

ある時は、その満ち	欠けによって日付を知らせ、また文学や芸術	においては創造力をか	40
10	20	30	
き立てる題材ともなる	月は、実に魅力的な存在です。特に、一年で	最も美しいとされる季	80
50	60	70	
節が秋で、青白く透明	感があり俳句の季語にもなっています。この	ころになると全国のお	120
90	100	110	
寺や池などで、月を眺	めて楽しむ会などが催	されます。昔から、団	160
130	140	150	
習となっていますが、	これは単なる風流として	だけでなく、信仰の	200
170	180	190	
残ではないかともいわ	れています。月の満ち	欠けによって作られた	240
210	220	230	
ていたため、感謝の気	持ちを込めていたので	しょう。この他にも、	280
250	260	270	
サツマイモやサトイモ	、ブドウなどが飾られ	る地域もあるそうです。	320
290	300	310	
て観賞するのも風習に	なっています。これは、	イネの穂に似ている	360
330	340	350	
キの鋭い切り口が魔よ	けになるからという説	の両方があります。←	390
370	380		
ところで、自宅で月	見をする場合、これら	のものをどこにお供え	430
400	410	420	
特に決まりはなく、月	が見える所に台を置き、	その上に飾って眺め	470
440	450	460	
えば、縁側のちゃぶ台	や出窓の張り出した部	分、また、庭のテーブ	510
480	490	500	
どを利用してよいで	しょう。その夜だけは、	電気を消して、美し	550
520	530	540	
い月の光を楽しみたい			555
ものです。			

できるだけ丁寧に	おしゃべりをして、それ	を録音したものを再生	してみたら、あまりの	40
悪声に	10 がつぜんとした	20 ことがあります。恥	30 かくして長い時間聞く	80
ず	50 停止ボタンを押して	60 しまいました。小学	70 3年生のときの経験で	120
に	90 欠陥があったわけ	100 はありません。その	110 証に友達の声は、本人	160
がある	130 とは思えません	140 でした。↓		175
自分の	170 耳で直接	185 声で	205 聞くと、重厚で深みが	215
ピーカー	225 などから流	235 てくる声は、やや貧弱	245 で軽い印象ではないで	255
分の	265 声を直接	275 聞くときは、特に低音	285 部分が頭	295
です。	305 豊かに響いて	315 いるように感じられる	325 のはそのためです。しか	335
に	345 届いている	355 のは、再生機	363 などから流れてくる	363
また、	373 和食屋で	383 たくあんをかじり、あ	393 まりにも大きな音を	403
と	413 があります。しか	423 し、向かい側に座	433 っている人も同様に	443
て	453 きます。これ	463 も音が伝わる	473 ときの媒質の	483
は	493 密度の高	503 い頭	513 が骨を伝わる	523
て	533 耳に達	543 するので、ち	553 ょっとした雑音	556

ふっくらとした炊き	たてのご飯は、それ	だけで立派なごちそうに	なります。パンを日常	40
食としている人が増加	している日本は、米離	れといわれて久しいで	すが、それでもコンビ	80
ニなどのおにぎりの売	り上げは毎年のように	伸びているそうです。	大手コンビニチェーン	120
では年間およそ18億	個が消費されているそ	うで、やはりおいしい	ご飯は、みんなの大好	160
物というわけです。↓				170
では、おいしい炊き	方をご存じですか。そ	の決め手となるのは「粘	り」であるといわれ	210
ています。炊飯の過程	で生じる違いが、味わ	いとなるのです。沸騰	から5分後にお米は膨	250
張を始めます。やがて	粒のひびから物質が流	れ出します。それがデ	ンプンで次第に全体に	290
まとわり付くようにし	て濃縮していくことで	、表面に膜を張ります	。ここにおいしさの秘	330
密があったのです。白	く糸状に広がり、複雑	に絡み合いながら全体	を網目状にびっしりと	370
覆います。それがのり	のようになることで粘	りを生み、内部の水分	を蓄え、きれいなつや	410
を出し、うま味や甘味	を引き出します。↓			429
そして、こうした構	造のご飯にするには、	とぎ方にポイントがあ	ります。水の量を少な	469
くして、お米同士をこ	すり合わせるようにす	ると、表面の不純物だ	けが取り除かれ、網目	509
構造が発達するのです	。こうして炊き上った	ご飯を食べると、わ	たしは日本人で良かつ	549
たと笑顔が生まれます	。			560

