

■ 南雲仙ありえ長寿村 ■

古くより国際観光地であった雲仙の南の麓に、長寿の里があります。一度ご訪問ください。先人の知恵が生き、南雲仙地方に伝わる郷土食、そして土や海や山や空からの恵みの産品をご紹介します。さらには、世界の長寿村に負けないように世界と日本との長寿食材の融合求めている旅を続けます。



インカ帝国時代の首都クスコの夕暮れクスコの夕暮れには家路を急ぐ農婦とよく出会うものだ。

平成15年4月、日本の人口は1億2767万人で男性が6232万人、女性が6535万人で、百寿者（百歳を越える人）は20555人となった。当地は、人口は9500人で100歳以上を調べたところ、現在3人なので2.14倍（全国平均なら1.4人）の長寿村と言えます。99歳の方が2人控えておられますので、5名になるかも。又、温暖な気候で天災を聞かない、天空の神が天国を創造しなければならないとき、立ち寄ったのではないだろうかと思える里。小さな集落に195の手延そうめん・うどん工場があり地球上最大の手延べの里を形成しております。原城の乱（島原の乱）に代表される悲しい遺産は、町の至る所に眠っており、古くは重税に堪え忍び、農家の副業として取り組み今日に至っており、その歴史は400年に成ろうとしています。

又、そこに、なんと、一杯食べると1日長生き出来るカップそうめんという長寿食がある。食べるあなたを思い描き作っており、長く生きて欲しいとの願いを込めた手延べの里よりのあなただけへの大切な贈りものです。

アンデス生物食文化研究所

■世界の長寿の里として、トルコのタットワン、イタリアのアルツァ・ナ村やオッローリ村、中国の平安村や鳥恰村、ブラジルのヴェラノポリス村、日本の長野喬木村や沖縄玉城村、ケニアのマサイ族、アンドラ公国エスカルダス村、グルジアのケダ村、エクアドルのビルカバンバ、パキスタンのフンザが有名です。最近、南米エクアドルのビルカバンバは、長寿にあやかる人達の移住等により食生活が乱れ、様変わりしており長寿村から消えています。パキスタンのフンザは、不老長寿の桃源郷とも言われています。生きるものたちが、楽しく長く生きられる食材や薬草ハーブ探しの旅は、おのずと長寿の里にたどり着いてしまいます。世界の長寿の里は似通っていますが、そうでない村は、幾通りの不幸なものがあるようです。

食材には命を支える**食材（食源）**と命を育む**食材（食育）**があり、風土によって育んだものとの調和によって、楽しく長く生きられる美味しい食材があります。いわゆる主食とそれに付随して食する食材は、おのずと違いがあり先人の智恵が歴史を重ねながら組み込まれています。地域の環境に適応しながら、大地と太陽の恵みを余すことなく取り汲んだ食材は、**最高の食を演出**します。水と空気を適度に入れた食材だからこそ、美味しいと言えます。水に包み込まれ、空気が染み込み込んでいるのが見える「**母なる食材**」は、**空気と水のおいしさを際立たせることに一生懸命**で、水と空気を食材内に取り込み、いかに生かせるかにかかっています。地域で出来る「**旬**」のもの、そのひとつではないでしょうか。空気と水こそ、生きるものたちへの最高の食材だからです。

発酵食品は、人類の歴史の中で必然的に生まれ、同時にそれを育んできた先人の智恵の結晶でもあり、未来に残すべき最高の食品と言えます。現在は、原価圧縮、長期販売するための添加物、保存料、化学調味料を混入した食材が溢れ、現代人の体を蝕んできています。又、世界には素晴らしい**乳酸食品**が各家庭に眠っており、味覚、香り、効能などにおいて個性的でありバラエティーに富んでいることと思います。まだ見ぬ乳酸菌や酵母菌の中に**人を元気にするもの**があることを信じています。そして乳酸菌・酵母菌株（種菌）求める旅はヨーグルトのように人類にとって大切なことで、誰かがやらなければならないことのひとつでしょう。長寿の里コーカサス地方を訪問する予定です。さらには**発酵菌を混入した発酵めん**をはじめ命を育む製品開発に取り組んでいます。

