

季刊マクロビオティック ジャーナル

Since 1948 #1030

MACROBIOTIC

Spring 2024

Journal

特集 マクロビオティック戦略会議

SNSの活用を考える





提言

見えないところに想いを馳せる

学習院女子大学 日本文化学科環境教育センター教授

品川 明

おいしいには理があり物語がある

私たちは食をどれくらい知っているだろうか？食べものを食べる時、食べものを感じて食べているだろうか？食べものが私たちに感じて欲しいことがあるのではないだろうか？

経済の発展、利便性の追求、食の工業化などによって、日本人は食に対する多くの価値を享受していると思います。しかし、何か目に観えないものを感じ取れなくなっているのではないのでしょうか。失ったものとは一体何だろうか？

食育の重要性が叫ばれて久しくなりますが、多くは表層

的な情報提供にとどまり、食の縁辺に隠されている様々な学びの機会や知恵や伝統に培われた奥深さを感じ取る機会を忘れていているように感じます。

今、自分が口にしている食物が、どこで生まれ育ち、どのような繋がりから給食や食卓に上がってきたのか。また、なぜそのような色や形を呈し、なぜそのような匂いを発するのか。さらには観て触れて嗅いで聴いて食べた時に体が何を感じたのかなど、食に対するあらゆる意識や感覚を目覚めさせる機会の提供こそが、これからの食育の重要なテーマではないのでしょうか。自身に備わっている能力としての五感を呼び起こし、感性を研ぎ澄まし、沸き起こる想いを

確かめることで、自身が産んだ言葉が生まれ、他者とのコミュニケーションも楽しく円滑になります。

食べるものは物としてではなく、命あるものとして捉え、おいしさの源がその食べものの命の輝きにあることを実感してほしい。命の輝きとは、その生きものが、生きている場所で、どのように生きているのか、どのようにして子孫を残しているのか、いろいろな知恵や工夫が長い歴史の中で培われたありさまなのです。

食べるものは、当たり前、そこにあるものではありません。地球誕生以来の長い長い時間と数え切れない命の繋がりがあってはじめて、今在るものです。奇跡的であり、尊い、有り難い存在なのです。それは人も同じです。そして、私たちはその有り難い命を頂き、私たちの命を繋げているのです。

食のグローバル化や食の工業化によって、一見多様な食べものを食べているように思うかもしれませんが、しかし、食の調達の変化、旬や季節感が失われ、食の形骸化が進み、食に対する文化的価値も喪失しているように思います。食べものの種類が多くあっても、味わいの多様性がなくなり、均一で同じような味わいの食が多いように感じます。その結果、徐々に五感力が衰え、自分と自分を取り巻く世界を認識するために必要なかけがえのない、ゆっくりとした世界を味わうのに適した感覚は、驚くほど貧困になっているのではないのでしょうか。

食の表層を感じるだけでなく、食の中に隠されたものや事柄を感じ取るために五感や心で食を味わうことにより、その価値や背景を理解し、食を自律的に選択できる力、さらに、自分で思考する生きる力、人生を豊かに味わう力、文化や未来を創造する力を培うことができます。そのためには、まず、季節感ある郷土の食や家庭料理が大切です。郷土で培った郷土の食は文化的、教育的、環境的、社会的、経済的な価値や意味が含まれます。

食には多くの物語があります。おいしさには多くの理や物語があります。食べものをきちんと食べること、食べものをじっくりとゆっくりとした食べかたによって、五感や心で味わうことによって、情報に捉われない自分自身の心の声を聴いて、自分に正直に答えられ、食を感じ取る能力が身につきます。もっと、感性を磨き、自分自身に自信を持つことが大切ではないのでしょうか。

食べるものはほとんどそれ自体が命であり、命の繋がりを感じ、貴重で尊い感謝の対象です。また、それ自体が変化に

富み、美しい「芸術(Art)」です。

食べることは生きるためや活動するための行為であり、そのために食(命)を自己化することです。共に生きるを自覚することです。また、食べることはマクロやミクロの世界であり、「科学(Science)」でもあります。

食べかたによって、食(命)はいろいろな価値を提供してくれる存在です。一方、食の価値や意義を感じるための大切な人の行いかもしれません。それは所作や作法や躰など人を律することに繋がります。また、その行為は「人生(Life)」を決定するかもしれません。

最後に、日本CI協会 前会長である勝又靖彦先生との出会いの中で、マクロビオティック クッキングスクール リマの教本の一部を共有したいと思います。

“マクロビオティックの大原則に「身土不二」があります。人間は環境(自然)の一部であって、その環境に調和した生き方によって健康に、そして幸福になる判断力を身に付けることができます。穀物を中心とした「一物全体食」、そして「陰陽の調和」の原則もその為です。自然は汚れ役立たなくなったものを掃除(分解)し、役に立つ美しいものに再生しています。掃除はその自然の有様に沿った行為であり、自然と調和する最良の方法です。”

見えないものが観えるようになるためにも、^{おい}美味しいものの理を感じ取るためにも、掃除や後片付けはかけがえの無い行いであることを感じたいと思います。

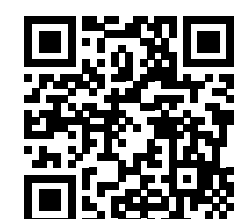
しながわ あきら

学習院女子大学 日本文化学科環境教育センター教授、フードコンシャスネス研究所 所長兼理事長、東京大学大学院修了 農学博士。自分の味覚を確かめるとともに味わい力を発展させ、食べ物の背景を知ることが大切である。味わい教育のテーマは「お椀の中に地球が観える」を実感できる人を育てることである。あらゆる世代に必要な楽しくておいしい味わい教育を実践し、食物の大切さや本来の価値を認識し、生き物の命や生き物が生息している環境を大切にすることを目標としている。また、画一的な教育手法ではなく、いろいろな教育手法を習得し、コミュニケーション能力やファシリテーション能力のある教育者をできるだけ多く育てることも目標である。

専門領域:味わい教育(フードコンシャスネス論)、環境教育、水圏生物化学・生理生態学・ファシリテーションスキル、コミュニケーション論

著書・論文:『アサリと流域圏環境』『魚介類のエキス成分』(水産学シリーズ、恒星社厚生閣)、『生活紀行 しじみの話』(学習院新書)、『白熱教室 食生活を考える』(アイ・ケイコーポレーション)、『図解家庭基礎』(実教出版) 他論文多数。

一般社団法人 フードコンシャスネス研究所
<https://foodconsciousness.jp/>



マクロビオティック戦略会議

S N S の
活 用 を
考 え る



編集部

Adobe Stock

現在日本のSNSの普及率はなんと80%を超えるのだそうです！初めてSNSが世にお目見えしたのは1995年。その頃20歳だった若者は今では49歳になっているというわけです。さらにIT技術の進化によって一般に動画配信が可能となったYouTubeの登場から18年の歳月が経ちました。

一方、2005年の食育基本法の制定、和食が2013年世界文化遺産に登録され、伝統的な日本食は世界からの注目を浴び始め、今では世界一健康的で美味しい食事だと、世界中から羨望の眼差しを集めています。マクロビオティックがそうした和食人気を陰で支えてきた大きなムーブメントであったことは本誌の読者ならずすでにご存知の通りだと思います。

今回はそんな世代の関係者にお集まりいただき、マクロビオティック関連の発信について、自由な意見を語り合ってもらいました。

YouTubeでの配信

高桑智雄編集長(以下:高桑):ここ数年の情報発信は、紙ベースからインターネットを活用したものに激変しましたよね。HPを作ったりブログを書いたりしただけでも、多くの人々の目にはとまらず、SNSの活用は必須な状況といえます。

マクロビオティックを実践している人がどのようなツ

ルで発信しているのかを調べてみたところ、いくつか魅力的なコンテンツがありました。今回はそれらの情報を皆さんと共有しながら、各コンテンツの特徴や発信の傾向を話し合いたいと思います。

桜沢さんはYouTubeやInstagramを活用しているそうですが、どのような内容がメインなのですか？

桜沢珠紀(以下:桜沢):YouTubeは実際に料理をしたり、陰陽の話をお伝えするチャンネルを目指しています。始めて日が浅いこともあって、キャッチーなテーマを取り上げるなどの工夫をしているのですが、再生数が伸びず苦戦しているところです。

ニキビ改善に！甘酒ピクルス



For improving acne! Amazake pickles

「脱力系マクロビチャンネル」より

Instagramでは講座の告知や季節の話題、私の活動についてをお伝えしています。こちらのほうが皆さんからのリアクションが多いですね。

高桑: 今回の会議が今後の参考になると良いですね。マクロビオティック実践者の中で登録者が群を抜いているのは、今号の「まろびと(※1)」でも紹介させていただいた平戸育子さんの「脱力系マクロビチャンネル」のようでした。一般の視聴者にもわかりやすく、非常にクオリティーが高いと感じるのですが、皆さんの印象はいかがでしょうか。

編集S: サムネイルも目を引くよう工夫されていますね。色合いにも気を配られていて「マクロビオティックの料理は茶色い」というイメージを払拭してくれていると思います。ハードルを高く感じることもないですし、英訳したレシピが掲載されている回もあるので視聴者の目線に立った細かな心配りをされている印象があります。



「ゆったりマクロビ&ベジ料理」より

千葉芽弓(以下:千葉): 明るく元気なので、それだけで親近感が湧きますね。できるだけコメントに返信しようという姿勢も視聴者にとって印象が良いのではないのでしょうか。動画の長さも工夫されていて、料理は短め、マクロビオティックの本質を伝える回などはじっくり時間をかけるなど緩急をつけている部分もよく考えられているなと思います。動画内のタイトルやロゴ挿入のタイミングも上手ですよ。

桜沢: イラストや写真が上手に使われているし、話し方のテンポが良いので自然と観たくなります。何よりご自身で撮影・編集をされていると聞いて驚きました。

見せ方・映し方でいうと、松崎恭子さんの「ゆったりマクロビ&ベジ料理」にも惹かれます。管理栄養士ならではの



「あこの栄養学チャンネル」より

知識とマクロビオティックの知恵が存分に活かされていて、落ち着いた話し方やBGMも心地良く感じられます。

高桑: 更新頻度は低めですが、とても丁寧に作られていますよね。残念ながら、その他にマクロビオティックをメインに配信している人を見つけることができませんでした。その背景には対面でコミュニケーションを図りたいと思っている人や、全ての人の体調に合う料理とは限らないと考える人がいるのではないかと想像します。

桜沢: 確かに誤解を与えてしまう可能性があるのかもしれませんがね。その人その人に合った調理法を伝えていくのがマクロビオティックの本筋なので。とはいえ、動画の中で丁寧に補足をしたり、体調別にアドバイスをされている回も多々あります。突き詰めていくタイプの人には受け入れ難いかもしれませんが、きっかけは人それぞれで良いのではないのでしょうか。お二人とも「まずは知って欲しい」「窓口を広げたい」という想いで発信されているように思います。

千葉: 何よりご自身が前面に立って伝えようという気持ちがすごいです。見た目や内容、ありとあらゆることに気を配るだけでも相当のエネルギーがかかりますから…。

個性を活かした動画

千葉: マクロビオティックという言葉こそ使われていませんが、「あこの栄養学チャンネル」もよく観ます。彼女も松崎さんと同じようにマクロビオティックを学び、管理栄養士の資格をフルに活用した動画を配信していて、中には135万回視聴されている回もあるんですよ。「安心で安全な食事」とはどういうことかが栄養学の観点からも語られているので、とても勉強になります。そういった工夫は私たちが参考にできるのではないのでしょうか。これらの発信が



「ハレルヤキッチン」より

出版社の目に留まり、書籍の発行(※2)に至ったというからすごいと思います。

高桑:その他では「ハレルヤキッチン」もお勧めです。麹や発酵食品、野菜の保存法やレシピ、調理器具についてなど情報満載なんですよ。配信者の松本敏弘さんは「日本パーソナルシェフ協会」(顧問は西邨マユミさん(※3))の代表理事を務められていて、マクロビオティックを学んだ人たちとの交流も多いそうです。

編集M:ここまで観ただけでも伝え方は人それぞれなんだなと感じますね。植物性の材料だけで作る料理をメインに配信している高嶋綾也さんの「Peaceful Cuisine」というチャンネルは、ご本人が語られている回はほとんどなく、画と音だけで表現されているのが特徴です。食材を切る音、混ぜる音、スパイスが油の中で爆ぜる音…そのどれもが美味しそうで！

編集S:確か日本のクシマクロビオティックで学ばれた経験をお持ちで、旅行をライフワークにされていますよね。趣味の写真・映像制作のスキルが存分に発揮されているので一編の作品を観ているかのように引き込まれます。

ですが、私たちが同じように作り込むのは難しそう…。分担して作業したとしても、それだけで日が暮れてしまうかもしれません(笑)。タイトルも動画内の解説もすべて英語で展開している点からも、世界に向けて発信している様子が伺えて、登録者が240万人超というのも納得できます。

高桑:「TOKYO VEG LIFE」も映像が美しいですよ。配信者のNatsukiさんが、自然と一体となって田舎暮らしをされている様子やベジな生活がリアルに伝わってくるんです。

移りゆく季節を感じながら、育てている野菜を収穫する…何より「身土不二」を感じます。Instagramで紹介されている料理の材料や作り方などの説明もとても丁寧だし、Natsukiさんのような暮らしをしたいと憧れる人も多いのではないのでしょうか。

その他では「Ellyのボディメイクチャンネル・養生ダイエット」も面白いですね。「やせる毒出し」という回で陰陽の話がされているのですが、内容が「ザ・マクロビオティック」なんです。玄米菜食や手当てなどを紹介したり、ヤンノーや第一大根湯、梅醤番茶などを勧めている回もあるんですよ。

編集M:マクロビオティックの知識がおりなのかもしれませんね。そのあたりには触れているのですか？

高桑:いえ、東洋医学や養生といった言葉に置き換えられているようでした。漢方や薬膳、アーユルヴェーダなど歴史の長いものや、医学といったエビデンスを感じられるもののほうが視聴者が安心感を持ちやすいのだと思います。

桜沢:美容や若返り、ダイエット関連の動画がメインなので女性の視聴者が多そうですね。ご自身や旦那様が健康的に痩せた経験を元に様々なコンテンツを取り上げていて、視聴者が彼女のようにになりたいと思うような工夫が伺えます。

自身が前面に立って発信している人に共通しているのは、手の動きや声の大きさを使い分けて視聴者を飽きさせないよう工夫している点ではないのでしょうか。テーマの絞り込みも上手ですよ。少しマニアックで比較的長めの動画が多いながら、登録者が50万人を超えているということは、それだけ説得力のある内容を発信されているのでしょう。本質的なテーマを好む人には、より受け入れられやすいのではないかと思います。



「Peaceful Cuisine」より

千葉:高嶋さんのように音楽と映像だけで動画を構成しているものもあれば、Ellyさんのようにご自身の言葉をメインにテロップや効果音を多用するといった使い分けも参考になりますね。自分の得意な分野をフルに活用して多くの人の共感を得ているわけですから。

今はどの回の視聴回数が多いかを可視化できますから、そのあたりをリサーチしてテーマを絞って配信している人もいないのでしょうか。伝えたい言葉(単語)を多用すると視聴者が検索したときに上位で紹介される場合もあるので、それらを考慮している配信者も多いようです。そうすると、必然的に関連動画も観たくなりますからね。

Instagramの傾向

高桑:InstagramはYouTubeに比べて比較的始めやすいので色々な情報がありますね。個人的な感想を発信している人もいれば、集客をメインにしたものなど用途も様々でした。実際に活用している桜沢さんは、どのようなことに気をつけていますか？

桜沢:やはり第一印象が大切なので、写真のクオリティーには特に気を配っています。自然の光を感じられるよう工夫したり、できるだけ色味のある料理を載せるといった感じですね。

以前、飲食店を経営していたときは1日に何度も情報をアップしていました。それらを見たお客様がたくさん足を運んでくれるようになり、徐々に固定客が増えていったので、その頃から「これからの時代に必須なツール」だと感じていました。今は写真よりリール(90秒までの短い動画)のほうが閲覧数が多いので、BGMやテロップなども駆使しながら配信していきたいと思っていますところ。

編集S:そういった点では今回の「教室めぐり(※4)」で紹介している小島也主子さんの活用方法はお見事ですよね。「波動が上がる食事法」と銘打って健康に関する様々なコンテンツをリールで配信し、ご自身の運営するオンライン料理教室を知ってもらえるよう嫌味のない道筋が構築されているように感じます。

編集M:服装や背景にも気を使われていて統一感があるのでとても印象が良いですね。陰陽の話などをマクロビオティックを実践していない人が観てもわかるように話されていて、



「miraikitchen」より

SNSをきっかけに興味を持ってもらいたいという想いが伝わってきます。タイトルを見ただけでクリックしたくなるし、テロップに動きをつけるなどの工夫もされている。このような編集を自分でしているのか、とても気になります。

千葉:編集をプロに依頼している人、自分で行なっている人、様々なようです。SNSでは更新頻度も重要視されているので、できるだけ早く情報を伝えたいと考える人が多いのだと思います。苦労しても実を結ばない期間が生じてしまうなら、多少出費してでも…という気持ちもわかるような気がします。中には編集のコンサルティングを受けている人も多いと聞いたことがありますよ。

桜沢:コロナ以降オンラインで料理教室を運営する人が増えているようなので、SNSを活用した小島さんのようなスタイルが最先端なのかもしれませんね。環境さえ整えば興味を持った世界中の人たちが受講できるのですから。それに、若い年齢層に見てもらえるツールを活用するメリットも多分にあると思います。

千葉:Instagramを戦略的に活用している人は、必ずといっていいほど概要欄に公式LINEを載せているのも特徴的です。Instagramは投稿した情報がおのずと下位に表記されてしまいますが、LINEなら必然的に目にする頻度が高くなりますから。取りこぼしなく情報を見ることがビジネスに繋がっているという人も多いのではないのでしょうか。

編集S:情報は欲しいけど、自分で探すのは…という人には良い方法だと思います。うまくマッチすれば、発信者にも



「macrobianyori」より

登録者にもメリットが生まれますから。先ほど話に出たYouTube配信者のほとんどがInstagramやLINE、メルマガなどのリンクを概要欄に記載しているのも当たり前の流れになってきましたね。

高桑:双方向で拡散・配信するメリットがあるのでしょう。Instagramを窓口にしてYouTubeでより伝えたいことを発信している人もいれば、YouTubeを観て人柄が知りたくなり、Instagramを覗きにいく人もいますからね。テイストは同じでも、ツールの性質に合わせた見せ方に変える工夫も必要なのだと感じました。

桜沢:何を発信するにも、個性やオリジナリティが大切ですね。寄國揚こさんの「macrobianyori」を観ていると、自家製調味料づくりの様子が紹介されていたり、ご自身の感じられたことが短い言葉と写真で綴られているので人柄が身近に感じられます。

千葉:大野南香さんの「minaka_official」も素敵ですよ。玄米を炊いたり、お米を収穫している生き生きとした様子が手に取るように伝わってきます。

桜沢:写真を撮るにも動画を作るにも、何よりその人の「感性」が活かされていることが重要ですね。と同時に、登録者を伸ばすことを主とするなら「何度も見たくなる雛形」も必要なわけで…。どちらもバランス良く取り入れることが秘訣なのかもしれません。なんだか「陰陽」の考えに似ているような(笑)。

千葉:その通りですね。飲食店のレシピ開発やコンサルティングを頼まれることが多いのですが、必ずといっていい

ほど「Instagramを始めましょう」とお話していますし、写真を撮ることに慣れていない農家さんたちにアドバイスをすることもあります。頭の中では理解していても、なんとなく尻込みしてしまう気持ちもわかるんですよね。慣れない人には辛い「作業」になってしまいますから。

言葉の選び方は人それぞれ

編集S:フェイスブックは繋がりのある人たちの情報交換の場になっていることが多いですね。誰でもアクセスできて、匿名でコメントを書き込めるタイプのものとなると「マクロビオティック」というコンテンツはほとんど目にしません。内容が酷似していても、あえて言葉にしていないのかな？と感じるのですが、皆さんはどう思いますか？

高桑:私もそう思います。「どこがきっかけになって非難を受けるかわからない」という思いがあるのかもしれないですね。マクロビオティックの手当て法を紹介しただけでバッシングされてしまった人もいるようですから。そうした事案を目にして「SNS上では気軽に発信できない」と思うのも仕方のないことかもしれません。

編集M:「私は」という言葉を多用して、「あくまで個人の体験や感想」と位置付けて述べている印象もありますね。特にダイエットや美容関連のチャンネルなどは、視聴者が同じように実践しても同様の結果が得られるとは限らないので。これもある種の戦略だと思います。

桜沢:マクロビオティックの本質を誤解している人が多いのも事実ですね。私の料理教室では、生徒さんが理解しやすい「一物全体」や「身土不二」などから伝えたほうが受け



「minaka_official」より

入れてもらいやすい印象があります。SNSで発信しているマクロビオティック実践者にも同じような傾向があるのではないのでしょうか。

編集M: X(旧Twitter)やTikTokも調べてみたのですが、マクロビオティック関連の発信をしている人は皆無でした。唯一、奥廣紋巳^{あみ}さんの「あみおくひろ8」がTikTokとInstagramで発信されているようです。

高桑: 多くの方が気軽にアクセスできてしまうので、本意と異なる捉え方をされてしまったり、誤解が一人歩きして拡散されることが多いからではないのでしょうか。拡散性が高いので、いわゆる「炎上」を避けるためにツールを厳選しているのだと思います。中には際どい言葉を見出しに使う登録者を増やしている人もいるようですが…。何をすることも「正解・不正解」はないので、それも一つの手段なのかもしれませんね。

