

関 宏美

シニア野菜ソムリエ



365日

「蒸し野菜生活」

健康法

誰でも
驚くほど野菜が
食べられる!

講談社+α新書
プラスアルファ

常州大学图书馆
藏书章

365日 蒸が易い菜生活 健康法

誰でも驚くほど野菜が食べられる!

関 宏美

シニア野菜ソムリエ。立命館大学大学院修士課程修了。メイクのプロ養成スクールで習得した技術をもとに、障害者支援センターや老人ホームなどで10年間にわたりメイクボランティア活動に携わるうち、「外面だけでなく内面からの輝きが大切」であることを痛感。内からの健康美「インナービューティー」を提唱し、野菜ソムリエの最高峰資格であるシニア野菜ソムリエを取得。一流ホテルやレストランとタイアップし、「食と美のコラボレーション」を開催。地域に根付いた食育活動を行い、幅広く野菜の魅力を伝えている。2011年12月、日本インナービューティー協会を設立、理事長に就任。「女性がいつまでも輝き続けられる社会をつくりたい」という夢を胸に日々活動が続けている。

講談社  新書 595-1 B



365日「^{にち}蒸^むし^{やさい}野菜生活^{せい}」^{けんこう}健康法

誰でも驚くほど野菜が食べられる!

関 宏美 ^{せき ひろみ} ©Hiromi Seki 2012

2012年8月20日第1刷発行

発行者 ———— 鈴木 哲

発行所 ———— 株式会社 講談社

東京都文京区音羽2-12-21 〒112-8001

電話 出版部 (03) 5395-3532

販売部 (03) 5395-5817

業務部 (03) 5395-3615

装画 ———— 柘植彩子

デザイン ———— 鈴木成一デザイン室

カバー印刷 ———— 共同印刷株式会社

印刷 ———— 慶昌堂印刷株式会社

製本 ———— 株式会社若林製本工場

本文データ・図版制作 — 朝日メディアインターナショナル株式会社

定価はカバーに表示してあります。

落丁本・乱丁本は購入書店名を明記のうえ、小社業務部あてにお送りください。

送料は小社負担にてお取り替えます。

なお、この本の内容についてのお問い合わせは生活文化第三出版部あてにお願いいたします。

本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することはたとえ個人や家庭内の利用でも著作権法違反です。

Printed in Japan

ISBN978-4-06-272769-3

●目次

はじめに 3

第1章 今日から実践！「蒸し野菜生活」のすすめ

蒸し野菜なら誰でも実践できる！	18	最高のインナービューティーとは	31
①野菜はつけ置き洗いたないこと	19	「朝の蒸し野菜」が人生を変える	33
②夏野菜は鍋の下のように	20	「蒸し料理」の魅力10カ条	36
③根菜類は鍋の上のように	21	野菜の準備と保存の鉄則	39
私が実践する「陰陽調理法」	22	私の「蒸し野菜七つ道具」	42
まずは「玉ねぎ」からスタート	25	野菜はどのくらい食べるべきか	45
蒸し野菜は「五色」を意識する	29	しつかり噛めば健康になる	48

第2章 蒸し野菜は身体をリセットするチャンス

- 歯でわかる食品の最適な摂取比率 52
- 肉と野菜のマリアージュのすすめ 54
- 「万能選手」のもやしを活用！ 55
- アボカドでアンチエイジング 57
- 野菜でファイトケミカル美人に 60
- 3日間野菜サイクルでうまくいく 62
- 蒸し野菜生活でおなかもすつきり 64
- 残った蒸し野菜でメニューは無限 66
- 外食時の楽しい野菜生活実践術 67
- 「産地お取り寄せ」は発見の宝庫 70
- 「スーパー」の目利きになろう 72
- いつどのくらい買うか、私の場合 75
- 家庭菜園・貸し農園もお得な方法 77
- トッピング次第で効果倍増！ 78
- 塩にこだわると世界が広がる 80
- 旅行は身土不二の野菜生活が最高 81
- じつは野菜が充実の海外ホテル 83
- 市場（マルシェ）は極上の遊び場 85

