

季刊マクロビオティック ジャーナル

Since 1948 #1035

MACROBIOTIC

Summer 2025

Journal

特集

ポルトガル交流紀行



Adobe Stock

提言

中村 陽子

広がるオーガニック給食

2025年3月26日付けの日本農業新聞によると、有機農産物を活用する市町村の数が2023年度に過去最多となり前年に比べ4割増えたという記事が掲載されていました。また、3月30日付けの東京新聞には「有機農業に向けて動き始めたJAと自治体」が特集されていました。これらの記事は有機農業を推進するために、いかにオーガニック給食が期待されているかを伝えています。

数年前まで有機農業という言葉は、農林水産省でもタブー視されていました。「オーガニック或いは有機という言葉」は行政では封印されてきた歴史がありますが、この言葉を使わずとも各地の自治体が次々と子どものことを考えた給食を始めています。いずれも保育園・幼稚園の園長先生が、子どもの低体温・アトピー・発達障害など、子どもたちのSOSに気付いたことがきっかけとなりました。

給食を変える動きには、1972年出版『複合汚染』(有吉佐和子著/新潮社)が警告した、農薬や添加物の危険性の排除に重点を置く運動と、戦後の欧米化した食生活の問題点に気付き伝統和食への切り替えを促す運動があります。後者は出来るだけ無農薬・無添加の食材を使用していま

すが、農薬や慣行農業を敢えて批判することなく成功している事例が見受けられます。

保育園、幼稚園は公立・私立に関わらずトップの考え次第で変革が進んできましたが、未だに小学校の給食を変えているところはほとんどありません。それは保育園・幼稚園は厚生労働省、小学校以上は文部科学省管轄のため、法律が違うことが理由のようです。

そんな厳しい状況の中で、新宿区ではオーガニック給食を始めましたが、世間の逆風により8年ほどでなくなってしまいました。一方、武蔵野市では「素性のわかる安全給食」を始めましたが、労働争議や民間委託などの幾多の困難を乗り越えて、財団を設立することで存続しています。

私はこの理由の一つとして、「有機・オーガニック」という言葉を敢えて使わなかったことで、逆風をかわすことができたのではないかと考えています。

オーガニック給食普及の潮流

- ① 食の安全が脅かされている現状認識が進み、関連書籍の出版や、オーガニック和食給食に関する映画が全国で盛んに上映されている。

- ② 特別支援学級の児童数の増加や、食物アレルギーの子ども数が発表され広く知られるようになった。
- ③ 2021年農水省が「みどりの食料システム戦略」で有機農業面積を2050年までに25%とする目標と、給食を有機農産物の出口にする方針を打ち出した。
- ④ 2022年「全国オーガニック給食フォーラム」が開催され、4,000名の参加者と37名の首長さんがオーガニック給食宣言をし、これを受けて各自治体が取り組み始めた。
- ⑤ 2023年「全国オーガニック給食協議会」が組織され、自治体・生活協同組合・JA、また、多くの市民団体が加盟した。
- ⑥ 同年、超党派で「オーガニック給食を全国に実現する議員連盟」ができ、与党側の共同代表は元農林水産大臣が務めている。
- ⑦ 2024年「第2回全国オーガニック給食フォーラム」が開催されJAの役割が明らかにされた。
- ⑧ 学校給食法第9条第1項で食材の選定には「有害なものまたはその疑いのあるものは避けること」また「有害もしくは不必要な着色料、保存料、漂白剤、発色剤その他食品添加物が添加された食品については使用しないこと」と定められている。

以上は全て2021年から2024年にかけて集中しています。気候変動の解決策の1つとしてなのか、戦争の影響からくる化学肥料の高騰からなのか、失われた生態系を回復するためなのか、子どもたちの食物アレルギーや発達障害急上昇の危機感からなのか、世界的な動きであることは間違いありません。

オーガニック給食の定義

何をってオーガニック給食というのでしょうか？実はそれも自治体ごとに違い、はっきりとした定義は存在しません。すべての有機認証の費用を国が負担し、有機農産物を100%使用している例もありますが、日本の場合、地産地消が推奨されているので、地元の有機農業を増やして

いく必要があります。

そこで、オーガニック給食を実行しようと決めた自治体は、地元の農家から有志を募り、有機農業技術の研修をし、給食で適正価格で買い上げる約束をして給食用の安全な農産物を増やしています。「農薬不使用」というジャンルの農産物を給食用に買い上げることで有機農業の推進に寄与しています。

また、顔の見える関係として、学校と農家が2者間で契約することで、無農薬に近いものが提供される傾向にあります。この場合、有機認証を取得する必要はなく「給食の野菜畑」の立て看板と共に、参加型認証に近い地元の方たちの愛情とまなざしによって育てられています。

食生活の変遷

現在の給食メニューの食材を、全て有機食材に変えたとしても、子どもの成長にとって最適な食事にはなりません。戦後、私たちの食事には、小麦粉、油、砂糖、乳製品が入り込んできて、小麦の消費量はお米を超えてしまいました。2022年の日本学校保健会の調査によると、食べて60分以内にアレルギー反応が出て医療機関を受診した児童生徒数は52万人。9年前の調査より12万人増加しています。

アレルギーの順番は1位が鶏卵、2位が乳製品、3位が小麦です。これらは戦前の日本人はほとんど摂取していなかったもので、いかに日本人に合わない食を採用し続けてきたかということの意味しています。給食の内容を伝統和食に変えた保育園・幼稚園の園長さんたちは、40年以上前からこれらの問題を解決していたのです。

これからの運動では戦後採用された栄養学の見直しを、同時に進めていく必要があると思います。給食は自治体の裁量で決めることができるので、自治体の担当者がこの見直しに参加していただけるような展開を考えています。給食は最良の食育の教材として、食事と農業の在り方を子どもたちに伝えることが大切です。この原動力は母の愛でしょうか。子どもの健康を最優先にする大人社会が望まれます。

なかむら ようこ

東京都杉並区出身。東京女子大学卒、武蔵野市在住。1995年「登校拒否の子どもたちの進路を考える会、事務局長、1996年「海のミネラル研究会」代表、2001年NPO法人メダカのがっこう理事長、2003年(財)オイスカ評議員、日本の種子を守る会常任幹事、OKシードプロジェクト共同代表。





2025年4月に本誌編集長の高桑智雄が、ポルトガルにてマクロビオティック講座を開催し、リスボン、ファティマ、ポルトにてポルトガルの実践者たちと交流を行ってきました。今号の特集は、ポルトガルのマクロビオティックの歴史と今、そして講座や交流の様様をレポートします。

ヨーロッパの陰陽調和の国

ポルトガルは、南ヨーロッパのイベリア半島の南西に位置し、半島の大半を占めるスペインに隣接する小さな共和国です。大航海時代にいち早く世界に進出し、古くから日本とのつながりが深く、1543年、種子島(現在の鹿児島県)に漂着したポルトガル人によって日本に鉄砲が伝えられたことは、歴史の教科書で学んだことがあると思います。

それ以来、江戸時代の鎖国政策になるまで、南蛮貿易やキリスト教の布教活動などでさまざまな文化の交流が起きました。カステラ、ボーロ、コンペイトウ、てんぷらなどはポルトガルから伝わったお菓子や料理として有名です。

そんなポルトガルですが、陰陽で見ると、とても日本と環境が似ていることがわかります。日本は、北半球の赤道と北極圏のちょうど中間に位置し、ユーラシア大陸と太平洋に挟まれる中庸な国柄。一方ポルトガルも、日本の東北地方とほぼ同じ緯度であり、ユーラシア大陸の最西端に位置し、北大西洋に面したとても中庸な国柄といえます。また、

ヨーロッパ最大の魚食国であり、イワシの塩焼きや干鰯は国民食であり、お米の消費量も年間一人当たり20kgにも及び、ヨーロッパ随一だと言われています。

そのためか、ポルトガルに降り立つと、行きゆく人々は、みな日本人と同じような背丈で、海から来る適度に湿った空気を感じるなど、日本人にとってはとても親近感を感じる国と言えそうです。ユーラシア大陸の極東に位置する日本と極西に位置するポルトガルは、ある意味表裏一体。



ポルトガル名物イワシの塩焼き

日本に初めてヨーロッパの文化を伝えたのがポルトガルだったことは深い陰陽的意味合いを見出すことができるでしょう。

リスボンの小さな研究グループ

そんなポルトガルから頻繁に桜沢如一資料室に問い合わせが来るようになったのは2023年頃。数名の若い男性から、資料室が公開している桜沢如一の資料に関する質問や資料の照会をとっても熱心にしてきたのです。聞くところによると、ポルトガルのリスボンを中心に10人程の25歳から33歳の若者が日々集まり、「桜沢如一の教えによる極東の哲学と科学」を研究する小さなグループだということです。彼らは全世界に広がる桜沢の文献を集め、ITに長けた若者らしくAIを駆使して、どんどんポルトガル語に訳出する活動をしているのです。



そんな彼らから、常々「ぜひ一度ポルトガルに来て欲しい」との誘いを受けていました。私たちとしても、そこまで若者が熱心な活動をするヨーロッパの事例はとても貴重だと思い、ぜひその活動をこの目で確かめたいと思っていました。そして2025年4月に同じく彼らと交流していた「マクロビオティックわの会」の発起人で、マクロビオティック指導者の永井邑なかさんがヨーロッパ講演ツアー(パリ・バレンシア・リスボン)に出るのをきっかけに、リスボンで永井邑なかさんの料理講習と私の理論講座、そして通訳に資料室司書の村井友子さんのコラボ講演を一週間開催すると共に、ポルトガルのマクロビオティック実践者との交流をすることになったのです。

18歳からマクロビオティックを実践

今回中心となってコーディネートしてくれたのは、グループのリーダー格であるティアゴ・ゴメスさんです。ティアゴさんは、このイベント中にちょうど29歳になった青年で、



今回のコーディネーターを努めたティアゴさんと彼の手作り料理

コンサルティングの仕事をしなが、兄と共に東洋医学や自然食品、マクロビオティックの情報発信や健康相談をしています。自宅で民泊も行っていて、今回私たちもそこに寝泊まりさせてもらいました。

子どもの頃から、おじさん、おばさんの影響で東洋医学に親しみ、その流れで18歳の頃にマクロビオティックに出会います。フランス、イタリア、アメリカなどから手に入るだけの桜沢の書籍を取り寄せ、7号食を実践したり、後ほど登場するポルトガルのマクロビオティックセンターであるIMPで学んだりしながら、5年間、東洋医学の学校に通い鍼灸の技術を身に着けたそうです。

そんなティアゴさんは、毎日自分で玄米を炊き、ほとんど外食もしないという徹底ぶり。ちょうど彼の誕生日を私たちの手作り料理で祝ってあげたお返しに、彼が毎日作っているご飯を振る舞ってくれました。

お米はポルトガル産の玄米。2分程フードプロセッサーにかけて、玄米の表皮に少し傷を付けたあと圧力鍋で炊いているので、比較的陰性な炊き上がりとなっていました。おかずは車麩(現地では「ゼニフ」と呼ばれる)と玉ねぎの炒め煮、人参とごぼうのきんぴら、キャベツの和物とデザート。どれも優しい味付けで、陽性なティアゴさん、そして肉食の



リスボンのオーガニックストアで手に入るマクロビオティック食品

多いヨーロッパの食環境においてちょうど中庸な食事ではないかと感じました。

それにしてもティアゴさんの冷蔵庫や食品の買い置き棚を見ると、味噌、醤油は当たり前、豆腐からセイタン、梅干し、葛など何でも揃っています。リスボンでは、普通のスーパーにも豊富にオーガニック食品が並び、中心地にいくつかあるオーガニックストアには、マクロビオティックを実践するのに全く不便のないくらいの食品が並んでいます。ちなみに醤油1リットルは17.65ユーロ(2,800円程度)で、びっくりするような価格ではありませんでした。

理論は男性、料理は女性

今回私たちが行った連続講座の内容は、1日目が私の講座「資料で振り返る桜沢如一の思想と生涯」、2日目が邑なかさんの料理講習、3日目が邑なかさんの手当法講座と私の講座「マクロビオティックの理論形成史」、4日目が邑なかさんの料理講習、5日目は邑なかさんの望診法講座。ここまでは、ティアゴさんたちの研究グループのメンバーを中心にした勉強会的なプログラムで毎回20人前後の参加者が訪れました。

私の理論講座の参加者はほぼ男性ばかりで、ブラジルのサンパウロでマクロビオティックを普及した桜沢の高弟、菊池富美雄に直接教わったという年配の方も何人かいました。桜沢はポルトガルには訪れなかったため、ポルトガルのマクロビオティックは、久司道夫を中心にしたアメリカの影響、そして同じポルトガル語圏であったブラジルの影響が大きかったと思われます。ティアゴさんの玄米の炊き方も、菊池の妻であったベルナデット信子が精米機のない欧米向けに考案したものだと聞きました。

参加者の一人のルイさんは、実際にサンパウロに行って



理論講座



料理講習

菊池に師事し、ポルトガルでいくつかのベジネパールレストランを運営しながら、数々のマクロビオティックの本を出版している方。このルイさんが、ティアゴさんたちの若いグループの指導者的存在で、ヨーロッパでの桜沢に関するマニアックな逸話を披露してくれました。

一方料理講習の方は、一転して女性の参加者ばかりで、ティアゴさんのグループの男性メンバーのパートナーが多く、みなさんマクロビオティック料理の実践者。ティアゴさんの要望で出来るだけ簡単にできるレシピをとということで、例えば2日目は、現地の玄米を炊いて、みぞれスープ、玉ねぎ味噌、豆腐の煮物、キュウリのたたき、そしてデザートは杏仁豆腐というシンプルな献立となりました。

みなさん、一口を入れると箸をおいてゆっくり噛み味わって食べる習慣が身につけているのに驚きました。またお昼をゆっくり食べる習慣があるので、私たち日本人の方があつという間に平らげてしまい、ちょっと恥ずかしい思いをしました。

これだけはっきりと理論や哲学は男性が多く、料理は女性が多くなる傾向も、菊池富美雄の教育法の影響があるようですが、そもそもポルトガルの男女の陰陽ははっきりしていて、特にティアゴさんのグループの女性メンバーは、恥ずかしがり屋で男性陣の後ろに隠れてなかなか話してくれない印象がありました。

会場となったIMP

そして6日目と7日目は、ポルトガルのマクロビオティックセンターであるIMP (Instituto Macrobiótico de Portugal) で学んでいる生徒向けのイベントで、私の「マクロビオティックはどのように日本で生まれ、世界へ広がったのか?」というテーマの話と邑なかさんの料理講習の構成で行い、両日30名以上の参加者で賑わいました。

5日目の望診法講座は緊急開催だったため、ルイさんが経営するレストランを借りて開催した日以外は、すべてIMPのセミナールームと料理教室が会場となりました。そして、このIMPがポルトガルのマクロビオティックのセンター的役割を担っています。IMPは、リスボンの中心街にあり、大小2つのセミナールーム、20名まで収容の料理教室、個人カウンセリングルーム、マクロビオティック食品の販売コーナーを備え、料理講習のほか、ヨガや瞑想などのプログラムも提供しています。今回、このIMPの主任講師を努め、イベントでもたくさんのサポートをしてくれたナタリアさんにお話を聞くことができました。

ナタリアさんは、子どものころ病気で扁桃腺を摘出し、18歳で婦人科系の疾患になり手術をしたそうです。その経験から食物に注意をするようになり、20歳でマクロビオティックに出会います。その時にマクロビオティックを教わったフランシスコ・バルトーホさんという方に「肉を食べて陽性な人と玄米を食べて陽性な人は何が違うか？それはバイブレーションが違うのだ」という言葉を聞いて、マクロビオティックに恋に落ちたというお話はとても印象に残りました。



IMPの表玄関



主任講師ナタリアさん

そのフランシスコさんが40年前に設立したのがこのIMPの前身の学校でした。フランシスコさんは、アメリカの久司道夫の元で勉強をし、ポルトガルでのマクロビオティック普及を任せ、クシ・インスティテュートを設立し15年継続します。その後IMPに改組しますが不慮の事故でなくなった後は、現在のオーナーに引き継がれ25年このビルで事業が行われてきました。ナタリアさんは、18歳の頃の手術で医者にはもう子どもはできないと言われていたところ、マクロビオティックの実践で4人の子どもをもうけ、子育ての後は、このIMPでたくさんの生徒を育て、ポルトガルのマクロビオティックの母的な存在として、関係者の尊敬を集めています。

残念ながら、今夏に移転の予定があり、私たち日本の使者を迎えたこのイベントが、この場所でのIMPの歴史を閉じるのにふさわしいものになったとナタリアさんは語ってくれました。

奇跡の地、ファティマへ

リスボンでの一週間の連続講座は大盛況のうちに終わり、私と通訳の村井さんは、2泊3日の猶予があったため、ポルトガルを北上する旅に出ることにしました。



リカルドさんとマルタさん夫妻

まず一つ目の場所は、ポルトガル中部の小さな街ファティマ。リスボンから高速バスで1時間半ほど行ったファティマは、1917年5月13日に3人の羊飼いの子供の前に聖母マリアが現れ、毎月13日に同じ場所に来るよう告げられ、3つの予言をしたとされる場所で、ローマ法王庁にも公認されているポルトガル屈指のスピリチュアルスポットです。現在ではファティマ大聖堂が建てられ、この一帯はカトリックの聖地巡礼の地、そして一大観光地として整備されています。

ここで私たちを迎えてくれたのは、このファティマの地で2016年から自然食品店「Tonsai」を経営するリカルドさんとマルタさん夫妻。リカルドさんのお母さんは昔からマク



「Tonsai」のランチ

ロビオティックに親しみ、マルタさんはIMPでナタリアさんに師事、自身でも東洋医学の勉強をし、お子さん三人を育てながらマクロビオティックを実践しています。

もともとリカルドさんの家はリスボンで医療器具の販売をする店をしていたのですが、子どもができたことをきっかけに、マルタさんの故郷であるファティマで田舎暮らしをしながら自然な食品を扱うお店がしたいと移住してきたそうです。お店はちょうどオーサワジャパン直営店と同じぐらいの規模。店内で日替わりのランチも食べられ、ポルトガル特有の素朴なスイーツもふんだんに提供されています。マクロビオティック食品も、味噌、醤油はもとより、梅干し、葛、セイタン、そしてヤンノーやコーレンまで、なんでも当たり前のように置いてあります。

この日は味付け玄米にムング豆の煮込みがかかった素朴な味わいのランチをいただきました。マルタさんの案内で、羊飼いの子供たちの生家や村の教会、そして最初に奇跡が現れたという丘をめぐり、名産品であるオリーブオイルの压榨工場などを見学した後、夕食に招待したいと自宅に招いてくれました。