桜沢: ネガティブな発信もポジティブな発信も目にしますよね。あまりに短くコンパクトな情報発信だと、さらに誤解を招く可能性があるのも事実です。とはいえ、見てもらいたいコンテンツに誘導するためにこれらを活用することはとても効果的だと思います。

まとめ

高桑: 今回はたくさんのコンテンツを観ながら様々な情報交換ができましたね。

編集M: 話しているだけで色々なアイデアが沸きました。ときには大胆に、ときには繊細に、緩急のある誌面づくりをしていきたいですね。

編集S: それに加え、今以上に魅力的な企画を練っていききたいと思いました。実際にSNSを活用している桜沢さんや千葉さんの「生の声」を聴けたことは、編集に携わる私たちにとって有益なものばかりでした。ありがとうございます。

桜沢: 自身が活用する上でとても勉強になりました。と同時に、マクロビオティックが広まらない理由について、改めて考える機会にもなりました。もしかしたら、これまでの普及の歴史が関係しているのかもしれませんがね。桜沢如一が提

唱した時代は社会批判していると思われることもあったようですから。とはいえ、思想に賛同した人たちが国内外で広めてくれたからこそ今があるわけです。

時代や伝え方は変わっても、私たちの願うこと、伝えたい気持ちは揺るぎないものなので、これからも自分なりの発信を続けていきたいと思っています。



「あみおくひろ8」より

千葉: まだまだ本質を理解してもらえていないのかな、と思いました。自分の持っている力を最大限に引き出すための知恵がマクロビオティックなのですが、「薬や病院に依存しないために」と話すと「怪しい」とわれてしまうことがありますし…。自分の持つ力を最大限に引き出し、より健康になるための術だということを様々な形で伝えていきたいです。

高桑: その通りですね。今回の会議で、マクロビオティックを広めるためのツールも伝え方も無限にあることを改めて感じました。それらを存分に活用するためにも、一人でも多くの人たちに取り入れてもらうために、先陣者たちとコミュニケーションを図りながら、若者の拡散力を私たち自身が吸収していきたいですね。

※1: 12ページに記事を掲載しています。

※2: 41ページ「心の食堂」で書籍を紹介しています。

※3: 日本のマクロビオティック・コーチ、料理研究家。

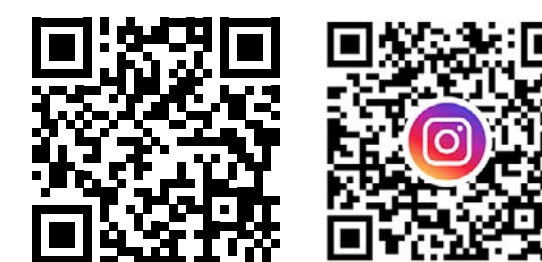
※4: 48ページに記事を掲載しています。

ちば みゆみ

KIJ認定マクロビオティックアドバイザー。ラ・コシナ・デ・ミナカ師範科修了。沖ヨガファミリーヨガインストラクター。「Tokyo Smile Veggies」主宰。マクロビオティックに則したナチュラルで日本の伝統的な食を大切にプラントベースのメニューや製品の開発・プロデュース、ならびに普及啓蒙活動を行

う。食養生・料理セミナーやパーティケータリング、ライター、メディア発信、イベント企画など幅広く活動している。

<https://www.vegemiya.tokyo/>



さくらざわ たまき

マクロビオティック クッキングスクール リマ 師範科(現アドバンスII)修了。山村塾望診上級指導士。クシマクロビオティックス・コンシェルジュ。食品衛生責任者。沖ヨガ系神田ファミリーヨガインストラクター。2014年～2017年まで押上にてマクロビオティックのカフェ「アムリタ」経営。2018年 ビオテ

ラスオルガニカ箱根にてオープニングスタッフとして厨房でマクロビオティックフレンチをはじめ、食の全てを担当。

<https://www.amuritaryori.com/>



MACROBIOTIC

Journal

Spring 2024

コラム	提言	品川 明	02
特集	マクロビオティック戦略会議 SNSの活用を考える	編集部	04
コラム	無知なる自分を知るひと時 Café de Ignoramus 第67回	高桑 智雄	11
特集	マクロビオティックを生きる まくろびと 第4回 平戸 育子	編集部	12
料理	陰陽のこたわりを調理に生かす 実践食養調理 第4回 胡麻塩	森 騰廣	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4回 モミノキハウス	編集部	22
医療	正食医学所感 vol.4 断食の不思議な話	磯貝 昌寛	26
医療	日本人の食と靈性 第4回 全粒穀物と環境保全	渡邊 昌	28
農業	マクロビオティックと農 第4回 田んぼと身土不二	稲田 明	30
教育	はじめ塾レポート vol.4 野焼き土器作り合宿	和田 正宏	32
歴史	桜沢如一の原著に触れる 第18回 『ゼン・マクロビオティック』からの引用	読み手: 櫻井 裕子	34
歴史	資料で歴史を振り返る 桜沢如一の思想と生涯 第30回: 中年期 ⑮	ナビゲーター: 高桑智雄	36
論考	マクロビオティックとメディアについて	高城 和未	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	加藤 万晴 / 加藤 由希子	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3回 栄養とは	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4回 ニューヨーク	野田 清美	44
BIZ	マクロビオティックの仕事 vol.3	倉田 敬子	46
情報	意識を変える「食」を学ぶ 教室めぐり 第4回 未来キッチン	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.4 畳の上の生活	山賀 克巳	50

— 無知なる自分を知るひと時 — *Café de* *Ignoramus*

第67回「飛龍が天落する時」

マクロビオティック ジャーナル 編集長 高桑 智雄

易経六十四卦に「乾為天」という6つの爻にすべて「陽」が並ぶ卦がある。この卦は天からの最大限のエネルギーを受けて、龍が空高く飛翔し、天下を支配して行く様をあらわし、六十四卦の中で最も幸運のシンボルとされる。しかし、この乾為天という卦には天下を支配した「飛龍」が、最後には「亢龍」、つまり抗う龍となって天から落ちていく運命も暗示している。

昨今世間では、一つのスキャンダルや内部告発によって、業界のトップに君臨し、長らく権勢を誇った人や企業が、糸の切れた凧のようにあっという間に天から落ちていく様を見かける。平家物語の「諸行無常」「盛者必衰」「驕れる者は久しからず」といった言葉がまさに身にしみてくる時代である。

しかし、これらの亢龍たちは、果たしてスキャンダルや内部告発が原因で、天から落ちていったのであろうか？ いや、それはきっかけでしかない。桜沢如一は、宇宙の秩序の7つの法則で「オモテ大なれば、ウラも大なり」というツリ合いの原則をうたっている。また無双原理の12の定理では「陰は陽に転じ、陽は陰に転じる」ともいう。

つまり、この乾為天という卦は、最大限に陽が極まった状

態で、その実そのウラには同時に最大の陰が育っているということなのである。そして、陽が陰に転じる時、飛龍は突然激しく流れ込む陰の風にバランスを崩し、あっという間に墜落してしまうのである。

だから乾為天の卦は、飛龍として天下を取った瞬間から、少しずつ自分の中に陰を育て、いざ陰に転じた時、その風にバランスを取りながら地上に戻ることを教える。つまり、自分の仕事を少しずつまわりに任せる、自分が積極的に前に出ずできるだけ後ろにまわる、精神的なことを学ぶなど、陰性な行動をバランスを取りながら増やして行くことが大事なのだ。

これは人や企業だけの話ではない。国家、そして人類にも当てはまる。今、人類はこの地球上でのまさに「飛龍」である。だからこそ陰を育てることを忘れれば、いずれは天落してしまうのである。

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





マクロビオティックを生きる

まくろびと

第4回 | 平戸 育子 Hirato Yasuko

取材・文／篠崎 由貴子

今回は、静岡県富士宮市で母・松永早穂理さんとマクロビオティック料理教室を共同主宰する傍ら、SNSを通して積極的に発信を続ける平戸育子さんにお話をお聞きした。

中でも興味深いのは、YouTube「脱力系マクロビチャンネル」の配信だ。2019年に開設以来、幅広い年齢層に支持され、中には37万回以上再生されている回もあるとか。動画配信に至るまでには、育子さんの生い立ちが深く関係しているという。そこにはどのようなきっかけや想いがあったのだろうか。

母の病が教えてくれたこと

三姉妹の末っ子として生まれ育った育子さんは、小さな頃から様々な物事に興味を持ち、想像力を膨らませることが大好きな子どもだった。中でも文学に触れることが好きで、読書や映画観賞をしては自分で物語を組み立てたり、創作する時間が何より楽しかったという。

小さな頃の食事はごく一般的なもの。和食よりも洋食が多く、肉や魚、卵や乳製品などを使った料理が日常的に食卓に並んでいたそう。

「豊かな食事の象徴が『洋食』という風潮があった時代だったので、母が作ってくれたものを家族皆でお腹いっぱいになるまで食べていました。

そうした食生活が影響したのか、小学生になる頃に母が重篤な病気を患いました。子宮、卵巣、膀胱など、体のあちこちに腫瘍ができてしまったのです。幼い私には、それらが良性なものか悪性なものかわかりませんでした。医師から『手術が必要だ』と言われたことをハッキリ覚えています。手術に抵抗があった母は、自分の力で治すことはできないかと考えたようです。その想いを近しい知人に話したところ玄米菜食を勧められ、藁をもつかむ思いでマクロビオティックを取り入れ始めました。」

当初は洋食+玄米といった食事だったが、徐々に菜食がメインとなっていったそう。西洋スタイルの食事が日常だった育子さんたち姉妹は、お母様の急な方向転換についていけず戸惑ったという。

「一度決めたら徹底的にという母の性格もあって、食卓に並ぶ料理が一変しました。ある書籍を通してマクロビオ

ティック クッキングスクール リマを知り、本格的に学び始めたことが大きな転機となったようで、玄米や味噌汁、胡麻塩などを基本にかなり厳格に実践していました。私たちは今までのようにハンバーグやオムレツ、パスタなどを食べたかったのですが、何か言い出せない雰囲気を感じていました。出されたものを食べなさいという、ある意味強制的な食事になってしまったので少し悲しく感じて…。

皆さんに驚かれるのですが、玄米菜食に切り替えて半年ほどした頃には、母の体からすべての腫瘍が消えていました。体調が整い、どんどん活動的になっていく様子を目の当たりにして、子どもながらに『食べものを変えるとこんなに元気になるんだ』と思いましたね。さらに驚くのは、地元富士宮で自然食品店とマクロビオティック料理教室を始めた母の行動力です。数年後には自然食品店富士グリーンをオープンし、公民館を借りて料理教室を始めました。」

大自然の恵みをいただく大切さを一人でも多くの人に伝えたいというお母様の想いは多くのお客様に受け入れられたそうだ。15年ほど経った頃には店舗2階でリマ姉妹校にあたる料理教室を開校。長きにわたりたくさんの修了生を輩出し続けているという。

「自分が伝えたことをきっかけに病気が改善した人たちや、食生活を見直してより健康になっていく人を見ているのが何より楽しかったのだと思います。その一方で、私たち3姉妹にはどこか淋しい思いもありました。母と過ごす時間が極端に減ってしまったので…。

基本的にマクロビオティックの食事を摂っていたのですが、母の帰りが遅い日に子どもたちだけで外食をしに行ったり、



母と姉2人と一緒に(2歳の頃)



専門学校時代、自分でデザインした服を着て(左が育子さん)

内緒でお惣菜を買ってきたりと、少し反発のようなことをしていた時期もあります。」

独りで過ごす時間を埋めたのは、やはり大好きな読書だった。中でも本棚に並ぶ太宰治などの書籍に夢中になり、人間の内面に触れたものや著者のやさしさやユーモアを感じさせる作品に心惹かれたという。その他にも、お母様が収集した東洋医学や陰陽五行に関するもの、桜沢如一や水野南北の書籍にも関心を持ち、無意識ながらマクロビオティックの思想や哲学について学びを深める時間を過ごしたそうだ。

「今思えば、本を読むことで母の居ない淋しさや自分の中の不安定な気持ちを鎮めたい、整えたいと思っていたのかもしれない。姉たちも自分の世界を持ち始めた頃だったので、余計に一人取り残されたような気持ちになっていました。そういった感情を忘れる(感じないようにする)ために、何かに没頭したかったのだと思います。」

憧れの職業に向かって

高校生になった育子さんは、デザイナーやスタイリストといった華々しい世界に憧れ始めた。高校卒業と同時に上京し、服飾専門学校に入学。一人暮らしをしながらたくさんの課題に取り組む毎日を過ごしていたそうだ。

「昔から物づくりが好きだったこともあって、洋服を作ったり衣装や小物などをコーディネートする仕事に就きたいと考えていました。なぜか当時は『自分にはセンスがある!』と思っていたんです(笑)。

食事は食べたいものを食べたいときに食べるといった感じで、明らかに気を使わなくなりました。白米と煮物といった質素なものを中心に、肉も魚も乳製品も気にせず摂っていたので、太ってしまったり、肌が荒れたり、蕁麻疹が出たりと不調のオンパレードでした。当時は単純にストレスが原因だと思っていました。

卒業後にスタイリストの修行期間に入ったのですが、思った以上に報酬が少なくて、あっという間に生活が立ち行かなくなってしまいました。悩んだ末、アパレルメーカーに就職し5年ほど勤めたのですが、徐々に『本当に自分がやりたいことなのだろうか?』と自問自答する日が増えてしまって…。このままでは自分が壊れてしまうのではないかと思うようになり、一旦業界から離れることを決め、25歳のときに富士宮に戻ることにしました。」

慣れない土地での生活、トレンドを敏感に察知しなければならぬ毎日を過ごすうち、心と体のバランスを崩してしまっただけかもしれない。気がついたときには自分の感性にも、自分自身にも自信が持てなくなっていたようだ。

心の病から自己を学ぶ

志半ばで実家に戻った育子さんは、「富士グリーン」のスタッフとして働きながら、お母様の料理教室で本格的にマクロビオティックを学び始めた。玄米を主食とした自然のものをいただく生活を送るうち、少しずつ体重が減り、様々な不調が影を潜めるようになっていったという。体が整い始めたことから心も軽くなり、自分の価値が上がったように感じたようだ。



「富士グリーン」に勤め出した頃



料理教室での発表会

「玄米と野菜をメインにしたおかずをよく噛んで食べるようにしていました。半年もすると体の感覚が敏感になり、普通の食事を摂ると具合が悪くなるほどで、当時は肉も魚も乳製品も砂糖も毒だと思っていましたね。『もっと痩せたい。もっとキレイになりたい』という気持ちでいっぱいでした。

でも…そんな生活は長くは続きませんでした。1年もすると、反動でドカ食いをするようになってしまったのです。普段は菜食なのに『食べたい!』という欲求にかられると自分ではどうすることもできず、スーパーに行っては手当たり次第にお弁当やお菓子を買って、一気に食べ尽くしていました。そのたびに頭の中のもう一人の自分が責め立てるのです。『また食べちゃったの?』『よくそんなもの食べられるね』と。せっかく痩せたのにまた太ってしまうという恐怖から、吐いてしまうこともたびたびありました。何より、お店では体に良いものや健康になる方法をお客様にお伝えしておきながら、自分は何をやっているんだと、本当に情けない気持ちでいっぱいでした。」

摂食障害(過食嘔吐)だと気づくまでに時間はかからなかったが、どうしても食欲をコントロールすることができなかったようだ。食べものに感謝する気持ちを持ちつつも、作業のように口に運んでしまう日々を想像し、胸が押しつぶされそうになった。どれほど辛かったことだろう。

なぜ食べてしまうのか、なぜ止めることができないのか。育子さんは依存症や心理学・脳科学関連の本からヒントを得ようと考え、たくさんの書籍を熟読したようだ。その中で知ったのが「自助グループ」という存在だった。

「止めたくても止められない行動(障害)を持つ人が、互いに励まし合いながら病気を克服することを目的とした会

と聞いて『これしかない!』と思い、一縷の望みを胸に参加することにしたのです。誰にも話してこなかった自分の中のドロドロとした気持ちを話すうち、涙が溢れました。そのとき『私は否定せずに話を聞いてもらえる人が欲しかったんだ。愛されたい。認めて欲しい。その欲求を満たすために食べていたんだ』と自覚したのです。」

長いトンネルを抜け、それまでの押し殺していた感情が解放された瞬間だった。ありのままの自分を受け入れることで食欲の暴走は徐々に収まっていったという。自身を責める言葉も少しずつ受け流せるようになり、次第に症状は収まっていったそうだ。



93歳になったお母様は、今も精力的に普及活動を行なっている

「今思えば、子どもの頃から『やってはいけない・やらなくてはいけない』という思いに支配されていたように思います。そんな生活を長く続けていけば、心と体が反発してアンバランスになるのも当然ですよ。マクロビオティックを実践してきたのに、体からのサインを受け止め、自分の声を聴くことができなかつたのですから…。病気を通して、何より大切なのは『自分のマクロビオティック』なのだ気づきました。真面目な人ほど厳格に取り入れなければならないと思う傾向がありますが、『体と心の声を聞いて実践することが何より大切』だと学ばせてもらったように感じています。」

ネット配信への方向転換

心身ともに健康を取り戻した育子さんは、45歳を過ぎて大きな決断をした。20年以上携わってきた「富士グリーン」

の運営から離れることにしたのだ。そこにはどのような想いがあったのだろうか。

「私にとってお店は『我が家』のような存在でした。たくさんのお客様に触れ、多くの経験をさせてもらったのですが、これまでを振り返ったときに『自分の力だけで何かを成し遂げたことはあったらどうか?』と思ったのです。と同時に『外の世界を知りたい』という心の声が聴こえたような気がしました。といっても、明確なビジョンがあったわけではないのですが…直感が働いたのかもしれない。今までとは違う方法で、マクロビオティックの普及に貢献できないか?と考えていた時期でもありました。」

1年ほどの間、育子さんは多くの時間を「自分磨き」に費やした。時には読書に没頭し、時には絵や物を書き、以前から興味があった講座などにも積極的に足を運んだそうだ。中でも心惹かれたのは「映像」の世界だったという。

「それまでも想像・創作することが好きでしたが、自分で物語を構成し、撮影・ナレーション・編集までできたら色々な世界が広がるのではないかと考えました。そこで思いついたのがYouTubeでの動画配信です。私の動画がきっかけとなってマクロビオティックを知ってくれるかもしれない。興味を持って取り入れてくれるかもしれないと思っただけでワクワクしました。」

最初は動画を1本作るのにかなりの時間を要しましたし、集中するあまり見直してみたら思っていたものと全然違う!ということもしばしばありました。回を重ねながら『次のはここをこうしたいな』『あの場面はもう少しわかりやすく説明しよう』といった工夫を重ねるうち、少しずつコツを掴んでいった感じです。今では構成から編集までを半日程度でできるようになりました。」



育子さんのチャンネルは、比較的手に入りやすい食材を用いながら、適所にマクロビオティックの知恵や調理のポイントが散りばめられているのが特徴だ。直近動画の概要欄には各場面のキャプチャがリンクされており、見返しが容易にできる配慮がなされている。その時々傾向や人気の食材を用いたアレンジレシピなども好評のようだ。

「忙しい毎日をお過ごしている人が多いので、動画のほとんどを5分、長くても10分ほどで構成しています。『作ってみました!』『美味しかった!』といったコメントから刺激を受けてレシピを考案する時間が何より楽しいですね。

傾向として、今の人たちは健康や美容など自分が気になっているものだけを観たい・知りたいと思っているように感じます。短い動画ではマクロビオティックの本質が伝わらないのでは?という人もいると思うのですが、私は何よりきっかけが大切で、作ってみたいと思ってもらうことが重要だと考えています。そんな想いも込めてチャンネル名に『脱力系』を付け加えました(笑)。視聴してくださる人の様々な場面を想定して、車麩を使った丼などは温泉卵やアボカドを添えた別パターンを紹介することもあります。」

料理以外にも、マクロビオティックの理論や哲学を解説する回や、自然栽培農家さんへのインタビュー、育子さん自身の人となりを紹介する動画も配信している。本チャンネルの目指すところは、どのようなものなのだろうか。

「私の軸となっているマクロビオティックの素晴らしさを、自分の得意な分野でお伝えできていることを何より嬉しく思っています。動画作りには長年続けてきた料理教室での



動画制作講座

講師経験が活かしていますし、配信を通して学んだことを教室で応用することもできるので、心からチャレンジして良かったと感じています。

私は、マクロビオティック発祥の地である日本から動画を通して普及活動を行なっていくことに意味があると考えています。世界に向けて発信するということは、それだけ多くの人に知ってもらえるチャンスに繋がりますから。もちろん料理だけでなく、マクロビオティックの思想をお伝えすることも大切なので、緩急をつけながら幅広い情報を届けていきたいと思っています。」



大豆ミートと大豆麺の試食会

より広く、より深い拡散をめざす

YouTubeを始めたタイミングと時を同じくして、レシピ考案や講師などの依頼が増えたそうだ。中でもFacebookやInstagram、ブログなどSNSを通して繋がった人たちからのオファーが多いという。

「大豆ミートと大豆麺をレシピを添えて販売したいという人たちとコラボレーションしたり、食事会などの集まりで料理を作ったり、地元富士宮で開催しているオーガニックサミットの実行委員として運営に関わるなど様々な活動をしています。

ご縁のある人からのオファーで始めた『おにぎり講座』も好評で、講座で食べたおにぎりが美味しかったから圧力鍋を購入したという人がたくさんいます。マクロビオティックの基本である玄米と味噌汁の話がたくさんできるので、できるだけ長く続けていきたいと思っています。

