

体重は27キロオーバーしており、これも拡散性がないからです。発散できないので食べ物も溜まりこんでいるわけです。

好きな食べ物はポテトチップスと炭酸飲料です。

炭酸飲料は非常に発散性の強いものです。発散できないのでこういったもので発散しようとしているわけです。ところでポテトチップスは陽性の塩気が非常に強いですね。油で揚げるとさらに陽性です。陽性は求心力なのでそれに見合った非常に陰性なものを欲します。それが炭酸飲料ですね。これを繰り返ししているうちに、自律神経が左右に大きく揺さぶられ失調します。

さて、引きこもりを治そうということを目標にはいけません。心と対決してはいけません。心は影であって本体ではありません。影はつかみ所がないのです。本体は自律神経です。自律神経は食べ物を食べることでコントロールできます。結果として減量もできるのです。

緑のお米は力のある中庸です。これを多く食べることで、自律神経の中心を真ん中にスライドさせます。すると、自律神経は安定的に働けるようになるのです。小刻みに揺れるヨットの柱にします。現在は陰陽の強い両極の食べ物で大揺れしています。「五日間だけ玄米とゴマ塩だけの食事」をします。その後五日間は味噌汁だけ増やします。具の少ない味噌汁にします。ごはんは食べただけ食

べてもかまいません。ただし最初の一口は100回数えること」

食養はこれだけです。

以下は現在の感想です
早速8月26日の夕食からみどりのお米(含雑穀大さじ1杯)を始めました。

3日目の今朝(8/29)の状態
日に日に体が軽くなっている感じがする(体重83kg 80kg)。

みどりのお米は食べ応えがある。食べ物の満足感、食が満たされている感じはある。

あまり量を多く食べられない。少しでも多く食べるともたれる感じになる。

精神(頭)の状態はいい方向に向かっていると思うけど自覚は薄い。肩が凝っていることは、揉んでもらうと分かったけど、自分ではほとんど自覚はない。

父の感想
(観じる)ところでは細胞レベルで気の活性が出てきているように思えます。後頭部の頭痛、あるいは締め付け感、首側面両肩部分のコリがあります。右肩のコリを昨夜指圧してほぐしたときは表面はすぐほぐれ

ましたが、内側の深いところから古いコリが体表に後から後から浮き上がってきている感じがしました。今朝ほぐしたときは、コリの芯が小さくなり大分やわらいだ気がしました。

重要な「姿美人」と靴との相性
姿美人を使用してから足裏が非常に

痛くなつたという方に事務所に来ていただきました。外反母趾でべた足の方です。靴を見ると1センチ以上も大きな靴です。「外反母趾なんて、サイズを合せると痛いから、大きな靴を選んでいきます」ということでした。確かに外反母趾のひどい方は靴選びに苦労しますね。

結局靴屋さんに一緒に靴を選んでみました。10足はとつかえひつかえ試しました。メーカーとしてはニューバランスが一番よいので外反母趾の方にお勧めです。

「まったく痛みがなくなりよかったです。」とニコニコ安心して帰られたのでした。

声楽の先生の体験
彼女はパンプス用のハーフSSを使用されています。「足裏は非常に気持ちがいいのですが甲が痛いので

利用されている靴によってはこういうことがたまにあります。できればパンプスと一緒に足型を送っていたらいいですね。具合が悪ければあらかじめご注意ください。

ちなみに、先生は声がよく出るようになったそうです。ついては先生になにも言わないで歌ったそうです。「すっごくいい声が出ている」といわれたそうです。

酸素カプセルと能力開発

病氣と疾患は本来違うものですが、罹患してから病氣になる場合と、病氣になってから罹患する場合があり

ます。疾患はあっても病氣でない方も大勢いらつしやいます。

もちろん後者の方は自己治癒力が大きいですね。病氣の方は自分で治す能力が弱いので、なかなかよくならないのです。病氣を治すことが先決なわけです。

病氣の病は病氣を創る能力であり、自己治癒力とは疾患を治す能力です。能力開発とは、いままでできなかったことができるようになる、ということですね。

どんな能力を開発するにしても、自律神経の働きが基本です。それが正常に働いてこそ初めて脳は安心して新しいことに取り組めるのです。

酸素カプセルはこの自律神経を安定させる最初のスイッチになります。それならばもっと意識的に酸素カプセルのなかで自律神経に働きかけてはどうだろう。そう考えて中で自律神経訓練をすると、これが非常に良かったのです。近く能力開発のための酸素カプセルシステムを立ち上げてみます。お楽しみに。

