

【食養生について】

黄帝内経靈樞「五味」をみてみましょう。

陰気は水穀の精微の五味から生ずるといわれます。五味とは、酸、苦、甘、辛、鹹のことです。

まず、五穀から解説しますと、胡麻（酸）、麦（苦）、米（甘）、粟（辛）大豆（鹹）となります。五果は、すもも（酸）、あんず（苦）、ナツメ（甘）、モモ（辛）、栗（鹹）、五畜は、犬（酸）、羊（苦）、牛（甘）、鶏（辛）、豚（鹹）、五菜は、にら（酸）、らっきょう（苦）、青菜（甘）、ねぎ（辛）、豆の葉（鹹）とされ、五臓の中の「肝」を患っているときには酸味を、「心」を患っているときには苦味を、「脾」を患っているときには甘味を、「肺」を患っているときには辛味を、「腎」を患っているときには鹹味がよいといわれています。逆に、「肝」を患っているときには辛味が、「心」を患っているときには鹹味が、「脾」を患っているときには酸味が、「肺」を患っているときには苦味が、「腎」を患っているときには甘味がよくないといわれています。

正月の行事として有名な七草粥（旧暦正月七日）は、この五味が調和された見事な食べ物です。内容は、歌にも詠われていますように、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、これぞ七草」というわけですが、せりは苦・酸、なずなは甘、ごぎょう（ははこぐざ）は酸、はこべは酸・鹹、ほとけのざは辛・苦、すずなは辛・甘・苦、すずしろ（だいこん）は辛・苦・甘となっています。ここに玄米の甘が入り、草根木皮には塩分が少ないので、岩塩を加えて、万病を防ぐ食事とされたわけです。

「発生」の春に、新鮮でビタミンの多い食物をとることは、血液を浄化し、細胞レベルでの代謝機能を促進します。また、「腎」を刺激して利尿を促進したり、皮膚を刺激して発汗を起こしたり、腸管を刺激して排便を促すことは、とても大切です。七つの素材にこだわることなく、地方によっては、ニンジン、ゴボウ、くりの他、セロリ、アスパラガス、レタスなどの洋野菜、みずなやキャベツを加えて自由に味わうこともいいでしょう。