

夏の食養生

一、石塚左玄（一八五二〜一九〇九）の食養論

石塚左玄は日本で食養（食事療法）を唱えた最初の人で、明治二十九年に「科学的食養生長寿論」が出版されています。それによると食養の骨子は

- (1) 食本主義 食物が人間を養う。したがって病気は食物で治る。「医食同源」と同意。
- (2) 穀食主義 人間は穀食動物である。食物の五十パーセントを主食（穀類）で補う。
- (3) 身土不二論 人間は環境の中で生かされているということ。

現在住んでいる土地で出来るもの、すなわち「旬のものを食べる」ことです。食物はその全体で、栄養のバランスが取れているということ。

(4) 一物全体食論 この考え方の代表は「玄米」です。小魚のように丸ごと食べられるものなど。自然には四季があり、暑いときも寒いときもあります。変化する自然環境の中で生きてゆくには、暑い時期には体を冷やす（陰性の）食物、寒い時期には温める（陽性の）食物を食べて、自然との陰陽のバランスをとっているのです。

石塚左玄は以上の食養論を唱えて、具体的には「日本の伝統食」とは、

- ① 主食は米であること。
 - ② 副食はその土地に産するものであること。
 - ③ 四季の野菜と海藻が主であること。
 - ④ 近海で取れる小魚をなるべく丸ごと利用すること。
 - ⑤ 体質や病気により食物を選ぶこと・・・と言っています。
- また、食べ方について

- ① 腹が減らねば食べないことと、小食を守ること。
- ② ひと口ひと口十分に噛むこと。
- ③ 全体の調和を心がけること・・・を勧めています。

石塚左玄 日本の軍医・医師・薬剤師。玄米・食養の元祖。

二、陰陽の調和

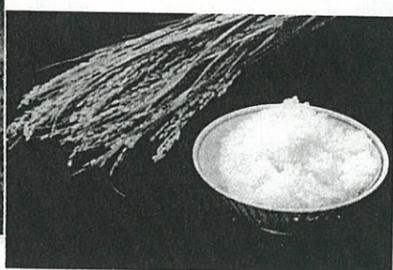
自然の陰陽



冬 陰



夏 陽



古人は、「人間は自然の一部なので、自然と調和をとって生活するのが長生きの秘訣である」と考えました。そこで自然を観察し、そこに一定の相対的なバランスやリズムがあることを発見したのです。それを陰陽の二つに大別しました。

水、氷、寒を陰とし、火、炎、熱を陽と考えました。又、動物（動くもの）は陽、植物（静止しているもの）は陰としました。したがって、夏・春・秋・冬の順に陽から陰へ変化しています。

