

# 「気になる不調は食事でととのえる、昔ながらの基本の食事 10 のヒント」



この度は、ラインにご登録いただきまして、ありがとうございます。

「気になる不調は食事でととのえる、昔ながらの基本の食事 10 のヒント」をお届けいたします。

昔ながらの基本の食事には、不調を改善するヒントがたくさんあります。

ちょっと立ち止まって、日々の暮らしの中で忘れがちになっていたことに目を向けてみませんか？

そして、健康を志向する暮らしのヒントにしていただけましたら幸いです。

お伝えするのは、次のような内容です。

## ◆パート1 <身土不二という知恵>

毎日の食事の基本をととのえるヒントです。

## ◆パート2 <一物全体という考え方>

食材をまるごといただくことでパワーをもらいましょう。

## ◆パート3 <調味料のこと>

料理に欠かせない調味料も体調に深くかかわっています。

## ◆まとめ<ハレの日とケの日>

昔ながらの基本の食事に立ち返ってみると、体の中に軸ができるような実感があって、いつの間にか気になっていた不調も遠のいていきます。

思い当たることがあったら、ご自分の体の変化を楽しみにしながら、できることから始めてみてくださいね。

## パート1<身土不二という知恵>

「身土不二」という昔ながらの知恵を紹介します。

### ヒント1

---

#### 「主食をしっかり食べましょう」



---

主食をしっかり食べていますか？

どうして、主食をしっかり食べることが必要なのでしょうか？

それは、主食としてお米を食べることで、日本人の体はとこのようにできているからなのです。

はじめに、身土不二という言葉を紹介しましょう。

身土不二（しんどふじ）とは、身と土、つまり体と環境は切り離せないという意味の言葉です。

住んでいる土地に育つ季節のものを食べていけばおのずと健康な体になっていくということなのです。

主食について考えてみましょう。

日本人は、弥生時代からお米を主食にしてきました。

水田を有し、稲穂の実り豊かな環境に恵まれた国で、米をはじめとする穀物を主食とし、野菜や海藻などを使ったおかずを副食とする食事が、日本人の伝統的な食事なのです。その食事が日本人の体や心を支えてきました。