たびたび相撲中継で、土俵の上でにらみ合	う関取の姿が映し出さ	れることがある。見て	40
10 いるこちらまで思わず	20 歯を食いしばってしま	う。このとき、もしも	80
50 そらすようなことがあ	60 れば、それは戦う前に	勝負がついてしまった	120
90 に多くの相撲部屋など	100 では、新人に仕切りの	とき相手に向ける視線	160
130 るといわれている。格	140 闘技の世界では、それ	ほど目の力が重要な意	196
170 人は誰かににらまれ	180 たとき、視線を背けて	しまうと恐怖心が湧い	236
206 いたりして、体が思う	216 ように動かなくなっ	てしまうらしいのだ	276
246 たい新人たちは、肉体	256 と同じように精神も鍛	えなければならない。	307
286 こうしたことは、人	296 間だけでなく動物にも	当てはまるようだ。例	347
317 たとき、弱気になって	327 視線を外すと余計に激	しく攻めてくる。また、	387
357 で「サルと目を合わせ	367 ないでください」とい	う看板を見たことはな	427
397 らが恐怖心にとらわれ	407 て、人に向かって攻撃	してくる習性を持って	464
437 わたしたちが、よく	447 知っていることわざ	「目は口ほどにものを	504
474 る。確かに、勝負にか	484 ぎらず相手をじっと見	詰めるという行為は、	544
514 ちを伝えることができ	524 るのかもしれない。	どんな言葉よりも気持	563
554			

日本では昔から教育	の基本になるものとして、読み、書き、そろ	ばんという考え方があ	40
ることを知っています	か。特に幕末から明治	時代にかけて、これら	80
いました。しかし最近	では、電卓はもちろん	ですがスマートフォン	120
そろばんをめったに使	うことがなくなってい	きました。ところが、最	160
とや計算するための道	具としてだけでなく、	脳のトレーニングにな	200
意欲が高まったりする	といわれ、海外で注目	されグローバルなツ	240
す。↓		ールになりつつあるので	243
さらに、脳の発達に	良いという研究結果も	あります。左脳はもち	283
効果があることが、日	米の共同研究で明らか	にされているようです。	323
は左脳が活動しますが、	そろばんを使うと、	右脳を鍛えることがで	363
といわれています。友	達とご飯を食べに行っ	たときに、割り勘や消	403
素早く暗算ができる人	は、そろばんを習った	ことがある人ではない	440
こうして日本のもの	だけでなく、東南アジ	アをはじめ、ヨーロッ	480
などに普及し、子供の	能力を引き出すツ	ールとして注目を集めて	520
ステカやアラブなど諸	説ありますが、日本に	は400年以上も前に	560
われています。		中国から伝わったとい	567

誕生日や記念日など	に、きれいな花束をもらったことがあるという人も	いるのではない	40
10	20	30	
ででしょうか。花屋でアレンジフラワーを作る	などしながら働いて	いる人をフローリストと	80
50	60	70	
いいです。この仕事の一番の魅力は何とい	ても、美しく咲いて	いる花たちに囲まれなが	120
90	100	110	
ら働けるという点で	しょう。赤や黄、ピンクに白など季節の移り	変わりとともに出会う、	160
130	140	150	
さまざまな花たちを毎日	間近で見ることが	できるのは、それだけで	200
170	180	190	
でしょう。しかし、もちろん大変な部分も	あります。←		225
210	220		
花屋の仕事は、早朝	の仕入れから始まる	ため早起きは必須ですし、	265
235	245	255	
保つための水揚げ作業	など、思う以上に力	要る仕事もたくさんあ	305
275	285	295	
さんの要望を聞き出す	ための接客術に、美	しいアレンジを作るた	345
315	325	335	
です。←			349
359	369	379	
この職業に向いて	いる人は、やはり、花	を愛する気持ちをより強	389
399	409	419	
います。たくさんの花	の種類を覚え、一つ	一つの特性を理解した	429
439	449	459	
マスターしていかな	ければなりませんし、	体力仕事もいとわな	469
479	489	499	
勤まらないからです。	フローリストになる	ためには特別な資格は	509
519	529	539	
によっては、フラ	ワーデザイン関連の	資格を持っていると	549
559	569		
まずはお花屋さん	で働くことが先決	でしょう。	570

自然界で暮らす動物	にとって、冬はとても	厳しい季節です。そんな	なとき、動物たちが冬	40
眠っていると聞くと、	春が訪れるまで眠って	いるというイメージが	あります。カエルやヘ	80
ビ、クマやコウモリな	ども同じように眠り続	けていると思いがちで	すが、それは間違いな	120
のです。↓				125
カエルやヘビは、気	温によって体温が変化	する変温動物です。寒	くなるとすべての生理	165
作用が行われなくなる	ため眠り続けます。一	方のクマやコウモリは	恒温動物です。人間と	205
同じように、体温は一	定しているため食糧の	無くなる冬場も、その	熱を維持しなくてはな	245
りません。そのため、	なるべく暖かい場所で	体力を消耗しないよう	に、できるだけ静かに	285
過ごす必要があるの	です。つまり、眠り続	けるというわけではない	ので、冬ごもりといっ	325
た方が正しいのかも	しれません。↓			341
例えば、動物園のク	マたちは、季節に関係	なく元気にえさを食べ	ています。北海道など	381
の気温が0度以下にな	るような所でも同じ	です。クマが冬ごもり	するのは寒くなるから	421
ではなく、皮下脂肪が	厚くなるのが条件と	なるのです。食べ物	の無い季節に体を維持し	461
きれなくなると、秋	にはひたすら食べ物	を取って皮下脂肪を蓄	えます。これが十分でな	501
ければ、穴の中で死	んでしまうからです。	食べ物	の心配のない動物園	541
る必要もないため、	もちろん冬ごもりも	しないというわけ	です。	570

