

季刊マクロビオティック ジャーナル

Since 1948 #1037

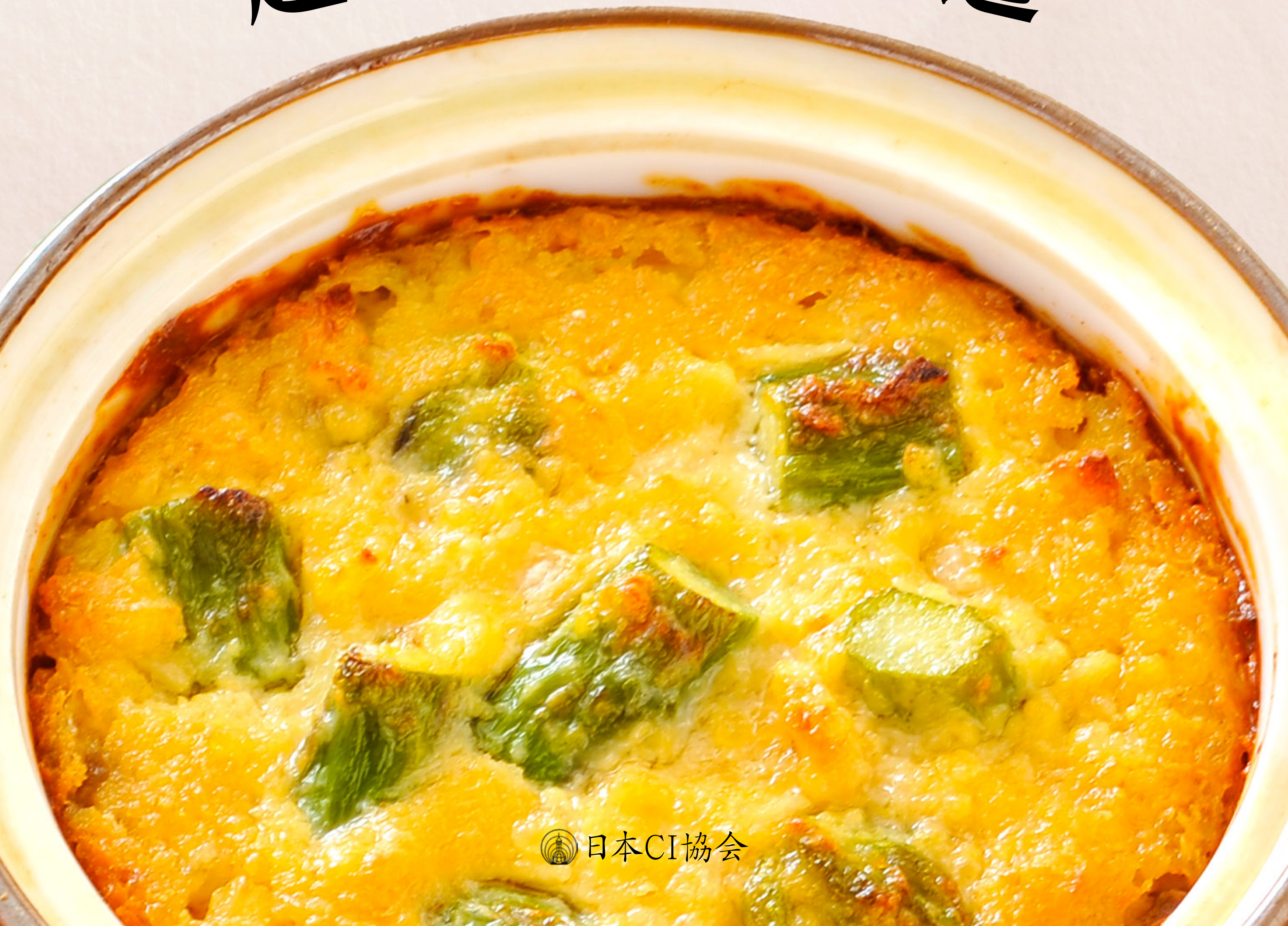
MACROBIOTIC

Winter 2025

Journal

特集

「マクロビオティック」という用語の
起源と定義の変遷





Adobe Stock

提言

Yuki

内臓の声を聴く生き方

内臓の声が聴けたら、私たちはどんなに幸せな生き方ができるのでしょうか。

内臓には、感情があります。言い換えると、私たちの感情は内臓に宿ります。内臓は食べ物だけではなく、感情までも消化する場所だと考えるのが、東洋医学や私が実践しているチネイザン(気内臓療法)の考え方で、このことをお話しすると、きっと皆さんの今抱えているモヤモヤや身心の不調を癒やすきっかけになるのではないかと思います。

私は今から20年前に日本CI協会の門をくぐりました。そこからどっぷりとマクロビオティックの料理教室に通い、あっという間に師範科(現アドバンスII)まで卒業したものの、自分の身体の声聴いて料理し、必要な分を食べることがどうしても難しい状態でした。日々、会社や私生活

で抱えているストレスから暴飲暴食をしたり、自炊ができなかったりと、健康体を維持することが難しく、たどり着いたのが「食を抜く」という断食でした。当時、食べ過ぎだった私のお腹は断食によってずいぶん救われました。断食をしていると、内臓だけではなく頭までクリアになり、自分にとって必要なものを見極める鋭さのようなものがよみがえってくる感覚があり、会社の休みを活用してはほぼ断食道場に通い詰めました。

でも、私の意志の弱さから帰宅するとあっという間に胃袋を満タンにしてしまう生活に元通り、この繰り返しをなんとか脱するために、ヨガや瞑想などもしていたものの、なかなか「自分を満たす」ものにたどり着けていませんでした。

ここに矛盾があるように見えますが、私たちは自分を満たすために食べ物を内臓に入れていきます。しかしながら、

ある一定量入れると、満たされる感覚はなくなり、もっともっとと食欲の暴走が始まるのです。それが必要以上に食べてしまう理由でしょうか。しかしながら、断食をして内臓は空っぽなのに、なぜか自分の心は満たされていくのです。皆さんは、お腹がいっぱいの時と、便を出してスッキリした後のどちらの方が爽快感を感じますか？

私は圧倒的に後者のタイプなんです。入れるよりも出す、それが本当は人間の幸福度で言うと、高いのではないかと思うのです。

私は度々の断食やマクロビオティック食を通じて、自分の身体に向き合い、分かったことがありました。それは内臓に空間があるときの方が幸せを感じやすい、食べ過ぎてしまうときはストレス過多、入れるよりも出す方が先。こんな単純なことだったのです。

ところが日常生活では、家族と一緒に食事を摂ったり、同僚と食事に行ったりと、食事は人生を豊かにするものであり、毎日断食をするわけにはいきません。そんな時に出合ったのが、ヨガの先生に教えてもらった「チネイザン(氣内臓療法)」だったのです。私はその直後に、タイのチェンマイに飛び、チネイザンを教えてくれる先生に出会い、その魅力にはまり、今ではチネイザンを仕事にするところまで人生が変わりました。どんなところに魅力を感じたのかと言うと、以下の3点につきます。

- ◎施術中に自身への気づきが深まる
- ◎施術後の爽快感がたまらない
- ◎自分を大切に扱うことを教えてくれる

まず、内臓の声を聴くという点で言いますと、東洋医学がベースとしている陰陽五行では肝臓には怒り、心臓には喜び(と言いますが、後に私なりに解釈を変え、我慢、焦り、多忙感と捉えています)、脾胃(消化器)には不安や心配、肺には悲しみや失望感、腎臓には恐怖という五臓それぞれの感情が溜まると言われています。

そう、私の飲み過ぎ食べ過ぎはまさに、この怒りと不安から来ていたのです。それが分かると、自分がどう自分を大切にすることが分かります。怒りやストレスは、肝臓を揉みながら、自分が自分を認めてあげたら良い。解釈を変えていけば良い。そして不安や心配も、なかったことや見なかったことにしないで、しっかりと受け止めて、向き合っていく。それをお腹を揉みながら行っていく。

今まで、何十年と蓄積していた内臓に溜まっていた負の感情を、自分自身で流していく作業は、あっという間に私の人生を変え、体調不良が改善し、人生も変わっていききました。チネイザンに出会う前の私は、何かの出来事があるとすぐストレスや不安を抱えていたものの、それを上手く出せずに抱え込み、それを食の暴走や体調不良で内臓自体が自身に訴えてくれていたもの、と分かり、自分自身と仲良くなるのがやっとできました。

すると、私自身のマクロビオティックの活用法も変わりました。もっと楽しく、自由に、自分が内臓の声を聴きながら、何を今、取り入れたら良いのかが、野菜を買うとき、冷蔵庫を開けると、自然と分かるようになってきました。食事は、今まで抱え込んできた感情をも癒やすものだったのです。

皆さんも、イライラしている自分を癒やす食事、悲しい自分を癒やす食事を陰陽五行を元に、一緒に考えてみましょう。そうすることによって、食がさらに自分を癒やし、人生を変え、より豊かにするものだと実感していけることでしょう。すると今、実践されているマクロビオティックのお食事がさらに皆さんを幸福な生き方に導いてくれることでしょう。

代表的かつシンプルな食材をここにまとめますので、今日からの食事に1つ、取り入れてみてくださいね。

怒り:味噌汁・柑橘系・酢の物・緑の野菜

我慢:ゴーヤ・トマト・梅干し

不安:カボチャ・サツマイモ・栗・甘酒・タマネギなど甘い野菜

悲しみ:レンコン・大根

金銭的な不安や生活の不安:海藻類

皆様のお腹が今日も幸腹でありますように。

Yuki

一般社団法人 内臓マッサージ協会代表理事。学びと癒しの寺子屋「たまよる庵」主宰。自身の不調をきっかけに世界中の伝統療法を学ぶ中でチネイザンに出会い、「お腹を揉むことで人生が変わる」という体験から、「Yuki式内臓ケア・チネイザンメソッド」を確立。のべ10万人以上のお腹に触れてきた経験から、「内臓心理学®」を開発。心と体、感情と内臓を同時に癒す“統合ケア”を全国・海外へ発信している。InstagramをはじめSNS総フォロワーは10万人超。2025年『溜まった脂肪と感情を流す お腹痩せチネイザン』(BABジャパン)。旅とマクロビオティックをこよなく愛し、「内側から美しく生きる女性を増やすこと」をライフワークとしている。<https://chineitsang.or.jp/>



マクロビオティック研究大会2025レポート

「マクロビオティック」という用語の
起源と定義の変遷

編集部

桜沢如一の誕生日に合わせた日本CI協会・正食協会共催の「マクロビオティック研究大会」が、2025年10月18日に日本CI協会セミナールームで開催されました。今年で5回目を迎えた大会は、正食クッキングスクールのベテラン講師 小松英子氏とペルー出身でドイツに38年在住の講師 イルマ氏が登壇、そして桜沢如一資料室メンバーによる「マクロビオティックという用語の起源と定義の変遷」というテーマでの共同発表が行われました。共同発表を中心に小松氏、イルマ氏の発表レポートをお送りします。

発表レポート① 桜沢如一資料室共同発表

マクロビオティックという用語の起源と
定義の変遷

高桑智雄(室長)・桑山一美(司書ボランティア)

問題提起

今回の共同発表は、桜沢資料室のメンバーである高桑智雄室長、桑山一美氏、安藤耀顔^{ようがん}氏の3名で行う予定でしたが、安藤氏が体調不良により欠席となり二人での発表となりました。まず最初に登壇した高桑氏は、インターネットやAI翻訳の精度の高まりから、世界各国の実践者や指導者・研

究者との議論や交流が活発になっている現状で、その共通言語である「マクロビオティック」という用語がどのような定義で使われているかを把握すること、そして桜沢如一がどのような意味で使い始めたかという歴史を認識することは、国際的なネットワークを確立する上で、とても大切なテーマだと問題提起を行いました。

例えば日本CI協会から発行されている『マクロビオティックガイドブック』には、「MACRO(大きい・長い)+BIO(生命)+TIC(術・学)」を意味するとされていますが、これらがどういう経緯で定義されたかはあまり知られていないそうです。そこで高桑氏は、「用語の起源」「桜沢如一の使用事例」「桜沢以後の定義の変遷」という3つのテーマで論を展開していきます。

マクロビオティックという用語の歴史

そもそも「マクロビオティック」という用語は誰がどのように使い始めたのか？それらの語源研究は『SINO-PLATONIC PAPERS』という学術誌の2001年8月に発表された「Etymology of the Word “Macrobiotic:s” and Its Use in Modern Chinese Scholarship」という先行論文があり、語源に関する詳細はこの論文で知ることができるそうです。

「マクロビオティック」という言葉を最初に使ったのは、18～19世紀に活躍したドイツの著名な医師であったクリストフ・ヴィルヘルム・フーフェラント(Christoph Wilhelm Hufeland 1762年～1836年)という人物です。フーフェラントが1796年に出版した『Makrobiotik, oder die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern / マクロビオティック-人間の寿命を延ばす術』にて、「Makrobiotik」という言葉が初めて使われたそうです。



フーフェラントは、世界中の養生法を研究し、医学的な視点で人間が自然の法則に従って生きることによって、生命の力を最も完全に発揮し、寿命をできるだけ延ばすための生活の技術を探求しました。そしてその技術をギリシャ語の「Makrobios (長生きする)」に「tik (術)」を加えた「Makrobiotik」という造語で表現しました。

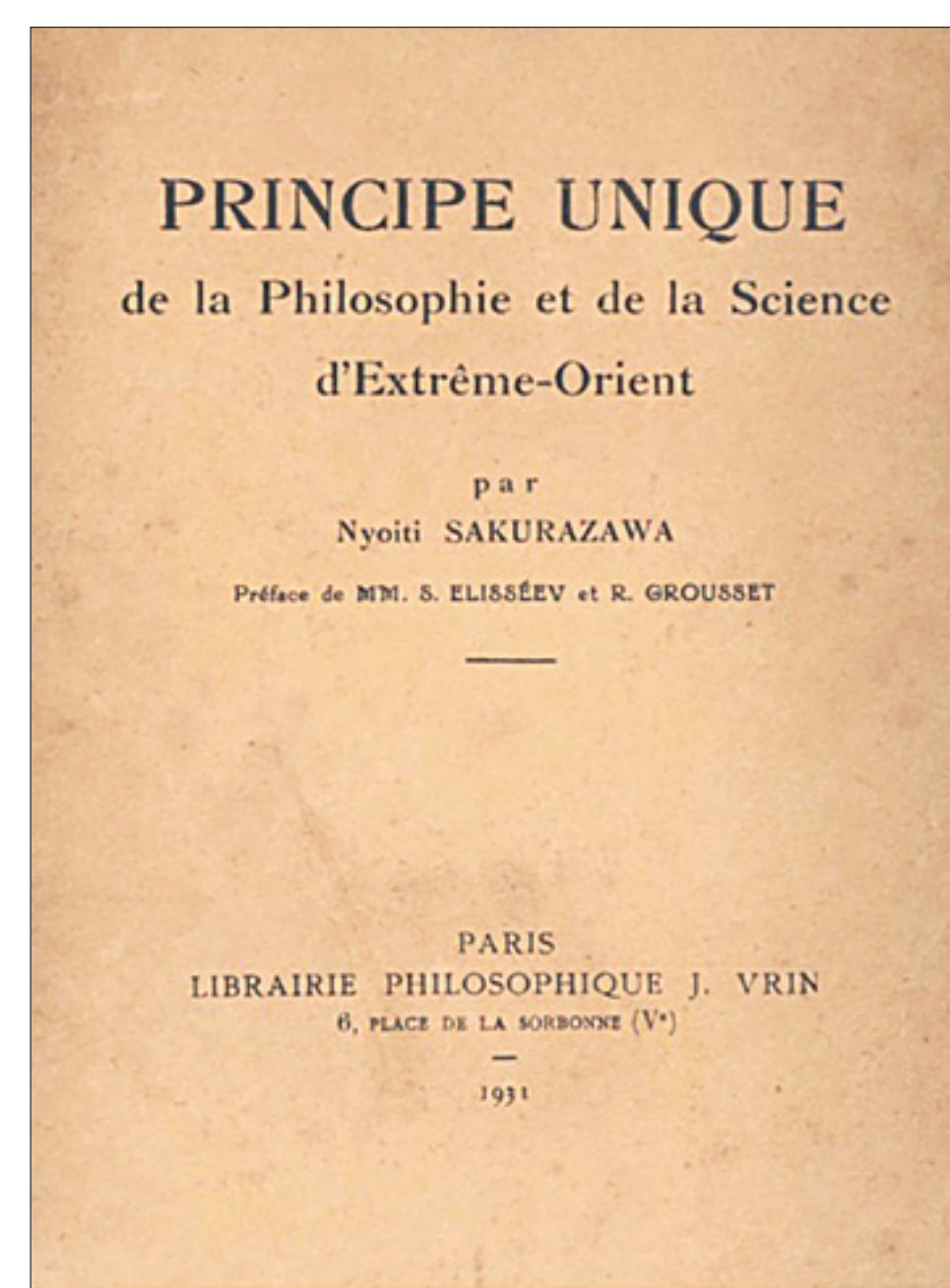
ギリシャ語の「Makrobios [μακρόβιος]」の語源は、インドヨーロッパ語の「makl-ro」(長い、細い)と「gWei-」(生きる)に由来し、ギリシャの哲学者、ヘロドトスやヒポクラテスなどは、「Makrobios」を「長生きする」という意味で使用していたそうです。

歴史の結論としては、「マクロビオティック」という用語は、フーフェラントによってギリシャ語の「長生きする」に「術」を加え、自身の「長寿法・長生法」をあらわすために創出された比較的歴史の新しい用語であると言えるそうです。そして、以後1世紀にわたり、「マクロビオティック」という言葉は、

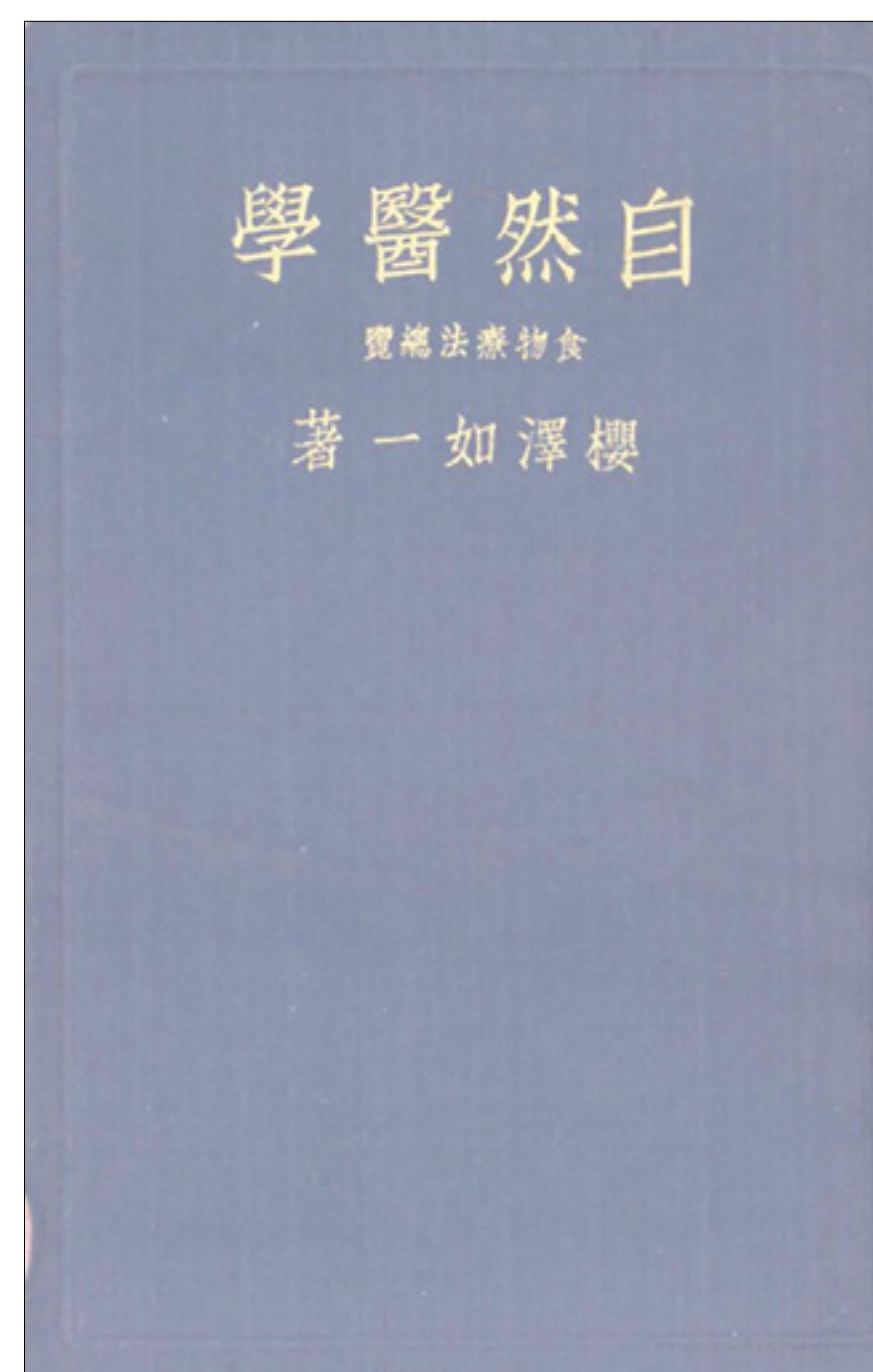
ヨーロッパの身体文化の分野で大きな人気を博したそうです。ここで大切なのは、桜沢如一が渡仏した1929年から1935年でも、ヨーロッパの知識層には「マクロビオティック=長寿法・長生法」という言葉は広く知られていた可能性があることだと高桑氏は論じます。

桜沢如一による初めての用語使用例

桜沢が「マクロビオティック」という用語を初めて使ったのはいつ頃なのでしょう？それは1931年にパリのブラン社から発行された『PRINCIPE UNIQUE』が初出だということでした。この本で桜沢は「macrobiotique」という用語を2か所使用していて、「macrobiotique」は無学の人にも簡単に実行できるとか、東洋には「macrobiotique」以上の涅槃や空といった思想があるといった表現で使用していて、いずれも欧米にもともとある「長寿法・長生法」といった意味合いで使っているそうです。



