

健幸タイム



漢字からひもとく

健幸の秘訣・中編

漢字に凝縮された先人の知恵から、健幸の秘訣をひもといてみましょう。

「血」と「皿」

「皿と血という字の違いが、最近までよくわかりませんでした(笑)だって、よく似ているでしょう?」

そう笑って教えてくれたのは、料理研究家の星澤幸子先生。

皿と血、たしかに似ています。

「どうしてこんなに似ているんだろう?と考えているうちに、ふと思いついたのは、血に／(著)をつけて食べたものが、血になるからじゃないだろうかということ。食べたものが、血となり、肉となる。つまり、からだ(血肉)は食べたものでできている、ということ。血と血という漢字は教えてくれているんだ!と思ったんです」

なるほどー。皿の上に乗っている食べ物に／(箸)をつけていただくと、血(肉)

II からだになる。漢字を紐解くと、いろいろなことがみえてきますね。

「食」は「人」に「良」いもの

さらに、星澤先生のお話は、皿の上に乗せる食べものへと続きます。

「スーパーに行って、いちばん安いものを買う、これって本当に得をしているんでしょうか?もちろん近場で採れた旬のものであれば安くてもOKですが、安い生産コストで海外から輸入したのものなどには、長い旅をしてきたのにいつまでも青々としているそれなりの理由があるでしょう。」

キャベツでも大根でも、いくら高くても数百円の差。洋服には何万円もかけるのに、からだの素になるものにケチるって、なんだかおかしいですよ。

健康でなければ働けないうえに、病院代、薬代までかかります。安い食材で得をしたつもりが、けっきょくは高くついてしまう。だから、値段ではなく、自然の摂理に合っているかどうかという観点から、食べたものがからだ(血肉)の素になるんだという意識を持って、食材選びをしてほしいですね」

「人に良い」と書いて「食」。価格高騰の話題が尽きないこのご時世にこそ、あらためて考えたいことだと思います。

シンプル・イズ・ベスト

「人に良い」食べものの目安としてお勧めなのが、シンプル・イズ・ベストの法則。

たとえば、スーパーなどで惣菜を買うときに、なるべく元々の形がわかる(加工の度合いが少ない)ものや、原材料表示の文字数が少ないものといったシンプルさを判断基準にして選ぶと、星澤先生が仰っていた「自然の摂理に合った食べもの」をお皿にのせることができますよ。

参考文献 『健康の基本』(ワニ・プラス刊) 鳴海周平著

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。最新刊は「運」のミカタ(ワニ・プラス)。



LINE
友達登録
こちらから

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>