

最近、エスプレッソビア(新潟麦酒)というのに出会った。もうギネスを選ばなくていい。冬は純米酒の燗酒が一番だが、時にはこういうビールを飲むのが楽しい。

いわゆる冷え性は《冷えのぼせ》状態で特に冷が大きい状態である。《冷えのぼせ》状態というのは、胃腸周辺の循環が悪くて冷え、本来からだに一樣にあるべき熱が分離し、上部が熱く、下部が冷えた状態である。その上に全体の発熱量が少なかったり、下部の冷が大きいのが冷え性である。熱を正常に循環させる機能が落ち、発熱に必要な栄養的な条件が整っていないと考えられる。

冷飲食以外でも、冷えの傾向を強めるものが文化的に拮がっていて、更に拮げられようとしている。運動不足や過剰冷房はもちろんであるし、「生サラダ=健康的」「果物=健康的」というのもそうである。

「減塩=健康的」もある。東北地方では食塩を取り過ぎていて高血圧が多く脳卒中になる人が多いと言われる。寒いところで多少、血圧が上がるのはからだが必要としているからで、その為に食塩が必要だろう。ところが高血圧の基準は暖かい地方の人でも寒い地方の人でも変わらない。脳卒中が多いのはトイレや風呂場が他に比べて寒く、その為に急激な血圧上昇があるなど別の要因が深く関係すると思う。他の食との関連を考えると食塩摂取量だけで何gというのはおかしいことが更に分かる。玄米にごま塩をかけたり、野菜サラダにドレッシングをかけることは、美味しいだけでなく、カリウム(K)の多い玄米や野菜を食塩のナトリウム(N)でバランスする。玄米を食べ、野菜をたくさん食べる人は、白米を食べ、肉類を多食し、野菜を少ししか食べない人よりも食塩を多く摂取しなければならないはずである。

食養法として有名なマクロビオティックの先達・石塚左玄はこのバランスの重要性を論証し、「ふだんの食事にカリ塩が多ければ、陰性すなわち寒性の諸病が生じ、ナトロン塩が多ければ、陽性すなわち熱性の諸病が発するものである」(註1)と述べている。人の体液

は細胞内液と細胞外液に分かれるが、細胞内液で最も多いのがKであり、細胞外液で最も多いのがNである。

濃い味付けが良いというのではない。確かに一般的に惣菜屋のおかずは濃過ぎる。素材の味が活かされ、美味しく感じるちょうど良い濃さというのがある。塩味は素材の味を引き出す役目をする。減塩したばかりにまずい料理になるのはどうかと思う。

「本を読んだり、知識を詰め込みすぎるから肝心の自然や自分の命がわからなくなるんですな」(註2)とは西岡常一の言葉だ。栄養学者の言うこと参考にするとしても、もっと自分の舌と感覚的な理性を信じたらどうだろうか。

やたらと水分摂取が勧められている。水やお湯を飲んで美味しく感じるならば、多少なりとからだは求めているわけで、良いと思うが、「健康の為に」と頑張っただけで飲むのが良いはずはない。飲み過ぎても余分な水分は尿として排泄されるというのは健康な人の場合で、半健康人ばかりの現代人には当てはまらない。お湯であろうと、滞って冷えの要因となる。

思うに、現代の保健常識は急性・熱性・表面的な病気・症状を減らそうとする余りに、慢性・寒性・内伏的なものを助長させている。なかなか人は死ななくなった代わりに、ボケたり身体が不自由になったり、慢性病・難病に苦しむようになっていく。降圧剤・解熱剤が乱用されている。これは大きな冷えの文化である。

日本の漢方は特に腹診を重視した。手が痛かろうと、足がおかしかりと、それは病の枝葉末節であり、病の本体は腹にある。腸には神経細胞が多量にあり、自律神経機能に関係している。冷え性の人のお腹が緩むように治療すると、冷えていた足先が温まる。頭ばかりに行っている血を腹にまわそう。過食や冷飲食で腹をいじめるのはやめよう。

(2003年3月啓塾)

註1:『食医石塚左玄の食べもの健康法』(農山漁村文化協会) 註2:西岡常一『木のいのち木のこころ(天)』

