

季刊マクロビオティック ジャーナル

Since 1948 #1034

MACROBIOTIC Journal

Spring 2025

特集 マクロビオティックの
わを繋げる

[トークセッション]マクロビオティックわの会が目指すところ





Adobe Stock

提言

吉良 さおり

変わらないもの

2008年にスタートした雑誌『veggly』は、おかげさまで2025年5月で100号を迎えます。そもそも私が日本初のプラントベースマガジンを始めようと思ったきっかけは、これから自分自身が自然な出産をして子供を育てていくというフェーズの中で、長年取り入れていたホリスティックな健康法や安全な食にまつわる情報などの間口がとても狭く、

且つ一般的にはどこかオカルト的に捉えられがちだった風潮に、何かしら一石を投じたいと感じたからです。もちろんその頃の思いは今も変わらず、私自身の制作や活動意欲を掻き立てる原動力のひとつとなっています。

世の中が目紛しく変化し、時代と共にそれまでの様々な常識も一新していく中、常に変わらないものがあるとしたら自然界や宇宙の真理だと思っています。私がマクロビオティックを最初に知ったのはまだ20歳ぐらいの頃で、フラ

ンス留学時によく通っていたパリ11区にあったラルクアンシエール(仏語で虹という意味)という名の自然食品店でした。そこに出入りするようになってから、パリ中の数少ないマクロビオティックのレストランに通い、原因不明の肌荒れを早く治したいという思いで、色んな食事やハーブ療法などを手探りで勉強していたのですが、マクロビオティック然り自分の中で腑に落ちることは、どれも宇宙の法則を体現化していると今になってようやく理解できるようになりました。

私たち一人ひとりが小宇宙

古来から様々な偉人が私たち人間こそが宇宙の縮図だとし、人体を小宇宙として研究してきた歴史があります。例えば数学者・哲学者のピタゴラス(紀元前7世紀)は宇宙全体が調和の原理で成り立っていると考え、人間もその一部だと説き、医学の父とされるヒポクラテスも、人体を自然界や宇宙の一部と見なし、宇宙の調和が人体の健康に影響を与えると考えました。

さらに哲学者のプラトン(紀元前4世紀)は『ティマイオス』で、宇宙をひとつの生きた有機体とみなし、その構造が人と対応しているとして「宇宙は魂を持つ存在」だと考え人の魂と宇宙の魂を対比しました。インドのアーユルヴェーダやヴェーダ文献では人体を構成する要素(五大元素:地・水・火・風・空)が宇宙の構成要素と同じだとし、中国の道教では天(宇宙)と人は繋がっているとする天人合一があります。陰陽五行説では人体の臓器や機能は五行(木・火・土・金・水)に対応し、宇宙の構成要素と完全に一致すると考えられてきました。他にもパラケルスス、ルドルフ・シュタイナー、桜沢如一など様々な人々が同じようなことを伝えています。

最近では人間の脳内神経細胞と無数の銀河集団を結ぶ宇宙の大規模構造のイメージが似通っていることが話題となっていますが、古来は見えなくても感じたり理解できていたことが、どんどんリアルに可視化できる時代になってきました。

AI(人工知能)が驚異的な進化を遂げ、一瞬でビジョンや考えを再現してまとめることができたりと、私たちの生活がより便利になる一方、気をつけなければならないのはそれを扱う人間側の倫理観、早急に思い出さなければならないのは私たちが忘れてしまった直感や感覚だと感じます。

自分の宇宙と繋がる

そもそも日本は古来から自然崇拝で、自然や宇宙と繋がって生きているのが当たり前という文化がベースにあります。今でこそマインドフルネスや瞑想のメリットが一般的になってきましたが、日本の神道では宇宙の無限性と調和を日常生活の中で体現するための思想として「中今」があります。宇宙は惑星や星々の運動から物質の生成や崩壊など、常にバランスを保ちながら循環し調和と循環の法則で成り立っていますが、中今の実践の真意はこの宇宙のリズムに自らを調和させることにあります。要するに中今とは0ポイントであり、どちらにもぶれていない静かで完全に中庸の精神状態であり、古来からある自分の中の宇宙と繋がるためのシンプルな方法です。

地球はもちろん宇宙も絶えず変化していますが、私たち人間も地球や宇宙の一部であり、絶えず変化しながらお互いに影響を与えています。だからこそ宇宙から見たら見えない程の小さな生命体であっても、私たち一人ひとりが精神や魂を整えて高めつつ宇宙の調和やバランスに貢献する必要があるのではないかと感じていますし、それがひいては私たちの心身の真の健康や悟りへと繋がっていくような気がしています。

常々私たちは過ぎ去った過去や起こってもいない未来に捉われがちですが、今に集中するクセを身につけて自分自身を中庸に保てるようになった時、目の前に巻き起こるどんな変化も恐れずに淡々と歩いていけるようになるのではないのでしょうか？

きら さおり

雑誌『veggy(ベジィ)』編集長。健康、美容、ホリスティック、スピリチュアル、エコロジーなど、人や地球に優しい本を出版するメディアカンパニーであるキラジェンヌ株式会社代表。20代前半をイギリスやフランスで過ごし、ヨガ、マクロビオティック、ローフード、アーユルヴェーダ、薬膳などのプラントベースの健康食を日常に取り入れ始める。2008年に「プラントベースで楽しむヘルスコンシャスライフ」をテーマにしたライフスタイル誌『veggy』を創刊。現在は講演やトークショー出演、コメンテーター、コンテンツプロデューサー、企業コンサルティング、イベント企画など幅広く活躍している。

<http://veggy.jp>





2018年に発足した「マクロビオティックわの会」は、流派を超えて指導者や講師が集い、マクロビオティックを次世代に繋ぎ世界へ発信するための研究組織です。今号の特集は、代表である橋本宙八^{ちゅうや}さんと発起人である永井邑なか^みさんに、発足の経緯、そしてマクロビオティックの現状認識と変化の時代における会の在り方などを中心にお伺いしました。

わの会 誕生秘話

高桑智雄編集長(以下:高桑):そもそもの発足の経緯と「わの会」という名称の意味を教えてください。

永井邑なか(以下:永井):「わ」というのは「和・輪・倭・環」など、日本語には一文字の中に多様な意味があるので敢えてひらがな一文字で表現し「画数」にもこだわって「マクロビオティック わの会」とさせていただきました。

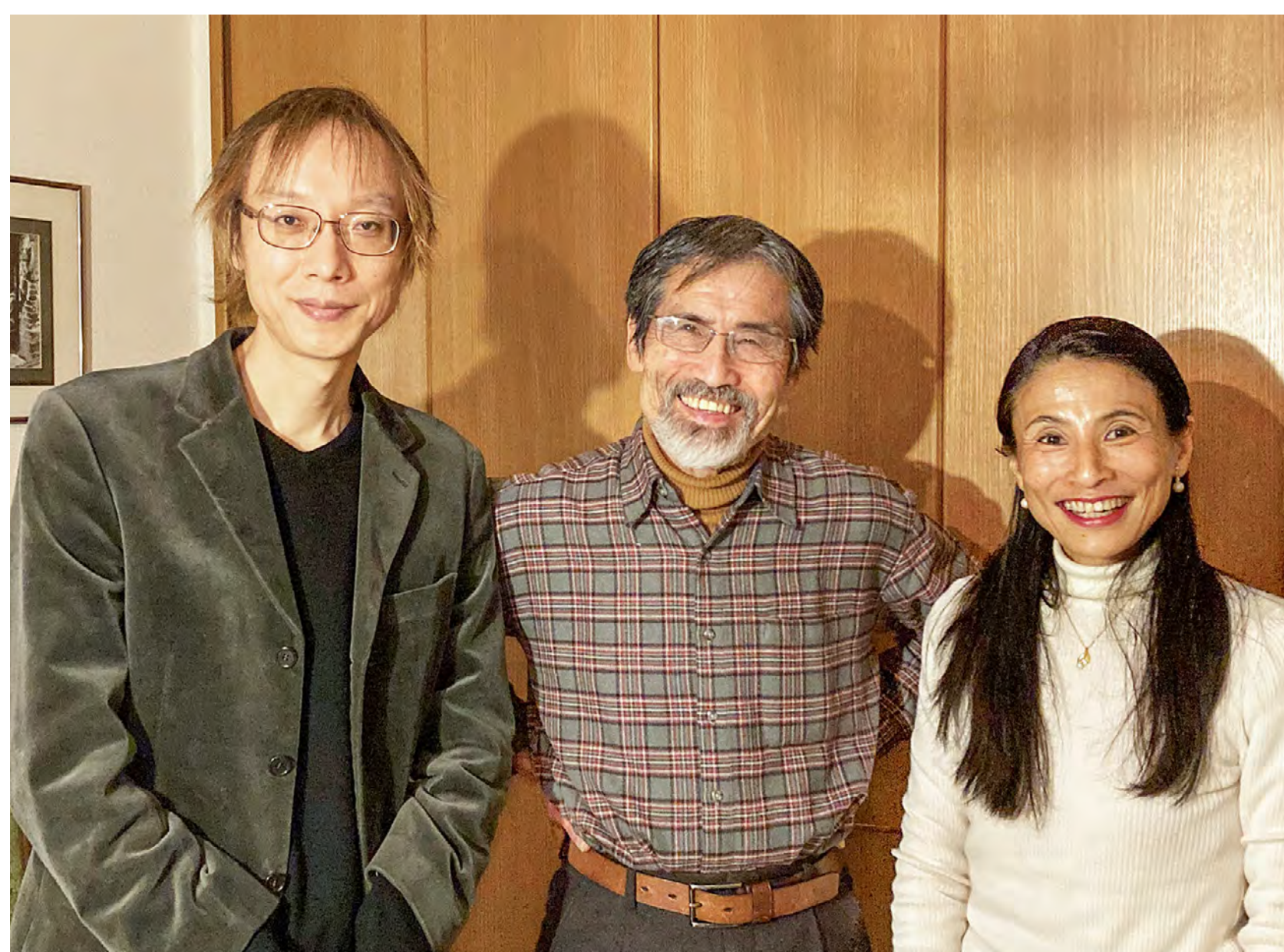
私は最初、大森英桜先生に師事し、その後久司道夫先生、松本光司先生にも学ばせていただきました。いろいろな先生方のところに行った際、先生方同士が互いに批判し合っているような雰囲気を感じることもときどきありました。そんなとき、せっかく同じ志でマクロビオティックをやっているのだから手を取り合って繋がりを持たたら良いのではないかと思ったことがありました。

そのとき久司先生と松本先生の或るエピソードを思い出しました。あるとき久司先生が松本先生に会うお約束をし

たらしいのですが、約束前日に訳あってキャンセルになったことがあったそうです。久司先生が「これからの波乱の時代には同じ志をもった者同士、手を取り合ってやっていきたい」と仰っていたということをそのとき松本先生から聞かされました。

磯貝昌寛さんにそのことを伝えたのが最初のきっかけとなりました。日本に帰国してからもちょうど小淵沢にいらしていた橋本宙八さんとちあきさんご夫妻にお会いする機会もあり、アイデアが浮かんでから1年くらいは躊躇していた時期もありましたが、わの会は「先生だなどと言って胡座をかいているのではなく、お互いを高め合えるような会」にしていこうということで2018年の1月に発足しました。

橋本宙八(以下:橋本):私が最初学ばせていただいていたのは日本CI協会にいた大森英桜先生でした。その頃は正食協会の山口卓三先生、南米に渡った菊池富美雄先生、ボストンの久司先生ら、桜沢如一先生の錚々たるお弟子さんたちが活躍していた時代でした。今思えば当時は皆「自分こそ



左から高桑智雄氏・橋本宙八氏・永井邑なか氏

が桜沢先生の期待に応えるのだ、我こそはリーダーたるべし」といった今の私たちとは比べものにならないほどの気概と情熱があったように思います。

もちろんそれは実に健全なことではあったけれど、一方で私たち次の世代の人間から観ると「塩の使い方、魚の扱いなどについて大森先生はこんなことを言っている、久司先生はこんなことを言っている」などといった些細な話が多く聞かれました。そんなとき私たちの世代はみんながひとつになればいいなと感じていました。

私はいわゆる一匹狼的なところがあったもので、一人の先生の下でこだわりなくやっていました。しかし、先輩先生方がひとり、またひとりご逝去していく中で、「これからは背比べなどしている場合ではないのだ」と、世界がどんどんグローバル化する中でマクロビオティックの世界だけが揺れ動いていました。そのあたり久司先生だけは乗り越えていらっしゃたのではという印象がありますが、久司先生ご自身にもそのような気持ちがあったのか、ある時期から頻繁に来日するようになり、桜沢先生の生誕祭などの機会に一堂に会することもありました。やはり競争関係にあるような雰囲気は漂っていたものでした。

久司先生がご逝去されたとき、改めて私は「流派」を超えて一丸となる運動にしていかなければという強い思いがありました。ではどうやってそれを実現すべきかと思っていたところに、先ほど邑なかさんが仰っていた発足のアイデアを聞くことになったのでした。

流派の垣根を超える

高桑:桜沢先生の薫陶を受けた第2世代にあたる久司先生や大森先生をはじめとした、世界中に拡散したお弟子さん

たちは移住先で、また、大森先生のように病気治療分野で、陽的な推進力をもってマクロビオティックを広げていったわけで、それが先輩先生方の個性を創り上げていったと観ることもできますね。このグローバル化の時代にどのような集まりを目指したのでしょうか…。

永井:組織というよりも「決まりも束縛もない自主的な集まり」として、お互いを高め合える場として成長していけるのか… 少々疑問に感じていた部分もありましたが、当初は東京で集まっていました。京都や九州などの地方の先生方にも上京した際に時間をつくっていただき「同じ志を持つ者同士でどのような話し合いができるのか」といったテーマから始まりました。まだ「研究会」といえたものではなく、マクロビオティックの寺子屋のようなものを創ろうとか、祭りのようなカンファレンスを開催してみようなどの様々なアイデアが出されました。また地方に集合場所を移して開催したこともあります。ちょうどその頃、コロナ禍のために一時行動が制限されましたが、Zoomが一般化してきたタイミングでもあり、マクロビオティックに留まらず外部から様々なゲストに参加いただき「研究会」的なカタチとなってきました。

橋本:私たちがマクロビオティックに出会った頃は、まるで徒弟制度のように先輩方もそれぞれの分野で体を張ってやっていたようなところがあって、その後久司先生の考案した教育システムとでもいうべき方法として、レベルによる育成法が導入され、それによって料理教室なども盛んとなり、多くの人材を輩出する土台ができたような気がします。しかし、私には学習期間や経験時間をクリアすればシステムチックに先生になれるという考え方に馴染めず、「人の健康を左右し人生さえも変えるマクロビオティックの道は



公開合宿イベント「オープン合宿Reiwa5」に参加したわの会メンバー

そんなに簡単なものではない」という気持ちがありました。そこで「先生」と呼ばれることに強い抵抗感を覚え、教えてもらった知識をコピペのように伝えるだけでは先生とは言えないと考えていました。「誰もが一介の勉強中の身なのだから、我々自身が勉強しましょう。互いに敬意をもちつつも先生と呼ぶのはやめましょう」という考え方を伝える場として機能させたいと思っていました。

会のコンセプト

高桑:様々な系統の人たちが集まりそれぞれが教わったことをシェアしながら全体を高めていこうとしたことには共感します。クッキングスクール リマ系統の方、正食協会の方、久司インスティテュートの方など、多様な方々が、これだけさまざまなテーマを話し合うのは確かに画期的ですね。

橋本:正食協会の人とCIの人が肩を並べて勉強し合う姿は非常に斬新なものでした。そうした意味では非常に大きな貢献であったような気がします。しかし、こだわりの深い我々の世代の人たち、特にいままで専門分野を追求してきた人たちにとっては「浅く広げられた」という印象をもっている人もいて、そのような人は、会から離れていく人もいました。一般の方々へ公開するイベントが始まる前までの期間というのは、師から学んだ者同士が様々なコンテンツを持ち寄って話し合いをするという流れだったので、それぞれの先生方のこだわりの平準化が促され、それによって一般への公開が促進されたという面があります。

高桑:公開となると一般の人々が興味を持つような食品についてのテーマが中心となり、研究会の方は公開できないよう

なコアな話題に触れてきたという訳ですね。ところで入会は誰でも入れる訳ではなく、一応招待制になっていますよね？

橋本:基本的にはマクロビオティックを社会的な活動として位置付けている人という条件はつけています。

永井:私のアナウンスが不十分だったのか「研究会」という意味がなかなか理解されず、どうしても宣伝的に使われる傾向があった気がします。リアルで20~30人ばかり集まったことがあって、そのとき、愛知の伊藤誠先生がいらして「最初はせっかくのお誘いだから参加したが、自分の利益のことで宣伝に使われてしまっている。本当の食養家が不在だ」ということで去ってしまわれたこともありました。研究会とは名ばかりでみなさんご自分のやっていることをアピールするだけという場合もあって、会の運営の難しさ
と自身の力量不足を感じています。

高桑:今の先生方、特に会に参加している先生方は、師匠の系統はあるものの基本的には一匹狼的な人が多く、話し合いの中で何かを成し遂げていこうとする感覚は希薄な感じがしますね。

橋本:我々が始めた頃の時代というのは、マクロビオティックをやっているからといって生業なりわいになるようなものではなかった。料理教室をやる人たちがかるうじていくらかの所得を得ていたくらいのもので、ましてや病氣直しは「お布施」程度のものでしたのです。その後、久司先生のところのような資格制度が出来て、自分が教える立場となって、やっと生業たり得るところとなって来たのだと

思います。

今、独立自尊でやっている人たちは、まさか生業から逃れるわけにもいかず、それで一生懸命なので、フラットなカタチで「わの会」に入って研究に参加するという体制にはなっていないのが、ひとつの課題と言えますね。しかし、一つひとつのステップは小さいけれど、確実にステップアップしている印象はもっています。

回	公開イベントで扱われたテーマ	開催日	開催方法
第2回	コロナを機にこれからどう生きるか？	2020/8/24	ZOOM
第3回	生活の中でのマクロビオティックの疑問に答える	2020/11/29	ZOOM
第4回	これからの生き方と”仕事”の在り方について考える	2021/2/22	ZOOM
第5回	肉食と代替肉についてマクロビオティックからひも解く	2021/5/16	ZOOM
第6回	情報社会×ワクチン時代に考えるマクロビオティックのあり方	2021/8/16	ZOOM
第7回	ストレス社会に負けないたおやかな心	2021/10/3	ZOOM
第8回	甘いものが止められない人たちに	2022/2/21	ZOOM
第9回	塩の摂り方についてQ&A	2022/6/14	ZOOM
第10回	性のお悩み Q&A	2022/9/29	ZOOM
第11回	これからの時代の女性性	2023/3/13	ZOOM
合宿	オープン合宿 Reiwa5「“ココロ”を考える」	2023/9/5~6	山梨県北杜市キブツハウス
第13回	マクロビオティックでお金に好かれる！	2023/12/16	ZOOM
第14回	激動の災害時代を生き抜くための提案	2024/2/15	ZOOM
合宿	オープン合宿 Reiwa6「“カラダ”を考える」	2024/9/21~22	山梨県北杜市キブツハウス
第15回	マクロビオティックはハードルが高い？ Q&A	2024/6/25	ZOOM
第16回	どうなる？ どうする？ 食糧危機	2024/11/21	ZOOM

マクロビオティックの位置付け

高桑:現在のマクロビオティックについてどのような位置付けにあると捉えているか率直なご意見をお聞かせ願えますか？

橋本:私が始めた頃は少し特殊な世界で「健康になる料理の仕方・生活法・哲学」といったコンテンツがはっきりしていました。ところが今は社会が変化してきていて、ベジタリアンもそうですが、少しも珍しいことではなくなってきました。病気治しに関しても食関連での自然療法も、薬膳はじめアーユルヴェーダ、鍼灸なども含め、我々がやってきた時代に比べたら遥かにグローバル化しています。社会の成長に伴って比較論的にマクロビオティックのバリューが低下してきていると思います。しかし、我々もその社会的な成長に貢献してきたという意味では好ましいことではあったのですが、では後に何が残されるのか、その部分が意外にはっきりしてそうでしていない。全然マクロビオティックを知らずとも、ベジタリアンをやって、環境問題をやって、食事で病気を治している人は大勢出てきています。改めてマクロビオティックとは何かと問い直し行動すべき時代に来てるのかと思います。

永井:マクロビオティックとは学校を作って人に教えるものというよりは、やはり「生活であり、生き方」だと思いますので、自然に沿った生き方というものを広めていくという社会活動も必要だと思いますが、「自然の秩序・宇宙の秩序」に沿った生き方に対する研究をしていくべきかと考えています。単に先生から教えてもらったものを伝えるに留まらず「自分のマクロビオティック」というものを創らねばならないのだと思います。久司先生も大森先生も、それをやってきたのだと思います。しかし、先生方に教わったことだけを伝えている人も多く、自分で研究していく人というのがいない現状では発展は期待できません。時代は常に変化しているわけで、時代の要請に応じた研究家の役割は重要なものになっていると思います。さらにそれを拡散していく役割もますます重要度を増しているように思います。

