

古来から伝わる“医食同源”の知恵を取り入れて、氣（エネルギー）を高めよう！

ベジィ
vol.48

ハッピー・ベジタリアン・ライフ

vegg



いつもの食事が薬になる!?

沖縄スーパーフード
レシピブック

薬になる食べかた

やさしい陰陽

「マクロビオティック薬膳」

インド伝承医食

「アーユルヴェーダ」

甘くて効く

「薬膳スイーツ」

予防医学の第一人者

山田豊文先生

が教えてくれる
食べ方・生き方

薬膳&アーユルヴェーダ
レストランガイド

ヌチグスイ(命の薬)をつなぐ
沖縄スーパーフード



Q1

薬になる食べ物 **Best 3**

お気に入りのポイントや食べ方について

Q2

最近取り入れている
ホリスティックケア
お手当、又は習慣など

オオニシ恭子

ベルギーを拠点に欧米での食の指導、講演活動を32年間続け、陰と陽のバランスのレベル1-7、その相関関係で分かりやすく食で養生するか、不養生になるか「食の方程式」をもって、「自分食」を説いている。yamatozakuzen.com

A1

Best1 玄米

2 大根



3 大和当帰 (ヤマトトウキ)



野菜はどんな物でも季節によって食生活を豊かにしてくれます。特におすすめの葉付き大根で、根と葉、大根まるごと体の陰陽のかたよりどちらにも働いてくれる最良の薬友です。いのちを養う物こそ大事な薬効食材で、しかも毎日飽きることなく多様に調整し摂取していけるというのが素晴らしいと思います。先人たちの知恵に基づいて、さらに現代にあわせた知恵を積み重ね伝えていくべきものです。

A2

食べ物による自然療法
生姜湿布・山芋湿布・豆腐湿布

私が日々取れ入れているお手当法は、昔から受け継がれてきた食べ物による自然療法です。例えば、「生姜」を生姜シップにして血行不順の改善をしています。また、「里芋」を湿布にすれば、腫れ、肌荒れ、痛み、炎症などのデトックスなどにも効果的です。他にも熱、腫れ、やけどなどには、「豆腐」を湿布にした自然療法も取り入れるようにしています。

ヘルス&ビューティーの達人が教えてくれる

「薬になる食べ方」

食材の質や何を食べるかも大切ですが、全ての食べ物は、食べ方ひとつで変化します。そこで今回も、様々な分野のヘルスコンシャスな人々が取り入れている秘密の食べ物&食べ方を紹介します。



山田まりや

女優・タレント。1995年デビュー、明るく元気なキャラクターと本音をズバット話すトークでブレイク。その後、女優の道へ進み、数多くのドラマや映画にも出演。2016年、女優業に復帰。薬膳インストラクター・中国漢方ライフアドバイザーを取得。

A1

Best1玄米酵素
「ハイ・ゲンキ」

2 自家製味噌(3年熟成)



3 ホールスロージェース



息子の妊娠期から欠かさず摂っている「ハイ・ゲンキ」。朝食後と夕食後に4包ずつ、「スピルリナ」「靈芝」「グルカン」「ビフィズス」を目的に合わせて飲み分けています。「自家製味噌」の仕込みは草野家の恒例行事で、最近導入した「クビンス ホールスロージェーサー」でつくるジュースも。共通するのは「体が細胞レベルで喜んでいる」ということ。それに出会うためにも体と対話することが自分にとっての薬になると思います。

A2

おやつを補食として考える
スーパーフード&薬膳素材が源に

女優業も再開し、旅番組への出演も増えてきた今日この頃。そうなること必然的に移動時間や待ち時間が多くなり、食事にも不規則に。そんな時は「おやつ」を「補食」と捉えて乗り越えます。スーパーフードでもあり、薬膳の素材として欠かせない「ゴジベリー」をこまめにおやつでチャージ。今春発売された八仙の「ゴジベリープリンセス」のシリーズは、ゴジベリーも大粒&肉厚でさらにサクサクしたココナッツチップスの相性が抜群です!