

季刊マクロビオティック ジャーナル

Since 1948 #1038

MACROBIOTIC

Spring 2026

Journal

特集

角田光代『方舟を燃やす』を

読む座談会





Adobe Stock

提言

井上 敬康

日本文化を通じて自己を探る

私は、「生きるという事は何なのだろうか？」というテーマを抱え、大学内に「人間問題研究会」という勉強会を開いていました。時代は1970年、随分と昔のこと(50年前)になってしまいました。当時はベトナム反戦や反安保といった学生運動が盛んな時代で、私もその影響を受けマルクス主義こそがこれからの時代をリードする思想だと思い、勉強会では初期マルクス哲学に生きることを意味を求めていたのです。

しかし、その思想を支柱とする当時の学生運動は内輪もめに終始して、結果的に学生の犠牲者(死人)が出るような状態になっていきました。そんな矛盾を見る中でマルクス主義の限界をつくづく感じとり、考えた末に出した結論は「自分は西洋の学問(マルクス主義等)」は学んできたが「日

本や東洋の文化思想」は何一つ知らないという反省でした。学校で学ぶ国語や社会科などでは日本の本当のことは学べないと思いました。それ以降は「日本的なるもの東洋的なるもの」の文化探検が私の課題になったのです。日本文化を通じて自己を探ろうと思ったとっていいでしょう。

私の生まれたのは昭和22年で、日本が敗戦になってから2年後で、当時は占領軍(GHQ = 連合軍最高司令官総司令部)が日本を支配していました。その占領政策で日本文化、わけても日本人の根幹をなす文化を徹底的に壊す政策がとられていたのです。しかし、もちろん子供である私はそんなことは知らずに映画や当時出回り始めたテレビで西部劇や野球やジャズなどに親しんで成長していったのです。

しかしそれらがすべて計算された占領政策であったことを知ったのは戦後史を学び始めてからのことでした。江藤淳氏の『閉ざされた言語空間 占領軍の検閲と戦後日本』等

の文献の中で初めて知っていったのです。それ以降GHQが消した日本文化を意識的に学習していきました。とりわけ占領政策で第一に消された「武道(剣道・柔道・合気道・空手等)」は、これは第一に身につけようと思い、新宿区若松町にある合気道本部道場に通うこととなります。10年は続ける決意の元に合気道を始めてから35年は稽古させてもらいました。

仏教・ヨガ・マクロビオティック・KJ法

また、西日暮里にある禅宗のお寺の「全生庵」で開かれていた清風仏教講座では大森曹玄老師や金岡秀友先生、紀野一義先生等、当時の一流の仏教者の方々の教えを受けることが出来ました。その流れの中で沖ヨガの創始者の沖正弘先生のお話を聞く機会を得て人生を探究することを「求道」と呼ぶのだと初めて知ったのです。それが『求道』(2022年/幻冬舎)という本を書くきっかけになりました。以降沖正弘先生のヨガの縁で沖思想に大きな影響を与えた桜沢如一先生のことを知り、マクロビオティック クッキングスクールリマにも通うこととなります。しかし仕事の関係で初級(現ベーシックI)までで断念。後年、大森一慧先生の荻窪のクッキングスクールを知り、5年通う中で師範科を終了出来ました。それと前後して神道家でクンダリーニヨガを教えられていた本物の覚者と呼べる本山博先生に出会うなどを通じて「人間とは何か」を問い続けることとなります。

また、これらの探究の中で情報を整理あるいは思考を深める方法が必要と思い、文化人類学者である川喜田二郎先生の学問研究の方法、日本的発想法ともいえる「KJ法」に出会うこととなります。これからの情報社会に絶対必要な方法論であるとの思いが募り、川喜田研究所での正式な訓練を受け、公認のKJ法新宿塾という形でKJ法の普及活動をさせてもらいました。現在は、その延長というべき勉強会(アストック・サロン)を優れた友人達と共に開催して10数年の月日が過ぎております。

明治時代から続いた暗示から目覚める

人生は早いものです。本当に早くあつという間に向こうの世界に行かねばならない状況になります。ですから若いうちから物事の本質的なこと根本的なことを学んでいくことが実に重要になると思うのです。「人生とは何か」それを考えるその学びの基礎になるのが自分の生まれた土地や国の文化という基本ポジション(つまりご縁ですね)かと思

います。世界に学ぶことも大切ですが、まずは自分の足元の文化や思想を学び身につけていくことが一番大切であり一番重要だと思うのです。

戦後は米国の占領政策もあり、日本の社会は「日本否定のオンパレード」でした。知識人程に日本文化を否定していくという

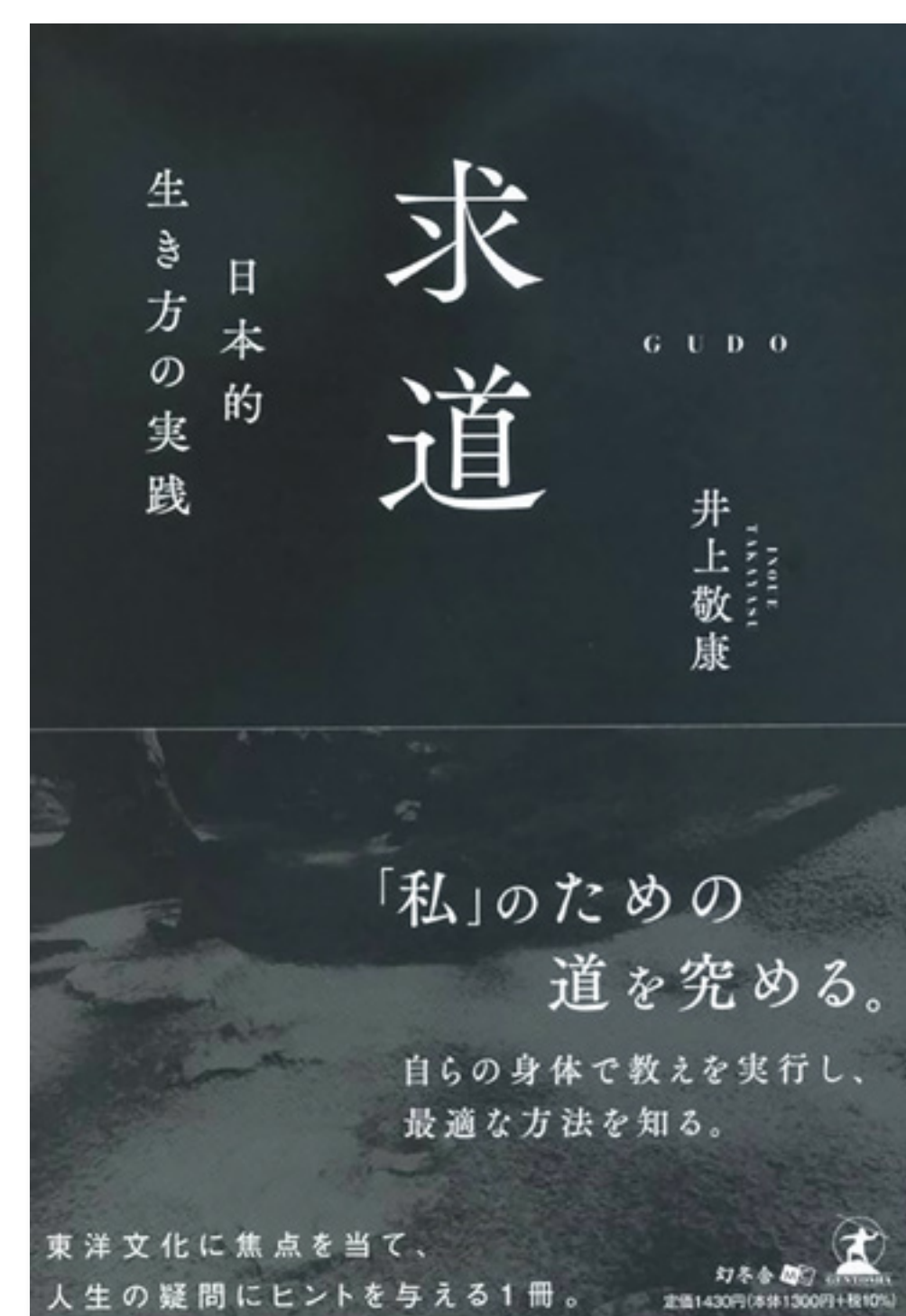
逆転の図式・流行が続いてきました。しかしこれは実は明治新政府の頃から続いた一つの流れかも知れません。当時は欧米諸国の世界的な植民地化という外圧から早急に西洋文化を取り入れる必要があり、やむを得ない事情があったと思います。しかしながら、日本人はいい加減この明治時代から続いた「暗示」から目覚めなければならないでしょう。

石塚左玄や桜沢如一先生は明治新政府の日本文化否定の流れに反して日本の伝統的な食や民間に伝わる知恵を大切に時代の中でそれらを残そうと努力されたと思います。ですからマクロビオティックの思想の背後には足元の文化を大切にするという思想が根本的に流れているように思うのです。

先祖や父祖の努力・涙と汗の歴史にきちんと向き合い、それに対して敬意を払う事が出来るようになったときに、自分の生きる意味が見い出せてくる自己存在の有難さを確認出来るようになると思います。それこそがしっかりとした国を作り人々が安心して生きていける元であると考えています。

いのうえ たかやす

昭和22年(1947)東京生まれ。軍医だった父親に厳しく育てられる。父親への反発から武蔵野美術大学に入学するも、反戦運動に熱中して大学を中退。その後、思うところがあり「求道」をテーマにして武道・神道・食養・ヨガを学ぶ。文化人類学者の川喜田二郎先生のKJ法の存在を知り、川喜田研究所で正規の訓練を受け公認インストラクター(KJ法新宿塾)としてKJ法の普及に専念する。その後「総合研修所アストック」を立ち上げ、日本文化をテーマとしたセミナーを開催する。特に武道の再評価に努める。合気道五段・全剣連居合道二段・古流居合(田宮流)三段、「マクロビオティックー慧のクッキング」師範科修了。2022年に(株)幻冬舎より『求道』を出版、2025年に文庫版化される。



特集

角田光代『方舟を燃やす』を 読む座談会



櫻井 裕子

大島 弘鼓

高桑 智雄

構成・文：佐藤 三知代

『八日目の蝉』『紙の月』など日本を代表するベストセラー作家である角田光代が、2024年に発表した長編最新刊『方舟を燃やす』(新潮社/第59回吉川英治文学表受賞)で、マクロビオティックを实践する女性の生涯を描き出しました。当代の人気作家が小説の主要な題材として、ここまで大々的にリアルな描写でマクロビオティックを取り上げるのは珍しいことです。しかし作中ではマクロビオティックが高度経済成長期の70年代にブームになったノストラダムスの大予言、コックリさんなどのオカルトや、オウム真理教などのカルト宗教問題、現代のSNS上のフェイクニュースなどと同列のもののように表現されていることに違和感を覚えた人も多いことでしょう。そこで今号の特集では、マクロビオティック キッキングスクール リマの専任講師、大島弘鼓氏と櫻井裕子氏、そして本誌編集長高桑の3人で『方舟を燃やす』を読んだ感想をシェアします。この作品で問われる「信じることの意味」とマクロビオティックの本質である「ノンクレド」の精神について、そしてこれからのマクロビオティックについて語り合います。

『方舟を燃やす』を読んだ第一印象について

高桑智雄(以下:高桑):人気小説家の角田光代さんが最新作でマクロビオティックを取り上げていると聞いて、始めは何かの話題としてサラッと扱われている程度だと思っていたのですが、最初から最後までマクロビオティックを实践している女性、不三子が主人公として描かれています。私はまずここに大きな衝撃を受けましたが、お二人はいかがでしたか？

大島弘鼓(以下:大島):私はこの時代のマクロビオティックってこういう感じだったよなと思いました。マクロビオ

ティックはもっと自由なものなのにそれが感じられない。不三子の時代を踏まえた上で、私は今新しいマクロビオティックに書き換えていっているんだなと感じました。

櫻井裕子(以下:櫻井):私はまずとても精緻なマクロビオティックの描写だと思いました。不三子を通して実践者が陥りやすい場面などがいくつも書かれていたので驚きましたね。

全体的にはマクロビオティックとオカルト的なものが同列に扱われていることや、マクロビオティックや自然療法が怪しげなものとして書かれているのが正直不愉快でしたね(笑)。

高桑:私もこの時代のオカルトブームの延長線上にマクロビオティックが出てきてしまうことに対するどんより感のようなものは非常に感じました。と同時に見事だなと思いましたね。70年代から90年代のマクロビオティックの雰囲気をもろに見てきたかのようにリアルに描写している。しかも自分には実践者としての視点もあるので、ストーリーがどう展開していくのかと、ずっとドキドキしながら読み進めてしまいました。悔しいけど面白い。小説としても見事でしたね。

病室に戻り、もらったプレゼントの包み紙を解くと、出てきたのは料理本だった。表紙は、すぐには料理名のわからないごちそうのカラー写真に、マクロビオティック料理集という文字が書かれている。(中略)玄米菜食というと地味だけど、マクロビオティック料理というとなんだかすごく先進的だと不三子は思い、もらったかりんとうを齧りながら夢中でページをめくる。

(不三子/p84)

不三子が実践する マクロビオティックについて

高桑:具体的に何か印象に残った場面はありますか？

大島:不三子のマクロビオティックの師である勝沼沙苗が良いものを食べさせていけば子どもは必ず帰ってくるという場面でしょうか。私自身も言ってきたことなのですが、ちょっとニュアンスが違ふと感じました。勝沼も不三子も常に正しさだけを追求して、その正しさから外れてしまうことへの恐れのようなものがあつたように思います。私は、食は体験であると思っていますが、不三子は良いものが正しいという完璧さを娘にも求めたことで、娘の体験をことごとく潰してしまつたのではと感じます。私は3人の子どもをマクロビオティックで育てていましたが、外では自由に食べさせていました。その上で何を食べさせても必ず帰ってくると思っていましたね。

食べ物もね、ちいさいころにしっかりほんものを食べて育つと、そこに戻るようになってるんです。ま、しばらくはお菓子だケーキと目移りするでしょうけど、だいじょうぶ、基本のしっかりしている子はきちんと帰ってきますよ

(勝沼沙苗/p184)



高桑:不三子は娘の湖都をコントロールしていましたよね。結果、それが娘の反発を招いてしまった。悪いものは食べさせない。良いものだけを食べさせたいというこの時代の正義というか、不三子の母としての強い想いがあつたわけですが、それが果たして本当のマクロビオティックなのか？ということですよ。

櫻井:私は2000年代の初めにマクロビオティックに出会いましたが、私が学んだのは、まさにこの70年代のマクロビオティック。ですから、不三子が正しいこととして心の支えにしていたことに対して理解できる場所もあります。友達の家では食べさせたくないお菓子を食べてくるんだらうなと正直嫌だなんて思っていましたしね(笑)。でも私の場合、まず本人の希望を聞いて妥協点を見出していました。食べたいものを食べさせないと親の目の届かないところでこっそり食べていたなんてこともありましたので(笑)。

大島:本来は何を食べても大丈夫。それがマクロビオティックだと思っていますし、その場の状況によって陰陽を調和できることのほうが大切だと思います。いわゆる悪いものを食べた次の日、子どもたちは決まって熱を出すのです。何を食ふるとどんな変化が起きるのか、それに対して何をすれば元に戻せるのかということも体験だと思っていますし、子どもたちはそのことを自分の体で実感できていると思いますね。

櫻井:うちも娘がチョコレートを大量に食べたときなどには、顔に吹き出物が出て大変でしたが、食べたときの体の反応でその原因がわかるようになっていましたね。私が思う正しさから娘が外れていってしまうことにモヤモヤした気持ちはありましたが、そういう娘の様子に学ばせてもらった



ように感じます。子どもには子どもの社会があって、その社会にうまく順応させていくことも必要なのかなと思いますし、そこから子どもが自分で食を選び取っていくことも経験ですよ。いい意味で諦めるというか、自分が思う正しさと娘の社会性との折り合いを付けていったという感じでしょうか。

高桑:子ども達はそういった経験を通して、いつもの食事が良いものなのだとことを学んでいくし調和が取れてくるのですよね。不三子やその師である勝沼の時代は良いものと悪いものという二元論の中での正しさであり、そこからはずれていった娘のことを諦めてしまいました。お二人はお子さんたちが体感で学んでいくことを見守りながら一般的な社会との折り合いを付けていっている。ここが、不三子が実践していたマクロビオティックとお二人の大きな違いだなと感じます。

私はこの子をもうあきらめた。あきらめた、というのはつまり、よく言えば、本人の意思を尊重するということで、悪く言えば、どうにでもなれと思うことだった

(不三子/p215)

70年代の時代背景と勝沼沙苗が指導したマクロビオティック

高桑:勝沼沙苗のマクロビオティックについて、指導者としてどのように感じますか？

大島:言い切る、押し付ける。とにかく強くて厳しい指導者という印象を受けますね。それでも勝沼のように一刀両断

に言ってくれたほうが受け取り側は楽。自分で考えなくてもいいし、こういうタイプの方は人気が出ますよね(笑)。

高桑:そうですね。「料理教室でありながら幸福教室でもある」と言う部分など、私自身も似たようなことを言っていたなと(笑)。とにかく頭もよくて弁も立つ。言っていることは正しかったりするので、ついていきたくになりますよね。でもよく読むと勝沼は微妙に不安をあおっていますよね。それが意図的ではないにしろ人を惹きつける要素になっている。実際に70年代は勝沼のような先生方が多かったですし、この時代の先生のモンタージュであるとも感じました。

櫻井:私自身も勝沼タイプの先生に教わりましたが、魅力的で憧れましたね。でも今考えると上手に不安をあおっているような感じはありました。その不安を払拭するために憧れの先生の言うことを盲信するような信仰になっていきやすいのかもしれない。

あなたたちが今日参加しているのは料理教室でありながら、幸福教室でもあるのね。(中略)赤ちゃんのために白いもの全部やめて。添加物にも気をつけること。悪いものぜんぶその赤ちゃんにいつてしまうからね。

(勝沼沙苗/p72)

高桑:70年代は高度経済成長時代。女性が社会に解放されていく時代の中、いきなり社会に放り出されても女性が自信を持って活躍できる場はまだ少なかった。そんな中で、勝沼のような人に師事することで、料理や家族を支えていくような生き方が正当化され、とても偉大な意義のあることをやっているという自信につながっていったのではないかと思います。女性の生き方として、社会が与えてくれないものを与えてくれる。それが一つの生きる指針となり生き甲斐になっていく。そういう意味では70年代のマクロビオティックは宗教的な枠組みの中にあっただとも言えますね。

櫻井:私は社会で活躍したいと思っていましたが、子育てのために家庭という狭い世界に身を置くことになりました。そんなときに出会ったマクロビオティックは家庭の中での自分の役割を与えてくれたようでしたし、まさにマクロビオティックが心の支えになっていましたので、私も当時は

不三子同様、信仰の中にいたように思います。

高桑: 実際、当時マクロビオティックを学び、実践していたのはほとんどが女性です。70年代は勝沼のような指導者が主婦の人たちの価値観を広げたけれど、マクロビオティック本来の意味が狭まってしまった。そこには桜沢先生が言う陰陽とか宇宙の秩序とかがなくても成りたってしまう世界だったのかもしれませんが。

マクロビオティックの考え方では、この世のすべては陰陽の性質を持っており、その調和を図ることを重視しているが、沙苗は調理法に陰陽を用いないし、難しい計算もしない (不三子 / p136)

櫻井: 陰陽については、とても固定化された捉え方しかできていなかったのではと思います。例えば「これは陰性、これは陽性」とか「陰性は悪いものだから食べちゃダメ」などの固定的なものだったし、今のように相対的な視点で陰陽を捉え、その陰陽をどう調和させていくかという視点ではなかったですね。

高桑: まさにそこですね。勝沼に代表される70年代のマクロビオティックは「間違えない」「正解を選べる力」というものでしたよね。同時に絶対に間違えてはいけないという不安が出てくる。その不安に抗うように正解を求めていけばいくほど孤立していつてしまう。勝沼が陰陽について学んだとしても、おそらく善悪の陰陽としか捉えられないでしょうね。

大島: 当時は人をジャッジするために陰陽が使われていたかもしれません。マクロビオティックを実践している人は素晴らしいけれどそれ以外は悪というような。いずれにしても勝沼も不三子もマクロビオティックを楽しんでもいないし、本当はマクロビオティックが好きなのではなく正しさが好きなんだろうなって感じます。その正しさを信じれば信じるほど疑う人を増やしてしまったというか。

高桑: まさにそうですね。本当にマクロビオティックを楽しんでいる人には孤立という現実は起きてこない。不三子は自分の正義・正しさを守るために、家庭を閉鎖し、子どもにも悪を見せない、自分も悪を見ない。娘や息子、夫が離れて

