

季刊マクロビオティック ジャーナル

Since 1948 #1039

MACROBIOTIC

Journal

Summer 2026

特集

マクロビオティック クッキングスクール リマ
講師・インストラクター研究会レポート

「植物油は悪者なのか？」





Adobe Stock

提言

株式会社むそう商事 社長 岡田 征剛

北米市場でOHSAWAブランドの マクロビオティック商品を販売し続ける意味

私が北米でOHSAWAブランドの商品を販売する仕事に関わる中で、常に強く感じていることがある。それは、このブランドが単なる自然食品ブランドではなく、マクロビオティックという思想の歴史そのものを体現する存在であるということである。

桜沢如一が欧米にマクロビオティックの思想を伝え始めたのは1950年代であった。玄米を中心とする食生活、日本の発酵食品、そして陰陽のバランスという東洋的な自然観は、当時の欧米社会にとって極めて新鮮なものであった。桜沢はそれを単なる食事法としてではなく、「自然と調和

して生きるための哲学」として説いたのである。

その思想は多くの弟子たちによって受け継がれ、やがて北米の自然食品文化の基盤の一つとなっていった。玄米、味噌、醤油、梅干し、海藻といった日本の伝統食は、当時の欧米ではほとんど知られていなかったが、マクロビオティックの広がりとともに徐々に受け入れられ、今日では発酵食品や植物性食品として健康志向の市場の中で広く認知されている。

その流れの中で、思想を具体的な食品として市場に届け続けてきたのがOHSAWAブランドである。半世紀以上にわたり北米市場で紹介されてきたこれらの食品は、日本の伝統食文化の象徴であると同時に、マクロビオティックの理念を体現する存在でもある。

北米の販売現場に立つと、自然食品文化の成熟と変化を象徴する光景に出会う。若い消費者は味噌や梅干しを「発酵食品」や「腸内環境を整える食品」として選び、年配の顧客はかつてのマクロビオティックの実践を思い出しながら商品を手に取る。この世代の重なりは、思想が市場へ、そして文化へと昇華してきた過程を示している。

その象徴的存在が、北米自然食品文化の草分けである高級オーガニックスーパー「Erewhon(エレウォン)」である。Erewhonは1960年代、マクロビオティック思想を背景に誕生し、自然食という概念を社会に広めた拠点であった。そして現在は高品質な自然食品店として進化しながらも、地域社会への還元という理念を体現している。2025年には20以上の慈善団体に対し約250万ドル(約4億円)以上を1年間で寄付し、さらに食料支援や地域活動を通じて社会に貢献している。

このような動きはErewhonに限らない。例えば、サンディエゴを拠点とするオーガニック食品に特化した食料品店「Jimbo's Naturally(ジンボズ・ナチュラリー)」は、売上の一部を地域団体や教育活動、環境保護活動へ継続的に寄付し、創業以来「コミュニティに還元する経営」を実践してきた。また、ロサンゼルス「Co-opportunity Market(通称サンタモニカ・コープ)」は、協同組合として地域住民自身が運営に関わり、利益を地域へ循環させる仕組みを持つ。食料支援、教育プログラム、地域イベントなどを通じて、単なる小売業を超えた社会的役割を果たしている。

これらの事例に共通しているのは、「食を通じた価値の循環」である。生産者から消費者へ、そして利益を再び地域社会へと還元する。この循環構造は、単なるビジネスモデルではなく、自然・人間・社会の調和を目指すマクロビオティックの思想そのものに通じている。

私はこれこそが、北米における自然食品文化の成熟した姿であり、理想的な循環の形であると感じている。個人の健康にとどまらず、地域社会を支え、環境に配慮し、次の世代へ価値をつなぐ。この一連の流れは、「調和」と「平和」を具体的に社会の中で実現するプロセスである。

私が北米でOHSAWA商品を販売し続ける理由も、この循環の中にある。私たちが届けているのは単なる食品ではなく、日本の伝統食文化と、その背後にある普遍的価値観である。日本の伝統的な自然食品を通じて伝えられるのは、自然と共に生きる知恵であり、それはマクロビオティックの本質そのものである。

マクロビオティックの原点と 北米から学ぶコミュニティへの還元

日本に目を向ければ、近年各地で発展している「道の駅」の存在もまた、新たな循環を生み出し始めていると感じる。地域の農産物を販売し、生産者と消費者を直接結びつけ、観光と地域経済を支える拠点として存在している「道の駅」は、日本型のコミュニティ拠点として変化できる可能性を秘めている。

ErewhonやJimbo's Naturally、Co-opportunity、また北米の多くの自然食品販売店が示す「社会への還元」と、日本の「道の駅」が果たしている「地域のつながり」。この両者に共通するのは、食を通じて人と地域を結び、価値を循環させる仕組みである。

マクロビオティックが本来目指してきたものは、まさにこのような全体の調和であったはずである。個人の健康、地域社会の安定、環境との共生。それらが一体となって初めて、真の意味での「平和」が実現される。

北米の自然食品企業が実践しているコミュニティへの還元は、その理想を現代社会の中で具体化したものである。そして日本においても、こうした循環型の食文化をさらに発展させていくことが求められている。

私たちは今一度、食の本質的な役割を見つめ直す必要がある。食は単なる商品ではなく、人と人を結び、地域を支え、社会を豊かにするものである。その価値を実践していくことこそが、マクロビオティックの理念を現代に生かす道である。

北米の事例に学び、日本の強みである地域文化と結びつけながら、食を通じた新たな循環を築いていくこと。それこそが、これからの日本に求められる方向であり、マクロビオティックが示す未来への具体的な提言となればと切に願う。

おかだ せいごう

1973年、米国ボストン生まれ。正食協会会長・岡田周三の孫。2歳半で帰国後、奈良・大阪にて育つ。幼少期は自然食品(マクロビオティック)を中心とした食とスポーツ(水泳、野球)により健康に育つ。この原体験が食への強い信念の礎となっている。





ジャーナル2026年 夏号特集

「植物油は悪者なのか？」

マクロビオティック クッキングスクール リマ
講師・インストラクター研究会レポート

編集部

Adobe Stock

健康のために食事を気にする人や自然食を志向する人の間で、今、歯科医師の吉野敏明氏らが提唱する「^{よんどくぬ}四毒抜き」が流行しています。四毒とは小麦粉、植物油、乳製品、甘いもの(砂糖)のことで、これらを食事から抜くと体調が劇的に良くなるという提案です。マクロビオティックでは乳製品や砂糖などはそもそも控える食品ですが、小麦粉、とりわけ植物油は積極的に使うイメージがあります。マクロビオティック クッキングスクール リマでも植物油の使用に疑問を持って入校してくる受講生が増えてきています。はたして植物油は悪者なのでしょうか？ 今号の特集は、2026年2月11日に開催された同スクールの講師・インストラクター研究会「植物油を考える」のレポートをお送りします。

油を使った料理と使わない料理の食べ比べ

リマでは、年に3回講師とインストラクターで、マクロビオティックへの理解を深め、日々変化する時代に合ったスタイルの探求のための研究会を開催しています。過去5回、それぞれ「基本食」「7号食」「陰陽五行説」「胡麻塩」「海藻」をテーマに開催してきましたが、第6回目は、昨今「四毒抜き」の流行で悪者扱いされがちな「植物油」がテーマとなりました。

まずマクロビオティックでは、なぜ植物油がよく使われるのかを味の面から知るために、「玉ねぎ丼」「きんぴらごぼう」「味噌汁」3品を作り、油を使って調理したものと使わずに調理したものの味比べが行われました。



▶玉ねぎ丼

玉ねぎ丼は、回し切りにスライスした玉ねぎを炒めて醤油で味付け、玄米ごはんに乗せて丼にするリマでは大人気のシンプルな料理です。材料は玉ねぎだけで、炒め方で味が大きく変わるので、今回のテーマにピッタリということで選ばれました。

使った油は胡麻油と菜種油のブレンドで、炒めている段階で、油ありは玉ねぎの陰性なにおいが抜けるまで約7分かかったのに対し、油なしの場合はその倍程度かかりました。また、油ありはすぐに汁気が出てきて蒸し焼きにできたのに対し、油なしは汁気がなかなか出ず焦げやすい状態になり水を差す必要があったなどの違いがありました。



玉ねぎ丼の具、赤が油あり

【参加者の感想】

- 油ありの方が味に奥行きや広がりがあり、満足感もある。
- 油ありは薄い茶色、油なしは黒が濃いというように出来上がりの色も全然違った。
- 油なしの方は塩気が立っていて、油ありの方は塩気が油の中に溶け込んでいてまるやかなので食べやすい。

▶きんぴら

きんぴらは、リマでは基本食として大切にされてきた料理です。今回はごぼうとレンコンと人参を使ったオーソドックスなきんぴらを作りました。ごぼう、人参、レンコンの順で油炒めと乾煎りにしましたが、やはり早く火が入るのは油ありで、油なしはなかなかやわらかくならないのでより火を入れて作りました。



きんぴら、赤が油あり、右端が油なし

【参加者の感想】

- 野菜の甘み、コク、旨味が早く出るのは油あり。油なしは体が陽性な人は美味しく感じるのでは。
- 両方とてもよくできている。油なしは火を多くかけているので、どちらも美味しく仕上がっていた。
- 油ありはツヤが出て美味しそうな感じが出る。体調によっては油なしでもいいのかなと思う。
- 今日は作り手が慣れているので、油なしでも十分美味しく作られているが、初心者は油ありの方が調理しやすいのではないかな。

玉ねぎ丼

材料(5人分)

丸麦入り玄米ごはん……800g
玉ねぎ……中5個(600g位)(5mm厚のまわし切り)
油……大さじ1
水……必要に応じて適量
醤油……大さじ3.5~4.5
紅生姜……15g(千切り)

作り方

- ① 鍋を温め油を入れ、玉ねぎをよく炒め、中火で煮る。(煮汁が少ないときは水を足す)
- ② 醤油をまわし入れてさらに煮る。煮汁が少したら火を止める。
- ③ 器にごはんを盛り、②の玉ねぎを汁ごとかけ、紅生姜を飾る。

▶味噌汁

味噌汁の具は長ねぎと大根を使いました。長ねぎを油で2分程、大根を入れて10分程炒めたのに対し、油なしは同じ条件で乾煎りにしました。油ありの方がやはり火の通りが早く、炒めているときの大根の匂いが油ありはやわらかく、油なしは大根の辛みが強く感じられるなどの違いがありました。また、出汁を入れたときに、油ありは鍋の中の対流が起こり、油なしはあまり起きないことが観察されました。



味噌汁、赤が油あり

【参加者の感想】

- 油ありはコクがあり、大根がトロツとした状態で、油なしはさっぱりで、大根が軟らかい状態だった
- どちらも美味しいが、寒い冬などは油ありが甘みもあり美味しく感じる
- 油なしはかなり陰性に仕上がっているが、現代ではこちらを美味しいと感じる人も多いのではないか。

全体として、油を調理に使う効果としては、より素材の甘みや旨味を引き出し、料理全体にコクと深みを出すこと。またそれぞれの味をまとめること。陽性に仕立てることができるなどの意見が多かったです。また、逆に油を使わない調理の効果としては、さっぱりとした陰性に仕上げられて、陽性な体質の人や現代のように動物性食品を多く摂る人は美味しく感じられる調理法だとの意見でまとまりました。

油とは何か？

次に櫻井裕子講師が調べた油についての基礎知識のプレゼンテーションでは、日本における油の歴史、製造方法、栄養価、健康へのリスク、調理における油の役割など多角的な観点からの解説がありました。櫻井講師は、吉野氏が

四毒に植物油を入れる理由の一つとして日本人は昔から油を摂ってこなかったことを挙げているとして、まずは日本における油の歴史を振り返りました。

●日本における油の歴史

日本の油の歴史は、弥生時代の後半にハシバミの実から絞った油が神社に奉納されたことが始まりだったそうです。明かりを灯す灯明として作られ、他に椿油、胡麻油、エゴマ油、カヤの油などが使われ、中でも煤の少ない胡麻油が奈良時代では主流となりました。人の栄養としての油脂は動物や魚、植物などを直接食べることにより自然に摂取できていたので無理をして油を使って調理する必要がなかったそうです。

室町時代になると菜種油が使われるようになり、禅宗を信奉した武家文化は、食生活でも精進料理として中国伝来の油料理を少しずつ取り入れるようになり、この頃の料理書とされている『^{おおくさ けりょう りしよ}大草家料理書』にも「ふやこんにゃくやとうふ、いずれも万の精進物油にてあげても吉也」と書かれており、植物油で揚げる調理法が珍重されたそうです。安土桃山時代には、ポルトガルやオランダの人たちが長崎に持ち込んできた油料理も南蛮料理として庶民の間に広がっていき、庶民料理の「天ぷら」もこの頃に生れました。



江戸時代の天ぷら屋台。鵜形蕙斎『近世職人尽絵詞』

江戸時代には「しめ木」という大規模に油を搾る器具が開発され、さらに菜種が大量に栽培されるようになって、次第に調理用の植物油が庶民の手の届くものになります。1655年、隠元和尚が京都万福寺に「普茶料理」として油で調理した料理を持ち込んだことなどが日本の油調理の幕開けと言われているそうです。

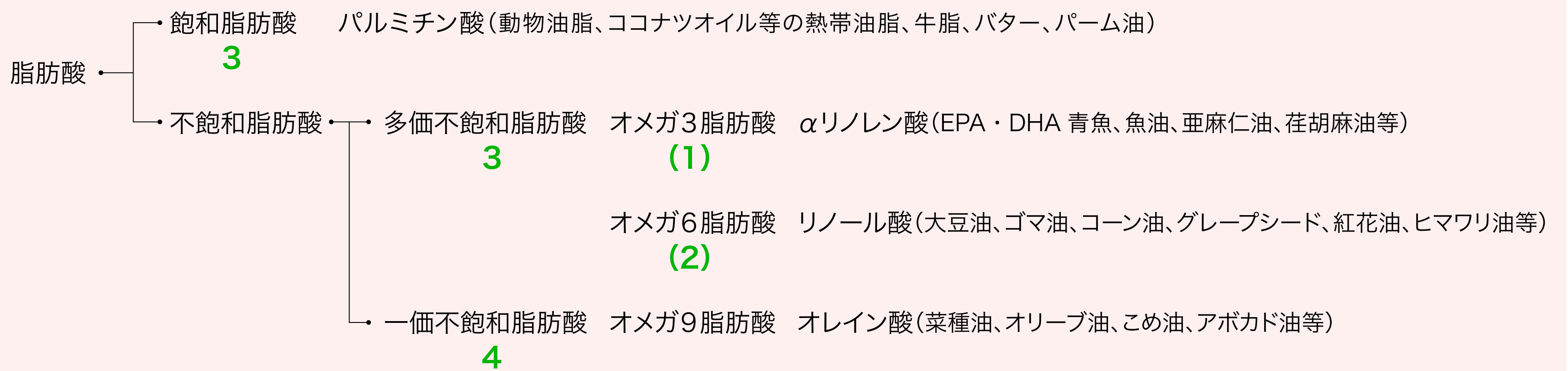
明治時代になって、精製設備を備えた近代的な製油工場



人髪マットを使って胡麻油を搾る玉締め器

ができ上がり、化学技術によって各種の油脂製品が生産されるようになると、人々の生活にとって油脂の重要性は急激に増大していったそうです。

人間の体にとって望ましいとされるバランス



●現代の植物油の作られ方

櫻井講師は植物油の作られ方、特に伝統製法と化学製法の違いに注視する必要があると言います。植物性の食用油は、基本的には種子からできています。胡麻や菜種、大豆、えごま、米、とうもろこし、ひまわりなどです。また、果肉を搾ってとる油もあり、オリーブ、パーム、アボカドなどは、熱をかけずに搾るコールドプレス(低温圧搾)で搾油されています。

日本の伝統的な油は、玉締め法などの圧搾法でつくられた胡麻油と菜種油があり、原料を炒ったり、蒸したりして熱を加えた後、時間をかけてじっくり搾っていくため、原料本来の栄養素や風味をそのまま活かすことができますが、手間と時間がかかり原料から30%くらいの油しか取れないそうです。櫻井講師が勧めるのはリマでも使っている「玉締め法」「低温圧搾(コールドプレス)」「一番搾り」で、原料が遺伝子組み換えではないもの(国産)としています。

しかし、現在の主流は、効率よく大量に油を抽出するための化学溶剤抽出法や圧抽法だそうです。これらは原料の油分をほぼ搾り取ることができそうですが、高温による精製で自然な成分が損なわれており、旨味や香ばしさがなくなります。

一般家庭で使われるサラダ油は、海外または国内で搾った油を、日本でさまざまな工程(脱ガム・脱酸・脱色・脱臭など)で精製し、不純物やにおいを取り除いた植物油のことで、サラダのドレッシング用途として日本独自に規格化したものですが、その原材料の多くは遺伝子組み換えを使っているそうです。また、その添加物の多さも櫻井講師は気になる場所だと言います。

●栄養学からみた油脂

そもそも油脂とは水と混ざらない疎水性の物質で、動物・

植物・鉱物などから採取されます。常温で液体のものを「油」、固体のものを「脂」と呼び、まとめて油脂、栄養学では脂質と呼ばれ、生物にとって生命活動を維持するために必要で大切な物質で、体内に蓄えられているものだそうです。人間は自分に足りない栄養素として脂質を補強するため他の生物が溜め込む油脂を摂取しているということです。動物や魚、植物はそれぞれの生育環境に適応した性質の油脂を持ち、例えば寒冷な海の魚は低温でも流動性を保つ油脂を、熱帯の植物は高温でも酸化しにくい油脂を蓄えます。

化学的には、油脂はグリセリンと脂肪酸からなるエステル(グリセリド)で構成され、炭素・水素・酸素の3元素から成り、脂肪酸には水素の結合状態によって「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」があり、この違いが油脂の性質(固まりやすさや酸化のしやすさなど)を大きく左右すると言われているそうです。

どの油脂にも、人間の体にとって望ましいとされるバランス(飽和脂肪酸3:一価不飽和脂肪酸4:多価不飽和脂肪酸3や、多価不飽和脂肪酸の中ではオメガ3脂肪酸1:オメガ6脂肪酸2など ※現在、別の説も様々ある)に合致している油はないそうで、私たちは1種類の油脂に頼るのではなく、摂取油が偏らないように自分で組み合わせを考えてバランス良く摂取しなければならないそうです。

また、人間が体内で他の脂肪酸から合成できないために摂取する必要がある脂肪酸を「必須脂肪酸」と言い、人間が自身の生理代謝過程に必須であっても、自身では合成できない脂肪酸の分子種がいくつもあることが多いそうです。つまり、それらを合成する他の生物を食物として摂取する必要があり、人間にとっては、多価不飽和脂肪酸のうち、オメガ6脂肪酸のリノール酸、オメガ3脂肪酸のαリノレン酸が必須脂肪酸であり必要量が定められているとのこと。

●油のリスクと料理における役割

最後に櫻井講師は、油の酸化と劣化の健康リスクと調理における油の役割を解説しました。櫻井講師は、とにかく油は酸化すると身体に大きな影響が出ると注意します。油の酸化と劣化は別の現象で、酸化は空気中の酸素と油が結合して化学反応を起こすことで刺激臭が出てくると、劣化は油の品質が低下する現象全般を指し、酸化に加えて光や熱による影響なども含む総合的な品質低下を示すそうです。

酸化の主な要因は、空気、光、熱、金属の4つが挙げられ、なんと蛍光灯の光でも酸化は促進されるのだということです。酸化しやすいのは多価不飽和脂肪酸を多く含む油で、逆に飽和脂肪酸やオメガ9脂肪酸を多く含む油は比較的酸化しにくいそうです。

酸化した油は短期的には食中毒症状や胃部不快感、胸やけなど、長期的には動脈硬化などの循環器系の問題、肝機能障害や脂肪肝などの健康被害があるので、油の酸化防止は極力注意した方がよいと櫻井講師は強調します。具体的には室温が高くなる場所や直射日光の当たる場所は避け、できるだけ冷暗所で保管すること。空気との接触を減らすために、容器はできるだけ口までいっぱいに入れ、しっかりと蓋をする。使用後は油が適度に冷めた段階で、濾し器や濾紙を使って丁寧に濾過することが大切だとのこと。

とは言え、料理に油を使うことには様々なメリットもあります。まず、食べ比べでも大いに感じられた風味、コクが出ることで油が食材に染み込む事で口当たりが良く、味をマイルドにして美味しくする効果があります。

また高温で加熱できること。つまり、煮るという調理法では水の沸点以上の高温にすることは出来ないが、油を使うことによって100℃以上での高温調理が可能となります。油での調理は200℃以上の高温に過熱することができるため、食品の水分を一気に蒸発させて短時間で調理することが可能になり、保存性も高まるそうです。以上が、櫻井講師自身が油について知りたいことを調べて、自分なりにまとめた情報としてシェアしてくれました。

