

# 波動が上がる食事法

食事ガイド

未 来 キ ッ チ ン

- A way of life -

## 一般的指示

マクロビオティックは他に存在しない料理方法です。美味しい料理を作るには自然でシンプルな材料が最適であり、自然でシンプルなものは栄養価が高く、味もよく、そして魅力的でもあります。調理方法によってその食物の質を変えることができます。強くする料理法—圧力鍋、塩、加熱、時間、これらの使用頻度を上げることにより食材を濃縮なエネルギーにさせます。軽くする料理法—圧力鍋、塩、加熱、時間、これらの使用頻度を減らすことにより食材を軽いエネルギーにさせます。最適な料理方法というのは、各自の必要に応じてこれらのエネルギーを上手に使うことであり、それと同時に、調理スタイルも変化させ、健康を作り出すことです。

バラエティーも持つということが波動を上げていく上で重要になります。以下に上げていることを毎日の食事に入れることで、バラエティーと健康のバランスがとれることでしょう。

1. 次のカテゴリ内での食品の選択: 穀物、スープ、野菜、豆、海藻、ふりかけ、漬物、飲料
2. 料理方法: 茹でる、蒸す、炒める、揚げる、圧力鍋
3. 様々な野菜の切り方
4. 水を使用する量
5. 調味料やふりかけを使用する量
6. 調味料類やふりかけの使用
7. 料理時間
8. 料理するときの火加減—強火～弱火
9. 食物やメニューの組み合わせ方
10. 季節料理による調整
11. 年齢や性別による料理の調整
12. 日々の活動に合わせた料理の調整

どのように食べるかは、食べ物そのものと同じくらい重要です。そのため、食べる時は平穏でリラックスした状態にし、1日2回～3回、決まった時間に食べるように心がけましょう。

## よく噛むこと

それぞれのメニューに特有の味があり目的があります。その為、お皿の上で全ての料理を混ぜてしまうようなことは避けましょう。

料理の分野で経験と知識を得るためには、できるだけクラスに出席し、料理本を読み、経験豊富な講師から学ぶことをお勧めします。そうすることにより、この本にあるレシピ／リストを理解し、並びにバランスの取れた食事や生活様式のあなたに利益をもたらすことができます。

たくさんのマクロビオティックや波動の本が販売されています。お勧めのマクロビオティックや波動の本は以下に上げている通りです。

これらは皆さんが波動クッキングを実践する上で役立つことと思われます。しかし、各自の体調により、本にあるレシピは調整する必要があるかもしれないということを忘れないでください。いくつかのレシピでは、オイル、粉もの、甘味、フルーツ、その他の材料を使用しているかもしれませんが、もしかすると、今のあなたの状態には適していないかもしれません。この冊子は各個人に向けたガイドを行う為にあります。

## 調理方法と食材準備方法

常用（毎日 or 多目に利用）

圧力鍋

茹でる

蒸す（3分以下）

水少なめ

スープ

漬物

オイルソテー

ウォーターソテー

圧力

マリネート

ゆがく（3分以下）

時々（週に1～2回）

生 or 調理していない

強火炒め

揚げ物

天ぷら

炙る

ベーキング

メモ：場合により、上記の調理方法は

（短期間）薦められないことがあります。

## 穀物

常用（全粒）

（毎日使用）

短粒米

中粒米

長粒米（熱帯エリア）

大麦

丸麦（ハトムギ）

きび

玄麦、スペルト、カムット

オーツ（全粒）

ライ

コーン（芯）（新鮮 or 冷凍／有機）

そばの実

時折使用

（週に1-2回）

もち米

もち（蒸す、もち米をついたもの）

ブルガー麦

加工オーツ

押し麦

ポレンタ、コーンミール

らい麦フレーク

クスクス（ウィート／スペルト）

アマランス

キヌア

ワイルドライス バスマティ

白米（有機）

時折使用 粉の食材

（スナック or 人とのお付き合いの時に）

そば

全粒麺（うどん・ソーメン）

全粒チャパティー

良質な全粒パスタ（コーン、米、スペルト）

全粒パン（イーストなし）

全粒ライ麦パン（イーストなし）

セイタン

お麩

コーントルティーヤ

まれに使用

（スナック or 人とのお付き合いの時に）

マフィン

クラッカー

クッキー

パンケーキ

ライスクラッカー

フライドポテト

焼き菓子

シリアル

ポップコーン

メモ：上記は一般的な波動クッキングの標準食です。健康問題や状態によっては、特定のもの（例えば焼き粉食材、精製された粉もの）は、ある一定期間避けた方が良いかもしれません。各個人に向けたガイドを参照してください。

## 穀物のレシピ

### 玄米

1. 2カップの洗った玄米を3~4倍の水で、3~4時間（夜通し）浸水する。
2. ひとつまみもしくは切ったサイズの昆布と一緒に圧力鍋に入れる。（圧力鍋が最適。もし圧力鍋がない場合は、厚みのある鍋／蓋を使用することができる。）
3. 中～高压にかける。
4. 圧がかかったら、鍋敷きを使い、火を中～弱火に落とし、圧を同じに保つ。
5. 45-50分炊く。
6. 火を消して、圧が自然に下げる。
7. 圧が完全に下がったら、蓋を外し、そのまま数分置いておく。そうすることにより、底にお米がくっつかず、簡単に木の器へ移すことができます。

### 代替方法

1. 洗った玄米と3~4カップの水を圧力鍋に入れる。
2. フツフツと煮たつまで、鍋を中弱火にかける。
3. 適量の塩もしくは昆布を加える。
4. ふたをして、中強火にかけ、圧力をかける。
5. 鍋敷きを敷いた上に鍋を置き、圧が落ちない程度の中弱火にかける。
6. 約45~50分炊く。
7. 火を止めて、圧が自然に下がるのを待つ。
8. 圧が完全に下がったら、蓋を外し、そのまま数分置いておく。そうすることにより、底にお米がくっつかず、簡単に木の器へ移すことができます。

メモ：雑穀は（毎日摂取食事の重さ50%もしくはもう少し もしくは1/3が雑穀であることが目安。）  
気候に合わせて、圧力鍋もしくは炊いた玄米を毎回の食事で摂取すること。

