

Ayurvedic Guide to *Healthy Living*

アーユルヴェーダのある健康な暮らし



Kripalu® | Healing Arts



Ayurveda

The science



Kripalu
Center for Yoga & Health



Kripalu Japan
Yoga & Therapy

アーユルヴェーダは、5,000 年以上の歴史を持つインドの伝統的な医学体系で、「生命の科学」または「長寿の科学」と定義されています。アーユルヴェーダが非常に有効なのは、人生のあらゆる段階で健康を維持するための道しるべを提示しているからです。アーユルヴェーダは、空（エーテル）、風、火、水、土の5つの元素を通して、自分自身と世界を理解するための枠組みを提供します。アーユルヴェーダでは、この5大元素がすべての存在を支配し、人間の体験の現実を表していると考えています。

人それぞれに、独特の組み合わせで5大元素を持っています。これらの元素が集まり、ドーシャと呼ばれる新しい物質を構成し、すべての機能、システム、構造を作り、維持する役割を担っています。

ドーシャには、ヴァータ、ピッタ、カパの3つがあります。ヴァータは風のように移動性がある空と風の組み合わせです。ピッタは、太陽のように熱い火と水の組み合わせです。カパは、大地のように安定した土と水の組み合わせです。

Science of life

アーユルヴェーダ生命の科学

アーユルヴェーダでは、人間は3つのドーシャをそれぞれ持っており、そのドーシャが心身の体質を決定すると考えられています。あるドーシャは心に、別のドーシャは体に現れるかもしれませんが、私たちが正しく機能するためには3つのドーシャが必要です。

アーユルヴェーダの重要な原則は、相反するものを使ってバランスをとることです。そのためには、自然の中で疲弊した心を癒し、疲れたら休息することが大切です。また、地理的な条件、季節、人生の時期なども考慮すべき重要な要素です。アーユルヴェーダの基本である季節に合わせた食事は、大地が季節の質を調和させるために必要なものを提供してくれることを認識させてくれます。夏には、暑く長い一日の影響に対抗するため、庭には軽くて涼しげな野菜や果物が溢れ出します。冬は、短く寒い日乗り切るために、根菜類が豊富で、ボリューム感のある温かい料理が好まれます。春には、座りっぱなしの冬を乗り切り、体の機能を回復させる辛味のある葉物野菜が登場します。

アーユルヴェーダの目的は、3つのドーシャを均等にすることではなく、むしろ、その人独特の体質を補強することにあります。また、アーユルヴェーダでは、現代人の生活がストレスに満ちていて、体力を消耗していることも認識しています。アーユルヴェーダ・ヘルス・カウンセラーは、クライアント特定のアンバランスを絞り込み、それを解消するよう、一人ひとりに合った食事とライフスタイルのプランを手作ります。



ドーシャとは？

空(エーテル)、風、火、水、土の5つの元素が組み合わさって、アーユルヴェーダのエネルギーの原型であるドーシャを構成しています。ドーシャは自然界を組織する原理であり、体内の主要な生命エネルギーでもあります。ドーシャは、身体組織の生成、維持、破壊、老廃物の排出、そして感情、理解、愛などの心理的側面を制御しています。

ヴァータ



構成要素 空と風

意味「動かすもの」

質 乾、軽、冷、荒、微細、清、動

体内部位 大腸、大腿部、腰、耳、骨

よくある不調

- ・肌、髪、爪、唇の乾燥 - 便秘
- ・ガス、腹部膨満感
- ・関節の乾燥、ひび割れ
- ・不眠症
- ・恐怖、不安、神経質

ピッタ



構成要素 火と水

意味「消化するもの」

質 油、鋭、浸透、熱、軽、臭、
広がる、液性

体内部位 小腸、胃、汗、皮脂腺、
血液、目、足

よくある不調

- ・体の熱
- ・肌荒れ(吹き出物、ニキビ)
- ・目の充血、炎症
- ・胸やけ
- ・便が緩い
- ・怒り、不満

カパ



構成要素 水と土

意味「まとめるもの」

質 冷、湿、重、鈍、粘、柔、安定、
固、滑らか

体内部位 胸、肺、喉、頭、胃、
リンパ、脂肪

よくある不調

- ・粘液の蓄積
- ・体重増加
- ・消化が悪い
- ・全身のだるさ
- ・水分保持(むくみ)
- ・全身のだるさ
- ・うつ

ヴァータを整える食べ物

Vata

晩秋・冬

旬の食材を、温かく、しっとりとした調理法でいただきます。野菜は焼く、炒める、蒸すなどして食べ、ギーやオリーブオイルを料理に加えます。ターメリック、ジンジャー、クミン、シナモン、ブラックペッパーなど、体を温めてくれるスパイスを使いましょう。

