

マクロビオティックの基本

マクロビオティックとは

マクロビオティックとは、穀物や野菜、海藻などを中心とする日本の伝統食をベースとした、食事を摂ることにより、自然と調和しながら、健康な暮らしを実現する考え方です。

マクロビオティックの語源

「マクロビオティック=macrobiotic」は、「macro=偉大な」、「bio=生命」、「tic=術・学」の3つの言葉からなっています。

古代ギリシャ語を語源とした、「自然に即した命のあり方」という意味です。

マクロビオティックのはじまり

マクロビオティックは、桜沢如一氏（1893～1966）が、石塚左玄の「食物養生法」の考え方と、東洋思想のベースとなる中国の「易」の陰陽を組み合がはじまりです。

その後、1950年以降、久司道夫氏によってマクロビオティックが体系化され、欧米を中心に広まりました。

マクロビオティックの二大原則

一、身土不二

（暮らす土地の旬のものを食べること）

人間も植物も生まれた環境と一体という意味です。

例えば、熱帯地域でとれるフルーツには体内の熱を下げる働き、寒い地域でとれる野菜には体内を温める働きがあり、四季のある日本では、季節ごとの旬の食材をとることで、からだのバランスがとれるという考え方です。

二、一物全体

（自然の恵を残さず丸ごといただくこと）

ひとつのものを丸ごと食べる、という意味です。

食材そのものは、丸ごとでバランスがとれており、穀物なら精白していない玄米、野菜なら皮や葉にも栄養があり、全てを摂ることからだのバランスがとれるという考え方です。

マクロビオティックの陰陽バランス

マクロビオティックでは、すべてのものに「陰」と「陽」がある、という考え方があります。

陰性：遠心力・静かなもの・冷たいもの・水分の多いもの など

陽性：求心力・動きのあるもの・熱いもの・水分の少ないもの など

マクロビオティックでは、この陰性と陽性のバランスがとれた状態（中庸）を大切にしています。

食材の陰陽

陰性の食材：上に向かってのび、からだを冷やす作用がある

陽性の食材：地中に向かってのび、からだを温める作用がある

この考え方から、旬の食材を例にすると、夏のキュウリ（陰性）は、ほてったからだから熱をとり、冬のゴボウ（陽性）は、冷えたからだを温め、わたしたちのからだのバランスをとる手助けをしてくれます。

マクロビオティックでは、陰陽どちらにも極端に傾きすぎないほうが良いとされているので、穀物や根菜、豆類などを食材の中心とします。

調理法の陰陽

陰性：サラダなど冷たく、火をあまり通さないもの

（火を少なく使用する、時間をかけない、圧力をかけない、油・水を多くする、酢・甘味料・ハーブ等の陰性の調味料を多くする、土鍋・木製の調理器具を用いる、野菜を小さめに切る（調理する場合））

陽性：シチューなど温かく、じっくり煮込むもの

（火を多く使用する、時間をかける、圧力をかける、油・水を少なくする、塩・醤油・味噌等の陽性の調味料を多くする、鉄鍋・金属の調理器具を用いる、野菜を大きめに切る（調理する場合））

マクロビオティックと自然環境との関わり

このような食事法は、自然環境とのバランスにおいて、深く関わっています。

暮らす土地でとれた野菜を積極的に使う（＝身土不二）ことは、その野菜が新鮮でからだに良いだけでなく、野菜の物流に伴い排出されるCO₂の削減にもつながります。

いままで捨てていた皮や葉などもおいしく食べられる（＝一物全体）ことは、キッチンから出るごみの減少にもつながります。

マクロビオティックは「なりたい自分になれる」そんなステキな選択方法です。ぜひ、美味しく楽しいマクロビオティックライフを送って下さいね。