### 雑穀の混ぜ合わせの例

70~80%の玄米と、次のいずれか1種の雑穀との組み合わせ：20~30%大麦、白麦、きび（ひえ・あわ）、小麦の粒、とうもろこし、全粒オーツ

### 雑穀と豆の混ぜ合わせの例

80~90%の玄米と、次のいずれか1種の豆との組み合わせ：10~20% 小豆、レンズ豆、黒豆、ひよこ豆など…

その他の例と可能なもの（各自の身体の状態ですす限り）

野菜とご飯炒め（通常のごま油で作ったもの）

野菜と麺の炒め（通常のごま油で作ったもの）

玄米ともち米、玄米と蓮の実、玄米とごま、玄米と浸水した乾燥の栗、玄米と野菜ずし、など…

大麦と甘い野菜のシチュー

きび（あわ・ひえ）と甘い野菜のシチュー

## 朝食

ポリッジ（お粥のようにやわらかく炊いたもの）

余った雑穀に2～3倍の水を入れ、やさしく沸騰させ、やわらかいポリッジを作ることができます。

ポリッジを頂くときは、ちぎった海苔、梅干し、ごま塩もしくは他のふりかけと食べましょう。

朝食には様々な種類の青野菜（白菜、青菜など）と味噌汁を摂りましょう。

### 味噌汁／野菜のポリッジ の種類

- 玄米に、何種類かの野菜を細かく刻んで入れ、上記の方法で作る。
- 少しの水で溶いた味噌（約 小さじ1 / 2味噌が1杯のポリッジ）
- 味噌の味付けは濃すぎないこと。ポリッジは塩辛くないこと。

## 玄米クリーム

この玄米クリームは、病気で噛めない、病気の子供、断食明けなどに用いれ、特に食欲がない、生命力が弱いなど、体調が弱っている状態にお勧めです。

1. 1カップの玄米を、鉄鍋もしくは重いステンレス鍋などでキツネ色になるまで中火で炒る。
2. ご飯を沸騰させ、10倍の水とひとつまみの塩を入れる。
3. 蓋をして、鍋敷きを使い、弱火にかける。
4. 元の水分量の半分ぐらいになるように、2時間程度炊く。
5. 玄米を十分に冷ます。
6. 玄米をチーズクロス もしくは漂白されていない布に入れて、液体（クリーム）を絞り出す。
7. 再びクリームを鍋に入れて温め、ふりかけなしで頂く。

メモ：このレシピは、玄米の5倍の水の量を入れ、1時間炊く方法もあります。その後、上記の5～7を行います。

# スープ

基本の味噌汁（1日 お椀に1 or 2杯）

2年の夏を越した、良質を味噌を使いましょう。毎日使用する味噌には麦味噌がお勧めです。時には豆味噌、八丁味噌、玄米味噌などを使うこともできます。たまには、良質な醤油をスープに使用することも可能です。

1. ワカメ（約1センチ～1.5センチ）を5分程度浸水し、小さく切る。
2. ワカメを水に入れて、沸騰させる。お湯を沸かしている間に野菜を小さめに切る。
3. 沸騰したところに、切った野菜を入れ、野菜がやわらかくなり、食べられるようになるまで、3～5分程度煮る。弱火に落とす。
4. 水で味噌を溶かし（1杯につき 小さじ 1/2～1）、3に入れて3～4分程度煮る。一旦味噌を入れたら、沸騰させないようにすることが大切です。  
時には、味噌の代わりに醤油を使っても良い。その際は、味噌と同様に、醤油を入れてから3～4分程度煮る。

メモ：

- スープに味噌を入れたら、3～4分程度煮ましょう。
- 毎日異なった野菜を使いましょう。
- 時々、少量のしいたけ（事前に浸水させて細かく刻む）を入れ、他の野菜と一緒に作ることも可能です。
- 青菜（ケール、キャベツ、クレソンなど…）をよく使いましょう。
- 時には、濃厚なスープを作るために、残り物の雑穀や豆も使えます。
- 味噌を入れる前に、切った豆腐や、おろした餅なども使えます。
- 味噌汁をよそる時には、薬味として、少量の刻んだパセリやネギを入れます。
- スープは残り物ではなく、毎日作るようにし、新鮮なものを頂きましょう。

スープについての、その他のアドバイス

- かぼちゃのスープ：かぼちゃを小さめに切って水に入れて、やわらかくなるまで煮る。塩もしくは醤油で味付けをする。もしくは、やわらかくなるまで煮たあと、ハンドミキサーで攪拌させ、塩気を入れて3～4分程度弱火で煮る。
- 残り物のきび（あわ・ひえ）を使って、きび（あわ・ひえ）スープとかぼちゃ（もしくは人参、玉ねぎ、キャベツ）
- 野菜と大麦のスープ
- 雑穀と野菜のスープ：味噌汁に残り物の雑穀、新しく作った雑穀を入れる。
- 豆と野菜のスープ：
- 豆腐と野菜のスープ

- 大根と青菜のスープ
- 野菜と麺類のスープ
- 魚のスープ：白身魚と野菜
- スープの調味料：スープには味噌、醤油、塩を使うことができるが、美味しくて塩辛すぎない適度な味にする。

その他のスープについては、コース内でお伝えしていきます。

## 野菜のレシピ

煮しめスタイルの一品（少量の水での料理）

この料理をするとき、野菜は大きなぶつ切りにし、弱火でゆっくりと煮込む。鍋の蒸気で、材料自体の水分を引き出し調理されるので、通常、水はほんの少しだけ使う。調味料は料理の最初もしくは終わりに加えられる。野菜は水分を多くんでいるので、鍋に汁があれば、いっしょに盛り付けることもできる。

煮しめスタイルの料理は強く、でも落ち着いたエネルギーをもたらします。

1. 無水鍋（重みのある鍋と重い蓋）を使う。
2. 1カップの野菜につき、1.5センチの昆布を用意。
3. 昆布を鍋の底にしき、少量の水（2～3センチ程）の水を入れる。
4. 鍋に野菜を入れる。煮しめを作る時は、野菜2、3種類を組み合わせる。もしくは、もっと種類を増やしたり、1種類のみでもできる。
5. 昆布の上に、野菜を重ねるようにのせるか、野菜ごとにまとめて鍋に入れる。
6. 重みのある蓋をして、湯気が出るまでは、強火にかける。弱火に落とし、15～20分程度煮る。（夏期に作る際は、野菜を小さめに切り、もう少し短時間／10分で作る。）
7. 野菜がやわらかくなったら、醤油数滴をかけ、鍋を持って全体をやさしく振りまぜる。（箸では混ぜない。）
8. 蓋をしたまま、さらに3～5分程煮る。
9. 蓋を外し、火を消し、そのまま2分置いておく。もし鍋に汁が残っていれば、汁といっしょに盛り付けてもよい。

煮しめの組み合わせアイデア

1種類だけ（玉ねぎのみ）、2種類、3種類、もしくは、もっとたくさんの野菜をいっしょに煮てもよい。同じものを継続しての組み合わせは、あまり望ましくありません。様々な組み合わせが可能ですので旬の野菜を用いてバラエティー豊かに食べるようにしましょう。

