ムスビの会ニュース

発行
ムスビの会
出版部

4 月の月齢
満月　4 月 4 日
下弦　4 月 12 日
新月　4 月 19 日
上弦　4 月 26 日

防災とマクロビオティック

防災となるマクロビオティック

九州では桜島、霧島、阿蘇山で活発な火山活動が続いています。最近では御嶽山の噴火で多数の方が被災されましたが、そんな状況を見るにつけ、常に防災意識を持っておくことが必要だと感じています。首都直下型地震や南海トラフ地震もいつ起こってもおかしくない状況といわれる中で、その防災対策となるのがマクロビオティックの生活法です。

地震や津波、火山の噴火などが起きると、電気や水道、ガスなどのライフラインが被害を受け、しばらくの間、機能しなくなることは、阪神大震災や、3.11の東日本大震災を思い出していただければわかるでしょう。交通網が遮断されれば、スーパーやコンビニなの食品は、またたく間に底をつき、物資がすぐになくなるのは自明の理です。

栄養豊富な玄米は防災グッズに最適

万が一に備え、どんな状況下でもご飯が炊けるように、日頃から薪や炭、カセットコンロを使って訓練しておく必要がありますね！土鍋を使ってご飯を炊く体験をしておけば、いざという時に慌てなくてすみます。玄米ご飯であれば、ご飯茶わん一杯でお腹が満ちます。なぜなら玄米はビタミンやミネラル、食物繊維、抗酸化物質など、生理活性物質が豊富なので、あまりおかずを食べる必要がなく省エネの体になります。

漬物は最高のサバイバル食品

また、糠床があれば、火を使わなくても、野菜を漬物に加工して食べることができます。保存性もよいので、冷蔵庫がなくても大丈夫です。漬物は最高のサバイバル食品と言ってもよいかもしれませんね！ビタミンB1やアミノ酸も豊富な健康食品なので、栄養も満点です。私は、ご飯に美味しい漬物があれば、それだけで最高のご馳走だと感じます。

味噌や乾物を保存食として活用

さらに、ご飯に不足する栄養を補う味噌があれば完璧です。昆布と椎茸でダシを取り、干しわかめを入れれば美味しい味噌汁の出来上がり。タンパク源として高野豆腐を入れてもよいですね。味噌も乾物も海藻も保存が効くので、災害グッズとして備蓄しておきましょう。

ごはん、味噌汁、漬物でどこまでも元気に

マクロビオティックの基本食である玄米ごはん、味噌汁、漬物があれば、どこまでも人間は元気に生きていけます。肉や魚の缶詰やカップラーメン、ビスケットのようなあまり体に良くないものをストックするよりも、米と味噌、漬物（糠床）、塩、醤油、昆布、干し椎茸、干しわかめ、高野豆腐、切り干し大根、水、カセットコンロ、七輪、炭など備蓄しておいた方が、はるかに健康的です。しかも、少食でしばらくの間過ごすことになれば、すこぶる健康状態がよくなること間違いなしです。

宇宙の秩序にしたがえば、生かされる

このように、マクロビオティックは最低の生活で最大の健康と幸福を得られる生活法です。宇宙の秩序に則った暮らし方をしていれば、生かされていくのが宇宙の摂理です。

災いを福に転換するのがマクロビオティック

我々が自由に、幸せに、健康に行きるためのツールがマクロビオティックなのです。その奥義は「災い転じて福となす」という原子転換の原理です。食べ物のアクさえも栄養源として旨味と甘みに転換してしまう料理法。実は、人生や生活上の逆境の中にこそチャンスがあると考えるのがマクロ的な発想です。食糧危機が来れば、みんな素食になり、国民医療費が削減される。経済破綻が起きれば、田舎に行って農的な暮らし方をする人が増え、食糧自給率が上がる。石油が高騰すれば、代替エネルギーが開発され、エコロジーな暮らし方ができ、地球を汚さなくなる。地震もまた地球の浄化の働きであり、頻発すれば、原発を止めざるを得なくなる。火山が噴火すれば、火山灰（二酸化ケイ素＝シラス）によって、放射性物質や公害物質が浄化される。など、天変地異や経済恐慌がすべて悪い働きをするのではなく、長い歴史から見た時には、なにかのターニングポイント（パラダイムシフト）になっている可能性があるということです。

天変地異は物質文明への軌道修正

もしかしたら災害や逆境は行き詰った物質文明に対しての、人的・自然的な軌道修正なのかもしれません。そうしたものに一喜一憂するのではなく、不足の事態が起きても動じない意識のあり方が大切だと思います。マクロビオティックはこれから起きるかもしれない厳しい状況にも適応できるすぐれた生活法です。日々実践しながら将来に備えてくださいね。

ムスビの会　岡部賢二

今月のおすすめ

携帯に便利なパッケージで、通勤時や旅行時のお供に、災害時の備えに最適！開けてすぐ食べられるので、仕事や勉強の合間の息抜きやスポーツ時の塩分補給におススメです。ノンシュガー・添加物不使用なので安心してお召し上がりいただけます。

疲労回復・スポーツ時の塩分補給に！

干し梅蓮根

10ｇ　702 円（税込）　原材料　梅干し・蓮根末

和歌山県の無農薬・無化学肥料の梅干しに国内産の蓮根粉末まぶし、天日乾燥しました。梅干しの塩分が発汗による脱塩を防ぎ、クエン酸は疲労物質（乳酸）を分解します。また鉄分を多く含む蓮根も入っているので、貧血気味の方におすすめです。

現代人に不足しがちな食物繊維やビタミン、ミネラル補給を手軽に摂ることができます。肉食や加工食品の多い方にもおすすめです。

パッとひとかけでいつものおみそ汁が風味豊かな一品に！

味噌汁海苔

20ｇ　1080 円（税込）　原材料　海苔（有明産）

栄養の宝庫！有明海で採れた風味豊かな海苔です。酸処理をしていないので、海苔本来の味が楽しめます。

海苔は海の緑黄色野菜と呼ばれており、現代人に不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な食品です。味噌汁やうどんはもちろん、パスタなど麺類との相性ばっちり！和え物やサラダに混ぜても美味しくいただけます。

新商品のご案内　４月発売予定！

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

玄米ミクロン

福岡県うきは市で、無農薬・無肥料栽培の江藤農園の玄米を使用し、低温で長時間焙煎した炒り玄米の微粉末です。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。小さじ１杯に約 150cc の熱湯を入れ、よく混ぜてお召し上がりください。お湯で溶く他にもクッキーやケーキ作りに混ぜても OK!

お湯で溶くだけ簡単・らくちん

もっと手軽に玄米を取りたい方にオススメ

おなかスッキリ