

季刊マクロビオティック ジャーナル

Since 1948 #1031

# MACROBIOTIC

Summer 2024

# Journal

**特集** 『玄米のエビデンスII』出版記念鼎談

## お米の未来





Adobe Stock

# 提言

ダンスパフォーマー・アーティスト

木野 正人

## マクロビオティックとは？と問われれば

真のマクロビオティックの定義は、食を通じて体調を良くすることに留まらず、様々なものへと拡がりを見せ、空間認識や感じる力など自分から離れた目に見えないものまでに影響が及ぶ、究極のセルフマネジメント力、プロデュース力を指すことだと思います。肉体、精神、技術、人の気持ちを察したり一歩前をいく行動が取れたり、身体も思考も瞬時に動かせるような瞬発力等に加えて、今、何が一番適切か？の判断力まで…。広範囲に渡る目に見えない領域の力を増すには、栄養素や知識力、計算力などで得られることではありません。

想像力という展開していくものというのは、IQテストなどでは測れないでしょうし、あえて手を貸さず見守ってあげる心遣いや可愛い子に旅をさせる親心などは、行動に隠さ

れた心理であり、奥深いものです。部分的なものか？全体を捉えたものなのか？という身体のトレーニングのように部位的なものも関わってきます。押し寄せる波に筋肉を鍛えあげて力で対抗しようと思うか？それとも危険を察知するセンサーを磨いて引き揚げるタイミングを的確にするのか？

いわゆる賢さというものは、一つの答えに縛られず、変化していく状況にアジャストし、また、状況を変化させることもできる可能性の柔軟さを示し、究極のバランス形成は完全なる人間形成に向かう階段を昇ることと等しいような気がします。

## 今の世の中

では、周りを見渡し世に感じることはどうでしょう？パワハラ、セクハラ、モラハラに始まり、クビにできない会社、

怒れない教師等、一方的な見方を通す為の社会になり過ぎていないか？個人を守ることや権利を主張するということが行き過ぎていないか？弱者の目線も必要と同じように陰陽に偏らず中庸の目で見えていくことも同時に必要ではないかと思います。

## 答えの出し方

マクロビオティックでも一物全体というように社会の中の人間の行為も原因と結果の法則があり、何層ものミルフィーユ状の感情の幅やそこから決まる行動が数限りなくあり、排除することや良い悪いのジャッジをすることだけでなく、全てのパターンが存在するという認識のもとに全体として捉えていかなければ、ただ闇に葬るという傷が残り本当の意味の解決とはなりません。

メール中心の現在ではお互い話しながらという同時進行の中で着地点を見出すというのではなく、互いの主張の一方通行の連続で相手を気遣って調和を図るというより自分の正当性を主張することに終始し、全体から見る自分でなく、分離し、孤立する方向へと向かっている気がしてなりません。裁判など被害を訴え主張する場面でもこのような様子が見受けられる気がします。

## 人の気持ちも陰陽、留まらず動いている

食べ物と同じようにその人にとって、また、その時によって善し悪しは変わります。人の気持ちはそれ以上に複雑で、スパッと割り切った勝者と敗者のように優劣を作ることも難しいはず。個人の身体の状態によって気持ちも変わり結果も変わる。心身を整えて問題に向き合うことが最良のジャッジではなくチョイスが出来る…。考え方のバランスも体調を整えることと全く同じで食事に向けることが一番の方法であり策であると思います。つまり、マクロビオティックです。

## どこまで行っても

### 第三者が裁くには限界がある

では具体的にどういったスタンスでいる事が適切でしょうか？大切なのは当事者である同士がその事柄についてどう向き合っているかが大切であり様々な角度から見る事の出来るスタミナが必要です。もちろんそれさえも出来ない程ダメージを受けてしまっている場合もあり、そことの向き合い方も大切にしなければなりません。周りが

救済するのか？本人も交えたものとなるのかはその時それぞれです。

## バランス力とは自分の表現力

自分の訴えたい気持ちをどのくらいどのような言葉で表すのか？相手の立場に立った時、自分がどういった思いで言葉をかけられるのか？この今フォーカスしている事柄が他の人にとってどう影響するのか？そういった色々な角度から見つつ、自分という存在を大事に出来るか？他者を気遣い過ぎる自分という存在を後回しにするという行為は、自己犠牲というものであり傷を広げます。

本当の意味の大切さはバランス力であり、色々なパターンを分析し解決出来る視野の広さを補う食事によってスタンバイすること。最良のチョイスといった行き着く先は愛を持って全てに接するという事なのだと思います。手足や頭がバラバラでなく繋がっているように心も人間同士も複雑な隙間も含めて成り立っています。どんなケースでも自分の足で立ってられるようにマクロビオティックはメッセージを送り続けてくれています。間違ってもいい、そこからも学べるものを信じて、全人類、全生命、全宇宙が、「無償であり無限である愛」に包まれますように…。



きの まさと

17歳でジャニーズ事務所入り。少年隊、田原俊彦のバックダンサーを経て、CHA-CHAとしてデビュー。その後渡米し、93年のイメージアワードでは、マイケルジャクソンの歴史を振付けで表現したシルエットダンスを披露。ベストパフォーマンスを追求し続け、身体の理想的な動かし方の答えに行き着く。が、更なる高みを目指し日々人体実験は続く…。



『玄米のエビデンスII』出版記念鼎談

# お米の未来

編集部

2015年2月に出版されマクロビオティック界に多大な影響を与えた渡邊昌先生の『玄米のエビデンス』から9年の時を経て、今年1月に待望の『玄米のエビデンスII』が出版されました。今号の特集は、その出版を記念して、渡邊先生を囲んだ鼎談企画です。

参加者は、『玄米のエビデンスII』にも寄稿している農林水産省の若き女性官僚の松尾真奈さんです。松尾さんはお米の生産現場に積極的に足を運び、生産現場と政策現場の橋渡しをするユニークな取り組みを行っています。もう一人は、東京大学医学部を卒業し、現在はデンマークのコペンハーゲン大学院でフードサイエンスを学んでいる大野南香<sup>みなか</sup>さんです。マクロビオティック クッキングスクールリマで学び、Instagramなどで積極的に玄米と味噌汁の素晴らしさを発信しています。

今回渡邊先生が、お米の未来を担う次世代の女性たちとの対話の中から、お米や玄米の大切さをどうやって社会に広めていくかを探ります。

## はじめに

**渡邊昌(以下:渡邊):**本日はお集まりいただきありがとうございます。近頃、世の中を眺めていると西洋文明から東洋文明への大きな転換期となっているように思えます。そして今、若い女性がすごく元気で、例えば小規模ながら農業、農園、お店を始めるのは圧倒的に女性が多いように見受けられます。ですから今日は若い女性に集まっていただきたいと思っていました。それではまず皆さんの経歴を簡単に教えていただけますか？

**大野南香(以下:大野):**東京大学医学部で健康総合科学を学んでいた頃、祖母が三重県の山のほうで自然に近い生活をしていたのですが、その影響もあって私は「美味しいもの、体に良いものが好きなんだな」と思うようになりました。卒業を機に「食についてもっと学びたい」という強い気持ちが湧いてきました。広い視野で生活に根差した食を学びたいと考えていたときに、インターネットで「食のイノベーションと健康」というコペンハーゲン大学院のプログラムを見つけて「これを学びたい!」と思いました。

それは「環境に優しく、健康に良い、そしてなにより美味しい食」とは何なのか、この3つのバランスのとれた食とはどのようなものなのかを学ぶための学科でした。学びを深めるうちに、いままで気づかずだった「玄米と味噌汁ってなんて素晴らしいのだろう!」という想いに行きつきました。

今まで何となく感じてはいたのですが、改めて外国から日本を眺めてみると、そう思えてきたのです。

**松尾真奈(以下:松尾):**私は田んぼや畑のない京都市内で育ったこともあって、特に食べものに強い関心があったわけではなかったのですが、大学生のときに半年間山村留学をする機会に恵まれ、人と人の助け合いがないと生きていけない環境での経験がきっかけとなり、そのような環境や地域コミュニティを継続していきたいと考えたとき、仕事として農業と関わりたいと考え農林水産省に入りました。様々な部署を経て、現在は千葉県庁農林水産部に出向しています。

## プラントベースと玄米

**渡邊:**大野さんはコペンハーゲン大学院の修士課程が修了したところだそうですが、どのような論文を書かれたのですか？

**大野:**最初は日本の食文化にフォーカスしようと考えて玄米や味噌について書こうと思ったのですが、論文を書くにあたって共感してくれる先生が多いほうが良いと思い「海藻」をテーマにしました。近年ではデンマークでも海藻を採る会社が増えています。海に囲まれているのに海藻を食べる文化がなかったデンマークでは、海藻を摂るのはお寿司を食べるときくらいで、デンマーク人にも食べてもらえる海藻を使った食品を作ってみよう、というのが論文の内容です。

**渡邊:**日本には昆布だけでも何十種類もあると言うと驚かれることがありますよね。日本人は海藻を消化する酵素を持っていて海外の人にはないという話を耳にしますが、日本食の要である「出汁」とかはどうなのでしょう？

**大野:**10年ほど前に「New Nordic Food(新北欧料理)」を立ち上げようという動きがありました。レストランのシェフ、大学教授、政府がチームになって北欧にある未開発の食材を探そうというプロジェクトの中で注目されたのが「出汁」でした。日本の食文化を説明するために、旨味や発酵に詳しい教授と一緒にプロジェクトを行なっています。デンマークの方々に、プラントベースな食事はとても美味しく環境にも優しいということを伝えるための食育的なプロジェクトです。

**渡邊:**デンマークというと牛乳やチーズというイメージがありますがプラントベースな食事に関心を持つ人は多いのですか？

**大野:**環境問題をテーマに政府自体がそういった食事の指標を掲げています。デンマークでは政府と企業と大学が密接に繋がっています。政府がそうした目標を掲げると、大学や企業もそれに準じたタイアップをします。様々な業種の人たちが横の繋がりを持ち、「食で人を変えよう。人間にも環境にも良い食事を摂ろう」といった同じヴィジョンを持って取り組むのは大切なことで、そういった点ではデンマークのほうが横の繋がりが遥かに強いと感じますね。

**渡邊:**デンマークの人たちは長生きという印象がありますが、具体的にプラントベースとはどのようなものを指すのですか？

**大野:**デンマークの元々の食文化は、豚肉・ジャガイモ・パンで調味料は塩のみといったものですが、主食はライ麦やオーツ麦で、その中でもできるだけ精製されていないものを食べようという動きがあります。

その他に豆や野菜が推奨されています。人々の食生活に穀物はとても重要です。デンマークの人たちがライ麦やオーツ麦を食べるように、私にとってはお米が重要で、玄米を食べたときに「一番美味しいな」と感じ、体が喜んでいて実感できます。

**渡邊:**デンマークで玄米は普及していますか？

**大野:**色々探したのですが、長くてパラパラしたものや、イタリアで作られた日本米などしか見つけることはできません。日本で食べられるようなモチモチとしたお米を食べることは難しいのが現状です。

## 民間の取組みと農水行政

**渡邊:**松尾さんは農業に関わる様々な人との交流を盛んに行なっているらしいですね。「霞ヶ関ばたけ」というコミュニティを運営されて10数年になるとお聞きしていますが、そこで得た学びやヴィジョンを教えてくださいませんか？

**松尾:**「霞ヶ関ばたけ」は、農水省の仕事とは別の活動として続けています。食の可能性を感じている人のリアルな事業や活動を農水省と繋げてきたのだと思っています。どうやったら日本の農業がもっと元気になるのか、食べる人も含めて良いシステムをつくるのが大切だと考えています。

農業従事者や関連業界の方々はそれぞれのプロでありながら、多くの方は自身の健康が食と農業にどう繋がっているのかまで意識されていないのではないかと感じています。

「霞ヶ関ばたけ」は、いろんな分野の学びと対話を通じて一見バラバラに見えるものを繋いでいく土壌を耕してきたのかなと思っています。「美味しい・楽しい」といった切り口で世の中の課題を前に進めていくことも大切なことだと考えています。

**渡邊:**私は長年「食育」に取り組んできましたが、食物は「誰がどのように作ったのか」を知ることが最も大切なことだと考えています。その過程を知らなければ食の問題は解決しません。桜沢如一は『無双原理・易』という本の中で「食というものは作られた周辺環境を含めたもの」と言っていますが、まさに達見だと思えます。現在様々な国で出生率の低下が懸念されていますが、それは自然の采配なのかも知れません。お二人は日本の将来をどのように考えていますか？

**大野:**私たちの世代は様々な情報が飛び交っていて、マクロビオティックに出会う前、「スーパーフード(※1)」という言葉が流行り、何を食べたら良いのか混乱してしまったことがあります。それらは遠くから運ばれてきたものです。玄米に出会ってそのおいしさを知った今、何千キロも離れた土地からやってきたものを食べることが人間にも環境にも良いことなのかと疑問を感じています。

ある食材が体に良いのでは？となったときに、遠い国から輸入するのではなく、デンマークでは北欧ならではのものを作ろうという動きがあります。例えば大豆は採れないけどエンドウ豆なら採れる、ならばエンドウ豆で味噌を作ったらどうなるか、などの取り組みです。

**渡邊:**食の問題は農業や医療の問題であって環境の問題でもありますから、一面だけでは捉えることはできません。その上、国の問題もあれば個人の問題もある訳です。団体の様々な活動や研究がそれぞれ高いレベルのものであっても連携が成り立ち難い日本の現状を松尾さんはどう思いますか？

**松尾:**省庁にはそれぞれ担当分野があって、またさらに細かく分かれています。それら複合的な問題を横断的に扱うほうが良いこともありますが、効率を考えると適さない場合もあると思います。社会人になると全体的に考えなくてはならないと思っても、自分の役割としてはそれらを実行し難いという場面が多々あります。「霞ヶ関ばたけ」を運営する人たちは「本音で受け止める」ことを大切に考えていますが、個人としては各団体を繋ぐ役割を担ったり、リーダーシップを発揮できたらと思っています。

## 地域活性化と米づくり

**渡邊:**サイエンスは元来、物事を分析的に解釈するものですが、西洋哲学的なサイエンスというのは切り刻んだものを

もう一度統合して一つのものを組み上げるということを行います。現在、物事を統合的に考える人がいなくなりましたね。

あるときポストコロナがどういう時代になるかと訊ねられたことがあります。「地域主義」と答えたのですが、地域が独立して生活していけるようなコアをたくさんつくる。地震や津波で半分潰れても残った半分で再生できるような仕組みを考えるとといった意味です。それが本当のリスク対策だと思えます。

人間も自然界の構成要素のひとつなのだから、自然界から制約を受けざるを得ないということを理解すべきなのではないでしょうか。そのあたりをもっと謙虚に受け入れるべきだと思います。

**大野:**自然と共に生きることは、本当に大切なことだと思います。都会にいと何事も人々が暮らしやすいように変化していきませんが、本来は人も生物の一種として自然の中で生かされているものです。自然と共存していくためには地域ごとのコミュニティを築き上げていくという考えには大いに共感できます。

**渡邊:**以前、新潟県の佐渡市で有機農法の田んぼを見せてもらったのですが、たくさんのどじょうやヤゴが羽化してトンボになるのを見ました。そのとき「こういう景色、何十年も見てなかったな」と感慨深いものがありました。

**大野:**山形県に知り合いの農家さんがいて田んぼを耕すなどのお手伝いをするのですが、そこに行くと「土地が生きている」と感じます。そういった感覚は都会に住んでいるとなかなか感じることはできません。

## 農業を魅力的な職業へ

**渡邊:**今回の著書に「元気な人は病気にならない」といったことを書いたのですが、稲も同じく元気に育てば虫が付かないという仮説を立てています。また、「有機玄米」という言葉を「自然共生栽培玄米」と言い替えようと画策しているのですが全然広まりません(笑)。有機のほうが分かりやすいのですが、ある程度農薬を使ったりすれば結局自然の土壌ではありません。

松尾さんにお聞きしたいのですが、今の日本の米の問題点、日本人の米の自給率など、これからどうしていくべきだと考えていますか？

**松尾:**日本の農地の約半分が水田です。それをどう維持していくのが重要な問題だと考えています。緊急な課題は米農家の担い手の問題です。実際に起こっていることは、やれる人のところに土地が集まって大規模化しているのですが、その人たちもいくらでも受け入れられる訳ではありません。そういった人たちを私たちがどのようにサポートしていけるかですね。

もうひとつは、米の付加価値を高めることだと考えています。棚田を例に挙げると、大規模水田農業とは異なり、オーナー制度などを利用して自分の棚田を持ったり、身近な農業の在り方を感じたりすることができます。

いずれにしても、担い手がいないという課題は、受け継ぎたいと思うような魅力的な職業に成り得ていないのだと思うので、資本主義の世の中でどう成り立たせるのかという問題を考えていかななくてはならないのだろうと思います。

**渡邊:**それは国家的な政策として展開してく領域ですよ。松尾さん自身はそこまで考えていらっしゃるのですか？

**松尾:**大規模化を支援していく方法も、人口が減り米の消費量が減っている中で違う作物に転換していくということも政策として支援する必要もあるでしょう。土地の特徴にもよりますが、「稼いでいく」という観点から違う品目に変えていくということも必要な選択肢だと感じています。一方で、日本の土地に合ったものが米だったという現状を踏まえると、いかに水田を守っていけるのかという課題もあります。

**渡邊:**米の機能性からみても、食べるのが健康に直結します。今以上に米の消費量上げるためのアイデアが必要になってきますね。そのあたりについてビジョンは何かありますか？

**大野:**帰国するたび日本人の米離れを感じます。米以外の選択肢が溢れている中で、米を選んで食べるというのはとても難しいですよ。でも、コロナのこともあって改めて「健康」について考えるきっかけができた中で、米を食べることの良さ、あとは人間にとって「美味しい」と感じることはとても大切なので、実際に食べて体感して欲しいです。私は健康に良いものは心にも「美味しい」と感じると信じています。

**渡邊:**手をかけて作られた米は本当に美味しいですよ。



松尾真奈さん

様々な選択肢があることもそうですが、現代人は「本当の米のおいしさ」を知るチャンスが少なくなっているのかも知れませんね。

ここ数年、様々なものが値上がりしていますが、洋風の食事ではなく、玄米と味噌汁に変えれば半分の値段で食べられます。玄米には必要な栄養素のほとんどが含まれているし、尚且つ健康に良いのですから。

**大野:**自然栽培のお米は一般的なお米に比べると割高ですが、玄米と味噌汁で満足できるようになればコストパフォーマンスは抜群に良いですよ。

**渡邊:**最近おにぎり専門店が流行っていますが、ある店を覗いてみたら玄米のおにぎりが真っ先に売り切れていました。ということは、玄米の良さに気付いている人が大勢いるということです。一週間もすれば便通も肌ツヤも良くなりますからね。大野さんのような人が玄米の良さを発信するのはとても必要なことだと思います。

