

て濃くと甘味ができます。

4 野菜サラダ トッピングします。

5 そばやうどんのスープに、そばやてんぷらのつけ汁に混ぜます。

6 焼いた厚揚げのトッピング

**炊飯シリーズの大まかな選び方**

サウナが苦手、長風呂はできない、水風呂大好きは

長風呂が好き、水風呂は苦手

これは現在の状態で、選び方はこちらが主です。

**副判断に下も加味しましょう**

**むくみのある人や虚弱体質、冷え**

**性**

小豆寒天(これはほんのりと甘く美味いですが)、黒米小豆粥、小豆ご飯

雑穀ご飯、かぼちゃのリゾット

避けたいもの

豆乳寒天や豆乳粥は避けましょう。

**固太りの人(首が短く、曇がり)**

一日一食は豆乳粥や豆乳寒天がよいでしょう。たまねぎスープやトマトのリゾット、わかめそばもよいです

ね。

避けたいもの

小豆の入ったもの。

**中肉中背で体温が正常な人**

なんでもよいでしょう。

**たまねぎのスープ**は脂肪過多の方に

お勧めです。また、他の方でも肉料理にはつけるようにします。

**たまねぎの皮とリンゴレモン**は冷え

のぼせ、胃腸の弱い方、更年期の症

状の方、肩や背中凝る方

**第15エゴギョウ講座木性編第2回**

親は子供の彫刻家です。親の人間観

に見合った人を彫り出そうとします。

仏像師は木の塊の内部に仏をみつけて、それを掘り出そうと一心不乱に

ノミをふるいます。親も同じです。

意識的に無意識的に毎日子供に向か

つてノミをふるっています。そのノ

ミのふるい方に固有の癖があります。

それが人間観です。人間観とは人生

観や世界観でもあるのですから、D

NAばかりか生き方も刷り込むわ

けです。ところで親の世界観とい

ものはその時代の世相を反映します

から、親の社会観も刷り込むこと

になります。子供は社会と親の両方

から制限を受けます。

さて、そのノミのふるい方には少な

くとも二つありそうです。一つは言

葉で教える。重要なものは後姿で教

える、これは無意識的な方法です。

親自身も気づきません。意識的なや

り方よりも強いです。子供の潜在意

識に入り込み、あらゆる場面で影響

します。

言葉では「よく噛んで食べなさい」

と言っていて、親がろくに噛まな

いで食事を終えていてはどうでしょ

うか。子供が食べているそばでテ

ブルを片付け始めてはどうでしょう

か。暗示的メッセージとしては「早

く食べなさい!」なをグズグズして

いるの!」ということになります。

言葉より行為が強い伝達手段なので

す。実はこの早く食べなさいという

メッセージは生き方の素となるもの

で第一等のメッセージです。これが

素になつて「早くしなさい」になり、

遠い先の結果より今の能率が大事と

いう即利主義を植え付け「考えては

いけない」という最悪のメッセージ

につながりませう。「ものごとを噛み

しめる」といいますが噛まない子ほ

ど考えられなくなるのです。

木性の原点は「よく噛む」ことから

始まります。

木性は考える「役割をもっています。

その役割である前頭葉は人間の座っ

ているところです。木性の肝は「策謀

する官」といわれています。胆は決断

の役です。あれこれ考えるのは肝、決

定は胆です。胆(ハツ)が座っていない

人は考えてばかりで決断ができないの

です。油濃いものが好きな人は胆が不

活発なので決断できず、迷ってばかり

います。

今川義元が桶狭間で大雨のため休息

をとっていたところを急襲したのは織

田信長でした。

信長の運は「ここから急上昇です。人

間五十年、化天の内を比べれば、夢幻

の如くなり……」と幸若舞を舞った後

「お濃 湯漬けをもて」でなく天麩羅

をもってこいだったらどうなったでし

ょうか。きつと「大雨だし、なんだかい

やだなく、晴れてから考えよう

か……」ということになり桶狭間の奇

襲はなかったかもしれませぬ。

