

料理は、  
作り手の感情が  
ダイレクトに  
伝わります。

前項でご紹介した「うれしくなる料理」は、作り手の気持ちで決まります。

毎日の食事を作るということは、あなた自身の喜怒哀楽の感情を、家族に食べさせていることになります。

自分も自分自身のエネルギーののった食べ物を食べています。

「心をこめてにぎったおにぎりはおいしい」

「お母さんの肉じゃがが世界一」

というのは、気のせいではなく真実です。

作り手のエネルギーが、料理の味やパワーに与える力を意識することとは、何よりも大切なことです。

何かを食べたあと自分の状態を観察すると、感情や肉体が、変化する場合があります。ふだん攻撃的ではない人が攻撃的になったり、自分らしくない言葉や考えが出たようなときは、その前に何を食べたか振り返ってみましょう。

だれかが怒りや不満などの強烈な思いで作った食べ物は、とても強い影響が残ります。

疲れた人がイヤイヤ作った食事は、いただいたあとになんだか疲れてもやる気もなくなってしまうのです。

心も気持ちもいじけた人が作った食事は、食べたあとに不思議とさぼりたくなります。

喜びの気持ちいっぱいであつてくれた食事は、食べたときのおしさも格段に違いますし、肉体に及ぼす影響として、背筋が伸びて体が軽くなり、2時間後から6時間後に活力のピークを迎え、どんどん元気になっていきます。

走りたくなったり笑いたくなったりしたら、それはその前に食べた食事のエネルギーが、ポジティブで美しかったということになります。

子どもが学校からしょんぼり帰ってきたとき、いつもおかかおむ