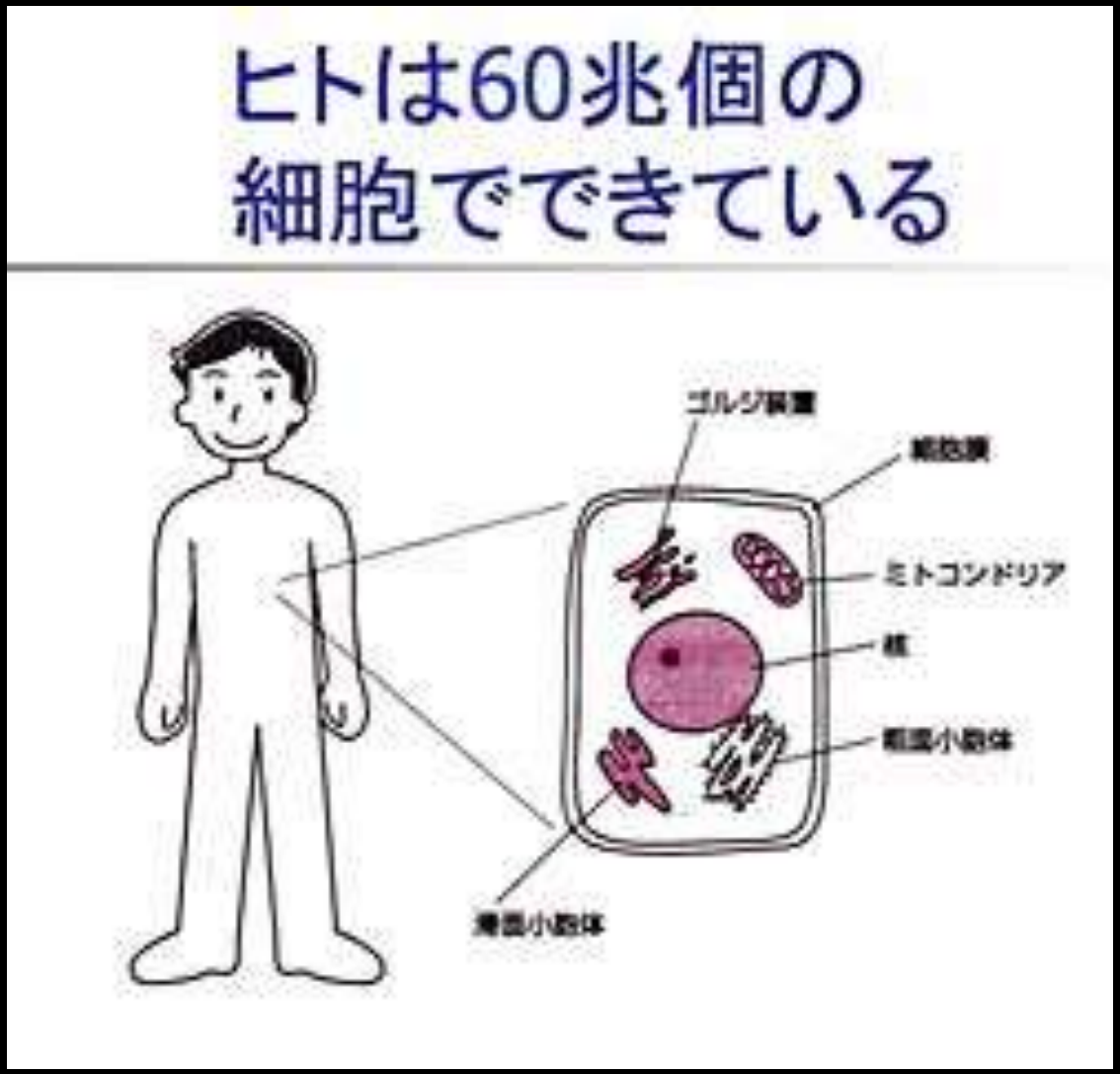
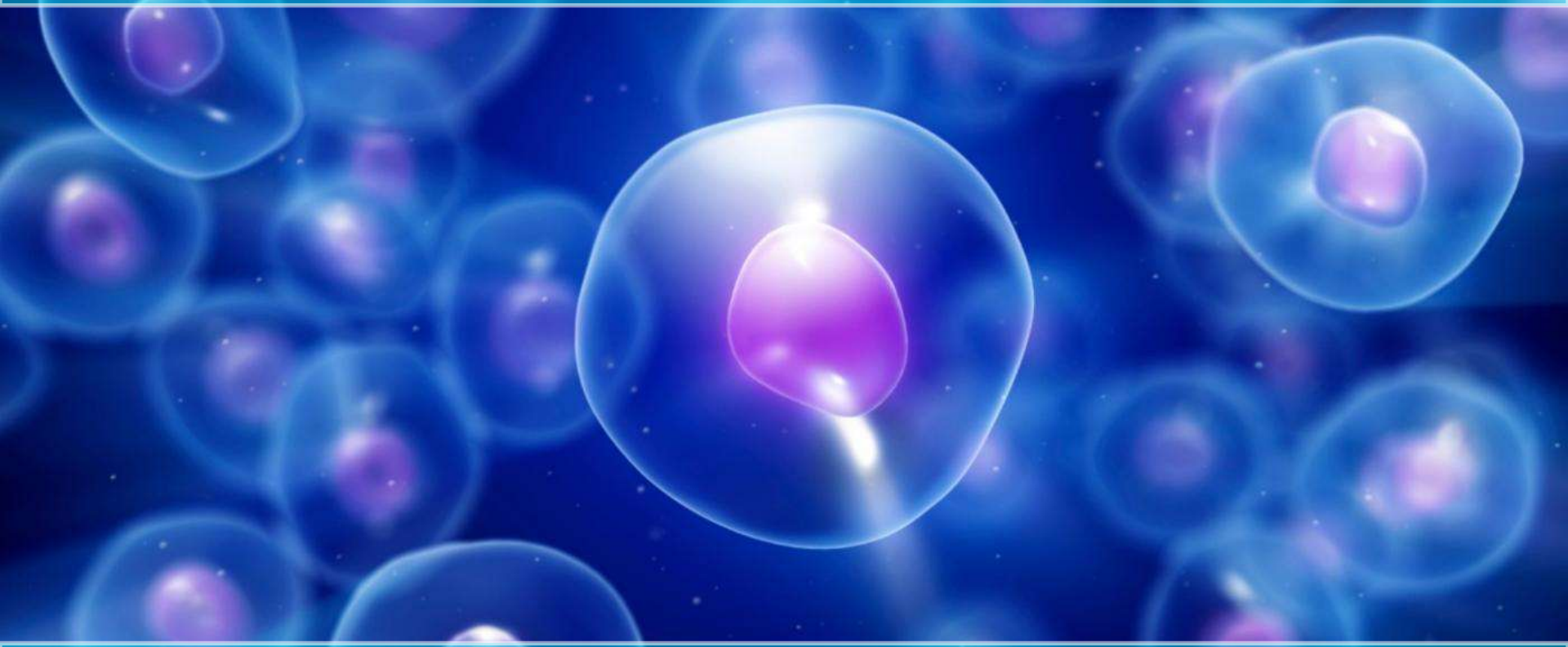
「天からのマナ」
～日毎の糧～
Manna from Heaven:
Our Daily Bread

