

りんりんママの自然生活コラム

Vol.13
マクロビオティックの
基本原則②
身土不二
RINRIN MOM

今回はマクロビオティックの基本原則のひとつ、「身土不二」についてお話をしました。今回は2つ目の原則である「一物全体」についてお話をします。実はいうと、「身土不二」と「一物全体」という二つの原則に従った生活をしていけば、あまり細かいことを気にしなくても、身体も心も自然とバランスが取れてくるのです。

「一物全体」とは?

一物全体とは、「一つのものを丸ごと食べる」という意味です。お米ならばなるべく玄米という形で、お野菜ならば皮付きのままいただきますよ、ということです。全てのものは、種子、実、葉、皮、根など全ての部分を含む一つのまとまりのある形をしているときに、いろいろな面でバランスが取れていて、エネルギーが最も高いのです。これは、「イノチあるものをまるごといただく」という意味なのです。



「全体」は「部分」の総和ではない近代科学の落とし穴

近代科学は「分析」という手法で、モノ・コトをどんどん細分化し、ミクロの世界を追及してきました。確かに、物事を深く見るという点では、「分析」という方法は有効なこともあります。ですが、あまりにも細分化が進むと、部分に捉われすぎて、全体が見えなくなってしまうのです。まさに、「木を見て森を見ず」の状態です。医療現場にしても、整形外科・形成外科・脳神経外科・呼吸器科・消化器科・循環器科・皮膚科・耳鼻咽喉科・婦人科・精神科・心療内科・神経内科・放射線科などなど、細分化がどんどん進みました。医療の細分化は、特定の病気を深く診ることには貢献はしましたが、逆に患者さんを一人の人間として全体を捉えることのできる医師は少なくなってしまうのです。病気の原因と治療の判断ができず、次から次にあちこちの医療機関にかかる羽目になったり、様々な症状を訴えて総合病院を訪れても、自分の専門ではないからと、いろんな科をたらいまわしにされるということも、少なくないようです。

そういうわけで、近年、クローズアップされているのが、「ホリスティック医学」という考えです。ホリスティック(Holistic)とは、ギリシャ語の「holos」を語源とし、「全体」「関連」「つながり」「バランス」などと訳されています。ホリスティック医学では、身体だけでなく、目に見えない心や霊性を含めた「Body-Mind-Spirit」のつながりや「環境」まで含めた全体的な視点で健康を考えるのです。つまり、からだ・こころ・いのちのつながりを大切に、生命まるごとを診る医学なのです。確かに、科学の進歩は目覚ましく、私たちの生活が便利で豊かになったのも科学の恩恵ではありますが、科学では「イノチ」を作り出すということはできません。木の葉の「成分」をいくら分析することはできても、その成分をかき集めて、木の葉という「イノチ」あるものを、一枚も作り出すことはできないのです。つまり、「部分」は「全体」の総和ではなく、「全体」は「全体」としてある時に、部分の総和を上回る特別な働きをし、「イノチ」として光り輝くのです。

「米へん」に「白」と書いて、「粕(かす)」と読み、「米へん」に健康の「康」と書いて、「糠(ぬか)」と読むことから、日本人は感覚として一物全体食が良いということを知っていたのではないのでしょうか。玄米は「種(たね)」ですから、水につければ発芽しますし、蒔けば根や芽が出て、次のイノチを生み出すことができますが、白米は蒔いても根や芽は出ず、水につけても腐るだけで、イノチとしては死んでいるのです。

一物全体で食べましょう

ミクロな視点から見ても、穀物の皮や胚、野菜の皮には、それ以外のところには入っていないビタミンやミネラルが豊富に含まれています。また、皮や芯などのかたい部分は、以前は、消化に悪く栄養があまりないとされてきましたが、近年では食物繊維(ダイエタリーファイバー)を豊富に含むため、腸内のお掃除をし、腸内環境を改善する働きがあるということが分かっています。

例えば、大根の皮はビタミンCが豊富ですから、サラダも煮物も全て皮付きで調理しましょう。大根の葉も栄養豊富で、大根葉に含まれる鉄分は牛乳の155倍、カルシウムも2.6倍です。なので、大根葉がついている場合は捨ててしまわずに、刻んでご飯に混ぜて菜飯にしたり、ちりめんじゃこや薄揚げと一緒に炒め物にしたりなど、大切に食べましょう。