ファティマの丘の上にある家は、家族5人と猫一匹でとても素敵な暮らしが営まれていました。自宅に入るなり、大きなリビングルームには卓球台があり、学生時代私は卓球部に所属していたことがあるといたら、リカルドさんは目を輝かせて、「勝負しよう！」と挑んできました。「いや、私は負けないんで」と受けて立つと、30分程のラリーに興じました。

夕食は、テンペを乗せた玄米と豆腐と野菜の炒め物。前菜にパンとオリーブ。デザートは初物のイチゴに手作りのチョコレートムース添え。次女は日本にあこがれているようで鶴の折り紙や紙の刀などを作って遊んでいました。

はじめて訪れたファティマではじめて会った人たちと、



マルタさんが作ってくれた夕食



「Tonsai」の店内

なんの前置きもなく打ち解け、その自宅で卓球と夕食を楽しんでいる。しかも、ファティマに行く直前にティアゴさんが、この夫婦に連絡をしてくれて、あれよ、あれよとガイドを引き受けてくれたのです。

翌朝ホテルから次の地へ移動するためのバス停に歩いて行こうと思ったら、なんとマルタさんが車で迎えに来てくれていて、しかも朝ご飯にと自家製のパンと温かい茎茶を弁当にして持ってきてくれました。これこそ桜沢が世界に蒔いたマクロビオティックの奇跡ではないかと、この奇跡の地ファティマで感じ入りました。

ポルトでレジェンドと出会う

ポルトガルでの最後の滞在地は、街全体が世界遺産に登録される北部の第二の都市ポルト。ファティマから3時間高速バスに乗ってポルトに着くと、そこにはこの街でマクロビオティックの講師活動を積極的に行うアナさんが待っていてくれました。



アナさんは5カ月前に40代後半で初めての赤ちゃんを産み、現在子育て真っ最中。雰囲気のある街中を車で回ってくれた後、ポルトで20年の歴史を誇るマクロビオティックレストラン「SURIBACHI」に連れて行ってくれました。そして店に入ってくるお客さんがみな、「アナ、アナ！」と喜んで声をかけているのを見るにつけ、アナさんはこの街のマクロビオティックシーンのカリスマなのだとすぐにわかりました。「SURIBACHI」のある通りには、もう一軒のマクロビオティックレストラン「O MACROBIÓTICO」があり、北部ポルトガルには6軒ものマクロビオティックレストランがあるとアナは言います。ポルトガルは想像を超えるくらいマクロビオティックが根づいているとあらためて感じました。

そして、そのムーブメントの中心になって導いたレジェンドが、前出のフランシスコ・バルトーホさんともう一人、



「SURIBACHI」のランチ

「O MACROBIÓTICO」のランチスープ

カズオ コンさんという90歳の日本人がいるというのです。実はファティマであったリカルドさんのお母さんは、このビルで「SURIBACHI」がオープンする前から、カズオ コンさんと共に働き、この人物からマクロビオティックを学んだそうなのです。今回、このリカルドさんやアナさんの計らいで、ポルトの近くに住んでいるこの人物に、なんとインタビューをすることができたのです。

「SURIBACHI」に^{かくしゃく}矍鑠として訪れた人物は、どう見ても90歳には見えない目力のある長髪の老人で、もう長らく日本語を話していないので、忘れてしまったと言います。カズオさんは、1935年秋田に生まれ、終戦後アメリカに憧れて渡米を望むもビザが下りず、20代中盤でブラジルに渡り、映画業界で柔道の形を指導したり、自身も俳優として活躍していました。

そこでマクロビオティックを知り、アメリカのボストンの久司道夫のところへ学び、また手に入る桜沢の本を集め勉強したそうです。1970年代にはポルトガルに渡り、自学自習した指圧とマクロビオティックを取り入れたホリスティックな健康指導を長年、このビルで行ったそうなのです。久司道夫にも気に入られ、久司がポルトガルに来る時は一緒に講座をし、その時桜沢里真にも会う機会があったそうです。



カズオ コンさんとアナさん

そんなカズオさんの情熱は90歳になってもまだ衰えず、現在はポルトガルの国会でマクロビオティックが公認されるよう訴える本を執筆中で、ぜひ日本語訳をして、久しく帰っていない日本へ紹介しに凱旋したいと熱く語ります。

美しいポルトの街並みと共に、まだまだ知られざる世界のマクロビオティックストーリーがあるのだと感動する貴重な旅となりました。

新たな大航海時代へ

リスボンでの一週間の連続講座、そしてファティマとポルトへのマクロビオティック縦断旅行を終えて、ポルトガルで引き継がれているマクロビオティックへの情熱を感じることができました。また、時空や国境を超えて繋がり合うマクロビオティックの「和」の精神を実感することもできました。

ただポルトガルのマクロビオティックの問題点もいくつか見つけました。思想面では、東洋医学を同時に学ぶマルタさんやアナさんから、東洋医学とマクロビオティックの陰陽の捉え方の違いに混乱するとし「ど



発見のモニュメント

ような理由で桜沢は伝統的な陰陽と反対の捉え方をしたのか？」という質問をされました。食事面では、いくつかのレストランの玄米がアルファ化されていないのが気になりました。これは、米を固めで食べる文化からでしょうか。また、動物性を極力使わないマクロビオティック料理は、穀物や野菜からの旨味の引き出しがとても大切です。しかし、ポルトガルで食べた料理は、旨味ではなく塩味に偏っている傾向があり、これらの料理を食べ続ければ陽性の締りがキツくなる印象がありました。

これらの問題を解決するためには、これからも彼らと交流を続けることが不可欠です。ポルトガルは大航海時代の始まりの地。リスボンには多くの冒険者が船を漕ぎ出だした港に「発見のモニュメント」が飾られています。このモニュメントに刻まれる「剣」のレリーフを私たちは「稲」に変えて、新たな「和」の大航海時代をここポルトガルから初めて行きたいと思います。

※プロフィールは11ページをご参照ください。

MACROBIOTIC

Summer 2025

Journal

コラム	提言	中村 陽子	02
特集	ポルトガル交流紀行	高桑 智雄	04
コラム	無知なる自分を知るひと時 Café de Ignoramus 第72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9回 ホセ・ルイス・マルチネス	編集部	12
料理	食の10段階 チャレンジレシピ 第4回 4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9回 豆こ食堂とおやつ やむなし	編集部	22
医療	正食医学所感 vol.9 汗の陰陽と夏の食養生	磯貝 昌寛	26
医療	日本人の食と靈性 第9回 食糧危機に備える	渡邊 昌	28
BIZ	マクロビオティックの仕事 vol.8	廣田 裕介	30
教育	はじめ塾レポート vol.9 力を出し切るコツを学ぶ	和田 正宏	34
歴史	桜沢如一の原著に触れる 第22回 『病気を治す術、病人を治す法』からの引用	読み手: 茂木 紀三巴	36
歴史	資料で歴史を振り返る 桜沢如一の思想と生涯 第35回: 老年期 ②	ナビゲーター: 高桑 智雄	38
論考	マクロビオティックから易経探求の旅へ	鎌田 紘実	40
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	加藤 真澄 / 井上 恵利子	42
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8回 老化の真実 ②	細川 順讚	44
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9回 台湾	渡辺 法樺	46
情報	意識を変える「食」を学ぶ 教室めぐり 第9回 マクロビオティック クッキングスクール リマ大分校	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.9 天の川銀河をゆく	山賀 克巳	50

※1036号(秋号)は2025年9月1日発行予定です。

表紙写真: 2016年 山谷真弓作 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



Photo by Tomoo Takakuwa

第72回 名もなき修道士の記憶

マクロビオティック ジャーナル 編集長 **高桑 智雄**

12年ぶりのポルトガル行きだった。前は2013年3月初旬から11日間、国際交流基金の企画でスペイン(マドリッド・サンセバスチャン)とポルトガル(リスボン)を訪れた。日本の棚田文化を欧州でも特にお米を食べる地域である両国に伝えるための交流事業だった。私が棚田講座を行い、同行したお米のソムリエが棚田米を炊くごはん講座を連日行うハードなスケジュールだった。

そして今回のポルトガル行きも4月初旬から12日間、日本のマクロビオティックを伝えるための交流企画だった。これまた私が理論講座を行い、永井邑なかさんが料理講習を行うというハードなスケジュールだった。

あまりのデジャブ感だった。そもそも私の海外経験はこれだけで、この12年間でイベリア半島にしか行っていない。しかもそのどちらも日本の文化を伝える普及活動なのである。私はふと思った。その昔、大航海時代にこのイベリア半島から、たくさんの修道士がキリスト教を伝えに日本を訪れた。そしてザビエルやルイス・フロイスのほか、名もなき修道士が所属していたのがイエズス会だった。

実は、私が12年前このイベリア半島を訪れていた時にちょうど、ローマ教皇のコンクラーベが行われ、第266代フランシスコ教皇が誕生したニュースが世界を巡ったのだ。

そして、この教皇は史上初めてのイエズス会出身のローマ教皇となったのである。

そして今回私がポルトガルから帰国した直後に、今度はこのフランシスコ教皇の死去のニュースが世界を巡ったのである。これは、単なる偶然であろうか。それとも心理学者ユングが言うところのシンクロニシティ(意味ある偶然)なのであるか。

桜沢如一は、この無限の世界には、有限の世界に生きた人々の記憶が記録されているという。もしかしたら、私という肉体の受信機が、当時日本に布教に来て故郷に帰れなかった名もなき修道士の記憶を無限の世界から受信しているのかもしれない。

そう考えると私がどうしてもこのイベリア半島に引き寄せられることが、とても口マンに満ちたストーリーとなって、私の心をワクワクさせてくれるのである。

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



マクロビオティックを生きる

まくろびと

第9回 | ホセ・ルイス・マルチネス

取材・文 / 篠崎 由貴子 通訳 / 村井 友子

今回は、アルゼンチン在住のホセ・ルイス・マルチネス(José Luis Martínez)さんにお話をお聞きした。45年に渡りマクロビオティックを実践しているホセさんは、76歳になった現在も健康相談やセミナーを行ない、食事指導にも力を入れているという。マクロビオティックとの出会いには、南米の政治的背景が大きく関わっているようだ。

大家族での暮らし

6人兄弟の長男として生まれ育ったホセさんは、ご両親、父方の祖父母と共に長年ブエノスアイレスで暮らしていたそう。父方の祖父母はスペインから、母方の祖父母はロシアからの移民。ご両親は医師として地域の人々の健康を下支えしていたという。

「自然に囲まれた家にはたくさんの植物、花、果樹のある広い庭がありました。祖母が育てた草花もたくさん咲いていて、鶏小屋があったことを覚えています。小さな頃から色々なものに興味がある子どもで、サッカーやラグビー、水泳といったスポーツも積極的に取り組んでいましたし、本を読んだり音楽を聴いたり、映画について友人たちと頻りに語り合ったりもしていました。15歳頃から絵を描くことに夢中になり、様々な展覧会に出品した時期もあります。

彫像や彫刻も好きでしたね。これらの経験は、私の想像力を豊かなものにしてくれたと思います。

両親は自宅のすぐ近くで診療を行っていて、午後になるとたくさんの人々を診ていました。母は遠く離れた産婦人科病院の院長も務めていたので家を空けることが多かったのですが、昼食は皆で食べるという習慣があったため、時間になると必ず戻ってきて家族全員で食卓を囲んでいましたね。

台所にある黒板には母が考えた一週間分のメニューが書かれていて、それらを元に祖母と母と一緒に調理をするといった感じでした。肉や魚、野菜、果物、パンやパスタの他に、当時のアルゼンチンではあまり馴染みのなかった米が食卓に並ぶこともありましたよ。友人たちを招いて大勢で食事することも少なくありませんでした。おそらく両親には『皆が我が子、皆が家族』という想いがあったのではないかと思います」

1950年～1970年代前半のアルゼンチンは人々の交流が盛んで、健やかな心身を育むことのできる環境下にあったことが想像できる。運動や芸術といった分野を探求していたホセさんが医師を目指した背景には、ご両親や3人の姉たちの影響もあったようだ。

「診療所には毎日たくさんの方が訪れていました。両親はどんな人も分け隔てなく受け入れ、出来る限りの治療とアドバイスをしていたように思います。使命を果たそうと懸命に働く姿、患者さんたちから慕われ感謝される様子を見て育ったことから自然と『自分も医師になりたい』という気持ちが芽生えました。子どもたちの考えを尊重し、何不自由なく育ててくれたこと、質の良い食事のおかげで健康に育ったこと、どれもが本当に有り難いことです。

当時のアルゼンチンでは、ダブルメジャー(大学で複数の異なる専攻分野を同時に主専攻として学ぶ)の人がたくさんいました。我が家も同様で、一番上の姉は医学と政治学、2番目の姉は医学と建築学を学んでいました。私自身も医学と並行して社会学を学んでいたため、政治的な活動にも積極的でした。この頃からアトリエを借り、古いトラックに絵を描いたり、自分で作った手工芸品を販売して生計を立てていました。

自宅とアトリエを行き来する生活からおのずと外食をする機会が増えたため、自分の体に合った健康的な食事を摂りたいという思いから様々な飲食店を訪ね歩いているとき、ジョランダという女性が経営する大衆食堂を知りました。料理のほとんどが玄米ごはんと野菜、豆を中心としたもので、素朴ながら滋味深い味わいが気に入り何度も



幼少期のホセさん

通ったことを覚えています。今思えば、これがマクロビオティック的な料理との初めての出会いでしたね。ジョランダは度々、貧しい学生や若き芸術家に『お金はいから』と言って様々な料理を食べさせてくれました。彼女の優しさに触れた若者たちが集う食堂はいつも賑やかで、活気に溢れていました」



ホセさんの作品(1975年)

激動の時代に出会った恩師

医学生になり4年目を迎えた1970年代中頃、ホセさんはある女性と出会い結婚。すぐに子宝にも恵まれたそうだ。時を同じくしてアルゼンチンでは軍事独裁政権が始まり、反政府活動を行なう人々の多くに身の危険が及んだという。

「政府の方針に反対する政治活動家、ジャーナリスト、学生など、同じ志を持った仲間たちが次々と逮捕されていきました。私の元にも軍人が訪ねてきたのですが、居合わせた知人が機転をきかせ、匿ってくれたので難を逃れることができました。とはいえ、捕まるのは時間の問題です。私はスペインへの亡命を決意し、翌日には妻子を連れて中継地点のブラジル(サンパウロ)に渡ることにしました。国境まで送り届けてくれた父の眼差しは、今でも目に焼きついています。

軍に追われる日々を過ごしていたことから睡眠不足が続き、ストレスも想像以上に溜まっていたのでしょう。この頃の体調は決して良いものではありませんでした。生活資金の他、スペインへの渡航代を準備する必要があったので、知人から紹介された住宅塗装の仕事を始め、同時に自分の絵画を販売することで生活を支えていました。

しばらくすると尿管や膀胱に結石が詰まり、急激な背部痛や側腹部痛を起こす腎^{じんせんつう}臓痛に悩まされるようになりました。これまで学んできた知識で治そうと試みたり、著名な医師にかかって薬を処方してもらったりしたのですが、耐え難い痛みが治まる気配はありませんでした。真っ直ぐに立ってられない状態になり『さて、どうしたものか…』と頭を抱えていたある日、知人のイギリス人女性から一人の日本人



菊池先生がアルゼンチンを訪問した際の一枚(左下端がホセさん・中央が菊池先生)

1982年2月号『新しき世界へ』より

男性を紹介されました。それが桜沢如一の高弟、菊池富美雄先生だったのです。

南米人の医師の場合、『可哀想に！どうしたんだい？』といったフレンドリーな会話から問診が始まるのが普通ですが、先生は私の様子を見て食箋を渡すだけという実に素っ気ないものでした。あまりに無機質な振る舞いだったので『この人を信じて良いのだろうか…』と一瞬躊躇しましたが、背に腹はかえられません。すぐに自宅に戻り、仮住まいをしていた家の狭いキッチンで紙に書かれた料理を作って食べることにしました。

数日間様子を見ましたが体調は一向に良くなることはなく、翌日も、その翌日も痛みは続きました。変化が見られたのは20日を過ぎた頃です。驚くほどの量の石がポロポロと出始めて、あれほど悶え苦しんだ症状が夢のように消えたのです。西洋医学を学んできた私にとって、この出来事はあまりに衝撃的なものでした」

ホセさんは自身の体に何が起こったのか、食べものを変えたことで快復した理由を知りたいという強い思いにかられ、菊池氏に再度の面会を求めた。初対面ではほぼ言葉を交わすことのなかったが菊池氏だったが、このときは温かく迎え入れてくれたという。真意のほどは定かではないが、半信半疑だったホセさんの心の内を見抜いていたのかもしれない。

人々が平和に過ごせる世界、自然と調和した心豊かな生活を求めて亡命した自身の想いとマクロビオティックの

思想には通じるものがあると感じたホセさんは、菊池氏の主宰する「無双学園」近くにアパートを借り、本格的にマクロビオティックを学ぶことを決めた。

「100名を超える人たちが学ぶ学園は、自身の糧となる新しい哲学、新しい生き方を求める人々の活気に満ち溢れていました。先生の教えはどれもインパクトのあるものでしたね。一つひとつの学びを通し、体と心が研ぎ澄まされていく感覚を今でもハッキリと覚えています。

当時は男女で学ぶ内容が異なるプログラムで、料理は女性の担当、それ以外は男性といった感じでした。妻はベルナデット先生(菊池先生の妻)に料理を習っていたので、この頃から我が家の食事も自然と菜食になりました。南米では手に入らなかった味噌や醤油といった日本ならではの調味料も皆で作っていましたよ。思想や哲学といった座学



学園で料理指導をするベルナデット先生(中央) 1982年2月号『新しき世界へ』より

はもちろんのこと、自然農法や手当て法の実習、自然と調和したライフスタイルを学ぶうち、『いつしか自分の手でマクロビオティックを広めたい』と思うようになりました」

当時学園では食品加工場を建築中で、数年後には豆腐などの製造品を販売するようになったそうだ。短期集中セミナーには200～300名もの人が参加していたという話からも、菊池氏の求心力がどれほどのものだったかが想像できる。社会情勢が不安定な時代に灯った希望の光は多くの若者の心を豊かにし、自身で道を切り開く勇気と知恵を与えたことだろう。

「菊池先生はボストンで普及活動に尽力していた久司道夫先生とも交流がありましたが、お互いが目指すマクロビオティックのビジョンは異なっていたようです。菊池先生は学びを乞う人々と向き合い、議論を深めながら啓蒙していくといった考えでしたが、久司先生は自身の教えを説き広めるスタイルだったように感じます。

