

## まえがき

厚生労働省が調査し発表した「自立して生活できる健康寿命」に関する最新（2018）のデータでは、健康寿命と平均寿命とに大きな開きがあり、高齢期を何らかの介護を要しながら過ごしている人が多いことがわかります。厚生労働省は今後の目標として、国民の「健康寿命」を延ばすことを掲げています。

このデータから読み取れることは、10代20代までは元気いっぱいですが、年齢があがるにつれて「なんとなく調子がでない」状態の人が増えているように感じます。しかも、健康状態が優れないにもかかわらず、仕事を優先するせいでしょうか、通院する人は少ないようです。

学生時代（10代の頃）が一番健康そうです。社会人になってから振り返ってみれば、最も気楽で伸び伸びして健康さであふれていた時期だったと思いませんか？

実は健康を左右する一番のもとになる食事も、家庭で出されたものをお腹いっぱい何も考えることなく食べていたに違いありません。

ところが社会人になると、実家から勤めに出る人以外は1人暮らしなので、すべてのことをやらなければならない、食事の栄養のことまで考えがめぐりません。

そして仕事に追われはじめると、料理を作る時間すらなくなります。

食事がお腹を満たすためだけの行為になり、それがつい、ファストフードや丼ものやコンビニ弁当、菓子パンなどになってしまいがちです。

ときどきなら仕方ないのですが、そういった食生活があたり前になってくると、近い将来に得体の知れない体調のくずれがキミたちを襲うこ

とになります。

その証拠に「病気というほどじゃないんだけどなんとなく今までのような調子が出ない」そんな気分になりはじめていませんか？

私こと、お節介グランマ・カノンは、「何かヘンだな」という体への思いと、「他人には言えないけど最近自分は怒りっぽい」「やる気が湧いてこない」「ヘンにいじけやすい」といった自分への思いを抱きながらも、それでもけなげに毎日がんばり続けているキミたちを多く知っています。

20代後半～30代の人々の体調は、すでに20代前半から助走が始まっています。

中年期の人々の体調は青年期から昨日まで、壮年期は中年期に……と、今の体調は過去の暮らしぶりや食習慣が結果としてあらわれているものです。

暮らし方には人それぞれ事情がありますから、いくらお節介なグランマ・カノンでも「なるべく自然に近い状態に近づけて生活してね」とか、「冬は特に睡眠時間を確保しないと春先にやる気がなくなるよ」「夏は早く起きて三文の得にあずかろうね」「寝る前にはお腹いっぱい食べない方が寝起きの気分がいいよ」くらいしか言えません。

ところがグランマ・カノンの専門分野は薬学であり、マクロビオティック料理研究家、そして孫がいる家庭人でもあります。若い世代や、働き盛りのキミたちの健康に役立つアドバイスができるかもしれないと思って、この本を書くことを決めました。

さて薬やサプリメントは古代から今日に至るまでの間、自然界から、特に植物から多く作られてきました。

食べ物も同じように本来植物に由来するものが圧倒的に多いのです。

またその食べ方を私たちは体に摂り入れて血液を作ります。そして、その血液が循環することで体のすみずみにある細胞にまで栄養分や酸素などが運ばれ、器官や臓器を健全に保ち生命活動を行っているわけでしょう。するとホラ、私たちの身体のすべては「食べたもので出来上がっている」と言えますね。

「ご身体=ご神体」でもあって、キミの身体は実は神々しいものなんです。この世に1つしか存在しない「身体」ですもの、とても大切なんです。

だから食べ物や飲み物には、今までよりもちょっぴり気を遣って、キミの体を愛おしんでみましょうよ。

食べ物や飲み物の身体への影響って、テキメンにあらわれるから興味深いの。

先ほど私たちの食事は植物に由来するものが圧倒的に多いのが本来だとグランマ・カノンは言いましたよね。そう、主食のごはんやパン、野菜類、海藻類、味噌、醤油、豆腐類などなどみんな植物でしょ？ なので、そういうことを考えてキミの食事を見直してほしいのね！

パワーをつけようと思って肉類をガッツリ食べ続け、こってりした料理が多いとね、肝臓や胆のうが疲れ果てる。どうもここんどこイライラしてるなあ、と思ったら、野菜中心で魚類がちょっぴりの鍋料理がオススメ。もしくは1日1回、大根おろしをカレースプーンに3杯ほど食べるとかね。

また浮上できないほど落ち込んでしまって、クヨクヨ自分の心配ばかりして取り越し苦労が多いときは、大好きな甘いものを減らして、サツマイモとかカボチャをぶつ切りしてちょっと塩を振って蒸すの。それを食べるといいのよ。情緒不安定さに気づいたら甘いもの（白砂糖）と添加物に注意。

まだまだ続きがあるけど、この辺でやめとくね。食べ物と心や体の関係に興味湧いてこない？ 精神状態にまで影響を与えてるってこと！

この本では、主に野菜について紹介しますね。そして簡単レシピも添えておきます。

今日から口に運ぶものにすこ〜し関心を持ってもらえるように、そして近い将来のキミたちがもっと活力であふれ、爽やかな笑顔で過ごせるようにお手伝いさせていただきますね。