橋本:昔のようにマクロビオティックの情報には特殊な人しか触れられないという状況ではなくなっていて、本を買おうと思えば世界のどこにいても簡単に買えるし先輩方が



「オープン合宿Reiwa6」でプレゼンするメンバーの和田正宏さん

残した教科書も多い。それを読めば先生になれてしまうわけです。もうひとつはマクロビオティックの世界観が問題で、相対性理論も量子理論も超えた統一理論のような遠大な思想なので解る人は解るが解らない人には解らない。健康とか幸福とかいうけれど、その意味の幅が大きすぎて具体的にそこを説明できないと成立しない世界だと思うのです。

高桑:その見解にはまさに同感ですが、私はすでに普及の時代は終わったのではないかと考えています。桜沢先生がマクロビオティックという壮大な世界観を創り出し、後継者が世界中に広めようとした訳ですが、大森先生は病気治しといった側面を極めて、さまざまな人々に影響を与え、久司先生はより分かり易くマニュアル的に伝えようとしてきました。当然それぞれ伝え方は個性によって違ってきますが、そうした努力によってジョン・レノンやマドンナといった人たちにまで広がっていったのだと思います。今や時代はそれに追いついてきたという感じがしています。

食に関連する健康志向は世界中で大きな潮流となっています。一度拡散されたものが消化され始めている時代ではないかと思うのです。そんな時代に我々がいったい何をすべきかと言えば、拡散ではなく深化ではないかと思うのです。そこで出てくるものが「宇宙の秩序」であり「無双原理」ではないかと思います。しかし、「生活の実際」と「宇宙の秩序」を隔てる遥かな距離感があって、そこを繋げていく必要があると感じています。私もそこにこそ「わの会」の存在意義があるのではないかという気がしています。

永井:私はひとつにはSNSが問題かなと思っていて、ネット上にはベジタリアン・ヴィーガンといった人々と競うように



2022年に小淵沢で開催されたメンバー合宿

マクロビオティック関連のコンテンツが上がって時代はどんどん変化しています。ネット上のスピード感到に翻弄されてしまうと、自己探究や研究に費やす時間が確保できないということが問題だと感じています。海外でもマクロビオティックの探究者は増えていますが、マクロビオティックは自分で考え研究し、発見し、深化の方向に向かわなければ、やがて時代の波に吸収されて消滅してしまうのではないかと懸念しています。

国際化を見据えて

高桑:我々は深めていくと同時に現代の言葉に翻訳して伝えていく必要がありますね。久司先生のような指導者が不在となって、海外の人たちは今、直接日本に情報を求める傾向にあると思うのです。それには「わの会」が受け皿となって繋げていく必要性を感じています。国際化に向けたヴィジョンとして、どのようなご意見をお持ちでしょうか？

永井:先日、CIMO(パリにあるマクロビオティック普及センター)の方から連絡をいただいたのですが、彼らもまた同じようなことを言っていました。成長した日本のマクロビオティック界に興味をもっている外国人は多いと思います。日本人のマクロビオティックの人たちは外国の方々のそういった要望に応えられるように成長していかなければ、桜沢先生に申し訳ない気がします。

高桑:海外で学びを深めるには情報が少なく、教えられたままの内容の繰り返しが弊害がでていくという側面もあるのでしょうか。パラダイムシフトの途上にある国際社会に対してマクロビオティックをアップデートしていかなければならないと思っています。インターネット時代となって、

近い将来AIの同時翻訳機能も向上してくれば言語の問題もクリアでき情報共有が容易な時代になるでしょう。

橋本:彼らはむしろ日本人よりも自由に深く考えているように思われます。日本人が教科書に書いてあるような先生方の言葉を繰り返したところで説得力はありません。遠大な思想であるだけに今の変わりゆく国際社会の中で、その人の個性で物事を見つめ、生身の人間としてその人ならではのものが伝えられなければならないと思います。これほどの遠大な世界観を把握するのは日本人にとってさえ難しいのですから、彼らは「日本人なら我々に理解できるように説明してもらえないのでは…」と、期待してるところではないかと思えます。そこで教科書通りの対応しかできなければ彼らは失望してしまうに違いありません。したがって「わの会」に期待されることは、陰陽論を深く、また多面的に理解している生身の人間として、時代や社会の変化に流されない「個人の言葉」で応じることができなければならないと思うのです。料理・ライフスタイル・医療・環境分野においても、マクロビオティックならではの時代になってきていると感じています。個人から紡ぎ出される誠実な見識を表現できる人間に成長しなければなりません。

高桑:現在、桜沢如一資料室にも世界から様々な問い合わせが殺到しています。先日はポルトガルの若手グループから連絡をもらいましたが、彼らは貝原益軒かいばらえきけん(※1)、水野南北(※2)などを研究しているようで、ことによると日本の研究者よりもレベルが高くなっているのではないかとさえ思うほどです。彼ら曰く「欧米に広まったマクロビオティックは西洋の価値観に合わせた善悪論的二元論的なもので、僕らはもうそういうものには興味を持ってない。極東の一元論、つまり桜沢の「宇宙の秩序」で語られるマクロビオティックを研究したいのです」という訳です。そうなる我々は、相当の覚悟と情熱をもって研究し彼らに応える責任があるのではないかと切実に感じています。

無双原理のさらなる深化

橋本:それには陰陽を踏まえた上で西洋的であるところの科学的な言語で語る必要があります。世界は戦争や環境変化のために、もうそこまで来てしまっているのであって、我々は科学的な言葉で陰陽を語れるほどに研究を深めなければなりません。料理の世界でも曖昧で簡易な陰陽の解釈で

満足することなく、世界中の料理家や食の匠たちを唸らせるような圧倒的なレベルのものが創り出されなくてはなりません。医療の分野でも同様に西洋医療の問題点などという次元ではなく、その世界に飛び込むのは大変に困難なことではあるけれど、やり甲斐もまた大きいと思います。

高桑: これからの「わの会」の課題、またはヴィジョンといったものをお聞かせ願えませんか？

永井: 本音を出し合って議論を交わし合えるような状態を実現するには、自分も含めみんなが成長しなければなりません。それは言うまでもなく一人ひとりの成長に関わっています。

橋本: 桜沢先生から習った人たちのそれぞれの個性をみんなが一丸となって練り込んできたことが、ひとつの成果であり貢献であったと思います。「わの会」に集った人たちが学習を研鑽するという時期は過ぎたのだと思います。そのような勉強をせずとも環境問題などを深く究めている人も大勢いるし自然派的な医療のことを理解している方々も大勢います。特定の先生方の枠という考え方はもうやめて、興味のある人々がみんなそこへ飛び込めるような広いプラットフォーム的な機能を持たせたほうが良いのではないかと思います。いままでのように限られた人たちが習ったことを伝えるという時代ではなく、もう、すでに世界はそのような姿でなく、大胆で意表を突くようなインフルエンサーたちがどんどん世界に変化をもたらしています。もっとオープンなプラットフォームをきっちり提供できるようなものにしていければと思います。

おわりに

高桑: このトークセッションの締め括りにお二人の将来に対する想いのようなものをお聞きかせ願います。

橋本: 「宇宙の秩序」というコンパスをもっていると、この世界が政治的・社会的にいかに困難な時代であったとしても変貌が見通せます。量子力学または生物学の世界でも実に興味深いパラダイムシフトが起こっています。これは「論理的に解る」ということではなく「食べ物と身体との関係性の中で『感覚』として見出される」というところが一番のポイントなので、マクロビオティックは極めて遠大な思想であると同時にシンプルな「生活術」でもある訳です。



メンバー合宿での食事風景

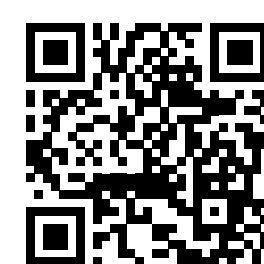
世界がどんな状況にあらうと人間が生きる原点、健康、幸福、平和という生活のレベル・命のレベルで感じることでできる世界観をもてるということは実に素晴らしいことだと思います。昨今、食糧危機が叫ばれていますがマクロビオティックを知ってさえいれば慌てずに済むわけで、先人たちが残してくれたものを我々なりに消化して次の世代に残せていけたらいいですね。

永井: 世界は結局なるようにしかありません。この惑星の時代や文化の変遷もまた、大いなる宇宙の陰陽が織りなしていくわけですが、宇宙の流れに抗うことなく自然から離れず、しっかり地に足をつけて家族や子どもたち、その先の子孫たちを大切に生きていきたいと願うばかりです。

高桑: マクロビオティックを実践されてる方の中では「文明の800年周期」という説が囁かれています。物質中心の陽性な世界から、転じて陰性な精神世界に移行していると言われてます。いわば西洋から東洋に重心がシフトしている時代にあって、マクロビオティックは正に時代の要請に応える実践思想ではないかと思います。いままでは「食」に重心を置いていたマクロビオティックですが、今後は食と精神の調和を目指すものとして、このパラダイムシフトの時代にさらに注目されるものとなるでしょう。

※1: かいばら えきけん(1630-1714) 江戸時代の本草学者(薬学者)、儒学者。医学、民俗、歴史、地理、教育などの分野でも先駆者的業績を挙げ、83才で著した『養生訓』は江戸時代の大ベストセラーで、食を中心とした日本の養生思想を確立した第一人者。

※2: みずの なんぼく(1760-1834) 江戸時代の観相家。貝原益軒から多くの影響を受け節食が寿命を延ばし運勢を改善するとして「節食開運説」の提唱者。著書多数、主著に『修身録』



マクロビオティック わの会

<https://macrobiotic-wanokai.net/>

MACROBIOTIC

Spring 2025

Journal

コラム	提言	吉良 さおり	02
特集	マクロビオティックのわを繋げる マクロビオティックわの会が目指すところ	編集部	04
コラム	無知なる自分を知るひと時 Café de Ignoramus 第71回	高桑 智雄	11
特集	マクロビオティックを生きる まくるびと 第8回 中田 はる	編集部	12
料理	食の10段階 チャレンジレシピ 第3回 5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8回 ホテル クアビオ	編集部	22
医療	正食医学所感 vol.8 骨粗しょう症(後編)	磯貝 昌寛	26
医療	日本人の食と靈性 第8回 米不足と輸入黄変米	渡邊 昌	28
農業	マクロビオティックと農 第8回 自然と宇宙に同期する喜び	竜田 藍子	30
教育	はじめ塾レポート vol.8 ハッピーバースデー	和田 正宏	32
歴史	桜沢如一の原著に触れる 第21回 『東洋医学の哲学』からの引用	読み手: 十代 熱美	34
歴史	資料で歴史を振り返る 桜沢如一の思想と生涯 第34回: 老年期 ①	ナビゲーター: 高桑智雄	36
論考	ミッション意識のある桜沢如一とヴィクトル・フレンスドルフ(後編) エルハート・ネッカーマン		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	梶山 友美子 / 千葉 芽弓	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7回 老化の真実	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8回 韓国・ソウル	李 宰蓮	44
BIZ	マクロビオティックの仕事 vol.7	田中 瑞華	46
情報	意識を変える「食」を学ぶ 教室めぐり 第8回 正食クッキングスクール 金沢教室	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.8 天国のカギ	山賀 克巳	50

※1035号(夏号)は2025年6月1日発行予定です。

表紙写真: 2012年 岡田英貞作 Photo by Yasuo Shishido

インスタグラム始めました!



— 無知なる自分を知るひと時 — *Café de Ignoramus*



Adobe Stock

第71回 緊張と解放の綱渡り

マクロビオティック ジャーナル 編集長 **高桑 智雄**

「仕事が終わると、どうしても甘いものが食べたくなるのですが?」。マクロビオティックにおいてはあるあるの質問である。当然のことながら仕事に集中して神経が陽性になっていれば、甘いものという陰性で調和をとりたくなるのは世の常だろう。陰性は甘いものだけでなくコーヒーだって、お酒やたばこだってあるだろう。

しかし、国家の命運を担う要職にある人や人の生死に立ち会う仕事、常に公衆の面前に立つような人の緊張とは、一般の私たちの想像を絶するものだろう。その極陽性状態を調和させるには、もはや甘いものや酒、たばこでは追いつかないかもしれない。そういった要人に、異常ともいえる性衝動や性志向があったり、闇ギャンブルや犯罪まがいの趣味があったりすることも世の常である。

「あんな立派な仕事をしていたのに? 真面目で人が良さそうだったのに?」。いや真面目だからこそ出来ないとは言えず仕事を完璧に遂行しようとして、より緊張を拡大した結果、バランスをとるために、より大きな反対の力が必要になるのである。しかし、そのような極陽と極陰でのアクロバットなバランスは、何かのきっかけで脆くも崩壊するのもまた世の常。表大なれば裏も大なりなのである。

ではどうしたら、極陽と極陰の綱渡り生活から脱皮でき

るのであるか。それは結局、仕事における無駄な緊張を取り去るしかないのであろう。私たちの緊張のほとんどは、失敗したら、間違えたら、人に迷惑を掛けたらと起こってもない状況を想像して、上司や同僚や顧客などから責められるのではという不安の中で増長されるものなのだ。

私はそういった「不安」が自分の心を支配した時は、「宇宙の秩序」を思い浮かべるようにしている。そうすると私の心に広大無辺な宇宙が広がり、この肉体という極小の視点に映るすべてのことが「幻想」であると思えてくるのである。「そんな無責任な!」と思われるかもしれない。しかし、その瞬間に心にさまざまな可能性やインスピレーションが湧き起こり、結果リラックスして仕事に取り組むことができるのである。

まあ、それにしても仕事終わりのちょっとした一杯は楽しみではあるのだが…。

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круびと

第8回 | 中田 はる Nakada Haru

取材・文 / 篠崎 由貴子

今回は、マクロビオティック クッキングスクール リマ石神井校(東京都練馬区)を運営する中田はるさんにお話を伺った。子どもたちと一緒に料理を作る教室を主宰する傍らカフェを運営するなど、古希を迎えた現在も精力的に活動を続け、昨年からは新たな取り組みも始めたそう。

父の思い出

はるさんは、マクロビオティックを実践するご両親の元で2人姉妹の長女として生まれ育った。下宿をしながら東京で学生生活を送っていたお父様が結核を患い、故郷の長野で療養をしていたときに母親から「桜沢如一という人が来る」と聞き、病気を治したい一心で講演会に足を運んだことがきっかけだという。

「当時、桜沢先生は日本各地を周って普及活動をしていました。先生の話に感銘を受けた父は教えていただいた知恵をありとあらゆる方法で実践し、ときには地元で有名な湯治場に鍋を持ち込んで玄米を炊いて数日間を過ごしたと聞きました。食事を正すことで結核を克服できたことは父にとって大きな喜びだったようで、共にマクロビオティックを実践した祖母も持病が快癒したことから玄米菜食が生活の基盤になったそうです。

復学した頃は戦争中で手に入る食糧が乏しかったため、長野から届く米や野菜を主にした食事を摂り、先生について各地で行なわれる講演会に出向いたと話してくれたこ

とを覚えています。陰性だった体質が、陽性になったのでしょね。いわゆる『かばん持ち』のようなことをしていたのかもしれませんが、父にとっては多くの学びがあったのだと思います」

お父様は戦後、横浜市日吉にあったMI塾(桜沢如一が設立した私塾)に通い、多くの同志たちと交流を深めたそう。はるさんの話から、物のない貧しい時代でありながら桜沢の思想に触れた若者たちが熱く語り合う姿が想像できた。東京大学に通っていた久司道夫氏の姿もあったという言葉からも、マクロビオティックが世界に広がる「黎明期」であったことが伺える。

「海外へ普及活動に出向く先生を港まで見送りに行ったとも話していましたね。飛行機なんて無い時代でしたから、船に乗り、何日もかけて世界中を訪れていたのでしょう。父が何度も読み返したであろう桜沢先生の書籍を見るたび、どれほどの熱意を持ってマクロビオティックを学ぼうとしていたのかが伝わってきます」

幼少期の食卓

2人の弟と暮らしながら大学でオランダ語の講師を勤めていたお父様が結婚したのは、それから間もなくのこと。はるさんが生まれてからも皆で生活していたため、徐々に家族が増え、大人6人 子ども7人の大所帯で育ったそう。

「不調を感じていた母の症状を訊いた父が、生活習慣を見直すアドバイスをして体が整ったことも結婚に至るきっかけのひとつだったそうです。水分の摂り方や食べるもの、食事の仕方を変えて健康を取り戻した母も父同様マクロビオティックを取り入れるようになったので、私たち姉妹も生まれながらにして玄米菜食が基本でした。食糧が満足に行き届かない時代だったので、望んで実践していたというよりは、必然的に近い食生活になっていたのかもしれませんが。

米は分搗き米が主で、時々玄米といった感じだったと記憶しています。当時は圧力鍋なんてありませんでしたし、質の良い鍋も手に入らない時代だったので、小さな子どもにとって玄米はとても食べづらいものでした。固くていくら噛んでも飲み込めなくて…。口にすることはありませんでしたが『なんだかガムみたいだな』とっていました(笑)。

祖母は東京で暮らす私たちのために米や野菜、自家製の漬物を持てるだけ持って長野から汽車に乗り、何時間もかけて届けてくれました。今思えば、とても有り難いことです。高度成長期になると様々な食材が出回るようになり、目新しいものを取り入れることがステータスといった風潮もありましたが、我が家の食事は何ひとつ変わることはありませんでした。水に入れるとジュースになる粉や真っ赤なウインナーを美味しそうに食べている人もいましたが、私は本能的に拒否していました。両親からも化学調味料や添加物、着色料を使ったものやインスタント食品などは食べないように言われていたことを覚えています」

幼少期はとても内向的で、学校で言葉を発することさえ皆無だったというはるさん。活発で友だちの多かった妹のふゆさんが羨ましいと感じながらも、自己表現することができずに悩んだ時期があったそうだ。



1968年2月(左から祖母・ふゆさん・父・はるさん)



お父様所有の桜沢関連書籍

「本を読んだり、絵を描いて過ごすことが多かったですね。とにかくじっとしている子でした。家に帰れば従妹たちがいるので友だちをつくる必要性を感じることはあまりなかったのですが、心の奥底では『妹のように遊びに出かけてみたい』『なぜ同じようにできないんだろう…』とっていました。『このままではいけない』と意識的に自分を変えようと思ったのは、高校を卒業してからのことです」

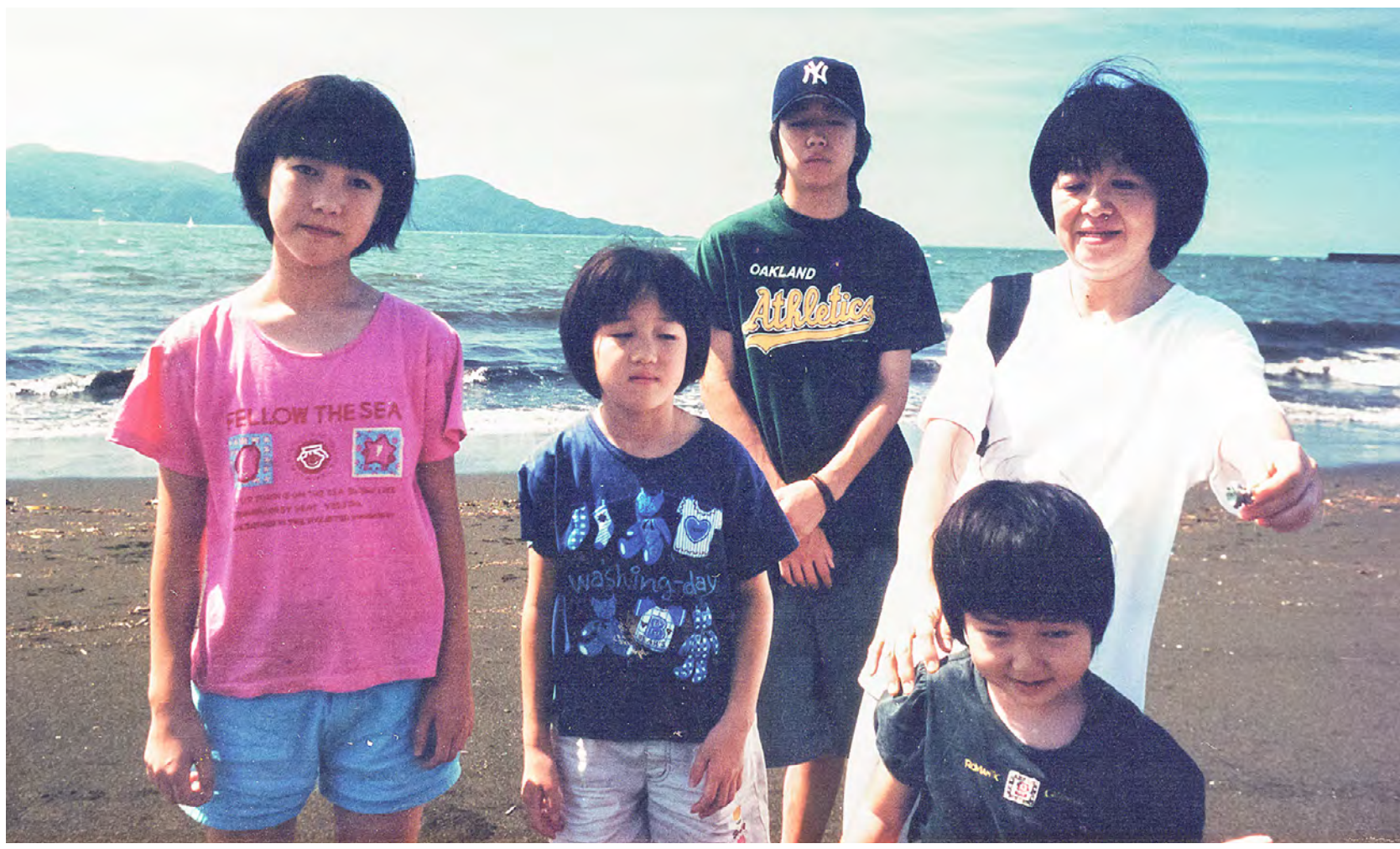
一生のテーマ

大学生になったはるさんは「人と交流する場所」に身を置くことで自身を変えようと思い立ち、最も苦手だったサークルに所属。仲間たちの前で歌を歌ったり、街に出て皆で合唱をしたりと積極的に行動するよう心がけたそうだ。

