

ベジフードカラーセラピスト

資格取得用テキスト



2024年8月15日

ARARIE PRESENTS

— 目 次 —

第1章 カラーセラピーの意義

1 カラーセラピーの概略

< カラーセラピーとは？ >

カラーセラピーは、日本語にすると『色彩療法』といいます。

カラーセラピーの基礎は、以下の3つです。

- ① 「今、心が何を求めているのか」を読み解き、心に抱える問題解決のお手伝いをする。
- ② 色の効果を利用して、心と体の健康に役立つお手伝いをする。
- ③ 選んだ色から心身の状態を判断し、心や体に必要な色を処方すること。

< カラーセラピーの種類 >

カラーセラピーは、主に以下の2種類があり、どちらかに特化しているものもあれば、2つの要素が融合したものも存在します。

- ・スピリチュアル系 ⇒ 天使やガイダンス等の霊的なもの
開発者の直感を基に行う、オーラやチャクラ等の超自然的なもの
- ・心理系 ⇒ 色に対する人の反応を基にして、カウンセリングやアートセラピーを行うもの

2 色が心と体にもたらす効果

< 色から分かること >

人は、心身の状態から、今の自分に必要な色と癒してくれる色を求めます。
私達は、知らず知らずのうちに、色のパワーを日常生活に取り入れています。

色は私たちの心を映す鏡のようなもので、何となく選んだ色も、意識して選んだ色も、すべて自分に必要な色エネルギーなのです。

カラーセラピーは、「現在気になる色」を選んでもらうことで、その人の現在の心身の状態を知ることができます。

< 自律神経と色の関係 >

色を暖色系と寒色系にわけた場合、暖色系は「動」的な心の状態、寒色系は「静」的な心の状態と結びつくことが多いと言われています。

- ・暖色系（赤、黄など）

交感神経を刺激し、活動を活発にさせる働きがあります。

- ・寒色系（青、紫など）

副交感神経を刺激し、穏やかにリラックスさせる働きがあります。

< 左手で選ぶ理由 >

フードカラーセラピーを行う際、セラピー対象者に食材、もしくは料理を左手で選んでもらいますが、その理由は脳の仕組みと密接に関係しています。

脳は、右脳と左脳がありますが、それぞれに以下の働きがあります。

【右脳】

身体の左半分の運動と感覚を司り、音楽や芸術性・創造力・イメージ力を司る。

例) ・図形などを読み取る能力

- ・音楽などを聴きとる能力
- ・全体を見る力
- ・直観力

【左脳】

身体の右半分の運動と感覚を司り、思考や論理を司る。

例) ・言語の読み取り、聞き取り能力

- ・分析する力
- ・思考力

右脳の働きである直感でボトルを選択してもらうため、右脳が司る左半身、つまり左手で、カラーボトルを選んでもらうのが良いのです。

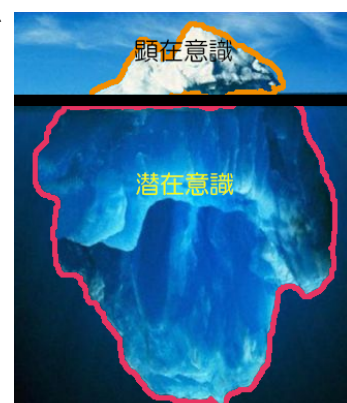
< 意識について >

人の「意識」は、2種類に分かれます。

【顕在意識】

全体の5%~10%ほど。分析的思考、論理的思考などの自覚的な意識、自分の意志で把握している思考のことを指します。

【潜在意識】



顕在意識以外の意識は、潜在意識となります。

こちらは全体の90%～95%を占めます。

感性や直感などの無自覚な意識、自分で把握していない思考のことを指します。

〈選ぶ色は心のメッセージ〉

色は、私たちの心を映す鏡です。なんとなく選んだ色も、意識して選んだ色も、すべて必要な色エネルギーです。

気分が変わるように、心身の状態も変化します。それと同時に、**必要な色エネルギー**も変わってきます。

心（意識と無意識）と体は常に一体で、心が病めば体も病み、心がうれしいと体も健康でいられる可能性が高くなります。カラーセラピーは、選ぶ色からその人の状態を読み解き、心身をメンテナンスすることに繋げることができます。

3 色が見える仕組み

＜ ニュートンと色彩 ＞

虹の7色（赤・橙・黄・緑・青・藍・紫）を決めて世に広めたのが、実はニュートンです。

ニュートンは、光について研究していました。彼は、光に色がついているわけではなく、色は光によって引き起こされる「感覚」であること（「**光のプリズム**」といいます。）を証明した人でもあるのです。

例えば、果物の「リンゴ」という物体に光が当たると、赤い光がリンゴの表



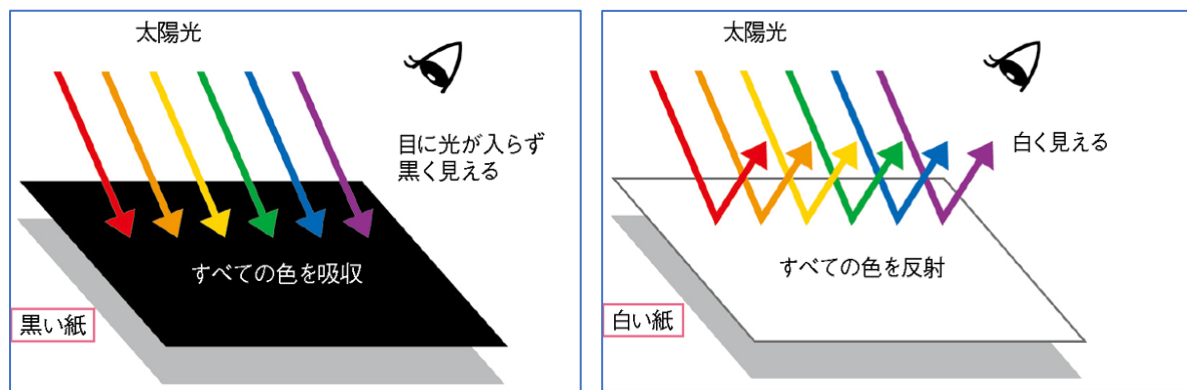
面で反射します。赤以外の光は吸収され、反射しません。

そこで、反射してきた赤い光を見て、脳はリンゴが赤いと認識します。

色は、目に届く光に色がついているから脳が認識する訳ではありません。全ての光は、**反射**するかどうかによって見える色が決まるのです。

< 黒色と白色 >

光を全て吸収する物体は黒く見え、全ての光を反射する物体は、白く見えま



す。

< 色の正体 >

「電磁波」というと、何が思い浮かぶでしょうか。携帯電話、TV、パソコン、電子レンジ等を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。

「赤外線」「紫外線」も電磁波です。そして、「光」も電磁波であり、赤外線など目に見えない不可視光線が電磁波であるとともに、人の目に見える色（可視光）も、この電磁波の一種なのです。

4 色の歴史・文化

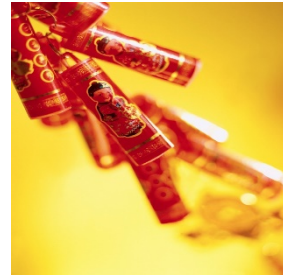
国や地域、そして時代によって、色が持つ意味は異なります。例えば日本で「ピンク」は、優しさや可愛らしさなど、女性的なイメージが強く、色っぽさや卑猥な印象も持つ色ですが、それは日本だけのようです。

色の持つ歴史や文化の一部をご紹介します。

<中 国>

【黄 色】

中国では昔（宋代（960年－1279年）から清代（1644年－1912年））、黄色は皇帝にしか使えない高貴な色で、権力や階級を表すのに使われており、皇帝以外の使用が制限されていました。黄色が皇帝を表す理由には、「黄」と「皇」の発音が同じだからという説があるようです。



【赤 色】

中国人が大好きな色と言えば赤。お正月、結婚、開店などハレの日は赤いもので飾ります。お正月のお年玉や結婚のご祝儀は「红包（hóng bāo）」、結婚はまさに「红事（hóng shì）」と言い、結婚式で新婦が着るチャイナドレスも真っ赤なのがスタンダードです。

<タ イ>

タイでは、曜日ごとに色が決まっており、自分の生まれた日が何曜日かを重要視します。生まれた日が何曜日かによって、ラッキーカラーや守護神、冠婚葬祭の吉日などが全て決まるのです。日本でいう星座占いや血液型占いのように、タイでは曜日ごとの性格や運勢を占う文化があります。

月	火	水 (午 前)	水 (午 後)	木	金	土	日
---	---	----------------	----------------	---	---	---	---

<欧 米>

【ピンク】

欧米では、ピンクは赤ちゃんの肌の色とされ、若さや健康、新鮮さを表します。

【黄 色】

欧米・西洋では、黄色は「卑劣、臆病者」といった意味合いがあります。また、アメリカではタクシーやスクールバスの色が黄色なので、「交通機関、輸

送」のイメージも強いです。

<古 代>

古代の人々は、病気は4つの自然要素（火・水・空気・土）でできていると考えていました。そして、病や死を遠ざける唯一の方法は、「自然と調和し一体となること」だと考えていたのです。

特に、太陽と虹の持つパワーは人間に生命力を与えられっており、太陽の光こそがすべての源だとして、色の持つヒーリングパワーを強く信じていました。

第2章 セラピストとしての心構え

1 セラピストとしての在り方

<セラピーにおいて大切なこと>

セラピストは、クライアントとの信頼関係が最も大切です。そのためには、何よりも自分自身を信頼することが大事といえます。

また、相手の気持ちや立場を察することや、視覚情報に気づくなどの観察力と感じる力を磨くことが必要です。日ごろから人の良いところを見つけて、褒める事を心がけましょう。心にもないことを言ったり形式として褒めたりするのではなく、心からの気持ちで褒めることが大切です。

まずは何よりも相手に関心を持ち、対話する事を心がけましょう。

< 話の聴き方 >

話は「聞く」のではなく、「聴く」ことが大切です。

「聞く」とは、「自然に聞こえてくること（英語でhear）」をいいます。それに対し、「聴く」は「注意深く耳を傾けること（英語でlisten）」をいいます。

【参考：3つの「きく」】

- ・ 聞く...音・声を耳で感じ取る。耳に感じて、知る。
- ・ 訊く...たずねて、答えを求める。問う。
- ・ 聴く...心を落ち着け注意して耳に入れる。傾聴する。



話を聴くとき、うなずくのは良いことですが、「分かります」とは言わないようにしましょう。なぜなら、本当の相手の気持ちは、その人にしか分からないからです。

話の主体はカラーセラピストではなく、クライアントであることを常に心がけます。まずは相手に関心を持ってみてください。

（話すテーマの例）

- ・ どんな人生を送って来られたのか？
- ・ どんな環境で育ち、どんな経験をして来られたのか？

- ・どんなことに喜びを感じるのか？

その人が大切にしている事や大切にしている価値観を理解するため、相手を観察して相手の気持ちを汲み取るように心がけます。相手が伝えたいことを、こちらでもイメージできるように聴くことが大切です。

自分を信頼し、話の聞き方に最大限気を配ることで、話を心で聴いていることが相手（クライアント）に伝わるようになり、適切なセラピーを行うことができるようになります。

<リフレーミング>

セラピストとして身に着けたい話術のひとつとして、「リフレーミング」があります。リフレーミングとは、「言い回し、言い換え」という意味です。今有る現状はそのまま変えずに、思考の枠組みを変える言葉を投げかけることで、発想の転換を促すカウンセリング技術です。

リフレーミングの方法としては、下記の2通りがあります。クライアントと良い関係を築くためにも、取り入れることをおすすめします。

（例）

- ・私は「口数が多い」んです。

<方法>

① 内容自体の見方を変える。

- にぎやかな方なのですね。
話題が豊富ですね。
頭の回転が速いそうですね。
楽しくていいですね。



② 状況を変えてみることで新しい意味を見出す。

- デモンストレーション販売なんて上手くやりそうですね。
芸人向きじゃないですか？

（その他）

- ・「自分は頑固なんです」→「意志が強いそうですね」
- ・「のめり込むと周りが見えなくなるんです」→「集中力があるそうですね」
- ・「やりたい事がありすぎて、いろいろ手を出してしまうんです」
→「好奇心旺盛なんですね」

<アドバイスの方法>

セッションの中では、時としてクライアントにアドバイスをする場面も出てきます。時として、アドバイスをすると相手が気分を害し、嫌われてしまう事があります。では、一体どういう風にアドバイスをすると良いのでしょうか。

受け入れやすいアドバイスは「提案」です。「こういうのはどうかな」「参考にしてね」という言い方にすると、受け入れやすくなります。最終的に受け入れるかどうかの決定権は、相手に持たせる言い方をします。

提案としての言い方にすると、図々しさがありません。アドバイスを聞き入れ、受け入れやすくなるでしょう。「命令」ではなく「提案」を意識して、アドバイス上手になりましょう。

2 クライアントとの信頼関係の築き方

<信頼関係の大切さ>

カラーセラピーは、カウンセリングセッションです。

カウンセリングとは、心理的援助です。つまり、「心理的援助を行う為の診断」を行うため、クライアントとの会話が非常に重要なポイントとなります。



カラーセラピーのセッション効果は、セラピストとクライアントがどれだけ深く話す事ができるかにかかっているのです。そのため、セラピストとクライアントの間に「信頼」があると、大きな効果が期待できます。

信頼関係は、本来長い時間を掛けて築いていくものですが、カラーセラピストは、出会ったばかりのクライアントと信頼関係を築いていかなければなりません。

では、初対面で出会ったばかりのクライアントにどのようにすれば、心を開いてもらえるのでしょうか。次に解説します。

<服装・身だしなみ>

第一印象は、服装や身だしなみから決まるといっても過言ではありません。

自分が良いと思う服装でも、相手からは悪い印象を持たれる事もあります。あまり個性的な服装は避け、清潔感のあるオーソドックスな服装をお勧めします。

また、服装に気を遣うことは、ただ単に「衣服に気を付ける」というよりも、カラーセラピストとしてその場で勝負をする「衣装」「戦闘服」とも言える意味合いも持ち、自分自身の気持ちの切り替えにも役立ちます。

服装に気を配ることによって、仕事ができそうな外見や能力がありそうなイメージ、好感を持たれたり、親しみやすい印象を与えることができます。合わせて、髪型・メガネ・アクセサリ、女性はメイクにも気を遣ってください。

初対面で話しかけられやすくするためには、以下の色が効果的です。

- ・相手が話しかけやすい色の服（オレンジ・黄色・クリーム色）を着る。
- ・純粋なイメージの白を取り入れる（ただし全身白はNG）。
- ・セクシーな色を身に着ける（女性は赤やピンクを少々、男性は紺や青）

