

医食同源



総合診療科 ^{ふくい みえこ} 福井三恵子先生

「先生、まずい物を食べて長生きするくらいなら、薬を飲んでも美味しい物を食べたい！」高脂血症で外来治療を続ける患者Aさんとのある日の会話である。医食同源とは、病気を治したり予防する薬と食事は本来同じであるという考えだが、Aさんに栄養指導を勧めても上の空で、油物の話を始める美食家である。

私だってまずい物を食べて長々と外来診療をやりたいとは思わないが、もう少し食事内容を変えられないものだろうか？私の心配をよそに定期的に処方

箋を受け取りに来ていたAさんだったが、ある日突然受診されなくなった。その後、約半年ぶりに来院された時の血液検査は全て正常であった。処方箋は飲みきり終了したようだ。一体どうしていたのかをうかがうと「先程出所しました」とのお返事。「…………」。塙の中の食事は健康的であったようで、半ば強制的に食事療法を受けた結果である。

「体に良い物＝まずい物」なのだろうか？健康的で美味しい食事は私にとって永遠のテーマである。さらに、忙しい毎日でも作れるよう、短時間で出来る料理でなくてはならない。試行錯誤の上、味の原点は調味料の使い方であることを確信する。月並みだが、一時期大ブームとなった塩麴に今でもはまっている。塩麴は麴菌の作用で、肉を漬け置きにすれば柔らかくなるし、魚はふっくらと焼き上がる。ビタミン類も豊富で塩と同じように使える。様々な塩麴を試してみたが、岡山県名物の赤米の塩麴はまるやかで美味し

いし、赤米の粒は見た目もキレイでお勧めだ。

さらに、最近料理本で読んだ「塩麴きのこ」は、きのこを少量のお酒で蒸し焼きにして塩麴に漬けておくだけだが、きのこの旨味も加わって、減塩につながるし、食物繊維も摂れる絶品の調味料であることが分かった。現在、塩麴きのこを使った魚の煮付けを楽しんでいる。色々な調味料を混ぜなくても、味がピタリと決まるから不思議である。

さて、Aさんは身をもって医食同源を体感したためか、その後は食事療法にも積極的に取り組んでくれるようになった。運動療法も大事であると話す。「先生、それは心配に及びません。いつ何時でも、かけっこには自信ありますから！」「…………。」もう2度と塙の中に幽閉されないことを祈りながら、Aさんの健康を見守る日々であった。

福井先生は、月曜午後と火・木・第1・3・5土曜日午前の外来診療と入院治療を担当されています。

Doctor's Eyes