「環境が変わった今こそ自分を変えるチャンスだと思いました。小学校6年生のときに共同生活が終わり、私たち家族だけの生活になっていたのも、高校を卒業するまでの6年ほどは学校に通う以外、引きこもっているような状態でしたから…。とても勇気のいることでしたが、この頃から徐々に色々な人たちとコミュニケーションが取れるようになりました。

その頃の食事も玄米菜食が主でしたが、ときには肉や魚が食卓に並ぶこともありましたが、教授となった父が一時オランダに留学したときは持ち帰ったチーズなどの乳製品も食べていましたね。母は教室に通ってマクロビオティックを習得したわけではありませんから、父から見聞きした話を自分なりに解釈して実践していたようです。

もちろん米や野菜、調味料といった基本的なものは自然食品店に足を運んで買い求めていましたし、梅干しや味噌などは手づくりのものをと心がけてくれました。厳格にマクロビオティックを実践している家庭で育ったと誤解されて



4人の子どもたちと一緒に

いる人が多いのですが、母は『質の良いものをいただく』という考えの元で食材を厳選していたのだと思います」

桜沢との出会いにより病を克服した父の背中。娘たちの健やかな成長を願い、愛情を込めて料理をする母の姿。子どもの頃の食卓の風景を思い出し、「食」と「いのち」の結び付きを一生のテーマにしたいと考えたはるさんは、大学で生化学を専攻。卒業後は医学部の研究室で様々な研究に携わる日々を過ごしたそう。

「物を食べたときの体の変化などを化学的な視点で勉強したいと考え、食物科ではなく生化学を選びました。研究室での実験は数日かけて行なわれることが多かったので、昼夜問わず出勤したり休みを返上することもありましたね。やり甲斐のある仕事でしたが、先生方が論文を発表するためのデータを収集する毎日に少しずつ違和感を覚えるようになりました。時間が不規則になり、マクロビオティックとかけ離れた食生活だったことから体重が増え、様々な不調がみられるようになったのもこの頃です。

どうにかしなければ！という思いから、森下敬一先生(※1)のクリニックで食箋をいただき、弁当を持参するなど食事を見直したところ、徐々に体調が回復していったときは本当に嬉しかったです。『何より食が大切』ということを再認識する機会を得たことから『以前から興味があったリマで本格的にマクロビオティックを学びたい』という想いが募り、退職を決意しました」

恩師の言葉

高校の非常勤講師をしながらリマに通う日々は、はるさんに充実した日々をもたらした。桜沢里真先生もご健在で、80歳とは思えないほど精力的に指導されていたそう。

「たくさんの生徒さんが通っていたので、それは賑やかでした。里真先生の所作はいつも美しく、立ち居振る舞いを見ているだけでも学ぶことができましたね。『お鍋の中は小宇宙なのだから、むやみに蓋を開けたりかき混ぜてはいけません。宇宙の法則に則って調理をすれば、自然と美味しい料理ができあがります』『噛むという行為は結婚式のようなもの。ゆっくり噛んで、飲み込んで、初めて食べものと一体になれる神聖な儀式なのです』という言葉が強く印象に残っています。

師範科(現:アドバンスIIコース)を受講する頃には『リマで学んだことを心ゆくまで実践したい』と思うようになったのですが、当然ながら実家の台所は母のテリトリーなわけです。『自分の台所を持つにはどうすればいいのだろう…』と考えて、たどり着いた答えは『結婚』でした。一人暮らしをして自分のためだけに料理を作るより面白そうじゃないですか(笑)。縁あって出会った夫が私の作った料理を『おいしい』と言ってくれたときはとても嬉しかったです」

一般的な食事で育った旦那様を気遣って休日だけ作っていた玄米菜食もすぐに日常のものとなり、里真先生の「台所は家庭の薬局」という言葉を体現する日々は、はるさんの心身を豊かなものにしたそう。数年後には長男を妊娠。初産だったこともあり、実家近くの病院で里帰り出産をすることになったのだが…。

「子どもが生まれてすぐに乳房にシコリができました。『乳腺炎の可能性があるので手術をするか母乳育児をやめるしかない』という医師の言葉を聞いたときはショックでした。他の方法で治すことはできないかと模索し始めた矢先に『自然育児相談所』を知り、長男を連れて駆け込んだのは1ヵ月後のことです。

所長の山西みな子先生に乳房の手当てと合わせて食事指導をしていただいたときに『甘いものを避けて穀物を主食とした野菜中心の日本の伝統食を摂りましょう。その土地で採れた旬のものをいただきます』といったマクロビオティックの考えに通じる言葉を聞いてとても驚きました。妊娠が判明して以降、病院の指示で一般的な食事を摂っていたことが乳房のトラブルに起因していたのです。玄米菜食に戻して数週間後にはシコリが小さくなり、1歳2ヵ月になるまで我が子に母乳を飲ませることができたときは安堵の気持ちでいっぱいでした」

穀物と少量の野菜で離乳食を作り、必要に応じて手当てを施すなど、マクロビオティックの知恵を取り入れた子育ては、後に生まれる妹たちにも存分に活かされることとなった。

子ども連れOKの料理教室

妊娠・出産・育児を通し、食の大切さを改めて実感した経験は、はるさんの大きな転機となった。第二子となる長女が生まれて間もなく、当時参加していた「自然育児友の会」の仲間たちに「これからお母さんになる人たちにリマで学んだことを伝えたい」という秘めた想いを話したところ、すぐに仲間が募り、自宅で料理教室を始めることになったのだ。引っ込み思案で話すことも人前に出ることも苦手だったはるさんに、どのような心境の変化があったのだろうか。

「子育てをする中で迷ったとき、悩んだとき、心が苦しいと感じたとき、私の背中を押してくれたのは、里真先生の厳しくも温かいお言葉でした。自身の不調が食を見直して整ったこと、子どもたちの病気や怪我に直面したときに慌てず手当てできたことも大きな自信に繋がったのだと思います。様々な経験すべてが気づきであり、自然の法則に沿った正しい姿に戻るための必然的な出来事であるということを皆さんに伝えたいという想いに突き動かされました。

1986年から月に一度のペースで開いた教室には、赤ちゃんや幼児を抱えた若いお母さんたちが集まりました。皆さんとても熱心で、食べものの選び方、調理の仕方をお伝えしながら出来上がった料理を囲み、育児の悩みを聴いたり情報交換をしたりととても賑やかな会でした。子どもたちを見守りながら安心してマクロビオティックが学べる環境を作りたいという想いから、2年後に構えた新居は教室を行なうことを前提に設計してもらいました。当時は子ども連れOKの教室なんてありませんでしたから、とても喜ばれ



アドバンスコースの料理(一例)

ましたね。私自身も子育て真っ最中だったので、家族の健康を願うお母さんたちの想いに触れ、新たな気づきとエネルギーをいただいたように思います」

4人の子どもを育てながら、生徒さんの要望に応えるべく週末クラスや夜間クラスも設けていたという話からも、はるさんの熱い想いが伺えた。「どれもが苦ではなく楽しみでした」と話す慈愛に満ちた表情が心に残る。1995年にはリマの姉妹校に認定。育児中のお母さん含め、幅広い年齢の人々がはるさんの教室に通うようになったそうだ。

豊かな感性を培う

姉妹校となった翌年には自分で料理をする楽しさ、皆で食べる喜びを体感して欲しいという想いから、小学生を対象とした自然料理教室「キャベツクラブ」を主催。月に一度開かれる教室は、30年経った今もなお続いている。

「私が地域に貢献できることは何か？と考え、様々な食材に触れて食の大切さを実感できる場を作りたいという想いで始めました。創造力や発想力を育む経験は、後の人生を豊かなものにしてくれますから…。学校ではできないことを体験するってワクワクしますよね。後片付けや床磨きも皆で行なっているんですよ。娘たちもクラブに参加するうち、簡単な料理ができるようになりました。6年間通った子が母になり、クラブで習ったことを参考に離乳食を作っていると聞いたときは『続けてきて良かった』と、心から思いましたね。特に、長女の三輪^{みわ}は同年代のたくさんの子どもたちと楽しい時間を過ごしたのではないかと思います。

2008年には大学を卒業した三輪と、自宅で『はるカフェ』を始めました。当初は『玄米の美味しさを知って欲しい』

『マクロビオティックに興味を持ってもらえる場になれば…』とスープを添えた簡単なものにしていたのですが、月一回のオープンを楽しみにしてくださるお客様が増えた今は旬の食材を使い、様々な食感や味わいを感じられるワンプレートにデザートを添えてお出ししています」

たくさん子どもたちに囲まれながら、地域に根ざした普及活動に尽力するはるさんは、三輪さんにとってどのような存在なのだろうか。

「子どもの頃はマクロビオティックの家庭で育ったことを前向きに捉えることができない時期もありましたが、時が経つにつれ、自然と興味が湧くようになりました。自然食のお店に出向いたり、旅行がてらくシ インスティテュート主催のサマーカンファレンスに参加したりと、自分なりにマクロビオティックにアプローチし始めたのは大人になってからです。

3人の子どもの授かったことは、母同様、私にとっても大きな転機になりました。子育てを通じて『無事に出産できたのも、健康に暮らすことができているのも、母が見守り続けてくれているからなんだ』と感じるようになったのです。揺らぐことのない信念を持ちつつも様々な出来事を真摯に受け止める母の姿、生徒さんや子どもたちの楽しそうな様子、私にはどれもが眩しく映り、いつしか『母のように自分らしい人生を過ごしたい』と思うようになりました」

様々な物事にチャレンジし、充実した日々を送るはるさんの背中を見続けてきた三輪さんは、長年勤めていた小学校の教員を退職。はるさんの元で本格的にマクロビオティックを学ぼうと決意したのは数年前のことだった。



「キャベツクラブ」の子どもたち。包丁の持ち方もお勉強しています。



ある日の「はるカフェ」

世代を超えて伝え続ける

はるさんの力強いパートナーとなった三輪さんは、SNSを通してマクロビオティックの輪を広げる活動にも積極的に取り組んでいる。ありのままの自然の姿で感性を磨く場所を作りたいという思いから、1年ほど前に「NATURAL SENSE BASE」を立ち上げ、マクロビオティックを軸とした様々なイベントを企画する日々を過ごしているそうだ。

「味噌やジャム、天然酵母パンづくりなどの様々なワークショップ、焼き菓子や有機野菜、お弁当の販売といった『食』に関係するものは母とプランニングしています。その他にも天空ヨガやガレージセールを行ったりマルシェに出店したりと、色々なことにチャレンジしている最中ですね。庭に咲く季節の花がたくさん採れたときには子どもたちがお花屋さんを開くこともあるんですよ(笑)。昨年秋には中島デコさんをお招きしてお話会を開催し、今年2月には「1%の風景」という助産所や自宅出産した女性たちをサポートする助産師の日々を追ったドキュメンタリー映画を自主上映しました。描いていた物事が一つひとつ形になり、『次は何をしようかな?』とワクワクする毎日が送れていること、母を通じてたくさんのご縁をいただいていることに感謝しています」

人々との繋がりから刺激を受けるたびに新たなインスピレーションが湧いていると話す三輪さんの目指す先には、どのような世界が広がっているのだろうか。今後の展開が

楽しみだ。後継者ともいえる三輪さんの活動について、はるさんはどのように感じているのだろうか。

「今まで以上に娘との会話が増えたことを嬉しく思っています。『思い立ったら即行動!』という陽的な性格なので『よくそこまでパパッとできるな』と関心させられることも多いです。とはいえ、料理に関しては修行中の身ですから、しっかりと勉強してもらわなくてはなりません。自分の活動に責任を持ち、「NATURAL SENSE BASE」が一人でも多くの人たちに笑顔をお届けられる場になるよう見守っていこうと思います」

子どもたちの健康を願って

多くの先達たちの教えと自身の経験を次世代に繋ぐ活動は今も変わらず続いている。来年で40周年を迎える料理教室には、今日もたくさんの笑顔と笑い声で溢れていることだろう。はるさんが一生のテーマに掲げた「食」と「いのち」について、月日を重ねた現在はどのように捉えているのだろうか。

「仕事中心の生活から体調を崩したとき、母乳育児ができないと言われたとき、子どもたちが怪我や病気をしたとき、私を正しい道へ導いてくれたのは、いつもマクロビオティックでした。予期せぬ一つひとつの出来事が『与えられたいのちを成長させるため必然の学び』と思うことができれば、おのずと判断力が研ぎ澄まされるのではないかと思います。そのためにも、自然の恵みをいただいて体を整え、穏やかな心を育てて欲しい…。

私の末娘には重度の知的障害があります。話すことも書くことも文字を読むこともできないので、もちろん意思の疎通



おはなやさん開店でーす!



子どもたち対象の茶道教室

もとれません。『どう育てたら良いのだろう』と思い悩み続けたのち、私がたどり着いた想いは『特別なことではない』でした。もちろん、皆さんのお力添えなくしては生きられないので、娘の存在を知ってもらうためにたくさんの人たちに声をかけて歩きました。小学校に通う6年間の間、延べ60人の人から学校までの送り迎えや授業中の付き添いの申し出があったときは本当に嬉しかったです。『障害』と捉えるか『個性』と捉えるか。色々苦勞はしましたが、今では他の3人の子どもたちと同じように分け隔てなく育てる選択をして良かったと思っています」

起こりうるすべての出来事が生きる喜び。はるさんの深い愛に触れた子どもたちが、「人生」という遥かな大空を自由に翔け巡る姿が目に見え。

「振り返ってみると、本当に色々なことがありましたね。40年前に始めた料理教室の様子が昨日のこのように蘇ります。おばあちゃんになった今も、私を慕って教室に通ってくださる生徒さんがいる。生き生きとした元気いっぱいな子どもたちと料理が作れる。なんて幸せなことでしょう。里真先生が今の私を見たら、どんな言葉をかけてくれるかしら(笑)。祖母や両親が私の道しるべになってくれたように、次世代を担う人たちに望まれる間は感謝の気持ちを持って、精一杯お役目を果たしていこうと思っています」

※1: もりした けいいち (1928-2019) は、日本の医学医師。血液生理学の立場から、現代医学の疑問点に対し実験的な検証を重ね、「自然医学理論」を確立した。



NATURAL SENSE BASE

<https://www.instagram.com/natural.sense.base/>

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3回 5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%	

5号食について

今回は、桜沢如一が『ゼン・マクロビオティック』で提唱している、健康と幸福への「食の10段階」の表のうち、5号食について考察したい。

前回の記事でも書いたように、7号食以下の号食については、桜沢如一の著書には表以外の詳しい記述があまり見つからないのだが、この「食の10段階チャレンジレシピ」の執筆にあたって、桜沢里真の『マクロビオティック料理』に載せられているそれぞれの号食の献立を参考にし、あれこれ料理を試み、そのお食事をいただきながら思いを巡らせている。

そもそも、クッキングスクール リマのベーシックIからインストラクターコースに至るまで、ほとんどの講座で学ぶ料理が「食の10段階」の3号食から6号食までの範囲を基本としている。一部、アドバンスIコースでの鯉こく、インストラクターコースでは、7号食に徹する講座や、下位の号食(-2号食から2号食)つまり動物性が入る献立を作って食卓

の陰陽調和を図る講座もあるので、動物性を全く否定しているわけではない。しかし、3~6号食までが基本となっているのには理由があり、マクロビオティックが7号食を最上の食行として、基本的には穀物を中心とした3~6号食が身体をととのえるための日々の食事だということを常に念頭に置くように桜沢里真が同著の中で言及しているからである。

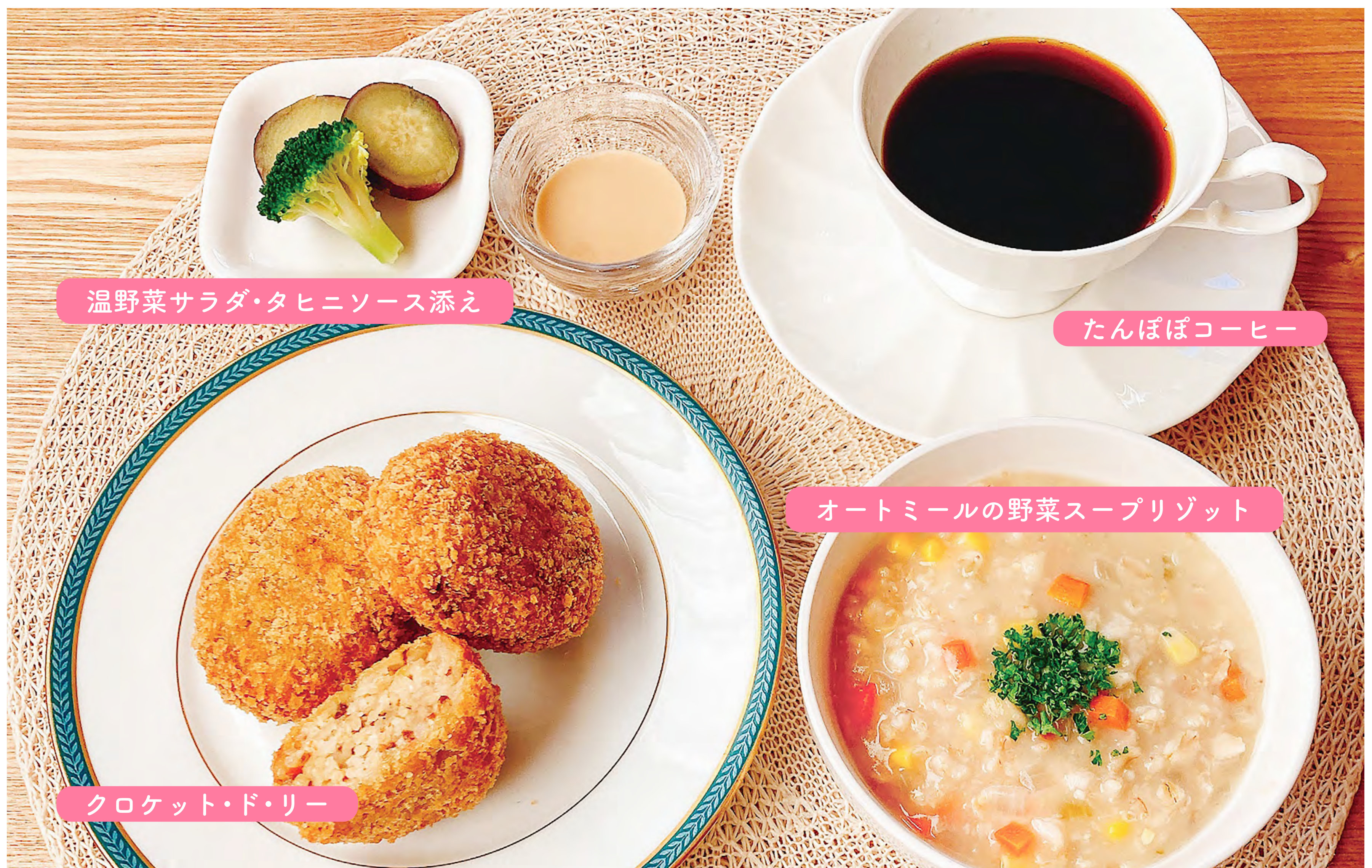
今回取り上げた5号食は、食の総食事量のうち、主食の穀物を80%、副食を20%(野菜の煮付け10%、汁物10%)の割合で食べる食事の段階のことである。この5号食は、7号食(主食の穀物100%)、6号食(主食の穀物90%、副食の野菜の煮付け10%)の次に穀物の割合が高い号食であり、7号食や6号食ほどではないにせよ、本来あるべき自分の身体の状態に戻してくれる(ととのえてくれる)食事、つまり身体^{いちじゅういっさい}の基礎を作る食事でもある。世の中の的^{いちじゅういっさい}には、一汁一菜の食事と言った方が分かりやすいかもしれない。一汁一菜といえば、日本料理研究家の土井善晴氏が、その著書『一汁一菜でよいという提案』において、日本の家庭料理の

