

TAKE
FREE

特別号

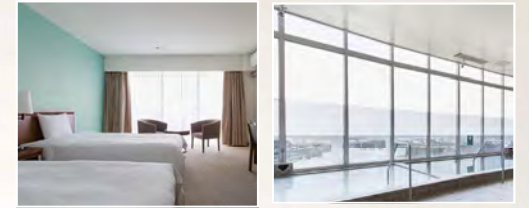
暮らしの発酵 通信



呼吸する、食べる、寝る
「暮らしと家」

次の旅は、
沖縄にしよう。

の～んびりお部屋、ゆ～ったりお風呂。



日々の暮らしから少し離れた非日常の中で
発酵を活用した食・空間・眠り・癒しで心と体
を整えてみませんか。

善玉菌の発酵のチカラを活用したケミカル
フリーの空間、発酵をテーマにした安全安心
な食、すべてはお客様のために。

一期一会のおもてなしに心を込めて。



EM ウェルネスリゾート
コスタビスタ沖縄
ホテル&スパ





特別号

「暮らしと家」

呼吸する、食べる、寝る

- 02 **暮らしの知恵袋**
家は私を守る「第三の肌」
石けん洗濯で「着る健康」
皮膚を守る「菌バリア」
- 08 **眠ること**
睡眠は頭と体と心のメンテナンス
ドクターセラピスト 田中佳 医師
- 12 **食べること**
「いただきます」は「ありがとう」
CHIE'S KITCHEN 代表 廣瀬ちえ
- 16 **心と体のこと**
心と体と意識をゆるめるヨガライフ
Yoga Prodiges メグ
- 20 **備えること**
災害に備える「食」



暮らしの発酵

～ 特別号に寄せて～

呼吸をする、食べる、寝る。家族や友人と過ごす、趣味を楽しむ、仕事をする。「家」には健康に生きるためのピースがたくさん詰まっています。

「家」には笑顔が生まれ、心と体が整う「暮らし方」があります。

私たちが考える「発酵」とは、「あらゆるモノ・コトの機能を高めること」。家での暮らしを見つめ直し、暮らしが発酵していくヒントになれば幸いです。

暮らしの発酵通信 特別号

編集・文 KAKO	企画・発行 暮らしの発酵プロジェクト(株式会社EM生活内) 愛知県名古屋市名東区極楽5丁目148番地 tel 052-709-7600
デザイン・挿絵・ 表紙イラスト 宮城クリフ	協力 コスタピスタ沖縄 ホテル&スパ

無料で

Webから登録するだけで

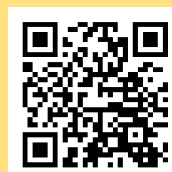
「暮らしの発酵通信」をご自宅にお届けします！

*お申し込み時点での最新号からお送りします。

*2021年より不定期の発刊・発送となります。



今すぐ
登録！



<個人の方> 1部お届け！

上記QRコードを読み込み、「個人の方へのご案内」から申込フォームを開き、必要事項をご入力の上、送信してください。

- 郵便・FAXでお申し込みの場合 -

「お名前(ふりがな)」「郵便番号」「住所」「電話番号」「メールアドレス(お持ちの方)」「性別」「生年月日」をご記入の上、「暮らしの発酵通信希望」と記載し、下記住所またはFAXにてお申し込みください。

〒465-0053 愛知県名古屋市名東区極楽5-148
株EM生活 連携サポート部
FAX:052-709-7610(24時間受付)

<店舗をお持ちの方> 25部 or 50部お届け！

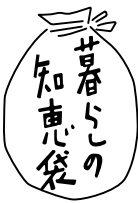
「暮らしの発酵通信」を無料で複数部(25部または50部)お送りします。

上記QRコードを読み込み、「法人・店舗の方へのご案内」から申込フォームを開き、必要事項をご入力の上、送信してください。

検索は
こちら

暮らしの発酵通信 🔍

www.kurashinohakko.com



その1 家は私を守り「第三の肌」

私たちの体を外敵から守ってくれる肌。第一の肌は体内に病原菌や異物が入るのを防いでくれている「皮膚」。第二の肌は私たちの体を外からの刺激から守ってくれている「服」。そして、第三の肌は「家」。雨風や大気汚染などをシャットアウトして、私たちが安心して暮らせる空間を提供してくれています。

と、食べ物・飲み物はたった15%で、残りの85%は空気だそうです。おうちの中で過ごすことが多ければ、85%のほとんどが家の中の空気だということです。

深呼吸できない「隠れ酸欠」

人は呼吸を通じて酸素を体内に取り入れ、二酸化炭素を出しています。酸素が体内の栄養素と結びついて燃



焼し、活動エネルギーになるため、深い呼吸を何度か繰り返すだけで体が温かくなっていきます。

近年、呼吸がしづらい「隠れ酸欠」の人が増えていると言われています。隠れ酸欠とは、呼吸をしているつもりでも、全身に酸素がまわっておらず、体内が酸素不足になっている状態のこと。この状態が続くと、免疫力の低下や精神不安にもつながるそうです。

こまめに換気をして新鮮な空気を室内に取り入れ、深呼吸がしたくなる良い空気を作りましょう。

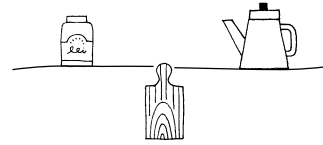
良い空気とは？

空気中には、1cmあたり1000〜1万もの微生物がいると言われていますが、大人は1回の呼吸で約5000〜500万の微生物を吸い

込んでいることとなります。微生物の中には、私たちの健康を脅かすものもありますが、私たちの健康を守ってくれているものもたくさん！「空間除菌」などをしてしまうと、良い菌も悪い菌もいなくなってしまう、健康には逆効果。おうちの空気を「良い菌が集まる空気」にしておくことが大切です。



暮らしのHowTo



発酵食品を作る

手作りの発酵食品は「おうちの菌を育てる」ことにつながります。おうちの善玉菌が増えることで、味噌蔵のような心地の良い発酵空間ができていきます。

発酵のプロが作ったレシピ集 by 暮らしの発酵



善玉菌を振りまく

空気中にも菌はたくさんいて、それらの微生物は縄張り争いをしています。人間にとって良い働きをしてくれる善玉菌が20%、嫌な働きをする悪玉菌が10%、どっちつかずの日和見菌が70%の割合でいることが理想的なバランスと言われています。日和見菌は善玉・悪玉の優的な方に加勢するため、善玉菌を積極的に振りまくことで、気持ちの良い発酵空間ができます。