以下が、煮しめ組み合わせの例です。

人参、ごぼう、玉ねぎ、昆布

人参、とうもろこし、キャベツ、昆布

玉ねぎ、しいたけ、キャベツ、昆布

ごぼう、長ネギ、レンコン、昆布

大根／レンコン、人参、とうもろこし、昆布

人参、玉ねぎ、キャベツ、昆布

かぼちゃ、玉ねぎ、大根、昆布

キャベツ、玉ねぎ、昆布

小豆かぼちゃ かぼちゃ（60%）、小豆（30%）、昆布（10%）

1. 1/2カップの小豆を洗い、昆布といっしょに数時間～夜通し、浸水する。
2. 重い鍋の底に昆布を鍋に入れ、切ったかぼちゃを加える。
3. 小豆をかぼちゃの上にのせる。
4. かぼちゃがかぶるぐらいの水を入れる。
5. 最初は蓋をしないで、火にかけゆっくりと沸騰させる。10～15分後に蓋をする。
6. 小豆が70～80%ぐらいまで煮えるまで弱火で煮る一約1時間もしくはもう少し。小豆を煮ている間に水分が蒸発するので、水がなくなりそうになったら、鍋肌からやさしく水を入れ、豆が柔らかく煮る。
7. 小豆が柔らかくなったら、塩少々を加える。
8. 蓋をしてさらに15～30分煮る。もしくは、すべての水分がなくなるまで煮る。
9. 火を消して、そのまま数分置いておく。
10. 容器に盛り付ける。

メモ：

- 料理中は混ぜないこと
- もし、かぼちゃがない場合は、代用として玉ねぎ、人参、パースニップを使ってもよい。
- 時折、小豆の代わりにレンズ豆やひよこ豆を使ってもよい。

切干し大根と昆布

1. 2.5センチの昆布を10分程度浸水する。昆布を半分のサイズに切って鍋の底にしき、重みのある蓋をする。
2. 1/2カップの切り干し大根を10分程度もしくは、やわらかくなるまで浸水する。もし切り干し大根の色が焦げ茶色で、浸水した水も焦げ茶色になるようなら、その水は一旦捨てる。もし、浸水した水が薄茶色であれば、浸水した水は料理に使うこともできる。
3. 昆布の上に切り干し大根（切ってもよい）を入れ、切り干し大根がかぶる程度に水を加える。（昆布を浸水した水を使ってもよい。）
4. 蓋をして沸騰させ、弱火に落とす。大根がやわらかくなるまで、20～30分煮る。
5. 少量の醤油を加え、残った水分を飛ばす。

その他の種類：

切干し大根（50%）、玉ねぎ（20%）、人参もしくはキャベツ（20%）、昆布（10%）

千切りにした野菜を切り干し大根の上にのせ、上記の方法で調理する。

大根と大根の葉；人参と人参の葉；かぶとかぶの葉；タンポポの根とタンポポの葉

1. 上記いずれかの組み合わせの、根の部分を刻む。
2. 少量の水と切った野菜を鍋に入れる。
3. 蓋をして5～7分蒸し煮する。
4. ひとつまみの塩もしくは、少量の醤油を加え、みじん切りにした、葉の部分を煮ていた野菜の上のせ、2～3分程度煮る。

メモ：

- 根の部分を軽く調理してから、葉を後で加えることもできる。
- もし大根が手に入らない場合は、ラディッシュとラディッシュの葉を使ってもよい。

茹で野菜（サッと茹でる）

野菜を茹でる時は、一回のお湯で、それぞれの野菜を一種類ずつ茹でる。各野菜の味をこわさないために、マイルドな味の野菜から茹でる。味の強い野菜、例えば、大根、ターニップ、セロリ、特にクレソンは最後に茹でる。通常、野菜を茹でる時は、短時間（1分もしくはそれよりも短い）だけ、お湯に入れて茹で、早めに取り出す。2～3種類の野菜を組み合わせる。この手早く調理する方法では、野菜を薄めに切る。

1. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、ひとつまみの塩を加える。
2. 一回に入れる野菜は少量であり、約1分（もしくは、それより短い）茹でる。
3. 他の野菜を2. の要領で茹で、出来上がった野菜は盛り付ける。

メモ：

- このメニューの野菜は新鮮で、鮮やかで、パリパリした食感である。
- 何種類かの野菜で作り、組み合わせも日々変える。
- クレソン、パセリもしくは他の青菜を沸騰で湯がく時は、お湯に入れたら、すぐに取り出すようにする。こうすることで、鮮やかな色が残り、青菜が持つ独特な苦み、ピリッとした味、生が保たれる。
- 茹でた後は、すぐにザルなどの上に広げ、風などを当てて冷ますと、置いた後に更に調理が進むことなく、きれいな色を保つことができる。
- これらの野菜はそのままの状態で盛り付けられるか、お好みで数的の米酢も地区は梅酢をかける。もしくは、少量のふりかけをかけて味をつけるか、サラダ欄にあるドレッシングをかけても良い。

## プレスサラダ（浅漬け）

1. 野菜は洗って、薄く切る。
2. 大きなボウルに野菜を入れて軽く混ぜ、1カップの切った野菜に対して、約小1/2の塩を加える。やさしく手でもみ混ぜる。
3. 野菜をプレス器に入れ、上から圧をかける。もしプレス器がない場合は野菜をボウル入れたままにし、その野菜の上に、ちょうど良い大きさの皿をおき、重石を乗せる。
4. 約30～1時間もしくはもう少し長い時間（野菜の種類による）、野菜から水が出てくるまで漬け込む。
5. 盛り付ける前に水は捨てて、塩辛くなりすぎないように、水で野菜を洗う。そのまま盛り付けても良いし、レモン汁、米酢、梅酢などをかけて盛り付けても良い。

## プレスサラダの組み合わせ例

マスタードグリーンもしくはラディッシュの葉を細かく刻み30分漬け込む。

キャベツの葉を細く千切りにし、塩をふって30分漬け込む。

人参をチーズおろし器でおろす、もしくは細い千切りにして、30分漬け込む。

何種類かの野菜を組み合わせても良い。

## メモ：

- 軽い味のピクルスにするために、もう少し長い時間（長くても2日まで）漬け込むこともできる。
- 米酢、梅酢、醤油を使って、プレスサラダのバラエティーを増やしましょう。

## 生サラダ

様々な野菜を使って作ります。細く切ったキャベツ、チーズ器でおろした人参、ラディッシュ、きゅうり、セロリ、クレソンなど…。これらの野菜は以下のドレッシングをかけていただけます。

## オススメなサラダドレッシング

1. 梅干し1個もしくは小1の梅干しペーストに小1/2の味噌を加えてすり鉢であてる。
2. 味噌を温かいお湯で薄め、数分火にかける。冷ましてから何滴かの米酢を加える。
3. ごま塩もしくはゆかり。
4. 少量の醤油とレモン汁をふりかける。
5. 梅干し1個もしくは小1の梅干しペーストに1/2カップの水を加えてすり鉢であてる。
6. 数的の米酢（小1/2～1）もしくは梅酢（小1/4～1/2）
7. 豆腐ドレッシング
8. かぼちゃの種のドレッシング
9. ゴマのドレッシング
10. 梅干しとネギ、もしくはパセリのドレッシング

## 蒸し青野菜

(ケール、カラードグリーン、クエソン、マスタードグリーン、タンポポの葉、人参の葉、白菜 etc..)

