



マクロ
ビオティックの
ある、生活。

Life is Macrobiotic

ライフ・イズ・マクロビオティック

特集

三年番茶



同じ日本茶でも、風味や成分はさまざま
三年番茶の飲み方
体に優しい飲み物カタログ
マクロビオティック三年番茶レシピ

連載：第5回

マクロビオティックとじょうずに付き合おう

『季節に合わせた食の考え方 秋～冬編』

vol. 05

2011-2012
AUTUMN & WINTER

FREE
magazine

C O N T E N T S

P1. 特集：三年番茶

同じ日本茶でも、風味や成分はさまざま
三年番茶の飲み方
体に優しい飲み物カタログ
マクロビオティック三年番茶レシピ

P8. 連載：第5回

マクロビオティックとじょうずに付き合おう
『季節に合わせた
食の考え方 秋～冬編』

P12. コラム：歳時記の生活

冬至と腎の養生法

P13. LMinfo：

リマ・クッキングスクールからの
お知らせ
Present
編集後記



ライフ・イズ・マクロビオティック
vol.5 2011-2012 AUTUMN & WINTER

Staff

Editor in Chief	水野 亮
Editor	小谷 栄子
Designer	千田 美生 (ICM)
Photographer	内藤 暁 (株式会社小笠原事務所)
Illustration (p.8~11)	オガワマキコ
Rubber plate picture	RIO
DTP	ICM
Publisher	日本CI協会
Print	SUN GROUP CO.,LTD.



特集 三年番茶



みなさんは、「三年番茶」というお茶をご存じでしょうか？ マクロビオティックを実践されている方ならおなじみのお茶ですが、そうでなければ、あまり聞き慣れない方もいることでしょう。

マクロビオティックでは、飲み物といえば三年番茶というくらい、毎日飲んでも飽きないおいしさのうえ、体にやさしいお茶として常飲されています。

お茶発祥の地、中国ではそもそもお茶は薬、特に解毒薬として使われていたという記録があります。そのお茶のよいところだけを生かして、マイナスの要素を限りなく減らしたのが三年番茶。

では、もう少し詳しく三年番茶の魅力を探り、マクロビオティックでお勧めする、その他の飲み物も合わせてご紹介しましょう。

同じ日本茶でも、
風味や成分はさまざま



番茶

渋味成分のカテキン類とビタミンCが多く含まれ、
カフェインは少なめ。うまみ成分のアミノ酸は煎茶
の1/3くらいと少なく、その分渋味が感じられます。



煎茶

うまみ成分のアミノ酸やカフェインが多く含まれ
ています。マクロビオティックの考えでは、三年
番茶と比べると陰性の飲み物になります。

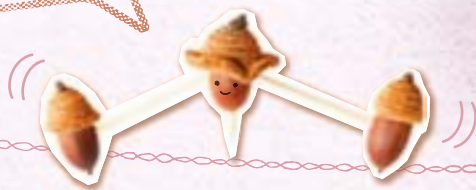
お茶の種類と違い

身近なお茶といえば日本茶ですが、中でも「煎茶」「番茶」「ほうじ茶」などがおなじみでしょう。日本茶は茶の葉を摘んですぐ加熱し、酸化や発酵を止めるのが大きな特徴で、「緑茶」とも呼ばれますが、茶葉の収穫時期や製法などで種類が分かれています。

お茶の代表格といえば「煎茶」です。高級品は、3〜5月（八十八夜は5月1〜2日）に最初の新芽（一番茶）を摘んで蒸気をかけ、揉んで乾燥させた荒茶から茎や硬い葉を除いたもの。手ごろな値段の普通の煎茶は6〜7月に摘んだ、二番目の新芽（二番茶）を使ったものになります。一番茶はうまみのもとのアミノ酸が断トツに多く、カフェイン、タンニン、カテキンなどの成分も多量に含まれます。

「番茶」は、8〜9月に摘む「三番茶」以降の葉や、煎茶の製造過程で取り除かれた大きな葉や硬い葉などを使ったもの。時期が遅い

三年番茶は老若男女に優しい。
不調のときも、健康なときも、
毎日飲むのにちょうどいい飲み物。



三年番茶

刺激が少ない中庸のお茶で、一番のおすすめ。熟成し、焙煎しているため、おだやかな香ばしい味わい。梅醤番茶や塩番茶などにも使います。

ため、晩茶、夏茶とも呼ばれます。

「ほうじ茶」は、煎茶や番茶などを160〜180度で焙煎したものを。加熱によってよい香りが生まれ、カフェインやタンニンが少なく、香ばしくて優しい味わいです。

三年番茶とは？

前述のように煎茶や番茶、ほうじ茶など、一般的なお茶は新芽を使います。ところが、三年番茶は新芽を使いません。三年番茶はおおよそ3年以上生育した茎や古い葉を使うのが大きな特徴。さらに、刈り取った葉と茎を常温で長期保存し、熟成させるのです。