いつてしまったのも不三子自身が引き起こしてしまったことです。そういう意味でも70年代のマクロビオティックは閉鎖的かつ二元論的なものであったということですね。

信仰のマクロビオティックと ノンクレドのマクロビオティック

櫻井: 私は「私だって信じるのをやめることはできない」と言う不三子の言葉にとっても引き込まれました。この本のテーマでもある信じることの意味について問いかけられているように感じました。

私だって信じるのをやめることができないの。よい食べものが幸福を作るのだと、女が家庭を、世界を幸福に導くのだと、それが間違った考えだとはどうしても思えないの。子どもたちが離れていつても、娘がおかしなデマを信じていても、いいえ、私自身が幸福には導かれなかったというのに、自分が間違っていたとはどうしても思えないの。だから後悔すらできないの。 (不三子 / p408)

高桑: 私もそこはとても印象に残りました。自分自身が幸福ではないと感じているのに正しいから実践するのか？正しさだけを追い求める不三子の二元論的な考え方にここでも違和感を覚えつつも、とても心が揺さぶられましたね。不三子は勝沼の言ったことを信じて長年実践してきたし嘘だとは思えないと言っていますが、これはある種の信仰です。小説を読んだ人に「信仰の中で生きている不三子＝マクロビオティック」だと思われてしまうのはちょっと不本意ですね。つまりここには陰陽の考え方とか桜沢先生の宇宙の秩序という考え方は全く描かれていない。食事だけのマクロビオティックであり70年代のマクロビオティックってまさにこういうものでした。

大島: マクロビオティックのようで単なる自然食ですね。

高桑: そうですね。不三子は食べ物が食べ物で止まってしまっている。食べ物の奥にある農業とか生産地などの自然には全く興味を持っていないし、勝沼の教えだけを拠り所に正しい食べ物をチョイスしているだけ。家と自然食品店だけという閉鎖的な世界で完結してしまっています。それでは信仰や宗教になってしまいますよね。

大島:しかも食べ物を単なるモノとして捉えていて命として捉えられていませんよね。

高桑:そういう意味でも不三子は高度経済成長期の物質主義的な世界の中であって、正しさを選んでいただけなのでしょう。マクロビオティックははじめに自然ありき。自然と調和したものを食べていくために陰陽の理論が必要になってくるわけですし、自然と環境と一体となるための考え方であり思想です。食事が全てではない。その閉鎖的な世界から抜け出して社会と関わっていけば不三子が思う正しさが通らないということは当たり前にあるわけです。そういうことを体験し、受け入れていくことで陰陽が調和されバランスの取れた人格なり生活なりが確立されていく。それが桜沢の教えたマクロビオティックだと思います。

櫻井:本のタイトルにもなっている『方舟』ですが、「ノアの方舟」の話にあるように神様の言うことを信じたノアたちだけが助かった。つまり信じない人は救われない。その方舟を燃やすということに、信念や信仰、信じることに對して問いかける、壊したい、問い直したいという作者の思いがあるのではと感じました。

高桑:まさにそうですね。ここでは信仰の対象としてマクロビオティックが描かれていますが、我々が伝えていきたいのは桜沢先生の言う「ノンクレド」というマクロビオティックの本質。つまり「信じるな」であり「自分で考える」マクロビオティック。考えるにしても二元論的な世界で考えるのではなく、陰陽や宇宙の秩序の中で物事を考えていくことです。物語の後半では、不三子が子ども食堂でボランティアとして働きに出ることで、自分が作ったものに対して、家族以外の人が感動してくれたりすることで、それに対して涙を流すという場面がありますが、不三子は最終的には多くの人と



関わっていくことでバランスが取れていき、様々なことにチャレンジしようという生き方に変わってきた。この変化こそが我々にとっての

マクロビオティックであり、本当に自由なマクロビオティックだと思うのですが、そこはそう書いてはくれない(笑)。いずれにしてもこの小説で描かれているマクロビオティックは閉鎖的かつ二元論的なもので、信じる対象として描かれている。マクロビオティックってやっぱり閉鎖的だよね、そこから抜け出せたのが不三子だよねという大きな誤解があるようでとても悔しいです。

手料理を、子供たち——しかも幼いときの子どもたち以外から、おいしいとはじめて言われたことに気がついたのだった。四十年以上、もっとも心を砕き、手抜きをせずに作り続けた料理を、おいしい、かわいい、コツは何かと、はじめて言われた。そのことがうれしいというよりも、不三子に衝撃だった。泣いているのはうれしかだではなく、驚いているからだった。

(不三子/p302)

これからのマクロビオティックを どう伝えていくか

高桑:今後はどのようなマクロビオティックの伝え方をしていきたいですか？

大島:不安や恐怖、完璧さや正しさという二元論的なことではなく、これを機にもっと自由なマクロビオティックを伝えていきたいですね。自分の人生を輝かせるための一つのツールとしてマクロビオティックがあるということ伝えていきたいです。

櫻井:情報が溢れるこの時代、何を取捨選択して自分の人生の舵をとっていくのかはとても大切なことだと思います。信仰、恐れ、正しい正しくない、善悪ではなく、また誰かが言っているからそれを鵜呑みにするということなく、自分がどうなりたいのか、どう生きていきたいのかというところに照準を合わせながら、その人生の舵をとるための助けになるようなマクロビオティックを伝えていきたいですね。

高桑:私もお二人同様、これからは不安や恐怖などの二元論的な枠組みの中でマクロビオティックを伝える時代ではないなと思います。ただ一方で普及ということを目的にした場合、不安をあおることが一番だということ

もありますよね(笑)。

櫻井:不安を解決するものに人は惹きつけられますからね。

高桑:我々も今まではそういうことをやって人を惹きつけてきたわけです。これからはそれを手放し、お二人が言うようにある種の希望とか、これからの時代を考えたポジティブな選択としてのマクロビオティックに移行し転換していく必要があると思いますが、そのときにはやはり自分で考えていくこと、しかも善悪で考えるのではないという「ノンクレド」の精神を伝えていかないといけない。そうすると、意識の高い人や理解ができる人しか集まらないという可能性が出てきますから、普及するという視点で見るとなかなか難しいです。でも我々はそこをやっていかなければならない。そのためには、二元論の枠組みを超えて本質的な陰陽論や宇宙の秩序などをもう少し一般的な価値観にまで落とししていく努力と覚悟が必要になってきますね。

櫻井:とても難しいことですね。というのも、私自身がそうだったのですが不健康なときには桜沢先生の本を読んでも頭に入っていきません(笑)。良いものを食べて心身ともに健康になって、そこで初めて桜沢先生の本が理解できるという面もあるのではと思います。

大島:現在のリマインストラクターの方は、体を壊した不安や恐れからマクロビオティックを始めた方が多いですが、今ではその不安や恐れを超えたところで皆さんとても楽しんでますよね。

高桑:なるほど。そう考えると70年代のマクロビオティックを否定するのではなく、二元論の世界で止まってしまったところに我々の反省点があるのかもしれないですね。入り口は不安や恐れ、善悪のマクロビオティックでも良いかもしれない。そして体が整ったその上で、不安や恐怖といった二元論の世界を超えた陰陽を語れるし一元論の世界に調和していく。その感覚を共有していくことが大切なのかもしれません。

大島:これからは何を信じるのかではなく、どう生きたいのか、どうありたいのかが大切になってくると思います。まずは私たちがマクロビオティックを楽しむことではない

でしょうか。物の時代から心の時代へと時代の価値観も変わってきていますし、食べ方は生き方、生き方は食べ方であることに気づいている人や、自分の人生を自分でデザインしていこうと思える人がマクロビオティックを選んでくれると信じています。



高桑:そうですね。食べ物の奥にある農業や生産地、自然に触れるという延長線上にマクロビオティックを捉え、そこからマクロビオティックを始めようという人たちもいるし、時代は変わってきていますよね。その中で我々が一元論的な生き方をしていくこと。そこに共感してくれる人たちが集まってくるということに期待することも必要ですね。

櫻井:いずれにしても、この本をきっかけに自分たちのマクロビオティックの伝え方について考えさせられました。

大島:本当にそうですね。今やっていることを見つめ直すこと、伝えるということの原点に戻れたような気がします。

高桑:そうですね。70年代から90年代のマクロビオティックを振り返るためには良い参考になりましたし、我々はここに描かれた二元論的なマクロビオティック像を『方舟』と捉え、それを燃やし超えていかないといけない。信じる対象としてのマクロビオティックではなく、「ノンクレド」のマクロビオティックを普及していくための方法や伝え方にチャレンジしていかなければというきっかけを与えてくれた本だったと思います。ありがとうございました。

おおしま ひろこ

マクロビオティック クッキングスクール リマ名古屋校主宰。本校では、マスターコースを担当。母の影響により、10代の頃より玄米菜食を実践。病院栄養士を経て結婚、3人の子育てをしながら、従来の栄養学的な食生活と、子どもの頃から自宅で食べていたマクロビオティックの食生活をそれぞれ体験、実感してみた後、長年の経験をもとにマクロビオティック講師となり、夫とオーガニックショップ「自然食BIO」を開業。

さくらい ゆうこ

プロフィールは21ページをご参照ください。

たかくわ ともお

プロフィールは11ページをご参照ください。

MACROBIOTIC

Spring 2026

Journal

コラム	提言		井上 敬康	02
特集	角田光代の『方舟を燃やす』を読む 座談会	大島弘鼓×櫻井裕子×高桑智雄	佐藤 三知代	04
コラム	無知なる自分を知るひと時 Café de Ignoramus	第75回	高桑 智雄	11
特集	マクロビオティックを生きる まくろびと	第12回 橋本 宙八	編集部	12
料理	食の10段階 チャレンジレシピ	第7回 2号食以下に含まれる「動物性食品」について	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12回 養美舎	編集部	22
医療	正食医学所感	vol.12 マクロビオティックの道をゆく	磯貝 昌寛	26
医療	日本人の食と霊性	第12回 病院の食事療法	渡邊 昌	28
教育	はじめ塾レポート	vol.12 遊びを通して培われる判断力	和田 正宏	30
レポート	マクロビオティックわの会主催 「第1回 国際交流会」レポート		編集部	32
歴史	桜沢如一の原著に触れる	第25回 『食養人生読本』からの引用	読み手: 増田 やよい	36
歴史	資料で歴史を振り返る 桜沢如一の思想と生涯	第38回: 老年期 ⑤	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	桜沢 珠紀 / 山口 眞利枝	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11回 現代人の運動機能は退化している	細川 順讃	42
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12回 フランス③ パリ	宇田川 喜久江	44
BIZ	マクロビオティックの仕事	vol.11	守屋 才音子	46
情報	意識を変える「食」を学ぶ 教室めぐり	第12回 正食マクロビオティック・家庭サロン	編集部	48
随想	自然との調和に生きる 里山暮らしの愉しみ	vol.12 風邪のメッセージ	山賀 克巳	50

※1039号(夏号)は2026年6月1日発行予定です。

表紙写真: 2019年 伊藤るな作 Photo by Yasuo Shishido

Instagram始めました!



— 無知なる自分を知るひと時 — *Café de Ignoramus*



Adobe Stock

第75回 マクロビオティックはカルトなのか？

マクロビオティック ジャーナル 編集長 **高桑 智雄**

つい最近アメリカ旅行をしてきた仲間から「アメリカではマクロビオティックがカルト扱いがされている」と聞いた。またイタリアでのマクロビオティック普及の中心だった団体がカルト裁判の余波で解体に至った話も伝え聞いた。フランスでも『ゼン・マクロビオティック』を読んで、狂信的な子育てをした親が1980年代のル・モンド誌に告発され社会問題となったこともある。

「マクロビオティックは宗教っぽい」とは、巷ではよく言われることである。私たちにとってのマクロビオティックは「茶道」や「華道」「書道」「柔道」などと同じように、生活の中で食を通して自分と向き合う「道」である。だけど「茶道」や「華道」を宗教やカルトという人はいないのに、なぜマクロビオティックだけが宗教やカルトのような言われようをされるのであろう。

それは、「食」が生命に直接的に関わるものだからである。「茶」や「花」をどう指導されようが、基本的にはその人の生命を左右することではない。いや厳密に言えば「茶」や「花」を学ぶことで精神と身体が整うわけであるから、生命に関わるともいえるかもしれない。しかし、「食」はその比ではない。指導の仕方によっては、学ぶ者の生命を大きく左右してしまうことがある。

カルトとは、「人の考える意思を失わせ、指導者に依存させることによって自由(生命)を奪うこと」であると定義するならば、マクロビオティックは、「人の考える意思を鍛え、指導者から自立させることによって自由(生命)に導く」ことである。この本質的な違いが理解できていない者が生命に直結する「食」を指導すると、本人が気づかずに、人の考える意思を失わせ、指導者に依存させる緩やかなカルト空間を成立させてしまうことがある。

また母親(指導者)が考える意思が育つ前の子どもに対して、「食」を強制的に限定してしまえば、そこにも緩やかなカルト空間が生まれることになる。

生命に直結する「食」を扱うマクロビオティックだからこそ、その本質を踏み外すと、一転してカルトとなってしまうリスクがあることを、伝える私たちは常に肝に銘じなければならない。

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

まくろびと

第12回 | 橋本 宙八 Hashimoto Chuya

取材・文 / 篠崎 由貴子

今回は、長年にわたりマクロビオティックの普及活動に尽力し、延べ9,000人以上に半断食の指導をしてきた橋本宙八さんにお話を伺った。本誌へ寄稿いただいた人、取材をした人の中には、宙八さんとの出会いがきっかけとなりマクロビオティックの道を歩み始めたという人も多い。これまであまり語られることのなかった子どもの頃の思い出、心の葛藤、宙八さんが歩んできた軌跡とはどのようなものだったのだろうか。

幼少期の暮らし

4人兄弟の長男として生まれた宙八さんは、新潟県の下越地方に位置する北蒲原郡きたかんばらくんで幼少期を過ごしたそうだ。戦後間もない食べものが乏しい時代だったこともあり、6人家族の生活は決して豊かなものではなかったという。

「新潟は米の産地として有名ですが、私の住む地域は砂地だったのでほとんど口にすることはありませんでした。サツマイモが主食で、魚をよく食べていた記憶があります。数件先に住む祖父母の家では飼っている豚のために毎日

のように野菜のクズを煮ていたもので、私や妹もよくご相伴にあずかっていました。子どもたちで集まっては浜に出かけたり、面子めんこやビー玉遊びをしていましたが、姉や妹と過ごす時間も多かったので、どちらかという大人しい子どもだったのではないかと思います。

母は幼い私の腰に巻いた帯を、縁側にほど近い柱に括りつけて洗濯や畑仕事をしていました。そうでもしないと家事が追いつかなかったのでしょうか。戦争から戻った父は定職に就いていなかったため、色々な仕事をしていましたね。どこかで仕入れてきたアイスクャンディーをお祭りで売り歩いたり、地引き網を引く手伝いをして僅かな収入を得るといった感じです。漁師から分けてもらった魚がその日の朝食になることも度々ありました。

その後表具師ひょうぐし(和紙や布を使って襖や障子を張り替えたり、屏風や巻物などを新調または修理・修復する職人)として生計を立てるようになったのですが、小さな集落では思ったように仕事を確保することができなかつたようで、小学校に通い始めてしばらく経った頃、親方を頼って北海道函館市に移り住むことになりました。六畳一間の狭い家での生活は決して裕福とはいえませんが、私たち家族にとっては

大きな問題ではありませんでした。それ以上に新しい暮らしへの期待感を感じていたのだと思います」

当時も魚や野菜が中心の食事だったが、米や味噌汁が食卓に並ぶ機会も徐々に増えていったという。お父様は家族を養うために奔走し、冬場の依頼が少ない時期は出稼ぎに出ることもあったそうだ。

家族を支える一大決心

生まれ育った環境とは異なる函館での生活が落ち着きを見せ始めた頃、思いもよらぬ出来事が起こった。釧路で請負った仕事の最中、お父様が不慮の事故に見舞われたのだ。

「足場を踏み外し、高所から落ちて全身を強く打ったと聞いています。遠く離れた場所だったので、死目には会いませんでした。中学生になったばかりの私には大黒柱を失った母を支えることができず、言葉にしがたい無力さを感じたことを覚えています。

私たちを案じてくれたのは母の兄です。東京で飴屋の工場長を務めていた伯父は姉たちが工場に働けるよう手配し、自宅の敷地内に小さな仮住まいを建ててくれたので、私と妹はそこから学校に通い、母は伯父宅の家事手伝いをしていました。最初は本当にありがたいことだと思っていたのですが…。しばらくすると母は夜中でもお構いなしに呼び出され、仕事を終えるまで戻って来なくなりました。まるで女中奉公をしているような、使用人として雇われているような感じです。思春期を迎えたばかりの私にはその光景は受け入れ難く、『なぜこんなにも肩身の狭い思いをしなけれ



会社の養成所で技術を磨いた16歳の頃(右が宙八さん)



99歳にして趣味のハーモニカを嗜む宙八さんのお母様

ばならないのか』『これまで散々苦労してきた母を楽にさせてあげられるのは自分しかしない』という、強い憤りと使命感で頭の中が一杯でした。

卒業後は私も飴屋に務めることになっていたのですが、担任の先生に『社宅のある会社に就職したい』と相談し、無線機器の製造・販売会社を紹介してもらいました。伯父たちは恩を仇で返されたと思ったかもしれませんが、背に腹はかえられません。遠い昔の出来事ですが、マクロビオティックが私の生きる道になったのは、物心ついた頃から感じていた引け目のようなものを払拭し、自由に生きたいという強い想いがあったからではないかと思います」

お母様と妹を連れて社宅住まいを始めた宙八さんは、様々な技術を身につけるため、懸命に学ぶ日々を過ごしたそうだ。若くして家族を支える決断をしたことに、迷いや不安を感じることはなかったのだろうか。

「安堵の気持ちと『何かが動き出した』というワクワク感のほうが強かったですね。母も併設された社員食堂に務めるようになり、次第に親子の会話や笑顔が増えていきました。同僚たちはよく『橋本のお母さんの列に並ぼう。大盛りにしてくれるぞ』なんて言っていましたね。少し恥ずかしさもあり、嬉しくもあり…複雑な思いでした(笑)。

就職した会社には当時珍しい画期的なカリキュラムがありましてね。午前中は技術を学び、午後は国語や数学などの授業を受けると3年後に高卒資格がもらえる制度があったんです。賃金をいただきながら仕事を覚え、勉強までさせてもらえる環境はとてもありがたいものでした。『これだ!』

と思った物事に夢中になって取り組む姿勢は、今も昔も変わらないですね。ここだけの話、とにかく真面目で融通の利かない性格だったので、自分も強くなった気になれる、ちょっぴり破天荒な女性に憧れることが多かったです(笑)。

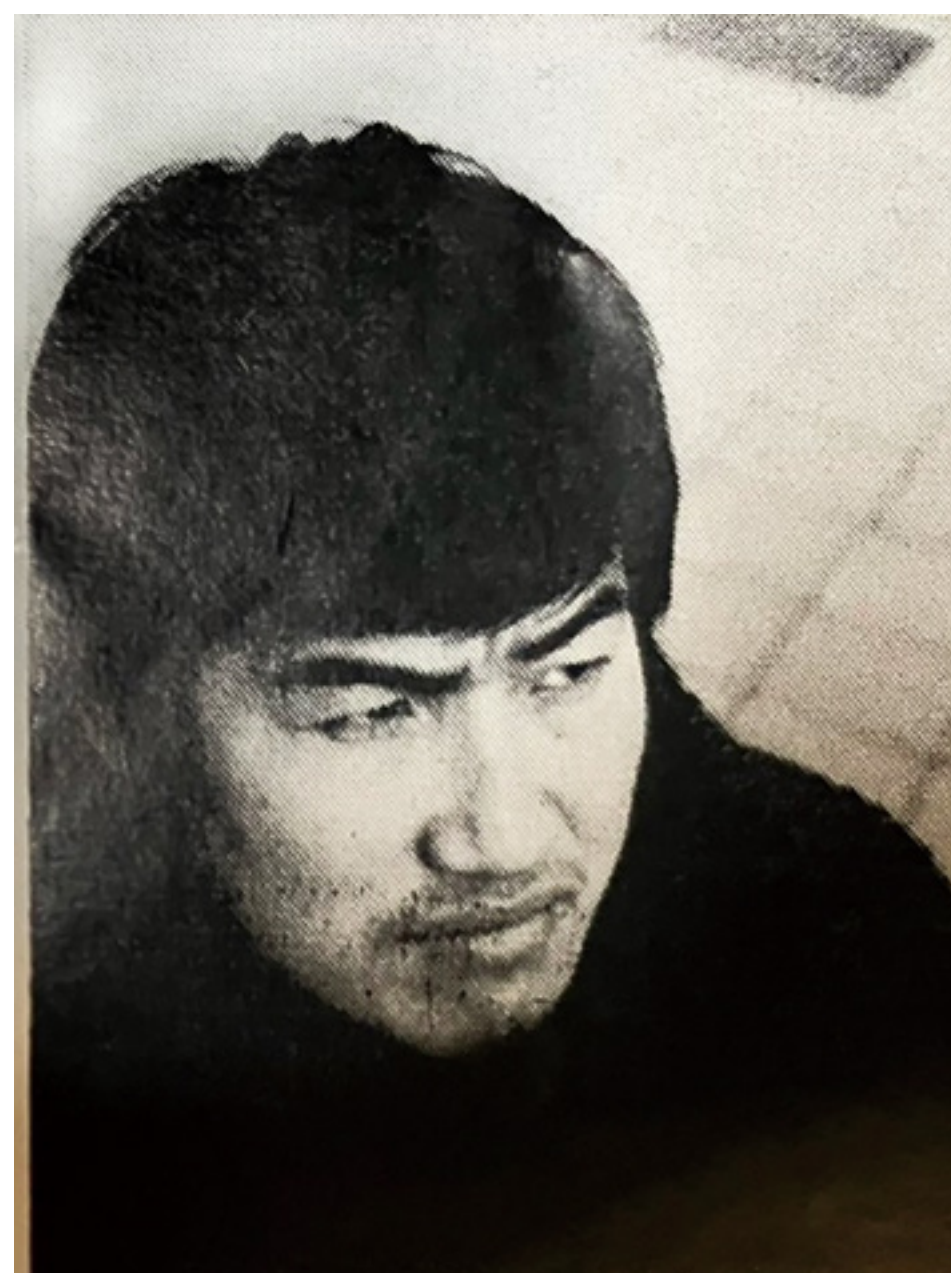
中学生の頃は背が低いことがコンプレックスだったのですが、肉や牛乳といった陽性な食べものを摂り始めてからグングン背が伸びました。感情表現も驚くほど豊かになりましたね。この頃から、これまで以上に色々な物事に興味が湧くようになっていきました」

