



発行：さいとう歯科
〒272-0137
千葉県市川市福栄3-18-22
Tel：(047)399-8217
Fax：(047)399-8217
HP：http://www.saito-dent.com

日本酒のはなし

暑い日はよく冷えた麦酒と言う方も多いと思いますが、キンキンに冷えた生酒をチロリでいただくのも、また良いものです。

日本人とお酒の付き合いは、縄文時代から始まります。青森県三内丸山（さんないまるやま）遺跡からは、土器の中に、大量のニワトコ・サルナシ・クワ・キイチゴが見つかり、これらを発酵させ果実酒をつくっていたと考えられます。

弥生時代に稲作が伝わると、コメを原料とするお酒がつくられました。奈良時代には、「口嚙（か）み酒」（原料のデンプンが唾液の酵素で糖化・発酵しアルコールをつくる）と、コメ麴（こうじ）・麴カビの醸造法があり、コメを蒸して稻麴（稲穂に付く黒緑色の玉）で発酵させたドロクのような酒が多かったようです。

鎌倉時代には、造り酒屋による専門化がはじまります。特に、寺院では、「僧坊酒（そうぼうしゅ）」造りが盛んになりました。僧坊酒は販売利益を目的としたため、良質の酒を造る技術が大いに発達しました。すでに酒母を造り蒸米・麴・水を仕込む「段掛け法」による酒造りが始まったことや、現在の「速醸もと」の原形となる「菩提泉（ぼだいせん）」や「火入殺菌法」が考案され、現在の日本酒醸造技術の原形が整いました。

生活の基本となるコメから得られるお酒は、神の醸（かも）すものでもありました。神に供えた干し飯が水に濡れカビが生えたため、そのまま発酵させて酒を造ったという話が、『播磨国風土記』（716年頃）に見えます。また、『日本書紀』の、高橋活日命（たかはしいくひのみこと）が、天皇の前で「此の酒は わが神酒（みき）ならず 大和なす オオモノヌシの醸し酒 幾久（いくひさ） 幾久（歌意—この酒は私が造った酒ではなく、奈良県大神（おおみわ）神社の神様オオモノヌシ神が醸成された神酒です。幾代までも久しく栄えますように）」と詠んだ話は有名で、今でも造り酒屋は、この大神神社から「志るしの杉玉」をいただく風習が残っています。

「酒は百薬（ひやくやく）の長」と申します。薬であった名残は、「医」の旧字体「醫」が、医受（エイ/しまいこむ）十酉（酒つぼ）で、酒つぼに漬け込んだ薬酒を使って病気を治す人であったことにも残っています。

呑まれる方は、神の恵みに感謝し、人様に迷惑をかけず、楽しい時をすごませう。

栃木県神社庁芳賀支部教化委員 篠原祐一



噛むこと、健康のこと

さて、今月は7月に続いて『食育その2』を進めて参りましょう。先月、「噛まない習慣」の改善に食事の噛みごたえ度を上げることが効果的、と申し上げました。そう、「良く噛んで食べましょう!」、よく言われますね。でも、柔らかいものを何十回も噛めませんよね。そして、噛む回数は食べ物の大きさ・硬さ・水分の量によって決まります。

歯の働きとして、前歯は、包丁の代わりになっている歯ですから、食べ物を包丁で小さく切った食べ物は、前歯を使うことなく直接奥へ持っていきますし、小さくした食べ物は、噛む回数が多くはならない傾向にあるのです。

カレーが好きだったら、じゃがいもなどの具材は大きめに切る。シチューもそうですね。こうすることで、前歯も使うし、噛む回数も増やせます。

このような、大きな口を開け、前歯で噛み切って食べる食べ方は、

- * 顔の筋肉が発達する
- * 噛む筋肉が発達する
- * 噛む回数が増える
- * 唾液が良く出る

などのメリットが生まれます。



よく噛むことで、口の周りの筋肉は働き、唾液もたっぷり出て、歯の表面も洗い流されます。また、当たり前ですが、柔らかい食べ物も噛む回数は少なくなりますね。

ここで、包丁でリンゴを切った時とケーキを切った時を考えてみましょうか。どちらの包丁が汚れるでしょう？当然ケーキを切った方ですね。歯の表面に食べ物が残っているからむし歯になる、という訳ではありませんが、ケーキを食べた時、歯の表面でもケーキを切った包丁と同じことが起こっていることとなります。

柔らかいものを食べる、軟食の傾向は、口のなかの健康を阻害する要因となるだけではなく、人間が歯ブラシを手放せなくなったきっかけになっているのかもしれない。

参考引用：「ふしぎ・ふしぎ噛むことと健康パートIII」
岡山大学病院小児歯科 岡崎好秀
デンタルエコー（松風歯科クラブ機関誌）