

季刊マクロビオティック ジャーナル

Since 1948 #1036

MACROBIOTIC

Autumn 2025

Journal

特集

老子とマクロビオティック

～ 今時代に求められる東洋哲学の神髄 ～





Adobe Stock

提言

水上 洋子

免疫力強化には、オーガニック食品を

コロナ禍中、一般的な店の売り上げは下がっているのに、ある地方の自然食品店では、「かえって売り上げが伸びた」という話を聞いた。コロナ禍は、「免疫力の強化が大切」という考え方が広まるきっかけになったようだ。免疫力強化のためにたよりになるのは、やはりオーガニックやナチュラルな食品というわけだ。

現代人の食生活を振り返ると、農薬や化学肥料で栽培される農産物、添加物オンパレードの加工食品がほとんど。農薬も食品添加物も主に石油から作られた化学物質である。毎日、このような食生活を続けていけば、当然ながらかなりの量の化学物質が体内に蓄積することになり、結果的に免疫力の低下をもたらす。

化学物質による体内汚染という視点からみると、ガンも関係がある。今や日本人の2人に1人は、ガンになるという

統計が出ている。ガンの増加は、世界的な傾向である。その主な原因は、体内に蓄積する化学物質ではとされている。

食品だけではなく、 洗剤や化粧品も体内汚染の原因

ところで化学物質が体内に入る経路というと、つい食品に目が向けられがちだが、それ以外にも見逃せないものがある。洗剤や化粧品だ。こちらは、皮膚から直接、体内に入るので、いわゆる「経皮毒」になってしまう。

洗剤や化粧品の化学物質は、「食べ物ほど気にしなくていいのでは」と考える人も多いようだが、実はそうではない。食品の場合、化学物質は、肝臓や腎臓など無害化する臓器を経た後、排出される。(といってももちろん完全な排出はできないだろうが) しかし「経皮毒」の場合、洗剤や化粧品の化学物質が表皮から直接に毛細血管に入り込み、その後、血流とともに体中を巡って蓄積し、体内汚染を招く。

環境ホルモンになる化粧品の化学物質

アメリカの有害物質専門家として知られるイヴォンヌ・バーカート博士は、「化粧品に含まれる化学物質が、二セのホルモン(=環境ホルモン)になる」と警告している。たとえば化粧品の防腐剤としてよく使われているパラベンは、「皮膚から体内に入り、胸や性器などにある女性ホルモン受容体に達すると、ホルモンと同じ働きをして、細胞の増殖を促す指令を出す」というのだ。たしかに「食べ物に気をつけていたのにガンになってしまった」という話もよく耳にする。

また近年、増え続けている「化学物質過敏症」は、男女比を見ると、男性3割に対して女性7割という。女性が多い理由は、化粧品ではないかという指摘もある。やはり深刻な疾患や病気を避けるには、食品だけではなく、肌に触れる洗剤や化粧品などにも十分注意する必要がある。

自然食品店に並ぶ合成洗剤、合成化粧品

昨今、とても気になっているのは、自然食品店に並んでいる洗剤や化粧品。成分をよく見ると、石油から作られた化学物質が配合された商品が意外と多い。合成防腐剤であるパラベンが入っていないとしても、「フェノキシエタノール」という合成防腐剤がよく使われていたりする。「フェノキシエタノール」も石油から作られた化学物質で、パラベンと同じく分解しにくい二重結合のベンゼン環が含まれており、環境ホルモン性がある。

また洗剤のコーナーを見ると、「アルキルエーテル硫酸エステルナトリウム」などが配合された商品がある。「アルキルエーテル硫酸エステルナトリウム」は、環境省が「環境と人体に有害な化学物質」と認めている合成の洗浄成分だ。「アルキルエーテル硫酸エステルナトリウム」は、シャンプーや歯磨きの洗浄成分としても使われるが、この場合は名前が変わり、何故か「ラウレス硫酸ナトリウム」になる。別名になってしまうのは、洗剤の洗浄成分が、歯磨きやシャンプーと同じ洗浄成分と知って「ギョッ」とする人が多いからだろうか？

いずれにしる自然食品店に「環境と人体に有害な化学物質」が入った商品があるのはまずい。自然食品店に来る客は、「ここで売られている洗剤や化粧品も、有害な化学物質とは無縁なもの」と信頼しているのだから。残念ながら自然食品店の経営者や卸業に関わっている方々は、安心安全な

食べ物については知識があるが、洗剤や化粧品の化学成分については学ぶ機会がないのではないだろうか。

真のオーガニックライフを推進する基地に

農薬や化学肥料を必要とする通常栽培の農産物は明らかに環境汚染につながる。私は基本的には、自然食品店を応援している。しかし今の環境汚染の原因は、農薬だけではなく、洗剤や化粧品の化学物質も大きく関わっている。それらは体内汚染になるとともに、使い終われば河川や海の環境汚染にもなる。

自然食品店は顧客の信頼に応えて、食品だけではなく、洗剤や化粧品も化学物質フリーの商品を置いてほしい。消費者が食品だけではなく、「衣食住」総合的に本物のオーガニック商品を使うようになれば、体内汚染のリスクも減少し、同時に地球環境汚染も止めることが出来る。ぜひ自然食品店は、総合的に「衣食住オーガニックライフ」を推進する健康基地になってほしい。

2015年に「日本オーガニックコスメ協会」は、JOCAマークを作った。一般の化粧品だけではなく、オーガニックと称する化粧品にもかなりの化学物質が使われている現状に、一石を投じるためだった。

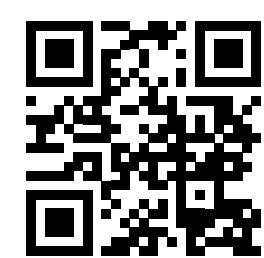
JOCAマークを取得している化粧品は、完全に天然成分だけで作られていることを保証しており、現在50メーカーが取得している。たとえば化粧品の成分がわからない人でも、JOCAマークを目印にして化学物質フリーの化粧品を選ぶことができる。

もし本当に安心安全な化粧品を置きたいと考えている自然食品店から要請があれば、当協会はそれに応じてJOCAマーク取得化粧品やメーカーも紹介するので、ぜひ声をかけて頂きたい。

「日本オーガニックコスメ協会」は、地球と人の健康を守る、真の自然食品店を応援しています！

みなかみ ようこ

JOCA日本オーガニックコスメ協会代表。北海道出身。同志社大学文学部卒。1981年、エッセイを刊行、以後恋愛エッセイと、1987年からは恋愛小説とを多数刊行する。1994年頃からはスピリチュアル・フェミニズムの立場に立ち、「すべての女は女神である」とし、エジプトの多神教・母系世界を理想視しており、女神文明研究会主宰。自身のブログで『女王ハトシェプスト』を発表している。オーガニックライフ誌「アイシスラテール」の編集に携わっている。https://joca.jp/



老子とマクロビオティック

～今時代に求められる東洋哲学の神髄～

対談

波多野毅 × 高桑智雄

[アシスタント] 鎌田^{ひろみ}紘実

編集部

西洋哲学から発展した物質文明は地球の隅々まで広がりモノや情報が溢れる一方、行き先の見えない不安が社会を覆い、「生き方」を問い直す人が増えています。そんな人たちに今、注目されているのが東洋思想や哲学です。その中でも「無為自然」を説いた老子の思想は、現代のどうしようもない生きづらさから解放してくれるヒントに溢れています。

マクロビオティックもまさに老荘思想と易経を根底に持つ思想で、とりわけ桜沢如一は「老子好き」と言われ、独自の陰陽論も老子の影響下にあたり、その著作の中には『老子道德経』からの記述が頻出したりします。

今回の特集は、熊本・阿蘇でTAO塾を主宰し、東洋哲学の探求者である波多野毅さんと本誌編集長高桑との対談に、最近老子を勉強し始めたというマクロビオティック クッキングスクール リマ講師の鎌田^{ひろみ}紘実さんがアシスタントに加わり、これからの時代を生きていくための老子とマクロビオティックの思想について語り合います。

高桑智雄編集長(以下:高桑):最近本屋さんで、①『心がフツと軽くなる老子の言葉』(宝島社)という一般向けのMOOK本を見つけたのです。その他にもよりライトで読みやすい東洋哲学の入門書が店頭にたくさん並んでいますよね。老子や孔子に始まる東洋哲学って、私たちのように50代とか60代になって社会的な立場が重くなってくると自然と興味が湧いて学び始めるものでしたが、最近は若者の心にも刺さるようになってきているようです。これは村山^{みさお}節が提唱した「文明の800年周期説」でも言われる通り、やはり2000年を境に世界は東洋の時代になりつつあるのかなと思います。

そもそも波多野さんはいつ頃東洋思想に興味を持ったのですか？

東洋思想との出会い

波多野 毅(以下:波多野):私が小学校のときに、NHKで放送していた人気番組があったんです。滝沢馬琴の『南総里見八犬伝』をTV用にリメイクした「新八犬伝」という人形劇でしたが、それが最初に触れた東洋思想だったのだと思います。故事成語・四字熟語マニアの5年生にとって、その番組は実に魅力的なものだったのです。その内容は儒学的なもので、朱子学(江戸時代の武士教育の柱となった儒教の一派)の中に「君子八徳



(仁、義、礼、智、忠、信、孝、悌)」とって、八つの徳を表す靈玉を携えた8人の剣士が活躍するという物語でした。

そうした儒教的価値観とは異なる老荘の自由な世界に初めて出会ったのは高校の漢文の授業でした。空っぽであることの豊かさを説いた「無用の用(老子道德経第11章)」とか、ソクラテスの「無知の知」に似た「知るを知るとし知らざるを知らずとなすこれ知なり(第71章)」だとか…。東洋哲学は古代ギリシャ哲学と通じる部分もありますが、儒教とは対照的な老荘思想には、目から鱗が落ちるような逆説的かつ自由な発想があり、鮮烈な感動を覚えました。

そしてもう一つは荘子の「胡蝶の夢」です。高校生だった私には、まさに不思議な世界でしたが、その体験をきっかけに、この世の構造そのものへの関心が芽生え、「唯識論の阿頼耶識」や先端科学である「量子力学」への興味が深まっていったように思います。そして、その関心はやがて仮想現実と現実が交錯する映画『マトリックス』や、次元をテーマにした『インターステラー』などを教材として、現在のTAO塾での授業へとつながっています。

高桑:教科書の古典の授業で出会ったとはいえ、普通は高校生で東洋哲学の世界に関心を抱くなど、なかなか珍しいことだと思います。

波多野:高校時代に、老荘思想に出会い物事を逆立ちして見て面白がっていた私が、今、TAO塾に通う中高・大学生達と哲学と科学を融合させたワークショップを行ったり、古代中国思想の二大潮流である儒教と老荘思想について陰陽をめぐる議論を交わしていることが、なんとも不思議でなりません。

高桑:私は波多野さんより8歳程度若年なので、ちょうど高度経済成長の只中だったからなのか、周囲で東洋思想に興味を持つ人はあまり見たことがありませんでした。ただ、私は日本文学が好きで大学で谷崎潤一郎の研究していました。彼は元来、西洋趣味を愛する人間で、西洋のことばかりを追い求めていましたが、『痴人の愛』という作品以降、突然、日本の古典や趣味、または日本の精神といった東洋的なものを探求し始めて『陰翳礼讃』などを発表します。

私は谷崎潤一郎研究をきっかけに、西洋と東洋の価値観のせめぎ合いという二元論的なテーマに興味を抱いて、その後ユング派の比較神話学者ジョセフ・キャンベルの神

話学に出会い、西洋と東洋を相対的に捉えることができるようになり、東洋の神話や思想といったものに俄然興味が湧いてきました。

その頃ちょうど桜沢思想との出会いが重なり、マクロビオティックの実践の中で気づいたことは、やはり東洋思想が土台なのだということでした。そして、より深く桜沢思想を理解しようとしたら、東洋思想の中でも、「易」と「老子」の研究をしなければと思い立ちました。

鎌田さんは最近、老子に興味を持ったということですが、やはりマクロビオティックの実践から東洋思想に興味を持ったのですか？

鎌田 紘実(以下、鎌田):そうですね。マクロビオティックを実践する中で、陰陽をより深く理解する必要を感じて、NHK文化センターで「易経」を学ぶ中、昨年春に同センターから老子講座「生きる指針として『老子』を味わう」の案内が届き、以前から「無為自然」や「足るを知る」などを説いた人として何となく気になっていた事もあり受講しました。

講師は、②『哲学として読む老子』(トランスビュー)という著書の山田史生氏(弘前大学教授)で、講座も上記本を



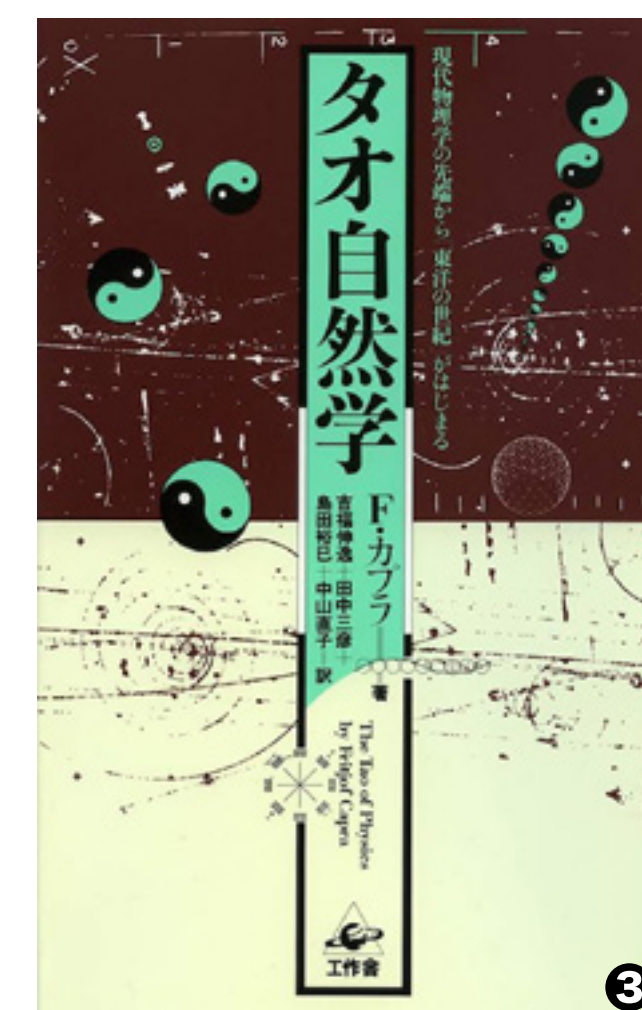
参考にしておられました。プロフィールから、なんと同郷で私の出身高校の先輩と分かり、とってご縁を感じました。

自然は「在る」というところがスタート地点で、自分は自然の一部であって、自然の存在は「自分に先だって既に在る」というところに興味を惹かれました。

高桑:マクロビオティックを実践していると自然と東洋思想に惹きつけられてきますよね。それにしても小学生から東洋思想に興味を持ったという波多野さんの感度はスゴイ(笑)。波多野さんはTAO塾の運営をしていますが、これもやはり老子から来ているのですか？

なぜTAO塾と命名？

波多野:まさに老荘哲学の道^{タオ}から来ています。あと、理論物理学者の



フリッチョフ・カプラーが書いた③『タオ自然学 "The TAO of Physics"』(工作舎)が150万部の世界的ベストセラーになって、仲間達と一緒に夢中になって読んだことが影響していますね。

高桑:いわゆるニューエイジを代表する本ですね。西洋の若者が、東洋哲学を発見していくヒッピーの時代ですね。

波多野:そうです。ケン・ウィルバーやアーノルド・ミンデルなど、ニューエイジサイエンスを代表する人々ですね。ミンデルとは後に、熊本大学と国連大学の共同研修会で直接お会いでき、彼のプロセス指向心理学とタオイズムの関係についての講演を聞くことが出来ました。

現代物理学と東洋哲学の融合への深い洞察に満ちた彼らの本をワクワクしながら読み進めていた頃が思い出されます。いつか自分が教育・健康・環境に関わる活動の拠点を創る時にTAOの名を使おうと思っていました。

高桑:何かの略だとは思われませんか？

波多野:はい、よく聞かれます。TAO塾は老子的に言えば「教えない教育」「治さない医療」「救わない哲学」ですから、ソクラテスばりに「何の略語だと思いますか？」と逆に訊くことにしています(笑)。

そうしたら、ある取材に来た東大生が「"Transcendental Academic Organization"ですか？」と言うのです。さすが東大凄いこと言うなあと思いき驚嘆しましたが、考えてみれば私の好きな『森の生活』の著者ヘンリー・D・ソローはTranscendentalism(超越主義)。アカデミックを超越する組織とは…上手いこと言うなあと思いき座布団三枚あげました(笑)。

地元の幼馴染は「そりゃ、Takeshi Aso Oguniの略に決まっとるたい！」と即答、先輩からは「T(田んぼ)はA(あるけど)O(お金がない)」と苦笑されたり。数ある略語で一番感動したのは、TAO塾に通っていた不登校の生徒が「一晩考えました」と言って答えてくれた「T(楽しく)A(明るく)O(面白く)」でした。その時は思わず「正解！」と叫びました。楽しく明るくは小学校の標語などにもあるけれど、面白くは深いです。高杉晋作も「面白きこともなき世を面白く」と喝破しています。

鎌田:それは素敵なお話ですね！

波多野:ところが、1年365日、ずっと楽しく明るく面白く過ごすのはとても難しいことですよね。上り坂あれば下り坂もあるし、時には「まさか?!」という坂にも出会います。しかし、人生、陰陽の魔法のメガネで「いやさか」になるんです！ははは！私は、不思議なご縁で老子や桜沢の思想に出会い、こう思っています。それは、「T(足るを知る)A(有難う)O(お陰様)」に生きることが「T(楽しく)A(明るく)O(面白く)」なるコツだと！この二つもまた陰陽の関係ですね。TAO塾の塾訓として塾の壁に掲げています。

高桑:まさに「TAO」が、老荘思想の標語になったということですね。日本CI協会の「CI」も「Centre Ignoramus」の略で「無知の知」を意味するところですから、これもまた老荘思想につながるかもしれません。

波多野:桜沢もどうやらパリで、原子転換の研究所に「TAO="Transmutation Alchimisite Ohsawa"」という命名をしていたそうですね。

高桑:Taoismが、ニューエイジという潮流のなかで、世界的な広がりを見せた中で、そのTaoismを原点としたマクロビオティックも世界のニューエイジャーの人々に受け入れられたということもありそうですね。

波多野:桜沢は秀逸なコピーライターでもあったし、ビジネスマンでもあったので、TaoismやZen Buddhismに興味を持ったヒッピー達にアピールしたことは確かでしょう。桜沢のマクロビオティックがまだ広く知られる前に、鈴木^{だいせつ}大拙がコロンビア大学で禅の授業を行ったのを受けて、『Zen Macrobiotics』と言う、「Zen」の名を冠した本を出版しました。

そういった流れの中で、禅や柔道などといった日本文化がTaoismと共に拡散していったのではないかと思いますね。

今、なぜ老子なのか？

高桑:波多野さんにとって、東洋哲学の中でも特に老子というのは、どのような存在なのでしょう？

波多野:実はTAO塾に来てもらえれば、様々な仕掛けがあって、教室の中にいろいろな世界地図が貼ってあります。

イギリスのグリニッチが中心の一般的な地図、これがアメリカに行くとアメリカが中心となり、日本なら日本が真ん中に印刷されています、また、オーストラリアに行けば、「Upside Down World Map」(逆さま世界地図)となるわけです。つまり、いろんな角度、いろんな視点から眺めてみようということです。

また、学校教育では人体解剖図しか見ませんが、解剖図の隣には経絡図が貼ってあります。これも同じく西洋・東洋を自在に行き来する視点を提供するものです。鳥のように俯瞰する目、虫のようにつぶさに見ていく目、もしくは人の流れやお金の流れ、または情報の流れといった「流れ」を見る魚の目。または逆立ちのコウモリの視点、それをまさにやっていたのが、2500年前の自由人・老子だったのです。

高桑:現代人は、自分の肉体からの一方向の視点だけで生きているように感じますね。まさに複眼的思考が失われていますよね。

波多野:最近、「裏と表」というテーマで様々な分野の裏表を知っている人とのコラボ講演などを楽しんでいます。現代医学の暗部を暴露する内海聡医師、ベストセラー『食品の裏側』の著者・安部司さん、県庁職員から「菌ちゃん農法」家になった吉田俊道さん、宣伝広告の闇に精通する元大手広告代理店勤務からマクロビオティック料理講師に「食いあらため」た天野朋子さん、国連の光と闇を知り尽くす元世界保健機構 WHO 国際調査員の坪内俊憲さん…e.t.c.。