＜自分自身を知る＞

セラピーでは、まず何よりも自分自身を信頼することが大切です。

そのためには、自分自身の在り方が重要であることを理解しましょう。

他者（クライアント）理解の前に、**自分自身を知り受容することが必要**です。自分を知らなければ、他者を理解することはもっと難しいからです。

自分とは一体何者なのか、自分意識（=**セルフイメージ**）を持ち、セラピストとして心を整えましょう。

クライアントを深く理解し知るためにも、2つのポイントを意識して下さい。

① 自己認識

自分で自分を知り、受け入れるためには、「自分は何者であるか？」といったセルフイメージを持つことが大切です。これを「自己認識」と言います。

② 自己開示

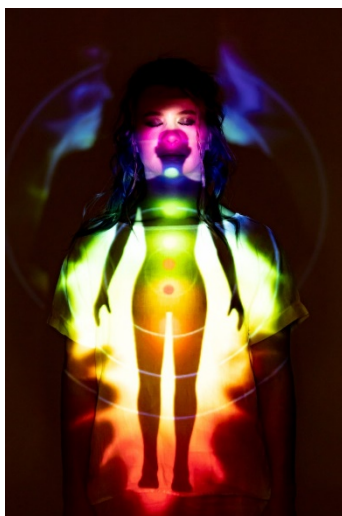
自分自身について他者にありのままに話すことを、「自己開示」といいます。

「自己認識」「自己開示」と、難しい言い方をしましたが、簡潔に言うと「自己紹介」です。

自己紹介をすることで、お互い打ち解け合うことができます。

より打ち解け合って、リラックスした状態でボトルを選んでもらえるように
しましょう。





チャクラから出入りするエネルギーにはいろいろな呼び名があり、中国では「気」、古代インドでは「プラーナ」と呼ばれます。

チャクラの大きさはその人の霊的な成長と関係し、瞑想や気孔などで覚醒することができます。チャクラが開いているときはエネルギーの流れがよく、外界から良好なエネルギーを取り入れることができるため、心身が活性化し健康な状態になります。チャクラが閉じてしまうとエネルギーの流れが悪くなり、体内に悪いエネルギーが滞ります。そのため、病気になったり活力が低下したり不運を招きやすくなります。

7つのチャクラは、それぞれ対応する臓器や色があり、それぞれ以下の意味があります。カラーセラピーでは、人間の身体器官と内分泌系は、色によって活性化されると言われています。

2 カラーボトルについて

<ボトルの種類>

カラーセラピーでは、右のようなカラーボトルを使用します。ボトルの中のカラーウォーターは、人体に無害の着色料を使用しています。色は右上から時計周りに、**赤・ピンク・紫・青・水色・緑・黄緑・ゴールド・黄・オレンジ**です。

カラーボトルの色には、それぞれ以下の意味があります。セラピーの際は、カラーの意味だけでなく、カラーが持つイメージや、そのカラーを選んだ際の心理的傾向なども参考にしながら、セッションを進めていきます。

●赤

【キーワード】 情 熱

【イメージ】

第6チャクラ

脳下垂体、松果腺

【働き・教え】

直感、洞察、
真実を知る、本質

→血→血の通った
肉体

→火→燃える・情
熱・紫激し

第7チャクラ

脳、目、耳、鼻

【働き・教え】

自己実現、理想、
精神性、芸術

第4チャクラ

心臓、肺、胸腺

【働き・教え】

愛情、思いやり、
共感、協調性

紺

青

緑

黄

オ

レ

赤

第5チャクラ

喉、口、甲状腺、
副甲状腺

【働き・教え】

自己表現、
コミュニケーション

第2チャクラ

大腸、小腸、腰

【働き・教え】

交流、快楽、喜び、
助け合う

第3チャクラ

消化器系、神経系

【働き・教え】

自我、思考、
意志を持つ、確立

い感情

→生きるためのエネル
ギー「生命力」

【意 味】

第1チャクラ

足、生殖器、血液

【働き・教え】

グラウンディング、生存
本能

情熱・積極的、行動力、努力、強気、チャレンジ精神、リーダーシップ、達成、現実的、怒り、攻撃、頑固、自己中心、負けず嫌い、短期

【心理的傾向】

意志が強い時、情熱的になっている時、衝動的な時、勇気と行動力がある時、バイタリティがある時、性欲が強い時、外に向けて自分をアピールしたい時、またそれらが必要な時

【赤の要素を含むもの】（活力を与える）

スペアミント／ゴマ油／セージ／ゼラニウム／マートル／ジャーマンカモミール／ナツメグ



●ピンク

【キーワード】 優しさ

【イメージ】

→生み出す→誕生

→愛情あふれている状態

→おせっかい→見返りを求める

→人をコントロールしたい

【意 味】

自尊心・コントロール・慈愛・成熟・気品・奉仕・憂鬱・不安・疲労感

【心理的傾向】

人をコントロールしたい時、美・愛情を意識している時

【ピンクの要素を含むもの】

(幸運を引き寄せる、やさしさ、愛情)

オレンジ／フランキンセンス／パチュリー／クローブ／ミルラ／ジンジャー／シナモンパーク／スプルス



●紫

【キーワード】

直 感

【イメージ】

→神秘・宗教・スピリチュアル→心の癒し

→貴重→高貴→尊敬・品位→本質

【意 味】

深い・直観・繊細・几帳面・洞察力・独自性・重圧感・頭が良い・
本質を見る・神秘・月・深海・傷つきやすい・殻にこもる・孤独・
精神的疲労・冷血・自閉的・独裁的

【心理的傾向】

本質を追求したい時、権威を持ちたい時、孤独を感じている時、疲
労感を感じている時

【紫の要素を含むもの】 (心と身体を調整する、直感を信じる)

アーモンド油／スプルス／ローズウッド／ブルータンジー／フラ
ンキンセンス



●青

【キーワード】

冷 静

【イメージ】

→空・水→海・湖→永遠

→母なる海→女性→包み込む

→まじめ・誠実→冷静→内向的→精神統一

→集中力→正確さ・確実→知性・勉強

→ゆううつ→反省→保守的→抑える・言いたいことを言わない

【意 味】

冷静・誠実・性格・平和・内向的・哲学的・自制心・紳士の・青春・空気・水・雨・川・海・湖・冷たい・自立・完璧主義・保守的・さみしい・心的不安・虚弱・無気力

【心理的傾向】

落ち着いている時、開放感がある時、集中している時、落ち込んだ時またはそれらが必要な時、寂しい時、悲しい時、体調が優れない時

【青の要素を含むもの】（地に足をつける、気分を落ち着かせる）

ホワイトファー／スプルス／イランイラン／パイン／シダーウッド／アンゼリカ／ジュニパー



●水色

【キーワード】

純 粋

【イメージ】

→空・水・風

→浄化→清潔感→開放的

→水に流す→こだわらない・忘れる

→熱を奪う→平和

【意 味】

変化・控え目・さわやか・信頼・平和・すがすがしい・清潔感・開放的・誠実・水に流す・孤独感・孤立感

【心理的傾向】

自由になりたい時、純粋な気持ちを持っている時、すがすがしい時

【水色の要素を含むもの】

(清涼感・爽快感を与える)

ユーカリグロピュラス／マートル／パイン／マジョラム／ユーカリ
ラディアータ／ユーカリシトリオドラ／ラベンダー／サイプレス／
スプリース／ペパーミント



●緑



【キーワード】

調 和

【イメージ】

→植物・自然→生命・健康・安らぎ→回復

→中立→平均→平凡→優柔不断

→森→集合・社会・集団・共感

【意 味】

自然・バランス・健康・安心・平和・若い・育つ・エコロジー・調和・穏やか・リラックス・休息・自由・集団意識・中立・着実・常識・寛容・森草植物・優柔不断・渋い・退屈・無関心・無頓着・過度の用心深さ・嫉妬・自分を見失う

【心理的傾向】

自分の時間が欲しいと思っている時、過去に執着している時、穏やかで安定している時、リラックスしている時、自然が好きな時、またはそれが必要な時、睡眠不足の時、疲労状態の時

【緑の要素を含むもの】（リラックス）

ゴマ油／セージ／ラベンダー／フェンネル／マートル／ブルーヤロウ／ペパーミント



●黄緑



【キーワード】

心機一転

【イメージ】

→子供→若さ→自由な感性

→前進→成長→変化

→草原→広く→自由

【意 味】

新鮮・スタート・新しい可能性・のびのび感、爽快・無邪気・希望・成長・変化・すこやか・自由・軽やか・若葉・子供・中身がともなわない・未熟・無鉄砲・元気・草原・他人の意見をきかない

【心理的傾向】

成長や変化の時、新しさ・若さを感じている時、またはそれらが必要な時

【黄緑の要素を含むもの】（リフレッシュ/新鮮）

ペパーミント



●ゴールド



【キーワード】

経済力

【イメージ】

→お金→豊かさ

→ゴールドメダル→目標・達成・努力、成功

→経済力、経営→ビジネスマン→名誉、名声、権

威、プライド

【意 味】

心の豊かさ・自立心・高いプライド・経済面・自分を受け入れる・努力家・自信を持ちたい・成功・人から尊敬されたい・地位確立・人を豊かにしたい

【心理的傾向】

何かを達成したい時、成功したい時、努力をして頑張っている時、
心が豊かな時

【ゴールドの要素を含むもの】（成功・目標達成）

ベルガモット／イランイラン／ゼライウム／レモン／コリアンダー
／ダンジェリン／パルマローザ／ジャスミン／カモミールローマン
／ローズ



●黄

【キーワード】

独 立

【イメージ】

→明るい・眩しい・輝き・太陽・元気

→情報・知識・インスピレーション

→子供っぽい→わがまま→目立つ

→ひとり遊びできる→空想家→アイデアマン

【意 味】

元気・若い・知性・好奇心・野心・向上心・ユーモア・神経質・話
す書く・左脳の・言語・批判・不満・理屈屋・軽率・あいまい・自
己中・こどもっぽい・計算高い・パニック

【心理的傾向】

希望がある時、元気で明るさがある時、ユーモアがある時、それら
の要求がある時、目立ちたい要求がある時、胃の調子が良くない時

【黄の要素を含むもの】（自分を信じる）

アイダホバルサムファー／コリアンダー／ベルガモット／フランキ

ンセンス／イランイラン／ゼラニウム

●オレンジ



【キーワード】

楽天主義

【イメージ】

→外側に向かった意識→活発

→外交的・積極的・社交的→人脈

→コミュニケーション

【意 味】

外交的・積極的・華やか・楽的・協力・楽しみ・ポジティブ・好奇心・明るい・健康的・温かい・コミュニケーション・思慮不足・自慢屋・外見重視

【心理的傾向】

自信がある時、前向きな時、達成感がある時、陽気で楽しい時、調子が良い時、社交的な時、またはそれらが必要な時

【オレンジの要素を含むもの】（わくわく、楽しむ）

オレンジ／タンジェリン／グループフルーツ／レモン／マンダリン／スペアミント

<カラーボトルの付加価値①：水晶の秘められた力>

カラーボトルには、水晶が入っています。

水晶には、心と肉体を清め、魂の純粹化をはかり、「浄化」「開運」「願望成就」「魔よけ」の



効果があるとされています。また、強いヒーリングエネルギーがあり、「運」を開いてくれるとも言われています。

そして、水晶は、独特の二重螺旋状の結晶構造により、強力なヒーリング作用とエネルギー増幅作用があるとされています。そのため、エネルギーの吸収、放出、調整などの効果があります。

また、人間の体を構成している炭素有機体の結晶構造と、水晶の結晶構造がよく似ているため、水晶を身につけると、エネルギーのバランスを整えるなどの効果があります。体調不良の人にもお勧めのパワーストーンです。

このようなパワーを持つ水晶をセラピーに取り入れることで、上記の効果を享受することができます。カラーボトルに入っている水晶は、見た目は小さいですが、セラピーの効果に大きく貢献してくれます。

<カラーボトルの付加価値②：香りの力>

さらにカラーボトルには、アロマオイルとフラワーエッセンスも入っています。

アロマオイルとフラワーエッセンスは、各ボトルの色に合わせた香りと効果を選定しています。

フラワーエッセンスとは、「自然界の植物には生き物のマイナス感情を癒すものがある」という考えのもと、イギリスのバッチ博士が開発したものです。フラワーエッセンスはフラワーレメディ（花の治療薬）とも言われ、38種類の花や草などから抽出されたエッセンスで、様々な心理的な悩みを改善に導く効果があります。



<カラーボトルの効果>

上記の水晶とアロマオイル・フラワーエッセンスの力をボトルに取り入れると、セッションの中で、その人に不足している色を求める診断が出た時に、その色のボトルをスプレーすることで、気持ちの改善を促すことができます。色・香り・クリスタルの3つの癒しの力を取り入れることで、癒しの相乗効果が生まれます。

（アロマオイルとフラワーエッセンスの効果例）

カラーボトル の色	効果・意味
赤	疲れて沈み気味の時に取り入れると、体のすみずみまで元気が行きわたり、リフレッシュできる。
ピンク	幸運を引き寄せる。 繁栄・豊富・裕福など、満たされるという意味を持つ。
紫	勇気や自信、自尊心を養ってくれる。心と体のバランスを整えるのを助け、「調整」してくれる。
青	ブルーな気持ちを抑えて、地につく。
水色	誠実さを意味する。清涼感あふれる香り。
緑	ストレスで心身のバランスが崩れた時、心をなぐさめて鎮静してくれる。
黄緑	リフレッシュ効果が高く、頭や気持ちをスッキリとさせる。集中力や知力を高める。
ゴールド	成功、希望など、周囲にも喜びをもたらす。
黄色	自分を信じる、自信を持つ。
オレンジ	気持ちが明るくなる香り。 リラックスしたい時におすすめ。

＜ボトルの取扱い＞

直射日光に当てると、色が薄くなったり、にごったりする事があるため注意しましょう。また、色がにごった場合は取り換えることをお勧めします。アロマがボトルに付着することがありますので、使うたびによく振ってください。

3 カラーセラピーの進め方

<リーディング>

カラーセラピーは、リーディングやセッションによって診断を行います。

クライアントに気になる色を選んでもらい、その人の深層意識を読み解いていく中で、心身の状態や現在の課題などを探ります。そして、それをクライアント自身に認識してもらうことが目的です。

<基本的な手順>

セラピーの進め方を大まかに3つに分類すると、以下のようになります。

1. 直感で感じる色を選んでもらう

直感でカラーボトルを選んでもらいます。基本的に変更はしませんが、クライアントが「変えたい」と希望した場合は応じて良いでしょう。

選択した色の意味のとらえ方は、大別すると3つに分けられます。

- ・色からの連想
- ・思い出の色
- ・補足するための色

2. カラーリーディングを行う

色の意味を伝え、クライアントの自己概念を引き出します。自己概念とは、以下のようなものが挙げられます。

- ・自分はどんな人なのか？
- ・内側にあるものは？
- ・人と関わる時の外面の自分は？
- ・どんな自分になりたいと思っているのか？

これらの概念を言語化してはっきりさせることで、クライアント自身で自己認識してもらいます。

3. クライアントの言葉を、フィードバックしながら聴く

今度はクライアントに話をしてもらいます。話を聴く際は、相手の言葉を繰り返す事を意識します。そうする事で、「受け入れてくれている」「話をよく聞いてもらえている」という気持ちを持ってもらうためです。



