



オンライン講座
台所と子育て

第4章

見えない世界から見た食

子供の食事とは？穀物野菜のエネルギーを眺める

目次

第4章 見えない世界から見た食 子供の食事とは？穀物野菜のエネルギーを眺める

事前 WORK 3	… 223
1. 子供と食事	… 224
食と教育 ～ 内にある力を育む ～	… 225
「食事」がもたらすもの	… 226
何を食べるか？	… 227
食べつかせる、自分で見つける	… 229
刺激について	… 230
2. 野菜の性質	… 231
① 部位による質の違い	… 232
人間を構成する4つの要素と栄養素	… 234
② 形による質の違い	… 235
覚えておきたい野菜の効能とレシピ	… 238
3. 穀物の性質	… 242
「自然の働き」と「人間の仕事」	… 242
子供と穀物	… 243
玄米とスペルト小麦	… 244
ヒルデガルト療法から見る穀物	… 255
4. 五行と惑星と穀物	… 258
五行で見る穀物	… 258
曜日と穀物	… 267
じゃがいものはなし	… 273
WORK 15	… 276
WORK 16	… 277
付録	
ヒルデガルト・フォン・ビンゲン説明	… 278

事前 WORK 3 お子さんの好きな野菜、嫌いな野菜は
なんですか？穀物は何をどんなふうに食事
に取り入れていますか？

1. 子供と食事

食べることは身体を作ること、命を作ることです。外からやってくる食物を子供は自分の身体を通して消化し、見えない力を手にしていきます。食べ物はカロリーや栄養素といった身体を物質として支える役目と共に、目に見えない、それ以上の何かをもたらしてくれます。

子供たちは食事を通して、何を得ているのでしょうか？

そして、子供の健やかな成長を助ける食卓のあり方とは、どのようなものなのでしょうか？

- ・ 性質の変化 (根、葉、実、花) に富んだ食事
- ・ 食材は良質で生命力があり、新鮮なものを
- ・ 食べ物本来の味を感じられる調理

幼児期は基本的な生命活動の学習時期です。食べ物を消化するプロセスを経て、身体はその機能を育んでいきます。ですから、食事が変化に富んでいるほど、身体が消化に使う力も繊細に複雑になり、くまなく発達を促します。

子供の消化活動を発達させる変化に富んだ食卓とは、様々なメニューを押し並べるといった変化ではなく、**性質の違う、あらゆる食物を組み合わせて食べる**ということです。

この質とは、野菜で言えば根、葉、実、花などという異なる部位の持つ性質のことを指します。また複雑な献立や味付けよりも、**食材の質を生命力のある新鮮で良質なものに**することを優先し、調理はシンプルに心がけることで、食べ物の本来の味や本質を体験することを助けます。

食と教育 ～ 内にある力を育む ～

食べ物はそれ自体ではエネルギーになりません。身体に取り込まれて、咀嚼され、数々の消化液によるプロセスを経て、様々な栄養素に変換され、身体に取り込まれます。

消化される中で、私たちは見えない力も食べ物から取り込みます。新鮮な食べ物が美味しく、質の良い食べ物とそうでないものでは、食べた後の感じが違います。

子供にとっての食事、栄養の持つ意味を消化活動から得られるものの視点でも意識しましょう。幼児期には胃腸をはじめ、消化器官やその活動を担うエーテル体と呼ばれる生命体それぞれが、適切な食事によって刺激され、働くことを学習する時期であるという認識をした時、その時期にふさわしい食べ物を与えることは、大事な教育の一つであるとさえ言えるのです。

子供と食事

- ・消化は食物を自分の身体になる素材に自分の力で変容させる作業
- ・消化活動を通し、エーテル体の発達を助けるという見方
- ・身体形成と後の思考の力、精神活動を育む
- ・生命感覚の発達、心地よさ、調和の感覚に影響する

食べ物が身体で使われるようになるには、消化というこのプロセスを通して、外界を自分のものに変容させて取り込む作業が必要です。食べ物固有の形や性質を壊し、自分の身体に取り込めるように自分の力で「身体を作り上げる素材」へと変容させる、ということを私たちは自然とやっています。

この時、消化活動をするために使われる見えない内的な力、それは筋肉の発達と同じように使われることによって育まれます。この内的な力はエーテル体が担っています。

こうして日々の食事によって、子供たちは自分の持つ内的な力も育てているのです。

身体の「消化活動」に健全な刺激を与えることは、健やかな生命体の発達を支え、後に健全な「思考活動」「精神活動」へと発展していく土台となります。

エーテル体は成長、再生、生殖を司るだけでなく、後に思考活動に深く関わるからです。食事を消化活動から得られる発達も視野に入れると、子供の食事が育むものを長いビジョンで、大きな視点で捉えることができます。子供の今の食卓がもたらすものは、目の前の健康だけでなく、その先に生まれる身体以外の能力、感覚、命の土台にも関わるのです。

