

健幸タイム



『養生の3本柱』で健幸を保つ

芽吹き春の香。店先にはたくさんさんの「旬の食材」が並んでいますね。じつはこの「旬の食材」に、心身を健幸に保つ秘訣があるのです。

晩酌タイムは、絶対厳守!!

著書『医者いらずになる「1分間健康法」』『死ぬまでボケない「1分間脳活法」』で一緒にさせていただいた医学博士の帯津良一先生の生活は、まるでスーパーマンのよう。

朝2時半に起床(この時点で既に凄い)、3時には迎いのタクシーで勤務先の病院へ到着し、そのまま著作などの原稿執筆。日が昇る頃、患者さんと一緒に太極拳を舞い、18時まで診察と回診が続く…という生活を、82歳になった現在も毎日続けています。

「毎日18時半から晩酌タイムなんです。これは絶対に外せないので、仕事をそれまでに終えるためには、朝のスタートを早くする必要があります。それで、気づくと2時半起きになっていたんです(笑)」

帯津先生の「18時半からの晩酌タイム」は徹底しています。以前、札幌で帯津先生の講演会があった時に、主催者さんの都合で18時からの講演になったことがありました。「さすがに、今日は晩酌タイムが遅れるだろう」という大方の読みは外れ、講演中の壇上に、なんと「晩酌セット」が登場したのです。対談の相手にお酒を注いでもらいながら、悠々と晩酌をする帯津先生を、尊敬の眼差しで見つめていたのは言うまでもありません。

目には青葉…

そんな素敵なお酒を送っている帯津先生曰く「養生には3本の柱があります」とのこと。

- ① 食の養生
- ② 氣の養生
- ③ 心の養生

この3つの「養生の柱」について、自分なりの方法を考えることが、心身を健幸に保つ秘訣なのだそう。

江戸時代の俳人・山口素堂の句に「目には青葉 山時鳥 初松魚」というものがあります。「旬のと きめき」を詠ったと思われるこの句に対して、帯津先生も負けじと詠んだ句がこちら。

「目には青葉 朝の氣功に 夜の酒」

青葉以外は、旬とあまり関係ありませんが(笑)これが、帯津先生の「元氣の源」なのだそう。

「旬のものは、大地のエネルギーを純粹な形でいちばん持っています。大好きな旬の初がつおを思うだけで心がワクワクときめきますね」

じつは、帯津先生のこの解説に「養生の3本柱」の要素がすべて入っています。

- ① 旬のものをいただく、という「食の養生」
- ② それによってエネルギーが高まる「氣の養生」
- ③ 大好きなものをいただくときめき「心の養生」

「養生法」というと、なんだか難しく感じるかもしれませんが、「大好きな旬のものを、美味しくいただく」だけで、3つの養生がすべて満たされてしまっんです。帯津先生の場合は、これに毎日の「晩酌タイムのときめき」が加わるので、効果倍増というわけです。

人に良い、と書いて「食」。大地のエネルギーをふんだんに取り込んだ「旬の食材」を、自分なりの健幸習慣に取り入れてみてはいかがでしょう。



参考
アメブロ 鳴海周平の「こころとからだの健幸タイム」

鳴海周平プロフィール



1971年北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなう(株)エヌ・ピュア代表。健幸エッセイスト、ヒーラーとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「こころとからだの健幸情報」を発信している。著書に『医者いらずになる1分間健康法』『死ぬまでボケない1分間脳活法』(共に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)『超快眠! CDブック』(大橋智夫氏・山梨浩利氏との共著)『すべてワニ・プラス』などがある。

アメーバブログ

<https://ameblo.jp/npure/>

エヌ・ピュア公式サイト

<https://npure.co.jp>

鳴海周平の最新刊

超開運!
CDブック

3分見るだけ!
3分聴くだけ!

大橋智夫 山梨浩利 鳴海周平 著

定価 1,490円(税込)
発行:ワニ・プラス

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。