中でも特に力を入れているのは、子どもたちと料理をつ



おにぎり講座

くる『ノリノリキッチン』という教室です。自由に表現できる場所にしたいという思いから、あえてレシピは用意していません。食材選び・メニュー決め・調理・盛り付けまでを自分で行なうことで、豊かな想像力が身に付けられると思うからです。考え込む子がいたり、諦めそうになる子もいますが、料理ができあがると皆大喜び！瞳を輝かせて美味しそうに食べてくれます。こうしたきっかけが『チャレンジする楽しみ』に繋がってくれたら嬉しいですね。

その他の動画制作のノウハウをレクチャーする講座や、お店や商品のプロモーションビデオづくりなどの依頼はYouTubeを観てくれた人たちからのオファーです。こんな形でご縁ができるとは思っていませんでした。今では動画が名刺代わりになっています(笑)」

育子さんの活動を通してたくさんの方が繋がり、新たな輪が広がっているようだ。どんな物事にも明るく、前向きに



取り組む姿勢が多くの人々を惹きつけているのかもしれない。外の世界へ出て初めて、それまでの環境に感謝することができるようになったと話す育子さんの目指すところは、どのようなものなのだろうか。

「私がこうして活動できているのは、50年以上もの間マクロビオティックの普及に尽力してくれた母のお陰です。とことんやり通す母の考えに付いていけず、わだかまった時期もありましたが、今の私もやりたいことに全力で取り組んでいる…やはり『親子』ですね(笑)。母とは発信の仕方こそ違いますが、一人でも多くの人にマクロビオティックを知って欲しい、健康に過ごして欲しいという想いは同じです。



固定種・在来種の種を次世代に繋ぐ活動も行っている

一つひとつの出会いを心から有難く思い、自分にできることを精一杯させていただくことが私のやり甲斐であり、何よりの楽しみです。そのためにも、私自身が生き生きと過ごし、楽しく元気でいなくては！そんな姿が世界中の皆さんに届くよう、これからも自分らしく活動していこうと思っています。」

最後に、いずれはマクロビオティックの歴史や本質を一遍の物語として映像で伝えたい。そのためにも、自分らしさを忘れずに様々な経験を重ねていきたいと話してくれた。これが実現すれば、さらに多くの人たちにその魅力が伝わることとなるだろう。育子さんの夢はマクロビオティックの知恵と自身の経験を糧に、さらなる未来を描き続けている。



脱力系マクロビチャンネル
<https://www.youtube.com/@user-gs4oe9ls1d/featured>

陰陽のこたわりを調理に生かす 実践食養調理

第4回 胡麻塩

毎日玄米をいただくマクロビオティック実践者なら、どなたにもお馴染みの胡麻塩。煎って、搗って、混ぜるだけという、極めてシンプルな調理であるがゆえに、その素材の扱い方、また、火の入れ方にさりげない繊細さが求められます。

つくる人によって味が変わるとは、よく聞かれる話ですが、食養調理の中で最も繊細な料理だと言っても過言ではありません。意外に知られていない調理法のディテールから、普段見落としてしまいがちな、素材への心遣い、いただく人への思いやりといった、マクロビオティックが伝統的に守り通してきた「心を込める」という最も大切なことを、調理実践を通して学びましょう。

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

胡麻塩

【塩を煎る・搗る】 まず塩を煎ることから始めますが、胡麻塩における最も基本的な認識として水分があると「陰性」であることから、「陽性」に仕上げるために煎る必要があります①。さらに、後で胡麻と混ぜ合わせるときに、胡麻が塩を包み込むようなイメージで仕上げるために可能な限り塩の粒子を細かくサラサラにすることがポイントとなります。

いずれにしても、ミネラルバランスが最も理想的な自然海塩の使用を推奨します。海塩はにがりの成分を多く含んでいるので湿気を吸いやすいため、煎ることで水分を飛ばし(陽性)、さらにすり鉢でサラサラなパウダー状



材料(5人分)

黒胡麻……大さじ山盛8
自然海塩……すりきり大さじ2
すり鉢・すりこぎ

※今回は胡麻8:塩2の割合で作っています。

作り方

- ① 胡麻をバットに広げてゴミを取り、水洗いして目の細かいザルで水を切り、布巾に広げ、しっかりと乾かす(洗い胡麻を使う場合は不要)。
- ② 塩を煎り、すり鉢に入れてパウダー状になるまで搗る。
- ③ 鍋を温め、胡麻がはねる位の火加減で煎る。
- ④ 胡麻がふくらんで割れ目がついたら、胡麻を指ですり合わせて割ったとき、白い粉になるまで弱火にして煎る
- ⑤ ②に煎った胡麻を入れ、力を加えずサラサラになるまで搗り合わせ、蓋付きのビンに入れて冷蔵庫で保存する。

にしやすいするためです②。すり鉢の溝に細かい塩が残っていると塩と胡麻を搗り合わせたときに混ざりにくくなるため、搗った塩は溝から丁寧に掻き出しておくのが良いでしょう。

【胡麻を煎る・搗る】 胡麻の煎り方は、フライパンの温度を確認するため数粒の胡麻を落としてみて、少し弾ける程度に熱したところで胡麻を投入します。フライパンはコンロから浮かして振りながら熱し③、フライパンが熱し過ぎて焦げてしまうのを避けるため、ときどき火から下ろし濡れ布巾の上に移しながら、これを約2～3分程度繰り返し、胡麻がふくらみ、割れてきた頃合いで、胡麻を指で摘んで煎り具合を確認します④。

先に塩を煎って搗った後、煎り上がった胡麻⑤をすり鉢の中の塩の上に乗せるように投入し⑥、力を加えずに搗り合わせます⑦。

胡麻をサラサラになるまで搗る人もいるようですが、それにこだわりすぎて指先で触れたとき、粘度のある油分を感じるようなら搗り過ぎです。油は酸化が早まるため、油分を出さないことがポイントです。胡麻がそのままの形ですと消化されにくいのですが、ある程度割れていましたら消化されますので、油分を出さないところで仕上げてください。



② 左から搗る前・搗り中・搗り上がり



③



④



⑤ 左は煎る前の胡麻、右は煎った後の胡麻



⑥



⑦

【すりこぎ棒】 すりこぎ棒はいろいろありますが、山椒の木が硬いのでお勧めします。その場合、搗っているときに微量の微粉末として搗られる材料と混ざるため、殺菌作用が期待できると言われています⑧。

【すり鉢と搗り方】 胡麻の搗り方としては、加熱で膨らんだ胡麻を「力を入れずに割る」感覚で搗るのがポイントです。また、細かく潰れた胡麻と塩がすり鉢の溝に入るので、時々丁寧に掻き出すことをお勧めします⑨。かき混ぜる方向を気にする人もいるようですが、あまり気にする必要はありません。自分の回しやすい一定方向が良いと思います。回しにくい方向で回していると手に無駄な力が入り、胡麻が潰れ過ぎて油分が出るおそれがあります。



⑧



⑨

胡麻無双

胡麻無双は白胡麻^⑩と味噌の組み合わせで作られ、陰性な生味噌タイプと陽性なふりかけタイプがあります。

今回は豆と麦の合わせ味噌を使いますが、陰性に仕上げたい場合には麦味噌だけでも良く、陽性に仕上げたい場合には豆味噌だけを使うもの良いでしょう。

調理法

白胡麻の煎り方は前述の胡麻塩と同様ですので、前ページをご参照ください。

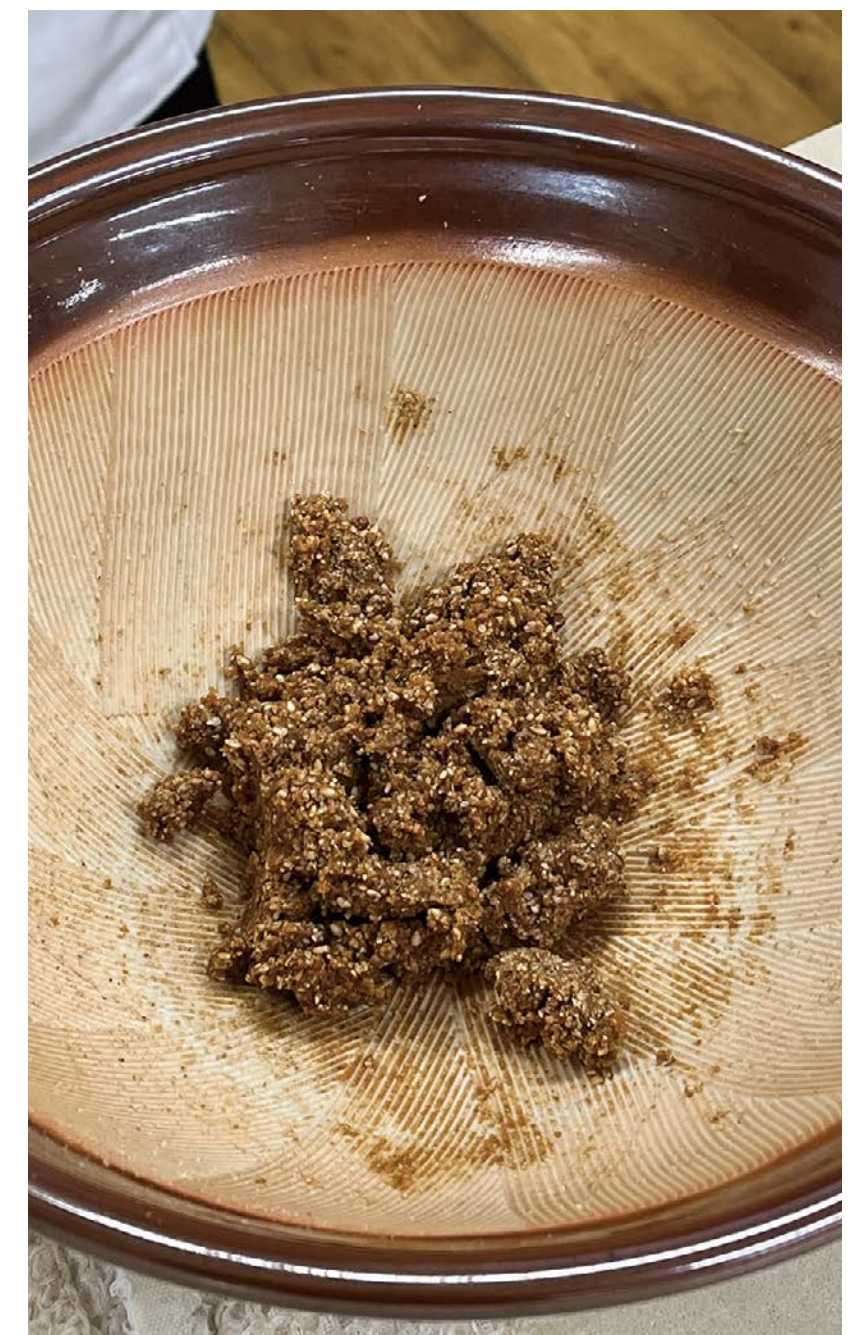
白胡麻の場合も黒胡麻同様、焦げないようにフライパンの温度を最適に保ちつつ、胡麻が膨らんで外皮が弾ける程度に煎った後、すり鉢で油分が出ない程度にサラサラになるまで擂ります^⑪。

次にすり鉢の中で擂った白胡麻の上に味噌を乗せ^⑫、すり鉢の中で、湿り気のある自然な状態の味噌に白胡麻を混ぜ込んでいきます^⑬。この状態で陰性な胡麻無双の完成となります^⑭。

陰性な胡麻無双をふりかけ状の陽性な胡麻無双にする場合は、そのままフライパンで煎って味噌の水分を飛ばし

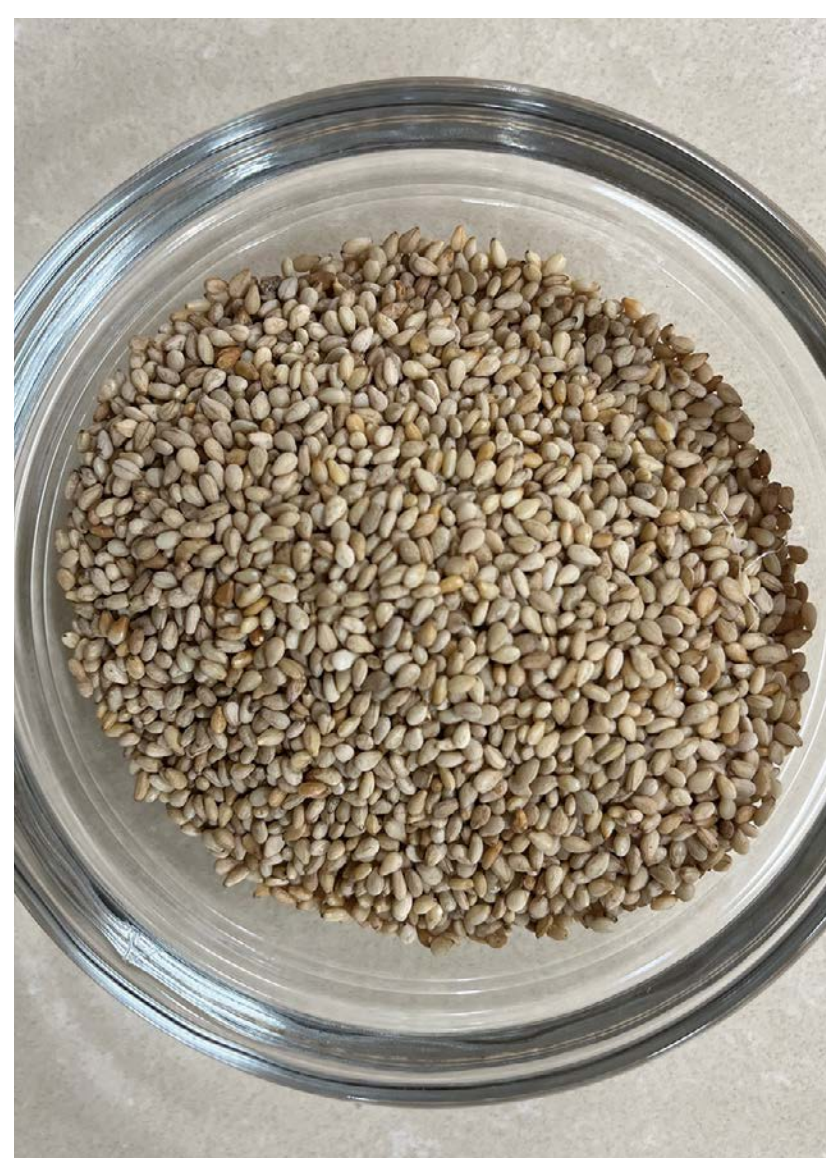


⑫



⑬

ます^⑮。陽性さの度合いによって、15分程度煎る場合と30分程度煎る場合とがありますが、火にかけ続けると焦げるので、ときどき濡れ布巾の上に移し、火(陽性)で加熱し、水(陰性)で冷ますことを繰り返しながら仕上げていきます。指で触れてサラサラになった状態で煎り上がりとなります。



⑩



⑪



⑭ 陰性の胡麻無双



陽性の胡麻無双



⑮

材料(作りやすい量)

白胡麻……1/2カップ
味噌(豆または麦)……1/3カップ

作り方

- ① 白胡麻はゴミを取って水洗いし、水切り後、布巾に広げしっかりと乾かす。
- ② ①を煎って、すり鉢で擂る。
- ③ ②に味噌を入れてさらに擂り合わせる。
- ④ ③をフライパンで炒る。
- ⑤ 蓋付きの容器で保存し、1回に小さじ1~2位をいただく目安とする。

Q1: 玄米ご飯にはなぜ胡麻塩が合うのでしょうか？

A1: 玄米ご飯をやや陽性にもっていきのに胡麻塩が最適なのでしょう。栄養学的には玄米だけでほぼ完全食と言えるのですが、胡麻のもつ豊富なミネラル分を加えるという意味もありそうですね。

お米の澱粉の消化を助けるビタミンB1は玄米の胚芽部分に含まれていますが、黒胡麻にも含まれるビタミンB1がさらに消化を助けるのではないのでしょうか。また、胡麻塩には塩気が多いため唾液の分泌を促し消化を助けることが期待できます。かける量は小さな茶さじ一杯程度で十分です。

Q2: 現在、胡麻8:塩2の割合が主流となっているようですが、桜沢如一の時代には6:4とか7:3などもあったと聞いています。それが現在なぜその割合となっているのでしょうか？

A2: 現代人は動物性が多めになっていて陽性過多傾向です。そうすると塩の割合が多い6:4、7:3は食べづらく感じるに違いありません。

マクロビオティックではナトリウムとカリウムの比率が1:5から1:7を基本としているため、胡麻塩の割合が10:1や9:1だと、そのバランスが崩れてしまいます。子供が食べる場合などは10:1でも差し支えありませんが、基本の割合は8:2として、あとは食べる量を増減して調整するのが良いのではないのでしょうか。

Q3: 一般に黒胡麻、白胡麻、金胡麻の3種類の胡麻がありますが、何か留意する点がありますか？

A3: 陰陽で考えれば黒胡麻が一番陽性ですから、基本を黒胡麻として、その人の体調によって金胡麻にしたり、白胡麻にしたりと考えれば良いと思います。

陰性に仕上げようと思えば、金胡麻や白胡麻で胡麻塩をつくるのも良いでしょう。その場合には塩の割合を増やす必要はなく、逆に減らしていくと良いでしょう。

Q4: ご飯にふりかける以外で、胡麻塩の用途は他にあるのでしょうか？

A4: 手当法の観点から言えば、胡麻塩番茶、胡麻塩頓服という使い方がありますね。10:1の胡麻塩なら和え物にも使えますが、8:2だと塩っぱくなり過ぎます。

また、黒胡麻は白胡麻よりもミネラル(カルシウムなど)分を多く含み、白胡麻には油分が多いという特徴もあります。したがって、動物性を摂らないマクロビオティックでは、黒胡麻を摂ることをお勧めしたいですね。

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(現マスターコース)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4回 | モミノキハウス

取材・文 / 篠崎 由貴子

今回は、東京・渋谷区神宮前で「MOMINOKI HOUSE」を運営する山田英知郎シェフにお話を聞いた。シェフの料理と人柄に惹かれ、長きにわたり通い続けるお客様の中には海外から訪ねて来るファンも多い。1976年にオープン以来、半世紀近くもの間お客様に愛されるお店を続けてきたシェフの想い、目指すものとはどのような世界だろうか。

食への関心からプロの世界へ

「子どもの頃は和食の料理人だった父の料理を食べて育ちました。もともと『食』への探究心が強かったこともあって、港区のホテルでフランス料理を学んだ後、世界の料理を知る旅に出たのです。マクロビオティックという言葉を知ったのは、アメリカ滞在中でした。

その後ヨーロッパへ渡り、様々な国に足を運んだのですが、イギリスにたどり着いたときにとうとうお金がなくなってしまって(笑)。ロンドンのレストランで働きながらしばらく過ごし、数年後に日本に帰国しました。

食文化の違いに驚くことも楽しみの一つでしたし、何もかもが新鮮で興味をそそられるものばかりでしたね。私にとってかけがえのない思い出であり財産です。」

フレンチシェフの経験や訪れた国々の料理はマクロビオティックとはかけ離れているように思うのだが、何故、玄米菜食を提供するお店をオープンしたのだろうか。

「『食』の世界を深く知りたいという思いで様々な勉強を重ね、たどり着いたのがマクロビオティックでした。『素材の味』を大切にされていて、何より美味しい。なぜなら、どのような土地でどのように作られ、どう調理すると素材の味が活きるのかを最も大事にしているからです。オープン当初は自分で学んできたことをベースにしていたのですが、さらに深く知りたいと思い、お店を運営しながらリマッキング(現・マクロビオティック クッキングスクール リマ)に通うことにしました。これまで私の考えていたものがストーンと腑に落ちましたね。と同時に、これからの時代にこそ必要なものだと思います。」



店内入口に飾られたリマの修了書(記されている氏名は氏の本名)

多くのシェフは80%が技術だと思っているように感じるのですが、私は素材が40%、作り手の想像力が40%、技術は20%だと思っています。日本の料理人のレベルは本当に高く、その分野その分野でスペシャリストがたくさんいます。しかし『物事を大きく捉え、全体を観る』ことができる人はどれくらいいるのだろうか?と考えることがあります。工夫を凝らして素材を活かそうと考えれば考えるほど、思った料理に仕上がらない場合もありますから。私は『シンプル・イズ・ベスト』を心がけながら、シェフのエッセンスが光る料理を目指しています。」

素材の持ち味を最大限に活かす

モミノキハウスのランチは、どのセットにもひと工夫された野菜が添えられている。中でも人気なのは、玄米と味噌汁がセットになった「自然食set」。取材当日は9種の野菜がプレートに盛り付けられていた。

「本日お出ししたのは、エリンギのソテー、白菜の塩もみ、さつまいもペースト、ワラビのきんぴら、揚げナスのジンジャーソース、にんじんといんげんのスチームなどです。ほとんどの野菜を自然栽培農家さんに届けてもらっているのです。毎日食材を見て、触って、匂いを嗅いでイメージを膨らませてから調理をしています。市販のものとは香りや色がまったく違うんですよ。実際に農家さんを訪ねることがありますが、そういった野菜を作っている畑は良い匂いがするんです。何より違うと感じるのは『エネルギー』ですね。自然の摂理に沿って育てられた野菜を余すところなくいただくわけですから、こんなに体に良いことはありません。味噌汁の具も野菜だけですが、自家製味噌と野菜の出汁だけで美味しく仕上がります。

調理において最も大切にしているのは塩加減と温度です。さじ加減とはよく言ったもので、火が入り過ぎても入らなさ過ぎても素材の味を引き出すことはできません。玄米は20時間浸水させた自然栽培の玄米と酵素玄米の2種を電子イオン水で炊いているのですが、毎回コンディションが違うのでたえず火加減を調整しています。」