桜沢如一の油の位置づけ

続いて高桑智雄講師から、桜沢如一の文献をもとに、マクロビオティックの伝統的な油の捉え方についての紹介がありました。

●味は塩気と油気でつける

高桑講師は、まず1939年(昭和14年)発行の『健康手帳』にある「正食法修行通則」の中の「味は塩気と油気でつける」という記述を紹介し、桜沢は生涯を通じてマクロビオティック料理の基本の味付けの表現を変えることはなかったと言います。つまり穀物や野菜、海藻

といった素材の味を塩と油で引き出し、その味が料理のベースとなり、そのベースの味に天然醸造の味噌や醤油なら用いてもよしとするのです。ですから、リマの教室では、どんな料理でも基本は野菜を油で炒めたり、または塩を加えたりして調理をします。ここが、マクロビオティックは油をたくさん使うイメージがある所以でしょうが、実際にマクロビオティックは伝統的にどれくらいの油を使ってきたのでしょうか？

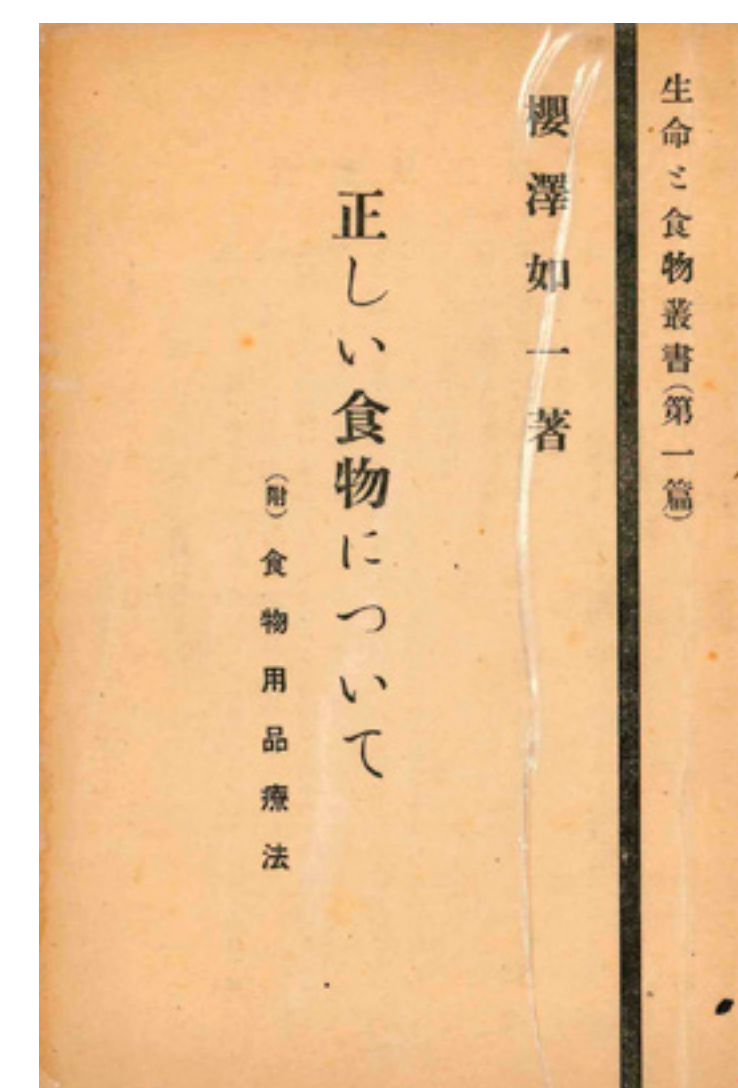
高桑講師は、次に1941年(昭和16年)発行の『正しい食物について』の「塩と油」の中の「油は純粋真正(中略)のゴマ油で一人平均月二三合、すべての野菜料理(始めから油いためにしたり、或いは煮あげて火からおろす前に数滴入れ蓋をしないで一寸煮る)又はみそ汁に入れ又は天ぷらなどをして用いるのである。この油が切れ易く怠り易いから余程注意が要る」という記述を紹介します。一合の油は162gなので、月に324g～486g、一日平均約11g～16gとなります。厚生労働省は、一日の油の摂取量を約40g～50gを推奨していて、このうち調理用の「見える油」は大さじ1～2杯(約12～24g)程度とされているので、意外にも桜沢の記述は現代の推奨されている油の量より少ないそうなのです。

●油脂は生命界の最終段階

では桜沢はそもそも油をどう評価していたのでしょうか？高桑講師は、1942年(昭和17年)発行の『新しい栄養学』の一節を引用して解説します。



『健康手帖』



『正しい食物について』



『新しい栄養学』

「油脂は最も大きな熱力源ですが、それだけに生命界の最終段階であり、日本では古来その世界観生活指導原理によって余り多く用いません。しかし古式醤油の如き、純正みその如きは相当油をふくんでいます。油を油として抽出し(部分にし)、独立して用いるのは牧畜国西洋で止むを得ない事情であり

ますが、農業国では、こんな醤油、みその如き食品(古来のものは食品にして調味料に非ず)にして用ひたり、抽出せずに、米もち等としてそのまま用ひるのが技術としても、栄養から見ても、経済から見ても最も優れているのです」

油脂が生命界の最終段階というのは、桜沢の宇宙観では、生命の基盤は無機物にあり、その一部が光の世界となり、その一部が大気の世界となり、その又一部が水となり、さらにその一部が無機塩類、鉱物、酵素、クロロフィルとなり、ついに澱粉(炭水化物)の世界、つまり植物界を作ります。その一部が脂肪や蛋白質、ビタミンの世界、すなわち動物界を現すので、脂肪や蛋白質は生命界の最終段階に位置し、同じ動物である人間にとっては反発しあうものと言えるそうです。動物である人間は、あくまで植物(炭水化物)を燃料にして熱を生むべき存在で、日本では古来からその原理が生活の隅々にまで浸透していたので、古来の日本人は油を油としてあまり摂取してこなかったというわけなのです。

●人間の生命現象とは？

続けて高桑講師は、同書の「正しい調理」の中の「陽性の人間は陰性の植物から生をうけ、生を守られてゆくのであります。つまり、人間の生命現象は、植物の陰性を陽性化^{アニマライズ}(動物化)してゆくことに過ぎません。その動物化を助けるのが調理であります」という記述を紹介しながら桜沢の油の位置づけをまとめます。

桜沢は決して植物油を多く摂取することを推奨したわけではありません。油は基本的に穀物や野菜、大豆製品(醤油、味噌)から摂るべきであって、植物油は調理において塩とともに植物の陰性を陽性化するのに適量持ちうるべきとしているそうです。



結局、植物油は悪者なのか？

今回の研究会に参加した講師やインストラクターの感想をまとめると、まずマクロビオティックはそもそも食物を善悪で捉えるわけではなく、また食べるか食べないかを0か100で考えるわけではないということでした。マクロビオティックの調理の基本は、陰性な植物性食品を塩と油で旨味を引き出し陽性に仕立てることです。しかし、現代のように動物性食品や油を摂りすぎている人は、その基本を押さえつつ、油を少なくしたり、使用を控えたりする調整が必要とも言えます。

また、現代のように大量生産のための化学薬剤を使った質の悪い油脂を多く摂っていれば、それを止めるだけで体調が良くなることも確かにあります。ただマクロビオティックは、基本的には植物性食品を中心にした食事法なので、それを長く続けるには、良質な植物油をうまく使うことが大切です。「身土不二」「一物全体」「陰陽調和」に照らし合らし、そして比較的歴史が長い油であるということ、日本では胡麻油、菜種油がお勧めとなるのです。その意味で、例えば米油は糠という一部分を搾った油であり、「一物全体」ではなく、また歴史も浅いので、クッキングスクール リマではあくまで健康な人の嗜好品として位置づけられるようなのです。

今回、植物油というテーマを通して、食の本質を学べるとてもよい研究会だったと、参加者には大好評な回となりました。

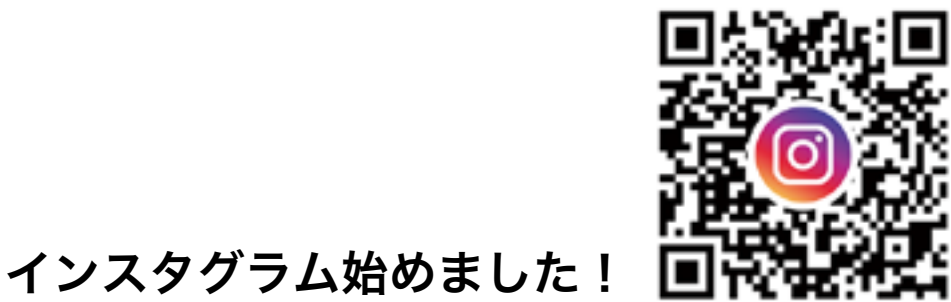
MACROBIOTIC

Summer 2026

Journal

コラム	提言	岡田 征剛	02
特集	「植物油は悪者なのか？」 マクロビオティック クッキングスクール リマ 講師・インストラクター研究会レポート	編集部	04
コラム	無知なる自分を知るひと時 Café de Ignoramus 第76回	高桑 智雄	11
特集	マクロビオティックを生きる まくるびと 第13回 中島 デコ	編集部	12
料理	食の10段階 チャレンジレシピ 第8回 2号食	櫻井 裕子	18
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13回 キュイジーヌ檜山	編集部	22
医療	正食医学所感 vol.13 体質改善がうまくいく人・いかない人	磯貝 昌寛	26
医療	日本人の食と霊性 第13回 霊性とは時空に満てる気 ①	渡邊 昌	28
教育	はじめ塾レポート vol.13 「気」の入った食事づくり	和田 正宏	30
寄稿	ベトナムのマクロビオティック雑誌 『Tân Sống Vui』 創刊に寄せて	『Tân Sống Vui』編集長 Nguyễn Minh Thái ／翻訳：奥積 美枝子	32
歴史	桜沢如一の原著に触れる 第26回 『無双原理・易』からの引用	読み手：向後 安希子	36
歴史	資料で歴史を振り返る 桜沢如一の思想と生涯 第39回：老年期 ⑥	ナビゲーター：高桑 智雄	38
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	細川 順讃／永井 邑なか	40
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12回 心の調和が老化を遠ざける	細川 順讃	42
BIZ	マクロビオティックの仕事 vol.12	桂 美恵子	44
情報	意識を変える「食」を学ぶ 教室めぐり 第13回 マクロビオティック クッキングスクール リマ青森校	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.13 小さな虫の知性	山賀 克巳	48

※1039号(夏号)は2026年9月1日発行予定です。
表紙写真:2015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76回 初めての介護食レシピ

マクロビオティック ジャーナル 編集長 高桑 智雄

親族の一人が要介護4と認定され、家での介護生活がはじまった。介護する家族から嚥下食レシピを作ってくれないかと頼まれたので、入院していたリハビリテーション病院の管理栄養士に指導をもらった。

親族は、嚥下機能がかなり低下し咀嚼がすぐに疲れてしまい、食べる量も徐々に少なくなっているというので、レベルとして入れ歯がなくても食べられるほどの柔らかさで作って欲しいとのことだった。そして自然にトロミのない料理には、全て市販のトロミ材を使うことを徹底して欲しいと注意された。病院では肉は基本的にひき肉、魚は白身で、全て酵素処理をしてタンパク質の分解を促進していると言う。

親族もおびただしい痰が出ているので、これは結構慎重に作らなくてはと思い、退院初日はドロドロにまでしたおかゆに、自宅で作り置きした切り干し大根と細かく切ったレンコンと人参を長時間煮てやわらかくした総菜に本葛でトロミを付けた。副菜にはとろろ芋のイクラのせ、ジャガイモをマッシュしてマヨネーズとすりおろしにんにくで味をつけたサラダ。そして、メインはあまり手作りばかりだと日々の介護者が大変なので、オーサワのレトルト食品から豆腐ハンバーグのトマトソースをチョイスした。

そしたらビックリ。咀嚼力が落ち、食べられなくなっているというのがウソのように、バクバク、モリモリ食べる。とにかく切り干し大根でおかゆはお代わりして食べる。うまい、うまいと、まるで飢えていた子犬のように食べる。そして、食後にそれほど痰も出ない。その後もとにかく良く噛んで食欲もあるので、あまりトロミなど気を使った嚥下食にしなくても良いことがわかった。

いったい病院の管理栄養士が言っていたことはなんなんだったのか？結局、病院の食事が、美味しくなくて食欲がなくなり、咀嚼する気力もなくなり、おそらく添加物や化学的な甘味料で、おびただしい痰が出ていただけなのではないだろうか。

栄養学的には完全なのだろう。誤嚥のリスク回避も完全なのだろう。でも「食事ってなんなのか？」を、あらためて考える良い機会となった。

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。桜沢如一資料室長。 <https://ci-kyokai.jp/>



マクロビオティックを生きる

まкруびと

第13回 | 中島 デコ Deco Nakajima

取材・文／篠崎 由貴子

今回お話を伺った中島デコさんのこれまでの活動や取り組みは、本誌読者の中にも周知されていることだろう。「色々な取材を受けてきたけれど、ここまでお話する機会はなかったかもしれませんね」と話すデコさんの誰をも包み込む包容力、人々を惹きつける柔軟な感性は、どのように培われたのだろうか。

時代と共に移り変わる食

デコさんは、東京都品川区で家電製品の修理業を営むお父様と専業主婦として家庭を守るお母様の元、4姉妹の長女として生まれ育った。当時の日本は高度経済成長の波に乗り始めた活気に満ちた時代だったという。

「遠い昔の記憶ですが、父は真空管テレビの修理を^{なりわい}生業にしていたようです。幼稚園に通い出した頃に地域密着型の家電製品を扱う店に転職したことがきっかけで、世田谷区^{とどろき}等々力にある社宅のような一軒家に移り住みました。今では閑静な住宅街として知られていますが、その頃は畑もたくさんあったんですよ。家では本を読むことくらいしかやることがなかったので、近所に住む友だちや同級生と鬼ごっこをしたり缶蹴りをしたり、ゴム跳びをして過ごすことが多かったですね。

食事は和食が基本で肉や魚も並んでいましたが、裕福な家庭ではなかったので1皿のおかずを皆で分け合って食べていました。カレーの日なんてわずかに入っているお肉の取り合いでしたよ(笑)。

あちこちにスーパーマーケットがあるような時代ではありませんでしたから、母は毎日のように買い物カゴを持って商店街に出向き、お肉屋さんや魚屋さん、八百屋さんで勧められた食材を厳選し、その日その日の献立を考えていたのではないのでしょうか。時々、揚げたてのコロッケを食べさせてもらったり、駄菓子を買ってもらった記憶は今でも心弾む思い出として残っています」

冷蔵庫は普及していたものの、冷凍保存などは習慣化されていない時代。化学調味料や着色料、保存料が添加された食品が大々的に出回り始め、茹でるだけ・温めるだけ・和えるだけで一品完成する加工品がもてはやされるようになったそう。それでもお母様は毎朝のように出来立ての油揚げや豆腐で味噌汁を仕立ててくれたという。

「有難いことなのですが食にそれほど興味がなく、好物もなければ苦手な食べものもなかったもので、出された食事を何も考えず淡々と口にしていました。小学校高学年の頃に

友だち家族に連れられて熱々の鉄板に乗ったハンバーグやしゃぶしゃぶを口にしたときは衝撃でしたよ。1人1皿おかずを出されることも、食べただけお肉を食べる機会もありませんでしたからね。

1人また1人と家族が増えた時期でしたが、家事を任されることも妹たちの面倒を見るよう強いられることもありませんでした。母はすべてが『自分の役目』だと思っていたのかもしれない」

憧れの世界での経験

中学生になり都内の集合住宅へ転居することとなったデコさんは、これまでとは異なる地域性にやや戸惑いを覚えたという。当時、団地は「憧れの住まい」として人気が高く、ご両親はとても喜んでいたそうなのだが…。

「小さいながら庭があり、犬を飼い、緑や土を感じられる環境からビルやマンションが立ち並ぶコンクリートの多い場所へ越したので、最初はとても違和感がありました。下町気質が色濃く残り、近所付き合いや人々の距離が近い土地柄だったので、昼休みにお弁当を広げると同時に『美味しそう！』と箸が飛んできて、一口パクリと食べられてしまうなんてこともしょっちゅうでしたね。パーソナルスペースなんてあってないようなものでした(笑)。

食べものの同様、何でも柔軟に受け入れる性格が功を奏したのか、その後少しずつ友だちができるようになりました。テレビの公開生放送番組を観覧しに行ったり、夜にこっそり家を抜け出しては少しヤンチャな仲間たちと公園で喋り込んでみたり、皆と過ごす時間が楽しくてすべてが新鮮に感じたことを覚えています。両親に叱られることもありませんでした。おそらく容認していたのでしょう。



生まれたばかりの妹と(5歳の頃)



小学2年生の頃(右がデコさん)

この頃から人前に立つ煌びやかな世界に興味湧いて、タレント事務所などが主宰するオーディションを受けるようになりました。『歌手になりたい』『俳優になりたい』といった具体的な目標がなかったので手当たり次第でしたね。『憧れの延長』のような感じでした。

高校に入学して間もなく、劇団に所属して最初に紹介されたアルバイトは『司会のお姉さん』です。当時デパートや複合施設の屋上などで行なわれていたイベントは、若者やお子さん連れのご家族を集客する重要な役割を担っていたので、渡された台本を何度も読み返しては稽古を重ね、週末を迎える日々を過ごしました。何もかもが初めての経験でしたが、人を喜ばせることが好きだったので私の性に合っていたのだと思います」

友人のほとんどは毎日のようにファストフード店やレストランでの接客、スーパーマーケットの品出しなどに励んでいたが、デコさんは週末のイベント出演だけでそれ以上の十分な対価を得ることができたそうだ。その後、全国で開催されるイベントに招かれるようになり、たくさんのスタッフやイベンターと深い繋がりができるようになったという。

「金曜の夜に自宅を出発して現地に宿泊し、翌日に備えることもありました。毎週のように交通費も食事代もかからない旅行に出かけるような気分でしたね。様々な土地で見聴きする文化や食に触れることも楽しみのひとつでした。高校生のお小遣いだけでは成し得ない、たくさんの貴重な体験をさせてもらったと思っています」



20代の頃

熱意と興味

16歳になった頃、デコさんの後の人生に多大な影響を与えることとなる人物との出会いがあった。前号「まくらびと」で紹介した橋本^{ちゅうや}宙八さんだ。

「地方で行なわれるショーのメンバーとして知り合いました。10歳近く年齢が離れていたのも、かなり年上のお兄さん？(いや、おじさん?)のように感じたことを今でもハッキリ覚えています(笑)。

当時の宙八さんは俳優を生業とし、様々な仕事を請負っていたようでした。地方の仕事は自由時間が多かったのも、皆で散策や外食に出かけるのが常だったのですが、芝居や演劇の話になると止まらなくてね。年少者の私にも、どれだけの情熱を持ってチャレンジしているのかが手に取るように伝わりました。

ところがです。しばらくすると『陰陽調和って知ってるかい?』『宇宙の秩序というのは…』といった会話が増えていきました。断食をきっかけにマクロビオティックを知り、桜沢如一の思想に触れた宙八さんは、それはそれは夢中になっていましたね。多くの人に広めたい・伝えたいという気持ちに満ち溢れていたのだと思います。

私には難しい話ばかりだったのですが、そのうち『玄米は体に良いと言うけれど、外側には農薬がたくさん付いているって聞いたよ』『お米や野菜だけでは栄養が偏ると思うんだけど?』といった感じで、毎週のように軽い禅問答をするようになっていました。宙八さんは自分が学んだことを一生懸命伝えてくれたのですが、女子高生だった私は『キレイになれるのかな?』『ダイエットできそう』くらいにしか

捉えていなかったもので『デコ、運命が変わるぞ』と言われたときはドン引きですよ(笑)。今となれば、その意味は十二分に理解できるんですけどね」

マクロビオティックと出会い、長年抱え続けてきた心の葛藤から開放された宙八さんの想いや熱意は筆者にも伝わるものがある。この頃、宙八さんがデコさんに手渡したのは数ある桜沢書籍の中でも群を抜いて読みやすいとされる『永遠の少年』だったという。

「とても面白く感じました。もちろん本質を理解するまでには至りませんでした。『何かが変わるんじゃないか?』と思って母に玄米を炊いてもらったり、野菜メインのお弁当を学校に持参したり、自分なりにチャレンジしたんです。でもね、興味本位では長く続かないわけですよ。結局、普段の食事に戻ってしまいましたが、マクロビオティックはその後『気になる存在』として心に残っていました」

