

立冬特大号

2022年10月10日発行・発売 毎月10日発行・発売 第34巻第11号通巻第600号

ライ

保存版
大特集



▲最新鉄道旅行図
(大正13年)

鉄道150年を旅する

北海道から九州まで心躍る車窓の絶景

鉄道地図でひもとく
憧れの路線と列車

函館本線 阿佐海岸鉄道 西九州新幹線
はやぶさ サンライズ瀬戸・出雲
ソニック ゆふいんの森 ほか

特別付録

2023年版

『ザスコッチハウス』
スケジュール手帳

特集
大河ドラマの時代考証と史実に学ぶ
「鎌倉殿」と武士が切り拓いた
日本人の文化と暮らし



全44ページ

- 創立150周年「東京国立博物館」の名画と暮らす
- 口福カタログ サライのお取り寄せ

別冊付録

100 SHUGOKUKAN 100
2022年 11 月号
特別価格 1180円



▲JR九州の「365+1」

手触りの良い上質紙

便利な
方眼メモページを
増量



養生効果を考えつつ、 手間をかけない献立です

謝心範

大学教授・69歳

「台所は薬局」という養生学が専門の大学教授。朝の「食養生」は手間をかけない献立で、これが教授の健康を支える。



↑朝、5時15分起床。朝食は5時30分頃。「火を使うのは卵を茹でる時だけ。手間をかけない朝食ですが、栄養バランスはいいと思う」と謝心範さん。昼食は11時、夕食は17時だ。



↑上海師範大学2年生の頃。中国の文化大革命後の1回目の受験生だった。卒業後は出版関係の仕事に就いたが、もっと外を見てみたいと1987年来日。1997年に日本国籍を取得した。

日本人の死因の上位を占める癌や心臓病、脳卒中は、生活習慣病と呼ばれる。食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症の大きな要因となるからである。言い換えれば、ライフスタイルを改善することで健康が保たれるというわけだ。

この生活習慣病の考え方で、中国四千年の歴史が育んできた養生学は、時代を超えて全く同じ発想のもとに成り立っていると、養生学が専門の大学教授・謝心範さんは次のように語る。

「私は漢方や氣功から養生学を会得したのですが、養生学は健康維持や健康増進を目的とした実践的学問で、その基本概念に「未病」があります」

未病とは中国最古の医学書とされる『黄帝内経』に初めて見られる

る言葉で病気に向かう状態のこと。この段階で適切な手段を講じれば、発病に至ることはない。この健康法が養生学の理念だという。

1953年、上海に生まれた。14歳の時から家伝により中医思想、経絡、漢方を学び、その知識で自身の健康を維持してきた。

密教に興味があり、氣功の修行も含めてチベットに渡ったのは、来日後の30歳代からだ。チベット医学を体得し、氣功の第一人者として、かつては日本の官公庁や有力企業で指導を行なってもいた。

食べて健康になる「食養生」

「私はよく、台所は薬局」といいますが、どんな家庭の台所にも常備されているにんにく、生姜、葱、味噌、酒などだけでも200種類以上の病気に対処できるのです。



↑氣功も含めて密教に興味があり、延べにして3年以上チベット密教祖寺で修行。チベット医学の四部医典を賜る。写真は下密院の高僧から教えを受ける謝さん。1991年頃。



→母方の祖母と一緒に。母方の実家が漢方に携わる家で、まだ字が読めない6〜7歳の頃から、祖母は家伝の漢方の知識を「歌」で教えてくれた。これが養生学を学ぶ原点だ。



謝心範さんの定番・朝めし自慢

前列右から時計回りに、林檎 1/4 個、ナン 1/4 枚、茹で卵、バナナ、トマトジュース、ヨーグルト（きな粉・すり胡麻・蜂蜜）、豆乳。トマトジュースは無塩で、

完熟トマト100%で作った北海道『鷹栖町農業振興公社』の「オオカミの桃」を愛飲。ヨーグルトは脂肪分ゼロ、豆乳は有機豆乳と決めている。

↓健康の秘訣は食事と散歩だ。朝食後の3~4kmに加えて、1日8km以上は歩くと決めている。「散歩は運動のみならず、思考の時間でもあります。朝と夕食後の6時以降に歩くことが多いですね」