桜沢を師に持つ両氏が独自の理論を深めたことは、大なり小なり私たちに混乱をもたらせました。が、今思えばどちらが正しい・正しくないといったものではなかったのだと思います。マクロビオティックの普遍的な概念は変わることはありませんからね。様々な時代背景の中で、それぞれの伝え方で人生を再構築するための知恵を広めていったのではないかと思います。私はこのとき、陰陽の法則に従って人間の本質をみつめ、自分自身で判断しながら、マクロビオティックの道を進んでいくことの重要性を学びました」



無双学園の様子(1970年代末)

母国での新たな取り組み

2年余りを学園で過ごしたホセさんは、1982年にアルゼンチンに帰国。翌83年には軍事独裁政権が崩壊し、人権侵害が懸念される状況ではなくなっていたという。両親や兄弟との再会を果たした後、12組の家族と共にブエノスアイレスにマクロビオティックセンター「ヴィルマプ」を設立。マプチェ語(南アメリカのチリやアルゼンチンに住む先住民民族マプチェ族の言語)で「統合する大地」の意味を持つセンターで中心的な役割を担っていたホセさんは、宇宙の秩序の研究と実践を中心に据えながら、病気治しの視点に着目し、普及活動に取り組み始めた。

「サンパウロで過ごした6年という月日の中で、アルゼンチン国内はずいぶん様変わりしていました。苦しみのある時代を乗り越えた人々は俄かに相応な経済力を持つようになり、新しい物事への関心も強くなっていたことから私た



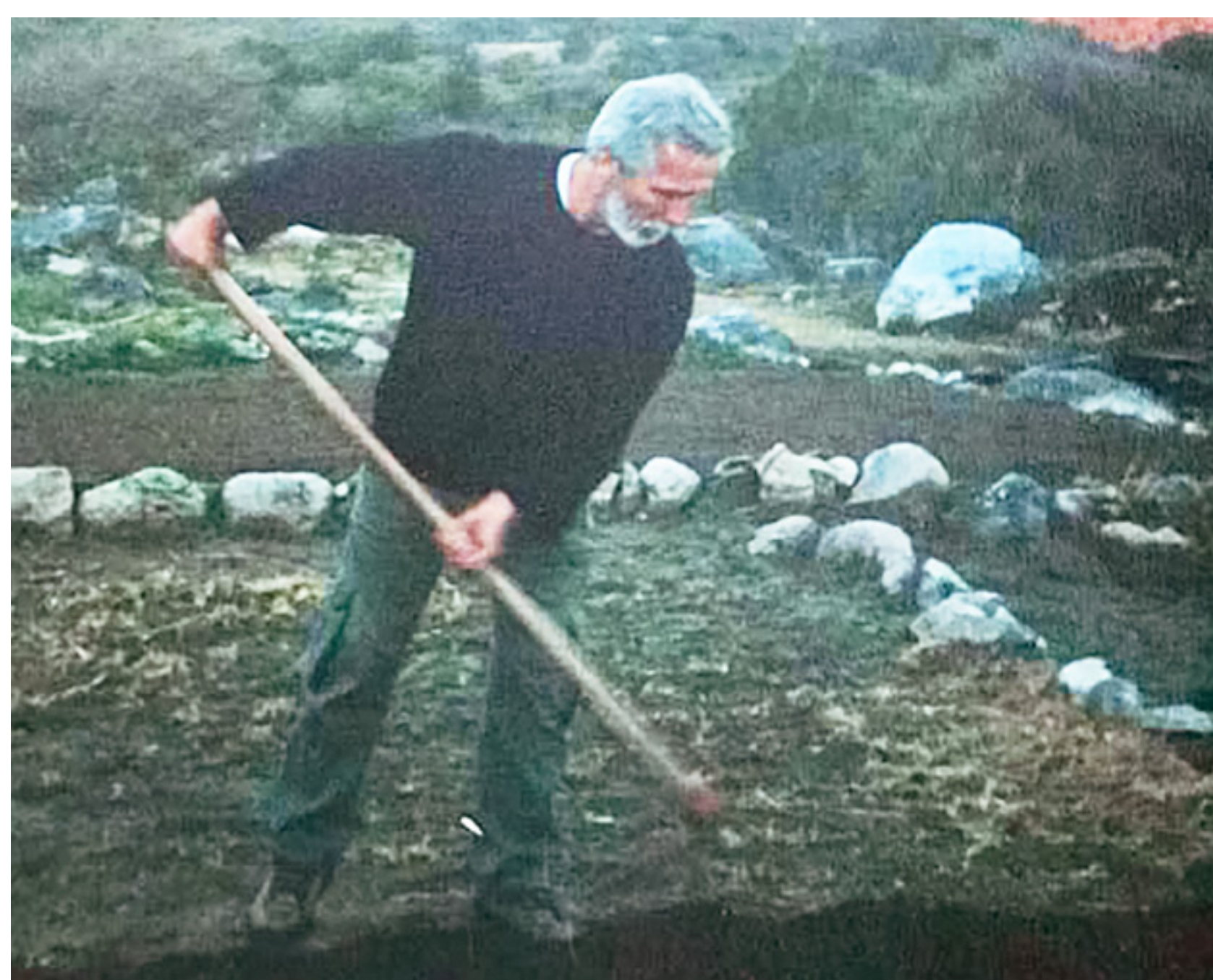
ヴィルマプにて

ちの活動に興味を抱く人も多かったですね。菊池先生から学んだ数々の教を尊重しつつ、日本とアルゼンチン双方の文化・伝統を融合したマクロビオティックを実践することができないかと模索していたのもこの頃です。

南米には食で病気を改善するといった概念がなかったので疑問を抱く人々もいましたが、私のセラピーを受けて食事を見直し、健康を取り戻した人たちによってマクロビオティックの考えは徐々に認知されるようになりました。当初はお金をもらっていませんでしたので、畑で育てた野菜などを売って生活していたのですが貧しさを感じることはありませんでした。自分の学んできた物事が人々の役に立っているという充実感でいっぱいでした」

3年ほど経った頃、より自分らしい生き方・暮らし方を求めてブエノスアイレスから900kmほど離れたコルドバ州ロス・オルネージョスに拠点を移し、個人での活動を開始。自然豊かな地で生き生きと暮らす人々との交流は、ホセさんに多くの気づきをもたらせたという。

「彼らが作るロクロなどの伝統的な煮込み料理やシチューなどを口にしたとき、体が喜ぶ感覚がありました。鍋に食材を入れる順番、油の量、火の使い方、塩加減、煮込む時間などもよく考えられていて、マクロビオティックの陰陽の教えが自然に宿っているように感じたのです。このことから『アルゼンチンの食文化に沿ったマクロビオティック料理を提案する必要があるのではないか?』と考えるようになりました。桜沢もフランスで普及活動を行っていたときにチーズを取り入れたことがあると聞きました。日本的な食事を推奨することも大切ですが、遠く離れた南米で実践す



ホセさんとヒメナさんによる料理教室

るのは容易なことではありません。だからこそ、私たちの文化の中で、その土地に根付く食物を用いて柔軟に対応し、『私たちのマクロビオティック』を見つけていくことが何より重要なのではないかと思います」

様変わりする病気

食を通して体の不調にアプローチするため、アルゼンチンで手に入る様々な食材を使ったマクロビオティック料理を探究し続けたというホセさんの考えは「身土不二」の理にかなったものではないだろうか。ロス・オルネージョスに移り住んで40年が経つ現在は、相談に訪れる人々が抱える病気にある変化が起きているという。

「食品の工業化、流通の発達が進んだことから、添加物を多量に含んだ食べものが出回るようになりました。自然本来の食べものや調味料は体と調和して健康を保つ役割を果たしてくれますが、人工的に作られた添加物は体内に残留し、悪影響を及ぼします。その結果、昔は多かった下痢や皮膚炎といった相談は影を潜め、命に関わる病気を患った人が尋ねて来ることが多くなりました。多量の薬を処方されている人も増えましたね。こういった人たちが快方に向かうには、かなりの時間を要します。

食箋は、相談者の生活環境やそれまでの食生活などを細かくヒヤリングし、食事を変えることで腸内細菌や肝臓の活動、腎臓の排泄能力をどれくらい整えることができそうか、調理をすることができるか、どの程度食生活を変えることが可能なかを考慮して考えます。

料理を教えることも大切ですね。美味しくないと料理は長く摂り続けることができませんし、マクロビオティックに対して良くない印象が残ってしまいますから。自然の中で育った『命の宿った食べもの』をいただくことの重要性を

理解し、生活の中に上手に組み込んでいくことができれば心身は大きく変化していきます」

アルゼンチンにおいてはマクロビオティックの病気治しの考えに好意的な医師も多く、お互いの関係は友好的だという。これらの交流は、様々な病気に向き合うための新たな知識を得る機会にもなっているようだ。

「私が行っているのは医療相談ではなく、マクロビオティックの考えを取り入れた健康指導なので、信頼のおける病院を勧めることもあります。逆に、医師の紹介で私を尋ねて来る人もいますよ。病気に苦しむ人々を救いたいという想いは同じですからね。昨今の西洋医学の発展、画像診断技術の向上を否定することはありませんが、私たちは病気になる体づくり、いわゆる『予防医学』に重点をおかなくてはならないのではないかと考えています。そのためには適度な運動と睡眠、何より質の良い食事が大切です」

新しい世界

ホセさんは健康相談の他、マクロビオティック普及のためのセミナーにも精力的に取り組んでいる。創始者である桜沢如一についてはもちろんのこと、マクロビオティックの思想や哲学を伝えながら参加者と対話をし、様々な気づきを共有しているそうだ。

「アルゼンチンでマクロビオティックを実践している人は減っていないと思います。減ってはいないけど、存在が希薄になっているといった感じでしょうか。これには実践した経験を話し合い、お互いが刺激を受け高め合う場が不足していることが起因しているように思います。そのためにも



健康指導の様子



ホセさんとご家族

マクロビオティックを深く知ることのできるセミナーは必要不可欠ですね。

私の元でマクロビオティックを学んだ元妻のヒメナ・アルバレスもロス・オルネージョスに住み、アクティブに活動しています。梅干しや漬物といった日本の伝統食づくり、手当てに使う食品の生産、料理教室、SNSを通してマクロビオティックを実践する世界中の人々と交流をするといった取り組みは称賛に値するものです。私たちは今もこれからも良きパートナーとして、お互いを補完しあいながらマクロビオティックの普及に取り組んでいくことでしょう」

激動の時代に一人の若者が出会ったマクロビオティックは、日本から遠く離れた地で今もなお脈々と息づいている。「争いや対立からは何も生まれない。支え合い、助け合い、認め合うことが大切」と話すホセさんの想いは、これからも多くの人々の心身を豊かにしていくことだろう。

「以前指導した男性が、25年ぶりに『家族でマクロビオティックを実践し続けていることを伝えたい』と来訪してくれたことがあります。『私との出会いはとても有意義なものだった』と話してくれたときは嬉しかったですね。彼がそう感じてくれたように、私にも恩師や信頼できる知人がたくさんいます。菊池先生と久司先生に師事したペラ・パラッチさんは、88歳になる今もアルゼンチンの自宅で料理教室を主宰しているんですよ。私もまだまだこれからです(笑)。

今後は日本でマクロビオティックを実践する人たちとの交流を深めたいですね。お互いの文化や考えを共有し、学び、受け入れながら、一緒に『新しい世界』を築いていきたいと思っています」

The new meal planning for your healthy and happy life.



マクロビオティックは、完全菜食の食事法だと勘違いされることが多い。そう言う私もしばらくの間、誤解して動物性を一切排除した食事を徹底的に続けた時期がある。また、そのような食事で体調を改善させた経験から、周囲の人にも同じような食事を勧めてしまうこともあった。「食の10段階」は、体質や体調、ライフスタイルにより、柔軟にマクロビオティックを取り入れる段階が提案されている。多様性の時代にあらためて、それぞれの段階の意義を考えたい。

第4回 4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%	

4号食について

今号では、桜沢如一が『ゼン・マクロビオティック』で提唱している、健康と幸福の実現のための「マクロビオティック食の10段階」のうち、「4号食」について考えてみたい。

前回の5号食と同様、4号食については、文献やネットなどを調べても詳しい記述や説明はほとんどなされていない。桜沢里真の『マクロビオティック料理』に載せられている4号食の献立を参考にして、今回も4号食の食事の割合をベースに3つのお食事パターンを考えて料理をしてみた。

4号食は、イメージ的には前回の5号食の一汁一菜の献立にもう一品の副菜がついた一汁二菜ぐらいの感じだろうか。4号食は、食の総食事量のうち、主食の穀物を70%、副食を30%（野菜の煮付け20%、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%）、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%）の次に穀物の割合が高いが、だんだんと副食の割合が増え、食卓

が少し華やいであるのが分かる。しかし、まだ4号食は本来あるべき自分の身体の状態に簡単に戻してくれる（整えやすい）範囲の食事であり、クッキングスクール リマで基本にお伝えしている料理の範疇の号食である。4号食の献立は、依然として身体の基本を作る穀物中心の食事であり、一般的にはまだ質素なイメージを持たれる方が多いかもしれない。

いつも里真先生のレシピを参考にしながら2食分は古風な献立で料理を試み勉強させていただいているが、1食分は現代の食生活に取り入れやすい献立を考えており、最近はその1食として、サンドウィッチを取り上げたが、私の作ったものは少し現代風にアレンジはしているものの、実は里真先生のレシピにも似たようなサンドウィッチのレシピがあることに驚いた（炒り豆腐やポチロンクリームサンドウィッチ、キューカンバーサンドもある！）。

里真先生の料理レシピには諸外国のメニューもふんだんに組み込まれており、当時、マクロビオティックを学ぶ者

たちやマクロビオティックに関わらず料理に携わる者にとって、斬新で新鮮な風を吹き込んだらうことは間違いない。今、私が里真先生の著書を眺めていても、なるほど！と勉強になることばかりで、現代に至っても古さを感じさせない。

今回も、サンドウィッチという粉食が主食になっているので、副食の汁物に押し麦を含め、なるべく粒の穀物をスープやお菜などに取り入れ、穀物量を上げる工夫をしている。また、陰性になり過ぎないように、陰性の位置づけの長芋

は揚げて(高温調理をして)陽性に寄せていき、油落としをするためのレモンを添えた。また、陰性の豆腐などもよく炒って水気を飛ばし、南瓜は裏ごしをして塩を加え、炒った豆腐と合わせることで、火と塩を利用してなるべく中庸にする努力をしている。

このように、皆さんがベーシックコースで学ぶ献立の穀物量を上げる工夫や、陰陽の調理法を最大限に生かして食卓の陰陽調和を図る試みを実践し、里真先生のように自由自在に楽しい食卓を作り上げて欲しい。

4号食 チャレンジレシピ①



黒豆入り玄米ご飯

材料(圧力鍋・炊きやすい量)

玄米……3カップ
黒豆……1/4カップ
水……玄米の1.2~1.5倍
(玄米の量、鍋の種類によって変わる)
塩……小さじ1/2

作り方

- ① 黒豆は虫食いやゴミを取り、洗い、たっぷりの水に半日ほど浸し、水からあげる。
- ② バットなどを用意し、玄米の籾などを取り除き、選別する(籾より)。
- ③ 水の中で玄米を両手のひらでやさしく洗う。水が濁らなくなるまで洗い、ザルに取る。
- ④ ザルに取った玄米をボウルに入れ、玄米が浸るくらいの水を入れて振り洗いをし、水からあげる。
- ⑤ 鍋に材料を入れ、炊く。

4号食 チャレンジレシピ②



フライド長芋

穀物コーヒー

たまご風ポチロンサンド&キューカンバーサンド

ブルグル(押し麦)入り
野菜スープ

たまご風ポチロンサンド&キューカンバーサンド

材料(作りやすい量)

食パン……1斤
(できれば無糖の天然酵母パン・薄切り)

ポチロンサンド

南瓜……100~120g
(3cm角に切り、蒸して皮を取りマッシュする)
木綿豆腐……1丁
(しっかり水切りをし、ほぐして炒り豆腐にする)
白みそ……大さじ1 醤油……小さじ2
塩……適量 胡椒……適量 粒マスタード……適量
ごまバター……適量
(白ごまペースト大さじ3・塩小さじ1/2・水適量)

キューカンバーサンド

きゅうり……1~2本
塩……適量 白胡椒……適量
白ワインビネガー……適量
ディル……適量 豆乳マヨネーズ……適量
ごまバター……適量

作り方

- ① [たまご風ポチロンサンド] 南瓜と豆腐をボウルに入れて混ぜる。
- ② 白みそを醤油で溶き、①に加えてよく混ぜる。
- ③ ②に塩と胡椒を加えて味を整える。
- ④ パンの片面に粒マスタードを塗り、③を乗せ、もう一枚のパンの片面に胡麻バターを塗って挟み、耳を落として一口大の大きさに切る。
- ⑤ [キューカンバーサンド] きゅうりは2mmの厚さにスライスし、パンの長さに合わせて切る。塩と胡椒をまぶし、白ワインビネガーを全体が浸るように加える。15分馴染ませたら、ペーパータオルなどで余分な水分を押さえながら取る。
- ⑥ パンの片面に豆乳マヨネーズを塗り、⑤を並べてディルをちらし、もう一枚のパンの片面に胡麻バターを塗って挟み、耳を落として一口大の大きさに切る。

4号食 チャレンジレシピ③



三色おはぎ

材料(5人分)

A { もち玄米……1カップ
玄米……2カップ
水……3と1/3カップ
塩……少々

B { 小豆……1/2カップ
水……1と1/2カップ+差し水
塩……小さじ1/4

C { 黒ごま……大さじ3(炒って半搗り)
醤油……小1と1/2

D { 南瓜……250g 塩……少々

作り方

- ① 圧力鍋でAを炊き、ボウルに移し、熱いうちにすりこぎ棒で搗いておく。
- ② 小豆は柔らかく煮る。黒ごまは炒ってから半搗りにし、醤油を加える。南瓜は大切に皮を剥き、裏ごしして塩少々を加えて混ぜる。
- ③ ①を3つに分け、さらに5等分して、B・C・Dの衣をそれぞれつける。

小豆餡の作り方

小豆はゴミを取り除き、洗って鍋に入れ、水を加えてすぐに中火にかけ蓋をする。煮立ったら蓋を取り、小豆の生の匂いが抜けるまで煮る。生っぽい匂いが抜けたら蓋をして、差し水を繰り返しながら柔らかくなるまで煮て塩を加え、味がなじむまでさらに煮てゆるめの餡にする。小豆が柔らかくなったかを確認するには、箸をまっすぐに差し込み、コロッとした感触がなくなれば煮えたサインです。

