

Macrobiotic recipe

マクロビオティック ヘルシー&美肌レシピ

身心の免疫力を上げて、美肌をつくる。

Whole Foods Studio/Native Foods 代表 懐かしい未来食 料理研究家 天野朋子

「免疫力を上げる」という言葉が、今までになくホットなキーワードとして日々、語られていますね。皆さんご存知のように、免疫とは、ウイルスや細菌その他の有害物質から身体を守る力のこと、そして、免疫力とは、その守る力の強さのことです。免疫力が強ければ、そのような外敵をはね返すことができず、弱まってしまおうと外敵に負けてしまう訳ですね。

免疫力を上げるために心がけたいことはいろいろありますが、まずは腸内環境を良好に保つこと。腸に存在する免疫の働きを担う細胞や、侵入者と直接戦うたんぱく質である抗体の量は、身体全体の60%以上を占めるそうです（出典…公益財団法人 腸内細菌学会）。文字通り、ボディガード的存在ですね！彼らボディガードたちに存分に活躍してもらうためには、腸内フローラ（腸内細菌叢）のバランスが崩れないよう、気をつける必要があります。

腸内フローラの理想バランスは、「善玉菌20%・・・悪玉菌10%・・・日和見菌70%」と言われていました。日和見菌は、善玉菌・悪玉菌のうち量が多い方に味方する菌なので、常に善玉菌⇨悪玉菌のバランスを保つことが大切！善玉菌のエサになる食物繊維やオリゴ糖を多く含む食材（つまり、玄米などの全粒穀物や豆、根菜類）を日頃からたくさん食べ、悪玉菌の餌になる動物性の脂肪やタンパク質を控える。食べ過ぎや習慣的な夜食も腸を疲れさせ悪玉菌優位な状況を招くので注意です。

食以外にも、運動や精神面も大切。適度な運動は自律神経にも良い影響を与えて腸の活性化に繋がります。そして、ストレスが胃腸に与える影響は計り知れないほど大きいと言われています。大きな精神的ストレス下にある時には、悪玉菌が明らかに増えるという研究結果もあるそうです。

東洋医学では、腸と肺と皮膚はお互い影響し合っていると考えます。透明感があつくすみのない肌のためにも腸内フローラバランスは鍵となります。全粒穀物と野菜多め、動物性食品控えめのバランスの取れた食生活と適度な運動、上手なストレス解消で、ウイルスに負けない免疫力をもたらし、健康的な腸内環境と、すこやかなお肌を手に入れましょう！

押し麦のタブリ

雑穀が主役になる中近東風のサラダです。お好みでパセリやセロリの葉などを加えても美味しい！

【材料（約4人分）】

押し麦 1/4カップ、塩 小さじ 1/4、ロー ストナッツ 大さじ 1、たまねぎ 1/8 個、きゅうり 1/2 本、プチトマト 50g、酢 大匙 1 オリーブオイル 大さじ 1、梅酢 小さじ 1、好みでクミンパウダー、ミントなど

【作り方】

- ① たまねぎは小さめのさいの目切りにして水にさらして絞る。ナッツと野菜類もさいの目切り（プチトマトは1/4にカット）にしておく。
- ② 鍋に水を入れ沸騰させ、押し麦とオリーブオイル少々（分量外）を入れ、水が常に沸騰している状態で押し麦を15分茹でる。オリーブオイル（分量のうち大さじ1）と塩（小さじ1/2）を加えて軽く混ぜておく。
- ③ ナッツと野菜類を加え、さらに酢、オリーブオイル（大さじ1）、梅酢を合わせ、必要であれば調味料を足して味を調える。最後にクミンパウダー、あればミント 葉をちぎったものなどを加えても良い。



新じゃがいも & 新玉ねぎドレッシング



市販のドレッシングやマヨネーズにはどうも油が多すぎる…そんな時には野菜が主役のドレッシングがおすすめ！玉ねぎの代わりに人参でも作れます。

【材料 (作りやすい分量)】

玉ねぎ 1 個 好みでにんにく少々 米酢大さじ 2、オリーブオイルまたは菜種サラダ油大さじ 2、塩麹大さじ 1 または塩小さじ 1/2～、あれば梅酢小さじ 1、新じゃがいも適量

【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんにくは薄切りにする。
- ② 鍋に水少々（鍋底が隠れるくらい）を入れて沸騰させ、玉ねぎとにんにくを入れて蓋をし、柔らかくなるまで蒸し煮する。
- ③ ブレンダーやフードプロセッサーに入れてピューレ状にしてボウルなどに移し、調味料を全て加えてよく混ぜる。味を見て必要であれば塩などを加えて調整する。
- ④ 新じゃがは小さければ丸のまま、大きければ 2 つに切って塩少々（分量外）をふり、蒸気の上があった蒸し器で柔らかくなるまで蒸す。または丸のまま茹でる。
- ⑤ じゃがいもが熱いうちに味を見ながら 3. のドレッシング適量で和える。



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 月から毎月開催しています。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 : <https://native-foods-1.jimdosite.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。

日本人が忘れてき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

