

良いところも見て

先日、病院で900円払って「栄養指導」を受けました。[食塩相当量(g)=ナトリウム(mg)×2.54÷1000] 退屈な高校の数学の授業を彷彿とさせる数式から始まり、「塩分を控える食事を…」の連呼の末、私の食生活の根幹といえる品々が次々と否定され、極刑の判決を受けていきました。梅干し 25g + 味噌汁の味噌 13g + 蕎麦つけ汁 10g + 納豆…と次々に計算機のキーが打ち込まれ加算され抹消されようとしています。「俺はいったい何を食べたらいいの？」とうつろな目で訴えつつ、加えてうんざりしつつ、実は、頭の中は58歳の私が20代の殆どを過ごした「永観堂」を思い出していました。

永観堂は羊羹が有名なお菓子屋さんではなく、「哲学の小径」沿いの南禅寺隣にある寺院です。永観堂は通称名で正式寺名は「禅林寺」。余談ですが禅林寺の南に建立されたので南禅寺と命名されたそうで京都を代表する古刹の一つです。平安時代後期、この寺の第7代住職の永観律師はマザーテレサのような方で、境内に「悲田院」という診療所を建て病人の救済や付近の土木事業などにあたり活動されました。庶民から親しみを込めて呼ばれるようになり、「永観様のいらっしゃるお寺」という意味で「永観堂」と呼ばれるようになりました。現在は紅葉の庭園で有名となり外国人観光客人気トップ5に常にランクされていますが、その当時は境内一面に梅の木が植えられ、その実を病治療に用いていたそうです。現在も永観律師の功績を忘れないよう釈迦堂前の庭に「悲田

梅」として植えられています。

私が永観堂に在籍していた時に全国末寺のお庫裡さんの研修会が開催されたことがあり、京都市内の病院の先生が講師に招かれました。講義内容は普通の健康指導であったと思います。その中で先生は声高々に「梅干しほど塩分が多く高血圧に悪いものではありません。あんなもん即刻食すことはやめてください！」と発言されました。主催方は一瞬「しまった！」と顔をしかめたことでしょう。普通、講演者はそれを行う場所や対象者について下調べするのですが、案外京都に暮らす人は身近な歴史に疎いところがあり、永観堂に縁のある「梅」を用



いた食品を完全否定してしまいました。

今回私が受けた栄養指導も同じでしたが、最初から塩分が多く含まれる日本古来の食物が否定されています。では「塩」の効能は全くなのでしょうか。今まで栄養指導の時それを語った人を私は知りません。NHK朝ドラ『まんぷく』でも、戦後不足している塩を一生懸命作っています。日本で塩分の取り過ぎについて言われ始め早や60年になるそうです。これだけ長い時間が経過してもいっこうに高血圧症の人が減少しないのは説明する側もそろそろおかしいと疑問を持つべきだとも思います。栄養士さんに言いたいと思います。今までのやり方ではダメだったのですから、これからは塩の効能、塩をさんざん褒め称えてから従来の指導をされたらどうでしょうか。 俊徳丸