

## 健幸タイム



### 好きなものを、 ほどほどに食べる健幸法

このコーナーでも何度か紹介したことがある『養生訓』。江戸時代の儒学者・貝原益軒さんが書いたこの本は、なんと3000年も読み継がれている超ロングセラーです。

健幸・長寿を自ら体現した益軒さんの「健幸の「コツ」を、あらためて学んでみたいと思います。

#### 好きなものは薬に当たる

全8巻におよぶ『養生訓』のうち「飲食」については2巻にわたって書かれています。

益軒さんは「飲むことと食べること（食養生）」を、それだけ重要視していたんですね。

中国の養生法などを参考に、そこへ自らの体験を加えて、具体的なアドバイスとして書かれているわけですが、なかでも「好きなものは脾胃（消化器系）が好むものだから体のおぎないになる」という箇所は、僕がとっても好きなお話です。

だって、「好き嫌いしちゃいけません！」じゃなくて「好きなものを食べなさい！」って言うてるんですよ（笑）なんだか嬉しくなっちゃいますよね。

明から清の時代にかけて活躍した劇作家の李笠翁（りりつう）の「好けるものは薬にあつべし（好きなものは薬に当たる）」という言葉が、

もともとの出処（でしよ）のようです。益軒さんは「とても理にかなっている」として『養生訓』で紹介しているわけですが、「ただし、好きだからといって食べすぎると、かならず体が傷つき、嫌いなものを少し食べるより悪い。好物を少し食べるなら効果がある」と続けています。

健幸・長寿の方が、みな口を揃えて「健幸の秘訣は、腹八分目（食べ過ぎない）」と言っていることにも通じます。

#### 食べ過ぎない「コツ」

でも、好きなものって、ついつい食べ過ぎちゃう気持ちもよくわかります！

僕も甘いものが大好きなので、なかなか八分目で抑えられずにいたのですが、いろいろと試してみた結果、効果的な「食べ過ぎない「コツ」」にたどり着くことができました。

#### ① 食べ過ぎない「コツ」

- ① ゆっくり、よく噛んで、味わって食べる
- ② ひやひやと箸を置く
- ③ 頭のなかで食し泊しながら食べる

#### 『孤独のグルメ』のように

じっさいに食べている量と、脳のなかの「満腹中枢」には「時差」があります。だから、ゆっくり食べると、自然にその「時差」がなくなるんですね。「食べ過ぎない「コツ」」で紹介した項目は、そのための時間稼ぎのような

もの。まあ、『孤独のグルメ』の井之頭五郎さんはちょっと食べ過ぎかもしれませんが…（笑）

どれか一つでもいいので、少しの期間続けてみて「あれ？なんだか、食べ過ぎないほうに調子いいなあ」という実感が持てるようになる、自然に食べ過ぎることがなくなってくる。

「好きなものを、ほどほどに食べる」からだだが、とっても喜ぶ養生法です。



#### 参考文献

『養生訓』 貝原益軒

『貝原益軒 養生訓 最後まで生きる極意』

帯津良一著（朝日新聞出版）

#### 鳴海周平プロフィール



1971年北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなう(株)エヌ・ピュア代表。健幸エッセイスト、ヒーラーとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「こころとからだの健幸情報」を発信している。著書に『医者いらずになる 1分間健康法』『死ぬまでポケない1分間・脳活法』（共に帯津良一氏との共著）『「小食・不食・快食」の時代へ』（はせくらみゆき氏との共著）『超快眠!CDブック』（大橋智夫氏・山梨浩利氏との共著）（すべてワニ・プラス刊）などがある。



LINE

友達登録  
こちらから

アメーバブログ

<https://ameblo.jp/npure/>

エヌ・ピュア公式サイト

<https://npure.co.jp>