<セッションの流れ>

セッション全体の流れは、「起承転結」の形を意識した構成にします。

【起：導入部分】

挨拶・自己紹介・カラーセラピーについてなどの前ふりになります。

「初対面で会ったばかりのクライアントにどのようにすれば、心を開いてもらえるのか？」を意識します。名刺があれば、この時にお渡ししても良いでしょう。

(例)

カラーセラピストの〇〇と申します。
今回、カラーセラピーは初めてですか？
カラーセラピーは、日本語に訳すと「色彩療法」といいます。
その色彩療法を用いて、お客様が選択した色から「今、心が何を求めているのか」を読み解き、心に抱える問題解決のお手伝いをします。
「色の効果を利用して心と身体の健康に役立てるお手伝いをすること」、それがカラーセラピーです。
それでは、始めていきましょう。

【承：繋ぎの部分】

時間や価格、クライアントの求める内容を考慮して、1本・3本・6本でのセッションを行います。

共通する注意事項は、必ず「気になる色のカラーボトルを左手で選択してもらう」事です。

一度目を閉じてもらい、目を開けて飛び込んできた色を選択する様に誘導するのも良いでしょう。クライアントが迷いすぎている場合、再度目を閉じてもらい、「深呼吸をしてから目を開いて飛び込んできた色から選んでみてください」と言葉をかけてみて下さい。

(例)

一度、目を閉じてください。
目を開けて、目に飛び込んできた色の中を左手で6本選び、順番が分かるように並べてください。

【転：核となる部分】

リーディングです。クライアントが選択したボトルの色と順番、そして会話の中から、深層心理を引き出していきます。ここでクライアントに質問を投げかけていく事になりますが、具体的な質問の仕方は、下記<質問の仕方のポイント>で解説いたします。

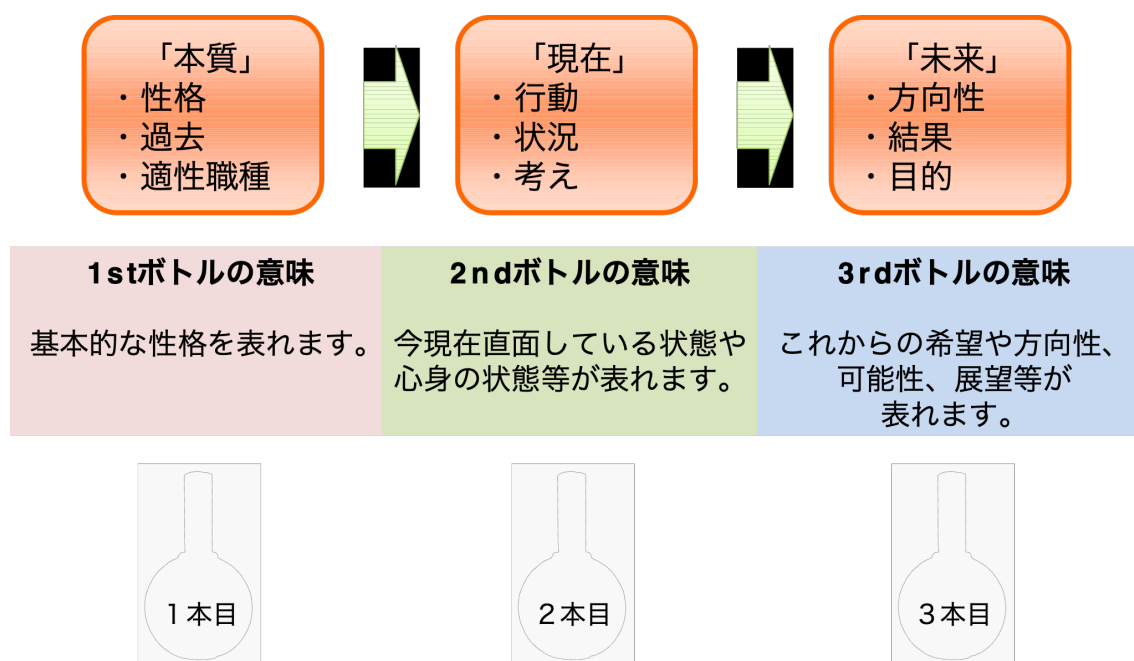
【結：締めの部分】

リーディングによってクライアントが求める色のカラーボトルを降り注いで、ヒーリングカラーからアドバイスを行います。

最後に「診断記録」を作成して、リピートしていただいた時に備えましょう。

<選択したカラーボトルの意味>

カラーボトルを選ぶ本数や選んだ順番で、以下の図のような意味があります。6本選んでもらうセッションを行う場合は、1・2本目が「1stボトル」、3・4本目が「2ndボトル」、5・6本目が「3rdボトル」を意味します。



<6本リーディングの方法>

カラーボトルを6本選んでもらうセッションの場合、1本や3本の時とは読み解き方が少々複雑になります。1stボトル、2ndボトル、3rdボトルでそれぞれ2本ずつ選んでもらう形になりますが、①選択したカラーボトルそのままの意味を示す場合だけではなく、ボトルの色の組み合わせによっては、②まったく新しい意味になったり、③隣同士の色の組み合わせによって、意味が増す場合もあります。基本は①でセッションを行い、②③のパターンは応用ですので、少しずつ覚えていくと良いでしょう。

(例1) 【1stボトル】1本目に青、2本目に紫を選んだ場合

①の考え方 (基本)

⇒青の意味である「落ち着き」＋紫の意味である「考える」で、「落ち着いて考える人」という読み方ができる。

③の考え方 (応用)

⇒青の意味である「慎重」＋紫の意味である「深く考える」で、「深く考えてから慎重に行動する方ですか？」という質問を投げかけることができる。

※1本目に紫、2本目に青を選んだ場合でも、同じ質問ができます。

※紫は、「深く考える」と「直感」の真逆の2つの意味を持っている。

赤と紫の組み合わせの場合は、「深く考えて行動」ではなく、「直感ですぐ行動」となる。

(例2) 【2ndボトル】3本目に青、4本目に紫を選んだ場合

①の考え方 (基本)

⇒青の意味である「内面」＋紫の意味である「考える」で、「何か内に秘めていたり、悩んでいることがありますか？」という質問ができる。

③の考え方 (応用)

⇒紫の意味である「深く」と、青の意味である「集中する」で、「今現在深く集中して取り組んでいることはありますか？」という質問ができる。

(例3) 【3rdボトル】5本目に青、6本目に紫を選んだ場合

①の考え方 (基本)

⇒「落ち着いて考えたいと思っていることはありませんか？」という質問ができる。

③の考え方（応用）

⇒「これから深く集中して取り組んでいこうとしている事がありますか？」と質問ができる。

＜質問の仕方のポイント＞

すべての質問に言えることですが、「クライアントに気付かせる」ことを意識した質問の仕方を心がけましょう。

ポイントは「Yes・No」で答えられる質問ではなく、「もしくは～かもしれない」と「そういえば、そうかもしれない」という答え方になるような質問を投げかける事です。クライアントに自己の内面を見つめてもらい、気づきを与えられるような質問ができるようにしましょう。

具体的には、クライアントがボトルを選んだ際、先にそのカラーの意味を伝えて、クライアントに確認するという形式をとります。

（例）「青」＋「ゴールド」のボトルを選んだ場合。

質 問 青には「冷静・誠実・信頼・女性」という意味があり、「経済力、努力、自信、地位」というキーワードがあります。こうなりたいという願望の位置に選んでいます。心に留まったキーワードはありますか？

上記の質問に対し、クライアント自身の言葉で表現してもらいます。そうする事で、クライアントは自分で自分を認識します。

言葉も波動ですから、自分の今の状況の波動と一致すれば、その言葉ですぐ自分の体感を連想する事ができるものです。

＜選ばなかったカラーの意味＞

セッションでは、選んでもらったカラーボトルからクライアントの現状などを読み解いていきますが、選ばなかったカラーにも意味があるかもしれません。

選ばなかったという事は、「今の自分に足りていない事」「自分と向き合いたくない事」「満たされている事」を意味します。選んでいないカラーについても目を向け、理由を探っていくのも良いでしょう。

＜お勧めのカラーを聞かれたら＞

カラーセラピーでは、日常で取り入れると良い色などをアドバイスする場面も出てきます。お勧めのカラーを聴かれたら、以下の点を確認して、その人に

必要な色を導き出すと良いでしょう。

- ① あなた（クライアント）の今の気分は？
- ② 避けたい色はありますか？
- ③ 相手や周りの方に、どんな印象を与えたいですか？
- ④ どんな場面で取り入れようとしていますか？（プレゼン・交渉・告白・初対面など）

また、次章で解説する「ヒーリングカラー」についても理解することで、よりクライアントが深層心理で求める色をアドバイスする事ができます。

カラーボトル以外の色、特に白や黒、灰色には以下のような意味がありますし、職業別のイメージカラーもありますので、こちらも参考にしてみてください。

【白色】

- ・清潔で清楚なイメージを与え、クリーンな印象を与える色。
- ・実際よりものを軽く感じさせる。
- ・空間を広く感じさせてくれる。
- ・汚れていないイメージや汚してはいけないというイメージがある。
- ・リセットして新しいスタートを決意させる色。

白が好きな人・白が気になるときの心理

- ・白を好む人は正義感が強い。
- ・高い理想をを求める完璧主義者タイプが多い。
- ・性格は真面目、機能的・実用的なものを好む。

【黒色】

- ・実際よりものを重く感じさる。
- ・弱さを隠して強く見せる効果がある。
- ・自己主張を強くする。
- ・暗い気持ちにさせる。
- ・落ち着きや威厳、高級感が出る色。

黒が好きな人・黒が気になるときの心理

- ・黒を好む人は周囲に左右されない強い自立した意志を持つ。
- ・人に干渉されるのを嫌う傾向がある。
- ・独立心や孤独になりたい気持ちが強いときに惹かれる色。



- ・自分の弱さや不安や悲しみを隠したいときに欲する色。

【灰色】

- ・あまり自己主張しない調和の色で、穏やかで控えめな印象を出す。
- ・落ち着いた雰囲気を与える。
- ・どっちつかずな状態を表す。



灰色好きな人・灰色が気になるときの心■

- ・灰色が好きな人はバランス感覚に優れている。
- ・調子を合わせて誰とでもうまくやっていけるタイプ。
- ・周りの状況を考えて行動するので控えめで相手に合わせるため妥協しやすい。
- ・個性を抑えてしまう性格。

【職業別カラー】

赤	リーダー、革命家、冒険家、起業家、実業家、肉体的労働、大工、スポーツマン
ピンク	ナース、経営者、マネージャー、カウンセラー、ボランティア、福祉関係者
紫	人を導く人、占い師、宗教家、哲学者、宇宙に関わる仕事、社会学者、科学者
青	デザイナー、公務員、アナウンサー、歌手、司会、ナレーター、声優、清掃業
水色	公務員、サービス業、カフェオーナー、中間管理職
緑	自然に関わる仕事、農業、林業、ガーデナー、アロマセラピスト

黄緑	作家、デザイナー、技術者、ものづくり、エンジニア、S E、科学者、発明家
ゴールド	ビジネスマン、証券マン、銀行員、投資家、政治家、企画 者
黄	自営、先生、研究家、科学者、デザイナー、発明家、弁護 士、エンジニア、会計士
オレンジ	エンターテイナー、芸能人、料理人、ブライダルプランナ ー、手に職のある人

第4章 ヒーリングカラー

1 ヒーリングカラーとは

ヒーリングカラーは、文字通り「癒される色」のことを言います。

本当に、ただ一人のその人に向けてのヒーリングカラーを選び出すのなら、クライアントの情報を出来るだけ集めて、総合的かつ分析的に判断を下す（セッションを行う）ことになります。



カラーセラピーにおけるヒーリングカラーの選色は、情報不足になってしまうと、大雑把な一般論として答えるしか道がありません。

セッションをする事で、より具体的で適切なヒーリングカラーを導き出すことができます。クライアントの事情をよく理解し、的確なアドバイスとしてヒーリングカラーの選色や提案ができるようになります。

2 ヒーリングカラーの見つけ方

ヒーリングカラーを見つけるには、セッション中の会話でクライアントが「何を求めているのか？」「どうしたいのか？」という事を意識して会話をする事が重要です。

例えば、「すぐに頭に血が上って怒りやすいのが悩み」という方には「冷静」という意味を持つ青をお勧めし、「怒り」という意味を持つ「赤」は避ける様にアドバイスを行います。

他には、明るくなりたい・友達を増やしたい人には「人脈・楽しい」という意味を持つオレンジをお勧めし、「孤独」という意味を持つ「紫」は避ける様にアドバイスを行います。

3 ヒーリングカラーの取り入れ方

ヒーリングカラーを生活に取り入れる方法としては、以下の5つが挙げられます。

- ・光を浴びる
- ・色を着る
- ・色を食べる
- ・色を塗る
- ・色の中で生活する

<光を浴びる（日光浴、月光浴）>

【日光浴】

虹の7色は太陽光の7色です。

そして、チャクラの7色でもあります。太陽の光を分けた時の7色とも同じであり、さらには色の並ぶ順番まで同じだといわれています。

太陽の光を浴びると心地良く感じるのは、太陽の七色とチャクラの七色とがピッタリと合って、身体にエネルギーが送り込まれているためかもしれません。

太陽光は外に出て浴びるのが一番ですが、何等かの理由でできない時は、枕や布団を日干しして、太陽光のエネルギーを吸収することでも効果が得られます。



日光浴は、科学的にも有効とされています。

まず、太陽光を浴びる事で、ビタミンDが体内で作られます。夏の強い日差しの中、10分太陽光を浴びる事で、牛乳コップ200杯分のビタミンDが作られるそうです。

ビタミンDは身体の免疫力を向上させるため、呼吸器感染症を予防する、炎症を抑える、血管や心臓病の機能を改善する、細胞レベルの老化を防ぐ、ガンの発症や進行に関連するメカニズムを妨害する多くの抗ガン作用など、様々な有益な効果があります。

女性には、日焼けする日光浴に抵抗があるかもしれませんが、日焼けしない程度の短時間の日光浴を繰り返すのも効果的です。

【月光浴】

日光浴だけでなく、月光浴も効果があります。昔から月には不思議なパワーがあるとされています。月経の周期と月の満ち欠けが連動していますし、出産率にも影響を及ぼすとも言われています。満月の日には安産になりやすいと考えられていたり、実際に動物たち（ウミガメなど）は満月に産卵をします。また、月にはネガティブな感情を浄化してくれるパワーがあるとも言われています。満月の夜、外を少し散歩してみたり、次にご紹介する方法で、月光を取り入れてみましょう。