皆さんは断崖絶壁の岩肌に大木が堂々と根を張って天空をついている光景を時折観たことがあると思います。そこには土壌はありません。自然は、植物が土や肥料がなくとも岩があれば立派に育つことを教えてくれています。人類の絶えざる開発によって地球環境は著しく変化し、調和を欠きつつあります。大地は無機物から有機物に変え、海は浄化を担う地球上での基本的な役割です。地球や生き物が汚染される中、食生活の偏りや薬害により免疫力が低下してきており、活性酸素が発生し遺伝子は悲鳴をあげています。そこで地球創世時の鉱物に力にもらう必要があるかもしれません。具体的に言いますと、自然界には昼と夜があり、**昼が酸化で、夜が還元**（眠りの中で体が修復される。）です。地球上のものは、全てにおいて調和が大切です。南雲仙長寿水（ミネラル抽出水）は、自然治癒力を蘇らせるお手伝いをします。波風が打ち寄せる断崖絶壁の巨木、松の木、長命草などは、岩石に抱きついていて、何処から生きる糧を受けているのか。又、人間の活動においては、昼は仕事をして疲れるから夜は休息をとる。**活動が酸化で休息が還元**。ところがいくら寝ても疲れが取れなくなった

りする。これが**過労**です。過労で体が過剰に酸化してしまっているということです。現代の自然界もまさしく過労と同じで、環境汚染などで酸化しすぎて元に戻せなくなっています。

■**うまい水には命が宿っている**。外国の土地にはミネラル分が多い。ミネラルは、体内で作れない。地域の環境に適応しながら、大地と太陽の恵みを余すことなく取り汲んだ食材は、**最高の食**を演出します。水と空気を適度に入れた食材だからこそ、美味しいと言えます。水に**包み込まれ、空気が染み込んで**いるのが見える「**母なる食材**」は、空気と水のおいしさを際立たせることに一生懸命です。最高の食材とは、水と空気を食材内に取り込み、いかに生かせるかにかかっています。

■**長命草**は、葉が牡丹に似ているところから、和名を「ボタンボウフウ」、八重山地方では「サフナ」と那国島では「グンナ」と呼ばれています。八重山諸島に多く分布しているセリ科の植物で常緑多年草、海岸の断崖や珊瑚石灰岩でできた岩場などに多く自生し、濃い肉厚の緑の葉を繁茂させます。長命草の魅力は栄養的価値にあります。古くから、煎じて高血圧・動脈硬化・神経痛・リウマチなどに効果があるといわれ、また肉類と合わせて、風邪や咳を鎮める食事療法としても用いられてきました。今では、活性酸素を除去する抗酸化作用がみとめられています。

■**長生きしたいなら、世界最大の長寿の**日本の女性の心や体に近づけ女性の身体の仕組みを考えた食生活に徹することです。そして両親やその兄弟、近年の家系の特徴（病歴等）を調査して、それらに打ち勝つ生活をしてゆくことです。これもひとつの長寿の方法と言えます。■**女性ホルモンのエストロゲン**は、心臓病や動脈硬化などの成人病を抑制します。よって男性は体内で作ることができないので類似するイソフラボン（畑の女性ホルモン）を摂取して骨粗鬆症や命にかかわる病気を防ぐ必要があります。さらには、柔軟に摂取することです。**カルシウム不足となれば、小魚やいりこなどを即考えるが、ジャングルの象やサイは、あんなに骨太なのに草しか食べていません**。野菜や野草で摂った方が身に付くということなんです。■**若返るためには老化をつかさどる体内時計を遅らせるか、リセットすればよいと思いますが難しい問題です**。そのためにはDNAのTEROMEAの記憶を蘇らせるためには体が求める確かな食源を注入してあげればよいかもしれません。

