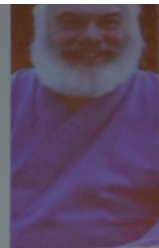


Eating well for optimum health



医食同源

- 病気を治すのも食事をするのも、生命を養い健康を保つため、その本質は同じという意味であろう。人びとが積み重ねてきた生活から培われた一種の知恵である。この言葉が最初に見られるのは、丹波康頼（永観2年：984）によって著された**最古の医書**（**医心方：いしんぼう**）といわれる。また、大辞林によれば、「病気の治療も普段の食事とともに人間の生命を養い健康を維持するためのもので、その源は同じであるとする考え方。中国で古くから言われる。」とあるが、日本人の造語。

北里柴三郎

新渡戸稲造

農業本論

石坂左玄

食医 石塚左玄の 食べもの健康法

吉岡金市

二木謙三

健康への道

二木謙三

桜田如一

新食養生法

岡田茂吉

文明の創造

カドミウム公害の追求

日本有機農業研
のち つなげるいのち 有機農業!

有機農法
●自然循環と
よみがえる生命
ふし 1974年 第一版改訂

一 桑照雄

生命の医と
生命の農を
求めて
梁瀬義亮

若月俊一
若月俊一の遺言

日野厚

カラダに
嬉しい
自然食

安藤孫兵

竹熊宣孝

新渡戸稻造 (1862-1933)

「農業本論」の第五章で「農業と国民の衛生」と題して「農業は健康を養う説」「農業は長命なる事」「医業の効能田舎に著しきこと」「都鄙に於ける死亡者の割合」「都鄙に於ける嬰兒の夭死」「都鄙に於ける男女の健康」「田舎生活は女子に適せざる理由」「都鄙に於ける女子の生殖力」「田舎は強兵供給の泉源なる事」「過度の労働は農民を害ふ事」について語る。これらの項目の中から彼の言葉を二、三紹介。熊澤蕃山(著書: 大学或問)と小川顕道(著書: 塵塚談)の士農と出生国別のデータ例から、農は健康を助ける職業であると証明する。農業は筋肉を動かし、胸・肺臓の為に益あり、脳髓が発達し、神経組織を強壮ならしむと結論している。

