東京坂城会メールマガジン　2026 年 1 月号（創刊号）

坂城町のニュース（「広報さかき」より）



・**町の財政**　2024 年度一般会計　歳入 82 億 2,022 万円　歳出 81 億 5,466 万円

・**町のうごき**　世帯数　6,184 世帯（-23）　人口 13,641 人(-37)（男 6,764 人(-28)　女 6,8771 人(-9)）　2025 年 11 月 1 日現在,（　）内は前月比

・**町の政策**　2026 年度から始まる「坂城町第 6 次長期総合計画後期基本計画」の策定が現在進められています。その概要は次号以降で紹介します。

東京坂城会からのお知らせ

・東京坂城会では今年 1 月より、会の活性化の一助として毎月「東京坂城会メールマガジン」を配信することにいたしました。ぜひ、ご一読下さい。なお、本メールマガジンの受信を希望されない方は、お手数でも下記のメールアドレス宛、その旨ご連絡ください。　アドレス：takehanakj@gmail.com（竹鼻）

・**新年会の連絡**　2026 年度の新年会は 2 月 6 日(金) 12 時より日本料理 三平（新宿サンパークビル本館 7 階）で行います。新宿駅東口前 ABC マートの脇道のすぐ先です。出席の方は次頁事務局まで連絡をお願いします。

当面の間、身近な食材や食品を題材に、歴史、文化、科学の多面的視点から様々な話題を毎号お届けします。

連載　食べ物よもやま話（1）　　里芋とおせち



和食が 2013 年にユネスコの無形文化遺産に登録され、多くの日本人が改めて和食について考える良い機会となりました。同時に、政府のクールジャパン戦略にも後押しされ和食は世界的に広く認知されるようになりました。最近では、訪日外国人旅行者のみならず海外で展開される和食レストランでも、その料理の見事さと美味しさに人気が高まっています。改めて、日本人の伝統的食文化でもある和食をどう守り、どのように次世代に伝えていくのかも重要な課題と思います。和食の申請、登録の背景には、自然を尊重する心に基づいた食習慣として和食の特徴を以下の 4 点にまとめています。① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重、② 栄養バランスに優れた健康的な食生活、③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現、④ 年中行事との密接な関わり、となっています。近年の日本では、食の洋風化、多様化が進み、日常の食生活における和食の存在感が失われつつあるようですが、年中行事における和食文化は、今も各家庭、各地域で生き続けているように思います。とりわけ正月の「おせち」には、和食の存在感と特徴が色濃く反映されています。



おせちは、お節供（おせちく）の略称で、奈良・平安時代に中国から伝わり宮中で行われていたお節供の行事に由来しています。お節供とは、年間の節目にあたる日で、元日（1 月 1 日）と 5 節供、1 月 7 日（人日の節供、現在日本では七草の節句)、3 月 3 日（上巳の節供、桃の節句)、5 月 5 日（端午の節供、端午の節句)、7 月 7 日（七夕の節供、七夕の節句)、9 月 9 日（重陽の節供、菊の節句：明治以降ほとんど行われなくなりました）などです。本来のお節供の風習や意味合いが、時代の経過とともに日本的に変化し武家社会へと伝わり、江戸時代後期に江戸庶民の生活にも取り入れられ、以後全国に広がったといわれています。

この正月行事の料理がおせち料理で、めでたいことを重ねる意味を込めて 3～5 段の重箱に詰められます。詰める料理や組み合わせは、各家庭や各地域の習慣やしきたりにより異なっていますが、使われる食材には、いずれも種々の意味が込められています。（次ページにつづく）

我が家でも、毎年おせちを用意しますが、ごく一般的なもので、半分が手作り半分が市販品です。おせちにおける私の唯一の役目は、里芋の皮むきです。子供の頃の干し柿作りの経験から、皮むきが少々得意なこともあり進んで里芋の皮むきを手伝っています。里芋は親芋に沿うようにたくさんの小芋、孫芋ができることから、子孫繁栄の意味を込めて、おせち料理に使われています。

ところで、里芋は、インドやマレー半島の熱帯アジア地方原産と推定され、紀元前 3000 年ごろには、すでにインドで栽培されていたといわれています。日本への伝来は、稲（米）より古く、縄文時代まで遡り、稲作が始まるまで、日本人の主食作物であったと考えられています。里芋は、約 84%が水分で、炭水化物含量は約 13%です。100 g あたり 58Kcal で同量のサツマイモの約半分程度ですから、とても低カロリーといえます。独特のぬめりとねっとりした食感が特徴的です。包丁で皮を剥くときは、ヌルヌルするので注意が必要で、また指先がチクチクしたり痒くなったりすることもあります。

このヌメリの成分は主に水溶性の食物繊維（ガラクタンやグルコマンナンなどの多糖類）で、胃の粘膜を保護したり、腸の働きを活発にして血糖値や血中コレステロールを抑制する効果もあります。一方、里芋の皮むきでチクチクしたり痒くなったりするのは、里芋の外皮の下数ミリ付近に多く含まれるシュウ酸カルシウムの針状結晶が指先に刺さるためです。また、里芋のえぐ味もこの物質が強く関係していると考えられています。シュウ酸カルシウム針状結晶は、里芋の他、キウイフルーツ、パイナップル、アロエ、ホウセンカ、ランなど多くの植物にも多量に含まれています。



それでは、里芋や他の植物が、なぜこのような物質を自ら作っているのでしょうか？それは害虫の食害から身を守るための防御機構のひとつだと考えられています。つまり、針状結晶が、害虫の組織や細胞に突き刺さるのですから、害虫も退散せざるを得ないのです。一方、植物に含まれるタンパク質分解酵素の一種（学術名はシステインプロテアーゼという酵素）にも害虫に対する防御効果のあることが知られています。特に、キウイフルーツやパイナップルは、害虫の食害に強い性質（耐虫性）を持っていますが、それは、シュウ酸カルシウム針状結晶とシステインプロテアーゼの両方を有するためではないかと推測されています。

そこで、このシュウ酸カルシウム針状結晶とシステインプロテアーゼを同時に葉に塗布して昆虫に与えると、その相乗効果により極めて強い殺虫効果が確認できたという研究報告があります。つまり、針状結晶が昆虫の細胞や組織に穴を開け、そこから上記の酵素が容易に体内に侵入するため劇的な殺虫効果が生じたというものです。将来、耐虫性作物の育成や害虫による作物の被害を防ぐ新技術の開発につながるかもしれません。自然界には、本当に不思議がいっぱい、魅力がいっぱい。発見と発明の宝庫です。（中西）

編集後記

本メールマガジンについて、ご意見、要望、感想等ありましたら、東京坂城会事務局　TEL 03-3652-2803 メールアドレス kasai.t@ginbow.com （笠井)までご連絡ください。今後それらも集約しつつ内容の充実を図っていく予定です。食べ物よもやま話、2 月号は「具材満載・栄養満点・けんちん汁」をお届けします。