フルーツ アプリコット、熟したバナナ、赤肉メロン、ココナッツ、デーツ、イチジク、ブドウ、ハニーデューメロン、パパイア、桃、プラム、プルーン、オレンジ、ライム、レモン、グレープフルーツ、熟したマンゴー、ルバーブ、トマト

野菜 サツマイモ、ニンジン、ビーツ、白人参、カボチャ、フェンネル、エンドウ豆、キュウリ、ズッキーニ、インゲン、アボカド、西洋カブ

穀類 米、小麦、大麦、キヌア、オートミール

乳製品 チーズ、牛乳、山羊乳、バター、ギー。ヨーグルト、バターミルク、サワークリーム

動物性タンパク質 牛肉、鶏肉、魚、鴨肉

豆類 小豆、緑豆、赤レンズ豆、調理済み豆腐(少量)

調味料・油・香辛料 ギー、オリーブオイル、ごま油、亜麻仁油、酢、醤油、味噌、ピクルス、ザワークラウト、キムチ、たまり、塩、海藻、ターメリック、ジンジャー、シナモン、バジル、クミン、タイム、オレガノ

ナッツ・シード類 ピスタチオ、カシューナッツ、アーモンド、ピーカンナッツ、ひまわりの種、かぼちゃの種、ゴマ、亜麻仁、チアシード

甘味料 メイプルシロップ、アガベ、玄米シロップ

生もの、低温・冷凍、乾燥、ざらつきのある食品は避ける。神経系を過剰に刺激するカフェインや、膨満感やガスの原因となる大きな豆類は避ける。

ピッタを整える食べ物

Pitta

夏

季節の食材を、熱を加えず、さっぱりといただくのがおすすめです。シンプルな穀物や豆類、蒸し野菜、甘い果物などを、コリアンダー、カルダモン、フェンネルなど、体を冷やすスパイスを使って料理します。ココナッツウォーターやスライスしたキュウリでリフレッシュしましょう。

フルーツ ザクロ、スイートベリー、赤肉メロン、ココナッツ、デーツ、イチジク、ブドウ、ハニーデューメロン、パパイア、プラム、プルーン、レーズン、ドライフルーツ、熟したマンゴー、スイカ、リンゴ、洋ナシなど。

野菜 サツマイモ、ニンジン、ビート、白人参、カボチャ、フェンネル、エンドウ、キュウリ、ズッキーニ、インゲン、カラードグリーン、ほうれん草、ルッコラ、スプラウト、ケール、ブロッコリー、ブリュッセルスプラウト、カリフラワー

穀類 米、小麦、大麦、キヌア、オートミール、アマランサス

乳製品 甘くて柔らかいチーズ、牛乳、山羊乳、無塩バター

動物性タンパク質 鶏肉、淡水魚

豆類 えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、緑豆、黒豆、調理済み豆腐、うずら豆

調味料・油・香辛料 ギー、ココナッツオイル、ひまわり油、コリアンダー、カルダモン、クミン、フェンネル、コリアンダー、ディル、ミント、パセリ

ナッツ・シード類 ひまわりの種、かぼちゃの種、浸漬して皮をむいたアーモンド

甘味料 メイプルシロップ、アガベ、玄米水飴

唐辛子など熱くするもの、辛いもの、揚げ物、油っぽいもの、酸っぱいもの、アルコール、カフェインなどは避けるようにしましょう。

カパを整える食べ物

Kapha

春

季節の食材で、あっさりとしていて、ほんのり温まるようなものを選びましょう。野菜は蒸して、豆類や乾燥した穀物を混ぜて食べます。生姜、黒胡椒、カイエン、ターメリック、クローブなど、体を温めるスパイスをたっぷり使って調理しましょう。