どの野菜も素材の味を最大限に引き立たせつつ、甘味や苦味、酸味、食感などをバランスよく感じられるよう心がけられていた。言わずもがな、噛めば噛むほど滋味深い味わいを感じる玄米と胡麻塩の相性も抜群だ。

「白米を提供していないのでオープンから10年ほどは帰られてしまうお客様もいらっしゃいましたが、それでも『自分が食べたいものを作りたい』という想いで続けてきました。売れるものを作るのではなく、自分が納得できるものをお出ししたい。その一心です。」



ヴィーガン寿司(ディナー提供)。梅酢を使った玄米に合わせるのには、バランスよく味つけされた野菜。自家製の柚子味噌が添えられることも

時代の変化と多様化

マクロビオティックや玄米菜食を求めるお客様は女性が多い傾向にあるようだが、近年は男性の来店も増えているとか。コロナウイルスが落ち着きを取り戻しつつあった一昨年秋以降、海外からのお客様も戻りつつあるようだ。

「コロナ前は世界中からお客様が来られていたのですが、3年ほどの間は閑古鳥状態でした。さすがにどうなることかと思いましたね。お陰様で、現在は海外からのお客様で満席になる日もあります。」



酵素玄米は玄米に比べてよりもちもちとした食感。発酵食品との相性も良い

ベジタリアンやヴィーガンの人たちは、安心して食事ができるお店を調べてから来日することが多いのです。1985年に来店されたスティービー・ワンダー氏もそうでした。ディナータイムに提供した料理をとて気に入り、食後「キーボードをお店まで持ってきて」と音楽事務所に電話をし、即興でライブをしてくれたのです。居合わせたお客様も私も、それはそれはビックリしました。私の料理を素晴らしい演奏で称賛してくれたことは一生の思い出です。」

街や人の移り変わりを50年近く見届けてきたシェフは、近年お客様のニーズが多様化していると話す。その要望に応えて様々な物事を取り入れるべきなのか、我が道を貫くべきなのかを葛藤することもあるそうだ。

「中には肉や魚を求めるお客様もいらっしゃるのですが、ハンバーグなどの肉料理や魚料理も提供するようにしています。基本『食は自由』です。国によって食文化も違いますし、食べる人の趣味・趣向によって好みは変わるもの。誰に強制されるものでもありません。ただ、せっかく日本にいれば玄米と味噌汁はできるだけ摂って欲しい。これは私の想いであり願いです。

一旦は窓口を広くして、後に主力商品に繋げているお店もあれば、何はともあれ大量生産・大量販売というお店もありますよね。お客様もそうですが、経営者の考えも多様化しているように感じます。私の場合、動物性を一切使わないお店に切り替えるという考え方もありますが、それでは一般のお客様を制限してしまうことになり、経営面でも続けることが難しくなります。とはいえ、新規のお客



店内で販売している自然食品

様を増やしていかなくてはならない…。私自身、27歳でお店をオープンして今年で75歳になるということは、リピートしていただいているお客様も同じようにお歳を召されているわけですから。

有り難いことに、私のお店にはお子さんやお孫さんと一緒に来られるお客様や、ご友人と来店してくださる常連さんがたくさんいるんです。『安心・安全で美味しいものが食べたいから通っている』という声を聴くたび、心から『続けてきて良かった』と思いますし、体の中からエネルギーが漲ってきます。なのでやっぱり、私は今のスタイルを続けていくんじゃないかなと思います。」

美しい地球のために

マクロビオティックと出会い、人生の羅針盤を手に入れたシェフには二つの想いがあるという。

「私は何より『ミッション』と『ビジョン』が大切だと思っています。私にとっての『ミッション』は玄米菜食の素晴らしさを広めること。そして『ビジョン』は『世界平和』です。このどちらもがあるからこそ、ここまで長くお店が続いている、いや、続けさせていただいていると思うのです。

せっかくこんなに美しい地球に生まれ落ちたのに、争いのある世界では幸せに暮らせないじゃないですか。人間の本能が持ち合わせている攻撃性が影を潜め、お互いが共感できるようになるためには、何より『健康』でいることが大切なのです。そのためにも、自然栽培で育った野菜や玄米を無添加の調味料で調理をしたものを食べて欲しい。そういった観点からも、マクロビオティックの思想や理論が一人でも多くの人に伝わって欲しいと願っています。

また、昨今では家で調理することが減っている傾向にあるようですが、家庭から始まる『食育』も大切だと考えています。お父さんやお母さんが子どもの健康を想って作った料理ほど美味しいものはありませんよね。その味は代々受け継がれていくものだと思いますし、自然な形で教育が成されていけば、何が体に良くて何が悪いかを必然的に理解できるようになるのではないのでしょうか。」

生きる楽しさ

シェフの探究心は古希を過ぎた今でも尽きることがない。それどころか、物事への興味や追求心は増すばかりだと話してくれた。中でも大切にしているのは、一人ひとりのお客様の背景を感じ、ありのままを受け入れることだという。

「私にできることはなんだろう？と考えることはあまりないですね。できると思ったことは全部やってきましたし、今も全力です(笑)。そのほうが生きていて楽しいじゃないですか。お客様からのリクエストで即興で料理を作ることもありますし、時間外のオーダーに対応することもありますよ。

農家さんの畑に出向いたときは、その土地の水を飲み、土を食べます。自分が食べたいと思えないものをお客様に提供するわけにはいきませんからね。どんな想いで育てているのかを聴いて、勉強させていただくことも多々ありますよ。自然を感じ、大地を感じ、ときには山に登り、自然をめで、心地よく疲れたらぐっすり眠る。朝目覚めるたびに『生かされているな』と感じます。

お客様に味つけを聞かれたとき、あまりにシンプルな調理法で驚かれることがあります。しかしそこには、これまでの私の経験と知恵、直感力が存分に発揮されています。理屈



ではなく、まずは食べてみて欲しいですね。よく噛んで、一つひとつの素材を味わううち、自然と五感や判断力が磨かれ、感性が研ぎ澄まされていくのを感じていただけたら何より嬉しいです。」

お店の机に「宇宙の秩序」と書かれたフリーノートが置かれていた。そっとページをめくると、驚くほど多様な言語でお客様の感想が綴られていた。中でも目を引いたのが「シェフに会いに来た」という数々の言葉。大きな心で何事をも包み込むシェフの心と熱い想いが多くの人々を惹きつけているようだ。

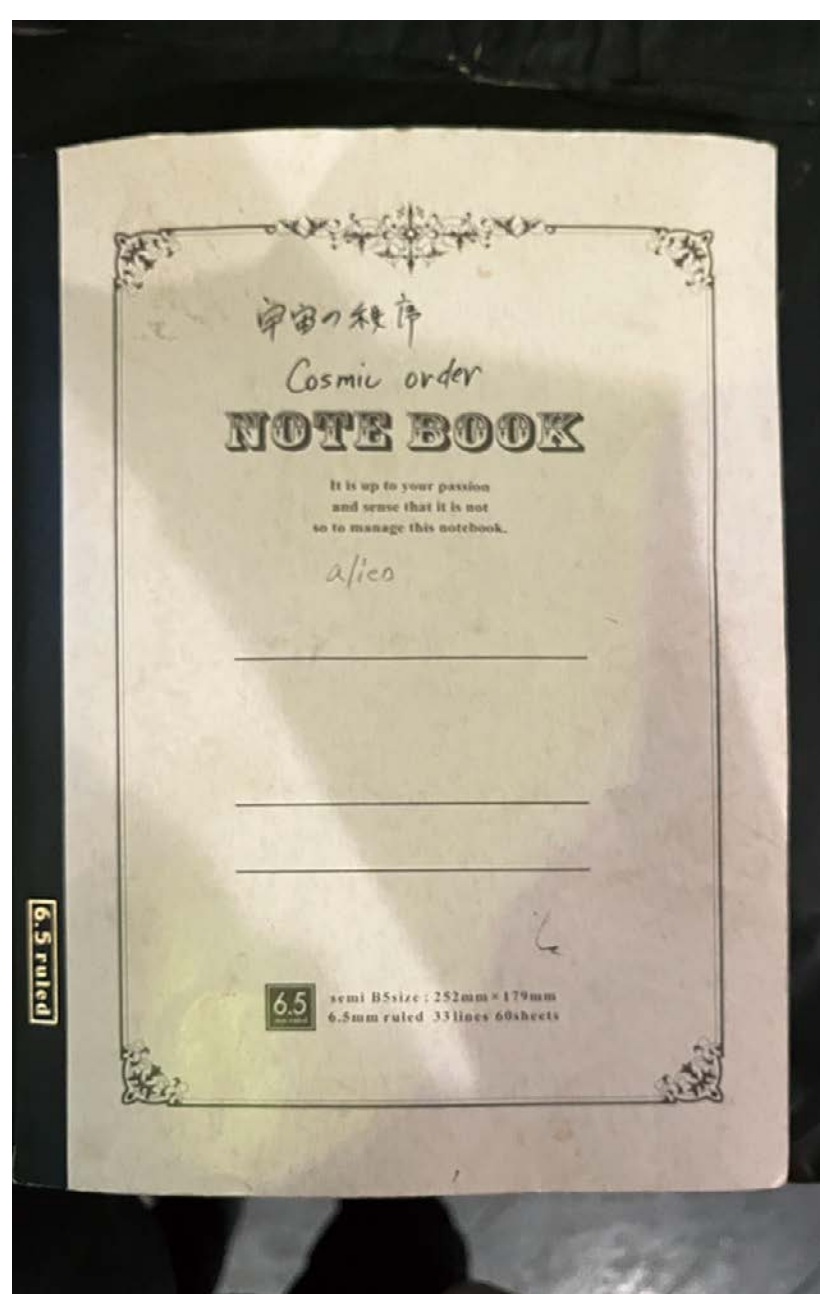
※本記事の内容は2023年12月18日現在のものです。

INFOMATION

住所:渋谷区神宮前2-18-5 TEL:03-3405-9144
定休日:夏季休暇・冬季休暇
営業時間:月～土 Lunch Time 11:00～15:00 (L.O. 14:30)
Dinner Time 17:00～23:00 (L.O. 22:00)
日・祝 Lunch Time 11:00～15:00 (L.O. 14:30)
Dinner Time 17:00～22:00 (L.O. 21:00)

アクセス:JR山手線「原宿駅」より徒歩10分
地下鉄千代田線「明治神宮前」より徒歩7分

※定休日以外にお休みをいただくことがあります。詳しくはお問い合わせください。



MOMINOKI HOUSE(モミノキハウス)
<https://www.mominoki-house.net>

やまだ えいちろう

東京生まれ。東京・芝パークホテルでフランス料理を習んだ後渡米し、ペンシルヴァニア州で修行を続ける。その後、英国に渡り、ロンドンのローリーズ・レストランで働きながら勉学に勤しむ。帰国後、マクロビオティック クッキングスクール リマ師範科(現アドバンスIIコース)修了。1976年、東京・原宿に日本で初めての自然食レストラン「MOMINOKI HOUSE」をオープンし今年で48周年を迎える。NPO法人日本スローライフ協会理事、NPO法人ナチュラルフードプラネット理事長。

正食医学所感

vol.4

断食の不思議な話



「マクロビオティック和道」主宰 磯貝 昌寛

photo by Adobe Stock

ゴキブリの断食

学生時代、風呂無し四畳半一間のおんぼろアパートで暮らしている頃、あまり掃除もせずによく加減な生活をしていました。アパートの中ではゴキブリと共同生活しているようなものでした。そんなある日、鉄火味噌のビンのフタを閉め忘れて寝てしまい、翌朝気づいたら鉄火味噌のビンの中にゴキブリが侵入していました。何だこりゃーと驚いたのですが、ものは試しと考え、フタの代わりにラップをして空気穴を開け、鉄火味噌のビンの中でゴキブリを飼ってみました。

しばらくはそれほど変化がなかったのですが、1週間を過ぎたあたりから徐々にゴキブリの体が締まってきて、小さくなっていくのです。2週間を過ぎた頃には元々の体から半分近くになったんじゃないかと思うほど小さくなっていましたが、それでも動いてはいます。1ヵ月が経つ頃には、もう死んだように動かなくなっていました。もうこの辺で実験を終了しようと思い、ゴキブリを外へ出してやりました。

そうしたら、さらに驚いたことに、外へ出した翌日にゴキブリが動き出したのです。死んだと思っていたゴキブリは冬眠でもしていたのでしょうか。いや、夏のことでしたから塩眠です。ワカメや野菜の塩蔵はよく知られていますが、ゴキブリの塩眠にはビックリ仰天でした。

ビンの中の鉄火味噌は、さぞや減っているかと思ったのですが、ほとんど減っていません。見た目にはまったく変化ないほどでした。少しは食べたのでしょうか、塩気の強いものですから、陽性なゴキブリには合わなかったのでしょうか。

このゴキブリの観察でわかったことは、塩はやはり陽性だったのです。塩は陽性ですから、体を締めるということにあらためて深く気づかされました。そしてヒトでも1ヵ月の断食はそれなりの修養をすれば可能ですが、ゴキブリも1ヵ月の断食が可能だったわけです。

ゴキブリの寿命は、人間と同じように女性・メスの方が長いようです。それでも半年から1年ほどだといわれています。

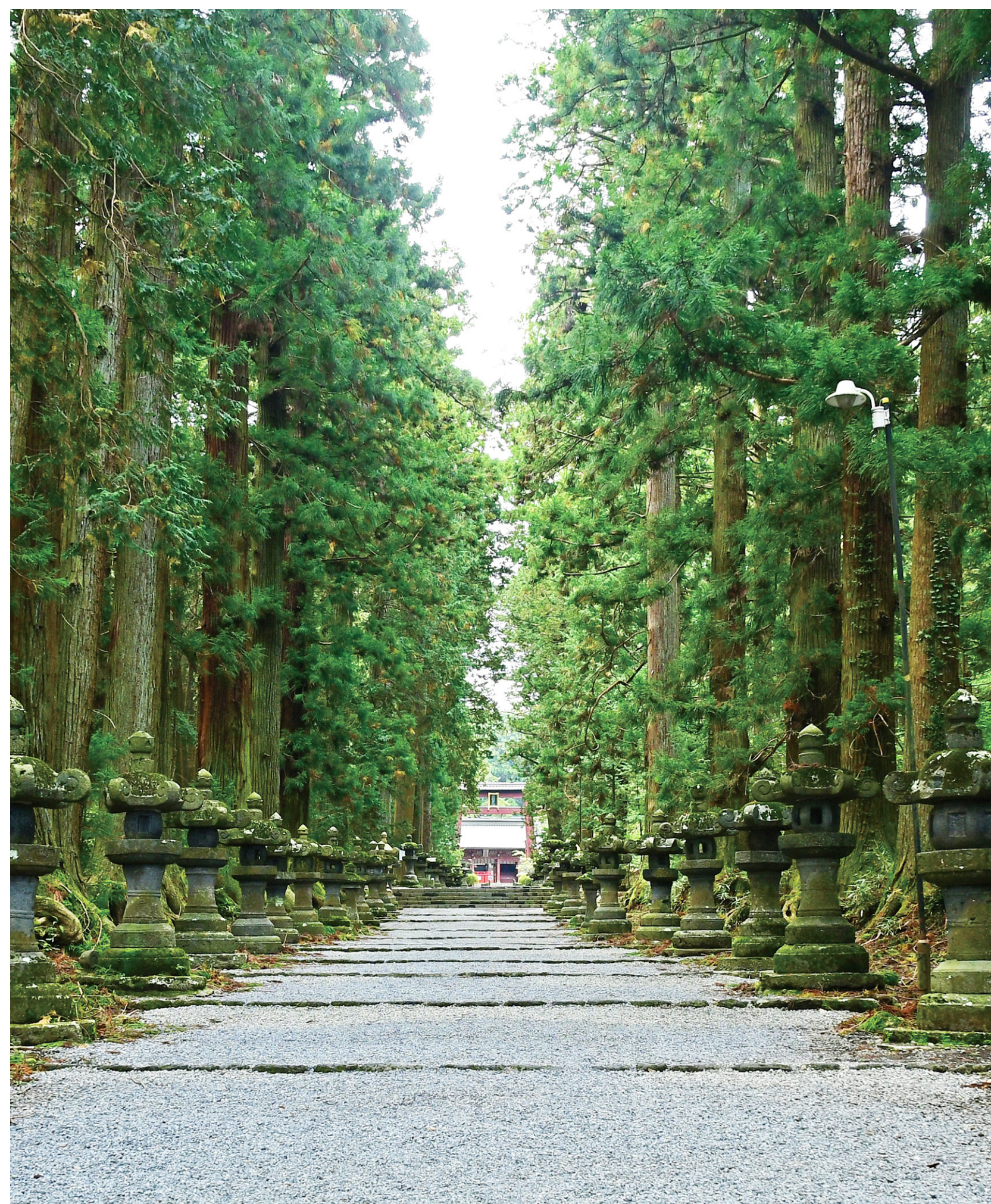
断食の不思議な力

私の部屋に飛び込んできたゴキブリは1ヵ月の断食をしたわけですから、ゴキブリ生の約10分の1を断食で過ごしたわけです。人間では約10年断食した計算になります。私が知る限りでのヒトの断食の最長は24年。^{おさなみとしえ}長南年恵さんという幕末の山形・鶴岡に生まれた女性です。

普通では考えられないのですが、20歳頃から食事をしなくなり、少量の生水とサツマイモを少し食べるほどだったといいます。排泄物もなく、汗や垢もほとんどなく、風呂に入らなくても清潔で、体からはよい香りがしていたということです。

成人してからも、精神的・肉体的に少女のようであったようです。身边には神仏があらわれ、会話をしたり、舞いを舞っていたということです。それだけ見ると、現代では精神疾患と思われるかもしれませんが、年恵さんには驚きの能力があったのです。空気中から神水(霊水)という様々な色のついた水を取り出し、病人がそれを飲むと病が癒えたということです。冷やかしの人と不治の病の人が彼女にご神水を要求しても、水は出ず、心静かな治る人にしかご神水はもたらされなかったようです。これは彼女の意思ではなく、神の計らいだったといいます。

当時、地元の山形・鶴岡では長南年恵さんは有名で、多くの方がご神水を求めて彼女の元を尋ねたといいます。話を聞きつけた全国紙の新聞記者(大阪朝日新聞)が、懐疑の目を向けて年恵さんに神水を要求したところ、目の前で瓶の



中にひとりで水が入るのを目の当たりにしたといいます。

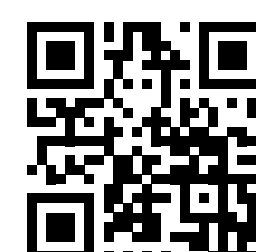
神水を用いて医師の資格なく病気治療をしたという嫌疑で年恵さんは逮捕され、監獄に拘留されたこともありました。60日間の拘留で、一度も食事をせず、排泄もせず、風呂も入らずという状態であったにもかかわらず、常に髪は清潔で、体臭もなく、よい香りがしたといいます。60日間の拘留は、証拠不十分で釈放されたのですが、その後も、常人の理解を超える現象から逮捕されることがたびたびあったということです。

1907年(明治40年)、年恵さんは43歳で人生の幕を下ろしています。死因はわからなかったのですが、20歳頃からほとんど断食状態だったわけですから、即身成仏のような状態で亡くなったのではないかと想像できます。彼女の場合は、断食によってそういった能力がもたらされたのか、先天的に何かを持って生まれたのか、不明です。世の中には生き仏といわれる人たちが数百年に一度、誕生しています。彼女も生き仏のひとりだったのかもしれませんが。

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4回 | 全粒穀物と環境保全

渡邊 昌

私は53歳でかなり重症の糖尿病が発見されたが、薬を使わず、食事と運動で血糖をコントロールができたことから食事療法の研究にのめりこんだ。ガイドラインの食事法のみならず、断食や二木式健康法、甲田式、西式、等である。なかでも石塚左玄の玄米食は優れた方法であり、私の食事は玄米主体となった。しかし、玄米食に否定的あるいは懐疑的な人も多い。玄米を使って治療をしている先生方をお願いして2015年に「玄米のエビデンス(キラジェンヌ刊)」という本を書いた。もうほとんどあらゆる疾患に有効な例があることがわかった。それ以後も玄米食の研究を続け、3年前には「玄米で治未病」というキャッチフレーズでメディカルライス協会を立ち上げた。玄米食は健康に良い、と思われていても、しっかりした疫学的研究でエビデンスにできる研究は少ない。私たちは全国でいくつかのコホート研究をおこなってきたが、最初のアンケートでコメの種類までは聞いておらず、玄米の効果进行分析できなかった。

また細かく聞いた長野県佐久市の研究では、玄米食者は全体の1%もいなく、これも数が足りなくて分析できなかった。そこで玄米食を通常食べている正食協会、日本CI協会、日本総合医学会、アルソア慧央グループのマクロビオティックを実行している集団に疫学調査に参加することを呼びかけ、1,000人強の参加者を募集することができた。

このコホート研究プロジェクト「GENKIスタディ」においては、約60%の人が玄米食者であった。生活習慣等に加えて食生活では米に関して詳しく聞いた。驚いたことに、白米を食べている人は肥満になるリスクは3倍もあり、玄米を食べる人は男女ともにどの年齢層でも適正なBMIを示し肥満のリスクは半分以下だった。玄米食者は食材の多様性に富むこと、野菜は根菜のゴボウ、レンコンが多く、レタス、アボカド、バナナ、メロンなど洋風野菜や果物は少ない。また、小豆、豆乳、ごま、漬物、ナッツ、シイタケ、切り干し大根、昆布などの和風の野菜の摂取量が多かった。

