

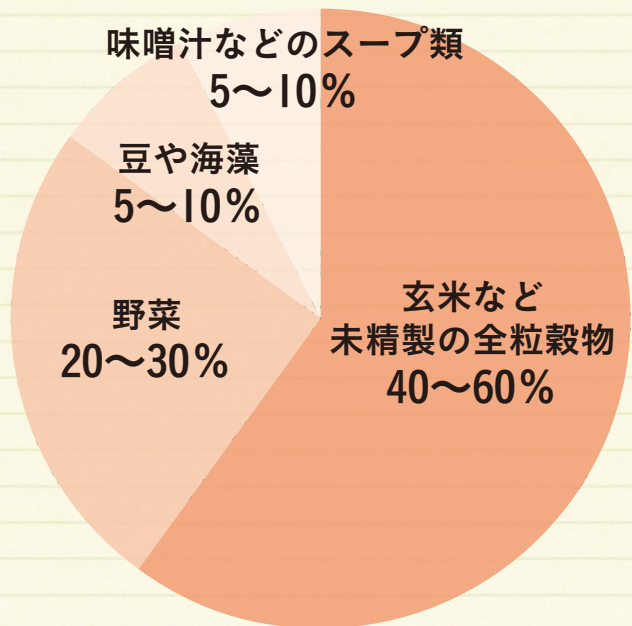
食事の基本

マクロビオティックの食事ガイドライン(温帯性気候用)

食材バランスの目安としては、玄米など未精製の全粒穀物が 40 ～ 60%、野菜が 20 ～ 30%、豆や海藻が 5 ～ 10%、味噌汁などのスープ類が 5 ～ 10%（右下の円グラフ参照）です。

マクロビオティックでは、食べ物の禁止はありませんが、**肉、卵、乳製品、精製された白砂糖、化学調味料などは、できるだけ使用を避けたいもの**とされています。

炭水化物を 40 ～ 60% も摂取して、健康バランスは大丈夫かな？ と気にされる方もいるかもしれませんが、全粒穀物には、精製された穀物にはない栄養分が多く含まれています。また、全粒穀物はよく噛んで食べる必要があるため、通常よりも少量で満腹感が得られます。



肉を使わないのはなぜ？

ひと昔前、温帯性気候の日本は、穀物の収穫量が豊富だったため、穀物中心の食生活を送っていました。肉や牛乳などをたくさん摂るようになったのは、ここ 100 年くらいのことです。**お肉などの動物性たんぱく質は、分解・吸収がされにくく、食べ過ぎるとからだに負担がかかりやすい**とされています。そのため、マクロビオティックではできるだけ避けたいものとされています。**陰陽の観点から見ると肉は強い陽性**です。

マクロビオティックでの肉の代用品として活躍する食材は、大豆、ひよこ豆、小豆などの豆類、大豆発酵食品のテンペ、小麦のタンパク質（グルテン）を原料とした麴などの植物性たんぱく質です。

しかし、肉を好きな方が、急に肉を抜くことはストレスの原因にもなりかねません。急激に抜くのではなく、ゆっくりと変化させていくことが長続きのコツです。肉を食べるときは、たっぷりの野菜や薬味、陰性の食材、陰性の調味料（ビネガー・スパイスなど）を組み合わせたり、蒸すなど陰性の調理法でバランスを整えても良いでしょう。

白砂糖を使わないのはなぜ？

マクロビオティックでは、**精製された白砂糖は単糖類のため、血液中に早く届き、血糖値を急激に上げインシュリンを大量に発生させることから、からだに負担をかけると**されています。

また、陰陽の観点からみても、暑い地域で空に向かって高く育つサトウキビを精製した**白砂糖は、極陰性に位置付けられており、からだを冷やす**とされています。

マクロビオティックでは、精製されていない米飴、メイプルシロップなど血液中に穏やかに吸収される多糖類を甘味料として使います。

とはいえ、精製されていない甘味料でも大量に摂取することはからだに良いことはありませんし、好きな甘いものを我慢し過ぎることもストレスの原因になりかねません。大切なことは**「甘味料の質と量のバランスを取っていく」**ということです。

食材の基本

玄 米

陰陽調和の考え方で中庸である玄米は、マクロビオティックの基本です。玄米のヌカ層や胚芽には栄養素が多く含まれており、食物繊維も豊富なため腸の働きがよくなります。

はじめは毎日でなくても少しずつ玄米を取り入れてみてはいかがでしょうか。炊くのが大変な場合は、レトルト玄米ごはんを活用するなど、気軽にはじめてみましょう。

野 菜

野菜を皮ごと・まるごといただく（＝一物全体）のが、マクロビオティックの基本です。

まるごと食べる野菜は、安心・安全にこだわりたいものです。有機栽培・無農薬栽培・自然栽培などの食材を選んでみましょう。自然の力で育った元気な野菜は、おいしくて味が濃く、深みがあります。生産者と直接ふれあえるオーガニックマーケットへ行ってみるのもおすすめです。

調味料・甘味料

調味料や甘味料も安心できるものを選びましょう。塩はミネラルが沢山含まれている精製されていない自然塩を。醤油・味噌は保存料・化学調味料が入っていない有機大豆を使った長期熟成のもの。甘味料は精製されていない米飴やメイプルシロップなどがおすすめです。

だ し

昆布と干し椎茸のだしを使うことが、マクロビオティックの基本です。料理にコクと深みを与えてくれるだしは、お味噌汁やおひたしなど、色々な料理に活用できます。他にも、白砂糖不使用の野菜ブイヨンを活用することも便利です。