

# りんりんママの自然生活コラム

Vol.14

マクロビオティックの  
基本原則③  
陰陽調和  
RINRINMOM

マクロビオティックの創始者である桜沢如一(さくらざわゆきかず)は、「宇宙万物は、陰陽より成る」という言葉を残しています。マクロビオティックとただのベジタリアン(菜食主義)との大きな違いは、マクロビオティックは「陰陽」というものさし〜羅針盤と言っても良いでしょう〜を使って自然界を見ていくことです。これは、食べ物の選び方、調理の仕方だけでなく、人間の体質や性格、自然界全般、宇宙すべてのものに通じるもので、「無双原理」と呼ばれています。

桜沢先生は、日本の「食養生」と中国の「陰陽論」、そして現代科学とを明解に結びつけ、その思想を整理し、普及に努めました。この「陰陽」という無双原理が、マクロビオティックを理解する上での重要な鍵となります。

## 「陰」とは遠心的なエネルギー

「陰」とは、宇宙に向かって広がっていく遠心的なエネルギーであり、拡散性という特性を持ちます。成分としてはカリウムが多く、性質としては「冷やす」、「緩める」、「溶かす」という働きがあります。味の特徴は、「甘い」、「酸っぱい」、「酸っぱい」、色の特徴は紫色や青や緑です。形は細長く、大きさは大きいほうがより陰性です。

人間の体質に例えると、「虚症」と言い、色白で、太っていても水太り、冷え性で、低血圧、貧血、低体温の傾向があります。便は細い下痢のことが多く、腸の働きが弱いと便秘になることもあります。動作は緩慢で、声も細く、取り越し苦労が多く心配性な性格です。特徴的な病状としては、胃腸病(潰瘍、ガン)、アレルギー、鬱病、精神病などがああります。また、しもやけになりやすい方は、陰性な食べ物が多く入っています。

特に代表的な陰性の食べ物としては、お酢やお砂糖、甘いもの、果物などです。例えば、匂いが拡散するお酢は、調味料の中では陰性な性質が強いと言えます。冷やす力、溶かす力が強いので、「酢卵」のように卵の殻を溶かしてしまうのです。夏に酢の物を食べると、毛穴が開いて熱が逃げるので、身体の冷却剤として利用できますが、秋から冬にかけてとりすぎると、熱が逃げすぎるため冷え性になってしまいます。よって、マクロビオティックでは梅酢を良く使います。梅酢は、梅干しを漬けたときに副産物としてできる汁で、塩分が含まれるので冷やさないのです。「酢飲み健康法」という健康法が、一時期、流行りましたが、陽性体質の方ならば体質は改善されますが、陰性体質の方が実践するとますます冷え性で貧血になってしまいます。時代とともに様々な健康法が流行りますが、体質を良く見極めて取り入れなければかえって悪影響なのです。いずれにせよ、お酢はお料理に使うもので、作用が強いので、飲むことはあまりお勧めしません。

お砂糖も南国で収穫されるさとうきびが原料となっていますので、基本的に身体を冷やす作用があります。甘党の方に冷え性が多いのはそのためです。マクロビオティックでは、料理には基本的にはお砂糖は使わずに、食材が持っている甘みや旨味を引き出す調理法を使います。スイーツでは、甜菜糖という北海道など涼しい地域で収穫できる砂糖大根を原料にしたお砂糖や、米飴、メープルシロップ、甘酒(お米を糖化させた、アルコール分のないもの)を利用します。また、南国の果物も陰性が強いので、寒い季節には控えた方が健康を保つことができそうです。

## 「陽」とは求心なエネルギー

「陽」とは、地球の中心に向かっていく求心的なエネルギーで、収縮性という特性を持ちます。成分としては塩に代表されるナトリウムが多く、性質としては、陰性エネルギーと逆方向の、「温める」、「締める」、「固める」という働きがあります。味の特徴は、「苦い」、「塩辛い」、色の特徴は赤やオレンジ色です。形は丸く、大きさは小さいほうがより陽性です。

人間の体質に例えると、「実証」と言い、暑がりやで汗かきで、筋肉質で赤ら顔なのが特徴です。大便は、太くて固く、少し便秘がちです。性格的には活発で、声も太く張りがあります。また、陽性が過ぎると、自己中心的で頑固な性格になります。陽性体質の方は血が濃くて熱がこもっているため、冬でも冷たいものを好み、食欲旺盛で食べ過ぎる傾向にあります。若い時にはもうらやむ健康体ですが、栄養過剰病にかかりやすくなります。脳梗塞や心筋梗塞などで、突然、亡くなる方は、このタイプが多いようです。