★月光浴の進め方（例）

- ① 部屋を暗くして、月明かりが部屋に入ってくるようにします。
- ② 椅子に座っても、横になってもかまいませんので できるだけ楽な姿勢で、何度か深呼吸をします。
- ③ できるだけ頭を空っぽにしながら、じっくり空に浮かぶ月を見つめます。深い呼吸を続けながら、しばらく眺めていると、月のエネルギーが自分に入って くるのを感じるでしょう。
- ④ 両手を広げて月のエネルギーを全身で感じて下さい。美しい月のエネルギーを自分のオーラと身体の中になっぶり取り入れ、受け取るようなイメージをします。
- ⑤ 手を降ろし、自分のオーラや肉体の中にある不必要なエネルギーが月のエネルギーによって浄化されるのを感じます。
- ⑥ 次に、ゆっくり時間をかけて、自分のすべてが美しい月のエネルギーでいっぱいになるのを感じます。
- ⑦ 自分自身が月のエネルギーで満たされたと感じたら、一度大きく深呼吸をし、終了します。

※ 特にこれといった形式はありませんので、自分流でアレンジして楽しんでください。

★月光浴のタイミング

大きく分けて「新月」「上弦」「満月」「下弦」の4パターンがあります。

・新月の時の月光浴【月齢 0】

月の満ち欠けサイクルの初日に当たり、太陽・地球・月が一直線に並ぶ日で太陽と月の黄経差が0度となり、目に見えない状態になります。



新月は、美しいエネルギーに満ちあふれており、意思と心が一致しやすい時でもあるといわれています。また、「浄化」「解毒」作用も強いので、自分自身を見つめ直し、自分の本質に戻るために何かをリセットしたり、本当にやりたいことを計画したり、新たなことをスタートしたりするのに適しているタイミングです。

「月光浴の進め方例」④の時に、「なりたい自分」「夢」「願望」を強く思い描きます。そして、実際にそれが叶っているさまをイメージしながら、月のエネルギーを自分の中に取り込むと良いでしょう。

・新月から満ちていく時の月光浴（上弦の月）【月齢1～14】

月が次第に丸みを帯びていく時です。

満ちていく月は、「補給」「摂取」「保護」「休養」などの作用があり、いろいろなものを吸収してエネルギーを蓄える時です。

身体が栄養を吸収しやすくなっていますので、体重が増えやすいタイミングでもあります。

満月に近づけば近づくほどその作用は高まりますので、この期間は特に食べ過ぎに気をつけ バランスの取れた質のよいものを摂るようにしましょう。

新月の時に始めた新しいことが軌道に乗るタイミングなので、「月光浴の進め方例」の④の時に、その新しいことが軌道に乗っているイメージを持ちながら、月のエネルギーを取り入れても良いでしょう。

・満月の時の月光浴【月齢15】

新月から始まったサイクルのエネルギーが最高潮に達し、サイクルの終わり

を迎えます。宇宙からのエネルギーがとても高まる時で、新月から始めたことや願い事が達成される時といわれています。

エネルギーがすべて増幅され想念も増幅されますので、満月の頃は、自分の想念をプラスで満たし、マイナスの方向にひっぱられないよう気をつけましょう。

「月光浴の進め方例」の④の時に、実現したことに感謝しながら、最大限プラスのイメージを思い描きましょう。

・満月から新月へ月が欠けていく時の月光浴（下弦の月）【月齢16～29】

月が次第に細くなっていく時です。

欠けていく月は、「解毒」「発散」「洗浄」などのデトックス作用があり、新月に近づけば近づくほどその力は強まります。心身に溜まったものを浄化するのに最適な時です。

「月光浴の進め方例」の⑤の時に、捨てたい感情や想念を思い浮かべ、取り入れた月のエネルギーでそれらが浄化していく事を思い浮かべます。時間がかかっても、すっかり浄化できたと感じたら、⑥に進んで下さい。

★パワーストーンの月光浴

月光浴による浄化方法は、石の神秘的な力を補充させ、より石の美しさが増すと言われています。「なんとなく不運なことが続くな」と思ったり、気分が浮かない場合やパワーを回復させてあげたいと思った時、手持ちのパワーストーンがあれば、行ってみてください。

- ① 上弦の月から満月の光を当てるようにしてください。特に満月の光が一番効果的です。
- ② 月の光に直接当てるのが好ましいですが、不可能な場合は、窓越しでも問題ありません。
- ③ 曇っていても窓際に置いておくだけでも、月の出ている間ならば、それなりの効果が期待できます。
- ④ 基本的には30分以上は、月の光に当ててください。

月光の場合 太陽の光と違い当てすぎると石の劣化を招くという危険性はありませんので、真夜中までは、月の出ている間ならば何時間当てていても構いません。

一番効果が期待される満月の夜は、出来る限り長く光に当ててください。

※満月の夜・・・2時間～一晩

＜色を着る（下着、服、アクセサリーを身につける）＞

ヒーリングカラーを取り入れる方法として、最も人に大きな効果を与えるもののといえば、その日に着る服やアクセサリーなどの「身につけるもの」です。

特に、服は毎日着るものなので、朝どの色の服を選ぶかによって その日の気分が左右されてしまうかもしれません。好きな色がある人は、その系統の色の服ばかり着てしまうものです。

学校や職場で孤立感がある人は、黒の服ばかり好んで着ていたりしませんか？黒は身体を細く見せる効果がある反面、明るさを感じず、近づきにくい印象になってしまいます。そんな時には思いきって、オレンジや黄色の服に替えてみましょう。雰囲気明るくなり、周囲とも打ち解けやすくなるはずです。



また、疲れ目や肩こりがあり、顔色が悪い人は、グリーンの服やを選ぶと疲れが癒されます。疲れを感じにくくなる色としては、身体が軽くなる作用のある白もお勧めです。

ヒーリングカラーでは、アクセサリーの色も重要な意味を持ちます。目的に合わせて、アクセサリーの色も変えてみるのも面白いかもしれません。

・ 仕事などに疲れた心や身体をリセットしたい	→ 緑
・ ポジティブ思考でモチベーションを維持したい	→ 赤
・ 現状に行き詰まりを感じている	→ 白
・ 重要なことを冷静に決断する	→ 青
・ 自信を持って物事を進めたい	→ 黄色
・ 寂しい気持ちを持ち上げる	→ 明るいグリーン

・心身の疲れを取りたい	→ラベンダー
・気持ちがふさいでいる	→オレンジ

ヒーリングカラーには、人に良い影響を与える色だけでなく、あまり良くない影響を与える色もあるとされています。それは、精神を不安定にさせる恐れのある「ベージュ」や「グレー」、「黒」です。

いずれも、他の色とあわせやすくファッションコーディネートには便利な色のため、意外と感じる方も多いのではないのでしょうか。

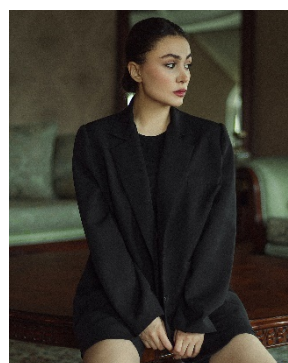
グレーの服を着て太陽を浴びると光の色はくすんだ状態で肌に届き、せっかくの良い作用が発揮できません。

そのために気力がなくなったり、身体が重く感じたりします。

ベージュはリラックスできる色ですが、長時間身につけていると、リラックスを通り越してやはり気力がなくなってしまうのです。

また、黒はどの色にも負けない強い色ですが、太陽の光さえ受け付けず、身体や心の疲れを溜め込んでしまう可能性があり、ヒーリングカラーではあまり多用しないほうが良いとされていますので注意してください。

学校や職場で制服を着る方は、下着でもOKです。直接体に身につける分、より大きなパワーをくれます。身につける物の色をコーディネートして、沈んだ気持ちに明るさを取り戻しましょう。



また、「人の第一印象は3秒で決まる」と言われていますから、見た目を左右する色を味方につけると、相手からの印象がぐっと変わり、コミュニケーションが円滑になる効果が期待できます。

＜色を食べる（食物、食品の色）＞

ヒーリングカラーは、自分の身の回りにある物の色や、身につける服・アクセサリーだけでなく、食べる物に関しても同じように色を考えることで、良い作用へとつなげることができます。

毎日の食生活では、栄養のバランスを考えて食材を選ぶことが大切ですが、ヒーリングカラーでは栄養素を色にたとえ、5つの色をそろえた献立にすると、栄養バランスと彩りの両方を満たしたものになるとされています。

各栄養素にあてはめられた色の持つ効果は、その栄養素の体内での働きとつながっています。

【5つの色】

トマトや肉などの「赤」	⇒ 活動を助ける
レモンや卵黄などの「黄色」	⇒ 消化を促す
椎茸・昆布・黒胡麻などの「黒」	⇒ 心に落ち着きを持たせる
緑黄色野菜の「緑」	⇒ 体内バランスを整える
白米や白身の魚、豆腐などの「白」	⇒ 心のモヤモヤを解消

上記5つの色以外にも、ブドウ糖の「紫」はストレス解消の効果が期待でき、栗や小麦などの「金色」は、気力回復効果があります。

また、食べ物の色の組み合わせを考えるのと同時に、食事で使うクロスやランチョンマット、食器の色も、ヒーリングカラーを意識するとさらに効果的です。

(例)

オレンジ・黄色 ⇒ 食欲がわくだけでなく気持ちも明るくなる

紺色 ⇒ 食材の味を引き立てておいしくいただくことができる。

<色を塗る（化粧、マニキュア）>

ヒーリングカラーでは、メイクは肌や髪、瞳の色によって、似合う色と似合わない色に分かれると考えられています。

似合う色を使ったメイクは、ファッションも引き立て、映える仕上がりになるため、表情も明るくなり、周りのウケも良いので自信にもつながります。それに対し、似合わない色を使ったメイクは正反対のものになります。素材の良いものを身につけてもキマらないため自信をなくし、オシャレを楽しめなくなります。

メイク以上に、自分の目にも入るネイルの色も重要です。ポイントとして、強い効果を求める時には「はっきりした色」、効



果を和らげたい時には「少しトーンを落とした色」を選ぶのがポイントです。

・ 社交性や積極性を出したい時	→ 赤
・ 明るさを出したい時	→ オレンジ
・ 消極的な自分を変えたい時	→ 黄色
・ 女性らしい可愛らしさを出したい時	→ ピンク
・ 知的な女性を演出したい時	→ 紺色

目的や状況に応じて選ぶべき色は異なります。自分をアピールするために、上手に活用してみてください。

<色の中で生活する（自然、家、オフィスで過ごす）>

心のバランスをとるヒーリングカラーの効果を上手に利用すれば、日々の暮らしをより明るいものにすることができます。

気忙しくしていたり、悩みごとがあったり、疲れていたり…。そんな家族にゆとりを持ってもらうためには、家のインテリアにラベンダーや薄紫、グリーンを取り入れるのがお勧めです。ラベンダー系の色は、ゆったりと優しい気持ちになる効果があり、グリーンにも気持ちを落ち着かせる効果があります。ただし、グリーンは原色より少し明るいものを選びましょう。

一日の疲れを取り、スッキリとした気持ちになりたいお風呂場は、清潔感と



リラックス効果のある色でまとめることがポイントです。ですから、タオルやマット、バスタイムグッズに最適といえる色は、「白」「クリーム色」「淡いベージュ」です。これらの色でコーディネートすると同時に、脱衣所やバスルームの鏡を曇りのないよう、キレイに磨いてお

くと色の持つパワーが増します。

ヒーリングカラーでは、七色のパワーを受けられるとされる、太陽の光が射す方に窓があると良いのですが、そうでなければ、お風呂場で使う



ものを日光に当て、太陽の力を吸収させて使うと良いでしょう。

また、リビングや寝室などゆったりとくつろぎたい場所には、癒し効果のある色を中心に、インテリアの色を選ぶと落ち着いて過ごせます。疲れた心や身体が癒され、リラックスできるとされる色は、明るすぎたり暗すぎたりすることのない、淡い色です。また、神経を落ち着かせる作用のあるアクアブルーも、インテリアや寝具に使うにはオススメの色です。

ヒーリングカラーで より色の持つ効果を得るためには、 室内の色をできるだけ統一して色の力が分散してしまわないようにすることがポイントです。

また、お庭やベランダに鉢植えを置いて緑を増やすのも癒し効果があります。

心を平静に保つ作用のある「青」と不安な気持ちを取り除く作用のある「黄色」とが混ざってできる「緑」には、 緊張や疲れを解消し、水や大気の汚れを浄化する作用があるとされています。

毎日を過ごす職場や家庭内にどんな色を取り入れるかは、ヒーリングカラーの観点で見ると、とても重要なポイントとなります。自分の周りの環境に悪い波長を寄せ付けないようにしておきましょう



ヒーリングカラーは、精神面の健康だけでなく身体的な健康を守るためにも有効なものといえます。自分だけでなく家族の為にも、上手に活用してみてください。

第5章 色を利用した食事管理

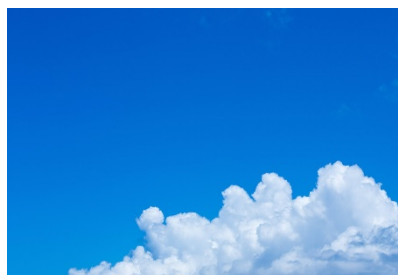
1 色とダイエット

〈色を利用した食欲コントロール〉

「ダイエットが続かない」「夏バテで食欲が出ない」など、食欲に関して悩みがある人は、一度食事や食器の色に注目してみることをおすすめします。

身の回りの色と食欲には関係があります。

例えば、ダイエットを行っている方へのおすすめの色は、寒色系です。清涼感を感じさせる寒色は、視覚として取り入れると、食欲を抑える効果的があります。また、青色だけでなく、紫や黒も食欲を減退させる色です。自然界における食べ物
の色としては非常に珍しいため、青色は人が食べ物と結びつけにくい色であり、食欲減退に繋がると考えられています。



そのため、ランチョンマットや食器などを青色やその他の寒色で揃えると、余計な食欲の減退に効果的です。

反対に、ファストフード店やファミリーレストランの看板や店内が、暖色で取り揃えられていることが多いのも、色と食欲の関係を利用しているからです。暖色が引き起こす食欲増進効果を取り入れているのです。

夏バテに悩んでいる人には、一度食卓の配色を確認してみることを提案してみましょう。涼しさを求める余り、寒色の家具や食器ばかり使用しているかもしれません。食卓の蛍光灯を暖色のものに変えてみたり、食卓の周りを赤色や橙色に変えてみたりすることによって、食欲増進に繋げることが



できます。また、日々の食事の中でも、トマトなどの赤色や卵などの黄色を摂りいれると、夏バテ防止に繋がります。

〈ダイエットと暖色〉

暖色は食欲増進に繋がり、寒色は食欲減退に効果があると聞くと、暖色はダイエットの大敵のように感じると思いますが、実はそうとも言い切れません。食事制限はダイエットの方法の一つですが、健康的かつ綺麗なボディラインを



