

でも帰れるようにベランダの窓を少し開けて過ごさせました。そして窓から出て行ったので飼い主の元へ戻ったものと思っていました。翌日帰宅すると、いつの間にかまた居るのです。

そんな出入りが数日続いたある日から暫く戻らなくなり、きちんと飼い主の元に戻ったものと安心しました。ところが後日、また戻っていたのです。ただし、窓の近くでじっと動かず様子が変わるのです。どうしたのかと抱こうとしたところ、「ギャーツ」と強烈に鳴くのです。

どうやら怪我か病気だろうと考え、動物病院へ連れていくことにしました。診断の結果、恐らく車にひかれて下半身をやられたのではないかとのことで入院させることにしました。尻尾は腐りかけ切断しました。費用はびっくりするほど高価でしたが、退院後徐々に

歩けるようになりました。年齢は、獣医の推測（歯を見て）によると二歳くらいだそうです。

下半身を怪我していながら、階段を昇らなくては行けない私のところまで来たという、何かしらのキズナ（絆）を感じ、私はその猫を飼うことに決めました。私が幼少の頃に実家で飼っていた犬の名前であつた「ペケ」と名付けました。

その後ペケは、高所へ飛び上がった走りたりと、何ら普通の猫と変わりなく順調に回復しました。

ただ不思議なことに魚を食べません。ドライフーズがメインで、花カツオ（節）が好物です。

更に不思議なことは、ペケは私と散歩をします。というか私が外へ出ようとすると、後ろについて来るのです。そこへ通りかかったおばさんが自転車から降りて「これ猫ですよね」と不

思議そうに暫く眺めていた時の事を覚えています。

休日は近くの広い駐車場へ一緒に散歩するようになりました。ペケはその駐車場に生えている草を食べるのが好きで、食べて満足したペケは、腰かけている私の元へ来て横になるのです。通行人は不思議そうに眺めたり、近寄って来たりしました。

また、ペケは毎日のように家の近くで私の帰宅を前足立ちで待つているのです。残業などで帰宅が遅くなる時もあります。私の帰りを待つのではない、きつと餌が欲しくて待ちきれないことが、そういう行動になったのでしょうか。

私は犬派でしたが、こんな猫がいるなんて知りませんでした。今は猫派に逆転したようです。

そんなペケが逝つてしまいました。自宅で見取りました。犬猫霊園へ合同葬を

依頼しました。

猫好きなこのマンションの管理人は、外で会うペケを独自に「キーちゃん」と名付け呼んで可愛がつてくれました。マンションではペット禁止ですが、特別許可して頂いた管理人に、ペケが死んだことを伝えるべく電話しましたが、涙が溢れてうまく話ができませんでした。管理人はすぐに私の部屋に、お線香を届けてくれました。翌日の合同葬の時間にお線香をあげました（管理人もそうして頂いたようです）。

人間は年老いて体が弱っていくのが判りますがペットはなかなか判断できません。ペケは年末まで変わらず元気だったのです。若くして大きな怪我をしたにもかかわらず、二十歳という長寿でしたが、年齢を意識して人間のように定期健康診断をしてあげれば良かったかなあと後悔しています。

## 夢はアフリカの獣医さん

ジユアペットクリニック

院長 穴甘ししかい 陽子

こんな夢を抱いたのは、小学生の頃でした。

実は私、少し変わった生い立ちでして、3歳までアフリカのザンビアという国で過ごしておりました。当時の記憶はほとんどありませんでしたが、小学校低学年の時に、「自分の生い立ちについて聞いてみよう」という授業がありました。

私がアフリカにいたのは父が青年海外協力隊の技術支援で赴任していた関係です。

同行していた母はアフリカで妊娠し、一時帰国して私を出産しました。

そして、ある程度のワークチンプログラムが終わり、生後5か月になった私を一人で抱え、母は再度アフリカへ渡りました。なんて、タフな母親でしょうか。

アフリカでは、黒人のハウスキーパー（ジョージ）と生後3か月のシェパードの子犬（レックス）が私の遊び相手でした。レックスは、私のおむつにかじり付いて、私はレックスのシッポを追いかけて遊んでいたそうです。どんどんレックスは大きくなっていきましたが、とても賢い子で、私がよ