## 高騰する医療費と米価

**渡邊:**日本の米価が急激に落ちてしまったのは、補助金政策が良くなかったのだと感じています。所得に対する補填的な補助ではダメなのです。1俵1万円で農協に米を納める一般的な農家もあれば、自然栽培にこだわって手間暇かけた米を3万円、中には5万円といった価格帯で売っている農家もあります。かなり高いですが、美味しければ買う人がいるんです。米市場を統制して安い米を提供しようとしたのが問題だったのかも知れませんね。

医療費にも同じことが言えます。今までは一律だったものが、こんなに医療費が高額になると財政破綻が近く、



大野南香さん

昨年4月に鴨下一郎さん(※2)が自費診療を盛んにする目的で「自由診療推進協議会」を設立しました。1年経って集会有るというので参加費を見たら20万円と書いてあったので参加しませんでした。何というかアメリカ型になってきたというか、所得格差の枠の中での暮らし方が日本にも定着し始めているのかなと感じています。

松尾さんは、日本人に米を食べてもらうためのアイデアやヴィジョンをどのように考えていますか？

**松尾:**先述した学生時代の山村留学のとき、現地の多くの人たちが玄米を食べていました。土地に根差した暮らしを求めて移住して来た人がいたり、玄米と自分で育てた野菜で豊かな暮らしをしている人がいるのを目の当たりにして「生きてる」という感じがして良いなと思いました。

この場合、その土地で上手い循環があるのだと思うのですが、都会で働くとなると自然と一体化した暮らしは難しいです。ただ、現場に足を運ぶという経験が「食べ物ってこうなんだ、自分の体ってこう感じるんだ、生きてるってこうだったんだ」といったことに気づくことのできる可能性が農業にはあると思っています。新しいことを始めるなら、そういった土地で出会いの場を作っていきたいと思っています。

**渡邊:**<sup>さいきただす</sup>佐伯矩先生(※3)が「人も国も食の上に立つ」と言っていました。中国や東南アジアでも米を食べる人口が増えてきて、「インディカ米よりジャポニカ米が食べたい」という人もいるのですから、この際日本米の作り方をどんどん教えてあげて、どの国でも食べれるように広めていけば良いのではないかと思います。とはいえ、土壌と水が違うので日本で作ったもののようには美味しい米になるかは分かりません。

日本でも大量に作っている米が美味しいとは限りませんが、手間暇かけて丁寧に作られた米の値段に大きな差が

生じるのも仕方がないのかなと思います。そういった自然栽培の米を実際に食べてもらわないと分からないですよ。頭で考えるのではなく自分で体験して感じることだと思うので、国としても生産者と消費者が繋がれる場を作るなどの政策を出して欲しいですね。

## 玄米の国際化とビジネス

**渡邊:**大野さんは大学院を修了された後もデンマークで勉強を続けながら玄米を広める活動をされるのですよね。どのようなことをしているのですか？

**大野:**海外には玄米という存在自体を知らない人がたくさんいます。日本食というと寿司やラーメンを想像する人が多い中、少しでも玄米を知って欲しくて「おにぎりワークショップ」を開催しています。日本の味に近づきたいので、デンマークに戻り圧力鍋を使って米を炊き、丁寧に握って食べてもらうのですが、彼らが「こんなに美味しいんだ！」と言ってくれる度に「今まで米に出会ったことがないだけなんだ」と感じています。

しばらくはデンマークで日本食を発信して、彼らの反応から学んだ気づきを日本に還元できたらと思っています。

**松尾:**様々な企業や業界の人たちがいる中で国がどう旗を振るかの判断は難しいところですが、玄米を食べることで人々が健康になるなら、農水省は役割を終えて、やがてなくなることもあるかも知れませんね。結局「何のために」というのが本質的なところなのでしょうね。

**渡邊:**その通りですね。「なんのために生きるのか」を今一度考えてみると良いかも知れません。そのときに「自然界全体のことを考えて、もう少し慎ましく生きてみよう」という流れになってくれたら良いですね。これからは医療の現場も大きく変わって、予防が主体となっていくかも知れません。

大野さんはこれからビジネスをしたいとお考えですか？それとも、さらにネットワークを構築し、厚労省などと連携して普及プロジェクトを立ち上げたいといったことを考えているのですか？

**大野:**何事も自然の流れに任せています。私自身まだまだ知識が乏しいですし、省庁がどんな仕事をしているのかも理解できていません。その中で「この仕事がしたい」と思う

よりも、人との繋がりの中で自分ができることをやらせていただくという気持ちでいます。

**渡邊:** 清らかな心で正しく生きている人はお金に縁がないかもしれないね(笑)。

**大野:** お金は社会で生きていくためには必要不可欠なものですよね。今の自分のヴィジョンと大学の方向性が合っていることから、今はデンマークで過ごすほうが私の考えていることが実現しやすいのかなと考えています。もちろん、その後は帰国して日本の食を下支えしたいと思っています。

## おわりに

**渡邊:** 今回の鼎談で異業種の人と話をしてみていかがでしたか？今後の展開、方向性などがあれば教えてください。

**松尾:** 2013年に入省して11年経つのですが、玄米に特に関心を抱いていたのがその頃でした。渡邊先生が仰っていたように、「何のために生きるのか」まで行き着かないと総合的な考えやリーダーシップを発揮するのは難しいと思います。お金はあるけれども何に還元したら良いのか分からない人も感じるようで、様々な連携をしながら前に進んでいきたいと思っています。

大野さんのような方に久しぶりにお会いしました。そして大野さんが感じていることにとっても共感を覚えました。日本の文化や玄米の美味しさって、海外にいるとより強く感じられるのだと思います。玄米と味噌汁を食べて、経済的にも豊かに生きる道はあると思うので、そう考える人が増えたら良いですね。今日はそんな「原点」に気づかせてもらえた感じがしています。

**大野:** 先ほど「なんのために生きるのか」という話がありましたが、私は私の中で一生をかけて追求していくものというのが分かっている、それが「食」なのです。情熱を持って続けていることが幸せなので、お金のためにその想いを塞いで生きることは私にとっては死んでいるようなもの。今は若くて動けるという環境下にいるので、海外との架け橋としての役割も担っていきたいです。

**渡邊:** 『玄米のエビデンス』を出版してから約10年経ちますが、その間に大野さんや松尾さんのような女性が現れて

きたことを感慨深く思います。大きな「時の流れ」を感じますね。800年ごとに東洋文明と西洋文明が入れ替わるとい説を唱えた人がいますが、分割より統合、男性優位から女性優位という時代が到来しているのかも知れませんね。

今年『II』を出版しましたが、未だに玄米に対する世間の認識が上がったようには感じられません。

女性と男性は感覚も違うし受け止め方も違うので面白いです。私は84歳になりますが、玄米を食べている人は感情が穏やかだったり依存症が起きにくいということがわかってきているので、今年中には『玄米のエビデンスIII』の執筆に取りかかりたいなと思っています。10年後には玄米を食べる人たちが増えていると良いですね。

**大野:** 今日こうしてお会いできたのも何かのご縁ですし、必ず意味があると思っています。お二人ともそれぞれの分野で活躍されていて、私は私なりの想いを持って活動している。そこには「食を通して良い未来をつかっていきたい」という同じヴィジョンがありますよね。情熱を持って生きていれば何か起こると信じています。

**渡邊:** それだけの熱い想いを持っていれば様々な協力者が現れ、今以上に良い流れが生まれると思います。皆さん本日はどうもありがとうございました。

※1: 一般的な食品に比べて非常に栄養価が高い、栄養バランスに優れる、もしくは特定の健康成分が多く含まれており、健康の保持増進に役立つとされる食品のことを指すマーケティング用語

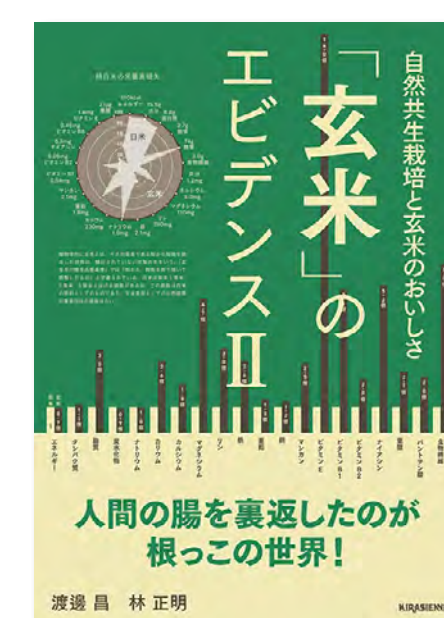
※2: 政治家、医師、医学博士。自由民主党所属の元衆議院議員(9期)。内閣官房参与

※3: 1876~1959年。栄養学者、医師。医学博士。栄養学の創始者、「栄養学の父」と称される

## INFOMATION

**玄米のエビデンスII**  
自然共生栽培と玄米のおいしさ  
渡邊昌・林正明(著) / キラジェンヌ  
1,870円(税込)

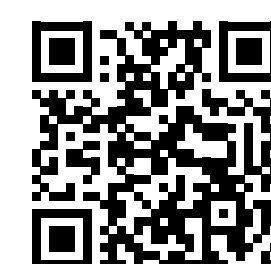
全国の書店または通販サイトなどで  
お求めください。



まつお まな  
千葉県農林水産部 販売輸出戦略課。霞ヶ関ばたけ代表。

おおの みなか  
東京大学医学部健康総合科学科卒業デンマーコペンハーゲン大学院在学。  
ナチュラルフードブランド「Minaka」代表。ジャパンエナジー  
フード株式会社取締役。マクロビオティック クッキングスクール  
リマベーシックII修了。

[https://www.instagram.com/minaka\\_official/](https://www.instagram.com/minaka_official/)



# MACROBIOTIC

Summer 2024

## Journal

コラム	提言	木野 正人	02
特集	『玄米のエビデンスII』出版記念鼎談 <b>お米の未来</b> 渡邊 昌／松尾 真奈／大野 南香	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68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5回   吉度 ちはる	編集部	12
料理	陰陽のことわりを調理に生かす <b>実践食養調理</b> 最終回   小豆かぼちゃ／小豆昆布	森 騰廣	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5回   たなこころ	編集部	22
医療	<b>正食医学所感</b> vol.5 見えるものと見えないもの	磯貝 昌寛	26
医療	<b>日本人の食と靈性</b> 第5回   第7号食の効果	渡邊 昌	28
農業	<b>マクロビオティックと農</b> 第5回   八百屋と農に取り組む	嘉村 英明	30
教育	<b>はじめ塾レポート</b> vol.5 夏期の日課	和田 正宏	32
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31回: 中年期 ⑯	ナビゲーター: 高桑智雄	34
論考	<b>ケルト文化とマクロビオティック</b>	野口 結加	36
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	平戸 育子／中田 はる	38
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4回   健全な食事のとり方	細川 順讚	40
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5回   パリ	野田 清美	42
BIZ	<b>マクロビオティックの仕事</b> vol.4	大島 吉騎	44
情報	意識を変える「食」を学ぶ <b>教室めぐり</b> 第5回   リトリート テーブル	編集部	46
随想	自然との調和に生きる <b>里山暮らしの愉しみ</b> vol.5   地球という家	山賀 克巳	48

# 無知なる自分を知るひと時 — Café de Ignoramus



## 第68回「三位一体の栄養学」

マクロビオティック ジャーナル 編集長 高桑 智雄

紅麴が問題になっている。真相はいまだ分からないが、そもそもの「発酵」の意義を考えるよい機会だったと思う。

発酵とは、現代の目に見える物質にフォーカスする栄養学では捉えきれない現象である。なぜなら発酵とは目に見えない空間と物質の相互作用による現象で、物質と身体の関係を考える既存の栄養学ではなく、空間と身体を考える「空間栄養学」の分野になるからである。

もっとも、その「空間栄養学」という概念はまだ現代にはない。かろうじて「時間栄養学」という分野は、早稲田大学理工学術院の柴田重信教授によって提唱されているが、それはあくまで「体内時計」という変化する身体と食物の関係に注視しているだけで、時間(季節)によって変化する食物という観点があるわけではない。

発酵食品とは、常にその空間と時間によって変化し続ける食物である。そしてその発酵食品は、その時空に住む人が、その時空の変化に同期できるようにするアダプターなのである。

だから基本、その空間に同居する人にとって有効なのであって、普遍的な栄養素として万人に有効ということではないのである。それは発酵食品が、さまざまな地域に独自

に発展するゆえんでもある。

今回の紅麴の問題で、発酵食品を環境から独立した物質として固定化し、万人向けに普遍化することへの大きな疑問が呈されたのではないだろうか。

しかし、実はそれは発酵食品だけでなく、食品全般に言えることなのである。食物を独立した物質や栄養と考えるのではなく、「環境(時空間)」と「食物」と「人」という三位一体の栄養観(つまりマクロビオティック)が必要な時代となっている。

玄米一つとっても、その分析的栄養価だけで論じる時代ではなく、その玄米が育つ土や水、空気といった環境全体として食べ物を捉える「時空の栄養学」の発展が、とにかく望まれているのである。

「子」である人を育てるのは、「父」である環境である。そしてその父と子を繋げるのが「聖霊」である食物なのだ。

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





マクロビオティックを生きる

# まкруびと

第5回 | 吉度 ちはる Yoshido Chiharu

取材・文／篠崎 由貴子 タイトル写真／畑中 美亜子

食養料理教室を主宰し、フリーの編集者として様々な書籍の出版に携わる傍ら、千葉県鴨川市で里山リトリート「土の宿 かんべ」の運営スタッフとして活動している吉度ちはるさんは、マクロビオティックを実践し始めて40年ほどが経つという。今回は、母としての悩みや葛藤を通して得た気づき、多くの人々との出会いを経て「生涯の仕事を見つけた」と話す吉度さんの想い、これからの活動などについてお話をお聞きした。

## 大家族の中で過ごした幼少期

静岡県沼津市で生まれ育った吉度さんは、11人という大家族の中で幼少期を過ごした。両親や姉、祖父母、親戚との生活は毎日がとても賑やかで、近所の人も頻りに訪れる環境だったという。

「一番年下だったので、皆から愛情を注いでもらっていたと思います。おばあちゃん子だったこともあって小さな頃から好きなものを好きなだけ食べていました。それらのほとんどが『甘いもの』。家の向かいの駄菓子屋さんには

毎日のように通っていましたし、親戚が務める菓子製造会社のチョコレートやクッキーなどを頻りに食べていました。

海と山に囲まれた温暖な地域だったこともあり、新鮮な食材も身近にありましたが、あまり手を付けることはなかったですね。お米も得意ではなかったもので、白米を少しに魚やほんの少しの副菜をいただく程度で、主食はお菓子といった感じでした。

不思議に思っていたのですが、姉は私と違って甘いものをほとんど口にせず、大人と同じ食事を当たり前のように食べていました。子どもながらに『なぜこんなにも違うのだろう?』と思ったことを覚えています。」

小学校に通い始める頃には、偏食が少しずつ影を潜めていったそうだ。そのきっかけのひとつが学校給食だったという。

「最初は少し抵抗がありましたが、食べてみたら美味しかったんです。栄養士さんが一人でも多くの子どもたちが美味しく食べれるよう手を尽くしてくれていたのでしょう。今では考えられないことですが、揚げものにかけるソース

まで手づくりしていると知って驚きました。どうやって作るのか聞きたいと思ったくらいでしたから。

色々なものを食べられるようになったのは良いことでしたが、その頃から発熱、肩こり、腰痛、車酔いなどを頻繁に繰り返していました。遠足や運動会の翌日には必ずといっていいほど体調を崩していたし、朝礼で倒れることもしばしば…。高学年になってからは生理の痛みにも耐えきれず、意識を失って担架で保健室に運ばれることもありました。大量に薬を飲んでいたので、健康とはほど遠い思春期でしたね。それでも明るく前向きに過ごせたのは祖母のお陰です。何をしても褒めてくれて、私の良いところを伝えてくれたので、自然と自己肯定感が高まっていったのだと思います。

様々な不調は大学生になっても続いていましたが、その頃にはそれらの症状が自身の中で『当たり前』なものになっていました。誰もが日常的に体感しているものと思っていたのですが、姉に何気なく話したとき、『肩こりとか腰痛とか、普通ないけど』と言われてとても驚きました。姉は生理痛もそれほど酷くなく、それ以外の不調は感じないと言うのです。これらの様々な違いは後にマクロビオティックを実践したことで腑に落ちるものとなったのですが、当時は謎が深まるばかりでした。」

## 食生活を見直すきっかけ

大学生になると、小さな頃から夢を描いていたニュースキャスターになりたいという想いがより強くなったそう。

「刻々と変化する状況に臨機応変に対応する職業に惹かれたのだと思います。子どもの頃からじっとしているのが苦手で、外で走り回ったりその場にあるもので新しい遊び



社員編集者の頃



夫と長男と一緒に

を見つけ出すことが好きだったことが影響しているのかもしれない。数多あるテレビ局の中でも、私が入社したいと思えたのは1局だけでした。今思えば、とても強気ですね。私なりに努力はしましたが、結果は不採用でした。

さて、どうしたものか…と思ったとき、知人から紹介されたのが様々な出版物を手がける『主婦と生活社』の編集という職でした。妊娠・出産・育児関連の部署に配属されたのですが、何より本を読むことが苦手だったので最初は不安しかありませんでした。とはいえ『書く』ことは好きだったので、気持ちを切り替えて前向きに取り組むうち、少しずつ読書が好きになり、様々な物事が好転して仕事が楽しいと思えるようになりました。」

料理関連の部署に異動になってすぐに結婚。そして3年後に第一子を妊娠。担当した本の著者の管理栄養士に伝えたところ、マクロビオティックに近い食事を勧められたのだが、当時の自身の食事とあまりにかけ離れていたため実践には至らなかったそう。それどころか「今のうちに食べたいものを食べておかなければ」という感情にかられ、様々な飲食店を訪ねては食欲を満たす毎日だったという。その影響もあってか、生後1ヵ月頃から長男の体に発疹が現れ始めた。

「最初は乳児湿疹だと思っていたのですが、いつまで経っても治らないので様々な民間療法を試したり、除去食について学び始めました。仕事柄、自然育児を実践している人たちの話をたくさん聞いてきたので、私もできるだけ薬に頼りたくないと思っていたのです。色々手を尽くしたの



北海道で行なった『手当て法』講座

photo by Deco Nakajima

ですが、症状は治まるどころが酷くなる一方でした。あえて正直に話しますが、掻きむしって傷ついた皮膚から大量に出血するとシーツが真っ赤になってしまうので、泣きながら手袋をさせ、パジャマの袖口と縫いつけて掻けないようにしたこともあります。冷静とは程遠い状況でしたね。我が子の苦しみを代わってあげられない辛さは地獄そのものでした。このままでは社会復帰どころか生活が成り立たないと感じ、生後5カ月のときに一旦実家に戻ることにしたのです。」

その様子を見た親族たちは、すぐに長男を皮膚科に連れて行ったという。なんとか民間療法で治したいと思っていたが、心身ともに疲労していた吉度さんにはもはやどうすることもできなかった。

「全身にステロイドを塗られ、一晩経った頃には血塗れだった皮膚が嘘のようにキレイになっていました。生まれたての赤ちゃんのようだったのです。親族たちはとても喜んでいたのですが、私は心の中で『恐ろしい』と感じていました。薬を使い、痒みのない『天国』に居させることが正しい選択なのか否か…。夫婦で何度も話し合い、私たちの出した答えは、やはり『薬を使わない治療』でした。

