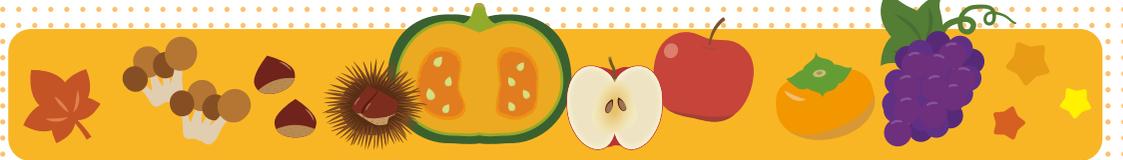


健幸タイム



養生訓的「お酒の楽しみ方」

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300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。

酒は天下の美禄なり

健幸の達人としても知られる貝原益軒さんの『養生訓』のなかに「酒は天下の美禄なり」という箇所があります。

「美禄」というのは「手厚い俸禄(よい給料)」という意味なので、「お酒は天からのご褒美です」というような意味でしょうか。

もともとは『漢書』(前漢の歴史を記した後漢時代の書物)に書かれていた言葉らしいので、「酒の効用」については、かなり昔から云われていたんですね。

そんな古い書物からこの一節を見つけてきた益軒さんも、かなりのお酒好きだと思われるます(笑)。でも、このあとに次のような文章が続いています。

「少のめば陽氣を助け、血氣をやはらげ、食氣をめぐらし、愁いを去りて、興を發して、甚だ人に益あり。多くのめば、又よく人を害する事、酒に過たる物なし」(巻第四の44)

少し飲むならいいけど、たくさん飲んじゃダメーと言っているんですね。

「適量」の目安とは？

では、どの程度が「少し」で、どこからが「たくさん」なのでしょう？

「酒を飲には、各々によつてよき程の節あり。少しのめば益多く、多くのめば損多し」(巻第四の45)

その「程度」は人それぞれによって違う、というのが益軒さんの見解です。

ホリスティック医学の第一人者である医師の帯津良一先生と、この「程度」についてお話ししたときに次のような目安で一致しました。

「美味しいと感じているうちで、翌日に残っていないこと」

「美味しい」と感じるのは、そのときからだに欲しているからで、翌日残っているのは、その人の処理能力をオーバーしているからと考えることができるからです。

この「適量」の範囲で楽しむのであれば、お酒は「甚だ人に益あり」の「天下の美禄」になるのだと思います。

旬の食材が美味しいこの季節。お酒も美味しく楽しみたいものですね。

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』『死ぬまでボケない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>

あなたも1分間でヒーリングができる!!

キャンセル待ち続出のワークを完全再現!

たったの1分間で、誰もが簡単にヒーリングできる!

「そんな短時間で、本当に?」

はい、1分間で充分です。

その理由は、「そういう時代」になったから。

あなたが自分で、自分自身を癒し、周りにも自然に「癒しの連鎖」が広がっていく…そんな「新しい時代」になったのです。

さあ、さっそくヒーリングの世界へご一緒しましょう!

最新刊



[著] 鳴海 周平

定価 1,540円(税込)
(発行:徳間書店)