

# ムスピの会ニュース

発行  
ムスピの会  
出版部  
2月の月齢  
新月 2/1  
上弦 2/8  
満月 2/17  
下弦 2/24



## 宇宙生理学入門 (23)

### もの差 (電位差) による発電法

#### 身近な電位差の活用

生育する環境の違(陰陽差が強い)ものが出会うと電位差が生じ、ある種の還元電位(生命活性化エネルギー)が補充されます。この原理を料理に活用すると、早く煮えたり、うま味を増やしたりすることができます。

その身近な例が、ダシの取り方で、干し椎茸(山)だけで取るよりも、昆布(海)と組み合わせた方がより美味しい味が引き出されます。これは、海のものとの山のものを組み合わせることで、お互いが激しく反応し、互いのよい面を引き出し合うことができるからで、他にも単独だとなかなか煮えない小豆や黒豆、大豆も、昆布(海)を少量入れることで早く煮あがり、とろけようになるのも原理は同じです。

湯豆腐の場合は、豆腐の下に昆布を敷くことで豆腐が美味しくなり、筍はわかめと煮合わせることで筍のエグ味が取れます。アクの強いホウレンソウなどの青菜に塩、青菜のおひたしにかつお節や海苔をトッピングするとうま味が増します。このような電位差発電をマクロビオティックでは「陰陽調和」と表現します。

#### 温度差 (電位差) がもたらす効用

作物の出来具合は、日照時間よりも、昼と夜の気温差が大きく影響します。高原野菜や魚沼産のコシヒカリが美味しいと言われるのは、高原や盆地は温度落差が激しい地域だからです。電位差によって生命エネルギー

ギーが活性化され、実の入り方や味が良くなります。うどんやそばをゆでた後、冷たい水にさらすのは、温度落差によって麺にコシやツヤが出るからです。甘酒やおでんも一度温めてから一旦冷まし、再度火を入れれば甘味やうま味が増します。

私は温泉に行くと、温かいお風呂と水風呂に交互に入る温冷浴をします。そうすることで毛細血管が刺激され、血流が増し、気持ちよくなります。ふだん家のお風呂から出るときも、冷たいタオルで体を拭いてから出ると、毛穴が閉じて湯冷めしにくくなります。手当て法の生姜湿布やコンニャク湿布でお腹や腰などを温めた後、すぐに冷湿布の里芋湿布を貼ると温度落差で患部の治りが良くなります。日本が四季を通じてバラエティー豊かな食材に恵まれているのも、夏と冬の温度落差が激しい国であることが影響しているからだと思います。

#### 電位差が凝縮した食べ物をつみだす

海産物も干満の差による電位差で美味しくなります。有明海は、干潮差が大きくて、4〜5メートルにもなるそうです。有明海が美味しいのは、この干満差によるエネルギーが影響しているのでしょう。佐賀県には有明海に面していて、干潟で牡蠣や貝など多種多様な海の幸が採れますが、これは、九州を横断して流れる筑後川が運ぶ山のミネラルと干潮差による効果です。

波打ち際で取れるひじきはまさに干満差のエネルギーが凝縮した食べ物です。海の緑黄色野菜と言われる海藻のひじきと山の泥のミネラルを濃縮した生命力の王様レンコンが合体したマクロ料理の定番である

「ひじきレンコン」は、かなりのパワーフードです。

#### 人生にも影響を与える電位差

「東男に京女」という言葉がありますが、これは勇壮な武家の関東の男性に、のんびりと穏やかな公家の京の女性が陰陽調和で相性がよいということを表しているのでしょうか。身体の大きなお相撲さんには、身体の細いおかみさんがくっつくのも原理は同じで、性格や体格の差がある程にひきつけ合うわけです。

ヨガのポーズはときに緊張を伴いますが、緊張が強いほど、その後にくるシャバアーサナ(くつろぎのポーズ)の気持ちのよさが増します。同様に、人生も山あり谷ありの浮き沈みの落差の中で、人間性が鍛え上げられていきます。「若い時の苦労は買ってでもせよ」とか「難ありすなわち有難し」、「艱難汝を強くする」といった諺は、苦労と喜びの落差によって、生命力が強化されるということを意味しています。

#### 断食による電位差で胃腸の強化

健康面では、日々食べ過ぎて胃腸が疲れている人は、胃腸を休める日(食べない日)をも設けることで電位差が生じ、胃腸や免疫力の強化につながります。娯楽も良いですが、時には「めんどうくさい」事に立ち向かうことで、達成感や真の満足感を感じてみてはいかがでしょうか。干満差を引き起こすのは月の引力なので、月のリズムで、プチ断食を実践してみるのもいいですね。そうすると、日々忙しい生活の中でも、のんびりする、ゆっくりする、くつろぐ、ぼーっとすることの価値に気づけるようになります。ぜひ、電位差による発電法を活用してくださいね。

国際薬膳師認定者による特別二段仕込み製法

# 完熟黒にんにく

新発売

長期低温熟成製法（40日間）で完熟させた後、  
さらに高温で2週間の追熟・乾燥すること栄養価アップ！  
九州産にんにくを使用 着色料・保存料無添加！  
無農薬・無化学肥料・除草剤不使用栽培で安心・安全！  
フルーツ感覚で食べられる無臭にんにく！なめらかな食感！



特殊な環境下で発酵・熟成させて作る黒にんにくは、生食よりも  
栄養価がアップする上、長期熟成させることで、にんにく特有の臭  
み=イオウ化合物「アリシン」が取り除かれ、食べやすくなります。

さらに二段仕込み製法をすることで、通常の黒にんにくの何倍に  
も栄養成分が増えます。

販売価格：1,296 円 (税込)  
内容量：100 g  
原材料：にんにく (九州産)

## こんな方におすすめ

- 疲労感がとれず、きつさやだるさが続く方
- 活力がなく、やる気が出ない方
- 夜、遅くまで仕事をしている方や夜勤の方
- 腎の疲れ（ホルモンバランス）が気になる方
- 子宝に恵まれにくいという方
- 老化が気になる方
- 記憶力の低下が気になる方
- 感染症の対策に



## おすすめの食べ方

1日1~2粒を目安に  
お召し上がりください。



※皮にも食物繊維や抗酸化物質が含まれているので、食べた後の皮3~4片を急須に入れ熱湯を注いでお茶にしたり、煮出してスープとしてもお使いいただけます。

## 完熟黒にんにくの効用

### 生にんにくと比べて

- アルギニン（アミノ酸・疲労回復を促す）は6倍
- ロイシン（必須アミノ酸・筋肉を強化する）は144倍
- ピログルタミン酸（脳を活性化する）は26倍
- アスパラギン酸（デトックス作用）は69倍
- S-アリスシステイン（腸内環境を整える）は42倍

※通常の黒にんにくと比べて  
ポリフェノール（老化防止）は  
4倍もあります。

