

不老仙タイム

No.57

HOUTOKU FUROUSEN TIME

株式会社 **ホートク食品** 〒899-5653 鹿児島県姶良市池島町27番地16 ☎0120-05-6040 FAX 0995-65-6041

マクロビオティックで食改善

3月23日新しく開設した「和喜愛始館」の行事の一環として、正食協会理事の岡部賢二先生をお招きして健康セミナーを開催しました。



講師の岡部先生

私も永年にわたり正食協会発行の雑誌を購読し、マクロビオティックの理を学ばせて頂いております。

しかし途中で、あまりの「こだわり」の強さや実践しておられる方々に少なからず疑問を抱き、いくらかの距離を置いておりました。

それは私だけでなく、内部の方々も気づいておられたようで、雑誌名も「むすび」に変更されて、最近とても手ごたえのある内容になり、どんな「むすび」誌が魅力あるバイブル誌として私の中に位置づけられて来ました。

今回の岡部先生の講演は、心身両面から宇宙意識に至るまでの深く中身の濃いセミナーで満足度一〇〇%でした。

今回の講演の内容も含め、「むすび」誌に連載されて来た岡部先生の記事を抜粋・要約させて頂き、皆さんと一緒に改めて学んでみたいと思います。

(代表取締役・出木場 和子)

マクロビオティックの

新キーワード

マクロビオティックについては、その土地でできる季節の味を頂く(身土不二)、食べ物をできるだけ丸ごと頂く(一物全体)で、自然の流れに沿った体が得られ健康でいられると理解されています。しかし単なる料理法や食生活の知恵だけではありません。意識や心・感受性がいかに体に影響を与えるかも重要なことです。「食物」「宇宙」「意識」の共通点は、宇宙全体にあまねく偏在するエネルギーであり、私たち自身もそのエネルギーでできています。「食」のみで体を整えて行くだけでなく、感受性を高めたり、愛を感じる心や意識を大切にすることによって生命力や免疫力がアップしていきます。

環境は思想もつくる

環境と生命は一つで、切り離すことはできません。食物を通してその環境が生み出す精神の違いにも目を向けるべきです。その違いが争いを生み出したり

するわけで、これからの時代は、違いをお互いが認め合い、理解し合うようにならないければいけないと思います。

心の習慣が決定する

また、行動の習慣と、考え方や人の意識や心の習慣が大切です。習慣とは人生そのものです。病気になるということは、病気になるような習慣をその人が身につけているということに他なりません。

量は質を変える

執着心を持たない

よくないとされる肉食でも絶対に食べてはいけないということ



とではなく、ただそれ摂るかという問題で、知らなければよかったものを、知ったがために、あれを食べてはいけない、これを食べてはいけない、がんじがらめな状態にならないことです。

マクロビオティック入門 (岡部賢二)

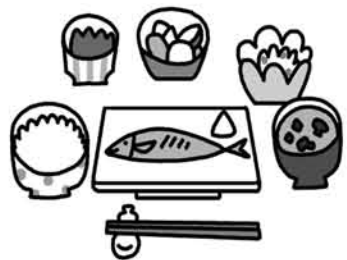
【食べ物のイノチを丸ごといただく・一物全体】

- ▼天然自然の食べ物には、バランス調整という、医薬品ではおぼつかないすぐれた機能が備わっている。
- ▼野菜も、葉の部分だけでなく、根の部分を食べてはじめて全体として調和する。根菜でも皮をむかず、水にさらさず、すべてを活かすよう料理する。野菜の皮には、無機質である土を有機質に変換する生命活性因子としての働きがある。
- ▼魚も、頭からしっぽ、骨、肉、内臓まで丸ごと活かして料理する。小魚が全体食。
- ▼大切なのは、カロリーではなく、生命力(質)。白米と玄米のカロリーは一緒でも、生命力の点では大きく異なる。



