

## 食とは(六) 冷えていないビールを下さい 鈴木<sup>せいかん</sup>齊観 (齊観堂鍼灸・気功治療院院長)

十数年前、中国を旅した。5月から3ヶ月程、南西地域を巡って、チベットからネパールへ抜けた。暑いので、夜は食堂へ入ると、先ずビールを頼んだ。一般の食堂の為かもしれないか、どこでもビールは冷やしてない。ヨーロッパからの旅行者にもたくさん出会ったが、彼らが冷えているかを気にしていないということが印象に残った。「冷えていないビールなんて、ビールじゃない」という思いが当時の私にはあった。

今は日本でも地ビールが造られるようになり、風味豊かなビールが飲めるようになった。以前はどれもたいして変わらず、薄くて、冷やさないとパツとしないものばかりだった。

アイルランドのギネス(黒ビール)は風味豊かで濃いものの極だろう。生温いぐらいがいい。日本人が思うビールとはまったく別物である。冷やし過ぎれば、せっかくの風味が生かされない。日本酒でも、人気がある新潟の酒はだいたい「淡麗」で冷やして飲む酒である。日本では赤ワインも白ワインと同じように冷やされている。風味を味わい楽しむ文化が育っていないのである。冷たいビールの美味しさを基準にしては、風味豊かなビールの美味しさは分からない。

それにしても日本の居酒屋は変である。冬でも冷え過ぎたビールを出す。日本のビールでもそこまで冷やす必要はない。日本の家庭は駄目である。冬でも食卓に冷やしたペットボトルが出る家庭が増えている。日本の母親は異常である。冬のやや暖かい日、孫の為に、お婆ちゃんが買って来た暖かい缶飲料を見て、「冷たいのでよかったのに」と言っていた。昭和天皇の主治医は浅はかであった。亡くなる前、病状がよく報道されていた。アイスクリームを食べたという。衰弱した人に冷えた物を食べさせて良いのかと思ったわけである。

冷えの文化が日本に浸透してしまった。冷えの文化は、いわゆる冷え性だけでなく、病の温床である。特に女性の場合には冷えによって生理不順となる。古血の排出が滞ると、

下腹に◀血(血毒)が生じ、それが更に血液循環が滞らせ、冷え性を悪化させる。不妊症、子宮筋腫、子宮内膜症などが最近多いのはこの為だろう。◀血が皮膚にまわれば、皮膚は荒れる。エステより、先ず冷たいものを摂らないようにしなければいけないのである。

本当に寒い時に先ず手足から冷えるのは問題ないが、そうでなければ、熱がからだ全体ほぼ一様にあるのが正常である。冷え性の場合、からだ全体が一様に冷えるかというところではない。下部が冷え、上部が熱いという状態になる。広い意味で「冷えのぼせ」になるわけである。物理法則に従って、熱は上へ行き、下は冷える。全身の循環が悪くなっている状態である。上部にあるノドや胸は熱くなるので、冷たいものを欲しくなる。摂れば「冷えのぼせ」が悪化する。悪循環である。

冷飲食だけが冷えの原因だというわけではない。冷飲食は、ストレスや運動不足、食べ過ぎなどと同じく、胃腸を滞らせる。それが一時的で終われば良いが、繰り返されると慢性化し、胃腸に飲食物が常に残っている状態に陥る。そういう人の舌を朝食前

に見れば、厚い苔が着いていたり、逆に苔がなく濡れ過ぎていたり、あるいは周囲にボコボコと歯痕が残っている。胃腸にヘドロが常に溜まっている状態である。ヘドロが溜まった胃腸は温まりにくい。大きな風呂を沸かすのに時間がかかるのと同じである。かくして常に冷えていることになる。ひどい人では冷たいものを摂ったばかりではないのに、お腹を触ると当に冷たいのである。胃腸や腹部の他の臓器の機能も落ちて、消化不良、便秘異常、生理不順等の症状が出る。一方で胸から上は熱くなり、熱的な症状(頭痛、肩凝り、鼻炎、動悸等)が出てくる。熱と冷の分離の度合や全体的な熱量によって様々な状態となる。また循環が悪く免疫力が落ちたからだは細菌などにも侵されやすい。

私は居酒屋に入ると、「冷えてないビールを下さい」と頼む。私のささやかな社会運動である。(2003年2月立春)

