

土性論の続きです。土性には哺乳動物としての特性が現れます。それは家族への愛情です。食を通して子供を育むなかで、愛情という特性が強化されます。親が食べ物を子に与えるというやり方で家族間の愛情が満ちてきます。できあいのコンビ二弁当を与えるだけでは愛情は育ちません。料理をするという形態でこそ通じ合つのです。母親が野菜を切る、煮る、味付けをする、お茶碗に盛るといふ行為全体の中で通じ合つのです。愛情は食を媒介にしてお互いの愛情を育てあつのです。子は親から食を与えられて、親は子が食べる様子を見て愛情が通じ合つのです。家族間の愛情が希薄になるのは、まさにこの点が不足してきているからなのです。父親は外食で遅い帰宅、子供は塾でマクドナルド、母親は加工食品を多用する。こうした今日の生活様式が家族の離反となります。家族がそれぞれ別のものを食べ始めると、同じ屋根の下で暮らしていても、相互の理解がなくなつてきて、まるで他人のようになるのです。土性には育てるといふ特性があります。やわらかい土は作物を育て、大地は降ってくる物をすべて受け入れます。寛容と慈愛、愛情、料理、幸せの黄色などが土性の要素です。土性は季節で言えば秋であり、秋の作物は動物を肥えさせ、やがてくる冬に耐えられるように実らせませます。夏には夏のを春には春のものと、旬を食べなさいといいますが、

秋にできるものだけは通年食べてよいのです。秋にできるお米がまさにそれです。ところで人生の基本的な構えを生み出すのは土性によって決まります。その人の価値観に愛情という要素があるかどうかは、育てられ方で決まるということなのです。これについては別章に譲り、次に金性の性質について述べます。

次回から金性編に移ります。

新商品発売開始のお知らせ

『みどりのお米』の炊飯パックシリーズが出来上がりました。湯煎または電子レンジであたためるだけで、すぐに食べることが出来ます。

黒米は造血因子である鉄や銅が多量で、中国では造血米といわれています。血が細胞をつくり、酸素を運び組織を生かすのです。

使用されている黒米はもち米です。みどりのお米と混合することで、いっそうおいしくなっています。一人暮らしの方や緊急時用にご利用ください。湯煎も5〜6分と短時間です。完全無添加です。賞味期限は半年で、日のあたる場所や湿気の多い場所を避けて、冷暗所で保存してください。一箱30パックで送ります。各種とり混ぜてご注文いただけます。

送料は税込525円です(但し、北海道・沖縄・離島の方は別途ご相談ください)。種類によっては、売り切れる場合がございますがご了承ください。

税込価格(本体価格)

あすなろお粥	
みどりのお米	210円(200円)
みどりのお米+黒米+小豆	273円(260円)
あすなろご飯	
みどりのお米+黒米	294円(280円)
みどりのお米+もち米+小豆	378円(360円)

みどりのお米の価格改定のお知らせ

これから暑い季節がやってきます。昨年は記録的な猛暑で、どちらの米集積所でも、虫が大発生しました。薬物を使用しないで、温度管理と手早い発送など、できるだけ自然な虫

対策を講じましたが、結果として皆様にご迷惑をおかけしました。そこで今年は、費用はかかりますが脱酸素剤と空気を通さない特殊フィルムでお米を包装する予定です。また、7月から10月終わりまでは全て1kg袋(5kgは廃止)のみの配送とします。開封後は冷蔵庫の野菜室で保管してください(冷蔵庫の野菜室が保管場所としてはベストです)。冷蔵庫に余裕があれば開封前の袋も入れておきましょう。

『みどりのお米』は初を取り立ての新鮮な状態で食べていただきたいので、定期的に入荷するようにいたします(そのため、2〜3日、入荷待ちをしていただくこともありまうのでご了承ください)。

ご家庭では冷蔵庫に保管していただく鮮度が保たれて美味しいお米を食べることが出来ます。評判よければ通年この包装でいきたいと思っております。

価格は現行よりも少し高くなります。価格改定は7月発送分から予定しています。ご理解いただけますようよろしくお願い致します。

お米自体の価格も変動するため価格改定が今後も発生する可能性があります。合わせてご理解いただけますようお願いいたします。



が重なり靴の中にトレーナーを敷いておりませんでした。2、3日、ふくらはぎが2倍に腫れ上がり、歩けなくなり松葉杖を注文したくらいです。

そのときさまさまな発見をしました。ふくらはぎの故障は指を使った歩き方ができなくなるのです。指で地を蹴ると激痛が走るのです。その結果、故障している右足をそろりと動かすことになりました。そして左足は右足より前へ出ないのです。歩幅が短くなり、自然に右をかばって左足に重心を偏らせる歩き方となりました。左腰が重くなり膝までが痛み始めました。普段歩行困難な人の問題を点を研究している身としては、まさに実体験となりました。

