

## 74 便秘の人は米を食べよう

便秘の人は多いと思います。私も若い頃、便秘で相当苦労しました。

この便秘を救ってくれたのは玄米でした。玄米を食べた時、形の良い便が出たので、私はその後、食べ物の勉強を始めたのです。

糞。この字を知っていますか。フン又はクソと読みます。大便のことです。この字を見て感じた事は、大便というものは米の形が変わったものだと思います。だから米をしっかり食べる事は良い便が出る事につながると思ったのです。

屎。この字を知っていますか。シ又はクソと読みます。これも大便のことです。尸はシカバネという字です。死骸という意味です。屎は米の死骸と言うことになります。やはり大便は米が死んだものという表現になっています。

糞も屎も大便の事ですが、どちらにも米という字が入っています。それで納得したことは、便秘になる人は、米を食べる量が少ないのではないかということです。

便秘になると、野菜を食べなさいとか、芋を食べなさいとか、水を飲みなさいとか様々の指導がありますが、私は米をもっと食べなさいという指導を入れるべきだと思います。



近頃の食生活は昔と違って米を食べる事が少なくなりました。米の代わりにパンや麺やパスタなどの小麦製品を食べることが多くなっています。又、米を食べる時も副食が多くなって、主食のコメが少なくなっています。

日本人が昔のようにもっと米をしっかり食べるようになれば、健康のレベルも少し持ち上がるのではないのでしょうか。

私の経験で言うと、便秘が良くなったことは大変なよろこびでした。

米は素晴らしい食品なのです。日本人が米を主食に選んだことは日本人の叡智です。日本は瑞穂の国なのです。

米を食べる時は、未精白米（玄米、分搗き米、胚芽米）がお薦めです。白米を食べる時は、押し麦を2割ほど入れて炊くことを勧めます。

平成 26 年 9 月 1 日

著作 長岡由憲