

季刊マクロビオティック ジャーナル

Since 1948 #1040

MACROBIOTIC

Autumn 2026

Journal

特集 ジャーナル2026年秋号 特集対談

「自然食品の未来」





Adobe Stock

提言

ふるしきはやわらかくてヒーロー

横山 功

東京湾で泳ぎたい

横山功と申します。ふるしきのむすび方の講習や制作を行なっています。きっかけは、ごみを減らして環境に貢献したいという思いでした。故郷浅草の隅田川やその先の東京湾をきれいにし、泳ぐことを目標としています。

ふるしきは、中身にあわせて器が変わるというシステムです。宇宙もまたふるしきのように形がありませんので、中に生きている個々の在り方にあわせて、世界は変化してゆくでしょう。

水の呼吸

ふるしきには、結んだらほどくという呼吸があります。環境でいえば、雨が大地にしみこみ、浄化されてからふたたび川や海の底から湧き出ることも大きな呼吸です。しかし現代の街や山は、雨が大地にしみ込まずに、地表や排水管を通してさっさと海へと流れるために地下水が減り、災害や汚染へとつながっています。

引き算の美学

布を使っていくと、生地にはさまざまな情報が入ります。

汚れが目立たなくても何となく重くなるため、水で洗い流すという引き算が必要です。

プラスとマイナスはいつも同時に存在して支え合います。たとえば建物を建てるというプラスをするならば、溝や堀を掘ることで、雨や風の抜ける道ができて水はけがよくなり、調湿されて住みこちがよくなります。

また、建物は上へ伸ばすので、庭石という下への重みでバランスをとります。石は庭に太陽熱や電子、毛細管現象で水分も集めて庭木を育て、やがて樹の根が深く伸びて、地盤が安定します。がんばって何かを作るよりも、引き算に対する反作用として自然と出てくるものを手伝うくらいの感覚のほうが、世界を壊さずにやっていけると思います。

さつまいも

夏のはじめ、種いもから育てた苗を植えるため、小さい庭の片隅に畑をつくりました。畑用の土はなくて石ころだらけです。

まずスコップで溝を掘ります。そこで出た土を盛れば畝ができ、溝で水はけがよくなります。出てきた石は溝に詰めて畝を安定させます。このように、なるべく外から持ちこ

まず、既にあるものを組み立て直せば、無理も無駄ありません。四角い布を結び変えるだけで何でもつくる、ふろしきの作法です。

反対のものが協力しあうとつよい

対になるものを知っておけば、偏ったときも中心に寄せることができます。トロにワサビ、うなぎに山椒、白ご飯に梅干し、夏の暑さにナスや麦茶というような食べ合わせや相性を知っておけば、お互いのよさを引きたてながら一つに調和します。縄もまた、同じ向きに巻いた繊維2本を逆向きに巻くことで、2つの動きが拮抗して成り立っています。

50+50は100以上

ふろしきの一つの角を、どこかに一方的に巻いて結んでもずれ動いて不安定です。左右2つの角をお互いに絡まりあわせているのが、基本の「まむすび」です。逆向きの力を半分ずつ出しあうことで無理な力みがなく、ほどくのも易しい。足し算以上の構造的な安定を保っています。

伝統建築の木組みもまた、部材を半々ずつの凹凸で結合させていて、つよくひとつに結ばれている上に後でばらすこともできます。

手でつくる

手づくりするとエネルギーが入ります。血液には何種ものミネラル(鉱物)が含まれているため、両手を近づけると微弱な電流が生まれます。

電流には電子が干渉します。電子が足りないのが酸化なので、手でつくと、電子が豊富な酸化しづらいものとなります。

その最たるものはおむすびです。両手を合わせてむすぶことで、手のひら間の電流による電子がお米にこめられます。先に手のひらにお塩という鉱物を塗っておくことで電流が増幅されます。そして、変容しやすい熱々のご飯がたくさんの電子をとらえて、エネルギーに満ちたものとなります。

重力をエンジンにして歩く

講習会でも日常でも、よく着物を着ます。着付けは適当で、斜めにたたんだふろしきを帯としています。着物はきつくて苦しいという人もいますが、歩き方が元々の原因です。現代の歩行はお腹をひねるため着くずれがしやすく、ずれないように、つよく締めざるを得ません。

毎日ふろしきを背負ううちに、荷物の揺れない歩き方へ自然と変わりました。それはナンバ歩きであり、走れば忍者走りとなります。腕を振らず、お腹をひねらず、地面を蹴らないため、走っても踊っても、着物が乱れません。ナンバ歩きには、重心が低いことが大切です。低い土台を持っていれば、重力に押されるように進むことができ、自動的に低空を飛んでいるかのような心地です。



大森先生

25年近く前の学生時代に、日本CI協会のイベントを訪ねました。そこには、当誌編集長の高桑さんもきびきびとスタッフをされていました。

物販で並んでいた書籍の中に『正食医学講義録』があり、その内容に衝撃を受けました。以来、大森英櫻先生の食養の講義や姓名判断の合宿に参加するようになりました。先生は、魚でつくられた陽性を柑橘類の陰性で調和させたためか、気配のないようなニュートラルな存在感でした。霊とは、自分の酸化した血が見せる幻と話されていました。血液の濁りをとることに徹底した先生は、よい霊もつくことのできない“本当の人間”の境地へ至ったようです。深い……。

今後の活動

ふろしきの結び方とからだの使い方の実習講座をますます展開させ、全国と世界各地をまわります。浅草に自分の手づくりふろしきの店をひらきます。人と人をつなげながら、環境活動も加速させて、ふるさとの海・東京湾を輝かせていきます。

よこやま いさお

1979年浅草生まれ。武蔵野美術大学卒。幼いころより生きものや自然を愛する。学生時代、使いすてのごみを減らすためにふろしきを使いはじめ、以降探究をつづける。同じころ、大森英櫻氏に師事して食養と姓名判断を学ぶ。愛称は「ふろしき王子」。『マツコの知らない世界』出演。現在、全国各地の結び方講習やふろしきの制作、姓名判断、ナンバ歩きの指導を行なっている。

HP: <http://furoshikiouji.asia/>





『食の選び方大全』(サンクチュアリ出版)や『安心安全な食品選び Q&A100』(宝島社)の著者で、SNSを中心に「自分を整える食選び」をコンセプトに自然食品の情報を楽しく発信しているあるとむ氏と、当誌編集長の高桑智雄が「自然食品の未来」をテーマに語り合います。

食の安全が叫ばれる昨今ですが、様々な情報がSNSを中心にあふれ、消費者は何が正しくて何が正しくないのか迷っています。あるとむ氏は、正しいか正しくないかではなく、自分の軸を持つことが大切だと語ります。マクロビオティックもまさに様々な環境の中で自分が健康に、そして幸福に生きていくための軸をつくることを目的としています。

あるとむ氏が見据える自然食品の魅力や可能性、そしてその人生観にも迫ります。

自然食品との出会い

高桑智雄(以下:高桑):私はあるとむさんより10歳程上ですが、私たちは1970年くらいからのいわゆる「自然食ブーム」と呼ばれていた頃も、最近の「オーガニック」とかちょっと格好いい言葉で語られるようになってきた時代も両方経験しています。その世代として、これからの自然食品についてお話できたらと思います。そもそもあるとむさんが自然食品を意識し始めたのはいつ頃なのですか？

あるとむ:もともと私の両親は自然食品店を経営していました。ただ、私自身はその認識がありませんでした。というのも、自然食品にこだわっている親だと食に厳しかったり、何でも手作りするイメージがあるかと思いますが、私の親はそうではなかったのです。共働きをされていて、私はいわゆる鍵っ子だったこともあり、親が置いてくれていたお金

でご飯を食べに行くこともよくありました。ですがある時、家庭科の調理実習のために家のお米を持っていくと、先生が「みんなちょっと注目！あるとむ君が持ってきたお米、他と違うお米だよ。これ何か知ってる？」と言うのでびっくりしました。自分が持ってきたお米に胚が残っていることを教えてくれて、そこで初めて家のお米が七分搗き米だったことを知りました。そこから少しずつ、親のお店の看板に「自然食品」と書いてあること、お店には白米が売っていないこと、友達の家に行って食べるお菓子が全然違うことなどに気づき始めました。ですが、まだその頃は自然食品の内容まではよく分かっていませんでした。

中学生の頃は、生徒会やクラブ活動などで活発ではありましたが、一方でアトピーがあったり、お腹を壊すなどしてよく学校を休んでいたのも、自分の体が弱いことにコンプレックスを感じていました。それがあったからか、家の裏に図書館があったのですが、毎日行くようになって。

世の中の偉人・先人の本が好きで、その言葉に勇気をもらっていました。でも、心では頑張ろうと思っても体が弱いんですよ。それはずっと変わらなかったですね。

高校卒業後、専門学校に進学し、台湾へ語学留学に行っていた時に転機が訪れました。台湾で感染症にかかって、40度近い高熱が7日間も続き、死んでしまうのかとさえ思いました。その時に、母親の自然食品店のフランチャイズ契約元の社長が、台湾に取引先があったこともあり、私が苦しんでいることを知って会いに来てくださいました。私にとって恩師ともいえる方です。台湾から戻った後、母親のお店を継ぐ話が出た時に、その社長から電話がかかってきて、「この仕事はただの商店じゃないから、簡単に継げる仕事じゃないんだよ。人様の健康を考えて、人様のために相談しながら商品を提供していく仕事だから、うちに修行しに来なさい」と言われて本社に行ったのが、自然食品とのちゃんとした出会いです。

高桑:なるほど。そもそも自分の身体が弱いことで、元気になるってという探究心を小さい頃から持っていたのですね。私も自然食品店のご子息とかマクロビオティック2世の方をいろいろ知っていますが、親が食に厳しくて、中にはそれが嫌になってしまう方もいるのですが、お母様はそういうタイプの人ではなかったのですね。お母様は、なぜ自然食品店を始められたのですか？

あるとむ:きっかけは父親の兄、私の伯父ですね。叔父はやり手の実業家でいろいろな事業を抱えていたのですが、昭和50年代に次は自然食品が伸びるだろうって目を付けたそうです。当時、石鹼運動とか有吉佐和子さんの『複合汚染』とか、食の安全が叫ばれた時代だったことは後に知りました。叔父は、自然食品をやりたいというよりかは、儲かるために自然食品のお店に目をつけて、フランチャイズ契約をしたのではないかと思います。そして、誰がお店をやるのかという話になった時に、叔父にとって弟にあたる父が抜擢されました。もともと内装会社の営業マンをしていたのですが、脱サラをして、フランチャイズの店舗のオーナーになりました。その後、父は熱心にお客様を増やして売上げを上げていたら、本社の方に引き抜かれ、母が後を継ぐ形になりました。母は自然食品にすごく詳しいというわけではありませんが、お客様に、体に優しくて美味しいよという風に商品を紹介し、30年もお店を守り続けています。

すごいと思います。だからなのか、母は私に、食べ物に関してこうなさいとかは一言も言ったことがないんですよね。逆に母が厳しく食を整えていたとしたら、多分私の人生は変わっていたと思います。

高桑:あるとむさんが自然食業界にどっぷりハマっていない、ちょうどいいバランス感覚を持ち合わせているのは、そういう背景だったのですね。

食の魅力を自ら発信するようになった きっかけ

高桑:あるとむさんが自然食品店で働かれた後、著書の出版と現在の活動スタイルになるきっかけは何だったのでしょうか？

あるとむ:自然食品店に14年勤めたのですが、その間様々なお客様の相談を受けてきました。多くの方は、体の不調をなんとかしたいという想いでいらっしゃるのですが、そうした相談の中で、『この健康食品さえ飲んでいれば大丈夫でしょう』とおっしゃる方もいて、少し違和感を感じたことがありました。もちろん、健康食品を求めること自体は悪いことではないですし、社会が忙しくなって手軽に摂れるものへのニーズが高まっていたことも事実です。ただ、健康食品に依存する人が世の中に増えることは、自分の望んでいること

ではないと気づきました。

ある本の中に書かれていたのですが、「誰かがやってくれたらいいなと思うことは、それを感じた自分がやるべきことなんだ」という先人の言葉が心に残っていて、自分にできることは何なのかをその時に



2024年3月に出版された『食の選び方大全』(サンクチュアリ出版)。現在第7刷2.5万部突破



自問自答しました。そこから、やっぱり日々の食事を土台として、健康食品はあくまでも補助として役立ててほしいという気持ちが強くなり、食事の大切さをブログで発信するようになりました。

インターネットで個人が気軽に発信できる時代だったので、アウトプットは楽しかったです。そのうち読者も増えて、おすすめの商品などを紹介してお金もいただけるようになりました。ただ、始めて2〜3年経った頃は、いつの間にかアフィリエイトで売れるための記事を書くようになっていました。アフィリエイトの賞なんかもいただいたりして、本来の目的を見失っていた時もありましたね。

そんな中で、ブログの仲間たちからアドバイスをもらってSNSを始めました。日々学んでいる食の知識やお店でお客様とのやり取りで感じたことなどを投稿していると、たくさん反応をいただくようになって。そこからオンラインで食の相談に乗るようになり、ある日、ブログとSNSの投稿を読んでいた編集者さんからご連絡をいただいたことがきっかけで、本を出版することになりました。

私は毎年大晦日に次の年にやりたいことを手帳に書けるだけ書いて、翌日の1月1日、冷静になった時に本当にやりたいことを10個に絞るっていうルーティンみたいなものがあるのですが、ちょうど私がオファーをいただいた年は、やりたいことリストに「本を書く」という項目を入れていました。そして、自分自身でKindle出版をしようと思って、ブログやnoteなどに投稿した内容から、本に入れられそうなことをリストアップしていたんですよ。ちょうどその

タイミングで出版社から連絡が来たので、トントン拍子で本の内容も決まりました。

ただ編集者の方とは少しズレがあって。私はそれぞれ自然食品店のスタッフが知っているような、ちょっとマニアックな知識をまとめて本にしたいと思っていたのですが、編集者さんからは「あるとむさんのブログがきっかけでスーパーに行った時に買う物が変わりました。同じように全く知識がない人にも、食を変えてみようかなって気になるような、初心者にも分かりやすい内容にしてください」と言われました。それを聞いてハッとしましたね。そこから、自分の知識をもう一度棚卸すると同時に、過去のノートなどを振り返りました。自分がはじめて食の知識に触れた時の気持ちを思い出すためでもあります。

それから、自分は自然食品の業界に長く身を置いていたので、自然食とは反対の業界の話も聞かなくてはいけないなと思い、スーパーや工場、いろんな商店にも足を運びました。そしたら、皆さん同じように安心・安全のために非常に熱い思いを持っていらっしゃるということが分かりました。生産者さんからすればこれは当たり前のことなんだろうけども、私は14年間自然食品業界にいたのでこっちこそが正義だと思っていた部分があったんですよ。でも、そうじゃなかった。同じように強い想いで、自分の商品に自信を持って、真心を込めて仕事をされている姿に感銘を受けました。そして、どちらが良いか悪いかではなく、それを全部知った上でその中心をつかめるような内容にできるよう、本を執筆するにあたって意識しました。

自然食品とは？

高桑: あるとむさんにとって自然食品はどういうものでしょうか？

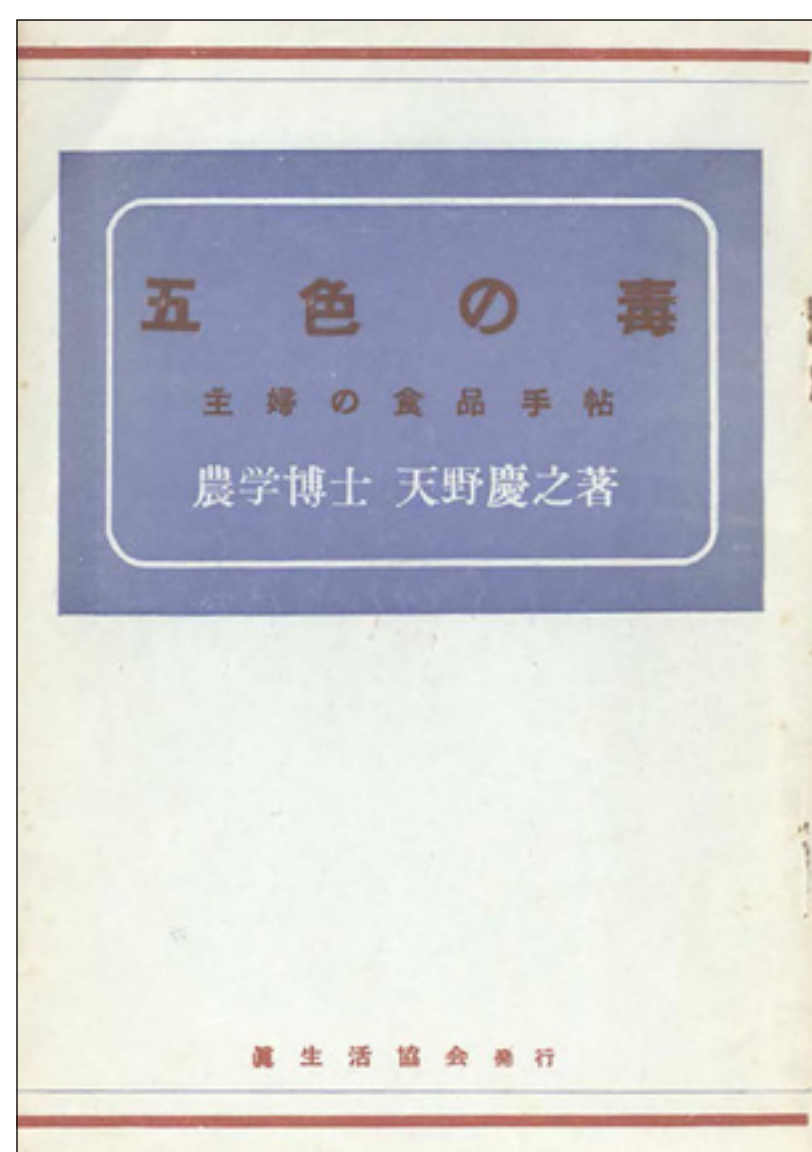
あるとむ: それは難しく感じているのですが、科学的なこともこの自然界の中で起きていることなので、視野を広げるとすべてが自然食品だと思っています。ただ、物事は何かしら対立するものがあるって初めて存在できるので、当時科学的な力が台頭し、ものが増えて豊かになっていく中で、やっぱり大事なことを見失ってはいけないよねって思う人たちが、昔ながらの伝統的なもの、より自然の働きを生かしたような製法を残すために「自然食品」という表現を使ったのではないかと思います。本当にいろんな商品が出てきて、どんどん豊かで便利になっていく中で、自然食品と呼ばれてい

るものがなくなってしまうと、その選択肢から外れてしまい、同じテーブルに並べることもできません。ですから自然食品のことをこれからも伝えていきたいと思っています。

高桑:私も同じような考えです。そもそも江戸時代ぐらいまではすべてが自然食品でした。自然食品という言葉もなく、普通に「食品＝自然食品」だったわけですね。そこから世界では産業革命が起きて、日本では明治維新を経て科学的な世界に移行します。その頃、お米の精米を効率化するために砂を入れて精米する混砂搗き米が流行ったそうです。それから輸入品のお砂糖とか精製されたものがどんどん入ってきました。そこで1947年に食品衛生法という、使っている添加物と使ってはいけない添加物などが明記された法律ができたんですね。

そして1953年に発行された『五色の毒』という本があるんです。農学博士の天野慶之^{けいし}が、食品添加物に関して警鐘を鳴らした本で、桜沢如一と平塚らいてうが序文を書いています。この辺から、人工的な食品が出てきたからこそ自然なものを残していかなければいけないという意識が高まり、自然食品の概念が生まれたのだと思います。そして、1960～70年代に公害などの社会問題が深刻化する中で、その考え方がさらに広まり、「自然食品」という言葉が定着していったのではないかと考えています。

そして、あるとむさんがおっしゃる通り、自然食品がすべて正しいわけではなくて、人工的に作られたものにもいい部分があったりするし、自然にできたからといって、今の環境の中で果たしてそれが安全なのかどうかは分からない部分もありますよね。でも私たちが人工的な食品と比較して、より自然な食品を選ぶことができる「自然食品」という分野が生まれたことは大きな価値があると感じています。



天野慶之著『五色の毒』(1953年／真生活協会)。序文を平塚らいてう、「主婦と毒薬」というコラムを桜沢如一が担当している

自然食品選びで大切にしていること

高桑:あるとむさんは、自然食品選びで皆さんに一番伝えたいポイントはありますか？

あるとむ:自然食品というか、私は食品選びで「どれだけ手がかかるか」をポイントにしています。これは私の考えなんですけど、一番の食育は「食べられることに感謝することだと思っています。そしてそれは、「どれだけ手がかかるか」にも繋がると思うんですね。

私自身、梅干しを作るようになってから残さず使いたいと自然に思えるようになりましてし、味噌を自分で作り始めてから毎日お味噌汁を食べることが好きになりました。これは、教育されたからではなく、自分で手をかけたから愛着が湧くという自然な現象だと思います。料理だけでなく、家庭菜園でも、DIYでも、自分で手がけたものは愛着が湧きますよね。そうすると、自然と大事にしようとする気持ちが生まれるはずです。今は便利さやラクさを求めているって加工食品が当たり前の時代になりました。自分の手をかける度合いが少ないからなのか、残してもなんとも思わないし、食べ物を捨てる子供がいるくらいです。食品ロスも社会問題になっているので、行政も含めていろいろ対策をしているとは思いますが、私は一人ひとりがいかに食べ物を大事に思えるかが重要だと思っています。そのために「手をかける」ことは大事だと思うんです。だから、なるべく素材に近いものを調理する。全部が全部じゃないですけどね。