本来、三年番茶は、マクロビオティックの創始者桜沢如二の運動を支えていた九州の熊谷綱次郎の家に代々伝わるお茶で、唐(中国)から来た僧侶が伝授したものと。か。もともとは野生の茶木を寒中に伐採し、小枝や小木はこまかく割って茶葉とともに焙じ、茶壺に入れて口を和紙で何重にも塞ぎ、三年寝かしたものでした。

これをマクロビオティックに取り入れて、茎6〜7に対して葉4〜3の割合のものを「食養茶(または食養三年番茶)」という名前で販売していったのです。現在の製法は、多少異なりますが、基本は同じです。

三年番茶は理想的な中庸のお茶

バランスのとれた「中庸」(偏りのない中間)を理想とするマクロビオティックの観点から見ると、新芽を使う緑茶、特に煎茶はカフェインが多く、また色が青みがかったりしているものは比較的陰性といえます

飲み物の陰陽表

極陰性 ←		陰性	中庸	陽性	極陽性 →	
紫	藍	青	緑(白)	黄	橙	赤
えぐい	辛い	酸っぱい	甘い(てんぶんの甘み)	塩辛い	苦い	渋い
コーヒー			紅茶 煎茶 (無農薬) 水	ほうじ茶	三年番茶	たんぽぽ コーヒー 梅醤番茶
	ビール				ヤンノー	

※食品の並びは目安です。 ※同じ食品でも産地、季節、農法、品種、調理法により陰陽は変わります。
※有害な化学薬品、添加物を含まない自然なものを摂ります。

(右表参照)。陰性の食品は体を冷やしますし、内臓の弱い方は代謝を悪くしてしまうので避けたほうが無難です。タンニン、カテキンも同様で体質・体調によっては常用しないほうがよいでしょう。

一方、三年番茶は古い茎や葉を使い、これを長期間寝かすため、新芽に多量に含まれる刺激成分のカフェインが少ないうえ、さまざまな成分が自然分解して減ってきます。そのため、三年番茶を口に含むと香ばしくおだやかな滋味がひろがり、なんとも言えないおいしさは他のお茶では味わえません。

三年番茶は、いわば陽性の方向に作り出したお茶です。そのため、刺激性の成分を避けたい病人や子ども、お年寄りにも最適な自然飲料としておすすめなのです。

また、殺菌性もありますから、塩を加えて「うがい薬」の代用、鼻や眼の洗浄にも使用することができます。

自然農法の永田茶園

奈良と京都に茶畑を持つ永田茶園は、長い間三年番茶を生産してきた老舗茶園。農薬や除草剤、化学肥料を一切使わない自然農法を40年以上続けています。茶畑には茶の木の害虫「ダニ」を食べる

益虫の「クモ」が住みつぎ、生態系のバランスがととのった自然そのものの環境。見るからに健康なたくましい茶の木が育っています。他の茶畑とは離れており、使われた農薬が飛散してくる心配もありません。

永田茶園の三年番茶は、秋冬に収穫した古い茎や葉を刻んですぐに釜で炒ります。それを常温で長期熟成させ、出荷の前に、高温で茶色く焦げ色がつくまで焙煎します。三年番茶を作るためには茎も刈り込むため、一度刈ると数年は三年番茶用を収穫できません。その



ため、木の状態を見て刈る深さを調整しつつ、木を傷めないようにしようずに刈るのはまさしくプロの技。長い経験を通じて磨かれたものなのでしょう。

三年番茶の品質は、よい茶の木を育てている茶園の不断の努力によって守られているのだと、実感できます。

どうして、
三年番茶がよく飲まれて
いるのでしょうか？

お茶を飲むということは、良く

も悪くも胃に影響を与えます。日常に飲むお茶によって陰陽のバランスを崩し、胃もたれや消化能力の衰えを招くこともあるのです。

三年番茶を飲んでみると、胃が安定してきます。刺激が少ないので赤ちゃんやお年寄りにも安心して飲ませることができすから、基本的に病人の方にも大丈夫といえます。

体調が悪く、何も喉を通らないときでも三年番茶を飲んでみると、すーっと喉を通り、体が喜んで吸収してくれるのを感じます。病気のときこそ、すぐれた常用飲料である三年番茶の実力が発揮されるのです。

健康な人にとっても、ちょうど良い陽性度(中庸)で、体を温めてくれます。また、消化吸収を助けるので、血液をきれいにして新陳代謝を促進していきます。

そして穏やかな香りと味わいで気分的にもリラックスできる三年番茶。寝る前やホットと二息つきたいときにもおすすめです。

まずは基本の淹れ方から!



