

New Way of Life Series No.1

食事と健康

今日の食事は明日への原動力。
正しい食事は私たちの
生き方を変える
ことでしょう。



新しい生き方シリーズ No.1

新しい生き方シリーズ No. 1

食事と健康

ミニストリー・オブ・ヒーリング

23～25章

目次

Contents

食事と健康	1
食物の選択	2
食品の種類	6
食物の調理	9
規則正しい食事	15
誤っている食事	18
過食	20
安息日の食事	22
食事の改革	24
食物としての肉類	29
肉食を廃する理由	32
食事の変化	37
極端な食事	41

食事と健康

わたしたちの身体は食べる食物によつてきずきあげられる。身体の組織はたえず損じ、あらゆる器官の活動は消耗しょうもうを招くが、食物によつてその消耗が補われる。身体の各器官はそれぞれ栄養を必要とする。脳髄には必要量の栄養が供給されなければならない。骨格、筋肉、神経もそれぞれ必要量を要求する。食物を血液に変じ、さらにこの血液をもつて身体の各種部分を構成することは驚くべき働きである。しかも、この機能はたえず行われ、神経、筋肉、組織それぞれに生命と力を供給している。

食物の選択

身体を構成するのに必要な要素を最もよく供給する食物を選択しなければならぬ。この選択においては食欲が安全な標準ではない。間違つた食習慣によつて食欲は不正となり、健康を害し、身体を強くしないで弱くする食物を欲することがしばしばある。また社会の習慣に左右されるのも安全ではない。至るところにある病氣と苦痛の原因はたいてい食事に関する一般の誤りによるものである。

最善の食物が何であるかを知るためには人間の食事に対する神の最初の計画を研究しなければならない。人間を創造し、その必要を理解しておられる神がアダムの食物を定めて「わたしは……たねをもつすべての草と、種のある実を結ぶすべての木とをあなたに与える。

これはあなたがたの食物となるであろう」と言われた（創世記一ノ二九）。罪ののろいを受け、土地を耕して生活するためエデンを去るとき、人間は「野の草」をも食する許可をうけた。

穀類、果実、堅果類、野菜がわたしたちのために創造主のお選びになった食物である。こうした食物をできるだけ単純に自然のまま調理したものが最も健康的で栄養がある。それはさらに複雑な刺激的な食物によつては得られない力と耐久力と知能の力を与える。

しかし、健康的な食物はどれでも、どんな場合にでも自分の必要に適するとはかぎらない。食物の選択には注意を要する。食物は時節に適し、住んでいる土地の気候に合い、その人の職業に応じたものではない。時節や気候の違った地方で用いられている食物はそのほかの場所では適しない。また職業の異なつた人にはそれぞれ最も

適切な食物がある。強度の肉体労働に携わっている人が食べるのによいものは、座業や、ひどく頭脳を使う人には不適當である。神は健康的な食物を種々与えておられるから、各自はその体験と正しい判断に基いて自分の必要に最も適するものを選ぶべきである。

自然が豊かに供給する果実、堅果類、穀類は十分にあり、年々各地の生産物は輸送の便が増すにつれて、さらに一般的に広く、あらゆる人にゆきわたるようになった。その結果、数年前までは高価なぜいたく品と思われていた多くの食品も今日では日常の食物として万人の手にはいるようになった。特に乾燥果実と缶詰果実がそうである。

堅果類とその加工食品が肉類の代用として一般に食用されるようになり、これを穀類や果実あるいは根菜類と混ぜて衛生的な栄養食品とすることができ。しかし、堅果類は大量に使用せぬように注意しな

ければならない。堅果類の食品を用いて結果の悪い人はこの点に注意すればその障害が解消する。また堅果類の中には比較的健康的でないものもあることを覚えておかなければならない。ピーナツよりもアーモンドの方がよい。ピーナツも少量を穀類と共に用いるならば栄養となり、消化をよくする。



適当に調理すればオリーブの実には堅果類のようにバターや肉の代用になる。オリーブを実のまま食べると、その油は動物性の油や脂肪よりもはるかに良く、便通をよくする。また肺病にも効果をもたらし、炎症性の荒れた胃にもききめがある。

濃厚な、刺激の強い食事になれた人は不自然な味覚を持っており、急に単純、質素な食物を賞味することはできない。味覚が正常になる

には時がある。また胃が受けた虐待からたち直るのにも時間がかかる。しかし、根気強く、健康的な食物を食する者はしばらくするとそれがおいしくなるものである。その繊細な、けっこうな風味の価値がわかつてきて、不健康な珍味よりもっとおいしく食べられるようになる。しかも胃は刺激されず、過労することもなく、健康状態においてその働きをらくに果すことができる。

食品の種類

健康を保つためには栄養のある、よい食物を十分に必要とする。もし賢明にくふうするなら、ほとんどどんな土地においても健康的な食物を手に入れることができる。米、麦、とうもろこし、からす麦、およびいんげん豆、えんどう、れんず豆等各種の食品が海外の至るところ

