

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(37)

平成 27 年 10 月 29 日

村山 章

「医食同源」と言う言葉は昔からあった言葉かと思っていましたら、食を薬と考える中国の薬食同源思想からヒントを得て、近年になって日本で造語されたのだそうです。日頃からバランスのとれた美味しい食事をする事で病気を予防し、治療しようとする考えだそうです。

昔は「好き嫌いはダメ、なんでも食べなければ強くはなれないよ」と親にきつく言われたものです。また、食物全体を一つの生命体と捉え、一部だけ食べるのではなく丸ごと食べた方が体によいという「一物全食」の考え方も実践されていました。例えば、さんまは骨まで炭火であぶって食べたものです。みかんの皮は食べませんでした、リンゴは皮をむかないで食べていました。

飽食の時代といわれますが、どこまで美味しいものの探求が続くのでしょうか。飽食の飽は飽きると言う字です。飽きるほどに十分食べる事が元々の語源のようですが、マスコミも美味しいものの紹介に余念がありません。美味しいものを食べると「あ〜美味しかった」と脳で感じ、満足感を得られます。お腹一杯食べたときにも満腹という満足感を得られます。ただ、脳みそで感じる美味しさは「医食同源」には繋がりません。体が喜ぶ美味しさこそが「医食同源」に繋がるのではないのでしょうか。

時代の転換期ともいえる現代は、多くの方がストレスを抱えています。そのストレスを、食べることで解消している一面もありそうです。私達の体は元々生きるために食事をするようにできていますので、ストレス解消のために美味しいものを次から次へと食べていては体が悲鳴を上げてしまいます。生きるために必要な食事量は、私達が日々食べている量の約3分の1だそうです。では、残りの3分の2は何のために食べているかと言えば、お医者さんとお薬屋さんのために食べているという、何かの本に書いてあったブラックユーモアの世界になってしまいます。普段の生活から「医食同源」を大切にしたいものです。