

LM

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
..

生命と暮らしを支える

地球と水

人と水

健康のカナメ 水の生活習慣

Macrobiotic eco life

水をムダにしない、水を汚さないために
私たちが今できること

「水」

You are what you eat vol.19

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

からだの水分率

vol. 33

2019 AUTUMN

FREE
magazine

C O N T E N T S

P1. 特集：
生命と暮らしを支える 「水」

地球と水

人と水

健康のカナメ 水の生活習慣

Macrobiotic eco life

水をムダにしない、水を汚さないために
私たちが今できること

P10. You are what you eat vol.19
～あなたは、あなたが食べたものでできている～
「からだの水分率」

P12. マクロビオティック クッキングスクール リマ
受講生&講師にアンケート!

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

LM Life Is Macroblotic
FREE magazine

ライフ・イズ・マクロビオティック
vol.33 / 2019 / AUTUMN

Staff

Editor in Chief	望月 清人
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





— 特集 —

生命と暮らしを支える

「水」

ありふれて当たり前のように身近にあるけれど、
実は絶えず形を変えて地球全体を駆け巡り、
生き物の生命システムの基本にもなっているのが水。

大きな視点と小さな視点と、
さまざまな角度から水をとらえてみました。

地球と水

海におおわれていても、
使える水はほんの少し

地球の表面は約70%が海水におおわれ、水は薄い青色に見えるため、宇宙から見ると地球は青く美しい水の惑星といわれます。

地球上の生命は太古の海で誕生したといわれています。海から生まれた生命のシステムが、水を基本にしているのも当然のことと考えられますね。

生き物は水がなければ生きていきません。私たち陸上の生き物は塩分を含まない淡水が必要です。

その淡水は地球上にある水全体の約2.5%しかなく、その多くは水河など。さらに、昔から生き物が飲み水とし、私たちが生活用水としてきた川や池、湖などの淡水は0.01%とごくわずかです。少ししかない淡水を陸上のすべての生き物が分け合い、生命を支えているのです。

自然と水の循環

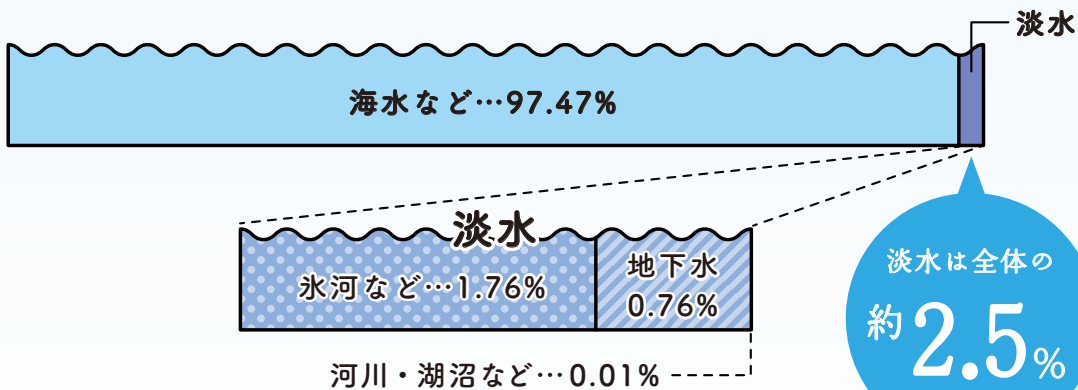
自然の中で水は絶えず変化し、循環しています。

海や川、湖、地面から、水は太陽エネルギーによって蒸発し、雲になります。暑い夏の日、白い入道雲がもくもくと湧きおこり、やがて夕立になるのを見ることがありますね。厚くなつた雲から、水は雨や雪、ときには雹ひょうやあられになって地上に降り注ぎ、植物など生き物を育み、地下水や川となり、再び海にもどります。汚れた水は蒸発によってきれいになり、地面にしみ込んだ水は土壌でろ過され、地上の汚れは雨に洗い流され、川や海で浄化され、水の循環が環境を支えています。

水の循環は 植物と動物の間にも

多くの植物は、日当たりのよい場

地球上の水の割合



所で水を十分に与えるとよく育ちます。植物は根からたくさん水を、葉から空気中の二酸化炭素をとり込み、太陽エネルギーを利用した光合成をおこなって生長しています。そう考えると、野菜に水分が多いことも、うなずけますね。

私たちヒトや動物は、植物が光合成でつくりだした酸素を吸い、二酸化炭素と微量の水を含んだ息（呼吸）を空気中に吐き出す「呼吸」をして生きています。また、汗や尿、大便で水を排出しています。