基本は一汁一菜であるとして、日々の食事は、ご飯と具たくさん味噌汁、漬物やお菜などの一品があれば充分であると説いており、5号食もまさにこのことを言っているのである。

一汁一菜(つまり、ご飯と味噌汁と一菜)に限ると少し寂しいような気がする方もいるかもしれないが、5号食(主食の穀物80%、副食20%)という一つの型を頭の中にイメージして、何をどう食べるかを決めていけばよい。例えば、主食はご飯の代わりに麺類やパンに変えたり、洋食や中華

などでもよい。また、一見、副食が多いように見えて、実は中身が穀物だったという、リマでよく学ぶ料理法を取り入れ、穀物の割合を高めれば満足度も変わってくる。今回のお料理の献立でも、おかずのコロッケのように見えて、実は中身は玄米ご飯であったり、スープのように見えて実はオートミールという穀物のリゾットだったり、穀物の割合を上げて5号食を楽しむ方法を取り入れてみたので、参考にして欲しい。

5号食 チャレンジレシピ①



クロケット・ド・リー

材料(4人分)

玄米ご飯……400g
玉ねぎ……1個(みじん切り)
人参……1/4本(みじん切り)
セイタン(そぼろ状)……35g
地粉・水溶き地粉・パン粉・油……各適量

作り方(土鍋の場合)

- ① 玉ねぎ、人参、セイタンを油でいため、玄米ご飯を加える。
- ② ①を俵型に丸める。
- ③ 地粉、水溶き地粉、パン粉を順に付けて油でからりと揚げる。

5号食 チャレンジレシピ②



黄金粥

材料(10人分)

栗南瓜……400g
(3~4cm角切り)
玄米……2カップ
水……10カップ
塩……小さじ1

作り方

- ① 材料を全て圧力鍋に入れ、はじめに水は3倍の6カップ入れ、玄米ご飯と同じに炊く。
- ② 自然に蒸気がなくなるまでそのままにしておき、蓋を取って残りの水を入れ、さらに30分煮る。
- ③ 塩味をととのえ、お椀に盛る。

油みそ

材料(作りやすい量)

豆みそ……240g
油……大さじ6

作り方

- ① 厚手の鍋を熱し、分量の油を温める。
- ② 豆みそを①に入れ、弱火にして焦がさないように木べらで練り合わせていく。油をみそに練りこませて、みそをバラバラにしていく。油の水分が飛んで、みそと油がまんべんなく混ざり、少し粗いふりかけ状になるまで炒る。

5号食 チャレンジレシピ③



葛仕立ての清まし汁

材料(5人分)

干し椎茸……2枚(戻して薄くまわし切り)
大根……100g(短冊切り)
人参……30g(短冊切り)
豆腐……1/3丁(そぎ切り)
だし汁……4カップ
油……2~3滴 塩・醤油……各適量
本葛粉……大さじ2
水……大さじ2(本葛粉を溶くため)
おろし生姜……少々

作り方

- ① 鍋を温め油を入れ、椎茸、大根、人参を炒め、だし汁を加える。
- ② 野菜に火が通ったら塩を加え、ひと煮立ちさせて豆腐を加える。
- ③ 豆腐に火が入ったら醤油で味をととのえ、水溶き葛粉をまわし入れ、とろみをつける。
- ④ 汁椀によそい、おろし生姜を添える。

玄米茶

材料(作りやすい量)

炒り玄米……大さじ山盛1 水……2カップ 塩……少々

作り方

- ① 玄米をきつね色より濃い茶色になるまで炒る。
- ② ①に水2カップを入れ、沸騰したら10分くらい煮立て、濾して塩を加える(塩味を感じない程度)。
※かすは捨てずにパンなどに加えて食しましょう。

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 リマ本校専任講師。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8回 | ホテル クアビオ

取材・文 / 篠崎 由貴子

今回は群馬県吾妻郡草津町にある日本初のウェルネスリゾート「ホテル クアビオ」のオーナー宮田喜代美さんと、シェフの落合昭光^{あきみつ}さんにお話をお聞きしました。「治癒・回復・治療」を意味するドイツ語のKURと「生命」を表すギリシャ語のBIOSをコンセプトに、心身の健康を取り戻して欲しいという想いで造られたクアビオは、それまでにはなかった「くつろげるリゾートでのファスティング(断食)や、おいしく華やかな自然食を楽しめるホテル」という新しいスタイルが特徴で、国内外のお客様から多くの共感を得ているそうです。

生まれ変わる心と体

クアビオ誕生には宮田さん自身が経験した体の不調が大きく起因しているという。18歳のときにアメリカの大学へ進学。卒業後、海外のリゾートホテルでPRとして働いていたところ、婦人科系の病気を患い20代で2度の手術を経験したそう。

「大学の寮の食事も典型的な米国食でした。ヨーロッパ各国やアジア諸国など、気候も食文化も異なる国々で仕事をしている間も自分の好きなものだけを食べていましたね。目に見えない不調が日増しにひどくなり、病院を受診したり漢方やサプリメント、整体などありとあらゆるものを試したのですが、それらが改善することはありませんでした。

大きな転機となったのは、帰国後に初めて体験したファ

スティングでした。一度の断食で体調が驚くほど良くなり、手当て法も交えながら定期的にしたことによって健康な体を取り戻すことができたのです。そのときに玄米菜食を知り、マクロビオティックに興味を持ったことから夢中になって関連書籍を読んでは実践を繰り返す日々を過ごしました。点と点が結ばれて自分の中にストーンと落ちていく感覚は今でも忘れることはありません」

食を見直すことで笑顔を取り戻した宮田さんの姿を目の当たりにしたお父様から「心と体が健康になるホテルを造ってみたいか」と提案があったのは、それからまもなくのことだった。日常のストレスから解放され、自然の中で心ゆくまで癒される空間を想像し、草津での開業を決意。建物の設計や温泉設備、空間デザインすべてを宮田さんがプロデュースし、2008年に誕生したのがクアビオだ。



100%源泉かけ流しの温泉(あつ湯と少しぬるめの寝湯)

素材を活かす匠の技

クアビオでは「食べる発見・食べない発見」をお客様自身が選択できる。1泊2日のフレンチマクロビプランのお客様には精選した素材の持つ味わいを存分に感じられる五感が喜ぶ料理を、ファスティングプランのお客様には食べないことによりいかに体が心地良くなるかを体感してもらえよう、様々な配慮がなされている。

玄米は20年以上無農薬栽培を続ける水田で収穫された国産酵素肥料を使用したもの、野菜は草津周辺や契約農園で大切に育てられた有機・無農薬・自然農法などを中心に手に入る限りのオーガニック食材を使い、自然に則った調理法で丁寧に調理されているそうだ。落合シェフはどのような観点から料理にアプローチしているのだろうか。

「フレンチマクロビプランのディナーは順番、量、タイミングすべてが大切だと思っています。コースでお出しするので一皿で表現する美しさにも細心の注意を払うよう心がけていますね。彩り豊かな料理は体だけではなく、心も豊かにしてくれますから。

写真中央の『根菜のパートブリック焼き キャベツのロースト カシューナッツソース』は、サトイモをパートブリック（水で溶いた小麦粉を薄く焼き上げたもの）で巻いています。キャベツと醤油麹やレモン果汁で味つけしたソースと合わせていただくことで、様々な食感を楽しめる一品に仕立てました。

左下の『ほうれん草と黒ごまのリゾット』は、ストックしておいた端野菜で作ったベジブロス（野菜出汁）で炊いた玄米にジャガイモやニンジンなどの野菜をペーストにしたものを加えてとろみを付けています。鉄火味噌を加えるとチーズのような風味を感じることができるんですよ。

右下の『豆腐のクリームチーズズッキーニのカネロニ風』は豆腐にニンニク、ドライトマト、味噌を加え、火を入れたズッキーニで巻いています。クアビオのガーデンで採れたハーブや食用花なども、一皿を演出するために必要不可欠なアイテムですね」



ビーツのゆっくりロースト

「ビーツのゆっくりロースト」はシェフのスペシャリテ。草津の四季に触れ、シェフ自身が体感した様々な想いを表現した一品だという。

「昨年あたりから近郊で有機のビーツが通年出回るようになったこともあり、収穫時期によって大きさや味が違うのも面白いのではないかと考え、メイン料理に仕立ててみました。オーブンを使い、低温で8時間かけて丸ごとローストしたビーツは驚くほど甘くてジューシーなんです。皮は火を入れてから剥いて、イチジクやブルーベリーなどの赤い果物、赤ワイン、木苺のビネガーと合わせてキリッとした酸味を持たせたソースにしています。リンゴやクルミなどの食感のある食材や、ワカメとビーツのピューレを添えたりと様々なアクセントを散りばめているのですが、そのどれもがお互いを引き立てる一品に仕上げているので、初めてのお客様にもリピーターの方々にも好評です」



フレンチマクロビディナーの一例

地元の生産者との繋がりから生まれたオリジナル料理は今もなお進化し続けているという。お客様との会話からアイデアが浮かぶことも多く、それら一つひとつの学びを料理に体现できることが何よりの喜びだと話してくれた。

「ニンニクを使うの？と思われる人もいますが、マクロビオティックは本来食べものを制限するものではないと考えています。体調の変化を見極めながら食べるものを調整することが何より大切なのではないのでしょうか。あまり厳しく捉えると視野も想像力も狭くなってしまいますよね。週に一度は肉や魚を食べたいと思う日があっても良い。ジビエやオーガニックビーフを提供しているのも、そういった観点からです。野菜や穀物と同じように、どのような場所で何を食べて育ったのかを熟知した上で、その命を有難くいただくという意味では、マクロビオティックの考えに則っているのではないかと考えています」

朝はニンジンジュースから

クアビオでは1日24時間を排泄・消化・吸収の3つのサイクルで考え、排泄の時間帯である朝食は固形物を摂らないスタイル。全国から旬の人参を仕入れて低温圧搾したニンジンジュース、三年番茶、梅干しで体内時計を整える。早め



昼食の一例(ファラフェル・サラダ・スープ・ピタブレッド)

の昼食として提供される一皿には、彩り豊かな新鮮な野菜の他、クスクスやレンズ豆なども添えられていた。菊芋をベースとした豆乳とレモン果汁で作ったマヨネーズソースは爽やかな風味が特徴で、どの食材とも相性が良い。

「最初はパンに挟んだものをお出ししていたのですが、目でも楽しんでいただけるようにとお客様自身でサンドしていただくスタイルに変更しました。ファラフェル(豆のコロッケ)は少量の野菜の他、数種類の香辛料を使うことで味のアクセントになるよう存在感を持たせています。

スープはベジブロスが基本ですが、干椎茸や昆布でとった二番出汁を合わせることもあります。具材は端野菜を中心に、豆類や海藻を合わせたり、トマトを使ってミネストローネ風にしたりと連泊されるお客様が飽きない工夫をしています。水は車で30分ほどの場所にある湧水を使っているんですよ。地元の人に教えてもらったのですが、とてもまるやかな味わいで野菜本来の味を引き立ててくれるので週に一度は自分で汲みに行くようにしています」



ファスティング(断食)明けのお腹に優しい回復食

クアビオのファスティングプランは水のみを摂取する断食とは異なり、体に必要な栄養をジュースから取り入れて消化機能を休ませ、脂肪燃焼と体内の老廃物や有害物質を排出させる体に優しいもの。既出のニンジンジュースや三年番茶をメインとしたものとなり、最終日の朝には回復食をいただく。

「玄米粥、自家製梅干し、味噌汁、大根おろし、時間をかけてふっくらと煮た特産の花インゲン豆など、胃腸に負担のかからないメニュー構成にしています。味噌汁は全体のバランスを考えて、白味噌をベースに3種類ほどブレンドして

やや甘めに仕上げ、ファスティングプランのお客様にもフレンチの要素を感じてもらいたいという思いから陶器に盛り付けてスプーンでいただくスープのような位置付けで提供しています」

お帰りの際に玄米おにぎりとお土産としてお渡するといったもてなしもクアビオならではの。「日常に戻ってからもお客様の健康を願っています」という思いが込められていることを知り、胸が熱くなった。

必然の出会い

クアビオとの出会いからマクロビオティックを知ったと話す落合さんの言葉を聞いて驚いた。長年フレンチのシェフとしてホテルやレストランで研鑽を積む日々を過ごしていたところ、徐々に体の不調を感じるようになり、食生活を見直す必要があるのではないか？と思うようになったことがきっかけだったそうだ。

「仕事中心の生活が何十年も続いたことが起因しているのではないか、これからの人生をどう過ごしていくかを考え始めたのは3年ほど前です。クアビオを知ったのはちょうどその頃ですね。コンセプトに惹かれ、早速オーナーにコンタクトを取りました。話を聴けば聴くほど『今の自分にマッチしている』『クアビオでお客様に喜んでいただける料理を作りたい』という強い思いが芽生えました」

動物性食材の旨味を融合させる、いわば「足し算の料理」に携わってきた落合さんは、今までとは異なる環境で素材と向き合い、様々なアプローチを試みたいと思い始めたそうだ。「それまで学んできた技術が通用しない場面も多々ありましたが、それらの経験が糧となり、インスピレーションが掻き立てられて新しい世界が広がりました」と話す生き生きとした笑顔が強く印象に残っている。とはいえ、マクロビオティック料理のノウハウを知らないシェフをクアビオに招いた宮田さんに不安はなかったのだろうか。

「それまでの経歴もさることながら、落合さんの実直で探究心あふれる人となりに惹かれました。話を重ねるうち、『マクロビオティックを知らないなら、私の培ってきた知識をすべて伝えよう。彼の経験とマクロビオティックの知恵をコラボレーションした料理なら、きっとお客様にも喜んで



宮田喜代美オーナー(左)と落合昭光シェフ(右)

いただけるはず』という未来が想像できたのです。一物全体や身土不二といった言葉をレクチャーしたときも、すぐに皮を剥いた野菜と剥いていない野菜の味の違いを研究したり、調理工程の見直しをしていましたね。それらを落とし込んで作られた彼の料理を食べたとき『やはり間違っていなかった』と思いました。マクロビオティックに執着しすぎず、一般的な視野を持ち合わせた落合さんだからこそ表現できる世界があるのだと思います」

草津の地で過ごし、様々な経験を経た今はプレッシャーではなく「醍醐味」を感じているという落合さん。現在は「目にも鮮やかな驚きを感じられる料理を提供したい」という思いに溢れているそうだ。宮田さんはクアビオの今後についてどのように考えているのだろうか。

「おかげさまで週末は満室になることが多いのですが、平日は若干空室があるのが現状です。どのような工夫をすれば足を運んでいただけるかが課題ですね。日本三名泉に数えられる草津の湯に浸かりながら、11室だけの寛げる空間でゆったりと過ごす時間を一人でも多くのお客様に体感していただけるよう、スタッフと話し合いを重ねながら居心地の良い空間づくりをしていきたいと思っています」

※本記事の内容は2024年12月20日現在のものです。

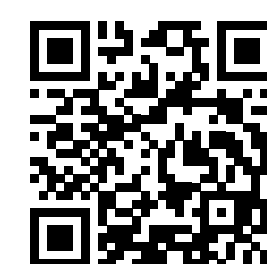
INFOMATION

住所:群馬県吾妻郡草津町草津226-63

TEL:0120-89-0932

長野原草津口駅よりJRバス→草津温泉バスターミナル下車(約25分)。ホテルまで徒歩13分。ターミナル～ホテル間の送迎をご希望の方は事前にお問い合わせください(駐車場あり)。

※宿泊費、各種オプションの詳細は下記よりご確認ください。



ホテル クアビオ

<https://www.kurbio.com/index.html>

正食医学所感

vol.8

骨粗しょう症(後編)

「マクロビオティック和道」主宰 磯貝 昌寛

Adobe Stock

病気は社会問題の縮図

「さみしくて、さみしくて、いられない」と電話があった。遠距離恋愛をしている人ではなく、背骨を圧迫骨折した男性からであった。前回触れた男性はその後、自宅に帰って、ひとり食養生をしながらリハビリを続けていたのだが、動きもままならず、人との交流もあまりなく、うつ病になってしまったという。さみしさを訴える相手がいるだけまだいいが、もしそういった人がいなければ、本当にうつ病になってしまうかもしれない。

人間は長いこと、大家族の中で日々の暮らしを営んできた。両親、祖父母、曾祖父母、そして兄弟姉妹と身を寄せ合って暮らしてきた。私が生まれた時の我が家もそれで、四世代同居であった。今では大家族は少なくなって、一人暮らしの世帯が多い。大家族のストレスも無いとはいえないが、体と心への深刻なストレスは孤独な生活に勝るものはない。一人暮らしはそもそも、冷蔵庫、洗濯機、掃除機など、

家電製品が登場した近現代になって始まった。人類は何万年と集団生活を送っていたわけであるから、ひとりでの孤独な生活に、私たちの脳と体は追いついていないし、これからも慣れるとも追いつくとも思えない。

「独りは本当に虚しいものですね」圧迫骨折の男性は、体が思うように動かさず、その「さみしさ」から、人間の本質的な生き方を知ったという。ちゃぶ台ひとつを大家族で囲んでいたのが、そのちゃぶ台が切り売りされて、一人暮らしや核家族が誕生した。ひとつのちゃぶ台よりも、いくつものちゃぶ台になった方が経済効果は確かにあった。高度経済成長というものは、見方を変えると大家族が崩壊して、現代の独居老人をつくる下地になっていたのだ。

人間が肉体的、心理的に健康を保つのに、人と人との交流は無くしてはならないものだろうと思う。人は人と交流してこそ、体と心が動き出す。もちろん、山奥や無人島で独り自給自足的な生き方をしている人は、絶えず動いて健康を保っているだろうが、稀である。

骨が豊かになる食と生活

日本人は農的暮らしを基礎として、人間同士支えながら生きてきた歴史がある。そして、農的暮らしの中心に稲作があり、味噌、醤油などの発酵文化がある。日本と日本人は、稲作文化と発酵文化の二本立てで、これまでの長い歴史を生き抜いてきた。これは、私たち一人ひとりの体をも、おコメと味噌汁をいただくことが健康を保つ上で最も大切であることとシンクロする。骨粗しょう症を改善する食養生は、おコメと味噌汁をいただき、この完全食からいかに栄養素を吸収するかにかかっている。骨を豊かにする方法は、おコメと味噌汁からいかにエネルギーを吸収するかである。この吸収力を高めることに尽きるのではないかと考えている。

吸収力を高めるのに大事なことは、まずは唾液をよく出すこと。ドライマウスでは、おコメと味噌汁から上手に栄養を吸収することができない。口は体のオアシスでなくてはならない。そのためには、よく噛むこと、よく話すこと、重たいものを持つことである。重たいものを持つと、歯を食いしばったり、腕を使うことで喉から顎にかけての筋肉が活性化して、口呼吸が無くなっていく。口呼吸というのは、運動不足で口から首にかけての筋肉が未発達であることを物語る。望診では、口をあけているのは「若い気持ちが抜け切れていない」ということを示す。重たいものを持ったり、手足を使って体をよく動かすと、口から首にかけても筋肉が発達して口呼吸が改善する。

唾液はさらに、細胞修復能力がある。口が潤うと、唾液が胃腸にも行き渡り、胃腸の機能が高まる。そして、定期的におコメを食べることで腸内環境が整い、栄養吸収が安定する。



葛はマメ科植物である。マメ科植物の根には根粒菌という菌が棲みついている。この根粒菌は窒素固定といって、空気中の窒素を取り込んで、たんぱく質を合成するという。たんぱく質の主原料は窒素であるのだが、それを空気中から取り込むというのだから、すごい菌である。私たちは本葛からこの根粒菌も一緒に摂っていることになる。食養生指導の経験から、この根粒菌が私たちの腸内でも活躍しているのではないかと考えている。食養生家がごくわずかのたんぱく質摂取で筋肉を維持しているのは、この根粒菌のお陰でもあるのではないかと考えている。

筋肉は臓器や血管を保護する役割とともに、骨も保護している。保護という以上に、体の熱を作り出してくれて、血液や臓器、そして骨を強固にしてくれる。

腸には何兆個ともいわれる腸内細菌が棲みついているといわれるが、腸内細菌の善玉菌のエサになるといわれるのが、おコメ、旬の野菜、海藻、発酵食品である。おコメ、味噌汁、時々葛湯や葛練りに加えて、腸内細菌を活性化させる食物をいただくことが、骨にとっても大事である。

骨を強くするのに日光浴と運動が有効であることは多くの人が知るところである。前回、骨粗しょう症は体が陰性化しているシグナルと書いたが、日光浴と運動は体を陽性化させるのに最適なのである。

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。食養生相談と食養生講義に活躍。「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8回 | 米不足と輸入黄変米