編集後記

8月は早朝講演を岐阜で体験しました。朝6時から1時間半の講演です。これは参加者の仕事の邪魔にもならずいいですね。志があれば非常に参加しやすいのです。それにしても20年以上も毎月一回継続されたのですから、すごい活力のある方々でした。

ということでは前回は筆を置いてい
五行の図から見ればわかることで
が、金性の母は土性です。これを相
生関係といえます。

金性の性格は土性の共感性という援
助がなければ、ただ単に競争意識だ
けがむき出しの人をつくり出す。負
けることに恐怖を覚え、勝つことが
至上命題になります。優越意識、差
別感だけが肥大した変な人を創りま
す。金性は名のごとく金属のように
固いです。そういう性格傾向だけが
露になります。他人だけでなく自分
も不幸に落とし込んで、杓子定規
の考え方を捨てません。考え方に柔
軟性がなく、「ルールはルール」「決
めたことは絶対!」となり、それを守
れなかつた人を責めます。自分も責
めます。やがて人も自分自身も愛想
をつかし、結果は鬱となります。

金性人とは例えてみれば角をもつて
固い鎧で身をまとったカブトムシな
のです。攻撃されることに敏感でい
つも守っています。人の見方にも偏
りができます。「あの人は味方、あの
人は敵」という狭い人間観に支配さ
れます。どこかの国みたいですね。
なぜ金性人こうも過剰な防衛意識を
持つのでしょうか。それは過去に手
ひどい攻撃を受けたからなのです。
その人を否定する態度や言葉、暴力
がはるか昔にあったのかもしませ
ん。無意識下に、界は私に制裁を加
えるもの、傷つけるものという世界
観がよこたわっているのかもしれま

せん。金性の欠点を是正してくれる
のが土性の共感性なのです。必要
なのは仲間です。

またその固さを溶かしてくれる火の
熱としての火性が必要なのです。火
性の子供心、無邪気が必要なわけ
です。

火性と金性の関係は五行では相剋と
いいいます。いいかえると火性の自由
と金性の規則の関係です。

自由と規則という二律背反をどう一
個人の人格のなかで統合するかが生き
がいに直結します。なんとも言いま
すが「したいことと、なすべきこと」
をどう一致させるかです。

ここで申しあげておきたいことは、
「規則は自由を生かすためにある」
ということ。人の自由を窒息死
させるような規則は壊さないといい
ません。個人の裁量範囲のことを権
力的に拘束してはいけません。
拘束的校則がなんと多いことか(笑)
日の丸の掲揚に起立を強制すべきで
はないのです。卒業式では歌いたい
曲をみんなで選べばいいのではない
でしょうか。

さて、金性は色でいえば白です。白
は潔癖です。あらゆる色を跳ね返し
ます。吸収しません。これも頑固に
凝り固まり人の意見を受け入れない
という傾向の要素ですね。

ところでこの白は透明なサラサラし
た光という意味があります。白に対
置されるものは黒です。光に対して
は闇です。金性の次にくるのは水性
です。つまり光は闇をつくりだし、