焼き芋はとても美味しいですが、食べ過ぎると胸焼けを起こしてしまいますね。実は、さつまいもの皮には、胸焼けを防ぐ効果があるので、皮と一緒に食べてもよいのです。キャベツの芯もビタミンCが豊富なので、食べやすいように薄くそぎ切りして料理し、一緒にいただきますよ。

私のところでも、近年、子どものアトピー性皮膚炎の相談がとて増えています。アトピー性皮膚炎という皮膚(=皮)のトラブルは、「皮」で治すことができるのです。つまり、皮付きのものを食べることです。例えば、米ぬかを利用した化粧品がありますが、お米の外皮である米ぬかには皮膚にツヤや潤いをもたらす成分があるからなのです。ということは、白米よりも玄米を食べるほうが皮膚にツヤや潤いが出てくるのです。胃が弱い場合は玄米よりも分つき米をおすすめすることもありますが、「白米」では、なかなか症状が改善していきにくいのです。

日差しにあたるすぐに肌が赤く日焼けしてしまうような方にも、皮付きの食べ物はおすすめです。夏に嫌々と降り注ぐ、殺人光線とも呼ばれる紫外線の下、私たち人間は日傘をさしたり、帽子をかぶったり、長袖の服を着たりなどの日よけ対策をしますが、夏野菜はとて元気です。それは、紫外線が強くなればなるほど、それに対抗する成分であるポリフェノールという抗酸化物質が増えるからなのです。そして、その抗酸化物質は、野菜や植物の実を守るために、外側の皮と実の間の部分に最も多くなるのです。

玉ねぎの外皮が茶色くなるのは、玉ねぎを守るためのファイトケミカルである「ケラチン」という成分が増えるからです。これは血液をサラサラにし、血圧を安定化させる働きがあるので、皮からお出汁をとってスープに使うのも良いですよ。

皮と実の間の部分には、その他にも亜鉛、マグネシウム、鉄分、セレンウムというように「抗酸化ミネラル」という物質も豊富に含まれています。特に、亜鉛はタンパク質の合成という働きを担っていますので、不足すると関節など擦れやすいところで皮膚の修復が間に合わず、かさかさしてしまいます。野菜の皮をむくということは、これらの抗酸化物質を全て捨ててしまうことになるのです。

マクロビオティックは食べ物イノチを最大限に生かす、愛のある料理法

マクロビオティック料理では、素材の持つエネルギーを最大限に利用するため、なるべく皮はむかず、根菜の泥もたわしで丁寧に洗い落として使います。ネギの根っこも、きれいに洗い、みじん切りにして味噌汁に入れても良いですよ。深ネギの根っこや、芋類の皮は、てんぷらにするととても美味しいですよ。

野菜料理で面倒なのは、皮をむいたり下処理をすることですね。マクロビオティック料理は、皮を残すことで手間も減り、ごみも減るけれど、栄養は残すことができるという、一石三鳥の究極のエコ料理なのです。

また、マクロビオティック料理では、素材が持つアクも水にさらして抜いてしまうということはほとんどせず、「蒸し煮」という方法で、お鍋の中で旨味に変換させます(野草や山菜など、とてもアクの強いものは例外もあります)。例えば、人参をお湯で茹でた時に出る泡のアクは、成分としては鉄分ですから、本当は摂取したいものです。それは、蒸し煮という調理法によって、美味しくいただくことができます。アクも野菜の「個性」なのです。「あの人はアクがある人だ」という言い方をすることがありますが、その人からアクをとってしまったら、その人でなくなってしまうですね。

動物性の魚なども、できるだけ丸ごと食べられる小魚がおすすめです。丸ごと食べられない大きな動物や魚は、生物濃縮を考えた上でも、あまりたくさんは食べないほうが良いでしょう(有害化学物質は食物ピラミッドの上に行けばいくほど濃縮されます)。

実は、肉食文化圏の欧米国でも、伝統的には肉を全体食しているのです。皮はソーセージに使い、骨もスープにし、余すところなく使います。日本人はお肉の美味しい部分だけを食べて、それ以外のところは廃棄していますが、それでは私たち人間に捧げたいだいたいのイノチに対して、申し訳ないと思うのです。

私たち人間は、地球上のすべてのイノチに支えられているのです。イノチあるものをいただくことで、私たちのイノチをつなげているのです。マクロビオティック料理は、アクも皮も根も全て受け入れて無駄にしない、愛のある調理法だと私は思っています。全てのイノチに感謝して、全体をありがたういただく、マクロビオティック生活を始めてみませんか?