【食物アレルギーと体内浄化】

- ▼アレルギーや花粉症の人に共通するのは胃腸が弱いこと。簡単な改善法は、小食にして胃腸を休め、悪玉菌をふやさないこと。
- ▼血液は栄養や酸素を細胞に運ぶ上水道。リンパ液は細胞が吐き出した老廃物を運び去る下水道に相当する。
- ▼アレルギーや花粉症の根本的な原因は、卵や牛乳、肉や魚などの動物性食品の摂り過ぎによる内臓の疲れ。タンパク質や脂肪の多い動物性食品は植物性食品に比べ、消化に4～5倍の時間がかかる。そうした食習慣で、不消化なタンパク質や脂肪がリンパ管に目詰まりし、免疫系の排泄反応(アレルギー)が起こる。



白砂糖・化学物質と不消化なタンパク質が合わさると、爆発して過剰な反応が起こりやすい。添加物の入った調味料や加工品、農薬や化学肥料を使った野菜や穀物を除き、有機栽培の生命力あふれる食べ物に変えるだけでも反応は和らぐ。

- ▼白砂糖・化学物質と不消化なタンパク質が合わさると、爆発して過剰な反応が起こりやすい。添加物の入った調味料や加工品、農薬や化学肥料を使った野菜や

【便秘は万病のもと】

- ▼宿便とは、腸内に停滞してヘドロ化した食べ物のカス。小腸にたまると造血力が衰え、貧血や冷え症などが起こる。大腸にたまると、栄養分や水分の吸収力が衰えたり、ガンやポリープができやすくなる。これらが免疫力を低下させ病気を起こす。
- ▼宿便は血管内にも付着。血管内にあった汚れが腸内に吐き出されたものが宿便。
- ▼原因は、防腐剤、保存料、発色剤などの化学物質を含んだ加工食品と動物性タンパク質の摂りすぎ。精製した白砂糖や精製塩、化学調味料など。

【プチ断食のすすめ】

- ▼マクロビオティックの食事をしながら、ときどきプチ断食をする。
- ▼食べ過ぎたものは、アンモニアや一酸化炭素などの有害ガスを発生させる。老廃物が動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞などを起こす。
- ▼食事を抜いたり小食にすることで、体内で不完全燃焼を起こしてくすぶっていたものが完全燃焼し、老廃物が一気に燃え尽きる。
- ▼飽食や過食をすると体内の80%の酵素では処理が追いつかない。アトピー性皮膚炎、胃潰瘍、潰瘍性大腸炎、ガンなどになりやすい。
- ▼断食すると、消化に使っていた酵素が全部修復や解毒に回されるから劇的な改善効果がみられる。



- ▼断食すると、やけどなどの傷や、骨折の治りが非常に早くなる。
- ▼断食してお腹がきれいに掃き清められると、名誉、地位、権力、学歴、お金などへのこだわりが減り、あるがまま幸せという感覚、生かされている、ありがたい、もったいない、おかげさまでという気持ちに自然になれる。
- ▼1週間に1食だけ抜く断食をする。朝食より夕食を抜く方が効果がある。

【生活習慣病と腸内環境】

- ▼腸内には約300種類、100兆個の腸内細菌が共生している。すべての動物や植物も微生物と共生することで進化、成長してきた歴史がある。



- ▼発酵食品は、分子量が小さく、善玉菌を増やす。
- ▼善玉菌の乳酸菌やビフィズス菌などの発酵菌は、免疫物質を生産して健康を維持し、病気から守る。

- ▼腸内細菌は穀物や野菜中心の食事に合うようになっている。
- ▼動物性食品中心の食生活の継続は、腸の長い日本人には、腸内タンパク質や脂肪の滞在する時間が長くなって腐敗の原因になる。
- ▼オリゴ糖や食物繊維を多く含む食品を摂る。玄米や末精製の麦や雑穀類、豆類、芋類、茸類、野菜、海藻類等がよい。
- ▼日本古来の伝統食にしてい。よく噛む。
- ▼黒焼きを使う。活性炭、黒炒り玄米スープ、梅干しの黒焼きなど。