ハウスクエア用発酵液 EMW (イーエムダブリュ) 500ml 1,000円(税別) 販売元:(株)EM生活

EMWは化学物質を一切使用しない、乳酸菌や酵母などの善玉菌の集まり。トイレや腐った魚などの臭いは乳酸菌の酸の力で安全に消臭できます。

アロマオイルを使う

人間の五感の中で、最も早く心と体が反応するのが嗅覚。「天然の芳香植物の香り」は脳にダイレクトに届き、自律神経やホルモンのバランスを整えます。リラックスしたい、シャキッとしたいなど、気分に合わせて香りを変えましょう。



アロマ リラックス | 🔍

珪藻土や漆喰を塗る・置く

珪藻土や漆喰は調湿・脱臭作用があり、帯電しないのでホコリが付きにくい(汚れにくい)効果があります。「呼吸する壁」が室内空気を整えます。また、珪藻土素材の様々な生活用品が出ていますので、探してみてもいいのでは？



自然素材 珪藻土 | 🔍

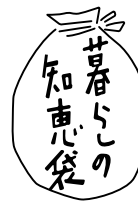
観葉植物を置く

エコ・プラントと呼ばれる植物は、有害物質の吸収や、カビ・バクテリアを抑制する働きがあると言われています。癒しと空気浄化にグリーンの力。



オススメ

サンセベリア NASAの試験で最も空気浄化力が高いとされた植物。夜間も絶えず酸素を出し続け、安眠効果があるとも言われています。



その2

石けん洗濯で「着る健康」

本来、第一の肌「皮膚」を守るべき存在の第二の肌「服」。しかし、その「服」が「皮膚」を傷つけているとしたら？

化学合成洗剤や柔軟剤の成分が服に残り、皮膚から吸収され、健康被害をもたらしていると言われていいます。健康を守る「服」のあり方を考えてみましょう。

の下は3.6倍、背中は1.7倍、陰部に至っては42〜50倍も吸収されています。一気に合成洗剤をやめるのが難しい場合、まずは下着の石けん洗濯から始めてみませんか？

合成洗剤を食べている私たち

洗濯の排水は海へと流れていきます。石けんは環境中に流れても1日で水と二酸化炭素に分解され、最終的には魚のエサになります。合成洗剤は21日で8割しか分解されず、10年以上経っても完全には分解されないと言われています。

分解されずに残った化学物質は、魚や貝の体内に取り込まれ、私たちの食卓が上がってきます。魚食は健康に良いと言われていますが、健康に良い魚を食べるためには、洗剤選

びから。前腕の内側からそうした物質が吸収される比率を1とした場合、わき

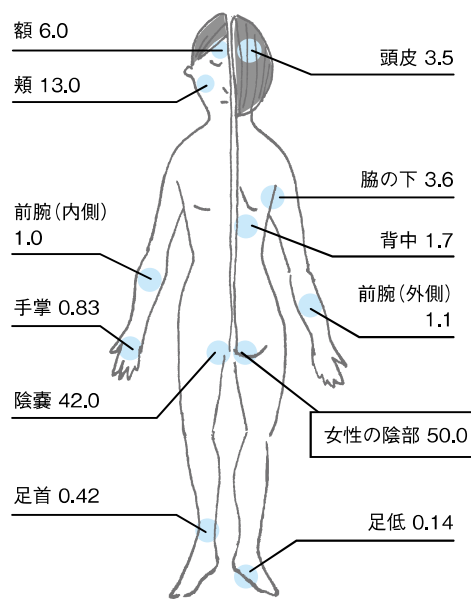
化学繊維と天然繊維

化学繊維の服は、マイナスの電気を帯びやすく、私たちの皮膚はプラスの電気を帯びやすいという特徴があります。化学繊維のマイナスと皮膚のプラスで静電気が起こり、それがチクチクしてかゆみの原因になります。天然繊維の服(特に肌着)を選んだり、かぶれや皮膚トラブルへと繋がります。

がりやすくなっています。また、化学繊維は、天然繊維よりも「保水力」が劣るため、服で肌を保湿することができず、肌が乾燥しやすくなっています。

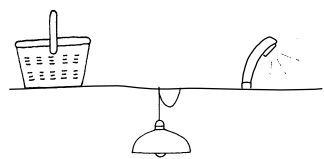
石けん洗濯を始めても、変化を感じられない場合は、綿や毛、シルクなど、天然繊維の服(特に肌着)を選んでみましょう。

前腕(内側)を1.0とした時の比較



成分が腕の内側の皮膚から吸収される比率を1とした時の、各部位の吸収率の違い。
(参照: バイエル薬品ステロイド外用剤の部位別経皮吸収率 他)

暮らしのHowTo

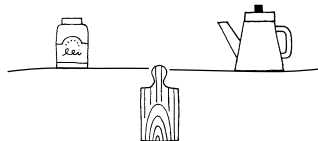


石けん洗濯をする

合成洗剤から石けん洗濯に切り替えた時、「洗濯物がゴワゴワする」「黒い服が白っぽくなる」「カスみたいなものが残る」といったことが起こりがち。これらの原因は石けんが溶け切らずに衣類に残ってしまうことで起こります。「洗濯物は洗濯機の8割までに留める」「使う石けんの量を守り、入れすぎない」「すすぎは2回行う」といったポイントを押さえることで、快適な石けん洗

濯ライフが送れます。また、柔軟剤代わりにクエン酸やEMW(p3)などの「酸」の力を使うことでさらにフワッと仕上がります。

肌バリアを守る！
石けん洗濯7つのコツ
by 暮らしの発酵



手作りアロマ柔軟剤

効果
石けんによる黄ばみや、石けんカスの防止、柔軟剤効果

材料
クエン酸 大きじ2
グリセリン 大きじ2
水 180ml
アロマオイル※ 10〜20滴
※香りを付けたくない方はなくてもOK

柔軟剤投入口に30ml程度入れます。投入口がない場合は、すすぎの最終時に入れましょう。



藍染素材を身につける

藍染の衣類には、日よけ、虫よけ、消臭効果があり、遠赤外線効果もあることが科学的に証明されています。解毒や抗菌作用もあり、外気温から身を守ってくれるので、夏は涼しく、冬は暖かい。



サムライブルーの発酵色「藍」
by 暮らしの発酵



マグネシウム洗濯をする

洗濯物と一緒に入れるだけで、洗剤を使わずに洗濯ができるマグネシウム。マグネシウムを水に入れると、水素が発生し、水がアルカリ性になるため、皮脂汚れが落ちやすくなります。