1. 野菜を洗って、上記に野菜をスライスする。
2. 少しの沸騰させたお湯の中(1cm)に野菜を入れる。もしくは、ステンレス製の蒸し器に1cmのお湯をはり、上記の野菜を入れる。
3. 蓋をして蒸す、もしくは2~3分茹でる。(野菜の硬さで見分ける。)
4. 蒸しすぎ、茹ですぎないようにするために、手早くザルなどにあげておく。

メモ：

- 野菜は鮮やかな緑で、パリパリした食感である。
- 必ず水が完全に沸騰してから野菜を加えること。
- 火を止める直前に数滴の醤油を回し入れてもよい。
- そのまま盛り付けて頂く、もしくは時々米酢や梅酢をかけてもよい。
- 茹でている時に蓋をすると、鮮やかな色を失うので、蓋はしないこと。

## 野菜のソテー

1. 野菜を細かく切る。青菜や細く切った根菜、それにもやしなどのスプラウトやトウモロコシを使って、それぞれソテーしてもよいし、いくつかの野菜と組み合わせてソテーしてもよい。
2. 油が温まったら(もしくは水が沸騰したら)、野菜を2~3分手早くソテーする。箸や木ベラを使ってやさしく混ぜる。激しく混ぜたり、ずっと混ぜ続ける必要はない。
3. 少しの塩もしくは醤油を加える。
4. そのまま、もう少し火にかけておき、必要であれば少量の水を加える。

メモ：

- 野菜は鮮やかな色で、パリパリした食感であり、火を通しすぎないこと。
- 調理時間は野菜の種類、大きさ、厚みなどにより様々である。

## キンピラ

1. 同量のごぼうと人参を切る。(マッチ棒のサイズか、ささがきにする。)
2. フライパンにごま油を広げ、中強火で温める。(油は小1/1人前を目安に)
3. オイルが熱くなったら、ごぼうを2~3分炒め、その上に人参を重ねる。
4. ごぼうと同じ高さぐらいに、水をやさしく注ぎ入れる。蓋をして野菜が80%ぐらいにえるまで煮る。約10~20分もしくはもう少し長い時間調理する。
5. 味付けに少量の醤油を加え、再び蓋をする。
6. すべての水分が蒸発するまで煮る。

7. 火を消す直前に少しの生姜汁を加える。(体調に問題なければ。)

メモ:

- 玉ねぎ、レンコンなどで代用してもよいし、これら人参、ごぼうと一緒に炒めてもよい。
- ごぼうが手に入らないときは、人参と他の野菜で作る。
- オイルを避けなければならない体調のときは、ウォーターソテーで作る。少量の水をフライパンの底に沸騰させ、後はオイルの時と同様の手順で作る。
- 新鮮なごぼうが手に入らない場合は、干しごぼうは浸水し、戻してから使う。

高野豆腐(もしくは豆腐、テンペ、セイタン)と野菜(シチュースタイル)

1. 3カップの水に5cmの昆布を浸水させる。
2. 細切りにした大根、ごぼう、人参、レンコンもしくは他の野菜と一緒に、浸水し細切りにした高野豆腐、角切りの豆腐・テンペ、もしくはセイタンを使う。
3. 沸騰させ約15分ぐらい煮込む。
4. ひとつまみの塩もしくは醤油(すでに味付けしてあるセイタンを使用する場合は追加の塩気は必要ない。)
5. 以下にある、1種類の野菜、もしくは組み合わせた野菜(2~3)を3~5分煮る。;玉ねぎ、白菜、カボチャ、芽キャベツ。これらの野菜は根菜のように長く煮込む必要はなく、軽くて、食感がある仕上がりにする。
6. 2~3本の小口ネギを刻み、火を止める1~2分前に加える。

メモ:

- もし新鮮な豆腐を使う場合は、調理の最後に加える。
- もし青菜を加える場合は、調理の最後に加える。青菜は食感があり、ぐちゃっと煮過ぎないように。
- 火を止める直前に生姜を加えてもよい。(体調に問題がなければ)
- 時には、このメニューにグレイビーソースをかけてもよい。鍋の野菜を移し、水で溶いた葛を煮汁に加える。よくソースを混ぜる。野菜を鍋に戻して数分煮る。
- 醤油の代わりに、マイルドな味噌を調理の最後に加えてもよい。

## 野菜

通常野菜  
(毎日)

根菜

人参

ごぼう

大根

ラディッシュ

蓮根

自然薯

丸い野菜

南瓜

バターナッツ

玉ねぎ

芽キャベツ

キャベツ

赤かぶ

かぶ

葉物野菜

小松菜

青梗菜

ケール

水菜

長ネギ

白菜

人参の葉

大根の葉

かぶの葉

パセリ

小口ネギ

その他

ブロッコリー、干し椎茸、サヤインゲン

時折使用の野菜  
(週に1-2回)

セロリ

チャイブ

きゅうり

グリーンピース

レタス

マッシュルーム

赤キャベツ

ロメインレタス

絹さや

スプラウツ

さつまい

チコリー

きく芋

キノコ類

カリフラワー

たまに or 避ける

アーティチョーク

アスパラガス

アボカド

タケノコ

ビーツ

なす

フェネル

ジャガイモ

オクラ

ほうれん草

タロイモ

トマト

ズッキーニ

## 豆

常用（日常に） 1カップまで。様々な豆を使うこと

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 小豆              | 豆製品：   |
| ひよこ豆            | 高野豆腐   |
| レンズ豆（グリーン／ブラウン） | 豆腐     |
| 黒豆              | テンペ、納豆 |

時折使用（月に2〜3回）

|            |             |              |
|------------|-------------|--------------|
| 大角豆（ささげ）   | グレートノーザンビーン | 緑豆           |
| ライマ豆       | 白いんげん豆      | 金時豆          |
| うずら豆       | 大豆          | ブラックタートルビーンズ |
| スプリット エンドウ | 乾燥したエンドウ豆   |              |

軽めで柔らかい豆、例えばレンズ豆やスプリットエンドウ、小豆を除き、ほとんどの豆は、調理する前に7〜8時間もしくは一晩浸水させてから使う。浸水させることにより、消化を助ける。