その後、小児科にも特化した完全看護の病院に入院し、体に負担の少ない消毒液を使った入浴などを積極的に行ないました。とても衰弱していて母乳が消化できない腸になっていたのも特殊なミルクに切り替えるなどしたところ、1ヵ月ほど経った後には離乳食を口にできるまで回復しました。心の底から嬉しかったです。と同時に『母親である私の食生活が原因なのではないか』と思い始めました。」

## 恩師との出会い

長男の症状が落ち着き始めて第二子を授かったとき、「自分の食生活を見直して出産に挑みたい」と知人に話したところ、マクロビオティックを取り入れた助産院を紹介されたという。そこで出会ったのが、桜沢里真氏、大森一慧氏、吉成千江子氏らに師事した尾形妃樺怜さんだった。

「以前にも友人にマクロビオティックを勧められたことがあり、尾形先生を紹介してくれるという話があったのですが、様々な事情があって実現に至りませんでした。半年後に別の形でご縁が繋がったことは運命であり、必然だと感じましたね。そこからマクロビオティックの奥深い思想や哲学にのめりこんでいきました。先生は私の家の2つ先のバス停近くにお住まいで、自然食品店も営まれていたこともあり、足繁く通っては色々なことを相談するようになりました。数年後には先生を自宅に招いて料理教室を主催するようになり、ほどなくして私自身も初級クラスを担当することになったのです。当初、我が家の食事は除去食とほんの少しの魚、数品のマクロビオティック料理といった感じでしたが、一年後にはすべての食事が自然とマクロビオティックの考えに則ったものになっていました。」

尾形さんの元で学びを深めながら出産した第二子のアレルギー症状は膝裏程度、第三子に至ってはまったく現れず健やかに成長したという。

「尾形先生のアドバイスがなかったら、3人の子どもたちを無事に育てあげることではできなかったと思います。何事を



野草天ぶらの会



田中愛子さんと

も受け止めてくれる先生の懐の広さは今でも忘れることができません。また、子どもたちのことを考えてマクロビオティックの食事に切り替えたことを理解し、協力してくれた夫にも感謝しています。」

## 自主保育「大地の子」

料理教室には病気を抱えている人、家族の健康を願う人など様々な人たちが通っていたが、中でも子育て中の同世代のお母さんたちとは先生と生徒の枠を超えた「仲間」としての繋がりが生まれ、悩みを相談しあったそうだ。子どもたちが成長していく中で度々話題に上がったのは「幼稚園や保育園をどう選ぶか」。マクロビオティックや玄米菜食という言葉が今ほど周知されていなかった時代に、親の考えを理解し受け入れてくれる園を探すのは難しい時代だったのだ。あるとき、お母さんたちの会話を見聞きしていた尾形さんから吉度さんに一つの提案があったという。

「『マクロビオティックを取り入れた自主保育を始めてみては?』と勧められたのです。早速、教室を通じて知り合ったお母さんたちと話し合いを重ね、『大地の子』を立ち上げることにしました。自主保育といってもお子さんを預かって面倒を見るのではなく、定期的に皆で集まって子どもたちと一緒に様々な体験をする行事を考えたり、親同士が情報交換できる会を作ったという感じです。

近所に借りていた畑でお母さんたちが野菜の面倒を見ている傍らで、子どもたちは泥んこ遊び。その場で作った汁物と持ち寄ったマクロビオティックのお弁当やおやつを皆で食べるといったことは日常的に行なっていました。その他にも野草天ぷらの会や草餅の会、芋煮会など、子ども

たちも調理に参加できる行事も頻繁に開催していましたね。日常的に集まるのは3~4家族程度でしたが、年に2回行なうキャンプには30家族ほどが参加する大きな輪ができました。」

慈愛に満ちた表情を浮かべながら当時の様子を話す吉度さんには、子どもたちの溢れんばかりの笑顔、大地を駆け回る生き生きとした姿が鮮明に思い出されているようだった。

## 唯一無二の編集者として

子育てをしながらマクロビオティックの普及活動に勤む一方、フリーの編集者として数十冊もの書籍に携わってきた吉度さんが積極的に取り組んだのも、やはりマクロビオティック関連の本の出版だったという。尾形さんをはじめ、大森英櫻・一慧氏、田中愛子氏、山村慎一郎氏、中島デコ氏、平田優氏、岡部賢二氏など、実践者なら誰もが知る人たちが名を連ねているが、当時は世間に周知されていない人も多かったそうだ。

「様々な書籍の編集に関わるうち、『これからの人』を世に送り出したいと思う気持ちが強くなりました。当時は今ほどSNSが普及していなかったため、その人の魅力を知ってもらうためには本が今以上に必要不可欠なツールだったのです。読者により興味を持ってもらえるよう、著者の主催する講座に参加したり、料理教室に通って親睦を深めるなどは今でも日常的に行なっていますよ。そうした交流の中から想いを汲み取り、構成を練って一冊の本に仕上げる工程は、編集者の私にしか体感できない喜びであり、楽しみであり、常に新たな学びをもたらしてくれます。」



マイ田んぼで田植え。半農半編集者を目指して



『中島デコのサステナブルライフ』制作スタッフとデコさんを囲んで

編集を手がけた人たちとの縁は今でも続いているが、中でも20年来の友人である中島デコさん(ブラウズフィールド主宰)とは必然といえる出会いだったようだ。

「長男が『学校に行きたくない』と言ったとき、ホームエデュケーション(教育を学校に頼らない育て方)で育てることにしました。仲間のお母さんたちはマクロビオティックを実践していませんでしたが、誰もが明るく、自由な考えを持っていたので一緒に居ると楽しくて！『生き方はそれぞれでいいんだ』と感じる貴重な機会でした。

そんなある日、デコさんの元夫のエバレット・ブラウンさんから『ホームエデュケーションに興味がある』と連絡があり、初めてご夫婦にお会いしました。お互い人となりは知っていたものの、その場でマクロビオティックについて話すことはなかったのですが、一週間ほどしてから『ブラウズフィールドでライブイベントを開催するので、来ませんか？』とお電話をいただいて。訪ねてみたらとってもステキな場所で驚きました。デコさんの自由な生き方に共感し、すぐに意気投合して毎年のように子どもたちを連れて田植えや稲刈り、収穫祭などに参加するようになりました。」

吉度さんが「これからの人」と感じたのは言うまでもない。ほぼ出版経験のなかったデコさんを下支えし、5冊の本と3枚のDVDを制作。本年も『中島デコのサステナブルライフ(パルコ出版)』を出版したばかりだ。

## 進化し続ける先達に魅了され

様々な人たちとの繋がりが生まれる中、吉度さんにとって運命ともいえる新たな出会いがあった。食養料理・野草料理研究家の若杉ばあちゃんこと、若杉友子さんだ。

「8年ほど前、デコさんから『若杉さんを招いて講座をするので来てみませんか？』と声をかけていただき、初めてお会いすることになりました。講座前日のお食事会に漫画家のせきねゆきさんが参加していたこともあり、皆で談笑するうち『ばあちゃんは漫画本は出版してないですよ』『面白そう！読みたい！』という話になり、あれよあれよという間に編集を担当することになったのです。ばあちゃんはすでに売れっ子だったので、私でなくても編集したい人がいるのでは？と思ったのですが、そのときすでにたくさんのアイデアが頭の中に浮かんでいました。お互いに引き寄せの力が働いたのかもしれないね。」

東京と千葉で若杉さんの料理教室を主催する傍ら、京都で行なわれた長女の典加<sup>のりか</sup>さんが主宰する合宿に参加し、野草についての学びを深めながら「若杉ばあちゃんの食養相談室 食べ改めのススメ(若杉友子著・せきねゆき漫画/パルコ出版)」を出版。その後3冊の食養料理本を次々と作り、現在も若杉さんの集大成ともいえる野草レシピ本の制作を進めている最中だという。著名な人の編集に携わることはないだろうと話していた吉度さんに、どのような心境の変化があったのだろうか。

「若杉さんの書籍を読み返すうち、レシピが忠実に再現されていないことを知りました。特に分量ですね。まったく



若杉友子さん(左)長女の典加さん(右)と



京丹波での野草料理教室

photo by Kai Watanabe

書かれていなかったり、当時の編集者が作った分量が記載されていると聞き、『ばあちゃんが想いを込めた料理なのに…誰が読んでもわかる(作れる)本を出さなければ』と思ったのです。マクロビオティック的にはその人の体調によって分量を調整する必要がある場合がありますが、書籍の場合は読者が混乱してしまうので、ある程度の基準を設けることは大切です。

ばあちゃんは調味料を計りながら調理をしないので、計量カップに予め醤油を入れておいて、残った量から使った量を計るなどしていたのですが、そのうちばあちゃん自ら計量スプーンやカップを使ってくれるようになったんですよ。どんなに年齢を重ねても柔軟に対応しようという姿勢に惚れ惚れしました。私が今、様々な物事に楽しみながら取り組めるのは、若杉ばあちゃんというお手本がいるからです。」

## 何事も楽しむ

長きにわたりマクロビオティックの普及に努めてきた吉度さんには、時代の移り変わりの中で感じる想いがあるという。

「若い頃は『自分が読みたい本を作りたい』という自我の塊のような時期もありましたが、今はまったく違います。誰かの目に留まり、その人のお役に立てる本づくりができるようシフトアップしていきたい…。マクロビオティック関連の本づくりに多く携わってきたのは、『愛と平和の世界を作りたい』という想いがあるからです。

近年、ヴィーガンやベジタリアンといった言葉が一般的になりましたが、マクロビオティックとは大きく違う点が

あります。マクロビオティックには思想があり、哲学があり、その人の体調に合わせた食事の摂り方を学んで『健康で幸せに生きる』という考えがあります。これらを学び、自分で食べるものを選択することができれば自ずと心身が研ぎ澄まされ、より生きやすくなるのですが、多くの人が食べものに厳しい制限があるなどと誤解しているように感じます。おそらく時代背景や一時期ブーム化したことが影響しているのだと思うのですが…決してそうではないことを様々な形で発信していきたいですね。

そのためにも、まずは自分が楽しめなくては良い方向に進みません。自然の恵みに感謝して、楽しみながら料理をする。コミュニケーションを取りながら人間関係を構築し、著者の魅力を最大限に引き出した本を作る。これらは生涯をかけて続けていきたいミッションです。

デコさんが新刊の中で、私たち制作スタッフを『伴走者』と書いてくれているのですが、心から嬉しかったですね。様々な出会いから繋がったご縁を大切に、これからも私にできることを精一杯、楽しみながら歩み続けていきたいと思えます。」



土の宿 かんべ

近年は食養料理教室や編集の仕事以外にも、築210年の古民家を改修した「土の宿 かんべ」での様々な取り組みにも尽力しているそうだ。里山の清らかな風に吹かれながら農作業に勤しみ、とびきり新鮮な野菜や野草を使った料理を振る舞う吉度さんの姿が思い浮かぶ。自然の中で養われた豊かな感性で、これからも多くの人たちとの縁を結んでいくのだろう。



吉度ちはるの笑って歌って踊る毎日  
<https://ameblo.jp/huworisun/>

# 陰陽のこたわりを調理に生かす 実践食養調理

最終回 小豆かぼちゃ / 小豆昆布



小豆かぼちゃB(煮汁が少ない)



小豆昆布

「日本の糖尿病患者数は、生活習慣と社会環境の変化に伴って急速に増加している。糖尿病はひとたび発症すると治癒することはない(中略)今後も社会の高齢化にしたがって増大するものと考えられる。」(厚労省HPより)

脾臓と腎臓の不調から生じるといわれるこの生活習慣病は、食事と運動の適正化以外に予防する手立てがないのが現状だと言われています。厚労省の指導する「食事の適正化」はマクロビオティック生活法においても最も重要なポイントですが、今回ご紹介する小豆を使った食養料理は、この厄介な現代病に、一条の光を投じるものといえるでしょう。

マクロビオティック クッキングスクール リマ校長 森 騰廣

## 小豆かぼちゃ

あらかじめ洗っておいた小豆を鍋に入れ、おおよそ小豆の3倍量程度の水を入れて火にかけます①。沸騰してきたら蓋を取り、小豆の匂いの変化を確認します。

小豆からアク気のようなイヤな匂いが飛ぶまで蓋を開けたままにしておき、匂いがなくなったら蓋をして、さらに煮ていきます。小豆を煮る過程で通常の料理の場合では



①



②

灰汁を取り除くために煮汁を茹でこぼすこともありますが、マクロビオティックでは「一物全体」の考え方から、水が沸騰してきたら蓋を取り、匂いでその陰性エネルギーがやわらぐことを確認することを推奨しています。

途中、煮汁が少なくなり小豆が水面より上になってきた頃合いに、差し水を数回繰り返します②③。差し水を繰り返すことで(※注)豆が早く煮え、適切な煮上がりとなります。炊き始めから1時間程度経過したところで菜箸を刺して



③



⑥



④

⑤

**※注 【差し水】**

差し水は常温で大丈夫ですが、単に水を追加することだけでなく、陽(火・温)→陰(水・冷)→陽(火・温)→陰(水・冷)を繰り返すことで、豆も早く煮上り、適切な煮上がりとなります。これは日本刀の鋼の鍛造の場合などにも言えることで、陰陽を意識した日本人の特別なセンスとも言えそうです。

みるなどして小豆の柔らかさを確認し、煮上がり具合を確かめます④。小豆が十分に柔らかくなってきたところで塩を投入し⑤、煮上がった小豆に塩味がなじむまで弱火で煮ます。その後かぼちゃを投入し、さらにかぼちゃが柔らかくなるまで煮て出来上がりです⑥。

腎臓に問題がある人は、毎食少しずつ食べるとよいでしょう。利尿を促す必要のある場合には煮汁の多い方(A)を摂ることをお勧めしています(塩の量は減らします)。



小豆かぼちゃ A(煮汁が多い)

**材料(作りやすい量)**

- 小豆……1/2カップ  
(虫食い豆を取り除く)
- 水……適量
- 塩……小さじ1/2弱
- かぼちゃ(正味)……75~150g  
(2cm角に切る)

**作り方**

- ① 小豆を洗い小豆の量の3倍量の水を加え、中火にかける。
  - ② 鍋が沸いてきたら蓋を取り、小豆の生臭さが抜けるまで煮る。
  - ③ 生臭さが抜けたら蓋をして火を弱め、差し水を時々しながら柔らかくなるまで煮て、塩を加え、味がなじむまで煮る。
  - ④ かぼちゃを③に加え、さらにかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ※体質により煮汁の量、かぼちゃの量は異なります。目安としてA(煮汁の多い小豆かぼちゃ)、B(煮汁の少ない小豆かぼちゃ)に分けます。

## 小豆昆布

陰陽が変わってきますが、かぼちゃが入らない時は昆布を使った小豆昆布というものもあります。桜沢如一の時代は、陰性な体質が多かったため、昆布を使った陽性な小豆昆布が主流だったこともあるようです。



⑦



⑧



⑨

小豆の煮方は前ページの小豆かぼちゃ同様ですが、煮始めるときに乾燥したままの昆布も同時に投入します(昆布の形に決まりはありません)⑦。

小豆を煮る水が沸騰してきたら蓋を取り、アク気の匂いを確認します⑧。小豆の匂いの変化を感じとり、匂いがやわらぐまで蓋を開けたままにし、匂いがやわらいだら蓋をしてさらに煮ていきます⑨(このとき、昆布の匂いも立つので「小豆かぼちゃ」のときより分かりにくいかも知れません)。

差し水の方法も「小豆かぼちゃ」と同様で、小豆がやわらかく煮えたら塩を入れて、しばらく煮たら完成です⑩。



⑩

### 材料(作りやすい量)

小豆……1カップ  
昆布……5cm×20cm(1cm角に切る)  
塩……小さじ1/2～1  
水……適量

### 作り方

- ① 鍋に洗った小豆と昆布と3カップの水を入れて煮る。
- ② 沸騰してきたら弱火にして小豆が柔らかくなるまで煮る(途中、水分が少なくなってきたら水を加えて差し水をする)。
- ③ 塩を入れてしばらく煮たら出来上がり。

## 森校長の小豆あれこれ

### 小豆の効能

- マクロビオティックでは昔から東洋思想の観点から、小豆は腎臓・膀胱に問題を抱えている方への手当法と位置付けられています。
- 小豆に多く含まれるサポニンが利尿に有効であることは科学的に証明されています(あずき茶を飲んでみれば、すぐに感じる事ができるほどに明白なものです)。

### 伝 統

日本では昔から1日と15日は赤飯など小豆ごはんを食す日とされ、また、おめでたい日には小豆をいただくという伝統があります。これは常に負担をかけ続けて疲れた腎臓をリセットしてくれる意味なのでしょう。

### 食材の選び方

- 小豆は国産の有機JAS認証品もしくは農薬・化学肥料不使用のものを推奨しますが、手に入らない時は、減農薬のもの、国産のものを選びます。

- かぼちゃの旬は秋から冬にかけてですが、体調的にどうしても小豆かぼちゃが必要な方は、冷凍物を使うこともあります。

### その他

- 小豆料理は健康な人が毎日食べるようなものではありません。
- マクロビオティックでは海のもの(昆布)と山のもの(小豆)との陰陽に配慮した調理を心がけてください。
- 腎臓に問題を抱えていると感じている方は、かぼちゃの甘味とともに毎食少しずつ食べて腎臓を喜ばせてあげましょう。
- 利尿を促す必要のある場合には塩気を薄くするほうが適しています。
- 常備菜として保存する場合には冷蔵庫で4~5日を目安としてください。
- その他に小豆をつかった料理には「いとこ汁」(小豆の入った味噌汁)などがあります。

### 小豆と腎臓のカタチの相似性

編集部



「マクロビオティック手当法」のモノの見方のひとつに、野菜や穀物の形状と人体の臓器の形状の相似に関するものがあります。例えば気管や肺の症状には穴の開いた蓮根を用いる民間伝統療法的な手法を取り入れてきた歴史があります。もちろん「形状」に関して科学的な説明のなされているものではありませんが、古くから民間療法として信じられ、また実践されてきたものでもあります。今回の「小豆と腎臓」も同様で、小豆のもつ利尿

効果は医学的・栄養学的に証明されているものの、古くから信じられてきた形状の相似については謎のままなのです。

しかし、現在ではフラクタル(幾何学の一分野)や、トポロジー(位相幾何学)といった数学分野における研究も盛んとなり、極大の星雲宇宙の分布写真とタンパク質の電子顕微鏡写真のあまりにもそっくりな光景に対して、何らかの科学的説明が可能になってくる時代が訪れるのかも知れません。

もり たかひろ(マクロビオティック クッキングスクール リマ校長)  
20歳でマクロビオティックに出会い、その後日本CI協会の研修生として入社。研修生時代はCI従業員向けの昼食作りと料理教室運営を担当しながら、イブニングクラス(夜の部)で師範科(現アドバンスIIコース)まで修了。28歳でマクロビオティック料理の講師となり、同時に出張蕎麦打ち教室も始め、全国各地を飛び回りマクロビオティックと蕎麦打ちを教える。その後マクロビオティッククッキングスクール リマ講師を活動の軸とし、専任講師を経て現在に至る。  
<https://lima-cooking.com/>