第3章 「野菜あん」で無理なくたっぷり野菜が食べられる

- 一日1キロの野菜を食べる秘密 90
- 一物全体で野菜パワーをゲット 92
- 野菜あんで身体へのダブル効果 94
- 関宏美流「野菜あん」の10の魅力 96

13種類の野菜あんメニューを公開 98
常備野菜あんでレシピは無限大！ 114

これもおすすめ！ 野菜パウダー 116

第4章 365日の野菜生活にたどり着いたわけ

増える「恐食症」の女性たち 120

「野菜ソムリエ」という発見 135

「生きる力」を失った私の体験 121

シニア野菜ソムリエ・関宏美誕生 137

野菜を食べてよみがえった自信 124

身体は食べたいものを知っている 140

「心を救うメイク」との出合い 126

野菜はインナービューティーの素 143

「内から輝く」後押しが私の仕事 130

感じて食べる、「感食」のすすめ 146

健康と美は、生きる原動力 133

「食の背景」が人生を左右する 148

第5章 作り手と食べる人をつなぐ私の夢

農家さんを突撃取材、の日々 152

一人として同じ作り手はいない！ 158

田畑に出れば常識がくつがえる 155

野菜を知って食べる私のセミナー 159

その土地の伝統野菜はすごい 165

野菜は恋人——作り手からの手紙 167

みごとになすび色に染まった手 171

泥まみれでレンコンを収穫！ 172

奇跡のホオズキとシズさんの笑顔 175

葉っぱビジネスで生涯現役 178

90歳がパソコンを駆使して大活躍 181

日本の農業は可能性に満ちている 183

私たち野菜ソムリエにできること 185

インナービューティー革命宣言 187

おわりに 189

365日「蒸し野菜生活」健康法

誰でも驚くほど野菜が食べられる!

講談社  新書
KODANSHA

はじめに

私の一日は、毎朝、野菜と格闘することから始まります。

奈良に住んでいるので、若草山の東の空から差し込む太陽の光が目覚めます。ゆっくり起き上がり、軽くストレッチをして、今日の体調は？と自分に問いかけます。それから顔を洗って台所へ。そこには「いつもの野菜たち」が私を待っています。

玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きのこ、大根などを、次々にまな板の上でぎくぎく切って、大きな鍋に投入。その量、じつに約1キロ。これを一気に蒸していきます。

野菜が蒸し上がるのを待つ間に、ピラティスをして心身の調子を整えます。ピラティスはご存じのように、もともとリハビリのために開発され、呼吸法を活用しながら、身体に余計な負担をかけずに深層筋（インナーマッスル）をゆるやかに鍛えることができるプログラムです。マット1枚あればどこでもできますし、雨の日でも安心。音楽を聴きながらピラティスとストレッチでじっくり身体を伸ばします。

こうして身体が目覚めていくのを感じていると、30分もしないうちに蒸し野菜のおいしい香り

が部屋中に漂^{ただよ}ってきます。長年続けていると、「いまが食べごろ」という絶妙のタイミングを、野菜の風味豊かな香りでキャッチできるようにするのです。

こうして蒸し上がった野菜は、私はたいいてい一日で食べきってしまいます。朝食で食べきれなかった分は、さまざまなアレンジをして生まれ変わります。どんなに仕事で忙しく、家で食事ができないことがあっても、2〜3日もあればまず消化してしまいます。こうして、私は一日平均1キロ、年間365キロ以上の野菜を食べている、というわけです。

もちろん、その量は人それぞれ。本書はあくまで、シニア野菜ソムリエとして野菜をこよなく愛する私の、季節の恵みや野菜の魅力、野菜と対話する時間を増やしていくことで心も身体も生まれ変わることができる——という実体験に基づいた「方法論」をお伝えするのが目的です。

とはいえ、最近の日本人の野菜摂取量は非常に少なくなっています。「平成22年国民健康・栄養調査報告」（厚生労働省）によると、20歳以上の一日の野菜摂取量の平均値は、281・7グラムです。目標値である350グラムの8割程度なのが現状です。その結果、肥満、脂質異常、がん、高血圧、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす要因ともなっています。