そこから食の選び方に繋がっていくのですが、手がかかっていればかかっているほど生産者の方はその分、愛情を持って作っていると思うのですよね。お豆腐でも、凝固剤を入れたらすぐ固まりますが、そうではなく昔ながらの製法で手間をかけても作り続けている豆腐屋さんもあります。たとえば栄養素が同じであったとしても、そこにはより作り手の思いが込められていると思います。

自然食品店で勤めていた時に、お客様からよく身の上話を聞いていたのですが、あるお客様が入院して命が危ないってなった時に、お子さんが一生懸命お弁当を作って持って来てくれたそうです。でも、それは食べてはいけないと言われてしまった。衛生的なこともあるのでしょう。でも、そのお客様は、たとえ体に悪かったとしても、衛生的に問題がなく栄養が整った食べ物よりも、子供がお母さんのためを思って作ってくれたお弁当の方が食べたいって思ったそうです。それを聞いた時、お母さんが元気になるのは、私は後者だと思いました。非科学的にはなってしまいましたが、子供が作ったお弁当を最高の薬だと思って食べられる、消化できる力は、人間にあるのではないかなと私は思っています。

高桑:私も同感です。桜沢如一は、弟子たちにいろいろなCRUXという難題を出していて、それに答えることで弟子たちが物事の本質に気づくことを意図していました。その中に、「おむすびの偉大な効果を述べよ」というのがあるんですよね。病院で瀕死の人に、ご飯を与えても食べられない。でも、家族が作ったおむすびなら食べられる。同じお米なので栄養学的には全く変わらないけれど、むすぶということで陰陽のエネルギーが入り、人を助けるぐらいの力を発揮するのです。やはり今の科学や栄養学では計り知れない力があるのではないかと私も思いますね。なので、マクロビオティックの調理っていうのは結構時間がかかり、手間や愛情をかけて作ったものが人を養っていくんだよって教えているのですが、実際のところ、ものすごく忙しくてなかなか実践できない方も多くいらっしゃいます。その辺はどうお考えですか？

あるとむ:実践を続けることも大切だと思いますが、私は食べ物に感謝する心を持つということが一番大事だと思っています。その心を持つことができれば、加工食品であっても作り手の気持ちを考えて食べ物を大事にすることができると思います。料理教室は、その心を得る機会になるので、とても意義があると思っています。

『食の選び方大全』の最後に書いたのですが、私が一番伝えたいことは「食べ物にも役割がある」ということです。実は、この本を書くにあたって、いろいろな方に話を聞きに行っていたわけですが、その中でパンの項目が一番書きたくなかったんです。当時の自分は、パンに対してネガティブな情報しか持っていませんでしたから。パンをやめて和食にしたら元気になりますよってお客様に言っていたくらいです。さあ、どうしようと思っていた時、町のパン屋さんにふらっと立ち寄りしました。そこは80代くらいのおばあさんが一人でやっている老舗のパン屋さんで、取材を快諾してくださったので、お店やパン作りについていろいろお話を聞かせていただきました。お礼にパンを買って帰ろうと思って、一番おすすめのパンはどれですか？と聞いた時に、これって言われたのが、ケーキのようにキラキラした菓子パンだったんです。白い砂糖のコーティングやカラフルなチョコがまぶしてあるパンでした。実は、最初にお店に入った時に目についていて、これを食べたら具合が悪くなりそうだなと心の中で思っていたのですが、店主さんが、「実はこのパンには思い入れがあって」とおっしゃ

いました。

店主さんは昔、お金がなくて娘さんにケーキを買ってあげられなかった時期があったそうです。娘さんは「友達が誕生日にケーキを食べたんだって」と羨ましそうに話したと。でも、娘にケーキを食べさせてあげたいけど、買ってあげられるほど余裕がなかった。そこで、ケーキに似たパンを作って娘さんを驚かせようと思ったそうです。買ってきたパンを工夫してケーキのような形にして、娘さんの誕生日にろうそくを立ててサプライズで出したら、娘さんが大喜びして食べたそうです。その時の体験がきっかけでこのパンが生まれたというお話をしてくれました。帰り道、なんて申し訳ないことを思ったんだろうと反省しました。砂糖たっぷりて体に悪いと思ったけど、当時の娘さんからしたら一生忘れられない感動のパンだったと思います。その時、「食べ物にも役割があるんだな」とポロっと言葉が出てきました。食べ物は栄養学や薬膳などの観点でも、いろいろな効果や力があると思いますが、さらに一步超えて、作り手の想いによって、いろんな働きがあることに気づきました。その時に自分の視野が広がり、そのことを伝えたいと思いました。

高桑:私も最初はマクロビオティックって、日々の体を整える食事だと思っていました。もちろん陰陽が調和すると体は喜ぶのですが、ドラマチックな刺激や喜びはなかなかないんですよね。中庸から離れたバランスの取りにくい食べ物は、決して体の調和を取れるわけではないのですが、やっぱりそれだけ幅があると、人を喜ばせたり、感動させたり、何か気持ちをひっくり返したりする力が生まれてくるわけですね。それは日々の体を整える食事と、何かを祝ったり喜ばせたりする時の食事が単に役割が違う



2025年7月に出版された『安心安全な食品選び Q&A100』(宝島社)。Q&A100で本当に知りたいことがすぐわかるムック本

だけであって、ハレとケがなければ、人間の生活は豊かにならないわけじゃないですか。やっぱりその幅を知った上で、今の自分をどこに置くかが大切だと感じています。

つねおか 常岡一郎の中心思想と 桜沢如一の陰陽思想

高桑:私はマクロビオティックの啓蒙、あるとむさんは自然食品の啓蒙と、多少違う場所にいるけれども、どうも似た感覚を持っていると感じています。それは物事を善と悪に分けるのではなく、その中心を捉えようとするバランス感覚のようなものです。あるとむさんのその感覚はどこで身に付けたのですか？

あるとむ:私の今の考え方は常岡一郎先生にものすごく影響を受けています。先生の考え方に会ってから物事の視点、解釈が自分の中で大きく変わりました。昔から本を読むのが好きで、歴史上の偉人・先人の考え方にすごく影響を受けてきました。ただ、どんなにいい言葉をインストールしても、体が弱かったから自分の現実は変わらなかった。それが自然食品の仕事がきっかけで、食べ物を変えていくと、今まで聞いてきたいい考え方と実践が一致していくような感覚になっていきました。

私がお世話になっていた会社の社長は、会社を創業して50年以上続けているすごい方なのですが、全くブレがないんです。会議で売り上げが落ちているとか、トラブルが起



常岡一郎著『生き方、考え方』(1971年／中心社)を紹介するあるとむさん。「高い山でも、一握みの砂からできている 大海も一滴のしずくからできている」という一節が好きだという

きたという話になってもブレないし、社員みんなに尊敬されていたので、その精神力はどこから来ているのだろうと思っていました。普段どんな本を読んでいるのかが気になったんですよ。本棚を見るとやっぱり食品関係の本が多かったのですが、テーブルの上に何回も読み込んでいるような本が置いてあって、それをちらっと見たら、常岡一郎先生の『生き方、考え方』という本だったんですよ。すぐにその本について調べて、なんとか取り寄せることができて、読み始めたら衝撃を受けました。自分が求めていたものはこれだ！と思いました。それ以来、毎日1コラムずつ読み続けて十何年も経ち、今ではこの本を読むことがルーティンとなっています。そして困難なことが起きても、常岡先生だったらどう解釈するのかなってという視点で考えるようになりました。なので、私の価値観は常岡先生の中心思想に大きく影響を受けていると思います。

高桑:実は桜沢先生が1960年代の晩年に非常にお世話になったのが、その常岡一郎先生だったのですね。常岡先生が当時、神奈川県座間市で「中心会」という団体の施設を持っていて、そこで桜沢先生が毎年講演会を開催していたようで、日本CI協会のホームページにもその音源がアップされています。

あるとむさんと初めてお会いした時に、常岡先生の話がちらっと出て、その話で盛り上がりましたね。私も常岡先生の本を買って読んでみたのですが、桜沢先生の考え方とほとんど同じだと思いました。

あるとむ:高桑さんが、常岡先生のことをご存じだったことも驚きだし、桜沢先生と関係があったことにも非常に驚きました。私も、常岡先生の考え方と陰陽の考え方は一緒だなと思いますね。例えば、だいたい光り輝く方に人の目は向くんですよ。でも、光り輝くためには影が絶対必要で、光しかない世界だったら、光っていう存在が認識されず、影があって初めて光が認識できます。世の中には必ず物事に陰と陽とかプラスとマイナスとか、相反する2つの力が存在していて、そのバランスを見るために「中心」という表現を常岡先生は使ったのだと私は認識しています。

私自身は、いいことがあった時に、やっぱり自分を陰で支えてくれた人に目がいていなかったし、自分が辛い時に、その反対の人を羨ましがったりしていたんですね。でも、この先生の考え方に触れてから、例えば自分が体調が悪く



常岡一郎(1899年～1989年)。1935年に修養団体「中心社」を創設。月刊誌「中心」を主宰し、養護施設中心学園、養護老人ホーム中心荘を経営して社会福祉に貢献、健康学園を創建

て気持ちが弱くなっても、これはいつも体調が良い時があるからそう感じるんだと考えられるようになったし、たくさんお金をいただいた時に、全くお金がなかった時のことを忘れないようにしなくちゃいけないなと思えるようになりました。つまり何が言いたいかというと、今現実に行き始めている物事に対して、あんまりブレなくなっただけですよ。ブレなくなると、人が見たら悪いってというような場面の時にも喜べるようになったっていうのが勇気になりました。

普段、お客様から相談を受けているのですが、食事は大事な手段ではあるのですが、最終的にはその人の考え方が好転しないと状況は変わらないということに気づきました。なので、食べ物を通して常岡先生の「中心」という考え方を少しでも伝えていければなと思っています。

高桑:まさに桜沢先生の陰陽と考え方はほとんど同じで、桜沢先生は「難あり有難し」っておっしゃっていました。困難がある時ほど、その裏には喜びが隠れているし、逆に喜びの裏には困難が隠れている。やっぱり表面だけではなくて、裏も表も全体を見ることによって、自分がどこに行きたいか自由自在に選べるんだよと。人間というのは宇宙や自然の秩序の中で、無限の力を受け取っていて、常に変化する陰陽の中心に立って、自分の夢とかやりたいこととか、どんどん自由に生きていきなさいというのが桜沢先生の教えで、私はそれにすごく共鳴を受けてきました。

マクロビオティックはやっぱり食べ物から入るのは確か

なんですよ。でも食べ物で陰陽が調和して体が良くなった後、そこから食べ物を離れて、次の段階というのが来るんですよ。残念ながらマクロビオティックは、桜沢思想が薄まっていて、食べ物でバランスをとるだけの世界になってしまっているんで、そこは少し悲しいし、あるとむさんとは食べ物以上のことを話せるので非常に楽しく思っています。

マクロビオティックに対するイメージ

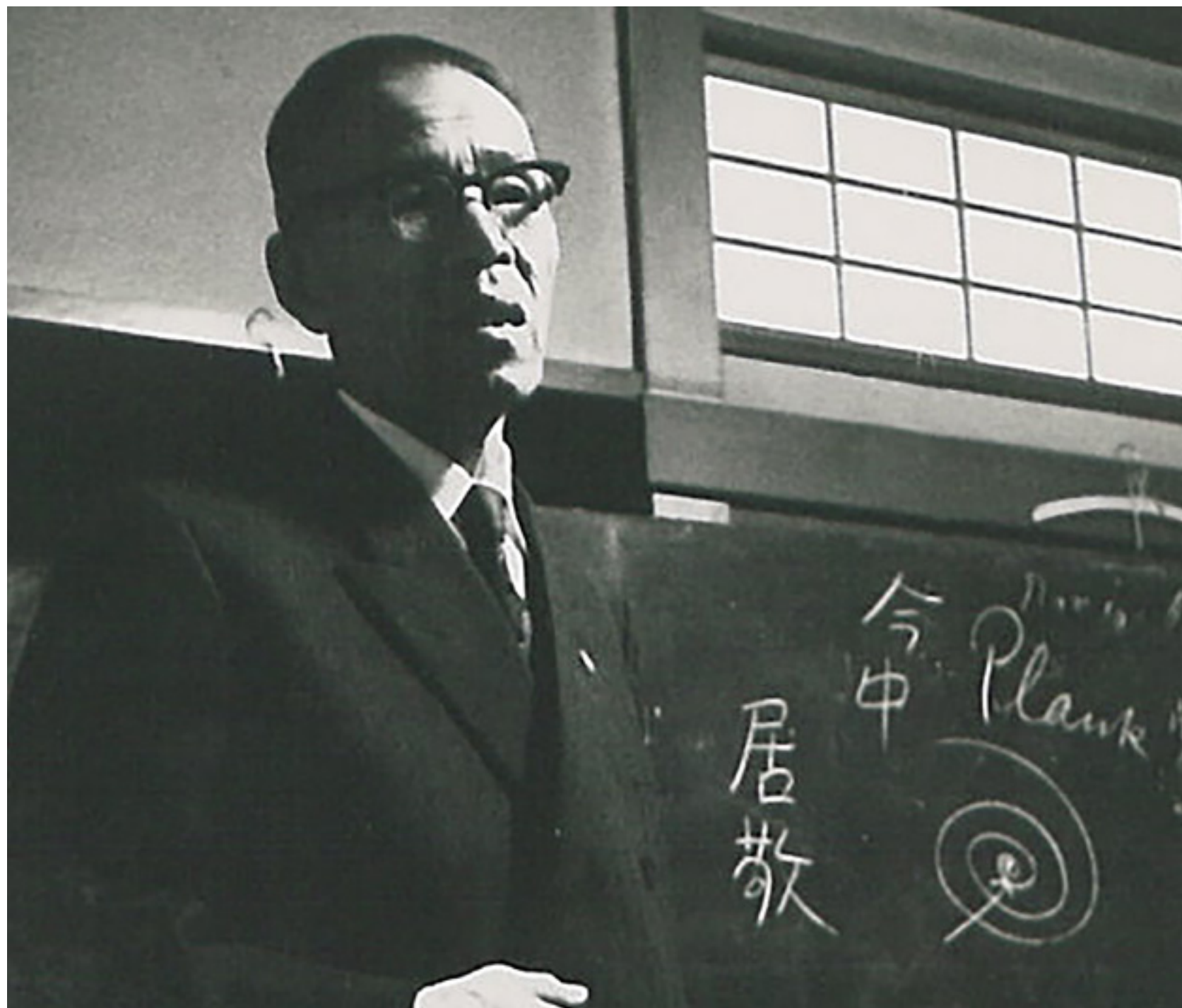
高桑:ところで、あるとむさんはマクロビオティックに対して率直にどういうイメージを持っていましたか？

あるとむ:正直、偏っているなっていうイメージは持っていました。自然食品店には健康を意識されている方が非常に多く来店されます。アーユルヴェーダをやっているとか、薬膳をやっているとか、マクロビオティックをやっている方も多くいらっしゃいました。そういう方たちに話を聞くと、体調を崩して来ている人もいますよね。で、お話を聞いていると、こうじゃなければならぬっていう非常に強い考えが見え隠れするので、そこをもうちょっと緩めていいのではないかっていうようなお話を結構していました。なので、マクロビオティックに対しては、すごくこだわりが強いというか、自分に厳しいし、周りにも厳しいなという印象は持っていましたね。

高桑:そうですね。先ほども話した通り、マクロビオティックは、最初は食べ物を通して陰陽を調和して、自分の体調を整えていくことが一つの修養としてあるのですが、それを越えたところに自由になれるマクロビオティックの本当の楽しさがあると思っています。ただ、70年代から80年代くらいにかけては、重い病気の方たちに対して食べ物で病気を治すという部分に重きを置いて、その認識でマクロビオティックを伝えていた方たちが結構いらっしゃったんですよ。ですが、その部分は桜沢先生の教えの一部に過ぎません。私は桜沢先生の自由な生き方を求める楽しさを伝えていきたいと思っています。

自然食品店の可能性

高桑:特に都会では自然食品店に行かないと自然食品が手に入らない時代がありましたが、今やインターネットの通販や大手企業のチェーン店も増えていて、自然食品店の業界って大激変中ですよ。昔ながらの自然食品店は世代



桜沢如一(1893年～1966年)。晩年の講義風景

的にも継続が難しくなっている中、自然食品店の役割や魅力、これからの可能性についてはどうお考えですか？

あるとむ:今日の全体の話とも繋がっていますが、多分この先オーガニックの製品が世の中に増えても、状況はあまり変わらないと思います。食べ物は入り口であって、その人の生活習慣、もっと言ったらその根底にある人としてどう生きるかという考え方が、最終的には一番その人の身体、生命力を決めると思うんですよね。オーガニックの製品が当たり前に入手する時代はすごく嬉しいですけど、それが当たり前になったとしても根底は変わらないと思っています。じゃあ何が一番大事か。それはやっぱり人との繋がりだと思います。自然食品店で勤めていた時、商品を売ってはいませんが、お客様に商品の説明する機会はあまり多くありませんでした。お客様の悩みを聞いて、相談にのって、共感をしてあげた時に喜んでくださいます。お客様は商品を求めてはいるのですが、それだけではなくて、やっぱり自分の想いを聞いてもらえたり、辛いことを相談できたりっていう環境が欲しいのだと思うんです。自然食品店に限らず昔の商店は「孤独にさせない」という役割があったように思います。核家族が増えて、地域との繋がりも疎遠になっていく中で、その役割がこれからすごく重要になってくるのではないのでしょうか。

高桑:まさにその通りですね。今は、もの自体はお金を払えばネットでもすぐ手に入りますよね。でも、もの自体よりもそれに付随した、ものを私たちが手に入れるまでの過程

の中に価値があるような気がするんです。自然食品店で相談してコミュニケーションを取れたり、自然食品店に行くと生産者の顔が書いてあって、時々その生産者の方がお店に入ってきて話したりとか、そういうところでエネルギーがどんどん繋がっていくような気がするんですよね。それってやっぱりネットで買えるものではないですよね。

そして、自然との繋がりが強いのも自然食品店の魅力だと思います。田舎に住んで土に触れる機会があればいいのですが、都会に住んでいるとなかなか自然を感じられないですよね。でも、自然食品店は自然を感じられる窓口の一つであって、その部分の役割も大きいと思います。地域に病院があってお医者さんとか、栄養士さんとかに相談ができるように、自然食品店も自然との相談ができる窓口として重要になると思います。

これからやりたいこと

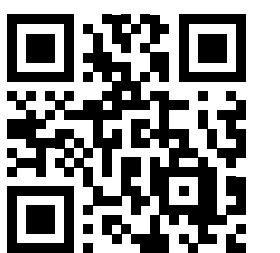
高桑:今日はいろいろな話をしましたが、あるとむさんは今後やりたいことはありますか？

あるとむ:私は食と考え方によって人生が本当に変わりました。なので、体を整える食の知識はもちろん、常岡先生のエッセンスを惜しみなく食べ物で伝えられるようになりたいなと思います。常岡先生のような生き方はできませんが、いつかそんな本を書きたいですね。そして、少しでも自分のできることで、困っている人の力になりたいなと思っています。また、これまでお世話になってきた自然食品業界を、これからも応援していきたいです。

高桑:親友同士だった常岡先生と桜沢先生に導かれて、あるとむさんと私は出会ったのだと思っています。私もあるとむさんからどんどん学んでいきたいですし、あるとむさんにもマクロビオティックの本当の面白さを知っていただけたらと思います。本日はありがとうございました。

あるとむ

自然食品店に14年勤務。食養アドバイザー、中医薬膳師、オーガニック料理ソムリエ。幼少期から虚弱体質に悩んだ経験を経て、自然食品の仕事をきっかけに食を見直す。「食べ物にも役割がある」という視点から、食と考え方について発信。現在はセミナー・執筆を中心に活動、食事改善の相談・サポートも行う。著書『食の選び方大全』(サンクチュアリ出版)、監修『安心安全な食品選びQ&A100』(宝島社)。
<https://lit.link/arutom1031>



たかくわ ともお

プロフィールは13ページをご参照ください。

MACROBIOTIC

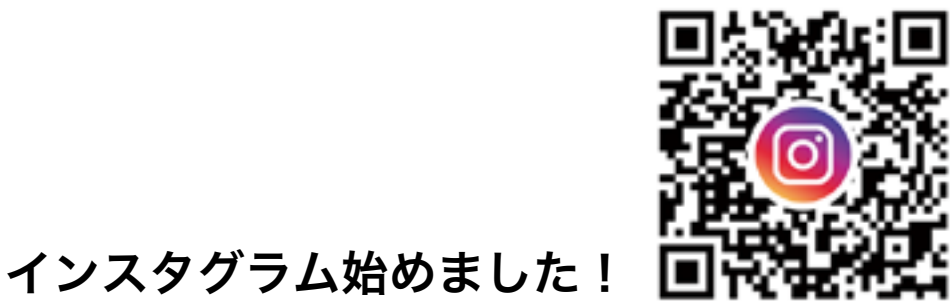
Autumn 2026

Journal

コラム	提言	横山 功	02
特集	「自然食品の未来」 あるとむ×高桑智雄	編集部	04
コラム	無知なる自分を知るひと時 Café de Ignoramus 第77回	高桑 智雄	13
特集	マクロビオティックを生きる まくろびと 第14回 パトリシオ・ガルシア・デ・パレデス	編集部	14
料理	食の10段階 チャレンジレシピ 第9回 1号食	櫻井 裕子	20
料理	お客様の笑顔のために プロフェッショナル メニュー 第14回 ココペリ カフェ	編集部	24
医療	正食医学所感 vol.14 日本の言葉と歌のチカラ	磯貝 昌寛	28
医療	日本人の食と霊性 第14回 霊性とは時空に満てる気 ②	渡邊 昌	30
教育	はじめ塾レポート vol.14 触れる・話す・感じる	和田 正宏	32
歴史	桜沢如一の原著に触れる 第27回 『バイキンの国探検』からの引用	読み手: 桜沢 珠紀	34
歴史	資料で歴史を振り返る 桜沢如一の思想と生涯 第40回: 老年期 ⑦	ナビゲーター: 高桑 智雄	36
書評	心の食堂 マクロビオティック実践者におすすめの本	村井 友子 / 助川 宏子	38
医療	食と健康をめぐる新・真説話 細川順讃の シン・長寿法 第13回 老いを遠ざける一日の整え方	細川 順讃	40
海外	マクロビオティックの海外シーン 海の向こうから 第13回 フランス④	宇田川 喜久江	42
農業	私のマクロビオティック的 農ライフ 第1回	松本 晃秀	44
情報	意識を変える「食」を学ぶ 教室めぐり 第14回 マクロビューティー・クッキングスタジオ	編集部	46
随想	自然との調和に生きる 里山暮らしの愉しみ vol.14 火水(かみ)の生活	山賀 克巳	48