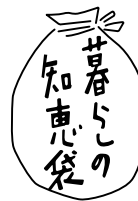
小さな洗濯ネットにマグネシウム(約150g)を入れるだけで簡単にできます。

酸素系漂白剤を使う

シミや黄ばみ取りに大活躍の酸素系漂白剤。色柄物にも使え、洗濯槽の掃除にも使用でき、塩素などの有毒ガスが発生しません。40℃のぬるま湯に合わせて使うのが効果的。衣類に使用する際は、洗濯表示記号を確認し、酸素系漂白剤が使用可能かどうかを確認しましょう。



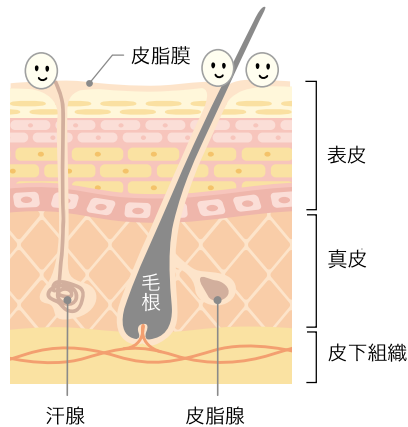
酸素系漂白剤
750g 450円(税別)
販売元:
シャボン玉石けん(株)



その3 皮膚を守り、細菌バリア

アルコール消毒のしすぎや化学合成洗剤を使用することで手がガサガサになった経験がある方も多いはず。人の皮膚には、常在菌と呼ばれる菌たちがいて、悪い菌から皮膚を守ったり潤いを保ったりしてくれています。うがい・手洗いはカゼや感染症予防の基本ですが、元々持っている皮膚の天然バリアを壊さない心がけも必要です。

助菌・好菌で天然バリアを守る
皮膚は「表皮」「真皮」「皮下組織」の3つの層と、汗腺、皮脂腺、毛などからなっています。表皮では皮脂と汗が混ざり合って皮脂膜をつくり、皮膚を覆っ

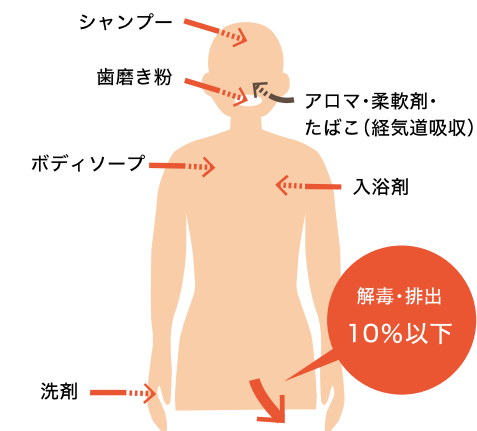


ていますが、これが天然の保湿クリームとなり、乾燥を防いだり細菌やホコリが体の中に侵入するのを防いでくれています。この、天然クリームを作ってくれているのが皮膚常在菌と呼ばれる菌たちです。過度な洗浄や抗菌・殺菌剤の使用によって、皮膚常在菌のバランスが崩れ、皮膚トラブルへと発

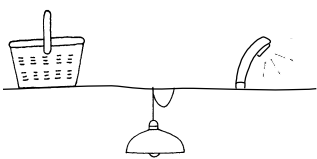
肌から吸うものの解毒率は約10%

人間の体が物質を吸収する時の経路は大きく2つあり、「経口吸収」と「経皮吸収」です。「経口吸収」は、食べ物や飲み物など、口から体内に吸収するもので、体内に毒が入った場合は「経気道吸収」も含まれ、柔軟剤や解毒・排出されると言われています。一方で、肌や呼吸から体内に吸収する「経皮吸収」では、内臓による解毒機能が働きにくいいため、体外に見直しましょう。

排出できるのは10%以下と言われています。「経皮吸収」の中には、鼻や口などの呼吸器系から吸収する



暮らしのHowTo



無添加化粧品を使う

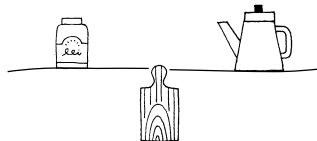
混ぜて濾すだけで簡単に作ることができる発酵コスメ「酒粕化粧水」。酒粕には、美白成分であるコウジ酸、シミを薄くするアルブチン、シミの素を作らせないフェルラ酸など、美肌に嬉しい成分がたくさん。液体を化粧水に、固体をパックに使えば一石二鳥！もちろん、市販のオーガニックや無添加化粧品のお気に入りを見つけても◎



簡単！酒粕化粧水

材料	
精製水	180ml
酒粕（米と米麹だけのもの）	20g
グリセリン	小さじ1
化粧水用ボトル（200ml）	1本

究極のナチュラルアンチエイジング(株)アムリターラ by 暮らしの発酵



作り方

- 1.酒粕を精製水に溶かすように混ぜ、8時間程冷蔵庫に入れておきます。
- 2.茶こしやガーゼなどで濾し、液体と固体に分けます。
- 3.液体にグリセリンを混ぜ、化粧水用のボトルに入れて使用します。

※アルコールに弱い方はグリセリンを入れる前に液体を鍋などに入れて火にかけ、酒粕のアルコール分を飛ばしてください。
※使用前にパッチテストをしてください。
※防腐剤が含まれていないので、冷蔵庫で保管し、1週間以内に使用してください。

素手で洗う

皮膚常在菌がいる「角質層」はラップと同じ薄さ（0.02mm）でできています。タオルなどでゴシゴシこすってしまうと、「天然保湿クリーム」がはがれてしまいます。たまにはたっぷりの泡で素手で洗いましょう。

泡立てネット
まるあわちゃん
500円(税別)
販売元:
株式会社
スピカコーポレーション



トウモロコシのポリ乳酸繊維から生まれた泡立てネット。生分解性で土に還るため、環境にも優しい。

甘酒を飲む

甘酒には米麹から作るものと酒粕から作るものの2種類があります。どちらも、美白成分である「コウジ酸」や「フェルラ酸」、肌の代謝を高め、ターンオーバーを促進させる「ビタミンB群」が豊富に含まれています。



米麹と水だけで
つくる！キホンの
米麹甘酒
by 暮らしの発酵



無添加石けんで洗う

「石けん」と商品名に書かれているものでも、実は、合成界面活性剤が使用されている場合があります。裏面の販売表記をきちんと確認し、品名欄に「石けん」と書いてあるものを選びましょう。