渡邊 昌

一昨年(令和5年)と昨年(令和6年)と夏の酷暑が続きコメの収穫が落ちている。収穫量が減ってコメ不足になるのでは、という記事も出た。昨年は平年並であったが、今年以後もどうなるかはわからない。お百姓さんは夜、田んぼに水を引いたり、高温に耐える品種を探したり、と大変な苦勞をしている。

日本は第二次世界大戦後の食糧難時代に、外国から大量のコメを輸入し、国民への配給が行われていた。戦後の混乱が残る昭和25年頃のこと、多くの人にとっては生まれる前の遠い話になっているかもしれない。輸入米の一部から有害のペニシリウム菌(※1)が発見され、1954~1955年に大きな話題となった(※2)。

カビが感染した古米

日本では昔からまれに、食すると衝心性脚気(※3)に類似した症状を呈する、「在来黄変米」の存在が知られていた(※4)。

主としてペニシリウム属 (Penicillium) のカビが原因となるが、カビ自体は有害なわけではなく、カビが作り出す生成物が肝機能障害や腎臓障害を引き起こす毒素となる。カビ毒をマイコトキシンと総称するが、総じて高温に強く分解が困難なため加熱殺菌によりカビ自体を死滅させても毒素は無毒化されずに残存してしまう。

黄変米はカビの拡散を防ぐためと毒素分解の必要性から高温で焼却して廃棄するのが最善の処理方法である。

ペニシリウム属のカビは以下の3種ある。ペニシリウム・シトレオビリデ (Penicillium citreo-viride): 毒素としてシトレオビリジンという神経毒を生成し、呼吸困難・痙攣を引き起こす。ペニシリウム・シトリヌム (Penicillium citrinum): 毒素としてシトリニンを生成し、腎機能障害・腎臓癌を引き起こす。ペニシリウム・イスランディクム (Penicillium islandicum): 毒素としてシクロクロロチン(イスランジトキシン)、ルテオスカイリンを生成し、肝機能障害・肝硬変・

肝臓癌を引き起こす。

日本は戦後の食糧難の時代に外国から大量のコメを輸入し、国民への配給が行われていた。1951年12月にビルマ(現在のミャンマー)から輸入した6,700トンのコメを横浜検疫所が調査したところ、翌年1月に約1/3が黄変米である事が判明し、倉庫からの移動禁止処分となった。

すぐに厚生省(現・厚生労働省)の食品衛生調査会が審議し、黄変米が1%以上混入している輸入米は配給には回さないことを決めた。基準を超えたコメはやむを得ず倉庫内に保管されたが、その後も輸入米から続々と黄変米が見つかり在庫が増え続けた。配給米の管理を行っていた農林省は処分に困り、黄変米の危険性は科学的に解明されていないという詭弁を弄して、当初の感染米が1%未満という基準を3%未満に緩和し配給に回す計画を立てた。この計画は外部に漏れて世論の批判がおき、黄変米の配給停止を求める市民運動などが活発化した。在野の研究者も黄変米の危険性を指摘したが、政府は配給を強行し、配給に回されなかったコメについても味噌、醤油、酒、煎餅などの加工製品の材料として倉庫から出荷しようとした。この直後に厚生省の黄変米特別研究会が組織され、農林省食料研究所の角田廣、東京大学医学部の浦口健二などが黄変米の研究を始め、極めて短期間に黄変米の高い毒性が解明されたのである。

研究会の成果と、世論の強い反発のため黄変米の配給は継続できなくなり、同年の10月には黄変米の配給が断念された。このため、黄変米の在庫は増え続ける一方となり、窮地に陥った政府は1956年2月に安全性の根拠が無いまま黄変米を再精米し、表面のカビを削り落として配給を行う政策を再度発表した。

だが、黄変米の在庫は減ることがなく長期にわたって倉庫に保管され続けることになり、結局は再精米の上で家畜の飼料など食用以外の用途として10年間にわたり処分された。

場当たりの政策

黄変米事件を風化させてはいけない。日本ではコメなどは車を売った金で海外から買えばよい、という意見が根強くある。ポストコロナや世界的異常気象で海外のコメ生産も輸出余力がいつまで続くかわからない。『玄米のエビデンスII』で述べたように、日本の食糧自給率が下がる一方で食料の安全供給をはかるためには、国内でのコメづくり体



制を整える必要がある。

黄変米にみる場当たりの対応は残念ながら日本ではたびたび起きる。エネルギー不足に原子力発電所はいくつも建てられたが、福島原発は津波で破壊され、いまだに撤去の目途もたたない。その後ソーラー発電や風力発電が進められたが、原発廃止の声もいつしか小さくなってのど元過ぎれば熱さを忘れる状態になっている。

コロナ肺炎の流行に際しても国内生産をはかったワクチン製造は成功せず、海外から莫大な量を予約買い付けした。コロナ感染症は感染症2類からインフルエンザと同じ5類に落とされ、大量に買い付けたワクチンは破棄する運命になった。コロナ後あわてて国立感染研究所と医療センターを統合して「国立健康危機管理研究機構」を25年4月に発足させるが米国のCDC(※5)のようにはとてもならないであろう。圧倒的人材不足、研究資金不足、統計データの不開示など問題が山積みになるに違いない。

担当者は一生懸命にやっているのであろうが、総合的に全体を俯瞰して対策をたてるのが日本人はにどうも不得手のようである。

※1:アオカビ属(ペニシリウム属)に属するカビの総称

※2:『日本における黄変米とコメの有毒かび研究史』
agriknowledge.affrc.go.jp/RN/2010892446

※3:ビタミンB1欠乏症による心不全のこと。衝心脚気(しょうしんかっけ)・脚気心(かっけしん)・脚気衝心(かっけしょうしん)とも呼ばれる。

※4:黄変米とは人体に有害な毒素を生成するカビが繁殖して黄色や橙色に変色したコメ

※5:米国疾病予防管理センター(Centers for Disease Control and Prevention)

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8回 | 自然と宇宙に同期する喜び 竜田 藍子



突発性難聴

「藍ちゃん！大丈夫！？」思いつき私の体を揺さぶって大きな声で呼ぶアルバイトのまゆみちゃん。「まゆみちゃん！大丈夫！そんなに大きな声を出さなくても聞こえるから～」と、びっくりして起きました。

実はその日は朝から耳に水が入ったような感覚が抜けなくて、絶対水が入ったはずはないのにおかしいな？とっていました。私は自然栽培のれんこん農家です。その日もれんこんを掘っていたら更に耳に水が入ったような感じになり、ボーッという感じとともにめまいがして、あ、これはまずい！と立ち上がるとさらにふらふらとして田んぼから上がってくるのも大変な状況。

何とか上がってきてうつぶせになっていたらまゆみちゃんが来てくれたというわけです。後から聞いた話ですが、その前にも声をかけてくれていたようなのですが、私の反応が全くなかったのでびっくりして揺さぶって大きな声で呼んでくれたようです。気を失っていた？「私一人だったら絶対救急車呼んでた！」とまゆみちゃんは言っていました。すぐに病院に行くことになり。その日はメニエールか突発性難聴だということで薬を飲んで様子を見ることになりました。

食養で治療

しかし1週間しても治らず、大きな病院を紹介してもらい、

行ったその日に「即一週間の入院！」と言われました。すでに受注しているれんこんの注文もあり、お休みするわけにはいきません。治療の方針を聞くと強力ステロイド治療とすることで、ステロイドは友達が急に眼が見えなくなって大量に投与され、その副作用で足がとても悪くなったのを知っていました。その日は「入院は考えます」と言って帰ってきました。

とにかく出荷先に事情を話し「出荷を減らしてください」とお願いすることになりました。出荷先の「こくさいや」さんは、すぐに食養指導家の磯貝昌寛さんに聞いてくださり、電話相談も受けることになりました。磯貝さんは「食養で治る！」と言って、第一大根湯を飲むこと、食べていい食材、食べてはいけない食材を的確に教えてくださいました。

そしてとにかく薬は飲まずにひたすら「第一大根湯」と勧められた食材だけ、肉、動物性のものなし、大好きだった牛乳も止め、自然栽培のお米を最初は3分搗き(今はほとんど玄米)の食事に切り替えました。野菜もできるかぎり自然栽培のものを取り寄せました。

人間リトマス試験紙

そうしたところ、なんと主な症状は1週間でほとんど良くなりました。「体は食べたものでできている」と言いますが、自分でもあまりの治癒の早さにびっくりしたのを覚えています。その後も耳のボーッという感じは残り、整体や鍼治療にも通いましたが、まだ心配なことはありました。いちご

などの農薬のかかったものを食べると、すぐに耳が「ボーッ」としてくることに気づき、母からは「人間リトマス試験紙」と言われたくらいに身体に合わないもの摂ると、その「症状」が教えてくれていたという訳です。あれからもう一年半。今ではすっかりよくなりました。肉・化学調味料なしの玄米菜食で食生活は以前とすっかり変わりました。味にも以前より敏感になった気がします。

身体も自然を実感

自然栽培のれんこん農家になって今年4月で7年目。人の体も植物もさらに地球も宇宙も…、みんな同じ法則で動いているように思います。全てはバランス。バランスが崩れたところは自然がそれを整えようとする。私の病気もれんこんの害虫などもすべてバランスの崩れと修復の過程。そして自然の流れに身を任せると色んなことがうまく回り出すことを日々実感しています。

「自然栽培の野菜は腐らない、栄養価が高くて、虫もつかない、本当に良い野菜ができる！」と数年前にナチュラルハーモニーの河名秀郎さんの話を聞き、そんないい方法があるならどうしてみんなそれをしないのかと疑問に思ったのが、自然栽培農家を目指すきっかけになりました。私の突発性難聴は自分自身の身体のバランスも大事ですよ、という神様からのお告げだったのかもしれませんが。食事に気を付けるようになった結果、今ではとても体調も良くなりました。

広がる里山れんこん

磯貝さんの電話相談を受けたことがきっかけで、マクロビオティック和道でも里山れんこんを扱っていただけるこ



夏のれんこん畑

とになりました。そしてそこに参加していた方がお客様になり、なんと2時間もの道をものともせず神奈川から千葉県佐倉市の里山れんこんに働きに来てくれ、またその人のお料理の先生が里山れんこんを使ったレシピを考案、さらに先生のお嬢さんまで里山れんこんでアルバイト…。嬉しい輪がどんどん広がりつつあります。自然の流れに身を任せ、それがうまく回りだすと植物は何もしなくてもよく育つようになるように、人間も色んなことがいい方向に回り出す。必要な人・物がどんどん集まってきます。今まで紆余曲折はありましたが、自然栽培を始めよう！と思い立ってからの流れの速さにはとても驚いています。今年はさらに50年ほど使われていなかった田んぼを開墾します。その中にはれんこんではなくお米の方が向いている田んぼや他のお野菜を育てた方がよい田んぼなどもあるかもしれませんが楽しみです。

出会った人々に見守られ

7年目に入った今年のれんこんはたぶん昨年よりずっとよくなっているはず。自然のエネルギーを日々体を感じながら皆様により健康でおいしいれんこんをお届けできるよう頑張っています。まだまだ発展途上の「里山れんこん」を見守っていただけたら嬉しいです。

たつた あいこ

海が大好きで、サーフィン部日本一の大学に行き、その後も海と関わる生活がしたくて、海の近くで移動販売の弁当屋を始める。お弁当注文システム制作をきっかけにHP制作を始め、毎日パソコンに向かう中、脊髄腫瘍という病気になり、大手術をする。「海に毎日入りたい」から始まったはずなのにおかしいと生き方を考え直し、自然の中で海のためになる仕事をしたいと思い、自然農を始める。出会った土地がたまたま湧き水の豊富な土地で、1年間れんこん農家での研修を経て自然栽培のれんこん農家になる。



はじめ塾レポート

vol.8 ハッピーバースデー

和田 正宏

毎年はじめ塾では、小学6年生の子達を対象に「大人になるための準備講座」を週一回の頻度で3ヵ月半開講します。私たちは一人前の「大人」とは「ケチな根性がなく、自分の運命を自分以外のものや他人のせいにしてぐずらない人のこと」と子ども達に伝えています。

これを読んだ人の中には、四六時中このようにしているのは厳しいと感じる人もいるかもしれません。私自身は、子ども達の前だけでなく、常にこのような一人前の大人でありたいと想い続けることが大切と考えています。

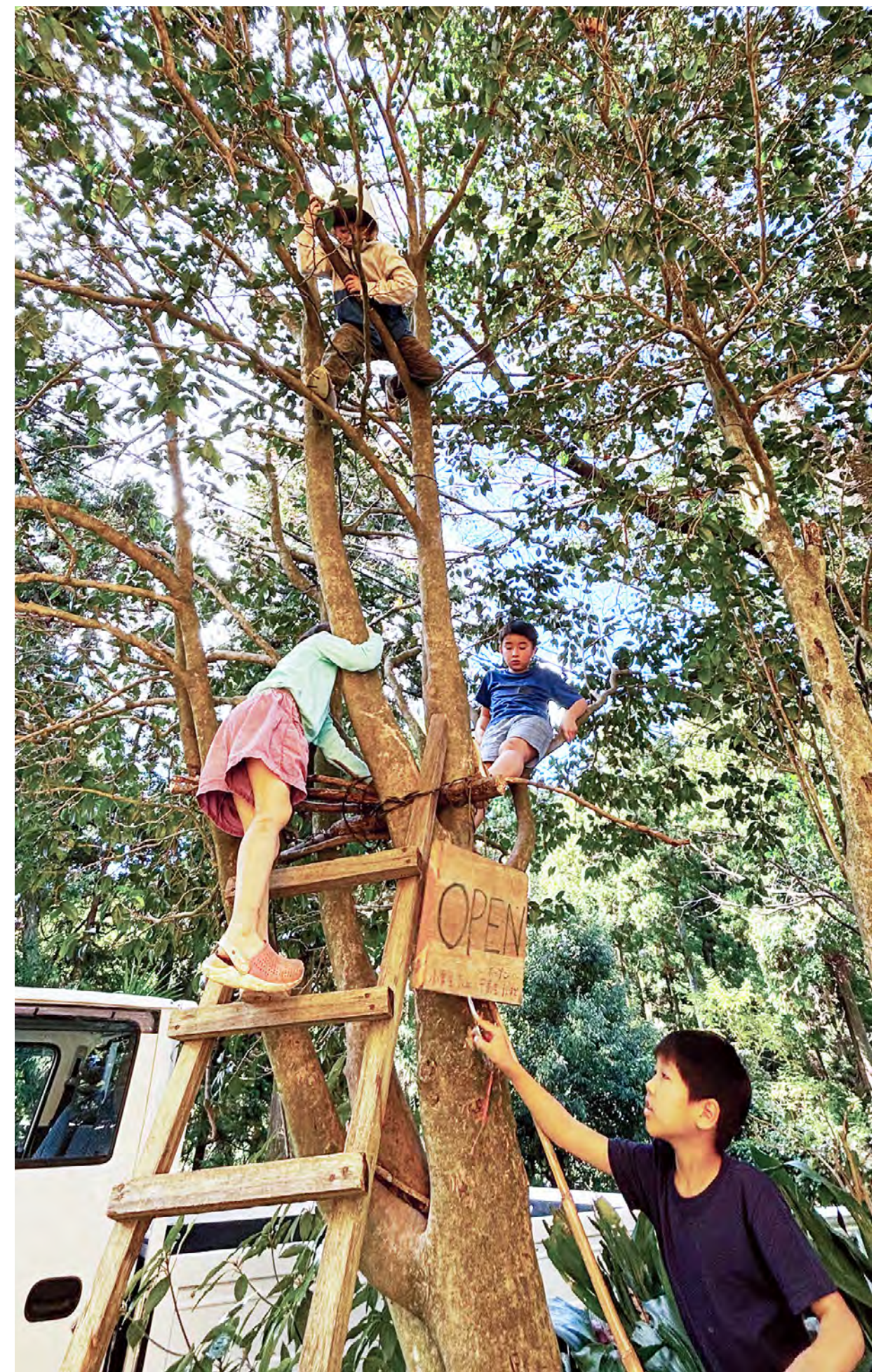
参加者の子ども達は魅力的な大人に出会うための一泊二日の小旅行を含め、毎週様々なワークショップに参加します。この講座のもう一つの目的が、子どもや親が子どもに貼っているレッテルを剥がすことです。彼らはわずか10年と少ししか生きていないのに、得意や苦手、好き、嫌い、そして自分は〇〇だ等々決めつけてしまっています。しかし、子ども達は発達の中で日々変化成長するので、親や本人さえ知らない未知のことだらけです。だからこそ、新たに中学生になる子達には過去にとらわれず新たな舞台で今の自分を存分に発揮して欲しいのです。

そのためにも、これまでに自らに貼ったレッテルを一度剥がすことが大切です。塾ではこのレッテル剥がしのような機会のことを「仕切り直し」と呼び大切にしています。過去にとらわれず今の自分の力を存分に発揮させるチャンスをつくるためです。

数年に1度の進学のような大きなチャンスだけでなく、日々の生活の中にも仕切り直しのチャンスはたくさんあります。例えば、新年や新学期、誕生日等の数ヶ月から1年の間に1度のチャンスや、日に3度ある食事のときの「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶などです。

その中でも塾と一般家庭と大きく異なるのが生活者の人数分ある誕生日です。塾では寄宿している子達10数人と私の家族6人、先代塾長夫婦で合計20人以上いるのでほぼ毎月誕生会があります。その誕生会について紹介します。

誕生会のメニューは誕生月の人達のリクエストにバランスを考えて数品プラスしてみんなで決めます。リクエストは原則一人一品なので、誕生日の子どもが多い月は3~4品のリクエストがあります。ただ、リクエストメニューが多いからといってそれぞれが食べたいメニューというだけで



決めたりはしません。互いに話し合って似た料理ばかりにならないようにするなど、子ども達なりにバランスを考えてリクエストメニューが決まります。

子ども達だけでこのようなことが出来るのは、毎日食事作りの経験を積み重ねているからでしょう。ちなみに私にも誕生日には聞いてくれるので、例年大好きな小豆かぼちゃをリクエストしています。メニューが決まったら寄宿メンバー総出で、ご馳走や米粉のバースデーケーキ作りから会場の飾り付けまで1日かかりで準備します。19時頃から始める誕生会には普段食事を一緒にしない先代塾長夫妻も招待します。そして部屋の灯を消してケーキのろうソクに炎を灯して、人数分のハッピーバースデーの歌を歌います。もちろん賑やかなクラッカーのおまけ付きです。そんなセレモニーをしっかりとってから、談笑しながらみんなで作ったご馳走料理やバースデーケーキを満足するまで楽しめます。その後みんなからそれぞれのお誕生日さんにお祝いの言葉を送り、お誕生日の子達は新たな一年の抱負をみんなに披露します。

特別な日に特別な食事をして、大切な多くの仲間の前で話すのですから大抵の子は自然と背筋が伸び、これまでの自分にとらわれない希望に満ちたスピーチをしてくれます。このように少し大袈裟を感じるくらいなパーティーをする訳は、子ども達が慣れた日常との違いを感じることで少し

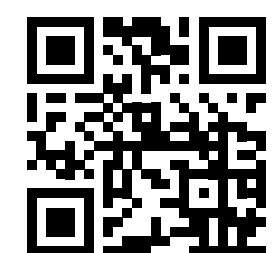
襟を正し、非日常を感じ新たな気持ちになりやすくするためです。

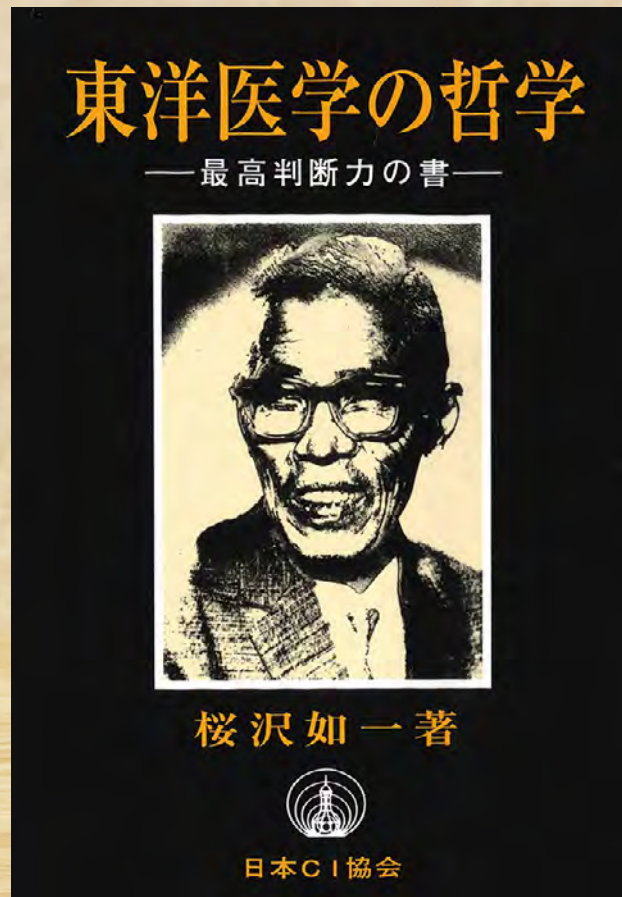
前述の「大人になるための準備講座」の初回も、私は普段のラフな格好と違い突然スーツにネクタイで子ども達の前に現れます。いつもと違うぞと非日常を感じさせることで、子ども達もいつもの自分と同じでなくてもよくなるのです。日常生活の中でこのような違いをつくるのに食事や食事作りは最高の力を発揮します。子ども達と一緒にメニューを決める時のワクワク感やいつもと違う料理を作る時の高揚感、できた料理がテーブルに並んだ時の期待と調理した自信、口に入れた時の喜び、言葉に表された他の子達の喜びを耳にした時の誇らしさ等々が、子ども達に小さな非日常を生むのです。塾の日常の「仕切り直し」で子ども達を新たな気持ちにさせる最高の切り札は、子ども達と共にする食事と食事作りなのです。

