



ひまわり通信

No.00747. 2025.12.11(木)

健康寿命から貢献寿命へ

「江戸煩い・・・」

●江戸煩いとは？

江戸煩いとは脚気のこと。元禄・享保時代、江戸・京・大阪の三都の市民の間では、玄米や雑穀を食べずに糠をきれいに落とした精白米を食べる風潮が広まっていた。これを常食することで糠に含まれるビタミンB1が欠乏し、麻痺型・水腫型の脚気の症状が現れた。

●江戸煩いの症状は？

江戸を訪れた地方の侍や大名を中心に、江戸に行くと体調が悪くなる、足元がおぼつかなくなる、怒りっぽくなる、場合によっては寝込んでしまう者が続出。侍たちが故郷へ帰るとケロリと治ったことから「江戸煩い」と呼ばれる病が流行りました。
(AI による概要)

「玄米少食こそ完全食である」

白米は病気のもとである。

日本人の間で脚気が急速に流行り出したのは、元禄時代に精米技術が急速に進歩し、白米を食べようになってからで、人々はそれを「江戸わずらい」とよんでいたという。

白米は炭水化物が主成分で高カロリーの酸性食品である。血液が酸毒化すれば身体も抵抗力をなくし、病気にもかかりやすい。

それならば白米をやめ、肉食にすればいいかというと、これまた考えものである。

現代人の成人病といわれるものは、ほとんどが西洋食病ともいえるからである。

ステーキ、カツカレー、ビーフシチューといった肉食もまた強度の酸性食で、白米と同じだけの満腹感を得ようとしたら、白米食以上に高血圧をはじめ、いろいろな病気になりやすくなってしまう。

東洋医学には、「身土不二」ということばがあり、それによれば「郷に入っては郷に従え」のたとえのように、その土地にできたものを食べるのが一番よい、つまり身と土とは一つのものなのだということ。ということは、やはり瑞穂の国といわれる日本の日本人には玄米が一番ふさわしい食物ということになる。

白米が病気のもとなのは、米にとって一番大切な部分である胚芽を取られてしまうからである。

漢方では、玄米は「消化器一般に薬効がある」といわれ、これを食べると大腸のはたらきが活発になり、老人や病弱な人、体力のない人の体力増進に大きな効果があるとされている。事実、玄米は便秘にすばらしい効果があり、このことは大腸の働きを賦活する効果の大きさを端的に物語っている。

どんなにひどい便秘でも間違いなく玄米食にすると治るものである。

岡田一好著 「血液健康法」より抜粋

イスラエルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！

(株)日健総本社 兵庫特約店

(有)クロスタニンひまわり

☎ 0120-42-8198