EM
Sosei オリーブソープ
120g 953円(税別)
販売元:(株)EM生活

睡眠は頭と体と心のメンテナンス



田中 佳 医師
ドクターセラピスト

昭和60年に東海大学医学部卒業後、同大学付属病院脳神経外科助手を経て、市中病院で急性期医療に長年携わる。脳神経外科学会および抗加齢医学界の専門医となり、悪性脳腫瘍に関する研究で医学博士を取得。現在は、食や生活習慣、日用品、心の在り方など多岐にわたる方面から健康への道筋を広く発信している。著書、講演、オンライン講座多数。
元日本脳神経外科学会認定専門医/日本抗加齢医学会認定専門医/直傳靈氣療法師/整膚師/ISBA(国際シンキングボール協会)上級認定および認定プレイヤー/ホメオパス(クラシカル)
<https://copybara-tanaka.com/>

生きるために必須の「睡眠」

私たちは、眠っている間に脳と体を休ませ、脳内の記憶の整理と肉体の修復を行っています。「休息」というものと「積極的な修復」の合わせ技を提供する場が「睡眠」なわけです。

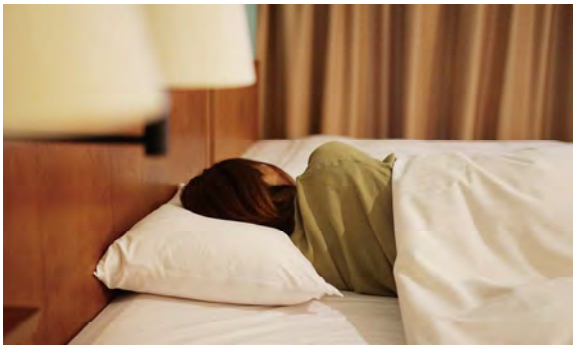
簡単に表現すると飛行機の定期点検のようなもので、不備を修理修復して空の安全(健康)を守るようなことです。眠ることによって脳と体が休む

だけではなく、細かなメンテナンスを毎晩完了させています。日中に疲労困憊するといつものよりも眠くなるのが早くありませんか？それは、体から

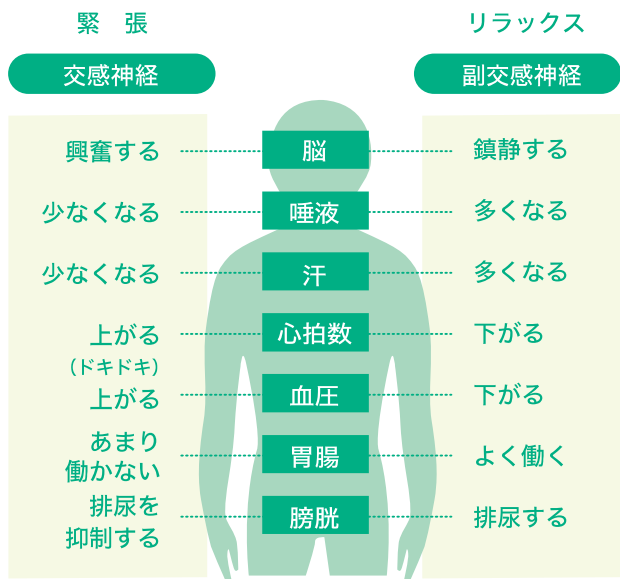
「こんなに駆使しおって！メンテナンスするから早く格納庫(睡眠)へ入れ！」という指令が出ているので、速やかに従ってください。これをしない

と「無理」の領域へ入り、メンテナンス不良(不眠)が続けば事故(病気)が起るのには、ある意味当然かと思いませんか。眠りの本質は何かというと、「寝ない」と死ぬ」ということで、睡眠は生存に必須なものです。

学問的にはレム睡眠とノンレム睡眠があるとか、ゴールデンタイムが何時だとか、こうした方が良くとか悪いとか、情報が氾濫しているので右往左往してしまいます。何事もそうです



緊張/リラックス状態と体内の動き



が、原理原則を抑えるというか、物事の本質に近い所から考える習慣をつけた方がいいですね。そうすればテレビで「○○が健康に良い」という情報から○○が売り切れることもなくなります。情報の波に流されると、健康には近づくことが難しくなりますね。

単純に「どうしたら睡眠の質を高めることができるか」を考えれば良いのです。その為に必要なことが「人はど

のように活動しているのか」という解剖生理学的視点と知識を要します。嫌がらず、簡単だから読んで下さいね。

人類は何万年の間、太陽と共に生活する昼行性でした。当然、それはDNAに書き込まれています。電気ができたのは18世紀半ばであり、夜も明

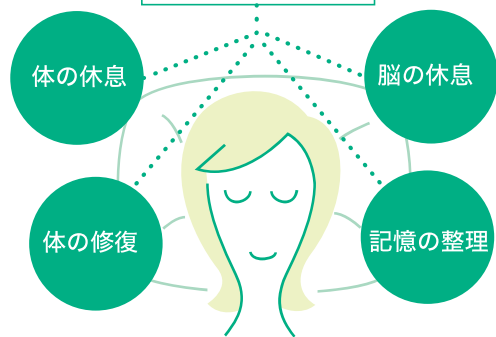
るようになって活動するようになったのは戦後からになります。この程度の期間では、まだまだDNAには書き込みが行われていないでしょう。ですから、太陽と共に起きて、日没と共に休むという日内リズムは万人に備わっているのです。それは自律神経の日内変動と一致します。そのズレの典型が時差ぼけと言えるでしょう。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、交感神経は「緊張状態」で副交感神経は「リラックス状態」。これらの神経がバランスよく働いていることが良い眠りにつながります。不安や緊張で、交感神経緊張の状態が続くと、眠れません。まずは、日中に活動をして日没後はユルユルと過ごすという、太陽に合わせて生活することから始めましょう。