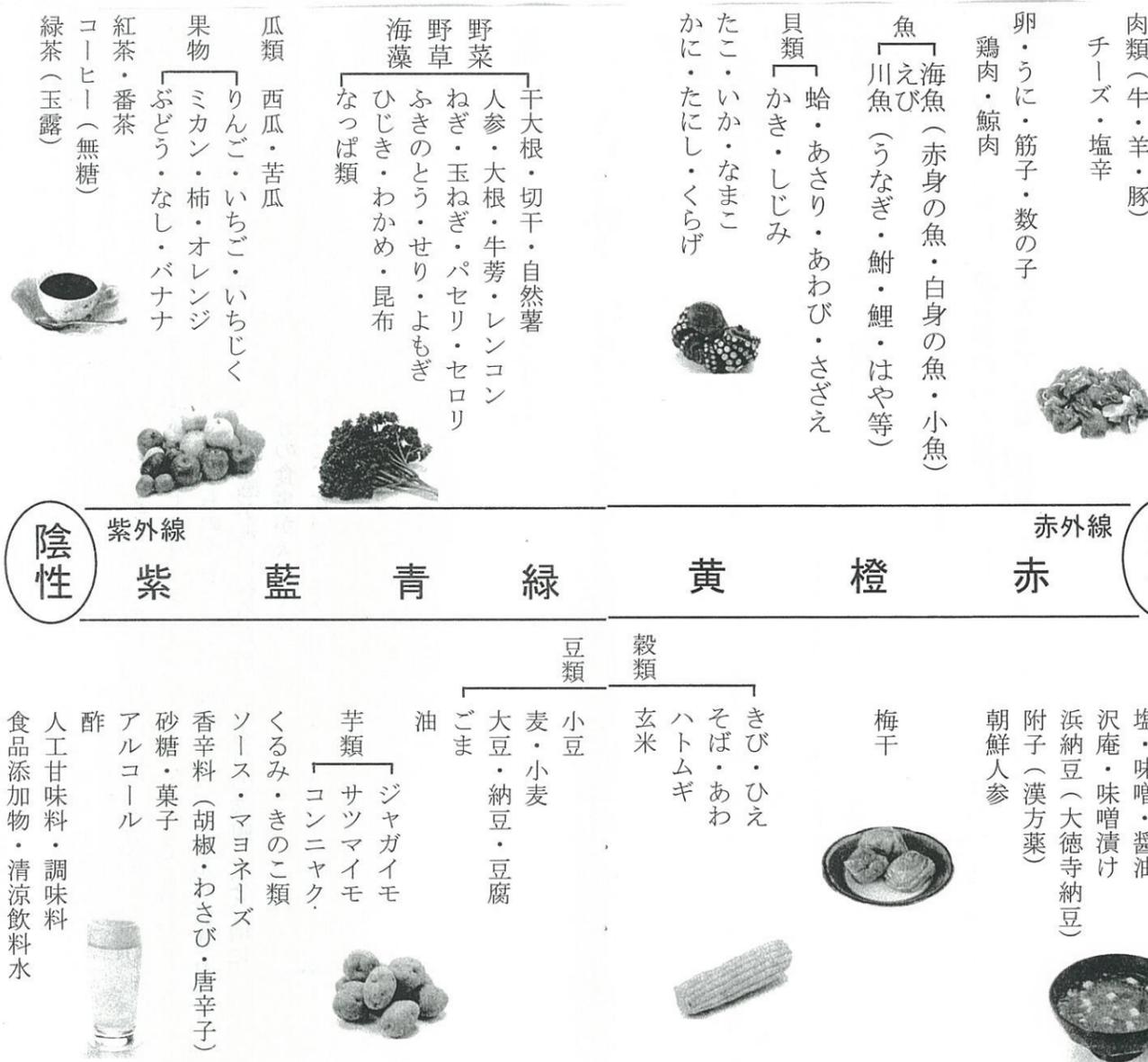
人体では体表面は陽、内臓を陰。上半身を陽、下半身を陰。背を陽、腹を陰と考えました。

色では赤外線・赤・橙・黄・緑・青・藍・紫・紫外線の順で陽から陰へと変化しています。

ビタミン・ミネラルではB12・A・D・E・ナトリウムは陽性、カルシウムはやや陽性、ビタミンB群は中性、マグネシウムはやや陰性、カリウム・ビタミンCは陰性に属します。食物では一般に、動物性食品は陽性、植物性食品は陰性とし、植物でも葉は陰、根は陽とします。



③ 食物の陰陽を图示してみましよう



三、夏の食物

暑い間は野菜が少なくなり、ナス・キュウリ・トマトといったものが多くなります。漢方的には陰性の強い物で、殊にお盆を過ぎて秋口に入ってから紫色が増したナスは美味しさも格別ですが、「秋茄子は嫁に食わずな」というくらいで、冷え性や流産の原因になります。

○ソーメン・冷やむぎ

暑いときには食欲が無くなりがちです。あつさりして水気の多いソーメン・冷やむぎなどが好まれますが、これが案外不消化なのです。胃下垂・胃アトニーの方は気をつけてください。

