

季刊マクロビオティック ジャーナル

Since 1948 #1032

# MACROBIOTIC

Autumn 2024

# Journal

特集

## 桜沢如一 Must Books ランキング 2024





Adobe Stock

# 提言

橋本 ちあき

## 暮らしは文化です

私は今、京都の田舎の里山で、いつも空模様と田畑模様と家族模様に合わせて暮らしています。約50年間マクロビオティックライフを続けています。若い頃東京から福島の山奥に移住し、2011年からは現在の場所に移りました。ここでは近くに住む娘達の家族と協力しながら暮らしているので孫たちの声が賑やかに響く毎日です。

マクロビオティックを始めた方から、子どもや家族に食事のことを理解してもらえない悩み相談を受けることが

よくあります。ケースによりますが、まず家族や食が置かれている状況の社会的歴史的背景について理解しておくと思えます。大家族で暮らし、家族皆が一緒に同じものを食すのが当たり前だった時代から、経済成長のもとで核家族になり、食べることを個人で選択できるようになりました。自由で豊かになったとも言えるのですが、現在の食事は、個人が単に食物を摂る行為だけの意味になっている気がします。家族の繋がりが希薄になり、食卓を囲んで心をひとつにするという時間も減り、作法や感謝などを子ども達に伝える機会も減ったという訳です。時代

の変遷は戻せませんが、このような背景を知っておくと悩みが解決し易いかもしれません。

私は今こそ、各々の家庭で食べることの意味を再構築する必要があるだろうと思います。食べることは一生を通して最も大切ないのちの営みです。心身の細胞を作る行為です。その視点から家族とどういう時間を過ごしたいのか、子ども達の心身に何を育みたいのかをよく考えながら、何をどう選ぶかを含めて、家庭の食スタイルをつくっていくといいと思います。さらに食事はお腹を満たすだけでなく、心も一緒に満たすものであってほしいと思います。それには家族それぞれの心に寄り添っていくことが大切になります。ところが、科学技術でつくり上げた文明社会の中で、リアルに人と関わることも減り、心がどこにあるのか・心の表現がどんなものか、解りにくくなっているように思います。ですので私たち自身が、心を感じる能力を回復することが必要だろうと思います。誰かの心に寄り添うには、自身の心が満たされてこそ可能になっていくのですから。

ここで誤解のないように言っておきますが、女性や母親が昔のように家庭を守り料理・子育てを担いましょうと言っているのではありません。現代は子育ても家族も互いに支え合うことが必要になっています、形も多様になっています。だからこそ、老若男女皆が協力して慈愛を育てる環境が必要だと思います。「食べること」と「心との対話」、この二つが共に連動して働いてこそ、ヒトの成長も関係もうまく廻っていくのだらうと思います。

マクロビオティックを実践しながら、心を育てていくことは簡単です。人と違うことをする時に生まれる摩擦、抵抗など様々な波があります。例えば「付き合いにくい」とか「人と同じものを食べられなくてかわいそう」など他者からの些細な言葉もそうです。それに動揺したり悩んだらその時がチャンスです。自分の心がどう受け止めているかをよく観察し、本来はどうありたいのかをしっかり確認します。その時にできれば、相手の立場からの気持ちも想像しながら考えていくと、ストレスにならないような意外に簡単にちょうどいい解決策が浮かんでくるようになると思います。

自分で体験したことは知識ではなく知恵となります。その喜びの上に次の問題もクリアし知恵が増えて自信ができていきます。誰にとっても自信と自己肯定は大切です。そして大人が醸すその安心の中でこそ、子ども達も自己肯定力をつけていきますから、自分が学んだ心の処し方を家族や子ども達にも伝えると良いと思います。それが大切な教育に

なります。子どもの頃の家庭での教育はその人の一生の試金石となっていくでしょう。

最後に私の想いを共有させていただいて、提言の代わりとします。健康や美容など個人的な何かを求めて食に関心を持ったとしても、それが手に入ったら終わりではなく、継続して人生そのものにしてほしいのです。知識やこだわりの意識も消え、呼吸が意識せずともいつも在るのと同じように、当たり前のものになるまで実践を重ねてください。そして次世代をそのように育てていただきたいです。私たちの毎日の行為が次のヒトたちのいのちに染み込んでいき、次世代に確実に受け継がれ、姿や心となって表現されていきます。心・体・精神が共に引き継がれていきます。マクロビオティックの凄さはここにあると思います。日々の暮らしと成長と未来への道が一体となっていることです。

マクロビオティックは文化として根付いていくものであってほしいのです。「生きること＝食べること＝日々の暮らし」は立派な文化だと思います。近年SDGsが定着していますが、マクロビオティックは持続可能な生き方そのものです。社会全体の健康や環境に貢献できる大切な文化だと思います。

マクロビオティックな日々を淡々と暮らしていきましょう。家庭で笑顔が溢れ、さらに友達や近所の人へ・コミュニティへと、喜びと知恵が自然に波のように伝播するのがいいです。そんな人たちが増え、未来を創る土壌になることを願います。

はしもと ちあき

1972年、マクロビオティックに出会う。桜沢里真氏・田中愛子氏など、桜沢如一の直弟子の諸氏からマクロビオティック料理・哲学の薫陶を受ける。1998年、家族で東京から福島県の山奥の小さな集落に移住。生活を通して学び続けること50年。1981年、夫・宙八と共に「マクロビアン」を設立。半断食セミナーを中心に種々の講座・セミナーを開催。2男3女の母。2男を独りで産み、3女を夫婦ふたりで出産。マクロビオティックを軸にオルタナティブ教育を体現し、5人を育てる。その独自の体験から生まれた知恵を、講演・執筆を通して子育て世代へ伝える。2011年、東日本大震災の原発事故で福島県を離れた後も、京都府で生活再建し、孫達を含めて3世代の家族と共に、自然に生きる人生を楽しんでいる。著書：『自然に産みたい』『自然に産み、自然に育てる』（地湧社）

<https://www.macrobian.net/>





日本CI協会では、長年桜沢如一の主要書籍を紙印刷で発行してきましたが、2024年3月より、「マクロビオティックを広く知ってもらおう」「マクロビオティックの研究の促進」を目的として、日本CI協会ホームページで会員限定の無料公開をすることになりました。そこで、今号の特集では、桜沢如一の主要書籍の人気ランキングを実施します。ジャーナルの著者や取材先、関係者アンケートで桜沢如一主要書籍の中からベスト3をあげてもらい、その結果を集計したランキングを、選んだ理由と共に紹介していきます。

**編集部:**今回39名の方々にアンケートに参加していただきましたが、こういったランキングは初めての試みですね。

**高桑智雄編集長(以下:高桑):**はい、現在桜沢如一の書籍は、なかなか買うことができない状況になっていて、中古本もかなり高値になってきています。そんな中で、インターネット上で無料閲覧できるようになったことは、とても画期的な

ことです。このランキングで少しでも興味を持ちアクセスしてくれる人が増えると嬉しいです。

**編集部:**早速ランキングを発表していきたいと思いますが、まずは惜しくもベスト5に入れなかった8位~6位を紹介して下さい。

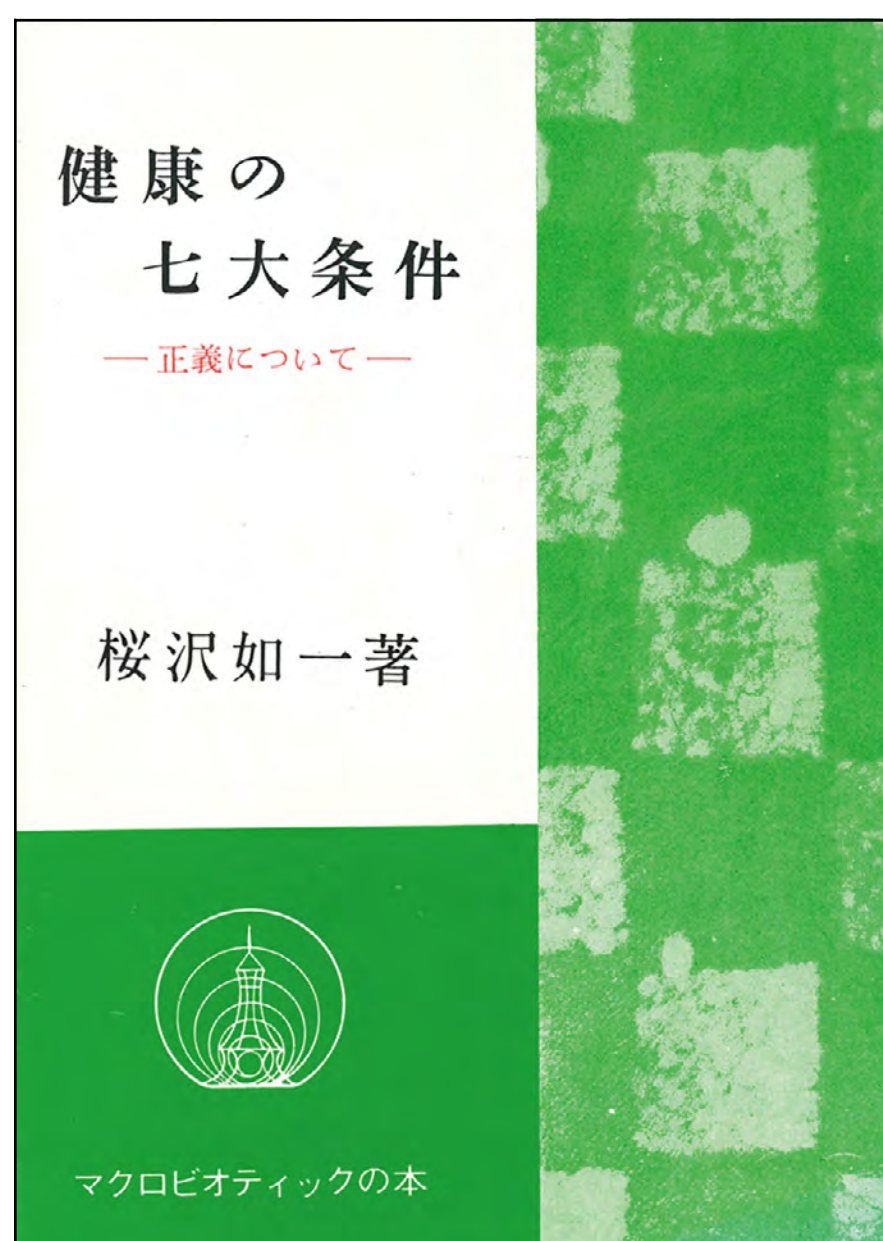
第8位

『健康の七大条件』

**高桑:**8位の『健康の七大条件』は、1963年に桜沢が70歳の古希に際して、30年前に発表した『健康の六大条件』に、7つ目の条件である「正義」があることを発見し、興奮交じりに書いた通信が『新しき世界へ(No.326)』に掲載され、それが1972年に書籍として発行されました。私たちが普通考える健康の条件として「正義=ケツシテウそをつかない」というのはとても意外で、しかもそれが55点というハイス

コアなので、私も驚きながら読んだ記憶があります。

**編集部:**野田清美さんが1位に上げていて「基本に立ち返る学びを届けてくれるメッセージが私にとってなくてはならない繰り返し読み返していく一冊。何度も見直して自分や周囲の健康を観察する冷静な意識を与えてくれる」、中田はるさんは2位で「これがわかれば世界平和は実現するだろう」とコメントしています。

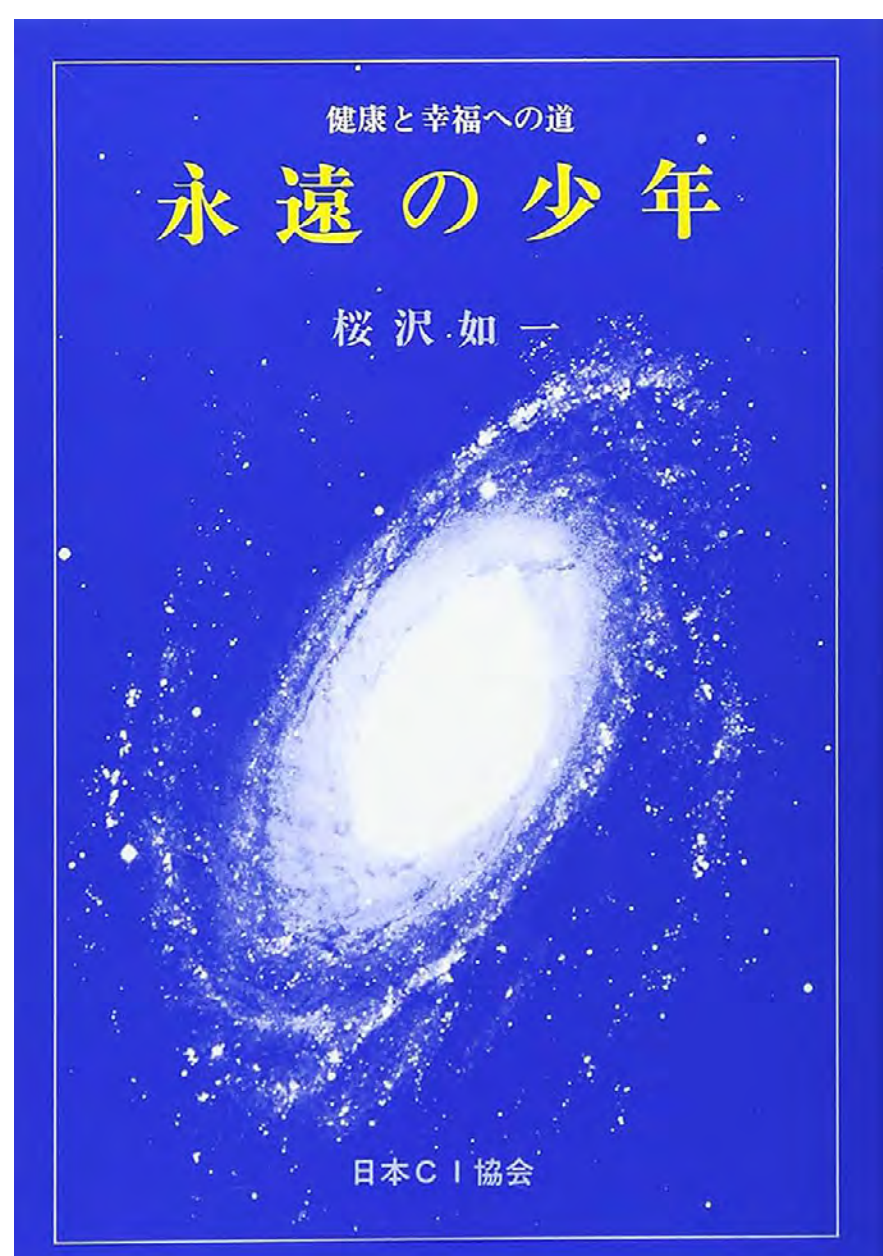


**高桑:**まさに「自分を守るために他者にウソをついていないか？自分をごまかすために自分にウソをついていないか？」と問い直すには持ってこいの本です。ただ、あくまで桜沢の書簡を後世まとめたものなので、本としての完成度は低いと言えますね。

## 第7位 『永遠の少年』

**高桑:**『永遠の少年』は、1952年に発行され、戦後貧しい日本に生きる少年、少女に向けた激励の書で、簡易な文章でページ数も少ないこともあって桜沢書籍の中では手に取りやすい本なので、ベスト5に入るかなと思っていました。実は私が最初に読んだ本でもあるのです。

**編集部:**安藤耀顔さんが1位に上げていて「こんな生き方があったのかという新鮮な驚きと共に、そこに人生の道筋を皓々と照らす太い光を見つけた私にとっての人間革命の書である」、平戸育子さんが2位に上げていて「人は体験や物語を通して真理を学びます。この本は、



ベンジャミン・フランクリンの生涯を追体験しながら食の大切さ、自分軸で生きる、人生の運転席に座る方法を学べる映画のような書」とコメントしています。

**高桑:**この本はアメリカ建国の父の一人と目されたフランクリンの伝記を元にして書かれていますが、伝記を元にして陰陽でその人生を解説するのは、桜沢が得意とした書き方なのですね。偉大なる人の人生には必ず陰陽の機微があるので。だから人生の指針になるのです。「このような志で生きていく、そのマニュアルのような、心が洗われる本(中西智美/正食協会)」、「人生の道標となる本。とても励まされます(村井友子)」などのコメントもありますね。

## 第6位 『ゼン・マクロビオティック』

**高桑:**6位に入ったのが『ゼン・マクロビオティック』ですが、このアンケートが世界の人たちを含めれば、多分1位になったでしょうね。桜沢が1960年頃に英語で書いた本を、村上讓<sup>よしあき</sup>氏が日本語に翻訳をして、1996年に出版されました。桜沢の書籍群は、その時代のテーマに合わせた論説的



文章が多く、マクロビオティックの普遍的、体系的な入門書タイプの本はほとんどないので。この本は、唯一の入門書タイプで、またその読みやすさから、世界各国語に翻訳され、おそらく桜沢著書の中で最も世界で読まれた本だと思います。

**編集部:**木野正人さんが1位に上げていて「最初に読んだこの本の衝撃はやはり、ナンバー1！有限界のように気を使った言い回しではなくズバツと定義し、導く語り口はズバツと心に突き刺さりました。具体的な病名に対するアプローチ法も圧巻！生涯手元に置きたい教材です！」と激賞していますね。

**高桑:**「マクロビオティックの理論、思想と実際の具体的な食事法をつなぐとてもわかりやすい本(中田はる)」など、

やはり入門書としてすすめるコメントも多いのがうなずけます。

## 第5位 『無双原理・易』

**編集部:** それではベスト5の発表に移りたいと思います。5位は『無双原理・易』でした。

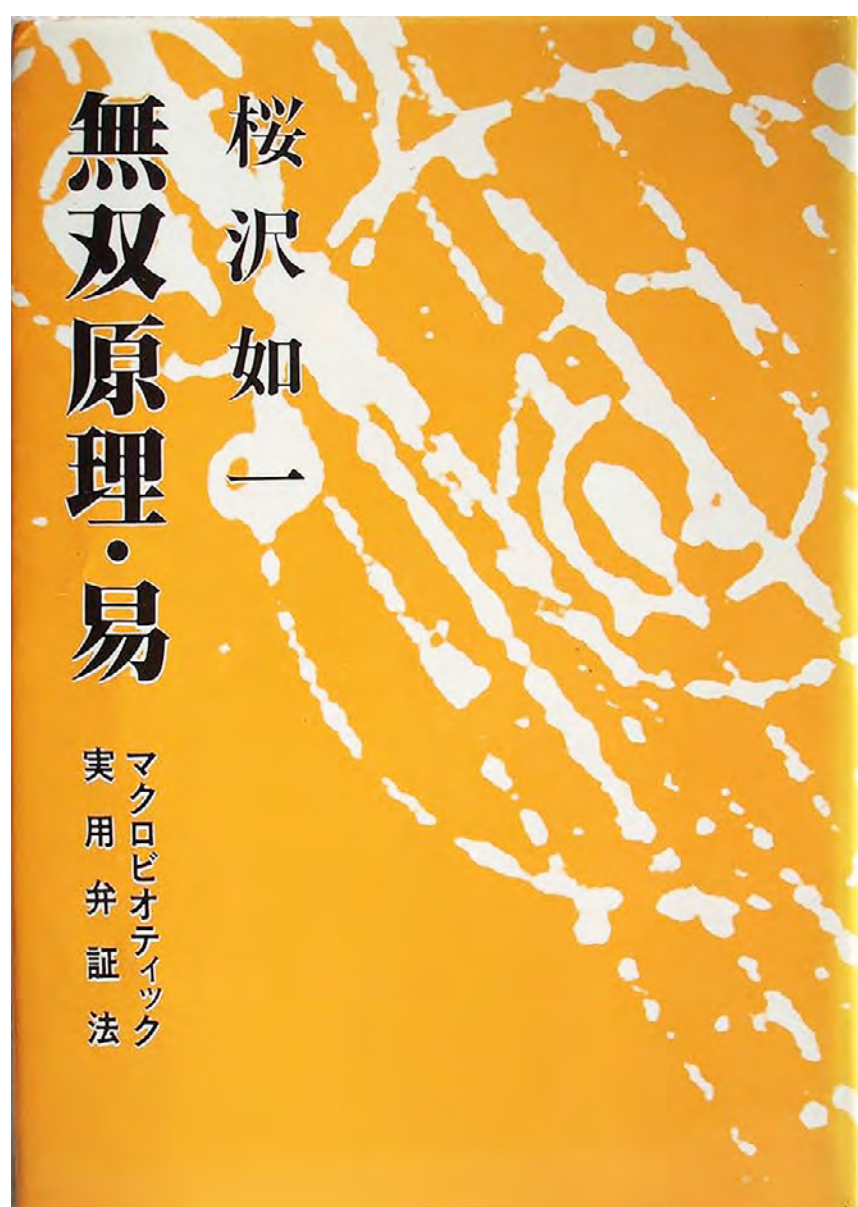
**高桑:** いやこの難書が5位に入ったのは、男性の票が多かったのかなと思いましたが、そんなことはなく男女両方いますね。ただ、得票数9の内、2位が7票ということで、1位には上げないけど、とても大切な本という人が多いのでしょう。

**編集部:** そんな中、1位に上げているのが桜沢珠紀さんで「12の定理を知り、驚き、この原理を生きたいと心から思って今があります。どんなアプローチをしたとして、これが原理だと、歳を重ねても答え合わせが止まらない日々をいまだ送っています」とコメントしています。

**高桑:** 『無双原理・易』は、1931年にパリ・ヴラン社から仏文の最初の本として発表された『Le Principe Unique de la Philosophie et de la Science d'Extrême-Orient』の日本語版として、その5年後の1936年に桜沢が日本人向けにカスタマイズして発行しました。