自分らしさとは何か

デコさんはその後短期大学へ進学。教員として就職する選択肢もあったが、演者を続けたいという想いを拭うことができず、卒業後も活動の場を求めて学びを深める日々を過ごしたそう。この頃からライフスタイルが一変し、体の不調を感じるようになったという。

「色々なオーディションを受けましたが、良い知らせはほとんどありませんでした。演技力を身につける必要があると感じて新たな劇団に所属したのですが、公演に出演するためには日中行なわれる稽古に参加しなくてはならず、それなりの資金も必要でした。

手っ取り早く収入を得るためにスナックで働き始め、昼夜逆転した生活になり、手軽な食事で空腹を満たすようになったことが影響したのでしょうか。この頃から疲労感や倦怠感が拭えず、肌荒れや吹き出物などの不調も現れるようになりました。それでも甘いものは止められなかったですね。心のどこかで『このままではいけない』と思っていましたが、当時の私にはどうすることもできなくて…」

同時期、宙八さんは妻・ちあきさんやお子さんたちと共に福島県いわき市への移住を決意。現地を訪れたデコさんは、このとき初めて半断食を体験したそう。

「『気分転換も兼ねて遊びに行こう!』という気軽な感じだったのですが…食を断ち、自然に触れる時間は私の心身を一変してくれました。次第に体が軽くなり、頭が冴え、見るものすべてが生き生きと輝いているように感じたのです。と同時に、食べものへの感謝の気持ちも生まれました。このとき初めて『宙八さんが伝え続けてくれた世界』を覗くことができたのかもしれません。盾(身を守るための道具)も矛(相手を攻撃するための刃)も必要ない。物事に執着せず、捉われ過ぎず、ありのままの自分を大切にしたい。心からそう思えた経験でした」

溢れる笑顔に触れて

その後、デコさんは24歳のときに結婚。翌年にはマクロビオティック クッキングスクール リマへ入校し、志を共にする仲間たちと学びを深める日々を過ごし始めた。自身の生活を豊かなものにしたい、自分らしく生きる術を身につけたいという想いの中には、長年秘めてきた心の澱を払拭したいという気持ちもあったそうだ。

「女性の大半は母となる未来を描くと思うのですが、私の血液型は日本人の約0.5%とされるRh マイナスで、思春期を迎えた頃から『妊娠・出産は難しい。大きなリスクがある』と聞かされてきました。当時はそれほど気にしていませんでしたが、適齢期を迎えて以降『子どもを授かることはできないんだよな』と思い悩むようになっていて…。

でもね、先のことなんて誰にもわからないじゃないですか。起こってもいいことを嘆くなんてナンセンス。この頃から『私の人生は私が決める』という強い想いが芽生え、より一層体の改善に努めるようになりました。



長女の子嶺麻(しねま)さんと

第1子を出産したとき、母となった喜びを噛み締めました。マクロビオティックと出会って本当に良かったと、心の底から思いましたね。10代の頃に宙八さんに言われた『運命が変わるぞ』という言葉は本当だったんです」

第2子・第3子に恵まれたデコさんは、子育てをしながらリマに通い師範科(現アドバンスII)を修了。月に1度のペースで自宅で始めた料理教室は、自身の学びを反復する場、近しい人たちへの「食」の提案の場になったという。

「健康的な生活を送りたい、自分のライフスタイルを見直すきっかけにしたいという人が多かったですね。1人でも多くの人にマクロビオティックを取り入れて欲しいという気持ちもありましたが、当時は『食べてみて、自分が感じたことを大切にす場所を作りたい』という想いのほうが強かったように思います。



2004年に発行されたマクロビオティックの生活と子育ての様子が綴られたエッセイ『生きてるだけで、いいんじゃない(近代映画社)』は、多くの女性たちの共感を呼んだように思います。

次第に私の活動がメディアに取り上げられるようになり、様々なクラスを設けるようになりました。お子さん連れの生徒さんが多かったので、台所では調理、リビングでは子どもたちが追いかけてこなんてことも日常茶飯事でしたね。私は…どちらにも参加していました(笑)。

第3子を妊娠中に離婚を経験しました。正直、心中穏やかではありませんでしたが、現状を嘆いても何も変わりません。家事や育児は待ったなしですからね。すぐに区の子育て支援制度を活用し、教室を続けながら生活に必要な費用を賄い始めました。子どもたちがどのように感じていたのかはわかりませんが、『嬉しい・楽しい・美味しいから生まれる笑顔を大切にしたい』という私の想いは十分伝わっていたのではないかとと思っています。

マクロビオティックを始めた当初はかなりストイックに実践していましたが、この頃から徐々に気負いのようなものがなくなっていきました。誰もが通る道なのかもしれませんね。様々な経験を経て、無理なく物事を取捨選択できる術が身に付いたのかもしれません」

自然と共存する暮らし

新たなパートナーと出会ったデコさんは、何ものにも変え難い幸せな瞬間を自身の考える最高の形で迎えたいという想いから、第4子をバリ島のバンガローで、第5子を自宅の浴槽で出産後、40歳の節目を機に身土不二に根ざした暮らしを求めて千葉県いすみ市への移住を決意。移りゆく季節を肌で感じ、土に触れることのできる環境は、デコさん家族にたくさんの気づきと出会いをもたらせることとなった。

「東京での生活はとても便利でしたが、どこかで窮屈さのようなものを感じていました。都会で新鮮な食材にこだわるとどうしても出費がかさみます。人件費や運搬費を考えれば当然のことなのですが、そのために頑張って働かなくちゃ…って不自然ですよ。いずれは自給自足に近い暮らしをしたいと思っていたので、現地を訪れたとき、直感的に『ここだ!』と思いました。

『ブラウنزフィールド』と名付けた土地で最初に始めたのは、古民家の改装と畑の開墾でした。種を播き、育て、収穫したものを余すところなくいただく生活がとにかく楽しくて。何もかもが初めての経験でしたが、『面白そう!』なことに全力で取り組んで、成功や失敗を繰り返しながら自分なりの正解を見出す。そうやって培っていく感性って何より魅力的だと思ったのです」

その後、パートナーとは別々の道を歩むこととなったが、デコさんの想いに賛同する仲間たちや人々の繋がりを経て、現地での生活は徐々に豊かなものになっていったという。



「ブラウنزフィールド夏祭り」の様子。浴衣で記念撮影。



2024年には『中島デコのサステナブルライフ (PARCO 出版)』を発行



デコさんが編んだ帽子をかぶる孫の詩(うた)ちゃん

数年後には様々なメディアの取材を受けるようになり、「ブラウنزフィールド」は新たな方向へシフトしていった。

出会った人たちが皆が家族

「子どもたちとのんびり暮らせればいいな…くらいに思っていたのですが、毎日のように色々な人が訪ねてくるようになりました。有難いことなので、最初はお茶を出したりごはんを振る舞ったりしていたのですが、その間は作業が進まないわけです。そこで思いついたのは、週末限定のカフェをオープンすることでした」

納屋をリフォームし、手探りで始めた「ライステラスカフェ」は、自然を間近に感じられる空間でマクロビオティック料理を楽しめる店として周知されるようになり、毎週多くの人たちで賑わうようになったそう。お客様との会話、泥んこまみれになって遊ぶ子どもたちの笑顔、収穫した野菜を使って料理を提供する喜びは、何ものにも変え難い幸せな時間をもたらせたことだろう。

いずれは農業に携わりたい、子どもたちと一緒に色々な体験をしたいという声を耳にしたデコさんは、「ブラウنزフィールド」の一員として寝食を共にしながら働くスタッフを募り、昔ながらの家を職人たちの匠の技によってリノベーションした宿「慈慈の邸」を運営し始めた。

「明確なビジョンがあったわけではありませんが、農・カフェ・宿泊・イベント・母屋の仕事を分業し、その日あった出来事を共有する暮らしって楽しそう!と思いました。『血の繋がりも年齢も、国籍も関係ない。『ブラウنزフィールド』では皆が家族』なんです。

気がつけば、移住して四半世紀が経っていました。本当にあっという間です。共に暮らした仲間たちが巣立ち、それぞれの分野で活躍している様子を見聞きするたび『続けてきて良かったな』と、心から思います」

紡ぎ・繋ぐ

多くの人々の憩いの場となった「ブラウズフィールド」では、自然や地球、食べもの、生き方をテーマにした様々なイベントを開催しているようだ。

「人と人が繋がる催しものを考えるのが大好きなので、頭の中はいつもワクワクで一杯です(笑)。

フードロス削減の一環として消費しきれない食材を募り、皆で作った料理を振る舞う『もったいないカフェ』は、大人にも子どもたちにも好評なんです。食べもののほとんどは寄付していただいたもので、当日お手伝いしてくださる人たちは皆ボランティア。参加費(ドネーション制)で集まったお金は『ブラウズフィールド』の運営費として大切にに使わせていただいています」

週末の朝、1人散歩に出かけ、敷地内に併設している酵母パンと自家焙煎コーヒーの店「Acoustic」で過ごす時間は、これまでの半生を振り返り、これからの生き方を創造するかけがえのないひとときだという。

「『これからどうしたいですか?』って聞かれることがあるんだけど、やりたいことがたくさんあって即答するのが難しくてね。



もったいないカフェ



デコさんのお母様とひ孫は88歳差！



5月に11人目の孫が誕生して大家族に

2024年に食品衛生法が改正され、営業許可(漬物製造業)を持たない農家さんや個人が自宅の台所などで製造した梅干しや漬物などを道の駅や直売所で販売できなくなったことはご存じですか? 様々な理由があつてのことですが、消費者との繋がりや心ばかりの収入を喜びとしていた生産者の中にはやり甲斐・生き甲斐を失ってしまったと感じている人が多いようです。想像するだけで悲しい気持ちになりますよね。

『ブラウズフィールド』が許可を取得すれば、製造を諦めてしまった人たちの働く場所を確保できるし、先人たちの知恵を後世に繋いでいくこともできるかもしれない。そのためにも加工場の整備が急務だと思っています。

皆さんにどのように映っているかはわかりませんが、私の人生は山あり谷ありで、困難な出来事に直面する場面もたくさんありました。マクロビオティックに出会っていなかったら、手を差し伸べてくれる人がいなかったら、自分らしい生き方を見つけることはできなかったと思います。人は1人では生きていませんからね。お互いが支え合い、助け合いながら皆が笑顔で暮らせる未来を創っていきましょう！」

※本記事の内容は2026年3月26日現在のものです。

INFORMATION

住所: 千葉県いすみ市岬町桑田1501-1 TEL: 0470-87-4501
定休日: 月・火 HP: <https://brownsfield-jp.com/>

※「ライステラスカフェ」「慈恵の邸」「Acoustic」の営業日時は、お店によって異なります。詳細はHPまたはInstagramをご確認ください。





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8回 2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」

2024年秋号から「マクロビオティック食の10段階チャレンジレシピ」の連載をスタートし、7号食から順を追って3号食までの献立を紹介してきた。しかし、「食の10段階」に関する連載を続ける上で必要だと感じ、2025年冬号で、番外編(前編)として、まず桜沢如一と桜沢里真の「食の10段階」の割合の違いについて考察した上で整理し、さらに前号の番外編(後半)では、動物性を副食に含む2号食以下の献立をご紹介していく前に、桜沢如一や里真が「動物性食品」について、どのように扱っていたのかについて触れ、現代社会における動物性を含む「食の10段階」の活用可能性について私の考えを述べた。そして、いよいよ今号から、動物性を含む献立で食卓の上の陰陽を図るように、文字通り「チャレンジ」をしていく。

2号食について

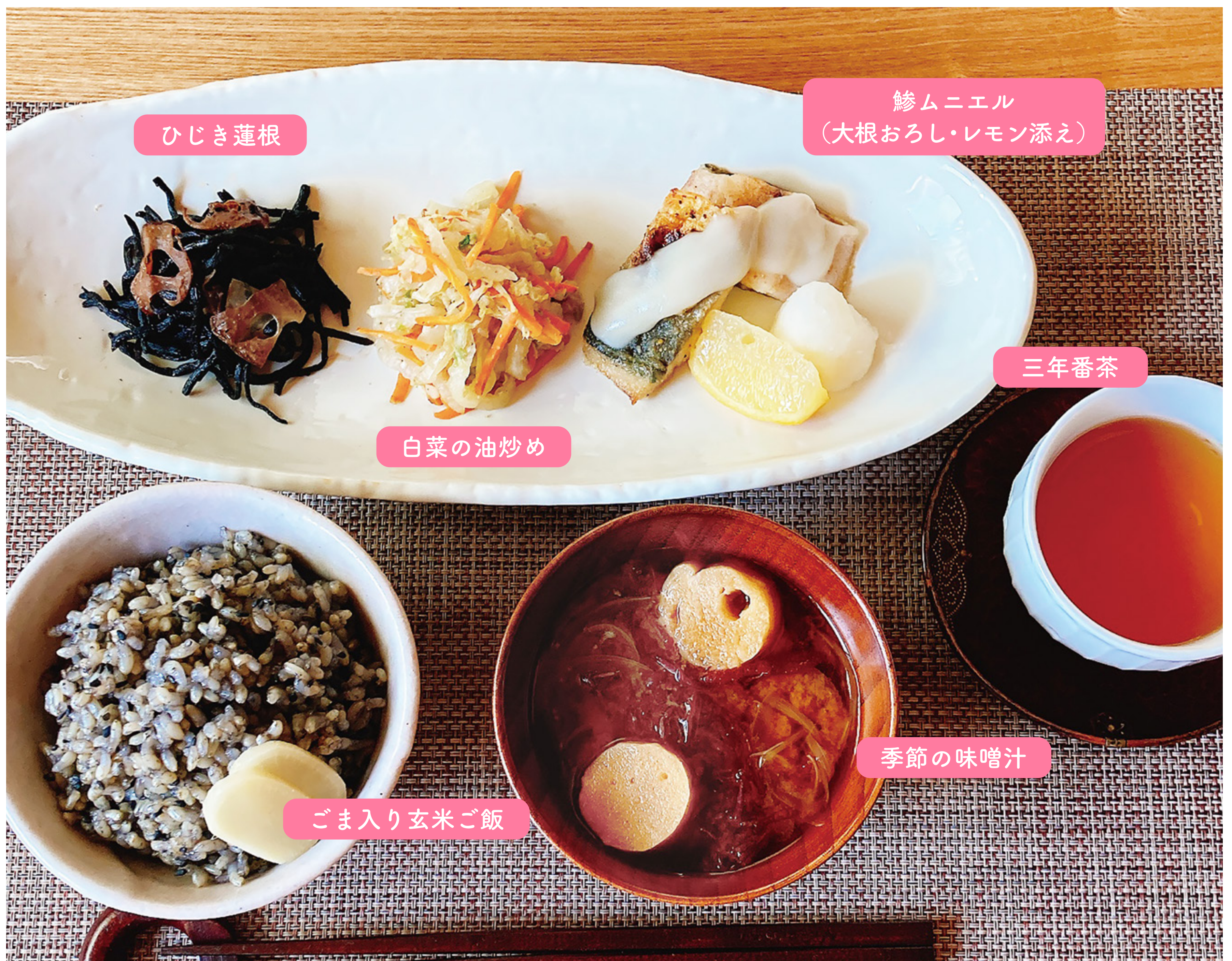
今回ご紹介するのは、「マクロビオティック食の10段階」のうち「2号食」である。まず、2号食とは、一食の総食事量

のうち、主食の穀物を50%、副食を50% (野菜の煮付け30%、汁物10%、動物性10%)の割合で食べる食事の段階のことで、前述した通り動物性を含む献立となる。

しかし、私自身は普段から、家庭内でも7号食から3号食までの範囲で調理を基本としており、動物性を扱うことは実のところあまりない(外では臨機応変に食している)。この記事執筆するにあたり、どうしたものかと思い、桜沢里真著の『マクロビオティック料理』(1971年)や、桜沢如一・里真共著の『食養料理法』(1953年)のレシピ本を隅から隅まで読み、考えを巡らせた。結局『マクロビオティック料理』に記載されている里真の2号食の献立を参考にして、皆様にも手に入りやすい動物性の食材として、卵(里真は「玉子」と表記することもある)を使った料理と、とりわけスーパーなどで手に入りやすい小さめの鰯を使った料理を取り入れた。

この連載の最初の頃、里真のレシピ本には「動物性の食材が組み込まれた献立が結構あることに驚いた」と書いたが、『マクロビオティック料理』にも『食養料理法』にも動物性

2号食 チャレンジレシピ①



鱈ムニエル

材料(作りやすい量)

鱈……4枚(3枚おろし)
塩・胡椒・地粉……各適量
オリーブオイル……大さじ1~2
レモン……1/4個(くし切りにする)
大根おろし……適量

ベシャメルソース

油・塩……各適量 地粉……大さじ3
だし汁……1.5カップ ローリエ……1枚

作り方

- ① 鱈は塩・胡椒を振って10分置き、水気を拭き取ってから地粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、鱈の皮面を下にして中火で焼き色がつくまで2分ほど揚げ焼きし、裏返して弱火で2分ほど焼いてから皿に取り出す。
- ③ ②で使ったフライパンを弱火にかけて油を入れ、地粉を入れてサラサラになるまで煎る。冷めてからだし汁を加えてよくのばし、ローリエを加えて再び火にかける。とろみがついたらローリエを取り出し、塩で調味する。
- ④ ②を皿に盛り付けて③をかけ、レモンと大根おろしを添える。

の料理は「特別料理」として、日本人に馴染みのある魚介類、卵を使った料理として紹介されている。よく読んでみると『食養料理法』には、季節に応じた月ごとの魚介類の旬のものがきちんと明記され、普段の食事のほんの一部に「シジミ汁」「イワシミソ煮」など、魚介類を組み込んだ形で紹介されている。そして、その月ごとに注意事項もきちんと明記されていて、それがとても勉強になる。

例えば、同書の「十二月の献立」には、基本は「アサゲ(朝餉)」と「ユウゲ(夕餉)」の2食として31日分の主食を中心とした献立が書いてあるが、そのうち、「小魚の煮付け」や「鮭の粕汁」、「イカとネギミソ和え」など、動物性(魚介類)の食事も少なからず含まれている。そして、注意事項として、「以上の献立は東京むきに作ってみました」、「病人にはむかぬものも沢山あり、普通の元気な人でもむりにこの献立の通りにする必要ありません」、そして「魚、卵等の料理も御参考までに少し入れておきましたから、物日とか来客の時に御利用くださいませ。なるべく病人は基本料理の部の中のものを選んでお取りになる方がよろしいです」などと、

季節や地域の違いや病人なのか、元気な人に向けて作るのか、はたまた普段の料理なのか来客の時の特別料理なのかによって、食材の選び方や調理の仕方が変わることがきちんと明記されている。

これらを読むにつけ、昨今のマクロビオティックの業界は一体なぜ、ヴィーガンと似たような食事のようになってしまったのか?と疑問に思えてくる。どんな食べ物でも、無双原理に従って、その土地、その季節のものを上手に料理して、陰陽の調和を取り、食べる人の健康状態を考えて食事の加減をする。マクロビオティック料理とは、このように本来、実に自由自在な料理なのである。

今回は、鰯のムニエルに対して、大根おろしやレモンの付け合わせをし、白菜の油炒めなどを組み合わせた。そして、玉子サンドに関しては卵を調理する際に野菜を加え、グリーンリーフ等の付け合わせをし、野菜サラダを取り合わせ、さらに主食穀物の割合を増やすために稗のスープにした。無双原理がしっかり身についているかを試すことのできる楽しいチャレンジであった。

2号食 チャレンジレシピ②



玉子サンド

材料(2人分)

食パン……4枚(サンドイッチ用・薄切り)
玉ねぎ・人参……各20g(みじん切り)
ピーマン……20g(みじん切り)
※なくてもよい。季節により好みの野菜を加える。
油……適量 有精卵……2個
自然塩・胡椒……各適量
ピーナッツバター……適量
豆乳マヨネーズ……大さじ1
粒マスタード……小さじ1.5

作り方

- ① 鍋を温め油を入れ、玉ねぎ、人参、ピーマンをよく炒め、塩味をつけて冷ます。
- ② 溶いた卵に①と塩・胡椒を入れ、よく混ぜる。
- ③ 卵焼き器を温め油を入れ、パンの大きさに合わせて②を流し入れて焼く。
- ④ 1枚のパンの片面にピーナッツバターを、もう1枚のパンの片面に豆乳マヨネーズと粒マスタードを混ぜたものを適量塗り、③を乗せて挟む。
- ⑤ 好みの形に切って盛り付ける。

野菜サラダ

材料(10人分)

