

アコースティックバンド「テノヒラ」のボーカル 愛南町出身の kiku さんが綴るふるさとエッセイ

## —あいなん音故地新—

### 「見えない敵」

年末からじわじわと猛威を振るってきた新型ウイルス。えたいの知れない敵に不安だけが募り、精神も体力も消耗しているのではないのでしょうか？今はアジアだけでなく全世界がこの見えない敵と闘っているのです。どこにいるのか、どれだけあるのか、見えるならまだ闘いやすいのですが、敵は姿を隠して近づいてくる。すべての敵を避けて通るのは難しい。となれば、私たちは最強の鎧をまとうしかないのです。それが"免疫力"です。

さてこの免疫力(細かい話をしだすと大変な情報量になるので、今回はそれを高める話のみに留めることにしますが)実はとても簡単にアップさせることができます。じゃあ何をすればいいのか。"よく食べ、よく眠り、よく笑う"この三つです。もっと細かく言えば、火を通した季節の野菜をよくかんで食べ、夜10時～夜中の2時の間にできるだけ睡眠を取り、恐れ過ぎず不安になり過ぎずよく笑う。そして、できれば散歩などで程よく運動し、毎晩熱すぎない湯船に20分ほど漬かる。私は中医学の知識がメインですが、西洋医学の中にも通ずるものがあると思います。これを読んだその日から、タダでできてしまう免疫力アップ法!ゲーム感覚で楽しみながら続けてみてください。

まだまだ続くであろうこの状況に心で負けてしまわないように。一日も早くこの事態が終息し、平穏な日々が戻ることを心から祈っています。一緒に乗り越えましょう!  
(テノヒラkiku)



#### あいなん逸品図鑑 その②



ひめ  
「媛スマ (愛媛県産養殖スマ)」

極洋フィードワンマリン株式会社  
代表取締役 林 泰史さん



愛媛CATV  
動画



▲9カ月ほどかけて養殖し、約2.5kgの魚体に成長した"媛スマ"を持つ林泰史さん。



▲魚が熟を持って身焼けしないよう、一匹ずつ丁寧に釣り上げて活け締めしています。

愛媛県産養殖スマの総称として昨年11月に愛媛県によって命名された"媛スマ"。従来は重量や脂質割合などの点で独自基準を満たした養殖スマのみを"伊予の媛貴海"と称してブランド化を図ってきましたが、それ以外の魚体も他産地と差別化するために名付けられました。

町内でこの"媛スマ"の養殖に取り組んでいる2社のうちの1社である極洋フィードワンマリン株式会社では、愛媛県、愛媛大学および町などと連携して養殖技術の向上を図り、愛南漁協を通じて主に高級魚を扱う百貨店などに販売しています。

もともと愛南町沖には天然のスマが生息しており、水温などの面で養殖に適していると言われていました。同社の林泰史代表取締役は、「今年は1万尾超えの出荷を見込んでいる。他の事業者も養殖に参画できるよう、その仕組みづくりなどを行いたい」と意気込みました。