

## 食が活動の原点

開発途上国で、医療支援と生活の向上を目指した地域開発に携わっています。食はすべての活動の源で、健康は自分で守ることが大事。食から体づくりをすることが大事です。

現在、漢方薬について勉強しています。漢方と食事は、とても身近な存在です。しょうゆ原料の一つ、甘草(かんぞう)は、漢方の世界では有名な薬草です。「芍薬甘草湯(しゃくやくかんぞうとう)」は、血流不足で起こる筋肉のけいれんを改善することで知られています。



狭心症に効くニトロのように、すぐ効果が得られ、副作用もありません。ゴルフをする時、足が引きつ

る人は、事前にこれを飲んでいれば症状が抑えられます。

食文化が多様化しています。が、今の食生活を見直すことで、病気予防などのヒントはたくさんあります。私も、健康になる食事を心掛けています。

すがなみ・しげる 1946年、広島県生まれ。内科医で国連総合協議資格を持ち、緊急医療支援や14カ国で地域開発を実践する特定非営利活動法人アマダ(AMDA)の理事長を務める。

国際医療NGO  
AMDA理事長  
菅波 茂さん①

わたしと食