

お肉を食べてはいけないの？

マクロビオティックと聞くと、「お肉も白砂糖も食べてはいけない食事法なんて、私にはできない」と思う人が多いようです。

マクロビオティックでは、お肉や白砂糖を少なくすると、からだのバランスがとりやすいとされていますが、食べてはいけないわけではありません。

確かに、昔のマクロビオティックは、肉類・砂糖は一切食べてはいけない、その他「○○を食べてはいけない」ということが強調されるような、厳しいものだったようです。

しかし、最近では見直され、ゆるやかに変わっています。「なんちゃってマクロ」「ゆるゆるマクロ」などと、ほどほどに取り組む人が増えてきました。この流れが続き、楽しく取り組む人が増えると思います。

お肉が大好きで、毎日食べたい人もいますよね。マクロビオティックには、お肉を食べたときのデトックスの方法も含まれています。

デトックスのヒントは、料理のつけあわせです。牛肉にはじゃがいもやきのこがついてきます。豚肉にはしょうが、鶏肉にはネギがついてきます。

マクロビオティックは、我慢をする食事法というわけではなく、バランスをとる食事法です。

◎マクロビオティックの意味は？

マクロビオティックは、「マクロ」とか、「マクロビ」などと、略して呼ばれることもあります。

マクロビオティックという言葉は、「マクロ」大きな「ビオス＝命」「ティック＝方法」という三つの語から成り立っています。「大きな視点で

命を見つめ、自然と調和しながら生活をし、心身ともによくなっていこう」という考え方です。

日本語では「正食」とか「食養」と呼ばれます。「正食」の反対の言葉は「邪食」です。「正食」「邪食」は、適切な言葉とは思えませんが、冗談として「邪食」という言葉を使うと結構笑えます。

マクロビオティックは、明治時代の石塚式食養法を、桜沢如一氏（一八九三～一九六六）が発展させたものです。また、桜沢氏の弟子が、アメリカ、ヨーロッパ、ブラジルなど世界中で広めました。アメリカで広めたのは久司道夫氏（一九二六～）です。アメリカで広まったマクロビオティックが、日本にお洒落なイメージで逆輸入され、ちよつとした流行になっています。