ろに送り出されている。こうしたものとその土地のもの、あるいは輸入された果実、またはその地方にできる種々な野菜を用いて肉類を除外した完全な食事を選ぶ便が与えられている。

果実がよくできる地方では缶詰や乾燥によって冬のために十分貯蔵しなければならぬ。ほとんど使用されていないか、あるいは全然耕作されていない土地が多くあるがそうした場所には野ぶどう、グースベリー、いちご、木いちご、黒いちご等小さいくだものをりっぱに育てることができる。

家庭で缶詰にするには缶よりも、むしろびんをできるだけ使用すべきで、それに用いる果実は、質のよいものであることが特にたいせつであり、砂糖は少量とし、保存できる程



度に煮る。こうして貯蔵したものは新鮮な果実に対するりっぱな代用品になる。

ほしぶどう、プルーン、りんご、なし、もも、あんず等の乾燥果実が適当な値段で得られるところでは今までよりもっと多く主食品として食べることができ、それによつて各種階級の労働者の健康と元気が増大する。

一回の食事に多種類のを食べてはならない。それは過食になりやすく、不消化を招くからである。また果実と野菜を一回の食事に食べることもよくない。消化力が弱いときなど、両方をいっしょに食することはよく苦痛を生じ、頭脳を働かせることができなくなる。それでこの食事でくだものをとつたら、他の食事で野菜ものを食べるようにするのが良い。

食事には変化がなければならぬ。同じ様に調理した、同じごちそうが食事のたびに毎日食卓にあらわれてはならない。食物に変化があると食事はさらにおいしく食べられ、身体もそれだけ多く栄養をとることになる。

食物の調理

食欲を満足させるためにだけ食べることは誤りであるから食物の質や調理法について無関心でいてはならない。食べる食物がおいしくなければ身体によい栄養とはならない。食物は注意深く選び、知識と技術をもって調理すべきである。



パンを焼くのに精白した白い小麦粉を使うことは最良のことではない。それはまた健康的でもなければ経済的でもない。精白した粉で作ったパンには完全小麦粉（ふすまをとらない粉）のパンの中にある栄養がない。そしてよく、便秘の原因となり、そのほか不健康な状態を招く。

パンを焼くのにソーダやベーキングパウダーを使用するのは有害であり、不必要である。重曹じゅうそうは胃の炎症を起し、全組織を毒することがよくある。ソーダがなければおいしいパンはできないと思っている主婦が多いがそれは誤りであって、もっと良い方法を学ぶ労を惜しまないなら、さらに衛生的で本来の味覚にもっと合ったパンを作ることができよう。

イーストのパンを作るには水の代りにミルクを使ってはいけない。ミルクを使うとそれだけ費用が多くなり、しかも、パンはずっと不衛

生なものになる。ミルクパンは水で作ったパンよりも早くいたみ、胃の中でもたやすく発酵する。

パンはよくふくれていて、甘味をおびているべきである。少しでも酸味があったら食べてはならない。パンのかたまりは小さくしてよく焼き、できるだけ酵母菌が死んでいなければならぬ。パン種のはいったパンはどんなものでも、できたては不消化であって、決して食卓に出してはならない。ただし、パン種のはいらぬものはそうしなくてよい。イーストやパン種なしで作り、強く熱したオーブンで焼いた小麦粉のパンは健康的で美味である。

穀物をおかゆやマッシュにして使う時は数時間煮なければならない。しかし、よくかまねばならぬ乾燥食品に比べると軟食や流動食は不衛



生である。ズアイバック、またはオーブンで二度焼いたパンは最も消化しやすく、最も美味な食物のうちの一つである。普通に焼いたパンをうすく切つて熱いオーブンで湿気が全然なくなるまで乾燥させ、しんまで薄く焦がし、乾燥した所におけば普通のパンより長くもち、食前にもう一度火を通すと新しく焼いたものと同様になる。

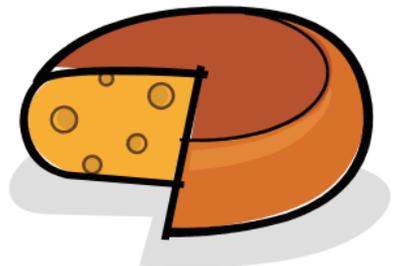
一般に食品中に用いられている砂糖の量はあまりに多すぎる。ケーキ、甘いプディング、メリケン粉で作つた菓子、ゼリー、ジャム等は消化不良の有力な原因となる。ことに有害なのはミルクと砂糖がおもな材料としてはいつているカスタードやプディングである。ミルクと砂糖を多量に同時に使用するのは避けなければならない。

