

心と体のトータルヘルスケア 6月14・15日

今回はなんと雑誌「アネモネ」の取材を私たちが講座が受ける事になりました！テーマは「アーユルヴェーダの知恵に学ぶ、キッチンファーマシー術」アーユルヴェーダの予防医学の知恵を多くの方に知って頂けるいい機会です。みんなはりきって取材にのぞきました。そして今回は、昨年バーマカルチャー塾を受講されていたホリさんがスポット参加して下さいました。

6月14日 13時20分
近状報告・オリエンテーション
一月の間に講座で学んだ事をいろいろと試



している皆さんの要望がありました。オリエンテーションでは、自然物の中で何にやりたいか？例えば榎木とか風とか・・・を連想させる言葉を5つ書いて、それをあててみました。ココさんの渦巻き〜といふ答えはなかなか皆さんに当てられませんでしたね〜今回は食がテーマのため、さよこさんからののちの繋がりをテーマにした素敵な絵本の紹介がありました。毎日わたしたちは命を頂いて生きているのですね・・・『ヌチヌグスージ「いのちのまつり」』作：草場一壽くさばかずひさ 絵：平安座 資尚（へいあんざ もとなお）サンマーク 出版 定価1575円です。

14時30分
アーユルヴェーダの食事と体質別食事学（理論）
全く同じ割合で3つのドーシャを持っていて人はいないので、人の数だけ食事療法の方法もあつたという事。
医食同源・食事に気をつけている人には薬がいらない。
アーユルヴェーダで病気を治療するときには「生活法」「食事」「薬」が三つの柱となる。



食事のポイント
・一つの食事での味の味ををる。
・一回の献立で違った調理法を組み合わせる。
・野菜や果物は近くで収穫されたもの。
・よく噛んで、腹八分目（腹五分が本当はいい、胃はよく動く）
・規則的な食事を心がける
・食事は瞑想の一種である（ながらは×）
・消化促進剤
・身土不二（日本のフードマイレージについて、自給率は40パーセントと低い）
・悪い食べ合わせと解毒剤
・適度に油分を含んだ温かく充分調理された食べ物を食べる
・好きな物を好きな時に好きなだけ食べる
※舌の味覚を取り戻すため2・3日断食することもある。
その他、食事の悪影響を減少させる方法
ドーシャと五味の関係、各ドーシャに適し

16時30分
アーユルヴェーディックディナーをつくる
いつもおもしろい料理をつくって下さる民子先生の実践料理教室。
「ミックスベジ サブジ（季節野菜いろいろ炒め煮）」野菜はお好みのもの何でもオーケー！今回は、きゃべつ、にんじん、じゃがいもなど、サラダ油、塩、水、にんにく、



た食事法、ハーブやスパイスの有効な使い方を受講しました。

しょうが、クミンシード、マスタードシード、ターメリック、コリアンダーで調理。この炒め煮のポイントは野菜をれれが持つ、陰性の力と陽性の力を利用すること。今回の重ね方は、下から油&スパイス↓マトレーズッキーニ↓キャベツ↓カリフラワー↓じゃがいも↓ニンジン↓塩↓（さいごに）ゆでたグリーンピースで彩りを加える。「大根のクミンシード炒め」昼はサラダで生を、夕食は軽く火を通して食べるのがポイント。
大根（カブ）クミンシード、サラダ油、塩、大根の葉も使うといい。
「ダールカレー」豆のカレーですが、スパイシーではなく、ポタージュ的なカレー。半割豆（ロングマール、トール等）水さらだ油、ギー、クミンシード、マスタードシード、ヒンゲ、塩、を使います。
豆は、三種類入れると美味しくなります。





カレーと一緒に食べるチャパティもつくり
ました！

実践料理の合間でアーユルヴェーダの知恵も教えて頂きます。冬〜春にかけてはカファのバランスが崩れやすい季節。風邪をひいたり、鼻水、花粉症などの症状がおこりやすい。カファをバランスよくするのは、辛、苦、渋がポイント。冬〜春はこの味をそろえた野菜が多いので季節野菜をたっぷりとることがバランス保持につながります。梅雨〜夏にかけてはどのドーシャもバランスを崩しやすい。6種全ての味をバランスよくとることが予防となります。

民さんの料理法はどれもシンプル。でも豊富なスパイスの知識や、季節野菜の利用法を知っているから、ひと味違う美味しさになるのかな？と思いました。

台所で講座を受けながらもみんな、味見と称して一口頂きます。(まるで餌を待つ小

鳥達のよう・・・途中で充分美味しいけど、やっぱり出来上がった料理は最高でしたーみんなでつくってみんなで食べる。これも美味しく頂く料理の秘訣です。最高のディナーとなりました！



6月15日
6時00分
モーニングヨーガ
(朝に適したヨーガ・太陽礼拝と呼吸法)
太陽礼拝を中心とした朝、体を目覚めさせるヨーガを行いました。

7時30分
ティーブレイク
ヨーガの後はチャイとフルーツなどでほっとするお茶の時間。

8時00分
アーユルヴェーティックランチをつくる
昨日に引き続き民子さんの実践料理講座。ランチでは。

ゆっくり夕食を頂いてから少し休憩、そして温泉に入ります。

21時30分
懇親会とお休み前のヨーガとリラクゼーション

夜は少し照明を落として、消化を促進してゆっくり休むためのヨーガを行いました。白湯を飲みながら少しお話しして、22時過ぎには休みます。22時〜深夜2時は一番細胞が休んで復活する時間、なかなか忙しい日量では22時に眠るのは難しいですが心がけたいですね。

