

季刊マクロビオティック ジャーナル

Since 1948 #1029

MACROBIOTIC

Winter 2023

Journal

特集 スペシャルトークセッション
南米のマクロビオティック





photo by photoAC

提言

しんどふじ しんどふに 身土不二と身土不二の相補性

一般社団法人TAO塾

波多野 毅

「身土不二」という言葉は本来、仏典にあった言葉だが、それは、社会、世の中は人間が作ったものであり、人と一体のものであるという意味である。自分の反映が社会であり世の中であるという見方である。食養の「身土不二」は、「しんどふじ」と読んだが、仏教でいうところの「身土不二」は「しんどふに」と発音を異にする。また、その意味も異なり、食養の「身土不二」(しんどふじ)の「身」が身体、「土」が風土を表すのに対し、仏教の「身土不二」(しんどふに)の「身」は自己、「土」は社会を意味する。

石塚左玄の提唱した「食養」の理論的支柱の一つである「身土不二」(しんどふじ)を、健康改善ばかりでなく、行き過ぎたグローバル化の「構造的暴力」に対抗するローカリゼーションムーブメントの理論的根拠になる概念として位置付けるとともに、医食同源をさらに一歩進め健康の基本は食、そしてその食を支えるのが農であるということを中心とし「医食農同源」という考えを著書「医食農同源

の論理～ひとつならのいのち(南方新社)」で提唱した。

さらに、食養論の「身土不二」の語源が仏教書の中にみられる「身土不二」(しんどふに)にあったことに注目し、自己の心のあり方が社会に反映するという見方が真の紛争解決につながる当事者意識を生み出す鍵となることを論じた。食養論の「身土不二」、精神論の「身土不二」の二つの見方は相補的であり、ローカリゼーションの推進とインナーピースの探求の両方を目指すことが、社会の真の平和をもたらすという構造が観えてきた。また、食養の背景にある「東洋医学の健康観」の「未病」を防ぐ予防学的なあり方や、病気を「悪」と捉えず健康改善への「契機」と観る姿勢は、紛争変容・平和構築を考えていく中で大きなヒントを与えてくれている。

「身土不二」(しんどふじ)の視点に立つとき、自己の体を作る食というものと環境というものが一体として把握され、「身土不二」(しんどふに)の視点に立つとき、自己の心のあ

り方と社会とが一体として把握される。筆者は、この「身土不二」(しんどふじ)と「身土不二」(しんどふに)の二つの視点を持つことが平和構築への鍵ではないかと考える。

ここで、筆者の住む熊本県で起きた大きな紛争である「水俣病事件」を例にあげて論じてみたい。水俣病は、化学工業会社であるチッソの水銀を含む工場排水をプランクトン類が吸収し、食物連鎖で生物濃縮して高濃度となったメチル水銀を含む魚介類を食べた水俣湾付近の漁民らが、中枢神経障害を起こすメチル水銀中毒になった公害病である。事件発生以来70年、多数の被害者を出し、数多くの裁判が行われて来たが、いまだ完全なる解決には至っていない。

ここで、筆者が注目したのが、長年、「水俣病闘争」の中で、企業と国に対して戦ってきた緒方正人が最終的に行きついた心境が「チッソは私だった」というものであることだった。6歳で父親を水俣病で失くした緒方は、東京のチッソ本社、環境庁、熊本県庁そして裁判所へ何百回も足を運んで10年以上にわたり体を張った闘争に身を置いたが、いつしか「もし自分がチッソの中にいたら」と問いかけるようになった。それは、被害者として正義&善の立場に安住していた時には思いもしなかった問いの発生であり、内省の訪れであったという。そして、「自分は絶対に同じ事をしないという根拠がない」と思い至るようになる。また消費者が安易で便利な農薬・化学肥料・ビニールを求めたことの延長に水俣病が存在している事実。それこそが、被害者VS加害者といった図式を超える深い当事者意識であり、世に起こっている全ての事象(社会)が自分自身(自己)の投影であるという身土不二(しんどふに)の意識・態度であろう。

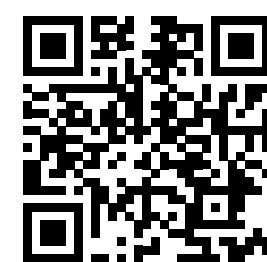
もうひとつ例に挙げたいのが、筆者が体験した「福島第一原発事故」を題材にしたプロセスワークである。プロセス指向心理学の創始者であるアーノルド・ミンデル(Arnold Mindell)の直弟子にあたる教授が熊本大学で、原発をテーマにしたワークショップを開催、筆者もこれに参加した。一般的には、いわゆる「原発問題」に関して、政府や東電を加害者、被災者を被害者とする二元論的な見方に捉えがちだが、このワークショップでは、参加者が当時の首相や幹事長、東電の社長、社員、もしくは反原発の市民団体、子どもを持つ主婦といった様々な立場の役割を演じて、ロールプレイングを行い、しかも役割を途中で交代するというこ

題をどう捉えるかという視点で真剣に考えると、誰が加害者で、誰が被害者であるか、誰が善で誰が悪だと言い切れない感覚に包まれて来たのだった。

ロールには、さらに未来の子ども達、長老、福島第一原発の精霊といった現実にはいない役柄も登場し、事態を全体的あるいは俯瞰的に見たりする感覚も芽生えていった。ワークショップの最後の方では、多くの参加者が、単に政府や東電を責める感覚ではなく、起こっている現象の全部を「我がこと」として見ていこうとする感覚が生まれ、誰も責められない、自分たちの生き方自体がこの原発問題を引き起こしていると実感する事が出来た貴重な体験であった。

資本主義、市場経済、拝金思想が生んだ環境破壊、金融システムの崩壊は、今後国家破綻をも産んでいくような勢いだが、我々を取り巻く現象の世界は、我々の心の内面のエゴの投射なのかもしれない。環境破壊も戦争も究極的には我々の意識が生んだものだといえるだろう。世界平和をいくら願っても、自他を別々に観る意識では結局はエゴを守ろうとする想いに操られるだろう。全ての責任を自らに見出す「我がこと」の意識こそ、「奪い合い・争い合い」の世界から「与え合い・分か合い」の世界への転換の鍵に思える。

筆者は、食を通じて風土・環境を身体に取り込む「身土不二」(しんどふじ)の理念に立った医食農同源及びローカリゼーションの推進とともに、自己を取り巻く社会は自己の内面の投射であると自覚できる「身土不二」(しんどふに)の精神探求の行の二つが、平和構築のために必要な相補的な概念だと考える。



一般社団法人 TAO 塾
<https://taojuku.jimdofree.com/>

はたの たけし

1962年熊本県生まれ。一般社団法人 TAO 塾代表理事。食エコロジスト。熊本大学特別講師。祖母の死がきっかけで東洋哲学・東洋医学に興味を持つ。鍼灸指圧を東洋鍼灸専門学校にて、食養を日本CI協会、正食協会にて学び、93~94年米国のマクロビオティック教育機関 Kushi Institute にスタッフとして勤務。94年故郷にUターンして TAO 塾を創設。日本CI協会、Kushi Institute Japan、正食協会、同志社大学、西日本工業大学、熊本大学等で特別講師等を歴任。現在、自然豊かな阿蘇を拠点に農的生活をしながら TAO リトリートセンターを運営し、精力的に講演・執筆活動を展開している。著書に「東洋医学の哲学 桜沢如一のコトバに学ぶ人生を変える70のヒント」「自遊人の羅針盤~東洋医学の智慧に学ぶ」(以上 TAO コミュニケーションズ)「医食農同源の論理~ひとつらなりのいのち」(南方新社)等。



スペシャルトークセッション 南米の マクロビオティック

取材・文／編集部 通訳：村井友子

南米大陸へのマクロビオティックの普及は、1955年に桜沢如一の高弟である菊池富美雄がブラジルに移住し、サンパウロで開校した「ムソースクール」を中心に行われましたが、ヨーロッパ、アジア、インド、アフリカ、北米と渡り歩いた桜沢が唯一最後まで訪れることのなかったのが、この南米大陸です。そして現在、桜沢如一資料室の司書ボランティアで、スペイン語に長けた村井友子氏がつなぐアルゼンチンのマクロビオティック指導者と日本のネットワークが中心となり、南米大陸のマクロビオティックがにわかに盛り上がりを見せています。

アルゼンチンのマクロビオティックを引っ張るヒメナ・アルバレス、クララ・アウロラ両氏へのインタビューと、村井氏による、今年の9月にペルーで開催されたマクロビオティックイベントのレポートと共に南米の新しいマクロビオティックムーブメントを探ります。

マクロビオティックとの出会いと現在の活動

高桑智雄編集長(以下:高桑):はじめに、クララさんのマクロビオティックとの出会いや現在の活動をお聞かせいただけますか？

クララ: ヴィーガンだった両親がマクロビオティックに出会い、実践していたので私も幼少期から菜食でした。両親共に東洋の文化や仏教に強い関心を持っていたので、座禅なども日常的に取り入れていました。14歳のときに、桜沢如一の高弟 菊池富美雄先生の主宰する、サンパウロにある「ムソースクール」に家族で住み込み、1年かけて思想や哲学、料理を勉強したこともあります。

母が主宰していたクラス(教室)でマクロビオティック料理を学び、一人暮らしをする頃には一通りの調理ができるようになっていました。収入を得るために選んだ職は、マクロビオティックレストランのシェフです。クラスも開催しているレストランだったので、調理アシスタントもしていました。

その後2003年に独立し、自然食品を扱う傍らマクロビオティック料理がテイクアウトできるお店をオープンし、併設しているキッチンではクラスもしていました。現在は自宅でクラスを行いながら、ブエノスアイレスにある小学校の給食を調理する人たちへマクロビオティックの調理指導をしています。

高桑: ご自宅でのクラスは、どのくらいの規模で行われていますか？

クララ: 月に2回程度で、1クラスあたり20名ほどを教えています。比較的高齢の方と若い方に分かれている傾向があり、健康志向が高く、新しいことに取り組みたいとポジティブな気持ちで通われている人がほとんどです。

マクロビオティック料理を学び、生活に取り入れるということは「習慣を変える」ことに繋がります。丁寧に調理をすることで得られるものは、体調面の変化だけではありません。受講生からは「必要なものだけを厳選して購入するようになった」「感受性が豊かになった」「ライフスタイルを見直して自分で改善できるようになった」など、生活全般に良い結果をもたらせているという声をよく聞きます。

高桑: 家庭で調理することを大切にするマクロビオティックの思想をしっかりと取り入れているのですね。ヒメナさんはいかがでしょうか？



ヒメナ・アルバレスさん

ヒメナ: 21歳の頃に自分の存在について考えるようになったことがきっかけで、以前から興味があったアジア各国を訪ねる旅に出ました。タイ北部の山岳民族の人々とお米づくりをしたり、アジア女性たちと料理をする機会はとても貴重な経験でした。各国でアルゼンチンとは異なる

る穀物中心の食文化に触れ、後に渡ったインドで菜食を取り入れるようになり、その後マクロビオティックと出会い、「自分の生活を根本から整えたい」と思うようになりました。

2年に渡る旅を終えた後、マクロビオティックが学べるスクールを探しては足を運び、アルゼンチンで著名な指導者 ホセ・ルイス・マルティネス氏の元で本格的に学び始めました。「ムソースクール」の冬のセミナーに7年続けて通ったこともあります。世界各国から学びに来ている人たちとの交流はとても良い刺激になりましたし、当時ブラジルにいくつかあったマクロビオティックを実践する人たちが集うセンターでの出会いは私に多くの気づきをもたらしました。

2007年と2020年にはマクロビオティック発祥の地である日本を訪れ、念願だったマクロビオティック クッキングスクール リマで様々な学びを深めることができました。現在は自身や家族の健康を願う人たちに向けて、クラスを開催しながら様々な発信をしています。

高桑:具体的にはどのような活動や発信を行っているのでしょうか？

ヒメナ:大きな取り組みとして、マクロビオティックの理論と哲学の講義を始めました。今のアルゼンチンには、マクロビオティックの世界観を学べるカリキュラムがありません。桜沢如一が「身体的な変化も大切だが、精神的なものを変えていくことが何より重要だ」と語っていたことから、それらを学ぶ必要があると思ってのことです。実際の講義では、桜沢の著書「宇宙の秩序」を解説する時間も設けています。また、教室に通えない方のためにオンラインでも受講できるよう環境を整えました。

その他に、私は農業にも取り組んでいるので、こちらで手に入りづらい野菜を栽培したり、梅干しや、蓮根・大根の浅漬けなどを作って受講生に配る活動もしています。マクロビオティック料理で頻繁に用いられる野菜や食品ばかりなのでとても喜ばれていて、調理の復習や食生活の改善に役立っているようです。

高桑:クララさんが活動されているのは、どのような想いからでしょうか？

クララ:一昔前は女性は家にいて家事や子育てに専念するのが当たり前という風潮でしたが、今は違います。男性と

同等に働き、社会進出している女性たちが大勢います。時間に追われる日々の中で頭を悩ますことは何か、私は「食事」ではないかと思うのです。簡単なもので済まさずにできるだけ体に良いものを摂りたいという気持ちはあっても、どのような工夫をすれば良いのかわからない人が多いのではないかと…。社会で活躍する女性たちにマクロビオティック料理を伝え、多くの知恵を活用しながらより生き生きとした毎日を送ってもらうことが私の願いです。

学校給食の調理指導は、働く女性たちを下支えしたいという気持ちと、給食を通じて子どもたちの食生活を改善したいという強い想いを持って引き受けています。

教えることと学ぶ楽しさ

高桑:マクロビオティックを教える喜びや楽しさ、または苦勞していること、難しさなどはいかがでしょう？

クララ:クラスで学んだ人たちが、美味しいごはんを炊けるようになり、新鮮な野菜や発酵食品などを使って日常的に調理ができるようになることが私の喜びです。食が豊かになり、生活が改善していく様子を見ると、心から「続けてきて良かった」と実感することができます。

私の住むブエノスアイレスは大都会なので慌ただしい毎日を送っている人が多いこともあり、ゆったりとした時間の中で食事をしたり、マクロビオティックを実践することが難しい印象があります。自分を変えたい気持ちがあっても実際に行動することができない人たちにどうアプローチしていくかは、常に私の課題になっています。一人ひとりライフスタイルも違いますから…。やはり、寄り添う気持ちと忍耐が必要なのではないかと感じているところです。

本来、家庭において愛情を込め、時間をかけて調理をし、

家族の健康を下支えする役割を担う人は必ず必要ですが、これらを行うのは女性と決まっている訳ではありません。男女問わず、自分たちの身体を整えることのできる料理が作れるようになって欲しいと思うのですが…。何らかの形でフェミニズム的な考えへ挑戦していきたいと考えています。