質の良い眠りとは

質の良い眠りかどうかは、翌朝の状態が「バツと目が覚めて体もスッキリ！」という状態かどうかで判断できます。年齢が上がると、深い眠りの割合が減っていくものです。

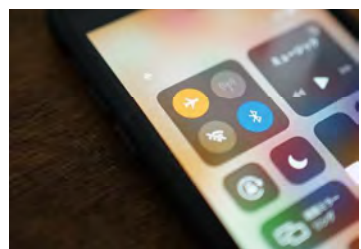
睡眠とは？ ▶ 身体の休息と修復





家電や携帯電話を
枕元に置かない

電磁波の影響を受けるので、家電やコンセントが手の届く範囲にない状態にします。携帯電話を目覚まし時計代わりにしている場合は「機内モード」に。



寝室を真っ暗にする

電気を消すことはもちろん、遮光カーテンを使うなどして、寝室を真っ暗にします。家電や電子機器の小さな電源ランプはシールで覆い隠します。



LightDimsブラックアウト版
販売元:LightDims
電子機器のLEDライトを100%遮光できるシール。大小様々な大きさにカット済みなので、すぐに使えます。

カフェインを避ける

脳を興奮させる作用があるカフェインは2~4時間ほど作用するので、夜にはノンカフェイン飲料がおススメ。カモミールティはリラックス効果が高く、ストレスからくる消化器系の不調緩和にも役立つと言われています。

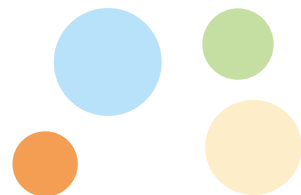


カモミールティ
50g 600円(税別)
販売者:(株)クリスタル

ジャーマンカモミール生産量日本一の岐阜県大垣市産。無農薬・無化学肥料で栽培されているため、農薬などの害を気にせずに飲めます。

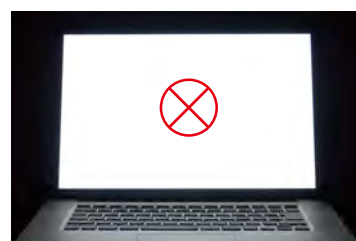
リラックス効果がある色を選ぶ

青、緑、オレンジ、ベージュなどの色はリラックス効果があると言われています。寝室の壁紙やカーテン、寝具、パジャマなどを選ぶ際は、リラックス効果が期待できる色を選びましょう。



ゆっくり過ごす

強烈な光源やブルーライトを目に入れると、脳の覚醒スイッチがONになってしまうので、湯冷めに気をつけて、間接照明があるような部屋でゆっくり過ごします。興奮するようなTV番組やゲームを避け、パソコン作業やスマートフォンの利用も控えましょう。



日中は体を動かす

日中は軽く汗をかく程度にウォーキングや散歩をします。外出が難しい場合は、YouTubeなどを利用し、自分に合った体操を見つけてみましょう。



運動不足解消 | 🔍

水分を摂る

入浴では約800mlもの水分が失われると言われています。お風呂に入ると汗をかき、体の水分とミネラル分が不足した状態に。入浴前後に水分と塩分の補給をしておきましょう。入浴前はお湯を飲むことで、体の内側が温まり、汗をかきやすくなります。



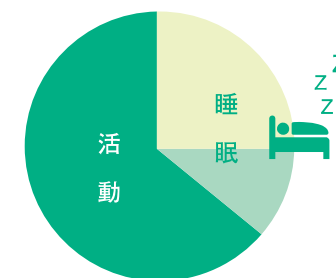
ぬるめのお湯に
10~15分浸かる

かけ湯をして、40℃前後のお湯に10~15分浸かりましょう。顔が汗ばんできたら体が十分に温まったサインです。

※動悸が強く感じられる場合は早めに出て下さい。



人生の1/3~1/4を占める睡眠



1日6時間睡眠で人生の1/4、8時間睡眠で人生の1/3を占める。

朝4時に目が覚めてしまったとしても、頭と体がスッキリしていれば、それは「あなたの体は起きていいですよ」というサインです。逆に、高校生を日曜日に寝させたままにしておくと、夕方に起きてくることすらあります。

年齢だけではなく、生活スタイルや個人差によって睡眠時間はかなり違ってきます。明石家さんまさんはショートスリーパーとして有名で、日に1~3時間ほどしか寝ていないとか、ミュージシャンのGACKTもそうです。

朝4時に目が覚めてしまったとしても、さんも3時間とか。いずれにしても、「6~8時間睡眠」という数値に捉われるのではなく、自分に必要な睡眠時間の平均を割り出し、起きなければいけない時間に目覚めるには何時に寝るかを定めていきましょう。

8時間睡眠が自分に適切な睡眠時間だとすると、1日の1/3。80年間生きたら、27年間も眠ることになります。睡眠の質を高めずして健康な人生を語るなかれということなんです。

「いただきます」は「ありがとう」



廣瀬ちえ

CHIE'S KITCHEN 代表
ベッピンプラス株式会社 代表取締役
料理家・栄養士・講師・フードディレクター・
一般社団法人分子整合医学美容食育協会
フードファスティングマイスター特別顧問・
一般社団法人豆腐マイスター協会理事

食のスペシャリストとして、「食を通じて幸せを分かち合う」をテーマに料理教室を主宰する他、企業、地域、学校での講演・クッキングセミナー等を各地で開催。また、食に関わる商品開発、飲食店メニュー開発などのフードコンサルティングも行う。栄養学・細胞学・マイクロバイオティク・東洋医学を総合した独自の理論と料理を提案「ココロとカラダが喜ぶ創造性豊かなレシピ」が、幅広い層の支持を得る。



食べることはつながること

ライフスタイルの多様化によって、「食べる」ことの目的が人によって大きく異なっています。「空腹を満たすため」「健康になるため」「おいしく食べたい」「楽しく食べたい」……。どれが正しいか間違っているかではなく、「食べる」という行為の絶対的な共通項は、「私たち人間は、何かを食べて生きている。食べたものからでしか、私たちの細胞は作られない。」ということなのです。それを踏まえた上で、「何を」「どう」「誰と」「食べ

るかが、それぞれの目的によって変わってきます。

私たちの体は約37兆個の細胞からできていて、細胞は日々入れ替わっています。その細胞の材料となるのが、「食べたもの」。どんな細胞を作りたいかによって、食べるものを変えていけばいいんです。健康になりたいのであれば、食材選びから始めるし、体に負担をかけたくないなら酵素を摂り入れるし、肌をキレイにしたいなら油を替える必要があります。

自分の体が今どんな状態で何を求

めているか、食事を通して細胞ひとつひとつに何を届ける必要があるのか？を考えることがとても大切で、自分の細胞と対話するようなのですね。

「食べる」という行為は、自分一人で解決しているようにも見えますが、そうではありません。自分の細胞との対話、食材との対話、食材を育ててくれた人や調理してくれた人、一緒に食べてくれる人との対話、様々なつながりの上に成り立っています。食べることは、他者とつながる行為なんです。

