

## 冬の食養生

地球温暖化とは言つても、冬が近づき寒くなつてくると、自然界すべてのものが隠遁生活をするようになります。

中国の古い医学書（素問）の中で「冬の三ヶ月を閉藏」という。万物が静かに沈み消極的になる時である。すべてが収納され、貯蓄されていく時期で、決して発散してはいけない。この時期は、早く寝て遅く起きる。陽気（エネルギー）と考えても良いも深く貯蔵されいくから、心身ともに活動的になつてはいけない。運動などで発汗するなどは絶対にダメである」と言つて、冬の生活の仕方を教えています。

冬眠する動物や葉を落としていく植物などは、忠実にこの法則を守つて、春には元気に活動し始め、草木は新芽を出したり、花を咲かせたりしています。人間もこの時期に生命エネルギー（東洋医学では腎精と言つて、人間が生まれ、成長し、老化していく過程に深く関与していると考えています）を蓄える時期となつています。なお、一日の中では、夜中（午後十一時頃より午前二時頃まで）が腎精が蓄えられる時間ですので、深夜まで起きて活動している人達はそれだけ命を縮めているとも言われています。

しかし、我々人間は冬だからと言つて、この季節にコタツにへばりついて寝ているわけにもいきません。そこで、厚着をしたり、暖房などして、冬を少しでも快適に過ごそうとして、現代の文化生活では、年中快適な生活環境を作り出しています。

ただし、この生活環境のために人間は少しの寒さにもへばつて、すぐに風邪を引く人が多くなつてきているように思います。冬中風邪気味という人もいます。このような人は養生法が間違っているのです。健康に過ごそうとするのなら、文明にばかり頼らずに、夏のうちから冬に対する体力作りをしておかねばなりません。

先ほど引用した素問では、「冬は陰の気が勝つていて、陽の気が弱つていて」と言つています。このことに調和した生活をすれば健康によいと言いますが、具体的にどうすればよいのかを簡単に説明いたしましよう。

「陰」とは、「陰気くさい」「陰気な人」と言うときの「陰」で、性格的に言えば内向的、非活動的なものを言い、気候では寒く、冷たいものを言います。その反対に、「陽」は活動的にあふれたものの、温かいものと言えましょう。

冬は夏に比べると、天気も憂鬱な感じがします。動物や植物も、冬は夏に比べると、遙かに「静」的な感じがします。この自然界に生きている人間の細胞も非活動的になつていています。そのため、日頃体の弱い人や老人、冷え性などの人は冬はつらい時期なのです。

しかし、いくら陰の気が勝つていても、人間は働いて生きてゆかねばなりません。そのためには、陰性に傾いた体の中に、陽性なものを補充しなければならないのです。例えば、元気な人は寒くても動き回り働きますが、弱った人や冷え性の人などは、寒くなると手もちらかんで動き回る気にもなりませんが、暖房して部屋を暖かくすると、今まで震えていた人が見違えるようになります。

これは熱という陽の気を陰の気の強い人に与えたので、体の中の陽の気が増えて動きやすくなつたのです。

これと同様に、食物によつて陽の気を補うことが冬季の食養の一一番重要なことです。

それならば植物性食品をやめて、動物性食品をうんと沢山食べても良いだろうと早合点してはいけません。季節の如何にかわらず肉食をし過ぎると、健康を害すると言うことは皆さんも良くお分かりのことと思います。生活習慣病の中でも一番気をつけなければならない「動脈硬化」の原因の一つに動物性食品の食べ過ぎが指摘されています。では、肉食に変わる陽性な食品は何でしょうか。