ちよち歩く傍をゆつくり付いてきてくれました。いつの間にか、私のお兄ちゃんになってくれたのでしよう。

小さい頃から犬が身近にいたため、犬への恐怖心がなかった私は、ある日、迷子になり隣の家の番犬（超大型犬）の柵の隙間から檻に入り込んでしまった事がありました。両親は肝を冷やした様子でしたが、私はレックスより大きなワンちゃんに抱きついて満足していたそうです。今思うと、よく生きていたなと寒気がしますね。

レックスは私たちが日本へ帰国した後、ジョージの家で14歳まで生きたと聞きました。とても長生きしてくれました。そんな話を聞いて、私はアフリカってどんな所なのだろうと思う様になり

ました。

アフリカの動物特番やどうぶつ奇想天外などのコーナーで特集されるといつもテレビにかじりついて見ていました。

そして、いつしかそのテレビに出てくる動物たちを救うレンジャーや獣医にとっても憧れる様になりました。

今、小学生で抱いた夢を諦めず、獣医師になれたのは、幼少期に貴重な体験をさせてもらったおかげだと思っています。アフリカではありませんが、自分が診られる動物たちが幸せでいられるお手伝いが出来ればいいなと思っています。

また、まだまだ『アフリカの獣医さん』への夢も捨てていません！人生一度きり、常に夢を語る獣医でありたいと思います。



# お酒の豆知識

ながた内科クリニック

院長 永田 宏

TEL041-3690707

ちよつと知つていただき  
たいお酒に関する豆知識情  
報をお話します。

アルコール飲料の糖質や  
カロリー、表示情報につい  
て取り上げました。

**糖質制限やダイエットなど  
食事制限中のお酒の  
楽しみ方**

糖質制限やダイエットを  
している人は、「お酒は飲  
んではいけないもの」と聞  
いたことがあるかもしれま  
せん。たしかに、なかには

糖質やカロリーが高いもの  
もあります。でも、すべて  
がそうではありません。お  
酒は原材料を発酵させてア  
ルコールを生成した飲み物  
です。そして、その原材料  
に適しているのが糖質を多  
く含む食物だったり、アル  
コール自体が高カロリーだ  
ったりするので、「お酒は  
ダメ」という風潮があるの  
でしょう。しかし、製造方  
法によつては糖質が含まれ  
ないものもあります。種類  
を選べば、糖質制限中やダ  
イエット中もお酒を楽し  
めます。

作り方からわかる  
酒類と糖質や  
カロリーの関係

お酒の種類は、大きく分  
けて3つあります。これは、  
製造方法の違いによつて分  
けられています。

## ・醸造酒類

麦や米、ぶどうなどの原  
材料を、酵母でアルコール  
発酵させて作るのが醸造酒  
です。ビールや日本酒、ワ  
インなどがそうです。

醸造酒は、蒸留などはせ  
ず、基本的にアルコール発  
酵させたままです。飲ま  
ず、基本的にはそのまま飲  
みまます。そのため、原材  
料の糖質が多く含まれてい  
ます。

## ・蒸留酒類

醸造酒を蒸留させたもの  
が蒸留酒です。焼酎やウイ  
スキー、ブランデーなどです。  
醸造酒を熱すると、水よ  
りも先にアルコール成分が  
気化します。それを集めて

冷やし、液体に戻して作り  
ます。その過程で炭水化物  
がカットされるので、糖質  
を含まないお酒になります。  
ただし、アルコール度数の  
高いものが多く、カロリー  
は高めです。