桜沢が西洋社会に石塚左玄の「食養」の原理を伝えるために、試行錯誤してたどり着いた陰陽の法則が、食べ物だけでなく、科学、経済、政治、医療、倫理などのすべての自然や社会現象に普遍的に応用が可能な公理までに高められた画期的な本なのです。

桜沢書籍の中で、最も難解とされる本ですが、これを読み解くことが、マクロビオティックの理論を深めるには必要不可欠となるので、私も桜沢珠紀さん同様、この本での答え合わせが止まらない日々を送っています。ちなみに、私も2位にしています。



**編集部:** その他「東洋の実用的哲学を西洋の人々にもわかりやすく解説したのが本書。陰陽思想が占いのものばかりではなく、医学・生理学・化学など人間の実用的な生活に役立ち、基本となっていることがよくわかる(磯貝昌寛)」、「宇宙の理を弁証的に説かれ、桜沢如一のマクロビオティックの基本原理がよく分かる本。陰陽は深く学ぶほど分らなくなるとの声をよく聞く。弁証法的説明であるため、解釈の仕方によって認識が異なる結果になりやすい。科学的な考察を深める指針となる書(細川順讚)」、「世の中の様々なことが陰陽で紐解かれ、”これこそ全てだ!”と感心してしまいました。最後のCruxは今でも良く考えています(永井邑なか)」などのコメントがあります。

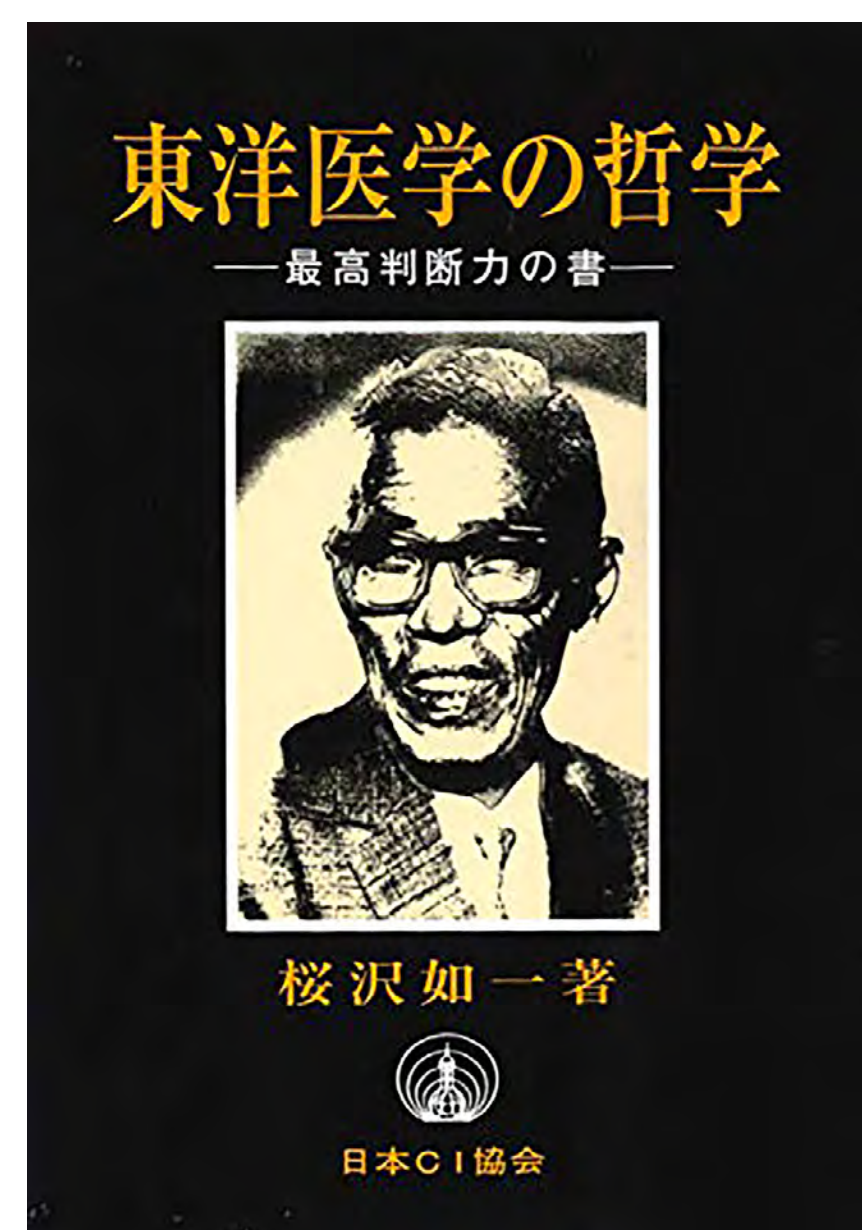
**高桑:** やはり理論の先生方のコメントが多いですね。

## 第4位 『東洋医学の哲学』

**編集部:** 4位は11票を獲得した『東洋医学の哲学』です。

**高桑:** 私も大好きな本で、3位に入れました。1956年にアフリカでのシュバイツァー博士との会見のために書き下ろされたフランス語の論文が、1973年に日本語版として発行された本ですが、『最高判断力の書』という副題があり、東洋医学の本質が非常にソリッドにまとめられています。私は自分の陰陽講座を組み立てる時に、この本の実用弁証法的な分類をととても参考にしています。

**編集部:** 5名の方が1位に上げていますね。まずは渡邊昌さんが「この本は難しい。故・勝又靖彦氏が精魂詰めて発行した本です。桜沢如一は国際人であり、哲学者であり、教育家であり、世直し、世人を救いうる教を説いたことで、現在比肩する人はいない。混沌の時代に、桜沢如一の哲学は不動の思想で生きるのを支えてくれます」とコメントしています。また、細川順讚さんも1位に上げ「現代



医療の大方の現場に漢方薬をはじめとする東洋医学が導入される時代になって久しい。しかし本来の活用がなされている現場が未だ少ないように思える。桜沢如一の深い洞察に基づく東洋医学の解説は、医療者の指針となるだろう」、村井友子さんも「ラテンアメリカの友人がこの本を深く読み込んでいて、彼女との対話を通じて、この本が伝えるマクロビオティック哲学の深淵さに気付かされました。今や私にとって一番大切な本になっています」としています。

**高桑:**橋本宙八さんの「医学とは一体何か？どうあるべきか？その核心を理解することが出来る万人必読の医学のバイブル」というのが、まさにこの本のキャッチコピーになりますね。

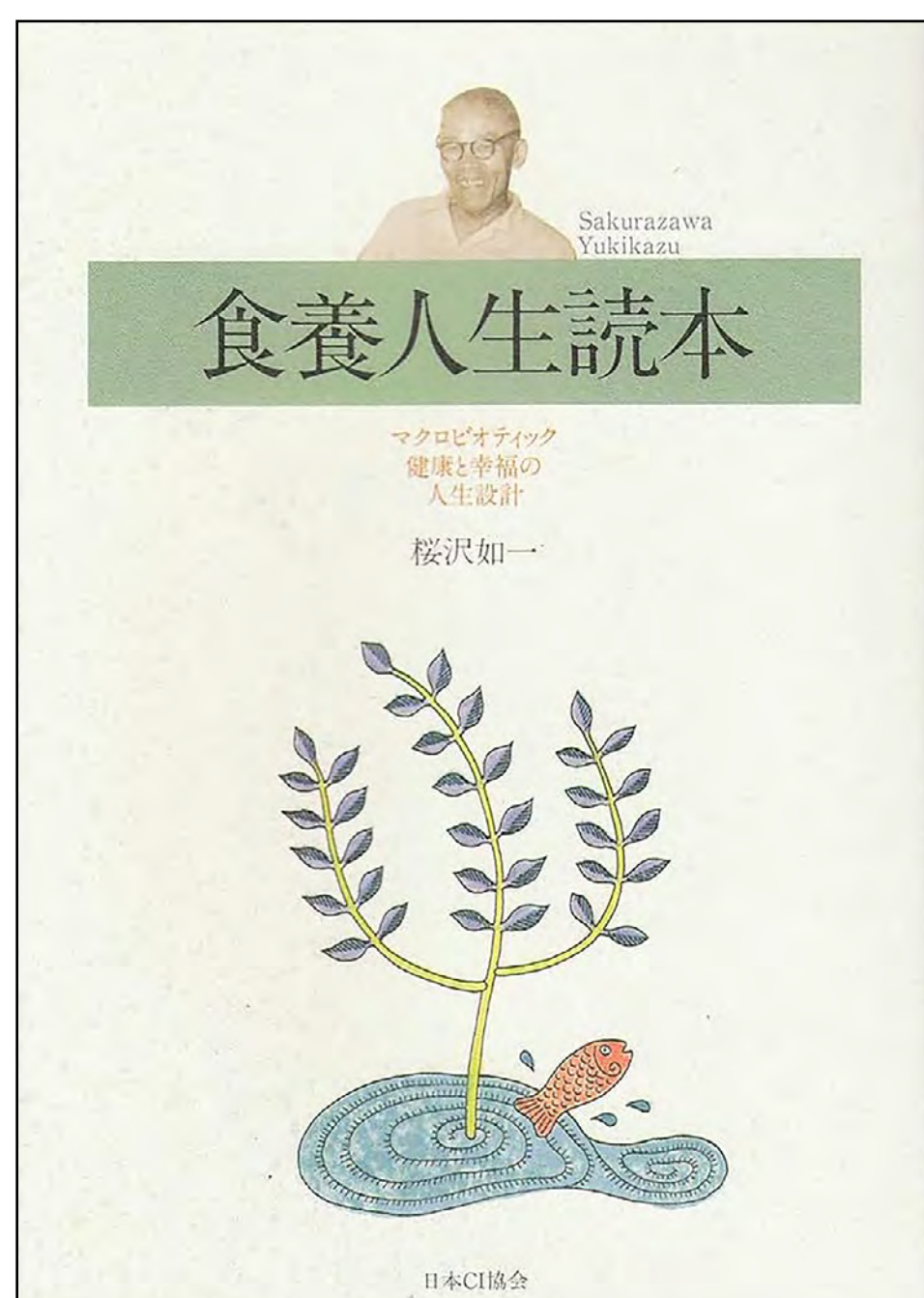
### 第3位 『食養人生読本』

**編集部:**さてベスト3の発表です。3位は13票を獲得した『食養人生読本』になりました。こちらは、13票のうち3位が6票ということで、名実共に3番目くらいに置いておきたい本ということでしょうか？

**高桑:**まさに私も忘れた頃に手にとることの

ある本ですね。やはり年代別のマクロビオティックの生活の在り方が書かれているので、人生の転機に何となく読みたくなるのかもしれませんが。この本は、1937年に『食養雑誌』で連載され、1938年に初版が発行され、その後も加筆されながら現代まで読み継がれている桜沢の初期の代表作です。恋愛や結婚、家庭、自然な妊娠、分娩、育児について、そして少年期から老年期までの人生における食養の実践的指針が語られています。

**編集部:**永井邑なかさんが「一番最初に読んだ桜沢の本。最初は読みながら「怖い」と思いましたが読み進める内にどんどん惹きこまれ気付いたら40年経っていました」、



千葉芽弓さんが「時代を変えた不変的真理が、その通り！まさに！という教えがわかりやすく詰まっています。自然！自然！！自然！！という下りの章をととても大切に教訓にしています」とコメントし1位に上げていますね。磯貝正寛さんが3位にあげて「現代女性にはぜひ読んでもらいたい本。日本人女性のあり方、幸せへの道が本書にある」としています。

**高桑:**現代のジェンダー観からするとかなり女性にとっては受け入れられない明治生まれ的表現が頻出しますが、それらの表現を越えて女性の生命の本質を受け取ってもらいたいですね。

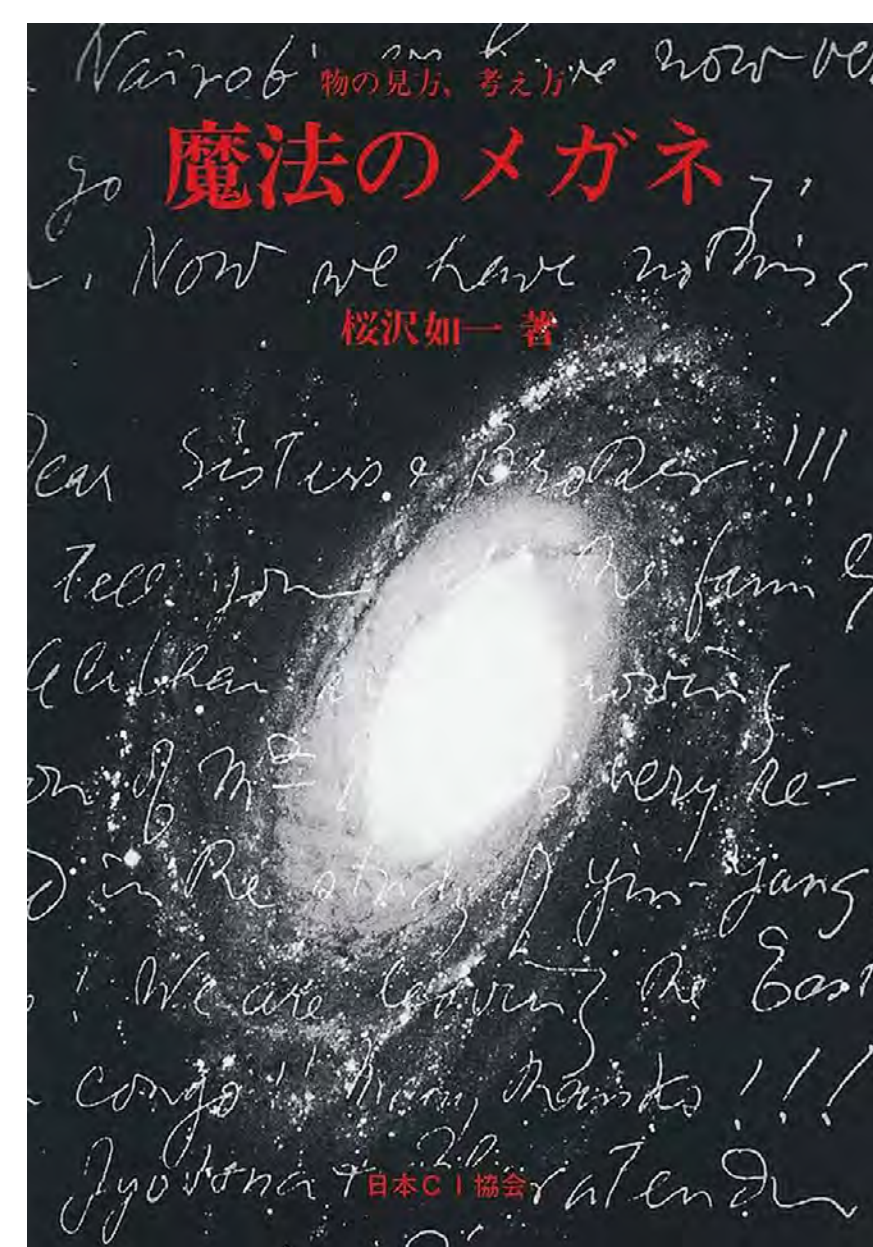
### 第2位 『魔法のメガネ』

**編集部:**そして第2位が『魔法のメガネ』となりました。15票を獲得して、1位の得票数だけを見れば、トップですね。

**高桑:**まあ私も1位になるだろう本の候補に入れていました。1940年に発行された桜沢の著書で1・2を争う人気本です。マクロビオティックの理論である「無双原理」を誰にでも理解できるように、演劇の台本形式で書かれた子供向けの本ですが、桜沢の陰陽入門書として長く読みつがれてきました。子供たちが冒険で出会う「いのちのふしぎの命」との軽快な対話の中から、陰陽の原理、そして宇宙の成り立ちを楽しく学ぶことができます。

初心者に、「陰陽がわからないのだけど」と言われれば、まずこの本を紹介するという人も多いと思います。

**編集部:**内山美菜子さんが1位に上げて、まさに「マクロビオティックを始めたとき、陰陽がチンプンカンプンで全く理解できず、困っていた時にクッキングスクール リマで薦められた1冊です。お芝居仕立てで読みやすく、理解しやすかったですし、陰陽をメガネの左右のガラスに見



立てる発想に、当時感心した覚えがあります」とコメントしていますね。

**高桑:**「マホーのメガネ」というキャッチコピーは、陰陽で物を見たり、無双原理で考えたりすることの面白さを意味する桜沢の代名詞となったのもこの本からですね。

**編集部:**また正食協会の先生でこの『魔法のメガネ』を1位に上げている方が6名もいました。「マクロビオティックの初学者には、わかりやすく、自分の子どもが幼い頃の語り聞かせに始まり、ママサークルの輪読会、中級・上級料理教室の学びの友との読書会等と、たくさんの人々と読み合わせをした貴重な1冊(大坂屋実穂子)」、「20年以上前は全く読み進められない本でしたが、お料理を通して哲学なしにマクロビオティックは語れないと気づき始めたらスルスルと読めて▽△のモノの見方、考え方がとてもよくわかる本(笹波泉/正食協会)」などのコメントがありました。

**高桑:**初心者や子どもたちにもわかる内容で書かれているので、おそらく勉強会などで一番多用される本なんじゃないかと思います。平戸育子さんが1位に上げて「世界を陰陽のメガネをかけて見ることが、まるで宝探しのようにたのしめるようになったのはこの本のおかげ」とコメントしていますが、読むと世界の見え方が一変してしまうワクワク感が、この本の最大の魅力ですね。

**編集部:**「真実はこどもに語れるほどシンプルであるとニヤニヤが止まらない一冊(桜沢珠紀)」、「マクロ初心者でもワクワクしながら読み進められた(南川悦子/正食協会)」、「桜沢先生の御本というので難しそうだとなかなか構えて読み始めてみたら、スラスラと楽しく読めて、あっという間に読み終わったことを覚えています。それなのに2回目、3回目と読む度に新たな気づきを得て、その度感動のような喜びを感じました(和田正宏)」などの楽しさが伝わるコメントが多いですね。

## 第1位 『宇宙の秩序』

**編集部:**それでは映えある1位の発表です。16票を獲得したのは『宇宙の秩序』でした。1位(8票)、2位(4票)、3位

(4票)と満遍なく票を獲得しました。

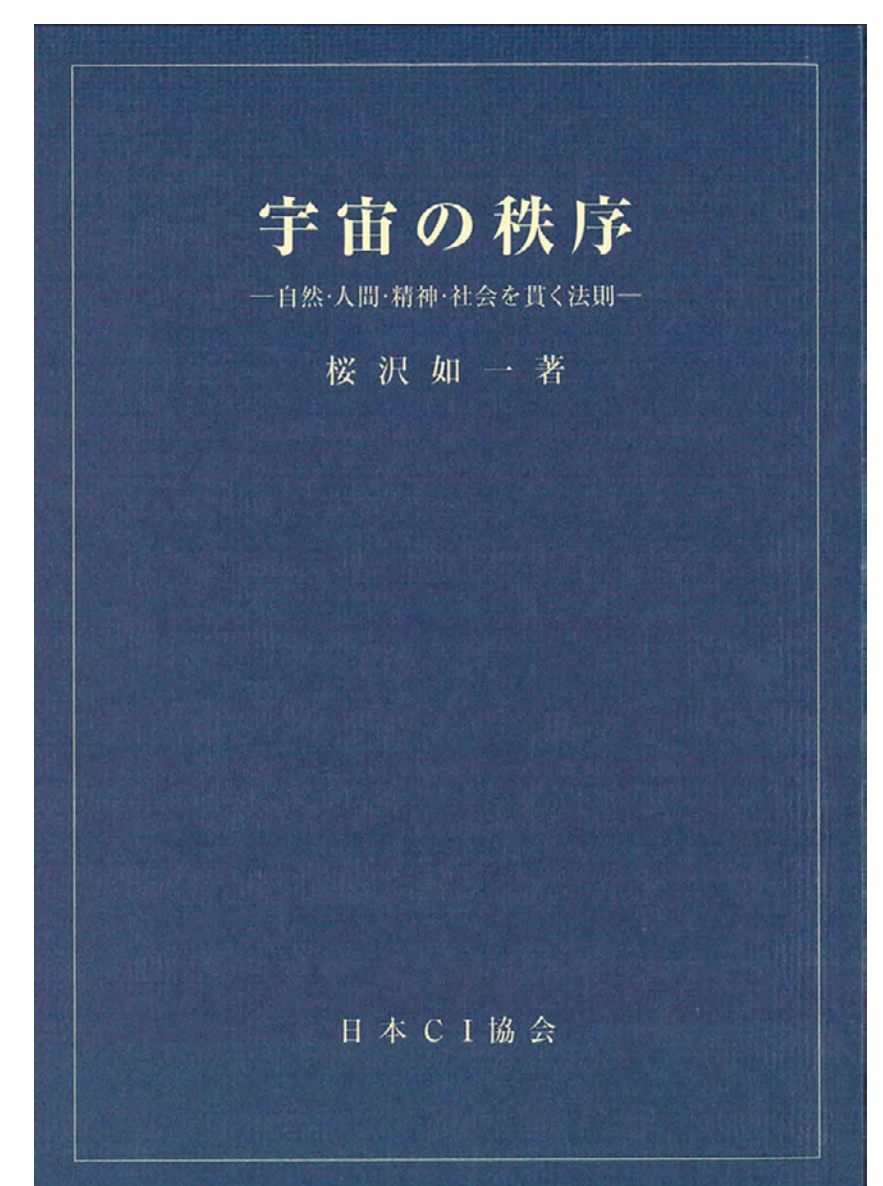
**高桑:**まあ予想通りとも予想外とも言えますね。私も当然1位にしましたし、ベスト3には確実に入ると思いましたが、『魔法のメガネ』を押さえて1位というのが意外でした。だってこの本、食養に関することはほぼ出てこないし、無限の世界と有限の世界の連続性、そしてその秩序を語った非常に哲学的な内容です。しかも、決して読み手に優しく体系立った本でもないのです。