昔の人は、冬になるとよくふろふき大根を食べていました。野菜は陰性の食品と言いますが、その中でも根の部分は陰性が弱く、加熱して陽性化して

そのうえに陽性の味噌をつけて、体の温まる食べ物にしたのです。

料理法では、熱を加えること（煮る、炒める、焼く）そのうえに、陽性な動物性食品と共に熱を加えてやるともつと陽性になります。例えば、鍋料理のように、白菜と魚と一緒に煮て食べると、体がポカポカと温まつてきます。食べ終わつた後、寒い戸外へも平氣で出て行けます。これは、食べた野菜が陽性になつたと考えることが出来ます。

調味料の中では、塩・味噌・醤油が陽性のものです。キュウリに味噌をつけて食べるなど、塩などを野菜料理に用いることが必要です。

冬の季節は、料理して陰性のものを陽性のものにして食べているのですから、陰性の食品はなるべく食べない方が良いでしょう。

果物、甘いもの、冷たいもの（果物の中でも柿は非常に陰性です）は体を冷やすので、冷え性の人、喘息のある人、寝小便のある子供、貧血、神経痛の人、消化器系の弱い人などはなるべく食べないようにしましょう。

みかんも冬季は美味しい食べ物ですが、食べ過ぎてはいけません。毎日は食べないようにして、一回一～二個ぐらいで我慢しましょう。

### 一、塩について

塩と言えば「塩をとるな、血圧が上がりりますよ」「減塩しなさい」「塩分控えめに」と言います。健康には減塩しなさいと良く聞かされます。塩は全くの悪者にされてしまつてますが、果たしてそうでしょうか。

病院では、危篤の病人に点滴している「リングル液」と言うクスリがありますが、これは約一パーセントの塩水です。つまり、塩化ナトリウムの溶液に少量の塩化カリウム、塩化カルシウム、塩化マグネシウムなどを加えた液です。この液でまさに生命の火が消えようとしている重病人が救われるのです。こういう現実があるにもかかわらず、塩は悪者にされています。

実は、平成九年専売制が廃止されるまで、手に入る塩と言えば、専売局の食卓塩しかありませんでした。これはほとんど純粋な塩化ナトリウム（九九・七パーセント）という化学薬品です。食養で言う塩は昔から用いられてきた海水塩すなわち自然塩で、専売局の食卓塩と混同されていたのです。現在日本で作られている塩は、海水を煮詰めて作る「膜濃縮せんごう塩」で世界一安全で綺麗な塩になつておりますが、塩化ナトリウムは九九・一～七パーセントで、自然塩として売られているものは九三～九五パーセントです。

人類の先祖は海から生まってきたと言われています。人間の血液中には〇・八五パーセントの塩分が含まれ、PH（ペーハー）と書いて、酸性、アルカリ性の度合いを表す数値。七が中性でより少ないと酸性）七・四の弱アルカリ性です。

また、羊水も塩水です。太古の海水にそつくりだと言います。この塩水の中で胎児が育ちます。生命を次の代に引き継ぐ胎児は最高の環境の中で育てられるはずで、それが塩水なのです。

高血圧には減塩せよと言われていますが、確かに食卓塩（精製塩・塩化ナトリウム九九・五パーセント）をとると血圧が上がります。しかし、自然塩をとると血圧は下がるし、低血圧は上昇し正常値になると言つて実験があります。精製塩と言うのは食物ではなくて有害な「化学薬品」という認識が食養の世界に広まっています。

人間が普通食べている食物には純粋なものは一つもありません。こうした食物に順応して出来ている体には、自然にない純粋な物質をとつても、体にはそれに順応する力がありません。様々な副作用が起こるのが当然で、精製塩は毒性を持っているとも言えるでしょう。白砂糖・白米を含めて食養では、三白追放と言つて忌み嫌つてしています。血液の酸性化が悪いことは良く知られていますが、これを弱アルカリにするには自然塩をとれば良い事は、あまり知られておりません。特に冬季は、体を陽性化するためにも、もつと用いたい調味料です。