夜ヨーガと朝ヨーガ





「豆もやしスープ」豆もやし、タマネギ、わかめや岩のり、水、万能ネギ、卵塩、しょうゆ、ごま油。
 みんなでこの4品をつくりました。あとは民子さん特性のお味噌をタイプに野菜スティックが加わります。
 民子さんお料理はスピーディでおかつ無駄がないです。全部つくって出た生ゴミは小さいボールに少しだけ。
 「野菜の皮や皮もなるべく食べると、甘かったり味が濃かったりしてとても美味しく頂けます。」また調理の道具についても、ア

クの少ない薄味のものからつくる事によって、無駄に鍋などを洗わなくてすむように調理の順番が出来上がっています。。すばらしいですね！アジアは地域によつては、水がとても貴重。そんな中で料理を現地で学んできた民子さんの知恵がひかります。

とても天気がよかったので、デッキの大テーブルで食事することに。

本当のベストは腹5分目(胃の四分の一が固形物)であることが望ましいとされていますが、…、つつい美味しさと、食べ過ぎを控えますね。

12時00分
 症状別スパイスティーとギーをつくる



まず万能オイルであるギーをつくります。ギーとは精製バターのことです。食べ物の消化や解毒効果があります。デトックス療法にたくさん用いられるそうです。無塩バターをほうろくの鍋でゆっくり溶かして、



クリーミーな泡になった火から下ろし泡が沈むのを待ちます。色が透き通った黄金色で鍋底に茶色のおりのようなものができていたらオーケー！温かいうちにこしてビンに保存しておきます。分離したバターミルクは貧血予防ドリンクになります。純粋性が高いギーは不運にもきく、とインドでは言われているとか。。



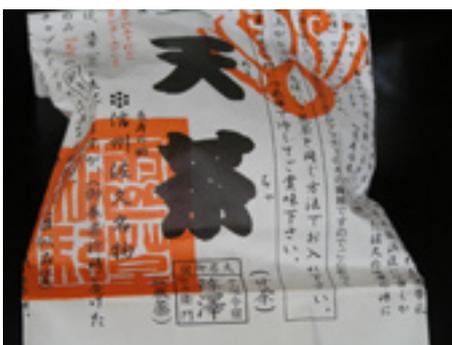
パンにぬって食べたり、スープにたらしたり、鍋底にのこったおりもパンに乗せてたべるととても美味しいです。
 またギーを人肌に温めて点眼すると疲れ目にききます。

症状別スパイスティーをつくる

しょうが、こしょう、ターメリック、シナモン、コリアンダー、クミン、カルダモン、クローブ、フェンネル、スイカズラ、ジャスミンの花、リコリス(甘草)、天茶、カモミール、ミント、キハダ、サフラン、以上のハーブ&スパイスを使いました。

4 チームに分かれてそれぞれの症状に合うものを調べていきます。実際には2・3種類の組み合わせでいいそうです。が、今回は特別いろいろな組み合わせました！

一、肝臓チーム





温めながら血液の浄化

ミント、カモミール、サフラン、ターメリック、しょうが、岩塩、シカズラ

二、腸チーム

おなかのガスと便秘の解消

ジャスミン、天茶、リコリス、岩塩、黒こしょう、キハダ、クミン、しょうが

三、口内炎チーム

胃腸の働きを改善し、炎症を静める

リコリス、コリアンダー、しょうが、カルダモン、スイカズラ、天茶

四、腎臓チーム

温めながらアトックスする。。

スイカズラ、天茶、リコリス、黒こしょう、フェネル、サフラン

4つとも、よくききまてな味でした！

自分にあつたスパイスやハーブを準備しておくと、内容のわからない薬にたよらなくてよくなり安心できますね。。これぞキッチンファーマシーではないでしょうか？食べるもので自分ができて行く、もつと意識的に食事を考えようと思いました。ただ食べるのではなく、命を頂く。またその命固有の個性を知って自分にあつたものを頂く、そつするどぐんぐん元氣になつていく。キッチンファーマシー、とても奥深い事が解りました。日々、勉強ですね。

14時00分

レヴェー&シエアリング



シエアリング・朋子さんのレクレーションは糞書尺の画用紙に自然物をつかつて絵を描く、でした。お花や葉っぱを少し分けて頂いて、その色をつかつて絵を描きます。用意するのは画用紙だけなので手軽に楽しめます。自然の色は、ほんわり柔らかく素敵な作品ができあがりました。(そしてこの方法は意外と時間かたつても色が残ります！おためしあれ！)



たということ。それからハーブやスパイスをうまく使えば6味もバランスよく食すことができ、またワンパターンになりがちな食事をひと味もふた味も変えることができることを知った事が大きかつたようです。すぐに薬やお医者さんに頼るのではなく、自分の体を自分できいて台所から初めてみるそんな暮らしの知恵を教えてくださいました。



今回は雑誌『アネモネ』の取材が入りましたが、いつもと変わらず自然な感じで楽しんで頂いていた受講者のみなさま。さすがです！のちに発売された『アネモネ154号』を見ると、お写真もとても美しく、講座の内容もとてもわかりやすく、そして皆様とても楽しんで写っていました！本企画にありがとうございました！興味のある方はこちらも是非、ご覧ください。(報告・荻田)

上・アネモネ取材で参加して頂いたカメラマンのさかもとさん。ハーブティーが効いているようです。下・花や葉っぱの色をつかつて描く。シャンティクティのまわりは自然がいっぱい。