↑コロナ禍に見舞われた3年ほど前から、朝食に青唐辛子の入った味噌にんにく（148ページ参照）が加わった。毎朝、7~8粒を焼き海苔で巻いて食す。にんにくには抵抗力や免疫力を高める効果があるという。



◀著書『養生の智慧と気の思想』。中国で発祥した養生文化が日本に伝わり、江戸時代にベストセラーになった貝原益軒の『養生訓』を、新たな視点から読み解く一冊。

すべてである意味で「薬膳」といえ
るでしょう」
さて、謝さんの朝食である。その
のポイントは次の5つ。まずヨー
グルトや味噌などの発酵食品。第
2に卵やヨーグルト、豆乳、きな
粉などのたんぱく質。第3にトマ
トジュースや林檎、バナナなどの
ビタミン類。第4に主食は食パン

よりは添加物の少ないナン。第5
に焼き海苔やきな粉、胡麻などに
含まれる微量元素にも心を配るこ
と。微量元素とは鉄、亜鉛、ヨウ
素などのごく少量にしか存在しな
いミネラルのことだ。
これらを充たすのが、手間をか
けない写真の献立。食べて元気に
なる朝の「食養生」である。

養生文化の土台がある日本で、 若き養生文化研究者を育てたい



↑大学国際コミュニケーション学部で教鞭を執る。専門は養生学で、予習テーマに沿って学生が黒板に書いた解答について講義。右は謝さんを中心に学部生たちと。この中から若き養生文化研究者が現れるか——。



←1912年に幼稚園から始まった武蔵野学院は、2004年に大学を設置し、国際コミュニケーション学部が開学。きめ細やかな教育に定評があり、謝さんは2016年から教壇に立っている。

漢方による生活習慣病の養生指導をしていた時、ひとりの男性に出会う。それが武蔵野学院大学副学長（現・名誉学長）の大久保治男さん。8年ほど前のことである。「大久保先生は、養生文化の研究を学問的に深め、普及するのが君の使命と任務だ」と熱弁され、私はそれに取り組むことにしました。何かから手を付けていいかわか

らない。悩んでいた時に出会ったのが、酒井シツ先生でした」
順天堂大学名誉教授で前日本医史学会理事長の酒井シツさんは、日本を代表する医史学者。酒井さんの助言で、貝原益軒の『養生訓』を研究テーマに選ぶ。古典を読み解くこと700冊以上。中国中医研究の友人らの力も借りて論文が完成。これを機に「日本と中

国の養生文化の流れ」と題して、武蔵野学院大学・同大学院で教鞭を執ることもなった。
「中国で発祥した養生文化は日本に伝わり、日本の文化伝統にもなりました。大学での私の講義を通して、若き日本人の養生文化研究者が出てきてくれると嬉しい」
養生文化研究の後進を育てるのが、使命である。

長寿の朝めし取り寄せ案内

にんにくのコリコリ感と、ピリッとした味噌味を楽しむ

全国の名産珍味を専門に扱っているのが、東京八王子市にある『三六商店』である。

「日本人に欠かせないのが珍味、つまりおつまみ、です。当社では昭和36年の創業以来、全国のこだわり珍味を扱って60年。今では1000品目以上を数えますが、それとは別に、約60アイテムに及ぶPB商品（自主企画商品）にも力を入れています」

と、五十嵐武雄社長が語る。

そのPB商品のひとつが、20年前に商品化された「青唐入味噌にんにく」である。これは強壮・スタミナ増進作用があるといわれるにんにくを味噌や麴、胡麻、青唐辛子などで漬け込んだ逸品だ。旨さの秘訣は、にんにくのコリコリ感と味噌のブレンドだという。

「丸ごとのにんにくの他に、味噌にも刻みにんにくを入れ、さらに青唐入りのピリッとした味噌味が、にんにくを食べやすくしている。当社のヒット商品で、にんにく臭がないので健康のためにも毎日食べてほしいですね」

そのまま食すのが一番だが、麺類や料理の隠し味にも重宝するという。



←「青唐入味噌にんにく」650円（メーカー希望小売価格）
三六商店／東京都八王子市下恩方町
636・12 ☎042・6552・0644