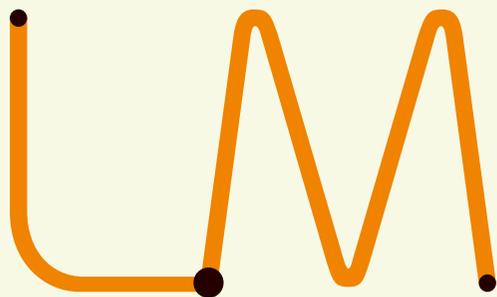


マクロ  
ビオティックの  
ある、生活。



Life is Macrobiotic

ライフ・イズ・マクロビオティック

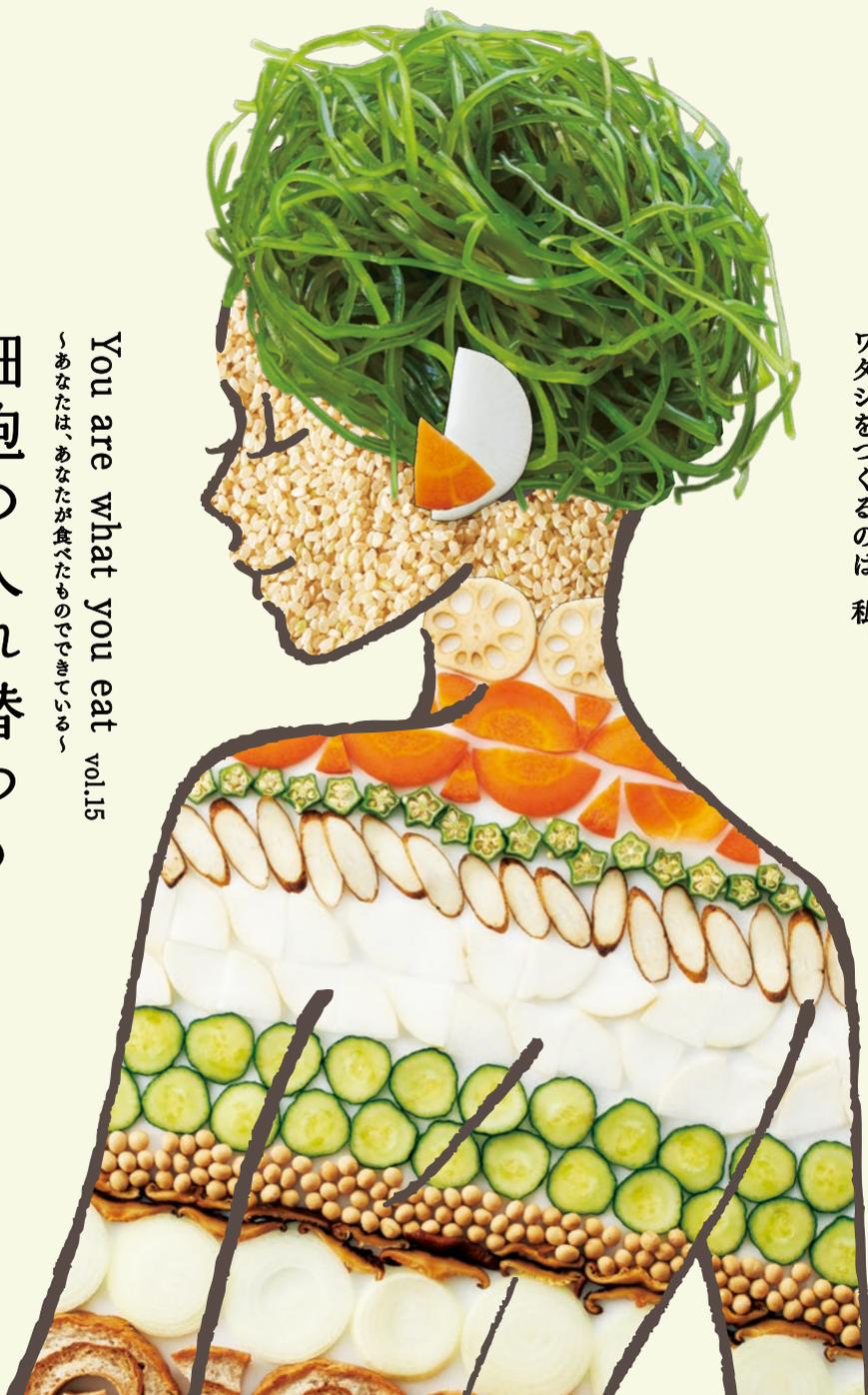
もっと知りたい!

特集 マクロビオティック

ワタシをつくるのは、私。

You are what you eat vol.15  
〜あなたは、あなたが食べたものでできている〜  
細胞の入れ替わり

マクロの友 土鍋



vol. 29  
2018 AUTUMN

FREE  
magazine

# C O N T E N T S

P1. 特集:

もっと知りたい!

## マクロビオティック

ワタシをつくるのは、私。

マクロビオティックの全体像をとらえましょう。

キレイなカラダとココロ、シアワセをつくる。

さあ、マクロビオティックな生活を  
はじめてみましょう!

P8. マクロビオティックレシピ

P9. ネット校でマクロビオティックを学ぶ  
LM macrobiotic report

スクール生アンケート報告!