かわいいイヌだと思	って近づいたら、急に	ほえられて驚いた経験	がある。わたしが5歳	40
10	20	30		
のころだ。それから	動物が少し苦手になり、	ペットは一度も飼っ	たことがない。最近で	80
50	60	70		
は、見ているだけなら	平気になったが、頭を	なでることはいまだに	できない。↓	116
90	100	110		
しかし、彼らの立場	になって考えてみれば、	敵か味方かよく分か	らない相手が、いきな	156
126	136	146		
り体に触れようと近寄	ってきたのだから、び	っくりするのも当然だ	ろう。身の安全を守る	196
166	176	186		
ために、取りあえずほ	えてみるのは普通のこ	となのかもしれない。	今ではむしろ、かまれ	236
206	216	226		
なかつただけでも幸運	だったと思える。↓			255
246				
ペットは家族の一員	と、公言する友人が	いる。すべての動物が好	きらしく、散歩途中に	295
265	275	285		
出合った初対面のイヌ	ともすぐに打ち解ける。	こうなると、もはや	特技だ。彼によれば相	335
305	315	325		
手に自分が敵ではない	と知らせるためには、	目を直視しないことが	肝心だそうだ。優しい	375
345	355	365		
声で話し掛けながら低	い姿勢で近づけば、ま	ず大丈夫だという。そ	のとき、耳が前方を向	415
385	395	405		
いてピンと立っている	なら、まだまだ警戒し	ているから気を付ける	ようにと注意された。	455
425	435	445		
耳を両方ともに伏せて	尾を垂らせば、服従の	印なのだそうだ。こち	ら側に攻撃の意志がな	495
465	475	485		
いのを確認でき、親愛	の気持ちがあるのを理	解すれば、イヌは必ず	応えてくれるという。	535
505	515	525		
しかし、わたし自身が	積極的になれるのには、	少しばかり時間がか	かりそうだ。	571
545	555	565		

わたしたちが目にする看板といえば、商店やコンビニなどが最も多いでしょう。材質と	40
10 しては木材やプラスチック、金属などがあります。電飾を使っていれば光り輝くので、夜	80
50 暗くなってからでもよく分かります。全国どここの繁華街に行っても、大抵はそんな風景を	120
90 見ることができます。↓	131
130 この他に、交通や道路の標識のことも看板と呼ばれています。例えば、一方通行や進入	171
141 禁止といったよく知られているマーク、国道などで行き先と距離が書かれた青い横長の目	211
181 印などもすべて同じです。↓	224
221 さて、これらを制作するときが一番大切なことは何でしょうか。それには、まず遠くか	264
234 ら見ても分かりやすく、はっきりとしているデザインであることが挙げられます。車を運	304
274 転している人や電車の窓から外を見ている人でも、すぐに理解できるようなアピール、す	344
314 なわち訴える力が必要です。赤や青などの原色を用い、文字が大きいか、またはよく知ら	384
354 れたマークが見えれば、わたしたちはそれを注意したり、意識したりすることができるか	424
394 らです。↓	429
439 しかし、こうした幾つもの看板が一か所にあり過ぎて、分からなくなってしまうとい	469
479 う例もあります。あまりに数が多く、ごちゃごちゃとして見にくいのです。でも、逆にそ	509
519 れが街のにぎやかな風情となって、たくさんの人が集まってくることもあるというのです	549
559 から、人間の行動というのは本当に不思議なものです。	574

わたしたちの口は、	楽しいおしゃべりや	おいしい食事をするなど	、人生に大きな喜びを	40
もたらしてくれます。	栄養を取ったり、人と	のコミュニケーション	を図ったりするために	80
も、とても大切な役割	を担っているのです。	そして、ここには体の	健康と密接な関係にあ	120
ることをご存じでしょ	うか。それは、多くの	場合に風邪の菌が入っ	てくる場所となるから	160
です。そのため、口の	中を常にきれいにする	ことは自分の体の管理	にもつながります。こ	200
こでは、毎日のお手入	れ術を紹介しましょう。←			222
朝昼晩の食後の歯磨	きは、先にゆすいでか	ら行くと良いでしょう。	そうすることで、ま	262
ず雑菌を外に出すこと	ができます。理想的な	のは、食事を終えた後	だけでなく、その前に	302
も一度ゆすぐことです。	こうすることで、体	の中に汚れなどが入る	のを防ぐことができま	342
す。また、きれいにし	た後で果物やお菓子な	どを食べた場合は、面	倒ですが寝る前にもう	382
一度磨きましょう。さ	らに、歯だけでなく舌	の汚れも落とすとより	良いでしょう。実はこ	422
こにもたくさんの菌が	潜んでいるのです。←			442
そして、口の中が濁	いていると感じたら、	意識的に舌などを動か	して、唾液の分泌を促	482
しましょう。保湿され	ていないと、さまざま	な菌が付着しやすくな	ってしまいます。この	522
ようにして、口内環境	を良くすることが日々	の健康な生活を守りま	す。これも食育の一つ	562
といえるかもしれませ	ん。			574