■「**水酢酸（スイコサン）長寿食**」の「水」は、生まれ育った地域の土や海や空や水などから生じる産品を季節に合わせて食べることが、生きていく上で重要に成っています。■「**酵（コ）**」は、発酵食品で人類の歴史の中で必然的に生まれ、同時にそれを育ててきた先人の知恵の結晶で、未来に残すべき最高の食品と言えます。東京農大の小泉教授によれば「食材の発酵の前と後を比較してみると発酵菌という微生物が介在するだけで、かくも旨味が増大するものか」と発せられます。■「**酸（サン）**」は、発酵食品の中で胃腸を元気にする酸であり、体の酸化を押さえる酸で、コーカサス地方のケフィア、カスピ海ヨーグルト、マツオーニや蒙古のクーマス、インドのダーヒなどがあります。又、ブルガリアやトルコをはじめ黒海とカスピ海にはさまれたコーカサス地方は長寿の国として有名で、グルジア共和国は、2000年の前から代々受け継がれたきたマツオーニ（発酵乳）を食べてきた。母乳に恵まれない乳児に与えていたもので、免疫の向上及び感染予防効果もあると考えられています。

■**農業では地力の下がった酸化された土壌を還元して生き返らせねばなりません**。促成栽培された野菜などは、路地栽培に比べ40%～50%減少している上、野菜や果物

を食べなく成っておりミネラルやビタミンがおのずと不足してきております。

■「**一物全体食**」とは、米も全体を食べる、つまり玄米を食べるということです。また食品の陰陽を考えた「重ね煮」は、根の物と葉の物を一緒に煮るならば、根菜と葉菜では根菜が上で、一定の順序で重ねて煮るわけです。砂糖で味付けしなくても甘みのあるで上がります。

■**長生きする人の耳は大きい**。寝る前に耳のマッサージする（引っ張る）。忍者は、するめ、干しだこ、木の実を食べて夜間の視力を養う。同様にネコも、ネズミのはらばたを好んで食べます。（タウリン）

■**エコンザイムQ10**は、60兆の全ての細胞の中のミトコンドリアに存在する物質。ATP（アデノシン三リン酸）を作り、それらは細胞の中で分裂する。その分裂がエネルギーとなって、生きるために呼吸や臓器を動かしたり、肌の新陳代謝もしている。ATPを作る電子を誘導しエネルギーの元であるADP（アデノシン二リン酸）にPを結びつける役目をしています。20歳代がピークなので年齢を重ねる毎に少なくなり体に変調をきたすので、鰯、牛肉、ブロッコリーなどに多く含まれているが、摂取するに難しく、市販され栄養補助食品として補給できるようになり、疲れにくく若返る報告がなされています。さらに強力な抗酸化物質としてビタミンEに匹敵する能力も備えており、酸化してしまったビタミンEを元に戻し活性酸素に向かわせる力もあるウルトラマンである。

■**αリポ酸**は、『**万能の抗酸化物質**』『**抗酸化物質の中でもスーパーマン**』である。細胞のエネルギー代謝を良くするとともに、老化の原因である活性酸素を除去する力が、ビタミンCやビタミンEの380倍～400倍ほどあるので、瑞々しく若々しい体内や体外（美肌効果）が維持できるので、疲労回復やダイエットにも効果があります。細胞内にある、エネルギーを作り出す組織（ミトコンドリア）にブドウ糖が脂肪になる前に積極的に届ける働きがあり、強力に代謝を促進させます。さらに、全身の細胞に行き渡る水溶性・脂溶性のバツグンの浸透力や完璧な抗酸化物質と呼ばれる「**アルファリポ酸**」は、非常に強力な酸化防止の役割をし、他のビタミンC、ビタミンE、コエンザイムQ10、グルタチオンなど、一度使われた抗酸化物を再びサイクルさせるという働きがあるのです。