特に代表的な食べ物には、熱すると固まってしまうような動物性食品です。動物性食品を食べすぎると血液がドロドロに粘り、血液や血管も固まりやすくなるため、血栓や肉腫、筋腫、ポリープ、ガンなどの塊ができやすくなります。血管が収縮するため高血圧気味になり、筋肉も固く締まってきます。動脈硬化が進行するため、脳梗塞や心筋梗塞などの血管のトラブルも出やすくなるのです。

このような収縮する性質が強い、血や肉の塊である動物性たんぱく質には、拡散する力の強いお酢や果物、砂糖を分解促進に使います。酢やしめじは、酢だが、お寿司などのように、タンパク質が固くて消化が良くない、分解しづらい動物性の食べ物にお酢を合わせると、消化促進の働きをしにくくなります。また、酢酸にバイナッブルが入っていたり、洋食のコースにデザートとして果物や甘いスイーツ、南国のコーヒーが出てくるのは、陰陽バランスをとるための知恵なのです。



## 陰陽の調和

「身土不二」の教えにあるように、基本的には夏にできるもの、南国でできるものは、陽性に太陽に向かって地球の外側に伸びていく「陰性(遠心性)」の性質をもち、細胞を緩めて冷やす働きがあります。そして、冬にできるもの、寒い地域にできるものは、地球の中心に向かって伸びていくような根菜類のように「陽性(求心性)」の性質をもち、細胞を引き締めて温める働きがあるのです。つまり、自然の摂理に従い、住んでいる土壌の季節の食べ物を、一定の範囲内でいろいろ食べることが、陰陽のバランスを保つ近道といえます。

また、陰性な食べ物でも、陽性な塩気を入れたり、火を入れたり、圧力をかけたり(漬物なども含む)、時間をかけて調理することで、陽性化することができます。(例えば、火を入れる時間が長いほど陽性になりますし、長期熟成された調味料などはより陽性です)

極端な陰性や極端な陽性は避けることで、より健康を保つことができます。マクロビオティックでは、決して「肉は食べてはいけない」、「白砂糖は食べてはいけない」とは教えていません。もちろん、選んだ方がよいことに違いはありませんが、陰にも陽にも偏りすぎず、ちょうど調和のとれた状態を目指すのがマクロビオティックなのです。中心軸がしっかりしていれば、時にお楽しみで食べたとしても、身体がしっかりできていて体調を壊すことはありませんし、もしも傾いてしまった時でも、それを中心に持ってくる術(陰陽=無双原理)を知っていれば、自分で健康を取り戻すことができるのです。

陰陽とは、「規則」ではなく「法則」です。それも、「宇宙の法則」です。「規則」とは、守らなくてはならないものとして人間が作ったものですが、「法則」とは、「万有引力の法則」のように、宇宙の摂理なのです。陰性のものを食べすぎれば身体や心は陰性に傾くし、陽性のものを食べすぎれば逆になります。それは、何者も逃れられない、「宇宙の法則」なのです。

そして、陰陽はあくまでも相対的なものであり、絶対的なものではないことを覚えておく必要があります。例えば、リンゴとイチゴを比べれば、リンゴは秋から冬に涼しい地域でとれるのでイチゴより陽性ですが、イチゴとバナナを比べれば、バナナは南国でとれるのでイチゴの方が陽性ということになります。陰陽は、あくまでも相対的な「ものさし=羅針盤」として用いて下さい。

無双原理のすべてをここで説明することはできませんし、決して簡単にマスターできるものでもありません。Green\*Kitchenの料理教室の生徒さんも、1年以上かけてマクロビオティックの陰陽をお勉強していきます。最初は食物陰陽表とにらめっこしながら、例えば陰性の物を食べたときに自分の体はどうなるか、心はどのように感じるのか、心と身体で感じていながら体得していくものなのです。「これは陰か?陽か?」とばかり考えて頭でっかちになり、固定的で観念的な陰陽論に陥ってしまったりはけません。「考える」のではなく、身体の声や心を感じること、つまり、「感じる」ことが大切なのです。頭より、心が先なのです。

桜沢先生は、これを子どもたちに向けて、「魔法のメガネ」と呼びました。マクロビオティックを学ぶと、私たち人間にははかりしれない宇宙や人間の神秘に感動を覚えます。そして、この原則をマスターすると、あらゆる現象に応用できて面白いのです。