岩塩  
花塩  
自然塩は種類が豊富



東洋医学では塩の味を「鹹」と言います。鹹味の食品は、腎・膀胱と骨・歯を丈夫にし、肺・大腸を助ける機能があり、小便・汗などの体液の排泄には欠かせない要素です。一番合理的に余分の体液を排泄できるのは小便ですが、それには一リットルの排泄に七グラムの食塩が必要です。

口から余分な水分を取つたときは、咳・くしゃみなど皮膚や呼吸器から塩分がなくとも気体として排泄できる手段で逆流（尿から排泄しないで身体上部から気体として発散すること）しなければならないことが、忘れられています。頭痛持ちや鼻炎・痰・咳などは水分の取りすぎと塩分欠乏のための逆流現象なのです。

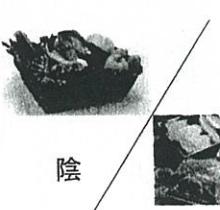
日本は、欧米のような大陸性気候とは異なって、年中湿度の高い気候ですので、日本漢方では体内の余剰水分を「水毒」と言つて、漢方での治療対象としています。「水を良く飲め」などと水分摂取を推奨している人もいますが、特に冷たい水は陰性で、体を冷やすばかりでなく、水分排泄のために体に大きな負担をかけることになりますので、水分摂取はほどほどにしたいものです。

ケンブリッジ大学のホジキン教授らの実験では、動物の神経や筋肉の活動性は、それらの細胞を浸している体液（細胞外液）のナトリウム（塩）の濃度に左右され、生体内にナトリウムが不足すると、神経の活動が遅れ、筋肉の収縮力が弱まることが近代医学的にも実証されています。

これは塩分の不足した人は、行動がスローモーになり、筋肉の活動が低下し、頭脳の働きがにぶり、しまりのない人になることを示すもので、塩分には人の心や体も引き締める作用のあることが判っています。

## 二、冷えないための食養

先にも述べましたが、食べ物にも「陰陽」があります。すなわち、体を温める食べ物（陽）と冷やす食べ物（陰）があります。冷えないためには陽性の食べ物を多く食べること、陰性の食べ物を料理で陽性に変えて食べることが必要になります。そのためには、食べ物の陰陽の見分け方を知つておく必要がある



基本的には、動く動物は陽性、動かない植物は陰性です。しかし、植物の中にも陰陽があり、太陽に向かつて伸びる比較的成长の早い葉野菜（ホウレンソウ、小松菜、春菊など）は陰性で、体を冷やすカリウムが多く含まれています。その反面、土の中へ向かつて伸びて行く成長の遅い根菜類（大根、ヤマイモなど）はカリウムが少なく陽性で体を温める食べ物です。また、夏場に収穫されるものは陰性の食べ物（トマト、キュウリ、メロンなど）で、冬にとれるものは陽性の食べ物（大根、ゆり根など）と季節でわける方法もあります。また、形状が大きくてやわらかいものは陰性（スイカ、メロンなど）、小さくて堅いものは陽性（栗、クルミなど）となります。

## 《体を温める食品》

- (一) 地下に育成する植物性食品 根菜類 イモ類 ショウガ、ゆり根、レンコン。
- (二) 水面の下に育成する海藻類 ワカメ、ヒジキ、昆布など。
- (三) 豆類、種実類 大豆、小豆、エンドウ豆、ソラ豆、落花生、胡麻。
- (四) 果物（果物は基本的に陰性）

## 三、生命エネルギーをもつとゆたかにしよう

……老後を寝たきりにならないために……

東洋医学では、父母の生命エネルギー（東洋医学では腎精という）を受け継ぎ、新しい生命が腎（東洋医学で言う五臓の中の腎）に宿ると

考えられ、これを「先天の精」（腎精）と言っています。先天の精は人間の成長・発育・老化に関与していると考えられており、長寿の人と先天の精とは相関関係にあると推測されています。

