

## 食養（食物栄養）について

下平 翅雄

「健康づくり」推進が今や国を挙げてのスローガンになり、種々の運動が転開されていることは誠に望ましい限りである。而し、その内容についてみると、必ずしも手放して喜んでもいられない種類のものも散見されることも事実であろう。「健康づくり」は目標に向って息の長い努力の積み重ねの必要があり、その道程が問題であり、生活そのものと考えべきである。ところが巷間ややともすると目前に転っているものを拾い上げさえすれば目的を達し得るかの如き安易な対応がなされている。これは日本人特有の思考短絡性や、付和雷同性に起因するかも知れない。

一般的に、「健康づくり」のための留意すべきこととして、環境・栄養（食物栄養）・運動の3点が挙げられている。

環境については、個人の選択の余地は勿論多いが、何れかといえば国策的な面の多いのも事実である。栄養・運動については、全く個人の選択による。今回は特に栄養（食物栄養）の面について、我々、体育人として特に強調したい2、3の点について述べたい。

「生命は食にあり」、「生命なき食物は、生命の糧にならず」、或は、「食は上薬にして、医薬は下薬なり」などの言葉がある。この食とは勿論、自然食でなければならない。たとえどのような妙薬があっても、医薬を浴びる程に服用しても、肝心の食物がなければ生命を保つことができないのが自然の摂理というものである。食物が生命を維持させ、活力を作っているのであるから、食物の良し悪しが健康か、不健康か、短命か、長命かにつながる可能性は非常に多いと考えるのが当然のことである。

食物はもともと自然なものであることが肝腎なことなので、余りにも不自然な加工食品が氾濫し、同じ食物であってもその内容に大きな違いができてしまっている。そこで、人間の健康のもとになる正しい食物を、有害・無益な食物から区別する

必要がでてきたために自然食という言葉ができたのである。

古来、食物の摂取上の留意点として、身土不二、一物全体ということが言われている。身土不二とは、なるべく身近で生産された食物、できれば50杆範囲内で生産された食物が望ましいという意味である。現状では残念ながら誠に困難なことではある。一物全体とは1つの食物は全体、全部を食べることが肝要であるということである。例えば、大根ならば、根の方ばかりでなく、茎も葉も全部食べることが大切なのである。「さしみ」や「牛肉」は一物全体ではなく、魚や牛の一部の肉だけである。小魚を頭からまるごと食べることが一物全体で望ましいということなのである。例えば、自然界で、小鳥が「みみず」を探し出して食べるのに、頭だから、尾だから、腸ばただからと選別して食べはしないで「みみず」そのままを食べている。生命のあるものをそのまま食べている訳である。このことが生命を維持する上に大切なことなのである。

また、食物には総て陰性、陽性の区別があり、このバランスが重要である。また我々の体は弱アルカリ性の状態が最も望ましいといわれている。食物には酸性食品、アルカリ性食品の区別もある。このバランスの必要もあるのである。体が酸性化すると病気に罹り易くなると言われている。

自然食品は決して贅沢なものではない。自然食品は特に飾り立てたりするものではなく、自然の摂理にかなったものであり、人間の健康のもとになる正しい食物である、所謂、「正食」なのである。

正しい意味での自然食には、次の要件を備えている必要があると考える。

1. 自然栽培の作物であること（化学肥料や農薬を乱用した作物は、自然食とはいえない）。
2. 有害な化学合成の食品添加物を使用しないもの。