また、1935年にプロン社から発行した『LE LIVRE DES FLEURS』でも1か所使用していて、盆栽は「macrobiotique」であり、古いものであればあるほど美しく感じられるとし、ここでも「長寿法」という一般名詞程度の意味合いで使用しています。



日本での初めての使用例

日本で初めて「マクロビオティック」という用語が使用されたのは、桜沢如一がフランスからクキーユ氏を伴って帰国した2年後の1938年に発行された『自然医学』になります。「長生法」のルビとしてカタカナで「マクロヴィオチツク」と記述しています。

また、翌年に岩波書店から発行されたアレクシス・カレルの翻訳本『人間』のはしがきに「不老長壽法」のフリガナにカタカナで「マクロビオチック」と記述されました。ここで注目すべきは、桜沢のフランスでの出版物の校正を行っていたと思われる秘書のクキーユ氏の言葉の中で「マクロビオチック」という言葉が出てくることです。つまり、クキーユ氏や桜沢が当時パリで交流したアンドレ・マルローやロマン・ローランなどの知識人から、桜沢が伝える日本の「食養法」がヨーロッパでは「マクロビオティック」という用語に近いことを進言されていたのではないかと想像できるそうです。

戦後の使用例

それ以降戦争の激化、終戦という激動の15年間は海外への渡航も制限されたためか、日本で「マクロビオティック」という用語が使われた形跡はなく、戦後、再び使用されたのは1955年に発行された『COMPAS』97～98号に発表された「病気を治す術、病人を治す法」という論考だったそうです。ここでは「健康法(不老長生、若返り法、マクロバイオティック)」と記述されています。また、1958年にアフリカ・ランバレーネで、シュバイツァー博士に向けた論文『東洋医学』の中でも、「マクロビオチックな(長寿と若返りの)食物」という記述があります。

これは1953年に桜沢は妻である里真を伴って戦後初めての世界旅行でインド、アフリカへ渡航した際の論考であり、英語圏のインド人向けに「マクロバイオティック」、フランス人であるシュバイツァー向けには「マクロビオチック」と英語と仏語の表記を使い分けていることはとても興味深いことだそうです。

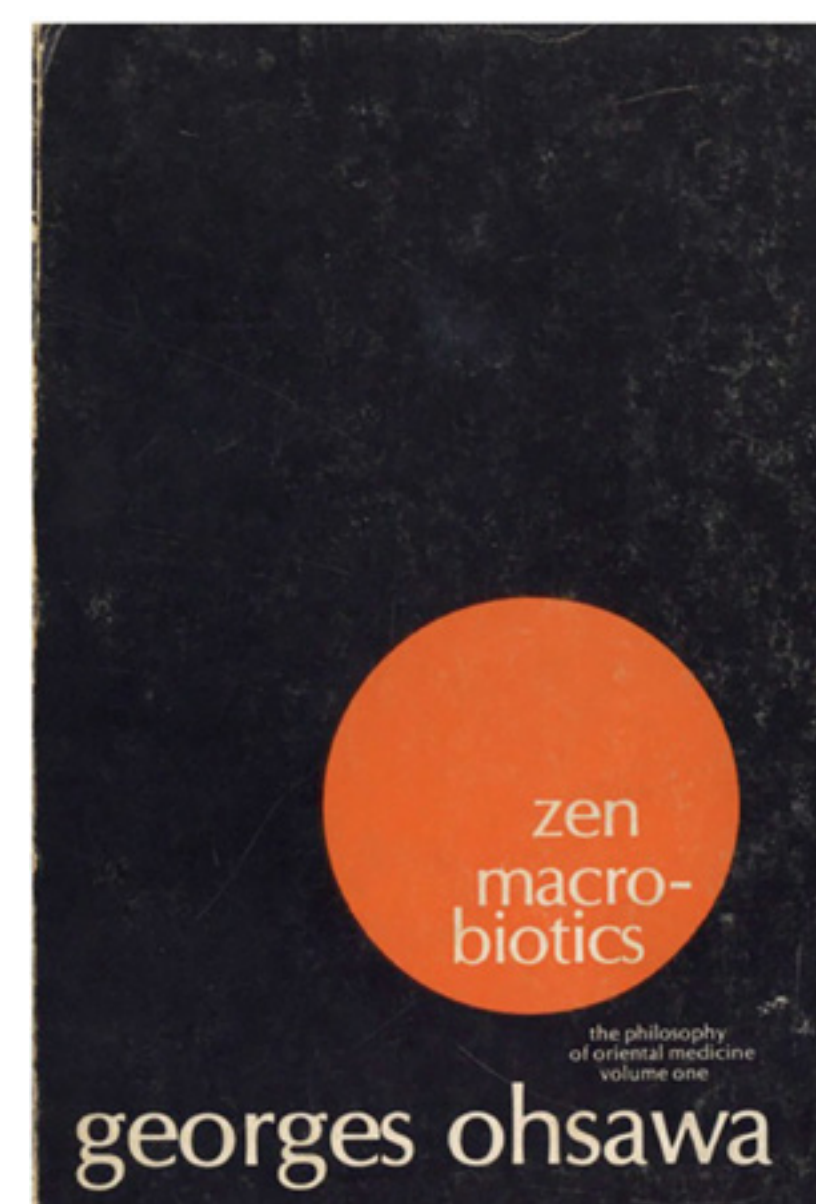
しかしながら、ここでも桜沢はあくまで「東洋の長寿法・長生法、予防医学である健康法は、欧米ではマクロビオ

ティックと称する」という程度の意味で使っていることに注意をすることが大切だと高桑氏は論じます。

『ZEN MACROBIOTICS』の転換点

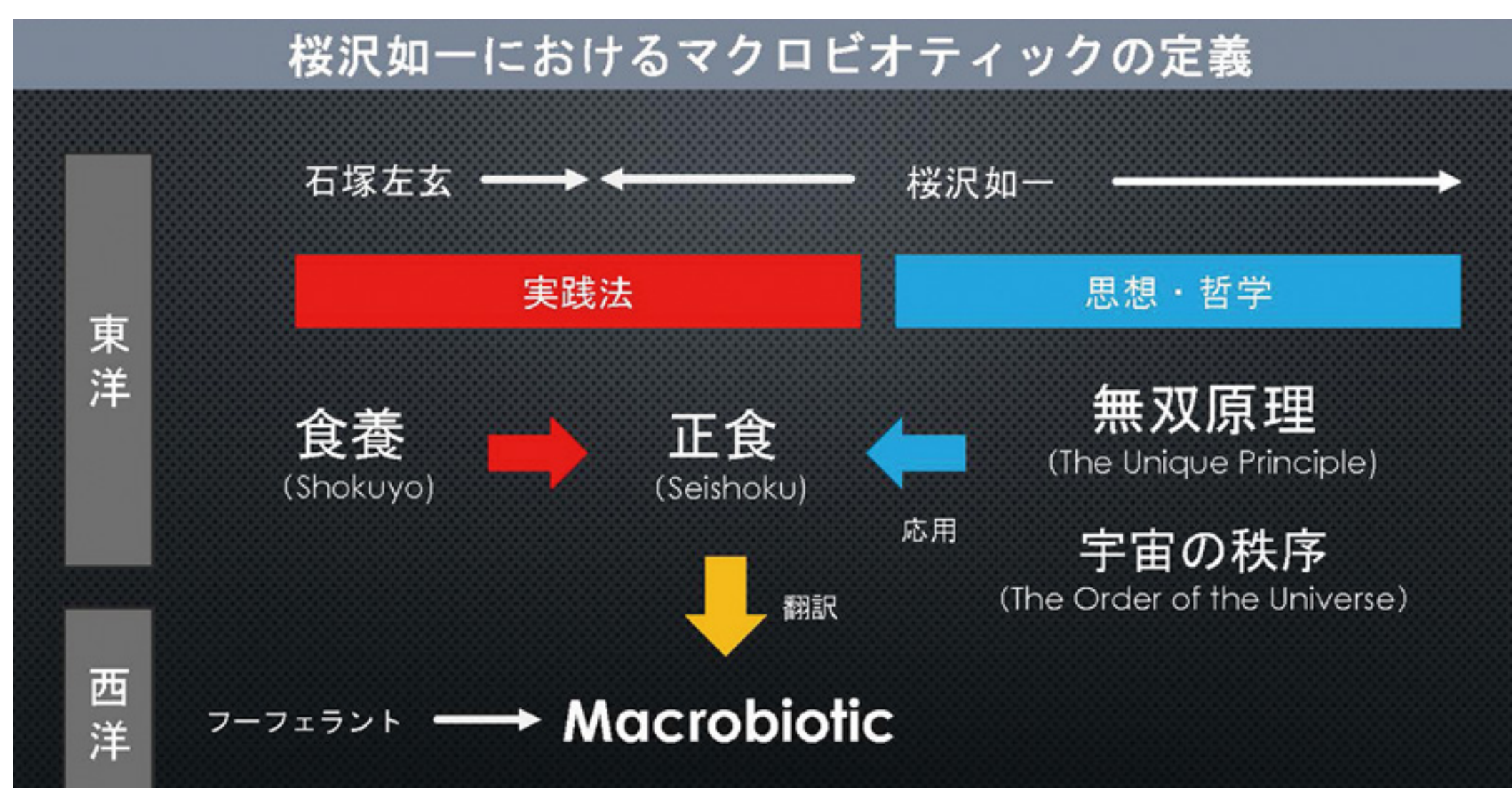
戦後になっても欧米及び日本で、それほど意図的に「マクロビオティック」という用語を使わなかった桜沢が、突然積極的に使い始めたのが、1959年末ないし1960年初めにアメリカで英語書籍として出版された『ZEN MACROBIOTICS』だったそうです。『新しき世界へ』の編集長であった橋本政憲氏は、桜沢が1958年または59年に、ドイツで桜沢の弟子である中村二郎(PUネーム、エブ)氏の案内で、フォーフェラントの子孫に会ったのがヒントになったとしています。

桜沢は、以前は「マクロビオティック＝欧米の長寿法・長生法」程度にしか使っていなかったのが、この本を機に欧米で積極的に「マクロビオティック」という用語を日本の「食養」「正食」の訳語として使いはじめたと考えられるそうです。そして桜沢が存命中の1962年発行の『新しき世界へ』319号より、『ZEN MACROBIOTICS』の日本語訳が連載され、そのタイトルが「禪 正食法」だったことを鑑みると、桜沢は「マクロビオティック＝正食法」という定義で晩年は使用していたのではないかと論じられました。



食養法と正食法の違い

高桑氏は、食養法と正食法の定義の違いにも着目することが大切だと言います。食養法は石塚左玄により提唱されたもので、対症療法の域を脱しない医学的なものであったが、正食法は健康と幸福と正義を実生活化する万人の道であると桜沢は言います。そして「正食法とPU(無双原理)」と桜沢はあえて使い分けるように、正食法は桜沢思想の中の、より実践的側面であり、難しい思想を理解できなくても、万人が実践できる生活法だとしています。より多くの方が正食法を実践し、その中の一部に無双原理、宇宙の秩序という世界観にたどり着く人が出てくることを期待したそうなのです。



結論として、晩年の桜沢における「マクロビオティック」の定義は「誰もが実践できる正食法」といった意味合いで使われたのではないかと高桑氏はまとめます。

桜沢以降における定義の変遷

1966年の桜沢の他界後、日本で積極的に「マクロビオティック」という用語が使われるようになるのは1970年代に入った頃だそうです。契機となったのは1970年11月発行の『新しき世界へ』416号より、『ZEN MACROBIOTICS』の日本語訳の再連載が開始し、そこではすべてカタカナの「マクロビオティック」という用語が使われたり、1971年には桜沢里真のレシピ集が『マクロビオティック料理』というタイトルで発行されたりしたことでした。

それは欧米で活躍するヘルマン相原や久司道夫が積極的に「マクロビオティック」という用語を使用し、世界的に浸透していった影響があると考えられるそうです。そして、特に久司道夫は、桜沢の「マクロビオティック＝正食法」という定義を越えて、「あらゆる次元の人間生活、自然の秩序、宇宙の進化なども考えに入れて、できるだけ大きな視野をもととするもの(『マクロビオティック食事法<上>/1989年)』)というような、より宇宙的な世界観として定義を拡張していった影響が日本にも及び、1970年以降には、「MACRO(大きい・長い)+BIO(生命)+TIC(術・学)」などのような語源を強調した定義が主流となっていった可能性があるとし、高桑氏の発表は終わりました。

『ZEN MACROBIOTICS』における英文用語使用例

共同発表の二番手は資料室司書ボランティアの桑山一美氏による『ZEN MACROBIOTICS』における英文用語使用



■資料からの考察

ワード出現分析：Macro (biotics)「ZEN MACROBIOTICS」

分類名	分類解説	件数	%
実践手法	具体的に何をどう行うのか、またはそれに対するサポート情報	44	56.4
思想概念	マクロビオティックとは? 概要、定義	16	20.5
東洋西洋	中核をなす東洋思想・手法の概念とリット、欧米への適応	8	10.3
取得結果	実践によって得られたもの、リット	7	9.0
注釈的	注意書き、コメント	3	3.8
	合計	78	

Content/Original	Original	Case	分類	担当 (Google Translate & ChatGPT) 10/19
MACROBIOTICS AND ORIENTAL MEDICAL PHILOSOPHY	1. Macrobiotics is neither an empirical folk medicine nor a mystical, palliative, religious, scientific, spiritual. It is because of the Macrobiotic teaching of Lao-tse, Sun Tzu Wu, Confucius, Buddha, Nagarjuna, the Today, all these teachings have become obsolete, pervaded by mystic ism, professionalism and	1	思想概念	「マクロビオティック」は医学や科学的なものである。生薬学的に説明したものであり、東洋の平衡についての哲学的概念です。
	3. Admission is certain and free if they live macrobiotically and understand the Book of Judgment.	3	思想概念	神話主義ではない新たな解釈
THE PURPOSE OF THIS BOOK	3. Admission is certain and free if they live macrobiotically and understand the Book of Judgment.	4	思想概念	本書の目的、エリクソン、ワンダーランドへの招待
THE WOOD OF JUSTICE	24. Macrobiotic way is to come to know justice, by the same token, to know justice is to follow the	5	思想概念	神話に由来する正義感とあり、神話に由来する正義感とあり、マクロビオティックの象徴として、自然の秩序、あるいは生命そのものに従うことである。

例のまとめでした。桑山氏は、同書の中の「マクロビオティック」という用語がどんな意味で使用されているかを分類し、56.4%が実践手法としての使用であり、その意味で高桑氏が論じる桜沢が「マクロビオティック」という用語を実践法である「正食法」の意味で使ったということは論証できるとします。

しかし、現代の「マクロビオティック」という用語には、食養や対症療法としての意味や神秘思想、個人的世界観といったイメージまでが含まれ、私たちはその点を意識した上で、桜沢が『ZEN MACROBIOTICS』で繰り返して明確に述べているように、まずは「正しい食からの実践的哲学を実行することが無双原理を中心とした思想・哲学への確実な道」となり、その方向性や意図を持って意識的に日々努めるべきではないかと提言しました。

まとめ

高桑氏は、桜沢は万人がいつでもどこでも実践できるものとして、深遠な哲学や思想を前面に掲げない「正食法」を世界に広げたかった。その「正食法」の訳語として「マクロビオティック」という用語を使用したのだから、後世の私たちが、「マクロビオティック」という用語に「正食法」を超えた深遠な意味づけをしてしまっているのか？というのはこれからの議論のテーマになると言います。今回の発表があらためて皆さんにとっての「マクロビオティック」の定義を考えるよい機会になればとまとめました。

無料会員登録をすると過去の大会のアーカイブが視聴できます。
https://ci-kyokai.jp/macrobiotic/gol/gol_cp_archive/



マクロビオティック四住期・私の場合

小松 英子(正食クッキングスクール講師)

四住期の定義

小松英子氏のテーマにある「四住期」とは、古代インドのヒンズー教が定めたもので、バラモン(司祭)・クシャトリヤ(王族や貴族)・ヴァイシャ(庶民)の男性が生涯のうちに経る理想的な4つの生き方を示しています。これらの考え方は世界中に広まり、日本では作家の五木寛之さんが『林住期』という書籍を出版したことで周知されるようになりました。



あくまで目安ですが、8~25歳までの^{がくしょう}学生期は学ぶことに専念する。25~50歳までの^{かじゅう}家住期は結婚して家庭を持ち、一般社会の構成者として働き、子育てをする。50~75歳までの^{りんじゅう}林住期は自分自身と向き合い、本当にやりたいこと、人間らしさを見つめ直す。以降の^{ゆぎょう}遊行期は死への準備期間(日本でいう「終活」)と定めています。

桜沢如一の著書『食養人生読本』の目次を見ると、恋愛や結婚について、家庭や妊娠、育児について、幼年・少年・青年時代と修養時代の食養、活動時代の食養、老年期の食養などが記されており、ある章に「物質主義的で合理的な世界観から、宇宙的で超越的な世界観へと移行していく時代が老年期にあたる」といった内容が記載されていることから、「老年期」を「老年的超越」と捉えていると話していました。

また、著書の中に「男女7歳にして席を同じゅうせず」と記されていること、「四住期」には学生期以前について定めがないことを鑑み、0歳~7歳までは様々な体験を通し、一元の世界(無限)から二元の世界(有限界)、つまり「陰から陽へ移行する期間」なのではないかと論じます。

小松氏は自身の半生を「四住期」に置き換え、桜沢の思想と照らし合わせる考察を展開しました。

身土不二に根ざした暮らし

海に近い田んぼの多い地域で育った小松氏は、7人の大家族で暮らしていたそうです。信仰心の強かった祖母の教

えは「神様が見ている」「人の道」。昔ながらの家屋には七福神や神棚が祀られ、日本に古くから伝わる雛祭りや端午の節句、七夕、お月見といった四季を感じることでできる年中行事も盛んに行なわれていました。和食中心の食事は麦入りの白米や海藻の味噌汁、野菜の煮物、糠漬けが定番で、添加物の入った菓子類は食べていなかったという話からも身土不二に根ざした環境下にあったことが伺えます。

高校生になった頃から宮沢賢治の世界に惹かれ、人としての生き方への興味が湧き、「心の内面を探究したい」という思いが強まったことからインド哲学に精通していた男性と結婚後、渡印。生まれ育った環境や心境の変化を振り返ってみると、桜沢の「青年第二期に入ると男子は陽性の傾向を現し、物質欲、事業欲、占有力が盛んとなり、現実主義者になる。女子はその反対に精神欲、理想への憧れが盛んになって、空想主義者になる」という考えに通じるものがあると話します。



出典: ヨガジェネレーションHP

現地のメディテーションセンターに通い、インド哲学に触れる日々は家住期への移行期にあたりました。旦那様の病気をきっかけに帰国を決意したものの、当時の日本はバブル景気真っ只中。都会での生活に馴染めなかったことから田舎で季節の野菜、豆類、蕎麦、麦、雑穀を育て、ニワトリやヤギを飼う生活を送り始めたそうです。桜沢の「一にも、二にも自然です。自然を尊敬し、自然を慕い、自然を愛するもののみがこの地上において盛んに栄えることができるのです」という言葉に準じた暮らしの中で、無意識のうちに直感が養われていったのではないかと考察していました。

冷え性や重い生理痛は改善したものの、子どもを授かることができず離婚に至った後は、これまでの経験を活かして自然食のカフェを経営したり、海外に出向いては現地の人々の暮らしに触れる日々を過ごしたといます。数年が経ち、

職場で知り合った男性と再婚した小松氏はほどなくして妊娠。新生児を産湯につけず、薄暗い部屋の中で母子が過ごし、子どもが成長するにつれて少しずつ光を取り入れるといった自然の摂理に沿ったインドの出産方法を知り、再渡印して1年ほど子育てを試みたそうです。

処方薬を飲ませ続けても改善しなかった我が子の病気がアーユルヴェーダを取り入れた伝統医療を試みた翌日に完治したことは、小松氏の東洋医学への興味を一層高める出来事となり、これらの経験から「苦しみのないところには決して楽しみはない」という桜沢の言葉を自身に置き換えたとき、「将来への不安や不妊で悩む日々があったからこそ今がある」と思えたそうです。

ノン・クレドな生き方

帰国後、以前から興味があったマクロビオティックを学ぶべく正食クッキングスクールへ入校。身土不二の法則に従い、今まで以上に自然のものを取り入れた食事を心がけるようになり、「保育園に入るまでは子どもと過ごし、明るい母でありなさい」という母の教えを守ながら我が子が「自然に興味を持つ環境づくり」を心がけたそうです。

懸命に学ぶ姿を目にした正食協会 元会長・岡田定三氏から「君はマクロビオティックの本しか読まないだろう。他の本も読みなさい」と勧められた『禅的生活(玄侑宗久著)』や『歎異抄(金子大榮著)』といった書籍は大変興味深いもので、岡田氏の言葉は「全ての学問を学びなさい。専門家にならなされるな」という桜沢の母の言葉にも大いに通じるものがあると感じたと言っていました。

夢(目的)は食養に 導かれ真の幸福となる 小松英子	我々の精神は全体なので 我々の肉体は その部分にすぎない 桜沢先生
永遠に先んじる者は 常に最後であれ 「五福の考終命」	知足者富 老子
「心食身一元論」を全うする 高桑先生	感謝！ 感謝！ 感謝！

食養は食事の規則を教えるものだと思っている人がいます
大きな間違いです
食養は金ぴらや、大根や人参やコブや半つき米を食べることだと思っている人がいます
馬鹿ですな
食養は砂糖や菓子やくだものを食わないことだと思っている人がいます
ボンヤリですな
食養とは、何を食っても(好きなものばかり食って)決して病気になる
毎日毎日を力強く(何の心配もなく)楽しく暮らしながら
何かしら仕事を仕上げることなのです
それは神を知ることであり、神を生きることであり
神に生きることであり、神にかえることであり
神を不断に念うことであり
慈母を慕う幼子のように、大自然-絶対無限-を賛嘆することなのです
「食養人生読本」より

師範科を修了した小松氏は林住期を迎え、ノン・クレド(すべてを否定せず、妄信せず、自分で感じ、考え、決める)な生き方を目指し始めます。

桜沢の「正しい物を食べていれば、人間は正しく生きることができます。人間らしく生きて行くこと、すなわち達者で楽しく面白く賢く生きて行くことができるのです」という考えに感銘を受けたことから各地でマクロビオティック料理教室を主宰。タイ・チェンマイでも短期集中教室を開催するなど精力的に活動する傍ら、次世代を担う子どもたちの健康を願い、伝統的な食生活の根幹である米飯を積極的に給食に取り入れるための運動にも深く関わるようになりました。

