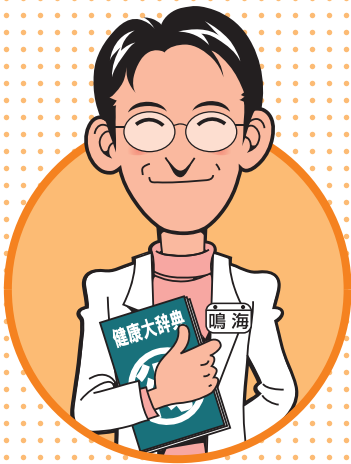


健康タイム



寒い日がずいぶんと増えてきましたね。

今年の冬もベストな健康状態で過ごすために、まずは食生活から見直してみませんか？
今回は「食は運命を左右する」というお話です。

水野南北さんって
どんな人？

江戸時代に「食は運命を左右する」という本を書いた水野南北さんは、今から約250年前の1757年に生まれました。幼い頃に両親が亡くなったため、鍛冶屋のおじさん宅で育ちましたが、生活はとても荒れていて10歳から飲酒をし、喧嘩の絶えない幼少期だったようです。18歳の時には酒代を稼ぐために罪を犯して牢屋(ろごや)に入れられてしまいます。ここで一緒に入牢している囚人と、一般の人たちとは明らかに人相が違うことを発見し、人相学に興味を持つようになります。

出獄後、人相を覗てくれるという易者に「あなたの寿命は、あと1年です」と予言され「その難を逃れるためには出家するしかない」と教えられた南北さん。早速近くの禅寺へ弟子入りを志願しに行きましたが、住職はまったくとり合ってくれません。それでも必死にお願いをしていると「わかりました。では1年間、〇〇と△△だけの食事を続けてきたら入門させましよう。」という言葉をいただくことができました。そして1年後…。命惜しさに続けた「〇〇と△△だけの生活」は、南北さんの人相をすっかり変えています。以前の易者は、とても驚いて「あなた、何か大きな功德を積みましたね。寿命がうんと延びましたよ」と言っていたそうです。21歳になつていた南北さんは、その後本格的に人相の勉強を始め、晩年は皇室にもひいきにされるほどの観相家として大成しました。

運命を変えた食事とは

はい、ここで問題です。
「あと1年の寿命」とまで言われた南北さんの人相を変えてしまった食材「〇〇と△△」とは何でしょうか？

…正解は「麦と大豆」です。この質素な食生活が、南北さんの人相とその後的人生を変えてしまったんですね。

観相学の大家として成功した南北さんは、たくさん書籍を遺していますが、その中で飲食に関わることを抜粋してまとめたものが本書です。

南北さんは著書の中で「観相だけでは外れてしまう場合もあったが、これに食生活という観点を組み合わせたところ、方にひとつも外れることがなくなった。」と述べています。つまり、食事の量や内容によって、健康や寿命、ライフスタイルそのものがすっかり変わってしまうということですね。

何をどれだけ
食べていますか？

南北さんの理想的な食事方法を、ひとりで表すと「少食」ということに尽きます。

「食事は天から与えられたものである。だからたとえ生命が終わっていても、生涯の食事がまだ残っていれば生きていけることができるので、身体は自然に消滅していく。しかし生涯の食事を先に使い切ってしまうと、生命がまだあるのに食べられない状態(病気など)になってしまう。」

昔から「腹八分目」と言われて、「あともう少し…」というところで箸をおくことが健康のコツであると言われてきました。(これがなかなか難しいんですけどね…)

「腹八分に病なし、腹十二分に医者足らず」
(日本のことわざ)

「人は食べる量の4分の1で生きている。」

残りの4分の3は医者が食っている」
(エジプトの碑文)

先人たちが遺してくれたこうした訓えは、長い歴史に裏打ちされた知恵の結晶です。少食の効用がよくわかりますね。

では、少食を実践するために、甘い誘惑に打ち勝つ良い方法はないものでしょうか？

この問いに対して、南北さんをはじめ古の先人たちが伝えてくれた「ツツは良く噛むこと」です。食べる量が多くなってしまったりは、あまり噛んでいないのではないのでしょうか？ 試しに今日からひと口30回(先ずは10回でも)噛むことを心がけてみてください。食べる量が減っていることに気付くはず。消化酵素が含まれている唾液がまんべんなく混ざって、栄養も効率よく吸収されるようになるので、身体が量を欲求しなくなるんですね。

少食になると、人相もますます良くなることと思いますので、周りの方々からの評価を楽しみしながら実践してみましよう。

参考文献／水野 南北 著

「食は運命を左右する」(たまいら出版)