今回取り上げるのは、江戸幕府初代将軍、徳川家康。実はこの家康、数多くの健康法を実践する「健康マニア」で、平均寿命が30歳程度だった時代に、75歳という長寿を得ています。

その秘訣の一つが、食での養生です。政権のトップでありながら、「美味は月に二、三度で十分。平素は普通の食べ物が良い」と麦飯を好んで食べていました。麦飯は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなど豊富な栄養素をバランス良く含む健康食材。よく噛まないと旨味が出ず、自然と噛む癖がつくため、脳の活性化や食べ過ぎ防止にも効果的です。

また、家康は徹底して季節はずれのものや冷たいものを食べませんでした。旬の野菜や果物は栄養価が高いというのは、現代の栄養学でも知られていること。裏を返せば、季節はずれのものは栄養価が低く、さらに変質している可能性も高いのです。そして、真夏でも冷たいものを食べず、熱いうどんをすすったという家康。これは、食中毒を防ぎ、胃腸を保護するという健康意識の表れでもあります。
自分の健康は自分で作る！

もう一つ、家康が熱心だったのが鷹狩りです。「鷹狩りこそ一番の健康法だ。なまじっか薬を飲むより、ずっと良い」と、夏も冬もなく、早朝から山野を駆け回ったといいます。起伏の激しい山野で行う鷹狩りは、足腰を鍛えられる他、運動後は食事もおいしく、深い睡眠を得られます。そうすると免疫力が高まり、病も遠のく、というわけです。

そんな家康は、薬の研究を行い、自ら薬の調合もしました。体調不良を感じるとすぐに服用し、早めの対策を怠りません。「自分の健康は自分でつくる」というセルフメディケーションのいち早い実践者でもあったのです。

40歳以降、度々病に苦しみながらも、養生の数々により長生きをした家康。不摂生な生活を送っていたら、江戸幕府創設も為し得なかったかもしれません。日々養生を続け、健康で長生きしてこそ、何事も為し得る。家康の生涯からは、そんなメッセージすら感じられます。