

G3 のツィッター その24

烈剛河内 竹井 保満

書店の本でも、テレビ番組でも猫に関するものが多いように思っていたのですが、犬を飼う人より猫を飼う人が多く成って猫ブームだそうです。猫は、散歩に連れて行かなくても、部屋に閉じ込めてもよいみたいで、散歩が儘ならぬ年寄りや、若い女性に人気があるのが猫好きが増えた原因とか。50年ほど前に、合理主義のアメリカで犬のえさを作るのが面倒なので、ドライ・ドッグフードが販売されて重宝されました。便利なこの餌を猫にも与えたようで、可哀そうに、失明する猫が多数出てきたそうです。

原因の究明に15年もかかった末に、タウリン不足が目の細胞を破壊した事と分かりました。タウリンは、細胞膜を正常に保つ大切な働きがあります。これが無くなると細胞は死んでしまいます。よくサラリーマンが疲れたと飲んで「茶色の小瓶」のドリンクに含まれているものです。哺乳動物はみんなタウリンを体内に沢山持っていますし体内で製造もしています。猫には体内でタウリンが作れなくて、体外から取り込む必要があり、「猫の必須アミノ酸」です。前記のドッグフードには魚などが入っておらず、従って、タウリン不足になり、それで猫の目は、光に弱い細胞がやられ失明したのだそうです。

犬にも怖い食品があります。チョコレートです。チョコレートは発酵食品で、抗酸化作用があり、運動で発生した活性酸素を取り除いてくれるので、トレニン中によく食べています。カフェインも多く含んでおり、気分も高揚させてくれます。犬に悪いのは、カフェインより多く含まれているテオブロミンです。テオブロミンはカフェイン同様に覚醒作用がありますが、人には有毒ではありません。然し、犬はテオブロミンを分解処理でき無いために大量に溜まってしまいます。それで、チョコレートを大量に食べさせると死んでしまいます。ご用心を、ホワイト・チョコレートには、抗酸化作用は有りませんし、テオブロミンも有りません。ミルクチョコレートは、抗酸化作用は激減します。飲食物には気を配りたいものです。

2月のEテレで、アドラーの心理学が4回にわたり放映されました。偉大な先生の理論を、たった四時間の短い時間で、要約されましたが、狷介な老人には、到底理解できるものではありませんが、面白そうなので、本屋さんに飛んで行きアドラー関係の本を3冊買いこみ、現在、時間を作り読んでいます。岸見一郎著の本で、アドラーの「嫌われる勇気」の題名が気に入り、わが意を得たりと勝手に解釈していますが、読後に打ちひしがれるか分かりません。

心と体をどのように前向きに生きるか、問い詰めてみたい処です。