

## 『養生訓』を音読しよう！ 27



光和堂院長 堀口和彦

ごみへんしょう いちみ おお くいすご いう あま ものおお はら  
五味偏勝とは一味を多く食過すを云。甘き物多ければ、腹はり  
いたむ。辛きものすぎ きのぼ き かさ しょう め し しょっぱ  
き物多ければ血かはき、のんどかはき、湯水多くのめば湿を生じ、  
脾胃をやぶる。苦き物多ければ脾胃の生気を損ず。酸き物多けれ  
ば気ちぢまる。五味をそなへて、少づゝ食へば病生ぜず。諸肉も  
諸菜も同じ物をつづけて食すれば、滞りて害あり。

### 〈現代語訳〉

五味偏勝とは、一つの味に偏って多く食べることをいう。甘い物が多ければ、お腹が張って痛む。辛い物が過ぎると、気が頭に上って生気が減り、皮膚に瘡を生じ、眼に悪い。塩からい物が多いと血が乾いて、のどが渇く。そこで湯水を多く飲めば、体内に湿の停滞を生じ、胃腸を壊す。苦い物が多ければ胃腸の働きが低下する。酸っぱい物が多ければ気が縮まる。五味を具えて、少しずつ食べれば病は生じない。肉料理でも野菜料理でも同じ物を続けて食べれば、滞りを生じて害がある。

### 〈解説〉

五味とは、酸・苦・甘・辛・鹹の5つの味のことです。酸味には収斂作用があり、暑さで身体が弛んでいる時には、身体をシャキッと引き締めます。だから夏に酢の物です。寒い時には身体を縮込ませるので気も縮まります。苦味は、胃腸の炎症を鎮める作用がありますが、胃下垂や消化機能が低下している方には、胃腸の温かさを奪い、働きを停滞させます。甘味は、緊張を緩和する作用があります。休憩に甘い物は糖分の補給だけでなく、精神的な緊張感を開放します。甘味が多いと胸焼きを起こします。これを貝原益軒は腹張り痛むと表現しているようです。辛味は、代謝を活性化し発汗や脂肪を燃焼させる作用がありますが、皮膚や粘膜(鼻・気管・肛門など)を炎症充血させる作用があります。皮膚炎や鼻炎、喘息、痔、眼の充血や網膜症などの方には良くありません。鹹(塩からい)味が多いと、血中の塩分が増え血圧を高め、のどを渇かせます。それによって水分摂取が増えて、むくみやお腹を壊す原因になります。これらの五味を体調や季節に合わせて、バランス良く上手に摂取することが、病気予防に大切です。炭水化物やタンパク質、脂肪分、ビタミン、ミネラルなどのような栄養学による食品分類だけでなく、古から続く漢方の知恵による食品分類も現代で健康維持や増進に十分に役立つのです。