このように、大きく見ると、植物と動物の間でも、水の循環が行われているのです。

瑞穂の国、日本

では、私たちの国の水について見てみましょう。

日本は雨が多くて豊かな水田が広がり、みずみずしい稲穂が実り、米のたくさんとれる国という意味で「瑞穂の国」と言われてきました。

実際、雨や雪、雹やあられなどを含めた降水量は世界平均の2倍も

あり、日本は水に恵まれているといえます。

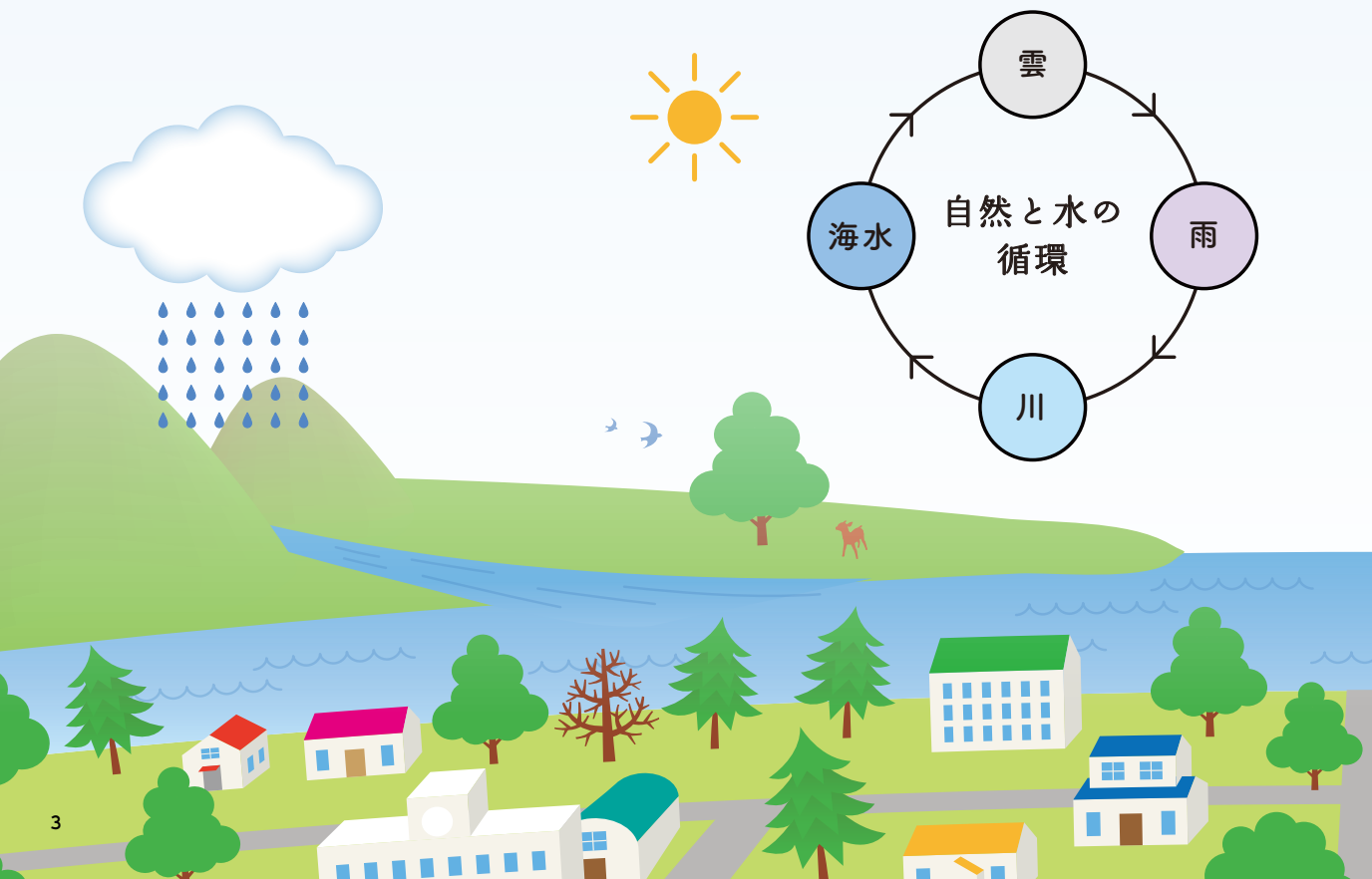
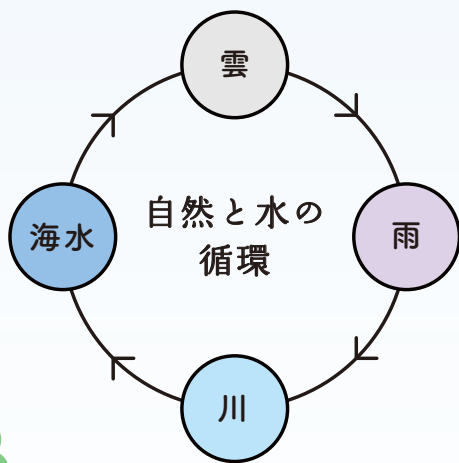
しかし、国の面積に対する人口が多いため、一人当たりの降水量は世界平均の4分の1くらい。そして山が多く平野が少ないことから川の流れが速く、降った雨は短期間で海に流れ込んでしまいます。

