

パーソナリティ :

今日は、素敵なお客をお迎えしています。今週末に開催されるイベント、NOKYOKO ストリート、この間もちょっとオープニングの時に私お話しさせていただいたんですけども、こちらについてちょっといろいろお話を伺いたいと思ひまして、今日は、ゲストのほうをお招きしました。今日こちらでお話ししていただきますのは、JA 茨城県厚生連看護支援室副室長、中西京子さんです。中西さん、今日はどうぞよろしくお願ひします。

NOKYOKO :

よろしくお願ひします。

パーソナリティ :

NOKYOKO ストリート、そういったお名前のおイベントが開催されるとちょっとお伺ひしたんですけども、このイベントの日にちや時間、場所などを教えて頂けますでしょうか。

NOKYOKO :

はい。今度の9月18日土曜日、水戸市にある見和の梅ヶ丘通りをメインストリートに、脳響スイーツのお店の輪、NOKYOKO ストリートが開通します。

場所は水戸市内からお越しの方は赤塚方面、50号バイパスまたは6号経由が便利です。

電車でお越しの場合は、赤塚駅が最寄り駅です。

パーソナリティ :

はい。NOKYOKO ストリート。すごく私もなんかどういったことをやるのかなって気になっちゃうんですけども、このイベントの内容、それから、どんな思ひでこのイベントを企画したのか教えて頂けますか。

NOKYOKO :

はい。脳響スイーツの「のうきょう」という言葉は、脳に響くと書きます。

脳響スイーツとは、みんなから愛され、信頼される「定番」といえるものをみんなの力で作ろうというコンセプトのことです。ですから、脳響スイーツの「スイーツ」は「デザート」とか「甘いもの」という意味ではありません。また、食べ物に限らず、衣服や住居など、私たちの日常生活すべてが脳響スイーツのテーマになっています。

NOKYOKO ストリートは、脳響スイーツのコンセプトから生まれた、地域おこしプロジェクトです。

今回は、食品加工業や飲食店の方々の協力の下、食をテーマに、NOKYOKO ストリートがスタートしました。私が開発した脳響水、脳響チップを使用した、そば、パン、ピザ、和菓子が一斉に発売されます。

そして、NOKYOKO ストリート開通記念イベントとして、当日、SHINTAISU LIVE 2010 on the NOKYOKO ストリートが開催されます。NOKYOKO サポーターのみなさんがエコバッグを使って「心袋操」を行います。時間は10時半に、脳響そばの高倉屋さんからスタートします。

そして、正午からは、脳響どら焼きの五條製菓の提供で、脳響かりん糖まんじゅうと、そして1時半からは脳響そばの高倉屋さんで脳響たい焼きの実演を行い、限定30名様に試食して頂きます。脳響たい焼きは、脳響水を紹介するための試作品作りで私が愛用してきたたい焼き器で焼きます。

それが内容です。

パーソナリティ：

すごいいろいろなイベントのね、内容をお伺いしたんですけど、このイベントどんな思いで企画されたんでしょうかね。

NOKYOKO：

はい。いつも私が大切にしている言葉の中に「出会いは学びであり、生きること」という言葉があります。この言葉は私の実体験の中から生まれたものです。

私は看護師として30年間、水戸協同病院に勤務していました。医療従事者の宿命であるとはいえ、ターミナルの患者とか、家族との出会いを通じて、命の尊さと儚さを学びました。また、医師やメディカルスタッフとの出会いが私を成長させてくれました。さらに、病院の外での地域住民の方々との出会いは、病院の中しか知らない私の視野を大きく広げてくれました。新たな出会いがチャンスを生むこと、だから出会いを恐れてはならないこと、他人に対して臆病になってはならないこと、人は人の中で最もよく生きられることを学んだんですね。

人間関係が希薄になっている、地域の連帯が弱まって、「世知辛い世の中」と呼ばれる昨今、他人を信じられなくなったとか、自信を失くしてしまった人たちが増えています。ストレスを抱えきれなくなって、うつや引きこもり、薬物中毒などの心の病にかかる人たちもそうです。

今のような時代だからこそ、心の絆、連帯感や一体感を大事にすることが必要で、人間関係上の問題解決を個人の自己責任の問題で済ませておくべきではない、みんなで共有すべきだと考えるのは私だけでしょうか。脳響スイーツのコンセプト、NOKYOKO ストリートの構想はこうした問題意識から出発しました。

