

◆スタジオセイビ流マクロビオティック

スタジオセイビではフィットネスのクラスで、マクロビアン(マクロビオティックを実践している指導者)が食生活のアドバイスをしています。

不規則な食生活、頑固な便秘、肌荒れ、その他様々なトラブルの方も、スタジオセイビ流マクロビオティックとスタジオセイビのフィットネスで改善しましょう。



マクロビオティックとは…？

未精製の穀物(特に玄米)を中心に、季節ごとの食物をバランスよく組み合わせた食事により、美しく・健康になる食事として生活方法です。「食べ物が変わると身体が変わる」というとおり、ダイエットやデトックス、体質改善など美容・健康のために実践している人が増えています。

Q マクロビオティックの語源は？

A ギリシャ語で「マクロ=偉大な」「ビオス=生命」「ティック=学問・方法」という意味で、「偉大なる生命を維持する学問及び生活法」日本の桜沢如一氏が提唱し、久司道夫氏の活動を通じ欧米各国で急速に普及しています。スタジオセイビでは、より生活に上手に取り入れられる、スタジオセイビ流のマクロビオティックを指導しています。

Q マクロビオティックを実践している有名な人は？

A マドンナ・トム・クルーズ・ニコール・キッドマンなどのハリウッドスターをはじめ、知識人・実業家・スポーツ選手を中心に広がっています。日本も最近、若い女性を中心にダイエットやデトックス、体のトラブル解消のために実践している人が多くなっており、また、マクロビオティックの料理教室はとても人気があり、世代を超えて広がりをみせています。

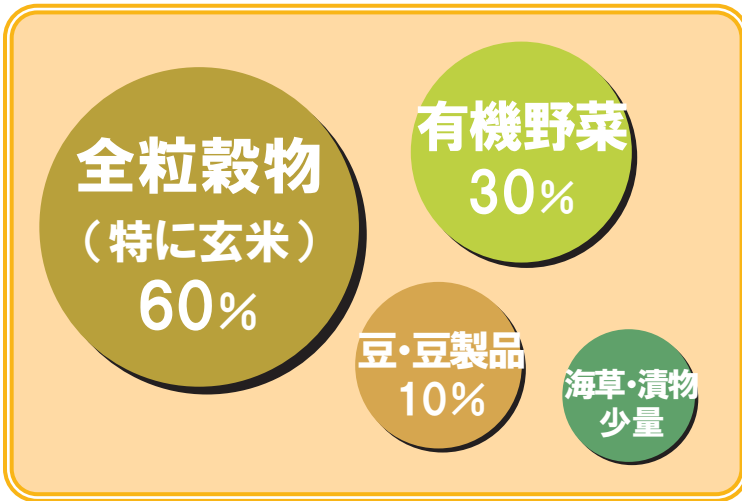
Q マクロビオティックの食事法は栄養的に問題はないの？

A まったく問題ありません。たんぱく質は玄米や豆製品で充分とれますし、ビタミン・ミネラルなどは有機野菜・海藻で充分とれます。特に有機野菜は化学薬品などで育てた一般の野菜よりも3倍近くのビタミン・ミネラルを含んでいます。またアメリカ医師会・栄養士会より、栄養学的にも問題ないと認められています。国連にも「国際マクロビオティック協会」があります。

Q マクロビオティックはダイエットやデトックスに効果がありますか？

A マクロビオティックは体をより自然な状態にします。今まで溜め込んでいた余分な脂肪を減らし老廃物を取り除く効果は抜群です。

Q マクロビオティックの基本的な食事とは？



を基本に、時々肉・魚や乳製品・卵などを上手に取り入れています。

- 毎日使用する調味料は、添加物の入らない自然な形で作られた塩や、良く熟成された醤油や味噌を使用します。これらの発酵食品は腸の活性化に役立ちます。
- 自分の生活している土地で取れたものや、季節に合ったものを食べます。
- なるべく有機食品を使って、皮も根も食べるようにしましょう。
- よく噛むことは胃腸の負担を軽くします。1口30回以上噛みましょう。
- 白米よりも栄養バランスの整った玄米がおすすめです。

Q マクロビオティックの食事は美味しいの？

■マクロビアン・大塚談

きちんと炊いた玄米の美味しさは格別です。
さらに野菜は有機なので味が濃く、みずみずしく、カボチャなどはホクホク甘く、スイーツ感覚で食べられます。
豆の本当の美味しさを知りました。