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。





お客様の笑顔のために

プロフェッショナルメニュー

第9回 | 豆こ食堂とおやつ やむなし

取材・文 / 篠崎 由貴子

今回は30歳を過ぎてマクロビオティックに出会い、2年後には富山県富山市に自身の活動の拠点となる「やむなし」をオープンした飯沼克浩さんにお話をお聞きした。心も体も休まる空間。誰もが優しい気持ちになれる場所。人と人々が自然と繋がるお店を目指す克浩さんの想いとはどのようなものなのだろうか。

料理を通して「心」を学ぶ

岐阜県出身の克浩さんは、小さな頃から心身の弱さを感じていたそうだ。「心」を深く知りたいという想いから大学で心理学を専攻。自身が楽しいと感じることは何か、人々が喜ぶことは何かを模索するうち、たどり着いたのは「食」の世界だったという。

「以前から興味はあったのですが、調理が得意ではなかったので『不得手を得意にしたい』と考えて東京に移り住み、和食を中心に5年ほど色々な飲食店で経験を積みました。マクロビオティックに出会ったのは、無添加の食材を使った料理を提供するお店に勤めたときです。あるスタッフから『興味があるなら学んでみては?』と勧められたことがきっかけとなり、早速リマに通い始めました。働きながら師範科(現:アドバンスIIコース)を修了した後、食を通して様々な

疾患にアプローチするメディカルシェフの資格を取得したのは8年ほど前だったと思います。『自分を変えたい』と想っていた時期だったので、リマでの学びはたくさんの気づきの場になりましたね。

安価な定食を提供するお店や数万円する高級割烹など、たくさんの飲食店を訪ね歩いたのもこの頃です。自分が『おいしい』と感じるものはなんだろう?と探求するうち、たどり着いた答えは至ってシンプルでした。料理人の技もさることながら、何より大切なのは『質の良い食材と調味料』だと思ったのです。ということは、やっぱりマクロビオティックなんだなと。食を通して心と体が整うことを知って欲しい。自分が作った料理で人々を笑顔にしたいという想いが募るようになりました」



店内に置かれたたくさんの絵本。「読み聞かせ会」を開催することも。

優しい味へのこだわり

2019年、マクロビオティックフレンチをメインとするホテルのチーフシェフとして研鑽を積んでいた克浩さんに運命的ともいえる出会いが訪れた。ある情報サイトで富山にある絵本カフェ「^{まめこ}豆古書店」が閉店することを知ったのだ。

「地元の人たちが集う憩いの場のようなお店で、目の前の公園では子どもたちが元気に走り回っていました。プリンやホットケーキをお供に店内に置かれた絵本を心ゆくまで楽しめる空間。あちこちから聞こえてくる親子の微笑ましい会話。『こんなに素敵なお店がなくなってしまうなんて…。是非やらせてください！』とお願いしました。

店名の『豆こ食堂』はオーナーさんの想いを繋げていけたらと考えて一字お借りしました。『やむなし』には『何が起きてもしようがない。どうしたらよいかを考えよう。正しい食事、正しい空間で病むことがないように。恵みの雨が止まないように』などの想いを込めています。内装も絵本も引き継いだ当時のままなんですよ」

人気の「やさいごはん」は陰陽五行の考えを取り入れた彩り豊かな季節の野菜がメインのワンプレート。無農薬・有機栽培を中心に15種類ほどを使用しているそうだ。土鍋で90分かけて炊いた無肥料無農薬の玄米は季節や気候によって火加減や水分量を調整し、大人も子どもも食べやすいよう配慮されている。

「僕の場合、圧力鍋より土鍋のほうが優しくて身体に合うんですね。味噌汁は椎茸と昆布で出汁をとって、味噌は麦味噌と米味噌を合わせたものをすり鉢で搥って使っています。

1時間じっくり蒸した野菜は離乳食としても食べれるようにあえて味つけはしていません。お好みで豆乳マヨネーズを付けていただく感じですね。出汁をとった椎茸と昆布で作った佃煮、レンジで煮た人参のグラッセ、ひよこ豆と長芋のハンバーグは定番です。その他の添えものは有機栽培の梅干しや自

家製のぬか漬け、塩麴とお酢をベースにした野菜のラペで、季節に合わせて小鉢の内容を変え、お客様が飽きないようバリエーションを持たせるようにしています」

五味(甘味・塩味・酸味・苦味・うま味)を存分に感じられる一皿は、お子さん



飯沼克浩さん

連れのお母さんにもお一人で来店されるお客様にも好評のようだが、中には動物性の食材を求める人もいるようだ。マクロビオティックをメインとした飲食店の多くが直面するこれらの課題について、克浩さんはどのように捉えているのだろうか。

「それぞれに考えがあって当たり前なので、押し付けるようなことはしたくないと思っています。経営という観点からも間口を狭めてしまうことはしたくありませんし、色々な選択肢があっていいのかなど。そのような考えから厳選した抗生物質・ホルモン剤フリーの鶏むね肉で作ったから揚げを主菜にした『おにくごはん』も提供しています。



やさいごはんの一例。使用している器はすべて陶芸家の手作り。

『豆古書店』さんの看板メニューだったプリンにも平飼
い有精卵を使っていますが、白砂糖をやめてきび糖にする
など僕なりにアレンジさせてもらいました。プリンの器を
もなか
最中にしたのは環境に配慮してのことです。カラメルがじん
わり沁みた最中ってとても美味しいんですよ。テイクアウ
トのときは、うさぎの最中がスプーンの代わりになるよう
工夫しました。本日のケーキなどは植物由来の食材で作っ
ているので、体調やご自身の嗜好に合ったものを選んで
いただけたら嬉しいですね。その他にも、米粉を使った
ホットケーキや自家製アイスクリーム、塩昆布を添えた玄
米団子のぜんざいなど、『おやつ』メニューを豊富に取り揃
えています」

人々の健康を願うオリジナルカレー

「自然を食べるやさいかレー」は、4年かけて考案された
こだわりの一品。克浩さんの新たな一面が垣間見えるアプ
ローチがなされていた。

「分子栄養学(栄養素が身体の細胞や組織に与える影響や
代謝経路、遺伝子発現などの生化学的メカニズムを研究
する栄養学)を学ぶうち、発達障害や認知症などの様々な
疾患が起こる原因のひとつに不足している栄養素がある
ことを知りました。現代人に欠けているこれらの栄養素を
素材同士の相乗効果で補うことができないかと考え、たど
り着いたのがこのカレーです。

抗酸化作用の高いスパイスをふんだんに使い、少量の圧
搾一番搾りのココナッツオイルやなたね油で炒めた玉ねぎ、
トマトがベースで隠し味に味噌を加えています。その日の



デザートプレート(14時～) 添えられた塩と果物のピールが味のアクセントに。



自然を食べるやさいかレー(金・土・日 17時～)

体調に合わせて選べる12種類のトッピングも好評なん
ですよ。『体調もメンタルも安定してきた』『深い味わいが満
足感に繋がり、心身が満たされた』『驚くほど便秘が改善
した』という感想をいただくことが多いですね。平日も提
供して欲しいという声もあるのですが、無理をするとオペ
レーションが回らなくなってしまうので、客数の少ない
週末の夕方からの提供にして集客に繋げられればと考えて
いるところです」

マクロビオティックを基本としながら動物性食材を柔軟
に取り入れることは、経営面において必要不可欠だと語る
克浩さん。これまでも試行錯誤を繰り返してきたそうだ。

「マクロビオティックを実践する人たちが好む料理だけ
を提供することもできますが、一般的な食事をしている人
たちの口にはなかなか合いませんよね。逆もしかりです。
双方に満足してもらえる『中庸』を目指すことは容易では
ありませんが、そこにやり甲斐を感じてもいます。まずは
マクロビオティックという世界があることを知って欲しい。
現代の味に慣れすぎてしまった人たちに自然食の美味しさ
を感じて欲しい。それらのきっかけとなるお店づくりをし
ていくことが今の僕のミッションです。

マクロビオティックを学んだ人同士、特に飲食店を経営
している皆さんと交流を深めることで色々な情報やお互い
の経験をシェアしていきたいですね。何よりモチベーショ
ンが上がるし、そこから新たなビジョンが見えてくるので
はないかと感じています」

受け入れて支え合う

マクロビオティックを取り入れたことで心身が整い、想像力が豊かになったと話す克浩さんは、無添加調味料の選び方や出汁と味噌汁に特化した教室などを開催する傍らミニマルシェやクリスマス会なども積極的に行なっている。様々なイベントを通して人々が交流し合う様子から新たな発想が生まれることも少なくないそうだ。

定期的で開催している「子ども食堂」もそのひとつ。克浩さんの想いに賛同する20名以上のボランティアが参加し、大人300円 子ども100円という安価で120食ほどを提供しているという。

「金銭的な貧困もさることながら、心の貧困にも目を向けてほしいという気持ちで始めました。家族がいても事情があって個食せざるを得ない人だってたくさんいますからね。大人も子どもも関係なく、どなたでも大歓迎です！『一食のお手伝い』をすることで毎日ごはんを作っているお母さんが自分時間を楽しめたり、子どもたちの食育の場になったり、集まった人同士の繋がりができたらいいなと思っています。

ありがたいことに食材はすべて寄付と募金で賄えているので、僕の持ち出しは『料理人としての腕』くらいかな(笑)。ボランティアさんたちには感謝の気持ちでいっぱいです。僕のように料理を作ることが好きな人がいて、食べるのが好きな人がいる。お互いに笑顔になって『ありがとう』の気持ちが生まれる。こうした循環が誰に縛られることなく、自然な形で生まれれば、さらに生きやすい世の中になるんじゃないかな…。回数を増やしたいのですが、そのためには片腕になってサポートしてくれる人が必要です。ボランティア



子ども食堂



店内の壁に描かれた絵はライブペインティングに参加したお客様たちの作品

さんの中からそういう人が現れて『飯沼さんは当日居てくれればいいからね』という流れができたら嬉しいですね」

これまでの話から、克浩さんにはすべてを否定せず、妄信せず、自分で感じ、考え、決めるという「ノンクレド」の精神が息づいているように感じた。マクロビオティックを広めたいという強い信念を持ちながらも人々のニーズに柔軟に対応する姿勢、時代の流れに沿ったアプローチは今後さらに欠かせないものになっていくのかもしれない。

「やりたいことがたくさんあるんですよ。グルテンフリーの米粉パンも提供したいし、カレーをパッケージ化して遠方にお住まいの人にも食べていただけるよう販路を開拓したいし…。住み込みでマクロビオティックが学べる場を作るというのも楽しそうじゃないですか？同じ志を持ったお店を巡るスタンプラリーイベントを開催するのもいいですね。

年齢も性別も体質も人それぞれ。国籍や宗教、思考も同様です。いつの時代にも様々な偏見がありますが、どれもが『個性』だと思えるような、お互いをリスペクトして受け入れられる世界が訪れたらいいですね。そのためにも、自分だけが豊かになるのではなく、出会った人たちが笑顔になるような活動を続けていきたいと思っています」

※本記事の内容は2025年3月12日現在のものです。

INFOMATION

住所:富山県富山市大泉町1丁目7-14 1階
TEL:0764-13-2264 定休日:月・火(臨時休業あり)
アクセス:富山地鉄「西中野駅」から徒歩6分
富山ICから15分(駐車場7台)
※詳細はHPをご確認ください。



豆こ食堂とおやつ やむなし
<https://oyasai8674.com/>



Adobe Stock

汗の陰陽

ここ何年も毎年毎年、夏が長い。5月頃から暑くなり、梅雨を挟んで、9月いっぱい暑いなんて年もある。温帯気候で育ってきた日本人の身体が亜熱帯化に適応するのはそう簡単ではない。気候への適応で身体の前線で活躍するのが汗腺と胃腸である。

汗にも陰陽がある。サラサラした汗とベトベトした汗。サラサラ汗は陰性で、粘性の高いベトベト汗は陽性だろう。汗は血液成分が分化して体外へ出てきたものだから、汗の質により血液の質がわかる。夏という陽性な季節にサラサラ汗をかける位の陰性さを持ち合わせているのは理想的。一方で陽性な夏にベトベトした陽性な汗をかくようではこれからの夏本番を乗り切るのに大変である。

陽性なベトベトした汗は発汗後、肌にまとわりつき体の熱を内へこもらせ外へ逃がしてくれない。そして何より、発汗後の気持ち悪さといったらない。行水で肌ぎょうずいにまとわりついた陽性な汗を洗い流すとスーッとす。肌にまとわりつくベトベトした汗をかくということは血液が陽性に傾いているというシグナルでもあり、汗腺の働きがまだ十分に

ないということでもある。冬の間は陽性な血液でよかったのだが、夏になったら熱を逃がす陰性な血液に変化しなくては環境に適応できない。

私たちは自律神経の働きで冬は濃い血液になり、夏は薄い血液になる。寒い陰性な冬には身体を陽性化して適応し、暑い陽性な夏には身体を陰性化して適応している。犬や猫の冬の毛と夏の毛も同じである。生物の適応力というのは、この陰陽の柔軟性であると言ってもいい。春は濃い血液から薄い血液に変わる時季であるのだが、自律神経の働きが十分でないと、季節の変わり目に様々な症状を引き起こすことが多々ある。熱中症もそのひとつである。

夏の食養生

季節の変わり目の症状というのは、症状そのものが自律神経を調べようとして出ている。自律神経は自然環境と私たちの身体をつなぐ神経であるから、自然から離れた生活をしていると自律神経失調症となって私たちにその危険を教えてくれる。夏がいくら猛暑だからといって、クーラー漬けの生活をしていたら、翌年は加齢も重なってさらに自律神経は衰える。クーラーは必要最小限、なるべくよく汗を

かくことが大事である。春から夏は特に、しっかり汗をかいて、旬のものをいただくことが大切である。

季節に順応して旬のものをいただくことは自律神経を調えるのに最も大事なことのひとつである。特にこの季節は梅酢が重宝する。梅のクエン酸が血液をサラサラにし、適度な塩分補給もしてくれる。自然料理で有名な辰巳芳子さんは梅酢を入れた手打ちうどんは何週間も日持ちするという。酸化を防ぐ働きでも梅酢は最高だ。梅酢の塩気がきつい人はゆず酢やすだち酢、レモン果汁などで代用できる。現代人には玄米酢(黒酢)、米酢、リンゴ酢、バルサミコ酢などもいい。これらの酸味を旬の野菜、キュウリやトマト、新玉ねぎ等とともにいただいたら血液は季節に順応して適度な陰性を帯びることができる。

汗をかき切り、季節に合った旬のものを食べていたら、冬の濃い血液から夏の薄い血液に順調に移行することができる。ベトベト汗がいつの間にかサラサラ汗に変わる。

夏の断食

和道の断食では、ごくわずかの玄米粥を徹底して噛む。噛むことで、唾液腺を刺激し、閉じていた唾液腺を開放する。唾液には細胞を修復する力がある。断食中に唾液がよく出ると、食べ物を消化する必要がないからその唾液は胃腸の粘膜の修復に活用される。

身体は動いて温めることで活性化する。人間はいくら発達したといっても動物であるから、動かないとダメである。動かない人間は、身体のどこかに毒素が溜まって、命を全うできない。断食でも、動かないと排毒がうまく進まない。

身体は動かせば温まるのであるが、現代人の多くは低体温になっているので、あえて「温める」ことをしないと代謝は活発化しない。和道では生姜シップで身体を温め、お腹を中心に温めている。2~3時間、徹底して生姜シップで身体を温める。断食中、「噛む、動く、温める」ことで代謝がものすごく高まる。

自律神経は自然とつながる神経であるから、やはり夏には夏の暑さを体感することが何より大事なことである。もちろん、熱中症になっては「過ぎたるは猶及ばざるが如し」であるから、全てにおいて「ほどほど」がある。しかし、一日中冷房の部屋から出ずに、汗ひとつかかずにいたのでは汗腺は閉じっぱなしである。皮膚の汗腺が閉じっぱなしになっていると、汗が出ず、身体に熱を閉じ込めてしまう。冷房のきいた部屋から熱い地上に出ると、熱が発散し切れ



ていないので、なんとも言えない疲労感がある。

昨夏の合宿には、夏は27℃以上になると冷房で部屋を涼しくしていたという人が参加した。汗腺が働いておらず、暑さで熱が発散できずに熱中症気味になっていた。だからといって、冷房の部屋で安静にしているだけでは、汗腺は開かず体質改善しない。そんな時も、生姜シップで身体を温めると、汗腺が開いて、熱を放出してくれる。

暑いと冷たい飲み物がおいしいが、冷たい飲み物が過ぎると、身体は逆に熱を内側に溜め込み、さらに胃腸の活動を低下させ、不消化を起こして疲労感が増す。冷たい飲み物は、胃腸が冷えすぎない程度にしておきたい。暑い時に冷たい飲み物がおいしいのは、喉を通過する時に脳幹が冷されるからである。冷たい飲み物を欲した時に、シャワーで首を冷やすと、不思議とそれほど冷たい飲み物をとらなくても満足する。

夏の断食は、閉じていた汗腺を開くのに最高である。断食時は特に、冷たい飲み物は摂らずに、温かいものを飲む。汗で脱塩もするので、梅干し、たくあん、醤油などでしっかり塩分補給をする。回復食では夏野菜、酢の物、香辛料など、夏の食べ物で満たしてあげる。体質改善は代謝を高めることであるが、代謝とは身体を入れ替えることであるから、古いものを排出して新しいものを入れなくてはならない。断食で古いものを排出して、回復食では新しいものを入れる。回復食で季節の自然な食物をいただくことで、私たちの身体は自然に満たされて、体質は自然に改善される。

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9回 | 食糧危機に備える 渡邊 昌

退行する国際保健

アメリカの新政権が発足してわずか2ヵ月でUSAID(米国国際開発庁)の廃止、WHO(世界保健機関)からの脱退、保健省の縮小など、次々と今までに積み上げた公衆衛生政策の見直しが行われている。今後、国際的保健衛生の安全保障は、気候や社会の変化、疲弊した保健インフラ、グローバルな保健衛生のガバナンスの退行によってアメリカのみならず世界中が数世紀昔に戻りかねない。

世界的な保健上の緊急事態は、特に貧しい国々を不利な立場に追いやる。保健システムの衰退、国民の不信感や医療に関する誤った情報、各地の紛争や不安定化は、今後も各国の保健衛生上の対応能力を阻害する。政府による国際保健規範の無視、敵対国の干渉、WHOの将来に対する不確実性は、今後のグローバル・ヘルス・ガバナンスを退行させる可能性が高い。

CDC(米国疾病管理予防センター)は、グローバルな保健の安全保障として、感染症の脅威を予防、検出、対応できる強固で回復力のある公衆衛生システムの構築を担ってきたが、ここも縮小解散の方向に向かいそうだ。CDCが撤退する部分を日本が補完する能力はないだろう。

COVID-19ウイルスは、今後も世界的に循環し続ける可能性が高い。日本ではインフルエンザ並みの第5類にされたが、今もコロナ感染による過剰死亡は高止まりしている。気候変動や社会変動、世界的な紛争、人道危機といった長期的な要因は改善されるかどうかは正念場だ。