FBA計測でこの胆が低下している人

は決断力も鈍くなっており、決断して

も的確でないので失敗も多くなりま

現代といつ時代は情報量が多すぎあ

れこれ考えてはかりになりやすく、高

脂肪食で判断力も決断力も鈍くなっ

ています。

さて木性は前頭葉、眼、肝臓に大きく

関係します。

すべて酸素を大量に消費します。息が

あがった酸素欠乏状態ではなにも考

えられないわけです。同時に運動不足

状態では酸素の要求量が低下してし

まい、やはり酸欠となり思考力が低

下します。

FBA計測において胆を運動、肝を酸

素というキーワードに置き換えた意

味を理解してください。

木性は考えます。考える」とは「カミ

ガエル」神に帰る」という意です。

それは自分の立場を捨てて客観的立

場に立つという意味です。「神の立場

で考える」ということなのです。言い

換えれば私を捨てて公を立てること

です。

「カミガエツタ」結果、私の利が立たな

いことが判明してもそれに従う。これ

が考えるということの本当の意味だっ

たのですね。

**FBA計測について**

文中にFBAのことがたびたび登場し

ています。これを計測することで自分

の体質に見合った運動法や食事法な

どの指針が得られやすくなります。

**エゴキョウについて**

質問表希望者はお米と一緒に送ります。

自分の心の形がわかり講座が面白くなりませぬ。

う。犬の散歩は犬だけがダイエツト成功となります。犬のペースで歩いてはうまくいきません。信号のある道を歩いて成功しません。燃焼ベースが乱されるからです。少し早いの歩きは有酸素運動になります。180からあなたの年齢を引いてください。運動をあまりしていない人はさらに10を引きます。その数値が最大の心拍数で、それを超えないように歩くのです。最低心拍数はさらに10を引きます。心拍数がそれより落ちないように歩きます。

例 180・60才-10=110  
110・10=100

この場合は110から100の心拍数の範囲内で歩くということなのです。一ヶ月を経過したら最後の10は引かないで、120から110の範囲内で歩くようにします。

この心拍数で一定時間歩いてどれくらいの距離を歩いたかを記録しておきます。すると不思議なことに距離が徐々に伸びてくるのです。それは脂肪が燃焼して筋肉に置き換わっていく過程なのです。

脂肪は酸素がなければ燃焼できません。この歩きは酸素要求量を増やし、血行を促進し全身に酸素を供給できることとなります。

しかもこのペースで歩くと血管の内皮細胞（流れる血液に接している血管の内側）から中膜（血管を覆う皮膜の筋肉）

へ酸化窒素が放出されます。酸化窒素のシャワーを浴びた中膜は柔らか

くなります。これが動脈硬化を防ぐのです。

この歩行運動を実行する時、事前に加圧酸素カプセルを利用します。充分な酸素が全身に飽和した状態で歩くと燃焼効率が高まり疲れません。

心拍数がリアルタイムで計れる腕時計タイプの計測器も販売されています。7000円から27,000円程度。

#### 血管をきれいにする特別食

なんどもこれまでに述べてきたことですが、血管障害が生じる原因はいくつか考えられます。一つは食べすぎでの栄養で血液中のゴミが増えることで起きます。浮遊する繊維素、脂肪や骨から血中に溶けすぎたカルシウムなどがベタベタと血管壁に付着します。傷のできた血管にこれらが被さっていきます。血管に蓋をすると血栓です。

さらに交感神経過多から常に血管が収縮していると血行が悪くなります。局部的酸欠の始まりです。酸欠の組織は血液を要求して血圧を上げる働きかけをします。

さて、みなさんには是非たまねぎの皮を利用することをお勧めします。皮に非常に多いケルセチンなどの成分が中性脂肪を減らし、血管というパイプ内部のベトベトに付着した脂肪を洗ってくれます。また、血管を再生し丈夫にします。たまねぎ二個分の皮を出汁（ダシ）の一つとして利用するのです。

