

季刊マクロビオティック ジャーナル

Since 1948 #1033

# MACROBIOTIC

Winter 2024

# Journal

特集

## マクロビオティック研究の現在





photo by Masahiro Wada

# 提言

和田 重宏

## 子どもと大人が共に学び合う「食」について

50年以上にわたって子どもや若者たちと直に接してきた者から見ると、便利・快適を追求してきた科学技術の進歩がもたらした結果として、彼らの生命エネルギーの減退が気になります。特に、最近の予想を超えた急激な気候や社会の変化に対して彼らが柔軟に対処できるのだろうか危惧しています。

学校の成績や高校・大学の受験では相変わらず知っているだけで良い結果が得られる仕組みになっています。実社会で求められている「できるため」には「知ること」も大事ですが、これは「できるため」の一段階に過ぎません。学校教育は社会的自立のための一過程を担っているだけです。それを補完してきたのが従来の家庭教育や社会教育でした。寄宿生活教育はこれらのすべて含んだ教育です。

## 寄宿生活教育とは

寄宿生活教育は聞き覚えのない言葉だと思いますが、寄宿教育や生活教育なら聞いたことがあると思います。寄宿生活教育はこの二つを合わせたものです。我々が実践してきた寄宿生活教育は、十代の子どもたちが一時期親元を離れ、異年齢の仲間たちと共に暮らす「寄宿」と、24時間指導者と共に過ごす「生活」の二つの要素があります。「寄宿」は親を超え、独立するための準備期間であり「生活」は健康な身心を実現するための土台づくりであり、生活にはすべての教育的要素が含まれていますので、生きていくのに必要な呼吸が伝授されます。

## 自給自足的な生活から得られるもの

自分たちが食べる物は自ら育て、収穫し、料理して食べ

ます。この体験によって働く喜びや季節を感じながら安全を確保します。合宿所の床の間には「今ここ これ以上に大切なものはない」と書かれた掛軸があります。遊びや食事など、何をする時も全力を出し切って取り組むことを合言葉に共に暮らしています。しかし現在の社会では、子育ての結果として15歳から64歳までの就業年齢のうち146万人のひきこもりの無業者が存在しています。そうならないために、何をするにも力の出し惜しみをせずに全力で取り組むことで継続的に「働くこと」を可能にします。また、農薬を使わない有機農法によって自分たちで育てた新鮮な野菜を毎日食べています。

## 味覚の再教育

子どもや若者たちは外食や学校給食、コンビニ弁当などのように味の濃い物ばかり食べているせいか、微妙な味を感じ取ることができなくなっています。寄宿生活によって、味の違いが分かるようにする味覚の再教育も私たち指導者の役割です。ついでに言うならば、小遣いなどの金銭の再教育も大事なことです。食事の時に味について会話することはコミュニケーション力の向上につながります。

## 陰陽の学習体験活動（＝半断食合宿）

私たちの所では、夏休みに夏期日課と称して約一か月間合宿所で共に過ごしますが、その最初に半断食合宿を行うことで心身を調えます。田中愛子先生がご健在だった間は、生活を共にさせていただきながら陰陽の学習だけでなく、先生の人柄を学びました。最近の後を引き継いで磯貝昌寛さんが半断食合宿を行なってくれています。

## 成長期の子どもや受験生の食事の重要性

十代の子どもたちと言えば、成長期の真ただ中です。彼らを親元から預かるわけですから、健康な身体のため、食事は殊のほか気を配ります。

中学1年生から不登校になって寄宿生活を共にしていたA君が、自分たちで家を建てる活動をしていた中学3年生の時に、突然、「ボク医者になる」と言い出しました。彼はそれから猛然と勉強し始めたのですが、「これからは穀物菜食で、ご飯は玄米をお願いします」と、台所主任に食事内容の注文をしたのでした（当時の塾の食事は原則穀物菜食でしたが、人さまからの頂き物は有難く感謝しながら食べるし、ご飯は五分搗きか七分搗きでしたので）。

このように言ったのには彼流の理屈がありました。ライオンなどの肉食動物は睡眠時間が長く、ゾウなどの草食動物の睡眠時間は短いからです。睡眠時間が毎日1時間短くて済んだら、1年で365時間も勉強時間が稼げるわけです。その結果、彼は現役で医学部に進み、医者になりました。

## 子育てに、台所を活用しよう

幼い時のある期間、子どもたちは親が毎日しているご飯づくりに興味を持ち、やりたがります。この時期の親の対応こそがその子の将来を決定づける要因の一つになります。不登校やひきこもりといった人生につまづいた子どもや若者たちに共通した特徴は実体験不足です。家庭は社会の最小単位ですから、家庭で自立できない子どもや若者が社会的に自立することは難しいのです。幼い子どもが「自らやりたがる」のは長い期間ではありません。その貴重な機会を逃したために、その子が大きくなって行き詰まり、困っている親がたくさんいます。台所はどこの家にも存在します。その存在の意義を再認識してほしいと思います。

## 親の料理教室（ダイコン丸ごと一本を使い切る料理）

子どもたちの好き嫌いの原因の一つに、親が作る料理の下手があります。自給自足的な生活では、自分たちが育てた野菜を新鮮なうちに料理し、食べますので、市場を経由し日数が経った野菜の料理より美味しい筈です。子どもは美味しい料理を食べれば好きになります。秋から冬にかけてはダイコンがたくさん穫れますので、「ばかり食」の始まりですが、お母さんたち向けに「ダイコンを葉っぱからしっぽまで丸ごと使い切る料理教室」などを開くのも私たちの教育活動の一端です。

「いのちと食」の学びに、けして卒業などということはありません。大人も子どもも区別なく共に学び合うことでもたらされる「理解と精神風土」こそが、現在この世界に最も必要とされていることなのではないでしょうか。

わだしげひろ

1945年神奈川県生まれ。横浜国立大学教育学部卒業。公立中学校の教師を経て、74年に「はじめ塾」を継ぎ、2003年まで塾長を務める。1992年にNPO法人子どもと生活文化協会（CLCA）を設立し、現在は顧問。2008年から17年まで小田原市教育委員長を務める。著書に『「観」を育てる 行きづまらない教育』（地湧社）など。  
<https://clca.jp/>



# マクロビオティック研究の 過去 現在 未来

第4回 マクロビオティック研究大会  
桜沢如一生誕記念 共催：日本CI協会・正食協会

編集部

2024年10月19日に日本CI協会セミナールームにて、「第4回マクロビオティック研究大会」が開催されました。この大会は、10月18日の桜沢如一の生誕日に合わせたイベント企画で、2021年より桜沢如一資料室が中心となって開催してきました。第1回は2021年10月17日に「桜沢如一研究発表大会」という大会名で開催し、2023年より日本CI協会と正食協会の共同主催となり、今年は「マクロビオティック研究大会」と大会名を変更しての開催となりました。

## 研究大会発足の理由

大会発足の大きな理由は桜沢如一の研究促進にありました。2017年に資料室の代表であった勝又靖彦(日本CI協会2代目会長)が亡くなり、生前の桜沢を知る弟子からの直接の話が聞けなくなっていく状況で、未来に桜沢思想を伝えていくには、資料室に集まる資料がとても重要な時代となっていきます。そこで、資料室では全世界での桜沢及び、マクロビオティック研究の促進のため資料の電子化とインターネット上での無料公開を進めてきました。そして、それらの研究の受け皿として企画されたのが「桜沢如一研究発表大会」だったのです。

また、2020年頃より、資料室には海外の研究者や国内外の教育機関からの問い合わせが増え始め、アカデミックな領域で桜沢を研究対象とする流れが起きつつあり、そうした時代の要望にも応える目的もありました。

## 桜沢如一研究の歴史

マクロビオティックは、そもそも実践哲学であり、桜沢如一自身もアカデミックな領域とは一線を画した草の根運動をしてきたので、現在まで桜沢思想やマクロビオティックが学術的な研究分野として取り上げられたことはあまりありませんでした。

桜沢如一の体系的な研究は、1976年4月に日本CI協会



のオーサワ記念図書館長・国際部長であった高祖英二氏が中心になって、「桜沢如一先生十周年記念」として編纂された『ジョージ・オーサワ・アルバム』と、同年、桜沢如一初の伝記として松本一朗氏が著した『食生活の革命児～桜沢如一の思想と生涯』が始まりとされ、この二つを先行文献として、桜沢マニアや在野の研究者たちによる桜沢の生涯を描く数冊の書籍が出版されているのが現状です。唯一、宗教学者である島藺進氏が『〈癒す知〉の系譜—科学と宗教のはざま』(吉川弘文館/2003年)で、学術的な研究分野で桜沢を取り上げた事例があるくらいです。

### 研究大会が目指すところ

研究大会は、単なる学術大会を目指しません。なぜならマクロビオティックは、生活であるとともに、哲学でもあり、科学でもあり、医学でもあり、社会運動でもあり、「道」でもあり、一つの学術分野に納めることができません。ですから、今まで斎藤武次氏(～2023年)、安藤耀願氏、高桑智雄氏といった桜沢如一研究家だけでなく、医学博士の渡邊昌氏やDylan O'Brien氏、重本祐樹氏などの学術研究者、アルゼンチンの活動家であるJimena Alvarez氏などさまざまな視点から登壇してもらいました。

そして今年の第4回からは、大会名を「マクロビオティック研究大会」と変更し、桜沢思想の研究だけでなく、より広範なマクロビオティックの研究や普及の発表・報告ができる場となりました。今後もマクロビオティックの可能性を広げるさまざまな視点からの発表を募集していきます。

### 第4回の見どころ

日本CI協会と正食協会の共同主催となった2年目の今年は、前半は正食協会推薦発表者の十代熱美氏と橋本祐明氏が登壇しました。正食協会の指導員である十代氏は、昨年の大会で安藤耀願氏が発表した「Can you entertain?の最重要性」に衝撃を受けて、自分なりに桜沢思想をまとめて魅力的に人に伝えたいと、さまざまな資料を元に現代的な桜沢思想の解釈を発表してくれました。

またサラリーマン管理職にして正食クッキングスクール師範科を修了した橋本氏は3年半シンガポールに単身赴任をした時の実践報告をしてくれました。前半は、正食協会の教えである生活に根づいた実践哲学が存分に打ち出される発表となりました。

後半は日本CI協会推薦発表者として桜沢如一資料室の村井友子氏と高桑智雄室長が登壇しました。村井氏は南米マクロビオティックと日本の懸け橋になるための活動の中から、今回アルゼンチンにフォーカスした南米マクロビオティックのルーツと変遷の考察を発表しました。そして、最後はすべての大会で連続登壇している高桑室長が「マクロビオティック思想と東洋思想とのベクトル差」と題して、東洋の伝統思想である「易」や「陰陽五行説」を桜沢がどう発展・再構築してきたかを考察し、後半は資料室メンバーらしいグローバルで専門的な発表となりました。それぞれの発表を、編集部によりレポートします。

無料会員登録をすると過去の大会のアーカイブが視聴できます。  
(第4回は2024年12月から配信予定)



左から岡田恒周(正食協会代表)、桑山一美(資料室司書)、村井友子、十代熱美、橋本祐明、高桑智雄

発表レポート①

あなた自身が一番楽しんでますか？

～自由に生きる～

十代 熱美 (正食協会指導員)

編集者S



健康の定義

十代さんは講演の始めに、若い頃に乳腺症を患ったことがきっかけとなってマクロビオティックに出会ったと話してくれましたが、それは十代さんの後の人生に大きな変化をもたらしたと言っていました。昨年の大会で安藤耀顔さんが発表したお話の中で「桜沢如一先生が出会った3つの言葉」を聞いたときは「体の中に稲妻が走ったかのような」と話す十代さんは、桜沢思想とそれに関連する様々な文献を引用し、「自由に生きる」とはどのようなことなのかを丁寧に説明してくれました。

「健康」とは、具体的にどんな状態を指すのでしょうか。『無双原理・易』には「正食の目的は健康の確立と万人の幸福と平和の実現」といったことが書かれていますが、世界保健機構 (WHO) 憲章 (1948年発効) には「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること (日本WHO協会訳)」とあります。心理学者のアブラハム・マズローが提唱した「欲求6段階」もまた、

食欲・性欲・睡眠欲が調って初めて、次の段階の健康と安全な環境があると、桜沢先生と同様の見解を述べています。そこには私も疑念を差し挟む余地はありません。

「桜沢如一の提唱する『健康の七大条件』にはいずれの見解にも共通する



ものがある」という十代さん。『東洋医学の哲学』にある「宇宙の秩序・七つの法則」には、自由に生きるための言葉が綴られています。「病気があるから健康についてもよくわかるし、貧しさを経験したからこそ豊かさがわかる。悲しみがあるから優しさがわかる。桜沢らしいユーモア溢れる言葉の数々は私たちの背中を後押ししてくれてる」と十代さんは続けます。

食に支えられる思想

暑さや寒さ、苦しみや寂しさ、悲しみや痛み、嘆きや怒りなどを存分に経験した人が次の段階に進むことができ、やがて最高の判断力を身に付けることができるとされる。「人は生まれ落ちる前にすべての判断力を持っていて、それは記憶力によるもので、記憶力は日常の食物によっても説かれている」と十代さんは桜沢思想を私たちに分かりやすく伝えてくれます。

桜沢先生は多くの著書の中で「心理学や思想は生理学の基礎なくしてはあり得ない」と書いていますが、考えてみれば確かにその通りで、それこそが桜沢思想のエッセンスではないのかと私も日頃思っているところです。



長年習う茶道の禅の精神との共通性を語る

その他にも、世界平和を願い続けた桜沢先生は、「すべてを受け入れて融合できる日本人だからこそ果たせる役割がある」と言っているそうですが、それは聖徳太子が「和を以て貴しとなす」と謳ったように、私たち日本人のDNAに深く刻み込まれた国民性であるとも言えそうです。十代さんのお話を聞いて改めて自分も日本人の一人として、誇りと自信を取り戻せそうな気持ちにさせてもらえました。そしてマクロビオティックの発信源は常にここ日本でなくてはならないのだとも思いました。今回十代さんのお話を聴く機会に恵まれたことに感謝したいと思います。(編集者S)

## サラリーマン管理職の マクロビオティック有効活用事例

橋本 祐明 (正食クッキングスクール師範科修了生)

編集者 M



### シンガポールでの実践

2番手の登壇者である橋本祐明さんは、上場企業に34年間勤務しながら、2018年に正食クッキングスクールの師範科を修了した異色のサラリーマン。スーツにネクタイといういかにもサラリーマン的な服装で登場した橋本さんでしたが、その確信を持った雄弁な語り口、視聴者をリラックスさせるウィットにとんだプレゼン力は、どこからどう見てもただのサラリーマンではありませんでした。

発表の中心はシンガポールに3年半単身赴任した時の実践報告でした。シンガポールは共働きと屋台料理が多く自炊する人が少ない国だそうです。橋本さんは毎日弁当を作ることを思い立ちます。しかし南国では根菜類などが手に入らず、「身土不二？」と思いながら輸入品を買って調理しますが、なにぶん気候が陽性なので、火を通した料理に食欲が沸かず、やはり生野菜やトマトなどの陰性な食材も組み合わせた弁当になったそうで陰陽の秩序が身に染みたとそうです。

そんな中、半年ほどで8kg以上も太って臍臓の病気を抱えていた同僚の駐在員にマクロビオティック料理をお教えしたところ、8ヵ月間でなんと18kg体重が落ちたり、原因不明で足が腐ってしまった友人の実業家が、家族を伴って料理を学んだことで、3ヵ月ほどで良くなったりと小さな普及活動も行ったそうです。私もサラリーマンではないですが、長年男子一人暮らしなので、橋本さんを見習って自炊をがんばりたいと思いました。



自作のお弁当

### サラリーマンができるのは陰陽の調節だけ

橋本さんは、マクロビオティックを男性脳と女性脳の違いに応じて広めることを提案しています。特に男性は「自分だけが知っている優越感」が好きで、「できる男が実践するマクロビオティック」と聞くとやってみようと思うのが男性脳らしいのです。

また橋本さんはサラリーマンの同僚にマクロビオティックを説明する時にフレームワークを使うという話の中で、私がとても共感したのが「サラリーマンができるのは陰陽の調節だけ」という言葉でした。マクロビオティックが言っている身土不二、一物全体、陰陽調和の中で、サラリーマンにとって身土不二、一物全体はなかなか実践が難しい。でも飲みすぎたり食べすぎたりしても、次の日何を食べて中心軸に戻すかという陰陽調整のフレームワークを作って同僚に勧めると意外に受け入れてくれるそうです。

橋本さんの普通の男子目線の数々の楽しい提案は、私を含め世の男性のこれからの生き方にたくさんのヒントを与えてくれたのではないのでしょうか。(編集者 M)



作り置き料理

## 南米マクロビオティックのルーツと 変遷を考える -アルゼンチン-

村井 友子(桜沢如一資料室司書ボランティア) 編集者S

### 地球の反対側のアルゼンチンで...

南米でマクロビオティックの礎を築いてきた先生がたの活動の軌跡、マクロビオティック普及運動に約50年に渡り尽力し続けている3名の活動家に対して行なった村井さんのインタビューの様子をお聴きすることができました。

ペラ先生は菊池富美男先生がブラジル・サンパウロで設立した「無双学園」でマクロビオティックを学ばれた後、久司道夫・アベリーヌ両先生に師事し、レストランを運営。**87歳になった現在も料理教室を行なっているとは!**私もペラ先生85歳で旅立った祖母のことを思い出しながら、この話にはとても感心させられました。



ペラ先生

ペラ先生が何よりも大切にしているのは「**現地の人たちの食生活に合った料理**」だそうで、海外における普及活動の要はやはりそこにあるのだろうと共感することができました。そしてさらに「私の生物学的な両親は父と母ですが、**人生の父は桜沢先生です**」という言葉が強く印象に残りました。同時にマクロビオティックに対する村井さんの熱い想いまでもが伝わるお話でした。



2人の恩師とともに

ホセ・ルイス先生も医学生かなめのときに無双学園でマクロビオティックを学び、ブエノスアイレスにセンターを創設。その後コルドバ州ロスオルニージョスに移住し、医学の専門知識を活かしながら健康相談やセミナーを行なってきたそうです。お話の中で「日本的なマクロビオティック食を推奨する前に、**容易に入手できる食材を使って日々の料理が作れるように指導**していくことが大切」と語っていました。



ホセ・ルイス先生

このお話もペラさん同様、マクロビオティックを現地で実践する上で大変なご苦勞をしていらっしゃる事が伝わっ

てきました。南米の先生がたのモチベーションを支える桜沢思想が、先生がたにとってどれほど大切なものだったかを物語っているように感じました。



ホセ・ルイス先生のセミナー

ダニエル先生は心理学を学んでいた学生の頃、東洋思想に関心を持って「禅」や「菜食」に興味をもったことが実践のきっかけだったそうです。長年、レストランや自然食品店を運営され無双学園にも滞在していたそうですが、そのとき豆腐をつくりながら生計を立て学びを深めたというお話は私を温かい気持ちにさせてくれました。



ダニエル先生



無双学園 冬期セミナー後の打ち上げ

### 菊池富美雄氏と久司道夫氏の影響力

無双学園が日本の伝統的な食品をつくって売っていたことは、南米にマクロビオティックが広まった大きな要素のひとつだったのでしょね。西洋医学では治せなかった体調不良が改善した人たちによるところはもちろんのことですが、軍事政権下の厳しい社会状況にあった人々がマクロビオティックが提唱する新しい人生哲学に注目したこと、何より菊池先生・久司先生の精力的な活動が大きな求心力となり、南米にマクロビオティックが広がったという村井さんの考察は真に納得できるものでした。貴重な写真や資料の数々を是非皆さんにも見ていただきたいですね。遠く離れた地で70年近く前からマクロビオティックが広がっていった様子を想像し、一篇のドラマを観ているような気持ちになりました。(編集者S)

