

身土不二 1

(しんどふじ)



「天高く馬肥ゆる秋」とは、かの秦の始皇帝が、古代中国で初めて国を統一した後、戦略として、天下に檄を飛ばした名句である。

秋に草を一杯食べて肥った騎馬隊が、勢いをつけて北方から一気に攻め寄せてくるぞ、一刻も早く万里の長城を築けと指令を出したのである。それがいつしか「食欲の秋」の諺に変わって伝えられてきたという歴史ものがたりである。

それにはこんな背景もある。

権力の座を極めた始皇帝は、飽くなき不老長寿への夢を追って、“食医”と名付けた料理の専門医を召し抱え、食の研究をさせていたというほどの心の入れ方や、更には、不老不死の薬草を求めて、学者の徐福を日本にまで派遣させたことなどが、武人であると共に、食と長寿の皇帝としての名が高かったことから、後の世に、馬と人とをすり替えてしまったようだが、しかし、確かに秋は食と健康の季節である。

皇帝の養生法は、後に薬膳料理として、見事な健康法と食文化をつくり上げて行った。

中国料理が、世界一の美味であり、美容に長寿に優れていると評価が高いのも、食医たちが薬膳と「身土不二」の教えを、献立

の重要な基本にしていたからである。

この春、地元の新聞に、「身土不二」のでっかい看板が写真掲載されて、説明文に、「韓国の農協のスローガン・身の回りの土地で育った食物は、健康に一番良いという意味」と、添え書きがあった。

もう少し解説すると、常にその生活の土地や季節の野菜や魚肉を食べるように心がけておれば、無病息災であるというもの。中国の医食同源の教えの一つが、韓国では立派に、綿々と伝えられ、現代に生きているのだと感心させられた。

それは郷土料理がその土地でこそ生かされて、何よりおいしく、冬には餅や油物が、春には旬の野菜、五月に初鯉、夏には瓜や西瓜、秋には芋・栗・豆・サンマなどの季節ものが美味で、最も滋養強壯になるという教えであり、北京料理・四川料理・広東料理も、それぞれ身土不二を基本にして特色を備えつつ、育ってきた歴史をもっているのである。

夏の猛暑が続けば、初秋には夏ばてが残りがちである。やたら冷たいドリンク、肉やアルコールの摂り過ぎは、内臓に食毒としての負担がかかるだけだ。

身土不二の養生として、南瓜を例に挙げよう。秋にかけての瓜科の野菜、顔が悪くてドテカボチャ野郎と馬鹿にされるが、緑黄野菜の代表格、栄養豊富なアルカリ食品であり、歪な現代生活には大切な食べ物になってきた。

室町時代に、ポルトガル船から献上されたのが始まりで、中国や古代メキシコ・アメリカ・カンボジアでは先住民の重要な食べ物で、皮のデコボコがメキシコ系の日本カボチャ、ペルー系の肌の丸い西洋カボチャ。関東では中国渡来の唐茄子、関西では中国名のナンキンと親しまれている。

カロリーが高く、ビタミンやミネラルも多く、栄養バランスが良い。ビタミンC含有量もトマトと同等、今話題のβカロテンは、他の緑黄野菜に優れていて、血行を良くし、皮膚や粘膜を保護し、からだを錆びさせるとい活性酸素を消して、ガンや老化を防ぐ作用や、強肝作用を持ち、更にタンパク合成を盛んにして精力を強める作用もある。

夏ばて回復に良く、特に糖尿病患者の常食には欠かせない逸品。食物繊維が多く、便通を整え、美容・老化・乳汁分泌促進にも働く。

前立腺肥大に、不思議に効くので、中国の南瓜の常食者に前立腺患者がないと言われ、南瓜の種を炒って食べると一層の効果がある。

瓜科の植物の特色で、胡瓜や西瓜などと共に、カリウムが多く、ナトリウムの数十倍を含んでいるので、高血圧予防にも優れている。漢方の原書には、南瓜は上腹部や内臓部を補い、気、つまりエネルギーを益すとある。

秋には、あらためて、南瓜や瓜・茄子・大豆・トウモロコシ・芋などを、身土不二として見直し、生活習慣病を防ぎ、若さを保ち、一層美しくあるために、証に合った漢方薬と共に、自然との共生、自然への回帰を実践されてはいかがだろう。
