

体質と食養

下平 翅雄

「食は命なり」という言葉がある。食物は生命の元であり、生命を維持するため不可欠である。しかるに、我々のからだや生命にとって大多数の危険な汚染物質は食物を通して、我々の体内に摂取されている。残念ながら現実には、相当な努力することなしには、安全な食物は入手困難であり、食料品は街の食料品店に豊富に陳列されている。併し、これらは外観だけは美しく、内容はより不純になっているものが多いのである。——農産物だけの農産物、添加物を存分に加えられた加工食品、菜づきの畜産物、水産物等々のプラスチックパック食品を買って求めて満ち足りた食生活だと錯覚しているのが現状である。人々の本当の豊かな生活はこんな食品からは得られるものではない。健康は自らの英知で、自ら自衛していかなければならないし、自らの体質を改善し、病気の根を絶たねばならない。化学調味料や、白砂糖、人工甘味料、化学薬品、色素や、食品添加物が人体にとっては有害であるのは、食物でないものを、食物として体内に摂取することにあるからである。内臓器管はそれらのために徐々に痛められているのが現状である。

体質は変化して行くものである。それは主として食物によるのである。

体質とは「からだ」のたち、或は「からだ」の性質といわれる。通俗的には虚弱体質とか、腺病質とか、蒲柳の質とか、筋骨質とか呼ばれている。また気質な面も含めて、多血質、神経質、胆汁質、粘液質とも呼ぶこともある。また、人相などでは、呼吸型、消化型、筋肉型、脳型などと呼んでいる例もある。

併し、東洋医学では、陰陽の考え方から、陰性体質と陽性体質とに区別して考えている。陰性体質は、血液はうすくて少なく、背は高くて、肉付きが軟らかく、言語動作ののろい人、これに対して、陽性体質は、顔色が赤く、性質は短気、丸顔で、しかも肉付き硬く、言語動作がテキパキした人、というように判けている。併し人によっては、なかなか判断しにくいもので、そんなときには、森下博士の言葉をかりれば、「風邪を引いたときに、すぐ高熱を出したり、手足の関節がひどく痛んだりするような人は陽性体質とみてよく、反対に、熱や痛みがなく、ただ、全身の脱力感を覚えるだけで、容易に軽快しないというような人は陰性体質とみていだろう」といっている。食事についていえば陰性体質の人は同じ野菜でも特に冬場は陽性の根菜類（人参、ゴボウ、レンコンなど）に十分熱を加えたものにしなければならない。他方陽性体質の人は、なるべく、陰性の葉菜類（小松菜、ほうれん草など）を摂るのがよいとされている。また陰性体質の人は、ある程度の小魚や塩分を摂るのがよく、陽性体質の人は、小魚や塩分は少なめにしなければならない。陰・陽それぞれの体質は、それぞれの好みの食品の偏食によってつくられたもので、バランスある食品の摂取によって直すことが可能なのである。それには

1. バランスを考慮する必要のない玄米主食の食事にする。
2. 副食は葉菜類と根菜類を共に摂り、野菜の全体食を心がける。
3. 自然（加工しないバイタリティーに富んだ野生のもの）を摂る。

以上の三点を特に考慮し、心掛けて食事を摂取することが肝要であろう。

前述の外に、身土不二（住居地に近い所で生産されたもの、身体も土地も二つのものではない、全く一

体なものとの意)、一物全体(一つの生産物は全部、根も葉も茎も)、そして腹八分目(六分目)、しかもよく噛むこと、また、医食同源といって、医療も食事も全く同じ源をなしているというようなこともいわれている。尚、参考までに、陰性食飼、陽性食飼をあげておく。

陰性(酸性)食飼

1. 蛋白質、脂肪、含水炭素(白砂糖)
2. 贅沢、偏食
3. カルシウム欠乏
4. ビタミン欠乏
5. 成長期の減食
6. 成熟期の過食
7. 酒精の過飲
8. 野菜、海藻の嫌避

陽性(アルカリ性)食飼

1. 黒砂糖の適量
2. 粗食、生食、混食
3. カルシウム豊富食摂取
4. ビタミン豊富食摂取
5. 成長期の飽食
6. 成熟期の減食
7. 緑茶、生水の適量飲用
8. 野菜、海藻、果実の多量摂取

尚、日本型食生活の栄養バランス指標の適正目標は、蛋白質12~13%、脂肪20~30%、炭水化物57~68%が考えられている。