高度情報化社会と言われて幾星霜。私たちは、裏稼業に詳しい人達から生々しい世界のリアルな実態を沢山学ぶ必要があります。

高桑:裏稼業という視点は大切だと思いますね。昔は「カタギ」と「ヤクザ」ではないですが、日本の社会構造というのは表と裏があったと思います。表の秩序の中で生きていけない人というのは一定数必ずいるわけです。そういう人が裏の秩序の中で生きること、表の秩序を保つのです。それが、今の世の中、表の世界しか許さない社会になっています。結果、表の世界が荒れたり、犯罪率が高くなったりします。

今の若者も表の思考しかできないから生きづらくなるのだと思います。もう少し、裏から考えると、複眼的にもの

見るとか、日本人が昔から持っていた感覚を取り戻す必要があります。そのヒントになるのが陰陽や老子といったものの見方なのだと思います。

波多野:桜沢の言葉に「表大なれば、裏もまた大」という言葉がありますが、まさにそうだと思いますね。

高桑:鎌田さんは、老子の思想に触れたことで、今のご自分に何らかの変化を感じていたり、または、今の世の中に必要なものだと思ったりしますか？

鎌田:凹んでいないところに水は貯められないとか、一回縮まないと前に進めないとか、そういうことへの共感強く感じています。

調理をしていると、こういうふうになりたいと思っても、いざ、材料を切って調理が始まると、自分が一歩踏み出した起点から、その時の火加減だとか、自分がどんなにコントロールしようとしても、その流れにそのまま運ばれていってしまうといった、人間には制御できない「流れ」というものの存在を感じています。

私の専門の音楽でも、楽譜があって、最初の「こんなイメージ」というところを起点にして、始まってしまったら、もう抗えず流されていってしまいます。老子の書いているものを読み解くことはまだ出来ませんが、老子のもつ世界観のようなものにはすごく共感します。

お気に入りの「老子の言葉」

高桑:数ある老子の言葉の中で、波多野さんの好きな言葉はありますか？

波多野:いっぱいあり過ぎて困るんですが、ひとつ選べと言われたら私は、「小国寡民(第80章)」を挙げたいです。

実は子供の頃、私は生まれ故郷の阿蘇小国町おくにまちが好きではなかったのです。理由は小国という名前です。今、ミニマリストなどというカッコイイ時代ですが、あの当時は大きな洗脳装置としてTV-CMで盛んに「大きいことは良いことだ」というのが流れていました。最初は九州の都市部、やがて東京へ、さらには大国アメリカへ、といった具合で「大きいもの」「大きいこと」への憧れにとらわれていました。しかし、運命とは面白いものです。私が現代の覇権国アメリカで学んだものは東洋哲学と東洋医学そして



マクロビオティックでした。

高桑:まさに陽が転じて陰になるということでしょうか(笑)

波多野:93年~94年、久司道夫先生のKushi Instituteでワークス
④ ラディスタッフとして働いていた

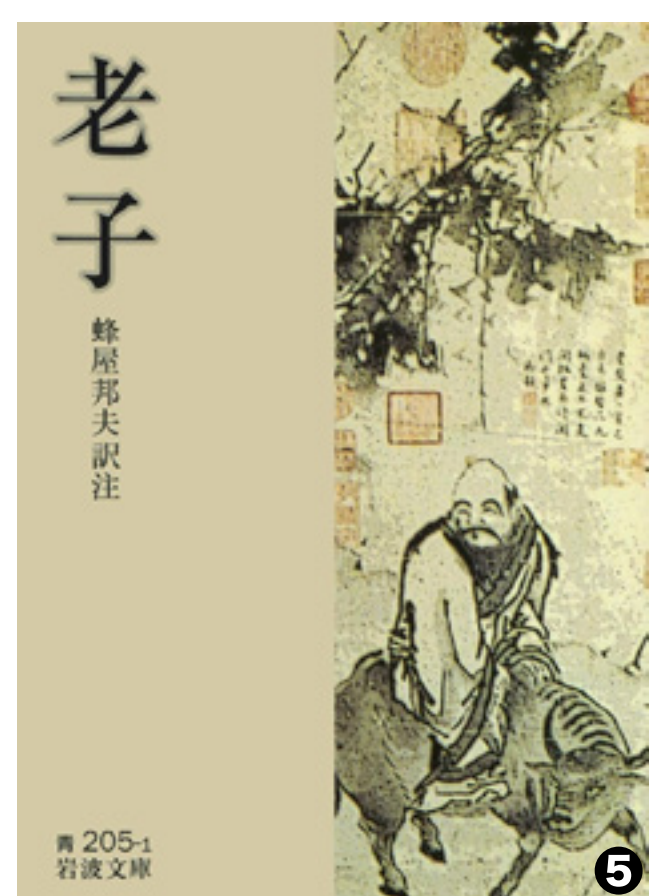
のですが、「本当の陰陽は本や教室で学ぶよりも、一度も行ったことのない外国の地をお金を持たずに一人旅するのが一番いい」という桜沢の言葉がずっと頭にあり、久司先生の応援もあってヨーロッパ無銭旅行に挑戦することにしました。その経験で東京・ニューヨーク・パリなどが文化の中心ではなく、今、自分が立っているところこそ、「地球のど真ん中」だと32歳に感得しました。そしてこれからは東洋の時代で、その中で日本は大きな役割を果たすだろうと気づいたのです。さらに日本の中でも特に九州はアジアに近く、中でも熊本は面白いと思うと、私の心の中で生まれ故郷の阿蘇・小国町が輝き出したというわけです。見た目はUターンですが、私には広い地球の中から、積極的にその一点を選び出したIターンの感覚で帰ってくる事ができたのです。

阿蘇の山の中の「小国町」の名前をショボいと思っていたのですが、これからは3S (Small, Slow, Simple) の時代です。考えてみれば、なんと老子は2500年も前から「国は小さく、民は寡ない方がいい」と語っているのですよね。

日本が世界に誇る大企業トヨタが発行する雑誌に『ガズーマガジン』という月刊誌があるのですが、そこになんと、私の書いた詩が掲載されました。私のブログを見たトヨタの社員から頼まれて寄稿したものです。

自然と人為が調和した小国寡民、子どもの頃私は小国という名前が嫌だった、高度成長期小国町に生まれ育った私はその名前、小さい国というのを貧相に感じていたのだ。

しかし、賢人老子は自然と人為の調和した理想郷のモデルを小国寡民と呼ぶ。国は小さく、民は寡くあるべし。地域内循環に負荷をかけない生活こそ、理想郷の原点と見抜いていたのだ。老子の言う小国寡民は理想社会の描写であると共に、未来社会の



予言かも知れない。

高桑:ある意味「大きいこと」の象徴のようなトヨタという大企業が、小さな個人のブログを見つけて取り上げるというのは印象的な出来事ですね。まさに大国の時代から小国の時代にシフトしたということではないでしょうか。

マクロビオティックと老子の共通性

鎌田:私はまだ、老子の思想は難しい印象をもっています。そんなとき、よく私がやるのは直感でページを開いて出てきた言葉を読んでみたりするのが好きなのです。そのときに第22章の「曲^{きよく}なれば即ち全^{まった}し」という部分が出てきて好きになりました。

身を屈めてないと先に行けないとか、ダメなように思えても、その逆の発想があるから良い方に進めるんだといったようなところを読んで、得心しているところです。

高桑:桜沢は④『無双原理・易』(日本CI協会)のはしがきの中で、無双原理の探究の元となったのが、「易の十翼^{じゅうよく}」と「老子」だったとし、以下の老子の言葉を引用しています。

難きを 易きの間に図り 大いなるものを

小さきものの中に為す(『老子』第六十三章)

桜沢のマクロビオティックの象徴的な精神が、まさに「難あり、有り難し」ですよね。

波多野:私もそう思います。マクロビオティックの哲学は、いわゆる机上の学問ではなく、実践哲学です。「難有り即ち有難し」は老子的に言えば「禍福は糾^{あざな}える縄の如し」や「禍は福のよる所」。ピンチはチャンス！無難な人生より難の有る人生の方が有難いのかも知れませんか。

また、桜沢の「世のため人のためなどと、余計なことをやってきたのが、そもそもの間違いだった」「人生の目的は、好きなことを堪能するほどやりぬき、素晴らしい、面白い、愉快的な愉快な一生を送り、しかも全ての人々に永く永く喜ばれ、感謝されることである」という言葉に深く共感します。マクロビオティックは上座部仏教の阿羅漢行ではなく、大乘仏教の菩薩行ではないかと思います。いや、「遊び」「遊戯三昧」と言った方が老子的、桜沢的な自由人の心境かも知れませんか。

高桑:私は桜沢の「宇宙の秩序」こそ、老子の「道」だと思えます。そして私たちの肉体が生きている世界は「始まりがあって終わりがあり」「表があって裏がある」。そして「宇宙の秩序」がわかった人は、この世界では、誰もが選びたい富や成功や始まりといった表の世界ではなく、裏の世界にあえて飛び込むことが、最高の「遊び」になる。これは現代のスピリチュアリズムと言われる安易な幸福を引き寄せる法則とは次元の違う発想ですよ。

老子的世界を知るためのお勧め本

鎌田:私が今もっているのは、先輩である山田史生氏の本と、岩波文庫から出ている蜂屋邦夫先生の⑤『老子』(岩波書店)の2冊しか持っていないので、何かお勧めの本があれば教えていただけたら嬉しいです。

波多野:いくつもあるのですが、TAO塾で必須本にしているのは、数学者のレイモンド・スマリヤンの⑥『The TAO is silent 太オは笑っている』(工作舎)という本です。巻末に松岡正剛との対談も収録されていて、実に面白い本です。TAO塾ではこれを大量に購入していて、プレゼントにも活用しています。桜沢の本では⑦『うなぎの無双原理』(日本CI協会)が好きです。これまで、TAO塾から80名ほどの若者達が海外にジャンプしましたが、留学の前にもいつもこれをコピーして渡しています。



桜沢本人が無双原理の最高のテキストに『西遊記』を挙げているのも興味深いです。「孫悟空に匹敵するほど深い哲理を面白く書いた小説はない」と言っています。

私も小学生から大学生、そして社会人に対しても楽しく学ぶ「Education(教育)+Entertainment(娯楽)=Edutainment」を心がけています。



あと、熊本で良心的徴兵拒否をしたことでも知られる北御門二郎さんが半農半翻訳というライフスタイル

を営んでいます。私も小学生から大学生、そして社会人に対しても楽しく学ぶ「Education(教育)+Entertainment(娯楽)=Edutainment」を心がけています。

で訳したトルストイの⑧『イワンの馬鹿』(あすなる書房)。この方は旧制五高(現・熊本大学)を出て東大は中退していますが、晩年は東大のロシア文学の先生方へこぞって彼を訪ねて学びに来ていたという凄い人です。先日もNHKで北御門二郎さんの特集番組をやっていました。



そして最後に私も桜沢についての本を書いています。⑨『東洋医学の哲学 桜沢如一のコトバに学ぶ人生を変える70のヒント』(TAOコミュニケーションズ)は、日本CI協会の月刊マクロビオティック誌に5、6年連載したのですが、これも読んで頂けると老子の世界観にも通じるものがあるかと思います。



高桑:老子談義はいくら時間があっても足りないですね。ただマクロビオティックの思想を理解するには、老子研究は欠かせません。またぜひ、波多野さんをお招きして、第2弾を企画できればと思います。ありがとうございました。

TAO塾 INFORMATION

地獄で作る天国味噌 発酵リトリート
9月13日(土)~15日(月・祝)の2泊3日



身体性で学ぶ陰陽五行リトリート
(季節ごと開催)

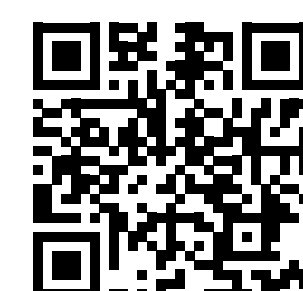
10月12日(土)~13日(日)の1泊2日

体質改善&自己実現セミナーリトリート

2泊3日(希望日随時開催。一番のオススメです!)

その他、9月か10月の週末に開催予定の現役高級官僚の内閣府職員にしてポール・マッカートニーのMeet Free Monday 事務局長・小城徳勇さんとのコラボイベント。TAO塾での子ども食堂会食会と、対談&音楽セッションのビートルズナイト1泊2日(人数限定。要メール)。詳細はHPをご確認ください。

<https://taojuku.jimdofree.com/>



MACROBIOTIC

Autumn 2025

Journal

コラム	提言		水上 洋子	02
特集	老子とマクロビオティック	今時代に求められる東洋哲学の神髄	波多野毅×高桑智雄	04
コラム	無知なる自分を知るひと時	Café de Ignoramus 第73回	高桑 智雄	11
特集	マクロビオティックを生きる	まкруびと 第10回 山口 眞利枝	編集部	12
料理	食の10段階	チャレンジレシピ 第5回 3号食	櫻井 裕子	18
料理	お客様の笑顔のために	プロフェッショナル メニュー 第10回 mi.kimama	編集部	22
医療	正食医学所感	vol.10 マクロビオティックと即効性	磯貝 昌寛	26
医療	日本人の食と靈性	第10回 コメの価格	渡邊 昌	28
農業	マクロビオティックと農	第9回 自然への祈りと愛を胸に	古川 恵美子	30
教育	はじめ塾レポート	vol.10 子ども達の成長を支える米作り	和田 正宏	32
歴史	桜沢如一の原著に触れる	第23回 『ジャックとミチ』からの引用	読み手:小松 英子	34
歴史	資料で歴史を振り返る	桜沢如一の思想と生涯 第36回:老年期 ③	ナビゲーター:高桑智雄	36
論考	桜沢如一『花の本』	試訳と解題	二村 淳子	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	増田 やよい/倉田 敬子	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9回 身体能力の低下は歳のせいではない 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10回 フランス① パリ	宇田川 喜久江	44
BIZ	マクロビオティックの仕事	vol.9	小島 正士	46
情報	意識を変える「食」を学ぶ	教室めぐり 第10回 正食千葉教室 おちこち	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.10 働きアリの法則	山賀 克巳	50

※1037号(冬号)は2025年12月1日発行予定です。

表紙写真:2016年 大澤満花作 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73回 なぜ、広く知られた予言は当たらないのか？

マクロビオティック ジャーナル 編集長 **高桑 智雄**

太陽が時々、巨大なエネルギーを太陽フレアとして宇宙に放出するように、地球も同じようにある局所に集中したエネルギーを放出することがある。そしてとても敏感で、その強大化しつつあるエネルギーを感知し、それがいつ頃、どの辺で膨れ上がり放出されるかを感じ取ることができてしまう人たちがいる。

いわゆる予知夢などを見てしまう人である。

ただ、その人たちは、あくまで形のないエネルギーを見ているので、それがこの現象世界でどのような具体的な形で放出されるかは、その人の想像力で変わるのである。

また、その予知夢などの個人が見たイメージが多くの人たちに知れ渡り、そのエネルギーの溜まり場に多くの人の意識が向けられると、当然のことながら、そのエネルギーの放出の形も変わることがある。

例えば、自分でも気がつかずにいつのまにか体の中に腫瘍ができていて、気づいたときには強大化し手に負えず、手術などで一気に摘出せざるを得なくなることがある。しかし、そうなる前に体の異変に気づき、そこへ自分の意識や周りの人たちの意識が向くと、そのエネルギーは、いろいろな形（食や生活を変える、いろいろな人のアドバイスで多様な

手当てに導かれるなど)で分散化したり、段階的な放出をしたりすることで、大事に至らないことがあるだろう。

つまり、多くの人の意識が、そのエネルギー場に向くことで、具体的な現象の形は幾重にも変わるのである。これは、量子力学の観測者効果でも言われることである。

もしトカラ列島での群発地震が、群発ではなく一発だったらどれほどの巨大なエネルギーになっていたであろうか。

また、エネルギーの放出は地震や災害などの自然現象だけではない。政治的な大転換があるとか、突発的な犯罪や事故が起こるとか、そういった人為的な現象が増えることで形を変えて起こることもあるのである。

おそらく、話題の予知夢を見た人は、2025年7月の日本での巨大なエネルギー溜まりを感じ取っていたのであろう。そういう意味で、予知は当たっていたのかもしれない。

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 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10回 | 山口 眞利枝 Marie Yamaguchi

取材・文 / 篠崎 由貴子



広島県在住の山口眞利枝さんは、様々な人との関わりの中で感じた自身の想いに触れ、「本当の自分」を模索する日々を送っていたという。人生を大きく変えたのは一杯の「玄米ごはん」。その美味しさに目覚めたことがきっかけとなり、マクロビオティックを実践し始めたそう。

幼少期の様々な体験

広島市五日市町で生まれ育った眞利枝さんは幼い頃から活発で、年の近い兄や兄の友人と共に過ごす時間が多かったという。皆でかけっこをしたり、新しい遊びを考えたり、植物や昆虫を観察することが何より楽しかったそう。

「外で走り回ることが大好きで、転んでもおかまいなし！といった感じの女の子でした。両親は幼い頃から女性らしさを身につけて欲しいと考えていたようで、3歳を過ぎた頃から日本舞踊や茶道、ピアノ、そろばん、習字といった習い事に通っていたのですが、どれもが自分の意思ではなかったと言われるがまま受け入れていたように思います。

母は6人兄弟の長女で、第二次世界大戦で祖父を亡くして以降、畑と田んぼ仕事に忙しい祖母に代わって台所を預かるようになり、学校から戻るとすぐに7人分の食事を作る毎日を過ごしていたそうです。おそらく自給自足のよう

生活だったのではないのでしょうか。

大家族で暮らした名残もあってか、4人家族の私たちの食卓にも毎日たくさんの料理が並んでいました。当時の食事でも米と野菜が中心でしたが、その頃には魚や乳製品も取り入れるようになっていましたね。白菜漬けや梅干し、味噌なども作っていたので、梅のヘタを取るといった簡単な手伝いをするようになり、小魚を捌くといったことも日常的にしていた記憶があります。

私たちの健康を考えてできるだけ手作りのものにと心がけてくれる母でしたが、兄が体調を崩したときなどは『すぐに薬を飲みなさい』と言っていました。軽いぜんそくを患っていましたし、近くに病院もありませんでしたから仕方ないことだったのでしょね。第一子で長男だった兄の健康には、常に気にかけているようでした」

幼少期の思い出として強く印象に残っているのは、兄と一緒に田舎に住む祖母の家で過ごす夏休み。野山を駆け

回り、生命力あふれる木々や植物、生き物に触れる1ヵ月ほどが何より楽しみだったそうだ。

「子どもだけで旅に出るようなワクワク感でいっぱいでした。普段は数時間かけて電車とバスを乗り継ぐ機会なんてありませんからね。豊かな自然の中で疲れ果てるまで遊び、祖母の作る料理を食べてぐっすり寝る。翌日も、その翌日も同じことの繰り返しなのですが、小さな私たちにとっては何もかもが新鮮で『毎日が冒険』でした。

今思えば、祖母の暮らしや生き方はマクロビオティックに近いものでしたね。自分で育てた米や野菜、保存食を使った料理は、素朴ながら味わい深いものでした。熱が出たときなどはオデコに自家製の梅干しを貼り付けて解熱を促していましたから、手に入る材料を使って手当てをすることが日常だったのだらうと思います」

取材に先立ち送っていただいた写真には、60年以上前に撮影された貴重なものも数多く含まれていた。子どもたちの健やかな成長を願うお父様が撮り溜めたものだという話からも、深い愛情をもって育てられていた様子が垣間見える。

青春時代の思い出

思春期を迎えた頃には、それまで以上に様々な物事に興味を抱くようになったと話す眞利枝さん。中学では陸上部で汗を流す傍ら、絵を描くことが好きで、特に版画に夢中になっていたそうだ。

「自分がやりたいと思ったことは、何でも取り組んでいましたね。友だちと過ごす部活動も、1人で集中して作品を創作することも好きだったので、1日1日があっという間に過ぎていくような感覚でした。

広島商業高等学校に入学してからは、応援団に所属していたんですよ。女子高生が！？と思われる人も多いかもしれませんね。当時、野球部が毎年のように甲子園に出場していたので、試合の日には全校生徒がバスで応援に駆けつけるくらい盛り上がっていたんです。先輩方から受け継がれた応援を披露して試合に勝ったときは、皆と抱き合って喜び合いました。まさに青春です(笑)。

版画は木に彫刻することが多かったように記憶しています。その他には、哲学書に興味を持ち始めたり、母の影響

から編み物をするようになりました。活発に行動する一面もあれば、一つの物事に集中するといった性格は、子どもの頃の様々な体験から培われたように思います」

体の不調

高校卒業後は中電工(中国電力グループの設備工事会社)に就職し、事務職に従事。1970年代は大学や短大への進学を選択する女学生も多くみられたようだが、眞利枝さんはなぜ就職の道を選んだのだろうか。