東洋の文化では、豆を煮るとき良質な昆布を加える。昆布を入れることにより、豆に風味をつけて、海からのミネラルを取ることができ、バランスのとれた消化の良いメニューになる。まず最初に軽く洗い、浸水した2.5cm〜7.5cmぐらいの長さの昆布を入れる。鍋の底に昆布をしいて、その上に豆をのせる。（豆を浸水するときに、昆布も一緒に浸水してもよい。）

豆は無水鍋、土鍋、圧力鍋で茹でる、もしくは時々ベイクすることもできる（体調に問題がなければ）。塩を加えるのは、豆が80%ぐらい煮えたら入れ、煮始めた段階では加えないこと。もし、圧力鍋を使っている場合は、圧が下がったら蓋をあけて塩を加え、塩、味噌もしくは醤油を入れてやさしく混ぜながら、水分がなくなるまで煮詰めていく。

メモ：

浸水した水は流し、調理している最中に出てくる灰汁（泡）は取り除くこと。豆を煮る時は、刻んだ昆布と一っしょに野菜（例：人参、玉ねぎ）を入れて、最初は蓋をしないで調理する。こうすると、豆を消化しやすくなる。豆料理は作り始めてから、24時間以内で食べきるようにしましょう。

豆を調理する時のアドバイス

- 昆布と煮る（2.5cm）
- 人参と玉ねぎと煮る（20%）
- どんぐり、かぼちゃ、バターカップスクオッシュと煮る（30-50%）
- 栗と煮る（10-30%）（小豆もしくは黒豆と煮るとよい）
- 他の野菜と一っしょにスープに入れる。
- 穀物と一っしょに（10%）

## 豆の基本のレシピ

### ひよこ豆のソース

1. 1カップのひよこ豆に3-4カップの水を入れて、8時間もしくは一晩浸水する。
2. 5cm の昆布を鍋にしき、ひよこ豆と浸水した水を圧力鍋に入れる。
3. 蓋をしないで沸騰させ、火を弱火に落とし、蓋をしないで2～3分煮る。
4. 蓋をして圧をかける。圧をかけて約1時間15分煮る。
5. 圧力が完全に下がったら、蓋をあける。
6. 味付けに醤油と生姜汁を加え、さらに15分煮る。
7. お皿に盛り付け、小口ネギやその他の薬味をのせる。

### 黒豆と高野豆腐、切り干し大根、しいたけ、干しれんこん

1. 1カップの黒豆を水で洗う。豆に3-4カップの水を入れて、6～8時間もしくは一晩浸水する。
2. 調理を始める前に、1枚の高野豆腐を浸水して洗い、角切りにしておく。1/4カップの切り干し大根を少しの水に5分ほど浸水する。1/4カップの干しれんこんも切り干し大根と同様。
3. 豆を圧力鍋に入れて、5cm の昆布、2つの干しいたけ、干しれんこんと切り干し大根、それぞれの浸水した水を入れる。(必要であれば、切り干し大根に水を少し加えてもよい。※浸水した水が明るい場合だけ。)
4. 圧力鍋の蓋をして圧をかけ、約1時間15分煮る。
5. 圧力が完全に下がったら、蓋をあける。
6. 味付けに醤油と生姜汁を加え、さらに15分煮る。
7. お皿に盛り付け、小口ネギやその他の薬味をのせる。

## 海藻

常用（日常に）

炙ってある海苔

ワカメ

昆布

- ワカメと昆布は、頻繁にスープ、豆、野菜メニューでいっしょに使う。
- 海苔は蓋をしたりせずに火の上で2～3分炙る（濃い黒から緑色に変わる）。
- 海苔はそのまま食べてもよいし、穀物にふりかけたり、海苔のふりかけにしたり、野菜寿司などにできる。

時折使用（野菜を含めた2／3カップぐらいの少量。週に2～3回）

あらめ

ひじき

メモ：

ひじきはアラメよりクセがある。海藻に慣れてない、西洋人には甘めの野菜といっしょに煮たアラメから食べ始めるとよい。慣れてきたら、様々な海藻メニューに挑戦していくようにする。

海藻を調理する時のアドバイス

- アラメ、もしくはひじきと玉ねぎ
- アラメ、もしくはひじきととうもろこし
- アラメ、もしくはひじき、高野豆腐とにんじん
- アラメ、もしくはひじき、テンペとレンコン
- アラメ、もしくはひじき、と切り干し大根、玉ねぎ

海藻のレシピ：アラメと玉ねぎ

1. 28Gのアラメを洗って水を切る。大1のごま油（透明、濃い）をフライパンにしいて温める。玉ねぎを入れて2～3分炒める。（油を避ける場合は、ウォーターソテーにする。）人参、切り干し大根、とうもろこし、もしくは他の野菜を加えても良い。
2. アラメの上に玉ねぎを乗せ、玉ねぎがかぶるぐらいまでに水を入れる。
3. 沸騰させて、弱火にして、少量の醤油を加える。
4. 蓋をして20～25分煮る。醤油で味付けをする。（塩辛くなりすぎないように）
5. さらに5分煮て、混ぜながら水分を蒸発させ流。

メモ：

ひじきを煮る時はもう少し長い時間煮る。苦味を取り、甘みに変えるためには1時間15分～30分煮る。

海藻のオプションメニュー（種類を増やすために使う。基本のメニューではない。）

寒天（ゼリーを作る時に、フルーツ、フルーツジュース、野菜、野菜スープ、豆などと一緒に使う）。

もずく

メカブ

海藻サラダ

## コンディメント（ふりかけなどのこと）

コンディメントや薬味は、食事全体のバランスをとるためにたいへん役立ち、これらを使うことにより、メニューの幅も広がります。コンディメントは調味料であり、通常、食事とは別に食卓の上に並べられているものです。食事の際、各自が自分の体調や好みの味付けができるよう、食卓の上には、様々な調味料を取り揃えておくようにしましょう。コンディメントは穀物や野菜の味を引き出すためのものであり、使う時は、上からふりかける程度にします。（例：1日のごま塩の量／小1、1週間の梅干しの量／2-3個）

