
合格おめでとうございます

—— テキスト作製時と現在の違い ——

講師寸評 及び 模範解答に合わせて、ご覧ください。

テキスト及びテスト作製時と現在では、気候環境他が大きく変わり、2019年現在の必要と異なります。

違いの主要点と理由が下記です。日々の「健康と美味しい」にお役立てください。

また、大変長らくお待ちいただき、申し訳ございませんでした。ご協力とご理解に心から感謝申し上げます。

テキストと現在の必要の主な違い

- ① 「陰性さ」が多く必要な時代(2000年代)
⇒「陽性さ」が多く必要な時代へ(2011年より。特に15年、17年以降強まる)
- ② 動物性食材の必要量と頻度が上がりました。
- ③ 標準食は、穀物と野菜の割合をやや減らし、かつてより濃いスープ、
タンパク質(動物性含む)、ミネラル、良質の油脂の割合を増やすことをおすすめします。
- ④ 朝は排出の時間だからこそ、現在は、反対に、やや濃いスープや、タンパク質も。
- ⑤ 玄米が固くなってきています。

⇒その他食べ合わせはテキストP112を、「無料配信 動物性をとりいれよう」をご覧ください

違いの理由と解説

① 「陰性さ」が多く必要な時代(2000年代)

⇒「陽性さ」が多く必要な時代へ(2011年より。特に15年、17年以降強まる)

テキスト発刊は2011年ですが、プログラム作成は、2000年代中に、当時の気候が続くことを前提にしてつくられました。抽象的な表現ですが、当時多くの不調が「血が濃くなりやすい」ことに起因しました。そのため、適度に「引き算、取り除く料理」が健康食の条件でした。現在は、反対に、「血が薄くなりやすい」ことに起因する不調が多い時代です。そのため適度に「足し算、不足を補う料理」が健康食の条件です。(もちろん、余計な過剰はマイナスする必要はあります)

今思えば、2011年大震災以降に、巨大な気象変動がくることを予期すべき、または、巨大な気象変動が起きるからその震災であることを理解するべきでしたが難しかったです。気象と必要の変化は、2015年には顕在化、ことに顕著になったのが2017年です。

講師の奥津自身もテキストに準じた菜食生活(時々魚を摂取)を20年近く続け、2000年代は健康と快調でしたが、311以降、体温低下など、玄米菜食を始める以前と同じ不調が増えました。当初は被曝条件などが関連するのか、加齢や出産など私個人の問題か要因を特定できず、判断が遅れました。必要は変化することの見本のような出来事でした。

時間を要しましたが、時代に合わせた必要が構築できてまいりました。今、改めまして、新しい時代にあった台所からのご提案をオンデマンド・通学双方でお伝えします。しかし、「はじめるコース」修了生の皆様は、無料配信「動物性をとりいれよう」及び、今回の資料をご覧ください。概ね、どのようにしたらよいかおわかりになると思います。

② 動物性食材の必要量と頻度が上がりました。

陽性さが必要になると同時に、動物性食材の必要頻度が上がりました。しかも、白身(陰性)だけでは足りず、赤身(陽性)が必要になってきています。

日常として、旬の平飼卵(白身=陰、黄身=陽)&スープにいりこ(陽)+干し椎茸(陰)だし、をおすすめします。平飼いの鶏たちは、春によく産み、秋にも元気に産んでくれるのが通常です。

加えて、ちりめんじゃこ(白・やや陰)と鰹節(赤・陽)、続けて魚貝類が毎日あるいは、週に何度もとりいれやすい動物性です。

そのうえに、今の気象では、週に数回〜月に数回必要なこともあるのが、肉類です。男性は女性より多く必要です。年配者も同様です。

鶏肉(白・やや陰)や鴨肉(赤・陽)などから、牛肉など大きな陽性さも必要なことがあります。種類より、質(育てられ方)で選ばれることをおすすめします。

乳製品は陰性ですが、しっかりと発酵させた長期熟成のチーズ・ヨーグルトも、これだけ乾燥が激しくなると必要なことがあります。チーズは、秋の終わり、ヨーグルトは夏の始めに必要なことが多いです。しかし、乳糖不耐性の日本人は多く、ご体質によりますのでご注意ください。

動物性食材は、植物性以上に、彼らの誕生、生育環境、殺められ方が非常に重要です。理想ばかりを生産者さんに押し付けることもできませんが、ただ安さと便利だけを考慮して購入するのではなく、食べられる命の幸福と尊厳も考える方が増えることは、嬉しく存じます。

