

『食』の『伝導師』

(院長「小島」)

昔から他人が、やっていないことを

最初に始めることが大好きで、いつも

スタッフや女房に迷惑をかけているの

ですが、それでも、思いついてから十年

以内に世の中の考えが変わり、

いつの間にか実現することが

多いような気がします。

ところが歯科医師になって、

間もない頃に志したにもかかわらず、

悲しいかな10%も実現していない

ことがあるのです。

待合室の本棚にある『マクロビオ

ティック』と書かれた書籍を手にした



ことはありませんか？

私自身は『マクロビオティック』

こそが『究極の予防』

と考えております。

食育の原点とも言われる

マクロビオティックは

『陰と陽』のバランスを考えたもので、

日本人が、昔から行っていたあたり前の

食生活が海外で認められ

逆輸入されたものなのです。

名前は欧米。中身は和漢？

一見取り組みにくい感じがありますが

原理はとても簡単です。

あの『みのもと』が言っている

『体を冷やす食べ物・温める食べ物』

のことで

もっと分かり易く言うと、夏はトマト

やキュウリがおいしく、冬は大根や



レニコンがおいしい！

つまり、『旬』の物が体にも

一番というわけです。

季節感のない食生活でメタボリックな

体が形成され、あちててサプリメント

を飲む。

そんな生活を送っていませんか？

虫歯の予防に限らず『食育』は、

全身の健康に作用します。

よくマクロを玄米菜食主義と

誤解をされる方がいます。

しかし、ベジタリアン

ではないのです。

肉や魚も、絶対悪ではないのです。

ただし、ヤマイダレにロロの山と書いて

『癌』と書くように、山のような食品

が原因の病気になる、人生を台無しに

する人が数多くいらっしゃいます。



そろそろ肉や魚も減らし、豆や穀類で正しい食生活を営むことが、現代人には必要なのかもしれないね。

昭和初期の自給自足を行っていた時代の食生活を見直し、出来る範囲で実践することで、大部分の病気から開放されるはずですよ。

WHO「世界保健機関」は全人類の健康を守るために



マクロビオティグは不可決と言っています。

近年のアメリカ大統領の基本食も

マクロビオティックです。

スーパーモデルや

アーティスト・★

ハリウッドスター等

多くの有名人が、食生活に取り入れ

国内でも、帝国ホテルやリッツなどを

始めとする5つ星ホテルの多くが



専属のシェフを

雇っているそうです。

私自身は、肉も食べれば魚も食

べるナンチャッテマクロビオティックの

一員ですが、それでもよいと

思っております。

歯科医師と発明家の小島が

第3の職業と自称する

「マクロビオティグの伝導師」として、

皆様に健康の提案をさせて

いただければ、

「歯科医師になって良かった」と

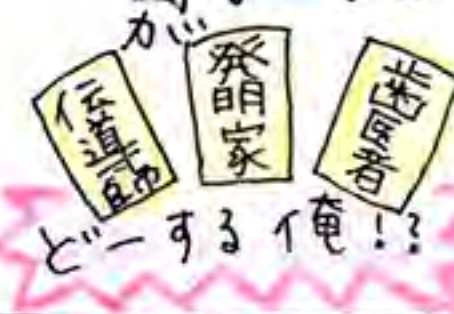
思える日が、必ずやってくるのです。

難しく考える必要はありません。

「医食同源」です。

医療の原点は、

予防ですから!!



(代筆「荒川」)

みおこメタボからの脱出!!

(文「荒川」)

おいしいものを食べさせてもらって

いると、いつも先生は「これは、日本人の

食事ではないんだよ」と、口癖のように

言うんですよ……。

初めは、訳がわからなかったけど、

最近、おなかが……二の腕が……

先生の話が、なんとなく

見えてきたのです。

そこで、コジマ家が

よく行くという長野のペンション

(シヤロム・ヒュッテ)にて、マクロビオ

ティックとやらを体験してみることに

しました。

予約の前日から、大型台風の

接近が報じられ、一度キャンセル



②

したものの、

当日朝10時に先生から...

