

健幸タイム



食後にするよもぎんじ

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。

今回は、食べたあとで習慣にするとよい健幸のコツです。

食後には数百歩、歩行すべし

「時々身をうごかして、気をめぐらすべし。ことに食後には、必数百歩、歩行すべし」(巻第一)

益軒さんは、ご飯を食べたあと「数百歩、歩くよもぎんじ」と言っています。

歩くことの健康効果はよく知られたところですが、「食後に」というのがポイントです。

老化の原因のひとつに「糖化」があるといわれます。

この「糖化」をふせぐコツは、食べたあと30分から1時間ほどピークになる血糖値を

低く抑えること。医学博士の久保明先生は『「糖化を防げば、あなたは一生老化しない」(永岡書店)のなかで、その効果的な方法が「食後の運動習慣」だと述べています。

このタイミングでからだを動かすと、血糖値が10〜15%下がることがわかっているの
で、糖尿病などの生活習慣病を予防・改善する効果も期待できそうですね。

とくに、歩くことは、全身の筋肉の約60%を占める下半身を動かすことになるため、とても効果的。

穏やかなリズム運動によって自律神経のバランスが調うことも、消化吸収をスムーズにしてくれるようです。

僕も『養生訓』を読んでから「食後の散歩」を始めました。もう二十年以上続いているのは、からだ喜んでくれる何よりの証拠でしょう。

ただ、住まいが札幌なので、冬の散歩は少し億劫になりがちです。

でも、さすがは益軒さん。そんな日についてもアドバイスしてくれています。

「雨の日には、家のなかを、ゆっくり何度も歩きなさい」(巻第一)

この一文を読んで、テレビっ子の僕は、ドラマなどを観ながらする「食後の足踏み」がすっ

かり習慣になりました。

天候に左右されずに散歩を楽しむ方法ぜひお試しください。

〈『養生訓』関連箇所(現代語訳)〉

「食べ終わったら、両手で顔をこすって、お腹をなでると消化を助ける。そのあとで数百歩歩くとよい」(巻第五)

「食後は、からだがかたくなるくてもすぐ横にならず、二、三百歩静かに歩いてからだを動かすとお腹の気がふさがらない」(巻第五)

参考文献 『養生訓』 貝原益軒 著

『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)

『「糖化を防げば、あなたは一生老化しない」』

久保明 著(永岡書店)

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』(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)(ここまでワニ・プラス刊)、『1分間ヒーリング』(徳間書店刊)などがある。

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>



LINE

友達登録
こちらから