体を動かすことが健康には必要だと知っていても、なかなか実行に移せないと思ってい	40
る人は多いのではないのでしょうか。中学校や高校で野球や陸上、バレーボールといった体	80
育会系のクラブに所属していた人や、運動会でリレーの選手に選ばれたような人は、大人	120
になってからもスポーツを習慣づけることにあまり苦勞がないように思えます。実際に、	160
社会人になり仕事をするようになってからも、休日に趣味でスポーツを楽しんでいる人の	200
多くは運動に親しんできた過去があるようです。↓	223
しかし、体育が苦手な人にとっては、運動に対する心理的なハードルが高く、行動に結	263
び付けるのは容易ではありません。そうした人たちが体力を保持し、向上させたい場合は	303
どうしたらよいのでしょうか。↓	318
よく聞かれることとは思いますが、まずは日常生活の中で活動量を増やすことから始め	358
てみてはいかがでしょうか。例えば、エレベーターなどを使わずに階段を使ったり、電車や	398
バスを目的地より一つ手前で降りて、その分を歩いたりしてみるといったことです。こう	438
して慣れてきたら、ウォーキングなどの軽い運動から時間を設けてやってみるのも良いか	478
もしれません。また、自宅で簡単にできることを挙げれば、ラジオ体操やストレッチなど	518
は血行を良くし、柔軟性を高めるといった効果が期待できます。気功やヨガなどに興味が	558
ある人は、挑戦してみてもはいかがでしょうか。↓	578

カタツムリとナメク	ジは同じ巻き貝の仲間	です。殻の有無を除け	ば、両者はとてもよく	40
似ています。しかし、	生活そのものは大きく	違います。乾燥から身	を守る手段として殻を	80
持つカタツムリは、あ	まり場所を選ばなく	ても生存できる確率が高	いという理由があるか	120
らです。一方ナメクジ	は、体内の水分が蒸発	するのを防ぐ方法がな	いので、常にじめじめ	160
した湿気の多い所で生	活しなくてはなりません。	同じ仲間なのに、見掛	ける場所が違うの	200
はこのためです。↓				209
ヤドカリとカタツム	リの見た目は似ていま	すが、背負っている物	は全く違います。巻き	249
貝の中に潜り込み、成	長して窮屈になると新	しいすみかを探して引	越すヤドカリに対し	289
て、カタツムリの殻は	体の一部です。自分の	サイズに合わせて徐々	に大きくなります。も	329
し事故などで壊れてし	まっても、また再生す	ることができます。↓		359
ところで、ナメクジ	に塩を掛けるとだんだ	ん小さくなります。し	かし、完全に溶けてし	399
もうわけではありませ	ん。彼らの体は水を通	すことはできますが、	それ以外のものは取り	439
入れられない構造にな	っているため、塩を吸	収することはできませ	ん。反対に、体内に蓄	479
えていた貴重な水分が	外ににじみ出てしぼん	でしまうのです。では、	砂糖を掛けたらどう	519
なるでしょうか。結果	は塩の場合と全く同様	です。甘くてもしょっ	ぱくても関係なく、や	559
はり水分を吸い取られ	てしまうようです。			578

四方を海に囲まれた	日本では、魚がたくさん捕れます。そのまま	食べるだけでなく、そ	40
10 れを材料にした加工食	品も作られてきました。かまぼこやちくわが	その代表で、魚のひき	80
50 肉に塩を加え、すりつ	ぶすと粘り気のあるすり身になり、これを板	の上に山形に盛り、蒸	120
90 すとかまぼこができ、	すり身を棒に巻き付けて焼いたものがちくわ	です。また、油で揚げ	160
130 たものもあります。こ	れを関東ではさつま揚げといい、関西では天	ぷらといいます。白い	200
170 はんぺんは、すりおろ	したヤマイモをすり身に混ぜてゆでたもので	す。←	233
210 古い時代には、かま	ぼこはすり身を竹の棒に巻いて焼いて作って	いました。つまり、今	273
243 のちくわのような形を	していたのです。この形がガマという植物の	穂と、当時武器として	313
283 使われていた、ほこの	形に似ていたので、そう呼ばれるようになり	ました。日本の各地で	353
323 は、いろいろな種類の	かまぼこの仲間が作られています。同じ製品	でも地域によって違っ	393
363 た名前で呼んでいるも	のもあります。現在はタラヤグチといった魚	を原料に作りますが、	433
403 室町時代の資料を調べ	てみると、ナマズがよく使われていたそう	です。肉が白身で淡泊な	473
443 味がその原料に向いて	いたからでしょう。←		493
483 昔は、かまぼこはお	正月や結婚式などお祝い事の際に食べる高	級食品でした。現在は	533
503 世界中から安価な魚を	原料として入手できるようになり、お弁当に	も使える身近な食品に	573
543 なりました。			579

