

ゼン・マクロビオティクス（第5回）（新しき世界へ 1971年4月号）

ジョージ・オーサワ（桜沢如一）

村田鶴彦 訳

第五章 健康的な食事法

健康と幸福な生活を確立する食事法には、十の段階があります。その目的は、宇宙論的、生物、生理学的哲学にもとずき、陰性、陽性の良きバランスを保つということです。

はじめ、その理論がよく理解できなくても生食法の指示を注意深く守りながら、十段階のいづれでも実行することができます。

健康と幸福への十段階

食事 No	穀 物	野 菜 煮 付	ス プ	動 物	サ ラ ダ 果物	デ ザ ト	飲 物
7	100%	-	-	-	-	-	可能なかぎり
6	90%	10%	-	-	-	-	少量
5	80%	20%	-	-	-	-	〃
4	70%	20%	10%	-	-	-	〃
3	60%	30%	10%	-	-	-	〃
2	50%	30%	10%	10%	-	-	〃
1	40%	30%	10%	20%	-	-	〃
-1	30%	30%	10%	20%	10%	-	〃
-2	20%	30%	10%	25%	10%	5%	〃
-3	10%	30%	10%	30%	15%	5%	〃

食事法2から-3において、動物性をサラダ、果実で置きかえるならば、ヴェジタリアン食を実行することができます。

もし、あなたが望むような健康状態を実現できないと感じたときは、なるべく上段の食事をはじめてごらんください。最上位の七号食は、最も簡単、容易で、賢明な方法です。下位に移れば移るほど、むづかしくなります。

最も簡単、容易な方法（七号食）を十日間つづけてごらんください。なお、下記の事項を

守るように。

1. 工業化された食品、砂糖や甘い飲物、着色食品、夢精卵、缶・ビン詰食品をとらないこと。
2. 全て料理は、**Macrobiotic Cuisine** の 25 ページ及び本書の姉妹篇 **Zen Cookery** を参照。
3. 無双原理、陰陽哲学の理解が深まり、あなたの健康と幸福感が増大してきたなら、注意深く、ゆっくり、下位の食事に移行してごらんください。これもあなたに好奇心と冒険心があるならば、です。さもなければ、あなたの望む期間、三号食以上のどれでも継続してさしつかえありません。もし、健康が改善しないときは、七号食を一、二週間か数ヶ月つづけてみることです。(時折り、記述した健康七条件によって、自己診断を行い、自分の健康と幸福を計ってみる事です)。
4. 殺菌剤や化学肥料で生産された果実や野菜をとらないこと。
5. 防腐剤入りの遠方からきた食品をとらない。
6. 季節外れの野菜をとらないように。
7. 極端な陰性野菜—ポテト、トマト、ナスなどを絶対にさける。
8. 香料、化学調味料をとらない(商品化した日本の醤油、ミソをふくむ) 例外として、自然の海藻、米国、フランス、日本の **Ohsawa-Foundation** が認める生食用の醤油、ミソはよろしい。
9. コーヒーは禁止。多種類に商品化した、カーシノジエン染料をふくむ茶を利用しないこと。日本の番茶と中国の着色しない自然茶は許される。
10. 殆どの動物食品—トリ、ブタ、牛や、バター、チーズ及びミルクは科学的に生産・処理されている、とらないこと。野生の鳥、新鮮な魚、貝類で化学的に処理されていないものは、時に応じて利用してもよろしい。
11. 酵母(イースト)は、オクスフォード辞典で定義されているように、麦芽汁や他の糖質液がアルコール発酵の過程で上面や下面に生ずる黄色の微生物で、このように糖質を基とするイーストをふくんだ食品をとるときは、少量にかぎること。
12. 重曹をふくんだパン類は用いないこと。ソーダは、ねり粉の中で急速に膨脹するという事は、健康的な調和の食事の中では、陰性が強すぎる。

"You must chew you drlnk and drink your foods." ガンジー

最も美味しい食物は、かめばかむほど、その美味を増してくるものです。あなたの健康に必要な、良き食物というものは、そのためにこそ喜びであり、終生、手ばなすことがありません。

一口、少くとも五十回かみなさい。正食法の哲学を出来るだけ速かに消化しようとのそむなら、一口、百回から百五十回かみなさい。(一切れのタマネギを千三百回かんだ日本の

娘を知っています。)

飲みモノは少量に

食物を簡単に、賢明にとる、ということ学ぶより、飲みモノを減らすことを身につけるのは、より困難であります。しかし、これが大変重要なことなのです。私たちの体重の75%は水分です。又、たとえば、炊いた米の60%~70%は水分。野菜は80%~90%が水。したがって、私たちは不断に多量の水分をとりつづけていることになります。(陰性-膨脹性)

正食による治療の効果を早めるためには、女性なら24時間中、2回の小便、男性なら3回にとどめるよう、飲みモノを減らすのがよろしい。

"好きなだけ飲め"式の方法がありますが腎臓の新陳代謝の不思議なメカニズムを全く無視した発案者の単純な方法です。

腎臓の構造、機能のメカニズムを、下水装置のそれと同じに考える誤りをおかしています。下水の鉄パイプの中を流れる多量の水は汚物を流すでありましょう。腎臓は鉄のパイプとちがいます。腎臓はろ過、拡散、再吸収する、伸縮、有孔の組織からできています。もし、多量の液体が入ってくると、半透過性の腎臓組織の中の微孔が小さくなります。孔はスポンジに似た組織にかこまれています。多量の液体が入ると、組織自体がこれを吸収して膨脹します。そのため、ろ過孔が小さくなり、液体の通過を防げ、腎臓本来の機能が全く途絶するという"好きなだけ飲む"式が意図する目的とは全く相反する結果を招くことになります。

疲れと過労の腎臓を助けなさい。

DRINK LESS.

本文の複写、複製、転載、その他いかなる方法による使用の際には日本 CI 協会にご相談ください