

食べることは生きること

最終回



季節に合わせたライフスタイルを

寒かった冬も終わり、少しずつ暖かく明るくなってきました。物事の始まりの春。自然界では草木が芽吹き、生き物たちが活発に動きだしはじめます。寒くて縮こまっていた心や体を「フーン」と伸ばし、季節の変わり目に乗遅れないようにしましょう。

人間も自然の一部。自然の環境に逆らって暮らすことは、からだやココロの不調にもつながります。毎年同じ季節に調子が悪くなることはありませんか。それは、その季節、あるいはその前の季節に合った暮らしができていないからとも言われています。

私たちのからだを一本の木とすると、根っことなり体を支えるのは、運動、休養、そして食事です。根っこがしっかりしていれば、多少のトラブルがあったとしても、それに対応して体調を保つことができます。逆に、運動、休養が不足し、食事のバランスがくずれた生活は、じわじわと体を害してしまいます。

「食食同源」という言葉があるほど、食事は健康のために重要なものでも、食べるものは、薬にもなり毒にもなります。私たちのからだは、日々食べるものでつくられていきます。食材を生かし、自分の体質に合

ったものを食べることで、免疫力や抵抗力を高め、未病を防ぐことができます。毎食、気を配るのは大変かもしれませんが、大きくバランスを崩さないよう、食べているものごとをきざり返ってみましょう。

1年中どんな食材でも手に入り、部屋の温度も調節できる現在は、季節を感じにくくなっています。春は春らしく、夏は夏らしく…。季節を楽しんで暮らしましょう。季節の流れにそって、衣服や食事など、生活を調整することは、健康に過ごす基本となります。四季それぞれに合わせた工夫をしましょう。

早いもので、昨年4月から始まったこのコラムも、今回で12回目、最終回です。毎回楽しみにしてくださった方、切り抜きして保存までしてくださった方など、みなさま最後までお読みいただきありがとうございます。食について考えるきっかけとなれば幸いです。

食えることを見つめなおすことは、生きることを見つめなおすことです。食えることへの向き合い方が変われば、からだも変わり、ココロも変わってきます。健康に過ごすためにも、食生活に目を向けていただき、少しずつできることから取り入れていただければと思っています。

八木田紀子さんプロフィール／自身のアトピーがきっかけで、漢方、中医学、マクロビオティック、望診法などの知識を習得。薬剤師、健康と食のコーディネーター、望診法指導士の肩書きを持つ。人間の根っことなる食・健康・環境のことをみんなで学び合う「北九州根っこの会」代表、食についての情報を発信する「ひびっく」主宰。