あなたは笑ったとき	に、えくぼができます	か、それともできませ	んか。これは両親から	40
10	20	30		
の遺伝子によるもの	一つとされ、ほほがへ	こまないのは劣性遺伝	といわれています。こ	80
50	60	70		
ういってしまうと誤解	を招いてしまうよう	ですが、両親の特徴のう	ちで、子に現れやすい	120
90	100	110		
方を優性といい、現れ	にくい方を劣性という	のです。決して、優れ	ているとか劣っている	160
130	140	150		
ということではありま	せん。↓			174
170				
この他にも遺伝子は	、わたしたちが人を見	たときの印象を決める	、顔の形、まつげやま	214
184	194	204		
ぶた、髪の毛の色など	にも現れています。例	を挙げていくと、丸い	顔、二重まぶたや長い	254
224	234	244		
まつげ、黒い髪や癖毛	などは優性で、細長い	顔、短いまつげや一重	まぶた、金髪や直毛は	294
264	274	284		
劣性であるようです。	そんな体のいろいろな	特徴を決める遺伝子を	わたしたちは、父親と	334
304	314	324		
母親からそれぞれ受け	継いで持っています。	それが、二つともそろ	わないと現れないのが	374
344	354	364		
劣性といわれ、たとえ	片方だけだとしても発	現するのが優性という	ことなのです。とはい	414
384	394	404		
え、よく話題になる、	がんの遺伝子もそのた	めに必ず発病するわけ	でなく、他の遺伝子が	454
424	434	444		
関係していることもあ	り、生活習慣や環境に	影響されることも多い	ようです。↓	490
464	474	484		
また最近では、優劣	と誤解されるような表	現はやめようという声	も多くあって、現れる	530
500	510	520		
という意味の顕性「け	んせい」といい、表に	出ないという意味の潜	性「せんせい」という	570
540	550	560		
呼び方もされています。				581
580				

すやすやと眠る赤ちゃんを抱きながら、お母さんが優しく子守歌を口ずさむ、その光景	40
10 は人を穏やかな気持ちにさせるものです。中には、そんな場面を眺めているだけで、目を	80
50 細めてしまう人もいます。それほどお母さんの子守歌は心地よいのです。多少音が	120
90 外れていようと、かすれ気味の声であろうと特に問題はないようです。では、どうして子	160
130 守歌を聴くと人は眠くなるのでしょうか。←	180
170 確かに「親に抱かれて声を聴けば安心する」という意見にも一理あります。赤ちゃんは	220
190 胎児としておなかの中にいる間もずっと、誰よりも近くでお母さんの発するさまざまな声	260
230 に慣れ親しんできたのですから、その響きに安心感があるのは当然でしょう。しかし、そ	300
270 れだけなら、なにも子守歌に限る必要はありません。理論的には歌謡曲などでもいいはず	340
310 なのですが、現実はなかなか難しそうです。←	361
350 その理由の一つに、子守歌独特のテンポがあります。試しに、自分が小さなころよく聴	401
371 かされた曲を思い出してみてください。ほとんどは、とてもゆったりして、しかも一	441
411 定のテンポを保っているはず。どうやらここが肝心なようです。人間の脳は、同じ速	481
451 度で弱い刺激を連続的に与えられると眠くなるという性質があります。電車の揺れがいい	521
491 例です。逆にリズムが不規則なものや、あまり速い曲では、どんなに大好きな母親の子守	561
531 歌でも赤ちゃんは眠れないということになります。	584
571	581

わたしたちがおしゃれをする目的の一つは、自分が楽しむためでしょう。また、相手に	40
対する敬意を表すための身だしなみとして、さらには、より美しく印象付けたいなどと、	80
人はさまざまな理由でおしゃれをするのではないのでしょうか。←	109
メイクもその一環で、成人した女性の多くがいろいろな化粧品を使って楽しんでいると	149
思われます。試しに専門店などへ行ってみると、そこには美しい容器や瓶に詰められた化	189
粧品と、それらを上手に使いこなすための道具が、所狭しと並べられており、あらためて	229
市場の大きさに驚かされます。さらに、年度や季節ごとに新たな流行色が次々に発売され	269
ているようです。その中で、わたしがいつも心を引かれるのはアイシャドーです。大抵は	309
複数の同系色を組み合わせて、小さな容器に整然と収められています。←	342
アイシャドーの歴史は意外に長く、古代エジプトではすでに使われていたと聞いたこと	382
があります。人々は青緑色のクジャク石をすりつぶし、まぶたに塗っていたとされていま	422
す。強い日差しから目を保護する効果があったのだそうです。しかしそれよりも、目の回	462
りに寄ってくる虫を避けることの方が重要な役割だったという説もあります。クジャク石	502
に含まれる成分には殺虫効果があるとされ、眼病の伝染を防ぐために塗っていたのではな	542
いかというものです。あの神秘的な目元の色は、意外にも実用的な理由だったのかもしれ	582
ません。	586