ミルクを用いる時は十分に消毒すべきで、それに注意さえすれば病気に感染する危険は少ない。バターは料理に使うより冷えたパンにつ

けて食べる方が害が少ない。しかし、原則として全然食べない方がよい。またチーズは、なおいっそう避けねばならない食品で食物としては全然不適當である。

量が少なく、しかも料理のへたな食物は造血器官を弱め、血液の状態を悪化させる。そのうえ、組織を狂わせ、病気をひき起すとともに神経をいらだたせ、気短にする。へたな料理の犠牲者は何千何万とかぞえられる。多くの墓石には、「へたな料理のために死す」とか「胃を乱用して死す」などと書くことができる。

料理をする者が衛生的な食物を調理する方法を学ぶことは神聖な義務である。多くの魂がへたな料理のために失われる。良いパンを作る



には思慮と注意を必要とするが、一塊のパンの中には多くの人が考えている以上に宗教が存在している。ほんとうに良い料理人はまれであつて、若い婦人は料理その他の家事はいやしい仕事と考え、結婚をして家庭をもつ女性の多数がこの妻や母にゆだねられている義務を少しも知らないのである。

料理はつまらぬ学問ではない。それは實際生活における一番重要な事柄に属するものである。これはまたすべての女性が学ばなければならぬ学問であり、貧しい階級に益となるように教えなければならぬ。食欲をそそるように調理され、同時に単純で栄養に富んだものを作るには技術がある。しかもそれは可能である。料理人は単純で健康的な方法をもつて食物を料理することを知り、食物が健康的であると共に単純だからうまいというようにしなければならぬ。

家庭の主婦でありながら衛生的料理法を知らない婦人は家族の健康のためにこの非常に重要な事柄を学ぼうと決心すべきである。多くの場所に衛生的な料理学校があり、こうした教育を受ける便宜を与えている。そういう設備の助けが得られない人は良い料理教師の指導に従い、女子料理技術者になるまで上達するよう忍耐強く努力すべきである。

規則正しい食事

規則正しく食事をすることは非常に重要である。

三度の食事には一定の時間がなければならない。その時間には各自が身体の要求するものを食し、次の食事まで何も口に入れてはならな

い。自己の性癖に勝つ意志の力が足りないために、身体が食物を要求しないのに、不規則な時間や、食間に食べる者が多い。また旅行中、手元に何か食べる物がありさえすれば、絶えず口を動かしている人がいるが、これは非常に有害である。もし旅行者が単純な栄養のあるものを規則的に食するならば、それほど疲労せず、病気になることも少ないのである。

もう一つ悪い習慣は就寝直前に食べることである。規則的に食事をしてても力がぬけたように感じ、さらに食物をとる。そして、ほしいままにそうするうち、この悪い行為が習慣となり、食物なしには眠れないと考えるほどかたく固定してしまうことが多い。おそく夕食をとる結果、消化作用は睡眠中にも継続する。胃は絶えず働くが、その働きは完成されない。不快な夢で睡眠がしばしば妨げられ、翌朝目がさめても快い気分になれず、朝食がおいしくない。わたしたちは休むため

に横になるときは胃が働きをすっかり終え、他の器官と同じように休息を楽しむ状態でなければならぬ。あまり運動をしない人は夕食がおそくなるのは特に有害である。これがもとでついに死ぬべき病気をひき起すことがよくある。

多くの場合、食物を欲する脱力感は消化器が一日中過度に使用されたために感じられるものである。一回の食事を処理した後には消化器官は休息を必要とする。少なくとも五、六時間の時間を食事の間におかなければならない。

また試みた人はたいいてい三食よりも一日二食の方がよいことがわかるであろう。

誤っている食事

非常に熱いものや、非常に冷たいものを食べてはならない。食物が冷たいと消化が始まる前にそれを温めようとして胃の消化力が奪われる。同じ理由から冷たい飲み物も有害であるが、熱い飲み

物を多量にとることも身体を弱らせる。事実、食事に液体が多ければ多いほど消化は困難になる。消化作用が始まる前にその液体が吸収されなければならぬからである。塩を過度にとらぬようにし、ピツクルスや香料のはいった食物を避け、果実を多量に食するならば食事に際して大量の飲み物を要求する刺激はほとんどなくなるであろう。

食物はゆっくり食べ、ていねいにかまなければならぬ。これは食



物が唾液とよくまざり、消化液がよく働くために必要なのである。

次に非常に悪いのは適当でない時間に食することである。たとえば過度の激動の後に、非常に過労して熱くなつたときに食べることである。食事の直後は神経の力が非常に奪われるもので、頭脳や身体が食前食後に極度に疲労していると消化が妨げられるのである。人間が興奮したり、心配したり、急いでいる時は休息し、またはその状態がよくなるまで食べない方がよい。

胃は脳と密接に関係し、胃が侵されるとこの弱つた消化器官を助けるために脳から神経の力が奪われる。こうした要求があまりしばしば起ると脳に充血をきたす。脳をたえず使い、肉体の運動をとらない場合には単純な食物であつてもさし控えたとり方をしなければならぬ。食事のときには、心労や心配事を捨て、落ち着いた気持で食しすべて