作するためには、運動も必須です。そして、運動をより効果的に、そしてモチベーションを上げるために必要な色が暖色なのです。

暖色は、身に付けることによってアドレナリンの分泌を促します。アドレナリンが出ると、運動に対してのやる気もモチベーションも変わってきます。また、燃え上がる炎を連想させる赤からは、脂肪燃焼や代謝アップのイメージが浮かんできませんか？

赤と代謝アップというワードから想像されるものの1つに唐辛子があります。唐辛子に含まれるカプサイシンは、脂肪の分解を促します。また、辛

いという味覚の原因となっているカプサイシンのお陰でアドレナリンがより放出され、血行が良くなり、発汗作用があるのです。

よって、赤い唐辛子を食事に取り入れて、運動ウェアやタオルに赤色を取り入れることによって、ダイエットをより効果的にすることができるのです。

また、赤だけでなく、黄色もダイエットにおすすめの色です。

太陽や光など、黄色からイメージできる物は、パツとした明るい物が多いですよね。黄色から放出される、ハツラツとした雰囲気は沈んだ気分を明るくさせ、楽しい気分になさせてくれます。運動や食事制限が辛くて、何だか毎日が楽

しめないなと感じている人は、身の回りの小物を黄色に変えることでハッピーにダイエットをすることができるかもしれません。

さらに黄色は、精神面を支えるだけではなく、ダイエット中の女性によく見られる、ある悩みを解消するのに効果的です。

ダイエット中、お通じに悩みをもつ女性が多いですが、気になるお通じの悩みも、色で解消することができるかもしれません。トイレのスリッパやマットを黄色にしてみることをおすすめします。



実は、黄色には消化器系の働きを助ける役割があります。黄色は交感神経系に働きかけ、体の動きを活発にする効果があるのです。そのため、消化がスムーズに進みやすく、便秘解消に繋がります。

反対に、下痢に悩んでいる人は、腸と関係の深い橙色を取り入れてみてください。黄色より赤みを増した橙色は、腸に働きかけるだけでなく、お腹を温めるのに効果的です。

〈カラーダイエット〉

ダイエットは、食器には食欲を減退させる寒色系、運動にはモチベーションアップの暖色系を取り入れると良いですが、食事や食材にはどのような色を取り入れると良いのでしょうか。

カロリー摂取を抑えるために、サラダしか食べない食事法や、炭水化物を極端に制限する炭水化物ダイエットは言語同断です。しっかり食べながら痩せるためには、栄養バランスの採れた食事が必須です。邪険にされがちな炭水化物もタンパク質も、ビタミンやミネラルと同様に摂取しなければならない栄養素です。



栄養バランスの良い食事というと、食事や食材に対する深い知識が必要に思えますが、食材を色の視点から捉え、「5つ」の色を意識すると、必要な栄養素を自然に摂取することができます。それこそが「カラーダイエット」なのです。

必要なカラーは『赤、黄、緑、白、黒』の5つです。この5色をバランスよく積極的に食卓に並べるようにしましょう。

【赤色の食材】

赤を含む食材は、その多くが血液を作り、心臓の機能を高める効果が見られます。人参、トマト、鮭、肉類などが代表です。



【黄色の食材】

ビタミンcやタンパク質が多く含まれた食材が多く、摂取することで新陳代謝を高めてくれる効果もあります。かぼちゃや卵、とうもろこしなどが代表です。食後のフルーツに柑橘系を摂取するのもいいかもしれません。



【緑色の食材】

ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。きゅうりやほうれん草、小松菜やピーマンなど、カロリーが低く栄養価の高いものが多いです。



【白色の食材】

ご飯や麺類など、炭水化物が多く含まれるこれらの食材は、エネルギーの源となるので、完全に摂取するのを断つのではなく、バランスを考えながら取り入れましょう。



【黒色の食材】

ミネラルや食物繊維が豊富に含まれる、キノコ類や海藻類が代表として挙げられます。

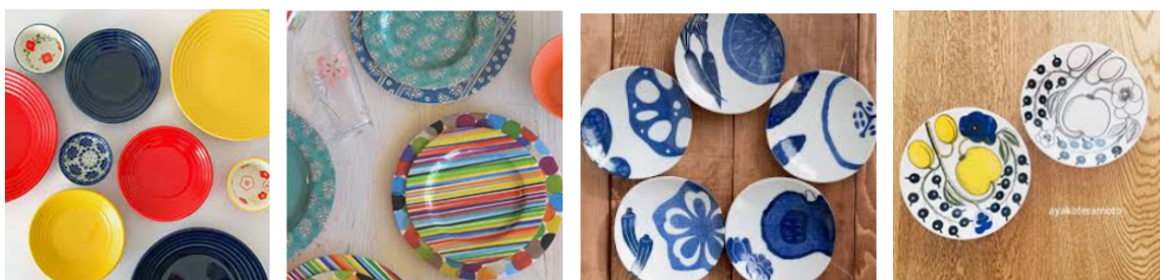
また、「アントシアニン」という血糖値を下げる効果がある物質を含む食材が多いのも特徴です。また、黒色はその色の濃さから、視覚的にさらに満腹感が得やすいという効果があります。



2 食器の色と料理

<食器の色の選び方>

料理や食べ物に合わせて食器の色にも気を遣うと、味覚だけでなく視覚などにも良い影響を与え、心にも栄養を与えることができます。食事の質を向上させるため、下記のポイントから使用する食器を選んでみましょう。



① 反対色

をうまく生かす

食べ物をおいしく見せるには、料理を引き立たせることが重要です。食べ物の色は、「赤ーオレンジー黄ー黄緑ー緑」が多いと言われています。赤と緑は反対色の関係であり、反対色の組み合わせは、お互いの色を目立たせる効果があります。



② 料理と同じものを濃淡で使う

同じ色みで濃淡を使い分けると、上品でしっとりとしたイメージになります。例えば、「肉じゃが」を食べるときは、こげ茶や薄い茶色、ベージュなどの食器に盛ると効果的です。



③ 料理の中から1つの色を取り出して使う

サラダなどマルチカラーの料理を出す場合は、その中のポイントとなる色 を 食器に使うと見栄えが良くなります。例えば、「レタス+トマト+きゅうり」のサラダなら、グリーンが入っている食器が良いでしょう。また、自然をイメージさせる、茶色やコルク色のボウルを使うのも良いでしょう。

<食器の色・種類と料理>

【白】

無地の白いお皿は、和食、洋食をはじめ、どんな料理にも合います。料理が映え、美味しそうに見える代表カラーと言われています。彩りが際立ってキレイに見えます。

また、白いお皿は軽やかで、沢山のアイテムを盛り付けなくても、お料理がちゃんと主役になります。そして、空間を楽しむ様な盛り付けも楽しめます。



【黒】



黒のお皿は、料理が美しく見えます。料理の色とお皿の黒のコントラストが印象的に映り、料理を高級に見せる効果があります。普段のメニューも、黒いお皿に盛るとお洒落な装いになり、おもてなしにぴったりです。



【赤・オレンジ・黄色】

赤のお皿には、緑の食材をキレイに見せてくれる効果があるため、サラダなどに最適です。基本の材料で作ったサラダも、コース料理の前菜の様に見えます！また、赤は生きる力や性を表すため、相手に強い印象を与えたり、元気を出してもらいたい場合にも使われます。食欲増進効果や、温かく感じる効果もあるので、料理に組み合わせる食器の色にピッタリです！





【緑】
緑色の食器は、食材を問わ



ず、どんなお料理でもスッと馴染んで背景のようになる優れものです。

お刺身との相性が抜群なのも緑の食器です。日本食の盛り付けで使われる、笹の葉などのバランと同じ効果があります。

興奮を静めたり、集中力が増す効果があると言われている緑色は、ナチュラルな雰囲気を出したいときに効果的です。



【青】



盛り付けたものをくっきり浮き立たせたような印象になります。特に、紺色のような濃い青のお皿は、コントラストがはっきりし「料理が主役の一皿」に仕上がります。

また、同じ青でも水色は、冷たいお料理との相性が良いです。

青色は黄色が生える色でもあるので、コーンスープやパンプキンスープなどもきれいに見えます！



【柄もの】

シンプルなお料理でも、華やかに見せてくれる柄物の器。柄を意識しすぎて盛り付けが難しくなると敬遠しがちな半面、シンプルな柄のお皿なら、意外に和洋中どんなお料理にもマッチします。

【ナチュラルな木】

木のお皿は、優しく温かみのある雰囲気になります。ちょっとしたカフェ気分を味わうのにピッタリです。



【ガラス】



ガラスのお皿は、
光を通したり光を
反射したりする事

で、料理
が明
るく
見え
ると
いう
効果
がありま



す。夏は涼しげに見える効果も期待できます。

【こげ茶・茶色】

こげ茶や茶色の食器は、温かみを与えます。地味な色のお料理を盛る時には、緑や白のものを添えると引き立つと言われています。鮮やかな赤色トマトなども、とっても良く映えます！



〈青黄赤白黒（しょうおうひゃくびゃっこく）〉

「食材＋食器」の色の方程式である「青黄赤白黒（しょうおうひゃくびゃっこく）」についてご紹介します。

「青・黄色・赤・白・黒」の5色が使われている料理は、とても美しく見えますと言われています。SNSやレシピサイトなどを見ていると、「とてもおいしいそうな料理だな」と、つつい惹きつけられてしまう写真があるかと思えます。それらは、この5色がうまく使われていることが多いのです。



黄色・赤・白...かろうじて黒までは思い浮かぶ食材があると思いますが、青はどのように取り入れると良いのでしょうか。実は、この「青」というのは緑のことを指します。昔の人は、緑のことを青と呼びますが、その名残でしょう。つまりこの場合、「緑・黄色・赤・白・黒」の5色ということになります。



基本的には、メインとなるものの色に合わせて周りに飾る色を決めます。

左写真のお刺身の場合、メインカラーはお刺身の【赤】です。その周りにツマや海藻の【白】、ワサビや大葉・ネギなどの葉物の【緑】、人参の【黄色

（オレンジ）】、小さいですが最後に海藻の【黒】で全体を引き締めています。

この場合、メインカラーを引き立たせる（おいしく見せる）ようにサブカラーを盛り付ける必要がありますね。しかし、毎回5色すべての食材を使うことを意識して作るのは難しいのが現実です。そんな時こそ「食器」の出番です。

例えば黒だけが足りない時、黒の食器を選ぶことで5色すべての色が揃います。色とりどりの食器を駆使することで、「なんだか物足りない」が解消さ



れ、美しい盛り付けができます。

この知識を頭の片隅に入れて
おくだけで、ワンランク上の
料理を作れるようになります。

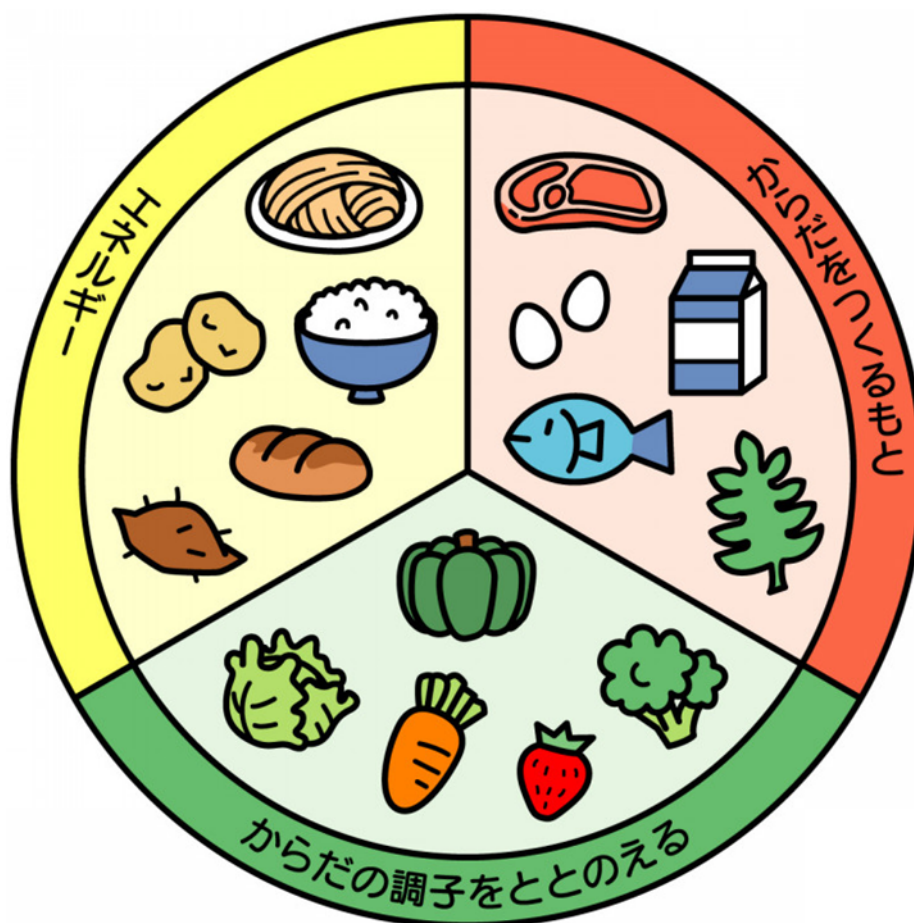
第6章 色と栄養

1 基礎知識

〈三食食品群〉

ひとつの食品に含まれている栄養素は決まっています。そのため、複数の食品を組み合わせることでバランス良く摂取することが、生きていく上では必要不可欠です。どの食品にどんな栄養が含まれているのかを分かりやすく表したのが、「三色食品群」です。

下の図が「三色食品群」です。給食の献立や家庭科の教科書、栄養相談のパンフレットなどで見かけたことがあるという方も多いのではないのでしょうか。その際により分かりやすくするために、各群にそれぞれイメージカラーが設定されたそうです。



まず、骨や筋肉・血液など身体を作る元になると言われている栄養素を「赤

色群」といいます。この赤色群に含まれる食品は、主にタンパク質と呼ばれるもので、肉や魚、卵や乳製品（ヨーグルトやチーズなど）、豆類（豆腐や納豆も含む）などがここに分類されます。

次に、身体の調子を整えて健康維持には欠かせない栄養素である「緑色群」。これは野菜や果物などのビタミン類のことです。きのこなどもここに含まれます。

最後は私達の身体と頭を動かす源、エネルギーとなる「黄色群」です。炭水化物（糖質）と脂質がこれに当たります。米やパン、麺などの穀物類、イモ類、油や砂糖などがこの黄色群となります。

この赤・緑・黄の三色の栄養素が頭に入っていれば、三群それぞれの食品を使ってバランスの良い食事を摂ることができます。また、ダイエット（黄色群の摂取を抑える）や便秘（緑色群を積極的に摂り入れる）、血圧・糖尿（緑色群を積極的に摂り入れながら、赤色・黄色群の過剰摂取を控える）などの悩みも改善することができます。

