

飯島賢二の『恐縮ですが...一言コラム』

第 328 回 食養による「正しい食事」とは？

2009.9.6

日比谷公園、明治神宮をはじめ、北海道の大沼公園、会津の鶴ヶ城公園等、数々の名園の造園を手がけ「公園の父」と言われた本多静六（1866年～1952年）、実は埼玉県菖蒲町の生まれである。この本多静六の残した言葉に、正しい食事についての戒めがある。それによると、正しい食事とは...

伝統の食べものをとること。

季節のものをとること。

主食と副食の割合。地方特産の穀物と、野菜、海草、小魚。

陰陽のバランスをとること。

正しい食べ方をすること。感謝して、多く噛む。

明治に起源する「食養（マクロビオティック）運動」は、食べるという行為を「健康を維持するために食べる」と考え、更に、健康を維持する幾つかのポイントを挙げている。食養の原理は東洋哲学から生まれた、東洋の栄養学で、自然の摂理を探求して出来ている。今流行の「食育」とは、若干ニュアンスが異なる。その基本は3つであると説いている。それは...

旬な食材で自国内で採れたものを食べる。（身土不二「しんどふじ」と読む）

これは自然界の摂理。オムレツ、カレーライス、ハンバーグ、焼きそば、スパゲティ、そして、何々入りペットボトルを飲んでいると、心と身体が病気になる。時々楽しみとして食べればよい。日本で生活する者は、日本国内で採れた食材による、和食料理が一番身体に合っているということを知るべきである。つまり、その国には、その国の食べ物があるということ。その食べ物は、長い年月の中でその民族の身体（遺伝子）に溶け込み、身体を健康を維持する食べ物になっている。人間は、土、水、空気の持つ地域性、そして気候の影響により、それらに対応する生活環境を整えて何千年と生活をしてきた。今様はやり言葉「地産地消」の原点である。

出来るだけ素材を大切に丸ごと食べる。（一物全体）

食材に無駄な部分は無い。国が豊かになり、食材が豊富になると、物を大切にする心が失われる。心無い料理研究家は、見た目、簡便さのみを追求して、素材を切り刻み、不用と思う部分（食材に愛情がない）を捨て去っている。この原理からすると、魚も丸ごと食べられる大きさの魚が好ましいと言う事だ。根菜類も皮などむかないで食べるのが一番栄養がある（ただ、有機無農薬という条件付で）お米も精白しない「玄米」が総ての栄養素を持っている「宝物」だが、多くの人は知らないでいる。

良く噛むこと、そして有機無農薬栽培、食品添加物入りでない食材を食べる事を心掛ける。

危険な食材は、塩水や茹でることで害を減らせる。（医食同源）

病気を治療するのも日常の食事をするのも、ともに生命を養い健康を保つために欠くことができないもので、源は同じだという考え。食べる物で、血液ができ、身体が出来るのだから、薬（農薬、添加物）が入っていたら不自然だ。人間は不自然な事を便利主義でして己自信を痛めつけている事に気付かねばならない。1週間も悪くならない生鮮食材など、有り得ない。薬を使用しているから保つのである。

良く噛むとは、お箸を置いて、口の中で溶けてなくなるまで噛むこと。噛むことで、歯や顎が丈夫になり、脳細胞を刺激して頭脳明晰になる。また、顔面の筋肉を使用する事で、表情が豊かになる。ボケ防止にもなり、摂取量は減ることになるから、ついでにダイエットにもなる。

主食と副食は、「まごはやさしい」である。豆、ごま、ワ（は）カメ（海藻） やさい、魚（小魚）、椎茸（茸）、イモ類を食べ、穀物（ご飯、そば、うどん）を主食にする。

いかがであろうか？ 食養による「正しい食事」法、ご参考まで...