

いきいき くらぶ 第3号

平成15年12月6日 発行 滝川いきいきクリニック
名古屋市昭和区滝川町 10-1
TEL 052 (839) 1112

滝川いきいきクリニックは3周年を迎えました。
ささえていただいたみなさまのおかげです。ありがとうございます。
これからもスタッフ一同 「いつも笑顔でいきいきと」 を
心して、元気でたのしくまいります。よろしく願いいたします。

船越康弘先生講演。

「おいしくたのしくありがたく」

自然食 わらの料理をごぞんじですか？

お鍋の中で重ね煮をすると、お野菜の甘さが十分に引き出され、それぞれのお味を主張しつつも、まあくひとつにまとまっておいしい。
「お料理は生きることそのもの」と、おっしゃる船越さん、
「おいしくたのしくありがたく」 宇宙のエネルギーを毎日の食卓に感じていきたいものです。元気いっぱいのお話とお料理教室を楽しみましょう。

ライアーコンサート

澄んだやさしい音色の小さな竖琴です。音をととても大事に、慈しんで演奏されます。後藤寛子さん、村上智さんのコラボレーションで、心の奥にしみいる静かなひとときをおすごしくください。

今回のいきいき  くらぶでは、昨年ご講演くださった山本祥園先生のお話を簡単にまとめてお伝え致します。祥園先生は、83 歳とは思えないほどお元気で、マクロビオティックを伝えるために日本全国飛びまわって料理講習や講演を行っていらっしゃいます。

山本祥園先生御講演の要旨

母は体の弱い虚弱体質でした。お医者さんの言うことを守り大事にしていましたが、なかなかよくなり、元気になるために嫌いな肉を食べ、健康法を探していました。お見舞いにケーキやお菓子や果物などいっぱいあって、私は学校から帰ると楽しみにそれを食べて夜ごはんはあまり食べていませんでした。ある時東京から食養生の桜沢如一先生がいらして私を見るなり「今の食事ではお母さんは治らない。あなたも 20 歳で病気になる。」と言われびっくりしました。その頃の私は、近視と、鼻水がいつも出ていて下を向くのが困るくらい、今でいうアレルギー性鼻炎でした。

「あなたは一生分の果物甘いものをもう食べてしまっているからもう食べなくてもよい」と言われて、甘いものと果物を止めて、玄米を食べ始めましたら鼻水がとまり、目がはっきり見えてきました。お友達の眼鏡をかけている人に、甘いものや果物をやめるように私の体験を教えてあげたら、みんな近視が治ってくるの。そんな事から、私は物の見方を変えました。普段の生活、すなわち食べ方・体を動かすこと・こころの健康が病気にならないからだをつくります。

からだによい食べ物は、命のあるものです。蒔けば芽のでる穀類が主食です。工場で作ったものではありません。腐るもの・肉も魚も食べる必要がありません。穀類と味噌汁と少しの野菜と海藻を食べている生活で、70 年たっても栄養失調になっていない。それで十分なんです。私が長生きさせてもらっているのは、穀物のおかげです。

がんに罹りたくなかったら、よい味噌汁飲んで穀類食べていけばよいです。穀物をよくかんで食べたら、すべての病気は治ります。

日本には四季があります。夏だけは熱帯のものを食べてもよいけれどすぐ秋や冬が来るでしょう。冷たいものをずっと食べつづけていると、風邪になるの。ナス科のものはすごくからだを冷やすから、ナスもトマトも冬に食べない方がよい。アイスクリームも。夏の間も来るべき寒い季節のことを考えてね。ひかえめに。

肉や魚をよく食べている人に長生きの人はいません。ロシアのように寒

いところは、米もできないし、動物性のものをとらないと寒くてやっていけません。ロシアでは、肉を鍋の中でコトコト煮て、鍋の中で中和させて食べています。ボルシチですね。特に胃の調子の悪い人は鍋で煮物にして食べるとよいです。各地の郷土料理と言うのは、このように理に適ったものなのです。