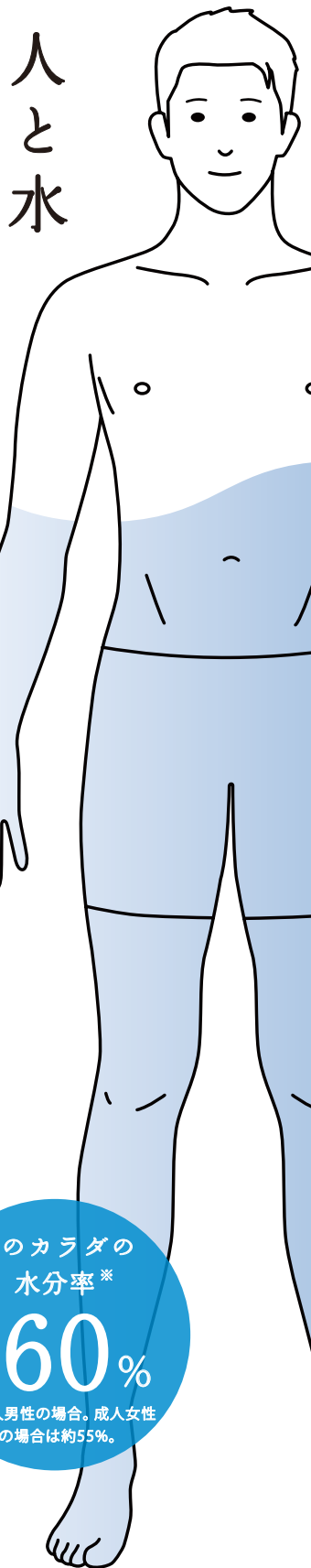
台風や梅雨時には水の災害が多いのに、他の時期にはしばしば水不足が叫ばれるわが国は、単純に水が豊かとはいえないのが現実でしょう。

水にすべてを込める日本人の感性

「水が合う」「水が合わない」とか「水に慣れる」など、よく聞く言葉です。その土地の風土や人間関係、いわばその人を取りまくすべてを水に込めている表現です。

このように「水」という言葉を使った言い回しはとて多く、日本人が水を身近で根源的なものと感じていたことの現れではないでしょうか。確かに水は、生命の基本を担う大切な存在です。





人と水

水に守られ、
水で生かされている

私たちが母親の子宮にいた胎児のころ、羊水という水の中で育ち、水に守られていました。胎児は羊水を飲み、排尿もしていました。胎児は体の約90%が水分です。

大人になっても体の半分以上が水でできています。飲み物や食べ物から摂った水分は腸から吸収され、血液、リンパ液、細胞外液、細胞内液などの体液になります。体内には、血管、リンパ管のほか水の通り道が無数にあり、水は体内で絶えず循環しています。

水にはさまざまなものを溶かす性質があり、その性質が生命を支える大切な働きをしています。

体内の水の働き

私たちの体の中で、水はどんな働きをしているのでしょうか？それは主に次の3つが挙げられます。

① 酸素や栄養、老廃物の運搬と排泄

血液中の水分は酸素や栄養、ホルモンなどを溶かしこんで細胞に届け、細胞から体内のゴミ(老廃物など)を取り込んで運び尿として排泄します。水分が不足すると、体内の老廃物など有害なものが十分に排泄できず、体に悪影響を及ぼしかねません。

② 体温の調節

体温が上がると体内の水分が汗になって出てきます。そして汗は蒸発するときに皮膚から熱を奪って体を冷やし、体温を一定に保ってくれます。また、汗をかかなくても、眠っているときも、気づかないうちに皮膚や息から水蒸気の

形で水分が出ています。これは体内で産まれた余分な熱を、水分を蒸発させることで逃がし、体温を一定に保つ水の大切な働きのひとつです。

③ 体内の環境を一定に保つ

私たちの体の中には新陳代謝などたくさんの生命活動があり、それらがスムーズにおこなわれるよう、体内環境を一定に保つ「恒常性」という仕組みが備わっています。そこで水は、体液の水分量や濃度、pHを調えるなど、大切な役割をしています。発熱や発汗、下痢などで体内の水分が失われたときにのどが渇くのは、恒常性の働きによる水分補給のサインです。

