



今回のテーマ 人間の体は自然からつくられている。

1月号のテーマは「水」、2月号のテーマは「火」でした。今回のテーマは「土」「木」「金」です。これらの漢字をみて最初に連想するのはカレンダーの曜日でしょうか。

今回は五行(ゴギョウ)について少し触れていきます。まず読み方ですが「木火土金水」で「モッカドゴンスイ」と読みます。これから綴る内容は、私が15年ぐらい前に興味本位で調べた程度のものであり、五行に詳しい方から見るとおかしいと思う文章があるかもしれません。話半分で気軽に読んでいただくと幸いです。五行に詳しい方はご指摘お願いします。

五行とは古代中国に端を発する自然哲学の思想です。万物は木・火・土・金・水の5種類の元素からなるという説です。この説では人体もすべて5種類の元素からつくられていることになります。

また、5種類の元素は「互いに影響を与え合い、その生滅盛衰によって天地万物が変化し、循環する」という考えが根底にあります。なんだか壮大な話ですね。

漢字の並びにも意味があり、「木」が燃えて「火」がおき、燃えて出来る灰が「土」を肥し、土から鉱脈(金)が生まれ、鉱脈から「水」が湧き出て、水は「木」を育てるというふうな「木→火→土→金→水→木」と循環していきます。

五行は日本のくらしに深く根付いており、カレンダーのほかに、干支(えと)、おせち料理、鏡餅の飾り、相撲の土俵、四柱推命などさまざまなものに反映されています。

医療の分野でいうと、漢方では人間の五臓(肝臓・心臓・脾臓・肺・腎臓)に当てはめて、個々の症状やタイプと合わせて診ることで、どの部分がバランスを崩し、症状が出ているのかを判断します。

ではここから今回のテーマである「土・木・金」について

Food & Cook 食材と調理

天気の良い日が続いています。栄養ニュースの2月号で予想しましたが、やはり今年は春の訪れが早いです。

陽気な春の日は弁当を作って出かけもいいものです。春らしく、簡単なちらし寿司の作り方を紹介。

<材料2人分>米1合、昆布5cm角1枚、すしのご(酢飯の素)15g、焼きのり1枚、緑の豆(スナップえんどう、さやいんげんなど)合わせて200g、菜の花4本、白だし(濃縮タイプ)大さじ1、卵焼き(市販の品でOK)100g

<作り方>

①通常通り炊飯器に米を入れ、昆布も入れて炊く。炊き上がったご飯にすしのごを入れて混ぜる。

②緑の豆と菜の花をそれぞれ茹でる。緑の豆は一口大、菜の花は3cmに切って、白だしで下味をつける。

③卵焼きを一口大に切る。

④焼きのりを炙ってからちぎり、酢飯と混ぜる。

⑤酢飯を容器に詰め、②と③を彩りよくちらす。

弁当のため生ものは使用しませんが、春らしいちらしです。

です。五大栄養素(糖質・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラル)のうちミネラルは人体の約5%を占める成分です。広く「鉱物」を指し、ミネラル(mineral)の語源は、金属を意味するメタル「metal」であるといわれています。ミネラルはカルシウムをはじめ13種類あります。

ミネラルは私たちの体の構成成分となるとともに、体の働きを助ける物質です。体内では合成することができないため、外部から摂取しなければなりません。

体の構成成分としては骨や歯に含まれるカルシウムやリンなどが代表的なものです。機能性成分としては、赤血球に含まれる鉄や、体のさまざまなところで働いている酵素の成分として銅、亜鉛などのミネラルがあります。

では、人間はどのようにしてミネラルを体に取り込んでいるのでしょうか？鉄不足だからといって、鉄でできた釘を舐めてもほとんど吸収されません。鉄が多い食品としてはレバーが有名ですが、牛や豚、鶏などの動物も自分の体内では鉄を合成できません。植物を食べることによって鉄を取り込んでいます。

植物「木」はどのようにして鉄を取り込んでいるのかというと「土」に根差し、土の中の金属「金」を根から吸収しています。細い根っこから有機酸を出して、硬い金属を溶かしてすこしずつ吸収して栄養にしています。

つまり、植物や土がないと人間をはじめ動物はミネラルを取り込めず、生きていくことができません。

死ぬことを「土に還る」といいます。私なりの勝手な解釈ですが、動物は土や木から栄養を預かり肉体を作ります。そして魂が抜けたあと、その肉体を土に返し、循環させるという意味ではないでしょうか。自然を大切にすること＝自分自身の体を大切にすることです。

そこはかたなく書きつければ
～栄養以外のはなし～

旅について…番外編。

だいぶ雪が解けてきて、ほとんどの道路ではアスファルトが顔をのぞかせています。3月11日現在、車で少し道路を走っただけですが、バイク4台とすれ違いました。今年は皆さん乗り始めが早いです。私もすでにバイクのオイル交換を済ませ、乗りたくてウズウズしています。

最近少し気になるのは、バイクで走行中に猛スピードで追い越していく車が稀にいるのですが、スレスレで追い越していく車がいるのです。急いでいるのは分かりますが、ヒヤッとします。きちんと車間距離をとって追い越してほしいものです。万が一接触したときは、車はボディが少し潰れる程度で済むかもしれませんが、バイク側は死に至る可能性があり非常に危険です。

今年はもしかしたら、北海道へバイクツーリングできるかもしれないと期待しています。久しぶりに五稜郭公園の桜が見たいものです。車もバイクも交通マナーを守って楽しい旅ができることを願っています。