クララ・アウロラさん

難しさを感じた体験としては、重篤な病気を患っている若い人からマクロビオティックを実践したいと申し出があり、何とか助けたいという思いからあらゆる取り組みを尽くしたのですが、残念ながら亡くなられてしまいました。どうしたら救えたのか…と、今でも考えることがあります。

高桑:地道に続けている活動が実を結ぶと、大きな喜びになりますね。社会問題や個々の病気と向き合う姿勢も素晴らしいと思います。ヒメナさんはいかがでしょう？

ヒメナ:クララさんと同じく、私も、クラスに通う人たちがマクロビオティックを通して自分と向き合い、健やかな毎日を過ごしていると感じられたときが何より嬉しいです。

私の中にはない考え方や捉え方をする人もいるので、それらについてディスカッションすることが面白く、楽しみになっています。質問されることで良い刺激を受け、改めて考えることができますし、現代社会におけるマクロビオティックの在り方を熟考するきっかけにもなっています。これらの中から「自然と一体感を持って生きることの大切さ」を改めて感じる必要があります。これこそマクロビオティックの醍醐味なのではないでしょうか。

難しいのは、マクロビオティックに抵抗がある人と接したときですね。彼らには「厳格な食事」というイメージがあり、体に問題がある人へのセラピー的な位置付けという認識があるようです。一方で、マクロビオティックを実践している人はエリート(選ばれた人)といった捉え方をする人もいます。これらの意識を変えるには、まずは興味を持ってもらうことからだと思のですが、どうアプローチしていくか悩ましく感じる必要があります。

簡単で便利に調理できる食品が出回るようになり、早く・美味しいものを食べるのが良しとされる風潮が見受けられますが、これらの傾向は私たちの体にとって良いことだとは思えません。丁寧に調理したものをいただいたり、ゆったりとした時間の中で自分を見つめながら生活をする考え方にシフトするきっかけづくりが必要だと感じています。

南米におけるマクロビオティックの広がり

高桑:日本発祥のマクロビオティックが南米に伝わって半世紀以上が経ちますが、現在の広がりや繋がりについて、ご自身が感じていることなどをお聞かせいただけますか？

クララ:南米に広く伝わったのは、菊池先生の貢献が大きいと感じています。同時期に久司道夫氏に学ぶべく、アメリカのボストンまで足を運んで学んだ人もいました。私が青年期の頃に普及し発展したのですが(1980~1990年代)、当時は良くも悪くも派閥のようなものがあったと感じています。どちらが優れているということはないのですが、どこかで競争意識のようなものがあったのかもしれませんが、今は皆が自由に活動・実践しています。

現在もコロンビアには普及を担うセンターがあり、多くの人たちにマクロビオティックが広まっているように感じています。アルゼンチンにセンターはありませんが、様々な活動や取り組みが実を結びつつあり、健康意識の高い人たちが増えてきているので南米の中でも特に盛んだと思います。

ヒメナ:菊池先生が拠点にしていたブラジルは、現在もマクロビオティックが盛んです。あとはやはりコロンビアですね。首都のボゴタにはマクロビオティックレストランもあり、活発に活動している人がいます。ペルーでも活動している人がいるようですが、南米を統括する団体がないので、全体が把握できていないのが現状です。

私は菊池先生と久司氏の2つの流派から発展したのがアルゼンチンにおけるマクロビオティックだと思います。先述のホセ・ルイス氏やその仲間たちの活動も普及の一端を担っていて、ホセ・ルイス氏は現在も各地で講演をしたり、病気を患った人たちからの相談を積極的に引き受けて料理を教えたりしています。その他ではペッラ・パラッチ氏(アルゼンチン在住)が久司氏の下で学んだ後、積極的にセミナーを開催していました。80歳を過ぎた今もおクラスやカウンセリング等の活動を続けています。

私の身近なところでは、心理学カウンセリングの傍ら



ヒメナさんのマクロビオティック料理(左)と自家製梅干し(右)

食生活を整えることの重要性を伝えるべくクラスを開催している人や、山岳地帯に住みながらマクロビオティックを教えているご夫婦、自然豊かな山の中でヨガやレイキなどを体験することができるリトリート施設を運営している人がいます。施設を運営している方は書籍の出版もしていて、SNSや動画配信サイトにも積極的に発信しています。

これらの人たちは私のクラスを受けていて、事あるごとに皆で意見交換をしながら思想や哲学などについて学びを深めています。日本CI協会を始めとした普及活動に尽力する人たちと交流を深めることが私のモチベーションを高めていますし、クラスの皆の刺激になっています。

マエストロ桜沢

高桑:桜沢如一は世界中を旅して普及活動に尽力しましたが、唯一、南米のみ訪れる機会がありませんでした。マクロビオティックを提唱した桜沢について、どのような印象を持ち、どのようなアプローチをしていますか？

ヒメナ:ホセ・ルイス氏は、菊池先生が独自の理論を普及し始めた頃から今まで以上に桜沢の哲学に惹かれ、たくさんの方の書籍を読んでその思想に触れていました。ペッラ氏も久司氏に師事しつつ、さらなる勉強を経た後に「本当のマエストロは桜沢である」と語っています。これらの流れからも、南米の国々の中でもアルゼンチンは特に桜沢・マクロビオティックを重視している国だと思います。

にも関わらず、こちらで読むことのできる桜沢の書籍は6〜7冊程度しかありません。菊池先生の書籍は20冊程度、久司氏に至っては30〜40冊ほどあります。ということは、桜沢・マクロビオティックを勉強したくても圧倒的に情報が足りないのです。これらの背景を受けて、私にできることはないかと模索し、桜沢の理論や世界観が学べる場所を作るために様々な活動や発信をしているところです。

クララ:私の場合は、物心ついたときには両親が集めたマクロビオティック関連の書籍が本棚に並んでいたもので、日常的に手に取り読んでいました。それらをすべて読んだ上で、源流である桜沢の思想を大切にしたいという思いに至っています。人それぞれに興味や関心に違いがあると思うので一概には言えませんが、様々な人生の局面にぶつかるたびに「ゼン・マクロビオティック」を読み返しています。



クララさんのクラスの様子

高桑:お二人共、様々な学びや経験の中から辿り着いたのは桜沢の思想、ということなのですね。私たちが所蔵している桜沢の書籍が皆さんのお役に立てるよう、いずれ何らかの形で協力できればと思っています。

マクロビオティックの文化交流

高桑:最後に、日本でマクロビオティックを実践している人たちへ伝えたいことはありますか？

クララ:まず最初に、私は日本に深く感謝しています。マクロビオティックと出会ったからこそ今の私があるからです。今回の対談は、私にとってとても刺激的なものになりました。今は誰もが自分なりのマクロビオティックを実践できる時代だと思うので、これからも日本の皆さんと繋がりを持ち、交流と発信をしていきたいと思っています。

ヒメナ:様々な思想や理論を大切にしながらも、時代に沿ったマクロビオティックを見つけることが、私たちの世代に求められているのではないのでしょうか。日本には日本の、南米には南米のマクロビオティック文化があるように感じているので、交流を通してそれらを伝え合い発展させることができたら嬉しいですね。その過程の中で桜沢が言っていた「最高判断力」を培っていくことができたらと思っています。

高桑:南米を訪れることができなかったことは桜沢にとって心残りだったのではないかと思います。半世紀を経た今こうした機会ができ、交流が生まれたことに何らかの意味があるように感じています。今後も世界中のマクロビオティックを実践・発信している人たちと密にコミュニケーションを取っていかれたらと思っています。本日は貴重なお話をありがとうございました。

レポート

マクロビオティック イベント in PERU



桜沢如一資料室 司書ボランティア
村井 友子

はじめに

今年9月にペルーに渡航し、南米のマクロビオティックの仲間たちと「世界へのオーサワ(桜沢)の贈り物」を開催しました。9月8日～9日(クスコ)、11日～12日(リマ)の日程で、1日目に講演会、2日目にクッキング・ライブを開催。イベントにはたくさんの方々にご参加くださり、楽しい交流の場になりました。

本イベントは、私のペルー旅行に合わせて、兼ねてからマクロビオティックの活動を通じて親交を深めてきたアルゼンチンのヒメナ・アルバレスさんが参加してくれることになり、彼女のアレンジにより、ペルーのマクロビオティック仲間、スサナ・コピアさんとラクスマ・ブレマさんとの共同開催が実現したものです。

ペルーのマクロビオティックの仲間達

スサナさんはリマ在住で、ペルーのマクロビオティック創始者である故フリオ・ロドリゲスさんの奥様。3年前に急逝されたご主人が設立したアイニ・オーガニック社とアイニ・ホリスティック栄養学校を受け継ぎ、現在は代表としてペルー北部の有機栽培農家のキノア、アマランサス、玄米、マカなどの農産物や、味噌、醤油、全粒粉クッキー・パン、玄米せんべいなどの加工食品を販売しながら、様々なイベントに参加してマクロビオティックの普及活動を行っています。

スサナさんによると、「アイニ」はケチュア語で先住民族のコスモ・ビジョンに基づく互惠性、平等、正義を意味し、プレ・インカの時代からアンデスの人々が世代を超えて大切にしてきた価値観です。

一方、クスコ在住のラクスマさんは、ご主人のエンソさんと2人で近郊のアンデス高地に居住するケロスをはじめとする先住民族共同体の伝承文化の保全活動を行いながら、ペルー全域の野草・自然食材の加工販売と薬草アロマセラピーを行うタワ・アップ・クントゥル社を運営しています。ケチュア語で「タワ」は数字の4、「アップ」は精霊の棲む山、山の神、守護神、「クントゥル」はコンドルを意味します。ラクスマさんは「アンデスの神話で、天空に棲むコンドルは四方を自由に飛翔して物質界と精神界を繋ぐ神々の使いです」と社名の由来を説明してくれました。

尚、ヒメナさんにとって、先述のフリオさんは故・菊池富美雄先生の兄弟子にあたり、ラクスマさんはヒメナさんのもとに1年間滞在してマクロビオティックを学びました。このように、今回の連携の背景には南米マクロビオティックの学びのネットワークがありました。

講演会

講演会では、まず私が「日本におけるマクロビオティックの発展と現在」を講演。マクロビオティック思想の原点である古代中国の養生思想から江戸時代の日本独自の養生思想への発展、明治維新後の石塚左玄の食物養生法から桜沢のマクロビオティックへの発展の経緯と桜沢の世界に向けた発信を中心にお話しました。ラクスマさんから「桜沢先生以前のことは知らなかったのが勉強になりました」とのコメントをいただき、マクロビオティックの思想形成について日本から発信していくことの重要性を再認識しました。

一方、ヒメナさんの「世界へのオーサワの贈り物」は、無双



ビオ・マーケットでオーガニック食材を販売するスサナさん(2023年9月3日 撮影:マリオ・ベネロス スルキージョのビオ・フェリアにて)

原理と宇宙の秩序を中心に据えた骨太の講演でした。彼女はデジタル化とグローバル化の進展の中で、生まれ育った土地・自然から乖離した生活を送る人々が世界中で増えていることに警鐘を鳴らし、陰陽論に基づいたマクロビオティックの食事で心身を整え、自然、社会、文化への



ラクスマさん(右)とヒメナさん(左)と一緒に市場で料理講座の食材を買い出し(2023年9月8日 撮影:村井友子 クスコのピノカンチョン市場にて)

感受性を培っていくことの重要性を説きました。彼女の講演には参加者からの質問が引きも切らず、クスコ、リマ両方のイベントで大きな反響がありました。

個人的には、彼女の講演終盤のメッセージ、「ラテンアメリカの祖先は宇宙の秩序を尊重する方法を身に着けていました。マクロビオティックの実践は、資本主義に駆逐された私たちの祖先の文化遺産と知恵を再評価することにつながります。根を保てば、葉を変えることができる筈です」が心に残りました。

ペルーは南米大陸の北西の太平洋岸に面した国で、エクアドル、コロンビア、ブラジル、ボリビアおよびチリと国境を接しています。日本の約3.4倍にあたる国土の中央にはアンデス山脈が走り、その東側には世界一広い熱帯雨林地帯アマゾンが広がっています。この変化に富んだ地勢は、大きく海岸地域、山岳地域、密林地帯の3つの地域に大別されます。人口約3,373万人が暮らす同国には、メスチーソ、白人、アンデス山岳地域の先住民族、アマゾン地域の先住民族、アフロ系、日系人などが共住し多民族国家を形成しています。古代にはインカ帝国、さらにはその遙か昔の紀元前の時代から独自のコスモ・ビジョンを持つ文明が栄え、プレ・インカ時代から伝わる伝統食材と豊かな食文化を持つ国でもあります。

日本とは全く異なる歴史、文化、社会の国や地域に住む人々との今後のマクロビオティック交流の可能性について考えながらヒメナさんの講演を拝聴していました。

料理講習会

料理講習会ではヒメナさんをメイン講師として、マクロビオティック料理入門講座をクッキング・ライブ形式で開催しました。クッキング・ライブでは、講師のお話が成否の鍵を握りますが、ヒメナさんの陰陽論、医療と健康に関する知識を駆使したクッキング・ライブ・トークは圧巻でした。

料理のメニューは、圧力鍋で炊いたインディカ米の玄米ご飯と胡麻塩、カボチャの味噌汁、黒インゲン豆の煮込み料理、大根の千切りの浅漬け(サンパウロの菊池富美雄先生のマクロビオティック食堂「SATORI」の直伝メニュー。塩とレモンで味付け)、ブロッコリー、人参、玉ねぎの温サラダ、蒸しリンゴのデザート、三年番茶でした。シンプルですが滋味深いお料理でした！



リマの料理講習会の様子(2023年9月12日 撮影:マリオ・ベネロス アイニ・ホリスティック栄養学校の厨房にて)

今後の交流に向けて

延べ4日間のイベントでは、熱心な参加者との楽しい出会いもありました。

アレキパ在住の女性は、2歳になる娘さんと7時間夜行バスに揺られてクスコのイベントに駆けつけてくれました。彼女は独学でマクロビオティックを学んでいて、将来マクロビオティックの先生になる夢があると話してくれました。ペルーのマクロビオティック創始者であるフリオさんからマクロビオティックを教わって以来ずっとマクロビオティックを実践されている高齢の女性は、日本からの私の参加をととても喜んでくれました。イベント終了後、ヒメナさんに体の不調を改善するための食事作りについて熱心に相談していた20代の女性もいました。