自己表現の場を求めて

15歳になって初めて触れた「外の世界」は、これまでは感じたことのない「生きる楽しさ」をもたらせたようだ。充実した日々を送る宙八さんに新たな心境が芽生えたのは、入社2年目のことだった。

「それまであまり得意ではなかった勉強が楽しく感じるようになったんです。仕事を終えた後、会社に内緒で定時制高校に通う先輩や同僚がいたので、私もこっそり通い始めました。会社にとって決してウェルカムなことではありませんでしたが、先生方は『学びたいという気持ちは悪いことではない』と、黙認してくれていたように思います。

高校では同年代や年上、小さな会社を経営する人、家庭を持つ人など、様々な境遇の人たちが学んでいたのも、私にとって『社会勉強』の場でもありましたね。この頃から『生きる意味』『人生とは何か』といった哲学的なことを考えるようになり、『自分自身を深く知りたい』という漠然とした思いが募るようになりました」



俳優を目指していた頃

宙八さんは先生の勧めを受け、自己表現の場として演劇部を立ち上げ、数人の仲間と共に稽古に励んだそうだ。空を眺めながら「文化祭で公演をしたときに感じた高揚感は今でも忘れることはできません」と語る宙八さんの笑顔はまさに「青年そのもの」のようだった。

「函館に住んでいた頃、両親と一緒に一度だけ観劇に出かけたことがありました。自由で華やかな、夢のような世界に憧れて『いつか自分も』なんて思ったりもしましたが、当時はそれどころではありませんでしたからね。『演ずる』ことの楽しさ、蓋をしていた感情が一気に溢れ出しました。

会社のカリキュラムを終えて現場に出始めた後、技能オリンピックと呼ばれていた技術コンクールの^{かながた}金型部門で入賞するまで技術を磨き、先生たちからも有望視されていたのですが…。サイレンと同時に仕事を始め、一日を終える毎日が退屈に感じるようになりましてね。高校を卒業する頃には『自分の目指す道は俳優だ!』と思うようになり、人生の舵を大きく切ることにしたのです」

恩師との出会い

宙八さんが目指したのは、「俳優座」が主宰する養成所への入所だった。^{ひらみきじろう}平幹二郎や仲代達矢、田中邦衛といったスターが所属する劇団と深い繋がりのあった桐朋学園芸術短期大学への入学を果たすべく仕事を退職。長年大切にしていた私財を売り、牛乳配達をしながら一人暮らしを始めたそうだ。

「妹はすでに自立していましたが、母は食堂で働きながら社宅住まいを続けさせてもらえることになっていたのも、自分の目標に向けて邁進する日々を過ごしました。

1年の浪人生活を経て通い始めた大学では、演出家の^{せんだこれや}千田是也さんや劇作家の^{こうぼう}安部公房さんといった名だたる人たちが講師を務め、狂言やパントマイム、日本舞踊、バレエ、声楽といった様々な授業を受けることができました。とても充実した毎日でしたね。両親の『掃除だけは疎かにしてはいけない』という教えを守り、朝早く自習室に出向き、丁寧に床磨きをしてから机に向かっていたことを今でも鮮明に覚えています。

中でも北澤方^{まさくに}邦さん(構造人類学や音楽社会学、科学認識論などに精通する知者)との出会いは、その後の私の人生に多大な影響をもたらしました。世界観や生命観、哲学などを理論的に語る姿に魅了され、先生の自宅に出向いては様々な分野についてご教授いただくようになり、プライベートな交流も盛んになりました。

特にホピ(数千年にわたりアメリカ西南部に定住するネイティブアメリカンの部族)の話は印象的でしたね。祭りで披露されるパフォーマンスは演劇の原点と話す先生の言葉

を受けて仲間を募って劇団を立ち上げ、先進的な演劇を追求したこともありました」

名門大学に通う学生や後に名を成すこととなる作家など、多くの人たちが北澤氏を師と仰いでいたが、2023年に逝去されるまで交流があったのは宙八さん1人だったようだ。亡くなる前に『文明の一番の問題はなんですか?』『身体性の欠如だよ』と会話をしたことは、今も深く心に残っているという。

これまでの話から、何もかもが順風満帆のように思えたのだが、現実には少し違ったようだ。著しい成長を遂げる仲間たち、名の通った劇団に所属し始める同級生の様子を目にし、宙八さんは次第に劣等感を感じ始めた。生い立ちやコンプレックスが脳裏を過ぎり、『他の人にはできて、なぜ自分にはできないのか』というジレンマは募る一方だったという。

自由な世界を知る

満身創痍の宙八さんに一筋の光をもたらしたのは、同級生のある一言だった。「そんなに辛く苦しいなら、一度断食をしてみたらどうか」というのだ。「食事を断って何が変わるというのだ」という懐疑心があったものの、以前から興味があった「禅の世界」に触れることで自分のカルマを知りたいという思いから、千葉県成田市にある「新勝寺」で1週間の断食を試みることにした。

「酒を酌み交わしながら仲間と朝まで演劇論を交わす日々を送っていたので、お坊さんから『これから修行を始めてもらいます。お水だけはどうぞ自由にお飲みください』



マクロビオティックの普及活動と共に23年間続けたNPO活動(ミャンマーにて)



夫婦での自力出産で長女誕生

と大きなヤカンを渡されたときは『辛抱できるかな…』と不安になりました。

薄暗い部屋には布団が敷かれ、他のものは何一つありませんでした。行動には制限がなかったので、参道に出向いては土産物を見て周ったり鰻の焼ける匂いを嗅いだり、境内の鳩が豆を食べている様子を見て1日を過ごしました。敷地内にある文庫で本を読んだりもしましたが、美味しそうな料理が載っているものばかり選んでしまっただけ(笑)。空腹が抑えられなくなったときは頭から井戸水をかぶり、布団に潜って我慢の繰り返しです。正直『これの何が修行なんだろう』とっていました。

7日目の朝、小さな御堂で『満願成就、おめでとうございます。お勤めご苦労様でした。明けの食事でございます』と出された一杯のお粥とわずかな焼き味噌は、今まで口にしてきたどんなご馳走よりも美味しく感じました。何より驚いたのは、眩い太陽の光、青々とした木々、色とりどりの草花、人々の笑顔、何もかもがキラキラ輝いていて、すべてを抱きしめたくくなるような、何かの魔法にかけられたような不思議な感情が込み上げたことです。

なぜそのような気持ちになったのかを理解できたのは、それから間もなくのことでした。一緒に断食をした仲間の中に、農学者の福岡正信氏の一番弟子ともいえる男性がいました。彼の誘いで福岡さんの講演に出向いたとき、『自然農法とは何もしないことです。機械も必要ありません。化学肥料もいりません。人も同じく、余計なことを考えず、物事に捉われず、何もせずに過ごすことで真理が見えてくるのです』という言葉を受けて『正に私が断食で体験したことだ!』と思いました。日常から離れ、食べものを断ち、体が整ったことでようやく『自由な世界』への入り口に立てたのです」

桜沢の思想に触れる

感銘を受けた宙八さんは、福岡氏の書籍を求めてすぐに自然食店を訪ねたという。このとき、何気なく手にした桜沢如一の『無双原理・易』との出会いは、宙八さんの人生における最大の転機をもたらすこととなった。

『君たちが健康で幸福で自由な人生を望むなら、食の世界を知らなければならぬ』といった内容に強く心を揺さぶられました。と同時に、物事ついた頃から『自分探し』を続け、四半世紀経っても辿り着けなかった答えがここにあると直感したのです。

『Macro(大きい・長い)、Bio(生命)、Tic(術・学)の本質を知りたい』『桜沢の目指した道を極めたい』という想いに突き動かされ、日本CI協会では書籍を買い込んでは何度も読み返し、先生の言葉と自分の生き立ちやこれまでの過ごし方・生き方・考え方を重ね合わせました。

当時のCIはワンルームのような小さな部屋で普及活動を行なっていて、オーサワジャパン初代社長の田中波留子さんが自然食品を販売し、桜沢里真先生も料理教室を始めようとしていた頃だったと思います。今のようにマクロビオティックを学べる教室なんてありませんでしたから、桜沢の直弟子といわれる方たちの話を聴いては自身に落とし込み、実践を繰り返す日々を送りました。大々的に講座を行なうなどはしていないようでしたが、大森英櫻先生や山口卓三先生(正食協会)の話を聴きに出向いた記憶があります。



開墾、家造りから始めた子育てと山奥暮らし



半断食セミナーの体操風景

とはいえ、最初はとても中途半端でしたよ。玄米菜食に近い食事を摂るようになったことで徐々に体が整い、感覚が冴えてきているように感じていましたが、この頃もしょっちゅう飲み歩いていたので『酒飲みのマクロビアン』でした。よくありませんね(笑)』

伴侶と共に

27歳でマクロビオティックに出会った宙八さんは定職に就かず、飲食店で接客をしたり、鉄工所やボウリング場などの雑用をして生計を立てていたそう。大学で声楽を学んだ経験は大いに役立ち、スナックを周っては弾き語りをして収入を得ることも多かったという。

数年後、後の伴侶となるちあきさんと出会い、31歳のときに結婚。本格的にマクロビオティックを学ぶべく、環境を整えることに専念し始めたそう。

『学びは修行である』と考えていたので、一切の物事を断って精進するために東京を離れ、福島県いわき市の山奥に居を構えることにしました。ちあきは『玄米を食べれば健康になる』『世界平和とは何か』を熱心に語る私をかなりな変わり者だと思っていたようですが、それが面白くも感じていたようです。

『3年間は余計なものを食べず、力仕事をして体を目一杯使いなさい』『1,000人の人たちを診なさい』という桜沢の言葉を地で行く生活を目指し、なけなしのお金を叩いて土地を買い、数年かけて自分で家を建てました。桜沢先生が言ったことは全部やらなくちゃいけませんからね(笑)』

ちあきさんは5人の子どもを自宅で出産し、大自然の中で子育てをしたそう。マクロビオティックの真髄を極め

ようと邁進する日々を過ごした宙八さんは、34歳のときに『マクロビアン』を設立。これまで学んだ経験を元に探求した独自の半断食プログラムを確立し、日本、オーストラリア、アイルランド、スペイン、中国などの各国でセミナーを開催するまでになったという。ちあきさんも瞑想会や自然親子合宿などのプログラムを担当し、個々の命に寄り添う活動を続けている。

「古来より人間は断食によって体や心を癒してきました。断食は生物に共通の『本能による治療法』であり、人間が身体の中に持っている自然の力を活用した『最も優れた心身改善法』ともいえるのですが、近年は現代人の身体や心の変化によって断食が大きな苦痛や困難を伴うものになってしまったように思います。

私の行なう『半断食』は正しい食物を正しく選択・調理し、正しく食べることで体質や状態の改善を目指す食事療法です。自然治癒力や免疫力が高まり、断食以上に様々な心身改善効果が見込めるので、現代に生きる人々の身体や心に適した心身改善法だと考えています」

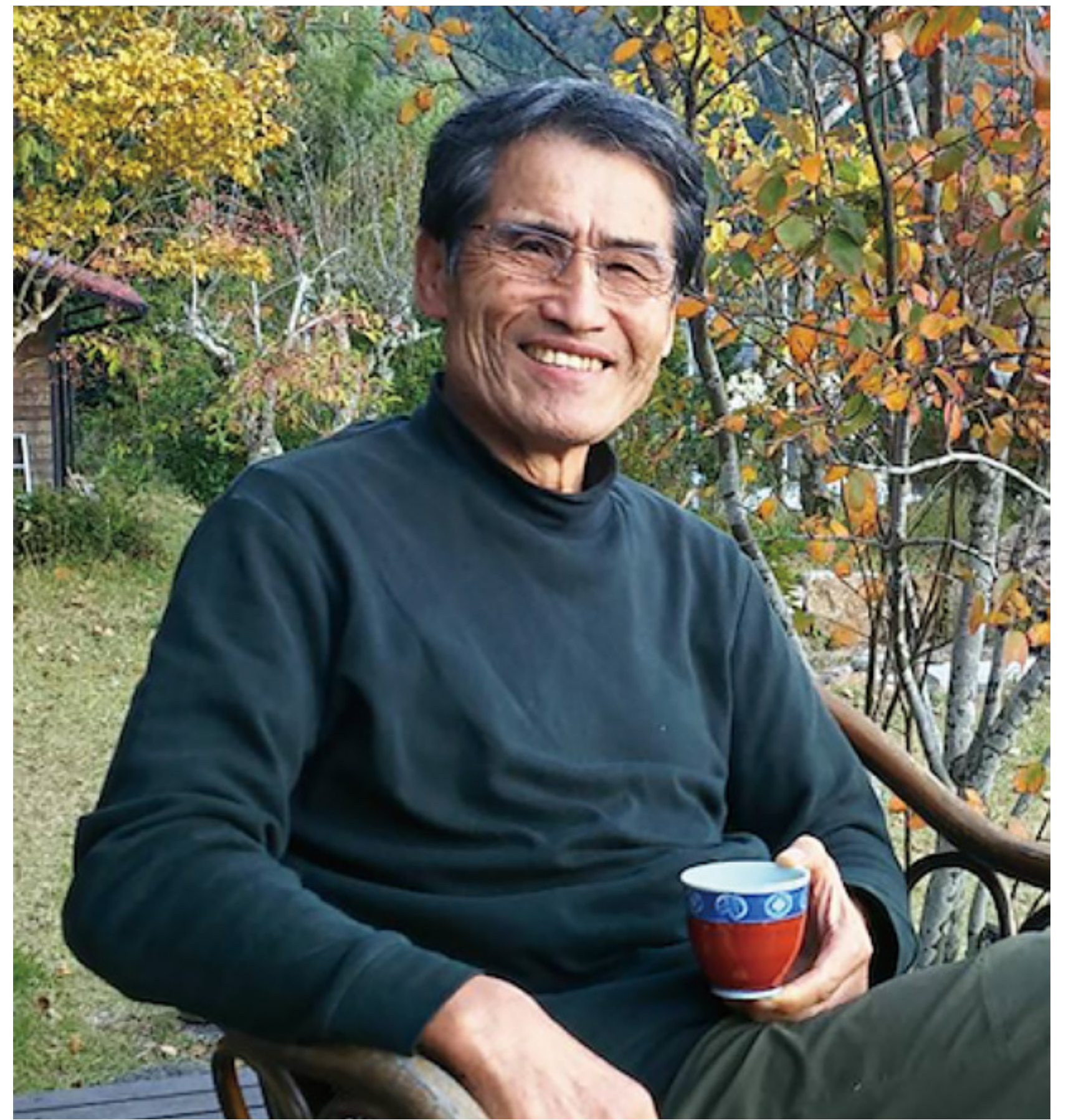
命を繋ぐ

2011年、宙八さんは東日本大震災をきっかけに桜沢如一の眠る京都府に居を移し、現在も「マクロビアン」の活動や講演などを精力的に行なっている。

「子どもの頃に抱いていた強烈な劣等感、本当の自分を知るべく目指した俳優の道、断食で体験した言葉では現せない感覚、マクロビオティックとの出会い…。振り返ってみると、本当に色々なことがありました。綱渡りのような



スペインでの半断食セミナーにて



人生を送ってきましたが、この歳になってようやく様々な物事の意味を理解できるようになれたのではないかと感じています。

屋久島に住む友人を訪ねたとき、森の中にとっても大きな杉の木が倒れていましてね。苔で覆われた根本に生える小さな若芽を目にし、『命はこうして繋がれていくのだな』としみじみ思いました。50年余をかけて探求してきたマクロビオティックの素晴らしさを1人でも多くの人に知って欲しいという想いは今も尽きることはありません。自分探しの旅を終えた私の経験が誰かのお役に立てるなら、どんなことでも精一杯努めさせていただきたいと思っています」

宙八さんは今も尚、桜沢の『宇宙の秩序』を毎日のように読み返し、何を後世に伝えたかったのか、どのような世界を目指したのかを思索しているそうだ。「まだまだ修行の身なんですよ」と語る宙八さんの笑顔が心に残る。

今回の取材は、筆者にとってもかけがえのない機会となった。マクロビオティックの普及に携わる一員としての責務を熟考し、これまで以上に読者の皆様に貢献できるよう発信し続けていきたい。

※本記事の内容は2025年12月26日現在のものです。



マクロビアン

<https://www.macrobian.net/>

The new meal planning for your healthy and happy life.