※1041号(冬号)は2026年12月1日発行予定です。

表紙写真: 2018年 桜井三恵子作 Photo by Yasuo Shishido



— 無知なる自分を知るひと時 — *Café de Ignoramus*



Adobe Stock

第77回 AI時代に考える桜沢如一のAI

マクロビオティック ジャーナル 編集長 **高桑 智雄**

桜沢如一が「AI」という言葉を使っていたことはご存じだろうか？

1949年に発行された『平和と自由の原理』の中で、桜沢は「AI」を「Absolute Infinity(絶対無限)」の略語として使っていたのだ。おそらくは、「AI」が「愛(あい)」にも通じるので、桜沢らしいダジャレ感覚もあったのかもしれない。

この「AI」は、もちろん宇宙の秩序における第7天である「絶対無限の世界」をあらわしている。そして、これを判断力の7段階に当てはめれば、「AI」は第7の判断力、つまり「最高判断力」を意味することになる。

一方で現代、私たちの判断力に大きな影響を与えようとしている「AI」がある。こちらはもちろん「Artificial Intelligence(人工知能)」の略語である。偶然か必然か、桜沢の「AI」と現代の「AI」が見事な対照をなして、いま私たちは判断力の本質を問いかけているのである。

現代の「AI」は、第4判断力、つまり知的判断力の究極化である。第1～3までの肉体的な判断力をデータベース化し、第5の社会的判断力、第6の思想的判断力を高速度でネットワーク化して最適解を導き出す究極の第4判断力集中システムである。

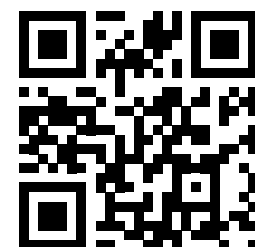
それに対し最高判断力の「AI」とは、人が肉体で第1～3の判断力を味わい尽くし、その経験を脳で知的な言語に訳出して、社会の多くの人と共有することによって、人類にとって新たな思想を生み出す。そして第1～6までの判断力がそれぞれ調和的に作動することで、肉体を超えた無限の判断力にリンクするという有機的なシステムである。

この有機的なシステムがあるからこそ、私たちは無限の世界からインスピレーションを受け取り、それが人類の創造性や革新性の泉となってきたのである。

そもそも現代の「AI」が、人類の最高判断力である「AI」を超えることは構造的にありえない。ただ、人類があまりに現代の「AI」に依存しすぎると、ついには人類が最高判断力の「AI」にアクセスする能力を失うことになる。そうなったときは、いわゆる「シンギュラリティ」という「AI」が人類を支配する時代が到来するのである。

たかくわ ともお

マクロビオティック クッキングスクール リマ専任講師。1999年に日本CI協会に入社し、故・大森英櫻のアシスタントを担当。2011年より桜沢如一資料室および全国での理論セミナーを中心にマクロビオティックの普及に努める。桜沢如一資料室 室長。 <https://ci-kyokai.jp/>





マクロビオティックを生きる

まくろびと

第14回 | パトリシオ・ガルシア・デ・パレデス

取材・文／篠崎 由貴子

奈良県を拠点に「グローバル マクロビオティックス スクール」「マクロビオティック スクール ジャパン」を主宰するパトリシオさんへの今回の取材は、筆者にとっても大変興味深く、「家族の在り方」を再認識する示唆に富む機会となった。「私が現在の活動に至る背景には、異国に嫁いだ母の心の葛藤、自身の道を切り開くべく試みた様々な出来事が深く関係しています。体の弱かった母のチャレンジがなかったら、生涯をかけてマクロビオティックの素晴らしさを伝えたいという境地には至りませんでした」と語るパトリシオさんは、どのような環境で育ち、指導者としての道を歩むことになったのだろうか。

1万キロの距離を超えて

パトリシオさんは、スペイン・バルセロナから約300km南西に位置するフォルメンテーラ島でご両親と兄と共に青年期までを過ごした。スペイン人の父・カルロスさんとチリ人の母・ルイーサさんはペンフレンドとして出会い、数年間文通を重ねた後、遠距離恋愛の末、結婚に至ったそうだ。

「母の人柄に惹かれた父は建設関係の仕事に就き、渡航費を溜めてはチリを訪ね、親族とも親睦を深めたと聞いている。

ます。文化や物事の捉え方の違いを共有・理解し合う機会を持つ必要があったのでしょう。母は島の生活に馴染むよう努め、困難に直面したときは夫婦で話し合い、一つひとつの出来事をクリアしていったようです。

20kmほど離れた同じ群島を形成するイビサ島の人たちも全粒粉を使った天然酵母パンを主食とし、副菜は自分たちが育てた野菜や豆類、獲ってきた魚という自給自足に近い暮らしをしていました。これらは『地中海の伝統的な食事』ですが、パンを米に置き替えると、健康長寿食といわれる『日本の伝統的な和食』に通じるものがありますね。経済的には決して裕福ではありませんでしたが、そのお陰で古き良き文化が語り・受け継がれてきたのかもしれません。

1960年代に入り、北ヨーロッパやアメリカからヒッピーたちが島を訪れるようになりました。ヒッピーというと、貧乏旅行をしながら世界中を訪ね歩くイメージがありますが、親から援助を受けながら絵画や音楽などの創作活動に打ち込む人が多かったようです。

彼らは島の人たちの生活や習慣、風習をリスペクトしていました。『郷に入っては郷に従え』の精神だったのかもしれませんがね。1ヵ月分の家賃は島民の平均年収に匹敵するほどだったといいますから、お互いにとって良い意味でWin-Win

の関係だったのではないかと思います。

その後、島は急速に経済が活性し、島民たちの考えが二分にも三分にも分かれ始めました。これまでの暮らしを守りたいと考える人、自分の所有する土地に建物が建てば莫大な収入を得られると考える人などです。父はそれぞれの想いが共存する未来を模索していたようですが、初めて外の世界に触れ、外貨を得る喜びを知った人たちを責めることはできなかったそうです」

体を整える食事

「母は子どもの頃から体が弱く、アレルギーや消化器系の疾患など様々な問題を抱えていました。母を妊娠中の祖母に腫瘍が見つかったとき、医師から『最悪の場合は母体の命を優先します』と告げられたそうです。祖母は手術や投薬を受け、母を出産しました。命が繋がったことは本当にありがたいのですが、今思うと、祖母が摂っていた栄養の偏った食事や多量の薬が母の虚弱の一因になっているのではないかと感じています。

兄は妊娠7ヵ月のときに産まれました。早産だったことから母子ともに加療が必要で、母は処方薬を飲み続けていたそうです。私が幼い頃の食事は島唯一のインバウンド向けのスーパーマーケットが取り扱う食材や食品を使ったものが中心でした。加工品や乳製品、高校時代に母が学んだというフランス料理(シチューやグラタン)などが頻繁に食卓に並んでいたように記憶しています。スイーツなどの甘いものも多かったですね。

体の弱さを改善するには動物性タンパク質が必要不可欠と聞かされて育った母は、自分なりに工夫をして取り入れていたのだと思いますが、体調は整うどころか日に日に悪くなっていきました。結婚・移住・出産・子育てといった転機が一気に押し寄せたことから心のバランスまで崩れてしまっ…何事にも消極的になり、数日間ベッドに伏すという場面も多々ありましたが、幼い私には声をかけること、見守ることしかできませんでした」

人生には様々なターニングポイントがある。一つひとつの出来事を自身に落とし込み、自分なりに答えを導き出して苦悩や苦難を乗り越える知恵を身につけていくことが常だが、当時のルイーサさんにはその余力が残されていなかったようだ。心の葛藤と重圧を抱えた彼女に一縷の希望をもたらせたのは、島に滞在していたヒッピーたちだったという。

「彼らの中にはベジタリアンも多く、各国で自身が体験・体感したヨガや漢方、鍼灸、ハーブに関する知識を惜しみなく伝授してくれたそうです。中には『何かのヒントになれば…』とフランス語訳の桜沢如一の著書を手渡してくれた人もいたという話を聞いたときは驚きました。60年前ですからね。

この頃から母の意識に様々な変化が現れ始めました。大きく変わったのは食事です。彼らの勧めで島の食材を使った菜食中心の伝統料理を取り入れたところ、徐々に心身が軽くなり、長年体の中に滞っていたものが洗い流されていくような感覚を覚えたようです。

医師の勧めで乳製品や卵を大量に摂取し続け、好物の甘いものもたくさん食べていたことが思うように体調が回復しなかった一因になっていたのでしょう。それらを摂らなくなった途端、体調が整い始めた。この出来事は母にとってセンセーショナルなものであり、体に良い食事を探究する原動力となりました。ヒッピーたちとの出会いがなかったら、母は別の人生を歩んでいたのではないかと思います」

必然の出会いと導き

パトリシオさんは、心の病を抱えながらも年に数回、子どもたちの定期検診と自身の処方薬を求めてバルセロナに出向くたび、健康に関する様々な情報を得ようと奔走していたルイーサさんの姿が忘れられないという。

そこでヨーロッパにおけるマクロビオティックの草分け的存在のレストラン&ショップ「Macrobiotic Zen(マクロビオティック・ゼン)」を訪ねることになったのは、必然の流れだったのかもしれない。久司道夫・アヴェリーヌ偕子^{ともこ}夫妻がバルセロナでマクロビオティック・セミナーが開催することを知った彼女はすぐに参加の手続きをしたそうだ。



両親、兄と一緒に(1971年 生後数ヵ月の頃)

受講後、生活習慣を抜本的に見直し、野菜中心の食事に玄米を取り入れ始め、肉や乳製品、砂糖、加工食品の摂取を控えるようになった。

「3ヵ月が過ぎた頃から体調が良くなり、『健康を取り戻せるかもしれない』という希望が湧くと同時に『マクロビオティックを深く知りたい』という想いが募るようになったようです。パリをはじめとしたヨーロッパ各地で開催されるセミナーに参加した後、母は様々な食材を買い込んで本格的にマクロビオティックを実践するようになりました。味噌や梅干し、海藻や葛などを両手いっぱい持ち帰ってきたときは『一体、何が始まるんだろう?!』と思いましたよ(笑)。それでも母は、私たちに同じ食事を強いることはありませんでした。まずはマクロビオティックは人生の羅針盤に成り得るのか?を自分で体感・実感する必要があると感じていたのだと思います。

ほどなくして鬱の症状は影を潜めるようになりました。私たちにとても大きな喜びです。島の人たちが育てた野菜や穀物、日本の伝統調味料を使った食事が中心になりましたが、特に抵抗はありませんでしたね。その後、『子どもたちをグローバルな視野を育むことのできる環境で育てたい。さらにマクロビオティックを探究したい』という母の想いを実現すべく、私たちはバルセロナに移り住みました。父も理解を示し、島に残って仕事を続ける形で生活資金のバックアップを申し出てくれたのです」

バルセロナで過ごした幼少期

明るく友好的な性格のパトリシオさんは、地元の小学校に入学した当初からたくさんの友だちに恵まれたようだ。



両親と外出先で(1973年 3歳の頃)



バルセロナに引っ越した頃(1976年)

ルイーサさんは「Macrobiotic Zen」の厨房で皿洗いを始め、食材の扱い方や調理法を学ぶ日々を過ごしたという。

「皆でサッカーをしたりプールに行ったりと、体を動かすことが好きでした。勉強はひたすら覚える・暗記するよりも、自分の想像力を働かせて物事を考察できる科目が得意だったように思います。この頃も母から物事を強制されることはありませんでした。友人たちが口にしていた菓子や炭酸飲料をねだったときは上手にかわされていましたがね(笑)。

食事の基本は玄米と味噌汁、海藻の佃煮などでしたが、徐々に色鮮やかな一手間加えた料理が増えていきました。多感な時期を迎えた兄と私を気遣う母心だったのではないかと思います。この頃から私も見よう見まねで料理を作るようになりました。焼いたり炒めたりといった簡単なものでしたが、自分なりに工夫を重ね、『どうしたら美味しくなるか?』を考える時間が楽しかったのです。

しばらくすると母は自宅で料理教室を始め、ヨーロッパで行なわれる久司夫妻主宰のイベントを積極的にアシストするようになりました。各国から招かれた講師陣が我が家に滞在する機会も多かったですね。彼らが絵本を読み聞かせるように話してくれた遠く離れた国の文化や暮らし、自然やエネルギー、宇宙とは何かといった内容はとても興味深いものでした。無意識ではありましたが、この頃の私は友だちたちと過ごす子どもらしい時間、大人たちと過ごす知的好奇心を育む時間が調和していたように思います」

様々な実践を重ねたルイーサさんは、スペインでは馴染みのなかった豆腐や豆乳、納豆づくりにもチャレンジしていたそう。その後、自然食品店を開業し、料理教室との両輪で本格的にマクロビオティックの普及活動に取り組み始めた。

これまでの話から、1つの疑問が生まれた。なぜパトリシオさんは、自身が生まれる前の生活環境や島の暮らし、物心付く前の出来事、ルイーサさんの心境の変化や取り組みをこれほどまで克明に記憶しているのだろうか。

「だってこの後、私たちの拠点はアメリカ・ボストンになるんですよ！母にこれほどまでの影響をもたらせたマクロビオティックって何？！って思うじゃないですか(笑)」

進むべき道の選択

桜沢が世界に広めたマクロビオティックの本質を知りたい。さらなる学びを深めたいという想いが募ったルイーサさんは、子どもたちがカルロスさんと島で過ごす夏休み期間を活用して単身ボストンに渡り、久司氏が主宰するKI(クシ・インスティテュート)で行なわれる講義やカンファレンスに参加するようになった。

「潤沢に食材を手に入れることのできる環境、同志ともいえる人たちとの繋がり。何もかもに心惹かれた母は、一大決心をして父に家族全員での移住を提案したのですが、父には父のコミュニティがあり、島での仕事がありました。皆が幸せになる未来とは何か…。両親は幾度となく話し合いを重ね、父はこれまで通り島に残り、私たちの支援を続けることになりました。寛容な父の協力がなかったら、到底実現できなかったことです。

ボストンに渡ったのは私が15歳のときです。母は各国からマクロビオティックを学びに訪れる短期滞在者のために食事を提供する仕事を経た後、自ら大きな家を借りて彼らを受け入れ始めました。いわゆる『シェアハウス』です。



アメリカのKIでマクロビオティックを学ぶ決意をした頃(1989年)

私は英語がまったく話せなかったのですが、高校の同級生たちが分け隔てなく接してくれたおかげで日常会話程度は短期間で習得することができました。数カ月後にはアヴェリーヌ先生が創業したオーガニックスーパー『Erewhon(エレウォン)』でアルバイトを始め、自分に必要なものは自分で賄うようになりました。友だちと



ボストンで開催されたカンファレンスにて。母の宿舎に滞在しながらマクロビオティックを学んでいた友人・小磯貴子さん、母と一緒に(1990年)

映画を観に行ったりコンサートに出かける機会はとても楽しいものでしたが、流行り物には疎かったですね。何せ、我が家にはテレビすらありませんでしたから(笑)。

この頃の私にはすでにマクロビオティックの考えや食べものが根付きつつあったように思います。ファストフードや加工食品、袋詰めされた手軽な菓子類などは無意識に避けていたし、学校で提供されるハンバーガーやホットドッグ、ピザ、フライドポテト、色鮮やかなゼリーを口にすることはありませんでした。

私自身の最初のターニングポイントとなったのは、高校卒業後の進路でした。大学に進学しようと思っていましたが、そのためには学部を決めなくてはなりません。環境問題や人々の健康、食べものについてなど、色々なことに興味があった私は、専門課程を決めることができませんでした」

本当にやりたいことは何か？を見定める必要があると感じたパトリシオさんは、自身で貯めた資金を元にスペインで暮らす父を訪ね、南米を中心に各国を訪れる旅に出たという。

様々な人々の暮らしや文化に触れる機会、自身の生き立ちやこれまでの出来事を振り返り、進むべき道を模索する日々はパトリシオさんに何ものにも変え難い一つの大切な気づきをもたらせたようだ。

「色々な国を周りながら、バッグに忍ばせた久司先生の本を何度も読み返しました。これまでは母に与えられた環境の中でマクロビオティックに触れてきました。とてもありがたいことですが、見方を変えれば一つひとつの物事の本質を

探求し、自分に落とし込む経験をしてこなかったわけです。この旅を通じて『健康も食べものも環境も平和も、すべてがマクロビオティックに繋がっている』と確信した私は、一生をかけて理解を深める決意をし、ボストンに戻りました」

KIで様々なカリキュラムを受講するだけでなく、実践の場に身を置いて多角的にマクロビオティックを学び始めたのは、パトリシオさんが19歳のときだった。

日本への憧れ

「母はもちろんのこと、これまで関わってきたたくさんの人たちが私の選択を喜び、心から歓迎してくれました。

当時のKIはボストンから車で3時間ほど離れたベケットへ拠点を移す過渡期でした。クラス修了後は講義のアシスタントを務めながらベケットに新設された施設で調理スタッフとして働き、メインシェフを任されるまでになりました。野菜を育てたり味噌や梅干しづくりにチャレンジしましたね。諸先輩方の惜しみないアドバイス、ひとつの側面からではなく、様々な立場や視点に立って学ぶことのできる環境は、本当にありがたいものでした」

自身の言葉でマクロビオティックを伝える活動を始めたパトリシオさんに新たな転機が訪れたのは、ベケットで暮らし始めて4年目のことだった。KIで学ぶ人たちを中心に『私たちの母国でもマクロビオティックを教えて欲しい』という声が挙がるようになったのだ。世界中の人と繋がりたい。たくさんの経験を積みたいと考えていたパトリシオさんに、彼らの要望を断る理由は何一つなかった。



クシ・ガーデン終業前、日本で料理教室の講師を務めた時(1997年)



KIJでの指導風景(2007年頃)

「それぞれの国の文化や歴史、暮らし、食生活、考え方を理解し、押し付けることなく興味を持ってもらう努力を重ねました。試行錯誤の日々でしたね。シンガポール・タイ・マレーシア・フィリピンなどのアジア諸国、ヨーロッパや南米を周り、現地の人たちにマクロビオティックを伝える経験は私にとってとても有意義なものでした。

様々なプロジェクトが一段落した後、母を連れて念願だった日本を訪ねたときは嬉しかったですね。古くから伝わる伝統や風習、食文化、何もかもに魅了され『いつかは日本で暮らしたい』という夢を抱くようになりました」

恩師の計らい

パトリシオさんの想いを知った久司夫妻は、日本で行なう講演への同行を提案するだけでなく、東京・千代田区に新展開する自然食レストラン「クシ・ガーデン」のシェフとして働く道を示したという。恩師の惜しみない協力と支援の申し出を快諾したパトリシオさんは再来日を果たし、マクロビオティックの考えに基づいた様々な料理を提供する傍ら、同店で開催する料理教室の主任講師を務めることとなった。

「当時の日本は外食産業が急拡大し、定着の一途を辿っていたので、レシピの考案にはかなりの時間をかけました。時代の流れに対抗し、警鐘を鳴らすだけでは誰にも受け入れてもらえませんからね。

数ヵ月後には若い女性や健康を気遣うお客様がリピートしてくれるようになり、料理教室も賑わいを見せ始めました。日本に住む人たちがマクロビオティックや自然食に関心を寄せる機会、学びの場が提供できた経験は、私の大きな励みとなり、喜びとなりました」

パトリシオさんは、スタッフとして通訳やアシスタントを務めていた未央さんと結婚。東京で多店舗展開する「チャヤ マクロビオテック」のエグゼクティブシェフに従事した後、KIJ(クシ・インスティテュート・オブ・ジャパン)のエデュケーションディレクター兼主任講師を務め、マクロビオティックの発展と健康的で持続可能な平和な世界に向けて貢献した功績を称える「アヴェリーヌ・クシ・アワード」を受賞するに至ったという。

受け継がれる想い

教育に注力したいという想いが募ったパトリシオさんは、2021年に「マクロビオティック スクール ジャパン」を、2023年に「グローバル マクロビオティックス スクール」を設立し、現在も尚、世界へ向けて発信を続けている。

「当初は日本の人たちに私が感じ、学んできたことを伝えたいと思っていましたが、マクロな視点で捉えたとき、桜沢先生や久司先生のように様々な国の人と繋がりを持つことも大切なミッションだと感じるようになりました。そのためにも、自身のプラットフォームを構築する必要があったのです。

共同ディレクターの内山賢一氏の参画は、とても心強いものでした。中国での駐在経験があり、英語が堪能な彼は、良き理解者として、心強いパートナーとして私の活動を支えてくれています。息づく伝統、深い歴史の舞台、教科書の世界が暮らしに根付く奈良を拠点にしたのは、彼の助言を受けてのことです。掃除や皿洗いも率先して引き受けてくれるので、とっても助かっています(笑)。



九星氣学講師の坂口直樹さん(左)、ディレクターの内山賢一さん(右)と(本年7月 奈良山奥の茶園にて)



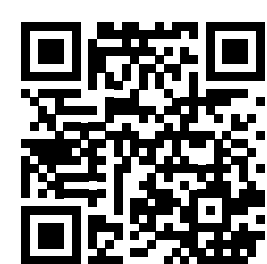
奈良で開催したマクロビオティック スクール ジャパン国際コースでの記念写真(2023年)