このようなニーズに応え、マクロビオティックをラテンアメリカ地域で広めていくために、ラテンアメリカ諸国で活躍されているマクロビオティックの指導者の皆さんをもっとサポートしていきたいという思いを強めた交流体験でした。

むらいともこ

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。桜沢如一資料室司書ボランティア。青年海外協力隊員として1980年代後半にドミニカ共和国に赴任。1998年~2000年にメキシコ・グアダラハラ大学社会科学修士課程で学ぶ。1990年~現在、日本貿易振興機構アジア経済研究所図書館にラテンアメリカ地域を専門とするライブラリアンとして勤務。

桜沢如一刊行物電子化プロジェクト

https://ci-kyokai.jp/news/gol_donation2022/



MACROBIOTIC

Winter 2023

Journal

| | | | |
|-----|--|----------------|----|
| コラム | 提言 | 波多野 毅 | 02 |
| 特集 | スペシャルトークセッション 南米のマクロビオティック | 編集部 | 04 |
| コラム | 一無知なる自分を知るひと時— Café de Ignoramus 第66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3回 齊藤 純子 | 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3回 ひじきの煮物 | 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3回 yoridocoro | 編集部 | 22 |
| 医療 | 正食医学所感 vol.3 食べ物と体の関係 | 磯貝 昌寛 | 26 |
| 医療 | 日本人の食と靈性 第3回 人体という自然と東洋医学 | 渡邊 昌 | 28 |
| 農業 | マクロビオティックと農 第3回 農に学ぶ里山暮らし | 橋本 宙八 | 30 |
| 教育 | はじめ塾レポート vol.3 不便を楽しみ多くを学ぶ | 和田 正宏 | 32 |
| 歴史 | 桜沢如一の原著に触れる 第17回 『新しき世界へ』からの引用 | 読み手: 永井 邑なか | 34 |
| 歴史 | 資料で歴史を振り返る 桜沢如一の思想と生涯 第29回: 中年期 ⑭ | ナビゲーター: 高桑智雄 | 36 |
| 論考 | 読書会の残響 桜沢先生の導き —『茶の本』から『花の本へ』— | 安藤 耀顔 | 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— | 磯貝 柚佳里 / 磯貝 昌寛 | 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2回 健康を最も左右する食物 | 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3回 ベトナム | 編集部 | 44 |
| 情報 | 意識を変える「食」を学ぶ 教室めぐり 第3回 マクロビキッチン ファーミーユ | 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.3 永遠の少年 | 山賀 克巳 | 50 |

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



第66回「マクロビオティックの現実」

マクロビオティック ジャーナル 編集長 **高桑 智雄**

ヤンノーが売れているようだ。「ヤンノー」とは、焙煎した小豆の粉をお湯で溶いて飲む食養飲料で、陰性な体調に対する最適な陽性な飲み物として、桜沢如一が命名した商品だ。このマクロビオティックのアイテムの中でもかなりマニアックな商品がなぜに売れているのか？

それは、ある人気美容系女性 YouTuber が、朝一杯飲むだけでデトックスになる3選として、「梅醤番茶」「第一大根湯」と共に「ヤンノー」を紹介し、その動画が16万アクセスとバズっているからなのだ。そして、この美容系 YouTuber のチャンネルは、なんと50万登録にも届こうとしている。

なぜにそんな人気なのだろうと、いくつかの動画を視聴してみると、ほとんどが玄米と野菜を中心とした食事、陰陽と中庸の考え方、食養で使われる手当法の紹介など、その内容は完全にマクロビオティックなのだ。しかもとても丁寧にわかりやすく、マクロビオティックの概念を解説し、かなり深く勉強をしている様子が伺われるのである。

しかし、しかしである。実は、このチャンネルでは「マクロビオティック」という言葉は一言も出てこない。「マクロビオティックでは…」というところを「東洋医学の考えでは…」

と言い換え、「痩せる・デトックス・肌ツヤ」などの美容のテーマを中心に、明らかに意図的に「マクロビオティック」という言葉を使っていないのである。

これが、彼女が YouTuber として成功した理由なのだと思う。今や SNS 界限では、「マクロビオティック」という言葉はイメージが悪く、出来るだけ使わないに越したことはないといわれているのであろう。私も Facebook に「マクロビオティック」と書くと明らかに「いいね」が半減することを経験している。

私たちはこの現実を正面から受け止める必要がある。内容が受ければ、名称はどうでもよいという考えもある。しかし、「マクロビオティック」という言葉が嫌われるのは、やはり悲しいものである。

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。桜沢如一資料室長。 <https://ci-kyokai.jp/>



マクロビオティックを生きる

まくろびと

第3回 | 齊藤 純子 Junko Saito

取材・文 / 篠崎 由貴子



助産師・保健師・看護師など様々な資格を持つ齊藤純子さんは、大学病院・保健所・産婦人科クリニック・助産院などの勤務を経て1999年に横浜市青葉区で助産師として開業。2017年には同市内に移転し、「バースハーモニー美しが丘助産院」でお産介助、保健指導、あかちゃん・子どもケア、産後ケア、妊活・健康相談などに携わっている。

院の大きな特徴は、マクロビオティックを取り入れていること。食を通して体を整え、「幸せなお産」を迎えてほしいという純子さんの想いや、未来についてお話を伺った。

山の中での暮らし

3人兄弟の長女として生まれた純子さんは、愛媛県大洲市の恵み豊かな自然の中で育った。幼稚園や小学校まで片道4キロの山道を歩いて通い、中学校になってからは自転車と徒歩で片道8キロを通学していたという。食品や日用品を取り扱っている店が車で30分から1時間ほどと離れていたため、自宅で栽培した米や野菜、飼っているニワトリが産んだ卵などを主食とした自給自足に近い生活を送っていたそうだ。時にはお父様が猟に出て、イノシシ・ノウサギ・

スズメ・キジなどを獲ってくることもあったという。

「文字通り野山を駆け回って、自然の中で自分なりに見つけた遊びを楽しんでいました。子どもの頃は当たり前だと思っていましたが、今思うとかなりの野生児でしたね。

母が仕事を持っていたこともあって、小学校中学年から台所に立つようになりました。一通りの洗い物を済ませてから、頼まれたおかずを作るといった感じです。レシピがないので口頭で作り方を聞いて調理したり、畑で食べ頃の野菜を収穫して自家製味噌につけて食べたり…。決して



母と妹と一緒に(4歳の頃)

裕福ではありませんでしたが、今思えばお金を出しても得られない自然の中での贅沢な暮らしだったと思います。当時、祖母の家は竈で煮炊きをし、薪を使って風呂を沸かしていたので火起こしも得意になりました。自然と手伝うようになったこともあってか、包丁や火が怖いと思ったことはありませんでした。どちらかといえばワクワクしていました。

祖父が移動販売車で購入した市販の動物性食品やソーセージなどの加工品、お菓子などを口にすることもありましたが、頻繁ではなかったです。私自身、欲することもありませんでした。その代わりに、魚とみかんはよく食べていましたよ。市の北部が海に面しているの、獲れたてのとびきり鮮度なものをいただいていたよ。」

地のものを余すところなくいただく毎日の食事は、無意識のうちに身土不二・一物全体を取り入れたものだったのではないかと想像できる。山の中での遊びや料理、火起こしなどの体験は、純子さんの好奇心を育んだ。何を遊び道具に仕立てるか、どうやったら上手に火を焚きつけることができるかなど、一つひとつの物事に夢中で取り組む姿勢は今にも活かされているようだ。高校へ通うべく親元を離れて下宿生活を送ることになった頃には、一通りの家事をこなせるようになっていたので、特別困ることはなかったという。

「山で育ったことが影響していると思うのですが、生物の授業が大好きでした。植物や動物の成り立ちを知るたびに自分の世界が広がるような感覚になりましたね。おそらく、父が山で色々な獲物を捕ってきて、家で捌いているのを見て育ったからだだと思います。与えられた環境の中で、たくさん植物や生きものたちが精一杯生きている。その頃から『生命』の素晴らしさを感じていたのかもしれない。」

高校卒業後に選んだ道は看護師。純子さんにとって、必然な選択だったようだ。

疑問から助産師へ

看護学校に入学後、体のしくみを理解し、病気に関する観察力・判断力を高めるために様々な勉強を重ねた。忙しい日々を過ごしていたが、辛いと感じることはなかったという。



学生時代(右上)

当時の食事はごく一般的なもの。自分なりにバランスを考えて、肉や魚、乳製品なども日常的に摂っていたそう。どんなことにも前向きに取り組み、自分の中に落とし込んでいく毎日とはとても充実したものだったが、3年生になったある時、大きな疑問が湧いた。

「患者さんを管理する実習できちんと薬を飲んでるかをチェックすることになったのですが、中には飲みたくないと言った人がいたんです。強制的に口を開けて調べたりするのですが、それらを繰り返しているうちになんだか虚しくなってしまう…。飲まなくてはいけないことは理解しているのですが、苦痛を感じてしまいました。単純に薬を飲むか飲まないかではなく、飲まなくて済むようにするには、病気にならないようにするにはどうしたらいいのだろうか？と思い始めたのです。」

薬理学の授業で一番始めに習ったことは、「薬は毒である」ということだったそう。「薬には無効量・有効量・致死量という3つの量がある。良く効く薬は、死なない程度に薄めたものである」と。また、医学概論の最初の授業では「人間には自然治癒力が備わっている。医学はそれを助けるためのものである」とも教わったそう。

「辞めてしまおうとまでは思いませんでしたが、かなり悩みました。このままでは行き詰まってしまうと思って…。もう少し違う形で医療に携われないかと模索し、助産師という道を選びました。あかちゃんを迎えるための健康な母体づくりをお手伝いしたい。それも、できるだけ自然な環境で。この決断は私の大きなターニングポイントとなり、後にマクロビオティックと出会うきっかけとなりました。」

子育てをきっかけに

看護学校を卒業した純子さんは、助産師・保健師・看護師などの資格を取得。大学病院、保健所、産婦人科クリニックなどで経験を重ねた後、結婚を機に一時退職し、しばらくの間、医療現場を離れ、専業主婦として子育てに専念した。

「妊娠・出産・子育てをする中で様々なことを学びました。子どもを育てるために必要なこと、私たちが生きていくために必要なことはなんだろう？と考えることも多かったですね。気になることがあるたび、時間を調整してチャレンジする期間でもありました。子どもたちの洋服を作ったり、スピリチュアルなことを学びに行ったり、ボランティアに参加したり。今思えば、とても行動的な母ですね(笑)。

この頃から、今まで以上に『自分たちが食べるもの』に関心を持ち始めました。それまでも栄養学を学んできましたが、家族を持ったことでよりリアルに身近なことだと感じたのです。できるだけ自然なものを取り寄せたり、添加物を使っていない食材で調理をしたり、味噌を仕込んだり、酵母を起こしてパンを作ったり。ケーキやクッキーなども食材を厳選して焼いていました。

そんなある日、たまたま立ち寄った書店で森下敬一氏の本が目が留まりました。薬を使わずに病気を治すといった内容にとっても興味が湧いて『玄米菜食にチャレンジしよう!』と思ったのです。白米から玄米に切り替えた最初の頃は、炊飯器の玄米モードで炊いた玄米と、レシピ本を見ながら自己流でおかずを作っていたので、正直、家族からは不評でした。初めてマクロビオティックという言葉を知ったのは玄米菜食を初めて2年ほど経った後です。その頃、第四子(今年25才)を妊娠して体調を崩し、それがきっかけで長岡式酵素玄米を夫が習いに行った後、私も習って美味しい玄



松本光司先生と一緒に

米を食べられるようになりました。また、パンも国産の小麦を石臼で引いて、酵母から発酵させて作りました。時間をかけて手づくりしたパンは旨みもあって最高に美味しく、子どもたちにも大好評で、あっという間に食べられてしまいました。試行錯誤しつつ過ごした妊娠期間を経て、四男が生まれて1年経った頃、恩師と出会うことになります。」

恩師との出会い

マクロビオティックの理論や思想に惹かれた純子さんは、より深く学びたいと考え、様々な料理教室に足を運んだ。子ども時代の環境が身土不二・一物全体に即していたことを知り、より身近なものに感じたという。陰陽バランスのとれた食事を続けていくうちに心身が整い、精神が研ぎ澄まされるようになっていったそうだ。さらなる学びを求めて通い始めた木澤智乃きざわちあきさんの運営する「WAHAHAベジタリアン教室」で、運命的な出会いがあった。

「故・松本光司先生がゲスト講師を務められていたんです。初めてお会いしたときに望診をされていたので興味本位で診ていただいたところ、ニッコリと微笑んで『甘いものは好きですか?』とおっしゃいました。目から鱗とはこのことでした。実は先生とお会いする1年ほど前、四男を妊娠中に、断っていた砂糖を摂った時期があったのです。免疫力を高める特別なものと聞いていたので問題ないと思っていたのですが、貧血が酷くなり、出産時に大出血しました。上の子たちには見られなかった湿疹にも悩まされて…。先生はすべてを見抜かれたのだと思います。たった一言で、すべての点と点が結ばれたように感じました。原点に立ち返り、改めて『本気でマクロビオティックを学びたい!』と思った出来事でした。」

松本先生の指導を受けて食事を見直した純子さんに大きな変化が現れた。3ヵ月ほど経った頃から疲労感がなくなり、驚くほど体が軽くなっていった。それだけではない。あれだけ酷かった四男の湿疹が、跡形もなく消えてしまったのだ。

「先生は料理を通して様々なことを教えてくれました。食材の状態をじっくりと見極め、丁寧に調理をする所作や立ち居振る舞いの美しさに何度見惚れたことでしょう。何より、どの料理もとってもおいしいのです。自分が調理

してきたレシピと材料も作り方も同じなのに…。仕上がりの違いに驚きました。

回を重ねていくうちにあることに気づきました。先生は季節を感じ、食べる人の背景を感じ、『五感』を使って調理をしているのだと。切り方や煮方、炒め方、すべての工程が食材の味を最大限に引き出すよう考えられていました。これらは本から学べるものではなく、実際に調理をして、食べてみないとわからないものです。マクロビオティックを、知恵を活かした料理を、一人でも多くの人に伝えたい。私は先生に『私の家でも料理教室を開いていただけませんか？』と直談判しました。『そうですね。10人ほど集まったら改めてお声掛けください』とおっしゃっていただけたときは嬉しくて嬉しくて！早速ママ友たちを募りました。」

3ヵ月後には自宅での教室を実現。本講座は1999年から松本先生がご逝去される2014年まで続くこととなった。



バースハーモニー設立

純子さんは、松本先生との出会いをきっかけに新たなチャレンジをすることを決意した。助産師への復帰だ。当時、四男はまだ1歳半。まだまだ手のかかる時期だったが、何としてもやり遂げたいという想いに駆られたそうだ。

