



# むびょうニュース

今年の猛暑で冷たいものを取りすぎた人は、秋風が吹く頃から、咳、頭痛、腰痛、ひざ痛に注意してください。内蔵の疲れと、水毒症状が始めます。

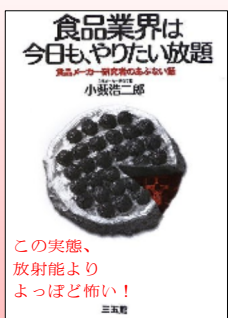
## 運命好転の秘訣は少食にあった 「プチ断食」が体と心に効く理由

### 人相占いの達人、「水野南北の節食開運説」

江戸時代の半ば頃、庶民の間で「万に一つの誤りもなし」と絶大な信頼を得ていた水野南北（1757-1834）という観相家かんそうかがいました。南北の人相占いは、百発百中ということで、江戸じゅうでその名が知れ渡り、大変な人気を誇っていたようです。彼の人相占いは一風変わっていました。人相を観るだけでなく、食事の量や時間、回数、内容などを詳しく聞き、そのうえで吉凶を占ったのです。開運の為のアドバイスも、全て食に関することでした。人相が凶であろうと吉であろうと関係ありません。今から食を慎みなさい。粗食少食を基本にすることです。そうすればきっと運は好転します。晩年は財をなし、幸福かつ健康で、長生きが出来ます。これが人相見の言葉かと、首をかしげたかもしれません。普通なら古めかしい易経えききょうの一卷ひもでも紐解いて、その一文を重々しく読み上げながら、占断せんたんをするはずですが、南北はそんな素振りもまったく見せませんでした。彼は誰がきても食の慎みを語るのみでした。粗食少食が開運を握る唯一の鍵だということです。生まれつき福相を持ち合わせていたとしても、大食をすれば将来は必ず落ちぶれて、貧困の中で短命で死ぬ。反対に、それまで悪行を重ね、すっかり人相が悪くなっても、少食を守るだけで、運が好転するということです。そんな奇妙キテレツな話は、聞いたことがありません。「食事と運勢なんか、まったく無関係じゃないか」と怒り出した者もいたかもしれません。彼は、天からの授かりものである食べ物をおろそかにすることは、自分の命をおろそかにすることだと考えていました。大食や暴飲をすることは、自分の命を的にして、弓を引き、矢を放つようなものだと言っています。今夜も飲み屋をハシゴして、自分の命に向かって矢を放っている人のなんと多いことか。南北は「一汁一菜といえども、余計に食することはいけない」と言っていました。たしかに植物でも肥料をやりすぎると、すぐに枯れてしまいます。水も肥料も足りないくらいの方が、生育が早く、抵抗力もあります。酒を浴びるように飲み、肉をむさぼり喰いすれば、「汚濁の気」が出てきて運命を損ねる。本当の立身出世を望むなら、食を慎み万人との競争にも打ち勝つほどの運気を強めようと言うのが南北相法の教えです。

人の運は「少食」にあり 町田 宗鳳

### 本の紹介



食品メーカー研究室長  
小藪 浩二郎

食品添加物の分類として指定添加物（合成添加物）が434種類、既存添加物（天然系添加物）が365種類、天然香料が約600種類、一般飲食物添加物が約70種類あります。

まず、添加物を使う目的は安く製造できることです。昆布やカツオ節で出汁だしをとるより中国産のグルタミン酸ナトリウムなどを添加したほうが加工費（人件費＋光熱費＋時間）と材料費が安いのです。次に、合成着色料を添加すると見た目がきれいになります。天然の色素では合成着色料の色は出ません。また、保存料を添加することで、消費期限、賞味期限が延長でき、廃棄量が下がるので、販路が拡大します。

色々な合成乳化剤が使用されていても表示は「乳化剤」だけでいいのです。このような表示を「一括表示」といいます。食品メーカーには都合がよく、いろいろな添加物を使用しているものもいちいち記載しなくてもよく、使用している添加物を隠せるのです。

添加物自体の賞味期限で、Aの賞味期限が9月23日、Bの賞味期限が10月20日、Cの賞味期限が12月25日の場合、A、B、Cを9月10日に混ぜて添加物製剤Dを製造した場合、Dの賞味期限は9月10日から6ヶ月に設定できるのです。恐ろしい話ですね。