

Dr.わーだーの養生記

vol.24

「日本人は食事のたびに
運動不足になっている」

こちいいん
心血医院 院長 和田 豊郁



人が飼育するペットや家畜と、野生の動物とでは食べ方が全然違います。草食動物は地面の近くまで頭を下げ歩き回りながら食べます。噛んで引きちぎるときには前脚で踏ん張り首の筋肉をしっかり使います。安全確認のために頭を起こします。肉食動物は獲物を獲ったら歯と前脚と首を使って肉を引きちぎりながら食べます。頭を上げて残り物を狙う動物ににらみを効かせます。猿は木に登り実をちぎって食べ、木から木へと飛び移るか地面を四つ足で歩いて次の餌場に移動します。1日中。哺乳類は『食べる=全身運動』なのです。人類は乳児が自力で親にしがみつけられないため、子育て中は他の人が食糧を持ってきます。やがて皆で食糧を集めてきて調理して食べるようになります。多くの国の郷土料理は大皿料理か鍋です。各自で自分の分を取り腕を使います。日本は奈良時代にはすでに個別食。箸だけで食べられる柔らかさは素早く食べて労働に戻るために重要。このため労力無しに食事ができる希有なものなのです。

■ 心血医院

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月~土〉9:00~12:00、〈月火・木金〉19:00~22:00

休診日:日祭・盆・年末年始