

1 美味しく、楽しく、体質改善

食事で体質を改善して心地よく生きたい。多くの方が、そのように思っています。でも、そのために、無理をして食事を制限したり、ストイックに決まりを守ったり、美味しくもないものでも我慢して食べたりしていませんか？

薬膳料理は「ある目的を持ち・その目的に合った食材を使った・美味しい料理」だと定義されます。ポイントは「美味しい料理」であることです。そうです。薬膳料理は『美味しく』なければ薬膳料理ではないのです！

そして、薬膳料理を作る中で、食材を選ぶときに色に注目してみたり、時には今まで触れたことのない食材を使ってみたり、日々新しい発見があるはずですよ。新しい日常の一場面、旅先で出会う食材、たまたまもらった見知らぬ食材、それらを前に何をしようか考えている自分、そんな光景を思い浮かべるとワクワクしませんか？

薬膳料理を毎食ストイックに作るよりも大事なものは、「美味しい」って感じながら食べること、「楽しい」と感じながら暮らすことです。それをカラダを大事にしながらかつていくために薬膳の知識があります。

2 自分を感じる

何を「美味しい」「楽しい」と感じるかは、実は、一人ひとり違います。

薬膳では、「口に入れて美味しいと感じるものはそのとき身体が欲しているもの」だとされます。それでいけば、塩味の濃い食事でも食べた人が美味しいと感じれば、それはそのときにその方に必要なものなんです。

でも、薬膳を学べば、「塩味を欲するのは身体が疲れている証拠」なのだと分かってきます。なので、「ああ、自分は今疲れているのだな。もっとカラダを休めて次はもう少し塩味のうすい食事にしよう。」と自然に思うようになります。

薬膳の一番深い目的は、「そのときに自分の体に必要なモノを自分で感じ取ること」です。食事、着る洋服、寝起のタイミング、行動、ココロの在り方、それらが自分に無理のないものになれば自然と健康になっていきます。

あなたは何を「美味しい」「楽しい」と感じますか？薬膳を学ぶことで、今からそれが少しずつ変化していくことを楽しみにしててください。

3 完璧よりも大事なこと

100点満点の薬膳レシピを作ること、毎日3食薬膳料理を食べること、それよりも大事なことがあります。それは「薬膳を日常生活にずーっと長ーく取り入れて暮らすこと」です。

完璧にしようとする、いつか息切れします。それもそのはず、人間はもともと変化する生き物だから。そのとき完璧にするよりも、変わりゆく自分のカラダとココロに合わせて食事や生活を変えていく、それが健康の秘訣です。

個人的な話ですが、薬膳教室をしていて65点の薬膳レシピが美味しくてレッスンで大人気だったことがあります。ときには、私自身すごく脂っこい食事を食べてそれを美味しく感じたりします。私は、それでいいのだと自分を許しています。

でも、体調の傾きを感じたときは薬膳料理でそれを治します。このゆるさや自分への許容が、薬膳を大好きなまま長く続けている秘密なのかもしれません。一時的なブームではなく、ゆるく日常に薬膳を取り入れていってくださいね。

4 早めのアウトプット(薬膳レッスン)をしよう！

薬膳理論コースの受講を終えたら、なるべく早い段階で薬膳レッスンを試してみてください。家族にでも、親しいお友達にでも、無料でも有料でも構いません。

「まだ自信がないから」「私が人に伝えてもいいのかな？」そんな風に思いますか？本コースを全部学べば分かりますが、実はそれは自分への言い訳です(笑)

薬膳レッスンを一度してみれば、どのように喜んでもらえて、どんな知識がまだ自分に足りなくて、どこにその改善策があるか分かってくるはず。アウトプットをしていく中で、伝える側も勉強し成長していきます。

必要とされるならば、続けてどんどん発信していきましょう。なかなか必要とされない時は、どこにその改善点があるのか自分を探ってみてください。どちらもあなたの心と体に成長を促してくれます。