成分がギュッと凝縮されているので水からじっくり煮出しましょう!

水2リットルに対して三年番茶大さじ2をやかんに入れ、中火にかける。



煮立ったら弱火にし、15分ほど静かに煮る。

あたたかい状態、もしくは常温で飲みましょう。



茶こしでこして、適宜飲む。残ったお茶はポットなどで保存しておく。

三年番茶の飲み方



*淹れる時のポイント

三年番茶をおいしく、効果的に煮出すためには、いくつかのポイントがあります。

まず、水は浄水器を通したもので、軟水の天然水など良質のものを選びましょう。外国産のミネラルウォーターなどは硬水のため、ミネラル分が多すぎて不向き。

煮出すやかんは、金属製でもよいですが、より三年番茶の風味を愉しむには、土瓶など陶製の焼き物を。火加減は、水から中火にかけて、煮立ったら弱火にし、ゆっくり煮出します。グラグラ煮立てないよう注意して。

三年番茶の応用編(手当法)

① 梅番茶(うめしよばんちゃ)

新陳代謝を高め、疲労回復を早める効果があります。食欲不振、胃痛、腹痛のときにもおすすすめ。

【作り方】

- ① 梅干し中1個を種ごと茶わんに入れ、醤油小さじ1.5〜2と生姜おろし汁2〜3滴を加える。
- ② 梅干しを箸などでつきくずして、よく練る。(種は取り出す)
- ③ 熱々の三年番茶180ミリリットルを注ぎ、よくかきまぜる。

② 塩番茶(しおばんちゃ)

陰性体質の人の日常飲料や、うがい、眼や鼻の洗浄に。

【作り方】

三年番茶に1%の自然塩を加えて煮立てます。

③ こま塩番茶(こましよばんちゃ)

月経痛や不眠のときに。

【作り方】

こま塩(8…2)小さじ1に煮立てた三年番茶1カップを注ぎます。



Tanpopo
Coffee



たんぽぽコーヒー

タンポポの根を刻んで乾燥させたものを煮出します。陽性なタンポポの根を使うので、とても陽性な飲み物。冷え性や、陰性体質の人におすすめです。陽性体質の人が飲むと、苦く感じることがあります。

あなたに合う飲み物で
健康度アップ！

体に優しい
飲み物カタログ



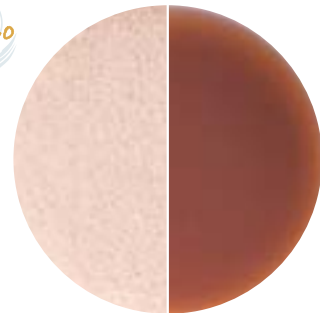
Dokudami
Tea



どくだみ茶

十葉(じゅうやく)の別名を持つ、どくだみの葉と茎を乾燥した健康茶。血管の拡張や内臓の毛細血管の補強、腎臓のろ過機能サポートに。デトックス効果のほか、冷えやむくみ、血行促進、消炎、利尿、ホルモンバランス調整などに。

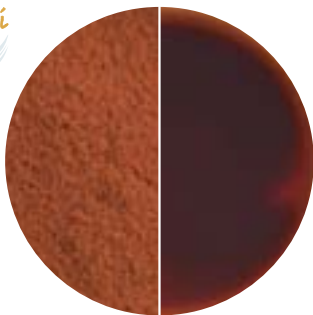
Yan-no



ヤンノー

小豆を煎って粉末にしたもの。溶くとこしあんのようになります。体があたたまる陽性の飲み物で、冷え性の人におすすめ。慢性的に膀胱炎の症状のある人は薄く溶いて飲みましょう。利尿作用があるので、水分のとり過ぎや果物の過食による冷え、むくみにも。

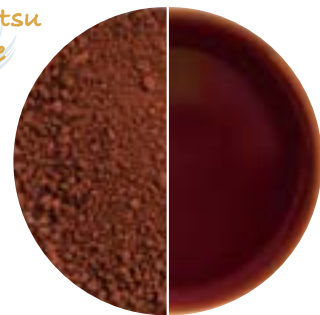
Genmai
Coffee



玄米コーヒー

玄米を、時間をかけてじっくりと焙煎したもの。微粉末に仕上げたものは消化吸収がよく、お湯で溶くと香ばしく苦味のきいたコーヒー風飲料に。コーヒーはカフェインが多く、強い陰性ですが、玄米コーヒーはカフェインゼロ。体をあたためる陽性な飲み物です。

