

料理を
しない女

tomio
sato

佐藤富雄

味が
わからない男



tomio
sato

佐藤富雄

料理をしない女 味がわからない男



〔著者紹介〕

佐藤富雄（さとう とみお）

作家、生き方健康学者。

心と体の制御関係について研究をすすめ、

科学から捉えた人生100年時代の生き方論を提唱。

特に、大脳・自律神経系と人間の行動・言葉の関連性から

導き出した「口ぐせ理論」が話題を呼ぶ。

全国各地で講演も多く、「口ぐせ理論実践塾」のセミナーは

絶大な人気を誇っている。

医学博士、農学博士。

主な著書に

『ポケット版 自分を変える魔法の口ぐせ』（かんき出版）、

『定年する脳しない脳』（Nanaブックス）、

『ぜったい幸せになれる話し方の秘密』（スリーエーネットワーク）、

『大富豪になる人のお金の使い方』（大和出版）、

『運命を変える大きな力がもらえる本』（中経出版）

『50歳からの勉強法』（海竜社）など多数。

Dr.佐藤富雄 公式サイト <http://www.hg-club.jp/>

料理をしない女
味がわからない男

平成二十一年十二月二十二日 第一刷発行

著者 佐藤富雄

発行者 下村のぶ子

発行所 株式会社 海竜社

東京都中央区築地二ノ十一ノ二十六 一〇四—〇〇四五

電話 東京（〇三）三五四二—九六七（代表）

ファックス（〇三）三五四一—五四八四

振替 〇〇一〇—九—四四八八六

海竜社ホームページ <http://www.kairyusha.co.jp>

もし、落丁、乱丁、その他不良な品がありましたら、おとり
かえします。 買い求めの書店か小社へお申してください。

印刷・製本所 シナノ印刷株式会社

© 2009. Tomio Sato. Printed in Japan

ISBN 978-4-7593-1107-5

料理をしない女
味がわからない男

「料理をしない女 味がわからない男」★ もくじ

★ プロローグ

なぜ、あの人は結婚できないのか？

——すべての鍵は「料理」にあった

結婚できないのか？ 結婚しないのか？ 16

■結婚する気はあるのに、うまくいかないのはなぜ？
■つくりたい家庭のイメージができていますか？ 17

家庭の「入れ物」ばかり考えていませんか？ 19

■イメージングの大切さ 19

■結婚相手と家庭生活は別 20

結婚生活の鍵は、「料理」にあった 22

■イメージできないものは実現しない 22

■家庭の中心は「食」 23

あなたの現状をチェックしよう 24

■結婚までの距離を知ろう 24

第1章 ★「料理好き」には幸福脳ができている

——料理は、人の脳と体にどんな変化を起こすのか？

家庭をイメージするための土台がありますか？ 28

■「家庭を持つ」とはどういうことか？ 28

■親がしてくれたこと、あなたはできますか？ 30

なぜ料理のできない女性が増えたのか？ 31

■激変した「食」環境 31

■晩婚化の一因は、食生活の変化 33

料理をすることで起こる脳の変化①

クリエイティブシナプスがいつきに増殖する 34

■厨房は最高のアトリエ！ 34

■料理の出発点は楽しい想像 36

料理をすることで起こる脳の変化②

未来のだんなさまがぐいぐい引き寄せられる 39

■創造のタネはいくらでも広がる 39

■効果抜群！「未来の夫引き寄せ術」 41

日本人の食の原点、日本料理のよさをもっと学ぼう 43

■日本の食文化のすばらしさ 43

■「食はヨーロッパにあり」は本当か？ 45

「気配り」は脳と体を動かして、初めて身につく 47

■「気配り料理」で、相手の心をトリコにしよう 47

■料理経験を重ねる大切さ 48

味のわかる人なら、必ず料理上手になれる 50

■正月は家族の文化である 50

■料理は味覚で作るもの 53

第2章 ★ 脳を喜ばせると、料理の腕がぐんぐんあがる

——脳は、その気になりやすい

料理のパートナー、「食器」を楽しもう 56

■ 食事は五感すべてで楽しむもの 56

■ グラス一つでも、さまざまな発見がある 57

■ 料理の味は、器次第で何倍にもなる 59

道具は間に合わせでなく、いいものを使う 61

■ 料理のレベルは道具でわかる 61

■ 上質な道具は、使う喜びがある 63

ホームパーティーのすすめ 65

■ 人を喜ばせる喜び 65

■ あなたも、今すぐにホームパーティーが開ける 68

■ 「婚活」それ自体を目的にしない 70

達人に学ぶおもてなしのコツ 72

■おもてなしの達人 72

■「おもてなし」五つの極意 74

若さを保つ「抗老化料理」で、

喜び度がさらにアップ！ 75

■「食が体をつくる」という意識を持つ 75

■若さと健康を保つ食事のポイント 77

■うんちくも料理をおいしくするスパイス 81

第3章 ★ 味がわかる男、わからない男

——味覚のよさと仕事的能力は比例する

「味がわかる」とはどういうことか 84

■三十代後半で知った本場の味 84