マクロビオティックを学ぶ人たちは、積極的で行動的な傾向にあります。決して悪いことではありませんが、夢中になるあまり、無意識のうちに自分の考えを押し付けたり、型にはめようとする場面に遭遇することも少なくありません。私はどんなときも『一人ひとりの考えを尊重し、相手を想い、どのような言葉を選んで何を伝えるか』を大切にしています。時代は常に変化していますからね。出会った人たちに『自分なりのマクロビオティック』を見つけて欲しい。心からそう願っています。

私の活動のベースには子どもの頃の原体験、母の様々な挑戦が大きく起因しています。母は最期までマクロビオティックを愛し、天国へ旅立ちました。先日91歳の生涯を終えた父と再会し、今頃2人でゆっくりお茶を飲みながら思い出話に華を咲かせてくれていたらいいな…。今回の取材を通じ、読者の皆様に母の半生を知っていただく機会を得たことに心から感謝します」

パトリシオさんは4人の子宝に恵まれ、2人の子どもたちはスペインを拠点に生活しているという。数年前にはお孫さんも誕生したそう。ルイーサさんの家族を想う気持ち、平和な世界を願う心は、着実に次世代へと受け継がれている。

※本記事の内容は2026年4月28日現在のものです。



マクロビオティック スクール ジャパン
<https://www.macrobioticschooljapan.com/>



グローバル マクロビオティックス
<https://globalmacrobiotics.com/>



マクロビオティックは、ヴィーガンとは同等ではない。しかし、そういう私もマクロビオティックの食事を「動物性を排除した完全菜食」だと思い込んでいた時期が長い。確かに、食事を植物性のものに徹底的に変えたことにより、ほとんどの体調不良が改善された経験が私にはある。ここで重要なのは、「食の10段階」という考え方がマクロビオティックのベースにあることである。多様性が大切にされている現代において、「食の10段階」から、柔軟にマクロビオティックを取り入れられる新たな可能性を提案できたらと思う。

第9回 1号食

櫻井 裕子

	主食 穀物	副 食			その他		飲み物
		野菜の煮付け	汁 物	動物性	果実・サラダ	デザート	
7号食	100%						各段階で できるだけ 少なく
6号食	90%	10%					
5号食	80%	10%	10%				
4号食	70%	20%	10%				
3号食	60%	30%	10%				
2号食	50%	30%	10%	10%			
1号食	40%	30%	10%	15%	5%		
-1号食	30%	30%	10%	20%	10%		
-2号食	20%	30%	10%	25%	10%	5%	
-3号食	10%	30%	10%	30%	15%	5%	

マクロビオティック クッキングスクール リマが採用している「食の10段階表」

1号食について

前回の夏号から、動物性食材を含む2号食以下の献立のご紹介が始まり、動物性を含む献立でどのように食卓の上の陰陽を図るかというチャレンジをさせていただいている。今回は、「マクロビオティック食の10段階」のうち「1号食」を紹介したい。1号食とは、1食の総食事量のうち、主食の穀物を40%、副食を55%（野菜の煮付け30%、汁物10%、動物性15%）、果実・サラダが5%の割合で食べる食事の段階のことで、穀物の割合が2号食よりさらに10%少なくなり、動物性の割合は逆に5%増え、それに伴い、生の野菜やフルーツが含み始める段階の食事である。

1つ目の献立は、2024年に私が担当させていただいたインストラクターコースの「食の10段階を深めるー動物性を生かしたメニュー」という講座の際に、受講生の皆様と一緒に作ったメニューである。これらは桜沢里真著『マクロビオティック料理(1971年発行)』に掲載されている「第一

号食」の夕食を参考にしたものである。実は、「動物性を生かしたメニュー」というテーマで、一般的に家庭の主婦が取り入れやすい動物性を入れた料理講座をするのはマクロビオティック クッキングスクール リマでは、おそらく鯉こく以外では初めてなのではないだろうか。そのような意味で、講師としてとても緊張してこの講座を担当させていただいたことを覚えている。

この講座を通して、「動物性は食べてはいけない」という心理的な呪縛や罪悪感から解放されたり、どのように食卓の上で陰陽調和を図るかを理解したり、動物性を食べることで得られる体感を実際に感じた上で、どのような食生活を自分が選択していくかを考えるきっかけになったりして、桜沢如一・里真の「マクロビオティック食の10段階」について、皆様がより深く理解するきっかけになったことは、私にとっても意外でもあり、意義のある講座となったと感じている。

1号食 チャレンジレシピ①



鮭ハンバーグ(ベシャメルソース) 大根おろし添え

材料(5人分)

鮭切り身……3切れ(200g)
玉ねぎ……1/2個(100g)
生姜おろし……1/2かけ
地粉……大さじ3
油……適量 大根おろし……適量
胡椒……お好み

ベシャメルソース

地粉……大さじ3
油……小さじ1
だし汁……1・1/2カップ
塩……適量 ローリエ……1枚

作り方

- ① 鮭を焼いて身を細かくほぐす。玉ねぎを少々のおでしんなりするまで炒め、粗熱がとれたら鮭とおろした生姜を加えてよく混ぜる。
- ② ①に地粉を加えて丸め、フライパンを温め油を加え、両面をこんがり焼いて別皿に取り分けておく。
- ③ ②で使ったフライパンでベシャメルソースを作る。フライパンを弱火にかけ油を入れ、地粉を入れてサラサラになるまで煎る。冷ましてからだし汁を加えてよくのばし、ローリエを加えて火にかける。トロミがついたらローリエを取り除き、塩で調味する。
- ④ ②を器に盛り付けて③をかけ、大根おろしを付け合わせる。

一方、今号のもう1つの献立については、今までは桜沢里真のレシピや普段リマで学んでいる料理以外に、私独自のレシピを取り入れて提案させていただいてきたが、今回は里真のレシピを参考にして現代に合わせ、より具体的な食材や手順を含めたレシピに作り変えることにした。なぜなら、『マクロビオティック料理』や『リマクッキング(1984年発行)』などの里真のレシピ本、桜沢如一・里真共著『食養料理法(1953年発行)』を読むにつれ、里真が桜沢と世界旅行をしたときに学んだであろう各地の料理が多く掲載されていたからだ。その中には動物性を含んだ料理もたくさんあり、里真の足跡を辿ることで私自身が旅行をしているように感じてとても楽しくなってしまったのである。

里真のレシピといえば、ブルグル(押し麦)、リー(米)、ミエ(粟や稗)、マイース(とうもろこし)、ポチロン(南瓜)など、フランス語の料理名が多いことで知られているが、他の国の料理もたくさん載っている。例えば、私が20代のときに3年半ほど大学院生として滞在していたフィリピンではトロミの付いた野菜炒めをチョップスイと発音しており、とても馴染みのあるものだった。それがなんと『食養料理法』にチャプスイとして載っていてとても驚いた。

日本ではあまり知られていないが、英語ではChop suey

と表記し、中国語では杂烩と書く。アメリカ式中華料理の1種で、主に豚肉、野菜(タマネギ・シイタケ・モヤシなど)を炒めてスープを加え、片栗粉でトロミを付けた料理のことである。この料理は、広東地方で食べた残り物を基にしたとされ、アメリカに伝わった際に独自の材料や調理法が加わってチャプスイと呼ばれるようになったものが、アメリカ支配下のフィリピンに伝わったものである。里真はこれをどこで知ったのだろうか?と、想像するだけでも楽しい。

今回、もう1つの献立には、『食養料理法』に載っていたツヴィーベルクーヘン(玉ねぎのタルト)とスペイン風お米のスープを献立に取り入れてみた。ツヴィーベルクーヘンは、ドイツ語でZwiebelkuchenと書き、お米のスープはスペイン語でSopa de arrozと書く。今回、ツヴィーベルクーヘンには卵を使い、お米のスープには小エビを使ってみた。ツヴィーベルクーヘンは、他の里真のレシピ本にも載っている。もしかしたら、里真がヨーロッパの各地に旅行した際に、実際に食してノートに記したものを基に、レシピに起こしたものかもしれない。無双原理を使いこなし、世界各地の料理をとことん自由自在に桜沢流レシピに変えていったのだと思うと、当時としては先進的で華やかで憧れの的だったのだらうと改めて敬愛の念を抱く。

1号食 チャレンジレシピ②



ツヴィーベルクーヘン

材料(直径21cmのタルト型1台分)

地粉……2カップ(約240g)
塩……小さじ1/2
油……大さじ4
冷水……100ml
(粉の状態により入れる量を調節する)
地粉(打ち粉用)……適量
玉ねぎ……450～500g
(5mm幅のまわし切り)
ベジミート(ミンチ)……75g
油……大さじ1
卵……2～3個
塩……小さじ1
白胡椒……少々

作り方

- ① タルト生地を作る。ふるった地粉と塩を合わせてよく混ぜ、油を少しずつ回し入れて粉に油が馴染むまで指や手のひらでこすり合わせる。
- ② 粉に油が馴染んでそばろ状になったら、少しずつ冷水を加え、菜箸で混ぜる(捏ねない)。生地がまとまり、粉っぽさがなくなったら全体をまとめて丸め、乾燥しないようにして冷蔵庫で30分以上寝かせる。
- ③ 寝かした生地を打ち粉をしながら麺棒でタルト型よりやや大きめに薄く丸く延ばす。タルト型に敷き、はみ出た部分は落としてフォークなどを使って生地全体に細かい穴を開け、180℃に予熱したオーブンで5～10分焼く。
- ④ フライパンを温め油を加え、透明になるまで玉ねぎをよく炒める。しんなりしてきたらベジミートを加えてさらによく炒める。
- ⑤ 別のボウルに卵を割り入れてほぐし、粗熱を取った④を加え、塩と胡椒を入れて混ぜる。
- ⑥ ③に⑤を流し入れ、180℃のオーブンで約30分焼く(少し焦げ目がつくまで)。

スペイン風お米のスープ

材料(作りやすい量)

玄米……1.5カップ(洗って水を切る)
油……大さじ2(炊飯用)+小さじ1(炒め用)
にんにく……ひとかけ(みじん切り)
玉ねぎ……150g(みじん切り)
トマト……1個(粗みじん切り)
小エビ(下処理済み)……10～15尾
だし汁……12カップ
ローリエ……1～2枚
サフラン……ひとつまみ
(お好みで、なくてもよい)
塩・白胡椒……各適量
レモン……1/2個(いちょう切り)

作り方

- ① 鍋を温め油を入れ、油が温まったら玄米を入れる。玄米がふっくらとしてキツネ色になるまで炒め、一度鍋から取り出す。
- ② 同じ鍋に油を足し、にんにくを入れて軽く炒める。香りが立ったら玉ねぎを加えて透き通るまで炒め、ピーマン・トマトを追加し、よく炒める。
- ③ ②に①・だし汁・ローリエ・サフランを加え、火を強めて沸騰したら弱火にし、時々かき混ぜながら玄米がやわらかくなるまで煮て、ローリエを取り出す。
- ④ ③に小エビを加え、中弱火で10分ほど煮て塩・白胡椒で味を調え、スープ皿によそいレモンを添える。

ピーマンやパプリカなどを追加してもよいでしょう。小エビの代わりにアサリやタラなどを用いても美味しいです。だし汁は好みの濃度になるよう量を調整してください。

さくらい ゆうこ

マクロビオティック クッキングスクール リマ専任講師。藤が丘校「和-Nagomi」主宰。長女の妊娠を機に自身の体調不良を整える際、マクロビオティックに出会う。食事を変えたことで心と身体・環境が大きく変わる経験をする。多くのママや子どもたちの体調不良や悩みが解決できることを願ってマクロビオティックを伝える立場に。現在3人の子どもをマクロビオティックで子育て中。忙しい方でも無理なく楽しく続けられるシンプルなマクロビオティック料理を目指す。



お客様の笑顔のために

プロフェッショナルメニュー

第14回 | ココペリ カフェ

取材・文／篠崎 由貴子

2024年、埼玉県毛呂山町^{もろやままち}にカフェをオープンした島崎佑子さんは、20年に渡って大学内で食堂やカフェを展開する企業に務め、調理部門に携わりながらマクロビオティッククッキングスクール リマに通い上級(現アドバンスⅠ)コースを修了したそう。これまでの経験や様々な学び、自身が感じた「食の大切さ」を伝えたいという想いを体現したカフェには多くの人々が集い、お客様同士の交流も盛んに行なわれているという。

料理は心の現れ

佑子さんは第一子を出産後、子育てを通じて食の在り方を見直す必要があると感じたことがきっかけとなり、マクロビオティックを取り入れ始めたそう。



「長男は幼稚園を休みがちでした。微熱が出たり鼻がグズついたりといった程度で大きな病気を患っていたわけではないのですが、何となく覇気を感じられないとい

うか、元気がないというか…。普段から栄養バランスの良い食事を心がけていたものの、常に『何かが足りないのかもしれない』という思いがあったのです。私自身も便秘に悩んでいたので『食で体を整えることができないか?』と考えてリマに通うことにしました。

調理道具の選び方や掃除の大切さ、料理を作る工程すべてに意味があることを知ったとき、これまで使いやすいものや手軽にできるものを無意識に選び、取り入れていたこと、焦って作った料理は慌ただしく食べてしまうけれど、愛情を込めて作った料理は味わいながら食べていることに気づきました。宇宙の秩序や陰陽についての座学もとても興味深く感じましたね。帰路の電車の中でメモした講義の内容を読み返す時間は、私の想像力を大いに育んでくれたように思います。『料理は心の現れ』だと感じた私は、どんどんマクロビオティックの世界に引き込まれていきました。

先生方が乳児や幼児でも食べやすい献立や調理法をアドバイスしてくださったお陰で長男は少しずつ活発になり、自発的に行動するようになりました。分搗き米を取り入れたことが功を奏したようで夫も違和感なく口にしてくれたのですが、5分搗き・6分搗きと玄米の割合を増やしたところ、『ん?』と言(笑)。私にとってこれも大切な気づきです。

上級(現アドバンスⅠ)コースを修了する頃になると、肌が

乾燥気味だった次男の痒みが治まり、気づけば私の便秘も改善していました。今思えば、夫と子どもたちがマクロビオティックに基づいた食事に抵抗を示さなかったのは、外での食事(社食や給食)でバランスをとっていたからかもしれません。私が一般的な食事を否定しなかったのは、家族にはどちらも経験した上で自分で食べものを選択できるようになって欲しいと思っていたからです。

面白いことに、成長と共にニキビや肌荒れを気にするようになった子どもたちは自ら肉の摂取量を減らしたり、パンやパスタといった小麦類を控えるようになりました。自分なりに食で整えようと思ったのでしょうね。とても微笑ましく感じました」

想いが形に

20年近くマクロビオティックを実践した経験を活かしたいと考えていた佐子さんは、ご縁のあった飲食店オーナーからの「ワンデイカフェをやってみませんか？」という申し出を受ける形で、玄米菜食料理と自家製スイーツを提供し始めたという。

ほどなくして数名のお客様から「自分の店でスイーツを販売させて欲しい」という声が挙がるようになったのだが、そのためには菓子製造業営業許可(保健所への事前相談、基準を満たす専用厨房の設置、食品衛生責任者の配置が必須)を取得する必要があった。

「許可を持つ知り合いのキッチンを借りて製造・販売し始めたのですが、少し遠い場所にあったので食材の荷下ろしや納品に四苦八苦していました。『なんとかしなくては…』と思いながら数年が経った頃、事情を知った自宅近くの焼菓子店兼カフェの店主さんが『移転することになったの。お店を引き継いでくれる人を探しているんだけど…』と声をかけてくれました。心やすらぐ空間、店主さんの人柄に惹かれて幾度となく通っていたお店だったので『今しかない!』と、その場で即決しました。マクロビオティックで養った直感力と判断力がコラボレーションした瞬間です(笑)」

一品一品に心を込めて

ココペリ カフェで提供されるランチは地元産の野菜が中心で、食材の甘みや旨みを最大限に引き立てる調理もさることながら、食べ手が自由に口内調味できる工夫がなされているのが特徴だ。



島崎佑子さん

「中央の『間引き人参のフライ』は、他の料理とのバランスを考えて、少量の塩だけで味つけしています。『キュウリの甘酢漬け』も同様に、甜菜糖や米飴、梅酢などを使い分けて調味することが多いですね。色鮮やかな『ひよこ豆とビーツのフムス』はクミンや白ごまペースト、レモン汁を加えて塩・胡椒で味つけし、お好みで生野菜やグリル野菜、揚げものと一緒に食べていただけるよう考えた一品です。玄米ごはんとの相性も良いんですよ。ここ数年ビーツを生産する近隣農家さんが増えたので、名脇役的存在として定番メニューにしていけたらと思っています。

ガラスの器に盛り付けた一口サイズのカレーは、浸水させた生のカシューナッツやサニーレタスの葉元などをブレンダーにかけ、香辛料や塩で調味した後、トマトを乗せました。四角いのは摺った豆腐(陰性)に手作りした醤油(陽性)を加えて焼き上げ、ゴマをトッピングした『^{ぎせい}擬製豆腐』です」



長岡式酵素玄米マクロビ養生ランチ

一口サイズのコロッケのように見えるのは、インド発祥の屋台料理『パニプリ』を参考にした一品だという。揚げると風船のように丸く膨らむ専用生地に詰めたポテトサラダは塩・胡椒のみのシンプルな味つけにしているそうだ。

「衣のサクサク感とホクホクとした具材の食感が楽しめる『長芋と手作りテンペの天ぷら』には軽くつぶした自家製の梅干しを合わせ、汁物の『蕪の摺流し』は蒸した蕪の甘みを引き立たせるため、ほんの少しの塩で調味しています。

玄米に小豆・塩・水を加えて圧力鍋で炊き、天地返しをしながら3日以上保温・熟成させた長岡式酵素玄米は消化吸収が良く、噛めば噛むほど玄米の甘みが感じられると好評です」

Raw (生・非加熱) へのこだわり

ワンデイカフェの頃から販路を開拓してきたロースイーツ(卵・乳製品・小麦粉・白砂糖・添加物を使わず、48℃以下の非加熱で調理した菓子)も人気で、ティータイムを楽しみに来店されるお客様も多いとか。店内提供やテイクアウトの他、近隣店舗からの受注製造にも柔軟に対応しているそうだ。

「熱に弱いビタミンやミネラル、代謝を促す酵素などを摂取できるのが最大の特徴です。抗酸化作用が高く、食物繊維が豊富な食材を使うことが多いので、美肌やアンチエイジングを意識する人たちにも喜ばれているんですよ。

メープルやアガベのシロップには塩をひとつまみ加え、より自然な甘さを感じられるよう工夫しています。クリームはカシューナッツと約20～25℃以下で固まる性質を持つ



ロークレープ



ローケーキ4種。店内では爽やかな風味を感じられるもの、抹茶やカカオなどの濃厚な味わいが楽しめる2種を常時提供している。

ココナッツオイルが基本で、生地には数種類のナッツに粘度のあるデーツを合わせることが多いですね。

ケーキは基本のクリームとペーストやパウダー状にした食材を加えたクリームを使い分け、スポンジ生地と土台の生地はナッツの調合を変えてそれぞれの食感が楽しめるよう配慮しています。解凍後に生のフルーツを盛り付けたケーキは店内・テイクアウト専用で、納品するものには手作りのドライフルーツを使うようにしています。

この日の『ロークレープ』はチョコバナナクリームとラズベリーを包み込み、自家製オレンジピール、チャービル、ラズベリーソースを添えました。焼かないモチモチ食感の生地もちろん植物由来の食材だけで作っていますよ」

ローには、熱を加えると失われてしまう様々な栄養素が摂れるというメリットの他に『1ヵ月程度は食感も風味も損なわずに冷凍保存が可能』という大きな利点がある。解凍した大半のスイーツはそのまま提供できるため、営業日に合わせて都度仕込む必要がなくなるのだ。佑子さんは空き時間を活用し、新メニューの考案や常備菜作り、SNSの発信に力を入れているという。

「客数に応じて必要な量が解凍できる＝廃棄ロスを軽減できる＝コストパフォーマンスが上がるというサイクルが生まれるので、発注先の店舗さんからとても喜ばれています。材料を混ぜ合わせる温度やタイミングの見極めは、長年の実践と経験がなければ難しいですね。ここまで販路を広げることができたのは、ロースイーツだったからかもしれません」

紡がれる人々の輪

全10席ほどのカフェを訪れるお客様はお一人様や友人同士、お子さん連れのご家族など、年齢も性別も様々。佑子さんはマクロビオティックや食養生の考えに基づいて調理したランチの詳細を、提供時に口頭で伝えるよう心がけているそうだ。

「紙に書いて机に置いておけば良いのかもしれませんが、初めて足を運んでくれたお客様、一品一品を楽しみにリピートして下さるお客様とのご縁は何より大切にしたいですからね。仕入れた食材によって内容が変わるので、作り方を尋ねられたり、マクロビオティックを実践しているお客様と陰陽談義に華が咲くなんてことも多々あるんですよ(笑)。

『体も心も満たされました』『ココペリ カフェは私の癒しの場所です』という声を耳にするたび『お店を始めて良かった』という思いで胸がいっぱいになります。が、まだまだ修行の身。経営者として新規開拓やリピート率を高める思索を練ることは必須ですが、今は何よりお客様が自然と笑顔になる料理を探究し、ブラッシュアップを重ねることが大切だと思っています」

現在、カフェの営業は週2日で、それ以外の日は食材の買い出しや仕込み、スイーツの納品に当てているそうだ。飲食店と菓子製造は許可の内容が異なり、それぞれに設けられた掃除と保管・管理温度の基準を守る義務があるため、日によってキッチンを使い分け、生産性を高めているという。