Kokumotsu
Coffee



穀物コーヒー

チコリ、小麦、麦芽、いちじく、どんぐりなどを使ったカフェインゼロの飲み物。深みのある味で香ばしく、コーヒーに近い風味。チコリは、第二次世界大戦時のヨーロッパで、生産地からコーヒー豆が輸入できなかった際に、コーヒーの代用として飲まれていた。



三年番茶蒸しパン

【材料(2個分)】

A 地粉	100g
しベーキングパウダー	小さじ1
ライス&ソイ(豆乳入りライスドリンク)	1/2カップ
三年番茶	大さじ1
もち米あめ	30g
三年番茶の葉のみ	小さじ1/2
	→細かくすっておく
醤油	小さじ1/2
デーツ	2個

【作り方】

- 1 ライス&ソイと番茶を小鍋に入れて中火にかけ、沸騰したら火を止めてふたをし、10分ほどむらす。
- 2 デーツは5ミリ角に刻む。
- 3 ボールに①を漉し入れ、もち米あめ、番茶の葉、醤油を入れて混ぜる。
- 4 ③にAをふるい入れ、デーツも加えて混ぜる。
- 5 湯呑みに生地を等分に入れ、強火の蒸し器で15分蒸す。

カスタードプリン

【材料(5~6人分)】

豆乳	2カップ
メープルシロップ	大さじ2
コーンフラワー	10g
粉寒天	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
バニラエキストラクト	小さじ1
〈カラメルソース〉	
メープルシロップ	大さじ2
三年番茶	大さじ1
くず粉	小1/4
醤油	少々

【作り方】

- 1 鍋にメープルシロップ、コーンフラワー、粉寒天を入れて混ぜる。
- 2 豆乳を加えてなめらかに溶いたら中火にかけ、ヘラでかき混ぜながら煮る。
沸騰直前に弱火にして、更に2~3分煮る。
- 3 塩を加えて火から下ろし、バニラを加えてあら熱を取り、グラスに流して冷やし固める。
- 4 カラメルソースの材料を合わせてひと煮立ちさせ、ソースを作り、冷まして③にかける。

三年番茶ラテ

【材料(2人分)】

三年番茶(濃く煮出したもの)	1カップ
豆乳	1カップ
シナモンパウダー	適量
番茶の葉(細かくすったもの)	適量
メープルシロップ	適量

【作り方】

- 1 番茶をカップに入れる。
- 2 豆乳を人肌で温めてホイップし、①にそっと注ぐ。
- 3 シナモンと番茶の葉を振り、メープルシロップを添える



～季節に合わせた食の考え方～

秋～冬

日本には四季があり、季節の移り変わりによって私たちの体調も様々に変化します。

今年の夏は暑かったので、夏バテになった方もいらっしゃることでしょう。

そして、暑い夏が過ぎると、今度は寒い季節が訪れます。

季節に合った食品と調理法で食のバランスをととのえ、

健康なココロとカラダを維持し、楽しい毎日を送りましょう。

今回は、秋と冬の食の考え方をご紹介します。

マクロビオティック流・季節に合わせた食べ方

マクロビオティックでは3つの基本があることをこれまでにご紹介してきました。

①**陰陽調和**=物事の両面のバランスをとる。陰と陽は反対の力でありながらも、お互いを引き合い、助け合って、どちらも欠くことができない。②**一物全体**=一つのを丸ごと食べる。野菜なら皮、根、種も含め丸ごと食べる。③**身土不二**=身体(身)と環境(土)は切り離せない(不二)。その土地、その季節に合ったものを食べる。

これら3つの考えに沿って「季節に合わせた食べ方」をマクロビオティック流に言い換えれば、「その季節にその土地でとれた農作物を、陰陽のバランスを考えて調理して食べる」ということになります。



季節にも、農作物にも陰陽はあります

もちろん季節にも陰陽があります。季節における「陰」は寒い季節、すなわち秋から冬にかけて。体は陰性(冷えた状態)になります。逆に「陽」は暑い季節、すなわち春から夏にかけて。体は陽性(熱を持った状態)になります。また、農作物における陰陽では、寒い冬には根菜類など体をあたためる陽的な野菜が旬となります。

