

山岡 洋

卷頭言「食と健康」

モンゴルという国から考える

国家発展の課題(第3回) 清水武則

書のススメ(第2回)「むずかしいことをやさしく、
やさしいことをふかく」 吉田悦花

ボランティアを通じて持続可能な

社会づくりをしよう 冬月 律

子どもの心を育てるための教師の在り方と関わり方 長澤勇哉

鼎談シリーズ4「響育」 南北ちとせ、栗原志功
インクルージョンで子どもたちの才能を 大久保俊輝

学校のちょっといい話㉚ 鍵山智子

「食と健康」

プライベートシェフズスタジオ
(日本中国料理協会 参与)

山岡 洋

私の座右の銘「口福」。幸せは食べる
ことから始まり、食の幸せが家庭に幸せ
をもたらすという。この「口福」は、中
国人の食に対する考えがよく表れている
私の大好きな言葉です。人は皆一生をか
けて、「口福」を満たし健康を望んでい
ます。中国四千年の歴史の中で、歴代の
皇帝の食事を司る「食医」は、内科医・
外科医よりその地位が高いといわれてい
ました。すなわち「食・食養」がいかに
大切であるかを物語っています。

食事により、病気になる前の未病の段
階で、病を防ぐ、また、病気にさせない
ことが大切なことです。宫廷医学に「男は
気を以て主と為し 女は血を以て基と為
す」とあります。が、衰えが身体の強弱に
直接関係しているのです。気や血が不足すると精神
や肉体の疲労、食欲の不振、腹部膨張感、そして顔
色や唇の色が悪くなり、めまいや動悸、物忘れ等あ
らゆる症状として表れます。元気がない時は効果的
な食事の摂取によって、しっかりと気と血を補うこ
とが必要になります。それには、食効を知り、適切
な調理法を知ることです。

私は三十代の頃に、薬膳料理に興味を持ち始めま
す。

憂慮することの多い現代、家族で食事を囲むこと
も少なくなり、「お袋の味」を知らず…。カレーや
パスタ、ジャンクフードに慣れてしまつた若者…。
「お袋の味」を見直しましょう。「お袋の味」には、
魚・豆等の動植物たんぱく質がバランスよく含まれ
ています。今は、食が商品になり、家庭の食卓に加工食品が並べられて、「すぐに食べられる」また「小
食対応」。それらは大切なところが捨てられます。
した。「良薬口に苦し」というように、薬膳料理は、
苦い、くさい、美味しいくない。しかし、身体に良い
ので、無理して食べる。一般的には、そのように思
われているのではないでしょうか。そこで、眼に美
しい香りも良く食べて、美味しい。そして、身体に良
い、そんな薬膳料理の研究を重ね、完成させるこ
とができました。ある日、糖尿病のお客様が、「山
岡シェフの料理は、翌朝、血糖値が上がらない」と
話してくださいました。嬉しい評価でした。