お客様の笑顔のために

## プロフェッショナル メニュー

第5回 | たなこころ

取材・文 / 篠崎 由貴子

長野県岡谷市にある穀物菜食の店「たなこころ」は、JR岡谷駅から徒歩7分ほどの住宅街にある。オーナー兼シェフのおぐちみどり小口満土里さんは、マクロビオティックを実践して30年。パティシエとして10年間大手菓子メーカーに勤めた経験を持ち、彩り豊かで自然と笑顔になる料理が好評で、県外から足を運ばれるお客様も少なくないという。

### マクロビオティックとの出会いは一冊の本

おいしくて体にやさしい、人も地球も元気にする手料理を味わってもらいたいという想いから、やまとことばで「手のひら」を意味をする「たなこころ」を店名にしたと話す満土里さん。マクロビオティックと出会うきっかけになったのは、自然食品店でたまたま手にとった一冊の本だったそうだ。

「東城百合子さんの『自然療法(あなたと健康社)』を読み、興味本位から玄米菜食を取り入れた食生活に切り替えてみたのですが、しばらくすると驚くほど体が軽くなり、内面からエネルギーが漲っていることを実感できました。日常

的に感じていた頭痛や生理痛も影を潜め、何事にも前向きになり、気持ちが晴れやかになっていったのです。

ふと『肉や魚だけでなく砂糖も止めたらどんな変化があるんだろう?』と考えていた頃、オーサワジャパンの食材や調味料を求めてリマ東北沢店(現在は池尻大橋に移転)に足を運んだときに料理教室を開催していることを知りました。軽い気持ちで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たのですが、そのときに食べた玄米と味噌汁のおいしさと言ったら!『宝物を見つけた』と思いました。」

料理をきっかけにマクロビオティックの思想や哲学を深く知りたいと思うようになった満土里さんは、結婚を機に長野に移り住んでからもマクロビオティック料理とフランス料理の技術を融合させた「古民家レストランHaze(はぜ)」の平田優シェフや、磯貝昌寛氏(マクロビオティック和道主宰)、永井邑なか氏(ラ・コシナ・デ・ミナカ主宰)の元で学びを深めたそうだ。

### 心をこめたランチプレート

「たなこころ」の一番人気は何と言ってもランチプレート。色とりどりの野菜が盛られたプレートには旬の野菜はもちろん、乾物や豆類なども料理のアクセントとして用いられている。

「長野は新鮮な野菜や果物が豊富なので、四季を通して様々な食材を選びながら調理しています。『身土不二』の考えから米や野菜はできるだけ地元産の無農薬のもの仕入れているのですが、安全な畑で作られた野菜を届けてくれる農家さんの存在は何より心強いですね。近隣の農園まで足を運ぶこともあるのですが、どれをとっても新鮮で土の匂いや大地を感じることができます。

自然の恵みをたっぷり取り入れたランチプレートは、ごはんとは汁物の他、揚げ物、和え物、煮物などを中心に10品ほどを提供しています。出回る野菜の種類が少なくなる冬場は同じ野菜を使って様々な調理法でお出しすることが多いのですが、これらがお客様には好評のようで味つけや作り方を知りたいとおっしゃる方もいるんですよ。」

取材時のプレートに盛られた「大根餅」は、摺った大根と小麦粉、片栗粉と混ぜ合わせ、塩を加えて蒸したものを一口大に切り、仕上げにフライパンにかけて醤油を一回し。

時間をかけて蒸すことで驚くほど大根が甘くなり、醤油の香ばしい味つけがクセになるという。「切干大根と白菜の和えもの」は水で戻した切干大根をリンゴジュースでサッと煮て塩揉みした白菜を加え、梅酢で味を整えたもの。ほんのかな甘みと酸味があるので箸休めにピッタリだ。巧みな技術によって同じ食材を印象のまったく異なる一品に仕上げられるのは、プロの仕事ならではだろう。

『油揚げ・大根・人参・こんにゃくの煮物』は白醤油と塩で素材の味を楽しめる程度の味つけにし、味噌仕立てのソースをかけてお召し上がりいただきます。カボチャを蒸したものに青菜、豆腐、葛粉、味噌、塩を混ぜてオーブンで焼いた『豆腐のフリッタータ』には、トマトのやさしい甘味と酸味が感じられる自家製ケチャップを添えています。

この日の揚げものは3種。醤油とみりんで煮た車麩をパン粉をつけて揚げたもの、ジャガイモ・金時豆・重ね煮した野菜を春巻の皮で包んで揚げたもの、シイタケを擦り下ろしたニンニクとショウガ、醤油のタレに漬け、片栗粉をまぶして竜田揚げ風にしたものをお出ししました。揚げものは煮物とは対照的にごはんが進む味つけにすることが多いですね。春巻は下準備に時間がかかるのですが『他のお店では食べれない逸品』と言っていたことが多いです。

その他には、オーブンで焼いた長芋に醤油を塗ってエゴマの実と和えたもの、自家製塩麴に漬けた大根といぶりがっこの漬物を添えました。平田シェフ直伝の自家製甘酒ドレッシングはどんな野菜とも相性が良いので、一年を通してサラダに用いています。」

汁ものは数種類のキノコを乾燥させてとった出汁と昆布出汁を合わせたスープ。エノキ・大根・人参・レンズ豆といった様々な食感が楽しめるよう工夫されていた。味つけは

ほんの少しの塩だけ。ごはんの上にはヒジキの味噌漬けを添えるなどの心遣いも嬉しい。

『玄米だと少し重たくて…。かといって白米では物足りないし…』というお客様の声を受け、現在は五分搗き米にしています。お客様の中には高齢の方もいらっしゃいますし、夏場は特に玄米が食べにくく感じる場合がありますよね。以前は黒米を混ぜたものをお出ししていたこともありますが、甘酒ドレッシングを作ってみたら真っ黒になってしまったので止めました(笑)。

お味噌汁を提供したいのは山々なのですが、すべてを一人で調理しているので正直手が回らないのが現状です。大量に作って味が落ちたものを提供するわけにはいかないので、ならばと考えてひと工夫したスープをお出しするようにしています。」



ランチプレート(取材時)

## 笑顔溢れる憩いの場

五味をバランスよく感じることができ、食感の違いにも工夫を凝らしたメニューの数々。男性でも満足できるボリュームながら胃に負担がかからない料理が多いためか、家族連れやカップルの来店も多いという。

「ご近所さんたちで賑わうことも多いですが、近隣の市や県から来店してくださるお客様もいらっしゃいます。常連のお客様と話に花を咲かせたり、体調について相談されることもあるんですよ。

特にお子様連れのお母さんたちにとって『たなこころ』が憩いの場になっているようで、10品ほどのおかずから量とバランスを配慮してお出ししている『お子様ランチプレート』を『安心して食べさせることができる』と言ってくださるお客様が多いです。子どもたちが大きな口を開けてパクパク食べている様子を見ていると、生命力に溢れたエネルギーをもらっているなと感じますし、私まで自然と笑顔になります。」

お昼を過ぎてからはお茶とスイーツを楽しみに来店されるお客様も多いそうだ。

「今は白砂糖と乳製品を使わないカスタードプリンと自家製の甘酒を使ったプリンをメインに提供しています。中には開店と同時に来られてランチプレートを楽しみ、ゆっくり読書をされた後にスイーツを召し上がって帰られるお客



ゆったり過ごせる2階の座卓席には絵本やぬいぐるみも



ほんのり香る酸味と滋味深い甘味が人気の甘酒プリン

様もいらっしゃいます。私の作る料理がきっかけとなり、『自分時間』を楽しめる空間が提供できているのかな？と感じるたび『お店を始めて良かった』と思います。」

手のひらから伝わるエネルギーと、食べる人を想う気持ちこそがお料理をおいしくすると語る満土里さんが心がけていることとはどのようなものだろうか。

『一物全体』はもちろんのこと、『陰陽調和』に配慮した料理を提供するよう心がけています。一人ひとりのお客様の体調に合ったものをお出しするまではできませんが、無意識に『体が喜ぶ料理を食べたい』と思ってお店に足を運んでくれたら嬉しいです。ほんの少し日常の慌ただしさを忘れて、自分の心と体を癒す時間を楽しんでもらえることが何よりのやり甲斐になりますから…。

有難いことに、お弁当の注文も重なって猫の手も借りたいくらい忙しい日はアルバイトさんに手伝ってもらうこともあります。一度にたくさんの料理は作れないので、時間をかけたもの、当日調理するものなどを上手く組み合わせるなどの工夫は必要不可欠ですね。旬の食材と手仕事のコラボレーションを楽しみに来店いただけるよう、常に全体のメニュー構成をイメージしています。」

## 家族を想う気持ちが後押しに

オープンから6年目を迎える「たなこころ」だが、お店を始めたのには様々な出来事と心の葛藤があったそうだ。

「10年ほど前に夫の心臓に病気が見つかり、6年前には腎臓にも疾患があることがわかり重篤な状態になりました。

マクロビオティックと出会って以降、台所を預かる主婦として家族の健康を想って料理を作ってきたのに何故？と、さすがに落ち込みましたね。一時期はすべてに自信が持たなくなり、何をやる気力もなくなってしまっ…。『成人前の子どもや仕事ができなくなってしまった夫を支えられるのは私だけ。家族のために私にできることはなんだろう』と悩み考えた末、たどり着いた答えが『お店をオープンすること』でした。恩師の永井邑なかさんからのアドバイスや、ベジタリアンレストランで調理スタッフとして勤務していた経験が背中を押してくれたのだと思います。しばらくの間は焦りや不安から思うようにいかないこともありました。丁寧な仕事をしていけばいつかは誰かの心に届くと信じて続けるうち、多くのお客様が来店して下さるようになりました。本当に有難いことだと思っています。

お陰さまで、夫は接客や配膳ができるまで回復しました。皆さんの中にも、自分の限界を超えて物事に挑んでいる人がいらっしやると思います。少しでも体の不調を感じたら、『心』を聴いて欲しいですね。体と心が整っていなければ何もできませんから…」

## 新たな目標

家族やお客様の健康を安心・安全でおいしい料理で下支えしたいと話す満土里さんには、新たな目標があるそうだ。

「仕入れや仕込み、メニュー構成、調理までを一人で行なっているの少し慌ただしさを感じています。料理には作り手の『心』が現れるので、これからは味噌や醤油作りを再開したり、地域の人にマクロビオティックを知ってもらう交流



小口満土里さん(左)と永井邑なかさん(右)



お弁当は予約制。思わず笑顔になる彩り鮮やかなおかずが人気

の場を作るなど、私自身もリフレッシュできる機会ができたと思っています。

その他では、料理を提供する間に読んでいただけるマクロビオティックの知恵を盛り込んだ冊子も作りたいですね。お客様自身でできる健康チェックやワンポイントアドバイス、陰陽のお話などをわかりやすくお伝えし、今以上にマクロビオティックに興味を持つ人が増えてくれたら嬉しいです。」

夫婦二人三脚で営む温かさに満ちた「たなころ」は、お客様の健康を願い続けながら一歩ずつ進化を遂げようとしている。

※本記事の内容は2024年3月11日現在のものです。

### INFOMATION

住所:長野県岡谷市天竜町2-3-2

TEL:0266-23-4795

営業時間:11:30~16:00 (L.O.15:30)

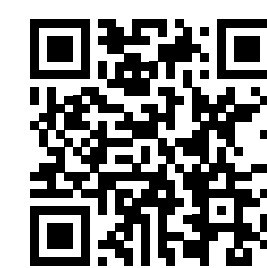
営業日:土・日

駐車場:店舗前に4~5台あり

その他、第2駐車場(岡谷市天竜町2-2-9)にも7台駐車可能

E-mail:tanakokoro6@gmail.com

※定休日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。



たなころ

<https://adzma.xsrv.jp/tanakokoro/>

おぐち みどり

東京都出身。長野県岡谷市在住。穀物菜食の店「たなころ」オーナー兼シェフ。マクロビオティック クッキングスクール リマ 中級(現:ベーシックII)コース修了。平田優氏、磯貝昌寛氏、永井邑なか氏らに師事し、マクロビオティックの学びを深める。小さい頃から料理好き、世話好き、音楽と踊ることが大好き。



# 正食医学所感

vol.5

見えるものと見えないもの

「マクロビオティック和道」主宰 磯貝 昌寛

photo by Adobe Stock

## 見えないものへの姿勢

命というものは本当に不思議なもので、理解を越えた能力もあるようです。前号でご紹介した、幕末の山形・鶴岡に生まれた長南年恵さんおさなみとしえの不思議な出来事は、今も地元で語り継がれているようです。没後100周年記念の際にはお祭りも催されたそうですから、地元の人々は彼女のその靈力に畏敬の念を抱いているのかもしれません。

地元の人々だけではありません。見えない力だからといって「無い」と否定するのではなく、論理的に理解できなくても、何か敬いの気持ちを抱く人は少なくないのではないのでしょうか。これは、人間の人間らしい特徴の一つではないかと思います。神を敬うという行為そのものが、見えない力への畏敬の態度です。不思議な何かの力を、「無い」とは否定しない態度こそ、逆に科学的ではないかとさえ思うのです。そもそも、この世界は暗黒物質(ダークマター)に囲まれていて、ほとんどのことが「わからない」「不明」なことばかりです。わかっているものは1割に満たないとも

言われています。年恵さんの不思議な出来事も、暗黒物質が少しずつ分かってきたら、私たちも理解できるようになるかもしれません。年恵さんだけではありません。世界各地で不思議な能力を持った人は少なくないようですから。

## 毛虫の不思議な話

18年ほど前、娘(長女)が2歳頃の話です。初夏の、ある晴れた日のことでした。長女と庭で遊んでいると、椿の木に無数の毛虫がついているのが目に留まりました。娘は毛虫が物珍しく、つかんで遊ぼうとします。かぶれて痒がるのもいい経験ではと思ったのですが、妻から「剪定して」と懇願されて、みっしりと毛虫のついた椿の枝を剪定したのです。当時は東京に住んでいたため、毛虫がびっしりと付いた木の枝を放置しておけば近所迷惑にもなりますから、大きな袋に入れて密封して、庭の一角に置いたのです。

娘としばらく遊んで、家の中に入ると、娘はすぐに昼寝をしてしまいました。私も休日だったので、娘の隣で横になっていました。そうしたら、眠っている娘が急に汗をかき出

して、暑がるのです。娘の額を触ると、ものすごい高熱です。先ほどまで外で元気に遊んでいたのがウソのようです。

当時、すでに私は食養指導をしていましたから、熱の出方が不思議で、何か違和感があったのです。発熱の食養指導も数多くしていましたが、娘の発熱が体の不調から来る熱ではないと感じたのです。そして、とっさに庭に出て、毛虫が無数に入った袋の封を空けていました。袋の中からいっきに熱い空気が外に出てきました。毛虫さん達もさぞ暑かったことでしょう。

すぐに家の中に戻って、娘の額を触ると何ともありません。平熱のようです。今度は、先ほどの高熱がウソのようです。

不思議なことがあるものです。初夏の暑い昼下がりに、袋に閉じ込められた毛虫さん達の「暑いよ～、暑いよ～」という声(波動)に娘が反応したのかもしれませんが。毛虫の声を娘が私に届けてくれたのかもしれませんが。

## 山川草木に宿る魂

さんせんそうもくしゅかいぶっしょう  
山川草木悉皆仏性という言葉があります。フランス語ではない仏語です。仏(ほとけ)の言葉です。この世に存在するもの全てに仏性・魂があるというのです。毛虫にももちろん、仏性・魂があるのです。人間だけに魂があるのではないのです。同じ人種の人にだけ魂があるのでもないし、同じ考えの人にだけ魂があるのでもないのです。山、川、草、木、だけはありません。その辺に落ちている石にも魂があるのです。



幼い娘は、私には聞こえなかった毛虫の声を私に届けてくれたのかもしれませんが。毛虫から発する暑い暑いというSOSを、娘の体が受信体になって受け取ったのかもしれませんが。量子力学のある分野では、想念にも波動があることが解っているそうです。その波動を認識できるかどうかの問題なのです。

日本の昔話にも、想念が波動を発しているような物語が少なくありません。庭にある石の下敷きになったカエルを助けたら、その家の娘の病気が治ったという物語もあります。猫を可愛がっていたら、その猫が自分の身代わりになって死んでくれたという物語もあります。ひと昔前までは、迷信として片付けられていた話が、科学の進歩で実証されるようになってきたのです。

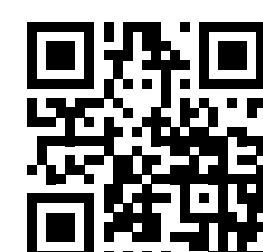
私たちの祈るという行為もまた同じです。祈ることで、周りの人たちや環境に影響を及ぼしているのです。祈りも立派な力であるのです。

目に見えないものと目に見えるものは、陰陽の関係です。目に見えないものを陰性と考えたと目に見えるものが陽性です。この陰陽の調和が大事です。見えるものは、見えないものによって支えられているのです。

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5回 | 第7号食の効果 渡邊 昌

2021年から、桜沢如一の誕生日(10月18日)を記念して、桜沢如一研究発表大会が開催されている。これまでは日本CI協会が主催していたが、今回初めて大阪の正食協会が主催者として加わった。当日は、故・勝又靖彦会長の夫人である勝又初枝氏の挨拶で幕を開けた。この講演会は池尻大橋のCI協会で行われた。

桜沢如一独自のマクロビオティックには、玄米を使った10段階の治療食がある。玄米は、エネルギー源であるデンプンに加え、約8%のタンパク質、数%の脂質、豊富なビタミン・ミネラル、腸内細菌を安定させる食物繊維、そしてダイエットや依存症の抑制にも効果的な $\gamma$ -オリザノールなど、多面的で複合的なシステムだ。桜沢式最高峰の7号食の効果と効能を、正食協会に65人の参加者に1週間試してもらった。

参加者は1週間、玄米と塩だけという超低タンパク低カロリー食を続けた。それでも、タンパク質、脂肪、グルコースの代謝によって肝機能は正常化した。7号玄米食は、エネルギー源900~1000kcal、たんぱく質23g、脂質5.5g(うち63%が不飽和脂肪酸)、食物繊維7.9g(うち86%が不溶性食物繊維)、 $\gamma$ -オリザノール55mgを含んでいた。平均毎日玄米ご飯551gとごま塩13.3gを食べたことになる。

食事療法終了時、43人(78%)が体が軽くなった、キレが良くなった、能率が良くなったなど体調が良くなったと感じ、9人(16%)はまだ弱いと感じ、3人(5%)は効果を感じな

かった。検査データの前後比較では、白血球数の減少、トリグリセリド、総コレステロール、HDLコレステロール、血清アミラーゼの減少がみられた。eGFRの低下( $p < 0.01$ )もみられた。便通の改善は玄米の良い効果であったが、塩分の多量摂取によるeGFRの低下には注意が必要であった。