【生活習慣病にならない秘訣】

- ▼加工食品には化学物質が多いから注意する。
- ▼皮つきの食べ物(一物全体食)、旬の食べ物、小食や素食、時々断食をする。
- ▼老廃物を燃やし排泄する発酵食品を摂る。
- ▼よく噛む。噛むと脂肪燃焼ホルモンやサビ取りホルモン、解毒酵素が分泌するから、一口30～50回噛む。
- ▼玄米ご飯、味噌汁、漬物、皮つきの野菜の煮物、お浸しなどの伝統食品であれば、燃焼が向上し、少しの食べ物で満足するから、過食防止になる。

おかべ・けんじ先生のプロフィール

大学在学中に渡米し、肥満の多さに驚いて「アメリカ社会とダイエット食品」をテーマに研究。日本の伝統食が最高のダイエット食品と気づいた後、正食と出会い、松岡四郎先生より指導を受ける。正食協会講師として活躍後、2003年福岡県の田舎に住み、日本玄米正食研究所を開設。2005年にムスピの会を発足させ、講演や健康指導、プチ断食セミナーやマクロビオティックセミナーを九州各地で開催している。



マクロビオティック入門 (岡部賢二)

中ページにも詳しく掲載されています。

【腸は考える臓器である】

- ▼脳にある神経伝達物質(セロトニン)が腸にもある。脳や脊髄からの指令がなくとも、反射を起こさせる内在性神経系を持っているのは腸だけ。腸は「神経の網タイツを履いている」。
- ▼タンパク質や脂肪が入ってくれば、膵臓に命令して酵素を分泌させる。胆嚢に指示して腸に流し込む。下痢は毒物を体外に排泄する大切な防御反応。
- ▼腸は身体に必要なものは取り入れ、逆に有害なものは排泄する働きをする。



▼腸内のムシが喜ぶ発酵食品を食べておく。

▼アレルギーや花粉症の人に共通するのは胃腸が弱いこと。簡単な改善法は、小食にして胃腸を休め、悪玉菌をふやさないこと。

【体内酵素で若返り】

- ▼体内の酵素は80%が消化酵素。唾液内のアミラーゼはでんぷん分解、胃液内のペプシンはタンパク質を、小腸の胆汁は脂肪分解。残りの20%は修復や解毒をつかさどる。
- ▼生命エネルギーの高い旬のものや、還元力の強い一物全体(皮つきのまま)のものをよく噛んで食べるマクロビオティック食は、酵素の働きを最大限活かせる若返り法。
- ▼身体のpHは、7.4の弱アルカリ性。肉や菓子類を食べ過ぎると血液は酸性に。酸性に傾くと酵素の働きは鈍くなり、肝臓や腎臓の血液の浄化装置の働きが悪くなる。膵臓や脳も働きにくくなる。
- ▼プラスイオンが体内に入ると細胞から電子が奪われ、細胞が酸化する。それは電磁波を発する電気製品、化学繊維、大気汚染物質、食品添加物、農薬、放射線、静電気などで発生する。時にはマイナスイオンを発する森林や滝の近くに行く。



【病は冷えから】

- ▼免疫機能は、体温が1℃下ると30~40%低下、新陳代謝に密接に関わる酵素の活性も、50%低下する。
- ▼自律神経失調症や肝炎、がんなどの患者は低体温の人が多。肩こりや頭痛、だるさも冷えの症状。生殖能力低下も。食べ過ぎや夜遅くの飲食、ストレスなども自律神経失調の原因に。
- ▼冷蔵庫で冷えた飲食物を摂ることも体を冷やす。水の摂りすぎも症状に影響がある。水分が多過ぎると身体が冷え、血液循環が悪くなり、腸の根腐れ状態を起こしやすくなる。
- ▼いつも温かい部屋にいと体は冷える。寒さに耐える状況に出ると、体の熱の生産量が増えて陽性になる。
- ▼冷えの初めはほてりを感じる。このときは温める対策をすれば比較的たやすく改善する。



▼食事で身体を芯から温める。煮物料理がお勧め。根菜類、米や雑穀、寒天、高野豆腐、切干大根など。

▼笑うと横隔膜が振動し、血液が全身を循環し始める。笑いで副交感神経が優位になると血管や筋肉が弛緩し、血流がよくなり体温が上がる。