神の恵みに対し感謝にあふれ、ゆつくりとそして喜んで食べなさい。

過食

肉類およびその他粗末で有害な食物をしりぞけた人であっても、食物が単純で衛生的だから食べたいだけ食べてよいと考え、過食をし、ときには暴食をするが、それは誤りである。組織が受け入れたら過労となるような性質の食物またはそうなるほど多量に食べて消化器官の負担を重くしてはならない。



一般的習慣によると、食物は順次、食卓に出すものであるが、次に何が出てくるかわからないため、自分に適さぬものでも十分にとるこ

とがある。そして最後の皿が出ると自分の限度を越えていて無理だと知っていながら、そのデザートを食べるが、それは決してよいことではない。もしその食事のための食物が初めから食卓に全部並べてあれば、その中から最も適当なものを選ぶことができる。

過食の結果がすぐわかることもあり、なんら苦痛を感じない場合もあるが、しかし消化器官はその活力を失い、体力の根本がそこなわれているのである。

余分な食物は身体組織に重荷となり、不健全な、熱がある状態をひき起す。また胃に必要以上の血液を集め、そのために手足が早く冷えてくる。それは消化器官に過重な負担を負わせる結果、消化器官の働きが終った後、脱力感と倦怠感を覚える。いつも過食している人はこの脱力感を空腹と呼ぶが、それは消化器官の過労によって生ずるもの

で、ときには脳髓が鈍り、知力、体力が損耗する。

こうした不快な症状は自然力が不必要に活力を出してその働きをしてから全く疲れ果てたために感ずるもので、胃が「休ませてほしい」と言っているのである。しかしこの脱力感を胃が食物をもっと要求しているものと勘違いをして、休ませるかわりに、さらに負担をかけている人が多い。その結果、たいいてい良い働きができたはずの消化器官が疲れ果ててしまうのである。

安息日の食事

安息日のためには他の日よりも多量の食物を種類多く準備してはならない。かえって、霊的な事物を理解するよう頭脳がはっきりして活

発であるために、食物はいつもより単純で量も少なくすべきである。胃に食物が詰め込まれると脳髓も詰まって働かなくなる。不適當な食事のために頭が混乱し、最も尊いみ言葉を聞いてもその価値がわからない。安息日に過食することによつて、多くの人が考えている以上に、この神聖な機会に恵みを受けるのに不適當なものとなつてしまうのである。

安息日に調理をすることは避けなければならない。しかしそのために冷たい食物をとる必要はない。寒い氣候の間は、前日に料理したものを暖めるべきである。そして、どんなに単純な食事でもおいしく、また目に美しく作らなければならぬ。特に子供のある家庭では、安息日にごちそうと思われるようなもの、すなわち、日常食卓に出さないようなものを準備することは良い。

食事の改革

誤った食習慣が行われているところでは猶予せず改革に着手すべきである。胃を乱用して消化障害をきたしたときは、身体に無理な負担はすべて除去し、残っている活力を注意深く保存することに努力しなければならぬ。長期間胃を乱用した場合、再び完全に回復しないかもしれないが、正しい食事法によってそれ以上の衰弱を防ぎ、多くの人がほぼ完全に回復する。どんな人にもあてはまる規則を定めるのは困難であるが、食事の正しい原則に注意すれば大改革をすることができ、料理人が食欲をそそるためにたえず苦勞をする必要がなくなる。

食事の節制は知力と道徳力が増大し、情欲を制する助けとなる。過食は気性が活発でない者には特に有害であるから、そういう人は小食

をして十分に運動をしなければならぬ。生れつきすぐれた能力がありながら、食欲を制しさえすればできるのにその半分の仕事もしていない人がいる。

多くの著述家や講演家もこの点で失敗している。心ゆくまで食した後、読書し、勉強し、ものを書くなど、すわりがちな仕事をして肉體運動には少しの時間もさかない。その結果、思想も言葉も自由に浮んでこない。人の心を感動させるに必要な力と熱烈さをもつて書いたり、語ったりすることができず、そのほねおりも無効、無益となる。

重要な責任を負っている者、なかんずく、靈的方面の保護者である者は鋭敏な感覚と鋭い知覚の持ち主でなければならぬ。したがって他の人よりも食事に節制し、濃厚でぜいたくな食品を食卓にのぼらせはならない。

責任ある地位の人は非常に重要な結果をもたらす問題を毎日決定し、そのうえ、しばしば迅速に事を考えなければならぬが、それはきびしい節制の人だけがよくできるところである。体力と知力を正しく取り扱うことによつて頭脳は強められる。もし、頭脳の緊張が過度でなければ働かせるたびに新たな元気が生ずる。しかし重要な計画を考え、重要な決定をしなければならぬ人が不適當な食事をとる結果、その仕事に悪影響が及ぶことがよくある。失調をきたした胃は、頭脳にも同様な失調した不確実な状態を招き、人間をしばしば短気にし、また荒々しくし、不正をひき起す。そして食事の悪習慣のために生じた病的な状態が原因となり、社会に祝福となるべき多数の計画がしりぞけられ、不正、かつ圧制的な、しかも残虐な幾多の方策がとられる。