## マクロビオティック思想と東洋思想のベクトル差 —易・陰陽五行説との比較論—

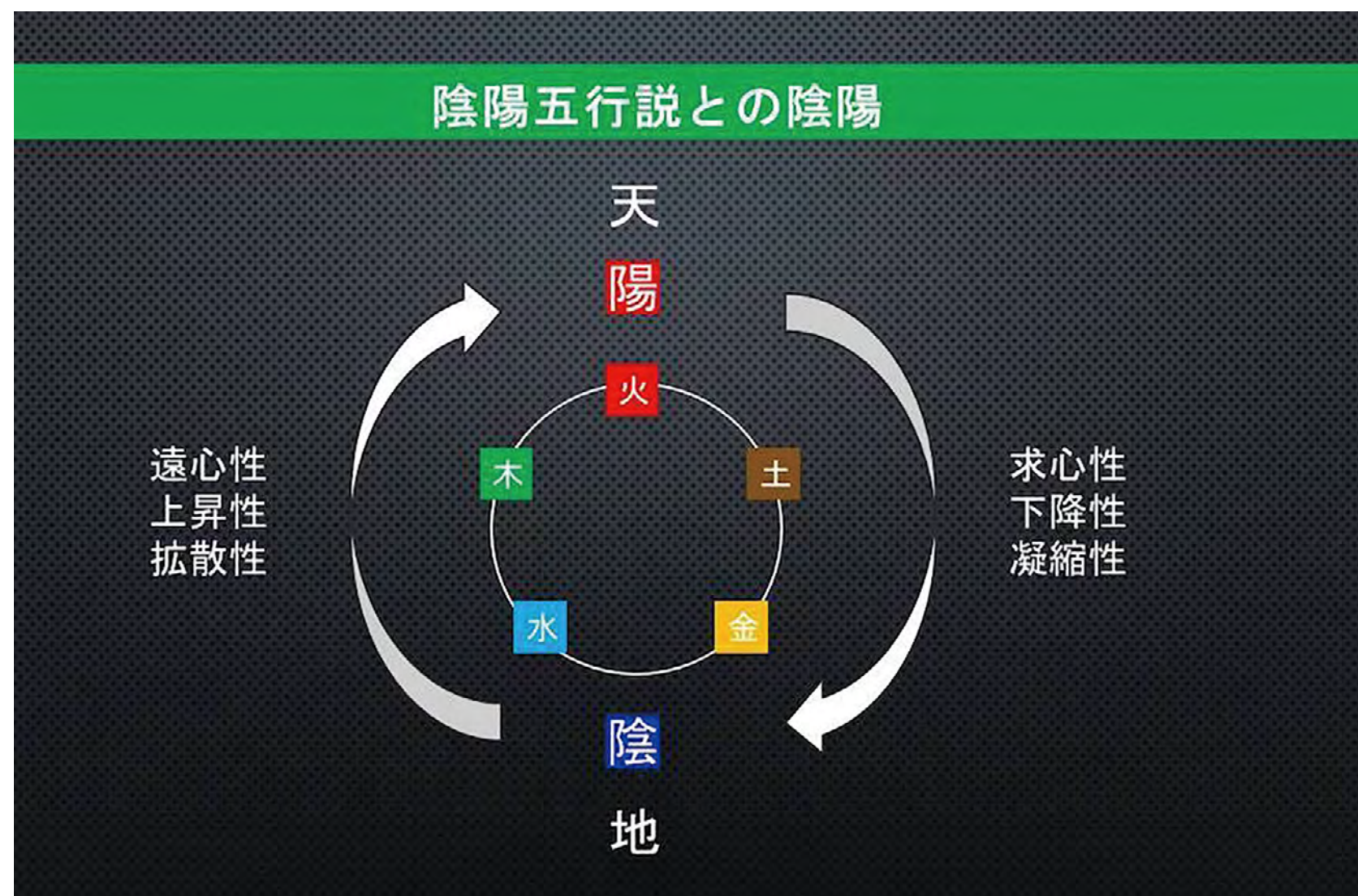
高桑 智雄 (桜沢如一資料室 室長)

編集者Z

### 洋の東西と情報のハレーション

「マクロビオティック=陰陽五行説で語られることが多くなっている」と、高桑氏は冒頭で近頃のマクロビオティック界隈の印象を語っているが、地球規模で瞬時に情報が行き交うこの時代に、こうした違和感はマクロビオティックに限らず、あらゆる分野で起こっているに違いない。

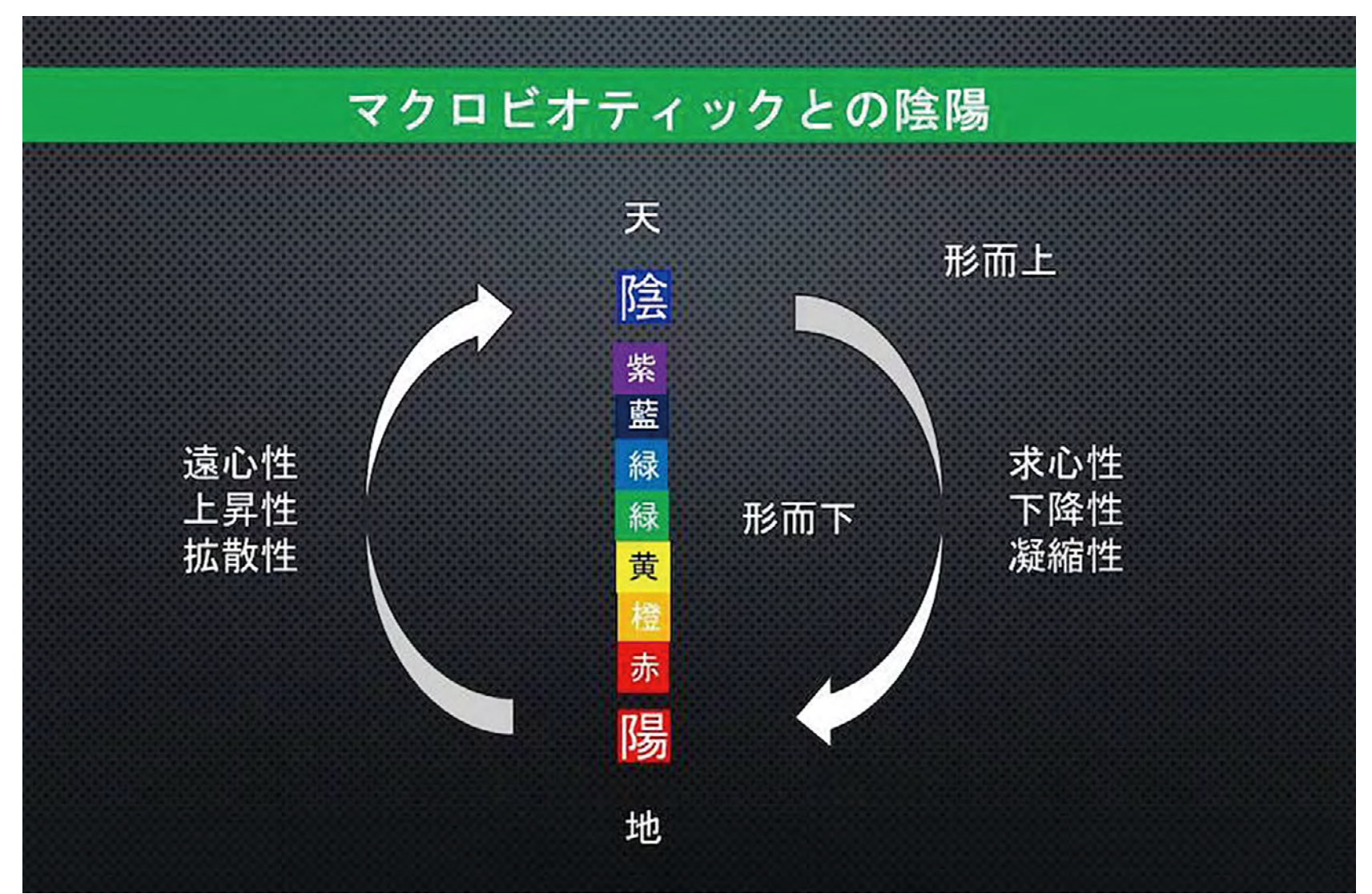
20世紀末頃から西洋世界、殊に欧米ではヨガやメディテーションといったオルタナティブ(既存の主流に代わる新たなパラダイム)と、ほぼ同義のように受け取られている「老子」や「ヴェーダ」などが渾然一体と絡み合い、さらには「禅」といった非言語的な行法が多くの人々に支持されている。



この光速情報時代に、西洋マインドは加速度的変化の途上にあり、「西洋」と「東洋」は今や結婚前夜のような様相を呈している。しかし、この微熱を帯びた時代もやがて落ち着き、情報のハレーションも収束していくことだろう。

その頃北米に於ける久司道夫氏を中心とした人々の活躍によって、マクロビオティックが世界的規模で流行し、欧米人たちにとってはオルタナティブな方法論を模索しつつも、五行説がもつ「分類的・マニュアル的な構造」のほうが、より理解しやすかったのであろう。直感的で非論理的なものへの共感にはもう少々時を要するのではないだろうか。

真・食養会の松岡四郎氏がかつて、師の桜沢に中医学の教えを問うたところ「教えることはない、陰陽さえわかれば



わかる」と直感的に諭されたという話は面白かった。古代東洋の伝統思想に近代科学を取り込もうと試み「無双原理」を完成させた桜沢でさえ、弟子にそのように応じたという話は実に興味深かった。桜沢は「陰陽二つでいいのだ」と言い、高桑氏は「仮に曖昧であろうと、その曖昧さの中に多様な調和を読み取ることができる」と言っている。

マクロビオティックは桜沢独自の理論とされ、陰陽五行説を発展的に再構築したということだが、桜沢は無双原理の深化・展開の過程で、陰陽五行説には一切言及していなかったというのは新鮮な驚きであった。さらに後継者である久司道夫氏や大森英桜氏が治療法として陰陽五行説を取り入れた経緯はさらに興味深かった。後継者たちが、桜沢の思想に留まるのではなく、それぞれが時代や場所に応じて試行錯誤する姿勢こそがマクロビオティックの精神なのだと思嘆するばかりであった。

ネット動画やSNS上で「陰陽五行説に基づくマクロビオティック」を普及させようとする人が増えている印象を確かに感じる。「歴史的な背景を踏まえて理解しようと試みることは大切なことだ」と高桑氏は言う。前述の「直感的な回答」もまた「東洋的なもの」であるに違いない。

桜沢にとって老荘思想への傾倒は必然的な流れであったのだろう。なぜなら「老子道德経」という訳の解らぬ書物は、パラドックスのデパートのようなもので、欧米マインドの人々には俄かに理解し難いものであろうが、我々日本人にとってみれば直感的にわかるのである。理論を追求しようとするれば忽ち迷路に迷い込み、風景を愛おしみ眺めるかのような心持ちで読めば当たり前のことしか述べられていないのである。いずれにしても今回の講演は、古代の智慧のエッセンスとも言うべき「四書五経の『易』」に触れた解説で大変興味深いものであったと言わなければならない。(編集者Z)

# MACROBIOTIC

## Journal

Winter 2024

コラム	提言	和田 重宏	02
特集	マクロビオティック研究の現在	編集部	04
コラム	無知なる自分を知るひと時 <b>Café de Ignoramus</b> 第70回	高桑 智雄	11
特集	マクロビオティックを生きる <b>まкруびと</b> 第7回   米山 美穂	編集部	12
料理	<b>食の10段階 チャレンジレシピ</b> 第2回   6号食	櫻井 裕子	18
料理	お客様の笑顔のために <b>プロフェッショナル メニュー</b> 第7回   ゴマクロ サロン	編集部	22
医療	<b>正食医学所感</b> vol.7 骨粗しょう症(前編)	磯貝 昌寛	26
医療	<b>日本人の食と靈性</b> 第7回   紅麴サプリメント中毒に思う	渡邊 昌	28
農業	<b>マクロビオティックと農</b> 第7回   改めて食と農の関係性を模索する	元田 覚美	30
教育	<b>はじめ塾レポート</b> vol.7 体験学習旅行	和田 正宏	32
歴史	<b>桜沢如一の原著に触れる</b> 第20回   『RÔMAZI SEKAI』からの引用	読み手: 桑山 一美	34
歴史	資料で歴史を振り返る <b>桜沢如一の思想と生涯</b> 第33回: 中年期 ⑱	ナビゲーター: 高桑智雄	36
論考	<b>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(前編)</b> エルハート・ネッカーマン		38
書評	<b>心の食堂</b> マクロビオティック実践者におすすめの本	鎌田 紘実 / 平沢 きよみ	40
医療	食と健康をめぐる新・真説話 細川順讚の <b>シン・長寿法</b> 第6回   肝臓・腎臓は健康のかなめ	細川 順讚	42
海外	マクロビオティックの海外シーン <b>海の向こうから</b> 第7回   タイ・バンコク	安川 二美	44
BIZ	<b>マクロビオティックの仕事</b> vol.6	Mica	46
情報	意識を変える「食」を学ぶ <b>教室めぐり</b> 第7回   ファール・プー・ラ・サンテ	編集部	48
随想	自然との調和に生きる <b>里山暮らしの愉しみ</b> vol.7   うれしうれしと啼く鳥	山賀 克巳	50

※1034号(春号)は2025年3月1日発行予定です。

表紙写真:2019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*



AI生成画像 Adobe Stock

## 第70回「夢見る少年少女」

マクロビオティック ジャーナル 編集長 **高桑 智雄**

もう夏の話であるが、今年も「はじめ塾」の夏合宿にゲスト講師として参加した。そこで、塾長の和田さんが、「最近の子供は夜見た夢の話あまりしない」と言うので、その理由を考えて、ちょっとした実験を子供たちとやろうと思った。

そもそも夢とは形のないものである。つまり肉体が見るものではなく、精神が見る陰性な世界である。本来子供は、昼に目一杯陽性に体を動かし、夜にはパタリと体のスイッチが切れることで陰性な世界に切り替わる。そしてその陰性な世界で見る夢は、昼の陽性な世界とは全く違う奇想天外なものなので、朝起きると子供たちは、その夢を話したくて仕方がなくなるのである。

ところが現代の子供は、昼にあまり体を陽性に動かすことが少なく、ゲームやインターネットといったそもそも陰性な仮想空間にいることが多い。つまり昼も夜も常に陰性な世界に生きていることになるので、夜夢を見てもそれほどの印象は残らないと考えられないだろうか。

だとすると、この夏合宿で昼間に激しく陽性に動き回っている子供たちは、たくさん印象的な夢を見るのではないかと予想して、まずは子供たちに自己評価で、陽性グループと陰性グループ、わからないという子は中庸グループに

分かれてもらった。

そして子供たちに、「昨日夢を見た人はいる？」と質問すると、案の定、陽性グループの子たちのほとんどが手を挙げ、我も我もとその夢を語りたがった。逆に陰性グループの子たちはあまり手を挙げずに静かにしていた。

陰性グループの子供たちの昼間の活動を観察すると、陽性に動き回っている子供たちをよそに、本や漫画を静かに読んでいたり、オセロゲームに集中していたり、勉強していたりとやはり陰性な活動が多い気がした。まさに彼らは昼も夜も夢の中を生きているのだ。

ただ陰性グループの子たちが何も語らないからといって、彼らが何も考えていないわけではない。いやむしろ、私たちの想像も及ばない思考や空想を心の内に広げている。それがなんらかのきっかけで表出した時、私たちは、その子の本当の魅力を知ることになるのである。

たかくわ ともお

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



マクロビオティックを生きる

## まくろびと

第7回 | 米山 美穂 Yoneyama Miho

取材・文 / 篠崎 由貴子

千葉県安房郡で「あわ里山ごはん るんた」を営む米山美穂さんは、様々な出会いや経験がきっかけとなり、マクロビオティックを実践して20年が経つという。「すべての出来事が必然であり、ギフトです」と話す美穂さんのライフスタイルはとても興味深いものだった。どのような想いから現在の生活に至ったのだろうか。

## 子どもの頃の食と生活

神奈川県鎌倉市で生まれ育った美穂さんは、ご両親の元、2人の弟と共に社会人になるまでを過ごした。仕事が忙しく、夜遅くまで働く父に代わって家を守り、子育てに専念していたお母様は、子どもたちのためにとバランスの良い食事を心がけて毎食料理を作ってくれていたそう。

「体が小さく食が細かったのですが、健康面に問題はなく、友だちと遊びに出かけてはザリガニを釣ったり土筆採りをしたり、読書や絵を描くことが大好きな子どもでした。市販の惣菜などが食卓に並ぶことはありませんでした。できるだけ自然のもの、馴染みのあるもので調理をしてくれたように思います。私たちが喜ぶ料理をと考えてくれることも多かったのですが、『たくさん食べて欲しい』という母

の想いがプレッシャーに感じる時期もありました。『食べないと大きくなれない』と言われ続けるうち、食べることに意欲的になれなくなってしまって…。幼少期は食べる喜びを感じることも、残してはいけないという思いで頭の中がいっぱいでした」

お母様の勧めで3歳からピアノを習い始め、児童合唱団にも所属していたという美穂さん。中学から高校までは卓球部で汗を流し、積極的に勉強もしていたそう。

「皆で協力して目標を達成することも、一人でコツコツ練習して腕を磨くことも好きでした。長く続けているうちに出来ることが増

えていって、自分に自信が持てるようになるのが楽しかったのだと思います。その反面、面白そうと思ったものは何でもやってみたいという好奇心旺盛な面もありました。思春期は物事を冷静に捉えて考察する『静』の部分と、それらを体現しようとアグレッシブに行動する『動』の部分のどちらもが培われた時期だったと思います。

## 中国への留学

「バブル景気の前兆が見え始めた頃、早稲田大学第一文学部に入学しました。世間ではいわゆる女子大生ブームで、大学生は派手に遊んでいる人が多かったのですが、早稲田はその頃、学生運動もまだ盛んで、ストライキでテストが中止になったこともあります。そんな大学の学風もあって、イケイケムードの世間の流れには違和感も感じていました。

一方、大学内には、今までに出会ったことのないようなおもしろいキャラクターの人が全国からいっぱい集まっていて、自分の世界は一気に広がりました。その頃の出会った友人とは今でも繋がっています。音楽をやったり、ミニシアターやライブハウスに通ったり、同人誌を作ったりなど、世の中の流れとはまた違う意味で、大学生活を謳歌していたと思います。

ちなみに、大学での専門は哲学科・社会学専修だったの

ですが、当時の文学部は第二外国語の授業が多くて、最初の2年間は選択した中国語の勉強ばかりしていた記憶があります。中国語の先生がとても厳しく、授業についていくためには予習復習が必須で、正直やらざるを得ない感じでした。ただ、せっかくここまで勉強したなら、きちんと習得したいなと思い、その厳しかった先生のコーディネートで、大学2年の夏休みを利用して、北京の大学に短期で語学留学をすることにしました。資金は、両親が成人式にと用意してくれていたものを『振袖はいらないから、留学をさせてくれ』と頼み込んで融通してもらいました。当時は円高で、学生でも海外旅行や海外留学するのが一般的になり始めた頃でしたが、みな欧米に行く人が多くて、中国留学はあまり人気がなかったと思います(笑)。

1980年代の中国は、当時の日本とはいろんな意味で別世界で、私は大きなカルチャーショックを受けたと同時に、たくさんの刺激を受けて、自分の中の新たな扉が開いた感覚でした。2ヵ月ほど現地の大学で学んだ後、1ヵ月ほど中国国内を旅して巡り、以前から憧れていたシルクロード方面も訪れることができました。当時は許可がないと入れない場所も多く、個人旅行では中国を自由に動き回ることも難しかった時代ですが、行く先々で出会う世界各国のバックパッカーらと情報交換しながら、奥深い現地の文化や風土、人々の暮らしを直接体感し、探っていくおもしろさにすっかりはまってしまいました。

それ以来、学生生活を送りながら、アルバイトをしては、お金が貯まるとバックパックを背負って1人旅に出るのが常となりました。中国のほか、インド、ネパール、タイ、(まだ中国返還前の)香港など、ほんの一部ではありますが、様々な文化や人に触れたこの時の体験は、その後の人生にも大きく影響しています。

スマホはもちろん、まだインターネットもなかった時代、行き先や宿も行き当たりばったりで、一度旅に出ると1ヵ月以上音信不通になったりするのに、両親はよく了解してくれていたなと今更ながらありがたく思います」

## 社会人としてのやり甲斐とジレンマ

大学卒業後は誰もが知る大手企業に就職。総合職として働き始めることになったのは、バブル絶頂期の1989年のことだった。

「旅をすること、文章を書くことなど、好きなこと、やり

たいことはありましたが、それらを仕事にしてしまうと自分の思ったことが自由にできなくなると感じていました。やりたいこととお金を稼ぐことは別のものとして考えたかったです。お金を貯めてまた旅に出ようと思っていたし、何より『名の通った会社に勤めて両親を安心させなくては』といった優等生的な想いがありました」

