

クスリになる食べもの

koberyo1

わたしたちは「いのち」を維持し活動するために食物を摂取しなければならない。食べもののなかには人のからだに必要な多くの栄養素、――たとえば蛋白質やビタミン、ミネラルが含まれている。これらのものが体を動かすのに必要なエネルギーとなり、血となり、骨となり、ひいては体力の基礎となる。

まず、栄養素であるが、最初は赤血球となり、赤血球から体細胞に変化してゆくと言われている。

したがって人間の身体をつくっているのは、血液だといってよい。

しかし、その肝心の血液ではあるが、血液に由来する病気に罹ったり、血液自体が不足したらどうなるのか、気になるところである。以下、自分の生活習慣を鑑みながら、わたし自身の健康に関する現在について考察してみたい。

わたしは若い頃から貧血気味の体質だった。ここでいう貧血とは、血液中の赤血球や血色素が少なくなっている状態をいい、男性の場合では、赤血球が1立方ミリあたり500万から550万あれば標準ということになり、それが時に300万から350万に減少する時がある。

わたしの食生活だが、朝は珈琲を一杯に食パンを一枚、それから目玉焼きといったところか。昼はインスタントの蕎麦とか、ラーメンとか、夕方はカレーライスになり、非常に簡素化された食生活を繰り返してきた。

人間ドックに入っただけの血液検査でも結果をみて、あまり芳しくなかったが、あまり重要視しなかった。この状況が四、五十年ばかりつづいた。もう少し長寿でありたいと思った時、これではいけないといろいろ調べてみた結果、主食をたたく、すなわち自然医食のポイントとしては、パン食をやめないまでも、できるだけ控えるということだ。

いわゆる食生活の中心柱となれるのは、穀物、海藻、小魚類である、と思う。しかしながら、病気に罹ってしまい、消化力や代謝力が減退してきたら、体調と相談しながら、まず最初のステップとしては、小魚類を除くことである。

そして次の段階では、海藻もやめる→野菜も極力減らし、そして最終ステージでは、ほとんど穀物だけの内容にして食事内容もシンプルにしてゆくことこそ肝要になってくる。

つまり、具体的にはどういうことかということ、体に負担をかけずに生命力を呼びさましてゆく。これが健康の秘訣なのであるとは、自然医学お茶の水クリニック院長、森下敬一先生の説明である。体力をつけようと肉だの卵だのと濃厚な食品を体にむりに押しつけるのはまったくの逆効果となる、と先生は言うのである。また魚柄仁之助（うおつ

かじんのすけ)氏は、「めしのチカラ」という著作のなかで「ごはんて元気」を提唱している。

蒔かぬ種は生えぬ、という諺があるが、人生も同様である。いくつになってもいろいろなことに関心をもち、挑戦することが健康にも大切だと思う。

それから貧血を改善するため、鳥レバーを食すること、二ヶ月。毎日、食卓には欠かさぬようにしている。その結果、赤血球の数が若干改善され、下降線が上昇線に転じてきた。かかりつけの医師によれば、二ヶ月での上昇は良好と評価された。鳥レバーはまことにクスリの代用となる食品になってくれたのである。これからも「クスリになる食物」でこれからもチャレンジしてゆきたい。

クスリとなる食物だが、手始めにだれにも好まれ、どんな料理にも欠かせない「シイタケ」について取り上げてみたい。

シイタケはいつでも手に入るし、つい粗末に扱いがちだが、わたしのよう高齢者にとって健康を維持するためには最適で、しかも大切な食品である。いろいろと調べた結果、ガンの予防にもなるのでもっともっと上手に活用しようと思う。

シイタケは椎の木に多く発生するので、この名がついたと聞く。本来、香りがよいので「香菌」ともいう。

干したシイタケの方が栄養素が多く含まれている。とくに肉厚で傘の丸いドンコ（冬茹）と呼ばれているのが珍重される。またレンチナンという抗ガン作用のある物質が含まれる。また50種類もの豊富な酵素が含まれているので、複雑な生体反応をたすける働きもあるとかで、このことが癌に効く由縁とされているみたいだ。この他にもコレステロールの沈着をふせぐエリタデニンが含まれているので、高血圧や動脈硬化の予防になるという。

ビタミンDのもとになるエルゴステリンを多量に含んでいるのでカルシウムの吸収率も高まり、骨が丈夫にもなる。当然、脳や神経の働きも活性化する効果も期待ができそう。さらにシイタケの胞子には強力な抗ウイルス性の物質があるので、風邪の予防にもなるという。ビタミン類が豊富なので精力を増強させたり、疲労回復に役立つし、ノンカロリー食なので女性にとっても肥満防止になる。このようにスグレモノとわかったので、これからシイタケ健康法として見直すことにしたい。

具体的には、こんなふうなことを考えている。食べ過ぎると下痢になる体質なので、そういう解き放った生で3、4枚、干したもので2、3枚を食べようか、と思っている

。いずれも食べるまえに日光にあてると大幅にビタミンDが増えるという。

また干したシイタケを戻した水には、アミノ酸などの養分がたくさん溶けだしているので間違っても捨てないこと。これを煮物や吸い物のだし汁にくわえると格段に風味がよくなる。

あとこれはシイタケに関する豆知識なのだが、ぬるま湯に砂糖をひとつまみ入れて乾燥したものを戻すと浸透圧の関係で、シイタケから無駄に養分が溶けだしてしまうのを防ぐことができるという。

ともあれ、シイタケは良いことづくめなのである。だから、というわけではないのだが、わが家でもホームセンターから椎の木を購入してきて自家製シイタケの栽培を考えたが、庭は余りにも日当たりが良すぎるので不可能だ、との結論を下した。やはり、日陰で風通しがよく、森の中でなければシイタケは自生しないという専門家（農協）の意見を尊重して自家製はやめることにした。

参考資料・日本工業新聞「長寿のための健康食」、ネスコ「めしのチカラ」魚柄仁之助著