

# 『養生訓』を音読しよう！ 26



光和堂院長 堀口和彦

すべて しょく たんぱく もの この ひのう ゆに もの くう  
凡の食、淡薄なる物を好むべし。肥濃・油膩の物多く食ふべか  
らず。せいれい けんこう もの きん もの ただひとつ にく  
生冷・堅硬なる物を禁ずべし。あつ物、只一によるし。肉も  
ひとしな さい いちにしな と  
一品なるべし。釘は一二品に止まるべし。  
ちんぴ しょく たい はちくぶ じゅうぶん あ みち  
珍美の食に対すとも、八九分にてやむべし。十分に飽き満るは  
のち わざわい すこ あいだ よく のち わざわい すこし  
後の禍あり。少しの間、欲をこらゆれば後の禍なし。少のみ  
い あじ おお い そのたのしみおな  
くひて味のよきをすれば、多くのみくひてあきみちたるに其樂同  
じく、かつのち わざわい よろず ことじゅうぶん かならず わい  
且後の災なし。万の事十分にいたれば、必わざはひと  
なる。いんしょくもつともまんい また はじめ つつし かならずのち わざわい  
飲食用もつとも満足をいむべし。又、初に慎めば必後の禍な  
し。

## 〈現代語訳〉

すべての食事において、淡白な物を嗜好しなさい。濃厚で脂っこい物は多く食べないようにしなさい。生で冷たい物や硬い物は避けなさい。汁物は一つでよい。肉料理も一品にしなさい。副菜は一二品で止めなさい。

珍しく美味しい食物を目の前にしても、八九分にて止めなさい。十分に味わい過ぎると後で禍がある。少しの間、欲を堪えれば後の禍はない。少し飲み食いして味わうことは、多く飲み食いして満腹になると楽しみは同じであり、後の災いはない。どんなことでも十分に至れば、必ず災いとなる。飲食はもつとも満足を避けなければいけない。また、初めに慎んでおけば、必ず後の禍はない。

## 〈解説〉

飽食の時代を生きる現代人には、非常に耳が痛いところですが、養生の実践で一番大切です。世界的にも和食の良さが見直されています。一汁三菜を基本として、栄養のバランスと食事量を常に意識しましょう。また、好物を目にした時は、初めに慎んで食べる前に量を決めて、それ以外は目の前に置かないことです。好物を口にした時の喜びは、量の多少に関わらず同じであると断言する益軒の発想に合点です。量より質を求めて、欲を上手にコントロールして、食べる喜びを見出して、心と身体の双方の栄養としましょう。