しかし、日々満員電車に揺られ、自宅とオフィスを行き来するのに精一杯の日常が、次第に無機質なものを感じられるようになったそうだ。

「バブル期だったのでお給料も高いし、大企業なので待遇もよくて、新入社員なのにやり甲斐のある仕事も任せてもらってました。とても恵まれた環境だったと思います。日本全体も、がんばってやれば、どんどん豊かになって、幸せになれる、そんな希望に満ちあふれていた時代ですよ。でもふと、自分が学生時代に他の国で出会った人々の暮らしや取り巻く環境を思い出した時に、あまりのギャップに『本当にこんな暮らしでいいのかな』と思うようになってきました。たくさん稼いで、たくさん消費して、一見豊かに見えるけど、『生きている』という実感がなく、どこか虚しさを感じる。これが本当に自分にとって幸せなのか？と考えるようになってきました」

## 自分らしくあるために

自身のこれからを模索する日々を送る美穂さんが一人暮らしを始めて間もない頃、知人から会報誌のコラム執筆を頼まれたことがきっかけとなり、ある編集プロダクションと繋がりができた。



ネパール、ポカラにて。いつもお世話になっていた宿のお母さんと



娘さんと愛犬

「近々大手旅行会社のガイドブックを制作することになったので人を探しているという話があり、思い切って転職することにしました。社長と私の他に女性1名というとても小さな会社だったので、前職とは何もかもが違いました。お給料も半減どころではなかったです(笑)。就職時には、好きなことと仕事は別と考えてましたが、結局仕事に追われて好きなことをする時間はとれなかった。なので、手取りは少なくなっても、これからは好きなことを仕事にして思いっきりやろう！という気持ちで飛び込みました。

コーディネーターのような人もいない中、1~2ヵ月現地で様々な取材をし、戻っては記事を書き、写真を選別してレイアウトやデザイン作成に取りかかるといった感じでした。多忙を極める毎日でしたが、辛いと思ったことはありませんでしたね。3年が過ぎた頃には編集に携わるたくさんの人たちと繋がりができましたし、一連の業務を通して培った経験が次のステップへ進む大きな財産になりました」

その後フリーランスとして独立。ライター業務以外にもカメラマンやデザイナーとチームを組み、編集者として書籍制作にあたることも多かったそうだ。

「フリーになった翌年に結婚してからも仕事は続けていました。取材で長期間家を空けることもありましたが、自宅では手づくりの食事を作るよう心がけていましたね。一般的な料理でしたが、母と同じように加工品や添加物を含んだものを摂らないようにしていましたし、この頃から有機食材を取り寄せたり味噌や梅干しづくりを始めた記憶があります。いろんな取材をする中で、環境問題などにも触れる機会が多かったので、衣食住を通して、できるだけ自然なものを選ぶよう心がけていました」

## 思いがけぬ妊娠

それまで目立った体の不調を感じることもなかった美穂さんだったが、結婚7年目にある異変を感じ始めたという。足元に現れた発疹が徐々に全身に広がり、猛烈な痒みを伴い始めたのだ。

「皮膚科を受診したのですが原因の特定には至らず、痒み止めの薬を処方されました。薬で様子を見るといった感じだったと思うのですが、先生から『妊娠の可能性がある場合は飲まないでください』と言われて少し躊躇しました。当時、積極的に子どもをつくらうとはしていませんでしたが、万が一を考えて飲まずにいたところ、しばらくして生理がこないことに気づいたのです。正直、自分が母になるというビジョンも明確に持っていませんでしたし、仕事も順調だったので『えっ？まさか妊娠？』という気持ちがありました。

それがですよ。婦人科で妊娠を告げられ、エコーで豆粒ほどの我が子を見た瞬間、何もかも忘れてしまうほど魂を揺さぶられました。一瞬にして『母性のスイッチ』が入ったのだと思います。私のお腹の中に生命が宿っている。そう思っただけで何のものにも代えがたい幸せな気持ちになりました。不思議なことに、仕事を一時中断し、元気な赤ちゃんを産むことに専念し始めた頃には全身の発疹も痒みも自然と収まっていきました。もしかしたら『私はここに居るよ』という赤ちゃんからのサインだったのかもしれないね」

幸せホルモンが全身を駆け巡っていることが実感できるほどマタニティライフは楽しいものだったと話す美穂さんの笑顔から、当時の様子や母としての想いが手に取るように伝わってきた。どれほど「母としての喜び」を感じたことだろう。

「妊娠7ヵ月までは母子ともに健康だったので安らかな気持ちで出産に臨めると思っていたのですが…。8ヵ月目に入った頃から徐々に髪の毛が抜けるようになりました。最初は妊娠中に起こる一過性のものだろうと思っていたのですが、次第に量が多くなり、気づいたときには全身の毛がほとんど無い状態になっていたのです。さすがにショックでした。食事にも気を配っていたのに何故？お腹の中の赤ちゃんに何かあったら…。病院で検査をして異常無しと言われても不安が拭えることはありませんでしたし、人目が

気になって毛という毛がない自分の姿をすぐに受け入れることはできませんでした」

助産院での立ち合い出産を希望していたが、36歳だったこと、脱毛の症状が見られることから助産婦も医師も常駐する実家にほど近い病院を選択。可能な限り自然な形での出産を目指すその病院では、助産婦が介助にあたり、異常時のみ医師が対応するという方針が決め手となったそうだ。

「陣痛が始まって3日目に無事出産することができました。耐え難い痛みの中、透明な筒のようなものになった私の上から光が降りてくるビジョンが見えたことを今でもハッキリと覚えています。出産は宇宙と繋がっている神秘的な感覚、それまで感じたことのない快感、母となる喜びなど様々なものをもたらしてくれました。と同時に、自身の今までを振り返る機会を与えてもらったように思います。子どもの頃から不調を感じる事がなかったので健康だと思っていたのですが、実際は体がとても冷えていてあちこちが凝っていることに気づきました。神様が『命を宿す体になるのだから、いい加減学びなさい』というメッセージの代わりに脱毛の症状が現れたのかもしれませんがね。とんでもなく鈍感な私でもわかるようにと…」

## 自身の体を知る

自分の体の状態を知ろうとしてこなかったこと、様々なサインを見逃していたことに気づいた美穂さんは、自分に合った食べものは何か、本当の健康とは何かを模索し始めた。取り寄せていた有機食材を取り扱う企業が主宰していた講座をきっかけに、様々な本を読んで実践を繰り返していたそうだ。そんな頃に特に興味を持ったのは桜沢如一の書籍だったという。

「中国の文化に馴染みがあったこともあり、桜沢先生の陰陽の考え方がとても面白く感じました。と同時に一物全体や身土不二といった大地の恵みに感謝していただくマクロビオティックの料理や思想、哲学を知り『これは学びに行かねば』と導かれるようにリマに通い始めたのは2004年のことです。たくさんの先生方からの教え、様々な知恵を活かした料理を習得できたことは喜びであり、かけがえのない時間でした。もっと知りたい、もっと学びたいという想いは尽きることなく、翌年には師範科(現アドバンスIIコース)

を修了しました。今思えばものすごくアグレッシブでしたね。子どもを連れて授業を受けたりもしていましたから(笑)。

私たちは自然の恵みをいただいて生きている。大地の力を借りて成長した一粒の種が結んだ実を分けてくれているから今がある。マクロビオティックの考えに触れ、『食物がどのように育っているのか・育てられているのかを知りたい』『いつかは自分で野菜を育ててみたい』という強い気持ちが芽生えました」

ちょうどその頃、お子さんが週末通っていた「賢治の学校(現・東京賢治シュタイナー学校)」で自然農実践者 川口由一よしかず氏が行なう「田んぼと畑の実習・座学」を受講できたことは、次のステップへ進む大きなきっかけになったという。自分の畑を持ちたい、我が子を自然の中でのびのび成長させたいというビジョンが明確になった美穂さんは、理解ある旦那様と検討を重ね田舎暮らしを決断。リマに通い始めた頃から漠然と描いていた「移住」という夢を実現するため、自分たちの暮らしに合いそうな移住先を家族で訪ね歩く日々が始まった。

「都会で暮らしていると、食べるものも暮らしに必要なものも、お金を払えば買えるもの、とってしまう。娘には、野菜が種から育つのを見ながら、土のあるところで育て欲しい。大地があって、豊かな自然があるから私たちは生きていける。小さなうちからそれらを体験して欲しいという想いが強かったのです。でも、なかなか自分たちの理想とする物件には出会えず、やっと見つけたと思ったら、購入を前に売れてしまったりで、決まらないままどんどん月日が過ぎてしまっていました。私は東京でも料理教室を始めたいし、夫も仕事が順調だったので『もしかして、今ではないのかも…?』と思い悩んだ時もありました。



リマ師範科試食会にて(田中愛子先生と)

それでも、やはり土の上で暮らしたい、という思いは捨てきれず、すべてはご縁と思い、物件を探し続けて2年くらいたったときでした。当時小さかった娘は気を敏感に感じる子で、見に行った物件が気に入らないと車から出てこないこともあったのですが、そんな娘が、見た瞬間「ここだね！」と言った物件は、一面人の背丈ほどの藪に覆われた土地でした(笑)。気に入った家がなければ自分たちで建てるのも楽しいなどは思っていました、人が住むイメージなんて到底湧かないような荒れ放題の土地ですよ。『本当にここなの!?!』と驚きましたが、『開拓することから生活を整える機会は誰もが体験できることではない』と思い始めました」

## 田舎暮らしがもたらした変化

夢にまでみた「自然と繋がった暮らし」を目指し、千葉県安房郡の里山に移り住んだのは、2007年の春、娘さんが5歳のときだった。

「時間をかけて整地をしながら『理想の我が家』について構想を練る毎日を送りました。環境に負荷をかけない『土に還る家』にしたいという想いから様々な人たちに協力を仰ぎ、昔ながらの葉枯らし乾燥(伐採後、枝葉を付けたまま一定期間林内に寝かせ、太陽の恵みを利用して自然乾燥させる)を行なっている木こりの方をお願いし、新月の日に立ち会って地元の杉の木を伐採してもらいました。そんな貴重な木の良さを最大限に活かしたかったので、職人さんに土台づくりと木組み(釘などの金物を使わずに木材だけで建物を組み上げる技術)をしてもらい、その他の工程は自分たちで行ないました。壁は昔ながらの土壁にしようと、まずは山から竹を何百本と切り出し、割いて格子状に編んで、土は自分の土地の粘土に、自分の藁と砂を混ぜて練って…、



安房にて(旦那様と一緒に)



「awanova」の様子

壁づくりだけで2年かかりました。棟上げしてから約5年、ようやく住み始めることができましたが、お風呂やデッキなどは住みながら整えるといった感じで…。いつになったら完成と言えるのか、自分にもわかりません(笑)」

家づくりだけでなく、できるだけ自分たちの手で暮らしの中のものをつくること。地元の住む方たちに教えてもらいながら、里山での暮らしの技を学び、いろいろチャレンジしている美穂さん一家。もちろん実際にやってみると本当に大変で、なかなか思うようには進まないそうだが、それでもとても豊かで、まさに「生きている」という実感がある暮らしなのだ。

「引っ込み思案だった娘が野山を駆け回り、溢れんばかりの笑顔で毎日を過ごすようになったことが何より嬉しかったです。『うちには電子レンジも炊飯器もテレビもないんだよ！すごいでしょ！』ってお友だちに話していると聞いたときは、さすが我が子と思いました(笑)。もちろん、安房で採れた新鮮な食材を使って家族の食事を作れることも大きな喜びです。我が家の日常の食事はマクロビオティックで、子どもが小さい頃は厳しくやっていた時もありますが、移住してからは、とにかく自分たちがこの地の恵みに生かされているのを日々感じて、それほど捉われなくなりました。夫が釣りをしてきたら魚もいただきますし、子どもが卵を食べたいというので、鶏を飼い始めたり…。安房は気候も温暖で、山も海もある豊かな土地なので、地元のものだけで、本当に美味しいごはんがいただけます！」

## 自然と共存する生き方

マクロビオティックの知恵を最大限に活かした日々は美穂さんの感性をより豊かなものにしたことだろう。2010

年には地元で繋がった仲間たちと「awanova(アワノヴァ)」を立ち上げ、毎月1回、新月の日にオーガニックマーケットを開催し始めた。

「私たちが暮らす場所を心地良いものにしたい。安心できる場所にしていきたい。自分たちがほしいものは自分たちでつくる！という想いでスタートしました。出店するお店はオーガニック食材、地域の農産物や加工品、手づくりの洋服や竹細工などの手仕事品など様々で、ワークショップや種の交換会なども頻繁に行なっているんですよ。立ち上げから14年経ちますが、地域のみなさんが集まっておしゃべりしたり、美味しいものを食べたり、ときには歌ったり踊ったり…、いろんな人が繋がれる場として熟成してきた気がします。田舎での暮らしで大切なのは、人と人との繋がり。だからこそ、このようなコミュニティの場はこれからとても大切になってくると思っています」

5年以上かけた土に還る家が(ほぼ)完成したのを機に、自分たちの家とフィールドを「るんた」と名付け、2013年からは自宅を拠点に活動も始めたそうだ。

「家ができるまでは、公民館や個人宅で料理教室をしたり、出張料理などしかできませんでしたが、フィールドも整ってきて、ようやく自分の家でお料理もお出しできるようになりました」

完全予約制、1日1組で、生命力あふれる穀物(ヒエ・アワ・キビなど)と地元の新鮮な旬の野菜や海藻を使った100%植物性の料理を提供。味噌や醤油は、自身が自然農で育てた大豆や米から手作りし、最近では塩づくりも挑戦しているとか。器や橋、スプーンなども、地元の作家さんが地元の土や竹から作ったものを使用しているそうだ。その他にも



「るんた」外観



「るんた」で提供している料理

マクロビオティックの料理教室も開催し、アレルギー対応可能なお弁当やケータリングなども行っているとか。「たくさんのご縁から授かった知恵や技を皆さんとシェアしたり、一緒に楽しみたい」と、るんたのフィールドで野草を摘んだり、藁や竹や蔓を使って手仕事をしたりなど、ワークショップも時折企画していると話してくれた。

「『るんたに来ると時間を忘れる』『気持ちがホッとする』と言われる人が多いですね。五感が研ぎ澄まされるというより、五感が休まるといったほうが良いのかもしれませんが。マクロビオティックを学び始めた当初は教えていただいたことを厳格に守らなければ…とて思っていたのですが、今はそれぞれがより健康で幸せな暮らしを目指すことが大切なのではないかと感じています。この地に移り住んでより一層そう思えるようになりましたね。そうした毎日を通じていると、物事に執着することも何かに捉われることもなくなっていくます。5年後、10年後は何をしているのでしょうか。同じことを続けているのかもしれないし、今とは違う生活をしているのかもしれませんが。それも私らしくて良いのかなと思っています」

チベット語で「風の馬」を意味する「るんた」。天空高く駆けのぼり、人々の願いを天まで届けてくれる存在から名付けられた。安房の地は、自然と繋がった「すべての命が喜ぶ暮らし」を目指して進化し続けている。



あわ里山ごはん るんた  
<https://www.awalungta.com/>

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2回 6号食

櫻井 裕子

	主食 穀物	副食			その他	
		野菜の煮付け	汁物	動物性	果実・サラダ	デザート
7号食	100%					
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%

### 6号食について

前回、健康で幸福な人生を確立するための最も簡単で賢明な方法として、穀物を100%摂る7号食という食事法について取り上げたが、今回は食の10段階のうち、その次の段階の6号食の食事について考察したい。

7号食以下については、実は桜沢如一の著書の中でも、詳しい記述があまり見つからない。インターネットの中でどのように扱われているのかを好奇心で調べてみると、なんと「6号食ダイエット」というものがいくつも出てきた。どれどれと思い読んでみると、どうやら桜沢の食の10段階とは何かが違う。断食を8号食として、7号食は「穀物100%」、6号食は「玄米ご飯、味噌汁、漬物」、5号食は「6号食+野菜のおかず一品」、4号食は「6号食+野菜のおかず2品(動物性OK)」、3号食「おかず3品」、2号食「おかず4品」、1号食「好きなものを好きなだけ」という説明がなされ、それを桜沢如一が提唱した8段階の食事療法であると間違えた情報を流しているページがいくつもあることに驚いた。

これらのページの趣旨は、8号食(つまり断食)と7号食は厳しいので、少し満足感がある6号食でダイエットもしくは体調改善をしていこうというものであった。

私の調べる限り、桜沢は、上記のようなことを著書の中でどこにも書いていない。つくづくインターネットの情報はあやしいものだと思う。桜沢が「号食」について初めて触れたのは、『ゼン・マクロビオティック』の「健康と幸福への十段階の方法」の表である。桜沢の食の10段階のうち、6号食は、一食の総食事量を、穀物を90%、副食を10%の割合で食べる食事の段階のことである。そこに味噌汁は入っていない。最上が穀物100%の7号食であり、あくまでも穀物を基本として、そこから穀物の割合が減る下の段階に徐々に下がっていくのだ。

桜沢里真の著書『マクロビオティック料理』では、「健康の七大条件」を最初に挙げた上で、それらを簡単に身につける方法がマクロビオティック食養法だとしている。健康と幸福を確立するための食養実践法として、まずは「第七号食を10日間厳守する」と書かれており、その次に「七号食十日以後は第六号、第五号を試みること」そして、「二、三

年間は三号食以下を試みないこと」と書かれている。それ以降は、「四、五年目からは第二号食、第一号食と順次時々下降して冒険するも可(月一回か二回位)」と明記されている。ちなみに、2号食から動物性が入る。つまり、7号食を最上の食行として、基本的には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書かれている。そのような記述から、6号食は日々の食事の中でも、7号食ほどの厳しさはないが、限りなく穀物の割合を高くして7号食よりもゆるやかに身体をととのえられる次の食の段階であるということが分かる。

## 6号食 チャレンジレシピ①



### 小豆入り玄米ご飯

#### 材料(5~6人分)

玄米……3カップ  
小豆……1/4カップ  
水……圧力鍋の場合:玄米の1.3倍~  
土鍋の場合:小豆の煮汁を含めて玄米の1.5倍~  
塩……小さじ1/2

#### 作り方(土鍋の場合)

- ① 洗いは圧力鍋の場合の①~④を参照。
- ② 小豆は別鍋で先に半煮え状態まで水煮しておく。
- ③ 鍋に材料(水を切った玄米・小豆・小豆の煮汁・水・塩)を入れ、内蓋をして、萤火に30~40分かける。
- ④ 強火にして蒸気が出てきたら1~2分そのままにし、すぐに火を弱め、萤火で60分以上炊く。
- ⑤ 一呼吸強火にして火からおろし、すぐに天地返しをして約10分蒸らす。

#### 作り方(圧力鍋の場合)

- ① バットなどを用意し、玄米の朶などを取り除き、選別する(朶より)。
- ② 水の中で玄米を両手の平でやさしく洗う。水が濁らなくなるまで洗い、ザルに取る。
- ③ ザルに取った玄米をそのままボウルに入れ、玄米がかぶるくらいの水を入れて振り洗いして、水からあげる。
- ④ 小豆は虫食いやゴミを取り、洗う。
- ⑤ 鍋に材料(水を切った玄米・小豆・水・塩)を入れ、萤火に30~40分かける。
- ⑥ 強火にして蒸気が強く出てきたら1~2分そのままにし、すぐに火を弱め、萤火で30分以上炊く(圧がかかった状態を保ちます)。
- ⑦ 一呼吸強火にして火からおろし、約10分蒸らす。  
※高圧・低圧の設定がある圧力鍋の場合は、高圧に設定してください。  
※蓋のパッキンや圧力調整弁に異物が入っていないか確認してください。

## 6号食 チャレンジレシピ②



### ひじき蓮根

#### 材料(作りやすい量)

蓮根……100g  
ひじき……25g  
油……大さじ1/2  
水……適量  
醤油……大さじ2~3

#### 作り方

- ① ひじきは手早く洗って手でつまんでザルにあげ、水を切り、2.5~3cmの長さに切る。
- ② 蓮根は縦四つ切りにし、薄いいちょう切りにする。節の固い部分はさらに薄いいちょう切りにする。
- ③ 鍋を温め油を入れ、蓮根を炒め、次にひじきを炒める。
- ④ 材料がかぶる位の水を加え、ゆっくり対流が起こる火加減で煮込む。
- ⑤ ひじきが柔らかくなったら醤油をまわし入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮る。

