

5-1 「健康」のためなら死んでもいい

健康は大事です。なぜなら、健康であるがゆえに、仕事をしたり、余暇を楽しんだり、さまざまな活動ができるからです。

健康はまた貴重なものでもある。なぜというに、どんな大富豪でもお金で健康を買うことはできないからです。

☞ *All the money in the world can't buy you back good health.*¹

世界中にあるすべてのお金をもってしても、健康を買い戻すことはできない。

—Reba McEntire (リーバ・マッキンタイヤ: 1955-)
アメリカのカントリー歌手

では、健康を維持するにはどうしたらいいのでしょうか。

☞ *The only way to keep your health is to eat what you don't want, drink what you don't like and do what you'd rather not.*²

健康を保つ唯一の方法は、食べたくないものを食べ、飲みたくないものを飲み、気のすまないことをやることだ。

—Mark Twain (→ p.035)

なるほど、しかり。しかし、いつも健康を気にしてばかりいると、逆に不健康になってしまうようです。いきすぎた食事制限や健康食品の過剰摂取で健康をそこねてしまつては、それこそ本末転倒です。

☞ *I would die for health.*

健康のためなら死んでもいい。

じっさい、こんなモットーを信奉している人がいるようです。

しかし、パラドックスもここまできると、あきれて笑うしかあり

ません。

すこやかな身体と健全なる心をつなげて「健康」をとらえる人たちもいます。

☞ *Mind and body are two sides of the same coin.*³

心と体は表裏一体である。

☞ *Health and cheerfulness mutually beget each other.*⁴

健康と快活さは互いをつくりあっている。

—Joseph Addison (ジョセフ・アディソン: 1672-1719)
イギリスのエッセイスト

精神と肉体は一体であるという考え方です。いわゆる「心身一如」です。

快活さと健康を結びつける名句はたくさんあります。わが国にも「病いは気から」という格言がありますが、気の持ちようによって、病いはよくも悪くもなるようです。英語では、次のようなことわざをもって言いあらわします。

☞ *Laughter is the best medicine.*

笑いは最良の薬。

ちなみに、ぼやかない、憎まない、呪わない、これがわたしの健康法です。

語句注

1. buy A back B 「A に B を買い戻す」 2. keep one's health 「健康を保つ」 do what you'd rather not 「気のすまないことをやる」 3. two sides of the same coin 「同じコインの両面→表裏一体」 4. cheerfulness 「快活さ」 mutually 「相互に」 beget A 「A を生じさせる・A を生みだす」

5-2 正しい「食生活」

肥満は高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こすという理由で、その撲滅運動が世界じゅうでくりひろげられています。ダンカン・ハインズは、早くから食生活のあり方に注目したひとりですが、次のように警告しています。

☞ *Most people will die from hit-or-miss eating than from hit-and-run driving.*¹

でたらめに食べて死ぬ人のほうが、でたらめ運転にひき逃げされて死ぬ人よりも多い。

—Duncan Hines (ダンカン・ハインズ: 1880-1959)
アメリカの食品評論家

肥満を解消するためには、野菜を中心にした食事療法が基本です。You need to eat more greens. (もっと緑の野菜をとりましょう) と叫ばれるのはそのためです。ベセニー・フランケルは「正しい食生活」を投資にたとえています。

☞ *Your diet is a bank account. Good food choices are good investments.*²

食生活は銀行の口座のようなもの。よいものを選んで食べていれば、よい投資といえます。

—Bethenny Frankel (ベセニー・フランケル: 1970-)
アメリカのTVパーソナリティ

歌手のマドンナやスティング、そしてアル・ゴア (アメリカの副大統領) をはじめとするセレブの食生活に影響を与えたことで知られる料理研究家の西邨マユミさんは次のように語っています。

☞ *Your body is made up of the foods you have chosen to eat.*³
あなたのカラダは、あなたが選んで食べたものでできています。

—西邨マユミ (1956-) マクロビオティック・コーチ

これはべつだん新しい考え方ではありません。英語圏では古くから次のようにいわれてきました。

☞ *You are what you eat.*

あなたは食べているものからできている。

もともとは哲学者ルートヴィヒ・フォイエルバッハの言葉 (ドイツ産) であるとか、食通家ジャン・アンテルム・ブリア＝サヴァランの言葉 (フランス産) に由来するといわれています。

ブリア＝サヴァランは法律家 (政治家) でしたが、『美味礼讃』 (*Physiologie du Goût*) の著者としても有名な食通でもありました。『美味礼讃』には数多くの名言がありますが、なかでも次に掲げたものはもっとも有名なものです。

☞ *Tell me what kind of food you eat, and I will tell you what kind of person you are.*

きみが何を食べているかいつてみたまえ。きみがどのような人物か当ててみせよう。

—Jean Anthelme Brillat-Savarin (ジャン・アンテルム・ブリア＝サヴァラン: 1755-1826) フランスの法律家・政治家

健康、思考など、食と人間は密接に結びついています。食は人間と、かくも深き仲なのです。

語句注

1. die from A 「A が原因で死ぬ」 hit-or-miss 「計画性のない・いいかげんな」 hit-and-run 「ひき逃げの」 2. diet 「日常の食事・ダイエット・食事療法」 account 「口座」 investment 「投資」 3. be made up of A 「A から成り立っている」