

医食同源という東洋医学の考え方

医食同源という東洋医学の考え方があります。日常の食材で今も漢方薬の原料薬草として使われているものに、ヤマイモ、くず、生姜、シナモン、棗、紫蘇の葉、ゆりの根などがあります。

しかし材料が同じだから医食同源と言っているのではなく、普段の食事をきちんと捕る事が健康の源ですと言うことを指しているのです。豊かな現状の食生活を観察し、味や、贅沢さ、見た目の良さなどにとらわれていないかを知るべきではないでしょうか。

医食同源の基本は自分の生活環境の近くで採れるものを中心とし、季節が旬のときで、しかも丸ごと食べられるような食物が最良といわれます。このことから、小魚はカルシウムのために良いのではなくそれも含み丸ごと食べているから望ましいのです。

丸ごととは、生きていたすべてを食べると言うことです。野菜でいえば大根と大根の葉を使って料理すると言うようなことです。これを応用し根菜と葉っぱの野菜を取り混ぜて調理することが健康の基です。

こういう考え方を取り入れた食事を続けることが、病気にならない体を作るのであって、一つの薬になるらしい食品だからと言って、それだけに頼ることはありません。