「やりたいことは、すべてやり尽くしたという気持ちがありました。『楽しかったことも、悔しかったことも、何もかもが良い思い出。さて、次のステップへ進もう』といった感じでしょうか。商業高校だったこともあり、私の周りには就職する人たちがほとんどでしたね。社会進出を目指す女性もいたと思うのですが、私にはうっすらと『ゆくゆくは結婚をして、子育てをして…』というビジョンがありました。それが自然の流れだと思っていたのです。あまり意識したことはなかったのですが、様々な習い事をしてきたことが就職活動をスムーズにしてくれたと感じたこともあります。本当にありがたいことです。

この頃も、母と一緒に台所に立つ時間は必ず設けていましたね。ときには肉料理が不得意な母のリクエストで鶏のから揚げを揚げたり、パンを焼いたり洋風な料理が並ぶこともありました。これには一般家庭に西洋の食文化や



家族写真(2歳の頃)



藤娘を披露した舞台(6歳の頃)



甲子園にて(16歳の頃)

ライフスタイルが取り入れられるようになったという時代背景が影響しているのかもしれませんが」

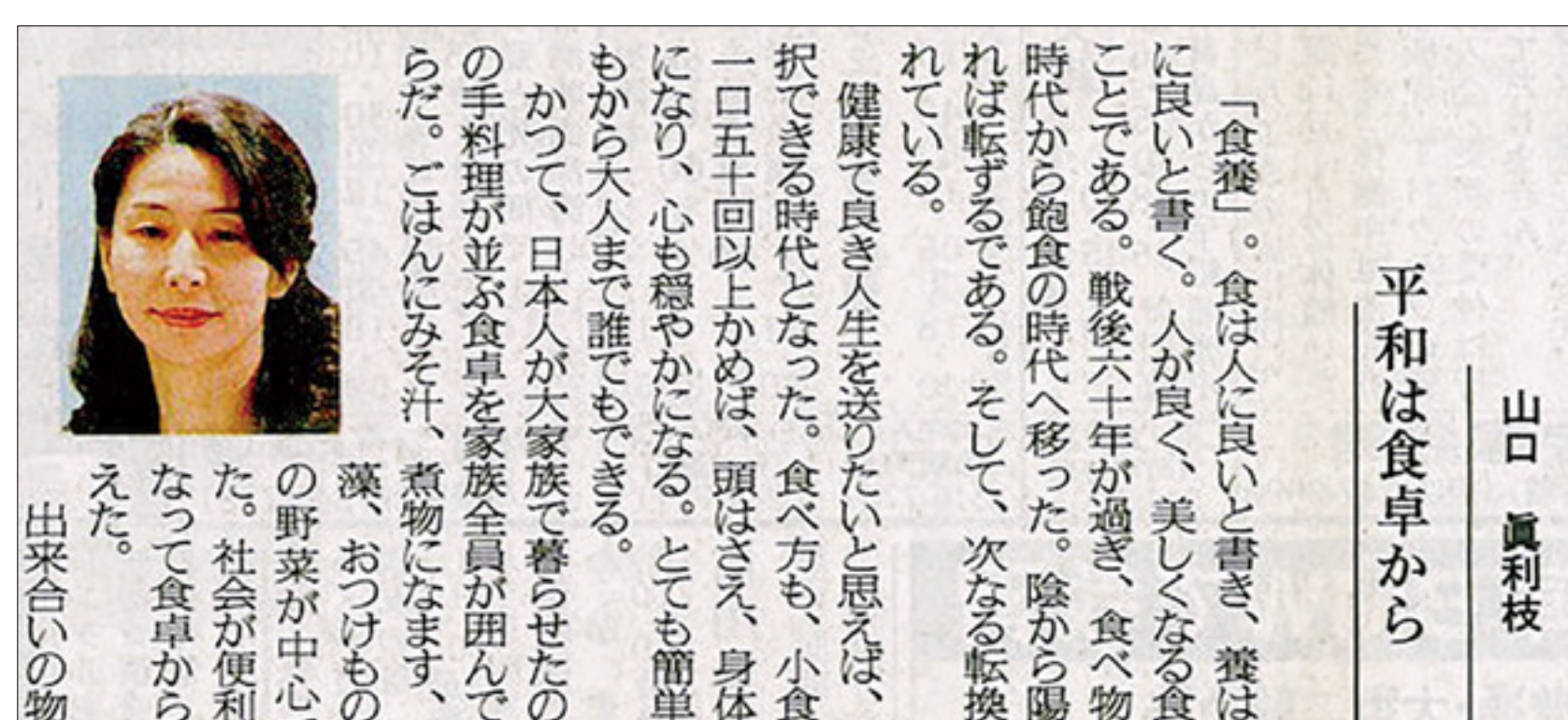
母娘で作った料理を囲む食卓の風景が頭に浮かぶ。家族で過ごした時間は、ご両親にとっても、眞利枝さんにとってもかけがえのない思い出となっていることだろう。社会人として独り立ちした眞利枝さんだったが、就職して1年が経った頃から体に或る不調を感じるようになったそうだ。

「貧血の症状が現れて時々めまいがするようになりました。と同時に、痩せているのにお腹がポッコリしていることに気づいたのです。病院を受診したところ、左の卵巣に水腫があることがわかりました。当時の私はあまり深く考えることなく『左がなくても右がある』くらいの気持ちで摘出手術を受けたのですが、母は相当心配したと思います。まだ19歳でしたからね。

それから2年ほど経った頃に職場で知り合った男性とお付き合いを始めたときに『子どもは産めないかもしれない』と伝えたのですが、『それでもいい』という返事だったので、あれよあれよという間に結婚が決まりました」

家族に尽くす

ご主人の両親と同居をしながら家庭に入るようになった眞利枝さんは、結婚当初から家事全般を任されるようになったという。広島駅にほど近い街中でありながら、300坪ほどの敷地にはたくさんの鯉が泳ぐ池があったという話からも裕福な家庭であったことが伺える。



中国新聞より(2006年11月28日掲載)



川内翔保子先生と(2005年)



初孫のお宮参り(2007年)

「決められた食費の中で朝・昼・夕の食事を作り、15時には必ずお茶を出していました。一切外食をしない義父の『米と味噌汁は毎食用意して欲しい。肉は食べない。魚や庭の畑で採れた野菜を使って料理を作ること』といった要望に応えられたのは、自分の幼少期の食事と通じるものがあったからに他なりません。

ありがたいことに、翌年には長男を授かり、翌々年には長女が誕生したのですが、時を同じくして魚が苦手な主人の弟も同居をすることになったので、子育てをしながら何パターンもの食事を用意しなくてはならなくなりました。その他にも買い物や掃除、洗濯すべてを1人で行なっていたので、とにかく時間に追われる毎日でしたね。あまりに忙しくて『なんでこんなに苦労しなくちゃいけないの?』と考える余裕もありませんでした。次女を出産した頃には離乳食や幼児食、おやつ、弁当、酒の肴、おもてなし料理、高齢者向けの食事が作れるようになっていましたから、毎日料理教室をしているような感じですね(笑)」

妻として、母として家族の健康を願う眞利枝さんに最大の転機といえる出来事が起こったのは、長男が1歳2カ月のときだった。夕飯の準備のために台所に立っていたとき、足元に我が子の姿がないことに気づいたのだ。

「家中を探し回ったのですが見当たりませんでした。そのとき、庭仕事をしていた義父が大声で私を呼んだのです。長男は鯉を見ようとして足を滑らせ、池で溺れていました。普段は柵をして出入りできないようにしているのですが、その日は義父が施錠し忘れてしまったようです。一命を取り留めることはできましたが、30分以上呼吸が停止し、強い薬を投与されたことから医師に『失明する可能性が高く、意識が戻ることも体を動かすこともないでしょう』と告げられて…。22歳の私には『大丈夫、大丈夫』と自分を奮い立たせ、祈ることしかできませんでした。

ところがです。数日後には意識を取り戻しつつある仕草が伺えるようになり、1ヵ月を過ぎた頃には徐々に体が動かせるまでになったんです！奇跡としか言いようがありませんでした。少しずつ立ち上がれるようになり、歩けるようになり、会話ができるようになり…。数年後には指先がわずかに不器用かな？というくらいまで快復しました。命の神秘や生命力について、深く考えるようになったのはこの頃からです」



ダライ・ラマ法王猊下と宮島弥山大聖院にて(2006年)

我が子の生きようとする力を目の当たりにした眞利枝さんは、次第に自身の人生を見つめ直すようになったそうだ。与えられた環境の中で与えられた役目をこなすのではなく、自分で何か見出し、成し遂げてみたい。そんな想いが溢れ出たのは結婚15年目、36歳のことだった。

「少し前から周囲から望まれる人物を演じて生きているように感じるが増えていました。『ここでやれることは全部やったよ。これからは自分の人生を歩みなさい』と問いかけてくる心の声に蓋をして日々を過ごしていたように思います。

そんな私の背中を押してくれたのは、友人の紹介で始めたイベント会社での仕事でした。久しぶりに社会との接点ができ、やり甲斐を感じていたのですが、主人も義理の両親も心良く思っていないでしたね。体裁もあったのでしょう。数カ月経つ頃には、それぞれの気持ちを理解しあうことが難しい状況になっていました」

新たな出発

ご主人と話し合いを重ねた結果、眞利枝さん1人が家を出る形で離婚が成立。離れて暮らすことになった子どもたちとは事あるごとに接点を持ち、母子のコミュニケーションを絶やさぬよう努めたという。数年後には美容関連の職種に就き、エステサロンの運営や天然由来の化粧品販売に従事。この頃に出会った友人がきっかけとなり、思いもよらぬ第二の人生がスタートした。

「紆余曲折ありながらも、徐々に自分らしい暮らしができるようになってきたとき、料理教室を開くという大分県在住の上田麻愛さんが酵素玄米を振る舞ってくれました。私は

あまりの美味しさに感動し、言葉を失いました。と同時に『自分で自分を整えることができる!』と、心よりも先に体が気づいたような感覚になったのです。感謝の気持ちを持って自然の恵みを余すことなくいただく。なんて素敵なことでしょう!玄米の虜になった私は、彼女に誘われるがまま広島で行なわれた橋本宙八さん主宰の半断食合宿に参加し、玄米菜食を実践する坂田道信先生の料理教室に通い始めました」

半断食では腸が整い、頭がクリアになったことで抑圧していた自身の想いから解放されたと話す眞利枝さん。料理教室では月に一度講演者を招き、人生を豊かに過ごすための知恵を学ぶ機会があったそうだ。

「作家の神渡良平さんや、カー用品チェーン大手『イエローハット』の創業者であり、『日本を美しくする会』を創設した鍵山秀三郎さんがお話ししてくださったことを覚えています。

その他のイベントとして、大森英桜先生が姓名学講座をされたこともありましたね。食べものの持つ力、それらのエネルギーを最大限に活かした調理法を深く追求したいという想いから、橋本さんにご紹介いただいた川内翔保子先生を広島に招いて教室を開いてもらったこともあります。

当時の私はとても陽性で、なんでも吸収したいという想いに溢れていました。3年後には坂田先生の教室でアシスタントを務め、マクロビアン(橋本さんの主宰する半断食をメインとしたリトリートセンター)でもお手伝いをするようになりました。もちろん仕事をしながらですよ」

この頃に読んだ桜沢如一著『ゼン・マクロビオティック』は眞利枝さんが人生の指針とする大切な一冊になったという。関連書籍を読み重ねるうち、桜沢の独特な語り口調が自分



デイサービスでの料理指導(2003年)

に向けられているのではないかと感じることも多かった
 そうだ。マクロビオティックの哲学に触れ、「命」についての
 理解が明確なものになっていったのではないだろうか。

「なぜこんなにもマクロビオティックに惹かれるのだろうか？
 とこれまでの自分を振り返ったとき、子どもの頃の体験が
 大きく影響していると感じました。両親からの学び、祖母と
 過ごした田舎の風景や滋味深い料理、昔ながらの丁寧な
 暮らし。これらが私の原点となり、今の自分を下支えして
 くれるのだと思います」

新天地での様々な試み

自身の人生を豊かにする術としてマクロビオティックを
 実践していた眞利枝さんに、新たな転機が訪れたのは
 2000年、43歳のとき。半断食合宿を繰り返して3年後、知人
 たちからの要望に応える形で自ら料理教室を主宰するこ
 になったのだ。

「私のアドバイスを受けて食事を見直したところ体調が
 改善したという人、半断食を行なって心身が整ったという
 人から『マクロビオティック料理を提供するお店を開いて
 欲しい』と言われることが多くなりました。とても嬉しい



久司アヴェリーヌ先生記念碑除幕式(2009年)



オランダ・ベンハーグにて(2009年)



雑誌掲載

読売新聞(2008年2月14日掲載)

リクエストだったのですが、15年間、8人家族の食事を作り
 続けてきたのでね(笑)。自身の体調を知り、食材を選び、
 それぞれに合った調理をすることが何より大切だと考えて
 いたので、皆が自分で料理ができるようになって欲しいと
 という想いで飲食店ではなく教室を始めました。とはいえ、
 私自身まだまだ学びたいことがありましたから、当時は教室
 を生業にしようなんてまったく思っていなかったんですよ。
 翌年には大阪でKII(kushi Institute International)
 が開校することを知り、早速通い始めたくらいですから」

KIIのカリキュラムは眞利枝さんの探究心を十二分に掻
 き立てるものだったという。中でも様々な症状や各臓器に
 対応する食事法や手当て、望診法といった内容は実に興味
 深いものだったそうだ。

2002年には半断食道場「風楽の里」を設立。自らが指導
 者となる決意を固め、マクロビオティックの普及活動が本
 格化していくこととなった。

「教室の生徒さんが半断食やKIIに興味を持ち始めたこ
 ともあり、包括的にマクロビオティックに触れることの
 できる場を作りたいと考えました。広島県が位置する中国地
 方には拠点となる場所がなかったので『私がやらなければ！』
 と思いましたね。何より、1人でも多くの人々の心身が
 豊かになるためのお手伝いがしたいという想いでいっぱい
 でした。

この頃になると日本でもマクロビオティックブームが起き、
 私のところにも幾度となく取材の申込がありました。西邨
 マユミさんがマドンナのプライベートシェフを務め始めた
 ことも起因していたと思います。久司道夫先生もたびたび
 帰国されていたので、KIIを通じて何度かお話しする機会に
 恵まれ、2004年には先生をお招きして広島で講演会を開催

したことがあります。その後も KIJ (kushi International Japan) で学びを深め、ボストンで行なわれたサマーカンファレンスにもたびたび参加しました。2009年にはオランダやニューヨークで料理教室を行なったことがあるんですよ」

久司先生は、洋食が普及した日本人の食生活を見直す必要があると感じ、肉や魚、乳製品を取り入れた食事、塩の量、玄米とのバランス、多様な世界の食生活を考慮して時代に合ったマクロビオティックを実践すべきといった内容を説いていたようだ。

四半世紀近くが経った現代においては、シリアルやプロテインなどを取り入れる人も多い。食の多様化が進む今、眞利枝さんはどのような想いで普及活動に取り組んでいるのだろうか。

「久司先生と同様に、塩の量はとても重要だと思っています。特に濃い味つけをした肉や魚を摂り続けると、体がギュッと締まって頑固な性格になるだけでなく、極陰性の砂糖を欲するという循環が生まれてしまいます。

私の経験ですが、意識的に塩を使わない食事を摂り、体内から古塩が少なくなった状態にしてから再び塩分を取り入れたところ、体がスッキリして代謝がとても良くなりました。場合によっては一度塩抜きにチャレンジしてみても良いかもしれませんね。

その他には、時代に合わせることも同様に、家系に合わせることも大切なのではないかと考えています。米と野菜が中心の食事を摂ってきた家系と、肉や魚をメインにした食事を摂ってきた家系とではアプローチの仕方が異なります。生まれ育った環境を考慮し、何を足して何を引けば中庸な状態に向かうのか…。これらに着目して実践すると、より多くの変化を感じられるようになると思います」



判断食合宿にて松本光司先生と(2015年)



リトリートツアーの参加者と一緒に

食べ方は生き方そのもの

現在「風楽の里」では、料理教室や3泊4日の半断食合宿、望診法、九星気学、1泊2日のリトリートツアーをリアル講座やオンラインで行ない、月一回の1day講座や有料オンラインサロンにも取り組んでいるようだ。

「間口が広いほうがハードルが下がるかな?と考えると、様々なクラスを設けるようにしています。料理が苦手な人もいれば、自分の体調を知りたいという人もいますからね。その他には、産婦人科や保育園の食事指導なども積極的に行なっています」

受講生の中には「人生って面白い、もっと楽しみたいと思えるようになった」「食がこんなにも大きな影響を与えていたなんて…と驚きと発見の毎日でした。1番すごいと思ったのは、心の在り方まで変わったことです」という声も。

自分探しの旅を終え、安住の地で普及活動に尽力する眞利枝さんの現在の想いとはどのようなものなのだろうか。

「初めて玄米を食べたときの感動、体と心が生まれ変わったと感じることのできた半断食、諸先輩方からの教え、どれもかけがえのないものであり、すべてが必然の繋がりのように思っています。食べ方を変えれば人生が変わる。体は嘘をつかない。人はいつからでもチャレンジできる。これからも自分らしく生きるための一步を踏み出す人たちのお手伝いができたら嬉しいです」

※本記事の内容は2025年5月20日現在のものです。



HP

<https://www.mm-cooking-hiroshima.com/>

The new meal planning for your healthy and happy life.



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

第5回 3号食

櫻井 裕子

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

3号食について

今回ご紹介するのは、「マクロビオティック食の10段階」のうち、「3号食」である。3号食とは、食の総食事量のうち、主食の穀物を60%、副食を40%（野菜の煮付け30%、汁物10%）の割合で食べる食事の段階のことである。

7号食（主食の穀物100%）から始まり、6号食（主食の穀物90%、副食の野菜の煮付け10%）、5号食（主食の穀物80%、副食の野菜の煮付け10%、汁物10%）、4号食（主食の穀物70%、副食の野菜の煮付け20%、汁物10%）とこれまで取り上げてきたが、今回は、その次に穀物の割合が低い3号食について紹介する。3号食は、4号食よりもさらに副食の割合が増え、食卓が華やぎ、現代の一般的な食事から「動物性抜き」くらいの感覚でいただける食事ではないだろうか。

まず、3号食は、マクロビオティックの中では一つの区切りとなる食事の割合といえる。なぜなら、3号食までの上位の号食（7・6・5・4・3号食）の5段階には動物性を副食に

含めないが、次の2号食から下位の号食（2・1・-1・-2・-3号食）の5段階は、動物性を副食に含めた上で、食卓の上の陰陽の調和を保つようなお料理を作る技術が必要になってくるからである。

マクロビオティック クッキングスクール リマでは動物性を含まない7号食から3号食までの食事を学ぶのが基本となっており、恐らくそれらが一般的なマクロビオティックの食事のイメージであろう。その中でも3号食は、今までマクロビオティックを実践したことのないご家庭でも、一番取り入れやすい動物性を含まない食事であり、まだまだ身体を作る穀物中心の食事の段階と言える。一般的には「粗食」と言われる食事範疇だろうか。

しかし、3号食の段階に入る時点でもう一度強調させていただきたいのは、マクロビオティックでは、主食の穀物を中心とし、季節の野菜や海藻を使った副食や汁物を添えていただく食事の仕方を基本としつつも、すべての人を健康に導く一つの完全な食事法というものは断定できないということである。特に現代においては、その人の身体の状態に

合わせて食べ方を変えたり、生活状況や人生の目的に応じて食卓の陰陽を調える方法を臨機応変に考えることのできる食事体系が必要だと私は考えている。その食事体系が、今までお伝えしてきた「食の10段階」なのである。

桜沢は動物性を排除することにこだわっていたわけではなく、陰陽について理解を深め、基本的なマクロビオティックの指示(つまり、身土不二や一物全体の原則、自然に近いものを選び、陰性過ぎるものや化学的なものを避ける等の注意事項)に従うことができるなら、自分の生活に合わせて「どの段階から始めてもよい」と著書『ゼン・マクロビオティック』で言っている。ただ、下の段階に行くにつれて穀物

の割合が減る中で、それを補うように副食の品数が増え、それと同時にその多い品数の中で陰陽の調和を図るという高い陰陽の知識と料理技術が必要になってくる。なので、リマでは、「健康で幸福な人生を確立するための最も簡単で賢明な方法」と桜沢が言及している3号食以上の食事を、マクロビオティックを実践する者たちの基本としているわけである。

今回の3号食の献立も、旬のお野菜を彩りよく楽しみながらも、マクロビオティックらしい穀物中心の豊かな食卓となった。私にとっても、やはり3号食は一番落ち着く安定感のある段階である。

