

体質改善は食べ物で出来る（その4）

“身土不二（しんどふに）”の原則

人間は本来、自然に優しく抱かれようとして生きていくのが本筋です。山地、平地、海辺と住む場所は違えど、そこに住む人は、その場所でとれたもの、旬のものを食べて一生を過ごすものなのです。仏教の教えでは、生物はすべからく、その育った土地や環境と切り離せない関係にあるということを「身土不二」と現しました。身（人間）と土（生活環境）は決して別個のものではない。両者は一体化したものであると説いているのです。

例えば、長寿で有名なコーカサスの人は、そこでとれた小麦、トウモロコシを粉にしてパンにしています。野菜もそこでとれたものしか食べないのです。そして、収穫したらすぐ食べる。保存しない。従って、冷蔵庫は無し。つまり、なるべく旬のものを新鮮なうちに食べるのが習慣です。コーカサスの人に限らず長寿国の人はみんなそうやって生きています。日本の昔の食生活も、やはり同じスタイルだったのではないのでしょうか？これが一番自然に近いことに違いありません。冷蔵庫も無縁、食品添加物も無縁、化学肥料も無縁な食生活で、食中毒や感染症にかかる以外はほとんど病気をせず、老人になってもカクシャクとしていたのです。害のないものを食べ、毎日お天道様の下で汗を流して働き、夜は眠りをむさぼる。快食、快眠、快便、そして十分な運動量、ストレスはなく、天寿を全うする。人間は土から生まれ土に還る。土から生まれたもの食べて育ち、死ねば土に埋葬される。これこそ自然の摂理であって、身（人間）と土が一体となった厳粛な生命のサイクルなのです。文明の発達とともに、私たちの生活は非常に便利になりました。しかし反面、その便利さの追求が本来の生命サイクルをねじ曲げてしまう結果をもたらしているのかもしれない。この食の基本を忘れ、別の土地でとれたものをずっと保存して食べることが食慣習になってしまったのが現代の私たちなのです。昔、私たちが子どもだった頃、トマトやキュウリは夏しか食べられなかったのに、今は冬でも食べています。夏の野菜を冷えた井戸水につけそのまま食べるときのトマトやキュウリの懐かしいにおいや香りを思い出します。また、海の幸の中には冬が旬なのに、真夏でも食べることが普通に行われ、アメリカでとれたものを平気で日本で食べること現実。身土不二」の原則から大きくかけ離れた現代の食生活。私たちは自然の摂理に反した大きな矛盾に直面しているのです。

主食の条件

ずっと昔から「五穀豊穡」という言葉があります。日本人と穀物は深い絆があります。いくら洋食一辺倒の人でも「主食はパン、それ以外は食べない」という人は全くまれで、パン

を好みつつもお米も食べているのが普通です。さて、そこで主食の条件とはどういうものなのでしょうか？そもそも主食とは？主になる食べ物、それだけで生きていけるようなパワーを持ったものを言います。

それは播いたら芽を出し、生命の宿っているもの、それは未精白の五穀でしかありません。五穀、つまり、米、麦、あわ、ひえ、それにきび、そして豆です。

そして、大事な条件はなるべく未精白のものを食べることです。未精白と言えば玄米にほかありません。玄米こそは、土の上に播けば芽が出る本当のお米です。白米はおいしい！確かにそうです。しかし白米には生命力が無いのです。白米を土に播いても芽は出ないのです。どうしても無理な無理な人は、せいぜい二分づきか三分づきのお米、あるいは白米に麦を混ぜます。五分づき米に麦を混ぜるともっと良くなります。そして、完璧な主食を志すなら玄米に雑穀を混ぜることです。玄米6割、あとの4割を麦、あわ、ひえ、きび、豆などの雑穀にすれば、これこそ完璧な主食になります。いずれにせよ、玄米を主体とした主食なら鬼に金棒、世の中に存在するどんないい食べ物よりも優れていると断言してもいいでしょう。戦国の昔、武士たちは、あんなに重い鎧を身につけ、重い刀を振り回し戦場を駆け回りました。その腰にはパワーの源、玄米の干し米と味噌と梅干しがあったのです。