P10. You are what you eat vol.15  
～あなたは、あなたが食べたものでできている～  
「細胞の入れ替わり」

P12. マクロの友  
「土鍋」

P13. LMinfo:

クッキングスクール リマからのご案内

マクロビオティックWeb紹介

プレゼント

編集後記



Life Is Macroblotic

FREE magazine

ライフ・イズ・マクロビオティック  
vol.29 / 2018 / AUTUMN

### Staff

|                        |          |
|------------------------|----------|
| Editor in Chief        | 山谷 誉民    |
| Editor                 | 小谷 栄子    |
| Art Director           | 向野 美生    |
| Photographer           | 内藤 暁     |
| Illustrator (contents) | RIO      |
| Illustrator (p.10~11)  | はらだ ゆうこ  |
| Production             | ICM      |
| Publisher              | 日本CI協会   |
| Print                  | 凸版印刷株式会社 |



肉は食べては  
いけないの？

おしゃれで  
ヘルシー。

ふふふふ  
うううう

マクロビオ  
ティックって  
何？

— 特集 —

もっと知りたい!

# マクロビオティック

ワタシをつくるのは、私。

「星の手間が  
きつそう。」

ナチュラル  
エコ

ストイックで  
大変そう…

何から  
始めれば  
良いの？

ベジタリアン  
との違いは？

健康なヒトには  
関係ない？

おまかせ  
おまかせ

ベジタリアンと  
何が違うの？

## マクロビオティックの 全体像をとらえましょう。

マクロビオティックって  
食事法？健康法？  
それともダイエツト法？

マクロビオティックと聞くと健康  
や美容、ダイエツトによさそう、玄米  
と野菜が中心でおいしくなさそう、  
自然食品を使い高価なのでちよつと  
手が届かない、セレブがしている特  
別な食事法などの声を多く聞きま  
す。しかしマクロビオティックの本  
当の姿はちよつと違います。

そもそも、マクロビオティック  
「MACROBIO TIC」は、  
「MACRO」大きい「BIO」命  
「TIC」術という言葉をつなげた  
もの。大きな視点で命を見ること  
(術)を意味しています。

私たちの体は食べたものでできて  
います。だから食事がとても大切。マ  
クロビオティックの食事を続けると  
美容やダイエツトに効果があり、病  
気の予防にもつながるので、どうし  
てもそこに注目が集まりますが、そ  
れだけではありません。マクロビオ  
ティックは生き方や思想も含めた考  
え方であり、生活法でもあるのです。

今号では改めてマクロビオティ  
クについて考えてみましょう。

マクロビオティックは  
ベジタリアンやビーガンと  
同じなの？

世界には実にさまざまな食事法が  
あり、内容も大きく違います。穀物と  
野菜が中心の食事法(穀物菜食)をし  
ている人は、マクロビオティック以  
外に、ベジタリアン(菜食主義者)が  
よく知られています。ベジタリアン  
はいろいろな種類に分かれています  
が、ビーガンはそのひとつでマク  
ロビオティックと共通点が多く、一  
緒にされがち。また、ホールフードは、  
丸ごといただく、一物全体食とい  
う点でマクロビオティックと共通の特  
徴を持つ食事法です。

しかし、数多くの食事法と決定的  
に違うのは、マクロビオティックを  
実践していると、自分を知ることが  
でき、対応ができること。つまり、自  
分に合う食べ物、食べ方が分かるよ  
うになります。

そのためには、まず主食をしつかり



Lima  
Sakurazawa

Japanese  
traditional foods

# MACRO + BIO + TIC

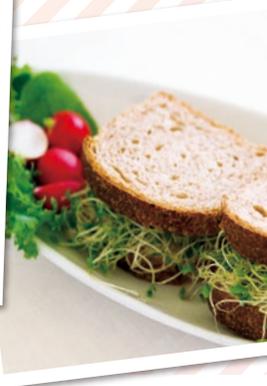
George  
Ohsawa



ヘルシーで  
びしゃれ!



女の子が  
好きそう。



摂ること。マクロビオティックでは穀物、特に玄米をおすすめしています。ここで注意していただきたいのが、今流行の糖質制限の食事法です。ごはんの糖質は長い間日本人の生命活動を支えてきた大切な栄養素。これを無視した糖質制限は低炭水化物、高タンパク質で高脂肪になりやすく、長く続けた場合の健康リスクも報告されています。

### マクロビオティックは海外からきたもの？

カタカナ表記の「マクロビオティック」は、著名な政治家やジョン・レノン、ステイブ・ジョブス、マドンナなど欧米のセレブが実践しているため、海外の食事法?と思われるがちですが、マクロビオティックは日本発。日本人が昔から食べてきた伝統食がベースです。

といっても残念ながら、マクロビオティックが広く知られ実践されてきたのは、本家本元の日本よりもアメリカやヨーロッパ。特にアメリカでは、マクロビオティックが国民

の健康に寄与したことを称えて、スミソニアン博物館(アメリカ国立歴史博物館)に玄米とともに活動資料が展示されているほどです。

### 考え方のルーツは紀元前の遠い昔

マクロビオティックのルーツをたどると、ヒポクラテス(紀元前460~370年、「医学の父」と呼ばれる)の遺した言葉「私たちの内にある自然治癒力こそ真に病を治すものである」「人は自然から選ばれるほど病気に近づくと」という考え方に行きつきます。