3号食 チャレンジレシピ①



ポチロン(南瓜)ポタージュ

材料(5人分)

南瓜……500~600g
(3cm各に切り、皮を取る)
玉ねぎ……400g(薄いまわし切り)
玄米ご飯……80~100g
油……大さじ1
だし汁(昆布・椎茸)……4~5カップ
ローリエ……1枚 塩……小さじ1~2
南瓜の皮……適量(千切りして揚げる)

作り方

- ① 鍋を温め油をひき、玉ねぎを入れ、玉ねぎが透き通り、甘い香りがするまで炒める。
- ② ①に南瓜を加え、炒め合わせる。
- ③ ②にだし汁、玄米ご飯、ローリエを入れ、南瓜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ ローリエを取り除き、ミキサーにかける。
- ⑤ ④を再び鍋に戻し入れ、温まったら塩で調味し、スープ皿に盛り付け、南瓜の皮を散らす。

3号食 チャレンジレシピ②



そばの実雑炊

材料(5人分)

そばの実……1カップ
人参……50g(短冊切り)
大根……50g(短冊切り)
干し椎茸……3個(薄切り)
三つ葉……1把
(2.5~3cmの長さに切る)

焼海苔……適宜
だし汁……6カップ
(昆布1:椎茸1)
塩……小さじ1
白醤油……大さじ2
醤油……少々

作り方

- ① 鍋を温め、そばの実を加え乾煎りする。
- ② ①にだし汁と椎茸、大根、人参を加え、蓋をして沸騰したら塩を加えて、弱火で20分ほど煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなり、そばの実が煮えたら、白醤油を加え、味を見て醤油をたらし、三つ葉を入れて火を消す。
- ④ 器に盛り付け、千切りの焼海苔を散らす。

栗ぜんざい

材料(5人分)

もち粟……1カップ
水……2カップ
小豆餡……適量(塩あん)
塩……小さじ1/2

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし塩を入れ、洗ったもち粟を加える。へらでかき混ぜながら中火で煮る。もち粟がもったりとして鍋底が見えてきたら蓋をし、ほたる火にして15分炊く。
- ② 火からおろして10分蒸らし、天地を返す。
- ③ 柔らかく炊いたもち粟をお椀に入れ、好みの硬さに作った小豆餡を上から流す。

3号食 チャレンジレシピ③



蓮根ボール(葛餡)

材料(5人分)

蓮根……200g～ 塩……少々
玉ねぎ……200g 地粉・揚げ油……各適量
ごま油……小さじ1 しょうが汁……小さじ2

A 葛粉……大さじ3(同量の水で溶いておく)
だし汁……1.5カップ
醤油……大さじ2

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、油で透き通るまで炒めて塩を少々する。蓮根をすりおろし、両手ではさみ、軽く水気を絞り、玉ねぎと合わせる。
- ② ①の1/4の量をどけて、空いたところにほぼ同量の地粉を加えて混ぜ、3cm大に丸めて揚げる。
- ③ 鍋にAを入れ、木べらでよくかきまぜ、火にかける。とろみがついて透明感が出てくるまで煮て、火を止めてしょうが汁を加え、②を入れて葛餡を絡める。

人参のごま煮

材料(作りやすい量)

人参……1本(200g) 油・塩……各小さじ1
洗いごま(白)……大さじ2 水……大さじ2

作り方

- ① 人参を3mm厚の斜め薄切りにしたあと、3mm幅の細切りにする。
- ② 鍋を熱して油を温め、ごまを入れる。ごまから泡が出始めたらよく混ぜ、①の人参を加えて炒めてから水を入れ、火を弱めて蓋をして蒸し煮する。
- ④ 人参が柔らかくなったら塩を振り、天地を返して味が全体になじんだら火からおろし蓋をして蒸らす。

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。



カフェ & マルシェ みきま

Yukata dressing
浴衣

お客様の笑顔のために

プロフェッショナルメニュー

第10回 | Cafe & marché mi.kimama

取材・文 / 篠崎 由貴子

今回は、結婚を機に岐阜県郡上市^{くじょう}に移住後、マクロビオティックを学んだ水野美紀さんにお話をお聞きした。

郡上八幡城^{はちまん}をはじめ、国の重要伝統的建造物群保存地区に指定された町並みや登録文化財を見学に訪れる観光客の多い地域で「Cafe & marché mi.kimama(カフェ&マルシェ み.きまま)」をオープンした美紀さんには、以前から食の大切さを伝えたいという熱い想いがあったという。

意識の変化

食や健康、自然と共存する暮らしに関心のあった美紀さんは、添加物不使用の食材を使って調理をしたり、環境に配慮した生活を心がけていたという。移住後はより充実した日々が送れると期待に胸を膨らませていたのだが、現実はいささか違ったようだ。

「今から25年以上も前のことですが、地域の人たちの多くが『新しいものを取り入れることがステータス』と感ずるようになっていました。町に初めてできたコンビニエンスストアに人々が群がり、惣菜やお弁当、スナック菓子などを大量に買い込む光景は、長く東京で暮らした私にとって色々な意味で衝撃でした。それらの食品がどのような工程を経て作られているか、考えたりしないのかな…。自然豊かな

土地で暮らしているのになんだかもったいないな…と、『意識のズレ』のようなものを感じたことを覚えています。

マクロビオティックという言葉を知ったのは、それから間もなくのことです。ある書籍で紹介されていた内容に目が留まり、『私の考えてきた想いと通じるものがある』と感じたことから、クシマクロビオティクス・コンシェルジュ検定事務局次長を務める岡 志寿子^{しずこ}さん主宰の講座に通い始めました。その他にも、久司道夫先生が行なうセミナーに参加したり、植物性由来の食材を使ったフレンチやスイーツなどを専門的に学んだことがあります。

マクロビオティックの知恵は、美紀さんの体を整えるだけでなく、心に豊かさをもたらしてくれたという。と同時に、これまでにはなかった新たな想いが芽生えたようだ。

「現代は便利なもので溢れていますよね。知りたい情報をすぐに調べることができたり、欲しいと思ったものが翌日には手元に届いたり。悪いことばかりではありませんが、便利なものにはリスクがあることを忘れがちになっているように思うのです。

食に関しても同様です。長期保存のできる加工品や冷凍食品、人工的に作られた調味料を多用した料理が体に及ぼ

す影響は言わずもがなですよね。マクロビオティックに触れ、『自分の体だけの問題ではない。自然の恵みを余すことなくいただく食の大切さを1人でも多くの人に伝えたい』という想いに駆られ、お店を始める決意をしました」

伝統食のコラボレーション

「Cafe & marché mi.kimama」がオープンしたのは2014年。当初は自然食品や健康食品、雑貨を取り扱う店としてスタートしたが、1年後には飲食店営業許可を取得。現在はマクロビオティックの身土不二・一物全体・陰陽調和の考えに沿い、旬の食材や伝統調味料を取り入れた料理を提供しているそうだ。

「開店した頃はドリンクやかき氷などで一休みできる休憩処のようなスタイルでしたが、今は食事もお出ししています。自分が良いと思った商品についてを口頭で説明・販売するだけでは説得力がないので、実際に食べて、感じてもらうことが何より大切だと考えました」

一番人気は美紀さんが試行錯誤を重ねた『玄米グルメバーガー』。玄米を成形したバンズは、軽く火を通すことで香ばしさが加わり、玄米の持つ本来の甘さが一層引き立っていた。少量の豆乳マヨネーズと有機トマトケチャップを用いた和と洋を一度に感じられるバーガーの最大の特徴は、隠し味を使った手作りのソースにあるようだ。

「地元で作られた『郡上味噌』をベースにしています。まるやかな味わいで、様々な食材と相性が良いんですよ。酒精



玄米グルメバーガー



豆乳ソフトクリーム

(発酵を止めるためのアルコール)が使われていないものを厳選し、三州三河みりんと合わせて煮詰め、やや甘辛く仕上げています。

パティはもちりとした食感の『オーサワの車麩』を郡上味噌の地溜まり(味噌の上澄み)に浸してから山芋と岐阜県産の薄力粉を水で溶いた液をつけ、天然酵母のパン粉でカラリと揚げています。合わせる野菜は地元の農家さんから取り寄せることが多いですね。地域のお客様のリピート率が高い一品なので、素揚げした里芋や新じゃが、レンコン、サヤエンドウの他、手作りのにんじんラペを敷いたり、四季を感じられる工夫を欠かさないようにしています」

その他にも、米粉を使ったマフィンやガトーショコラといった焼き菓子も好評だとか。卵・乳製品不使用なのはもちろんのこと、アレルギーを持つ人に配慮してナッツなどは加えず、シンプルに仕上げているという。

「年間を通して評判が良いのは、豆乳に甘酒とアガベシロップを加えて作る自家製の『豆乳ソフトクリーム』ですね。バーガーとは別に、冷たいスイーツに合うよう考えた郡上味噌ソースを添えることもあれば、紫芋などを使ったオリジナルソースをお出しすることもあります。中にはおかわりをする人や、ソースの追いがけを頼まれるお客様もいらっしゃるんですよ。味噌や地溜まりを始め、料理に使っている調味料や食品も販売しているので、興味を持ったお客様が



まかないアラカルトの一例

購入されることもあります。前々から生産・製造者と消費者が繋がる場を作りたいと思っていたので、こうした循環は私にとって何より嬉しいことです」

一品一品をじっくり味わいたいという人には「まかないアラカルト」がおすすめ。10種類ほどのおかずと土鍋で炊いた玄米が盛り付けられたワンプレートには、マクロビオティックならではの調理法が存分に用いられていた。

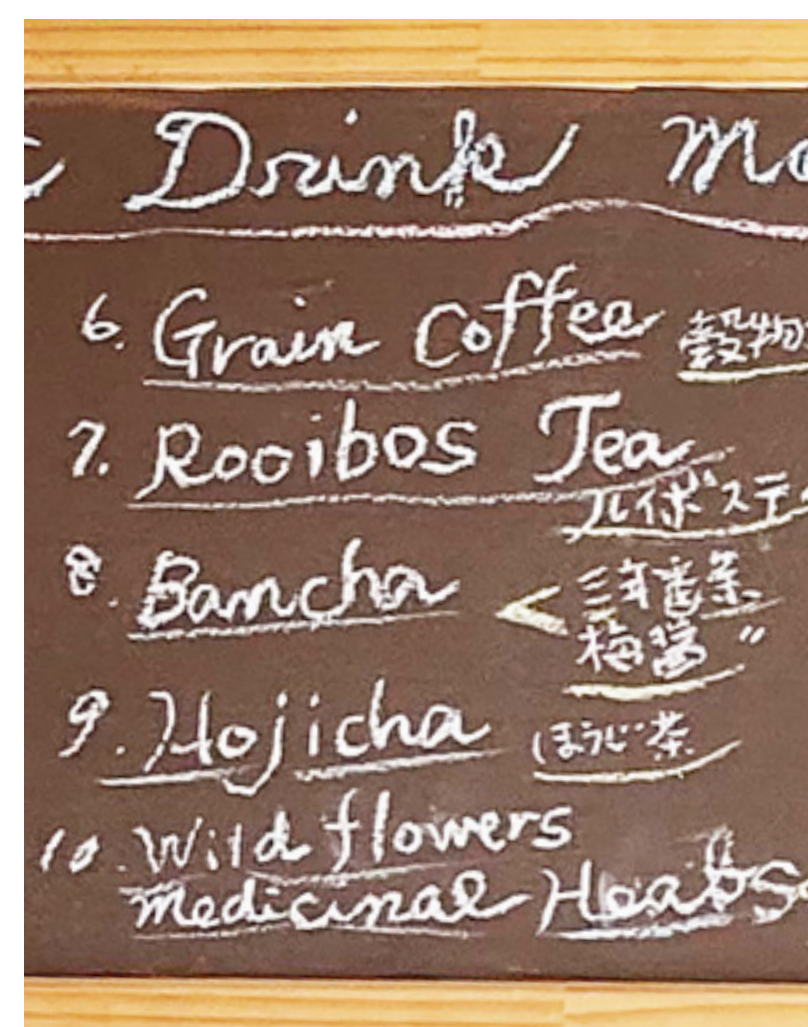
「この日は出来立てのおからが手に入ったので、だし汁で下味をつけて油揚げに詰めた揚げものや大豆の風味を感じられるサラダを作りました。大豆と切り干し大根の和えものや、じっくりと火を入れた里芋とキクラゲの煮物は食感も楽しい一品です。時には玄米に小豆を加えたり、梅干しを添えることもありますよ。移住当初から電子レンジや炊飯器といった調理器具を手放し、料理のほとんどを土鍋で作ってきたので、その日の天気や季節によって水加減や火の入れ方を変えるといった調整は得意です！



スパイシーカレーはお好みでチリパウダーを振りかけて辛口に

どの料理にも共通しているのは『食材の特徴を最大限に活かす』ことですね。『重ね煮』などの調理法は陰陽のバランスを整えるだけでなく、ほんの少し調味料を加えるだけで食材の持つ甘みや旨みを引き出すことができるので頻繁に取り入れています。アラカルトは提供できない日もあるので、事前にお問い合わせください」

時間をかけて丁寧に作られた料理の数々には、心を尽くした気づかいとお客様の健康と幸せを願う美紀さんの想いが込められているように感じた。



英語メニュー



着付け教室

多角的なアプローチ

SNSを活用した集客にも積極的に取り組んでいると話す美紀さん。近年はお客様同士の情報共有の早さに目を見張るものがあると感じているようだ。

「提供した料理がその日のうちにインスタグラムなどに載り、写真を見て興味を持った人や繋がりのある人が後日来店されるということも少なくありません。ここ数年で急激に増えたのは、やはりインバウンドのお客様ですね。アジア圏よりも欧米から来られる人たちが多く感じます。以前はスマホの翻訳アプリなどを駆使していましたが、そのたびに手洗い・消毒をしなくてはならず対応に時間がかかってしまうので、英語のメニュー表は必須になりました。中には来日前に予約をする人、滞在中に何度も来店する人もいますね。宗教上の理由から肉や卵、アルコールを摂らないお客様から安心して『美味しく』食べることができたという嬉しい声をいただいています」

郡上八幡が最も賑わうのは、何ととっても「郡上おどり（7月中旬から9月上旬にかけて30夜以上にわたって踊ら

れる)」の時期。国内外から大勢の観光客が訪れるため仕込みの量が増えて下準備に時間を要するだけでなく、夜まで通し営業になることも少なくないという。一方、冬の閑散期は客足が一気に遠のくことから、お店を知ってもらうプロモーション活動の一環として様々な企画にチャレンジしているそうだ。



しめ縄ワークショップ



エコ鍋クッションづくり

「20代の頃から着物好きだったこともあり、移住後に着付け講師の資格を取得した経験を活かすことはできないか？と考え、店の2階で着物教室を始めました。郡上踊りシーズンには、浴衣の着付けやレンタルも行なっています。昔ながらの町並みを浴衣姿で歩いたり、踊りに飛び入り参加するといった体験はなかなかできませんからね。おかげさまで予約でいっぱいになることもあります。

着付けをしている2階の和室では、エコ鍋クッションなどのワークショップを開催することもあります。朝炊いた玄米を土鍋ごとエコ鍋クッションに入れて保温しておく、夕方までホカホカなんですよ。年末にはしめ縄づくりが恒例です。また、周年記念祭にはネパールで珈琲農園を営む



中島デコさん(左)と水野美紀さん(右)



池島英総さんのネパール珈琲講座

池島英総さんをお招きし、1階のカフェで講座を開いたりもしています」

新たな試み

オープンから11年を経た現在は地域の人々との交流も深まり、美紀さんの取り組みに賛同する仲間も増えつつあるそうだ。長きにわたり城下町として栄えてきた郡上八幡からの発信は、今後も広がりを見せ続けることだろう。

「様々な活動を通してお店の存在が徐々に周知されるようになり、リピートしてくださるお客様が増えたことは何ものにも変え難いやり甲斐に繋がっています。

今後は人生後半に取得した、顔からのサインで不調がわかる望診法診断士、食品の裏側を読み取る加工食品診断士の立場も活かして、自然食品をこだわりではなく、身近に感じ、毎日の食生活に取り入れるキッカケとなる店作りを目指していきたいです。これからも『Cafe & marché mi.kimama』のチャレンジを温かく見守っていただけたら嬉しいです」

※本記事の内容は2025年6月11日現在のものです。

INFORMATION

住所: 岐阜県郡上市八幡町橋本町888-1

TEL: 090-4865-0217

営業時間: 11:00~18:00(以降は要予約)

定休日: 月(祝日の場合は営業、その他臨時休業あり)

※詳細はInstagramをご確認ください。





正食医学所感

vol.10

マクロビオティックと即効性

「マクロビオティック和道」主宰 磯貝 昌寛

Adobe Stock

食養で即効性を高めるには

アトピーのある人がステロイドを使うと症状がすぐに緩和することはよくある。痛みや痒みを抑えることは西洋医学では得意である。西洋医学で使われる薬の多くが即効性のあるものが多い。頭痛、腹痛、不眠、痒みなど、即効的に症状を抑えるのが西洋薬の特徴のひとつである。

一方で東洋医学の薬は、即効性よりもジワジワと効いてくる遅効性を特徴としている。一般的に、即効性のある西洋薬(化学薬品)は副作用が強く、遅効性を特徴とする漢方薬(生薬など)の副作用は弱いといわれる。化学薬品は症状を抑えるのに対して、漢方薬はじっくりと体質を改善する方向に導く(方向性が間違っていなければ)。

では、マクロビオティックの治療的側面において、症状に対してどのような対処法があるのか。

発熱や頭痛には第一大根湯や椎茸スープ、腹痛には梅醤番茶や葛湯、そして生姜シップ、これらは食養の手当て法ではオーソドックスである。この効果は、驚くほど速い。頭が割れるように痛かった人が、椎茸スープをガブガブ飲んだら、すぐに痛みが消えたということも珍しくない。

強烈な腹痛でも、お腹に生姜シップを2時間位じっくり行ったら痛みがウソのようになくなったということもよくある。食養の手当ては、症状の根本原因にアプローチする。そして、その根本原因が少しでも減れば、症状は改善する。

そして、その根本原因を造る私たちの身体を徹底的に改善すれば、本当の治癒に導くことができる。私たちの体質を造るもので、私たちが改善できるものは、まずは食である。私たちの細胞は食べ物からできている。食べ物が変われば細胞も変わり、身体も変わる。しかし、数日や数ヵ月で変わるものではないから、数年かかることもあり、体質改善においては決して即効性があるとはいえない。ただ、着実に食が変わると身体が変わる。

マクロビオティックにおける根本的かつ即効的治療法に断食がある。一時的に食を断つことで私たちの身体は劇的に変化する。

七号食という断食

桜沢如一はヨーロッパで断食(七号食)の実際の効果を報告している。「奇跡の10日間」という断食(七号食)の効果である。ヨーロッパ各地から集まった人たちとの断食(七号食)

合宿で、10日間の合宿にかかわらず多くの病気が改善したという。リウマチ、心臓病、糖尿病などがたった10日間で劇的に改善したというのだ。

大森英桜も「あらゆる病気を10日で治す」と言って、難病者を10日間で改善した話を時々語っていた。実際に私も、10日間で症状が劇的に改善した人を、大森の付き人をしている時に、直接お会いして話しを聞いたことがある。

その後、私も和道を始めて食養合宿(断食合宿)を開催してみて、短期間(3~6日間)で症状が改善した人たちを数多くみている。脊柱管狭窄症で歩くことがままならなかった人が普通に歩けるようになったこともある。腎不全でお小水がほとんど出なくなった人が腎臓の働きが戻りお小水が出るようになった人もいる。ここ最近では、コロナワクチンの副作用で髄膜炎になった人が、痛みとこわばりと難聴がたった数日の断食と手当で消えたこともある。本人は喜び、一緒に合宿に参加した人たちは驚きを隠さないでいた。

マクロビオティックにおける即効性は、断食と食養手当によってもたらされていることを、私はこの十数年の活動で確信している。そこには、症状の陰陽を把握することがまずは必要である。その上で、体の陰陽に合った断食と食養手当、そして回復食が重要である。その間、体を動かし、深い呼吸をして、食養手当で体を芯から温めること。それを安心した状態で取り組むことである。これらが組み合わせられれば、いわゆる奇跡が起こることは必然である。

病というものは私たちの身体を治す働きとして出ている。その治す働きを邪魔せず、自然に沿ってあげるだけでいい。

アトピーの即効的改善

アトピーの人は普通の人に比べて汗腺の働きが低いといわれる。日本人であれば250万個ある汗腺のうち、アトピーの人は100万個ほどしか働いていないという。汗腺の働きが悪ければ、毒素が排泄されずに身体に溜ったままになってしまう。しかし、自然とは有り難いもので、溜まったままにさせずに、肌に湿疹を表出させたり、気管支から毒素を排泄しようと喘息を引き起こしたりして、身体をきれいに保とうとする。

