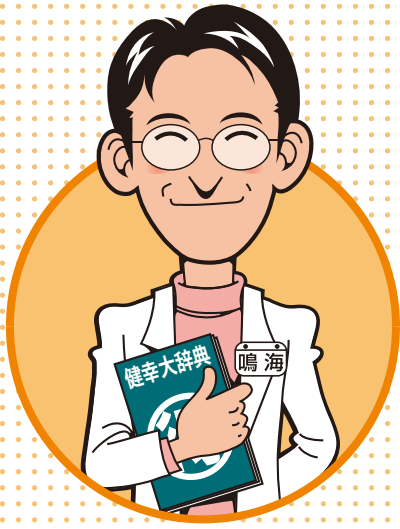


## 健幸タイム



## 食事はこころ穏やかに

このコーナーでも何度か紹介したことがある『養生訓』江戸時代の儒学者・貝原益軒さんが書いたこの本は、なんと3000年も読み継がれている超ロングセラーです。

健幸・長寿を自ら体現した益軒さんの「健幸のコツ」を、あらためて学んでみたいと思います。

## 怒りとともに食事をしてはいけない

腹が立っているときは、なぜかお腹が空きません。一説によると、怒ることによって唾液の質が変わったり、胃腸などの消化器官がスムーズにはたらかなくなったりするようです。

からだは本能的に「食べものを入れてはいけないタイミング」を知っているんですね。

益軒さんも「怒りとともに食事をしてはいけない」と述べています。

でも、よく考えてみると「怒る」ということは、そもそも自分以外の誰かに腹を立てていることが、ほとんどではないでしょうか。

自分が悪いわけじゃないのに(と、思っているだけかもしれません)誰かのせいで、自分の消化吸収が妨げられるのは、どうにも納得がいきませんね。

では、どうしたらよいのか。

怒らなければいいんです(…怒りました?笑)

もし、腹が立ったら「こんなことで、ご飯が美味しく食べられないなんて、もったいない!もう、やめよう」と諦めてしまっってはどうでしょう。怒っていいじゃん損をするのは、自分なのでから。

## こころは、仕草(からだの動き)に

## 同調する

もうひとつ、腹が立ったときにオススメなのが、こころがおだやかなときの仕草をしてみる。

たとえば、にっこり微笑んだり、ゆっくりと深呼吸をしてみる。

あるいは、理由はないけど「ありがとう」と口に出して言うしてみる。

すると、あら不思議。なぜか、こころがおだやかになっていることに気づきます。

こころとからだはつながっているのです。からだ(仕草)を変えるとも、こころも同調するんですね。

どちらの方法も、何度か試しているうちに、自然と怒る機会が減っていることに気づくでしょう。からだは本能的に「健康によいこと」を知っているからです。

一生にできる食事の回数には、限りがあります。

そんなたいせつな機会なのだから、こころおだやかに楽しむように、というのが、益軒さんからのアドバイスです。

『養生訓』関連箇所(現代語訳)

怒ったあとで、すぐに食事をしないこと。食後も怒らないように(巻第四)

憂いを抱えながら、食事をしないこと。食後も憂いてはいけない(巻第四)



## 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』(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)(ここまでワニ・プラス刊)、『1分間ヒーリング』(徳間書店刊)などがある。

参考文献 『養生訓』 貝原益軒 著

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>



LINE

友達登録  
こちらから