

# 三角食べ



二〇〇〇年の三月、厚生省・文部省・農水省の三省合作で、『望ましい食生活指針』を発表した。

- 一. ごはんをよく噛んで食べること。お米は成るべく五分づきがよい。
- 二. 野菜・果物を多く食べること。みそ・醤油・納豆などの、発酵食品を多く食べるとよい。
- 三. 塩分と脂肪分は控え目がよい。

今更取り上げる程の内容でないと思う平易な指針である。しかし、今の日本の子供から老人までが戒めなければならない、食生活の大切な忠告である。

世界的人口増加と流通革命がもたらした飽食時代は、日本の風土や、体質に合わない食の洋風化と過食で、知らず知らずに生活習慣病を患っている。高脂血症・動脈硬化・糖尿病・心臓病・がん・アトピーなどの増加が、それである。

人間に必要な栄養素は、五大栄養素と言われる—炭水化物・タンパク質・脂肪・ビタミン・ミネラル—であるが、大事なことは、食べ物同士が体内でどううまく組み合わせさせて働き合い、体力や免疫力などを如何に強くして、補給と排泄を営むことが出来るかである。過食や栄養の摂り過ぎは、食毒となって燃焼できず、却って害を及ぼす結果となってしまふ。

その点、日本の伝統食の、ごはんやみそ汁や野菜などを中心とした素食は、体内で完全燃焼して、筋肉や血液を強く美しくして、健全な身体をつくってきた。正に「腹八分目医者いらす」の効用だ。

次の食事が待ち遠しい程の空腹感は、旬の味覚や香りに、「旨い」という満足と幸せを感じて、心から“ごちそう様”と感謝を唱えたものである。

昔の家庭の、三度の食卓の配膳には、食事の理に叶った無駄のない約束ごとが考えられていて、“三角の食べ方”が、食のマナーと、食養生の最も大切な智慧として守られてきた。

しかし、今、若い主婦にたずねても、三角食べや配膳の仕方を知らない人が殆どだというから情けない。

食器の配置が、主食のごはんと汁物が手前に並び、前に主菜の魚、副菜の野菜、小菜の漬物が配膳されていて、箸は具合よくその中を色々な三角型に運んで食べて行く。ご飯を食べて味噌汁を吸う。また、ご飯を食べ、野菜を食べ、また、ご飯を少し食べ、漬け物を食べる。そうすると箸が三角に動く。口の中での組合せも、まことに妙であり、過不足なく、吸収されやすく、栄養の摂れる見事な食事法である。これは日本人の知恵である。

東洋医学の食材の選び方に、「<RUBY CHAR=“身土不二”,“しんどふじ”>」という教えがある。つまり国内や住まいの近くで採れる旬の食べ物は、一番おいしく身につくものであるという養生訓である。

新米のごはんは、噛めば噛む程に甘味と旨味を増し、良質のデンプン質とタンパク質が沢山含まれていて、お惣菜がいらぬ程の味である。サンマ・イワシ・アジなど、背の青い秋の魚は脳の働きを活性化し、老化を防ぐ。タンパク・脂肪の乗った味は、正に逸品。更に大根おろしをかけると、ごはんの消化を促し、胆汁分泌を盛んにして脂肪の消化を助ける。里芋・さつまいも・れんこん・人参などは根菜の王者。カロチンやビタミンを多く含有し、過熱しても変質しない食材である。寒くなると、野菜スープのけんちん汁も待ち遠しい。

飽食の日本人は、この味の深い旬の素食をたっぷり使い、みそや醤油の発酵物を巧みに使い、一週間に三日位はこの三角食べの配膳と、“望ましい食生活指針”をうまく取り入れれば、生活習慣病は自然に解消されて、明るく楽しい健康家族が育まれるに違いない。

---