断食(七号食)は胃腸の働きを高めるだけでなく、肺や汗腺の働きも高める。

半断食合宿に参加した重症のアトピーの女性がいた。彼女は多くのアトピー性皮膚炎の患者と同様、汗をかきにくい



体質であった。夏であっても汗をびしょりかくという経験がなく、汗だくになったことがなかった。

その彼女が半断食を体験し、4日目のことだった。その日は朝から強い雨が降っており、いつもの午前中のウォーキングができなかった。そこで、午前中は生姜シップで体を温めることにした。お腹(腸)や腰(腎)を中心に徹底して体を温めた。

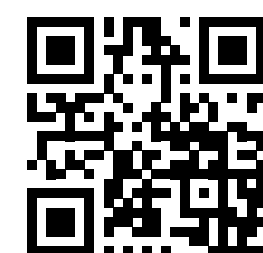
午後になり、強く降っていた雨はすっかり上がり、午前中の天気がウソのようにスカッと晴れてきた。午前中、外に出られなかったのが、午後は希望者で散歩に行くことになった。アトピーの彼女も散歩組みになり、みんなでウォーキングに出かけた。みんなの体調を見ながら距離を判断するのだが、生姜シップの効果とお天気が皆の体力を後押ししてくれたのか、いつもより足取りが軽く、小高い山を登って下りるといふ道、10キロ以上をアッという間に歩いてしまった。

晩秋の季節だったが、皆、汗をびしょりかいた。アトピーの彼女も、生まれて初めて、今までかいたことのないところから汗が出てきたという。ウォーキングから帰った彼女は、汗をしっかりとかくことがこれほど気持ちよいものだとして初めて経験したという。30代半ばであった彼女はこれまで生きてきた中で、その時が一番爽快であったという。そして、その時の半断食を境に、アトピーが劇的に治っていくのだった。

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10回 | コメの価格 渡邊 昌

高騰するコメ価格

昨年末からコメの値段が急騰し、スーパーマーケットなどでコメが売り切れてコメ騒動になっている。5kg 1,000円程度の普通米が3,000円、4,000円になったのだから家計をあずかる主婦らにとっては大変なことだ。野菜も調味料もみな値上がりするなかでコメが標的になったといえる。そもそもコメの値段は30年間ほぼ同じ値段で据え置かれてきた。コメの価格が高止まり、ということで令和のコメ騒動の様相を呈している。そもそも5kg 1,000円のようなコメがどうして長年市場に供給できたのだろう。

農協による一括買い上げ、政府の農民への所得補償などは価格安定に役立つといえるが、逆に市場における適正価格の形成が無視されてきた。国際的なコメの価格を調べると、タイのジャスミン米は5kgあたり約780~950円、カリフォルニア米は5kgあたり約1,280~1,920円である。米価の空前の高騰は政府備蓄米を放出しても収まらない。米国からコメを輸入して高い関税を払っても5kg 3,000円程度で売るスーパーも現れた。2025年5月に全国19の新聞社が合同で実施した「コメの『適正価格』に関するアンケート」では7,110人の回答があり、消費者からは2,000円~2,500円が適正だとの回答が多く、生産者からは3500円~

4,000円未満という回答が多くを占めた。そんな中、5月のコメの販売価格の平均は4,620円であった。

新たに就任した農水大臣のショック療法

問題は流通の目詰まりといった足元の話に留まらない。令和のコメ騒動で農政の綻びが露呈している。価格の低下を防ぐ生産調整を続けてきた結果、担い手不足が進んで産業としての持続可能性さえ揺らいでいる。危機的状況で農水大臣が辞任し交代となった。

新たな大臣は就任するやいなや備蓄米の放出や情報発信の仕方を変えて、コメ価格を力づくで抑えにかかった。競争入札ではなく随意契約。それも集荷業者や卸を外す荒療治で、対象を消費者とじかに接する小売店に絞った。大臣による随意契約で集荷業者や卸を外し5kg 2,000円前後の末端価格を実現したのは消費者にとっては良いことのようにだが、この歪が今後どのように表れてくるのかわからない。

農家の売り渡すコメ代金と消費者が購入するコメ代金の間には5段階ものコメ問屋を経る仕組みなど、旧態依然とした仕組みがあることも明らかにされた。これは郵政民営化のような荒療治になるであろう。まして足りないコメを米国やタイから輸入するというのであれば日本のコメ農家は将来、壊滅状態になるであろう。自給できていたコメ

を海外からの輸入に頼るようでは食糧安全保障上の最大の危機となる。

そもそもコメの消費が減って減反政策を取り入れたのが農政の失敗だったのではないか。農地の集約化による大規模生産やコメからの転作をひたすら推し進めたために、小規模生産農家は廃業したところが多い。

メディカルライスの価格

メディカルライス協会は「コメ食による治未病」というキーワードで玄米普及に努力してきた。玄米コンテストを開き、機能性成分を測定し、おいしく食べられる玄米をメディカルライスとして認証してきた。全国のコメを検討し、土壌や水も分析して理想の棚田の有機米にたどりついたが、農家さんに聞くと「手間が大変で時給10円にもならない、もう離農したい」という声が多い。フェアトレードで実際にはいくらだとコメづくりを続けられるのか、と聞くと1kg 800円という返事であった。つまり10kg 8,000円ということで老夫婦2人が食べるひと月のコメ代としては妥当であろう。そこで健康づくりに役立つコメとして1kg 1,000円前後の値段を想定したのであるが、今や3,000円、4,000円という値段のコメがでてきたので驚く。

価格が下がることで、農家の収益が圧迫され、生産価格を割り込む可能性が指摘されている。すでに中山間地域の農業や小規模農家にとっては厳しい状況となっている。政府は生産コスト削減や所得補償を検討しているものの、農家の希望は支援よりも自分の作ったコメを適正価格で消費者に買ってもらうことなのだ。

田んぼ面積の減少

日本の田んぼの面積は減少傾向にある。最新の統計によると、全国の田の耕地面積は約235万2,000ヘクタールで、前年より1万4,000ヘクタール(0.6%)減少した。この減少は、耕地の荒廃や都市化による転用が主な要因とされている。長期的な視点では、過去15年間で全国の耕作面積は約42万ヘクタール(9.7%)減少しており、これは埼玉県の間面積より広い。

棚田

棚田はかつて平野が少ない山間部や海岸部の食料自給に貢献し、現代でも景観や生物多様性の保持に大きな役割を担っている。近世以前の稲作適地は、比較的小規模で緩や

かな沖積扇状地、小規模な谷地、あるいは小規模で扱いやすい地形が連続する隆起準平原上などが主力であり、いずれも河川の中上流域が中心であった。だがコメが余剰になるにつれ、耕作効率の悪さから作付けが放棄される例が増えている。早稲田大学中島峰広名誉教授(地質学)の推計によると、全国にある水田の約1割にあたる15万haが棚田で、この30年間で約3分の1が消えた。棚田栽培米のブランド化やオーナー制導入、機械化などにより棚田を保全する取り組みが各地で模索されているが先行きは暗い。

一方で、棚田はエジプトのピラミッドに並ぶ偉大なものであり、農民の労働・勤勉の結晶であると絶賛する声もある。棚田は、美しい自然の保全、農山村部のコミュニティ維持や都市との交流、文化・教育といった多面的な価値が評価されている。政府は「棚田地域振興法」を制定するなどして営農継続を支援し、農林水産省は1999年に「日本の棚田百選」として134地区を選定した。2022年2月15日には自治体など多様な主体が維持・振興に加わる「つなぐ棚田遺産」271地区を発表し、棚田保全を図っている。

コメとパスタ

コメの値上がりとともにパスタを食べるからよい、という意見もある。一般的に、コメの方がコストパフォーマンスが良い。パスタはセール時に大幅に安くなることがあり、購入タイミングによっては逆転することもあるだろう。しかし長年コメを食べることで培われた日本人の温かな気質、自然との共生、健康長寿をもたらした。コメ食がつくった腸内細菌叢は免疫を掌り、コロナ禍でも災厄は少なかった。玄米の不溶性食物繊維、γ-オリザノールは日本人の健康のみか、性格や霊性にも関係してきた。

パスタはたんぱく質と食物繊維が豊富で、血糖値の上昇が緩やかな低GI食品とされている。小麦にも食物繊維はあるが、水溶性が主で小腸で吸収されるので大腸の腸内細菌の餌にはならない。

コメは日本の食文化に根付いており、主菜・副菜と組み合わせることで、栄養バランスを取りやすい特徴があり、健康長寿の支えとなった食養生のエビデンスを大事にしたい。

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。



マクロビオティックと農

第9回 | 自然への祈りと愛を胸に 古川 恵美子



おいわきやまの麓にて

ここは青森県弘前市、岩木山麓に広がる弘前市弥生地区に存在するお岩木山自然農園^{いわきやま}。農園主の中原稔さんとパートナーのふっこさんが岩木山に向かって祈りを捧げることから農園の一日が始まります。

ここは家庭菜園を学ぶ学校であり、青森県内各地に100人ほどの小さな子ども連れの親子をはじめ、幅広い年齢層の生徒が所属しています。また多様な学びを求めて集まって来る自然を愛する人々のコミュニティと呼ぶにふさわしい場でもあります。

日本の将来を見据えた新しい考え方の空間、「エコビレッジ^{くわあん}『空庵』」の名の下、農園主の中原さんとふっこさんが中心となりお米や野菜づくりを伝えると同時に、ここでクニヅクリをしています。

空庵では現代社会とは逆行しているような暮らしぶりが展開され、自然と一体となった生き方が繰り広げられています。縄文のムラの人々を彷彿とさせる想いや自然に感謝し全ての命を愛する生き方がここにあるのです。

天からの贈り物でもあるかのように出会った古い民家を拠点にコミュニティのメンバーと共に畑を耕し、力を合わせて居住スペースや環境を整備しながら着実に進化し続けています。

もしある日突然、日ごる当たり前のように使っているガスや電気が途絶えたとしたら。

…空庵では先人の知恵に学び、手づくりのピザ窯やかまどを備えているのでうろたえることもなく、平穩に時が流れるだけです。

世の中に溢れかえる食料品。瞬く間に流通網が途切れたとしたら。

…空庵の目の前には自然に逆らわない農法で育てた野菜やりんごの畑があります。なによりも周囲には豊かな山の恵みが一面に広がり、近くの溪流ではざぶざぶと雪解けの水が音を立てています。また、庭先には人なつっこいやギさんや元気に走り回るニワトリさんたちが遊び、淡々と一日を生きることができのです。

自然な生活を心がけることで現代社会ならではの不安は最小限に留められることでしょう。空庵では古くて新しいライフスタイルが形作られており、言い換えると「マクロ



竈の釜で炊きあがる玄米は絶品

「マクロビオティックの生活」がここで息づいているのです。

私は将来自分で食べる野菜を自らの手で育てることができるようになりたいと希望し、この学校の門をたたき4年になります。文字通り、ようやく地に足が着きだしたばかりです。このような環境の中で農業を学ぶことに喜びを感じ、土とのふれあいや日々変わる植物の成長を目の当たりにして生きている実感を楽しんでいます。

中原さんは現在48歳。30歳代半ばにご出身地でもある岡山県の民宿・百姓屋敷「わら」の研修生でした。「マクロビオティックの料理法」や「玄米・重ね煮・陰陽」などにこの研修時代に出会っていたというのですから私が中原さんの人生の道のりを知った時には会うべくして出会った人だと、ふと思ったものです。



お岩木山の麓で「農」を学ぶ

マクロビオティックは宇宙の法則に則った生活全般にわたる考え方や生き方、「幸福と平和」「健康で自由で豊かな人生」を送るための実践的な方法論です。

創設者、桜沢如一の遺志を受け継いだ諸先生方が100年ほど前から啓蒙し続けてきた「マクロビオティック」の哲学。

現在私は青森の地で「マクロビオティック クッキングスクール リマ青森校」を主宰し、そして食材を提供するための自然食品「たちばなや」を経営、「食べること」を通してマクロビオティックを伝える活動をさせていただいています。

料理を通して「身土不二」「一物全体」「陰陽の調和」がいつも簡単に説明できるので、それを学んだ時の教室に通う生徒さんたちの驚きの顔はいつも私に喜びを与えてくれます。その瞬間が楽しく料理教室やショップを続けられてきているのかもしれません。

大いなるマクロビオティックの哲学は目の前の小さな現実にてさえ解き明かされる、これがマクロビオティック料



マクロビオティック料理を実践し共に学ぶ

理の奥深さ、心魅かれる所以と感じています。

有形無形を問わず、万物は宇宙のエネルギーによって誕生し、生かされ、育まれていると考えられています。このエネルギーが凝縮されて目に見える形で表れている私たち一人ひとりの命をはじめとする動植物を例にとっても、大気の流れと調和を取りながら「動き」を止めることはありません。そこから湧き出る思考、現象、多種多様な活動も宇宙の軌道にスムーズに乗り、滞りなく展開されていく。そのためにも「食」を見つめ、「農」の原点に立ち返ることを常に心に留めていたいと思っています。

マクロビオティックに出会って約40年、日々の暮らしの中に普遍的な真実を見つけることに今もなお興味がかきたてられてやみません。



皆で調理して「空庵」の屋外でいただく食事

こがわ えみこ

マクロビオティック クッキングスクール リマ青森校主宰。青森市内にて「マクロビオティックたちばなや」を経営。子育て奮闘中にマクロビオティックと出会う。現在は保育園給食のメニュー開発にも携わり、県内の子どもたちの育成にも関わっている。また食育ボランティア団体「あおもり食命人」の立ち上げから関り青森県民の食生活改革の活動を行っている。





はじめ塾レポート

vol.10 子ども達の成長を支える米作り

和田 正宏

はじめ塾では24年間子ども達主体の米作りを続け、近年は谷間の小さな田んぼ5枚で4種類の米を作っています。一番多く作付けするのはもち米で、他に赤米、緑米、黒米を作付けするため、実りの季節の田んぼは彩り豊かでとてもきれいです。また、誰もが安心して田んぼに裸足で入ったり、頭から泥だらけになって遊べるように、田んぼには外からの肥料等は一切入れず山からの恵みいっぱいの谷川の水だけで自然に任せた米作りを行っています。田んぼには悦びと気づき、子ども達の成長のチャンスが溢れているので、近頃は皆さんに親子で田んぼをやることをお勧めしています。

塾の田んぼは毎年自ら手を挙げ立候補した高校2年生が担当します。彼らは初夏に種籾の播種からスタートし、年末の餅つきと翌年の種籾を確保することに取り組むだけではありません。1人でも多くの方が気持ちよく田んぼに関われるよう取り組むことで人との繋がり方を学びます。24年の間には、大豊作の年もあれば、苗作りから失敗したことがあったり、収穫間際の田んぼがイノシシにより全滅したこともありました。僕たちにとって田んぼは学びの場なので、どんなことが起こってもチャンスだと捉えます。もちろん

悔しい思いもありますが、大きな失敗は下手な成功体験より、はるかに大きい学びにもなり得るからです。

田んぼ仕事はGWに前年の子達から託された種籾を川の水に入れ、種子を目覚めさせるところからスタートします。この作業が始まる頃、高校2年生の子達が「今年は田んぼやりたいです」と手を挙げ始め、大抵3~4人が担当をします。この自分から手を挙げることはかなり大切にしています。僕は高校生の彼らに貴重な成長のチャンスとして是非取り組んで欲しいと望んではいますが、それでも思春期の終盤にいる彼らの学びにおいて、最初の一步が「やらされ感」からなのか、それとも自らの一步なのかは大きな違いになるからです。

苗の芽が出ると田植えまで毎朝登校前に苗の水遣りをします。日差しが強くなる前に十分な水をあげるのですが、苗箱は80枚ほどあるのでかなりの時間を要す上、当然1日も欠かすことはできません。そのうち担当メンバーの都合がつかない日が出てくるので、メンバー以外の仲間に頼みます。このチャンスにしっかり仲間に頼み助けてもらう経験をしてもらうのです。当たり前と感じるかもしれませんが、孤独孤立が大きな社会問題になっている世の中です。大人



になる前に、周囲に助けを求めることのできる力を育てることはかなり大切です。

田植えや稲刈りは塾のイベントでもあるので毎回子ども大人合わせて150人以上が参加します。そのためイベントの前には田んぼ仕事の準備だけでなく、参加者が休む場所や荷物置き場の草刈り等の環境整備もします。田植えや稲刈りの日は役割分担なしで、稲を刈る役、束ねた稲藁を運ぶ役、ハザ掛けの竹を組む役、ハザ掛けをする役、小さい子のトイレに付き合うなど、その場の状況で各自が臨機応変に動きます。参加者には慣れていない人から初めての人まで様々な人が150人以上なので、想定通りに進むことはほぼありません。そんな状況でも毎回楽しく、そして作業もしっかりやり終えることができるのは、担当メンバーが自分の役割だけに没頭せず、周囲の様子も気にしながら全体が滞らないよう動けるからなのです。目の前のことに取り組みながらも常に全体を俯瞰し、各々が互いにスムーズに動ける力を育てることは僕たちが最も大切にしていることの1つです。塾では、その力が複数人で取り組む台所仕事の場で最もよく育ちます。

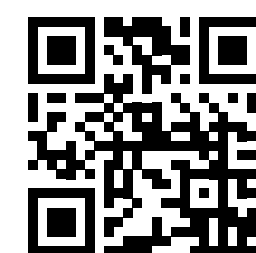
1シーズン田んぼ仕事を体験すると、自分達の都合に関係なく天気や稲の都合で作業しなくてはならないチャンスが数回はあります。例えば急な大雨の時には、雷が鳴ってなければ豪雨であっても田んぼに行ってお水を止めなくてはなりません。そんな時はとりあえず瞬間的に目の前の

ことを棚にあげて、手放す経験をせざるを得ません。人は大切だと思っていることにほど縛られ、そのことを手放すのに恐怖すら感じることもあるでしょう。人生の達人である自由な人ほど、なんでも手放すのが上手なので行き詰まりません。そんな手放し上手になるためのトレーニングまでできるのです。

担当メンバーの最後の晴れの舞台が、田んぼで収穫したもち米での餅つきの日です。1日に360kg以上の生米を餅つきします。餅つき終了時に150人以上の人の前で1年間田んぼ担当をした感想をメンバー一人ひとりが話します。この時に彼らの口から出てくる言葉は、自分達を支えてくれた仲間や大人、参加してくれた人たち、そして土や太陽、自然への感謝がほとんどです。自分達はやり切った、頑張ったという言葉が出てくることはほとんどありません。自分の頑張りよりも人への感謝が先に立つ実感を10代のうちに持つことができるのはすごく幸運な経験であり、これからの彼らの人生の宝になるでしょう。

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23回『ジャックとミチ』からの引用

今号の読み手: 小松 英子

訳者のあとがき (吉見クリマック)

この本は桜沢先生の著者の中で、西洋文明評論の書としてユニークである。世に多い机上の文明評論と著しく違うのは、一日本人が現実に西洋文明の真っ只中で、著者独特の東洋哲学を彼の地に広めながら書き上げた点である。

(中略) 東洋思想の伝道に出掛けた桜沢先生は、いったい西洋で何を見たか？そして、「経済」という独裁王が支配する文明ジャングルの中で、何を文明人たちに語ったか？ 齒に衣着せぬ西洋文明批判がこの一冊に集積されている。【p326-327】

肉食について

生物学的にあって、人間はその知性、その肉体構成、その社会性、その理想、その思考能力において、他の動物よりはるかに優れている。また人間の適応性は、他の動物に比べて大きい。言うなれば、我々の無限の自由の本質は無限の適応性なのだ。肉、砂糖、牛乳、果物、アルコールなどなしにやっていけない人と同様、これらの食品に耐えられないような特異体質の人は、消化器系のみならず、その感覚、感情、知性、社会性、思想が既に重い病気に陥っている訳だ。【p44】

戦争

政府は、宇宙の秩序を知らず、力を信ずる者によって構成されているが故に、戦争を始めるのだ。

(中略) 無知な奴隷の人民と、戦争を宣伝する政治家と、ますます恐るべき武器を発明する学者とは、すべて教育によって生み出された所産である。したがって、地上に自由と平和を打ち立てんとするなら、教育を改めるべきである。(中略) 我々に入用なのは、我々の最高判断力の曇りを取る一つの新しい教育である。

しかしながら、ラジオ受信機の優越性が、その構造とその構成材料のよしあしによる如く、人間の最高判断力は、ただ

生理学的条件のいかんにかかっている。人間の最高判断力の曇りを取り払うためには、まず第一に、人間の生理を整えなければならない。【p100】

業(カルマ)

