

自然食といえば、無農薬の作物などを連想される方も多いかもしれませんが、本当の「自然食」とは、自然界の法則に沿った食と食べ方のことです。今回は、ヒト本来の自然食、穀物菜食についてお伝えします。

「食」の陰陽バランス

① 身土不二（しんどふじ）

身土不二とは、からだ（身体）と環境（土）は本来同じものという意味である。ヒトは昔から、その土地が育んだ食べ物や、その土地が育んだ食べ物で生きてきた。当然、同じ環境で育まれた作物が、私たちのからだの生理にはもつとも合っている。そして、土や水、太陽の恵みが最高潮に達したときが「旬」であり、旬の作物は栄養価が高いだけでなく、からだを気候風土に調和させる大切な役割

を担っているのである。そんな旬や国産の食べ物、日本の食卓から減ってきている。病気が増え、からだの生理が狂ってきたことと決して無関係ではないのだ。つまり、自然の摂理に沿ったものや気候風土に合った食を選ぶことが、健康への第一歩なのである。

② 丸ごと食、一物全体食

丸のままの作物には、数値では検出されない「いのち」が備わっている。なので皮も根も葉も丸ごと食べられる物であれば、できるだけ「一物全体」でいただくことに深い意味があるのだ。食べ物を食べるとは、栄養素や成分を目的の値まで摂取することではなく、作物や風土がもつ生命バランス、時代に生をつなぐことのできるパワーを取りこむこと

なのである。そのためにも、皮もぬかも丸ごと安心して食べられる無農薬の作物を選ぶことも大切なのだ。

③ 陰陽バランス

地球上には、相反しながらも引きつけ合うことでバランスをとり、循環し合う、「陰と陽」の二つの力が働いている。自然界はもちろん、人間も作物も、すべての物や事象がこのエネルギーの影響を受けている。例えば、暑い（☀️）季節には、からだを冷やす野菜やフルーツ（☾）が、そして寒い（☾）冬に向かう秋には、からだを温めたり、細胞を充実させたりする根菜や穀物（☀️）が収穫され始める。この自然の法則も陰陽の法則に当てはまるのだ。穀物菜食では個々の栄養素よりも、食べ

ものがもつ陰と陽の力を重視する。この二つの力がからだに必要なものを合成してくれる、からだの具合や機能が調整される、という考え方である。自然の理の度合いを料り、中庸にバランスを調べていくことが料理であり、調理なのである。いまの人は欧米食の普及により、病気が慢性化したり、体質が弱くなったりしている傾向にある。まずは、中庸に近いエネルギーをもった穀物中心の食に戻し、からだの土台を揺れの少ない中庸に整えることが肝心である。そのうえで穏やかな陽と陰の作用を上手に料理、調理し、季節や体質の変化に対応すべきだ。健康なからだと心をつくるには、この陰陽のバランスを整えることが大切なのである。

調理法と陰陽バランス

左図は、大森一慧による「調理法と陰陽バランスのとり方」を簡略化したものである。



コラム く句の話題として

やおよろず

十月は、日本全国の八百万の神々が縁結びの相談をするための会議をするために、出雲大社に集まる。このため、日本中の神社の神様が留守になるので、十月は「神無月」といい、出雲地方だけは「神在月」と呼ばれる。また、「かんづき」の由来は他にも諸説ある。

参考文献

大森一慧、株式会社サンマーク出版
『からだの自然治癒力をひきだす
「基本のおかず」』

大泉書店編集部、大泉書店
『和ごよみの暮らし』

2016年 10月

