

4-1

健康的なライフスタイル

あらゆる方向から、ウェルビーイングなライフスタイルを探求しています。そのベースはやはり心と体の健康で、**健康は避けて通れない、人類に共通した生涯に関わるテーマ**です。健康というベースが不安定なまま、目標達成や満ち足りた幸せは想像しにくいですね？ 私自身がパニック障害になり、うつ病だった近親者もいて、その苦しさや大変さは当事者として、またサポートする身としても実感しています。それに、感覚過敏で些細な要素に反応しやすい私は、アレルギーマあるし化学物質や電磁波の影響を受けやすい体質。加えて「解毒力や免疫力などがよく機能している、本当に健康な人の割合はかなり少ない」というお医者様の言葉を聞いたときに、真の健康の意味する内容とその割合の少なさに衝撃を受けました。

寿命が延びたというのは、長く肉体の機能を維持する必要があるということ。その一方で現代社会の便利さと引き換えに、心身の健やかさを妨げる要素が増えている。この事実をまずは理解し、良き生活習慣を身に付ける必要性を強く感じます。私自身が、楽しくて効果を実感できないと続けられない性格なので、**義務感からでなくいかに楽しく続けられるか？** さらに健康的な生活習

慣を喜びと楽しさ、また生き甲斐にまで感じられたら最高！という都合の良い発想が湧き、予防医学を学びました。予防医学で得た知識をベースに「理に適う×遊び心×ヒラメキ」で、楽しいプラス効果を創り出しています。

特に健康に関してはその人の状態や特性でアドバイスが異なってきますが、まずは**全ての人に共通する原理原則を整えるのが最短で確実です**。そのポイントを端的に言えば、**健康の基本要素である睡眠・運動・食事を、なるべく自然の摂理に沿わせる**。または、**不自然なモノを遠ざける**ことです。こうした理に適った暮らしに変えて、身内はうつ病から抜け出し、今では別人のように元気でイキイキ過ごしています。その姿を見て心地よく健康的な生活習慣に、**早い段階でシフトした方がよいと痛感しました**。

本書でお伝えできる内容は限定されますが、誰にとつても共通する外せない大切なポイントと併せて、私の実例をつづっていきます。脳科学、心理学、生理学、予防医学などに、ちよつと変わった発想が組み合わさった方法です。オンライン講座で紹介すると「そんなアイデアがあるんだ！」とか「なるほど！」それならできそう」という感想が多いので、ほんの少しですが自信を持ってご紹介しますね！

4-5

健康的な食生活のヒント

家事の中でも、特に料理は健康と密接です。健康であるために意識すべきは自然の摂理に沿う食事で、率直にいうと添加物をなるべく避けます。**添加物は自然の摂理に反した、いわゆる異物。**体内に異物が入ると、それを解毒しようとして必要以上に臓器に負担がかかったり、出るべきホルモンなどの物質が出なかつたり、逆に本来起こらないことが体内で起こったりするのです。**異物が体内に入ってきて誤作動を起こした結果、さまざまな不調が起こり、長持ちさせたい臓器が早々に弱くなってしまうのです。**また、体の臓器は連動しているからどこかで不具合が起こると、別のどこかにも影響がでてもおかしくありません。

身内のうつ病が改善したのも病院での治療に加え、食事を変えたからだと確信しています。添加物を減らすと体が段々機能したのか、体が楽になりました。すると、気持ちも前向きになり、体を動かそうという気になり散歩を始め、段々と睡眠の質もよくなり、ますます心と体が軽くなる。添加物を避けたことで、こんなプラスの連鎖があり、今ではかなりアクティブになりました。特に、原因がわかりにくい症状では、まずは食事を変えることをおススメします。そうは

いつても、現代では添加物を完全に取り除くのは至難の業で非現実的でしょう。私は外食などの食の楽しさも大切にしたい、添加物がある程度入ってくるのはやむなし、とおおらかに捉えています。その上で自分のコントロールできる範囲（つまり自炊）では、なるべく不自然な食材を避けて、体内に入る添加物の総量が膨れ上がらないようにバランスを取っているのです。

細かくいえばキリがないですが、まずは無添加の調味料に変えるのが一番やりやすくおススメ。健康的な食材や添加物については、私もオンライン講座でお伝えしていますし、さまざまな書籍も出ているので、それらを参考に少しずつ知識を広げていくとよいでしょう。簡単な目安としては、**原材料表示の項目が少なくてシンプルな商品が良いですよ**。また、不自然を避けるのも有効で、お水でもないのにカロリーゼロとか、甘いのにノンシュガーというのは不思議に思いませんか？ また、加工しているお肉料理が、食材として売られているお肉よりも安いって自然なんでしょうか？ **不自然な添加物のおかげで、本来の食材の力さを減らせた魔法のような都合のよい食品になるのです。不自然をキャッチする力も、あなたの健康を守る強い味方になってくれます。**

食費を抑えたいというのは人情だし、私も長年お安い添加物が普通に入っている食材のお世話になっていました。でも、原因不明の不調で遠方まで通院したり、サプリを飲んだりしていたこ

ともあります。食材は安くても、それ以外でお金や手間、時間がかかりかえって高くつくと感じたのです。また、食材費を削った影響で長期的な健康リスクが高まり、仕事ややりたいことができなくなれば、それは私の望みではないと気づいたのが、私の食生活を変えたキッカケでした。

添加物を避ける食生活は、さぞかし大変と思うかもしれませんが、私はこれをとっても楽しんでいきます。お眼鏡にかなった食材を見つけたときは、宝物を探し得たような最高の気分になりますし、代用となる食材を探したり、似たようなメニューを考えたりするのが何よりも楽しいのです。私は体質的に小麦粉をなるべく摂らないようにしていて、家ではグルテンフリーのパスタや春雨を使ったラーメンを作ります。しかも野菜と麺類の割合は3対1ぐらいで、野菜やタンパク質の中にうつすら糖質が混ざっている感じですが、おいしく食べて大満足です。ここでも「できない」ではなく、**どうすれば食べられるか？**という「**できる**」に意識の矛先を向けて、**工夫しておいしく食べています**。

また、お料理が苦手、時間がないという方もいるでしょう。お料理が苦手という場合は、案外思い込みの場合も多いものです。「3品作らないといけない」とか「私は料理が下手」と、知らぬ間に完璧主義になって、ハードルを高くしていませんか？ 料理家の土井善晴先生がおっしゃる

ように、一汁一菜を潔く採用するのも大賛成。コストはかかるけれど健康に配慮したミールキットや、自動調理器を使うのもよいですね。毎食でなくても週の半分でも健康的なお食事や自炊にすれば、確実に体の負担は軽減されるでしょう。こんなふうに、発想を変えたり工夫したりすることで、健康的な食習慣に近づいていけるのです。

ここまで読んで「まりこさんは、家事を毎日楽しんでいそう」と思ったとすれば、声を大にして「そんなわけではないですよ!」と言います(笑)。当然ながら、今日は無理という日もあります。時間がなかったり、気力、体力がなかったりなど理由はさまざまです。そういう日は外食や、必要最低限メニューで決定。冷凍ストックしているレスキューメニューに頼ったり、事前にお料理が作れないとわかっていたら、前日にお鍋などをたくさん作り、翌日は雑炊にしたりしてもよいのです。要は**家事のメリハリと工夫で、もっと家事は楽になっていきます**。