**編集部:**橋本宙八さんが「宇宙の仕組み、森羅万象の構造が最も簡潔に描かれている桜沢如一最重要の著書」、磯貝正寛さんが「世界中の宗教・思想・習慣・生活の根底にある考えを統一したもの。この本を読めば万物の成り立ちが理解できる」とコメントし1位に上げています。

**高桑:**1941年の太平洋戦争が開戦される年に発行され、桜沢が生涯加筆した代表作の一つで、桜沢も自身の出版物で「最も重大なモノ」と言っています。

人・動物は植物がなくては生きてはいけません。そして植物は大地から生まれ、大地は大空から生まれ、大空は光から生まれ、光は暗闇から生まれます。暗闇は目に見えない無限の世界で精神の世界であり、この無限の世界から、有限の世界である光、大空、大地、植物、そして私たち動物が陰陽陰陽陰陽という秩序の中で生まれてきます。この『宇宙の秩序』は、マクロビオティックが植物性食品を中心とする宇宙論的根拠を提示し、身体と精神、そして食の関係性を統一的に論じながら、東洋思想と西洋思想の宇宙観の統合を野心的に試みた本なんです。

**編集部:**その他に「まさにマクロビオティックのバイブルだと思っている。この内容が、真に理解できはじめたのは、はじめて読んでから20年以上経った頃。何度読んでも新たな気づきがある(大島弘鼓)」、「某自然食品店の本棚で目に留まり、題名からして危険な本に思えたため、逆に無性に



ランキング	書籍名	1位	2位	3位	得票数
👑 No.1	宇宙の秩序	8	4	4	16
👑 No.2	魔法のメガネ	9	5	1	15
👑 No.3	食養人生読本	4	3	6	13
No.4	東洋医学の哲学	5	3	3	11
No.5	無双原理・易	2	7	0	9
No.6	ゼン・マクロビオティック	3	1	4	8
No.7	永遠の少年	4	2	1	7
No.8	健康の七大条件	1	2	3	6
	新食養療法	1	0	2	3
	生命現象と環境	0	1	1	2
	病気を治す術	0	2	0	2
	千二百年前の一自由人	0	1	0	1
	道(たお)の原理	0	0	0	0

気になって結局購入することになり、お陰様でその後の自分の人生を一変させた1冊(野口結加)、「12歳くらいの時からずっと『どうしても知りたい!』と思い続けていた問いと答えが書いてあって、スーッと胸が楽になりました(小口満土里)」、「初めて読んだ時はむずかしくてさっぱりわからなかったが歳を重ねて読み返すと唯一の宇宙法則を解き明かすすごい内容だと感動した(中田はる)」とコメントし1位に上げていますね。

**高桑:**マクロビオティックに興味を持つ人は、潜在的に宇宙や自然、そして生命の真理を知りたい人なのでしょう。『宇宙の秩序』は、最初読んでもそれほどピンとこない人が多いです。しかし、マクロビオティックを実践して、体の血液が入れ替わってくると、途端にその内容が自然と入ってくるようになるのです。そして、読めば読むほど、その読んだステージに合わせて答えが帰って来る不思議な本なのです。

**編集部:**まだまだ紹介したいコメントがたくさんありますが、紹介しきれなかったコメントは、ホームページの各書籍ページにすべて掲載させていただきます。最後に総評をいただけますか。

**編集長:**桜沢の主要書籍にランキングをつけることは本来意味のないことです。ただ、これらのコメントで興味を持った本をぜひ読んでもらえれば嬉しいです。個人的には、マクロビオティックの指導者が「宇宙の秩序」を大切にしていることがわかってとても感激しています。あわよくば、もう少しアンケート人数を増やして、海外の方にも聞いてみたいです。

日本CI協会ホームページ  
 桜沢如一主要書籍閲覧ページ  
 無料会員登録するとPC、スマホ、タブレット端末で、ページめくりしながら閲覧できます。  
[https://ci-kyokai.jp/macrobioitic/sakurazawa\\_mustbook/](https://ci-kyokai.jp/macrobioitic/sakurazawa_mustbook/)



# MACROBIOTIC

## Autumn 2024

# Journal

コラム	提言	橋本 ちあき	02
特集	桜沢如一 Must Books ランキング 2024	編集部	04
コラム	無知なる自分を知るひと時 Café de Ignoramus 第69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6回   藤牧 経乗	編集部	12
料理	食の10段階 チャレンジレシピ 第1回   7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6回   穂高養生園	編集部	22
医療	正食医学所感 vol.6 ライオンとゴリラの間	磯貝 昌寛	26
医療	日本人の食と霊性 第6回   思想と治療食	渡邊 昌	28
農業	マクロビオティックと農 第6回   農業がもたらす本当の豊かさ	増田 やよい	30
教育	はじめ塾レポート vol.6 台所で遊ぶ	和田 正宏	32
歴史	桜沢如一の原著に触れる 第19回   『宇宙の秩序』からの引用	読み手: 中田 はる	34
歴史	資料で歴史を振り返る 桜沢如一の思想と生涯 第32回: 中年期 ⑩	ナビゲーター: 高桑智雄	36
論考	薬膳とマクロビオティック	梶山 友美子	38
書評	心の食堂 マクロビオティック実践者におすすめの本	藤野 幾三 / 安部 智恵子	40
医療	食と健康をめぐる新・真説話 細川順讚の シン・長寿法 第5回   オートファジー	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6回   香港	野田 清美	44
BIZ	マクロビオティックの仕事 vol.5	小幡 哲文	46
情報	意識を変える「食」を学ぶ 教室めぐり 第6回   玄米食 おひさま	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.6   人生という映画	山賀 克巳	50

※1033号(冬号)は12月1日発行予定です。

表紙写真: 2016年 市石敏江作 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*



## 第69回 「一服できない茶屋」

マクロビオティック ジャーナル 編集長 高桑 智雄

あるお寺にお参りに行った時、一服したくなかったので隣接する茶屋の暖簾をくぐった。店員さんは水を運んできてくれたので、無料のお茶はないのだと察し、団子を注文した。甘味を頼めばお茶が付いてくるだろうと思ったからである。ところが店員さんは、団子だけを運んできた。私は「お茶をいただけますか？」と尋ねると、店員さんは「そういったサービスはしていないのです」と言う。メニューを見るとペットボトルの冷たいお茶が200円とだけ掲載されていた。私は思わず店員さんに「ここは茶屋ですよ？」と嫌味たらしく言ってしまった。

そもそも日本で飲食店に入ると、無料の水やお茶が出てくることは、世界的にはありえないことである。なぜなら世界の「経済(エコノミー)」は、生産、需要、供給の三等価で動いているので、頼んでもいないモノ(需要)が提供(供給)されることはナンセンス(契約が成り立たない)であるからである。

では、なぜ日本では無料の水やお茶が出てくるのか？これはサービスという経済原理で行われるのではなく、お客様を「おもてなし」する心の表現なのである。昔の日本人にとってお客様は「まれびと」であり、その一期一会の出会い、

目に見えない縁のむすびに感謝を表すモノとしてお茶を準備するのである。そして、お客様がそのもてなしに礼を返すことで経済が派生するのである。つまりまずは「おもてなし」の心という陰性が始めにあって、目に見えるモノとしての陽性が動き出すのである。これもまた「陽陰」ではなく「陰陽」である所以である。

「経済」という言葉は、もともとアジア圏では、中国の古典に由来する「経世済民」を語源とし、世を治め、民を救済することを意味する。つまり、三等価における契約であるエコノミーとはまるで意味が違うのである。

日本も欧米並みの経済原理が浸透してきたということだろうか。それはそれで仕方ないことかもしれない。しかし、せめて、有料でも茶葉で入れた温かいお茶をメニューに載せてもらいたいものである。茶屋で、ペットボトルの冷たいお茶を飲むのは、あまりに味気ないではないか。

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6回 | 藤牧 経乗 Fujimaki Tsunenori

取材・文 / 篠崎 由貴子



今回は「たなこころC.S.T.こども機能発達センター」を主宰する藤牧<sup>つねのり</sup>経乗さんにお話をお聞きした。35年以上もの間マクロビオティックを実践し、子どもたちのための頭蓋<sup>とうがいせんこつ</sup>仙骨療法と発達訓練に尽力している経乗さんが現在の活動に至ったのには、必然ともいえる様々な出会いと出来事があったという。

## 幼少期の学習障がい

家具職人の父と調理師の母のもと、2人兄弟の長男として生まれ育った経乗さんは、池袋にほど近い雑司ヶ谷(東京都豊島区)で青年期までを過ごした。明るく活発な子どもだったが胃腸が弱く、食べ慣れないものを口にすると頻繁に腹痛を起こしていたそう。

「好き嫌いなく何でも食べる子どもだったのですが、皆と同じものを食べても私だけ下痢をしてしまうので、小さな頃から胃腸薬が手放せませんでした。乳幼児期は熱性けいれんを起こすことも多かったのですが、その度母は私を背負って病院に駆け込んでいたそうです。とはいえ、一度症状が収まれば元気に走り回っていたので『なんでだろう…』

と深く考えることはありませんでした。自分が納得するまで物事を追求するのが好きで、後先考えずに行動してしまう無鉄砲な子どもでした」

小学生になる頃、ある学習障がいが見られ始めた。文章を正確に読むことが難しい、スラスラ読めない、読むことができても内容を理解することが困難といった症状だ。その他にも集中して話を聞けない、順番を待てない、手先が不器用などの特性もみられたという。

「今でいう『識字障がい(LD)』と『注意欠如多動症(ADHD)』です。文字を理解することがとても難しかったので、授業を受けていてもほとんど意味がわかりませんでした。興味のない物事に取り組むことが苦手だったので、先生に『注意散漫だ!』と言われて廊下に立たされたり、頭をゴツンと叩かれるなんて日常茶飯事でした。今の時代にそんなことをされたら大問題になりますが、なにせ昭和33年生まれですから(笑)。

普通の子なら『悪いことしちゃったな…』『なんで読めないんだろう…』と思い悩んでしまうところですが、私はまったく気にすることなく、立たされた廊下を歩き回るアリん子

たちを何時間も見ていました。まさにADHDの典型的な特徴です。

当時は発達障がいという概念がないので母にも叱られてばかりいました。めげないので手のかかる子どもだったと思います。とはいえ、靴紐が上手に結べないと知った母はゴムを使って結びやすくしたり、英語に振り仮名を振ってくれたり、苦手なことが少しでもできるようになればと様々な工夫をしてくれました。小学校高学年になる頃には家庭教師まで付けてくれたのですが…正直イヤでイヤでたまりませんでしたね。毎回こっそり遊びに出かけるのですが、すぐに連れ戻されていましたから(笑)。いわゆる受験のための家庭教師だったら長くは続かなかったと思うのですが、私の特性を知った上で文字が理解できるようになることを目的としてくれる先生と出会って初めて『勉強って面白い!』と思えるようになりました」

## クラスメイトとの再会

学習の仕方が身に付き始めた中学校後半からは次第に自分で楽しく勉強ができるようになり、進学した高校ではサッカー部に所属して汗を流す毎日を送ったそうだ。当時の食事は子どもの頃と変わらず一般的なものだったが、運動量が増えたからか、徐々に胃腸の不調はみられなくなっていったという。大学ではスポーツに関連した分野を専攻したいと考えていたある日、経乗さんの現在の活動のルーツとなる運命的な再会があった。

「地元を歩いていたとき、10数年ぶりに小学生時代のクラスメイトに声をかけられました。ろう者(耳が聞こえない状態)の彼は、自分が発することのできる精一杯の言葉と身振り手振りで『これから集まりがあるんだ。よかったら君も来ないか?』と誘ってくれたのです。昔と変わらぬ笑顔を見て嬉しくなり参加させてもらうことにしたのですが、会場に行ってみたらなんと、全員がろう者でした。世間からはマイノリティ(少数派)と位置付けられがちな彼らが、その空間ではマジョリティ(多数派)なわけですよ。手話を交えながら、それはそれは楽しそうに会話をしている光景を見て心が揺さぶられました。様々な境遇の中においても自分らしく生きる彼らの力強さ、これまでの苦勞などを知るうち、『将来は障がいを持った人が自分らしく生きられるためのお手伝いがしたい』と思うようになり、福祉が学べる大学を目指すことにしたのです」

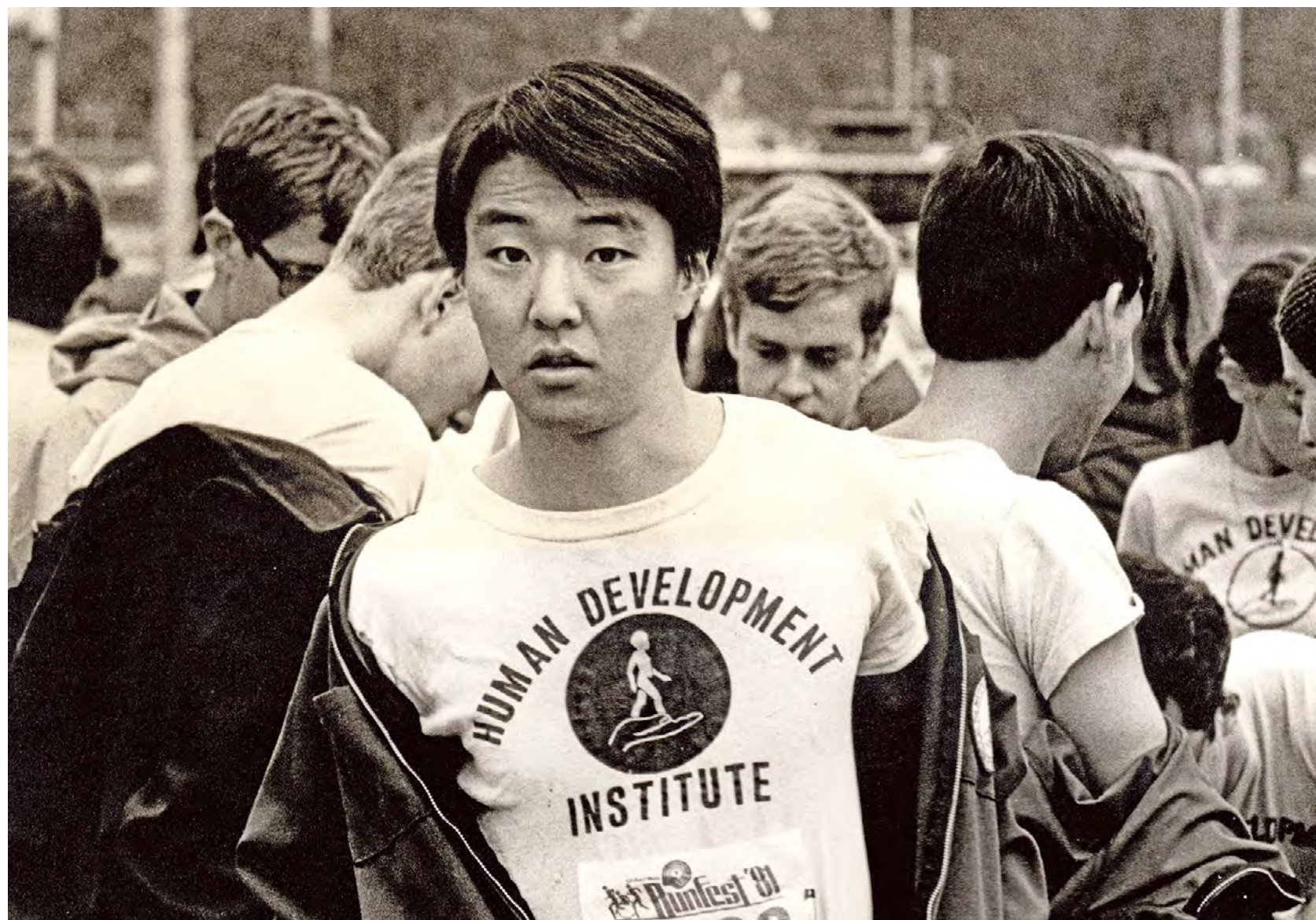
受験までわずか数ヶ月という12月の出来事だったが、無事志望大学に合格。心身障がい児福祉を学ぶゼミに参加し、学生ボランティアとして重度脳性麻痺の2歳児のケアにあたることとなった。

「その子の家族はアメリカ・フィラデルフィアにある『ドーマン研究所』のプログラムを実践していました。出会った頃は寝たきりで、医師からは『2度と自分の足で立つことはできない』と言われていたのですが、脳機能障がいを改善するためのメソッド(五感に様々な刺激を与え、脳を活性化させることで神経発達を促す)を続けて1年半を過ぎた頃には元気に走り回れるまで回復したのです。私はこの子の持つ『機能を回復する力・生命力の強さ』を目の当たりにして、魂が揺さぶられるほど感動しました。

動けないからといってベッドに寝かせ続けていたらどうなっていたでしょう。懸命に努力を重ねたことで身体の中から力強いエネルギーが溢れ、眠っていた部分にスイッチが入って『奇跡』に近いことが起ったのです。『身体が動かなくても、人間の身体の中は生きる力で溢れている!人間として成長していく力はすべての人が持っている!それらを引き出すための手助けがしたい!』。このとき抱いた熱い想いが私の原点であり、今の活動の支えになっています」



母と妹と共に



1981年に参加したフィラデルフィア・ダウンタウン・マラソン大会

## 妻との出会い

大学卒業と同時にフィラデルフィアに渡り、同研究所のスタッフとして機能改善プログラムを深く学び始めた経乗さんに、新たな出会いがあった。後に妻となるアメリカ人女性スタッフ候補生のミリアムさんだ。

「あるとき彼女から『玄米や味噌汁、食べたことある?』と聞かれました。日本人にそんなことを聞くなんて変わった子だなと思いましたね。詳しく話を聞いたところ、彼女の母親が久司道夫先生の講演を聴き、マクロビオティックの考えに共感して以来、家庭での食事に玄米が並ぶようになったと知りました。共にプログラムを学ぶうち意気投合してお付き合いを始めることになったのですが、私の研究期間が終了し、日本に戻ることにしたのでしばらくの間は手紙のやり取りを続けました」

帰国後は日本人の体質・体格・気質・風土に合わせた独自の機能改善プログラムを開発し、福岡の保育園で障がい児担当として勤務しながら園と繋がりがあった障がい児への訓練・指導のため、日本中を飛び回る生活を送っていたという。1987年(29歳)のときにミリアムさんが来日、結婚。多角的なアプローチ方法を探求すべく、カイロプラクティックを学ぶため、拠点を東京に移した翌年には長女のはるかさんが誕生した。

「はるかは生まれたときから重度のアトピー性皮膚炎を患っていました。自然治癒力を高める食事でも病気を治すことができないかと考えてマクロビオティックを取り入れることにしたのですが、東城百合子先生や森下敬一先生の書籍

を参考にしながら見様見真似で実践するといった自己流のものだったのですべてが手探りでした。そんなとき、東京でマクロビオティックを指導しているアメリカ人がいると聞き、藁をも掴む気持ちで娘を診てもらいました。いただいた食箋を忠実に実践したかったので、質の良い食材を求めて自然食品店に通っては玄米や無農薬栽培の野菜を大量に買い込んで様々な料理にチャレンジしました。玄米クリームなどの離乳食は時間をかけて丁寧に作りまし、保育園に通うようになってからは玄米おむすびや煮物、スープ、デザートなどを毎日のように作ったことを覚えています。この頃から私たちの食事は完全にマクロビオティックになりました。

次第に症状が落ち着き始め、少し安堵し始めた頃に、私の母が味噌汁に卵を落としたものを食べさせてしまったことがあります。途端にアナフィラキシー(アレルギー反応によって皮膚症状、消化器症状、呼吸器症状が急速に起こる状態)になり、大喧嘩をしました。母は長年調理師をしていたので『少しでも栄養のつくものを』と考えてくれたのだと思いますが、私たちの考え方をいくら伝えても受け入れてもらえませんでしたね。何かの宗教ではないか?とさえ思っていたようです。マクロビオティックの食事で感性が研ぎ澄まされたのか、何ものにも染まっていない赤ん坊だったからなのかはわかりませんが、しばらくすると物心つく前の娘が自分の食べるものを自ら判断するようになりました。少しでも症状の出る食材が使われていると感じたものは『No』と拒否するのです。本能的に何かを感じたのでしょうか」

## 生まれもった生命力を引き出す

1990年、カイロプラクティックを学ぶべく再渡米したときに、友人からの誘いでアプレジャー研究所主催の「頭蓋仙骨療法」の講座を受けることとなった。

「5g程度のやさしいタッチで触れるだけで身体が一番内側にある脳や脊髄、それらを覆っている硬膜を緩める療法でした。これにより、脳脊髄液・脳内の血液・ホルモン・リンパなどの循環が良くなり、歪みのため緊張・疲労していた脳の機能も回復するというのですが、最初は『そんなうまい話があるのか?』とっていました。半信半疑で施術を受けたところ、途端に身体がポカポカと温かくなり、内側から何かがうごめいて滞っていたものが流れていくような、

とても心地よい感覚に包まれました。それ以降、外側からの力で骨を調整するカイロプラクティックを学ぶために渡米したにも関わらず、スッパリと見切りをつけて頭蓋仙骨療法にのめりこんでいくことになったのです」

中枢神経にかかっていたストレスが解放されると、生命力・自然治癒力・免疫力が命を吹き返し、結果として様々な不調・疾患が整っていくというこの療法には、マクロビオティックの考えにも通ずるものがあったようだ。

「症状を『身体からのサイン』と捉え、食生活や環境を根本から見直してより健康に過ごすための知恵がマクロビオティックですよね。自分に向き合い、丁寧な生活を送っていくうち、次第に直感力や判断力が身に付いていく。頭蓋仙骨療法も施術により潜在能力を最大限に引き出して身体全体を整えるわけですから、アプローチの仕方は違って同じベクトルを持ち合わせているのではないかと思うのです。これらをコラボレーションさせたら障がい児たちの機能回復効果がより高まるのではないかと考え、1991年に正食協会に通い始めました。特に理論や哲学の話は面白かったですね。自宅近くの自然食品店で行われていた手当て法などの講座にも頻繁に足を運びましたよ。学んだことを実践しても思ったようにいかないことも多々ありましたが、トライアンドエラーを繰り返しながら考えることで臨機応変に対応できる力を体得できたと思っています」

