

## 五十三 青汁（健康ジュース）

中根 静枝

夫は健康にたいへん気をくばりました。生野菜を好んでいただき、お魚も青魚をいただきました。煙草もお酒も全くだかす、健康によいと聞けばすぐ実行いたしました。若い頃から剣道、テニス、マラソン、水泳など運動にもはげんだようですが、冷水摩擦、たわし摩擦も熱心でございました。西式健康法を信奉し、玄米食をいただいたり体操も熱心にいたしました。散歩や山歩きも好きで大文字山や比叡山あたりまで、金閣寺の裏山などよく家族で歩きました。その他丹田呼吸法、青汁などどれも熱心でございました。中でも青汁は何十年も続きました。

中根の姉上と私の母が友人でございました縁で嫁ぎましたが、はじめてお見合いで会い、二週間目に結婚式というあわただしいものでございました。姉上に、私は小学生の頃から可愛がっていただいたおりました。姉上は中野区の小学校に勤めておられ、六十歳位のお手伝いのおばさんがおられました。おばさんは「正世（夫の本名）さんは来られると、人参をくださいとおっしゃって、皮をむいてさしあげるとそのまま生で召しあがりますよ。」といわれました。私はびっくりして「そんな変わった人に私はつとまるかしら」と急に心配になりました。