

ウソモノのお酒を飲んでいませんか？

日本酒は米から醸造された醸造酒と思いこんでいませんか？答えはノーです。日本酒の瓶に、純米酒と銘打ち、米、米麴のみ書かれている日本酒以外はすべてウソモノです。吟醸、大吟醸であっても、純米酒でなければウソモノです。「日本酒は頭が痛くなるからきらい。焼酎の方が、頭が痛くならない」と言って、日本酒に決別する人が沢山います。純米酒を飲めば頭は痛くなりません。

どれだけウソモノかを教えましょう。ウソモノには、瓶にはっきり米、米麴の他に**醸造用アルコール**と明記されています。この醸造用アルコールは、含糖類（主に密類）、米、サツマイモ、トウモロコシから蒸留された純度の高いエチルアルコールを言います。このアルコールを醸造メーカーが36度に薄めて日本酒のメーカーにおろしています。これはチュウハイ、サワー、ホワイトリカーの原材料にも使われています。米1トンの重量に100%換算で120リットルの醸造用アルコールを混入させて良いとされます。36度の蒸留酒のリカーが1升瓶に対して大体2合くらい混入しています。ウソモノは清酒でなく、混成酒なのです。簡単に言えば、日本酒に36度の蒸留酒を混入させ、水割りしています。日本酒と焼酎を混ぜ合わせて飲んだら頭が痛くなりますね。ウソモノは、味と香りが日本酒になりませんので、いろいろ操作をします。**安いウソモノには糖類や化学調味料さえ混入されます。ヨーロップでは醸造用アルコール入りの酒は、違法酒で摘発されます。**ウソモノの言訳に、「味がキレル」といっています。ツンとする刺激臭があり、すぐに分かりますが、これが「味がキレル」実態です。

ところで吟醸という意味を知っていますか？これは果物のような芳香をするのに付けられた言葉です。ライン川沿いのワイナリーで醸造された白ワインはフルーティな味がしますが、米から作られる日本酒にフルーティな香りを要求するのはおかしいですね。吟醸は60%以下、大吟醸は50%以下の精米率の米から作られますが、純米吟醸、純米大吟醸以外は、全てウソモノです。

日本酒のラベルを見れば誰でもすぐにウソモノを見分けられます。焼酎も同じようにウソモノがあります。**焼酎甲類**というやつです。ホンモノは**本格焼酎**と明記されています。昔は乙類でしたが、ホンモノが乙ではおかしいとなったのです。

同じようにビールにもウソモノがあります。ビールは麦芽とホップで作られます。日本ではモルツ100%といいます。ビールの缶や瓶のラベルをよく見てください。米、コーンスターチなどが入っていればウソモノです。私には薬くさくて飲めません。会長の私が、「純米酒、純米酒！」と叫ぶのがおわかりでしょう。会員の皆様には、健康上ホンモノのお酒を飲むようお勧めします。

(社)日本測量協会会長・東京大学名誉教授

深い呼吸をしませんか？

若いときの肺活量は年を経るにつれて減少します。走ったりして、肺を使わないと、肺の一部しか使わなくなるそうです。タバコを吸う人はなおいけません。肺ガンになる危険が高いです。老人になったら深い呼吸を心がけないと、健康の維持が難しくなります。言うまでもありませんが、肺は酸素を取り入れ、心臓と連動して新鮮な血を全身に配る役目をします。老廃物の除去にも一役買います。

ものの本には腹式呼吸で深呼吸をしろと書いてあります。でもあまり腹式だ、胸式だとこだわることもないようです。息を吐き切って、思い切り吸えばよいのです。特に息を吐くことが大切のようです。息を吐けば自然に息を吸います。ゆっくり吐きます。最大30秒くらい息を吐き続けられたら達人レベルと言います。私は20秒ぐらいしかできません。ヨガやストレッチを深い呼吸と一緒にすると効果がぜんぜん違います。自己催眠は吐く息で暗示をかけるのが基本のようです。ですから吐く息はとても大切です。

最近私が発見した呼吸法があります。フィットネスクラブで筋力トレーニングをするマシンがあります。力を入れるときは、今まで息を止めたり、吐いたりしていました。息を止めるなど言われましたが、重い時はつい息を止めたりします。ところが力を入れるときに息を吸ってみました。軽く感じるだけでなく、スピード良く動かせるのです。どちらの時に力を入れるのが良いのか知りませんが、軽く感じる吸うほうにしています。

深い呼吸をするとよく寝られるといえます。試してみました。年を取ると夜中にトイレで起きます。寝つきが悪い時に深い呼吸をする良い機会になります。私は、先ず2回吐いて、2回吸います。10回くらいしたら今度は3回吐いて3回吸います。このようにして、回数を徐々に増やしていきます。最大8回吐いて8回吸います。特に吐く息に集中します。この頃にはいろいろな雑念を忘れてしまい、眠くなります。

歩いている時も、呼吸法を時々します。2回吐いて2回吸う繰り返しです。無意識で歩くより肺の活動が活発になります。自動車などが排気ガスを出して通り過ぎた時は、排気ガスが感じられなくなるまで息を止めて頑張ります。逆に緑が多いところに出たら、胸いっぱい吸い込みます。キレイな空気を食べる感じです。

思い切り深い呼吸をするときは腕を上げたり下ろしたりすると、肺が広がったり、縮小したりしてなお楽にできます。タバコを吸う人はただちにやめましょう。そして深い呼吸で肺を活性化しましょう。

(社)日本測量協会会長・東京大学名誉教授