神様が私の研究を進ませるために仕組んだことと思えません。とても「有難い」ことでした。「ありがたい」とは「難がある」と書きませんが、大変不思議な言葉ですね。つまり筋肉断裂という事件は「難がある」状態なので「有難い」というわけです。

どのような嫌なことが自分にふりかかってきても「有難い」という発想をする、なにかそのなかに自分にとって必要な要素を見つけることができます。よく考えるとそれこそが現在の自分にもっとも必要なことなのです。それを確認すると「ありがたい」と思えてくるのです。事実、この事件は「痛い！」というものを除けば非常に必要でタイムリーなこと

とだったのです。

足指とふくらはぎは相関すると以前から言っていたのですが、この事件で身をもつて実感として証明ができたのでした。重ねて言っておきます。ふくらはぎが硬い方はかかとに重心が寄っており、足指に力が入らない歩行になっています。その結果歩幅が短くなり、足も上がらないのでよくくつまずき、猫背になって、トボトボ歩きという元気のない歩き方になるのです。

ところで今日(4月20日)、講演会場で実際にあったお話なのですが、午前中に姿勢と歩行についてのお話をしていました。終わってから私に今日は何時まで会場にいるかとお尋ねになる方がいらつしやいました。午後になってその方はご主人と娘さんを伴って来られました。

娘さんは事故にあつて以来股関節がおかしくなり、少し歩くと痛みがあつて歩けなくなるということでした。彼女の歩きは歩幅が狭く、蟹股でギクシャクしています。両親はその娘さんを見て大変心を痛めておられました。

「こんな状態でも良くなるでしょうか?」とわたしをさがするような目で見えてお尋ねになります。「大丈夫!同じような例があつて素晴らしい改善されています」と私は断言しました。「神様に会ったような気持ちです」とにっこり微笑まれます。そうはいってもやはり改善されるかどうかしつかりテストをする必要があります。

いつもの『足裏貧乏テスト』を行うとしつかり力が入ります。これは『姿美人』を敷くと確実に改善されるという目安です。試みにテスト用の『姿美人』を靴に敷いて歩いていただきました。するとどうでしょう!すぐに歩幅が広がりますと歩くのです。本人は「すーい、痛くない!」と何度も言いながら、何度も往復するのです。そしてよほど嬉しかったのか、涙ぐむのです。お母さんもその様子を見て泣いています。

このトレーナーと巡り会つて以来こつとした感動の場面に立ち会えることが多く、まさに仕事冥利に尽きるという一瞬でした。

まさにこの一瞬のためにここへ来たのだと思えたのです。娘さんに希望が灯つただけではなく、こつとした一瞬がわたしの仕事の原動力になっているのです。

また二日前の日曜日のことですが、トレーナーができて取りにこられたお年寄りの方がいらつしやいました。

階段の上り下りをしていただいたところ「ぜんぜん最初に上がったときと様子が違う。よたつかないで、早くくしつかりと上つていく!」と、一緒に来られた方はビックリされています。本人はニッコリされて「からだが軽いです!」とおつしやっていました。この方は帰りに杖を浮かして帰られました。

ところで私自身が体験したことです。『姿美人』をはずすと左足が前へ伸びず、入れると前へ伸びるので

入れているだけで歩幅が伸びるので、ですから数日で、だれも私が「筋肉断裂を起こした足」だと思わないくらい改善されたのです。朝目覚めてトイレに立つときは痛み、歩幅も狭く治っていないなと思うのですが、いったん『姿美人』を敷いた靴を履いて表に出ると普通の歩きになるのですから、われながら不思議の感がありました。結局、病院にも行かず二十日くらいで治つてしまったことも報告しておきます(但し、もちろんトレーナーだけで治つたわけではありません。高圧酸素カプセル、足裏シートも併用しました)。

歩幅が伸びた理由

歩くときは片足で支える時間があるわけですが、片足が安定するだけでもう一方の足がその間に距離を稼げます。『姿美人』を履いて片足立ちすると長く持続できるからです。

もう一つの報告

静脈瘤のあつた方の報告です。「ひざの裏の瘤がすっかりなくなり、きれいな脚になりました」と人を介しての報告を受けました。他にも「ずいぶん小さくなりました」という報告もあります。