8万回の感謝を楽しもう

「食」が自分一人では成り立たないものだと思うと、「感謝」が生まれてきます。しかしながら、在宅勤務などが増え、家族が家にいる時間が多くなり、家族分の食事を毎日3食作らないといけないのが大変で苦しくなってしまう方も多いそうです。食は、自然と感謝が生まれる行為なのに、それが不平不満へと変わってしまう。人間は、一生のうちで約8万回の食事をするそうです。

8万回の行為をイライラして過ごすか、楽しく感謝して過ごすかは自分次第です。

子どもがいて大変！と思うかもしれないけれど、不妊で悩んでいる方もいるわけで、その方からしたら、子どもがいること自体が感謝になります。今この環境にいるのがありがたい、一緒に食べてくれるのがありがたい、どう感謝できるかは、意識の持ちようです。

一人でご飯を作るのが嫌なら、子どもと一緒に作るどうか、外食するかどうか、お惣菜を買うとか、食を楽しむ方法はたくさんあります。作るにしても買うにしても、食を選ぶ目と知識があれば、毎回全部作らなくていいし、手を抜くツールをいくつか用意しておけばいいんです。

ただ、体はもちろん、感情も脳内物質が関与していて、その物質も自分が食べたものでできているので、何を選ぶかはとても大事です。食べるものをちゃんと選んで、余裕がある心と体になったら、自然と感謝は湧いてくるし、そうしたら食がもつと楽しくなります。



料理をすること自体が苦しかったり辛かったりする方は、料理で楽しい体験をされていないのかな？と思います。私は、そんな方こそ料理教室に行つて、「料理ってこんなに楽しいんだ！」という経験をしていただきたいですね。

環境をどう整えるかは自分次第

私は常に、「環境をどう整えるか」ということを考えています。自分の細胞の環境、食材が育った環境、誰かと食





サバそぼろごはん



焼く、切る、混ぜるだけの簡単調理。鯖や卵などの良質のたんぱく質は、免疫力UPにオススメの食材です。

本みりん・醤油・味噌などの発酵調味料を使用することで大腸の環境も整えてくれます。

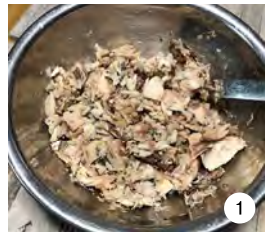
CHIE'S KITCHEN
廣瀬ちえの
からだ幸せ♡
べっぴんチャンネル



◇◇ 材料 ◇◇

- 4人分
- サバ水煮缶 260g
または
3枚におろしたサバ 2切
- 本みりん 大さじ1
- 玉ねぎ 1/2個
- えのき 100g
- にんじん 1/2本
- しょうが 1片
- 菜種油 大さじ1
- 本みりん 大さじ2と1/2
- 醤油 大さじ2
- 麦味噌 大さじ1
- ごはん(炊いたもの) 4杯分(約600g)
- 炒り卵(卵を溶いて炒る) 2個
- 大葉(千切り) 適量
- すだち(またはレモン) 適量

◇◇ 作り方 ◇◇



1 サバ缶の水気を切って、身をほぐし、本みりんを回しかけておく。

生のサバを使う場合は、フライパンにクッキングシートを敷き、サバをのせて両面焼きます。焼き色がついたらみりん(大さじ1)を回しかけ、サバの皮と骨を取り除いて身をほぐします。



2 Aの食材をみじん切りにする。



3 フライパンに菜種油をひき、Aの食材を炒める。



4 火が通ったら①のサバを入れ、Bの調味料を混ぜ合わせて加え、さらに炒める。



5 炒り卵を作り、器にごはん・炒り卵・④・大葉を盛って、すだちを添える。

卓を囲む時の環境。食材は自分で育てているわけではないから、自分が良いと思う環境で育った食材を選びます。農家さんや醸造家さんを訪問して話を聞き、その環境を知ります。

「自分はこの先、どういう環境に身を置きたいか」をイメージすることで、今やらないといけないこと、今やらないでもいいことは見えてきます。例えば、私は好きで料理の仕事をしていますが、家のご飯を作りたくない時もあります。そんな時のために、「自分以外の誰かがご飯を作ってくれる環境にするにはどうしたらいいか」を考え、旦那さんに料理の仕方レッスンをしておくんです。教えるよりも自分で作った方が時間はかからないんだけど(笑)、自分の理想とする環境に身を置くためには必要な時間なんです。

もっと大きく言うと、「どんな社会で生きていきたいか」も選択できます。冷蔵庫や食品添加物は、「保存性を高めたい」という私たちが消費者の目的によって出てきたものです。私たちの選択(購入)が社会をコントロールしているとも言えます。だから

ら、今何を選び、どんな食を作っている人を応援するかで未来は決まってくるんです。

体で考えたなら、口にしたものすべてが自分や家族の細胞となり、それが積み重なって未来の心と体になるということなんです。「こんな体になりたい」と思ったら、日々の食事を整えることが大切だとわかりますよね。

食は最も変えやすい「環境」

自分を取り巻く環境(現状)を変える、というと、とても大きなことを考えてしまうけれど、食は「一番変えやすい環境」だと思います。多くの人は自分で選んだものを食べているわけだから、一回一回何を選擇するか、完全なる自己責任の行為です。CHIE'S KITCHENでは、料理教室だけではなく、ファスティングや栄養学の知識も交えた講座を開催したり、病院と提携して採血をし、その人自身にあった食事指導などもしています。みなさんどんどん若返ってみるみる元気になっていきます。体が変わると心も変わります。

女性は特に、目の前のことをこなすことで頭がいっぱいになってしまいがちです。理想の体のために、今いる環境の中のベストの食を選択できるように、なってほしいです。そのためには、知ることが大事。細胞の成り立ち、体のしくみ、食材の栄養素や組み合わせ方、調理法…。学ぶことで、食の選擇がラクになり、食事がもっと楽しくなります。

毎日のことだからこそ、見つめ直していく「食」。自分なりの「食べる目的」を見つけてみてください。



心と体と意識を

ゆるめるヨガライフ



メグ
Yoga Prodigy~ヨガプロディージュ~
大阪生まれ、名古屋育ち。沖縄県在住。
ポーズと呼吸で、身体と共に心を整えていくヨガのマインドを知り、自身の経験から、一人でも多くの方に自分の内側に意識を向ける事で、自分の人生をデザインしてもらいたいと、小さなヨガスタジオをオープン。足のむくみや冷え、肩こりや腰痛、お通じやお肌の調子に生理機能改善といった女性のお悩み解消レッスンに加え、滝のように汗を流しながら、引き締まったしなやかなボディラインへと導く『滝汗！ダイエットフローヨガ』が大人気。生き方の指南書と呼ばれるヨガ哲学講座をはじめ、瞑想指導、NLP(神経言語プログラミング)による潜在意識を書き換え、目標達成へと導くコーチング講座も開催。



