

# ムスピの会ニュース

発行	ムスピの会
出版部	10 月の月齢
上弦	10/3
満月	10/10
下弦	10/18
新月	10/25



## スローライフのすすめ(7)

### 野菜をのんびり料理する

#### スムージーのデメリット

細かく切った果物や野菜を冷凍庫の中で凍らせ、牛乳やヨーグルト、アイスクリーム、氷などと一緒に調理するスムージーが一時流行りました。今では、その作り方も多様化し、材料を生そのまま使った飲み方も人気です。人気の理由は食物繊維などを丸ごと摂れる、加熱処理されていない、酵素が生きている、砂糖などの糖分を加えないことなど、健康的だから、だそうです。

マックス・ゲルソン博士ががんの治療や再発防止、高血圧、肝炎、腎臓病、痛風などの病気の改善のために提唱したゲルソン療法では、有機栽培や無農薬のキャベツ、人参、りんご、レモンなどの生野菜と果物で作った大量のジュース(300ml程を1日に3回以上飲む)ことを勧めています。

スムージーやジュースを手早く作るのに必要なのがミキサーやジューサーで、さまざまな機種が売られています。一見、非常に便利なのですが、そういったものにはデメリットもつきものです。それは金属の刃が高速で回転する時に酸化が起ることです。酸化によってビタミンや酵素の劣化や失活が起ります。せっかく生命力の高い有機栽培や自然栽培の野菜や果物を用いても、酸化によって生命エネルギーが失われたらもったいないですね。

#### 調理法によるエネルギーの低下

物質には波動性と粒子性の二つの側面があり、粒子性は物質化したものことで、スムージーで言えばドロドロ化した液体です。波動性とは目に見えない情報やエネルギーのことで、素材が作られた場(土)のエネルギーや作り手(お百姓さん)のまごころ情報、レストランや家庭で最終調理された時の情報が液体の中にデータとして蓄積されます。

もしも野菜や果物に意識があるとすれば、それぞれが持つ独自の姿・形を残して調理され、美しく盛り付けられて食べられたいと思うのではないのでしょうか。ところが、いろんなものと混ぜられて、粉々に砕かれて液体化して飲まれると、素材そのものの個性がなくなってしまう、何となく悲しくなります。また、ミキシングされる際、金属の刃でスタスタに切り刻まれるという荒々しい波動を受けるので、生命エネルギー情報は低下します。

#### 多彩な和食の切り方

和食の基本は、野菜を美しく料理して盛り付けることとで、野菜の切り方も、輪切り、半月切り、いちよう切り、小口切り、斜め切り、乱切り、拍子切り、短冊切り、色紙切り、さいの目切り、せん切り、みじん切り、くし形切り、薄切りなど様々なものがあります。「切る」とは食材を調理しやすく、食べやすい大きさにすること。切り方によって火の通り方や食感、味のしみ方が変わってくるので、料理の種類や目的に合わせて切り方を変えてきたのです。また、大きさが均一だと見た目も美しく、味もまんべんなくしみて美味しく

仕上がりです。

#### スローな料理法のすすめ

また、伝統的な和食ではミキシングにはすり鉢とすりこ木を用いてきました。そばの実や小麦も石臼で丹念に挽いて食されてきました。手を使って低速回転で摺ることで、摩擦熱によってビタミンなどの栄養素が失活することを防げるからです。どつく、たたく、ぶつける、なぐるといった直線的な動作は暴力的、破壊的、男性的な性質を持つのに対して、なでる、さする、揉むというのは優しい螺旋的、女性的な性質を持ちます。すり鉢で摺る動作は螺旋的な回転で食材を包み込むような優しさを感じます。

これまで、伝統的な和食では、ミキサーやジューサー、フードプロセッサを使うことはほとんどなかったのですが、近ごろは手早く、効率よく調理ために用いられるようになりました。これらは時短にはピッターの器具ですが、栄養面や意識面のことを考えると、もっとスローな料理法がおすすめです。