そして江戸時代の学者、貝原益軒の養生訓など、昔から伝統的に良いとされていることを、明治時代に石塚左玄が食養・陰陽理論にまとめ、それを桜沢如一(さくらざわゆきかず)が進化させ、わかりやすく体系化した。マクロビオティックとしたのです。

その後、桜沢如一・里真(りま)夫妻とその弟子、久司道夫や菊池富美雄、田中愛子などの先達の方たちが玄米を中心に世界に広め、現在に至っています。

### 〈他の食事法とマクロビオティックの比較〉

| 名称(実践者)           | 穀物                | 野菜                | 動物性食品     | 調理法                      | 特徴  |
|-------------------|-------------------|-------------------|-----------|--------------------------|---|
| マクロビオティック(マクロビアン) | できるだけ全粒穀物。(玄米を推奨) | 旬のものを。できるだけ皮も食べる。 | できるだけ控える。 | 火を通す場合が多いが、季節や体調に合わせて調理。 | 穀物を中心に、独自の考え方(陰陽理論)に基づいて、バランスよく季節の野菜や海藻、漬け物を摂る。 |
| 菜食主義(ベジタリアン)      | 摂る。               | 積極的に摂る。           | 摂る場合もある。  | 野菜などは生食が多い。              | 動物性食品の一部、または全部を避ける食生活を行う。                       |
| 絶対菜食主義(ビーガン)      | 摂る。               | 積極的に摂る。           | 摂らない。     | 野菜などは生食が多い。              | ベジタリアンの一種。動物性のものは衣食住全てにおいて避けた食生活を行う。            |

# キレイなカラダとココロ、 シアワセをつくる。

適量をいただく

はらはちぶ

## 腹八分

どんなに質がよいものでも  
食べ過ぎると身体への負担が  
大きくなります。

マクロビオティックは身体と心の健康を目指し、

幸せで自由な人生をつくります。

そして、その方法はシンプルでとても具体的です。

### マクロビオティックの特徴は？

大きな特徴は、5つの柱（左ページ上参照）。そして、マクロビオティックの中心になる食事はとてもシンプルです。一例をあげると、まず、ごはん（穀物Ⅱ玄米）がメインで、味噌汁、きんぴらや煮物など季節の野菜料理、漬け物少々が基本。昔の日本人が当たり前に食べていた食事です。粗食と感ずるかもしれませんが、心身ともに元気になる素晴らしい食事なのです。

### なぜ、食事が基本なの？

私たちは季節や気候風土などさまざまなものから影響を強く受けますが、それを变えるわけにはいきませんね。一方、自分で自由に变えられ、大きな影響を受けているのが食べ物です。自分をよい方向に変えたいと思ったら、まずは食事を変えてみてください。よい食事を続けていくと、よい変化に気づくことでしょう。私たちは私たちの食べた物で生きていくことが実感できます。

### 肉や魚、乳製品などの動物性食品は使えないの？

歴史を見れば、肉や魚、卵、乳製品など動物性食品は最近になって日本人がたくさん摂るようになったもの。これらの食品はマクロビオティックの視点から見ると、消化・吸収にエネルギーを多く使うなど体に負担をかけるため、控えた方がよいとされています。禁止というわけではなく、量と質の問題とも言えます。

どうしても食べたい時は、鶏肉や魚、卵を、たまに少量（野菜の3分の1以下）にとどめ、よく噛むこと。量は左ページの食材割合の図を参考にするとよいでしょう。細かいことに惑わされることなく全体を観る、マクロの視点を持つことがマクロビオティックの本質ですから、「あれもダメ、これもダメ」というような窮屈なものではありません。

### マクロビオティックの効用は？

最近、腸についての研究が進み、腸がいかに大切な役割を果たして

## column

### がんや生活習慣病を予防する食事

マクロビオティック食は全粒穀物（玄米など）と野菜が中心で、これは米国対がん協会によるがん予防のガイドラインと共通です。

ガイドラインでは、植物性の食べ物に重点をおき、白米や白パンなど精製穀物製品のかわりに、玄米や全粒パンなど全粒穀物を摂ることをすすめています。そして、このガイドラインは、日本国立がん研究センターでもがん予防や、生活習慣病の予防に役立つと推奨しています。



# マクロビオティックの「5つの柱」

その土地の旬のものをいただく

しんどふじ

## 身土不二

身体が環境に適応するには、住む土地の旬の食べ物がベスト。現代では国産の旬の食材を選べばよいでしょう。

皮も捨てずできるだけ丸ごといただく

いちぶつぜんたい

## 一物全体

食べ物は命であり、全体が連携して命を保っています。できるだけ皮もアクもとらないでいただき、米なら精白しない玄米が最適。

食物のバランスを考える

いんようちょうわ

## 陰陽調和

食べ物の特性を知り、季節や体質・体調に合わせてバランスよくいただくことを陰陽理論で考えます。

1030回を目標に

よくかむ

## よく噛む

よく噛むと消化・吸収がよくなり、身体への負担が小さくなります。また、ダイエットや小顔効果も得られます。

### 「シアワセ」をつくるって？

いるか、メディアでもよくとりあげています。そして、腸内細菌の健康への影響の大きさ、食物繊維の大切な働き、発酵食品のメリットなどを解説する記事なども増えています。

食物繊維の豊富な玄米と野菜、海藻、善玉菌がつくる漬け物を日常の食事で摂り、伝統的な発酵調味料の味噌、醤油を基本の味つけに使うマクロビオティックは、腸内の善玉菌を優位にし、健康に役立つことでしょう。

