

食養生の大切さ

おいしいものを食べる。人生の楽しみのひとつである。幸いなことに、日本は四季折々のおいしいものが楽しめる国です。たとえば果物。春はイチゴ、夏はさくらんぼ、メロン、秋は柿、冬は洋梨、リンゴ、いよみかんなどおいしいものがすぐ浮かびます。こんな楽しみを味わうためにも健康で長生きしたい。誰でも願いでしよう。

人間も生きてゆくためにはエネルギー補給が必要で、毎日食べて、日々の体の維持は食にたよっています。しかし、食べ物が、私達の体の健康に非常に大きな影響を与えていたことに気づかなる人も多い。空腹を充たすのみに、自分の好みで、簡単にインスタント食品を食べている人のなんと多いことか。考えてみるとゾーッとするほど恐ろしいことなのだが、それに気づいていない人も多いのが現状であろう。

最近、特に多いアトピーや癌の多発なども食事の誤りに原因のあることを真剣に考えなくてはならないだろう。糖尿病もしかりである。

人間は健康でないと正しい考えは出来るものではない。ちょっとしたことに腹を立て、人をあやめたりすることが、最近いかに増えたことか。

また日々、わずかなことに怒りっぽくなる人は、いつの間にか、心から楽しめない人になつて、顔の表情にも陥しいものが出て、たとえ笑いたいと思つても、なかなか心から楽しい気分にはなれなくなつてしまつて。これがヒステリーやの顔望なのである。そればかりか、内臓も犯され、肝臓機能が低下したりする。

この様に「健全な精神は、健全な身体にこそ宿る」と言う法則は、決して偽りではない。健全な肉体や、精神を創り上げてゆく、最も近道で大切なことは食生活の改善である。

戦後の日本は、急速に欧米の食文化が浸透して、食生活は豊かになり、日本人の体格は確かに大きくなり、若人の背丈も大きくなつてきた。しかし、体力、持久力の点では衰えを見せ始めており、成人病が若い人の間にも広がり始めている。しかも、小学生や中学生の中にも成人病は見られるようになつてきた。

成人病と言う名称は実情に合わなくなり、厚生労働省でも「生活習慣病」と呼ぶようになつてきている。

私の子供の頃にはなかつたスギ花粉症も、飲料水の自動販売機の普及が原因のひとつであると東洋医学では考えています。すなわち、年中冷たいものを飲む習慣が出来ていてそれが、胃腸の働きを低下させる原因になつて、体の中の水分代謝に変調を来たし、くしゃみや鼻水を生じさせているのです。

昔から、日本には日本の食生活があり、日本の気候風土に合つた食養生があります。食の改善は、今や非常に大切なこととなつています。今年の「四季の漢方シリーズ」は、この食養生を取り上げてみたいと思つています。

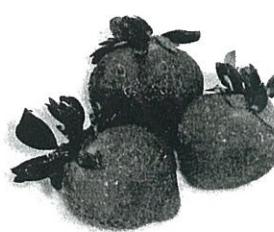
東洋思想による食養生の原則

人間は自然環境と調和することが、健康に生活する基本であると言つたが、東洋思想の根本であります。現代の栄養学では、カロリー論が中心になつていますが、東洋思想ではあまり重要視しておません。具体的には、次の二つの考え方があります。

人間の体は環境によつて大きく左右されます。植物が気候や土地、肥料によつて成長が異なるように、我々の体も風土や気候、日常の食物によつて大きく左右されます。

現在一般的には、栄養のバランス（蛋白質、脂肪、炭水化物）やカロリーが論じられていますが、単に蛋白質や脂肪を補給してビタミンやミネラルの豊富なものを食べれば良いといったことはとても解決しません。