### ヤンノー

#### 材料(作りやすい量)

ヤンノー……大さじ1  
水……3カップ  
塩……少々  
後で足す湯……適量

#### 作り方

- ① 少量の水でヤンノーを溶き、火にかけて、よく練る。
- ② 残りの水を加え、弱火で40分煮る。
- ③ 3カップになるように湯を足し、塩を入れ、煮立ったら火を止める。

## 6号食 チャレンジレシピ③



### 時雨味噌

#### 材料(作りやすい量)

玉ねぎ……200g(細かいみじん切り)  
ごぼう……30g(細かいみじん切り)  
人参……10g(細かいみじん切り)  
蓮根……50g(細かいみじん切り)  
油……大さじ1~1.1/2  
麦みそ……40g  
生姜……5g(細かいみじん切り)  
水……適量

#### 作り方

- ① 鍋を温め油を入れ、玉ねぎを入れてよく炒め、鍋端によせる。
- ② 鍋の空いたところにごぼうを入れて、玉ねぎをかぶせ、炒め合わせる。人参、蓮根も同様にする。
- ③ 鍋底から1~3mm程度までの水を入れて蓋をし、弱火で煮る。
- ④ 材料が柔らかくなったら麦みそを材料の上に乗せて、蒸し煮にする。
- ⑤ 煮汁がなくなり、味噌がフワツとしたら混ぜて、火を止め、生姜を加え合わせる。
- ⑥ 火からおろして蒸らす。

### 蒸し煮人参

#### 材料(作りやすい量)

人参……適量 塩……人参の重量の0.8~1% 水……少々

#### 作り方

- ① 人参は5mm厚の輪切りにして、好きな型で抜き、塩をまぶしてしばらく置く。
- ② 鍋を温め①の人参を甘い香りがするまで空炒りした後、水を少々鍋肌から加えて蒸し煮する。

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。





取材・文／篠崎 由貴子  
photo by Kanako Takimoto

京都市中京区にある「gomacro Salon(ゴマクロ サロン)」では、ごま製品を手がける「山田製油」が母体となり、「食」の安全や健康に配慮した複合的なサービスを行なっている。1階のカフェで提供しているのは「goma」と「macro」を掛け合わせたオリジナル料理の数々。今回は営業部長の千裕子<sup>ひろこ</sup>さんに、サロンオープンのきっかけ、現在の取り組み、未来への思いなどをお訊きした。

## ええもんつこおて うまいもんつくる

「山田製油」とマクロビオティックは切っても切り離せない繋がりがある。体が弱かった創業者の山田豊氏が桜沢如一と出会い、穀物や野菜、海藻などを中心とした玄米菜食を取り入れたことで健康を取り戻したのだ。桜沢に感謝の気持ちを伝えたところ「山田も世のため人のためになる食品を作ってみないか？」と勧められて始めたのが「ごま油」づくり。現在は3代目の山田康一氏が初代の想いを受け継ぎ、伝来の製法で作られた数々のごま製品を提供している。

「ごまは化学溶剤を使って油を抽出すると、含有するほとんどの油分(全体の50%)を油にすることができますが、弊社は昔ながらの圧搾法を採用し、25%~30%だけを油にします。ということは、抽出法を採用している他社と比較すると1kgのごまから製品化する油の量が倍違うことになります。

サラリとしていて香りの良い油は雑味がなく、そのまま飲めてしまうほどおいしいです。また、搾った後のごまにもまだ美味しい部分が残っているので、ふりかけやスイーツに加工することができるのも大きな特徴です。手間もコストもかかりますが、『最高の製品』を提供したいという想いは今も昔も変わりません」

サロンが開設されたのは2015年。千さんが子育てを通して感じてきた様々な想いと「山田製油」の理念がコラボレーションしてスタートした事業だという。

「昔は親族や地域社会も子育てに大きく関与していましたが、現在は家庭を中心とした育児に変化しています。親同



士が情報交換をしたり助け合う機会が少なくなり、子育てをする親が孤立していく傾向にある状況下で育児をしてきた経験から、地域コミュニティの再生が必要であると考えていました。企業規模や目先の利益を追求するのではなく、自社の事業が『世のため人のためになるか』を考えて経営を続けてきた社長の山田にコミュニティ・ビジネスの起業提案をしたところ、お互いのビジョンに親和性が生まれたことがきっかけとなり『山田製油』に入社し、サロン開設に至りました」



## オリジナル料理の数々

まっ！白カレー

サロンのコンセプトは「未来ある子どもたちと育てるお母さんを守る」。食の安全や環境に関心を持っていただくための取り組みとして、植物性の食材を使った料理教室や食と身体をテーマとした実生活に役立つ体験型ワークショップを開催してきたそうだ。カフェで提供している料理には「山田製油」のごま製品がふんだんに用いられている。

「食チーム・CHIE'S KITCHEN代表、クッキングスクールリマ師範科修了の廣瀬ちえさんに料理監修をお願いし、マクロビオティックの考えを取り入れた料理を提供しています。旨味調味料などの添加物は使用せず、農家さんたちが大切に育てた野菜とごまの創作料理を手作りで提供しています。現在調理を担当しているのは経験豊富な女性スタッフで、味は優しく見た目も美しいお惣菜の数々を作ってくれています。またすべての料理にはごま製品を使っているので、ごまの味と香りを楽しむことができます」

白ねりごまに豆乳と数種類のスパイスをブレンドした「まっ！白カレー」は定番の人気メニュー。盛り付けられた季節の野菜は自社製品の「エキストラバージンごま油」で素揚げしているそうだ。

「白ごまを焙煎せずに搾ることでごま本来の風味を最大限に引き出した油で揚げています。焙煎した油に比べて甘

みがあるのが特徴で、生のまま召し上がるもよし、炒めものや揚げものとの相性も良いです。付け合わせのサラダにもごまを使ったドレッシングをかけてお召し上がりいただいています。味のアクセントとして切り干し大根などの副菜を添えることも多いですね。

4種のお惣菜が付いた『gomacro 坦々麺』もファンが多い一品です。夏に提供している冷たい麺は豆乳に味噌と白ねりごまを加えたスープがベースで、冬の温かい麺には昆布としいたけでとった出汁を少量加えています。トッピングするごまも季節によって使い分けているんですよ。ねりごまの中に麺が入っているの？というくらいごまを感じら



gomacro 坦々麺(温)

れるのですが、重くないので『他では味わえない一品』とリピートされるお客様も多いです。

もちろん、ドリンクやデザートにもごまを使っています。『ごまフォガード』は白ねりごまに豆乳と自然由来の甘みを加えた自家製アイスにエスプレッソをかけてお召し上がりいただくのですが、味の変化が楽しめるよう、お好みで金ごま油をかけることもできるので季節を問わず好評です。

今日までこれらの料理に携わっているスタッフですが、最初からうまくできていたことではなく、研修期間に何度も試作や自己研鑽をしています。また経験を重ねた今日でも時に盛り付けした料理をSNSで発信して客観視することで、お客様に喜んでもらえるお料理やサービスを考えてくれています。私自身も試食もしますし、意見交換やアドバイスをする機会も頻繁に設けています。言われたからやるのではなく、自分がどうしたいのか、何を求められているのかを広い視野を持って感じられるようになることは、調理においても接客においても重要なことだと思っています」

## 時代の変化

1日の来店者数は平均50名ほど。14席という決して多くはない席数ながら、6時間ほどの営業時間のほとんどがお客様で賑わっているようだ。

「当初は、近隣の方やお勤めの方、京都観光の方と様々で、比較的女性が多いようでしたが、コロナ以降は、健康的な



サロンの2階では様々なワークショップやセミナーを随時開催している

食事を意識される傾向があるようで、男性おひとり様での来店も見受けられます。中には食材や調理法について尋ねられる方もいらっしゃいます。植物性の食材だけで調理していることをお伝えすると、驚かれる方も少なくありません(笑)。また、近年では京都という土地柄、ベストシーズンの春と秋は海外からのお客様が7割を占めます。大半はベジタリアンの方々です。周辺にもベジに対応した料理を提供しているお店もありますが、googleやSNSで検索され期待感を持って来店くださいます。時にホテルからの送客もある中で、京都に滞在期間中、毎日来店されるお客様もおられます(笑)。

10年目を迎え、国内外からたくさんの方にご来店いただけるまでになり嬉しく感謝している一方で、課題もあります。一つは料理に対し、アレルギー対策や宗教上の理由で、ある

種の材料を抜いて欲しいというものです。できるだけお応えしたいとは思っていますが、ブイヨン、調味料に含まれる素材はその場で取り除くことが困難です。美味しく召し上がっていただきたく創意工夫したお料理からそれらを除くということに躊躇することがあります。とはいえ、口にしたら健康を害してしまう人がいるのも事実なので慎重な対応が必要になります。今はそうしたケースでは、使用している食材や調味料すべてを開示して自己責任でお召し上がりいただくようにしています。



ごまフォガード

もう一つは言葉の壁ですね。もちろん英語のメニューはありますし、通訳アプリなどを介して会話が成立することがほとんどなのですが、中には何語かもわからない国の人もいるので…。ゴマクロ サロンが国際交流センターになった？と感じることもたびたびあります(笑)。先述の通り、ゴマクロ サロンがコミュニティであると考えているので、スタッフにはお客様と積極的に話して欲しいと伝えてきました。個々の適性もありますが、オープン当初はお客様の年齢層が高く思ったようにはできませんでしたし、現在は言葉の壁を感じることもあります。しかし、10年という歳月が経過した今日に、スタッフが常連の方や観光の方たちと適切に会話をしている姿、また身振り手振りでアプリを活用しながら海外の方と会話をしている様子を目にすると、とても嬉しい気持ちになります。それらお客様との会話から感じえた要素が店の雰囲気づくりに影響しスタッフもお客様も居心地の良い場所になるのだと信じています。結果、ゴマクロ サロンがコミュニティとして機能しているのではないかと思います」

## 受け継がれる想い

物価高騰の波は、ごまの仕入れ値にも大きな影響を及ぼしているという。ここ数年に至っては2~3倍にも跳ね上がったと話す千さんは、製品の品質を維持するために様々な検討を重ねているそうだ。

「日本で流通しているごまの99%は海外から輸入されています。ごまのルーツはアフリカで栽培には暖かい地域が適しています。日本では、鹿児島県の喜界島をはじめ暖かい地域で栽培されています。近年では気候変動や高齢化により国産の収量は減っています。また、海外でも金ごまの主産



1階には「山田製油」のセレクトショップも併設



千 裕子さん(左)とメイン調理スタッフの黒澤 典子さん(右)

地であるトルコの大地震の復興やアフリカの国々での内戦、治安悪化から流通に影響を及ぼしています。また、デフレ下にある日本では高い原料が買えないにもかかわらず、品質の要求が高く、中国や韓国から『買いまけ』しているのが現状です。当社だけでなく、輸入作物を主原料としているメーカーは常に世界情勢を把握する必要があります。このような状況下において、当社も品質の高いごまの仕入れには苦戦を強いられています。『ごまかしなしのごま油を作り続ける』ためには、品質の良いごまを仕入れることが何より重要です。近年の原材料の高騰により価格改定せざるを得なかったことは苦渋の決断でしたが、私たちの想いに賛同してくれるお客様が居てくださることに心から感謝しています。

桜沢如一氏から初代山田豊が引き受けた『世のため人のため』という想いは、創業から90年経った今でも色褪せることなく受け継がれています。今後は私たちと同じようにお客様の健康を願いながら信念を持って製品づくりに取り組んでいる人たちとコラボレーションができれば嬉しいです。

『ゴマクロ サロンの食』を通じた発信がきっかけとなり、健康で笑顔溢れる未来を創造していきたいと思っています」

※本記事の内容は2024年9月21日現在のものです。

### INFOMATION

住所:京都市中京区神明町67-3 (御池新町通り南東角)

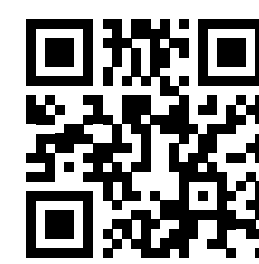
TEL:075-257-5096

営業時間:ショップ 11:00~18:00

カフェ 11:30~18:00 (L.O.17:00)

定休日:月曜日

※料理の価格や料理教室、講座などの詳細は下記よりご確認ください。



gomacro Salon(ゴマクロ サロン)  
<http://gomacro.jp/cafe/>



# 正食医学所感

vol.7

骨粗しょう症(前編)

「マクロビオティック和道」主宰 磯貝 昌寛

Adobe Stock

## 本来のカラダ

体はもともと、骨が豊かと書いて「體<sup>からだ</sup>」であった。私たちの骨は体の基礎中の基礎であって、骨がしっかりしていないと日常生活を送ることが難しい。

高齢化社会では、私たちの骨の問題も必然、多くなる。私のところにも骨粗しょう症の相談は多い。昨今では、骨粗しょう症から背骨を圧迫骨折し、一人での生活がままならなくなって和道に滞在して治療をする人も増えてきた。マクロビオティックを実践していても、骨粗しょう症になる人とならない人がいる。多くの人を診ていると、骨が豊かであり続けるためにはマクロビオティックの実践にもコツがあることがわかる。

これはマクロビオティックに限ったことではないが、骨粗しょう症になる人に共通していることの多くに運動不足があげられる。骨は刺激すればするほど強靱になる。縄文時代の人骨は多くの場合、現代人の骨に比べて倍以上太いものが珍しくないという。骨への負荷が現代人に比べて

倍以上あったということらしい。骨粗しょう症は車社会の産物の一つと言っても言い過ぎではないだろう。車は便利であるが、ほどほどの利用にしなければならない。車だけではない。運動不足は、現代生活を普通に送っていると、ダレでも陥るワナのようなものである。

## 骨が貧しくなる食と生活

先日、和道に滞在した圧迫骨折の人は、40年来食養を実践してきた60代の男性であった。彼の仕事はデスクワーク中心で、月に数回夜勤があったという。東京在住であったので車には乗らなかったようであるが、運動は通勤の徒歩くらい。家も職場も駅から離れていたため、それなりに歩いてはいたというが、縄文人や江戸人であったら家の前をほんの少し歩いた程度であっただろう。

夜勤や屋内のデスクワークというのは、日光不足にもなるので、骨代謝にはマイナスである。運動不足と日光不足は骨代謝だけでなく、自律神経も乱す。私も苦学生であった若い頃は、夜勤の仕事もしたことがあるが、食養生生活での

夜勤はひと工夫もふた工夫も必要であることを実感した。本来は眠るはずの夜に起きて活動するというのは、陰陽で考えると相当陽性でなくては動けるものではない。夜行性の動物の多くが肉食(雑食も含めて)であるのを考えるとよくわかる。栄養学的には、夜の活動は私たちの体の中で脂溶性ビタミンであるビタミンA・D・Eなどをより消費するという。脂溶性ビタミンは水溶性ビタミンに比べて陽性である。夜という陰性な環境では、陽性な食物をいただかないと活動できるものではない。

現代社会の行き詰まりを考えると、健康革命を起こさなければならぬと思う。圧迫骨折の彼の仕事は流通業であったが、現代の物流を支える問題点が、こんなところにも出ているのである。ネットで注文したら次の日にモノが届く、という裏側には人間の健康問題が孕んでいることを肝に銘じなければならない。

運動不足と日光不足という条件が大前提にあると、いくら骨が豊かであった人でも、年月とともに少しずつ骨が脆くなっていく。そして、骨が弱くなっていく人たちに共通する食生活もある。その一つがコメ不足である。おコメのご飯が少ないのである。ご飯の代わりに麺やパンなどの小麦製品が多いのも特徴である。運動不足は消化力の低下を招き、結果、おコメを噛むよりも麺ややわらかいパンの方が食べるのがラクなのだ。その他では、味噌や漬物などの発酵食品不足。海藻や乾物などの食養食品の中では陽性な食品の不足もある。運動不足と日光不足は、腸の機能を低下させ、消化吸収力、免疫力、判断力などの力が奪われていくのを骨粗しょう症の人たちを診ていると感じるのである。

## 骨粗しょう症は体が陰性化しているシグナル

マクロビオティックを実践していても骨粗しょう症になる人とならない人がいる、と最初に触れたが、その違いは体質を考慮せずに一様なマクロビオティックを実践してしまったことではないかと思う。

マクロビオティックは菜食を基本としているが、体質や家庭状況によっては動物性食品が必要な人もいる。陰性体質で、植物性食品だけでは体を陽性化できない人がいるのが実際でもある。マクロビオティックの料理法で植物性食品を陽性化して人間のたんぱく質やカルシウムに変化しやすいように調理できればいいのだが、なかなか難しい人もいます。長年マクロビオティックを実践していても、高齢になって料理そのものが億劫になる人も少なくない。



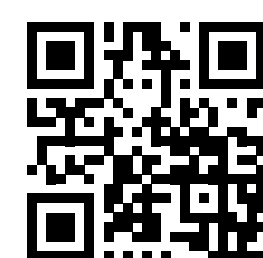
動物は陽性で生まれて陰性で亡くなっていく。陽から陰へ変化していくのが動物である吾々人間の宿命である。骨が脆くなる骨粗しょう症は、体が陰性化しているというシグナルである。

大家族で暮らし、若い世代が料理を担い、陰性化したお年寄りに陽性な料理を供することができたならなんと幸せなことであろうか。しかし、現実はそのような家族は現代では少ない。年をとり、陰性化した状態では長年マクロビオティックを実践してきた人たちも少量の動物性食品が必要ではないかと思う。遺伝的に食べてきた動物性食品がいい。海に囲まれた日本で遺伝子を継承してきた日本人であれば、小魚との相性がいい。(つづく)

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7回 | 紅麹サプリメント中毒に思う 渡邊 昌

日本の発酵食品は健康長寿に貢献してきたが、最近起きた紅麹サプリメントによる中毒は麹食品全体に風評被害を及ぼすものです。日本は味噌、醤油、納豆、日本酒や焼酎など発酵・醸造食品の宝庫ですが、それらは黒麹、白麹、黄麹の3種類の放線菌によるもので、「日本麹カビ」として知られます。紅麹も日本麹と同じ子囊菌門のユーロンチウム目に属しますが、そこから分かれてモナスカス科とアスペルギルス科になりまったく別の麹となります。

紅麹は中国の紹興酒や沖縄の豆腐のように使われてきました。日本麹はコメに種麹を植えて約3日で麹になります。さらに5日発酵させると表面に大量の胞子をつくります。種麹屋ではこの胞子から一個ずつ優秀な胞子を選んで優秀な種を継代しています。これに対し小林製薬は赤い色素をとるという名目で40年ほど前から製造を始めましたが、培養日数を50日にも伸ばして特殊な成分の抽出を目指しました。それが雑菌の侵入を容易にし、アオカビが共存す

るようになり、ずさんな生産管理体制が不良製品の出荷をもたらしたと思われます。

小林製薬の紅麹の成分を含む健康食品を摂取した人が腎臓の病気などを発症した問題で、この健康食品を使っている紅麹原料の供給先は52社にのぼり、原料はこのうちの複数の卸売り業者を通じてさらに別の企業に販売されていることがわかりました。多くの一流食品メーカーも含まれていたのでビックリです。

紅麹原料の出荷先だった225社のうち、5社の5製品について、健康被害が報告されているが、1日あたりの紅麹の摂取量は100mgを超えていたことが明らかになりました。

小林製薬は3月22日にこの成分を含む健康食品の自主回収を発表し、紅麹の供給を受けていた数社も追従しました。回収サプリメントは、「紅麹コレステヘルプ(45粒 15日分、90粒 30日分、60粒 20日分)」、「ナイシヘルプ+コレステロール」、「ナットウキナーゼさらさら粒 GOLD」の3つです。

大阪府は全国の保健所に聴き取り調査を行い、5月15日、厚生労働省と健康被害を訴えた約2,050人についての分析結果をまとめました。発症の月がわかった1,467人については2023年11月から2024年の3月までに発症した人が全体の7割にのぼりました。一日摂取量は使用方法の通りが1,684人(82%)、少量が257人(13%)、過量が22人(1%)、その他12人(1%)、不明75人(4%)でした。併用している他の健康食品は「あり」は1,015人(50%)、「なし」が944人(46%)、不明が91人(4%)でした。死亡は5人でしたが、6月28日に小林製薬は「紅麹コレステヘルプ」の関連が疑われる死者があらたに76人判明したと発表しました。