興味のある物事に一心不乱に取り組む経乗さんの行動力はとどまることを知らない。リミアムさんの協力のもと、クシ・インスティテュートにコンタクトをとり、アメリカでマクロビオティックの普及活動に尽力する久司道夫先生から直接学びを得ることになったのだ。

## ピンチがもたらした好機

ミアムさんと2人の子どもを連れてアメリカに渡った1994年、クシでマクロビオティックが学べると心躍らせていた経乗さんだったが、スタッフからの思いもよらぬ一言に耳を疑った。

「妻の実家(メイン州)で住み込みで学ぶために必要なものを整え、8時間以上かけて施設のあるマサチューセッツ州ベケットに向かったのですが、『他の人が来たから君の

ポジションはもうないんだ。SORRY』と言われたのです。そんなことってありますか？ なけなしの貯金をはたいて中古車まで買ったのに『THE END』ですよ。どんなに交渉しても状況は変わらず、一晩だけ施設に泊まらせてもらうことになりました。しばらくすると、当時クシで講師をしていた西邨マユミさんが訪ねてくれたのですが『子どものことを考えると、ここでの暮らしは大変よ』とおっしゃって…。確かに冬の寒さは厳しいし、娯楽施設なんか一つもない場所ですからね」

移住する覚悟で施設を訪ねた経乗さんだったが、翌日にはメイン州に戻り、家族を養うために働き口を探さなくてはならなくなった。「今の自分にできることは何か」を自問自答する気持ちと「マクロビオティックを学びたい」という強い思いが交錯する数ヵ月間を送ったそうだ。

「あるとき、妻の実家から少し離れた場所でマクロビオティックを教えている人がいると聞いてすぐにコンタクトをとりました。先生の家近くにアパートを借り、料理を学び始めてしばらく経った頃『知り合いの自然食品店にあなたの料理を卸してみない？』と声をかけてくれたので『YES!』と即答し、早速のり巻きや味噌汁、シリアルバーなどを販売し始めました。とにかく無我夢中でしたね。病を患っている人や障がいを持ったお子さんのいる家庭にケータリングも行ないました。マクロビオティックを取り入れたくても自分では作れないという人たちにとても喜ばれましたよ。その後、それまで学んできたカイロプラクティックや頭蓋仙骨療法などの施術もするようになり、少しずつクライアントが増えていって生活が成り立つようになりました。



2人の娘と(メイン州の地元新聞記事より)

2年ほど経った頃、所用があってボストンに行ったときにふと久司先生のことを思い出し、先生のお宅を訪ねたことがあります。アPOINTは取ってなかったのですが奇跡的に先生にお会いすることができたので、笑い話として以前門前払いをされてしまったことを伝えたところ、『それは大変申し訳なかつたです』と深々と頭を下げられて…先生は経緯を知らなかったようでした。話をするうち、頭蓋仙骨療法に興味を持たれた先生が『実は妻が体調を崩しています。これから少し施術していただけますか？』とおっしゃったので、横になっていたアヴェリーヌ夫人に手当てをさせていただきました。痛みで強張った表情が徐々に和らぎ、『とても気持ち良かった』と喜んでもらったときは嬉しかったですね。

数週間後、先生から『サマーカンファレンスで頭蓋仙骨療法の講座を受け持っていただけませんか？』とオファーをいただき、4年連続で講師を務めさせてもらうことになりました。その他にも、オランダでクシマクロビオティックの普及活動をしているネイルソン氏のサマーカンファレンスで講師を務めたり、ヨーロッパ各国や中近東で行なわれる講座で治療やワークショップを開催する機会に恵まれ、マクロビオティックに関する様々な学びを深めることができました。『SORRY』と言われたときは絶望感でいっぱいだったのに、私が情熱を持って取り組んできた療法がきっかけとなり別の形でご縁が繋がったのですから、人生何が起こるかわかりません」

## 心の解放

2000年にはメイン州の公認マッサージセラピストライセンスを取得。日米を行き来し、様々な障がい児施設で「家庭



パリのマクロビオティックセンターのフランソワーズ・リヴィエールさんと  
(2000年7月)

で出来る頭蓋仙骨治療」のワークショップ・治療活動を両国で行ないながらマクロビオティックの知恵を活かした指導にも積極的に取り組んだという。障がいを持った子どもたちの自然治癒力を高めたい。より自分らしく生きるための手助けをしたいという想いは高まるばかりだったそうだ。

「2005年に帰国してからは、日本各地の医療従事者・助産婦・子育て中のお母さん方への講演を行なうようになりました。これには大きなきっかけと理由があります。1998年にアメリカで89歳の男性を施術することになったとき、手当てが首にさしかかった瞬間、彼が大声で叫んで苦しみ始めたのです。施術後に話を聞いたところ『母のお腹の中にいたとき、へその緒が首に巻き付いてとても苦しかったことを思い出したんだよ。子どものときから首の周りがかかえている感じがして、教会に行くときに付けさせられるネクタイが嫌で気がつく和外していたのには訳があったんだね』と言いました。

数日後、街でばったり彼に再会したとき、我が目を疑いました。声が小さく地味な服装だった彼が、とても派手な色のタートルネックのセーターを着て、マフラーまでしているではありませんか。その上『フジー！』と大声で呼びながら、公衆の面前で私を抱きしめたのです。内向的だったおじいさんが、突然元気で明るいおじいさんに大変身ですよ(笑)。出生時の何らかの不都合が解放されると、性格や趣味趣向までも激変させるほどの変化が起きるということはこの出来事から学びました。この体験から出生時におけるトラウマの実態とその解放法の調査・研究を始めるようになったのです」

## 次世代を担う子どもたちのために

現在経乗さんが主宰している「たなこころC.S.T.こども機能発達センター」では、障がい児に向けた施術の他、赤ちゃんやお母さんにかかっている負担や不具合を解剖学的・生理学的・骨格力学的な見地から解説し解放する手当て、脳のシナプスを構築・再構築し、充実させていく運動を中心としたプログラムやマクロビオティックを取り入れた食事指導に取り組んでいる。

「西洋医学は患部を治療したら終了ということが多いのですが、私は一人ひとりの人生に寄り添い、時間をかけて向き合うことを大切にしています。SNSなどを介して絶えず連絡を取り、ご家族にアドバイスを続けることは必要不

可欠です。以前は要望があれば誰でもというスタンスでしたが、限られた時間の中でこれからの日本の福祉や社会に貢献できることは何かと考え、子どもたちのケアに専念することにしました。

私の行なっているプログラムにマクロビオティックを取り入れたことは、子どもたちの機能回復にとっても良い影響を及ぼしていると思います。実っているリンゴにしか目がいかない人が多いのですが、土の中はどうなっているのだろう？どれだけの根っこが張って幹が大きくなり、立派な果実が実っているのだろう？と考えると、やはり栄養が大切というところに行き着きます。人間も同じですよ。細胞や血液を造り出す原料となるのは『食べもの』なわけですから。人の根となる腸や脳の幹となる脳幹など、見えないところが大切なのです。

そういった観点から、私たちのセンターでは事前に出生時の状況や障がいに至る経緯・重症度などの病気に関する詳細をお伝えいただくと同時に、直近3日間の食事についても細かく記入してもらうことにしています。食べものからその子に合った最適なプログラムを構築するための情報を得られることが多いからです。状態が好転するにはかなりの時間を要する場合がございますが、様々なプログラムを組み合わせた個別の施術や運動によって子どもたちの機能が回復していく様子を見ていると『続けてきて良かった』と心から思えます」

## 生涯の伴侶と共に

2009年には岡部賢二氏(ムスビの会主宰)、波多野毅氏(TAO塾主宰)らと共に「マクロビオティック九州」を立ち上げ、半断食などの各種セミナーを開催。クシのサマーカンファレンスで講師を務めていた頃にはパトリシオ・ガルシア・デ・パレデス氏(マクロビオティックスクールジャパン主宰)や中島デコ氏(ブラウズフィールド主宰)、鈴木草千氏(マクロビオティック わの会)とも繋がりができ、マクロビオティックの普及の輪が広がっていくこととなった。

経乘さんを下支えしていたミリアムさんがご病気を患ってご逝去されてからは、現在の妻・仁子さんが内外面から経乘さんをサポートしているそう。取材に同席して下さった仁子さんは、子どもの頃から傍らに寄り添っていたのではないかと、思うほど経乘さんの生い立ちや性格を深識されていた。前妻の子どもたちとの交流も活発だという。



画像提供: パースハーモニー美しが丘助産院

「後から彼女も正食クッキングスクールでマクロビオティックを学んだ経験があると聞いて驚きました。私は資料を整理したり、時系列を追って話をするのが苦手なのですが、彼女はそれらをパパッとこなしてしまいます。状況を的確に判断しながら会話が困難な子どもたちとのコミュニケーションを図ってくれることもよくありますね。凸凹コンビですが、お互いの持つ様々な特性を理解しながら中庸ともいえる生活を送れている今があるのは、仁子のお陰だと思っています。公私ともかけがえのない存在と一緒に、これからも生涯をかけたミッションに取り組み続けていこうと思っています」

年齢を重ねても変わることのない少年のような眼差しと、尽きせぬ情熱が、様々な人々との出会いを引き寄せたのかもしれない。色とりどりの花実をつけた木々で溢れる未来のために、子どもたちの土として、水として寄り添い続ける経乘さんの活動にも注目していきたい。



たなこころC.S.T.こども機能発達センター  
<https://tanacocolocst.org/>

The new meal planning for your healthy and happy life.

# 食の10段階

チャレンジレシピ

## 第1回 7号食

櫻井 裕子



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。

### マクロビオティックはヴィーガンではない

桜沢如一の本を読み進めていくと、動物性を絶対食べてはいけないとか、マクロビオティックが完全菜食の食事法であるなどとは、どこにも書かれていないのだ。逆に、「化学的に汚染されていない野鳥や新鮮な魚介類ならたまに用いてもよい」という記述があるくらいで、桜沢里真のレシピ本を見ても、鰯や鮭、鯛、鯉、鰯、卵、エビ、モツなどの動物性の食材が組み込まれた献立が結構あることに今さらながら驚く。ここで大切なのは、ひとり歩きをしてしまったマクロビオティック像を鵜呑みにせず、桜沢如一と里真の文献を遡って、マクロビオティックの根本を学び直すことである。

マクロビオティックでは、すべての人を健康に導く一つの完全な食事法ではなく、その人の身体の状態に合わせて食べ方を変えることや、生活状況や人生の目的に応じて

食卓の陰陽を調える方法を大切にしている。それを分かりやすく説明しているのが、桜沢如一が『ゼン・マクロビオティック』で提唱した「食の10段階」である。桜沢は、「健康で幸福な人生を確立する食事には十段階の方法がある」と述べており、その目的は、「宇宙論的、生物学的、生理学的な哲学にもとづいて、陰陽の調和を正しく保つことにある」としている。

このマクロビオティックの10段階の食べ方のうち、大きく分けて、7・6・5・4・3号食には動物性は入っていないが、2・1・-1・-2・-3号食には動物性が含まれている。この10段階の表を見て分かるように、桜沢は動物性を排除することにこだわっていたわけではない。そして、陰陽について理解を深め、基本的なマクロビオティックの指示（つまり、身土不二や一物全体の原則、自然に近いものを選び、陰性過ぎるものや化学的なものを避ける等の注意事項）を守ることができるなら、どの段階から始めてもよい

良いと言っている。

右の表からも分かるように、主食穀物、副食(野菜の煮つけ、味噌汁・スープ、動物性)、その他(果物・サラダ、デザート)から構成される一食の献立の割合が段階によって変わってくる。食事の全体量のうち、動物性の割合が多くなればなるほど、陰陽の調和を保つために、生野菜や果物、デザートの割合が増えていき、穀物の割合は減っていく。逆に、穀物の割合が増えるほど、動物性は必要なくなり、植物性の副食の割合が減っていく。この「食の10段階」は、健康と幸福な人生を確立するための近道であり、食卓上の陰陽の調和を保つ技術を体得するための大切な指針と言える。

	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%

※飲み物は各段階ともできるだけ少なく

出典:日本CI協会ホームページ

## 7号食について

食の10段階のうち、最上にある7号食は、穀物を100%摂るという食事法である。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桜沢によって紹介されている。特に食養を初めて実践する場合は、食の10段階の表の上の段階から実行するのが確かに一番シンプルで容易である。そして、下の段階に行くにつれて、食卓の陰陽の調和を正しく保つことが実は難しくなってくる。

7号食は、100%の穀物を少しのごま塩や鉄火味噌、たくあんなどを添えものにしてよく噛んで最低限の量を食べ、原則として約1週間から10日を目安に、身体の調子を見て下の段階の食事方法に切り変えていく。7号食の目的は、「病気を治し、精神的にも肉体的にも全て生物学的に身体を調える」ことであると桜沢里真によって言及されているが、現代においては7号食を実践するときには、断食と同様に、指導者の下で始めた方がより安全である。

私が個人的に7号食を実践するときは、大概、もっと短い期間で、例えば、気持ちが落ち着かないときや集中したいとき、食べ過ぎが続いて不調のときなどに一時的に断食を

するか、7号食の食事を少しの期間実践するという程度の簡易なことが多い。一日だけでも、玄米ご飯のおむすびをよく咀嚼して最小限の量を食べることを実践すると、気持ちが落ち着いたり、不調が消えたりすることを実感するから不思議である。

7号食の実践にあたって一番大切なのは、「よく噛む」ということである。最低50回、目標80~100回。咀嚼回数はそれ以上でも良く、いくら噛んでもよい。そして、よく噛んで腹八分目を心がけることが何よりも大切である。

私の中の7号食のイメージは、昔から「玄米ご飯にごま塩をかけてひたすらよく噛む」というものであったが、桜沢里真の『マクロビオティック料理』を見ると、非常にバラエティ豊かに7号食を実践できることが分かる。例えば、玄米クリームやおめでとう、玄米粥、味噌おじや、ポンセン、パンオサワ、粟のお粥、そばがきやそばクリームなど、様々な献立の例が提案されている。まずは玄米ご飯を美味しく消化に良く炊けるようになることが一番の優先事項であるが、皆さんがマクロビオティック料理の調理実習で学んでいることを最大限に生かし、穀物を限りなく変化させ、様々な7号食の献立を取り入れ楽しんでみてはどうだろうか。

# 7号食 チャレンジレシピ①



## 玄米クリーム

### 材料(作りやすい量)

玄米……1/2カップ  
水……3と1/2カップ+1と1/2カップ  
塩……少々(甘みが出る程度)  
さらし(35cm×35cm)……1枚  
(煮沸消毒を5分以上する)

### 作り方

- ① 玄米は布巾で拭いて汚れを取り、厚手の鍋で玄米の透明感がなくなりキツネ色になるまで炒る。
- ② 圧力鍋に①と水3と1/2カップを入れ、沸騰後(圧力がかかった状態で)40分炊く。火からおろし、自然に圧が抜けるまで待つ。
- ③ さらしに②を適量包み、手でしごき絞り出す(濃いクリームが出てくる)。
- ④ ③を鍋に移し、残りの水1と1/2カップを沸かして加え、塩を入れて弱火にかけ、ポタージュくらいの濃さに仕上げる。

## ごま塩 8:2

### 材料(5人分)

黒ごま……大山盛8  
塩……すりきり大さじ2

### 作り方

- ① 塩を煎り、すり鉢に入れてパウダー状になるまで搗り、一度すり鉢から取り出す。
- ② すり鉢に煎ったごまを入れ、軽く搗って香りを立て、①の塩を加えて、力を加えずサラサラになるまで搗り合わせる。
- ③ 蓋つきビンに入れて冷蔵庫で保存する。

※体質・体調によってごまと塩の割合やいただく量は異なります。

## 7号食 チャレンジレシピ②



### パンオサワ

#### 材料(15xmのパウンド型)

地粉……100g  
 完全粉……200g  
 玄米粉……100g  
 塩……小さじ1  
 油……大さじ3  
 白ごま……大さじ2  
 水……1～1と1/4カップ

#### 作り方

- ① 煎った白ごまは、切りごまにしておく。
- ② 地粉、完全粉、玄米粉に塩、油を加えてよくすり合わせ、①を加えて水を入れて柔らかくこねる。
- ③ ②を油(分量外)を塗ったパウンド型に入れて、180度に予熱したオーブンで40分焼く(フライパンでも焼ける)。

## 7号食 チャレンジレシピ③

### 鉄火味噌

#### 材料(作りやすい量)

ごぼう……70g(微みじん切り)  
 人参……40g(微みじん切り)  
 蓮根……60g(微みじん切り)  
 (蓮根のない時季はごぼうと人参で作る)  
 油……大さじ2～3 味噌……170g 生姜……5g

#### 作り方

- ① 厚手のフライパン(または鍋)を温め油を入れ、ごぼうを臭みがなくなるまでよく炒め、鍋の端に寄せ、空いたところに蓮根を加え炒め合わせる。人参も同様にする。
- ② 味噌を入れ、①とよく混ぜ合わせ、弱火で気長にサラッとなるまで炒め、仕上げに生姜を加える。  
 ※透けて見えるくらいに薄く切り、それを糸のように細く千切りし、さらに指先に粒子が当たらなくなるまでみじん切りにする。  
 ※素材を鍋に入れるときは、素材が縮んでしまわないように火から下ろす。



#### さくらいゆうこ

マクロビオティック クッキングスクール リマ本校専任講師。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6回 | ホリスティックリトリート 穂高養生園

取材・文 / 篠崎 由貴子

スタッフの皆さん(中央が鈴木愛さん・左から2番目が古郡美香さん)

長野県安曇野市にある「ホリスティック リトリート 穂高養生園」では、開園以来マクロビオティックを取り入れた食事を提供し続けている。今回は、調理スタッフの鈴木愛さんと古郡美香さんに、食事を提供する際に最も大切にしていること、お客様への想いなどを伺った。

## 自然豊かな地で

食事、運動、休息(リラックス)が健康を守る上で何より重要だと考える代表の福田俊作さんは、人間に備わる自然治癒力を高める場にして欲しいと38年前に「養生園」を開園した。観光やレジャーを目的とせず、周辺の森を散歩したり、温泉やセラピーなどでゆったりと休養しながらマクロビオティックをベースにした食事で心身を整えることができるため、国内外問わずお客様が集う場になっているという。

園で提供される食事は1日2食。自然菜園で採れたものや地元の農家から仕入れた野菜を丸ごと使った料理は体を内側からキレイにし、心も元気になると評判なのだが、料理長やシェフといった肩書きを持つ人が存在しないと聞いて驚いた。

「様々な場所でマクロビオティックを学び、実践してきた10名ほどのスタッフが持ち回りで調理をしています。1名が

朝・夜の献立を考え、3名ほどが一緒に調理をするといった流れがルーティンになっていて、担当日以外は畑仕事などの別の作業をするといった感じですね。ほとんどのゲストが連泊されるので、似たような料理や味つけにならないよう、目でも楽しめる料理を心がけています。スタッフの中にはゲストとして宿泊し、園の環境に魅せられて住み込みで働き始めた人もいますよ」



## 1日のはじまりを サポートする朝食

朝食は一汁三菜が基本。月・水・金はよりシンプルな食事です。体を休めて欲しいという思いからスープ朝食を提供しているようだ。

「一汁三菜の朝食では必ず味噌汁と漬物をお出しするようにしています。この日は一汁三菜の食事だったので、昆布でとった出汁に天然醸造の麦味噌と玄米味噌をブレンドした味噌汁にしました。寒い時期には豆味噌を多めに使ったり、食事前に運動を行なうプログラムがあったときには違う味噌にしたりと、ゲストの活動に合わせて調整する場合がありますね。時間をかけて丁寧にとった出汁と天然醸造の味噌を使った一汁をいただくと、元気が漲ってくると言ってもらえることもあります。

メインの『大豆たんぱくの葛餡かけ』は、サツマイモやレンコンなど、根菜類を多めにしました。少し肌寒い日だったので、体の芯から温まってもらえるよう工夫した一品です。玉ねぎを少量の水でゆっくりと煮て自然な甘みを引き出しているため、他に加えるのは出汁と醤油と酢のみです。

蒸したカブには白練ごまと自家製の塩麴を豆乳でのばしたタレをかけ、糸唐辛子を添えています。ほんの少しレモン汁を加えるとトロミがつき、奥深い味わいになるんですよ。

ごはんは玄米に1～1.5割程度の雑穀を加えました。全体のバランスを考えて、酵素玄米にすることもありますが、中には朝は圧力鍋で炊いた玄米を、夜は土鍋で炊いた玄米をお出しして、ゲストに食べ比べをしてもらえるよう献立を考える人もいます。

『玄米ビーフンのサラダ』はパクチーとシメジ、赤玉ねぎ、油揚げを梅干しと白味噌を合わせた自家製ドレッシングで和えています。直火で軽く焼いた油揚げがアクセントになっていて、香ばしさの中に様々な味わいと食感が感じられるとゲストから好評です。

漬物はたくあんと小梅で、味噌汁の出汁をとる際に使った



取材時に提供された朝食

昆布とシイタケを佃煮にしたものも添えました。やわらかいもの、噛みごたえのあるもの、意外性のあるもの、奥深い味わいを感じられるものを一膳の中で楽しんでもらえるような献立を考えていますが、<sup>はざかい</sup>端境期は採れる野菜の種類が少ないので、調理法を工夫して同じ野菜で数品作ることもあります」

園で働くスタッフには通常まかない食が提供されるのだが、調理を担当した人はお客様と同じ料理を食べ、味の感想を伝え合うそうだ。様々な意見交換の中から新たな献立のアイデアが浮かぶことも多いという。こうした情報共有がお互いの調理技術を磨き合い、一品一品のクオリティを高めているように感じた。