キャベツ……10枚
人参……30g
キュウリ……1本
カリフラワー……小1/2個
春雨……1/4袋 塩・地粉……各適量
オリーブオイル……適量
梅酢……大さじ1
柚子の汁……大さじ1
玉ねぎ……大さじ2～(みじん切り)
醤油……大さじ1

作り方

- ① キャベツを洗い、塩を入れた熱湯で茹でてから3cmの角切りにする。人参は細切りにし、塩少々をまぶして火にかけ、空炒りしてから火を弱めて蒸し煮にする。
- ② キュウリは塩を振ってから板ずりし、水洗いをして小口切りにする。カリフラワーは洗って小房に分け、塩を入れた熱湯を茹でる(茹でる前にカリフラワーに地粉を振ると白くなる)
- ③ 春雨は熱湯に2分ほど浸けて戻し、3cmに切る。
- ④ ボウルにオリーブオイル、梅酢、柚子の汁、玉ねぎのみじん切りを入れてよく混ぜ、醤油を加えて味を調える。
- ⑤ ④に①～③を入れて混ぜ合わせる。

稗のスープ

材料(5人分)

稗……1/2カップ(洗って水を切る)	油……小さじ1
玉ねぎ……中1/2個	塩……小さじ1
(100g程度:5mm角に切る)	麦味噌……小さじ1
南瓜……50g(5mm角に切る)	パセリ……適量(みじん切り)

A { ローリエ……1枚
昆布……1枚(10cm)
水……4カップ

作り方

- ① 鍋を温め油を入れ、玉ねぎを透き通るまで炒めてから南瓜を加えてさらに炒める。
- ② ①にAと稗を加えて煮る。稗が柔らかくなったらローリエと昆布を取り出し、塩で調味し、麦味噌を溶かし加える。
- ③ スープ皿によそい、パセリを添える。

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13回 | キュイジーヌ檜山



取材・文／篠崎 由貴子

今回は、千葉県船橋市で10年以上に渡ってマクロビオティックを取り入れたカフェを運営、昨年秋から1日1組限定のレストランへと業態変更をした檜山^{ふさこ}扶佐子さんにお話を伺った。「キュイジーヌ檜山」で提供される料理の数々には、これまでの自身の経験や学びの集大成ともいえる檜山さんの想いが存分に込められているようだ。

食べものの大切さを知る

檜山さんがマクロビオティックに出会ったのは3人目のお子さんを出産し、子育てに励んでいるときだった。数名の仲間と共に自主運営保育園(シュタイナー教育に精通する



玄関までのアプローチ

講師を招き、子どもたちの教育をお願いしつつも運営は親が担う)を立ち上げた頃から眩暈を感じるようになったそうだ。檜山さんの様子を目にしたマクロビオティックを実践している仲間から料理本を勧められたことがきっかけで、関連の書籍を読むようになったという。

「仲間の妊娠や出産が続いていたので『自分がなんとかしなくちゃ』と頑張り過ぎていたのだらうと思います。穀物菜食を実践している知人も『食べものは大事だよ』と常々言っていたので『これは何かの縁だ』と直感しましたね。それまでもオーガニックの食材や自然療法を積極的に取り入れるなど自分なりに工夫をしていましたが、陰陽の知識などは何もなかったのですぐに『マクロビオティック クッキングスクール リマで学ぼう!』と思いました。

当時は子連れ受講OKだったので、小学校にあがる前の末っ子を連れて毎週のようにリマに通いました。師範科(現アドバンスⅡ)コースを修了する頃には内から漲る活力を感じられるようになり、『食べものは本当に大切なんだ』と実感したことを覚えています。たくさんの人にマクロビオティックを知って欲しいという想いが募り、自宅で料理教室を始めたのはこの頃です。その後リマ本校で講師を務め、数年かけてすべてのコースを担当させていただく機会を得たことは、後の私にとってとても大きな財産になりました。生徒さんたちの笑顔が増え、皆で作った料理を『美味しいね』と話しながら試食する様子が今も目に浮かびます」

日々の食事の大切さに気づいてもらうこと、料理が楽しいと感じてもらうことは、檜山さんにとって大きな喜びと

なったようだ。講師となって5年ほど経った頃には国際中医薬膳師の資格を取得。中医学の理論に基づき、個々の体質や体調を鑑みて食材と生薬を組み合わせる食事法についてを学んだそうだ。

「どちらが良い・悪いというわけではなく、中医学とマクロビオティックでは五行の考え方が異なる点などはとても面白く感じました。中でも経絡(内臓と全身を繋ぐエネルギーの通り道)や帰経(特定の食材は特定の経絡や内臓に作用することを示す指標)についての知識は今も大いに役立っています。これらに興味を持ったのも、リマでマクロビオティックの思想や哲学、陰陽の考えに触れたからこそだと思います」

これまでの自身の学び、講師としての経験を活かせる場所を作りたいと考えた檜山さんは、2014年に「foo's cafe 檜氣」を開業。ご縁のあった写真家・北井一夫さんの旧居をリノベーションして始めたカフェでは料理教室も行なわれ、お店を訪れる人たちの憩いの場となっていたそうだ。

「穀物菜食のランチやスイーツなどがメインのカフェでした。仕入れ・仕込み・接客の他、教室の準備などすべてを1人でこなしていましたが、『苦』に感じることは何一つありませんでした。自分の描いた世界を実現したいという『お年頃』だったのかもしれません(笑)。

カフェを始めて10年を過ぎた頃から新たな気持ちが芽生えました。『マクロビオティックを学び、子育てが一段落した今、貴女がしたいことは何?』と自分に問うたとき、『今まで以上にお店を訪れてくださるお客様に心を寄せ、一期一会の料理でおもてなしをしたい』と思うようになったのです」

心身を癒す隠れ家レストラン

昨年夏、檜山さんは自身の想いを形にすべくカフェの閉店を決意。同年秋に業態を変更し「キュージーヌ檜山」をオープンした。現在はマクロビオティックや中医学の理論に基づいた料理を中心に、計10品ほどの料理をコース仕立てで提供している。

「料理や会話を心ゆくまで楽しんで欲しいと考えて、1日1組の予約制にしています。記念日などにご家族やお友だち同士で来店される人が多いですね。カフェは不特定多数の

お客様が来店されるので、すぐに提供できる料理を作り置きしたり冷凍保存したりと慌ただしく過ごさざるを得ない場面がありましたが、レストランを始めてからはこれまで以上に心にゆとりを持って調理ができるようになったと感じています」



檜山扶佐子さん

今回は数種の前菜・副菜・主菜・ご飯・汁物・デザートなどで構成される「季節のおまかせコース料理」から4品を紹介いただいた。「身体の内側から美しく」をコンセプトに考えられたメニューの1品目は「果物の白ワインジュレ」。アルコール分を飛ばした白ワインに寒天と少量の甜菜糖を加えたジュレとイチジク・ブドウ・オレンジなどの旬の果物を型に入れ、冷やし固めた後にミントを添えて提供しているそうだ。お客様の人数によっては数種類の果物に最高級のオリーブオイルを加えた「果物のマリアーージュ」に変更することもあるという。

マクロビオティックでは加熱したものや乾燥させたものが好ましいという考えもあるようだが、なぜ生食を前菜に取り入れているのだろうか。

「生の果物には消化・吸収・代謝を促す酵素が多く含まれているので、後に続く料理の栄養素を取り入れやすくするために前菜でお出ししています。陰性な食べものなので摂り過ぎると体を冷やしてしまいますが、健康な人が少量口にする分には差し支えないと思っています。何でもバランスですね」



果物の白ワインジュレ

檜山さん自身、食事の前に生の果物を摂るようになってから顔の色艶が格段に良くなったそうだ。

野菜がメインの「前菜3種」で提供された「ビーツのマリネ」は、少量のオリーブオイルを加えた水でビーツを軽く蒸し煮にし、泥臭さが消えてシャキシャキとした食感が残る程度になってから調味しているそうだ。酸味を加えることでビーツの赤紫色が一層際立ち、見た目も鮮やかな色合いになるという。

「豆腐のカプレーゼ」で使われる豆腐は、檜山さん手作りの塩麴に漬けて冷蔵庫で寝かせたもの。ねっとりとしたクリーミーな食感が特徴でトマトやハーブ、添えられた黒胡椒との相性も抜群だ。厳選した木綿豆腐を水切りして漬け込むこともあるが、最近は形良く仕上がる国産大豆100%使用の水切り押し豆腐を用いることも多いという。豆腐は都度味見をし、季節やその他の前菜との調和を考慮して漬け込む日数を調整しているそうだ。

「オーガニックワインを嗜まれるお客様にも好評なんですよ。予想以上に漬け込む日数が長くなることもあるので、頃合いを見計らって次の豆腐を仕込むよう心がけています。

ハーブや黒胡椒と合わせていただくことで『洋』を感じられるカプレーゼとは対照的に、『和』テイストな『小松菜とアマランサスの香り والعえ』も、是非皆さんに味わって欲しい一品ですね。食材ごとに調味をしておくことで余計な水分が出ないので、下処理をしたひじきやアマランサスはそれぞれ味つけし、サッと茹でてから醤油洗いをした小松菜・彩りの赤ピーマン・食用菊を加え、ほんのり柚子の風味を効かせています」



前菜3種の一例



ヴィーガン寿司

マリネにあしらわれた松の実や和えものに用いられた食用菊は「肝」、ひじきは「腎」の経絡を活性化させるという。細やかな心配りがなされた一品一品に、お客様に健康を願う檜山さんの想いを感じることができた。

お客様に心を寄せて

「キュージーヌ檜山」では、予約時に好みやアレルギーの有無をヒヤリングし、事前にお客様とのコミュニケーションを図るよう心がけているそうだ。中には檜山さんとの会話を楽しみにリピートされる人もいう。

「基本は玄米をお出ししていますが、重く感じるお客様がいる場合や料理によっては白米に変えるなど柔軟に対応しています。

この日の『ヴィーガン寿司』は白米に梅酢を混ぜた酢飯にしました。具はミョウガの甘酢漬、豆腐の炒り卵風、

出汁で煮たパプリカ、シイタケの甘辛煮、レモン汁で色止めをしたアボカドです。豆腐は一度凍らせてから炒ることで繊維と弾力を感じられる食感になるんですよ。炒り卵風とアボカドに使っているのは自家製の豆乳マヨネーズで、料理によっては豆腐を加えて粘度のあるマヨネーズを合わせています。出汁は昆布と椎茸がベースですが、食材との兼ね合いを考慮して昆布出汁だけにすることもありますね。

お寿司と合わせてお出しする汁物は、お澄ましにすることが多いです。春は筍、

秋は松茸など、一椀の中にも四季を感じられる食材を仕入れるよう心がけています」

コースの締めは「白玉ぜんざい」。小豆は水洗いしてから形が崩れない程度の柔らかさになるまで土鍋で煮た後、甜菜糖と少量の塩味で調味されていた。添えられた一粒のクコの実は「目」の不調や「肝」の機能を促進する食材として様々な料理に用いているそうだ。

「ケーキやタルトといった『洋』のデザートをお出しすることもあるので、三年番茶や穀物コーヒーなど数種類の飲みものを用意しています。野草やハーブをブレンドしたオリジナルの和漢茶^{わかんちゃ}も人気なんです。旬の食材を仕入れ、お客様の要望に応えながら都度調理をしているので、一つとして同じコースはありません。日常から離れ、ホッと一息つける空間で『唯一無二』の料理を存分に楽しんでいただけたら何より嬉しいです」

押しつけず、こだわり過ぎず

様々な経験や学びを通し、何より大切なのは「食べることは生きる喜び」と感じた檜山さんは、植物性にこだわらず、肉や魚、魚介類を取り入れた料理も提供しているそうだ。

「何かしらのポリシーを持って『植物性しか口にしない』という人は、現代でも決して多くはないんですよ。私は何が何でもマクロビオティックを取り入れて欲しいとは考えていません。自分が良いと思ったことでも、相手にとっては受け入れ難い場合もありますから…。



白玉ぜんざい



実際、夫は玄米が苦手です。手をつけることはなかったし、火を通した野菜も好みではありませんでした。ある日、ボウルいっぱいの生野菜のサラダを出してみたら、あっと言う間に完食したことがあります。これにはとても驚きました。人が欲する食べものは十人十色。体質が違えば好みも違うということに気づかせてもらいました。学んだことに忠実でなくてはならないと思っていた時期もありましたが、今は物事に捉われ過ぎず、創造力を働かせながら自由な発想で調理を楽しんでいます。

これまでも色々なチャレンジをしてきましたが、『キュージーヌ檜山』は私の『人生の総決算』だと思っています。お客様の心と体を癒す場所であり続けたいという想いを胸に、これからも自分らしく、楽しみながらお客様をおもてなししていきたいと思っています」

今夏にはレストランオープンのために一時お休みしていた料理教室の再開を検討しているそうだ。檜山さんの誰をも温かく包み込むような笑顔と心を尽くした料理は、これからも多くの人たちを魅了し続けることだろう。

※本記事の内容は2026年3月17日現在のものです。



キュージーヌ檜山

<https://foos-shop.p-kit.com/>

INFORMATION

住所：千葉県船橋市印内1-8-27

TEL：047-431-4455（受付時間：10：00～17：00）

営業日：ご予約時のみのオープン 営業時間：11：30～21：00

アクセス：JR・東京メトロ「西船橋駅」から徒歩15分

京成「西船駅」から徒歩10分

※HPの問い合わせフォーム、InstagramのDMまたは電話で予約をお願いします。

正食医学所感

vol.13

体質改善がうまくいく人・いかない人

磯貝 昌寛

「マクロビオティック和道」主宰

Adobe Stock

マクロビオティックにおける行動変容

食養指導に携わって30年近くになる。この間、多くの人たちと食養やマクロビオティックを通して接してきた。その中で、食養を通して体質改善がうまくいく人とうまくいかない人があるのを目の当たりにしてきた。うまくいく人とうまくいかない人、その違いはどこにあるのだろうか。

WHO(世界保健機関)は1986年に「ヘルスプロモーション(自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセス)」を提唱した。ヘルスプロモーションの基本となったのは、ブリティッシュコロンビア大学のグリーン博士らが開発した「プリシード・プロシードモデル」といわれている。これは、健康的な環境づくりのためのプログラムの企画・評価に用いられている。健康的な生活に変え、それを継続していくには、3つの要因がすべて揃っていないと難しいというものだ。「行動変容」の理論ともいわれる。

「準備要因」「実現要因」「強化要因」、この3つの要因がすべて揃っていないと、行動を変え、継続していくことはできないというのだ。

体質改善を目的に食養を始めたと仮定した場合、書籍や料理教室で学び、食養指導家や先輩にアドバイスをもらって自分の体質改善の方向性を定めることが「準備要因」といえる。

「実現要因」は食材が比較的簡単に手に入ること、自分の台所が食養ができる環境になっていること、醤油・味噌・塩などの食材が自然由来なものであること、指導者や周りの仲間と繋がりがやすく、軌道修正が簡単にできることではないかと思う。

「強化要因」の要は満足感ではないだろうか。体に合ったものを「おいしい」と感じる満足感がなければ継続できるものではない。運動においても「気持ちいい」という満足感がなければ続けられない。居住環境においても「心地いい」

という満足感がなければ、常にストレスにさらされて「強化要因」は低くなってしまふ。そして、周りからの協力もとても大きな要因になる。「以前よりも顔色がいいね」などという言葉をかけられたら自信に繋がる。逆に、家族や周りの人たちから何かを反対されると不安になり、「強化要因」は弱いものになってしまう。行動変容における「強化要因」において最も重要なのは、「おいしい」「気持ちいい」「心地いい」と感じることだ。

行動変容を促す断食・半断食

3つの要因をすべて揃えることを簡単と思えるか、難しいと思ってしまうか。ここがポイントではないかと思う。

私は多くの人たちを診てきて、「行動変容」の3つの要因を実現できている人は陰陽が調和されていると感じる。3つの要因を見てみると、行動するという陽性な力と他者と繋がりコミュニケーションを図るという陰性な力がポイントになっていることがわかる。コミュニケーション力というのは、自ら発言するという陽性な力と他者の話を聞くという陰性な力の結晶ではないかと思う。聞くという受動的で陰性な力が基礎になれば相手と心を通じ合わせることはできないし、自分のことばかり話しているようではコミュニケーションは図れない。

理解することを英語ではUnderstandという。相手よりも目線を低くして、謙虚な気持ちで向き合わなければ相手を理解することはできない。食養指導で最も大事なことは相手を理解(Understand)することではないかと思う。

本当の問題は、陰陽の調和がなく、感が鈍く、行動力もコミュニケーション力も乏しい人が「行動変容」を起こすことができるかどうか、ではないかと思う。

多くの人は「よりよく生きたい」「元気に生きたい」「よい人と巡り合いたい」と思っているし、健康的に生きることが自身の望みに近づく生き方であるとも認識しているはずだ。しかし、それを実現させることが難しいのも現実である。先日も「マクロビオティックな生き方がいいのはわかるけどご飯を作るのが面倒臭い。すぐに薬に頼ってしまう」という人が相談に来た。私の所に3時間以上かけて相談には来ることはできても、米を炊くことすら難しいというのだ。家の中や職場を片付けられないという人もとても多く、病を抱えている人の家がゴミ屋敷であることは珍しいことではない。一見すると理解できないことも、当の本人には深刻な問題なのだ。



自分の身の回りを整理整頓することは、食養やマクロビオティックを始める最初の一步だ。身の回りを整えられず、体質改善が進まない人たちを嫌というほど見てきた。食を整えることと同時進行で身の回りを整えることは、ものすごく大事なことである。

拙著の『自然治癒力を高めるマクロビオティック実践編・運命を開く断食』(ミネルヴァ書房)にも書いたのだが、マクロビオティックな生活を実践していて、より元気になっている人とそうでない人の違いのひとつは「断食や半断食を取り入れているかどうか」であると気づいた。年に1度でも断食や半断食を習慣にしている人は体質改善が進み、元気なのだ。断食や半断食は、自分を俯瞰する目を養うことにも繋がっている。食養的に言えば、断食や半断食を実践しないと体の芯の部分までなかなかキレイにならないのではないかと考えている。

身の回りが整えられないのは、体の中のゴミ(老廃物であり毒素)が蓄積しているからではないかと思う。体の中の状態が体の外(身の回り)に映し鏡のように反映してしまうのだ。習慣的な断食や半断食の実践が体の内と外を整え、「準備要因」「実現要因」「強化要因」の3つの要因を満たす行動力とコミュニケーション力を高め、結果的に「行動変容」を促すことに繋が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13回 | 霊性とは時空に満てる気①

渡邊 昌

国連の誰一人取り残さないという目標

第二次世界大戦後、国際連合(UN:The United Nations)は2000年に開始されたミレニアム開発目標(MDGs)の成果と課題を踏まえ、より包括的で普遍的な範囲をカバーするSDGs(持続可能な開発目標)計画を立てました。SDGsは193の国連加盟国が採択した「2030アジェンダ」を基盤に2015年に策定されました。「誰一人取り残さない」という原則に基づき、貧困、教育、性別平等、気候変動など、17の目標と169のターゲットを設定しています。

国連が2025年7月14日に発表した「SDGs報告書2025」によると、進展が見られる分野は①電気へのアクセス、②インターネットの普及率、③教育、④健康(HIV感染率は2010年比で約40%減少しており、マラリア予防により1,270万人

の命が救われた)、⑤ジェンダー(議会の女性議員の割合が増加し、児童婚は減少傾向にある)でした。

課題が残る分野には①極度の貧困(8億人以上が極度の貧困状態)、②水と衛生(22億人が安全な飲料水にアクセスできず、34億人が適切な衛生施設を欠いている)、③教育格差(2億7,200万人の子どもと若者が学校に通えていない)、④気候変動(2024年は記録上最も暑い年で、平均気温は産業革命前比で1.55℃高くなった)、⑤紛争と難民(2024年末時点で1億2,000万人以上が強制的に避難を余儀なくされた)でした。

2024年の報告書における日本の達成度は80.66点で、世界18位でした。目標5「ジェンダー平等」、13「気候変動対策」、14「陸の生態系」、15「海の生態系」には依然として

重大な課題が残されています。

2030年まで残り4年となった現在、国連は「開発緊急事態」を宣言し、優先分野には食料システム、エネルギーアクセス、デジタル変革、教育、雇用、気候変動と生物多様性対策が含まれています。SDGsは国連加盟国すべてが達成すべき目標ですが、スウェーデン、デンマーク、フィンランドなどの北欧諸国、そしてドイツや日本などがこの取り組みを率先して進めています。