とくに地方では経済が疲弊し、商工業者組織や町内会など従来の地域コミュニティの担い手が機能不全に陥り、自治体にも期待できない手詰まり感のある状況下で、私たち医療従事者は病院に経営感覚を取り入れるだけでなく、もっと広く社会、経済に関心を持ち、積極的に牽引役を引き受けていくべきなのではないかと考えました。

だから、NOKYOKO ストリートは日本で初めての医療者、看護師による地域おこしプロジェクトです。たった一つの里芋が、農家のみなさん、食品加工業者、飲食店のみなさんなどたくさんの方々の心をとらえ、一つにし、NOKYOKO ストリートを誕生させることができたのは、みなさんの、私と同じ強い思いによるものであって、偶然や奇跡が起きたのではないと思います。

パーソナリティ :

さまざまな思いがあってね、今回この NOKYOKO ストリートがね、開通されるということなんですが、ちょっと話が戻っちゃうんですけれども、脳響水ってのがね先ほどお話の中に出てきたと思うんですけれども、この脳響水っていうのをもうちょっと詳しくちょっと知りたいんですけれども、教えて頂けますか。

NOKYOKO :

はい。医療者ができることは健康増進分野なんですね。最近では医学的見地から「食による健康増進」が研究されています。

従来、「食」というと家政学や栄養学の立場からの研究がほとんどでした。そのため、調理法やカロリー摂取量など栄養的な側面しかとらえることができませんでした。里芋はその典型です。栄養価が落ちないように里芋を加熱調理する方法とか、里芋をペースト状にして利用したり、それを食品に添加する用途しか見出されてこなかったんですね。その結果、里芋は調理が面倒、手がかゆくなる、食感が良くないなどの理由から、食卓で見られなくなってきて、消費量も昔の 10 分の 1 と減少してきました。もちろん、生産量も年々縮小へと向かっています。

でも、里芋の歴史は稲作よりも早く、縄文時代から主食として日本全土で愛食されてきました。里芋がアレルギーリストに載ってないのはその証だといえます。里芋自体に美容、健康効果があるだけでなく、独特のぬめり成分が脳細胞を活性化させ、またがんなどに対して免疫力を高める効果があるといわれています。

この里芋に光をあてられないかということから脳響水の研究がスタートしました。私は芋を芋として使わない方法を考えました。里芋をエキスと繊維質に分離して、それぞれの活用を研究しました。里芋のエキスを脳響水、繊維質を脳響チップと呼んでいます。脳響水にはいくつかタイプがあるのですが、成分には「脳糖」と呼ばれるヒトの母乳に含まれる AGP、アラビノガラクトタンパクなど糖タンパクが豊富に含まれ、脳血流の改善をする効果があるといわれています。また、ビタミン B 群も豊富に含まれて、とくにパントテン酸は AGP と同様の効果が期待できます。

そして、脳響水は無味無臭のために、あらゆる食材に加え、食感を良くしたり、素材本来の風味、うまみを生かしたりする効果が確認されています。脳響水は食品、医薬品・化粧品などで研究が進むトレハロースに匹敵する機能性を有して、里芋由来の健康増進効果も

期待でき、今後さまざまな分野で利用されることになることでしょう。

また、脳響水の利用拡大は里芋の増産をもたらして、日本の農業の再生への大きな一歩となることと思われます。

パーソナリティ :

この脳響水、里芋を原料として作られてるってということなんですけど、私ちょっと里芋がちょっと苦手なんですけれども、もうぜんぜんそんな味とかも気にならないようなお味なんですか。

NOKYOKO :

はい。無味無臭で液体です。

パーソナリティ :

里芋がもし苦手だという方ももう美味しく頂ける食品になってるってということなんです。

NOKYOKO :

はい。そうです。はい。

パーソナリティ :

あともう一つ気になったことは、この間見せて頂いたちょっと宣伝のポスターがあったんですけれども、そちらにすごい気になるキャッチフレーズがあったんですね。こちらが「美しすぎる 50代」とあったんですけれども、「美しすぎる 50代」っていうのはねどういう思いで付けられたのか、ちょっとその辺りを教えていただけますか。

NOKYOKO :

はい。私がまあ 50代ってこともあるんですけども。

パーソナリティ :

ぜんぜん見えませんね。

NOKYOKO :

ありがとうございます。

パーソナリティ :

すごくもっと若く見えます。はい。

NOKYOKO :

やはり 50 代というと、子育てが終わり、ホッとする時期なんですけど、その 50 代になると心やからだへの不安からどうしてもこう内向きになってしまうと思うんですね。まだまだ 50 代には可能性や女性としての魅力が溢れています。