マクロビオティックを続けると、自分の身体の声を聞くことができ、言いかえれば自分の体質や体調を知るようになり、そのときどきに合った食事ができるようになります。つまり、世界中のどこで生活しても環境の変化に対応してバランスのとれた良い食生活ができるようになるのです。

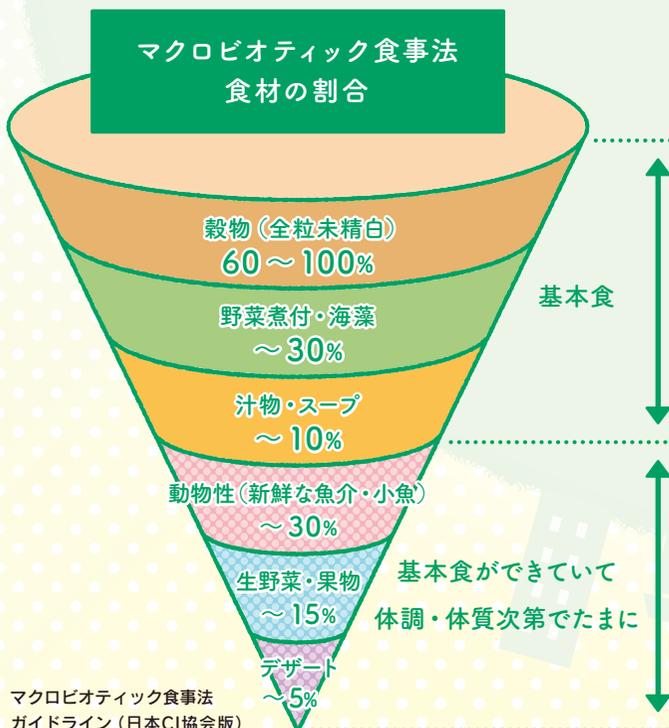
といつても、マクロビオティックは単なる健康食や食事法にとどまりません。身体を健康にするだけでは

なく、同時に心も健康にすることを目指します。そして、心身の健康を通じて人間が本来持っているやさしさ、穏やかさを取り戻し、人々が幸せになり、社会の平和が実現されることを目的としています。そのため、自然の恵みに感謝し、地球という自然の中で生かされていることを感じ、学ぶのがマクロビオティック

の本質なのです。

マクロビオティックを学ぶと、他との比較ができるようになり、何事も自分で判断できるようになります。それを実現するのが日々の食事です。マクロビオティック食は、authentic(本物の、信ずるべき、伝統的な)food(食事)といえましょう。

### マクロビオティック食事法 食材の割合



# さあ、マクロビオティックな生活を はじめてみましょう！

マクロビオティックを始めるのはとてもカンタン。調味料や食材を変える、食事や食事法の一部を取り入れるなど、できることからはじめてみませんか。

## 1

### ご飯をよく噛んで しっかり食べよう。

まず「主食」の意味を意識し、食事量の半分以上はご飯に。粒食を中心にし、精白しない玄米なら最高です。粉食のパンなら、白いパンではなく、全粒粉のパンを。

そして一口30回を目安によく噛みましょう。



## 2

### 化学的なものを使わない食材を選び、 できるだけ丸ごといただくのが基本。

野菜は旬のもの、できれば農薬や化学肥料不使用のものを選びます。食品のラベルを見て、化学添加物や化学調味料使用のもの、遺伝子組み換えのものは避けましょう。また、一物全体の考えから、野菜の芯や皮などもきんぴらにしたり煮出してだしにするなどしていただきます。

できるだけ  
使い切りましょう！



## 3

### 玄米100%から始めなくてもOK。

マクロビオティックは玄米菜食で窮屈と感じるかもしれませんが、実は意外にゆるやかなのです。玄米が無理なら分つき米でも、白米に雑穀、または玄米をまぜたものから始めてもOK。パンやパスタも使い、おいしいスイーツも作ります。

どうしても肉や魚など動物性食品が食べたい場合は少量にして、肉ならしいたげやねぎなど野菜をたっぷり摂り、焼き魚なら大根おろし、刺身なら大根のつまや大葉を添えてバランスをとります。バランスのととり方がわかれば外食でも大丈夫。

### 〈お肉の代わりになる植物たんぱく〉

マクロビオティックでは動物性たんぱく質の代わりに植物性たんぱく質を利用します。

大豆は昔から「畑の肉」と呼ばれているように、良質なたんぱく質を豊富に含み、必須アミノ酸を全て摂ることができます。また、小麦グルテンを焼いた麩も昔からの植物たんぱく食品です。

ベジミート



大豆ミート



小麦タンパクを使った食品で、ひき肉タイプとブロックタイプなどが市販されています。そのまま、肉の代わりとして炒め物やそばろ、カツ、ハンバーグなどに。

大豆から作られ、ひき肉やバラ肉タイプ、から揚げタイプなどがあります。お湯でもどして、肉のような食感を楽しめます。炒め物やから揚げ、ミートソースなどに。

## マクロビオティックの調理はシンプルでカンタン、合理的。

### ● 基本の調味料は塩、味噌、しょうゆとシンプル

塩は、生命に欠くことのできない大切な調味料。食卓で使うより、調理に使うのが伝統的な方法です。ミネラル分が含まれ、精製されていない自然塩がベスト。味噌は体を引き締め、温める作用をもちます。菌が生きている非加熱の天然醸造のものがおすすめ。しょうゆは丸大豆を使用した伝統製法の良質なものをおすすめします。



