

「ミカンは健康の為に食べた方が良いか」と問われたら、どう答えるだろうか。「何を言っているんだ。おいしいから食べるんだよ」と私は答えるだろう。食は食であって、医や薬ではなく、食には食の仕方があり、役割がある。ミカンにしる何にしる、どう食べるかで、健康にも不健康にもつながるのである。

10月11日の中日新聞に、ミカン産地の三ケ日町が住民700人を対象にして、ミカンの糖尿病予防効果を調査するという記事が載った。三ケ日町のHPを見ると、ミカンには他にも癌、高血圧等の予防効果があるとして、毎日4個以上食べることを勧めている。

いわゆる健康食品だけでなく、このような普通の食品の疾病予防効果に関する話もよく聞く。そこには当たり前のように、東洋医学的な食養の観点はない。食品の作用が風土・季節等に無関係だという前提に立っている。三ケ日町民にとっての健康食が、北海道の人はおろか人一般にとっても健康食になるという暗黙の前提がある。

東洋医学的な食養では「身土不二」(人とその住む土地とは一体)ということが言われ、その土地で自然に育つ物をその旬の時に食べることが良いとされる。ミカン産地の人がミカンの季節に食べることは良いわけである。

日の光(陽気)をいっぱい受けてできる果物は陰性が強く、冷やす作用がある。特にミカンは温暖な地方でできるものであるから、果物の中でも、例えばリンゴと比べて冷やす作用が強い。冬でも天気が良いとポカポカと暖かい静岡県のような地方では、ミカンはちょうど良いわけである。温室栽培などによって季節外れに栽培されたりして、本来の季節でないのに食べたり、寒い地域に住んでいる人が産地の人と同じように食べるのは良くない。熱気盛んな子供や元気な人に比べて、年寄りや冷え性の人には食べる量を少なくするのがいいわけである。ミカン1日4個ぐらいなら問題ないだろうが、「健康に良い」と不自然に食べれば、冷えを主体とする慢性病に陥ることが想像される。

こうした食品の疾病予防効果に関する研究

は、多くの場合、その食品の販売促進という目的で資金が出ており、その為に負の面を見る目があまくなる。また、慢性的な不調は西洋医学的な検査では分からない場合が多く、長期的な悪影響となれば、更に研究は困難である。

西洋医学でも「生活習慣病」と言われる糖尿病は食を含めた不健康な生活が大きな要因となっていて、そうした生活を改めれば予防できるのである。ミカンで糖尿病を予防しようというような、特定の食品に注目していく仕方が間違っているのである。

要はバランスである。風土とのバランス、体調とのバランス、食材のバランス、…。全体の調和ということであって、個別に良い悪い

があるわけではない。“身土不二”・“一物全体食”(食材の命をまるごと頂く。大根ならば、根だけでなく葉も、お米ならば玄米を。)という食養で言われる言葉も、そうしたバランスを取ることを別な形で表現しているわけである。

健康に気づかっているように見える人でも、その食事を見ると、本当に野菜が少ないのに驚く。しかも季節に関係なく、レタス、トマト、きゅうり、ほうれん草などを使っている。季節によって旬の野菜は変わっている。その変化が食卓の変化につながっていない。カレーにはじゃがいも、人参という発想ではなく、夏には茄子やオクラを入れ、秋には里芋を入れるという発想が欲しい。特別な料理でなくても、旬の野菜を単純に塩味で炒めたり、茹でたり、あるいは漬物にすれば、おいしく食べられる。薄味にすれば、その野菜の風味が活かされ、野菜もたくさん食べることができる。豆腐・納豆や甘い煮豆でなくても、豆はおいしく食べられる。茹でた大豆はカレーにもスープにも使える。シラス干しや野菜とかき揚げすれば、弁当のおかずにももってこいである。そうした工夫こそ、食に求められるべきである。

食の役割は第一に養生であり、第二に愉しみだろう。不健康な食は避けられるべきだが、「健康の為に」食べられるべきではない。

(2002年10月霜降)

