

イーマ第94回例会 平成22年3月24日

「福は口から― 未病― こそ、あなたの輝くキーワード」

東京大学 未病医学研究センター所長

天野暁（劉 影）先生

■何気なく食べたものや飲んだもの、誰と食べた等、“している”ことが私たちの生命につながる。食物は全て宇宙の生命をいただいている。

「いただきます」、「ごちそうさま」の本来の意味は感謝ではなく、宇宙の命(魂)をいただくこと。“福は口から”は、古い漢方の言葉で、お腹は第二の脳と呼ばれている。

■口と腹と福(Happy)は密接につながっている！

→阿部元総理はお腹の調子が悪くなった際に漢方ではストレスから来た兆候だと判断した。

→免疫は実は口から。食べ物だけでなく、感謝の言葉や気持ち「ありがとう」も腸から脳に伝わり、グッスリ眠れたり、綺麗になったり、免疫が上がったりもする。

■病は口から → 福は口から入る

これは中国に古くから伝わる言葉。

私たちの身体の60兆個の細胞は食べ物から作られている。

1年に1000回、一生で10万回摂る食事が、健康へとつながる。

人生において“食”とはそれほど大切なもの。

日野原先生の健康法は1日1食。

未病の考え方は富士山と同じ。頂上に登っていく為に色んなことに修正を繰り返していくことで頂上という最適な状況にたどりつく。

■漢方医学では、薬食(医食)同源、すなわち、薬と食物は同じカテゴリーにあるとしている。

現代でもそれは変わらない。

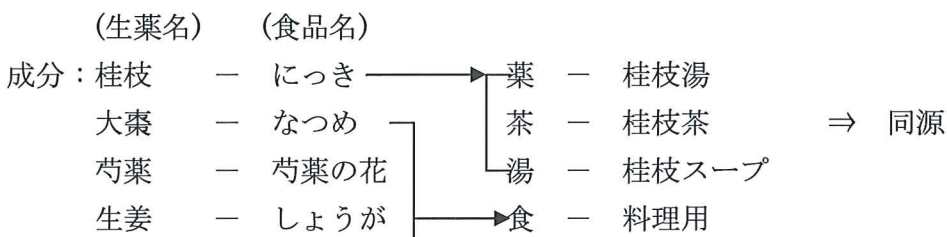
薬膳とは、“薬”になる“膳”(食事)と言う。

現代の西洋医学は抗がん剤、抗生物質など“抗”、すなわち殺すという方向性だが、

本来薬はもっと豊かで優しく、楽しいものとして取り組むべき。

■(医)薬食同源

漢方の教科書 「神農本草経」によれば― 桂枝湯(葛根湯) はもともとは薬ではなく、お茶やスープだった！



薬と食べ物の源は同じ！ (医)薬食同源！！

日本は世界の先進国で進んでいるように見えるが、代替医療に関する研究、活用が驚く程に遅れている！

漢方に治すを求めず、未病の時に求めるもの。

人間はいつかは死ぬので、出来る限り元気に健康にピンピンコロリで最期を迎える為に副作用のない未病を治すこと。

#### ■漢方で、お腹の病気に良い食べ物

温中 — お腹を温める！（ネギ・にんにく・シソ・蜂蜜・鶏肉・牛肉）

冷え性はお腹とお尻であって、手足ではない！

理氣 — 気の流れをよくする！（黒豆・ごま・ジャスミン・くらげ・大根・蓮根）

ストレスはお腹の調子を悪くする！

自律神経を整え、気の流れを良くする！

粗食 — お腹を丈夫にする！（そば・納豆・玄米・かぼちゃ・さつまいも）

噛む必要性があるが現代食は柔らかすぎて駄目。

噛まないでエネルギーも出ない。和食は塩分さえ気をつければパーフェクト！で、日本人より海外の方が興味を持っている。

野菜 — 漢方の総合ビタミン！（別紙）

”気”の良い野菜（果物）上位ランキング

人間の体の中に入って、その生命力を復活させる、活発化させること！

①野菜 — トマト・ブロッコリー・人参・ネギ・玉葱・キャベツ

花粉症にトマトの皮の中に抗アレルギー成分がある。

②きのこ — 椎茸・しめじ・なめこ・まいたけ・松茸

ダイエットにはきのこが一番。

③果物 — ブルーベリー・イチゴ・マンゴー・梅・バナナ

ジュースにして沢山摂取すると良い！（抗活性酸素作用）

がんになりにくい身体になりやすい。デザートではなくジュースにする。

食べて防ぐ！食べて治す！家庭の”チャングム”（食医）になりましょう！！

まずは自分の生活の中でやれることをやってみる！

以上