■**L-カルニチン**は、ミトコンドリアの膜の部分で待機して血液中に運ばれてきた脂肪を、次々に取り込んで加工して、ミトコンドリアの中へ送ります。こうして使いやすい形になった脂肪は、糖と同様CoQ10によって、大事なエネルギーATPへと変えられていくのです。『L-カルニチン』が多く存在しているのは、全身の筋肉（骨格筋）と心臓を動かしている「心筋」です。心臓の「ドキッドキッ」の動きは『L-カルニチン』が細胞の一つひとに脂肪を運び入れたおかげで続けられているんです。アミノ酸を原料に体内で作られる『L-カルニチン』も、20代をピークに減少していく物質です。

*** 世界のまぼろしの食材 ***

世界の気候の全てがある南米（海岸地域、熱帯地域、山岳地域の3地域で形成）。不思議で謎の多いインカ帝国のような、幻の食材の宝庫。砂漠（コスタ）、熱帯（シエラ）、ジャングル、モンターニャ（熱帯雨林）、高原（0から4000mの高度差を利用して栽培する作物）からの豊かな恵みと海からの豊富な産物があります。往復2日を

要した4万キロの旅の中での出会いとお聞きしことや確認したことをご紹介します。

南米ペルーには太平洋を北上する**フンボルト海流**が打ち寄せる沿岸部から、標高5000～7000メートルの中央アンデス山系まで、世界に存在する**104種類の気候帯のうち84種類**もの気候帯が存在し、その多彩さから栽培できない作物はないとさえ言われています。じゃがいも（5000種）、トマト、とうもろこしなど多くの食材の原産地です。マカ（若返りの食材・天然のバイアグラ）のほかにも多くの食材が存するのは、マカの神秘的なパワーと壮大な土地と太陽が深く関係しています。又、新生抗生物質の原料になる薬草ハーブは、アマゾンの奥深くに眠っていると言われていました。インカの首都クスコは3300mでアンデスの中央に位置し高度も中くらいで、じゃがいもやトウモロコシが収穫でき、これより高度な4000mではキヌアやマカの栽培やリヤマやアルパカの放牧が行なわれ織物ができます。下山したアマゾンでは胡椒やコカを栽培でき木材も豊富です。西には豊かな海があります。このように登り下りしながら物々交換を行っており大帝国の礎と成っていました。このようにして**高度差を活用した大帝国の形成**をみたのです。一番の収入源であるアルパカやリヤマは4000m以上にしか育たない高原の草を好むので、アンデスの民は家畜にあわせて住居を構え暮らしています。だが、彼らの主食であるジャガイモは高度3000mまでにしか育たないんです。自然や動物と共に生きなければならない高原の厳しい生活があります。アンデスの民は、古くより凍結乾燥（フリーズドライ）を生活の中に息づかせてきました。

みずから作ることができないものは、外より入れなければならない。生物が生きるためには。



■ 最高の栄養価の “ 母なる穀物 ” ■
Super Kinua（スーパーキヌア）

アンデス原産のアガサ科アガサ属の穀物。近年 “ 母なる穀物 ” として完全栄養価に着眼した**アメリカNASA（宇宙開発局）**が21世紀の主食になると、たとえた為、各地で未来食（宇宙食）として研究されています。キヌアのおかゆがインカスー

100g当り	キヌア	小麦粉	精白米	そば	はと麦
水分 g	10.8	14.2	15.5	13.5	12.0
タンパク質 g	13.5	14.8	16.8	12.1	12.0
脂肪 g	4.8	1.7	1.3	3.1	0.8
炭水化物 g	70.9	73.4	75.8	68.5	73.2
繊維 g	3.8	0.2	0.3	1.0	0.8
カルシウム mg	100.0	21.5	6.0	17.0	12.0
リン mg	448.0	72.5	140.0	400.0	270.0
鉄分 mg	9.2	0.8	0.5	2.8	1.7

