

その書拾九

「秋の養生」

夏は、陽気の発散が盛んであり、そう理(毛)穴や汗腺など皮膚表面にある穴()は開いた状態。秋は、七、八月(現在の暦で立春を過ぎた八、九月)の残暑もまた厳しく、夏に開いた皮膚はそのままで、そう理がまだ閉じていない。皮膚の表面の気がまだ堅固でないのに、いい気になって秋の涼風に吹かれると皮膚は感じてきずつき、風邪などの肺の病にかかりやすい。用心して、涼風に当たりすぎないように心がけなければならぬ。病人は、残暑も去ってから、所所に灸をして風邪を予防し、陽気を助けて痰咳の病人にかからないようにしなければならぬ。秋の食養生は、肺に潤いを与えて、乾燥を防ぐことが肝要。肺は五行の金に位置し、白いものがよい。山芋、大根、タマネギ、白ネギ、ユリ根、レンコン、白コブ、豆腐のほか、季節の果物である梨、柿、ブドウ、リンゴなどもよい。

その書拾

ごみへんしやう

「五味偏勝を避ける」

五味偏勝という言葉は、同じ味のものを食べすぎることをいう。

甘いものをつづけて多くとると、腹がはって痛む。辛いものを食べすぎると、気がのぼって少なくなり、瘡(湿疹)ができ眼もわるくなる。塩辛いものを多くとると血がかわき、のどがかわいて、湯水を多く飲むと瘡にかかり、脾胃(胃腸)をいためる。苦いものが多すぎると脾胃の生氣をそこねる。酸っぱいものが多いと気が滞り、精神的に疲れる。五味をそなえているものをバランスよく食べれば、病気にかかりにくい。肉でも野菜でも、同じものをつづけて食べると、それが身体に滞って害になる。いろいろな食べものを、いろいろな味でまんべんなく食べるのが病気にならないコツである。

「五味」

「五味」とは、甘・酸・辛・苦・鹹(塩辛)をいいます。

「五味」のほか、「五法」
焼・煮・揚・蒸・生
と「五色」白・黒・黄・赤・蒼を合わせて和食の定式といえます。

これは、古代中国におこった自然哲学の思想である「五行思想」に由来します。

人の味覚は、子供のうちにほぼ決まります。毎日、食べているものを、この「五味」・「五法」・「五色」の認識を持ちながら食べることが大事な味覚が育ちます。