

雑穀情報

健康美容と雑穀の役

高齢化社会・伝統文化崩壊社会が進み、心身ともに健やかに生活をするという素食生活が、今後の大きなテーマとなっていくと考えられます。

伝統文化が消滅していくなかで、食文化の伝承が地域や家庭から消えつつあります。こうした中で、雑穀を健康美容から見ることは、新しい食生活文化の創造にもつながると考えます。ただ健康に年を重ねていく上に、美しく・精神的に豊かな人生を最後まで過ごすということも大切なことです。

雑穀はアンチエイジングや・高老化の防止や、皮膚などの美容にも重要であると考えられますが、それ以外に腸内環境の改善や、肥満防止による身体の内側から、プラス美容への効果もあると考えられます。

食文化である雑穀を知り、新しく利用を、歴史・地理・食文化をより深く知ることによって、当然、美容・老化防止も考えられます。精神と肉体の両面からの美容の追求も素食生活が提案していることです。

美容の大敵である光防止のような方法の美白化粧品はどのような効果があるのでしょうか。侵入してきた紫外線を抗酸化材を、如何に化粧品や食品で補給するのがポイントです。紫外線防御のうち、内性の抗酸化能を高めるのが最も経済的で安全です。それが「食べる化粧品」としての雑穀への期待されていることです。

光の老化防止関連物質には、ポリフェノールや亜鉛がありますが、現代の若者は亜鉛・銅・鉄がそれぞれ不足しており、特に皮膚は無防備になっているにもかかわらず、外から化粧品をぬることで一層促進されやすくなります。これは食品から吸収することで変えていくことができます。

日本では古代から穀物を美容に使うという伝統がありますので、「食べる化粧品」だけでなく「塗る化粧品」としても再考する必要があるのではないのでしょうか。

マクロビオティックの「身土不二」、「全粒食」という考え方の食事の、思想・実践方法がこれからの食を期待させます。玄米食などの穀物食でできるだけ人工加工物を避けた食生活を実践して、より健康な生活を取り戻すということです。

食べたいものを食べるのは個人の選択であると考えますが、食文化無視の個人主義が日本の豊富な食文化を急速に衰退させていく要因にもなります。梅原猛先生は、雑穀は中国大陸からの農耕文化から、日本にまで続く続く文化の流れであり、それを栽培すること、食の文化こそが世界に誇れる日本の文化でもあります。

RIでは日本人本来の食生活を取り戻す為の、雑穀を「素食生活」として提案しています。つける化粧品から食べる化粧品へ！ 身体の中から健康美！