* 陰陽の原則 *

陰	陽
より遠心性・ 拡散性・ 上昇性をもつもの	より求心性・ 収縮性・ 下降性をもつもの
より静的なもの	より動的なもの
より冷たいもの	より熱いもの

* 食べ物における陰陽の判断目安 *

陰	陽
植物性	動物性
暑い地域・暑い季節に良く育つ	寒い地域・寒い季節に良く育つ
上に向かって育つ	下に向かって育つ
成長が早い	成長が遅い
大きい	小さい
水分が多い	水分が少ない
甘い・辛い・酸っぱい ※穀類の甘み(よく噛んだときのでんぶんの甘み)は中庸	苦い・塩辛い
調理時間・熟成期間が短い	調理時間・熟成期間が長い

秋冬の陰陽バランスのととり方

体が陰性に傾きがちなのこの季節には、私たち自身がより陽性になるような食事を心がけましょう。基本は、その季節にあった(旬の)食品を食べる、というものです。しかし、秋冬にとれる農作物の中には陰性のものもありますし、また現在ではハウス栽培などにより農作物の季節性が薄れていて、旬の農作物自体も分かりにくくなっています。そこで、食べ物の陰陽をなるべく頭に入れてから、調理の仕方でも陰陽バランスをととのえていきます。また、自分の体質や、その時の自分の体調をよく考えることも大切です。

* 食べ物の陰陽表 *

極陰性 ←		陰性 ←		中庸		陽性 →		極陽性 →	
紫	藍	青	緑(白)	黄	橙	赤			
えぐい	辛い	酸っぱい	甘い(でんぶんの甘み)		塩辛い	苦い			渋い
★なす	★さといも	★天然酵母パン	★小麦粉	★かぼちゃ	★にんじん	★じねんじょ			
★トマト	★さつまいも	★白米	★玄米	★ひえ・あわ	★ふき				
★生椎茸	★たけのこ		★キャベツ	★玄米もち	★ごぼう				
★バナナ		★みかん	★小松菜	★玉ねぎ					
★ぶどう	★豆腐	★ねぎ	★大根	★れんこん		★梅干			
★ナシ		★納豆	★こんぶ			★味噌			
★わさび	★各種ナッツ	★しょうが	★りんご	★わかめ		★醤油			
★こしょう	★大豆		★小豆	★ひじき	★たくあん	★自然塩			
★唐辛子	★オリーブ油	★なたね油	★油揚げ		★チーズ				
★はちみつ	★黒砂糖・米あめ	★水	★黒ごま	★くず(本葛)					

※食品の並びは目安です。 ※同じ食品でも産地、季節、農法、品種、調理法により陰陽は変わります。

※食物は有害な化学薬品、添加物を含まない自然なものを摂ります。

Autumn

～秋～

秋とは立秋(8月8日頃)から立冬の前日(11月6日頃)までをいいます。8月はまだ暑いのですが、この頃から食事では秋を意識してみましょう。煮込み料理など、少し陽性さを取り入れて陰陽バランスをとっておくと、秋の風邪や乾燥、アレルギーを乗り越えることができます。

そして到来する秋は実りの季節。植物のエネルギーは内へ内へと向かって種子となり、葉は収縮して色づき、枯れていきます。私たち人間も同じように、エネルギーが内に向かい始め、エネルギーを蓄えるため、食欲が増えてきます。米や豆など秋の実りはおいしく、つい食べ過ぎてしまいがち。食べ過ぎたらその分は体を動かして代謝を上げましょう。果物は糖分が多く、体を冷やすため、昔から日本にあるみかんやりんご、柿なども楽しむ程度に。



秋の野菜たち



長ネギ

陰性な葉菜の中では陽性。鼻や気管、肺など呼吸器の浄化、強化力があり、花粉症や風邪、インフルエンザの予防にも。腸や生殖器の作用をスムーズにもしてくれます。

玉ねぎ

生で食べると陰の効果が強く、加熱すると穏やかな陽性に変化します。生殖器、脾臓、気管などの浄化作用や強化作用があり、またイライラの解消にもなります。

じゃがいも

常備している家庭が多く、家庭料理の食材の代名詞になっていますが、陰性が強いので陽性な塩や味噌などの調味料を使って、煮込んだり、揚げたりして加熱して調理するとよいでしょう。

にんじん

野菜の中では陽性。緩んだ体を引き締め、陰性太りや水太り、陰性過剰の神経不安にも◎。糖尿病にもよく、筋力も強めます。

ごぼう

陽性な根菜ですが、ハーブのような独特の香りでわかるように強い陰性も含まれます。ゆでる、長時間炒めるなどして陽性に。腸や生殖器の浄化、心臓の強化、貧血にも効果があります。