「食事」がもたらすもの

- ・自分の命を潤す体験
- ・美味しいという体験
- ・善きものと出会うという体験
- ・自分以外の命を自分の命とする体験

食事をして得られる体験。これらは口から入ってくる愛情です。

小さい子供にとって世界は「善」です。なんでも無防備に口に運ぶ姿は、まるで世界に対して全面的な信頼を寄せている子供のそれを体現しているようです。この姿からわかるのは、子供たち、そして私たちは口を通して、味覚を通して世界に出会っているということです。

「美味しい」の体験が大切なのは、そのためです。「美味しい」の体験は子供にとって本能的な命の心地よさへの喜び、世界への信頼を与えるとも言えます。

「食事」がとても大切な意味を持つのは、単に身体を作るからだけではなく、世界から命を受け取る、愛を受け取る、信頼を受け取る、世界を善いものとして体験する、出会うという意味があります。

そうして命が育まれていきます。そして、その中にこそ世界や自分、命を畏れ敬う気持ちが自然と芽生えます。つまり、畏敬の念は食卓から、無意識に育まれていきます。

「畏敬の念」を育むもの

- ・喜ぶこと (そこにあるものを喜び、心地よさを感じる)
- ・驚くこと (小さなことに感動する、できること)
- ・美味しいと感ずること (自分の身体と心の「美味しい」がわかること)

味覚を通して「美味しい」を体験することは、魂を世界に開くための快樂です。

食事、味覚、畏敬の念、そしてエーテル体、それらが育むものは身体だけでなく、愛情です。

このように味覚は特に感情や魂とつながっています。

ですから、食べることによって魂の様々な力を強くすることができます。

何を食べるか？

- 消化力を発達させる - 新鮮で自然な食物、特に植物性食品
- 消化力を鈍らせる - 缶詰、冷凍食品、レトルトなど加工食品、保存食品、ファストフード
- 消化を助ける - 調理された食物
- 消化に負担がかかる - 多過ぎる生食、動物性食品

生食

消化の視点から食事を眺めると、食物が自然のまま生き生きと新鮮であるほど、身体は消化に力を使うと言えます。食物を一度壊してから変容させる時に、生命力が強い食物ほど、それにかかる力が多くなるからです。適度に生食を取り入れることは、消化活動を行う消化器官やエーテル体の発達に大切ですが、かといって食物をなんでも生で与え過ぎることは、身体に過剰な負荷をかけることにもなるので、バランスに気を付けましょう。

また、生食をする時には塩で揉む、スパイスや酢、しょうゆで漬けるなどして、消化を助けるようにしましょう。

加工食品

加工食品は生命力を取り除かれているので、消化に使う力が必要ではなくなります。それにより消化活動に適切な力を使うことができません。そうすると発達すべき生命活動(エーテル体)は不精になります。満身に発達できなかったエーテル体の影響は、後に思考活動の力や精神的な活動の力に影響を与えます。特にレトルトや缶詰などの生命力のない食べ物ばかりを食べることは、消化活動を学びつつ、命を育てている子供の活動を妨げると言えます。

調理

調理することは、その分消化のプロセスを代わりに行うことです。食物を消化させるには体内で燃焼させる必要があり、熱を使います。そのプロセスを調理をすることで、補うことができます。

特に炭水化物を体内で糖に変換させるには、胃腸の力だけでは不十分ですので、調理したものを食べる必要があります。また、もともと胃腸の弱い場合、消化力の未熟な子供、消化する体力のない時や病中など消化力が弱っている場合には、調理をした食品は助けになります。

加熱するということは、火のエネルギーを体内に取り込むことでもあります。

みそやしょうゆなども、基本軽く火を通してから摂取することで、消化を助けます。

子供の食卓

- ・新鮮な食品の消化には、生命力を使い発達を促す
- ・生食する場合は、浅漬けのように塩などを使うと消化を助ける
- ・加工食品の消化には、生命力をほとんど使わないので発達には有効ではない
- ・子供の食の基本は調理したものを、病中後などにも調理した食品が助けになる
- ・新鮮な良質の食物と食物の質の変化に富んだ食卓を意識する
- ・調理、調味はシンプルで味覚を阻害しないもの意識する

遺伝子組み換えについて

子供の食事にとって、見えないエーテル体の存在は大きな意味を持つことは説明の通りです。子供自身が自分のエーテル体を育てているだけでなく、食事における新鮮な生命力を消化することで、命を育むことも大切だという視点がありました。

その中で、遺伝子組み換え食品はどのような意味を持つのでしょうか？

植物のエーテル体を担っている遺伝子。それを組み替えた植物に見られる特徴があります。

それは

- ① 生殖能力が衰える、または失われる
- ② 発芽力が衰える

つまり、成長、形成の担い手であるエーテル体が不安定になっているということです。

見えない部分からこの遺伝子組み換え植物を眺めた時、エーテル体という生命力の存在を認めた時、あきらかに栄養素以外の見えない部分で、その植物はダメージを受けているというふうに見ることができます。

