

H27.6.13

益軒の好物はイノシシだった



長尾和宏（ながお・かずひろ） 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療総合診療を目指す。医学博士。「平穀死・10の条件」「胃ろう」という選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。56歳。

若い時は肉が大好きでした。が、年齢とともに自然と食べる機会が減ってきました。胃袋から出る胃酸の量が減っています。でも何かの拍子に無性に肉を食べたくなることがあります。103歳の現役医師の日野原重明先生も夕食はステーキと聞いています。では、貝原益軒は肉食に対してどんな考

えを持っていたのでしょうか。益軒が生きた江戸時代は、

で備えていた記録が残されて

います。

米を主食に、肉は珍重して腹八分目

益軒はごはんが大好きだったようです。米を主食にすることを説き、そうすれば肉を多く食べなくても済むと考えた。また日本人は胃が弱いから獣の肉を多く食べるのではなく、と述べています。つまり肉食を否定しない一方、肉を貪ることは戒めました。

さて、益軒は禁欲の人のようなイメージがあるかもしれません、さまざまな肉を食べたようです。養生訓にはウシ、ブタ、シカ、イノシシ、ウサギ、クジラ、ニワトリ、キジ、カモ、ツル、アヒル、ウズラ、スズメ、そしてスッポンの肉まで出てきました。魚介類ではサバ、イワシ、マグロ、カマス、ブリ、タコ、エビ、カニ、ウナギ、ドジョウなど。その中でも益軒は、イノシシが大好物だったようです。益軒と同時代を生きた水戸黄門さんは牛肉を珍重したようで、専用の冷蔵庫ま

れていましたが、大名や武士は結構さかんに鳥や獸の肉を食べていたようです。当時の庶民にとっての肉といえば主に魚肉のことを指していましたようです。益軒と同時代を生きた水戸黄門さんは牛肉を珍重したようで、専用の冷蔵庫ま

たようですが、魚介類ではサバ、イワシ、マグロ、カマス、ブリ、タコ、エビ、カニ、ウナギ、ドジョウなど。その中でも益軒は、イノシシが大好物だったようです。ただし、獸肉はあくまで珍食として食べたよ

Dr. 和の町医者日記

「平成養生訓」シリーズ④

さて、益軒は禁欲の人のようなイメージがあるかもしれません、さまざまな肉を食べたようです。養生訓にはウシ、ブタ、シカ、イノシシ、ウサギ、クジラ、ニワトリ、キジ、カモ、ツル、アヒル、ウズラ、スズメ、そしてスッポンの肉まで出てきました。魚介類ではサバ、イワシ、マグロ、カマス、ブリ、タコ、エビ、カニ、ウナギ、ドジョウなど。その中でも益軒は、イノシシが大好物だったようです。ただし、獸肉はあくまで珍食として食べたよ

う。

最近、炭水化物ダイエットを説く一般書がたくさん出でてきました。患者さんから「米を食べてもいいのか?」「肉はどうなのか?」と問われます。それまでご飯を食べ過ぎてなどの質問をよく受けます。米がいいとか悪いとか、肉がいいとか悪いとか、みなさん

ツに賛成ですか? 反対ですか?」と詰め寄られます。仕方なく「痩せるために期間限定でやるならいいんじゃないですか」と答えています。

議論になっています。患者さんから「米を食べてもいいのか?」「肉はどうなのか?」と答えていました。それまでご飯を食べ過ぎて病気になった人は当然、適量に減らすべきでしょうし、相対的にタンパク質や脂肪の割合が増えてもそれは構わないと考えます。

また、多くの人は長年知らず知らずのうちに食に自己流のクセがついています。そんな肉は珍味として楽しく食べればいいだけではないでしょうか。要は、1日30品目を目安に腹八分目でバランス良く食べることです。

そう答えると「糖尿病の知人は低炭水化物ダイエットで10キロ痩せて糖尿病が治ったけど、どう思うか?」などと聞かれます。「それはよかったです。痩せれば全部が解決しますからね」と言つと、「先生は、低炭水化物ダイエ

トを目的として炭水化物の摂取比率を制限する食事療法。糖質制限食、糖質制限ダイエットとも呼ばれる。その効果や是非については医学界で論争になつてゐる。



低炭水化物ダイエット 肥満や糖尿病の治療