スープ朝食の一例

## 心身を内側から休める夕食

自然の中でゆったりと静養した後には、夕食は17時30分から。就寝前までに消化を終えてより良い睡眠をとってもらうために早めに設定しているそうだ。この日のメインは「袋煮」。添えられた色とりどりの野菜が目にも鮮やかだ。

「エノキと玉ネギを蒸し煮したものと玄米餅を油揚げした油揚げの中に入れて『袋煮』は園の定番メニューです。ショウガを加えて塩で味を整え、ほんの少し醤油を足して昆布出汁で煮るのですが、人によっては玄米餅をモチキビに変えたり、キャベツやカボチャを使うなど四季によって食材を変えることもよくあります。付け合わせには蒸したニンジンに麻の実を和えたもの、塩茹でしたスナップエンドウ、オーブンで焼いたラディッシュなどを添えて、一皿で様々な食感が楽しめるよう工夫しました。

『切り干し大根と甘夏とセロリの和えもの』は、園で栽培した6種類のハーブを使ったハーブミックスソルトで味つけしています。和洋の食材をコラボレーションさせた少し意外性のある一品なのですが、『発想が面白い』『暑い時期にサッパリ食べれる』と喜ばれています。

『白和え』にはヒジキ、こんにゃく、園で採れた春菊を使い、食感のアクセントとしてクルミを加えました。採れたての春菊はととてもやわらかく、香りも良いので生のまま和えています。やさしい味つけにしたかったので、少しの白味噌と白練りごまだけで仕上げました」



取材時に提供された夕食

カブとカリフラワーのスープに浮かぶのは、食用としても用いられる矢車草の花。3弁の花びらが白いスープを見事に引き立てていた。

「園ではたくさんのエディブルフラワー(食用花)を育てているので、色味が欲しいときなどは畑に走ります(笑)。よもぎの蒸しパン(左下)に添えているお花も食べられるんですよ。

暑い時期でも食べやすいようにと考えて、この日のごはんは梅干しと一緒に漬けたシソとごまを使った『混ぜごはん』にしました。爽やかな酸味とごまの香ばしさが玄米の甘さを引き立てています」

## 無意識のニーズを感じ取る

お客様がより体を休められるよう配慮された料理のどれもが丁寧に、手間暇を惜しまず作られていた。これだけの品数を用意するには相当な時間を要するのではないだろうか。

「夕食の場合は3時間ほど前から調理を始めることが多いですね。時間のかかるものは前日から仕込みをすることもあります。それぞれが自分の役割を熟知しているので焦ることなく、私たち自身も楽しみながら作っています。自分たちの育てている野菜が成長していく過程を見ていると『何を作ろう』とワクワクしますし、インスピレーションが掻き立てられて様々なアイデアが湧いてくることもあります。マクロビオティックの基本食が好きなスタッフも

いれば、洋食や中華風アレンジしたものが得意な人もいますので、バラエティ豊かな一膳を提供できることが最大のメリットですが、時々自分のアイデアを盛り込み過ぎて凝った料理が多くなってしまったりもします。リピーターのゲストからの声は何より貴重ですね。私たちが良いと思っているものでも『どこか違う』とお伝えいただいたときは、ゲストが何を求めて園に来られているのかを話し合い、原点に立ち戻るようにしています」

お客様のほとんどがマクロビオティックという言葉を見聞きしたことがあると

いう。中には料理を気に入ってレシピを教えて欲しいと言われる人がいたり、長く実践されている方との談笑から新たな発想が生まれることもあるそうだ。

国内外から来園されるお客様の中にはアレルギー疾患を持つ人、苦手な食材がある人もいると思うのだが、そういった人にはどのような対応しているのだろうか。

「アレルギーがある人には予約の時点で伝えてもらうようにしています。豆乳や豆腐に反応してしまう人、バラ科の果物(リンゴ・イチゴ・モモなど)に反応してしまう人など様々なので、その都度スタッフ同士で献立を見直します。一人ひとりのゲストに対応するのは大変なことでもありますが、料理の幅が広がる機会を与えていただけで有難いと感じています。

苦手な食材がある人には…できるだけチャレンジしてもらっています(笑)。不思議なことに『それまで食べられなかった野菜が園の食事で克服できた』とおっしゃる人が多いんですよ。グリンピースごはんを食べたゲストが『概念が変わった!』と言ってくれたときはとても嬉しかったです。

## カラダを整えるためのチームワーク

お互いをリスペクトしあい、切磋琢磨しながら作りあげられる料理の数々。より健やかな休息をと願う「心」が多くのお客様を惹きつけているのだろう。皆が同じ想いを持っているからこそ成し得ることなのだと感じた。

「『園に来て良かった』と思ったことを、ご家庭に戻られてからも取り入れて欲しいという想いがあります。マクロビオティックもそのひとつです。凝った料理でなくても良い



自家栽培した草花で一年分のハーブティーづくり



んです。玄米と味噌汁、身近な食材を使ったほんの少しの副菜をいただくことで心にも体にも変化が現れ、より自分らしく過ごせることを知って欲しいですね。調理の負担も減りますし、様々な調味料を用意しなくていいので経済的。一石三鳥です(笑)。

園で過ごされたゲストの顔色が明るくなったり、穏やかな表情に変わっていく様子を見ていると、私たちまで嬉しくなりますし、何よりやり甲斐を感じます。自然の中で野菜を育て、鳥たちのさえずりを聴きながら過ごせる環境、自然の恵みに感謝しながら、これからも私たちにできることに精一杯取り組んでいこうと思っています」

これまでの話を聞いて、一人ひとりが料理長の役割を果たせる「プロフェッショナル」なのだと感じた。様々な野菜や草花を目で見て、触って、匂いを感じながら育まれた五感は、スタッフの感性をより豊かなものにし続けていくことだろう。

※本記事の内容は2024年6月17日現在のものです。

### INFOMATION

住所:長野県安曇野市穂高有明7258-20

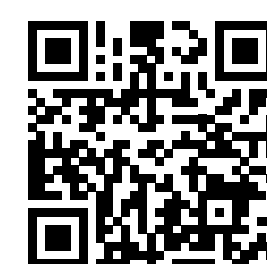
TEL:0263-83-5260(9:00~12:00/13:30~16:30)

各種ワークショップ・セラピー随時開催(要予約)

※2泊~受付(11月下旬~4月上旬は冬季休園)その他、年に数日休園日があります。詳しくはHPにてご確認ください。



ホリスティックリトリート 穂高養生園  
<https://yojoen.com/>



おうち養生園HP(ショップサイト)  
<https://www.ouchi-yojoen.com/>



# 正食医学所感

vol.6

ライオンとゴリラの間

「マクロビオティック和道」主宰 磯貝 昌寛

Adobe Stock

## 生きものの本来の食性

「肉をやめたら体力がなくなって、結局マクロビオティックが続けられなかった」という人が少なくない。骨折をして和道に運ばれてきた男性も親戚から「肉や牛乳を摂らないから骨がもろくなるんだ」と言われて不安になったという。

戦後の日本は、動物食が増えても骨粗しょう症になる人が多いのだが、動物性たんぱく質や動物性カルシウムを摂らないと骨や体は造られないという栄養教育が多くの日本人にしみついてしまっている。そして、日本人は毎日のように動物性食品を食べるようになって60年以上が経つ。

多くの人の食養指導をしてきて、現代の日本人は、ライオンほどではないが、肉食によって血液やたんぱく質を造る腸内環境になってきているのを感じる。では、このままライオンのような腸になって、肉ばかり食べた方がいいのではないかという人がいるのだが、問題はそう簡単ではない。

野生のライオンは毎日食事ができるわけではない。7~10日に一度しか食にありつくことができないという。むしろ、

毎日肉食をしたら、腸をはじめとして臓器は疲弊してしまう。それより何より、肉食動物は寿命が短い。ライオンだけでなく、トラやチーター、ヒョウなども草食動物に比べたら寿命が短い。さらには、食物連鎖の関係で肉食動物が草食動物よりも個体数が多くなることは決してない。もしも人間が完全な肉食動物になったならば、肉食動物の宿命を同時に受け入れなければならない。それより何より、SDGs・持続可能社会を考えると、肉食は人類の永続性を担保しない。

## 人間の食性

マクロビオティックは菜食主義ではないが、菜食を基本とした生き方を勧めている。20世紀初頭にヨーロッパに渡った桜沢如一は、西欧の侵略思想が肉食から来ていることを看破した。侵略思想だけでなく、西洋人の多くの病気も、過剰な肉食に起因していることを突きとめた。そして、桜沢は西欧に日本文化を伝えつつ、日本の食養をマクロビオティックと称して西欧人に指導するようになった。フランスでは桜沢の功績に文化勲章を与えていることから

その活躍がいかに大きかったかがわかる。ヨーロッパでは桜沢のことを「西洋人を救う東洋人」と言われていたという。

日本人の2人に1人が海藻からたんぱく質を造ることができる腸内細菌を持っているという研究がある。西欧人からはそれらの腸内細菌は見つかっていないという。これは、日本人が海藻をよく食べてきた証拠であり、肉食が少なかったという証でもある。

ベルギーを拠点にヨーロッパ全土でマクロビオティックを普及した大西恭子さんは、西欧人に海藻を食べてもらおうとヨーロッパで海藻料理の研究をした。ベルギーのテレビでは「マダム海藻」として紹介されるほどであったという。肉食を減らすのに、海藻を食べる習慣をつけることは意味のあることである。大西恭子さんも桜沢先生の妻・里真先生から薫陶を受け、里真先生からの使命でヨーロッパでマクロビオティックの普及に励まれていた。

霊長類最強といわれるゴリラは菜食である。葉っぱや果物ばかり食べて、180cm、200kgもの体を造っている。葉っぱや果物から血液やたんぱく質を造ることができる腸内細菌を有しているという。人間はライオンにはなれないから、菜食を極めてゴリラになったらいいのかというと、そういうことでもない。

人間は本来の人間になったらいいのだ。人間の特徴は穀物を中心に生きていくことである。日本人はご飯(コメ)、味噌汁、漬物である。西欧人は地域にもよるが、フランスではパン、チーズ、ワインである。これらの伝統食で私たちの腸内細菌は活性化する。それが、現代の日本では、過剰な動物食と食品添加物、砂糖や人工甘味料、身土不二を離れた食品の数々で病気を多発させている。「肉を止めたら体力がなくなった」というのは、腸内細菌が変化しようとしたからなのだ。肉から血液を造るのではなく、おコメや野菜から血液を造るようにシフトしようとする移行期に私たちは一時的に貧血になるのだ。

## 本来の人間の食性に戻るには

この移行期を上手に乗り切るのに、断食は大きな力になる。2016年にオートファジー(自食細胞)でノーベル賞(医学生理学)を受賞した大隅良典博士は、生物の絶食時による細胞危機を上手に利用して細胞を効率的に活性化することに成功した。私たちの体は飢餓状態になると老廃物を抱えた細胞はオートファジー(自食細胞)によってキレイな細胞に作り替えられるという。一時的に食を断つことで、体に



蓄積した必要度の低いものが排泄される。そして、断食の明けの食事・回復食のとき、乾いた砂に水を撒くように、私たちの腸は回復食を吸収する。

日本人であれば回復食に、コメ、旬の野菜、海藻、本葛、発酵食品を食べることで、それらに相性のよい腸内細菌が棲みつく。断食後の明けの食・回復食は、風土に合った腸内細菌に棲みついてもらうのに絶好の機会なのだ。

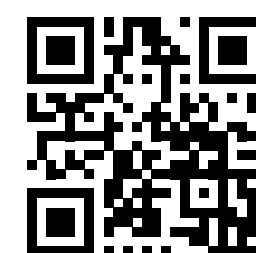
環境(風土)と体が調和することが健康である。自律神経は体が環境に合わせてようとする神経だから、腸内が環境に適していないと自律神経は正常に働かない。

この断食(回復食を含め)を習慣化すると、私たちは日本の伝統的な食生活で十分に血液やたんぱく質を造ることができる。ライオンでもなく、ゴリラでもなく、人間として生きることができる。

いそがい まさひろ

1976年群馬県生まれ。15歳で桜沢如一『永遠の少年』『宇宙の秩序』を読み、陰陽の物差しで生きることを決意。大学在学中から大森英桜の助手を務め、石田英湾に師事。食養相談と食養講義に活躍。「マクロビオティック和道」主宰。

<https://www.m-wado.jp/>





Adobe Stock

# 日本人の食と霊性

第6回 | 思想と治療食 渡邊 昌

昭和30年頃までは医薬品も十分でなく、食養生で病気をコントロールしようという人も多かった。日本総合医学会の会長をした沼田勇は基本食の副食として健康な人から、重症の病人まで段階に応じて9段階の献立を提案し、1958年に東邦医大で開かれた研究会で発表後、1959年2月の『食養雑誌』424号に掲載した。

その後、桜沢如一も治療食について「何号食」という表現をし始めたが、注意せねばならないのは沼田の治療食は1号

	主食	植物性食品	動物性食品	備考
重症 No. 1	玄米茶			重症、食欲のない時
No. 2	玄米生スープ 玄米おもゆ 玄米すり飯			虚弱児、衰弱者には古米の方がよく、裏ごしにしない
No. 3	玄米おじや 玄米おにぎり 玄米餅入り雑煮	ゴマ油		糖尿病、化膿症、眼疾患、皮膚病などにはもち米は避ける
No. 4	玄米にぎり飯 その油焼き 玄米焼き飯野菜入り	基本副食（鉄火味噌、キンピラ、ヒジキ蓮根など）		健康人、軽症者にはふつうここから始める
No. 5	No.4に準ず	基本副食 古漬け沢庵、味噌漬け		味噌漬け、沢庵は酸味のない3年もの
No. 6	No.4に準ず	味噌汁、佃煮、天ぷら 醤油肴をNo.5に追加	カキの味噌煮、ウナギ肝、塩鮭、燻製、雲丹漬け、からすみ、たらこ、筋子	添加物のないもの、古いチーズは無害のこともある
No. 7	No.4に準ず	大根おろし、トロロ、納豆、がんもどき、野菜煮物、コンニャク、麩などの煮しめをNo.6に加える	ドジョウの佃煮、シジミ汁、鯉こく、卵入り味噌汁などをNo.6に加える	動物性を避ける陽性疾患に注意
No. 8	No.4に準ず 時に黒パン、そば、うどん	筍、こぶ煮合せ、焼き茸、落花生、トウモロコシを時に用いて可。No.7に加える	貝類煮しめ、柳川、鳥モツの牛蒡煮、鶏肉入りけんちん汁、などをNo.7に加える	ときに白米飯を挿入してもよい
軽症 No. 9	No. 8に準ず	生キャベツ、生野菜、冷やっこ、豆腐あんかけ、天ぷら、煮豆をNo.8に加える	うなぎの蒲焼、刺身、茶わん蒸し、串カツ、中華料理などをNo.8に加える	健康に復したもの 時に天然醸造酒などを許す

表1 沼田の治療食

食事NO	穀物	副食 (野菜煮付)	汁物	動物性	生野菜 果物	デザート
7	穀物 100%					
6	穀物 90%					
5	穀物 80%					副食 10%
4	穀物 70%				副食 20%	
3	穀物 60%			副食 30%		
2	穀物 50%		副食 30%		汁物 10%	動物性 10%
1	穀物 40%		副食 30%		汁物 10%	動物性 15% デザート 5%
-1	穀物 30%		副食 30%		汁物 10%	動物性 20% その他 10%
-2	穀物 20%	副食 30%		汁物 10%	動物性 25%	その他 10% デザート
-3	穀物 10%	副食 30%		汁物 10%	動物性 30%	その他 15% デザート 5%

表2 桜沢の治療食

食が一番重症用で玄米茶のみであり、号数が増えるにしたがって軽症者用でおかずも増え、9号食は普通の健康に復したものに提供できるとするのに対し(表1)、桜沢式では7号食が玄米100%の一番重症用であり、段々号が下がって1号食が通常の食事、それ以下の-1、-2、-3号食は獣肉なども含む食事になっていることである(表2)。

## 中庸の代表は玄米

マクロビオティックの創始者、桜沢如一が提唱した「健康に良い食事の仕方」にある7号食は10段階の中で最上とされ、玄米・ごま塩・番茶(または水)のみを1週間~10日間飲食する。

大阪の正食協会の人たちが7号食に挑戦し、医学的側面も測定してその成果や体調の変化については国際的医学誌に発表した(Okada et al. As Nutritional Health. 2024)。2、3日目に気分の悪くなる人も出たが、5、6日目になると体が軽く、気分も爽快になる人が多い。便通の良くなった人ほど具合が良い、便通の悪い人は効果がみられない、というような傾向であった。塩を摂りすぎて腎機能の落ちた人も1人いて、7号食を長期に続けるのはリスクもあると思われ、短期のショック療法に適する。

食事療法は対象とする病気の診断と組み合わせねばならない。薬剤治療の場合、昔はさじ加減という言葉もあったが、今はガイドライン治療が標準的となり、患者に応じて薬の選択をする融通が利かない。東洋医学では疾病を陽と陰にわけて、体質などにより陽の疾患には陰の食べ物を、陰の疾患には陽の食べ物を与えることを基本にしている。さらに調理法も重要で、加熱、塩、味噌、醤油などの調味料を加える、天日干しにする、熟成させる、といった方法で陽性化することができる。一方、酢の物やマリネ、辛い香辛料を使うと少し陰性化させられる。陽の食べ物には根菜類が多く、陰の食べ物には葉ものが多いが絶対的なものではなく、「中庸」を軸に相対的に対比させて考えたい。中庸の代表は玄米になる。

私は腎臓のみの食事療法を研究しているが、最近、欧米でも植物を中心にした食事が推奨されている。日本の臨床医は薬剤療法が主体で、低たんぱく食を薦めようとしなない。肉食は毒素産生菌の増殖を促すので、腸内環境を正さねば腎臓をターゲットにした薬物療法をいくらやっても効果は一時的だ。私たちの開発した低たんぱく玄米(五行元米)は海外の評価の方が高い。どうも欧米崇拜はいまだにきているところがある。

## 食べ物から精気を取り込むという思想

西洋の方は栄養素など物質的な方向に行き、東洋の方が精神的(霊的)な要素を含むように思われる。特に西洋では化学が神学から分離されたルネッサンス以後は科学万能の



出典:マクロビオティック クッキングスクール リマ

風潮が広まった。サイエンスとは細かく分化して調べる、という語意であり、タンパク質、ミネラル、ビタミンなどはこの流れの中で発見されてきた。

食品のラベルに細かい栄養素が列記されているが、それを読んで理解する人がどれだけいるだろう。それらが体の中に取り込まれ、総合的にどのように健康に寄与しているのか、もわからない。マクロビオティックでは生きた食べ物で生気を取り込むという思想がある。精気の問題は東洋医学ではいのちの中核の問題として扱われてきた。石塚左玄(※1)、二木謙三(※2)らの一物全体食は食べ物の精気を取り込むと考えるとわかりやすい。最近では病気になる、ならない、にも気の持ちようが関係するということがだんだんわかってきた。長年素食で修行する僧侶には天海和尚の108歳、親鸞上人90歳はじめ多数の長寿者がいる。明治初期までは一般日本人の寿命は40歳であったからこのような長寿は驚異的だ。これは浄土の存在を信じて生活していることの成果と思われる。

※1:石塚 左玄(いしづか さげん)1851~1909年。明治時代の日本の医師。陸軍で薬剤監・軍医を勤めた。玄米・食養の元祖。

※2:二木 謙三(ふたき けんぞう)1873年~1966年。秋田県生まれの医学博士、文化勲章受章者。北里柴三郎に比肩する世界的な細菌学者。

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6回 | 農業がもたらす本当の豊かさ 増田 やよい



## 農業を志した経緯

私の夫は12年前まで神奈川県横浜市にあるエンジニアリング会社で技術者として働いていましたが、脱サラし現在は埼玉県鶴ヶ島市で「ますます農園」を運営し11年目となります。無農薬、無化学肥料で野菜を露地栽培し、主に個人向けに新鮮な旬の野菜セットの販売をしております。

夫は自身が食物アレルギーに悩まされ、食の安全性に疑問を抱くようになり、また、野菜や穀物の種に不自然な物があることを知り、就農を決意したのでした。私ども夫婦は共に1968年生まれで、私が39歳のときに社内結婚をしたのですが、まさか夫が5年後に会社を辞めるとは思いもよらず結婚、翌年には会社を辞め専業主婦となっていました。

家庭菜園にすら興味がなかった私としては、夫の突然の決意はまさに青天の霹靂でした。地に足をつけて生きていきたいと願い、熟慮した末に辿り着いた結論でしたので、本人がやりたいことをやって生きていく方が良いと思い、賛成しました。

当時、農家になるには、農業大学校で1年間勉強するか、農家で研修しなければならなかったのですが、埼玉県富士見市の自然栽培の農家で研修させていただきました。研修後は鶴ヶ島市が新規就農者を積極的に募集していたので、そちらにお世話になりました。市役所を介して農地もスムーズに借りることが出来てありがたい限りでした。

## インストラクターにチャレンジ

しかし、夫に同意し夫婦で農業を始めたものの、経営が軌道に乗ってきた頃、ふと、これは自分の天職ではないのかもしれないと気づき、農業を手伝う時間を減らし、2021年9月から念願だったマクロビオティック クッキングスクールリマに通い始めることにしました。

自分達で育てた美味しい野菜があるにもかかわらず、当時の私はそれほど料理に関心がなかったのですが、そんな折にリマの修了生で心のこもった美味しい料理をつくれる知り合いの人がいたのでした。そこで、インストラクターをやってみたいという気持ちもあって、その人の影響もあり