メインのコンディメント（常に食卓にあるもの）

ごま塩（ゴマと塩—自宅で作られたものが一番よい）

梅干し（自然食品店などで購入したもの）

ゆかり（自然食品店などで購入したもの）

鉄火味噌（購入、もしくは自宅で作られたもの）

海藻のふりかけ（炒ったゴマが入っている／いない—どちらでもよい。自宅で作られたもの）

青のり（自然食品店などで購入したもの）

焼き海苔

ごま塩

このコンディメントは酸性化している血液を中和させ、疲れをとる。伝統的に、ごま塩は神経系を強くする働きがあることで知られている。

推奨されたごまと塩の比率にて、以下を作るようにしてください。

黒ゴマの方がオススメです。黒ゴマが手に入らないときは、白ゴマでも可能。

1. 目の細かいザルでゴマを洗い、水気をよく取る（乾かす）。
2. 海塩をステンレスのフライパンに入れ、グレー色になるまで、中強火で炒る。
3. 塩をすり鉢に入れ、パウダー状になるまでよくする。
4. ゴマを中火で炒る。焦げないように、炒っている間は木べらなどを使って前後にゆする。5～10分炒り、パチパチと跳ねるようになってきたら、親指と人差し指でゴマをすりつぶし、簡単に潰れるようなら出来上がりのサインである。
5. ゴマが熱いうちにすり鉢に入れ、塩といっしょにすりあわせる。すりこぎを使い、ゆっくりとやさしく、すり鉢の底ではなく、側面の溝を使うように均一にする。すべてのゴマ粒が潰れ、塩に覆われるまでする。
6. ごま塩を冷ますし、空気の入らない容器で保管する。
7. 穀物や野菜にかけて頂く。

## 昆布もしくはワカメパウダー

1. 海藻をフライパンに入れて火にかけ（オーブンには入れない）、濃い色で程よい食感になるまで炒る。
2. 海藻が焦げないように、弱火で蓋をして調理する。全体に同じように火が入ったら、火を止める。
3. 海藻をすり鉢でする。
4. すったゴマを加えても良い。

## メモ：

- もしゴマを加える場合は、ごま塩レシピにならってゴマを炒る。炒ったゴマに海藻パウダーを加え、ゴマと海藻パウダーを一緒にすり合わせる。
- ゴマと海藻パウダーの比率は約1／2：1／2

## 鉄火味噌

このコンディメントはそれぞれ2／3カップに刻んだゴボウ、レンコン、ニンジンと1／2カップのごま油で炒め、少々生姜と1／2カップの八丁味噌を入れる。購入しても自宅で作っても良い。

## その他のコンディメント

玄米酢

海苔ふりかけ

梅干しとネギ

ゆかりと炒ったごま

ネギ味噌

塩昆布

梅酢

ワカメふりかけ

ひじきふりかけ

# 漬物

(毎日大さじ1を摂取)

毎日、少量(大さじ1程度)のたくあん、ザワークラウトや自然の漬物などを食べましょう。  
もし、漬物が塩辛い場合は10分程度水に漬け、洗い流してからいただきます。

常用

|        |           |
|--------|-----------|
| 糠漬け    | ピクルス(水/塩) |
| 味噌漬け   | 豆味噌の漬物    |
| プレスサラダ | ザワークラウト   |
| 醤油ピクルス | たくあん      |
| 梅干し    |           |

時折(体調が良い時)

ディルピクルス  
ハーブピクルス  
ガーリックピクルス  
スパイスピクルス

避けるべき

化学調味料が添加された漬物  
砂糖やハチミツに漬けられた漬物  
アルコールやフルーツジュースに漬けられた漬物

ピクルスのレシピ

梅干しピクルス

1. 瓶の中に6~8個の梅干しを入れ、2/3ぐらいの水を加える。
2. よくふって、水がピンクになるまで、そのままの状態の数時間置く。
3. 切った野菜を入れ、布をかぶせ、暗くて風通しの良い場所に置いておく。
4. 4~5日で出来上がり。

醤油 or 梅酢の浅漬け

1. 3/4カップの水と1/4カップの醤油もしくは梅酢を合わせる。根菜もしくは丸い野菜を3mm ぐらいの厚みに切り、瓶に入れる。埃が入らないように布でかぶせ、キッチンの邪魔にならないところに置いておく。
2. 24時間後に布を外し、蓋をしめて、冷蔵庫に入れる。食べる前に軽く洗い流す。

## 醤油ピクルス

1. 2/3カップの水と1/3カップの醤油をボウルもしくは瓶に入れる。
2. 切った根菜もしくは丸い野菜を入れる。
3. 暗く風通しの良いところに置き、5日後もしくはそれ以降に食べられる。

## ピクルス

1. 3カップの水を沸騰させ、小1の塩を入れて冷ます。
2. 切手サイズの昆布3枚を入れて、人じん、玉ねぎ、大根、ブロッコリー、きゅうりなどを瓶に入れ、1の塩水を入れる。野菜全部が水にかぶっていること。もし、かぶっていない場合は小さい瓶など、容器を変え、野菜が水から出ないようにする。
3. 布をかぶせて、涼しい場所に2~3日おく。
4. 野菜が生っぽくなくなり始めた頃（でもまだ噛み応えはある）に冷蔵庫に入れて保管する。

## 飲み物

|                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| 常用                              | 時折（週に2～3日）     |
| 番茶                              | 穀物コーヒー（100%雑穀） |
| 焙煎麦茶                            | タンポポコーヒー       |
| 焙煎玄米茶                           | 昆布茶            |
| 湧き水                             | 梅干し茶           |
| 浄水                              | 人参ジュース         |
| まれに使用                           |                |
| セロリジュース                         | 緑茶             |
| 甘い野菜のドリンク                       | 大麦若葉パウダー       |
| 甘酒（味に添加されていないもの）                | 野菜ジュース         |
| フルーツジュース                        |                |
| 常用に向かない飲み物                      |                |
| 豆乳（昆布が入っているもの）                  | 蒸留水            |
| ビール                             | コーヒー           |
| 酒（熱燗、冷）                         | 冷たい飲み物（氷と）     |
| ウイスキー（特別な時に。体調が良ければ）            | 刺激のあるハーブティー    |
| 刺激のあるハーブティー                     | 砂糖入りの飲み物や精製飲料  |
| カクテル                            | 鉱泉、鉱水や炭酸水      |
| コマーシャル的な紅茶（カフェイン入り、香料入り、化学物質入り） |                |
| 香料の入った飲み物（ミントティー、ペッパーミントティー）    |                |

## 調味料

常用（日常に使う）

麦味噌  
豆味噌（八丁味噌）  
玄米味噌  
醤油  
海塩

時折使用

梅干し  
梅干しペースト  
梅酢  
玄米酢  
生姜  
みりん  
にんにく（調理）  
わさび  
レモン

まれに使用 or 避ける  
（体調によっては、まれに使用可能）

香辛料、香りの強いハーブ

メモ：

- 調味料を使うときは、程よい量を使うこと。
- 味噌、塩、醤油は毎日の料理に使うので、良質な製品を使うことをお勧めします。味噌や醤油は自然に2～3年寝かされたものを選ぶこと。
- たまりは味噌を作る過程にできた、濃い汁のことです。時たま、特別な料理に使う場合は問題ありませんが、醤油とは別物ですので、毎日の料理には使用しません。
- 灰色の塩（海塩）は避ける。
- レシピに塩一つまみとあります。だいたい、3回の摘んだ量が小1／4。

