

健幸タイム



「食」という字は、人に良いと書きます。つまり、ココロとからだ
が喜ぶ食べものが、本当の「食」。今回も、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。



迷ったらからだに聴いてみる

明から清の時代にかけて活躍した劇作家・
李笠翁は「好けるものは薬にあるべし」という
言葉を遺しています。

好きなものはその人のからだに欲しているの
だから何より良い薬だ、という意味でしょう。

この「ナー」で何度も登場いただいている
『養生訓』の著者・貝原益軒さんの「好きなものは
クスリなのだ、好きなものを食べたらいよいよ」
という言葉も、この記に由来していると言われ
ています。

「美味しいと感じるものは、からだにいい」と
いつこの考え。基本的に私は大賛成なのですが、
「但し」という条件がつきます。

と言いつのは、「美味しい」という感覚を感
ずるいくつかの要因が存在するからです。

・思い込み

テレビや雑誌などから得た情報で、頭でっかち
になっている状態。

「からだにいい＝美味しい」ということを頭で
理解し、知識で判断してしまいがちです。

・情性的な習慣

長年続けてきた食習慣(例えば、朝の恒例
メニューや食後のデザートなど)が癖となり、
何よりも優先されてしまっている状態です。

・幼少時の体験

主に食べものに関連することで、子どもの頃
に満たされなかった想いがあり、その食材や
味覚に強いこだわりを持っている場合。

こうした要因から、からだの声が聴こえにく
くなっている場合があるのです。

感覚を感わす要因から 影響を受けない方法

でも、大丈夫ー影響を受けない秘訣があるの
です。それは、「よく噛んで、よく味わう」こと。

食材そのものが持っている味をしっかりと感
じられるようになる、からだ喜んでくれるかど
うかがわかります。

添加物の入った食材を美味しいと感じて
人も、よく噛んで味わうと、後味がまったく違
うことに気づくでしょう。

味は調理の方法や器具によっても変化します。

電子レンジやIH調理器は、食材に含まれる
水分子をマイクロ波によって激しく振動させ
たり、大量の電磁波を発生させたりする加熱方
法です。これらは自然の摂理から遠く離れて
いるためか、私は味や食感に違和感を覚えること
があります。

炭で焼いたり、土鍋や鉄鍋などの自然素材を
使って加熱した食材が美味しいのは、自然の摂
理に近い方が、からだにやさしいからでしょう。

自らにとって何がどういった状態が必要なの
か、からだはちゃんと知っているのです。

お釈迦様が、亡くなる直前に遺したと言われ
る言葉があります。

「自帰依自灯明、法帰依法灯明」

「自分を信じて、自分自身を灯りとしなさい。
それは、真理(自然の摂理・宇宙の法則)を信じて、
真理を灯りとする」と同じである」という
意味として私は捉えています。

「美味しいと感じるものは、からだにいい」。

自然の摂理に適った生活の中で、ココロと
からだの声にしっかりと耳を傾けたいですね。

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

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ってくれ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、ココロ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、講演などを通じて発信中。著書に「医者にいらぬ心身の健康法」(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/>

目次 contents

第1章 人は食べものどきどきする

榎木さんの不食実験
不食体験一私の場合
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食で、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
ココロとからだの魔法の言葉
ココロとからだの魔法の言葉 など全10項目

第4章 身体の声聴いていただく「快食」ライフのすすめ

食性に沿っていただく
長寿で元氣な人は何を食べている？ など全9項目

第5章 食のつらわれから自由になる未来へ

食の調えは、響けの始まり
フリーライフの始まり
私たちは皆、地球観光に来た旅人 など全11項目



重版出来!!



「小食・不食・快食」
の時代へ
「食のつらわれ」から
自由になる方法

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。

日本ゆる〜い「小食・不食」への誘い本!!
食へること、食へないことを自由な選択として捉え、ココロ
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。