出エジプト記/Exodus
16:11-31

The Human body contains an estimated 60 trillion cells.



人の体は、毎日、古い細胞を壊し
新たに細胞を造り変えている！



Human body destroys old cells
and creates new cells every day!

「信心のために自分を鍛えなさい。体の鍛練も多少は役に立ちますが、信心は、この世と来るべき世での命を約束するので、すべての点で益となるからです。この言葉は真実であり、そのまま受け入れるに値します。」（1テモテ4:7～9）

“Train yourself to be godly. For physical training is of some value, but godliness has value for all things, holding promise for both the present life and the life to come. This is a trustworthy saying that deserves full acceptance.” (1 Timothy 4:7-9)

1. みことばを食べる。
Eat the Word of God.

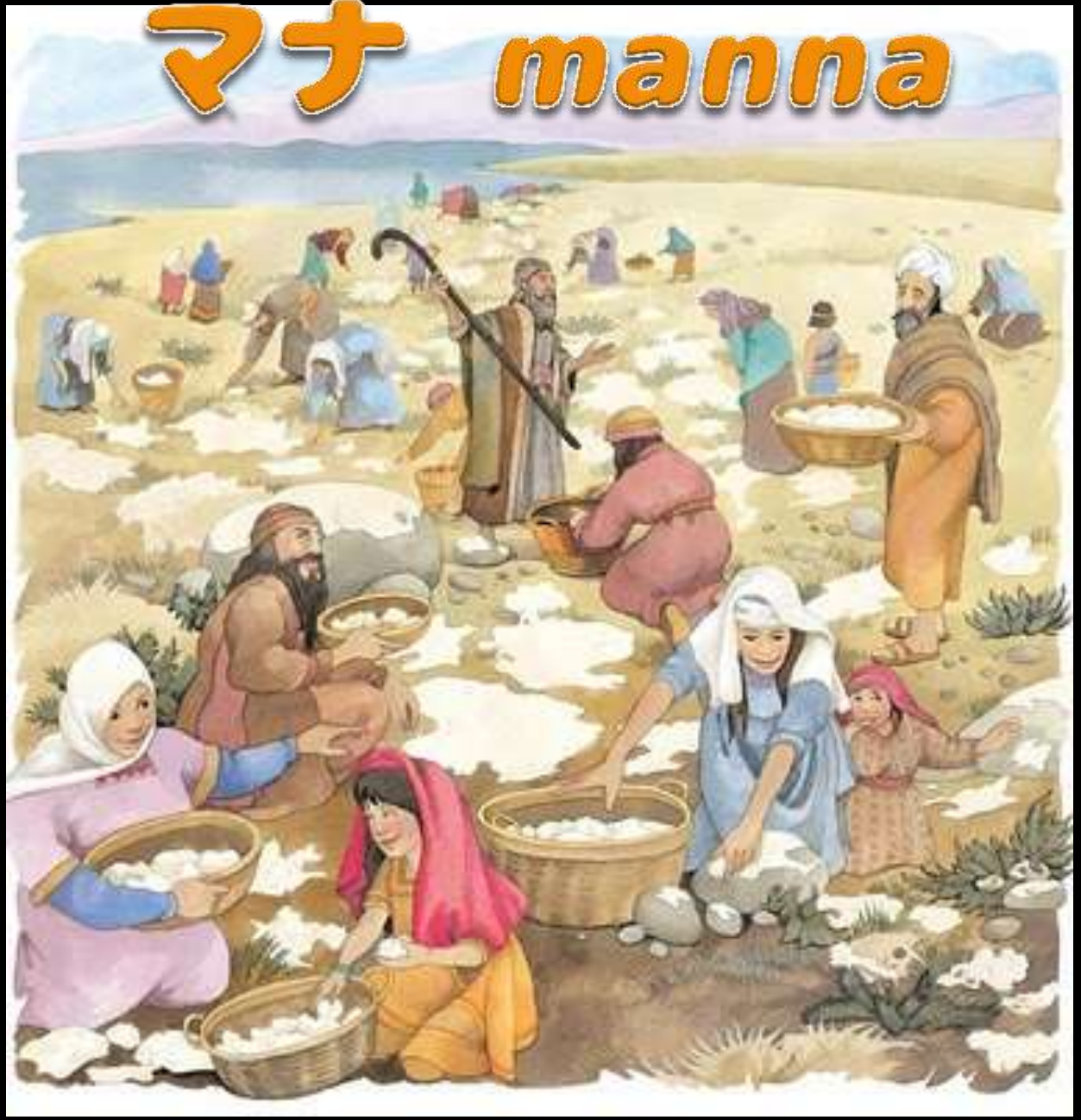
イエスはお答えになった。「人はパンだけで生きるものではない。神の口から出る一つ一つの言葉で生きる」と書いてある。（マタイ4:4）

Jesus answered, “It is written: ‘Man shall not live on bread alone, but on every word that comes from the mouth of God.”
(Matthew 4:4)

1. みことばを食べる。
Eat the Word of God.