主食となる穀物には、米や雑穀（麦、ひえ、あわ、きびなど）があります。

これらを主食として食事全体の6割、副食となる野菜や動物性のものを4割というのが望ましいバランスです。

えーそんなに～、と言う声が聞こえてきそうですね～

厳密にでなくてもいいですから、見た目として少なくとも半分は主食と考えたらよいのではないのでしょうか。

スープやおかずにも穀物を使うことはありますね。

そうすると結構食べていると思います。

不調を感じたら、穀物を主食としていただく基本に立ち返ってみてください。

主食を、よく噛んでしっかり食べることが、気になる不調を改善する一歩になります。

お米は玄米がベストです。

玄米は、人間に必要な栄養成分をバランスよくたっぷりと含んでいるからですね。

玄米の効果については、改めてお伝えしますね。

## ヒント2

---

### 「一日一杯の味噌汁が元気のもと！」



---

ご飯に味噌汁は、日本人の食事の基本形、一日一杯の味噌汁が体をととのえ、不調を改善してくれます。

なぜ味噌汁がよいのでしょうか？

大豆を麹菌で自然発酵・熟成させて作るのが味噌です。

大豆は味噌にすることによって、タンパク質の消化吸収がぐんと高まります。

自然発酵・熟成と共に育ったたくさんの酵母や微生物は、腸内環境をととのえてくれます。

腸内環境がよければ、免疫力はアップしますね。

味噌をいただくとよいことばかり。

味噌は、日本の風土の中で生まれ育った、日本人の体に合う、誇るべき調味料なのです。

そんな効果がある味噌と、季節の野菜を取り合わせた味噌汁は、栄養バランスが抜群です。しみじみとおいしく、体にしみわたり、気持ちもほっこりさせてくれますね。

ご飯と味噌汁を組み合わせた献立は、日本人の食事の基本形であり、先人の知恵のたまものです。

一日一杯の味噌汁をいただく習慣が体をととのえ、不調を改善してくれます。味噌の恩恵を十分に受けて、一日一杯の味噌汁をいただきましょう。

味噌汁、作ってみて、いただいてみてくださいね～

### ヒント3

---

#### 「旬の野菜をいただきましょう！」



---

味噌汁の具に、旬の野菜を取り入れると、季節の香りや味わい、栄養をたっぷりいただけますね。

味噌汁に限らず副菜も同様です。

季節に合わせて旬のものをいただくことは、おいしくて体に負担をもちかず、理に叶っているのですね。

例えば、夏野菜で考えてみましょう。

夏野菜と言えば、トマト、キュウリ、ナス、ズッキーニ、ゴーヤなどが思い浮かびますね。

夏野菜は、体を冷やし、夏の暑い時期を過ごしやすくしてくれる野菜です。

夏に、たっぷりとおいしくいただきたいですね。

これらの野菜は、寒い季節には控えます。

寒い時期に温かくしたくても、体の中から冷やしてしまうからですね。

体が冷えれば血液の循環は悪く、不調の原因になります。

寒い時期には、ニンジン、ゴボウなどの根菜類をいただくと、体の中から温めてくれますよ。

冷え性の女性が多いですが、寒い時期に体を冷やす野菜を食べているなど、思い当たること  
がありませんか？

現代は旬が分かりにくいですが、路地で収穫できる時期が旬です。

旬に目を向けると、自然の変化にも敏感になります。

季節の巡りに合わせて過ごすとは体は楽です。

季節を意識して、旬の野菜をいただいでみてくださいね。

## パート2 <一物全体という考え方>

「一物全体」という考え方を紹介します。

食材を丸ごといただくことでパワーをもらいましょう。

### ヒント4

---

## 「玄米は生命力を宿した種です！」



---

「一物全体」とは、丸ごと全体で一つのいのちとしてバランスがとれている、だから丸ごと  
全体をいただきましょうという考え方です。

まず玄米についてお話ししますね。

玄米は水に浸けておくと、必ず発芽します。

初めに白い根が出て、それから芽が出ます。

とても可愛らしく、同時に力強い生命力を感じる発芽です。

これは、一粒一粒が、いのちをつなぐ種としての生命力を宿しているということなのですね。  
1粒の玄米が育つと、600粒~1000粒くらいの実りがあります。  
その育ちを支える栄養を蓄えている、ということでもあります。

タンパク質、食物繊維、各種ビタミン・ミネラルなど、生きていくのに必要な栄養がバランスよく含まれていますから、新陳代謝を高め、細胞の若さを保ってくれます。

体に有害な、水銀やカドミウムなどの重金属を排出する力もあります。

玄米をいただいていると元気になり、嬉しい変化がいろいろあります。  
便秘気味の方は改善してきます。  
体重は、ちょうどよいところまで減ります。  
少なすぎる人は増えます。

玄米はなんだか苦手とか、自分は食べたいけれど家族が好まないとか、いろいろ事情があるかもしれません。

でも食べてみたいと思ったら、すぐにもやってみてください。  
土鍋で炊いても、圧力鍋で炊いても、電気炊飯器の玄米モードで炊いても、ご自分にできる方法でいいと思います。

おいしい炊き方については、教室でお伝えしています。  
バリエーションもたくさんあります。

よく噛んで食べて、丸ごとの生命力を味わってみてください。  
玄米のおいしさに気づいたら、きっと進んで食べたくくなりますよ。  
食べてみて、そして体の変化を感じてみてくださいね。

## ヒント5

---

### 「皮も根もアクも、丸ごと全部をいただきますよ」



野菜はどんな風にいただいていますか？  
皮や根は大きく切り出し、アクは抜いていますか？  
一般的にはそうですね。

このヒントは、皮や根やアクも丸ごと全部いただきますよ、というお話です。  
例えばゴボウで考えてみましょう。  
皮はむく、アクは水に放して抜く、それが当たり前のようになっていますね。

一物全体の考え方からは、皮も根もアクもすべていただきます。  
全てをいただくことで、バランスの取れた成分や生命力をいただくことができると考えるからです。

もちろん、おいしくいただけるように料理します。  
ゴボウのアクについては、梅酢を少し落として蒸し煮をすると、アクをうま味に変えることができますよ。

玉ねぎの根のところとか椎茸の軸とか、今までは切り出していたようなところにも、実はエネルギーがたっぷり蓄えられています。  
切り出してしまったら、もったいないですね。  
切り方や調理の仕方に一工夫を加えれば、おいしくいただけます。

大根丸ごと一本であれば、根っこの方は小さく切って味噌汁の具に、真ん中あたりは大きめに切って煮物に、首の方はサラダや大根おろしに、葉っぱは菜飯にというように、料理に合わせて、全部をおいしくいただいたらいいですね。