闇は光を生み出すのです。この関係
が次の水性です。金と水の性格傾向
は見事にまた相反するのです。次回
は水性編です。

「日本人で初めて受賞 イタリアのスローフード大賞」

佐賀の武富さんの雑穀を手に入れま
した。力があつて食後の充実感がひ
としなのです。はらもちもよく、お
ながが長時間空かないですね。

武富農法というのは古代農法です。

河原の葦(よし)を堆肥にして古代
米(赤・黒・緑)をはじめ各種の雑
穀を栽培されています。

武富さんは元々高校の生物学の先生
でしたが、身体が教職の間がたが
たになつたそうです。玄米を食べる
ことで回復したのをきっかけにして
農業に関心をもちたのです。高校
の校長を辞めて土作りだけで10年
以上の歳月をかけて葦農法に成功さ
れました。この間ひきこもりの青年
を多数同居させ農業体験を通して立
ち直らせた活動もスローフード協会
に評価されたようです。

当研究所ではこの雑穀を使って炊飯
シリーズを加えました。

「武富十五種雑穀みどりのお米炊飯
パック」です。

従来のように常温で半年の賞味期限
があります。

一般的にお米は品種改良が進み飼
いならされた家畜のおとなしく
なっています。雑穀の野性的なエネ
ルギーを加えていただくと「みどり
のおこめ」ももっと元気になります。

虚弱体質・スポーツマン・慢性疾患
の方々にとくにお勧めです。

価格

357円税込価格

「みどりのお米」配送時に少量を入
れることもできます。

その他の炊飯パックも好評です。

みどりのお米+黒米 325円

赤飯 緑のお米+小豆+黒米

409円

お粥 241円

小豆粥 304円

地域により送料分が加算され若干高
くなります。

「養学入門」も第三版となり、これ
までに約9000部が読まれていま
す。お米と一緒に配送できますので
是非ご一読ください。税込み価格
1000円

最近の食養相談から

長年引きこもっていた青年(23歳)
の食養相談です。

「他人の視線が気にかかり、押しつ
ぶされそうな気分になる」というこ
とです。

これは外側から向かつてくる性質の
もの(視線もそうです)に圧力を感じ
ているということですね。
求心力のプレッシャーですね。

この場合それと同じ力の拡散性が身
体にあれば釣り合いがとれて問題な
いわけです。他人の視線に対抗でき
る拡散性の視線を持つていないので
目をあわせることができないわけ
です。つまり必要なものは拡散性のエ
ネルギーであるわけです。

せませんか？

朝からジューズ・菓子パン・コーヒーではお腹が満ちても、充実感が湧きません。逆に空虚に満たされず。さまざまなストレスに大人も子供もさらされていますが、お腹が丈夫であればお腹でそれをしっかりと受け止められるのです。おなかが空虚なので、そのしわ寄せが頭に及ぶのです。朝からごはんは味噌汁で送り出された子供や大人が学校や職場で「切れる」わけがないのです。

4 憲法と伝統食

憲法を変えて戦争ができる国づくりが急テンポで進行しています。このさい言っておきます。

憲法を守る、という言葉もおこがましいのです。実態は憲法で生命が守られてきたのです。朝鮮戦争においても憲法があったからこそ、日本は出兵できなかったのです。もし平和憲法がなかったならば、戦死者も多数でいたことでしょう。もしあなたのお父さんがそこへ行って戦死していたとしたら、あなたは元々生まれてはこれなかったのです。そんな生命が何万人存在するでしょうか？ 食糧というのは生命理論です。生命を大切に考える方が基盤になっています。ですから現行の戦争放棄を謳った憲法をわたしは支持するのです。

憲法も伝統食も生命を守ってきたのです。これは不思議な符号です。現行憲法を守ることは伝統食を守ることにつながっています。

逆も然りです。

古来この民族も穀物とマメをその農業基盤にもついています。両方を失うと絶滅します。どちらかを失うと少数民族になります。日本はすでにマメを失っています。自給率は4%なのです。輸入がストンプするとマメを食べられなくなり、結果は必須アミノ酸不足に陥り免疫を弱体化させます。疾患に罹りやすくなり、タバタと亡くなつていきます。米はどうでしょうか。99%自給できています。でも待つてください。それは本当でしょうか？ 伝統食を復活させてお米の消費量が上ると、せいぜい50%の自給率です。それだけみんながお米を食べなくなったということなのです。