フルーツ ザクロ、りんご、洋ナシ、ブルーベリー、クランベリー、いちご、ドライフルーツ、レモン

野菜 からし菜、ピーマン、ケール、たんぽぽ菜、カラードグリーン、ほうれん草、ルッコラ、スプラウト、ブロッコリー、カリフラワー、スイスチャード、ラディッシュ、カブ、キャベツ

穀類 ライ麦、そば、キヌア、雑穀、バスマティライス、とうもろこし、発芽小麦

乳製品 アーモンドミルク、山羊乳

動物性タンパク質 鶏肉、淡水魚

豆類 インゲン豆、ヒヨコ豆、レンズ豆、緑豆、黒豆、小豆、調理済み豆腐(少量)

調味料・油・香辛料 グレープシードオイル、ギー(適量)、ひまわり油、玉ねぎ、にんにく、しょうが、マスタードシード、ブラックペッパー、ターメリック、シナモン、ハラペーニョ、チリ、カイエンペッパー、クローブ、ワサビ、ホースラディッシュ、ホットソース、ローズマリー、タイム、バジル、オレガノ、ナッツ・シード かぼちゃの種、亜麻仁、ひまわりの種、チアシード

甘味料 はちみつ

重く、粘着性があり、密度の高い食品は避ける。揚げ物、小麦加工品、冷たい乳製品、濃厚なデザートなどがこれにあたります。

ドーシャを整える方法

Vata ヴァータ

- 温かいもの、水分の多いもの、調理されたものを増やします
- 甘み、酸味、塩味のあるものをとる
- ヴァータオイル、ゴマ油、アーモンドオイルなどでマッサージをする
- 食事、運動、瞑想、睡眠・起床時間など、一貫した毎日の生活習慣をつくる
- 不規則なスケジュール、刺激物、寒さや乾燥、旅行、電子機器からの刺激の強すぎるものは避ける

Pitta ピッタ

- 滋養のあるもの、リフレッシュできるものを取り、食べ過ぎない
- 甘味、苦味、渋味をとる
- なるべく体を涼しく保ち、熱くなりすぎないように
- 涼しい時間帯に適度な運動を定期的に取り入れましょう。
- カフェインや酸性の食品を避ける
- 瞑想、自然の中での散歩、リラックスする時間をできるだけ日課に取り入れる
- セルフケアのための時間を確保し、快適でゆとりのある生活習慣をつくる
- 無理なスケジュールを組んだり、自分の限界を超えないように

Kapha カパ

- 軽いもの、温かいもの、火を通したものを増やします
- 辛味、苦味、渋味をとる
- 日課に運動を取り入れる
- 時々、生活習慣に変化を加えてみましょう
- 日の出、または日の出前に起床する
- 日中の昼寝は避けましょう
- 朝晩の食事は軽めにし、昼に一番大きな食事をとる

消化と栄養のためのヒント

毎食、六味を取り入れましょう

アーユルヴェーダでは、食べ物は「甘味」「酸味」「塩味」「辛味」「苦味」「渋味」の6つの味覚に分類され、6つの味を毎食取り入れることを勧めます。6つの味は、欲求を最小限に抑え、食欲と消化のバランスを整えるのに役立つからです。アーユルヴェーダでは、甘味、酸味、塩味は同化作用があり、体に滋養を与えます。辛味、苦味、渋味は異化作用があり、体に軽快さをもたらします。料理用スパイスの多くは、辛味、苦味、渋味を持ちます

甘味

穀物、乳製品、肉、果物、野菜などを含む

酸味

柑橘類、ヨーグルト、発酵食品など

塩味

塩、海藻、たまりなど

辛味

ニンニク、タマネギ、ショウガ、トウガラシなど

苦味

ケール、カラードグリーン、ターメリックなど

渋味

豆類、紅茶、ザクロなど

新鮮で、旬な、地元の食材を丸ごといただきましょう

アーユルヴェーダの観点からは、最も健康的な食事は、全体食で、新鮮な食物で構成されています。冷凍食品、缶詰、精製食品、加工食品、遺伝子組み換え食品は、消化が悪く、アンバランスになるとアーユルヴェーダでは考えています。加工された食品には、生命力のエネルギーであるプラナが不足しています。全体食は、あなた自身の生命力と活力を最大限に引き出してくれるでしょう。

