令和８年10月 第155号
健康のしおり

健康によい食事

猛暑の疲れで食欲も低下した身体が美味しい食事を求め始める食欲の秋が到来です。食文化が爛熟した現代で「健康によい食事」といえばなにを思い浮かべますか？まず思い浮かぶものとして精進料理を調べてみましょう。

仏教の五戒の不殺生戒、そして禁葷食（きんくんしょく）に基づく食事が精進料理であり、伝来に従って中国・朝鮮そして日本でそれぞれの発展を遂げました。いずれの国でも魚類を含む三厭（さんえん）と呼ばれる動物性食材と五葷（ごくん）と呼ばれる煩悩を刺激するネギ・にら・ニンニクなどが避けるべき食材とされています。なかなかに厳しいですね。

中国では大豆などの植物性たんぱくの加工技術の進歩によって北魏の賈思勰が記した「斉民要術」には３０種類以上の精進料理が掲載されているように、南北朝時代から食肉を絶った「素食」と称される精進料理が普及しました。「素食」は隋唐時代にはより洗練され、清代には最盛期を迎えたといいます揚げ物や炒め物もあり、八角や棗など調理方法や食材にバラエティーに富み美味しそうです。

朝鮮では中国とほぼ同時代に「素食」が伝播したと考えられています。基本的な調理法・食材は中国のものと変わりないようですが、朝鮮半島の代名詞でもある胡麻油を使った油蜜菓と呼ばれる菓子やトウガラシや朝鮮人参を使った料理なども発展したようです。また海苔や昆布、味噌を使用した料理もあります。

日本の精進料理は平安時代末期に中国へ渡海した僧たちが持ち帰ったとされています。とくに曹洞宗の道元は「典座教訓」や「赴粥飯法（ふしゅくはんぽう）」において精進料理の調理法や食事の作法について著しています。そして鎌倉から室町時代にかけて豆腐や羹（あつもの）、天ぷらや餅や汁物など、現代の我々が食する精進料理が完成していったようです。

横浜市には曹洞宗大本山である總持寺があり精進料理を提供いただけたのですが、現在は諸般の事情で休止されているようです。

素晴らしい料理のレシピが總持寺のホームページに掲載されていますのでご家庭で作って食すのもお勧めです。

では西洋の精進料理あるいはキリスト教の修道士の食事はどのようなものなのでしょうか？
結論からいうと、かなりストイックで、その食事は６世紀のヌルシアのベネディクトゥスが定めた「戒律」が基礎となっています。ライ麦パンが１日 300 グラム前後豆類もしくは穀物の粥と野菜料理、果物が一皿、そしてワインが１日 １ヘミナ（250ml 程度）と厳格に定められており、当然のように家禽類の肉食は禁止です。チーズや卵が供されることもありますが非常にまれなようです。戒律に基づくとはいえ厳格すぎて煩悩なわたくしには到底無理な感じですが、実際に現代でも修道士はこの戒律に沿って生活していますので尊敬を禁じえません。そして一日二食が基本ですが、夏の水曜日と金曜日および９月中旬から四旬節までの期間は一日一食となります。ほぼ半年が一日一食の計算となるでしょうか？身体を壊さないか心配になるほどですが体調が悪い時にはわずかな肉食も許されたようです。

東洋では限られた食材を美味しく食べる工夫が、西洋では戒律そのままのメニューで自身を律する、方向性は違えどもこれらは飽食な我々に響くものがあると思います。

健康を保つ秘訣として現代まで引き継がれる戒律に沿った食事を実践してみるこの秋を送るのもよい機会ではないでしょうか？

ごとう内科クリニック
院長 後藤 歩

港南区医師会 学術研修部