



皆様お元気ですか～



先の見えない自粛生活が、そろそろ心と体に影響を及ぼしていませんか？
季節的に見ても芽吹きや成長の季節の春です。身体は動きたくてうずうずしているのに、動くことを制限されるこの事態。よりストレスやイライラを感じやすくなっています。
重ねて自粛生活で日頃の栄養バランスの乱れを自覚し始めている方もいるかもしれませんし、何より食事の準備にうんざりという方もいるかもしれませんね。
調理以前の食材選びの段階で、身体に優しく、でも力強いパワーの物を選ぶ事が調理の手抜き(笑)ポイントかもしれません。
特効薬やワクチンができて、結局のところ治すのは自分の治癒力です。
いつでも治癒力を発動できるように、生きるための食事を見直す大きなチャンスかもしれません。

知ってますか？「お味噌汁の頼もしさ」

味噌汁は「御御御付け(おみおつけ)」と言って御が3つもつく位すごい料理なんです。名前に負けず、たった一杯で私たちの体を整えてくれるスープ。1日1杯、これさえあれば胃腸と血液の状態が良くなり、元気のベースとなります。それでいて、具材はなんでもいいのです！野菜、海藻、穀類、豆製品、動物性食品などなんでもだいたい美味しくなります(笑)

お味噌も米味噌、麦味噌、玄米味噌、豆味噌、白みそ…など、それぞれ単品でもいいですし、合わせみそがお好みの方も。だしは手軽に昆布や煮干し、干し椎茸を水出しにしておけば簡単ですし、それぞれの粉末もごさいます。便利な無添加の顆粒だしもありますし、そもそも具材から旨味が出ればだしは必要ありませんね。

ここまでのベースを作っておけば、あとは食べる人それぞれで好みの味にすればいいのです。味噌や醤油を足してみたり、トッピングにすりごまや海苔をちぎってみたり、もうお任せしましょう！

私の料理に文句あんの？なんて思わずに。だって自分の元気が出る味は自分しかわからないし、その日の自分を観察するのにはとっても良い作業です。「自分の欲する味を作る」というセンスは生きるためには必要不可欠です。この機会に身につけちゃいましょう！



コロナウイルスが持つ3つの顔？

コロナウイルスは「3つの顔を持つ感染症」と言われています。

1つ目は病気そのものの感染。感染者との接触でうつります。

2つ目は不安と恐れへの感染。見えないウイルスであることや、治療法もまだ…。わからない事だらけで不安や怖れに振り回され、瞬く間に人から人へと伝染します。

3つ目は偏見と差別への感染。不安と恐れは人は生き延びようとする本能を刺激し、ウイルスに関係する人を偏見の目で見たり、遠ざけます。

これらを防ぐ為には…

まずは一人一人の衛生行動の徹底。手洗い、咳エチケット、人込みを避けるなど。

そして自分の状況を整理し、いろんな角度から観察してみます。(気持ちやふるまい、考え方など) ウイルスに関する情報にさらされることを制限し距離を置くこと、差別的な意見に同調せず、確かな情報を広めること。

更には感染拡大防止や、社会生活を守るために動いてる人などこの事態に対応しているすべての人にねぎらい・敬意をはらっていきませんか？

このように負のスパイラルを断ち切って、正のスパイラルにすることができれば、おのずと身体は元気になり、治癒力もアップします！

まずは自分で抑えられることをしていきましょう！

(日本赤十字社 HPより参照)