食の10段階

チャレンジレシピ

<番外編 後編> 第7回 2号食以下に含まれる「動物性食品」について 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年秋号から連載している、この「食の10段階チャレンジレシピ」だが、今後も「10段階」のそれぞれのレシピを提案し続ける上で、実はいくつか整理して明確にしておかなければならないことが出てきていた。その一つとして、前号(冬号)の番外編 前半では、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解説し、今後も桜沢里真の「食の10段階」の割合に準じ、現代の10段階の料理紹介を試みることを表明した。

今号では、番外編 後半として、次号から動物性を副食に含む2号食以下のレシピをご紹介していくにあたり、桜沢如一や桜沢里真は動物性食品についてどのように捉え、扱っていたのかについて触れ、動物性を含むレシピの紹介の足掛かりにしたいと考えている。

食べ物に良いも悪いもない

さて、次号から「マクロビオティック食の10段階」のうち、下位5段階の号食(2・1・-1・-2・-3号食)についてご紹介する。これは今までお話ししてきた上位5段階の号食(7・6・5・4・3号食)とは、動物性を副食に含むという点から、一線を画す段階に入ったと言え、特別に説明が必要な回であると認識している。

毎回お伝えしているが、クッキングスクール リマでは、動物性を含まない穀物を献立の中心とした7号食～3号食の上位5段階を学びの基本としてカリキュラムが組まれている。また、私自身も、家庭で動物性の料理をすることはほとんどと言ってよいほどなく、外食をする際にも、食べる

物をかなり選んでいる。別にヴィーガンのように動物性を食べることを徹底的に避けているわけではないのだが、7〜3号食の食事をし続けることで、体調の維持が簡単になる、頭がスッキリして判断力が上がるという実感が長年の経験だからである。

ただ、例えば、夫の義実家を正月などに訪問するときは、刺身やエビフライなどの動物性は普通に食卓に出されるし、久しぶりに会う学生時代の友人と食事をするときにはわざわざヴィーガンのお店を選んだりもしない。義実家では、まずは食事の準備をしてくれたことに感謝をして自分に

消化できるものと付け合わせ、量を意識しながらいただき、友人との食事でも、和食のお店や友人たちも私も楽しく食べられるお店に決めたりして、その中で自分が食べられるものを選んで(自分にとって負担が少ないものを無双原理の原則から外れないように)、食べ物に感謝をしてその場を楽しむ。

そのように「食べ方」で、様々な意味で調和ができるのが、結局はマクロビオティック(正食)だと私は思うのである。

昔、ヴィーガンの友人と普通のお店で食べていたときに、動物性なしでオーダーをして、出てきた料理に小さな豚肉



インストラクターコースで作られた里真先生の-1号食の献立(玄米ムスビ、ふるふき大根、里芋タイムン煮、季節の味噌汁、エビ入り餃子、タルトボンム、三年番茶)

のかけらが混入しているのを発見したときの、あのヒステリックな反応を内心苦々しく感じたことがある。何よりも自分の目の前に出されている食事への、イノチへの感謝の心に欠けていると私は感じてしまったのだ。また、私自身にも当てはまるのだが、マクロビオティックを実践していると、あれがダメ、これがダメ、と否定的な感情を持つことも少なくない。動物性を摂っただけで罪悪感を抱いたり、動物性を食べた人を批判したりする気持ちが湧くのは、マクロビオティックの根本を理解していないからだ。これは私たちマクロビオティック指導者がきちんとその意図を伝えてこられなかったことを大いに反省するべきではあるが、結局は食べ物に「悪いもの」とか「良いもの」などはない。あるのは、ただ陰と陽のみなのである。

マクロビオティックで動物性をどう捉えるか

マクロビオティックでは、「肉食」の位置付けに現在でも様々な見解があり、議論が重ねられているところである。動物食に関しては、桜沢如一は『新食養療法』(1939年)の中で、「時と処によっては、或いは場合によっては、野菜の三分の一以下の鳥、魚肉、玉子などを加えてもよい」と、身土不二を考えた上で許容している。しかし、1958年、桜沢は弟子向けに当てられた『純正精進食はしなくてもいい』という手紙の中で、「無双流は肉食を否定するモノでもなければ所謂ヴェジタリアニズムを誉め称えるモノでもない。無双流は、無限の自由と、永遠の幸せと、絶対の正義を身にシッカリつける技術、スナワチ食物のセンタク、組み合わせ、料理法、たべ方(食生活法)である」とし、最終的には「最高判断力に達する最短のコースを純正菜食に発見した」と結論づけている。

一方、『東洋医学の哲学』(1973年)には、無双原理を身につけることで、肉食をしてもその毒を消すことができる。つまり、極寒の地では肉食をしても害がないとか、暑い地域でも肉食の毒を消すような食べ物がたくさんあり、その「食べ方」を知っている人は動物食が許される、などと書いている。結局は、動物性が良いとか悪いとかいう視点ではなく、無双原理を身につけることが絶対的に必要で、その上で何を食べても大丈夫な身体を作ることが目標なのだと私は理解している。

この「食の10段階チャレンジレシピ」の連載をスタートした当初、桜沢里真のレシピ本『マクロビオティック料理』

(1971年)には、動物性の食材が組み込まれた献立がたくさんあることに驚いたと書いた。そして、最近はさらに遡って、桜沢如一・里真共著の『食養料理法』(1953年初版から数十版を重ねている書籍)を研究しているが、桜沢里真のマクロビオティックは、陰陽調和と身土不二に基づき、動物性も時には含む、もっと自由な献立を提案していたのだということが伺え、私にとってはまさに開眼であった。

動物性食品を含む「食の10段階」の可能性

現在日本においては、環境汚染の悪化(肉食の増加、農薬や添加物、高加工な食品の増加も関係している)、気候変動(異常な気温上昇)、人々の生活様式の変化(共働きの増加、結婚する人の減少、子どもの減少、料理をする人の減少、伝統文化の忘却)、そして食生活の大幅な変化(孤食、コメ食から手軽なパン食の増加、和食から西洋食への変化、それに伴い日本では伝統的にはあまりなかった肉食の増加)など、様々な変化が起こっている。これらの事柄に少なくとも危機感を抱く私たちは、今後、どのようにマクロビオティックを普及して、より良い世界を築いていくのが良いのかという観点に立ったときに、私は「食の10段階」の食体系に新たな可能性を感じている。

例えば日本では、私たちは動物性食を否定することはもはやできないほど、現実的には動物性食が一般的に広がっている。「食の10段階」の2号食以下の動物性が入った献立の割合を私たちは無視したり、「動物性を食べることはマクロビオティックではない」と切り捨てることはもうできない。マクロビオティックは、ヴィーガンやベジタリアンではないのだ。もちろん植物性の食事を広めることで世界のあらゆる問題を解決できると私も思うが、マクロビオティックは、東洋哲学の陰陽論をベースにした環境と身体の調和を目指す、より包括的な思想であり、桜沢如一のように、動物食を完全に否定する食事法ではない。

そのようなことを鑑みても、私は「マクロビオティック食の10段階」の食体系が、世界においても(様々な伝統的な食文化を持ついかなる地域の人たちにも)、日本においても、また、伝統的な食文化を忘れ現代的な食事をしている人や、マクロビオティックに初めて触れる方たちにも、何をも否定しない、戒律としてではない、分かりやすく合理的で柔軟な食の指針となり得ると期待している。現代の一般的な食生活を送っている方たちにも、西洋式の下



インストラクターコースで作られた里真先生の1号食の献立(玄米ご飯、八宝菜、季節の味噌汁、鮭ハンバーグ(ベシャメルソース)大根おろし添え、フルーツサラダ、三年番茶)

号食(動物性の含む食事)から段階を上げて、緩やかでも徐々により上の段階に近づけて実践していただく機会となれば素晴らしいことで、結果として前述の様々な問題の解決に繋がるかもしれない。

また、桜沢如一が著書『ゼン・マクロビオティック』で「どの段階から始めてもよい」と言っているように、「マクロビオティック食の10段階」は、まさしく現代の人々にとって、時には上の段階にチャレンジしたり、下の段階に戻ったりと気軽に実践し、身体の変化を体感できるような、導入しやすい食体系になるのではないだろうか。

これを機に「マクロビオティックは完全玄米菜食をしなくてはならない」という枠に捉われてきた私たちも、ここで一回その枠を取り払って、食卓上の陰陽調和を整える技術を鍛錬するきっかけにしていけたら嬉しい。動物性の料理を長らくしていなかった私にとっても、いかに動物性を含めた献立で食卓の陰陽調和を図るのか、新たなチャレ

ンジと勉強である。その上で、食の割合を変えると自分の体調がどう変化するのかを、改めて注意深く観察する機会を持つのも、とても良い勉強になり、様々な体質の現代人と向き合う中で、どのようにマクロビオティックの原理を応用していったらよいのかを考えるきっかけにもなるのではないだろうか。もしかしたら、それが、桜沢のいう「無限の自由と永遠の幸せと、絶対の正義」を身につけるための第一歩になるかもしれない。

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12回 | 養美舎



取材・文／篠崎 由貴子

今回は、青森県黒石市でマクロビオティック料理を提供する山谷真弓さんにお話をお聞きした。店名の「養美舎」には「美の解釈は人によって様々。直接的な美しさ、感覚的な美しさ、精神的な美しさを養う場所にしたい」という想いが込められているそうだ。

病気と向き合う

長年、薬剤師として様々な施設で勤務した経験を持つ山谷さんがマクロビオティックに出会ったのは、今から11年ほど前のこと。旦那様が大病を患ったことをきっかけに食を見直し、体を整えることはできないかと考えてマクロビオティック クッキングスクール リマ新宿校へ入校。2年ほど青森から東京へ通う日々を過ごしたそうだ。

「夫の家系は大の肉好きで、義父や叔父、叔母も様々な病を罹患していました。肉食を否定するわけではありませんが、『病気と食には深い関係あるのではないか?』と感じていたことは確かです。当時通っていた地元の料理教室でマクロビオティックという言葉を目にしたとき、個々の体調に合った食べものや調理法を学び、夫の体を改善したいという想いから、すぐにリマへ通い始めました。

上級(現アドバンスⅠ)コースを修了後、様々な疾患に対応する食事について学び、今後の生活に役立てたいと考えてメディカル・シェフ育成講座を受講しました。薬剤師という仕事柄、西洋医学との関わりが濃いと思われがちですが、大学で生薬を学んでいたため、東洋医学に偏見を持つことも、マクロビオティックの考えを受け入れ難いと感じることもありませんでした。

食事を切り替えた当初、夫はかなり難色を示していました。頭ではわかっているけど…という感じだったのだらうと思います。食は生きる喜びでもありますから、美味しいと感じてもらいたい一心で盛り付けを工夫したり、塩加減を調整したり、玄米に雑穀を混ぜてみたりと試行錯誤しました。

圧力鍋で炊いた玄米が口に合うこと、食の進む副菜の傾向がわかるようになったのは、1年半ほど経った頃でしょうか。その後、定期検診で毎回のように見つかった小さなポリープ(良性)ができなくなり、15キロほど健康的に痩せた体重を維持しています。今ではお店が忙しいときには自分で買い物に行って食材を選び、栄養のバランスを考えた食事を摂るようになりました。上げ膳据え膳が当たり前だったとは思えません(笑)」

当時、リマでは修了証授与式の際に受講生が持ち寄った料理を講師陣が試食し、様々なアドバイスを受けることができたそうだ。山谷さんの作品が優秀賞に選ばれたことが地元の人々の間で話題となり、『料理を教えて欲しい』という声を受ける形で自宅で教室を始めたという。

「メディカル・シェフ育成講座を修了してすぐのことだったと記憶しています。教わる立場から教える立場になり、リマの先生方がどれだけの熱意を持って私たちと向き合ってくれていたかを再認識しましたし、懸命に学ぶ生徒さんからもたくさんの刺激を受けました。本当に有難い経験をさせてもらったと思っています。

私の料理が夫の常食となり健康を取り戻した出来事、生徒さんたちの笑顔や『美味しい』という言葉が私の心境に変化をもたらせました。数年経った頃から『1人でも多くの人にマクロビオティック料理の美味しさを知って欲しい』『丁寧に心を込めて作った食事を提供するお店を開きたい』という想いが募るようになったのです」

移りゆく四季を味わう一膳

2023年11月、山谷さんは義父母が暮らしていた一軒家をリノベーションし、「養美舎」をオープン。窓から浅瀬石川を眺める店内には県の名産である鳥城焼の水指や津軽塗りの花瓶、こけしが飾られ、全国から訪れるお客様をもてなしていた。筆筒やテーブル、装飾品、食器のほとんどはリユースで、新たに買い揃えたものは少ないという。代々受け継がれてきたものを大切にしたいという山谷さんの想いは、提供している料理にも存分に反映されているようだ。

「野菜は自然栽培で育てられた地物を中心に仕入れています。積雪の多い時期は収穫量が極端に少なくなり、身土不二の考えに沿った食材が手に入りづらくなるので、奇跡のりんごで有名な木村秋則さんが携わるオンラインショップなどから各地で採れた旬の野菜を調達することが多いですね。雪深い青森にいながらこれから

訪れる春の息吹を感じられるよう、体に負担のかからない献立を考えて提供しています。

ランチのメインとなる『春巻き』は一晩水に浸けた後、たっぷりのお湯で茹でた押麦と刻んだエノキを合わせ、トロツとするまで炒めてから塩と日本酒で味を整えて皮で巻いて揚げています。雑穀のほのかな甘みと香ばしさ、エノキの旨みを存分に感じてもらえたら嬉しいです。日本酒はキノコの風味を引き立てる名脇役なので、蒸し煮にしたものを常備し、色々な献立に活用しています。

『ごごみの胡桃和え』は副菜の中でもより『春』を感じられる一品だと思います。ごごみのほのかな苦味と繊細な甘みを味わって欲しいので、合わせる自家製の胡桃味噌は至ってシンプルなものにしています」

水切りした豆腐に炒めた野菜を合わせてオーブンで焼いた『スペイン風オムレツ』はもちろん卵不使用。数種類の和の調味料が味つけの基本だが、ターメリックを加え、自家製のトマトのピューレを添えることで洋を感じられる一品に



三年番茶と共に提供されるランチの一例



季節のフルーツケーキ

仕上げているという。一般的にひじきの煮物は甘辛い味つけにすることが多いが、山谷さんの作る『菊芋とひじきの煮物』は全体のバランスを考慮し、食材の旨みや出汁の風味を感じられる程度の醤油で調味されていた。

『野菜と車麩の黒酢あんかけ』は、水で戻した車麩に昆布出汁の割合を多めにした合わせ出汁と少量の醤油で味をつけ、軽く絞って素揚げしています。八方出汁と醤油と黒酢、塩で味を整え、ひと煮立ちさせて葛粉を加えた餡をかけるのですが、蒸した野菜が十分甘いので、八方出汁を作るときに使う味醂の量は少なめにすることが多いですね。

『日向夏と辛味野菜のサラダ』のドレッシングは日向夏の果汁にオリーブオイルと塩を加え、爽やかな味わいに仕上げられています。隠し味にメープルシロップを加えると、コクが出てより美味しくなるんですよ」

葛粉と豆乳とそら豆で作った『そら豆腐』の味つけは塩のみで、豆本来の甘みを損なわない程度のたまり醤油が添えられていた。『人参と赤大根のラペ』は、人参と赤大根を蒸し煮して甘みを引き出してから白ワインビネガーとオリーブオイルで味つけをして最後に塩で味を整えているそうだ。

この日の味噌汁の具材は春大根とふのり。日常使いしている椎茸出汁や昆布出汁、味噌などは季節や天候、料理によって使い分けているそうだ。月に2回、副菜は毎週変えることもあるという話から、自然の恵みを心ゆくまで味わって欲しいという山谷さんの想いが伝わる。

食を楽しむ空間づくり

「養美舎」では、予約時にアレルギーの有無を事前にヒヤリングし、調理の過程で食材を使い分けたり献立を再検討するなど、可能な限り対応しているそうだ。小豆が食べられないお客様のために地元で採れた黒千石大豆(在来種)を使って発芽酵素玄米を炊くこともあるという。

「リピートしてくださるお客様も多いので、苦手な食べ物や過去に提供した献立などがすぐに把握できるよう心がけています。一度にお受けする人数は席数の2/3程度に留めることが多いですね。空間も含めて料理を味わってもらえたら何より嬉しいです」

心尽くしのランチを堪能した後、旬の果物を使った自家製スイーツを楽しまれるお客様が多いそうだ。今回は昨年春から初夏にかけて提供された2品を紹介いただいた。

『季節のフルーツケーキ』は全粒粉を主にした生地^{しらぬい}に2~4月に旬を迎える春ミカンの不知火を練り込んだ後にひとつまみの塩を加え、皮ごと輪切りにしてオーブンで低温調理した不知火を乗せて焼き上げました。柑橘類と相性の良いピスタチオを散らし、甘酸っぱい味わいの中にナッツの香ばしさも楽しめる一品に仕上げられています。生地が茶色いのはあるものを加えているからなのですが…こればかりは『お楽しみ』にさせてください(笑)。



キウイとミントのゼリー

『キウイとミントのゼリー』は、ミントを一晩水に浸けて寒天で固めたゼリーにキウイを合わせ、絞ったレモン果汁と甜菜糖で作った自家製シロップをかけています。ゼリーとキウイの食感が同じくらいになるように寒天の量を調整するのがポイントですね。

定番の献立やスイーツもありますが、その時々に入れた食材でしか作れない料理も多いので、『今日はどんな出会いがあるかな?』と、新たな発見を楽しみにご来店いただけたら嬉しいです」

一期一会を大切に

近年はSNSや様々なサイトに書き込まれた情報を元に来店されるお客様が多く、海外から訪れる人も増えているそうだ。

「ご夫婦や友人同士、お一人様など様々です。娘さんが高齢のお母様を連れて来られる様子もよく目にしますね。『ゆっくり流れる時間の中で会話を楽しみながら、体にやさしい料理が味わえる』といった言葉を耳にするたび、心から『お店を始めて良かった』と思います。

オープン当初、段取りよく料理を提供することができずにお客様を待たせしてしまうことがありました。頭を悩ませる毎日でした。焦れば焦るほど創造力が乏しくなって、頭の中は不安ばかり…。当時の私は『せねばならない』という気持ちで一杯一杯になっていたのだと思います。何より大切なのは『広い視野を持ち、心に余裕を持つこと』。日々の



賄いごはん



店内から望む浅瀬石川

過ごし方を見直し、時間を有効活用できるようになってからは、料理を作ることがより楽しくなりました」

仕入れ量や仕込み時間、料理提供までの流れを再検討し、現在は2名のスタッフが山谷さんをアシストしているという。閉店後の『賄い』の時間は、大切なコミュニケーションの場になっているようだ。

「当日提供した料理の試食も兼ねた賄いを囲み、その日あった出来事や味の感想を共有することが多いですね。『盛り付けの練習してみる?』と声をかけると、大喜びでキッチンに駆けつけてくれるんですよ(笑)。お店を訪れてくださるお客様一人ひとりに丁寧に仕込んだ料理を堪能して欲しいという私の想いを汲み、率先してサポートをしてくれる仲間たち、快く送り出してくれる夫に心から感謝しています」

1~3月の冬季休業は心身のエネルギーを養う大切な期間。来年の休業中はイベントや料理教室の開催を計画しているそうだ。3度目の春を迎える「養美舎」の料理は、これからも多くの人々の心を癒し続けることだろう。

※本記事の内容は2026年1月16日現在のものです。

INFORMATION

住所:青森県黒石市温湯上川原7-1
営業日:火・水・金・土(1~3月は休業)
営業時間:11:00~15:00(ランチは予約優先)

※予約はInstagramのDMまたは電話で、日時・人数・氏名・連絡先・食物アレルギーの有無等をお知らせください。(当日の予約は電話のみ対応)



正食医学所感

vol.12

マクロビオティックの道をゆく

「マクロビオティック和道」主宰 磯貝 昌寛

Adobe Stock

文明の母体

先日、久しぶりに赤ちゃんとじっくり触れ合う機会があった。健康な赤ちゃんを見ているとホントにシンプル。お腹が空いたとき、眠いとき、ひとりで淋しいとき、おしめが濡れたとき、赤ちゃんが泣くときは本来、これだけである。お腹が満たされていて、眠くなく、周りの人たちと楽しく遊べて、おしめがキレイだったら、赤ちゃんはニコニコしているものである。

食べて、寝て、遊び、排泄することが命の根源であるのだが、大人の生きている社会は随分と複雑怪奇なモノへと変容してきた。食べて、寝て、遊び、排泄するというシンプルな生活からかけ離れ、仕事をする、税金を納める、人間関係に悩む、病気に悩む、お金に困るなど、大人の問題は数え挙げたらキリがない。

さらには、食べて、寝て、遊ぶ、排泄すること自体が順調

にいかない人がいかに多いことか。摂食障害、不眠症、人間関係に悩む、排泄障害も陰陽様々ある。

この4つはすべて気持ちの良い、悦びに充ちたものである。人間は本来、食べることの喜び、寝ることの気持ち良さ、遊ぶことの楽しさ、排泄することの快感を知っているはずである。それがいつの間にか苦痛になってしまうのは、一体なぜなのだろうか。今では子どもたちでさえ、本来は悦びに溢れた4つの生理活動が苦痛に感じる子もいる。子どもですらこれらの活動がうまくいかないということは、今の社会が命の本質から乖離していることを示しているのではないだろうか。この状態が続くということは、人間から組織まで完全な疲労を起こしているのではないかと思う。制度疲労と細胞疲労を起こしているといってもよい。不登校の子どもたちが増え続けているのも、その表れのひとつだと思う。

「文明の母体を根こそぎ取り払われた国民が、遅かれ早かれ根なし草のように絶滅するのは、火を見るよりも明ら

かである(『道の原理』より)」と桜沢如一は言ったが、今の日本はまさにその崖の淵にあるのではないかと思う。桜沢はまた、「ある国家の敗戦、あるいは衰亡というものは、とりわけその固有文明の基礎を忘れてしまったり、否定したりすることから起こるものである」ともいっている。

日本も伝統的な食と生活が風前の灯火である。数千年にわたり健康的に暮らしてきた日本人の食べ方と生き方が失われた結果として、私たちが本来心地良いと感じるはずの4つの生理活動に病的問題が発生しているのだと思う。

道をゆく

桜沢は同著で「力で戦争を無くそうとしてもできるものでない。(中略)火で火を消そうとするのと同じである。(中略)本当は、火を消すくらい簡単なことはない。火の反対のものを持ってくればいい。つまり、力に対する何ものかである」「柔道、茶道、剣道、書道、華道、医道など昔から伝わるすべての学問は、道という基礎の上に成り立っている(中略)」と述べている。火を消すものとして、私たちの理性あるいは意志、対立ではなく調和を志す心を、自然と湧出させるような食と生活こそが「道」であるという。

陰陽というメガネで見ると、陰は陽になり陽は陰になるのが自然な流れである。疲労を起こしたものは必ず休息に向かう。今は、人間から組織まで、十分な休息が必要なのではないかと思う。休息の根幹は、五感を休ませることである。特に胃腸と脳を休ませることである。

夜は必ず明けて日が昇るように、私たちの体と心もしっかりと休むことができれば元氣を取り戻すことができる。胃腸をしっかり休めることができれば、生命力は必ず復活する。20年以上食養指導を一筋に行ない、胃腸を休めて生命力を回復してきた人たちを数多く見てきた。断食や食養は胃腸を休めて生命力を回復させる。

そして、最も大事なことは、これからは生命が喜ぶ社会を作っていくことである。断食や食養で生命力を回復させても、その後にもた疲労感満載の社会に戻っていくのであれば、正にいたちごっこ。同じことの繰り返しである。