### ● 伝統的な調理法で素材のよさを引き出す



マクロビオティックでは、体調や季節によって、野菜を生食することもあります。食材はなるべく加熱調理するのが基本です。蒸す、煮る、焼く、炒める、揚げるという昔からの火を使った調理法で、冬は長時間じっくり煮込み、夏はウォーターソテー（水炒め）や、さっと短時間で火を通すなどに合わせて変えていきます。



### ● 合理的で、手順にムダがなくスマート

マクロビオティックでは、野菜はできるだけ皮をむかないで丸ごと使いますが、最近の研究で、野菜の皮には貴重な栄養成分が含まれていると知られるようになりました。そのように栄養面からも合理的で、できるだけ皮やアクもとらないため、手間や出るゴミも少なく、ムダがありません。また、調理中、容器に残った油などは「粉洗い」してきれいに使い切り、すべてにスマートです。



【粉洗い】油と粉をまぜるとき、容器などに残った油に粉を振ってこそぎとり、使い切る方法。食材をムダにしないとともに、洗うのも楽になります。油に限らず粉で落とせるものはすべて粉洗します。

## これからの マクロビオティック

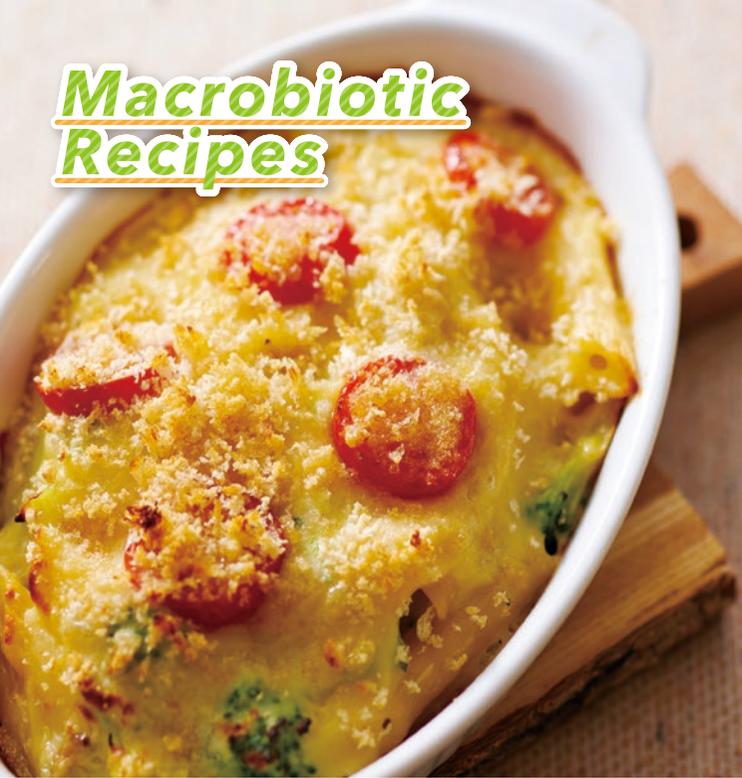
マクロビオティックでは、これを食べてはダメ、何をしてもダメというものはありません。ただ、物事の本質を知り、体質、体調、季節、風土（地域）に合わせた食事を摂り、自然と調和することで心身の健康と幸せを目指します。そうして、なんでもおいしく、感謝していただくことができるのがマクロビオティック本来の姿といえます。

## 白砂糖など精製したもの、 合成甘味料は控えて。

精製した白砂糖は化学的な加工がされて体に大きな負担をかけるほか、また欲しくなるという依存性が問題です。さらに高精製なブドウ糖果糖液糖やアスパルテムなど合成甘味料も多く使われており、注意が必要です。



# Macrobiotic Recipes



## ペンネのベジグラタン

### ■材料(2~3人分)

- ペンネ …………… 50g(茹でしておく)
  - ブロッコリー …………… 1/4株(小房に分けて茹でしておく)
  - プチトマト …………… 2~3個(横に薄くスライスする)
  - ④•パン粉 …………… 大さじ2
  - ④•すりおろした玄米餅 …………… 大さじ2
- 〈豆乳ホワイトソース〉
- 玉ねぎ …………… 1/2個(薄いまわし切り)
  - 豆乳 …………… 1カップ
  - 地粉 …………… 20g
  - 塩・油 …………… 各適量

### ■作り方

- ①〈豆乳ホワイトソース〉鍋を温めて油をひき、玉ねぎを透明になるまで炒める。
- ②ボウルに地粉と豆乳1/2カップを入れて泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ③①に残りの豆乳1/2カップと塩少々を加え、木べらで混ぜながら加熱し、沸いてきたら②を加え、もったりするまで混ぜる。これをミキサーにかけ、塩で味を調える。
- ④③のソースの半分ペンネとブロッコリーを混ぜ合わせて耐熱容器に盛り付け、上から残りのソースをかける。プチトマトを飾って、よく混ぜた④を振り、オリーブオイル(分量外)を振りかけ、200度のオーブンで焼き色がつくまで焼く。