座業をする者、あるいは頭脳をおもに使う働きをする人全員に対して一つの提案がある。それは十分勇氣がある人、また自制力をもつて

いる人に試みてほしいのであるが、食事のたびにただ二、三種類の単純な食物を食し、空腹を満たすに必要な量だけをとり、毎日活発に運動することである。そのうえで効果の有無を試してみなさい。

活発な肉体労働をする強健な人は静かにす

わっている習慣の人ほど食物の量や質に注意しなくてもよいが、それでも飲食に自制力を働かすならば、さらに健康になれる。

ある人は自分の食事の正確な規定を決めてほしいと言う。そして過食しては後悔し、何を食べるか、何を飲むかについて考えてばかりいるが、それではいけない。ひとりの人が他の人のために正確な法則をたてることはできないことで、各自が理性と自制力を働かせ、原則に



基いて行動すべきである。

わたしたちの肉体はキリストがあがなわれたキリストの所有物であるから、勝手に取り扱う自由をもっていない。

健康の法則を理解している人はすべて神がわたしたちの身体にたてられたこの法則に従う義務を自覚すべきである。健康の法則に服従することは各個人の義務となるべきもので、その法則を犯すとき、自身に苦しまなければならない。わたしたちは自分の習慣や行動に対して自分で神に言いわけをしなければならない。だからわたしたちの問題は「社会の習慣がどうであるか」ではなく、「神がわたしに与えられた住み家をどう取り扱うべきか」である。

食物としての肉類

最初人間に定められた食事には動物の肉は含まれていなかった。洪水後、地球上に緑色のものが全く絶滅するまで人間は肉食の許可を受けていなかった。

エデンにおいて神が人間の食物を選ばれた際、最善のものをお示しになった。イスラエル人のために食物をお選びになったときにも同じ教訓を与えられている。神はイスラエル民族をエジプトから連れ出し、神の民となるための訓練を彼らになさった。イスラエル人を通して神



は世界の人々を祝し、教えようとお望みになった。そしてこの目的のために最も適した食物を備えられたのであるが、それは肉でなく、マナ、すなわち「天のパン」であった。動物の肉がイスラエル人に与えられたのは彼らが不満をいだき、エジプトの肉鍋を求めてつぶやいたためで、それはほんの短い期間であった。しかもその肉を食べたため多くの人々が病気になって死んだのである。肉を禁ずる食事はそれでもなお心から受け入れられず、いつも陰に陽に不満とつぶやきの原因となり、永久的食事となるに至らなかった。

イスラエル民族がカナンに落ち着くと肉食が許されたが、その悪い結果を少なくするため、細かな制度が設けられた。ぶたをはじめ、その他汚れたものといわれていた動物、鳥、魚の肉を食することは禁止された。また許可された肉であっても、その脂肪と血液を食することはきびしく禁じられていた。

健康な動物だけが食用になるのであって、傷があるもの、ひとりで死んだもの、血液を注意深く排泄してないものは、いずれも食用にはできなかつた。

人間の食物として神が指定された計画から離反したため、イスラエル人は非常な損失をこうむつた。肉食を望んだため、その結果を刈り取らねばならなくなり、神の目的を果す域にたち至らなかつた。「主は彼らにその求めるものを与えられたが、彼らのうちに病気を送つて、やせ衰えさせられた」（詩篇一〇六の一五）。彼らは靈的の事物よりもこの世的な事物を尊び、神が彼らのために立てられた目標である、きよい、高い標準に到達しなかつた。

肉食を廃する理由

肉食をする人は穀類や野菜の古物を食していることになる。動物は成長するためにその栄養を穀物や野菜からとるからである。穀物や野菜の中の生命はこれを食べたものの中にはいる。わたしたちは動物の肉を食べてその生命を受けるわけである。だから神がわたしたちのために備えられている食物をとって、直接その生命を受けた方がどれだけよいだろう。

肉は決して最良の食物ではなかった。しかも動物の病気が実に急激に増加している今日、肉の使用反対の根拠は倍加している。肉食している人は自分が食べているものがどんなものかほとんど気がつかない。その動物が生きている時の状態を見、自分が食べている肉の質を知る

ことができたなら、いやになってやめる人が多いであろう。結核菌やガンの菌がいつぱい付着した肉を人間はつねに食べているのである。こうして結核、ガン、その他致命的な疾患が伝染する。

