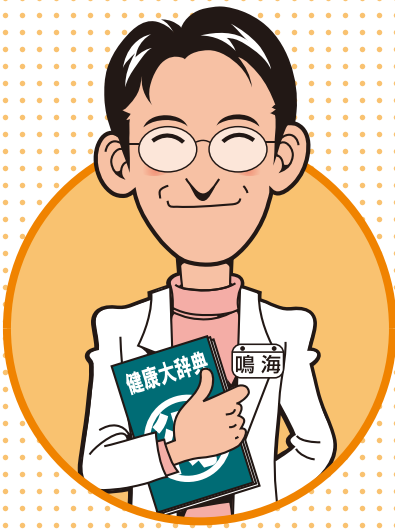


健幸タイム



「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ひます。



「食の常識」を疑ってみる

今回は先ず、私たちがふだん「食の常識」と思っていることから、少し離れてみましょう。
 比叡山に伝わる「千日回峰行」という修行のお話です。

この行を達成した行者さんは、この約400年間でわずか50人足らずといひますから、いかに修行であるかがわかります。

千日余におよぶ修行の期間、食事はすべて同じメニューが1日2回。

内容は「塩ゆでのじゃが芋2個、うどん半皿、豆腐半丁」。これ以外のものはいっさい口にしません。

修行の期間中は、少なくとも1日30キロ、多い日は80キロという距離を歩いて、峰々を巡拝します。

さらに、回峰行700日の達成後は9日間の「堂入り」といふ難行があつて、この間には、断水、断食、断眠が続きますから、堂入りの前には仮葬式を済ませておくのがしきたりなのだそうす。

とても現代の栄養学では説明がつかみませんね。

現代における「食の問題点」

永平寺で修行者に出される食事の内容もまた質素なものです。

朝食は、薄い麦粥1碗と沢庵が2切れ、ごま塩。お替わりはありません。

昼食は麦7に米3の麦飯、味噌汁、漬物少々。夕食は、朝食と同じ。昔はこうした食事が1日に1回だったといひます。

それでも、人生50年と言われた時代にあつて、東西さん74歳、一休さん88歳、沢庵さん73歳、白隠さん84歳、良寛さん73歳と、禅僧には長寿を全うしている方が多いのです。

さらに、現代栄養学では説明がつかない事例をもう一つ。日に一杯の青汁だけで、20年以上元気に暮らしている女性がいひます。

森鍼灸院の森美智代院長です。

森さんは、21歳の時に難病にかかったことがきっかけで、食事療法の大家として知られる甲田光雄先生の門を叩き、玄米菜食、生菜食、断食、少食療法などを実践。最初は「進退を繰り返していた病状も、徐々に回復していきました。」

ところが、少食療法を続けていたある日、不思議な現象に気づきます。体重がどんどん増えていくのです。そこで、さらにカロリーを減らしてみました。それでも、体重は増え続けます。いっぽう、体力は衰えるどころかますます絶好調。それで、またカロリーを減らす……。

そして、ついに1日に青汁一杯という生活になつてしまつたのだといひます。

研究者たちによる調査の結果、わかつたのは「腸内が草食動物に近い細菌構成になつていふ」といふこと。腸内の細菌が発酵などによつて様々な栄養素を生み出している可能性が高いのだそうす。

現代栄養学では、成人女性の必要カロリーを約2000キロとしていますが、青汁一杯は約50キロカロリー。森さんは、必要量とされる40分の1のカロリーで、現在もとても元気に活躍されています。

さて、いかががでしうしょうか？

現代栄養学を基にした「食の常識」が、いかに狭い範囲のものなのか。

現代における「食の問題点」が少し浮き彫りになつてきた感じがしませんか？

人は、こころとからだ、そして魂から成る存在。神様の分け御霊です。

そして、食へるものはその尊い魂を宿す「からだ」といふ社への供えもの。

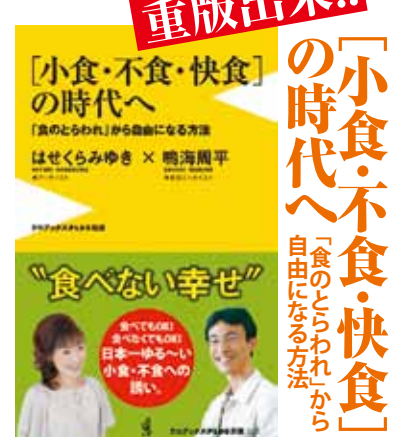
「食へることを大切にす」といふことは、決して栄養学的な見地からのみ考へるのではなく、こころとからだから喜ぶ感覚を優先させることなのです。

人には、まだまだ計り知れない能力が潜んでいます。食を尊ぶことが、その未開の扉を開く鍵となります。

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

重版出来!!



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、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。

目次 contents

- 第1章 人は食へるものごきょうる
 瘦木さんの不食実験
 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
 身体の声に従つてみる
 とつとつおまの魔法の言葉
- 第4章 身体の声を聴いていただく「快食」ライフのすすめ
 食性に沿つていたつ
 いただきますとごちそうさま
- 第5章 食の調えは、響つしの調え
 フラワーライフの始まり
 私たちは皆、地球観光に来た旅人 など全11項目

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い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「医者にいらぬ1分間健康法」(帯津良一氏との共著)「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/>

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ひ求めください。