「11年も空白があったので、最初は難しいかかもしれないと考えていました。本来、何でもやってみよう！と前向きに捉える性格なのですが、さすがに少し悩みました。でもね、思ったんです。4人の子どもを授かり、母となった今だからこそできることもあるんじゃないかって。

何より、『マクロビオティックを通して健康面から妊婦さんをバックアップしたい』という強い想いがありました。



料理教室では季節を感じられるメニューを心かけている

食事を整えることで、自然な形で『幸せなお産』が目指せることを、多くの人に知ってほしい。これは私にしかできないことだと思ったのです。

出張専門の助産師として開業したのは、松本先生と出会って4ヵ月経った頃でした。ものすごい早さですよ。先生は料理を通して自然のものをいただく大切さ、食物が母体と胎児に与える影響などを丁寧に教えてくださいました。これらはたくさんの妊婦さんたちの心と体のケアに繋がりました。最後の教室は、先生のお亡くなりになる半月ほど前でした。最期の最期まで一人ひとりに心を配られる姿が目には焼き付いています。」

様々な生きものたちと自然の中で過ごした幼少期を経て、生命の誕生に立ち会う助産師という道を選び、西洋医学を軸とした現代医療に身を置きながらも食を整えることで心身を改善したいという想いに行き着いたのは、必然な流れだったのかもしれない。

その後、2002年に外来施設「バースハーモニー」を、2011年には入院設備を整えた「助産院バースハーモニー」を立ち上げ、2017年には車で10分ほどの場所に移転し、「バースハーモニー美しが丘助産院」を設立した。

純子さんが何より大切にしているのは「妊娠のためにも、お産のためにも、子育てのためにも、大切なのは心と身体を整える」こと。お母さんや家族がホッと安心できて、元気を取り戻せる助産院をつくりたいという想いから、心と身体に関する様々なクラスが用意されている。

「お産のしくみや自然分娩について学べるクラス、胎児との会話を体験できる対話クラスその他、養生灸が体験できる



個人セッションなど、様々なコースを設けています。もちろん、マクロビオティックが学べるクラスもありますよ。また、料理の他に、陰陽と食のお話や手当て法が学べるクラス、食箋指導(望診)なども受けることができます。」

天然素材を使って建てられた施設は、化学物質や電磁波に過敏な人も安心して過ごすことができる。また、サロンスペースの他、産前・産後の体調ケアのための岩風呂やサウナまで完備されていた。入院中に提供される食事はもちろんマクロビオティックを基本としている。

真摯に向き合い続ける

自身や家族の健康のためにと始めたマクロビオティックについて、子どもたちの印象はどのようなものだったのだろうか。

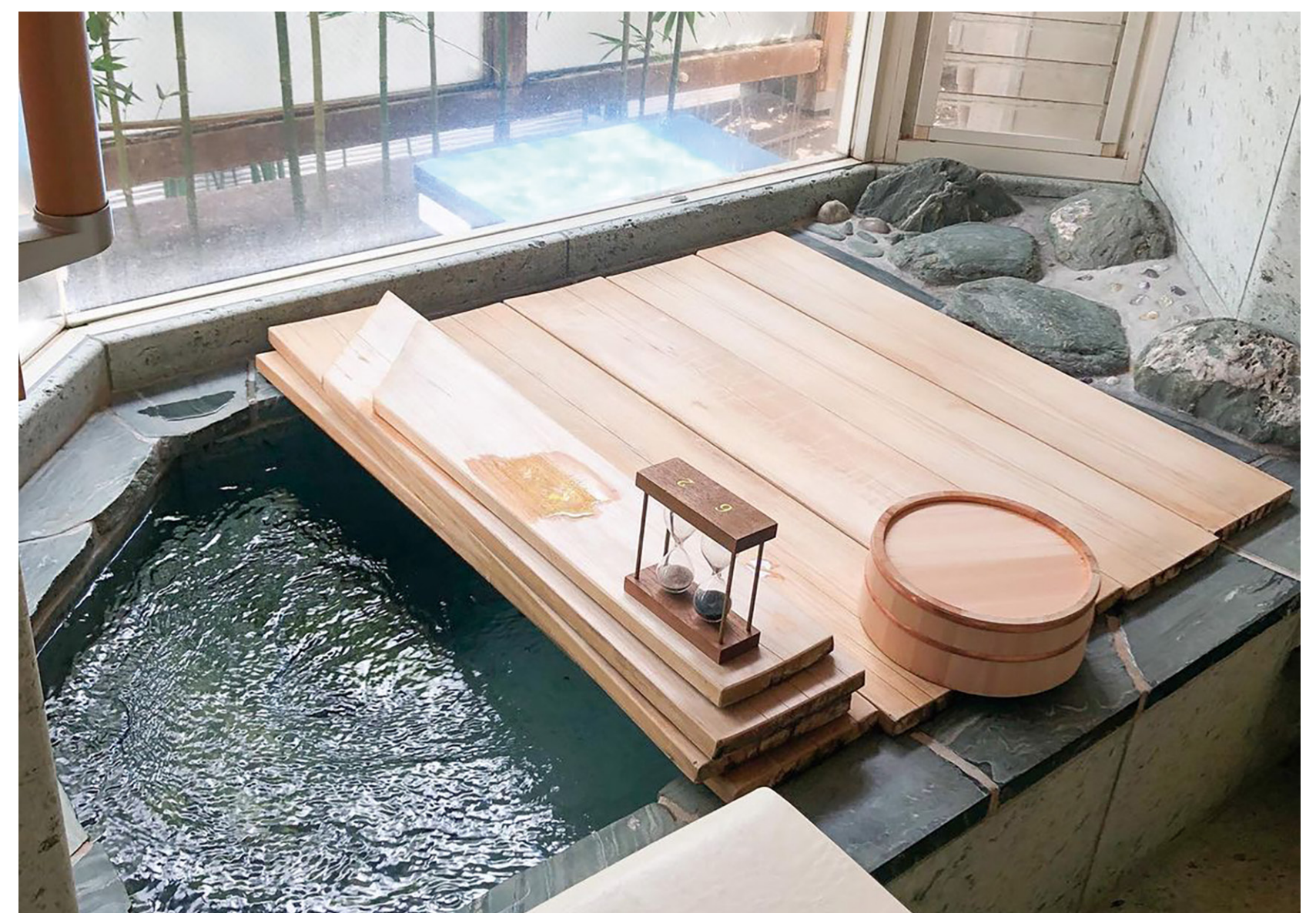
「基本的には、出されたものを文句も言わずに間食してくれる子どもたちでした。ご飯が大好きで、おかずは少ししか食べなかったのが助かりました(笑)。ですが、成長と共に『白米が食べたい』『肉が食べたい』と言われたり、遠足のおやつに、手づくりの焼き菓子と新鮮なフルーツを持たせていたのですが、『皆と同じ駄菓子を買いたいから300円(学校指定)ちょうだい』と言われたときに大ショックを

受けたことを覚えています。恩師から享受した大豆タンパクの唐揚げをよく作っていて、子どもたちも大好きでした。でも大人になってから言われたことは、当時私が『唐揚げだよ〜』と言って出したことが嫌だったそうです。普通に美味しいんだから『大豆タンパクの唐揚げだよ』と言って出して欲しかったのだとか。子ども心は複雑ですね(笑)」

マクロビオティックの知恵は、幼少期の子どもたちの食事を下支えしたという。小学校高学年に^{じんましん}蕁麻疹を発症した長男の給食に肉や魚が多く使われている日は、野菜や穀類で似せたおかずを持たせるようにした。また、乳製品を摂ると下痢をしてしまう三男には、最初からお弁当を持たせたり、牛乳の代わりに玄米酵素のドリンクを持たせたりしたそうだ。

「私の場合、子どもの頃に鼻を垂らしていたくらいで特に大きな病気を患ったことはなく、身体は丈夫なほうでした。マクロビオティックを取り入れたのは、より健康に過ごしたい、家族に生き生きとした毎日を送ってほしいという想いからです。実践する中で様々な体調の変化を感じ、広く大きく物事を捉えられるようになりました。その時々自分の状態を見極めて立ち回ることができるようになったと感じますし、判断力も高まったと思います。これらは仕事をする上でも大いに役立っています。

マクロビオティックという言葉は知っていても、どういうものを理解している人は少ないですよ。食べてはいけないものがたくさんあるという偏った印象を持っている人が多いのではないのでしょうか。来院される妊婦さんたちのほとんどが同じような捉え方をしているので、どうしたら抵抗なく受け入れてもらえるかを常に考えています。だか



「だからこそ、実際に調理をして、食べて、気づいてもらえる機会を作っているのです。」

可能な限り体の状態を整えて、出産に臨みたいと考える女性がほとんどではないだろうか。ネット社会の現代においては情報を手に入れることは容易だ。問題なのは、その情報が正しいものか否かである。

「お産は、産んで終わりではありません。子育て中にも様々なことに直面します。中でも多いのはアトピーやアレルギーなどの症状に悩まされているという声です。赤ちゃんはお母さんが食べたものの影響を受けますから、やっぱり食事が大切なのです。産まれる前から子育ては始まっている、と考えてもらえると嬉しいですね。そのためにも、根拠に基づいた専門的な知識を持ち、バックアップ体制の整った場所で『幸せなお産』をしてほしいと願っています。」

バースハーモニーで出産した人たちが退院時に想いを綴ったノートには、様々な感謝の言葉が記されていた。自分の心身と向き合って出産することができたというお母さんの声、クラスやお産を通して父親になる自覚がしっかり持てたというお父さんの声、中には「これが本当のお産だと感じた」という産婦人科医の経験を持つお父さんの声もあった。

愛ある社会のために

慈愛に満ちた純子さんの笑顔を見ているうち、どこか懐かしい気持ちになった。友だちのように近く、姉のように心強く、母の温かさに包まれているような感覚を覚えた。と同時に、揺るぎない信念を持ち合わせているようにも感じた。「バースハーモニー」の目指す世界とは、どんなものなのだろうか。

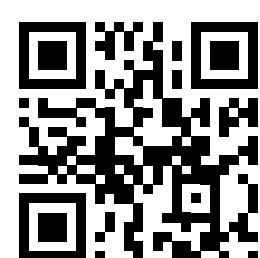
「お母さんと赤ちゃん、家族、私たち介助者の心が繋がり、調和している状態こそが『最高の自然誕生(バースハーモニー)』なのではないかと思っています。赤ちゃんたちは、その瞳にたくさんの夢を描きながらこの世に生まれてきます。産まれる前から気持ちを大切に育んでもらった赤ちゃんたちが自然誕生し、愛情たっぷりに育てられて大人になり、愛のある社会を創るための中心的存在として活躍してくれる。そんな未来を夢に描いていきたいですね。」



マクロビオティックと出会っていなかったら今の私は居ませんし、助産院も設立していませんでした。昔の人たちは、その時々ものをシンプルに食べてきました。自然の摂理に逆うことなく、丁寧に調理し、有難くいただいてきたのです。時代の流れと共に様々なものを口にするようになってから様々な病気が増えましたが、それは何故でしょうか？食べたものが体をつくり、心に影響することを、今一度考えるときなのではないかと思います。マクロビオティックに正解はありません。それぞれの体調やライフスタイルに合わせて、自分で見つけていくものだと思っています。まずは頭で考え過ぎず、チャレンジしてもらえたら嬉しいです。」

今回の取材を通して、純子さんのどんな物事にも向き合う姿勢、止むなき探究心、柔軟な心、相手を敬う思いやりの気持ちが多くの人を惹きつけているように感じた。

ふと、サロンスペースにあるアンティークのオルゴールが目が留まる。流れてきたのはショパンの「別れの曲」。目を閉じて、一音一音が重なり合って紡ぎ出されるハーモニーに聴き入るうちに、たくさん子どもたちの笑顔が浮かんだ。純子さんの描く未来は、オルゴールが奏でる音色のように調和しながら創られていく。



バースハーモニー美しが丘助産院
<https://birth-harmony.com/>

陰陽のこたわりを調理に生かす 実践食養調理

第3回 ひじきの煮物

毎日いただくことのできる常備菜として、ひじきの煮物ほど我々日本人に身近で親しみ深い料理ありません。毎日の食生活の中で特に主張することもなく、その存在は地味ながら、日本人の食卓に常にその位置を占めてきた料理と言えます。その歴史を紐解くと、遠く縄文の昔に遡れるそうです。今さらながら改めて感謝を捧げたい料理ではないでしょうか。



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

ひじき蓮根

ひじきは海藻の中では比較的陽性と考えられ、日常的に食べて良い素材だと言われています。また、きっちりと煮込んだひじきは海藻の中でも比較的日持ちするため、常備食としても最適な料理だと言えます。その海の幸「ひじき」と相性抜群の山(里)の幸「蓮根」がコラボすると、理想的な食養の副菜となります。

食養調理のみならず、毎日のごはんのお供としていただく多くの人にも是非料理法を知っておいていただきたい料理の逸品です。

材料の選び方・下準備

【ひじき】 米ひじき、姫ひじきなどとも呼ばれ、葉の部分を指す「芽ひじき」、茎ひじきとも呼ばれる「長ひじき」、また、冬に若いひじきを刈り採って加工した「寒ひじき」と、様々な種類がありますが、ここでは最も一般的な「長ひじき」を使います①。

【蓮根】 食養には細く小さく締まった感じのものが陽性で適しています。スーパーなどで一般に見かけるものは大きくて水分が多く、陰性なものが多いようですが、できるだけ

材料(作りやすい量)

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

作り方

- ① ひじきは手早く洗い、手でつまんでザルにあげ、水を切り、2.5~3cm長さに切る。
- ② 蓮根は縦四つ割りにし、薄いイチョウ切りにする。節の固い部分はさらに薄いイチョウ切りにする。
- ③ 鍋を温め油をひき、蓮根を炒め、次にひじきを炒める。
- ④ 材料がかぶる位の水を加え、ゆっくり対流が起こる火加減で煮込む。
- ⑤ ひじきが柔らかくなったら、醤油大さじ2を2回に分けて回し入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮る。味をみて足りない場合は、残りの醤油を絡めて火からおろし蒸らす。

固く締まったものを選びましょう②。

【下準備】 ひじきは軽く水洗いしてザルに上げておき、その後ハサミで2.5～3cm程の長さに揃えて切ります③。多少固い状態のままでも大丈夫です。蓮根は薄くイチョウ切りし、節部分は固いのでさらに薄く細かく切ります。一般的な調理では節は固いので捨ててしまうことがありますが、食養調理では固い節の部分を使うことが大切です④。