さつまいも

秋の食べ物の代表格ですが、実は陰性です。嗜好品として、充分加熱する、塩を使うなど陽性さを上手にとりいれましょう。

きのこ類

とても陰性ですが、天日で干したきのこ類は強い陰性さが抜け、うまみが凝縮。昆布などと組み合わせると、おいしい出汁がとれます。

* 秋の調理法

秋は、煮物を増やすなど、調理時間を少し長めにするのがポイント。里芋や山芋のほか、秋から回る根菜類を煮たり、味噌汁にしたり…。よく火を通してコクのある味わいを楽しみましょう。栗を炊き込んだ栗ごはんなども実りの秋の醍醐味です。また、秋には辛みのある味つけが合います。

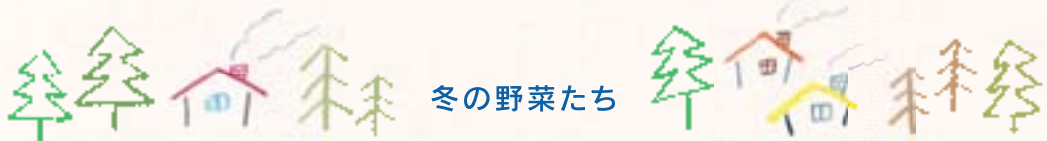


Winter

～冬～

冬とは立冬(11月7日ごろ)から、立春の前日(2月3日)までをいいます。冬は、おじやおかゆ、鍋物など、じっくり熱を通した温かい食べ物をとるのが基本。体を温める陽性な食べ物を中心にしつつ、極端な陽にならないように、代謝をうながす陰の力も少しだけ入れていきましょう。

そんな条件にピッタリ合うのが鍋物です。具には葉もの野菜、根菜、きのこ類、豆腐や厚揚げなど大豆製品など、できるだけ多種類の食材を用意します。鍋物を食べると、まず熱という陽性が入って体が温まり、活性化します。そして、具は陰陽両方のものがあるため、適度な陰性のエネルギーによって体が伸縮性を失わず、代謝も促されるのです。



白菜

陽性な冬野菜の中では陰性な野菜。全身の循環やバランスをととのえ、内臓から皮膚まであらゆる部分に良い効果をもたらします。神経を鎮め、女性の生理をととのえ、授乳中もおすすです。

大根

陽性な根菜の中では陰性が強く、また酵素類を多く含むため、生でおろして魚や餅、そばなどの付け合わせに向きます。全身の浄化作用が強く、葉も大切に、こちらも同様の作用があります。

長いも

陽性な山いもの中ではやや陰性。炭水化物を消化する酵素を多く含むため、とろろにするなど、生でも食べられます。胃や膵臓をととのえて保護し、腎臓や腸、生殖器、心臓などを強化します。

里芋

陰性が強く、特に治療中の人や肌の弱い人は、とりいれかたを工夫しましょう。とり過ぎると生殖器や泌尿器、呼吸器などに負担がかかりますので気をつけましょう。

春菊

陰性な葉菜の中ではやや陽性。肺など呼吸器や胆嚢、心臓、腸などの浄化作用があり、独特の苦みが血液をきれいにします。神経が不安定な症状にも効果が期待できる大切な食材です。

りんご

果物の中でももっとも陽性でバランスがとれています。中でも糖分が少なく酸味の強いものが良いでしょう。特にすりおろすと、肉類や塩気の陽性さの中和を助けます。

*冬の調理法

じっくりと火を通せば通すほど陽性な調理法といえます。鍋物はもちろん、おでんやシチューなど煮込み料理のほかにオープン料理もおすすです。冬の海藻、昆布を使って昆布巻きや煮物にしても良いでしょう。味つけは他の季節よりも濃くしたり、油を多めにするのがポイントです。



ほうれんそう

シュウ酸が多く、とても陰性が強い野菜ですので、泌尿器が弱い人は避けたほうが良いでしょう。特に、チョコレートやカカオをとり過ぎている人は避けましょう。

第5回 冬至と腎の養生法

新暦の12月21日〜22日頃にやってくる冬至は二十四節季の一つで、北半球では太陽の高さが一年中でもっとも低くなり、昼の長さが一年の中で一番短く、夜が長くなる日です。この日から徐々に日が長くなっていくことから、冬至を一年の始まり(お正月)とするという習慣を持つ国もあつたようです。

冬至は暦の上ではとても大切な日であることから、それにまつわる行事が世界中に色々と残っています。クリスマスはイエス・キリストの生誕を祝うお祭りですが、冬至に近いことから、新年を祝う冬至のお祭りがその由来ではないか、と考えられます。