レシピ提供: 檜山 扶佐子

〈プロフィール〉

クッキングスクールリマ専任講師。料理研究家、食生活アドバイザー、国際中医薬膳師。Foot's café 檜氣オーナー。



## ブルスケッタ オレンジ風味

### ■材料(2人分)

- バゲット …………… 1/3本
- ニンニク …………… 1/2片
- オレンジの皮(ノーワックス) …………… 1/5個(すりおろす)
- オリーブオイル …… 大さじ2
- 塩 …………… 少々
- メープルシロップ …… 適宜

### ■作り方

- ①バゲットは焼き網かトースターでこんがり焼き目をつける。
- ②オリーブオイルにオレンジの皮を混ぜておく。
- ③①ににんにくの切り口をすり込み、②をかけ、塩をふる。好みでメープルシロップをかける。

## ストロベリームース

### ■材料(2~3人分)

- イチゴ …………… 100g
  - 木綿豆腐 …………… 90g
  - ④•白ゴマペースト …… 小さじ1/4
  - メープルシロップ …… 30cc
  - りんごジュース35cc+塩少々
  - 寒天粉 …………… 1g
  - ジャム25g+水小さじ2
  - トッピング:イチゴ、ミントの葉
- ※イチゴの代わりにブルーベリーやラズベリーなどお好みのベリー類を使って楽しみましょう。  
※ジャムはストロベリー又はブルーベリー

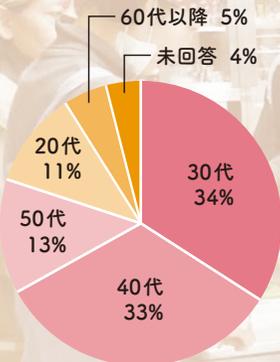
### ■作り方

- ①鍋にりんごジュースを入れて寒天粉をふり入れ、しばらく置く。火にかけて木べらで混ぜながら寒天が溶けるまで、よく煮る。
- ②④を全てミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ③②に①を加えてさらに混ぜ、器に移して冷やし固める。
- ④ジャムを水で薄めてグリーズを作り、③の上に薄くのばし、トッピングを飾る。

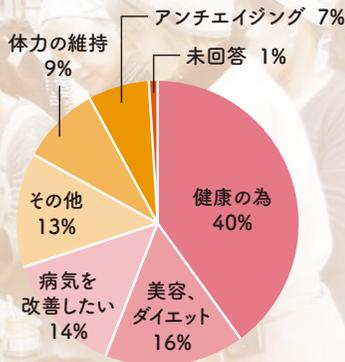
ネット校で  
マクロビオティックを学ぶ  
LM macrobiotic report

「マクロビオティックを始めてよかった」が95%!  
スクール生アンケート報告!

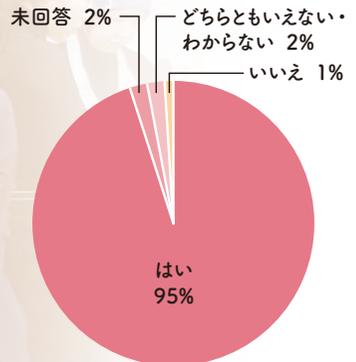
1. 年齢



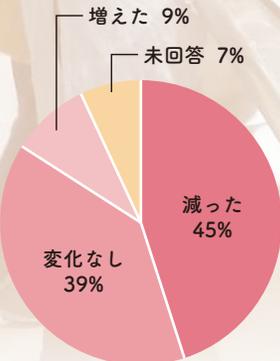
2. 始めた理由 (複数回答)



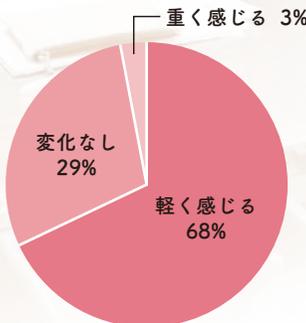
3. マクロビオティックを始めて良かったと思う



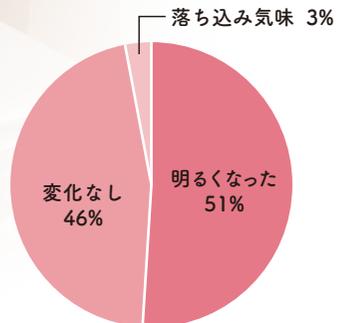
4. 体重変化



5. 身体的変化 (主観的)



6. 精神的変化 (主観的)



マ クロビオティックを学んでいる方々の生の声を集めました。年齢の中心は30~40代で約70%。マクロビオティックを始めた理由は、健康のためが一番多く、ついで美容とダイエットで、この二つを合わせると半分以上になります。そして、マクロビオティックを始めて良かったと思っているのは95%、大部分が何らかの良い効果を感じているという結果に。

体によいことを始めたいのなら、ほとんどの方が良い変化を感じているマクロビオティックがおすすめ。

ネット校なら、自宅で心身を健やかにする方法が無理なく学べます。

※アンケート1・2・3はBasic受講者816名。4・5・6は受講者、スタッフ、講師69名のアンケートをまとめたものです。

ネット校 (通信講座) のPOINT

- ① いつでも好きな場所、時間で何度でも受講可能
- ② マクロビオティックの基本が学べる
- ③ 料理に自信がない方も基本から学べる
- ④ キャリアのある講師による分かりやすい講座
- ⑤ 動画&テキストブックでより深く学べる
- ⑥ 修了証がもらえる
- ⑦ 通学スタイルよりも受講料が割安