季節と体の巡りを整える自然療法セルフケア講座



年末恒例の「お節の会」では調味料の使い分け、食材の扱い方、火入れのタイミング、飾り切りなどを学ぶことができる。

「カフェやスイーツ販売の他にも、イベントへの出店やワークショップの開催など、積極的に活動の場を広げています。食で体を整えたい、笑顔で過ごしたいという志を共にする人たちと紡ぐ輪が広がりつつあることが何より嬉しいですね。有難いことに、バースデーケーキや持ち帰り弁当、ケータリングの依頼も増えてきました。今後はこれまで学んできた手当て法や望診、食養相談にも注力していきたいと思っています。

子育てをしながら調理の仕事に就き、マクロビオティックを学ぶ環境に恵まれたこと、子どもたちが巣立つタイミングでいただいた数々のご縁、新鮮な野菜や果物を育ててくれる農家さん、私のチャレンジを温かく見守ってくれる人たちとの出会いすべてに心から感謝しています」

店名の由来となったココペリ(ネイティブアメリカンの間で語り継がれる精霊)が笛を吹くと緑が芽吹き、花が咲き、多くの民に幸せをもたらすという。佑子さんの謙虚で実直な人柄、誰をも惹きつける笑顔、健やかな健康を願って作られた料理の数々は、ココペリが奏でる笛の音のように人々の心と体を和ませ続けることだろう。

※本記事の内容は2026年6月24日現在のものです。

INFORMATION

住所: 埼玉県毛呂山町南台5-1-1

営業日: 火・日 営業時間: 11:00~17:00

アクセス: 東武越生線「武州長瀬駅」から徒歩30秒

※都合により、営業日時が変更になる場合があります。詳細はInstagramをご確認ください。予約はLINEのDMで承ります。



正食医学所感

vol.14

日本の言葉と歌のチカラ

「マクロビオティック和道」主宰 磯貝 昌寛

Adobe Stock

80年代の日本の歌謡曲が世界で大流行

1980年代の日本の歌謡曲が世界で人気だという。松任谷由実や山下達郎、竹内まりや、松山千春といった歌手たちの曲が日本語のまま聴かれているそうだ。インターネットの時代だから、世界中の音楽を聴くことができる。

80年代の日本の歌謡曲は、私たちが心地良く感じるリズムで構成されている場合が多いようだ。1分間に100回程度が平均的なテンポで、この速さは私たちが心地良くウォーキングや軽い運動をするときの心拍数と同じだという。これらの曲を聴いていると、血圧や自律神経が安定してきて、穏やかな気持ちにさせるというのだ。以前からクラシック音楽が自律神経の安定に良いとされてきたが、クラシック音楽以上に80年代の日本の歌謡曲は自律神経を安定させるというからすごい。

ウクライナとロシアの紛争からはじまり、今は世界中で軍備拡張の動きがある。イランとアメリカの戦闘は第三次世界大戦の様相を呈し、きな臭い社会が世界中で同時進行している。人々は否が応でも不安と緊張に包まれる。そんな交感神経優位の社会にあって、日本の歌謡曲が癒しとなっているのかもしれない。

世界中の人たちが80年代の日本の歌謡曲に惹かれる要因はリズムやテンポだけではない。日本語そのものに「癒しのエネルギー」があると感じているようだ。歌の内容が理解できなくても、日本語が心に響き、伝わるものがあるのだろう。

ロシア人で日本に長く住んでいるアリシア・フォードさんという女性がいる。アリシアさんは元々、ロシア語と英語を話していたのだが、日本で日本語を勉強するうちに自分自身の内面が変わっていくを感じるようになったという。

日本語を話していると、心が穏やかになっていくというのだ。ロシア語や英語では感じることはできなかった感性が日本語にあるという。

今の日本語は、日本に元々あった大和言葉と中国から伝来した漢の言葉などが融合したものといわれる。大和言葉は漢字のとおり「大きな和」の言葉である。アリシアさんの話を聞き、改めて言葉そのものには和するチカラがあると感じた。

心身を和する日本語

私たちが日常、何気なく使う日本語は、知らず知らずのうちに和する心を振り撒いているのかもしれない。和する波動を持った日本語を心地良いリズムで響かせたら、それを聴く人の多くが穏やかになっていくのではないだろうか。それが今、80年代の日本の歌謡曲が流行する理由なのだと感じている。

また、世界で大ヒットした日本のアニメ『鬼滅の刃』に登場するお館様こと産屋敷耀哉^{うぶやしきががや}も和する日本語を操っている。彼の言葉を聴いて彼と話をしていると不思議と心穏やかになっていくという。作者の吾峠呼世晴^{ごとうげ こよ はる}は『鬼滅の刃』を古事記などの日本の古書を参考にしたようだ。

日本語の言霊には世界を和するエネルギーが充満しているのではないだろうか。そして、この言葉とリズムを生み出した日本の風土というものが、和する心の基礎にあると私は思う。

文化と文明は、その表現に言葉があって、その基礎に食があり風土がある。「所変われば品変わる」ように、風土が変われば食が変わり、言葉が変わる。日本語という心を穏やかにする言葉は、風光明媚で四季に富んだ日本の風土から生まれる食べものがあるからこそではないかと思うのだ。日本の食を「和食」というのも、心身を和する食であるからだろう。

言葉と歌が紡ぐ未来

マクロビオティックを提唱した桜沢如一は生前「世界を日本化してはじめて、世界は平和になる」といった。日本は戦後、米国化(アメリカナイズ)された。世界の多くの国々もアメリカナイズされてきた。自由と民主主義を標榜しながら、物質的には豊かになったといわれる。

しかし、一方で体の健康と心の安定は置き去りにされてきた。アメリカナイズされた人々の国々は、経済成長とと



もに医療費も高騰し、成人病大国になっているのだ。当の米国も「病みながら富む」というおかしい事態が現実化している。自由という名の暴力が、私たちの心と体を蝕んでいるのではないかとさえ私は思う。

桜沢如一のいう日本化というのは、経済的利益を日本に誘導するものではない。世界の国々が自国の風土にあった繁栄をしていくことを日本化という。それぞれの風土に合った栄養学と経済学を確立することが大事なのだ。日本の食養でいう身土不二は、私たち一人ひとりの健康の基礎であると同時に、国家の安定にも欠かせない要素である。

世界は新しい境地に進もうとしている。日本の言葉と歌が世界の人々の心に響くのは、世界が日本化していくことを暗示しているのではないかと思う。

いそがい まさひろ

1976年群馬県生まれ。15歳で桜沢如一『永遠の少年』『宇宙の秩序』を読み、陰陽の物差しで生きることを決意。大学在学中から大森英桜の助手を務め、石田英湾に師事。食養相談と食養講義に活躍。「マクロビオティック和道」主宰。

<https://www.m-wado.jp/>





Adobe Stock

日本人の食と霊性

第14回 | 霊性とは時空に満てる気② 渡邊 昌

人間の品格

前号で、国際連合（UN：The United Nations）のSDGs（持続可能な開発目標）の取り組みについて書きましたが、その後「One Health」という取り組みが始まりました。これは、人間の乱開発が自然を侵食し、エボラ出血熱やコロナウイルスなどの感染症、薬剤耐性菌の増加などを招いており、地球全体の生命が健康に生きられるようにしなければ健康問題は解決しない、という考えに基づく分野横断的なアプローチです。

人間の行動は快を楽しみ、不快を嫌悪します。進化の過程を考慮すると、数億年に渡る腸を軸とする進化は生存本能を育て、本能的な欲望の根源を成しています。腸の神経ネットワークは「腸脳」と呼ばれるほどに発達し、その生存への執着が物質的な欲望、性的な欲望、社会的地位や名誉への欲望を生み出しています。それに捉われている人は

「腸脳人間、ホモ・ガストリクス」のレベルといえます。腸脳と大脑の関係を理解し、様々な欲望を自覚的にコントロールできるようになり、心で善悪を判断でき、他者との繋がりを自覚できるようになれば、「知性的人間、ホモ・サピエンス」のレベルで人間らしくなったといえるでしょう。さらに、他者との絆や他の生物との共生を「いのち」として体験し、精神的な生き方を追求し、自分の生きる意味を求めるようになって、他者の人生を理解できるようになる。他者の命との共存を体験し、秩序ある生き方を実行するならば、「悟性人間、ホモ・スピリトゥス」と呼ぶに値するレベルになり「人生を悟った人」ともいえます。この時点で初めて、真に「人間の尊厳」を理解することができます。

「One Health」の活動を進めるためには自己犠牲を厭わぬホモ・スピリトゥスのレベルの人が30%ぐらいは欲しい。そうすれば秩序を保って平和で安定した社会になります。

日本人と自然

日本人には自然との調和の中で生活し、無意識のうちに自分も自然の一部であるという感覚、すなわち日本を創造したとされるイザナギとイザナミの直系の子孫であるという感覚があるからかもしれません。これは、神社を訪れたり、海岸や山頂から日の出を拝む行為と関連している可能性があります。

日本人の心は、四季折々の緑に覆われた山々、澄んだ川、白い砂浜の透明な海といった自然環境に形作られてきました。日本人の自然観には神話的な思考が根付いています。神道には、人間の知恵で自然を支配する考えはありません。もともと日本の神道には「地霊」という概念があり、特定の場所の霊的な力を崇敬する習慣がありました。神道の核心は「^{みそぎ}禊と祈り」にあります。これは自身を清め、神々と交信することを指します。

現在でも、日本人の大多数は正月にお寺や神社を訪れておみくじを引いたりお守りを持ったり、家を建てる際に地鎮祭を行ったり、一生に一度は伊勢神宮への巡礼をしたりしています。彼らは日本において1,000年以上続いてきた自然との共存を疑うことはありません。縄文時代から共存してきた自然への信仰は、日本人の精神に深く根付いているようです。神道では、「神」は人間のような形をした神ではなく、自然の中に存在する霊的な存在として捉えられています。

哲学者の梅原^{うめはら}猛は、森林文化を日本文明の特質として指摘しています。著書の『人間哲学序説(2013年発行／岩波書店)』において、彼は「縄文時代以来、日本は数多くの文明を吸収し、消化し、有用なものを選択し、調和させてきた」と述べ、「この寛容の深さが未来の世界を救う思想となるだろう」と指摘しています。

沸騰する地球

地球温暖化は急速に進展しています。農地の砂漠化と作物の収量減少は、作物の被害により食料危機を招いています。海面温度の上昇は漁業に影響を与え、台風やハリケーンの増加を含む極端な気象現象を助長しています。海面温度の上昇はサンゴの白化と海洋生物の生息地の変化を引き起こしています。さらに、南太平洋に位置する9つの島と環礁からなるツバル・モルディブ・チャゴス諸島などの国々は、海面上昇により水没の危機に直面しています。また、魚や貝類の分布の変化、養殖魚や貝類の死亡が漁業と養殖業に影響を及ぼしています。

国連事務総長アントニオ・グテーレス氏は「地球温暖化の時代は終わった。地球沸騰の時代が到来した」と述べ、この温度上昇は人間の活動が原因であると指摘しました。

経済、エネルギー、食糧に関する最近の懸念に加え、水や地球温暖化といった問題は、私たちの健康に影響を及ぼすグローバルな問題となっています。2010年5月、スウェーデン食品庁はEU委員会に対し「環境的に持続可能な食料選択」に関する提案を提出しました。日本においてはこのような食事ガイドラインは提案されておらず、栄養科学と農業の間に乖離が存在しています。

日本とヨーロッパでは、農業と農村地域に対する国民の期待が高まっています。60%の人が農業と農村地域は食料の供給源としてだけでなく、環境保全にも役割を果たすと信じています。さらに、地域で行われる祭りの人気が高まっているように、文化の維持における役割もますます認識されています。つまり、農業と農村地域は生活と生計の安全と安心の基盤として役割を拡大しているのです。人間は身近な人々と物事との相互作用なしに、希望なしに、自然との繋がりにしに生きることはできません。漁村においても同様に、地域コミュニティの重要性がますます認識されています。

食の安全、健康の安全、人間の安全は密接に結びついています。安全な食料へのアクセス、十分な食料、満足のいく食事、持続可能なサプライチェーン(供給連鎖)がなければ、食の安全は維持できません。これは食料の生産と流通の問題だけでなく、倫理的・社会的な問題とも関連しています。これらの課題が効果的に解決され、世界と共存できるなら、より大きな安全保障になるでしょう。

戦後の教育は「自己」の育成を重視してきましたが、秩序を維持するコミュニティの一員としての生き方は軽視してきました。さらに、自己以外の事柄について議論する一方で、自己反省は後回しにされてきました。経済利益のみを追求し、「今・俺・金」を良しとして他に責任を転嫁する生き方は破綻しています。「節度と秩序」は、「One Health」を単なる技術的枠組みから文明の道徳理論へと高める提案です。節度(節制)は自己制御だけでなく、環境、社会、未来の世代への配慮を含む美德ある行動です。秩序は、欲望を抑制し、健全な共生を可能にするシステムです。

わたなべ しょう 1941年生まれ。慶応義塾大学医学部卒。米国がん研究所、国立がんセンター研究所疫学部長、東京農薬大学教授、国立健康・栄養研究所理事長を歴任。生命科学振興会理事長として、『医と食』『ライフサイエンス』発刊。現在、(一社)メディカルライス協会理事長として「治未病」を目指す。





2016年の玄米合宿で子どもたちに囲まれる故・田中愛子先生

はじめ塾レポート

vol.14 触れる・話す・感じる

和田 正宏

日々の生活環境が人の感性を育てる

土に触れた経験が乏しい子ほど、土は不衛生で汚いと思いついて入っていることが多いように感じます。また、虫は人に危害を加えるものと認識している子も多いです。このような子たちに「健康な野菜は健全な土から育つ」「虫は大抵の条件下では有害どころか有用」と伝えても、彼らは安心して土いじりができるようにはなりません。虫の有用性よりも恐怖心の方が優ってしまいがちなのです。しかし、虫が体に触れてもへっちゃんな仲間の姿や自身の体験の積み重ねから得た安心は、この優先順位を逆転させます。実体験の積み重ねから得る安心は、ストレスを感じずに土いじりができるようになる一番の近道なのです。

以前、虫が大嫌いで、気配を感じるだけで「あ〜！」と大声を上げながらパニックになって走り出してしまう女の子がいたのですが、彼女も仲間と一緒に田畑で過ごす時間を重ねるうちに平気で土いじりができるようになりました。今でも虫に出会うと大声を上げてはいますが、塾の田畑の

作業で主力になるくらい、しっかり育っています。

このように、実体験の積み重ねで感じ方や対応が変わるのは、人との関わりも同様です。横割りの学校生活や学習塾などでは同年代と活動することが多く、異年齢の人たちの人格に接する機会がほとんどありません。歳の離れた兄弟がいない子の中には、幼児は何をするかわからない面倒な存在と認識してしまったり、よだれやおむつをととても汚いものと決めつけて絶対に近寄りたくないとさえ思う場合があるようです。これは、生活の中でのお年寄りや外国人との関係も同様です。相手のことをよく知るために実体験を伴った接点を増やし、それらを積み重ねることで安心して誰とでも関われるようになります。

先日、はじめ塾で育ったある子が、某有名大学と大学院を卒業した優秀な職場の同僚の話をしてくれました。彼は「新人研修の担当者や年配の管理職と何を話してよいかわからず関係を持つことが億劫だ」と言ったそうです。これも限られたシチュエーションで限られた人たちとだけ関わって育ってきた弊害なのでしょう。僕がとても驚いたのは、彼に



は不安も困惑も、危機感もないことでした。あくまで想像ですが、彼はそのような人たちとは仕事上の付き合いだけで、人格同士の関わりは持つ必要がないと考えているのかもしれませんが。学歴的にはとても優秀なのだと思いますが、多様な人たちとの関係が希薄なことに何の疑問も抱かないまま社会の中で責任ある立場に就くことになる未来を想像し、少し恐ろしさを感じました。

悦びが育む未来

はじめ塾では、子どもたちにとってハードルが高いであろう3泊4日の半断食合宿を行なっています。現在は磯貝昌寛さんに指導をお願いしていて、以前は故・田中愛子先生が受け持ってくださいしていました。

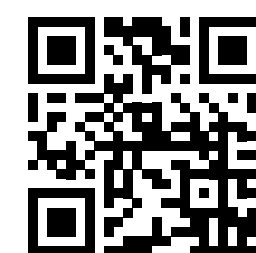
当時の合宿では、薪で8時間炊く玄米粥が恒例です。朝、お粥をいただくためには、一晩寝ずの番をしなくてはなりません。8時間もの長時間、細く割った薪を少しずつ焚べて面倒を見続けなくてはいけないのに、「火の番をしたい！」という子がたくさんいました。仲間たちからの「すごいね～。ありがとう！」という言葉、愛子先生の笑顔と「そうそう、これが美味しいのよ～」と嬉しそうに口にする様子。何を悦びと感じて引き受けたのかはそれぞれで、理由も様々なのでしょう。

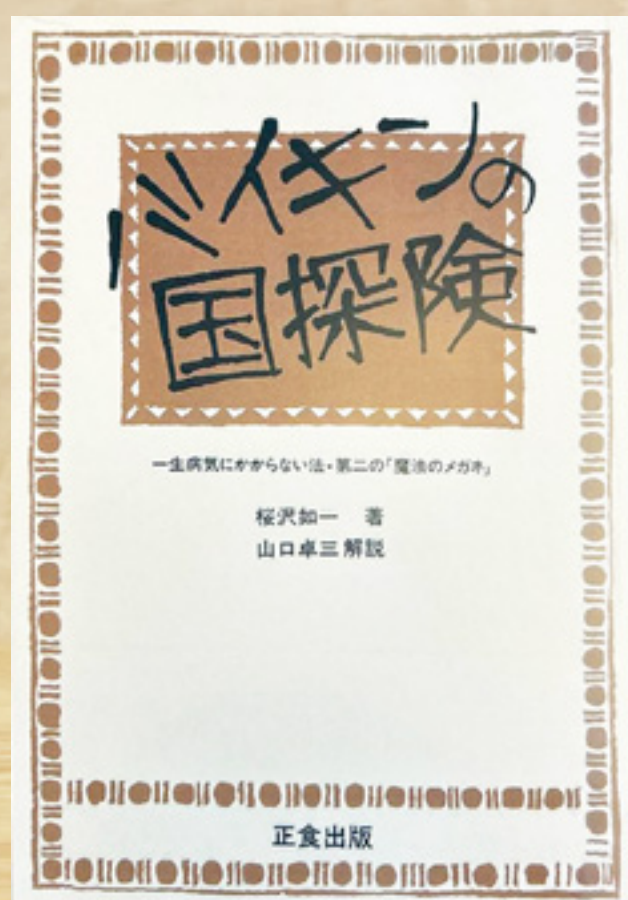
寝ずの番をしたいと積極的に手を挙げたり、断食にハードルを感じずに挑戦できる子が育つのは、塾での日常生活や活動で実体験を積み重ねているからだと思っています。断食を仲間と楽しく体験できるとハードルは劇的に下がり、「少しくらい食べなくても大丈夫なんだ」という安心感を感じられるようになります。忙しく追われるような生活を強いられがちな現代ですが、子どもたちが異年齢の様々な仲間と実体験を積み重ねる機会(チャンス)を作っていきたいですね。

実体験による実感から育った力と発達特性(生まれつき備わっている脳機能の偏りによる性質や傾向)の強い子の一見積極性に見える無謀な「やりたい！」は同じ意味を持たないことも付け加えておきます。この両者では、親や指導者の必要な関わり方がまったく違うのです。

わだ まさひろ

寄宿生活塾はじめ塾塾長。1971年生まれ。1992年から1年間大学を休学し、BostonのKushi House、Kushi Instituteで久司道夫・アベリーヌ夫妻からマクロビオティックな「とらわれない生き方」を学ぶ。帰国後、橋本由八・ちあきご夫妻の福島での自由な生き方に憧れ、田中愛子先生の何物にもとらわれない奔放で魅力的な生き方に出会い、大きな影響を受ける。大学卒業後、神奈川県私立小学校に3年間勤めた後、ドイツのミュンヘンにてモンテッソーリ教育について学ぶ。帰国後、寄宿生活塾「はじめ塾」の3代目塾長を継ぐ。 <https://hajimejyuku.jp/>





桜沢如一の 原著に触れる



第27回『バイキンの国探検』からの引用

今号の読み手：桜沢 珠紀

父 よし。じゃシケンだ。北の方に生れて、よく育つものは？

フジ子とレオン 陽性です。陽性ッ！ 寒さに打ち勝つ者だけ残って栄えるんです。負けるものは亡びます。

父 じゃ、南の方で達者に育って行くのは陰性だね、では、この壁の地図をごらん。ここは支那だ。お前たちはジンギス汗の話を知ってるネ。

フジ子 ハイ。モーコから来て支那を征服して王様になりました。

レオン ジンギス汗はノビルと塩と粟をたべて大きくなったのです。この間お父様がおっしゃいました。

父 そう、よくおぼえているネ。粟やヒエや、ノビルは――

フジ子 大ヘン陽性です。寒い陰性のところによく出来るのです。ニラ、ニンニク、ライ麦、カラス麦、みんな陽性です。

レオン セリだって、ミツタガラシだって、タンポポだって、そうでしょう。

父 そうだ。そこで支那人はジンギス汗に負けちゃった。ところが元の国は百年もたたない間に亡びちゃった。

レオン あまり陽性だったからでしょう。陽性はいつでも始めは勝つんだ。このあいだ、忠一兄さんと良介さんと腕ズモウやったでしょう、すると忠一兄さん始めはまけていたけれど、おしまいになると勝ったんだもの……。

父 そうそう、よく見たね。それから支那人がこれをたおし、モーコ人を追払ってしまった。それから明の時代だ。明という国は南の方から起った。それが三百年もつづく、今度はまた北の方から、この満州からヌルハチという人がやって来て、また明に勝ってしまった。そして清という国ができた。それがまた三百年もすると、また南の方から支那人が起って来て清を亡ぼしちゃった。それが今の蒋介石の国さ。

