

令和2年11月4日

京口門だより No.85

いつのまにか朝晩の寒さを感じるようになり、紅葉も深まってきます。

「晩秋の水に色あり深さあり」(小寺正三)

前号では食養の話をしてきましたが、今回ももうすこし食養の続きをします。哲学者・和辻哲郎も言っているように、私たちはその住んでいる土地の気候や自然環境(風土)の長い歴史の上に育まれて、その人種の特質を持っています。熱帯の人々や砂漠に住む人々と四季豊かな温帯にすむ人々は異なった性質を持っています。それは食事についても言えることで、灼熱の熱帯の人たちの食生活と極寒の地の人たちの食生活、あるいはアジアモンスーン地帯の人たちの食生活は同じではありません。人々はその風土に適し、時間をかけて工夫された食事で育まれ、健康を保つこと続けてきました。食養ではこれを身土不二(しんどふじ)とよんでいます。ところが近年は世界中がグローバル化で、食事もその土地に育った伝統食が失われ、多種多様になってきています。それは良い面ばかりでなく、悪影響ももたらしています。たとえば南洋諸島のフィジーでは、伝統的なタロイモ(サトイモの一種)を主食として魚や野菜を摂る食事でしたが、欧米の食事や砂糖類が入ってきて食生活が変わり、短命になり糖尿病が増えそのために糖尿病性網膜症から失明する人が激増したという記事がありました。日本

でも沖縄は長寿の人の多い土地柄でしたが、伝統的な食事が減り多様な食事に変わって、全国での長命県の地位を失ったといわれます。北極のエスキモーの人にも同じようなことが起こっているそうです。

その土地その国の伝統的な食事には、その人々の健康を保つ知恵が含まれています。よくよく考えなければなりません。今日のわが国ではフランス料理、イタリア料理、ロシア料理、中華料理、インド料理、タイ料理など様々な料理が楽しめます。食材も世界各地のものが入ってきて、何をどうどのように取り入れたらよいのか混乱してきます。食養から言えば南方の果物(マンゴー、ドリアンなど)は大変陰性の強いもので、陽性の肉類と調和をとって食する必要があります。またチーズやヨーグルトなどの乳製品は、主として動物性肉食が中心の人々の食べ物です。ヨーグルトなどは腸内細菌を整える働きがあるとされますが、日本では味噌、醤油、ぬか漬、納豆など多彩な発酵食品がその替りになってきました。そのような意味で日本の伝統食を見直して、少しでも日本人の健康を考えたいものです。

