

## からだが好きぶものを 食べよう



8月2日にフウ未来生活研究所主催「未来食セミナー-Seminar」に参加してきました。

著作権があるので、内容について詳しくお伝えすることはできないのですが、セミナーを受けて、未来食つぶつぶの実践をしていく過程で、自分に起こった嬉しい出来事や、良い変化、感動をどんどんシェアしてくださいと言われたので、そのことを少し書いてみようと思います。

### ◆体温があがった！

わたしの身体は常々反応が早い方だと思っているのですが、未来食つぶつぶをさっそく自宅で実践してみた翌日の朝の体温は、前日のそれと比べて0.5度上昇していました。

2月以降、コロナ対策の一環として常に検温しているのですが、いわゆる発熱とは違った意味でこれだけの体温上昇があったのは驚きでした。

### ◆味噌汁の味がしょっぱいという夫

セミナーが学んできた通りの塩分濃度で味噌汁を作ってみたのですが、夫は最初「しょっぱい」と嫌がりました。わたしはしっかりと味噌を感じる味だとは思いましたが、しょ



山形県小国町の「いのちのアトリエ」

ぱいとは思いませんでした。

ちなみに味噌は、毎年園で仕込んでいる「たけの子味噌」です。市販の味噌は熱処理をしているものがほとんどだということも今回初めて知り、年数が経つほどに熟成して味が変化していく手作り味噌とは全く違うものなのだとわがかりました。

どつりで、子どもたちは園で作った味噌汁は大好きなはずですが、「おうちでは飲まないに…」とよくお聞きしていたわけがわかったように思います。子どもたちの舌は敏感に「おいしいもの」を感じていたのですね。

### ◆塩は悪者ではない

戦後、「栄養学」が日本に入ってきて、「塩分の取りすぎは高血圧になる」とずっと教育されてきて、「減塩」が習慣になつているわたしたちは、本来の塩分濃度で食事をすると、「しょっぱく感じる」のだそうです。なるほどな…です。

この地球に住む生き物は、水と塩がないと生きられないのに、わたしたちは長い間、塩を悪者にしてきました。特に日本人にとって塩の摂取は大切で、それによって身体を陽にして熱量をあげ、アルカリ性のさらさら血液にしていることもわかりました。

未来食つぶつぶでおススメされた「海の精」という塩の歴史は、戦後日本の経済優先の国の在り方にも影響されてきました。

新型コロナウィルスにしても、原発事故にしても、人間が過剰に「豊かになりたい」と思うことは、自然破壊を引き起こし、結局は人間がこの地球に生きづら環境にしてしまっているのですね。わたしはそう感じました。

### ◆「スイーツダイスキ！」からの脱却

わたしのラインのホーム画面には、わたしの誕生日

に家族から贈ってもらったチョコケーキ(しかもホール)の画像が貼り付けてあります。

そう、わたしの楽しみは、仕事帰りのコンビニでスイーツを食べる事でした。でもこの一カ月、明らかに変わってきました。それほど、甘いものを食べたいと思わなくなってきたのです。

甘い物を食べる時、罪悪感がありました。「あく、また食べちゃった…」って。でも、それもよくなかったようです。

おいしいもの=体によくないもの

という定義ができあがっていて、本来食べ物にはわたしたちの身体をつくる「よいもの」であるはずなのに、食べることで心も身体も元気になってこないというおかしな生活を送っていたことに気がされました。

### ◆たけの子にも取り入れたい

著作権があり、すべてをここで語ることはできないですが、せっかく知り得た様々な情報、可能な限り子ども達に還元したいと思っています。

試しに、先日の月2回の給食のうちの一回のメニューは、ご飯、納豆、味噌汁にしてみました。納豆には、ニンジン、コーン、海苔を混ぜ込み、冷たい味噌汁にはじゃがいも、ナスを入れました。いつもは野菜嫌いな子ども、いつの間にか口に入れ、「うん、おいしい」と言って食べてくれました。うれしいですね。

これからも子どもたちの健康を、物心両面から支えていきたいと思っています。



辺見妙子