

マクロビオティックと薬膳で 身体の声を聴き自分を知る

羽多 寿永

Hata Toshie



青山ライフ出版

はじめに

身体の声を聴くってどういうこと？ と思われたかもしれませんね。

それは、身体から直接本人に送ってくるメッセージ、というような感じですよ。ちょっと漠然としていますが、たとえば、身体の痛みや痒み、だるさといった体調不良、あるいは身体がスッキリしてすこぶる快調という感覚もそうです。

また、心にポンと浮かぶ食べ物なども身体からのメッセージで、本人は何故かわからないけれどそれを食べたら気分が良くなったり心が落ち着いたり、と身体を助けてくれる感じですよ。それなのに、本当に食べていいのかな？ と余計なことを考えて身体からのメッセージを受け取らないと、そこにズレが生じていまひとつ身体はスッキリしないかもしれません。

そこで、何も考えずに思考をストップして身体からのメッセージに耳を傾けてみましょう。それは、ほんの微かな感覚でしかなく、本当にこれなのか？ と不安になることもあるでしょう。確かに最初はその感覚がよくわからないものです。でも諦めずにその微かな感覚を信じて体験し、積み重ねていくことで自分の中で確固たるものができあがってくるのです。そして、それらをキャッチすることで今の自分自身を知ることができるようになります。

そうは言っても指針となるものがなければわかりにくいですよ。そこで、私がおすすめるのが「マクロビオティック」と「薬膳」です。それぞれの違いこそあれ、双方に通じているのが自然界と人はつながっているということです。前者は「自然の子になれ」と、後者は「天人合

一」と表現しています。

自然界を意識するという事は、季節の移ろいや日々の天候などを頭で考えずに感じ取ること。それが、身体からのメッセージを感じ取って受け取ることにつながります。考えずに感じ取る、ということに現代人は慣れていないため最初は不安でわかりにくいかもしれませんが、実はその感覚を私たちはみんな持っているのです。但し、必要がないために隠れている感じでしょうか。

そこで、その感覚を呼び覚ますのにマクロビオティックと薬膳は効果的と言えます。双方とも非常に感覚的でありながら、その裏付けとしての理論がなされているという特質を持つため、ふわふわとした頼りない感覚ではなく、感じ取ったものが確実に自分自身の中にある中心軸を作るような感じ度です。

本書は、マクロビオティックの基本と考え方、料理方法や心構え、一方、薬膳はその基本である中医学の身体の見方、陰陽説、五行説、をもとに季節の薬膳の作り方の内容になっています。

それから、マクロビオティックと薬膳の両方を学ぶとその違いに閉口することがあると思います。特に陰陽がいくつか反転しているものがあり、どちらが正しいのか？ と混乱してしまいます。そこで、その違いも調べて解説しました。

また、私自身、食にどのように関わってきたのか、その経緯も書かせていただきました。身体は食べ物でできている、という目覚めから始まりその過程での乳がんの発症を経て現在に至るまでの紆余曲折をありのままに綴りました。

それと、今まで料理教室に参加された方々に教室の感想も書いていただきましたので、教室がどのような様子か少しはおわかりになると思います。

さらに、私はサブタイトルの「幸せのしっぽをつかまえよう」に大事なメッセージを込めました。それは、神様とすれ違って通り過ぎてから大事なことに気づき、振り返ったらシッポがあってそれを掴める、あるいは、迷っているうちに神様が遠くなくてもシッポが伸びてきて臆病な人でも勇気を出せばシッポを掴めて幸せになれる、という内容です。ステキだと思いませんか？ それを本のカバー裏表紙にイラストで表現しました。

昔からの言い伝えに「チャンスの神様は前髪しかない」という言葉があり、それは、チャンスが巡ってきたら迷わずその前髪を掴み取れ、というメッセージですが、日々の食事を見直す場合はそんなに急がなくても大丈夫なのです。

慌てなくてもいい、食事法を始めるのが遅かったと嘆かずに始める今を大事に、あなた自身を大事に、そして未来への自分自身の変化を恐れずに、ゆるりと始めてみてはいかがでしょう。すると、次第に心身ともに安定してきて自らの生きる指針や役割がみえてくるかもしれません。

また、究極的なことを言えば家庭料理が美味しく健康で幸福感に満ち溢れているならば、何も変える必要がなくそのままが良いのです。

食を通じての幸せの見つけ方、そして自分自身を知ること、その方法としてマクロビオティックと薬膳が役に立つこと、を私は本書をもってあなたに伝えます。そして、本書がそのきっかけになることを願っております。

目次

はじめに	3
食べ物と身体	8
現代の健康事情は？	9
自分自身を知ること	10
マクロビオティック・薬膳で身体の声を聴く	11

マクロビオティック編

・マクロビオティックの現状	14
・マクロビオティックによる私の身体の変化	15
・魔法のメガネを読み解く	16
・改めてマクロビオティックとは	19
・マクロビオティック料理とは	23
・精進料理とマクロビオティック料理の関連性	26
マクロビオティックから薬膳へ	28