①



②



③



④

調理法

最初、蓮根から炒めていきますが、蓮根は鍋が熱すぎると鍋底や鍋肌にくっつきやすくなるため丁寧に炒めます。蓮根が透き通ってきたら火が通ってきています。

蓮根を端に寄せて、空いたところにひじきを投入します。炒め合わせるように天地返しを繰り返します。

蓮根を炒めたときの油をひじきに吸収させるように炒め、油のテカリがなくなり、ひじきの磯臭さが和らいできているのを確認したら水を入れます⑤。

蓋をしてひじきが柔らかくなるまで約15～20分程度煮たら、一度ひじきの固さを確認してみてください⑥。柔らかくなったら醤油を加え、ときどき天地返ししながら煮



⑤



⑥

汁がなくなるまで煮込んでできあがりです。

【注意】 菜箸でかき混ぜすぎるとぬめりが出て仕上がりが陰性になるので箸は必要以上に入れられない方が良いでしょう。

日常のおかずとして楽しむ場合であれば、大豆やにんじんなど季節のものを加えても良いですが、食養調理の場合にはひじきと蓮根だけで作ります。

蓮根と海藻の雑学

【蓮根】

9月頃より新蓮根が出て翌年の5月頃まで市場に出回ります。秋は新蓮根で瑞々しく柔らかいためより陰性だと言えます。

食養における「ひじき蓮根」は、気管支や肺が弱っていてよく咳が出る場合には、日々いただくことで、丈夫になっていくことが期待できます。

ひじきは水揚げされた後、一旦茹でてから天日干しされるため、火を入れるという要素が加わることでより陽性さが増すこととなります。

【海藻はミネラルの宝庫】

ひじきは縄文の昔から食べられていたことが分かっているそうです。日本の水はミネラル分の少ない軟水で、海藻でミネラルを補給する習慣が自然にできてきたようです。欧米などの大陸に住む人々にとっては水が硬水であるため、特に海藻を摂る必要がなかったと考えられます。 (編集部)

ひじきこんにゃく



桜沢先生、里真先生の時代のひじき料理は「ひじき蓮根」「ひじきの油炒め」「ひじきと牛蒡の煮物」などがありますが、大森英櫻先生の時代になると「ひじきこんにゃく」が登場してきます。そこには「こんにゃくは体の砂払い」という俗説にもあるように、腸の掃除をするものと考えられてきました。

こんにゃくの持つ陰性さは排毒をも促し、そこにひじきの陽性を合わせるというアイデアが生まれたものと思われる。

食材の選び方・下準備

【選び方】こんにゃくも様々な種類が出回っていますが、刺身

こんにゃくのような水分の多いものは使わず、食養調理ではオーソドックスなものを用います。

また、海藻粉で色の付いているものと白いものがありますがどちらを使ってもかまいません。いずれにせよ国産のこんにゃく芋(生または芋粉)で手作りされたこんにゃくを使いたいものです。

【下準備】こんにゃくは陰性さが強い素材のため、塩と加熱で和らげるようにします。まず塩揉みから始め⑦、しばらく置くと水分と灰汁気が出るので水洗いの後、熱湯で茹でます(ひじきの下準備は前ページ参照)。

調理法

【こんにゃくを炒める】食養的な考えではこんにゃくの陰性を和らげるために、こんにゃくから炒めていきます。蓮根の場合とは逆に鍋は熱めに熱しておき、しっかりと炒めます⑧。

こんにゃくをよく炒めたら鍋の隅に寄せ、空いたところにひじきを投入します⑨。ひじきが炒め油を吸収し、またひじきの磯臭さが和らぐまで天地返しをしながら炒め、



⑦



⑧

材料(作りやすい量)

こんにゃく……1/3枚
(灰汁抜きして2~3mmの厚さに短冊切り)
ひじき……25g
(手早く洗って水を切り、食べやすい長さに切る)
油……大さじ1/2 水……適量
醤油……大さじ1~2
油……大さじ1/2

作り方

- ① 鍋を温め油を入れ、こんにゃくを炒め、次にひじきを炒める。
- ② 材料がかぶる程度の水を加え、ゆっくり対流が起こる火加減で煮込む。
- ③ ひじきが柔らかくなったら醤油大さじ2をまわし入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮て塩気を確認して残りの醤油をからめて火からおろし蒸らす。

※ひじきが固いときは差し水を繰り返し、柔らかくなるまで煮る。

その後水を加えて煮ます⑩。

ひじきが柔らかくなってきた頃合いで醤油を加えて煮汁がなくなるまで煮込んだらできあがりです。



⑨

⑩

海の幸・山の幸

海のものや山のことを上手に組み合わせる食べ方を日本人は科学的な知見からではなく直感的なバランス感覚といったもので、食養における「陰陽」同様、古代より山と海が相補完関係であるところは理解されていたということです。山や里のものよりもミネラル分を多く含む海藻は、味噌汁でもおかずの場合でも相性が良くバランスが調います。現代の栄養学では科学的にそれを説明することが可能となりましたが、マクロビオティックで大切にされる「直感」はここでも生かされていたと言えます。(編集部)

校長こぼれ話

季節がこれから秋から冬へと寒くなっていくと、空気も乾燥して咳が出たり、のどがイガイガしたりしますので、この時期は蓮根の美味しさが増してくるひじき蓮根を日常的にいただく回数を増やし、ひじきこんにやくは好みに応じてときどきいただくといいでしょう。蓮根には6~9月頃まで端境期^{はざかい}があるので、その時期の蓮根の代用としてひじきこんにやくを考えてもいいでしょう。

2品とも陽性な体質の人(動物性食品好きの人や元気な子ども)は、必ずその人の陽性度を頭に入れて醤油の量を減らすなどして仕上げてください。また、食養料理ではなく普通のおかずとしてこれらの料理を応用するのでしたら、大豆や油揚げ、にんじんを加えて具たくさんにするといいでしょう。

豆腐と和えれば白和えになりますし、それを丸めて油で揚げるとがんもどきになります。細く切ったキャベツやベビーリーフを加えてドレッシングをかけるとサラダの完成です。

陰陽の観点からは「海のもの・山のもの」を組み合わせる調理された、陰陽バランスのとれた一品であり、日々少しずついただき身体のバランスを保ってください。

「あらめと筍の煮物」「わかめと筍の若竹煮」「小豆

昆布」、鯉と牛蒡を合わせた「鯉こく」、「鮭の頭と大豆の煮物」など、いろいろ海と山を組み合わせる伝統的な料理があります。

最後に、こんにやくは中国から精進料理として伝わったという説がありますが、こんにやく芋を生のまま食べるとエグミが強いのでイガイガして、そのままでは食べられないそうです。そのような芋(陰)を昔の人は、藁を燃やした炭を凝固剤として使うことを思いつきました。自然界と共存し生活の中に陰陽を取り入れた、まさにマクロビオティックですね。そのような中、凝固剤ひとつとっても今では貝殻焼成カルシウムや水酸化カルシウムに変わってしまいました。「こんにやく芋とホタテの貝殻」これも「海のもの・山のもの」の陰陽の組み合わせなのでしょう。これを身につければ我々に不可能なことはないですね。

もり たかひろ

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/>





東京・世田谷で完全予約制の「yoridocoro」を運営する寄國揚こさんは、1日1組限定にこだわり、心からリラックスできて体が喜ぶマクロビオティック料理を提供している。小さな隠れ家のような空間でいただく料理は味わい深く、どこか懐かしさを感じるものばかり。そこには様々な経験からたどり着いた想いが込められていた。

料理を通して揚こさんが伝えたい想いとは、どんなものなのだろうか。

季節感あふれる家族の食卓が出発点

東京で生まれ育った揚こさんは、子どもの頃から母の手料理が大好きだった。その時々、手に入るもので工夫して作られた料理を口にするたび、幸せな気持ちになったという。

「田舎生まれだった母は、季節を感じる食卓を心がけてくれていたように思います。3月にはちらし寿司、4月はよもぎ団子、秋には栗ご飯といった感じです。特別凝った料理

ではありませんでしたが、豊かな食卓でした。そんな幼い頃からの食卓の思い出が、私の原点になっているのかもしれない。

社会人になって、以前から興味があった食について学びたいと思い、中華料理、懐石料理など様々な料理教室に通いました。自然食の教室で料理を食べたときに『シンプルな調理法なのに、なぜこんなにおいしくなるの! ?』と感動したことがきっかけとなり、マクロビオティック クッキング スクール リマに通ってインストラクターの資格を取得したのです。」

仕事を持っていると「食」が疎かになりがちになる。揚こさんは、好きなことを100%楽しむためにも日頃の食生活を整えることが良いパフォーマンスに繋がると思い、「いつか食で人を幸せにする仕事をしていきたい」と考えるようになったそうだ。



手仕込みのらっきょう漬

「美容師だった父の影響があったのだと思います。今では珍しいことではありませんが、昭和一桁生まれの父の年代で美容師を目指す男性はほとんどいなかったのです。父が自分の店を構えたように、私も好きな食の分野で生きていきたいと思うようになりました。時間は有限。やりたいことがあるならチャレンジしようと思ったのは、父が亡くなった翌年のことです。」

揚こさんは長い会社員時代にピリオドを打ち、マクロビオティックの知恵を活かした料理家として独立を果たした。空腹を満たすだけでなく、心も体も満たされる料理を提供したい。そんな思いから「yoridocoro」をオープンすることを決めたのだ。

マクロビオティックの知恵を活かす

献立はその時々によって変わるが、いずれも旬の野菜をメインにし、穀物をたっぷり使って自然と体が整うよう考えられている。もちろん動物性食品や白砂糖は使わない。基本的に小麦粉製品も用いないよう配慮されている。

「フードマイレージの観点から、近所の農家さんが育てた新鮮な野菜を中心に献立を考えています。前菜を2回に分けてお出しし、煮物、ごはんや汁物、お菓子といった懐石風のコース仕立てにすることが多いですね。季節や気候を考えて調理するのですが、基本は『煮る・焼く・蒸す・漬ける』ものが多く、揚げものなど油が酸化してしまう料理は控えるようにしています。

よく作るのは『ごぼうの養老煮』や『小豆かぼちゃ』などの伝統的なマクロビオティック料理です。養老煮はごぼうと梅干しだけで作るシンプルなものですが、2日間かけてじっくりと火を入れることで驚くほど甘く仕上がります。状態を見極めて火加減を調整したり、一旦落ち着かせたりと手間がかかりますが、お客様に奥深い味わいを感じていただけた時は何より嬉しいです。」

夏になると食べにくく感じる玄米は分搗き米にしたり、乾物を控えめにするなど、陰陽バランスに気を配りながら中庸を目指すといった心配りも欠かせないという。「小豆かぼちゃ」は揚こさん自身が美味しいと感じるかぼちゃが手に入った時にしか作らないスペシャリティだ。



熟した柿を漬け込んで作る柿酢は料理のアクセントに

料理を引き立てる手仕事

手づくりしている調味料や発酵食品数は、数十種類にも及ぶ。梅酢や柿酢、柚子胡椒、豆板醤やコチュジャン、梅干しやらっきょう漬、金木犀を使ったシロップなど、用途によって使い分けているようだ。

「福井に住む姉が麴を作っているので、その麴を使って塩麴や醤油麴を作っています。とてもまろやかな味わいなので、どんな料理とも相性が良いんですよ。味噌づくりも定番ですね。豆板醤は空豆が旬の5月頃に仕込んでいます。青柚子のシーズンに行なう柚子胡椒づくりで余った青唐辛子は、麴と醤油を混ぜて三升漬けにするなど、一年を通して色々な調味料を作っています。」

熟した柿のヘタを取り、ビンに入れて発酵・熟成させた柿酢は爽やかな酸味と甘味が特徴。秋に出回る野菜をふんだんに使ったサラダや和えものとの相性が良いそうだ。中でも「こめ飴」は手間暇のかかる調味料だという。

「もち米をお粥のような状態になるまで炊いて、麦芽粉を混ぜて保温した後、絞り汁をじっくり煮詰めて作ります。粘度が高いため、お菓子ではグラノーラなどに適していますね。メープルシロップに比べてより自然な、優しい甘さに仕上がります。栗の甘露煮にも最適ですよ。」

これらを仕込むタイミングで講座を開くこともあるとか。土鍋で炊いた玄米など、マクロビオティックランチも併せて提供している。

「これらの調味料を取り入れながら、味覚の変化を楽しんでいただけるよう心がけています。『五味』の甘い・酸っぱい・辛い・苦い・鹹(塩辛い)が感じられるようにしたり、食材の持つ旨味を最大限に引き出して調理するなどですね。視覚から感じる楽しさも忘れないよう、彩りを工夫することも欠かさないようにしています。お客様の中にはマクロビオティック料理を食べ慣れていない人もいますので、予約の際にお話を聞いてメニューを考えることもありますよ。」

「yoridocoro」のコンセプトは1日1組の完全予約制。基本4名からで、最大6名までとしているのは、大切な人と大切な時間を過ごして欲しいという想いから。テーブルには土瓶で沸かした波動の高い健康ハーブ茶が用意され、料理や会話を楽しみながら好きなだけ飲むことができるのも嬉しい配慮だ。

お客様との有り難いご縁

ほとんどのお客様はHPやSNSを通して予約をされるそう。友人や知人のリピーターも多いとか。中には思いがけないご縁もあったそう。

「以前、本誌が月刊で発行されていたときにスイーツのページを1年間担当したのですが、私の記事を読んだ方から『お店に伺いたい』とお問い合わせがあったのです。それも何件も。中には『私の作る料理が楽しみ』と言って数年間通い続けてくださった、マクロビオティックを実践している



味噌づくりワークショップ



方もいらっしゃいました。流行りのお店に足を運んでも、自分の体にじっくりくる料理になかなか出会えないといったお話を聞いて色々考えさせられましたね。これは私の考えですが、見栄えなどを気にするあまり、バランスの偏ったメニュー構成になってしまっている場合があるように思います。食欲をそそる彩りも大切ですが、コンセプトがズレてしまっは元も子もないので…。」

お客様とのふれあいを通し、「チャレンジして良かった。続けてきて良かった」と思うことも少なくないそう。様々な声を取り入れ、リクエストに応える形でジャムやグルテンフリースイーツなどの販売にも積極的に取り組んでいる。時には野草を取り入れたもの、おからや米糠を使ったものなど、皆が楽しめるお菓子づくりを心がけているそう。