『ヒキョウ』講座

第七回

土性編 つつぎ

マスコミが自主規制という名ではじめる報道統制は、社会そのものの病みであるように、自らを規制する意識は「人間」であることを否定する大変な罪なのです。「人間」とは「自由な存在」と同義であるからです。ではどうすればよいのでしょうか。それは社会に対するものの見方を変えることです。社会はわたしたちの共通幻影です。けれど同じ幻影を全員が等しく見ているわけではありません。「社会とはなにか」という問いかけは、「私とはなにか」という問いかけになっていきます。

繰り返しますが、わたしたちは二重構造です。食で生命をつなげ、職で社会的役どころを得ます。食と職に対する関係を考えることがスタートなのです。

ここで断つておきますが、わたしはエデンの園のような天国にいる自由を考えているわけではありません。神という監視者と保護者のなかで暮らすのは、動物園の檻に生きる動物の幸福です。アダムとイブは禁止されたものを食べたことで、追放されました。それは逆に言えば「禁を破り自由に振舞おう」と意欲した結果、荒野に自らの意思で降り立ったのです。わたしたちの先祖は反逆者であることを表明したものが聖書なのです。聖書ではそれを「原罪」というわけですが、「原罪」というDNAの所持こそが人間の証明書という事になります。

を遅くし、動物としての生命力を満足させ、活性させる必要性を投げかけています。「自分」の育つ土性では身近な家族や仲間といることの安心感が必要といたしました。「私」が形成される金性では社会とどう向かい合い、参加するかの構えをつくりま

す。幸福にもさまざまな次元があります。欲望のみを満たすことに満足する火性の幸福、これは動物レベルですね。仲間や家族とともにあることで満足する幸福、これは哺乳動物固有の幸福感ですね。さらに成長して社会関係を結ぶときに、その結び方は火性と土性でのありかたで決められるのです。社会に出たとき、壁に当たり、それがこれまでの生育歴の問題点を感じさせ、変更を迫られます。その時点で過去を書き換える必要ができて、そして過去は書き換えることができるのです。社会と過去の評価の仕方を変えることとなり、それが幸福への道に乗ることとなるのです。やや難しかったかもしれませんが、この連載はエゴキョウ講座に譲って、もっと具体的に幸福と生きがいの問題を追及したいと思えます。

国の食料政策を変えると、健康な人が増えるわけ

アメリカから「自国の牛肉を輸入せよ！」と圧力がかかっています。そ

のため牛の全頭検査の基準を緩めました。アメリカ自身はカナダからの輸入肉に対しては全頭検査を要求しています。自分がしてほしくないことを相手に対してはしているのです。アメリカ国内の零細牧畜業者は「全頭検査はできる」と言っています。小規模なので飼っている牛の履歴は細かくチェックできるからです。それら業者の牛肉を集めれば十分日本への輸入量はまかなえるそうです。

つまり、アメリカが日本に要求しているのではなく、アメリカの全頭検査ができない大手食肉産業が政府を動かして、日本に要求しているのです。日本はアメリカの51番目の州であるとはよく言われますが、これでは、事実上それ以下の従属国なのかもしれません。

ところで視点を変えると、そこまでして危険だといわれている牛肉を食べないといけないのか、ということになります。肉がないと栄養的に問題が発生して生命に関わるのかということですね。そんなことはないのです。

食肉は単なる嗜好の問題です。むしろ食へ過ぎるとカルシウムなどの微量栄養素を消耗し、老廃物として毒であるアンモニアをつくりだし、それを安全な尿素に変換するためにエネルギーの消費をすることになります。しかも肉食は繊維不足食であり大腸ポリープ、大腸癌の原因をつくります。

また、2050年問題といわれる人口暴発が差し迫っており国連では警鐘を鳴

らしています。1kgの食肉を生産するためにとつてもろこしベースでは飼料として12kg必要なのです。大変な穀物エネルギーの損失をしているのです。こうした飼料は開発途上国で主に生産されており、自国民の消費に回されず先進国に輸出されています。農産物を輸出しながら自国民は飢えているという状況です。肉食の損失は計り知れません。

こうした世界的矛盾や生理的矛盾を生み出す肉食を控え、穀物中心の食生活に変更すると世界の貧困を解決するためのインパクトになります。まずは日本が率先して穀物飼料の輸入を止め、自国の自給率を100%にすることです。そうすると肉は高くなり、文字通り嗜好品の位置を昔のように占めることとなります。

昭和30年代のように「お父さんの給料日だけすき焼き」ということになり、普段は魚などの和食中心の食事となります。慢性疾患は激減するはず

重心調整トレーナー 姿美人の威力

3月、筆者は東京の地下鉄の階段を重い荷物を持って、2段飛ばしで駆け下りていました。年を考えると!!。突然、右ふくらはぎの中心部で「ブツ」と音が聞こえ、筋肉断裂となりました。残念なこととその時は事情

