

現代養生訓 その百三十八

●東洋医学（ここでは中国を起源とする狭義の）は、皇帝のための医学として、健康で長生きすることを目的として発展しました。

●中国最古の医書とされる『皇帝内経素問』には、病気になる前から慌てて治療をすることを「喉が渴いてから井戸を掘るようなことで、手遅れだ」と戒めています。東洋医学の真髄は、病気になるように、生活そのものを自然の法則に合わせることで、その意味からも、予防・養生医学ということが出来ます。

●その知恵を現代に活かすことができるよう、役立つ本をご紹介します。

酒を主食とする人々

●ノンフィクション作家高野秀行さんの最新刊です。エチオピア南部に暮らす「酒を食べて生きる民族」を追った探検ノンフィクションです。彼らは朝昼晩、ほぼ酒だけを摂取して生活しており、その実態を体験的に記録しているとの書評を読んで、現代の科学常識をひっくり返す内容ではないかとの期待を持って、即購入を決めました。

●この地域については、生態人類学者・砂野唯さんの『酒を食べる』という先行研究があり、デラシャ民族がアルコール度数3〜4%の酒「パルシヨータ」を1日約5リットル飲むことで栄養を得ていることが知られています。高野さんはその後追いに形として、TBS「クレイジージャーニー」の企画で現地を訪れるこ

とになったのですが、放映された番組では、デラシャ民族の部分はカットされていたそうです。

●テレビ取材という

制約の中、準備不足や現地コーディネーターのミスによるビザ問題など、行き当たりばったりのトラブルが続出。まずは前哨戦として、1日約2リットルの酒を飲むコンソ民族の村を訪れるのですが、事前調査もなく、村の選定理由すら不明という不安定なロケが展開されます。高野さんはレポーターでありながら事実上のリーダー役も担い、番組の「撮れ高」を気にしながら奔走します。コンソの人々は「チャガ」と呼ばれる穀物酒を食事代わりに飲み、水はほとんど口にしません。高野さん自身も次第にこの生活に適応し、少量の固形食と酒だけで体調が安定していく様子が描かれています。

●後半で訪れる本命のデラシャでは、子どもや妊婦までもが日常的に酒を飲む驚くべき生活が明らかになります。常識では不健康に思えますが、現地の医師によれば住民は概ね健康だということです。本書は酒飲み民族の実態だけでなく、テレビ取材の舞台裏や高野流「悪戦苦闘型探検記」の魅力も味わえます。

●「パルシヨータ」はもちろしとトウモロコシの粉末にスーパーフードとして注目されるモリンガやエチオピアン・ケールの葉の乾燥粉末を加えて発酵させます。日本の「どぶろく」のような酒でしょうから、機会があれば、数日どぶろくだけで過ごしてみたいものです。



当院のおすすめ

LINEで漢方カウンセラーに相談できる
「わたし漢方」
LINEによる無料相談で、あなたにぴったりの漢方薬処方を受けることができます。



公式HP



LINE

使えるおすすめアプリ

◇スマ食べ

「スマ食べ」は話題のAIを使ったレコーディングダイエットをサポートするアプリです。健康な食生活を送りたい人にも注目されている「スマ食べ」は、食事の写真を撮るとAIが自動的にカロリー計算や栄養成分の分析してくれます。

食事の量や内容を細かく訂正できるので、より正確にカロリー計算でき、写真がなくても何を食べたか文字入力すれば、同じようにAIが分析して、その結果を見てアドバイスしてくれます。

撮影した写真は履歴に残り、カレンダーで一覧にすることが出来ます。

自動計算された1日の摂取カロリーや1週間の食事データをグラフ化したものなど、日々の食生活を数字で確認し、アドバイスを参考にしながら、食事を記録してみませんか？