上記の他、白血球数の減少は塩分多量摂取による抗炎症作用によるもの、MCVの減少は腎臓で産生されるエリスロポエチンという赤血球の産生を促進するホルモンが関係している可能性がある。血清アミラーゼの減少を含む血液検査データは、全身の代謝状態に何らかの影響を与えていることを示していた。全員便秘がなくなったことは食物繊維による腸内細菌の変化がある。便通の多い人ほど体調がよくなっていた。

腎臓に関しては、血圧は測定されていないが、塩分の摂りすぎは何らかの障害を引き起こした可能性がある。桜沢如一は高塩分の玄米食で結核を治したが、石塚左玄や日本総合医学会を創設した二木謙三のように、腎不全を患い、塩分を極力摂取しない食事療法もある。その人に合った、医学的基準に叶う食生活を送ることが肝要である。

7号食の意義は、「食事療法というよりもショック療法に近い」と考えるべきで、7号食は非常に塩分の高い食事療法であるため、実践しても1週間程度が適当であろう。

医療費の高騰に伴い、「食事療法のあり方を活性化させるべきである」という動きが起こっている。そのためには、

7号食プロジェクトで得られたようなエビデンス(科学的根拠)を蓄積し、世界に発信していき多くの人の賛同を得るのが大事だ。

## 沼田勇の食養生

私は53歳で重度の糖尿病になり、それを食事と運動でコントロールできてから栄養学を本格的に学び始めたのであるが、私の周りで糖尿病と診断される人は多く、名医にかかっても、失明したり、足壊疽<sup>えそ</sup>で切断する人、腎不全や心筋梗塞などになる人が絶えない。

私は食の重要性に感動して、国立がんセンターの疫学部長から東京農業大学に移って機能性食品の研究をしていたのであるが、そのような現状を憂い『糖尿病は薬なしで治せる(角川新書)』という小冊子を書いたところ30版をこえる重版となり、それが縁で糖尿病の一次予防を頼まれ国立健康栄養研究所の理事長になった。その時、栄養学の成立の歴史を調べ、栄養研究所と創立者の佐伯矩<sup>さいき ただす</sup>(※1)のことを知ったのである。そのころ食育基本法が成立し、食育ということを書いた石塚左玄<sup>いしづか さげん</sup>のことも知ったのである。石塚左玄は江戸時代の貝原益軒<sup>かいばらえきけん</sup>の思想を受け継いでいたこともわかった。貝原益軒は腹八分の原理を説いているが食養生の先駆者といえる。

現代の栄養学者や食品業界は、獣肉、動物脂肪、牛乳やバター、砂糖、香料、調味料を加え、調理技術を尽くしてできるだけおいしく、一口でもたくさん食べさせて欧米基準の栄養構成に近づけようとしている。その結果、人々の体位は著しく向上したが、細長型が多くなり、虫歯、仮性近視や近視、喘息やアレルギーなど多種多様な病気が増えている。また高蛋白質、高カロリーの食事は肥満をまねき、虚血性心疾患や脳血栓が著しく増えている。これは反食養論、反養生訓の食事や生き方からくる当然の結果である。

『弘明集<sup>くみょうしゅう</sup>(※2)』という本の中に「穀を食う者は智、草を食う者は痴、肉を食う者は悍、気を食う者は寿、世人そのことを知らず」とある。

一般に獐猛、残虐、狡猾、好戦的な弱肉強食の動物とされる肉食動物は孤棲的で、持久力はないが、短時間の疾走力とか攻撃力はすさまじい。孤棲的な生活のために繁殖力も弱く、絶滅の傾向にある。一方、草食動物は群棲的で、平和的であり、繁殖力も旺盛である。人はどちらにはいるのであろうか。左玄は人間の歯を見て、あごの形、噛むときの運動、腸の長さなどから「人間は穀物動物である」と喝破したのである。人間の成人の歯は門歯4本、犬歯4本、臼歯20本

である。人間の臼歯、小臼歯20本は穀物をこなすのに適している。この一万年間、人間の歯型は変わっていない。人間のみがこのように穀物と相性がよい。

日本人のもっとも普遍的な食事のパターンは主食と味噌汁、おかずに漬物、というものであった。このパターンは日本固有のものといえる。栄養学者の薦める献立をみると、タンパク質とか栄養素のバランスを重視し、牛乳やマヨネーズ、ケチャップを使って洋風のおかずにし、バラエティを持たせて食欲をそそろうとしている。そこに決定的にかけているのは「風土性」である。食養生では主食には玄米、おかずはその地域でとれた旬のもの、それを丸ごと食べるということが基本だ。

副食は食養生のうち、とくに治療を目的とする場合に重要になる。現代の食事療法は栄養成分表を片手に必要な栄養素を摂る、という発想であるが、食養生では陽性、陰性に基づいた食物の取り合わせであり、慣れれば簡単で解りやすい。原則的には陽性の病気には陰性の食物を摂り、陰性の病気には陽性の食物を摂るということになる。食品の陽性、陰性については次回にとりあげるが、ここでは日本総合医学会の中興の祖ともいえる沼田勇会長のエピソードを紹介したい。

沼田は第二次世界大戦のときに軍医として出征したが、敗戦後上海で引揚者の衛生を<sup>つかさど</sup>掌った。コレラの流行が始まったときに胃液を薄めないように食後にお茶や水を飲むことを禁止することで流行を食い止めた。これは後に沼田方式としてWHOにも採用された。

また、数多くの兵士と丸々1年の捕虜生活をしていた時にポプラやプラタナスをはじめ、600種を超える野草だけの生活をして、兵士の間から一人の病人も出さなかった。他の部隊は大変だったようで、前後するがシンガポールのイギリス軍の捕虜などは精神的にも大混乱をきたし、支離滅裂となった。沼田勇の食養生という自然と人間の関わり合い方を知っていてこそ実行できた成果だ。

※1:佐伯矩(1876年~1959年):栄養学者・医師・医学博士。日本の栄養学の創始者であり「栄養学の父」と称される

※2:弘明集(南朝梁の僧祐編518年の成立):中国における仏教と道教の二教間の論争に関する文章を集めた論書

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5回 | 八百屋と農に取り組む 嘉村 英明



## 農業を志した経緯

農業がしてみたくなり2010年の5月、東京の会社を退職し、まずは北九州で八百屋を営む実家を手伝うことにしました。農業を始めたいとはいっても、こだわり野菜を栽培してみたところで、作物が売れなければ生活が成り立つはずありません。八百屋になるつもりはなかったものの、当初は農業に対してもそうした程度の認識しかなかったのです。

ある日、八百屋の仕事で青果市場に初めて仕入れに行ったときのことで。市場に並ぶ様々な野菜を見ているうちに、農作物というものは生産者の作り方と想いによって、その姿も味もまったく違って来るものだとすることに気付いたのでした。そして、そのとき同時に「このままでは食が危ない」と、衝撃を受けたことを今でもはっきりと覚えています。

八百屋としての大切な仕事のひとつとして、毎日様々な生産者の作物を吟味し試食して確認をしているうちに、味が想像できないもの、美味しいものとそうでないものが分かるようになってきます。水やりのムラ、日照時間や日照量の違い、同じハウス内における同じ生産者でも同じ味にはならないこと。市場では見た目や大きさで箱ごとに選別をしたものが出荷されます。毎日注意深く見ていると生産者のお人柄までもが少しずつ分かってくるようになってくるものです。

選別の荒い人や厳しすぎる人、程よくやり過ぎない人などなど… 作物は作った人の想いがカタチとなって出荷されているのだということが理解できるようになってきます。

## 農法と作り手の想い

そこで、同年の11月から畑を始めてみることにしたのですが、一般に流通している野菜と自分の育てた野菜とでは味も姿も日持ちも違うということに気付くことができたのでした。その間、慣行農法、有機農法、自然農法、バイオダ



友人の描いた理想の村のイメージ『いしょくじゅうの環』

イナミック農法などの様々な農法を学ぶために約8年の歳月を費やすこととなりました。

いろいろな農家さんから様々な農法を見聞きし、その作物を実際に試食し、味や保存可能期間を検証してみたのでした。多くの農法の違いに触れるにつれて、様々な疑問が次々と生まれてきましたが、実践しているうちに少しずつ答えを見出すことが出来るようになってきました。

その経験から、肥料に頼って急いで育てるのではなく、農法に関係なく自然の時の流れに任せて育てられた作物は「腐らずに枯れていく」という、大切なことを学ぶことができました。そして、自然を感じとり作物の声を聴く、また土の声を聴くという、現代人の私たちが忘れ去ってしまった感覚こそが、農業に最も大切なことなのではないかと思うようになりました。



水はいったいどこから来るの？ 山の小川から滝に向かいみんなで探検

農家と消費者が繋がれば八百屋など必要がないと悩み続けた8年でした。今はそんな自分に感謝をし、八百屋として多くの人と作物、そしてご縁をつないでゆく決心をしたのでした。

## 味覚と思考の癖

かつての私は「ちょっとしたことにキレやすい性格」であったと思います。最近では他人から指摘されるようなことはありませんが、少し怒りっぽいところがあったと自覚しています。一例を挙げるならば、食事が期待していたほどの味ではなかったときなど、少々苛立っている自身を発見するといった具合です。このように自身を俯瞰して眺めると、自身の心の状態を味覚から知ることができることに、あるとき気が付いたのでした。

そのことに気付く以前は、健康に良いと言われる様々な



竹炭づくりの作業を見守る子どもたち

情報を調べ、実験的に試すことを繰り返していました。しかし、情報を頼りに健康法を追い求めるのではなく、自分の心や身体に聴いてみるのが一番であると思い至ることができました。

## 私にとってのマクロビオティック的農業

ある日、友人の田んぼで採れた緑米(古代米)で作ったお餅と、家で採れたお茶の葉で作った紅茶をいただく機会がありました。そのときふと、大切に育てられた作物の生育期間や様々な作業風景などを感じ取ることができたのでした。また、私の中に「作物への敬意」のような気持ちが湧き起こるのを感じていました。ゆっくり流れる時間の中で一口味わっただけで「おいしさ」以上の豊かさを受け取ることができたような気がしています。

人は物事の一側面である「便利さ」や「科学的エビデンス」ばかりに捉われがちですが、人が作物を育てるのではなく自然の秩序を感じとりながら、自然のあるがままを受け入れ、様々な側面で複雑に関係しながら補い合うように「陰陽」が織りなす宇宙の秩序の中で、成長していく作物の姿に寄り添いながら、作付けのタイミングを考慮したり、畑や田んぼの周辺環境を整えるといった最小限のことだけを許容する農業を、私は「マクロビオティック的農業」と呼びたいと考えています。

そして、こうした農業における「私の実験」は、大いなる喜びと共に今後も継続していくのだろうと思っています。

かむら ひであき

2004年佐賀大学大学院終了。ビッグバーン直前の初期宇宙について理論物理学を学ぶ。東京のスポーツ関係の会社へ就職。2010年5月に脱サラし、北九州市へ戻り家業である八百屋『嘉村商店』を手伝い始める。現在は農業も並行しながら『いしよくじゆうの環』の村を増やす活動をしている。高桑智雄氏の久留米教室でマクロビオティックを学ぶ。





# はじめ塾レポート

vol.5 夏期の日課

和田 正宏

はじめ塾では夏に出入り自由の1ヵ月間の夏期日課を西丹沢の寮で開催しています。毎年1ヵ月間フル参加の子も20~30人いますし、ワークショップやゲストの予定に合わせての部分参加の子達もたくさんいます。そんな夏期日課のご紹介をします。

この合宿は3泊4日の磯貝昌寛さんによる半断食から始まります。半断食を通じて、子どものうちから自分の身体と心を自らの感覚で感じ、よく知る体験をします。そして1ヵ月間の夏期日課を乗り越えるために身体を整えます。

毎日の日課は朝6時の起床から始まります。身支度後まず正坐をしてから、僕が子ども達との生活の中で感じたことや伝えたいことの話をしてします。この時間は「型にはまる」練習のようなもので、「型にはまることもできる」自由な生き方の練習です。より自由な人ほど型にはまることにストレスを感じないどころか、それを楽しむことすらできると考えています。

その後、みんなで手分けして生活している寮の掃除をしたり、朝食を作ります。食事には大まかなメニューはあるのですが、その都度食事作りの子達とその日の天候やみん

なの体調等を考えながらメニューの調整をします。掃除は自分の選んだ担当場所をするだけでなく、自分の場所が終わったらまだ掃除している場所を見つけ手伝いに行きます。自分のことだけで終わりにせず、周囲にも気を配り寮全体が綺麗になるまで、みんなで掃除をします。

朝食後、午前中にやりたいことを各自決めます。午前中は涼しいので中高生は宿題や勉強をする子も多いです。僕からの提案や子ども達からの提案をまず聞いてから、みんなでやりたいことを選びます。そうして、虫取りをしたり、ツリーハウスを作ったり、バスケットをしたり、宿題をしたりと仲間と思い思いに楽しく過ごします。

11時ぐらいになると、お昼ご飯を作り始めます。当番もなければ、特にアナウンスをするわけでもないのですが、始めると自然に何人かが集まって来てくれます。食事のご飯はお釜を薪で炊きます。毎食、1釜2~3升を2~3釜炊くのですが、小学生がひとりで炊いてくれることもよくあります。かつては、小一の女の子が毎食炊いてくれたこともありましたが、薪でのご飯炊きに憧れる子は多く、そんな子は2~3日続けてほぼ毎食ご飯を炊くので、すぐに一人で美味



しいご飯が炊けるようになります。普通は大人でもできないことですから、小学生の彼らはすごく大きな自信をつけます。

昼食後にも、午後何をするのか各自で決めます。午後は多くの子達が川へ遊びに行きます。滝に打たれたり、ダムを作ったり、魚などの生き物を捕ったり、川の上にかげられたブランコで遊んだりしながら、夏の酷暑で火照った体を谷川の流れてクールダウンさせます。みんな、この思い思いに川で遊ぶ時間が大好きです。川から戻ると、1時間程生活のための作業や夕食作りの時間があります。夕食作りや風呂焚き、それに使う薪作りや寮の環境整備、周辺道路の清掃等を手分けをして行います。夕食後は順番にお風呂に入っのんびりしたり、みんなでゲームをして、早く寝るようにしています。

また、夏期日課には10数人のゲストが寮にいらしてワークショップ等を行なってくださいます。ゲストは大学の先生やアーティスト、お坊さん、食養の先生等々多岐に渡りますが、どなたもその道の第一線でご活躍されている方ばかりです。そして、ワークショップ以上に子ども達に影響を与えてくださるのが、ゲストの皆さんと共にする食事や雑談の機会です。共に構えずに話をしている時ほど、ゲストの生の人柄に直に出会うからでしょう。

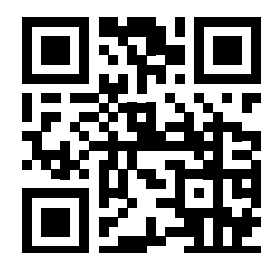
もう一つ付け加えると、この合宿では「自由」を大切にしています。しかし、この「自由」って言葉は曲者です。「自由」

と「好きにやる」(もう少し悪く言うと「好き勝手」)の違いは何でしょう？ 狡いかもしれませんが、僕はこの二つはほぼ同じだと考えています。その子の好きと感じる範囲の差による感じ方の違いくらいと考えています。好きの範囲がすごく狭く、自分のことくらいしか認識できない子ほど、周囲から見て自分勝手に感じる行動を取りがちです。逆に、好きの範囲が広い子ほど、周囲の子達やゲストの心地良さまで自分の好きの範囲に入るので、ストレスがないどころか悦びを感じながら周囲に気配りができるのです。好きの範囲が広がるほど、その子の選択肢はより増えて、結果としてより自由になっていきます。僕は「自由」は大切だけど、「好き」を広げて「自由」を更に広げることはより大切だと思います。そんな思いから子ども達の「好き」の範囲が広がるよう育つ環境や関係性を大切にしています。

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/>



資料で歴史を振り返る

# 桜沢如一の思想と生涯

第31回: 中年期 ⑬

ナビゲーター: 高桑智雄(桜沢如一資料室室長)



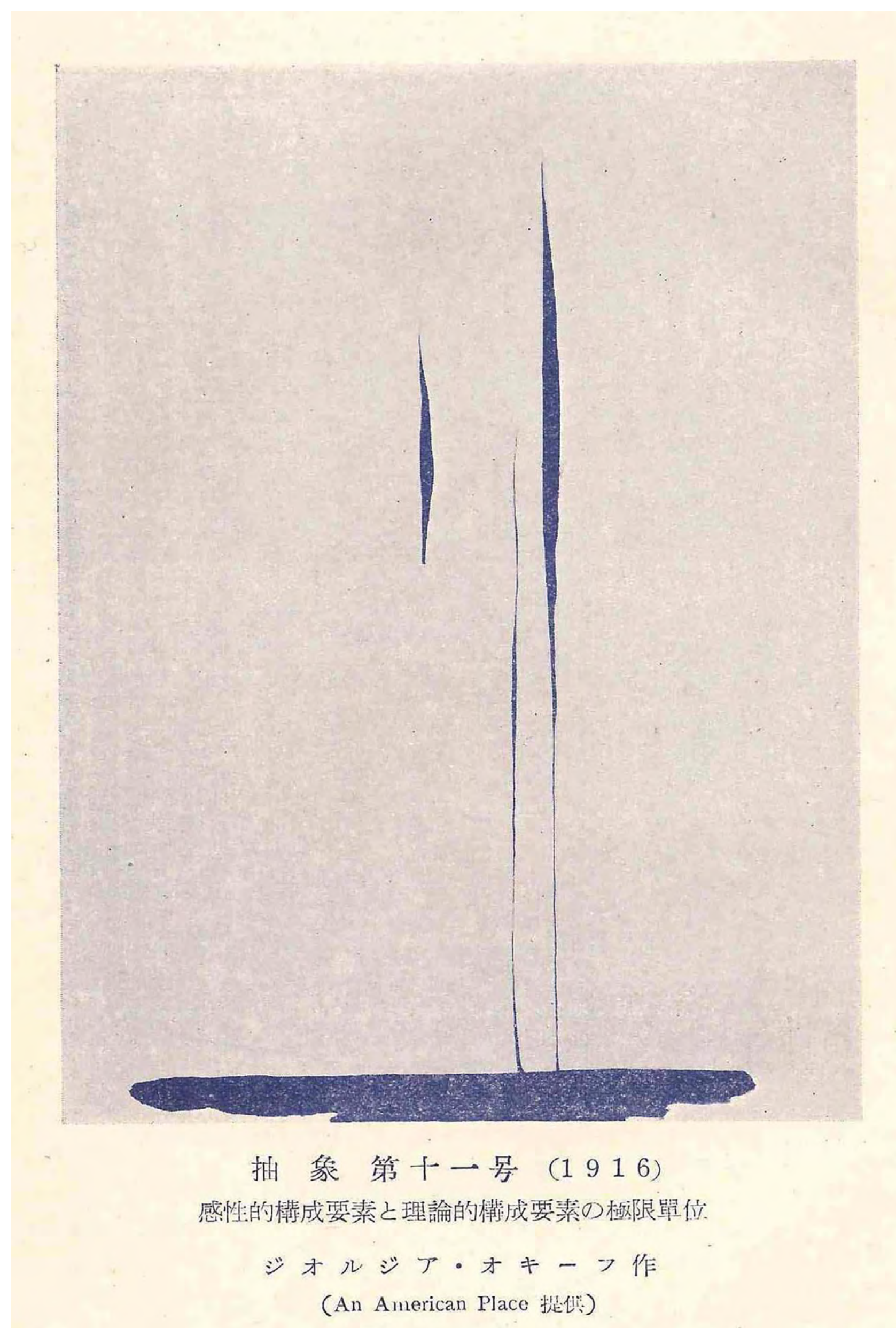
## ノースロップの『東洋と西洋の会合』との出会い

今回紹介する資料は、20世紀のアメリカを代表する女流画家であるジョージア・オキーフ(1887年～1986年)が描いた「抽象第十一号(1916)」という作品です。桜沢如一は、1947年(昭和22年)の末に、この作品を口絵にした本に出会うことによって、自身の宇宙論である「宇宙の秩序」を飛躍的にバージョンアップさせ、「七つの対数スパイラル図」「七つの法則」「人間の基本法」「判断力の七段階」と、桜沢思想の根幹を担う概念を次々に完成させていきます。