症状としては浮腫(むくみ)、頭痛、倦怠感(だるさ)、食欲不振、吐気・嘔吐、動悸・息切れ、めまい・ふらつきなど、尿細管障害によるファンconi症候群を呈する者が多く、外来治療のみ57%、入院後の回復5%、腎機能などの障害が残った人が3%でした。医療機関を受診しなかった人も35%いました。

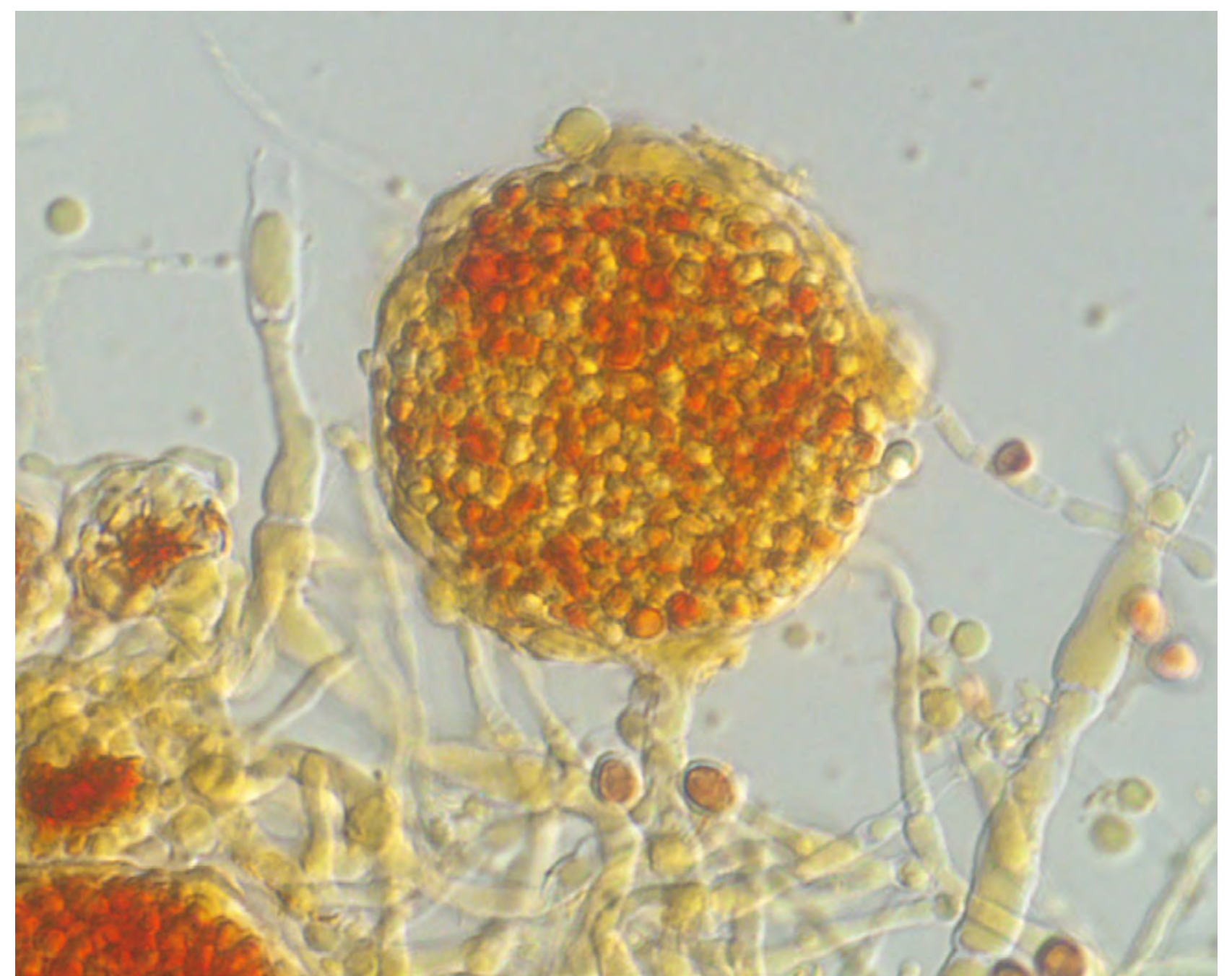
治療の多くはステロイド剤でしたが、著しく悪化した腎臓機能を一時的に補うため、血液透析を行う場合もありました。このように多くの患者が出たのは小林製薬の情報公開が遅れたことでもあります。同社が腎疾患の症例が出たことを最初に把握したのは2024年1月15日でしたが、社会に発表したのは3月22日であり、リスク情報を公開するまでに2ヵ月も費やしたのです。

さらに同社の紅麹サプリをめぐる問題で、青カビ由来の「プベルル酸」が混入した可能性のある紅麹原料を含む製品を、2社の企業が販売していたことが分かりました。

紅麹は中国や台湾では古くから食品の着色料として使われてきました。また紅麹のロバスタチンという成分にはコレステロール低下作用があり、紅麹由来の健康食品が多く販売されてきました。「紅麹コレステヘルプ」は何百万錠も販売したようです。

一方、紅麹にはシトリニンという毒素を産生する株があり、腎臓の病気を引き起こすおそれがあります。

シトリニンの無毒性量は20ug/kg体重であり、腎毒性の懸念のないレベルは不確実係数100をかけて0.2ug/kg体重/日になります。ヨーロッパでは紅麹による健康食品の健康被害が報告されていて、健康食品に含まれるシトリニンの基準値を2mg/kgに設定しています。フランスでは医師に相談してから、スイスでは紅麹を成分とする製品は売買が禁止されています。米国は2021年紅麹を含むロバスタ



ベニコウジカビ

kobayashi-vs.co.jp/benikoji/

チンは深刻な副作用をきたすおそれがあるとして、販売を薦めていません。

小林製薬によると紅麹製品にシトリニンは含まれていず、その代わりにプベルル酸が発見されました。

国立医薬品食品衛生研究所は5月28日、被害情報のあるロットのみプベルル酸と他の2種類の化合物を特定。プベルル酸は和歌山、大阪の両工場から採取したアオカビが産生、他の2種の化合物は紅麹菌との共培養によりモナコリンクが修飾されて生産されたと推定しました。

機能性食品は8,000種以上が登録されていますが、自然の食品から有効成分を抽出・濃縮して含む場合には予期せぬ危険があるということを証明してしまいました。まして多くの企業が原料供給をうけて製造する場合には被害がどこまで広がるのか把握できません。安易にサプリメントに手を出すのではなく、正食に則って、自然の食品を基礎にした食事で安全を確保したいものです(※1)。

※1: Shaw Watanabe. "Medical Foods: Beyond the Functional Food Claim". Acta Scientifica Nutritional Health 8.2 (2024): 37-40.  
<https://actascientific.com/ASNH/pdf/ASNH-08-1346.pdf>

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7回 | 改めて食と農の関係性を模索する 元田 覚美



## フラワリッシュ流就農術

「フラワリッシュ」は、奈良市鳥見町とりみちょうのカフェにてランチ・弁当販売及び、マクロビオティック関連商品の販売、料理教室の開催、各種講演会等の活動を行っています。

2009年より「環境勉強会」を毎月開催し、「One peaceful world」などで活躍された故・大場淳二先生、正食クッキングスクールの岡田昭子先生、日本CI協会元会長の故・勝又靖彦先生をお招きし、連続で講演会を開催させていただきました。また、年1回、各方面の先生をお招きして、講演会を行い、食の大切さについて学んでまいりました。そのような活動の中で、「食と健康財団」理事の道見重信先生どうみしげのぶより、日本の文化とお米のお話をお聞きし、お米の大切さを痛感し、農を始めることになりました。

それと同時に、「引きこもりの人が農作業をして、そこで採れたものを食べているうちに社会復帰する」というお話を聞いたこともきっかけとなり、2013年からスタッフ所有の土地で畑をスタートさせることになりました。

翌年からは知り合いの方の土地500坪をお借りすることができ、土地を耕して、大豆を植えました。種は、兵庫県三木市で先祖代々の種を受け継いで育てている方から分けてもらいました。大豆を植えることにしたのは、岡田昭子先生から、日本人はお米と大豆で生きてきたことと、日本で採れる大豆は、輸入されたものとは違うという話をお聞き

したからです。その年には大豆が23kg採れ、87kgの味噌を作ることができました。

## 天理農園での挑戦

2017年からは、奈良県天理市で畑1反と稲作1反を始めることになりました。知人の方が、田んぼを何枚も所有しているのですが、息子さんとお母さんの二人なので管理できず、自分たちが食べる分だけ作っていました。それ以外は自己保全管理の田圃(※1)になっていて、その土地をお借りすることになったのです。山手に近く、自然が広がるステキな場所です。

天理農園では自然と調和した農を行おうということで、無農薬、無化学肥料を基本として栽培を行っています。自然と対峙するのではなく、植物の力を引き出し、土の微生物に助けをもらう農を心がけています。具体的には以下の通りです。

- ① 畝を高くし、排水溝を作り、水はけの良い畝を作る
- ② 最初は植物性堆肥(竹炭・籾殻燻炭・糠・油粕・EM菌ボカシ)を畝に投入し、さらに干し草を置き、土を乗せ、ビニールマルチでカバーし、約2か月で糸状菌を発生させて野菜の種を蒔く、または苗を植える
- ③ その後3~4年は無肥料で継続栽培、栽培の都度追加で干し草を置く(草マルチ)、蠣殻石灰を必要に応じて使用
- ④ 家庭用生ごみをEM菌ボカシと混ぜて発酵させ、堆肥として活用する

- ⑤ 雑草はなるべく抜かず、根元で刈り取り、草マルチとして使う
- ⑥ F1種ではなく、在来種の種を使用し、成長した野菜の一部を翌年の種として採種、保存する(種の図書館)

## 土を整えることの大切さ

苦労したのは、お借りした田圃は親子二人で管理しきれず、除草剤を撒いていたせいで土地が痩せており、作物を育てるには大量の植物と有機発酵堆肥と優良微生物を入れる必要があったことです。「菌ちゃん農法(※2)」の吉田先生をお呼びしたり、自然農を行っている方のところへ勉強に行ったりしつつ、この土地と気候に合った方法を模索し、土を整えてきました。畑では大根、小松菜、玉ねぎ、南瓜、里芋、蕪、ごぼう、さつまい、トマト、きゅうり、へちま、苺など様々な種類の野菜を育てています。

2020年から作付面積を2.7反に増やした田圃では、苗は購入していますが(籾消毒済)、栽培期間中は農薬、除草剤を使用せず、お米を作っています。竹を切ってきて、収穫後の田んぼで竹炭を作ります。その炭と「えひめAI」(ヨーグルト・ドライイースト・納豆・砂糖を合わせる)と糠を田んぼに入れます。そうすることで、土壌の微生物を活性化させ、土地の循環サイクルを促進し、良質な土壌に改善し、植物の成長を促進させる効果があるそうです。

炭は水路入口に置き、田んぼ全体にも撒きます。炭を入れることで水が澄み、カブトエビが多く発生し、栽培中の雑草も中央付近に少し生えるくらいです。通常はジャンボタニシを害虫とみなし、椿油粕を撒いて絶滅させますが、田植え直後は浅水にして若い稲苗を食べないように動きを止め、稲苗が定着し、大きく硬く育ったところで深水にし、若い雑草を食べてもらいます。また米ぬかを撒くことで日光を遮断し、雑草の発芽・発育を抑えます。7月頃には中干を経て深水にし、「えひめAI」を入れます。この方法で根が深



竹炭作り



籾殻燻炭作り

く張り、強い稲になり、全国的にウンカの被害が拡大した年にも全く殺虫剤を使っていないのにも関わらず、被害はありませんでした。食味値を測定した結果、83でおいしいお米を作ることができました。参考までにスーパー品は約60~65(標準値)、70以上が美味しいレベルだそうです。施肥しないので収量は少ないですが、その分生命力の高いお米(メタボリックなお米ではない)なのではないかと思っています。生命力の高い食べ物を食べれば元気が出ます。また微生物が住む土に触れて、植物と対話すれば、幸福度が上がります。

## 自然との一体感が心の安心に繋がります

田んぼに入って農業用重機のポスター撮影をしておられる写真家が来られた時、「色々な田んぼの土の上に立ちましたが、ここの土は全然違いますね」と褒めてくださいました。都市に住む人には特に、土のエネルギーを感じられる場所が必要なのではないかと思います。身土不二の意味の深さを感じます。

今後天理農園では、食と農を身近に感じてもらえるような場所にしていきたいと思っています。予定としては貸農園の開設、農作業のお手伝いを募ってそこで採れたものを料理して食べるといったコミュニティ作りをしたいと思っています。他にも良いアイデアがありましたらご意見いただけますとありがたいです。

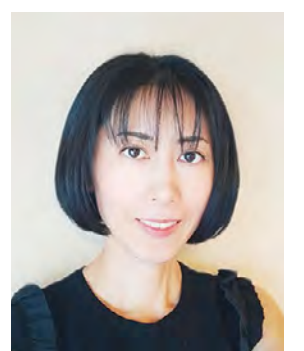
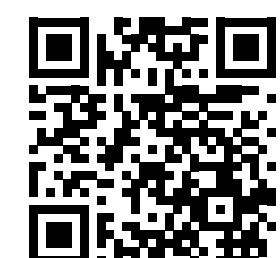
※1:自己保全管理:耕作可能な状態で管理され、作付けしていない状態の農地

※2:菌ちゃん農法:有機農法家 吉田俊道氏が提唱する農薬や化学肥料などの人工的な農業資材を使わずに、病害虫を回避し生産する農法

もとださとみ

大場正食料理教室にてクシマクロビオティックインストラクターを取得。株式会社フラワリッシュを設立、カフェや料理教室の運営、講演会開催などマクロビオティックの普及活動を行う。現在は料理教室の講師活動で自身の体験を伝えている。一男一女の子育て中。同志社大学卒。

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





# はじめ塾レポート

vol.7 体験学習旅行

和田 正宏

はじめ塾では1年間に1~2度、体験学習旅行で人に会いに行きます。はじめ塾の日常の活動でも各分野で活躍されているゲストに出会う機会が数多くあります。しかし、それは自分達のフィールドであるいわばホームでの出会いです。体験学習旅行での人との出会いは対外試合のようなもので、相手のフィールドであるアウェイでの出会いとなります。慣れない環境は子ども達のアンテナがより敏感になります。そして体験は映像や話からだけでは得られない実感を得る大切な機会となります。

今年、コロナ禍以降初めて海外への旅行に行きました。行き先はタイで、目的はバンコクにある「100 Tonson Foundation」のギャラリーでタイのアーティストのウィットさんが行っている「Planetary Seed」への参加です。到着してすぐにギャラリーでウィットさんの作品を直接体験しました。それからギャラリーの作品の中で、「Planetary Seed」のための大きな松の絵をタイの子達と一緒に描きました。互いに言葉での意思疎通が不自由なまま子ども達は3グループに分かれ、それぞれが大きな松の枝を描きました。その後みんなで幹を描くことで全く趣の異なる枝が一つの木になる不思議な体験をしました。タイの子達と塾

の子達は子ども同士すぐ意気投合し、来年は日本で塾の合宿と一緒に参加しようと約束していました。日本での再会が楽しみです。

タマサート大学のラボでは日本人アーティストの永岡大輔さんの作品「球体の船」制作に参加しました。大学教授のピティさんの指導で彼のラボでのカヌー作りと球体の船作りをし、実際に大学の池でそのカヌーや球体の船に乗りました。ここでピティさんから一貫して伝えられたことがあります。それは「指示をしない」というもので、自分で探し、自ら相談し、自分で決めることに取り組む姿勢です。また、校内中に「Thammasat For People」のメッセージに溢れているのには嬉しさすら覚えました。子ども達に自分達の立ち位置を伝え続けることは人を育てる上でかなり大切な要素だと考えています。しかし、それを強要しては子どもは育ちません。この大学は、その絶妙な距離感が体現されている学びの場だと感じました。国内のトップクラスの大学であるからこそかもしれませんが、人の育ちの場の理想が詰め込まれているような大学に羨ましさを感じました。

次に世界中で公演を行っているモラドコマイの子ども達と生活を共にしながら舞台表現を学ぶ体験をしました。



朝4時には自主稽古が始まり、5時から真っ暗な中厳かに稽古が始まります。稽古の後、責任者のタンさんが「今こしかないから、今に全力を尽くそう」「自分の為だけではなく人の為に」「今、自分は幸せにいるべき」との話をしてくださいました。この理念や哲学に基づいた舞台表現の教育の場を展開しているのです。そして現場の指導者のトップであるガイさんは、子ども達を先導したり、引っ張っていくのではなく、問いかけることで子ども達自身がさらなる高みを創り上げていく助けをしていました。その結果17歳のシャドク君は東西問わずあらゆる楽器を楽しく演奏し、歌い、踊り、素晴らしい演技を披露するだけでなく、次のヨーロッパ公演での舞台のディレクターを果たすまでに育っていました。人は育てるものではなく、育つべきものなのだと改めて実感させられ、その教育の結果にも出会える貴重な体験でした。彼らも来年来日するので、日本での再会が楽しみです。

カヌーのパドリングもしましたが、単にパドリングを楽しむだけの体験ではありませんでした。川からしか見られない空芯菜の栽培や農園の様子、おばあちゃんが対岸へ小舟で買い物に行く姿等々のその地の生の生活を間近で見ました。その時にできたご縁で急遽タイのフルーツ農園を訪ねました。タイは自然農が盛んで、この農園以外でも除草剤を使用している場所すらほとんど見かけませんでした。僕らが訪ねた農園ではポメロや桑の葉茶、ココナッツ、マン

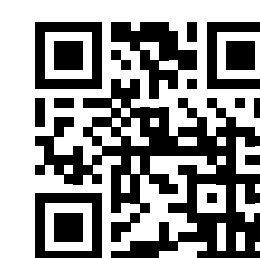
ゴー等を栽培していました。そこは、すごく美しくまさに夢の世界のようでした。除草剤のような暴力的な力はどこにも働いてる様子がなく、このご夫婦の望む農業と環境が無理なく共存していました。彼らの無理のない姿から、自然農は単に価値や食べ物の安心を生み出すだけのものではなく、生産者自身も安心できる生き方の選択であるのだと強く感じました。このような農業のあり方は、これからの世界に今まで以上に必要になることでしょう。こちらで子ども達は桑の実と山ほどのポメロをお腹いっぱいになるまでご馳走になり、さらに山ほどのお土産だけでなく、素晴らしい時間と体験をいただきました。

ワット・ポーやカンチャナブリ等の観光もしましたが、それ以上に子ども達の心に残っているのはお世話になり、体験を共にした方々との思い出です。この経験や想いが人と繋がることの悦びに溢れた人生を彼らが目指す道標になってくれることを願っています。

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/>





— 40-nen mae karano Rômazist no Kotoba — Sakurazawa-Yukikazu  
 — 6 — Rômazi-undô wa donna Hôkô ni nobirubeki ka?

Motiron sono honraino Dai-mokuteki (Sekai-seihu) ……… Rômazi-undô Sôsisya no Mune ni hukaku himerarete ita kono ôkina Yume o tenkaisuru tameni ippo zensinsubeki de aru.

Korede koso Rômazi-undô Sôsisya mo yorokonde kureru.

Eigo mo Esperantogo mo Huransugo mo ôini toriireyô.

Esperantogo no saikinno Sekai teki-hatten wa subarasii deha nai ka !!!

Horobi-yuku Kana, Hirakana, Kanzi mo kono Daimokuteki no tameni yakudatu nara motiitemo yoi.

Mô Rômazi no Syôri wa ketteisita no da kara.

Sekai no siranai Hitobito, horobita kuni no Gunkoku-syugisya no Dorei no Haizangumi o hayaku kyôiku suru tameniwa, Kana mo Kanzi mo, Yaku ni tatu Han’i dewa ôini motiite yoi, Senden no Dôgu da.

Sore yori taisetuna Sigoto ni Tikara o ireyô Sore wa takusan aru !

Rômazigakino Syuppanbutu o dosidosi dasu koto. Tadas commercial value no aru mono de nakutewa dame. Yusyutu dekiru Mono de nakutewa dame. Sekai o Aite ni sinakutewa dame. Hanasikotoba de, dekirudake Kanzi o motiinai mono ni kagiru.

(Watakusi ga yakusita GHQ suisen no Wesley Dennis no “Flip” no yôna mono wa, Eigo to Rômazigaki-nippongo o iretara, Amerika emo Eikoku emo yusyutu deki, made in U.S.A. yori 50% mo 70% mo yasuku dekiru.)

