

AVACO オンライン講習会 supported by ウェスレー財団

「四季折々、自然の恵みをいただきます～季節に合わせた食べ方・暮らし方」

講師：中村きよみ

1. なぜ食べるのでしょうか

食べることは、それ自体が生きる目的ではない。

神を信じ、その栄光を讃えるものとなるためである。

・宇宙、自然界を創られた神

神さまが「光あれ。」と天と地、植物や動物、いろいろなものをお創りになり、最後に、神に似せて人を創られた（創世記1章）。

わたしたち「人間」は、神さまによって創られ、命を与えられている。

・神さまから頂いた命：「与え給うも神、取り上げ給うも神」

「知らないのですか。あなたがたの体は、神からいただいた聖霊が宿ってくださる神殿であり、あなたがたはもはや自分自身のものではないのです。あなたがたは、代価を払って買い取られたのです。だから、自分の体で神の栄光を現しなさい。」

（コリントの信徒への手紙一 6・19～20）

神さまがお創りになった全てのものを管理し、食べて、神さまの栄光を讃えるものとして、与えられた命を生きるのが、わたしたち「人」の役目。

2. 季節の変化に体も変化する

頂いた命をどのように繋ぎ、大事に養生していくのか。

養生とは、生命を養うこと。

四季の変化は、自然界の話だけではなく、人間の体にも影響している。四季に合わせた生き方、養生の仕方、食べ方、寝方、暮らし方がある。

・自然界の変化に合わせて生きる

「天人合一」：一年の変化に合わせて生きるということが、体にとって大切なこと。

3. 旬のものはその季節の体を養う

季節により自然から恵まれる食べものも変わる。旬のものとは、その季節の体を養うように与えられている食物のことである。

◎「春」

寒く、じっとこもっていた冬から少しずつ陽気が大きくなる。春に吹く風の刺激により、眠っていた食物の芽が出、自然界が動き始める時季。一方で、宿痾（長い間眠っていた病、持病）が動き始めてくる季節でもある。

・**肝臓を養生する食べものを食す**

肝臓を解き放つ「香りのある食物」に恵まれている：セロリ、セリ、金柑、根三つ葉など

◎「夏」

「陽気」が満ちる、いろいろなものが成長し、充実する時季。冬から春に向かい、体に溜まっていた不純物を出す季節。夏は汗とともに「気」が流れ出てしまう。故に夏バテで、やる気が無くなる。

・**心臓を養生する食べものを食す（循環を促す）**

清熱、利水、生津する食物に恵まれている：瓜類（西瓜、胡瓜、冬瓜など）、トマト、ナスなど

◎「秋」

収穫の秋、前半は夏の残りの熱を冷まし「補気する食物」に、後半（晩秋）は冬の寒さに備えてエネルギーを溜め込むための「補陰、補中する食物」に恵まれている。

・**補気する食べものを食す（夏～秋）**

補気する食物に恵まれている：米、さつまいも、ジャガイモ、南瓜、空豆、インゲン、椎茸、舞茸など（イモ類は、胃腸を整えて体に力を蓄える：補中）

・**肺を養生する食べものを食す**

肺は外からの環境を直接受ける臓腑の一つで、乾燥を嫌う臓腑
乾燥から「体を潤す食物」に恵まれている：梨を筆頭に、木の実（松の実、銀杏、栗、ピーナッツ、アーモンドなど）、葡萄、林檎など（豆腐も体を潤すのに良い）

◎「冬」

収穫物を保存する、寒さの中で春に向かう準備をする時季。

・**腎臓を養生する食べものを食す**

「腎臓」は寒さを嫌う臓腑。気の巡りを良くし、血流を良くし、体を温めて養生する。
黒いものは「腎」によろしい：黒豆、黒きくらげ、黒胡麻など
香りの強い食物は、気を巡らせる：生姜、肉桂（シナモン）、らっきょう、ニラ、玉ねぎなど
「首」という字のつく部位を温める：首・手首・足首

4. 子どもの体と食

子どもの体の中は、おとなと同じように臓腑も全て創られている。
けれども、まだまだ完成されていない臓腑がある。おとなほど肺と消化器系がしっかりと強くなっていない。多く食べられない子どもにとって、おやつは大切な補食の一つ。食べることの大切さを楽しみつつ伝えてください。