○飲みもの

夏はなんと言ってもビールや清涼飲料水が好まれます。まず暑いからと言って、ガブガブ水を飲むと、汗がたくさん出て体力を消耗するばかりか、胃腸を弱らせたり、心臓を弱めたりします。殊に、夏になったら太る人には禁物です。その上、市販の清涼飲料水には、砂糖がたっぷり入っていて健康上よくありません。



飲むなら番茶（薄めの塩味）・麦茶・玄米茶・クコ茶などが良いでしょう。運動する人も十分気をつけましょう。運動の試合前などは熱い渋茶を少し飲むのが良いとされています。昔の人力車の車夫さん達は炎天下を汗を出して走りませんが、塩茶の熱いのを少しずつなめるように飲んでいたのでした。冷たいものをガブガブやっつては、暑い中を走ったり出来ないことを体験上知っていたのでしよう。

○果物

南の暑い国では、年中果物が屋台に満載されて、夜でも売っています。常夏の国では、果物は必須の食物ですが、日本ではそれほど沢山の果物は出来ません。日頃冷え症ぎみの方は、果物は食べ過ぎないように注意しましょう。



四、砂糖を甘く見るな

夏は暑くて疲れやすく、とかく甘い物が欲しくなりますが、漢方という甘味は白砂糖ではなく、黒砂糖や蜂蜜を指しています。

サツカリンやズルチンなどの人工甘味料が砂糖に変わってから、日本人の砂糖の消費量は増大しています。

精製度の強い白砂糖は肥満のもとになるばかりか消化吸収にビタミン、カルシウムを必要とするため、ビタミン、カルシウム不足のもとになるとして、食養生では敬遠されています。

カルシウムの不足は、骨粗しょう症で子供たちの骨折が多くなったり、神経のイライラや精神不安が起こつてきたりします。

杉靖三郎先生は、「白砂糖にはビタミン類が含まれていないために、体内で不完全燃焼して、体内の細胞の活力を衰えさせる。その結果、健康を害し、成長を悪くし、老化を早める。」と言っています。白砂糖の消費の増大は、生活習慣病が子供にまで広がってきている原因のひとつと指摘されています。

戦後、良識ある少数の医学者は、砂糖の害を実際に証明して警告しました。兎に白砂糖を与えると、聴覚障害で、脳水腫の兎が生まれてきます。数年も経つと、その兎の子孫は殆ど脳水腫と耳の聞こえない兎ばかりになるそうです。生まれつき聴覚障害のある人の母親を調べてみると、皆、砂糖の過食者であったという報告もあります。

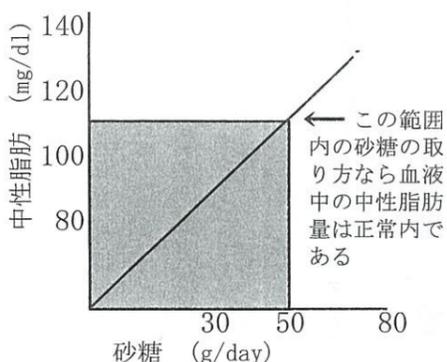
砂糖は食べ過ぎると虫歯になることは良く知られていますが、リウマチ・心筋梗塞も砂糖の摂取量と平行して多くなるという調査が出ています。

砂糖は体内でブドウ糖と果糖に分解され、この果糖が中性脂肪を体内で増やす原因となっています。心筋梗塞が死亡原因の上位を占めている現状も砂糖の摂取と大いに関係があります。

図で示すように一日五十グラム以内の砂糖であれば、血液の中性脂肪はほぼ正常内にあります。

五十グラムの砂糖は、大体茶さじ八杯ぐらいいです。アイスクリームが茶さじ五〜六杯、板チョコ七杯半、パイ（普通の分量）一杯ですから、これ位の間食で許容量ぎりぎりです。むろん、パイやアイスクリームを毎日食べるわけではないでしょうが、これらのお菓子が氾濫している現代、食べ過ぎないように注意しましょう。

