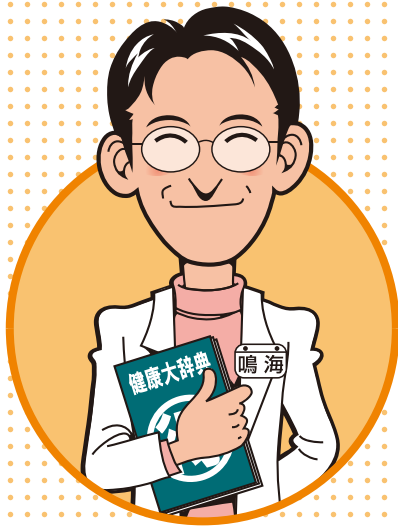


# 健幸タイム



「食」という字は、人に良いと書きます。  
つまり、こころとからだが好き食べものが、本当の「食」。  
そんな観点から「食」の概念をひも解いていきたいと思います。

## なぜ、怒っている時は お腹が空かない？

腹が立っている時は、あまりお腹が空きません。

これは、怒ることで唾液の質が変わり、消化器官の働きが著しく低下するためです。からだは本能的に、「食べものを入れてはいけない時」を知っているんですね。

順天堂大学医学部教授の小林弘幸先生は、著書『なぜ「これ」は健康にいいの？』の中で「怒れば怒るほど、体内では血液がドロドロに汚れていくのです」と述べています。

怒ると、交感神経が過剰に緊張して、血管が収縮し、血球が破壊されてしまうそうなのです。血液が汚れると末梢血管の血流も悪くなりますから、消化吸収に影響を及ぼしてしまつことも納得ですね。

貝原益軒さんの『養生訓』にも「怒りと共に食事をしてはいけない」という記載があります。きっと江戸時代の人たちも、経験を通して実感していたのでしょ。

## 怒りの原因と、怒らなご「ミ」

でも、よく考えると「怒る」ということは、ほとんどの場合、自分以外の誰かに対して腹が立っているわけです。つまり、自分が悪いわけじゃない(と、思っているだけかもしれない)が…。

誰かが行なったことのせいで、自分の血液がドロドロになってしまうのは、腑に落ちませんね。しかも、ご飯も美味しく食べられないわけですから、ますます納得がいきません。では、どうすればよいか。

答えは簡単、怒らなければよいのです。  
（ここを読んで怒ってはいけませんよ）  
怒らないコツは「○○のせいで、自分が不健康になるなんてアホらしい。もう、やめた」と諦めてしまつこと。

「怒ると誰がいちばん損をする？」と、自分に問いかけてみることにします。

最初はなかなか難しいかもしれませんが、繰り返ししているうちにだんだん腹が立たなくなることができます。

もう一つの提案は「肯定的な動き」をしてみることに。

こころが穏やかな時の仕草(微笑みや、ゆくりとした動作など)を意識してみたり、深くゆくりした呼吸をしてみると、こころが落ち着いてきます。

ひと言「ありがと」と言ってみるだけでも、感情の収まりが実感できるでしょう。

こちらも繰り返ししているうちに、だんだん怒ることが少なくなることができます。

仕草や言葉にはとても大きな力があるのです。

他にも、「とりあえず、ひと呼吸おいてみる」とか「相手は自分を映し出している鏡」だと思ってみるなど、さまざま解消方法があるかと思えます。

心穏やかに、楽しくいただく食事は、こころとからだを健康にしてくれることがわかっていきます。

限りある「食事」というたいせつな機会を、怒りと共にするのはなく、心穏やかに楽しく迎えたいものですね。

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

## 日本一ゆる〜い「小食・不食」への誘い本!!

食べること、食べないことを「自由な選択」として捉え、こころとからだの健康を保ちながら、いかに幸せと豊かさを得ていくかをガイドする「実践的ライフスタイル提案書」です。ミラクルアーティスト・はせくらみゆきさんと、健幸エッセイスト・鳴海周平の異次元コンビによる「新しい時代の『食』への誘い」を、どうぞお楽しみください。

### 目次 contents

#### 第1章 人は食べものでできている

榎木さんの不食実験  
不食体験—私の場合  
地上食VS天上食  
など全14項目

#### 第2章 飽食から小食へ

1日3食って、本当に必要？  
小食を実践している人たち  
小食は、健康・人相・運命をも変える  
など全16項目

#### 第3章 心のスイッチ操縦法

身体の声に従ってみる  
とっておきの魔法の言葉  
こころとからだ元気になる方法  
など全13項目

#### 第4章 身体の声に聴いていただく「快食」ライフのすすめ

食性に沿っていただく  
いただきますとごちそうさま  
長寿で元気な人は何を食べている？  
など全9項目

#### 第5章 食のとりわれから自由になる未来へ

食の調えは、暮らしの調え  
プラーナライフの始まり  
私たちは皆、地球観光に来た旅人  
など全11項目



最新刊!!

「小食・不食・快食」の時代へ

「食のとりわれ」から自由になる方法  
はせくらみゆき × 鳴海周平



発行：株式会社ワニ・プラス

定価 830円+税

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。

「小食・不食・快食」の時代へ  
「食のとりわれ」から自由になる方法

### 鳴海周平プロフィール



北海道生まれ。幼少の頃から可愛がられてきた曾祖母への想いから、ヒーリングなど心身を癒す健康法・養生法を学ぶ。現在(株)エヌピュアの代表として、こころとからだ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、Web、講演などを通して発信中。著書に「医者いらずになる1分間健康法」(常津良一氏との共著)「小食・不食・快食の時代へ」(はせくらみゆき氏との共著)などがある。

鳴海周平オフィシャルサイト

<http://narumi-shuhei.com/>

エヌピュア公式サイト

<http://www.npure.co.jp/>