



TEL-FAX 0748-22-2717
http://www.koukoan.com/

今回は東近江市八日市上之町にお住まいの、篆刻家(てんこくか)齋藤江湖さんをご紹介します。齋藤さんは高校卒業後、6年間の修行を積まれた後、ハンコ屋さんの三代目としてサイトウ明印館を営んでおられます。そのかわらで数々の展覧会に出品し、2001年には「全国技能グランプリ・印章彫刻の部」で金賞を受賞されました。しかし、篆刻家として一流にはなつたのですが、金賞受賞という以外、自分の環境が何も変わることはありませんでした。齋藤さんはそこで「これを使ってどう商売をするか」を自問されました。ある日、画家から絵を渡されたお客さ



齋藤 江湖さん

キラリ まちの人

んがすごく喜んでくれる姿を見て、どうすれば自分がある風になれるだろうかと考えられました。各地のアートフェアを回ったり、露店でハンコを売ったりと精力的に活動しているなか、商売のヒントとなる出会いに遭遇されました。若者の間で「ひっかけ橋」とも言われる大阪の戎橋で露店を開いていた時、やっとならぶお客さんを見て、外国人のために漢字でハンコをつくると、すごく喜んでくれました。「これだ!!!」これを自分の仕事にしてみようと思われ、始められたのが、ハンコの彫刻ライブ。だそうです。お客さんの目の前でハンコを彫り、手彫りの良さを知らせてもらうために、日本各地のイベント会場や百貨店で、果てはイギリスやドイツなどの海外で「ハンコの彫刻ライブ」を開くようになった。ハンコの彫刻ライブは、お客さんとの勝負だと言われます。お客さんにもいろいろモノや感動されるモノ、自分の作品として良いモノを提供したいと願い、その都度の勝負に挑戦されます。また、ハンコの彫刻ライブを日本人や外国人がハンコをどう感じ、興味を持つかの情報収集する場としても活用されています。



竹はんこ



一流の篆刻家としてのしつかりした仕事と、ハンコの彫刻ライブで培った感性と掘り込んだニーズで、デザイン性や可愛さを盛り込んだ、遊び心のあふれる仕事をマッシュアップさせながらつくられたハンコは、「点のかわりに花びらがあしらってあったり、文字全体で笑顔が表現されていたりとユニークなものばかり。齋藤さんの手にかかれれば、かたいイメージの銀行印さえかわいらしいハンコに早変わりです。最近ではコンピュータを使って彫刻されるハンコも多くなり、同姓なら形も同じになりがちです。本来、ハンコは持ち主を証明する役割を持ちます。同じではダメなんです」と齋藤さん。お客さんの要望に自分の技術をプラスすることでオンラインワンのハンコをつくる。これこそが篆刻家としてのハンコづくりの醍醐味。「名前」とは、その人が一生を共にする大切なもの。「名前」に関わる仕事が出来てうれしい」と齋藤さん。どんなハンコをつくってもらえるのか楽しみみです。

★メタボ対策！ ダイエットレシピ★

今話題のメタボリックシンドローム。40歳～70歳でみると、男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボ、メタボ予備軍だと考えられています。運動すれば痩せるのは分かっているがなかなか毎日続けられないもの。食事制限も長くは続かないものです。そこで今回は、旬の野菜を使ったヘルシーな料理を紹介します。

キャベツのトマトスープ煮

【4人前】

- キャベツ 1/2個
- 小かぶ 2個
- ブロッコリー 1/2個
- 生シイタケ 2枚
- いんげん豆 8本
- ソーセージ 8本
- トマトジュース 200cc
- コンソメスープの素 1個
- 水 300cc
- バター 大さじ1
- 塩・コショウ 適量

【手順】

- 1: 大きめの鍋にバターを熱し、小かぶ、いんげん、生しいたけを炒めます。
- 2: トマトジュース、水、スープの素を合わせたスープを加えます。
- 3: 大きく切ったキャベツを加えフタをして10分程煮ます。
- 4: ソーセージには軽く切れ目を入れてから加え、フタをして3分程煮ます。
- 5: 食べやすい大きさに分けたブロッコリーを加えフタをして2分程煮たら、塩・コショウで味を調えてでき上がりです。

ワンポイントアドバイス
キャベツは生のままサラダに使うのも良いのですが、このようにスープの材料に使うと甘味と深みがまじり、たかさんの量を美味しくいただけます。ブロッコリーは最後に入れると緑色が美しく仕上がります。

体を動かすのに良い季節になってきました!!

太りにくい体を作ってみませんか?

世間では、「メタボリックシンドローム」という言葉が飛び交い、健康への関心が高まっています。頭では、「運動をすればよい」「食事を控えればよい」とわかっているのですが、なかなか実行にうつせないのが現状ではないでしょうか。

基礎代謝とは?

基礎代謝は、呼吸や体温調整など生命を維持するために消費されるエネルギーで、眠っている間でも消費されています。人間が生きていくうえで絶対に消費されるエネルギーです。基礎代謝は消費されるエネルギーのなんと約70%を占めているのです。基礎代謝が高まると、運動をしていなくても消費エネルギー量が増えるので太りにくい体になります。逆に、基礎代謝が低いと太りやすい体になり、基礎代謝をあげることがとても重要です。

| 年齢(歳) | 基礎代謝基準値(kcal/kg/日) | |
|-------------|--|------|
| | 男性 | 女性 |
| 1~2 | 61.0 | 59.7 |
| 3~5 | 54.8 | 52.2 |
| 6~8 | 44.3 | 41.9 |
| 9~11 | 37.4 | 34.8 |
| 12~14 | 31.0 | 29.6 |
| 15~17 | 27.0 | 25.3 |
| 18~29 | 24.0 | 23.6 |
| 30~49 | 22.3 | 21.7 |
| 50~69 | 21.5 | 20.7 |
| 70以上 | 21.5 | 20.7 |
| 基礎代謝を高めるには | 身体に筋肉をつける必要があります。そのためには 静的運動 が効果的です。 | |
| 体脂肪を燃焼させるには | 静的運動 でまず筋肉の量を多くします。その多くなった筋肉と充分な酸素を使って行う 有酸素運動 が効果的です。体脂肪を効率的に燃焼させるには、 有酸素運動 が良いでしょう。 | |

有酸素運動の代表的存在のウォーキング。消費カロリーはどれくらい?

消費カロリーは、個人の体重や運動強度などによって変わってきます。そのため、同じ運動時間・歩数であっても体重が違えば消費カロリーも異なってきます。が、消費カロリーの目安は $0.076 \sim 0.082 \times \text{体重} \times \text{歩いた時間(分)}$ です。

例えば体重70kgの人が60分歩くと...
 $0.076 \sim 0.082 \times 70 \times 60 = 319 \sim 344 \text{Kcal}$ です。
 (もっとわかりやすく言えば、だいたい1万歩で300Kcalくらいです。)

最近では、歩数計にもいろいろあります。携帯電話に内蔵されているものやパソコンへ情報を送って管理できたり、かばんやポケットにいれたままでもきちんとカウントするものもあります。いろいろな楽しみ方で体を動かしてみたいかたがどうするか、これからの季節、水分補給も忘れずに!