出る水と入れる水

では、私たちが生きていくためには、どのくらいの水が必要なのでしょう。成人が1日に失う水は、汗として感じなくても皮膚や呼吸か

ら約0.9L、尿や便として約1.6Lで、合わせて約2.5Lになります。

水は出た分だけ摂る必要があります。体内でエネルギーをつくるときに生まれる水が0.3Lあり、1日の食事で約1Lの水分が摂れても、不足する1.2Lが飲む水として必要になります。ただし、汗をかいたときや、下痢のときなど余分な水分が出ると、その分の水が必要となります。

水分不足は脱水症や熱中症の原因になり、命を落とすことさえあります。私たちは食べ物だけでなく1カ月くらいは生きていられますが、水がなければ4〜5日も生きていけません。一方、水を極端に摂りすぎると内臓に負担がかかってだるくなり、消化不良をおこすこと



もありません。出る水と入れられる水のバランスをくずさない、これが健康の大切な基本のひとつです。

硬水と軟水

硬度とは、水に含まれるミネラルのカルシウムとマグネシウムの合計量を表した数値のこと。水1L中ミネラル分が100mg未満の硬度の水は軟水、それ以上の水は硬水とされます。

日本の水は、沖縄以外は軟水、ヨーロッパの水は硬水が多く、これは地形や地質の違いによるもの。硬度は水の味に関係するため、日本人は飲み慣れた軟水を好み、硬水に苦味や渋みを感じる人が多いようです。また、軟水で米を炊くとふっくらもちちに、硬水では硬めでパ

ラパラに炊き上がるなど、住む土地の水は料理にも影響しています。

ミネラルウォーターとは？

ミネラルウォーターはミネラルたっぷり体に良いイメージですが実際はどうなのでしょう。市販の水はミネラルウォーター類として、大きく4つに分けられています。

① ナチュラルウォーター

特定の水源から採水した地下水を原水とし、沈殿、ろ過、加熱以外の処理をしていない水。

② ナチュラルミネラルウォーター

ナチュラルウォーターの中でも、地層中のミネラルが天然の状態で溶け込んでいる水。鉱水、鉱泉水など。

③ ミネラルウォーター

ナチュラルミネラルウォーターを原水

に、ミネラル分の調整をおこなった水。複数の原水の混合も含む。

④ ボトルドウォーター

①～③以外の飲用水。

これを見ると、飲める水なら水道水でもなんでもミネラルウォーター類ということになりますね。

水道水はどうなの？

何といっても身近な水といえば水道水。日本のように水道水をそのまま安心して飲める国は、世界でも限られています。

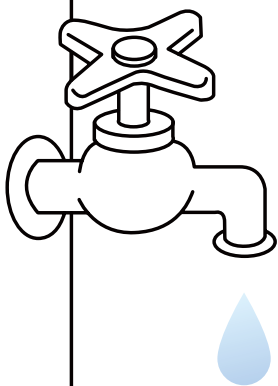
スイスなどでは、水の流通や輸送エネルギーの環境への負荷を減らすために水道水を推奨しており、浄水器の使用を働きかけている所もあります。

これからは私たちも身近な水道水を見直し、塩素やカルキ臭が気になるなら浄水器の使用を考えてもいいかもしれませんね。ただし、浄水器は性能のよいモノを選び、雑菌が繁殖しないよう定期的にメンテナンスをして使いましょう。

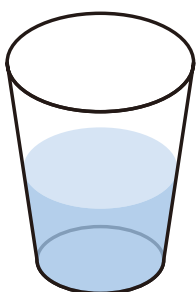
暮らしの水を見直そう

私たちは風呂やトイレ、洗濯や食器洗いなどの生活用水に一日なんと300L以上も使っています。そのほか、工業、農業にも多量の水が使われています。

近い将来、深刻な水不足になることがわかってきている今、「湯水のように使う」ことを改め、まずは暮らしの水を大切に使うよう意識を変えていきたいものです。



生命を支える水、
暮らしを支える水。



健康のカナメ 水の生活習慣

のどが渇かないから水分は足りているというのは大間違い。
多くの人は水分が不足気味とされています。
大切な水分補給の基本から眼からウロコの知識までご紹介します。

朝一番の 水分補給は とても大切

寝ている間も汗をかき、呼吸でも水分は失われますが、水分補給はできませんね。そのため起きた時、体は水分不足の状態です。朝起きたらすぐにコップ1杯の水を飲む習慣をつけましょう。渴いた体に入れる朝一番の水は、体に良い水を用意したいもの。濃くなった血液を適度に薄め、胃腸を刺激してお目覚めモードになります。

一日に 必要な水は 2.5リットル

人が生きていくためには一日約2.5Lの水が必要です。食べ物には水分が含まれるため食事から約1Lの水分が摂れ、体内でエネルギーをつくり出すときに0.3Lの水が生まれます。残りを飲み物から摂ることになり、1.2~1.5Lが目安となります。ただし、汗をたくさんかいたときなど、出ていく水が多くなれば、その分だけ水が多くなる必要になります。

そんなに!?