コロナ感染症パンデミックの最盛期以来、保健衛生上の緊急事態となっているのが、高病原性鳥インフルエンザ、コレラ、デング熱、エボラ出血熱、サル痘、ポリオの流行であり、世界的・国家的な疾病検知・対応システムに負荷を与えている。HIV/AIDS、マラリア、母子保健、ポリオ、結核など、より身近な保健の優先課題に対する対応ができなくなって

いる国も増えている。日本は検疫で頑張っているが、鶏や豚、牛などの家畜が大量に殺されるニュースには胸が痛む。

気候変動の影響の増大

世界各国は、疾病の変化、異常気象への曝露、食糧不安、インフラの崩壊など、気候変動による直接的な健康への影響の増大に対応しきれていない。日本は野菜の不作で価格が急騰と騒いでいるが、食料の確保は危機的状況になる可能性がある。気候変動は、健康が依存する社会経済システムを壊し、生活費の増加に住民を晒し、住民間および住民内の健康格差の拡大をもたらすだろう。国連は、2030年までに、気候変動による世界の直接的な年間健康コストは20億ドルから40億ドルになり、死亡者数の増加を含むと見積もっており、その大部分はアフリカで発生し、マラリア、栄養失調、下痢、健康ストレスが原因と予測している。世界銀行は、2030年までにさらに4,400万人が健康に関連する気候の影響によって貧困に追い込まれると予測している。

既知のヒト病原性疾病の60%近くは、気候変動によって悪化する可能性がある。現在、約40億人がデング熱やマラリアを含む蚊が媒介する疾病に罹患するリスクにさらされており、気候変動によりこの数が2050年までに45億人、2080年までに50億人に増加すると予測している。

2023年、世界は人類史上最も暑い夏を経験した。気候変動は、異常気象や暑熱ストレスを激化させるだけでなく、大気の質にも影響を及ぼし、死亡者数の増加、呼吸器系疾患や心血管疾患、妊娠への悪影響、メンタルヘルスへの影響、労働生産性の低下につながった。世界の平均気温が摂氏2度まで上昇し続けた場合、今世紀半ばまでに年間の暑熱関連死は3、4倍に増加すると予測される。2022年にはパキスタンで洪水が発生し、3,300万人以上の人々が被害を受け、被災地では2,000の医療施設、8,000kmの道路、水と衛生設備が崩壊した。その結果、コレラ、デング熱、マラリア、重度の小児栄養失調の患者が増加し、妊産婦と新生児の死亡が増加した。2016年、シベリアで子供と2,000頭のトナカイが、熱波の間に解凍された炭疽菌に感染したトナカイの死骸に触れて死亡した。温暖化によって融解した永久凍土から放出される微生物は、思わぬ病原体の流出リスクを高める。

国連は、2050年までに、気候変動によって、作物の収量の減少、栄養の質の低下、水と衛生の途絶などにより、食糧不安と栄養不良のリスクが20%増加すると推定している。熱波だけでも、今世紀半ばまでに、中度から重度の食糧不

安を経験する人が5億2,500万人近く増える可能性がある。国連が気候変動の影響に対して「極めてリスクが高い」と分類された33カ国には、10億人の子どもたちが暮らしており、予測される気候変動による子どもの死亡の大半は、栄養不良が占めている。

日本の食糧生産は大丈夫か

国会では高額医療費の負担増の問題が紛糾した。世界に誇る国民皆保険制度の維持に苦慮した結果と思われるが、メディアの報道はこの本質を論じない。

生活習慣を正して病気にならない健康体を目指すという努力が国民に要請されているにも拘わらず、予防医学的観点が見え落している。喫煙や飲酒、肥満といった明らかにされているリスクを改善しないで病気になってからあたふたとするのは如何なものだろうか？

いかなる病気も根源として大食、過食、美食、飽食がある。日本総合医学会の会長であった甲田光雄は「小食の実行で世界は救われる」という本を20年前に書いたが、ここで予言されたような世の中になっている。世界の食糧不足はその度合いを強め、大きな危機が迫っている。農水省は食糧確保に楽天的なことをいっているが、尻に火がついてから慌てても間に合わない。今から食糧不足に備えて万全の対策をとっておく必要がある。小食の習慣を身につけておくことは自己免疫を高め、健康体をつくる実利的な効果に加え、食糧不足にも対処できるのである。小食といっても一日1,700kcalなので栄養学的に不足はない。玄米菜食は完全食になる。

また、甲田光雄は全国に健康村を一杯つくろう、とも提案している。私はポストコロナの対策に地方自治体の裁量と独立性を増やして、できるだけ多くの自給自足できるような拠点をつくるようにした方がよい、と提案したが、中央官庁の反応はにぶい。国会も終了し令和7年度の予算も成立したが、国の将来をどのように設計していくのかという骨太な討議はなく、「今、俺、金」の論議に終始したのは残念であった。アメリカの状況を他山の石として日本は理念の高い、アジアで尊敬されるような国にしようではないか。

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 の仕事 vol.8

雑穀農業ビジネス 株式会社GNS代表 廣田 裕介



食と農を学ぶ

福島県二本松市の「木羽屋」という製粉業の実家に生まれた私は、大変有難いことに幼少期から豊かな食材に囲まれた環境に育ちました。身近には常に米・小麦・蕎麦などの穀物はもちろん、蔵には味噌・醤油などの伝統調味料、梅干しなどの漬物がところ狭しと置かれていました。また、自家農園で栽培された野菜が日々の食卓に豊かな彩りを添えていました。

進学のため上京に憧れていただけの無自覚な私に、食への感謝の気持ちが芽生えるのは、故郷を離れるときまで待た

ねばなりませんでした。その頃の私にはまだ将来への夢もなく、勉学に励むこともせず、無為な生活に甘んじていたのですが、小さい頃から料理をするのが好きだったためか、いつしか食に特別な関心を寄せるようになっていきました。

飲食店で調理のアルバイトをしながら、知らず知らずのうちに食の楽しさ、食べることの幸せを感じるようになっていたのです。大学生活とフリーター生活6年を東京で過ごし福島へ帰省するも、自分のやりたいこと、やるべきことは何なのか？と模索する日々、あるとき「木羽屋」の先代である父と共に韓国を訪れる機会がやってきました。

そこで、自分の考えの未熟さを痛感しながらも、日韓の食文化の違い、殊に韓国儒教文化の影響と、図らずもマクロビオティックの考え方にも通ずる「医食同源」を旨とする韓国食の素晴らしさに感銘を受けたのでした。辛い食べ物が多い韓国ですが、そこには雑穀、豆、調味料、当然のように発酵食を豊かに摂り入れる食文化が息づいていました。そこで「食物で身体がつくられる」というシンプルな真実を改めて学び直し、また、食物生産者の苦勞を知り、作り手に寄り添う考え方のきっかけを学ぶことができました。

まずは食文化の成り立ちを学び、作り手の苦勞を知ることが「農」を学ぶ上で最も大切なことだと痛感し、畑に入り自ら種を撒くことから学び始めることにしました。

故郷での穀物づくり

元々の家業であるところの製粉業として、地元で自分が出来ることは何か？持続可能な農業とは何か？農業未経験者であるにも拘らず、早速生産者と共に行動することが肝要だと考え、畑に入って自ら種を蒔くことから始めようと決意したのでした。故郷は中山間地帯のため、機械化が困難な地形である上に、農業従事者の高齢化による減少と



エゴマ・雑穀の作付け

後継者不足のため、年々耕作放棄地も増えてきています。この中山間地で、付加価値が期待でき持続可能な農産物とは何であろうかと暗中模索する中、日韓農業交流をされていたオム・テソン氏(※1)とエゴマとの出会いが縁となり、エゴマ栽培が最適ではなかろうかという結論に辿り着くことができたのでした。

かつて地元の人には「えごま」という言葉を知らず「昔から煎って摺って食べんよ。じゅうねん食べると十年長生きするんよ」と言い、この地の方言で「じゅうねん」と呼んでいました。地元の農家から雑穀類の加工を依頼されていた先代の製粉業の歴史が、福島二本松で初めての「雑穀製品」と「えごま油」の始まりとなり「阿武隈山麓グリーンファーム(※2)」という生産組合を設立することとなりました。



エゴマ

阿武隈山麓とは福島県の中東部に位置し、南北に広がる広大な隆起準平原の丘陵地帯です。豊かな植生と肥沃な大地が連なり、優しい景観をなしています。この地の農業生産者が集まり、循環型農業を目指し、無農薬・有機栽培をこの地で推進していけるよう「たなつものブランド(※3)」が誕生することとなりました。

雑穀ビジネスの歴史と現在

かつて戦後の食糧難の時代、製粉業で周囲の農家が栽培・収穫した雑穀の加工を引き受けていた亡き祖父、廣田七右工門から聞いた話ですが、もちきび・もちあわ・高きびといった雑穀の栽培は、当時生産量日本一であった岩手県から情報を入手し、現地を訪ね栽培技術を学んでいきました。

さらに時代が下った2010年頃、健康志向も年々高まっていく中で、「五穀米」という言葉と商品が少しずつ市場に参入してきた頃、種を入手し、きび・あわ・高きび・アマランサスの栽培を周囲の農家に促し、契約栽培に取り組み始



GNS 外観

めました。

当時は「鶏の餌を食うのか？」などといった周囲からの揶揄に耐えながらも、立派な雑穀生産地に成長してきました。食は農なくしてはあり得ず、われわれ人間もまた太古の昔から「たなつもの」の恩恵に浴してきた悠久の歴史上に生存しているのです。

穀物事業の新たなスタートは2005年。実家「木羽屋」穀物商の歴史を掘り起こし、自分のやりたいことへと繋いでいこうと決心し、米・麦・豆・雑穀の生産・搾油・精選・加工をビジネスとして創業することになりました。

「たなつもの」とは、いにしえの言葉で「種のもの」の意。自然の摂理の中で種から生まれ出ずる恵であり、その自然の恵みの有難さ、美味しさから、株式会社GNSでは健康と幸せを伝える食のブランド化を標榜しています。

生産者と消費者を繋ぐことをコンセプトとして、地元福島を中心に、北は北海道、南は九州、そして海外では内モンゴルに契約農場をつくり、環境保全型循環農業にも取り組んでいます。穀物の生産をはじめ、約30種類以上の精選・加工、原料流通も手掛けるようになりました。



ブレンドした雑穀



雑穀おにぎり

穀物から搾油する伝統製法の食用油、焙煎・製粉の穀類の他、ドライフルーツや乾燥野菜などを使用した農産物加工品にも事業を拡大し現在に至っています。

命を支える「食」の基本にあるマクロビオティックの「身土不二」という概念もまた、この「地産地消」に通じる考え方と言えるでしょう。

古代より日本人が食してきた米の消費量が年々減少する昨今、栄養豊富な雑穀こそがビタミン、ミネラル不足の現代人に必要なものであらうと考えています。

えごま油の誕生

生産組合と会社設立から2年間は、栽培も販売も苦難の連続でしたが、オメガ3系(※4)同植物である「亜麻仁油」がアメリカ、ヨーロッパにおいて急速に市場拡大していること知り、まずは日本由来であるオメガ3系の「荳胡麻」に着目しました。

韓国でエゴマ栽培を自分の目で見て、体験してきたことを地元の知り合いの生産者3人に相談し、種を撒いてもらっ



玉締め搾機



煎りえごま・えごま油

たのが始まりです。栽培1年目は選定した種が土地に合わず全滅という憂き目に遭ったが、諦めず2年目も同じ生産者へ作付けを説得。収量はともかく、2年目で地元産のエゴマが初収穫されました。

一方、製品の売り込みはというと「えごま？胡麻ですか？」えごまというものの認知度がほとんどなく、売り込みに行っても手応えを感じることはできませんでした。

そんなとき、偶然タイムリーに「えごま油は身体に良い」とメディアで報じられたことがありました。そうしたことも追い風となり、少しずつ認知され「機能性食品」の一つに数えられるようになっていきました。



初収穫の喜びに加え、玉締め搾機から滴る黄金色のフレッシュで美しいえごま油を初めて食したとき、「これこそが本物の味だ！」と感動で心が震える想いでした。

まずは「生産者の方に食べてもらおう！」と、諦めずに2回目の作付けに挑戦して下さった農家に持って行ったときのことは、私のいままでの人生の中で、忘れることのできない喜ばしい出来事となりました。

丹精込めて作った作物を自分で食す「自給自足」は誰の人生にとっても喜びの源泉であるに違いありません。そして、郷土の長寿食として親しまれてきた「じゅうねん」から搾られた「えごま油」誕生の瞬間でもありました。

それは日本人に不足していたオメガ3系脂肪酸の油が、日本オリジナルの油として初めてこの世にデビューした瞬間でもありました。

この故郷の中山間地域で、生産者と苦楽を共にし、収穫を喜び合い、酒を酌み交わしながら年々組合員の輪が広がっていきました。2010年には組合員は200名以上となり、徐々に市場も開拓され、生まれ育った故郷で持続可能な農作物のひとつになりました。

風評被害を乗り越えて

穀物の生産・加工・流通の流れが年々増えていった矢先の2011年3月11日、あの東日本大震災が発生。途方もない数の尊い命が失われ、街は文字通り崩壊し、世界中のすべての人々が言葉を失い悲しみに暮れたあの日、福島第一原発の水素爆発による放射能汚染問題が起き、皆さんご承知のように福島県も甚大なる被害を被り、実被害と風評被害の双方からの悪しき影響は想像を絶するものとなりました(※5)。

穀物業の売上は6割の減少。生産者と会社を守るべく、飲食業も立ち上げ復興を目指しました。風評で流通に苦しむ食材や福島の美味しい食材を集め、そこから安心・安全、そして福島の美味しさを情報発信できるアンテナショップ「たなつもの食堂」を開業し、さらには穀物食の大切さ、素晴らしさ、穀物商として事業を立ち上げるのに多くの示唆を与えてくれた韓国のオム・テソン氏への敬意を込めて、韓国食を提供する「オムテソン食堂」も開業しました。



念願であった実家の屋号で開業した「中華蕎麦こばや」



「こばや」で提供している蕎麦

将来の展望と飲食店展開

製粉屋の実家に生まれ、いつかは「木羽屋」の屋号で麺屋を開業することを志しながらも、自分の足で畑に入り全国各地を巡り、様々な食文化と食材、それを作る多くの作り手に出逢い、学び、そして自分の感性を磨き上げながら、実家の屋号を継承し、2015年に中華蕎麦専門店を開業しました。

創業140余年の「木羽屋」製粉がルーツの麺屋が作り上げる至高の一杯。原料を吟味し、製粉にこだわり、粉を挽き立て、打ち立て、揉み立ての「三立て」をコンセプトに地元食材を優先した、自然食材のみで作り上げる完全無化学調味料の中華蕎麦を提供しつつ、昔ながらの食堂文化を継承していきたいと考えています。

地元の人が気軽に立ち寄れる食堂としてラーメン・そば・うどんの麺類はもちろん、おにぎり、カレーライス、天丼などの飯物。天ぷら蕎麦など麺類と飯物合わせ50品目以上のメニューを随時提供できる店舗を道の駅で開業しました。

生産・加工・流通・飲食と一貫した体制を貫き、穀物商の歴史と製粉業の強みを活かしながらも古き良き文化を守り、日本の農と食を支えられる企業を目指します。

※1: 筆者が父と尋ねた韓国で出会い、韓国食文化に深い造詣があり、日韓農業交流に尽力した農村牧師(故人)。

※2: 福島県阿武隈山麓に位置する、穀物を中心にした生産者グループ。

※3: 種ものの意。えごま油や雑穀をはじめ毎日の食事に不足しがちな栄養を摂り入れた食生活を応援するGNSのブランド。

※4: オメガ3(n-3系)系脂肪酸とは、体内で合成できない必須脂肪酸の一種で、魚介類や植物油などに含まれる。

※5: 福島県を襲った被害とGNSの対応についての詳細は、本誌の前身誌「月刊マクロビोटニック」2011年8月号と同年12月号に取材記事が掲載されています。

ひろた ゆうすけ

福島県二本松市出身。穀物事業として2005年(株)GNS設立、代表取締役役に就任。飲食事業として2013年(株)たなつもの設立、代表取締役役に就任。2025年7月両社合併にて(株)たなつものカンパニー設立、代表取締役就任予定。global-n-s.co.jp/





はじめ塾レポート

vol.9 力を出し切るコツを学ぶ

和田 正宏

毎年7月にはじめ塾の子どもたちのお能の発表会があります。20年ほど前にご縁をいただいてから、今はシテ方(能の主演)の長谷川晴彦さんにお世話になりお能の稽古を続けています。これが、現代の子どもたちが他で学び難いことを学び、身に付ける素晴らしい機会となっています。

自分が教わり、自分がすることに重きを置いた学びやサービスは今の日本の社会には溢れています。私たちのお囃子や仕舞いの稽古では、人の稽古を見て学ぶことをとても大切にしています。これは現在の子どもたちにとってカルチャーショックな体験になります。

初め、ほとんどの子どもたちは自分が先生に直接教わっていない時間は休憩時間くらいにしか認識していませんので、他の人の稽古など絶対に見ません。ところが他の人の稽古を見ると客観的に見て、感じる事ができるので自分がしている稽古とは全然違う質のことに気づくことができます。もちろん自身の稽古の復習にもなります。これが出来る子とできない子では上達のスピードと質が全然違います。

これは塾での台所仕事も同様です。すぐに「やりたい、やりたい」と言うやりたがりの子が包丁を持つ体験も大切に

すが、上手な子や大人の仕事を見ることが出来る子はコツを掴むのが早いので、上達も早いものです。そのために塾では「君にはまだ早いよ」と言って「やらせないで見せる」ことも大切にしています。

この「見て学ぶ」体験の大切さは子どもの頃に絶対に学んで欲しいことの一つです。これは自と他の認識がかなりはっきりしてくる小学2～3年生頃から大人になってからの学びにおいて大切になります。しかし、それより小さい子たちへの関わり方は少し異なることも付け加えておきます。

子どもたちは先生に稽古をつけてもらった後、数人のグループに分かれて自主稽古をします。その際、自分が当たり前にできていたことや気がつかずにできなかったことを互いに教え合います。この時に教えてもらう子よりも、教えてあげる子の方が学ぶことが多かったです。この稽古での教え、教わる関係は一方向的な「give and take」でなく、双方向の「win win」な関係なのです。これもはじめ塾の普段の活動の中でも意識的に取り組んでいることの一つです。どちらかが面倒を見、面倒を見られる、または



