

「暑いわ〜!」「蒸し暑〜い!」という季節になりました。おかしな気候で4月には熱中症で搬送されたニュースもあって7月を迎えております。毎年「ちぐさのもり栄養部」では「我が家で乗り越える定番夏料理!」の話題がありましたが、今夏は如何でしょうか?早く起きて、食べて、便を出して、動いて、陽が落ちたら、夕食量を一寸減らして、早い目にお休みしましょ!誰かが「貴女に言っとくわ!」と、聞こえて来そうです。(笑)

## まだまだ一緒に〜和男院長の「傷寒論の読み方」から学びたい事がたくさんあったのですが〜<sup>⑩</sup>

前月号に続いて「薬と食べる事」の戯言を(前回課題から)補足版にしてお終いにしたいと思います。

和田啓十郎著の「醫界之鐵椎」という本は明治43年に発刊されております。明治維新の成立と共に日本はドイツ医学を模範とすることになり、日本の漢方は公的な医学教育の場から完全に排除されたのです。この困難な状況にあって著者は漢方の有用性を力説し、日本漢方医学の復興を主張した本だそうです。(院長は常々漢方の保険診療問題に触れる時この歴史的な事を少しは教えて下さっていたのに気に留めていなかった私は・・・日本の東西両医学体系化への貴重な本であることを改めて知りました。その後、和漢医学の研究・発展を遂げているんだそうです)院長が示されたその前篇 本論第五「食物ト藥物」の目次の箇所です。中国漢方医学書刊行会発行の現代版で、概略を抜粋させて頂き教えて頂く事にします。(応編)



{「さして重要ではない問題に属しているとも考えられる」と前おきし〜食物と藥物〜との関係について記されている。藥物は、その特有の偏った性質を利用して病的傾向を正しく修正するものだから(偏った性質を持たないならばそれは藥物の価値がない)食物はその性質が偏ることがなく、偏らないから食物となりうる。一つの穀物、一つの野菜も各々多少偏った性質を持つが世間の人々が日常用いている調理法で、この偏った性質を調和させ偏りのない性質にさせている。調理法では山や里の陸上の産物は、海のもの・海産物と組み合わせる。動物性食品に対し植物性食品を配し、蛋白質には炭水化物を対応させ、脂肪に対して塩類の配合などをし、自然の調和を計り、同時に五官に快感を生じさせている。(⇒これが嗜好)そして朝夕の調理法を変化させると調和のとれた食事を摂る事になる。(度が過ぎる事もあるが贅沢でこれは人間の欲求でしかたない。同じものを食べていると憎み嫌うようになるのは、健康を維持しようとする自然に備わった能力と言える。この理由で調理法を変え献立を新しくした食事で、美味しく感じられるのである。道理に合った調理法と献立とは、一つ一つの食材は一見不消化物であるようなものでも、実際は容易に消化される。程よく配合・調理された食物は、偏った性質を調和させるだけでなく、比較的不消化の性質であっても味をつけることにより、様々な変化を好む事になる。これは滋養物を摂取する際の自然な原則である。吉益東洞先生は「食物は好き嫌いに従って日毎に新しい物を得たいと思い、薬は好悪に従わず日ごとに改まることをのぞまない」と述べている。しかし、医療においては食物と薬剤を混同し嫌悪する同じ滋養物(スープ・牛乳・卵・獣肉の類)を連用し全身に栄養を充満させようとしている。逆に薬剤処方に至っては好き嫌いや朝夕の処方を変更・考慮して近視眼的な養生法で薬力が病気の本質部分に十分に到達することに努力しないのは嘆かわしい。このような養生法で生活している国民の健康の本領を発揮することができるだろうか?と、説かれている?ようです。先生!勝手にごめんなさい。中国では、食べ物とは全て藥物との考えであるが、日本では薬と食物の特徴を明らかにされている点の記述でもあり?食養生と漢方薬の違いを、食養生=治療を期待するものではなく、あくまでも食事なので栄養摂取が重要。日々摂取することを考え有毒な物は使わない。また美味しいと感じる五官(感)への献立や調理上の工夫が望まれる。漢方薬=病気の治療を目的とし、日々の摂取は考えない。有毒なものも利用。食事は、栄養バランス・栄養素バランス・食事バランスが大切で栄養素摂取は無関係ではなく漢方だからエビデンスや伝統食からみる調理・調味法は必然的なもの。こうした点に生命のバランス(西洋医学の究極のパラダイス)を保つことに繋がるのではないか・・・?(中編部分に、「栄養価は分析表によって決められるものではない」とあり、まさに「人間栄養学」の基本が書かれており、**病人の食事療法**の根幹に触れるような発信です!)

山から吹く風の音・小川のせせらぎの音を背にして〜先生・皆さん長い間ありがとうございました。合掌