マクロビオティックをきちんと実践していくと、身体も心も楽になってくるはずですが、病気がきっかけでマクロビオティックを必死に実践していても、なかなか改善の兆しが見られないときは、頭が先に来ているときです。心の宿便をとりましょ。

あなたも、マクロビオティックで真の幸せを見つけませんか。幸せとは、求めるものではなく、気づくものです。答えは全て、自分の中にあるのです。

## 食べ物の陰陽

陰性の食べ物	条件	陽性の食べ物
暑い地域でよく育つ食べ物。	環境	寒い地域でよく育つ食べ物。
植物の中では、背が高く成長するもの。野菜の中では、葉菜の方がより陰性。	上昇性 下降性	植物の中では、背が低いものの方が陽性。野菜の中では、根菜の方がより陽性。
穀類や野菜などの形は、細長い方が陰性。	形	穀類や野菜などの形は、丸い方が陽性。
白や緑はより陰性、紫はとて陰性。	野菜の色	オレンジ色や黄色のものがより陽性。
大きいほうが陰性。	野菜の大きさ	小さいほうが陽性。
水分の多いもの。	堅さ (水分)	水分の少ないもの。
甘味の強いもの、酸っぱいもの、辛いもの。	味	苦いもの、塩辛いもの。
カリウム(ものを拡張させる働きがある)が多いもの。	成分	ナトリウム=塩分(ものを収縮させる働きがある)が多いもの。
短時間で料理したものはより陰性。	加工法	日に干したものは、そうでないものより陽性。
圧力をかけないものはより陰性。	調理法	長時間、熱を加えたものはより陽性。圧力をかけたものはより陽性。

参考:「マクロビオティックガイドブック」

### PROFILE 甲斐 利恵 (かいらい 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

先天性の病氣と重篤のアレルギー-虚弱体質の長女の出産と育児がきっかけでマクロビオティック(穀物食)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をライフワークに。

地球にやさしい母の教室Green\*Kitchen  
[http://www.ctb.ne.jp/~green\\_mom/](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・手当てでクラス、自然ランチ会を開催中!



大分エコライフプラザ 環境を楽しく考える情報誌

# Neco-press

11  
November  
2013 GET FREE

「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11月10日発行第23号

正しい日常生活がきれいな歯並びの鍵。  
お子さんの歯をきれいに育てましょう。

## かがやくひと

Vol.9  
明野デンタルクリニック  
板井賢悟 先生



きれいな歯ならびをつくる3つのこと

- 足を床につけて食べる
- 食べ物を水で流しこまない
- 食事中はテレビをつけない

小学校に入学する頃から乳歯が抜け始め、永久歯が生えてきます。そろそろお子さんの歯並びが気になってくる頃ではないでしょうか。歯並びは先天的な要因もありますが、生活の中で改善できる要因(後天的なもの)もあります。そこで、大分市にある明野デンタルクリニックの板井賢悟先生に、きれいな歯並びへと導く秘訣を伺いました。

「最近の子どもは歯並びが悪い」とよく聞きますが、実際にどうですか?—  
そうですね。食事が欧米化し、よく噛まなくなったことで顎の成長が鈍化したことが原因のひとつとされています。顎が小さいと歯の生えるスペースがうまく確保できず、歯が重なるように生えてしまいます。

顎の成長を促進するための具体的な方法とは?—  
食事は足を床に付けて食べることで、椅子に座って足をぶらぶらさせず、ふんばることで噛む力が育ちます。食べ物を水などで流し込んでないかどうかともよく見てあげて下さい。食事中のテレビも要注意です。右側にテレビがあれば、右を向いて食べますので、右で噛む癖が付きやすくなります。離乳食が始まったら、野菜スティックを食べさせることもよいですね。

乳歯の段階で、歯並びの善し悪しが判断できますか?—  
奥歯で噛んだ時に上の前歯と下の前歯が開いている開咬(下図A)、下の前歯が上の前歯より出ている反対咬合(下図B)、上下前歯の中心が揃っていないなどがあります(図C)。また、永久歯は乳歯の場所を目指して生えてきますので、乳歯同士がきつちりくっついていると、永久歯は乳歯より大きいわけですから、重なるように生えてくると予想されます。