G20による資金の調達と破綻

G20は世界GDP(国内総生産)の約85%、貿易の5%、CO₂排出量の80%を占める強力なグループであり、左記の通りSDGsの達成に貢献しています。2024年のリオデジャネイロ・サミットでは、「飢餓と貧困の撲滅」と「持続可能な食糧システムの構築」が重点課題となり、日本も積極的に参加しました。日本は過去5年間に約150億ドルの支援を行い、ラテンアメリカおよびアフリカ諸国との協力を強化しています。残念ながら、米国は「アメリカ第一」政策の下、50以上の国々でHIVの検査・治療・予防サービスを提供していたUSAID(米国国際開発庁)を撤退させ、PEPFAR(大統領エイズ救済緊急計画)プログラムを一時停止しました。USAIDの撤退に伴い、世界のリーダーシップを取ろうと中国とロシアは援助の空白を埋める努力をしています。

現代社会は、欲望の最大化が進歩に等しいという考えに過度に固執し、共通の利益や節度といった概念が衰退しています。真の健康は、個人、生態系、社会システム、倫理的価値のバランスに基づかなければなりません。このバランスが崩れつつあります。現在の状況は、20世紀後半に始まった気候崩壊、パンデミック、戦争、大量移住と難民危機の混沌から、破壊への道を辿っています。現代社会は欲望の最大化が発展に等しいという考えに過度に固執し、共有された価値観や節度といった概念が弱体化しています。私たちは絶滅と生存の分岐点に立っています。

高齢化社会をどう生きるか

西洋では、ホリスティック医療のキーワードは「身体、心、精神」です。私たちはこれに「食」を加え、この4つの要素が安定した四面体を形成することを示してきました。

日本の伝統的な「食養生」は、長寿社会における地域医療と在宅医療の核心となることが期待されています。多くの患者は肥満、生活習慣病、うつ病に苦悩していますが、食事、



水不足を解消したナイロビ近郊の砂ダム。15kmも歩く水汲みから解放された。
(撮影:カロリーヌ・ヴィゴ)

心、体を矯正することで、病気の前段階から健康な状態に戻すことが可能です。

高齢化社会において、自立して生活できる高齢者の数を増やすことは緊急の課題です。その鍵は「食」にあります。加齢に伴い衰える口腔・咽頭機能を維持し、嚥下障害があっても適切な食事を口から摂取できることは、生存意欲と密接に関連しています。

単なる道德教育ではなく、個人の生活様式を大きな「法」に統合することが、社会秩序の維持と持続可能な世界の創造に役立つかもしれません。宇宙論で描かれる宇宙は重力や暗黒エネルギーなど、現在の理解を遥かに超える現象を含んでいます。理解を超えた未知の広大さを考慮すると、私たちの生活は必然的に謙虚であり、宇宙の秩序と調和したものでなければなりません。

少子高齢化が進む社会では、地域コミュニティが繁栄できるような共存の仕方が必要です。これを実現するためには子どもたちが自然の中で愛に包まれて過ごすことが重要です。日本の小学校教育では、校庭で野菜や米を栽培する活動が行われています。夏休みには森林学校や海岸学校に参加し、自然との触れ合いを通じて学び、ポジティブな成果を上げています。

大人や高齢者も、自然の中にいることで、本来の自然な状態に戻り、心から癒されることができます。

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部長、東京農業大学教授、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。





はじめ塾レポート

vol.13 「気」の入った食事づくり

和田 正宏

はじめ塾には寄宿している子ども達と毎日通ってくる子ども達があります。皆で毎食15人以上の旬の食材を使った食事を作っているのですが、時々予期せぬ出来事が起こる場面があります。

ある日の夕食のスープはかなり繊細な味で、ほんのりと味噌が香る野菜スープでした。1日中体を動かした子ども達には薄味では？と思いながらも、少し物足りなさを感じつついただきました。しばらくすると「あ！味噌汁に味噌を入れ忘れた！」という子どもの声が食卓に響きました。味噌汁のベースを作って残り物の味噌汁を入れた後、新たに味噌を溶いて味を整えようと鍋をテーブルに移したのですが、気を利かせた他の子がそのまま食卓に運んでしまったのです。ほぼ味つけをしていない味噌汁を配膳してしまったことに驚きましたが、それでも自分達で調理した仲間との食卓では笑い話で済んでしまいます。しかしこのとき、「味だけではない何かに物足りなさを感じたのはなんだったのだろう？」という思いが心に引っ掛かっていました。

そんな出来事を忘れかけた頃、お世話になっている知人が関西の料理人を塾に招いてくれました。彼女の話の中に「誰のために作るのか、どんな材料で何を料理しているのか、それらを大切にすることで、食した人の道も開かれる」という言葉があり、ハッとしました。あのときの味噌汁は「気」が抜けていたのです。だから心や体が満足できず、そこに物足りなさを感じたのでしょう。

僕達が子ども達と食事を作るときに何度も伝えていることがあります。食事をいただいたときの満足感や心が満たされる想いは「気」が入っているかどうかが一番大切で、生きものがいただく食べものは単なるモノやエネルギーではありません。少し味がボヤけた料理でも「このくらいでいいや」などと投げやりにならず、最後まで一生懸命作ったものはやっぱり美味しいし、心も体も満たされるものなのです。

塾の毎日の食事には、自分達が畑で育てた野菜をふんだんに使っています。皆で調理をし、出来上がった食事をいた



だくことで、種を蒔き、世話をしてきた仲間の姿や想いがそれぞれに伝わります。今春までは雨が少なかったので例年以上に水や天候への感謝を感じる機会に恵まれました。収穫した野菜を川で洗い、台所で包丁を入れるときも雑に扱ったり放ったりはしません。遊び半分で切り刻むなんて論外です。そうした一挙手一投足の気遣いが「気」の入った食事になるのです。

そうは言っても日々の生活の中では時間に追われた食事づくりになりがちなので、つい慌ててしまいます。しかし、急ぐこと＝手を抜く・雑に行動するわけではありません。気持ち(心の持ちよう)さえ整っていれば、急いで調理をしても「気」の行き届いた料理ができるのです。寝坊した日の朝はピンチではなく、チャンス。十分な時間がないからといって普段のルーティンを省いたり雑に行動するのではなく、いつもより素早く動けば良いのです。こうして体を動かすと、不思議と心も早く反応します。いつもは気づけないことに気がつくのはこういったタイミングなので、まさにチャンスなのです。私はこうした体験から、質の良い生活や生き方を子ども達に伝えていきたいと思っています。

食材や仲間、口にする人に想いを馳せながら作った食事は美味しいだけでなく、心も体も満足させてくれます。満た

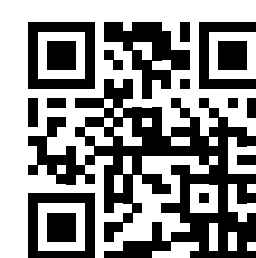
される食事のある生活を体感し、体験することは大切です。そして、子どものときにこのような体験をできることは、「人の育ち」にとってとても重要だと感じています。

大人は子どもに行動させることだけを重要視しがちです。理屈で納得させようと理路整然と説明し、行動と行動の結果ばかりを求める場面も多々あります。しかし、「させること」や「すること」が大切なのではなく、子ども達が体験・実感することで「そうしたい」と感じたり「こうなりたい」という志を持つ人間に育てることが大切なのです。

小さな鉢やプランターに種を蒔き、自分で育てた野菜を収穫し、口にする人への想いを込めた食事づくりをしてみませんか？たくさんの気づきや喜びを得る機会になると思います。

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/>



特別寄稿

ベトナムのマクロビオティック雑誌

『Tân Sống Vui』創刊に寄せて

『Tân Sống Vui』編集長 Nguyễn Minh Thái / 翻訳: 奥積 美枝子 (桜沢如一資料室ボランティア)

Adobe Stock

ベトナムは桜沢如一が1965年に訪れたこともあり、マクロビオティックが盛んに実践される地です。そんなベトナムのマクロビオティックシーンの新たな潮流として、2024年9月ー10月に新雑誌が創刊されました。今回『マクロビオティックジャーナル』との交流企画として、編集長の Nguyễn Minh Thái 氏より、創刊の背景と経緯についての寄稿文をお送りします。

同じ東洋に生きる私たちにとって、日本という国は多くの面で深い敬意を抱かずにはいられない存在です。「桜の国」と呼ばれるその美しさもさることながら、何よりも心に響くのは、そこが桜沢如一先生の生まれた地であるということです。

「世界はいずれ医学の暦を、桜沢の誕生を基準として数えるようになるだろう。すなわち“オーサワ以前(Before Ohsawa)”か、“オーサワ以後(After Ohsawa)”かである」——そんな言葉を聞いたことがあります。

私たちはこれを単なる提案ではなく、マクロビオティックと桜沢理論に対する真摯な評価であると考えています。そして私たち自身も、この見方に深く共感しています。

この確信こそが、隔月刊誌『Tân Sống Vui』(注1)を創刊する最も深い動機となりました。本誌の目標と方針は、

ベトナムのことわざ「師よりも友から学べ」です。私たちはこの精神のもと、無双原理(PU: Principe Unique)を共に探求していきたいと願っています。

桜沢先生の「無双塔」(日本CI協会のシンボルマーク)を見つめるとき、そこには長い年月にわたる改訂の過程がありながら、後世への明確な説明が残されていないことに気づきます。そこで私たちは次のように考えました。

それは、自らの^{たいまつ}松明を灯して生きようとする人々にとって、人生の道を示す羅針盤なのではないか。そして、その目的地はPUの地図の中に示されているのではないかと。

PU理論とともに、「食の10段階」からなるマクロビオティックがあります。私たちは、これこそが人生の究極へと導く道であると考えています。

これらすべての思いが、『Tân Sống Vui』を創刊する動機

となりました。私たちは、共に学ぶ縁を持つ人々とこの理解を分かち合いたいと願っています。

このたび、電子版季刊誌『マクロビオティック ジャーナル』の編集長である高桑智雄氏から協力のお誘いをいただいたことを、大きな名誉と感じています。以下に、私たちの雑誌についてご紹介いたします。

『Tân Sống Vui』の紹介

『Tân Sống Vui』は、かつて南ベトナムで発行されていた雑誌『Sống Vui』を継承する形で創刊されました。『Sống Vui』は1965年4月から1973年10月まで、全50号が発行されていました。

本誌の目的は、マクロビオティックと無双原理を紹介し、それを学び実践する人々とともに、人生をより意味深いものにしていくことです。

これは、最初の「ごま塩玄米グループ」(注2)の夢を受け継ぐ試みでもあります。彼らの願いは、桜沢哲学に忠実であり続けること、他の方法と混ぜることなく理解すること、そして先生が世界に残した「CRUX」を深く理解することでした。

創刊の背景と経緯

現在のベトナムでは、マクロビオティックの看板は至る所で見られます。しかしその多くは、桜沢先生の説いた「大いなる生命の哲学」としてではなく、単に病気治療の手段として扱われているように見受けられます。しかも、その治療法も様々であり、議論があります。

例えば、「食の10段階」がほとんど研究・実践されていない一方で、機能性食品療法や他の伝統医学と組み合わせて用いられていることが多いのです。

『Tân Sống Vui』が誕生した理由は、こうした流れとは異なる視点を持っているからです。

私たちの理解では、桜沢先生のマクロビオティックは、病気を治すための道具ではありません。この一点が現代の多くの健康実践者との違いです。

またもう一つ、感謝をもって記しておきたい理由があります。それは、ANH MINH書店の後継者であり、桜沢著作の編集者でもあったNgo Anh Tuyet氏(注3)が、ちょうどその時期に亡くなられたことです。この出来事を契機として、私たちはその精神を継ぐものとして『Tân Sống Vui』を創刊しました。

編集チーム紹介

編集チームの4人は長年の友人であり、桜沢先生の遺した思想に対する深い敬愛を共有しています。その思いが、無常の世界の中でこの雑誌という一つの場を生み出しました。編集作業は通常の新聞や雑誌の制作プロセスに似ていますが、より簡潔な形で行われています。

現在の記事の多くは編集チームによって執筆されていますが、マクロビオティック愛好者や興味のある読者からの投稿も常に歓迎しています。投稿は私たちが定めた基準に基づき、『Tân Sống Vui』ファンページまたは編集チーム



Tân Sống Vui Issue 9

に直接お送りください。

各号の発行前に、私たちは議論を行いテーマを決めますが、あくまでも参考程度に留めます。というのも、ご存知のように本誌の包括的なテーマは「正食」だからです(第9号では「正食」「正人」がテーマとなりました)。

創刊号から最新号の第9号までベトナムのマクロビオティックの長年の友人である安藤泰弘氏による「日本からの手紙」というタイトルの記事が全て掲載されています。これは『Tân Sống Vui』にとって、これまでで最も密接な日本人マクロビオティック関係者との協働といえるでしょう。

『Tân Sống Vui』編集チーム



グエン ミン タイ
Nguyễn Minh Thai

編集長、主執筆者(ペンネーム: Vien Linh)であり、最終的な内容確認を担当。



グエン チー クアン
Nguyễn Chí Quân

寄稿者、自身が創設した「オーサワ読書会」で得られた研究成果を共有し、記事への助言を行う。

グエン チー ドウック
Nguyễn Chi Duc

Nguyen Chi Quanの息子であり、ボランティアで雑誌の表紙デザインとレイアウトを担当

ブイ スアン チュオン
Bui Xuan Truong

寄稿、英語記事のベトナム語翻訳、第一次編集を担当(ペンネーム: TX. または Truong Xuan)。その後チーム内で共有され内容や画像について全員で検討。



ゴー タン ダット
Ngo Tan Dat

第二次編集と最終レイアウトを担当し、出版前の最終確認を行う。



概念・ビジョン・抱負

現代科学文明が幸福・自由・正義をもたらすどころか、むしろ人間本来の喜びを侵食しているのであれば、人類が本来持っている大切なものを洗い流し沈めてしまうような人工的な流れから離脱する道を見出さなければなりません。それは概念でもビジョンでも抱負でもなく、人間が本来持っていた感覚…。その本能を取り戻す試みなのです。

既刊内容の概要と特徴

『Tân Sống Vui』の第9号は2026年の春に発行されました。全9号を通して一貫している目的は、マクロビオティックと桜沢先生の教えに対して問いを立て続け、その問いに対する理解を深め続けることにあります。たとえその満足が終わることがないと知りながらも問いは繰り返され、新たな問いを生み出していきます。

しかしながら、本誌の内容を簡潔にまとめるために各号を実用的なテーマに集約しています。例えば以下のような号があります。

- 第2号: 正食とは何か
- 第5号: 病気
- 第6号: 健康
- 第8号: 宇宙の秩序
- 第9号: 正食・正人

このようにして、新しい読者の皆様にも私たちの思いを理解していただき、マクロビオティックの読者の皆様が誰もが一度は耳にしたことがあるであろう、一見基本的な概念の本質を見出していただけることを願っています。

日本との今後の交流への期待

日本には桜沢先生の教えの根幹やその生涯に関する物語について、私たちが持ち合わせていない情報や知識が数多くあることを知っています。是非とも皆様から学びたいと強く願っています。