レオン 北、南、北、南！ あッ！ ボク分っちゃった。おもしろいナ！

フジ子 陰、陽――陰、陽になっているんですね。おもしろいわ。歴史って陰、陽――陰、陽の大きなお芝居ね、お父様。でも清はなぜ元より長くつづいたのです。

父 さあ、なぜだろう？

フジ子 分かんナイな……ああ、キット長い間に陰性になっちゃったんでしょう。南の方だから……

父 そう。その通り。フジ子はエライぞ。

レオン 長いのは陰性だモノ。あたりまえさ…名からして元と

いう方が清というより陽性だ。

フジ子 ミンなんて名からして陰性ね……。

父 ほほう、レオンは面白いことをいうナ。歴史はいつでも陰陽陰陽のお芝居だ。【p14～16】

父 たとえば、戦争でたくさん殺されるだろう、鉄砲の玉でね。ところが、戦地で病気で死ぬ人も沢山あるんだ。それが大てい、鉄砲の玉で死ぬ人の三倍も五倍もあるんだ。それから流行性感冒（インフルエンザ）だの、肺炎だの、結核だので死ぬ人は、大昔から今日までの戦争で死んだ世界中の人より、もっと、もっと多いんだよ。

レオン じゃ、米国英国との戦争よりもバイキンとの戦争の方がスゴイの？

父 その通り。戦争じゃ一年に百万人も殺されたら大きい方だ。しかし、バイキンじゃ千万人も、二千万人、もっとたくさんの人が毎年殺されているんだよ。

レオン スゴイナ――それがこのタマさんやヨタ公や、コルクヌキさんのセイなの？

フジ子 お父様！ じゃ、病気で死ぬのはみなバイキンのせいなんですか？

父 ああ、大ていはね。

フジ子 じゃ、バイキンって、神様が人間に下さった罰ですわね……みんな陰性なものをたべすぎた罰ですね。【p23】

健康は金で買わなくとも、ただで与えられるものです。金で買えるものはみな「いのち」や「マコト」や自然ではありません。

我々に最も必要なものは、みなただで与えられます。空気です、水です、光です。何人も、まだ空気のメートルを支払った人はいないでしょう。太陽の光の料金も未払いでしょう。第一『いのち』さえただでもらったのでしょう。もちろん、我々はそれらの一つでも支払うことはできません。がせめて、感謝をしてはわるいでしょうか？ いや、感謝をする気もちさえないからこそ、不幸になるのではないのでしょうか？ あまりにふんだんに与えられているので、お粗末にするのではないのでしょうか、そして、それを失くするのではないのでしょうか？ 太陽や水や空気にでもお礼をいいたい心で、いっぱいになっていたら、この世に息がつまる位幸福がつまっていることを発見するでしょう。細菌学も医学も何もかも要らないでしょう。【p143】

子どもたちの言葉の真理

私たちは一体、何を恐れているのだろうか？戦争、食料難、地震や台風、熱中症、あるいはウイルスや細菌だろうか。それとも太ること、肌荒れ、シミやたるみ、老化やお金といった、尽きない不安や欲だろうか。

世の中には恐ろしいものがたくさん溢れているように見える。しかし、どんなご時世でも成功する人はいるし、平和で豊かな時代であっても事業に失敗する人もいる。同じものを食べてお腹を壊す人もいれば、へっちゃらな人もいて、インフルエンザが大流行しても罹らない人もいる。

『バイキンの国探検』は、おそらく桜沢如一と思われる父親とその子どもたちから、世の理や宇宙の法則が「バイキン」を通して語られていく。医師や研究者ではない子どもたちの言葉から、本能で「これこそが真理だ」と深く得心させられるのだ。

冒頭で、北の土地(寒い＝陰性)では粟や稗^{あわ ひえ}など、とても「陽性」なものが育ち、南の土地(暖かい＝陽性)では砂糖や甘い果物、スパイスなど「陰性」なものが採れると説明される。北に生まれた者は、陽性なものを食べて育つから強くなり、南を征服する。チンギス・ハンを例に挙げて説明は続くが、その「陽性」という性質は長くは続かない。征服された陰性な性質のものは、強^{したた}かに長い時間をかけてやがて勝つ。そこへまた北から陽性な敵が現れて…と、歴史は陰陽陰陽と交互の壮大な芝居のようなものだという。

一見、恐ろしい「陽性」の殺戮^{きつりく}によってたくさんの人が亡くなっているように思えるが、実は戦争などで亡くなる人よりも、目に見えないほどちっぽけなバイキンで亡くなる人のほうが圧倒的に多いと説かれる。だから私たちは、バイキンを「怖くて悪いもの」と見なし、石鹸で毎日ゴシゴシと体を洗い、事あるごとにせっせと除菌スプレーを使う。要は敵とみなしているのだ。

ところが、バイキンは人を害するほどの力も敵意も持っていないどころか、私たちの腸内や皮膚を守ってくれているという側面がある。目に見えない無数の微生物と「共生」しているのに、すべてを除菌・滅菌しようとする人間の考えは自然の摂理に反しており、そもそも不可能な試みなのだ。

無償への感謝

自然の法則・宇宙の秩序に従い、正しい食事をしている人々は、どんなに新種で強いバイキンを浴びせられようとも簡単には死なないように思う。ここで言う「正しい食事」とは

真逆になるのが人工的・科学的・快楽的な味本位の食べ物(レトルト食品やスナック菓子、甘いものなど)だ。これらは私たちの血液を酸性に傾け、まさにバイキンが狂喜乱舞する環境を自ら進んで与えてしまうことになる。つまり、バイキンにとって心地よい住処^{すみか}を作っていたのは、他でもない「私」だったのだ。それなのに私たちは原因を自分の外側に求め、薬やワクチンで症状を制圧しようとはばかりしている。では、私たちはどうすれば良いのか。それは、いただく食事をその土地(環境)、季節(時間)の秩序に沿った、過度に手を加えていないシンプルなものにすることだ。

私たちに本当に必要なものは、いつだって無償で与えられている。空気や水、太陽の光などだ。水はお金で買うことはあっても、空気と太陽の光にお金を払った人はいない。その空気と太陽の光と水から食べ物は作られている。

命もまた、無償で与えられたものだ。これらを「当たり前なもの」と捉えて感謝をしなくなると、人は不幸になったり、病気に近づくのではないだろうか。太陽や空気、水への感謝の気持ちで胸がいっぱいになったとき、この世はたくさんの幸福で溢れていることに気づくだろう。こうして私は至福の道を知った。

あるがままを受け入れる

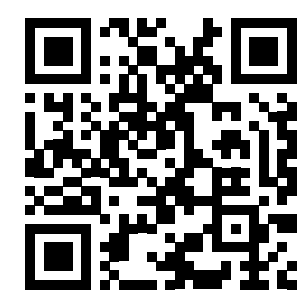
本著が教えてくれたのは、「自分の命の責任は、どこまでも自分自身にある」ということだ。自らの内なる自然に気づき、自然に沿った生活、食べ方をしていくだけ。

自然は優しいだけではない。ときに自然は大きくて、わからなくて、計り知れないから怖い。バイキンもそうだ。けれど、決して敵ではない。私たちもまた、自然の一部なのだ。

自然、そして宇宙の秩序に沿って暮らしていけば、どんなこともやみくもに恐れることはなくなり、あるがままに受け入れていけるようになる。『バイキンの国探検』は、私のようなものにでもそれを優しくわかるように教えてくれる、大切な1冊なのだ。

さくらざわ たまき

マクロビオティック クッキングスクール リマ 師範科(現アドバンスII)修了。山村塾望診上級指導士。クシマクロビオティックス・コンシェルジュ。食品衛生責任者。ヨガインストラクター。2014年～2017年までマクロビオティックのカフェ「アムリタ」経営。2018年「ビオテラスオルガニカ箱根」にてオープニングスタッフとして厨房でマクロビオティックフレンチをはじめ、食の全てを担当。「アムリタ料理教室」主宰。https://www.amuritaryori.com/



—— 資料で歴史を振り返る ——

桜沢如一の 思想と生涯

第40回：老年期 ⑦

ナビゲーター：高桑智雄（桜沢如一資料室室長）



東洋無双原理講究所(UPI)の設立

今回紹介する資料は、1955年(昭和30年)6月に発行された『SEKAI SEIHU』159-160合併号に掲載された桜沢如一・リマ夫妻のスナップ写真です。キャプションには「インドプレジデント大ガーデン」と記されており、おそらくニューデリーにあるインド大統領官邸の広大な敷地内にある「ムガル庭園」ではないかと思われます。この新聞が発行された6月28日に、桜沢夫妻は約1年8カ月のインド滞在に区切りを付け、アフリカへと旅立つことになります。

最初は1週間程度の滞在予定がこれほどまでに長期となった要因は、チタランギャ氏やドーガ氏などの熱烈な後援者があったからこそと言えます。そして、桜沢夫妻インド滞在での最大の目に見える成果である無双原理講究所の設立もまた彼ら後援者の協力によってなされました。

桜沢は1954年(昭和29年)5月発行の『SEKAI SEIHU』119号にて「東洋無双原理講究所設立案」を大々的に発表します。それは、チタランギャ氏とドーガ氏が中心にインド財界の有力者及び政府の全面協力によって、桜沢に一任された東洋哲学の最高原理を講究宣布する研究所をカルカッタ市内に設立するという途方もない計画でした。そして、その第1回の資金はなんと1億円。チタランギャ氏とドーガ氏はもっと大規模なもの(1千億円規模の予算)をねらっていた

そうですが、桜沢はまずはこれくらいあれば後は自然と発展すると宣言します。

また、次号では「UPI(Unique Principle Instituteの略。東洋無双原理講究所)は世界の中心である。東洋原理が5千年の歴史のあるカルカッタに設立される事は、何と云う深い意義のある事だろう」と続報を知らせ、そしてまた次号では3億円の予算があらたに組まれたこと伝え、「私の一生のユメが実現される時が来たのだ」「私のユメは無双原理講究所(UPI)にある。UPIは無限の自由、永遠の幸福と絶対の正義を100%身につける修行道場。つまり万人のため永遠の少年少女のための家だった」と興奮の中で、日本の読者にこの活動に参加することを呼びかけます。まずは指導者クラスの育成をするために日本や中国から千人の学生を呼びたいと桜沢は熱弁します。そして、この号には「渡印研究生大募集」という募集要項が掲げられたのです。

UPIと大学との連携

鳴り物入りでスタートしたこのUPIの設立事業ですが、実際にカルカッタに施設として拠点ができたり、確固とした独自の教育・研究システムが確立したりしたかと言うと、それを裏付ける資料がなかなか見つかりません。実質的には予算で内外から人材を集めて、桜沢が連携していた大学や教育施設への橋渡しの活動が主だったのではないかと

考えられます。

桜沢はUPIを立ち上げる少し前に、パキスタンと国境を接するインド北部のラジャスタン国の砂漠でドーガ氏が学長として開校したガンジー主義に基づいた自給自足的な独立人を育成するガンジー農民自由大学の活動に関わり、日本の読者にも入学を呼び掛けていました。UPIの設立の際にも、UPIで育てた人材をガンジー大学へ送り込むというヴィジョンを語ってもしました。

またUPI設立後にも、ブラバルタク文化大学院との連携をしています。この大学院は、ブラガムタク・サンガムという聖農社会事業団により運営されている学校、銀行、保険会社、家具会社、病院、農場のなかの教育事業で、東西文化の研究、献身ヨーガ行による人間完成を目指し、大学教育を補完することを目的とされています。本来入学は難関ですが、每期1人を桜沢が推薦するUPIの研究生が割り当てられていました。

そして、最も大々的な連携でUPIの姉妹団体として位置づけられたのがオーロビンド国際大学です。この大学は、インドの民族主義者・ヨーガ指導者・予言者・哲学者・詩人であったオーロビンド・ゴーシュ(1872年-1950年)が南インド・ポンディシェリに開いた学園都市に、1951年に妻であるフランス人のミラが、オーロビンドの哲学を継承する教育機関として開校しました。この大学の「お母様(ザ・マザー)」と呼ばれたミラは大の日本びいきで、着物と草履が大好きで、桜沢夫妻と意気投合し、UPIと全面的な提携となったようです。桜沢は1954年11月に発行された『SEKAI SEIHU』137号でのオーロビンド国際大学特集で、「私はUPIができた時より、このオーロビンド大学国家『エレホン』と提携できた事の方が大きな意義があると思う」と語っています。

打てども打てども響かない日本の若者

こうして桜沢のインド滞在における最大の事業は、約1年の間、桜沢によって日本のMIを中心に声高に参加を呼びかけられましたが、それは桜沢の熱量に比してあまりにも落差のある反応だったようです。桜沢が求める人材の条件はとて厳しかったようです。桜沢は研究生の募集要項として以下の7つの条件を出していました。(一)正食がすきでたまらない。(二)邪食、大食は見るのもイヤダ。(三)朝起き絶対に人に負けない。(四)冬中家でタビ、クツ下をはかなかった。(五)無双原理の研究課題で一つ丸30回、二つ丸



10回、三つ丸が5回を少なくともとつたことがある。(六)通信がすきで「足長オジサン」物語の作者の名を忘れないモノ。(七)シューマン少年の夢をもつモノ。そして指導者クラスは旅費免除、手当支給(語学必須)、研究生は、旅費は自前だが補助金4万円という記載があります。

しかし、桜沢の毎号での必死の呼びかけにも反応が薄い特にMI生にとて失望します。「この大ニュースに応答がないのは何という低調な協会だろう…今さら舌をまいてリマと二人でハギシリ。スグ1時間以内に参加者リストを送れ。一度に10人分のギャランティーを送るから、必ず2カ月以内に出発を要する。幹部級は1カ月で!」「ホントーに自由人志願者ならスグ海を泳いででも来るべきだが、協会や会員の中にソナナ気配が入道雲の様に、原子雲の様にモクモクと湧き上がるのが見えない」と厳しく叱咤します。

しかし、現代の感覚からしても、いきなりインドに一生骨を埋める気で来いと言われて、すぐに決断できる人がどれくらいいるのでしょうか?しかも桜沢夫妻は、いずれインドを去ることがわかっているのです。それでも日高一輝、高波市太郎、川口トシ、村越兄弟などのお弟子さんほか5名〜10名ほどの参加があったようです。そして、桜沢はこの事業にひと段落付いたとしてアフリカに旅立つわけですが、はたして当初思い描いた夢の実現だったかは定かではありません。

※プロフィールは13ページをご参照ください。

村井 友子

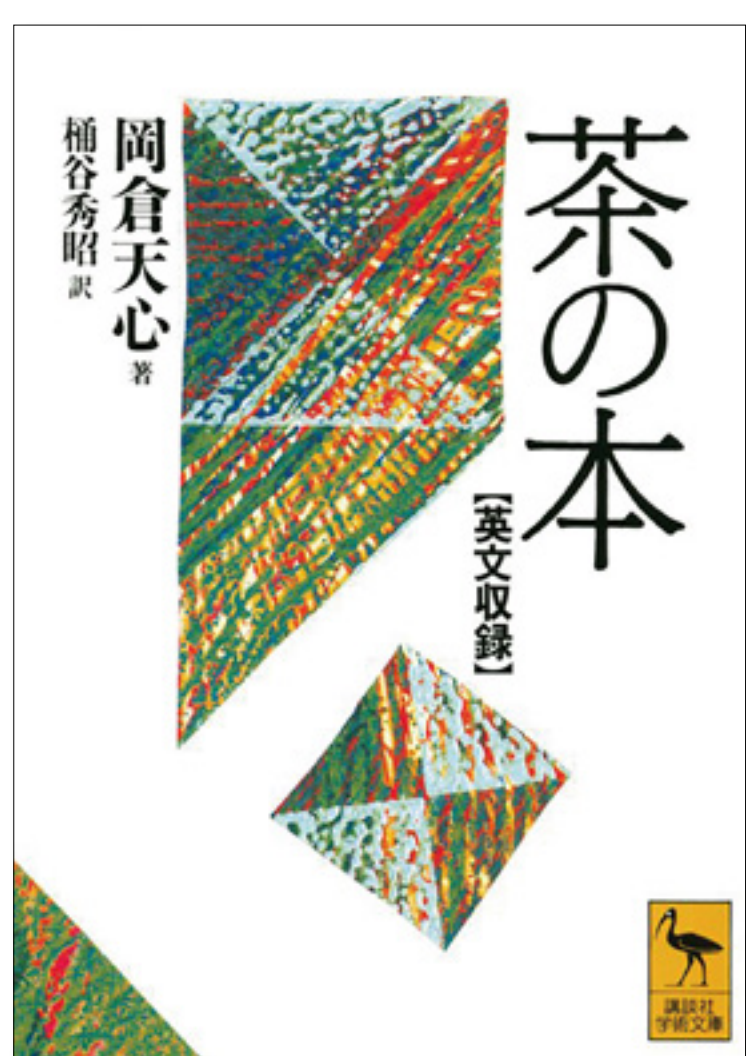
むらい ともこ

家族の病気をきっかけに食と健康への関心を深め、マクロビオティックを学び始めて以降、日々の暮らしの中で実践を続けている。青年海外協力隊員としてドミニカ共和国で活動した後、開発途上国研究機関でライブラリアンとして長年勤務。現在は桜沢如一の著作や関連資料の収集・保存に携わるほか、人と人、人と文化をつなぐことを大切にしながら南米やヨーロッパとの交流を通じてマクロビオティックの魅力を国内外に伝える活動に取り組んでいる。



英文収録 茶の本

岡倉 天心(著)・桶谷 秀昭(訳) / 講談社



明治時代に岡倉天心が英語で著した『茶の本』は、茶道を通して東洋哲学と日本文化の精神を世界に伝えた名著です。

自然との調和、不完全さの中に見い出される美、そして物事を全体として捉える視点は、分析や分離を重視する近代西洋思想とは異なる価値観を示しています。その思想は、今日においても私たちの生き方を見つめ直す多くの示唆を与えてくれます。マクロビオティックの創始者である桜沢如一も本書を高く評価し、弟子たちに読むべき本として勧めていました。

私にとって本書は、桜沢研究の第一人者であり恩師でもあった故・安藤泰弘(耀顔)さんとの思い出の一冊です。安藤さんが選書した読書会では、参加者が順番に音読しながら、その美しい言葉の響きの奥に流れる美意識や世界観に思いを巡らしました。

本書を開くたびに、安藤さんが伝えようとしていた東洋的な生き方の美しさと日本文化への深い敬意がよみがえります。追悼の意を込め、多くの方に手に取っていただきたい作品です。

肉食の終わり

ジェイシー・リース(著)・井上 太一(訳) / 原書房



動物福祉や動物の権利の分野で知られる思想家ジェイシー・リースは、畜産がもたらす動物の苦痛や環境負荷を背景に、植物性食品や培養肉の普及による「脱畜産社会」を提唱しています。本書には、その実現に向けた社会変革の道筋が描かれています。

一方、マクロビオティックは桜沢如一の陰陽哲学と宇宙観を基盤とし、自己教育と自己変革を通じて社会の変化を促す思想であり実践運動です。穀菜食を中心とした食生活や環境保全型農業、持続可能なライフスタイルを志向する点で、リースの描く社会像と重なる部分があります。

本書が興味深いのは、奴隷制の廃止など、過去の歴史において大きな社会変革がなぜ起きたのかを分析し、社会変革を後押しする人々の意識や行動の変化をデータや研究成果に基づいて分析している点です。リースは理念だけでなく、エビデンスに基づく制度改革を重視しています。食の選択を個人の努力だけに委ねるのではなく、制度や市場の仕組みを変えることで社会全体の変化を促そうとする視点は、マクロビオティックに新たな問いを投げかけます。本書は、その課題を考える上で示唆に富む一冊です。

食堂



実践者におすすめの本 —

知識ゼロからの科学史入門

池内 了(著)／幻冬舎



「この世界は、数学という言葉で書かれた書物である」。ガリレオの言葉を思うたび、マクロビオティックの原点に立ち返る思いがします。私たちが日々の食で体感する「自然の調和」も、偉大な言語で綴られた物語ではないでしょうか。

本書は科学の歩みを「現象への疑い」と「知の積み上げ」の歴史として描き出します。古代の元素説から現代の量子論まで、人類は常に好奇心を原動力に自然の深淵へ分け入ってきました。

食品科学を教える傍らでマクロビオティックを実践する私は、両者の狭間に立つことの重要性を感じます。西洋の実証科学と東洋の陰陽五行説は異なるアプローチですが、そのまなざしは同じ自然へと向けられています。

科学を冷徹な知識ではなく、自然を解読するための「レンズ」として捉えてみてください。本書は、科学が単なる記録ではなく、私たちが自然とどう共鳴しているかを知るための羅針盤だと実感させてくれます。知的な探求が、日々の食卓をより深く、慈しみに満ちたものに変えてくれると確信しています。

助川 宏子

すけがわ ひろこ

農学博士、管理栄養士、大学講師。マクロビオティッククッキングスクール リマ 日立校主宰。マクロビオティック指導経験と食品科学を融合させた「次世代

の食」を研究する傍ら、伝統的な食養と先端科学を掛け合わせ、心身が自然のリズムと共鳴する食を追求している。スプラウト玄米の開発をはじめ、発酵技術を用いた砂糖不使用の腸活レシピや地域食材の活用、誰でも同じ食卓を囲めるユニバーサルレシピの構築を手掛け、大学での教育を通じて心身に優しい食の大切さを次世代へ伝えている。



別冊 科学的に正しい栄養の教科書 改訂第2版

ニュートンプレス



科学史という長い時間をかけた「視座」を得たあと、私たちは自身の食卓に何を見出すべきでしょうか。本書は現代科学が導き出した「食の真実」を提示してくれます。

特筆すべきは、「時間栄養学」から体内時計と食品成分の相互作用を解き明かしている点です。いつ食べるかという「タイミング」の重要性は、古くからの「身土不二」や「旬を食す」という季節のリズムと、驚くほど親和性が高いことに気づかされます。