熱中症には
気を付けようね

じょうずな 水分補給は？

少しずつ嘔むように飲むのがベスト。一気にたくさん飲んでも、体が吸収できる水の量は30分間に200cc程度、それ以上飲んでも尿として出るだけです。また、夏なら生で食べる野菜料理、冬なら鍋などで水分を吸った温野菜などの食事から水分を摂る工夫も大切です。

塩分補給も 大切

たくさん汗をかく、下痢になるなど大量の水分が出た時は注意が必要です。水だけを大量に摂ると体液が薄まってしまいます。その結果、体液の濃度を一定に保つために水分を出してしまい、脱水は改善されません。大量の水分を失ったときは、体液のミネラル分を補うために塩分も摂りましょう。

お酒は 水分補給に なりません

のどが渇いたときのビールは美味しいでしょうが、実は体は潤っていません。逆に脱水がひどくなることに。なぜならアルコールは利尿効果が強く、飲んだ以上の水分が尿になって出てしまうため。ビールを1L飲むと1.1Lの尿が出る計算になります。お酒は水分補給にならないどころか逆効果と、肝に銘じておきましょう。また、コーヒーや緑茶などにも利尿作用のあるカフェインが多く、水分補給には向きません。マクロビオティックではカフェインの少ない三年番茶をおすすめしています。

だから、
喉が乾いたり
トイレに行きたく
なるんだ！

大きな便り 小さな便り

大便（大きな便り）は70～80%が水分で、水分の量で固さが決まります。便をやわらかくするには水をたくさん飲むのも有効ですが、一度にたくさん摂ると尿として出てしまうため少しずつ飲むことです。尿（小さな便り）は、血液が腎臓でろ過され、取り除かれた老廃物や毒素が溶け込んだもの。体内の水分量を調整する役目もあり、水分量が多ければ薄い尿がたくさんつくられ、少なければ少量の濃い尿になります。大便と尿で1.6L、汗や呼吸で0.9L、合わせて2.5Lの水分が1日に失われます。

冬も 水分補給を 意識して

夏は熱中症予防に水分補給が大切というのはよく知られていますが、冬も水分不足に注意しなければなりません。冬は汗をかかないと思うでしょうが、皮膚から水分は失われ、特に空気が乾燥していると失われる量は増えていきます。暖房がきいて非常に乾燥している部屋に長時間いると脱水になることも。乾燥する冬も水分補給を意識しましょう。

水をムダにしない、水を汚さないために 私たちが今できること

マクロビオティックでは「一物全体」の考え方から、食材を皮ごと使うなど、ムダなく、ゴミもなるべく出さないのが基本です。水もムダなく大切に使うことを心がけたいものですね。



食器の汚れはふきとってぬるま湯で洗う

食器を洗う前に、油污れや食べ残しは新聞紙や不要な雑誌、古い布（ウエス）などでふきとり、燃えるゴミへ。ひどい汚れは、ゴムベラでこそぎとってからふきとり、ぬるま湯で洗えばスッカリぴかぴか。汚れはこびりつく前に、すぐに落とすのがコツです。

■ウエスの作り置き

ウエスは着なくなった服や下着、靴下、使わなくなったタオルなどを小さく切ったもの。シンクのそばなど使いやすい場所に常備し、食器や鍋の汚れをふきとるほか、使い捨ての雑巾としてトイレ掃除などに便利。水の節約に威力を発揮します。



ためた水で洗おう

シンクに洗い桶を用意し、食器などはためた水で洗うと、水道の流しっ放しを防げます。また、歯磨きのときも、コップを使うのがおすすめです。



洗剤を使うなら、できるだけ 環境を汚さないものを

洗剤は、大きく合成洗剤と石けんに分けられます。合成洗剤は100年ほど前に登場したばかり。特に石油由来の合成界面活性剤は、過去に環境汚染が問題になりました。一方、5000年もの昔から使われてきた石けんは、長い歴史から環境への負荷が少ないとはいえましょう。