料理教室では、ごみがでないということがよく話題になります。  
ほんとに捨てる部分はわずかです。

ひとつひとつの野菜は丸ごとでバランスが取れているわけですから、一部分を除かない  
いただき方は、体のバランスをととのえてくれます。

こんな風に野菜に向き合っていると、気持ちにも変化が出てきます。  
いただくことへの感謝の気持ちが変わってくるのですね～  
この気持ちもまた、体を養う力になりますね。

そんなお料理への関心のある人は、教室の案内もご覧になってみてくださいね。

料理教室の詳しい案内はこちら

<https://ameblo.jp/ochikochi-kurashi/entry-12619970384.html>

## ヒント6

---

### 「乾物や海藻は、戻し汁も大切に使いましょう」



---

乾物や海藻というと、どんなものを思い浮かべますか？

切干大根、干し椎茸、高野豆腐、わかめやひじきなどさまざまな種類が思い浮かびますね。

乾物や海藻は、風や天日にあてて乾燥させることで、植物性タンパク質や食物繊維、ビタミンやミネラルが凝縮され、栄養価が高くうまみも増しています。

長期保存ができるので、使い勝手がよく、助けられる食材ですね。

それらの乾物や海藻をいただく時、どんな風に戻して使っていますか？

おいしく戻すコツは、ひたひたの水に短い時間つけることです。

たくさんの水につけたり、長い時間つけたりすると、栄養もうまみもぬけてしまうからです  
ね。

そして戻し汁も大切に使います。



切干大根を例に考えてみましょう。

切干大根はさっと洗って、ひたひたくらいの水に5～6分つければ十分です。

引き上げておき、自然に戻して使います。

戻し汁の中には、切干大根の栄養やおいしさが溶け出していますから、炊く時に必ず使います。

味見をしてみたら、戻し汁の味の濃厚さにびっくりしますよ。

もし、長い時間戻して戻し汁を捨て、砂糖やみりんなどで甘さを加えているとしたら、とてももったいないことですね。

さっと戻し、戻し汁を使って炊くことで、大根のもつ甘みと栄養たっぷりの切干大根が炊きあがります。

おいしさと共に丸ごとのパワーが含まれています。

ひじきでも同じです。

ひたひたの水でもどし、爪で切れるくらいになったら引き上げておきます。

戻し汁はとっておき、炊く時に必ず使います。

忘れないでくださいね～

太陽の恵みをたっぷりと受けた乾物や海藻は、戻し汁を含めて丸ごと全部をいただきますよう。

### パート3 <調味料のこと>

調味料についてお話しします。

料理に欠かせない調味料も体調に深くかかわっています。

#### ヒント7

---

#### 「自然塩を選びましょう」



塩は、人間にとってなくてはならない成分であり、最も重要な調味料です。味噌を作るにも醤油を作るにも必要、料理をする上でも基本の調味料です。塩には、昔ながらの自然塩と、化学的に精製された塩があります。

昔ながらの自然塩は、海水を天日で乾燥させ、それを溶かして煮詰める方法で取り出し、多くのミネラル(カルシウム、マグネシウム、鉄、りん、銅)を含む塩です。一方で精製塩は、塩化ナトリウムが主で、自然塩のようなミネラルを含みません。

塩を選ぶ時には、必ず自然塩を選ぶようにしましょう。

塩には、体温をあげる、疲れにくくする、感染症にかかりにくくするなどの働きがあります。体を適塩の状態に保つことは、免疫力を保つ上でも大切なことです。

料理にも欠かせません。

玄米を炊く時には、玄米の0.5～1パーセントの塩を入れます。

野菜の蒸し煮の時には、最後にひとつまみの塩をのせます。

粉物にも少しの塩を入れます。

すまし汁は塩で味を決めます。

そのほかの料理でも塩は味の決め手になります。

素材のおいしさを出すためになくてはならない調味料なのですね。

また、防腐効果や酸化・変色防止、脱水効果もあり、食品の保存にも欠かせません。

調味料を見直し自然のものにかえる時は、塩が最初です。

食材を見直していく第1歩になります。

調味料を変えることは、比較的容易にできますね。

思い当たったら、すぐにでも変えてみてください。

それだけでも、きっと体に変化があると思いますよ。

## ヒント8

---

### 「味噌・醤油は天然醸造のものを選びましょう」



味噌・醤油は天然醸造のものがいいですね。

天然醸造の味噌とは、人工的に熱を加えず、季節の変化やその環境に住み着いている酵母や微生物の働きで、時間をかけて熟成させる、生きている味噌のことです。

それに対して速醸の味噌は、熱を加えて強制的に発酵を進めたり、逆に止めたりし、酒精（アルコール）を添加しているものが多いです。

酵母や微生物が生きている味噌は、腸内環境をととのえ、造血や解毒作用もしてくれます。生きている味噌は、発酵・熟成の過程で甘さや辛さ色なども変わり、その変化を楽しむこともできます。

