

飯島賢二の『恐縮ですが・・・一言コラム』

第 183 回 年明けに、肉体の再生のご提案 (投稿原稿)

2007.1.7

今回はおばあちゃんの一人言の様な雑談である。(おばあちゃんは私ではないのだ！)

最近「食育」とか騒がれているが、昔から「医食同源」という言葉があった。食物こそ直接体に入ってしまう、それはそれは、おいしい薬である。さかのぼれば、私が食に関心を持ったのは中学の時であり、薬であると実感したのは、子供が出来た時であった。

中学二年生の暑い日、部活が終わり家に着くと、ムシヨーに塩っぱい物が食べたくなった。祖母の自家製糠床を漁ると、濃紺の丸々と光った茄子があった。それを取り出しほおばった。おいしかった。気がつくと、10年後、糠床を作っていた。そんな、ほとんどが水分の茄子でさえ、カリウムが豊富。コレステロールを下げて動脈硬化を予防・高血圧・老人予防・抗ガン作用があり、皮にはポリフェノールも含まれている薬である。

考えると私には、嫌いな食物がない。お酒も大好きだし、風邪もめったに引かない。夏には体を冷やす(ナス・キュウリ・豆腐・果物・生野菜・牛乳)、冬には体を温める(根野菜・生姜...)、そして通年、大豆食品には目がない。

私流であるが、人間は精神と肉体と魂のバランスで生かされていると思う。そして、肉体を通過するものが食物であるので何より重要。最もご用心である。

自然界において、人間も動物も陰陽のバランスが肝心だ。新年会シーズン、食べ過ぎ・飲み過ぎ、過ぎたるは及ばざるが如し。「お命をいただいて、生かされているのだから」以下は、**おばあちゃん秘伝の即効薬**である。

喉が痛い時...**大根アメ**(コップに大根を千切りにし蜂蜜を入れる。注出エキスでセキと喉の痛みが消える。)

風邪をひきそうな時...**ネギ味噌**(おわんに長ネギを小口切りにし、お味噌適量、熱湯を注ぎ食す。発汗効果抜群)

血がドロドロしてきた時...**玉ネギ**(お味噌汁の具として千切り)

キムチ納豆(納豆に白菜・キムチを刻んでご飯にかけて食べる。即、血がサラサラになってくる)

二日酔い...**柿**(医者要らず、「柿が赤くなれば医者が青くなる」といわれる程の薬効は、酒毒を消す酵素を含む。)

等々、是非一度お試しあれ！

一年の幕明けに、数日で再生出来る器(肉体)を自己管理しましょう。

日々フレッシュに、そして、素晴らしい一年になりますように！！

(今回は、IKGスタッフの江利川裕美氏の投稿コラムでした。ありがとうございました。)