

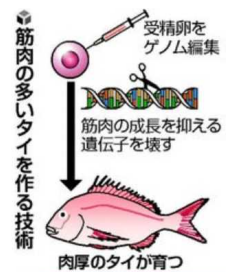


長い夏休みが終わりましたが、皆さんにとってどんな夏でしたか？保健室では、感染拡大、大雨と自然破壊による（人）災害、そして保健委員と一緒に撒いたインゲンが不作となり…気候変動、食糧危機、健康危機がより身近に感じられる夏でした。

来月は、文化祭、定期考査と続きます。今後、今まで以上に感染症の予防が重要です。自己免疫力を高めるために、安全で良質な食生活を心がけ、生活リズムを整えましょう。

ゲノム編集で1.5倍肉厚にされたタイが食卓へ

「ゲノム編集技術」で肉厚にしたタイが、9月にもゲノム編集食品として厚生労働省に受理され、流通・販売が可能になる見込みとなりました。ゲノム編集食品の魚としては、国内初となります。



遺伝子は通常、促進遺伝子と抑制遺伝子がバランスをとって働いているのですが、筋肉の成長を抑える遺伝子「ミオスタチン」を働かなくさせることで、身が大きくなるそうです。1つの遺伝子が1つの働きしかしていないはずはないのですが、その他の働きは不明のまま、筋肉の成長+αがコントロールできなくなった魚は良いものだとして販売されます。従来の餌の量を与えるだけで身が約1.5倍に増える。高級魚であるタイのコストダウンにつながるとして期待されていますが、食品として安全かどうかの実験はしていません。厚労省の専門家部会などで挿入した遺伝子が消えているかチェックするとしていますが、全てをチェックできるはずはなくミオスタチンを破壊する*CRISPR-Cas9（クリスパ・キャス9）が残っていたら、何が起るかわかりません。新たなアレルギー物質が作られていないかなどを確認する、ともしていますが、あくまで既知のアレルゲンがないかどうかのチェックのみで、新規のアレルゲンが発生していないかどうかは、実際長期間実験しないとわかりません。魚のゲノム編集はほかに、京大などがフグ、九州大などがサバについて研究を進めています。

ゲノム編集作物については、去年、GABA合成を活性化したトマトの届け出が国内初で受理され、5月には2万株の苗が家庭菜園向けに無料配布されました。自然交配や交雑による生態系への影響が懸念されています。



気候変動や乱獲による食糧不足への対応のために、ゲノム編集など遺伝子操作をしているそうです。しかし、人間の経済活動など根本的な原因を考えずに、問題を直視せず刹那的に進めていくことが、正しいことなのでしょうか。皆さんも、考えてみてください。

*CRISPR-Cas9とは…細胞の中の核に含まれるデオキシリボ核酸（DNA）を切断する機能を持つ人工酵素

参照：読賣新聞 2021.8.19, 農林水産省 HP, 印鑰智哉氏 HP, 「日本の医療崩壊を食い止める」本田宏氏講演会

～今日からできる「いろはにほへと」～



《い：いいものを食べましょう》

体にいい食材を選び、食べましょう。添加物や農薬などをなるべく避け、どのように作られたり飼育されたりしたものなのかにも注意を向けましょう。スーパーやコンビニエンスストアで売られている商品などは、原材料名が記された欄をよく見てください。そうするといつもコーヒーに入れていたコーヒーフレッシュが、実はミルクではないことに気づいたりします。「保存料って何?」「乳化剤って?」「成分しか書いていないけど、何の目的で使われているの?」など、わからない成分は自分で調べましょう。

いつも自分が注意して選ぶ姿勢が大事です。いいものというのは、高級な食材という意味ではありません。質素でも体にストレスのかからないもののがいいものなのです。

《ろ：いい呼吸でエネルギーをろ過しましょう》

いい呼吸とは、体のすみずみまでエネルギーが行き渡るような深い呼吸のことです。いい呼吸ができると悪い気を吐き出し、いい気を取り入れることができます。エネルギーのろ過になるのです。

スマートフォンの長時間使用による猫背は、呼吸以外にも目、頸椎、腰、胃腸などへの悪影響が指摘されています。スマートフォンから離れ、自分の姿勢を見直すことが大切です。

《は：腹で笑いましょう》

お腹の底から笑うというのはとても大事なことです。お腹から笑う人は、お腹から声が出る人。いい呼吸もできているでしょう。日々、「ワッハッハー」とお腹の底から笑いましょう。

《に：人間だと自覚し、自然の中に生きましょう》

私たちは生きている人間です。人間は動物でもある。そのことを自覚すれば、今の生活が、どれだけ自然からかけ離れているかに気づくでしょう。家の中を見回しても、人工的な物ばかりに囲まれているはず。動物なのに自然の中にいないから苦しむのです。土に触れ、自然に触れると元気になります。大地のエネルギー、自然のエネルギーを感じながら、自分が育てた作物を食べることで、どれほど元気になるでしょう。

《ほ：仏のように眠りましょう》

仏のような気持ちで、安心した幸せな眠りがとれていますか? 仏のような寝顔で穏やかに眠れているでしょうか。仏のような安堵した眠りは、「明日、また頑張ろう」という英気を養ってくれます。

《へ：命へ向き合いましょう》

命へ向き合うことは、あの世へ、そして愛する人へ向き合うことです。あなたの命はあの世から続いている命であり、愛する人から続く命。自分は大きな流れのひとつなのです。人間というのは身勝手な生き物です。動物や植物など他の命を勝手に食べているくせに、残すのも平気。自分のお皿に盛ったものは、きれいに残さず食べる。最後の一粒まで食べて「ごちそうさま」を言う人は、自分の人生もきつと寿命まで生き抜き、命に「ごちそうさま」というはず。それが命へ向き合うということです。

《と：とっとと逃げましょう》

負のエネルギーからは逃げるが勝ちです。怖いもの、危ないもの、命の危険を感じるものからはとにかく逃げましょう。いじめなど人の心の毒からは逃げる。ブラック企業からも逃げる。食における毒は食べない。私は学生時代、「苦しくても走れ」と言われて息も絶え絶えに走り続けたことがあります。けれども、実はその苦しさは喘息だったのです。ひどい発作が起きていたら命にかかわっていたかも知れませんが。私たちが日々感じるストレスにも、同じようなものがあるかも知れないと、見方を変えましょう。