

常國寺だより

2019年 夏号

AIと私たち。

衆徒 浅尾妙綾

平成から令和へと元号が変わり、「新しい時代」について様々なメディアが特集をしていました。

その中で、AI（人工知能 artificial intelligence）についての話題が多いように思われます。しかし、AIとは何かという定義はまちまちなので、「人工的につくられた人間のよいうな知能」（東京大学松尾豊教授）くらいのコンパクトな説明がありがたい。ただ、「人間のよいうな知能」とは言っても、実際の人間の能力は一人一人異なるので、AIに、だ

れの、どんな才能も持たせるかとなると、相当な作業量と時間が必要になることでしょう。

○ 人間の能力または才能の一つに「悩むこと」があります。悩みは、苦しみでもあります。人間は、そこから抜け出す知恵を生み出します。

仏教では、私たち人間は煩惱（ほんのう）貧しさや驕り、疑いなど八万以上もあると言われます。これによって苦しみ、それをどのように和らげることができるかを考え続けてきました。

でも、「AIが人間に代わって苦しみを一手に引き受けてくれれば、どんなに楽だろう」などと考えてAIを開発してもらっては困ります。なぜなら、悩みを和らげるための努力こそ、人間の未来を創る原動力になるからです。くじけず、自分を勇気づける「心」を持つことはAIの仕事ではなく、ずっと人間の仕事にしておきたいものです。



教養としての食事

衆徒 管理栄養士 浅尾昌美

■食事が不規則になる事情

精進料理のルーツである修行僧の食生活では、食事の時刻を大切にしていることを、前回の朝粥のお話の中でもいたしました。

食事時刻を守ることは、集団生活においては基本中の基本。それを中心にタイムスケジュールが組まれることが多いようです。

家庭生活も、同居家族との集団生活にほかなりませんが、先進諸国の家庭では、個々人のライフスタイルを尊重するあまり、ともすれば食事時刻まで個人任せにしがちです。電子レンジなどの調理器具の普及、外食や中食（テイクアウト食品など）

の普及も、「個食」を促進してきました。

昔は、熱源が薪や炭火であったため、加熱調理が仕上がったらすぐに、そろって食事をする必要がありました。再加熱の手間やコストを考えれば「個食」を許す余裕はなかったのです。



■朝食抜きのリスク

個人の自由度が増すのは喜ばしいことですが、食事時刻の不規則は、動物としての人間の生理的リズムを狂わす一因になります。心臓の拍動も肺臓の呼吸も、消化器官の各部位も、一定のリズムを刻んでいることはいうまでもありません。

最近、国立がん研究センターが、朝食をとらないか、とつても週に二回以下の人は、そうでない人よりも、脳卒中や心疾患のリスクが¹43%ほど高い、という調査結果を発表しました。8万人以上を対象とした大きな調査で、信頼性のあるデータです。

それによると、朝食の習慣は、朝の生理的血压上昇や空腹ストレスによる血压上昇を抑制する、とのこと。

それに加えて、一日二回以下の食事では、一日に必要な栄養素がとりにくいことはすでに明らかにされており、改めて食事の意味、定刻に食事をとることの意味を再認識させられます。



■知識人としての弱点に

規則正しい食習慣を「修行僧のようで堅苦しい」と思ったり、そもそも食事を忘れたり、食事時刻に無関心であったりするのは、動物的感性の欠如ということに加えて、医学的・栄養学的インテリジェンスの希薄という点でも、知性ある人にとってはウイークポイントになり得ます。

それでもあなたは、朝食を抜き続けますか、パソコンとにらめっこしながら食事をし続けますか。



赤坂寺庵精進料理教室

「慈しむ、感謝する気持ちを大事にする。」

常國寺では、浅尾理昌が精進料理教室を開催しております。

じっくり料理に向き合うことで、身も心もリフレッシュして新たな自分を発見しましょう。

少人数で行うアットホームな料理教室です。料理初心者もどうぞ、ご参加下さい。

体験レッスン、毎月のコース、精進入門コース（二回）、四季のコース、プライベートレッスン
各コース一回九千円

常國寺にお問い合わせ下さい。

電話 03 3583 0896

春夏秋冬お料理帳

管理栄養士 浅尾昌美

なすび・なす



インド原産のなすは、日本では八世紀に栽培された記述があり、現在も夏野菜の代表の一つです。語源について古くは「なすび」と呼ばれ、なつみ(夏の実)がなまり「なすび」と言われている説が有力です。

松尾芭蕉や与謝蕪村の句にも、「初なすび」が詠まれ、その時代には庶民にまで広まっていました。

お店で見るなすは、なす紺の黒紫色が多いのですが、緑色や白色もあり、形も卵形、球状、紐状、小粒と様々あります。

今日はなすの煮ものです。
ピリ辛味が食欲をそそります。

煮なす

材料4人分	
なす 400g	
赤唐辛子 少々	
サラダ油 大さじ1強	
煮汁	1カップ
水	大さじ1
砂糖	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1強

作り方

- ① なすはがくを取り、縦に半分に切り、斜めに切り込みを入れる。
- ② なすを90度回し、横半分に切り、すぐに水に浸ける。
- ③ フライパンに油を入れ、水気を切ったなすを入れ炒める。
- ④ 途中、赤唐辛子を加え炒める。

- ⑤ 煮汁を入れさらに煮て、煮汁が1/4になったら火を止め、味を含ませる。

常國寺落語会のお知らせ

八月四日(日)

十二時三十分～十四時三十分

真景累ヶ淵 宗悦殺し

木戸銭五千円(精進料理込)

(精進料理と落語(怪談)を

お楽しみ頂けます。

お電話でお申し込み下さい。

03 3583 0896

赤坂寺庵(てらん) 精進料理教室

<http://akasaka-teran.net/>

是非ホームページをご覧ください。

常國寺だより

編集者 浅尾 妙綾

発行 真宗高田派常國寺