よく噛むことが重要なんですね—  
もちろん、むし歯にならないようにすることも大切です。歯垢などのお菓子はキシリトール100パーセントのものを選んであげたり、寝る前にフッ素の洗口液で口をゆすぐこともむし歯を防ぐ効果があります。特に3歳を過ぎると奥の歯と歯の間がむし歯になりやすいため、フロスで歯間ケアをしてあげて下さい。意外と知られていませんが、むし歯は感染症です。お母さんが口に含んだものを食べさせたり、大人の食べたスプーンを使うと赤ちゃんでもむし歯ができてしまう場合もあるんですよ。

一そうなってしまった場合、すぐに矯正をした方がよいのでしょうか?—  
咬み合わせの悪い状態や程度は個人によって違いますが、最も適切な治療開始時期は一概にはいえません。矯正治療は大人になってからでも行うことは可能ですが、乳歯が生えている子どもの時期から矯正を行うことによって成長を利用した効率的な治療を行うことができます。例えば生えてきたばかりの永久歯の前歯が少々重なっている場合、顎を拡げる装置をいれることで歯を抜かずにきれいに並べることが可能な場合があります。また開咬や反対咬合は、夜、特殊なマウスピースをはめて寝ることで改善される場合もあります。矯正の時期も重要ですが、日常の何気ないお子さんの癖が実は歯並びに悪影響を与えることがあります。悪癖(指しゃぶり、ほおずえ、爪、唇をかむ等)は早めにお直ししましょう。

一ほんの小さなことに気がつけるだけでも、歯並びや歯の健康を守ってあげられるのなら、今日から実行できます—  
歯科医院にはできれば3ヶ月に1度は通ってほしいです。表面的にはわからなくても、歯の中でむし歯が進行している場合もあります。矯正するにしても、歯医者と十分に相談しながら、長い目で計画を立てていくことも必要ですので、信頼できる歯科医院を見つけて下さい。また、お母さん自身もフロスで歯間を磨くことや3ヶ月ごとに歯科医院に行くことをお奨めします。

### 明野デンタルクリニック

住 大分市明野北2-4-34  
☎ 097-553-0588  
診 9:00~12:30、14:00~19:00  
※火・水・金曜は~20:00  
※土曜は~18:00  
休 日曜・祝日



きれいな歯並び 上歯と下歯の間にすき間がある「開咬」 下歯が上歯にかぶった「反対咬合」 上歯の中心と下歯の中心がずれている

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「ながいわの郷土スズビ」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、「農」「衣」「住」などイノチ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ーワークなど、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識がホリスティックに学べます。また講座だけでなく、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野菜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。

マクロビオティック九州(通称MQ)事務局  
〒839-1413 福岡県うきは市浮羽町新川3025-1 担当 木下  
TEL&FAX: 0943-77-3483 E-mail: info@macrobi-q.com

詳しくはMQホームページをご覧ください。  
マクロビオティック九州 検索



メルマガを配信中!  
各講師からの無料メッセージをお楽しみください。

2012年4月に  
福岡で開講!! 京都も開講!!

お問合せ

作家・アーティストの雑貨が大集合。ライブやワークショップもあるよ!

11月23日  
11月24日

# 秋の耶馬溪は、ワクワクがいっぱい! 「森フェス」に行こう!!

## 約40の手作り雑貨が outlet 出店店舗

- きらきらサンキャッチャー
  - 草木染ストール・靴下・ポーチ
  - 樹脂やビーズを使ったアンティーク調のアクセサリ
  - 枇杷の葉で染めた布ナプキン
  - 大豆を練り込んだドーナツ
  - 天然酵母のピザ
- などなど、九州各県から心と体によさしいお店が集まります。

## 沖縄音楽やアフリカンミュージックも! ライブイベント

- 11/23 (祝・土) hanp (hanchan&Peace-K)・baobab
- 11/24 (日) BENKAN、アンタトロンティア

## こんな体験ができるよ! ワークショップ (事前に要予約)

- おうちで楽しむ抹茶入門教室  
日時 11/23 (祝・土) 10:30~12:00  
料金 1,000円 (お茶とお菓子付き) 定員 15名  
予約/問合せ 丹羽茶舗 (0979-22-0123)
- 家族でベビーマッサージレッスン  
日時 11/23 (祝・土) 12:30~13:15  
料金 1家族1,000円 (45分)  
対象 生後1ヶ月~ 定員 10組  
予約/問合せ HeartTies (0979-53-7868)

## スタンプラリーでプレゼントをもらっちゃおう!

「バルンバルンの森」案内図に消しゴムハンコを押すと、ちよこっとプレゼントあり! (各日200名)



