

清流

題字：芳野 充

平成30年7月30日

第19号

発行所 加来不動産(株)

発行者 加来 寛

北九州市小倉南区守恒本町1-12-23

穏やかに

静かに

清流のように

ほどほどが、心身を健康にたもつ

思いやりの行動を具体的にあらわした、「日常の心がけ」の十六番目には、「飲食は美しく、腹七分に」とあります。

前半の「飲食は美しく」とは、食事のマナーも大切であることは前提にあると思います。外食をしたときなど、たくさん料理が運ばれてくるなかで、あれもこれもハシをつけたり、料理を食べ散らかしたりすることは、みっともないことです。また、料理をしてくださった方や命を絶たれた生き物にも失礼ですよ、ということではないでしょうか。

後半の「腹七分に」とは、あまりお腹いっぱい食べすぎると、消化器系などの内臓に負担をかけたり、栄養がかたよったりするので、気をつけましょう、ということではないでしょうか。満腹になるまで食べるのが習慣化した結果、体調をくずすと、自分だけではなく家族や職場に迷惑をかけてしまうことにつながります。「腹八分」とはよく言われますが、そのときにブレーキをかけようと思ってもなかなかおぼつかしいので、最初から「腹七分」と決めておくと、八分か九分でブレーキをかけやすくなると思います。

話しは少し変わりますが、おかしから「腹八分目に医者いらず」と言われていきます。じつはこの先の言葉があるのはご存知でしょうか。わたしも知りませんが、「腹八分目に医者いらず。腹六分目で老いを忘れる。腹四分目で神に近づく」と続くらしく、ヨガの有名な教義だそうです。

また、江戸時代中期に活躍していた親相家の、水野南北先生という方は、人を占う場合は、必ずその人の食事の内容を詳細に聞いていたそうです。水野先生は、「食の慎しみ方で人相と運命が変わる」と強調しており、「少食にすれば腸相が良くなります。腸相が良くなれば人相が良くなります。人相が良くなれば運命が好転します。」という、興味ぶかい言葉をのこしています。

ひるがえってわたしは、と言いますと、とくに外食になるといついっお腹いっぱい食べてしまいます。書かせていただいたことを改めて頭にいれつつ、やはりほどほどが、心身を健康にたもつことにつながる、と心に留め、いま一度食生活を見なおしたいと思えます。

加来 寛