本書は生活習慣病から美容、栄養素を取り込む体の仕組みまで、膨大な知見を網羅しています。消化や代謝のプロセスを俯瞰すると、私たちの体が食という外部環境といかに精緻な連携をとっているかがわかります。

本書は、科学という道具で生命の神秘を再発見するガイドブックです。マクロビオティック実践者にとって、本書の知見は伝統の「なぜ？」を紐解く補強材料となるはずです。伝統を感覚だけでなく科学的な確信を持って実践する。学生たちにも、こうした科学的根拠を理解した上で体に耳を傾ける食生活を大切にしてほしいと伝えています。



食と健康をめぐる新・真説話

細川順讃の

シン・長寿法



第13回

老いを遠ざける
一日の整え方

細川 順讃

長寿は日々の積み重ねによってつくられる

長寿とは、特別な秘法や一時的な健康法によって得られるものではありません。他力(人・物・場・神仏・タリスマン(※)など)に依存しても健康と幸せを得ることはできません。人の健康は、毎日の食事、身体の使い方、心身の休息の仕方、心の持ち方など生活全体の在り方によって決まります。

これまで述べてきたように、食物は血液を造り、血液は細胞を養い新しい細胞を造ります。良質な血液が全身を巡れば細胞は健全に働き、細胞新生も円滑に進みます。反対に、血液の質が悪くなれば、細胞の働きは衰え、老化や慢性疾患のベースが作られていきます。細胞の質が身体の働き、脳の働き、心の状態にまで影響します。

老いを遠ざける道は、何かを特別に足すことではなく、生命の自然な働きを妨げているものを除き、食・運動・心・休息の調和を取り戻すことにあります。

朝は生命力を目覚めさせる時間

一日の始まりである朝は、心身のリセットを行う大事な

時間です。体内に溜まった老廃物を外へ出し、内臓の負担を軽くし、心身を自然のリズムに戻すことが大切です。急に重い食事を摂るよりも、温かい飲み物、軽い体操、散歩、深呼吸などによって血液とリンパの流れを促し、自律神経を整えます。

朝の過ごし方が整うと、一日の心身の働きが安定します。反対に朝から慌ただしく、強い刺激や消化器など身体に過度の負担をかけると、その乱れは一日中続いてしまいます。

食べ方が老化を左右する

老化を防ぐ食生活で大切なのは、「何を食べるか」だけではなく「どのように食べるか」が重要です。

過食は、消化器、肝臓、腎臓、心臓、血管に大きな負担をかけます。摂取した食物が多過ぎると、分解、吸収、同化、燃焼、排泄の流れが滞り、体内に老廃物が残りやすくなります。過去の記事でも、摂取と排出は同時に十分働くことができないため、体内を清浄に保つには摂取量を控え、空腹の時間を適度にとることが重要であると述べています。

食事は、腹いっぱい食わずに身体が無理なく処理できる

量にとどめることが賢明です。よく噛み、落ち着いて食べ、食後は少し休む。この当たり前のことが、消化・吸収・代謝・排泄の流れを円滑にします。

疲労しているとき、強いストレスを受けているとき、夜遅い時間などは、身体の処理能力が落ちています。そのようなときに食事をすると、栄養になるどころか、かえって老廃物を増やす原因になります。食事を1〜2食抜いても栄養不足になることはありません。食べないことで身体はリセットされ、体力は増進します。

基本食は穀物を中心に整える

老いを遠ざける食事の基本は、身体が処理しやすく、血液を汚さず、細胞を健全に養う食です。

中心となるのは穀物です。特に玄米などの全粒穀物は、糖質、ミネラル、ビタミン、タンパク質、脂質をバランス良く含み、エネルギー源として優れています。食事は穀物を中心に野菜、海藻、味噌、醤油、塩、水が調和したものがベストです。

良質な糖質(炭水化物)は体内で効率良く燃焼し、最終的に水と二酸化炭素となって排出されます。一方、脂質やタンパク質を過剰に摂り、それをエネルギー源として使おうとすると、処理の過程で老廃物が多く生じ、肝臓・腎臓・循環器に負担をかけやすくなります。

長寿を支えるのは、簡素で、素朴な、自然の秩序にかなった食事です。

動ける身体を保つことが長寿の土台である

人の身体は、使えば保たれ、使わなければ退化します。筋肉、骨、関節、腱、靱帯は、立つ、歩く、姿勢を保つという基本動作を支えています。

高齢になると運動機能が衰えるのは、単に筋肉が弱くなるからだけではありません。脳と神経が全身に指令を送り、骨格と筋肉が連携することで、初めて安定した動きが生まれます。したがって、生涯に渡り動ける身体を保つには、筋肉だけでなく、脳、神経、骨格、関節を含めた全体の調和が大切です。

運動は激しい鍛錬である必要はありません。毎日歩く、姿勢を正す、足指を使う、深く呼吸する、家事や作業を丁寧に行う。こうした日常の動きが自然と適度な運動になります。

特にウォーキングは、誰でも取り入れやすい優れた全身運動です。背筋を伸ばし、視線を前に向け、足指で地面を

とらえ、少し大股で歩く。歩くことは身体だけでなく、脳と心をも目覚めさせます。

心の調和が身体の調和を支える

心の乱れは身体に現れます。怒り、憎しみ、不安、恐怖、孤独、焦り、後悔などの感情は、脳、自律神経、内分泌、血液循環に悪影響を与えます。心と身体は常に一体として働いています。

健全な心とは、理性、潜在意識、感情が調和し、自然体で平静を保っている状態です。理性で感情を抑え込むだけでは本当の調和にはなりません。心の奥に不安や怒りが残っていれば、それはやがて身体の緊張や不調として現れます。

感謝、安心、喜び、希望は、生命力を保つ心の栄養です。年を重ねたから役目が終わったのではありません。人は生きている限り、学び、感じ、働き、人の役に立ち、成長することができます。

好奇心を持つこと、人と語り、自然に触れること、感動すること、笑うこと。これらは脳に良い刺激を与え、心身の若さを保つ力になります。

夜は修復と若返りの時間

一日が終わる夜は、身体を修復し、生命力を回復する大切な時間です。

夜遅くまで強い光や情報刺激を浴び続けたり、考え過ぎたり、夜食を摂ったりすると、身体は休息に入ることができません。入浴で身体を温め、呼吸を静め、余計な情報から離れ、心を穏やかにして眠りに入ることが大切です。

夜は単なる休みの時間ではなく「心身リセットの時間」であり、「若返る時間」です。睡眠中、身体は傷んだ組織を修復し、脳を休ませ、内臓の働きを整えます。

よく眠るためには、夜を静かに過ごすことです。運動、考えごと、光、音などの刺激を減らし、食を控え、心を鎮める。これだけでも身体の回復力は大きく変わります。

毎日の生活を整え調和することが、心身健康で生涯現役の生き方につながります。

※:海外由来の特定の願いを叶えたり、力を授け、心を清める目的で作られたお守りや護符、アクセサリーなどのアイテム

ほそかわ かずひろ

1948年愛知県生まれ。東西医学、心身医学、食養法、民間医療等を統合し、総合的健康法・治療法の実践的研究を50年以上行う。「BRM(脳内体験)」と「食養」をベースに生活改善指導、講演会、個人相談、ワークショップなど幅広く活動。著書に『食養読本(女性編)』など。



マクロビオティックの海外シーン

海の向こうから

第13回 | フランス④ これまで、そして、これから…

フランスのマクロビオティックと永井邑なかさんのイベント(2)

宇田川 喜久江

Adobe Stock

フランスのマクロビオティック・コミュニティーCIMOで2025年3月27日～4月2日、「ラ・コシナ・デ・ミナカ」を主宰する永井^み邑なかさんによる講義、料理教室が開催されました。今回は、参加者の中からレンヌを中心にマクロビオティックの普及に奔走したジャン・ピエールさんをご紹介します。イベント当日、バックパッカーの出で立ちで颯爽と現れた姿が大変印象的でした。



アフリカのタンゴといわれるキゾンバを楽しむジャン・ピエール

ジャン・ピエール
レンヌ(ブルターニュ地方在住)
マクロビオティックとの出逢い

1986年、農業技術に関する仕事に従事する目的でブルターニュ地方に移住し、1990年までサン・ブリュに居を構えていました。その頃に出会った農業従事者の御子息がそば粉による

7号食のお陰で脳腫瘍から快復したという話を聞いたことがきっかけとなり、マクロビオティックについての考察に熱中するようになりました。バイオコープ(生活共同組合)の書籍無料貸し出しで取り扱っていたマクロビオティックに関する書籍は大いに役立ちました。最初に手にしたのはジョージ・オーサワの『ゼン・マクロビオティック』。彼の哲学的アプローチに深く引き込まれていきました。陰陽の法

則から世の中の現象が読み解け、真の健康について深く考察できる素晴らしさに感動したことを覚えています。常温元素転換理論においては、現代の錬金術と心躍る思いがしました。私は、マクロビオティックを実践していく中で、自分の内面に存在する「恐れ」と距離を図ることができるようになっていきました。日常的に世界のどこかで紛争が起こっていますし、私たちは常に社会的、個人的レベルで不安要素に晒されていますが、これらの現実と冷静に向き合うことができるようになっていったのです。

レンヌでの展開

1990年からレンヌに生活の場を移した後、「ラ・ボンヌ・アスィエット(マクロビオティック料理教室)」を主宰するユベール・ジュアン氏と出会いました。ジュアン氏は、キュ



永井邑なかさん(右)の陰陽を身体で体験する講義が行なわれたアトリエ。手前の録音機はジャン・ピエールが持参し、今後の資料にと全講義を収録した。



ブルターニュ各地で行われる伝統舞踊を踊る集まり「Fest-Noz(フェスト・ノズ)」 撮影:ジャン・ピエール

イジーヌ・エ・サンテのルネ・レヴィ氏、CIMOの責任者フランソワーズ・リヴィエール夫人、マクロビオティックに関する数多くの著作で知られるジャック・ミットゥレル氏らを招き、マクロビオティックを紹介する講義を企画、運営していました。私も参与し、セオリーを分かりやすく説明したプラカードを作成・展示するなど、参加者の理解の助けになるような工夫を心掛けました。同時に、同志たちを中心に陰陽の世界観を共に語り合い、考察を深めていけるようなグループの設立を試みましたが、各人の考え方や姿勢に相違があり、実現には至りませんでした。

一方、家庭生活においては配偶者がマクロビオティックに全く興味を示さず、日常生活においてまとまりを欠くという事態に陥ったことは、大きな精神的ストレスとなりました。マクロビオティックを考察、実践する中で、常に対話相手を求めつつも、私と熱意を共にする同志にめぐり逢う機会に恵まれなかったのです。

衰退するフランスのマクロビオティック

リヴィエール夫人、レヴィ氏、アルザス地方で活躍していたポール・デードリッヒ氏が亡くなると、地方におけるマクロビオティックの活動は力を失っていきました。パリにおいても同じような事態だったと認識しています。なぜ今日、マクロビオティックはここまで脆弱になったのか…。近年、私たちは、健康あるいは世界の成り立ちや仕組みについて深く考察する姿勢を失っているように感じます。ジョージ・オーサワと彼の最初の弟子たちが、次世代の同志たちに教えを正しく引き継ぐことができなかったからなのか、マクロビオティックがフランスに紹介されたのが時期尚早だったのかを計り知ることはできません。マクロビオティック・

コミュニティーの定期刊行物『コンパ』や『インニョラミユス』を長期に渡り購読しましたが、記事の内容は物質主義的な観点の域を出ないものが多く、近年、心情的にマクロビオティックから遠ざかっていました。

永井さんのイベントで、フランスの実践とは大きく異なるアプローチに触れることのできる機会はとても新鮮で、特に陰陽を五感を通して体験するイベントなどはとても印象的でした。今、マクロビオティックをこれまでと違った角度から再考してみようという気持ちが大いに高まっています。

新たな対話者を求めて

定年生活を送る現在、ブルターニュの伝統的な踊りを踊る集いやキゾンバを日常的に楽しむ日々を送っています。ダンスというのは「今、ここ」を参加者と共に分かち合う素晴らしい体験です。恐れを手放した経験があるからこそ、このようなひと時を心から楽しめるようになったと、改めてマクロビオティックとの出逢いに感謝しています。今後、日本のマクロビオティック実践者と交流できる機会ができれば何より嬉しいです。分かち合いは私の人生において、とても重要なものだと感じています。

うだがわ きくえ

1962年千葉県生まれ。2002年に渡仏・在住。遡ること5年、勤めていた会社の直属の上司が過労死。人生を見直す機会を求め、フランスに1年の語学研修に発つが、この地で人生を再構築することを決意し今日に至る。2015年頃、食生活の変化による体調不良を覚え、日本人の友人からマクロビオティックの存在を知らされる。2016年からCIMOに関わり始める。16年間続けた介護職を去年引退。現在、CIMOとは活動を別にする料理教室を準備中。還暦を過ぎてから「陰と陽の再会」のような出逢いに遭遇。予想外にこの縁を育む道程はでこぼこ泥道であるのだが、お気に入りの長靴、時には裸足で、楽しみながら歩んで行こうと思っている。



私のマクロビオティック的

農ライフ

第1回 松本 晃秀



陰陽調和を体感する場

私がマクロビに出会ったきっかけは一冊の本です。後に妻となるヒーリングごはん® 研究家のサニー早苗の料理スタジオでたまたま手に取った本、それが桜沢如一著『東洋医学の哲学』でした。以前から陰陽調和の仕組みを探究していた私の好奇心を刺激して、マクロビオティックの世界へ導いてくれました。同時に妻と結婚したことがきっかけで妻の実家の畑を手伝うことになりました。

私が畑仕事を始めたのは50歳を越えてからです。そこで気づいたことがあります。それは生まれてからずっと毎日食べているのに、食べ物の本当の姿をほとんど知らないという事実です。

アーモンドがどんな木に実るのか。ごまがどんな花を咲

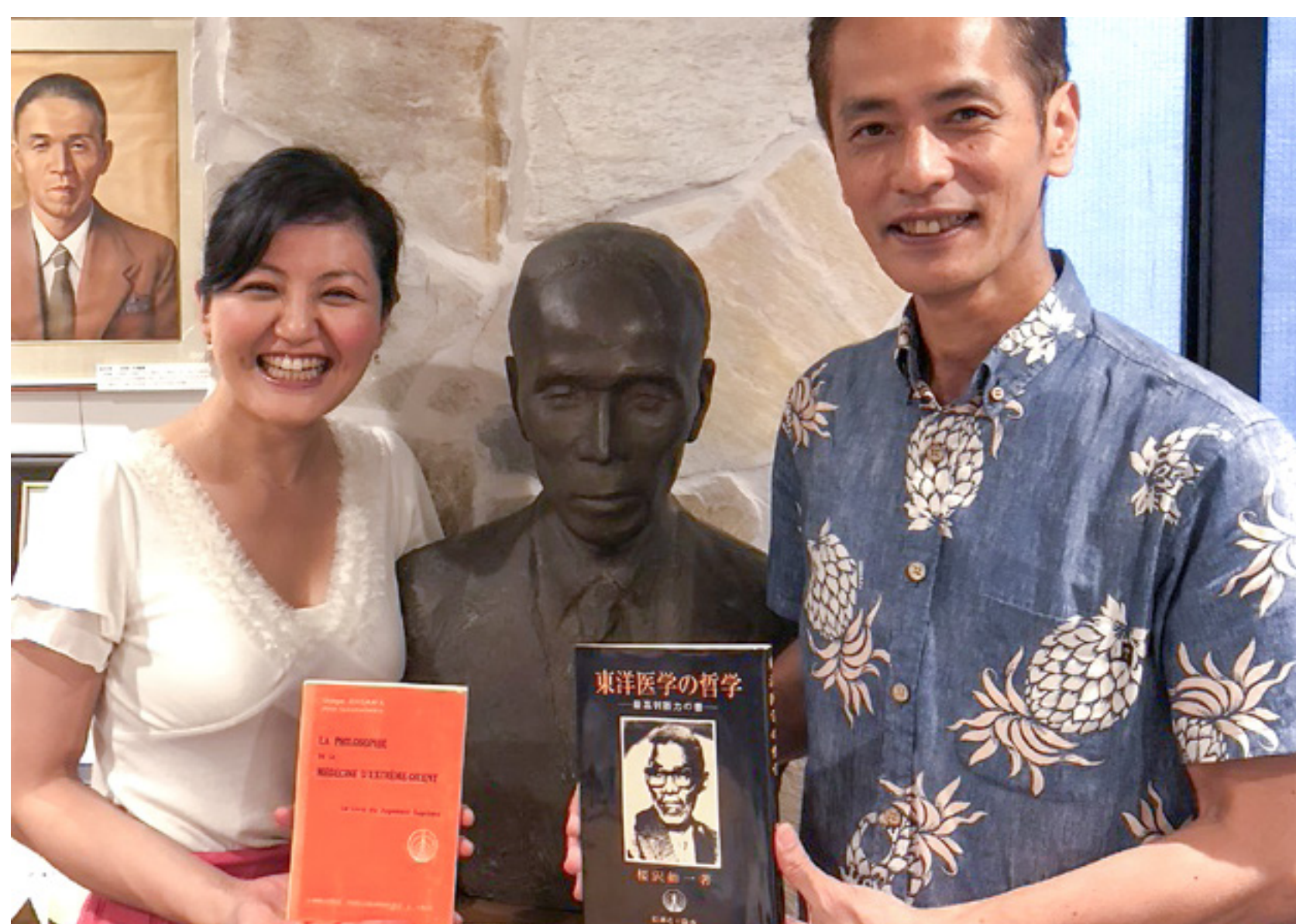
かせるのか。里芋はどんなふう to 育つのか。ザボンや枇杷といった果実が、どのように大きくなり色づいていくのか。食べたことはあるのに、その姿を思い浮かべたことは一度もありませんでした。

妻の実家では、小さな畑で年間およそ150種類以上の野菜を育てています。はじめは力仕事を手伝うだけでしたが、何年か畑に出入りするうちに、野菜や果物が季節ごとに顔を変えながら育っていく姿を見るようになりました。それまでの私にとって、野菜や果物は「買うもの」でした。土から生まれてくるとは、頭ではわかっているけど、実感としてはなかったのです。

種まきから収穫まで義父母を手伝ううちに、農のある暮らしに馴染んでいきました。夏は朝早く畑に出て、日中はコーチングや講座の仕事をする。冬は朝に仕事をして、午後から農作業をする。無理のない範囲で続ける、「プチ農」というスタイルです。一日の中で少し土に触れ、風を感じていると、頭で考えるのではなく身体で感じるように、自分の中心軸が整ってくる。「プチ農」は、おいしいものを食べられるだけでなく、自分自身の体と心を整える活動だと感じています。

畑が教えてくれたこと

農を楽しむコツがあるとすれば、「プロセスを楽しむ」ことだと思います。土づくり、種まき、水やり、収穫。一つひとつは地味な作業ですが、数ヵ月にわたるその過程そのものを味わうのです。毎日通えなくても、できるだけ畑に行っ



『東洋医学の哲学』私と妻を結びつけた1冊

野菜や木に声をかけていると、いのちが少しずつ育っていく姿をじっくり観察できます。

そしてその喜びは、食卓へとつながります。自分で育て、収穫したものを、妻が料理する。畑から台所へ運ばれた野菜が、丁寧に調理されて食卓に並ぶ。そして感謝して味わう。そのとき、育てること・料理すること・食べることが、一本の線でつながっていると感じます。「プチ農」を始める前には、気づかなかったことです。

マクロビオティックでいう「身土不二」も、畑が教えてくれました。その土地で育つものを、旬の時にいただく。自分が手をかけた土から採れたものを食べるとき、この土地と、この季節と、深くつながっていることを実感します。気候変動で育つ野菜も少しずつ変わり、そこに住む私たちも当然その影響を受けています。自分のいる場所に合った食べ物とは何か。それを頭ではなく身体で感じる経験です。

「一物全体」もそうです。自分で育てたものは、不思議と捨てるところがありません。間引き菜もありがたくいただき、葉も根も皮も丸ごと使いたくなる。以前は捨てていた根や皮が、おいしい野菜出汁になると知ったときは驚きました。いのちを丸ごといただく感覚は、畑に立って初めて、自分のものになりました。

そして「陰陽調和」。畑には、晴れと雨、暑さと寒さ、成長と停滞、満ちる時と欠ける時が絶えず交差しています。どちらか一方だけでは、いのちは育ちません。自然の中で作業をすることで、陰陽を理論としてではなく、体感として学んでいけるのです。

私はいま、この陰陽の感覚を畑のなかだけにとどめず、暮らし全体に広げる「陰陽ライフ」として実践しています。食べるものにも、人との関わりにも、心の持ちようにも、陰と陽のバランスがある。何を食べ、どう育て、どう人と向き



父母から学びながら



畑から料理に

合うか。そのすべては別々のものではなく、ひとつの陰陽の流れの中でつながっています。畑は、その流れを自然に学べる最高の場です。

最大の学びを得る

私はこれまで35年以上、スティーブン・R・コヴィー博士著『7つの習慣』や易経など、調和とフローの仕組みを学んできました。『7つの習慣』には「農場の法則」というものがあります。種をまかなければ収穫はできず、まいた翌日に実るわけでもない。収穫には順序と時間が必要だという教えです。易経の「時中」^{じちゅう}も同じ智慧を伝えています。春には種をまき、夏に育て、秋に収穫し、冬に休む。それぞれの時に役割があり、どの時期も欠かせません。頭では理解してきたつもりでしたが、それは「頭の学び」でした。畑仕事は、それを全身に染み込ませてくれます。

思い通りにならないことの連続です。草は抜いても抜いても生え、長雨や台風で作物が弱ることもある。けれども、その「思い通りにならなさ」こそが最大の学びです。自然の流れをよく観て、寄り添う。その繰り返しが、深い調和をつくるトレーニングになっています。