この日はゆず風呂に入つて邪気を払い、冬至かぼちゃを食べる無病息災を祈る風習がありますが、これはゆずやかぼちゃの丸くて黄色味を帯びた色を太陽に見立て、太陽の復活を祝うという神事的な意味があつたのではないのでしょうか。太陽光線の不足する冬場に、太陽の光をたっぷり浴びた

かぼちゃとゆずからエネルギーを補給し、冬場の寒さに備えるという意味もあつたのだと考えられます。

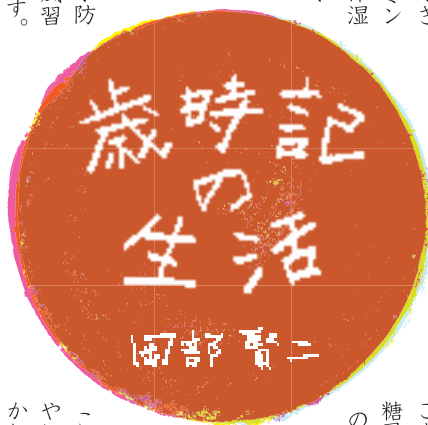
実際、ゆずに含まれている芳香成分には新陳代謝を活発にして血行をよくする成分や鎮痛・殺菌作用があるため、体が温まり、感染症も予防できるのです。また、ゆずのビタミンCには肌に潤いを与える保湿の働きがあり、乾燥しやすい冬のお肌のお手入れの役として働いてくれるのです。

日本かぼちゃは16世紀にポルトガル船によってカボチャからもちたられ、江戸時代に普及しましたが、江戸時代中期から風邪の予防にかぼちゃを冬至に食べる風習が根付いたと言われています。これには、葉物野菜が少なくなり、不足するビタミンAなどのビタミン類を補い、体力をつけるという目的があつたのだでしょう。

冬至にはまた、冬至粥といって小豆入りの粥や小豆かぼちゃを食べるという習慣が残っている地方もあります。これは、小豆の赤色を疫神が恐れると

いう中国の故事から来ているようです。

日照時間が短くなり、寒くなる冬場に弱りやすいのが腎臓と膀胱の経絡(略して「腎」)です。腎は内分泌の働きを管理していますが、太陽光線が少なくなると、光センサーとして働く松果体からのメラトニンホルモンの分泌に問題が生じやすくな



ります。メラトニンの不足は不眠症を引き起こし、分泌過剰はうつ的な症状を引き起こします。この内分泌の調整には太陽の光が必要で、その光の不足を補うのに夏場の光をたっぷり浴びたかぼちゃや天日で干した切干大根や高野豆腐、干し椎茸などの乾物類が効果的なのです。

また、中医学の類似の法則では、腎臓と同じ形をした小豆が腎の働きを補う穀物とされて

います。冷えからくるさまざまな症状や足腰の弱り、耳や骨のトラブル、老化現象全般は腎の弱りからくるのですが、その改善に小豆は抜群の効果を発揮してくれます。とくに小豆とかぼちゃの組み合わせは「いとこ煮」と呼ばれる伝統料理で、糖尿病や高血圧、血管の若返りの特効薬です。ただし、砂糖は使わず塩だけで料理します。冬至には小豆入り玄米ごはんや玄米小豆粥、小豆かぼちゃ、小豆昆布を食べるようにしましょう。

実際、かぼちゃや小豆には亜鉛という成分が多く、この亜鉛がタンパク質の合成や細胞の再生や修復に深く関わっています。不足すると傷が治りにくくなり、味覚異常や抜け毛、爪がわれやすい、肌のツヤが悪くなる、記憶力が低下するなど、腎にまつわるさまざまな不調が出やすくなります。血糖値を調整するインシュリンなどのホルモンや酵素も、亜鉛が不足すると分泌が悪くなります。

ミンCは熱に強いビタミンC(プロビタミンC)で、腎臓や膀胱には特に必要な成分であり、体の酸化(老化)を予防し、シミやホクロ、ソバカス、シワの発生を防ぎ、若返り効果をもたらしてくれます。

そのようなことを知っていて、腎の働きが悪くなりやすい冬を代表する冬至の日に、腎を補う生活法としてかぼちゃや小豆を食べ、ゆずのお風呂で体を温めるという習慣が根付いたのだと考えられます。小豆ごはんや小豆かぼちゃがたびたび登場するマクロビオティックの食事は冬至にぴったりの健康長寿食なのです。腎を保護して冬場を元気に過ごしましょう。

