



明けまして、おめでとうございます。

旧年中は、格別なるお付き合いを賜り、
まことに、ありがとうございます。

今年も、何卒よろしくお願い申し上げます。



さて、月間通信 1月号をお送り致しました。

おかげさまで、昨年 1月に思い立って始めました月間通信も太陽に対して地球が元の位置に戻るまでの旅路を無事終えました。

私にとりましては、単に 67 分の 1 の周期ですが、出来事の量に依って時間の長さは変わるということを実感しました。僅か 67 地球周期で偉そうなことを書いていますが、この太陽と月と地球の関係性の摂理を

読み解いて、それを原理と言い、その原理が生み出す結果を法則として体系化した出来事が、中医学として一般の暮らしに利用されて来ているのかなと思います。薬膳という体系は、その中の食に関連する事柄を取りまとめ食事法として継がれて来たと理解しています。

思い起こしてみると、私が玄米食に出会ったのは二十歳過ぎでしたので、随分遠い昔になりました。無双原理、今で言うマクロビオティックの考え方、世界の捉え方を、陰と陽の、じっとしていない力の性質が法則化された一種物差しを用いると、割と分かりやすい事に気が付きました。でも、私たちを取り巻く星は、太陽と月だけではなく、火星もあれば木星もあり、金星も土星もあり、おまけに水星もあるということ、何だ一週間揃っているじゃないかとなります。あの頃もそうですが、今も落ち着きがございませんので、陰陽の上に五行迄絡んでくると、とても私には手に負えません。

旬とは、何も春夏秋冬の話だけではなく、私たち個々にとっての旬、つまりその日の体調によって食べ物力の摂取の仕様を適切にすることによって、より中庸に身体を保つ術を示している事になります。例を挙げると、陰陽で観ると西瓜を代表とする瓜類は、夏の天候で収穫しやすく、従って火照った身体を冷やす役目をしています。子供の頃に西瓜を食べると『オシッコをしてから寝なさい』と言われました。水分たっぷりの西瓜は、水分の補給をしているのか、水分を排出しているのか、さっぱり訳が分かりません。

あの頃は、エアコンなんてありませんでしたが、今は寝る時もクーラーを入れています。エアコンの冷房に当たり過ぎると、身体が冷え、その中の水分はもっと冷え、冷えると地球に近づき、冷えた体内の水分は法則通り足元に集まり、むくみになります。

むくみを解消するには、水分を身体の外に出すか、

身体を温めるかです。手っ取り早いのは冷房の部屋から出て外に出れば、身体は温まり汗となって水分は蒸散します。食べ物という、身体を冷やさず、水分を排出する瓜類の野菜は南瓜があります。そもそも身体が冷えて足がむくんでいるので、むくみの要因の水分が足元に溜まっている現象だけを捉えて、水分の排出だけに目を遣り解決をしようしても駄目だという事になります。

どうも、人間の性質には目先の事のみに関われて、構造的な根本原理を忘れてしまうようになってきているようです。これはこれで、きっと深い訳があるのだと思います。いつも、いつも根本から考えていけば、先に進むまでに時間がいくらあっても足りません。



きっと、中国では何回も、何回も地球が太陽を巡り月がそれ以上の回数地球を回る間に、これは法則として覚えておいて、いちいち原点に戻らずに済むようにしたのではないかと想像しています。

画像は、左がサムゲタン、右が火鍋です。いずれも【薬膳キット】と商標登録までして弊社が力を注いで開発した逸品です。何故か食べる力が湧いてくるような気がします。火鍋キットは、開発当初草果(ソウカ)・党参(トウジン)・良姜(リョウキョウ)を原材料に加えていました。ところが、最後の段階でコンプライアンスの確認をすると、なんとこの3種の食品は「専ら医薬品」というジャンルに加えられていました。効能を謳っ

て良い代わりに、効能を謳わずとも食品としてつまり八百屋は扱うなというところに持って行かれていました。今後、こういう民間で積み重ねて来た食糧品の摂取の仕方が、薬屋に独占されていく事になりそうです。八百屋は大根を売っているという訳です。それだけでもなく、種苗法なる法律が施行されて私たちの暮らしにとって肝心の種まで国家の管理下に置く事になってしまいます。どんどん暮らしの不自由が広がって行きます。

それでも、未だ未だいい食品は残っています。エキナセヤ・月桃は殺菌作用があります。エルダーフラワーは身体の毒を出してくれます。エルダーフラワーと月桃は昨年開発した『いちじくジャム』に配合されています。40種類ほどの属に薬草と言われるものを我が家には揃っています。その中から身体の匂に合わせてお茶を作っています。

『人間は必ず正しい方向に流れて行く』と数年前の年賀状に書かせて頂きましたが、今も私はそのように思うのです。本屋の息子に生まれ、自らは八百屋を志して商いをしている限りは、例え成せなくても為すべきことを全うしたいと激動の新年を迎え、また心新たにそのように思います。

遺伝子に支配されている個である限りは、公に仕えて当然だと思いますが、個であるが故に心も穏やかならず、富の収奪を是とする四百年の支配から、亦新たな支配の仕組みを狙い、それが指導であるかのように勘違いをしている者の神を撃つ商いの世界観と戦略に磨きを掛ける時だと思います。

No Medicine No Doctor とは、私の暮らしと仕事のパートナーである中澤佐江子が打ち出した指針です。巷での Foods & Drug なるテーマを乗り越える本質の説明足るに充分だと思います。

有限会社アルファー
吉田清一郎