ぶたの肉組織には寄生虫が充満している。ぶたについては「これは：・汚れたものである。その肉を食べてはならない。またその死体に触れてはならない」と神は仰せになった（申命記一四の八）。この命令はぶた肉が食用に適さないために与えられたものである。ぶたは腐肉を食する動物で、ただこの役割のために生存するのであるから、どんな時にも、その肉を決して人間が食してはならなかった。どんな動物でも、不潔物の中に住み、かつ嫌悪すべきものを食しているかぎり、その肉が衛生的であることは不可能である。

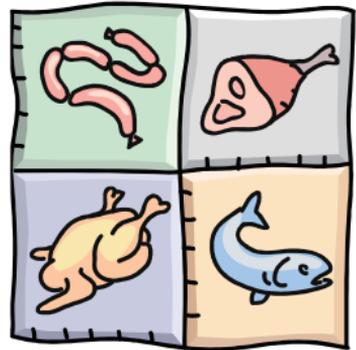
動物が病気になると持ち主はこれ以上手元におくのを恐れ、市場に

もつて行き、食用としてこれを売却することがよくある。また売却するため、動物を太らすやり方のうちには病気を発生させるものがある。日光と新鮮な空気を遮断し、きたない家畜小屋の空気を吸わせ、あるいは腐敗した食物を与えて太らせるとき、全身はたちまちのうちに汚れた物質で汚染してしまふ。

動物は遠距離を運搬され、市場につくまで非常な苦痛をなめさせられることがしばしばある。緑色の牧場から連れ出され、暑い、ほこりにまみれた道を何マイルも歩き、あるいはきたない車に積み込まれて、からだはのぼせ、疲れ果て、何時間も食物も水も与えられずに運ばれることが多い。こうしてあわれな動物は殺されるために追いたてられて行くが、それは人間がその死体を食べて楽しむためである。

多くの場所で魚類もその食する汚物のため汚染し、病気の原因となつ

ている。魚類が大都會の下水に近接する場合、特にそうであつて、下水の含有物を食する魚が遠海に遊泳し、水がきれいな場所で捕獲されることもある。こうして食用に供せられる場合、危険を予想しない人に病氣と死をもたらすに至る。



肉食の影響はただちに認められないかもしれないが、だからと言って、その事が無害である証拠にはならない。血液を毒し、苦痛を招くものは、食した肉であると教えても信ずる人はほとんどいない。肉食だけで病氣になり、死ぬ人が多数ある。しかも本人も他の人々も真の原因に気がついていない。

肉食からくる精神的な害は身体の病氣に比較して決して劣つたもの

でなく、顕著に現われるものである。肉食は健康に有害であり、肉体を侵すものはまた同様に頭脳と心に害を及ぼす。肉食に関連して動物に対する残虐さ、それを加える人、見ている人に及ぼす影響を考えなさい。神がおつくりになったこれらの動物に対して、わたしたちが持つていなければならぬ優しい気持がどんなに破壊されていることだろう。

ものを言わぬ多くの動物があらわしている知性は不思議なほど人間の知性に似ている。動物も見、聞き、愛し、恐れ、苦しみを経験する。そして多くの人間よりもずっと忠実に身体の諸器官を使用する。苦しんでいる仲間に対しては同情とあわれみを表わし、飼育人に対してはある種の人間よりもはるかにすぐれた愛情を示すものが多い。

そして、非常な大きい苦痛を加えないかぎり、破れない愛着を人間

に対していただくものである。

人間の心を持っていてる者が家畜を飼育したことがあれば、信頼と愛情に満ちたその目を見ながら、どうして進んでそれを屠殺者に渡すことができよう。そうした家畜の肉を、どうしておいしいごちそうとして、むさぼり食うことができよう。

食事の変化

筋肉の力は肉食によると考えるのは誤りである。肉食をしない方が身体の組織の必要は十分に満たされ力強い健康も与えられる。穀類、果実、堅果類、野菜などが良い血液を



つくるのに必要な栄養を全部含んでおり、肉食によつてはこうした栄養素はそれほどうまく、また完全に供給できない。もし肉食が健康や体力に欠かされぬ重要なものであつたならば、最初から人間に定められた食物の中にはそれが含まれていたはずである。

肉食をやめると、よく衰弱感や元気がなくなつたように感じることもある。これが肉食を欠くことのできない証拠であると主張する人が多い。

しかしやめたときにももの足りなく感じるのはこの種の食物が刺激性を有し血液を熱くし、神経を興奮させるためである。ある人には、飲酒家が酒をやめるのと同様、肉を廃するのに困難を感じる。それでも変更した方がよい。

肉食をやめたならば、栄養があり食欲をそそる各種の穀類、堅果類、野菜、果実などをもって補わなければならぬ。衰弱した人、または絶えず労働をして疲れる人には特にそれが必要である。貧困者が多い国では、肉が最も安価な食物であることがある。そういう場合には食物の変更は比較的困難を伴うが、それでも実行できることである。しかし各人の事情や、従来習慣の力を考慮し、正しい考えであっても極端にそれを強制せぬように注意しなければならないし、また急激な変更を主張してはいけない。肉の代りに高価でない衛生的な食物をもつて補足すべきである。これは料理する人の仕方一つであり、注意と技術をもってすれば、栄養のある食欲を増進させる食品を調理することができるし、これは大いに肉食の代用となる。

