ホリスティック・ヘルス・コーチ　浅沼秀二先生

食べながら健康に。発酵食品の魅力に迫る

健康になりたい、痩せたいなど、なりたい自分を目指すあまり〝食べたいけれど、食べることを避けている〟食品があるのは正直つらい。しかし、自分の理想を目指しながら食べたい物が食べられたら一挙両得。今回はそれを叶える「発酵食品」を紹介。

編集部が行ってきました。
（不定期掲載）

ニューヨークでホリスティック（総合的）な食生活を提唱するカウンセラーでシェフの浅沼秀二先生によるヘルスセミナーが3月25日、ミッドタウンのニューヨーク日系人会で開催された。

今回のテーマは「発酵食品」。文字通り食材を発酵させて作った食べ物のことで、収穫した食料を保存できるという発見に始まり、古代より人々にとって欠かせない食品。多くの人が日々口にしているパン、チーズ、ヨーグルト、ピクルス、キムチ、納豆、味噌、酢、醤油、ワインや酒なども発酵食品だという。

今回は、料理にハマっている弁当男子のS太郎があらゆる角度から同食品の話を聞き、セミナーの内容に沿った先生のお手製弁当もいただけるという楽しみだな〜。それでは、セミナースタート

お題①：食事法、リビングフードと発酵食品を知る

現代には古今東西の健康法、食事法があふれておりどれを信じていいのか分からない人も少なくない。例えば、東洋と西洋の見解は相対することが多いので互いを否定する場合が多々あるという。しかし、浅沼先生は「様々な健康法をどれも頭から否定しない」ことを提唱しており、様々な健康法を俯瞰しながら自分に合う健康法を作っている。簡単に言えば、「健康法の引き出しをたくさん作り、その中から自分に合った方法の〝良いとこ取り〟をしようということ。このような基本概念があり、矛盾する色々な健康法を上手に取り入れて行く方向で考えるため、多くの健康法に精通することが必要となるとってもユニークなセオリーだ。

リビングフードは、「発酵食品」と「ローフード（酵素の摂取に着目している）」を取り入れた食事法だ。独特な風味を増し、元の食材にはないような美味しさを味わえる点で世界中でも人気だという。そして、古来より発酵食品の健康効果は言い伝えられており、それが現代の医学や科学によって解明されつつあるのだとか。あっぱれ発酵！

お題②：食べて学ぶ

浅沼先生の特製弁当を試食しながら素材や料理法を聞いたメニューは、❶スプリングハーブとチーズご飯❷竹の子の酒粕味噌炙り❸桜風ピクルス❹テンペのバルサミック風ソテー❺春野菜のはちみつ塩麹マリネ❻納豆トリュフ、パウンドケーキの全7品。どれも季節を感じるメニューで味も抜群に旨く、栄養価も高いので◎！

健康嗜好の人でなくても、無理なく続けられそうな食事だ。

発酵は、年を取ると増えてくる悪玉菌も抑えてくれ、もっと意識して取り込むことにより色んな効果が期待できそう。酒豪のS太郎は「発酵食品を取り入れたら、もっとお酒が美味しく飲めるかな〜」と妄想。こっ、これ以上強くならなくてもいいのでは!?と思うD子であった。

最後は、先生が生産している発酵食品の納豆や塩麹・酒粕などの販売が行われ、生徒たちはこぞって商品を購入していた。

まとめ

普段意識せずに摂取している食品の中には、実はかなり多くの発酵食品が含まれているというので、少し意識を変えて発酵食品を手に取ってみよう。それだけで体にとって様々な良いことがありそうだ！

今回のセミナーを基に、今後もリビングフードを学んでいきたいと思った。

参加していた30代の女性に話を聞いたところ、「浅沼先生の作る納豆をはじめとする食品を普段から食べていて、酵素の効果を感じています」と言い、健康的な印象。S太郎も講習会の次の日は、先生のお弁当のお陰で体の調子が良かったとすぐにでも効果が得られる食品だと実感。これを機に発酵食品生活を始めよ〜！

浅沼先生の発酵食品が買える！

即売会を開催。発酵食品や薬膳カレーなどを販売
【日時】5月5日（火）午前11時半〜午後12時半
【場所】NY日系人会: 49 W 45th St (bet 5th & 6th Ave), 11th Fl

問い合わせ／浅沼秀二
nattoya@gmail.com
www.ameblo.jp/nattoya/
発酵食品の購入は、先生のブログからも可能！不適開催のセミナーも合わせてチェックしたい。