

はじめての
星詠み薬膳

こころとからだを12星座で整える

鹿沼聡美

Satomi Kanuma

はじめに

この本は占いの本ではありません。かといって、薬膳を学ぶための本でもありません。

「星詠み（占星術）」と「薬膳」を使って楽しみながら、ここところからだを整えるための一冊です。「星詠み」と「薬膳」はどちらも歴史が非常に長く、紀元前2000年頃からの膨大な先人の知恵の積み重ねにより活用されてきたものです。その分、「星詠み」も「薬膳」も日常生活で使いこなすのは、少し難しいのです。

薬膳を学んでいたわたし自身、いざ体質改善をしようと思っても、何から始めたら良いかわからなかったという経験があります。「疲れやすい」「風邪をひきやすい」といった、体質をチェックするための項目を見ても、どれも当てはまるような気もすれば、どれもびったりは当てはまらないような気もして、結局いまいち「自分」のことと結びつけられなかったのです。

ですが、不思議なことに「星詠み」と「薬膳」を組み合わせると、楽しく、しかもわかりやすく

自分のこころとからだを整えるために必要な知識を学べると気づきました。

そのきっかけは、ある東洋医学に詳しい内科医の先生の研修に参加していたところ、「星座」の話になったことでした。わたしの星座やその時の体調を聞いて、「ああ、きつと何かに怒ってるんだね。その不調は肝から来てるね。」と言われたのです。「肝」というのは、東洋医学で言う、血流や中枢神経に関するはたらきのことです。（「肝」というのは、東洋医学で言う、その時に「占星術」と薬膳のベースとなる「東洋医学」の共通点がどれだけ多いのかを教えてください、占星術にも興味を持ち始めました。

学べば学ぶほど、その深さに驚きつつも、誰でも身近な「星座」を使うことで「自分のことを結びつけやすくなる」ので、学ぶ楽しさがぐっと増します。その楽しさと実用性を知っていただきたくて「星詠み薬膳」は生まれました。

日頃は「食」を入りに「自分を大事にする」ための食育講座やカウンセリング、料理教室などを提供しています。食べ方は、生き方そのものだと考えているので、そこに興味を持つている方に向けてサービスを提供したり、情報を発信したりしています。

そんなわたしが、一番大事だと考えているのが、**自分のこころとからだ向き合うこと**です。

そのための第一歩には、まず**興味が必要**だと思うのです。誰でも、「星占い」で自分の星座が気になってしまふことがあるように、「おもしろそうー！」「たのしそうー！」といったポジティブな興味から、自分と向き合えることほど**素敵**なことはないと思うのです。すべてはそこから始まり、人それぞれに違う「自分らしさ」を生かし、より**素敵**な明日をつくっていきなすと思っています。

実際に、大人の食育講座や料理教室に来ていただいていたお客様が、星詠みを学び始めたり、星詠みをご依頼いただいたお客様が、料理教室に参加いただいたり、といったケースも増えています。「興味」をきっかけに自分と向き合うことで、無理をしなくても自然と「自分らしさ」に向かって進んでいくのだと、お客様の变化を見て改めて実感する日々です。

本書には、たとえ小さくても、「今よりあなたらしく過ごすためのきっかけ」となる材料をぎゅつと盛り込んでいます。

持つて生まれた体質を把握するのはもちろん、今後あなたが何らかの不調で悩んだとき、ここからただの声を聴くサポートをしてくれるに違いありません。

あなたが「星詠み薬膳」を通じて自分と向き合うことで、さらにあなたらしく素敵な毎日をごせるようごころから願っています。

鹿 沼 聡 美

星詠み葉膳でできること

世の中には本当に色々なタイプの人が存在します。

ですから、12星座と聞いた時に「人をたった12パターンに分類するなんて…」と思われる方もいらっしゃると思います。でも、安心してください。「星詠み葉膳」の目的はひとを分類したり、ラベルを貼つたりすることではありません。それぞれのタイプのひとにどんな特徴があっても、そのひとがそのひとらしく無理なく人生を楽しむようにすることが一番の目的です。