参考:「マクロビオティックガイドブック」・「子どもは病気を食べている」

PROFILE 甲斐 利恵(かい りえ) 自然に学ぶ母の会Green*Mom・地球にやさしい母の教室Green*Kitchen代表 マクロビオティックインストラクター・正食協会指導員・食育指導士

先天性の病氣と重度のアレルギー・虚弱体質の長女の産前と育児がきっかけでマクロビオティック(穀物菜食)に出会う。その後、次女を助産院で自然出産、完全母乳とマクロビオティックで育てる。生まれる前からの生活が妊娠・出産・育児に大きく影響することを体験して運命が大きく変わり、高校教諭を退職。食育を通して幸せを伝えるお仕事ライフワーク。

地球にやさしい母の教室Green*Kitchen
http://www.ctb.ne.jp/~green_mom/
マクロビオティック料理・スイーツ・自然生活・手当て法クラス、自然食ランチ会を開催中!

「Neco·press」は大分市より運営を民間委託されたNPO法人「まち・文化再生プロジェクト」が発行する大分エコライフプラザの機関紙です。 2013年5月28日発行第22号

かがやくひと VOL.8 長浜香代さん 関口幸司さん

おかしくないのに大笑い。 ヨガと笑いで、心と体をリフレッシュ

去る5月11日、パークプレイス大分で「笑いヨガ」のイベントが開催されました。笑いヨガとは笑い体操にヨガの呼吸法を取り入れたもの。1995年にインドで始まり、現在では世界70カ国に、日本でもその人気が徐々に高まっています。ヨガマットも必要なく、靴も服装も何でもOK。様々なシチュエーションを想定し、声を大きく出して体いっぱい笑い合うことで、ストレス物質をなくし、脳内ホルモンを促す効果が期待されています。

今回講師を務めたのは笑いヨガリーダーの長浜香代さんと関口幸司さん。基本の呼吸を学んだら、笑えるシチュエーションを想定し、体全体で笑います。「恥ずかしさもありますが、笑っている人を見るときなぜか笑ってしまうよ。はじめは作り笑いでもいいんです。脳と体には充分効果がありますから。」「あははははははー」「ホホ、ハハハ」「いーぞ、いーぞ、いーぞー!!」。高らかに響く笑い声とかけ声に、通りすがりの人々も思わず一緒に笑い出してしまふ不思議な空気。特に子どもたちは順応が早く、自然な笑いで周囲を笑いに巻き込んでいきます。1分10分の有酸素運動に匹敵すると言われるだけあって、わずか30分のイベントでしたが意外と笑われると楽しい運動に。「感情を開放してくれるということに共感して笑いヨガを始めました。感情のフタが開くことで前に進める、中には泣き出す方もいらっしゃるんですよ。血行が良くなる、肌がきれいになる、抵抗力が高まる、免疫力がアップするなど体にもいいんです。思いっきり笑った後に「楽しかったあ」と言ってもらえるのがすごくうれしい」という長浜さん。現在は子育て中のお母さんやお年寄りの施設などにも出張して笑いヨガを広めています。社内のコミュニケーション能力を高め、よりよいチームビルディングの構築を目的に、社員教育に取り入れている企業もあるそうです。怒りをぶちまけるのもストレス発散の一つですが、大笑いして「すっきりした!」と言えるのもいいですね。ママ友同士の集まりや家族のコミュニケーションづくりなどに取り入れてみてはいかがでしょうか?

