

下山薬局 2012年11月24日原稿

冬は腎臓が一番働く季節とお話ししておりますが、漢方で言う「腎」を助ける味、冬に必要な味についてお話しいたします。冬に必要な味は、「鹹(かん)」という味で、これは塩辛い味です。腎臓を助ける味は「ミネラル」であると漢方の世界では言われています。現在の食塩・純度の高い塩化ナトリウム(NaCl)の味を指すのではなくて自然のミネラルを含む塩と考えたほうがよいようです。日本に於いて、北は北海道、南は沖縄に至るまで気候と食事を考えてみますと、寒さの厳しい北海道、東北と一年を通して暖かい南九州と沖縄の食生活を比べると、どうでしょうか。大きく異なるものの1つが塩分の摂取量です。北の地方では味噌や醤油の塩分濃度が高く、漬け物や佃煮、魚の塩漬けなど、保存のためにも塩をふんだんに用いた郷土料理がたくさんあります。

それは、塩気の多い食べ物には、体を温める作用があるからです。血液内の塩分濃度が高まると、エネルギーの燃焼作用が盛んになり体温が上昇するのです。塩分の多量摂取は寒さに耐え、体が冷えるのを防ぐための人間の知恵なのです。冬に弱りやすい腎を補うのも、塩をはじめ、味噌や醤油などの塩辛い味である鹹味の食材です。鹹味は大小便の排泄に不可欠な味であり、「腎・膀胱」の機能を補い、泌尿器の働きを助けて、体内の水分代謝を調整する働きがあります。腎気を養い、骨髄を丈夫に保ち、衰えたエネルギーを回復するためにも無くてはならないものです。ほかの食物では取れないナトリウム、マグネシウム、亜鉛等のミネラル類の補給源でもあるのです。

鹹味には、硬いものをやわらげる軟化作用があり、体にできた硬いしこりを解消する効果もあります。昔の人は肩が凝ると入浴時に塩を肩にすり込んでいたものです。寒さの厳しい北国の人々は、「寒邪」によって血管も毛穴も収縮し、水分代謝をコントロールするために、「腎」に過剰な負担がかかります。それを防ぐために、体を温めて腎を保護する鹹味の食べ物を必然的に多く取り入れてきたのです。鹹味の食べ物として、温めるものは大麦、粟、いわし、さば、納豆、味噌、平の鹹味として(温めもせず、冷やしもせず)、からすみ、しじみ、ひじき、わかめ、醤油、鹹味で冷やす食べ物として、天然塩、かに、昆布、なまこ、あおのり、はまぐり、あさり、もずくなどになります。

ところが、現在では塩分が必要以上に敵視されています。高血圧に塩は駄目じゃないか!とされています。しかしながら、天然塩を代表にするように、鹹味はバランスの取れたミネラル塩や醗酵物の塩です。適量取るのには問題はありません。むしろ化学薬品のような塩化ナトリウムを食塩として取ることが問題です。その理由は、腎臓を守る味は、鹹味です。心臓を守る味は、苦味になります。天然塩を取りましようと言うのは、天然塩の中には、苦汁が入っています。マグネシウムです。この苦味は心臓を助けます。ですから、化学薬品の塩化ナトリウムは、鹹味だけに較べ、天然

塩には、鹹味と苦味が入るから、血圧を上げにくいのです。でも、ミネラル塩はいいからといって摂り過ぎはやっぱり駄目ですよ。「過ぎたるは及ばざるが如し」専門家に相談してください。

和食は世界一の健康食であると思いますが、唯一の欠点は塩分が多くなることです。東北の秋田と青森は、どちらも冬は厳しく、保存食になり、味噌漬物などが多く、塩分が過多になりやすいです。しかし、高血圧で倒れる方は、圧倒的に秋田に多く、青森では少なくなっています。これは、青森の方はリンゴを多く食べます。リンゴの純粋なカリウムが、体内のナトリウムの排出を促進して、血圧が下がるという効果が言われています。その他リンゴにはリンゴポリフェノールが含まれており体が錆びるのを予防してくれるのです。又リンゴは寒いところで採れる果物なので温という作用があり、体を冷やさない果物なので、太陽の出ているお昼の時間に上手に召しあがって下さい。勉強会ですが、土曜日の勉強会は、午後2時より30分間、アトピー性皮膚炎対策教室：「アトピー性皮膚炎の食養生」を開催いたします。参加ご希望の方は、フリーダイヤル0120-190938まで、ご連絡下さい。