〈緑黄色野菜と淡色野菜〉

健康的な身体を保つためには、1日350g以上の野菜を摂取するのが良いとされています。しかし、ただ闇雲に野菜を食べればいいという訳ではありません。

意外と知られていませんが、野菜には「緑黄色野菜」と「淡色野菜」の2種類があり、特徴や栄養価がそれぞれ違います。野菜を摂取する際は、それらのバランスも考慮する必要があります。



「緑黄色野菜」とは、簡単に言えば「見た目の色がハッキリと濃い野菜」のことです。野菜には元々ビタミンなどの栄養素が多く含まれていますが、緑黄色野菜にはさらにカロテンが豊富という特徴があります。

【代表的な緑黄色野菜】

ほうれん草、小松菜、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、ブロッコリー、トマト、オクラ、いんげんなど

あまり聞き慣れない「淡色野菜」ですが、緑黄色野菜が濃い色であるのに対し、淡色野菜の色は薄く、野菜そのものの水分量が多いという特徴があります。淡色野菜にはカロテンが少ない（またはない）ため、栄養価だけを見ると緑黄色野菜には劣りますが、淡色野菜には食物繊維が豊富に含まれているというメリットがあります。



【代表的な淡色野菜】

レンコン、大根、キャベツ、レタス、玉ねぎ、なす、ネギ、白菜、かぶ、きゅうり、ごぼうなど

「栄養が多い緑黄色野菜を中心に食べましょう！」ということではなく、緑黄色野菜も淡色野菜もそれぞれに特徴があり、含まれる栄養素の量も野菜ごとに異なります。健康維持には、さまざまな栄養素をバランス良く摂取することが必要なので、緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせ、それぞれの野菜の足りない部分を補い合うことが大切です。

2 フィトケミカル

<フィトケミカルとは>

野菜、果物、豆類、いも類、海藻などの植物に含まれる、植物由来の化学成分のことです。具体的には、植物が紫外線や有害物質、害虫などの害から身を守るために作り出した、「色素」や「香り」「アク」「辛味」などの成分を指します。



数千種類以上あるフィトケミカルには、抗酸化作用を持つものが多いことから、抗酸化作用による老化予防が期待できるほか、代謝の促進、免疫力向上、脳機能の強化などその種類によって、さまざまな働きがあると言われています。

フィトケミカルは必須栄養素という訳ではありませんが、体にとって良い作用をするため、健康を維持するためにはぜひ摂取したい重要な成分です。また、植物の色素などに関与する成分ですので、色が鮮やかな食品に多く含まれている場合が多く、色の効果を食事に取り入れたい際は、特に参考にすると良いでしょう。

＜フィトケミカルの種類と代表例＞

フィトケミカルは、主に以下の5種類に分類されます。

- | | |
|-----------|---------|
| ① ポリフェノール | ④ 多糖類 |
| ② 含硫化合物 | ⑤ テルペン類 |
| ③ カロテノイド | |

①ポリフェノール

植物が光合成を行うときにできる物質です。植物の色素やアクの成分で、活性酸素を消去する抗酸化作用があります。多くは水溶性で、吸収されやすいのが特徴です。

(例)

・アントシアニン

(含まれる食品：赤ワイン、ブルーベリー、ナス、赤しそ)

赤や青、紫などの水溶性色素で、目の網膜にあり光を感じる働きを支えている「ロドプシン」という色素成分の再合成を促す働きがあるといわれています。



・ **イソフラボン**（含まれる食品：大豆、大豆製品など）

女性ホルモンのエストロゲンに似た働きをして、骨粗鬆症の予防や更年期症状の緩和が期待できます。



・ **カテキン**（含まれる食品：お茶、紅茶など）

茶葉に含まれている苦味や渋味の成分で、抗菌作用の他、血中コレステロールの低下や血圧の上昇を抑える働きが期待できます。



② **含硫化合物**

刺激のある香りや辛みが特徴です。抗酸化力があるとされ、血行、血流の改善作用や、強い殺菌作用による食中毒の予防などが期待できます。

（例）

・ **スルフォラファン**

（含まれる食品：ブロッコリー、ブロッコリースプラウト、キャベツ）

抗がん作用が期待できるといわれています。



・イソチオシアネート

(含まれる食品：大根、わさび、からし菜)

すりおろすなどして細胞が壊れたときに生成される辛味成分で、免疫力の強化や抗がん作用が期待できます。



・アリシン (含まれる食品：にんにく、玉ねぎ、ねぎ、にら)

切る、すりおろすなどして細胞が破壊される際に、生成される香り成分です。殺菌効果などが期待できます。



③ カ

ロテノイド

主に緑黄色野菜に含まれている、黄色・橙色・赤色の色素成分の総称です。抗酸化作用があります。天然の脂溶性色素で、「カロテン類」と「キサントフィル類」に大きく分けられます。

(例)

【カロテン類】

・β-カロテン

(含まれる食品：にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、ケール)

黄色または橙色の色素で、夜間の視力の維持や、皮膚や粘膜の健康を維持する働きが期待できます。



・リコピン

(含まれる食品：トマト、スイカ、あんず、柿)

赤い色素成分で、血流を改善する働きが期待できます。



【キサント

フィル類】 (含まれる食品：緑黄色野菜)

・ルテイン

(小松菜、モロヘイヤ、アボカド、ヨモギ)

黄色の色素成分で、目の健康をサポートする働きが期待できます。



・ **β -クリプトキサンチン** (含まれる食品：温州みかん、ぽんかん)

黄色い色素成分で、高血圧や動脈硬化、糖尿病、骨粗鬆症などが期待できます。また、それらの予防にも効果があります。



④多糖類

炭水化物の一種であり、海藻やきのこ、根菜類に多く含まれます。

(例)

・フコイダン

(含まれる食品：海藻類)

海藻類のぬめり部分に含まれていて、抗がん作用や血圧を安定させる働きが期待できます。



・ β -グルカン

(含まれる食品：きのこ類)

免疫力の強化やコレステロール値の上昇を抑える働きが期待できます。



・イヌリン

(含まれる食品：ごぼう、チコリ、菊芋)

血糖上昇の抑制や血液中の中性脂肪を下げる働きに期待される。



⑤テルペン類

ハーブや柑橘類などの、特有の香りと苦味成分を指します。抗酸化作用や免疫力強化などが主な特徴で、生活習慣病の予防や抗うつ作用などが期待できます。

(例)

・ **リモネン** (含まれる食品：柑橘類)

リラックス効果があるといわれている香り成分で、交感神経を活性化させて血管を広げ、血流改善を助ける働きに期待される。



・ **メントール**

(含まれる食品：ハッカ)

香り成分で、免疫力を高める働きが期待できます。



＜フィトケミカルの色分け＞

フィトケミカルを色分けすると、次のように分かります。

【赤色】…トマト・赤パプリカ・スイカ・唐辛子など

・主なフィトケミカル：「リコピン」「カプサンチン」「カプサイシン」

これらのフィトケミカルは、強い抗酸化作用や体脂肪燃焼作用があり、老化防止やがん予防に効果的な成分です。

トマトは熱に強く、トマトソースや煮込み料理に向いています。料理のバリエーションが豊富で、取り入れやすい食品です。サラダだけでなく、スープや炒め物など、加熱しての摂取がおすすめです。



赤パプリカは、抗酸化成分がトマトの約100倍も含まれています。

アンチエイジング効果や脂肪燃焼効果もあり、とても優秀な食材です。

生でサラダ（野菜サラダ・ポテトサラダなど）に入れるのも良く、スープにしても良いです。また、焼きパプリカもおすすめです。



スイカはカリウムを多く含み、疲労回復や利尿作用があります。むくみ予防に効果的です。夏場の水分補給代わりにもなりますし、夏バテ予防効果もあります。



「カプサイシン」は辛味成分のフィトケミカル、「カプサンチン」は色味のフィトケミカルです。彩りや調味料に使われる唐辛子や赤いパプリカには、「カプサンチン」が含まれます。この2つのフィトケミカルは、タバスコやコチュジャンなどに使用されていますので、料理に少しプラスするだけで、抗酸化作用が期待できます。



【黄色】...玉ネギ、黄色のパプリカ、ほうれん草、パセリ、レモン、柑橘類など

・主なフィトケミカル：「ルテイン」「フラボノイド」

「ルテイン」は、抗酸化作用、血管強化作用、加齢による視力低下予防、がん予防、肺機能の向上に効果を発揮します。

黄色のパプリカには、「ルテイン」が多く含まれます。サラダやスープに、また煮込み料理にも合います。赤パプリカと同じく、アンチエイジング効果があります。



「フラボノイド」は、血液をさらさらと流してくれる作用があり、高血圧予防、アレルギー対策などに効果的です。

中でもレモンは、免疫力をアップして、疲労回復、風邪予防に効果的です。また、疲労回復効果のクエン酸も



多く含まれます。殺菌効果や食欲増進効果もあるので、夏の季節におすすめの食材です。ビタミンcも多く、美肌効果も期待できます。肉や魚などタンパク質と一緒に摂取すると良いでしょう。

【橙】...かぼちゃ、にんじんなど

・主なフィトケミカル：「カロテン類」

強い抗酸化作用、皮膚や粘膜の保護、癌予防、免疫力up、目の黄斑変性などに効果があります。

かぼちゃには食物繊維が豊富に含まれており、整腸作用があります。体内でビタミンAに変換され、髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働き



があります。

西洋かぼちゃには抗酸化ビタミンと言われるビタミンC、ビタミンE、そしてβカロテンが豊富に含まれ、アンチエイジングに効果的です。煮物やパンプキンサラダ、シチューに入れても合います。



人参は、腸での糖の吸収を抑えてくれる効果があります。カロリーが低く、水分が豊富で、乾燥や肌荒れが気



になる時に積極的に食べたい野菜です。きんぴら、酢もの、グラッセなど、シンプルな調理方法でも美味しく食べられます。スープや煮込み料理など、使い勝手が良い食材です。

【緑】 ...ほうれん草、小松菜、春菊、キャベツ、ブ

ロッコリーなど

・主なフィトケミカル：「クロロフィル」

抗酸化作用、血液がさらさらになる効果、がん予防、コレステロール調整、殺菌効果などが期待できます。

ブロッコリーは、血液の流れを良くし、動脈硬化の予防に期待できます。レモンよりビタミンCが多く含まれます。湯がいてサラダに、かつおぶしと和えて和風おひたしにしても美味しく食べられます。



ほうれん草や小松菜は、おひたしやナムル、卵とじなど手軽に栄養素を摂取できます。刻んでカレーと煮込んだり、ハンバーグの具にしたりするのもおすすめです。



春菊は、お味噌汁のお供にお勧めです！豆腐と合わせて白和えにしても美味しいです。

【紫】 ...なす、ブルーベリー、赤しそ、赤キャベツ、黒豆など

・主なフィトケミカル：「アントシアニン」



強い抗酸化作用、白内障の予防、高血圧の予防、肝機能の保護などに効果を発揮します。

なすは、抗酸化作用だけでなくアンチエイジングも期待できます。油で加熱しても、アントシアニンの含有に変化はありません。焼きナスや揚げナスなど、加熱調理がおすすめです。

黒豆は、煮豆のほか、炒り豆、和菓子のほか、様々な食べ方ができます。疲労回復、白内障の予防、肝機能の向上、抗酸化作用が期待されます。また、イソフラボンが含まれているので、骨粗しょう症や女性ホルモンのバランスを整えるなど、特に女性には嬉しい効果もあります。



【黒】...じゃがいも、さつまいも、ゴボウ、コーヒーなど

・主なフィトケミカル：「クロロゲン」「カテキン」

野菜や果物を剥いておいて置くと、黒く変化するのは「クロロゲン酸」が原因です。「クロロゲン酸」が含まれるのは、剥いておいて置くと褐変するごぼう、じゃがいも、なす、梨などが挙げられます。クロロゲン酸は、ポリフェノール的一种で、抗酸化作用、血圧調整、血糖調整、体脂肪燃焼作用などのダイエット効果があります。



じゃがいもはサラダだけでなく、煮っころがしに炒め物にスープ、お味噌汁など、使い勝手が良い食材です。

ごぼうは、きんぴらにしたり、揚げてごぼうチップス、汁物など、レシピにも変化がつけやすい食材



です。また、アク抜きせず使用すると、栄養が残ります。食物繊維も豊富で、コレステロールや中性脂肪、血糖値が気になる人にもおすすめの食材です。



【白】...にんにく、ネギ、キャベツ、大根（太陽の光を遮ることで出来る野菜）
・主なフィトケミカル：「硫化アリル」「イソチオシアネート」

「イソチオシアネート」は、抗酸化作用、がん予防、ピロリ菌対策、血液をさらさらにする作用、コレステロールを調整するといった効果が期待されます。大根のような白い野菜の他、キャベツ、わさび、ブロッコリー、スプラウト類にも含まれています。ピリッとした辛味成分が特徴です。



大根はおでんや煮物が多いですが、フィトケミカルで考えると、サラダやおろし大根などで食べるのが良いでしょう。熱を加えると酵素が働かなくなってしまうので、生で食べるのがおすすめです。食べ方でフィトケミカルの成分が変わってきます。



「硫化アリル」は、抗酸化作用、高血圧予防、血液をさらさらにする作用などの効果が期待されます。にんにくやネギ、玉ねぎ、ニラなど匂いが強い食品が多く、これらの匂いと辛味成分が



「硫化アリル」です。炒めると甘なり、食べやすくなります。

ネギはビタミンB1を効率よく吸収してくれるので、疲れが取れやすくなります。

〈フィトケミカルのバランス〉

フィトケミカルをバランスよく摂れているかどうかは、色味良く食事がとれているかどうかで分かります。

「朝は赤色の野菜」「昼は黄色の野菜」「夜は緑と黄色の野菜」「今日はカラフルな食卓」など、色を意識して食材を選ぶと、自然とバランス良くフィトケミカルが取れます。

フィトケミカルを意識しなくても、食事を摂る際に、単色でなく数種類の色を組み合わせた食材を使った料理を意識して選ぶことで、栄養素がバランスよく取れます。

「ご飯（パン）にお味噌汁（スープ）、サラダ（レタス、きゅうり、トマトなど）、おひたし、魚（肉・豆腐）、果物」といったように、いろいろな食材をバランスよく摂れると理想的です。ただ、「これを食べないと…」と意識しすぎるよりも、「好きな色を並べて食べる」という感覚を意識して、食事を楽



しみましょう。

3 その他色と食材の雑学

<トマトに含まれるリコピンの力>

太陽の光をそのまま反射させたような、綺麗な赤色をしたトマトは、一年を通してスーパーで見かけます。日本の露地栽培での旬は6月から8月だそうです。

ただ、実はトマトが一番おいしくなる旬の時期は、「春から初夏にかけて」と「秋」だそうです。日光を存分に浴びただけではなく、比較的乾燥した気候が、トマトの糖度を上げるには必要になるそうです。また、この頃に一番栄養価が高くなるそうです。