毎日1キロの野菜を食べる生活を続ける私かというと、体重はベストをキープし、便通もしっかり毎日あり、肌のトラブルで悩むこともありません。

日々の生活は、現代の働く女性たちと同じように、それなりに多忙な毎日を送っています。

まず、シニア野菜ソムリエとして、ザ・リッツ・カールトン大阪 フランス料理「ラ・ベ」や奈良ホテル、ルポンドシエルなどのレストランで、野菜の魅力を五感で伝える「インナービューティースペシャルセミナー」を開催し、百貨店で商品開発に携わったり、^{たずさ}「インナービューティートークショーや催事企画をしたりしています。さらに、レストランや青果店のコンサルタントをすることもあれば、野菜マルシェ（市場）のプロデュース、日本野菜ソムリエ協会の「ベジフルビューティー養成講座」の講師、「パーティースタylist養成講座」のプロデュース、地元の奈良で大和伝統野菜の魅力を伝えるイベント、アボカド親善大使としてプロモーションを行ったりしています。

ほかに、ライフワークとして全国の農家さんを訪ねたり、食育活動で幼稚園や小学校をまわったり。出張も多い日々ですが、身体は健康そのものです。その秘密は間違いなく、この「365日一日一キロ」の「蒸し野菜生活」にあると思っています。

薬やサプリメント、アロマ、マッサージなど、健康や美へ導くアプローチはさまざまです。その中で、私が自分の体験からおすすめるのが、味、色、香り、形、食感など、季節によって多種多様な野菜との五感を使つての対話です。野菜と向き合うことは、大自然の恵みと向き合うことにほかなりません。それはすなわち、自分自身の心と身体と向き合うことにつながる、と確

信しています。

そんな私も、もともといまのように健康でもなければ、豊かな食生活を送っていたわけでもありませんでした。食べることはもとと大好き！ スポーツも大好き！ で、硬式テニスで汗を流していた高校時代は、一日6食も平らげ、日焼けした真っ黒な肌と、筋肉モリモリの手足、そして弾けんばかりの笑顔がトレードマークのパワフル女子高生でした。

いまと比べて体重はプラス8キロ。好きなときに食べて、その分思いつき運動する。まさに絵に描いたような健康優良児。中学から音楽学校に通っていたこともあり、音楽も大好き。とくに「歌」は、食べることやスポーツに負けないくらい大好きで、大学時代には、ついに「ボーカリスト」として本格的にステージに立つまでに。

そこで、「あと5キロダイエットしたほうがいいのでは」と舞台監督からアドバイスをいただき、人生で初めてのダイエットに取り組むことになったのですが……。

大好きなケーキを減らしたり、夕方18時以降は食べないようにしたり、炭水化物を減らしてみたりしました。最初は結果が順調に出ていたこともあり、初ダイエットを自分なりに楽しんでいました。

しかし、日々カロリーや時間を気にするようになったことで、自分の中で少しずつ、なにかが

変化していきました。気がつけば我慢が習慣になり、常に「これ以上食べると太る……」という不安感にかられるようになってしまったのです。

「拒食症」のような深刻な状態にまではなりませんでしたでしたが、食べることが怖くてしかたがない、まるで「恐食症」とでもいえるような状況に陥おちいってしまいました。

「恐食症」は、私の身体にも影響を及ぼしていました。風邪をひきやすくなったり、疲れやすくなったり。さらに驚くべきことに、前向きに夢を追う探究心や、チャレンジしようという闘争心が以前より薄れてしまったのです。まさに、「心と身体はつながっているのだ！」と感じた体験でした。

その後、20代前半に、あることがきっかけで私は、食と美と健康の関連性と重要性に目覚めることになります。私は、これを「インナービューティー」と名づけていますが、以降、それまで目指していた音楽（歌）の活動や、後述するメイクの活動を継続しつつも、自分の職業として食の世界を志こころすことになりました。

そして、25歳で野菜ソムリエの初級資格である「ジュニア野菜ソムリエ」になり、30歳で、野菜ソムリエの最高峰である「シニア野菜ソムリエ」の資格を取得。「食」を主なフィールドにしながら、さらには歌やメイクの活動も加えて、3つの方向性から「インナービューティー」の重

