

お母さん（奥さん）が家族の食医!!

佐野 正行

漢方には、「上医」「中医」「下医」という考え方があり、次のように言われています。

「上医はいまだ病まざるものの病を治し、中医は病まんとするものの病を治し、下医はすでに病みたる病を治す。」

「上医（勤勉な医者）は毒さえも薬となして人を助ける。中医（凡な医者）は薬を薬として使つて人を助ける。下医（怠惰な医者）は薬を毒となして却つて傷病を重篤にする。」

「上医は国を医し（いや）、中医は民を医し、下医は病を医す。」

「化学合成薬を使つて治療する医師を下医、漢方医のことを中医、食事で病気を治す人を上医（食医）と言つ。」

つまり、「病気になつてから病気を治す医者」は、ありきたりの普通の医者「本当の名医は、病気になる前の未病の段階で食物によつて病気を防いでくれる食医」ということです。

中国の宮廷では、「疾医（内科医）」「傷医（外科医）」の上に「食医（上医）」があり、医療の指導を行っていました。家庭では、食事を作っているお母さん（奥さん）が、家族のみんなを元気づける食医です。

仕事や部活動をしつかり行つた興奮状態で遅い時間に帰宅した夫や子供が、肉を腹一杯食べて直ぐに寝ると、熱がこもつて身体が興奮状態になり、眠りが浅くなります。睡眠の質も悪くなるので、朝起きられなくなり、疲れがとりにくくなります。ボーとして、だるくなり、エネルギーが過剰になつて怒りっぽくもなります。仕事のストレスが大きい場合は、胃腸の働きが悪くなるので、栄養をつけるつもりで食べた肉がむしろ負担になります。夜は、豆類・海草・山芋などを中心に、消化時間の短いものを、軽めに食べるのが大切です。どうしても肉類を夜に食べる場合は、身体を冷ますものを一緒にとる、胃腸の働きをよくする野菜を先に食べる、体温を上げてエネルギーにもなるお米は控えめにする、などの工夫をすると身体に対する負担が減ります。

「家族の食医」は、食べるタイミングや時間、食べ方、食べる場所、食べる雰囲気、などを考え、家族の状態に合わせて食事を作ることが大切です。

専門家でなくてもできる下記の8項目を学ぶ場（漢方養生学）をはじめました。

(1) 夜は過食をしない
(2) 朝食は必ず食べる（朝にお腹が空くよこにする）

(3) 肉や油ものは昼食までに食べる
(4) 食べ物の性質をよく知つて、バランスを考えて食べる

(5) 自分や家族の状態に合った食事をする
(6) 薬味を上手に使つ

(7) 自然の中で発散する
(8) 先人の知恵と経験から学ぶ
『心身に優しい食事を、美味しく、健康的な生活を過ごさせるサポートをする「家族の食医」が増える世界』にして

いきましょう。



国際食学協会 理事
(株)メディカルアンドナレッジカンパニー 代表
銀座メディケアガーデンクリニック 院長
サンフィールドクリニック
ナチュラルクリニック代々木
医師・産業医・セカンドオピニオン専門医
佐野 正行 (さの まさゆき)

●消化器外科医として3000人以上の方の手術に携わり、究極の生活習慣病である「がん」に対する治療を実践。現在は、食生活改善による健康指導・予防医療、セカ

ンドオピニオン専門医、脂肪幹細胞による先進医療、労働環境・生活環境改善、気功、医療・健康教育など、病気になる前（未病時）に対応するために幅広く活動している。

(株)メディカル アンド ナレッジ カンパニー <http://www.m-k-company.jp/>