

# 自然に学ぶ (6)

自然道宗家

三戸唯裕

## — 古人は四季に学んだ —

春夏秋冬の四季に恵まれた日本は、又四季折々の自然の食べ物にも大変恵まれた国です。

昔は自然の太陽を浴び雨を受けて育った、いわゆる露地ものがほとんどでしたが、今は栽培法や貯蔵法の開発で野菜も、果物も、魚もいつが「旬」でいつが「はしり」なのか区別出来なくなっていました。

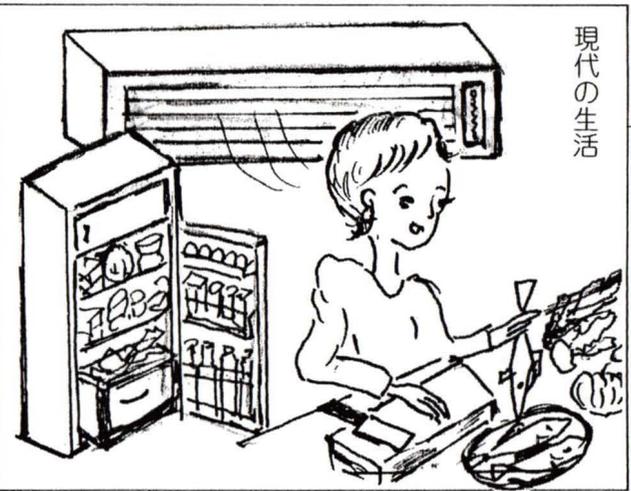
「適時適食」という言葉がありますが、暑い夏に胡瓜や西瓜が「旬」なのはそれなりに自然の法則にかなっているからなのです。瓜科の胡瓜や西瓜は、食べる体を冷やす働きがあります。だから夏は体が熱せられるので瓜類を摂って適度に冷やしていただくのです。

又昔の人は西瓜に塩をかけて食べていましたが、これは栄養学などまったく知らなかった昔の人の驚くべき直感力です。暑い夏には、その暑さの中で抵抗力を養い、ひとときの涼をとりカリウムの多い西瓜にナトリウムをかけて食べていたのです。カリウムとナトリウムのバランスを自然の直感力で知っていた

のですね。

「季節はずれのもの食べるな」と言われていたのも、それなりに自然の法則があるからで

現代の生活



やし過ぎたり、夏は夏で、クーラーで体を冷やし、冷えた果物類や飲み物を摂りたい放題です。このような自然とは縁の切れた生活に皆様は何の疑いも抱かれなくなっていました。

そしてその結果秋を迎えて、体がだるい、胃の調子が悪い、肌荒れがする、抜け毛が多いと嘆くのです。

これは自然の恵みを拒否し、自然の法則にさからった結果です。自然に順応して生活するということはこんなにも大切な事なのです。

このように考えてみますと夏に胃腸をこわす人が多く、秋口に抜け毛が多くなることも解ってきますね。

現代は自然を征服したかのよう

に見えますが、これはカリリチュアです。自然から逃げ自分の体を毀してしまっているだけです。昔から伝統ある懐石料理は終始貫筋を通して、季節はずれの促成栽培や、温室ものは使わず「旬」の持ち味の充実した新鮮なものを厳選して材料としています。だからこそ、現在日本食が最高の健康食として世界中で、もてはやされているのも当然のことといえますでしょう。ひとつこの夏自然に順応して生活してみてもいいでしょう。



自然の生活

す。自然は人間の体に合った物を季節に合わせて与えてくれているのです。

ところが現代はどうでしょう、冬に西瓜や胡瓜を食べて体を冷