味噌汁の精進ダシの作り方 昆布5センチから、センチ角、しいたけ2枚、かんぴょうまたは切干大根30センチ、小豆、大豆を各大匙一杯、たまねぎの皮二個分が材料で、前日から浸水しておき翌日10分煮込みます。これを濾すと味噌汁の一番だしです。美味しいですよ。これダシ自体が健康スープなのです。最高の健康味噌汁です。ウオーキングの前後にこのスープを利用するといいですよ。

#### 新発売

前号で炊飯、おかず、デザートシリーズのレポートをお知らせしましたが、続報です。

このシリーズはまったく無添加で長期常温保存ができるという優れたものです。この技術は日本では一箇所しかもっていません。お米はすべて、みどりのお米」を使用しています。

炊飯パック 黒米入り280円 十

五種雑穀入り330円（雑穀は武富さんの葦農法によるものです。武富さんは日本で初めてイタリアのスーパーフード大賞を受賞されました）小

豆ご飯 280円 プレーン粥200円 小豆黒米粥280円

豆乳粥280円 かぼちゃのリゾット400円 トマトのリゾット400円

以上が炊飯でした

副食 きんぴら（ごぼうとレンコン）400円 切り干し大根400円 ひじきレンコン400円 いずれも二人から三人分です。

デザート 小豆寒天450円 黒糖寒天450円 豆乳寒天450円 食養特別スープ たまねぎの皮とりンゴレモン290円 タマネギスープ（皮入り）未定円 精進ダシスープ280円

（美味しい味噌汁がすぐにできあがります）前述の血管をきれいにする特別食です。しいたけの代わりに高価な食養きのこつくし茸を使用しています。

調味料を兼ねた健康食品 たまねぎ皮パウダー「けっかん美人」1500円（80g）

わかめそば二食分450円（つけ汁スープはアミノ酸等といった添加物は使用していません）

以上を組み合わせて五日間食べるという企画があります。これを3ヶ月で5回程度行って健康なダイエツトを成功させてください。合計万円程度のパックセットでご注文ください。個別の少量のご注文はお米と一緒に配達します。

たまねぎの皮パウダー「血管美人」の食べ方

小さじ一杯でたまねぎの皮2個分です。一日に3杯を目安でお使いください。

1 お味噌汁をお椀に注いでから小さじ一杯混ぜてください。独特の濃くと甘味がです。

2 野菜炒めや焼き飯 最後に小さじ一杯入れてさつと炒めます。

3 カレーやシチュー 最後に入れ

真つ直ぐに立っている」という意味なのです。自己の利益に偏らず、他者の利益にも偏らず中庸な状態が「素直」なのです。

自己の利益に偏って鬻蹙（ひんしゅく）を買っているひともいますが、多いのは自己犠牲的な考え方でかえって困った問題を生み出している人が多いのです。「ここは自分さえ我慢すれば・・・」と角が立たないように、ことを荒立てないように恐々と処世している人が多いのです。利己的な生き方も他利的生き方も、他者の善意に期待してのもので依存的です。「偏り」はなにかにもたれることであって依存性があるのです。

では前記の「自己の利益に偏らず、他者の利益にも偏らず中庸な状態が「素直」なのです」の中庸とはどういふことなのでしょう。中庸は真つ直ぐなので、一切の「もたれ」がありません。ですから独立的です。独立している状態は自由です。自由とは利己主義からも自由です。中庸とは「ギブアンドテイク」ということではありません。「損して得とれ」ということでもありません。これらはまだ利己性からの脱却がありません。小さな幸せを得るための処世術の言葉ですね。

囲碁の対局を例にとってみます。理想は自分が対局しながら、対局者の位置を離れて公平客観的に局面を眺め、必然的な一手を探すことなのです。俗に「岡目八目おかめはちもく」と言うのですが、そばで眺めている

人は普段より強いという意味です。自己の利益が前に立つと「眼が霞む」状態となり、正しい手が浮かばなくなるのです。

対局しながらも対局者の立場を離れて、局面を眺める。これは神の立場で考えるということなのです。もと「カンガエル」とは「カミガエル」の意味で「神の立場になる」という意味なのです。天真爛漫な子供のような状態を保ちながら、大人の判断力を磨くように生きたいなと思えます。

