こころとからだの 健康タイム

No.151

**もうすっかり、ストーブが必要になってきましたね。
からだは「食」でも温めることができます。
今回は「栄養バランス」についてのお話です。**

最高の栄養バランスとは?

一つの生命体は、自然の摂理の中において絶妙なバランスで存在しています。

これは言い方を換えると、生命を維持するために「絶妙な栄養バランス」で存在している、ということ。

つまり、最高の栄養バランスとは「生命体を丸ごといただく」ということになります。

アメリカ政府がおこなった「食べものと健康」に関する調査「マクガバン・レポート」にもこのことが記されていて、とくに高い評価を受けているのが、江戸時代元禄期以前の食事です。

この頃の日本は、玄米を主食にして「皮ごと骨ごと頭ごと」の小魚や「葉ごと皮ごと根っごと」の野菜を食べていました。主食の玄米も、白米を精製していない「丸ごと」の状態ですね。

バランスの良い食事の基本は「丸ごと」なのです。

食事のバランスをみる3つのポイント

自然療法の大家である東城百合子先生は、この「丸ごと」に加えて「食事のバランスをみる3つのポイント」を提唱しています。

1 旬のものが入っているかどうか
2 海のもの(海藻や小魚)、里のもの(野菜)の両方があるか
3 五味と五色のバランスはどうか

旬のものがからだに良いのは「身土不二(しんとふじ)」という言葉にも表れています。

「身土不二=からだと住んでいる土地は分けて考えることができない」

自然界の一部である私たちは、暮らしている土地の旬のものを食べることで、その季節に合うように内側から無理なく衣替えができるのです。

日本は四方を海に囲まれ、陸地では豊かな山々が広がっていますから、海と山、両方の恵みをいただくことも「身土不二」ですね。

五味と五色をこころがけよう

3つめのポイントである「五味」と「五色」について少し説明しましょう。

五味とは「甘い、辛い、酸っぱい、塩辛い、苦い」のこと。

中国の食養生ではそれぞれの味について、次のように述べています。

- 甘いもの…からだを弛める、滋養強壮作用、脾を養う
- 辛いもの…からだを温める、発散作用、肺を養う
- 酸っぱいもの…筋肉などを引き締める作用、肝を養う
- 塩辛いもの…和らげる軟化作用、腎を養う
- 苦い…余分な熱や水分を排泄させる作用、心を養う

五色とは「赤、青、黄、白、黒」のこと。

野菜でも色によって、含まれている色素や香りなどを含む栄養成分(フィトケミカル)が違います。

彩りを良くすることで、自然に栄養価のバランスもとれるというのは嬉しいですね。

なるべく「丸ごと」食べる、そして3つのポイントをこころがけるだけで、からだが喜ぶ理想のバランス料理になりますよ。

参考文献『あなたに贈る食の玉手箱』
星澤幸子・鳴海周平著　ワニ・プラス刊

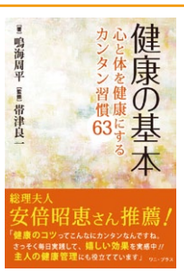
鳴海周平 プロフィール

●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、ツィッター、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ブログ
[アメブロ] http://ameblo.jp/npure/
健康に関するツイート
[Twitter] http://twitter.com/#!/narumishuhei

「健康の基本 ~心と体を健康にする カンタン習慣63~」

毎日の生活でできるカンタンな健康法が満載です



[著] 鳴海 周平
[監修] 帯津 良一
発行：ワニ・プラス
定価 1400円+税

総理夫人・安倍昭恵さん推薦!!
健康のコツってこんなにカンタンなんですね。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てています。

「あなたに贈る 食の玉手箱」

健康と長寿を実現する「食」の秘訣とは?

[著] 星澤 幸子
鳴海 周平
発行：ワニ・プラス
定価 1400円+税

- 肉はからだに良いか悪いか?
- 添加物はどう影響するのか?
- 健康長寿の食べ物と食べ方は?

など「食」の疑問が解消します!!

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。