生物が生きていく	えで必要となるものは	数多くありますが、そ	の中の最たるものは水	40
10	20	30		
です。例えば、わた	したち人間の場合、食	物が無くてもしばらく	の間はどうにか生きて	80
50	60	70		
いけますが、水が無	いと10日間もつか、も	たないかといわれてい	ます。←	114
90	100	110		
また、わたしたち人	間が暮らしている地球	は、表面積のおよそ7	0パーセントが水と氷	154
124	134	144		
に覆われています。だ	からといって、どれだ	け使ってもよいという	わけではありません。	194
164	174	184		
水道をひねれば出て	くるとはいえ、無限に	ある資源ではないので	す。いくら海水と水蒸	234
204	214	224		
と太陽熱による自然	のリサイクルシステム	があつたとしても、経	済の発展と人の生活水	274
244	254	264		
が向上していくにつ	れて、その需要は増	える一方なのです。←		302
284	294			
そこで当時の国土	庁は、その限りある	資源を大切にする意	識を持ってもらうこと	342
312	322	332		
として、1977年	から8月1日を「水の	日」と制定しました。な	ぜこの日かという	382
352	362	372		
1年の中で消費量が	一番増えるのは8月	です。だからこそ、こ	の月の初めに節水を	422
392	402	412		
け、その大切さを再	確認してもらおうと	いうのです。また、1	日から7日までは「	462
432	442	452		
間」でもあります。お	金を払って、買った	ものしか愛飲できない	国が多い中、水道水	502
472	482	492		
のままでも飲める	日本はとても恵まれ	ています。洗顔のとき	に出したままにしない	542
512	522	532		
ワーを流したまま	体を洗わないなど、	この日でなくても小	さなことから節水を	582
552	562	572		
ものです。				587

わたしが小さいころ、ある芸能人が初めて	会った人を見て、そっ	くりのイラストをさら	40
10	20	30	
さらと描いてしまうと	いうテレビ番組があり	ました。それがとても	80
50	60	70	
コーナーとして話題に	なっていたことを覚え	ています。今では写真	120
90	100	110	
が、やはり肉筆で自分	を表現してもらうこと	は、とても気持ちの良	160
130	140	150	
フランスのパリにある	テアトル広場は、似顔	絵でとても有名な場所	200
170	180	190	
から、腕に自信のある	イラストレーターが集	まっていると聞いたこ	240
210	220	230	
も東京の上野にある公	園で、それらのイベン	トが開催されるそう	273
250	260	270	
では、少し似顔絵の	歴史をさかのぼってみ	ましょう。わが国では、	313
283	293	303	
いってもよいのではな	いでしょうか。その当	時、人々が憧れる役者	353
323	333	343	
大げさにして、絵にし	たものが販売されてい	ました。それは、人気	393
363	373	383	
くさん売れたそうです	。それを専門にした似	顔絵師が活躍した時代	433
403	413	423	
もその作品が残されて	いる作家さんが多くい	ます。↓	457
443	453		
現代になると、漫画	と組み合わせて、時の	人の顔を描き、社会問	497
467	477	487	
のコラムのような役割	を持つたりしています	。画家は文化人として	537
507	517	527	
徴の一つでしょう。言	葉で語る代わりに、一	枚の作品を提示するこ	577
547	557	567	
与えることもあるほど	です。		590
587			

お好み焼きの発祥は	大阪といわれています。	そして、もんじゃ焼き	きは東京の下町で生ま	40
れたとされ、その起源	は1500年代後半に	作られた、ふの焼きと	いうお菓子にまでさか	80
のぼるといわれていま	す。これは、小麦粉で	できた薄い皮に、みそ	や砂糖を塗って巻いた	120
もので茶会のお菓子と	して、有名な茶人が好	んで作らせていたこと	でもよく知られていま	160
す。↓				163
その後1600年代	になると、あんを巻い	た、すけそう焼きと呼	ばれるものができ、明	203
治に入ると東京でも	んじゃ焼きが生まれま	した。当時、隅田川河口	に近い町、月島でとり	243
わけ子供たちでにぎわ	っていたのは駄菓子屋	でした。店の中には鉄	板の焼き台があり、う	283
どん粉をだし汁で溶い	て薄く焼いたものに、	しょうゆや蜜を付けて	出していたものがその	323
始まりだといわれてい	ます。その魅力は何と	いってもパリパリ、ト	ロトロの二つの食感が	363
楽しめるところではな	いでしょうか。これが	大阪や広島に伝わり、	それぞれのスタイルに	403
枝分かれしていったと	いう説もあるのです。	意外かもしれませんが、	もんじゃ焼きの歴史	443
の方が古く、もしかす	るとお好み焼きの発祥	は東京ということにな	るかもしれません。↓	483
さて、もんじゃ焼き	とは変わった名前です。	それは江戸時代から	明治にかけ、子供たち	523
がうどん粉をだし汁で	溶いたタネで、鉄板に	文字を書いて覚えなが	ら食べていたものが始	563
まりとされ、もんじ焼	きと呼ばれたのがルー	ツといわれています。		593