頑なさがなくなり人の意見がよく聞こえるようになると「素直」への第一歩です。

「素直」の対極にあるもの、それは頑固、傲慢です。これが「不治の病」といわれるのは、自分で気がつかないからです。症状が自覚できない状態は救いがないのです。

さて、上記のような形而上的な問題と食はどう重なるのでしょうか。

#### 食で真つ直ぐにする

「心理は生理に規定され、生理は食に規定される」という原則があります。

心理や生理がぐらつかないためには食でしっかり建てることです。食が真つ直ぐなものでなければならぬのです。添加物で味だけに偏らせた中身がクズというモノがよくない理由です。

生理の本体は自律神経です。交感神経と副交感神経という対極的で相補的な陰陽の神経です。これがリズムミ

カルに交替する状態が「生理が真つ直ぐである」ということなのです。そのリズムを作り出す素は中庸の穀物と豆をしつかり食べることです。

交感神経と副交感神経を中央に引き寄せて、左右に大きく逸脱させないためには中庸の食べ物を多く食べる必要があるのです。

それら中庸の穀物群や豆群は、それゆえに通年食べてよいものなのです。では中庸なものばかり食べておればよいのでしょうか。そうはいかないのです。理由は季節が巡るからです。

野菜は季節に合わせて自律神経の動きをつくるための調整剤です。冬に夏の野菜などのハウスものや南国のフルーツを食べることが自律神経を狂わせるのです。

穀物と豆よりもおかずが多い食生活こそが身体の内部に富栄養というゴミをつくり酸欠体質という慢性疾患を生み出す元なのです。

真つ直ぐが基本ということで縷々述べましたが、結果として腰痛や膝痛、肩こりなどあるということは真つ直ぐに立っていない証拠がそこにある。やることなすことうまくいかないで、人間関係もこじらした状態も、真つ直ぐに心が立っていない、「素直でない」「ひねくれた頑固者状態」になっている証拠です。

さまざまな慢性疾患になっている状態も、どこかに（歩行姿勢か、食か、心か）真つ直ぐでない状態があると

いう証拠と考えれば解決の糸口がみつかるのではないのでしょうか。

ところで最近「国家の品格」という本がたくさん売れているそうです。個人も国家も真つ直ぐに立っているかどうか品格の分かれ道です。どこの国にもたれかかっているような国に品格は期待できません。食糧需給率を正常にする道が品格を取り戻す道です。

#### 健康法の中心は血管を丈夫にする

仕事や人間関係などの精神的ストレス、食の偏りによるストレス、運動不足のストレスなど一つ一つを支流として、最終的には血管障害へ合流します。癌や脳疾患、心臓病などが三大死因となっています。病名は違っても同じ血管病なのです。血行が阻害されることで血圧が上がったり、局所的な酸欠が生じて癌などの慢性疾患に導かれます。

臓腑の寿命は150年以上あるといわれるのに、80歳そこそこのでいのが尽きるのは血管がいち早くボロボロになるからです。どんなに丈夫な内臓をもついても血管が弱くはないけません。「いのちのリング」というのは弱いところで切れるのです。もつとも弱りやすい血管を丈夫にすることと傷めない生活習慣が必要なのわけです。したがって健康法というものには血管に働きかける血管健康法でなければ意味がないのです。

#### 血管のメンテナンス歩行法

少し普段より大股で早めに歩くだけです。ただし40分以上歩きましょう

# あすなる新聞

B L 研究所  
100 円 / 1 部

◆ いのちのこと 4  
◆ 基本が大切  
エゴキョウ講座木性編 2

## いのちについて 4

今年の 15 号から「いのちについて」というテーマが続いています。

なぜこんなにも拘っているのか自分でもよくわかりませんが、今回も続けます。

元々日本の言語は一語文と二語文です。「ワレ、オレ、ソチ」などです。「ワタシ、アナタ」などは北方言語に多い三語文です。

「いのち」は三語文ですから、これを二語文にすると「イノ・チ」に分けられます。「イノ」は「祈り、祈る」です。「チ」は「地」であり「血」「乳チチ」です。大地から作物という赤い血の素が湧き上がり、母という赤い大地（血液）から白い「乳」が湧き上がってきます。太古の人のなんとという素晴らしいイメージでしょうか。

