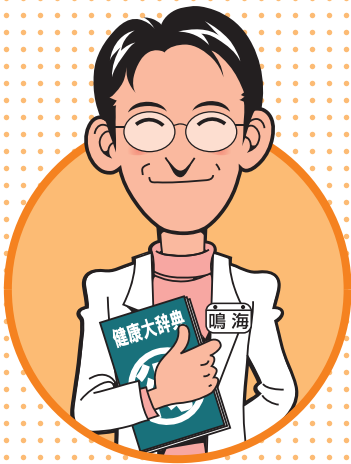


健康タイム



明けましておめでとうございます。
「1年の計は元旦にあり。」今年1年の方向性が決まるお正月は、年末から続いたイベントの疲れをとって元気いっばいの門出としたいですね。
今回から健康の基本である「快食・快眠・快便」についてお話しします。

快食

食べ物は私たちの身体を構成している大切な要素のひとつ。どんな食べ物を、どのように、いつ食べるかによって、健康状態は大きく左右されます。
快食のコツをいくつか紹介しましょう。

バランスの良い食事とは？

じつは私たちの身体の中で、食べ物の理想のバランスを表しているところがあります。さて、どこでしょう？

…正解は「歯」です。

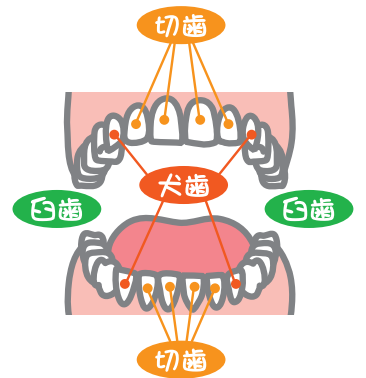
歯は3つの種類に分けることができます。1つめは「犬歯」。犬の歯のように尖っていて、肉や魚を噛み切るための歯です。(肉食動物はほとんどこれです。)2つめは「切歯」。草や葉っぱなど植物しか食べない草食動物の歯です。そして3つめが「臼歯」。臼のような形をしていて、主に穀物をすりつぶす働きをしています。

人間はこの3種類の歯を持っているため、様々なものを食べることが出来るわけですが、それぞれ本数が違っています。さて全部で何本あるか数えたことありますか？…正解は32本。例外はあまりありません。(笑)「犬歯」は4本、「切歯」は8本、「臼歯」は20本です。それぞれの歯が、適合している食べ物の種類を表しているとしたら、肉や魚が4本分(12.5%)、野菜や果物が8本分(25%)、穀類が20本分(62.5%)ということになりますね。

もっとも身近なところに理想の食事バランスのヒントがあったわけです。



ちなみに「五味」というバランスの考え方もあります。
江戸時代に「養生訓」を著した貝原益軒さんは、その著書の中で「五味のバランスを考えて、それぞれ少しずつ食べれば病氣にならない」と述べています。
「五味」は「甘い、辛い、塩辛い、苦い、酸っぱい」という5つの味のことです。それぞれに当てはまるものを少しずつ食べると良い、ということなのです。
じつは私たちに身近な食べ物でこのすべてを満たしている、ということも良い食べ物があります。さあ、何でしょう？(今回はクイズ形式が多いですよ！)
米と砂糖の甘さ、わさびの辛さ、醤油の塩辛さ、お茶の苦さ、そして酢飯やガリの酸っぱさ…そうです、正解は「お寿司」。日本食が「ヘルシーフード」として、世界中で人気を集めているわけがわかりますね。



身体と土地は分けられない？

身体に良い食べ物の考え方として昔から言われているものに「身土不二」という言葉があります。

これは「身体と住んでいる土地は一体だから、その土地のものを食べるのが最も自然である」という考え方、つまり「人間は自然の一部」という東洋哲理に基づいています。

四季によってその土地に生息している動植物が変化するように、私たち人間も衣服だけではなく、体質そのものも四季に合わせて変化をしていく必要があります。そうすると、住んでいる地域で同じ四季を過ごしている生産物が最もその時の体質に適していることとなりますね。

ではどのくらいの範囲が「住んでいる地域」になるのでしょうか？

最近では町村合併が進み、住んでいる地域の範囲が広がってしまったりもところもあるかと思いますが、基本的には「三里(または四里)四方」と言われています。一里が約4kmですから12〜16km四方ということになりますね。

「身土不二」の食べ物で、身体の中から四季に合わせた上手な着替えを心がけたいものです。