そのようなものをエーテル体を育てている子供たちが食べるというのは、どのような影響があると考えられるのでしょうか？

今後、食卓について様々な角度から考え、選択していくことが求められます。

食べつかせる、自分で見つける

子供が自分を名前で呼び始め「イヤイヤ期」が始まる2～4歳頃までには「自己意識」が芽生え、同時に特定の食べ物に対しての個人的な好みや欲求がよりはっきりしてきます。

この食への欲求は個性的で、同じ家族であっても子供一人一人に全く違う傾向が見られることが多いです。

その時に現れる欲求は、子供の生命感覚からくる自然な「美味しさ」によるところもあるので、聞き入れる姿勢が大切です。

また、生後半年から1歳までの間はアントロポゾフィー (人智学) 医学では、生の野菜で自分の歯を試す機会を与える必要があります。これは乳児の「発見への衝動」に対応し、噛むことへの関心を呼び起こすと言われています。ですから、この時期、歯固めのおもちゃの代わりに、にんじんを持たせてみるというのもいいでしょう。

ただ、噛んだかけらが喉に詰まらないように注意することが大切です。

(乳歯の生える時期は一般的に6ヶ月頃に下の前歯が2本、10ヶ月頃に上の前歯が2本、さらに横に1本ずつ(乳側切歯)生えて、1歳までに合計8本生えると言われています。奥歯(第一乳臼歯)が生えてくるのは約1歳半頃です)

一方で「自己意識」が芽生え、自分の食の欲求が現れてくる生後3歳頃までは、特に大人が食事と栄養を考える必要があります。栄養学の観点から、一般的に成長に必要なバランスの取れた献立が大切であることは知られています。タンパク質、脂質、炭水化物(糖質)、ビタミン、ミネラル、カルシウム、食物繊維など満遍なく摂取し、その摂取量、献立の目安などがあります。味覚が完成するのは9歳頃と言われています。それまでの間、色々な食物を試す機会を作ることで、その成長を助けることができます。

- ・生後半年から1歳まで、生の野菜で自分の歯を試す機会を与える
- ・3歳辺りまで、大人が食事と栄養のバランスを考える必要がある
- ・約3歳以降の自己意識が芽生える頃には、個人の好みや欲求を聞き入れる姿勢が大切
- ・味覚の完成は9歳ごろと言われる。それまでに様々な食を試す機会を与える

刺激について

- ・ 子供が受ける感覚の刺激の質について考える
- ・ 対象物がいかに子供と相互に関わっているかに注目する
- ・ 興奮と喜びの違いを意識する

食事を消化することで生命力を得る、という点に注目した時、実際には私たちの身体は食べ物の素材自体を受け取るのではなく、刺激を受け取っていると言えます。食べ物の役目は、見えない力を得るために働く身体への刺激であるという、エーテル体の成長を主に眺めた視点です。

食事における刺激は、喜びや楽しさという状況にも同じ性質が見て取れます。子供がお菓子を食べた時、賑やかな音楽を聞いた時を想像してみましょう。喜んでいる、楽しんでいる、というふうに見えます。確かにそうですが、強い刺激を与えるほど、その反応が大きくなります。食卓でも同じように、甘味が強いほどその反応は大きく、また逆の反応も起こりやすいです。これは陰陽の法則でも理解できます。強い陰性を性質を持つ食べ物を食べた時には、逆に強い陽性の食べ物を食べることで、自然とバランスを取りたくなります。

喜びというのはある意味で刺激に反応することです。けれど心拍数を激しく上昇、下降させるような刹那的な状態ばかりが喜びではなく、穏やかな持続性のある喜びもあります。同じように、食卓でも血糖値を急激に上げる刺激と、ゆっくりと上げる刺激があります。

どれだけ多く、または強い感覚的印象や刺激を受け取るか、ということよりも、それがいかに子供と相互に関わっているのか、ということに注目して刺激の質を選ぶことの方が子供の成長を助ける場合が多いようです。

食事であれば、子供が自分の味覚を感じられるようなもの、食材の味を感じられるものも必要です。

何かを感じるには刺激の要素が関わります。感覚の何かが刺激されます。その刺激が長く穏やかに心を満たすものか、もしくは瞬時に激しくやってくるものなのか、**子供が受け取るあらゆる感覚に対する刺激の質について考える**ことは、子供との暮らしの視点で役に立ちます。

感覚の発達において、質の良い刺激はその発育を促します。食事においても、同じように質の良い刺激とは何か？必要な刺激は何か？を考えた時、**食品の性質を知ることが**、そのヒントになります。