テレビや雑誌の12星座占いで、一般的に使われている星座は「太陽星座」といって、「あなたが生まれた時に太陽はどの星座のエリアにあったか？」ということをもとに12星座に分けて占ったものです。「わたしはてんびん座です」というのは、占星術の世界では「わたしの太陽星座はてんびん座です」という意味です。

占星術では、太陽星座だけでなく、太陽を含めて10個の天体を使います。そのため生まれた日や

時間、場所によって、少なくともひとりにつき10個の星座が存在しています。太陽、月、金星、火星、木星、土星、天王星、海王星、冥王星といった天体それぞれに星座が存在すると思ってください。

太陽はその中でも「一番明るい星」という見方をしますので、影響力が強く、とても大事な星座です。ただ、ひとりにつき10個の星座があるということは、占星術では様々な面から自分や人を知ることができるといふことになります。たとえば、水星星座ではコミュニケーションのスタイルがわかったり、金星星座では楽しいと感じることがわかったりします。12×12×12×12×…と計算していけばわかるように、その組み合わせは膨大です。

同じ天体が同じ星座に存在していたとしても、星の微妙な位置によって影響が異なると言われていますから、そのように「深く知ることができる」占星術ですから「占星術」と一言で言っても、すぐに習得するのは至難の技です。（私も学習を続けています。）

ちよつと大変かな…と思われるでしょうか？ でも大丈夫です。「実用性」という面では、必ずしも占星術を詳細まで理解しなくても、日常生活で活かせることがたくさんあります。

- 自分を知ること
- 相手を知ること

特に、この二つに関しては、とても使いやすいツールだと思えます。

これからの世の中は、「多様性」から新たなものが生まれて行く流れになっていくのだと思っ
ていますが、「星詠み薬膳」はまさにその助けになると考えています。「多様性」というと、ややざつ

くりしていますが、世の中には驚くほどに多様な価値観や考え方が存在するものです。星座の組み合わせの膨大な数どころではなく、人の数だけ存在すると言っても良いかもしれません。「普通」や「常識」というものは、広い目で見ると存在しないのかもしれないと思えるほどです。

その価値観や考え方が異なる人同士が接することで、新たな喜びや感動が生まれることもあれば、悩みや葛藤が生まれることもあります。それらの感情のひとつひとつに良し悪しはありませんが、「自分との向き合い方」と「人との付き合い方」には、誰しもヒントが欲しいと思うタイミングがあるのではないのでしょうか。わたし自身、よくそう思っていました。

「星詠み葉膳」では、ひとりひとりが自分を知り、相手を知り、理解し合うこと。そのためのヒントをお伝えしていきます。

「価値観が違う」のはわかっているけども解決できなかったことも、「どのように価値観が違うのか」を理解することで解決できることがあります。すると、まるで宇宙人のように思っていたような相手のことも、「なんだ、そういう価値観を持っているのか」とちよつとゆとりを持って見ることができたりするものです。

「パートナーの考えていることがさっぱりわからない！」といったご相談はよくいただくのですが、「星詠み葉膳」をもとにご夫婦のお互いの価値観の違いについてお伝えした方からは、「あのとさ、あんなことを言っていた意味がわかって、逆に嬉しくなりました。」「だからそうなのか！と目からウロコが落ちました！」といったように、何らかの気づきを得て、誤解が取れたり、コミュニケーションがしやすくなったというご感想をいただいています。

また、「星詠み薬膳」の最大の特徴は「星詠み」に「薬膳」の要素を取り入れたことで、「知る」だけではなく「整える」ことができる、という点です。「星詠み」と「薬膳」はまったく別物なように、実は共通点ばかりなのです。そして、ここからだは密接につながっていますから、どちらかだけでなく、**ここからだ両方にアプローチできる**というのが「星詠み薬膳」の一番素晴らしいところですよ。