食べ合わせ、組み合わせ、消化について、テキストP112をご参照の上、無料配信「動物性をとりいれよう」をご覧ください。(近年の通学・オンデマンド講座では動物性も取り扱っております)

調理法・量が不適切で消化できていない場合、夢をみたり、体臭、体毛が増えるなどがおきます。きちんと消化分解でき、かつ適量であれば、不快現象はおきません。

③ 標準食は、穀物と野菜の割合をやや減らし、かつてより濃いスープ、タンパク質(動物性含む)、ミネラル、良質の油脂の割合を増やしてください(無料配信:動物性を取入れよう参照)

タンパク質は、大豆製品だけでなく、ごまや小豆、干し椎茸、週に二度ほどのひじきなどからもしっかりと摂取なさってください。

大豆自体はやや陰性です。その加工品はそれぞれに陰陽ございますが、大豆製品ばかり大量に摂取しますと、今の時代は陰性化しやすいです。

ミネラルは、大根菜など青菜類の重要性が増しています。醤油や味噌、漬物も、テキストよりはやや多く、海藻、いりこもよいミネラル源です。

油脂は悪質を過剰は負担になりますが、良質はテキストより増やします。ミネラルの吸収率が高まるなどの効果があります。

④ 朝は排出の時間です。したがって必要が変わりました。

2000年代、血が濃くなりすぎやすい時代は、朝は薄味が、余剰の排出におすすめでした。しかし、血が薄くなりやすい現在は、朝に薄味過ぎると、効率よく排出がすすみすぎ、必要なミネラルその他まで、排出され弱ることがあります。

朝は排出の時間だからこそ、今の気候には、補うための、しっかりと味の濃いスープやミネラルの多いメニュー、動物性たんぱくなども必要になっています。青菜はミネラルが多いので、変わらず朝に有効ですが、よい油をかけて蒸し焼きにする、などが今の時代にはおすすめです。

P102の陰性排出現象が起きている方は、朝も、卵とミネラルの多い青菜、海藻、濃い味噌汁など、陽性に見てみてください。(朝夜は炭水化物を控えるのも効果的です)

⑤ 玄米が固くなってきています。テキスト作製時より、長く浸水時間がかかります。

新米の頃は柔らかいですが、それ以外のときは、テキストより長く浸水させる、ぬるま湯に浸す時間をとる、など消化がよくなるための工夫をしてください。(サポートサイトコラム79で触れています。Facebookコミュニティでも話題になりました)

⇒その他、無料配信「動物性をとりいれよう」をご参照ください。

新たに今の時代に合った情報を整理して必要な方は、oorganic baseでは、「オンデマンド 台所料理を学ぶ基本コース」「同 応用コース」または、通学基本／応用コースがございます。(もちろん、他のお教室や、独学でもお気づきになれると存じます)

理由・原因

これだけの変化の理由は、様々に考えられ、可能性を3つ検討しました。

- ① オーガニックベースの理論全てが間違っていた
- ② 菜食は一時期にすべきで、その後動物性も適宜必要である
- ③ 他に理由がある

①の可能性も否定はいたしません、あれだけ多くの生徒さん(通学コースだけで1000名は超えます)が実際に健康に、キレイになられた事実は覆せず謎が残ります。通信講座でも、模範解答にみられますように、たくさんの元気になられたレポートが届いております。

②の可能性は高く、以前より「成人女性でまず2年動物性を断ってみてください。感覚が鋭敏に的確になるはずですから、その後適宜、必要と思った動物性を+なさってください。男性や成長期や高齢者は成人女性よりもっと多く必要です」と提示してきました。しかし、今、通学の生徒さんと対面しているかぎりその期間は「2年でなく、1〜3ヶ月」なのです。この差は無視できません。加えて、2000年代は甘酒等塩分を含まない陰性な食材が大変美味しく感じられました。かぼちゃなども、シンプルに塩蒸しするだけで非常に美味しかったのですが、今は再現できません。

③番目の理由

これらのことから、上の二つも可能性として保留にするものの、第3の原因があるはずと思います。模索しだしたのが、ようやく2015年頃。福島原発事故による被曝影響や加齢だけが原因とは思えない、と確信するのに、2011年から数年必要でした。

調査研究するうち、現在、奥津典子は「太陽活動の低下による、気候環境及び食材(動植物)及び人体の変化」と捉えています。科学的証明材料はございませんので、あくまで、「奥津の仮説」としかご呈示できません。