友人から誘われてホタルを見に行きました。街の中心から車でわずか30分ほどの場所	40
に、こんな清流があるうとは思ってもみませんでした。幾つもの光が川の水面を舞うのを	80
見て、すがすがしい気分になりました。見物に来ていた人の話によると、地元の中学生が	120
中心になって幼虫を育て放流しているそうです。地域の人々も川をきれいにしたり、農家	160
も農薬を使うのを控えたりして、みんなで協力しています。↓	188
今、各地で一度無くしてしまった自然をもう一度再生しようという、運動が進められて	228
います。例えば、都市の近くでもメダカやトンボなどの多様な生き物たちがすむ貴重な里	268
山が残っています。過疎化が進んで荒れ放題になっている所もたくさんあるようです。木	308
の枝を打ったり、草を刈ったりしてやらないと植物が育たなくなってしまうのです。こう	348
した里山が荒れるのを防ごうと、今では地域の人たちに加えて、たくさんのボランティア	388
が保全のための活動をしています。また、北海道ではフクロウやタンチョウのすむ湿原を	428
守る運動も進められています。へどろのたまった川をきれいにするために、ある微生物が	468
汚れを分解してくれることも分かってきました。↓	491
自然を守るには、行動することが必要です。みんながほんの少し水の汚れに気を付ける	531
だけでかなりの効果があります。食べ残しをしない、料理の油は使い切る、洗剤の量を減	571
らすなど、できることはたくさんあるはずです。	593

かぶりつきという言葉は、一般的に口を大きく開けて何かに食い付く、勢いよくかみつ	40
くといった意味で使われます。←	55
もう一つ、舞台用語でステージに一番近い客席のことをそのように呼びます。それは、	95
おそらく、役者にかぶりつくことができそうなほど、近い席であるという意味だと思って	135
いる人が多いのではないのでしょうか。それも間違いではないようですが、実は諸説あり、	175
中でも歌舞伎界から生まれた面白い説を紹介します。←	200
この世界では、大入りのことを「かぶる」といって、接近しすぎて舞台の端にかぶりつ	240
いてしまうほどに客を入れたことから、そう呼ばれるようになったという説があります。	280
また、歌舞伎には舞台上で水を使う演目が幾つかありますが、現在のように進化した設備	320
が整っていないころは、客席に掛かってしまうこともあったようです。水道のない時代に	360
それは雨水か井戸水でした。しかも公演のたびに新しいものに交換できず、決してきれい	400
とはいえない水が客に掛かっていました。しかし、演出を変えると芝居の質が落ちてしま	440
うため、前列の人には水よけのかぶり物を配ったそうです。ここから「かぶり物」が「付	480
いた」席ということに由来しているという説です。←	504
他にも、電車に乗っている時に先頭の乗務員室の窓ガラスを陣取り、前方からの景色を	544
眺めることもかぶりつきといいます。こちらは、度が過ぎて運転士さんの迷惑にならない	584
ように気を付けましよう。	596

たけのこは、春を代表する野菜です。独特の歯応えとうま味があり、さまざまな料理に	40
幅広く使われています。特に生のは旬が明確なため、季節感を特に大切にする日本料	80
理では、春の訪れを告げる味覚として喜ばれています。←	106
家庭で調理する場合のポイントは、まずその下ごしらえです。昔から「たけのこを掘り	146
始めたら、お湯を沸かしておけ」といわれるほど手早くゆでることが大切です。これによ	186
り、独特のあくが抜けて新鮮さを保てるようになるからです。その手順は、皮付きのまま	226
穂先の部分を斜めに切り落とし、さらに縦半分に一本の切れ目を入れます。たっぷりの水	266
にぬかと赤トウガラシを入れて強火にかけ、沸騰したら、たけのこを入れて落としぶたを	306
し、弱火で1時間ほどゆでます。根元に竹串がすっと通るようになったら火を止め、ゆで	346
汁の中でそのまま冷まします。その後、よく水洗いをして切り目から開くようにしながら	386
皮をむきます。ゆでるときにぬかを入れるのは、たけのこのえぐ味の成分が、ぬかに含ま	426
れるカルシウムと結合して中和されるからです。カルシウムの多い、ワカメなどとの炊き	466
合わせが良いのもこのためです。←	482
煮物にするときのコツは、一気に味付けをしないことです。砂糖などの甘い調味料を先	522
に加え、しばらく煮込んで甘味が十分に染み込んだ後に、しょうゆや塩を加えるようにし	562
ます。たけのこは部分によって硬さが違うので、使い分けて料理しましょう。	597