さらには農学者・保田茂氏が主宰する有機農業塾へ入塾。野菜の持つ陰陽の奥深さを再認識する機会を得たことから新たな視点を培う試みとして調理師学校で一般的な料理を学んだ後、マクロビオティック クッキングスクール リマへの入校を決めたそうです。

「これまで習ってきた玄米の洗い方と違うことに驚きました。東西両校での教えや相違点を陰陽で考えて反芻^{はんすう}するうち、ミクロに執着している自分に気づくことができましたように思います。直観力を働かせ、物事を全体として捉えることが何より大切なのだと、改めて感じる機会でした」と話し、これらの経験から「食養料理は宇宙の秩序の具現化である」という考えにたどり着いたそうです。

遊行期を目前にこれまでの経験と学びを回顧した小松氏は、心を打たれた言葉や自身の境地を6つ挙げ、『食養人生読本』の一節を朗読。出会った人々への感謝の念を延べた後、「食養家の老年こそ人生の最も平和な幸福な時」と締めくくりました。

文化の架け橋としてのマクロビオティック

個人的体験、国際的な対比、そしてドイツの課題

イルマ・ユエン=ワグナー

(ドイツ・シュトゥットガルトのマクロビオティック講師)

ペルー出身でドイツ・シュトゥットガルトに38年間在住し、世界各国でマクロビオティックを学び、実践を続けるイルマ・ユエン=ワグナー氏による発表をレポートします。



マクロビオティックとの出会い

イルマ氏の母国ペルーは、中国や日本の食文化の影響を色濃く受けた国です。ジャガイモや米を主食とし、それらを使った料理が多いことから「ペルー料理は東洋と西洋の融合である」と語ります。

23歳のときにアメリカに留学し、大学院修了後も仕事を続ける中で、母国とは大きく異なる肉や乳製品、加工食品中心の生活を送るようになりました。やがてドイツ人の夫と出会い、ドイツへ移住。その頃から強いエネルギー不足や消化不良などの健康問題に悩まされるようになります。

母親の「薬に頼らず自然療法で治す方が良い」という考えにも影響を受け、イルマ氏は人智学医療やホメオパシーを学び、ビーガン食を実践。健康状態は大きく改善し、約20年にわたり菜食主義を続けました。しかし再び体調不良に見舞われ、「なぜ健康に気をつけているのに不調になるのか」という疑問を抱くようになります。

2010年、ペルー・リマへの里帰りの際、菊池富美雄氏の弟子であるフリオ・ロドリゲス氏と出会い、その教えが転機となったようです。フリオ氏から「全体食」と「自己治癒」というホリスティックな健康観を学び、理論を深く理解しないまま始めたマクロビオティック食でしたが、再び健康改善をもたらしました。帰国後、ドイツ国内のマクロビオティックグループを探し、講演会や料理教室に積極的に参加するようになります。

学びを深める中で、ドイツでは久司道夫の影響が最も大きく、またヘルマン相原、村元暢、スペインではルネ・レヴィ、ウルグアイでは菊池富美雄の流れを汲む人々から学んだと

いいます。現在は一年の一部をスペインで、大部分をドイツで過ごし、リトリートやオンライン講座を通じてマクロビオティックを教えています。

さらに、日本文化は彼女の人生に常に寄り添ってきたそうです。「自然との一体感、禅や生け花の学びと実践を通して得られる精神性は、内なる調和と静けさを育むものだと感じている」と語り、最近では日本語の学習にも取り組み、言葉を通してマクロビオティックの理解がより深まっていると述べました。

国々での異なるマクロビオティックの流れ

イルマ氏は久司道夫による陰陽五行論の学びを「非常に意義深い経験」とし、「自然界のサイクル、内臓の働き、感情の変化を五つの段階で理解する方法を学んだ」と語ります。さらに彼の系譜の先生方に東洋的な自己診断法や手当法など、自己治癒のための実践的健康法を学んだそうです。

また、桜沢如一が考案した「食の十段階」は理論を完全に理解せずとも実践で効果を得られる体系的な教えであり、一方で久司道夫はこれを現代西洋の生活様式に合わせようと試みました。年齢・活動量・健康状態に応じた食事をピラミッド型や円形で表現し、四季のある国に適した実用的基盤を築いたそうです。イルマ氏は「この柔軟で教育的なビジョ

ンが多くの人々に受け入れられることに繋がった」と評価しています。

菊池富美雄は国際的な視野を持ち、人類が直面する課題を意

識してラテンアメリカやヨーロッパ、日本、アメリカで講演を重ねました。その中で特に印象的だったのは、「リズムプラティカ」と呼ばれる身体運動による調和法であり、イルマ氏自身も現在まで毎朝の習慣として続けているそうです。

フランスのルネ・レヴィ氏については「桜沢如一の無双

原理に最も忠実な教育者」と評し、「常に実践的で教育的、そしてユーモアにあふれた人物だった」と振り返っていました。イルマ氏は多くの師



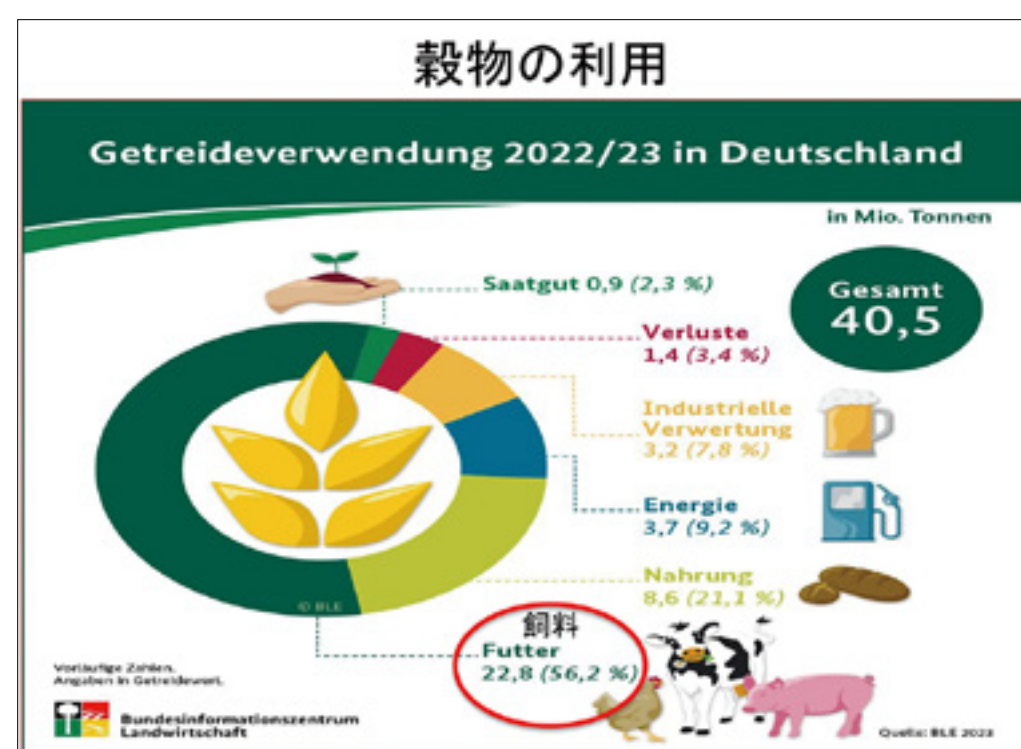
から学んだことに深い感謝を示し、どの国でも桜沢の無双原理が共通の根幹となっていることを強調していました。

また、各国でマクロビオティックの普及に尽力した指導者の妻たちの存在にも言及。彼女たちは長年、料理教育や出版活動を通じてマクロビオティックを広めたそうです。どの国でもその土地の食文化に合わせた工夫がなされ、味噌や醤油、梅干し、海藻など日本の基本食材が欠かせない要素として取り入れられているといいます。これらの食材は今ではアメリカやヨーロッパでも生産されるようになっているとのこと。

ドイツにおけるマクロビオティックの歩みと課題

ドイツは人口8,400万人を超えるヨーロッパ最大の経済国。1796年、ゲーテの主治医クリストフ・ヴィルヘルム・フーフェラントが著した『長寿学-長生きするための技術』がその源流にあり、健康的な生活習慣の重要性を説いたそうです。この思想はヒポクラテスや貝原益軒『養生訓』の影響も受けており、ドイツは古くからホリスティック医学の土壌を持っていて、ハーネマンやシュタイナーを生んだ国でもあります。

四季の変化が明確で自然との調和を意識した暮らしが根付いており、マクロビオティックに適した条件が揃っているように思いますが、現実



出典：連邦農業情報センター(BZL)

には、ドイツは肉食文化が根強く穀物の多くは家畜飼料として消費されており、近年は伝統的な食文化が失われ、加工食品の工業生産が主流になっているそうです。1970年代に久司道夫の影響でマクロビオティックが再び注目され、シュヴァルツブロー社が日本のムソー社と提携し、味噌や醤油、海藻を輸入しました。1980～90年代には講習会やキャンプも盛んに行われ、いくつかの協会も設立されたのですが、一般的には「東洋の規律の厳しい食事」というイメージだったそうです。

近年は第1世代の指導者が去り、後継者不足が深刻化しています。参加者の平均年齢は45～50歳で若年層が少なく、協会の会員数も12年間ほぼ横ばいで推移。若者は環境問題や動物愛護の観点からビーガンやベジタリアンを選ぶがマクロビオティック本来の哲学的基盤は忘れられつつあ

ドイツ・マクロビオティックの課題：

● 根強い食習慣

肉食と精製粉の伝統。

JP 「非常に東洋的」なイメージ

現地の文化とはかけ離れていると認識されている。

🌸 複雑な言語

陰陽などの概念は伝わりづらい。

🌱 ビーガニズムやその他のトレンドとの競合

シンプルで直接的、魅力的なメッセージで提示されている。

👴 高齢化したメンバー、後継者が少ない

マクロビオティックは現在も続いているが、世代交代がうまくできていない。

るとのこと。2年前には唯一の専門誌も廃刊となり、販売業者によれば味噌や海藻などの需要は「アジア食品」として伸びているが「マクロビオティック」としての認知は減っているそうです。

課題の概要：

📌 本質を保つ

唯一原理、陰陽、霊的ビジョン。

📱 新しい視聴者とのつながり

現代的なコミュニケーション、ネットワーク、ブログ、動画。

😊 喜びと創造性をもって伝える

楽観主義、親しみやすさ、硬直性や教条主義のない姿勢。

🍷 魅力的で地元の料理を再評価する

美味しくカラフルな郷土料理（大麦のスープ、ザワークラウト）。

👥 ターゲット層の拡大

病気の人だけでなく、予防や健康に関心のある健康な人々も引き付ける。

イルマ氏は現代ドイツでマクロビオティックの存在感を再び高めるためには「単なる栄養学やダイエットではなく、“無双原理”に基づく道であることを取り戻す必要がある」と強調していました。その上で、SNSや動画など現代的なメディアを活用し、マクロビオティックの楽しさ、創造性、そしておいしさを伝えていくことが鍵だと述べています。さらには郷土料理や伝統食を取り入れることも大切で、健康増進の観点から一般層へのアプローチも可能になると指摘し、「マクロビオティックは硬直した体系ではなく、どの文化・時代にも生かせる柔軟で調和のとれた生き方である」と語り、発表を締めくくりました。

質疑応答では、イルマ氏の体調回復に至ったマクロビオティック食について語り、現在はペルーの米食文化や東洋のルーツを受け継ぐご自身の背景から玄米を中心とした食生活を実践されているといいます。ドイツではホメオパシーやシュタイナー教育が一定の関心を保つものの、マクロビオティックとの融合は少なく、国ごとに実践の形が異なる現状が共有されました。

高桑氏は「ヨーロッパ各国から日本CI協会に情報は届くが、ドイツの現状をこれほど詳しく知ることができたのは非常に有益だった」と述べます。また、日本でホメオパシーを最初期に紹介したのは桜沢如一で昭和8年頃で「ドイツと日本は結構つながる部分があるので、今後はコミュニケーションしながら、盛り上げていきたい」と語りました。

MACROBIOTIC

Journal

Winter 2025

コラム	提言	Yuki	02
特集	「マクロビオティック」という用語の 起源と定義の変遷	編集部	04
コラム	無知なる自分を知るひと時 Café de Ignoramus 第74回	高桑 智雄	13
特集	マクロビオティックを生きる まкруびと 第11回 大島 弘鼓	編集部	14
料理	食の10段階 チャレンジレシピ 第6回 桜沢如一と桜沢里真の「食の10段階」の違い	櫻井 裕子	20
料理	お客様の笑顔のために プロフェッショナル メニュー 第11回 manaya	編集部	24
医療	正食医学所感 vol.11 食養指導録・こころ模様は、はら次第	磯貝 昌寛	28
医療	日本人の食と霊性 第11回 異民族との共生	渡邊 昌	30
教育	はじめ塾レポート vol.11 響き合って育ち合う子ども達	和田 正宏	32
歴史	桜沢如一の原著に触れる 第24回 『宇宙の秩序』からの引用	読み手: 笹浪 泉	34
歴史	資料で歴史を振り返る 桜沢如一の思想と生涯 第37回: 老年期 ④	ナビゲーター: 高桑智雄	36
論考	原始反射・判断力・脳波 身体と心をつなぐ視点	森永 育未	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	十代 熱美 / 桑山 一美	40
医療	食と健康をめぐる新・真説話 細川順讚の シン・長寿法 第10回 老化防止の食生活	細川 順讚	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11回 フランス② パリ	宇田川 喜久江	44
BIZ	マクロビオティックの仕事 vol.10	千坂 義樹	46
情報	意識を変える「食」を学ぶ 教室めぐり 第11回 マクロビオティック クッキングスクール リマ 東三河校	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.11 棒を持つ猿	山賀 克巳	50

※1038号(春号)は2026年3月1日発行予定です。

表紙写真: 2011年 岡田英貞作 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74回 絶対食事主義と絶対エネルギー主義

マクロビオティック ジャーナル 編集長 高桑 智雄

「里真先生はレイキ(実際にはレイキから派生した「たなすえの道」)の実践者だったのに、なぜ桜沢先生はマクロビオティックにハンドヒーリングのようなエネルギー療法を取り入れず、食や料理だけの世界にしたのか？」と質問された。とても鋭い質問だし、かく言う私も一時同じような疑問を抱きマクロビオティックの世界を離れた経験がある。あまりにもみな食べ物を物質的に捉え、一見偏ったかに見える絶対食事主義に嫌気がさしたのである。

そこで私は精神的な世界を求めて、レイキを学び、ティーチャーとなってスピリチュアルな探求を深めていった。しかし、今度は逆になんでも目に見えないもので解決しようとするエネルギー主義に嫌気がさしてしまったのだ。

この経験を経て、私はやっと桜沢先生のいう東洋の心身一元論ということが理解できたのだ。結局のところ、この宇宙を創造している無限の拡張という根源的なエネルギーが、陰陽という二つの相を生み出し、その陰陽が引き合いつつスパイラル運動を起こし、その中心に電磁的な求心力のエネルギー(△)、そしてその陽が転じて広がって行く遠心力のエネルギー(▽)が派生する。そしてその電磁的な陰と陽のエネルギーが交感することによって、素粒子や元素、恒星や惑星や銀河、そして私たちの食べ物である植物を生

み出しているのである。

レイキのエネルギーとは、いわばこの無限の拡張という根源的なエネルギーであって、私たちは食べ物を通して、日々このエネルギーによって生かされているのである。だから、宇宙の秩序に沿った食材を、この両手という陰陽の調和の中で調理した食べ物を食べることは、そもそもレイキの中で生きていることと同じなのである。そこには、すでにレイキ療法とか食事療法とかというカテゴリーは必要がないのである。

桜沢先生は、マクロビオティックを一部の精神主義の人のためだけのものにしたわけではなかった。あくまで万人が毎日の普通の生活の中で、自然にこの無限の拡張性である根源的なエネルギーに気づいて行く方法を示したかったのである。だから、ただ料理をするという誰でも毎日行う普通の行為の中で完結したかったのである。

たかくわ ともお

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



マクロビオティックを生きる

まくろびと

第11回 | 大島 弘鼓 Hiroko Oshima

取材・文 / 篠崎 由貴子



今回は、愛知県でマクロビオティック クッキングスクール リマ 名古屋校を主宰する大島弘鼓さんにお話を伺った。弘鼓さんが生まれた1960年代は高度成長期にあたり、テレビや冷蔵庫、洗濯機といった家電製品に誰もが胸を躍らせ、人々は活気に満ち溢れていたという。女性の社会進出も盛んになり、お母様も家事に仕事に忙しい日々を送っていたそうだ。弘鼓さんはどのようなことがきっかけでマクロビオティックに出会い、その後の人生を歩んできたのだろうか。

母の教育

名古屋市で生まれ育った弘鼓さんは、幼児期まで母方の祖父母と過ごすことが多かったそうだ。お母様・お父様共に銀行員で残業が多く、土曜日勤務していたため家族団欒の機会は少なかったという。小学校に通い始めてからは自宅の鍵を預かり、ご両親が帰宅するまでの時間を1人で過ごすようになった。

「急に環境が変わったので音のない空間、キレイに整頓された部屋が無機質に感じ、言葉にできない不安な気持ちを

感じましたね。1人っ子で遊び相手もいませんでしたから、たくさんのお人形を自分の周りに並べてテレビをつけて気を紛らわせていたことを覚えています。机の上には小銭が置かれ、『お腹が空いたらパンと牛乳を買いなさい』と言われていたのですが…どちらも好きではなかったので安価なお菓子ばかり食べていました(笑)。母も私もお肉が苦手だったので、遅い夕食はお米と野菜、魚が中心の食事だったように記憶しています。

休日は父と過ごすことが多かったですね。散歩がてら近くの市場へ出向いては天ぷらやサラダを購入し、出かける前に母が用意してくれたご飯と味噌汁と一緒に食べるのがお決まりのパターンでした。

この頃の母は『祖父母に頼らない生活をしなくては』という気持ちが強かったのかもしれませんが。外の世界を知らない私は、1人の時間、与えられたお金で小腹を満たす毎日に反発心を抱くことも、疑問を感じることもありませんでした。もちろん母に甘えたい気持ちはあったんですけどね。『あなたは何でもできる』『やれることは自分でやりなさい』と言われていたので、心の奥底にある想いを上手く伝えることができなかつたように思います。月に1度、10キロ離れた

歯医者さんにも1人で通院していたんですよ。こうした家庭環境から、自ずと自立心が芽生えていったように思います。

病をきっかけに

現在の溢れんばかりの笑顔、多くの人々を惹きつけるおらかな人柄からは想像しがたいが、当時の弘鼓さんはとても内向的で、積極的に会話をするのも同級生の輪に加わることもなかったという。弘鼓さんが小学3年生のときに風邪をこじらせて腎炎を患い、1ヵ月あまりの入院生活を余儀なくされた出来事は、お母様の心境に大きな変化をもたらせたようだ。

「弱々しい私の姿を目の当たりにし、『このままではいけない』と思ったのでしょう。読書好きだった母は、健康に関する書籍に掲載されていた様々なものを取り入れるようになりました。皆でカルシウムやビタミン類のサプリメントを摂ったり、苦手なレバーを食べてみたり、電気鍼をしたりといった感じです。でもね、どれも長く続かないんですよ(笑)。あれこれ試してみたものの、日課になるほどではありませんでした。

家での食事が一変したのは中学生になってからです。東城百合子先生の『家庭でできる自然療法』を読んだ母は、人が変わったように玄米菜食に夢中になりました。自然の食べものをいただくことの大切さ、身近な食材を使った手当て、薬に頼らない健康法といった内容のどれもが腑に落ちるものだったのでしょう。それ以降、玄米と味噌汁、野菜や海藻、豆類を使った食事に切り替わり、梅干しを作り始め、食卓に魚が並ぶことはなくなりました。当時流行っていた圧力鍋も大活躍していましたね。水に浸す時間や火加減に配慮して炊かれた玄米はモチモチとしていて美味しく感じました」

家族の健康を願って食事を見直したお母様は『あなたと健康』『むすび』『新しき世界へ(本誌の前身)』といった雑誌を欠かさず講読。尽きることのない探究心により、家庭の食事は完全な玄米菜食となったそうだ。多感な思春期を迎えた弘鼓さんは、これらの変化をどのように感じていたのだろうか。

「母は毎年受けていた健康診断で冠動脈不全を指摘されていました。貧血も酷く、検査結果も決して良いものではなかったのですが、食事を変えた1年後には全てが正常値

になっていました。これには私も驚きましたね。『食べものを変えただけなのに、こんなに元気になるの?』と、子どもながらに興味を覚えました。健康を取り戻した母の姿を目の当たりにした叔母たちも玄米菜食を取り入れ始めたので、姉妹で集まっては体に良いとされる様々な情報交換をするようになっていきました。父も特に抵抗はなかったようです。もしかしたら、仕事の日の昼食に好きなものを食べて、自分の中のバランスをとっていたのかもしれないね。

唯一嫌だったのは、学校に持参するお弁当でしょうか。炒めた玉ねぎや車麩の煮物など、何もかもが茶色いからとても恥ずかしくて…。蓋を使って周りの同級生たちに見られないよう必死に隠しながら食べていました。親しくなった友人たちと遊びに出かけたときは、皆と同じ一般的な食事をしていましたね。鉄壁の守りでお弁当を食べていたので、我が家が玄米菜食だということは誰にも知られていなかったと思います(笑)。たまのことだからと思ったのか、自分の目の行き届かないことに関心がなかったのかはわかりませんが、外で食べる食事について母に問われることも、叱られることもありませんでした。

当時も甘いものはやめられませんでした。中でもチョコレート欲が強く、口にすると心が落ち着くような感覚があったことを覚えています。おそらく、私の体はかなり陽性に傾いていたんじゃないかな…。母は妊娠中も意識して青魚を摂るようにしていたと話していましたし、玄米菜食に切り替わったことでさらに陰性なものを欲するようになったのではないかと思います」



お母様と一緒に(1962年)



大阪万博にて(1970年)



栄養士として勤務をしていた頃(1984年)

