



歳時記のある暮らし

二〇二〇年 《十月》

空気が澄み朝夕の涼しさが際立ってきました。

皆様、おすこやかに過ごしてでしょうか。

いつも『神秘の健康力』をご愛用いただき誠にありがとうございます。

イチョウの木の银杏や甘く爽やかに香る金木犀(きんもくせい)にこの季節のしさを感じます。いろいろなドングリにも出会えます。焼くとホクホクとして甘いマデバシイ、クヌギ、スダジイ、コナラ、シラカシ、アラカシと様々な種類のドングリが次々と落下します。

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋といいますが、中でも食欲の秋は楽しみです。濃厚な味わいの粟やさつまいも、たわねに実るぶどうや柿、ツヤツヤの新米などが楽しみです。食べ過ぎは禁物ですが、栄養価の高い旬の食材を上手に取り込んで健康に役立てましょう。

健康にとっては食べることも同様に運動することも大切です。十六と十七世紀を生きた徳川家康は運動が健康のもとであるということを経験的に知り、日々の生活規律にしていたそうです。家康は暴飲暴食を避け、運動を日常的に行い、薬草を調合するという今でいうセルフメディケーションを行って現代人のように健康管理をしていました。家康は中国の『本草綱目』や『和劑局方』を学び、薬草を栽培するため四千二百坪もの駿府御薬園を開設しました。

家康は関ヶ原の戦いのころ体重がどんどん増えましたが、その後は懸命に痩せようとしたそうです。権力のある人が美食を追求できた時代、痩せることが長命のために良いということを経験的に知っていたのです。若いころから医学に関心を持ち、晩年、亡くなる数カ月前まで鷹狩に興じていたといわれます。鷹狩は野山を駆け巡って竹筋肉や関節を鍛え動作を敏捷にさせます。当然、疲れて帰れば夜はぐっすり眠れます。家康は、身体を動かすことは薬にまさる養生の要であるといっていたそうです。

家康は豊臣家を滅ぼした翌年一六二六年に七十五歳で亡くなりましたが、当時の平均寿命を思うと長寿といえます。しかも家康が鷹狩の場で倒れ病に伏したのが一六二六年の一月、死亡したのが同年四月ということから寝たきりの時間は短く健康寿命は長かったといえます。

十九世紀前半、江戸幕府が編纂した徳川幕府の公式史書『徳川実紀』（『御実紀』）には、家康の実践していた健康八カ条が記録されています。

1. 粗食を常とする（疲労回復や脳の機能回復に効果的な麦飯と豆味噌中心の食事）
 2. 冷たいものは口にしない（衛生面から雑菌などを体内に取り込まない知恵）
 3. 季節外れのもの食べない（旬の食材は栄養成分が豊富で健康を助けてくれる）
 4. 肉もほどほどに食べる（動物性タンパク質は血管を強くし筋肉の衰えを予防する）
 5. 身体を動かす（骨や筋肉、手足が機敏になり、暑さ寒さをいとわなくなる）
 6. 香をたく（香で心を落ち着かせる）
 7. 薬について学ぶ（薬学を学び自分が飲んでいる薬を知る）
 8. 酒は「薬」として飲む（家康は疲れを取る医薬として酒に注目していたそうです）
- 今でも見習うべきものが多いですね。

水と影

金子みすゞ

お空のかけは、水のなかにいっぱい。

お空のふちに、木立もうつる、野苺もうつる。

水はすなお、なんの影も映す。

水のかけは、木立のしげみにちらちら。

明るい影よ、すずしい影よ、ゆれてる影よ。

水はつつましい、自分の影は小さい。

日向も影もありのままに映す池や川の水。影は暗いというイメージですが、水の中に映し出される影はキラキラと明るく輝きます。金子みすゞはこれを水の影だと考えました。影は暗いとか考えない人には出来ない発想です。水や影という身の回りのものすべてに命を吹き込んで、影に明るさを与えた水を褒めています。秋は詩人になって美しいものを発見しましょう。日ごと秋が深まってゆきます。季節の変わり目の体調変化にお気をつけください。皆様の健康をお祈り申し上げます。

金氏高麗人参株式会社

おもてなし係 お手紙担当 久郷直子

