

ムスピの会ニュース

発行	ムスピの会
出版部	7月の月齢
新月	7/29
上弦	7/7
満月	7/14
下弦	7/20



スローライフのすすめ(4)

遊びの効用

遊びの必要性

車のアクセルやブレーキ、ハンドルには遊びがあり、少々動かしても作動しないようになっていきます。この遊びがあればこそ、急ハンドルをきいたり、急発進、急ブレーキをかけたとしても事故になるリスクが減らせます。同様に靴や服も、遊びがないと窮屈で、足にマメができたり、着心地が悪かったりします。

わたしたちも同じで、心に余裕がなくなると、ちょっとした事で怒ったり、悲しんだり、悲観的になります。時には仕事や家事を離れて野に咲く花を眺めたり、音楽を聴いたり、絵を書いたり、詩をつくったり、お茶を飲みながら談笑したり、自然の中でぼーっとしたりすることで、身も心もリラックスでき、よいアイデアが浮かんだり、元気が湧いたりします。しかし、現実には、やるべき事が多すぎて、余裕やゆとりがなくなり、忙しい生活を送っている人が多いように思われます。

過度の欲求による心の動脈硬化

ゆとりや余裕といった遊び心を失うと精神的なバランスを崩してしまい、日常生活に適応できなくなりますが、「ねばならない」とか「であるべきだ」、「絶対に、する」といった意識状態は、それが叶わない時に抑圧された感情を生み出し、ストレスとして蓄積していきます。

「ゆとり」に勝ちたい、「ゆとり」欲求は、無意識の緊張を生み出し、不安や恐怖を引き寄せます。こうした状況が続くとイキイキとした充実感や満足感がない、トキメキや幸せを感じられない、何をやっても面白くない

い、他人の気持ちを感じとれない、集団の中で調和を保つことができない、感情を上手にコントロールできない、自分自身を受け入れられない、人や自分を許したり、励ましたりできないといった心の動脈硬化状態を招きます。

間の取り方で力を発揮

話し方も同じで、心に余裕がある時は、ゆっくりと話せますが、ゆとりがないと自然に早口になります。説得力ある話し方のコツは、何も話さない間(マ)の取り方にあります。会話に適度な間を入れると、「次に何を話すのかな?」と相手の意識をひきつけることができます。反対に会話の間に間がない状態を「間抜け」といいます。上手なピッチャーが緩急をつけてボールを投げられるように、話し手も間を上手に入れると魅力的な話し方ができるようになります。また、ピアノの演奏は、手に力が入ると良い音がでないで、手の力を抜く脱力の練習から始まります。武道やスポーツも「絶対に勝つ!」と思うと無意識の緊張を生み、身体がこわばって動きが悪くなります。しかし、意識を「試合を楽しむぞ!」というふうに変えることで、心にゆとりや余裕が生まれ、筋肉の緊張が解け自分の持っている力を発揮することができます。

あいまいさがもたらす安らぎ

太陽の光の強さは朝昼夕晩で変化し、大地も月の引力の影響を受けて膨張・収縮し、海は満ち引きを繰り返すし、風もまた強弱をもって常に変化しています。木々の緑の色合いや気温

や湿度も季節によって移ります。わたしたちは絶えず一定でないものに安らぎを感じますが、人工的な蛍光灯の明かりやエアコンの風、温度管理された無機質の部屋にいると、何となく居心地が悪いのは、そこに「ゆらぎ」がないからです。

そこで最近の家電にはこの「ゆらぎ」が「ファジー」(あいまい)機能としてついています。扇風機や掃除機も、その強さを自動的に変えることで自然な風を演出したり、最適な状態にいつでも調整できるわけです。日本語にも「まあまあ」とか、「ぼちぼち」、「そこそこ」、「ほどほど」、「そろそろ」といったフアジーな表現がみられます。昔の人は白黒つけないあいまいさが優しさなのだと感じていたのでしょうか。

