ムスビの会ニュース

発行
ムスビの会
出版部

1 月の月齢
下弦　1 月 2 日
新月　1 月 10 日
上弦　1 月 17 日
満月　1 月 24 日

宇宙の秩序とマクロビオティック

明けまして、おめでとうございます
今年もよろしくお願い致します

宇宙の秩序～転化の法則～

桜沢如一先生の書かれた「宇宙の秩序」の中に七つの法則がでてきます。その第一の法則が「始めあるものに終わりあり」という転化の法則です。この相対界においては全てのものが移り変わるという法則です。陰陽五行説の元になっている易学の「易」の字は「日」と「月」が循環しながら無限に変化する変化性を表す文字といわれています。

また、平家物語も「諸行無常」と全てが変化する摂理を説いています。東洋的な哲学思想はこの変化性を認めていますが、科学は変わらない原理を常に探求しています。普遍的な法則や定理を求めているわけですが、三次元の世界は常に万物が移り変わる世界なので、早晩科学的な真理は変わってしまうため、永遠不変の真理にはなりえないのです。

多様性と宇宙の法則

例えば現代栄養学は、カロリーを中心とした食べ方の法則を説いています。ところがそのカロリー源のでんぷん質ひとつとっても、砂糖と芋、穀物でそれぞれ働きが異なります。なぜなら体を冷やす働きのでんぷん質もあれば、体を温めるタイプのものもあるからです。また、穀物の中でも小麦や米、そば、トウモロコシ、きびやあわ、などでその働きがすべて違っているのです。

これは、それぞれの食材が多様性をもっているからです。カロリーで一律に割り切れないのが自然の作り出した食べ物なのですね。人間もまた、顔のかたちや趣味嗜好、考え方、話し方、性格がみんな異なります。植物の世界でも木の枝や葉、幹の形はどれひとつとっても同じものはありません。多種多様な生き物が混在する。これを生物多様性といいますが、このことが地球の豊かさの源流になっているのです。

この世は多様性があるから面白いのではないでしょうか。さまざまな生き物や考え方の人がいるから楽しいのだと思います。オーケストラにはさまざまな楽器があり、それぞれの楽器が個性的な音を発しながら、全体として美しいハーモニーを奏でています。同じように地球でもさまざまな生き物がそれぞれの役割を担いながら、全体として調和してお互いを生かし合って生きているのです。そうした生き物を調和させる指揮者に相当するのが宇宙の法則なのかもしれません。

ところが、化学的に作られたものはこの多様性を奪ってしまいます。着色料や合成香料、化学調味料、防腐剤、合成保存料などを使って全国一律の味、色、香り、形で作られたのが加工食品です。コンビニやスーパーで売られているお菓子などは、そのような全国共通の仕様で作られているため、そんな食べ物を常に食べていると個性が失われ、多様性がなくなり、同じものの考え方、同じ性格、同じ価値観、同じ志向の人が増えるため、面白みのない社会になってしまう危険性があります。

人間が垂れ流してきたのが農薬や除草剤、化学肥料、有害重金属、環境ホルモンなどの有害化学物質です。雑草や虫などの多様性を否定するこれらの人工物質が絶滅危惧種を増やし、生物多様性や生命の循環性を損ない、地球を危機的な状況にしています。そんな危うい状態を改善するためには、人間本来の多様性を取り戻す働きをもたらす食べ物が大切です。それは四季折々の変化の中から生まれてきた自然栽培の食べ物です。「郷に入れば郷に従え」と言われるように、その土地のもの、季節のものを自然のままに食べることが、その土地で病気をせず、元気に生きる力を育んでくれます。大地の中のミネラルや水分量、微生物のバランスはすべて風土や季節によって違い、この違いによって食べ物の味や香りや形などが無限に変化するのです。

日本人の感性を培ってきた食べ方の秩序

この無限に移りゆく季節のもの、土地のものをあるがままにいただくことを「身土不二の原則」といいます。これが「始めあるものに終わりあり」という変化性を取り戻すための食べ方の秩序なのです。日本は世界一豊かな食材があり、そうした旬の食べ物を中心とした伝統的な食文化が日本人の素晴らしい感性を培ってきたのではないでしょうか。

「ゆらぎ」という変化性をもたらすのが食べ物であるならば、決めつけや固定観念、常識といった「ゆらぎ」を失って凝り固まって身動きできないストレス状態の人を、無限の自由な世界に解放する働きも食べ物が担っていると言えるでしょう。食べながら宇宙的な生き方ができる、これがマクロビオティックによって自然に培われる宇宙の秩序なのです。

今年も、皆さまにとって素敵な一年でありますように！

ムスビの会　岡部賢二

お正月明けの　お腹の調子を整えるシリーズ

昨年末からのクリスマスや忘年会、年明けてはお正月に新年会で、
私たちの胃腸はいつも以上に働きづめです！
2016 年を元気に乗り切るためにも身体の中からすっきりしましょう。

玄米の排泄パワーですっきり！

玄米ミクロン　100ｇ　1,296 円（税込）

焙煎玄米の陽性なエネルギーを補うことでお腹をあたためます。また、便通を促す食物繊維が豊富なので、食べ過ぎて便秘気味のときのときの飲み物としておすすめです。
玄米コーヒーより苦味も少ないので、幅広い年代の方にもお召し上がりいただけます。
陰陽五行では、肺・大腸には五穀で稲（玄米）を配当します。肺・大腸にはリンパ管（下水管）が集まっていて、汚れが目詰まりすると血液が汚れることになります。焙煎した活性炭のような珪素質の多い炒り玄米は、まさにリンパ管のお掃除役としてぴったりです。

胃腸に負担をかけないスープの素！

玄米クリームの素　150ｇ　1,620 円（税込）

消化吸収がよく胃腸に負担を書けないので、お正月明け食べ過ぎた胃腸を休める際のスープにおすすめです。病み上がりの方の回復食として重湯がわりに用いると、元気や活力がみなぎります。他にも微熱がある時や、食欲がない時の改善薬としてもおすすめです。お湯を注ぐだけで玄米の栄養が摂取できます。玄米は体に良いとわかっていても、なかなか食べる機会がない、という方にピッタリです。食物繊維やビタミン、ミネラルが腸内環境を整え、体を元気な状態に保ってくれます。

ダブルの食物繊維でお腹の中からすっきり！

ごぼう茶　80ｇ　1,944 円（税込）

不溶性食物繊維と、水溶性食物繊維の両方の食物繊維を含んでいます。イヌリンという水溶性食物繊維は、腸でヌルヌルとした物質に変化し、余分なコレステロールや糖分を体外に排出する働きをしてくれます。動物性食品の腐敗物質や白砂糖由来の酸化物をからめとり、便として洗い流す天然の洗剤として働いてくれます。
ごぼうを焙煎することで活性炭のような吸着力が生まれます。そのため腸内にたまった食品添加物や農薬、有害重金属、環境ホルモンなどの汚染物質を体から洗い流してくれます。