日時	毎日10:30~
参加費	3000円
場所	コミュニケーションキッチンOhana(別府市原町8-32)
予約・連絡	TEL.090-9564-0055(長浜香代)
メニュー	5~6品作りませ(内容は2週間ごとに替わります)

東日本大震災チャリティーコンサート 「大分から届け 希望の♡コンサート2nd」

2013年 8月11日(日) ★14:00~18:00(変更有) ★大分文化会館

大分はボランティア発祥の地です。このイベントは災害により被害を受けた地域や人々に対する具体的な復興支援、及び復興を支援する担い手の育成を目標とし、チケットの売上げは全額被災地に寄付いたします。当日は福島県の方が被災地の現状をお話してくれますので、ぜひお越し下さい。

チケット ★ 大人1,000円、介護保険利用者や障がい者とその介護者500円、高中生500円、小学生以下無料 問合せ ★ tel.097-586-5522(井野辺病院 担当/佐藤豊秀または田嶋和清)



富士 fuji

04 波佐見焼き 一富士二鷹三茄子 3,780円



07 レインポンチョ(大人用) 各2,730円



雨 ame

収納ポーチ付き。おそろいでキッズ用あり(2,520円)



10 傘立て 3,990円

雨の日のお出かけをワクワクしたい!! どうしてもやってくる梅雨を、どうにか楽しめよう...

09 壁かけ傘立て 15,800円

濡れるとさすがカラフルに



08 傘 2,940円

01 富士山タイルマグ(小) 1,890円



02 富士碗夫婦セット 5,250円

05 富士の付箋 420円



06 Akafuji PASSPORT COVER 735円

パスポートを入れると赤富士が見えるよ

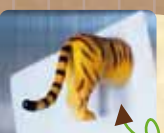
まちで見つけたキュートな雑貨たち

府内五番街にある「HEIL」から話題のグッズをご紹介。店内には地球儀型の照明やオシャレなステテコ、シュールなフィギュアなど、見るだけでも楽しいアイテムがバリエーション豊富に揃っています。

HEIL 大分市府内町2-6-14-1F TEL.097-513-5566 休/なし 営/11:00~20:00



11 felt animal keyring 各819円



12 SAFARI ANIMAL BUTT MAGNETS 1,575円



13 POODLE USB HUB 1,890円



15 FELT BIRD HOUSE 1,890円



16 CAT PLAY HOUSE 2,415円

ふいっと笑ってしまうようなキュートな動物たちが、あんなところ・こんなところに出没。こどもたちも大喜びですね。



14 PLAY FULL PHOTO ALBUM(S) 1,575円

アニマル animal

思い出の絵本たちを、大切に受け継いでいこう 絵本のリサイクル

イベント開催

子どもに何度も読み聞かされた絵本、子どものお気に入りだった絵本など、捨てることのできない大切な絵本を、次の子どもたちへとバトンタッチ。大切な思い出と共につながっていく絵本のリレーは、子どもたちに物を大切にすることを育ててくれます。



6月1日(土) 11:00~ ※1,000冊になり次第終了
パークプレイス大分 ガーデンウォーク3F
シャングリラ(しましま広場)

回収方法 破損の少ない、比較的状態のよい絵本が対象。破損やらかさの多いものは受取できません。お持ちいただいた絵本は1冊につき100円のショッピングチケットと交換いたします(お一人様5冊まで。ショッピングチケットはパークプレイス大分でのみ利用可)。

回収した絵本は 1,000冊のうち500冊は、後日、パークプレイス大分3Fシャングリラにて絵本ブースを設置し、自由閲覧や読み聞かせのイベントを開催します。残りの500冊は大分エコライフプラザで配布。

問合せ / 大分エコライフプラザ (特定非営利団体「まち・文化再生プロジェクト」)

