

# ご近所の お医者さん

□

649

□

な か じ ま ち あ き  
内 科 ク リ ニ ッ ク 院 長 **中嶋千晶さん** 一大阪市中央区

## 医食同源

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されて10年になります。「和食」

の特徴として、①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重②健康的な食生活を支える栄養バランス③自然の美しさや

季節の移ろい

の表現④正月

などの年中行事との密接な

関わり——を踏まえて、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を「和食：日本人の伝統的な食文化」と題して登録され

ました。(農林水産省HPより引用)

糖尿病専門クリニックでは、食事についての話は欠かせないものですが、日々管理栄養士さんとともに心がけているのは、「体に良い食べ物は何か?」

といった話ではなく、恩師に教わった「個を重視した医療は、医学的根拠に基づくことは当然として、患者さんの社会的、家族的背景や人生観への理解に基づく」ものです。

91歳をお迎えになる作家の五木寛之さんが、最近「人生のレシピ」シリーズを刊行されていますが、以前、「新・風に吹かれて」のなかで、「人それぞれ朝ごはん」として「世間に流布

している健康法だの、美容法だのといったものは、人間一般としての発想から作られている。しかしこの私は、決して人間一般ではない」とお書きになっていますが、まさしく医学的な検査結果を基に、個人の具体的な食事内容や食事をとる時間、食の嗜好、活動度などを聞き取り、食生活のあり方を一緒に考えるようにしています。

## 個を重視した食事

最近では、

体内時計を考慮に入れた栄養学(時間栄養学)や、腸内細菌叢の影響も注目されていますが、「和食」が大切にされてきた、だしなどのうまみの利用や、季節の移ろいを取り入れて自然を尊び、「ハレ」と「ケ」を意識した食事のとり方など、伝統的な食文化を振り返り、「人間一般」の対応ではなく、「個を重視した食事」を考えてみてはいか

がでしょうか?