味噌は家庭で手軽に作れます。

仕込んでおけば、時間がおいしくしてくれます。

麹を変えることで、麦味噌、米味噌、玄米味噌、豆味噌ができます。

麹菌の種類によって熟成の期間が違い、もつ性質も変わります。

違う種類の味噌を合わせ味噌にさせていただくと、味わいが一層深まります。

季節によって組み合わせを変えて使い分けることで、体のバランスを上手にとることもできます。

寒仕込みの季節には、ぜひ味噌作りにチャレンジしたいですね。

教室では味噌作りもお伝えしています。

醤油も同様です。

味噌と同じように、季節の変化や酵母や微生物の働きによって時間をかけて熟成させるの

が天然醸造の醤油です。

天然醸造の醤油は胃腸をととのえ、造血作用もあります。  
消臭効果や防腐効果も高いです。

味噌も醤油も、天然醸造のものを選びましょう。  
毎日少しずつ使うものですから、その積み重ねにより、不調が改善していきます。

基本の調味料を変えただけでも、体の変化はあります。  
まずは調味料を選んで、変えてみませんか。

## ヒント9

---

### 「甘味をとりすぎていませんか？」



甘いものが好きという人は多いですね。  
私も大好きでした。  
食べる量も多かったなあと思い返します。

砂糖の甘みは習慣的に欲しくなります。  
食べると血糖値が一気に上がり、しばらくすると一気に下がるので、また欲しくなるという  
繰り返しになるのですね。

とり過ぎは中性脂肪を増やし、肥満や動脈硬化の誘因になります。  
ビタミンBの消費が増え不足すると、脚気や低血圧、脳髄変質症などにつながるそうです。  
カルシウムの消費も増えるので骨粗しょう症にも関係します。  
砂糖の多い体は、菌に対する抵抗力も弱まります。  
虫歯にもなりますね。  
教室では、砂糖は体を冷やしゆるめるという考え方もお伝えしています。

とりすぎは、甘いものが溢れている現代ならではの悩みとも言えます。

多いけれど減らせないという場合は、工夫が必要ですね。

砂糖に代わる甘味料としては、米飴や甘酒、メープルシロップなどがあります。

減らそうと思うと、かえってストレスになるという場合もありますね。

食べる頻度など自分に合うルールを決めて、習慣的な食べ方を徐々に見直せるとよいのではないのでしょうか。

基本の食事が安定すると、自然に甘いものの量が少なくなります。

やめようと思うことより、かえって近道かもしれません。

頭で理解し同時に行動してみる、その両輪で進められたらいいですね。

そして体の変化を感じてみてくださいね。

## ヒント10 まとめにかえてお伝えしたいこと

---

### 「ハレの日とケの日」



---

昔ながらの基本の食事 10 のヒントは、体にはよさそうだけど、ずっと毎日続けるのは難しいなあと思われたかもしれませんね。

そんな時、ハレの日とケの日という考え方をしてみてもどうでしょう。

昔は四季折々の節句料理がありました。

桃の節句や端午の節句はもとより、毎月々に節目の日が設けられ、その日にはご馳走をたっぷりいただく習慣があったのですね。

それと同じように基本の食事をいただくケの日と、お楽しみの食事をいただくハレの日。そんな風にメリハリをつけたら、基本の食事を、長く続けることができるのではないのでしょうか。

ハレの日とケの日という節目をもうけて、体の声を聞きながら、上手にバランスをとってみてくださいね。

---

## おわりに

気になる不調は、体からのSOS。

気になる不調があったとしたら、今をどう暮らしていくかで先には大きな違いが出てきます。

健康に暮らすことへのアプローチは食だけに限りませんが、食は毎日のことですから、決して抜きにはできません。

体は食べたものでできている、のですものね。

健康で、したいことをやっていける自分の姿を思い描いて、今できることから、すぐにも始めたいですね。

昔ながらの基本の食事は、日本人が長い時間をかけて培ってきた積み重ねを基盤にしています。

たくさん情報があふれる中で、何をよりどころにするか迷う時に、安心して立ち返ることができる場です。

基本となることは大きくは変わらない、むしろ変わらないものを軸としてもつことの中に、健やかに暮らせる秘訣があるということを教えてください。

食への向き合い方は人間も自然の一部であり、自然の恵みに感謝して暮らすということへの気づきも促してくれます。

昔ながらの基本の食事 10 のヒントの中に、食や暮らしを見直すきっかけを見つけていただけましたら幸いです。

---

---

正食千葉教室おちこちでは、マクロビオティックの料理教室を開講しています。  
お伝えしたことをもっと実践的に学んでみたい、お料理を作ってみたい、食べてみたいと思  
われる方は、ぜひお問い合わせくださいね。

