

Raffiné Journal vol.09

整えるということ
— 食と身体は、心の鏡 —

整えるということは、
身体だけの話ではない。

心の揺らぎは食卓に映り、
静けさは一匙の選択に宿る。

“どう食べるか” は、
いまの自分を静かに映す鏡になる。

食べるという行為は、
ただ身体を満たすだけのものではない。

忙しさが続くと、味がわからなくなる日がある。
心が沈むと、やわらかいものばかり求める日がある。
逆に、整った朝には、
ひと口の水さえ澄んで感じられる。

食の選び方や、口に運ぶ速度、
噛むときの静けさ。
そのすべてが、いまの自分の“状態”を映し出している。

「何を食べるか」以上に、
「どう食べるか」が心の鏡になるのだ。

整えるとは、
身体を変えることではなく、
心と身体の声がそっと重なる瞬間を
見つけていくことなのかもしれない。

忙しい日ほど、
早く食べてしまったり、
甘いものに手が伸びたりする。

食の乱れは、
意志の弱さではなく、
心が余白を失った合図だ。

「整えたい」と思うより先に、
身体は小さなSOSを出している。

その揺らぎに気づくことが、
整えるという旅の最初の一步になる。

気持ちが揺らいているとき、
温かい汁物や、やわらかい味を
自然と求めることがある。

それは身体が、
言葉より先に “安心” を欲しているから。

無理に整えようとしなくてもいい。
偏りや欲求は、弱さではなく、
心が自分を守ろうとする働きだ。

その小さなサインに耳を澄ませると、
身体はゆっくりと、もとのリズムを取り戻していく。

心が落ち着いてくると、
食べたいものが少しずつ変わっていく。

重いものより、軽やかなもの。
刺激より、やわらかい香り。
満たすためではなく、整えるための一口。

選び方が変わるとき、
それは身体が“いまの自分”と
静かに歩幅をそろえはじめた合図だ。

整えるとは、
無理に正すことではなく、
心と身体が同じ方向を向く
その静かな瞬間のことなのだ。

整えるという行為は、
大きな変化を求めることではない。

一口の選び方が変わる。
食べるスピードが少しゆるむ。
重ねていた緊張が、ふっと抜ける。

その小さな変化の積み重ねが、
静かな「回復」のはじまりになる。

心が乱れているときほど、
身体は正直にその波を映す。
けれど、整いはいつも逆方向から訪れる。
身体を選択が、心をそっと先に導いていく。

満たすのではなく、戻っていく。
足すのではなく、整えること。

その静けさが、
あなたの内側に新しい余白を育てていく。

整いは、心より先に身体が気づいている ——



R.

Raffiné Journal — vol.09

著者：美学思想家 古川玲奈

発行：Raffiné

2026