その本とは、アメリカの哲学者でありイエール大学教授のF.S.C ノースロップ(1893年～1992年)が書いた『東洋と西洋の会合』という80万語の大作で、当時の欧米の指導者階級でベストセラーとなり、進駐軍が「最重要の書」として推薦する本でした。

そして世界大戦の根本原因に、東西の文明の互いの不理解が根底にあると見て、その統合的宇宙観の完成を目指していた桜沢にとって、西洋の学者が自分たちの文明を更に高めるためには、東洋の文明を深く理解し取り入れることが必要だと力説するこの本に「人類の歴史はじまって以来、人間による『人間革命』と云う前古未曾有の設計書が出た!!!」と最大限の賛辞を送り、すぐにノースロップと連絡を取り合い日本語への翻訳を開始するのでした。そして約3年の歳月をかけて翻訳された『東洋と西洋の会合』は

1950年(昭和25年)10月に日の目を見ることになります。桜沢はノースロップの宇宙観を「宇宙を一つの大きな實體と見、そのヒロガリを連続性(一體全體性)と云い、



ソノ中のモノ(物質)をこの連続性(一體全體性)の分化相にすぎないと云う。この連続性の分化の相を見る能力をカシは、(a)感性的と、(b)論理的の二つに分ける。そして、この感性に感知されるものを『宇宙の感性的構成要素』と云い、理論的に認識されるモノを『宇宙の理論的構成要素』と云う」と解説します。そしてノースロップが、この二つの要素の単一性を象徴するものとして、この本の最初の口絵として掲げたこの絵に桜沢は大興奮をして、「これわ東洋精神、東洋哲學の最高の極致」「老子の『一、二を生じ、二、三を生じ…』の『二』のスガタなのである」と言わしめました。

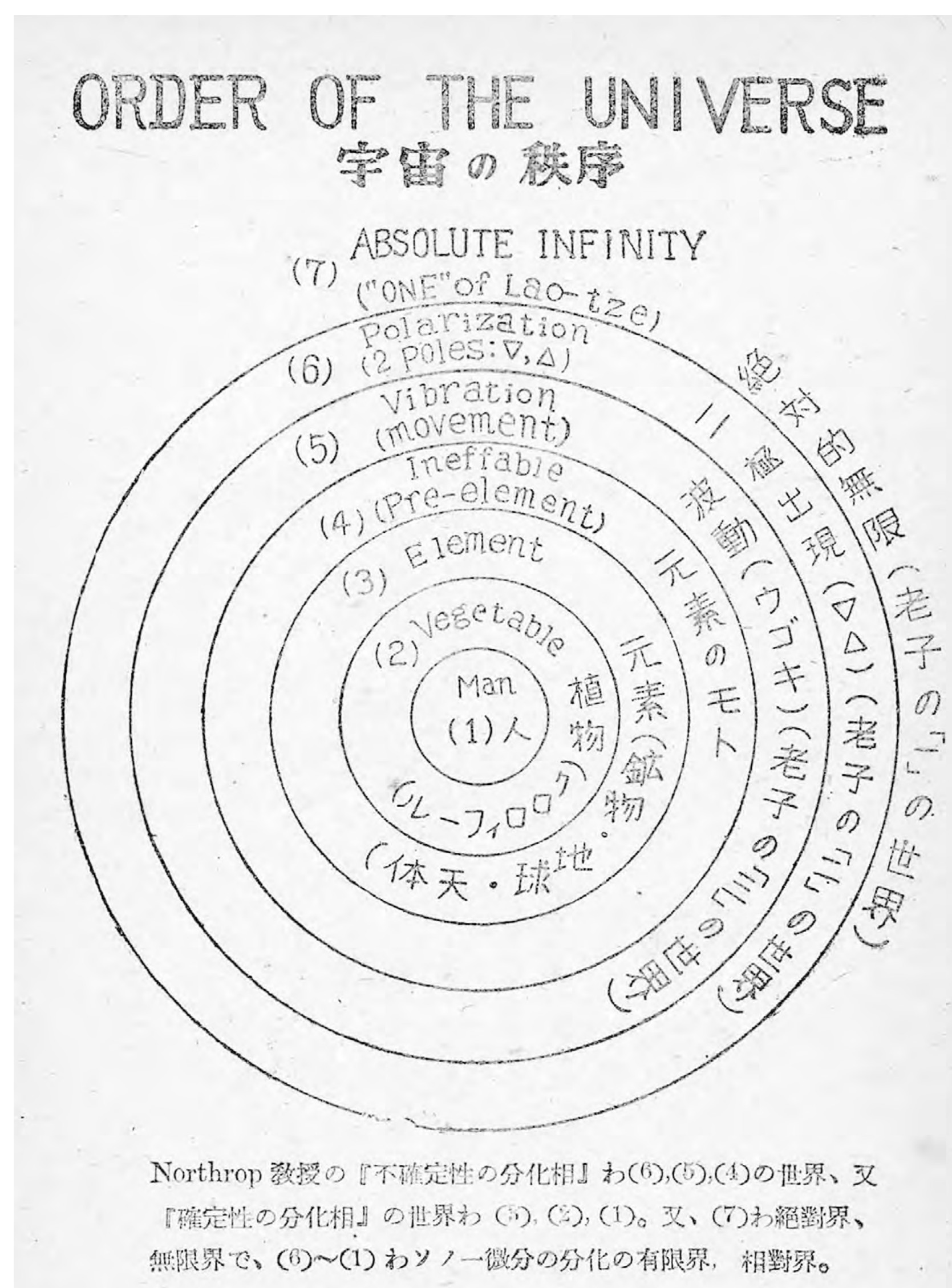
そして、ノースロップの宇宙観と自身の宇宙観を共鳴させながら、またノースロップへの自身の宇宙観を説明するために、桜沢の「宇宙の秩序」は飛躍的に進化していきます。

### 「イワナとキノコ」からの宇宙論の飛躍

第27回で紹介した「イワナとキノコ」の論考で、桜沢は、1941年(昭和16年)に発表された『宇宙の秩序』における「暗黒」「光」「大空」「大地」「草木」「人・動物」の六つの同心円入れ子構造図の中の「暗黒」を「無極」と「太極」の二つに分けて、初めて7つの段階的宇宙の進化を示しました。しかし、いまだ無極から太極、そして有限の世界の出現のイメージは曖昧で明快な表現がされていませんでした。

ところが、1949年(昭和24年)7月に『東洋と西洋の会合』の発売に先んじて発表されたノースロップとの往復書簡を掲載した解説本である『平和と自由の原理』の中で、桜沢はノースロップに向けて新たな宇宙の秩序図を示します。そして(7)を「絶対無限」、(6)を「陰陽二極の出現」、(5)を「波動(ウゴキ)」、(4)を「元素のモト」、(3)を「元素(鉱物、地球、天体)」、(2)を「植物(クロロフィル)」、(1)を「人(ヘモグロビン)」と、明快に定義していきます。

そして(7)~(5)は、老子の宇宙観をそのまま当てはめ、(4)~(1)はより科学的な表現に置き換えることで、東洋の世界観と西洋の世界観の統合を見事に実現しています。またこれらの円は、実際は同心円ではなく、サザエやカタツムリのような境目のない渦巻であり、ここで初めて「対数スパイラル」という概念が「宇宙の秩序」に導入されます。宇宙の広がりや連続性(一體全體性)とみるノースロップに自身の宇宙観を何とか理解して欲しいという様々なアイデアが、桜沢の宇宙論を進化させたのです。ちなみに対数スパイラルは、1948年(昭和23年)12月発行の「コンパ21



号」の表紙に初めてデザインされ、この号の巻頭で桜沢はノースロップの紹介を力強くしています。

また、1952年(昭和27年)の「コンパ61-63号」では、『宇宙の秩序』の改訂版を発表し、「この辺を十年後の今日読み返してみると、ウタカタ今昔の感にたえません。」「12年前にこの本を書いた時、私はスコブル▼(陰性)で…」と書き出す二つの大胆な追加を挿入しています。そして、「1 動物(人間) - 2 草(葉緑素) - 3 大地(元素) - 4 大空(素粒子) - 5 光(振動、E) - 6 光のモトとしての暗黒(二つの世界、▼と▲の二極) - 7 無(限)」と初期の6つの宇宙構造から7つの構造への展開を補足説明し、「この点については、『平和と自由の原理』の中のノースロップ教授にあてた私の手紙をよく参考にしてください」と結びます。

その後も桜沢の「宇宙の秩序」は、この対数スパイラルの探求でよりダイナミックな宇宙論として、1961年に発表された晩年の完成版である「無限宇宙の対数的スパイラル進化の七つの段階」を示す「宇宙の秩序」へと進化しますが、その原型は、このノースロップとの交流の中で生まれたものと言ってよいでしょう。

※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

# ケルト文化と マクロビオティック

野口 結加

## 神秘化された先史文化

桜沢里真先生が校長を務めた当時のリマ・クッキングに学ぶご縁をいただいた私は、「これこそが本物の料理であり、人間は何かを食べて命をつないでいるのだから、自分で実践することはもちろん、学んだ事を広くお伝えすることに努めたい」と心に決めて、今日まで歩んできました。その途上で海外のマクロビオティックに興味を抱き、英文学で馴染みがある英国で実地にワークショップを行う機会が得られ、比較文化の視点で食文化を眺める中で、ケルト文化について学ぶ契機を与えられたのは、思いがけない幸せでした。

世界で最も美しい本と称される『ケルズの書』は、8世紀に制作された福音書の写本で、きらびやかにも精緻な組紐・渦巻・動物文様が施され、ケルト文化の高い精神性と洗練された美意識を象徴する作品として知られています。「ケルト」とは、ギリシャ語で未知なる異民族を意味するように、独自の文字をもたず、直接の文献記録がないため、ギリシャ・ローマ文化の陰に隠れて神秘化されてきました。

## 塩の花

ケルト文化の実像を探るためには、口承で伝えられた文学や年中行事、地下から発掘した考古学的遺物が手がかりになります。中でも1846年にオーストリア西部のハルシュタットで発見された遺跡は、紀元前12世紀に遡るケルト文化の揺籃期にあたるものとして注目を集めました。地名の

ハルシュタットは、文字通り「塩の場所」で、地層中から岩塩を採掘する塩坑があります。その坑道には、先史時代から人間が岩塩を採掘していた痕跡が見られ、当時から生命の存続に不可欠な塩の重要性が認識されていたことが分かります。その後ケルトの人々は、大陸各地へ拡散することになり、今もケルト文化圏としての伝統を受け継ぐフランスのブルターニュ地方は、日照に恵まれた海岸沿いに位置して、太陽と風の力で海水のミネラル分が凝縮されたフルール・ド・セル(塩の花)と呼ばれる天日塩の名産地です。一方の日本は、地質的に岩塩の埋蔵はありませんが、幸い四方を海に囲まれ、百人一首の選者・藤原定家の歌「来ぬ人をまつほの浦の夕なぎに 焼くや藻塩の身もこがれつつ」のように海水を煮詰めて塩を採取してきました。地球上の生命は、海から生まれたとされ、陸上の生き物は、「血潮」というように体内に海の成分を取り入れて生きています。

そこで日本では塩の安定供給を図る専売制度のもと、さらなる効率化で1972年に自然の力を生かした塩田を全廃して、化学的イオン交換法による精製塩に切り替える法律が施行されると、里真先生をはじめとする有志が、海の成分をそのまま含んだ自然海塩の大切さを周知する普及運動を行った成果で1997年には塩専売法が廃止され、塩の生産流通が自由化された経緯が思い起こされます。

## ケルトの大鍋

ケルトの世界観は、大陸を移動して遊牧生活をする森の

民として、周囲に展開する森羅万象を崇拝する八百万の多神教で、樹木や動物に神性を見出し、大地の豊穡性を女神として神格化しました。日本の鎮守の森のように、ケルトの聖なる森は神々と交感する聖域とされ、オークなどの大木は天と地を結ぶ生命の樹で、オークに寄生する常緑のヤドリギは、その生命力が珍重されて、ドルイドと呼ばれる神官が刈り取る儀式が行われました。このように賢者ドルイドは、身近な植物の効能を知り、摘んだ野草を大鍋で煮て、人々の病を癒したハーブ療法の先駆けです。

ケルトの大鍋は、1891年にデンマークの湿地で発掘されたグンデストルップの大釜が知られています。湿地は常時潤った不可侵領域で、生命に不可欠な水を神聖視したケルトの人々にとって、現世と異界をつなぐ聖域と考えられ、奉納品として投げ入れたものと思われま。この銀製の釜は、紀元前1世紀頃の鉄器時代に制作され、動物神ケルヌノスなどが彫られた祭式用で、本来煮炊きに使う調理器具の鉄鍋が、血縁による大家族を養う必要性から信仰の対象とされました。つまり鍋に入れる食材は、すべて地球上の生き物で、再び食べる人間の命の糧となって、鍋の中で死と生が果てしなく循環する生命観がうかがえます。実在のスコットランド王を主人公にしたシェイクスピアの悲劇『マクベス』(1606年)にも、相対する「綺麗は汚い、汚いは綺麗」を合言葉とする三人の魔女が、洞窟の中で大鍋に摩訶不思議なものをぐつぐつ煮て、マクベスの命を賭けた王位継承に関する三つの予言を伝える場面が描かれています。

## 調理における「水」と「火」

実用品としての鉄鍋は、熱伝導がよく、壺深い形状は熱を逃さず効率的に加熱調理できます。ケルト文化圏の伝統的料理の基本は、スコットランドのスコッチ・ブロス、ブルターニュのポトフのように地域の食材を鍋で煮るスープで、日本のほうとうやけんちん汁と同様に具たくさんで一品料理になる実用的な汁物です。

ポトフは、「火の上の鍋」の意味で、調理には食材と鍋の他に火と水が重要です。水と対比される火は、実態を捉え難い現象ですが、太陽や稲妻のように光を伴うことから、ケルト文化では篤い信仰の対象とされて、夏を迎える年中行事にドルイドが日光から採集したかがり火を灯す火祭りが行われます。マクロビオティック料理でも、火力や水分を加熱時間で調節しながら「<sup>ことわり</sup>理(陰陽)を<sup>はか</sup>料る」ことが大切です。私自身も、英国で屋外のテントを会場にワークショッ

プをした時、火は卓上コンロ、水はバケツに汲んで用意して、調理には最低限「火と水」が必要であることを体験できました。

## 季節の区分とハロウィンの起源

ケルト思想の根底には、火と水のように相対相補の要素が循環する二元論があり、十字に円環を重ねた図像のケルト十字に表象されます。円形は太陽や天体の運行を象徴して、十字で一年を四等分する季節推移では、螺旋状に進む時の流れの中で、闇に向かう前夜が新しい年の始まりとされます。これがハロウィンの起源で、東洋の二十四節気では、ほぼ立冬に相当して、その後の主な年中行事も立春・立夏・立秋の頃にあたります。日本では、主に春分・夏至・秋分・冬至という季節の最盛期を節目とするのに対して、ケルトの祝祭は、寒暖の陰陽が切り替わる端緒の不安定な時期を無事乗り越える工夫として行われます。

## 魔法のメガネと里真先生

以前ポルトガルのワークショップで熱心に耳を傾けてくださった男性が、自分はケルト民族の末裔だと話してくださったのが印象的でした。たとえ意識してもしなくても、この地球上に生きている私たちは、万事万象に一貫する自然の秩序を感得して、本能的にその流れに従おうとしているのかもしれませんが。

現代のマクロビオティック提唱者である桜沢如一は、このような古今東西の英知の真髓を「魔法のメガネ」という親しみやすい命名で、私たち誰もが日常生活に生かせる指針に変換して教え示してくれました。さらにその理論を家庭の台所で毎日の食事を作る術に移し替えて実践し体験できるように導いてくださったのが、里真先生です。そのお陰で私も今の自分が在ることに気づく時、心の底から感謝の念が湧きあがる思いがします。

のぐち ゆか

マクロビオティック クッキングスクール リマ講師。学生時代から自然食品に興味があり、1992年に当時のオーサワ・ジャパン東北沢店を訪れ、リマ・クッキングアカデミー(現マクロビオティック クッキングスクール リマ)を知り、翌週から入校。2004年から英国などで開催するOne World Festivalにマクロビオティックの講師としても参加している。2024年3月に桜沢如一著『パストゥールの審判』の復刻・現代語訳版と英語版を日本CI協会ホームページにて発表。



## 平戸 育子

ひらと やすこ

マクロビオティック クッキングスクール リマ 富士宮校主宰。厳格なマクロビオティックの家庭で育ち過食症に。病気を克服した経験と、自然食品店勤務20年以上の経験を元に、簡単に作れて、美しく、食べておいしいゆる〜いマクロビオティック料理を伝えている。YouTube「脱力系マクロビチャンネル」では400本以上の動画を配信し、自分の体を信じることで自然に健康になれる考え方やレシピを提供中。



## 卒寿を超えて 宇宙とつながる「食」

松永早穂理 (著) / パレードブックス



この本の著者は私の母。大病を経験したことを契機にマクロビオティックを50年以上実践してきました。家に遊びに来た友人にいつも言われたのは、「やっちゃんのお母さんは宇宙人みたいだね」。当時から「玄米を食べると宇宙とつながる」「子宮は神社」などといつも言っていたからです。

幼い頃はとても嫌だったのですが、この本の執筆を手伝っていて、母はあの頃こういうことを言いたかったのだなと理解でき、そしてそれが今まさに自分が伝えたいことと共鳴していて驚きました。

本書では、マクロビオティック食の実践法や効果について詳細に紹介すると同時に、母が50年の歳月をかけて培った陰陽の視点を紹介しています。この視点によって食や生活の中の陰陽が浮かび上がり、バランスがとれた幸せな人生を送るヒントを得られます。どうして玄米を食べると宇宙とつながるのか、知りたい方はぜひご一読ください。