農ライフでいえば、私たちはまだよちよち歩きの幼児です。それでもこれからは、仲間と共に「プチ農」を体験できる場をつくっていきたいと思っています。育てる、料理する、食べる。そのプロセスを通じて、陰陽調和を体感できる場を創っていくのがとても楽しみです。

まつもと あきひで
ライフコーチ。JALでの航空機システム、英語学習法、TOC(制約理論)など、西洋発の最適化システムを通じて陰陽調和とフローの仕組みを学び実践。現在は易経・陰陽五行をベースに、食・農・人間関係すべてに通じる「陰陽ライフ」をセミナーやコーチングで提供している。ヒーリングごはん[®]研究家の妻・サニー早苗とともに、「食」を人生最強の応援団にする活動を国内外で展開中。





意識を変える「食」を学ぶ

教室めぐり

Yamaguchi

第14回 | マクロビューティーッキングスタジオ

取材・文／篠崎 由貴子

山口県宇部市で教室を主宰する成田はるみさんは、友人の一言がきっかけでマクロビオティック(正食)と出会い、食の大切さを実感したそうです。自身や家族の体調が整った経験を踏まえ、一人でも多くの人にマクロビオティックを伝えたいという思いから、自宅のキッチンを改装。当時、中国地方にはなかった正食協会のネットワーク校を立ち上げました。

気づきとご縁

子育て中の子どもたちのために常日頃からバランスの良い食事を心がけていた成田さんは、協会が福岡で主宰する教室に足を運んだとき、これまで感じることのなかった様々な気づき・驚き・感動を覚えたことから本格的にマクロビオティックを学びたいという熱い思いが芽生えたそうです。

「最初は『面白そう』という軽い気持ちでした。料理好きではありましたが、それまで食材の持つ力や陰陽について考える機会がなかったので、選び方・切り方・火の入れ方や調味の仕方などすべてに意味があることを知ったときは目から鱗でした。玄米をよく噛んで食べるようになってから、体だけでなく心が整っていくことを実感できたときの喜びを今でもハッキリと覚えています。

当時は初級・中級コースを同時受講できたので、半年で両コースを修了後、すぐに上級に通い始めました(現在、上級は本校で学ぶカリキュラムになっていますが、この頃は福岡でも受講可でした)。たくさんの先生方が時には厳しく、

時には寄り添いながら丁寧に指導してくれたお陰で今の自分があると思っています」

さらなる学びを求めて本校で指導員(講師)の資格を取得するコースを受講し始めた成田さんの懸命に学ぶ姿、「いつかは自分の料理教室を…」という思いを知った方々からの提案は、これまで感じることのなかったやり甲斐と人生の幸福をもたらせることになったそうです。

「岡田昭子先生や故・岡田定三先生が『ネットワーク校を立ち上げてみませんか?』と勧めてくださいました。福岡の教室はいわゆるキッチンスタジオのような施設で限定的に行なわれていたので、誰もが気軽に学べる場所ではなかったのです。本当に有難いお申し出でした。



親子で味噌作り講座の様子。子どもたちも小さな手でこねこね。甘くて優しいお味噌ができました！

資格取得後、すぐに自宅の体制を整えて開校しました。一期生の生徒さんたちの『美味しい！楽しい！』『一緒に盛り上げていきましょう！』という言葉は何より心強かったですね。ありのままの自分で皆さんと向き合い、共に成長する機会は、私の目指す教室の在り方の源になっています」

自発力を育む

2008年に「マクロビオティックを取り入れて外見も内面も美しく、健康に過ごして欲しい」という想いを込めて開校した教室には20～80代の受講生が集い、中には講師の道を歩み始めた人もいます。初級・中級のカリキュラムは座学と実習が基本ですが、適宜質疑応答の時間を設け、個別相談にも柔軟に応じているという話から、成田さんの一人ひとりに真摯に向き合う人柄が伺えました。



初級コースの料理一例(オートミールハンバーグ・トマトソーススパゲティ・きゅうりとわかめの二杯酢和え・野菜の水無し炊き・トマトのジェラート)

「最大8名までの少人数制にしているのは『丁寧にお伝えしたい』『それぞれが交流を深めながら、自然な形で気づきを得る環境を作りたい』という想いからです。

初級では玄米や出汁について、ごま塩や小豆かぼちゃんなどの基本の食養料理が学べます。陰陽を理解するのは簡単なことではありませんが、食材の選び方、洗い方、切り方、調理法や味つけの過程でお伝えすると『なるほど～』という声が出る場面が多々あるんですよ。試食時に『切り方を変えたらどうなるのかな？』『もっとじっくり煮たら食べやすくなるかも？』という生徒さんの声を耳にしたときは、私の経験談も踏まえて場に応じたアドバイスをしよう心がけています。

中級でお伝えしている野菜の重ね煮は、一品料理や巻き寿司などの具材としても重宝すると好評です。野菜の持つ



初級コースを修了した生徒さんと一緒に(左が成田はるみさん)

本来の甘みや旨みを最大限に引き出す調理法を学んだ後、ラタトゥイユ風に仕上げたり、ハーブやカレー粉を加えたものを皆で食べ比べたりもしているんですよ。レシピに書かれた食材や調味料を個々の体調に応じて調整したり、一工夫する術を知って食卓に彩りと変化を持たせることができるようになると、より一層調理が楽しくなりますからね。発想力を高め、創造力を働かせながら『自分なりのマクロビオティック』を身につけて欲しい…。そのためにも、初級でお伝えしている基本の基は何より大切だと思っています」

活力の源は笑顔

成田さんの教室には子育て中のママさんやご両親の介護食にマクロビオティックを取り入れたいと考える50～60代の人々、自身の健康を維持したいと願う年配者など、年齢も背景も様々な人たちが共に学びを深めているそうです。

「耳の遠い人や車椅子が必要な人に率先して声をかける生徒さんがいたり、講座後に皆でお茶を飲みながらマクロビオティック談義する笑顔を目にするたび『続けてきて良かった』という想いでいっぱいになります。

現在、五感を育む試みとして、自宅にあるグラウンドピアノを活用した『音と食』がコラボしたイベントを企画中です。気づきを得るきっかけやタイミングは人それぞれですからね。『出会いは偶然ではなく、必然』。これからも皆さんの健康と幸せを願い、ここ山口から自分なりに発信し続けていきたいと思っています」

※本記事の内容は2026年7月14日現在のものです。



マクロビューティークッキングスタジオ

https://www.macrobiotic.gr.jp/?post_type=network&p=865

自然との調和に生きる

里山暮らしの愉しみ

vol.14 | 火水(かみ)の生活 山賀克巳

銀杏の落葉

田舎暮らしの冬支度

本格的に寒くなる前に、20年間使ってきた石油ボイラーを交換することにした。田舎ではガスよりも石油ボイラーの方が一般的で、ランニングコストも安い。使ってきたボイラーはネットオークションで購入した中古品。一回だけ不具合があったが、その時は基盤のショートした箇所をきれいに^{すす}ただけで復旧した。しかし最近^{すす}は点火しても不完全燃焼による煤で軒天が黒くなってしまう。今回は修理をあきらめ、同じように中古品を購入し、接続は自前でやったわけである。使用する塩ビ管は水道側が灰色で、給湯側にはえんじ色の耐熱管を使う。ここは寒冷地なので管に凍結防止帯を巻く必要がある。そういったノウハウを踏まえて接続はうまくできた。塩ビ管の接続と燃料タンクからの銅管の接続を済ませ、最後にリモコンの電気コードを本体に

連結して完了する。コンセントを差し込み、燃料コックを開け、台所側のリモコンにスイッチを入れる。すぐに点火して炎が燃える音がすれば成功となる。中古品は不良品の可能性もあるので、点火してお湯が出たときは感激だった。さらに性能もよく、温度調節も精度が高くなった。



ワサビ田の水路



安曇富士と稲穂

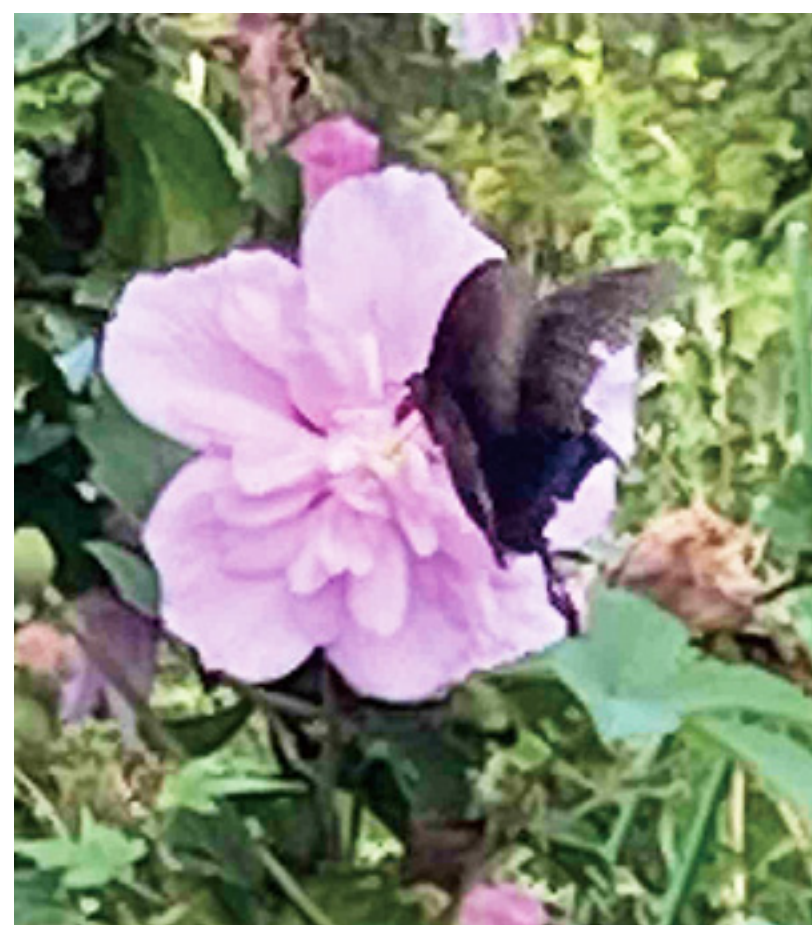


薪ストーブの設置

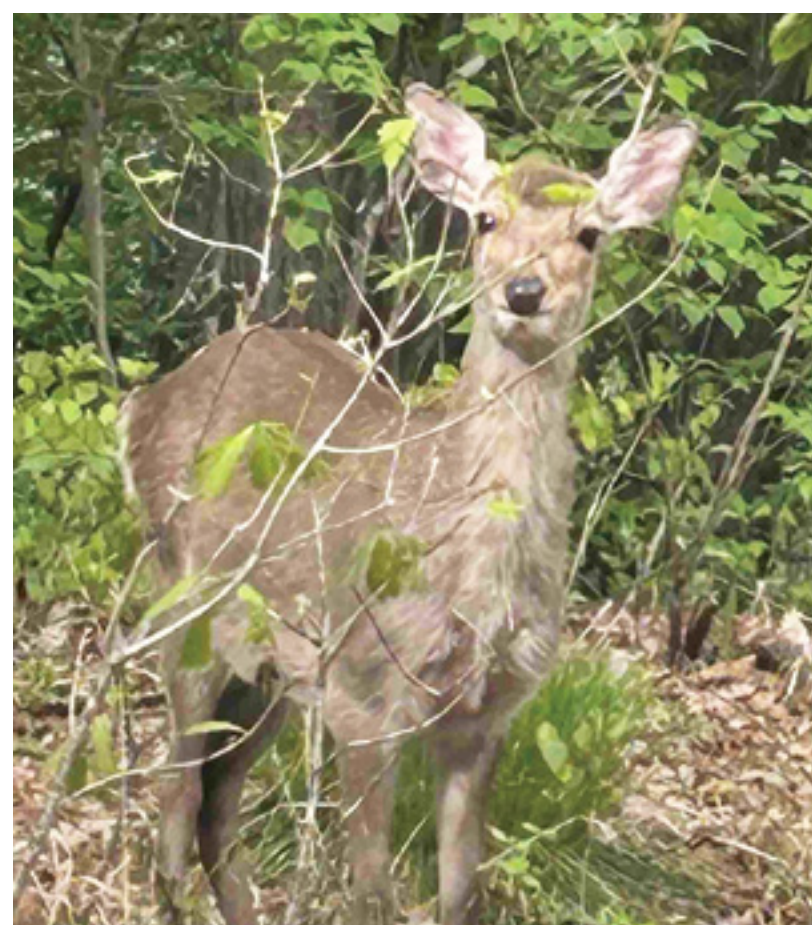
いつもはヒノキの浴槽に水を張って薪の火で沸かす代わりに、最初から45℃くらいの熱いお湯を張れるようになった。反面、便利なので薪で沸かすことが減ってしまった。薪で沸かしたお湯の手触りは柔らかくて捨て難い。結局、薪の火の効用を引き出すために40℃くらいのお湯を張ったあとに薪を少し焚べることにした。台所や洗面所で使うお湯も安定して出るようになった。後日、知り合いがボイラーを高額で交換したと聞き、設置工事の価値を知ることができた。

富と豊かさ

一般的に生活力というのは、お金を稼ぐ能力である。私としては、そこに薪集めや水回りの設備、住居の修繕もその中に入れたい。火と水は生活する上で欠かせないし、火水は「かみ」と読めば神でもある。お金は増やすほど相対的に価値が薄まるが、燃料や水資源、そして食料といった現物の価値は下がることはない。その昔、ソ連においてルーブルが無価値になったことがある。その時期を生き延びた人たちはダーチャと呼ばれる家庭菜園付き別荘を活用していたらしい。食べ物や現物が直接手に入ればお金に依存しないで生きていける。貨幣の価値が下がっても、特に価値が下がらない富とは貴金属、酒類、蜂蜜、資源、田畑、水源などである。ここに加えるなら、健康な体、願望を実現する能力も富といえる。また至高の価値を有するのは手つかずの自然そのものということになる。



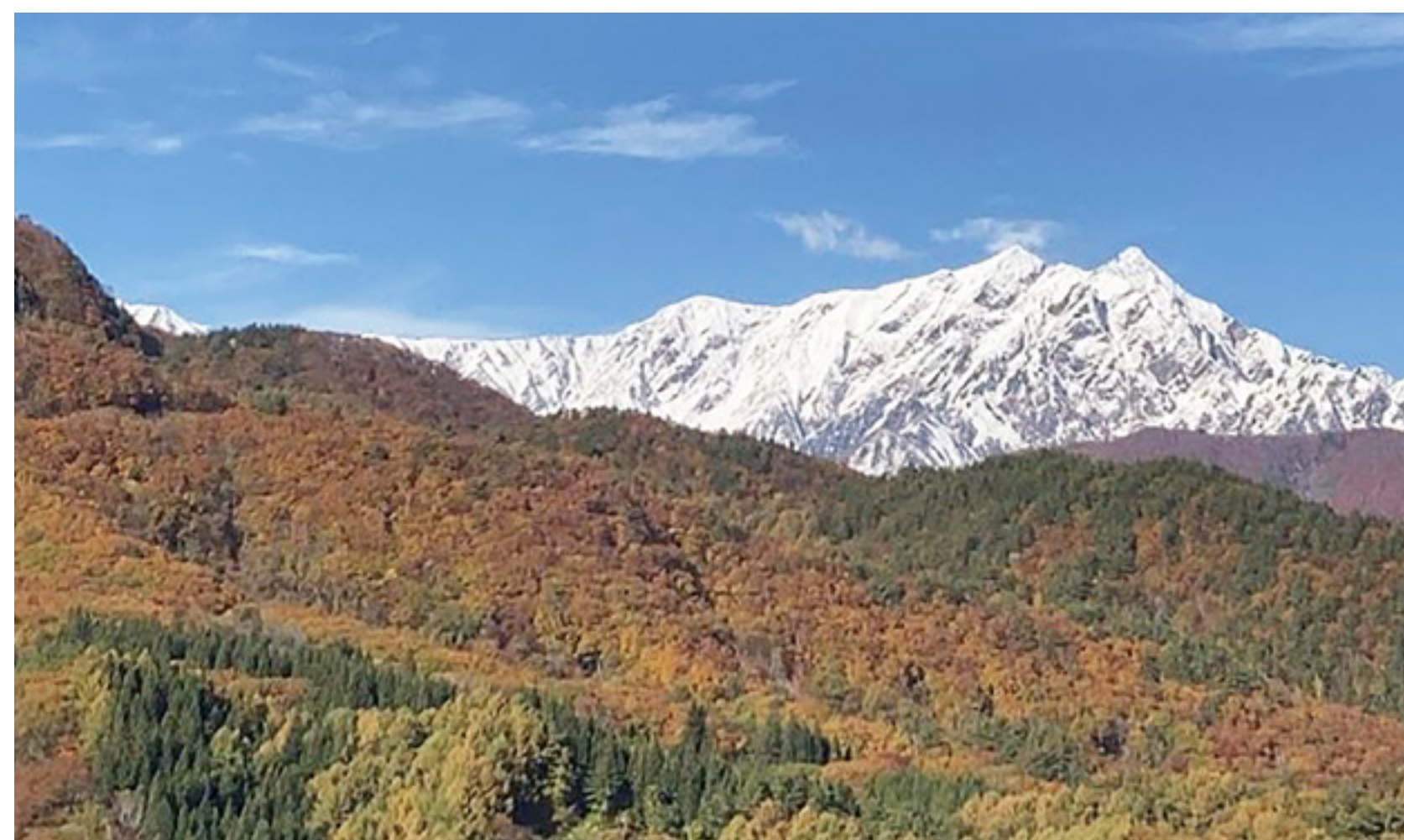
黒アゲハ



県道脇にいた子鹿

本物の火と清らかな水は健康に欠かせない。ここではマイクロ波による加熱方式は熱源としての選択肢に入れない。IHヒーターで沸かしたお湯は冷めやすい、と聞いたことがある。その点、薪ストーブの上で沸騰したお湯は本当の暖かさを提供してくれる。水の分子も適度に小さくなって体の隅々まで浸透してくれるだろう。

思い出せば、田舎に引っ越した一番の目的は、木と土といった自然素材で囲まれた住空間に暮らすことだったし、地球のエネルギーに満ちた水を使えることだった。本当の水の味を知ってしまうと、都会で出されたお茶が塩素臭かったりする。都市、特にタワーマンションには住みたくない。天窓から日光は差さず、薪は燃やせず、湧き水が使えない。自分の視点ではそこに価値を見つけることは難しい。また、管理費が高く建て替えも難しいことからタワマンは負の資産という認識もあるらしい。それこそ各部屋にボイラーや空調を設置するコストやランニングコストも膨大であり、持続可能な住宅とはいえない。物質文明は高層ビルのような



紅葉と北アルプス

な外側に見える形の富を増やそうとする。しかし、豊かさとは精神に属しているので、物質の肥大化で豊かさには至ることができない。

塩素入りの水には様々な弊害がある。まず、玄米や酒粕に水を混ぜて発酵液を作る際にうまくいかない。米の中の有用菌は塩素でやられてしまう。同じように腸内細菌も塩素で多く死滅するようである。

火水がもたらす調和

日本語には腹を使う言葉が多い。「腹が立つ」「腹の虫がおさまらない」「腑に落ちる」など、人の行動は腹が決めていると言えるほどの数がある。腸は第二の脳と言われるけれど、むしろ腸の決定が先で、思考は後付けで意味を付けているようである。また、腹で決めることは直感に従うと言い換えることができる。思考が介入しない直感を使えば正しい決定ができる。しかし直感が働くには、調和した腸内環境が決め手となる。それには清浄な水と本物の火で調理された料理を摂取したほうが良さそうである。また、自然食により腸内細菌が喜び、地球の自然と調和した体を保ちたいと思う。腸内細菌は100兆個以上棲息するといわれている。彼ら全員のサポートがあれば、本体の私も喜びにあふれて生きられると思う。さらに、天然水のお湯に浸かれば体の細胞も元気になる。本来、意識が体に向いている間、思考は沈黙する。そのとき、体はもともと地球と一体なのだという気づきがやってくる。

やまが かつみ

美麻工房主宰。東京生まれ。20代でマクロビオティックに出会い、関係書籍などで独学、実践する。その後渡航し海外生活を経験。帰国後、翻訳業を経て都会を脱出。ログハウス施工会社で建築のノウハウを身につける。長野県大町市(旧美麻村)に移住し、薪ストーブの設置・煙突取付工事などを中心に活動。

<https://www.miasa-workplace.com>





編集後記

日本語には相手の立場や気持ちに心を寄せながら、季節や四季の移り変わりを通して想いを表現するという豊かさ、奥深さがある。尊敬語や丁寧語を用いて敬意を表したり、漢字・ひらがな・カタカナを使い分けて言葉の持つ意味を細かく伝えることができるのも大きな特徴だ。先日、50年余マクロビオティックの普及に尽力している人生の先達に「ごくろうさまでした」と声をかけていただいたとき、張り詰めていた緊張が一気にほぐれ、心洗われる感覚を覚えた。「おはよう」「こんにちは」といった挨拶や「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」という言葉に共通するのは「相手を想う気持ちと感謝の念」。日本語を理解・解釈するのが難しいといわれるのは、私たち日本人が言葉の表面だけでなく「誰に・どのように・どんな想いを伝えるか」を大切にしてきたからではないだろうか。先達の一言は「心と心をつなげる日本語の繊細さ」を再認識し、書き手として今後どのように表現・発信していくかを再考する機会となった。(S)

MACROBIOTIC
Journal

MACROBIOTIC Journal #1040 2026年秋号

発行日：2026年9月1日

編集・発行人：高桑智雄

制作：篠崎由貴子・村上正弘

発行：日本CI協会

住所：東京都目黒区東山三丁目1番6号

電話：03-6701-3285(代)

URL：<https://ci-kyokai.jp/> 無断転載禁止