と呼ばれ、病後の回復に最適で元気の源と言われてい
ます。キヌアの原産地はチ
チカカ湖周辺で4000mの
アンデス山系で栽培されて
おり、栽培の歴史は古く紀
元前4000年まで遡と言わ
れています。精白米に比べ
ても、カルシウム約16倍、
鉄分約18倍、繊維質約13
倍、リン約3倍を含んだ、
いま注目の高栄養価穀物
です。



必須ミネラル豊富な21世紀の人類を救う驚異穀物
Amaranthus（アマランサス・スペシャル）

アマランサス（ヒユ科ヒユ属）は栽培の歴史は古く、紀元前5千年～3千年にはアンデス南部でアステカ族が栽培しており、現
地では**キウイチャ**と呼ばれる。アミノ酸のひとつであるリジン

（蛋白質の合成、糖質の代謝、カルシウムの吸収促進に作用）の含量は大豆に匹敵し、葉もタンパク質含有量が多く、葉は「熱帯のハウレンソウ」といわれます。精白米に比べても、カルシウム約28倍、鉄分約50倍、繊維質約8倍、カリウム約5.6倍、リン約4.3倍を含んだ、いま注目の高栄養価穀物です。現代人に不足しているミネラルが多いのが特長で実も葉も食べられる 完全栄養食材 と言えます。						
100g当	アマランサス	小麦粉	精白米	そば	はと麦	
水分 g	13.6	14.2	15.5	13.5	12.0	
蛋白質 g	16.7	14.8	6.8	12.1	12.0	
脂質 g	5.5	1.7	1.3	3.1	3.7	
炭 糖質	58.5	73.4	75.5	68.5	72.4	
水 繊維	2.5	0.2	0.3	1.0	0.8	
灰分 g	3.2	0.4	0.6	1.8	1.3	
無 C a	168.0	21.5	6.0	1.7	12.0	
機 P	610.0	72.5	140.0	400.0	270.0	
質 F e	24.8	0.8	0.5	2.8	1.7	
mg N a	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	
K	624.0	100.0	110.0	410.0	320.0	

■ アンデス雑穀の美味しい食べ方 ■

白米に混ぜての炊き方 お米1合に大さじ2杯の割の雑穀をよく洗い、水切りして、お米に混ぜて一緒に炊く。水加減は少々多めにしてください。

雑穀だけの炊き方 炊く前によく洗い、適度に水分を吸収させることで、より美味しく炊きあがります。雑穀をボウルなどに入れ、水を入れて、さっとかき混ぜてから水を流します。これを3回ほど繰り返し、20分水につけてから、ザルにあげて水気をきります。ザルは目の小さいものを利用して下さい。

電子レンジでの炊き方 レンジ用の容器に洗った雑穀1カップ（200cc）と、水1.2カップを入れラップをかけ、電子レンジの強で約10分加熱します。ラップをかけたまま10分ほど蒸らし、最後に大きくまぜて出来上がりです。一度にたくさんやると熱が通りにくいので、1カップずつして下さい。クッキーやお菓子パン作りにも炊き上がったものを利用すると失敗なく出来ます。又、冷凍保存しておくとき少量ずつ使いたいときに大変便利です。

■ アラマンサスについてのご留意とご注意 ■

軽く炒って、すり鉢で半粒にし、ほうれん草にあえる。160度で加熱するとポップコーンのようにパフ化します。特に細かい粒なので、大きめの茶こし等を利用して洗って下さい。精穀には注意を払っていますが、乾燥した茎や小さな虫が入っている場合があります。水で軽く洗うと浮いてきますので取り除いて頂ければ問題ありません。洗う必要のない姉妹品もあります。

■ 細胞を活性化させる “ 超 ” “ 若返りの食材 ” ■

Andes ultra Makaウルトラ・マカ（天然のバイアグラ）



マカはアブラナ科に属し高度4000m前後のアンデスの高地で栽培され、フニン県の**ボンボン高原**が最適な栽培地とされています。夏でも気温が昼間20℃で夜間はマイナス15℃の温度差の厳しい自然環境の中で育つ植物です。作地には一定間隔に溝があり、そこに水を溜めます（**アンデス農法**）。栽培地域は赤道付近（南緯11度）なので帽子をかぶらないと2～3時間でたちまち顔の皮がむけてしまい