ネット校について、もっと詳しく知りたい方は

<https://macrobiotic-cook.net/>

MACROBIOTIC  
cooking school LIMA

マクロビオティック クッキングスクール リマ



# YOU ARE WHAT YOU EAT



～あなたは、あなたが食べたものでできている～

## 細胞の入れ替わり

今日は調子がいいとか、元気が出ないとか、体の状態は常に変わっていますね。

私たちの体は、約37兆個とも言われる細胞で作られています、

その細胞は毎日少しずつ入れ替わり、生命を維持しているのです。

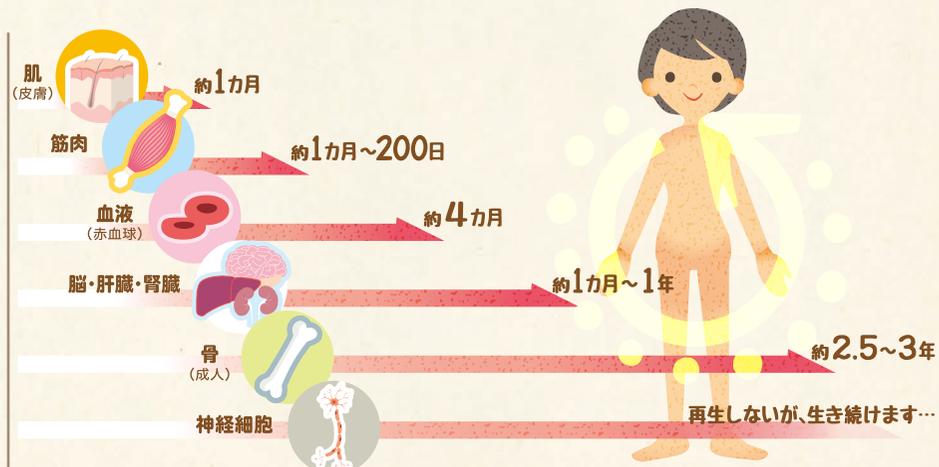
生きいきと活力に満ちた日々を送り、若さを保つために、

今回は、細胞の入れ替わりに注目しました。

### ✳ 入れ替わる細胞、入れ替わらない細胞 ✳

ヒトの体は1日で約1兆個もの細胞を入れ替えて、新陳代謝を繰り返しています。入れ替わりの周期は組織によって違います。舌の味覚細胞は約2週間、胃や腸の粘膜は約3日、腸の絨毛は約1日と非常に短い寿命です。これらの細胞は体に入る食べ物や飲み物に直接さらされ、有害かどうかを判別する働きもするなど、いわば最前線の激務ですから、常に新鮮な細胞でいなければなりません。

肌(皮膚)の細胞は約1か月(20代の場合)、筋肉は1か月～約200日、血液は約4か月、脳や肝臓、腎臓は1か月～約1年、骨は成人で約2年半～3年ですべて入れ替わります。一方、神経細胞などは、一生入れ替わることはないといわれています。



[Cell update rate of the human body]より



## ✦ 見た目年齢、生物学的年齢の差が生れるワケ ✦

新陳代謝のスピードは加齢とともに低下していき、古い細胞の老廃物が体内に残りやすくなります。その影響が体の変化として表れ、いわゆる老化のサインとなります。数十年ぶりに再会した同窓会などでは、同じ年齢でも見た目が大きく違い、びっくりすることがあります。そして、見た目だけでなく体の内側、生物学的にも親子くらいの差があるという研究報告もあります。細胞の入れ替わりの進み具合で体の変化に差ができ、長い間の積み重ねから大きな違いが生れるのです。

細胞を作るのが血液で、質のよい血液はよい細胞を作ります。また、血流がよければ、血液は栄養と酸素を全身の細胞に届け、老廃物を受け取り、細胞の機能を維持し、健康体に。

若さを保つ基本のキは、きれいな血液と血流を保つことと言えます。

## ✦ 腸の細胞の新陳代謝は「大きな便り」で確かめて ✦

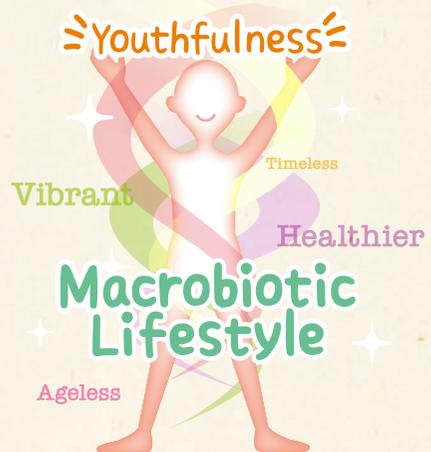
私たちは食べた物でできています。食べた物は消化吸収され、細胞を作る栄養素となります。そこで、大事な役割を果たしているのは腸。消化吸収や免疫機能の維持など、生命に直接つながる働きをする腸は、体の中で最も重労働をしています。そのため、1〜3日で新しい細胞を生み出して機能を維持しているのです。

その腸の現状を知らせてくれるのが「大きな便り」。大便の80%は水分で、残りは入れ替わった腸内細菌や食物繊維。ですから、まずは毎日の大きな便りをチェックする習慣をつけましょう。バナナのようなうんちがどっさり出れば、腸内細菌が多く、細胞の入れ替わりが活発なあかしです。