自分らしくここからだからだを整えて、誰かと新たなものを生み出していく：星にその手助けをしてもらいましょう。

目次

はじめに 2

星詠み薬膳でできること 6

12星座の一覧 14

おひつじ座 16

おうし座 18

ふたご座 20

かに座 22

しし座 24

おとめ座 26

てんびん座 28

目次

腎	肺	脾	心	肝	五臓と天体の関係性	12 星座とからだの部位	なぜ星座と体質が結び付くのか？	星座と体質の関係性	星座の成り立ち	4つの性質	3つの役割	うお座	みずがめ座	やぎ座	いて座	さそり座
74	70	66	63	59	55	54	52	52	40	41	47	38	36	34	32	30

12 星座別アドバイス

78

おひつじ座 79

おうし座 83

ふたご座 88

かに座 92

しし座 96

おとめ座 100

てんびん座 104

さそり座 108

いて座 112

やぎ座 116

みずがめ座 120

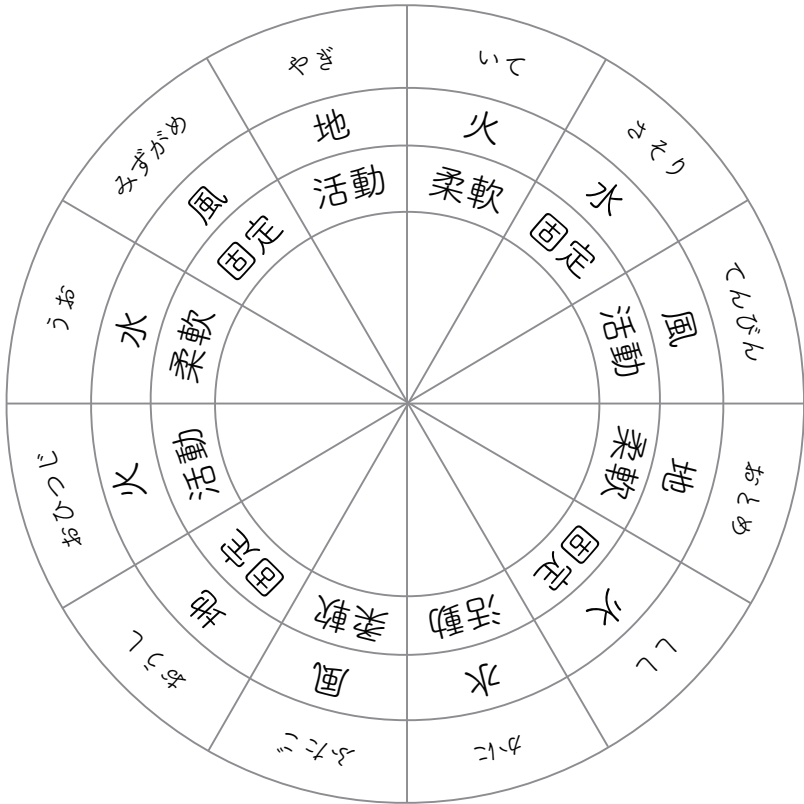
うお座 124

あとがき

130

12 星座の一覧

12 星座それぞれの概要を理解するためのポイントをまとめました。12 星座がそれぞれどのような特徴を持っていて、どのように違うのかがわかります。このページをベースに、それ以降の詳細を読んで活用してみてください。



星座の成り立ち

12星座は4つの性質と、3つの役割の組み合わせで、成り立っています。

4つの性質×3つの役割＝12星座

と考えてください。

それぞれに異なるグループ分けをしているようなイメージを持っていただくとよいかもしれません。では早速、どのようなグループ分けなのかを見ていきましょう。

4つの性質

4つの性質である火・地・風・水は「エレメント」とも呼ばれますが、4つの価値観と思っただけだとわかりやすいと思います。「大事にしていること」や「興味関心」の違いでのグループ分けです。