Ehon wa subete Eigo o ire, Rômazigaki to suru koto de Sizyô wa senbai nimo nari.

rômazigaki no Market no Semasa o nageku no wa Simaguni-konzyô no Dorei no Ikinokori dake de aru hazu da.

Daga, kore o yaru niwa, mazu mukasino semai, semai “Kara” kara nukedasi, hiroi Sekai o hakkiri mikiwameru koto ga kanzin da.

Tumari ketina Ideology o nugisutete, hiroi ôkina Sekaikan o motanakutewa dame. Kore wa Tôyô no Tokusan da.

— 40年前からのローマ字主義者の言葉 — 桜沢如一

— 6 — ローマ字運動はどんな方向に伸びるべきか？

もちろんその本来の大目的(世界政府)…ローマ字運動創始者の無念に深く秘められていたこの大きな夢を展開するために、一步前進すべきである。これでこそローマ字運動創始者も喜んでくれる。

①英語もエスペラント語もフランス語も、大いに取り入れよう。エスペラント語の最近の世界的発展はすばらしいではないか！！

滅びゆく②カナひらがな、漢字もこの大目的のために役立つなら、用いてもよい。もうローマ字の勝利は決定したのだから。世界の知らない人々、滅びた国の軍国主義の奴隷の敗残組を早く教育するためには、かなも漢字も役に立つ範囲では大いに用いてよい。宣伝の道具だ。それより大切な仕事に力を入れよう。それは沢山ある！

③ローマ字書きの出版物をどしどし出すこと。但し商業的バリューのあるものでなくてはだめ。④輸出できるものでなくてはだめ。世界を相手にしなくてはだめ。⑤話し言葉で、できるだけ漢字を用いないものに限る。(私が訳したGHQ推薦のウェズレー・デニスの”フリップ物語”のようなものは英語とローマ字書き日本語を入れたら、アメリカへも英国へも輸出でき、メイドインU.S.A.より50%も70%も安くできる)絵本は全て英語を入れ、ローマ字書きとすることで市場は1000倍にもなる。ローマ字書きのマーケットの狭さを嘆くのは、島国根性の奴隷の生き残りだけであるはずだ。だがこれをやるには、まずむかしのせまいせまい”殻”から抜け出し、広い世界をはっきり見極めることが肝心だ。つまり、けちなイデオロギーを脱ぎ捨てて、広い大きな世界観を持たなくてはだめ。これは東洋の特産だ。『RÔMAZI SEKAI』1950.1.1 40巻1号 12p～13p Roomazi Sekai o yameyo !より ※かな漢字文への移し、太字部分と数字の付加(①～⑤)は読み手(筆者)。

※本稿を記すにあたり、桜沢資料室関係者各位、安藤耀顔(泰弘)様、ゆり様ご夫妻には参考資料の閲覧と多くのご指南をいただき、深く感謝申し上げます。

## はじめに

桜沢如一の多種多様多大な活動の中、特に初期に力を注いだ「ローマ字とやまとことばのよみがえり運動」の認知度はあまり高いとは言えず、その実態と再評価についても目にする機会は少ないように思います。私も桜沢如一資料室の保存整理、電子化活動に携わるに伴い、また先輩方のお話を伺うにつれてその存在を知りつつも、言葉の習慣を変えるのは難易度が高い…と棚上げするばかりでした。しかし今回のきっかけ(個人的体感と執筆)に伴い「現代の私たちにローマ字運動はどのような意味、あるいは「価値があるのだろうか？」また「今、ローマ字表記の広がりが必要だとするならば、日本語を読み書きする人々にどのような説得力を提示できるのか？」を考察してみました。

## ローマ字を「体感」してみると

まずは先入観なく桜沢が編纂したローマ字詩集『NIPPON-SISYŪ』に収められた矢野峰人の短い詩を、どうか「音読」で味わってみてください。いかがでしょうか？ローマ字は

### 【KI NO HOMEUTA】

Yano-Hôzin.

Yoru no  
Yonaka no Tôriame  
Para-para-ame no  
Kakekkura.

『NIPPON-SISYŪ』156p

たとえPCやタブレットのかな漢字変換で毎日のようにお世話になっている方々でも読むには慣れが必要で、最初は幼児がひらがなを追っていくようなたどたどしい読みにならざるを得ません。結果おのずと言葉のひとつひとつの粒を、ゆっくりと注意深く扱うようになります。また日本語の母音と子音の規則正しい音の成り立ちが意識できることから、発声がよりクリアとなります。声帯は空気を震わせ、同時に脳や心臓、体全体に波動を伝えます。それはまるでDNAをダイレクトに呼び覚ます、強力な手段のように思われます。

ある人にとっては言葉の奥深いイメージが表出し、各々の様々に異なる、これまでの人生の在り方や経験、学び、祖先からの資産などが絡み合いつつ統合され、あざやかな情景となって展開されることでしょう。

ある人にとっては言葉の奥深いイメージが表出し、各々の様々に異なる、これまでの人生の在り方や経験、学び、祖先からの資産などが絡み合いつつ統合され、あざやかな情景となって展開されることでしょう。

## ローマ字運動の概要と主張

桜沢は『YOMIGAERI』創刊号の巻頭言「Hazimeno kotoba 言葉は心の花」の中で「やまとことばのよみがえりはあらゆる喜びの表れである」として大和言葉の歴史とその豊かさ、気高さを讃えた上で、さらにそのわかりやすさ、すなおさが漢字の同音異義語の問題を解決し、ローマ字表

記に適した、漢字に置き換わるに相応しいものとして言及しています。当時のローマ字推進派の主張の概要は[1]日本語本来の端的で美しい姿を取り戻す(漢字制限、廃止論/大和言葉のよみがえり)[2]幼児や海外の初学者の日本語習得が容易となる[3]外国語が習得しやすくなる(世界の多くの国はラテン文字(ABC)で表記している)[4]複雑な書き言葉や難しい漢字を操れる特権者のみが文学や政治を享受するのを防ぐ(社会改革、民主化)[5]外国との交流に適し、進んだ知識を素早く吸収できる[6]日本文化や日本語の紹介が容易になる[7]タイプライター等での扱いや電信もしやすい。

## 時代に応じた桜沢によるローマ字運動の実践プラン

『YOMIGAERI』運動のスタートから約40年後、桜沢は遅滞として進まないローマ字運動に対して、雑誌『RÔMAZI SEKAI』にて苦言と提言を発しています。その内容①～⑤は理想主義に走らず、かなり現実的具体的であり特に「かな漢字記述を排除せずローマ字書きと併存:②」また「外国語(の単語)はそのまま記述する(外来語のカタカナ表記の弊害対策にも):①」「目にする機会を増やし、ビジネスチャンスとせよ:③④」に驚きます。

## 現代社会での別視座からの意義と問題

最初に述べた“体感”から、大人やとりわけ幼児にとって、大和言葉+音読+ローマ字を掛け合わせたの習いは、イメージ想起、情操の発達、心身の解放や可能性、言葉への感受性、論理性や生きる力を高める手法としてかなり有効ではないかと考え及びました。また現状の問題としては、施策の不徹底により複数のローマ字記法が(日本語表記に最も相応しい訓令式ではなく、ヘボン式とその亜流、英語式など)社会にあふれてしまっている点が解決すべきこととされています。

## まとめ

桜沢の全ての活動は世界政府(世界平和と人々の幸福を実現)に通じ、ローマ字運動も例外ではありません。その活動の礎を巡り社会に築いていく一考察となりましたら幸いです。

くわやま かずみ

桜沢如一資料室司書ボランティア。10代よりヨガのご縁でマクロビオティックを知る。大学にて司書資格取得の後、卒業後はソフトウェアの設計と開発に従事、自社アプリケーションの技術営業を経て独立起業。2019年頃より資料室の活動に参加し、多くの資料から発せられる桜沢思想の圧倒的な熱量と貴重性を再認識しつつ、それらの保存、整理、研究者支援、広報活動を通して、自らもマクロビオティックの世界を探索し続けたいと考えている。松本塾師範科卒(4年制1期生)。



資料で歴史を振り返る

# 桜沢如一の 思想と生涯

第33回：中年期 ⑱

ナビゲーター：高桑智雄（桜沢如一資料室室長）



## 代々木西原の新会館



今回紹介する資料は、1952年（昭和27年）3月に横浜日吉から活動拠点を移した渋谷代々木西原にあった見事な洋風建築の会館の外観写真とその執務室で読書をする桜沢60歳の横顔です。この新会館は、部屋が32部屋もあり、桜沢は「オドロクばかりの整備ぶり、訪れるひとわみな、うつくしい、スバラシイとびっくりして、よろこんだりして下さる」と興奮を隠しませんでした。

桜沢とリマは、翌年1953年（昭和28年）10月にインドを皮切りにした世界行脚の旅に出てしまうので、実質わずか1年半の在宅でしたが、以後約5、6年の間、全国からさまざまなMI生が出入りし、桜沢の留守をあずかりながら、真生活協会・世界政府協会の活動は続きました。それらのMI生

の中には、河内省一（『サーナ』の編集）、箱崎論（『世界政府』の編集）、糸賀一雄（近江学園の設立）、沖正弘（沖ヨガの創始者）、天野慶之（農学博士）、山口卓三、菅本フジ子、山本祥園、松岡四郎、田中愛子などがおり、その後桜沢の弟子として内外で活躍する人材が集まりました。

桜沢は戦後、青年教育活動に力を入れ、YLC（横浜勤労大学）や日吉やこの代々木西原のMIを中心にPUD（無双原理大学）、ANS（A New School）などのセミナーを全国で展開します。特にANSは1949年に桜沢が第七天からの特別電話でひらめいたという「新しい学派の宣言」と謳われて始めたセミナーで、分析を主とする既成の学問のセオリーを飛び越えた自由で限界のない発想や議論が求められ、青年たちを鼓舞していきます。

そうした環境の中で桜沢の思想も深化していき、「宇宙の秩序」の7つのスパイラル、7つの法則がまとめられ、それらの秩序から生まれる人間が必然的に無限の自由、絶対の正義、永遠の愛を持っているという「人間の基本法」へと展開されます。ではなぜ、本来すべての人間が自由、正義、愛を持って幸福に生きられる筈なのに、この世の中にはそうは思えない不幸な人々がいるのか？桜沢は、それは「判断力」の問題だとし、その判断力を曇らせる現代の教育に対して、新しい教育論を展開する中で完成していくのが桜沢思想の真骨頂ともいえる「判断力の七段階」なのです。

## 判断力の七段階の成立

「判断力の七段階」が最初に出てくるのは、1953年(昭和28年)8月に発行された『コンパ』No.75-76に掲載された「幸福と最高の判断力—新しい教育—」という論考です。この中で、桜沢は日本の教育はドレイ人種を育てるものと批判し、新しい教育は最高の判断力(創造力)を持っている人間をつくることだとし、判断力には低いものから高いものまで7つの段階に分けられるとします。

1. 物理的判断力(キカイ的サムサとヒモジサ)
2. 感覚的判断力(クルシサ)
3. 感情的判断力(カナシサ)
4. 知性的判断力(ヨロコビ)
5. 感性的判断力(ウレシサ)
6. 社会的判断力(アリガタサ)
7. 世界観、宇宙観(フシギサ)

後に第5判断力が「社会的」、第6判断力が「観念的、思想的、イデオロジックな」、第7判断力が「最高判断力」などの多少の入れ替わりや表現が変わりますが、桜沢の思想は晩年まで、この「判断力の七段階」が柱となって行きます。

## 生理学、生物学的な根拠から生まれた判断力

桜沢は第1の物理的、機械的判断力は、司令部である第7判断力がこの相対世界に送り出したロボット無線自動操縦機に取り付けられたレーダーであると言います。そして、第2~6までの判断力は、第7判断力本部の判断の受信機であるが、その人の生理的状态によって雑音が多く入ったり、少なく入ったり、また生物学的(社会的)状態によっては、受信の範囲が狭くなったり、広くなったりすると言います。そして第1~6までの感受性、性能の善悪強弱は、すべてその人の摂る食物の適否によるとし、第7の性能、感度は、第1~6までの感度の合計であり、不思議と第7の判断力が身につけている人は、最大の実行力を持っていると結論づけます。つまり、最大の実行力は、最高の判断力なのであると。

桜沢の判断力で画期的なのは、それが単なる観念論ではなく、判断力の発育を脳の解剖学と結び付け、生理学、生物学的な根拠から論じている点です。例えば魚やカニは、小脳や間脳だけで生きているので第1、2判断力が長けている。そして人間がそれ以上の判断力を持っているのは大脳を持っているからであり、幸福(自由で平和な生活)をつくり

出す最高の判断力は大脳や間脳、小脳が過不足なく発達している時に実現するのだと。また、この大脳—間脳—小脳に関する考察は、単に知識的な理解ではなく、その生理学、栄養学、生物学、心理学、社会学的側面は、桜沢の40年の体験と実験と観察によってまとめられていると主張します。具体的には、食養法によって精神疾患や性格異常までも不思議と改善してしまう事例をたくさん見てきたということなのです。



## 桜沢のあたらしい教育論

第7の判断力は不思議の世界です。この世界に入った者は、何を見ても不思議に思い、その不思議の秘密を解くために、あらゆる難問を解き、あらゆる発明や発見をする者で、それがすなわち自由と幸福な一生を送るということです。しかし、桜沢はこれらの世界は、幼い子供は5、6歳頃よりみな見ていると言います。子供たちが「リンゴはなぜ落ちてくるのか?」「雨はなぜ降るのか?」「草の葉はなぜ青いのか?」などと質問するのがその証拠であると。

桜沢は「大人や学校や政府は、十年も二十年もかかつて自分のために役に立つ様な技術をムリニ子供につめこんでフシギを見る目を失明させてしまう」のだと言います。しかし、自然の力は、最高判断力を大脳を仮死状態にすることで生かして、いつか折があれば生き返る可能性がある。これを人間が意識して、初めから幼児の最高判断力を生かし、のぼし、みがきつつ正しい食でその判断力を曇らせないようにすることが新しい教育なのだ。

ここに判断力の段階と脳と食の関係性が見事に体系化され、「脳の構造の研究」(『コンパ』No.79)、「生まれるまでの君の伝記」(『コンパ』No.81)、「フシギな記憶力の詩人」(『コンパ』No.82-83)などの論考で桜沢のゆるぎない教育論として確立していくのです。

※プロフィールは11ページをご参照ください。協力:斎藤武次、安藤耀顔

# 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 (前編)

エルハート・ネッカーマン

2021年2月に桜沢如一資料室にドイツから桜沢如一が戦前に発行していた雑誌『むすび』に関する問い合わせメールが日本語で届きました。ネッカーマン氏は、ドイツの心理学者でありながらピアノ奏者でもあったヴィクトル・フレンスドルフの研究者です。

フレンスドルフは1913年に日本の音楽を学びに来日し、『志那民族性の研究(刀江書院/1941年)』という日本語の本も残すなど、日本や中国でさまざまな活動をする中で桜沢と交流を持ち、「フレーヌ」の名で『むすび』に度々紹介されていました。日本への留学や仕事で関わりの深いネッカーマン氏に、フレンスドルフと桜沢如一の研究の紹介を日本語で投稿いただきました。(編集部)

## はじめに

私は1973年にベルリン自由大学で中国学の修士号を取得しました。1974年から1977年までベルリン自由大学で准教授を務めていた頃、私は中国の改革教育者、陶行知(※1)の研究をしていました。1978年から1980年まで2年間の中国滞在中、西安外国語学院でのドイツ語教師の仕事の傍ら、この改革教育者に関する資料を収集し続けました。当時、私の学生だった黄冬君がこれに協力し、数年後、私の提案で彼はマールブルク大学で陶行知に関する博士論文を執筆しました。この論文の中で彼は、陶行知と友人で、名前を知行から行知に変えるよう陶行知を説得したウェストハーブというドイツ人について言及している。それは1998年のことでした。

19年後の2017年に、黄冬君からメールがあり、博士論文で言及されているウェストハーブという人物に関連する地名を尋ねられました。それが私のフレンスドルフ研究のきっかけとなり、それは今日まで続き、マクロビオティックの創始者である桜沢如一との関係の発見にも繋がりました。

まず、ドイツ人ウェストハーブの生い立ちを調べました。インターネットやその他の情報源のお陰で、ウェストハーブが1882年10月16日にベルリンでヴィクトル・エゴン・フリードレンダーとして生まれたことを知りました。ユダヤ人であった彼の父親はキリスト教に改宗し、姓をフレンスドルフに改名したそうである。1907年、ヴィクトル・エゴン・フレンスドルフがミュンヘン大学から博士号を取得したとき、カイル管弦楽団とのブルックナー交響曲第5番の指揮者として初めてアルフレッド・ヴェスタープ(Alfred Westarp)の名で登場した。当時英語で書いた文章では、hを付けてウェストハーブ(Westharp)と名乗っていた。25年間の中国滞在中、彼は威士赫、衛西琴、衛中、傅有任という名前を使用していました。

1938年末から1952年までの日本滞在中、彼は自身をVictor Frene(時々Victor Frêneと綴られる)と名乗った。そして彼が選んだ日本名は古野忠一でした。Freneの日本語のカタカナ綴りは一貫していませんでした。Fren(フレーン)と綴られることもあれば、Frene(フレーネ)と綴られることもあり、マクロビオティックの桜沢如一が発行する雑

誌『むすび』では、Fre-nu(フレーヌ)と書かれていました。かつて彼は雑誌『皇道世界』(Sumera World)の記事でアルフレッド・ウェストハープという名前を使用したこともある。

一貫性と簡潔さのために、この記事ではフレンスドルフという名前のみを使用することにします。

筆者がフレンスドルフの日本時代を集中的に調べた際、最初は英字新聞『ジャパントイムズ』や日本語雑誌『日本及日本人』などで彼の痕跡を沢山見つけました。また、鹿児島大学と東京の成城学園に所蔵されている山下徳治(※2)の遺書には彼に関する多くの資料を見つけました。しかし、私がフレンスドルフと桜沢如一との関係を知ったのはずっと後のことである。

## 二人の関係

どのキーワードで検索したかは覚えていないが、オンラインでフレンスドルフの新たな手がかりを見つけた。ヒットしたマクロビオティック雑誌『新しき世界へ』の1982年551号の桜沢如一の特集記事では、ヴィクトル・フレーヌ(V.フレーヌ)が詳しく紹介されています。

雑誌『新しき世界へ』には全文が掲載されてはいなかったが、桜沢が戦前に発行していた雑誌『むすび』の第78号と第79号の抜粋であることを知り、フレンスドルフに関する全記事を手に入る情報源を探ることを思いつきました。私はオンラインで、桜沢如一資料室という、コンタクトインターフェースを備えたアーカイブを見つけました。そこで私はこの資料室にメールを送り、第78号と第79号のフレンスドルフに関する全文を送ってほしいと依頼した。私のリクエストはすぐに聞き入れられました。

桜沢如一資料室長の高桑智雄氏は、第78号と第79号の該当箇所だけでなく、第80号(1942年11月)、第81号(1942年12月)、第82号(1943年1月)、第84号(1943年3月)、および第85号(1943年4月)からの抜粋も私に送ってくれました。驚いたことに、第81号と第85号にもフレンスドルフ自身の記事があり、第81号の2面と第85号の3面に『真生活運動の胎動』という記事が掲載され「使命を自覚し、日本精神の再現を図れ！」とあり、その中でフレンスドルフと桜沢如一の関係がしばらくの間は非常に緊密であった直接のおよび間接的な兆候を数多く発見することができました。

『むすび』の第95号(1944年2月1日)から、フレンスドル

フが日本国籍を取得し、1943年12月30日に松本君平(※3)の仲介で竹田アイ子という日本人女性と結婚したこともわかった。

『むすび』とその後継雑誌『コンパ』は、私のフレンスドルフ研究にとって素晴らしい宝庫であり、この点で協力してくれた桜沢如一資料室の対応に非常に感謝しています。

## 関係の範囲 ①

フレンスドルフと桜沢如一はどのように出会い、何が2人を結びつけたのでしょうか？

『むすび』第78号の「ゆきかず通信」の項で、桜沢如一は次のように書いている。「ヴィクトル・フレーヌ先生は中外日報で何度も取り上げられ、私は3年間彼を探していました。そして彼も長い間私を探していました。」この文は1942年に書かれました。言及された3年間を逆算すると、彼らが1939年に出会ったのは必然です。フレンスドルフは25年間の中国滞在を経て、1938年末に日本に帰国した(「帰国」という文言は、彼が1913年にヨーロッパを離れてから6か月間日本で過ごした故)。

