



新型コロナウイルスを 考えるヒント 10選+1

- ウイルス感染の多くは無症状か軽症でおさまりますが、中には重症化する人がいます。それを分けるのは何でしょう？それはウイルスに抵抗する力です。「健康」という人もいます。
- 健康づくりを考える10冊+1を選んで紹介します。
- ☆はおすすめ度、★は批判点の数を表します。

選者：スローテンポ書店 10選グループ

発行日：改訂版 2020年6月9日

発行元：スローテンポ書店

〒323-0023 栃木県小山市中央町3-7-1 ロブレ地階

電話:0285-32-7211

Email: usagimokamemo@gmail.com

ブログ: <http://usagimokamemo.blog.fc2.com/>

新着追加

『新型コロナ19氏の意見』

われわれはどこにいて、どこへ向かうのか？

農文協編 農文協発行 2020年4月 1000円+税

☆☆☆☆☆

農文協編集部が、各界に寄稿を求めたら、19人から集まった。感染症の専門家に限らず、人類学者、探検家、哲学者、ジャーナリスト、料理人などが、ジャンルの壁を越えた視点から自論を展開する。

それは、いつもテレビに登場するコメンテーターたちの発言よりも新鮮で、格段におもしろかった。果たして、新型コロナ騒動を、寄稿者たちはどう考えているのだろうか。

①『健康の輪』

病気知らずのフンザの食と農』

G.T.レンチ著、山田勝巳訳、

島田彰夫解説

農文協 2005年 1,714円+税

☆☆☆☆☆

新型コロナウイルスでは、感染して重症化する人がいる一方、軽症で回復する人や、無症状の人が多数いる。

英国人医師の著者は、病気をみるが、健康を見ない医学に不満を抱き、フンザに渡って「健康」を研究した。フンザとはパキスタン北部にある人口5万人ほどの小国であり、コーカサス、ビルカバンバと並んで健康長寿で知られる。

動物実験のデータを紹介するなど、その主張は論理的で説得力がある。例えばフンザ食群とインド食群との間で、寿命や病気の発生に見事な差を示している。

原著は1938年の出版だが、今読めばさらにその価値がわかる。

②『エチオピアのごはん』

絵本 世界の食事 22

文:銀城康子 絵:加藤タカ

農文協 2020年 2500円+税

☆☆☆☆

絵本、世界の食事シリーズの最新刊。家族みんなでそろって食事するエチオピアの光景が、とても微笑ましく感じました。そこに日本の原風景を見ました。

朝早く、おかあさんが生のコーヒー豆をフライパンで煎り始めます。その香りで大人も子供も目を覚まします。煎った豆を臼で砕き、コーヒーポットへ入れて煮出します。果たしてこのコーヒーはどんな味がするのだろうか。興味がわきます。

エチオピアは西欧の植民地化をまぬがれた国ですから、伝統的な食事や生活スタイルが引き継がれています。その日常光景は、食べることは生きることであり、食事と健康が切り離せないことを改めて感じさせてくれます。

③『図解 山の幸・海の幸 薬効・薬膳事典』

池上文雄著

農文協健康双書 2019年 2200円+税

☆☆☆☆★

『食卓の薬効事典』（2017年農文協）の続編。

人は自然の恵を受けて生きている。東洋医学は自然との共生が基本にある。

日本人の食生活には果物、キノコ、海産物、お茶などが欠かせない。この本は、それら海の幸、山の幸がもっている健康増進効果や薬効を漢方医学の考え方とともに解説し、それらを使った薬膳を紹介する。

④『医薬にたよらない健康法』

食と健康の古典2

渡辺正著 農文協 2003年 1400円+税

☆☆☆☆★

西式健康法とは、病気にならないですむ健康法であり、薬を使わないで病気を治す医学だ。この本はそれを説く。初版は半世紀以上前という古典的な本。

日本人の生活に根付いた健康法を改めて振り返るにはとても参考になる。“西式”であろうがなかろうが、健康に良いものは良いとして取り入れればよい。西洋医学や現代医学を敵対的に見る点については、良いものは良い、悪いものは悪いと、とらえなおしてもらいたい。

⑤『君子医者に近寄らず』

中村天風の教え』

9割の人は病院に行かなくてもいい

松本光正

あっぷる出版社 2017年 1500円+税

☆☆☆☆★

著者は中村天風最晩年の弟子であり、内科医。風邪をひいたら寝ているのがよい。下痢、嘔吐、高血圧は自然治癒力が働いているからだ。あなたの身体は、どんな治療や薬よりも力強くあなたの命を守っている、と説く。

不安をあおって病院に来させ、クスリづけの餌食にするといった医薬産業のための病院医療の犠牲者にならないよう

に、気付かせてくれる。

中村天風(1874~1968)とは、米コロンビア大学で医学を学んだ医学博士。ヨーロッパ各地を遍歴、ヨーガ行者と出会い、ヒマラヤで2年間修行。帰国後日本の実業界で大成功するが、1919年一切の身分、財産を捨て辻説法に身を捧げる。政財界にも信奉者が多い。