ゆらぎをもつ食べ物もたらす変化

自然が生み出した食べ物にも「ゆらぎ」の波動が含まれており、それらを食べることで、意識の中にもものんびり、ゆっくり暮らすことが心地よいという変化をもたらします。意識や性格を強制的に変えることは難しいですが、食を変えろことは実践しやすいです。化学物質というゆらぎのない波動を含んだ加工食品ではなく、ゆらぎに満ちた自然栽培の野菜や穀物、四季の変化の中で長期熟成された味噌や醤油、漬物などの発酵食品を食事に取り入れることで、心身の緊張が取れ、「明日は明日の風が吹く」、「まあいいか!」、「ぼちぼち行こう!」といった気楽な気分になれるはずですよ。先行きの見えない不安な時代も遊び心で楽しみながら暮らしていきたいですよ。

夏の栄養不足に解消に雑穀

夏は暑さで食欲が落ちやすく、食事も麺類といったのど越しのよいものに偏りがちで、ビタミンやミネラル、タンパク質不足に陥りやすくなります。雑穀はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、良質なタンパク質も含まれているので、白米に混ぜることで手軽に栄養を補給できます。暑くて台所に長時間立ちたくない時も、雑穀ご飯と野菜たっぷりのお味噌汁で栄養補給はバッチリ！

ビタミン・ミネラル・食物繊維を手軽に摂取！



マクロ美人 十六穀ごはんの素

16種類の国内産雑穀をバランスよくブレンド。白米や玄米に混ぜることで不足しがちなビタミンやミネラルを手軽に摂取できます。

プチプチとした食感や雑穀の美味しさもお楽しみいただけます。

原材料：押麦（国産大麦）、発芽玄米、青玄米、黒米、もちきび、もち玄米、もち麦、大豆、赤米、もちあわ、小豆、はとむぎ、たかきび、アマランサス、ひえ、とうもろこし

内容量：20g × 30袋（600g）

販売価格：1,944円（税込）

食物繊維の補給で腸内環境を整える

雑穀の表皮部分には、セルロールを中心とした食物繊維が豊富に含まれており、小腸で腸壁の汚れ（プラーク）を洗い流す洗浄剤として働き、大腸で善玉菌のエサになることで、便秘を予防し、腸内環境を整え、腸管免疫力を高めてくれます。

ビタミン B₁ が糖質に火をつける

精白された白米や小麦粉、白砂糖にはビタミン B₁ がほとんど含まれていないため、糖質に火がつかず、不完全燃焼を引き起こし、糖代謝が悪くなります。雑穀にはビタミン B₁ が多く含まれるので、燃えない糖質に火をつけて完全燃焼を助けてくれます。糖質が気になる方におすすめです。

豊富な亜鉛が皮膚を強化する

雑穀の表皮に多く含まれる亜鉛は、皮膚の再生や修復を助けてくれます。皮膚の新陳代謝がよくなると、皮膚にツヤが出てきます。肌荒れが気になる方におすすめです。

陰陽調和のバランスの組み合わせ

穀物の陰陽で見ると、あわやひえ、たかきび、アマランサスといった粒が小さな雑穀（少し陽性）や、玄米、赤米、もち玄米、青玄米、黒米、発芽玄米といった米（中庸）、押麦、もち麦、はと麦、小豆、大豆、とうもろこし（少し陰性）を陰陽調和のバランスが取れるようブレンドしています。

珪素の補給

麦類や玄米、きびやとうもろこしといったイネ科の植物には珪素が豊富に含まれています。珪素は骨や毛髪、血管、皮膚に多く含まれ、コラーゲンの定着や若返り物質のコンドロイチン、エラスチン、ヒアルロン酸を構成する大事な成分です。酸化から身体を守る還元力や、公害物質の解毒の働きが期待できます。



おいしい炊き方

- ①米 2～3 合に本品 1 袋（20g）を加え、30 分吸水させ、通常通り炊いてください。（水加減は炊飯器や鍋の指示通りで OK!）
- ②ご飯が炊けたら長めに蒸らし、混ぜてお召し上がりください。
 - ・水加減はお好みで調整してください。
 - ・本品の水洗いは必要ありませんが、気になる方は目の小さいザルに入れ、軽く洗ってください。
 - ・本品を多く入れて炊かれても美味しくお召し上がりいただけます。