心より感謝申し上げます。



Tân Sống Vui Issue 3



Tân Sống Vui Issue 4



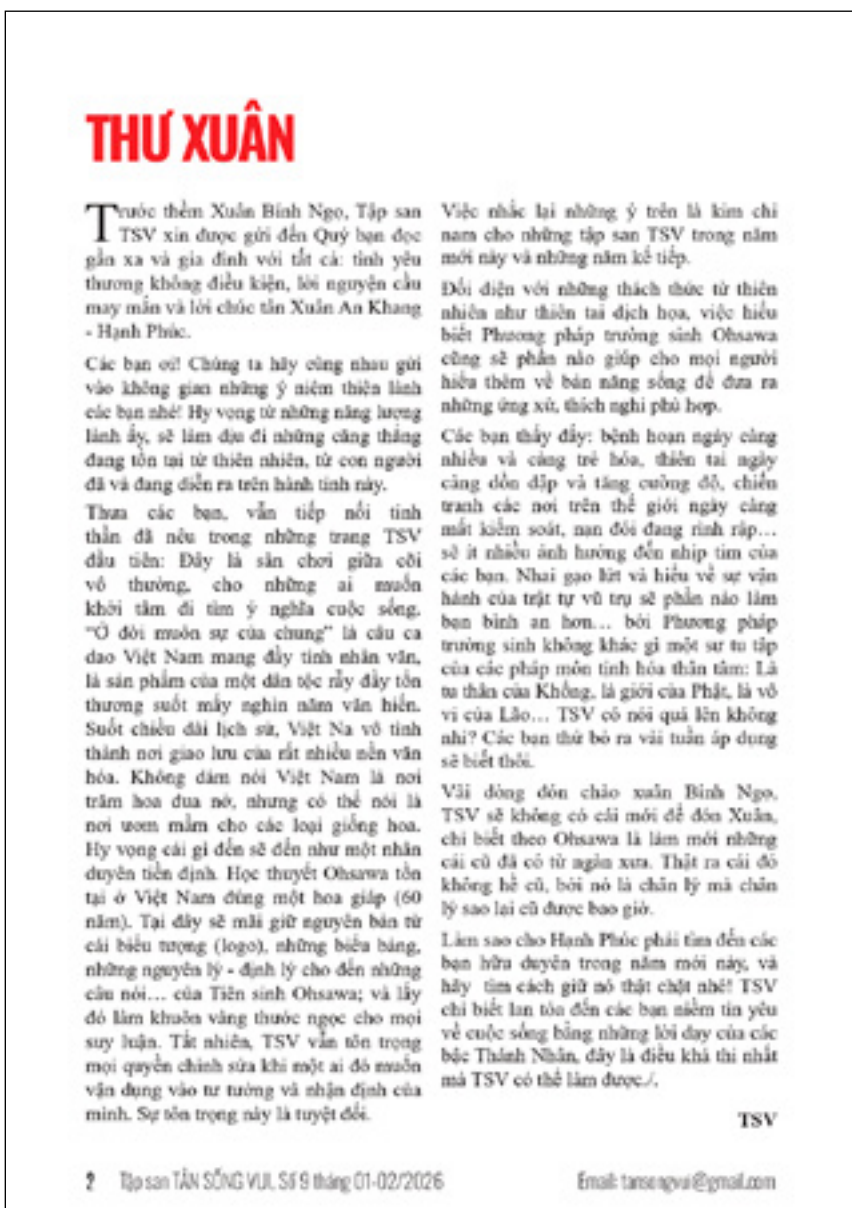
Tân Sống Vui Issue 7



Tân Sống Vui Issue 8



Issue 9 p1 - Open Letter



Issue 9 p2 - Spring Letter



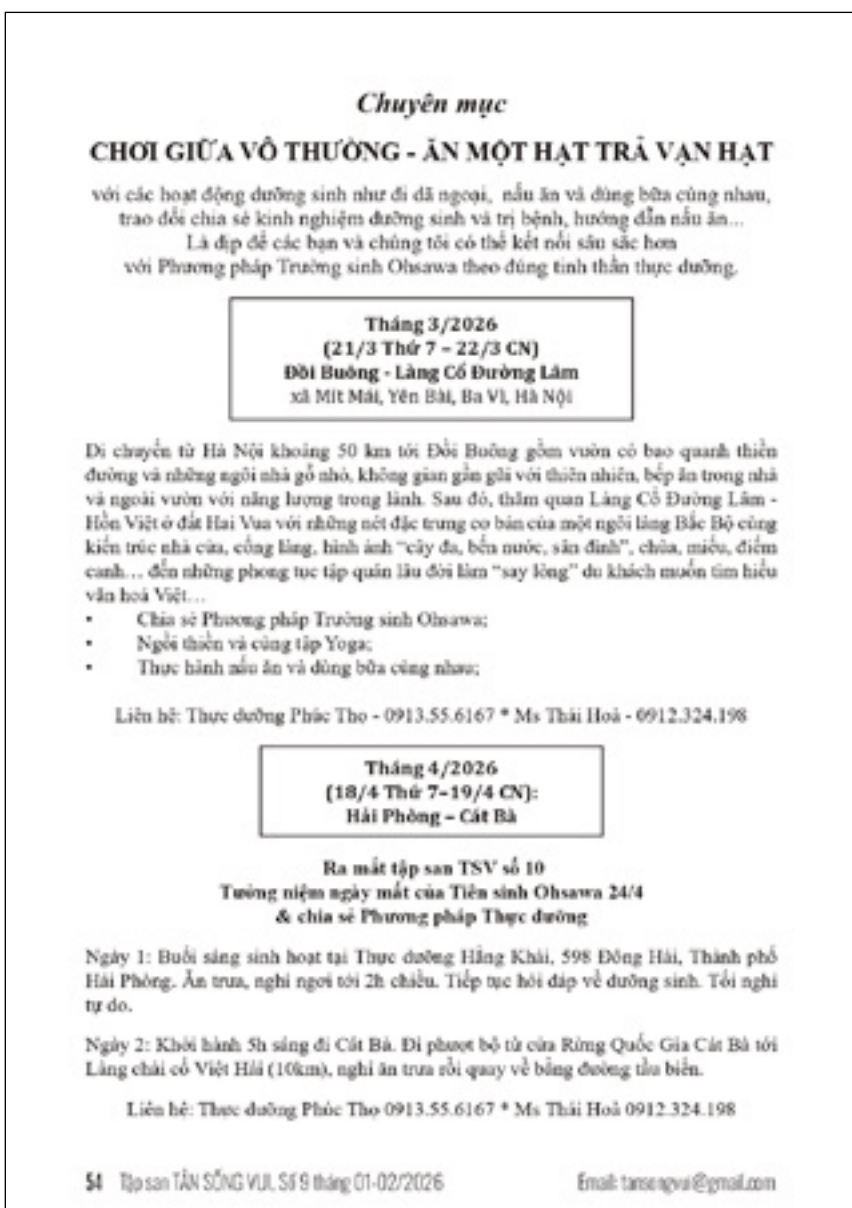
Issue 9 p14 - Spring Flowers 1



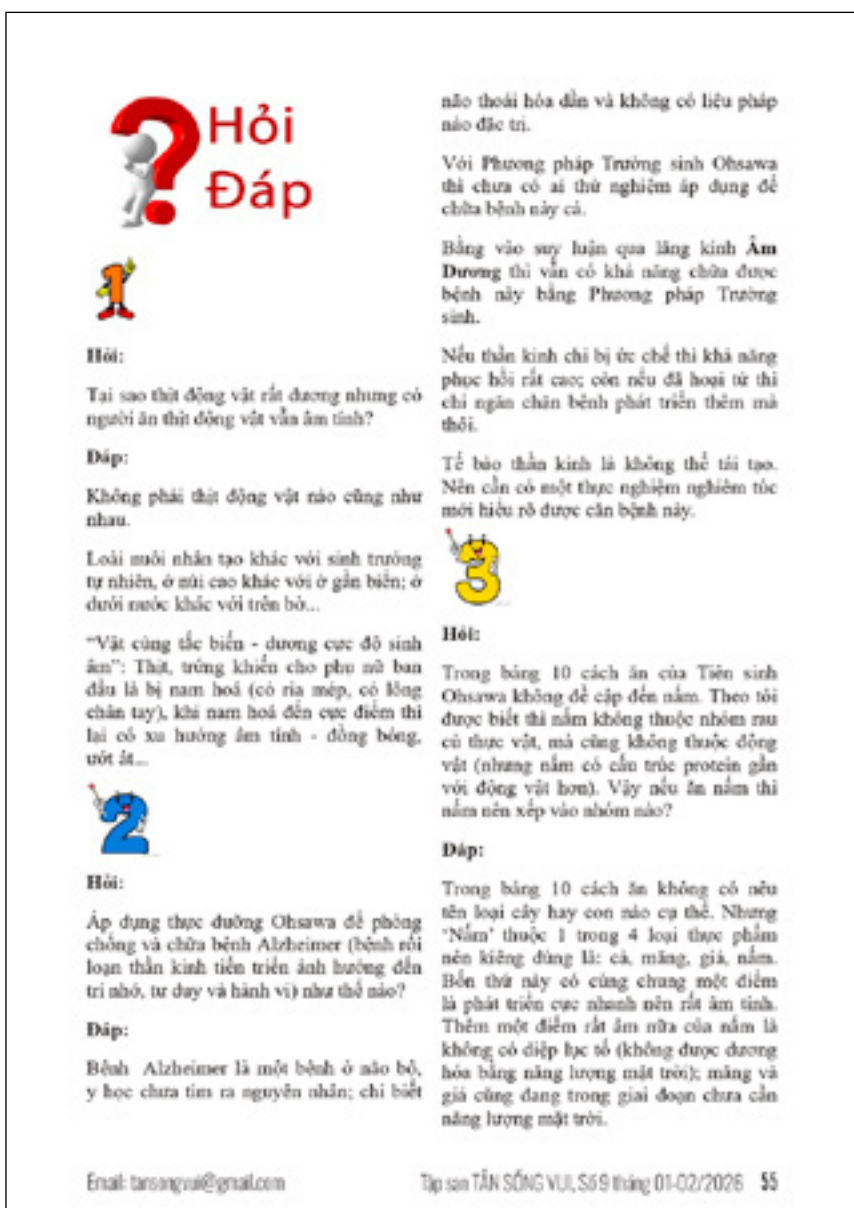
Issue 9 p15 - Spring Flowers 2



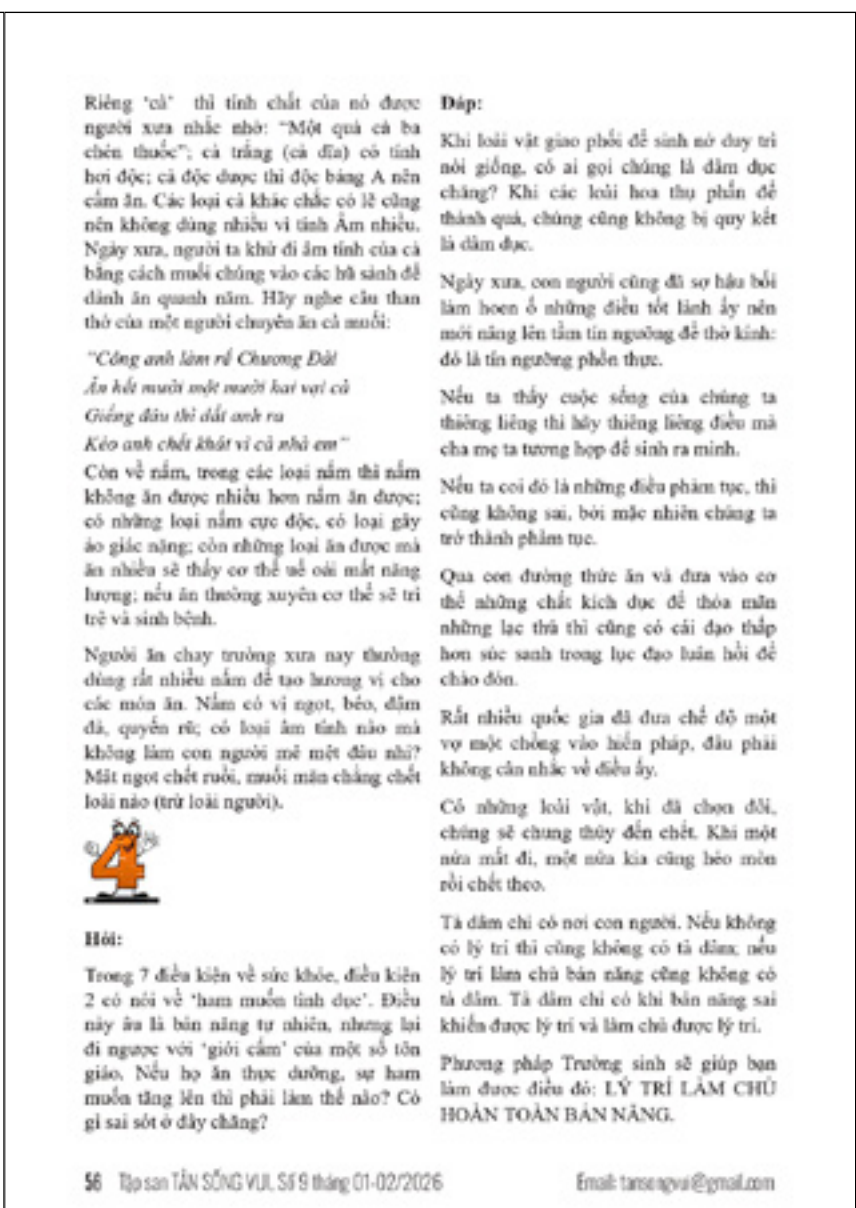
Issue 9 p50 - Impermanence Joy
Club activities



Issue 9 p54 - Impermanence Joy
Club Page for next activities



Issue 9 p55 - Q&A 1



Issue 9 p56 - Q&A 2

(注1)『Tân Sống Vui』(日本語で“新しい喜びの人生”という意味)は、ベトナムのマクロビオティックの隔月発行の無料雑誌。PDF版は次のFacebook ファンページで自由に公開・共有される。

<https://www.facebook.com/groups/536906435697901>

印刷版はコミュニティ向けに役120～150部発行される。もし資金が集まった場合、その資金はマクロビオティック活動のために使われる。編集チームおよび執筆者はすべてボランティア。

(注2) ごま塩玄米グループは、1965年に桜沢がベトナムを訪問する以前に設立され、その最初のグループの一員であるNgo Thanh Nhanが『Sống Vui』を創刊・発行。

初期メンバー：Ngo Thanh Nhan、Nguyen Hong Giao、Nguyen Nguyen Sa、Tran Dinh Cao、Nguyen Huu Tan。

(注3) Ngo Anh Tuyet: 桜沢作品約30冊のベトナム語版編集者

桜沢の著作約30冊を手がけたベトナム人編集者であり、他にも多くの著作がある。フエにあるANH MINH書店のオーナー兼翻訳者。Ngo Thanh Nhanの息子。ANH MINH書店は、桜沢からベトナムで唯一、先生の全作品をベトナム語に翻訳することを許可された書店。

グエン・ミン・タイ
1959年、クアンナム省生まれ、同省在住。ベトナムでマクロビオティックと桜沢如一の教えを長年実践(55年以上)。5歳から正食を始め、長年にわたりマクロビオティックの自己実験を続けている。



桜沢如一の 原著に触れる



第26回『無双原理・易』からの引用

今号の読み手: 向後 安希子

斯くの如き状態に達する方法は、陰陽無双原理を生理学的に翻訳せる『身土不二』の原則を実践する事より外にはないであろう。身土不二の原則に従い、我即食、食即生、生即神、食即環境、環境即我を体得し、その土地、その空間、その時間の与うる産物をその伝統的な即ち自然な産出の分量に比例して摂取する食養こそ肉体を有する限りの我々の健全の最も重要な条件であろうと思われる。この食養による時陰陽調和機構は努めずして体得され、思わずして実行される。これこそ学ばずして至る自然無為の大道の妙諦ではあるまいか。

努めて至り、学んで得る如きは全て低級なる修養の階梯であつて、科学の如き、技術の如き末梢的、分析的のものであつて 芸術の如き、形而上学の如き、殊に易の陰陽無双道の如きはその技神に入り、その智は直覚の叡智であるまいか。

然るに食養は万人日常不可欠の食事を人間の基礎材料及び一切の活動勢力を与うるものと認め、それ以外の条件全てを同じうする時はその調節如何に人間の体質と性質と、活動が異つている事を力説し、故に健全なる身心の為に正しき食養をとる事を万人に教えるもので、而もその実行の平易さは(自然そのものの陰陽そのものに従うのだから)無類である。苟も食事を摂らざる人でない限り、食養を拒否する事は出来ない筈である。此の如き食養は実に『寸時も離るる能わざる道』そのものであつて、而もそれは直ちに陰陽調和の大殿堂につづいているのである。【p162~163】

我々はあらゆる対症療法(東西医学、鍼灸その他一切の物理療法から、精神療法、調息法、運動、自然

療法栄養療法に至るまでを包含す)の特徴優越を認め、これを機縁として根本世界原理陰陽の理解体得に人々を導く事こそ願わしい事であると思う。

要之、食養によつて健康を確立する事は陰陽無双原理の個人的生理的理解の徹底である。国家社会人類の健全と幸福を増進せしめるものが無双原理の生物学的社会学的理解の徹底である。【p164】

パリの屋根ウラで本書をかいてからモ一四十年たつた。私は七十二歳になつた。十三年ブリで日本に八ヶ月も滞在して、又出かける日が来た。

あの屋根ウラのハマグリの室(天マド一つしかない室、天マドを朝になるとハマグリの様にポカリと開ける室)には暖房装置はモチロン、火をたくシュミネさえなかつた。一番小さなガスコンロを求めて来て私はソレニ兵隊のハンゴーをかけて、一日一回御ハンをたいていた。ガス代を節約するためだつた。

机は日本から本を入れて送るために作つた木箱(作らせる時、私は机の代用になる様な寸法に設計しておいた)。夏でも時々火をたくパリで私は冬でも火をたかず、来る日も、来る日もタイプをたたいた。生れて始めて十本の指がシモヤケになり、クツ下を両手にソットきせてねた。

あの頃作つたカワイソウナー連の「シモヤケの歌」をもう一度見たいモノだ。その最後の一つは今もおぼえている。

これの世に悲しきえにしあるありて妻よ子らよと呼びしものかこれ(写真を見て)【p179~180】

無双原理への理解を深める

正食を学び始めて最初に出会った言葉は「身土不二」でした。この言葉を知って、山里で過ごした子どもの頃の生活を肯定的に再認識できたように思います。一方で、同義を持つ「無双原理」という言葉にはすぐには馴染めませんでした。

正食協会の岡田定三先生が編集・解説にあたられた2004年発行の新編集版『無双原理・易』を読み、無双原理は易の公理であり、宇宙の秩序と自然界の法則を示し、マクロビオティックの基礎となる理論であることを学びました。

易の陰陽論と食養を結びつけるという理論構築と共に、初版本刊行の背景にも惹かれました。1929年春、シベリアを経由して単身フランスに渡り、滞在2年目にブラン社からこの本を出版するという、桜沢如一先生の鮮やかな動きに驚かされます。世界中での活躍や、各国に多くの支援者や友人がいる様子や、増してアフリカでシュバイツァー博士に対峙したというような話は、にわかには信じがたいように思えたこともありました。知るほどに、大志を持って躊躇なく新天地へ足を踏み出された姿が鮮明になり、その姿はこの本が生まれる過程にもありました。

古本を2冊入手して開いてみました。1936年(昭和11年)食養会発行、1939年改正増補の『根本無双原理「易」』にはローマ字で桜沢先生の直筆とみられるサインが入っていました。文字は旧仮名使いで、漢字も旧字体です。1931年にパリで出版された『東洋哲学及び科学の根本無双原理』が、出版から5年を経て邦訳されたもので、繰り返しページをめくられたと思われる1冊の本の中に、伝えてくださった方とそれを受け取ってこられた方々の息遣いが込められているようでした。

執筆時の桜沢先生に想いを馳せる

日本CI協会発行1980年版の『無双原理・易』には、あとがきとして1964年に書かれた「私の告別式」という文章が載っていました。

冒頭で、パリでの執筆当時のことを回想されています。このときの生活はどのような様子だったのでしょうか。荷物は本の入った木箱とタイプ1台、到着時の全財産は200円だったそうです。滞在した部屋を「ハマグリの室」と呼び、暖房装置もない寒さの中でタイプを叩き続け、10本の指がシモヤケになった、そして「カワイソウナー連のシモヤケの歌」を作ったと、やや自嘲気味にユーモアも込めながら綴られています。パリの屋根裏の一室での桜沢先生の姿が

リアルに浮かび上がります。時に望郷の念は持たれながらも、大志を貫いたパリでの生活であったことと思います。

人々の健康と世界の平和を願って

前半162ページからの引用文は、「第5章 医学と無双原理」の「治療」からです。西洋医学はもちろん、無双原理を応用する漢方医学や陰陽調和呼吸法も、特別な治療を必要としたり治療のために用いたりする限りは対症療法であることを前節で述べ、特別の努力を要しない自然な根本療法にするには、「陰陽無双原理を生理学的に翻訳せる『身土不二』の原則を実践する事より外にはない」と言い切っています。人間は広い意味で環境の産物であるから、身土不二に則った食養こそ健康の最も重要な条件であり、「この食養による時陰陽調和機構は努めずして体得され、思わずして実行される。これこそ学ばずして至る自然無為の大道の妙諦ではあるまいか」と謳うように語りかけます。

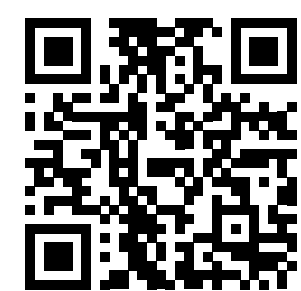
食養は、日常不可欠な食事を自然そのもの陰陽そのものに従って摂るのだから、「実行の平易さは無類」とも言われます。自然から遠のく現代においては、平易とは言えないかもしれません。しかし複雑な状況の中だけに、身土不二に則った日常の食事という提案は、具体的で実行可能です。そしてシンプルな入り口の先には広がりがあります。私自身、マクロビオティックの実践に伴って、思考も生活も生き方も本当に楽になったと思えます。

164ページの引用文では、あらゆる対症療法の特徴を認め、それを機縁として陰陽の理解体得に導くことが願わしいと包容的な捉え方を示します。そして食養による個人の健康の確立と国家社会人類の健全と幸福の実現に言及され、個人の健康と共に人類の幸福と恒久的な平和を願い、無双原理を世界に広めようとされた本意が伝わってきます。

草の根のような地道な活動を続けている身にとって、小さな台所から発信する個々人の健康や幸福を願うマクロビオティックの実践は、世界の平和を願う一歩となるという確信と励ましをいただくように思います。初版から90年を経てなお、一貫した理論と実践の道筋を示していただける著書です。

こうご あきこ

千葉県在住。正食クッキングスクール指導員。「正食千葉教室 おちこち」主宰。人生半ばを過ぎてマクロビオティックと出会い、大阪正食協会で学ぶ。自然栽培の農園、自宅料理教室、地域でのお弁当作りなどを通し、土と繋がる丸ごとの生活の中でマクロビオティックを提案している。



—— 資料で歴史を振り返る ——

桜沢如一の 思想と生涯

第39回：老年期 ⑥

ナビゲーター：高桑智雄（桜沢如一資料室室長）

34人の日本人漁夫救出活動

今回紹介する資料は、インド上陸から約1年が経った1954年（昭和29年）11月に桜沢如一が会長を務める世界政府協会が発行した新聞『SEKAI SEIHU』193号のトップ記事の切り抜きです。

「日本人無罪論のR・バル博士 34人の日本人漁夫救出に乗り出す！！日本人総領事館は絶対反対」と大々的に題された記事は、桜沢の社会活動家としての一面を象徴する出来事として後世語り継がれる「日本人漁夫34名救出活動」の第一報です。

まず、この最初に出てくるR・バル博士とは何者なのでしょう。バル博士は、インドの法学者・裁判官であったラダ・ビノード・パール判事のことです。第二次世界大戦の終戦後の1946年（昭和21年）5月3日～1948年（昭和23年）11月12日に連合軍占領下の日本で開廷された国際軍事裁判、いわゆる「東京裁判」で判事を務め、唯一「日本無罪論」を主張したことで有名です。パール判事は「裁判の方向性が予め決定づけられており、判決ありきの茶番劇である」と東京裁判そのものを批判し、被告の全員無罪を主張しました。しかし、このパール判決書は法廷においては公表されず、戦勝国の多数派の判決のみが、あたかも全判事の一致した結論であるかのような角度において宣告されました。

またパール判事は1952年（昭和27年）11月3日より4日間、「世界連邦アジア会議」の講演のため広島市を訪問しました。そして4日の講演「世界に告ぐ」では「広島、長崎に原爆が投ぜられたとき、どのようないいわけがされたか、何のた

めに投ぜられなければならなかったか」など、原爆投下を強く非難したそうです。

このような人物を桜沢が見逃すことはありません。桜沢がインドでこの「日本人漁夫34名救出活動」をするにあたってまず頼ったのがこのパール判事だったのです。では、この救出活動の顛末とはどのようなものだったのでしょうか。

沖縄はアメリカ政府の統治下である

1954年6月に沖縄のシラサ村（古宇利島のことか？）から前泊金一（57才）を船長に、34名の漁夫が乗った70トンの小さな漁船「共同丸」が出航しました。当時、太平洋は第五福竜丸の被爆事故でも知られる水爆実験場となっており、共同丸は危険を冒して遠洋であるインド洋まで漁をしに来ていたのですが、そこで6月の大ハリケーンに襲われ遭難し、インド東部のベンガル湾に浮かぶアンダマン諸島の一つの島に漂着しました。漁夫たちは海岸で水と貝を探している中で捕らえられ、弁護人も通訳もなしに判決を受け、船や燃料、そして食料品のすべてを没収され、カルカッタ市内のプレジデンシー刑務所に拘留されてしまいます。

桜沢夫妻は、11月にこの事件を知るや否やすぐに、プレジデンシー刑務所に駆け付けます。既に5ヵ月拘留される漁夫たちは、高さ三間もある金網で隔たれた面会室に突然現れた桜沢夫妻に驚き、いぶかしみ、啞然としていたそうですが、やがて桜沢の話が進むにつれて、ボロボロと涙を流し始めたそうです。