食への関心が強かった弘鼓さんは、高校で食物科を専攻。調理の技術や食品に関する知識、栄養についてを総合的に学ぶ日々はとても充実したものだ。中学では所属していなかった部活動にも積極的に参加するようになり、写真部とバドミントン部のマネージャーを両立するほど活発に行動するようになったという。この頃から仕事に忙しい両親に代わって夕食の準備をするようになったそうだ。

「与えられた空間の中で1人の時間を過ごすことが多かった生活が一変しました。少し大袈裟かもしれませんが、人の関わりや様々な活動を通して徐々に自己表現ができるようになり『生きる楽しさ』を感じられるようになったのです。

読書にも夢中になりましたね。特に瀬戸内晴美(後の寂聴)さん、曾野綾子さん、三浦綾子さんの本が好きでした。様々な人生模様の中で生き方を模索する登場人物に自分を重ねたり、『人は何故生きるか』という壮大なテーマに想いを馳せるのが楽しくて楽しくて！ちょっと変わった女子高生だったかもしれませんが、想像力を養うとても大切な時間だったように思います。

料理も率先して作っていましたよ。はっきりとは覚えていませんが、家の食事に合わせて野菜の天ぷらや煮物などを作っていたんじゃないかと思います。この頃から家のあちこちに置いてあった母の愛読書にも自発的に目を通すようになりました」

これまでの話から、お母様は『親や子である前に1人の人間』といった子育てを目指していたように感じた。近過ぎず離れすぎない距離感の中で、互いに尊重し合って生きることを何より大切にしていたのかもしれない。自身の直感

を研ぎ澄まし、良いと思った物事をとことん追求する姿を見て育ったことは、後の弘鼓さんの生き方にも大きく影響しているのではないだろうか。

揺れる心

短大へ進学した弘鼓さんは栄養士の資格を取得。一般企業で1年ほど事務職に従事した後、名古屋市内の病院に勤務することとなった。これまで学んできた知識を活かし、病気を患う人々の治療や回復に貢献する日々の始まりだ。

「配属が食養科だったこともあり、母はとても喜んでいました。栄養科との違いは特にはないんですけどね(笑)。正直にお話すると、食に関わる仕事に就きたいとは思っていましたが、常に『自分が本当にやりたいことなのかな…』という気持ちがありました。バブル景気の予兆が感じられる頃だったので、人々の視線を集める華やかな職業に魅力を感じていたし、私とは桁違いのお給料をもらっている友人の話を羨ましく思ったりもして…。要は深く考えずに就職してしまったんですよね。もちろんやり甲斐を感じてはいましたが、いくら考えても埋まらない『心の溝』のようなものがありました」

弘鼓さんの感じたジレンマは、年齢の近い筆者にも伝わるものがあった。自分だけが取り残されているような感覚、感情を押し殺してでも社会に溶け込まなくては…という使命感に捉われた人が多い時代だったように思う。

葛藤の日々を送る弘鼓さんの転機となったのは、ある人から紹介された1人の男性だった。現在の夫・吉^{よし}崎さんだ。

「知り合った頃の夫は、中東に駐在勤務の帰国後で30歳目前でした。再会した友人たちに何人も子どもがいることを知って驚いたみたいですよ。

出会って半年後に結婚を決めたのは、何より『食が合う』と感じたからです。夫の優しい人柄に惹かれたのはもちろんですが、家族の健康を願って手間を惜しまず、質の良いものを食べて欲しいという義母の想いに触れ、『この人に育てられた人なら間違いなし!』と思いました。食べものに対する根本的な考え方って変えられるものではありませんからね。晩年まで頭やハラワタを丁寧に取り除いた煮干しや自分で削った鰹節で出汁をとり、味噌汁を作っていた義母の所作は今でも臉に焼きついています。肉や魚、玄米菜食が

どうのこうのではないんです。『身の丈に合った暮らしの中で愛情をこめて調理をする気持ちが何より大切なんだ』と思いました」

食を見つめ直す

第一子を授かった弘鼓さんは、子育てに専念するべく病院を退職。月に1~2回、保健所からの依頼で臨時栄養士として働きながら3児の育児に励む日々を過ごしたそう。栄養士としての知識を生かすべく、1日30品目を取り入れた食事を目標に主食を白米とした一般食を実践し始めたことは、長く玄米菜食を続けてきた弘鼓さんにとって大きな試みだったに違いない。

「それほど多くはありませんでしたが、肉や魚、乳製品などをバランス良く摂るよう心がけました。夫や子どもの口に合うよう良質な食材を選び、色々と工夫をしていたのですが、1年を過ぎた頃から酷い花粉症を患うようになってしまいました。食事を変えたことが原因なのは明らかです。が、どの食べものが影響しているのかまではわからず『どうしたものか』と思いましたね。良かれと思って子どもたちに食べさせてきた食事についても思い悩むようになりました。当時の私には『栄養士としての私、玄米菜食で育った私、どちらが正しいの?』といった葛藤を払拭することも、点と点を結びつけることもできなかったのです」

東城先生の『家庭でできる自然療法』はお母様同様、弘鼓さんにとってもバイブル的な書籍だった。子どもたちが熱



次女のお宮参り。父・母・夫と一緒に(1994年)



田中愛子先生・松本光司先生と(2000年)

を出したときは自ら手当てを施し、時には玄米に切り替えたこともあったそう。友人からの依頼で野菜をメインにした料理教室を開いたり、子どものアトピーに悩む母親たちの相談にのる機会が増えた頃だったが、自身の揺れ動く感情を拭うことはできなかったという。

「思い返してみると、なぜ玄米菜食が体に良いのかを深く考えずに実践していたんですよね。知識はあっても本質を理解していなかったんです。

大きな転機を迎えたのは34歳のときです。叔母から『大谷ゆみこさんが主宰するセミナーを受講してみては?』と勧められたことがきっかけで、本格的にマクロビオティックを学び始めました。日本食の歴史、食養、東洋医学、生命科学などをベースにしたカリキュラムはとても充実していて『東京に通う日が待ち遠しい!』と感じるほど夢中になりました。と同時に、母が玄米菜食で育ててくれたお陰でこれまで健康に過ごせたのだという想いも募りました。外の世界を知り、初めて感謝の念が生まれたように思います」

芽生えた目標

弘鼓さんがさらなる学びを求めてマクロビオティッククッキングスクール リマへ入校したのは、1998年のことだった。子育てをしながら充実した日々を送る姿を目にしてきた吉騎さんも快く送り出してくれたという。

「諸先生方の教えはもちろんのこと、宇宙の秩序や陰陽調和といった桜沢如一先生の思想や哲学は、私に『生きる意味』をもたらしてくれたように思います。社会人になり、妻になり、母になったことで、初めて理解できたことが多いかもしれませんね。



大森英櫻先生と(2002年)

リマでの学びの中で深く心に残っているのは『自然の摂理に沿って、自分で考えて判断する力を養うことが何より大切』ということです。過度な正義感や責任感に支配されて生きることほど苦しいものはありませんから…。ありのままの自分を受け入れ、物事を取捨選択できる術を身につけることができれば、おのずと健康で生き生きとした毎日を過ごせるようになる。これこそがマクロビオティックの本質なのだと思えます」

子育てと臨時栄養士の仕事を両立しながら師範科(現アドバンスII)を修了した弘鼓さんは、同時期に自宅で玄米菜食料理とパンづくりをメインにした料理教室「ひろこのナチュラルクッキング」を主宰。健康志向が高まり、マクロビオティックに関心を持つ人が増えた時期と重なったことから、テレビや新聞といったマスコミの取材も多く受けたそう。

「2名で始めた教室でしたが、1年後には100名近くの生徒さんが通うまでになりました。本当に有難いことです。その他にも、名古屋市内の文化センターや各地のサークルなど、自宅以外でマクロビオティック料理を指導する機会に恵まれたことから『もっと深くマクロビオティックを探求したい!』という気持ちが生まれ、大森英櫻先生の正食医学講座や姓名学講座に通うようになりました。奥深く難しい内容もありましたが、一つひとつのテーマを丁寧に紐解いていくことで様々な感性が養われたように感じています。

この頃の夫は製造業で管理職に就いていたのですが、仕事が忙しく、早朝出かけて深夜に帰宅する日々を送っていたため徐々に疲労が溜まり、覇気がなくなり、ため息をつく姿が目につくようになりました。とても心配でしたね。『お金がいくら入ってきてても、体と心がボロボロになってしまっ

ては何のために生きているか分からない』という思いが強くなった私は、一大決心をして夫に『仕事を辞めて一緒に料理教室を併設した自然食品店をやろうよ!』と伝えました。

3人の子どもたちが高校や大学への進学を目指していた頃だったので不安な気持ちはありましたが、桜沢先生の「健康の七大条件」にある55点の「ウソをつかない」というマクロビオティックの教えが根底にあったからこそ、様々な心の葛藤を2人で乗り越えることができたように思います。夫はしばらくして退職を決意し、夫婦で理想のお店づくりに取り掛かることになりました」

弘鼓さんは、これまでの学びの集大成としてリマ姉妹校になることを目標に定めた。認定されるためにはリマの伝統と精神を知り、陰陽の理解を深めながら、実践の場を通して「伝えることの大切さ」を培う必要がある。校長はじめ、各クラスの主任講師の前で行なわれたデモンストレーションでは、今まで味わったことのない緊張感に押し潰されそうになったそう。

二人三脚の船出

開業へ向けて準備を進めていた弘鼓さんに合格の知らせが届いたのはそれから間もなくのことだった。数カ月後には名古屋市内に「自然食BIO」を開業。かけがえのないパートナーと共に、新たなチャレンジのときを迎えた。

質の良い食品、豊富な品揃えは瞬く間に評判となり、お店に集う人たち同士の交流も盛んに行なわれるようになった



「自然食BIO」の店頭にて(2024年)

という。料理教室への申し込みも殺到し、「自然食 BIO」の存在は多くの人たちに周知されることとなった。

「振り返ってみると、3月に夫が退職し、4月に姉妹校になり、9月にはお店をオープンしたので、2004年は私にとって激動の年になりました。

これまでの話から順風満帆だったのでは？と感じる人もいるかと思うのですが、悩んだこともたくさんあったんですよ。熱心に教えれば教えるほど生徒さんが萎縮するようになってしまったり、健康相談にのるたび『食を変えることで本当に体を整えられるのだろうか？』と思ったり…。期待に応えたい一心で、空回りをしていたんですよ。

行き詰まった私を原点に立ち返らせてくれたのは、いつでも桜沢先生の言葉でした。『正食とは病気を治すための方法ではない。自由を確立する道なのだ(千二百年前の一自由人より)』『宇宙の秩序を生きるモノは、無限の力とエネルギーをもつから、オモシロク、タノシク、アリガタク、スバラシキ人生をあそびぬくのである(健康の七大条件より)』といった言葉に触れるたび、『私が伝えたいのは毎日を楽しくのびのび生きること。広い視野を持ち、何事も柔軟に受け入れる精神を育みたい』という想いで始めたことを再認識することができました。

振り返ってみると、すべてがあっという間でした。ここまで続けることができたのは、足しげくお店や教室に通ってくださったお客様と生徒さんのお陰です。夫にも感謝しなくては いけませんね」

人生の羅針盤を手にした弘鼓さんは、その後も精力的にマクロビオティックの普及に尽力する日々を過ごしている。近年は東洋哲学を深く学び、日本人の心の元となる考え方を研究。生き方を提案するワークショップにも力を入れ、リマ本校でもアドバンスIIとインストラクターコースの講師を務めている。

新たなフェーズを迎えて

「自然食 BIO」を開業して20年目を迎えた昨年、弘鼓さん・吉騎さんに大きな心の動きがあったそうだ。これからの人生を悔いなく、さらに生き生きと過ごしたいと考えたご夫婦は実店舗を後継者に譲り渡すことを決断。吉騎さんは長年抱いていた「土に触れた生活を送りたい」という夢を叶えるため、ご縁のあった方に相談し、名古屋から程近い豊田市の



夫の還暦祝いに子どもたちと(2017年)

山間部に暮らす人々との交流を重ね始めた。

「夫は以前から近隣の農家さんたちを訪問しては『自分にできることは何か』を模索し続けていました。後継者不足を始め様々な問題を抱える人たちと、農のある暮らしに少しでも近づきたいと考えている都市部の人たちを繋げることが自分の役割なのではないかという答えにたどり着いたようです。ものすごい方向転換ですよ(笑)。まだまだ手探りの段階ですが、様々な問題が山積する地域に貢献できる活動をしたいという想いで意欲的に通っています。

私も同じく、これまでの人生を見つめ直し、新たな挑戦を始めようと思っています。後継者の育成に力を入れつつ、マクロビオティックの創始者である桜沢如一の理論を紐解きながら『どう生きるか？なぜ生きるのか？』を追求していきたいですね。心も体も健康でのびのび生きるための考え方・在り方をお伝えしながら、ご縁のある目の前の方が心から幸せに生きられるお手伝いを目指していきたいと思います」

弘鼓さんのこれまでの活動は、多くの人々に幸福な時間、充実した日々をもたらせたのではないだろうか。60代を迎えたご夫婦の想いは色褪せることなく、新たなフィールドでさらに輝きを増していくことだろう。

※本記事の内容は2025年9月19日現在のものです。



自然食 BIO
<https://s-bio.jp/>

The new meal planning for your healthy and happy life.



<番外編 前編>

第6回

桜沢如一と桜沢里真の「食の10段階」の違い

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点が出てきている。すでに前号まで上位5段階(7~3号食)のレシピをご紹介してきたが、次回から動物性を副食に含む2号食以下を扱う前に、よい区切りとなるので、一旦この機会に「食の10段階」について再考と再確認をしておきたいと思う。

桜沢の『ゼン・マクロビオティック』と 里真の『マクロビオティック料理』

「食の10段階チャレンジレシピ」の連載を書き始めた頃、私自身、もう一度、桜沢如一の『ゼン・マクロビオティック』を何度か読み直し、また、桜沢里真の『マクロビオティック料理』を熟読する中で、それぞれの「食の10段階」に若干の違いがあることを発見し、その理由が分からずに困惑した

のがそもそもの始まりである。

本来は、その時点で整理し直した上で、この連載を始めれば良かったのだが、忙しさを理由に、日本CI協会が掲げている「マクロビオティック食の10段階」を基本として連載を始めてしまったので(つまり、マクロビオティック クッキングスクール リマがベースとしている10段階に準じた)、やはり改めて考察して、私の立場を明記しておいた方がよいと考え至っての今号は番外編として著することにした。

「マクロビオティック食の10段階」は、もと『ゼン・マクロビオティック』桜沢如一著



もとは桜沢がその著書『ゼン・マクロビオティック』(1960~61年頃に英語で出版された『Zen Macrobiotics』の初版本と1965年の改訂本の二つをベースに翻訳したものであると訳者の村上讓顕氏が「あとがき」で書いている)の中で提唱した「健康と幸福への十段階の方法(Ten



『マクロビオティック料理』桜沢里真著

ways to health and happiness)」が最初のオリジナルであると言われている。1960年12月出版の桜沢の著書『摩周湖の伝説』においても「食の10段階」について、号食の数字表記に若干の違いはあるものの、ほぼ『ゼン・マクロビオティック』同様に紹介されていることが後で分かった。同時期だが、正直、どちらが先なのかは不明である。

細かな差異ではあるものの、『ゼン・マクロビオティック』では号食の番号が「7・6・5・4・3・2・1・-1・-2・-3」の10段階で表記されているが、『摩周湖の伝説』では、「7・6・5・4・3・2・1・0・-1・-2」の10段階で表記されている。注意事項については、おおよそ似たことが書かれているが、『ゼン・マクロビオティック』の方が欧米人向けに意識した食生活について書かれており、『摩周湖の伝説』の方は、もうすでに食養生をやっている日本人向けに書かれているという印象がある。

主食・副食の呼称について

また、食物の区分けについても、『ゼン・マクロビオティック』では、「穀物、野菜煮付、汁物、動物性、生野菜・果物、デザート、飲み物」で分けられているが、『摩周湖の伝説』では「穀物、植物性、味噌汁、動物性、果実・サラダ、デザートその他」で分けられており、飲み物については注意事項の最初に「ノミモノ、水分一切を最小限にとるコト」と表外に書かれている。『摩周湖の伝説』の「植物性」と日本語でなっているものを『ゼン・マクロビオティック』でわざわざ「野菜煮付(Vegetable Nituke)」としているのは、「生野菜(Salads)」と煮た野菜の区別をきちんと示したかったからではないかと思われる。また、『摩周湖の伝説』では「味噌汁」と書いているのを、『ゼン・マクロビオティック』では「汁物」

と表記しているのも、欧米の人たちに味噌汁以外の汁物の選択肢を意識してのことであろう。

しかし、一番重要なポイントは、桜沢亡き後、1971年に出版された桜沢里真のレシピ本『マクロビオティック料理』においては、「食養生の段階表」として、「食の10段階」の食物の割合自体に若干の変更がなされて載せられていることである。

まず、桜沢里真の「食の10段階」は、基本的に『ゼン・マクロビオティック』ではなく、『摩周湖の伝説』に載っている「食の10段階」を参考にしているのが分かる。10段階の号食の番号は、「7・6・5・4・3・2・1・0・-1・-2」と『摩周湖の伝説』と同様に書いてあり、食物の区分けについても「穀物、植物性、味噌汁、動物性、果実・サラダ、デザート」と『摩周湖の伝説』と同じであるが、「穀物」が「主食穀物」、「植物性、味噌汁、動物性」を「副食」と一括りにし、「果物・サラダ、デザート」を「その他」として、「主食」と「副食」の概念を取り入れている。そして、注意書きも若干の手が加えられているものの、『摩周湖の伝説』のそれとほとんど同じである。

現在、日本CI協会の採用している

「食の10段階」

そして一番注目すべきことは、もともとの桜沢の「食の10段階」の5号食の割合は、穀物80%、植物性20%となっているが、桜沢里真の「食の10段階」の5号食の割合では、穀物80%は同じであるが、植物性を10%の割合に減らし、味噌汁10%を加えていることである。そして、桜沢の1号食の割合は、穀物40%、植物性30%、味噌汁10%、動物性20%となっているが、桜沢里真の1号食の割合は、穀物40%、植物性30%、味噌汁10%までは同じだが、動物性15%に減らし、減らした分の5%を果物・サラダに当てているということである。

ここから分かることは、桜沢如一はそれだけ陰性の取り扱いに気を付けていた、もしくは慎重だった、ということである。また、桜沢里真が『マクロビオティック料理』を出版するにあたり、5号食の植物性20%を、植物性10%と汁物10%に、1号食の動物性20%を動物性15%と果実・サラダ5%に変更したその理由も明らかにされてはいない(どこにも記述されていない)が、その当時の時代背景を考えて、他の食養生の先輩方との議論の上で桜沢里真が承認をして変更がなされたのではないかと考えられる。

桜沢如一著『ゼン・マクロビオティック』p70「健康と幸福への十段階の方法」

食事 No.	穀物	野菜煮付	汁物	動物性	生野菜 果物	デザート	飲み物
7	100%						できるだけ少なく
6	90%	10%					
5	80%	20%					
4	70%	20%	10%				
3	60%	30%	10%				
2	50%	30%	10%	10%			
1	40%	30%	10%	20%			
-1	30%	30%	10%	20%	10%		
-2	20%	30%	10%	25%	10%	5%	
-3	10%	30%	10%	30%	15%	5%	

現在、日本CI協会が提示している「食の10段階」は、細かな経緯や理由は正直分からないが、号数は『ゼン・マクロビオティック』のものを採用し、割合を桜沢里真の『マクロビオティック料理』の10段階に整理し直したものであることが今回分かった。そして、マクロビオティック クッキングスクール リマは、この日本CI協会の「食の10段階」(つまり桜沢里真の食物の割合と同じもの)をベースにこれまでカリキュラムが構成されており、私自身もクッキングスクール・リマの生徒としてそのように学んできて、現在もこの日本CI協会の「食の10段階」に準じて講師活動をしている。

実は、当初、私がこれらの違いに気づいたときに、どちらがより現代に合っているか？という視点で私なりに再検証したが、結局は、日本CI協会が提示している「食の10段階」(つまり桜沢里真の「食の10段階」)が、時代的にも、感覚的(直観的)にもちょうど良く、合うのではないかと改めて感じていた。桜沢里真の5号食(穀物80%、植物性10%、味噌汁10%)と1号食(穀物40%、植物性30%、味噌汁10%、動物性15%、果物・サラダ5%)は、桜沢の5号食(穀物80%、野菜煮付20%)と1号食(穀物40%、植物性30%、

味噌汁10%、動物性20%)に比べて陰性さが加えられているが、動物性が多く身体に入っている現代人の体質やストレスの多い生活環境の中では、その陰性さは必要なのではないかと私は考えている。

また、桜沢里真の5号食の汁物10%については、マクロビオティック クッキングスクール リマでは、汁物も主食に対する副食の一部としての大切な位置を占めていると捉えており、体内の老廃物を運んだり、物質の代謝に関与したり、体温調節を行う役割を担う水分を、塩気のある温かい汁物で補うというのは、身体を冷やさず、体内の塩分バランスも崩しにくいという点で重視しているため、5号食に汁物の割合を設けるのは、多少の陰性さを入れつつも陰性にし過ぎないという点において理に適っている。

また、桜沢如一の1号食の動物性20%に関しては、2号食の動物性10%から急激に割合が10%も増えているのにも関わらず(ちなみに、-1号食の動物性の割合も20%、それ以降増えるのは5%ずつ)、野菜煮付以外の消化のための付け合わせの野菜等が考えられていないのが気になる。マクロビオティック クッキングスクール リマでは、油やタン



お客様の笑顔のために

プロフェッショナルメニュー

第11回 | お野菜懐石&Organic Cafe manaya

取材・文 / 篠崎 由貴子

今回は、和食の板前として研鑽を積んだ後、長野県安曇野市で玄米菜食をメインにした料理店「manaya(まなや)」を始めた太田勉さんにお話をお聞きした。マクロビオティックとの出会いは人生の転機となり、尽きることのない創造力をもたらしてくれたと話す太田さんのこれまでと、描く未来とはどのようなものなのだろうか。

和食の道を深める

食に関わる仕事に就きたいと考えた太田さんは、調理師学校を卒業後、地元(神奈川県)のフランス料理店に就職し、3年ほど務めたそうだ。先輩方の指導は大変厳しく、掃除や鍋磨きで1日が終わる日々を過ごしていたという。