穀物とマメを自給できる国づくりは他国へかけて戦争をしないですむ国づくりになるのです。

肉食という食癖が自給をできなくさせるのです。1キロの肉を作るのに8倍から12倍の穀物が必要になるからです。肉食と戦争経済は不離一体です。生理的には肉の割合は犬歯が決めています。全体の歯の12.5%です。10回口に箸を運んだらせいぜい1回がお肉です。これは自然界の秩序です。牛乳は牛の子を牛にするためにあります。それが秩序です。秩序に沿った食事体系は生理を守り、国の農業基盤も守り、生命を守ります。肉や牛乳を過食することは、秩序違反であり、伝統食破壊につながり、他国の作物を奪う戦争

ができる国づくりに協力する行為となり得ます。

平和憲法が好きだという方は伝統食にこだわる。それが一貫した態度なのです。

5 食と生理と環境のめぐり

わたしたちの身体はすべて食べ物でつくられています。たった一個の受精卵が60兆個に増えたのは、それだけのものを食べてきたからです。食べ物には環境のなかにあるものです。

というよりも食べ物も環境です。環境を食べているのです。そうしてできあがったわたしたちの体も環境の一部です。その風土のなかで食べた食べ物も環境の一部としてその風土は独自のハモニーを奏でます。わたしたちの生理の元は自律神経ですが、この働きは外環境と身体内部を調整することなのです。自然界という視点で眺めれば、身体も環境の一部です。薄い膜を隔てた内と外の違いだけなのです。たとえば言えば、自律神経とは内部が巨大な外環境に押しつぶされないように浸透圧を調整する薄い膜のような働きなのです。この調整は、その生物が生きる環境下の食べ物を食べることです。すべて生き物は環境との対話を行っており、いつ芽を出すか、花を咲かせるか、環境とそのタイミングを話し合っています。対話ができるのは共通言語があるからです。ところが遠くの世界の食べ物を食べ続けると環境との共通言語を忘れてしまふのです。

どんな食べ物も郷土言葉を保有していません。そこに棲む動物や植物は同じ釜の飯を食ったなかなので、同じ言葉で対話できるのです。ですから自律神経もスムーズに働けるのです。このことを「身土不二」といいます。また、同じところでもあったものであっても季節が違えば共通言語も異なります。旬のものを食べる必要があるわけですね。

6 「私という現象」

この言葉は宮沢賢治の著書である春の修羅に出てきます。この言葉だけで賢治の天才性を感じます。

私という現象があるわけではなく現象として波として捉える斬新な考え方ですね。この考え方を応用すると食べるという現象は・・・
「わたしが牛肉を食べる」は「牛肉という牛が創り出した現象と私という現象が波紋となつて交じり合う」と翻訳できますね。こう考えると必ずしも「わたしが牛を食べる」というわけがなく、「牛がわたしを食べる」とも考えられるのです。お互いの波紋が交じり合つて新たな波紋が生じるわけです。

第10回エゴキョウ連続講座

第3回金性

金性は土性の共感性能力を得てこそ、その機能を発揮します。

あすなる新聞

B L 研究所
100円/1部

◆ 食育の定義の周辺
◆ エコギョウ金性編
◆ 姿美人と靴の関係

1 「小泉さんやマクドさんまでが食育と言いだしたわけ」

ある料理研究家の女性が、とある国の偉そうな人から「あなたに日本の食育はまかせると言われ、議員さんになるそうですね。記者から質問を受けました。食育ってなんですか？」「それは親子でおやつをつくること」とおっしゃったそう。マクドさんも食育にのりだし「子供たちにハンバーガーの作り方を教えるそうです。」

最近急に食育ブームとなりましたが、その背景を考えてみました。それは**伝統食が急速に破壊されつつあるという現状からきているのです。**そこが明確になっていないので、なんとなくこれではいけない、このままでいいのか？という不安があるのです。そこところがあいまいになっているので、わけの分からない食育論議がでてきます。

