

# Macrobiotic recipe

マクロビオティック ヘルシー&美肌レシピ

## 夏はしっかり汗をかこう

Whole Foods Studio/Native Foods 代表 天野朋子

制汗スプレーや、汗で崩れないファンデーションなど、最近「汗は敵」とみなす風潮がますます強くなっています。確かに、服が汗だくになったり、お化粧が落ちたりするのはあまり嬉しいことではありませんが、実は、汗をかくということは身体にとって非常に大切なことです。

まず、人間は、汗をかくことによって体温調節をします。発汗で、体温が上がりすぎるのを防ぐのです。つまり、うまく汗がかけないと身体に熱がこもり、熱中症の原因となります。また、私達は発汗によって老廃物や毒素を毛穴から排出しています。皮膚は、人体最大の「臓器」とも言われますが、重要な排泄器官でもあるのです。汗をかけない人は、毛穴や皮脂腺に汚れがたまりやすくなり、それが肌荒れ、湿疹、かゆみだけでなく、肌のくすみの原因になります。

汗がうまくかけなくなる理由はいろいろありますが、「陽性過多」もそのひとつです。精製塩（自然海塩ではなく、塩化ナトリウムほぼ100%の精製塩）や動物性食品（特に、肉、卵）を摂りすぎると、身体に余分な熱が溜まり、「余分なものを外に出す」排泄力が弱まります。また、運動不足による代謝の悪さも、汗がかけない原因になります。暑いからといって、エアコンの効いた部屋に閉じこもってばかりいると、筋力が落ちて代謝が弱まり、汗がかけなくなってしまうのです。

夏を快適に乗り切り、汗を上手にかくコツとしては、食事を陽性にし過ぎないことと、適度な運動をすることです。塩分（特に精製塩）を摂りすぎず、動物性食品を控えましょう。

また、スポーツなどでたくさん汗をかいたときの塩分補給に精製塩の入ったスポーツドリンク（しかも白砂糖がたくさん入っている）などは逆効果です。自然塩で漬けた梅干しをつぶして常温の三年番茶に入れた「梅干し茶」などが最適です。また、自然に身体を熱をとってくれるようなほどよい陰性の夏野菜を多めに食べましょう。冷たい豆腐もよいですね。氷の入った冷たい飲み物やアイスクリームなどは、内臓を冷やしすぎてしまうので控えめに。適度な運動をしてしっかりと汗をかき、自然塩で塩分を補給し、程よい陰性の食事を心がければ、猛暑もずっとすこしやすくなるはずですし、お肌の調子もきつとよくなることでしょう。皆さん、どうぞ楽しい夏をお過ごしください。

## 塩麴豆腐と夏野菜の和え物

手軽につくれる塩麴豆腐は、モッツァレラチーズのような味わい。夏野菜との相性も抜群です。

### 【材料（約2人分）】

トマト 1/2個（またはプチトマト8個ほど）  
もめん豆腐 1/2丁  
塩麴 小さじ2

### 【作り方】

- ① もめん豆腐は水切りをして2センチ角に切る。
- ② 塩麴を豆腐にすりこんで一晩置く（塩麴豆腐になります）。
- ③ トマトは角切り（プチトマトの場合は半分に切る）、きゅうりは乱切りにして2の塩麴豆腐と和える。





## ゴーヤとわかめの甘酢あえ

ゴーヤの苦味は、肝臓を適度に刺激し、デトックス機能を高めてくれます。「陰性」が強いので、わかめと組み合わせてバランスをとりましょう。

### 【材料 (約2人分)】

ゴーヤ 小 1/4 本  
塩蔵わかめ 10g

### 【甘酢】

酢 大さじ1と1/2  
甜菜糖 大さじ1  
薄口醤油 小さじ1

### 【作り方】

- ① 塩蔵わかめは塩抜きをし、沸騰したお湯にさっとくぐらせて冷水にとり、食べやすく切る。
- ② ゴーヤは種をとって薄切りにし、塩少々(分量外)でもんで洗い、1分ほどゆでる。
- ③ 酢、甜菜糖、薄口醤油で甘酢をつくり、ゴーヤとわかめを漬ける。



協力：天野朋子  
(あまのともこ)

Whole Foods Studio (鎌倉)、Native Foods (熊本) 代表。上智大学外国語学部卒業後、長年、広告、マーケティング戦略の仕事に従事。Kushi Institute (米国) にてマクロビオティックを学ぶ。2004年、Whole Foods Studio (東京)、2012年 Native Foods (熊本) 設立。「懐かしい未来食」をキーワードに、国内外で講演&料理教室を開催するほか、自然食レストランのメニュー開発や、各市町村での食育セミナー講師なども務める。著書に、ニュー・ベーシック・マクロビオティック (日貿出版)、玄米・豆・野菜・海藻を食べる (日貿出版)、Whole Foods Studio のセルフ・ヒーリング・クッキング (学陽書房) など。

### <活動内容>

現在、鎌倉、熊本、福岡 (小倉市、直方市) の4ヶ所で、『懐かしい未来食』料理教室を開催。インストラクター資格取得につながるコースや、東洋医学の叡智を暮らしに活かす陰陽五行入門のクラス、発酵食品 (味噌、甘酒、塩麹、テンペなど) のクラス、ナチュラルスイーツのクラスなどを実施しています。お料理が苦手な方も大歓迎です。ぜひお気軽にお越しください。また、熊本地震をきっかけに、「与え合い・わかち合い」のギフト・エコノミーを実践する場として、熊本で2016年6月から毎月「いいね!キッチン」を開催。鎌倉でも、ギフトエコノミー実験食堂を2018年10月から開催予定です。どなたでも参加できるプロジェクトですので、興味のある方、ギフトエコノミーについて知りたい方、ぜひお気軽にご連絡ください。

【お問い合わせ】 wholefoodsstudio@gmail.com

【ホームページ】 Whole Foods Studio : wholefoods.jimdo.com

Native Foods : nativefoods.jp.com

TAO塾 : taojuku.jimdo.com

### ～懐かしい未来食とは～

「懐かしい未来食」とは、玄米、伝統的な発酵食品、豆、雑穀、海藻といった、昔ながらの「懐かしい食材」を中心に、現代に生きる私達そして「未来」の世代・「未来」の地球の健康に貢献する食事です。

日本人が忘れかけている伝統の食の叡智を、現代の食卓に美味しく、楽しく、クリエイティブに取り入れるヒントが満載の「懐かしい未来食」を、私達と一緒に探求しませんか？

詳細はお問い合わせください：

wholefoodsstudio@gmail.com