ます。１０月～１２月頃に種を植え、５月～６月頃に収穫します。収穫されたマカは３ヶ月の間直射日光にさらされ、天日乾燥でアミノ酸の力をより引き出され良質のマカモリーナができます。マカを栽培した土地は数年は不毛になります。大地のあらゆる栄養素を凝縮して一身に取り込むからなんです。マカの色は７色ほどありますが栄養価では違いはありません。マカには、体内で生成できないビタミンやミネラル（カルシウム、リン、鉄、マンガン、銅、亜鉛、ナトリウム、カリウムなど）が豊富に含まれています。新鮮なマカの根はご馳走として客人に供され、サツマイモのように焼きイモにされたりオープンで焼かれたりして調理されます。乾燥されたマカは、保存食として利用され、水や牛乳を使ってどろどろになるまで根を煮込み、マカ粥（インカスープ）として食されます。更に、マカチチャと呼ばれる甘くて芳しい発酵飲料として飲用されることもしばしばです。ペルーのウアカーヨというアンデス高地の主要都市では、マカジャムやマカプリンの人気が高いようです。ピリッとした味覚とバタースコッチキャンディーに似た甘い香がマカの特徴です。古くよりマカは人間のみならず動物の生殖能力を強化する目的で医学的に利用。スペインが南米を征服すると、彼らの家畜が高地の環境に順応できず、子供をあまり産まない状況に陥った時、原住民の勧めで家畜にマカを与えたところ、効果観面であったため当時のスペインの記録にそのことが詳細に記録されています。200年前の植民地時代の記録には、家畜の生殖能力増強の為に、アンデスのある村から大量にマカの納入が要求されたとの記述が残っています。マカは古代においては貴重品で一部の貴族階級のみが食することのできる超高級品でした。まさに神に捧げる供え物として非常に大事にされてきたのです。

Maka（マカ）をひと口含むと、アンデスの悠久ロマン溢れる「いにしえの香り」がしてくる。さらに淡くやわらかい甘さが口の中を駆けめぐるとき、Maka本来の力が味として見えてくる。眠りより覚めた時、瑞々しい「貴女」にきっと会えることでしょう。Makaとは、厳しい環境下で人を元気にさせるために生まれ、そして培われてきた食材と言えます。アンデスより貴女だけへの大切な贈り物です。１日の摂取量は３gでヨーグルトに混ぜたり、きな粉みたいに利用。市販のものと違い天然の１００％のもので何も心配いりません。検査機関の証明も当然されています。飲み過ぎると奥さんやご主人や恋人が迷惑しますので適量で飲み続けてください。マカは高度４０００m前後のアンデスの高地で栽培され、フニン県のボンボン高原が最適栽培地で夏でも気温が昼間２０で夜間はマイナス１５の温度差の厳しい自然環境の中で育つ植物です。栽培後は何年間も不毛地になります。



は「うう～ロマンですよ～」。ピンクなのは鉄分などミネラル分が多いためで、塊はマイナスイオンを放出するので身の回りに置くことをおすすめします。マグネシウム、カルシウム、ナトリウム、鉄分、カリウムを多く含んだ、いま注目の食材。ミネラルは、人間に必要な不可欠な微量栄養素の内の鉱物性の栄養素です。

“悠久のロマンピンク塩”

ミネラルを豊富に含んだ天然塩
Andes Inca Roman Pink Salt

アンデスの雪解け水が大地に染み込み、気の遠くなるような年月を育み、大地と海と山と太陽の恵みを余すことなく取り込んだ天然塩。地球が大事に暖めてきた３億年余り前の天空の秘塩が、今、あなたの体で生き、命を支えるとは「うう～ロマンですよ～」。ピンクなのは鉄分などミネラル分が多いためで、塊はマイナスイオンを放出するので身の回りに置くことをおすすめします。マグネシウム、カルシウム、ナトリウム、鉄分、カリウムを多く含んだ、いま注目の食材。ミネラルは、人間に必要な不可欠な微量栄養素の内の鉱物性の栄養素です。