この結果は「ま(豆)ご(ごまや種実類)わ(ワカメ海藻類)や(野菜)さ(魚)しい(しいたけ・きのこ類) = まごはやさしい」に一致するものであった。魚介類、肉、乳製品、砂糖も他の人より有意に多く摂らない。大豆たんぱく質や蜂蜜、ドレッシングも摂っていなかった。玄米食者がスマートなのは食事全体といえるが、玄米食に変えると数日で便通がよくなり、肌のはりがよくなる、という即効性の効果はやはり玄米そのものの成分にあると考えねば説明がつかない。

日常生活において玄米食者は朝の目覚めがよく、健康法としては、瞑想、呼吸法、森林浴、音楽演奏などを行っている人が多く、断食体験も多かった。しかし、定期的に健康診断を受けるかという項目には、主観的健康感の高い人は受けない傾向があり、自信過剰なところはいただけない。もともと米糠にはビタミンやミネラルが豊富にあることが知られていたが、玄米には栄養素以外にも、長鎖脂肪酸やフェルラ酸、 γ -オリザノール、GABA、イノシトールなどさまざまな物質が含まれている。なかでも玄米に特異的なものとして γ -オリザノールがあげられる。

γ -オリザノール

γ -オリザノールとは、米糠の脂質に含有される、フェルラ酸とステロールとが縮合したエステル類の総称である。植物にしかないポリフェノールで、チロシン、フェニルアラニンおよびトリプトファンなどの芳香族アミノ酸の生合成反応経路であるシキミ酸経路をとって合成される。微生物や植物の大半は有しているが動物には見られない。米の生育時に細胞膜などの成分となっているが、食品になると玄米の糠層に多い。玄米の腸内環境の改善、肥満解消、血圧降下、糖尿病予防、腎機能保全、認知症予防などの効果は大部分が γ -オリザノールによると考えられる。また精白米にするとなくなる食物繊維は特有の腸内細菌の維持に役立つ。腸内細菌の産生する短鎖脂肪酸は、さまざまなレセプターに結合してネットワークを作って、腸脳連関、腸腎連関などに働いている。琉球大学の益崎裕章教授の一連の仕事によって γ -オリザノールは吸収されたのち速やかに脳に移動し、視床下部の報酬系に働きかけ修復する。人間は脳内報酬系の比重が高いので、これをコントロールできれば依存症によって「満足できない脳」から「足るを知る脳」へ戻してやることができる。これはタバコや酒、過去の依存症などにもあてはまる。GENKIスタディでも玄米食者は健康感が高く、日々の充実感も高かった。人と争わない温

和な日本人の性格も長年の玄米食が影響してきた可能性がある。久司道夫がスペインの刑務所の食事を変えることで囚人がおとなしくなり、出所後の再犯率もさがったという報告もあり、日本でも群馬県沼田市の荒れた中学校の給食に玄米を採用することで収まったという話もある。

Food is medicine movement

1990年(平成2年)前後から、「全粒穀物が健康に貢献する」という科学的な根拠が蓄積されてきたため、国際的に精白しない穀物を食べようという運動が展開されている。国の食生活指針で、健康の維持のために、精白されていない玄米のような全粒穀物がもっと推奨されるのが望ましい。私は玄米食こそが日本人に適した完全食であることを実証してきたが、そのためには健康な玄米を食べる必要がある。

米国でも嵩む医療費対策としてバイデン大統領みずから「Food is medicine movement」を唱えている。日本でも戦前にコメがひっ迫したとき、米穀搗精等制限令という勅令が出て七分搗き以上の精白は禁止された。目的はちがうが健康へは好影響であったであろう。

日本の有機JASは一定の信頼性を得ているが、真の意味での有機栽培かというところではない。ヒトの腸管を裏返したものが「根」と思えば、不適切な施肥、窒素多用などの土壌条件によって作物体内の栄養状態が攪乱され、根や葉などからの分泌や表皮細胞の構造や体内代謝に変化が生じることは明白だ。農薬を減らす、化学肥料を減らす、という小手先の対応でなく、自然との共生を土台においた栽培方法こそ真の有機米といえるであろう。

このように自然との共生を生かした栽培方法で米作りをすれば、田圃にドジョウやタニシ、ヤゴなどが増え、ビオトープといえる環境になる。新潟県佐渡の棚田のようにトキの生育を支えているところもある。小さな行動であっても地球規模の気候変動や環境保全につながっていく行動であろう。

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4回 | 田んぼと身土不二 稲田 明



photo by Daisuke Yamauchi

みなくるのうでん 美稲來農田

私は農家出身でもなく農業未経験の素人ですが、ひとりの消費者としてはできるだけ自然環境や生態系を損なわない消費行動を意識してきました。そんな中で、もっと直接的な働きかけをするためには「自ら田畑をつくるしかない」と考えるようになり、2021年に東京都三鷹市から千葉県木更津市へ移住し、耕作放棄された農地をお借りしました。

田んぼは人為的な環境であるにもかかわらず、自然環境に最も良い影響を与える場所だということに思い至り、米づくりのためというよりも、むしろ里山の環境や生態系の再生のために田んぼをつくらうと決心したのでした。

田んぼを通じてあらゆる生き物が「皆な来る」ように、



すでに多様性が損なわれてしまった生態系と、美しい里山の風景が甦るといふ奇跡^{ミラクル}が起こるように、そして美しく生命力溢れる稲穂^{みの}が稔るようにとの願いを込めて「美稲來農田」と名付け、田んぼの管理と周辺地域の環境改善に取り組む日々を過ごしています。

農と身土不二

私はマクロビオティックの厳格な実践者というわけではありませんが、かつて桜沢如一の書籍に触れ、無双原理や身土不二の思想にも感銘を受け大きな影響を受けてきました。そうしたこともあり、可能な限り自然の理^{ことわり}に沿った穀物菜食の生活を15年以上に渡って実践し、自然に育った作物だけをいただくよう心がけてきました。また、化学物質を含む食品添加物を避けると同時に、食品に限ることなく衣類や生活用品全般に至るまで、動物性の素材が使用されているものは選ばず、結果的にマクロビオティックとヴィーガニズムに共通する考え方を学んでこられたように思います。

一般的な認識としてのマクロビオティックは、何か特別なこととして捉えられているのではないかと思います。戦前までの日本人の生活にとって、それは意識するまでもない極めて「当たり前なこと」だったのではないのでしょうか。自然界のあらゆる植物も動物も、ただ自然の理に沿って、

それぞれの生命を全うしているのですから、彼らこそ生粋のマクロビオティック実践者といえるのではないかと思うのです。また、「農」を通じて日々自然と密接な関係をもっていた「百姓」の営みは、衣食住のすべてに於いて必然的に身土不二が体現されていたものだと思います。そして人間を含むすべての生命の一つひとつの営みが自然界の調和を生み出す役割を果たしていたからこそ、自然も人間も美しく存在していたのではないかと想像します。

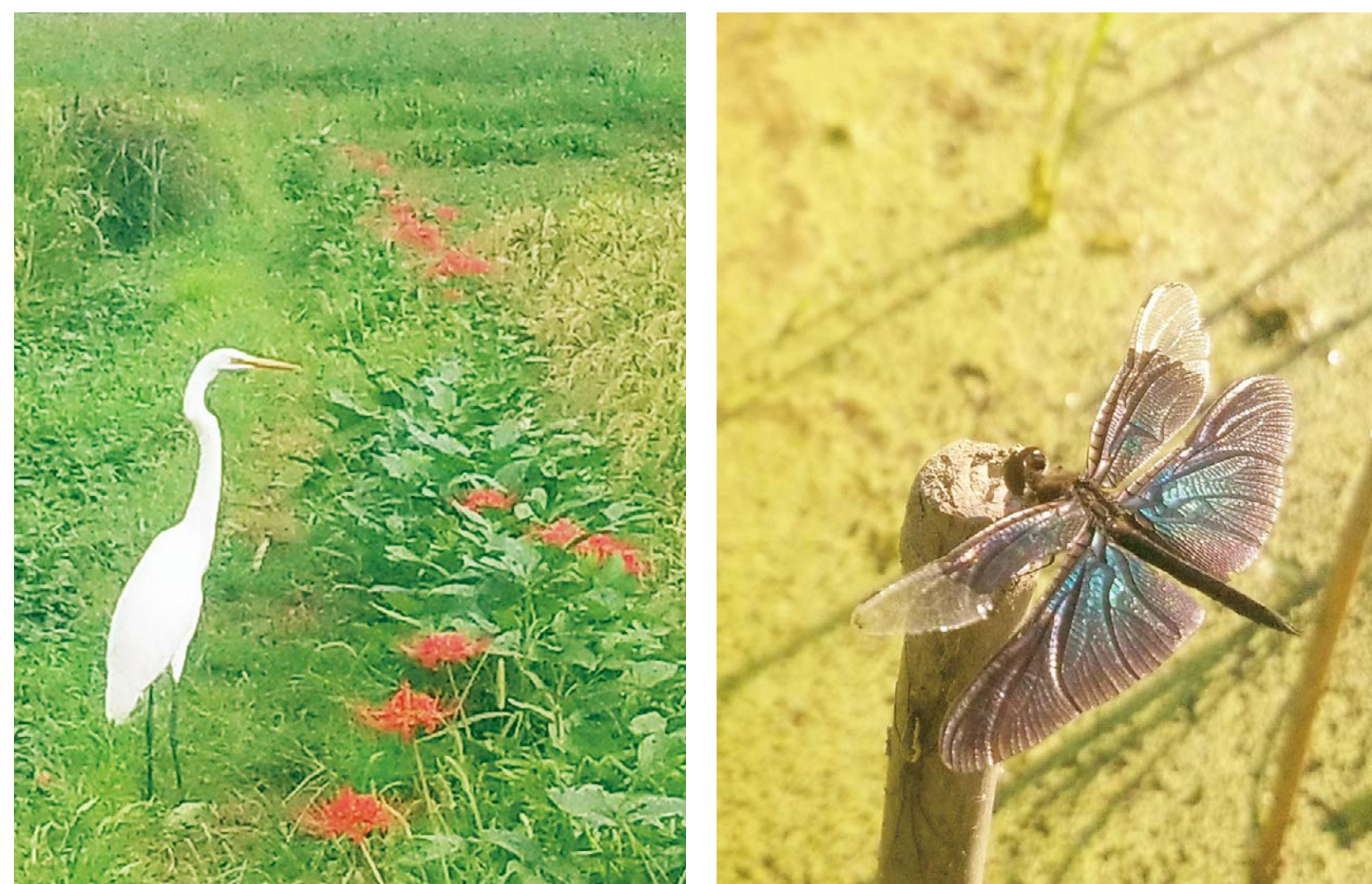
百姓と田んぼ

そこで私が着目したのが、百姓と呼ばれた先人達が自然の営みと一体となって守り続けていた「田んぼ」の存在でした。自然界ではそれが正に「自然」と呼ばれる如く、あらゆる生命はそこに在るだけで美しく、絶えることのない循環の中で、けっして自然の道から外れることなく存在していました。実際にこれまで私達人間が自然に対して手を加えてきたことが、どれほど自然環境と生態系を傷つけてきたか、今この瞬間にも破壊が続いているのかを思えば、自然の理に適わない不自然なものばかりを生み出し続けている人間は、自然界には必要のない存在なのではないのかと思わざるを得ません。しかし人為的であるはずの「田んぼ」という場所では、自然が為し得る以上に豊かな生態系が生み出されていることを知ったのです。

私の田んぼでは1年365日ずっと水を湛えて1日も水が切れることはありません。田植えも稲刈りも水を張ったままで作業をしています。「中干し※」も行ないません。それは田んぼという環境の命の循環を可能な限り断ち切らずに生態系を育んでいこうという考えからです。特に稲刈りの後、晩秋から春先にかけて水が入っている田んぼでは、渡り鳥がひとときの寝床や餌場に使ったり、水生生物が越冬したり、2月中頃には山赤蛙が産卵をしに来たりと、多くの生き物が命を繋ぐための貴重な場所となるからです。また、畦畔の草刈りは高刈りすることで虫達の居場所を確保したり、草花の植生が単一化しない様に心がけ、周辺環境の保全に努めています。

水と土と風と

10年以上耕作放棄されていた田んぼを復活させる試みはまだ3年ですが、想像を遥かに超える数の生き物が戻って来ていて、蜻蛉は10種類以上、蛙は5種類以上、小さな水生生物や翡翠のような鳥類も田んぼを訪れるようになって



きています。たった1枚の田んぼがもたらす圧倒的な生命力に驚くとともに、農薬も化学肥料もなかった時代の田んぼが、自然環境にどれだけ重要な役割を果たしていたのかを身をもって思い知ることになりました。

現代の稲作はことごとくその真逆を突き進み、水も土も風も汚し生き物達の生育を阻害し、人間の健康をも蝕むものとなってしまいました。ことにアトピーやアレルギー、喘息などを生まれながらに抱えて苦しんでいる子供達のことを思うといたたまれない気持ちに襲われます。

しかし、人間の健康を求める前に、まず水と土と風の健康を、そしてすべての生き物達の健康を実現できる環境を、再び人の手で創り出す必要があるのではないのでしょうか。

素人が見切り発車で始めた田んぼですから、肝心要の稲作は失敗続きです。生き物のために稲作をするなんて農家の方々には笑われていることでしょう。しかし幸運にも収穫できたお米を口にしたときに感じた言葉にならない喜びや、私のちっぽけな田んぼを選んでやって来てくれた生き物達の姿のように、金銭ではけっして計ることのできない命が生み出されています。その恩恵に与ることで初めて私達人間も本来の姿に戻れるのだとすれば、田んぼをつくることは大きな一歩となるはずで、各地で耕作放棄地が増え続け、気候変動が激化する昨今、一人でも多くの方が田んぼ作りを始めてくださることを心から願って止みません。

※ 中干し:夏の盛りに田んぼの水を抜いて、土にヒビが入るまで乾かす作業

いなだ あきら

1980年神奈川県生まれ。千葉県在住。20代半ばに上京し職を転々とする中で、年々急速に悪化する自然環境や食の問題、子供達の心と体の健康問題に強い関心を持つようになり、自然食品店での勤務を経た後に、田んぼを中心とした里山環境と生態系の再生を目指して千葉県木更津市へ移住。以前、働いていた東京都三鷹市の「やさい村」が毎月発行する通信に、現在も環境や子供達の健康に関する記事を寄稿している。





はじめ塾レポート

vol.4 野焼き土器作り合宿

和田 正宏

はじめ塾では「人は人によって育つ」との考えから、年間を通じて各界の第一線で活躍されている様々なゲストを迎えて生活を共にする合宿やワークショップを行なっています。塾生の中でも寄宿している子達はほぼ全員のゲストに出会います。その結果、彼らは年間50人ほどの人に出会い、ゲストの人柄に触れる機会を持ちます。極論ですが、もし子ども達がゲストの中から「白を黒と言われても、この人が言うなら提案にのれるという人生の師のような人との出会い」が生まれたら最高に嬉しいと考えています。そうでなくとも、ゲストとの出会いから自分の世界が広がる喜びを得るチャンスになったら最高です。

最近では、陶芸家の柴田貴澄さんご家族をゲストに迎えて2泊3日の野焼きの土器作り合宿を行いました。1日目と2日目の夕方まで、粘土を捏ねての土器作りと乾燥をします。土器は、それぞれが好きなものを作ります。皿や物入れ、壺、はにわ、鈴、風鈴、オカリナと思いつく限り、時間がある限り、作り続けます。できた順に乾燥を始めますが、乾燥中に割れの入る物もあるので、それを一つひとつ貴澄さんと有志の子ども達で修復し続けます。この制作、乾燥過程で、参加者は彼の気の行き届いた仕事を体験します。丁寧な心

遣いや気の回し方に触れることで、子ども達は自然と彼のようにやりたくなります。まさに、家庭の台所での小さい子達のお手伝いと同じです。合宿では、そうしているうちに子ども達は手伝いから、一人前の役割を果たす担い手に変わっていきます。そんな時の満足そうな子ども達の表情は最高です！

この合宿中、柴田さん親子の実際の作品も展示されました。また、2日目には柴田さんのご好意で武夷山の岩茶を柴田雅章(お父様)作の茶器でいただきました。さらに貴澄さんの奥さん手作りの丹波小豆のスイーツ付きです。天気も良かったので、気持ちの良い青空のもと、みんなで楽しくいただきました。作り手の人柄に触れ、一緒に制作作業をし、彼らの器を実際に手にし、さらに使ってみると、それまでの単なるモノとしてしか見えていなかった器が全く別のなにか光輝く物に変わります。人の実感は、理屈が伴わなくてもその人の生きる世界をガラリと変える力を持っているのです。

子ども達が一番楽しみにしていたのが2日目の晩です。希望者は土器を焼くため一晩中寝ずの火の番をします。なんと寝なくていいどころか、寝ないと誉められちゃうのです。さらに寝ずの番をすると宣言しても、眠くなったら寝に行く



のも自由で、誰からも責められません。子ども達にとってこんなに愉快的体験はないでしょう。今回も5人の子達が一睡もせず、早々に寝た子もいましたが3時頃まで頑張った子もたくさんいました。翌朝、寝ずの番を完遂した子達はみんなに褒め称えられ、本人も満足感でいっぱいです。その様子を横目にしながら、3時まで頑張った子達の1人2人はアレコレ言い訳をしたがりました。僕は彼らがその言い訳を口に出す前に、被せるように次のことを伝えました(言い訳を子どもの口から出させないことには理由がありますが、説明が長くなるので割愛します)。「えらいよね！ちゃんと寝られるなんて！」と無理に頑張らず、途中で寝に行ったことを認め、褒めてあげます。要は、彼らを安心させてあげることが大切なのです。そうすることで次の機会に安心して挑戦できる子に育つ助けになるのです(この対応の仕方も一概に決められません。相手の年齢や個人の違いにもよるからです)。

3日目の朝、いよいよクライマックスです。参加者全員で協力して焚き上げを行います。この焚き上げで1,000度以上に温度を上げ、^{すす}煤を焼き切った綺麗な土器に仕上げるのです。この前までの過程は、この時のための準備だったと言っても過言ではありませんし、それら丁寧な準備の積み重ねを一気にまとめ上げて完成させる瞬間なのです。この時に「真剣にやれよ」とか「ふざけるなよ」なんて言葉は誰

からも一切出ません。誰もが本気にならざるを得ない炎の熱を感じているからです。一言で言うと「めちゃくちゃ熱い！」のです。こうして大人も子どもも自然と本気になる体験をしました。

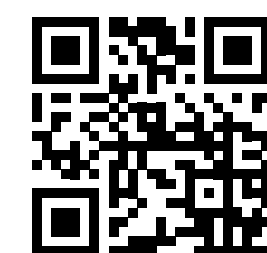
火が落ちてくると徐々に炭の隙間から焼けた土器が顔を出してきます。本当にドキドキの瞬間です。その後、数時間自然に温度が落ちるのを待って無事みんなの土器は完成しました。天気にも、焚き上げ用の薪にも、そしてメンバーにも恵まれ、ほとんどの土器がきれいに焼き上がりました。

僕自身は合宿後の驚きもありました。あの圧倒的な炎のエネルギーですごい陽性になったからでしょうか、人生で初めて、美味しい自家製の梅干しを食べられない3日間を体験したのです。口に入れると酸っぱさで全身が身震いしてしまうのです。もちろん体調や諸々の原因もあるのですが、僕にとっては初めての貴重な体験でした。

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18回『ゼン・マクロビオティック』

—自然の食物による究極の体質改善食養法—からの引用

今号の読み手: 櫻井 裕子

幸福はこの世の万人がめざすところです。しかし、西洋において、とりわけアメリカにおいて、**幸福とは何でしょうか？**

東洋の聖人たちは数千年も前に、幸福とは次の五つの条件(五福)を満たした生き方である、と定義していました。

- (1) 健康的で、生産的で、生き生きした、長い一生を生きる喜び(寿)。
- (2) 金銭的な心配からの解放(富)。
- (3) 不慮の死にいたるような事故や障害を避ける直感的な洞察力(康寧)。
- (4) 無限の宇宙を動かす秩序への敬愛(好徳)。
- (5) **永遠に先じる者は常に最後であれ**、という真理の深い体得(考終命)。これは、いかなるときでも勝利者や第一人者になりたいという気持ちを捨てるということ。**勝者はいつか必ず敗者となる**。ビジネス、政治、科学、結婚……人生のあらゆる面において、すべてのものは移りゆく。つねに新しい勝利者は現われてくる。今日の流行の最先端も、明日は時代遅れとなる。最後になることを恐れない謙虚な人だけが、幸福の真髄である“足る”を知っている。(p01~03)

マクロビオティックの絶大な効果は、私たちが知っているこの自然(人体を含む)を存在せしめた“転換作用”によってもたらされます。転換作用とは、かんたんにいえば、自然に、あるいは人工的に、ある元素や成分が別のものに変化するということです。東洋の賢人は何千年も昔にこのことを熟知しており、金以外の元素から金をつくったり、現代科学の知識と機械装置をもってしても再現の困難な、金属や各種の物質の化合を実現していました。

私はいつも、ゴーマンで、病気で、物質的な人間から、謙虚で、健康で、精神的な人間に自分を転換できるんだと生徒たちに教えてきました。外見は幸福そうに見えても、事故や殺人者や病原菌に殺されたり、そうならないまでも職業的なドレイとして一生を終えるのではなく、無限の自由、永遠の幸福、絶対の正義を長年にわたって楽しむことがで

きるのです。私の五十年にわたる努力により、今では、生化学的転換は古代の錬金術士の秘法でもなければ、哲学的な抽象論でもないということは証明済みです。それは実際に存在する、証明可能な**現実**なのです。(中略)