その 50 代からの人生に自信を持って、前向きに生きてほしいという願いがこのポスターの中に込められています。

パーソナリティ :

じゃ、先ほど話にあった心袋操なんかをやることによって私なんかも今から頑張れば、美しすぎる 50 代になれますかね。

NOKYOKO :

はい。

パーソナリティ :

心袋操についてもちょっと聞きたいんですけども。

NOKYOKO :

はい。心袋操とは、心の袋を操ると書いて「しんたいそう」と読みます。ストレスを発散させ、そのストレスの元に強くなるための全身を使ったエクササイズです。

昔懐かしい曲やお気に入りの音楽を聴きながら、レジ袋やマイバッグを用いて、4つの動きでからだを動かします。一番古い曲は昭和 15 年の『隣組』です。そのほか、『おさかな天国』や岡本真夜の『TOMORROW』、今大人気アニメの『ワンピース』の主題歌にもなった『ココロのちず』などで、子供からお年寄りまで、幅広い年齢層の方々にやっていただいています。

パーソナリティ :

じゃ、こちらが今度 9 月 18 日に開催される NOKYOKO ストリートで実際にライブ。

NOKYOKO :

はい。

パーソナリティ :

そういうことで。一曲何分くらいなんですか。

NOKYOKO :

一曲やっぱり一分くらいで。

パーソナリティ :

じゃ、長いと疲れて途中で疲れちゃったりするってことがあると思うんですけども、一分くらいだったらちょっとなんかいろんな年代の方ができそうですね。

あと、ちょっと話が全然最初に戻っちゃうんですけど、そもそもこの NOKYOKO ストリートのこの名前の由来をちょっと聞きたいなと思ったんですけど。

NOKYOKO :

「NOKYOKO」のネーミングなんですけど、2つの意味が込められるんですね。1つは、以前の私が泣き虫ですごい弱虫だったその頃の「京子」ではないということ。もうひとつ目は、私が考案した新時代の医療・健康増進コンセプトの「脳響袋操」という考え方の「脳響」です。

パーソナリティ :

はい。それを、二つの意味を持ち合わせた NOKYOKO ストリート。

NOKYOKO :

はい。そうです。

パーソナリティ :

素敵なお名前ですね。じゃ、今回これがたとえば大成功を取めてまた今後続くこともありえますよね。

NOKYOKO :

はい。そうですね。

パーソナリティ :

それではじゃ最後になりましたが、ラジオをお聴きのみなさんに、今度行われるこの NOKYOKO ストリートについてお話ししたいことなどありましたら、お願いします。

NOKYOKO :

はい。脳響スイーツのメニューをご紹介しますと思います。

パーソナリティ :

はい。お願いします。

**NOKYOKO :**

まず、そば屋の高倉屋さんでは「脳響そば」、パン屋のカスタードさんでは「脳響ガレット」、イタリアンレストランのカルナバーレさんでは「NOKYO ピザ」と「NOKYO スイーツかぼちゃプリン」、そして京風和菓子の五條製菓さんは「脳響どら焼き」「脳響姫子餅」「脳響プリン」、それからクレープ屋の maopopo さん、松田さんは脳響クレープが発売されます。また、笠間の洋風菓子のグリュイエールさんでは、すでに 6 月から「脳響ゼリー」が発売されています。

この NOKYOKO ストリートの情報はインターネット上で掲載しています。検索キーワードは「中西京子」です。

みなさん、ぜひ応援よろしくお願いいたします。

また、最後になりますが、JA 茨城中央の菅谷課長さん、平澤ファームの平澤信江さんをはじめ、NOKYOKO サポーターのみなさん、いっしょに、この NOKYOKO ストリートにいっしょにがんばっていきたいと思います。

パーソナリティ :

本当にたくさんのおね、方のね大きな思いが詰まったこの NOKYOKO ストリート。今週土曜日、時間と場所もう一度お伝えして頂いてよろしいですか。

**NOKYOKO :**

はい。時間は 9 月 18 日土曜日の朝 10 時半からエクササイズが行われます。場所は赤塚、そして梅ヶ丘通りになっております。

パーソナリティ :

はい。じゃ、今日あたり見た天気予報によると、お天気もよさそうですので、大成功間違いなしですね。

**NOKYOKO :**

ありがとうございます。

パーソナリティ :

大変暑くてもしかしたら大変かもしれませんが、がんばってください。今日はどうもありがとうございました。

**NOKYOKO :**

ありがとうございました。

パーソナリティ：

本日お越しいただいたのは、JA 茨城県厚生連看護支援室副室長、中西京子さんでした。どうもありがとうございました。