⑥『新版インドの生命科学アーユルベータ』

上馬場和夫、西川真知子

農文協 2017年 4300円+税

☆☆☆★

「アーユルベータ」とは5千年前の古代インド語であり、「命の真実」といった意味である。それを学術風に訳すと「生命科学」となる。人を対象とする生命科学を医学というのだから、これは一つのインド伝統医学といえる。アーユルベータは、インド人の生活に溶け込んでおり現代まで受け継がれている。

西洋医学は病気を中心に置くが、アーユルベータを含め東洋医学は、人間と自然を中心に置く。そこから病気にならない身体づくりの発想が生まれる。

この本には、健康を維持するためのヒントが満載だ。ただ残念なのは、古代インド人が考え出した哲学に基づいているとして、古代語の用語や古代哲学を押し付けてくる点だ。そのため、覚悟して取り組まなければ理解するまでには至らない。それでも開き直って、目次を見て必要なところだけを、専門用語をとばして読めば、大いに知恵はつく。

医学とは、病気や身体の真理を探求する科学なのだから、西洋医学、東洋医学などと分けるのはおかしい。いろいろと複雑で壁があるのはわかるが、真理は真理とし良いものは良いとして、一切の境界を取り除く方向に進んでもらいたい。

⑦『一人でできる健康操体』

寝ながら、らくらく、気持ちいい！

阿部康子著

農文協 2013年 1400円+税

☆☆☆★

操体は体操ではない。自分の身体の声聞き、痛くない方向に身体を動かし健康を手に入れる。ポイントは、瞬間脱力と、痛みから逃げるの二つである。痛くなる動きは禁止だ。

一人でらくにでき、高齢者や持病を抱える人にもってこいだ。写真と絵がたくさんあってわかりやすい。面倒なら本文を読まずに、目次を見て、自分に合ったページを選び、写真や絵のとおり身体を動かせば、それであらう運動になる。

運動が気持ちよく、痛みが改善されたり、身体が健康になる。理屈はどうあれ、結果がよければそれでよい。医学とは経験の科学であり、もともとそういうものだ。

⑧別冊うかたま『伝え継ぐ日本の家庭料理 汁物』

企画・編集 日本調理科学会

農文協 2019年 1600円+税

☆☆☆

一口に汁ものといっても、こんなに種類があるのかと驚く。日本は、北は北海道から南は沖縄までと距離があるので、場所によっても汁に入れる具が変わる。

最も印象に残るのは、鹿児島島の山太郎(もずくがに)の味噌汁だ。表紙にも載っている。どんぶりに赤い蟹が一匹乗っかっていて、こっちを向いて笑っている写真を見たときは、「あつと」驚いた。もずく蟹と芋がらに、小口切りにした長ねぎが足されて、最後に味噌が入れられる。

ここにある汁物は、どれも地域の具材を使い生活に根ざしている。決して贅沢なものではない。健康によいことは歴史が示している。コロナに負けない抵抗力が付くに違いない。

⑨菌の絵本「にゅうさん菌」

佐々木泰子 監修 ヒロミチイト 絵

農文協 2018 ¥2500+税

☆☆☆★

この絵本は、乳酸菌の世界をわかりやすく伝えています。昔から人々は、乳酸菌の抗菌作用とその風味を、食品保存や料理に利用してきました。乳酸菌が出す乳酸は、酸度が高いだけでなく、細菌の細胞膜をも通過するので胃酸にも耐えるピロリ菌さえもやっつけます。

日本の伝統的な味噌、醤油、漬物を始め、チーズ、ヨーグルト、チョコレートなども、乳酸菌がつくる発酵食品です。乳酸菌をとることで、腸内細菌を整え、免疫力を高めます。こんな時期だからこそ、伝統的発酵食品とお友だちになって、ウイルスにそなえましょう。

この本では触れていませんが、乳製品は日本人にとって伝統食とはいえません。乳糖分解酵素を持たない人がヨーグルトを大量摂取すると白内障につながるという研究があります。きちんとした報告が待たれます。

⑩『食べるとはどういうことか』

世界の見方が変わる三つの質問！

藤原辰史著

農文協 2019 ¥1,500+税

☆☆☆☆

この本は、著者と中高生による白熱の「食と農の哲学」ゼミナールの記録です。「いままでで一番おいしかったものは？」などの問いから話し合いが始まります。「三輪トラックの荷台で食べたトウモロコシは最高」という一つの回答があります。おじいちゃんの三輪トラックの荷台に乗せられて畑を回った。おじいちゃんは畑のトウモロコシをポキンともいで、醤油を塗って焼いてくれた。わらや牛のウンチを積んだ荷台でトウモロコシをかじった。今思えばそれが最高というわけです。

「食べる」とは、一人で完結するものではなく、人、生きもの、自然が関わってきます。「食べる」を考えると、人間が見えてきます。人間は「生きもの殺し装置」ともいえます。考えることで、食べ物だけでなく、人間や生命あるものを愛おしく感じるようになります。

こんな時期だからこそ、食べることの意味を再認識してほしいと思います。

☆☆☆☆