この発見は、子供を育てる親に二つの大きな教訓を与えてくれます。

- (1) 生化学的要素転換は、**人体内にある微小なエネルギーを利用することで可能である**ということ。
- (2) それは、マクロビオティックの基礎を立証するものであるということ。すなわち、私たちの身体は、宇宙の構造とその秩序を理解して割り出された質素な食事をもとに、転換作用によって、健康に必要なすべてのものを製造することができるということ。(中略)

人は独立体として、**自分の身体の中で**、自分で、自分のために、自分の必要なものを製造すべきなのです。(p169~171)

遺伝病などというものは存在しないという東洋哲学の見解が理解できれば、親がいだく根強い心配の一つから解放されます。もし本当にそんなものが存在するのならば、貧乏人や病人、無知な人間は、永遠にそのような苦難を受け続けることになってしまいます。生まれたときの状態が変更されないまま死ぬまで維持されるのであれば、受胎の瞬間に運命が決まることになってしまいます。そうだとするなら、**元素の転換だけでなく、もっと重要な人間の転換は存在しない**ということになります。しかし、**転換は起きています**。それどころか、この宇宙に変化しないものは何もないことが分かっているのです。**あらゆるものは、不断に変化しています**。(西洋が第一に目指すものは、安定、安全、不変！)ですから“遺伝”というのは、まったく筋の通らない話です。活気がなく病気がちなあなたの子供でも、ずば抜けて健康で幸福な人間に変えることができるのです。すべてはあなたの判断力——陰陽に対する理解とその応用しだいというわけです。(p179~180)

この本を開き、最初のページから私の心をつかんだのは「幸福とは何でしょうか？」という問いかけである。ここでは、幸福になるために5つの条件(五福)を満たした生き方を定義しているが、その5番目に「永遠に先んじるものは常に最後であれ、という心理の深い体得(考終命)」と記されている。私はこの最後の条件に特に深く感銘を受けた。

学生時代に「国民総幸福度(Gross National Happiness)」という独自の発展アプローチを提唱していたブータン王国に興味を持ち、卒業論文の研究テーマにして現地を訪れ、そこで生活を営む人たちにインタビューしたことや、その後、フィリピンの大学院で児童労働の研究をし、貧富の差を目の当たりにしながらソーシャルワーカーとして解決しない迷宮の中で活動していたことが、その後の私の考え方に多大な影響を与えている。

私がフィリピンで体得した草の根の社会活動は、私の「下から目線」を徹底的に鍛えてくれるものだったが、それはその後の私が生きていくうえで最も大切なポリシーの一つとなっている。「永遠に先んじるものは常に最後であれ」の言葉は、私のそのポリシーを補強してくれるものでもあり、マクロビオティックをお伝えする立場となった今でも相変わらず役に立っている。

しかしながら、「幸福とは何か」、「本当の豊かさとは何か」などの問いは現在に至るまで私の頭の中で何度も反復されている。本書では、その答えの一部を冒頭で桜沢がはっきりと示してくれている。そして、幸福になるための具体的な方法、つまり五つの幸福の条件をすべて満たしてくれる道は、簡単で実用的なマクロビオティックの実践であると桜沢は断言している。今に至るまで、私はその幸福を求めてマクロビオティックの実践をし続けているといっても過言ではない。

マクロビオティックの実践により宇宙の秩序を体得し、“足る”を知る生き方、つまり自然の法則に則った生活をしていれば、危険を避ける判断力や咄嗟の直観力が自然と身に付き、幸福になるために必要なものである心身の健康、そして資源(お金・人・モノ・情報やチャンスなど)は、勝者にならずとも自然と目前に現れてくるのである。幸福とはそのような実際的な生き方から作りだされるものなのである。そのような生き方が出来る人が増えれば、最終的には世界の平和の実現につながっていくのではないかと本気で思う。

もう一点、本書で私が一番重要で画期的だと思う箇所がある。それは、ルイ・ケルブラン(1901~1983)の生物学的

元素転換説に桜沢が影響を受けて後から付け加えられたという第11章の「幼児の育て方と生化学的転換」である。私が子育て中に、自分のやっていることは間違えてはいないということを確認するために(例えば、マクロビオティックでの子育ての仕方について悩んだときや、与える食事は本当にこれで良いのかを迷ったときなど)、何度か読み返している形跡がある。

このように主張する桜沢の根拠には、フランスの生化学者であるルイ・ケルブランの研究がある。ケルブランは、生体内の酵素や菌が存在する環境で一つの元素が別の元素に転換するという「生物学的元素転換説」を提唱している。桜沢は1961年2月1日発行の『新しき世界へ』302号で、革命的な研究として『Science et Vie』1月号に掲載されたケルブランの研究に関する記事を和訳しながら興奮気味に紹介している。

桜沢は、この元素転換説を以って、「私たちの身体は、宇宙の構造とその秩序を理解して割り出された質素な食事をもとに、転換作用によって、健康に必要なすべてのものを製造することができる」としている。その分かりやすい一例として、「牛は草しか食べないがとてもたくましい骨格を持っている。草のカリウムと飲み水の水素が生体内で自然にカルシウムに転換されている」としている。この文章は、ある意味、西洋医学的、栄養学的常識が横行している現代において、子どもにマクロビオティックの食事を与え続ける勇気を私にくれるものであった。

しかしながら、桜沢が本当に素晴らしいと私が感じるのは、この元素転換説から、最終的に幸福に至る道は「人間の転換」によって可能であると言っているところにある。誰でもマクロビオティックの食事ですべての判断力を鍛えることにより、健康で幸福な人間に変わることができることを断言しているのである。この桜沢の言葉は、時代を超えて、私を心の底からワクワクさせる。「皆さん、自分を転換する冒険を一緒にしていきませんか？」と思わず投げかけたくなくなってしまったのだ。

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。



資料で歴史を振り返る

桜沢如一の思想と生涯

第30回: 中年期 ⑮

ナビゲーター: 高桑智雄(桜沢如一資料室室長)



若き日の久司道夫

今回紹介する資料は、1949年(昭和24年)11月に横浜・日吉のMI(メゾン・イグノラムス)で撮影された送迎会の集合写真です。そして、中央パイプを咥えている桜沢如一の右隣りにいるのが、この送迎会の主人公であり、桜沢亡き後、世界のマクロビオティックを牽引した久司道夫(1926年～2014年)の若き姿です。

齢23才の久司は、東京大学法学部政治学科を卒業し、同大学院で国際政治学を学ぶ学生で、当時東大総長であった南原繁教授の影響で、世界政府運動に人生の活路を見出そうとしていました。そんな中、アメリカの世界政府連盟から日吉の世界政府協会を紹介され、桜沢と面会したのが、一年前の夏だったそうです。

桜沢はちょうど1949年8月に世界政府運動本部パリの青年部主催で、アムステルダムで開かれる世界学生・青年大会に、日本青年学徒の代表を送り込むべく、若い弟子たちに「世界無銭旅行部隊」とし、自らの旅費集めを競わせていました。その数名の候補者に最後に加わったのが、久司でした。しかし結果的には、どの候補者も渡航寸前で断念し、アムステルダムへの青年派遣は実現しませんでした。その後も海外渡航への資金集め競争は続き、その最初の記念すべき渡航者が久司となったのです。11月12日の朝、横浜港を出てロサンゼルスへ向かう豪華船コンドル号に乗船した久司道夫を見送る送迎会は、前日を含め3回も盛大に行われたそうです。

久司道夫に資金提供をしたノーマン・カズンズ

久司が、当時膨大な旅費のかかるアメリカへの渡航をこの短期間で成功させられたのには、あるキーパーソンが存在します。それが、広島の実災孤児救済に尽力したアメリカのジャーナリストであり、当時アメリカの世界政府連盟副総裁であったノーマン・カズンズ(1915年～1990年)でした。カズンズは、1949年8月6日に広島で開催された平和の祭典「ノー・モア・ヒロシマズ」に出席するため来日し、15日まで広島を視察し、そして長崎へ行く予定だったのを急遽中止して17日に日吉の世界政府協会を訪れ、桜沢如一との歴史的な会談が実現したのでした。実は、その祭典に合わせて青年部の若い二人が10日間、広島駅前です断食をしながら世界政府建設を訴えていたのを見たカズンズが、彼らを招き全米放送の録音をしたのがきっかけになっての予定変更だったようです。

そして、その期を逃さず桜沢との会談前に東京のホテルにいたカズンズを訪ね直談判したのが久司で、なんとカズンズから60万円もの渡航費の協力を得てしまうのです。また、18日には30万円を獲得するため故郷秋田へと出発、21日には秋田県知事以下各方面、新聞社等の協力を得て帰り、すぐさまカズンズと面談し状況説明をしました。カズンズはこの面談のために出発を1日延期し、22日の出発直前にも3回の面談をして、15万円の小切手などを久司に渡しています。わずか1週間弱の電光石火の早業で、久司は夢で



あったアメリカへの渡航の現実的な足がかりを作ってしまったのです。

この行動力に感服した桜沢は、さらなる援助金の募集など最大限のサポートをし、11月の久司のアメリカ渡航は実現していったのです。

I am I and You

戦後青年教育に力を入れ、世界へ飛び立つ青年の育成を目指していた桜沢にとって、久司は彗星の如く現れた人材だったようです。桜沢は世界に平和の使者として、多くの弟子たちを旅立たせようとしていましたが、現実には厳しく、当時敗戦国から海外渡航ができるのは、新聞記者か公用でない限り、十億円以上の長者でしかいなかったのです。そんな中無一文の苦学生であった久司が、その夢を実現したのですから、桜沢は「道夫わ少なくとも十億円以上を持っているコトになる(実際には渡航費程度しか持っていないが、十億円以上の長者にしかできないことをやる)」と最大限の賛辞で讃えます。

桜沢はカズズへの御礼の文で「今私が世界に送り出すコトのできる青年の中ではピカーなんだ。マダPUわ分かっている。ケレドモ、カレおできるだけ大きな六^{むっ}かしいCruxでくるしめて見たまえ。カレはオリーブの實の様に、しめつけるほど油を出すだろう」と伝え、女の子のように無口で優しいが、その内側には秘めたる陽性さをたぎらせていることを見抜いていたのです。

実際、久司は桜沢と出会った頃は、「きみは世界平和の問題に食事の原理を弁証法的に応用することを考えたことがあるか」と問われ、その意味が理解できなかったそうです。

久司にとってのアメリカへの渡航はあくまで世界政府の実現が目的であって、食養・マクロビオティックの普及ではありませんでした。しかし、桜沢には久司がいずれ食養・マクロビオティックの活動に転じるという未来が見えていたのではないのでしょうか。

出航の朝、桜沢と久司が交わした印象的な会話があり



MIで浴衣を着て玄米ご飯を食べながら桜沢夫妻と談笑するノーマン・カズズ(中央)

ます。久司の「一體全体ジョルジョわ何者ですか？これがドーシテモ分かりません」という質問に、桜沢は「ハッハハッ、I am I and You！」と答えます。それに対し、久司も笑いながら「分かりました！」と答え、桜沢の「and you are I arn't you？」との問いに「Oh yes！ I am you！」と返します。自他一体の無限の世界に生きる桜沢からののはなむけの問答でした。この久司の渡航をきっかけにMIからは次々と世界へ飛び出す若者が現れます。そして1950年代になって久司道夫はアメリカで本格的にマクロビオティックの活動へと転じていったのです。

※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

マクロビオティックと メディアについて

高城 和未

マクロビオティックとの出会いは、小学校3年生の頃、従姉弟家族が住んでいる北海道へ母と2人で旅行した際、叔母の勤めていたオーガニックカフェ「知恵の木」で食事をしたことです。その後、母が仙台にあるマクロビオティックカフェ「おひさまや」で開講されていた料理教室に通い、そこで習ったメニューが晩ご飯の食卓に並んだことがマクロビオティックを知るきっかけとなりました。品数が豊富であるのに消化の負担になることもなく、ちょうど良いバランスと優しい味付けに強く惹かれたことを思い出します。

大学生になり自分の体調の変化に気づけるようになって、お肉中心の食事をしていたときに比べ、穀物と野菜で作られた食事では「カラダの重さが違う」ということを敏感に感じ取れるようになってきました。私の身体には野菜をメインにして、ごく少量のお肉を欲しくなったときにだけいただくほうが合っているのではないかと思い、自炊をするときには、意識して献立を考えるようになりました。

私は現在まだ学生ですが、「卒論は自分の好きなことや興味があるものをテーマにしたほうが書きやすい」と叔母や従姉から助言されたこともあって、自分の好きなモノは何だろうと考えました。しかし、特別に好きなものや趣味があった訳ではなく、そのためなかなかテーマが浮かばず、であるなら誰にとっても当たり前の「食べること」ではないかと思い立ったのです。

私は食べ物ではスイーツも含め、できるだけシンプルなものを好みます。それはすべてマクロビオティックと出会ってから好きになったものでした。そこで「そうだ、マクロビオティックについて書こう！」と計画書を作成し始めました。しかし、メディア関係の学部であったため、論文のテーマはメディアに関連したものでなければなりませんでした。

ちょうどその頃「マクロビのご飯食べに行きたい」と友人と話していたら「マクロビって何？」と訊かれたのでした。「自分と同じ年の子はみんなマクロビを知らないのか？」または、「同世代に限らず世間的に知名度が低いのか？」と疑問に感じていたことを思い出し、「世間に認識されたタイミングがあったなら、どのようなメディアが中心となり広まったかを知りたい」と考えるに至りました。以上のことが今回マクロビオティックとメディアを組み合わせる卒業論文を執筆するに至った経緯です。

論文は4章構成となっていますが、SNSが現代ほど発達していない時代には、主に書籍や雑誌などの紙媒体を介して広まったのではないかと仮説を立てました。第1章と第2章では、雑誌メディアとの関係性に触れる前に、基本知識として日本CI協会から発行されている書籍『月刊Macrobiotique 別冊 マクロビオティックムーブメント』と『マクロビオティックガイドブック 2023改訂版』の2冊からの引用を元に、マクロビオティックの言葉の意味やヴィーガンとベジタリアンとの相違点、食品の選び方などの基礎知識とその成り立ち、また創始者とその後継者について解説しました。

第3章では、マクロビオティックの紹介記事を掲載した雑誌を調べ、出版社ごとに掲載回数順に並べた表から露出頻度の高かったマガジンハウスが拡散に最も貢献したということがわかりました。そこから出版されている『anan』と『Hanako』に注目し、掲載記事の特徴を分析しまとめることにしました。

叔母の友人でもあるオーガニックカフェ「知恵の木」のオーナーシェフに取材を行い、クロスカントリーの全日本強化選手時代に『anan』を読んだことでマクロビオティックを知ることとなり、その食事法を実践したことで体調が変

化し、成績が好転したという証言から、雑誌はマクロビオティックを知るきっかけをつくるという役割を、しっかりと果たせていたことが証明されました。

第4章では、雑誌がマクロビオティックの普及に与えた影響力について記述しました。雑誌に掲載される前後の変化と現状、今後の課題について取材を行いました。日本CI協会の桜沢如一資料室に伺ったところ、雑誌に掲載される以前は、草の根運動としてコミュニティ内で機関誌を発行する形で普及に努めていたとのこと。一般的に「マクロビオティック」を知る人は少なかったが、マガジンハウスなどに取り上げられると一般層への認知が一気に高まったそうです。

『anan』で全67回の連載をしていた西邨マユミさんには、連載執筆を始めたきっかけと理由、反響についての取材を行いました。連載を始めた理由としては、食事法に関する興味や理解が現在ほど一般的ではなかったこと、また、家庭で食事を提供している多くの女性たちに自信を得て欲しかったと言います。しかし、彼女は執筆全体を通して「本来伝えたかったことを十分に伝えることができなかつた」と反省しているようでした。取材した私は、彼女の仕事が雑誌メディアを通してマクロビオティックの普及に大きく貢献したことは、紛れもない事実であると考えています。

「マスメディアの影響力はまだまだ強大で、雑誌掲載をきっかけに突然マクロビオティックブームが起こったが、右往左往しているうちにブームは去り、本当に伝えたかった思想的な部分は伝えられずに誤解を生んでしまった」と、彼女は言う。また、桜沢如一資料室では「現時点でのメディアへの露出はまだまだ多いとは言えない」としながらも、社会構造に疑問を抱く若者層が関心を持ち始めていることが認められるため、ネガティブなイメージを払拭しながら

マクロビオティックの本質をどう伝えていくかが課題となっているそうです。また、日本CI協会ではSNSなど小規模ネットワークを利用した、歴史的資料の公開を積極的に行なっていく予定だそうです。

これらの取材を通して私は、強い影響力を持つメディア側と、情報発信者側の間で意思疎通が良好に機能しているとは言えず、受信者側に正しい情報が伝わらず齟齬が生じているのではないかと感じています。昔と比べ知りたい情報を素早く見つけることが出来るようになった一方で、

フェイクニュースなども氾濫しているように感じられます。そのため、情報を鵜呑みにせず、十分なリテラシーを持って対処しなくてはならないものだと考えています。また、発信者・メディア・受信者の間から齟齬をなくし、または軽減すべく真摯に向き合っていく必要があると考えています。

このような卒業論文の執筆を通して私は、これからもマクロビオティックを取り入れた食生活を意識しながら生活していきたいと考えています。各地のマクロビオティックカフェやレストランを訪れ、そのお店ならではの味を楽しみ、自分で再現できそうに思ったものは実際につくってみて、料理のレパートリーを増やしていきたいと思っています。

また、社会人になったらマクロビオティックの料理教室に通い、思想的な面も含め自分ができることから少しずつ挑戦していき、家族・友人をはじめとした周囲の人々に、その美味しさを伝え、さらに関心を持ってもらえるようにしていきたいと願っています。

たかぎ なごみ
江戸川大学 メディアコミュニケーション学部 マス・コミュニケーション学科
4年(2024年3月卒業見込み)。趣味は食べること、料理、読書。
最近のマイブームは葛湯に母のお手製ジャムとはちみつを混ぜて食べること。毎朝、起床後に好きなドラマのサウンドトラックをかけて白湯を飲みながら朝の支度をする。生活習慣を見直し、運動不足解消のためラジオ体操をはじめた。



加藤 万晴

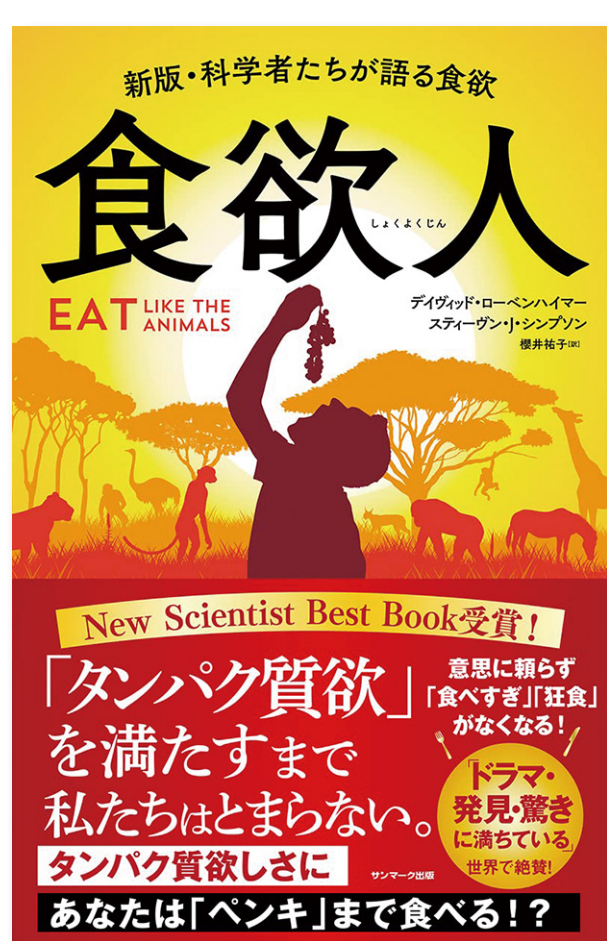
かとう ばんせい

MEGURIYA 代表。東京都出身。1974年生まれ。20代～30代前半 中高生対象の個別指導塾を経営。両親との死別をきっかけに塾を閉鎖し、リマ東北沢店に勤務。2008年 愛知県の自然栽培農家にて研修。2009年 廻屋農園を開園。2013年から現在 暮らしに根付いた講座「暮らしの教室」を愛知・静岡各地で開催。2019年より波動測定器メタロンを使った個人相談開始。臨床分子栄養医学研究会 認定カウンセラー。



食欲人

デイヴィッド・ローベンハイマー、スティーヴン・シンプソン (著) 櫻井祐子(訳)/サンマーク出版



昆虫学に精通した2人の栄養学者による本書は、タンパク質と炭水化物のバランスについての洞察に満ちています。彼らはバッタを使いタンパク質含有量の異なる餌を与えた場合を観察しました。結果「タンパク質の多い餌は少なく食べる」、逆に「タンパク質の少ない餌は多く食べる」という傾向が見られました。同様の実験をゴキブリ、マウス、さらにヒトにも実施して、概ね同様の結果が得られたそうです。この実験から分かるのは、「動物は本能的にタンパク質を最も重視している」ということだそうです。タンパク質不足では食欲は満たされ難いのです。マクロビオティック実践者にとってこの知識は大切です。動物性食品を避けていると、気づかぬうちにタンパク質不足になり、炭水化物への渴望が増し甘いものやパンをやたらと食べたくなります。そこで大豆製品などを上手に使い積極的に植物性タンパク質を摂り入れることも重要なのです。

実は私もこのことに意識を向けたことで無駄な欲求がずいぶん減り、食欲が落ち着きました。マクロビオティック実践者にタンパク質の摂取にも気を配ることの大切さを教えてくれる一冊。