現在インストラクターコースを受講しています。

インストラクターコースに進み、家の食事でリマのレシピで作る料理の頻度が上がってくると、長年悩まされていた夫の花粉症の症状が、驚いたことにピタリと治まったのでした。リマでは調理法を学ぶと同時に、マクロビオティックについての理論の講義があります。そこで学んだ基本となる「身土不二」「一物全体」「陰陽調和」の考え方は、自分達のやっている農業の考え方と同じだということが分かりました。そして、夫の選んだ農業について理解を深めることができ、その道が尊いものだ実感することができたのでした。

## 収穫の喜び

2年前から、野菜販売のお客様の一人が主催者になり、「ますます農園」で、家庭菜園教室を開催するようになりました。3月から12月の第一日曜日の9時～11時に1回、1家族2,000円で教えています。大人も子供も土の上に立つと、大地から良いエネルギーをもらえるようで、皆の目が輝きだし生き生きしてきたように感じます。畑仕事を通して子ども達の潜在能力に驚かされることもあります。今までに、延べ30組の方が通ってくださり、嬉しいことにその9割程の方が自ら家庭菜園を始めるようになりました。

そんな中で東京からこの教室に通われた女性が、「ますます農園」の近くの実家の畑でじゃがいもを育てたことをきっかけに、去年、それまで休耕していた田んぼを使い始め、彼女を含む女性3人がリーダーとなり、人を集めてイベント形式で田植えや稲刈りをして、半反の田んぼで262キロの自然栽培のお米を収穫することができました。私も稲刈りに参加しましたが、後に開催された収穫祭でリーダーの女性達を作ってくくださったおむすびや、お料理を食べながら、将来の夢などについて話していると、何とも言えない充実感を味わい、これこそが本当の豊かさではないかと感じることができました。心をこめて自分達で作った安全なお米を食べられたことは至福の時間でした。

## ふくらむ夢

農業を始めた当初はトマトの株が強風で倒れたり、人参の種が発芽しなかったりすると、私はとても落ち込み、つい夫を責めてしまいました。夫は「次にその失敗を他の野菜でどの様に挽回できるか考えて行動するだけだ」と私とは対照的に淡々としていました。



今では、私も、そういう時はあまり感情的にならずに対処できる様になりました。野菜と一緒に自分も成長していることを実感する日々です。将来は、地元の栄養士の友人と自分達が育てたオーガニックな野菜で、食育をテーマにしたカフェを開きたいと夢を語り合っています。まずは、今年の11月にシェアキッチンを借りて「ますます農園」の野菜を使ったランチを提供する食育イベントを計画しようと話しているところです。

今後、「ますます農園」を繫栄させ、マクロビオティック料理インストラクターのスキルを磨きながら、健康で幸せに暮らす人を増やしたいと考えています。

ますだ やよい

神奈川県鎌倉市出身。埼玉県鶴ヶ島市在住。「ますます農園」を夫婦で運営。マクロビオティック クッキングスクール リマインストラクターコース受講中。趣味はベリーダンス。





# はじめ塾レポート

vol.6 台所で遊ぶ

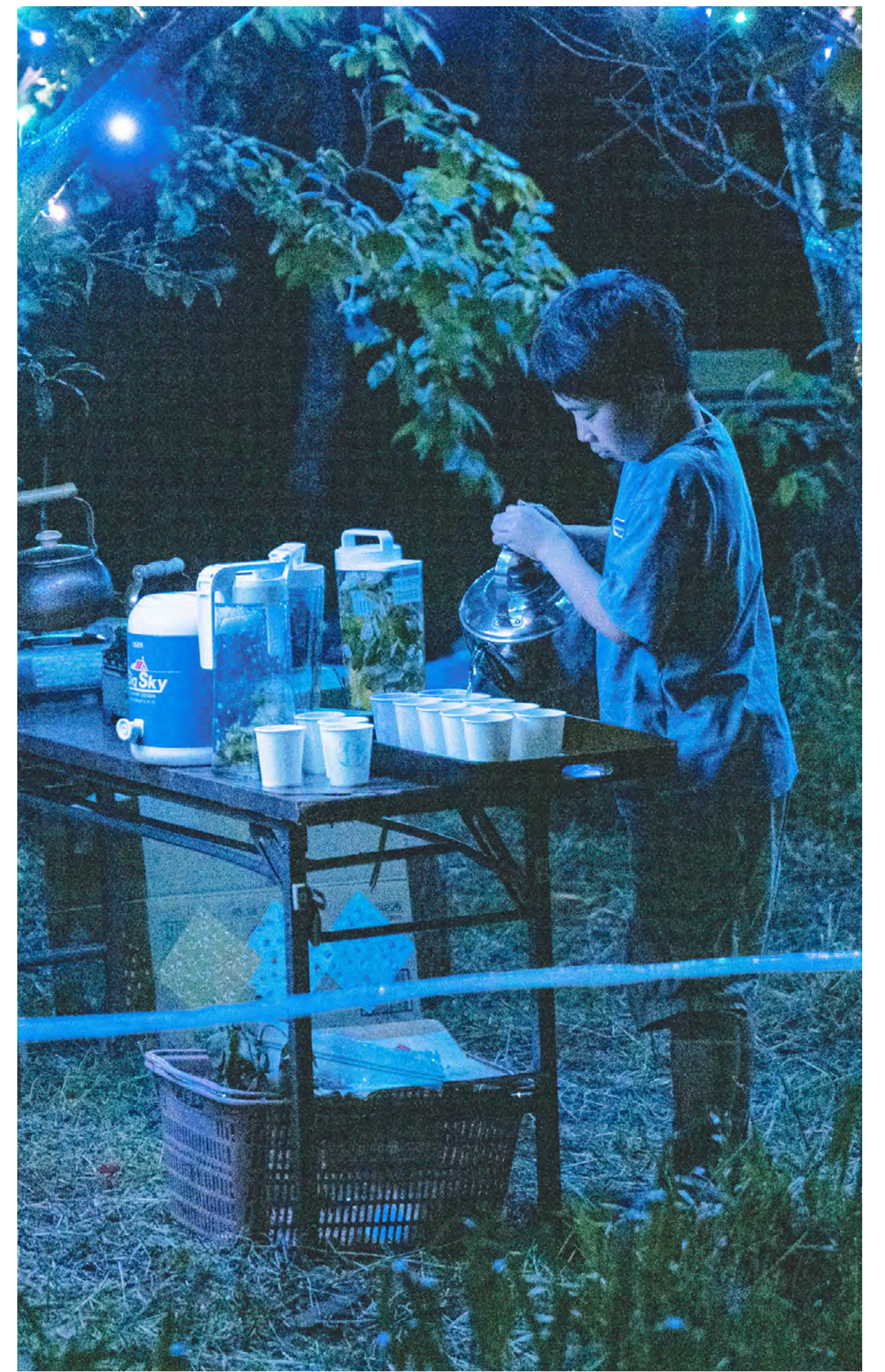
和田 正宏

はじめ塾では「人は台所で育つ」とよく言います。そして人が自由な生き方を手にいれるための重要なポイントの一つは、どのような状況であろうと自由自在に食事を作れることだと思います。塾の台所では、仲間達と一緒にみんなの食事を毎日毎食自分達で作ります。その場とその時間で子ども達は人が生きていくのに大切なことほぼ「すべて」を学ぶことができると僕達は考えています。

毎日の食事作りは、みんなで食べたいメニューを出し合うところから始まります。この時は何を提案するのも自由で、好き勝手な意見も大歓迎です。その上で、その日の気候や仲間達の体調を考え、使いたい食材も考慮します。塾には自分達で世話している畑があるので旬の食材は豊富というか、同じ野菜ばかりが溢れることがよくあります。例えば、夏・秋は2~3日毎にスーパーのカゴ一杯以上のナスやキュウリ、オクラ、ニガウリ、ミニトマト、モロヘイヤ等を収穫します。これらの大地の恵みは少しも無駄にたくありませんし、美味しくいただきたいです。同じ食材を美味しくいただくために様々な料理を作るので、子ども達の食の選択の幅は家庭に比べ劇的に増えます。このメニュー

決めの時に学んで欲しいことはもう一つあります。自分の提案が通るか通らないかは、さほど重要ではないという学びです。他の人の提案に乗ることでより美味しい食事をいただいて、それで良かったという経験ができたらすごくラッキーです。気持ちの良い話し合いで大切なのは、自分の意見を実現させることだけを目指したり、逆に妥協することではありません。互いに知恵を絞ってより良い結果を創り出そうとする姿勢が大切です。子ども達にその関係性を学んで欲しいのです。

メニューが決まったら、次に誰が何をするのかを各自が選択します。仲間との大勢での食事作りでは、自分は何ができるのかと同じくらい大切になる選択基準が適材適所です。これは自分と周囲との関係性を捉える最高の学びの機会となります。役割分担は参加メンバーの構成によって流動的に変わります。誰が何をしたらより美味しい食事を作れるのか。同時に、どうしたらより良い食事作りの時間にできるのかも大切にしています。その選択をするためには自分の力量だけでなく、一緒に食事作りをする仲間の力量も的確に捉える力が重要です。慣れていない子にはハード



ルが高すぎるので「わからない時は一番よくわかっている人に聞いてね」と伝えます。僕や麻美(妻)がいる時は僕らに、いない時は台所のことを一番よくわかっている大きい子に聞きます。これがなかなか難しいのです。どうしても近くの子に聞いてしまうのです。メインで食事を作っている人は忙しいので、声を掛けづらい気持ちはよくわかります。しかし全体を見ている人に聞かないとトンチンカンな判断をしてしまうので、聞かれた子が代わりに「麻美先生、〇〇君は何したらいい？」と聞きます。このようなことを繰り返して徐々に自分の力量や周囲との関係性を的確に捉えらえる力を身に付けていくのです。塾に寄宿している子達は突発的な出来事が起きても当然のようにそれにも対応しながら美味しい食事を作ることができるよう育ちます。このように周囲との関係性を即時に捉え、即応できるよう育った子達は、当人としては当然の行動をするだけで周囲の人からより好かれ、より頼られるようになります。

こうしてみんなで作った食事はすごく美味しいのです。しかし、寄宿し始めの子達には好き嫌いの多い子、特に野菜嫌いの子は珍しくありません。そんな彼らに「みんなで作った食事だから一口は食べよう」と提案します。もちろん無理強いはしません。そうすると大抵の子は、一口ならと口に押し込み時間をかけて飲み込もうとします。味や食感が嫌いなら、エイッ！と飲み込んじゃえばいいのにと

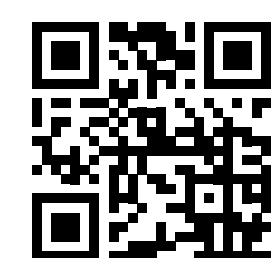
言う。「そんなの無理！」とトライもせずに答えます。こんなことを繰り返しているだけで嫌いだったものを食べられるようになるだけでなく、好きになってしまう子もいるから不思議です。彼らは実際の食材の味というよりも、自身の持つ食材の味へのイメージで食べている子が多いように思われます。味だけでなく自分の五感を通じての情報をきちんと捉えるところから子ども達を育てる必要性を感じます。好きな食材が増えれば増えるほど、美味しい食事が増えるのでより幸せが多くなるということに気づいて欲しいものです。

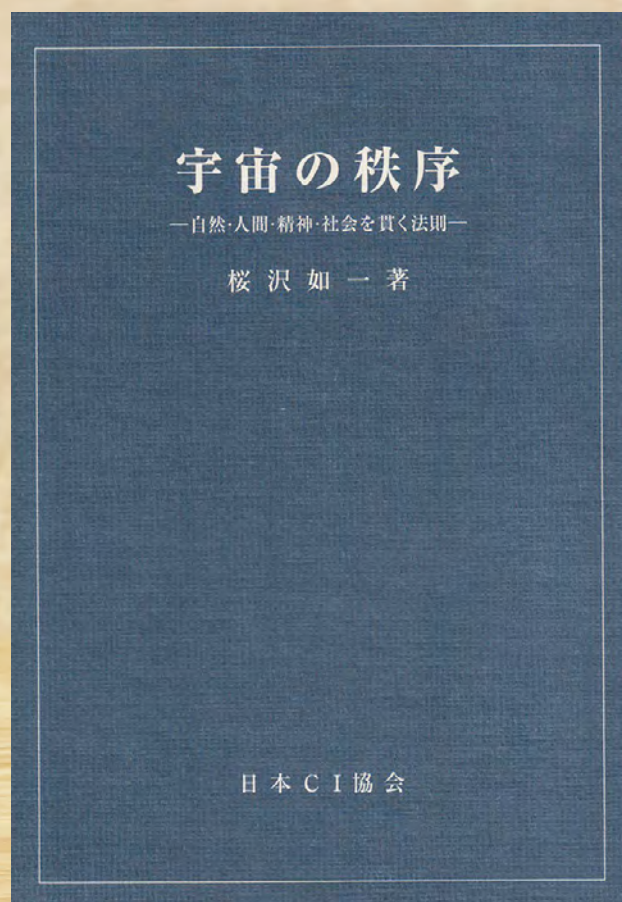
このような学びや育ちのチャンスが日に2~3度もあり、1年間で何百回にもなります。食事のたびに子ども達が育っていくなんて最高に幸せな生活だと思っています。

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/>





# 桜沢如一の 原著に触れる



第19回『宇宙の秩序』からの引用

今号の読み手: 中田 はる

## 大宇宙、無限の世界の組み立てについて

- 一、生命の世界はおよそ六つの段階がある。(1)人間、(2)草木、(3)大地、(4)大空、(5)光、(6)無限。
- 二、この六つの段階は別個にあるのではなく、互いに交錯し、互いに入れ子になっているが、一番大きなのは無限大の大宇宙であって、その限界が見えない。
- 三、また、これらは平面ではなくて球形である。ただし、最も大きいのは無限大であるから球形だとも四角だともいえない。思議すべからざる大きさである。
- 四、より大きい世界はより小さい世界のスミズミまで入りこんでいる。より小さい世界はより大きい世界の一部より占めることはない。
- 五、隣りあう世界はいつも、ドレでも反対の特徴をもっている。これがこの宇宙の構成の特長で、その秩序らしい。
- 六、すなわち、動くものと動かないもの(人間と草木)、大地と大空、光線と闇黒界、あるいは動かないものと動くもの、草木と大地、大空と光線……といったような組み合わせになっている。
- 七、おもしろいことに、この六つの世界のいずれの一つを取って見ても、そこにもまたこの対立的、相対的な傾き、秩序、構成が見出される。たとえば—
  - (イ)大地—山と川、陸と海、空気と土地、極地と熱帯、日と夜、暑さと寒さ、温かさと冷かさ、速さ(地上)とノロサ(地球の中心)
  - (ロ)空間—光とヤミ、固体とガス体、遠心力と求心力、見えるものと見えないもの。
  - (ハ)光線—可視光線と不可視光線、温かい光線と冷たい光、熱い光と寒い光、明るい動的な刺激的な光(黄、橙、赤)と静かな、非刺激的な、穏やかな光(ミドリ、青、藍、紫)可視

光線と紫外線、赤外線と可視光線。

(ニ)草木—草と木、幹と枝(その方向が反対である)、枝と葉、葉と花、花と実、実の肉と種子、種子の皮と芯、横にのびるモノとタテに伸びるもの、セルローズ質と流動性の成分、細胞と器官、細胞膜とプロトゾーマ、プロトゾーマとクロモゾーマやコンドリウム、コンドリウムやクロモゾーマの外部の絶縁性物質と内部の良導性物質、生殖細胞と体細胞、生命と個体……

(ホ)人間—男と女、肉体勤労階級と知能労働階級、支配者と被支配者、指導者と追順者、労働と休息、愛と憎しみ、血と涙、戦いと平和、幸せと不幸せ、病気と健康、生と死。

【p54~56】

大宇宙の秩序から写し出された陰陽無双原理が、大へん重宝であるのは、次のごとき特長によります—

- (一)それがあらゆる世界の構造と方向を示すこと(精神、肉体、学問、技術、理論、実践、戦争、平和)
- (二)何人にでも分るほど簡素であること、いつ、どこでも応用されること(老幼、男女を問わないで)
- (三)全ての対立を認めさせ、その相補、親和性を示し、広大一切を納めること、したがって排他的、攻撃的態度を取るときでも、精神的には指導的であり平静であらしめること。
- (四)すでにあらゆる民族の神話にもその不完全な、部分的な模写、直感の傾向が現われていること……
- (五)永遠の秩序であって、絶対に改変の要がない上に、不断に無限に分解されるところにも、無限に大観されるところにも見出され、一度見出したら絶対に見失うことがない

【p64】

私は実父が1940年頃学生時代に桜沢如一先生のご指導で病気を克服した経験から食養法を生活の基本としていたため、子供の頃から食養関連の本は身近にありました。食養、陰陽、無双原理などの言葉は何となく耳にしておりましたが、自分で桜沢先生の著書を手にとったのは1979年にリマ クッキングアカデミーに通いはじめてからのことです。桜沢先生の数多くの著書のうちほんの何冊かしか読めていないのですが、中でも『宇宙の秩序』は難解で少し読んでは閉じ、気を取り直して開いてはまた閉じ、最初は最後まで読むのに何年かかかりました。しかし、他の著書を読んでも結局は『宇宙の秩序』がわからないと根本的には何もわからない、ということがわかってきました。それから何回か読む度に、またどのページを開いても宇宙の秩序＝宇宙法則＝無双原理がいかに自然界、人間界におけるあらゆる現象にとって重要なカギなのかということがハッキリしてきました。

『宇宙の秩序』初版が発行されたのは1940年、桜沢如一先生49歳のときです。父が遺した蔵書の中にこの初版があり、父の字で書き込みもされています。表紙には櫻澤如一・無双原理の研究・第一篇、永遠なるものゝ姿、無双原理世界観、“考へる”と云ふことは神に帰り、神から帰ると云ふ事である、とあり、さらにフランス語での表題も書かれています。これがまさに世界大戦中に出版されたのはすごいことだと思いましたが、むしろ戦争中だからこそ、唯一無双の世界原理、世界共通の真理を世界に発信する必要があったのだらうなとも思います。その後、版を重ね、1952年版では3,000字以上の改訂と追加を加えたとあります。1958年に書かれた「新版を出すにあたりて」という前書きには「この宇宙の秩序は天国のカギである。コレはけわしいサトリの道を示すレーダーである。この本は目でよむ本ではない。体で一行一行よむ本である。この本は一時間でもよめる。十年かかってもよむコトもできる。私はモ一少なくとも四十五年、毎日毎日、毎分毎秒よみつづけている」とあります。これを読んだとき、桜沢先生の「陰陽一日、食養三年、真生活七・九年、無双原理は丸一生」という言葉を思い出しました。

有限の物質中心の見える世界が無限の目に見えない精神世界、神の世界から生まれたことを「生命の地図」としてわかりやすく図解しています。見えない世界、無限の世界が有限の世界の親であり、子供が毎月親からお小遣いをもらうように有限の世界は絶えず無限の世界の創造する力に

よって養われている、それほどに我々の生命は無限の自由な永遠の世界から生まれ、生かされていることがわかります。従って宇宙の秩序を知ると知らないとにかかわらず、我々は宇宙の秩序に従って生きるしかない、自然界が春夏秋冬、朝昼晩と陰陽の秩序に従って循環しているように生命界もこの秩序を外れては生きられないように造られています。

また「宇宙の秩序は命令を意味します。命は天であり陰であり、令は地であり陽であります。人はその間に生まれてこの二つの秩序、天地、陰陽の理法にしたがうよりほかはないのです」ともあります。桜沢先生の著書『健康の七大条件』の中で一番大事な条件、「正義」とは「宇宙の秩序」の別名であると書かれています。「ソレはむずかしいものではない、空気みたいなもの、皆それを吸って生きている、宇宙の秩序を知り、宇宙の秩序に従って生きるモノは無限の力とエネルギーを持つから健康で幸福である」ともあります。宇宙の秩序から外れたときは病や災難として気付かせてくれるので秩序に従って正していけばよいのだと思います。料理教室の生徒さんのなかには体調が悪いときはどんな食事したらよいのか、どんな症状にはどんな食物がよいのか、などの質問をされる方もいます。もちろん、一般論としていくつかのご提案をさせていただくことはできますが、それだけだと世の中にあまたあるいろいろな健康法、ノウハウのひとつになってしまい兼ねません。体調不良の時こそ、無限の世界からの気付かせに感謝し、自分の身体の状態がどうなっているのか、精神の状態も含めて宇宙の秩序から外れていないか、何を正すべきなのか、など大きな視点で見極める必要があります。『宇宙の秩序』の中で食物についての記述があるわけではありませんが、宇宙の成り立ち、仕組みを見ると陽である動物は陰の植物を食物として生かされることが明らかです。陰陽から成り立つ宇宙法則をしっかり身につけ、見えない世界に想いをはせ、常に大元からの視点で物事を見て宇宙の秩序に沿っているかを判断し、天の命令に従って今世で果たすべき役割に生かされていきたいと思えます。

なかだ はる

マクロビオティック クッキングスクール リマ 石神井校主宰。1979年よりリマクッキングアカデミー(当時)にて故・桜沢里真に師事、マクロビオティック料理法を学ぶ。1986年自宅にて料理教室を始め、95年にリマ姉妹校となる。子ども連れ大歓迎のアットホームな雰囲気がお母さんたちに好評。子ども向けの料理教室も開催。



資料で歴史を振り返る

# 桜沢如一の思想と生涯

第32回: 中年期 ⑰

ナビゲーター: 高桑智雄(桜沢如一資料室室長)



## 宇宙論理学としての『宇宙の秩序』



今回紹介する資料は、1951年(昭和26年)10月に発行された『コンパNO54-56』の表紙裏に掲載された写真です。この書は、リマの父で当時80歳だった田中芳太郎の筆によるもので、桜沢は芳太郎が80歳にして正食を始め、数年来の神経痛がたちまち治り、視力も増し、青年のように若返って、畑作と書道に余念がないと紹介しています。漢文で『宇宙之秩序』と題され「一有始者有終 二有表則有裏 三無同一之者 四表大者裏大五動静皆陰陽機 六陰陽神左