わだ まさひろ

寄宿生活塾はじめ塾塾長。1971年生まれ。1992年から1年間大学を休学し、BostonのKushi House、Kushi Instituteで久司道夫・アベリーヌ夫妻からマクロビオティックな「とらわれない生き方」を学ぶ。帰国後、橋本宙八・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21回『東洋医学の哲学』からの引用

今号の読み手: 十代熱美

すべてを受け入れるコトです。これが禅の境地です。不幸せも幸せも、病気も健康も、戦争も平和も、敵も友も、生も死も、貧も富も同様の感謝とヨロコビをもって！すべて君に来るモノは、君にもっとも欠けているモノです。すべて君に反対するモノ、不快なモノ、は君の欠点を補うモノです。イカナル敵をも、不快なモノをも、持たない人は、幸福になれない人か、モ一最高の幸福に達した者です。(中略)

ホントーに与えるというコトは、君にもっとも大切な、もっとも必要なモノで、君が創造したモノ、スナワチ生命を与えるというコトです。(中略)私が「君にいちばん大切なモノ」と言ったのは生命、またはそのモトを示すPU、スナワチ生命の原理、宇宙の秩序のコトです。もっと具体的に言えば、最高判断力というコトです。
【p118~p119】

(2) オモテあればウラあり (ウラ、オモテの原則)

オモテとウラは正反対ですが、同時に互いに不可欠な相補性です。オモテなくしてウラなし。

相対界だけしか見えない、または見ない人々は、オモテまたはウラの一面だけしか見えません。(中略)つねにウラについて来ることを見おとしがちです。(中略)

君の反対者は君の最大の味方です。君を苦しめる敵がいなかったら、君は強くなれるはずがないでしょう。病気は健康のウラです。君はその敵や病気を絶滅するために全力をつくす、というようなオロカナコトをしてはならないでしょう。

力であれ、知識であれ、富であれ、その最大なるものをもってモノは必ずその反対のモノ(ヤサシイモノ、無知なるモノ、マズシキモノ)に支持され、それなしには生きてゆけないモノです。
【p203~204】

(4) オモテ大なればウラも大なり (ツリ合いの原則)

もっとも大きい、もっとも強い惨酷な男は、実はもっとも弱い、もっとも小さい、もっともオロカナ男であります。(中略)もっとも便利なモノは、もっとも不便なものです。(中略)

この秘密を知り、無を有に、無知を最高知に、無力を最大力に、無一文を億万円にする秘密、天国のカギをもっているモノは、オモテよりウラを、有用より無用を、完成よりも未完成を、強大な力より弱きを、大より小を、美より醜を、善よりも悪を(ソレラを反対にする可能性の故に)愛する人になるコトができます。そうす

ると、モ一此の世はオモシロクテ、ウレシクテたまらないモノ、になってしまいます。すなわち天国の扉を開いたワケです。貧も楽しい、富も楽しい、醜も好きだし、美もうれしい。ウレシイ、タノシイづくめです。
【p206】

宇宙の秩序を「人間の憲法」に訳出しますと、次のようになります。

- (1) 人間は無限の自由を持つ
- (2) 人間は絶対の正義を持つ
- (3) 人間は永遠、無限、絶対の愛を持つ

われわれは無限の自由をもっているから何をしてでもできるし、何をしてもいい。われわれは絶対の正義の子であるから何をしてでも許されるし、罰をうけるコトはない。

われわれは無限、絶対の愛をもつから、この世に不快な、悲しい、クライナ、イヤナ、憎むべきモノを知らない。

これが人間の正体です。(中略)

人は他人をホントーニ幸福な人にするコトはできないし、また、してはならないコトである。なぜなら、他人の力で得た幸福や自由や正義は借金、一つの負債であるから。

人は自分の無限の自由と、永遠の幸福と絶対の正義を行動で表現し、人々をよるこぼせるコトが許されるだけである！
【p207~209】

われわれの幸福や不幸は、われわれの判断力にかかっている。病気も健康もチエもオロカサも、善行も悪徳もわれわれの判断力の高さ低さのインディケーターである。
【p214】

今、世の中には(昔も同様)タクサンの平和主義、反戦論者がありますが、彼らの大部分は戦争が「クライ」、殺されたり、財産をなくしたりするコトがクライだから平和反戦と叫ぶ人々です。しかし「クライ」という判断は第三の感情的、自己中心的判断です。つまりエゴイストです。その自己中心の感情こそ実は戦争のモトです。

真の平和建設者は第七の判断力を持っている人だけです。

【p217】

有害であるというのは、それが排他性であるからで、また、この世から危険や罪悪や不安や詐欺をなくしたら、われわれの最高判断力はオロカ、最低判断力でさえ、失業してしまうからです。
【p238】

子供の頃から30歳頃まで茶道を習っていたのですが、禅の精神を取り入れた茶の湯の世界観に魅せられ、私の成長の礎となった部分が多くあるように感じています。茶室の床間には禅語の軸が掛けられるのですが、そのひとつに「かん なんぼくとうざいかつるにつう関、南北東西活路通ず」というものがありました。それは「難関を乗り越えたその先には360度あなたを活かす道が広がっています」という意味があります。それは私の座右の銘として、今までの自分を励まし続けてきてくれました。また、茶道には陰陽五行の思想も取り入れられており、そこには時空や異なる質の世界を調和させる世界観があります。

マクロビオティックは40歳頃から習い始めたのですが、茶道の世界とマクロビオティックの世界観はどこか似ているなど感じてきました。

そうした想いもあって、桜沢先生の説かれる無双原理、宇宙の秩序という思想にとても親近感を感じていました。とは言うものの、数年前まで原著を読むというのは私にとっては大変難しく、読破するのはなかなか困難なことでした。読み終えたとしても、ほとんど理解できていないのが実情でした。

そんな中、2023年第3回「桜沢如一研究発表大会」で安藤ようがん耀顔先生の「Can you entertain? の最重要性」という講義をお聴きし、この言葉に出会った桜沢先生の心躍る様子に大変興味を持ったと同時に、私自身も桜沢先生から「あなた自身は楽しんでますか？自由に生きるとは？いかに生きべきか？」というテーマを頂いたような気がして大変感動いたしました。

私の中で学びの視点が変化し、今まで一つ一つのパーツだった「無双原理・十二の定理・宇宙の秩序・七つの法則・判断力の七段階」などが「自由に生きるとは？いかに生きべきか？」という人生テーマの下に点と点が線で結びついたような気がしました。

今までの私の読書は数学に譬えるなら、公式を覚えることだけに集中していたような気がします。そこから、具体的な数字をあてはめて数式が解けるようになったような、ちょっと嬉しい気持ちを感じることができたのです。その数式の応用編がこれからの人生の本番となっていくのですから、大きな気づきを頂いたと感謝しています。

ではそれが「自由に生きるとは？いかに生きべきか？」とどのように結びついたのか…。理性について桜沢先生は『道の原理(p41~42)』の中で「私の言う理性は、全宇宙を包み、宇宙に存在するいっさいのものをすっぽり包む理性や良識

なのである。また、いつでも、どこでも人間を平和で自由に暮らせるような宗教、技術をつくり出す理性を言っているのだ。-中略- 宇宙観はいっさいを含まなくてはならない。一つの除外、一つの例外もあってはならない。いっさいを審判し、いっさいを含むものこそ理性である。このような理性を『道』という。-中略- すなわち、天国の鍵である宇宙の秩序を学ぶことがすべての『道』のネライである」と書いています。

さらに『東洋医学の哲学』を読んでいく中で、私の頭の中にひとつの構図が描かれました。①排他であってはいけない、②すべてのモノを受け入れる、③私たちが感じる幸・不幸は私たちの判断力に関わっている、④人間は「無限の自由、永遠の愛、絶対なる正義」を持っている、⑤自由に生きる選択権は自分にある。このような流れができたのでした。

『東洋医学の哲学』の中には、実践につながる考え、方法、教えが丁寧に書かれているので、正に人生の羅針盤を頂いたような思いになりました。海図を広げ、羅針盤と照らし合わせどこへ向かうかを決めるのは私自身なのです。「さあ、出発しなさい！」と言われていたような気がしたのでした。

『道の原理(p141~143)』では心と脳の機能について、「理解力、判断力、意志力などは-中略-時間的にも過去、現在、未来に作用するテレビジョンの感度である。-中略-各瞬間、瞬間に行われる我々の行動のすべては、それが行なわれたその場から、この超高速で遠ざかって行く。それは、あたかも映写機の窓から遠ざかり、そしてフィルムのケースに巻き込まれていくトーキーフィルムのシーンのようなものである。-中略-実にこの映写機は、あらゆるシーンを映す多元映写機であり、同時に、すべてのシーンを好きな時に貫く光であり、映画製作者であり、演出家であり、監督であり、脚本家であり、-中略-観客でもあるわけだ。このようにこの映写機は、好きなように自ら書き、自ら監督し、自ら映し出す」と記されています。

私たちは未来を想像した時点で、その世界を共有していると言われていています。どんな未来を描き、通り過ぎたどの瞬間を見るのか、自由に描けるのであれば、「どう生きるのか」全ての選択肢は私の中にあるのです。この羅針盤の針をどこに向けて進むのか、どの道を選んでも私を活かす道は360度どこにでもあるのです。

じゅうだい あつみ

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



—— 資料で歴史を振り返る ——

桜沢如一の 思想と生涯

第34回：老年期 ①

ナビゲーター：高桑智雄（桜沢如一資料室室長）

戦時中の虐待から体力が戻り、還暦を迎えた桜沢如一は新たなジャンプとして、夫婦二人で「世界無銭武者旅行」と称した世界行脚に乗り出します。その主な目的は、密林の聖者といわれノーベル平和賞を受賞した医師、シュバイツァー博士をアフリカ・ランバレネに尋ねて、正食・食養という東洋の医学の優位性を承認してもらうことでした。そこで桜沢は、不覚にも当時致死率100%と言われた熱帯性潰瘍に罹ります。しかし、シュバイツァー博士の近代医療的処置を全て断り、正食の実践のみにより奇跡の全快をしますが、シュバイツァー博士はそれを認めず会見は物別れに終わります。

その後、フランス、ベルギー、スイス、ドイツ、スウェーデン、イタリア、イギリスを行脚し、28年前に巻いた正食・食養の種が確実にヨーロッパで花開いていることを確認します。第1期7年間の世界武者修行旅行は、最後の1960年（昭和35年）の米国訪問4ヵ月で終わります。桜沢の老年期は、世界市民、自由人としての生き方を自ら実践し、国境を超えたマクロビオティック運動を繰り広げて行った時代といえます。

還暦を過ぎてからの世界行脚への挑戦

今回紹介する写真は、1953年（昭和28年）10月14日に神戸港に停泊していたイギリス国籍4,800トンの大型貨客船「サーダナ号」の甲板での桜沢如一・リマ夫妻の記念写真です。



桜沢夫妻は、この船でインドへ渡り、そこからアフリカ、欧米各地を7年間にも及び行脚することになります。桜沢はこの旅を「世界無銭武者旅行」と呼び、還暦を越えてからの大ジャンプと言っています。

桜沢にとっては、1935年(昭和10年)にフランスから帰国して以来の18年ぶりの海外渡航(食養活動のための満州渡航や日米和平工作の為のハルビンへの密航を除いて)で、リマにとっては初の海外旅行となります。そもそも1935年の帰国は桜沢にとっては一時帰国のつもりだったので、その後のヨーロッパの情勢の悪化、第二次世界大戦の開戦、軍部からの迫害、終戦、戦後復興の中での活動の再建、新しい時代への青年教育などに奔走することになり、ヨーロッパへ戻るに戻れなくなっていたとも言えるかもしれません。

桜沢は戦後、青年を海外に派遣しながら、自身も今度は「世界市民」として世界を渡り歩くヴィジョンは常にあったと思われます。そして、何度かの延期を経て、戦後8年目にしてついに実現したという晴れ晴れとした表情が写真から伝わってきます。

「ジャンプ」という言葉は、1949年(昭和24年)にアメリカの絵本作家ウェズレー・デニスの『フリップ物語』の翻訳を発表して以来、桜沢が好んで使った若者を奮い立たせるためのフレーズで、大きな成長を得るために自ら困難に飛び込むことの大切さを表現しています。桜沢のこの大ジャンプは当時の若者はもちろん、現在のマクロビオティック実践者をも奮い立たせる精神として語り継がれるべき大冒険といえます。

※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

桜沢の略年譜と出来事

年代	歳	桜沢の略年譜	出来事
1953年 (昭和28年)	61歳	10月14日、サーダナ号で神戸港出航、インドに渡る。	NHKが日本で初のテレビジョン本放送を東京で開始
1954年 (昭和29年)	62歳	「日印クラブ」創設。無双原理講究所(UPI)設立。ブラバルタク文化大学院、オーロピンド大学に日本部を設立。毛沢東にオープンレターを送り、彼の健康と新生中国の政策につき提言する。	力道山などプロレスブーム、マリリン・モンロー来日
1955年 (昭和30年)	63歳	インド抑留の沖縄石垣島漁民34名の救出運動。6月にステーツ・オブ・ボンベイ号にて、アフリカへ向かい10月にランバレネ到着。シュバイツアーに進呈する『東洋医学』を執筆する。	電気洗濯機、電気冷蔵庫、テレビが「三種の神器」と呼ばれる。イタイイタイ病発生
1956年 (昭和31年)	64歳	1月15日以降、熱帯性潰瘍(死亡率100%)に罹り、フィラリアや砂ノミにも冒されながら、現地で正食指導を行う。2月3日、シュバイツアーと初対面し、欧州での治療を強く勧められるが、正食のみで克服。シュバイツアーに正食の理解を得られないままアフリカを脱出。 2月29日、パリ着。28年前に巻いた正食の種が大きく成長していることに驚く。欧州各地で講演を続け、50余の研究団体、正食レストラン、純正食品製造加工工場、販売店、定期刊行物発行所が生まれ、欧米10ヶ国語に、20種余りの著書が訳され、数百万人の正食実践者を得る。	日ソ共同宣言、日本が国際連合に加盟、水俣病発生
1957年 (昭和32年)	65歳	フランス・シェールで健康学園を開催、奇跡の治癒例がたくさん出て、「ミラクル・キャンプ」と呼ばれる。財団法人「無双原理講究所世界本部」をパリに設立。	岸信介内閣が成立
1958年 (昭和33年)	66歳	12月、ウィーン世界政府会議に初の日本人代議士として出席	岩戸景気、東京タワー完成
1960年 (昭和35年)	68歳	第1期7年間の世界武者修行旅行は、最後の米国訪問4ヵ月で終わる。第2期8年間計画が7月1日の再度の訪米から始まる。7・8月、米国ニューヨーク州ロングアイランドで第1回サマーキャンプを開催。	

ミッション意識のある桜沢如一と ヴィクトル・フレンスドルフ (後編)

エルハート・ネッカーマン

関係の範囲 ②

彼らのもう1つの共通点は、彼らを結びつけた強いフランスへの愛である可能性があります。フレンスドルフは1926年の自伝的スケッチの中で、フランスは「私の精神の故郷である」と書いています。そして彼は海外でよくフレーネという名前を使っています。アクセントのサーコンフレックスを付けて「Frêne」と呼ぶこともあります。さらに、1926年から1927年にかけて中国の週刊新聞「La Politique de Pékin」にフランス語で書かれた7つの記事が掲載されました。フレンスドルフと同様にフランス語でも出版している桜沢如一は、海外ではジョルジュ・オーサワとして知られており、オーサワは「うまくいく」を意味するフランス語の「o, ça va」というフレーズに由来しています。

しかし、2人の最も重要な共通点は、2人とも強い使命意識を持っていたことだと思います。どちらも、それぞれ独自の方法で世界を改善したいと考えていました。桜沢如一はマクロビオティックの生き方や真生活協会の助けを借り、フレンスドルフは進化心理学の助けを借りた。フランスの雑誌『ノワール・エ・ブラン』(Noir et Blanc)第376号には、「Ce Japonais apporte aux Occidentaux la clé de la santé」(この日本人は西洋の人々に健康の鍵をもたらします)と題された桜沢の記事が掲載されています。その記事は1962年に出版されたばかりですが、桜沢如一がマクロビオティック栄養理論で日本中を旅しただけでなく、それによって全世界を幸せにしたいと考えていたことが改めて要約されています。そして、フレンスドルフの進化心理学協会の設立計画に関する規約には次のように書かれています。

「本プロジェクトの目的は、自我の発達に関する統一進

化心理学研究の成果を通じて、人類の真に永遠な平和の構築に貢献することです。」

桜沢如一は雑誌『むすび』の中で、フレンスドルフの音楽理論的アイデアと彼の1941年の著書『志那民族性の研究(刀江書院)』を特に読者に推薦した。1942年12月1日発行の『むすび』第81号の6ページで、桜沢如一は特に次のように勧めています。

「最後の行『ここにロドスの島がある。さあ跳れ』は、『さあロドス島だ！踊り込め！』と直してください。それから次のページをよく味わって読んでください(55、105、131、133、164-5、168-9)。」

『むすび』(1942年9月発行の第78号と1942年10月発行の第79号)で桜沢如一が、ヴィクトール・フレンスドルフとの関係について詳しく報告し、彼との日本での活動を紹介している。

第79号ではフレンスドルフの音楽理論について詳しく解説しています。彼はまた、フレンスドルフによる「心と食物」という講演で通訳を務めたと報告しています。講演後、フレンスドルフは桜沢とはフランス語で、高田集蔵氏とは中国語で、永島氏とはドイツ語で会話をしました。そしてみんな一緒の時は英語を話しました。同号の中で桜沢は、フレンスドルフの音楽理論を「ヴィクトル・フレーネの音楽理論を聞くことができるとてもうれしかったです」と受け入れ、フレンスドルフが演奏した音楽には感動したと次の様に述べています。「ショパンのフレーネの前奏曲とブルックナーの第九交響曲の一部を聴いたとき、息を呑むような創造の光景を目撃しているような気がしました。」

桜沢如一とフレンスドルフの密接な関係を示す例は他にもある。フレンスドルフはマクロビオティックの食事を高

く評価していました。『むすび』第78号(1942年9月1日、14ページ)で、フレンスドルフは次のように書いています。「私は貴兄の自然医学によって肉体の健康を取り戻し、無双原理の発見によって希望を、精神力を取りもどし、日本の再出発が世界の新秩序建設にいよいよ成功することを確信します。」

フレンスドルフは、この食事の効果について語るとき、狂喜していた。「貴兄の食事は自然そのものである。それは純粋な太陽の結晶一神のめぐみ一である。これはアマテラスの胎内降臨であり、八紘一宇^{はっこういちう}の食事である。私の猫まで、貴兄の食事の恩恵にあづかって今日は日頃見ぬ元気を示している。」(『むすび』第79号、1942年10月1日、3ページ)。

しかし、両者の共通の過去には暗い側面もあります。フレンスドルフも桜沢如一も、アジアの人々に多くの苦しみをもたらした日本の軍国主義や東南アジアにおける日本の拡張主義を批判しなかった。ナチス・ドイツに対する彼らの態度は、肯定的であった。

要約すると、1942年から1945年8月の日本の降伏までの間、フレンスドルフと桜沢は熱烈な友情を共有したと言えるでしょう。桜沢如一は1945年9月13日から18日まで東京に磯部常治先生邸で滞在した。この間、彼はフレンスドルフとも会い、意見を交換した(『むすび』114号、1945年10月1日、17ページより)。それが二人の最後の個人的な会談となったようだ。

二人の関係の終わり

桜沢如一とフレンスドルフのやりとりは主に『むすび』に掲載された。1945年8月の日本の降伏後、この雑誌は『コンパ』と呼ばれる別の雑誌に代わった。この雑誌の名前はフランス語で羅針盤を意味し、日本の戦後の混乱期を考慮するとおそらく「方向性」を表しているのであろう。

マクロビオティック運動に関連したフレンスドルフの戦後の活動についてはまだ不明な点が多いが、『コンパ』での彼の人物に関するいろいろな言及は、桜沢との関係が徐々に緩んでいることを示唆している。

第2号では、フレンスドルフに雑誌への寄稿を依頼。1947年10月1日発行の第7号では、8ページにYLC(※1)の大倉文化科学研究所の講師として紹介されている。1947年11月1日発行の第8号では、12月25日に開催されるYLCのクリスマス・イベントで、フレンスドルフがブラームスの音楽を演奏することが告知されている。また、『コンパ』9-10

