

## プライマリーフード（第一の栄養素）

「プライマリーフード」、日本語に訳すと「第一の栄養素」という言葉は、こちらの男性、ジョシュア・ローゼンタールが約30年前に作ったものです。

ジョシュアは、NYの統合栄養学校IINの創業者です。

因みにですが、この学校IINは、彼がニューヨークの賃貸のキッチンで少人数の学生からスタートしたのが始まりです。

今では、150カ国以上の国々で10万人以上の学生と卒業生を抱える世界的なオンラインスクールへと成長をし続けています。

彼はIINを創立する前、自然食品店で働いていました。

そこで、毎日ヘルシーな食材を買いに来る人を見ていたそうですが、食べ物にすごく気を使っているお客さんたちは、あまり幸せそうな印象ではなかったそうです。一方で、映画館でポップコーンを食べたりソーダを飲んでいる友達やカップルは、とても楽しそうで幸せそうに見えたと言います。

このような人間観察から、私たちの魂を満たして、人生の飢えを満たしてくれるという概念、「プライマリーフード・心の栄養素」が生まれました。

ジョシュアが掲げる4つの主要なプライマリーフードは「人間関係」「キャリア」「運動」そして「スピリチュアリティ」です。

これらの心の栄養のバランスが取れて満たされていることが一番大切で、口から入る食べ物はその次の栄養素、2番目に大切な栄養になると言っています。

私たちのプライマリーフード、心の栄養素になっているものを具体的に見ていきましょう。

良い人間関係、やりがいのある仕事、適度な運動、スピリチュアリティを高めることといった代表的な4つのプライマリーフード。

これらのものから得られることはなんでしょうか。またどのような感情を感じられるでしょうか？

「私たちは、遊び、楽しみ、感動、ロマンス、親密さ、愛、達成、成功、芸術、音楽、自己表現、リーダーシップ、興奮、冒険、そして精神性を育むことを必要としています。これらの要素はすべて、心の栄養として不可欠です」  
とジョシュアは言っています。

また彼は、私たち人間にとって、食事から得られる食べ物よりも、心の栄養素ははるかに健康に与えるインパクトが上回ると教えています。

「あなたは、世界中からヘルシーな食品を取り寄せたり、もしくはオーガニックスーパーで毎日買い物しているかも知れませんが、人生の全体的なレベルで自分自身に栄養を与えていなければ、活気に満ちた気分にならないでしょう」彼は、こんな風に言っています。

どれほど健康的なものを食べても、プライマリーフードから得られる喜び、人生の意味や充実感を得られることはできない、ということです。

心の栄養素、プライマリーフードの満たし方は人それぞれです。

これをしたら誰もが充実感や幸せかんを得られると言った秘密の方法はなく、一人一人がユニークです。

プライマリーフードを満たすためには、時として何かに挑戦したり、恐れに立ち向かう必要もあるかもしれません。

まずは、自分自身に満足感や楽しみを与える方法を考えてみることをおすすめで

す。  
あなたが精神的・感情的・肉体的に満足できること、楽しめることはなんでしょうか。ぜひ、考えてみてくださいね。