アーユルヴェーダ的ライフスタイルと意識的に食べるヒント

有益な日課

- 日の出前に、または日の出とともに起床する。
- コップ一杯のぬるま湯を飲む。
- 舌を掃除する。
- 歯を磨き、口の中を清潔にする。
- ネティポットで鼻腔を清潔にし、鼻孔にオイルを塗る(ナスヤ)。
- ヨガなどの運動、ヨガの呼吸法を実践する。(プラナーヤマ)、瞑想、自然の中で過ごす。
- 温かいオイルマッサージ(アビヤンガ)を行い、シャワー・入浴をする。
- 温かい朝食を食べる。
- 消化が最も良い昼に、最大の食事をする。
- 寝る2〜3時間前に軽めの夕食をとる。
- 寝る前に何かリラックスできることをし、睡眠の準備をする。
- 夜10時までに眠れるようにする。

消化を良くするためのヒント

- お腹が空いた時だけ食べる。
- 落ち着いて、座って、落ち着いた環境で食べる。
- 適度なペースで食べる。
- よく噛んで食べる。
- 食べ物の香り、味、食感を味わう。
- できるだけ作りたての食事をする。
- 食事中や一日中、温かい水を少しずつ飲む。
- 氷のように冷たい食べ物や飲み物は避ける。
- 食後は数分間、深呼吸をしてリラックスする。または散歩をする。



毎日のアーユルヴェーダ養生法

体内には、多くの解毒する器官があります。例えば皮膚、肺、消化器官、そして最も重要なのは腎臓と肝臓です。これらの臓器は、私たちの体を保護し、癒し、浄化するために連携して働いています。体内の浄化は、睡眠中と空腹時に最も効率的に行われます。そのため、アーユルヴェーダでは、朝に栄養を補給し、感覚器官に蓄積された老廃物を除去するための習慣を推奨しています。デトックス効果を高め、感覚器官を活性化させるために、以下のような習慣を取り入れましょう。

朝の排泄の促進

起床時にコップ一杯のぬるま湯を飲み、穏やかなヨガをする。まだ便意がなくても、トイレに座る時間を持つ。朝はゆったりとした気持ちで過ごしましょう。

舌磨き

銅製またはステンレス製のタングスクレーパーを使います(クリパルジャパンまたはオンラインショップで購入可能、リソースリストを参照)。舌の後ろ側から始めて、舌の先へスクレーパーをゆっくりと引きします。5〜6回、舌苔をこすり、その都度、スクレーパーを洗い流します。睡眠中に舌に蓄積された毒素が取り除かれます。

アビヤンガ(オイルマッサージ)

アビヤンガは、肌を輝かせ、滑らかにし、保護します。また、アーユルヴェーダでは、アビヤンガは規則的な排泄と安定した感情をもたらし、リンパ系を活性化し、体液の循環を促進するとされています。

オイル ヴァータ、ピッタ、カパ、トリドーシャ用にブレンドされたハーバルオイルがあります。また、高品質のオーガニックコールドプレスオイルを選ぶこともできます(供給元については、リソースリストをご覧ください)。

- ヴァータ／冬には、ゴマ油かアーモンド油をベースにしたものを選びましょう。
- ピッタ／夏には、ココナッツオイルやヒマワリオイルをベースにしたものを使用します。
- カパ(春)にはセサミオイルを選びます。
- 材料: 小さなガラス瓶に入れた2-3オンスのマッサージオイル、ポットのお湯、古いコットンタオルを用意する。

暖かい部屋で、オイルがこぼれてもいいようなタオルの上に、ゆったりと座るか立つ。シャワーや浴槽の中に立ってもかまいません。オイルの入ったボトルや瓶をぬるま湯に浸し、温めることでオイルの吸収を良くします。

