

「腹七分のこころ」

あまい香りの蠟梅の上に、はらはらと雪が舞い、春になるには冬が重くかぶさった後という冬の言葉をみる年明けとなりました。あけましておめでとうございます。

正月は食べ過ぎてしまったという方、食べ過ぎが正月だけでなく通年にならぬよう腹七分のお話です。体というのは食べ物を求めます。満腹状態は嫌います。そのさじ加減が難しい。

ほうれん草を食べて血が緑になつたり、お尻からほうれん草が出てくることはありません。体の働きでほうれん草を血肉と便へと変化させます。そういった消化吸収の働きや、呼吸、心臓の拍動、脳を働かせるなど、体は生きる為にこの一瞬も全力で働いています。

食べる事は、その働きを保持すると同時に負担をかけることでもあるのです。

マラソンランナーが走っている途中に一定量の栄養ドリンクを飲

むのは力になるけれど、お腹いっぱいまで補給してしまつたら走れなくなるのと同じです。

三食食べたものを消化吸収するのはフルマラソン(42.195キロメートル)を走るのと同じくらいの体力を使うらしいのです。

体はひと時も休まず生きるために働いています。その働きを維持する一定量は必要だけれど、それ以上の量は負担となるので求めません。



その負担は、肥満、糖尿病、免疫力低下、疲れやすい、神経衰弱、癌にもつながってしまいます。

逆に少食にして、常に少しお腹が減っている位の状態にしていると、

運動神経は良くなり体は軽く、自然治癒力が上がり病気予防、病氣治しに効果的、脳細胞は活性化し、認知症予防など「健康」につながります。

最近では若さを保つことも注目されています。食べる事は成長につながりますが、同時に成長は老化とも言えます。少食にする事は成長を遅らせるので老化を遅らせるといふことです。

腹七分は健康で若さを保ちます。腹七分にする誰にでもできるコツは良く噛むこと。まずは良く噛むことから始めましょう。

・食べ物に分け合う心「腹七分」

腹七分にすると三分は余ります。その三分は、飢えている子供や、大地の力を養う事につながります。一人あたりの食糧廃棄率は私達日本人が世界一で、世界で一番食べ物を捨てているのです。

その量は、日本の米の生産量と同じ程、世界の食糧援助量の2倍程に相当します。

人口増加や環境問題、農家の高齢化、これから食糧問題は年々深刻化していきます。腹七分は自分だけの問題ではありません。

ご先祖様から受け継いできた感謝の言葉「いただきます」から始め、腹七分で食べ物を独り占めしない心も磨いてみましょう。

・1月・2月の東光會

1月24日(土) 14時〜16時

「肩周りを楽にする講座」

肩や首のこり、五十肩など肩首周りの不調改善、予防、快適な首肩を作る体操や手技治療を紹介します。自分にも他の人にもしてあげられる手技治療です。

2月28日(土) 14時〜16時

「腰を楽にする講座」

腰の不調改善・予防、快適な腰作りの体操・手技治療講座

両日会場は香川公民館和室。

講座費・2500円(要予約)

公民館利用時は食の紹介はありません。

16時から17時は自由参加の活学の時間。これまでの復習や、応用、食や健康など身の回りの事に関するの質疑応答に答える時間です。詳細は東光庵HPにて。

東光庵鍼灸指圧施術所

鍼灸あま指師 熊岡央企

「HP」 「東光庵」 「熊岡」で検索

過去の「東光」もご覧いただけます。