

迎春



皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶びを申し上げます。

本年も相変わらずですが、元気なからだづくりについて話を進めていきたいと思えます。

「お節料理」は伝統的な正月の料理です。かつては全て家庭で作りましたが、昨今は購入する家庭がずいぶん増えました。数の子、昆布巻き、きんとん、黒豆等は一般品目ですが、最近は洋風・中華風もあるようです。

年末から年始にかけて集う場面が増えますので、日頃の<食のバランス>を安定させておくことはとても大切です。

皆様におかれましては、<正しい食習慣の継続>と<誤った食習慣の削減>を再度ご確認ください、本年も是非<元気な体づくり>に邁進(まいしん)していただきたいと願う次第です。

本島光彦・和美



(2011年1月号掲載)

一年の計は元旦にありー其の式ー

(2011年1月号基本編掲載)

元気回復が一番！

人生って、50年？80年？120年？…

不思議なものですね。

皆様の健康を願う



しむら薬房

☎0267-42-2174 / FAX 4 2 - 7 1 1 3

address : karu-shimura@at.wakwak.com

一年の計は元旦にあり -其の貳-

タバコが値上がりしたのは平成 22 年 10 月のことである。
この機会を逃してなるものかと、意気込んで喫煙を止めようと一大決心をされた方はどのくらいいるのだろうか。
しかしその一大決心も虚しく、挫折した方は 12 月の時点で約 2 割だそうです。

かつて小学校では、「一年の計は元旦にあり」は年初めの風物詩であった。
今の小学校では何と言われているのだろうか。時代とともに変わるのだろうか。

その昔 1900 年代初頭、某国に<禁酒法>なる如何にも健康的な(?)法律が施行された。しかし国民の不満は爆発し、密造と密売が横行した。結果 10 数年後にこの法律は廃棄されることになる。
わが国ではアルコール依存症もあれば酒の席でのモメゴトも後を絶たない。
テレビのワイドショーではこれでもかと報道される始末だ。飲酒や喫煙は何時の時代でも物議をかもしものらしい。

『お酒とタバコではどちらを止めたほうが良いですか?』といった素朴な質問もある。皆様はどうお答えになるのでしょうか。

『酒は百薬の長』を尊重すれば、答えはタバコなのだろう。タバコについては『百害あって一利なし』などと社会の評価は誠に辛辣である。ただ学術的には全部が全部悪でもないですよ、という評価も遠慮がちながらあるのだ。

まあいずれにしても<嗜好品>の一つであることに変わりはない。<嗜好品>は誰であれ必ずもっています。それがたまたまお酒やタバコであったにすぎないのです。法律をも廃棄させる<嗜好品>であればこそ、止めることには間違いなく一大決心が必要だ。



ちなみに私も、多くの方とお酒とタバコに関する対話は日常茶飯事である。先程は止めるようなお話ばかりでしたが、過去を振り返って私は『お酒とタバコは止めてください。』と言ったことはありません。

イヤ、もちろん体調が顕著に悪いときは言いますが…。

むしろこのような案内をしている。お酒の好きな方であれば、日本酒のお燗や焼酎のお湯割を週に何回か適度に。あるいはタバコの好きな方であれば、一日の本数を半分または3分の1に減量してもらっている。

<嗜好品>はそれほど根が深いのだ。そして<嗜好品>には個々のコダワリがあることも忘れてはならない。個々の意志はやはり尊重すべきです。

なにやら年頭から不明瞭の一年の計になってしまいましたが、これだけは皆様に是非ともお願いしたい。

<正しい食習慣の継続>と<誤った食習慣の削減>並びに<からだを温める食習慣の確立>である。もしこの文言を皆様の一年の計の一つに加えていただけましたら、これほど嬉しいことはありません。

本島光彦



人生って、50年？80年？120年？…

不思議なものですね。

『人間五十年 下天のちを くらぶれば
ゆめまぼろしの ごとくなり…』

謡曲や浄瑠璃で知られる平敦盛サンの一節である。
西暦1100年頃の日本人の寿命の相場は、50歳だったのだろうか。
そして現代西暦2000年、厚生労働省は人生80年を打ち出している。
900年を費やして、日本人の寿命は30年延びたということか。
してみると、あと900年もたてば人生110年になるのだろうか。

以前、私の尊敬するF大学のT教授は、こんな話をされていた。
『皆さん、日本人の体は、養生しながら上手に使えば、120年位は
生きられる構造になっているんですよ』と。さらに
『ところが現代社会においては、ひとりひとりにかかるストレスが、あまりに
複雑で大きすぎるため、そううまく具合にはいかないのですが』と。

生活習慣病やアレルギーが減るところか、増え続けているのだから、そう
うまくいかななくてもとり立てて気にすることはない。



そしてT教授はさらにこう続けている。

『でも皆さん、日頃の食生活からではけしてとることのできない、貴重な物質を含み、かつ医学的にも栄養学的にも裏付けのある優れた保健食品を毎日の食事に加えることで、少々のストレスから発生する歪みは、十分解消することができるんですよ』とも…。

不幸にも寝たきりになったとしても人生、病気を苦しめても人生、元気に寿命を全うできたとしてもやはり人生、人生観や価値観や運命は、その時代が抱える社会的背景にも多分に責任はあるのだろう。

1184年、一の谷の戦いで戦死した敦盛サンは、弱冠17歳と伝えられている。人生50年はかなわなかったが、少なくとも17年を全うしたことには、マチガイナイ。

本島光彦