「わたしたちに必要な糧を今日与えてください。」（マタイ6:11）

“Give us this day our daily bread.” (Matthew 6:11)



〈マンナ〉の語源は旧約聖書にある“神が荒野をさまよえる民に与え給うた愛の食べものmanna〈マナ〉”にちなんでいます

マナを毎日集めること。
Colleting manna daily.

安息日を聖別すること。
Keeping the Sabbath holy.

「主はあなたを苦しめ、飢えさせ、あなたも先祖も味わったことのないマナを食べさせられた。**人はパンだけで生きるのではなく、人は主の口から出るすべての言葉によって生きることをあなたに知らせるためであった。**」

（申命記8:3）

「主はあなたを苦しめ、飢えさせ、あなたも先祖も味わったことのないマナを食べさせられた。人はパンだけで生きるのではなく、人は主の口から出るすべての言葉によって生きることをあなたに知らせるためであった。」（申命記8:3）

“He humbled you, causing you to hunger and then feeding you with manna, which neither you nor your ancestors had known, ***to teach you that man does not live on bread alone but on every word that comes from the mouth of the LORD.”*** (Deut. 8:3)

2. 霊の糧は、蓄えができない！

We *cannot keep* the spiritual food!

- 聖書も、食いだめができない！
- 毎日毎日、みことばを食べる必要がある！

彼はわたしに言われた。「人の子よ、目の前にあるものを食べなさい。この巻物を食べ、行ってイスラエルの家に語りなさい。」わたしが口を開くと、主はこの巻物をわたしに食べさせて、言われた。「人の子よ、**わたしが与えるこの巻物を胃袋に入れ、腹を満たせ。」 わたしがそれを食べると、それは蜜のように口に甘かった。」**

（エゼキエル3:1～3）

And he said to me, “Son of man, eat what is before you, eat this scroll; then go and speak to the people of Israel.” 2 So I opened my mouth, and he gave me the scroll to eat. 3 Then he said to me, “Son of man, ***eat this scroll I am giving you and fill your stomach with it.” So I ate it, and it tasted as sweet as honey in my mouth.*** (Ezekiel 3:1-3)