紅葉シーズン到来! 澄んだ空気を味わいに秋の本耶馬溪へ出かけませんか。11月23日(祝・土)・24日(日)の2日間、青の洞門そばにある「洞門キャンプ場 バルンバルンの森」で、ステキなイベントが開催されます。普段は石窯でピザを焼いたり、ドラム缶風呂に入って自然を体感するキャンプ場が、作家さんの作る雑貨や手作りのお菓子など40店舗が出店する森のマルシェへと変わり、多くの人で賑わいます。「おもしろいもの、こだわっているもの、何より”ステキな人が作っている”雑貨屋さんが集まります。ワクワクがいっぱいの2日間ですよ」とイベント主催のたしるじゅんこさん。アクセサリやハンモック、陶器、スタンドグラスなど、一つひとつに心のこもった作品が並びます。パンやドーナツなど食べ物はオーガニックで体にやさしいものをチョイス。ライブやワークショップなど楽しみも盛りだくさんです。子どもたちは自然の中で思いっきり遊び、パパ・ママはステキなお店をゆっくり散策。家族みんなにうれしい「バルンバルンの森」で心も体もリラックスできそうです。大分市内から高速道路を使えば約1時間30分。山をずんずん車の上り、ツリーハウスが見えると、そこから夢の世界が待っています。

日時 11/23 (祝・土) - 24日  
10:00~16:00 ※雨天決行

場所 洞門キャンプ場バルンバルンの森  
問合せ 0979-52-3020 (たしる)  
駐車場 200台 ※ いっぱい場合は本耶馬溪支所へ (シャトルバスで無料送迎)  
入場料 大人500円、子ども300円 ※ 小学生未満は無料

心と体にやさしい森フェス。赤や黄色に染まった紅葉も見頃ですよ

森の管理人 たしるじゅんこさん

## 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。

- 11月30日(土) サンタさんの植木鉢
- 12月7日(土) お正月飾り
- 1月11日(土) 子鬼のオブジェ
- 11月16日(土) コースター
- 12月21日(土) ホチキス
- 1月18日(土) カードケース
- 11月17日(日) バンパコ
- 12月15日(日) スクエアバスケット
- 1月19日(日) テーブルバスケット
- 11月23日(祝・土) クリスマスの天使のデコパージュ
- 12月14日(土) お正月飾りの七福神のデコパージュ
- 1月25日(土) 身近な容器を使ってキャンドル作り

お問い合せ  
大分エコライフプラザ  
〒870-1205 大分市福原6-15番地  
tel 097-588-1410

Access MAP  
大分大学医学部 附属病院  
わさだタウン  
トキハ本店  
トキハ倉庫  
大分市福原環境センター  
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 097-540-6888 fax 097-540-6887  
発行人 釘宮 悠雄  
制作 SOFT FACTORY  
※本紙掲載の記事・写真など無断で転写・複製(コピー)・転載することを禁じます。

たくさん遊んだおもちゃ、今度は誰のところに行くのかな☆  
エコの輪 おもちゃの回収・交換会

捨てるにはまだまだもったいない、大切に遊んだおもちゃだからこそ誰かに引き継いでもらえたら、こどもにも「物を大事にすること」を教えてあげられるのではないのでしょうか。

12月8日(日) 11:00~16:00 ※1,000個になり次第終了  
パークプレイス大分 ガーデンウォーク3Fジャンプリラ しましま広場

開催の少ない、比較的状態のよいおもちゃが対象。5歳以下が対象。5歳以上が対象は別途料金がかかります。お菓子などの商品や付録は除外させていただきます。  
◎お持ちいただいたおもちゃは、1つにつき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つまで、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)

お問い合わせ/大分エコライフプラザ(特定非営利活動法人「まち・文化再生プロジェクト」)

## 2014 カレンダー 続々入荷中!!!!!!

お正月の足音が聞こえてくる今日のごころ。毎日目にするモノだから、こだわって選びたいものですね。「ハイル」では、カワイイものからデザインチックなものまで幅広く入荷しています。人気のカレンダーは売り切れの可能性もあるので、是非是非お早め!

Rocking Chair Calendar 2,310yen  
Town Calendar 2,100yen  
Flower Calendar 2,310yen  
Zoo Calendar 2,100yen

NATOKITAMURA 2014 CALENDAR 1,470yen  
スカートめくりカレンダー 2,100yen

デルフォニクス スニーフカレンダー 630yen~

HAIL  
大分市内町 2-6-14 1F  
☎ 097-513-5566  
休/なし 営/11:00~20:00