

ムスピの会ニュース

色彩心理学と陰陽五行 冬編

冬に弱りやすい腎・膀胱系

十一月七日に立冬を向かえると、季節はいよいよ冬を迎えます。冬場に弱りやすい臓器が陰陽五行の腎・膀胱系で、腎が弱ってくると顔のくすみや目の下の黒ずみ、シミやホクロ、そばかす、しわといった黒色が皮膚に出やすくなります。黒は老化や腐敗、停滞、陰気、恐怖を表す色で、お腹で腸内腐敗が起こると腹黒くなり、腐敗毒素が血液中に漏れ出すと血液の流れが停滞し、老廃物が蓄積することで体が黒ずむといった老化現象が引き起こされます。

腎は水を管理している臓器ですが、水は陰気の象徴で、冬場に水分を多く摂りすぎると体が冷えやすくなり、おしっこが近くなります。腎は冷えに弱い臓器であるため、冬場は水分を控え、利尿作用のある昆布やひじき、干しわかめ、あらめといった黒色の乾物や、黒豆の煮物、ゴマ塩、黒米のごはん、そばなどの黒色食品で腎をあたためて老化を予防しましょう。

黒色が及ぼす心身への影響

日本では、昔から下着に黒色を用いてきませんでした。おそらく体の新陳代謝を低下させることを直感的に知っていたからでしょう。ところが最近、若い女性に黒色の下着やスパッツが人気のようです。これは、黒色に意識や体を引き締める働きがあり、痩せて見えることから、黒色の衣類をまとう人が増えているのでしょう。できれば、インナーには冷え

発行
ムスピの会
出版部
10月の月齢
下弦 10/2
新月 10/9
上弦 10/17
満月 10/25



や血液の停滞、冷えをもたらす黒色は避けるようにしましょう。礼服などで黒いジャケットを着用する際には、インナーに白色のシャツなどを用いると、黒色のマイナス面を緩和することができます。

また、人は自分の心の内面を知られたくないという心理が働くと、黒色の服を着たくなるようです。古代より黒猫やカラス、熊は魔女や神の使いとされていましたが、おそらく黒色の動物が、あの世この世を結ぶ介在役を考えると考えられていたのでしょう。くまもんキャラクターが人気なのは、もしかしたら、自分の内面にもっと目を向けなさいよ！という天からの指示なのかも知れませんね。

最近、ブラック企業という言葉をよく耳にします。他にもブラックマネー、ブラックマーケット、ブラックマンデーなどのようにブラックには、非合法的という意味合いがあります。アメリカの禁酒法時代、暗黒街のボス・アルカポネは裏社会の黒幕でした。黒色は恐怖を表す色でもあるため、暗闇やブラックホール、ダークネス、ダースベーダー（暗黒卿）という言葉を聞くと、何となく怖いイメージがわきます。

映画の上映などで使われる暗幕が光を遮るように、実は黒は光を吸収する色です。したがって、黒色食品は光のエネルギーを多く吸収しているので、体内の闇（邪気）を祓ってくれる力が強いといえます。

また、黒は謙虚さを表す色でもあります。フォーマールドレスに黒色が使われるのは、自らを控え目にして主役を引き立たせる働きがあるからです。黒子に徹するという表現は、影ながらフォローするという内助の功（女性性）を表し、黒板は白色を引き立たせます。また、漆器や仏像のような黒光りするも

のには奥ゆかしさがあり、黒塗りの車や黒船、黒いソファーには威厳や風格を感じます。

他にも、持続力、継続力、忍耐力が増すというよい面があります。最近流行りの黒麹仕込の焼酎や、黒門市場、黒潮には女性的な水の力を感じますし、書道の世界が昔から継続しているのも、黒の持つ力かも知れませんね。黒髪に黒い瞳を持つ日本人は忍耐力が強く、戦後の大変な混乱期を乗り越えて今日の日本を発展に導いてきました。

黒色の補色・黄色

黒色のマイナス面を打ち消す色が黄色（金色）です。例えば、黒塗りのピアノの蓋の内側には金色でメーカー名が書かれていますし、黒い学生服のボタンやベルトのバックル、革靴、カバン、神輿（みこし）、山車（だし）、電燈車、甲冑（かっちゅう）にもワンプイントで金色が用いられています。日本独特の伝統工芸の蒔絵は漆器に金箔で絵柄が描かれたものです。金色が黒色に華やかさや高級感を与えてくれるので、黒髪や黒いドレスには金色の髪飾りやネックレスが合いますね。

黒色食品の活用

食事の場合は、もずくにはレモンや金時生姜、ひじきには豆やアゲ、醤油には生姜を添えると見た目が美しくなります。以前、イカ墨のパスタに金箔がトッピングされていたのを見たことがあります。黒色の持つ陰気な面に陽気なパワーを入れてくれるのが黄色や金色なので、上手に用いるとよいですね。黒色のよい面を生かして、冬場を元気に過ごしましょう。

酵素で疲れ知らず！

私たちの生命維持には酵素が必要です。なぜなら酵素は食物の栄養を消化・吸収しやすく分解し、エネルギーに変える働きをもっているからです。麴には酵素が 30 種類以上含まれていると言われていています。さらに、麴菌の代謝の過程で生成されるビタミン類は疲労回復を助け、お肌の代謝を促進します。

「糀のおかけ」は、福岡県うきは市で自然栽培された米で作った麴を乾燥し、低温で焙煎しました。火入れをしているので発酵することはありませんが、麴のもつ有効成分を余すことなく摂取できます。携帯に便利な粉末タイプなので、いつでもどこでも糀（麴）を摂取できます。



糀のおかけ

200g 2,160 円 (税込)

原材料：米（うきは産・農薬不使用）

麴（糀）とは？

蒸した米や麦、大豆などの穀物に麴菌という微生物を繁殖させたもの。

麴菌は「ニホンコウジカビ」（アスペルギルス・オリゼー）と呼ばれ、日本風土（高温多湿）に適した日本独自の菌です。

飲み方

- ・ 小さじ 2 杯にお湯を 150cc くらい注ぎ、よく混ぜてお飲みください。
- ・ ムスビの会から出ている「スギナとよもぎ微粉末」や「玄米ミクロン」、「玄米クリーム」に小さじ 1~2 杯程度混ぜることで、より美味しくなります。
- ・ コーヒーや紅茶、穀物ティーなど、苦味のある飲み物に小さじ 1~2 杯程度混ぜるとまろやかになります。
- ・ プチ断食中に、酵素ドリンクや甘酒の代わりとしてお飲みいただくと、空腹感が軽減され、実践しやすくなります。
- ・ お好み焼きやたこ焼きの粉などに混ぜることで、胃にもたれにくくなります。
- ・ 煮物などに用いることで、お腹の調子が整いやすくなります。
- ・ 甘いものが食べたい時に飲用すると、甘いものへの欲求軽減につながります。

こんな方におすすめ

- 食後に眠くなる
- 食後に甘いものが食べたいくなる
- 疲れやすく、体がだるい
- お腹がすくとイライラする
- お腹がすくと手足に力が入らない
- お通じが悪い
- 肌荒れが気になる
- いつも心配・不安症
- 気力が湧かない
- 甘いものがやめられない
- ダイエット



麴の主な働き