粉もの調理では「粉洗い」で 食材をムダなく使う

粉と油をまぜるとき、容器などに残った油に粉を振って、粉と油と一緒にこそぎ落とし、すべて使い切ります。材料がムダにならず、洗うのが楽になるうえ、水のムダも防ぎます。



風呂の残り湯は洗濯に使える？

風呂の残り湯を洗濯に利用している人より、していない人のほうが多いという調査結果があります。利用しない理由の一つは、「汚れているのではと思うから」ですが、残り湯は洗いに使うだけにし、すぎずは水道水にすれば問題ありません。しかし、時間がたつと雑菌が増えるのは確か。翌日より当日すぐに使うほうがきれい、温かい湯のほうが洗剤に含まれる酵素の働きが活発になるので汚れもよく落ちます。

環境にやさしい衣類洗いなら

ソーブナッツ

ソーブナッツとは、「ムクロジ」と呼ばれる木からとれる実を乾燥させたもの。殺菌効果などさまざまな薬効があり、天然の界面活性剤「サポニン」が含まれるため、昔からシャンプーや洗剤としても使われていました。袋に入れて、洗濯機で衣類と一緒に洗えばOK。シルクなどデリケートな衣類も傷まず汚れがよく落ち、しなやかに洗い上がって柔軟剤も不要です。湿疹や敏感肌の人にも安心で、洗濯に使った水を土に撒けば微生物を元気にし、土が活性化します。

エコな 洗い方

洗剤を使わなくてもきれいに洗える方法、水を汚さない、ムダにしない工夫をご紹介します。毎日の積み重ねだから、皆で実行すると大きな結果に。



Macrobiotic e



同時調理で節水&時短

味噌汁を作るとき、まず具の野菜を煮ますが、そのとき鍋に入るザルを用意し、一緒におかず用のアクの少ない野菜もゆでてしまいます。たとえば、インゲンのごま和えなら、インゲンをゆでます。野菜の旨味と溶け出した栄養がダシに加わるうえに、水も手間も節約。洗う鍋も減るなどいいことづくし。

少しの水でゆでる

麺をゆでるとき以外は水をたくさん使わず、少量の水で食材をゆでましょう。ぴったりと蓋のできる鍋を使うのがポイント。鍋に少量の水を煮立て、野菜を入れて蓋をし、やわらかくなるまで加熱します。ゆでるというより蒸すに近い状態です。こうすると水に溶け出すビタミンも少なく、素材の旨味もしっかりキープできます。

切り干し大根はもどさず調理 豆のゆで汁は使いつくす

切り干し大根は、乾燥した状態でほぐして軽く水洗いしたらそのまま調理。他の具材から出る水分を利用し、足りない分の水を加え、蓋をしてじっくり煮込めば素材の旨味や栄養分を生かせます。乾燥の海藻でも応用できます。

また、大豆のゆで汁は旨味と栄養素が溶け出しているので、ダシとして使うとおいしいもの。小豆のゆで汁も飲みましょう。利尿効果があって薬膳に使われ、健康飲料としても市販されています。黒豆の煮汁には黒豆の栄養がたくさん溶け出し、吸収されやすく、成分によっては煮豆を食べるよりも効果が大。昔から、のどの痛みや咳に効くとされ、製品にもなっています。ヨーグルトにかける、薄めて飲む、料理の味つけなどに使いましょう。



水を足し、沸騰したら蓋をして弱火で煮ます。



小豆の煮汁はポリフェノールが豊富。

水をムダにしない、
エネルギーをムダにしない、
食材をムダにしない、
栄養を逃がさない、そして手間を省き
時短になる調理の知恵が大集合。

エコな 調理法

RECIPE にんじんの蒸し煮



- ① にんじん中1本は、斜め薄切りにしてからせん切りにし、にんじんの重さの0.8~1%の塩をまぶし、しんなりするまでしばらくおく。
- ② 鍋をあため、にんじんを入れて空炒りする。焦げつきそうな場合、水少々を鍋肌から入れてまぜ、蓋をして蒸し煮にする。

野菜の水分を上手に使う「蒸し煮」

少量の塩を振って野菜から出る水分を利用し、野菜の旨味を引き出す蒸し煮はマクロビオティックの代表的な調理法。油のかわりに少量の水を煮立て、野菜を炒めるようにして火を通すウォーターソテーと似ていますが、蒸し煮は蓋をしたらそのまま動かさずに火を通し、足りないときだけ少量の水を加えます。ともに高カロリーの油を使わないのでダイエットにも向き、油污れがないので後片付けも簡単。水の節約にもつながります。