大地に向かって手を合わせ祈る姿、それが「いのち」の姿なのでした。

一語文では、「歯をくいしばって」「イ」「ノ」農を営み、「血」を得るということなのです。

「いのち」は大地を離れては現象できません。荒地と苦闘した結果、天から恵みを得るという人の「いのち」の営み、その苦難に立ち向かう姿勢が「大地に祈る姿」、「いのち」なの

でした。

「祈り」の原型は神に向かつてのものではありません。己につながる部族の血を産み出す大地に向かつて、さらに大地を潤す天に向かつての「祈り」だったので。

「ア、ン・・」は「阿吽アウン」であり、これは「オーム」「アーメン」「南無ナーム」の変形で、すべて祈りの言葉です。「アー」は天に向かつて顔を上げ、「ン」は地に向かつて腰を折りつつ発する真言なのです。鐘の音も「カーン、ゴーン」と真言になっているのです。

「ア」は天の広がりを上昇する最高の陰性の音です。ム、ウ、ンは地に向かつて降りる最高の陽性の音です。

つまりこの世界を陰陽の相対世界であると自覚した太古の人々が存在していたということなのです。

「祈り」とは「いのち祈血」への願いなのです。

わたしは宗教をみなさんに勧めていくわけではありませんし、わたしは無宗教者です。

でも自然界に対して畏れ敬うこと、畏敬の念はすべての祈りに通じるものと思っています。

わたしたちは食前に手を合わせて「いただきます」、キリスト者ならば

「神に感謝して」という行為をします。これは天地に向かつての感謝の祈りなのです。こうした行為が現代で形骸化してしまっただけでなく、むしろ、それが尊厳を失った人間の精神的貧困が影響しています。

作った人が食べないというような代物をどうして感謝して「いただきます」といえるでしょうか。「祈り」を無くした食卓は「いのち」を見失う食卓であるのです。

次回から、いよいよ死について考えてみます。いのちを考えるためには死をどう考えるかが必要だからです。その作業を通して食と生と性の問題に踏み込んでゆく手がかりをつくりたいですね。

## 基本が大切

### 真つ直ぐに立って歩く意味

読み書き計算は基本中の基本。これが苦もなくできるようになってこそ、複雑な問題にも適応ができるようになります。ですから小学生には「九九計算」のような計算練習を勧めます。頭を空白にして、ひたすら漢字の書き込みや計算に没頭する時間が必要です。

歩くことも同じです。真つ直ぐに立っていられることが基本中の基本です。真つ直ぐに立っていない人が肩

こり、腰痛や、膝痛などあちこちに問題を起こします。

真つ直ぐに立ってこそ、複雑な動きにも適応できます。捻挫や転倒などが起こるのも真つ直ぐに立ってないからです。こけそうになったときパツと立ち直るための瞬時の動きはゆがんで立っていると出来ません。

基本の立ち、歩きが楽であれば疲れないのです。わたしが重心調整のためのインソール「姿美人」を勧める理由です。

### 真つ直ぐに考える素直さ

同じように「考え方」にも基本があります。この基本ができていないと単純な問題をより複雑に考えてしまい、解決の糸口を見失ってしまいがちです。

この場合の考え方の基本とは「素直」であるということです。「ひねくれ」て「いてはどつしよつもないのです。わたしは囲碁を趣味としています。中学生のころ、「君はことさらに難しく打つネ、単純な局面を複雑化するのが得意だよネ」とよく言われたものです。ひねくれて、ひねくれて打っていたのです。もちろん批判されていたのですが当時のわたしは誉められたように思い違いをしていました。素直に単純に打てる人ほど、実は強いのです。基本が出来ている人ほど単純に打てるのです。

まことに「素直」ということは人生を幸せに生きてゆくことの宝だと思えます。

「素直」は読んで字の如しで、「心が