## ✦ マクロビオティックの食事です若さを保ちましょう ✦

マクロビオティックの食事の特徴は、玄米などの穀物と季節の野菜を中心として、海藻や良質な植物たんぱく質をバランスよく摂り、発酵食品をたくさんとり入れるところ。そして腹八分目で食べ過ぎず、よく噛んでいただくこと。

そうした食習慣や、豊富な食物繊維と発酵食品の発酵菌が腸を元気にし、質の良い血液が作られて血流もよくなります。そして、細胞の入れ替わりがスムーズになり、それを継続していくと、驚くほどの若々しさが保たれていることでしょう。



No.033

土鍋



### 土鍋は万能調理器具

土鍋というと、まず鍋料理、そしてごはんやおかゆを炊くだけのものと思っている方が多いのでは。冬の鍋シーズン以外は、土鍋は棚の奥で眠っていませんか。

ところが土鍋は、炒める、蒸す、煮る、焼くがおいしくできる優れたもの。高

温で焼き上げた土鍋は、オーブンやトースターもOK。土鍋ひとつでほとんどの料理が作れるという、主役級の調理器具なのです。

素材の旨味を最大限引き出し、味をよくしみ込ませる

肉厚の土鍋は火にかけても温度が

上がるのに時間がかかりません。旨み成分のアミノ酸は酵素の働きにより、60度以下で増えますから、ゆっくりと加熱されることで食材の旨味や甘味がじゅっぶん引き出されるのです。

また、土鍋は冷めるのもゆっくりです。料理の味は熱い状態から冷めていくプロセスでしみ込んでいきますから、味もよくしみ込み、自然においしくなります。

### 遠赤外線働きで

### 芯からふっくらやわらかに

土鍋の最大の特長は遠赤外線の放射。そのため食材の酵素がゆっくり活性化され、芯からやわらかくなり、煮くずれもしないきれいな仕上がりになります。炭火焼や石焼料理がおいしいと言われますが、これも遠赤外線のおかげです。

### 土鍋の選び方、扱い方

昔ながらの土鍋は、買ってすぐ使うわけにはいきません。米のとぎ汁を入

れてしばらく煮立て、でんぷん質でまかなヒビを埋める「目止め」をする必要があります。

一方、耐熱性の高いセラミック製の土鍋は目止めの必要がなく、匂いも移りにくく、IHにも対応しているものもありますから、こちらのほうが使い勝手がよいようです。

土鍋は吸収性があるので、洗剤を使う場合は中性洗剤で手早く洗うことをおすすめします。そして、よく水気をふいて乾かします。濡れたまま戸棚にしまえばカビの原因になり、底が濡れたまま火にかければひび割れの原因になるので注意しましょう。

### あると便利な 【ガスマット】



鍋や土鍋、フライパン、圧力鍋などの下に敷き、ふきこぼれや焦げつきを防ぎます。弱火をさらに弱くするので(極弱火)、お粥や煮込み料理が一段とおいしくなります。

# ココロとカラダを リセットできる!

## ネット校 開校! Basic I & II

マクロビオティック クッキングスクール リマ

# オンライン講座

あなたは、あなたが食べたものでできている。

料理を学ぶだけではありません。健康で幸せに過ごすため、料理を通して物事の本質を学ぶ、それがマクロビオティッククッキングスクール リマです。さあ、いっしょにはじめましょう!



今すぐ詳細をチェック! /

<https://macrobiotic-cook.net/>

マクロビオティック料理教室の発祥校 Since 1965

MACROBIOTIC cooking school LIMA

## PRESENT

「オーサワの充実雑穀」(250g) (販売元オーサワジャパン)を  
抽選で10名様にプレゼント!



ご希望の方は、官製ハガキに【住所】【氏名】【電話番号】【年齢】【性別】【オーサワの充実雑穀】【LMについてのご感想やご意見・マクロビオティックな生活についてのご意見】をご記入のうえ、下記住所までご応募ください。下記アドレスやQRコードからもご応募いただけます。 <https://lm.mints.ne.jp/>

【応募先】〒153-0043 東京都目黒区東山三丁目1番6号  
日本CI協会「LM vol.29」プレゼント係 (当日消印有効)

【締切】

2018年12月末日

※当選は発送をもってかえさせていただきます。



## EDITORIAL NOTE

今号は改めてマクロビオティックについて考えてみました。  
「自分の食べるものは自身の体に聞きなさい」と言われま  
すが、なかなか実感できません。なぜならその人によって好  
みがあり、体調に左右されるからです。マクロビオティック  
を学ぶと自分の体質・体調が分かるようになってきます。  
ちょっと行き過ぎた場合でもリセットできる食生活が身に  
付く、ぜひマクロビオティックの食事を楽しんでください。



マクロビオティックの総合情報サイト

マクロビオティック Web

<http://macrobioticweb.com>

マクロビオティックWeb

検索



「LM」のバックナンバーが  
閲覧・ダウンロードできます!

他にも、「マクロビオティックWeb」ではマクロビ  
オティックのレシピや商品、カフェレストランなど  
の情報が盛りだくさん!!

# オーサワジャパンの調味料

味噌、醤油、酢といった調味料は昔ながらの伝統製法による天然醸造法でつくられています。

手間を惜しむことなくつくり、長い期間熟成されたこそその味わい。

オーサワジャパンは品質も、味も、つくり方も、安心できる調味料を数多くご用意しています。

どうぞ末永くご利用ください。



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。