桜沢はそんな漁夫を見て「コトバが出来ない、と云う事がイカニ恐ろしい運命を招くか、人生と云う名の海でカケ



ナイジンやハナセナイジンの末路はミナこれである」と嘆きます。しかし、彼らの顔を望診し、特に歯を見ると彼らは「生理学的犯罪(邪食、美食)」を犯していない、素朴な、勇ましい人々であることがはっきりわかり、桜沢は「私はカレラを救い出す」と決心するのです。

翌日には、桜沢は秘書のパンデエ氏を引き連れ日本領事館を訪れ、川端副領事に直談判をします。ところが川端副領事に「あれは非常にデリケートな国際問題で、我々としては一切手を出しません」と断言されてしまいます。つまり沖縄はアメリカ政府の統治下にあるということです。また川端副領事は「アレは無知無暴な密猟者で、英語はモチロン、日本語さえヨク分からない人間バカリでしょう」という想像を超えた暴言を繰り出します。桜沢は、これは立派な人扱否定で、非民主的、悪官僚的発言であると失望します。

しかし、そんなことで諦める桜沢ではありません。そこで、最初に頼ったのがパール判事だったのです。自宅を直接訪れた桜沢に、パール判事は日本官吏の態度に憤慨し、東京裁判中にどなりつけたエピソードを語り、全力を挙げて34人の漁夫を救出すると固く誓ってくれたそうです。そして桜沢はパンデエ氏に救出のための資金集めの命を出し、今度は一人でアメリカ領事館を訪れ、副領事のアデライト・バート女史に面会します。副領事は日本領事館とは正反対に親切に対応してくれます。そして桜沢の説得により、副領事は漁夫に会ってくれることになり、その通訳をも桜沢が買って出るのでした。

まだまだ桜沢の電光石火の行動力は終わりません。その足でベンガル国警務長官を訪ねます。長官は、「日本領事館の方が絶対に動かないのだからやむをえなかった」と言い訳しながらも、桜沢の救出活動をやることの希望を聞いてくれたそうです。こうして、桜沢の「日本人漁夫34名救出活動」が始まったのです。

インド大統領への懇願書と 日本国内世論の活性化

翌年の1955年(昭和30年)3月になると、桜沢は、世界政府協会会長の名義で、インド連邦共和国プラサド大統領に懇願書を送ります。桜沢はこの懇願書の中で、敗戦国である日本の現状、そして貧困に喘ぐ小さな農村や漁村、太平洋での水爆実験での被害などを刻々と語り、34人の漁夫が犯した行為はやむを得ないものであったことを情感込めて説得します。そして「もし34人の行動が貴国に損害を及ぼして



いるなら、ソレは我々がモチロン弁償します」「弁償は全国民が代わって致します」というように、あたかも国の代表者であるかのような書き方をしているのです。

これは桜沢得意の大風呂敷とも言えますが、実際に日本国内での世論形成のための積極的な行動も起こしており、4月からは「日印友の会」「アジア太平洋地域日本連絡会」「沖縄協会」などの15の平和団体が中心となって全国での著名活動が始まりました。それらの団体には、片山哲(第46代内閣総理大臣)、平塚らいてう、高良とみ(婦人運動家)など桜沢が懇意にしていた著名人の団体も含まれ、あらためて桜沢の人脈に驚かされます。

著名活動は5日間に渡って銀座、池袋、渋谷、新宿で展開され、地方での活動も含め、なんと27,124人もの著名を集めることになり、早速、沖縄協会を通じてプラサド大統領に提出されることになりました。そして、5月についに34人の漁夫の釈放が決まったのです。桜沢はその一報を聞いて「34名の沖縄漁夫が釈放される事になったのはうれしい。しかしモ一一年近く経った事が残念である。モット今後は早くやりたい。マアしかし成功である。しかし私はこんな不祥事の根源ーインド政府の官僚主義、鎖国主義、日本官憲の悪奉行ぶりを徹底的に改造する。諸君も大いに奮起して欲しい」と語っています。

そして5月26日には、約1年にも及ぶ灼熱の監獄での勾留に耐えた前泊金一船長ほか9名が那覇に帰港し、残りの漁夫も引き続き無事帰国することになりました。桜沢の社会活動家としての面目躍如といったこの救出劇ですが、日本の歴史の中で語られることは残念ながらありません。

※プロフィールは11ページをご参照ください。

細川 順讃

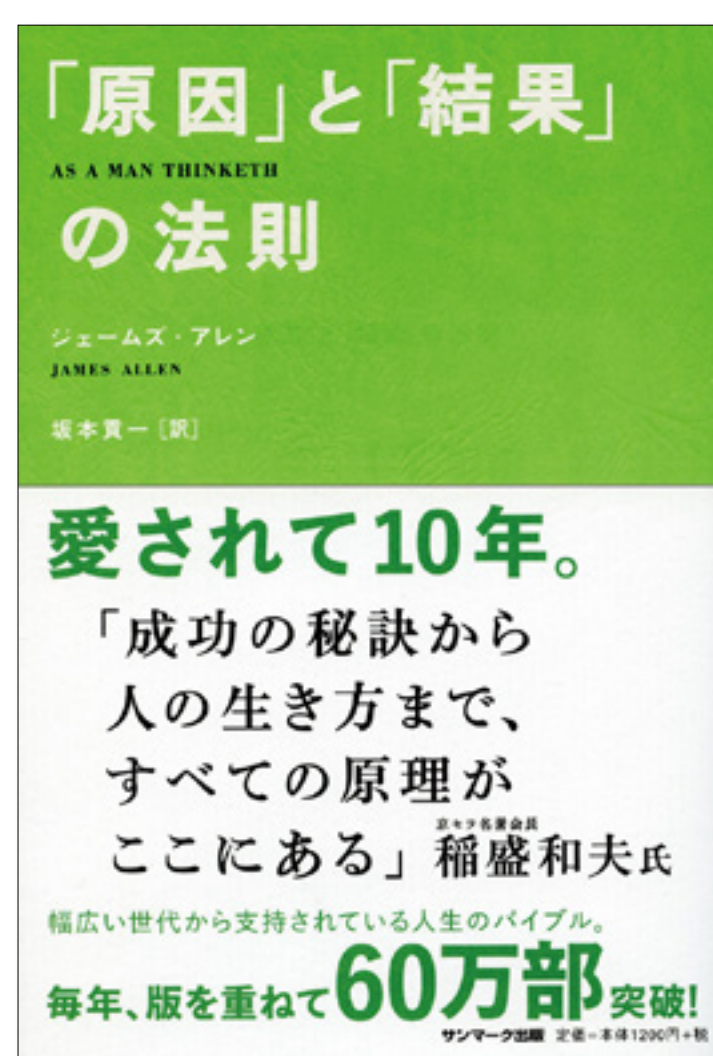
ほそかわ かずひろ

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)』『免疫力を上げて体を守る!』『気と食の驚異のバランス・パワー』など。



「原因」と「結果」の法則

ジェームズ アレン(著)／サンマーク出版



本書は、人生に現れる様々な出来事を相手や環境など他のせいにするのではなく、自らの「心の在り方」にあるとする、示唆に富む内容です。道徳的な教訓を並べるのではなく、自らの思考が人格を形成し、言葉と行為を生み、その積み重ねが習慣となって、やがて境遇や健康、さらには人生全体の在り方にまで及んでいくという、深い因果の理を平明に示しています。特に「思考と健康」の相関関係について、「感謝、愛、誠実、希望、平安といった澄んだ思いは、心を安定させ、日々の行動を正し、生活に秩序を与え、健全な身体を保つ」と述べています。逆に「怒り、不安、恐怖、不平、不満、妬みといった不調和な思いは表面に現れなくても、生命力を損ない、心身の調和を乱していく」とあります。

心と身体を「一体の生命」として捉え、単なる精神論ではなく、「不幸な人生は外界の要因に対する自らの心の反応によってどのようにもなる」と説いています。多くの類似本の中でも、ジェームズ・アレンは人を戒めるのではなく、「真の変化は外ではなく内から始まる」ことを分かりやすく伝える人生の指針の書であり、お勧めの一冊です。

超少食健康法

石原 結實(著)／新星出版社



著者は、「空腹の体内環境が内臓を休ませ、老廃物の排出を促進し、免疫と代謝を高める」という観点から、毎日3食の食習慣を見直すことを説いています。

その理論は、オートファジーのメカニズムにより身体をリセットする機能を賦活することが根拠の1つになっています。「過食が病を作る」「なぜ空腹が健康を作るのか」「朝断食から始めよう」など、流れが分かりやすく、体質に応じた食べ方や勧める食材にも話を広げ、実践書としての形を整えています。

本書は難しい理屈を並べるのではなく、「食べない時間を持つことで身体を立て直す」という視点を一貫して示しています。空腹を我慢するのではなく、人本来の機能を復活させる時間と捉え、著者自身の体験や実践者の例が随所にあり、読者に「自分にも試せるかもしれない」と感じさせる説得力があります。

本書の主眼は、飽食を前提にした暮らしを問い直し、健康を「加算」ではなく「減算」から考えさせるところにあります。食生活を根本から見直し、「身体の声を聞く感性を取り戻す生き方」を示す良書です。

食堂



実践者におすすめの本 —

古道

藤森 栄一(著)／講談社



私は空手道を始めて10年になる。「道」とは空手や合気道や書道などを通して宇宙の法則を追求し、一体となっていくための過程だと思い、実感している。

拙宅の近くに武田信玄の棒道^{ぼうみち}というものがある。断食合宿中に瞑想歩きをしながら、時折戦国時代に棒道を通った武将たちの人生に想いを馳せている。それぞれの人生自体が宇宙の欠片として悟っていく「道」なのだろう。

藤森栄一氏は拙宅から車で20分ほどにある井戸尻遺跡^{いどじり}の発掘調査し、そこから出てくる土器を見て縄文時代の人々の考え方を想像し、そういった思考は穀物を食べていないと出てこない精神性だとして当時では唯一彼だけが「縄文農耕論」を提唱した。

諏訪大社では鹿を生贄にしていたらしいが、狩猟民族だったといわれている縄文時代に4つ足動物を食べていた場所は、拙宅から30分の諏訪だけだったという話も興味深かった。食養とは縄文時代の宇宙観だと思う。古代人が通ってきた道を辿っていくことは食養道を深めることに繋がる。さて、私はどんな「道」を遺していけるだろうか…。

永井 邑なか

ながい みなか

母親を通して食養と出逢い、その宇宙観に魅せられ桜沢如一氏の高弟 大森英桜・一慧ご夫妻、久司道夫氏、松本光司氏、石田英湾氏等から直に学ぶ。1女2男を穀物菜食で育てる。マクロビオティック教室「La Cocina De Minaka(ラ・コシナ・デ・ミナカ)」にて各種講座、料理教室、断食ノーソルト合宿、望診相談、オンライン講座等を主宰。一時居を構えたアメリカ等国内外で3,000人以上を指導。2008年「マクロビオティックわの会」を発足。<http://cocina-minaka.com>



射精道

今井 伸(著)／光文社



性欲、食欲、睡眠欲は人間の3大欲求で、どれかが欠けてしまうとアンバランスになる。様々な食養相談を受けていると、性の問題が解決することで快方に向かっていく人も多い。男女共に相談が増えている生殖器の病、長年妊娠できなかった人、流産を繰り返してきた人、生理が止まっていた人、認知症の人などに体位や体操といったアドバイスをすると、これらが解決される場合がある。「推し活」をしたら閉経したと思っていた生理が復活したという友人もいた。

心と体は繋がっている。泌尿器科医である今井伸氏は武士の家系で、「武士道と射精道は同じ精神論であり、守るための盾として刀を使うように男性の性器も使わねばならない」とし、「射精道は一日にしてならず」と言っている。性は循環器系や老いの問題とも関係が深く、女性の身としては男性のことは良く分からない部分も多いが、この本から物理的なことだけではなく、男性心理も学ばせてもらうことができた。命を誕生させ得る性は生命力である。男女共に男性の性について考えを深めるのも良いと思う。息子たちが巣立っていく際に渡したい一冊。



食と健康をめぐる新・真説話

細川順讃の

シン・長寿法



第12回

心の調和が
老化を遠ざける

細川 順讃

心・脳・身体の相関

真の調和の意識が心に深く浸透して深層意識が調和することができれば、人は健康で幸せになり、豊かになるでしょう。しかし、現実の多くが思い通りにならないのは、思い(顕在意識)と本心(下意識・潜在意識)とが一致していないためです。人は心で思っていることが自分の心のすべてだという先入観があります。そのため、思いと現実とのギャップに苦しむのです。

心は表面(顕在)と深層(潜在)が統一されることによって、現実世界が望む方向に変わります。健康、人間関係、社会生活のすべてが心と一致してきます。

心の調和は、脳をはじめ健全な身体でなければ得ることはできません。真の健康体とは、血液、細胞、神経系、内分泌系、循環系、身体器官の全てが完璧な秩序で機能して、意識との連携も完全調和が保たれている状態です。人体はすべての器官が健全に機能できる状態であり、その上でコントロール系(神経系・内分泌系)が健全に機能できていれば健康です。コントロール系を統括する中枢は、間脳の視床下部です。

思想が心身に影響

人の人生で起こるあらゆることは、捉え方次第でどのようにでも考えられます。人、物、状況など、同じことでも観方によっては全く逆のことにも思えます。

マイナスの否定的観方や悪意を持った観方をすると、すべてのことが悪く思えてきます。プラスの肯定的観方や好意を持った観方をすると、すべてが良いことに見えてきます。

心の健康にとって、考え方・捉え方はとても重要です。なぜなら、強い思いは潜在意識に深く入って、心身に大きな影響を与えるからです。

肯定的、積極的、建設的、プラス志向を習慣にすると、心も体もその他の物事もすべて良い方向に向かいます。普段からプラスの意識を習慣にしていると、自然にプラス志向が身についてきます。

人の心の中枢は感情です。どれほど理性的な人でも、理性と感情とが葛藤を起こすと必ずと言えるほど感情が優位になります。どんな状況でも常に冷静に平常心を保てるように観える人でも、心の中は平静ではないことが多いものです。

そういう人ほど病気を起こしやすくなります。なぜなら常に理性で感情を抑圧していることが多いため、間脳と辺縁系がエラーを起こして体中の組織・器官が障害を起こすからです。

健全な心は理性・下意識(潜在意識)・感情がすべて平静で、抑圧もムリな調整もなく、自然体で調和している状態です。そのためには、まず顕在意識の理性・知性を調和することです。第2段階は、下意識(潜在意識)の分野を調和することです。第3段階で、感情の世界を調和します。そして心全体が調和すると、初めて本当の平安な精神を保つことができますようになります。身体はホメオスタシスが機能して、いつでも心身が健全に保たれます。

すべての因は自己の内にあり

すべての現象の因が自己の心の中にあるという観方で下意識をプラスの方向に変えていくと、その心の影響は内と外に向けて発信され、自然にすべてのことが良い方向に動いていきます。良いことも悪いことも、その因は自己の心にあるという捉え方をすると、物事や心身状態が好転します。

例えば、人間関係のトラブルは誰にでもよく起こることです。それは互いに自己中心の意識が無意識に働いて、自己の正当性を主張することが多いためです。互いに相手の言葉をよく聞いて理解することに努めるなら、トラブルは起こりません。そのとき互いに自分に因があるという発想になれば問題が起こってもすぐに解消します。そして、人間関係とともに互いの健康レベルは向上し、周囲の状況は好転します。

健康、学習、スポーツ、ビジネスなどにおいても同じことが言えます。冷静に自己の内側に意識を向けて因を探っていく反省は大切なことですが、少しでもマイナス感情が伴うと事態は悪化していきます。多くの人は反省しているつもりで後悔をしています。後悔からはあらゆることが悪化し、物事は望まない方向に展開していきます。反省と後悔は、同じように見えても本質はまったく違います。

反省は理性の面で「因果の理」を冷静に捉え、原因を除いて事態を好転に導き、同じ悪結果を招かないよう努めることです。後悔は、理性と感情面が同時に働くために下意識(潜在意識)に否定的な望まない想念と自己像がインプットされ、事態が悪化の方向に向かってしまいます。

思想の調和

すべての事象は、どちらにも偏らない中庸の観方・捉え方で均衡がとれていると、物事が円滑に進みます。右か左か、

善か悪かのように一方だけに目を向けるのではなく、統合的・包括的観方が大切です。

マイナス要素のことを思い考えるときには心全体(顕在・潜在・感情)が働き、プラス要素のことを思うときには理性だけが働いているというのが大半の人です。この思い方の良くない習慣を逆転して改めなければ、望むことは現れず望まないことばかりが顕在化します。つまり、良いことは心全体で思い、悪いことは理性のみで考えるということです。

倫理、道徳、哲学、宗教、心理学、大脳生理学を学び、理性で理解して言動を律することで、真理が分かったと認識することがよくありますが、多くは錯覚です。分かったつもりになるとそれ以上求めなくなり、向上することができなくなります。「本当に分かる」とは、顕在・潜在・深層の意識全体で真の認識をすることです。

ものの観方・考え方・捉え方(3つの視点)	
立体思考	平面思考
全体観・俯瞰的	部分的・一面的
深層認識・本質的	表面的・浅薄的
流動的(過去・現在・未来)	刹那的

立体思考

物事を見る場合、常に3方向の視点に立ってみななければ、間違いや勘違いを生じやすくなります。すべての事象は全体観に立って観るとともに、重要な点は深く本質を観ることです。さらに、すべての物事は変化し続けていることを前提に、過去・現在・未来にわたっての変遷を観ることが必要です。医学、科学、社会、自然界などすべての事象は変化の連続です。今の一瞬を固定的に観て流転に気付かず、誤認識に至る怖れがあります。

特に人に関わることについては、3つの視点の立体思考で捉えなければ誤りが多くなります。医学、心理学は間違いだらけ、人間関係、社会生活などは誤解と争いばかりというのが現実です。

※プロフィールは40ページをご参照ください。

マクロビオティック の仕事 vol.12

グレース・ファウンテン 主宰 桂 美恵子



お母さんと赤ちゃんに寄り添う仕事

私は産前・産後のお母さんたちをサポートする「産後ドゥーラ」になり6年目になります。日本ではあまり知られていないことから、たびたび「どんな仕事なの？」と聞かれる場面があります。ドゥーラの語源はギリシア語で「他の女性を助ける経験豊かな女性」という意味。妊娠・出産・子育てをする女性を地域社会で支える存在で、産前・産後のお母さんや赤ちゃん、上のお子さんの対応をする専門家です。ご自宅に伺ってベビーシッターや家事支援を行なうのですが、最も大切なのは「お母さんに寄り添い、心と身体を支える」ことです。

ドゥーラを始めたきっかけは、今から15年ほど前でした。信号待ちをしていたある日、ふと「子どもを助ける。子どもの幸せの役に立つ」という言葉が自分の頭の中に浮かんできたのです。何故なのかはまったくわかりませんでした。が、「私が進むべき道を見つけた！」という想いと嬉しさで涙が溢れ出たことを覚えています。

子どもの幸せのためにも、お母さんには元気でいて欲しい。子どもが「お母さん」と呼んだら「なぁに？」と笑顔で応えられる環境を育みたい。そんな思いから産前・産後のお母さんに寄り添い、皆が安心して過ごせるためのお手伝いをするドゥーラの資格を取得しました。ご家族が生き生きと過ごす様子を肌で感じられるドゥーラは、天職のように感じています。

料理に興味を持つ環境

父親が栄養士をしていたため、栄養学や健康、食に関する書籍がたくさんある環境で育ちました。小学生低学年になると「なぜ人は太る(痩せる)のか」に興味を持つようになり、様々な本を読み漁っては民間療法を試してみたり、ハーブを取り入れた減量にチャレンジしたことがあります。

その後、地元の家政高校に入学し、調理実習を行なう日々を送りました。趣味は料理。毎日のように愛読書の『食品成分表』と『栄養と料理』に目を通してから寝るような女子高生だったので、マクロビオティックに興味を持ったのも自然の成り行きのように感じています。幸運なことに、長年住んでいる池尻大橋にマクロビオティック クッキングスクール リマがあることを知り、集中して学べる環境を整えてから通い始めました。アドバンスⅡコースまで修了した



