



むびょうニュース

5月はストレスに関する病気が多いです。それは五月病。四月から続いた精神的緊張状態が、5月の連休によって弛緩し、再び新しい環境に適應する自信を喪失することが原因のようです。

中医学の養生法

中国4千年の歴史が生み出した中医学も、私たちが健康を維持する上で、深い智慧を授けてくれます。一つは「食養生」です。それは、食べ物の精気が体を巡り、心身を養うことになるという思想です。「医食同源」という言葉も近頃ではよく使われるようになりましたが、それを現代的に解釈するなら、食事こそ最高の予防学だということです。もう一つは「氣功」です。氣血の流れを改善し、心身のバランスを保つための呼吸法を指します。現代人は生ビールをはじめとして、冷たいものをがぶ飲みしたり、冷房の中に長時間居たりすることが多いので、体が冷え切っています。だからこそ身体が「氣功」のような体温をあげる運動を求めているのではないのでしょうか？

僧侶の長寿の秘訣の一つに少食がありますが、仏教の伝統には「朝は小食、昼は正食、夜は非食」という言葉があるように、夕食を抜くのが修行僧の基本的なライフスタイルでした。夕食を摂り過ぎると、夜の瞑想の妨げになるからです。

食べる量だけでなく、食事をどう頂くかということも重要です。一般家庭においても昔は食卓につくと、家族全員で合掌し「頂きます」と丁寧に頭を下げながら、ゆっくりと食事をしたものです。今は家族バラバラの時間に食事をしたり、目の前に並べられた食事よりも、テレビに夢中になりながら、ろくに噛まずに食べたりしています。これでは、健康を害するのみならず、食事に対する冒瀆です。そして人間の品性が崩れてくるのです。江戸時代中期に生きた観相家 水野南北も「人が上品になるのも、下品になるのも、食べ方の慎みによって決まる」と繰り返し言っています。人間の品性は、家柄や学歴なんかではなく、日々の食事の仕方によって決まるということです。体が本当に欲しているものかどうか、などとはお構いなしに、食べたいものを食べただけ食べるという貪りの食生活を送っていると、体重が増える、肌が汚くなるという表面的な事だけでなく、顔にしまりが無くなってきます。腸の中の状態が、正直に顔に現れてくるのです。欲望に任せて食べ散らかすのか、それとも体に良いモノを厳選して少量を味わって食べるのか、それは自分の意識の持ち方ひとつで決まります。反対に、「特定の食べ物を身体に悪い」と、口にしない人もいます。

食べ方の決め手となるのが咀嚼（噛む）です。食べることに意識を置いていないと、どうしても咀嚼がおろそかになります。特に現代人は、テレビを見たり、パソコンを打ったり、携帯電話で話したりしながら、ものを食べることが多いので、咀嚼などに全く意識を置いていないことがほとんどです。咀嚼すればするほど唾液が出るので、消化に良いばかりか脳の刺激にもなります。老人ホームでも、咀嚼の回数を増やすことによって、認知症予防に役立っているところがあるくらいです。多く噛むことによって、満腹感も出てくるので、無理なく少食が実践できます。咀嚼は消化、脳の活性化、満腹感、と一石三鳥の効果があるのです。

人の運は「少食」にあり 町田宗星



150g (5g × 30包)
本体価格3,800円+消費税

植物酵素をベースに、ビフィズス菌やサイリウム（食物繊維）を配合したシェリール！

糖質や脂質の多い食事をしている方の健康のサポートに！

冷たいもの、油ものなどを多く摂る方に！

カラダのリズムを良くしませんか？

飲みにくい方は液体酵素と一緒に飲むと飲みやすい商品です。