## サティシュ・クマールのゆっくり問答 with 辻信一

サティシュ・クマール(著) / ゆっくり小文庫



著者は現代を代表す思想家でガンディーの非暴力思想の継承者としても知られるサティシュ・クマール。

現代人は経済成長の代償に、人としての幸せや豊かさ、健康、家庭生活、伝統、コミュニティの暮らし、自然環境といったものを犠牲にし、地球温暖化を生み出しています。著者はそのことに警鐘を鳴らし続けているのですが、著者が導く解決策は社会を変えることではないと言います。では何を変えていくのか？散歩、瞑想、料理、ガーデニング。日常の一つひとつを楽しむこと。自分と相手に無限の価値を認めること。「愛する」ことを学ぶことが、社会を変えていくということを問いに答える形で優しく説いてくれて、食を含めた味わうことの大切さを思い出させてくれます。

豊かさとは何か？真のオーガニックとは？自分を幸せにしてくれる仕事とは？人生の深い問いに対するたくさんのヒントがちりばめられていて一つひとつの言葉が魂に染みこむように入ってくる、不思議な本です。

# 食堂



実践者におすすめの本 —

## 中田 はる

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スクール(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。4人の子どもの母でもある。



## 中島デコのサステナブルライフ

中島デコ(著) / PARCO 出版



マクロビオティック料理研究家として著名な中島デコさんの20年ぶり2冊目の新刊エッセイ集です。千葉県いすみ市の古民家に移住し、ブラウンスフィールドを作って24年、農を中心とした自給自足的持続可能な生き方、暮らし方のあれこれが人柄そのままの自然体の文章で綴られています。

人は自然の中で自然とともに生かされて生きているという宇宙法則を理屈ではなく、日々の暮らしで一つひとつ実践、発信する中で世界中から若者が集まってきてそれぞれの智恵と技術を駆使して皆で生活を創り、学び合い、また各所に散っていく。離合集散を繰り返しながら、フィールドはどんどん大きく豊かに心地よく変化していく。自然の循環とともに人も循環し、そして一人ひとりが元気で楽しくサステナブルに生活すると地球全体が元気に永遠に巡っていく。本書で語られるエピソードのどれもがおもしろくてすべての人に元気を甦らせてくれる本です。

## いい場を創ろう

帯津良一(著) / 風雲舎



ホリスティック医学の権威である氏の多数の著書のうち、私が是非ご紹介したい本です。

20年ほど前の本ですが、世界的気候変動、環境問題、紛争等地球の「場」が乱れ、低下している現在こそ大事な視点だと思います。私たちの身体には「いのちのエネルギー」がはたらく「生命場」がある。私たちの「いのちの場」は遺伝子(極微)から虚空(極大)までつながり、150億年前の宇宙誕生以前から大いなるいのちによって生かされている壮大な時空の広がりを持つ。人間は身体と心といのちの相即相入で成り立っていて本体は「生命場」の方にあるため、場を高めればいのちのエネルギーも高まり、自然治癒力も高まる。ホリスティック医学は場のエネルギーを高める場の医学であり、「修理工をやめて庭師になろう」という言葉が腑に落ちました。いい場を創る5つの条件は①いい食事をする、②行法を身につける、③心を循環させる、④環境づくり、⑤死を思え

著者は各人がそれぞれいい場を創るよう生きてほしいと願っています。



食と健康をめぐる新・真説話 細川順讚の



# シン・長寿法



第4回

健全な  
食事のとり方

細川 順讚

## 食べるタイミング

人の体内器官は、24時間の中でそれぞれ個々に活動と休息のリズムがあります。消化器官は、午後から夕方にかけて最も活発に働きます。

人は空腹状態が続くとオートファジー(身体リセット機能)のスイッチが入り、体全体がリセットされます。個人差がありますが、12~20時間(平均16時間)でスイッチONになります。オートファジーは細胞が飢餓状態に直面した時に最も活発になり体内をクリーニングし、細胞を活性化します。したがって午前中は消化器を休ませ、昼はシンプル・少食、夕食をメインにするのが合理的です。

現代人は食欲がなくても時間に合わせて食べるのが規則正しい食事だと教育されていますが、これは大きな間違いです。体内の受け入れ態勢に応じて食べるようにすることが本来です。

## 咀嚼

食事はゆっくりよく噛んで食べると、消化を良くすることはもとより多くの効用が得られます。

- 内臓全体の働きを高める
- 口腔内を浄化
- 代謝促進・老化予防
- 自律神経の安定
- 精神安定
- 脊柱が整う

## 量

栄養学では、人の1日の必要摂取カロリーの基準が示されていますが、これには大きな個人差があります。また同一人でも、時により必要量が変化します。したがって一律に数字を決めるべきではありません。頭の欲求ではなく、身体の要求にしたがって摂取することです。

良質な食物をバランスよく(栄養学的バランスではなく真のバランス)少量摂ることが健康につながります。

## 疲労時は食事を摂らない

疲労しているときは、消化器の機能が低下するため食欲は減退します。頭の欲求ではなく、体内からの本当の食欲が湧いてきた時に食べるのが最も消化・吸収率が良くなります。疲労時に食事を摂ると、疲労物質の処理と細胞の修復が円滑に進まず、疲労回復が遅くなり、その状態が長く続くと病的状態になります。

## 就寝前の食事は避ける

夜食事を摂ってすぐに寝ると、消化器、肝臓、循環器などが機能低下し、病気と老化を促進する原因になります。さらに知的機能、体力、身体能力、技術力が低下し、すべての作業効率が悪くなります。就寝前2～4時間は食事を摂らないようにします。胃内の消化時間は、穀菜食なら2時間、油やタンパク質が多く入れば4時間かかります。

## 食事中の頭脳活動は消化不良の原因

脳がフル活動しているときは、血液が脳に集中し、消化機能は低下します。そのため消化不良を起こし、学習・運動・仕事の効率が悪くなります。頭を休めてリラックスできない時は、食事を摂らないことが賢明です。

## 食後の入浴・運動は避ける

入浴や運動をすると、血液は筋肉内に多量に流れて消化器に流れる血液が不足し、消化機能が低下します。したがって、食事直後の入浴・運動は避けなければなりません。食後は運動をして消化を良くしようなどというのは大きな間違いです。

## 食前・食後に水分を多量に摂らない

食事とともに水分が多量に胃内に入ると、消化液が薄められて消化の効率が悪くなります。食事時にお茶や水を多く摂り過ぎないように、注意が必要です。味噌汁、スープ、お茶、水と、気づかないうちに水分全体が多くなる場合があります。特に塩分、油、タンパク質が多い食事や、過食の時にはやたらと水が欲しくなります。こういう時こそ要注意です。

## 食前・食後に冷たいものを摂らない

冷たいものが胃内に多量に入って胃の温度が下がると、消化能力が低下します。特に消化しにくい油・タンパクなどを多く食べたところに冷たい物が多量に入ると、消化不良を起こします。

## 塩分摂取量

夏季は塩分を多めに摂ります。夏に多くなる陰性食物には塩分を加えて摂らなければ身体バランスを崩します。また気温が高い日は、汗が出るが多くなります。汗と

ともに排出された塩分を補わなければナトリウム不足になり、熱中症をはじめ様々な障害を起こしやすくなります。

## 難消化食物と強陰性食物を同時に摂らない

消化しにくいものと、強陰性のものを同時に多く摂ると、消化不良を起こすことがあります。強陰性食物を多く摂ると、胃の細胞が緩んでぜん動が低下し、消化液の分泌が減り、消化機能が低下します。条件が悪いと、食中毒を起こすことがあります。

例えば、バナナ、マンゴー、パイナップル、アボカド、ブドウなどを多量に食べ、同時に天ぷら、肉、魚などを多量に食べると、障害を発症することがあります。

## 夏季は食欲が落ちる

夏季は冬季より必要カロリーが少なくなります。寒い時には保温のため多くのカロリーを消費します。夏は保温する必要がないため、必要カロリーが少なくなります。そのため秋冬に比べて夏は食欲が落ちるのが普通です。

食欲がない時は、食事を摂るべきではありません。それを頭の欲求にしたがって食事を摂ると、栄養にならず老廃物になります。そういう状態で麺など粉食を摂ると、体内処理が円滑に進まず多くの老廃物を発生します。

## 姿勢

食事をするときに姿勢が悪いと、消化不良の原因になります。食事をするときには、無意識に猫背になりがちです。頸椎(首の骨)が前に曲がった状態では、首の内部にある神経系、血管、リンパ管、脊髄の神経を不自然に圧迫するため、頭部の器官と内臓の機能が低下し、消化機能が不完全になります。

姿勢が悪いと臓器の機能が低下し、精神状態がネガティブになり、病気になりやすくなり、老化のスピードが速くなります。

ほそかわ かずひろ

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





# マクロビオティックの海外シーン 海の向うから

第5回 | パリ

野田 清美

## 農業大国の食への意識の変化

前回は、私が住むニューヨークのお話をさせていただきましたが、今回はところ変わってヨーロッパ、パリへ旅して体験した食レポートをお届けします。フランスは農業大国ですから、都会のパリでも豊富なお野菜と食材を手に入れることができます。オーガニック野菜や自然農法も知られるようになって、安心、安全な食を求める人が増えた中で、食の自由選択、多様性を感じました。昨年11月の初めに訪ねたパリは、コロナ禍を経て、レストランも様変わりしていて、健康を意識した食がより注目されるようになってきた気がします。

フランス料理と聞くと今までは、コッテリとした乳製品が入ったソースやチーズ、肉加工品が主流だったと思いますが、その頃と今とでは随分と様変わりしました。ニューヨーク同様、大抵のレストランでは最後に(V)と表示される、ベジタリアンやビーガンに対応するメニューになっていますし、それは美術館のカフェなどの観光客が多い場所でも同様です。オーガニック食品を使っている表示も記載されるようになりました。

## 和食に注目が集まるフランス

日本では、Macrobioticを「マクロビオティック」と発音表記しますが、実はこれは桜沢如一先生が最初にフランスに渡り普及した歴史から、フランス語発音が主流になった所以で、アメリカ発音になると、マクロバイオティックとなります。フランスでは長くマクロビオティックの普及に尽力している方々もおられるのと同時に、日本食には非常に

関心が高く、たとえば、コロナ禍で日本への渡航が困難になったのがきっかけとなり、大型日本食料品店を新設されたフランス人経営者の話を聞きました。「iRASSHAI」という店名で、ここでは、安全な日本食材を幅広く取り揃え、オーサワジャパンの食材も購入でき、選択肢もエコを考えて提供されているそうです。フランスに来ると生活の中にエコロジーな暮らしが根付いています。できるだけ廃棄物が出ないように、パッケージも簡素だったりリサイクルができていますし、量り売りが多く、エコバックも当たり前ようになってきています。また世界最古のデパート、ボンマルシェの高級食料品エリアには、マクロビオティック食材も扱うクリアスプリング社の日本食材が肩を並べていました。

## マクロビオティックの実践が容易な街

私は今回、ロンドンからユーロスターという高速列車でパリの北駅へ着いたこともあり、パリ10区はオリンピック



「Bio」と表示された商品の陳列



ビーガンレストランとスーパーフードの店「Sol Semilla」

開催に向けた都市再開発の最中であることも感じました。新しい店が増え、工事中のエリアも多かったように思います。滞在中このエリアを歩いて観光していた折、生協のBiocoopのLancry支店が、大通りにあり訪ねる機会がありました。冒頭でお話したお野菜の豊富さや多様性とパッケージもとてもおしゃれで、旅先の食料品も調達することができました。今回もマクロビオティックを実践していても楽しみながら、そして安心して旅ができる嬉しさを感じることができました。この10区には、いくつもビーガンレストランがあり、スーパーフード食材をメインに販売している「Sol Semilla」で、今日の定食というランチもいただきました。このレストランは、ローフードを主体にしていることもあって、キヌアやえごま、お野菜が繊細なスパイスで味付けされていて、素材自体の旨味も味わえるプレートでした。食後にはガラナの種子を砕いて飲み物にしたものをほんの少量デザートにいただいたのですが、アマゾン原産の強壮剤とも言われるこのドリンクは、滋養強壮、疲労回復に効果があるそうですが、マクロビオティック的には遠くアマゾンのエネルギーに満ちた極陰のドリンク。カフェインやタンニンの含有量も多いそうで、体がびっくりし、熱くなるような感覚と頭が冴えるような、本当に強壮剤らしい体感がありました。陰陽を知っているからこそ、楽しい旅の体験でした。

## 懐の深い多様性

今回はもう一つ訪問を楽しみにしていたお店があります。それはセーヌ川左岸のおしゃれなサン・ジェルマン・デ・

プレ地区にある1979年創業の「GUENMAI」です。私は2019年にパリを訪ねていますが(その際の訪問をYouTube動画にしています)コロナ禍の厳しい状況も乗り越え経営を続けておられました。自然食材やサプリメントを販売する中、マクロビオティックレストランが奥にあり、以前と変わらぬ様子を見ることができてとても嬉しい気持ちになりました。



サン・ジェルマン・デ・プレ地区にあるレストラン「GUENMAI」での食事

店内は平日にもかかわらず男女問わず幅広い年齢層の人々で賑わっていました。日本でもお馴染みの曜日ごとに替わる定食スタイルもそのまま、素材の旨味と甘味を感じる美味しい野菜料理をいただきました。オーナーと思われる女性も変わらずお元気で、店内をおしゃれなブーツを履いて闊歩されていました。ちょうどこの日は、白身魚が蒸されたお魚の日だったので、お野菜が彩り豊かに並んだランチをオーガニックの地ビールと一緒に味わいました。最後は食感も楽しいアーモンドとリンゴのタルトでした。フランスを観光し自由に旅していても、マクロビオティックという選択肢があり、懐の広い多様性が受容され、楽しく旅のできるパリの街をご紹介させていただきました。

### 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.4

自然食「BIO」店主 大島吉騎



## 相方からの大きな影響

私の仕事は相方に出会わなければ考えられませんでした。相方は母の影響で玄米食を実践してきました。その母は私の両親も含め、共に大正昭和一桁の人たちなので、質素節約は板についていました。戦後の高度成長期を若いながらに頑張ってきたはずですが、生活のベースはごく一般的な家庭環境だったと思います。そんな中で生まれ育った相方と縁あって一緒になりました。昭和が終わろうとしていた時代です。病院で栄養士をしていた彼女は結婚後子育てをしながら食への興味が膨らみ、東洋・西洋の考え方を比較しながらマクロビオティックにたどり着きました。



一方、私は愛知県の自動車産業にどっぷりつかった生活を送り、日付が変わるころに帰ってきて朝早く出勤するというサイクルを続けていました。モノ作りが好きではありましたが何か腑に落ちないところも感じ始めていたところ、相方は毎日忙しく持ち前の性格もあって家に人が集まるようになりました。

子供を育てながら穀物菜食の実践と様々なマクロビオティック関連の教室へ通いつめ、何か生き生きと大変楽しそうにしているのを横で見ているとこちらまで楽しくなりました。さらに自宅でマクロビオティック料理教室を開催するようになると、テレビ番組の特集や朝の中継やらなんやらで名古屋の民放各社が取材に来るようになりました。



## 健康に仕事を楽しむ

当時マクロビオティックの食材は、料理を伝える前に、材料自体がどこでも揃うものではありませんでした。

教室に来る方々に食材も提供したい、そうしないと自宅に帰っても実践できないとの思いから、食品店を併設した料理教室をやることになりました。

私は定年後にお手伝いしようかと考えていましたが、相方の上り詰めていく姿を見て、いっそのこと脱サラしてお店をやったほうが自分も楽しいだろうと確信しました。振り返れば当時としてはよく決断できたものだなと思います。



子供も小中学生で先々も不安な面もありましたが、それ以上の面白さがそこにはありました。自分の成長期も白米が主食で結構質素で野菜と小魚中心の食事だったため、マクロビオティックの食事の色が茶色いだけで違和感なく受け入れられたのも大きかったと思います。気づいたら20年やっていた感じです。

初期の頃は「マクロビブーム」的な空気があったかなりの追い風で支えられていた感じがします。平成の後半とコロナ禍を経て流行に流されずにやってこれたのも、自分たちが楽しいと思うことを愚直に続けてこれたからだと感じています。穀物菜食で自分に正直に生きていくことで、医者いらずで災難も大きく関わらない人生が生きられる

ことを体現できているのかなと思います。まさに「健康の7大条件」を素直に受け入れることがうまくいくコツなのではないでしょうか。

## 食を通じた社会貢献

お米や野菜などの農産物には特に感じる事なのですが、できたお米や野菜は作り手の作品です。作り手の想いをいかにお客さんに伝えるか、自分に違和感があるものはやはり続きません。それもお客さんに伝えます。お客さんもそれを理解して足を運んでくれるはずですよ。

今後は人生も後半に入り残りの人生を悔いのないよう生きるにはどうするか？自分に合った在り方を決めて動くしかないのです。これからも人生を思いっきりいきいきと生きるために、食を通して自分自身の在り方が家族、地域、国、地球全体に繋がっていくことを店の経営と教室を通して発信し続けていきます。



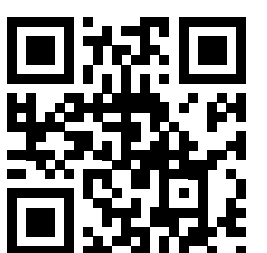
2月に新装開店した店舗と筆者

### INFOMATION

愛知県名古屋市昭和区広路本町6-36  
営業時間:10:00~18:00 定休日:木曜日  
TEL:052-842-5010 FAX:052-842-5024  
E-mail:info@s-bio.jp

おおしま よしき

自然食「BIO」店主。マクロビオティック キッキングスクール リマ名古屋校併設(妻の弘鼓が主宰)。「心とからだ」をテーマに自然栽培・無農薬栽培・有機栽培の野菜やお米、有機農産物、無添加自然食品、自家製天然酵母パン・菓子、エコ雑貨等を取り扱い、ワークショップの開催等、人々がのびのび生きる暮らしのお手伝いをしている。  
<https://s-bio.jp/>





意識を変える「食」を学ぶ

# 教室めぐり

第5回 | リトリート テーブル

取材・文 / 篠崎 由貴子

Tokyo

今回は「Retreat Table ～リトリート テーブル～」を運営する杉浦<sup>やすこ</sup>恭子さんにお話を伺いました。教室の特長は、何と言っても管理栄養士としての経験を活かしたレッスン内容。季節を感じられる体にやさしい普段づかいのマクロビオティック料理はもちろんのこと、独自のカリキュラムに沿って学べるスイーツクラスも人気だという。

## 唯一無二のカリキュラム

管理栄養士として病院や高齢者施設などに勤務していた頃にマクロビオティックと出会ったという杉浦さん。当初は今まで学んできた物事の捉え方の違いに驚いたそう。

「栄養素などの数値を最重視する仕事に従事していながら『本当にこれらで人の体を管理できるのだろうか?』と疑問に感じるがありました。体質も病気の原因もそれぞれ違うのに、データに沿ったものを食べていけば良いという風潮に違和感を感じたのです。と同時に、計算上は完璧でもレトルト食品や添加物が含まれた食事が多用されていることにも抵抗がありました。