右之手 七宇宙之母体謂神」と書かれています。

桜沢はこの頃、60歳の還暦になった際に、「ジャンプ」と称して世界行脚に出ること、そして日本には二度と戻らない覚悟であることを宣言していました。桜沢はそれまでの置き土産として、自身の思想の完成形を目指し、「宇宙の秩序」の7つのスパイラルという宇宙進化モデルを論理学として展開し、形式論理学を超えた経済、法律、物理、化学、数学、哲学に先立つ宇宙論理学として、このコンパに掲載された「人間(この唯一なる眞實)」の中で、漢詩文表現の7つの法則を発表したのです。

その後、『コンパNO58』に掲載された「モルリィ『自然の法典』の研究」の中で、現代文表現の7つの法則が発表され、ここに形而上学的無限絶対界と形而下学的有限相対界の2つをむすび貫く7つの原則である「宇宙の秩序」と形而下の相対有限界を支配する原理である「無双原理(12定理)」という桜沢思想における2大法則が出揃うこととなります。以後、桜沢の「宇宙の秩序」という思想は、7つのスパイラル図と7つの法則が一对として語られるようになったのです。

- 1、始めあるモノにオワリあり
- 2、オモテあるモノにウラあり
- 3、同じモノわ一つもない

- 4、オモテが大きければウラも大きい
- 5、終始、表裏、動静を均衡と同じくスベテ二つの相反する力の所作である
- 6、この二つの相対、對抗する力わ宇宙と万物の辨証法的構造お生み出す二本の手▽△である
- 7、この二つの手わ『ただ一なるモノ』という云う作者の左右の手である

桜沢は、この1～4則で形式論理学の三原則である同一律、矛盾律、非中律は否定されるとし、7則は有限の世界と無限の世界の関係性を明らかにした二元性一元論の宣言であり、すなわち「統一の原理」だと論じました。

ちなみにこの3則は、桜沢の盟友である田村敏雄の助言によって付け加えられたものとされます。田村は文部省の要人で、桜沢がソ満国境を突破、失敗した際には、裏に手を回し助けてくれた恩人でもあり、戦後、内閣総理大臣になり所得倍増計画を推進した池田隼人を後援する宏池会を組織するなど政治に生きた人物です。当時MIで桜沢が、さまざまな人材と熱い議論をしながら、この7つの法則が醸成していったことがうかがえます。

## 人間の基本法

もう一つこの7つの法則と同時に展開されたのが「人間の定義」です。結局のところ人間とは何かといえ、7つのスパイラルでいえば、一なる絶対から生まれた二つの陰陽という極、そしてその両極の対立から生まれるエネルギー、そのエネルギーが作り出す素粒子、素粒子が作り出す土(元素)、土が作り出す植物から肉体は作られます。そして心は、そもそもとこしえで果て無き無限、絶対、永遠の世界の賜物です。だから人間は、もともと正義、自由、本能、記憶、愛、永遠を持ち、幸福そのものであり、平和そのものであると結論し、それが「モルリィ『自然の法典』の研究」の中で「人間の基本法」としてまとめられます。

- 1、人間わ自由である。(宇宙わ人間のイカナル行動によつてもその秩序を一糸も乱されるモノではない)
- 2、人間の一切の行動は正義である。(人間や自然お作り出したり、かきけしたりする宇宙の、秩序と齊一性を否定するコトはダレもできない)

- 3、人間の愛わ「宇宙の秩序」の必然性と絶対性と永遠のシンボルである。(宇宙の秩序の必然性が絶対の自由ソノモノの、絶対性が必然の正義そのモノの、無限の不確定性が永遠の愛ソノモノの本體である)

そして桜沢は、この1、2、3はとどのつまり「スキナコトおせよ」に翻訳されると言います。つまり、自由、正義、愛は、無限、絶対、永遠などと共に「ただ一なるモノ」の別名である。この世や自然や人間は、この「ただ一なるモノ」の大海原の中に生まれた小さな渦巻か泡に過ぎない。この世は、その大海原が自由に創り出し、正義によって動かし、永遠に飲み込み続ける儚い幻影である。そして人間は、この常に変わりゆく無常の世界に色々な法則や法律を打ち立てて限定しようとする。しかし、その限定そのものが、大海原の自由、正義、永遠の否定となることを、人間はややともすれば忘れてしまう。そこに人間の悲劇や喜劇が生まれると桜沢は言います。

私たちが目に見えている確定性の世界は、冰山や船のようなもので、その上だけでは確定性があるが、実際はその冰山や船を動かしているのは大海原であり、地球から見ればその上で見える東西南北はおろか、すべての存在と価値さえ無意味となります。桜沢はだからこそ、まず「宇宙の構造と秩序(対数スパイラル図)」を再認し、それを持って第一に宇宙論理学(七つの法則)を確立し、その論理学ですべての自然科学を宇宙科学又は宇宙物理学に展開し、その応用で政治、経済、教育、文化を創始し、それを実生活化すれば、いつ、どこでも、誰でも自由、永遠性のある平和と幸福の世界を楽しむことができると言います。つまり「宇宙の秩序」と「人間の基本法」が一对となって「スキナコトをせよ」という桜沢の自由人思想が確立したのです。

また、桜沢は人間の悲劇や喜劇が生まれる理由は、「感覚」が原因だとします。「感覚」は、相対、有限、無常の世界のコンパス・レーダーでしかなく、それを絶対、無限、永遠の世界の中のコンパスとするから間違いが起るのだと。そして、この感覚レーダーの考察の深化が「判断力の七段階」というもう一つの最重要思想に展開していくのです。

※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

# 薬膳とマクロビオティック

すぎやま  
梶山 友美子

両者は東洋の自然哲学を根底に環境と調和を図る健康観をもつものでありながら、その世界観には違いがあります。私の学びをお伝えすることで、両者の理解を深めるきっかけとなれば幸いです。

薬膳とは、中医学(中国伝統医学)の理論に基づき、食べる人の体調や季節に合わせた食事です。特別な食材を使用しているから薬膳というわけではなく、スーパーで売られている身近な食材でも食べる人の体調やその季節が与える影響を考慮されたものであれば薬膳となります。その目的は健康に長寿を全うすることであり(※1)、薬食同源という言葉があるように、どの食材にも身体を癒す力があり、効力は強いが副作用のあるものよりも、効力が弱くとも副作用が無く、身体に穏やかに働きかける食材で日々身体を調えることが大切という予防医学に繋がる考えに支えられています。また、毎日続けられる美味しい食事であることも薬膳の特徴です。

薬膳の基となる中医学理論は自然哲学である「陰陽五行学説」から成り立っています。「陰陽学説」は、すべてのものは陰陽という相対世界により成り立っているというもの。月と太陽、影と光、寒さ暑さなど、陰陽は反対の力でありながらも、どちらも欠くことができない存在です。お互いに補い合いながら、引き合い、絶えず変化しながらバランスを取っています。中医学ではこのバランスを重要視し、それが崩れたときに病になると考えます。「五行学説」は自然界の万物や現象を木火土金水という5つの要素に帰属させ、その相関関係に様々な事象をあてはめ分析する概念のことです。「陰陽五行学説」はこの二つが結びついたもので、

薬膳の食養生や中医学による病気の治療の原則となっています。

マクロビオティックは「大きな視野で命をみること」を意味する造語で、大きな視野と言うのは、自分だけの健康を考えるのではなく、家族や知人・日本や世界・地球・宇宙といった自分と繋がるすべての生命が健康で長生きできるよう考えていく、高く広い視野をもつということ。自身の健康は環境によって支えられているからです。マクロビオティックが環境との調和を大切に考える所以です。宇宙の秩序から健康を考えていく、マクロとミクロの視点(陰陽)を持った健康観です。

人が環境と調和を図るとき、その役目を果たしてくれるのが食べ物です。マクロビオティックの3つの基本「身土不二」「一物全体」「陰陽調和」がその方法です。自分と同じ自然環境の、その風土に適応して育った食べ物をまるごといただくことで、人の身体はその環境に適応していきます。マクロビオティックのベースには日本の風土が生み出した伝統的和食と明治時代に花開いた養生思想があります。明治時代の軍医であった石塚左玄がそれらを「食物養生法」としてまとめあげ、桜沢如一はその食養生法を受け継ぎました。日本人の健康をその歴史・風土・文化等から考えているのがマクロビオティックです。そのため、穀物菜食や食べ物の素材へのこだわり、食べ方への配慮なども方法として組み込まれています。



www.ac-illustr.com



## 藤野 幾三

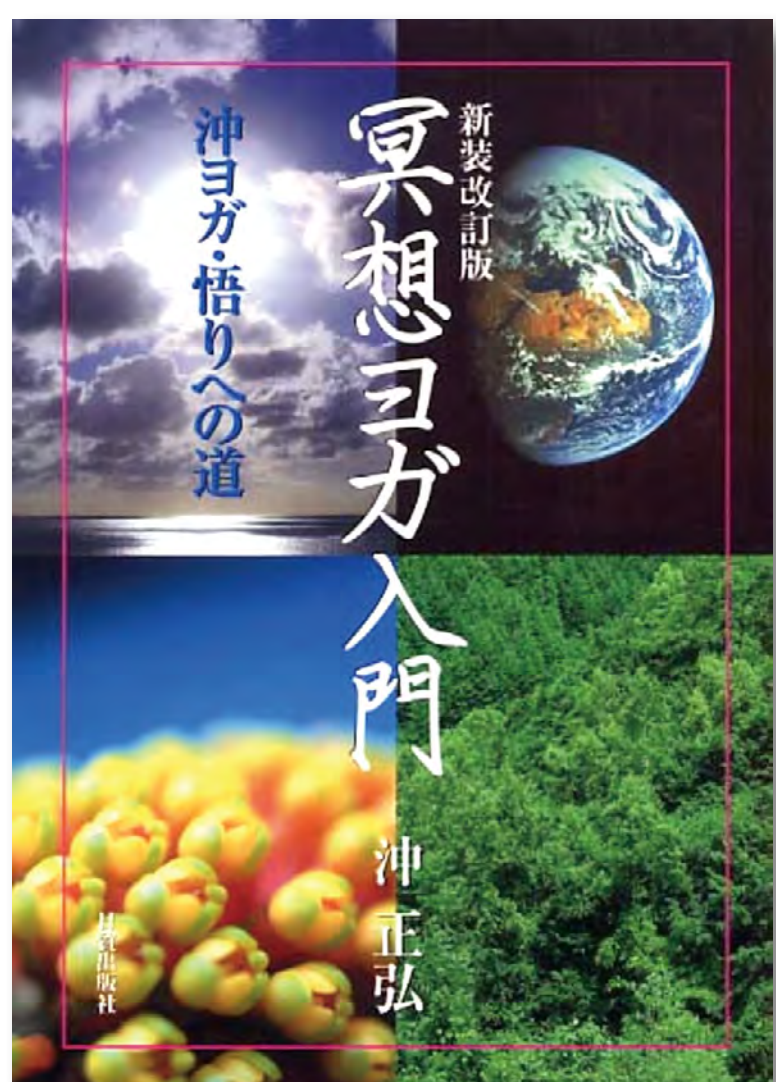
ふじのいくぞう

熱海断食道場・桐生断食道場代表、(株)あめつち舎代表取締役。幼少の頃からアトピーに悩まされていたが、1996年に故・牧内泰道氏に出会い治る。原因不明の肺の病気が熱海断食道場で改善し、牧内氏に弟子入り。2003年に独立を許され、ヨガ、マクロビオティックの根本、原理原則の指導を20年以上、延べ8,000名以上に行なう。癌、糖尿病、心臓病、腎臓病、肝臓病等の病気、怪我、精神疾患を指導する傍ら、人相、家相、手相などの相談も受けている。



### 新装改訂版 瞑想ヨガ入門 沖ヨガ・悟りへの道

沖 正弘 (著) / 日貿出版社



全てのヨガを志す方へこの本をオススメします。元々、ヨガは文字で表すことは禁止されています。文字では伝わらない、常に実践・実行し感じるのがヨガです。しかし、沖先生(沖先生は先生と呼ばれるのがとても嫌で、沖導師と呼ばれてますが)、そして、私の直接の師匠である牧内泰道も本をいっぱい書いています。ヨガは生活行法。体操もその一部でありとても大事なものですが、呼吸を始め、生活に落とし込めてこそそのヨガだとこの本で沖先生は仰りたいのだと痛いほど感じます。なので、呼吸法の説明も丁寧に書かれています。この書籍には生活篇もあります。併せて読んでいただくとヨガの本当の面白さを感じていただけると思います。入門と書いてありますが、本質、そしてヨガの根本、肝が書かれている書籍です。ヨガの最高境地が表現されている貴重な本です。断食についてもちゃんと書かれています。断食中にやるべき様々なことは体調に合わせてやる。ヨガは自分との共存を目指し、自己確立、自立から始まるという一番の基本を教えていただいている本です。

### 調子が良くないツイてない…なら！

NPO リフレッシュ学園 Dr. マイク(著) / パレード



我が師、牧内泰道の最後の著作になります。この本が著される過程を傍で毎日見ていた者として、とても感慨深いものがあります。牧内はいつも、文章は箇条書きが最高だ！長い文なんて誰が読むんだ！と、分かり易さを追求していました。よく感想文や色々な文章を提出しましたが、ヨガ用語や仏教用語など専門用語を使って出すと、誰が分かるんだ！書き直せ！と怒鳴られ、破かれたのを思い出します。牧内の本はどれも読みやすく、面白く、分かりやすく書いています。実践している人間にしか書けない文章です。牧内は沖先生から、体を通して色々学んだと常に言っていました。体験したことを情熱的に伝える。この本は、牧内が実践し、見事この世を楽しく卒業した牧内の楽しく死ぬための方法が書かれています。ヨガの実践者にしか書けない本です。難しい単語ゼロ！牧内の人生を表している本になっています。是非、ご一読し、笑っていただけたら牧内も悦ぶと思います。

# 食堂



実践者におすすめの本 —

## 子どもはミライだ！

オオタヴィン(著) / 木楽舎



ドキュメンタリー映画製作者のフォトエッセイ集です。著者は大病をきっかけに「医食同源・食養生」を30年実践し、その体験を活かして『いただきます1 みそをつくるこどもたち』をはじめ、さらに、発酵とオーガニック農業をテーマにした続編『いただきます2 ここは、発酵の楽園』や自由教育を探求した『夢みる小学校』を監督・プロデュースしています。「農」「食」「教育」の分野において真のSDGsを実践し続けてきた人たちと、その姿を根気よく記録してきた監督の姿勢、映像の中の子どもたちのはじける笑顔に感動を覚えます。私は、自身が心地よくいるためにマクロビオティックの実践を続けることは楽しめているのですが、桜沢先生の思いの一端でも伝えようとするということにおいては微力さを感じることもしばしばです。そのようなときに著者の作品や、そこに登場する人たちの自然と共存する姿に勇気づけられています。もし機会があれば映画の方も是非ご覧いただきたいと思います。豊かな大自然の風景やそこで戯れる子どもたちとそれを見守る「おとな」の姿に心がじんわりと潤ってきます。

## 安部 智恵子

あべちえこ

マクロビオティック クッキングスクール リマ大分校 主宰。2007年自然食品店「鶴亀」オープン。1986年より2018年まで学習塾を経営。望診指導士、米粉マイスター。子育て中の方々に食の大切さを伝えることをテーマに活躍中。  
<https://tsurukame-m.com/>



## 医師が実践する病気にならない自然な暮らし

本間真二郎(著) / マキノ出版



著者は国内外での臨床研究を重ね、現在は地域医療に従事しながら、自然に沿った暮らしを実践している医師です。小児科医で細菌学、ウイルス学、ワクチン学の研究者でもある著者がたどり着いたのは「現代の不自然な生活が病気の原因で、自然に沿った生活をすれば病気にならない」という考え方でした。本書では「なぜ」病気になるのかの原因について解説し、さらには健康を取り戻す食事についても具体的に著されています。実にシンプルな食事です。

また、腸内細菌のこと、ワクチン接種についてのこと、原子力発電の問題、体に不自然な食品のことなどにも言及しており、私たちの健康にとって何が大切かがよくわかり、今の生活を改めて見直すことができました。

「発酵食品を手作りすると家の中や体内の菌が変化する」「人を操っているのは腸内細菌ではないか」「『医』の前に『食』があり、『食』の前に『農』があり、『農』の前には『土(微生物)』がある」などの気づきを自ら実践している著者への敬意を込めて、この本をお薦めします。



食と健康をめぐる新・真説話 細川順讚の



# シン・長寿法



第5回

オートファジー

細川 順讚

## 体内のオートクリーニングとリセット

人の体を構成する約37兆個の細胞は、日々代謝(生命活動)を続け生命を維持しています。細胞の中ではエネルギーや体の素材など、生命維持のために必要なものがつくられています。その過程では、不要な老廃物(ゴミ)が発生します。このゴミの処理がスムーズにできず細胞内に蓄積すると、細胞機能が低下し健康維持ができなくなります。そこで細胞内にゴミを溜めずクリーニングし、リセットするシステムがオートファジーです。

オートファジーは、細胞が飢餓状態に直面した時に活発になります。クリーニングをする役割だけでなく、外から栄養を摂れないときには自らを分解して生命維持をすることもあります。

高等動物においては、栄養が満たされた状態においても健康体であればオートファジーは基底レベルで起こっています。消化器が休止状態にあると、オートファジーが細胞内成分を代謝することにより常に細胞内を浄化しています。

## オートファジーの解明

オートファジーは、1960年代に細胞内のリソソームで

その現象が確認されていましたが、その分子メカニズムは長い間解明されていませんでした。その解明に貢献したのが、生物学者の大隅良典博士(1945～)です。大隅博士はオートファジーの仕組みを解明した功績により、2016年にノーベル医学生理学賞を受賞しました。

オートファジーが注目されるのは、生存に欠かせない仕組みであるという理由だけでなく、多くの病気、感染症の予防、免疫応答などに深くかかわっていることが分かってきたからです。

## 空腹時にオートファジーがスイッチON

マウスの実験では、絶食させ細胞が飢餓状態におかれると12～24時間後にオートファジーの活動が最大になることが確認されています。人の場合は、約16時間後といわれています。

人が飢餓状態に陥ったとき、しばらくの間は蓄積した脂肪を分解してエネルギーにします。その間オートファジーは、細胞内のクリーニングに集中します。蓄積した脂肪がなくなったときは、細胞内の不要なものから順に分解しエネルギーに変えて生きていきます。この時、菌やウイルスでさえ分解してエネルギーに変えてしまいます。

## 病気治療にもオートファジー

### ■感染症防止

ウイルスや菌などが体内に侵入した時、オートファジーが働いて細胞内へ進入した菌を捕食・処理します。

免疫細胞のマクロファージや好中球(※)などの食細胞が体内に侵入した異物や病原体を小胞に包んだ形で取り込み、異物を分解・排除します。しかし細菌中には、貪食の機構から逃れる能力を持つものもあります。オートファジーは免疫細胞から逃れた細菌も再び捕え直して分解する働きも果たしており、体を微生物から守っています。

### ■認知症防止

脳内でオートファジーが十分に機能することができないと、細胞の中に異常タンパク質(アミロイドβタンパク)の塊りができて認知症を引き起こします。

### ■肝臓障害

オートファジーにより肝臓の炎症細胞が分解され、新生細胞に入れ代わります。

絶食時における糖新生に肝臓のオートファジーが重要な役割を担います。

### ■腫瘍抑制

オートファジーには腫瘍(癌)抑制効果があり、癌を予防する可能性があります。異常細胞ができた場合、これを分解してリサイクルすることによって、腫瘍が増殖していくのを抑えることが考えられます。

### ■その他

腸、腎臓、心臓、血管、自律神経、内分泌(ホルモン)、免疫機能など、あらゆる病気の予防・改善につながります。

## 絶食時の体内

細胞は常に細胞外液から栄養素と酸素を摂り入れて代謝し、生命を維持しています。絶食状態がしばらく続くと細胞外液には栄養素が不足するので蓄積栄養素(脂肪等)を分解しエネルギー源(ブドウ糖)に変換して代謝を維持します。内臓脂肪、皮下脂肪、骨髄の順にブドウ糖に変換して、エネルギー源として消費していきます。

このとき同時に細胞内外に蓄積している老廃物を排出

する機能が高まります。一方で細胞内に存在する代謝産物(老廃物)は、オートファジーによって分解されエネルギー化されて最終代謝産物(水と二酸化炭素)になります。最終代謝産物は、細胞膜を透過して外液中に円滑に排出されます。

病原体などの微生物が存在している場合は、オートファジーによって細胞が作り出す酵素により分解され、エネルギー源として使われて余剰分は外液中に排出されます。細胞の内外に不要成分がない状態になると、細胞の代謝が円滑に行われるようになります。代謝が高まると、機能低下していた細胞は復活します。炎症や潰瘍を起こしていた細胞は、自動修復されます。修復ができない細胞は分解排除して、新たに細胞が産生され組織は正常化します。

癌細胞などの変異を起こしている細胞は、分解排除され正常細胞が新生します。絶食後に、体質改善と遺伝子修復を継続することによって、すべての細胞を正常細胞に修復することができます。

病的組織は、代謝産物が結合組織内に停滞して細胞の代謝を妨げています。絶食状態になると、停滞している老廃物は溶解流出し排出され、循環が促進され細胞の代謝が円滑に進む条件ができます。

## オートファジーを日常に活かす

日常的に、オートファジー機能が十分発揮される生活を送っていると、疲労防止、老化防止、認知症をはじめ、あらゆる生活習慣病の予防につながります。

そのためには、過食・飽食を避け、間食を控え、シンプルな食事にすることです。過度の負担を内蔵に与えないために、加工度の高い食品、農薬が多く含まれるもの、動物食品などは、極力控えることです。

オートファジーのスイッチが入るには、少なくとも16時間の絶食が必要です。したがってベストは夕食1食、次が昼夕の2食です。お腹を空にしておく時間が長いほど、体内クリーニングと体内リセットが円滑に行われます。