薬膳編

薬膳のあらまし	30
・陰陽について	33

・五行について	35
薬膳料理の特徴	43
薬膳の作り方と注意	45
春の薬膳	46
夏の薬膳	52
長夏の薬膳	57
秋の薬膳	60
冬の薬膳	64

マクロビオティックと薬膳の特徴

マクロビオティックと薬膳のまとめ	70
マクロビオティックと薬膳の陰陽の違い	73
卦「地天泰」からみると	75
マクロビオティックと五行説	77
私の経験	79
薬膳との出会い	83
料理教室の参加者さんの声	85
乳がんを通して教わったこと	91
あとがき	97

食べ物と身体

「身体は食べ物で作られている」という事実を意識したことはありますか？

なんとなくそうだろうなあ、とは思っていても人はつい、好物ばかりを食べたり食べ過ぎたりたりして身体のバランスを欠き、調子を崩すこともあると思います。あるいは、何をどのように選ぶとよいかさっぱりわからないこともあるでしょう。このような感覚では、今の自分の身体に何が必要かわかりにくく誤った食材選びをしてしまうかもしれません。

ところが、今日、食べたことで明日結果がすぐに出たら誰でも納得するでしょう。たとえば、脂肪を燃焼させるものを食べて翌日お腹がへこんだりしていたら、食べ物と身体の関係性が実感を伴って理解できるため、すぐに食事の内容を変えることができます。

多くの人は、実際に見えたり聞こえたりするわかりやすい変化に対する反応はしますが、わかりにくい変化に対してはあまり気にも留めないものです。しかし、身体の内部では時間の経過や食べたものによって常に大なり小なり変化を繰り返していて、昨日と今日が全く同じ身体の状態ということはないのです。

つまり、身体は食べ物を消化吸収し栄養分を取り込みつつ変化していくため、自分で選んだ食べ物が明日の未来の自分を作っていく、ということになるのです。大事なことは、すぐに実感できないとしても未来の自分のために、今を信じていることができるかどうかにかかっていると言えるでしょう。

現代の健康事情は？

人は、誰でも病気をせず健康に一生を終えたいと願うのではないのでしょうか。特に現代では、超過密な仕事のスケジュールや人間関係、厳しい社会情勢、大きな気候変動など身体への影響は計り知れないものがあるため、その思いはなおさらだと思います。

もちろん、今までも人類は厳しい局面を乗り越えてきた経緯があり、常に健康を意識してきたに違いありません。そのために世界中でさまざまな医学が発達し、人々を救ってきた歴史があります。

さて、あなたは健康ですか？ と問われたときに「はい・いいえ」を即答できますか。病気の場合は「いいえ」でしょうが、そうでない場合は考え込んでしまうような気がします。それは、病名はつかないまでも多くの人は頭痛や冷え性、貧血、肩こり、腰痛など、ちょっとした体調不良を抱えていることがあるのでは？ このような身体の状態では、仕事や日常生活に支障をきたすこともあるでしょう。そして、何より本人が辛いところですね。

そこで、よく言われるのは食事内容を見直すと共に生活習慣も改善し、運動や睡眠など気を付けましょう、ということになります。幸い、現代では健康に関するありとあらゆる情報がすぐに得られ、自分に合わなければ次を試す環境にあります。

しかし、その情報が洪水のように溢れていて、一体どれを選んだらよいのかさっぱりわからないというのが実情ではないでしょうか。次から次へといろいろ試してみても、自分にとって効果的なこともあればそうでもないこともあると思います。

それは当然ですよ、ひとりひとり違うし、その時の身体の状態によ

るので万人に効果が表れないのはあたりまえなのです。

では、今、そして未来の自分ために何をどのように選んだら良いのでしょうか？ そのためには、他でもない自分を知ることなのです。

自分自身を知ること

自分自身の問題の答えは外側にはありません。そこで、大事になってくるのは外側に向いていた意識を自分の内側に向けてみる、ことです。今の自分の身体の状態を知ること、何を食べたら良いのかわかり食材を適切に選ぶことができるようになります。そう、先ずは自分自身を知ることが大事なのです。

でも、自分自身を知るとは簡単なようで本当のところはよくわからないものです。

そこで、私がおすすしたいのはマクロビオティックとその料理、薬膳料理とその基本になる中医学(中国伝統医学)の考え方です。これらは、いずれも自然と人とのつながりを重視していて、人は自然の営みの中に在るという真理を身体丸ごとでわかるということの意味しています。それは、自然を感じ取るという感覚が呼び覚まされることで、自分の内面も感じ取りやすくなるため、自分自身を知ることにつながるのです。

ところが、現代人は日常生活の中で感覚をあまり使わなくても生活できています。たとえば、天気は天気予報がテレビなどから得られるため、雲の様子や空気の湿気を読んで雨が降りそう、などと予測しなくてもわかる環境に暮らしています。すると、直観のような感覚は奥の方に隠れてしまい常に頭で思考したことだけを優先させていくことになり、さまざまなことを感じ取ることができにくくなってしまいます。

その何が問題なの？ と思うかもしれませんがね。感覚が鈍ると身体からのメッセージを受け取れず体調不良を引き起こしかねません。そして、