どんな場合でも良心を教育し、意志の力を借りて質の良い、衛生的な食物を供給しなさい。そうすれば食事の変更もたやすくでき、肉に

対する要求もやがて消えるであろう。

すべての人が肉食を廃するように努めるときではないだろうか。天使とまじわれるように純潔、上品な、きよい者となることを求めている人が、霊肉をこのように害するものを食物として食べ続けることがどうしてできよう。

美食をするため肉をとり、そのため神の創造物の命をとることがどうしてできよう。むしろ最初に人間に与えられた健康的なおいしい食物にもどり、神が創造され、わたしたちの支配下に入れられた動物をかわいがり、子供にもこれをあわれむように教えるべきである。

極端な食事

食事の改革を信ずるといふ人が全部真の改革者であるとはかぎらない。改革とは単に、ある健康的でない食物を廃することと考える人が多い。こうした人は健康の法則をはつきり理解せず、食卓には依然として有害な珍味が並べられて、キリスト者の節制や中庸の模範となるにはあまりにもかけ離れているのである。

またある人は正しい模範を示そうとして、反対の極端に走る。ある



者は最良の食品が入手できないとその不足を最もよく補う食品を用いないで、栄養の少ない食事をとっている。この人たちの食物はよい血液をつくりだすのに必要な要素を供給しない。したがって彼らの健康は害され、才能はそこなわれ、示そうとしたその模範は食事の改革とはならず、かえって悪影響を及ぼす。

このほか健康には単純な食事が必要であるから、食品の選択や料理にはあまり懸念しなくてもよいと思っている人がいる。またある人は、自ら非常に貧弱な食事に制限し、身体組織の必要を満たすに十分な種類のものを食わず、その結果苦しみを招いている。

単に一部分だけ健康の法則を理解している人は自分の考えを自ら実行する場合だけでなく、家族、隣人にそれを勧めるときも極端に頑固となることが往々ある。まちがった改革のため自分自身不健康になっ

ていながら、自分の考えを他人に強要しようとする結果、多くの人に食事の改革に関するまちがった観念を植えつけ、改革を全く排斥してしまふ方向に導く。

健康の法則を理解し、原則によつて支配されている者は放縦と節制の両極端を避けるであろう。単に食欲を満たすだけでなく、身体を養うことを基準に食物が選択される。そして神と人にとに最高の奉仕ができるように全能力を最も良い状態におこうと努力する。食欲を理性と良心の支配下におくとき、心身の健康が報いられる。彼らは自分の考えを無理に他人に強制しないが、その示す模範は正しい原則に有益なあかしとなる。こういう人は広く、りっぱな感化を及ぼすものである。

食事の改革には真の常識というものがあつて、この問題は広く深く研究しなければならぬ。他人のすることが自分のやり方と調和しな

いからといって他人を非難すべきではない。すべての人の習慣を調節しようとして、不変的法則を定めることは不可能であつて、だれひとりとして自分が全般の標準であると思つてはならない。すべての人が同じ物を食するわけにはいかないからである。ある人には美味で健康的であつても、別の人にはまずくて有害であることさえある。ある人は牛乳が飲めないが、ある人は牛乳でよく育つ。また豆類を消化できない人もおり、豆を食べて健康になるという人もいる。粗製そせいの穀粒がよい人もいれは、それが食べられない人もいる。

果実や堅果類の少ない、新開拓地方や貧しい地方に住む人々に日常の食事から牛乳と卵をとりのぞくように勧めてはならない。肥満した、動物的情欲が強い人が刺激的食品を避けなければならぬのは事実であり、特に肉欲的な習慣をもつた子供の家庭では、卵を用いるべきではない。しかし、造血器官が弱い人の場合、特に必要な栄養素を供給

する他の食品が得られない場合は、牛乳と卵を全然廃してはならない。しかし、健康な牛の乳が手にはいり、よいえさでよく飼育された健康な鶏の卵を得るように細心の注意を払うべきである。また鶏卵は最も消化しやすいように料理しなければならぬ。

食事の改革は進歩すべきものであって、動物の病気が増すにつれ、牛乳や卵の使用がしだいに危険になる。そこで健康的で、安価な他のものをその代用とするように努力しなければならない。できるだけ牛乳と卵を用いずに、しかも衛生的でおいしく料理する方法に至る所で人々に教えなければならぬ。

一日に二食の習慣は一般的にみて健康によいが、事情によっては三



回食事を必要とすることもある。しかし、それは食べるにしても非常に軽い、最も消化しやすいものでなければならぬ。クラッカーすなわち、ビスケットかズアイバックそれに果実か穀類でつくったコーヒ―が夕食に最も適した食物である。