※好中球は5種類ある白血球の1種類で、3種ある顆粒球の1つ。中性色素に染まる殺菌性特殊顆粒を持つ顆粒球である。盛んな遊走運動(アメーバ様運動)を行い、主に生体内に侵入してきた細菌や真菌類を貪食(飲み込むこと)殺菌を行うことで、感染を防ぐ役割を果たす。

ほそかわ かずひろ

1948年愛知県生まれ。東西医学、心身医学、食養法、民間医療等を統合し、総合的健康法・治療法の実践的研究を50年以上行う。「BRM(脳内体験)」と「食養」をベースに生活改善指導、講演会、個人相談、ワークショップなど幅広く活動。著書に『食養読本(女性編)』など。





# マクロビオティックの海外シーン 海の向うから

第6回 | 香港

野田 清美

## 街のエネルギー空間

海外のライフスタイルをお伝えするこの連載も3回目！今回は香港に旅して感じたことをマクロビオティックの視点を通してお話します。長年海外で過ごし米国やヨーロッパに馴染みの深い私にとって、昨年末に初めて訪れた香港は大変衝撃的なものでした。欧米の都市空間の広い街並みと違い、アジア特有の狭く密集した街の造りや、そこに集う人々の「生きるエネルギー」は、とても濃密で圧倒されるものがありました。食べ物も大切ですが、生活する場の空気や環境、ライフスタイルのみならず、歴史的に様々な外圧から身を護りながら懸命に生き抜いてきた人々の意識もまた、逞しく生きる秘訣なのではないか！それが香港の人々の生きる原動力となっているように思えました。

## 都市生活者の陰性と陽性

マクロビオティックの理論からすれば、陽性の意識と体質は、目前の現実世界にしっかり対処していこうとする強い意志と、社会的な現実世界における経済的・物質的なものの獲得に繋がります。しかしまた、文化や文明が発達し、理性・知性・精神といったものへの意識がより高まると、この動物的で陽性な意識は敬遠されていきます。強い陽性の意識は、野生的ゆえに貪欲で、自己中心的になりがちだからです。反対に陰性な精神世界の意識の中では、現実的で物質的なものの獲得よりも、心や夢といった目に見えない世界に、より関心が向けられていきます。

物質的な現実に向き合い日々の生活を重視する陽性な意識は、生きることに貪欲で、強い執着を持つことが活力に繋がることも理解できます。豊かさを享受する欧米などの

先進国では、逆に陰性が強くなり、生命としての生きる力、動物的な陽性さがどんどん抜けて、身体は弱くなり生き抜く力は弱体化していきます。心理・理性といった精神性を指向し、陰性のエネルギーが過多となってきます。それには、貪欲さを敬遠し精神世界へ依存してしまう傾向があり、バランスを欠き現実逃避的な思考に傾いていくことも懸念されます。

つまり、健康であるには、陽性であることも重要で、そして香港では、この陽性な意識が非常に高いと感じました。陽性な意識に傾くと、自己の存在意識も強く、自分をアピールし一番に考えてよしとする部分も多く、本能的に生きる力、存在意義が重要視されるのです。例えば、ちょっとした仕草からも感じられたのは、日本では他人に対しても、目が合えば日本人同士よく笑顔で返します。それが優しさの礼儀であるように学んできた文化ですが、中国系の方は、笑顔に対して笑顔で返すよりも真顔で、観察するように



エネルギー感溢れる密集した街並み

凝視する機会が多いのです。それは相手の存在をしっかりと見極める視線の鋭さで、今回の香港滞在中、私も何度も凝視されて、自分がつい笑顔になるものの、笑顔で返されることはなく、人々のアクの強さ、存在圧と人混みに圧倒され、そこで生き抜いている人々の懸命な生命力を感じとったように思います。



香港の飲食店にて

## 街の人々の食生活

さて、香港滞在中の食生活で興味深かったことは、ファストフードも中華風にアレンジされ提供されていることです。お米を主食としてよく穀物を食べているという意外な印象を受けました。外食産業が盛んなので、さまざまな新鮮な料理が手に入り、香港では、各々の自宅も狭いので、外食に頼っている人が多いにも拘らず、出来立ての新鮮な料理を食べる機会に恵まれているように感じました。マクロビオティックではカロリーなど数値化できる栄養以外にも注目する点があります。それは、「出来立ての新鮮な料理を食べる」ということです。昨今では工場ですべて作られた食品や、冷凍食品が増えていますが、それは新鮮な料理と違って思考や行動力を遅らせるエネルギーがあると私は思います。数分前に目の前で仕上がった料理と比べて、保存が効く食品は、つまり時間の余裕を与えるので、即効力やスピード力を欠く意識へ繋がるからです。

さらに、食事に関して朝昼晩と規則正しく食べるというよりも、お腹が空いたら食べるという人がとても多いように感じました。一見不規則に感じるかもしれませんが、実は空腹を感じてから食事をするほうが、細胞修復や生活習慣病の予防や老化防止、免疫向上に役立つと言われています。

また、中華料理にも伝統的な保存食材として、乾物がありますが、香港では、漢方や自然の乾物食材の豊富さとと



「樓上」で購入した蓮の実とクコの実

もに、食品添加物に対する考えが非常に意識的になってきていて、できるだけ自然な昔からの保存法や調理法を取り入れる人々も多くなっているように感じました。

今回私は、乾物や漢方食材が購入できる「樓上」を訪ねることができました。

蓮の実やクコの実などの様々な実や、ハト麦などの穀物も豊富で、漢方食材が詰め合わせになっていて、自宅で煎じることができるようなキットも販売されていました。日本に戻ってから、この蓮の実と玄米を合わせて炊いてみましたが、非常に美味しくて高品質の蓮の実でした。そして、朝食にお粥を食べる習慣がありますが、こちらでは出来立ての豆乳もお粥店で販売されていました。とうもろこしのお粥をいただいたのですが、とてもおいしく、手軽に出来立てを食べることができました。メニューの中に野菜中心の料理もあるので、探してみてください。そして、皆様もし香港へ旅する機会がありましたら、この生命力あふれる陽性のエネルギーを感じてください。

どこへ旅するにしても、周囲の人々や街の環境を体験することで、その土地に調和している人々の生活を観察してみてください。マクロビオティックを学んでいるからこそ、人々を静観し、生きる力について深く考えさせられる滞在でした。

のだきよみ

ニューヨーク大学卒、2007年からマクロビオティックを伝える講師として、長年ニューヨークを基点にお料理教室や講座を世界各地で開催するも、コロナ禍からYouTubeに挑戦して、九星気学を中心に目に見えないエネルギーを感じ取り、大気の流れを知って人生を謳歌する術を伝える発信をはじめ。

マクロビオティックのお料理配信や理論もセカンドチャンネルで発信し、誰にでも取り入れてもらえるよう心がけながら活動中。



# マクロビオティック の仕事

vol.5

(有)ナチュラルファクトリー 小幡哲文



## 渡米と料理修行

人生100年時代、やっと折り返し地点といったところですが、30年以上も前のこと、長野の高校を卒業後、多くの可能性を求めて渡米しました。半年ほど語学を学んだ後にテキサスの大学に入学し、将来本当にやりたいことを見つけることができるかもしれないと思い、ドラマや美術などの学部を1年間ほど履修しました。しかし、その大学にはやってみたかった料理に関する学部はなく、中退し西海岸の料理学校(短大)に入学することにしました。東海岸にある世界の料理大学とも迷ったのですが、結果その料理学校は自分にぴったりで、フレンチをベースに料理の基本や応用、スイーツやレストランの経営などを実践していく上で必要なことを学ぶことができました。在学中、カリフォルニア

の料理大会に出場し、メダルを獲得することもできました。その甲斐あってシカゴの有名レストランで研修の機会を得ることができたり、本当に充実した2年間過ごすことができました。そのままアメリカでシェフとして活動することもできたのですが、地元でレストランをやりたいと強く思い、2000年に帰国しました。

## マクロビオティックと妻との運命的な出会い

帰国後、創作料理の店を開店して1年ほど経た頃、マクロビオティックを勧めてくるお客さんとの出会いがありました。その影響もあり、当初は単なる好奇心から『マクロビオティックガイドブック』を読んでみることにしたのです。それがきっかけとなり、次第にマクロビオティックの理論に興味を持つようになりました。少しずつ実践していくうちに、玄米を美味しいと感じるようになってきました。また、米国とはまるで異なった様々な食材の発見があり、さらに詳しく勉強したいと思い、マクロビオティック クッキングスクール リマに通うことになったのです。そこで後に生涯のパートナーとなる人との出会いもありました。かつて名古屋の「コンガリ カフェ」でお菓子をつくっていたのが妻(智恵)です。

## ソフトクリームマシーンと豆乳アイス

当初のレストランは2年ほどで閉店し、植物性食材で可能な限りオーガニックなものを使用したカフェを始めることにしました。店を閉じたり、また再び開けたりを繰り返しながら7年間続けてきました。経営者としては褒められたものではありませんが、そうして試行錯誤していたのだと思います。

そんな中、カフェの運営中に開発したのが「豆乳アイス」です。卵・乳製品・砂糖・安定剤などの添加物を使用しないアイスは当時あまり見当たらなかったため、マクロビオティック実践者のみならず、一般の方にも美味しいと言ってもらえるものを作りたいと思い立ったのです。アイス好きの自分も食べたいと思い、3年ほど試作を重ねました。

カップに入れて製品として初めて販売していただいたのが今は移転した当時のリマ東北沢店でした。当時のスクールはその上の階にあって、やや塩気が強い料理の授業後にはいつも下のショップで優しい甘さのスイーツを買っていたのを思い出します。そんな東京のお店で販売していただければ色々な方の反応が直ぐに聞けるかと思い、お願い

をしたのが始まりでした。予想以上に反応は上々で他の店からも問い合わせが来るようになりました。豆乳アイスをメインにやっていけるかもしれないと期待を抱き、販路を広げるには会社としての信用が必要だと判断し、有限会社ナチュラルファクトリーを設立しました。その後もカフェの経営となんとか両立してきましたが、不安定なカフェ運営は難しいと決断し、豆乳アイスをメインにスイーツの卸販売をすることに決めて今日に至っています。妻は元からスイーツ専門、私は料理目線でのスイーツ開発と一緒に進めています。

## カラダと環境に配慮した「美味しい！」を追及

ナチュラルファクトリーでは白砂糖・卵・乳製品等の動物性由来の食材の不使用に加え、小麦粉・化学調味料・添加物を使わないスイーツを製造しています。また、洗浄剤は環境に負荷のかからない自然に分解される安全なものを使用し、人工的な香りが加えられたものは工房内のすべてにおいて不使用です。

美味しいものを提供したいと考えるのは料理人として当然のことですが、「カラダに優しい」を追及するのはかなりの工夫が必要です。例えば、当初は小麦粉を使用した焼き菓子を製造していましたが、アレルギーのお客が多いこと、次男が小麦アレルギーを発症したことを機に不使用としました。また、油の使用量についても全てのスイーツにおいて可能な限り減らしてきました。さらに、大量の作り置きはせず、受注生産は今でも変えることのない製造スタイルとなっています。可能な限り新鮮で安全な美味しいスイーツをお届けしたいのです。



薬膳クッキー



妻の智恵さん

## 最後に

これからも試行錯誤を繰り返しながら、妻と共にオンラインを目指したスイーツをつくっていくことには変わりはありません。このところ世界情勢の変化や気候変動の影響で食材の入手状況の著しい変化が続いていますが、常に挑戦の日々が続くのだらうと考えています。しかし同時に、解決策の模索中に思わず美味しいものができることもあります。小さな工房なのですぐに商品化してお客様の反応を伺うことができるのも特権ではないかと考えています。

好きなことを仕事とさせていただけることは本当に幸せなことです。妻や家族のサポート、お客様や関係者の皆さますべての方に感謝を捧げたいと思います。

### INFORMATION

長野県長野市東和田303-1  
TEL & FAX: 026-243-1416  
取扱商品: 豆乳アイス・米粉焼き菓子・米粉ケーキなど  
info@naturalfactory.co.jp



(有)ナチュラルファクトリー  
<https://www.naturalfactory.co.jp/>

意識を変える「食」を学ぶ

## 教室めぐり

Saga

第6回 | 玄米食 おひさま

取材・文 / 篠崎 由貴子

今回は佐賀県にある自然食品店「玄米食 おひさま」で料理教室を運営する西村幸子さんにお話を伺いました。お店に併設している飲食スペースで教室を行っているため、買い物に来られたお客様がマクロビオティックに興味を持たれることも多いとか。長年「地元で愛される教室」を目指してきた幸子さんには、自身の経験から学んだ思い、これからのビジョンがあるようです。

## 発想力・想像力を育てる

和食料理人のお父様と料理好きなお母様の影響もあり、子どもの頃から「食」に関心のあった幸子さんは、20歳のときにお母様と共に「正食クッキングスクール」でマクロビオティックを学ばれたそうです。

「30年ほど前、母が『体に良い食材を皆さんに知って欲しい』という思いからお店を始めました。実際に味わって欲しいとランチを提供し始めたところ、『自分でも作れるようになりたい』という声を多く耳にするようになったので、正食協会の岡田昭子先生をお招きして教室を開催するのが始まりです。アシスタントとしてお手伝いをしながら学びを深め、3年ほど経った頃からメイン講師を努めるようになりました。買い物に来られたお客様が教室の風景を目にすることができる環境なので『どんなことが学べるのだろう?』と興味を持たれて受講に至る生徒さんも多いです」

教室では、初級・中級(各6名)の他、単発受講できるクラスを定期的で開催しているそうです。何より大切にしているのは「考える力を育むこと」と話す幸子さんにはどのような思いがあるのでしょうか。

「マクロビオティックには思想や哲学があり、それらの知恵を活用して自分で食べるものを選び、調理することが基本です。教えられたものを食べれば健康になるという考え方では何も変わらないので、調理中や試食をしているときなどに生徒さんに様々な質問をするようにしています。正解・不正解を問うためではありません。『なぜそう思ったのか』『以前も感じたことか』などを話し合うことで客観的に自身の体調を知り、その人に合った食材や調理法を一緒に見つけていくことができるからです。一物全体や身土不二は比較的理解しやすいですが、陰陽調和は年齢、性別、実際に現れている(感じている)体調や症状によって変化する場合がありますよね。感じたことや味覚の違いを共有することで個々が自ら考えるようになり、お互いの違いを発見する体験は、どんな場面においても活かされる知恵になるのではないかと思います。

教室では、マクロビオティックの基本はもちろんのこと、生徒さん自身が家庭でアレンジできるレシピを盛り込むようにしています。例えば、胡麻豆腐をアレンジするとピーナツ豆腐や豆乳豆腐が作れますし、塩の分量を少なくして

自然な甘みを加えればデザートになります。逆に、葛餅を塩味で作るとお吸い物に、衣を付けて揚げれば立派な主菜にすることができます。体調に合わせて好みの野菜を加えてみるのも良いですね。ほんの少しの工夫で味や食感の変化を楽しむことができるようになると、調理をしている時間が何より幸せだと感じられるようになりますし、自然と創造力が身につくと思います。また、ご家庭に材料が無いときは別の食材を使う、家族が苦手なものは調理法を変えてみるといった発想力も培われていくのではないかと感じています」

## 地方ならではの繋がりを大切に

生徒さんの多くは女性とのことですが、1クラスに1名ほどの割合で男性も通われているそうです。

「奥様と一緒に受講している人もいれば、ご自身の健康維持のために通われている人もいます。地方ではありますが、健康意識の高い人が多いのかもしれませんが。教室に通うようになって様々な不調が改善したという声を聞くと嬉しくなりますね。皆さんの変化が何よりの楽しみであり、私のやり甲斐に繋がっています。病院で子どもができにくいと言われた女性がマクロビオティックを実践して2年ほど経った頃にお子さんを授かったときは、自分のことのように喜び合いました。

生徒さんの多くが『知り合いから聞いて』『お店に置いてあるチラシを見て』という人たちなので、SNSなどで集客することはほとんどありません。とても有難いことなのですが、2児の子育て真っ最中なので常に慌ただしく過ごしている感覚があります。限られた時間をどのように活用していくか…。ココロとカラダが整っている状態を保つためにも、自分に合った食事や適度な運動、質の良い睡眠を心がけ、笑顔を忘れず過ごしていきたいと思っています。



スクールに通っている頃、地元で展開するスーパーの社長さんが、私たち母子の『マクロビオティックを普及させたい』という想いに賛同してくださり、店内に自然食品ブースを新設してくれたことがあります。責任者として勤務しながらマクロビオティックを知らないお客様と話し、様々なことをお伝えする機会はとても貴重な体験でした。20年以上もの間、教室を運営できているのは、こうした地元の方々の支えあってのことだと感謝しています。

時代の流れが加速する中、色々な変化に取り残されてしまうのではないかと不安に感じている人も多いと思いますが、何より大切なのは『自分らしく生きる』こと。そのためにも、マクロビオティックの知恵を活かした『羅針盤』を手に入れて欲しいと願っています」

※本記事の内容は2024年5月27日現在のものです。  
料理教室の詳細はInstagramをご確認ください。

### INFOMATION

住所: 佐賀県佐賀市多布施2丁目5-30  
TEL: 0952-28-7883  
初級: 10回 55,000円 中級: 10回 60,000円  
単発クラス: 6,200円(共に材料代・テキスト代含む)  
※クラスの内容が変更になる場合があります。  
詳しくはお問い合わせください。

にしむら さちこ  
正食クッキングスクール 師範科(現: 上級コース)修了。「正食クッキングスクール おひさま佐賀教室」主宰。岡部賢二氏との出会いがきっかけとなりマクロビオティックを本格的に学び始める。





立体世界を三次元と規定すれば、世界を見ている主体の位置は四次元となる。二次元である平面を認識するには高さを足して三次元の視座が必要なので、認識とは一次元高いレベルから見ることである。ところで四次元の位置にいる主体は世界には属さず、つまり素粒子の位置と通じるものがある。主体とは肉体や思考ではなく「意識」であるが、意識は素粒子の性質と似たところがある。ビッグバン理論は線形的な時間の範疇での理論であって、時である主体意識の関与を無視している。つまり人が観察することで宇宙や世界が出来上がるという理屈から言えば、主体を抜きにした客観的な宇宙は存在しない。物理学では観察者の意識が関与すると電子やクォークの挙動が変化されると言われるが、それは意識である素粒子が素粒子自身を観察することで起きる干渉作用だとする仮説もある。

現実世界はほぼ夢の世界と同じ構造をしている。まず登場人物の中に唯一自分の姿がない。そして朝目覚めればそれまでのリアルな体験は消えて、記憶の断片も雪のひとひらのように消え去る。同じように世界という映像は時間とともに推移し、夢という映画が終わればスクリーンは無時間としてとどまる。映像の中の役者は映像ソフトや映写機、スクリーンの存在を知らず、別の映像を作り出すことはできない。しかし観客は好きな映画を鑑賞しながら役者に同一化し、上映が終われば何も映さないスクリーンが残る。その時何もないスクリーンという空間が本当の自分だと気づく。また映画作品を誰が制作したかについては考察が必要である。

ぼくという映画のストーリーでは可能な限り自然と一体な暮らしが理想だ。例を挙げれば、カンボジアのトンレサップ湖の人々の生活は実に自然体である。そこでは雨季には浮かび、乾季には湖底に着地する家が何軒も連なっている。



トンレサップ湖

頑丈な基礎に建物を固定することもなく季節に順応して生活が成り立っている。湖面に浮かぶ家畜小屋や小さな畑がロープで引っ張られて移動する風景はおおらかでユーモラスである。そんな水に浮く家と同じように、自然というひとつの大きなエネルギーの流れに抵抗せずに生きることが賢明だ。一方で先進国とされる国では、コンクリートを大量に使って堤防や建物の基礎を作るのでむしろ危険を招く結果となる。一度大きな洪水が起これば足元を固定した建物は崩壊して流されることになる。



人間は大地、肉体、食べ物、水や空気を地球から与えられ、富を皆で共有している。ぼくは燃料と水そして食料を直接手に入れることを目的に田舎に移住した。お金の出入りも自然に任せている。自分自身を含めた自然を富そのものだと思えば、収入も支出も同じで、お金は空気のように流動する。意識の中に宇宙と一体化した豊かさを保持することで、結果的に豊かな生活が現実化するだろう。満ち足りた気分でいれば、願望は無くなり、いつの間にかやってくるギフトを受け取るだけで生活は成り立ってゆく。映画館にいる人々にとっては役者に成りきって、ただ楽しんでいけばよいわけである。映画が終わったら、無色透明な光は何者でもない解放感と幸せ感をもたらす。そして映画のシナリオを書いたのは自分たちだと気がつく日がやがて来るだろう。

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** 特集「桜沢如一 Must Books ランキング 2024」、中田はる先生の「桜沢如一の原著に触れる」、さらに当誌編集長の「桜沢如一の思想と生涯」と、秋号は桜沢思想にフォーカスした記事が充実している。中でも注目すべきはランキングNo.1となった『宇宙の秩序』である。筆者も業務上の必然であるとはいえ、改めて桜沢の珠玉の言葉たちに触れる機会を得ることができた。ランキングの集計のため約40名に及ぶ当誌への寄稿者諸氏や関係者から書籍の順位のみならずコメントも募ったのであったが、その全てに目を通すことができたのは貴重な恩恵でもあった。「真実は言葉で表現できるようなものではない。言葉という嘘八百を書き連ねて『真実』の香りのようなものが伝わるかどうか…」と、嘗ての我が師匠がどこかで書いていたのを思い出す。筆者はこの企画に参加して考えを述べるような立場にはなく、関係者の末席を汚す者であるが、今回ばかりは桜沢先生に感謝を捧げずにはいられない気持ちなのである。(Z)

**MACROBIOTIC**  
*Journal*

MCROBIOTIC Journal #1032 2024年秋号

発行日: 2024年9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