火・地・風・水の4つの性質の違いを知ること、「わたしにとつての当たり前」が「相手にとつての当たり前」になるとは限らず、「わたしにとつての心地よい環境」が「相手にとつての心地よい環境」になるとは限らない、ということに気づくきっかけになると思います。

また、それぞれの性質ごとに「役割」があります。起承転結で表すとわかりやすいのですが、それぞれがそれぞれに得意としている役割が異なるのです。

同じ性質同士であれば、理解し合うのに時間がかからなかったりしますし、何かひとつのことを成し遂げようとするような場合には、様々な性質の人が自分の性質や相手の性質を知った上で関わることで、好きなことや得意なことを活かすことができます。

たとえば、何かのイベントを開催しようというとき、場を楽しく盛り上げたいミーティングの進行や当日の司会は火の星座の人、着実な計画や会計の管理などは地の星座の人、企画に必要な情報収集や広報関係は風の星座の人、気持ちに寄り添った細やかなお客様サポートは水の星座の人……といったように、得意な分野を生かしたポジショニングの参考にすることもできるのです。

星座と体質の関係性

なぜ星座と体質が結びつくのか？

西洋占星術には占星術で使われている星座や惑星などを人体の動きと結びつけて考える「医療占星術」という分野があります。占星術は、中医学や漢方と同じように長い伝統があり、医学が発達する時代よりも前から知識が蓄積されてきました。

起源は古代バビロニアで国や国王の運勢を占うことを目的に使われてきました。バビロニア占星術は、紀元前3世紀頃にギリシアに伝わり、出生時の天体の位置からより詳しく個人の運勢を占うホロスコープ占星術に発展していったそうです。

とはいえ、星と人のからだとの関係性は直接的にはイメージが湧きにくいかもしれませんが、わたしたちの身近なところで言えば、海の満潮と干潮は月の満ち欠けと連動しています。これは、地

球が月の引力の影響を受けているからなのです。地球の約7割は水でできていますが、同じようにわたしたち人の体の7割は水分でできています。地球に住むわたしたちは、実感があるか無いかは別として、地球と同じように月の影響を受けています。実際に、満月の日に出産が増えたり、むくみやすくなったり、といった変化があるのです。からだだけではなく、からだと密接につながっているところも影響を受けますので、満月の日には犯罪や事故が多くなるのです。わたしも満月付近で体重が自然と増えたり、むくみやすくなったりします。これは、月の満ち欠けを意識し始めてから特に実感したことです。

占星術では、星の配置により、生まれながらの体質や性質など、その人が「星から受ける影響」を読み取ることができます。それとは別に環境や、その人の思考、行動の積み重ねによってここでもからでも変化していくものです。

そのため、星の影響はありますが、それが全てというわけではありません。お伝えする内容としては、あなたが持つて生まれた「素材」のようなものです。料理において「どのように素材を生かすのか？」は作る人次第なのと同じように、持つて生まれた「星をどのように生かすのか？」はあなた次第なのです。

ですから、生まれながらに同じような体質だったとしても、日頃食事や睡眠に気をつかっている人と、まったく気をつかっていない人とでは、体調が大きく異なるのはイメージができるのではないのでしょうか。

薬膳も占星術も、「人は自然の一部である」という考え方は共通しています。薬膳の場合は、人

12星座別アドバイス

12星座別のキャラクターとアドバイスです。この内容はわたしのブログで人気だった「星詠み葉膳的アドバイス」に掲載した内容をもとに再編集したものです。ご自身のところからだを整える時のヒントとしてはもちろん、家族や身近な人のことをもっと理解したい、と思った時に気軽に読みただければと思います。