「やっぱり行くぞ〜!」と再出勤命令

が発せられ、あちて荷造りをして、

一路長野の安曇野へ向かったのでした。

宿に着くと辺りは、

一面の緑と虫の声。

なんと雨上がりの虫が、

私たちをお出迎え。

気分は上々!!

日頃の私の行いの良さがも

まずは修学旅行気分、木と白壁

で出来た洋館風のペンションの中を

探検すると、エコ・エコ・エコ

にびっくり!!

手づくりの自動ドア・手動販売機

てんぷら油で走る車など...

スゴ過ぎて、書ききれません。



やられっはなしで、頭の中は、

飽和状態に突入。

ヒグラシの声にセーブな気分

たそがれていると、いつしかディナー

タイムとなり、ついに美和子は

記念すべきマクロビュートを

ちよつと不安を残しフフテーブルへ。

するとオーナーの白井さんから全員に

シヤロム流テーブルマナー

講座が開催されました。

「自分が食べきれないものは

中央のお皿に出しましょう。

テーブルで食べきれないものは

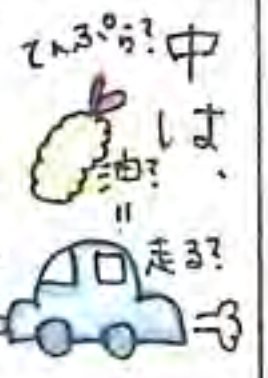
隣のテーブルに差し上げて下さい。

それでも残ったものは、私が食べます。」

と...

言われた瞬間

「エッ!? マジ?」



と思いはしたものの、

「確かにそれが一番正しい!」こと

気がつき、私は、少しだけ地球に

やさしい衛生士に成長したのでした。

先生から「肉や魚は、出ないよ」と

言われていたので、サラダしかイメージが

出来なかった私を見事に

前菜が打ち崩したのでした。

運ばれてきたのは、

鮮やかに彩られた

生春巻きと天然酵母パン。

「柔らかかな、甘みのあるパンとは違い、

ずっしりと重く、噛めばかむほど味が

出ることに大感重カ々

咀嚼回数は、確実にいつもの3倍の

ペースで口の周りの筋肉は、まさに

ピリッブートキャンフ中。



③

続いて、きのこのスープと大根の葉の

玄米混ぜご飯が登場。

初めて食べた玄米にパワーを感じ、

いつも食べていた白米が、

逆に物足りない。

気がしてきたのでした。

ふと見ると、

お酒にちよゝ弱い矢生は

わずかなビールでゆでダコの

ような顔をして...

(せんせえ、しっかり)

酔っ払いのウニチクを聞きながら、

やがてメイン料理ができてきました。

「なんだ。ハンバーグじゃん！」

と心配いさや、ナイフを入れると

「あれね、お肉じゃないぞ!!」

食べてみると食感はずっさり。

オーナーに聞くとタカキビという



たかきびのお肉の野菜がおいしい



穀類の一種をアレンジしたものとのこと。

「マジ、おいしい〜」

カロリーを考えるといつもの

半分も食べていないはずなの

に、おなかはいっぱいで、

幸せイッパイ♡♡♡

続いて、玄米コーヒーが用意され

甘さを控えた木の実のココアタルトと

パイナップルのシャーベットは舌鼓!

予想していなかったデザート

フィナーレに感動の嵐が吹き荒れ

たのでした。

おいしさの追求ではなく

食材が持つコウマミを

感じながら食べることは

今までしていませんでした。

確かに、ステーキはおいしいけど

私は牛を捕まえることはできません。



Shalom



そうになると、自然の原則では、

牛肉は口にすることが出来ないはず

です。

その牛を多量に食べ続けると

牛のような体型に...??

「タボ、あなた!!」

「ダイエットに励むあなた!!」

咀嚼筋群は、大腿筋に次いで

エネルギーを消費するんですよ。

そろそろ、ゆがんだ食を見直す

時期が来ているのではないだろうか?

山安曇野の1泊が未来の私を

メタボリックから救ったのは

言うまでもありません。

「私も、なんちゃってマクロバイオティシアン

になる〜!」と。

やはり『医食同源』ですね。

荒川