元気をもらえる給食づくり

取り組みの一環として、週に2回、マクロビオティックを取り入れた給食づくりのお手伝いもしているそう。給食は保育園のスタッフさんたちにも好評で、大人が食べられるものを数品追加して作ることもあるとか。

「地域との交流も兼ねて引き受けています。おいしそうに食べている様子を見ていると、自然と元気が出るんですよ。子どもたちが食べやすいように五分搗きのごはんにしたり、味つけや彩りを工夫して、毎回のようにお味噌汁を付けるようにしています。」

子どもは親御さんの食環境の影響を多分に受けているので、何でも食べる子もいれば好き嫌いの多い子など様々ですね。どの子も、何もかかっていないコロッケよりもソースがかかっているほうが好きみたいです。意外なのですが、

ひじきなどもパクパク食べてくれます。ハッキリとした味の濃いものが食べやすいのかもしれませんが、今のところ、普通の食事にマクロビオティックを取り入れてもらうまでには至っていませんが、給食が決め手となって園に通われているお子さんもいるようなので、何かしらのご縁ができたらと思っています。」

どのような料理が求められているのかなど、お店とはまた違った「生の声」を聞く機会は、揚こさんにとってなくてはならないものとなっているようだ。

感性を養う心地よい「熟成」の時

揚こさんの目指す「プロフェッショナル」とは、どのようなものなのだろうか。

「私は何より『家庭の味』を大切に考えています。食材の美味しさを引き出す方法も、特長を活かす調理の仕方も無限にあります。理屈ばかりでは心のこもった料理には仕上がりにません。想像力を高め、判断力を身につけてこそ成せるものなのではないでしょうか。感性を豊かにするといった意味では、染めものや織りものなどの趣味が役立っているように感じています。調味料や発酵食品づくりのように、ゆっくりと熟成していくような心地良い時間は、私にとってかけがえのないものです。

マクロビオティックの知恵を使って、季節を感じながら感謝をして料理を作る。そうしているうち、何より自分が楽しくなり、喜びの気持ちでいっぱいになります。」

揚こさんは、長く愛されてきた伝統食を大切にしながら、



店内で販売している手づくり食品



保育園の給食づくりの他、ケータリングやお弁当販売を行なうことも

ご自身のエッセンスを散りばめた料理づくりを心がけているように感じた。

「私の料理は決して華美なものではありませんが、自然の恵みを活かし、丁寧に仕込んだ数々の調味料や発酵食品とのコラボレーションが唯一無二なものと感じていただけたら嬉しいですね。こうして食べものを美味しくいただけることに感謝しつつ、時々でもご自分をいたわる料理を通して体の声を聴く機会をつくっていただけたら心から嬉しく思います。」

料理を通して「心地良い生き方の道標になればいいな」と話す揚こさんの笑顔が輝いていた。「yoridocoro」はこれからもゆっくりと熟成の時を重ねてゆく。

※本記事の内容は2023年9月23日現在のものです。

INFOMATION

東京都世田谷区宮坂
営業日:火・水・金・土・日 定休日:月・木
営業時間:11:30~13:30までの入店で要相談(完全予約制)
アクセス:小田急線「経堂駅」より徒歩3分

※定休日以外にお休みをいただくことがあります。場所の詳細など、詳しくは下記よりお問い合わせください。
※お車の方は近隣のパーキングをご利用ください。



yoridocoro(よりどころ)
<https://yokoyorikuni.com/>

よりくに ようこ
マクロビオティックキッチンスペース「yoridocoro」店主。マクロビオティック食のランチ会主催のほか、グルテンフリースイーツの販売、少人数制の料理教室や食にまつわる学びの講座、レシピ提供、保育園で子どもたちのマクロビオティック給食を作る出張料理人などで食と健康に関わる活動をしている。



正食医学所感

vol.3

食べ物と体の関係

「マクロビオティック和道」主宰 磯貝 昌寛

photo by www.pakutaso.com

美人と食物

「日本の女性は世界で一番美しい。10代では外国の方もきれいだけれど、20代、30代以降になると圧倒的に日本人の方がきれいだと思います」

デザイナーの故・植田いつ子さんの言葉です。植田さんは昭和から平成にかけて、当時の皇后・美智子様のデザイナーを務めていました。私はデザイナーである植田さんのことはまったく知らなかったのですが、ある新聞に植田さんのインタビュー記事が載っていて、非常に興味深い発言だと思って書き留めたのです。

日本の女性は年をとってもとてもきれいであるということは、外国の方々とは何が違うのだろうかと考えると、やはり食養的に考えるのですが、環境が違い、食が違います。私たちヒトを含めた動物は食物を通して土、水、光(太陽)、風、微生物などの力をいただいて生かされています。食物を通していただくこれら身の回りの環境は、場所によって大きな違いがあります。

私たち日本人が主として食べているお米は、一般的には水田で作られます。お米は水田のエネルギーをいただいて育つわけですが、水田は畑と違って水を溜めておくことができるすばらしい力を持っています。水田の土は保水力のある強い粘土質です。この粘土質からできるお米はとても強い保水力を持っています。レンコン、水田ごぼう等もお米と同じように田んぼで作られますから、とてもすばらしい保水力を持っています。

マクロビオティックを提唱した桜沢如一は「人間は食べ物のお化け」と言いました。人間だけでなく、あらゆる生物は食べ物によってその性質が大きく違ってきます。植田さんがいう年齢を重ねても美しい日本人女性は、主食であるお米にその秘密があると思うのです。昔から「新潟美人」「秋田美人」などと言われます。新潟・秋田ともに米どころです。お米が豊富に採れる地域のエネルギーこそが美人の元になっていると思うのです。

水田の保水力がお米の保水力の元になり、そのお米をいただく私たちの肌(細胞)は保水力があって瑞々しいのです。植田さんの発言を新聞で読み、私は即座に日本人の

主食であるお米と日本人の美しさについて思い巡らせたわけでは

日本人の本来の食生活はお米を中心としたものです。和食はお米・ごはんが主食です。食事の半分以上がお米(ごはん)であることが本来の日本人の食生活なのです。日本人が本来の健康的な食事をしていたら、お米を消化分解する腸内細菌が圧倒的に多いのです。また、腸内細菌だけでなく、お米を分解するのに適した消化液が大量に分泌されるのです。

お米だけでなく、水田でできるれんこんや水田ごぼうにも肌の保湿力をアップさせる力があります。数多くある化粧品の謳い文句でも多くのものが「肌に潤いを持たせ」や「お肌の瑞々しさをよみがえらせ」などと書かれています。瑞々しいということは美しさの必須条件であるわけでは

「水もちのよい」食べ物と 「水はけのよい」食べ物

保水力のある食べ物は私たちの体に入ってくると、保水力のある細胞を作り、瑞々しい体を作ってくれます。

保水力のある食べ物一方で、水はけのよい食べ物があります。保水力のあるお米などの「水もちのよい食物」に対して「水はけのよい食物」があるのです。その代表がキュウリ、スイカ、冬瓜、カボチャなどのウリ科の食物です。ウリ科の野菜は水はけのよい砂地を好みますから、やはりこれらも相似の理論のように土のエネルギーを食物に転化して私たちの体に作用します。

浮腫みで足がパンパンの状態では、体の中で凝り固まって排泄できないタンパク質が水(血液・体液)とともに滞っています。これらタンパク質の分解を促し排泄させるには「水はけのよい」ウリ科が大きな力となります。水はけのよい食物には、体の凝りや硬さをほぐす力があるのです。そのためにウリ科の食物は利尿の働きもあり、浮腫み取りによく使われるのです。

では一体なぜ体は浮腫むのでしょうか。体は単に余分な

水を溜めているわけではないのです。体にとって余分な水などないのです。私たちの体は、毒素が高濃度になるのを防ぐために、自然な反応として水をともに抱えるのです。体の浮腫みも毒素の濃度を薄めようとして体内から水分を逃がさないようにしている反応なのです。

妊娠中のトラブルで羊水過多症というものがあります。お腹の中の赤ちゃんは羊水の中にいるのですが、その羊水が過剰になってしまうのです。しかしこれもまた、過剰というわけではなく、羊水が濁ってしまったために、その羊水を薄めようとして、羊水をあえて増やしているのです。体に起こる反応というものには無意味なことはないのです。反応の意味を知って、体の反応にそって対応することがとても重要なのです。

浮腫みに対して自然療法では、毒素の分解を促すような食べ物を口にすることが第一です。水はけのよい食物とは、言い換えれば「毒素を分解するチカラの強い食べ物」と言えるでしょう。毒素とはやはり摂り過ぎた動物性食品や化学物質だろうと思います。

豚肉料理と相性のよい苦瓜、メロンもウリ科です。ウリ科に限らず、水はけのよい土からできる食物は動物性食品を分解する力に長けています。ブドウも水はけのよい土地を好みます。ブドウから作られるワインも魚介類や牛肉と相性がよいのです。

麦もまた水はけのよい土を好みます。小麦から作られるパンが西欧の動物性の多い食生活の中では主食的な地位にあるのも、陰陽で見るとよく理解できます。水はけのよい土地からできる食べ物は、水もちのよい土地からできる食べ物に対して陰性です。ビールの原料となる大麦もまた、小麦と同じように水はけのよい土を好みます。ビールはやはり脂っこい肉との相性がよいわけでは

今は動物性食品をほとんど食べていなくても、ビールやパンなどの「水はけのよい土地」からとれる食べ物が大好物だという人がいます。過去に摂った動物性食品で作られた細胞や組織が排毒されるときに相性のよい食物がとてもおいしく感じられるのです。今は食べていなくても、過去にたくさん摂っていると、動物性から作られた細胞をたくさん持っていますから、陰性の食品がとてもおいしく感じられるのです。

※プロフィールは41ページをご参照ください。



arc image gallery - Stock.Adobe.com

日本人の食と霊性

第3回 | 人体という自然と東洋医学

渡邊 昌

うめはらたけし
梅原猛は日本文明の特徴として森の文化を挙げている。「人類哲学序説」では縄文時代以来、数々の文明が流入してきたが、すべてを消化し、取捨選択して和合させてきた日本の懐の深さが、これからの世界を救う思想となる、と述べている。確かに仏教もキリスト教も儒教も取り入れて日本文化に融合させてしまう作用は、単なる外来文化の移入ではなく、統合知の創出とみなした方がよい。

日本人の心性

人類は解剖学的には同じ構造をしていても、国民性や心情はずいぶん異なる。それは人間が環境の中で相互作用を受けながら生きてきたからだ。日本に大陸から象などを追って、陸地伝いに人類がたどり着いたのは3万年ほど前とされている。1万5千年ほど前の縄文遺跡から世界最古の壺が出土したが、ドングリなどを煮て灰汁をとったと思われている。縄文時代の遺跡は全国の高速道路の建設

などにより発掘の機会が増え、新発見が相次いだ。中でも三内丸山遺跡は大集落として古代の生活を再評価するきっかけとなった。縄文海進の起きた6千年ほど前の青森はブナも茂る温暖な気候で三内丸山では1,000人を超す集落が千年も続いたのである。栗やどんぐりも栽培されていた。私も三内丸山遺跡を訪れたが、ごみ捨て場のようなところに体長1メートルはあったと思われる鯛の背骨や鯨の骨まであるのに驚いた。食材の種類の豊富さは現代人の想像以上である。

明治維新の後、日本の政府は神道を保護したが、国家神道として扱ったために偏狭な国粹主義に迷い込んだ。国家神道は明らかに民間の大本教のような神道の教派とは区別される。和辻哲郎は「風土」で自然環境と地域的生活様式との関係を研究した。

大和の大神神社は、円錐形おおみわの秀麗な山、三輪山を御神体とする。熊野にも大岩が御神体として祭られたところは

多い。豊かな自然があればこそ、感謝の念を持って祈ることができる。シナイ半島のように荒々しい自然の元では祈りの中身も違ってくるのが自然だ。唯一絶対神が生まれやすい背景といえよう。

中国の気

中国文明は古代から日本や韓国に大きな影響を与えてきた。中国の自然観は陰・陽と木・火・土・金・水の五行から成り立っている。体を構成する五臓六腑もそれに対応させて考えられた。東洋医学の真髄は薬や手術などに頼らずに、自分自身の「自然治癒力」を向上させることで未病を治すことにある。

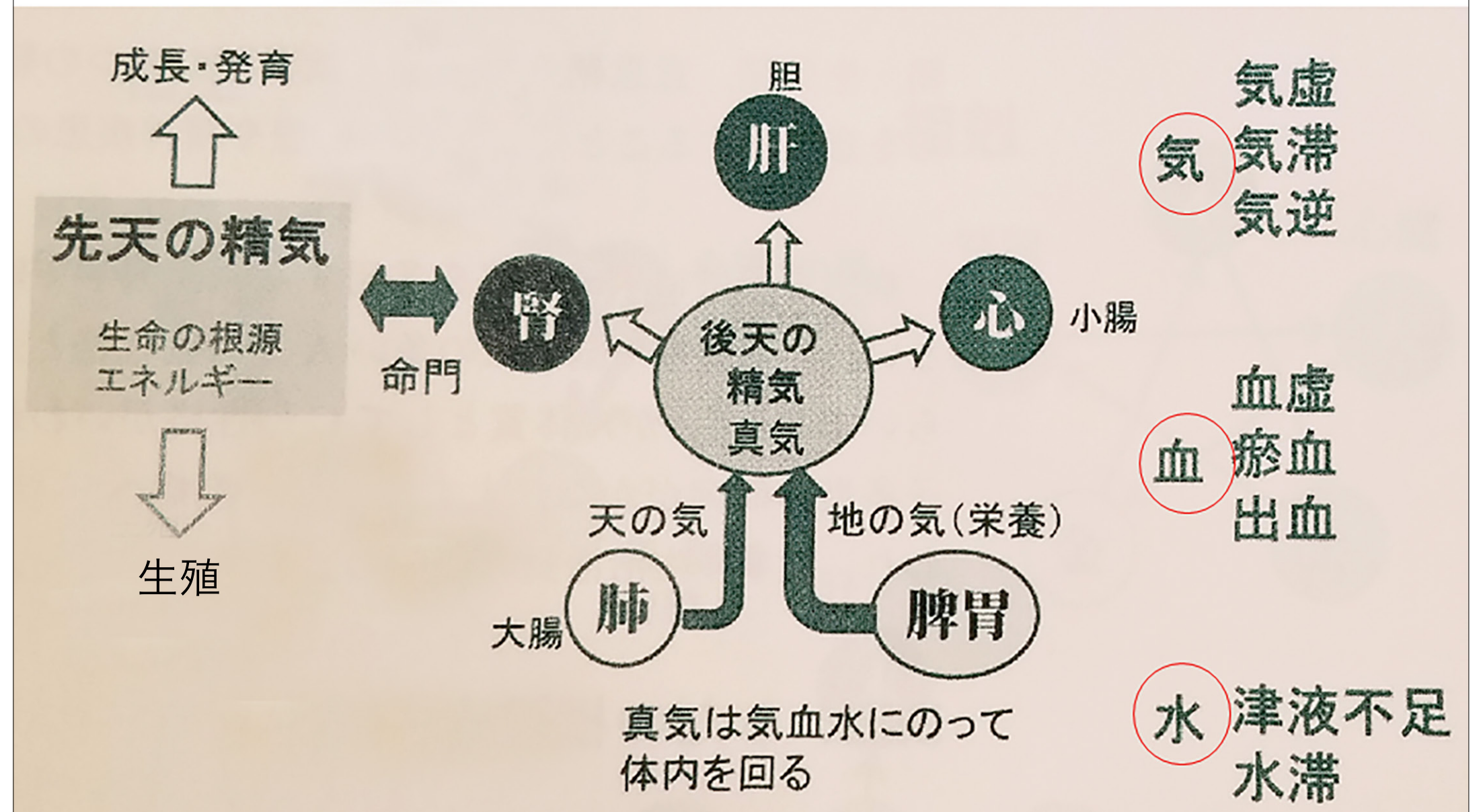
中医学における「先天の精気」は生まれた時に天から与えられる精気であり、生命の根源エネルギーである。食事による「地の気」と呼吸から取り入れられる「天の気」によって「後天の精気」「真気」が増減し、腎の命門を介して先天の精気とつながる、とされる(上図)。