あすなる新聞

B L 研究所
100円/1部

食を巡ってのお話

90歳を越えた方に出会うと必ず食生活のことを尋ねてきました。ほとんどの方は「なんでも食べますが、量は少ないです。」とお答えになられます。

「なんでも…」は注釈がいりそうです。そうしたお年寄りの育った時代は現在のように「なんでもあった時代」ではありません。

現代の若い人がそれを聞いて、素直になんでも食べると問題があります。なんにもなかった時代ですから、そのときのものをなんでも食べないとい食いつながることができなかつたという事情があります。また、その時代はハウス栽培もなく輸入食料もなく、自然に近いものをあたりまえに食べていました。若いころにつくった嗜好は現在にも大きな支配力があるので、長生きされたお年寄りも放埒に、無秩序に「なんでも食べている」わけではないのです。

さて、重要なことは少食です。「おぎゃあ」と生まれたとき、その人の一生の食べる量は運命的に決定されており、背中に見えない食料を背負って

いるという考え方です。それを短時間で食べれば、食べられない病気になる。結果として長命になります。少食は非常に現代的なテーマです。なぜなら現代日本は足らざるを騒ぎ立てる時代であるからです。曰く、野菜が足りていませんか、たんぱく質は足りていますか、脳に砂糖は足りていますか、カルシウムが足りないからもつと牛乳を摂取しなさい…など。

かくして人は飢餓感にさいなまれ、大食に走ります。大量生産は大量消費を促す必要があります。つくったものは消費されなければなりません。消費社会なのではありません。大量生産時代なのです。「もつと食べなさい、贅沢は美德だ」というわけでは、ほとんどの慢性疾患は糖尿傾向の強い体質が温床となって生まれていきます。エネルギーの取り込みすぎで、細胞が飽食し糖に鈍感になった状態です。エネルギーとして使われなかつた糖は中性脂肪というゴミとなって蓄積します。

二十歳のときの体重が50kg、現在は65kgだとします。増えた15kgはゴ

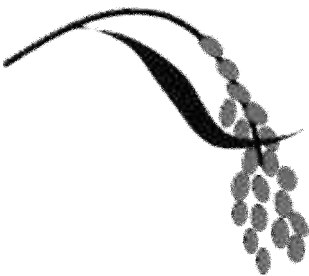
◆◆◆◆◆
食を巡ってのお話
幸せになる方法
国の食料政策を変えると、
健康な人が増えるわけ
「姿美人」の威力
「エゴギョウ」講座
価格改定のお知らせ
第七回

ミです。それだけのゴミを背負って日常を生きるわけですから、よいことは一つもないでしょう。

国もゴミで困っています。全体が部分に影響を与えているのです。国も人々の体内にもゴミをつくらぬ方法は、エネルギーの節約ということになります。一般的に日本人は一食くらい抜いたほうがよいのです。一食抜くことはポランテアになります。なぜなら、その食事は開発途上国から奪ってきたものだから、抜くだけで飢えに苦しむ人が助かるからです。

穀物を主体にして食べると副食が減ります。三十数品目食べるなどというばかげたことをしなくなりましょう。

『ご飯は太る』という宣伝は、ご飯を多く食べるとほかのものが売れなくなってしまうという背景があるからです。第一に小麦が売れません。パンが減ると牛乳も減ってきます。バターも売れません。オレンジなども減ってくるからです。困るのは誰でしょうか？



幸せになる方法

つつき

前回は心の別名である自律神経を土台から揺さぶる食を変えることで、穀物主体の食事、生理を安定させ、結果として心が安定すると述べました。けれど、それは動物としての「人」に關係するお話です。

わたしたちは二重構造になっていません。わたしたちは「人」であるだけでなく「人間」です。「人」は動物、「人間」は社会的動物なのです。社会とは抽象的な仮想存在です。その仮想劇のなかで、わたしたちはそれぞれ役を与えられて、役に忠実に生きようとしています。幸福を演じる役もあれば、不幸を演じる役もあります。役が与えられた時点で、それぞれの社会に対する視点が定まります。当初は、幼いときの環境が意識を決定しますが、成長することによって、どのころを自由に変更できるようになります。その自由な意識が芽生えることが「人間」なのです。人生の脚本を変更できる存在であるのに、さまざまな思い込みによる価値観に縛られ、規制や強制に造反できない「人間」こそが不幸なのです。自由こそが幸福そのものなのに、規制や強制を受け入れ、脚本を変更できない人々がいかに多いことか！他者あるいは社会からの強制や規制に屈服するのみならず、自らの意識そのもので自らを拘束しています。