味噌は古来、日本人が生んだ貴重なタンパク源、そして、梅干しは貴重なアルカリ食でした。この二つと玄米がセットになれば、まさに理想の健康食、スタミナ食になったのです。

副食の条件

次は副食、つまり、おかずのことですが、その条件はおかずの半分を野菜と海藻で占めるようにする事です。そして、あとの半分を豆（豆腐、納豆）、小魚、貝、漬け物、梅干しで占めるようにします。野菜は自然・有機農法のもの、そして四季折々のあることが肝心。にんじん、ごぼう、レンコン、山芋、大根、かぶ、カボチャ、小松菜、ほうれん草、タマネギなどがいいですね。海藻は、わかめ、ひじき、昆布、あらめなど。もちろん海苔も健康食です。海藻は陸の植物とちょっと違います。地上で生育する植物は、根、茎、葉、花、実などに分かれ、それぞれの味と栄養素があります。海藻はずん胴で、どの部分でも葉の働きと実の働きがあります。従って、どの部分を食べてもほぼ同じです。そして、海藻には海のミネラルがほとんど含まれ、マグネシウム、マンガン、ニッケル、亜鉛などのミネラルが豊富なことでは、海藻の右にでるものではありません。もちろん、カルシウムも含まれています。なかでも、ひじきは極めつきのカルシウム食品で、100グラム中に1400ミリグラムも含まれています。牛乳のカルシウムは100グラム中に100ミリグラムですからひじきには牛乳の14倍のカルシウムが含まれているのです。ひじきをはじめとした海藻や小魚のカルシウムは、牛乳のカルシウムよりも私たちの体にとって、はるかに質の良いカルシウムです。吸収は決して良くないのですが、人の体に必要なものをじっくりと吸収することのほうが大事

なのです。そのことが人間の骨の構築にはマッチするのです。大豆は畑の肉、絶好のタンパク質です。豆腐、納豆にして食べるのがよいでしょう。動物タンパクより植物タンパクを摂るほうが日本人の体質にフィットするのです。小魚は、基本、頭からしっぽまで自分の手のひらに収まるものが良く、めざし、ししゃも、ウルメイワシ、しらす干し、ちりめんじゃこなどが良いでしょう。多少大きなものでは、サンマ、イワシ、小カレイなどがおすすめです。エビやカニはほんとに美味しい。白米と食べるとコレステロールが増えますが、玄米となればその心配はありません。そして、貝類は、アサリ、しじみ、ハマグリ、赤貝、ホタテ、アワビ、かきとんでも大丈夫、すべて OK です。健康にいいタンパクは、なるべく古来から食べていた原始的なものがいいので、人間に近い動物の肉食は避けた方がいいのです。貝は古代食ですからすこぶるいいわけです。獣肉はおいしいからといって獣肉から動物タンパクを摂ることは改めた方がいいと思います。人に一番いいタンパクは、穀類からとるタンパクです。

そして、最後は漬物と梅干しです。この二つを添えないと、理想の副食は画竜点睛を欠くということになります。漬物も梅干しも保存料や着色料の入ったものはやめて、なるべく自分で作ったものにしましょう。精製塩や使わず、自然塩や自然海塩といった天然の塩を使って作りましょう。高血圧を心配するあまり塩分を控えるのはあまり良くありません。天然の未精白の塩であれば、過剰に使わなければ限り、害は生じません。市販の真っ白な塩、つまり精製塩は、塩化ナトリウム 99%の単なる塩もどきで天然塩とは違うこともわかって欲しいのです。本当の塩は、海ミネラルがたっぷり含まれた宝物。塩は人の体に絶対必要なのです。

食生活で体質が変わるのか？飽食の現代、私たちは「何でも食べて病気になる」ということになっているのかもしれませんが。高タンパク、高カロリーで育った子どもにアレルギー、若年性糖尿病、低体温などに悩んでいる現実を目を向けなければなりません。食べ物が人の体をつくり、そして壊している。このことは紛れもない事実で、病気にならないカギは食生活であり、毎日摂取している「食べ物」が握っていることを肝に銘じなければなりません。

佐藤成志著 「穀菜食で病気にならない体をつくる」から抜粋、追補