野菜のシャッキとした食感が楽しめ、野菜の自然な甘みも引き出されます。



蓋をしてじっくり蒸すことで食感は柔らかくなり、こっくりとした旨みが出ます。



YOU ARE WHAT YOU EAT



～あなたは、あなたが食べたものでできている～

からだの水分率

私たちは水なしで生きられません、

普段は体の中の水をあまり意識していませんね。

ところが体のさまざまな不調やお肌のトラブルなど、

水の影響はとても大きく、健康と美容のカギを握っているのが水といえましょう。

そのように大切な水は、私たちの体にどれだけあるのでしょうか。

体の中の水を知って、みずみずしく生きいきとした日々を過ごしたいものです。

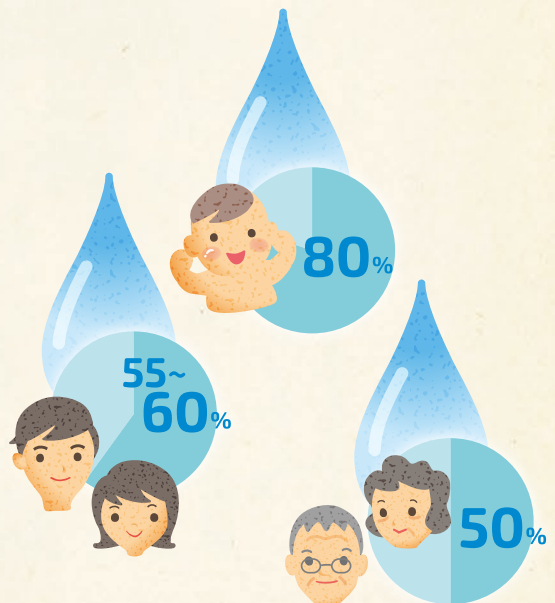


私たちの体は、半分以上が水。
女性よりも男性のほうがみずみずしい？



ヒトの体に含まれる水分の量はどのくらいなのでしょう。体重に占める水分量の割合、体の水分率を見てみると、新生児の水分率は約80%、小児は約70%、成人男性では約60%、成人女性は約55%、高齢者では約50%といわれ、年齢とともに減っていきます。男性のほうが女性より水分率が高く、体の水分量が多いのは意外ですね。

そのワケは、男性のほうが女性より筋肉が多いから。体の多くを筋肉と脂肪が占めていますが、筋肉はなんと重量の約75～80%の水分を含んでいます。一方脂肪に含まれる水分は10～20%とわずか。一般的に女性の体は脂肪が多いので、その分体内の水分率も低くなります。逆に筋肉が多くなると体の水分率が上がるというわけです。筋肉は水分の貯蔵庫ともいえましょう。



❖ 体内の水分量が減ったらどうなるの？ ❖

水分不足の怖さを教えてくれるのは夏の熱中症など脱水症です。体の水分が1%程度失われるだけでどの渴きを感じ、「脱水」の状態になっていると言われています。脱水になると血液が濃くドロドロになり、血管が詰まりやすく脳梗塞や心筋梗塞など深刻な病気にもつながりかねません。そして5%が失われると脱水症の症状が出て、10%失われると筋肉の痙攣などが起こり、20%失われると死に至ってしまうと言われています。

また、ドライスキン、ドライアイ、ドライマウスという症状は体の乾燥の現れ。年をとるとともに体の水分量が減り、骨や関節が弱くなる、内臓や脳の機能が低下するのも体内の乾燥が原因のひとつと言われています。

なお、運動やダイエットをして、1日に体重が1キロくらい減ることがあります。体重が減ったと喜びがちですが、実際のところ減った脂肪はごく少量。体重が減ったのは水分が抜けたため、軽い脱水になっていると考えるほうが良いでしょう。

❖ 水分不足は美肌にも大敵 ❖

肌の新陳代謝、ターンオーバーは古くなった角質細胞がはがれ落ち、若い細胞に入れ替わるのですが、そこにも水が大きく関係しています。

古い角質がはがれ落ちるには十分な水分が必要です。そのため体内の水分が不足すると肌まで行き渡らず、角質層は厚くなってしまいます。お肌のトラブルは水分不足も大きな原因というわけですね。

肌の潤いを保つには、保湿用の化粧品を使う以上に水を飲むことが大切です。



❖ 体の水分量を保つには ❖

いつまでも若い体と肌を保つ基本のキは、体内の水分量を保持することですが、これは難しくはなく、お金もほとんどかかりません。

まず、一日1.2~1.5Lの水分をとるよう意識しましょう。そして必要な水分がしっかり吸収されるために、少しずつ水を飲む習慣をつけることです。

次は塩分控えめを心がけます。適量の塩分は必要ですが、塩分を摂り過ぎると細胞の周りの血液など体液の塩分濃度が高くなり、浸透圧によって細胞内の水分が流れ出し、細胞が水分不足になってしまいます。細胞内の水分を維持するために、塩辛いものの食べ過ぎには気をつけましょう。