黒雲母から抽出したのが、今話題の「超ミネラル水」です。

アンデスの香木（こうぼく）：パロサント（学名：Bursera Gravveolens）



パロサントとは、スペイン語の「Palo Santo」、「聖なる棒＝神の樹」という意味でインカ帝国より語り継がれた樹。この樹を身近に置くだけで「幸せを呼ぶ」と言われ、香りやいぶし煙は悪を追い払うと信じられていました。脂分が多く、心地よい芳香があります。お風呂に浮かべて香りを楽しんだり（神の湯）、枕元に置くと安眠効果があります。木を火にくべ、香りのよい煙が立ち上がることを知った人間は、それを神（々）や死んだ祖先に捧げるようになり、歴史が進み天界や異世界とをつなぐ聖なるものとしてだけでなく、気分を変えたり、瞑想や黙想の時に使ったり、空間を浄化したり、あるいは異性を引き付けたりといった、さまざまな目的や使い方をされるようになってきました。

例えば、マヤのラカンドン族は香を焚き、天の神に捧げます。

彼らの言い伝えによれば、神々は自分では食物を調達することができない、そこで、人間がよい香りの煙を焚くとそれが天で神々の食物に変わる。おいしい食事を得た神々は、香りのよい煙を捧げた人々の願いを聞き入れ、守ってくれるというのです。香は聞くと言われますが、香りを知覚する嗅覚は五感の中でも一番古い感覚です。人類の進化上、最も原始的な、心の起源に接するようなことだと言うことです。脳生理学に基づく知見では、嗅覚は五感の他の感覚と異なり、大脳辺縁系に直接伝えられることから最も本能に根ざしている感覚だと見なされています。人間の心は、内蔵（植物神経）によって動かされる面と、感覚器官によって動かされる面の２種類が編み目のように織りなされていると言われてしています。解剖学と進化論の知見によれば、呼吸（肺臓）と結びついている嗅覚器官は、心の２種類の面が最初に分離する場所だと見なされています。それは魚などの水棲動物が陸上に上がる直前の心の世界とも言えます。香の世界は、視覚中心の近代文明が忘れ去った古（いにしえ）の世界に通じる回路です。東南アジアに生息する沈丁花科の植物である沈香木などが、風雨や病気、害虫などによって自分の木部を侵されたとき、その防御策としてダメージ部の内部に樹脂を分泌、蓄積する。これを乾燥させ、木部を削り取ったものが沈香である。沈香木は、幹も花も葉も匂いを持たず、比重も０.４程度と非常に軽い。しかし、樹脂が沈着することによって比重が重くなり、水に沈むようになる。これが沈香という名の由来である。沈香のうち、特に質の良いものは伽羅（きやら）と呼ばれ、優雅な香りはこの世のものとは思えぬ、王者のかほり言える。正倉院の蘭奢待（ランジャタイ）が有名である。

ドラゴンアイ・パルン

dragon's eyes Pollen



地球上広く栽培され、ミネラル分が豊富。果実は楊貴妃の好んだ果物として有名。パルンは若さ・元気・長寿の源で体に必要な栄養素を含む完全食材。現地（産地）では若返り（細胞の活性化）のため花粉と蜂蜜を入れお湯を注ぎかきまぜ金柑を搾って飲んでいます。

アンデスに掛ける橋」

村の娘が嫁ぐとき
必ず通る小さな丸太の橋
知らずして娘らが足を止め
水に映る我が身を眺め
遊んだ遠いあの日
何時か涙がせせらぎに落ちる。



雑木の掛け橋

急かされて歩く足どり重く
母がこの橋を渡り終えたら
振り向くなと言った涙の声は
何時か耳を抜け山々にこだまする。
母に背負られ渡った幼い日
今度この橋をきつとあの人と渡る
彼のもとへ続く道も遠くても疲れない
何時かこの道も二人で歩く