単純で健康的な食物をとりながら、身体に害を及ぼしはしないかとたえず心配している人がいるが、こういう人に向かって「この食物が身体の害になると思わないように、それについて全然考えないようにしなさい」とわたしは言いたい。自分の最高の判断に従って食し、神に自分の身体を強めるためにこの食物を祝してくださいと求めるなら、必ず神はそうなさることを確信し、いたずらに心配してはならない。

原則によれば胃を刺激し、健康を害する食物は廃すべきであるが、その一方、貧弱な食事は貧血をきたすことを記憶しておかなければな

らない。そうでないと最も回復しにくい病気をひきおこす。各組織は十分に栄養を受けず、胃弱と全身的衰弱をひき起す。しかもそういう食事をとる人は、必ずしも貧困のゆえにそうするのでなく、無知とか、怠慢から、あるいは自分の誤った改革に関する観念を実行しようとしてこの方法にでるのである。

身体をおろそかにし、これを乱用し、そのために神のみ事業に不適當な者となることは神の栄光とはならない。おいしい、体力をつける食物を準備し、身体に注意を払うことは家長の主要な義務の一つである。食物を節約するよりも衣服や家具の方で高価でないものを用いるのがずっとよいのである。

ある主婦はお客に高価なごちそうをするため家族の食物を節約するがこれは愚かなことである。お客をもてなす時はもっと単純なものを

出し、家族の必要をまず満たすべきである。

接待の必要が生じ、またそれが祝福となるような場合にも、経済がへたなために、あるいは不自然な習慣のためにそれができないことがよくある。日常の食卓にのせる食物は主婦がわざわざ余分な準備をしなくても、不意の客を歓迎できるような程度のものでなくてはならない。

だれでも、何を食し、どういう風に料理をするかを学ばなければならぬ。男子も女子と同様、単純で衛生的な料理法を知っておく必要がある。往々、男の人は仕事のため衛生的な食物が得られない場所に行かなければならないことがある。そういう場合に料理の知識があればうまく役だてることができる。

自分の食事について注意して考えてみなさい。原因から結果を学び、自制心を養い、理性で食欲を支配し、過食によつて胃を乱用することなく、健康に必要な衛生的でおいしい食物をとるようになさい。一部のいわゆる衛生改革者という人の狭い考えが衛生運動に大きな害を及ぼしている。衛生学者は、自分の食卓にのせる食物によつて衛生改革が大いに価値判断されるということを覚え、この運動の信用を落すようなことをせず、率直な心の持ち主にこの原則を推奨できるように、自ら原則を実行すべきである。いかに道理になつても食欲に制限を加えるとき、どんな改革運動であつても、大勢の反対者がそこには現われるものである。彼らは理性や健康の原則よりも嗜好ししやうを第一に考える。社会の因習いんしゆうから離れ、改革を唱える者はすべて、どんなにその行動が道理になつていても、こうした階級の人々から極端であると言われる。こうした人々が非難する余地がないように、衛生家は他人とことさらに違ったことをしようとしてはいけない。原則を犠牲に

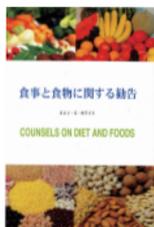
しない範囲において、なるべく彼らに近づくべきである。

衛生改革を唱える人々が極端に走るとき、こうした人を衛生法則の代表者とみていた多くの人がこの改革を全く拒否するのは当然である。このように極端に走る人は短期間のうちに、一生涯充実した生活を送つても、取り返しのつかないほどの害を及ぼしてしまふことがよくある。

衛生改革は広大深遠な原則に基いたものであり、狭い見解や行動によつてこれを卑しめてはならない。しかし、反対や嘲笑のために、あるいは他を喜ばせたり、勢力を及ぼすために、真の原則から離れたり、これを軽視したりしてはならない。原則に従つて行動する人は、正義のためには確固決然として立ち、あらゆる交わりにおいて、寛大なキリストの精神と真の中庸を示すものである。

もっと詳しく知りたい方のために...

“食事と食物に関する勧告”



E・G・ホワイト著
16 × 23cm 477頁
1500円

“健やかな生き方”



E・G・ホワイト著
15 × 22cm 301頁
600円

近年になって、やっと病気の原因、健康の秘訣は生活様式だといわれるようになったが、エレン・G・ホワイトが一世紀以上も前にそのことを強調したことに権威者たちも驚いているのである。彼女の「食事と食物に関する勧告」はビタミンという言葉さえないときに書かれたものであるが、この書を読む人々に大いに健康と幸福をもたらす。

お問い合わせ、お申込みは下記の連絡先まで

サンライズ ミニストリー

〒905-0428 沖縄県国頭郡今帰仁村字今泊1471

TEL(0980)56-2783 FAX(0980)56-2881

contact@srministry.com

www.srministry.com