一方が教えて他方が学び、育つだけの関係ではなく、互いに学び合い、育ち合う関係があることを大切にしているのです。

発表会の舞台の前は「声を出しているつもり」「力を出しているつもり」の「つもり」から「出し切る」ことへとステップアップを図るチャンスになります。まず所作や謡^{うたい}を覚え、日々の稽古を通してより習熟し、その上で舞台の前に力を出し切れるようにするのです。これが上手くいった時の変化は化けると言ってもよいほど大きく育つチャンスになります。

前回の舞台でも、謡ははじめの声聞こえてから「誰の声？」と驚き、慌てて舞台に目をやり確かめることが何度もありました。稽古で彼らの謡を聴いている上に誰の出番かも知っていて、本番の声が誰の声かわからないほど化けるのです。このような飛躍的な成長の瞬間に居合わせられることは僕たちにとって最高に嬉しいことです。そして、本気で取り組んで得た成功は一回だけのまぐれに終わりません。このような体験をした子たちは勝負所で持てる力を十分に発揮できるようになります。はじめ塾の子たちは本番に強いとよく言われるのも、意図してこのような取り組みをしているからなのです。

力を出し切るコツもこの時に学びます。元来武士の文化である能楽では、過去のことや次のことではなく、今この瞬間に力を出し切ることを大切にしていると子どもたちは

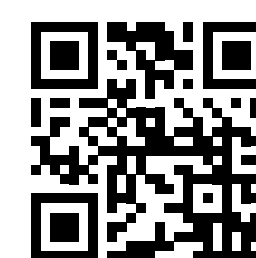
能楽師の先生方から教わります。本番に緊張しながらも思い切って舞台に立つと、稽古で気になっていたところが思いのほか上手くいったり、またミスをすることもあります。しかし、それらはすでに過去のことなので、今である次の瞬間にはその思いに囚われず、瞬間瞬間声を出し切り、力を出し切ろうと教えられるのです。これができる人は試験や試合、人生のここ一番という時にしっかり力を発揮して本番に強い人と言われます。子どもたちにはそんな自在に力を発揮できる本番に強い人に育って欲しいと願っています。

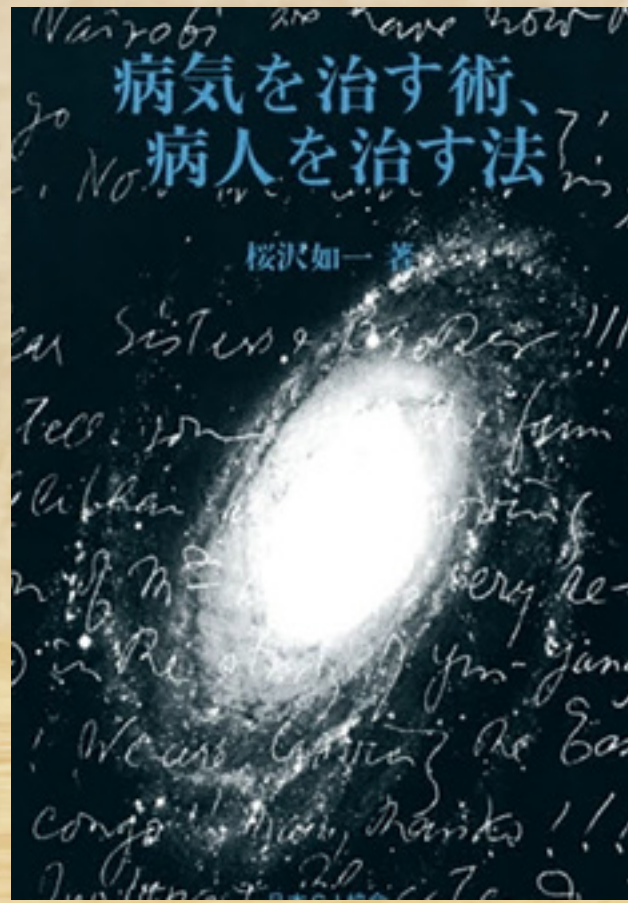
また、塾に寄宿している子たちの中には、舞台の本番や入試の1~2週間前になると毎度の食事に玄米をリクエストする子たちがいます。彼らは玄米と野菜のシンプルな食事をよく噛んで食べることで、集中力が高まり持久力が付き、何よりも腹が決まり本番に強くなることを塾の生活の中で学んでくれているのでしょう。これも嬉しいことです。

わだ まさひろ

寄宿生活塾はじめ塾塾長。1971年生まれ。1992年から1年間大学を休学し、BostonのKushi House、Kushi Instituteで久司道夫・アベリーヌ夫妻からマクロビオティックな「とらわれない生き方」を学ぶ。帰国後、橋本宙八・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22回『病気を治す術、病人を治す法』からの引用

今号の読み手: 茂木紀三巴

1 ハシガキ

実地に自らやって見て、そのコツを自学自習するほかはない。(中略)固守する思想硬化症は、ゼツタイニ新しい原理や技術は身につくモノではない。(中略)無限の自由、永遠の幸せ、絶対の正義をゼヒ共手に入れ、一生すきな事をやりぬいてゆく、と云う偉大な決心を、死んでもすてない少年青年でなくては、この私の示す道を進むコトは出来ないし、また、できない。【p9-10】

2 病気とは何か？

病気を治すにはその根本原因をハッキリ認識しなくてはならない。(中略)現代の医学はその原因を知らない。(中略)健康は一つの全体(中略)生命の一表現であるが、その創造には全宇宙のアラユルモノが、総動員されている。【p11】

なぜ人間には、他の自然界のアラユル生物に比べてかくも病気が多いのか？

ソレは、人間の判断力、トクニ最高判断力にクモリかクイルイがあるからである。【p12】

4 健康術は自由人の第一の技術

私の医学は、五千年来の古医学の焼直しの新版で、病気を治すものではなく、病人を、人間を治す、人間革命の技術である。【p20】

8 ああ！この空とぶカーペットを！

PUと云う天国のカギを手に入れんとするモノは、まずPU医学を第一に卒業しなくてはならない。【p49】

正食健康法と食物療法の極意を実地に修業する、と云うコトだ。【p51】

12 正義 と云うモノ

『病気は治してやってはいけない。治す方法を教えてやるコトだけが許されるのだ。病気ばかりでなく、イカナル不幸も救ってはならない。しかし人間はツイおセンチから、或はもっと高い社会主義的な理由で、病気や不幸の原因を

取りのぞいた社会を建設しようとしたり、ドン欲から個人の病気を治してやるコトを渡世とし、金モーケをしようとしたりする。スベテ医術、医薬で健康を維持しているモノは、鉄の肺で生きている小児マヒのようなモノで、一生モ一鉄の肺から外には出られない。一度医者にかかったらモ一一生ヒモつきだ。いつ頓死するか分からない。これが社会医学の発達と社会健康保険制度の発展に比例して人間がヨワクなっていくワケだ』【p68】

14 藤川夫人の死

技術ありて原理なきは死なり、殺なり、
原理ありて技術なきは亡なり、失なり。

(中略)技術は食養、食養医学、原理は無双原理、実用弁証法。【p85-86】

19 PU医学の極意

人間は自由と愛と平和の永遠の世界に生れた。宇宙の秩序は絶対の正義である。我々は毎日毎時、ソレを知らないで生きている。知らない、というコトはツミである。宇宙の秩序は人間によって乱されるようなモノではない。【p123】

◆判断力の生長の7段階◆

平和と 幸せの 世界	最高の判断力	7段	生 命
対立・相剋(戦争)の世界	思想的判断力	6段	
	社会的判断力	5段	
	知性的判断力	4段	
	感性的判断力	3段	
	感覺的判断力	2段	
	盲目的・機械的判断力	1段	

【p128】

実母を連れて、マクロビオティックの病院へ

当時60代の持病持ちの母は、すっかり薬漬けになり、動けなくなっていました。その頃流行り始めたサプリメントを飲んでも、どれも効かず、途方に暮れていると「食養生で病気を治癒する」という内容の本を見つけ、ワラにもすすがる思いでその病院を訪れました。

日本CI協会との出会い

食養生では、すぐに治らないということは分かっていたから、とりあえず、マクロビオティックの調理法と手当て法を教わり、退院しました。

紹介された日本CI協会で、まず手に取ったのがこの本でした。文章はカタカナ混じりの浮世離れしたもの。一通り読んでみたものの、「う〜む…」と、本を閉じ、本棚の片隅に追いやってしまいました。

母の食養生

私は結婚していて、実家から離れていたのですが、実家の父と姉に母を託しましたが、姉は食養生を体験しているわけではないので、母の看病にとまどい、母が体調を崩すと、近くの病院に連れて行ってしまいました。母に「食養生をまじめにやらないからだ」と責めると、「始めは調子良く、食欲も出てきて、ついアレコレ食べてしまった」という返事…。「そんなことでは、もう面倒見ないよ！」なんて、今にして思えば、ヒドい言い方をしたものです。

自分の食養生

そんなこんなで、母が完治することもない間に、自分の不定愁訴が増え、重度の皮膚病が発症し、「私もいよいよマクロビオティックの実践をしなければ…」という想いで、日本CI協会の講座に参加することになりましたが、その学びはビックリ仰天！ため息ばかりでした。けれども食養生を3ヵ月続けると、症状はなくなり、その有り難さが身に沁みました。

「自分」という病人を治す法

当初は動物性食品と白砂糖を摂らなければ大丈夫でしたが、3年ぐらい過ぎると、また不調になってきたので、無添加のサプリメントをいろいろ試してみました。マクロビオティックの学びも続け、「望診」も習いました。すると自分の陰陽に合わないサプリメントを飲んだりすると、その経

絡にシミやホクロが現れることが分かったのです。そして顔は黒ずみ、身体は「骨皮筋子さん」になってしまいました。「これは変だ！」と感じていたときに、偶然にも玄米を食べず、無塩の料理を提供してくれる合宿に参加しました。するとどうでしょう！今までの排泄物とは違ったモノが出て、身体がスッキリしたのです。ああこれこそが「陽が転じて陰となる」です。陰陽のことは判っているはずなのに、落とし穴にハマっていたのです。

自分さえも治せないのに、母にゴーマンなことを言ってしまったことを猛反省しました。そして再びこの本を手に取り、PU医学の何たるかを再認識いたしました。桜沢も失敗談を書いています、やはり成功談よりもずっと参考になりますね。

母は戦前生まれなので、それなりなマクロビオティック的生活を送り、89歳で永眠いたしました。

私のPU医学の極意

マクロビオティックの実践を通して分かったことは、100年前に生きた桜沢の時代と現代を生きる私たちの陰陽は変化していることです。多種多様な食事内容、身体の動かし方、考え方も皆それぞれ…。けれども桜沢の無双原理(PU)は唯一の真理だと思っています。

そして、まさに「陰陽1日、食養生3年、真生活7年、無双原理は丸一生」、「陰陽で遊ばざるもの食うべからず」、「ノン・クレド」などは金言ですね。付録の「判断力の7段階」の表を載せましたが、これは何も桜沢の解説を全肯定したからではありません。確かにこの判断力の優位性は上にいけば行くほど素晴らしいと思います。けれども私は、人間とはこの段階を行ったり来たりする陰陽スパイラルの「矛盾の生き物」と思うようになり、そのおかげで心がとても楽になっています。ストイックになって陰陽両極端にならず、「程々に」、「まあ、いいか」、「なんくるないさー」…。

それがホントーの「自由・愛・平和」で、私のPU医学の極意なのです。

もてき きみえ

1981年東京外国語大学卒業。群馬県在住。2002年にマクロビオティックに出会い、アレルギー症状が治るにつれてその不思議さに驚く。以来、10人以上のマクロビオティック関係の先生に学び、体験しながらカウンセリングを始め「PU教室」の主宰となる。



資料で歴史を振り返る

桜沢如一の 思想と生涯

第35回：老年期 ②

ナビゲーター：高桑智雄（桜沢如一資料室室長）



桜沢夫妻を見送った文化人

1953年(昭和28年)10月14日にサーダナ号にて神戸港を発った桜沢如一・リマ夫妻は、世界無銭武者旅行の最初の目的地であるインドへと向かいます。

桜沢が飛行機ではなく、貨客船での旅を選択した理由は、新しい著述の原稿を船内で書くためだったと言われていいます。また、サーダナ号は横浜港にも寄港し、荷物などはそこで運び込まれているのに、桜沢夫妻がわざわざ神戸港から乗船したのは、関西での講演活動をしながらだったからで、実際に二人が代々木西原のMIを発ったのは10月6日の早朝でした。

桜沢は特に出発時間を皆に知らせず、静かに去ろうとしていたようですが、5時半になる頃には、数名の見送りの来訪があり、東京駅に着くと見送りは50名にもなっていたそうです。今までの海外渡航の際には、見送りなどもなく一人で日本を去っていた桜沢でしたが、世界政府新聞部隊である娘たちに囲まれて、「これが私の人生前篇のラストシーン？ それは美しい『私の宝石』のシンデレラたちに飾られている。(中略)こんなウツクシイ見送りが、この世に又とあるだろうか？ 出発通知をうけないのに50人も！！」と感慨深げに語っています。

そして、早朝MIに見送りに来た人の中にいたのが平塚

らいてう(雷鳥/1886年～1971年)でした。平塚といえば、1911年(明治44年)に雑誌『青鞥』を創刊し、自らが寄せた文章の表題「元始、女性は太陽であった」が、多くの女性に影響を与えた女性解放運動の先駆者として知られる作家です。そんな当代随一の文化人が、なぜ桜沢如一の海外渡航の見送りに来たのでしょうか。

平塚らいてうと桜沢如一の交流

今回紹介する資料は、1955年(昭和30年)5月に発行された『SEKAI SEIHU(世界政府新聞)』156号に掲載された桜沢が書いた平塚らいてうの新刊『わたくしの歩いた道』(新評論社)の書評です。

桜沢はこの中で、平塚のことを「私のお姉様」と呼び、「私は六二年の人生であなたのような女性を一人も見なかった」「あなた一人でも本当に私の考えている様な女性がある、と云うことはとても大きなよるこびで、私は満ちたりた気持ちです」といった書評というよりは、ラブレターのような文章を書いています。そして結びには、「私の唯一のお姉様、どうか玄米と三分の一以下の野菜を原則とした純正生物学的食生活をやって下さい。(中略)そしてお母様のように長生きしてあなたの弟が演出する『妙』技を見てください。お姉様だけがよるこんでくださつたら、私は全世界の女性によるこんでもらう事になるのです。」と長生きして弟である

マクロビオティックから 易経探求の旅へ

鎌田 紘実

旅のはじまり

マクロビオティック クッキングスクール リマ インストラクター資格取得の後、ご縁があって体験レッスンの講座を担当することになったとき、「マクロビオティックは初めて」という方々に「陰陽調和」の世界観を、どう話したら分かりやすくお伝えできるのかが大きな課題でした。自分なりに工夫して伝える中、あるとき陰陽についてもう一度勉強し直そうと考え、まずは桜沢如一の『無双原理・易』をじっくり読み直してみました。それまでにも何度となく深読みにチャレンジしていたものの、「難解な本」だと感じてなかなか読み込むところまでには至っていませんでした。

『無双原理・易』の「はしがき(三)易と老子と」を読むと、石塚左玄の生化学を深く研究した果てに東洋医学の漢方も深く研究し、その原理「易」に到達し、ナトリウム・カリウムを陰陽という広い自由な名称に取り替えたとあり、また第一章文中では「無双原理『易』とは何か。それはあらゆる現象と転換を説明し、予言する無双の公理であると私は信ずる。」とあるのを読んで、「易」そのものとは一体どのようなものなのだろう？という疑問がふつふつと湧き起こり、私の易経探究の旅が始まりました。

ある易経研究家の存在を知る

まず、易についての分かりやすい本はないかとひたすら探し、『超訳易経 陽一乾為天』と『超訳易経 陰一坤為地』(※)に出会いました。初めて触れる易経の世界でしたが、とて

も分かりやすい言葉と表現で書いてある本なので、中国古典の素養がない私でも、最後まで大変興味深く面白く読むことが出来ました。

本の後書きを読むと著者が玄米食や断食もされていると知り驚くと共に、自然に沿った食べ方の食養と易経の繋がりを感しました。また、著者の竹村亜希子先生による易経全六十四卦を一卦ずつ読み解いてく講座があると知り、早速受講することにしました。まず入門の基礎知識として次のことを学びました。

「易経」は五千年の歴史があると言われる世界最古の書であるが、現在でも広く読まれている。

四書五経の中の五経の一つである。

六十四卦を説明する「経」と、その解説の「十翼」から成っている。

森羅万象全ては陰と陽から成り立ち、その交わりによってありとあらゆる創造物、現象が生まれる。

陰と陽の爻陰--、陽一を三本ずつ使ってできる八種類の組み合わせを八卦といい、さらにこの八卦を二つずつ組み合わせて六十四卦となっている。

易経では六十四卦の場面ごとに決まった起承転結の流れがあり、その流れの前兆を察知できれば適切に変化に対応することができる、譬話で説いている。

これらをふまえて、講座では何かを覚えようとするのではなく、話をじっくりと聴いて下さいとのことで、毎回先生のお話にじっと耳を傾けているところです。その中で心に残り、マクロビオティックライフでふとした時に思い出す卦が二つあります。「乾为天」と「^{てんかどうじん}天火同人」です。

「乾为天」と「天火同人」

「乾为天」は、人生(又は会社や団体)がどのように伸びて、どのように没落していくのかを、また君子たる者の在り方を龍の変遷になぞらえて説明している卦です。志はあるけれど、まだ何の力もない地に潜んでいる潜龍が、六つの段階を一段ずつ昇りながら変わっていく話で、修養と努力を重ねて飛龍になり、やがて亢龍となって地に落ちていくという成長過程と栄枯盛衰の道理を教えています。

桜沢如一著の『ゼン・マクロビオティック』にある幸福の5つの条件にも、同様の意味と考えられる記述があります。「永遠に先んじる者は常に最後であれ。」「勝者は必ず敗者となる。ビジネス、政治、科学、結婚…、人生のあらゆる面において、すべてのものは移りゆく。つねに新しい勝利者は現れてくる。今日の流行の最先端も、明日は時代遅れとなる。最後になることを恐れない謙虚な人だけが、幸福の真髄である『足る』を知っている。」

また「天火同人」は、今まで学んできた卦の中で、一番心に染み入り大好きな卦で「人と協力して大きな計画を成し遂げるには、私的な立場を忘れて取り組むことが大切。一人ひとりが自分の利を考えるのではなく、公正な立場に立って人の和の力を最大限に発揮すれば奇跡すら起きる。」と説かれています。マクロビオティックを伝える立場になった自分にとって「乾为天」も「天火同人」もとても大切に感じる卦です。

易経の六十四卦

易経では六十四卦に共通して次のように説かれています。「状況」や「段階」を意味する①「時」は陰と陽の働きによって絶えず変化している。この「時」の変化には【変易】(この