※この記事は「月刊マクロビオティック」2010年11月号(日本C1協会発行)より転載しております。

■岡部賢二(おかべけんじ)
1961年生まれ、日本玄米正食研究所所長。フードアンドメディカルコンサルタント。2003年に福岡県の田舎に移り住み、日本玄米正食研究所を開設。農業の勉強のかたわら、マクロビオティックの講演や健康指導で全国を回っている。趣味は畑仕事。2005年、ムスビの会を発足し、2006年よりセミナーハウス「四季の舎」がいわいを開校。著書に「マクロビオティックの会」(講談社)、「暮しに活かす陰陽五行」(アリスの会)。

はじめてのマクロビオティック

～リマ・クッキングスクール ビギナーズコース～



「マクロビオティックってよく分からないけど習ってみたい」
「本格的に始める前にまずは試してみたい」
そんな、これからマクロビオティックを始めたい方のための
「リマ・クッキングスクール ビギナーズコース」が
2011年11月より、リマ・クッキングスクール 新宿校にて開講!

ビギナーズコースの「あんしん＆うれしい8つのポイント!」

キホンの「キ」から 学べてうれしい!

1ヵ月(全4回)でマクロビオティックの基本的考え方と料理を学ぶことができます!

選べる2つの時間帯& 振替受講であんしん!

教室は毎週木曜日の夜と金曜日のお昼に開催。また、振替受講もOK!(3ヵ月以内)なので無駄なく学べます。

料理に自信がなくても あんしん!

包丁の持ち方や、野菜の切り方等、料理の基本から学べるので、あまり料理に自信のない方でも気軽に通えます。

費用はぜ～んぶまとめて 14,000円がうれしい!

講座1回あたり、わずか3,500円(テキスト・材料費込)。入会金等の諸費用も不要で大変お得です。

オーガニック食材使用で あんしん!

講座で使用する食材は無添加・無農薬のオーガニック食材。本物のおいしさに、ココロもカラダ也大満足!

2人の先生が 教えてくれるからあんしん!

定員は1クラス14人。毎回2人の認定インストラクターが、丁寧に教えます。

修了証がもらえて うれしい!

ビギナーズコースを修了すると、修了証がもらえます。

初級コースの入学料が 無料でうれしい!

ビギナーズコース修了後、通常講座「初級コース」の入学料10,000円が無料となります。

お問い合わせは…リマ・クッキングスクール 新宿校まで

〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-23-1 ニューステートメナービル130 TEL:03-6304-2006

編集後記

今回はLM3号 玄米のプレゼントにご応募いただいたハガキより、読者の声を一部ご紹介させていただきます。

●玄米って、おいしいですね。今回の「玄米のおいしい炊き方」を見ながら炊いています。早くムラなく上手に炊けるようになりたいです!

●玄米特集を読んで、何故今まで食べていなかったんだろう?と思いました。主人が嫌がるのがその理由でしたが健康には変えられません。再チャレンジします。

●いつも楽しみに読んでいます。マクロ

ご意見・ご感想を
お待ちしております!

今後LMでは皆様のご感想、ご意見を誌面にて紹介させていただきます。上記、プレゼントご応募のハガキに「LMについての感想や意見」「私はこんなマクロビオティックな生活をしています。」「マクロビオティックを始めて変わったこと」などなど…、ご意見・ご感想をお書きください。
※誌面にて紹介の際は、ご意見・ご感想の他、ご住所の都道府県名、年齢、性別を記載させていただきますのであらかじめご了承ください。

PRESENT



4ページでご紹介した自然農法の永田茶園さんが製造した「有機熟成三年番茶120g(販売元オーサワジャパン)」を抽選で50名様にプレゼントいたします。
ご希望の方は、官製ハガキに「住所」「氏名」「年齢」「性別」「三年番茶希望」とご記入のうえ、下記住所までご応募ください。
また、下記ご案内のとおり、同ハガキにぜひご意見・ご感想をよろしく願います。
※当選は発表をもってかえさせていただきます。

50
名様

【応募先】 〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5
日本CI協会 「LM vol.05」プレゼント係
【締 切】 2012年2月29日(当日消印有効)

いつも私を癒してくれる。 オーサワの三年番茶。

オーサワの三年番茶はどれも農薬不使用。
自然の恵みを受けながら、じっくり、丁寧に作ったものです。
毎日飲むお茶だから、品質には特にこだわっています。

口に広がる香ばしさとおだやかな滋味。
そんな、“ホッとする”ひとときをお楽しみください。



オーサワジャパンは、マクロビオティック食品の商社です。

Macrobiotic Foods
Ohsawa