

マクロビオティック

マクロビオティックは、私たちの日常生活の身体的、生物学的、感情的、精神的、生態学的、そして精神的な秩序を尊重して生きる方法です。

マクロビオティック生活とは、私たちが行うすべてのことにおいてバランスを学ぶために努力することを意味します。

これは、自然で高品質な食品と、シンプルで伝統的な調理方法を使用することで、毎日の食事方法を変えることから始まります。



哲学

マクロビオティックな生活とは、私たちの家族、コミュニティ、そして社会、自然、宇宙の中で私たち自身が調和して生活する責任を受け入れることを意味します。

マクロビオティックな生活は、霊的な方向性と信仰心を取り戻して維持して行くのに役立ちますが、宗教ではありません。が、実際のところ、あらゆる伝統的な宗教と互換性があります。

食事理論

マクロビオティックな食事は、一つの「食事」方法をを守ることはありません。

あなたのニーズ、好み、状況に応じて、より制限された簡単な方法で、またはより幅広い方法で食べることです。

さまざまな食品が自分にどのように影響するかについて自分自身で理解することが大切になります。それは、人生に対する積極的な敬意を持って、食べ物や飲み物を選択し、準備し、頂くことを意味します。

マクロビオティック理論では、日常の食事と飲酒を調整することが人生を変える最も基本的で実用的な方法であるため、意識的な食事に特に重点を置いています。

あなたが食べる食物はあなたの血となり、あなたの細胞、組織、器官、そしてあなたの心の質に影響を与えます。

食事に関する推奨事項

穀物

全粒穀物を毎日の食事の中で50～60%食べます。

毎日の食事で穀物や穀物製品を使用します。すべてのタイプの米、キビ、キヌア、ソバ、全粒パン、麺、およびその他のさまざまな種類のものが含まれます。

スープ

スープは野菜、穀物、豆から作ることができ、好みに合わせて味付けすることができます。毎食少なくとも1つの野菜料理を食べることが重要です。根菜、葉野菜から毎日調理してみてください。

海藻

少量の海藻（微量ミネラルが豊富）は、現代の生活にとって重要です。

豆

豆は植物由来のタンパク質の素晴らしい供給源であり、必要に応じて毎日食べることができます。豆をスープ、シチュー、または穀類など、さまざまな方法で調理することで、自然な甘さが増します。

注意：豆が多すぎると、消化器系に過剰なストレスがかかる可能性があります。

調味料と漬物

少量を日々の食事に加えることで多様性やバランスをもたらし、消化を助け、活力を高めます。

ザワークラウト、押し野菜、その他の漬物はすべて日常的に使用します。

これらの食品は少量でも効果があります。

魚

人によっては魚が食べられることもあります。

焼いたりグリルしたり、小魚なら骨やしっぽまで、なるべく丸ごと食べることを意識するように伝えられています。

ナッツと種

素晴らしいスナックになり、生またはローストして楽しむことができます。

マクロビオティックの原則「一物全体」という考えがあり、その点、種子は完全な全体食になります。