とはいえ、白砂糖の働きを見てみると、胃腸に働きかけて痛みを緩和させる作用があります。中医学では、精製していない砂糖はアカザトウ（紅糖）といって、治療に用いられています。これは、日本で黒砂糖と呼ばれているものです。



五、甘いものの食べ方

何しろ子供たちやご婦人にとっては甘いと言うことは、最大の魅力の一つでしょう。甘いもの（糖分）はなんといつてもカロリー源として必要なものです。体に入ってブドウ糖となって吸収され、これが燃焼して我々の体のエネルギーになるわけです。だから、「疲れたら甘いものが欲しくなる」と言うわけです。しからばなぜ、甘いものが悪いのでしょうか。

甘いものといえば、まず砂糖ですが、これをたくさん食べると急速に吸収されて、今度は分解が悪くなります。丁度ストープに石炭をたくさん放り込んだのに似て、くすぶり、煙が出て、煙突はススで詰ってしまいます。ですから少量ずつ食べる必要があります。又、煙のあまり出ない、つまり自然の甘味、黒砂糖や蜂蜜などの甘味が一番良いのです。

漢方でも麦や米より麦芽を加えて糖化させた飴、蜂蜜、ナツメ、甘草など甘い薬は強壯剤として良く用いられ、虚弱な体を丈夫にしたり、腹痛を止めるのに用いられています。

胃腸はぜん動と言いつつも働いており、その働きで食べたものを混ぜ合わせ、腸に送っています。ところが砂糖が入ると胃は働きを止めて

休息状態に入ります。私達は甘いものを食べると胃のもたれを経験することがありますが、これが休息状態です。

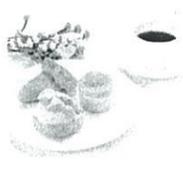
ですから、子供に食前にお菓子を与える胃腸が働かなくなり、食事の時に食欲がなくなり、す。そして口先に感じる美味しさだけで、甘い菓子を食べ、栄養として必要な食事を欠くようになり、虚弱で神経質な子供によく見られます。

反対に食事をすると、それを消化するために胃が働き始めますが、まだ腸へ行き吸収されていないので、体は血糖値が下がり空腹感を感じます。それで、ついついたくさん食べてしまいます。ゆっくり食事をし、食後のデザートで甘いものを食べると、吸収の早い糖分が吸収されます。

一方胃のぜん動は休息状態になり、満腹感が得られるために、本当の満腹になる前に食事を止めることが出来ます（腹八分の食事が大切です）。

フランス料理ではフルコースの最後に、甘いケーキが出て、コーヒーや紅茶が出来ます。

ケーキを楽しみながらゆっくり食べ、コーヒーなどを飲むのは、腹八分を守るのに良い方法となります。とにかく、食前の甘いものは禁物です。



夏になると下痢をする

江戸時代の名医、貝原益軒先生の養生訓に「夏こそ温かいものを食べるべし、酒も温めて飲むべし」と温かいものの飲食を勧めています。暑い夏なのになぜでしょう。夏は良く食中毒が発生しますが、食中毒とは関係なく、下痢をする人もいます。

人間は自然の中で、自然と調和して健康を保っています。暑い環境の中で健康を保つために、からだの中（消化器官）は冷えて調和をとっているのです。暑いからといって、冷たいビールや氷などを摂りすぎると、消化器官は冷えずぎて、下痢をするようになります。冷えずぎる冷房の部屋で、足腰の冷えを感じるとお腹の中も冷えてきて調子を狂わせてしまう人もいます。

とにかく、冷たいものの摂りすぎは注意しましょう。

このような時は、漢方薬の『人参湯』を内服すると下痢や腹痛も一〜二服で快方に向かいます。この処方の中に入っている「乾姜」がお腹を温めるのです。



ナツメ（大棗）