ムスビの会ニュース

発行
ムスビの会
出版部

5 月の月齢
満月　5 月 4 日
下弦　5 月 11 日
新月　5 月 18 日
上弦　5 月 26 日

うつ病の改善はお腹が決め手！

うつ病の人はお腹が硬い

日本でうつ病にかかる人が百万人を突破した、ということですが、本当に心の悩みを訴える人が多くなりました。その治療法として、心療内科では抗うつ剤が処方されたり、カウンセラーによる心のケアが行われたりしていますが、どれも決定的な改善の決め手にはなっていないようです。

うつ病などの心に問題を抱える人に共通してみられるのが、お腹が硬くて冷えているということです。お腹が硬いとなぜそのような傾向に陥りやすいのでしょうか。それはお腹と脳は同じ細胞から出来ているからなのです。

皮膚と腸と脳は考える臓器

マクロビオティックの発生学では、外胚葉というところからまず腸ができ、皮膚ができ、そして最後に脳ができると捉えています。ですから腸も脳も同じ考える細胞であるとみてよいでしょう。その中でも目に見えないさまざまな情報をキャッチするのが皮膚の働きです。洗濯物の乾き具合も目には見えませんが、触るとよくわかりますよね。服や靴、ベッドや車を選ぶ時も、着心地やはき心地、寝心地や乗り心地で選ぶはずです。皮膚は五感の中心と言われていて、最終判断は皮膚が決定権も持っているのです。

腸を改善すると気持ちもスッキリ

お腹の細胞も皮膚と同じで、どんな食べ物が心地よいかを判断するセンサーがあるようです。食べ過ぎると不快に感じますし、空腹のときはスッキリ感があるはずです。いつも頭がもやもやしていてスッキリしない状態は、お腹に食べ物が詰まっている状態とみてよいでしょう。したがって気持ちがスッキリしないという心の問題の解決には、この腸の改善が早道なのです。

お腹が汚れるとイライラする

昔の人は、このことを知っていて、お腹に汚れが目詰まりすると「腹が立つ」とか「腸（はらわた）が煮え繰り返る思いをした」、「腹のムシが収まらない」などと表現してきました。お腹の中で食べ物が腐り始めると「腹黒い」性格になり、自分さえよければという自己中心的な考え方をするようになるのですね。

心軸となる食べ物で心が落ち着く

他にもお腹を使った表現としては、「腹を探る」とか「腹を割って話す」があります。お腹が安定すると「腹を決める」、「腹を括（くく）る」、「腹を据える」ことができ、何事にも動じない安定した気持ちになれます。そのためにはお腹という人体の中心をしっかりと養うことが大切で、そのためには三六五日食べても飽きがこない中心軸となる食べ物を摂るよう心がけましょう。ごはん、味噌汁、漬物は毎日食べても飽きがきませんよね。このような食べ物で不安や心配が減り、自信が備わり、気持ちが楽になります。

玄米は天然の精神安定剤

一方、精神的な病を持つ人は、ご飯やみそ汁を食べない人が多く、パンやお菓子でお腹を満たしてしまっています。しかも噛まずに食べるのも特徴です。ですからごはんをしっかり噛んで食べるようにするとよいでしょう。ごはんは、表皮に天然の精神安定剤であるガンマーオリザノールという成分を含む玄米であればさらによいですね。さらに発酵食品である漬けものや味噌汁は、その豊富なビタミンやミネラル、アミノ酸、食物繊維が、腸内細菌の働きを良くし、お腹の調子を整えてくれるでしょう。

焙煎した玄米で腸を改善する

玄米を食べられないという人は、焙煎した玄米のスープや消化吸収のよい玄米クリームを活用してみるのもいいですね。お腹を温め、腸内環境が整うことで、心も体も落ち着きます。精神的に落ち込みやすくなる五月病の季節には、ぜひこのような腸の改善となる食事法を試してみてください。

ムスビの会　岡部賢二

今月のおすすめ

今回は腸をキレイにするムスビの会オリジナル玄米シリーズです。
腸は一見地味な臓器ですが、「第 2 の脳」と呼ばれるくらい重要な働きをしています。心と体を健やかに保つカギは「腸」にあります！腸のお掃除役、食物繊維を豊富に含んだ玄米を手軽に日頃の食生活に取り入れてみませんか。

お腹を温め腸のお掃除！

浅炒り玄米スープの素　300ｇ　2160 円（税込）

原材料　無農薬・無肥料玄米（福岡県うきは産）

甘みと苦味が絶妙なバランスで陰陽調和したのが浅炒り玄米スープの素です。丁寧に焙煎した玄米が、スープにしたときにやさしい甘みを引きだします。甘みが胃腸に働きかけ、消化吸収力を上げ、また程良い苦味は体内の浄化に一役かってくれます。

【飲み方】約 600 cc の水に浅炒り玄米スープ大さじ 2 杯を入れ、少しのお塩を加えて、とろ火で 40 分程度煮出し、500ｃｃくらいまで煮詰めて玄米スープとしてお飲みください。途中でお湯が少なくなってきたら、さし水をしてください。（濃さや煮出す時間はお好みで調整してください）

大好評　「浅炒り玄米スープの素」姉妹品　浅炒り玄米スープの素・粉末タイプ
お湯で溶くだけカンタン・らくちん♪　手軽に玄米を摂りたい方におススメ！

玄米ミクロン　100ｇ　1296 円（税込）

原材料　無農薬・無肥料玄米（福岡県うきは産）

甘みを損なわないよう丹念に炒り上げていますので、苦味が少ない玄米スープ・玄米飲料として召し上がっていただけます。粉末タイプなので、お手軽に玄米スープが楽しめます。お湯で溶く他にもクッキーやケーキ作りに混ぜても OK!

【飲み方】約 150cc の熱湯に小さじ 1 杯を入れ、よく混ぜてお召し上がりください。（濃さはお好みで調整してください）

栄養満点　ライスミルク！胃腸の強化！病み上がりの回復食！

玄米クリーム　150ｇ　1620 円（税込）

原材料　無農薬・無肥料玄米（福岡県うきは産）

手間ひまかかる玄米クリームをお家で手軽に取り入れていただけるよう粉末タイプにしました。アレルギー体質で胃腸の弱い方、赤ちゃんの離乳食や病み上がりの回復食、忙しい朝の朝食代わりなど幅広くお使いいただけます。

【飲み方】お湯 150cc に小さじ 2 杯程度の玄米クリームの素を入れ、スプーンでよくかき混ぜてください。鍋で 1～2 分煮ると、とろみが出て、さらにおいしくなります。お好みで塩やごま塩・鉄火味噌などをかけてお召し上がりください。