

皇室の食事から健康食を考える

しみず まゆ
清水真結

(しがく総合研究所)

米や肉から手軽に食べられるお弁当や甘くておいしいお菓子まで、何でも揃うスーパーマーケットは消費者の味方である。物価高の厳しい中、各店舗は消費者を引き付ける「お買い得」な価格で商品を販売し、多くの消費者は、家計のためにより安いものを選んでいく。

しかし、スーパーマーケットに陳列される商品の中には、劣悪な環境で育てられた輸入

肉、殺虫剤や防腐剤を使った食品なども潜んでおり、単に安いという理由だけで商品を選び続けられ、いつの間にか「お買い得」は「お買い毒」になってしまいかもしれない。健康を維持するためにどのような食べ物を選び、どう食べたらいいいのか。そのヒントは、皇室の食事にある。

皇室の食事のポイント

日本で一番健康に気を遣われ、伝統食を大切にされているのは皇室である。皇室の食事のポイントは「有機栽培」「一物全体食」「身土不二」の3点にある。

皇室の食材のほとんどは宮内庁御料牧場から供給され、明治以来、化学肥料などを使わない「有機栽培」で一貫している。これは、神宮のお祭りにお供えするための米を作る水田「神宮神田」や、野菜・果物を作る畑「御園」における食物栽培の伝統と同じ考え方に基づき、化学調味料も一切使っていない。御料牧場では「食べ物は命」という考えのもと、食材を栽培・飼育している。農業は新芽が育つわずかな期間のみ、最低限散布するだけで、割り箸で虫を駆除し、生きている野菜を傷つけないようにしている。飼育されている牛たちは衛生管理

上1日に2回シャワーを浴びるが、目を細めて気持ちよさそうにしている様子が見える。豚たちは広い敷地を駆け回り、泥を掘って遊んだり、のびのびと生活している。このような良質な環境で育つ動物は健康であり、質の良い食材となる。

2つ目の「一物全体食」は、食べ物なるべく丸ごと食べたほうがいいという考えのことだ。それだけに、皇室の食事は食材を丸ごと食べるように加工されている。たとえば、白米ではなく玄米を食べる、切り落としがちな野菜の皮や茎、葉を食べるなどがある。命のある食材は、根や茎などを含めて一つの食材として調和がとれているとされる。そのため、食べづらい部分を捨ててしまえば、本来の調和のとれた食事がとれなくなる可能性があるのだ。また、食

べ物をまるごと食べるうえででは農薬や保存剤などを使用していない有機栽培の食材であるかどうかも重要になる。

最後のポイントは「身土不二」だ。これは、人間が生活しているその土地にできるものをその季節に食べることが心身の健康に良いという考え方である。要するに、生活する土地にある旬のものを食べることで必要な栄養を摂ることができ、健康につながるということである。「身土不二」を体現した食べ物の一つが郷土料理だ。その土地で身近に採れる食材を使って食から力を得る（栄養を摂る）ために考えられた食であり、限られた材料で喜んで食べてもらえるようにと真心が継承された料理だ。自分自身の地元の郷土料理を知ることが、身土不二の考え方に立脚した食生活を取り戻す

究所）が日本に設立されることになったという逸話もある。

食べ物は命

ここまでの話を踏まえ、私たちがすぐに実践できることをまとめると、①有機栽培の国産食材を選んでまるごと食べる、②旬のものを食べる、という2つになるだろう。

輸入された食材には往々にして大量の保存剤が使われており、一物全体食は不可能だ。だからこそ、身土不二の考え方のように、その土地で採れた旬の食材を食べたり、有機栽培の食べ物をまるごと食べたりすることで、私たちは食を通じた健康を手にすることができる。

現代人は、忙しいからといって、カップラーメン、コンビニ弁当、お惣菜やパンで早々

っかけになるかもしれない。

皇室の食事の考え方には

「食養学」がある

前記3つの食事のポイントの礎となっている学問が「食養学」だ。これは、食べ物と人間の健康の関わりを考え、食べ物で身体を養うことを目的とした学問である。食養学の祖である石塚左玄は「心身の病気の原因は食にある」として「身土不二の考えに立ち返る」ことを重要視した。

石塚の食養学は、皇室の方々も評価した。たとえば、明治天皇は「石塚が身土不二の考えで、食事で多くの人たちの病気を治しているのだから、日本に栄養研究所を作るのは当然ではないか」と側近に指示され、その後世界初の栄養研究所（現在の国立健康・栄養研

と食事を終える。言うなれば、ただ空腹を満たすだけの食事になってしまっている。私たちは本来、健康に命をつないでいくために食事をとっている。それにも関わらず、安くて便利な食事を食べ続けるなかで、私たちは日々健康を害しているのである。

1回1回の食事は数十分、ともすると数分で終えることもあり、一日の中でもそう長い時間をかけるものではない。だからこそ食事をとることはついついおざなりになりがちだ。ただ、食事の時間を削った結果、私たちの健康や命も削られてしまったては元も子もないだろう。私たちは動物や植物の命をいただくことで、自らの命をつないでいるのだ。だからこそ、皇室の食事にもある「食べ物は命」という意識を持ち、健康、長寿を食から推進させることが大切だ。