「これはね、西洋に着いて以来味わった、最大のオドロキなんだがね。今晚集まった人々みんなが『カルマ』が何かしているんだ！」

「そんなこと！」

「いや、本当なんだ。みんな知ってるんだ。しかもみんな、それを、まるで犯すべからざる絶対不変の法則であるかの如く信じ切っているんだ。彼らは一生『カルマ』に支配されると思っている」

「それで『カルマ』は変えることが出来るってことは知らないんです？ 大乘仏教とか、キリスト教とかヒンズー教とか、いろんな名前と呼ばれているカルマ操縦法があることも知らないのかしら？」【p188】

エレホン語について

判断力が高ければ高い人ほど、議論する必要は少ないのです。最高判断力は、全然質問する必要がないのです。(中略) 最も透徹した最も哲学的な詩は『俳句』と呼ばれ、十七文字で三句から成ります。これは日本語の最も典型的な形であります。例を挙げますと、

朝顔につるべとられてもらひ水

(中略) この朝、千代は、井戸端に前の晩置いた小さなツルベのそばに、折りから薄暗がりの中に浮き上がっている、真っ白なツル草の花を見出すのです。彼女は、その朝顔の花が大好きです。『ああ、きれい！』とつぶやいて、長い間その花を見つめます。それから、彼女は、ツル草の花をツルベから離したくなくて、隣の小屋へ水ももらいに出掛けるのです。【p227】

内助の功(吉見クリマックの訳者のあとがきより)

この本に興味を持ったのは、桜沢先生とリマ先生の会話で小説のように読み進めることが出来、しかも会話の内容は判断力の七段階が中心になっています。お二人は表が桜沢先生ならば、裏はリマ先生で一心同体であり、偉大な表面を活躍させるためには、強固な裏面の貢献があるはず。リマ先生の内助の功として桜沢先生を支えていたのは幾許か計り知れません。会話中リマ先生の愛らしさ、桜沢先生がリマ先生を気遣う様子は、一般的な仲の良いご夫婦とさえ受け取れ微笑ましいのです。

栄養学がもたらしたもの

マクロビオティックは、菜食主義のような単に感傷的な気持ちからではなく、生物学的、生理学的な理由のみから肉類を避けるのです。すなわち、"考える人間"を育てるために避けるのです。(中略)つきつめていけば、動物性食品を恐れる必要はありません。すべては量の問題です。量は質を変えてしまうのです(※1)。肉、牛乳、果物を推奨するのは、栄養学からきています。多くの方が、健康情報、マスメディア等によって洗脳されています。自分で考え、選択している訳ではありません。栄養学は18世紀のフランスの科学者ラヴォアジエによって呼吸によるエネルギー代謝を解明したことから始まりその後三大栄養素の概念が提唱され、20世紀に佐伯矩によって栄養学が学問として発展しました(※2)。栄養学は分析としては優れています。

日本では昨今家族や恋人間、見知らぬ人を傷付け合う事件が多発しています。醜悪なのは殺してみたかったという短絡的な行動です。格差社会の中で幸福とは何かを物質面でしか知ることができず、加えて肉食中心、ファストフード、添加物の多量摂取が増えたこと、学歴社会等の副作用だと思えます。生きる力が衰え、考える習慣のない低判断力です。穀物・菜食中心の民族(▽)は肉食中心の民族(△)に支配されやすいのです。

戦争を終わらせることができない人間の「判断力」

世界には建国以来一度も戦争をしていない国はほんの一握りだそうです。21世紀と四半世紀を経た現在も戦争をしています。これは恐怖と権威主義の低判断力の極みです。マクロビオティックを知った当時は「世界平和」を掲げている事に感動しましたが、日本、海外でマクロビオティックを学んだ人の多さを考えると「世界平和」に近づいている

とは思えません。マクロビオティックは実用弁証法であるということを見ればと体質改善、健康法、机上の学だけに止まっているのは判断力の向上に繋がっているか疑問です。「永遠に先んじる者は常に最後であれ(※3)」世界の指導者はこうあるべきです。世界で一番貧しい大統領ホセ・ムヒカ氏は最高判断力を会得された方ではないかと思っています。

時間をかけて変化していくもの

インドのカースト制度はかなり細分化され進学、結婚、職業などに根深く残り、縛られた社会で人々は一生を終えます。インドではそのカーストに生まれたこと自体カルマだと考えられています。桜沢先生がインドに行った折、食養指導をされたのは上級カーストの人達だと推測します。紀元前1500年前から脈々と続く支配制度なので簡単には崩れませんが、全ては変わりゆくこの世なのでやがては変わるのでしょう。今では菜食主義のヒンズー教徒の若者は肉を食べ、資本主義の国のハンバーガー店、あのコーヒーショップもあるのです。ましてやカースト制の職業にないIT産業も発展しているので、ガンジーの時代から大きく変化しています。ただ変化の流れはゆっくりと、時間をかけて大河の如く変わっていくのでしょう。

宇宙観をもって生きる

俳句、華道、茶道、盆栽等は日本独特の文化です。これらの「道」は宇宙の原理を顕すようです。日本は四季ごとに多彩な美しい景色が繰り広げられ北から南に長い地形ゆえに変化に富んでいます。この環境に暮らす日本人は感受性に優れ情緒豊かです。この環境で育ち穀物、季節の野菜を食べ、時に魚を食べても、生理学的に健康であれば確かな感性が育つでしょう。幼年期にスマホで遊ばせ学習塾に通わせている現在では将来が危惧されます。十分な遊びが右脳を発揮させることで左脳の発達も優れます。桜沢先生は体の一番陰性な部分、頭の間脳(△)は宇宙とのアンテナ部分であると言っています。マクロビオティックは迷信や宗教、学問ではなく無双原理という宇宙観を生きることによって実証し、自由と幸福にたどり着く、誰もができる当たり前のことなのです。

※1:『ゼン・マクロビオティック』桜沢如一著/村上譲顕訳[p82]より引用 ※3:同書[p1]より引用
※2:『日本における栄養学の歴史(インターネット)』より引用

こまつ えいこ

長年の不妊症を食事で改善し、子供を健康に育てることが子への財産と考え、正食を学び始める。料理だけでなく岡田定三先生の講義に惹かれ、それを入り口として桜沢ワールドに邁進する。現在は伝える喜びと自己研磨の集大成で、達人となるいつかが楽しみ。味噌ソムリエ、natural food コーディネーター、調理師。



資料で歴史を振り返る

桜沢如一の 思想と生涯

第36回：老年期 ③

ナビゲーター：高桑智雄（桜沢如一資料室室長）



My Dear Girls & Boys

今回紹介する資料は、1953年(昭和28年)10月14日にインドのカルカッタへ向けて出港した貨客船サーダナ号から、桜沢如一が「My Dear Girls & Boys at M.I.Tokyo」と記して、東京のMI生に最初に送った手紙です。後に「GO通信(George Ohsawa Letters)」と呼ばれ、この第1信を皮切りに、約5年間でインド、アフリカ、ヨーロッパからおよそ2,000通を超える手紙が航空便にて送られました。

1976年(昭和51年)に、この手紙群をまとめた全集「G.O.レター」が刊行された時の前書きで丸山博(大阪大学医学部教授)は「これは、ただのテガミではありません。たんなるルポでもありません。見聞録あり、体験談あり、時評あり、詩歌あり、人物論から文明論にいたる、まさに文字通り文学であり、教養の書であることが、このG.O.レターの特色」だとして、桜沢の「魂の手紙」と評しています。まさに、一見して読むことができないほどに書き殴られた文字には、魂のほとばしりを感じます。

桜沢自身も第3信で「それは発見のキロクであり、ヨロコビの伝えである。感謝のキロクである。これが一々いくらかでもかける様にならなかつたら、人はPU人になれないのだ。つまり自分が表現できないのだから、死人だ」と、MI生に早く自由に作文が書けるようになって、どんどん返信する

ように切望します。まさに桜沢にとっての手紙のやり取りは、魂と魂のぶつかり合いだったのです。

リマの『開けゴマ』

第1信では、まず10月14日の出航の前の日に大阪から神戸港に到着し、見送りに来たMI生たちと街に繰り出し、イタリアンレストランでの最後の晩餐を行い、「ビールで赤くなって、お魚とゴハンをたべたが、ヤハリ、東京会館の、田中さんのブルニュエのお魚に及ばない事ハナハダシイ」と感想を述べます。そこから偶然見つけた「生そば」を出すそば屋にハシゴし、そばを注文したがタレが甘すぎたので、



サーダナ号船内での桜沢とリマ

いつも携帯しているごま塩をそば湯に入れて即席のタレを作って、みんなざるを4枚(桜沢は「三スベだけ」という記述をしているが「スベ」は何を意味するか不明)を平らげたと書いています。

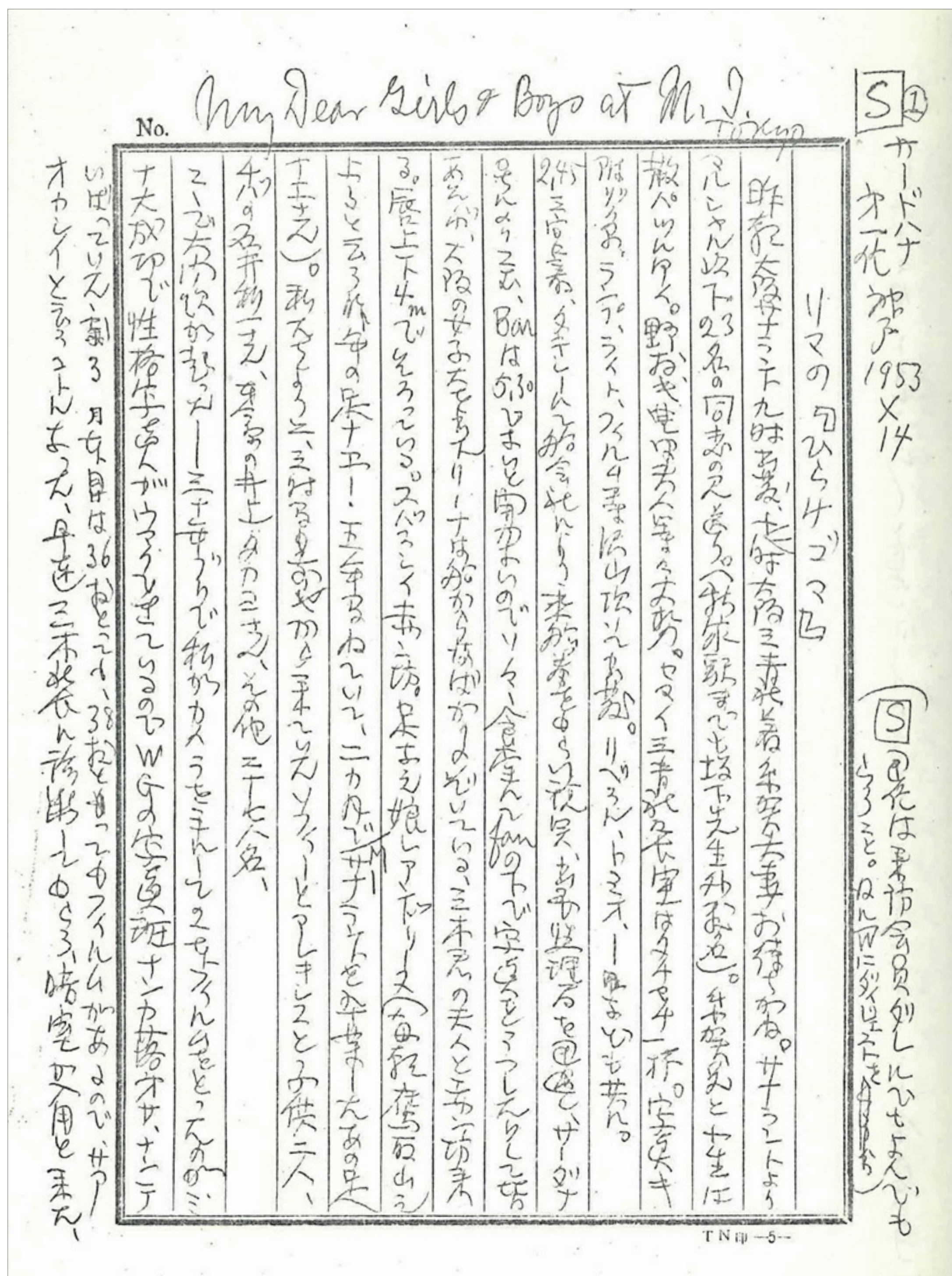
しかし、面白いことに、この第1信は、11月1日発行の『SEKAI SEIHU』にコラムとして一般公開されますが、そこではイタリアンレストランで最後の晚餐をしたこと、そしてそば屋で即席のタレをつくったことだけが記され、ビールを飲み、魚とごはんを食べたことと、そのすぐ後にざるを4枚も平らげたことなどの記述は削除されています。もちろん文字数の制限でしょうが、はたして、これらの校正は編集部が自主的に行ったのか、桜沢の指示だったのか興味をそそるところです。

さて、タイトルの「リマの『開けゴマ』」とは何でしょうか？ これは、海外旅行も船での旅行も人生で初めて、しかも英語が全く話せないリマと船員との微笑ましいやりとりを桜沢が大傑作としてつづったエピソードです。船の部屋の扉を船員に開けてもらう時に、桜沢から英語は日本語と逆なので「ヒラケ、ゴマの調子で」と教えられて毎日練習していたリマは、船員に「ひらけ ト プリーズ!!」と言ったら見事に通じてしまい、閉めてもらうときは仏語と日本語と英語で「フェルメ ト プリーズ」と言ったら、これも通じてしまったそうです。こうしたリマの船員との天然なやりとりは、その後も語られ、夫婦で初めての海外渡航、そしてこれから始まる大冒険への桜沢の興奮冷めやらぬ気持ちがひしひしと伝わってきます。

カルカッタまでの航海

「モ一船は太平洋を西南え走っている。たえまもない逞しいエンジンの音—Yin Yang 々々々々とリズムカルに、脈拍のようにひびく。海はまっ暗で何も見えない。もう大分温い。黒潮に逆らって走っているからだ」。10月14日出航した船の中で桜沢は、「発生学」(「生まれるまでの君の伝記」として、1959年発行の『1200年前の一自由人』に収録)の原稿を書きながら18日には香港に到着します。

香港では張という人物のガンの手当と指導を行い、シン



ガポールへ向かう南シナ海では、コンパスの狂いによる7時間の立ち往生をした折には、南海の海の底に沈んでいった日本の若人のわだつみの声が起こした奇跡だとして、長編の詩を捧げます。26日に到着したシンガポールでは、船で出会った青年でインド人のチャクラバティとネパール人ラナとドライブして、バナナ、マンゴー、ヤシの実ジュースを堪能し28日にはマレーシアのペナンに至ります。

11月に入りラングーン(現在のミャンマーの首都ヤンゴン)沖では、インドを間近にしながら、「弱虫ガンジー少年物語」(1954年に『続・永遠の少年』として発行)を書くのに没頭します。急な予定の変更などがありましたが、6日ラングーンを出港し、11月9日についにインドの聖なる河ガンジス川の河口に到着するのです。

※プロフィールは11ページをご参照ください。協力:斎藤武次、安藤耀顔

桜沢如一『花の本』試訳と解題

二村 淳子

経緯

今から12年前のことでした。私が桜沢の『花の本(Le livre des fleurs)』に向き合うきっかけを与えてくれたのは、ベトナムのファム・クイン(Phạm Quỳnh, 1892-1945)という人物です。ベトナムの近代化に貢献した知識人で、多言語(ベトナム語・フランス語・中国語)雑誌『南風雑誌』の主筆であり、ベトナム初の美術運動を牽引した人でもあります。仏語も漢文も達者な彼は、文化の力でベトナムのフランスからの「独立」を果たしたいと望んでいました。

私が、Sakurazawa という名前を初めて目にしたのは、このクインが1931年10月9日に発表したフランス語新聞の記事「東洋の理想(Les idéaux de l'Orient)」の中でした。これは、岡倉天心の『東洋の理想』の書評です。この中で、ファム・クインは Sakurazawa を登場させ、「哲学者」と紹介し、桜沢の仏語著書『東洋哲学及び科学の根本無双原理(Principe unique de la philosophie et de la science d'Extrême-Orient)』を引用していたのです。クインは桜沢の著書『東洋哲学及び科学の根本無双原理』の批評も同新聞に長々と掲載しており(1931年10月2日)、2人の間に直接的なやりとりがあったことが仄めかされています。

以上のような経緯で、私は、桜沢如一が、1920~40年代、フランスとベトナムと日本の知的交差路に位置していた人物だったということを知りました。



ファム・クイン氏

試訳内容紹介

試訳すべてをこの場でご紹介する紙幅がないので、右のQRコードから無料でダウンロードいただき



ベトナムの仏語日刊紙『東法日報』1931年10月9日。
左の論壇欄にクインの岡倉書評。

たいと思います。

私が試訳したのは、『花の本(Le livre des fleurs)』の初版(1935年)の最終章、「花の哲学(Philosophie des fleurs)」です。『花の本』は、全215ページ(カラー2ページ分を含む)、ペーパーナイフで切り開きながら読んでいくフランス装丁本で、29の図版が挿入されています。表紙には「Prix Harada(原田賞)受賞」という記載があります(東亜考古学会を興した原田^{よしと}淑人のことでしょうか?)。この本の序盤と中盤は、いけ花のことにについて述べられています。いけ花の歴史、日本の季節の花々の紹介、流派、盆栽の紹介などです。最終章「花の哲学」は、恐らくは、桜沢の最も書きたかった箇所でしょう。この章は、「花とは何か」という問いから離れ、日本の「藝術」そのものを俎上にし、東洋と西洋の藝術観の比較が展開されています。この中で、桜沢は拈華^{ねんげみしょう}微笑の説話を引用しています。

ある日、釈迦牟尼は自分を取り囲む弟子たちに、「今日は仏教の奥義を伝えたい」と言い、一輪の花を差し出したという。誰も理解できなかったが、ただ一人、それを見て微笑

んだ弟子がいた。「わかりましたね。私の体得した教法は今すべてあなたに伝えました」と釈迦牟尼は言った。

悟りは文字や理論によって伝わるものではないという不立文字を教えるために禅宗で用いられるこの説話を、桜沢はフランス語に訳し、西洋の審美観に苦言を呈します。西洋は言葉というものに重きを置きすぎではないか、と。海、川、山、平原…。あらゆる自然と同様、花は雄弁に語っている。自然の前では人間の拙い言葉など取るに足りないではないか、と。

また、桜沢は、人間中心主義に基づいたルネサンス的な価値観を普遍だと信じる西洋の藝術観は偏狭だと論じます。

日本の古い画に、逆遠近法が見られるのは驚きに値する。手前の物体が最も小さく、奥のものが最も大きく描かれる。立方体は奥の面が非常に大きく、手前の面が小さくなるような遠近法である。なぜこのような特異な遠近法が用いられたのかおわかりだろうか。深遠なもの、目に見えないものに興味を置くという特徴ゆえである。西洋人は光の中に見えるもの、触れられるものだけに目を向けるが、東洋人は手の届かないものに注意を払う。(中略)日本的な意味における「藝術」の定義は何だろうか？六世紀の有名な美学者である謝赫しゃかくは、その美学を説いた著にて、「それは気韻であり、宇宙のリズムへの生動」だと述べている。こうしたことは、多くの西洋人には理解不能に思えるかもしれない。説明が最も難しいのは、謝赫の言う「宇宙」が、日本の藝術家が没頭する非物質的で不可思議な美しさを備えた、目に見えない世界のことを指していることである。

このくだりは、夭折した極東美術研究者のラファエル・ペトルッチ (Raphaël Petrucci, 1872-1917) の『極東芸術における自然哲学』(1911年)を彷彿とさせます。最終章「花の哲学」での桜沢の口調は、愛国的で、挑発的に感じられます。この裏には、当時の黄禍論、とりわけ『西洋の攻防』を記したアンリ・マシス (Henri Massis) による日本文化批判があったと私は考えます。マシスは著書の中で岡倉天心を批判しているのです。

意義

桜沢がこの『花の本』を出版した1935年といえば、かつてフランス美術界を席捲した「ジャポニスム」ブームは過ぎ去り、近代日本は帝国として膨張し続けていた時期です。『東洋哲

学及び科学の根本無双原理』の成功があり、当時、桜沢の名前は既にパリ文壇においては無名ではありませんでした。しかし、なぜこの時期に、なぜ「花」について、フランス語で執筆したのでしょうか。

