

はじめに

あなたは毎日口に行っている食事が自分の身体にどんな影響を与えているのかを考えたことがありますか？

食事によってあなたの身体はもちろん、ココロのあり方、そして親子関係や人間関係が改善できるとは思いませんか？

現代の私たちの食事情を見ると、ここ数十年で急激に様変わりしていることに驚きます。甘くて柔らかい料理、肉や脂肪分の多い料理、そしてあふれんばかりの量の贅沢な食事……。しかし私たちの歯を見てください。私たち人間の永久歯は、親知らずを含めると全部で32本あります。

野菜や果物などの食物繊維をかみ切るための切歯（せつし）、肉や魚を切り裂くための犬歯（けんし）、米などの穀物をすりつぶすための臼歯（きゅうし）、大きく分けてこの3種類の歯から成り立っています。

人体にはこの3種類の歯が必要であり、この3種類の歯の特徴が摂取すべき食べ物を示しているのです。

そして、臼歯は20本、切歯は8本、犬歯は4本あります。この歯の数は、穀類、野菜類、肉類のとるべき量を表しています。つまり、穀類・野菜類・肉類∥臼歯∥切歯∥犬歯∥5・2・1。このバランスで食べることが、人が本来健康に生きていくための自然の摂理なのです。

ですから、無理をして肉を食べない、穀類を食べないなどのバランスの崩れた食生活を続けると身体のどこかに負担が生じ、健康を損ないます。食生活が急激に変わったからといって、人間の身体は急には変わらないのです。

菜膳はそんな当たり前だけでも、大切なことを私たちに教えてくれます。

菜膳の基本の考え方はバランスを取ることにあります。足りなかつたら補う。食べすぎてしまつたら出す。詰まつてしまつたら、詰まりを取つて流してあげる。冷えたら温め、熱がこもつたら冷ます。そうしていろいろなものや身体にとり入れて、バランスを取つていくのです。決して無

理をせず、バランスよく適当に。適当とはめっちゃくちゃであることではなく、よい加減で適度であるという意味です。

この本が食についてあらためて考えるきっかけとなり、葉膳の持つ可能性と楽しさに興味を持っていただけることを願っています。

