

はじめに

はじめまして。この本を手にしたいただきありがとうございます。手に取っていただいたあなたは体にいいことをしたいと思っていらっしゃるかもしれません。何かのトラブルを抱えているかもしれません。私がこの本を書こうと思ったきっかけは、食を楽しむことで人生が変わることをお伝えしたいと思ったからです。

本題に入る前に、私のことを少しお伝えしたいと思います。私はアパレルメーカーに就職しました。きっかけは、短大時代に友人に誘われ、洋服屋さんでアルバイトをしたこと。その仕事が楽しくて、将来の夢があっさりとは転向してアパレル業界に飛び込みました。感性豊かな人たちとの毎日は、刺激的でハッピー！見た目の印象の大切さを知り、自分の気に入るもの、流行りのものをも身につけることで「やる気」「元氣」を得ることを知りました。アパレル業界での経験が、今も私の薬膳に活かされています。それは本文でお伝えしますね。

その後、結婚をし、二人の子どもに恵まれました。下の子が十カ月になった頃、重度の食物アレルギーが判明。乳児湿疹が治まらず、何かを口にすると体中に湿疹が出るのです。血液検査の結果に愕然としました。

特に卵や乳製品に於いては、アナフィラキシーショックを起こすほどの重度のアレルギーでした。子どもがやつと食べることができたものは、白米とジャガイモとカボチャだけ。頭の中は食べ物のことばかり。妊娠中も気をつけていたつもりなのに、いったい何がよくなかったのか……。どうしたらよいのかわからず、いろいろな病院に行ったり、よいといわれる方法を片っ端から試したり、途方にくれる日々でした。

そして、それから間もなく、さらに追い打ちをかける出来事が起こりました。夫のがんの発覚。風邪もひいたことのない病氣知らずの夫の肺に、がんが見つかりました。それもステージⅣの末期。大きながん。余命半年の宣告。自分の人生に起こるはずがない、想像もしていなかったことが現実に起こりました。まさに青天の霹靂。

しかし夫は、強靱な精神力で生きるために前向きに果敢でした。私も泣いてなんかいられない。私にできることはなんだろう。片っ端から体によい、がんに効くと耳にするものを試しました。がんの進行との追いつけっこ。進行の速さに気持ちが焦る中、出会ったのが薬膳でした。

重度のアレルギーの幼児、抗がん剤治療中の夫、そして上の子と私。そんな私たち家族四人。さまざまな症状と精神状態を抱えた四人が、食べるものが全員一緒でいいはずがない……。実際、それぞれ食べることのできるものが違いました。どうすればよいのだろう。私のそんな疑問を払拭してくれたのが薬膳でした。薬

膳はパーソナル。個々の体調、体質、季節に合わせて、食材を組み合わせ、調理法を考えます。食材というパーツの組み合わせ。私たち家族にも応用できるはず。これだ！ と思いました。

生活に薬膳を摂り入れはじめて数カ月。気がつくとい私自身の体調がよくなっていました。長年悩まされていた片頭痛が起こらなくなつたのです。香りのよい食事をきれいな器に盛って食べると、どんなときでも気持ちグッスリとしました。そして、次第に子どものアレルギー症状も少しずつ快方へと向かつていきました。

薬膳は食事です。みなさんは、薬膳と聞くと、苦い、まずい、珍味などをイメージされる方も多いかと思ひます。しかし、おいしい食事に薬膳の考えを盛り込むことで、体によいおいしい食事が薬になるのです。

口から体内に入れるもので体を作り、五感が気持ちを動かすとしたなら、食を楽しむことこそが、薬膳の第一歩になるのです。せっかくよいものを食べても、巡らなければゴミになってしまう。ちよつとしたコツを知つて、巡らせることができればおのずとハッピーはやってくる！

彩りよい、おいしい食事を楽しみながら、体に効かせる薬膳。

あなたもぜひ、ちよつとしたコツを試してみてください。きつと、気持ちと体の変化を実感していただけると思ひます。