要性とその実践の知恵を伝える活動を始め、いまに至っています。

そもそも、「インナービューティー」とはなんでしょうか。私は、「内側からあふれ出る健康美」と定義しています。その根源には、身体と心、両面の「健康美」があります。第一に、健康な「身体」があつてこそ、大好きな人に会い、大切な場所に行くことができます。加えて、四季の恵みや日常にある幸せに感動し、感謝する「心」の豊かさも同時に育むことが出来ます。こうしたことが相乗効果となつて、人生を輝いて生きる「真の美しさ」につながるのではないかと考えています。

私の活動理念である、この「インナービューティー」という考え方は、美と健康への社会的ニーズが高まる中で、賛同してくださる方々がどんどん増えてきています。そして、2012年秋からは、短期大学など教育機関でも、「インナービューティー」が講義として認定され、始動します。今後は、大学や専門機関での「インナービューティーライフデザイナー」の育成にも取り組んでいきたいと願っています。

さて、話を「蒸し野菜生活」に戻しましょう。

「でも、野菜を毎日ーキロなんて、とても食べられない」

「そんなに食べたなら、逆に太るのでは？」

そう感じた方も多いと思います。でも、だまされたと思って、一度試してみてください。生野菜を1キロとるのは私でも無理ですが、蒸し野菜ならぐつとカサが減り、不思議と食べられてしまうのです。また、のちほど詳しく紹介しますが、蒸し野菜をおいしく食べるための秘伝の「野菜Ann」もあります。余計な調味料や油はいっさい必要なく、自然なままの野菜の栄養をまるごとたっぷり取り込めるのが、私の「蒸し野菜生活」なのです。

そして、1週間もあれば、確実に身体の変化を感じることができます。とくに顕著なのが「お通じ」。いままで強度の便秘で苦しんできた女性にこの方法を紹介すると、多くの人が1週間から10日ですっきり便通が訪れるようになります。体内の不要な排泄物や毒素を定期的にしつかり身体の外に出せるようになることで、肌の状態も変わります。透明感を増し、化粧の乗りがまったく違います。

さらに、朝の目覚めもすっきり。おそらくは腸内環境がよくなって代謝機能が向上し、ある種のデトックス効果もあつて、体内バランスが整うのでしょう。たっぷり深い睡眠をとることができようになつて、日々、身体が元気になつていくことを実感します。なにより、ダイエットをするまでもなく適度に体重が落ちていきます。身体が軽くなり、それにともなつて心までも軽くなつた、という声もいただいています。

過剰なカロリーを摂取せずに済み、かつ、腸内環境を良好な状態に保つことができます。結果

として、血液循環、免疫力の向上、ひいては老化防止や生活習慣病の予防まで期待できます。

そんな私の365日の「蒸し野菜生活」ですが、厳格な菜食主義のようなものとはまったく違います。私は野菜を中心に食べてはいますが、ごはん（お米）やパンといった炭水化物もしっかりとりますし、お肉も大好きです。野菜を中心に、穀類、タンパク質、海藻類……とバランスよく食べることで、野菜が潤滑油じゅんかつゆの働きをしてくれるようになります。

季節の野菜は風味が豊かで、蒸すことでその甘さや旨みうまが引き立ち、「こんなにおいしいごちそうはない」と思えてきます。必要なのは、毎日野菜と五感で向き合い、ただそれを「実感」すること。

花が一輪一輪、違う色で咲くように、女優さんやモデルさんではなくても、100人いれば100通りの美しさがあります。自分らしく輝いて生きる。このために、私たちはいまなにを求め、どのように生きていけばいいのでしょうか。

本書では、食を通じた「身体」と「心」の健康美、「インナービューティー」へとつながるアプローチを提案します。そして、個人の体験と、シニア野菜ソムリエ、つまり「野菜のプロ」としての経験から、「インナービューティー」を日々の生活の中で実現するための基盤となるのが、いま紹介した365日の「蒸し野菜生活」です。