#### 手間ひま調理で心地よいリズムを取り戻す

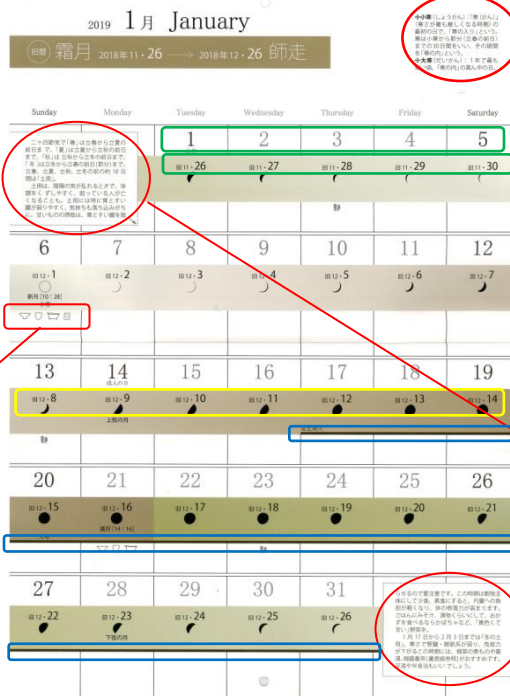
かくいう私も、以前は甘酒にいちごなどのフルーツを入れて、時々スムージーを作っていました。生のパイナップルにメイプルシロップと水を入れたスムージーは子供に大人気でした。しかし、最近はいちごなどの果物を甘酒に24時間漬けたフルーツ甘酒や、生のパイナップルそのままいただく方が美味しく感じられるようになりまし。それとともに、生活のスピード感も少しずつのんびりモードに変化してきた気がします。文明の利器も臨機応変に活用したらよいですが、なんとなく忙しさをを感じる時は、手間ひまをかけた作り方をしてみたいかがでしようか。きつと、心地よいリズムを取り戻すことができるでしょう。

# 月のリズムで心と身体を健やかに

私たち地球上の生命は月の影響を受けています。例えば、カニやウミガメ、珊瑚は満月の夜に産卵し、植物の成長や私たち人間の生（出産）死にも月のリズムが関係しています。昔の人は、月が生命に与える影響を感覚的に知っていたからこそ自然のリズムにそった暮らしをしてきました。自然のリズムを無視し便利になった現代、多くの人が心身になんらかの不調を感じています。生活の中に月のリズムや旧暦、二十四節気を取り入れ、自然と一体となり、健やかな心とからだを手に入れましょう。



**岡部賢二監修**  
**月のリズムで幸せ暦**  
A4 サイズ（閉じた状態）  
28 ページ・オールカラー  
販売価格：1,400 円（税込）



**おすすめポイント②**  
新暦と旧暦表示のダブル表示なので実生活でも使いやすい。

**おすすめポイント③**  
月の周期（黄色）や土用（青）が一目瞭然！体調管理に便利！

**おすすめポイント④**  
季節の養生法コラム  
先人の智恵で健やかに！

**おすすめポイント⑤**  
新月・満月におすすめをアイコン化（デトックス食や塩浴、など）  
プチ断食の習慣化におすすめ！

**おすすめポイント⑥**  
裏表紙には玄米甘酒や梅醤番茶などのレシピつき

**新暦（太陽暦・グレゴリオ暦）**  
古代エジプトが起源。太陽の運行をもとにした暦。地球が太陽をひと回りする周期を1年とする。季節の流れには忠実だが、月のめぐりとは関連していないため、月の周期に影響される潮の動きや動植物の変化がわかりにくい。日本では明治6年から採用。現代のカレンダーの殆どを占める。

新暦と旧暦って  
どう違うの？



**旧暦（太陰太陽暦）**  
中国が起源。太陽と月の両方の周期を取り入れた暦。月の満ち欠けをもって1ヶ月とする。新暦（太陽暦）より11日短くなり、季節がずれるので、32~33ヶ月に一度うるう月を設けることで、ずれを調整。今でも農業や漁業で活用されています。

**岡部賢二監修**  
**月のリズムで幸せ暦 スケジュール帳**  
B6 サイズ（閉じた状態）  
60 ページ・オールカラー  
販売価格：1,400 円（税込）

いつも身近に月のリズムを感じていたい方にはスケジュール帳がおすすめ！月のリズムに合わせて美容院や旅行、仕事の予定をいれるのもいいですね。幸せ暦（カレンダー）にはない情報も掲載しています。



ムスピの会 HPはこちら