子どもが遊びに疲労を感じないように、学業も仕事も、充実感のある疲れはあっても心身への過負荷がないような生き方でなければ社会は続かないだろう。理想的な絵空事



ではなく、本当に生命力が湧いてくるような働きを探求していく必要がある。桜沢は「好きなことを心ゆくまでタンノーするのが人生」といって、それを自身でも実践した人である。私もそれにすっかり^{ほだ}絆されて、そんな人生を歩んでいる。お陰様で365日、休むということはないけれど、ホントーに疲れを知らない。

不登校になっている子どもたちだけではない。家に引きこもっているニートと呼ばれる人たちだけではない。多くの子どもと大人が、イキイキと生きていける社会を実現するには、やはりその国の伝統的な食べ方と生き方をもう一度見直す必要があるのではないだろうか。「食が正しければ人もまた正しい」という食養の開祖・石塚左玄の言葉がある。食養という伝統的な食生活に変わっていくことが生命力を復活させ、新しい世界への大きな一歩になることだろう。

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12回 | 病院の食事療法

渡邊 昌

つらい化学療法

私は母親を悪性リンパ腫で亡くした。自分が血液病理の専門医で化学療法をプロトコール通りにやれば治る確率が高いことを知りながら、副作用で苦しむ様を見て、もうこの辺りでよいのではないかと日和ってしまったことを今でも後悔している。

国立がんセンターの医師は朝7時には来て病室で患者を診、夜は11時過ぎまで働いていた。食欲のない患者に十分な栄養を与えるためにピーナッツアレルギーの子に好きなピーナッツバターを与え、アレルギーが出るたびに治し、1年後にはアレルギーを克服できた子どももいた。

本来食事療法はそこまで厳しいもので、必要な栄養を提供するだけで良いのではない。唯一の楽しみは患者が治ること、副作用の苦しみを乗り越えて患者が退院することであった。患者のことを本気で考えてくれる医師を患者は信頼して自分の命をあずけるのだ。病院の栄養士もそこまで患者に寄り添って治療に参加しているであろうか。私は腎臓病の進展をおさえるために腸内で造られる腎毒素を減らす低たんぱく玄米パックを開発し、国際的にも高い評価を得ているが、国内では一向に広がらない。医師も薬剤頼りで必要な低たんぱく食に本気で取り組む病院はほとんどない。



研修医のワークライフバランス

私も病理の新人であった頃、夕方にあがってくる病理標本をすべて下見をして診断をつけ、翌朝、教授に報告書をチェックしてもらうのが日常であった。難しい症例があると色々調べたりして深夜の帰宅になることも多かった。今は働き方改革で医師の残業規制もあり、研修医も5時になると帰ってしまう、とこぼす教授も多い。

高市首相が自民党の総裁になったとき、「働いて、働いて、働いて、国民のために尽くす」と言ったことがワークライフバランスを無視するものだという非難の声が興った。しかし、この混沌とした時代に日本を率いていくにはそれだけ働かねば成果につながらないであろう。国民もそういうリーダーだからついていく気になる。

高市新内閣への期待

高市首相がアセアンの首脳に囲まれた映像がニュースで報じられたが、首相も他の国々の大統領も実に明るい笑顔

であった。きっと一目でこれからの日本はアジアのために働いてくれる、と信頼を得たに違いない。歴代首相が「過去の世界大戦で迷惑をかけたとお詫びし反省する」とか、自虐史観による挨拶を通り一遍にするよりアジアに光を、と誠実な言葉で未来を示すことで深い信頼を得られたのであろう。

新内閣は初めて閣僚になった大臣が10人いるそうだが、首相を見習って働く内閣になるであろう。野党も教条的な社会主義に固執することなく、日本の難関をともに開く努力をして国民の負託に応えてほしい。

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、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.12 遊びを通して培われる判断力

和田 正宏

はじめ塾の合宿では子ども達が様々な遊びを楽しみます。それらの遊びの中には多くの子達が「やりたい！」という大人気の遊びがいくつかあります。その中の1つが「落ち葉ジャンプ」です。合宿所の庭に山ほどの落ち葉を積んで、屋根からその山に向かってダイブします。お腹から落ちるダイブでも衝撃を受けない山を作るには、トラック5~6台分の落ち葉が必要です。有志で力を合わせて山じゅうの落ち葉を集めます。そんな時「ジャンプしたい！」と目をキラキラさせている子ほど落ち葉集めに立候補します。彼らのやる気満々な姿は見ていただけで幸せになります。

晩秋の山道は大量の落ち葉で道幅が半分ほどになり、雨でも降ろうものなら車が滑りやすくなってとても危険なので道路の落ち葉の清掃が必要です。合宿所のある地元の方々への日々の感謝と恩返しのために僕たちがそれをやります。対価を得るためではない無報酬の奉仕の経験を子ども達にして欲しいのです。働くことを厭わ^{いと}ない人に育ててもらいたいからです。子ども達の落ち葉集めを他の人が見たら、たくさん子ども達がものすごい勢いで道路を走り回り、

大騒ぎしながら楽しそうに遊んでいるようにしか見えないでしょう。

多くの子達が落ち葉集めに汗を流している間、準備ができるのを遊んで待っているだけの子達もいます。極端な言い方をすると、大変なことは他の人にやってもらって自分は楽しいジャンプだけをしたいと考えている子もいるのです。「みんなが頑張っているのに！」と小言を言いたくなるかもしれませんが、行動を否定も肯定もせず、彼らの状況を認めてあげることも大切です。それは子どもの成長の途上で必要な状況であるとともに、働くことに対する忌避感^{きひ}を育てないためです。落ち葉を集めるために仲間と全力で走り回る悦びや、トラックに山積みになったふわふわの落ち葉に身を包まれる暖かさ、見上げんばかりの落ち葉の山を目の前にした満足感をどの子にもいつか味わって欲しいからです。

最後に散らかった道路をきれいに掃いたら、お待ちかねの落ち葉ジャンプです。ジャンプしたい子達はまず母屋の屋根に登ります。そして1人ずつタン屋根の縁まで歩いて移動します。手すりなんてないので、それだけでドキドキ



です。屋根の縁から地面まで約3m、目線はプラス1m以上になるのでかなりの高さに感じます。初めて飛ぶ子や慣れていない子は、当然躊躇します。この時、周りの子達が急かしたり、囃し立てることはしません。みんなが静かに見守る中で気持ちの準備ができたなら、怖さや迷いの思いを切って宙に飛び立つのです。このような思いを切る体験を、成長の過程で一度でもできることはとても大切です。

しかし、飛べる子ばかりではありません。このような飛べるか飛べないかの瀬戸際に、多くの人ができる方が良くと考えがちですが、飛べることが良いなんてことは全然ありません。準備ができていない子にとっては飛ばない判断ができることの方が大切です。「よし！」とか「1、2、3！」と何とか飛ばうと頑張っても、最後の一步を思い切れない子もいるのです。そこで自ら今は飛ばないと判断ができれば良いのですが、それができない子もいます。頑張る彼らの姿を見ている私達はいつ飛ばせてあげたくりますが、そこをグッと堪えて「次の子が飛ぶから、飛びたくなったらまた声をかけてね」と、こちらでトライすることを一旦止めてあげます。その子が「まだ行きたいのに」と感じているうちに止めてあげると、次のチャンスに繋がることが多いのです。

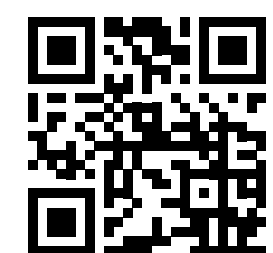
諦めがつくまでやらせてしまうと、超えることのできない高い壁とを感じるようになってしまうことがよくあります。大人や親が止めてあげることで、子どもはその人のせいのできるのです。大人が1回で勝負を決めさせようとせず、再度挑戦できる可能性を残すようにしてあげることも大切です。

大人も親も、当人である子どもも、「できる」ということにはばかり価値を求めがちです。しかし、本人の実力に見合わない「できた」という成功体験は、子ども達に役に立たないハリボテの自信ばかりを育ててしまいかねません。それよりも思いを切る経験、諦めることができる経験、悔しくてしょうがない思い、やっとの思いで飛んだ仲間と喜びを分かち合う経験を、子ども達が学ぶチャンスの方が大切に貴重なのです。日々の生活を振り返ってみると、日常の一瞬一瞬に子どもがその時にしか得られない育ちや学びのチャンスがたくさん見つかるので、探してみてください。

この落ち葉は安全のために石や枝が極力入らないように集めているので、その後塾の畑の堆肥になります。畑で作っている野菜は合宿や塾の日々の食事を使い、子ども達の口に入ります。こんなにたくさんの子どもの元気と喜びに触れた落ち葉の助けと、日々の畑での頑張りが合わさって野菜は育ちます。その野菜を使って調理した食事は心から安心でき、特に美味しいと感じてしまうのです。

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/>





ジャーナル2026年春号レポート

マクロビオティックわの会主催 「第1回 国際交流会」レポート

編集部

国内外のマクロビオティック指導者や関係者が流派を超えて集まり、お互いを高め合うための研究会や普及イベントを行う「マクロビオティックわの会」が主催で、2025年10月25日・26日に東京にて「第1回 マクロビオティック国際交流会」が開催されました。

わの会結成以来の初の国際イベントで、アルゼンチン、ペルー、ポルトガル、イタリア、スペイン、ドイツ、アメリカ、台湾など世界の関係者が来日し、交流を深めました。当誌の連載人もパネラーとして活躍した2日間をレポートします。

新しい国際交流の波

SNSでのコミュニケーションアプリやAI翻訳の精度が高まる中、国籍や言語を超えた新しい国際交流の波が起こりつつあります。世界に散らばった桜沢如一の高弟たちの活躍により、マクロビオティック運動は2000年代初めには空前の活況を呈しました。しかし、その高弟たちが逝去して各国の普及センターの活動が停滞しはじめた現在は、マクロビオティックにとっては冬の時代となりつつあります。

一方で、その危機感から各国の少数の指導者がインターネットを通じて、積極的に繋がり合い、世界的なネットワークが確立しつつあります。そして、その中心となっているのが日本の指導者たちで、世界の実践者のマクロビオティック発祥の地である日本のリーダーシップへの期待がいつになく高まっています。わの会では、その波をより大きくするために、2年に1度日本の各地で国際交流イベントを開催する運びとなりました。

記念すべき第1回目の国際交流会は、東京で2日間に渡り開催され、10月25日の1日目は浜松町のビジョンセンター

が会場となり、4名の日本人のパネラーが、日本・海外合わせて80名程の参加者を前に講演をするシンポジウム形式で行われました。26日の2日目は、駒場東大前の東大構内にあるナチュラルイタリアン「ape」にわの会のメンバーと各国指導者が集まり、プレゼンテーションし合い議論をするサミット形式での交流が行われました。

大和言葉から見た 日本の精神とマクロビオティック

わの会代表の橋本宙八氏の挨拶で始まった1日目のシンポジウムのテーマは、マクロビオティックの故郷である日本の文化や精神への理解を深めるということで、わの会からは高桑智雄氏と橋本ちあき氏、ゲストスピーカーとして風呂敷の伝道師、よこやまいさお氏、曹洞宗の僧侶である藤田一照氏の4名が登壇しました。

トップバッターである桜沢如一資料室の室長でもある高桑智雄氏は、まずベジタリアン・ビーガンとマクロビオティックの根本的な違いを示します。ベジタリアン・ビーガンは「自分の思想で食物を選ぶ(みずから=陽)」に対し、

マクロビオティックは「環境が食物を決める(おのずから=陰)」という姿勢が根底にあり、大和言葉にあるこの「おのずから」こそ桜沢の説く宇宙の秩序と重なると説明します。さらに、桜沢の「ガンは人間の仇敵か恩師か？」を



高桑智雄氏

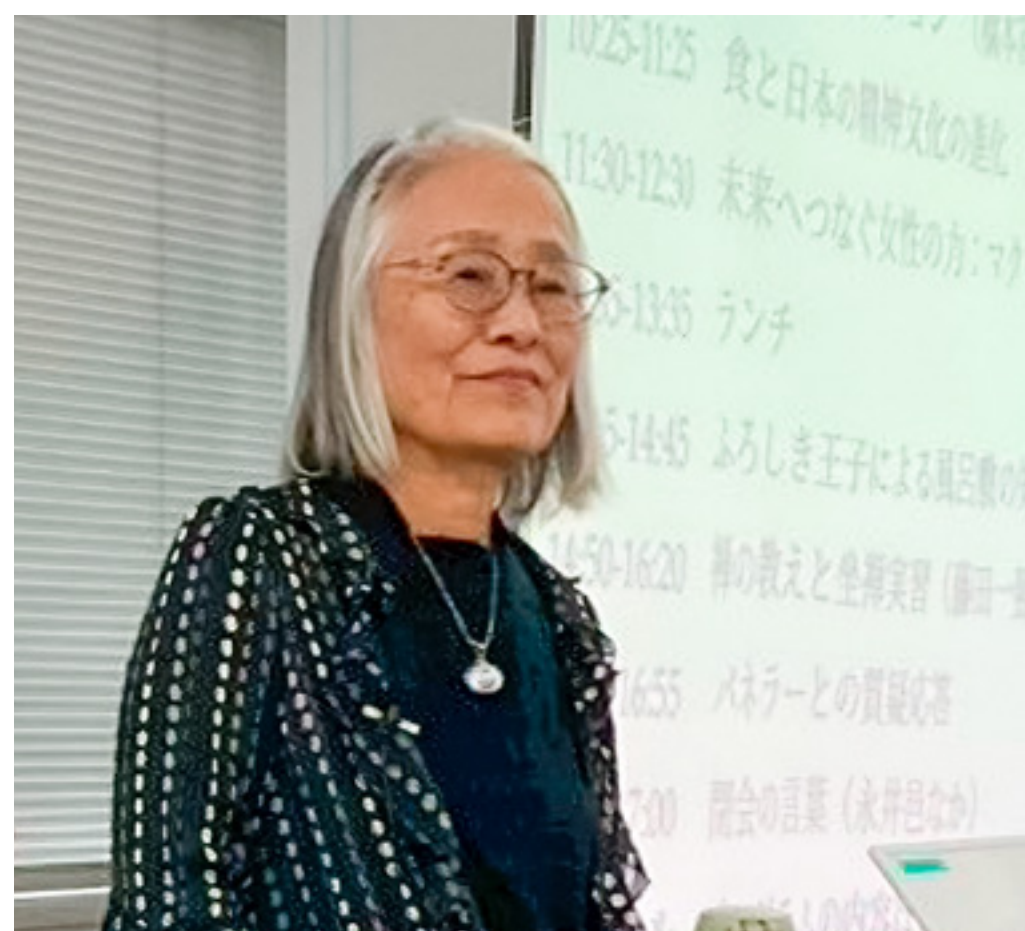
引用し、ガンの治癒とは陰性の「おのずから」の生き方に転じることで自律神経が宇宙の秩序と調和する生理現象であると解説しました。

後半では、マクロビオティックの基盤となった和食の意味に焦点を当てます。和食とは、日本の環境と調和し、持続可能かつ人と和を保ちながら健康に生きるための「おのずから」の精神を育てる食事法であり、その「環境と和する・人と和する・体と和する」という構造がマクロビオティックにも受け継がれ、食事法の座標軸になっていると述べました。

最後に高桑氏は、80億人を超える現代の人類が「逃げ場のない地球」という環境に生きる今こそ、2000年にわたり島国で持続可能な暮らしを続けてきた日本の経験と、「和」の精神を結晶化したマクロビオティックから学ぶことが多いと強調して講演を締め括りました。

未来へつなぐ女性の力

2番目の登壇者である橋本ちあき氏は、43年のマクロビオティック生活と夫・宙八氏と共に行った10,000人規模の断食指導、5人の子の自然出産・自然育児の経験をもとに、女性や若い世代の子育てを支える活動を続けてきました。講演ではまず「何のためにマクロビオティックをするのか」と問いかけ、自身は「マクロビオティックで子育てをするとどうなるか」を確かめるために実践したと語ります。当初、



橋本ちあき氏

食の制限ばかりに意識が向く風潮に疑問を抱いたが、人間が心身共にどう育つかを見届けたい想いで学び続けたと言います。

やがて心の成長こそ不可欠であり、その視点が欠けていた

マクロビオティックに光を当ててきた結果、子どもや孫が健やかに成長し、多くの人々が癒される姿を見て、健康や平和という理念が確かなものになったと振り返りました。また「人は幸せになるために生きている」とし、食と暮らしを丁寧に扱うことの重要性を強調。固定化された陰陽の知識に縛られ不幸になるのは本末転倒であり、実践はポジティブであるべきだと述べました。

最後に、マクロビオティックは治療法以上に、自己愛から他者への愛を育む道であり、思いやり・包容力・育む力といった女性性を生かして幸せを広げていくことが大切だと締め括りました。

風呂敷でみんな忍者になる

「升本」の正食弁当のランチを挟んで、午後は日本の文化の代弁者であるゲスト2人によるワークショップの時間となりました。まずは、日本の伝統的な風呂敷の深遠な智恵と楽しい活用法を現代に伝える「ふるしき王子」というニックネームで活躍するよこやまいさお氏が、和装で登場しました。

最初によこやま氏は、明治期にイザベラ・バードという人物が言った「風呂敷は人類最大の発明」という言葉を紹介し、このワークショップ後に参加者がその言葉を実感するだろうと言います。日本は湿度が高いため、風通しを良くする文化があり、風呂敷は用が済めばほどいて乾きやすく長持ちするため日本で伝統的に使われ始めた。そして、自身が使い捨てのゴミ袋を減らそうと使い始めたのがきっかけだったように、現代の日本のエコロジーを考える上でもとても注目すべきアイテムだと熱弁します。

ワークショップでは、基本の「まむすび」とほどこき方を練習し、そこからは自由自在に展開します。スーパー包み、弁当包み、ぽかぽかぽけっと、背負いバック、そして最後は手っ甲と覆面で会場全員が忍者に変身。特に海外からの参加者は大興奮でした。



よこやまいさお氏



升本の正食弁当



1日目の集合写真

三つのつながりを自覚する

最後に登壇した藤田一照^{いっしょう}氏は、曹洞宗の僧侶であり、坐禅の指導や講演、ワークショップ、執筆活動などを精力的に行い、アメリカでも18年間にわたり坐禅指導をしていた経験を持ちます。講演では日本語と英語を自在に操り、全参加者に直接、禅の智慧と簡単な坐禅の実践法を伝授してくれました。

藤田氏は、坐禅の実修とは「すでに・現に経験しているつながりを自覚する」ことだと言います。つまり、私たちは忘れていているけれど、現に「姿勢」を通じて大地に触れ、「呼吸」を通じて空気に触れ、「心」を通じて感覚刺激に触れている。坐禅はこの三つの接触のあり方を調える(=ケアすること)と述べ、テニスボールを使ったエクササイズを紹介してくれました。不思議なことに、呼吸を整え、裸足になって床を感じ、ボールを踏みしめている内に、自分が大地の上に、空気の中に、そして様々な刺激の中に生きていることが実感できてきます。禅というと荘厳な世界で近づきがたいイメージでしたが、こんなにも身近に禅の智慧を感じる



藤田一照氏

ことができた貴重な時間となりました。

午前中のマクロビオティックの話、午後のワークショップを通じて、日本の文化や精神に通底する環境(空間)と和する心を陰陽両面から学べることができ、改めてマクロビオティックの奥深さを感じる1日となりました。

6カ国の色とりどりのマクロビオティック

2日目は、「ape」の見事なマクロビオティックイタリアンコースを楽しみながら、世界の指導者のより濃密な交流を行うために、6カ国の代表者が、それぞれの国の活動状況の報告や問題意識の共有をするためのプレゼンテーションを行いました。

まずは日本のわの会のメンバーから3名が登壇しました。橋本宙八氏は「日本文化の伝承法に学ぶ」と題して、日本の文化とマクロビオティックの関係性を考えながら、自身の50年の食の道を振り返りました。そして、「これまで、他人に過去の知見、体験を伝えることで満足してはいなかったか？」というような自己批判というマクロビオティックへの厳しい姿勢を示しました。

マクロビオティック クッキングスクール リマの専任講師である櫻井裕子氏は、「世界でマクロビオティックがより身近に実践されるには」と題して、マクロビオティックの「食の10段階」の可能性を語りました。櫻井