「正直なところ、聞いてはいたけどここまでか…とと思いましたね。1年経っても2年経ってもやり甲斐を感じる事ができず、フラストレーションが溜まる一方でした。理想と現実との解離から、自分には向いていないのではないか? という思い悩むようになり、退職して放浪の旅に出ることにしたんです。今思えば何もかもが若かったですね。たまたま宿泊した長野県の旅館で雑用係を募集していると聞き、住み込みで働かせてもらうことになったのですが、ある日女将さんから『板前さんを迎え入れることになったから和食

を学んでみては?』と言われて…。最初は戸惑いましたが申し出を断ることができず、2年ほど仕込みや調理のイロハを教わりました。その後、兄貴分にあたる人を紹介してもらうことになり、別の旅館で働き始めてから少しずつ和食に魅力を感じるようになったんです。当時の板前業界はこうした繋がりでスキルアップしていくことが多かったですね。勤務先のコンセプトに合った料理を作れるようになって初めて一人前として認められる感じです。政財界の人たちが集うゴルフ場で働いたときは、敷地内にある料亭で和・洋・中の著名な料理人が様々な献立を振る舞っていたのでとても勉強になりました」

太田さんがマクロビオティックに出会ったのは今から20年ほど前のこと。とある書店で「食で体を整える」といった内容の書籍を読み、自身の食生活を見直したいと思うようになったそうだ。

「色々な出来事が重なって、行き詰まっていた頃でした。何かのきっかけになれば…とマクロビオティック クッキングスクール リマに通い、上級(現アドバンスI)コースまで受講したのですが、仕事が忙しくて修了証授与式だけ出席できなかったように記憶しています。様々な学びの中で強く

感じたのは『マクロビオティックと和食には通じるものがある』ということでした。食材の特性を最大限に活かした調理法はもちろんのこと、一物全体・身土不二といった考えは私の目指すところでもあったので、すべてが腑に落ちましたね。陰陽調和も然りです。

マクロビオティックを取り入れたことで、様々な変化がありました。花粉に敏感だったのですが食を整えたところくしゃみ・鼻水などの症状が収まり、何より体が軽くなりました。余計なものを摂らなくなったことから味覚も研ぎ澄まされていったように思います。

ある旅館でマクロビオティックのコース料理を考案・提供したところ、たくさんのお客様に喜んでいただいたことがあります。板前として、また、マクロビオティックを実践する者としてやり甲斐を感じましたね。その一方、同僚たちの中にはこれらに肯定的でない人がいたことも事実です。この頃から徐々に働きづらさを感じるようになり『自然豊かな土地で育った米や野菜をメインにした店を持ちたい』という想いが募るようになりました」

食材の味を活かす調理法

30年ほど様々な飲食店で腕をふるってきた太田さんが長野県松本市に「ゆるカフェ日和 manaya」をオープンしたのは11年前のこと。5年後には玄米菜食を実践する傍ら、松を使った料理の普及活動に尽力する村松一男さん・美穂さんご夫妻とのご縁から安曇野市へ移転し、現在の店名に変更したそう。

「お二人が営んでいたお店を内装そのままに引き継ぎました。古民家ならではの落ち着いた雰囲気は、今まで以上に私の創造力を豊かなものにしてくれていると感じます。

提供している料理の中で特におすすめなのは『お野菜懐石コース』ですね。旬の食材を和食とマクロビオティックの考えに沿った調理法で仕上げているのでどれもが心と体に優しい味わいです」

前菜、お椀、向付、焼き物、揚げ物、煮物、玄米ご飯、味噌汁、ミニデザート、お茶の全9品は季節や時期によって内容が変わる。太田さんのインスピレーションから生まれた一品一品に虜になるお客様も多いようだ。

「玄米は地元で農家をしている友人が育てた無農薬のものを使っています。野菜は毎日のように何軒かお店を回って仕入れていますね。出汁の基本は椎茸・昆布・野菜で、料理によって使い分けています。



玄米ご飯や味噌汁と一緒に 太田勉さん

にお出ししているおかずの盛り合わせは、食材の食感や味わいを楽しんでもらえるよう様々な工夫をしています。大根煮は昆布出汁でじっくり火を入れてから冷ますという工程を5~6回繰り返します。大根の味が出汁に移り、その出汁を大根が吸う。こうした一手間は和食の技ですね。マクロビオティックの陰陽の考えにも通じるのではないのでしょうか。添えているのは蒸した黒豆に麹菌を振りかけて発酵させ、醤油に漬け込んだものです。ちょっとした味のアクセントですね。

車麩は素揚げした後に油抜きをしてから出汁で煮て、片栗粉を付けて二度揚げしています。その他の料理との兼ね合いを考慮して、時には少量の八角を加えて中華風に仕上げることもありますよ。



玄米ご飯と共に提供されるおかずの一例



柿のグラタン

素揚げした蕪には酒煎りした玉ねぎとブロッコリーの芯をミキサーにかけ、ほんの少しの塩を加えたピューレを乗せました。春巻きの具にはおからと重ね煮した野菜を使っています。こちらも味つけは塩だけです。

汁物には出汁の出る根菜を使うことが多いでしょうか。味噌は食材や季節によって3年ほど寝かせた米味噌がベースですね」

稲穂やサツマイモを薄切りにして素揚げしたイチョウの葉などのあしらいからも、秋の終わり・冬の訪れを感じて欲しいという太田さんの細かやかな心配りが感じられる。

「メインはあくまでお米」と語る太田さんは、玄米と野菜の持つ味わいを最大限に引き立たせるため、醤油や味噌、みりん、梅干しといった基本の調味料のほとんどを自ら仕込んでいるという。店の軒先に実る渋柿で作った柿酢はまるやかな酸味と柿の豊潤な香りが特徴で、食材の旨みを引き立てる名脇役。醤油や味噌に使われる大豆は無農薬で育てられた地元産を使用しているそうだ。寒い時期になると近隣住民が太田さんのお店に集い、和気あいあいとした雰囲気の中で一緒に仕込み作業をするという話からも、地域の人たちとの交流を大切にしている様子が伺えた。

四季を味わう一品料理

太田さんの巧みの技は、前菜やデザートにも存分に発揮されている。秋から冬にかけては自然豊かな安曇野の地で育った芋や柿に一手間加えた料理が好評のようだ。

「その時期にしか味わえない食材を厳選して提供しています。春は掘り立ての筍の煮物や山菜の冷奴、夏はナスの翡翠煮や無花果の揚げ出し、秋は落花生の葛寄せや白菜の摺流しといった感じですね。

柿のグラタンはすり下ろした長芋を豆乳で伸ばし、火を加えてから塩で味つけしたソースをかけてオーブンで焼き、ほうれん草をのせて柚子の皮を散らしています。柿の甘みが引き立つようソースの塩加減を調整することが多いですね。過度な味つけをせず、食材の持つ旨みを存分に感じられる調理が和食の基本なので、焼き方、煮方、蒸し方、揚げ方などを工夫し、コースを通して様々な食感を感じられるように仕上げるのが大切だと考えています。

柿とあけびのデザートは味つけをせずお出ししています。軽く焼いた柿の香ばしさと、ピューレにしたあけびの上品な甘さだけで立派な一品になるんですよ。お住まいの地域であけびが手に入ったときは、ご家庭でも作ってみて欲しいですね。驚くほど美味しいですよ！」

原点に立ち返る

manayaを訪れたお客様は、美しく盛り付けられた料理の数々を古民家ならではの心休まる空間で味わうひと時を存分に堪能しているようだ。出迎えや見送り、料理の説明をする姿を目にし、太田さんのもてなしの精神に魅了されて通い続ける人も多いのではないかと感じた。



焼き柿とあけび餡掛けのデザート

「7:3の割り合いで女性が多く、地元のおばあちゃんたちのリピート率が高いですね。料理を囲みながら皆でわちゃわちゃ話をしている様子を見ていると、私まで笑顔になります。その他では、やはり観光客の人たちが多いでしょうか。完全予約制で営業しているのですが、時間に余裕があるときは飛び込みのお客様もお受けすることがあります。

SNSを活用した集客はほぼしていないのですが、海外から訪ねて来られる人もいらっしゃいますよ。英語のメニューがないのでそのたび四苦八苦しています(笑)。文化の違いもあってか、ほとんどの人が『三角食べ(ご飯・おかず・汁物などを順番に少しずつ食べる)』をすることができないようです。口中調味(噛むことで生まれる味の変化を口の中で楽しむ食べ方)は和食の基本なので、日本の文化に触れるという意味でもチャレンジしてもらいたいですね」

お客様の中には「食材の味が十二分に感じられた。玄米菜食は医食同源に通じるものがある」という感想を寄せる人もいますよ。目で見て、味わって感じたことを大切にしたいと願う太田さんは、年末の恒例行事として野菜だけで作るお節料理教室を開催。毎年定員を超える申し込みがあり、地域の人たちの交流の場にもなっているという。

「小学生からお年を召した人まで、どなたでも大歓迎です。食材の調達や下準備など色々大変なのですが、皆さんとても熱心なので私自身の刺激にもなっています。一年を振り返り、自分の料理をたくさんのお客様に味わっていただける有難さを再認識する機会でもありますね。



お節料理



古民家ならではの「陰翳」も一興

玄米菜食を始めて20年近く経って感じるのは、今こそ日本で生まれ育った私たちの食事の『原点』に立ち返ることが必要なのではないかとことです。マクロビオティックを取り入れてもらうためには…と様々な趣向を凝らすより、一汁三菜をよく噛んでいただき、食材本来の味を感じることが何より大切なのではないのでしょうか。

和食には『探し味』という言葉があります。口の中で食材が混ざり合い、噛むことによって生まれる味を自分で見つけるといった意味なのですが、これこそマクロビオティックだと思いませんか？これらを意識することで感性や直感が磨かれていくのだと思っています。

ここ数年、物価上昇が加速していますよね。玄米に至っては倍以上の仕入れ値になっていますから『どうしたものか…』というのが正直なところです。とはいえ、ここ安曇野にも私たち消費者の健康を願って無農薬のお米や野菜を真摯に作り続けている農家さんがたくさんいて、マクロビオティックの考えに共感している人も多いですよ。生産者とマクロビオティックの普及活動に尽力する人たちが繋がることで、新しい世界が広がるかもしれませんね。そのためにも私にできることは何かを探究していきたいと思っています。

※本記事の内容は2025年10月11日現在のものです。

INFORMATION

住所:長野県安曇野市堀金烏川1528-1 TEL:0263-31-0901

営業時間:Lunch & Cafe 11:30~16:00 (15:30 L.O)

Dinner 17:00~21:00(要予約)

定休日:月・火・水

※詳細はQRコードよりご確認ください。



正食医学所感

vol.11

食養指導録・こころ模様は、はら次第

「マクロビオティック和道」主宰 磯貝 昌寛

Adobe Stock

半断食 Before & After

「はらわたが煮えくり返る」「腹の虫がおさまらない」「断腸のおもい」などと私たちの心模様を腹・腸になぞらえた言葉は多い。腸の研究が進み、腸は脳と密接な関係にあることがわかると、これらの言葉が本意であったことが証明された。私たちの様々な心の模様は、お腹の中の状態によって変わるのだ。好き嫌いや快・不快、喜怒哀楽に様々な欲も、すべてが腹次第というわけだ。

平成12年(2000年)の半断食合宿で私の兄弟子にあたる鈴木英鷹先生(故人)に、半断食の前と後で血液検査と心理テスト、身体テストを行ってもらったことがあった。いわゆる半断食のビフォー&アフター。この結果は論文になって学会に発表された。血液状態の改善とともに、身体的症状の改善もあり、多くの参加者が満足感を得ていた。そして、とりわけ、心理状態の安定により強い効果があり、精神的な充足感が強いという結果が示された。(表3参照)

腸を休ませることが 体質改善のはじめの一步

私の主宰するマクロビオティック和道では10年以上半断食合宿を開催して、延べ150回以上の回数を数えている。この間、多くの人が半断食を体験して、心身の改善を身をもって経験している。食養の実践は心身の改善の基礎となるものだが、半断食ほど短期間で改善に導くものはないと感じる。

半断食で一番喜んでいるのは、まぎれもなくお腹(腸)ではないかと思う。腸が休まると、細胞が休まり頭も休まり、心が晴れてくる。あれほど騒然としていた心が、ウソのようにスッキリしてくる。登山と同じように実践してみないと実感できないことだが、半断食は体と心を生まれ変わらせる。この半断食を断続的にでも、年数回行うことで、体と心の状態は確実に変わってくる。持病のある人は半断食が治療になり、心に問題の抱えている人は半断食が心の問題

を解決する大きな力になる。

腸は体の内側にあるように見えるが、実は腸そのものは皮膚と同じよう体の外側にある。皮膚は外の環境と接しているように、腸も口から肛門までつながる消化管なので、外の環境と接している。体をチクワに例えると、外側の焼けたところが皮膚であり、筒状の内側が腸内といえる。

皮膚からはアカが生まれるように、腸からも体の内部の老廃物・毒素が出てくる。大便には多くの腸内のアカが含まれる。私たちは日々的大便で、体の老廃物・毒素を排泄している。しかし、体に溜めこんでいる老廃物・毒素も少なからずある。それらが積み重なると細胞が疲労し病気となる。これらの積み重なった老廃物・毒素を排泄するには半断食は決定的な力がある。半断食は腸からの老廃物・毒素の排毒もしっかり成される。

体の免疫を司る細胞の6割以上が腸内にあるといわれる。神経細胞の数は脳について腸内に多いといわれる。脳神経細胞から腸内神経細胞への働きよりも、腸内神経細胞からの脳神経細胞への働きの方が圧倒的に強いという。心理的



なストレスでお腹の具合が悪くなるよりも、お腹の具合次第で心理状態が変わるということが科学的にも証明されている。伝統的に行われている断食が、精神疾患を改善するのに有効だということを裏付けている。現代の老舗の精神病院は、前身が断食道場であったケースは実は多い。

断食や半断食は精神疾患だけでなく、多くの疾病に効果を発揮するものだが、その昔は今のよう成人病(糖尿病やがんなど)が多発する時代ではなかったため、重い精神疾患に断食が活用されてきたという歴史がある。

腸と皮膚、体と心、すべて繋がっている。半断食でその繋がりをより強く感じることができる。腸に老廃物・毒素が溜まっていると心にクモがかかって、どうにも晴れない。それが排泄されると心が晴れて何でも上手くいくような感覚になる。年に一度でも半断食の習慣をつけたら、私たちの体と心は生まれ変わりのスイッチが入ると思う。心身をきれいに保つことは、現代ではことさら意味のあることだと思う。

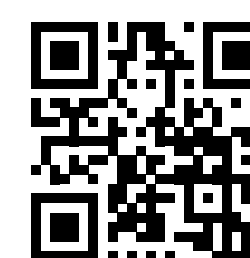
項目	少食療法実施前	少食療法実施後	t 検定
A 目と耳	2.0(1.6)	2.0(1.5)	
B 呼吸器系	2.3(1.7)	1.7(1.6)	
C 心臓脈管系	2.8(1.7)	2.6(2.0)	
D 消化器系	4.4(3.4)	3.8(2.8)	
E 筋肉骨格系	1.8(1.2)	1.5(1.2)	
F 皮膚	1.1(1.5)	1.0(1.2)	
G 神経系	1.3(1.6)	1.3(1.5)	
H 泌尿生殖器系	2.3(2.5)	1.8(1.7)	
I 疲労度	1.4(1.4)	0.9(1.4)	
J 疾病頻度	1.1(1.1)	0.5(0.7)	
K 既往症	1.1(1.7)	1.1(1.5)	
L 習慣	1.7(1.4)	1.4(1.6)	
C I J の合計	5.3(2.7)	4.0(2.4)	*
身体的自覚症の合計	23.2(10.8)	19.3(9.4)	*
M 不適応	2.8(2.2)	1.6(1.7)	*
N 抑うつ	0.5(0.9)	0.5(1.2)	
O 不安	1.8(1.6)	1.2(1.8)	
P 過敏	1.5(1.5)	1.5(1.5)	
Q 怒り	2.6(1.9)	1.8(1.2)	
R 緊張	1.1(1.3)	0.4(0.7)	
精神的自覚症の合計	10.3(6.8)	7.0(5.9)	
数値は平均値 (標準偏差)	* p < 0.05		

(株)星和書店発行・精神治療学(16(12):1321-1327,2001)より抜粋

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11回 | 異民族との共生

渡邊 昌

参議院選挙では欧米のポピュリズムを受けたような難民政策を見直すべしといった主張を展開する政党が予想外に伸びた。日本人は万世一系の天皇のもとに単一民族として発展してきた、ということが言われていたが、最近の考古学的、遺伝学的研究結果は、日本は多民族国家であったということを明らかにしている。弥生時代に国を失ったユダヤ人が大勢やって来た、という説も信憑性が高くなっている。

現在のヒトは、白人、黄色人種、黒人に大別され別人種と思われてきた。カルフォルニア大学のグループがアフリカ人、ヨーロッパ人、アジア人、ニューギニア人、オーストリア人から147人のミトコンドリアDNAを調べ、今の人類をイブと命名した16万年前のエチオピアの女性に由来すると発

表した。細胞質にあるミトコンドリアDNAは母親からの卵子のみに由来するから、DNAの突然変異の形が判れば指紋のように母方の祖先をたどれる。

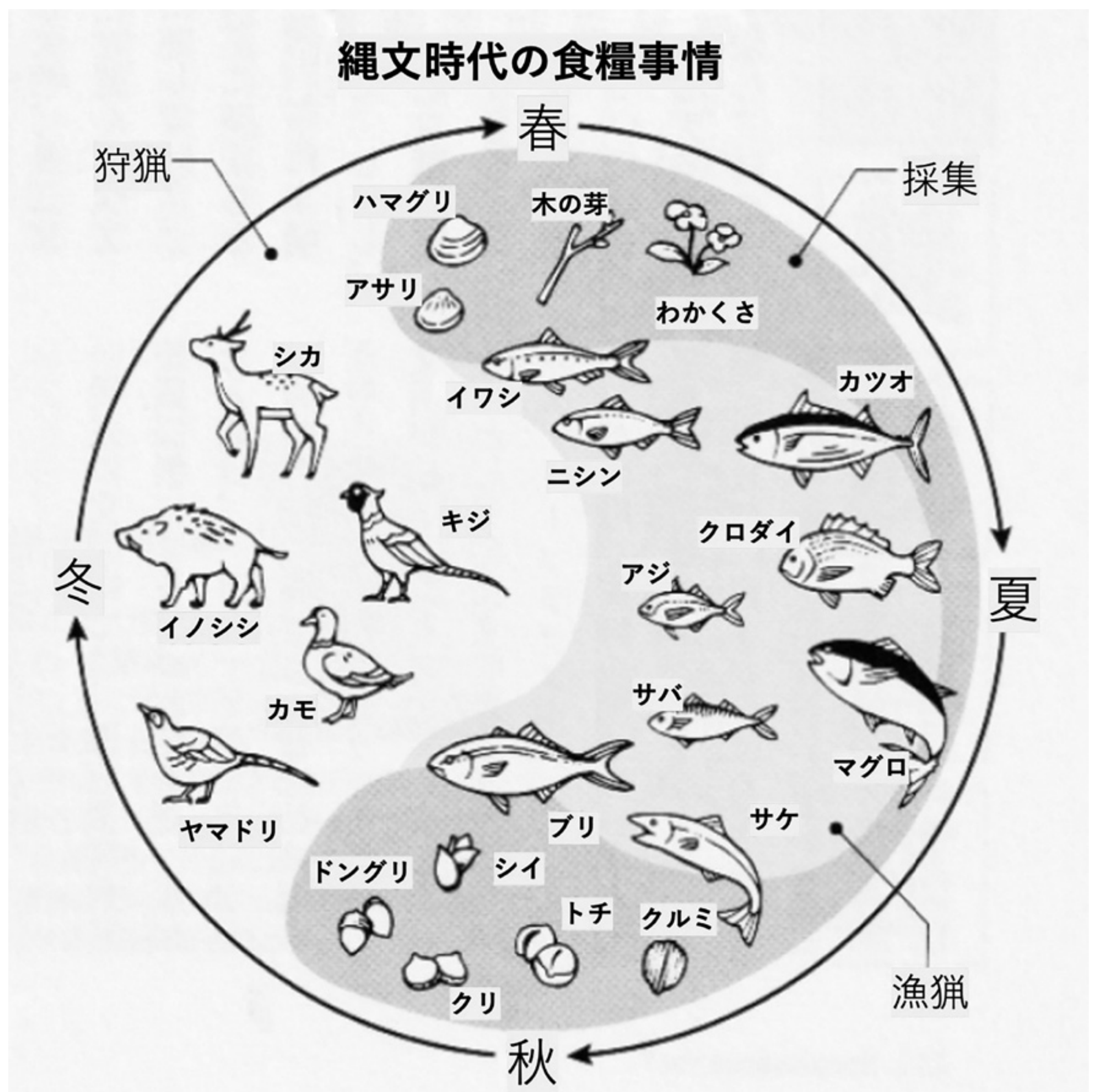
古代人は実り多い自然の中で養われた心情があったからこそ、弥生時代に多数の移民を受け入れたのであろう。120家族20,000人のユダヤ人がやって来たときも、おおらかに受け入れた。

日本の社会の包容性が高いことは、神仏習合にも見出せる。日本人に古代から日本の自然の中で養われた心情があったからこそ、排他的な一神教を除いて仏教や道教、儒教を受容でき、さらに発展させることが出来たといえよう。これは日本に来たユダヤ族にも言え、彼らが日本の風土と縄文人・弥生人の生き方に触れ、日本化したのではないか

と思われる。彼らが作った古墳や天神、稲荷などの神社はユダヤ教が日本化したものである。古代豪族になった秦氏や土師氏、曾我氏がそれにあたる。

大多数の日本人は無宗教とよくいわれるが、元旦に「初詣」をしておみくじをひき、お守りを身につけ、建物を建てるときは地鎮祭をし、一生に一度はお伊勢参りをする。お葬式は仏式のことが多いが、それも包含して日本に1,000年以上続く自然神との共生を疑わないのである。縄文時代から共生してきた自然神との距離感が日本人の遺伝子に沁みついているように見える。神道の「かみ」は人格神ではなく、自然に宿る霊的存在(カミ)として受けとられている。

ここで語る「自然」はドイツ実存主義的な人間が対決する「自然」とはまったく異なる。自然科学者の今西錦司^{いまにしきんじ}(※)によれば、自然の秩序、自然の調和、自然の平衡は、自然の完全さを表している。人間



