

ムスピの会ニュース

発行
ムスピの会
出版部
2月の月齢

満月	2/6
下弦	2/14
新月	2/20
上弦	2/27



スローライフのすすめ(11)

モノを持たない美学

災害がもたらした価値観の変化

二〇一一年の東日本大震災をきっかけに、われわれ日本人の価値観は大きく変わりました。それまで大切にしてきた家屋や車、家財道具などが津波によって一瞬で消え去る映像を目の当たりにし、「モノはほかない」という印象が多くの方に刻まれました。それが契機となり、モノを持つ価値観から手放す価値観へと変わっていったのです。

戦後、モノがなかった時代を経験した人にとっては、さまざまな家電や家財道具、美しい衣類や宝飾品を持つことが豊かさの基準でした。高度経済成長を機に、この流れはさらに加速し、モノがあふれる時代になりました。情報機器の発達も加わって生活は便利さを増しましたが、同様に心の豊かさも増えたかというところではありません。引きこもりやうつ病、校内暴力、家庭内暴力、離婚や自殺率の増加を見れば一目瞭然です。

モノがなくても絆があれば生きられる

そんなモノがあふれる時代の中であの震災が起こりました。その年の流行語大賞のひとつに「絆」がありました。震災ですべてを無くした人々は、残された少ない食料を分かち合い、励ましあって生き延びることができました。モノはなくても、人々の絆があれば生きられること学んだのです。その頃くらいから流行りだしたのが「断捨離」です。ものを解放し、手放すことが心地よいという新たな価値観の芽生えが断

離ブームを引き起こしました。

その後、「フリー」という言葉が注目されるようになってきます。それまでは対価を払って手に入れる必要があったものが、無料で手に入るようになったのです。街中にフリーペーパーなどの情報誌があふれ、パソコンやスマホ関連では、フリーWi-Fiやフリーソフトやアプリが提供されるようになり、さらにSNSの普及により情報発信や通話までもが無料でできるようになりました。

所有化から共有へ

そして、現代の若者にとっては、大きい家に住むと高価な車を持つということがステータスではなくなり、ハウスシェアリングやカーシェアリングのように、みんなで「シェア」という価値観に変わってきました。「モノを持つ」より「モノを共有する」方が心地よい生き方だという流れになってきたのです。

さらに必要最小限のモノしか持たずに暮らすミニマリストの出現。これは自分にとって本当に必要なものだけを持つことで、かえって豊かに生きられるという考え方です。大量生産、大量消費の現代社会において、その反動から生まれた新たなライフスタイルが「最小限の」という考え方です。少ないもので豊かに暮らすことができれば、「ゴミが減り、環境汚染にも歯止めをかけることができます。

モノが多なくても心は満たされない

これまでわれわれは、モノをたくさん持てば幸せになれると思って生きてきました。そして、実際にたくさんのモノを手に入れました。ところが多くのモノや情報を手に入れても心が満たされなかったり、逆にモノが多すぎて必要なものが見えなくなったり、選ぶのに迷ったりして生きづらさを感じるようになってしまいました。

断捨離やミニマリストの生まれた背景には、自分にとって本当に大切なものを見極めて、必要なものだけを取り込むことで、楽に生きたいという意識の目覚めがあるでしょう。この意識の変化は、たくさん食べる価値観から食べないことが心地よいという食の断捨離、ファースティング(断食)につながります。

持たないことで心地よく生きる

これまで、飽食・過食、グルメの中にあって、ごちそうを食べない健康法はほとんど注目されることがありませんでした。ところが最近はその十六時間食事を食べない健康法とか、甘酒を用いたプチ断食をする人が増えていきます。食べずに胃腸を休めてあげることが心地よいという新たな発想です。長年酷使してきた胃腸を休めてあげることが健康につながるだけでなく、とられない心に通ずると気づいたからでしょう。食べない幸せ・マイナスの栄養学というグルメの対局にある価値観が芽生えたのです。

