

## 第10回ホリスティック医療塾 報告書

愛場庸雅（日本ホリスティック医学協会関西支部）

テーマ：「望ましい食生活とは」

日時：2014年12月23日（日） 午前10時30分～午後0時

場所：関西医科大学滝井病院 南館2階臨床講堂

今回は、いわゆる食事療法（主としてマクロビオティック）を中心として、関西支部スタッフから代表者が出てディベート討論を行い、フロアからも意見を募るという形式を試みました。肯定派として野網昭南氏、否定派として黒丸尊治氏にまず意見交換をしてもらいました。

肯定意見：食は命であり、食養生、食事指導は必要。日常の食事と療養食は異なる。動物としての食性、日本人の食性、現代の食糧事情、環境を考える。主食、水が大事。素食、少食、良く噛む、感謝。

否定意見：食事療法はその時代の流行とか多種多様な意見があって、結局わからない。矛盾することもある。食事は厳しくても、タバコなど他の面で不健康な人もおり、こだわらなくてもよい。理想に走り過ぎると、出来ない事がストレスになる危険がある。

フロアからのマクロビオティックによる病気克服体験に関して、生活習慣を変える事になったきっかけとして良かったのではないかと、一生懸命にやるといふ思いが良かったのではないかと、いろいろやって続けてみて、最終は自分の判断で合うか合わないかを決めれば良いのではないかと、などの意見が出されました。

他に、糖質制限は是か非か？ 肉食は是か非か？ 「良い食事」をギスギスしながら食べるのと、「悪い食事」をみんなでニコニコと食べるのはどちらが健康的か？ サプリメントや健康食品は意義があるのか、どう使うのか？ といったテーマについて、意見交換を行いました。