そして、運動とバランスの良い食事で体脂肪を減らして筋肉をつけ、体内の水分量を増やしましょう。

受講生 & 講師にアンケート！

マクロビオティックを実践している講師&受講生の方々は、環境問題や健康に関心の高い人達がたくさんいます。
そんな講師&受講生みなさんに、「水」に関する意識調査&実態調査を実施しました！
(56名の方にご協力いただきました)

Q1. 飲用水は気をつけていますか？



Q2. 料理に使う水は気をつけていますか？

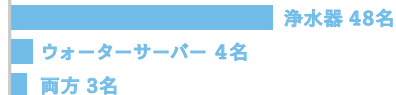


Q3. 浄水器またはウォーターサーバーを利用していますか？



(Q3で「はい」と答えた方49名中)

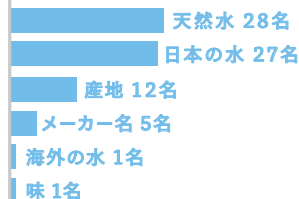
Q4. ご自宅に設置しているものは何ですか？



Q5. 外出時などにミネラルウォーターを買いますか？



Q6. ミネラルウォーターを買うときは、どのような基準で選びますか？(複数回答可)



Q7. 起床後すぐに水を飲みますか？



*水以外…白湯・三年番茶など

Q8. 就寝前に水を飲みますか？



Q9. 1日に「水」を飲む量は？

平均 **825ml**

※0~4Lまで、一番多いのが1Lくらいでした



体を冷やさないように白湯や三年番茶を飲んでいる方が多いようです。また、1日に水を飲む量は一般の目安よりも少なめなのは、水分を食事から十分に摂れているからのようです。

クッキングスクールリマの先生に聞きました

Q. マクロビオティックでは食事中に水やお茶をあまり飲まないと聞きましたが本当ですか？

A. はい。マクロビオティックでは、食事中に水分を摂ることは特に勧めていません。それは、水分を摂らないことを勧めているのではなく、冷たい水などを食事の前や途中で飲んでしまうと、胃や腸の働きが鈍くなってしまいますからです。マクロビオティックでは、しっかりよく噛んで唾液を分泌させることが大切だと考えています。ただ、食事の時に飲むのであれば、体を冷やさぬ温かい三年番茶をお勧めしています。



あなたの体を作る マクロビオティック クッキングスクール

ネット校
Basic I & II
いつでも受講
できます!

修了証がもらえる!

You are what you eat.
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

P R *プレゼント* N T

天然水3種類セット(500ml×各2本、計6本)を抽選で**10名様にプレゼント!**
(「天恵水(秩父山系・湧水)」「金城の華(島根産・鉱泉水)」「龍泉洞の水(岩手産・鉱泉水)」)

ご希望の方は、官製ハガキに【住所】【氏名】【電話番号】【年齢】【性別】【天然水3種類セット】【LMI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.33」プレゼント係

【締 切】2019年12月31日(当日消印有効) ※当選は発送をもってかえさせていただきます。

EDITOR *編集後記* NOTE

埼玉県の長瀨を訪れる機会がありました。長瀨には埼玉や東京の水源である荒川が流れていますが、透明感のあるきれいな水で、多くの子供たちが川遊びを楽しんでいました。水は豊かな自然が保ってくれているのだと、改めて思いました。今回は「水」を取り上げましたが、皆さまのエコな生活法も便りに添えていただけたら幸いです。



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

<https://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!!



Anniversary
50th
Life is Macrobiotic

Life is Macrobiotic

マクロビオティックのある生活。

食で変わるココロとカラダ。
マクロビオティック、
はじめませんか？

私たちオーサワジャングループ(オーサワジャパン、日本CI協会、リマコーポレーション)は、
マクロビオティックの創始者・桜沢如一(ジョージ・オーサワ)が1945年に創業して以来、
長年にわたって地道にマクロビオティックに取り組んできました。
マクロビオティックが本当の意味で求められるこれからの時代に向けて、より一層努力してまいります。

 **OHSAWA
JAPAN**
Macrobiotic Foods

www.ohsawa-japan.co.jp

1909IC41

WM

ライフ・イズ・マクロビオティック / vol.33 / 2019 / AUTUMN

【発行】日本CI協会 〒153-0043 東京都目黒区東山三丁目1番6号 TEL:03-6701-3285 FAX:03-6701-3287 www.ci-kyokai.jp