

# いきいき くらぶ 第4号

平成16年3月21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

春、爛漫。あたたかくなりました。いろいろなお花が咲き、それぞれの美しさを競っているようです。でも花粉症のかたにはつらい時期ですね。マスクをしたり、家の中に花粉を持ち込まないようにして予防を心がけてください。また、軽く運動やマッサージをしたり、甘いもの・乳製品などを控えて、からだを冷やさないようにしてくださいね。

去る12月6日、当クリニックにて、船越康弘先生がご講演くださいました。船越先生は、自然食をだす民宿「百姓屋敷 わら」を岡山で開業し、食を通じた感謝の生きかたを説き、多くの人を病気を治されました。現在は、ニュージーランドで民宿を営むかたわら、日本で講演活動を行っています。お話を聞いて、真に豊かな食とは何かを考え直しました。「幸せは与えられるものではなく、日常生活の中で育むもの」「大自然を応援団に付けよう！」といわれる船越先生の大ファンになりました。

## 自然食 わらの料理 船越康弘先生

### 滝川いきいきクリニックで講演。

#### 「おいしくたのしくありがたく」の要旨

船越先生は、大変からだ弱く、朝起きて頭が痛い日ばかり、足も遅くて劣等生だったそうです。それが桜沢如一先生という食養生の先生に会われて、「食を変えると、人生変わるよ」と教わり、玄米と味噌汁と季節の野菜に食事を変え、雨と土とお日様と自然に感謝し、食べ物に感謝していらしたら、民宿と土地を持つことができるなど人生が変わり、思うように夢がかなっていったそうです。そうして気付いたら身体は丈夫になってこれたとおっしゃっていました。

私たちが生きるということは、どういうことでしょうか。食べるというこ

とはどういうことでしょうか。たとえば1本のニンジンでも、ほんとだったら成長し花を咲かせ、種を作って子孫をつくりたかったであろうところ、私たちに食べられるために自分の命を投げ出してくれたのです。私たちはそのニンジンから生きていいよ、と許されている。自然から生かされて、生きることを許されている私たち。ありがたいことです。大自然から無条件の愛を与えられ、命の循環の末、私たちが今ここにあるのです。人間は「お大切な存在」なのです。大自然の力を、応援団につけない手はない！ 私たちは無限の可能性を持って生きています。だから夢や希望を強くイメージして、疑うことなく楽しく感謝してすごしましょう。

病気とはイメージどおりに生きていないよ、違っていいよとからだ教えてくれていることです。だから病気が出ることはありがたいことです。病気になったら、薬で症状だけを取ろうとしないで、どうして病気が必要だったか気付いてみてください。健康だったら〇〇できるのに…病気じゃなかったらどんなに気分がよいただろう…というように自分のからだを「条件付き」で愛さないこと。自然は無条件で皆さんの存在を祝福してくれています。それなのに、どうして自分のことを「条件付き」でしか愛せないのですか。不健康な自分のすべてを認め、いいイメージを感じましょう。まず自分を愛し、身近な家族を愛す。家族が仲よくすることが一番大切なことなのです。さらに嫌いな人をも許し、ありがとうと言えるようになりましょう。

**安心の食事法 10 箇条を教えてくださいました。**

- ① 穀類：野菜＋海藻：豆：近海の魚介類の割合が、5：3：1：1
- ② 手間がかからない、お金のかからない、誰でもできるお料理にしましょう。
- ③ ご飯をきちんと食べましょう。私達のからだの中心はご飯です。
- ④ 液体でお腹を満腹にしない。牛乳は必要ありません。
- ⑤ パンを常食しない。(輸入小麦には農薬が沢山はいつていますので注意)
- ⑥ よい発酵食品(味噌、醤油、つけもの、梅干など)を食べましょう。
- ⑦ ご飯は未精製のものにしましょう。  
玄米がよいのですが、おいしく食べるのが一番です。炊く直前に七分づき等に精米し、1割程度の発芽玄米を混ぜると食べやすいです。
- ⑧ 副食は季節の野菜を中心に、動物性食品は近海で捕れる魚介類を少しにしましょう。
- ⑨ 白砂糖と、油の過食に注意しましょう。(白砂糖は病気の根源です。)
- ⑩ できるだけ有機・無農薬・無添加の食品を取りましょう。

自然食というのは、何も有機・無農薬・無添加の食品だけを食るとよいということではありません。命は環境に適応して進化してきました。私たち日本人の身体に受け継がれた遺伝子は、「米、でんぷんが主食である」です。私たちの身体的设计図どおり日本の風土に合ったものを食べ、さらに環境を壊さず緑豊かな地球を子供たちに残すということが、自然食を食べるといふことなのです。

今はあまり食べる内容にこだわらないとお話されましたが、動物性のものが血液を濁すのは明らかなため、ご自分のお子さんたちが7歳になるまでは、動物性のものは一切食べさせず、鰹節一かけも食べさせなかったほど徹底していらしたとのことでした。

12月7日には、いきいきガーデンで船越先生の料理教室が開催されました。毎日の作業が気功的に、家事をする事で気功をしていると同じ効果を得ることができるように、まな板の前に立った姿勢、包丁の使い方から教わりました。そしてお鍋のなかで陰性の材料は下へ、陽性の材料は上へ層を重ねてから火にかける「重ね煮」の調理法を教わりました。最後に「ビタミン愛」と「感謝」をお鍋に入れるのがポイント。とても簡単なのに、でき上がったお料理は安定したエネルギーを持ち、食べると力はとっても大きいと説明を受けました。

料理を始める前にお野菜を前にした時、切った野菜をお鍋に入れて蓋をする前、そしてもちろん食べる前にこの言葉をみんなで唱えました。とてもステキな言葉なので、ここに記します。

天地(あめつち)のお恵みと これを創られた方の

ご愛念を感謝して いただきます

この食べ物 が 私たちのからだの中に入って

自他共にお役に立ちますように いただきます

講演会の模様は、VTRにしてクリニック受付で貸し出しております。興味をお持ちになった方は、面白くてためになる実際のお話をお聞きください。また、船越先生のご本も本棚に置いてあります。「重ね煮」で作られたお料理もたくさん載っています。こちらもお覧下さいね。

## いきいき生活 ワンポイントアドバイス②

### 春から梅雨の過ごし方

春は発生の時期。大地から芽が出るように伸び上がり、いきいきと栄えることにつながります。朝は天地の間の陽気を胸いっぱい吸いこみ、散歩しましょう。野草や山菜はその苦み成分が、冬の間のためこんだ脂肪や古い塩分の排泄を促進させ、血行を良くし消化も助けます。あくを上手にぬいて適量食べましょう。暖かくなったからといって、まだ夏野菜や南国の果物を食べないでください。からだが冷えてしまいます。

梅雨は湿気も多くて、体温調節や発汗作用がうまく働きませんから、風邪をひいたりおなかをこわしたりします。夏野菜はまだ旬ではありませんので、食べるなら熱を加えて食べてください。保存してある乾物や海藻などを食べて、お陽さまのエネルギーをもらいましょう。殺菌効果もある梅干しがおなかの調子も整えてくれますよ。

### 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**を開いております。

おかげさまで大好評、月2回の開催になりました。

4月13日（火）、14日（水）今後も毎月第2火曜日・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

オイリュトミーってなに？と興味のある方、一度気軽に体験してみてください。

**「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。