ひとつには、先述した黄禍論者アンリ・マシスへの反論

という理由があるでしょう。『花の木』の初版

もうひとつは、岡倉の『茶の本』との関連です。桜沢は岡倉天心の愛読者でした。『花の本 (Le livre des fleurs)』なる書題から連想されるのは、岡倉の『茶の本 (Le livre du thé)』です。美術批評家として知られるガブリエル・ムレー訳の仏語版『茶の本』は、長谷川路可ろかの挿絵入りで1927年に出版されています。『茶の本』の第六章は「花」にささげられていますが、桜沢は、ここを発展させたかったのでしょうか。欧米の物質文明に対する東洋の精神文明を説くという点においては岡倉と桜沢の著作は深く共鳴し合っていますし、この桜沢の『花の本』の締めくくりは、「一杯の茶」になっています。『花の本』は『茶の本』から生まれたと言っているのではないのでしょうか。

当時の新聞書評などを渉猟したかぎり、作家の KIKOU YAMATA がこの『花の本』を高く評価していますが、最初のフランス語著書『東洋哲学及び科学の根本無双原理』ほどの影響はなかったようです。しかし、のちにベトナム語へと翻訳され、『華道 (Hoa Đạo)』なる題名でベトナムに受容されていきます。ベトナム文学研究者田中あきさんによれば、カイフンという作家は岡倉の『茶の本』の「花」の章を1940年にベトナム語訳して雑誌に発表しているそうです。「花」と「茶」は、東洋精神の象徴だっただけでなく、対西洋、対フランス植民地主義の象意だったのだと思うのです。

※訳出の際、桜沢如一研究家の安藤泰弘氏、桜沢如一資料室長の高桑智雄氏両氏に多くの示唆とご指摘をいただきました。この場を借りてお礼を申し上げます。

※本研究は科研「ポストジャポニスム期の日本藝術論」(24K03453)の助成を受けました。

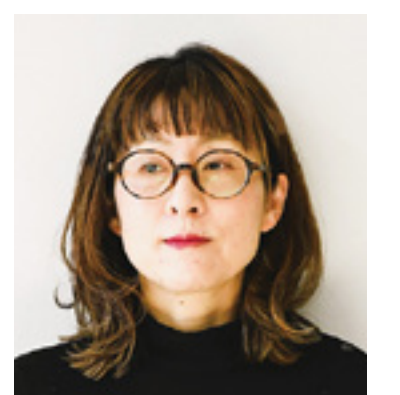


関西学院大学リポジトリ

<https://kwansei.repo.nii.ac.jp/records/2001256>

にむら じゅんこ

関西学院大学教授。比較文化論、藝術・美学、文化研究を専門とする。東京大学大学院総合文化研究科博士課程中退。博士(学術)。20世紀初頭にフランスで活躍していた東アジアの画家たちの作品を研究。代表著に『ベトナム近代美術史』(原書房)、『クスクスの謎』(平凡社新書)、『フレンチ上海』(平凡社)など。



増田 やよい

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。本年11月から武州長瀬駅前ココペリカフェで料理教室開催予定。夫婦で「ますます農園」を運営。Instagram:0328yayom



マクロビオティックの世界観 巻3

斎藤 武次(著) / あうん社



著者は19歳の夏、桜沢如一主宰「メゾン・イグノラムス」へ入所、平和運動「世界政府」新聞の編集に携わった方です。

本書では桜沢夫妻の1953年から5年間のインド・アフリカ・フランスでの活動記録とその間の桜沢不在の日本における食養とPU活動の破綻と再生の歩みが紹介されています。

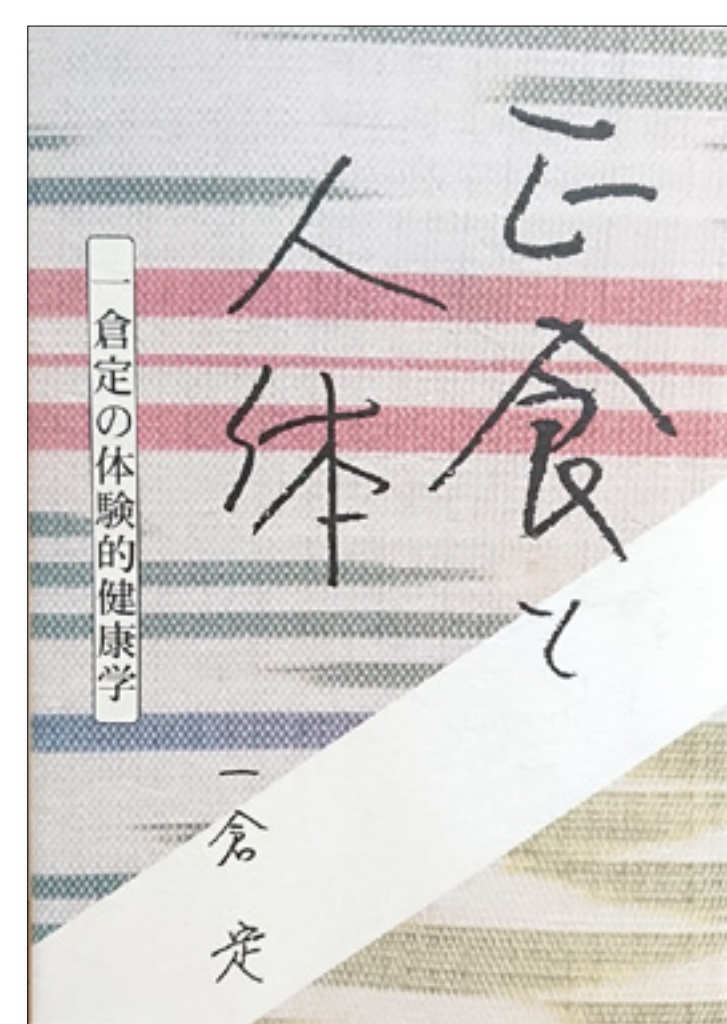
著者がピックアップした桜沢の通信を元に、分かり易い解説で、各国での桜沢夫妻のスケールの大きいご活躍やご苦勞、その思想及び病氣直しの実力故、現地の人々からの信頼が厚く、大歓迎を受けた様子が伺えます。

特にアフリカでのシュバイツァー博士との対決の章は圧巻です。題名の通りマクロビオティックの世界観を感じられます。

桜沢夫妻の他にも、世界各国でマクロビオティックを広めようとジャンプして行かれた方々の通信を読み、これからインストラクターとして活動しようとする私にとってはマクロビオティックの存在価値の高さを再認識し、励みとなる一冊になりました。

正食と人体

一倉 定(著) / (株)グリーン



著者は、経営コンサルタントになった時、多くの先輩が激務で不規則極まる生活のため次々と過勞や病氣で倒れてゆくのを見せつけられ、食事に気をつけなくてはならないと近代栄養学の教えに従って、出来るだけ忠実に守ろうと決心し、行動に移すこと10年、期待していたことは逆に病氣のデパートの様な状態になってしまいます。

そこで、東洋医学の先生に指導を受けながら、自分でも勉強を始め、正食で健康を取り戻します。

著者は石塚左玄の『化学的食養長寿論』によって食物を人体の側から論じていることを知り、開眼したと語ります。

桜沢如一のほとんど触れていない健康維持に焦点を合わせて書き進められたという本書ですが、実際に著者が行った経営コンサルタントでの顧客や、顧客の子どものうつ、引きこもり等の病氣直しの事例が数多く紹介されているので分かり易く、正食初心者にもお勧めです。

私個人としては本書を読んで改めて塩の大切さについて考えさせられ、十分だと思っていた自分の塩の摂取量をもう少し多くした方が良いのではないかと気づかされました。

※現在はビジネス社より[新装版]が発売中

食堂



実践者におすすめの本 —

倉田 敬子

くらた けいこ

2006年に調理師免許取得。2017年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コース)修了。「菜食お弁当とお菓子 keitan55」オーナー。オーサワジャパン池尻大橋店にて月・水・木お弁当販売中。
E-mail: keitan55saikeitan55@yahoo.co.jp



楽しい食品のふしぎ 調理科学のなぜ？

松本 伸子(著) / 朝日新聞出版



食品の成分の特性や調理における変化について、火加減や加熱時間の影響も含めて丁寧に解説されています。実際の食材を使った説明を読んでいくと「おお、合ってた」「え？ そうだったの！」が思わず口をついて出てきます。面倒で省略していた下ごしらえにも科学的な意味があったり、ある程度料理を経験している者には、そうしたきちんとした説明が嬉しい。専門的なようで、気軽に試すことができそうな内容もたくさん紹介されています。調理には、ひと手、ひと手間に理由があり、その基本を理解していくと失敗が少なくなり、応用力、想像力がついていきます。

私は自分の技術や調理法で上手くいかないとき、本書をパラパラとめくり、その食材が載っていないでも「これで代用できる、火の入れ方はこっちが先だったのか」などと参考にしています。応用力がついていくと、レシピ通りでないと作れなかった料理が、レシピの材料が揃わなくても、代わりの食材や調理方法で作れるようになり、想像力でアレンジ料理がひらめき、同時に冷蔵庫に眠っている余り物の無駄もなくなっていくので、私にはとても役立つ有難い本です。

医者がたちが認めた「玄米」のエビデンス

渡邊 昌(監修) / キラジェンヌ



医学者、臨床医、栄養士、研究員の総勢11名が玄米の機能性を医学的知見から示したレポート集です。左に紹介した本とは逆に文章のみの本ではありませんが、米の歴史、玄米だけでなく近代の白米への移り変わりとその弊害についても触れています。

様々な食材や情報が溢れかえり、自分に合う食がどこにあるのか、何を試して良いのかさえも分からなくなりそうな多様性が叫ばれる現代。本書を読んでいると、今だからこそ玄米を取り入れる意味と、その必要性がしみじみと理解できます。それに加え、玄米だけを食べるのではなく、同時に副菜についても考えたり、「よく噛む」といった食べ方を工夫することで、身体に吸収させやすくしたりといった「玄米を食べる意味」につながってきます。

目次を見て興味を持った項目だけを読みみてもいいと思いますが、社会と食生活の変遷、また、ご自分の大切な人とご自身の食生活を比較してみたり、改めて思い返す参考になるのではないかと思います。

現代人が忘れかけている、昔ながらの「食のオールドスタイル」の再評価を促してくれる本です。

食と健康をめぐる新・真説話 細川順讚の

シン・長寿法



第9回

身体能力の低下は
歳のせいではない

細川 順讚

フレイル

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間にある段階のことで、加齢に伴い心身の活力が低下し、病気などで身体的なストレスがかかった際に、要介護状態に陥りやすくなる状態を指します。日本老年医学会がfrailty(虚弱)の訳として平成26年(2014年)に提唱した用語です。

【フレイルの診断基準(国際基準)】

- ① 意図しない体重減少: 6ヵ月2kg以上または年間5kg以上の体重減少
- ② 疲れやすい: 週に3~4日以上「何をするのも面倒」だと感じる状態
- ③ 歩行速度の低下: 通常歩行速度が1.0m/秒未満
- ④ 握力(筋力・筋肉量)の低下: 男性26kg未満、女性18kg未満(日本版CHS基準)
- ⑤ 身体活動量の低下: 軽い運動・体操や定期的な運動・スポーツをしていない

フレイルの状態になると、死亡率の上昇や身体能力の低下が起きます。病気にかかりやすく悪化しやすい、けが、自己コントロールができない、認知症、要介護などの怖れが大きくなります。

ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームは骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起

こり、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。

日本は世界に類を見ない超高齢社会を迎えています。高齢化が進むにつれて、介護が必要となる高齢者が増加しており、その原因の多くが運動器の障害であることが明らかになってきました。厚生労働省の調査によると、要支援・要介護状態になる原因の第1位は「運動器の障害」であり、全体の約25%を占めています。介護が必要になる前に運動器の機能低下を防ぎ、健康寿命を延ばすことが重要です。

【原因】

ロコモティブシンドロームの主な原因は、3つの要素が複雑に絡み合って起こります。

① 加齢による運動器の機能低下

サルコペニア(加齢に伴う筋肉量の減少と筋力の低下)、骨密度の低下、関節軟骨や椎間板の変性、神経障害など

② 運動不足

日常的な活動量の低下は運動器の機能低下を加速させる

③ 生活習慣病

糖尿病、心臓病、腎臓病などの生活習慣病は、神経障害や動脈硬化などを引き起こしロコモティブシンドロームのリスクを高める

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

厚労省の調査によると、メタボリックシンドロームに該当する人が2,000万人以上に上るとのことです。

メタボリックシンドロームは代謝障害のことですが、内臓脂肪症候群ともいわれるように体内に停滞する脂肪が元凶と見られています。中性脂肪、コレステロールなどの脂質や糖質が過剰になって体内に停滞することにより、これが血管内に詰まると重大な事態を引き起こします。脳梗塞、心筋梗塞など、死につながる病気です。

メタボリックシンドロームは、肥満、高血圧、血中脂質過多、血糖過多の4つの条件のうち2つ以上に当てはまる状態をいいます。条件の数が増えれば発病の危険性は上がります。

40歳以上の男性の50%、女性の20%が該当するという結果です。シニア世代(50・60代)になれば、大半が該当することになるでしょう。

メタボリックシンドロームの原因は、高カロリー食と運動不足が主です。

「フレイル」「ロコモティブシンドローム」「メタボリックシンドローム」いずれも、加齢により避けられないものと思われていますが、これは大きな間違いです。自らの生活習慣によるもので、すべて自己責任であり、心がけ次第です。人はいつまでも元気で快適に過ごすことができるのが本来であると知るべきです。

代謝(生命活動)

人の体内では、常にダイナミックな生命活動が営まれています。この営みを「代謝」といいます。代謝とは、体内で営まれる物理的活動と化学的活動などすべての生命活動の総称です。

体内で代謝が進むと、細胞内に排泄物(老廃物)など不要物質が発生します。老廃物は体内に滞ると代謝が妨げられ、蓄積すると障害(病的状態)が発生します。したがって体内に滞ることがないように老廃物や有害物質を排出する機能が備わっています。

老廃物は、細胞内から細胞外(結合組織)へ排出され、血管内、リンパ管内に吸収され、腎臓、肝臓を通して体外に排出されます。

人体は、栄養素の摂取と老廃物の排出は同時に行うことができません。老廃物を効率よく排出するためには、臓器・器官の休息が必要です。食物の摂取がなく臓器の休息が十分にできると、排出の機能が働きます。臓器の休息は約16時間が必要であり、その間は消化器に食物を入れてはならないということです。

細胞新生

細胞は器官によって寿命が異なりますが、一定の期間が経つと機能を失い分解されて新しい健全な細胞と入れ替わります。1日に5000~7000億個の細胞が分解し、新しい細胞が生まれています。細胞は絶えず新旧交代して、一生の間その機能を失うことなく生きていくことができるように設計されています。ところが、ほぼすべての人が年齢とともに衰えていくのは、日々のリセットが不完全であるためです。

成長ホルモン

人は、成長期が終わる25歳頃から成長ホルモン(STH:ソマトトロピン)の分泌量が減少し、次第に体に変化が現れてきます。疲れやすい、記憶力低下、肌の衰え、病気にかかりやすく治りにくい傾向が現れてきます。

成長ホルモンは、タンパク質の生成や細胞新生のスイッチを入れる重要な役割を担っています。炭水化物、脂質などの代謝にも関与しています。STHはホメオスタシス(常に健康を維持する機能)の保持に深く関わっており、健康維持と老化を大きく左右します。

STHが不足すると、体脂肪の増加、骨格系の機能低下、筋肉の低下、血液成分のアンバランス、免疫力低下、集中力・記憶力・思考力低下、老化促進、QOLの低下(意欲低下、満足感低下、精神不安定、体力低下)などの兆候がみられるようになります。

STHは、主に視床下部の脳下垂体から分泌され、他に甲状腺、副腎、生殖器、膵臓、胃、腸、心臓、血管などでも一部生成されます。STHは、就寝後の深い睡眠に入った数時間内に最も多く分泌されます。さらに空腹時、筋肉活動時にも多く分泌されます。

良い睡眠、控えめの食事、適度な運動を実行することでSTHが十分分泌され、いつまでも強靱な体を保つことができます。

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10回 | フランス① パリ
マクロビオティック-大いなる生命-の行方

宇田川 喜久江



Adobe Stock

フランスで100年に及ぶ マクロビオティックの歴史

ジョルジュ・オーサワこと、桜沢如一が1929年渡仏、2年後の1931年、マクロビオティックに関する最初の著作『Le Principe Unique de la philosophie de la Science de l'Extrême Orient』がパリのヴラン社から出版されました。今から96年前のことです。同社では今も、桜沢先生の12冊の著作が扱われ読み継がれています。クリマック吉見氏が「G.O. によって打たれた杭は今後も決して廃れない」と書き残していますが、これは間違っていました。

7つに分裂したコミュニティー

1966年桜沢が他界すると、フランスのコミュニティーは7つに分裂。クリマック吉見氏が「パリ正食連合会」を設立し、自ら名誉会長となり仲違いしたグループをまとめようとして失敗に終わります。自己主張の国フランスらしい展開だと思います。そしてこの余波は今も続いているように思えてなりません。

その2年後1968年、直弟子の一人フランソワーズ・リヴィエール夫人(1916年-2006年)が「道場」を設立。分裂した7グループの内の1つと考えられます。これは1980年、やはりリヴィエール夫人が同住所に15人の同志と共に立ち上げたCIMO (Centre Internationale Macrobiotique Ohsawa)の前身となります。ここで料理教室、講義、アトリエなどを主宰していたようです。

CIMOは現在も存在しているフランスで唯一のマクロビオティックコミュニティーです。このグループには Cuisine et Santé (キュイジーヌ・エ・サンテ)を設立することになるルネ・レヴィ氏も参加していましたが、後に離脱しています(Cuisine et Santéについては次回取り上げたいと思います)。ちなみに残りの6グループについては、全く情報を得ることができませんでした。2006年にリヴィエール夫人が亡くなると、夫人の元で長年マクロビオティックを学んだメンバーの一人が後を継ぎます。現在の責任者はこの人物の後継者となっています。

それから更に20年という歳月が経ちましたが、今日状況はどうなっているのでしょうか。CIMOに関しては、最盛期には週末に100人以上が集まったという証言があるものの、現在は料理教室と7号食のアトリエがそれぞれ月1回行われているのみ。かつては少なくとも8つあったレスト



「新しき世界(1991年発行)」より(撮影された年は不明)
中央のリマ先生の右隣がリヴィエール夫人、前列左がクリマック吉見氏

ランの中で、Guenmaï(ゲンマイ)が唯一今も営業していますが、出される料理は値段が高い上にいささか形骸化したものとなっています。

実は、フランスのマクロビオティックは桜沢の直接の影響がまだ残っていたこともあるのかも知れませんが、70年代までは活発な活動が見られたようです。以降数々の不運に見舞われます。中でも1980年代に巻き起こった、強力なアンチ運動は決定的な打撃となったようです。現在マクロビオティックと聞くだけでアレルギー反応を起こす人が少なくないのは、このような出来事の結果でしょうか。7号食重視の厳格な実践が広められたことも原因であったのかも知れません。

