

教えて！！漢方&鍼灸



～養生訓から学ぶ～

2021 年 5 月 大学ニュース 掲載

助教 森永 明倫

「養生訓」という書物について学校の教科書で一度は耳にされたことがあると思います。養生訓は貝原益軒（1630-1714）が 1712 年に著したものです。健康で長生きするために病気の治療よりも予防に重点を置いて書かれています。また、どのように生きるべきかといった思想も書かれており、単なる健康に長生きするための指南書ではありません。今回は病気の予防について飲食に関する部分を、現在のエビデンスとともにご紹介します。

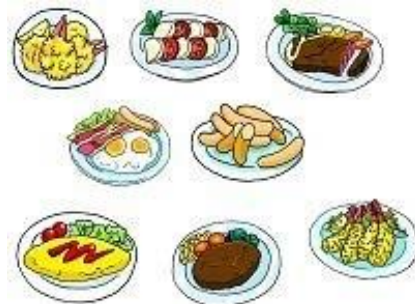


「貝原益軒像」
個人蔵 狩野昌運筆 貝原益軒讃
1694 年（元禄 7 年）

原文を知りたい方は中村学園大学図書館（貝原益軒アーカイブ） 下記 URL よりご参照ください。 <https://www.nakamura-u.ac.jp/institute/media/library/kaibara/archive03.html> 現代語訳は松宮光伸訳註『口語養生訓』（日本評論社）を引用しています。

腹八分目

食事に関することで、「腹八分目」、つまり満腹になるまで食べないようにとよく言われています。「飲食」の章に、「美味、珍味の食べ物が出てきても、腹八、九分でやめなさい。十分に飽食すると、あとで災いとなる。（中略）およそ物事は、十分にしてしまうと、必ず災いとなる。とくに飲食は満足するまで食べては



いけない。はじめに慎めば、あとの災いはない。」（貝原，2000, p.97）とあります。エビデンスとしては、カロリー制限がマウスなどさまざまな生物で寿命を延長し、さらに 2009 年にはアカゲザルでも寿命を延長させたことが報告されています。おそらくヒトでもカロリー制限が寿命を延長すると考えられます。人生 50 年の江戸時代に 80 歳を超えて

教えて！！漢方&鍼灸



生きた貝原益軒は自ら証明しました。また、食欲に限らず、欲を慎めば災いを避けることができるかと教えてくれます。

食後の運動

「若い人は、食後に弓を射たり、槍や太刀を稽古したり、あるいは歩行したりして身を動かささい。(中略) 老人も、その体力に応じ、少し体を動かしたほうがよい。1か所に長いことだらっと坐ってはいけぬ。『気血』を滞らせ、飲食は消化しづらくなる。」(貝



原, 2000, p.123) と食後の運動を勧めています。飲食が消化しづらい=十分にエネルギーを吸収できないということであり、食後の運動は効率よく栄養を吸収するための方法と言えます。飽食である現代と江戸時代とは逆の意味になりますが、食後の運動は血糖や中性脂肪を下げる効果が報告されております。

冷飲食は避ける

「夏に、果物や生野菜をたくさん食べ、冷麺をしばしば食べ、冷水を多く飲めば、秋になったとき、必ず瘡痢(ぎゃくり)(注:発熱や下痢などの感染症)を病む。」(貝原, 2000, p.130) これからの暑い季節、冷たい食べ物、飲み物が欲しくなります。しかし、暑い夏こそ冷飲食に気を付けた方がよいと養生訓は教えてくれます。東洋医学では胃腸を冷やすと動きが悪くなり、胃もたれや下痢を起こし、気(=生きるエネルギー)を十分に吸収できずに体力が落ちると考えます。東洋医学研究所に来院される患者さんには、基本的に冷飲食を避けるようお話しております。



養生訓に興味を持っていただけましたでしょうか。他にも健康に生きるヒントがたくさんありますので、是非ご一読ください。

[■東洋医学研究所ホームページへ戻る](#)