例えば、10年前はテキストの通りになさると治っておられたアトピーが現在はそのままですと治りません。今は、新しい体系だてた理論と方法に則っていただきますと、改善なさるのです。主な違いが上記の①〜⑤です。またもちろん、論理的に説明できるようになった「切り方」などの影響は大きいです。こちらは、「はじめるコース」でも動画から感じてはいただけると思います。やっていることは同じなのですが、言葉で説明することが近年できるようになり、「台所料理を学ぶ基本コース」には収録しております(第6回)

太陽活動については、NASAはじめ、一般機関が公表しておりますので、どなたも調査いただけます。しかし、動植物や気象、人体への関連は、根拠が足りません。研究にも莫大な資金と研究期間が必要かと思われれます。研究者の皆様におまかせしたく存じますが、我々の日常の台所は待ってくれません。

従いまして、現時点で下記を仮説し、手に入る食材を料理なさることをおすすめします。

【太陽活動が活発な時期(最近では2000年代)】

- テキストのような菜食中心
- 引き算の料理
- 陰性を増やす食事法 が合う・必要

【太陽活動が低下した時期(2011年より、ことに2015、2017年より)】

- テキストより穀物を減らし、タンパク質(動物性含む)もやや増やす
- 必要な足し算の料理
- 陽性を増やす食事 が合う・必要

例えるなら、今は、日本国から、日照の少ないドイツや寒暖差の激しい乾燥地帯に引っ越したような感覚で、それらの地の伝統の知恵を取り入れる必要があるかと存じます。

なお、太陽活動低下期には、地震と火山の噴火が増えるという学説も多くございます。周期変化により、地球の磁力線が変化し、海流が変わり、ゆえに台風のコースが変わります。

「はじめのコース」でも申し上げておりますように、中庸が元気です。

中庸の現実的な基準に、体温をご提案しています。他、セルフチェックの基礎を記載いたします「中庸・自分軸」と「美味しく元気になる食卓」にお役立てください。

セルフチェックの目安

- | |
|---------|
| ① 体温 |
| ② 関節の固さ |
| ③ 唇 |

① 体温…両脇とも、36.5～6℃以上を中庸の目安とする(25～50歳女性)

男性と25歳以下はもっと高くてもよい。

50歳以上の方は、36.5℃でよい。

女性の生理前と、排卵日は、多少下がってもよい。

起床直後は低くてよい。

食後1時間は、高いので、参考になりにくい。

両脇の差は2分以内が健康の基準。

体温が低ければ、＜陰性過剰な傾向＞ですので、甘いものや炭水化物を減らし、ミネラルや動物性たんぱく質を増やしてみましょう。

体温が高ければ、＜陽性な傾向＞だが、不調がなければ、37℃までは平熱としてよい。

男性は37.2～3℃くらいまでは、平熱としてよい。

体温は、食事が必要に合っているかどうかの目安にもなります。

体温が低い人は、もっともっと元気になれるという意味なので、元気でない身体でがんばっているんだなーと拍手してあげてください。そのうえで、改善を模索してみてください。

② 関節の固さ

指のつけね、手首、ひじ、ひざ、などの関節が柔らかければ、血流・リンパの流れ、血管などに問題がなく良好です。

固い場合は、動物性や甘いものが多すぎる可能性が高いです。ことに乳製品は、質に問題があったり、消化できないと硬化させます。減らしてみましょう。切り方も重要です。

毎日、関節の柔らかさをチェックしてみることは、健康や食事の目安になります。

③ 唇

胃腸の状態を示し、毎日変わるので、昨日の食事がよかったか、行き過ぎたかな、などのバロメータになります。

かさついていれば、胃液・唾液・唾液など消化液が十二分に分泌されていない。まずは良質のスープ(お味噌汁やおすましなど、発酵調味料を用いたスープがおすすめです)。

色が黒ずんでいたり、白すぎたり、あまりに赤々しいのも胃腸が不調のサイン。

リップラインがない、たらこ唇のように膨れているのも胃腸が弱っているサインです。

下唇が膨れていると腸が緩んでおり、下痢・便秘の他、疲れやすく怒りっぽくなる傾向があります。(全員ではありません)

ひじきや本葛、ごぼう、人参、大根菜、黒ごま、たくわん、などが主におすすめです。

以上を指針の入門としながら、「はじめるコース」で学んだ陰陽と調理法を、今の時代に合わせて適用していかれ、

「元気と美味しい」を日々創造なさってください。

© ORGANIC BASE

* 本掲載内容を無断で複製、転載、送信、配布、貸与、翻訳、変造することを固くお断りいたします。

それらの行為は著作権侵害となり、法的に罰せられることがあります。