



ひまわり通信

No.00696.. 2024.12.12(木)

健康寿命から貢献寿命へ

食事の重要性

●栄養に感謝！！

北大路魯山人は、「家庭料理こそ料理における真実の人生をあらわす。これに比べて料亭料理は芝居である。芝居はいかに美しく見せるかというものであるが、やがて必ず幕が下りれば芝居は終わるが、家庭料理には幕がない」と明言した。

北大路魯山人は、美食と言う言葉をはじめて作った人であり、食と美の革命家と尊称されていたが、技巧を誇示する細工料理などは厳しく禁じた。ここで、芝居をいかに美しく見せるかと述べているのは、形の美ではなく味の美のことである。

栄養問題を語るとき、あれがいいこれがいいという”迷信”がつねについて廻る。たとえば繊維がいい、ベータカロチンがいい、不飽和脂肪酸がいい、カルシウムがいい、ビタミンCがいい、ゼラチン質がいい、おくらやとろろの粘りけのあるものもいいなどと、いいものがあり余ってどれに手を付けていいやわからないほどである。これが迷信なのである。

もちろんここに挙げたものは、どれもが大切な栄養素であることは論を俟たない。それなのに、これを一括して”迷信”と断じるにはわけがある。それは、食物はすべて片寄らずにひろく摂ったときに価値を生むのであって、薬物とは異なり、一つ一つのものについて成分上の価値を云々するという考えは誤っているからである。

栄養とは、分析ではなく総合なのである。個々の栄養素の量や質が、数値的にどうあるかはほとんど問題ではない。それらは多くの種類が揃ったときにはじめて、栄養的な価値を生じるということなのである。

現代の栄養学は、単に栄養を与えた量ではなく、むしろ生体が受け取った量によって価値を生じるものであることに気づかねばならない。しかも”味”を忘れては栄養がうまく吸収されないという根源的なことにも気づかねばならない。何でもおいしく食べるというきわめて自然な日常の行為が、抵抗力を活性化しているということに改めて気づき、そのことを心から感謝しなければならない。

栄養に関する言葉の中で、次のアレクシー・キャレルの言葉ほど、栄養を尊重した言葉はないと思われる。「栄養とは、生存と同じことを意味する。要するに人間は、栄養の過程のあらわれである。」

ここで言う栄養の「過程」とは、栄養素が栄養化され栄養としてからだに吸収されるまでの、一連の流れについて表現したものである。

まず、どんな栄養素を求めるかが人間の性格をあらわし、次にその栄養素をどのように調理し、またどのような雰囲気の中で摂取するか、そしてその人固有のからだの酵素をはじめ、さまざまな補酵素類によって分解して栄養化したあと、血液中から摂り入れて全身へ送る、その送りかたの特徴を含めてこの一連の流れを「過程」と言ったのである。

イスラエルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！