嫁ぐ日必ず渡り立ちすくむ村の丸太の橋
娘は涙と一緒に流すのである。
水の絶えない村はずれの雑木の掛け橋

「メロディ詩作」とは（ファンタジック・遊戯響和國）

曲と詩を同時に作る方法です。作るのにむずかしい理論はいりません。うまいへたはありますが、誰でも作れるんです。車の運転中やお風呂でなんとなく口ずさんでいるときがあると思います。それがメロディ詩作なんです。ヒット曲を立て続けにだす人でも、譜面を書けない人も多いし、クラシックなどの演奏されるプロも曲を作ることが出来ない人が多いのです。すこやかな曲を作る人は、良きアレンジャーに恵まれているからです。

「民話にひそむ音楽」（入民村ふるさと探訪局）

あなたの町や村に古くより語りつがれた民話は、
幾世代を経て今、老人の心の片隅に
わずかに残っているのにすぎません。
老人が孫に語りかけていたひととき
（縁先で日なたぼっこして話してくれたひととき）
（寝つかれない子らに話してくれたひととき）が
今の生活には必要ないかのように、子供たちの心の中に
スイッチひとつで入ってきてしまうようです。
このひとときの欠如で、語り場を失ったあなたの町や村の
財産が消え去ろうとしております。
祖先の息づかいが直に伝わる唯一のものを
子供たちの心に芽生えさせ、そして生きづかせ
貴い夢の文化財産を子供から、その子供へと今、残したいものです。



■自分の自由時間と労力を地域に提供し、頭と心を寄せ合う
努力を、まず先行させなければなりません。物の生産と同様に文化や地域振興も汗の中から生まれるからです。希望を持ち自分の気持ちをまず隣人に話し理解を求めることより始めることです。』

（鈴木健二さんとの個別にて対談：牛深にて）



■NHK大河ドラマ「独眼竜正宗」、「武田信玄」、「春日の局」では、主人公の食膳を再現するなど食文化史研究の第一人者。
■特に長寿村の食生活や情報化時代のブレイン・フード（頭脳食）の研究でも有名。著書100冊以上。NHKをはじめテレビやラジオに多く出演。日経新聞をはじめ雑誌等に連載。
永山久夫 さん（東京池袋にて）



■高山病と闘いながらインカ時代の子孫が暮らす日干し煉瓦の世界遺産クスコ民家を訪問。
■大鼠のクスを（地域長寿食）を吟味。
インカ帝国時代の首都クスコは高度は3550m



■地球上最大の手延そうめんの産地を知ってもらうための講義。小麦の文化と食材の知識など紹介。そうめんは無限に作られる。小麦1粒で40種の粉がひけ、産地と季節の組み合わせで限らない麺が可能である。小中学生に総合的な学習時間に「めん文化」について話す木村GT

■受賞の歩みとPR関係■

※ 全国商工会連合会長賞 ※ 長崎県知事賞（優秀賞）※ ふるさと振興奨励賞 ※ 行幸行啓産品 ※ むらおこし白書（成功産品として紹介）社団法人発明協会長崎（優秀賞）※ 法王献上／銅版画「セビリアの聖母」復刻版と共に献上 ※ スペインのセビリア大聖堂へ献呈 ※ スペインのセビリア市長へ贈呈 ※ スペインのセビリア商工会議所会頭へ贈呈 ※ NHK総合25分番組にて紹介をはじめ各局テレビ・新聞・ラジオ・雑誌・ミニコミ誌・業界紙でも紹介される。

■長寿の食材を訪ねての旅「アンデスの風に吹かれて」と長寿の小冊子「南雲仙ありえ長寿村」は実費にておわけしています。■

■連絡先 arie@vis.ne.jp 090-1362-0138 0957-82-5923 木村 ■

南雲仙ありえ長寿村

アンデス生物食文化研究所