世の中に存在するものは全て時々刻々と変化していく)【不易】(全ては時々刻々と変化するが、その変化の仕方にある一定の法則は変わらない)【易簡】(変易と不易を理解すれば何事も簡単に分かり、物事を解決しやすくなる)という「易の三義」の法則があり、この三つの法則に逆らうと何事も成就しない。②「兆し」ははっきりとした現象になる前に発せられる兆しを観る目を養うことが大切である。③「時中」の中は中庸の中。時を読み、兆しを察し、その時に合った的を得た行動をとる。時流を追いかけるのではなく時中をとることが大切である。

マクロビオティックの立場から

①～③を考察してみると、桜沢が示した「最高判断力」とは②の「兆し」を観る目を持つということであり、人間にとって的を得た食べ物である玄米をはじめとした穀物と野菜中心の食事を実践していくことが、③の時中をとることと考えられるのではないのでしょうか。私たちの心身は時々刻々と変化しながらも、その変化の仕方は変わる事のないある一定の自然の法則に従っていることから、この法則を理解してマクロビオティックを日々実践し実用的なものとするれば、自分にとっての幸せが成就できるということになります。易経を理解すれば物事はとても簡単で分かりやすく、「易を知るものは決して占わず」とあることも腑に落ちました。

その他に、易経には、陰窮まれば陽になり、陽窮まれば陰になり、循環していく時の変化の様相を陰陽の消長であらわした「十二消長卦(又は十二消息卦)」と呼ばれるものがあります。桜沢の「十二の定理」はこれと何か関わりはあるのだろうか?という疑問がまたもやふつつつと湧き起り、次の探求のテーマとなりそうです。今後もマクロビオティックライフの中、易経一卦ずつの話に耳を傾けながら探究の旅を楽しんで続けていきたいと考えています。

※参考資料:『人生に生かす易経(竹村亜希子著 致知出版社)』

※『超訳易経 陽—乾为天—(竹村亜希子著 新泉社)』『超訳易経 陰—坤为地—(竹村 亜希子著 新泉社)』

かまた ひろみ

マクロビオティック クッキングスクール リマ専任講師。東京藝術大学音楽学部卒。体調不良をマクロビオティックで改善し心身共に健康を取り戻す。音楽活動の傍ら、「明るく心地よいマクロビオティック」をモットーに、リマにて体験レッスンや公開講座講師、小売店セミナー、オーサワジャパンの動画・インスタグラム・LMレシピ等も担当。易経や老子、自然科学にも興味を抱き探求の道をマイペースで楽しんでいる。



加藤 真澄

かとう ますみ

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。子どものアレルギーをきっかけに
2009年からマクロビオティックを学び始める。

「四季を感じながらナチュラルに生きる」を心掛けている。

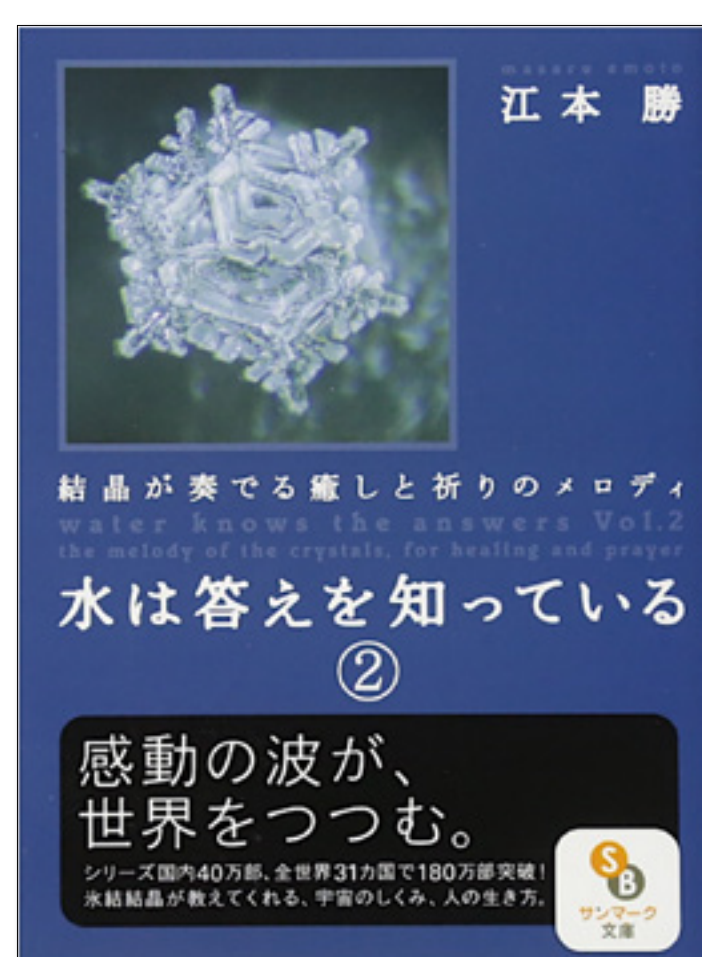


心の

— マクロビオティック

水は答えを知っている ②

江本 勝(著) / サンマーク出版



本書では、水に文字や写真を見せて凍らせることによって、まったく違う結晶を作り出すことを、多くの事例と写真によって紹介されています。私たちが口から発する言葉、書いた文字、絵、写真などは、それぞれが独自の波動を持ち、水はそれらの波動を忠実に感じ取って記憶しているというのです。まさに水は感情を持っている！

ポジティブな言葉は美しい結晶を、ネガティブな言葉は崩れた結晶を作ります。また、人々の祈りの力は偉大であり、澱んだ水も多くの人々のポジティブな祈りによって、きれいな結晶に変えることができると示してくれています。水は、表面的に見える言葉、文字、写真だけでなく、人の内面的な祈りまでも感じとってくれることに驚きです。

それぞれの文字、写真、祈りがどんな結晶を作り出すかを見られるのは、とても興味深いものでした。

「水にどんなメッセージをのせるかは、私たちにかかっている。」ポジティブで幸せを感じる言葉を選ぶことが自分の心と体を綺麗にし、世界平和にもつながっていくと感じられた一冊でした。

無肥料栽培を実現する本

岡本 よりたか(著) / 笑がお書房



私は今、自分の食べるものは自分で作ってみたいとの思いから農業に従事し、栽培方法などを学んでいます。小さいけれど自分の畑で野菜も育てています。野菜を育てる上でバイブルとなってきているのが本書です。

ただのマニュアル本ではなく自然の摂理を知ることの大切さを教えてくれています。植物が育つ仕組み、土について、雑草や虫との向き合い方が詳しく書かれていて、その内容は今までの野菜の育て方の本とは大きく異なります。

なぜ病気になるのか、なぜ虫が来るのか、問題が発生した時にどう対応したらいいのか、自然界からの導きによって、無肥料栽培が可能であることを教えてくれます。無肥料、無農薬で美味しい野菜が育てられること、種を繋いでいくことの大切さ、畑がなくてもプランターで栽培する方法も載っています。

自分で安全な野菜を作ることができるを知ることで生きていく自信へと繋がっていくと思います。お野菜、育ててみようかな？と挑戦してみたくなる一冊です。

食堂



実践者におすすめの本 —

井上 恵利子



いのうえ えりこ

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。出産を機に食の大切さに気づきマクロビオティックを学び始める。初めて食した玄米ご飯の美味しさの記憶、シンプルだが底のない奥深さ、自由さが20年以上のマクロビオティック生活につながる。現在は小売店セミナーでの普及活動やビーガン系カフェでの勤務、その他、「華の60代」を目指して様々な活動を楽しんでいる。

マクロビオティック健康診断法

久司 道夫(著) 柿本 和子(訳) / 日貿出版社



数ある診断法やお手当の本の中から、しばしば手に取るのがこの一冊である。この本は、久司先生が、ニューヨークのあらゆる場所で何千という人々の体つきや、顔、また思考法までも観察して、人間活動の全ては、環境や食習慣によって違ってくることが、20年以上にわたる講演やセミナー、相談を通して何十万という人々に出会うことにより得られた診断法だ。

私が特に気に入っているのは、万人に分かりやすいように難しい専門用語をできるだけ避けているところだ。時に、マクロビオティックの話は理解に時間を要したり、分かりづらかったりするが、この本はこの点においても優れている。

私は、常に身近なところに置いて自分自身や家族の特徴を観察して診断したり、体調不良や心の疲れの原因を調べたり何かと役に立てている。何度も読み返したり、線を引きたくなる本。何よりマクロビオティックへの理解を深めてくれる良書だと思う。

京町屋・杉本家の献立帖

杉本 節子(著) / 小学館



京都在住10年目になる私が、京都を知るために初年に手にした本。京都で杉本家といえば知らない人はいない江戸中期創業の元呉服商。著者はその10代目杉本節子さん。

この本はその杉本家に伝わる献立帖である。季節を大切に京都ならではの献立やエッセーを読み進めていくうちに、これはマクロビオティックだと思った。材料を端っこまで使い切る「しまつの料理」は一物全体。「京女的美徳は食材を残さず使い切る」と書かれている。

地名のついた野菜の豊富さは身土不二。暑い夏を乗り切るためのおなすと青とうの種類の多く、毎日のように食卓に上るとのこと。季節の材料を季節に応じた方法で調理することは陰陽調和。「旬のものを頂くことが身体には一番よいように思います。」これは長い習慣の中から得られた実体験の言葉だと思った。

そして、ここ京都が桜沢先生の生誕の地であることに思いが至り納得できたような気がした。京ことばの素敵なエッセーと何度も作りたくなるような献立が満載の本です。

食と健康をめぐる新・真説話 細川順讚の

シン・長寿法



第8回

老化の真実 ②

細川 順讚

認知症

認知症が激増しています。厚労省の調査では、軽症を含めると現在850万人といわれており、今後ますます増加していきます。

認知症の大半は「アミロイドβタンパク」などが脳内に蓄積し、脳の血管が詰まって脳細胞の機能が徐々に失われていくといわれています。この傾向は40代から始まり、ますます低年齢化する傾向があります。原因の多くは、食生活にあります。

認知症は本人だけの問題ではなく周囲の人々を巻き込み、皆を不幸にし、社会全体の平和を破壊することになります。しかし高齢化に伴う自然現象で脳が衰えるのは仕方がないものと思われていますが、それは大きな間違いです。すべて本人の責任であると自覚すべきです。因果の理を知り、生活を改めることが不可欠です。

脳の健康

脳を使うと、活動している部分だけ血流が多くなります。いつも同じところばかり使っていると、その部分の細胞だけが活発に働いて、他の細胞は衰えていきます。このとき、血液中に老廃物が多いと、細い血管をつまらせて梗塞を起こします。脳は、まんべんなく使っていなければ退化します。退化や梗塞を避けるためには、常に良い刺激を脳に与えることが必要です。

脳細胞をバランスよく働かせるには、読む、話す、考える、

見る、聞く、歌う、物を作る、体を動かすなど、できるだけ多様な活動をすることです。特に感情部分を刺激すると、脳細胞は活発に働きます。夢や希望を持ち、好奇心を広げ、感動や笑いを多くし、いつもトキメキを感じる機会を増やします。こういう感情刺激を多くすると、脳循環促進だけでなく、脳内からは様々なホルモンが分泌され身体器官全体の機能も高まります。

脳内に常に良質な血液を送り、知的刺激と感情刺激を豊富にすると脳の神経線維が増加して、回路は増加し脳細胞の新生も起こります。脳は、生きているかぎり進化・発達し続けていくものです。

心は健康の要

心と身体は一体です。心のわずかな不調和は、即、身体に反映します。身体のわずかな変調も、即、心の変化を招きます。心と身体は常に連動しているので、双方バランスよく調和を保っていくことが肝要です。

現代人は、ストレスの洪水の中で暮らしています。ストレスだらけの毎日で、人々はコントロールを失って行先を見失っています。しかし現代になって特にストレスが増えたわけではありません。昔の人も、形の違う多くのストレスの中で懸命に生きてきたのです。現代人は、ストレスに対する適応力が衰えてきたのです。人はストレッサー(ストレス刺激)を受け、内部でストレス反応を起こして心身をコントロールし、一定の内部環境を保つ働きを備えています。これをホメオスタシス(恒常性)といいます。現代人は、

ホメオスタシスも衰えて、内的・外的のストレスに耐えられずに生体バランスを崩してしまい、様々な障害が発生しています。

人の心と脳とは密接なつながりがあり、脳を介して肉体と深く関わっています。心の各分野が、全体でバランスが整って調和していると、様々なストレスに対して影響を受けることはありません。ところが現代人の多くは心の調和が乱れて、統制が取れません。そのためコントロールができなくて、ストレスを処理できずにバランスを崩してしまいます。

心の各領域の中では、感情の部分が最も大きく影響します。心の疲れは、大部分が感情領域の疲労です。シニア世代は、長年の仕事に疲れきって心にダメージを受けているところに、そろそろ解放される安堵感に浸っている人も多いことでしょう。こういう時に、急に認知症や脳梗塞などが起こってきます。特にまじめにひたすら仕事に取り組んできて、趣味の世界で息抜きもせずいつの間にか年を重ねてきたような人が、現役から離れてホッとした途端に心も身体もバランスを崩してしまうというケースが多いのが現実です。刺激のない生活は怠惰になって、すべての器官・機能に廃用性萎縮が起こってきます。自分の役目はもう済んだのだから、これからはのんびり過ごして残りの人生を楽しんでいこうなどと安易に構えていると、思わぬ事態に突入する怖れがあります。

なんにでも興味を持ち、理性、感性、感情をフルに働かせて、積極的に過ごしていくことです。必死にがんばるのではなく、ほどほど刺激になる程度がベストです。やるべきことと、楽しむこと、それぞれ複数の行動系を持っているのが望ましいでしょう。

心を本当に調和させるには、心の核心部分から全体を整えていかなければなりません。そのためには段階的に心の調和を目指し、向上していくことです。「人の本質」を認識することが高まるにしたがって、ストレスの影響を受けただけでなく、あらゆることが円滑に展開していくこととなります。

リラックスが下手な現代人

健康のためには、心身のリラックスは重要な要素です。現代人の多くは心も身体もリラックスできていません。睡眠中でも、緊張が取れないままです。慢性的に緊張状態が続いているので、多くは心身が緊張になれてしまっ

自覚できなくなっています。この緊張を解くには、まず緊張していることを自覚することです。

他力でリラックスに誘導するには、音楽、観葉植物、香り（アロマセラピー）、照明、ペットなどが効果的です。

音の刺激は、人の心身に大きな影響を与えます。自分の好きな曲かクラシックの静かな曲を、気にならない程度の音量でBGMとして鳴らしておくと、リラックス効果が期待できます。

ラベンダーや檜など植物の香りを、ほのかに漂わしておくのも効果があります。エッセンシャルオイルは、天然のものでなければ十分な効果は期待できません。

観葉植物の葉から出る成分は、リラックス効果と空気浄化効果があります。鉢にある土は、空気中の有害物質を吸着します。観葉植物は、部屋の奥より窓際に置くほうが、数倍の効果があります。植物は、光がある所で盛んに活動します。

部屋の照明は白熱球にして、明るさを抑え気味にすると心が和らぎます。蛍光灯やLEDの光は、自律神経が安定せずリラックスがしにくくなります。白熱球は波長の範囲が広く、長い波長部分が多く含まれるため、副交感神経を刺激して休息の身体環境をつくれます。蛍光灯やLEDは波長範囲が狭く、短い波長部分が多い光です。このような光は、交感神経を刺激するのでくつろぐことができません。

人は、動物のそばにいただけで心が穏やかになり、自律神経が安定します。動物には、人のような邪心がありません。その安定している神経系の信号は、人の無意識の領域に共振・共鳴して、心が安定します。

血液の浄化が要

脳を健全に保つ要は食生活です。基本食は良質な穀類、野菜、海藻、味噌、醤油、塩を主に、少食にすることで良質な血液が保たれます。良質できれいな血液が脳内を循環していれば、脳内に老廃物などが蓄積することがなくなります。

人は本来、一生健全に生きられるようにできています。そのためには健全な、生活法を学び実践していくことが必要です。

ほそかわ かずひろ

1948年愛知県生まれ。東西医学、心身医学、食養生、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「食養生」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『食養生読本(女性編)』など。



マクロビオティックの海外シーン 海に向こうから

第9回 | 台湾 渡辺 法樺

No Meet Market : Taipei

台湾のグリーン食革命

私は2000年から日本で暮らしていますが、ヨガの練習をしていて心身の変化を感じ、あるときから動物性食品が食べられなくなってしまったのです。それがきっかけで菜食の方法を探し始めたのですが、台湾の伝統的な素食には良い印象がなく、自然のままの食材を使ったベジタリアン料理を好んでいました。そうした探究の中で出会ったのが正食食養で、これによって私の食に対する概念は大きく変化し、食べ物との関係を新たに見つめ直すきっかけになったのでした。

初めはクシマクロビオティックのシステムを学び、食養の基礎と料理法を身につけました。2018年には日本CI協会で磯貝昌寛先生の下に学び、半断食や食事の調整を通じて身体を癒やす方法を学びました。

十数年に渡り日本と台湾を行き来して正食食養の基礎や手当法、料理教室を共有してきました。2020年には台湾の小学校と中学校向けに、正食食養をベースにした50種類の菜食レシピを提供し、学校で週に1回の「菜食の日」には健康的なメニューを多彩に楽しめるようにしました。

台湾といえば、賑やかな夜市や美味しい屋台料理、豊かな食文化というイメージがあると思います。しかし、よく観察するとこの島では「緑の食革命」ともいえる大きな変化が進行中なのです。伝統的な背景を持つ菜食が、新たな姿で台湾全土に広がっています。菜食レストランからオーガニックスーパー、さらには身心の調和を目指したライフスタイルまで、多角的に進化しながら拡大しています。

伝統的な菜食文化と新たな潮流

台湾の菜食文化は仏教や道教の影響を受け、寺院文化と深く結びついた歴史を持っています。しかし近年では、宗教的理由だけでなく、健康や環境保護、動物福祉などを動機に菜食を選ぶ人が増えています。

この変革は菜食レストランの発展によく表れています。伝統的な台湾式の素食だけでなく、アジア各国のエッセンスを取り入れたフュージョン料理や多国籍料理など多様な植物性の食を堪能できます。

その中でも私が企画・運営している「アンジャリ(※1)植物飲食ヨガコミュニティ」は、正食食養の理念を融合させた場であり、人々が自分自身と再びつながる手助けになればと願っています。

レストランの進化だけでなく、台湾の「NoMeat無肉市集」も菜食文化を推進する重要な存在です。台湾を代表する菜食マーケットの一つである無肉市集は新しいライフスタイルの普及拠点でもあります。定期的なイベントを通じてヴィーガンコミュニティをつなぎ、ヴィーガン食や環境保護の実践を広めています。