号の12ページには、1947年10月3日にフレンスドルフの妻竹田アイ子が彼を訪ね、夫が現在マクロビオティックの栄養学講座を開いていることを伝えたことと桜沢が書いている。

これが雑誌『コンパ』におけるフレンスドルフについての最後の言及となったようです。そして、桜沢如一が戦後に発行した他の2つの新聞『世界政府』と雑誌『サーナ』にもフレンスドルフについての言及はない。

1952年6月6日がフレンスドルフの命日であることを2022年11月10日に偶然発見しました。「脳の五重奏」で有名な梶山為夫(1884-1958)が創刊した英語季刊誌『Yamatopia』(やまとぴあ)第4号には、フレンスドルフが6月6日に東京の順天堂病院で70歳で亡くなったと記載されている。フレンスドルフの死は『ジャパントイムズ』や桜沢如一の出版物でも言及されていなかった。

彼らの関係に生じた疎遠の大きな理由の一つは、フレンスドルフがアメリカ占領下で生計を立てていたのに対し、桜沢如一は日本人として占領軍に対してかなり距離を置いていたということかもしれない。戦後は両者に異なる課題をもたらしました。フレンスドルフは教育と講義で生計を立てなければならなかったが、桜沢如一はマクロビオティックの食生活を広めるために努力を続け、新聞『世界政府』で国際的な足がかりを築きたいと考えていた。さらに、ヴィクトル・フレンスドルフは山下徳治という新しいパートナーを得て、彼とともに1951年10月16日に進化心理学会を設立したいと考えたが、フレンスドルフの死去によりこれ以上プロジェクトを進めることはできなかった。

フレンスドルフと桜沢の相互尊重を特徴とする友好関係はわずか数年しか続かなかったが、その濃さという点では、前述の中国の改革教育者陶行知やエドガー・スノー(※2)などの人々との関係と比べてすべて上回っていた。

二人の関係についてはまだ不明な点が多いため、さらに研究する価値があります。

※1: 1946年桜沢如一によって神奈川県厚木市に設立された後の横浜に移設された勤労大学
※2: Edgar Snow(1905-1972)アメリカのジャーナリスト。中国大陸の近代事情、中国共産党に関する作品『中国の赤い星』により著名。エドガーは1932年にアメリカ人女性ヘレン・フォスターと結婚した。フレンスドルフは二人とも友人であった。

Erhard Neckermann

1945年ドイツ生まれ。高校卒業後兵役に就き、1966年からハンブルグ大学で社会学・中国学・日本学を履修。1970年-1972年日本に留学。帰国して、ベルリン自由大学でMagister Artium(文科系・理科系)の学位を取得。1973年日本で出会った荒井景子さんと結婚。1974年から1978年までベルリン自由大学で中国の教育を主にアシスタントとして勤務。1978年中旬から中国に2年間渡り独語教師となる。その後、デュッセルドルフの日系企業に勤務。2017年西安外国語学院の元学生からの依頼を機にフレンスドルフ研究を始める。



梶山 友美子

すぎやま ゆみこ

千葉県在住。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。食養生を学び始めて
8年。「自分が心穏やかに、心地よく、楽にいられる」
ことを求めた結果、それがマクロビオティックを楽しむ日々につながっている。
「万物その内奥に陽を蔵し、外側に陰を負う」という無双原理の定理の1つを
探求中。資格:薬膳コンシェルジュ、薬膳茶エバンジェリスト、望診法指導士、
玄米マイスター。Instagram:hibi_kome_kojitsu



死の同心円 長崎被爆医師の記録

秋月 辰一郎 (著) / 長崎文献社



日本原水爆被害者団体協議会が2024年ノーベル平和賞を受賞したのは記憶に新しい。その受賞スピーチ冒頭、被団協が展開する2つの基本要求的1つ「日本政府の『戦争の被害は国民が受忍しなければならない』との主張に抗い、原爆被害は戦争を開始し遂行した国によって償われなければならない」は、その背景に、原爆で亡くなった死者に対する償いを日本政府は全くしていないという事実があり、「国家が始めた戦争における国民の被害について、国家はどう責任を取るべきか」は、日本だけでなく世界に普遍的な課題を問いかけている。

国家とはそこに居住する人民である。そして、被団協の草の根の運動が受賞理由として評価されていた。時代の変化と共に、個人の力も変化しつつある。個人が学び、自分の頭で考えることの大切さはますます大きくなるのではないだろうか。本書は、被爆から四半世紀にわたって、その惨状や苦悩、心の叫びを綴った秋月氏の手記である。

当たり前前に享受していたものが実はそうではなかったことなど、平和への想いを改めて感じる1冊です。

週3日だけの「食べグセ」ダイエット

山村 慎一郎 (著) / 青春出版社



著者の山村慎一郎氏は、マクロビオティック望診法食事指導者。望診法という手法を用いて、人の健康状態を把握し、その人に合った食事法を東洋医学やマクロビオティックを基に指導し、その普及に努めた人物です。その山村氏の望診法の入門書として楽しめる1冊です。

「望診」は東洋医学の診断法の一つで、身体や顔に現れる様々なサインから健康状態を読み取るもの。山村氏は、そのサインにはその人の食べ方の傾向(食べグセ)が大きく関与していると考えました。本著では、そのサインをヒントに、その人の体質がどんな食べ物の過剰もしくは不足によって作り出された症状なのか、さらにはそれへの対策も含めて教えてくれます。

イラストや図解を交えながらのわかりやすい説明で、大変読みやすくなっています。題名となっている「ダイエット」だけでなく、食べ物と心身の繋がりを望診法という角度からのぞいてみたいという方々にもお勧めです。山村塾の生徒としてその実践による変化は体感済みです。

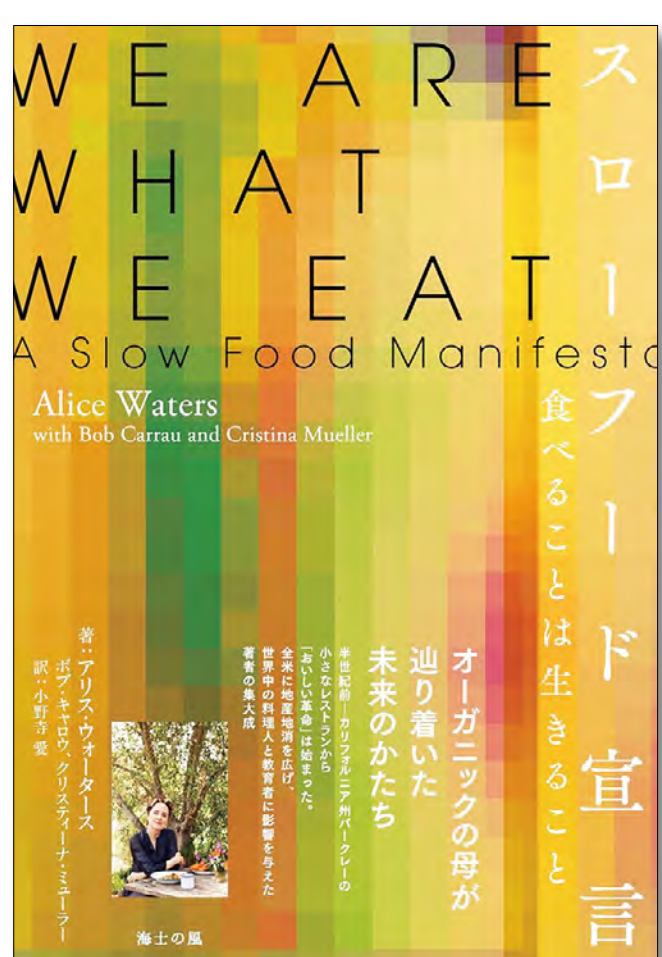
食堂



実践者におすすめの本 —

スローフード宣言 食べることは生きること

アリス・ウォータース (著) 小野寺愛(訳) / 海土の風



予約のとれないレストランとして全米一高い Chez Panisse(シェ・パニーズ)のオーナーであり、スローフードを世界中に普及させた「オーガニックの母」と言われるアリス・ウォータースさんの著書。「食」がすべての根源であり社会や環境、人格形成への影響などが分かり易く説かれています。これは文献の引用などではなく全てが彼女の実体験に基づいているため、非常な説得力を感じることができます。現代起こっている問題のほとんどは「食」と繋がっており、「何をどう食べるか」が個人の健康や、社会・環境にどう関わり、私たちの価値観形成にどう影響しているかということが説明されています。ファストフードの台頭がもたらした問題、広告による影響などにも触れてスローフードの価値を伝えています。

彼女の心ある方法で育てられたものを食べれば、身体に栄養が行き渡り、心が満たされるとともに、スローフード的価値観が吸収され、生態系と環境を損なうことなく私たちを導いてくれます。桜沢先生の伝えた「身土不二」同様、我々もまた環境の産物だという事実から再び問題を見つめ直す機会が得られます。

千葉 芽弓

ちば みゆみ

KIJ認定マクロビオティックアドバイザー。ラ・コシナ・デ・ミナカ師範科修了。沖ヨガ ファミリーヨガインストラクター。「Tokyo Smile Veggie」主宰。マクロビオティックに則したナチュラルで日本の伝統的な食を大切にプラントベースのメニューや製品の開発・プロデュース、ならびに普及啓蒙活動を行う。食養生・料理セミナーやパーティケータリング、ライター、メディア発信、イベント企画など幅広く活動している。 <https://www.vegemiya.tokyo/>



ヨガの喜び

沖 正弘 (著) / 光文社



私にマクロビオティックへの道筋を示してくれた師であり、また体系的なヨガを世界に示した沖正弘先生は桜沢如一先生の弟子でもあり、日本CI協会の前身のMI塾の道場長も務めました。沖先生の道場には、様々な難病を抱える人や大企業の社長たちまで滞在して学びを得てきました。私がインストラクター資格を取得した神田ファミリーヨガの指導者養成コースでもこの本がテキストとして使われています。

沖ヨガの教える食事法にはマクロビオティック理論が組み込まれています。1989年初版のこの本には日常生活に生かせる普遍的な教えが詰まっています。また、不自然さやアンバランスが引き起こす身体の不調や歪みを修正するための方法が書かれています。私はこの「沖ヨガ」からマクロビオティックを知ることとなり、食べ方ももたらす作用と変化を体感してきているため、まず心身の快・不快を「感じる」ということが身につけており、それを大切にしています。この本を読むことでマクロビオティックの食事法や調理法だけでは対応しきれない部分に気づくことができるに違いありません。



食と健康をめぐる新・真説話 細川順讚の



シン・長寿法



第7回

老化の真実

細川 順讚

老化とは

人生における煩惱は、「生老病死」に集約されます。このうち老いる苦しみは、加齢とともにすべての機能が衰え、苦しみの内にこの世から去っていくことが当たり前のようになっています。古今東西、数え切れないほどの人々が不老長寿の術を探し求めてきましたが、手にした人は一人もいません。現在でも世界中の人々が老化のメカニズムを究めようとしていますが、人を細分化して部分的に捉えようとするかぎり答えを得ることはできないでしょう。

人がこの世に生まれてから25年がピークで、そこからは老化の一途をたどっていくこととなります。脳をはじめ、神経細胞、皮膚、歯、目、耳、骨、血管など、体を構成するすべての器官が衰えてきます。

長い間自然法則に反した生活をしていると、臓器・器官に徐々に代謝産物(疲労物質、老廃物)が蓄積し機能が衰えてきます。さらにエスカレートすると器官の細胞は変性や破壊が起こってきます。全身器官が同時に低下してくるので、特定の病気ではなく症候群のように複合した状態になります。それを年のせいにするのが人の常ですが、自らの生き方の反映であると知るべきです。

人体は、37兆個の体細胞と血液細胞で構成され、互いが絶妙な連携のもとで機能しています。老化現象は、細胞レベル・分子レベルで全身の機能低下が起こってくる慢性疾患です。細胞の機能が低下するのは、細胞の代謝が円滑に行われなためです。細胞の代謝が円滑に行われるための主要な条件は、細胞の環境です。細胞の環境とは、細胞の周囲を常に循環している体液です。体液の質と循環が常に健全であれば、細胞は健全に機能することができます。体液の元はすべて血液であり、体液を良質にするには血液の質を高めておくことが必要です。血液の質は、食物の質とイコールです。したがって、食生活を整えて良質な血液を造ることが、老化防止の重要な条件になります。

老化は慢性疾患

老化は誰にでも起こる全身的機能低下現象であり、避けられないものと思われています。これは誤った認識であり、人は本来生涯現役で、この世にいるかぎり元気で快適に生きることができる構造になっています。それが途中で故障を起こすのは使用法が間違っているからです。正しい体の使い方をしていれば、いつまでも故障なしで活動できるものです。したがって、老化は高齢になれば必ず起こるもの

ではなく、生活の誤りの積み重ねで発生する病気ということ。

老化は慢性病という考え方は近年注目されており、WHO（世界保健機関）の国際疾病分類(ICD-11)でも、老化は疾病として位置づけられています。

生涯現役

人は年を重ねるにしたがって肉体も頭脳も衰えてくるのが当たり前で、誰も避けることはできないという固定観念が潜在意識にこびりついています。誤った固定観念が潜在意識の奥深くに信念のように定着しているのです。潜在意識の中に強く固定している意識は、その通りのことが現実となって現れるのが人のしくみです。その誤った自己像をつくり変えないかぎり、自ら望まない自分を創り出し現実となって顕現します。

人は心身の適切な使い方をしていれば、肉体機能は一生維持され、脳機能はどこまでも進化・向上し続けて、生涯衰えることはないものです。「生涯現役」という意識を強くもって生きていくことが大切です。

人は動かなければ退化する

人の体は、適切に使うと発達します。過度に使うと退化し、使わなくても退化します。間違った使い方をすると劣化します(ルーの法則※)。

人は動かないと体は退化し、脳から臓器まで全身機能が衰えます。血液もリンパ液も、体を動かすことによって流れることができます。筋肉も骨も心臓も、使わなければ「廃用性萎縮」が起こってきます。

若い体は柔軟で代謝も活発なため、動かなくてもある程度は循環します。しかし年齢を重ねるにしたがって、循環が悪くなってきます。リンパ液は筋肉の動きがなければ極端に流れが悪くなります。リンパの流れが滞ると、全身に老廃物が蓄積して、老化が急速に進むこととなります。年をとるほど運動が大切です。ところが多くの人は、年をとるほど動かなくなります。

健康的な運動は、立ったり座ったり、物を持って動いたり、階段を上がったり下りたり、日常の何気ない動きをスピーディーにこまめに動くことです。そのような動きが自然に適度な運動になります。

シニア世代は、動くことを習慣づけなければ体は急速に退化が進み、老化促進につながります。

シニアに急増 認知症・身体機能障害

かつてないほどの勢いで、シニア世代の身体に異変が広がっています。突然死、脳障害、無気力、精神障害、身体各部の機能障害等々、心身ともに異常です。厚生労働省が以前から警告を発していたにもかかわらず、人々はみな無関心でした。今やっと、多くの人が非常事態に気づき始めました。大半の人は目前にせまるまで気づかないようです。

現代人の日常は、不自然・不調和な生活の様々な要因が複合してありとあらゆる病気を引き起こします。生活不能の状態や、死にいたるような病気は、主に癌と循環器障害です。最近、シニア層に急増している脳卒中・心臓病・認知症は、循環器に関わる病気です。いずれも血液の質と循環が悪いために発症します。血液の質を決定する最大の要因は、食生活と精神生活です。生活の要素は無数にありますが、運動、睡眠、入浴、呼吸、姿勢、休息などのあり方も大きな要素になります。

要介護の増加

現在、65歳以上の高齢者は3,600万人、要介護の人数は716万人(認定率20%)と厚労省の発表です。実際には生活に支障が出ている人はもっと多くいます。

問題は山積みで、その一つは小中高生が障害者の親の世話をしている「ヤングケアラー」と呼ばれる子供たちが7万人もおり、想像以上に増加しています。また「介護離職」といわれる親の介護のために離職して生活保護を受けて最低限の生活を強いられている人々が35万人もおり、年々増えています。さらに介護士の減少により、廃業に追い込まれる施設が目立ちます。ホームヘルパーも不足してサービスを受けられない要介護者が増加しています。現時点で介護システムは破綻しており、やがて破壊が来るのは間違いありません。一人一人が自らのこととして真剣に捉えなければなりません。

※ヴィルヘルム・ルー(Wilhelm Roux:1850-1924)が提唱した生理学における基本法則

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

海の向うから

第8回 | 韓国・ソウル 李 宰蓮(リ・ジェリョン)



Adobe Stock

韓国の食事情

韓国料理といえばみなさんはどんなものを思い浮かべますか？サムギョプサル、チキン、トッポッキでしょうか？韓国では日常の食事ですごくいろいろなものを食べていると思いますか？

韓国人の一般の家庭料理はキムチをはじめとする野菜のおかずが案外多いのです。したがって韓国で一般に外食というと、肉類中心のメニューが多くなる傾向にあります。しかし最近、韓国では食事に大きな変化が起きています。自宅で食べるより外食の頻度が非常に高くなってきているのです。簡単かつ迅速に食べられる外食の多様化、バラエティ豊かな配達食品の登場、インスタント食品と半調理食品はもちろん、加工食品の登場で、私たちは簡単に食べ物を準備できるようになり、その結果、材料を大切にしたり、料理の準備に価値を置くようなプロセスが忘れられ、食べるという行為にのみ集中するようになってきているように感じます。生きるために食べる。基本的なエネルギーを摂取するためだけの食事となってしまっているように感じられ、食を大切にする気持ちが失われてきている印象があります。

タンパク質食品ブーム

今回の記事では大きく韓国の食生活について2つの話をしてみたいと思います。1つ目は動物性タンパク質を重要

視する食生活、2つ目は野菜や穀物についてです。これらはマクロビオティックの観点から見ると、両極端なものと言えるでしょう。

最近、韓国ではタンパク質食品のブームが起こっています。手軽に摂取できるタンパク質飲料はもちろん、既存製品からタンパク質がさらに強化された製品が注目されています。動物性タンパク質を増やし、穀物が制限された動物性食品だけで構成された食品を食べる傾向にあります。そのほとんどが加工食品であり、ソースや調味料にも添加物がいっぱいです。一般的にタンパク質は筋肉を作ると考えられていますが、タンパク質は代謝後に保存されず、尿の形で排出されますが、過剰なタンパク質摂取は尿を作る役割をする腎臓の過負荷を招きます。

植物性で摂取できるタンパク質はどんなものがあるのでしょうか？韓国人が長い間食べてきた米は玄米の状態のときのタンパク質含有量が最も高く、代謝老廃物は少なくな



ります。1日1~2回玄米を食べることは、安全で持続的なタンパク質摂取法の中では最も優れた方法だと言えます。韓国では20年も前からこの玄米ご飯の重要性は認知されてきており、最近では「即席ご飯」の形でも手軽に手に入れることができます。

また、古くから韓国料理に利用される豆腐や豆乳も良い選択となっています。豆腐のように豆で作った韓国伝統味噌やチョングッチャン(清麴醬)なども良質のタンパク質食品になります。

食生活のトレンドの変化

韓国人は西欧的に偏った食生活の場合が多く、一般的にパンや肉中心の食事をする傾向が多かったのですが、最近では「低速老化」が問題として浮上し、穀物や野菜中心の食生活をして超加工食品を遠ざけることが食生活のトレンドとなっています。

玄米ごはんやひよこ豆を、少し焼いた豆腐などと煮た野菜に添えてボウルに入れソースをかけて食べます。しかしそれは良い食事法ではありますが、毎日気温が零下に落ちる冬の韓国では、トマト、ナス、ズッキーニ、ジャガイモのような夏野菜や、サラダ用の生野菜を食べるのは、体温を保つ観点から少し心配です。

最近では揚げるか炒めるレシピではなくスチームを使うのがとても人気です。野菜を蒸して様々なソースをかけて食べるのですが、とても簡単なので好まれています。



韓国と日本を食で繋げる

私が初めてマクロビオティックを学ぶために東京を訪れたのはもう10年も前のことになりますが、東京ではマクロビオティック食堂もありましたが、一般的な食堂には非健康的なメニューも多く大変驚いたものでした。韓国料理には様々なハーブや水キムチのように植物だけで作られた単品メニューも多いのですが、東京の一般的な食堂では全てのメニューに鶏肉や豚肉が使われていることにも驚きました。

韓国では食事のメニューが多様化したのは事実ですが、外食を楽しむ人がますます増えていて、自宅での食事は減ってきています。しかし「食べること」が身体と気分に影響を与えることを認識する人は増えてきているように感じます。

私は冬の季節には白菜と大根がとても美味しくよく食べています。大根は味噌汁にも入れて食べたり、やさしく煮て味噌や醤油を添えたり、煮込んだり、葉菜を切ってサラダのような和え物にしたり、白菜は鍋に入れるとやわらかく甘くてとても美味しいですね。