食もモノはほどほどでよい！という意識になれば、あくせく働く必要がなくなり、日々の忙しい生活から解放され、のんびり、ゆっくりと生きられるようになります。スローライフを楽しむためには、まずはモノや食にとられない心が大切です。モノを持たない美学で、より心地よく生きてみませんか。

生命維持に欠かせないからこそこだわりたい

私たちの体は多くの細胞からできていて、細胞が正常に働くためには、塩分が重要な鍵をにぎっています。昨今、高血圧予防に減塩が叫ばれていますが、1日の食塩摂取量 10g 以下という数字に科学的根拠はありません。そればかりか、過度な減塩はさまざまな不調を引き起こします。ただし、摂取する塩の質には注意が必要です。市販の精製塩は塩化ナトリウムが 99% と高濃度で、体内に入ると活性酸素を生じさせるうえ、自然塩と比較すると現代人に不足しがちなミネラルが含まれていません。さらに環境汚染が進む中、海の汚染は深刻な問題です。なぜなら、塩の質に影響を与えるからです。ムスピの会では、汚染の少ない天然塩のみを取り扱っています。

リ・コエンザイムシリーズは、ヒマラヤ山脈のチベット高原が原産。3 億 8 千年前の地殻変動によって太古の海水がマグマの熱で焼かれ溶けて結晶化したもので還元力（抗酸化作用）に優れた塩（還元性焼成岩塩）です。さらに、汚染のない太古の海水からつくられた塩にはミネラル（極微量のミネラルも含む）がバランスよく含まれています。



リ・コエンザイム キャンディソルト
内容量：35 g 販売価格：574 円（税込）

携帯に便利なボトル入り。
外出時のミネラル補給や水道水の還元におすすめ。

リ・コエンザイムピオソルト（食用）
内容量：300 g 販売価格：1912 円（税込）

お料理に使いやすい細粒タイプ。
酸化還元力があるので、野菜を洗うときに浸け置きすれば、野菜がシャキッと復活。塩の抗菌作用を利用したうがいや歯磨きは、感染症や虫歯・口臭の予防におすすめ。

リ・コエンザイムスパソルト（浴用）
内容量：500 g 販売価格：1947 円（税込）

自宅のお風呂で温泉気分！水道水の塩素を還元し、塩の蓄熱作用で体を芯から温めてくれます。さらに塩の浸透圧で体の汚れを落としてくれるので、ボディソープ不要。

私たちの体と塩の関係

体内にはどれくらいの塩があるの？

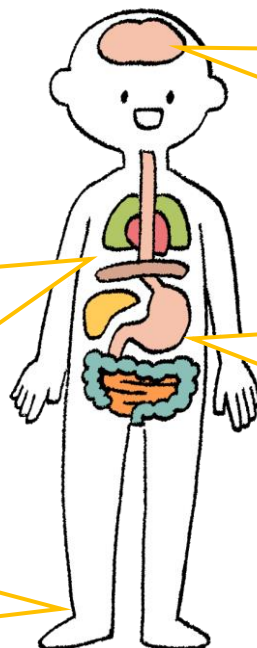
体内の塩分量は大人と子供で異なります。大人で体重の 0.3~0.4%、子供では約 0.2% といわれています。

細胞を保つ

細胞は細胞外液から酸素や栄養素を受け取り、エネルギー消費によって代謝・産生された老廃物を体外に排出することで活動しています。ナトリウムイオンは、細胞外液に多く含まれ、細胞が正常に働けるように、細胞の中と外の濃さのバランスを一定に保っています。細胞外液の濃度は 0.9% と食塩水と同じ濃度になっています。

保湿・血流改善（入浴剤として使用時）

塩の保湿作用が体を芯から温め末梢血管の血流を改善し、血行不良から起こる冷え症や肩こりを改善してくれます。



刺激の伝達

神経細胞が、脳に刺激を伝えたり、脳から手や足を動かすよう筋肉に命令を伝える際には、ナトリウムイオンが必要です。

消化と吸収

塩化物イオンは胃酸のもとになり、胃で食べ物を消化したり、殺菌する働きを持っています。また、ナトリウムイオンは小腸で、食べ物から得た栄養を吸収するのに必要です。