「あなたの仰せを味わえば、わたしの口に蜜よりも甘いことでしょう。」
（詩編119:103）

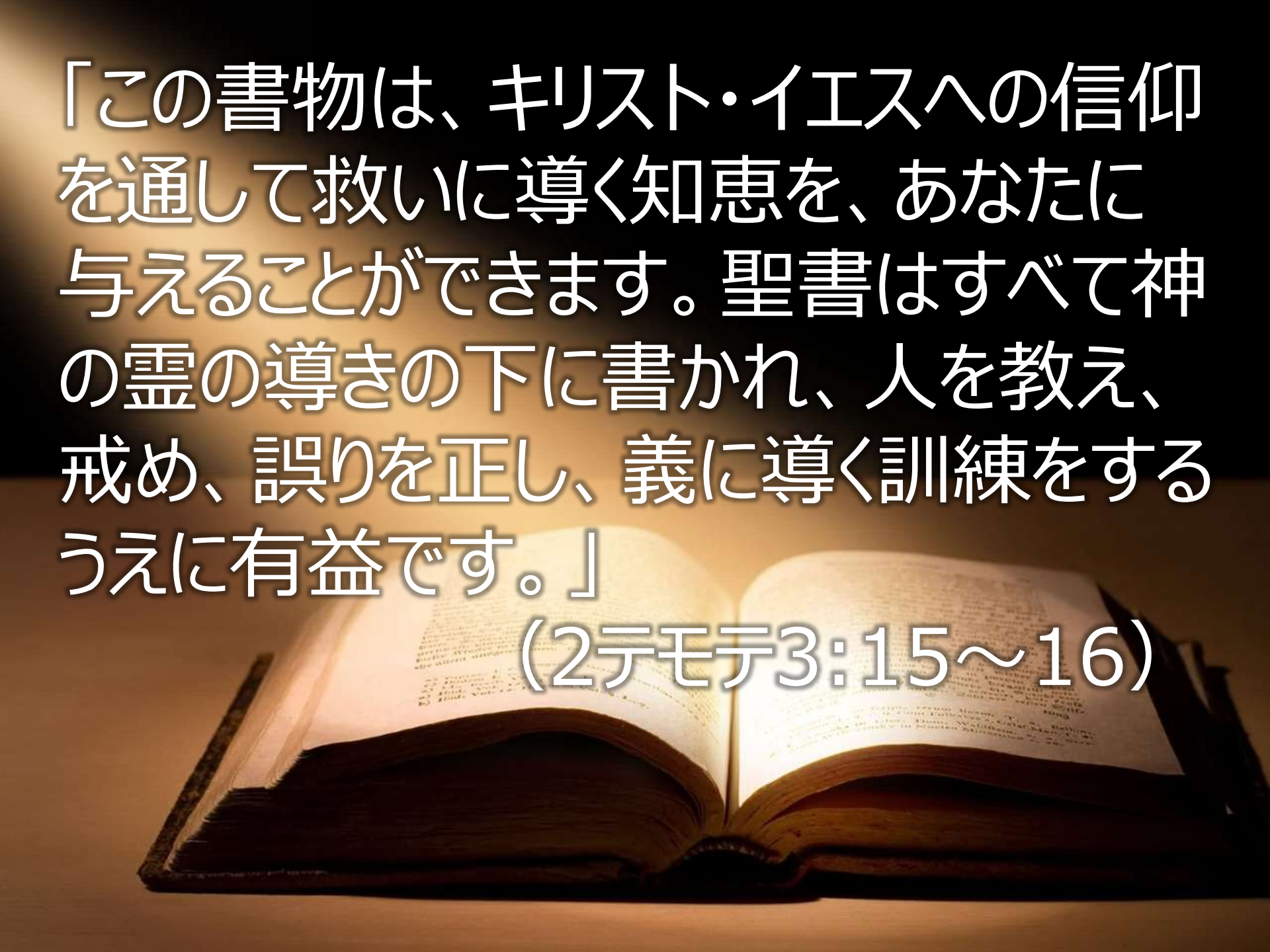
“How sweet are your words to my taste, sweeter than honey to my mouth!” (Psalm 119:103)