おひつじ座

おひつじ座のキャラクター

- 自分がおひつじ座っぽいとは思っていない
- 誰かの意見に流されることはほとんどない
- 自分から何かを始めることが多い（そういう流れになっていることがある）
- 機嫌がコロコロと変わる
- どうせ関わるなら、積極的に関わりたいと思っている
- 自分は自分
- 損得では動かないし、そこに興味がない
- 嘘をついたり、ごまかしたり、隠したりすることはあまりしない
- 伝え方は大事だけれど、意見はストレートに伝えたい
- だから誰かの陰口を言うことはない
- もし言いたいことがあるなら、直接伝えたい
- 人と自分を比較して悩むことはほとんどない
- 誰かと争ったり攻撃的になる時は、自分か誰かの権利のため
- だから、何でもかんでも首を突っ込むわけではない

あとがき

最後までお読みいただき、ありがとうございます。

「占星術」も「薬膳」も学び始めたら泥沼のように深く幅広く、それを「わかりやすく」「おもしろく」いろんな方に知っていただくために、わたしができることってなんだろう？ということも毎日毎日考えていました。

ブログの記事や講座、コラムは、そのための手段ではありますが、こうして一冊の本という形にまとめようと思ったのは、「手元に置いておく自分用のマニュアルが欲しい！」という思いからでした。

お気付きの方もいらっしゃると思うのですが、この本の内容は「星詠み薬膳」の入り口にすぎません。

占星術でも、ひとり10天体を見て占うように、もっと総合的に色々な面から「自分」という存在

を知ることができるのです。

たとえば、わたしは太陽星座はてんびん座ですが、金星星座はおとめ座です。

仕事ではてんびん座のテーマである「人との交流」や「行動すること」を意識していますが、「仕事を趣味のように楽しむ」という視点を持った時には、おとめ座の要素である「分析」だったり、ちよつとマニアックな細かいことを整理したりする業務をあえて取り入れることも大事だったりします。

そういう面では…まさに「星詠み葉膳」というそれぞれにマニアックな分野をこまごまところやつてまとめて整理して、みなさんにお伝えするというのは、わたしの星に合っていたりします(笑) コラムを書き始めたのも、趣味の延長のようなものでした。

そのように、まだまだ自分では知らない自分を知ったり、新たな可能性を知るための材料が星詠み葉膳の中にはたくさんあります。本書は、「星詠み葉膳」を「面白いな」と思っていたり、最初の一冊だと思っただけだと思えます。

今回は「太陽星座」を中心にお伝えしましたが、次は太陽以外の天体の見方や星座同士の相性についてお伝えできるように準備をしていきたいと思います。

これからも色々な形で、「自分と向き合うこと」や「自分を大事にすること」をお伝えしていきますので、ぜひ楽しみにお待ちいただければと思います。

鹿沼聡美 (かぬま・さとみ)

からだにうれしい料理研究家・薬膳インストラクター・星詠み薬膳カウンセラー
1985年群馬県出身。

20代半ば以降、幼少期からのアレルギー体質に加え、腰痛、偏頭痛が悪化したことをきっかけに体質改善のために薬膳や現代の食について学び始める。

食材の選び方次第で、生き方そのものが変わるような体験に感動し「からだにうれしいごはん」という名前で発信をはじめ。

リクエストが増えたことから会社員をする傍ら「からだにうれしい料理教室」を主宰するようになる。

職場での障害のある方のサポート経験から、こころとからだの密接な関係にも着目し、2017年開業後からカウンセリングも開始。

「食」を入り口としてこころとからだ、両方のサポートが受けられると20代から子育て世代を中心に口コミとSNSで広まり活動の幅を広げる。

カウンセリングで体質や価値観を知るために活用していた薬膳と占星術の共通点に着目し「星詠み薬膳」を考案。

薬膳や占星術を知らなくても楽しく自分と向き合うためのカウンセリングやセミナーを行なっている。

- 鹿沼聡美 公式 Web サイト <https://satomi.social/>
- Facebook <https://www.facebook.com/satomi.kanuma/>
- Instagram <https://www.instagram.com/satomi0924/>

はじめての星詠み薬膳 こころとからだを12星座で整える

2018年7月31日 第1版第1刷

© 鹿沼聡美 2018

DTP・編集 Green Cherry Ltd.