心の

— マクロビオティック

腎臓が寿命を決める

黒尾誠(著) / 幻冬舎



腎臓の健康が寿命にどれだけ影響を及ぼすかを解説した本書は、腎臓の働きと寿命に関することを図解と共に教えてくれます。

動物の寿命が種によって異なる理由のひとつとして、血中のリン濃度が挙げられています。寿命が長い動物ほど血中リン濃度が低い傾向にあり、これは腎機能の優れた動物がリンを効率よく排出できるからだと説明されています。健康な腎臓を維持するためには、リン摂取量を抑えることが大切です。特に、食品添加物には多量のリンが含まれていることが多く、動物性食品にもリンが含まれています。そのため、これらの食品は控えめにすることが大切です。植物性食品のリンは吸収率が低いので積極的に摂ることが勧められています。

また、運動の重要性も強調されています。適度な運動は骨を丈夫にし、血中のリン濃度を下げる効果があります。著者は、腎機能は一度損なわれると回復が難しいと警告しています。健康的な腎臓を保つためには、自然な食材を中心としたバランスの取れた食事と適度な運動が必要です。腎臓の大切さを再認識させてくれる本書は、日々の生活に役立つ知識が得られます。

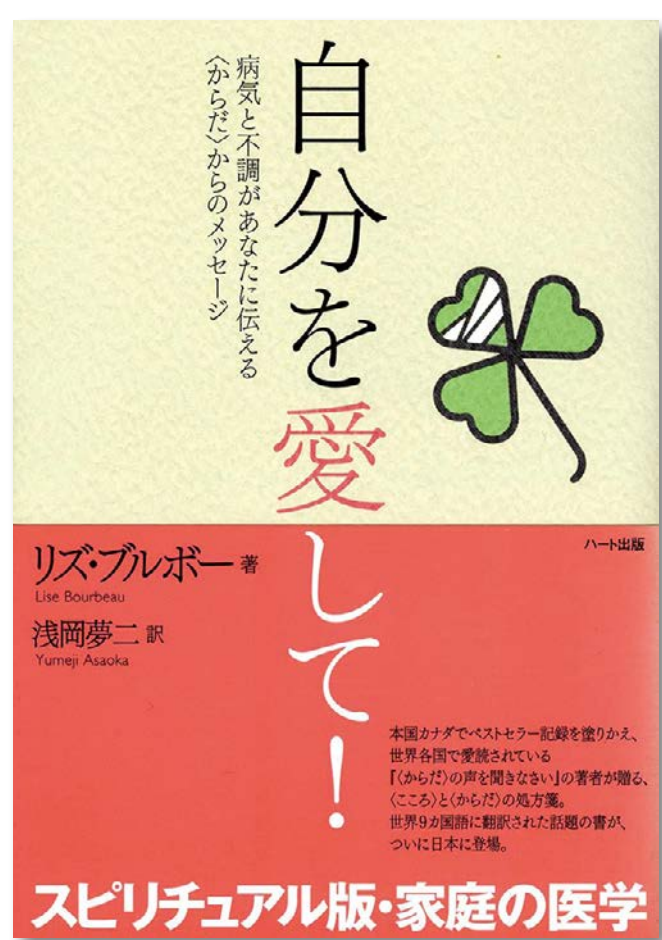
食堂



実践者におすすめの本 —

自分を愛して！

リズ・ブルボー(著)／ハート出版



食事指導を行っているとき、体調不良の根本原因の多くは心の問題に関連しているということに気づきます。不調は主に食事の誤りからくると言われます。誤りを正せない理由は、忙しかったり、食べない方がよい状態になれるという信念などからですが、これは心の深層に自己評価が関与しているからではないでしょうか。例えば「自分には価値がない」という潜在意識があると「もっと頑張って役に立たなくてははいけない」という感覚に駆り立てられ、自分を犠牲にして頑張るといった状態に陥ることがあります。しかし、本人には自覚がないため、身体が症状というメッセージを発します。

本書では症状が現れる部位から、潜在意識を読み解く手助けをしてくれます。身体と感情・思考との密接な関係を示し、体調不良が私たちに何を教えているのかを深く追求しています。本書は自己を愛し尊重することが健康と幸福への鍵であることを教えてくれます。不調を不幸として捉えず、その背後に潜むメッセージを理解することで、望む人生を実現する手助けとなるでしょう。また、臓器と感情の関係は陰陽五行説に通じる要素もあり、興味深い一冊です。

加藤 由希子



かとう ゆきこ

マクロビオティック クッキングスクール リマ姉妹校 東三河校主宰。富山県出身。1975年生まれ。金沢大学医療技術短期大学卒。臨床検査技師。29歳でフランスに渡航。コートダジュール・ニースにて料理人修行。帰国後、日本CI協会に勤務。2010年 リマ認定マクロビオティックインストラクター。2011年 メディカルシェフ養成講座修了。2015年 リマ講師試験合格。臨床分子栄養医学研究会 認定カウンセラー。心理栄養療法トレーナー。

これを食べれば勝手にキレイになる

あこ(著)／KADOKAWA



著者は管理栄養士として病院に勤務後、マクロビオティックと分子栄養学を学び実践されています。本書は栄養摂取の優先順位の重要性を説くところから始まります。現代人は情報の洪水の中で健康迷子になりやすいからです。自身の消化力に合わない糖質制限をし、腸内環境を乱している… 少量の野菜は摂るが炭水化物とタンパク質不足でぐったり… また、無添加やオーガニックにこだわるあまり、食事の機会を逃し、必要な栄養素を摂れず甘いものに走る。こうした「食に関心が深い人」の問題点を明らかにし、どうすれば栄養が取れるのか順番を明確に示しています。

本書の魅力は「食べるべきもの」の羅列ではなく、食事を通じて私たちの身体が何を求めているのかを理解させる点にあります。例えば、お菓子や甘いものを欲するのは、単なる意志の弱さではなく、栄養不足の原因を科学的根拠を示して解説しています。身体が真に必要なものを選ぶことで、自然に甘いものを欲することがなくなります。「健康や美はゴールではなく、幸せになるためのひとつの方法に過ぎない」これは、私が料理教室で伝える内容とも共鳴し喜びを感じさせてくれます。



食と健康をめぐる新・真説話 細川順讚の



シン・長寿法



第3回

栄養とは

細川 順讚

栄養とは

栄養とは、呼吸、運動、消化吸収、排泄など生命活動に必要な物質を外界から摂取し、その物質を体内で利用し、不要な物を排泄し生命を維持していくことです。摂取される物質(食物)の個々の成分を、栄養素と言います。

人の栄養素として、糖質(炭水化物)、タンパク質、脂質をエネルギー産生栄養素(三大栄養素)といい、主なエネルギー源となります。一方、エネルギー産生栄養素の補助として働く微量栄養素のビタミンと無機質(ミネラル)があります。

第一に必要なものは、水と補助成分のミネラルです。不足や過剰などでバランスがくずれると生命の維持に関わります。第二に必要なものは、エネルギー源となる糖質(炭水化物)と補助成分としてのビタミンです。タンパク質と脂質もエネルギー源となりますが、燃焼効率が悪く老廃物を多く産生するので適切なエネルギー源とは言えません。

第三に必要なものは、体を造る主な成分としてタンパク質と脂質です。体の主な構成物質ですが、体内で生成されます。しかし現代栄養学では、体内生成ができないので外部から摂り入れなければならないとされています。これは疑問であり、人は菜食動物と同様に体内で造ることができるのです。

水

水は体内のあらゆるところに存在しており、生命活動のすべてに深く関与しています。植物、微生物、動物、人に至るまで、あらゆる生物の生命を維持するために、なくてはならない重要なものです。水は生命の源です。

体内で営まれる分解、吸収、同化、循環、燃焼、排泄など、化学的・物理的活動(生命活動)は、すべて水の助けを借りて行われます。視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚などの感覚器官も、水を介して感じることができます。栄養素や老廃物は、水を介して運搬されます。また、血液中に満たされた水が熱の運搬を行い、体温が調節されます。細胞の内外の体内環境を一定に保つためにも、水が調節を行っています。体の各器官を常に一定の形に保つため、水が構成要素として重要な存在になります。

ミネラル

ミネラルは、水とともに生命を支える重要な栄養素です。体内に存在するミネラルは、全体で体重の4.35%ほどのわずかな量ですが、重要な機能をもっています。ミネラルは、有機物を形成する元素である炭素、酸素、水素、窒素を除く

他のすべての元素を指します。

ミネラルは元素であるため、体内で合成することができません。したがって、常に食物から摂取しなければなりません。

糖質(炭水化物)

人が生きていくための生命活動には、主に植物によって造られた有機物に蓄えられているエネルギーが使われます。

主なエネルギー源として糖質が利用されますが、糖質が不足したときには脂質やタンパク質が使われることがあります。食物として摂り入れられた糖質は、小腸で分解されブドウ糖になり吸収されます。吸収されて血液中に入ったブドウ糖は全身の細胞に運ばれ、細胞内部で分解されエネルギーを放出します。この時ブドウ糖の分解には、酵素の助けが必要です。酵素が働くためには、補酵素と呼ばれるビタミンが必要になります。そこに酸素が加わってブドウ糖が分解される過程でエネルギーが放出されます。炭素の化合物であるブドウ糖が酸化して分解するので、この現象を燃焼と言います。

ブドウ糖が不足してくると脂質やタンパク質が分解され、エネルギーに変換されます。

ビタミン

ビタミンは、ブドウ糖が燃焼する時に触媒として作用する酵素の作用を助ける補酵素として働きます。ビタミンが不足すると、エネルギー代謝がスムーズに行われないので体力が落ち、疲労が回復しにくくなります。

ビタミンは、細胞の機能を正常に保ち、免疫機能を高め、活性酸素除去など多くの生命活動に必要な栄養素です。

タンパク質

タンパク質は体を造る主な成分であり、水分を除いた成分の75%をタンパク質が占めています。

人の体は、構造を保持するコラーゲン、筋肉、骨格など、生命活動において働く赤血球、酵素、ホルモンなど、体を守る白血球(免疫細胞)、抗体(免疫グロブリン)など大部分はタンパク質によって造られています。

タンパク質は、体内でも合成されています。食物は、消化されて腸壁から吸収される段階で多くはタンパク質に変化します。栄養素は単体にまで分解され、絨毛細胞を通り血管内に入って肝臓に運ばれ、ここで処理され構造が変えら

れます。一部の栄養素は、小腸壁の絨毛細胞に同化して血管内に移動し血液細胞の元になります。この過程ですでにタンパク質に変化しています。

大腸内でも、腸内菌によって良質タンパクが造られています。腸内菌は大腸内で活発に新旧交代しています。新しい腸内菌が生まれ、古いものは分解して排泄されていく過程で分解された腸内菌に多量に含まれている、良質タンパクとビタミン、酵素が放出されます。

脂質

脂質には、組織の構成成分となる複合脂質、細胞膜やホルモンの素材となる誘導脂質、エネルギー源として使われる単純脂質の3種類があります。

複合脂質は、脳や神経細胞の細胞膜の素材として重要な機能をもっています。誘導脂質は、脳細胞、脊髄などに多く存在し、細胞膜やホルモンの素材となります。単純脂質は、中性脂肪や蠟などです。体内でエネルギー源(ブドウ糖)が余ると、中性脂肪に変えて蓄えられます。これらの貯蔵された脂肪は、身体を外部環境から保護し、体温の保持にも役立っています。

真の栄養とは

ミネラル、糖質、ビタミンの摂取は玄米、野菜、海藻、味噌、醤油を摂ることですべて満たされます。この食事で栄養学上は不足するとされるタンパク質と脂質は、体内で良質なものが生成されるので不足することはありません。玄米菜食を基本とするマクロビオティックは、必要十分な栄養素が摂取できて不要な物質が入らないので、健全な身体を維持するもっとも合理的な食事であると言えます。

真の栄養とは、食物の質、バランス、摂取法、体内環境などすべてが完璧で、真の健康が維持できる状態を言います。

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4回 | ニューヨーク

野田 清美

時代の変化とネット配信

大学生の頃から、この街、ニューヨークに暮らすようになり30年以上が経ちました。この国で就職し、結婚し、その後、夫のがんの闘病がきっかけとなりマクロビオティックに巡り合いました。夫亡き後、2007年にマクロビオティックを学ぶため、久司道夫氏創設のクシ・インスティテュート(マサチューセッツ州)へ通い、3年をかけてレベル4のカウンセラーコースを修了することができました。

修了後からインストラクターとして、クシ・マクロビオティックをお伝えする活動をしています。12年以上ニューヨークの自宅で料理の講座や出張料理、出張講座などを米国内外で続けております。しかし、クシ・インスティテュートの閉校やコロナ禍により時代の状況は激変しました。

ロックダウンの間は、誰にも会うことができなかつた私にとって、ネット配信やSNSを通じた繋がりが自分の気持ちを支えただけでなく、マクロビオティックの実践によって落ち着いた気持ちを保つことができました。困難な状況に



音叉ヒーリングとのコラボイベントの際に提供したお料理

あってもその素晴らしい学びを、皆さんと共有すべく発信に挑戦するようになりました。ここニューヨークでも免疫力を高める食事療法やライフスタイルを取り入れる人々が増えていることを感じます。

また、和食は好評で大変人気ですが、マクロビオティックが長寿論を含めた実践哲学であるということ、ライフスタイルの全てを網羅する陰陽五行理論をも説いていることなどはあまり一般には知られておらず、マクロビオティックという名称は知っていても、ビーガンやベジタリアンの類ではないかと思われているようです。

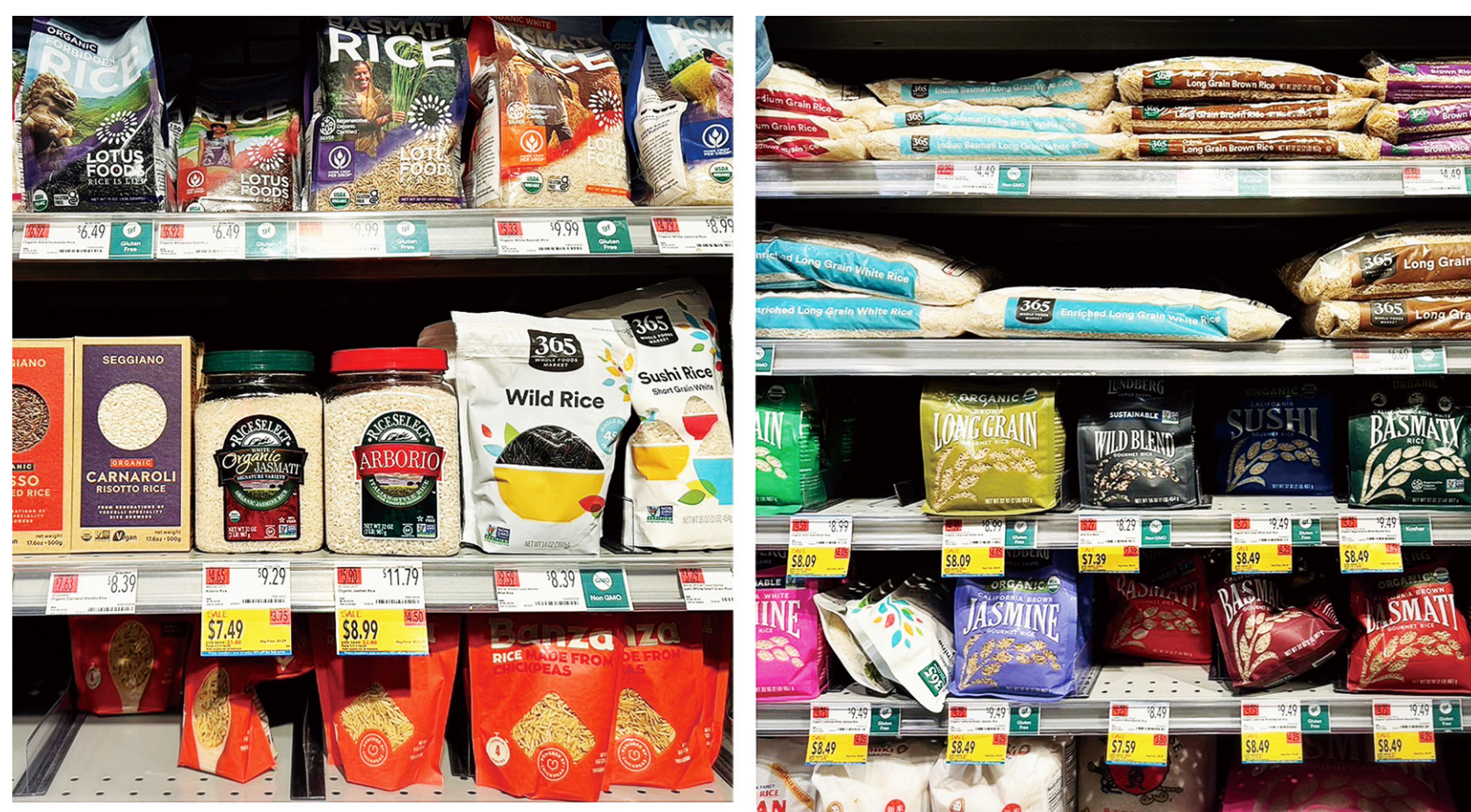


マンハッタンの青空マーケット

ニューヨーカーの食生活の変化

とはいえ、マクロビオティックがアメリカ人の食生活に大きく貢献していることを、いたるところで感じることができます。例えば、オーガニック食材・玄米・野菜・豆腐などのアジア食材が、特殊な食品店に出向かなくても普通のスーパーで購入できるようになってきています。パンのコーナー

では精製小麦の白いパンをほとんど見かけなくなり、雑穀やナッツ・シード類などが使われたパンが売られるようになりました。人々に全粒穀物への関心が非常に高まっていることを感じさせられます。私が渡米した頃の様子と現在では本当に大きく変わってきています。マンハッタンでは頻繁に青空マーケットが開催され、農家の人から直接、自然農法や無農薬の野菜も手に入るようになりました。また、アメリカにはいたるところに中華料理のテイクアウトができるお店がありますが、そこでは、概ね白米と玄米が選択できるようになってきています。



スーパーで売られている穀物類

近所のデリー(コンビニのような雑貨・食品店)やサンドイッチを売るチェーン店でも、スープメニューの中に味噌汁がよく見られるようになりました。乳製品を摂取しない人々も確実に増えているため、カフェなどでは以前は豆乳が主体でしたが、オーツミルクやアーモンドミルクを代用しているところも多くなっています。コーヒーや紅茶に代わって、ほうじ茶や抹茶、玄米茶も人気です。ベーグルで有名な店でも豆腐で代用したクリームチーズが通常の乳製品と肩を並べて陳列されています。

海藻をスーパーフードとして紹介している方もいて、ハイエンドなレストランでは昆布など海藻の出汁を利用するところも増えてきました。海藻の認識度も高くなり今では海苔がスナックのように食されていて、わかめや昆布についても広く知られるようになってきました。

食の選択肢とライフスタイル

最近では、日本のラーメンが大変人気で、どのラーメン店でも植物性のラーメンを選べるようになってきました。日本人では思いもよらないような様々な趣向を凝らしたラーメンもあります。日常的に動物性食品を摂らない人、健康への留意から良質の物を選択する人が増えていて、大抵の

レストランでは自分の食のスタイルを手軽に選択できるようになりました。陰陽のバランスに従って、動物性食品や精製された食品の過剰摂取を控え体調を整える方や、自宅では玄米を炊いている方も増えています。

私はマクロビオティックという名前は薄れてきていても、発酵食品や日本の調味料、オーガニック野菜、そして全粒穀物を意識した食生活、穏やかに平和に暮らすライフスタイルが好まれているのは、やはりマクロビオティックを学んだ人々から、多くの一般の人々へ伝わったからではないかと思います。マクロビオティックという名前を掲げる店は残念ながら減っていますが、一般のレストランのメニュー、また、スーパーや近所のお店でもマクロビオティックを実践できる食の選択肢が増えたのは嬉しいことです。



醤油の種類も豊富

私もそんな変化の中で、誰にでもマクロビオティックを楽しんでいただけるように、コラボイベントを開催するようにしています。ヒーリングやスピリチュアルワークと共にイベントを開催し、マクロビオティックの食事やお手当をご紹介しますなどしながら気の流れを整えるお話をしています。

また、陰陽五行論を使った占術の一つである九星気学講座をYouTubeを通して発信をしていますが、この大気の流れを受け取る陰陽五行の気学も、マクロビオティックの学びの中にあります。大いなる宇宙の見えないエネルギーを感じ取って生きるマクロビオティックの実践は、どこにいても気軽に始めることができます。

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.3

菜食お弁当とお菓子 keitan55 料理人 倉田 敬子



マクロビオティックとの出会い

調理の世界で仕事をしたいと思い立ち、34歳のときに脱サラし、料理学校に通い調理師免許を取得しました。その後、家庭料理の店で修業しながら将来をどうしたものか考えていたところ、35歳を過ぎた頃から頻りに急性胃炎の症状が出始め、それまでの不摂生が身体に現れるようになってきました。それまでの食べ物や生活習慣の有り様を思い返すと、肉や乳製品を摂取すると胃や腸の不調が度々現れることがあり、さらに疲労が加わることが原因だと感じました。思い返してみれば、高校生の頃にもときどき急性胃炎になった時期もあり、酷いときには救急車で運ばれることさえあったほどでした。

今になって改めて思うことは、食べ物にはおそらく身体の成長に合わせた適性というものがある、安定期には忘れてしまっていますが、変化の時期になると思い出したように胃炎が再発するのです。