## 油

常用（週に5～7回）

火を通したごま油  
通常のごま油

時折使用（体調に問題がなければ、月に2～3回 or 週に1回）

コーン油  
サフラワー油  
ひまわり油  
オリーブオイル  
その他の良質なオイル

メモ：オイルを使うのは、基本、調理する時のみであり、使う量も適度にする。

## サプリメントフード（補助食）

魚

白身魚

レッド スナッパー（フエダイ、イシダイ、イトヨリダイ、イボダイ、アマダイ）

カレイ

鱒

コダラ

鯉

舌平目

タラ

その他のやわらかく、油っぽくない、白身魚

- お勧めの調理法は：蒸す、熱湯で茹でる、スープに入れて料理する。
- 体調に問題がなければ、時たま、炙る、焼く、ベーク、油で揚げることもできる。
- 赤身（鮭、マグロなど）、青魚（ニシン、さんま、イワシ）は、体調に問題がない場合のみで、食べるとしても時たまにする。（2週間に1度）
- エビ、カニ、ロブスター、帆立貝、貝の摂取はごく稀に控える。体調が良好だとしても、コレステロールの高い食材であり、汚染まみれになっていることがしばしばある。
- 魚を食べるときは、大根おろしに醤油を数滴入れたものと一緒に食べる。数枚のレモンスライスも一緒に添えてもいいし、すった生姜を薬味としても良い。
- 魚を食べるときは、副菜に野菜を合わせるようにする。特に青菜（青野菜）が良い。
- 1人前は100G～170G

スペシャルメニュー：鯉こく（疲労や虚弱体質にお勧め）

1. 新鮮な鯉を手に入れる。
2. 買うときに、胆のう、黄色い苦味のある骨（甲状腺）を取り除いてもらい、その他、頭、骨、尻尾などは全てそのままにしてもらう。
3. 自宅に持ち帰り、全ての魚を5～6センチぐらいのぶつ切りにする。目は取り除いても良い。
4. 魚に対しての、適量なごぼうをささ切り、もしくは、太めの千切りにする。
5. ゴボウを数分ソテーして、（水、必要ならオイル）ゴボウの上に魚をのせて圧力鍋に入れる。
6. 番茶を布でしっかりと包む（約1カップ）。魚の上、もしくは中に入れ込む。番茶は魚の骨をやわらかくしてくれる働きがある。
7. ゴボウと魚がしっかりと隠れるぐらいの水を入れて、約1／3カップの番茶と2／3カップの湧き水を入れる。圧力鍋で2～2時間半煮る。
8. 圧力を下げて、蓋を外し、弱火にする。味噌（いつも使っている味噌で良い）を加え、少量の生姜汁も入れる。
9. さらに5分ほど煮る。薬味に刻んだネギをのせ、熱いうちに頂く。

メモ：

- もし、新鮮な鯉が手に入らない場合は、マスを代用することもできる。（調理時間は1時間～1時間15分。ゴボウの代わりに人参にする。）
- 1度に茶碗1杯ぐらいの量を3日続けて食べ、その間、魚は冷蔵保存する。
- 番茶を入れるときは、ダシがらを使うことをお勧めする。新しい番茶だと苦味がつく場合がある

## フルーツ

- 全てのトロピカルフルーツ（バナナ・デーツ・イチヂク・マンゴ・パパイヤ・パイナップル・キューイ・ココナッツ・シトラスフルーツ）は避ける、もしくは最低限の摂取にするのが良い。ただし、トロピカル気候で、これらのフルーツを伝統的な食事として取り入れている場合は除く。
- 体調に問題がなければ、旬のフルーツを少量食べるようにする。
- 新鮮もしくはドライフルーツを塩ひとつまみと調理する。
- フルーツを食べる時は、北半球で取れたフルーツに塩ひとつまみをかけて食べる（体調に問題がなければ）。
- 少量を食べる。（1／2りんご、小さいキャンタロープメロン、少量のグレープ、イチゴ）
- 体調に問題がなくても、フルーツジュースはとても濃縮されているので、量は控えめにする（絞ったジュース飲み；フローズンや濃縮ジュースは除く。）

木の実

りんご

杏

さくらんぼ

グレープ

もも

ネクタリン

洋梨

プラム

みかん

レーズン or カレンソツ

地になるフルーツ

ブルーベリー

キャンタロープメロン

ハニーデューメロン

ラズベリー

イチゴ

スイカ

## ナッツ

体調に問題がなくても、ナッツバターは控えたほうがよく、食べたとしても少量にする。ナッツを摂るときは、ひとつまみの塩を入れて炒る。(体調に問題がない場合)

トロピカルナッツでないもの(時たま)

アーモンド

ピーナッツ

くるみ

ピーカンナッツ

栗(新鮮なもの、甘栗)

トロピカルナッツ(体調によるが、通常は避ける)

ブラジルナッツ

カシューナッツ

ピスタチオ

マカデミアナッツ

メモ:

栗は脂肪分が少ないので、茹で栗、甘栗を週に1~2回摂ってもよく、ご飯に入れたり、豆と調理したり、そのまま食べたり、デザートにもできます。栗は満足しやすい甘さを与えてくれます。

## 種

- 塩を入れずに軽く炒る。
- 少量なら、スナックや盛り付けに散らす程度に適度に使う。
- シードバター、ゴマバターなどは少量に控える（体調に問題がない場合）。

ゴマ

かぼちゃの種

ひまわりの種

## スナック

ソフトスナック

餅

ヌードル

寿司（自家製）

おにぎり

種

ナッツ

残り物

焼く、硬い or ふわふわしたスナック

ポップコーン（無塩）

ボンセン（無塩）

ふわふわした（パフの）全粒穀物のシリアル

メモ：

少量に控える（体調に問題がない場合）

手のひら1～2杯のポップコーン、2～3枚のボンセンを週に1～2回。

スナックを通常のご飯代わりにしないようにする。

## スイーツ

以下の野菜を摂ることで甘みを得ることができる。

|      |        |      |
|------|--------|------|
| キャベツ | 人参     | 大根   |
| 玉ねぎ  | パースニップ | かぼちゃ |
| 栗    | とうもろこし |      |

### 甘い野菜のドリンク

甘い野菜のジャム：甘い野菜、例えば玉ねぎ、人参、キャベツなどを弱火で数時間煮る。

### その他のスイーツ

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 甘酒（温めて飲むのが良い）（味付けされていないもの） | 温かいりんごジュース |
| 麦飴（穀物ベースにした甘味）             | 温かいりんごサイダー |
| 玄米水飴（穀物ベースにした甘味）           | 人参ジュース     |