スバで体を温め、微生物に包まれた発酵空間でリラックスしながら体をゆるめられると人気の、ホテルコストピスタの夜ヨガ。「いつもよりぐっすり眠れます、と言う方が多いです」とメグ先生。

ヨガは心をほぐすもの

私がヨガを始めたのは、30代の時です。ヨガを始めるまでは、ヨガは体が柔らかいからできるものだと思っていたし、今でも多くの方がそう思っていますが、そうではありません。重要なのは体の柔らかさではなく、「筋肉」と「骨の可動域」そして「バランス」です。

ヨガは「着るコルセット」と呼ばれています。インナーマッスを鍛えることで、身がキュッと引き締まった、美しくしなやかなボディラインを育みます。多くの運動が場所やマシンなどを必要としますが、ヨ

ガは畳一畳分のスペースと自分の体だけでどこでもできる。お金もかからないし、性別も年齢も問わない。一生無理なく続けられる運動なんです。よく、ヨガとストレッチの違いを聞かれます。ストレッチは筋肉をほぐすもので、ヨガは心をほぐすものと私は捉えています。テレビや雑誌を見ながらでもできるのがストレッチ。目を閉じて、自分の心臓の鼓動や呼吸の流れ、自分の内側に意識を向けるのがヨガ。体のどこにどう利用しているか、そしてそれを「自分がどう感じているか」が大事なんです。体を伸ばしながらテレビを見

「今この瞬間」を生きる

ヨガの目的は「自分を知る」「自分の本質に気づく」ことです。そのためには、意識を常に自分の内側に向け「今この瞬間」を感じ「今を見て、今を捉える」ようになることが最初の一步。普段生活していると、自分の外側や過去や未来に意識が行ってしまいがちです。痛みや苦し

怒りというのは、「過去」に意識が向いてしまっています。イライラするのは、すでに起きたことに対してです。一方、恐れや不安、焦る気持ちは、まだ起きていない「未来」に意識を奪われている状態。過去でも未来でもなく「今この瞬間」に目を向けてみると、目の前は「今やるべきこと」しかありません。怒りも恐れも不安も、目の前には存在していません。目の前には「今やるべきこと」に全力で取り組み、その積み重ねが未来を作り上げます。未来は自分でデザインできるんです。失敗したと思うことがあつ

ても、それは失敗ではなく「上手くいかない方法があった」だけのこと。そんな意識でいると、今、自分にとって何が必要か、何をしないといけないかが直感でわかってくるようになります。

自分の本質に気づくと人間関係もうまくいく

私の人生はヨガで180度変わりました。ヨガに出会っていません

「今やるべきこと」に全力で取り組み、その積み重ねが未来を作り上げます。未来は自分でデザインできるんです。失敗したと思うことがあつ

は、誰かに対して腹が立つことがあつたら、怒りに身を任せてイライラしていたんだけど、今は「私はなぜこんなに腹が立つんだろう？」と一呼吸おけるようになりました。自分の内側に意識を向けて、自分の本質に目を向けると、相手に対しての怒りではなく、「自分はこういうことをされるのが嫌なんだ」「私はあの人のことを眼鏡で見ている」「あ

「あの人にはなぜあんなことをしたんだろう？」「何かあったのかな？」と俯瞰して考えられるようになります。そうしたことが自然にできるようになると、人生の中で起きる出来事すべてが「良かった」と思えるんです。ヨガの世界では個人の感情に捉われていることを、エゴに支配されてい



三日月のポーズ

で、世界がガラッと変わります。マインナスで捉えるよりも、プラスで捉えた方が、人生楽しいですよ？良かったと思えることを次に生かしたら、ますます自分の人生が楽しくなります。



前屈のポーズ



エネルギーチャージ!

朝ヨガ

体を目覚めさせる
橋のポーズ

寝起きは自分に意識が向いている状態なのであれこれ考える前に、ヨガを始めましょう。深い呼吸をしながら体を動かすことで、全身に酸素が回り、体と脳が活性化します。また、睡眠促進ホルモンのメラトニンは、太陽の光を浴びて約17時間後に眠気を誘発するため、朝ヨガをすることで、夜の安眠にもつながります。



1 仰向けに寝て、両膝を立てる。お尻とかかとの間は拳1~2つくらいあける。



2 少し腰を上げて両腕を肩からお尻の下に滑り込ませ、両手の指を組む。



3 そのまま腰を落としておへそを軽く背骨の方に引き込む。



4 鼻から息を吸い、吐く息とともに拳をベットに押し付け、おへそから吊り上げられていくイメージでお尻を持ち上げる。15秒程度体勢をキープしたら肩甲骨から腰にかけてゆっくりと下ろす。

呼吸を止めないように



ぐっすり眠ろう

夜ヨガ

眼精疲労と安眠に
かっせき
合蹠のポーズ

深い呼吸や瞑想することによって、幸せホルモンであるセロトニンがたくさん分泌されます。セロトニンによって、睡眠促進ホルモンであるメラトニンが生成されやすくなります。さらに、体を緩ませることで副交感神経優位になり、スーッと眠りに入ることができます。



1 仰向けに寝て両膝を立て、両サイドに開くところまで開き、足の裏を合わせる。心地よいところまで、お尻とかかとを近づける。



2 膝の重みを感じながら、軽く開く閉じるを繰り返すことで股関節を緩める。



3 足が開いた状態で止め、胸の上で両手の指を交差させ、手のひらが天井に向くようにひっくり返す。

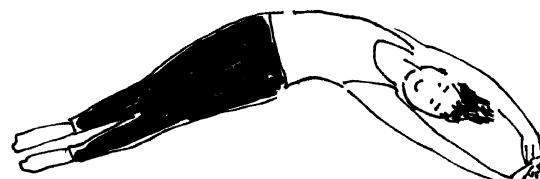


4 手の甲を目の上にあて、肘の力を抜くことでその重みで目に心地のよい圧をかける。

安眠には入浴後の夜ヨガを

なかなか眠れないという方におススメなのは、三日月のポーズや前屈のポーズ、勾玉のポーズです。脳の中の松果体という部位から分泌される睡眠促進ホルモン(メラトニン)の量が増えることで私たちは眠気を感じるのですが、松果体が反応するのは自分の内側に意識を向けた時なんです。また、これらのポーズはメラトニンの分泌を促す副交感神経を優位にさせます。

