

食養の基本「一物全体」「身土不二」

さまざまな人たちの注目を集めている食事法に、マクロビオティックがあります。その基本となる考え方は、「人間はもともと自然から生み出されたもの、つまり自然の一部であり、自然とうまく調和して生きるのがあるべき姿だ」というものです。

マクロビオティックが提唱する食事の柱は、「身土不二」と「一物全体」の二つ。身土不二とは、「人間は自分が生まれ育った環境・土壌と調和して生きていて、その土地で採れる旬の食材をいただくことで調和が保たれる」という考え。一物全体とは、「すべての食材はその全体として調和をとって、どこかが欠けた状態や一部分を取り出した状態で、都合のいいところだけ取って食べるのは不自然だ」という考えです。

つまり、「日本の風土気候に合ったものをそれぞれの旬の時期に、できる限り丸ごと自然に近い形でいただく」ということ。適切なものを適量摂り、適度な運動をしていれば、自然な新陳代謝が促されると説いているのです。

これらを満たす食事となると、自ずと「**玄米菜食**」に行き着きます。玄米に含まれる栄養素ともいえない微量成分と、それらも含めた全体のバランスが大事で、そこに価値があるのです。

しかし、マクロビオティックを徹底的に実践しようとするれば、食事の支度に多くの時間を割くなど、忙しい現代人には難しいこともあるでしょう。加工食品をいっさい使用しないのも、不可能に近いかもしれません。各家庭の調理時間が劇的に減っている現代に、どれほどの人にそんなことができるでしょう。現代人のライフスタイルに合わせて、やり方は臨機応変でいいのです。

そういう考え方のなかでは、状況に応じてサプリメントや健康食品で足りないものを補うのも有効です。たとえば、化学的に生成されたものではない自然由来のものなどは、健康維持の補助として有効でしょう。

ですから、全身の体調にかかわる腸のコンディションをよくするサプリメントなどを摂りつつ玄米菜食を行う、ということも「アリ」なのです。

忙しい現代人に

60数種の野菜等から抽出した酵素 + 玄米の粉

酵素30~40ccを
約2~3倍に薄める

大さじ1杯

