

琉球大学学術リポジトリ

アーユルヴェーダから見た沖縄の食の魅力

メタデータ	言語: 出版者: 南方資源利用技術研究会 公開日: 2014-10-26 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 崎浜, キヌ メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/0002016852

アーユルヴェーダから見た沖縄の食の魅力

氏名 崎浜 キヌ

所属 日本アーユルヴェーダ学会

アーユルヴェーダでは心身の健康にとって食事が大切であることを強調しています。食事の効果として、第一に『満足すること』をあげ、食事を『肉体的には滋養を与えるもの』、『精神的には満足を与えるもの』と肉体と精神に及ぼす効果の違いをきちんと説明しているところも、他の医学体系や健康法には見られない特徴です。現代栄養学のように食物の栄養面だけを見て判断するようなことはせず、カロリーや栄養素よりもむしろ、その食物が身体の中で消化吸収しやすいものなのか？体内でどのように代謝されるか？ということにポイントを置いています。また、食物にとって重要な要素である味について、薬理栄養学という観点からは、甘味・酸味・塩味・苦味・辛味・渋味の6種類の味があり、アーユルヴェーダでは健康人はこの6種類の味全てを含んでいる食事を摂るように進めています。

・ アーユルヴェーダとは、「人々が自分らしく、よりよく生きるいのちの科学」

アーユルヴェーダとは『アーユス』と『ヴェーダ』という2つの言葉がひとつになって出来た言語で、アーユス=生命、寿命という意味を持ち、ヴェーダ=真理、知識、科学という意味を表す。すなわち、アーユルヴェーダとは『生命の科学』という意味を持った、古代インドで発祥した世界最古の伝承医学です。古典によれば、ヴェーダの知識は人間が作ったものではなく、病気に苦しんでいる人々を救うために、神々が思いやりの気持ちからこの世界に広めた医学であると言われている。

⊕ アーユルヴェーダの目的

アーユルヴェーダの目的は、病気の治療と、健康の維持増進だが、単に『命を延ばすこと』だけを目的とするものでなく、幸福な寿命を全うし、ダルマ（義務）、アルタ（財）、カーマ（願望）、モークシャ（解脱）という目的を達成すること、つまり、『自己実現』を達成することにある。

『健康な人の健康を護り、病人の病気を鎮静すること』

⊕ アーユルヴェーダの特徴

アーユルヴェーダでは人間を単なる物質的な存在とは見ず、身体・精神・魂の全体（ホリスティック）として人間をとらえ、病気においても症状そのものだけにアプローチするのではなく、心の面・身体・そして魂のレベルからと、全ての方向から何が問題なのか探り治療にあたる。

そしてもうひとつの大きな特徴は、

アーユルヴェーダは1人1人の体質、年齢、体力、消化力、生活習慣、精神力、住んでいる場所、季節など、ありとあらゆるものを考慮して、その人にとって最もふさわしい治療をする『個性の医学』である。