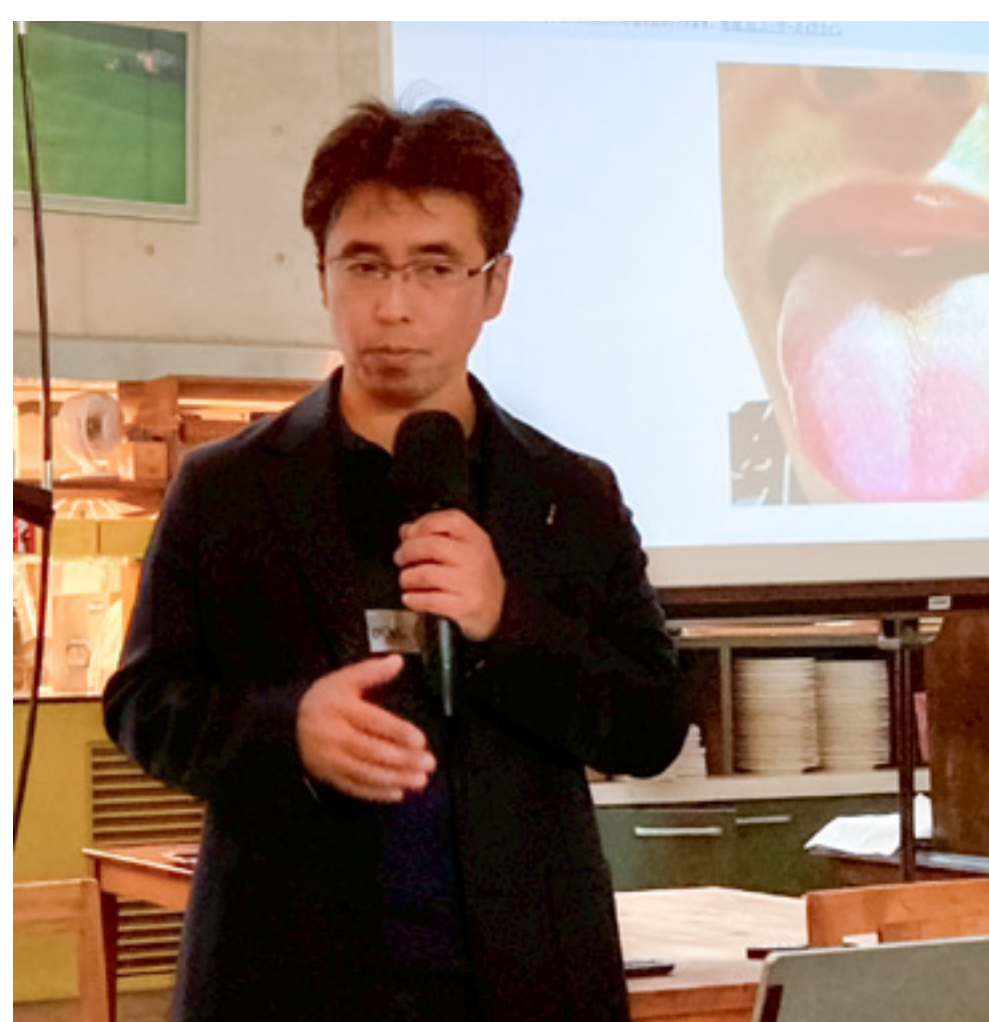


「ape」の料理



2日目の集合写真

氏は、桜沢如一と桜沢里真の10段階の微妙な違いに着目し、その変化の解釈などを通じて、世界の指導者や実践者が自分の国の気候風土や文化に合わせて、もしくは、様々な体質の現代人と向き合う中で、どの



磯貝昌寛氏

ように応用して実践しているかという議論を求めました。

当誌連載でもおなじみの「マクロビオティック和道」を主催する磯貝昌寛氏は、肝臓癌の正食療法舌診の経過写真を見せながら、それがどういった手当てで改善してきたかを海外の指導者に問いました。そして「中庸」とは生命力の充実している状態であり、それらを実現するために有効なのは大森英桜が残した「五つの体質論」であり、これを活用すれば、どんな病気にも対応できるとし、自身の食養指導経験を次の世代に残していきたいと論じました。

そして海外組は、ポルトガルからリスボンの若き食養指導家、ティアゴ・ゴメス(Tiago Gomes)とポルトガルのマクロビオティックセンターであるIMP(Instituto Macrobiótico de Portugal)の専任講師であるナタリア・ロドリゲス(Natália Rodrigues)、アルゼンチンからはヒメナ・アルバレス(Jimena Alvarez)、ドイツからはイルマ・ユエン=ワグナー(Irma Yuen-Wagner)、台湾からは渡邊法樺(Norika Watanabe)、最後にイタリアからAPS Un Boschettoのオルモ・ベレッシ、Stile Macrobioticoのエリザベッタ・



ティアゴ・ゴメス氏



オルモ・ベレッシ氏

キオイニ(Elisaberra Chioini)の2人が登壇し、主に各国のマクロビオティックの活動状況の報告がありました。

7時間という長丁場でしたが、発表者も多かったことから、なかなか議論を深める時間がなく、サミットとしては不完全燃焼となりましたが、これだけの国の代表者が日本というマクロビオティック発祥の地に集結し交流したのは、桜沢如一が亡くなった1966年から数回行われた「精神文化オリンピック」以来の出来事で、今後の世界のマクロビオティックに大きな足跡を残すイベントとなったことは間違いのないでしょう。

最後にわの会の発起人である永井邑なか氏が、また日本での「第2回 マクロビオティック交際交流会」で再会しましょうと呼びかけて閉幕しました。次回は2年後の2027年に開催が予定されているそうです。



マクロビオティック わの会
<https://macrobiotic-wanokai.net/>



桜沢如一の 原著に触れる



第25回『食養人生読本』からの引用

今号の読み手: 増田 やよい

『結婚は恋愛の墓場である』ということが、よく言われます。実際、多くの家庭をもっている人たちに聞いてみると、恋愛から結婚生活にはいって「本当に幸福な」生活をしている人は、大へん少ないようです。前章で申し上げたように、恋愛というものは、盲目的なもの、すなわち、無意識心理、本能の働きですから、その結果たる結婚が、意外にも悲しい、苦しい、不幸なものになることがあるのも不思議ではありません。見合い結婚や、親、保護者の選択などによる結婚も大同小異で、それらは恋愛結婚ではないだけに、当事者の認識不足からくる危険は少ないとしても、それだけに不平も言いやすく責任も少ないから破れやすい、ということになります。

しかし私は、『結婚は愛の道場』であり、また『幸福の工場』であると思います。

この人生において、私ども人間がいちばん要求するのは『幸福』でしょう。はたして、われわれの最大最高の願いが『幸福な生活』であるとすれば、結婚生活は、その幸福を建築する工場でしょう。この立場からお話をしましょう。

この、幸福の工場であるはずの結婚生活が、アラソイの広場であったり、悲しみの谷であったりするような例を、私はいたる所に毎日見ております。こういう家庭生活の不幸な例について、およびその解決法についても、私は、結婚生活が幸福の工場であって、夫婦は『幸福』の建築に協同一致して働く労働者である、という建てまえからお話をしてみたいと思いますが、

それは別章に述べましょう。

ここではまず、『幸福な家』を作る要素について、きわめて大まかなお話をしましょう。

『幸福な家』というのは、まず、精神的にも物質的にも健全な家庭であることを、第一の条件とします。もちろん、精神的に健全でなく、物質的にも健全でなく、すなわち思想の不健全な人や、簡単な人、肉体的にも経済的にも恵まれない人々でも幸福な家庭をもつ人は、もちろんありますが、それはここでは取り扱わないことにします。

ところが、真に健全な幸福な家庭を作るためには、食養ほど必要な、そして最も有効な、ことに最も簡便な方法は、ほかにないでしょう。私の狭い経験と小さい知識で、『愛の道場』『幸福の工場』という結婚生活の基礎材料は食物であり、食生活の指導原理(無双原理)は、鉄筋ともセメントともいうべきものであります。無双原理というのは、ムスビ(産霊)すなわち人間の天地国土、森羅万象創造の原理、生成発展、世界一家の原理、尊徳の「誠の道」、あるいは「かんながらの道」であり、宇宙の秩序であります。それは、天地万物、いっさいの文明——政治、経済、法律、宗教、芸術、教育などの精神文化全体を一貫するものであるばかりでなく、物理、化学、土木、工業、農業、産業、交通、商業などのいっさいの物質文化、自然科学などをも統一指導する唯一無双の原理、生命論理学であり、世界観であります。これについては、『宇宙の秩序』や『自然科学の最後』などの無双原理研究叢書をぜひ読んでください。【p24~26】

幸福の工場

私が『食養人生読本』を読了した後、最初に「成人前に読んで理解した上で人生を送れたら良かったのに」と感じました。なぜなら、本書は人生の節目節目で気をつけなければならないことが書かれているからです。

私は39歳で結婚し、不妊治療のためにたくさんの時間とお金を費やしたにもかかわらず、結局は子宝に恵まれませんでした。私が20代だった90年代は1986年に男女雇用機会均等法が施行された後、女性の自立が叫ばれ、女性は結婚よりも仕事を優先させる風潮がありました。ノンクレドという言葉がありますが、20代の時にそのような社会の風潮に流されず、もっと自分で考察する力があれば良かったと思います。

しかし、その反面、会社員としてやりたいことができた経験は貴重な財産なので、早くに結婚して子供を産んだほうが良かったのか、社会で思いっきり、やりたい仕事ができる良かったのかを比較することはできません。それが私の運命だと受け止め、今後、自分の未来をより良いものにするために生きて行くことが最善の道と考えています。

成人になる前に本書を読んでおきたかったと思っていましたが、成人になってから読んでも大いに役立つことに気がつきました。なぜなら、現在の自分の課題も解決できると思ったからです。

引用文の「『結婚は愛の道場』であり、また『幸福の工場』であると思います」という文章には目から鱗が落ち、夫婦間の問題(課題)をポジティブに捉えることができることに気づかされました。

普段、私は人間関係を円滑にするために、知人・友人との距離を一定に保ち、プライベートな話題にはあまり踏み込まないように気をつけているのですが、最近、珍しく身内や知人の夫婦間の悩みを立て続けに数件、聴くことができました。それ故に、大なり小なり、世の中の夫婦間には課題があるのが普通ではないかと思うようになりました。ポジティブに考えれば、課題を克服することで人間として成長できると考えられます。自分で見つけなくても必要な課題が目の前にやってくるとは幸運なこととも捉えられるのではないのでしょうか。しかも本書には「真に健全な幸福な家庭を作るためには、食養ほど必要な、そして最も有効な、ことに最も簡便な方法は、ほかにないでしょう」と解決方法まで提示されています。

エマーソンの「健康は第一の幸福なり」を引用されており、

確かに、マクロビオティックで夫婦共に健康になれば夫婦関係の課題も克服される方向に向かうのではないか、と思いました。

実際、2021年9月にマクロビオティック クッキングスクール リマに通い始め、マクロビオティックを少しずつ実践していくと、更年期からくる低体温が半年も経たないうちに健康的な体温に戻り、私の作った料理を食べ続けた夫も長年悩まされていた花粉症が気にならなくなりました。

その結果、以前に比べると私たち夫婦の幸福の工場もより上手く稼働しているように感じます。

食養の意義

私は2025年11月から地元のカフェでマクロビオティックの料理教室を開き、現在5人の受講生を教えています。本書を読み、食養のすばらしさを再認識したことで、マクロビオティックを伝えていくことにさらにやり甲斐を感じています。

料理教室のインストラクターになるという夢が叶った訳ですが、その反面、大変なこともありますし、責任もあります。そのようなプレッシャーに押しつぶされそうなとき、本書を開けば、自分は有意義で尊いことをしているのだと思え、心強くなります。

他にも本書では「人間を健康に、幸福にするには、できるだけ自然に近い、親しい生活をさせることです」と書かれています。私たち夫婦は無農薬無化学肥料の農家を営んでおり、家庭菜園を教える教室をやっていたことがありますが、再度、家庭菜園教室を催して人々に土に触れる体験をしてもらいたいと思いました。実際に体験することによって分かることや、腑に落ちることがあるからです。

その上、「成人前に食養風に育てられて来たものは、もう特別な指導が要りません」とあるので、子どもを対象に食育の観点から家庭菜園教室と料理教室を開いてみたいと考え始めました。

最後に、本書は分かりやすい文体で、多くの人生のヒントをいただきました。天国の桜沢如一先生に心より感謝いたします。

ますだ やよい

埼玉県鶴ヶ島市在住。マクロビオティック クッキングスクール リマ認定インストラクター。武州長瀬駅前にある「ココペリ・カフェ」で「ますますマクロビオティック料理教室」を主宰。夫婦で「ますます農園」を運営、農薬や化学肥料を使わない野菜づくりに励んでいる。



資料で歴史を振り返る

桜沢如一の 思想と生涯

第38回：老年期 ⑤

ナビゲーター：高桑智雄（桜沢如一資料室室長）



カルカッタへ上陸

今回紹介する資料は、インド上陸から約1ヵ月が経った1953年（昭和28年）12月20日のGOL54信の欄外に描かれた桜沢如一の貴重なイラストです。

チタランギャ氏の画策によりインド長期滞在が決まった桜沢夫妻が、この頃落ち着いたのがカルカッタの官邸街であるエスプラネードにあるサローギ氏所有の5階建てのビルの2階でした。その階の半分である30帖ほどのエリアを占有して生活したそうです。ガンジス川の分流に面していて、ベランダからはカルカッタ公園が一望でき、②の挿絵はそのベランダから見える明け方の風景を描いたものです。

桜沢夫妻は、ここで電気コンロ1つ、バケツ1つ、鍋1つ、お椀2つ、箸2膳、安物の大皿1枚、マホービン1つ、水瓶1つ、日本の包丁1本だけで生活し、戸棚には米、麦、ヒエ、豆2～3種、塩、豆油三合瓶のみが貯蔵食糧のすべてで、「こんな簡素な生活はパリで三十年前に一人でやった時以来だ」と桜沢は言います。実際インドでの桜沢夫妻の食費は、1ヵ月で17ルピー、1日45円余りにしかならず、カロリーでは700～800で、インドの乞食以下の食費で健康を保っているということで、現地では神様扱いをされていました。ちなみに桜沢夫妻のインド2年間の滞在でかかった約180万円のコストは、チタランギャ氏が全てまかかったので、生活費に

煩わされることはなかったそうです。

インドの食養のむずかしさ

こうした桜沢夫妻のインドでの粗食生活は、新しい食養研究への地平線を開いていきます。そもそも桜沢がインドに長期滞在をする目的の一つは、菜食の国でありながら、サローギ氏やその家族にも病人がいるし、街には乞食とライ病が溢れているというCruxを解くためでした。桜沢は毎日、20～30人の相談者の指導を行い、インドの食品と環境の特異な関係性を考え抜きます。

桜沢は「実際インドの食品は六カシイ」と言います。食養の基本は、陽性の土地では陰性な食物が育つということです。しかし、例えばインドで育つナスは、みな白ウリのように青白く、極陰性な紫色ではなくなっているそうです。つまり、極陰性のナスが、インドの極陽性な環境で陰が転じて陽の特徴を現すのだと。だから陰性な野菜類は、本来は陽性な環境では大きく育つはずなのに、インドの野菜は総じて陽性の特徴である小さくなるのだそうです。

また、陽性な環境で、果物が年中あり、本来その果物をたくさん食べても問題ない国に生きていながら、インド人はその果物をたくさん食べないのだそうです。桜沢はその理由を1ヵ月の生活の中から導き出します。それはインドのバナナ、パパイヤ、カキ、ミカン、リンゴなどは、陰性が桜沢の

想像より10倍以上も大きいということなのです。実際、桜沢夫妻が2人でアマリトサガ一種という最上品のバナナを12本食べたら、翌日桜沢もリマもこむら返りや、足首の痛み、肩の凝り、目やに、手の膨れという症状があつという間に現れたそうです。インドの人が果物を自然とたくさん食べない、食べてもバナナ1本より食べないのは何千年の経験で教えられ、身をもって味わってその極陰性を知り抜いているからであり、「伝統が貴いワケはそれが歴史であり、数千年の体験の結晶であり、最高の判断力の至上命令であるからだ」と桜沢は力説します。

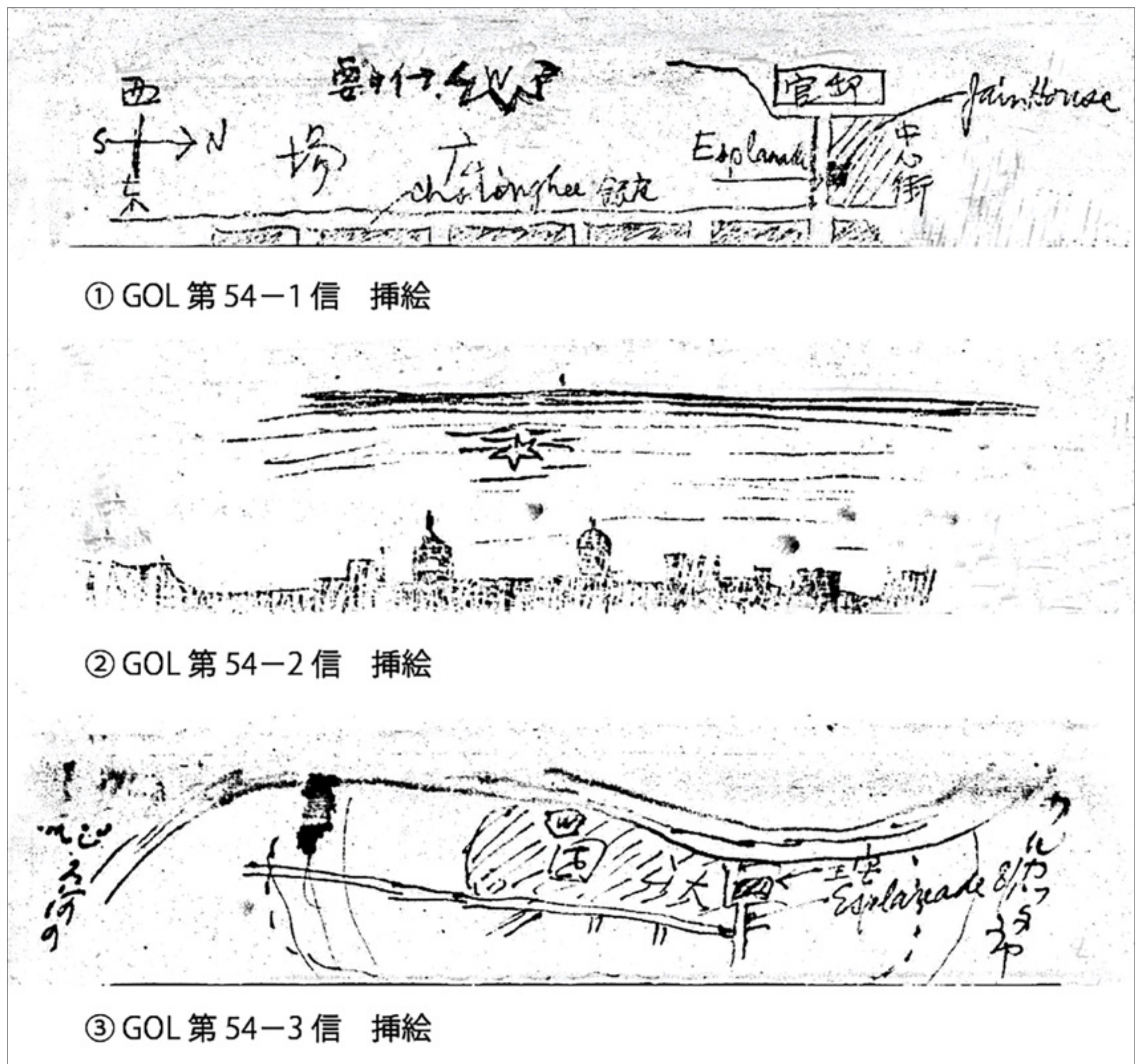
そして桜沢は、インド食においてはおかずである副食が少なく、主食の1/3になっていることにも注目し、大きく感心します。一般にインド人は小食で、米、完全粉、ヒエ、アワなどの穀物と豆に対して、野菜は1/3で、桜沢の指導した大部分の人は菜食であった

そうで、陽性の国だからといって主食を少なくし、陰性な野菜や果物を多く食べるわけではないと気づかされということなのです。桜沢は、こうして「これで、食養研究の新しい地平線が見えだしたワケである」と宣言するに至るのです。

時速1,000哩の遠心力

インドでの活動も半年が過ぎた頃、桜沢はカルカッタでの無双原理講座で大きな発見を発表することになります。それは自転する地球において、赤道上にあるインドの遠心力についての考察です。つまり、赤道で回転する速度は、1時間1,000哩(約1609km)です。時速100哩(約160km)の車で走る時、あるいは飛行機で150哩(約240km)で飛ぶ時、私たちは風にさらされて立っていることはできない。だから時速1,000哩で飛べばどれくらい極陰性になるか分かるだろうと桜沢は問いかけます。

赤道は1,000哩、日本では500哩、北極では0哩です。もしこの熱帯であるインドに熱と光がなければ、人間は北極よりも早く凍死してしまいます。つまり人間はインドという遠心力の中にいるだけで恐ろしい極陰性になる。だから、インドの作物、産物、人物はみな極陽性になる。インドでは、アイスクリームも氷も、アルコールも、清涼飲料水も飲む人がいない。みな熱いお茶を飲む。決して水なんか飲む人



