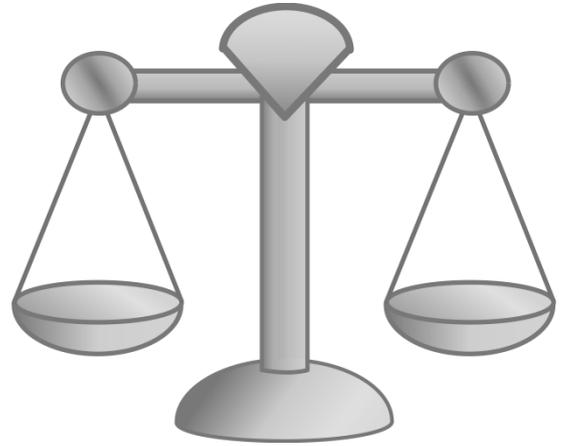


食のバランスのお話

食はバランスが大切です。

食事のバランスは歯で決まります。
例えば猫ならとんがっている歯で構成されているので、お肉中心に食べると血液がきれいになり健康です。



しかし人の歯は猫のようなはではないので、お肉中心の食だと自然のバランスを欠いて血液は汚れ、病気を招きます。

人の歯から見る人の食性は、全体の8分の5が穀類、8分の2が野菜や海藻、8分の1が動物性の食品という割合になっています。

人はこの割合で食べると、基本的には血液は綺麗になります。

平たく言うと、お肉を1食べたら野菜を3食べるというのが人の食の良いバランスです。このバランスを無視して野菜を食べずにお肉ばかり食べたり、甘いものを毎日食べすぎたりすると病気になります。

野菜が不足がちなら、市販の青汁などを利用するなどの工夫も大切です。

「基本的には」と書いたのは、例えば、血液がとても汚れてしまっている人の場合にはこの割合を調節します。

または、健康な人でも自分の身体に聞き、その日の体調によってバランス（割合）を調節するからです。

なので歯の割合はあまり堅苦しく考える必要はないのです。

こういう知恵を知って、自分の身体に聞く「気づき、感じる」事がとても大切です。

食は、私たちの血液を作り身体を作るので、とても大切です。しかし、あまり神経質になるのは良くありません。「こうでなければならぬ」は心の鎖、心を汚すからです。

心もきれい、身体もきれいが健康なのです。

歯の割合のバランスのほか、もうひとつ知っておいた方がよいバランスは、陰陽のバランスです。

身体は内から冷やさないことがとても大切です。

身体の内から身体を温めることがとても大切です。

陰陽のバランスの基本は「身土不二」にあります。

身土不二とは、この土地（大きくは、沖縄を除いた日本）の季節に取れる物を中心に食べると良いという考え方のことです。

例えば、赤道近くが出身地のバナナは現代栄養学からみると栄養価値の高い優れた食品ですが、科学の数値には見えませんが、赤道近くが出身地の食品は身体を冷やすという特性があります（陰性の特性）。

なので、栄養価が高いからと言って私たち日本人がブラジルの健康法をそのまま受け入れてバナナや南国フルーツばかり食べていたら、冷えを原因とする様々な病気を招きやすくなるのです。

この陰陽のバランスの知恵も、先の歯の割合の知恵同様、こういう知恵を知ったうえで、自分の身体に聞く（気づき、感じる）事が大切です。

そう、そんなに神経質になることはない、という事です。