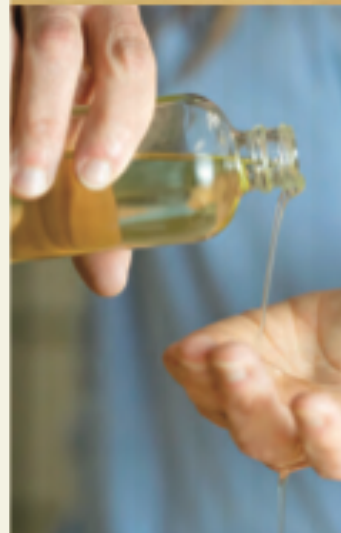
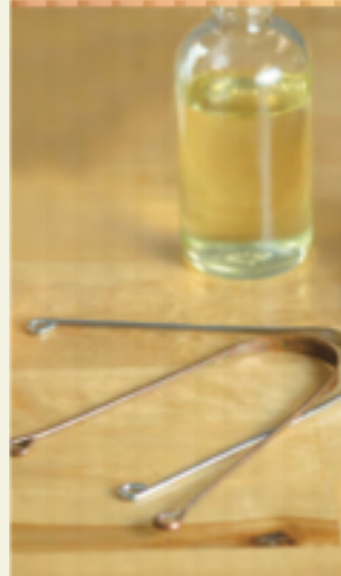
アビヤンガは、空腹時に行うのがベストです。5〜20分かけて、少量のオイルを肌に浸透させるように全身をマッサージしてください。必要であれば、さらにオイルを塗ることもできます。四肢から始め、体の中心に向かって行います。手足は長いストロークで、関節は円を描くようにマッサージします。腰、胴体、ヒップは時計回りに円を描くようにマッサージします。マッサージが終わったら、入浴前に数分間、オイルを肌になじませます。準備ができたなら、お湯の温かさでオイルを皮膚に浸透させます。余分なオイルを洗い流し、タオルで水分を拭き取ります。浴槽やシャワーの中に食器用洗剤を常備しておく、床に残った油分を落とすことができます。

注意事項: 妊娠中、発熱時、風邪のとき、急性の消化不良のとき、月経中はアビヤンガを避けてください。もし、生理中にアビヤンガを行う場合は、5分程度のみ、やさしくオイルを塗るのがよいでしょう。

ネティとナスヤ(鼻腔洗浄とオイル潤滑法)

ネティ ポットに温めた精製水を入れ、海塩を小さじ1/4加え、洗面台まで持っていきます。頭を洗面台の上に傾け、注ぎ口を片方の鼻の穴に差し込みます。口から息を吐きながら、水を片方の鼻の穴に流し、もう片方の鼻の穴から出します。反対側も同じように行います。ネティをした後は、必要に応じて鼻をやさしくかんでください。副鼻腔炎がある場合は、行わないでください。

ナスヤ 鼻腔を保護し、潤いを与えます。アビヤンガと同様、ハーブ入りのオイルが販売されていますが、ゴマ油やココナッツオイルを使うこともできます(リソースリストを参照)。指にオイルを数滴たらし、片方の鼻の穴を閉じながら、もう片方の鼻の穴にも塗ります。



クリパル・アーユルヴェーダ学部

200 時間 アーユルヴェーダ基礎講座【米国のみ開催】

このコースは、アーユルヴェーダを専門的に、または個人的に追求することに興味がある方にとって、素晴らしい入門コースです。アーユルヴェーダの古典的なアプローチとその実践的な応用を含む、中核となる概念を学びます。健康と幸福をもたらすこの古代の科学の力を発見しながら、学習と実践に取り組んでください。9 日間にわたる 2 つのモジュールで、第一線で活躍する講師陣とともに、ヨガや栄養価の高い食事など、さまざまなことを学びます。このトレーニングは、クリパル・スクール・オブ・アーユルヴェーダの他のトレーニングの基礎となり、前提条件となるものです。

300 時間アーユルヴェディック・ヨガ教師トレーニング【米国、日本のみ開催】

このトレーニングは、ヨガに関連するアーユルヴェーダの基本原則に焦点をあてています。アーユルヴェーダをヨガクラスに取り入れる方法と、アーユルヴェーダの基本概念が日常生活にどのように関わってくるかを学びます。卒業後は、クライアントがそれぞれの状況に適した個人的なヨガの練習を展開できるように、個人セッションを提供する準備も整います。

