

平成 28 年 10 月 5 日

京口門だより No. 36

9 月末は雨や台風が多く、すっきりしない天候が続き、ところによっては大きな被害を被ったところもあります。10 月になって早くさわやかな澄みわたった秋晴れの空を見たいものです。

「わが庭の真中に立てば天高し」(山口青邨)

先月号では秋は肺を病むと言いましたが、秋はまた別に収穫の時節でもあります。作物が実り、野山には木の実が熟します。最近の異常気象で、野山の木の実の成熟が充分でなく、野生の動物の食料難が生じていると言われます。

さまざまな食べ物が目の前にならび食欲をそそります。食事というものは毎日のことですから、あんがい私たちの健康には大切なことがらです。人によっては好きなものを食べていれば、体が要求しているのだからそれで良いのだというような勝手なことを言っていますが、それは自分の感覚のままでなんの根拠もありません。

漢方では食べ物を陽性のものと陰性のものに分けて、その陰陽の調和をとって食べることが大切と言っています。陽性の食品といえば、動物の肉類、魚類を指します。陰性の食品といえば、野菜類、果物類です。この陽性の食べ物と陰性の食べ物の調和をとることが大切です。例えば肉類ばかり食べて、野菜が少ないのは、陽性に偏りすぎています。また野菜や果物だけですすものも、こんどは陰性に傾きすぎて調和をくずしています。肉を食べるなら野菜や果物を適量とることが良いことです。できれば米を主食にせず、黒パンや玄米パンが好ましいです。米を食べる場合には、豆や豆腐、みそ、野菜の煮たもの、植物性油がよく合い、魚を少し摂るのが良いようです。また海藻類の昆布、ワカメ、ヒジキなども摂るようにした方がよいです。最近野菜なども旬のものということが無くなってきましたが、本来は旬のものこそ栄養価が高く、美味であると言えます。秋から冬にかけて収穫される大根は、料理の仕方にもよりますが大変美味です。

最後にひとこと、せっかくよい食事をして、よく噛んで食べなければ意味がありません。