1939年に2人が出会った機会については今後更なる研究が必要だ。そして、3年後に彼らがどのようなきっかけで再会したのかもわかりません。フレンスドルフは1939年から1942年にかけて英字日刊紙『ジャパントイムズ』に多くの記事を掲載しており、桜沢如一がフレンスドルフを知ったのもこの新聞を通じてだったのかもしれない。あるいは、桜沢如一が雑誌『日本及日本人』に掲載されたフレンスドルフの記事を読んで彼を意識した可能性もある。

桜沢如一とフレンスドルフの間には多くの接点があり、例えばフレンスドルフは中国滞在の間陰陽思想に深く関わっていた。そして桜沢もこの哲学に影響を受けていた。彼の無双原理の弁証法(Principe Unique)は、古代中国の陰と陽、つまり男性と女性の原理の概念に基づいていました。(2025年春号に続く)

※1: 陶行知(1891-1946) 中華民国期の中国の教育者・改革者・詩人

※2: 山下徳治(1892-1965) 教育学者。欧州、ソビエト連邦から教育理論の移入を図った

※3: 松本君平(1870-1944) ジャーナリスト、政治家、教育者、思想家。文学博士、衆議院議員

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。



## 鎌田 紘実

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。



## 胎児の世界

三木 成夫 (著) / 中央公論新社



今から40年ほど前の学生時代に、私は保健の授業として胎児発生に関する集中講義を受けました。「胎児は十月十日の間羊水に漬かり、子宮壁に響く母の血潮の音と心臓の鼓動の中で劇的な変身を遂げ、しかもその変身は、太古の海に誕生した生命の進化の悠久の流れを再演している。」という講義内容を、進化しながら変身していく胎児のスライドを見ながら聴き、最後は講義室一杯に鳴り響く子宮内の血潮の音の中で、驚きと感動で皆涙していました。

本書は、その講義をしてくださった解剖学者・三木成夫先生による、生命の記憶を巡る果てしない物語です。三木先生の専門は比較解剖学・比較発生学ですが、本書ではその枠に留まらず、生命のリズムや宇宙のリズムといった「いのちの波」に発展していきます。後半で述べられる「宇宙のリズムと私達の共鳴・共振」や「いのち」を生物のみならず森羅万象・地球・宇宙の全てに存在すると捉えている点は、陰陽調和の世界観とも通ずるものがあるように感じます。

奥様の希望で始まった玄米食や、大島の自然塩シンポジウムのエピソードなども含めて、壮大なる三木ワールドを是非読み味わっていただけたらと思います。

## 野菜の花写真館

植松 國雄 (著) / 敬文舎



日々、私たちの糧となってくれている野菜たち…ナスやキュウリ、かぼちゃなどは畑の傍で花をつけている姿を見ることが出来ますが、花が咲く前に収穫していただいってしまうブロッコリーや大根などは、花を愛でる機会になかなか恵まれないものです。

ある書店で見つけた本書は「180種、全部新鮮撮りたてです！」という帯をつけて輝いていました。五十音順に1ページずつ野菜の花と、蝶や蜂などの一緒に暮らしている昆虫が写っています。

写真の下にはみごとな解説文が8行にきっちり収まっており、食材としてお店に並ぶ姿のイラストも描かれています。凄いのは大豆で、「大豆の使いみち」という図式が示されていて、発酵・搾る・煎る・砕く…などでどんな食材になっていくのかが一目で分かります。

アスパラガスの花の穂のカーブを渡るてんとう虫や、純白の大根の花から飛び立たんとする真っ赤な羽のベニカミキリムシなどを見つめていると、心の奥底までほぐれて笑顔になってきます。一家に一冊、家族で楽しめる写真集です。

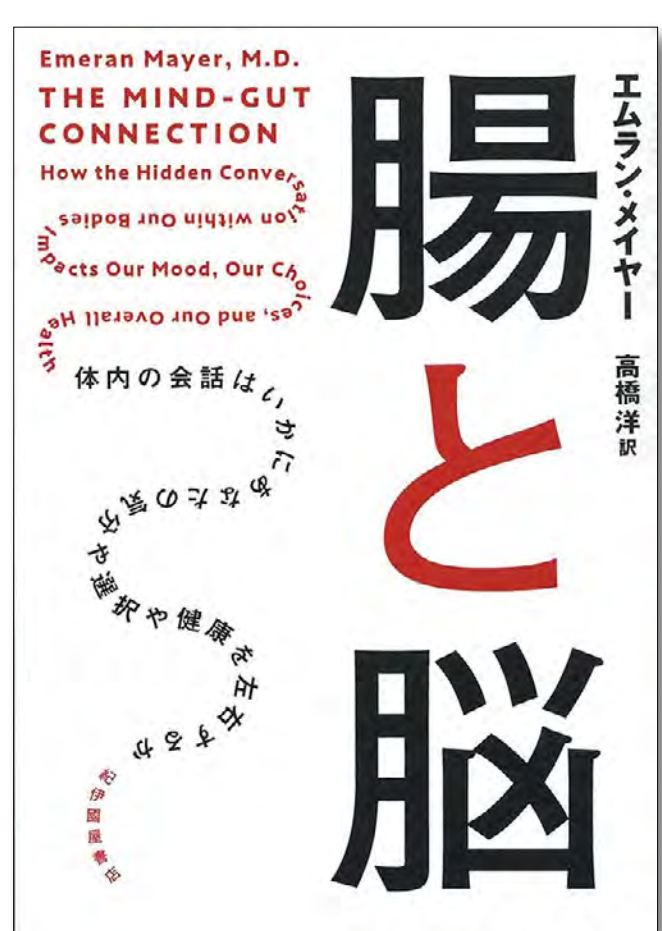
# 食堂



実践者におすすめの本 —

## 腸と脳

エムラン・メイヤー (著) / 紀伊國屋書店



20世紀初めまで単独で機能していると考えられていた腸と脳は、実は連携して機能していた。その後今日に至るまで様々な発見により特に腸の存在の重要度が増している。

腸は心の状態にも大きく関わっていると言う。ライフスタイルの影響を多大に受けながら脳と連携し、時には脳や中枢神経系の助けを借りずに働くことも発見されている。さら驚くことに脳内伝達物質のセロトニンはほとんどが腸内で生成され、90%以上は腸の上部に蓄えられていることが新たに発見されている。これにより、年々増え続ける自閉症スペクトラム障害やその他の精神疾患も腸内環境を改善することで、予防改善が期待出来ると記されている。特に興味深かったのは、腸内細菌の指示で日ごりの行動が決められているという実験。活発な性格のマウスの腸内細菌を大人しいマウスに移植すると活発になるという。想像するとフィクション映画でも作れそうである。

腸内環境を改善すると、将来的に心の安定が期待出来て、うつ病などの精神疾患の改善も視野に入れた試みもされていくことだろうと想像できる。それには食の見直しが不可欠。マクロビオティックの存在価値も高まるのでは、と考えるのは早合点でもない気がしてくる。

## 平沢 きよみ

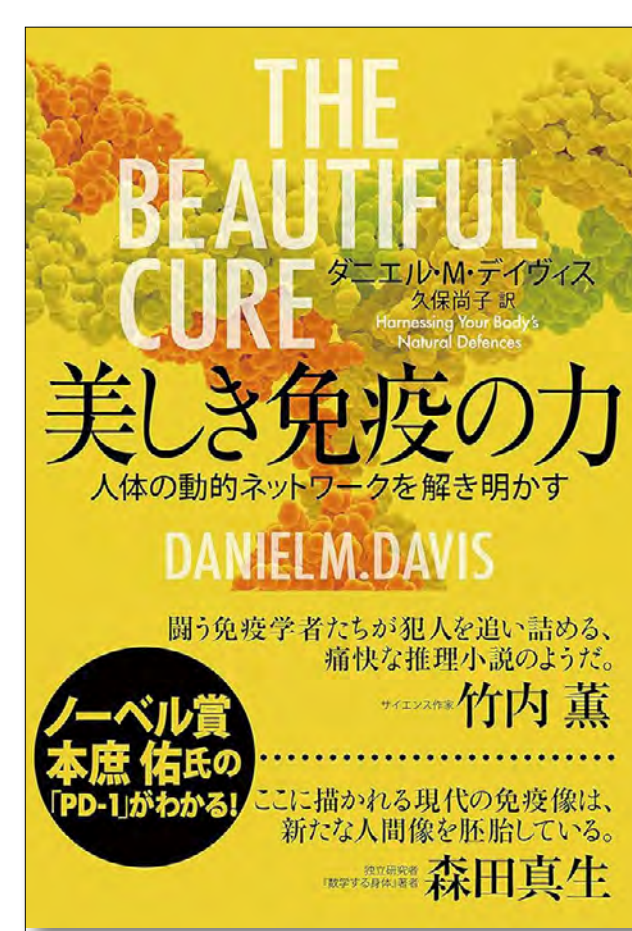
ひらさわ きよみ

マクロビオティック クッキングスクール リマ専任講師。リマにてベーシックコースや小売店セミナー、体験レッスンなどを通じてマクロビオティックの普及に努める。雑穀アドバイザー、食空間コーディネーター、准卓育インストラクター、統合医療コーディネーター、フラワーアレンジメントなど、多数の資格を持つ。趣味は歌舞伎鑑賞、美術鑑賞、読書。



## 美しき免疫の力

ダニエル・M. デイヴィス (著) / NHK 出版



ほんじよたすく  
本庶佑教授がノーベル生理学医学賞を受賞して、世界から改めて注目されるようになった免疫力。この本は今現在、多くの研究者が取り組み、解き明かそうとしている研究の現状をまとめて、さらにどんな分野で生かされているのかを知ることができる一冊。

免疫システムが身体に入ってきた異物を認識し、それにどう対処していくかを、他の機能と連携して次の段階につなげ、素早く効果的に異物を排除し、健康な状態に戻すための一連の働きを解説しています。さながらSF映画のワンシーンを観ているような気にさせられ、人体の神秘的な営みに驚きと感動を覚えます。

個人的には、ワクチンの効用について興味を持った。何故かは未だ不明だが、必ず水酸化アルミニウムを添加しなければ、ワクチンの効用は無いとのこと。アルミニウムは通常自然に代謝出来ず、体内に蓄積されると聞いたことがあるため、デトックス効果のある食品、生活習慣が大切なのだと考えさせられました。

さらに、最新の科学でも解明されていないことは多いのだと、改めて気付かされることになりました。

食と健康をめぐる新・真説話 細川順讚の

## シン・長寿法



第6回

肝臓・腎臓は  
健康のかなめ

細川 順讚

## 肝臓はホメオスタシスのかなめ

人が健康に生きるためには、生命の源である「血液の質」が重要です。血液の質を良くする条件は「食」と「肝・腎」です。ここでは肝臓・腎臓の重要性を解説します。

肝臓は1,000種以上の生命活動を行っており、人体の化学工場といわれています。主な機能は、代謝、解毒、排泄、貯蔵、防御などです。肝臓の機能は、体内環境を常に一定に保つ上で主となるものです。肝臓は、ホメオスタシス(恒常性)を安定して保つための重要な役割をになっています。肝臓の機能が衰えれば、全身が衰えます。肝臓が活発に機能していれば、全身が活性化されます。肝臓は、ホメオスタシスを大きく左右するかなめといえることができます。

## ■血液浄化の中心

肝臓は、生命活動の中心的存在です。糖質、タンパク質、脂質、ビタミンなどの栄養素は、肝臓内で分解・合成・調節が行われています。糖質はグリコーゲンに変え、脂質、ビタミン等とともに貯蔵し、必要に応じて供給することも行っています。タンパク質の合成も肝臓で行われます。

外部から入る物や体内で発生する薬物・毒性物質などは、分解・解毒し、無害な物質に変えて胆汁や尿とともに排泄します。

肝臓内に存在する免疫細胞が、身を守ることもします。免疫細胞の生成や調整も行っています。

したがって、血液の質は肝臓の機能に大きく左右され

ます。肝臓がわずかでも衰えると、とたんに血液の質が悪化します。血液中に老廃物が増加し、赤血球・白血球など血液細胞の質が低下し、血液成分のバランスが乱れ、全身の器官に障害が起こってきます。

## ■肝臓を健康に保つ条件

肝臓は、休む間もなく活動し続けています。肝臓に大きな負荷を与え続けるとやがて疲弊し機能低下が起こってきます。肝臓機能が低下するとたちまち血液の質が悪くなり、その結果全身的に障害が起こりやすくなります。進行すると様々な病気につながります。肝臓に負荷がかかる主要素は以下です。

- ◎油脂類…特に酸化・変性した油。加工油脂(ショートニング、マーガリン、加工クリーム)ラード、ヘット、バター
- ◎化学物質…化学食品添加物、農薬、化学薬品、洗剤成分
- ◎加工食品…インスタント食品、レトルト食品、清涼飲料
- ◎動物性食品
- ◎アルコール
- ◎過食

以上のものを控えることが肝臓の健康につながり、血液が浄化され全身の健康が保たれます。

## ■肝臓機能向上の食事

肝臓機能を高める食事は、少食・シンプル食がベースです。

その上で食養の基本を整え、肝機能向上食物を積極的に摂ります。

### 【肝機能向上食物】

葛、ハトムギ、フノリ、ゴマ、タンポポ根、ニラ、ダイコン葉、ヨモギ(若葉)、モヤシ、ニンジン葉、梅干、ナツメ、ニンジン、サトイモ、カボチャ、ラッキョウ、干シイタケ、コンブ、ワカメ、ヒジキ、プルーン、クルミ、ブロッコリースプラウト、タマネギ、ネギ、キャベツ、ゴボウ、キクイモ、キクラゲ、味噌、醤油

## 腎臓は血液浄化のかなめ

人の体内では様々な生命活動が展開し生命を維持しています。体内で生命活動が行われると代謝産物(老廃物)が発生します。老廃物がそのまま滞っていると細胞が機能できなくなるため、速やかに体外へ排除しなければなりません。

細胞の活動によって発生する代謝産物は、乳酸、ピルビン酸、尿酸、ケトン体など、糖質、脂質、タンパク質の分解産物などです。そのほか古い細胞の分解産物や、大腸内の発酵産物なども不要な老廃物になります。老廃物は、腎臓が体外に排泄しています。この仕組みが、滞りなく機能していれば健全な生命活動ができます。排泄の流れが少しでも滞ると、体中が異変を起こすことになります。

腎臓は排泄作用のほか、血圧の調節、赤血球の生成、ビタミンDの活性化、pHの調整などにも深く関与します。

### ■肝腎かなめ

現代人は、肝臓・腎臓に大きな負荷をかけています。肝臓・腎臓の機能が少しでも衰えると様々な症状が現れてきますが、ただの疲労と見過ごされることが多いものです。進行すると、足のむくみ、皮膚の痒み、だるさなどを感じるようになります。さらに進行すると、起床時の顔のむくみ、腰痛、背中(腎臓の位置)の鈍痛、後頭部の鈍痛、耳鳴り、めまい、強い疲労感、意欲減退などが起こってきます。悪化すると、尿の異常、激しい倦怠感、顔色の黒ずみなどが発生します。

肝臓・腎臓の機能低下は、自覚できない程度の軽い衰えでも、生活のあらゆる面に支障が出てきます。よって常に最高の機能を発揮できるようにしておかなければなりません。

## 腎臓の負荷

腎臓に大きな負荷がかかるものは、動物食品・強陰性食品・加工飲料などの過剰です。

動物食品の中でも、肉・魚は大きな負荷になります。肉・魚は体内に入って処理され利用された後、多量の老廃物を残します。動物性のタンパク質・脂肪は分解された後、尿素、尿酸、クレアチニン、アンモニア、ケトン体など、処理しにくい老廃物になります。また、肉・魚が小腸で吸収されずに大腸に移行した物質は、腐敗に近い分解をへて、有害物質を発生します。インドール、スカトール、メタン、硫化水素、アンモニアなどが大腸から吸収されて、血液中に入ります。その処理しにくい多量の老廃物は、大部分腎臓から排泄されます。そのため、腎臓には過大な負荷がかかり機能低下になります。

また、輸入果物や香辛料など強陰性食物は、腎臓の細胞を弛緩させ機能が低下します。さらに血管を弛緩させて腎臓内の血流が悪くなり腎臓機能低下が進みます。腎臓で処理が十分できない場合は、肝臓に負荷がかかってきます。

### ■腎機能向上の食事

- ◎主食の比率を多め
- ◎塩分は良質なものを身体の要求にしたがって摂る
- ◎強陰性食物は控える
- ◎午前中に食事を摂らない
- ◎夜遅い食事は避ける
- ◎他、肝臓の食事に準ずる

### ■腎臓機能を高める食物

マッシュルーム、自然薯、黒ゴマ、黒豆、レンコン、蓮の実、ニラ、ゴボウ、カボチャ、ニンジン、ダイコン、コマツナ、玄麦、ハトムギ、メカブ、ギンナン、クルミ、切干大根

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7回 | タイ・バンコク 安川 二美



Adobe Stock

## バンコクからサワディーカ

タイと日本の往復暮らしを含め約24年が経った。初めてのタイ旅行から約30年が過ぎ、バンコクにも電車や地下鉄ができ、インターナショナルな街へと発展してきた。

タイのマクロビオティックの事情だが、以前は数軒のレストランでマクロビオティックメニューが提供されていたが、現在は消えてしまった。コロナ以前にその兆候があり、リマと縁のある「レモンファーム」(オーガニック食品店)でもマクロビオティック食材コーナーがなくなっている。しかし、マクロビオティックという言葉を目にしないで健康に通じる道は続いている。

何年前か、「レモンファーム」の招きでリマ講師が2度の訪タイをし、ファスティング合宿やマクロビオティック料理講座が開かれた。私も日本から来た仲間と手伝った。タイ



タイ人生徒の和食クラス



菜食の店で売られるヴィーガン料理

人参加者にも好評だった。個人的に生姜シップのワークショップ等の講師をしたこともある。昨年、新店舗でシュガーフリーのお弁当ワークショップに呼ばれ、現地食材を使って簡単に作れるレシピを紹介した。この日は卵も使用したがマクロビオティックの説明もあり、お店は玄米や雑穀、野菜をもっと食べようといつも呼びかけている。リマで学んだオーナーもいる。「レモンファーム」本店にはオーガニックミール&カフェがあり、ベジタリアンや魚料理のメニューが楽しめる。バンコク市内からは少し遠いが、支店が18店舗もあるため旅行者もショッピングモールの支店など利用しやすくなっている。

バンコクにはオーガニック食品店が増えており、日本人経営の循環型農園と店舗・レストランを持つサスティナもある。タイ人の客も多い。またスーパーでもオーガニック野菜売り場が広がり、農園直送のデリバリーサービスなども充実している。日本人が苦汁を使って作る美味しい豆腐も

買える。安心な食品を手軽に購入できる環境が整っている。

タイではベジタリアン食が広く受け入れられ、フードコートでもジェマーク(菜食)の料理が多く提供されている。肉魚はもちろんニンニク、ネギ、ニラなどの野菜は使わない日本の精進料理と似ている。タイ人だけでなく外国人にも人気だ。好きなおかずを2~3品選んでお皿に盛ってもらうスタイルはぶっかけ飯状態。美味しいし野菜不足解消にもなる。そしてタイには中国系タイ人の「ギンジェー」という菜食週間がある。ベジタリアンウィークとも言うが毎年10月初旬の一週間ほどで、その時期はにわかベジタリアンも増える。特に中華街は店先に菜食の黄色い旗が並び賑やかな期間になる。



「レモンファーム」のタイ人料理クラスのサイン

## タンブンとマイペンライ

さて、日本人も多く住むバンコクでは、日本人学校に通う子どもたちが約2,000人いる。日本人学校はお弁当持参のため母親は朝早くから起きて我が子のお弁当を作る。大変だと思ふ反面、我が子の食生活を少しでも守れていいとも思う。朝から味噌汁を作る家庭も多い。近年、料理クラスでは味噌作りも教えている。現地の大豆と自家製麴と海塩が材料。参加者が日本帰国後も手前味噌を作っていると聞くと嬉しいものだ。タイと日本でZoomを繋いで皆で味噌を作ったり料理することもある。また日本食材も日本スーパーに限らず大手のスーパーでも手に入る。街には多種の日本食店が建ち並び、タイの人でも手軽に楽しんでいる。