反芻（はんすう）する Chewing the cud

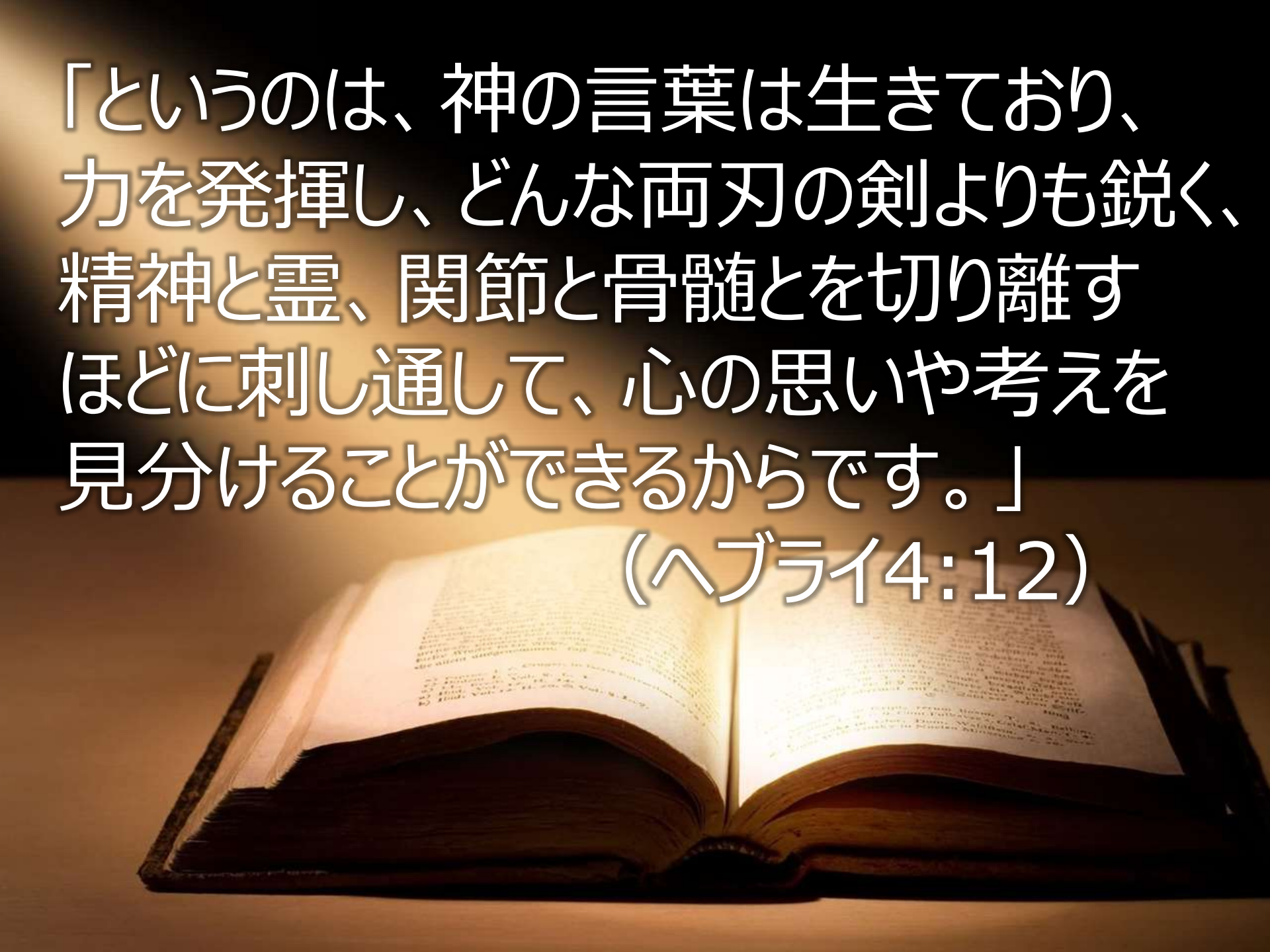
- 1日に、平均で7回も繰り返す！
- 毎日5～7時間は、反芻のために時間を割いている！
- On average, cattle chew their cud about seven times per day！
- A total of five to seven hours each day are spent in rumination！

「何よりもまず、神の国と神の義を求めなさい。そうすれば、これらのものはみな加えて与えられる。**だから、明日のことまで思い悩むな。明日のことは明日自らが思い悩む。その日の苦労は、その日だけで十分である。**」（マタイ6:33～34）

