



アーユルヴェーダの食養生

2023年3月19日





プロフィール

- 出身は日本；育ちはフランス
- マギル大学（カナダ）の薬学部卒業
- UCL大学（ロンドン）でハーブの研究をする
- 2020: インドでヨガ講師の資格をとる
- 2022: アーユルヴェーダ・アドバイザー

- 趣味：旅、自然、料理、食べること

アーユルヴェーダとは？

- 5000年以上前にインドで生まれる
- 中国伝統医学やユナニ医学と並ぶ世界最古の医学の一つ
- 「アーユル」＝生命
- 「ヴェーダ」＝知識
 - 神から伝えられたもの
- 幸福で健康な生活を送るための科学・哲学
- 真の健康とバランスをもたらすためには、問題の根本的な原因に目を向け、肉体的・精神的・スピリチュアル的バランスをもたらすことを重視する



なぜ今、このような教えを？

- 自然から遠ざかる生活
 - 現代の食べもの：ファーストフード、加工食品、冷凍食品、添加物。。。多くのものが自然なものから遠ざかっている。
- 健康に関する情報の量
 - 健康サプリ、ドリンク、スーパーフード、ダイエットなど、健康に関する研究やデータ、情報量が多い。
- 様々なバランスの乱れ：
 - 個人レベル：ダイエット、アレルギー、炎症、癌などの慢性疾患、メンタルヘルス
 - 環境問題、戦争、コロナウイルスなど、グローバルなレベルで多くのバランスの乱れが感じられる。



アーユルヴェーダは。。。

- ダイエットではない → 身体と心の真のバランスを求めて何世代にもわたって受け継がれてきた、深いスピリチュアルな伝統
- 自分を知らること；自分が自然の一部であるということ
 - 一人一人違うということ
 - 自然治癒力
- 身体の健康 = 心の健康 = コミュニティの健康 = 地球の健康
- 愛と世界平和を祈る



なぜ、食事？

- 「Let Food Be Thy Medicine」 - Hippocrates
- 1日3回食べるとすると。。。→ 1年で1095回；10年で10950回；50年後で55000回
- 健康的な食事＝健康の柱
 - 細胞：毎日作られる
 - 食事：健康な体を作り上げる最高の機会
 - 食べ物：体だけではなく、心と魂にも栄養を与える

アーユルヴェーダの基礎知識



5大元素

私たちを含む宇宙のすべてのものが5つの元素で作られている：

空・スペース（アカーシャ）、風（ヴァーユ）、火（アグニ）、水（ジャラ）、
地（プリトヴィ）



ドーシャ

体内では、この5つの元素が組み合わさると、
3つのエネルギー「ドーシャ」が形成される：ヴァータ、ピッタ、カパ。

3つのドーシャはそれぞれ異なる機能と特徴を持ち、
体内の肉体的・精神的なさまざまな機能を支配する。



私が料理で大切にしている
7つのこと



プラーナとアヒンサ

- プラーナ = 生命力
 - 中医学や漢方では「気」とも呼ばれ、元気の元となる
- アヒンサ = 不暴力
 - ヨガ経典による第一の原則
 - 仏教でも、不殺生は最初の徳行の一つ
- 「死んだもの」にはプラーナはなく、逆に、私たちの生命力も低めてしまう

プラーナを多く含むもの：新鮮なもの

プラーナがないもの：加工食品、動物性のもの、冷凍食品、添加物、残り物



アグニに優しい料理

- アーユルヴェーダや中医学 → 胃腸の健康が体全体の健康を作り上げる
- アグニ = 消化のエネルギー
- 健康なアグニ → 食べ物をうまく消化し、栄養素が細胞、組織、血液、骨、髪、エネルギー、活力、さらには自信、喜びになる
 - アグニの機能が弱まると、食べ物が適切に消化されない → 消化不良の状態
 - 未消化物はアーマ（体内毒素）となり、体に蓄積される
 - → 疲れ、だるさ、痛みなど、身体的・精神的な症状を生み出し、そのままにすると病気となる



アグニを弱めるもの

- 自然のリズムから遠ざかった生活
- ネガティブな感情
- 何かをしながら食べる
- 寝る前に食べる
- 間食
- 食べ物を噛まないで食べる
- 早食い、または遅食い
- 少食または過食
- 感情的な食事
- 加工食品、冷凍食品、食品添加物
- 冷たい食べ物や飲み物
- 水分の摂りすぎ、食事中・食直前・食後に飲み物をとりすぎる
- 不規則な食事
- 運動不足
- 有害物質（アルコール、精製糖、サプリ、薬物）の摂取
- ライフスタイルや食生活の急激な変化
- 変化に対する抵抗
- 本当の自分、価値観との断絶



アグニを強めるもの

- 食前20分前に生姜湯を飲む
- 消化に優しい食べ物
- 静かで落ち着いた環境で食事をする
- 座って食べる
- 感謝の気持ち
- 規則正しい食事
- 食事の間に4～5時間空ける
- 早めの夕食
- 温かい料理や飲み物
- 軽い朝食
- 食後にフェンネルの種を数粒噛む
- よく噛んで食べる
- 最初のゲップで食べるのを止める
- 食後の散歩
- アーサナやプラーナヤマ



サットヴァ

- ヨガのゴール：「チッタ・ヴリッティ・ニロッド」 (スートラ1.2)
- ヨガでは、私たちの精神状態に影響する3つのエネルギーをマハグナと言う
 - サットヴァ＝自然のエネルギー、バランス、調和、平安で純粋なエネルギー
 - ラジャス＝動きと活動のエネルギー
 - タマス＝惰性、抵抗、暗闇のエネルギー
- 宇宙に存在する全てのものはこの3つのエネルギーの組み合わせでできている。
 - この3つのエネルギーは、私たちの身体や食べ物だけでなく、思考や行動など、あらゆるものに存在する。



サットヴァ

- 自然から採れる食べ物
- 新鮮な野菜や果物
- 穀物、豆
- ナッツ、種子
- 良質の油
- ハーブ

ラジャス

- 辛いもの
- タマネギ
- ニンニク
- コーヒー、カフェイン
- チーズ
- ソフトドリンク
- 砂糖
- チョコレート

タマス

- 肉、魚、鶏肉、卵
- 揚げ物、加工食品、添加物
- オーガニックでない食べ物
- 遺伝子組み換えの食べ物
- 作り置き
- ファーストフード
- インスタント食品
- 電子レンジで温めた食べ物、
冷凍食品
- アルコール、タバコや薬



バランス

- 穀物 (30-50%)
- 野菜 (30-50%)
- タンパク質 (15-25%)
- 脂質 (10%)



身土不二

- 「身」 = 体
- 「土」 = 自分がいる土地
- 「不二」 = 体と土地は二つではない
 - 身土不二 →
 - 身体と大地がつながっている
 - 私たちが自然と一体になっている状態
 - その土地の物を選んで食べるのが、一番自分の体に合っている



神聖な行為としての料理



祈りと感謝



Thank You !

- アーユルヴェーダの食事学 (オンライン プログラム)
- Instagram: @lina_fievet
- Website: linafievet.com