そしてタイ料理はもちろん、欧米料理、インド料理、中近東料理などなど多彩な店が並ぶ。中華街では薬膳やスパイ



料理講習で試作したお弁当

スなどの食材も手に入る。またコロナ後の人々の健康意識が高まったせいもあるのかビーガンレストランも増えた。食文化が多様化している。

ここ数年でバンコクの路上の屋台は減ったが、甘いドリンクスタンドが増えたと思う。暑いので砂糖も多少はと思うが、かなり甘い。ノーシュガーから甘さの段階を選べる飲み物も出てきたが、昔に比べれば太った人も増えて糖尿病も右肩上がり。少なくともタイ野菜とタイハーブは国民の健康を支えてきたはずだが、どこかで白砂糖や添加物が暮らしに浸透している。甘味・辛味・塩味・酸味、そこにハーブの香りやエビの旨味などのタイ料理。塩味はナンプラーが多いので日本料理の塩味と少し違う。タイ人の和食クラスの時シンプルな調味料、デザートはマクロビオティックで教えている。街では麺の店で時々見かける「NO MSG(※1)」という看板もある。

タイは仏教国であるせいか、昔も今も日常的に親切心に触れることが多い。「タンブン(※2)」という教えがあるが、善行を行い徳を積むのである。この優しさが有難い。そして国民性でもある、何事もマイペンライ(大丈夫、問題ないさ、なんとかなるよ)精神で解決されることが多い。いちいち腹が立たなくなり「マイペンライ」で日々感謝しながら暮らしている。

※1:MSG (MonoSodium Glutamate/グルタミン酸ナトリウム)日本では多くの食品に使用されているが、海外では敬遠される傾向があり NO MSG がスタンダードとなっている

※2:タイ王国の上座部仏教における「善行を行う・徳を積む」という意

やすかわ ふたみ

マクロビオティック クッキングスクール リマで学び、いつも心には「台所は家庭の薬局」がある。暮らし方も料理もゆるっとマイペース。たまのビアバーが楽しみ。タイの人に向けて土地や気候に合った和食クラスも開催。さらに発酵を学び、在住日本人などに味噌や調味料のワークショップを開いている。タイにはハーブと密着した暮らし・発酵食・乾物もあり、好奇心がまだまだ止まらない日々。



# マクロビオティック の仕事 vol.6

ライススタイルデザイナー Mica



## ライス スタイル デザインという仕事

「ライス (rice)」と「ライフ (life)」を掛けて「いのちコメられたお米」と共に在る豊かな「マクロビオティック的暮らし」をデザインしています。その活動は野外イベントと家での二つの場に分けられます。野外では「お米の舞 (GUNMAI ギャザリング)」や「稲わら綱引き祭り」を、家では「住み開き」というカタチで、街中の一軒家にほぼ一人で住みつつ、お米と野菜のマクロビオティックな食卓を囲み、日々芸術・芸能を愉しめるギャザリングスペース「憩いのお家awahi」を創っています。「お米の舞?」「稲わら綱引き?」「awahi?」これらはきっと馴染みのない言葉ではないかと思しますので説明させていただきます。

## お米の舞 GUNMAI

群舞(ぐんぶ)と読むべきところを、私が読み違えて(ぐんまい)と読んでいたことから始まりました。友人に間違いを正されてもなお、「ぐんぶは軍部みたいだ。ぐんまいの方が美しい」と感じ、新しいコンセプトを創造しようと考えたのです。ある日大学のダンス公演で、30人程のメンバーで真っ白な衣装を着て即興的に踊るダンス作品を披露したことがありました。お腹を空かせて帰ってくると、当時シェ



アハウスにいた友人が真っ白なご飯を鍋で炊いてくれていたのです。この蓋を開けた瞬間、「このツヤツヤなご飯はさっきの私たちだ!」と直感し、お米が群れて舞うことで、「お米の舞GUNMAI」という概念が生まれたのでした。お米色の服を纏ってまっさらな気持ちになったコメ一粒一粒の私たち、種から芽が出て風になびき、陽光や雨に祝福されてすくすく育つ稲として、踊り手自身から湧き出るがままに自由に舞い、羽釜の中で炊かれて渦巻くのです。それが「GUNMAI」ということです。これまでにいくつかのコミュニティの田植えや収穫祭などで即興的にGUNMAIを率いてきましたが、今後はお米の唄や音頭とコラボして、各地にGUNMAIを浸透させていきたいと考えています。

## 稲わら綱引きと大金龍

ある日、運動会関係の友人から「稲わらで綱をつくって十五夜の綱引きをしたよ」と聞き、自分もやってみたい!と始まったプロジェクト。イベント参加費を運営資金として開催しています。それは稲わらを<sup>な</sup>縋うことから始めるのですが人手が必要です。私はひよんなことから、縁もゆかりもなかった南伊豆で周囲の人々を巻き込み、その繋がりを綱に託して太く長い綱を<sup>な</sup>縋ったのでした。



稲わら綱引き祭

2023年9月から新月と満月の夜に集い、綱を緋い満月の夜に完成させ、大人も子どもも思いっきり綱引きを楽しみました。さらに、その地で出会った異種のアーティストさん達と観客を巻き込み、出来上がった綱を「稲わら大金龍」に見立て「お米と稲わら大金龍の舞」という即興舞台を演じました。そこで生まれた唯一無二の時空間は今も忘れられません。そしてもちろん最後に極上の糰ごはんを皆で囲みます。このような「祭り」を各地で開催し、愉快的な芸能文化を地元で、また日本中で、さらには世界中で花開かせてみたいと考えています。



稲わら大金龍を旅させてチンドン練り歩き

## お米を中心に集う憩いのお家

awahiは、私が拠点としている茨城県つくば市の一軒家を、地域の人々や旅人に開放することで「住みながら開くカタチ」で運営しています。いわばマクロビオティックサロンと言ってもいいでしょう。お米の舞を踊ったり綱引きをして遊んで芸能文化活動に明け暮れる私も、その根底にはマクロビオティックな日々の暮らしがあると考えています。イベント活動がハレとすれば、awahiはケの中のちょっとした「ハレ」を分かち合う憩いの場を担っています。ある一定の参加費をいただくことで、穀物菜食の食卓を囲みつつ、「いのちの底から元気が湧いてくる」音楽ライブやワークショップによって、日々忙しい合間(あわひ)の瞑想的な時空を提供しています。つくばは国際都市といわれ留学生も多く、海外の方に日本の食文化の根幹であるお米を感じてもらえる上、穀物菜食は宗教や嗜好を超えて誰とでも共有できるため、今後世界の食のスタンダードをここから発信していけるのではないかと考えています。



「awahi」のネーミングの由来は「自然なお産」をテーマにした映画『あわひ～いのち奏でる物語～』から頂戴しており、それは「生と死の間の淡い美しい記憶」というような意味で、お母さんのお腹の中にいるような「安心の家」を意味します。

## マクロビオティックとのご縁とビジネス

大学浪人中にあるカフェで「マクロビオティック」という言葉を知り、関連書籍を読み漁ったことがきっかけとなりました。その店長さんが「ごはんを200回噛むこと」を教えてくれたお陰で大学に合格(?)できたこと、さらに当時、意欲の低迷に悩まされていた私は「マクロビオティック和道」にて、食養合宿のお手伝いをする機会があり、お米の大切さを体感できたことが大きく影響しています。そこで、遊びや芸術活動を通じた「仕事」をしてみようというアイデアが生まれたのでした。

マクロビオティックに出会い「いのちコメられたお米」のチカラにあやかり、たくさんの人と繋がり渦巻くスケールの大きな展望から、米一粒ではごはんにならないように、私一人では何もできません。ごはんもたくさん炊いたほうが美味しくなるように、たくさんの方々に関わっていただければ嬉しいと思うのです。たくさんの方々の光を合わせて、豊かで愉快的なライススタイルをこの地上にデザインしていけたらと考えています。



はたなか みか  
ライス スタイル デザイナー Mica。筑波大学卒、長野県出身。マクロビオティック和道にて磯貝昌寛氏に会い、マクロビオティックを仕事に活かすアイデアに目覚める。現在各種イベントの運営、また「憩いの家awahi」にて穀物菜食料理を提供するなどの活動をしている。新時代のマクロビオティック実践者。





意識を変える「食」を学ぶ

# 教室めぐり

Ibaraki

第7回 | ファール・プー・ラ・サンテ

取材・文 / 篠崎 由貴子

今回お話を伺った助川ひろこさんは、茨城県日立市でカフェを運営しながらマクロビオティック クッキングスクールリマに通い、様々な資格を取得。その後リマ日立校として料理教室を始められ、今もなお、精力的に普及活動に尽力されています。3年前には「ファール・プー・ラ・サンテ(健康のための灯台)」をオープンし、体を整えるための様々なプログラムを提供していると話すひろこさんに、現在取り組んでいること、描く未来についてお聞きしました。

## マクロビオティックと栄養学

動物性の食べものが苦手な食の選択肢が少ないことに悩んでいた頃に出会ったマクロビオティックの食事は、後のひろこさんの人生を変えるきっかけになったそうです。

「植物性の食材だけで色々な献立が立てられることに感動しました。『これぞ私の求めていた食事!』と思いましたね。私と同じように様々な不調を抱えている人たちに食を変えることで心も体も整うことを知って欲しいという想いから、当時運営していたカフェのメニューを植物性由来のものに変えたほどです。お客様から体調について相談されることがあり、私なりにアドバイスをしたところ症状が改善されたという人が増えていったので、それならばと教室を始めることにしました。

誤解されている人が多いのですが、マクロビオティックは

食べるものを制限していません。その人の体調に合ったものをいただいて、心身を整えるという考えが基本です。何が体に合っているのか、体が何を求めているのか、それらを知ることがとても大切なのです」

ひろこさんの教室では、マクロビオティックの考えに栄養学の視点を取り入れたプログラムを実施しています。

「マクロビオティックと西洋医学は対局にあると言われていた時期がありました。果たして本当に対局なのか…学ばずして語ることはできないと思い、某大学で6年間栄養学を専攻し、管理栄養士の資格を取得しました。皮膚にトラブルが起こったときはどのような栄養素が不足しているのかなどを具体的にお伝えし、症状を改善する調理法が学べる教室は少ないかもしれませんね。アミノ酸が不足している場合はアミノ酸スコアの高い大豆を勧めるのですが、中には大豆の取り過ぎで別の症状が現れている人もいますので同等にスコアの高い魚などに置き換えるほうが良い場合があります。植物性の食材では補えない栄養素を動物性の食材を摂って体のバランスを整えることもときには必要なのです。

こういったお話は生徒さんたちも興味があるようで、とても熱心に聞いてくれます。もちろん、新鮮な食材を昔ながらの伝統的な調味料を使って調理をするというマクロビオティックの考えが基本にあります。余分な食材や調味料を

使わなくなると味覚が鋭くなりますし、過度に食べることもなくなるので体への負担も減っていく。そうした食生活を続けているとライフスタイルも自然とシンプルになり、より豊かに過ごせるようになっていくのではないかと思います」

リマ本校のカリキュラムをベースにしたクラスや玄米の炊き方に特化したクラス、スイーツが学べるクラスなどを行ってきたひろこさんのモットーは「一人ひとりと向き合う」こと。プライベートレッスンや大学での講義なども精力的に行ってきたそうです。

「マクロビオティックの理論に基づいた体質・体調に合わせた調理法や献立の立て方、食べ方についてをお伝えしたり、台所にある食材を使った自然治癒に役立つ手当て法が学べるクラスなど様々です。修了した生徒さんの中には教室を始めた人や飲食店をオープンした人もいますよ。私の教室がきっかけとなり、その後の人生に良い変化をもたらせていると感じられたときは何より嬉しいですね。

長年教室を続けてきて思うのですが、何事も自分で体験してみないと生活に取り入れるまでには至りません。特に食事はある程度の期間を設けて改善していかななくては大きな気づきを得ることはできないと思います。今のスタイルで教室を続けることが最善なのか、別の視点からアプローチすることはできないかと模索し、新たなプロジェクトを立ち上げることにしました」

## 食生活改善ファスティング

「以前、1週間分の食事を提供して体質を改善するプログラムを行なった際、ほとんどの人が健康的に痩せたり便秘や肩こり、頭痛や高血圧といった症状が大きく改善されたことがありました。こうした食事を多くの人たちに提供し



台所にある食材を使った自然治癒に役立つ手当て法講座



たい、体が整っていく体験を何より大切にしたいと思っていましたが、当時は食事を受け取りに来ることのできる地元の人に限定されていました。思う存分心と体を整えられる場を作りたい。そんな思いから宿泊も可能な『ファール・プー・ラ・サンテ』をオープンすることにしました。

ファスティングを始めたのは今年の秋からです。『おめでとう』や『玄米クリーム』といったマクロビオティック料理の基本、味噌汁や梅干し、葛やお粥などをいただくといった食事内容で、空腹を感じずに無理なく半断食ができるよう2泊3日に設定しています。体を動かすことを目的としたスタジオを併設しているので、ご要望があればヨガ講座や気功体操なども可能です。普段の食生活を見直すきっかけにしていただき、一人でも多くの人にマクロビオティックに興味を持ってもらえたら良いですね。ファスティングを体験していただいた人たちが料理教室に通ってくださるといった流れができるよう、来年には教室のプログラムを見直してリスタートしようと思っています」

※本記事の内容は2024年8月31日現在のものです。

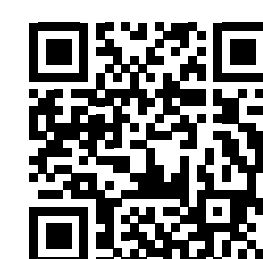
### INFORMATION

住所:茨城県日立市大みか町4-16-10

TEL:0294-77-0463(FAX兼)

アクセス:JR常磐線「大甕駅」<sup>おおみか</sup>から徒歩15分

※料理教室、ファスティング、その他の施設詳細については下記よりお問い合わせください。



ファール・プー・ラ・サンテ

<https://www.phare-pour-la-sante.com/>

すけがわ ひろこ

マクロビオティック クッキングスクール リマ師範科・インストラクター・メディカルシェフ・トータルライフセミナー上級修了。ファスティングトレーナー、博士(農学)、管理栄養士、大学講師



自然との調和に生きる

## 里山暮らしの愉しみ

vol.7 | うれしうれしと啼く鳥 山賀 克巳

オシドリがやってくる沼

冬になると東向きの玄関には朝陽が射さないで、早朝は冷蔵庫のように寒い。実際に野菜の保存に使ったりするが、油断すると凍ってしまう。一方で春から夏にかけて朝陽は尾根の切れ間から昇るようになり、玄関に日光が射してくる。光を浴びているとひまわりが東を向いて咲くように太陽を拝みたくなる。冬にカメムシのように硬直していた体もよく動き、玄関の床に散らばった泥や枯れ葉を掃き出し、ついでに引き戸に待機する虫たちを解放する。すると近くのスモモの梢にいつもの鳥が来て「ピーちゃんうれしー」と聞こえる声で啼く。鳥の正体を調べてみたら「ガビチョウ」という外来種の鳥らしい。この鳥は鶯や他の野鳥の啼き方を真似るそうなので妻が命名した「うれし鳥」ではない気もするが、とにかく自然界の音は気持ちがいい。

「うれしい」といえば桜沢の著書『ゼン・マクロビオティック』の健康7大条件のひとつに「愉快でたまらない」とあるが、この時代に愉快でたまらない健康な現代人がいれば、かなり珍しいかもしれない。なにしろ起きたことに捉われず常に愉快なら、良い気分を求めて行動を起こす必要はない。逆にいい気分のまま行動すればさらに愉快的なことがやってくるだろう。

昨日で古民家の煙突工事が終わり、今日からしばらく家の作業をして過ごす予定である。家を建てて以来、凍結した時の配管修理や傷んだ屋根の修繕も自分でしている。普通は外注する水回りの工事や中古ボイラーの設置なども自力でやったので、大きな出費をしなくてすんだ。そう思えばお金を得る仕事は必要以上にしなくてもいい。おまけに作業後のお茶のひとときでさらに豊かな気分になる。

山の生活では季節ごとに様々な生き物が見られる。夏のベランダからは谷一面にツバメたちの旋回を見ることができる。雨季には車道に無数のカエルが這い出してきた、



キジに寒施行

避けるのが大変である。雪の積もった道沿いには天然記念物のニホンカモシカが静かに立っていたりする。沢に向かって横切る鹿の群れに遭遇し、しばらく待たされたこともある。街に出る途中の沼地に毎年つがいのオシドリがやってくる。沼の中央に小さな島があり鳥たちはその安全地帯の周りで浮かんでいる。車を走らせながら彼らの元気な姿を確認するとほのぼのと平和な気分になる。厳冬期には寒<sup>かんせぎょう</sup>施行のつもりでキジに古米を提供することもある。気持ちが通じらしく彼らは餌の場所にどこからともなくやってくる。こうして自然の中に身を置いていると、自分がひとつの大きな生命体として感じられるし、分離できない感覚がある。この感覚は古代日本人から受け継いできた気がする。

薪割りをすると中からアリの集団が出てきたり、カミキリ



カマキリの卵



ミヨウガの花

ムシの幼虫がコロッと転がり出たりする。アリたちは大慌てで散乱した卵をどこか安全な場所に運ぼうとして動き回る。彼らにとって卵を守ることは最優先の課題なのだろう。ぼくは彼らの家を壊したことを詫びながら割った薪をひとつに戻して軒下に積む。また薪にカマキリの卵が付いている場合は、その薪を隔離しておく。薪ストーブの季節までには無事孵化していることだろう。しかしカミキリムシの幼虫に関しては逆に、フライパンで炒って食べるという人がいる。過去の時代ではこうした幼虫は貴重な食べ物だったと想像できる。身動きが遅くても彼らは動物性なので、陽性食品の範疇に入るのだろう。

現代文明では都合の良いものは残され、不都合なものは排除される。殺菌や除菌も疑いもせず行われるが、それでは人体を守る常在菌まで死んでしまう。除草という行為も同じで、草を敵にする必要はない。自然農や共生農業と言われる分野では、草をできるだけ残し、最大限に多くの品種を混在させて栽培している。ジャングルのようにしておけ



東山の朝

ば益虫と害虫がバランスよく共存し、収穫まで放任できる。なにしろ農薬も肥料も必要がなく、生物が共存する自然界と同じ環境を作り出せばいいわけである。草は野菜に陽が当たる程度に刈るのみで、土中に酸素を運ぶ役割がある根っこを抜くことはしない。土がむき出しになれば栄養を作り出す微生物の環境が破壊されるので注意する。放任できる作物はミヨウガ、行者ニンニク、ヨモギ、ノカンゾウ、雪の下などの山菜で毎年同じ場所で育つ。なお食べ方として、雪の下やヨモギは天ぷらに向いていて、ノカンゾウは根本の柔らかい部分を刻んでみそ汁の具にし、行者ニンニクは若葉をお浸しにする。

細菌や細胞などの微生物を含めてすべての生命体には意識がある。体は生まれては死ぬが意識には誕生も死もなく、意識としての生命体は常に健康で歓喜に満ちていると想像される。一方で「わたし」は思考に邪魔されて幸せ感覚を感じるができない。肉体のみをわたしだと思い、大いなる生命から切り離されていると思うことは不幸なことである。そういう時は例のうれし鳥が啼いてくれることを願う。その啼き声は自然から分離した「わたし」は存在せず、不健康や不幸もないと気づかせてくれるだろう。

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** 海外からの訪日観光客が、空前の、歴史的と云っても過言ではない、圧倒的な賑わいを見せている。今や街角で外国人旅行者の姿を見かけない日はない。アニメ・マンガなどのポップカルチャーも含め、彼らにとって日本の伝統文化の魅力は云うに及ばず、外為相場の影響も手伝い、最も注目されているのは「食事の美味しさ」だそうである。そして、その「美味しさ」を根底から支えているのは、食に限ることではないが、彼ら曰く「日本人のおもてなしの心と、几帳面で真面目な気質が作りだす安全で清潔な点」にあるらしい。我々日本人にとって、なんと誇らしく嬉しい言葉なのだろう！今号の編集に携われた者としての個人的な見解であるが、明治から昭和期にかけて日本文化の拡散に著しい貢献をなし、現在世界の文化状況に少なからず影響を及ぼした偉大なる先人たちに想いを馳せたい。新渡戸稲造、岡倉天心、鈴木大拙、そして我々が桜沢如一。彼らの尽力なくして、今この国の文化を語ることは不可能であるに違いない。(2)

**MACROBIOTIC**  
*Journal*

MCROBIOTIC Journal #1033 2024年冬号  
発行日:2024年12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