縄文人は四季おりおり自然のめぐみでよい食生活をしてきた。自然への感謝が温厚な日本人の性格をつくった。



と自然は対決するものではなく、人間も自然を構成するひとつの種である。その維持のためには必要な数量以上の個体を生産している種の維持が必要で、それらがあつまって体系を維持することが可能になる。自然は初めからひとつの体系であり、その構成要素としての生物は、この体系を成り立たせるために初めから相互適応していた。自然の設計主というものがいるとしたら、人も含めたすべての生物が身をもって環境に適応して設計を実現してきた、という。このように自然を理解することで地球の破滅を救い、未来が開かれる。

※:今西錦司(1902-1992年)京都生まれ。生態学者、文化人類学者、登山家。京都大学名誉教授、岐阜大学名誉教授。位階は従三位。日本の霊長類研究の創始者として知られる。理学博士。

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.11 響き合って育ち合う子ども達

和田 正宏

はじめ塾に縁のあった子達は日々の生活だけではなく農作業や伝統芸能、国内海外での体験学習旅行、各界の実践者との出会い、子ども達だけの合宿、そして教科学習まで様々な活動に忙しく取り組みます。年中このように多様な体験を伴った活動をしている理由を紹介したいと思います。

はじめ塾の初代塾長 和田重正しげまさは世の中から市井の教育者しせいとされ、自らの教育を「何もしない教育」と表しました。同時に「教育だけをしていただけではないんだけどね」とも口にしていただけ聞いています。「何もしない教育」と言っても、そのままで良いなんてことは考えていません。子どもだけでなく人は皆、日々どころか瞬間瞬間成長するのが当たり前です。人は生き物ですから刺激や経験を得ることで自分の意思とは関係なく絶え間ない変化と成長を続けてしまいます。そのような認識の中で私達の教育実践で目指しているのは、言葉では教えられないことを教え、伝えることです。そのためには育ちの場作りが大切になります。

ただ、肝心な目指しているものは結果得るものなので、それを知ってもあまり意味がないのでここでは触れずに

おきます。それよりも大切なのは、その変化成長の特性がより活かされる育ちの場をいかに作っているかということです。今のはじめ塾が人が育つ場作りで大切にしているポイントを二つご紹介します。それが皆さんの子育てのヒントとして少しでも役立ててもらえたら嬉しいです。

一つ目のポイントは、全力を出し尽くすことです。これが能力開発や上達には一番効率的で重要な上、近道にもなります。もし伸び盛り、育ち盛りの子ども達が、いつでも何事にも自由自在に全力を尽くして成長期を過ぎたら、すごい結果が生まれると思いませんか？そうなるために大切なのは、子どもがやらされているという実感を持たないことが重要になります。子どもの実感なので、親や大人が説得してそう思わせるのとは全然違うということを付け加えておきます。

二つ目のポイントは、できるだけ多様な複数人の動きのある関係性の中に身を置くことです。これは親兄弟でない関係がよく、その上、互いに相手を感じる要素があることが重要です。例えば、複数人で共に行動していると、各人が



自分の欲求だけを求めているは次第に心地良い関係が保てなくなりがちです。そんな時に相手と自分の考えや感じたことをシェアし合うことができるようになると、互いにより楽しく気持ちの良い関係が構築されやすくなります。子ども達がこのような関係性の中に身を置くと、意欲がどんどん湧いてきて、すごい勢いで力をつけ成長します。しかし、ここにも欠かせない重要なポイントがあります。本気で全力を出し尽くして取り組むことが重要なのです。尊敬するタイの知人は子ども達にそのことを以下のように伝えていました。「人の関係は単に合わせることで響き合わない、全力を出しあうことで初めて響き合う。響き合うことで2人の力が2人以上の働きをし、さらに周囲の人にもその響きが伝わり、より大きな力となっていく」。まさにその通りだと思います。

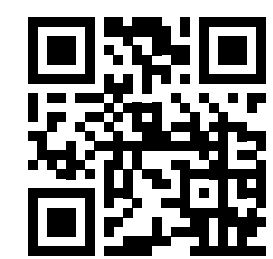
この二つのポイントの要素をギュッと詰め込んだ活動がはじめ塾の寄宿であり、合宿や体験学習旅行なのです。「大きい子が小さい子達の面倒をよくみていますね」と合宿にいらした大人から言われることが多いのですが、ただ面倒を見てあげているのではないのです。小さい子達は信頼できる大きい子を見つけると、一緒に過ごしたいので徐々に相手のことを考えるようになります。そして僕から大きい子達に「やってあげるのではなく、一緒にやろうね」と伝えて

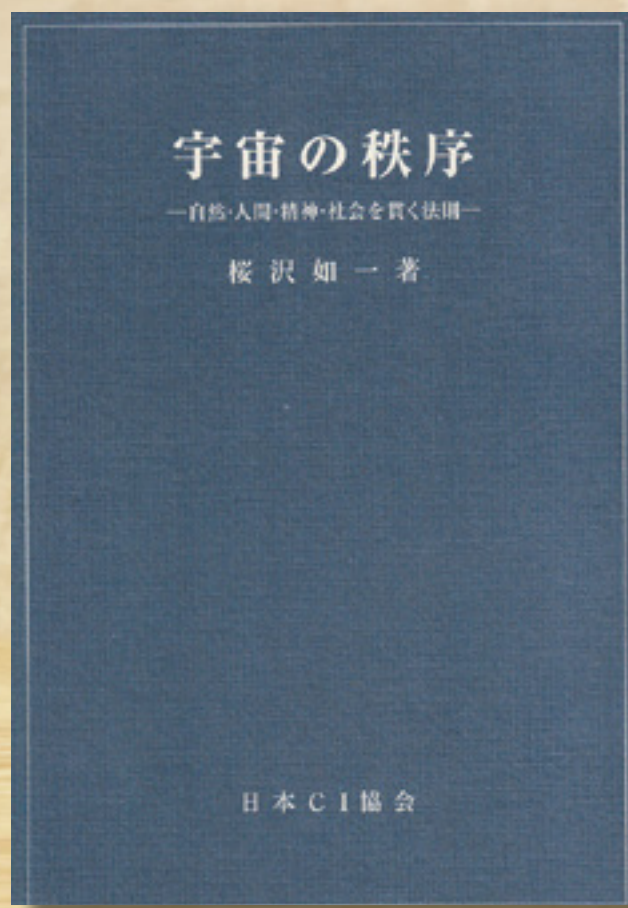
います。大きい子が1人でやってあげたほうが格段に楽ですし、簡単です。その方が小さい子にも喜んでもらえたりもします。でも、一緒にやることで互いが成長し、力をつける機会を得られることが大切なのです。

寄宿や合宿の生活では多くの仲間と一緒に一生懸命ご飯を作って、共に楽しく食べ、自分の作ったご飯をみんなが美味しく食べてくれる喜びを得、遊びたい気持ちを抱えながらも急いで片付けをし、終わったら次の食事の用意を始めているお姉さんの姿を視界の隅に捉えながら待ちに待った遊びに飛び出していきます。日々の食事作りなら、旬の食材のこと、気候や体調に合わせることに、陰陽のこと、親御さんが感じていること、子どもが思いついたこと等を親子で一緒に支度をするすることで、無理せず互いにシェアしあうチャンスにもなります。そのような豊かな育ちの関係を日々の生活に少しだけ取り入れてみませんか？

わだ まさひろ

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





桜沢如一の 原著に触れる



第24回『宇宙の秩序』からの引用

今号の読み手: 笹浪 泉

この宇宙の秩序は天国のカギである。コレはけわしいサトリの道を示すレーダーである。この本は目によむ本ではない。体で一行一行よむ本である。これはレーダーである。このレーダーは、人生という名でよばれる未開のジャングル深き所で、また怒濤^{どとう}さかまく暗い暴風雨の大海原で、刻々君の進路を示すモノである。レーダーは君の行手に一步ごとにある死の暗礁と苦難の瀬戸をハッキリ示すだけのモノである。それをタクミニさけて、ただ一人で航海をつづける努力は君の意志とウデにある。

【p10】

その世界観と新秩序との関係とか、あるいはそれらと我々の日常生活の関係とかいうものは世界共通で、万人に分かりやすいものでなくてはならないと思うのであります。【p12】

もうこれで生命の流れの源を私どもは見きわめたのでしょうか。私どもの生命を今一度見なおして見ます。アッ！まだ足りないものが大あります。地、水、火、風の四大素で肉体は生きていなくても、精神はドーシタのでしょう。どこからうけつぎ、何でたもち、のばし、養いしているのでしょうか。(中略)肉体の重さ(G)、長さ(C)、寿命(S)や、「見える」ということや、温かさや、運動、行動などという特徴は、そんな特徴を全くもっていない、全く反対の特徴ばかりの精神がなくては生きてきません。出てきません。だとすると、これは私どもが生命の流れの探検に方角をまちがえていたことになるのでしょうか？あるいは私どもが

余り重くて大きなものばかりを大事に思いすぎたのでしょうか？ それとも、また重くて大きなこの四大素が生まれるモトがあるのでしょうか？ 四大素の親元があるのでしょうか？ この動き廻るとい生物、動物、人間の特徴を生みつける精神というものが、もしかしたら、ヒョットするとこの四大素の親ではないのでしょうか？

光のモトがあって初めて、星雲も、あらゆる天体も、大空も、大地もできるのでしょうか。大地が生まれて初めて草木ができ、草木が生れてこそ人間や動物もできるのでしょうか。人間や動物が生れてから植物を作り出したワケではありません。しかし、光を作ったものはナニか？ 光の親は？ 火、熱のモトは？……それが精神というものでしょうか？ いや、精神ではないのでしょうか？ いやトニカク、精神というものをよく考えて見ましょう。それには重さ(G)がありません。大きさ(C)がありません。寿命(時間)(S)がありません。生命の大河に浮いている島や岩や国々の学者たちは、重さと大きさと時間で計ることのできないもの、つまり神経の末端にふれることのできないものを見むきもしません。だから、彼らにこれを聞くとはムダです。【p21~22】

トニカク精神無限の世界、神が此の世、自然や、人間や、その文明や物質を生み出す力であることを私は信じます。これを信じられない方があってもチットモ悪くはありませんし、さしつかえもありません。大へんけっこうです。そんな人があればこそ、有限の物質の見える世界、はかなき世界もあるのであります。【p47】

体で一行一行よむ本

この本を初めて読んでから20年経ちます。「この本は目で読む本ではない。体で一行一行よむ本である」この言葉を受け、ゆっくり理解を深めたいと思っています。体で一行一行、とは自学自習、正食は独学・行であること。日々の小さなことにこそ学びと教えがあること。周りに囚われず、自由自在に己を深めよ、ただしその内側にある自己責任という戒めも感じさせられます。

今夏、大好きだった父が無限の世界へ旅立ちました。戦後すぐ生まれの父は男5人兄弟で常に食べ物争奪戦、通学のお弁当は大概サツマイモ。「時たま麦飯に塩鮭が一切れのっただけでその日一日が嬉しくてたまらなかった」と時々話してくれていました。また亡くなるその日の朝もきちんと食卓に座って食事をしようとしていた姿は、食がいのちの養いや食べることで生きられていることへの感謝から遠のいている現代の危うさに今気付かされます。

料理やセミナーを通して子育て真っ最中のお母さん方と話す機会があります。桜沢は本書の中で「動くものは動かないものからくるのです」とも述べていますが、スーパーのお肉よりは魚のほうが良いと思って、毎週回転寿司に家族で行きます、と仰る方がその意味を理解し、ごはんと味噌汁を中心に、動物性は我慢せず時たま楽しむ程度に、と食生活を意識するだけで原因不明だった子どものアレルギーがいつの間にか無くなった、とお話ししてくださいます。病気大国の我が国も、国を牽引する人たちや学校教育者と呼ばれる人たちが宇宙の秩序にしっかり目を向けてくれれば、すべては相似ですから家庭でできる事なら社会だって難病や犯罪といった巣窟から少しずつでも抜け出せるだろうに、と思わずにいられません。

先日某TV番組でカット野菜がいかに便利でおいしく、経済的にも無駄がないか、と放送されていました。陰あれば陽、表大なれば裏もまた大なり、という眼鏡をかけて見ると突っ込みどころ満載。いいことづくめはかえって不自然。情報を刻み込まれるよりも今は自分の中に心(真)棒をドンと据えておくことに意識が働きます。

無限と精神

精神について多くの記述が興味深いです。「精神は地水火風の親なのではないか？精神の在りかは体の中ではなさそう」さらに「精神界へ踏み入る足場は考えるということ」とあり、精神への認識がガラリと変わりました。考えるとは

神還ること、そのための初歩はよく噛むこと。『よく噛むと体に良い』とは至極一般的。正食的には顔の中で最も陽気な口がいつも濡れているという陰気さを持ちながら、上下運動して歯と顎が陰陽の動きを繰り返す、固まりの形状のものを陰的な形状にして体に送り込む、それと並行して動くのは顔の側面にある『米噛み』で、脳という組織にエネルギーを送る。だから噛めない人は本当の意味で十分に考えることができない。では未来の社会の担い手である子どもにどんなものを食べさせたらよいのか、自ずと答えは出てきます。五感をフル活用するマクロビオティック料理教室の役目は今だからこそとても大切です。

桜沢はまた、本書のどこかで「時間と空間はどちらも広大無辺な実在の無限の世界の別名であり、精神世界も同様」と言っています。無からしか有はうまれぬ。流転するエネルギーの中で生かされている私たちは無量寿、無辺光の精神を常に自分の肉体の内外におぼろげに感じながら、日々巡る有限の時間の中で日本人特有のお蔭様、お互いさまという意識をいただいていたのではないかと、思います。

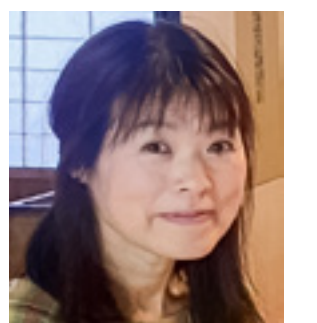
昨今はウインウインと耳にすることが多いですが、マクロビオティックの生活実学を実感すればするほど、それは違うと思うのです。この道を知らなければ、間違いなく唯物的なものの見方しかできない大人であつたらう私は、若い時の様々な困難がこの道に出会えたきっかけだったと感謝しかありません。

宇宙の秩序も陰陽もどこか遠くの特別なものではないとこの本は気づかせてくれます。生きているうちに大小の苦難があってもそれはある意味有限界の特権であり、誰もが必ず無限の世界へ還る時が来るのですから、現世のうちは何度も失敗してやり直すというスパイラルな生活を楽しんだらいいな、と年を重ねて思う日々です。

先日ご縁ある浄土宗僧侶が『愚者に還れ』と書いておられました。歩む道の景色は違うけれど、目指す処は同じです。仏道への関心も湧いてきているこの頃です。

ささなみ いずみ

正食協会認定講師・正食クッキングスクール奈良教室「ま〜るく循環・こころとからだ」主宰・陰陽調和重ね煮料理認定講師・食育アドバイザー。20代半ば、現代栄養学一辺倒の生活の中、体調不良を機に正食道へ。さりげない日々の生活の中の宇宙の秩序、料理の中の宇宙法則を見出すことが楽しみ。マクロビオティックが特別なものではなく、ごく身近な生活哲学であることを若い世代に楽しく伝えていきたい。



資料で歴史を振り返る

桜沢如一の 思想と生涯

第37回：老年期 ④

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、1953年（昭和28年）11月12日にインド東部の都市、カルカッタ（現在はコルカタと呼ばれる）に上陸してから約2年間のインド滞在中に撮影されたスナップです。中央にいる老人は、チタランギャという名の実業家で、桜沢夫妻のインド長期滞在を演出したキーパーソンです。

そもそも桜沢夫妻の今回の世界行脚の最大の目的は、アフリカで11月に開催される世界改造宗教科学学会に出席したのち（出発の予定がずれ込み既に代理を立てていた）、ランバレーネのシュバイツァー博士と面会することでした。インド滞在ビザは1ヵ月程度の期限なので、カルカッタに1週間、ニューデリーに4週間の予定でアフリカのビザを入手して、インドを去る予定だったのです。しかし、桜沢夫妻はインドで熱烈な歓迎を受けることとなります。また次々と交流する人も大物ぞろいでまるで外交官のようでもありました。

インドに招いた人たち

まずインドへ桜沢夫妻を招いた二人の人物がいます。一人は、ニューデリーの最高法院判事で世界平和建設アジア会議・副会長であるチャウドリ氏。おそらくは世界政府運

動での繋がりと予想され、デリーやニューデリーでのホテルの準備、そしてネール首相との面会も取り付けてくれるとのことでした。もう一人はサローギ氏というカルカッタの実業家であり政治家でもある人物でした。サローギ氏は、ロンドンで桜沢の噂を聞きすぐにインドへの招待状を送ってきたそうで、カルカッタの自宅への滞在や自身が運営する自然医学病院へ招いてくれるとのことでした。



この二人の招待状は絶大で、カルカッタ上陸時に横暴な官吏から真夜中に荷物の検査のためと無理やり下船させられた時に、どんなに交渉しようと規則だの命令だの一点張りだったところ、この二人の招待状を見せるとすぐに「アイムソーリー」と言って丁寧に船室まで送ってくれたそうです。

また、インドの国民的教師であり、ガンディーの精神的後継者と言われた哲学者ヴィノバ・バーヴェからも直接手紙で、「君がインドへ来られたらぜひ共みたい」と伝えられたり、平塚らいてうはネール首相に桜沢の推薦状を書いたりするわけですから、到底一般市民の旅行とは訳が違うと言えます。実際に桜沢夫妻が上陸するとすぐにカルカッタの著名新聞社ビスワミトラでは、「凡ゆる病気を食生活を通じて治す有名な日本のオーサワ氏到着」という記事が掲載されるほどでした。

短期滞在予定が2年に

カルカッタに到着した桜沢夫妻は、まずはサローギ氏の邸宅に落ち着き、限られた時間の中で無双原理の理解者を探すため色々な人を尋ねまわりますが、どれも空振りです。少ない資金もすぐに底をついてしまいました。チャウドリ氏との会談で、カルカッタを1週間で切り上げ、11月20日にニューデリーへと向かうことを決断し準備が整った最中に事件は起きます。

カルカッタ最後の日に、サローギ氏が紹介してくれたのが写真中央のチタランギヤ氏でした。チタランギヤ氏は白いインド特有の一枚の布を肩にまとった白髪の老人で、驚くほど簡素な生活をしていますが、実は一流の財界人でした。チタランギヤ氏は桜沢の話顔をくつつく程近づいて聞くと、「私をアナタのハンプル(つつましい)な弟子に加えて下さい」というのです。そして、ニューデリーへの出発を取り消し、「当分無期限の滞在をせよ」と強便な談判をしてくるのでした。

チタランギヤ氏は、全てのインド人同様、生まれる前からの菜食者。20年間は一切の砂糖、塩、肉、魚を食べたことがなく、32本の歯は揃って健全でした。9年来、生野菜と果物ばかりを食べ、穀物を一切口にしなかったそうですが、目が弱りかけ、頭は真っ白、中央ははげあがり始めて、肝臓は悪そうでした。桜沢は、この真の50年の菜食者で最近8~9年生食を続けたチタランギヤ氏がなぜここまで白髪なのか？これは大いなるCRUXだと大変興味を沸きます。

結局、桜沢夫妻はチタランギヤ氏の要求に答えてカル



桜沢如一のインド来訪が報じられた記事

クタでの滞在の延長を承諾(桜沢は1週間くらいの延長のつもりだった)します。そして20日からはインド初のANS (A New School)をほぼチタランギヤ氏一人のために、生まれて初めて英語で行うことになったのです。ANSは6日間に6回開催され、チタランギヤ氏は、友人や患者を連れてきたりしながら徐々に広がりを見せていきます。

ある日桜沢が外国局に提出する滞在延長願いの中の「延長3カ月の期間」という一句を見つけたチタランギヤ氏は大声で怒鳴り出し、「なぜ3年にしないか、なぜ30年としないのか」と嘆願します。折角集めた病人も3カ月の指導で帰られたら困るし、もう大きな健康道場を設立する事業も計画していると言います。その勢いに抗うことができず桜沢夫妻は、チタランギヤ氏の主導によりカルカッタ永住のインド市民権を身に付けられて、時々世界のどこかへ出て来てもよいが、すぐに飛行機で帰ってくることを約束させられてしまうのでした。

かなり強引なチタランギヤ氏の画策ではありますが、その状況を記述する桜沢はどこか嬉しそう。チタランギヤ氏の健康状態は、菜食主義の国インド全体のCRUXでもあり、それをじっくり解くことも桜沢の興味を引いたのでしょう。桜沢夫妻は、翌年1月半ばからは、チタランギヤ氏の兄弟分のドーガ氏の大理石の御殿に引っ越し、その後2年間にも及ぶインドでの冒険が始まるのでした。

※プロフィールは11ページをご参照ください。

原始反射・判断力・脳波

身体と心をつなぐ視点

森永 育未

構造の歪みと内臓の関係性

整体とマクロビオティックの関係を考えるためには、まず「体の構造がどのように整うのか」を深く理解する必要があります。整体において最終的に目指すのは、体が構造的に調和し、無理のない自然な姿へと戻ることです。ところが、その歪みの起源をたどっていくと、多くの場合は骨や筋肉そのものではなく、内臓に行き着きます。体の中心を形づくる体幹、そしてそのバランスを支えている背骨。背骨のカーブや安定性には、内臓の状態が大きく影響しているのです。ですから、構造的な歪みを根本から正すには、内臓を無視することはできません。

では、その内臓の状態を変えるにはどうしたらよいのでしょうか。外から物理的に働きかけることもできますが、それは一時的な対処にすぎません。なぜその組織がそうなったのかを突き詰めていくと、最終的には「体が何でつくられているのか」という問いに行き着きます。つまり、食こそが内臓の状態を決定づけ、体の構造を支える土台を形づくっているのです。

このことから、私はマクロビオティックが提供してきた食養上の方法や、その背後にある思想に強く関心を寄せています。マクロビオティックは、食と体の関係を歴史的、生理学的、哲学的な観点から説明してきました。その知見