650 時間アーユルヴェーダ・ヘルス・カウンセラー資格【米国のみ開催】

アーユルヴェーダの基礎と 4 つの 9 日間モジュールで構成されるこの資格は、ヒーリングの専門家としてアーユルヴェーダを実践したい人のためのものです。アーユルヴェーダの原理と実践を深く学ぶことで、アセスメントツールやヒーリングプロトコルを習得し、包括的な食事療法とライフスタイルのカウンセリングを提供することができます。

アーユルヴェーダヘルスカウンセラーの資格を取得すると、アーユルヴェーダの観点から身体的、精神的、そして霊的健康の最適化に焦点を当てた個人コンサルティングを行う資格が得られます。

活躍の場を創る

クリパルのトレーニングは有意義な投資と言えます。よくトレーニングされたアーユルヴェーダの専門家であれば、個人で開業することも、ウェルネスセンターで他のヘルスケアプラクティ



ションに加わることも、ワークショップやセミナー、リトリートを実施することもできます。アーユルヴェーダのトレーニングを受けた医療従事者やヨガインストラクターは、クライアントにアーユルヴェーダサービスを提供することで、現在のスキルを向上させることができます。

Ayurvedic Guide to Healthy Living

アーユルヴェーダ リソース

販売店

[アマルマ](#)、[瑞健](#)

クリパル・ジャパンでアーユルヴェーダを体験するには

- [アーユルヴェーダ・ヘルス・カウンセリングの予約](#)
- [メルマガ](#)、[コラム](#)を読む
- アーユルヴェーダに関するコラムが読めます。[メルマガ](#)で最新の情報をGet!
- アーユルヴェーダ・トレーニングプログラムに申し込む
→300時間アーユルヴェディック・ヨガ教師トレーニングにお申し込みください
- アーユルヴェーダ集中プログラムに申し込む
→クリパル・アーユルヴェディックヨガ基礎1及び2へお申し込みください
- アーユルヴェーダ関連クラスに申し込む
→[マンスリーパス](#)、および[ワークショップやシリーズクラス](#)で、クラスが受けられます

お問合せ先 クリパル・ジャパン

studio@kripalu.jp

クリパル・ジャパンのアーユルヴェーダ・プログラムを是非ご検討ください。アーユルヴェーダを中心としたリトリートをいくつか提供しています。詳しくは[kripalu.jp](#)をご覧ください。

推奨事項

食事 _____

生活習慣 _____

スパイス・お茶 _____

ヨガ、プラーナヤマ、瞑想 _____

メモ _____

レシピ

消化のためのお茶 (CCFティ)

クミンの種 大さじ1

コリアンダーの種 大さじ1

フェネルの種 大さじ1

水 1L

強火で水を沸騰させる。お湯が沸騰したら火からおろし、種を入れる。お好みの濃さに合わせ、蓋をして5～10分蒸らす。マグカップに漉す。食事と一緒に、または食事の1時間前、食後1時間後にどうぞ。

キチャリ(1人分)

ムングダール(2時間以上浸し、洗って水気を切る)1/4カップ(浸す必要のないレッドレンティルで代用可)

バスマティ米(洗って水気を切ったもの)1/4カップ

水2～4カップ(スープ状にしたい場合は水を足してください)

ギー 小さじ2

生姜小さじ1/2

マスタードシード ひとつまみ

塩小さじ1/4

ブラックペッパー小さじ1/8

ターメリック 小さじ1/4

クミン(小さじ1/4

コリアンダー小さじ1/4

季節の蒸し野菜、焼いた野菜、炒めた野菜(お好みで)

コリアンダーの葉 みじん切り小さじ1(お好みで)

フレッシュレモンのくし形切り

底の厚いスープ鍋にギーを入れ、中弱火で熱します。生姜とマスタードシードを加え、マスタードシードが弾け始めるまで炒める。塩、コショウ、ターメリック、クミン、コリアンダーを加え、約30秒炒める。ダル、米、水を加える。よくかき混ぜ、沸騰させる。弱火にして約40分、または豆と米がやわらかくなるまで煮込む。時々かき混ぜて。

器に盛り、各ボウルに刻んだ新鮮なコリアンダーと新鮮なレモンを振りかける。季節の野菜と一緒に楽しみください。