元気を出そうと思つて肉を食べるよう、俗に言う栄養食と言われるもの、つまり肉や牛乳、バターなどは、最近の食生活の状態から言えば、避けねばならぬものになつています。



「人間四十を過ぎたら自分の顔に責任を持て」と言うことと全く同様に、いかに食べるかを知らない人は、生き方に対しあまりにも無知であると言えます。つまり、その人その人にあつた食事を知らないれば、一つの罪悪であるとさえ考えられます。つまり、その人その人にあつた食事を知らないものがあり、万人同じものが理想と言ふことはありません。

伝統的な日本食も日頃の食事では食べる機会が少なくなつて、現代の日本では、中華あり、洋食ありなど、多国籍食品と言われるのが現実です。したがつて、何をどう食べるかは、大変難しいことですが、ここに食養の原則的なことを紹介いたします。

一、「身土不二」と言う考え方

「身土不二」とは、住んでいる土地で採れたものを食べる、あるいはその季節に出来たものを食べると言う意味です。

私達人間は現在住んでいる土地、環境の中で生かされているという思想です。すなわち、私達の体と住んでいる環境は同じものと言う考え方です。

北極で生活しているエスキモー人は一切野菜を食べずに、アザラシの生肉を食べます。赤道直下のインドでは四つ足動物の肉は食べずに、果物を良く食べます。

これら意味するところは、北極の様に極寒（陰のきわまつた環境）の所では、体を温める作用の強い肉を主食とします。インドのように極暑（陽のきわまつた環境）の所では、体を冷やす作用の強い果物（バナナ・パイナップル等）を食べて、陰陽のバランスを整え、陽の強い肉は避けています。

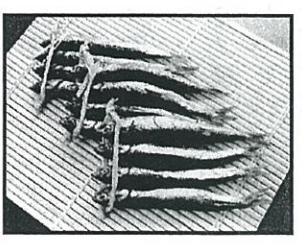
陽の強いところで、陽の強い食べ物を食べると、頭がダメになります。「頭寒足熱」と言うように、頭を暖めすぎると頭脳活動は低下してしまいます。これを避けるために四つ足動物は宗教上で神聖なものとして食べるのを禁じているのです。

以上のことを実行するのはそんなに難しいことではありません。

自給自足の時代の食生活がこれに当たります。すなわち、身の回りで採れたものを食べることです。「旬のものを食べる」これに徹すれば良いのです。旬のものはとくに安価なものが多いですから、家計も楽になり、一石二鳥です。グルメと称して、珍しいものを食べる傾向にあります。が、健康上には良いとは言えません。

二、「一物全体」と言う考え方

「一物全体」とは、食物は丸ごと食べましょとと言う理論です。丸ごと食べたほうが栄養のバランスが崩れていないと考えています。この考え方の代表は、「玄米」です。玄米は栄養のバランスが良く、蒔けば芽を出します。



すなわち生命力が宿っているのです。白米は芽を出しませんし、栄養のバランスが偏つっています。魚なら頭から尻尾まで丸ごと食べられるのが良く、マグロの切り身などは栄養のバランス上からは欠陥食と言うものです。

日本では、日本の気候風土で育つお米が主食になつており、それを食べるには玄米が最高と言う考え方です。

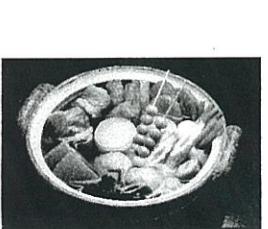
「三白の害」という言葉もあります。白砂糖、白米、白パンなど精米あるいは精製した白い食品です。自然のものは大体何か色がついていますから、白くすることは見栄えがするかもしれません。が、体には良くないと考えた方が良いのです。

食養の理論の底に流れる基本的な考え方とは、食物と体のことを考えるとき、その地方の気候や物理的条件を考えなければならぬと言ふことです。

一、食べ物は全体として調和されていなければならない。

良くウナギが良いとか、野菜ジュースが良いとか、一つの食品に健康の元を求める人がありますが、この考え方は薬に頼るのと同じであつて、一つのものを沢山食べたら丈夫になると言うものではありません。やはりいろいろ栄養が調和されて、始めて人間は健康になつてゆきます。