トマトの赤色を形成するのは「リコピン」という栄養素です。このリコピンは、カロテノイドと呼ばれる、赤、黄色、オレンジ色の色素の一つです。同じカロテノイドの仲間として、ニンジンやホウレンソウ、またはパセリなどに多く含まれている、 β カロテンがあ

ります。この β カロテンは、体内でビタミンAに変化するので、古くから栄養学の中で注目されてきた栄養素です。

しかし、トマトが含むリコピンにはこの作用がありません。ですが、このリコピンのカロテノイド自体に強い抗酸化作用があり、その作用はビタミンEの100倍以上とも言われています。この抗酸化作用は、ダイエット効果があるだけでなく、血糖値を下げ、動脈硬化の予防につながり、喘息の改善、更に美白効果まで期待できます。夏の紫外線対策にトマトを活用するのもいいかもしれません。

<オレンジ色の β カロテン>

上記にも登場した β カロテンですが、アンチエイジングに役に立つ栄養素として知られています。 β カロテンとは、植物がよく持つ色素であるカロテン類の一つで、オレンジ色をしています。カボチャや人参に多く含まれます。また、リコピンもこのカロテン類の一種です。

このオレンジ色をした β カロテンは、体内に入るとビタミンAとなって作用し、活性化酵素を抑える抗酸化作用を持ちます。紫外線やストレス、排気ガスなどから増える活性化酵素が体内に蓄積されることで、老化が進んでしまうので、 β カロテンはアンチエイジングに効果的なのです。



<赤ワインと白ワインの違い>

赤ワインと白ワインは、そもそも使われているブドウの種類が違います。赤ワインに使用されるのは濃い色の「黒ブドウ品種」、対して白ワインを作る際、使用されるのは「白ブドウ品種」です。

ここまでは何となく知っていた方も多いかもかもしれません。しかし、赤ワインと白ワインの違いはそのブドウの品種のみならず、その製造方法にもあるのです。



白ワインを作る際、ブドウの皮や種を取り除き、その絞られた果汁のみを発酵させます。この時、若い白ワインはより透明度が高く、反対に発酵させればさせるほどその色は濃くなっていきます。

対して、赤ワインはブドウをそのまま皮ごと潰して発酵させます。その赤色がワインの色の理由になるのです。皮など全てをそのまま使用することによって、赤ワインの味の複雑さや、奥行き、深さを表現することができるのです。

また、赤ワインの方が多く含まれていると言われているのがポリフェノールです。赤ワインの色素成分や独特の苦味などが由来なので、白ワインよりもポリフェノールの含蓄量が多いのです。ポリフェノールには、リコピンと同様に抗酸化作用があります。ストレスや紫外線からのダメージも、抗酸化作用を利用することで除去することができ、老化や生活習慣病の原因を防ぐことができます。

<ブルーベリーと紫色>

「ブルーベリーを食べると目がよくなる」と言われているのは、ブルーベリーに含まれる紫色のアントシアニンのおかげです。

アントシアニンには、目の網膜に存在する、ロドプシンと呼ばれるこれもまた紫色の色素の再合成を助ける効能があります。このロドプシンは、光に晒されることによって脳に信号が送られます。そしてこの信号により、人が目が見えるという認識を持つのです。しかし、このロドプシンは、長時間光に当てられ続ける



ことによってビタミンAに一度分解され、もう一度ロドプシンに再合成されます。この再合成を促進するのが、ブルーベリーなどに含まれる、アントシアニンなのです。

長時間のデスクワークなどをしていると、目がだんだん疲れてきて、肩が凝り、頭痛など、体のあちこちに支障が出ますよね。そんな時はブルーベリーのアントシアニンの力に頼ると良いでしょう。



アントシアニンはその即効性に優れていて、摂取後4時間ほどで回復が見られるそうです。

また、紫色は五感のなかでも触覚と関係が深いという特徴があります。手を触れるという行為は、治療のことを「手当て」とも呼ぶように、人にヒーリング効果をもたらします。ブルーベリーを食べるときは、手でその感触を確かめながら口にすると、効果的かも知れないですね。

＜果物の黒い変色の正体＞

甘くておいしいバナナやりんごは、切って置いておくと、すぐに黒く変色してしまいます。

バナナやりんごには「タンニン」というポリフェノールの成分が含まれており、そのタンニンが空気中にある酸素に触れることで、切ったり皮を剥いたりした部分が酸化して黒く変色してしまうと言われています。

黒く変色したものは食べられないという人もいますが、変色しても腐っているわけではないので、味や栄養素は変色前と変わりません。見た目に少し抵抗はあるかもしれませんが、食べても問題はありません。



とはいえ、食べ物は見た目も大事です。切っても変色しない方法があるので、見栄えが気になる方は実践してみてもいいかもしれません。りんごとバナナ両方に使える方法です。

① 水・塩水に浸ける

一般的に知られている方法です。水に浸している間に変色を防ぐことができますが、取り出してしばらく空気に触れていると、どうしても少しずつ変色してしまいます。すぐに食べる場合はこちらの方法で良いと思います。

② レモン汁をかける（またはレモン水に浸ける）

レモンの果汁にはビタミンCが多く含まれているため、それが作用して果物の変色を防いでくれます。ただし、味が酸っぱくなってしまうという難点があります。



③ 砂糖水に浸ける

「塩水ではしょっぱくなってしまって気になる」という方には、砂糖水がおすすめです。砂糖水も味に変化が出てしまいますが、元々甘いバナナやりんごに、多少甘味が増してもそれほど気にはなりません。

④ はちみつ水に浸ける

砂糖同様に、多少甘味が付きますが、こちらでも許容範囲です。はちみつには変色を防げるペプチド化合物が含まれているため、はちみつ水に短時間漬けておくだけで、その後長時間変色を防ぐことができます。これは最も効果的な方法なので、お弁当などに入れたい場合は、こちらの方法がおすすめです。

<果物の成熟と色の関係>

おいしく熟した果物はどうやって見分ければよいのでしょうか。

熟す前の果物は、本来の色とは異なり、緑がかった色をしていることが多いです。実も小さくて固いのですが、成熟と共にだんだん実も大きくなって色付き、甘くて良い香りがしてくるようになります。最終的においしく完熟した果物は、濃くて艶やかな色になります。



完熟した果実の色はカラフルで、見た目にも美しいものが多いですが、それは鳥が見付けやすいための現象なのだそうです。



果物は生き物と違って自分で繁殖することはできません。果物は、鳥や動物に食べられることで、体内で種子が発芽する仕組みになっているのです。

そのため、種子が発芽の準備を終えるまでは目立たない色で実を守り、発芽の準備が完了した段階でやっと見付きやすく食べやすいように、色付いて甘くおいしくなると言われています。

<白色の野菜と栄養素>

大根やネギ、キノコ類、ニンニクなど、白色の野菜は多いですが、どうしても栄養の多いのは緑黄色野菜というイメージがあります。

白色の野菜は光合成をするチャンスがあまりなく、地中に埋まって成長する野菜がほとんどで、あまり栄養があるイメージがありません。しかし、実はその色素に含まれる栄養素の一つとして、イソフラボンが挙げられます。



特に大豆に多く含まれていることで有名なイソフラボンですが、女性にうれしい効果がたくさんあります。イソフラボンには、ホルモンバランスが関係した、肌荒れや感情が安定しない不安定な気持ちを和らげる効果があります。

毎月の生理周期の関係で、ホルモンバランスが乱れているという方は、豆乳を牛乳の代わりに飲んだり、大豆製品を積極的に採ることを心がけてみてください。

例えば、コーヒーを頼む際、コーヒーに入れるミルクを豆乳に変えてみたり、普段牛乳で調理しているシチューなどを豆乳に変えてみたりなど、



乳製品を飲む習慣がない方も、この方法で取り入れることができます。

ただし、摂取のし過ぎは逆にホルモンバランスの乱れにつながってしまうこともありますので注意が必要です。一日の摂取量の目安は大体50mgです。豆腐の木綿半丁、150グラムには約42mg含まれています。納豆1パック（45グラム）では、36mg含まれています。

<ピーマンとパプリカの秘密>

まずはピーマンとパプリカ、それぞれの品種について説明します。どちらも「ナス目ナス科トウガラシ属トウガラシ種」に分類され、それぞれ「～トウガラシ種ピーマン」、「～トウガラシ種パプリカ」という名称になります。つまり、大きな分類では同じです。

ここからは、大きな違いである「色」について説明します。

まずピーマンですが、鮮やかな緑色一色です。実は「完熟する前の未熟な状態で収穫」しているため、このような緑色をしています。収穫せずにそのままにしておくと、段々赤や黄色に色付いていきます。お子様が苦手なピーマンの独特な匂いと苦味には、「完熟前だから」という理由があるのです。



さらに、この苦味成分の正体は「ピラジン」と呼ばれるもので、血液をサラサラにする効果があります。ピーマンには豊富に含まれているピラジンですが、パプリカにはあまり含まれていない成分なので、ピーマンを積極的に摂取することで、脳梗塞や心筋梗塞の予防や血圧低下の効果が期待できます。

そして、「完熟状態できれいに色付いて収穫」されたものが、パプリカです。

パプリカは赤・黄色・オレンジと何種類かの色があることでも知られていますが、実は色によって栄養素が異なります。

ビタミンが豊富なピーマンとパプリカですが、主に含まれているのはビタミンA、C、Eです。特にビタミンCは、レモンよりも多く含まれています。さらに、加熱すると壊れやすいビタミンCですが、ピーマンとパプリカの場合は加熱しても栄養が壊れにくいという特徴があります。



このように、基本的な栄養素はほとんど同じですが、含まれる量がパプリカの方が豊富であると言われています。ビタミンAとCはピーマンの約2倍、ビタミンEはパプリカの方が5倍も多く含まれています。

ビタミンEには強力な抗酸化作用がある他、冷え性やがん予防、美容効果等さまざまな効果が期待できます。ビタミンEを多く摂りたい場合は、パプリカを積極的に食べると良いでしょう。

また、パプリカの栄養素についてもう少し詳しく見ていくと、色によって特徴があります。スーパーなどでよく見掛けるパプリカは、「赤」「黄」「オレンジ」が定番です。しかし、パプリカには、「白」「茶」「黒」「紫」の色もあります。今回は、よく見かける「赤」「黄」「オレンジ」についてご紹介します。

【赤いパプリカ】

赤いパプリカは、トウガラシと同じ「カプサイシン」と呼ばれる成分の影響でこのような色素になっています。

カプサイシンには抗酸化作用が豊富に含まれているため、コレステロールを取り除き、生活習慣病予防や脳梗塞・心筋梗塞を防ぐ働きがあります。さらに、トウガラシを思い浮かべると分かりやすいと思いますが、新陳代謝を活発にして、冷え性の予防や疲労回復の効果も期待できます。

3色の中で最も甘みが強いのも、この赤いパプリカです。そのため、お子様にもおすすめの野菜です。

【黄色いパプリカ】

黄色いパプリカには、レモン以上にビタミンCが多く含まれています。さらに、美容に良い働きをする「ルテイン」と呼ばれる成分が含まれているので、シミやソバカスなどの肌の老化を防ぎ、美肌効果が期待できます。

きれいになりたい方には、黄色いパプリカがおすすめです。

【オレンジのパプリカ】

赤と黄を混ぜ合わせたようなオレンジ色のパプリカには、人参と同じくらいβカロテンが豊富に含まれています。さらに、ビタミンCとビタミンEも豊富で、赤と黄色のパプリカの良い部分を両方兼ね備えていると言われています。



<キウイの色と違い>

キウイは、以前は緑色が定番でしたが、現在スーパーの店頭に並んでいるのを見ると、グリーンキウイとゴールドキウイの二種類が見られます。実は色によって、その含まれる栄養価や得られる美容効果が違います。

グリーンキウイのその最大の特徴は、その食物繊維の多さと消化促進の力です。その食物繊維の多さはゴールドキウイに比べて2倍にもなります。また食物繊維が多く、便秘解消に役立つといわれているバナナの3本分もの食物繊維

維が含まれています。

また、グリーンキウイにはタンパク質の消化を助ける「アクチニジン」という酵素が含まれています。この酵素は、グリーンキウイにしか含まれていないタンパク質の分解酵素で、ほかのフルーツには見られません。この胃と腸に同時に働くことができるグリーンキウイは、ダイエットにも向いています。



対して、ゴールドキウイはそのビタミンcの豊富さが特徴です。同じ黄色をしたレモンと比べると、レモン8個分のビタミンcに相当するそうです。ビタミンcは抗酸化作用によって老化防止に効果的です。またそれだけでなく、ビタミンcは疲労回復にも効きます。さらに、レモン同様、ゴールドキウイにも含まれているクエン酸で、さらなる疲労回復が見込めます。

自分の身体の状況に応じて、キウイの色を選ぶのも良いかもしれません。

＜ゴマの色と栄養素＞

実は、ゴマの大きな違いはその色だけで、含まれる栄養素には大きな違いはありません。ゴマに主に含まれている成分は、有名な「セサミン」、また「タンパク質」、カロテンやルテインなどの「ビタミンA」、リボフラビンなどに代表される「ビタミンB群」、そして鉄分やナトリウムなどの「ミネラル」です。これらの成分は、白、黒、金、その色に関わらず豊富に含まれています。

ただ、色によって、含まれている量がわずかに多い栄養素もあります。

【白ゴマ】

脂質成分が多いのが特徴です。

ゴマの脂質はリノール酸、オレイン酸という成分から構成されます。白ゴマはほかのゴマに比べ含有量が多いです。脂質といっても、このリノール酸は、食物からしか摂取することができない成分で必須脂肪酸の一つです。動



脈硬化を予防する働きがあり、肥満を防止する効果があります。また、オレイン酸は血中コレステロールを下げることによって老化防止を期待できます。

【黒ゴマ】

ポリフェノールを多く含むのが特徴です。

黒色のその種皮によって、黒ゴマはポリフェノールを多く含みます。ポリフェノールには、抗酸化作用を臨むことができます

【金ゴマ】

抗酸化作用のフラボノイドを多く含むのが特徴です。

更年期障害の症状を抑えることができるフラボノイドは、金ゴマに多く含まれています。これは、ポリフェノール同様に抗酸化作用があり、アントシアニンが含まれていることから、視力をよくすることにも役立ちます。また、白ゴマよりも脂質成分がわずかに多いこともその特徴です。

<梅干しが赤い理由>

赤シソを使用しているから、と言ってしまうとその通りなのですが、シソは「紫蘇」と書くことから分かるように、赤色というより紫色をしています。対して梅干しはシソから着色された色にも関わらず、はっきりとした赤い色をしています。

その理由は、理科で習った酸とアルカリの化学反応で説明できます。

シソの紫を作っているのは、シソニンと呼ばれる色素で、これはブルーベリーなどに見られる色素と同じ、アントシアニン系の色素です。このアントシアニンは中性で、酸性と反応すると赤色に、アルカリ性と反応すると青色に変化します。



