

# 知りたい。日本の文化

## ● 季節の食養生

「春苦み 夏は酢の物 秋辛味、冬は油と合点して食え」とは、明治時代の医師 石塚左玄氏の言葉。



医師、薬剤師であった石塚氏は今の「食育」の提唱者でもあり、その医食同源の食養生は大切にしたいことにあふれ、普遍的です。

### ★身土不二(しんどふじ)

人も作物も同じ土(環境)で育っていますから、その土地でできたものがその土地の人の体質に合っています。

例えば、北海道のジャガイモは、根菜類で身体を温めてくれる食材。一方、沖縄のゴーヤは体を冷やしてくれる食材です。身近にある食物を食べていれば、一番安心というのが、何よりですね。

### ★一物全体食

レバーが苦手、という話をしたら、それならメザシを一匹食べなさいと言われたことがあります。内臓までまるごと食べられるメザシも一物全体食ですね。

太陽と土のエネルギーで育った作物にはムダなものは何もない、以前野菜ソムリエのUさんに教えて頂きました。例えば、大根。最近のスーパーでは、葉を落とした状態で売られていますが、根と葉にも体にいい成分がたっぷりで、みんな食べてこそ体にいいものになるそうです。

Uさんはさらに、太陽やその土地のエネルギーを沢山吸収している野菜を食べれば、その「気」も一緒に頂くことができるといい、栄養をとることで体格がよくなり、「気」を頂くことで「体質」がよくなる、とお話しになっていたのが、今も心に残っています。

### ★季節順化

季節順化には、寒冷順化(冬の寒さに体がなれていくこと) や暑熱順化(夏の暑さに体がなれていくこと、そのために発汗作用が働き、熱を放出しやすい体にすること 等) があります。

例えば、寒さになれた冬のからだを少しずつ春仕様へと変えていくこと。運動不足で代謝のおちたからだには春野菜の苦みが解毒や免疫力のアップに効果があり、ビタミン補給もしてくれます。

春野菜の代表といえば、たけのこやセリ、よもぎ、つくし、ふきのとうなど野趣のある、苦みの強いものが多いのがわかります。これは土から芽をだすときに、害虫などに食べられないように、自衛のために苦みを出しているのだそうです。

旬には「10日間」という意味もあり、限られた期間です。春になれば、外に伸びようとする春の強い気を取り込んで、心とからだを順化していきたいものです。



### ★旬とありあわせ

よく「ありあわせですが…」といって、料理をだしますが、その時期のありあわせとは、旬のものを意味し、本来からいけば、一番おいしいものという意味になります。

由来を知る