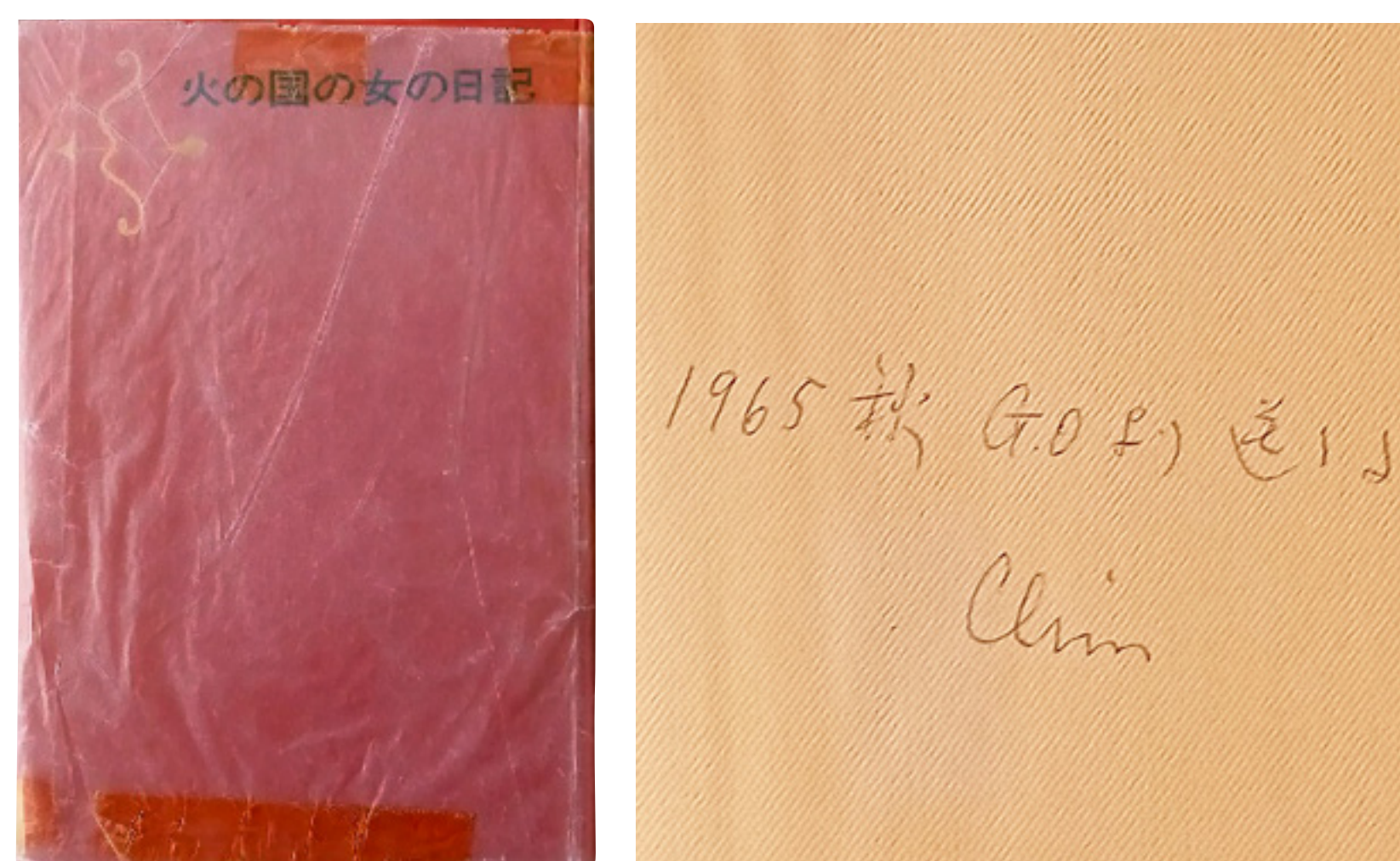


パリ11区、バスチュー、マレ地区に程近いところにあるCIMO

食養は求められているのか

2016年からボランティアとしてCIMOに関わっていく中で、世間一般からは敬遠されているように見えるものの、専門家の間ではかなり評価されているのではないかと思います。栄養士を養成する機関からマクロビオティックについての講義の依頼があったり、ある小児科医がマクロビオティックに希望を見出し、料理教室に参加したこともありました。

さらに大変不思議な現象として、フランス全国のほとんどの有機食材店には、マクロビオティック食材の玄米、生味噌、本葛、梅干し、醤油、海草、梅酢等々豊富に揃っています。マクロビオティック食材とは知らずに日常的に使っている人も少なくなく、また、成人病の専門医が、日本食を積極的に勧めているという話もよく聞きます。このような状況を鑑みますと、フランスにおけるマクロビオティックの可能性は、依然として絶大であると言えはしないでしょうか。



CIMOの本棚で見つけた書籍。1965年桜沢から吉見氏に贈られている。「1965年 秋G.O.より送付 Clim」とある。

大きな生命観

CIMOのフロアに面した壁の一角には、神棚のような小さな空間が設えてあり、桜沢如一、リマ夫人、リヴィエール夫人、そしてクリマック吉見氏の遺影が敬意を込めて掲げられています。この壁の正面の床には、地下室に通じる入り口があり、この地下室にはリヴィエール夫人が所有していた桜沢に関する膨大な資料が今も眠っています。

数年前一時帰国した際、マクロビオティック和道の磯貝昌寛先生とのご縁を得、以来ご助言を賜ったり、正食医学講座で学んでおります。先日、先生よりいただいたメールの中で「マクロ(大きな)バイオ(生命観)」という説明があり、「(低迷しているフランスのマクロビオティックは)これから復興の道を歩むのか」と仰っていました。今から59年前、組織の大分裂という混乱と痛みを受けたフランスのマクロビオティック界、この事がある種の波動を生み出し、広がり、今日まで影響を与え続けて来たのかも知れません。ですが、この波は時と共に鎮まり、月影が澄んだ水面に映るように、新たに光を見出せる日がいつしかやって来るのかも知れません。

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.9

コジマフーズ株式会社 代表取締役 小島正士



会社の歴史と事業の継承

音速の貴公子と呼ばれたアイルトン・セナが亡くなった日、私は実家の会社に入社しました。3年間のサラリーマン生活を経て。

実家は米屋でした。戦後、祖父が設立した米穀店を父が継ぎ、父の持病がきっかけで始まった玄米商品の製造を含めた事業を継承するためです。

先代(父)がこの事業(玄米商品製造)を始めたのは駄菓子の「うまい棒」が発売された年。第一号の「玄米もち」を発売しました。20代で慢性の腎臓炎という持病を患っていた父は、お客様からの紹介で玄米食を知り、自身の病を克服したことがきっかけとなり、玄米商品の開発にのめり込んでいきます。

しかしながら、当初は「玄米」という認知度がなく、作っても売れないという日々の中、それでも「いつか必ず」という熱意だけが彼を突き動かしていたようです。

食事としても、おやつとしても食べられる「玄米もち」。1食分ずつパックした「玄米ごはん」。マクロビオティックの象徴ともいえる「玄米クリーム」。

調理に手間のかかる「玄米」だからこそ、手軽に食べられるという点を注視して開発していくことで、ゆっくりですが徐々に注文をいただくようになっていきました。

本気になれたきっかけ

私が入社早々、父は「ようやく後継が入ってくれた」と、鼻息荒く、仕事を振ってくるのですが、若干24歳。若輩者の私の心は裏腹で、自信もなく会社スタッフとの軋轢もあり、向こう3年ほどは中途半端な仕事態度で、自身の気持ちも含め、適当に業務をこなしていました。

そんな最中、環境問題の講演会を聞いた時、今の地球環境のことやゼロサム社会のこと、企業の本音と建前などを知るきっかけとなり、自身の心に衝撃が走りました。フラフラしている自分を諷められた気持ちというか、「しっかりしろ！」と。

そこから、「倒れるまで仕事をしてやろう」という気持ちに変わり、とにかく、今の会社の問題点を徹底的に直していこうと決めました。

自身が非情な性格で、半ば強引だったこともあり、古くからの父の集めた社員は3年後には1人もいなくなり、入れ替わっていました。



圧力釜での玄米の炊飯工程

かなり凹みましたが、これも世代交代と、自分に言い聞かせて進めていったことで、少しずつ工場環境や管理体制なども改善されて行きました。

2002年に自宅兼工場だった本社を建て替えたことは大きな改善になりました。より一層、品質管理に磨きをかける気持ちを鼓舞することができたと思います。

食とは生き様

元々、父が持病を玄米食で克服した後に、私はこの世に生を受けたので、生まれた時から玄米との触れ合いがあり、ジャーをあげれば茶色のごはんが入っていたり、学校の弁当は玄米ごはんだったり、それが皆と少し違うなどは感じながらも、拒絶感はなく受け入れていたので、普通に小さい頃から玄米を食べていました。ただ、実家の食生活が厳格なマクロビオティックだったわけではありません。でも、私はそれが良かったと思っています。



それはなぜかという、食とは、その人の生き方だと思うからです。人の心は千差万別。正しいかどうかはその人の立場で変わります。であれば、万人に等しく当てはまる食事はなく、何を食べてどう生きるかは自分で見つけていくしかないと思っています。だからこそ、私は弊社のテーマでもある「食と健康」そしてその先の「幸せ」という関係を、入社時にじっくり、何日も自分が納得するまで考えていました。

「食とは生き様」というのが今の私の結論ですが、押し付けることなく、ただ直向きに今の仕事を進めていくことが我が使命と考えています。



コジマフーズ本社

自身の使命を全うする

環境問題を考えるとき、必ず大きな視野で物事を見る必要が出てきます。それはマクロビオティックも同じで、環境と食生活の関係であったり(身土不二)、すべての生命に意味があるという点(一物全体)だったり、生命がバランスをとって生きている点(陰陽調和)だったり、自身の興味を仕事にも当てはめながら学んでいくと、すんなり入ってくる事が多く、すべての生命が幸せに生きる術を見つけることが環境問題に臨むときに必要な姿勢でもと感じます。

この惑星で生まれた生命は、全てに意味と意義があり、どこかで必ずつながっています。その生きる意味を見つけ、自身の役目を果たす。それが全ての生物の使命(天命)であると思っています。大切なのは生きること自体ではなく、どう生きるかということ。

そんな想いで、王ジャパンが優勝し、胴上げされている日に社長に就任した私は、これからも愚直に、玄米商品を作り続ける使命を全うしてまいります。

厳格なマクロビアンでもなく、後世に残せる知恵や業も乏しい私ですが、玄米にかかる情熱は誰にも負けないように努めていこうと思っています。

この文の、どこか一節でも、感じていただける方がみえればうれしいなと思っています。

こじま ただし

1970年、名古屋生まれ。学生時代に絵描きを志すも断念し、3年間のサラリーマン生活を経て、1994年にコジマフーズ(株)に入社。以降、玄米関連の商品製造に従事。2006年同社の代表取締役役に就任。趣味は絵画の制作・鑑賞と模型作り。26歳の頃バックパッカーでヨーロッパを周遊し、その文化・社会に触れ、日本の治安の良さを痛感する。

<https://www.kojimafoods.co.jp/>





意識を変える「食」を学ぶ

教室めぐり

第10回 | 正食千葉教室 おちこち

取材・文 / 篠崎 由貴子

今回は、千葉県八千代市のご自宅で料理教室を始めたという向後安希子さんにお話を伺いました。50歳を過ぎた頃にマクロビオティックに出会い、無農薬有機栽培の野菜作りや「食」を通してご縁を得た人々との交流を何よりも大切にしているという安希子さんの想いとはどのようなものなのでしょうか。

思い出される原体験

安希子さんは正食協会でもマクロビオティックを学んでいた友人が愛媛で料理教室を始めるという話を聞き、2010年に同教室で初級コースを受講。その後は本校(大阪)に通い、さらなる学びを深めたそうです。

「千葉から愛媛まで通うのは大変では？と言われることもありましたが、同年の春まで愛媛大学の大学院の農学研究科に在籍していたこともあり、それほど距離を感じることはありませんでしたね。

本校には中・上級、師範科コースなどを経て指導員の資格を取得するまで通いました。私にとってはどの教えも受け入れやすく、理解しやすく、共感・納得できるものでした。と同時に、上京するまで育った田舎での暮らしや食生活はマクロビオティックの考え方に通じるものであり、『環境や食べものが豊かな感性を育む』ということを再認識できたように思います。結婚を機に農作物作りを始め、地域の子どもたちが野菜の作付けや種まき、収穫などを体験できる場を提供する活動を行ってきたのもそういった考えからです」

生き方・暮らし方を提案する教室

特別支援学校の教員を退職した同時期に正食協会の東京校が開校。先生方のアシスタントを務めるなど様々な経験を積んだ後、岡田昭子校長しょうこの勧めでネットワーク校「おちこち」を主宰することになったそうです。

「積極的に表に出るタイプではなかったのですが、それまで自分が学んできたことが誰かのお役に立つならば…という想いで2014年に開校しました。『おちこち』には過去～現在～未来という時間とあちらこちらに広がる空間の中で『今ここ』を大切にしたいという想いを込めています。

初級コースでは調理を通して一物全体、身土不二といったマクロビオティックの基本を、中級コースでは陰陽調和を深めながらひと工夫した料理やおもてなしなどにも活用



季節の野菜を使った献立をワンプレートに

できるレシピをお伝えしています。座学では玄米をはじめとした食材の特性や扱い方、調味料などについてお伝えすることが多いのですが、マクロビオティックの理論や哲学についてお話することもあります。

現在は1クラス最大6名で、20代～70代と幅広い年齢層の方々が30名ほど通われています。居心地の良さや学びやすさを大切にしているので、和気あいあいとした雰囲気の中でマクロビオティックを学ぶことが一番の特徴ではないでしょうか。自分たちの作った料理を試食しながらの意見交換も活発に行なわれていますね。中には還暦を過ぎて教室に通い始め、数年経った今では家族の食事をすべて担うようになったという男性もいるんですよ。本当にすごいことだなと思います。

上級コースは本校での受講になるのですが、距離的に通うことが難しい人も少なくないので、家族で育てた旬の野菜をメインにした『季節のごはんクラス』や味噌作りなどの講座も開催しています。過去にはお子さん連れOKのママクラスや、子どもたちだけで料理を作る教室をしたこともあるんですよ。食育の観点からも定期的に関心したいなと考えているところです」



長年作り続けている味噌



向後安希子さん

部屋中に香る淡く甘い梅の匂い、ベランダに吊るされた干し柿、ザルに敷かれた切り干し大根。生徒さんの中には安希子さんの日常や生き方、暮らし方に共感して通い続ける人も少なくないようです。

「マクロビオティックは健やかに生きるための知恵ですが、言葉だけでは理解しがたい部分もあるのが現実です。それらをどのように伝えていくべきか…と考えたとき、『生活丸ごとを提案する場にしたい』と考えました。ありのままの日常を見てもらいながら、五感を使って料理以外の何かも感じてくれたら何より嬉しいですし、与えられた環境の中で自分なりに工夫をし、人生を豊かに過ごすための気づきの場になればと思います」



お弁当を通して教室に通い始めた生徒さんも

小さな台所からの発信

集客に欠かせないツールとしてSNSが多用されている昨今ですが、安希子さんはブログをメインに発信を続けているそうです。

「教室に通っている人からの紹介やブログを読んでという人が多いですね。私には時間をかけて言葉を紡いで…といった発信のほうが性に合っているようです。

教室とは別の活動として、3年前から月に一度、玄米菜食弁当の販売を始めました。その他にも、近所のお花屋さんからの依頼で開催している1DAYカフェでは、マクロビオティックについての講義もしています。

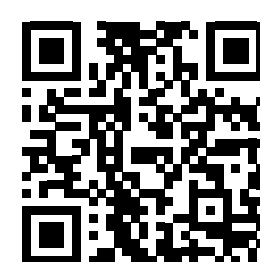
何事にも言えることですが、自分が取り組んでいることを『まだまだだ』と否定し続けていると心が苦しくなります。反省から生まれる気づきもあれば、肯定から生まれる気づきもある。料理も同様に上手に仕上がるときもあれば、そうでないときもある。大切なのは、物事を受け入れて次に活かす柔軟性や判断力ではないかと思います。

『おちこちに来ると心が安心する』『自然と笑顔になる』といった声をいただくたび、小さな台所から何かを発信できているのかな？と嬉しくなります。自然に寄り添う暮らし、



草の根のような私の活動が一人でも多くの人たちの活力になれるよう、これからも細く長く続けていきたいと思っています」

※本記事の内容は2025年6月23日現在のものです。



おちこちHP(ブログもリンクしています)
<https://ochikochi55.jimdofree.com/>

自然との調和に生きる

里山暮らしの愉しみ

vol.10 | 働きアリの法則 山賀 克巳

黄金色の秋

生命体の集団は一定の比率でバランスを維持しているようである。たとえばアリの集団は、働くアリが2割、普通のアリが6割、働かないアリが2割で構成されているらしい。試しに働くアリのみを残しても、結局全員は働かず再び2:6:2の比率になる現象が、働きアリの法則と言われる。これ以外の例では、腸内細菌のうち善玉菌2割、日和見菌7割、悪玉菌1割の割合で棲息しているようだ。

僕自身は忙しく働かない集団に入ると思う。気が進まない仕事はなるべく避けたい。特に地球環境や人体に悪い影響を与える仕事は遠慮したい。手つかずの自然こそが一番価値が高いと思うからである。人間は唯一環境を破壊する生き物だが、僕自身は地球にとっての悪玉菌になりたいとは思わない。そういう観点では、開発という名の森林伐採や、景観を損なう太陽光パネルの設置、生態系豊かな干潟の埋

め立てなどに手を貸す仕事はしたくない。また、伝統的な家並みを壊して四角いビルを建てるような仕事にも加担したくない。しかし僕のような人種は少数派で、残りの一定数の人々は豊かさを求めて皮肉にも豊かさそのものである地球を破壊しているのが現状である。



スギナのふりかけ



伝統的家屋

本当のところ、満ち足りた気分や楽しい気分は無料で手に入るし、その感覚によって豊かで楽しい現実がやってくるに違いない。一体感や満足がいつもあれば欲しいものは多くない。何もなさそうな空間には、現象化する前のイメージがあり、常に時空を超えた場所にそれらは待機していると思われる。好きなイメージに光が当たれば現実化されると知っていれば急いで手に入れる必要はなくなる。

願望実現のメカニズムがわかってくると、ものを所有する動機は薄れるし、買い物にも依存しなくなる。町全体が

自分の家だと想像すれば多くのものを購入して自宅に収納する必要はない。必要な時が来るまでそれぞれの店に保管しておくようなイメージを持つようにしている。また採取した山菜で自家製の食品を作れば自然の恵みによって生活できる。たとえばスギナふりかけを作ったりするが、オーブンで焙煎したあと塩を混ぜてフードプロセッサーで粉碎すれば出来上がる。ケイ素を補給するためにこのスギナふりかけをご飯にかけて食べるようにしている。いずれにしても体調を壊しても石油から合成された医薬品に頼ることはない。医学の父と言われたヒポクラテスは、「食べ物で治せない病気は医者でも治せない」と言っている。体調を良くしたいなら食べ方を変えるしかないだろう。

自然の恩恵に寄り添った暮らし方は次のような描写になるかもしれない。

ある海辺の村に藁や竹などの自然素材で作った小屋で暮らす青年がいる。家は畑と実のなる木々に囲まれている。近くの塩田で天然塩を作りお金や野菜などと交換して生活を営む。休日には波乗りをして地球の鼓動を感じて過ごす。夕日を眺めながらギターを奏でる間、薪で沸かした露天風呂からは湯気が立ちのぼり、妻は夕飯を作っている。大海原を見渡す風呂に入っていると時間が止まり、将来のことを思い煩うことはない。もっと事業を大きくして十分なお金があれば悠々自適な生活が送れるかもしれないが、今すでに気持ちがゆったりしているなら、そのままでもいいだろう。

現代ではお金が大事にされるが、時間という富が犠牲になっている。金銭を稼ぐ間に豊かに過ごす時間は失われるが、失った時間を買戻すことはできない。そして自分の



村の大銀杏



リンゴの実り



中秋の名月

気持ちを大切にすることが犠牲になる傾向がある。学校では健康に良い食べ方や幸せな生き方などは教えてくれない。今の社会ではお金が儲かるシステムが優先されることで、不健康で不幸な人たちが多いように思われる。

病気の原因は、きれいな血液が生成されないことにある。根菜類、野菜の漬物や抗酸化食品であれば胃腸に負担がかからず、血液が酸性に傾くことはない。腸内の善玉菌比率が正しくなれば、血液は健康な細胞を生み出すことができる。もしかしたら人類の腸内において善玉菌比率が優位になれば、世界が変わり、地球環境も改善するかもしれない。

一般に脳波は呼吸の長さと同関係があると言われる。安らいでいる時の長い呼吸になるほど脳波の振幅はゆったりする。一般的に過剰なストレスがなく呼吸回数が少なければ、脳波はベータ波から移行してアルファ波、シータ波へと移行する。人間がそういった周波数に同調して暮らせば地上は天国になるだろう。ただし平穏でのんびりした世界に飽きてしまう人達も出てくることも確かである。人間は同じ状態に留まることなく変容の繰り返しで進化してゆく生き物でもある。

結局、働きアリの法則に従えば、忙しくよく働く人々が2割、ときに忙しく普段はのんびり生活する普通の人々が6割いると想像できる。そしてゆったり生活をする人々は2割程度になるのかもしれない。果たして僕自身は今、忙しい気分にいるか、または満ち足りた気分にいるか、自分はどの集団に属するのか、つねに問いながら暮らしている。

やまが かつみ

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

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





編集後記 禅仏教系の曹洞宗開祖「道玄」に『典座教訓』という書物がある。典座とは修行道場における賄い責任者の意味であるが、僧侶たちの食事の準備全般を担います。食材、調理法、作法など実践的な内容も含まれますが、道玄が最も大切にしていた「喜心」(仏の教えに触れ修行に臨む喜びの心)「老心」(年齢を重ねた者のように慈しみをもって接する心)「大心」(すべてを受け入れる心)という点を挙げ、典座の心構えとしています。それは飽食を戒め食に対する感謝と敬意を教えています。食事を準備する行為が単に作業ではなく、仏道修行の一部であるとし、また、他者への思いやりや感謝の心を養うことだと教えています。筆者も若い頃に読んで感動した思い出があるが、結局字面の上だけでは「知的理解」はできても、行為と経験が伴わなければ、真に「知る」ことはできません。今号の編集に携わることができて改めて、しみじみと道玄の気持ちが分かるような気がしています。(Z)

MACROBIOTIC
Journal

MACROBIOTIC Journal #1036 2025年秋号 発行:日本CI協会
発行日:2025年9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