



ぶんぶん通信

2004年9月1日発行 発行/株式会社ナルミ 〒043-0104 爾志郡乙部町字館浦686-2 発行責任者/株ナルミ通販事業部 鳴海周平



こんにちは！お客様係の青山です！

先日、ついに新しいカメラを購入しました！手ぶれが少ない、12倍ズームの高品質カメラです。まあ、ほとんど仕事に使うんですけど、自腹で買ってしまいました…。(社長、聞いてます?) 休みの日も、撮影の腕をあげるために風景や草花などを撮りまくっています。(休みも働いてるんですよ～、社長聞いてます?)

乙部の素晴らしい風景を皆さんにお届け出来るように、腕をあげていきたいと思います。これからも「今月の1枚」のコーナー、応援してくださいね！

vol.29 ころとからだの

健康タイム

日本人としての主食

皆さんはご飯派ですか？それともパン派でしょうか？もしかしらら麺類派、という方もいるかもしれませんね。

パンや麺類は、小麦が原料になっています。一方、ご飯はお米で出来ています。(当たり前か…) どちらも同じ穀類なんです。米というのは良質なタンパク質の割合が他の穀物と比べてかなり多いのです。

気候や気温、四季の移り変わりなどの条件で、稲作という文化を発達させてきた私たち日本人は「米」というたいへん貴重な穀物を主食にすることが出来たのです。

貝原益軒さんは「養生訓」の中で「飯(米飯)の助けを受けて、根源の気は生き生きと活動することが出来る」と言っています。

先祖から代々受け継がれてきた伝統主食の「米」は、私たち日本人にとっかけがえのない宝物なんです。

五味のバランス

「養生訓」には「五味のバランスを考えて、それぞれ少しずつ食べれば病気になる」とも書かれています。甘い、辛い、塩辛い、苦い、酸っぱいといった味の感じ方を五味、といいます。私たちには成人で32本の歯が生えています。大きく分けて3種類の歯の形に分かれます。切歯といって草や野菜などを噛むための歯は8本。肉や魚などを噛むための犬歯は4本。残り20本は穀物や豆類を噛んですり潰すための臼歯とよばれる歯です。

歯というのは、私達が意識してこんな比率で生えているわ

養生訓(よじょうくん)

江戸時代から読み継がれている「養生訓」という本には、日頃私たちが活用出来る健康のためのノウハウがたくさん詰まっています。

今回と次回は「養生訓に学ぶ食」というテーマでお話します。



菜食がからだに良い理由

「養生訓」には「野菜は穀物や肉類の不足分を補い、消化もしやすい」という一文があります。

歯はなしと同じように、私たち人間のからだのつくりをよく観察してみると、もともと人類は菜食であったことが推測出来ます。

例えば爪を見た場合、肉食動物のように獲物を獲るためのカギ爪ではありませんよね。咀嚼する(よく噛む)という行為も草食動物の特徴です。また、消化液の成分の中でアミラーゼというでんぷん分解酵素の活性が高いことも、穀物や芋類を主食にしてきた歴史の証明です。

数千年、数万年という長い歴史の中でつくられてきた私たちのからだの仕組みは、遺伝子レベルで様々なことを記憶しています。

私たちのからだのつくりをもう一度、じっくりと考えてみましょう。

きっと理想的な健康生活のヒントを見つけることが出来るかもしれません。