

平成 27 年 10 月 1 日

## 京口門だより No. 24

火山の噴火や地震など多く起り、気候も平年どおりとはいかず、いつもの季節感がうすいように思います。それでも 10 月に入ると秋めいてくるようです。

このところ、このたよりでは貝原益軒の「養生訓」の内容を抜粋して紹介させていただいています。詳しくふれればいつまでも紹介し続けなければならないのですが、今回、食養生についてふれて終わりにしたいと思います。「養生訓」を読んでゆけばゆくほど、何についてもひかえめ、節制ということが基本になっているようです。

食養生についても同じことで、好きなものをほしいままに食べていては病気を生じてしまう。古人は「わざわいは口よりいで、病は口より入る」と言っているとのこと。漢方医学では、人の元気というものは、飲食の養いがなければ元気はうまれず、飢えて命をたもつことができない。飲食は命の養いであると言っています。好むにまかせ、ほしいままに飲食すれば、胃腸などの消化器をきずつけてしまう。消化器が傷つけば、飲食による元気を作りだすことができなくなり、諸病を生じ、命を失うことにつながるとしています。ちょうど草木が土気(人では消化器のはたらき)によって生長することとおなじだとしています。

食事は暖かいものを食べ、冷たい飲みものや酒は胃腸を傷つける。そして淡白なものを好んで食べ、新鮮なものを食し、濃い脂っぽいものは少しにすること。むろん飽食はつつしまなければならない。夜食はひかえること。食後は軽く運動するのがよい。老人も食後すこし動くのがよい。

食べ物には五味というものがあって、甘いものが多いと腹がはったり痛んだりしやすい。辛いものが多いと眼をわるくしたり、皮膚病を生じやすい。塩辛いものが多いとのどが渇いて湯水を多くとり、胃腸をいためたり、身体に湿を生じる。苦いものが多いと胃腸の働きを傷つける。酸いものが多いと気持ちが縮まるようになる。この甘・辛・鹹(カン・塩辛い)・苦・酸の五味を調和よくとることが大切と言っています。そして食べ物を作ったひとに感謝し、食べれることのありがたさを思って食すること。

最近朝食を摂らなかつたり、簡単で便利な食べ物にたよつたりで、もう少し食べることに気を使うべきと、貝原先生は教えているようです。