健康のためには体内の「気・血・水」の流れを良くすることが重視される。気は宇宙のエネルギーに繋がるものでもある。「気」の解釈として「自然界や人体に満ちていて、形がなく、働きのみがあるもの」と定義される。気を体感する人は多く、存在は確かであるが、重力やダークエネルギーのようにまだ測定できない。血は「脈管内を気とともに流れる赤い液体」、水とは「体内に存在する無色の液体」であり、これらの要素が不足したり、停滞したり、有り余るために身体の不調が生じると考えられている。これは血流とリンパ液に対応する。

五行説と鍼灸

中国ではあらゆる現象、自然を陰陽で捉え、また自然の中から木、火、土、金、水の5つの要素を選び、すべての現象をこの五つに振り分けて考えた。五行説という。これらは相生と相剋の関係にある。人体の構成要素として五臓六腑が考えられた。五臓とは肝、心(心包絡)、脾、肺、腎。六腑とは胆、小腸、三焦、胃、大腸、膀胱。また奇恒の腑として胆、脳、髓、骨、脈、好胞(子宮)が挙げられ、それぞれが有機的

真気の生成と気・血・水の循環による健康の維持



人間ドックギガデータの解析から

出典:「新・統合医療学」生命科学振興会 2014

に結合し関係していると解釈した。五臓はその司る組織を通じて相互に援助する関係にあり「相生」という。

東洋医学に独特な鍼灸は、病状を陰陽・虚実・表裏・寒熱の4つの要素で説明し、さらにそれぞれに陰陽を置くので「八綱弁証」という。八綱弁証では、生気が衰えた虚証には、弱い刺激で補い、邪気が盛んな実証には、強い刺激で瀉す補瀉の原則がある。経絡は、身体を縦に流れる経脈と、それを横につなぐ絡脈からなる。西洋医学的には、神経の走行からくる放散痛によって説明がつくが、熟練した鍼灸師が気の流れを読み取っておこなう治療法の説明はつかない。

胎児期から幼少期、思春期、成人期、老人期と練り上げてきたいのちの輝きを、最後まで輝かせたい、それを周囲の人や子どもに伝えるために尊厳をもって死に向かいたい。個人個人は死の瞬間は自覚できない。つまり逆説的にいえば死なないのである。いのちの流れに任せて生き切る発想が「さとり」といえる。日本は世界に例のない長寿社会を迎えるにあたって叡智が必要とされている。終活などという言葉がはやり始めたが、自分自分の人生をどのように描くかという性根を据えた生き方が望まれる。

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3回 | 農に学ぶ里山暮らし 橋本 宙八

寺での断食で自然農法を知る

人生、誰もが一度や二度、大きな試練の壁に突き当たる。私の壁は26歳の時だった。悩む私を見ていた友人が、「寺で断食をしてみたら？」とアドバイスをしてくれた。

「寺で断食？」それまで思いも考えもしなかったことだったが、なぜか興味が湧き、千葉県のある寺の断食堂で1週間の断食をすることにした。

その断食には、同世代の若者2人が参加していた。その内の1人が、当時、一部の若者の間で注目され始めていた自然農法の創始者、福岡正信先生の弟子だった。

その彼が、断食中に熱心に話してくれたのが、自然農法についてだった。それは、一般農法のそれとは全く異なる、まさに、目から鱗が落ちる話だった。

世の中では、その頃からすでに、人生で成功するには、様々な知識や技術が必要不可欠だと言われていた。私もそれを信じている人間の1人で、大きな壁にぶつかっていた。

しかし、その自然農法では、「そんな知識や技術は、追いかければ追いかけるほど、迷い、真理がいよいよ見えなくなる」「あれも要らない、これも要らない、何もしなければしないほどいい！」という、驚くべき発想の農法であった。この、断食と自然農法との縁が、私の人生を決定づけたその核心は、共に、「手離すこと」にあった。

食との出会いで決めた人生

その後、福岡氏の本を読み、講演で話を聴き、自然農法の哲学こそが、私が求めていたものだと思うようになった。

しかし、当時の私は、農の実践にはさほど興味がなく、

人間のいのちの世界に、そんな考え方や生き方がないかを探すようになった。

その頃、福岡氏の本は、自然食の店に置いてあった。それを求めて店に通うようになり、ある日、書棚にあった1冊の本を手にした。それは、マクロビオティックの創始者、桜沢如一先生の「無双原理・易」だった。

その巻頭言に、「君たちがもし、人生で健康や幸福、自由や平和を求めるなら、食の秘密を知らなければならない！」と書いてあった。

その「食」という文字を見た途端に、私の全身に電気が走った。「これだ！これが自分が探し求めていたものだ！」食という最も身近なもので、誰もが求める健康や幸福や自由や社会の平和が実現出来るなら、「これこそが真理に違いない！」と即座にそう直感したのだった。

食による無為自然を求めて

断食で自然農法を知り、食の世界に出会ってから50年。気がつけば人生の大半を、その食の道の実践と探求に明け暮れて来た。

そのお陰で、数多くの食の秘密を知ることが出来た。今では、この道こそが、万人にとって、健康や幸福、自由を実現するために必要不可欠の道だと確信を持って言える。

しかし、残念なことに、本来、万人が簡単に実践できるはずのこの道もまた、他の分野同様に「もっと情報を、もっと知識や技術を！」となってしまう傾向があり、多くの人が、せっかく食の世界に縁がありながら、本来のゴールに辿り着けないでいる。

その現実を知って、この食の道でも、より簡単に、食の

不思議さや面白さ、その素晴らしさを、体感、実感できる方法がないかを探し始めた。

それは、私がかつて、断食や自然農法で知った、「あれも要らない、これも要らない」食のあり方が、この道にもきつとあるはずだと思ったからだ。

その結果、私が辿り着いたのが、これまで40年近くやり続けて来た「半断食による心身改善法」だった。

山奥から里山暮らしへ

青春時代の大半を東京で暮らして20年。食の世界に出会い、31歳で結婚し、自然の中での生活を夢見て、縁あって福島県いわき市の山奥に住んだ。

野原を開墾し、自力で家を建て、5人の子供を完全穀物菜食で育てながら、どうにか食の指導で生活が成り立つようになるまで、いつかは実現したいと考えていたのが、食の原点である農を暮らしの基本とした自給自足的生活だった。

しかし、子育てと仕事に追われる山奥の生活は、思いの外忙しく、米作りが出来る暮らしになるまでは、まだまだ時間のかかることだった。

人生では、しばしば予期せぬことが起こる。2011年3月11日、東北で巨大地震が勃発、福島第一原子力発電所の原発が爆発、崩壊。原発から西に山を越えて23キロほどの地点にあった我が家も、放射能の洗礼を受けることになった。地震の揺れで危険を感じ、その日原発の爆発前に家を離れた。

各地を転々と避難する中で、縁あって、7年前から京都市内から車で1時間ほどの田舎に住むことになった。家族が再び集える家を再建することも出来た。

農で体感する自然の営みの素晴らしさ

この地域は、福島山奥とは違い、伝統的な農的暮らしの風景に囲まれた里山である。ご多聞に洩れず少子高齢化が進み、兼業の2代目やリタイア後の自給暮らしの年配者によって農業が支えられている。たまたま孫のいる娘家族と暮らし始めた私たちは、大いに地域の人から歓迎された。

日々、周囲の田んぼや畑を眺めている内に、いつかはやってみたいと思っていた米作りを、いよいよ本気でやってみようという気になった。3年前に、六畝ほどの田を2枚借りることが出来た。

東北に比べると、この地の草の伸びは驚くほど早く、畑も

田も、あっという間に草に覆われてしまう。里山での農的暮らしは、草刈に追われる日々でもある。

しかし、その邪魔者扱いの草こそが、一般農法で傷んだ田の土を、自然な状態に回復させるための宝物。と教えてくれたのが、自然農法を実践する友人だった。

その自然の仕組みは、間違いなく、長年向き合ってきたいのちの中の自然の営みと同じものであった。それを知った途端に、それまで苦勞と考えていた草刈りが、俄然、楽な気持ちになれたのは、散々田の草で苦勞して来たつい先日のことだった。



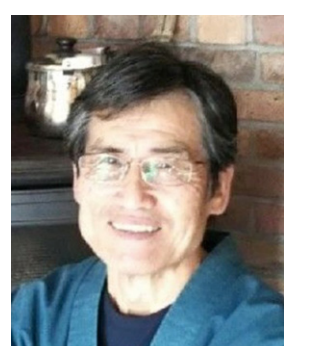
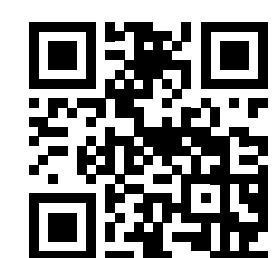
食の秘密は、これまで、多くの人の命と向き合うことで存分に学んで来た。これからは、農を通して、これまで知ることのなかった世界に向きあえることにワクワクしている。

よちよち歩きで初めた米づくりだが、農薬も化学肥料も除草剤も一切使わないほったらかし農法は、地域の人たちからは大いに興味を持たれてもいる。

今年の稲は、大量の草にも負けず、キリリと育ち、今年こそは、これまでになく期待の持てる結果になりそうである。自然と共に居られることの幸せを感じる日々である。

はしもと ちゅうや

1947年新潟県生まれ。京都府在住。「マクロビアン」主宰。26歳の時、寺での断食を機にマクロビオティックに出会う。その実用性と生命観の深淵さに惹かれ、以来、ライフワークとして研究、実践50年。結婚後、福島県いわき市の山中に居を構え、自然生活をしながら2男・3女を夫婦2人で自力出産。医者要らず薬要らずの完全穀菜食で育てる。食の研究では40年間、体質改善の基本である「半断食」による心身改善法を探索し、独自のプログラムを創作。日本、オーストラリア、アイルランド、スペイン、中国等の国内外で長年セミナーを開催。十数カ国約9,000人が参加。2011年3月、東北大地震の原発事故で京都に移住。現在は自宅及び各地でセミナーや講座を開催しながら、自らの食体験を世界に伝えることをミッションとし、併せて、次代へのマクロビオティック運動の普及に尽力している。KIJ、日本CI協会、正食協会等の講師を歴任。 <https://www.macrobian.net/>



はじめ塾 レポート

vol.3 不便を楽しみ多くを学ぶ

和田 正宏



はじめ塾は寄宿生活塾ですので、子ども達と実際の生活を共にし、その生活を通して大切なことを伝えることで人が育っていく環境や関係性を大切にしています。多くの子ども達に寄宿生活の体験をしてもらいたいのですが、キャパシティの問題もあり希望する子ども達全てを受け入れることは難しいのです。

そのような理由もあり、より多くの子が「人の育つ生活」を体験する機会として、年間を通じて西丹沢の山中で合宿を開催しています。合宿所は市間寮^{いちまりょう}といい、築200年程の古民家を中心に自分達で建てた建物5棟から成っています。この市間寮は多人数が「人が育つ生活」をすることを一番大切に造られています。例えば、台所でもある土間には薪でご飯を炊く竈やパンやピザを焼く石窯があります。電気やガスの方が簡単なのですが、そうすることで生活をしている子ども達が育つチャンスは減るのです。

また、土間の改装の際に建築士に出した要望は「便利にしないで欲しい」でした。これには建築士も「初めての要望だ」と苦笑していました。一概には言えないでしょうが、調理や生活において便利になればなるほど自身の注意を減らすこととなります。その結果、他のことにより注力できるようになることを人は歓迎するのでしょうか。しかし、それは同時に子ども達が育つ機会が減ってしまうことを意味します。そのため、僕達は生活の中で故意に不便を残すようにしています。

さらに皆さん驚かれるのですが、合宿中に市間寮にいる大人は原則僕しかいません。スタッフもいません。その理由も簡単で、子ども達だけで合宿所の生活はできてしまうからです。そして子ども達のできることまで親切そうな顔をして取り上げる(やってあげている体ですが)親や大人がいないと彼らはどんどん積極的になっていくと共に自信をつけて、ぐんぐん育ちます。

また、合宿の生活には係や役割分担、カリキュラムが原則ありません。その理由は、これらが必要ないどころか、むしろない方が子ども達が育つチャンスがより多くなるからです。またこれらに伴う義務や責務は人が望んだ結果を手に入れる近道や手助けにはなりますが、このようなトレーニングは学校や家庭、社会で十分過ぎる程しているはずなので、はじめ塾の生活の中にまでわざわざ同じことに重点を置く必要はないと考えています。

役割分担しない代わりに、食事の支度や片付け、掃除、日々の生活は、その都度挙手による希望制で担う人を決め



ています。希望者が誰もいなかったらどうするのかと心配になる人がいるかもしれませんが、そのようなことは今までに起きたことがありません。ご飯の支度に手を挙げる人が一人もいないのを見ると、「じゃあ、私が」と誰かしらが手を挙げます。それを見て「自分も」という子もいれば、手をあげたお兄さんお姉さんがカッコよく見えて「いつかあんなふうになりたい」と感じる子もいれば、「やってくれる人がいてラッキー」と喜ぶ子ももちろんいます。合宿には強制がない代わりに、このような選択の機会には日に何度もあります。実際この選択を連続ですること、好き嫌いの感情や仲間との関係性、全体の生活の有り様等、様々な要素から判断して実際の行動に移す「決断する力」が育つのです。