「ヨガを「運動」と捉えようと、「汗をかくからお風呂の前にヨガをしよう」と思いがちなんです。眠りに関して言うと、実は、お風呂に入ってからヨガをするのが理想的です。お風呂に入って血行が良くなった時に、さらにヨガで筋肉をほぐし、副交感神経を優位にさせるようなヨガをすると、じわじわと深い眠りにつくことができます。



勾玉のポーズ

ました。そうしたら、「何十年ぶりか、目をまたがずに寝て、翌朝はスッキリ目覚めることができました」とおっしゃっていました。今の時代、体の不調や心の疲れ、なかなか自分自身を労わる時間がない方が多いかと思えます。自分が今どんな状態なのかを知る、気づくための時間としてヨガを活用してください。そして、リラックスしたいのか、シャキッとしたいのかなど、今どうなりたいのかに合わせてヨガの内容を使い分けることもおススメです。

空間を整えることで、自分をさらに労われる。ヨガをおうちで実践する時は、「部屋を片付ける」と「換気をすること」がポイントです。人間は目から得る情報が80%と言われてます。雑多な部屋でヨガをすると、自分では何も感じていなくても、脳はそれを感知取ってしまいます。また、よほどんだ空気を吸い込んでいても体が拒否反応を示します。窓を開けてやるか、ヨガを始める前に部屋の空気を入れ替えましょう。コストバスタ沖繩のように、微生物に囲まれた心地の良い空間で、心にも体にもいいヨガを受けることは、自分を丁寧に扱ってあげることにつながると思います。自分を大切にすることができれば、他の人も大切にできる。逆に言うと、自分の事がわからない人は相手の事を理解することができません。自分を大切に、今を生きてほしいです。一人でも多くの方が、ヨガを通して、人生がさらに素晴らしいものになれば嬉しいです。

メグ先生のヨガ講座 in Okinawa



- ①青空テラスヨガ
【開催日】土曜日
【時間】7:30~8:45(75分)
- ②おやすみヨガ
【開催日】水曜日
【時間】20:00~21:15(75分)
各回2,000円(税込)

詳細・お問い合わせ
EM ウェルネスリゾート
コストバスタ沖繩ホテル & スパ
tel. 098-935-1500 (9:00~18:00)
※ご予約は前日の17:00まで
個人オンラインレッスンも開催中。
Yoga Prodiges公式LINEよりお問い合わせください。



3つの材料だけで作る！

自家製インスタント味噌汁の素



◇◇ 材 料 ◇◇
7～8杯分

味噌 100g
だし粉 大さじ1
乾燥したわかめやネギ 適量
※切り干し大根や乾燥エビ等、
乾物であれば何でもOK



保存容器の中で材料をすべて混
ぜ合わせておく。食べる時は小
さじ山盛り1杯を目安に。
お湯(200ml)をそそぐだけ。

材料3つで！
無添加インスタント
味噌汁
by 暮らしの発酵



ポリ袋で作る！

災害時のご飯と味噌汁



鍋にお湯を沸かす。



袋の口が鍋のふちに触れないよ
うに注意して、お米のポリ袋を蒸
し布に包んで鍋の中に入れる。



20分湯煎して、火を止め、そ
のまま15～20分蒸らす。



お米を蒸らしている間に、味
噌汁を入れたポリ袋を鍋の
中に入れて味噌汁を温める。

【参考】備えいらずの防災レシピ「食」で実践フェーズフリー 飯田 和子

◇◇ 材 料 ◇◇
約3人分

<ご飯>	<味噌汁>
無洗米 2合	自家製インスタント 味噌汁の素 小さじ山盛り3
水 420ml	水 600ml
湯煎調理用ポリ袋 1袋	湯煎調理用ポリ袋 1袋

それぞれ別のポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を結
んでおく。

湯煎調理のコツ

- 食材を入れた袋は、空気を抜いて袋の口の方を縛る。
- 湯煎調理用ポリ袋の耐熱温度は100～120℃。
鍋の底やふちにポリ袋が付かないように注意する。
- ポリ袋を鍋に入れる際はポリ袋を蒸し布で包んで入れ、
火が通ったら菜箸などで蒸し布ごとすくい上げる。



災害に備える



災害が起こった時、ライフラインの復旧にかかる目標日数は
電気が6日、水道が30日、ガスが55日*。災害時でも活躍する
アイテムを普段から活用しておけば安心です。ポリ袋調理や
ガスコンロ、乾物を活用した調理を身につけておきましょう。
※内閣府による首都直下型地震等による東京の被害想定より。



「もしも」と「いつも」の便利アイテム



冷蔵・冷凍
保存不要



電気不要



ガス不要



節水



無洗米、α米



α(アルファ)米は水かお湯を入れるだ
けで、煮炊きをせずにご飯になるお米。
火が使えない状況でも便利。無洗米は
研ぎ水の節約になります。



飲料水

大人1人につき、1日2～3Lの飲料水が
必要だと言われています。最低3日分
の飲料水は確保しておきましょう。長
期保存可能な水が便利ですが、水タン
クから水を使うことを習慣化しておけ
ば、いざという時にも安心です。



カセットコンロ&ガス



ガス缶にも使用期限があります。普段
の生活の中で定期的にカセットコンロ
を使っていくことも心がけましょう。



乾物



乾物は水で戻すだけで食べられるし、
冷蔵庫に保存する必要がないため、災
害時には大活躍。乾燥させることでう
まみや栄養価もアップしています。

例)ワカメ、切り干し大根、高野豆腐、のり、
サクラエビ、干しシイタケなど



ラップ



お皿やお椀にラップを敷いてから食品
を載せて食べると、節水になります。ま
た、30～40cmほどの長さに切ってく
しゃくしゃくに丸めると、食器洗いのス
ポンジ代わりにもなります。



鍋&蒸し布&湯煎調理用ポリ袋



ポリ袋調理はお湯が食品に直接触れる
ことがないため、お風呂の残り湯や川
の水、雨水などでも代用することがで
きます。ポリ袋のまま器に盛ることで、
洗い物に使用する水も節約でき、袋の
口をきちんと縛って捨てることで、ニ
オイ対策にもなります。