

『養生訓』を音読しよう！ 28



光和堂院長 堀口和彦

食は身をやしなふ物なり。身を養ふ物を以、かへつて身をそ
こなふべからず。故に、凡食物は性よくして、身をやしなふに益
ある物をつねに急らんで食ふべし。益なくして損ある物、味よしと
てもくらふべからず。

脾胃のこのむと、きらふ物をしりて、好む物を食し、きらふ物を
食すべからず。脾胃の好む物は何ぞや。あたたかなる物、やはら
かなる物、よく熟したる物、ねばりなき物、味淡くかるき物、に
えばなの新に熟したる物、きよき物、新しき物、香よき物、性
へいわなる物、五味の偏ならざる物、是皆、脾胃の好む物なり。是、
脾胃の養となる。くらふべし。

〈現代語訳〉

食は身体を養う物である。身体を養う物によって、かえって身体を損なってはいけない。だからこそ、すべての食物は性を良くして、身体に栄養ある物を常に選んで食べなさい。栄養がなく害ある物は、味がよいとしても食べてはいけない。

胃腸での消化が良い物と悪い物を見極めて、良いものを食べて、悪い物を食べないようにしなさい。胃腸での消化の良い物とは何かというと、温かい物、柔らかい物、よく熟した物、粘り強くない物、味淡く軽い物、煮え立ての新しく作り立ての物、清潔な物、新しい物、香りよい物、性が穏和な物、五味が偏らない物、これらが皆、胃腸が好む物である。これらは胃腸の働きを高めて栄養となる。食べなさい。

〈解説〉

性とは、寒・涼・平・温・熱の5つの作用をいいます。寒はトマトやキュウリなどで身体を冷やし鎮静し、涼は春菊やホウレン草などで適度に冷やし消炎し、平は米やイモなどで身体を動かす源となり、温はネギやニンジンなどで温め血行促進し、熱は唐辛子やコショウなどで身体を熱く発汗させます。五味(酸・苦・甘・辛・鹹)の作用と合わせて、食物を上手に選ぶことで、体調不良や病気の予防、早期回復に役立てることができます。