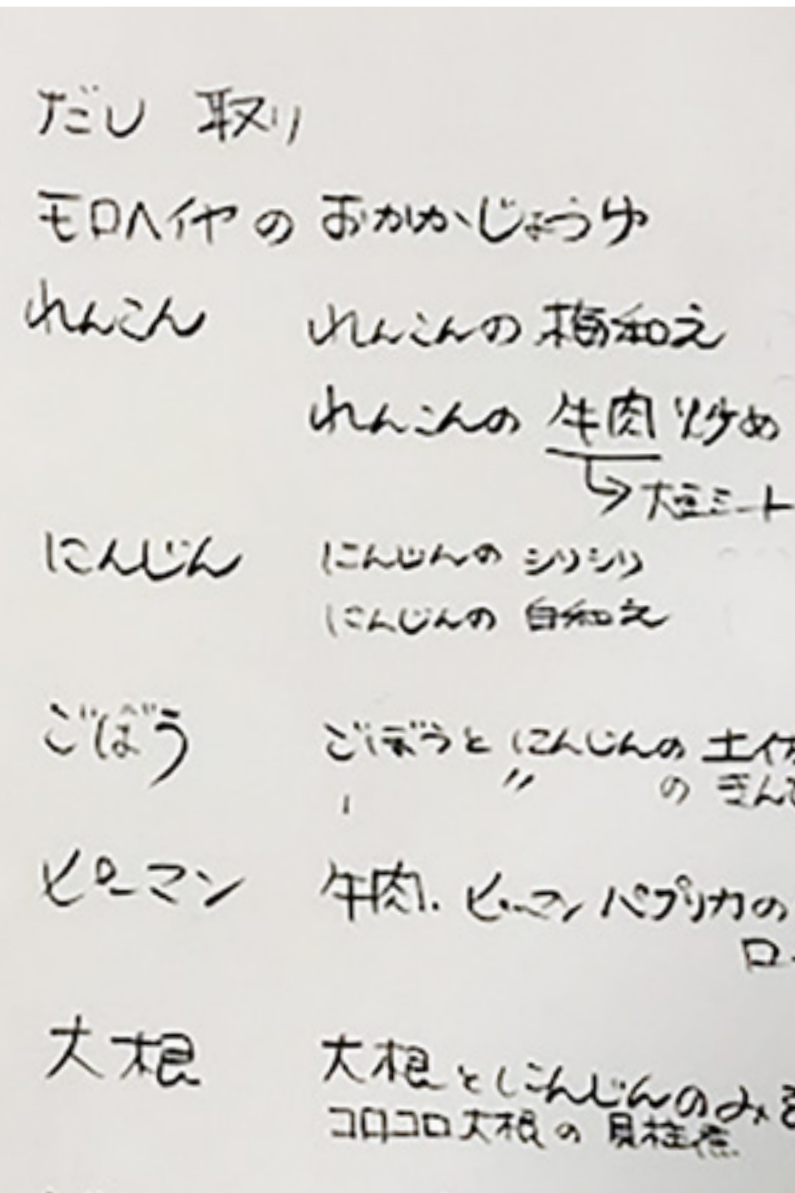
資格取得中、これらを教本にしてドゥーラごはんを100品作る課題がありました

ので、今後はインストラクターコースへ進みたいと考えているところです。

女性を癒し・支え続ける

現在はアロマセラピスト・リフレソロジスト・メディカルハーブセラピストとして活動経験を活かし、「猫のいる癒しのサロン グレース・ファウンテン」を主宰しながらドゥーラとして様々なご家庭へ出向いています。「毎日そんなに働いていて疲れないの？」と聞かれることもありますが、「出会った人たちを元気にしたい、喜んでもらいたい」という想いが自分自身の癒しにも繋がるので、ストレスと感じたことはありません。充実した日々を過ごさせていただいています。

忙しい日々を送っていますが、私はどんなときも「心と体が整っている状態」を大切にしています。何をすることも健康第一ですから、そういった意味でもリマで学んだマクロビオティックの考えに基づいた食生活は大いに役に立っています。水や食材、調理器具や衣服はできるだけ厳選していますが、「厳格に実践しなくては…」と考えると窮屈になってしまうので、自分なりに少しこだわりを持って生活しています。



野菜中心のレシピを参考にすることも サポート後、別れを惜しんでくれました

ドゥーラの食事作りについては、お母さんのおっぱいが美味しくなるように、乳腺を詰まらせるような乳製品・白砂糖・肉類は避け、丁寧に汁を取り、野菜の持つ味わいを大切に薄味中心の料理を心がけています。「しっかり味つけしたお肉を食べたい！」という働き盛りのお父さんがいらっしゃる場合もあるので、陰陽のバランスを考慮してメニューを考え、調理をすることも必要不可欠です。

現代においてはオーガニックや無農薬で育った野菜、伝統



見ても食べても「美味しい！」と感じてもらえる料理を心がけています

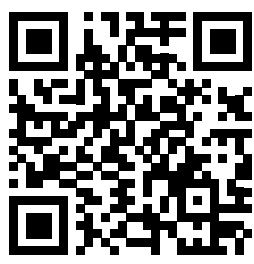
的な調味料を取り入れる健康志向の高い人が増えているように思います。耳を傾けてくれそうなご家庭に出向いたときは「こういう考え方や食べ方もあるんですよ」と、マクロビオティックについてお話することもあります。以前よりも、こうした会話がしやすい社会になってきたように感じています。

笑顔あふれる未来のために

先の話ではありますが、インストラクターコースを修了して講師の資格を取得できたら、お子さん連れOKの料理教室を開きたい。現役は退いたけど時間と体力のあるおばあちゃんたちと一緒に畑仕事や犬猫の保護活動をしながら子育て支援ルームを開き、美味しいごはんやおやつを作りたいと、色々な夢を描いています。

ドゥーラはこれからの世の中にとって、とても重要な役割を果たす職業になると感じています。お母さんは暖かいお日様のような存在です。お母さんが家庭を暖かく照らしてくれていれば子どもたちも男性も安心でき、小さな家庭一つひとつが平和になります。美味しいごはんがあればなおさらです。「食＝健康＝幸せ＝平和」なのではないでしょうか。限りある命の中で、少しでもそのお手伝いができる人間になっていきたいと思っています。

かつら みえこ
アロマセラピスト (IFPA 認定)、リフレソロジスト・メディカルハーブセラピスト (IMSI 認定)。都内の某ホテルで12年間サロンマネージャーを務め、セラピストとして勤務。これまでに4,600人以上のお客様を施術した経験を持つ。「猫のいる癒しのサロン グレース・ファウンテン」を主宰する傍ら「一般社団法人ドゥーラ協会」にてドゥーラの資格を取得した経験を活かし、両輪で女性の心身を整える活動に取り組んでいる。



意識を変える「食」を学ぶ

教室めぐり

第13回 | マクロビオティック
クッキングスクール リマ 青森校

Aomori

取材・文／篠崎 由貴子

青森県青森市で自然食品店「たちばなや」を営みながら料理教室を主宰する古川恵美子さんがマクロビオティックを実践し始めたのは今から40年ほど前。東北の地で旦那様の故・貴資さんと共に、長年普及活動に尽力されてきました。恵美子さんが教室を始めたきっかけ、調理を通して伝えたい思いとはどのようなものなのでしょうか。

伴侶とともに挑んだ試み

美容室を経営していたご夫婦は、姪(貴資さんの妹の子)が小児ぜんそくを患い、薬を飲み続けても症状が改善しない日々を目の当たりにしてきたそうです。状況を案じ、一筋の光を灯してくれたのは義妹が通う英語教室で講師を務めていた1人のアメリカ人女性でした。

「彼女はアメリカでマクロビオティックを学んだ経験があり、様々な知恵を共有してくれたそうです。玄米菜食を実践し始めたところ、ぜんそくの症状がみられなくなったことから義妹に『マクロビオティックを取り入れてみては?』と勧められたのですが、当時の私には玄米は食べにくいという先入観がありました。

しばらく経った頃、物は試しと圧力鍋で玄米を炊いてみたら驚くほど美味しく感じて『育ち盛りの我が子の体にも良いのではないか』と思うようになり、手探りで玄米菜食を取り入れるようになりました。『子どもが風邪をひくのは

当たり前』と思っていましたが、気がつけば医者いらず。これまで以上に健康的な毎日を送れるようになったことから『マクロビオティックを探求したい』という想いが募るようになったのです」

食の大切さを実感したご夫婦は、自然食品店「たちばなや」を開業。貴資さんと共にお子さんを連れて毎月のようにリマ本校で学ぶ日々を過ごしながらかん選した地元産の新鮮な米や野菜を仕入れ、青森では手に入れることが難しかったオーサワジャパンの商品も取り寄せて販売してきたそうです。

「開業後ほどなくして、リマから『全国に姉妹校を作りたい』と考えています。お店で料理教室を始めてみませんか?』というお話がありました。当時はそのようなネットワークがありませんでしたし、東北にはマクロビオティックを学べる場所もなかったため、夫と話し合いを重ね、『私たちにできること精一杯努めたい』という想いで教室を始めることにしたのです」



弘前市を中心に活動する方言・川柳研究家、渋谷伯龍(しぶたに はくりゅう)さん作の看板

基本・手当て・応用を身につける

姉妹校の先駆けともいえる青森校では、ベーシックⅠ・Ⅱ、アドバンスⅠコース(月に一度開催。全12回)が学べます。ベーシックⅠはマクロビオティックの基本をしっかり勉強したいという人のための講座を中心に、四季折々の献立や主食と副食のバランス、陰陽に基づいた調理法などを身につけられるよう配慮されていました。

「玄米の炊き方や出汁の取り方、胡麻塩やひじき蓮根、小豆かぼちゃなどの定番料理の調理を通し、マクロビオティックの『いるは』をお伝えしています。白砂糖を使わずに作るカリントウや田舎まんじゅうは滋味深い味わいが特徴で、甘いもの好きな生徒さんにも好評なんですよ。

ベーシックⅡでは一手間加えることで食材を幅広く活用できる料理のほか、体調が優れないときや怪我をしたときに身近な食べものを使ってできる『手当て法』を学ぶことができます。梅醤番茶・第一大根湯・第二大根湯・椎茸スープ・蓮根湯・里芋パスタ・生姜湿布などですね。我が家でも大いに役立ってきたこれらの知恵を、実体験を踏まえてお伝えすることも多々ありますよ。台所を預かるお母さんたちに、野菜や発酵食品の持つ力やエネルギーについて知ってもらふことは、とても大切だと感じています」



古川恵美子さん



かぼちゃのスープ大好き！

アドバンスⅠでは、さらに自由な発想でマクロビオティックを楽しんでもらえるよう、五穀ご飯や蕎麦寿司、蓮根茶碗蒸しといった和食のほか、キュウリと湯菜のマリネや押し玄米のクリームコロッケ、オートミールクッキー、季節の果物を使ったタルトなど、アレンジを効かせたレシピやおもてなし料理が学べます。「皆で食べ比べをしたりディスカッションする様子を見るのが何より楽しい」と話す恵美子さんの笑顔が印象的でした。



「お岩木山自然農園」の、みのっちさんによる野菜の重ね煮教室の様子

宇宙の秩序に沿って

開校30年目を迎えた教室は、生徒さんとの時間を大切にしたいという思いから最大8名までの少人数で行なっているそうです。2013年に急逝された貴資さんの意思を受け継ぎ、マクロビオティックの普及に努める恵美子さんは、どのような気持ちで教室を続けているのでしょうか。

「夫はとても温厚な性格でしたが、食事を変えてからも甘いものがやめられなかった私を一度だけ激しく叱咤したことがあります。体が弱く、子どもの頃に胃潰瘍で入院したり腎臓を患った経験がある人でしたから、マクロビオティックとの出会いに運命のようなものを感じていたのでしょう。

宇宙に存在するすべてのものには相反する陰陽の関係が存在します。食べものや飲みものも同様ですね。陰陽のバランスが整っていれば心身共に健康で、病気などのトラブルを遠ざけることができますが、欲するものばかり摂り続けていては偏った状態になってしまいます。

私の教室が広い視野を持ち、自身の食事やライフスタイルを見直すきっかけになってくれたら嬉しいですね。こうした活動こそがマクロビオティックの原点であり、姉妹校としての役目だと感じています」

近年は、同じ志を抱く仲間たちと共に「食」に関するイベントも開催しているそうです。青森に広がる「マクロビオティックの輪」の今後が楽しみです。

※本記事の内容は2026年4月20日現在のものです。



たちばなや

<https://www.macrobiotic-tachibanaya.com/>

自然との調和に生きる

里山暮らしの愉しみ

vol.13 | 小さな虫の知性 山賀克巳

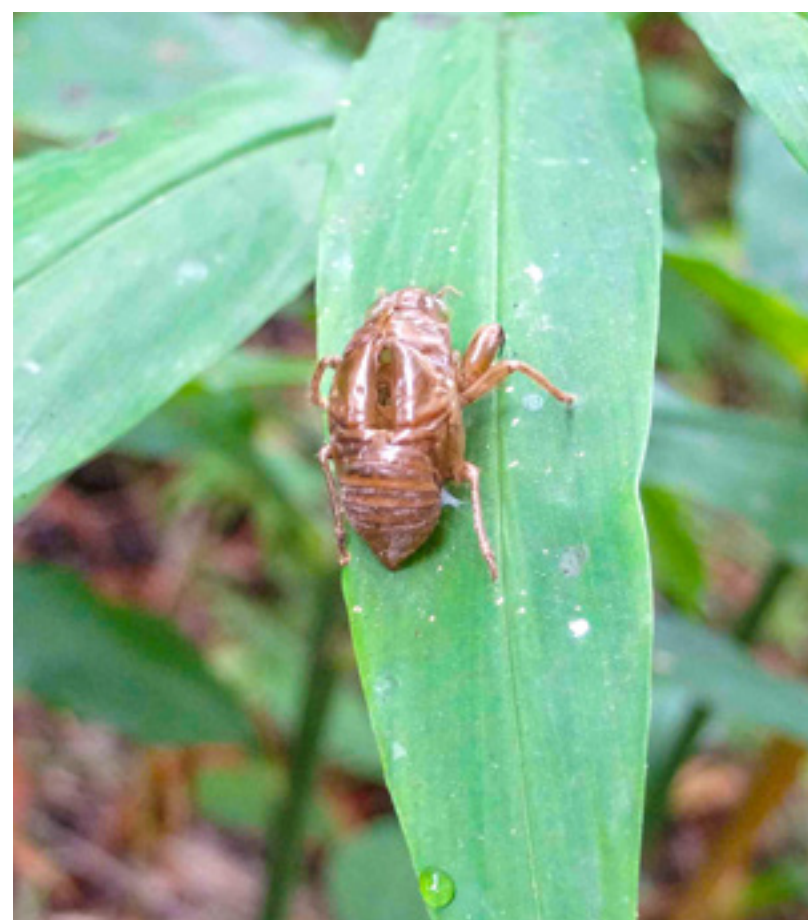
夏の朝陽

日本ミツバチと暮らす

ここでの暮らしを始めた頃、都会から妻の友人が遊びに来たことがある。ウッドデッキでお茶をしているときに1cmほどの小さいハチが滞空しながら近づいてきた。友人はその小さな虫を怖がって逃げようとした。しかし明らかに人を刺すような種類のハチではない。彼女が大げさに警戒するのを見て少なからず驚いた。なぜか都会の住人は様々な虫を嫌がることが多い。自分の認識ではハチやハエ、蝶などの虫は自然界に必要な生き物である。彼らによる受粉がなければ野菜も果物も採れなくなってしまう。世界は多様な種の共存によって成り立っている。アインシュタインの言葉も印象的である。「もしミツバチが急激に減り始めたら、その4年後には人類は生き残ることができないだろう」という言葉を残している。



花にとまる虫たち



蟬の抜け殻

ハチと言えば、知り合いから日本ミツバチの一群をもらい、重箱式の巣箱で飼ったことがある。巣箱から出入りする姿は愛らしく、守ってあげたいという気持ちが自然に生まれた。2年ほどの短い期間にもかかわらず、印象に残る経験をすることができた。

一番の課題は分蜂するミツバチを新しい巣箱に定着させることだった。群の中に女王バチが生まれると、もともといた女王バチは仲間を引き連れて引っ越しを敢行する。飛び立った群は大抵大木の枝の下に固まってぶら下がる。ハチたちと会話ができれば新しい巣箱を用意したことを伝えられる。しかし現実にはそうはいかないので、少し強引なやり方をする。一つにまとまった群を新しく用意した巣箱に落とし込むのである。ビニール手袋をしていても手でバサッと落とす作業はヒヤヒヤである。最低でも女王バチが入っていれば、働きバチはついてくる。騒動が落ち着けば働きバチは活動を開始する。巣を作り始め、花粉と蜜を運ぶようになれば成功となる。日本ミツバチの寿命は約3ヵ月。女王バチが卵を産み、幼虫が育ち成虫になるという一連の流れが止まれば一群は消える運命にある。夏の暑い時期には巣箱から働きバチの羽音が聞こえる。幼虫を暑さから守るために風を送り込むわけだ。

さらなる試練としてスズメバチの襲来もある。大スズメバチはあたかもアメリカの爆撃機のように近づいてくる。

西洋ミツバチが逃げるのに対して日本ミツバチはゼロ戦のごとく立ち向かう。黄色スズメバチを集団で熱死させる能力もある。また越冬という試練もある。春日和であれば用を足したいハチたちが這い出して来る。しかし雪の上に着地したハチは低体温で飛べなくなる。発見したらすぐに巣箱に戻さなければ死んでしまう。

結局全員を救うことはできなかった。その切ない体験をして以来、ここで日本ミツバチを飼うことは難しいと思い始めた。彼らはもともと森の中で丸太などの空洞を利用して棲息してきたのだから、人が関わることは不自然かもしれない。一時は巣箱が4箱に増えて豊かな気分になったのも束の間、最終的にみんなどこかに飛んで行ってしまった。ただ、その原因はおぞましく繁殖した蛾の幼虫に巣箱が占領されたことだった。

人間の知性

この家には様々な虫が出入りする。毎朝目覚めると、ハチの仲間や蛾のような虫は光を求めてガラス越しに飛び回っている。彼らの視点では外界への経路は全く見当がつかないようだ。扉を開けて誘導しても思うような方向に飛んでくれない。小さな虫たちはこちらの好意と意図を全く理解できない。彼らは人間の存在を知らない。そして知らないことも知らないという完全な無知である。その状態から脱するには、何らかの進化が必要なのだろう。もしかしたら人間も小さな虫のような存在で、はるかに知性の高い存在に観察されているかもしれない。それならいずれその存在の意図や好意を理解できるレベルまで上がってみたい。

山林や野原を観察すれば、虫食いの草や木々は見かけない。人の手が入らなければ自然界は調和している。それでも、



重箱式巣箱



引越し先が見つかるまで待機中

たまに枯れかかった赤松林を目撃したりする。自分の類推では、松枯れはなんらかの不調和によって健康が維持できないことによると思う。その弱った松の木に自然発生した松くい虫が木を食べているのだろう。つまり松くい虫の発生は松枯れの原因ではなく、結果なのかもしれない。それと同じことが人体にも起きている。健康が損なわれた人体の細胞は毒素を持っているので細胞のゴミとして体外に出される。そのゴミがウイルスと認識されている気がする。それもまた不健康の結果である可能性が高い。

体や自然の生き物たち、微生物に至るまで、真実を知ることの道りは長い。AIが提供する知識や情報を知ったとしても、それは過去に基づいた知識である。目の前に展開される真実を知るには、その対象の中に入る必要がある。外から見るだけでは知識や解釈にしかない。人間が自然を物質として見ている限り、自然は搾取の対象とされてしまう。ミツバチが農薬や電磁波の影響で少なくなった今もまだ人間は消滅していない。人が存続するには自身を自然の一部として認識できればいいのかもしれない。

ミツバチのみならず人間という群はこの先どこに向かうのだろうか。ハチのように分蜂して別の新しい世界に羽ばたくのだろうか。それとも神の見えざる手で新しい星にハチたちのように移されるのだろうか。神のみぞ知るである。

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 新聞の前史は江戸時代に庶民に普及した「瓦版」で、特に需要が高かったのは幕末期だという。明治初期に国内初の日刊紙『横浜毎日新聞』が創刊されて以降、大正・昭和・平成と長きに渡り情報を得るツールとして活躍してきたようだ。先人たちは、様々な出来事に思いを馳せながら活字を追う日々を習慣にしていたことだろう。昭和20年頃からラジオが大衆化し、その後テレビが台頭。「読む時代」から「聴く・観る時代」へと移り変わり、異国の様子や音楽などが手軽に見聞きできるようになった。現代においてはインターネットが定着し、関心のあるメディアから必要な知識だけを簡単に入手できる時代に変容しているが、誤報や誤解を招く表現も多く見受けられる。AI(人工知能)との付き合い方や活用方法の議論が続く昨今、マクロビオティックの知恵を活かして「情報」を取捨選択し、広い視野を持って自身で判断していくことが何より大切なのかもしれない。(S)

MACROBIOTIC
Journal

MACROBIOTIC Journal #1039 2026年夏号	発行：日本CI協会
発行日：2026年6月1日	住所：東京都目黒区東山三丁目1番6号
編集・発行人：高桑智雄	電話：03-6701-3285(代)
制作：篠崎由貴子・村上正弘	URL： https://ci-kyokai.jp/ 無断転載禁止