■味覚がいいとは、素材の味がわかること 85

仕事ができる男とはどういう男か 88

■ できる男ほど味覚が鋭い 88

■ 今、必要とされるのはクリエイティブな能力 89

クリエイティブな能力と味覚はつながっている 91

■ 味にこだわる男は想像力に長けている 91

■ 遊び上手は仕事上手 92

「女より男のほうが料理がうまい」は本当か？ 94

■ 脳の違いから、能力に差が出る 94

■ 料理は作業ではなく、創作活動 96

料理と創造力とリーダーシップの関係 97

■ クリエイティブな頭のよさとは 97

■ DNAに刻まれた狩猟感覚 99

出身大学で男を選ぶのは危険!? 101

■ 学力と仕事の関係 101

■ 本当に頼りがいのある男性の見分け方 102

第4章 ☆ 有能な男性は、どんな女性を選ぶのか？

——男性脳が喜ぶパターンがある

有能な男はどんな女性と結婚するのか？ 106

■ 有能な男は料理のできない女と結婚しない 106

■ 今、料理ができるかできないかは関係ない 108

料理のできない女と味オンチの男が結婚したら…… 109

■ 食文化の低下は、未来への赤信号 109

■ 食習慣の改善で味覚は磨かれる 111

味にこだわる男と結婚すれば家庭も円満？ 113

■ あなたの想像力に火をつける男性を 113

■ 幸福の循環は、食を中心にできる 114

脳に刻まれた男女の違いを知っておこう 116

■ 男女の脳の大きな違い 116

■ 本능が求める、女性の幸せの原点 117

夫婦に役割分担が生まれた理由 119

■ 男性脳が喜ぶパターン 119

■ 互いに喜びを感じる結婚の原点 121

料理を知れば、男性の扱い方がわかる 122

■ 原点に立ち返った家庭づくりのすすめ 122

■ 心から満足できる家庭のイメージ 123

第5章 ★ 心から満足できる家庭のイメージを持つために

——人は自分の中にあるものしかイメージできない

家庭の文化について、もう一度考えてみる 126

■ 文化の共有が、家族の連帯感を深める 126

■ 家庭の文化を知ることが幸せへの第一歩 128

食こそが家庭の文化をつくる 130

■ 家庭の文化は「食」が中心にあった 130

■ 味覚は人生を左右する 132

食はおもてなしの基本でもある 133

■ かつての家庭にあった伝統と文化 133

■ おもてなしは、人生の喜びを得るチャンス 134

家庭をイメージするために不可欠なことは？ 136

■ あなたの意識が、家族の未来を左右する 136

■ 人は自分の中にあるものしかイメージできない 137

ある女性弁護士の「大変身」 140

■ 「男の人は、何でもしてくれて当たり前」 140

■ 「あなたは、男の人に何ができるの？」 143

■ 「子供がほしいというけど、何を食べさせる？」 146

■ 三年後に起きた大革命 148

■ そして、また一つ革命が起きた 151

最6章 ☆ 母になる日のために

知っておきたい「食育」のこと

—— 明るく、健やかな脳を育てるために

子供を健やかに育てるなら 154

■ 子育てには手作りの料理が一番 154

■ 食事は、親と子のコミュニケーション 156

子供の好き嫌いのも、手作りだからこそ直せる 157

■ ビタミン・ミネラルが十分とれる食事を 157

■ 強制しないで、じっくりつき合う 159

■ 食を通じて、子供と向き合う 160

おいしいことが、なぜ大切なのか？ 162

■ 「おいしい」体験が、子供の脳を活発にする 162

■ 手間はかけずに、食材を吟味して 163

「頭のいい子」が育つ食材 166

■脳と体の成長に魚は欠かせない 166

■さまざまな栄養素をバランスよく 167

第7章 ⑤ 幸せな未来を引き寄せるイメージトレーニング

——脳はワクワク、ドキドキが大好き

まず、自分を「快」の状態にする 170

■あなた自身のコンディションを整えましょう 170

■「快」になれるアフアメーション 172

結婚相手をイメージする 173

■パートナーのイメージを書き出しましょう 173

■パートナーのデータ 174

理想の家庭をイメージする 176

■家庭のイメージを書き出しましょう 176

■ある日の一家の様子を日記形式で 178

家族のために作ってあげたい料理は？ 180

■母になったつもりで作ってみましょう 180

■家族で味わう四季のメニューを考えましょう 181

■季節の行事とともに楽しむメニューを考えましょう

■子供向けのメニューを考えてみましょう 183

182

心が躍るキッチン道具、食器 185

■あなたの理想のキッチンの様子を書き出しましょう

185

■どんなホームパーティを開きますか？ 187

幸せな家庭を引き寄せるアフアメーション 189

■イメージを実現させる強力なアフアメーション 189

■強力アフアメーションとは？ 190

装幀

川上 成夫

装画

谷山 彩子

清水 美和

編集協力

長谷川 恵子