

# 一家庭に1人の食医を!!

(食育を広めた村井弦斉提唱)



日本総合医学会 理事長・株式会社 玄米酵素 代表取締役 岩崎 輝明

中国の古典書「周礼」によりますと、当時の宮廷の医療制度では「食医」即ち食事で病気を治す医者の方が一番高く、二番目が「疾医」即ち内科医です。三番目が「瘍医」即ち外科医、四番目が「獸医」です。食医とは、人氣の韓流ドラマ「チヤンソムの誓い」で皆様にも知られるところですが。

このように疾医、瘍医より食医が尊ばれ、病気の予防や改善に食事箋があったほどです。加えて、この食事に漢方薬を加えて生まれたのが、薬膳と言われるものです。人の命や健康の根や大本、土台は当然、毎日の「食事」です。この食事の適、不適で健康にも、病気にもなるのは至極、当然のことです。「本、乱れて末、治まることは無し」や「根を養えば、樹はおのずと育つ」とも云われる由縁です。さて、我が国でもこの「食医」として活躍した人がいました。明治時代陸軍少将で、薬劑監として活躍した石塚左玄がその人です。石塚左玄は今から百十年前の1896年「化学的食養生論」の著書の中で、初めて「食育」という言葉を造語して、食の大切さを主張しました。左玄は「食養生」も提唱し、日本の玄米自然食の始祖ともなった医学者です。さらにこの食育と云う言葉を世に広めた明治時代のベストセラー作家に村井弦斉がいます。その後、左玄提唱の玄米菜食の養生で健康を取り戻した二木謙三博士（東大医学部名誉教授・文化勲章授章）や、現在、95歳、現役で活躍する永世名誉会長の沼田勇博士らによって、半世紀前の昭和29年、日本総合医

学会、即ち「食医学」が生まれたのです。

明治2年は、急性病やけが、伝染病などを得意とする対症療法中心の西洋医学が我が国の医学として採用された年でした。明治維新に至るまでの激しい戦争にあって、外科的手術など、緊急時に於いて結果を重視する西洋医学の活躍は目覚しく、食医学や漢方など自然的、原因的な東洋医学は、医学から外されたのです。しかし、生活習慣病が蔓延する現代は、食事を中心とした食医学や漢方、針灸といった代替医学が大いに見直され、生活習慣病や慢性病に対しては、今、新たな医学の潮流として世界の注目を集めているのです。今から30年前、アメリカに於いてマクガバン上院栄養問題特別委員長のもと、肥満や心臓病をはじめとする生活習慣病の大掛かりな原因調査を行いました。1975年～77年のことです。その結果、最も豊かで、栄養に富んでいると思われた肉食や脂肪、油、砂糖の多い文明食がこれらの決定的な原因と断定しました。そして、それらは食事の改善で予防や改善が可能とし、合衆国食事改善目標を発表し、国を挙げて取り組んだのです。改善の内容は、未精白穀物と野菜中心の日本食の推進です。これらの改善効果は目覚しく三十年間でアメリカでは、年2%ずつ痛が減少し、心筋梗塞は1/3に減少しているとのこと。皮肉にも我が国では、この30年間、主食の米がパンに、味噌汁が牛乳やスープレに、魚が肉に変わって来てその結果、癌は3倍に心筋梗塞が16倍に増えたそうです。高血圧、糖尿病、高コ

レステロールと関係の深い内臓脂肪蓄積症と云われるメタボ列島と化しているのです。食育と云う言葉を広めた明治時代のバーストセラ作家 村井弦斉は、一家庭に1人の「食医」を提唱しています。今こそ国民は代替医療の先駆けである日本総合医学会に入会され、

大いに正しい食生活を学んでもらいたいと思います。そして、食養学院に入学され弦斉提唱の食医（食養指導士）となって自らのかけがえのない健康を守りながら、それらを多くの人々にも広めて健康で元氣な日本にしようではありませんか。