メモ：適度な量にすること 甘酒は週に1～2カップ、りんごや人参ジュースは小さなカップに週1～2回。大1～2の麦飴もしくは玄米水飴はデザートに入れて調理する（体調に問題がない場合）、もしくは朝食のシリアルやお餅、お茶などに入れて使う。

### デザートのおすすめ（週2～3回を適量）

|             |                     |
|-------------|---------------------|
| かぼちゃのプリン    | 甘酒プリン               |
| アップルゼリー     | フルーツゼリー（体調に問題がない場合） |
| ライスと栗のプディング | 栗のピューレ              |
| 小豆ゼリー       | スイートライスプディング        |

メモ：

### スイートベジタブルジャム

スイートベジタブルジャムは甘い野菜のジュースと同じ材料の組み合わせでもよいし、他の材料を使ってもよい。2種類の野菜だけでも作ることが出来る（例：玉ねぎとかぼちゃ、人参とかぼちゃ）。

スイ〜とベジタブルジャムはそのままで食べてもよいし、ポンセンや天然酵母パンの上などに塗って食べてもよい。

1. 同量の玉ねぎ、人参、キャベツ、かぼちゃを大きめに切る。
2. 野菜を鍋に入れて、野菜の量に対して1/3カップの水を入れる（例：野菜10カップに対しては水2～3カップ）。
3. 沸騰させ、弱火に落とし、野菜がクタクタになるまで4～5時間煮る。時々、水の量を確認し、途中、足りないようなら追加する。
4. ひとつまみの塩を入れ、さらに20分煮る。
5. 保存するときは、煮沸した瓶に入れ、冷蔵庫に入れておく。

## お手当ドリンク

### 甘い野菜のドリンク

このドリンクを飲むことにより、動物性食品によって硬くなった身体や筋肉を和らげる効果がある。

1. 4種類の甘い野菜をみじん切りにする（玉ねぎ、人参、キャベツ、かぼちゃ）
2. 野菜の4倍の水を入れて、沸騰させ、そのまま2～3分煮る。蓋をして、弱火に落とし、20分煮る。
3. 2をザルにあけ、スープをとる（スープはそのまま飲んでも良いし、スープ、シチューなどに使える）。
4. 飲むときは、室温もしくは温めていただく。

メモ：

- このドリンクに調味料は加えない。
- 甘い野菜のドリンクは冷蔵庫で保存し、飲むときに再び温める。もしくは室温に戻してから飲む。

### 人参と大根のドリンク

このドリンクは体の奥に溜まった脂肪を溶かすのを助ける働きがある。

1. 1/2カップの人参と大根をおろし、鍋に入れる。
2. 1カップの水を加え、沸騰させる。
3. 3分ほど煮てから、調理の終わりの方に醤油（数滴）を加える。
4. 海苔1/3と梅干し1/2個を加え、野菜と一緒に煮る。
5. スープも具材もそのまま（両方）いただく。

### 小豆茶

腎臓と尿道の働きを正常に戻すのに役立つ。便通の働きも助ける。

1. 小豆1カップと細かく刻んだ昆布1枚（切手サイズ）を鍋に入れる。
2. 水4カップを入れて沸騰させる。
3. 蓋をして弱火に落とし、約1時間半煮る。
4. 小豆をザルにあけ、液体を熱いうちに飲む。
5. 豆に水を加え、もう少し長めに煮て食べても良い。

## 梅醤葛

この飲み物は、血液強化・消化促進・エネルギー回復にオススメです。

貧血・アレルギー・便秘・糖尿病・下痢(陰性のもの)・消化不良・化学物質過敏症・疲労・頭痛(前頭部)・頭痛(便秘を伴うもの)不眠症(便秘を伴うもの)・神経質・鼻腔の問題・胃の問題などがある場合に使えます。

梅干し 1(小さめ、包丁でたたいておく)

葛 大 1(少なめの大 1) 水 1 カップ

醤油 小 1/8 生姜 少々

1. 葛粉と少量の水(1 カップ/分量内)をといておく。
2. 小さな鍋に水と梅干しを入れて、火にかけてながらよく混ぜる。
3. 梅干しがよく混ざったら、混ぜながら 1 の葛を加える。
4. 透明感がでてきたら、醤油を入れて混ぜ、生姜も続けて入れて火を止める。

## 患部のお手当と湿布

### ボディースクラブ

血流をよくする。肌の清潔に保ち、汚れを促す。肌の下に溜まった油分を排泄する；毛穴を開かせ、肌を通常の働きに戻し、溜まった脂肪や毒素を流排泄する。シャワーの前もしくは後に、朝か夜に1日1～2回(もしくはもっと)行う。

1. 小さいタオルを熱いお湯に入れて、固く絞る。
2. 全身をよくこすり、タオルが冷たくなったらまたお湯に入れる。手足、指先すべてを行う。
3. 肌の色はピンクもしくは赤くなる。肌に脂肪が溜まっていると、効果が出るのに数日かかる。

### 生姜のボディースクラブ

同上的方法だが、お湯に生姜を加える。生姜湿布の1～4の過程と同様。生姜湿布に使ったお湯をボディースクラブに使うことができる。

## 生姜湿布

体部の滞り、硬さを促す；血液の流れに刺激を与える。

1. 3リットルのお湯を沸かす。
2. 野球ボールサイズと同じぐらいの生姜をすりおろす。
3. 水が沸騰したら弱火に落とす。生姜は布に包み、上を紐で縛る。中の生姜汁をしぼり出し、お湯に入れる。（この時点では完全に沸騰している必要はない）
4. 生姜すべてを鍋に入れ、5分煮る。
5. タオルを4に入れて、固く絞り、必要な患部に当て、さらに上に乾いたタオルをかけ冷めるのを防ぐ。
6. もう1枚のタオルも4のお湯につけ、2～3分ごとにタオルを変える。この湿布を行うときは、2枚のタオルを交互に使い、患部が冷めないように行う。
7. 患部がピンクになるように、全行程10～15分で行う。

### 重要なポイント：

ガンなどの重病な人は1週間に1～2回以上は行わない。行うときも全行程4～5分以上にならないようにする。

### メモ：

- 有機もしくは無農薬がおすすめ
- 農薬やワックスがかけられた野菜の場合は、皮をむくこと。
- 野菜を調理する際は、通常、圧力鍋は使用しない。
- 缶や冷凍野菜ではなく、できるだけ新鮮な野菜を使用すること。

### その他：

#### 毎日の運動

ウォーキング20分、ヨガ、ストレッチ etc…

からなず、1日のどこかで必ず身体を動かしましょう～

### 体調を改善させるには

食べ物だけでなく、運動やジンジャー klubなども追加すると、改善がより早まります。