ここでは純植物性の焼き菓子、地元食材を使ったプラントベースの軽食、動物実験を行わないコスメ、天然由来の生活用品、廃棄物を減らすファッションアイテムなどが揃い、一切使い捨ての食器を使用しないことを徹底しています。健康面だけでなく、愛と平和、生命の尊厳を大切に、食生活を通じて人々と地球の関係を変えようとしています。

Beyond Vegan

この正食食養をより多くの人に体験してもらうため、2025年1月に「アンジャリ植物飲食ヨガコミュニティ」と「正食食養協会(※2)」の準備組織がコラボして「正食食養半断食合宿」を開催しました。30人以上の参加者が集まり好評を博しました。参加者は正食食養を体験するだけでなく、食の関係を別の視点から見直し、健康と内なるバランスを高める方法を学んだのです。この成功体験は、今後も正食食養の普及を続けていく自信につながっています。

台湾ではこの食の智慧をさらに広めるため、「正食食養協会」の設立が進められています。講座やセミナー、コミュニティ活動を通じて、より多くの人に心身のバランスを意識した食のスタイルを知ってもらうことを目指しています。

協会の目標は、単に健康的な食事を推奨するだけでなく、食が私たちのライフスタイルを変え、個人の健康から環境保護、社会の調和、さらには世界平和に影響を与えるという考えを広めることです。自然の法則にかなった食スタイルで、個人の内的エネルギーはより安定し、それが周囲や社会全体に波及していくのです。

注目される台湾の菜食運動

台湾の菜食文化はアジアの中でも注目の的となっています。ここでは多様な選択肢があるだけでなく、柔軟性や多元性、そしてイノベーションが際立っているため、世界中のベジタリアンやヴィーガンたちの憧れの地にもなりつつあります。

日本や欧州などと比較しても、台湾の菜食市場は非常に速いペースで成長し、レストランの多様性や革新的なアイデアも多彩です。多くの菜食ブランドがチェーン展開や海外進出を視野に入れており、台湾の菜食文化を世界へ広める



アンジャリ植物飲食ヨガコミュニティで提供される料理



筆者の主宰する料理教室

可能性が十分にあります。さらに正食食養の普及によって「ヴィーガンフレンドリー」から一歩進んだ「ホリスティック・フード(総合的健康食)」の領域へと踏み出しており、アジアの食文化革新の先駆けとなるでしょう。

食から始まる世界の変化

食事には私たちの健康や精神、さらには地球の未来までも左右する力があります。台湾の伝統的な菜食文化は「素食」から進化した創造的なヴィーガン料理だけでなく、さらに「正食食養」という新しい段階に踏み込み「肉を食べない選択」から、より高次元の食哲学へと進化しているのです。

今後、「正食食養協会」の設立によってこの変革への参加者を増やし、台湾の人々はもちろん、海外からの旅行者や世界中のベジタリアンコミュニティもその恩恵を受けられるようになるでしょう。

台湾を訪れる機会があれば、この食体験をぜひお試しください。バランスの取れた一皿や自然のエネルギーを感じるご飯を口にするだけで、単に舌を満たすだけでなく、自分自身との対話が始まるかもしれません。

一人ひとりの食の選択が世界をより良くしていく。その一歩を台湾は今、踏み出しています。

※1: Aañjali(サンスクリット語)合掌の意。他に神の捧げ物・祝福・崇拜などを意味する古代インドで仏教に取り入れられた礼法。

※2: 台湾で筆者によって設立準備中の協会

わたなべ のりか

台湾生まれ。ヨガの練習と自己探求を通して植物性の食事を選ぶようになり、2008年からマクロビオティックを学び始め、2015年より日本と台湾を行き来しながら、マクロビオティックの基本理念と料理を伝える。長年にわたり、自然な食事と心身のバランスを整えるライフスタイルの普及に注力。2024年にはヨガとマクロビオティックを組み合わせ、人々が内側から健康と気づきを高められるようサポート。2025年には「正食食養協会」の設立を計画し、志を同じくする仲間とともに自然に根ざした食と養生の智慧を広めている。





意識を変える「食」を学ぶ

教室めぐり

第9回 | マクロビオティック
クッキングスクール リマ 大分校

取材・文 / 篠崎 由貴子

今回は、自然食品店「鶴亀」を経営する傍ら料理教室を主宰する安部智恵子さんにお話を伺いました。リマの姉妹校に認定されたのは今から10年ほど前。智恵子さんが目指す教室とはどのようなものなのでしょうか。

恩師との出会い

子どもの頃から風邪をひきやすく、常に体が重かったという智恵子さん。社会人になってからも体調不良が続いたことから、栄養ドリンクを飲んだり健康に関する情報番組で取り上げられた内容を実践するも、大きな変化は得られなかったそうです。

「マクロビオティックに出会ったのは、経営者が集まるセミナーに参加したことがきっかけでした。講師として招かれた橋本宙八ちゅうやさんのお話に惹かれ、早速宙八さんが主宰する半断食講座に通い始めたところ、原因不明の様々な症状がなくなり、驚くほど体調が良くなったのです。食を整えることで心身が豊かになり、どんな出来事も前向きに捉えることができるようになる。なんて素晴らしいことでしょう！当時、学習塾を営んでいたのですが、一人でも多くの人にマクロビオティックを取り入れて欲しいという思いから、質の良い食材や調味料を取り揃えた「鶴亀」を始めることにしました。いわゆる『二足の草鞋わらじ』ですね。

さらに学びを深めたい。それならばとりマを受講したのは今から13年ほど前のことです。諸先生方に教えていた

だいたマクロビオティックの知恵はすべて腑に落ちるものでしたね。師範科(現:アドバンスIIコース)を修了する頃には『大分の地で料理教室を開きたい』という思いが募るようになり、現在に至ります」

広い視野を育む

ベーシックI、ベーシックII、アドバンスIコースを学ぶことができる大分校では、生徒さんとのコミュニケーションを大切にしたいという思いから、1クラス3~4名ほどの少人数で行なっているそうです。

「私が大切にしているのは『美味しく、楽しく！』です。そうでなかったら続けられませんからね。そのためにも、見て、触って、匂いを嗅いで、音を聴いて、味わうことの楽しさを知ることは何より大事だと思っています。『五感』を研ぎ澄ませて自身の身体に問いかけながら料理を作ることができれば、おのずと心も体も整っていきますから…。

ベーシックIでは野菜の洗い方、切り方、茹で方などの下処理をはじめ、玄米についてや出汁の取り方を丁寧にお伝えしています。陰陽調和などは鍋に食材を入れるとき、火を入れながら状態を見極めるときにお話していますね。

ベーシックIIでは家庭にあるものでできる手当て法の他、年齢や体質に合わせた食事の摂り方などを学ぶことができ、アドバンスIではおもてなしとしても喜ばれる華やかな料理を作ります。望診法や陰陽五行についての講義も盛り

込んでいるので、マクロビオティックがより一層身近に感じられるようになると思います」

生徒さんの多くは「鶴亀」で配布しているチラシがきっかけとなり受講に至っているようですが、中にはHPやSNSを通じて申し込みをされる人もいます。韓国から移住して間もない人、ヴィーガンを実践している人、80歳の男性など、様々な人たちが智恵子さんの元で学んでいるそうです。

「ほとんどの人が長く通われていますね。『肌質や髪質が良くなった』『アレルギーが改善した』『心が豊かになった』といった声を聴くことが何より嬉しいです。

時々、家族に受け入れてもらえないといった相談をされることがあるのですが、よくよく話を聴くと『体に良いから食べて』と言っていると。それではなかなか伝わりませんよね。自身が体験した喜ばしい変化を押し付けるようなことをしても良い方向へは進みませんから、そんなときこそ広い視野で考えることが大切なのだと思います。感想を聴いた上であえて陰性寄りに仕上げたり、味つけにアクセントを加えるといった工夫ができるようになれば、自分らしいマクロビオティックライフが過ごせるようになるのではないのでしょうか。

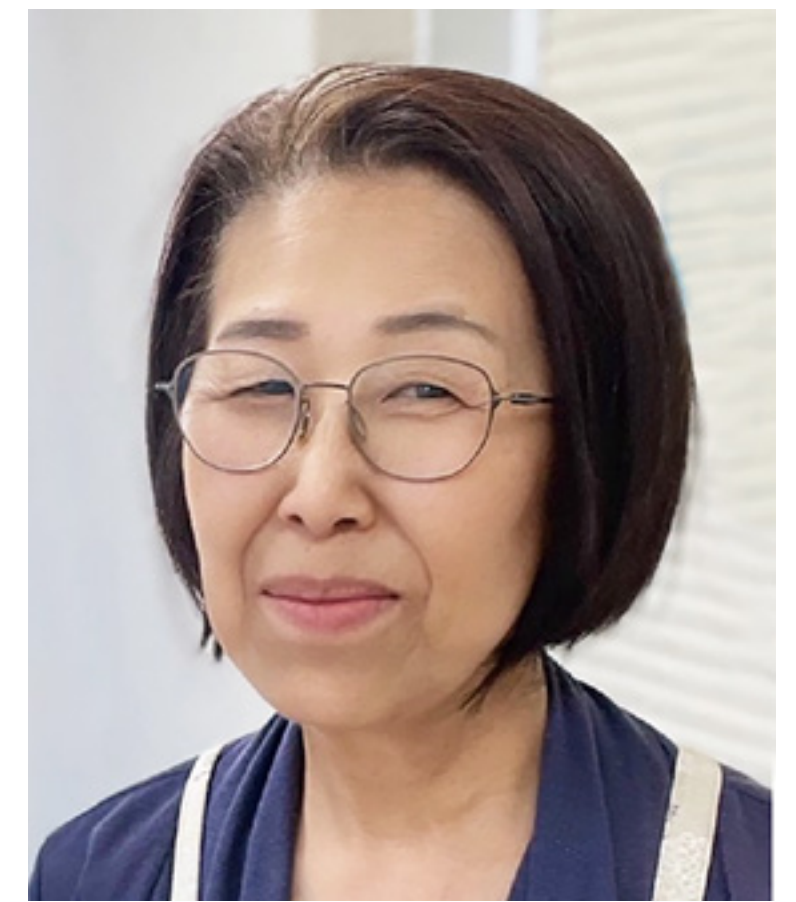
趣味趣向は人それぞれ。食の好みも同様ですが、体に合っていない食べものを摂り続けたことが原因で不調を招いてしまう場合があります。自身の体調や体質を考慮した上で何が必要で何が不要かを判断し、体を整える術としてたくさんの人にマクロビオティックを学んで欲しいですね」

豊かな人生を送るお手伝い

大分校ではワンコインレッスンや味噌の仕込み会、米粉パン講座なども定期的開催。各種セミナーをレポートする



米粉パン



安部智恵子さん

生徒さんも数多くいらっしゃるそうです。

「半断食セミナーは泊まりではなく、数日かけて通ってもらうプログラムで行なっています。夕方には終わるので主婦の人たちにも好評なんです。日頃の食事についてのアドバイスも欠かせませんね。食事や飲み物は健康チェックとカウンセリングを行なった上で、個々の体調に合わせて変えるようにしています。

食養望診法セミナーは陰陽五行の法則を学び、自身の健康状態を知ることによって不調を改善していくことを目的としています。2時間の座学なのですが、皆さん集中してメモをとっていますよ。最終回には『宇宙の秩序』についてもお話するようにしています。

料理教室を修了した人の中にはマクロビオティックの弁当やスイーツを販売する工房を立ち上げた人、菜食料理研究者として活動している人、40歳を過ぎて教室に通い始め、食の大切さを実感したことから看護師の資格を取り、助産師になった人などがいます。何かを始めるのに年齢は関係ないですよ。やりたい！と思ったときがタイミング。1日でも長く続けていきたいので、今後は後継者の育成に力を入れていきたいと思っています」

※本記事の内容は2025年3月4日現在のものです。



鶴亀

<https://tsurukame-m.com/>

INFORMATION

住所: 大分県大分市横尾4266

TEL: 097-529-6886 (10:00~19:00)

営業日: 木曜・金曜・土曜

※料理教室の詳細は上記よりお問い合わせください。

自然との調和に生きる

里山暮らしの愉しみ

vol.9 | 天の川銀河をゆく 山賀 克巳

高ポッチからの眺め

夏には離れの畳の間で過ごすことが多い。ここからは尾根の切れ間から昇る陽光を浴びることができ、光の中に限りない豊かさを感じられる。あいにく曇っていても中ほどに設けた囲炉裏に炭火を起こすこともできる。餅や芋を焼いたりできるし、食後に横になれるので畳の間は快適である。ここで気分よく過ごしていると、どこか遠くに旅立つ願望が湧かなくなる。

畳の上でくつろいで座っていると、地球が一秒間に30kmの速さで公転していることなど想像もできない。太陽の航行速度は秒速230km、さらに天の川銀河は秒速600kmの速さで動いている。マクロ視点とは反対にミクロ視点では、体内で血液は秒速1mで流れているし、体を構成する原子や電子、素粒子などは光速度のスピードで回転運動をしている。ミトコンドリアや腸内細菌、酵母菌に至る微生物たちも健康体の維持に貢献してくれる。これらすべての活動が生命全体を支えていることがわかる。

身体が生きている期間が人生と呼ばれるならば、身体を健全に保つことが人生を成立させていることになる。しかし身体が「生きること」と「存在すること」には本質的な違いがある。「存在すること」はあまりにも自明なので見過ご

されやすい。「存在する」とは身体と思考に気づいていることであって、その気づきには時間や動き、大きさもない。そしてこの気づきに重点が置かれると、所有物や肉体にも執着がなくなる。何も求めず幸せも要らないという在り方は至福へと導いてくれるだろう。

畳の間は半分屋外なので強風が吹いた後に枯れ葉が散らばっていたりする。そのままでは心が落ち着かないので、座る時は備え付けの帚で畳を掃き清めるようにしている。こうした生活は禅僧のような生活に近いかもしれない。薪割りや玄関の掃き掃除といった生活が既に禅である。



起床時に寝巻をたたんで所定の棚に置くようなことも習慣になっているが、日常の所作や気分^に常に気づいている有様が禅なのだろう。たとえばズボンを意識的に履くようにした結果、左足から履いていることに気づくことができた。食事においても何を食べているか意識しようと思う。何でも構わず一度に口に入れることや、スマホやテレビを見ながら食事することは避けたいと思う。食器に残飯を残さないことも心掛けたい。また身体の声に従っていれば、本当に空腹なときに食べ、腸内細菌が好む自然な食べ物を選べるだろう。そして化学物質入りの加工食品などは自然に避けるようになる。腸内微生物が元気であれば、腸が正しい心身へと導いてくれるはずだ。日本人は西洋人のように頭で考えるより^{はら}肚で考える民族なので健全なお腹を維持したいものである。



レッドシーダーの屋根

身体の健康維持とともに、住まいの維持も必要である。緑に囲まれた生活では何種類もの葉が降ってくる。元々敷地に生えていたスモモの木は、直径40cmほどの大木で夏の終わりには玄関の屋根の上に葉が落ちる。玄関の屋根は簡易的な波板で作った結果、溜まった落ち葉から雨水が滲みることがある。また家の大部分はレッドシーダーという屋根材で葺いてあったが、湿気の多い日本には不向きなことが判明した。この屋根材はアリゾナのような乾燥地域で使うべき製品であった。葺いてから20年ほど経過した表面には苔が生え、今にも雨が滲みそうだったので改修することにした。その結果剥がした廃材が大量に出たが、風呂の焚き物として数日分使うことができた。

高原の朝は夏でも涼しいのでクッキングストーブにたまたま火を入れても暑く感じない。豆乳紅茶を作るのにガス代を節約するためにあえて薪を使うようにしている。最近は紅茶のほかに腸活を意識して自家製甘酒を飲むようになって調子が良い。



酒種酵母



酒粕酵母パン

甘酒は酒粕から起こした液種に足すとよく発酵してくれる。ビンの蓋を開ければビールのように泡立つので乳酸菌による発酵度合いがわかる。時々この液種は濁り酒のように飲んでもいいし、パン作りにも使える。県内産小麦粉と液種、塩、甘酒、そしてオリーブオイルを混ぜて3時間ほどで2倍に膨らむ。捏ねる時の弾力で発酵が良いかどうかすぐにわかる。あとはガス抜きして成形すれば2時間ほどで焼ける。イーストと比べれば時間がかかるわけだが、酒粕酵母パンは天然酵母パンの中で一番おいしいと自負している。

薪の需要は高く、風呂焚きにも頻繁に使われる。ほぼ毎日湯舟に入るのは日本人特有の文化と言える。きのう風呂を沸かしたので、きょうは節約して明日にしようといった考え方はない。事実明日という日がいまここにはないのなら、今日を気持ちよく過ごすために風呂を沸かしたい。お湯につかると夏の陰性な食べ物で体が冷えていたことに気づいたりする。窓を開ければ晴れ渡った夏の夜空に天の川が見える。天の川銀河の星々と腸内細菌の数はどちらが多いのか想像しながら、腕の血管を眺めればここにも血流という川が流れている。どんな川であろうと意識の中では大小という尺度はない。そして体はお湯の心地よさで溶け去り、この瞬間には人生という幻想も消えてゆく。今や波立つ湯舟は大海原となり新たな冒険に旅立ってゆく。ただし天の川銀河のどこか遠い星にたどり着いたとしても、この湯舟を手放したくはない。

やまが かつみ

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

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





編集後記 今号の特集は本誌編集長による初の海外からのレポートとなりました。「まくろびと」ではアルゼンチンのマクロビオティック教師であり、食養治療家のホセ・ルイスさんの登場です。また、「海の向こうから」では、台湾から食養生事情を生き生きと伝える記事が寄せられました。本誌としては今後も正食協会、クシ・マクロビオティックス等とのコラボレーションを積極的に推し進めると同時に、さまざまなマクロビオティックの海外拠点との交流を進めています。久司道夫氏の尽力によって欧米各地にも広められたマクロビオティックですが、今ではその第2世代の人々が、桜沢思想とその実践を継承しさらなる進化を遂げています。私たちはこの状況にスポットを当て、世代と地域と言語を超越した新たな深化と広域化を模索しています。マクロビオティックを学び、料理の講師等で活躍されている方々、食の正常化を願い農業に勤しむ方々の当誌への寄稿を通じた参加を期待しています。(Z)

MACROBIOTIC
Journal

MACROBIOTIC Journal #1035 2025年夏号 発行：日本CI協会
発行日：2025年6月1日 住所：東京都目黒区東山三丁目1番6号
編集・発行人：高桑智雄 電話：03-6701-3285(代)
制作：Be Flat Office URL：<https://ci-kyokai.jp/> 無断転載禁止