は整体における「構造と内臓」の理解を格段に深めてくれるものであり、体を調える営みの根幹に直結していると感じています。

原始反射・脳波・精神構造の理解

このように、内臓と食を抜きにして体の構造を整えることはできないというのが私の考えですが、もう一つ重要だと考えているのが神経系の働きです。その中でも特に、構造を根本から整えるために欠かせないのが「原始反射」の理解です。原始反射とは、人間が発達の過程で備えている無意識の運動や反応のパターンであり、本来は成長の中で統合されていきます。しかし統合されずに残ってしまうと、姿勢や運動だけでなく、思考や感情のパターンにまで影響を及ぼします。反射による筋肉の支配は体幹や内臓の硬さとして現れ、その結果、構造上の歪みに直結してしまうのです。ですから、体を根本から調整していくためには、この反射がどのように統合されるのかを理解することが必要になります。

その鍵となるのが、私は「脳波」だと考えています。脳波は心身のリズムや反応の様式を示し、原始反射の統合過程とも深く関わっています。脳波にはいくつかの種類があります。デルタ波(0.5~4Hz)は深い眠りのときに優勢で、体の修復や回復に関与します。シータ波(4~8Hz)はまどろみ

や瞑想、潜在意識に関係し、創造性や記憶ともつながります。アルファ波(8~12Hz)はリラックスしつつ集中している状態に特徴的で、副交感神経が優位で心身が調和しているときに出現します。そしてベータ波(12~30Hz)は思考や注意が活発な状態を反映し、交感神経が優位になりすぎると緊張や不安、ストレスに結びついてしまいます。

脳の活動は、この脳波の状態によってどの部位がどう連携するかが変化します。その中でも原始反射の統合にとって重要なのがアルファ波以降の低い波長の領域ではないかと考えています。私は、反射が統合している状態とは反射的・感情的働きを行う主に中・小脳の働きと論理的思考を行う大脳の働きが相互に連携が取れるようになる状態であると考えています。その回路を脳が学習・獲得した状態を(感覚の)「統合」と捉えています。

アルファ波が優位になると、大脳と中・小脳の接続がスムーズになり、それらの連携した動きや、新しい回路の獲得・反射の書き換えが進みやすくなります。一方、ベータ波が優位だと交感神経が強まり反射が活性化し、この時、大脳と中・小脳の連携が断たれるようになっていきます。そのため、大脳の情報が中・小脳に届かず、反射の反応をうまく書き換えることが難しくなってしまうのです。

判断の階層構造

私は、この「脳波をどの状態に導くか」は「人がどの段階で判断を下すか」という生き方や態度の選択に関わっていると考えています。人間の判断は脳のどの階層で行われるかによって質が変わります。もっとも原初的な階層では、脊髄に近い反射的なレベルで判断が行われ、意識は個人に強く集中します。これは陽性の凝縮的な力であり、その背景にある感情は恐怖です。この状態の時脳波はベータ波になります。中脳や小脳を経て大脳へと階層が上がるにつれて、判断はより論理的・倫理的になります。これがアルファ波の状態であり、陰性の拡散的な力の方向性です。さらにその先の高次の階層では、意識は個人を超えて世界へと広がり、最終的にはデルタ波を通じて潜在意識の深層とつながり、個を超えた領域から「愛」に基づいた判断ができるようになるのです。

桜沢如一の「判断力の七段階」と脳科学的対応

この「判断力の階層」を鋭く捉えたのが、桜沢如一の「判断力の七段階」です。桜沢が示した七段階は、人間の精神的

成熟を示すだけでなく、脳科学的な理解とも対応しています。第一から第三段階までは中脳や小脳による反射的・感覚的な判断、第四から第六段階は大脳による論理的・倫理的な判断にあたります。そして第七段階では、大脳と中・小脳が調和し、アルファ波が優位なリラックス状態において自由で統合的な判断が生まれます。この段階では、シータ波やデルタ波を通じて「無限の自由な世界」とつながることも可能になります。

桜沢は、人の暴力性や過剰反応は「魂の質の問題」ではなく、「大脳と小脳のプロポーションの比率や接続不良」に起因すると見抜いていました。そしてその接続を改善するために不可欠なのが「正しい食」であると説いていたのです。正しい食は神経系を副交感神経優位に導き、脳をアルファ波などリラックス状態へ移行させます。逆に正食から外れた食事は交感神経を過剰に刺激し、ベータ波優位にとどめることで反射の統合を妨げます。この食による脳の状態への影響とそれに伴う反射の統合への影響の視点は、現代でもまだ十分に注目されていませんが、非常に重要だと私は考えています。

桜沢思想が導く身体調整の新たな可能性

このように、体の構造的な問題を解決するには、内臓の状態や神経系の働き、特に原始反射の統合を深く理解することが不可欠です。その理解に、マクロビオティックの思想と実践は大きな示唆を与えてくれます。桜沢の思想を現代の脳波や原始反射などの生理機能の理解と重ね合わせることで、整体とマクロビオティックは新たな意味を持ち始めます。すなわち、内臓と食、原始反射と脳波、そして精神構造の理解を統合的に捉えることで、整体とマクロビオティックは単なる身体調整を超えて、人間の精神や生き方にまで関わる本質的な統合の道を示してくれるのではないでしょうか。

もりなが いくみ

整体サロン心繫(sinwa)整体師・ボディケアセラピスト。桑沢デザイン専門学校建築デザイン科卒業。デザイナーとして10年ほど勤務した後、リラクゼーションマッサージサロンで働くことになったのがきっかけで、デザイナー視点で見たときの体の構造のおもしろさに気付き、「からだ探求」が始まる。住みやすく構造的に安定した美しい建築の理論と、体の成り立ちやバランスの理論との整合性に惹かれ、現在はボディケアを通して、身体からの心の望みをキャッチできる体づくりを目指して活動している。



十代 熱美

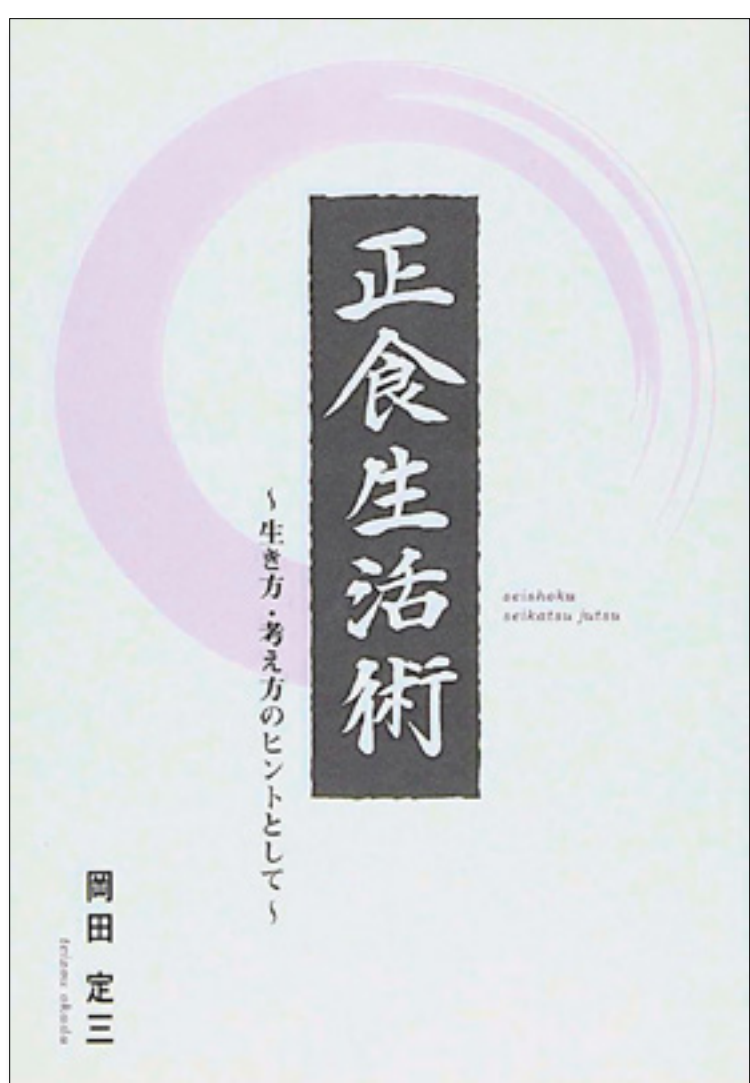
じゅうだい あつみ

正食クッキングスクール指導員。建設会社勤務。20代の頃動物性食品を絶ったところ数か月後に栄養失調状態となり、医師からの注意を受け元の食事に戻さざるを得ない経験をした。その頃、正食と出会い野菜と穀物中心のバランスの良い食事にしたことで、心と身体が整い充実した日々を過ごしている。「おいしい幸せと楽しい暮らし」をテーマにマクロビオティックの魅力を伝える活動をしている。



正食生活術

岡田 定三(著) / 正食協会



桜沢如一先生が説いた「食養」は単に食べるだけでなく、モノの見方、考え方、感性といった心の在り方や生活環境や文化、生き方まで全てを含んだ統合的な養生法です。この本では、その「ものの見方」や「真の正食」について、あらゆる観点から書かれており、初心者にも読みやすく分かりやすい内容となっています。とは言っても、何度読んでもハッとさせられる新しい発見があり、読めば読むほど奥深いものを感じる内容です。マクロビオティックは生活と自然の原理、法則が一枚岩になるような修行であること。自然の摂理を知識や理論で理解し、生活の在り方がそのまま自然の理に沿っているところを重要視し、目指すものである、ということが丁寧に書かれています。

そして、「無双原理」や「宇宙の秩序」を読んだ後、もう一度、この本を読んで頂きたいと思います。頭の中で絡まっている糸がときほぐされるような言葉がそこここに見つけられると思います。分かりやすい言葉で、沢山の章に分けて短い文章で書かれているので、是非二度読みをお勧め致します。

味噌をまいにち使って健康になる

渡邊 敦光(著) / キクロス出版



著者は広島大学名誉教授で、専門は験病理学。放射線や発がん性物質の研究から始められ、アメリカ・イギリスへ留学。「放射線の甲状腺や消化管への影響」を研究されました。放射線、消化管組織と幹細胞、そして味噌の関連について研究をすることになりました。

人類初の原子爆弾の被害者となった日本。その中から奇跡的に助かった秋月辰一郎先生たちは、味噌汁を中心とした食生活をして戦後を切り抜けました。彼らの身体的経験は貴重な症例報告であり、「この貴重な情報を、受け継ぐためには、学問的な検証が必要であり、先人の生活経験を科学的に分析、証明することで、日本の伝統的な食文化の魅力を再発見し(中略)、人々の健康に役立てる。そのことが私の研究人生を支えてきたのだろう」と著者は文中で述べられています。

第1章では「味噌のすごいパワー」。第2章では「味噌は放射線を防ぐ」。第3章では「味噌でがん予防をする」など、科学的観点からの味噌のすごいパワーを知り、伝えることも私たちの力のひとつになると思います。

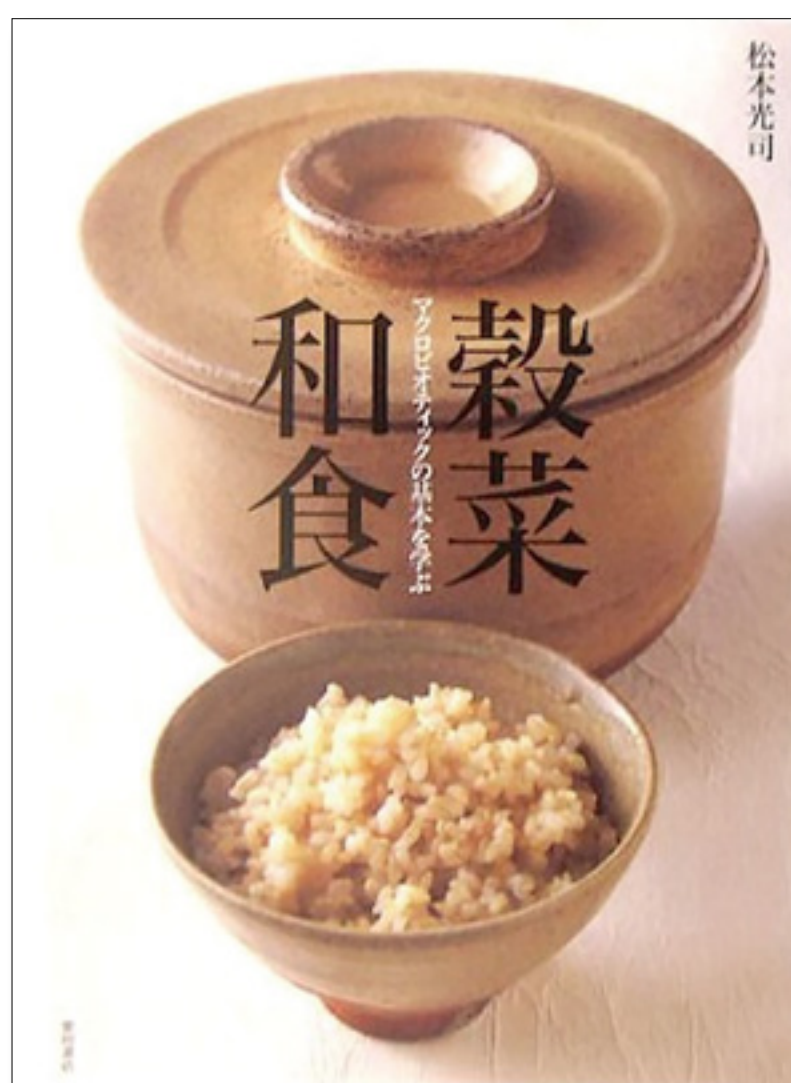
食堂



実践者におすすめの本 —

穀菜和食

松本 光司(著) / 柴田書店



桜沢里真先生亡き後、マクロビオティック クッキング スクール リマの校長職をされた、私の恩師である故・松本光司先生の唯一の単著です。先生の和食料理人としての生涯を食養料理の舞台に転じた上で完成された証が、この本ではないでしょうか。

丁寧な仕事と包丁の確かさ、あしらい、見染めた陶芸家の器、盛付けの繊細さと大胆さの景色を、しっとりと落ち着いたトーンの中に全てが配慮され、心を込めた美しさに満ちています。ハレのお料理の掲載数も多いので、美術品の画帳を愛でるような豊かな気持ちになります。

しかしちょっとした機転と工夫とで日々の家庭料理に応用できるヒントが数多く含まれています。随所に添えられた先生の息吹を感じる文章は、はしがきから調理の手順に至るまで無理無駄がなく、しかも読む人作る人へのやさしい心持ちが表れています。後世に残すべく決意して出版に至った渾身の著作であるとお聞きした記憶があります。この本を開く度にいつも、穏やかな先生の思い出と笑顔に出会うことができます。

桑山 一美

くわやま かずみ

桜沢如一資料室司書ボランティア。10代よりヨガのご縁でマクロビオティックを知る。大学にて司書資格を取得。2019年頃より資料室の活動に参加し、貴重な資料の電子化を中心とした保存推進活動とともに、自らもマクロビオティックの世界を探求し続けたいと考えている。松本塾師範科卒(4年制1期生)。



東洋医学の教科書

平馬 直樹(監修)他 / ナツメ社



2冊目も私が薬膳料理を教えていただいた、故・加藤みくこ先生主催のベジ薬膳の教室で教科書として採用された本です。先生は「食養の知識をベースとした薬膳料理」という新たな可能性を模索され、最期まで中国や国内の専門家の元で学びを続けられました。

食養の底流の理解には中医学、哲学の理解が欠かせませんが、深淵で膨大なそれらの知識を学ぶのはなかなか容易ではありません。先生はその困難さを誰よりも実感された上でこの本を選択されたのでしょうか。端的さを旨としつつも、全頁カラーで理解しやすく、事典としてあるいは読み物として、以後の学びの入り口として、何度も手に取りその都度助けてくれた良書です。東洋医学の人体論(臓腑論)、その独特な臓器名称の働きや五神(精神活動)、歴史、西洋医学との相違、そして陰陽と五行論へ、診断法、漢方と薬膳、鍼灸と経穴(ツボ)の解説へとよどみなく続きます。学びの縁をいただいた先生方の著書や勧めてくださった書籍が、後々までも人生の糧になり寄添い、今もあたたかな感謝の気持ちに包まれます。



食と健康をめぐる新・真説話 細川順讚の



シン・長寿法



第10回

老化防止の食生活

細川 順讚

人の体は、摂取と排出を同時に行うことはできない仕組みになっています。栄養素を取り込む機能と栄養素をエネルギー化し、老廃物を排出する機能は、同時にフル稼働はできません。人は取り込むことばかりに意識を向け排出は意識しないため、年と共に体内には不要物質(老廃物)が蓄積していきます。老廃物が蓄積した細胞は、生命活動を円滑に行うことができません。これは生活期間が長いほどエスカレートし、全身の組織・器官におよんでいきます。この変化が速く進んでいく場所は、過度に負荷をかける場所と、循環が滞りやすい場所です。負荷がかかりやすい場所は、腸、肝臓、腎臓、循環器、目、関節等です。循環が滞りやすい場所は、男性では歯茎、内耳、前立腺、女性では歯茎、子宮、卵巣、乳房等です。こういう場所は、早い時期に機能低下や異常が進んでいきます。

いつまでも健康を保持するには、代謝(生命活動)を円滑にしておくことが要です。代謝を円滑に保つには、血液を良質に保つことが、ベースになります。血液を良質にするには、食生活を整えることが重要です。

摂取と排出のバランスを保つ食生活のカギは、第一に摂取量です。余計な不要物質を体内に残さないためには、必要最小限の摂取に留めておくのが賢明です。むしろ常に不足

気味の方が体内をきれいに保つことができます。ただし食物の質を良くすることが大切です。

食生活の基本は、炭水化物をメインに、陸と海の植物をサブにします。食事のタイミングは、午後から夕方です。摂った食物の処理と代謝産物の排出を円滑にするためには、食後休息をとることと、空腹の時間帯を長くとることが必要です。その上で、内分泌、自律神経、循環器、肝臓、腎臓等の器官を向上させる食生活をします。

食事量を最小限にするメリットは、処理の円滑化です。摂取した食物は、消化器で分解・吸収され、肝臓で最終処理されます。このとき量が多いと、分解、吸収、同化、燃焼、循環、排泄のプロセスで、臓器に過大な負荷がかかります。単に負荷がかかるだけでなく、すべての処理が不完全になります。それは多くのムダと、内部環境の悪化と、細胞の機能低下につながります。食事の質と摂取量が適切であれば、すべてのプロセスが余裕をもって処理されます。それだけではなく関連の器官の機能が向上していきます。

人体組織は、負荷がなく内部環境が良い場合は、代謝が高まり機能が上がって細胞の若返りが起こります。そのため精神的にも肉体的にも機能が十分発揮され、疲労することがなく、効率が上がり、ミスがなく、あらゆる面で円滑

な状態となります。

食事の基本は、エネルギー源と生体構成元素の供給です。エネルギー源として最も優れているのは炭水化物です。良質な炭水化物は、体内で効率良く燃焼してエネルギーを放出し、最終的に水と二酸化炭素になって体外に排出され、体内に余計なものは残しません。脂質やタンパク質をエネルギーに変えようとするとう率が悪く、窒素酸化物、尿酸、活性酸素、脂質等の老廃物を残して体内環境を汚染することになります。体内汚染は老化に直結します。

ホルモンと自律神経は、絶妙な連携で人体のコントロールを司っています。自律神経は、脳の中核にある間脳から全身のあらゆる器官に分布して、常に正常な生命活動を調整しています。自律神経も細胞であるため、血液の質に左右されます。年齢が高くなるにしたがって血液質が劣化するため、神経細胞の機能も衰えます。また自律神経の中核は、脳に直結しているため、心からの影響も大きく受けます。

血液を循環させ心臓・血管などは、年齢とともに血管の内部に様々な老廃物が付着し循環を妨げるようになり、硬くもろくなります。そのため高血圧、動脈硬化、心臓病、出血性疾患(脳内出血など)を引き起こします。

肝臓・腎臓も年齢とともに劣化していく器官です。肝臓・腎臓は、人体の中でも最も重要な器官ですが、症状が出ないので気づかないうちにエスカレートしてしまいます。肝臓は、血液を正常に保つために、膨大な量の仕事をこなしています。肝臓・腎臓が衰えると、血液質が低下して全身の細胞が老化していきます。

控える食物

動物食品に共通するのは、体内に多量の老廃物を発生させ蓄積させ老化を早めます。

精製糖・精製塩は、体内の栄養バランスを崩します。一般加工品等は、化学物質が多量に入っているのを避けるべきです。

酸化した油脂、ラード、ヘット、バター、マーガリンなどは、体内での処理が円滑にできず、高齢になるほど不完全処理の状態に残った脂質は血管壁や細胞膜を老化させていきます。体内で必要とする脂質は、体内で自らつくります。

咀嚼と食タイミングの大切さ

食事はよく噛んで食べることで消化が良くなるとともに、唾液腺や脳からホルモンが分泌されて代謝が活発になり、

若返り効果があります。また顎関節(あご)からのシグナルは脳に伝わり、脳から全身組織に指令が送られて臓器・器官全体の機能が上がります。

過食・飽食の習慣は、老廃物や疲労物質を蓄積させて急速な老化につながります。少食の習慣は、老化を抑えます。特に午前中は、消化器に負荷をかけないと体内に蓄積している老廃物の処理(排泄等)が効率良く行われます。また機能低下した臓器・器官が一気に回復します。さらに成長ホルモンが多量に分泌され、体力アップし老化を抑えます。

老化防止に有効な食物

次の食物は、老化防止効果の高いものです。積極的に摂ると、栄養バランスと臓器・器官の機能が高まります。

■老化防止

葛、ゴマ、発芽玄米、海藻、ヤマイモ(自然薯、イチョウイモ、ヤマトイモ、ツクネイモ)、カボチャ種、ヒマワリ種、松の実、蓮の実、ギンナン、クルミ、発酵食品

■血行促進

葛、タンポポ根、味噌(赤)、醤油、梅干、ニラ、タマネギ、ワケギ、ラッキョウ、ニンニク、松の実、ヒマワリ種、ギンナン、クルミ、ゴマ

■ホルモン分泌促進

葛、タンポポ、ヨモギ、発芽玄米、ゴマ、カボチャ種、ギンナン、麻の実、松の実、蓮の実、ナツメ

■腸・肝臓・腎臓機能向上

葛、発芽玄米、マッシュルーム、干シイタケ、フノリ、ニラ、キクラゲ、ゴボウ、ゴマ、納豆、たくあん、梅干、味噌、醤油、たまり、浜納豆、海藻、タンポポ、玄ハトムギ、ダイコン葉、モヤシ、ヨモギ、ニンジン、ニンジン葉、サトイモ、ブロッコリースプラウト、自然薯、レンコン

