



ひまわり通信

No.00759. 2026.3.12(木)

健康寿命から貢献寿命へ

「医は農に、農は自然に学ぶ」 <<養生園の精神>>

土からの医療 ～医・食・農の結合を求めて～ No.3

公立菊池養生園診療所所長 医師：竹熊宜孝 著

現代はいのちまで人にまかせてしまっている時代です。 医療も福祉も食も農も、すべてが人まかせです。これでいいのでしょうか。

養生とは、自ら生命を養うと書きます。食養生、心の養生、身の養生、そして自分で病を見つけ、手当てし、癒すことも養生の術であります。この養生園は病院というよりも養生学園です。健康診断などもやっていますが、いろんなことを養生運動としてやっています。

その第一に養生食、養生講座、養生説法、養生大学、養生農園、養生語録、養生売店、養生ソバ粥、養生作戦、すべてに養生とつけました。養生心を取り戻していただくためです。

自力更生、自主独立の精神がこの養生園のモットーです。

私も暇をみつければ畑に出ます。しかし養生農園の主役は、農業青年たちです。4人の若者が生き甲斐として、いのちにかかわる人間のたべもの作りに情熱を注いでいます。

養生園に雇われているわけではなく、農業者として、そして人間としての生き方を模索する若者たちです。彼らに刺激されて、町の若者、医学生までが休日に訪れるようになりました。確かに人々は何かを求めています。

食養生の基本的考え方は、できるだけ精白しないこと。病気によっては玄米菜食。雑穀を必ず使う（ムギ、アワ、キビ、ヒエ、ソバ、アズキ、ダイズ、ハトムギなど）。調味料は自然の味。砂糖ぬき。塩分は一食4グラム。添加物一切使用せず手作りのもの。季節野菜と海藻、大豆製品、小魚の一物全体食。

“食は薬であり、いのちである” という考え方に立っています。

これを指導するのは、農学部出身の青年栄養士であって養生園の自慢の一つでもあります。

●食養生八訓！

1. 唾は良薬、胃の薬。噛めば噛むほどききめあり。
2. 腹八分目、胃の門限は9時。
3. アズキ、ダイズは肉に劣らず、いのち長らへ病なし。
4. 品物の山で病となる。これを癌といえり。白米は粕とも書く。共に読んで字の如し。
5. 文明病は砂糖づけ。甘い、甘え、甘やかす。これ文明の遺産なり。
6. 塩はなくては生きられぬ。だか血压も高い低いは塩加減。
7. 農薬は農毒薬の略字なり。虫はころりと人間はじわっと殺される。
8. 食は生き物、いのちなり。感謝なくてはいただけぬ。

イスラエル死海の赤い宝石「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