つまり、梅に含まれるクエン酸が化学反応を起こし、紫色だったシソニンが変化して赤色に変わるのです。これが、緑色の梅を赤色に変える秘密です。

また、シソには梅の色を変化させるだけでなく、強い防腐力と殺菌作用があります。そのため、長期間保存用として作る梅干しに使用されていたのだと考えられています。

この殺菌作用や防腐力はシソの独特の香りに由来していて、その成分はペリルアルデヒドと呼ばれています。このペリルアルデヒドからは、食欲増進の効果も得られるので、梅干しは夏バテにもおすすめの食材です。

<お肉の選び方>

肉が新鮮かどうか判断するとき、見てほしいポイントは2つです。

- ① 赤味の色
- ② 脂肪の色

【牛肉】

肉全体が赤い色をしているもので、脂肪分がクリーム色または白色のものを選ぶと新鮮です。牛肉は古いものであればあるほど、空気に触れている表面が黒ずんできます。陳列棚のライトでごまかされている場合があります。必ず手に取ってから確かめるようにしましょう。



【豚肉】

白くてきれいな脂身とつやのある赤色が良質なものを選びましょう。

新鮮なものほど赤い部分と白い部分の差がはっきりとしており、くすんだものは鮮度が落ちている可能性が高いです。汁が出ているものも新鮮でない可能性があるので気をつけましょう。



【鶏肉】

肉や脂身に透明感を感じられるものが新鮮な証拠です。

肉の色は、赤色というよりピンク色のものが良いでしょう。

鶏肉は皮にも注意をしてください。皮が厚すぎるものはなるべく避け、ぼつぼつがはっきりと出ているものが良いです。



【ひき肉】

新鮮なひき肉は全体の色が均一になっているのが特徴です。

古くなると牛肉と同様、黒ずんできてくるので



注意です。

第7章 さらに健康を意識した食生活

1 合成着色料

これまで、料理や食材と色との関係をお話ししてきました。見た目をより重要視し、日本料理は目で食べると言われるほど、料理と見た目の関係性は深いものです。特に、人参の艶やかなオレンジ色や、大葉のパツとした緑色など、色は見た目の中で大きな役割を果たしています。そうした中で、食品の色に関して気を配った方が良いことがあります。

ただ、自然の食品は時間とともにその色を失ってしまいます。そのため、多くの加工食品には、石油から作られるタール系色素と呼ばれる合成着色料を使用し、その色の鮮やかさを保っています。

天然着色料と呼ばれる、野菜などから抽出される着色料も存在しますが、お菓子や清涼飲料水などの多くはこの合成着色料を使用しています。

この合成着色料は発がん性があり、蕁麻疹やぜんそくなどに陥る可能性があります。そのため、アメリカやヨーロッパでは使用禁止または規制がされています。

しかし、日本では1日許容摂取量が設定されているのみで、多くの食品に使用されているのが現実です。摂取量によっては健康に懸念があるこの着色料は、見た目をよくするためだけのものであり、本来は使用されなくても大丈夫なものです。

健康志向な食事を考えている方は、買い物の際に手に取った商品のラベルを確認してみてください。また、加工食品をなるべく避け、オーガニック食品を意識して選ぶことで、合成着色料を避け、より安全で健康的な食生活を送ることができます。食事や食材に気を配り、より健康的な生活を送りたい方には、ぜひ知っておいてもらいたいと思います。



2 お肉の代用品

<お肉の代用となる食材>

お肉の代わりになる加工食材としては、次の5つがおすすめです。

①大豆ミート（ソイミート）

参考：https://www.marukome.co.jp/daizu_lab/product03/

レシピサイト：https://www.marukome.co.jp/recipe/daizu_meat/

レシピサイト：<https://daizumito.com/html/recipe/>



大豆が原料の、食感を肉に似せた加工食品です。種類は以下の3つで、それぞれレトルト・乾燥・冷凍のシリーズがあります。

- ・ブロックタイプ：から揚げや酢豚などに使える定番タイプ。
- ・フィレタイプ：生姜焼きや、照り焼き、回鍋肉など。
- ・ミンチタイプ：ハンバーグやそぼろ、ミートソースなど。



大豆は「畑のお肉」と呼

ばれ、低脂肪・低カロリー・高たんぱくで、栄養面でもお肉に引けを取らない食材の一つです。食物繊維やミネラル、ビタミンB、鉄分、大豆イソフラボンなどの栄養素も豊富です。

また、肉と違って乾燥食品のため、冷凍しなくても長期保存が可能というの

も大きな利点です。

基本的には、湯（水）戻しが必要です。ただ、乾燥タイプは煮込み料理（ミートソースやカレーなど）に使用すると、湯戻しの必要がなく時短になります。



② テンペ

参考：<http://www.ms-hana.co.jp/hel/tindex.html>

参考：<https://www.medetai-tsuruta.jp/spot/special/tempeh.html>



テンペとは、茹でた大豆をテンペ菌で無塩発酵させた、インドネシアの伝統的な発酵食品です。

テンペはテンペ菌で発酵させたものなので、納豆独特のにおいはほとんどありません。日本の納豆と違ってくさみや粘りがなく、きのこのようなふくよかな香りが特徴的です。

たんぱく質やビタミン、食物繊維などが多く含まれ、栄養はもちろん、食べたときの満足感も大きいのが特徴です。大豆に含まれるポリフェノールやイソフラボンは抗酸化作用があり、アンチエイジングにも良い効果があります。発酵による酵素の力で分解されることで、より体内に吸収されやすくなるのもメリットです。癖のない味なので、様々な料理に使用しやすく、洋風・和風、どんな料理にも相性抜群です。



テンペを調理するにあたっては、以下のポイントに気を付けましょう。

- ・テンペは細かくしたほうが、ほかの調味料と絡みやすい。
- ・にんにくやしょうがなど、香味野菜と炒めると豆臭さが抑えられる。
- ・砕いたくるみを混ぜることで、挽き肉っぽい食感に近付く。
- ・オイルをプラスするとツヤが出て、食べ応えが増す。
- ・薄力粉や片栗粉などをまぶして、調味料と絡みやすくさせたり、マリネ液につけてから調理したりするなど、味付けに少し工夫をすると、更においしくなる。

おすすめの調理法は、ドライカレーです。材料を細かくして、一緒に炒めるだけで良いので簡単ですし、味もなじみます。

〈材料例〉

テンペ、生姜、ニンニク、玉ねぎ、人参、ケチャップ、
醤油、カレー粉、塩

好きな野菜を入れてみてください。夏は、なすを角切りにして、きのこを入れて炒めるのもおすすめです。



【アレンジ】

保存で3日～4日ほど日持ちするので、ポテトサラダと混ぜたり、カレーうどん（だし入れて）にしたりと、楽しめます！

その他、肉じゃが、生姜焼き、唐揚げなど、好きな大きさにカットして使用できます！



③ グルテンミート（セイタン）

参考：<https://san-iku.co.jp/item/00410>



グルテンミート

（セイタン）は、小麦粉に含まれるグルテンに味付けをして、肉の代用品として加工した食品です。

大豆ミートと比べ、グルテンミートは柔らかく、お年寄りや子供でも食べやすいのが特徴です。主にタンパク質で構成されていることから、栄養価的にも肉に近い食材です。

フライにしたり炒めたり、肉の代わりに使用する調理方法でOKです。小麦アレルギーやグルテンアレルギーの方は、食べることができないので注意が必要です。

グルテンミートは、お肉ほどしっかりした旨みがないので、下味をしっかりとつけておくのがポイントです。唐揚げ、酢豚、生姜焼きなどに使用するのが定番です。かたまりになっているので、スライスして、ベーコンのようにシンプルに焼いても良いでしょう。ステーキにもなる優れたものです。



④ 豆腐（木綿豆腐）・厚揚げ

豆腐というと、かさ増しに使用することが多いですが、実はお肉の代用も可能です。お肉の代替品としては、身近で一番使いやすい食材です。



よく水切りしてポロポロになるまで炒めると、ひき肉のように使えます。ミートソースやドライカレー、そばろ風など、様々な料理に大活躍します。また、両面を良く焼いて、焼き豆腐を作り、煮物に入れてもボリュームが出ます。

生姜焼き、ベーコン巻、肉豆腐、マーボー豆腐、入り豆腐、ミートソースなど、レシピも無限大です。



⑤ 麩・高野豆腐（車麩、油麩など）



精進料理に使われているイメージですが、お肉の変わりにもよく使われる食材です。

ポイントは、しっかりと味を染み込ませて使用することです。そうするとジューシーになり、食感もお肉に近いので、大きな満足感を得られます。また、戻すときはだし汁を使用すると、味がよく染み込みます。

高野豆腐は、おろし金などですりおろし、ハンバーグに入れるとかさ増しになります。焼肉風、唐揚げ、ハンバーグ、卵とじ、油麩丼、肉じゃがなどが定番です。



3 ギルトフリー

<ギルトフリーとは>

ギルトフリー (Guilt-free) とは、「ギルト (罪悪感)」と「フリー (ない・とらわれない)」を組み合わせた「罪悪感を抱かない」という意味の言葉です。高カロリーな食事、グルテン中心の食事、栄養バランスが偏った食事などをしていると、「おいしいけど体には良くないよな...」という罪悪感を覚えませんか？

そういった罪悪感を減らしながらも、食べたいものを我慢せず、かつ少しでも健康的に摂取できるギルトフリーのレシピをご紹介します。

<ギルトフリーお菓子レシピ>

★バナナとオーツ麦のギルトフリー クッキー



<材料> 約15個くらい

バナナ：1～2本

オーツ麦：1カップ

好きなグラノーラorナッツ類：1カップ

※バナナが少ないとカリッと、多いとしっとりした仕上がりになります！

<作り方>

- ① 材料を全てボウルに入れざっくり混ぜます。バナナはよくつぶします。
- ② スプーンで一口分ずつ天板にのせます。
- ③ 180℃のオーブンで12分焼き、余熱で10分置いて完成です。

★ドライフルーツヨーグルト

<材料> 2人分

無脂肪ヨーグルト(プレーン)：200g

ドライレーズン：1つかみ

ドライいちじく：大2



ドライプルーン：3つ

冷凍ブルーベリー（なくても可）4粒

※ドライフルーツの分量にもよりますが、十分甘みが出るのでシュガーフリーです！

<作り方>

- ① ドライいちじく、ドライプルーンは1cm角程度に刻みます。
- ② 容器にヨーグルトを入れ、レーズン、いちじく、プルーンを入れたら冷蔵庫に入れます。
- ③ 一晩寝かせたら食べごろです。

★塩メープルナッツ



<材料>

ミックスナッツ(ロースト・無塩)：180g

メープルシロップ：100g

塩：ひとつまみ

<作り方>

- ① フライパンにミックスナッツを入れ、中火で煎ります。
- ② 香りが立ってきたらメープルシロップ、塩を入れ、全体を混ぜながら白っぽくなるまで加熱します。
- ③ オープンペーパーに広げて冷ましたら完成です。

★メープル豆乳プリン

<材料> 4人分

粉ゼラチン：3g

水：大さじ1

バニラエッセンス：少々



A調製豆乳：1カップ

Aメープルシロップ：大さじ1

メープルシロップ：大さじ $\frac{1}{2}$

※熱を加えて作るため、豆乳が分離しないよう調製豆乳を使用します。

<準備>

粉ゼラチンは分量の水でふやかします。

<作り方>

- ① 鍋にAを入れ中火にかけ、沸騰する前に 水でふやかしたゼラチンを加えて溶かします。
- ② 粗熱をとってバニラエッセンスを加え、器に分け入れ冷やし固めます。
- ③ メープルシロップをかけて完成です。

★米粉のチーズケーキ



<材料> 15cm丸形

クリームチーズ：200g

生クリーム：200ml

砂糖：100g（てんさい糖などでも可能）

米粉：50g

溶き卵（Mサイズ）：2個分

※米粉を使用する事でしっとりした生地になります！

<準備>

クリームチーズは常温に戻します。オーブンは170℃に予熱します。

<作り方>

- ① ミキサーに材料を全部入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせます。
- ② クッキングシートを敷いた型に流し込み、軽くトントンと台に打ち付けて空気を抜きます。
- ③ 170℃のオーブンで焼き色が付くまで40分ほど焼きます。
竹串を刺して、生地がくっつかなければOKです。
- ④ 粗熱を取り、型から外して完成です。

★米粉のクッキー



＜材料＞ 約15枚分くらい

米粉：80g

アーモンドプードル：20g

砂糖：30g（お好きな砂糖でOK）

サラダ油：大さじ2

無調整豆乳：大さじ2

※ココアや抹茶パウダーなどを入れても美味しい

です！

紅茶の葉を入れてもいい香りがします！

米粉をそば粉やきな粉、おからパウダーにしてもGOOD！

＜準備＞

オーブンを170℃に予熱しておきます。

＜作り方＞

- ① ボウルに砂糖、サラダ油、無調整豆乳を入れ、砂糖が溶けるまでホイッパーでよく混ぜます。
- ② 米粉とアーモンドプードルを入れ、ゴムベラでひとまとまりになるまで混ぜ合わせます。
- ③ 直径2cmほどの棒状にし、ラップに包み、冷蔵庫で30分ほど冷やします。
- ④ 1cm幅に切り、クッキングシートを敷いた天板に並べます。
- ⑤ 170℃のオーブンでこんがりとし焼き色がつくまで15分ほど焼き、粗熱が取れたら完成です。

★豆腐レアチーズケーキ

<材料> 15cm丸形
ビスケット：15枚(約80g)
牛乳：大さじ2杯（豆乳でもOK）
絹豆腐：200g
☆クリームチーズ：100g
☆生クリーム：100cc
☆レモン汁：大さじ2杯
☆はちみつ：大さじ2と1/2杯（メープルでもOK）
粉ゼラチン：5g
お湯：50cc
抹茶パウダー：適量



<準備>

豆腐はキッチンペーパーに包み、重しを上のにのせて30分～1時間ほど水切りをします。

<作り方>

- ① クリームチーズはレンジ600Wで30秒加熱し、柔らかくします。
- ② ビスケットを厚手の保存袋（ジッパーなど）に入れ、めん棒で細かく砕き、牛乳を加えて袋ごと揉みこみます。
- ③ ②をケーキ型の底に生地を敷きつめ、冷蔵庫で冷やします。
- ④ ボウルに水切りした豆腐を入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜます。
- ⑤ ④に☆の材料を加え、ダマがなくなるまでしっかり混ぜます。
- ⑥ ゼラチンをお湯で溶かし、④に入れて混ぜ合わせます。
- ⑦ ⑥を③の型に流し込み、冷蔵庫で約2時間冷やし固めます。
- ⑧ 冷蔵庫から取り出し、型を外して抹茶パウダーをふりかけたら完成です。