## ・混成酒類

醸造酒や蒸留酒に、果物  
や香料、糖分で味付けした  
ものが混成酒です。果実酒  
(リキュール)や梅酒など  
です。

混成酒の多くは蒸留酒を  
原料にしていますが、味付  
けに使われる果物などには  
糖質がたくさん含まれてい  
る場合が多いので、糖質や  
カロリーは高くなりがちです。  
つまり、糖質を控えるの  
であれば蒸留酒がおすす  
めです。とはいえ、お酒を飲  
むとついつい食が進んでし  
まうもの。飲み過ぎ、食べ  
過ぎには気をつけましょう。  
また、病氣療養中の人は必ず  
医師の指示に従いましょう。

増え、まるとでビールのような味がする安価なお酒が一般的に

### 糖質ゼロ、 カロリーゼロ？ 流行りの発泡酒

#### 混成酒

アルコールを果実や香料で味付けしたもの。ものによっては糖質やカロリーは高め  
主な種類：梅酒、果実酒、リキュール、みりん、粉末酒など



#### 蒸留酒

醸造酒を蒸留させて作るもの。糖質は含まれていない  
主な種類：焼酎(甲乙)、ウィスキー、ブランデー、ウォッカ、スピリッツなど



#### 醸造酒

原材料を発酵させて作るもの。糖質が含まれている  
主な種類：ビール、日本酒(清酒)、ワイン、シードル(リンゴ酒)など



## ワインの赤と白は 何が違うの？



「糖質制限中でも赤ワインはOK」と聞いたことはありませんか？  
ワインは醸造酒。糖質は高いはずなのになぜ赤ワインはOKなのでしょう？

その秘密は、原料と製造方法の違いにあります。白ワインは、色の薄いブドウの果実、果汁を原料に使っています。一方、赤ワインは濃い色のブドウを皮ごと使います。そのうえ、からく渋くなるまで発酵させるので、白ワインに比べて糖質が低くなるのです。

また、赤ワインには健康によいとされるポリフェノールが多く含まれています。そのため、お酒を楽しむなら赤ワインがおすすめ、となるわけです。

ただし、甘めの赤ワインは糖質が高めです。銘柄を選ぶときは栄養表示もチェックしましょう。また、あくまで適量を楽しむならば、の話であることをお忘れなく！

「発泡酒」と呼ばれるそれは、糖質やプリン体が「ゼロ」、カロリー「オフ」と謳うものも多くあります。こうした発泡酒は、麦芽や麦が原料の一部に使われているものの、たいていは香料などによって、ビールのような味を加えられているだけです。だから、糖になりやすい原料を除いて作ることができ、低糖質、低カロリーを実現しているのです。

では、糖質やカロリーがまったくのゼロかというところ、実はそうではありません。糖質、プリン体は100mlあたり0.5g未満、カロリー(熱量)は5kcal未満であれば、「ゼロ」「フリー」などと表記してもよいという決まりがあります。そのため「少ない」「ゼロに近い」という意味であり、実際は微量ですが含まれているのです。それでも、ほかに比べて数値が低いのはたしか。お酒を飲みたいときはこうし

たものを選ぶとよいでしょう。糖質制限やダイエットは、コツコツと続けてこそ効果があります。長期的に続けるためにも、お酒の好きな人は健康に問題がなければ、適量を決めて、種類を選んで楽しみましょう。





29年 2月 導師 永田住職 於 本堂



涅槃会



29年 3月 導師 永田住職 於 瑞法殿

彼岸法要

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001  
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888  
URL <http://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055  
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

編集後記

▼今年の春彼岸法要は、殊の外盛況でした。

▼「お酒の豆知識」は酒好きの小納としては、大変勉強になりました。

▼年末筆、玉稿をいただいた皆様には厚く御礼申し上げます。時節柄ご自愛専一祈念申し上げます。

丁酉水月 合掌

慈 恵 夏季号 No.59

平成二十九年六月二日 発行

発行者 永 田 恵 堂

編集者 長 岡 天 佑

発行所 一八三〇〇〇一

府中市浅間町二十五十一  
宗教法人慈恵院 編集部

〇四二一三六五七六七六

印刷所 山二印刷有限公司

府中市浅間町三十四一九  
〇四二一三六一五二二二