### 料理教室の案内はこちら

<https://ameblo.jp/ochikochi-kurashi/entry-12619970384.html>

---

## 向後あき子 プロフィール



---

正食マクロビオティックの料理教室を開講するとともに、ライフオーガナイザー、メンタル  
オーガナイザー、マンダラエンディングノートファシリテーターとして活動しています。  
今まで経験してきたことを総動員し、からだ健やかに、心豊かに、暮らしをつないでいく知  
恵や方法を伝えていきたいと思っています。

---

### 料理教室のこと

正食マクロビオティック料理教室は開講 6 年目になります。  
正食と出会い、食が健康な暮らしの基盤になることを痛感し、伝えたい思いをもちました。  
からだを調べ、心を調える食事と理論、お手当を丁寧にお伝えします。

大阪本校と同じ内容が学べる初級・中級クラスと、他にオリジナルクラスを開講しています。  
無農薬・有機栽培の自家農園の野菜や、手入れをしている山の収穫物を食材に取り入れ、土  
とつながり自然とつながる料理教室です。

---

### 畑や山のこと

無農薬・有機栽培の野菜作りは、夫と共に 40 年近く取り組んでいることです。

地域の子どもたちに農園での体験活動の提供もしてきました。その時名付けた農園の名前「おちこち」が、料理教室名にもブログやホームページのタイトルにもなっています。

自宅は千葉ですが、北関東の山間の町に古民家を所有し、山の手入れも継続しています。畑や山の収穫物で季節の仕込み物を作ることが楽しみの一つです。

愛媛大学大学院農学研究科での学びと、山里での自然に添う暮らしの原体験が、今の暮らしにつながっていると思っています。

---

### 空間やこころの片づけのこと

ライフオーガナイズは、6年前に資格を得ました。

台所は丸ごとの暮らしの提案の場と考え、折に触れ料理教室の中でも片づけの方法や情報を伝えてきましたが、依頼をいただき仕事として始めることにしました。

心の片づけメンタルオーガナイズや、マンダラエンディングノートファシリテーターとしても、役割を担っていきたいと思っています。

---

### 仕事のこと

仕事は、特別支援学校教員として36年間を過ごしてきました。

県立の特別支援学校や盲学校、千葉大学教育学部附属特別支援学校で、障害のある子どもたちが、自分から、自分らしさを発揮して活躍する姿を願い、実践と研鑽に努めました。

できないのではなく、「できる状況」をつくれればできるようになるという恩師の教えに、一人一人を大切にして、最適な支援をするという基本姿勢を身に付けさせてもらったと思っています。

---

### 家庭のこと

家庭では2男2女の母であり、仕事と家庭両方に奔走しました。

子育て中は、時間の使い方を工面しながら、夫と綱渡りのような協力体制でなんとか乗り切ってきました。

今思えば頑張りすぎるくらい頑張っていたと思います。

体調を崩し長期入院をした経験もあります。

その頃から少しずつ、家庭で過ごす時間に意識を向けるようになりました。

食については、一層大切にするようになりました。

現在は孫三人、孫たちの姿に、見逃していた子どもたちの幼いころを追体験し、子育ての気



づきをもらっています。

---

経験してきたことは、どれもがひとつにつながっていることを感じています。  
経験してきたことすべてを総動員して、必要としている方の役に立てればこの上ない喜び  
です。

---

#### ◆資格等

正食クッキングスクール指導員

ライフオーガナイザー

メンタルオーガナイザー

マンダラエンディングノートファシリテーター

元特別支援学校教員

あなたと健康料理教室基礎・本科修了

愛媛大学大学院農学研究科修士課程修了

◎メールアドレス [macrobi.chiba@gmail.com](mailto:macrobi.chiba@gmail.com)

◎ホームページ <https://ochikochi55.jimdo.com/>

◎ブログ <https://ameblo.jp/ochikochi-kurashi/>