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11回 | フランス② パリ
 食いしん坊を自認するフランス人舵を切る？
 (15,000人を対象にしたアンケート調査から)

宇田川 喜久江



Adobe Stock

肉食文化の国、新たなる選択

2020年9月30日から11月8日にかけて、Franceagrimer (フランスアグリメール) という行政機関がIFOP(イフォップ: フランス世論研究所) に依頼し、15歳から70歳の国民15,000人を対象に大規模な食生活の現状に関する調査を実施しました。ヨーロッパ諸国の中でも肉食が盛んなフランスですが、近年肉を避けるという摂食・消費行動が目立ち、菜食主義という社会現象が認知度を高めています。そして奇しくもこの調査は、コロナ禍の中、2回目の外出制限期間中にオンラインを通して実施されました。

アンケート結果から、回答者は3つのタイプに分類されます。

- ① 何でも食べ、肉食の摂食制限をしない 85%
- ② 肉食を全くしない、あるいは制限している 2.2%(内訳: ビーガン 0.3% 摂取しないもの: 肉・魚介類・乳製品・卵・はちみつ/ペスカトアン 1.1% 肉は摂らないが魚介類は摂る/ベジタリアン 0.8% 乳製品は摂るが肉、魚介類は摂らない)
- ③ フレキシタリアン 25%(臨機応変を表す形容詞から作られた造語) 前者2カテゴリーの中間に位置する。状況によって摂食行動を変え、毎日肉を食べる人から月に数回のみ留まるタイプまで開きがある。

※パーセンテージの総数が100を上回るのは、①②のグループにフレキシタリアンが多少重なっているため



1989年パリ初の有機食材朝市がモンパルナス駅から徒歩数分のラスパイユ大通りで開かれる。現在も毎週日曜新鮮な食材が並ぶ

回答者全体の86%が肉好きを表明、63%が肉食は健康維持に必要と考え、63%が肉のある食卓の方が楽しいと感じています。ところが「何でも自由に食べる」と主張したタイプ①の8%は実際の摂食行動において、時折肉食を避けておりフレキシタリアンにも分類されています。一方、回答者全体の85%が肉の摂取を少なくして行きたい、84%が食生活が健康に及ぼす影響に注意を払っているとしています。タイプ①③の肉食離れの要因として、価格の高騰、健康への配慮が挙げられ、タイプ②においては、健康、動物福祉、環境問題となっています。特に注目に値するのはタイプ①③でさえ、その大多数が「肉(特に赤肉)の摂取は健康に悪影響を及ぼす」と認識しているという点です。

また、ビーガンを含む「肉食を制限している」グループは、

食習慣の違いが原因の家族・友人間の関係悪化、外食をする際の困難さを訴え、ビーガンの間では2割以上が、レシピのアイデアを探す事に難しさを感じています。また、現実には肉食を避けた方が低コストになるのにも関わらず、一般的には費用がかかるという印象を持たれています。

肉食愛好家の特徴は非都市部住居者、高卒以下、男性、物事を深く考えない、動物福祉・環境問題に興味なし、肉への愛着。ところがこのグループの85%がフレキシタリアンになる事を望んでいます。

肉食を全くしない、あるいは制限しているグループ及びこのグループに近いフレキシタリアンの特徴は、女性、都市部住居者、高等教育終了者、高い社会階層となっていて、独身者の割合が過半数を占めます。平均より運動能力が高く、社会的・政治的態度を明白に示していて、次世代への影響を考慮した上で、自らの消費・摂食行動を決定しています。また、肉を好んで食べる年数が長くなるほど、肉への愛着度が上がり、肉食を拒否あるいは制限する食行動の年数が長くなるほど、さらにこの方向性を深めて行きたいとする傾向が確認されています。

若年層に特徴的な肉食への嫌悪感

若年層に肉食離れが顕著で、特に15歳から30歳代の回答者の43%が肉食に対する「嫌悪感」を明確に示しています。これは倫理的、哲学的観点からの拒否であり、63%が「殺す事を目的に動物を飼育することの残酷さ、無意味さ」を挙げています(うち32%が肉食拒否を選択した最重要理由)。また、学校給食で一番食べ残しが多いのは肉と魚。この若者たちが成人していく過程で、この傾向がどのように推移して行くか注目されています。



ラスパイユの有機食材朝市。クリム吉見氏が手動機械でヨーロッパ初のポンセン(写真手前)を製造したのは1959年。現在小麦パン・クラッカーに代わる食材として大人気を博している。



次の世代はどのような選択をするのだろうか

EGAlim 法:ベジタリアン現象と新たな法律

ここで、2018年に施行されたEGAlim(エガリム)法について、少し触れたいと思います。この年は今回の大規模なアンケートに先立ち、予備調査が行われた年です。この新しい法制度が扱うのは食にまつわる多岐分野に及びますが、中でも画期的だったのは公共機関(学校、病院、官庁内の食堂等)において、最低週1回(広義の)ベジタリアンメニューを提供する事を義務化した事でした。

フレキシタリアンの存在意義と今後の動向

フレキシタリアンの動向が今後の食習慣の推移に大きな影響を与えると考えられています。今回のアンケートで明らかになったのは、肉を摂る・排除するという2元論ではなく、「制限して行く」という方向性でした。また回答者全体の過半数が、肉食を避ける傾向は「一過性の問題ではない」としています。コロナ禍の中、大変な数の感染者及び死亡者を出したフランス。高齢者始め、肥満している人、既に何等かの疾病を抱えている人から罹患していった事実が、これまでの食習慣の見直しを考える大きなきっかけになったのかも知れません。

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.10

食健 取締役 千坂義樹



ちさか 千坂メソッドの「食健」

私の祖父でもある千坂諭紀夫^{ゆきお}という人物がマクロビオティックの考え方をベースにした「千坂式食事療法」という食養生の実践を提唱し、その食養生の理論に沿った独自の玄米加工食品や、健康器具、基礎化粧品やサプリメントを販売する会社を興した創業者になり、私はその3代目ということになります。

所謂、家業ではあるのですが、社会人になりすぐにこの仕事を始めたという訳ではありませんでした。というのも子供の頃から玄米食などの食養生が身近にあり、それを仕事にするイメージを持つことが出来ず、音楽業界などまったく違う畑で仕事をしておりました。

ですが親元を離れてからは、それまでの生活では考えられないような、ジャンクフードや甘い食べ物を過食するようになり、大きな病気まではいかないものの、頭痛、肩こり、冷え性、慢性的疲労感、咳喘息、逆流性食道炎など様々な不調に悩まされるようになり、これは自分の食べるものの過ちであると気づき、食事を見直すきっかけになりました。

ですが、中途半端な見直しでは意味がないと考え、それまでの仕事を辞めて、2018年に父が代表を務めている「食健」に入社をして、学び直しと自身の体質改善を進めつつ、経験を重ねていくことにしました。

マクロビオティックとの出会い

私が生まれたときには、玄米ミルクなどを作って食べさせてもらっていたようなので、出会いは本当に生まれてすぐからだったと思います。子供の頃の食事でも玄米食を中心としたものでしたが、マクロビオティックの理論を踏まえた食養生のことは、祖父も父も手取り足取り教えてくれたということではなく、食事を通してのマクロビオティックというものが先行していたような形でした。

本格的にマクロビオティックの理念に触れたのは、お恥ずかしい話ですが、この世界に入って食養生を探求し始めてからになります。

仕事で大切にしていること

「相手の考えていることをよく聞く」ということを大切にしています。これは社内でもそうですし、取引先の方やお客様に対しても同じです。

ビジネスのシーンで言えば、メールやチャットなどが普及し、コミュニケーションにおいては効率良く進められるようになった一方で、言葉の背景にあるものが見えにくくなったり、見落とされてしまいがちです。

ですので、すべてをメールやチャットだけで済ませようとはせず、膝を突き合わせてのお話(昨今ではオンラインミーティングなるものもありますが!)、スタッフさんとのちょっとした会話などを含め、「どんなことを考えているか？」を聞かせていただき、その上でこちらの考えを共有する時間を重視しています。

お客様に対しては、やはり自身のお身体のこと、食事のことに対してのご相談が多いのですが、一方的にこちらの考えを押し付けるのではなく、どのような食事をされてきて、どのようなことに悩み、どのようにして解決し、解決した

先にどうありたいかなどをしっかりとヒアリングして、気持ちに寄り添ったアドバイスを出れるように心がけています。「まずは聞く！」これが一番ですね。

玄米食のこれから

今は本当に良くも悪くも色々な食事法や健康法が溢れています。中には本来の日本人の食事とはかけ離れたものなどもあり、それで健康を謳うのはいかなるものか…？と疑問をめぐえません。「身土不二」の言葉にあるように、日本人には日本人にあった食事があり、それは玄米を中心とした粗食であると私は考えています。

ですが、その玄米でさえも、糖質制限食などの観点から控えるべきといった考え方もあり、日本人の食の根本が揺らいでいるような気がします。

まずは日本の伝統的な食事である玄米が如何に優れたものなのか？味噌や醤油などの発酵食品が如何に素晴らしいものなのか？

そうしたことを改めてもっと発信をしていき、様々な健康法に埋もれてしまわないような努力が必要だと感じています。

ですが、そのためにはもっと大きな「うねり」が必要だと感じています。より多くの人に玄米というものに興味を持ってもらうためには、業種の壁を飛び越えて、一枚岩になってのアクションがなければ、なかなか難しいのではないのでしょうか。

例えば、玄米の見せ方や食べ方の一つをとっても色々な情報があり、客観的に見た時に「何を参考にすればよいか分からない」状態に陥っているのではないかと思います。

まずは玄米に「どんなベネフィットがあるのか？」などの分かりやすい指標を設け、次に同じ旗を振って「玄米を食べてみよう」という機運を上げていく。ここがスタートなんじゃないかと思います。

そうして玄米食を進めて行くその先に、マクロビオティックを始めとした「生き方」や酵素玄米や発芽玄米などの「食べ方」などの選択肢があると思っています。どれを選ぶのかは自由ですが、まずその玄米という「入口」に立ってもらわなければと感じております。

そして、ただの伝統食への固執や回帰というのではなく、今の時代のライフスタイルにあった玄米食である必要があることも見逃せない要素です。いくら素晴らしいものであっても、日々の生活に合わないものは、根付いていかないとはいけません。



玄米食専門講座の講義の様子

私の願い

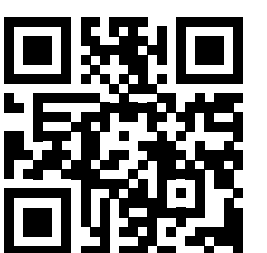
「食の幅は人生の幅」という言葉が、私の大事にしている言葉の一つです。お米や野菜の品種や育て方も様々、玄米も色んな食べ方があり、味噌や醤油も作り手それぞれのこだわりがあります。そうした違いを楽しむことはもちろん、玄米食を中心とした食事がありつつも、その土地に暮らす人達に最適化された知恵や工夫が詰まっている世界中に様々な伝統的な料理を知ること、人生の幅を広げてくれるものだと思います。

でもそれは自分の中にある確固たる「ものさし」があるからこそと思いますので、私はそのものさしと一緒に作り、人生を豊かにするお手伝いしていけたらと願いつつ、精進していきたいと思っています。

ちさか よしき

玄米食インストラクター®・食生活アドバイザー。1986年生まれ。青山学院大学卒。2018年7月株式会社「食健」に入社。「玄米食専門講座」を立ち上げ、オンラインレッスンなどを中心に全国各地で玄米食の魅力を伝えている。現在取締役役に就任。

<https://www.shokken.jp/>





取材・文／篠崎 由貴子

アドバンスⅠクラスにて(右から3人目が加藤由希子さん)

愛知県田原市で東三河校を主宰する加藤由希子さんは、臨床検査技師として西洋医学に携わりながら調理師の資格を取得し、一般的な料理教室で講師を務めた経験をお持ちです。今回は、これまでの体験や姉妹校での活動、これからのビジョンについてお聞きしました。

食と体の繋がり

富山県生まれの由希子さんは、子どもの頃にご家族が様々な病気に罹患する姿を目の当たりにしたことから食や人体への関心が生まれ、それぞれの結びつきに興味を持ったそうです。

「祖母や母、兄弟に体の不調があったので、大人に連れられて病院で過ごす時間が多かったんです。なぜ病気になる人とならない人がいるのだろうか？という疑問が常に頭の中にもありましたね。検査技師として働き始めてからは、がんを患う人の増加と若年化を肌で感じ、医療技術が発展している現代において罹患者が減らない原因は食にあるのではないかと感じるようになりました。料理教室の生徒さんの中にはアルコールとお菓子だけで夕食を済ますという人もいましたからね。とても驚きました。

そんなとき、ある書店で久司道夫先生の書籍が目にとまりました。食べものが体に与える影響、現代人の食生活の弊害や問題点への見解が私の感じている疑問と通じるものがあり、翌日から早速玄米を炊き始めたことを覚えています」

体が軽くなり、心も穏やかになったことを実感した由希子さんは、検査技師として務めていた会社を退職。1年間フランスに滞在し、現地のレストランでシェフとして研鑽を積んだ後、日本CI協会で事務職に従事しながらクッキングスクール リマに通い、本格的にマクロビオティックを学び始めたそうです。

「将来は自分の料理教室を開きたいという思いが強かったので、毎日が勉強の日々でした。マクロビオティックの核心を突くような電話での質問も多く、そのたびに様々な知恵をご享受いただける環境はとても有難いものでしたね。

同時期に入社した夫・万晴^{ばんせい}には以前から農業に携わりたいという思いがあったので、師範科(現・アドバンスⅡ)を修了後、元同僚が農業研修をしていた愛知県田原市への移住を決めました」



ベーシックⅠクラスの料理

実習も座学も大切に

クッキングスクール リマ 東三河校を開校したのは2015年。現在は月に1回、リマの教材をベースにベーシックⅡとアドバンスⅠクラスを開校しているそうです(いずれも全10回)。ベーシックⅡではより深く陰陽を学びながら手当て法を身に付けることができ、アドバンスⅠでは普段のおかずはもちろんのこと、おもてなしにも活用できる季節の応用料理が学べるとか。

「旬の野菜を使った酢味噌和えや重ね煮、八宝菜、ひえクロケット、アップルパイなど、和・洋・中の料理がバランス良く学べるよう工夫しています。ひじきれんこん、食養生んぴら、小豆かぼちゃといった定番おかずも欠かせませんね。水加減や塩加減、火の入れ方の違いで食感や味わいが変わることがあるので、皆で試食しあいながら感想を伝えあう時間も大切な学びのひとつだと考えています。



大根干葉湯と生姜湯を皆で体験



オートミールとイチゴのデザート

講義では自律神経や体に現れる症状について、宇宙の秩序、陰陽五行、望診といった内容に触れ、アドバンスⅠの最終回では桜沢如一の提唱するノンクレド(すべてを否定せず、盲信せず、自分で感じ、考え、決める)の考えや最高判断力についてをお伝えしています。座学の内容と実習する料理に繋がりを持たせることも多いですね。切り方や調味料で変わる陰陽についてお話する回では、大根を使ったマリネを2パターン作って食べ比べたり、腸と健康がテーマの回ではザワークラウトやキムチの素といった発酵食品を扱ったりしています」

1クラス10名ほどで行われる教室には20～60代の人たちが通われているそうです。HPやSNSを見て受講を決め



万晴さんによる分子栄養学講座の様子

た人よりも生徒さんからの紹介が多いというお話からも、地域密着型の教室なのではないかと感じました。由希子さんのおおらかな人柄、何事にも正直に、真剣に向き合う姿勢が多くの人々を惹きつけているのではないのでしょうか。

健康への旅

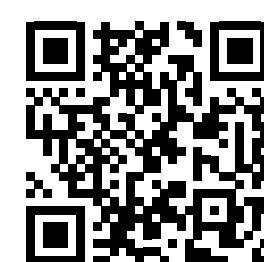
教室を始めて10年が経った今、由希さんは万晴さんと共に新たな試みに取り組んでいるそうです。

「現在はリマのクラスと両輪で分子栄養学(栄養素が体の分子レベルでどのように作用するかを研究し、一人ひとりの体質や状態に合わせて最適な栄養素を補給することで細胞の機能改善や健康増進、病気の予防・治療を目指す)を取り入れたクラスも始めました。日々の食事が私たちの体や精神にどのように作用しているのかを細胞レベルで学ぶことができれば、健康への旅がより楽しく、意味深いものになると考えてのことです。

植物性だけで栄養素を補おうとすると食材の準備や調理に多くの時間を費やしてしまう場合もあるので、ときには動物性を取り入れることも視野に入れてお伝えしています。要はバランスですね。難しそう…と思われる人もいますが、何度も復習できるよう動画を配信したりレシピ提供をしているので、回を重ねるごとに熱心に受講する人が増えています。

マクロビオティックの入門となるベーシックⅠクラスの受け付けも再開したいですね。そのためにも、現在のカリキュラムを再考・熟成させていきたいと思っています」

※本記事の内容は2025年9月17日現在のものです。



MEGURIYA
(マクロビオティック クッキングスクール リマ東三河校)
<https://meguriyaorganic.com/>

自然との調和に生きる

里山暮らしの愉しみ

vol.11 | 棒を持つ猿 山賀克巳

初日の出

猿にしたある実験について聞いたことがある。まずバナナを高い紐につるしておき、すぐ下の道端に長い棒を横たえておく。すると猿は長い棒を使ってバナナを叩き落す。そしてバナナを食べ終わると棒を捨てて歩き去る。猿は目の前のことにしか興味がない。一方で人間の場合、2本目のバナナがあればまた落とせるので棒を持ち続ける。実際の生活にも同じようなことが起きていて、人間は食糧やお金そして生活道具を蓄える。1本では足りずに何本もの棒を抱え込んでいる状態である。しかし持てば持つほど同時に失う不安も抱え込むことになる。この逆の在り方をした人



獣の足跡



ガビチョウのつがい

として良寛さん(※1)が挙げられる。彼は托鉢での貰い物が余った日はその分を返したと言われている。明日以降の不安がなければ、ものに対する執着もなくなるわけである。

食糧の中で比較的寿命が長いのは粳米である。6年ほど保存した米を粳摺りして食べた自分の経験では味の劣化はほとんど感じられなかった。それでも物質世界では食べ物を含めてすべての物質は劣化してゆく。唯一の例外である貨幣は劣化しないために無制限に貯めこまれる。この貨幣の不自然な性質は世界経済を歪めてしまう。その歪みを解消するには、ドイツの思想家シルビオ・ゲゼル(※2)の提唱



現れた牡鹿

した、減価するお金を導入すれば良いと思う。たとえば2年以内に使わないと価値が半分になるといった決まりを作れば、お金はため込まれず回っていくだろう。

人間の意識進化とテクノロジーの進歩は比例してはいないように見える。まだ携帯電話がない時代にどこかの原住民の村を訪ねた人の話を聞いたことがある。その村に住む主婦が物干し竿に見慣れない野鳥が3羽とまって餌を欲しそうにしていた。この現象を見て、彼女はその日に3人の来客がやってくることを知る。そして客人たちが来た時にはすでに食事と寝床の用意がされていたという話である。現代人が左脳優位にならなければ、人は本来そういった能力を持っているようである。ところが現代では人工物が大量に生産されて本来の能力は萎縮し、健康な体も失なわれている。

交通機関の進歩においても、新幹線によって在来線の長所は失われた。東京から長野に行く列車は機関車を2両連結にして碓氷峠を越えていた時代がある。横川駅では連結する



大糸線とアルプス

時間を利用して釜めしを買うことが習わしだった。当時の列車は窓が上下に開いたので発車時間ぎりぎりまで窓越しで売り買いができた。そういった旅の趣はスピードが優先される現代では大切にされない。また出張は最低一泊するのが当たり前だったが、今は日帰りなので出張に伴う楽しみは期待できなくなった。

有名な観光地では誰もがお寺や庭園で写真やビデオを撮る。まるでその場所を所有できるかのように忙しい。そんな行為も棒を持ち続ける猿と言える。この場合、映像を撮る間に生の体験ができなくなる。



浅草雷門

テクノロジーや物質的進歩は棒を持った人類が安心と豊かさを求めて作り出したものと言える。人間は未来を想定したり過去を思い出して生きる。たった今起きたことはすでに過去の出来事だから、いつまでたっても本当の現実を知ることはできない。右手に棒を携え、左手に所持品を抱えていれば、道端に落ちている木の実が目に入らないし、新しいものは手に入らない。道の途上にある豊かさに気づくには棒や所持品を手放したほうが良さそうである。あとは自分の選んだ道を楽しく歩いていけばよい。

※1:良寛(1758-1831)曹洞宗の禅僧であり、歌人、漢詩人、書家としても活躍した。地位や名誉求めず、質素な生活を送り、子どもたちと親しく遊ぶ姿から多くの人々に愛された。

※2:Silvio Gesell(1862-1930)自由貨幣の概念を提唱したドイツ人思想家。

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 「シンギュラリティ」という概念が登場して10数年ほどの時を経たが「人工知能が人類の知的能力を超える時点」を指す言葉である。AIがその知識のリソースとしているものは、言わずと知れた"Big Data"に他ならない。指数関数的な変化を遂げたAIであるが、情報空間に存在する知識や概念達は、元来WEBページやEメール通信として、際限もなく人類が撒き散らかした"Text Data"の巨大な集合体である。現在では音声・画像認識能力までをも取り込み「知識・情報」の領域を超え、知性・悟性といったような振る舞い方を始めたのである。それは我々の空想を遥かに凌駕し、科学や産業技術に留まらず政治思想や国家運営、さらには思想・哲学の分野にも甚大な影響を及ぼし始めている。気がつけば社会構造までもが、とっくに人の手を離れAIに取って代られてしまっている。しかし、頭の中だけの存在である「概念」に影響されることのない人間本来の「直感」を取り戻そうとするマクロビオティックの思想は、新たな輝きを放ちながら再起動を開始している。(Z)

MACROBIOTIC
Journal

MACROBIOTIC Journal #1037 2025年冬号 発行:日本CI協会
発行日:2025年12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:Be Flat Office URL:<https://ci-kyokai.jp/> 無断転載禁止