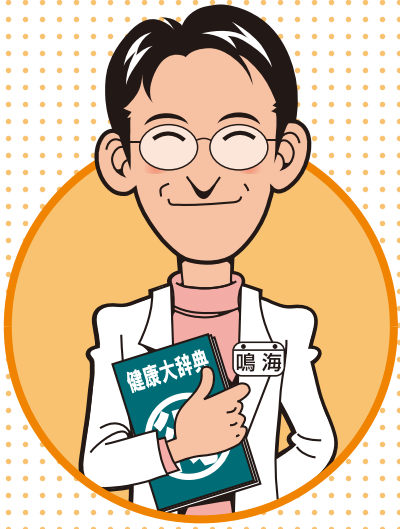


健康タイム



日の出から日の入りまでの時間が長くなって、春の気配が少しずつ感じられるようになってきましたね。
今からは新しいテーマ「漢字から学ぶ健康のコツ」をお楽しみください。

血 「血」のついた食べものには、何をひけるん？

「血」と「肉」という字の違いが最近までよくわかりませんでした。だっぴらく似ているのでしょっしょい。」

そう笑って教えてくれたのは、人気番組「どさんこワイドショー」でもお馴染みのクッキングキャスター・星澤幸子先生でした。

「どっしりこんなに似ているんだろっしょ」と考えているうちに、ふと思いついたのが「血」に「箸」をつけて食べたものが、血になるからではないか。「どっしり」ってだっぴらくです。

食べものが血となり肉となる、つまりからだ(血肉)は食べものがつくっている、とどっしりことを「血」という漢字は教えてくれてるんだ、とどっしりわけですね。

なるほど、これはわかりやすい!!
星澤先生は次のようにもお話されていました。
「スーパーに行っているいちばん安い食材を買う、これって本当に得をしているんでしょっしょい。」

安さ、という点にはそれなりの理由があります。もちろん近場で採れた旬のものであれば安くてもOKですが、安い生産「スト」で海外から輸入したものなどには様々な薬剤が使われている可能性があります。だって長い旅をしてくるのだから、いつまでも青々とどっしりおかしなところはない。

「血」に「箸」をつけるのと「血」という漢字になることからわかるように、食べものがからだをどっしりしているんですね。

キャベツでも大根でも、いっしょに高くても数百円の差。洋服には何万円もかけるのに、からだの素になるものにケチするって何だかおかしいですね。

健康でなければ働けないというのに、病院代、薬代までかかります。安い食材で得をしたつもりが、けっしょくは高くついでしょっしょい。

値段ではなく、自然の摂理に合っているかどうかという観点から、からだの素になるんだという意識を持って、食材を選んでほしいと思います。

皿の上の食材が、からだ(血肉)になつていくことを、あらためて考えさせられるお話ですね。

食 人に良いと書いて「食」

自然のリズムに適った生活の中で、「こころとからだ」が調和された状態だと「食べたい」と思うものや「美味しい」と感じるものは、すべて「人に良い「食」となる」というのが私の基本的な考え方です。

人間は本来自然界の一部ですから、その時に必要な栄養素を含む食べものを「食べたい」と思い、それを食べると、からだ全体が「美味しい」と感じるようにできているはずなんです。

ところが、ストレスなどが原因となって気がどっしりに滞っていたり、長年の食習慣にこだわりがあったりすると、「本当に必要なものを食べたい」という感性が鈍ってしまっている場合があります。

特に現代は、流通などの都合で加工食品を口にする機会が多いため、自然界とは少し距離がある生活をしている人も多いのでしょっしょい。

「ちよつと感性に自信がないなあ」という人は、次の3つのチェックポイントを目安にしてみてください。

1 なるべく原材料の形がわかるもの
例えばじゃが芋。そのまま煮たり焼いたりすると原材料は芋だとすぐにわかりますが、ポテトチップスになってしまつと元の形がわかりません。なるべく原形がわかる食べものを選びましょう。

2 原材料表示の文字数が少ない(シンプルなもの)
「シンプルズベスト」というように、基本的に良いものはシンプルです。原材料表示の文字数が多ければそれだけいろいろなもの(食品添加物など)が入っている可能性が高まります。特にカタカナ表記の多いものは、よく確認してから買しましょう。

3 おはあちゃんの台所に昔からあったもの
現在使用されている食品添加物の多くは、昭和三十年代を境に増えたと言われています。昔から台所にあった食べものは、食生活が大幅に変わる前におはあちゃんが馴染んでいたものは、おはあちゃんの知恵袋をおおいに活用しましょう。

「身土不」「丸ごと食」「歯の構成比率」といった快食の基本と併せて覚えておくと便利です。

参考文献
鳴海周平著・帯津良監修「ワニプラス刊」

健康の基本〜心と体を健康にするカンタン習慣63

「健康の基本」心と体を健康にするカンタン習慣63

好評につき3刷!!

鳴海周平著 帯津良監修

健康の基本 心と体を健康にするカンタン習慣63

1,400円+税

「健康の基本」心と体を健康にするカンタン習慣63

お近くの書店またはインターネットでお買い求めください。

各界から推薦の声が続々!!

「健康のコツってこんなにカンタンなんです。さっそく毎日実践して、嬉しい効果を実感中!! 主人の健康管理にも役立っています」

総理夫人 安倍昭恵さん

「鳴海さんの本、ずっと待ち望んでいました! ページをめくるたびに、身も心も軽くなる…。鳴海流「読むサプリメント」に、ありがとうございます」

「ツキを呼ぶ魔法の言葉」著者 五日市剛さん

「こんなにわかりやすい健康本が、今まであったでしょうか! 読み進むほどに癒される…。すぐに実践出来ることばかりで、若返って生き生きしていく自分が見えるようです!」

クッキングキャスター 星澤幸子さん

鳴海周平プロフィール

●1971年 北海道生まれ。札幌光星高校卒。ヒーリング関連の仕事やクリニックでの勤務経験から、骨盤調整法、予防医学など心身の癒しについて学ぶ。

●2000年 勤務先の社内ベンチャー事業として、健康食品や化粧品を扱う「通販事業部」を立ち上げ事業部長に就任。

●2009年 株式会社エヌピュアを設立し代表に就任。心身を癒す本物商品の開発・普及にあたる傍ら、心身の健康に関する情報を各種情報誌への連載やラジオ番組、ツイッター、ブログなどを通して伝えている。

エヌピュア公式サイト
<http://www.npure.co.jp/>

エヌピュアfacebookページ
<https://www.facebook.com/npure.jp>

こころとからだの健康タイムプロ
【アメブロ】 <http://ameblo.jp/npure/>

健康に関するツイート
【Twitter】 <http://twitter.com/#!/narumishuhei>