① GOL 第54-1 信 挿絵

② GOL 第54-2 信 挿絵

③ GOL 第54-3 信 挿絵

はいない。扇風機を使う人も少ないし、炎天下で帽子も傘も用いないと桜沢は言います。

そして、これが桜沢のインドに長期滞在しても解きたかったCruxの答えとなるのです。インドは菜食の国でありながら、6つの強敵がある。それはマラリア、結核、天然痘、コレラ、腸チフス、ペストです。インドという国は常に時速1,000哩で働いている遠心力が最大の熱と光を引き付け、その大地からマンゴやバナナやパインアップルやサトウキビやパパイヤなどの極陰性の果物を引き出す。だから、この6つの強敵やライ病や熱帯病は、その熱と光のアリガタサと陰性な食品の恐ろしさを知らず、ただ快樂としてしか味あわない者だけに与えられるのだという答えに桜沢はたどり着くのです。

インドという土地は、時速1,000哩の遠心力という極陰と赤道直下の熱と光という極陽で調和が取れているわけで、熱いから光が強いからといって、その極陽性を消すための行為、つまり極陰性な食品を食べすぎたり、光から避ける生活をしたりすれば、そもそもの陰陽調和が崩れ、インド特有の病気になる。桜沢はその構造に気づいてはじめて、インド人の食養指導が完璧にできるようになっていくのです。

※プロフィールは11ページをご参照ください。

桜沢 珠紀

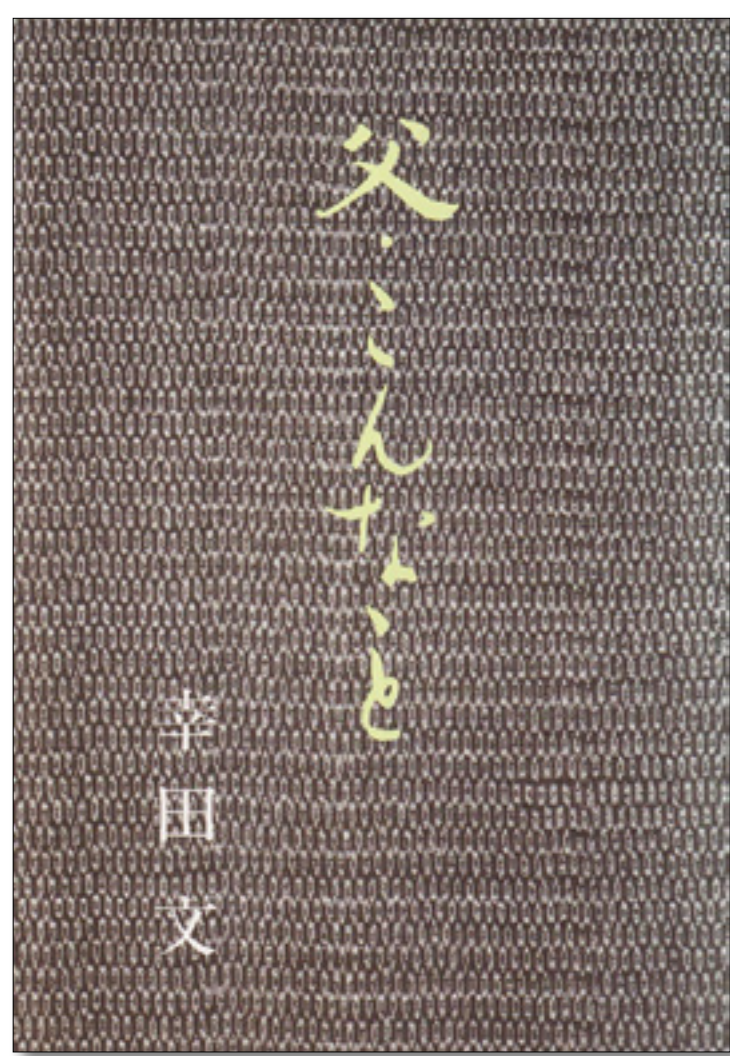
さくらざわ たまき

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/>



父・こんなこと

幸田 文(著) / 新潮文庫



食えること、掃除の仕方、整頓、清潔なものを着ること、大名を取り次ぐ御坊主衆の幕臣の家に生まれた大作家・幸田露伴が、若くに亡くした妻の代わりに娘の文に家事全般を徹底的に仕込む姿が文の目から描かれている。

はたきをかけるときの音、雑巾は手ぬぐいのような一枚布が良いこと、水のように広がる性質の扱い方は…と、バケツの水の量の6合目の意味までを説く。身のこなし方を事細かく言って聞かせ、「女がやるからには美しくなければならぬ」と、それらの所作の折り目と決まりをやってみせる。生活の全てにおいて、厳しいほどに心を込める。

マクロビオティックは食えること、生活の一部始終の態度、姿勢、生き方そのものと捉えている。露伴や文の時代は生活はなにもかも手足と感覚を研ぎ澄ませ、真摯であった。ついこの前まで確かにあったそのような雰囲気は、今やどこに行けば感じるすることができるだろうか。身体と五感でこの世の理を捉えて対処する。生活がまるで茶道かなにかの所作のように折り目正しく、尊く、美しい。そのような素朴な洗練がマクロビオティックと通ずると、遠い異国のようにあこがれる生活がここにある。

よくわかる土中環境

高田 宏臣(著) / PARCO 出版



江戸時代の東京湾の漁師たちは遠く離れた秩父の三峰神社に毎年献木していたという。山が健康であれば川が健康になり、山のミネラル分が海に流れて良い漁場になることを知っていたからだ。

土中には菌糸という菌類、細菌、バクテリアが張りめぐらされている。これらは互いに連絡を取り合い、木の根たちと「ここにおいて、ここなら息ができるよ」などと会話をし、水を浄化したり枯葉や死んだ動物たちを分解して栄養分に変え、必要な箇所へ必要な命の働きがなされるようコントロールしているという。その土中環境が自然の摂理を無視した山の建設物により崩れ、大規模な自然災害の原因となったり、自然の循環がままならなくなっている。

「身土不二」という、人と土は一体であり、分かつことはできないということが自然の摂理なら、土と同じように私たちもバランスを崩し、災害(病気や事故)の危機にさらされているということになる。マクロビオティックとは人と土は一体であると知り、生きる道。私たちができることは何かと考えさせられた、大切な一冊である。

食堂



実践者におすすめの本 —

山口 眞利枝

やまぐち まりえ

広島県生まれ。(株)風楽代表取締役。「マクロビオティック24CookingSchool」代表講師。食事で変わる身体と心の改革を探求しながら、マクロビオティック理論を「KII」「KIJ」(日本)「米国KI」(USA)で学ぶ。マクロビオティック基礎料理、望診、お手当などの各クラス、NLP(脳科学)コーチングを取り入れた講座を開催。三原市にある古民家道場「風楽の里」で半断食指導、瞑想会、玄米の会、味噌づくり等を行っている。 https://www.instagram.com/mari_macrobi/



食の誤解を解く！

矢作 直樹(著) / 青林堂



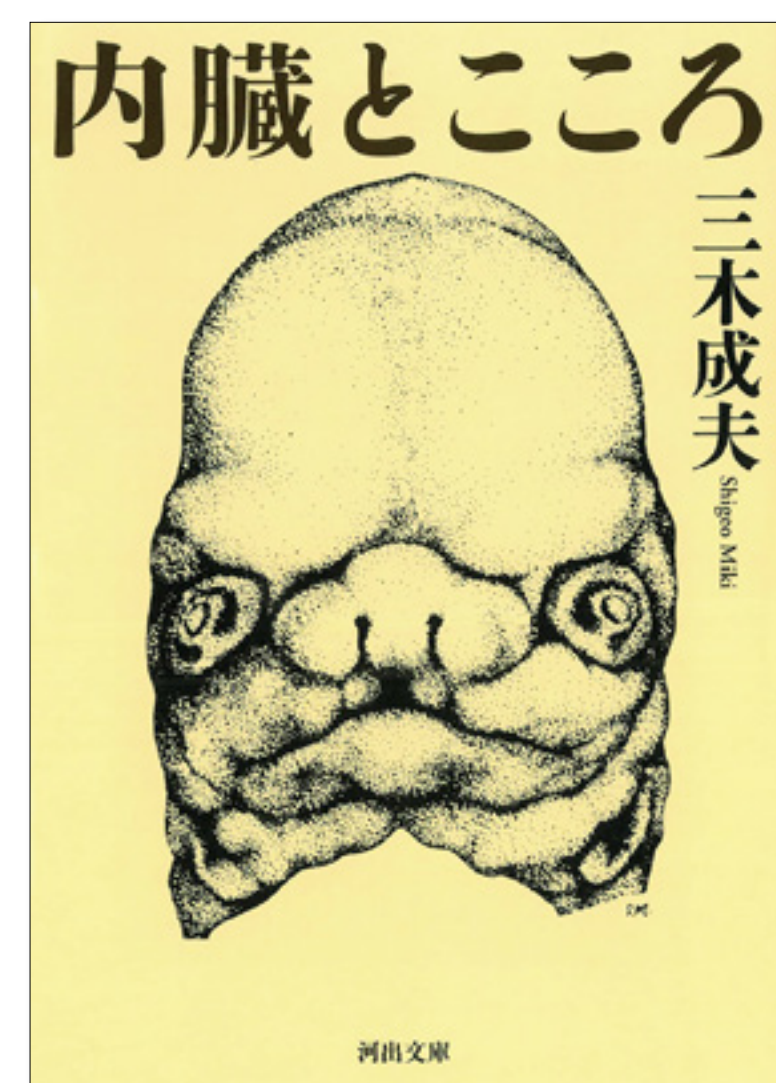
著者の矢作直樹氏は、東京大学医学部の救急病棟集中治療室の医者でありながら食養の実践者でもある。

この本は食の「誤解」と「本質」という切り口で書かれており、食に対して真面目で神経質になりすぎて情報過多で迷っている人々に「食卓から始まる、静かな変化」という冷静さを取り戻させてくれる。時代の転換期を落ち着いて越えていこうとする姿勢も感じられる。これもまた穀物を食べてきた人間の特征かとも思う。食がもたらす心と魂への影響や、できるだけ偏らないようにデータを用いて、彼流に言えば「中今」という常に中庸へ向かう生き方を丁寧に説いている。

マクロビオティックの料理教室では食材や調理法を使って料理の陰陽を整えることを学ぶ。体を整え、心や精神を整え、自分の生き方を整える方法である。向かうところは同じである。食を同じくすると集合意識で繋がりがやすくシンクロニシティも起こりやすくなる。体調を整える過程で一時的に食べて良いもの悪いもという見方をすることもあるが、本来、食は「命をいただいている」という感謝の思いを忘れてはならない。

内臓とこころ

三木 成夫(著) / 河出書房新社



著者の三木成夫氏は東京大学医学部で解剖学を専攻した人である。解剖学から発生学へと私たちを導いてくれる本書は、望診をする時の根本的な理解力を増すことになると思う。

マクロビオティックの理論や望診法を学んでいくと、「私たちは宇宙から来て宇宙へ帰っていく」という哲学的な言葉に出会う。何のために生きるのかが分からなければ、なんのために食べているのかも分からない。生命はどこからやってきて、どのように生きて、死んでどこへいくのか。また、人類の進化はどこで起こっているのか？本書はその一端となる肉体形成の過程をグロテスクに伝えている。

母親の妊娠期間中に生物進化の28億年、生まれてから二足歩行になるまでの10ヵ月で4億年の進化を遂げるといふことであれば、人類進化の母船とも言える女性の心身を大切にしなければ人類の未来は退化に向かうしかないのである。女性というものの役割と尊厳を命の再生という観点から、改めて女性も男性も気づいて欲しいと思う。併せて同著の『胎児の世界』もお勧めする。

食と健康をめぐる新・真説話 細川順讚の

シン・長寿法



第11回

現代人の運動機能は
退化している

細川 順讚

2022年(令和4年)の国民生活基礎調査によると、介護が必要となった人の24%が骨・関節・筋肉などの運動器の衰えが原因であることが分かりました。これを予防するために日本整形外科学会が提唱したのが、ロコモティブシンドローム(運動器症候群、通称:ロコモ)です。ロコモは前駆症(予備群)を含めると約4,700万人にもなります。40歳以上の男女の80%がロコモおよび予備群と推定され、メタボに続く新たな国民病といわれています。

ロコモは骨、関節、筋肉の衰えから始まり、次のような症状が現れます。

- 膝や腰の痛み: 痛みのために普段の動きを消極的にする
- 膝関節の変形: 歩行など普段の動きが妨げられる
- 筋力の低下: 普段の動きがスムーズにできない
- バランス能力の低下: 姿勢を正常に保てない

体を支え動かす器官

人の体は多くの器官で構成されています。脳、肝臓、腎臓、心臓、血管など、生命を支える複数の器官の連携作用で成り立っています。これらの器官は常に定位置にあって機能しています。全身の各器官を常に定位置に保つておくために支える器官は、骨格です。骨格を支え、自由に活動できるようにする器官は筋肉です。骨、関節、腱、靭帯、筋肉が体を支え動かす役割を担っています。

骨の役割

人は、大小様々な形の206個の骨でできています。骨は

緻密質ちみつしつという硬い外側と、海綿質かいめんしつ(多孔質の網目構造・スポンジ状)という柔らかい内側の2層構造でできています。この2層構造によって硬さ、柔軟性、軽さを兼ね備えた丈夫な骨ができます。

骨の働きは主に2つあります。1つは骨格を形成し、体を支える働きです。もう1つの重要な役割は、カルシウムの貯蔵庫としての機能です。骨は、血管の中のカルシウムとリンを吸収・放出することで体内のカルシウム濃度を一定に保つ働きがあります。

骨は絶えず吸収と形成を繰り返し、骨組織を造り変えながら血液中のカルシウム量を調節しています。これをカルシウム代謝といい、細胞の活動や神経系の働きに重要な関わりがあります。カルシウム代謝は、甲状腺やビタミンD、副腎なども関与しています。骨のカルシウム代謝の異常が起こると、骨粗しょう症により骨折や関節障害などが発生します。

筋肉の役割

筋肉は体重の40%を占める巨大な臓器で、体の活動や姿勢を保つ働きをしています。骨格筋は筋膜に包まれた筋線維のかたまりで、両端は硬くて丈夫な腱となって骨に付着しています。複数の筋肉が共同で収縮や弛緩することで、体は意思通りに動くことができます。

さらに、筋肉には体温を保持する働きがあります。骨格筋には意思を伝える運動神経だけでなく、汗や血管を調節する交感神経が存在し、これらの連携で体温を調節しています。

脳のコントロールシステム

脳の多彩な機能の一つに、運動のコントロールがあります。人が立って姿勢を保ったり、歩いたりする単純な活動をするときにも、脳が膨大な情報を活動器官に送り、バランスと各器官の複雑な関係をコントロールする情報によって活動することができます。そのため脳がわずかでもエラーを起こせば、たちまち立つことも歩くこともできなくなります。

高齢になって運動機能が衰えてくるのは筋力や心臓の機能が衰えるためだといわれていますが、近年の研究結果から脳や神経系の機能低下が原因だということが明らかになってきました。

したがって、生涯運動機能を衰えさせないためには、脳、神経、骨格、筋肉を常に健全に保つことが大切です。

ウォーキング

ウォーキングは日常の歩きや散歩とは異なり、健康増進のための運動として行う歩き方です。特別な練習も不要で、道具や環境を必要とせず、いつでもどこでもできる手軽な運動です。また、ウォーキングはバランスがとれた適切な全身運動です。

ウォーキングは視線を前に向け、背筋を伸ばし、肘を曲げて腕を振り、足指全体を使い、大腿で通常の2～3割早く歩きます。歩くスピードと歩幅の大きさにより、効果に大きな差が出ます。断続的でもトータルで1日20～30分歩けば、効果があります。

合理的な筋肉保持

(アイソメトリックス&ストレッチ)

人が日常生活で身体を動かすとき、スムーズな筋肉の動きが必要です。特に脚、腰、肩、首の筋肉は体を支え、バランスをとってスムーズに動くために主となる部分です。疲労や老化によって真っ先に疲れや衰えを感じるのは、これらの筋肉です。体内にも筋肉が至るところにあります。口、舌、食道、胃、腸、心臓、血管など、多くの筋肉によって活動しています。

主要な筋肉を強化しておくことは、疲労や老化の予防のためにも重要なことです。また、転倒など日常のアクシデント、認知症、寝たきりの予防にもつながります。

筋肉を効率よく強化する方法では、アイソメトリックスが特に優れています。短時間で負担が少なく実行できる合理

的なトレーニングで、高齢者でも楽に、簡単に行えます。

また、日常生活での筋肉疲労を残さないためには、軽いストレッチを行うと効果的です。ストレッチを行うことにより、筋肉内に乳酸が溜まってコリや疲労を起こすのを防ぐことができます。

トレーニングは入浴中に行うのがベストです。数分で簡単にできます。入浴によって血液循環が盛んになり、筋肉に酸素や栄養素がスムーズに送られるため、筋肉細胞の発達が促進されます。また、入浴により十分なウォーミングアップができていますので、筋肉に負荷をかけても筋肉細胞を傷めることはありません。さらに、入浴後は体を休めるか眠ることになるため、休息中に筋肉細胞が発達していきます。

アイソメトリックスは、ストレッチとセットで行うことで、相乗効果が高まります。アイソメトリックスにより筋肉組織内の循環と代謝を高め、その後筋肉細胞を適度に伸ばすことによって筋肉は疲労を残さず急速に発達します。

【アイソメトリックスのやり方】

アイソメトリックスの基本は、発達させたい筋肉に70～80%の負荷を7～10秒間、一定の強さで持続させます。1日1回のトレーニングで十分な効果があります。

【ストレッチのやり方】

ストレッチの基本は、疲労やコリのある筋肉や腱を伸ばすことで組織内の循環を促進して、柔軟で健康な細胞に戻すことです。これによって、腱や筋肉の硬化や炎症を防ぎます。

ほぐしたい筋肉を軽く伸ばして、しばらくその状態を維持します。筋肉の硬化の程度により持続時間は異なりますが、10秒～40秒間伸ばしたままの姿勢を保ちます。気持ちがいと感じる程度に伸ばすと、最も効果が上がります。

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12回 | フランス③ パリ

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(1)

宇田川 喜久江

Adobe Stock

現在フランスで唯一のマクロビオティック・コミュニティ CIMO において、2025年3月27日から4月2日、「ラ・コシナ・デ・ミナカ」を主宰する永井邑なかさんによる講義、料理教室が7日間に渡って開催されました。参加者の中から、リヴィエール夫人と面識のあったミレイユ、今回のイベントがきっかけとなりマクロビオティックを実践することになるフェリエル、それぞれに自身のマクロビオティックについて語ってもらいました。



ミレイユ(パリ郊外在住)

マクロビオティックとの出会い

1970年代、大学卒業と同時に農業技術者として配属された南仏ニームで、ダニエル・ユスフィアンと奥さんのイングリッドの営む小さなレストランでマクロビオティックに出会いました。ダニエルはキュージーヌ・エ・サンテのルネ・レヴィに師事、イングリッドはリヴィエール夫人を母親のように慕う人でした。以来ジョルジュ・オーサワ(桜沢如一)の著作を読破、陰陽の世界に惹かれていきます。『Livre de Judo』(『柔道の本』: 実は合気道についての著作)の影響で合気道、指圧を学び、全てに全力を尽くせというジョルジュ・オーサワの教えに従い、仕事をしつつ博士号取得に挑戦、最後までやり抜きました。



料理教室風景。写真奥、ミレイユとフェリエルが野菜ボール(ユーリンチー)を作成中

CIMOでの活動

1980年から1990年勤務地がパリに移り、CIMO内にあったリヴィエール夫人のレストランに毎日のように通いました。同時にCIMOの開催するイベントのサポートにも積極的に参加。1987年「Journée Georges OHSAWA」(ジョルジュ・オーサワ・デー)の準備にも関わり、『Livre de Judo』の第2版出版のサポートもしました。

マクロビオティックが私にもたらしたもの

ジョルジュ・オーサワの教えは私の人生を180度変えてしまいました。陰陽の法則はこの世界に起きている全ての事象を正しく理解する羅針盤となり、特に仕事で頻繁に訪

れた熱帯の国々で食事に気を付けることができ、このお陰でマラリア感染などの危険を避けられたのではないかと考えています。合氣道の開祖植芝盛平うえしばもりへいの内弟子、野呂昌道のる まさみち率いる「氣の道」で合氣道を10年間学び、後に指圧も長年学びました。

永井邑なかさんの講義、料理教室は思いがけない驚きの連続。「全てが可能」：病は恐れるに値しない、がん細胞と共存してさえ生きていけるなど、私を新たな世界観に導いてくれました。日本で実践されているマクロビオティックとの出逢いを言葉に置き換えるとしたら「la joie」(喜び)の一言につきます！これまで経験してきたマクロビオティックはどこか自分自身が檻の中に閉じ込められていく感がありました。定年を迎えた現在、多忙を極めた現役時代と比べ時間に余裕ができ、食養に対する興味が再び高まっています。今、マクロビオティックとの新たな旅の扉が目の前に開き、心からわくわくしています！