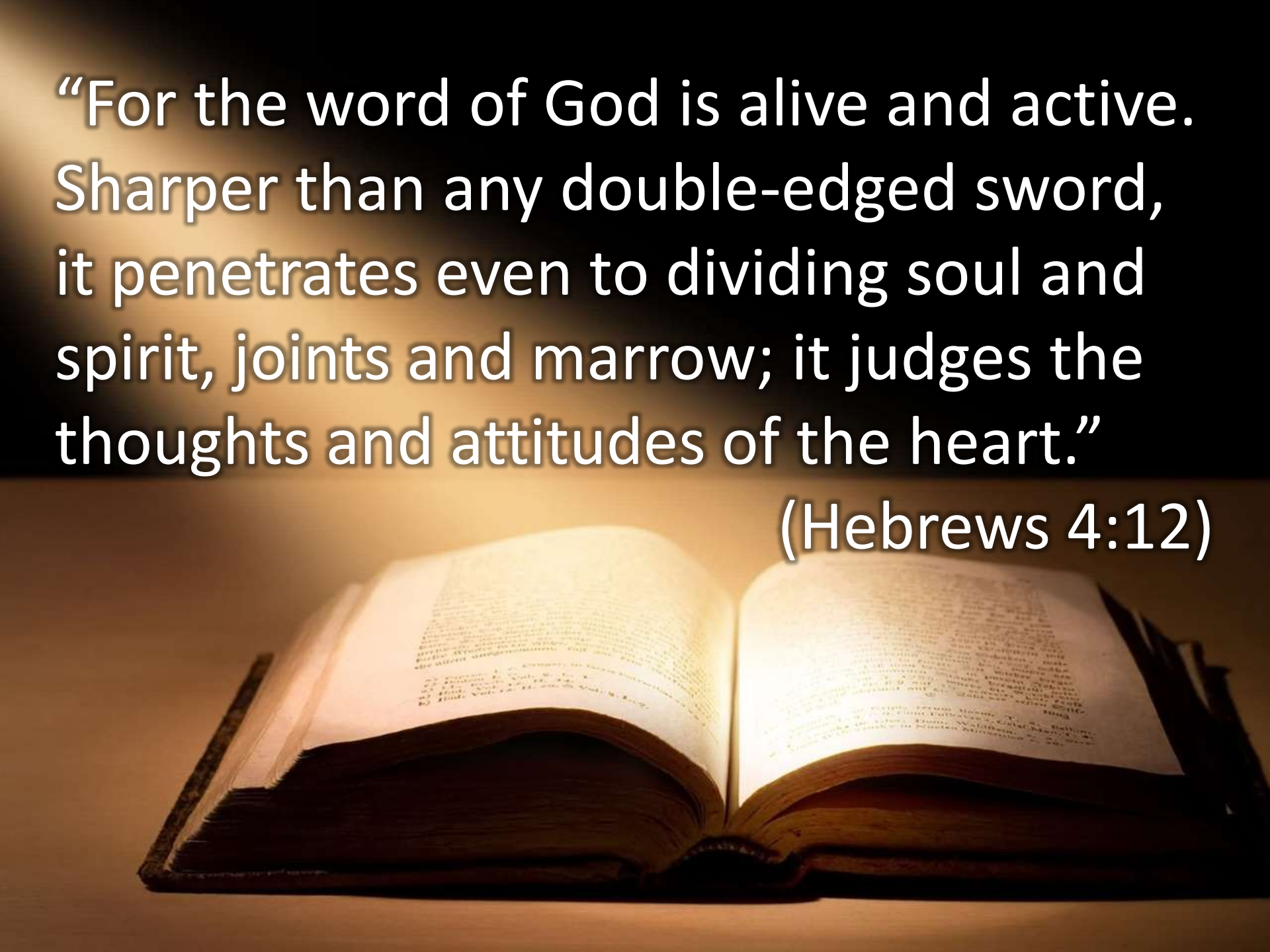
“Seek first his kingdom and his righteousness, and all these things will be given to you as well. ***Therefore do not worry about tomorrow, for tomorrow will worry about itself. Each day has enough trouble of its own.”*** (Matthew 6:33-34)


「この書物は、キリスト・イエスへの信仰を通して救いに導く知恵を、あなたに与えることができます。聖書はすべて神の霊の導きの下に書かれ、人を教え、戒め、誤りを正し、義に導く訓練をするうえに有益です。」
（2テモテ3:15～16）

「というのは、神の言葉は生きており、
力を発揮し、どんな両刃の剣よりも鋭く、
精神と霊、関節と骨髄とを切り離す
ほどに刺し通して、心の思いや考えを
見分けることができるからです。」
（ヘブライ4:12）



“and how from infancy you have known the Holy Scriptures, which are able to make you wise for salvation through faith in Christ Jesus. [16] All Scripture is God-breathed and is useful for teaching, rebuking, correcting and training in righteousness, [17] so that the servant of God may be thoroughly equipped for every good work.” (2 Timothy 3:15-16)

“For the word of God is alive and active. Sharper than any double-edged sword, it penetrates even to dividing soul and spirit, joints and marrow; it judges the thoughts and attitudes of the heart.”

(Hebrews 4:12)