Event Information

講座は予約制です。人員になり次第、締め切りとなります。

毎月 第2土曜 ※5月のみ第4日曜

10:00~12:00 募集人数:20人 実費:1,000円 対象:不問 (未就学児は保護者同伴) 講師:村上 あや

●6月8日(土) シーサー
●7月13日(土) 海の生き物オブジェ
●8月10日(土) 夏休み工作!植木鉢



毎月 第3土曜

9:00~12:00 募集人数:10人 実費:100円 対象:幼稚園児以上 (小学校高学年以下) (は保護者同伴) 講師:大島 京子

●6月15日(土) きんちゃく袋
●7月20日(土) ティッシュケース(箱用)
●8月17日(土) 文芸



毎月 第3日曜

10:00~13:00 募集人数:5人 実費:500円 対象:不問 (未就学児は保護者同伴) 講師:尾崎 まゆみ

●6月16日(日) ソーイングバスケット
●7月21日(日) 結草立て
●8月18日(日) お菓子トレイ



毎月 第4土曜

10:00~12:00 募集人数:20人 実費:500円 対象:不問 (未就学児は保護者同伴) 講師:田代 美百

●6月22日(土) 写真のスクラップブック
●7月27日(土) 発泡トレイとピンのデコパージュ
●8月24日(土) エッグキャンドル



お問い合わせ
大分エコライフプラザ
〒870-1205 大分市福栄618番地
tel.097-588-1410

Access MAP
大分大学医学部 附属病院
トキハ わさだタウン
大分 光吉IC
大分南署
ホワイロード
Neco リサイクルプラザ内

Neco press
企画・発行 NPO法人 まち・文化再生プロジェクト
〒870-0029 大分市高砂町4-20-504
tel.097-540-6688 fax.097-540-6687
発行人 町宮 悠造
制作 SOFT FACTORY
※本誌掲載の記事・写真など無断で複製・転載(コピー)・転載することを禁じます。

夏休み特別イベント
紙すき体験 参加者募集
開催決定!!
日時 8月24日(土) 14:00~16:00
料金 100円 定員 10名
エコライフプラザまでお電話で申込みください!

どうしても伝えたい本物の「知」がここにあります
あなたの人生が変わる!
MQ大学講座
マクロビオティック指導者養成講座 第4期生を募集中!!
福岡県うきは市の自然豊かなセミナーハウス「ながいわの郷ムスビ」で、1年間にわたり(毎月1回・全12講座)、[食]だけの範囲でなく、[産][衣][住][自然]のつながりを軸とした知恵を学んでいきます。
1泊2日の阿蘇TAO食育菜園での農作業体験や、自然農園を囲んでの交流会、月のリズムで体内環境を浄化する酵素断食、セルフヒーリングやボディワークなど、自分の身体を通じた実践で、深い気づきが得られます。
それぞれの専門分野で活躍する経験豊かな6名の講師陣から、実績に基づいた深い知恵がホリスティックに学べます。また講義だけでなく、日々の小さな疑問や日常の心身の悩みなどもきめ細やかに対応します。
MQ大学講座の昼食は、四季折々の地元新鮮食材をふんだんに使った本格的なマクロビオティック料理を楽しめます。

お問合せ マクロビオティック九州(通称MQ)事務局 詳しくはMQホームページをご覧ください。
〒839-1413 福岡県うきは市浮羽町新川3025-1 担当 木下 マクロビオティック九州 検索
TEL&FAX: 0943-77-3483 E-mail: info@macrobi-q.com ※MQブログでは講座の様子も発信中!

2012年4月に
福岡で開講!! 京都も開講!!
メルマガを配信中心!
各講師からの無料メッセージをお読みください。

開業支援

企画立案
●店のコンセプトから商品開発まで
銀行融資資料作成
●企画書・試算書など融資のための資料作り
各種書類作成
●各種手続きなどの資料作成
ロゴ制作
●コンセプトや店舗イメージに合わせて制作
出店計画・マーケティング
●出店場所のセレクト・立地マーケティング調査
店舗設計・施工
●イメージを形にする店舗の提案・施工
メニュー類制作
●メニューをはじめ店内のPOPや装飾制作
PR広報・販促計画
●広告・パブリシティで販促を提案
税務関係
●税金や労務関係の相談

夢をカタチに。
店舗オープンをお手伝いします。

店舗設計、不動産コーディネーター、企画プロデューサー、コピーライター、デザイナー、行政書士がアライアンスを組み、店舗づくりを応援します。

特定非営利活動法人
「まち・文化再生プロジェクト」
大分市高砂町4番20号 tel.097-540-6688