そんなとき、本屋さんでマクロビオティック関連の書籍を手にしたことがきっかけで、マクロビオティック クッキングスクール リマに通い始めたのです。続けていくうち、体が

整うだけでなく、精神が研ぎ澄まされていく感覚に魅了され、『自然なものをいただいて、心と体の本来の力を最大限に高めるための方法』を知れば知るほど『一人でも多くの人に取り入れて欲しい!』という想いに溢れ、教室を始めたいと思うようになりました。もちろん、現代栄養学の考えに共感できる点も多分にあるので、今まで学んできたそれらの知恵とマクロビオティックの考えを融合した教室ができたらと、試行錯誤を繰り返して現在に至ります。」

教室を始めたのは14年前。2023年までは自宅で行っていたが、昨年結婚を気に転居したこともあり、現在は都内のレンタルキッチンスペースで月に3～4回ほどの単発リアルレッスンを行ない、12カ月を通して本格スイーツを学べるオンラインレッスンとの両輪で運営している。

「リアルレッスンは旬の食材を使った副菜・主菜・スイーツなどを5～6品作ります。和・洋・中のメニューをバランス良く取り入れていることもあってか、現在は8割ほどの人がリピート受講してくださっている生徒さんです。心がけているのは、自分好みにアレンジしやすく、手軽に応用できるレシピをお伝えすることですね。ダイエットやデトックスなど、女性が興味湧きそうなテーマを決めてお伝えするようにしています。

スイーツのオンラインレッスンでは12カ月間かけて75品ほどをお伝えしています。何故、それほどの時間をかけてスイーツだけを?という声を時々耳にするのですが、『普段の食事は変えることができても甘いものは止められない』という人がとても多いのです。好きなものを制限するのは辛いですね。安心・安全で体に負担のないスイーツを自分で作れるようになってもらえたら…という想いから、レシピ通りのお菓子だけではなく、自分好みに工夫してオリジナルスイーツを作れるようになるまでのカリキュラムを構築し、時間をかけてしっかり学べるコースにしました。

使用する調理器具(電化製品以外)と材料(生もの以外)はすべてお届けしているのご自身で用意していただく手間もありませんし、これだけ多くのスイーツが学べるのは私の教室ならではのカリキュラムだと思います。また、マクロビオティックの理論や栄養学の知識を盛り込んだ動画をアーカイブ配信しているので、いつでも復習することができるのも特徴のひとつです。自分の体質に合ったスイーツを知ったり(体質診断)、油や粉の使い分けなどを学びながら

回を重ねていくと、調理の仕方を工夫することができるようになります。自分のアイデアを盛り込んだスイーツが作れるようになると、皆さん笑顔になるんですよ。」

## 様々なSNSの活用

現在、カリキュラムの構築やレシピ考案、食材の配送手配、事務関連の作業や集客のほぼすべてを杉浦さん一人で行なっているそうだ。運営面において、苦労している点はどのようなことだろうか。

「リアルレッスンは人数の増減があるので、収入面では不安定ですね。時間も経費もかかるわりに…という回も少なくありません。正直、モチベーションが下がってしまうこともあります。『そこには必ず理由がある』と思っています。」

その他では、やはり集客ですね。様々なSNSを活用しているのですが、窓口が確立できていないことが原因で思ったように生徒さんが増えていないのかなと感じています。そういった意味ではインスタグラムの更新頻度を上げることが最重要課題で、動画と組み合わせて『言葉で伝える』といった観点では、YouTube「ゆったりマクロビ&ベジ料理」の配信にもさらに力を入れていきたいと思っています。マクロビオティックの理論を簡単に手短かに伝えることは難しいので、これらのツールを活用した上で教室に興味を持ってもらえる導線づくりをしていきたいですね。オンラインレッスンを始めたことで動画編集が得意になりました(笑)。この嬉しい誤算も別の形で活用できたらと思っています。」

## 食事を見直すきっかけづくり

近年の風潮として、本質を理解せず流行りの食事を取り入れている人が多いように感じると話す杉浦さんの目指す教室とは、どのようなものなのだろうか。



「私の教室が『普段食べている食事が本当に自分に合っているのか』を考える機会になってくれたらと思っています。健康や幸せをつくるのは、自分の食べたものですから…。そのためにも、最近特に意識しているのは『見ている世界が違う人に届く伝え方の工夫』です。物事の捉え方や物差しは人それぞれ。私が『当たり前』と思っていることが、相手にとってはそうでないこともあるので、決して押し付けることなく、自然な形でマクロビオティックを取り入れてもらえる工夫を重ねていきたいと考えています。」

今後は自宅で行なうリアルレッスンの再開や、数ヶ月間じっくり時間をかけてマクロビオティック料理や理論を学べるクラスを構築したいと話す杉浦さんには、もう一つチャレンジしたいことがあるという。

「自然のものだけを使い、時間をかけて一つひとつ丁寧に作ったスイーツを味わいながらホッと一息つける時間を過ごしてもらいたいという想いから、いずれはオンライン販売にも挑戦したいと思っています。これらをきっかけにマクロビオティックに興味を持ち、より健康で幸せな毎を送りたいという人たちに様々な料理をお伝えすることができたら何より嬉しいです。」

※本記事の内容は2024年3月15日現在のものです。  
料理教室の詳細はインスタグラムをご確認ください。



Retreat Table  
～リトリート テーブル～  
<https://macrobiocooking.net/>

すぎうら やすこ  
マクロビオティック クッキングスクール リマ マスター(現:アドバンスII)コース修了。管理栄養士。都内を中心にマクロビオティック料理教室を主宰して14年目。毎日続けるゆるマクロで、内側から美しくなる料理をお伝えしている。「簡単でおいしいベジ料理」と「罪悪感なく体と心が整うスイーツ」が得意。



# 自然との調和に生きる 里山暮らしの愉しみ

vol.5 | 地球という家

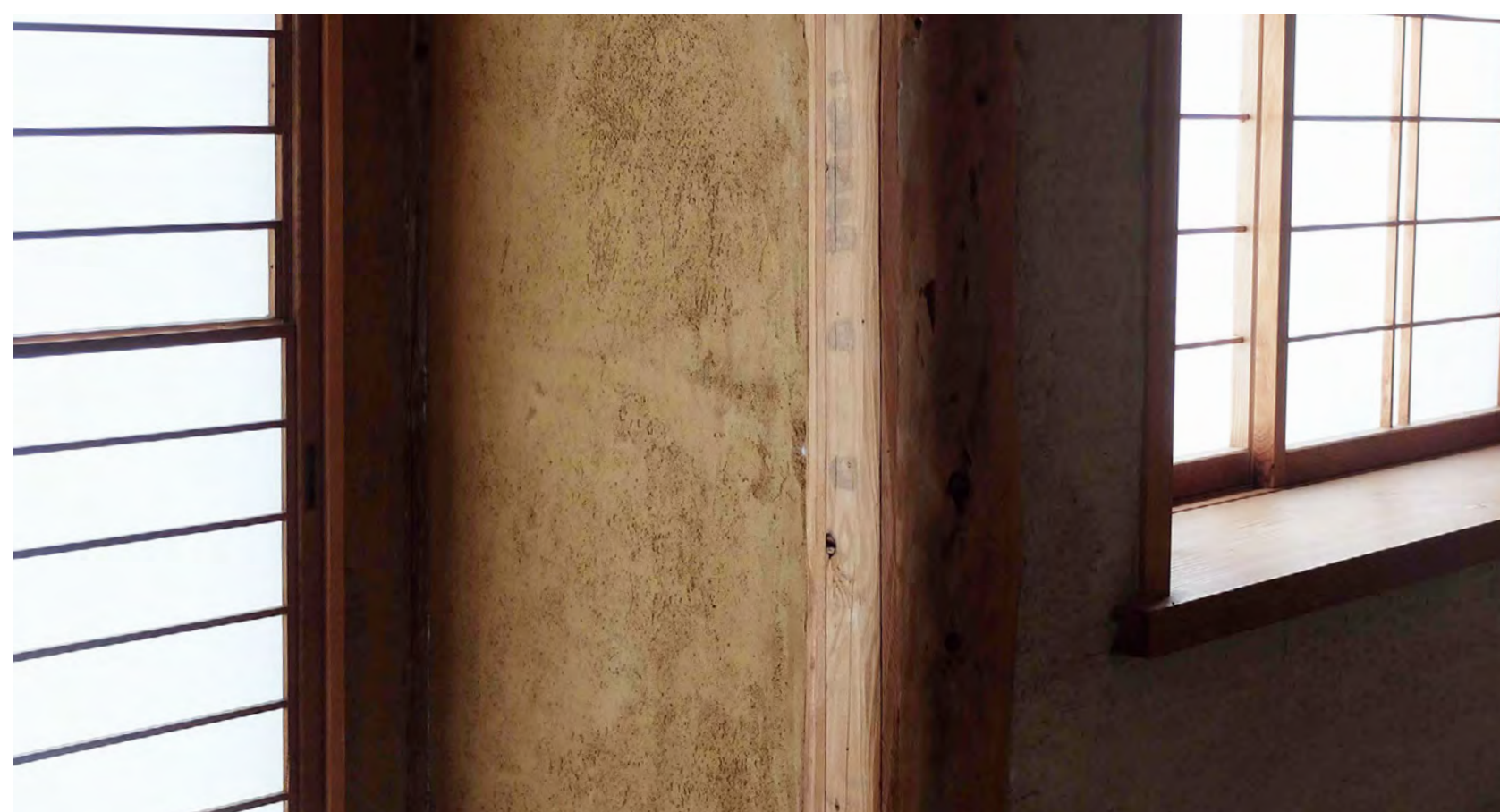
山賀 克巳

本当の住処<sup>すみか</sup>とはどんな家であり、どこにあるのだろうか。思考を持つ人間は自分が時空の中に存在していると考え。しかし時空とはつまり思考のことであって、もともと人間は時空を超えた存在である。そんな我々を収容する住処もまた時空には存在しない家である。しかしその考察の前にまずこの地球で肉体として生きるための快適な家について考えてみたい。

僕にとって、家とは買うものではなく建てるものだった。鳥でさえ自分の家を鳥の巣として作るのであれば、人間も自らの手で家を建てるのが本来のあり方かもしれない。家はその時々<sup>時々</sup>の生活スタイルを反映して少しずつ変化してゆけば生活の豊かさを味わうことができる。一般に人はいつかマイホームがほしいと願うけれども、家を持つと決め

ない限り実現はしない。そして実際に建て始めればもはや家が欲しいという願望は消え去るわけである。

手始めに建てた丸太小屋は自然素材を使って、内壁は腰板と火山灰を利用した塗り壁で仕上げた。住み始めてしばらくは薪ストーブと囲炉裏を使って料理をしていた。小屋は壁がないのでストーブ一台で部屋全体が暖まる。水は湧き水を汲んで使っていたので、東南アジアの山岳地帯にありそうな生活だった。火と水を直接手に入れることで、それを賄う費用は要らなくなる。そのうち、薪による調理を手軽にするためにキッチンストーブ付きの台所を増築した。やがて屋根付きのベランダも作りさらにその下にヒノキの薪風呂を増築したわけである。移住前は大都会へ満員電車で通勤していた妻も、家作りという新しい体験を楽しみながら手伝ってくれた。思えば多くの手間がかかったわりには、想像したイメージがいつの間にか形になったような気がする。僕の家に対するイメージは太古の人々と同様に大地に建つ一軒家だった。現代社会では建築会社に依頼するが、縄文時代にはそもそも会社という組織がない。当然給料もなく食べ物や燃料は自給するのが当たり前だった時代である。また竪穴式住居は地震に強かったと聞いたことがある。何万年も続いた縄文時代に比べれば今日の文明はすぐにでも覚めそうな短い夢に似ている。システムが複雑で



火山灰配合の塗り壁

巨大化すれば想定外の小さな原因で事故が起きやすいし、常に多額の維持費が必要になる。そして目に見える変化が起これば、この文明という夢から覚めて新しい文明へと移行できるだろう。



竹の橋

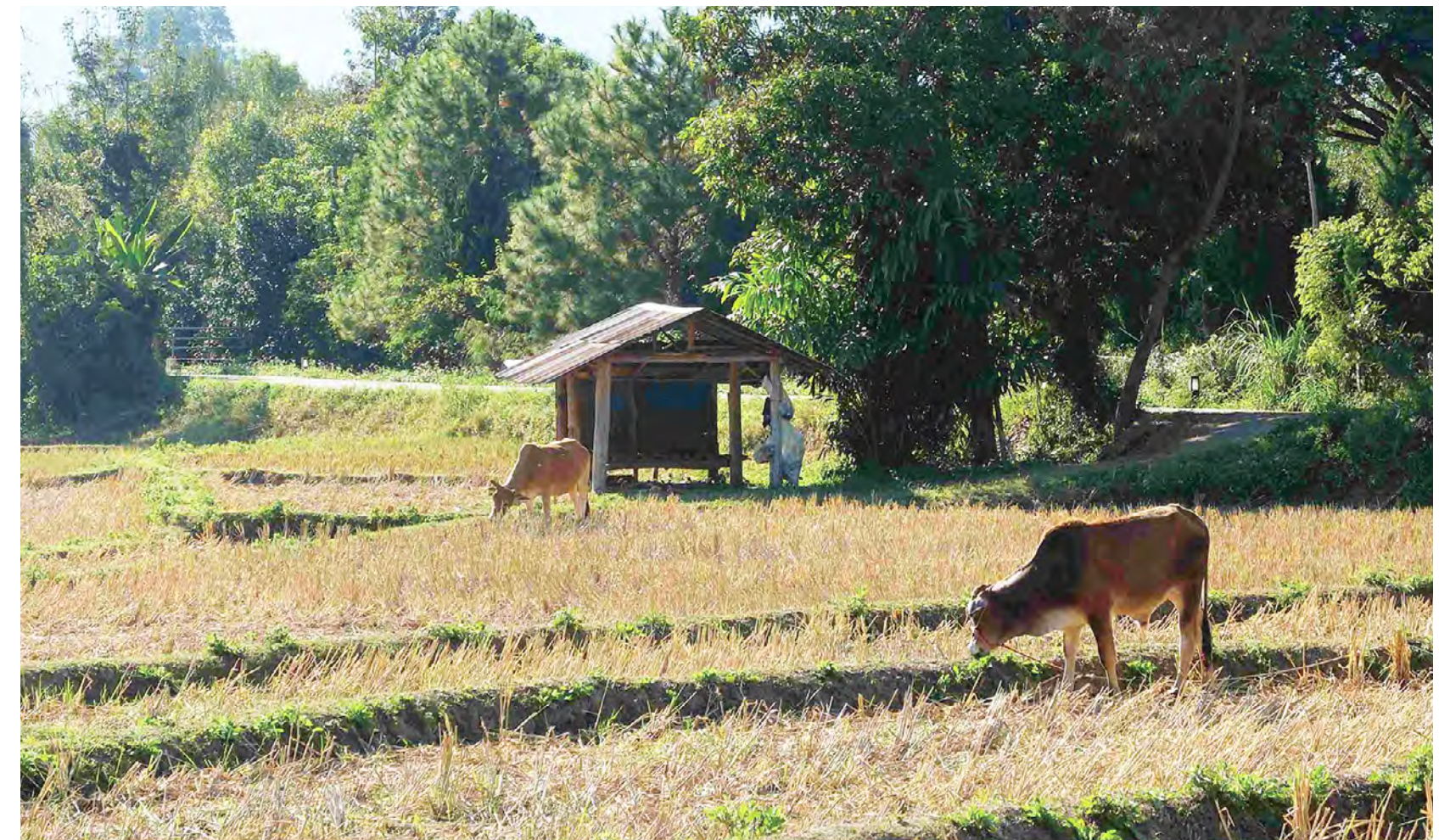
自分の家という観念を捨てて俯瞰してみれば、家は地球の大きさまで広がる。その視点に立てば地球という家をいつも美しく快適に保ちたいという気持ちになる。建っている無数の家も地球に属していると思えば、自分の家が並んでいるようなものである。時々仕事で屋根に登って雨どいに枯れ葉がつまっているのを見ると、ついでに掃除をしてあげたりする。特に森に建つ家の雨どいでは枯れ葉が土になり草が生えていたりする。放っておけば大自然は常に人工物を飲み込もうとする。一万年も放っておけば巨大なビルでさえ森で覆われるだろう。本来樹木よりも大きい建物は調和的景観を壊してしまう。もし高さを二階建てまでにして、自然素材の家が並んでいれば、自然との良好な一体感を感じられるのではないかと思う。

以前タイに行ったことがあるが、山岳地帯のある村にはそんな雰囲気のある家が並んでいる。護岸工事もせず、竹で編んだ橋が渡されていて、田んぼを見渡せる美しい風景が広がっている。白鷺が連なって舞い、水牛が長閑に草を食み、



竪穴式住居

ニワトリや犬たちは自由に歩き回り、いたるところに田園風景が広がっている。竹の手すりとバナナの葉で葺いた屋根、カフェの竹製の床は寝そべることができ、柱に渡したハンモックで昼寝もできる。観光地とはいえ、ほとんどの建物が生活を楽しむために工夫されている。この村とは対照的にバンコクは人工物と喧騒にあふれているが、静けさと安らぎを認識するにはそんな反対の要素も必要である。相補・相反する陰陽によって存在が成立するのであれば、都会と田舎の間に区別はいらない。



放し飼いの牛

何かモノを手に入れることは、そのモノに自分になることであって、既に自分の意識の中にあつたことに気づくことである。意識はつまり何もない空間であり、無いからこそ在るものが立ち現れてくる。本当の豊かさとは何かを手に入れることではなく、生きることそのものの裡に在る。また人が何かを手に入れた瞬間にはつかの間の満足感を得るだけのことである。この自分は常に幸せを手に入れようとするけれど、幸せは対象として手に入れることはできない。むしろ不幸な自分が退場し宇宙それ自身が宇宙として自覚できれば、始めからあつた幸せがそこにある。そして公転・自転する地球や心臓の鼓動する肉体も宇宙全体の営みであり、その営みと一体である真の自分を発見することができる。真の自分とは地球という家であると同時にその家に安住し人生を楽しんでいる存在でもある。

やまが かつみ

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

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





**編集後記** 「桜沢如一の思想と生涯」に紹介された『東洋と西洋の会合』という書物の、口絵に登場したジョージア・オキーフの作品が深々と私の心に刺さってきた。何故それほどまでに印象的だったかと云えば、一般に知られたオキーフ作品とは全く雰囲気の異なった作品であったばかりでなく、それがきっかけとなり桜沢とノースロップ教授との交流に発展したとも読める記事となっていた。彼女は20世紀のアメリカの抽象美術を支えてきた孤高の芸術家であるが、抽象作品とはいえその度合いはけして高過ぎることはなく比較的理解し易い作品が多い中、TAOやZENにも通じる抽象の極北に位置するような作品が、教授によって見出され、見えざる糸で繋がる桜沢とオキーフの不思議な関係性を仲介している。そんな自由な想像をめぐらすのは実に楽しい時間であった。(Z)

**MACROBIOTIC**  
*Journal*

MCROBIOTIC Journal #1031 2024年夏号

発行日:2024年6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