フェリエル(パリ在住) マクロビオティックとの出逢い

15歳の時、リサイクルショップで偶然手にしたジョルジュ・オーサワの『ゼン・マクロビオティック』で、食と精神性の結びつき、穀類、豆類のレシピの豊富さなど出生の地アルジェリアとの類似点に驚きました。その十数年後、近所の日本食材店で永井邑なかさんのイベントを知り参加しました。

マクロビオティックと私の祖先の文化

邑なかさんのイベント以来、マクロビオティック食を日常的に摂るようになりましたが、これこそ求めていたものだ！という叫び声が身体中に響き渡る感覚、また深いなつかしさを覚えていました。母方の祖父はアルジェリア戦争時、レジスタンス運動を組織、指揮した政治家で大変信仰心の厚い人物でした。祖父によれば回教徒である唯一の条件は、断食(ラマダン)と豚肉禁忌を実行しているか否か(家畜の中でも豚は悪食のため食肉が大変汚染されていたとのこと)。断食は心身の浄化、天、食物への感謝、思いやりの心を思い起こすためにあるのだと。食は、hospitalité(もてなし)、分かち合い、隣人愛と強く結びついていて、ラマダン明けには皆食物や飲み物を周囲にふるまい、経済的に困窮して



手を合わせ、永井邑なかさんの祈りの言葉と共にこの日の午餐に感謝しつつ…

いる隣人へは、少額の施しをする慣習があります。コーランには食べ合わせや決まりごとなど(回復食はデーツと乳など)食事に関する指示がたくさんあります。祖父はこれを遵守し、30年間腎臓が片方しかなかったにも関わらず、99歳の生涯を全うしました。

永井邑なかさんのイベントがもたらしたもの

邑なかさんの食材に対する敬意に感動し、新しい風味、食感、そして色彩豊かなレシピとの出逢いを楽しみました。ストレスが原因だった症状が劇的に改善、また以前と比べ自己肯定感が高まりました。CIMO、キュージーヌ・エ・サンテで提供された料理はどれもいわゆる「ダイエット食」という印象でしたが、邑なかさんの料理は幸福感、分かち合いの喜びを体現するかのような全く異次元の何かでした！次回の日本で実践されているマクロビオティックと接する機会を心待ちにしています。現在子育てや仕事の合間に効率よく準備できるレシピを工夫中。家族と共に、日々食卓を分かち合う喜びを味わっていきたくと思います！

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、楽しみながら歩いて行こうと思っている。



マクロビオティック の仕事 vol.11

八ヶ岳おひさまや 守屋才音子



体と心が変わる実体験

マクロビオティックとは、いくつかのきっかけとご縁が重なって出会いました。1つ目のきっかけは、家を建てようと考えていたときに設計士さんが持っていた雑誌に載っていた雑穀料理店の記事を読んだことです。早速食べに行ってみたところ、とても美味しくて雑穀料理に興味を持ちました。近隣の自然食品店で雑穀を購入したときに「雑穀料理を教えてくれる人を知りませんか？」と尋ね、長野県岡谷市にある穀物菜食の店「たなこころ」のおくちみどり小口満土里さんを紹介いただき、早速料理教室に通うことにしたのです。

2つ目は、アトピー性皮膚炎を患っていた息子が通う保育園の保健師さんに「お母さん、それは贅沢病よ。お肉やお魚は毎食じゃなくていいの。週末だけにしてごらんなさい」と言われたことでした。食を変えて1年が経った頃、私自身の体調に変化がありました。偏頭痛などの不調は改善した

ものの、顔以外に発疹が出てしまい、痒みを我慢することができずに体中を掻きむしり、大量に出血してしまったのです。「私だからなんとか耐えられるけど、我が子の症状が酷くなってしまったらどう対処すれば良いのだろう」と思い始めたとき、あるお店で永井邑なかさんの主宰する「ラ・コシナ・デ・ミナカ」のチラシを目にし、様々なクラスを受講することになりました。本格的にマクロビオティックを意識するようになったのはこの頃からです。

クラスに通い始めたとき、最初は何を話しているのかまったくわかりませんでした。もちろん日本語で話しているのですが、私にとっては外国語というより宇宙語のように感じられて(笑)。それでもとても楽しくて、何かに惹きつけられるように上級まで受講しました。一つひとつの学び、クラスに通う人々との交流、どれもが充実していてとても居心地が良かったことを覚えています。

食を大きく変えた当初、使っていた調味料も電子レンジも薬も全部捨てたので、夫はとても驚いていました。子育て真っ最中の私は神経質で常に不機嫌だったようで、「宗教にでもはまったんじゃないか？」と言われて喧嘩をしたこともありましたが、学びを深めるうちに物事に固執することがなくなり、少しずつ広い視野を持てるようになっていきました。心の声を聴き、自分の体調に合った食事を摂るようになったことで、性格が変わった(冷静に判断できるようになった)のではないかと考えています。数年が経った頃には体の不調も影を潜め、自身や家族の健康を食で整えることができるようになっていきました。

お客様の声は何よりのやり甲斐

「八ヶ岳おひさまや」はお弁当販売、ケータリング、料理教室を主に運営しています(いずれも要予約)。子どもが独り立ちするまでは母親業・主婦業に専念しようと思ってい



子どもの料理教室

たのですが、友人たちの「料理を教えて欲しい」「マクロビオティックを取り入れたお弁当を作って欲しい」という言葉を受け、「自宅でできることならば」という思いで始めました。良くも悪くも、何かを頼まれると後先考えずに引き受ける(取り組む)気質が今の仕事に繋がったのかもしれませんが。

お弁当は白砂糖や化学調味料を使わず、昔ながらの製法で作られた調味料で調理をするのはもちろんのこと、陰陽のバランスを意識した献立を心がけています。地元の旬の野菜を中心に季節を感じ、目でも楽しんでもらえるような工夫も必要不可欠ですね。イベント用にと予約されたお客様が「来年もお願いします」と言ってくれたとき、「美味しかったです」と感想を寄せてくれたとき、マクロビオティックを知らない方がリピートしてくれたときなどは特にやり甲斐を感じます。マクロビオティックに興味を持っていただく機会になるよう、自然と心が洗われるような、ホッと一息つけるようなお弁当づくりが目標であり、今後の課題です。



お弁当の一例

子ども向けの料理教室は、「自分で食べるものは自分で作る」という気持ちを育みたい思いで取り組んでいます。添加物だらけのお菓子や飲みもの、お惣菜などは手に入りやすく便利ですが、体にも心にも多大な影響を及ぼしますから…。ご飯の炊き方、野菜の切り方や茹で方などを反復し、「楽しい」と感じてもらえるよう、遊びを交えながら和気あいあいとした雰囲気の中で調理ができるよう心がけています。包丁を持つことさえ躊躇していた子が率先して台所に立つようになった、野菜嫌いの子が持ち帰った料理を夢中になって食べたなどの声を聴くたび、心の底から「続けてきて良かった」と嬉しい気持ちになります。

大人の教室では、台所を預かる人が家族の健康を守れるようになって欲しいという思いから、家庭にあるものでできる手当て法などもお伝えしています。日々を忙しく過ごし



大人の料理教室(右が守屋さん)

ている人が多いので、時間をかけずに作れる料理を取り入れることが多いですね。私の想いや取り組みが少しずつ実を結びつつあると実感できるのは、「自宅で何度も作っています」「子どもも喜んで食べてくれます」という感想を耳にしたときです。大人の教室は子育てをする上で役に立った経験や対処法などを共有する場にもなっているので、様々な交流を通して少しでも「家事が楽しい」と感じてもらえたらいいなと思っています。

新たな目標

マクロビオティックとの出会い、これまでの活動を振り返って今後を見据えたとき、私が何より大切にしたいのは「持続可能な暮らし」「自然と調和した生活」という想いにたどり着きました。そのためにも農薬に頼らない米づくり・野菜づくりを目指し、自給自足に近い暮らしを始めたいと思っています。楽しみながら土に触れる姿を目にした人たちにも自然と共に暮らす喜びを感じてもらえるように…。

また、私の暮らす地域はお年寄りが多く、空き家が点在していることから、あらゆる世代の人たちが交流できる場を作りたいとも考えています。100年後、200年後、もっと先に生まれてくる人たち、生きとし生けるものすべてが幸せであるためにも、「食が変われば心も体も変わる」ことを実感した経験を活かし、誰もが安心して楽しく暮らせるコミュニティを構築していきたいですね。キレイな地球を後世に繋ぐためにも、私にできることを精一杯取り組んでいこうと思っています。

もりやさとこ

長野県茅野市在住。マクロビオティックを取り入れたことで心身が整った経験を活かし、2012年より料理教室を始める。2018年から弁当販売、ケータリング、料理教室をメインとした「八ヶ岳おひさまや」を運営。マルシェへの出店、梅干しづくりなどのワークショップにも積極的に取り組んでいる。





意識を変える「食」を学ぶ

教室めぐり

第12回 | 正食マクロビオティック・家庭サロン

取材・文 / 篠崎 由貴子

兵庫県神戸市在住の浦谷由香^{うらたに}さんは、自身や家族の体の不調をきっかけにマクロビオティックを実践。正食クッキングスクールの師範科を修了後、2008年にネットワーク校を開校しました。今回は「食養は薬、薬は食養」であることを伝えていきたいと話す由香さんの想い、教室での取り組みについてお聞きしました。

導かれるように出会った正食

子どもの頃から和食よりも洋食を好む傾向があった由香さんは、パンやお菓子、特に甘いものが好物だったそうです。マクロビオティックとの出会いは正食協会が発行している『むすび』。自身の嗜好とはやや異なる情報誌に関心を持ったのは、何故なのでしょう。

「25歳を過ぎた頃からストレスや疲労が溜まると顔が赤くかぶれるようになり、皮膚科通いをしていました。当時は食と健康の関わりを深く考えることもなく、薬で治すことが当たり前だと思っていたのです。

結婚後3人の子宝に恵まれたのですが、料理が苦手でおかずや離乳食を市販品に頼ることも多く、食への不安を抱えたまま子育てをしていました。生後8ヶ月の次男が重篤な病を患ったとき、原因は何だったのかと自分なりに模索しましたが、明確な答えを見つけることができず、医師に委ねるしかありませんでした。この頃から『私の食生活に問題があったのではないか』という思いにかられ、健康食品や自然食品

など体に良いとされるものを積極的に取り入れるようになったのですが、氾濫する情報に振り回されるばかり。思い悩めば悩むほど、何を食べたら良いのかわからなくなっていたある日、友人が手にしていた『むすび』の表紙に大きく書かれた『正食』の2文字を目にしました。探し求めていたものに出会えたような、言葉では言い表わせない『導き』のようなものを感じたことを今でもハッキリと覚えています」

正食クッキングスクールへ入校した由香さんは、正食(マクロビオティック)の思想や哲学、陰陽調和などの考えに触れるたび、これこそ自分が求めていたものだと感じたそうです。食で体を整える術を知り、自身の不調が改善。次男も順調に快復したことから、正食が心の支えになったと話します。

「自然の摂理に沿った食事、生活、生き方がどれほど大切なものかを実感する毎日でした。師範科を終了後、当時の校長・岡田昭子先生から『アシスタントをしてみませんか』とお声がけいただき、数年後には初級コースの講師を務めるようになった出来事は私の人生に大きな転機をもたらしました。マクロビオティックを取り入れたことで健やかな日々を送れる



岡田昭子先生(左)と浦谷さん(右)

ようになった経験を活かし、自宅で教室を始めたいと思うようになったのです」

食べる喜びは生きる喜び

由香さんの主宰する教室では、正食クッキングスクールのカリキュラムを基にした初級・中級コース(各全10回)を学ぶことができます。正食協会のHPや『むすび』がきっかけになった人、友人や知人、生徒さんからの紹介で通い始めた人が多いという話からも、精力的に教室を運営している様子が伺えました。

「1人ひとりの生徒さんとの時間を大切にしたいという想いから定員を1~4名とし、それ以上の申し込みがあった場合は2枠に分けるようにしています。遠方から通う人や短期間で学びたい人のために別途クラスを設けることもありますよ。個々の希望に合わせ、柔軟に対応することで生徒さんが無理なく続けられるよう心がけています。



初級クラスの料理(一例)

初級では一汁三菜の献立作りを通し、玄米の研ぎ方・水加減・炊き方の他、調味料の使い方、常備菜などの基本食をお伝えしています。まずは自分で作った料理をよく噛み、味わいながら『食べものが私たちの心身を育てている』ことを体感していただきたいですね。近年は生徒さんのライフスタイルが多様化しているので、どのような伝え方が適切かを常に考えながら進めています。

中級ではいなり寿司やひろうす(飛龍頭)などの一手間加えた一品やおもてなし料理の他、マクロビオティックの思想や哲学などの講義も取り入れています。奥深い内容もありますが、これらへの理解を深めることでより豊かな人生を過ごして欲しいと考えています。五感を研ぎ澄まし、判断力を身につけることも大切ですね。掃除や片付けも重要な学びであり、生き方の表れであることも伝えていきたいと思っています」



若杉友子さんの元で学んだ従姉妹と一緒に野草料理教室も開催しています

由香さんの教室を修了した生徒さんの中には、さらなる学びを求めて上級コース(本校)に進級する人も多いとか。開校して17年が経った現在、4名の修了生が正食クッキングスクールの指導員や講師として活躍しているそうです。

「皆さんの成長や学びを深め続ける謙虚な姿を目にするたび、身の引き締まる思いがします。表情がどんどん明るくなり、台所に立つことを楽しんでいる様子を見ると心が温まりますし、『料理が楽しくて美味しくて!マクロビオティックが大好きになりました』と笑顔で話す生徒さんの言葉は何より励みになります。

教室を始めた当初、闘病中のお母様のために通われた女性がいました。私の伝えた玄米・味噌汁・ごま塩・きんぴら・ひじき蓮根を作り続けたそうです。数年後に彼女に再会した際、お母様が『同じものばかりで辛い』と話していたと聞いたとき、『私のアドバイスは適切だったのだろうか』と深く考えさせられました。この出来事から『食べる喜び』は『生きる喜び』であること、広い視野を持ち、相手の気持ちに寄り添って指導する大切さを再認識しました。マクロビオティックは食べものを無理強いするものでも趣味・趣向を制限するものでもなく、『幸せに生きる生活法』であることを私なりに伝え続けていきたいと思っています」

現在、伝統食品作りや食養料理、陰陽五行と季節の手当て法を学ぶクラスなどを計画中とのこと。由香さんのこれからの活躍が楽しみです。

※本記事の内容は2025年12月11日現在のものです。



正食マクロビオティック・家庭サロン
<https://www.instagram.com/kateisalon/>

自然との調和に生きる

里山暮らしの愉しみ

vol.12 | 風邪のメッセージ 山賀克巳

春の北アルプス

最近、風邪をひいて寝ている間に次のような短歌ができた。
「真夜中に 物憂げに啼く ホトトギス

風邪に臥す身を 憐れむように」

初夏の夜中、ホトトギスが鳴くのを耳にすることが多い。その陰鬱な鳴き声で縄張りを主張し、雌にアピールするらしい。雌はウグイスの巣に卵を産みつけて育ててもらうという習性があり、ウグイスがいるところでホトトギスも鳴いている。

高原の田舎生活を始めて以来、たまに風邪をひくことがある。高原は温度の変化が大きく、晴れた日は放射冷却で温度が下がるので油断できない。風邪をひくと明らかに

何もやる気がしない。それでも風邪は健康の一環であり、調整機能だと思われる。年中無休の内臓は一時休養を申し出て風邪の症状を起こす。自分はそんな体の声を無視して風邪薬で黙らせることはしない。まして予防接種という名目で毒を入れたりもしない。してしまえば、細胞は解毒を強いられて体力は低下する。余計な毒を入れることで予防するはずの病いに罹っているのが真実である。

風邪をひいても断食をするのがベストだと思う。長年の経験から風邪から回復するとひく前よりも調子が良い。風邪で食欲がなくなる前に日頃から一食抜くといった積極的な断食も体調維持には効果的だと思う。

現代人が一日三食を始めてからまだ日は浅い。エジソンがトースターを発明した時期に「朝食は食べるべし」という宣伝広告が行われたと聞いたことがある。文字通りブレイク・ファストが定着したわけである。今のように好きな時に食にありつける時代では空腹でいる時間は短い。原始時代はその日暮らしで、獲物や木の実が手に入るまで食べることができず、空腹でいることが本来の状態だったと思う。縄文人は木の実や貝を拾って食べていたらしい。日本は海の幸・山の幸が豊かなので、拾うことで食糧を確保できた。略奪が横行した大陸と比べて平和だったのは、その豊か



わさび園の清流



福寿草咲く

さが背景にあったからだろう。それでも物質世界で生きていくのはなかなかハードである。健康に良い食べ物を確保することや、ときどき体調を崩す肉体を維持することは大変である。

では、何ゆえに困難の多い物理世界が誕生したのかを考えてみたい。まず宗教における全知全能の神という存在について考察してみよう。神という言葉には諸々の解釈が付くので、ここでは神のことを「全体意識」と呼ぶことにする。全体意識は文字通りすべてを知り、なんでもできるわけである。ところが逆説的に唯一できないことは能力が制限された存在になることである。全知全能の全体意識は、何でも手に入り充足してるのが当たり前で、結果も知っている。しかしそれでは面白くないので、あえて制限された物理世界を作ったわけである。そして人間の意識に入り込めば様々な体験ができるようになる。個々の人間になればその月の支払いに困るような貧乏も体験できる。そして全体意識は各個人を通して困難に立ち向かう人生ゲームを楽しむことが可能となる。

ここで大切なことは「ゲームだと知らずにゲームを楽しむ」ことである。そしてゲームが成立するには、成功と失敗、善人と悪人、病気と健康、金持ちと貧乏人という二元性が構成要素になる。人は神に似せて創造されたという聖書の記述があるが、人間の中で全体意識が働いているとも言える。人はそれぞれの環境下で願いさえすれば、あとは全体意識が実現してくれる。そしてすぐに達成するよりも困難を乗り越えるゲームのほうが面白い。



救助した野鳥



春先の仕事

僕自身はいつも気分が良いことを優先してきた結果、全体意識にサポートされた気がする。その気分の良さを犠牲にして収入があっても、あとからそのいい気分を買い戻すことはできない。そして今では収入に依存しない暮らしがいつの間にか実現している。始めは薪ストーブと囲炉裏で



鐘とさくら

料理をしたり、薪ストーブの灰で食器を洗ったり、扉の取っ手を枝で作ったりしたことを思い出す。しかし不本意ながら次第に諸々の日用品は増えてしまった。それでもIHコンロを使う気にはならないし直火を使う生活は楽しい。阪神・淡路大震災後に長野から駆け付けたボランティアたちは、火起こしが得意だったと聞いたことがある。彼らは日頃から薪を使う暮らしをしていたようだ。人間の本来の生活力は本当の火を燃やし、水を清流から汲んでくることから始まる。お金を稼ぐことのみで専念した場合、いざという時の生命力は発揮できないだろう。

今の生活では、突然なんらかの災害が起きて物流が滞っても最低限の食事はできる。火と水は確保できているし、食糧も玄米、豆類、ゴマ、味噌と自然塩は常備している。そして地震で家が損傷しても自力で修復する自信もある。お金をかけないためには体調の自己管理も大切である。これまで病院には全く縁がなかったし、最近では歯医者にも行かずに済んでいる。歯の痛む時でもクローブの種を噛んでしのいでいる。

風邪のみならず体調不良の時は、まず何もせず断食して様子を見ればよい。そしてたとえ病気をしたり精神的に追いつめられても大丈夫だろう。何故なら人生ゲームの企画者が実は自分自身だったと気づきさえすれば、違うゲームに代えることもできる。次回はもっと面白いゲームを作って楽しめばいい。

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 本誌の前身である小冊子『世界政府』は第二次世界大戦が終戦した3年後の1948年に産声をあげた。後、1959年に機関誌『新しき世界へ』と名を変え、1995年に『月刊 Macrobiotique』、2023年からは現在の『MACROBIOTIC Journal』へと受け継がれている。半世紀以上前、日夜街中でタブロイド判の新聞を手売りしていたMI生(桜沢の弟子たち)は、電子書籍として発信を続ける本誌をどのように感じているだろうか。編集に携わり始めた15年前、仕事をきっかけに出会ったマクロビオティックは体を整えるための食事法だと思っていたが、桜沢如一の思想や哲学、普及活動に尽力する人々に触れる機会を経た今では自身にとってなくてはならない糧となっている。人生には予期せぬ出来事が度々起こる。物事には意味があり、一見無駄に思える経験も大切な学びである。すべてが必然であるという境地には未だ至れていないが、一つひとつの出来事を真摯に受け止め、感じ、自分なりのマクロビオティックを深めていきたいと思う。(S)

MACROBIOTIC
Journal

MACROBIOTIC Journal #1038 2026年春号	発行: 日本CI協会
発行日: 2026年3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