そんなとき修行先の料理長が私の様子を心配してくださり、薬膳やマクロビオティックを勉強してみたらどうかと勧めてくれたのです。お店は京都の「おばんさい」が中心の家庭料理店でしたが、日頃の食事に疲れたお客様が身体に優しい味を求めて来店してくださる場合が多く、そうした周囲の状況も自分を振り返るきっかけとなり、マクロビオティックを勉強しようと思い、クッキングスクール リマにずいぶん長い間通い修了証をいただいた次第です。

好きなことを仕事にできる喜び

きっかけは自分の体調によるものではありませんでしたが、マクロビオティックをしっかりと仕事にしていきたいと考えようになったのは、父の身体に癌が発見されたという出来事からでした。父は好きなものしか食べない人でしたので、食事を無理にマクロビオティックに寄せることはせず、好きなものを食べてもらいながら、滞りがちなものの代謝を促すような料理を加える形にしていたところ、自分の中で「これだ!」と思い至ることがあり、それが現在、私の仕事の基礎を形作っています。

昔から料理が好きだったこともあり、細々ながらも現在「好きなことを仕事に出来ていること」に喜びを感じています。近年めまぐるしく変化する自然環境や社会環境に対応するのはなかなか困難なことでもありますが、可能な限り臨機応変に対応していきたいと考えています。



仕事に学ぶ

2015年にリマを修了しましたが、そこで学んだことを活かしながら、ご縁のある人々にマクロビオティックをさらに知っていただきたく、現在も自然食品店にお弁当を卸らせていただいています。予約お弁当のほか、カフェにお惣菜、またパーティー料理の提供などもさせていただいています。

今の「keitan55」のお弁当はマクロビオティックというよりも、むしろ精進料理に近く、動物性のものはほぼ扱っていません。



普段の生活の中で外食をしたり、一般に売られている調味料で調理すれば、知らず知らずのうちに動物性のものや不必要なものを摂取することになる場合もあります。それを仕方がないことと諦めたり、拒否するのではなく、余計なものを溜め込まず上手に体外に排出してあげられるような料理を提供できればと考えています。また、身体づくりを良好にサポートしていけるお料理なら、マクロビオティックから離れることもなくやっていけるのではないかと考えています。

人は他人から助言をもらうだけでは、なかなか変わるものではありません。私自身が実践して結果が出たとお伝えすることによって、「私も試してみよう」と一歩踏み出してもらうことが今の私の目標です。そして大半の人は料理の見た目で美味しいかそうでないかを脳で判断し、それを匂いや味で確かめ、美味しい不味いを決めているというデータがあるそうです。もちろん視覚的にきれいなお料理でも味が伴っていなければ本末転倒ですが、料理を小綺麗に仕上げ、親しみやすい味に調えることも大事なことなんだと、これも仕事から学んだことのひとつです。

例えばお菓子づくりの際、甜菜糖や黒糖、メープルシロップなどを使ってある程度の甘みを感じられるように工夫しています。これは日頃ダイエットしていたり、頑張った自分

へのご褒美に甘いものを欲しがることがいらっしゃることも念頭に置きつつ、砂糖のお菓子を食べないで済むにはどうすればいいだろうと考えた結果です。

私の考えはまだまだ拙く、中にはいい加減だと思われる方もいらっしゃるかとは思いますが、マクロビオティックに於ける大切な一線だけは守りつつ、楽しく仕事をさせていただいております。

食事と運動

以下、余談ではありますが、マクロビオティックを厳格に実践していた頃、驚くほどに身体が健康になっていくのを実感したのですが、見た目としての「健康さ」が周囲に伝わることはありません。スポーツに興じていた学生時代の体型、そういった視覚的な要素もプラスできないものかと、スポーツを再び楽しもうと思い、ランニング、スカッシュ、筋トレ、ピラティス(ヨガに似たドイツ発祥のエクササイズ)などに挑戦しています。

現在はスカッシュ三昧の日々を送っていますが、これがマクロビオティック料理と融合して、心と身体が快適になるという発見ができました。スポーツの汗とフィジカルな疲れが加わることで、栄養摂取と運動によるアウトプットのバランスが理想的に調っていることを感じられるようになったのです。その結果、外見も中身も「健康」であることを実感しています。

まだまだやるべきことはたくさんありますが、皆さんが毎日少しでも幸せに過ごせるお手伝いが出来たら嬉しい限りです。



INFOMATION

住所: 東京都世田谷区中町4-5-21 TEL: 090-5769-6378
お弁当1,100円～ 惣菜3,000円～ ホールケーキ4,000円～
※ご注文は2～3日前までに連絡ください。
大量注文の場合は1週間以上前にご相談ください。

※なるべくごみを出さないために回収できるお弁当箱を用意していますが、使い捨て容器(+20円)のご希望も承っています。

くらた けいこ

2006年 調理師免許取得、2017年 マクロビオティック クッキングスクール リマ 師範科(現アドバンスIIコース)修了。「菜食お弁当とお菓子keitan55」オーナー。オーサワジャパン池尻大橋店にて月・水・木お弁当販売中。

E:mail: keitan55saikeitan55@yahoo.co.jp



意識を変える「食」を学ぶ

教室めぐり

第4回 | 未来キッチン

Tokyo

取材・文／篠崎 由貴子

マクロビオティック オンライン教室「未来キッチン」を主宰している小島也主子おじまやすこさんは、アメリカ、シドニー、オランダ、ベルギーでマクロビオティックや栄養学、自然療法などの健康に関する様々なプログラムを学び、ドバイ王室に従事するシェフにマクロビオティック料理を教えていた経験を持つ。帰国後、それらの知恵を多くの人に伝えたいと始めた教室は、現在オンラインのみで行なっているそうだ。

今回は、オンラインに特化した教室運営のきっかけや集客の工夫、これからの教室の在り方についてお聞きした。

海外での学び

若い頃は甘いもののが大好きで、お菓子がごはん代わりという日もある食生活を送っていたという也主子さん。10代の頃から十二指腸潰瘍を患い、摂食障害、生理不順、偏頭痛など、体の不調が絶えなかったそうだ。

「当時は今より20キロ近く太っていました。薬が手放せない毎日を送る中で『日常生活がストレスになっているのではないか?』と思い、以前から憧れていたオーストラリアへ渡ることにしたのです。

あるとき友人が自然療法を学んでいると聞き、自身や家族の体調を改善できるのではないかと、という思いから健康に関する様々な学びの場を積極的に探し始めたところ、気づいたときには体の様々な不調がなくなり、健康的に痩せていることに気づきました。

その後、各国で出会った仲間とディスカッションをしながら自分の判断力を磨けたことは私の糧となり、『この経験を日本の皆さんにお伝えしたい』という思いで帰国、料理教室を始めることにしたのです。」

時代の変化とともに

海外をメインにマクロビオティックを学んだ也主子さんは、2007年から都内の自宅で料理教室を始めた。当時は仕事をしていたため週末のみのクラスだったが、アロマやチャクラとマクロビオティックを融合した独自のプログラムなどが好評だったという。

「アメリカのクシ・インスティテュートでマクロビオティックを学んだとき、宇宙理論などの哲学や思想に魅了されました。もともと体の仕組みに興味があり、マッサージの勉強などもしていたので、私にしかできない教室を運営したいと思ったのです。

10年ほど経った頃、自分の環境を整えるべく一時的に教室をお休みしていた時期があるのですが、数年後にコロナウイルスが世界中で猛威を奮い始めました。そのとき『人に会えない状況下でもマクロビオティックを伝えられる方法はないか』と模索して、オンラインというスタイルで教室を再開したのです。」

オンラインの最大の魅力は参加人数に制限がないことだ。現在は1クラス4~5名ほどで3~4品を作るプログラムだという。レシピのほとんどがマクロビオティックの基本を取り入れながらも也主子さん独自のアイデアが盛り込まれているそうだ。

「今は初級、中級などとクラスを分けていません。中にはほとんど料理をしたことがない人もいらっしゃいますが、調理経験の有無やマクロビオティックについての知識があるかなどを前もってお聞きしているので、わからないことがありそうなときは私からお声がけしています。

その他では、アーカイブを観ながら復習できるようにし

たり、月に一度、一人ひとりとお話する機会を設けています。様々な質問にお答えすることで精神面もサポートできればという想いで始めたのですが、ゆっくり話す時間を設けたことでお互いが身近に感じられるようになりました。

私の教室では、理論についても重点をおいています。どのように精神を整えていくかがマクロビオティックが最も大切にしているところですから。それらをしっかり学んだ上で、何を食べるかを自分で決める術を習得してもらいたいと思っています。」

受講生の住む地域は北海道から九州までと幅広い。どのようなきっかけから受講に至ったのだろうか。

「健康に関する様々な内容を発信している私のInstagramを観たという人がほとんどで、自身や家族の体調を改善したいという人からお問い合わせをいただくことが多いです。一人ひとり悩みも目的も違うので、ヒアリングは何より大切にしています。様々なお話を聴きながらコミュニケーションを図ることでより興味が沸き、熱心に学びたいという気持ちになってくれたら嬉しいですね。」

より細やかなサポートを目指して

オンライン教室に切り替えたことで、也主子さんに様々な変化が生まれたようだ。

「教室のスタイルを変えたことは、私にとって大きな転機となりました。自宅で行なっていたとき、『これから先、教室だけで生活が成り立つのだろうか』と、不安に押し潰されそうになることがありました。一時お休みをしていたのもあまりに考え過ぎてしまったためです。時代の流れ、様々な葛藤を経て得た経験が私を後押ししてくれました。有り難いことに、採算面でも見通しが立つようになったので切り替えて本当に良かったと思っています。動画を作り、編集をし、皆さんに返信をしたりレシピを考えたりと忙しい毎日ではありますが、それらのすべてが励みになっています。

『体調が改善した』『メンタルが整ってきた』という感想をいただくことは何より嬉しいですが、何かを変えてもらおうという気持ちではなかなか好転しません。中には変化を感じられないという人がいるのも事実です。また、食品添加物を多く摂っている人や、現代の濃い味つけに慣れている人は素材そのものの味を楽しめなくなっていることが多い



ので、美味しいと感じてもらえるような調理法や色づかいを今以上に心がけていかなければと思っています。

自分と向き合い、自分の声を聴くことができるようになるためのサポートをすることが私の役割だと思っていますが、全員というのはなかなか難しいですね…。そう思うたびに私自身の話し方や聞き取り方にさらなる工夫が必要なのかなと考えることもあります。

また、オンラインではどうしても伝えられないのが『匂いと味』です。対面であれば体感できることが感じられない、実際に会ってお互いのエネルギーを交換することができないことがもどかしく感じることもあります。どこにいても学べるのは大きなメリットですが、共有できないものがあると『少し残念だな』と思いますね。今後はオフ会や合宿など、違う形でも皆さんとコミュニケーションを計っていかたと考えています。」

自身の経験や各国の恩師からの学びが、也主子さんのパワフルな行動力と決断力を培ってきたのだろう。時代の移り変わりと同調するように、また導かれるように新しいフィールドを築きあげた也主子さんのチャレンジは、これからも多くの人々を支え続ける。



未来キッチン
<https://mirai-kitchen.net/>

おじま やすこ
オーストラリア シドニー在住中、栄養学、自然療法、マッサージを学ぶ。米国クシンスティテュートにてリーダーシッププログラムを学び始め、翌年より日本、オランダ、ベルギー各国で経験豊かな指導者たちからマクロビオティックを学ぶ。現在はマクロビオティック料理教室「未来キッチン」を主宰し、日本の伝統食や発酵食の素晴らしさを紹介している。

自然との調和に生きる

里山暮らしの愉しみ

vol.4 | 畳の上の生活

山賀 克巳

人生で不要なものや観念を捨ててゆくと、何も置かれていない畳部屋のような空間が広がる。本当の自分はそんな空間のほうにいるような気がする。そうした抽象的理解まで行かずとも、現実には何も無い畳部屋にいて自由な空間の広がりを感じられて気持ちが良い。何も置いてないので食休みはできるし、無心で横になることもできる。僕の場合テーブルと椅子の生活より、畳の生活に安らぎを感じる。特に表替えした直後の香りは清々しく意識的に呼吸すれば

思考が静かになる。息をして「いまここ」にいれば、人生にゴールはいらなくなる。

最近リフォームの際に畳をフローリングにする人が多い。数日前下見で訪問した家は改装した後で、見渡す限り床の間が続いていて畳部屋が一室も残っていなかった。それに加えてトイレにもスリッパがないので、裸足で部屋中を歩き回れば居心地が良くない。僕の場合、洋式の暮らしより、畳の生活は衛生的で快適だと思う。江戸の長屋住まいなども清潔感があって良いと思う。小上がりの畳部屋は外の塵が上がらないし、仕事を終えて寛ぐ部屋として最適だったに違いない。同じ部屋で食事と就寝をするのは不便でも、布団の上げ下ろしをして時々日に干すので寝具に埃が溜まらない。一方洋式の寝室では、ベッドの下に埃が溜まりやすく、埃という邪気の上で寝ることになる。埃が溜まると運気が落ちるらしいので、ベッドの下の掃除は常に心掛ける必要がある。

我が家ではベッドがない他、一般家庭と比較してないものが多い。まず、クーラーがない。夏の暑い盛りでも朝晩は草地に冷やされた風が入って来るので快適である。次にテレビやラジオがない。外部環境によって壊される静けさは真の静けさではないが、静寂の中では様々な自然界の音が聞こえてくる。のどかに鶯が啼き、木々の合間でヒヨ



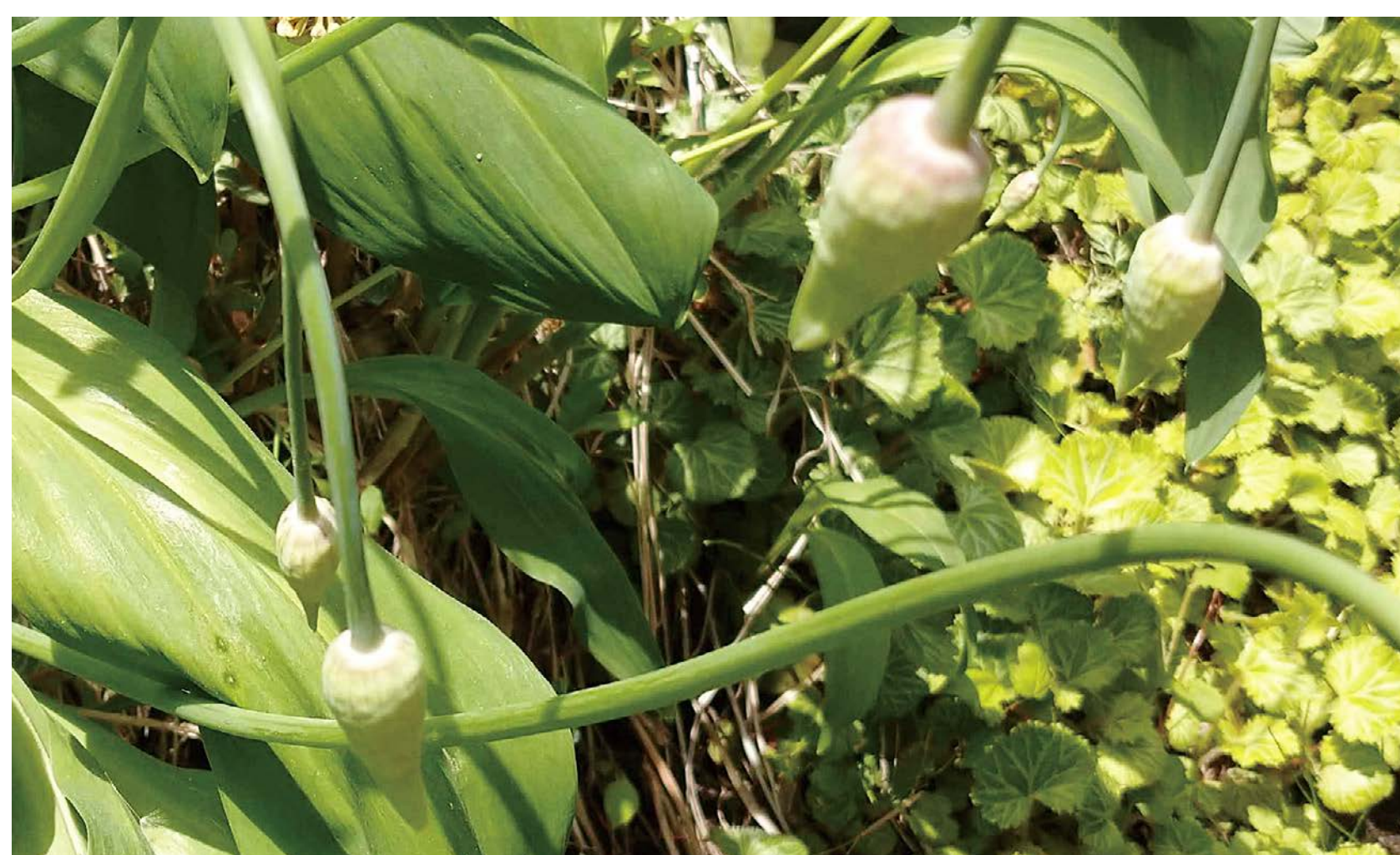
桂離宮の畳部屋

ドリの声がある。またすぐ近くで突然ヒグラシがカナカナと啼き始める。鳥の声や虫の音を聞いていると自分が地球という楽園にいたことに気がつく。

三番目に電子レンジがない。電子レンジを使うことで食材は電子を奪われ酸化する可能性があるので不健康である。電子レンジを多用するレシピ本には少なからず疑問を感じている。四番目に蛍光灯がない。蛍光灯の光は事務所にいるようで好きになれない。日常生活が仕事場の延長のようになってしまう気がする。

現代生活の常識を信じていては健康が損なわれる確率が高い。特に減塩すべしというプロパガンダは怪しい。確かに塩化ナトリウム99.9%の食塩は問題があるかも知れないが、天然塩には身体に必要な成分が含まれている。僕は天日海塩を多く摂っているが、血圧は安定している。そもそも味の薄い料理は美味しくないし塩不足では元気が出ない。江戸時代の人力車の人夫は、玄米と漬物のみで数十キロの距離を走っていたそうだが、海の塩を多く摂っていたはずだ。また少し横道に逸れるが、明治初期に来日したドイツ人医師が人夫に肉をご馳走したら一日でへたばったという記録が残っている。ライオンは一日に4時間だけ狩りをして、残りの時間は寝て過ごす。肉の消化吸収と解毒には体力が必要なわけである。

最後に自分のスマホを持っていない。時々出先で連絡が必要な場合には妻のスマホを借りている。もちろん枕元に目覚まし代わりに置いたりはしない。そんなことをすれば電磁波で脳細胞が萎縮しそうに感じる。四六時中スマホに意識を向けていれば、人々は地球の上で生きていることを忘れるだろう。人間は肉体のあるところではなく、意識を向けた場所に存在する。元々人は物質と精神にまたがる存在である。人が意識によってものを対象化すれば物質が生まれ、対象化せず内側から認識すれば精神となる。科学は



行者ニンニクの蕾



山吹の花

時空や物質の扱いを得意とするが、時空を超越した意識の機能を解明することにおいては無力である。よく思考は現実化されると言われる。しかし実際には意識が創り出した現実を思考化しているにすぎない。

家がないモノを挙げたついでに、しないことも少し触れておきたい。まず昼食を食べない。これが習慣になってから消化に体力を使わないので仕事の能率が高くなった。また薬は飲まず健康診断もしない。当然インフルエンザなどの予防接種もしない。毎年重症化して死亡するのは感染によってではなく、薬品などが免疫力を下げるためだろうと考えられる。また人からの感染とは単にシェディング(伝播)であるというのが実情のようであるらしい。病気とは薬物の毒によって生じた赤血球の炎症と言い換えることもできそうだ。常識を捨てて真実を知れば、感染など存在していないのかも知れず、病気など幻想ではないかとさえ思えてくる。

人は別の自分を絶えず求めているように見える。そのままでは幸せではないという思い込みから何か特別なことをしようとする。逆に何もしないで静かにいることは、何も置いていない畳部屋で寛ぐ感覚に近い。真の寛ぎの中に自由も平安も幸せもすべてある。自我とは思考の塊であるがその思考を観察している時点で、僕は自我ではない。そしてあらゆる思考から解放されて畳の上になれば真の自分に回帰することができる。

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 「マクロビオティックの仕事」の倉田敬子さんの原稿編集作業中スイーツづくりの工夫のくだりに取りかかっているとき、ふと、在りし日の田中愛子先生のことを懐かしく思い出しました。当時リマの試作会の折、撮影をさせていただいていたこともあり、どうやら先生とは話のウマが実によく合うのでした。喫煙を愉しみながらしばしば他愛もない話に花を咲かせたものです。あるとき先生が唐突に「何で善哉^{ぜんざい}って、そんな名前がついてるのか知ってる？」「いいえ、あれはお汁粉のことですよ？」などとトンチンカンな会話の中、「あれはね、『たまには善き哉^{よかな}』って意味なのよ」と、まるで少女のような笑みを浮かべながら、そっと教えてくれたことがありました。ご年齢を少しも感じさせることのないチャーミングな笑顔が今でも臉に浮かびます。マクロビオティックの実践にある種の厳格さをイメージして、堅苦しさを感じていらっしゃる方もいるようですが、けてそんなことはないのだと、愛子先生に教えていただきました。何事によらず「たまには善い」なのでしょう。(Z)

MACROBIOTIC
Journal

MCROBIOTIC Journal #1030 2024年春号

発行日：2024年3月1日

編集・発行人：高桑智雄

制作：Be Flat Office

発行：日本CI協会

住所：東京都目黒区東山三丁目1番6号

電話：03-6701-3285(代)

URL：<https://ci-kyokai.jp/> 無断転載禁止