



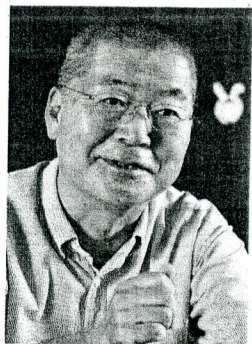
若いころはまったく用いなかったのに、六十歳を過ぎたあたりから頻繁に意識にのぼることはある。それは縁。五年前の正月休みに読んだ本で、適度に心拍数を上げる速さで歩くと脳の血流がよくなり、うつ病の再発防止に役立つ、との知識を得た。以来、自転車通勤をやめ、スニーカーを買って歩き始めた。

大腿で、骨盤のなかの血流もよくするべく歩くと、衰えかけていた排尿の勢いが回復してきた。

いまでは通学途上の男子中学生を追い越す歩速になって、おっさんに抜かれた彼はくやしげに走って抜き返す。やや先に出るとまた歩いてしまふ中学生にずんずん迫る。心配を感じるのか、彼はまた走る。互いに白い息を吐きつつ、他に歩む者のない田舎町の商店街の歩道で、少年と老人が厳冬の朝の歩速を競う。

縁の話だった。

急性前立腺炎で泌尿器科を受診した際、担当医から前立腺肥大を指摘された。前立腺は男性ホルモンの影響で大きくなるが、女性ホルモン様の働きをするイソフラボンにはそれと拮抗する作用がある。そんな医学雑誌の記事を読み、以降、昼食には病院の売



南木 佳士 作家

本や病通じ健康に留意

店でイソフラボン含有量の多い豆乳とサンドイッチを買う。あわせて二百八十八円。「安っ」

と、研修医時代からなじみの女性店員がつぶやく。

「働いた分しか食べないから」と、常套句を返す。

本を読まなければ、前立腺を病まなければ、速歩や豆乳とは縁がなかった。広辞苑で縁の項目を引いてみると、何かの因縁で思わぬものと関係が生じる意の用例が載っている。

そして、今年はエゴマ油。上州の山村で祖母に育てられていたころ、ゆでたじゃがいもにイクサ味噌をつけて食べていたが、そのイクサがエゴマのことだと知ったのはつい最近だ。イクサの実を炒って摺り、味噌と砂糖を混ぜたのがイクサ味噌。

ながらく忘れていたその味が懐かしく、砂糖、味噌にエゴマ油を混ぜて再現し、故郷の知人から送られたじゃがいもをゆで、つけて食べてみた。

ら、その風味のよさに深いため息が出た。えらく遠回りをしたけれど、結局帰るところはここだったのか、と。

エゴマ油にはビートの体内で作れないαリノレン酸が多く含まれているので健康に良いといわれているらしい。

健康法やサプリメントにはまったく興味がなく、いまでもない。けれど、縁あって、速く歩き、豆乳を飲み、エゴマ油を摂っている。

中学生が走って渡った信号が鋭い赤になった。待つあいだ、開脚し、体軸を保ったまま腰を落してシコを踏む。息で曇る眼鏡越しに雪の天狗岳が自然な赤に染まっている。信号が青。歩幅が広がる。

「縁」を活かすマナー

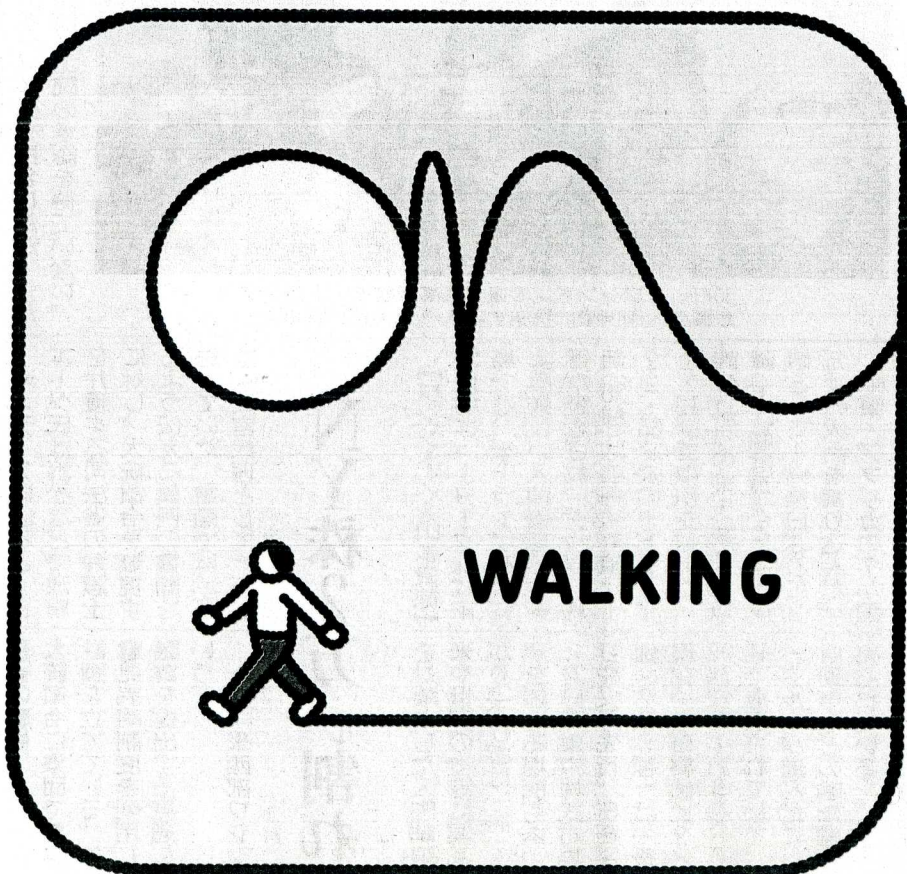


イラスト 寄藤文平

なぎ・けいし 新芥川賞作家の記者会見をテレビで見ていると、受賞者が東京の会場に一人も行かなかった第百回のときを思い出した。発表前夜、作品の評価も高いので東京で待機せよ、と関係者に電話で請われたが、断った。ふさわしくない場は直感で避けてきた。