2 **食育の定義が必要なわけ**

そこで食育とはなにか、その定義をつくってみました。その定義を尺度にして、これからでてくる食育論を計ってみるのはいかがでしょうか。

「**伝統食を守り発展的に継承しつつ、食と生理と環境を統合的に理解体験させること**」

伝統食を守るとえらそうな表現ですが、じつはおこがましいです。実態は伝統食にわたしたちは健康を守られてきたのです。生活習慣病という名の現代病は伝統食の破壊と同時進行しています。伝統食は西洋風現代食にとつてかわられています。ごはんからパン、パスタ類。野菜の煮付けからオムレツ、ハンバーグです。味噌汁からスープやジュース類。同時に替わってスロー食卓からファーストへ、家族みんなの食卓から孤食へ、というわけです。

戦後日本は急速に伝統食を捨てました。こんな国は珍しく、そんな国の人々ははたしてどのようなのか一大疫学的実験場となっており、世界中の栄養学者から注視されているのです。

さて**伝統食が破壊**という表現をしましたが、自然に破壊されたわけではないですね。当然主犯が存在します。その犯行の跡を検証してみましょう。日本人はごはんをたくさん食べていました。これをパンに置き換える必要がありますね。

そのために「**人道的援助**」と称して

小麦を無償で提供したのです。(この言葉は便利で、どこかの国はこの言葉でもって現在もあちこちで伝統破壊活動をやっていますね。)

同時に「米を食べると短命になり、頭まで馬鹿になる」と

いう啓蒙活動をしました。慶応大学の教授がごのお先棒を担ぎましたね。アメリカから無償で提供されたキッチンカーが農村を走り、パンの作り方などを教えて回りました。戦後すぐに米が大豊作になったのに、学校ではパン給食が横行され固定化されました。農家でさえ朝食がパンと牛乳になりました。すぐそばに稲穂がたわわに実っているのに、です。つまり、**伝統食の破壊**とは、その国の人々の考え方の破壊なくしてはできないことだったのです。どこの国の伝統食も、その国の風土秩序に合った食事体系です。それを捨てて違った国の食事体系に変更することは、住む環境とそぐわない体質を育てることになります。かくて病院は増えても病人は増え続けるという今日の事態となりました。

世界中のあらゆる国で、あらゆる民族がアメリカ流のグローバリゼーションの名の下に**伝統食が破壊**されつつあります。それにつれて慢性疾患患者が増え続けています。アフリカの都市でもかつてなかった糖尿病が増加しています。お隣の中国でもマクドの進出にあわせてここ十年で肉食は倍増しています。その結果大豆

の輸出国であったはずが、輸入国に転落しているのです。大豆が飼料として消費されるようになったからです。その国の農業基盤を崩す、それが**伝統食の破壊**なのです。

自国で自給できなくなった穀物は、穀物投機市場で揺さぶられ安心できない国になってしまふのです。

では、なぜかくも簡単に**伝統食は破壊**されてしまふのでしょうか。

それは、**伝統食**はあまりにもあたりまえの食事なので、理論武装ができていなかったことにあります。それに対して移入される食事体系は**栄養学**という名の下にいかにもからだによいような衣装をまとつてくるからなのです。いわく「お肉、卵、牛乳はアミノ酸スコアが満点で良質のたんぱく質ですよ」とささやくのです。食育の定義の後半に「**伝統食を守り発展的に継承しつつ、食と生理と環境を統合的に理解させ**・・・」が**必要なわけ**なのです。

3 **食育は子供のためだけではない**

ところでわたしたちは食育という教育を誰一人教わっていません。どんな高等教育を受けてきた人でも、そこでは無知です。「好きなものを食べて何が悪い」と、どこかで思っているのです。それは幼児並みの発想なのです。食の理論では無知であることを知るべきなのです。大人が、母親が無知を自覚し勉強するところからでない、**伝統食**は守られないでしょう。

ごはん味噌汁の味を朝から復活さ