



総題 健康と癒し^{いや}

第 12 課 聖書の^{えいようがく}栄養学

SDA聴覚しょうがい者友の会教材部

浦島智加男

2010, 6, 12~2010, 6, 18

1. はじめに 6月12日(土曜日)

聖書は、人間の成り立ちを「霊と心と体」であらわしています。この三つは^{みっせつ}密接につながっている^{さんびょうし}ので、切り離すことはできません。この三つとも三拍子そろって健康でないと、その人は健康な人とはいえないのです。

世界保健機構^{せかいほけんきこう}はこう表現しています「健康とは病気や弱くないというだけではなく、身体^{ていせつ}の能力があり、知的には適切な教育を受け、社会的(家族、地域社会、職場)には豊かな人間関係があり、精神的にも安定している状態である(精神的健康・社会的健康・身体的健康のバランスが取れた状態)というものだといえるでしょう」

聖書の言葉と共通した考え方ですが、一番違うのは、人間には「^{いちめん}霊」という一面があることを取り入れていません。今週は、健康の三つの柱(栄養、運動、休息)の^{えいよう}栄養について学びます。

2. 最初の食事 6月13日(日曜日)

アダムとエバが^お置かれていたエデンの^{その}園での食事は、現在で言う完全^{かんぜんさいしょく}菜食でした。エデンというのは「楽しい」と言う意味があります。現在もそうですが、人間が^{じっかん}生きていることを実感できるのは、おいしい食べ物、楽しい食事がその一つでしょう。

今は、グルメブームです。一流^{いちりゅう}のシェフが腕をふるった料理に世の中の人は^{あこが}憧れています。大抵のグルメは、一流のレストランで肉料理、魚料理それにワインなどのお酒がつき物です。それは、おいしいのですが、健康的ではありません。

私たちの教会では「バック ツウ エデン(エデンに帰ろう)」という^{ひょうご}標語を掲げています。野菜も果物もエデンの園にあったものとは、^{ひかく}比較にならないほど、^{えいようか}栄養価も味も見た目も^{おと}劣っている^{かしこ}でしょうが、それでも^{くふう}賢く工夫すれば、体に必要な^{えいよう}栄養素は、^と摂れることが証明されています。

3. 洪水後の食事 6月14日(月曜日)

洪水の前でも、人間が罪を犯す前と後では人間が^{くわい}食べるものに変化が起きました。神は、罪を犯した人間をエデンの園から^{こうさく}追い出され、^{のろ}作物や耕作する農地を呪われたからです。アダムに向かつて「お前のゆえに土は呪われるものとなった」「土は^{いばら}茨とあざみを生じさせる」と言われたからです。土は植物を^う養う力が衰え、せつかく作物を植えても、茨やあざみなどの雑草で土の^{えいよう}栄養分が奪ばわれて行くようになりました。

そして、ノアの洪水によって、長い間人間が耕作してきた田畑は無くなり、洪水後は、^あ荒地^あ地となった土地を一から^{かいこん}開墾しなければならなくなりました。当然、しばらくの間は^{とうぜん}収穫^{しゅうかく}が見込めません。それを^{ぞん}ご存じだった神さまは、急速に^{はんしよく}繁殖を始めた、動物の肉を食料にしてもよいと許可されました。それ以来、人間の食事は肉食が一般的になってきたのでした。しかし、食べて

良いものと好ましくないものの区別の知識は、神様が教えられました。

ダニエルとその友達がバビロンの王の前で、菜食主義であることを言い表しましたが、イスラエル民族全体が、菜食主義になっていたかははっきりしません。

4. 新約聖書における食物 6月15日(火曜日)

新約時代にユダヤ教からキリスト教に代わって行った当時のクリスチャンの食事の様子は聖書からは、よくわかりません。過ぎ越しの祭りの食卓には、必ず羊の肉が載りましたし、罪祭を捧げた後、祭りに使われた一部分はお下がりものとして、捧げた人が食べなければならなかった事などを考えると、一般の家庭でも肉食は、なされていたように見えます。

イエス様が十字架にかかられた後、神殿への動物の捧げものの意味がなくなり、クリスチャンは次第にユダヤ教の儀式に参加しなくなり、祭りに使われたお下がりものの肉もなくなったし、過ぎ越しの祭りも、現在の聖餐式のようにパンとブドウ酒を用いる簡単な式に変わりましたから羊の肉を使う過ぎ越しの食事はしなくなりました。

使徒時代にパウロが回心してから、エルサレム教会で使徒たちの会議が開かれた時、「偶像に捧げられた肉を食べないこと、・・絞め殺した動物の血を避けるように」などの決議がなされたことが使徒言行録 15 章に書かれています。その時代のクリスチャンも、レビ記 11 章の掟にしたがって肉食をし、完全菜食をしていた様子はありません。

5. バランスのとれた食事 6月16日(水曜日)

「過ぎたるは、及ばざる如し」ということわざがあります。どんなに良い食べ物でも食べすぎでは、食べなかったのと同じという意味です。「腹八分に病なし」と言われているように、いつも満腹するまで食べると問題が起こります。現代病の一つに、肥満があります。肥満がもとで、心臓病、糖尿病など様々な病気が引き起こされます。これをメタボリック現象と呼んでいます。食べるものや食べる量を考える、3課で学んだ「節制、自制」の考え方を活かしましょう。

もう一つ、注意したいことは、〇〇式健康法といわれるものがあって、極端な治療法、食餌療法に走る人があって、かえって健康を損なっている例も多くあります。私たちの教会に与えられている健康に関する勧告の書や、衛生病院から出てくる健康情報を取り入れるだけでも、バランスのとれた食事は十分できると思います。

6. 今日の食事 6月17日(木曜日)

私たちの教会は、禁酒・禁煙を実行し、菜食主義を奨励しています。これを受け入れ、実行している人は、肺がんをはじめ様々なガンを発症(病気になる)する割合が一般の人たちより少ないことが報告されています。

生活習慣病といわれるものが、今日問題にされていますが、ホワイ夫人に与えられた健康の勧告は、もう100年以上前から、これが予見されていて、この勧告を実践(実際に行う)している私たちの教会員はこの病からも守られていることがはっきりしています。

健康を目指す私たちの目標は、健康であれば自分自身が快適な生活ができると同時に、神と人に奉仕するためであることを忘れないようにしましょう。また、このような教会に導かれたことも感謝しましょう。