

楽しい生活

伝統食と時間

東京大学名誉教授・農学博士

MOA自然農法ガイドライン運営委員会 委員長 善本 知孝

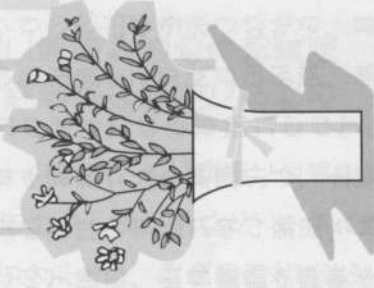
伝統食の話をするには、「伝統」がどんな年月かを検証する必要があります。「伝統の一戦」では七十年程度です。「歌舞伎の伝統」は二百年ありましょうか。日本人の「伝統食」米は千年ですが、普及して三百年でしょう。そう言えば長寿県沖縄の伝統食の豚肉も三百年昔からです。それに日本の重要な野菜の三分の二は、江戸時代以前から日本に定着しています。そこで三百年続いたものを「伝統食」とします。

伝統は人の体を変えます。野球でさえ選手は特別な緊張を感じるそうですし、歌舞伎は日本人の眠っている感性を今も呼び覚まします。まして、食の伝統は身体を変

えている筈です。それを我々は日頃気づいていないだけです。どう変えているか、食の話と違います

が、環境の恒常性の効用が岡田茂吉師の連作奨励論にあります。

「私のいう土をいかし、土の力



を強盛にする為には、連作するほどその野菜に対し土はその野菜を育むべき適応性が自然に醸成されるからである」

土を人の身体特に胃や腸と考え、私は同じ原理を伝統食と身体との関係に当てはめます。「三百年も食べていると身体は伝統食を最も効率良く利用できるよに変わってしまい、それが今の日本人の胃腸となる」。どうしてこのような「当てはめ」が可能か。それは、次の歌がヒントです。

天地の無限に榮ゆるみなもとは
生きとし生けるものにある恋

これは、万物には命が存在し、それが共鳴しあつて自然は繁栄している、つまり命は他の命を支えるよう自らを変え、結果として自らも自然も栄えていく、私は岡田茂吉師の思想をこう理解します。

沖縄や 桐原村(山梨県上野原町)の長寿は食品の化学成分の特色より、先ず伝統食の効用にあつたと考えます。

—ビデオ「大地・食べもの・からだ」—

「食の原点とは何か?ここ30年間に起こった日本人の食の変化で失ったものはありませんか?」

「身土不二」をテーマとし、過去の日本人の食生活を踏まえ、現在、私たちの健康を維持していくために必要な食について事例を通して紹介。

特に「水」・「米」・「野菜」の身体への影響、「脳と食」の関係について紹介します。

ビデオ「大地・食べもの・からだ」
(副読本付き)

定 価

2,000円 (税込み)

編 集

MOAインターナショナル

全国MOA自然農法産地支部連合会

監 修

善本知孝

食べものは、嗜好での脳の直接判断を除くと、胃、腸の消化(化学分解)と吸収機能によって、血液に変わります。腸の表面には免疫細胞があつて多少の毒を除去し、刺激を脳に伝えます。こんな機能を含めて、人の栄養機能を活性化することが大事だと、岡田茂吉師は教えます。



「機能の活動特に消化機能の活動こそ、生活力の主体であつて、いわば生活力即ち健康である。」



機能の変動や活性化は栄養学で取り扱いにくい範疇です。機能は伝統で形成された胃腸の働きで生まれ、人ごとに活性化の仕方が少し違う、まして、西洋人と日本人では違う。上に述べた身体の出来方を考えに入ると、日本人では伝統食でこそ活性化されることになります。

どのくらい続けてとつたら食品の効果が表れるのか、また時間の話です。味は喉越し後、数分の余

韻、腹痛は食後数十分間、満腹感は数時間でしょうか。今はイタリア料理だそうですが、食の流行は数年続くでしょう。味には馴れますね。これらと比べ、伝統食はどれくらい続けると効果がでるでしょうか。

伝統食を忘れて三十年、三百年かけて出来た日本人独特の胃腸機能は活性化にも時間がかかりかかるでしょう。深く眠っているに違いありません。この頃は健康食品でさえ、数か月の服用を求めています。数年はかかるのではありませんか。

人の身体も自然の一部、自然では時が遅く進む感じがします。有珠山の爆発が長く、被災者のご苦労が恐ばれるのは、地質の時間と現代人の時間が違うためです。雲仙のときもそうでしたね。現在では事件後三週間も経ると忘れられ、過ぎ去ります。自然(地質)の事件は三年経たねば消えないようです。

(「大地・食べもの・からだ」のビデオ・副読本を参考に参照ください)