

『養生訓』を音読しよう！ 31



光和堂院長 堀口和彦

いかり のち はや しょく しょくご いか うれい しょく
怒の後、早く食すべからず。食後、怒るべからず。憂ひて食
すべからず。食して憂ふべからず。

ろうけん おお しょく かならずねむ ふ こと しょく そくが
労倦して多く食すれば、必 眠り臥す事をこのむ。食して即臥
し、ねむれば、食気塞りてめぐらず、消化しがたくして病とな
る。故に労倦したる時は、くらふべからず。労をやめて後、食ふべ
し。食してねむらざるがため也。

え しょくい かん しょくよう ひやくびょう ち
いにしへ、もろこしに 食医の官あり。食養によつて百病を治
すと云。今とても 食養なくんばあるべからず。殊に老人は脾胃よは
し、尤も 食養宣しかるべし。薬を用るは、やむ事を得ざる時の
ことなり
事也。

〈現代語訳〉

怒った後にすぐ食べてはいけない。食後に怒ることもしてはならない。憂えて食べてはいけない。食べてから憂えてもいけない。

疲労時に多く食べると、必ず眠くなり横になりたくなる。食べてすぐに横になり、眠れば、食物が停滞して、消化吸収が進まず、病を生じる。よって疲労時には、食べてはいけない。疲労回復後に、食べなさい。食べてすぐ眠らないようにするためである。

昔、中国には食医という官職があった。食養によって多くの病気を治したといわれている。今でも食養はなくてはならないものだ。特に高齢者は胃腸の働きが低下するので、もっとも食養が好ましい。薬を服用するのは、どうしても必要な時にするべきだ。

〈解説〉

怒っている時に食べると、やけ食いとなり味も分からずに食べ過ぎてしまうことが多いです。また、心配事があると、食べ物がのどを通ず、消化も進まず、無理に食べると吐き気や胸やけ、悪心などを引き起こします。やはり、心を落ち着けて、楽しく食べることが、一番良いことです。年齢とともに、胃腸の蠕動運動が弱まり、消化吸収力が低下します。現代の高齢者は、多くの薬を服用して、服薬のために食事をしている方もおられます。まずお薬に頼る前に、食養という食事による養生を実践して、健康管理することが肝要です。