私は栄養学も専攻しました。肉も魚もまんべんなく食べている人と比較してみています。おいしいものを片っ端から食べたらずぐに病気をします。

私の子供が、病気をちっともしないので、友達のお母さんに何を食べているかよく聞かれました。自分の子供には、穀類とごま塩、野菜、味噌汁、漬物ぐらい。あとはおやつを少し手作りで食べさせるくらいでした。甘いものは白砂糖ではなく、米あめや甘酒をつかいます。子供で随分実験させてもらったと思っています。

健康の秘訣を探るために、世界の長寿国を巡りました。ヒマラヤでは、150歳の方が元気でいます。食べているものは、粒の小さい小麦をひいてやわらかいせんべいみたいなチャパティが主食です。あとは野草と、あんずをつぶしたもの。川は水が冷たすぎて魚もいないので、動物性の食品はありません。それなのにジャンプがすごいよ。長老が雲や空の流れを見て、鳥が木に止まる具合で明日の天気を見ている。直感力がすごくて、精神性が高いのね。おとなは牛を使って石運びをして、子供は学校へ行かないでおとなの石はこびを手伝っています。親のしていることを真似しているだけですがごしているのに疑いも持たず、素直で、すばらしい生活。みんな仲良しです。自然の中で、自然の恵みに感謝して生き、争いもない。それが人間の本来の姿だと思うのです。

(質問) ヨーグルトなどの乳製品をテレビでは薦めていますが、食べた方がよいですか？

(祥園先生) もともとヨーグルトは、肉を柔らかくするため考えられたものです。ヨーロッパでは昔から肉を食べ、とても美しい牧場に牛を飼い、牛はゆっくりと草をはんで育っています。そういう所のミルクを使ったヨーグルトは、ヨーロッパの人には合っていて、からだによいと思います。日本では、狭い牛舎に閉じ込められ、乳の出を良くするようなホルモン剤を打たれ、病気に罹らないように抗生物質を投与されつづけた牛のミルクを原料に、工場で作った不自然なものです。よいヨーグルトを暑い時期に少し召し上がるのはよいのですが、ヨーグルトはからだを冷やすこともあり、あまりお勧めできません。日本人に合った乳酸菌は、じっくりねかして造られた味噌・醤油の中にはいます。

いきいき生活 ワンポイントアドバイス①

腹式呼吸をしましょう・歌を歌いましょう

胸郭だけで息をするのではなく、おなかを動かす「腹式呼吸」が私たちが元気にしてくれます。

浅い呼吸をしていると免疫力の低い、心も身体も崩れた状態になってしまいます。ドキドキしていたり、しかられたりすると呼吸は浅くなりがち。大きく呼吸することで、自律神経はバランスを取ることができるのです。おへそをゆっくりひっこめ、息を十分に吐き出す。吸う時はおへそをゆるめると自然に空気が入ってきます。しばらく息を止めてまた吐き出す、を繰り返します。おなかの中の臓器をマッサージするようなつもりで…。お風呂の中や、寝る前などにも、おなかで大きく呼吸をしてください。

でも腹式呼吸が上手にできない方におすすめは「楽しい歌を歌いましょう」です。歌っている時は、知らずに大きく腹式呼吸をしています。季節の歌もすてき！ 楽しく歌いましょう！

横沢和也先生の「ヴォイス トレーニング」で、「本物の呼吸法」が学べます。（いきいきガーデンで、ご予約ください。TEL/FAX 052-832-0881）

クリニックお知らせボード

いきいきガーデンにて **玲子 Dr. の食養講座** が始まりました。

12月10日（水）、1月7日（水） その後も毎月第1水曜日の予定です。

（ランチをお召し上がりになる方はご予約ください。）

「みんなでオイリュトミー」 第2木曜日 13時30分から15時・ガーデン

「気功講座」 毎週火曜日 14時から15時30分・クリニック3階

「いきいき体操講座」 毎木曜日 14時から15時・クリニック3階

いつでもどなたでも御自由にご参加ください。

オイリュトミー個人セッション（細川明子先生）、鍼治療（小久江竜一鍼灸師）、イトオテルミー療法（野口理絵子・島村啓美療術師）をいたしております。ご希望でしたら診察時、医師に御相談下さい。