

厚生省は、国民の健康を維持・増進するため、一九八五年(昭60)五月、「健康づくりのための食生活指針」を定め、日本人の食生活に注意すべき」として、次の五つを強調しています。

一、多様な(多種類の)食品で、栄養バランスを・一日三十食品を目指す。主食、主菜(副食)、副菜(野菜)をバランスよく見合ったエネルギーを・

二、日常の生活活動に食べ過ぎに気をつけ、肥満を予防・よく体を動かし、食事内容にゆとりを。

三、脂肪は量と質(動・植物性の油脂)を考えて、脂肪(油っぽい食物)は、とり過ぎないよう、動物性の脂肪よりも、植物性の油を多めに。

四、食塩をとり過ぎないように(塩味は控え目)に、食塩は一日10グラム(みそ汁は一杯)以下を

目標に・調理の工夫（塩味を酸味に）で、無理なく減塩。

心と からだの栄養

能國 浄 [3]

他に、豆腐とワカメの昆布を入れた場合、みそ汁だけで三食品を食べたりになり、さらに好みの量を増やせば、食品数が増えます。

そして、一日の食事に主食（米飯・パン・めん類など）や主菜（魚・肉・卵・大豆製品などを用いた副食の中心となる料理）

精進料理の『精進』は「わたくしの仏道修行に励む」とおた「心身を浄め、行いを慎む」との意味から「魚・鳥・獸の肉を食べない」とをも言つようになりました。仏教では「殺生（生き物を殺す）は最も重い罪の一」と戒めていますが、

品です。親鸞聖人は『あらゆる生物の命は、私達の父母兄弟と同じほど尊いもの。また、生きている限り、どんなに努力しても人間の食欲などの欲望は、無くせるものではない』のお考えから、肉食妻帯を実践されたのでしよう。我々人間はどんな味わうこと

は、時たま食べるから幸せなのじゃ。食べるといつも満腹かねで食べて、幸福感を十分に味わって下れ。そして、その後は、体重に注目し腹五分田の食事を心掛けます。

また、「今日まで海や田畠の、無数の生き物を食べて来たのだから(私はと同じ尊い命を)貢あがす」と合掌してから、「口氣よく幽みしめし味わい」と「重要で、早食いや、テレビを見ながら・新聞を読みながら」の「ながら食い」が、幸せな満腹感につながります。

は、時たま食べるから幸せなので。食べるといつも満腹のままで食べて、幸福感を十分に味わって下る。そして、その後は、体重に注目し腹五分目の食事を心掛けるのです。

また、「今日まで海や田畠の、無数の生き物を食べて来たのだから」(私と同じ尊い命を)頂きます」と合掌してから、「おひよく噛みしめて味わう」とが重要で、早食いや、テレビを見ながら・新聞を読みながらじの「ながら食い」は、幸せな満腹感につながりません。

体調を崩すほどの食べ過ぎ・飲み過ぎや、残飯を捨てるなどの無益な殺生は、厳に慎むべきだと思ふ。