先天の精は生命エネルギーとも考えられて、たえず食べ物を通じて補充されています。食べ物より得た精微な栄養物を「後天の精」と呼んでいます。

先天の精を包括する腎は五臓の中でも成長が遅く、また老化の早い臓器と言われており、足腰を鍛えて初めて強化される臓器です。腎精（先天の精）の補充は季節では冬季、一日の中では真

夜中に効率的に補充されます。以上の事からも、長寿の為には食養・運動・適切な睡眠の大切さが良くお分かりいただけだと思います。

また、「腎は骨をつかさどる」と言つて、骨の代謝に腎が関与しています。もともと、日本の国土は火成岩で構成され、大陸に比べると土中にカルシウムが少なく、食生活が豊かになつた現代でも厚生労働省の栄養調査によると、カルシウムのみが必要量に達していないことが報告されています。日本人が年を取ると背が縮んだり、背中が曲がってしまうのもカルシウム不足のせいと言われています。

厚生労働省が二〇〇七年末にまとめた推計によると、日本の二〇三〇年の労働力人口（十五歳以上の就業者と求職者）は千七十万人（現在の十六%減）も減る。少子と人口減少は世界最速、先陣を切つて人口減少社会に突入し、働き手の減少。ベースも類がないと言われています。

これから日本で、中高年の健康問題を考えるとき、少なくとも老化にブレークをかけたいし、もっと積極的には若返りを目指した生き方をしなければならないと考えています。現在百歳前後の日本人達に健康の秘訣はと聞くと、一日五キロ以上歩くことだと答える人が多い。

東洋医学では、成長・老化に関与している臓器は腎（東洋医学の五臓の一つ）と考えています。腎を強化し、老化にブレークをかけるには足腰を鍛えなければなりません。一日一万歩以上歩くことが良いと考えています。大都会で生活している人達より、地方都市や田舎で生活している人達は車が生活必需品になつていて、歩くことを心がける必要があります。

補腎薬という漢方薬は腎を強化して、若返りして、十年～二十年先の健康を願つて内服します。補腎薬の代表処方・六味地黄丸は腎精（生命的本質）を補う作用のある熟地黄・山茱萸を主成分とした処方で腰から下に力が抜けたように感じたり、膝がガクガクしたり、転びやすくなったり、夜間は排尿に起きる回数が多くなる人に用います。

老後を健康に過ごすためには、気分をゆつたりとして、適度な運動をして、腹八分の食事を心がけ、趣味を持ち人生を楽しみ、十分に睡眠をとることが必要だと思います。その上で、積極的にカルシウムを補給し、夜寝る前の補腎薬（六味地黄丸・八味地黄丸など）を内服することが、老後の健康に対する自主的な保険ではないかと思っています。

交通機関の発達で、歩くことが少なくなり、飽食傾向の日本人、現在は最長寿国と言われていますが、このままで良いのか、再度、食養の大切さを反省すべき時と感じています。

## 九十歳以上、現役で人生を楽しむために

現在百歳以上で元気に現役で活動していられる方が大勢いらっしゃいます。その方が言わることの共通点が、「よくよしない、毎日良く歩く、食事は腹八分で良く噛んで食べる」などです。人間生きてゆく限り、老化は避けられません。この老化に関する臓器が、東洋医学では「腎」と考えています。腎が元気（腎に含まれる腎精が豊か）であれば、老化にブレークがかけられ、人間の寿命（百二十歳）を全うすることができます。その一つの方法として、東洋医学では毎日補腎薬（代表処方・八味地黄丸）を一日一回就寝前服用することが効果的であると考えて、私も十年前から実行しております。

老化防止策、「どうすれば長生きできるか」のエッセンスをお知らせして、この食養生シリーズを終わらせていただきます。

「腹八分」「野菜を意識的に多く摂る」「肉食を極力減らす」「精製度の低いデンプン質・穀類・豆類・いも類・根菜類を多く摂る」「運動をかかさない」「ものごとを深刻に考えない」など、以上が長生きするために特に守りたい基本的な養生法としてお勧めいたいます。