大工をしていた父は、	道具をととても大切に	していました。使い込	まれたかなやのみを	40
10	20	30		
見ていると、仕事への	思いが伝わってきます。	手入れのしかたでそ	の人の腕が分かるよ	80
50	60	70		
く語っていました。↓				90
わたしは父の跡を継	がずに板前になりまし	たが、父の言ったこと	はよく分かります。わ	130
100	110	120		
たしの仕事では、包丁	が大切な道具です。魚	や肉、野菜を切るとき	、角度を少し変えるだ	170
140	150	160		
けで微妙に味が変わっ	てきます。例えば、刺	し身に添える大根のつ	まは、うまく直角に切	210
180	190	200		
らないと水にさらした	とき、透き通ったもの	にはなりません。慣れ	ていない人が切ると、	250
220	230	240		
白く濁ったようになって	しまいます。だから	こそ、包丁をととても	大事にするわけです。↓	290
260	270	280		
板前や大工は、と石	も大切にします。道具	の手入れに欠かせない	もので、高級品になる	330
300	310	320		
と数十万円もします。父	は、のこぎりやのみ	は代わりがあるが、と	石の良いものはなかな	370
340	350	360		
か見つからないので、	火事になったらまず	これを持って逃げろと	言っていました。↓	408
380	390	400		
父が残してくれたも	のの中で、特にわたし	が気に入っているのが	材木に線を引くのに使	448
418	428	438		
う墨つぼです。うちで	はいつもお正月になる	と、これを床の間に飾	って仕事が無事である	488
458	468	478		
ことを祈っていました。	以前、東大寺の屋根	裏から古い墨つぼが見	つかったことがありま	528
498	508	518		
した。それは、名もな	い職人が、自分に代わ	ってこの寺を守り続け	てほしいという願いを	568
538	548	558		
込めて使っていた道具	を置いたのではないか	といわれています。		597
578	588			

どんぶり物とは、深	めの陶器にご飯を盛り	付け、その上に好みの	具を載せた料理の総称	40
です。年齢を問わず親	しまれ、一品で満足で	き、注文してからの待	ち時間が比較的短いた	80
め、サラリーマンの昼	食の人気ランキングで	は常に上位を維持し続	けています。カツどん	120
や天どん、うなどんな	ども好まれます。その	代表格といえ、さま	ざまな意見はあると思	160
いますが、やはり「親	子どん」ではないでし	ょうか。使っている素	材は鶏肉と卵という親	200
しみやすいもので、ど	こで食べても安心感が	あり、大抵の店では気	軽に注文できる価格に	240
設定されています。そ	れにしても、料理の内	容を的確に表現したそ	のネーミングには感心	280
させられます。←				288
おいしい食べ物が多	いことで知られている	北海道にも、同じ名前	のものがあります。し	328
かし、こちらの親子は	、わたしたちのよく知	っている鶏肉と卵とは	違い、シャケとイクラ	368
の組み合わせです。海	の幸が豊富な土地なら	ではの料理です。←		397
辞書を開くと、どん	ぶりには器の他に、職	人の腹掛けに付いた大	きな物入れの意味もあ	437
るようです。わたした	ちの感覚でいうと、さ	しずめ上着のポケット	といった感じでしょう	477
か。おそらく彼らは、	その日に得た収入をあ	まり細かく数えること	もしないで直接そこに	517
放り込み、大ざっぱに	収支をやりくりしてい	たのでしょう。おおら	かな金銭感覚といえな	557
いこともありませんが	、どんぶり勘定という	言葉は、実はここから	生まれたとされていま	597
す。				599

最新のファッション	やメイクを身にまとい	、テレビや雑誌に登場	するモデルは、誰もが	40
一度は憧れる職業の	一つでしょう。華やかさ	では他に勝るものがない、	といってもよい仕	80
事ですが、そんなモ	デルたちの役割は、企業	やブランドなどの広告	塔として商品を身に着	120
け、美しさや魅力をア	ピールすることです。その	人の人気で商品が	たくさん売れたり、女	160
の子の憧れの存在と	して注目されたりして脚	光を浴びることも多い	ので、当然、大きなや	200
りがいも感じるこ	とができるはず。しか	し単に美しいだけでは	勤まらないのもこの仕	240
事ならではの側面	です。↓			252
例えば、暑い夏に屋	外で冬服を着たり、長	時間にわたって同じボ	ーズを取り続けたり、	292
撮影では想像以上に	体力と体調管理が求め	られます。また、姿勢	や歩き方、そして表情	332
で、求められたこと	にすぐに対応できるだ	けの表現力も必要にな	ります。その他にも、カ	372
メラマンやデザイナー	など、いろいろな人と	作品やステージを作り	上げていくため、協調	412
性や順応力も大切な	要素になります。モデ	ルになるには特別な資	格などは必要ありません	452
が、これをすれば必ず	なれるという手順もな	いのが難しいところ	です。街でスカウトされ	492
る場合もあれば、自	分で事務所やオーディ	ションに応募する人、	あるいは読者モデルから	532
始めてプロになる人	もいます。いずれにし	ても、とても厳しい世	界です。強い気持ちと	572
覚悟をしっかりと持	って目指すことが大切	な	こと	599