よく言われる「三十品目のものを食べる」とはこの考え方に基づいたものです。アイスクリームを食べたり、コーヒーを飲んだりしたら、食物は消化しにくくなります。これはよく、「食前に菓子を食べるな、食べるなら食後に」と言う通りです。



芋棒、京都の伝統料理

春の食べ物 野草・野菜

春になると万物は生き生きと芽を出し、それにつれて、人間の体も冬の寒さから開放されて新陳代謝が盛んになります。したがって、ビタミン・ミネラル等の栄養素も多量に要求します。一方、自然の食物は、前年の秋に実ったものが多いので、春を迎えると、発芽の準備状態になります。玉葱を割つてみると中に紫色の芽が出ているといった具合に、芽の方に栄養素が向かわるので、同じ玉葱でも、すでにそのものの栄養素は貧弱になっています。つまり、人間の体は要求しているのに、食物の方は栄養分が低下するという現象が起こります。ここに春の倦怠感が生まれる一つの理由があります。春先に寒気が緩んで、ポカポカして「ひねもすのたり」かな」と眠気を催すようになります。が、これは気温が緩んで緊張が解ける以外に、人体の要求量と食物の栄養分のバランスの崩れも一つの原因をなしているものと思われます。ですから昔の人はこれを補うために、春、野原に出た若芽をいち早く摘んで食べることを生活習慣の中に取り入れました。

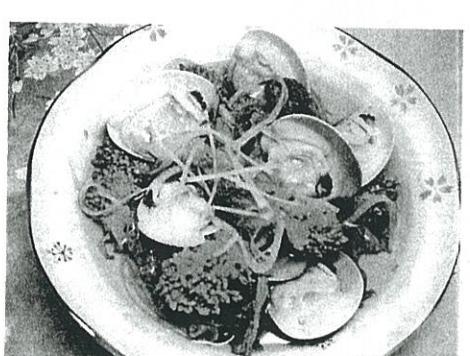
春は緑のものを努めて食べるようにしましよう。野菜の中にはメチンという非必須アミノ酸があります。このメチンはキヤベツに多く含まれています。現代人に多い動脈硬化の予防のためにも、野菜は多く食べたいものです。

春の七草は、セリ、ナズナ、オギヨウ、ハコベ、ホトケノザ、スズナ、スズシロですが、セリにはビタミンAが多く、スズナ（カブのこと）にもビタミンA・Cが豊富に含まれています。

春には結膜炎とか、皮膚炎が多く、眼や皮膚病に効くビタミンがこれら七草に多いことも自然の理にかなっています。

春の料理 二品

菜の花とはまぐりの生姜煮



1 菜の花は食べやすい大きさに切り、生姜は千切りにする。

2 はまぐりは海水くらいの濃度の塩水で砂抜きし、きれいに洗つておく。

3 鍋に醤油、みりん、酒、だし汁、ショウガを加えて、はまぐりを入れ、火にかける。

4 中火で、はまぐりが開いたら菜の花を加えて落としぶたをして、菜の花がしんなりしたらできあがり。

5 お皿に盛り、分量外の針ショウガをのせて完成♪。

五、酸性食に傾かないように

肉食・白砂糖・白米が酸性食品の代表です。これらを偏つて多く食べ過ぎると、血液が酸性に傾き、いろいろな病気の原因になります。日本食でよく用いる海草、昆布、ヒジキ、ワカメなどはアルカリ食品の王様であり、また、骨や内臓の付いたままの魚も日本食の優れものです。それに反し、外国人は肉を食べるのに、骨や脳、心臓、腎臓、肝臓等の内臓・血液をうまく用いる習慣があります。日本人は筋肉のみを食べるので、同じ肉食でも良くありません。

六、日頃の運動と明るい精神

消化液の分泌は精神的な要素で、大変影響を受けます。心配事があると「はんも咽を通らなく