私は韓国でもマクロビオティックのセンスをもって、自然の力を信じ、季節の野菜をもっと楽しんでもらえたらと思っています。飛行機で2時間というとても近い距離ですが、日本と韓国には相違点もたくさんあります。日本にある韓国料理店は韓国料理のごく小さな一部だと思います。健康的な韓国料理を食べに、一度韓国を訪れてみてはいかがでしょうか？

りじゅりょん

来日し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の資格を取得。韓国ソウルに「Edukitchen Macro + v」を設立・運営。韓国におけるマクロビオティックの普及に努めている。



マクロビオティック の仕事 vol.7

おがのまち 小鹿野町地域おこし協力隊 田中 瑞華



どんな仕事をしていくのか？

子どもが生まれてしばらくした頃、この先どのように生きていくべきか…。つまり、どんな仕事をしていくのかを考えるようになりました。その頃、子どもがアトピーになったことがきっかけとなり、食を見直そうと考えるうちに、行き合った自然食品店でマクロビオティックとクッキングスクール リマの存在を知りました。

その時はまだ会社員だったので産休・育休をいただいていたのですが、会社に復帰したとき事務職に異動となり、自分には合わないと感じたため辞めました。それと同時に、それまで自分や子どもの為にだけ作っていた自然栽培の玄米パンを販売することにしました。稼ぐというよりは、食の大切さを伝えることと超ニッチな需要に応えることを目的に始めた仕事です。もう会社員に戻るつもりはなく、

週1~2回のパンの販売とバイトをしながら、その先の道を模索していました。自分なりに食は大事だということには分かっていましたが、根拠となるものは自分や子どもの実例しかなく、またパンの販売だけでは自分の意志は伝わりづらいとも感じていましたので、何か大きな動きや新たな学びが必要だと考えていました。

地域おこし協力隊

そんな時、友人が埼玉県は秩父にある小鹿野町というところで自然栽培の農業をレクチャーする機会があり、参加することにしました。その受講で何度か足を運ぶうち、小鹿野町で知り合った皆さんの優しさや温かさ、自然環境の良さに惹かれていきました。田舎育ちの自分は東京の街や保育園の環境が気になっていましたし、保育園の運営にも疑問を抱いていたので、こんな自然の豊なところでのびのび子どもを育てたいと思いました。それを小鹿野町のあるカフェで話したところ、カフェのオーナーが同じ東京都練馬区との二拠点生活をしているとのこと。その移動は意外と時間がかからないこと、小鹿野町で地域おこし協力隊を募集していること、近くにいい保育園があることなど、色々な情報を教えてくれました。早速町役場に問い合わせ、それから協力隊になるのに時間はかかりませんでした。

協力隊に応募する際、小鹿野の自然栽培野菜やお米を売りにした飲食店を運営し、関係する人々の数を増やすこと



料理教室にて(毎回男性も参加しています)

を提案されました。しかし、具現化するには今ひとつ何か
が足りないと感じていたのです。

説得力のある料理教室の開催

そんな時、ふとりマのことを思い出したのです。直感的に、もっとよく知りたいと感じ、すぐに体験レッスンを申し込みました。その時にいただいた玄米ご飯の美味しさにびっくりしたことを、今でも覚えています。これだ！と確信した私は、それからすぐに入校し、2年余りでインストラクターコースまで修了しました。そして、協力隊3年目から、町の文化センターで料理教室を開催することになったのです。



販売している自然栽培の玄米パン

インストラクターとなったことで、マクロビオティックの理論に基づいた説得力のある料理教室が開催できるようになりました。食の大切さ、農作物の理想の姿、そしてそれがどのように調理され口に入るとどう働くのか、それらを根拠を持ってお伝えできるようになりました。子どもの誕生を機に意識するようになった食の大切さを伝えたいという自分の心が、良い形で実現していきました。

マクロビオティックに基づいた仕事の展開

小鹿野町で料理教室を開催する際、いつも気をつけていることは、マクロビオティックの基本である「一物全体」「陰陽調和」「身土不二」をベースにした切り方や火の入れ方、食材の選び方などを、なるべく「陰陽」という言葉を使わずに、一般的な言い方に直して説明しているところです。コース制の講座ではないですし、誰でもいつからでもいらしていただきたいので、突然参加された方でも難しく感じてしまわないよう、気をつけています。それと、マクロビオティックを、特別なものではなく、日常に溶け込む知恵や工夫と



花のバースデーケーキ(子どもの通う「花の森こども園」の誕生会にて)
「花の森こども園」は自然派の「森のようちえん」としては全国でも有名な園。

して馴染ませていってもらいたいので、「美味しく気軽な」料理教室を経験しながら、所作や心構えも身につくよう、リマで最初に学ぶ範囲のことを少しずつ繰り返してお伝えしています。

また、小鹿野町は令和7年4月から、3つの小学校が廃校になります。その廃校利活用の提案として、地域のオーガニック農産物や木材を活かした食育と木育のテーマパークを作るという構想を、仲間と立ち上げました。その食育部門は、もちろん自分が担当です。マクロビオティックに基づいた食の学び場を作ることになります。小さなお子様からお年寄りまで、幅広い層の皆様にマクロビオティックの入り口をご紹介します。興味を持っていただけるような場所を作るつもりです。また、マクロビオティック料理をお楽しみいただけるような飲食店も併設し、施設にお越しの皆様にもマクロビオティックをより気軽に体験していただけるようにする予定です。そして、小鹿野町・秩父郡・秩父市からもマクロビオティックが広まっていくよう、今後も働いていくつもりです。

たなか みずか

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。埼玉県秩父郡小鹿野町で地域おこし協力隊としてマクロビオティックと自然栽培農業を主軸に関係人口の創出を目指す。また、東京都練馬区の「自然栽培の玄米パン神本」にて玄米100%のパンを提供している。5歳の息子と二拠点生活で走り回る日々。趣味はバイクと料理。



意識を変える「食」を学ぶ

教室めぐり

第8回 | 正食クッキングスクール 金沢教室

取材・文 / 篠崎 由貴子

中級クラスにて(右が玉田由紀子さん)

マクロビオティックを学び始めて30年以上だと語る正食クッキングスクール 金沢教室の玉田由紀子さん。食を通して心と体の変化を感じたことがきっかけとなり大阪の本校に通い師範科を修了。以降は北陸地方を中心にマクロビオティックの普及活動に取り組んでいらっしやいます。

義母からの学び

体育会系で健康優良児だった由紀子さんは、一般的な食事で育ち、マクロビオティックを知ったのは結婚後だったそうです。

「正食協会で講師を務めていた義母から様々な料理を学びました。当初は肉や魚、乳製品を欲することもありましたが、自然とマクロビオティックに切り替わっていった感じです。自分は健康だと思っていたのですが、唯一、貧血の症状が現れることがありました。献血をしに行っても数値が低くすぎて断られてしまうほどだったのですが、マクロビオティックを始めて数年後に再チャレンジしたところ400ml献血できました。今思えば、野菜の摂取量が少なすぎて栄養バランスが悪かったのかもしれない。その後、2人の子どもを出産しましたが、子育て中も疲労感を感じることなく、予期せぬ出来事が起こっても前向きに捉えることができるようになったのは、マクロビオティックのお陰だと思います」

子育てが一段落したことを機に月に一度本校に通い、さらなる学びを深めた由紀子さんは、様々な人たちとの出会い

からたくさんの刺激を受けたそうです。一人でも多くの人にマクロビオティックを知って欲しいという想いが芽生え始めた頃、当時、正食協会の会長を務めていた岡田定三氏ていぞうから「全国にネットワーク校を作りたい」との話を受け、金沢教室を立ち上げることになりました。

「現在は20代～70代の方が30名ほど受講していて、6名までは自宅の一階を改装した『はなえみ家』で行ない、7名以上のときは近所の公民館をお借りしています。

金沢教室では初級・中級クラスまで受講することができ、上級クラス以降は本校での受講になるのですが、大阪まで通うことのできない生徒さんもたくさんいらっしやるので、オリジナルのクラスを設けたり天然酵母パンに特化した講座を行なうなど、皆さんの要望にできるだけ応えられるよう心がけています。一番の特徴は『ゆっくりじっくり学べる』ことでしょうか。一つひとつの手仕事を心を込めて丁寧に行なって作りあげた料理ほど美味しいものはない、ということを実感していただけたら嬉しいです。

その日の天候や体調を考慮して水加減や火加減を調整するタイミングを計ったり、調味料の量を変えるといったアドバイスも欠かさないようにしています。また、義母と同じように、動物性の食べものを制限することはありません。食べてはいけないと厳しく言われていたら、私自身もここまで長く続けられなかったと思うからです。何より大切なのは『どのようにバランスを取り、自分の体を自分で整えるか』、それらの術を身に付けて欲しいですね」

継続することが何より大切

開校から15年、コロナ禍には半数の受講生が休校・退校を余儀なくされ、閉校も考えたという由紀子さん。当時はマクロビオティック弁当などを販売してなんとか危機を乗り越えたと話してくれました。その後、徐々に受講生が増え、現在に至っているそうです。

「有難いことに、ほとんどの人が人づてに教室を知って受講されています。『一人で調理をしているとどうしても自己流になってしまうから…』と再受講する人もたくさんいらっしゃるんですよ。10年以上通われている人、親子二世代で受講されている生徒さんたちに囲まれて過ごす時間は私にとって何のものにも代え難い幸せなひとときです。

最近の傾向として、看護師をされている方の受講が多くなりました。西洋医学に携わる人たちがマクロビオティックに興味を持つということは、日本に古くから伝わる玄米や味噌汁、発酵食品といった食事が見直されているのではないかと感じています」

天然酵母パンのクラスでは、それぞれの家庭で焼いたパンを持参し、皆で食しながらディスカッションを行なう時間を設けているとか。同じ材料、同じレシピで作られたパンでも発酵具合などによって食感や風味が違い、個性が現れるといった話は大変興味深いものでした。

その他にも、生徒さんのリクエストに応じて少人数の復習クラスを始めるなど、活動の幅は今もなお広がっているようです。食材の調達やスケジュール管理、生徒さんの対応すべてを一人で行なう中で、苦勞されることはないのでしょうか。



復習クラスの料理(青豆ごはん、新キャベツと厚揚げの豆乳スープ、柏餅など)



販売もしている天然酵母パン(食パンとさつま芋パン)

「楽しい忙しさと苦しい忙しさがありますよね。私の場合、間違いなく前者です。皆さんが楽しみながら長く通い続けていただくことが私の生きがいであり、やり甲斐ですから…。味噌汁や野菜の重ね蒸しが、家庭で作るものと教室で作るものとは味が違うなど、小さな変化を感じることは日常の調理を見直すきっかけにもなりますし、継続して初めて体の奥深くまで落とし込めるものだと思っています。皆さんの自分の体が整い、生き生きとした毎日を過ごせるためのお手伝いができるなら何でもしたい！という想いです。

今後の課題は座学だと考えています。調理中に一物全体、身土不二、陰陽調和について話をするのですが、マクロビオティックの思想や哲学といった深い内容までを盛り込むのは難しく…。私が本校で学んでいたとき、定三先生から『健康の七大条件についてどう思いますか？』『スマートな判断力とはどういったものだと考えますか？』といった宿題を出されました。とても難しい宿題でしたが、それらは正解を問うためものではなく、暗に『様々な考えがあって良い。自身で考える力を養うことが重要』だと教えてくれたように思います。どのような切り口でこれらを伝えていくか…。時代の変化を鑑みながら、私なりにアプローチしていきたいと思っています」

※本記事の内容は2024年12月16日現在のものです。



はなえみ家

<https://yukikobakery.thebase.in/>

INFORMATION

住所: 石川県金沢市米泉町1-5-3(はなえみ家)

石川県金沢市間明2-72(米丸公民館)

TEL: 090-2033-9702(10:00~20:00受付)

※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.8 | 天国のカギ 山賀 克巳

ベランダから望む谷間

気まぐれに何か月かぶりに三線さんしんを手にとると、すぐに異常に気づくことになった。よく見れば三線の蛇革が破けていて、音が出ない。最近は練習もせず飾り物になっていた

ので、三線が壊れるという現象として現れたのだろう。調べれば革の張替えには数万円かかることがわかり、潔く手放すことにした。

三線の反省から、持ち物を見直すことにして、まずは作業場から始めてみた。使わない材料や道具などを整理すれば、作業の段取りもスムーズに進む。いつ使うかわからないビスやクギまで小箱に分類したので、必要な時にすぐに取り出すことができる。一年以上使わなかった道具や材料は捨てることにした。また整理後に出てきた登山用品は三線



気の毒な三線

と一緒にネットオークションで売ることにした。必要な人に渡ることを願って格安からスタートした結果すぐに買い手がついた。

モノを減らして秩序を保つことは、モノを増やすよりも難しい。溜め込まれたモノは押入れの片隅で忘れられる。衣替えした衣類のほとんどは箆笥の中で手つかずのまま季節が終わる。いずれにしても田舎では見た目を気にしないので服は少なくても済む。思えば、モノが多いと忙しくなる気がする。モノの数だけ使うための時間が必要になり、逆に好きなことに使える時間を失ってゆく。しかしそんな理屈にも関わらず、ネットショップには便利そうなものが売っていて、ポチッとすれば次の日には配達してくれる。その中で電気式の薪割り機を買ってしまったが、なるほど薪割りが楽でしかも速い。長年培った斧で割る技を応用すれば薪を割る箇所が的確にわかるので、パワーの小さい薪割り機でさまざまな木を割ることができる。今のところ持っていない機械は除雪機ぐらいだろう。エンジン式の草刈り機やチェーンソーもあるし、道具はこれ以上要らない。特に仕事の道具を増やせば、その分の仕事が忙しくなってしまう。なにしろ人生がモノの消費ばかりにならないために注意が

必要である。

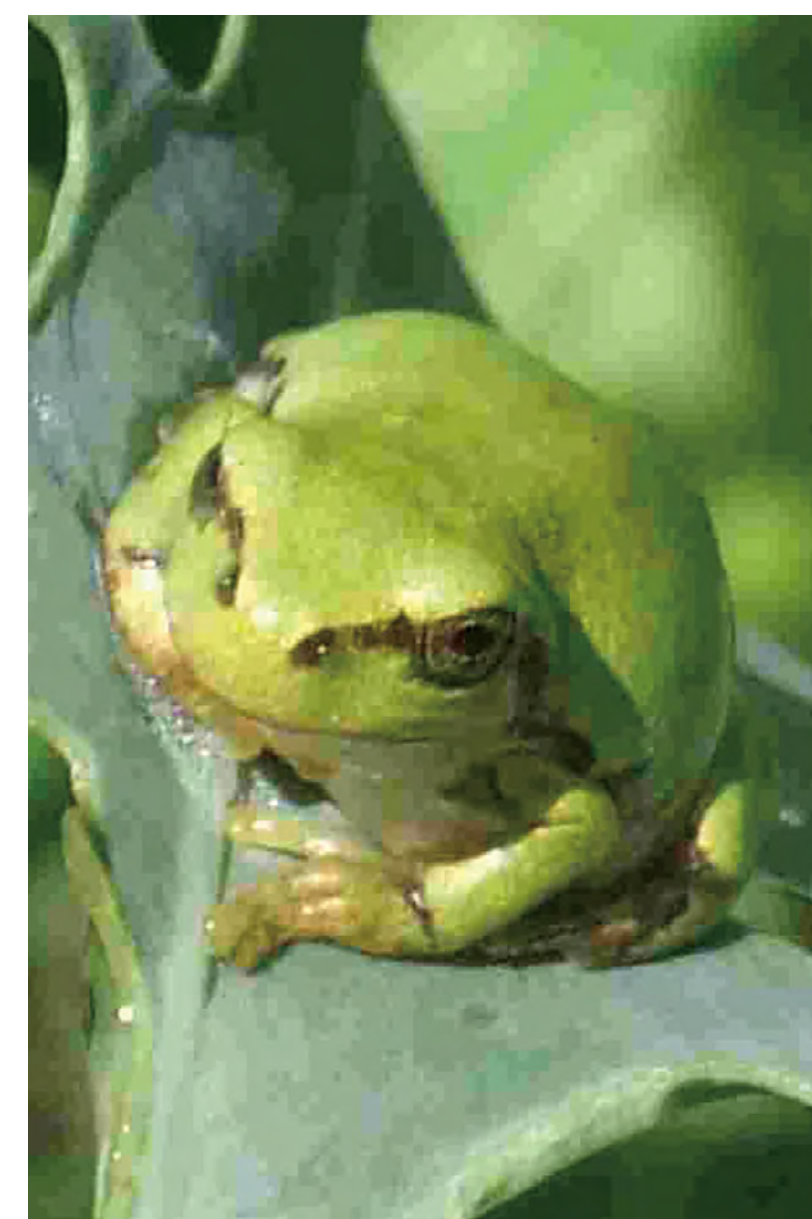
毎年春先になるとスズメバチに悩まされ、撃退のために殺虫スプレーが必要になる。越冬した女王バチは巣作りの偵察のため家の周りを飛び回る。特に雨の当たらない軒下に目を付け、一度作る箇所を決めると数日で10センチ大の巣を作り上げる。その巣が大きくなる前に撃退するわけで、むやみに殺生をするつもりはない。しかしいざ出来てしまうとベランダでふとんや洗濯物を干す際に攻撃されたりする。万が一のためにスズメバチの焼酎づけを常備している。何度かアシナガバチに刺された時の蕁麻疹じんましんに見舞われた教訓から、スズメバチ入り焼酎を飲めば症状が軽く済むようになった。自然が身近な生活には恩恵だけでなく同時に災難もやってくるというわけだ。一番脅威を感じたのは、移住して間もない頃、栗の木だと思って山から運んだ木が漆の木だったことだ。自分だけでなく妻も薪に触ることになり、かぶれて悲惨な姿になった。それ以来森の木の種類を樹皮の表面で見分けることを心掛けている。



さまざまな生き物が共存するこの星で豊かな暮らしを心掛けていると、「三尺三寸の箸」という次のような短い話を思い出す。「その昔ある男が地獄と天国に見学に行きました。地獄を訪れて、食事の様子を目撃しました。巨大な食卓の上には豪華な御馳走が並んでいるのに、みな不機嫌で、痩せています。よく見れば1メートルの長い箸なので自分の口に食べ物を運べずにイライラしています。一方の天国を訪れると、食卓の御馳走は同じように豪華で、人々はやはり長い箸にも関わらずニコニコと食事を楽しんでいます。皆が長い箸で食べ物を取ってそれぞれ目の前の人に食べさせています。」という話である。モノだけでなく笑顔を



スズメバチの巣



与え合う世界は天国となる。そもそも自然界は与え合いで成立している一方で、人間だけが何かを手に入れることに忙しい。しかし必要なものがいつでも手に入るという感覚でなければ、豊かさは感じられない。また豊かさの感覚や幸せ感は一それぞれ違う。僕の場合は物質的なものを手に入れるよりも、自由に創造できることや本当の望みを叶えることで豊かさを感じる。さらに大きなスケールで見れば、宇宙の英知や根源エネルギーに繋がることはさらに豊かだと思う。そしてその根源との繋がりがあれば結果的に物質的な豊かさもやってくるだろう。

現代人は外出時にカギを掛ける。その行為はほぼ自動的に無意識である。残念ながら物質文明の社会にはカギが必要なようだ。人間の物欲は限りないが、本来所有とは思考の産物であって空想にすぎない。思考、感情、いのちに至るまで所有することはできない。そもそも、こころや意識を箱にしまってカギをかけることもできない。頭に詰め込んだ知識にしても生きる上で真に役立つとは限らない。自然と調和して生活するには、人間は宇宙法則に則って生きていくしか残された道はない。その道に沿って生きていけばやがて天国へと導かれるだろう。桜沢の著作では生命原理が「天国のカギ」として描写されている。そういった貴重なカギはぜひ手に入れたいものである。

やまが かつみ

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

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





編集後記 今号の特集トークセッションでも触れられ、また、昨年夏号でも医学者の渡邊昌先生も言及していた「文明の800年周期説」というものがあるらしい。これはなにも精神世界に限った話ではなく世界中のアカデミックな文明史家達によって研究され、今盛んに論じられていることでもある。それはこの惑星上の文明発祥と衰退の変遷が1600年毎に経度22.5度ずつ、その重心を東に移動させているというものらしい。現代世界は自然破壊・気象変動・軍事紛争・情報氾濫などによって混沌たる終末感を漂わせているが、マクロビオティック発祥の地であるこの極東の島国、とよあしはらのみずほのくに豊葦原瑞穂国に、今ふたたびみたび、眩いばかりの朝の陽光が射してきたタイミングだともいえるのではなからうか。これもまさに絶え間なく陰陽を織りなしつつ繰り返す壮大な宇宙の営みの一部なのであろう。(Z)

MACROBIOTIC
Journal

MCROBIOTIC Journal #1034 2025年春号
発行日:2025年3月1日
編集・発行人:高桑智雄
制作:Be Flat Office

発行:日本CI協会
住所:東京都目黒区東山三丁目1番6号
電話:03-6701-3285(代)
URL:<https://ci-kyokai.jp/> 無断転載禁止