しかし、中にはどうしても嫌だという子達もいます。そんな子達のために、選択肢の中には「その他」がほぼ必ず入っています。その子達は「その他」を選択することで、強制されたり無理しなくてよい安心できる関係性を体験し、学びます。その安心は意欲を生んで、彼らを次の学びのステップへ進めていくのです。誤解なきようひとつ付け加えておきますが、好きなことをすることが、そのまま安心を得られるという訳ではありません。逆の言い方をすれば、人は好きなことをしていなくても安心の実感を得ることができます。

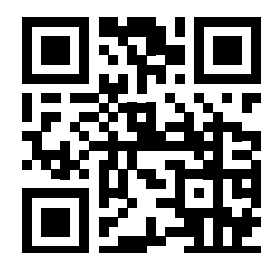
合宿でこのような生活をしている子ども達は、モノや人、時間の関係性を捉える力がよく育ちます。その結果、周囲の人に好かれ、頼られる人に育つための力をつけるのです。

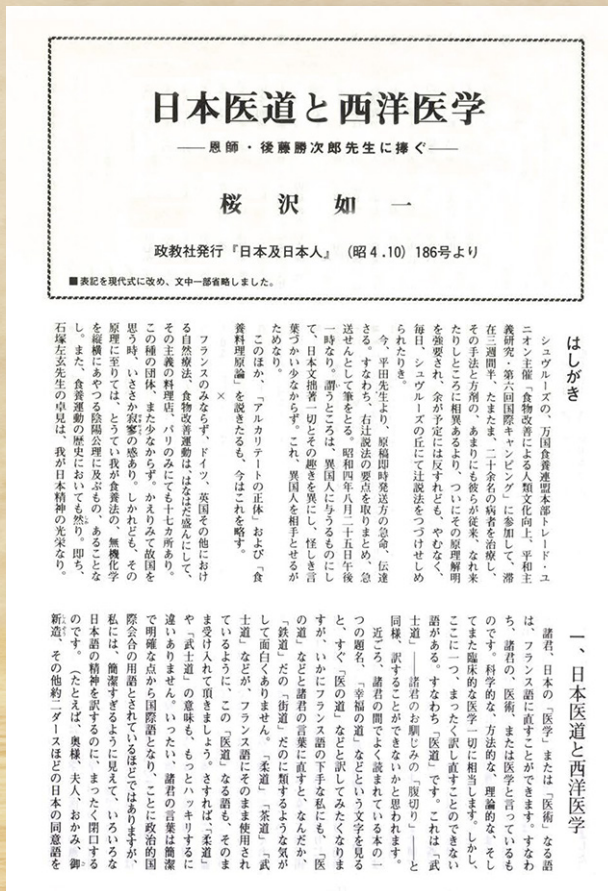
このように書くと小難しい生活をしているように思われるかもしれませんが、実際の市間寮での子ども達は好き好きに楽しみ、元気のいい活動的な生活をしています。大人がいない、係と役割分担がない、カリキュラムがないと少し考えただけで上手くいきそうにない要素に溢れたこの生活を可能にするためのはじめ塾の企業秘密(?)がいくつかあります。その中でも僕達が特に大切にしているのが穀物菜食に根ざした日々の食事であることを、皆さんに知って欲しいです。

わだ まさひろ

寄宿生活塾はじめ塾塾長。1971年生まれ。1992年から1年間大学を休学し、BostonのKushi House、Kushi Instituteで久司道夫・アベリーヌ夫妻からマクロビオティックな「とらわれない生き方」を学ぶ。帰国後、橋本宙八・ちあきご夫妻の福島での自由な生き方に憧れ、田中愛子先生の何物にもとらわれない奔放で魅力的な生き方に出会い、大きな影響を受ける。大学卒業後、神奈川県私立小学校に3年間勤めた後、ドイツのミュンヘンにてモンテッソーリ教育について学ぶ。帰国後、寄宿生活塾「はじめ塾」の3代目塾長を継ぐ。

<https://hajimejyuku.jp/>





桜沢如一の 原著に触れる

第17回『新しき世界へ』からの引用
日本医道と西洋医学- 恩師・後藤勝次郎先生に捧ぐ -



今号の読み手: 永井 邑なか

諸君、日本の「医学」または「医術」なる語は、フランス語に直すことができます。すなわち、諸君の、医術、または医学と言っているものです。科学的な、方法的な、理論的な、そしてまた臨床的な医学一切に相当します。しかし、ここに一つ、まったく訳し直すことのできない語がある。すなわち「医道」です。これは「武士道」— 諸君のお馴染みの「腹切り」— と同様、訳することができないかと思われま

す。近ごろ、諸君の間でよく読まれている本の一つの題名、「幸福の道」などという文字を見ると、すぐ「医の道」などと訳してみたくはなりますが、いかにフランス語の下手な私にも、「医の道」などと諸君の言葉に直すと、なんだか、「鉄道」だの「街道」だのに類するような気がして面白くありません。「柔道」「茶道」「武士道」などが、フランス語にそのまま使用されているように、この「医道」なる語も、そのまま受け入れて頂きましょう。さすれば、「柔道」や「武士道」の意味も、もっとハッキリするに違いありません。いったい、諸君の言葉は簡潔で明確な点から国際語となり、ことに政治的国際会合の用語とされているほどではありませんが、私には、簡潔すぎるように見えて、いろいろな日本語の精神を訳するのに、まったく閉口するのです。(たとえば、奥様、夫人、おかみ、御新造、その他約二ダースほどの日本の同意語をフランス語に訳するには、たった一つのマダムという語しか見出すことができないのです。)

「医道」というのは「医学」ではないのです。もっと大きな、

もっと深い、もっと高い、もっと優しい、しかし同時に、もっと簡単な、もっと実用的な、そして、もっともっと肝心かなめなものです。「医学の哲学」などと訳すると、まったく見当がはずれてくるようです。まず、人間にたとえば、「医学」はその形体、肉体で、「医道」は、その本尊たる精神、魂、霊、生命で、それこそ、その肉体一切の機能を働かしめ、価値を創造せしめ、幸福を得せしめ、快楽を味わしめ、最高・最善・最美なるものを知らしめるものなのです。この魂のない人間は、「生ける屍」です。

一切の諸君の科学、理論、方法は、分析的で、一切の医学は、その一部分です。肉体や能力の分析的研究でしょう。しかし、「真実の生命」「大真理」「生命力」「最高の善」「最上の美しさ」「偉大さ」などは、分析の中には出て来ないのです。顕微鏡的なものじゃないのです。それらは、総合、調和、大自然の中にのみあるのです。いかに精確、精密な分析表といえども、一の簡単な生活体の組成をさえ、完全に科学では表すことは、未来永劫、絶対にできないのです。よし、分析表に出すことはできずとも、大自然の最も大きな、最も大切な賜物を見おとしたり、忘れてしまってはなりません。全ての化学物理方程式には、大きな神秘的な未知数Xの符号か、あるいは疑問の符号「？」を便宜上、省略してはあっても、忘却してはいけません。「医道」というのは、医学(ばかりでなく、一切の学問)の、この最大、最高の部分に関する認識を深めた医学なのです。(1985年10月号より)

1959年から発行された「新しき世界へ」の中から毎回桜沢如一の文章をひとつ選んで「桜沢如一を読み解く会」を3年程前から年に数回Zoomで開催していたが、どれも桜沢が数十年以上前に書いたものなのに現代にも当てはまる内容で、桜沢の判断力や洞察力の高さに敬服すると共に、現代の世界情勢は桜沢の頃とあまり変わっていないどころか食と共に病も複雑化し、結局マクロビオティックもこの何十年あまり世界に影響を及ぼせていないのではないかと、マクロビオティックを知り普及活動をしている身として自分の無力さに申し訳なさを毎回感じていた。

今回1985年10月号に載っていたこちらの記事を選んだ理由は、桜沢がずっと言い続けてきたことは何においても「道-ドウ」に尽きるのではないかと思うが、「医道」はその「道」の中でかなめとなるものだと思うからである。

日本には合気道、柔道、剣道、茶道、書道、華道等、「道-ドウ」というものがいくつもあるが、桜沢は「学」や「術」ではなく、古典日本医学も「医道-イドウ」だと言っている。この「道」とはいったいどのような道なのか？「学術」とは何が違うのか？この「道」とは、人間とは何によって作られているのか？生命とは何たるのか？を知る道である。「学術」のように誰かに知識を伝授してもらうのではなく、自分で気付いていく道である。

無限の宇宙に陰と陽という二つの異なるエネルギーが生まれ、この陰と陽によって万物が生まれ、人間も然りであると言うことを自分で感じて悟っていく道が日本の「道-ドウ」なのだと思う。合気道や柔道等を通して人間とは何なのか？Something Great(大いなるもの)とは何なのか？に気付いていく「道-ドウ(同)」であり、生きとし生ける全てのものは同じ宇宙からやってきた同類であり、同僚であり、同等であり同じなのだということを体感していく道。

そして、日本の神社には、キリスト教や仏教のような「教え」ではなく「神道(シントウ)」というものがあり、これも「道」であるが、こちらは「ドウ」ではなく「トウ」である。つまり神道とは大いなるもの(神)と一体となり統合していく「道-トウ(統)」なのではないか？

大いなるもの(宇宙)のしくみ、秩序、法則を自分で追及し、感じる「医道」は対症療法ではなく、人間の根源に辿り着こうとするものだから、根本治療であり、それは確かに「医学」よりもっと大きな、もっと深い、もっと高い、もっと優しい、もっともっと肝心かなめなものである。20年近くマクロビオティックの活動を通して多くの方々の体調の相談に

関わらせていただいているが、しばしば知識に邪魔されながらも「感じる」ことに集中するようにしている。食の複雑化と共に、身体だけではなく心も複雑化してきており、心が体調に大きく影響している人も多い。「医道」の優しさには「受容・包容力・厳しさ・待つこと・見守ること」などの要素を孕んでいることと思うが、子を産み育てる「母性」とも相通じるものを感じることができる。そして、病を経験することで、そこから何かを感じとり、気付いていくという「成長」もある。病気もまた、自らの根源を知り、心の芯から全てへの感謝に辿り着く「病道」と言えるのではないかとも思う。

「学術」の世界では科学的根拠が求められることが多く、マクロビオティック的な方法論も理解を得るためにエビデンスが有効なのは言うまでもないことだが、故・葉室頼昭先生(67歳で春日大社の宮司を拝命した医師)は「今の人は理屈を言い過ぎる。理屈ではなく五感で感じる事が大事」だと、その著書に記している。

「日本伝統医学は問診、聞診、切診を必要としない」と桜沢も書いているが、「食物の変形に過ぎない人間」を理屈ではなく「感じ」られるようになりたい。

時代も陰陽で動いているのなら、陽性な物質社会から陰性な精神社会に移行し、陽性な男性性より陰性な女性性が大きい求められるこれからの時代において、「感じること」がエビデンスよりも大切だということに多くの人達が気付いていくのではないかと思う。

NASAが発表した"Magnetosphere"という地球磁気圏の図はまさに人間の相似形であることは興味深い。聖書にも「神は最後にご自分に似せて人間をつくった」とあるが、神=宇宙=人間であり、人間の体を知るということは宇宙を知ることであり、宇宙の真理に辿り着くことで真の健康と自由を手に入れるというのが「医道」なのだろう。

私は空手道を7年近く習っているが、全ての「道」は繋がっており、宇宙に辿り着いていくものだろうとつくづく思う。

以上は私の女性としての「読み解き」であり、男性の視点はまた違ったものになるのだろうと思うので、男性の読み解きもぜひ伺ってみたいものである。

ながい みなか

小学生の時に母親を通して食養と出会い、その宇宙観に魅せられ桜沢如一氏の高弟 大森英桜・一慧ご夫妻、久司道夫氏、松本光司氏、石田英湾氏等から直に学ぶ。1女2男を穀物採食で育てる。2005年マクロビオティック教室「La Cocina De Minaka(ラ・コシナ・デ・ミナカ)」開校。各種講座、料理教室、断食ノーソルト合宿、望診相談、オンライン講座等を主宰。一時居を構えたアメリカ等国内外で3,000人以上を指導。2008年マクロビオティックわの会発足。http://cocina-minaka.com



資料で歴史を振り返る 桜沢如一の思想と生涯

第29回: 中年期 ⑭

ナビゲーター: 高桑智雄(桜沢如一資料室室長)

日吉時代の始まり

今回紹介する資料は、1949年(昭和24年)12月に撮影された、57才の桜沢如一がクリスマス会でサンタクロースの格好をして、お茶目な一面を見せるスナップです。ちなみに桜沢は、他にもパーティーの時に黒塗りにして黒人に扮装する写真が残っているなど、かなりのコスプレ好きだったようです。

そして、この写真が撮られた部屋が、横浜市日吉にあった桜沢の自宅兼、研究員の寄宿所であった「MI(MAISON IGNORAMUS = メゾン・イグノラムス)」の一室です。戦後、桜沢は東京都三田小山町にあった小林類蔵宅に身を寄せた後、1946年(昭和21年)に横浜市妙蓮寺の3部屋程の小さな家に移ります。ところがこの頃、桜沢が青年教育に力を入れ始めたこともあって、この小さな家には客が押し寄せ、月に200数十人もの食事を出したり、70人もの泊まり客があったり、時には16人も2.3坪の家で寝る日があったようで、桜沢は「アンマリせますぎる」と悲鳴をあげ、1948年(昭和23年)に、ついに新しい家を探し始めます。そして、すぐにリマが見つめてきた横浜市日吉にあった広さ10坪程、部屋数6室、そして200坪の庭が付いている家に引っ越すこととなります。当時の金額で65万円と比較的安い価格で、妙蓮寺の家を40万円で売却すれば、25万程度で手に入るはずでしたが、桜沢の手元には現金は1,000円ほどしかなく、リマは着物の一切を売払い、桜沢も本を売り、

会員の思いもよらない寄付などで、なんとか買うことができたそうです。

それでもすぐに手狭になり、庭に独身者用、世帯持ち用の2つの家を建て、日吉の家は自宅兼、事務所、そして研究員の寄宿所となり、後に桜沢の意志を引き継いで、世界的に活躍する弟子たちが出入りする一大拠点となっていきます。

その後、1952年(昭和27年)に代々木西原に移転するまでの4年間は日吉時代と言われ、「MI」を中心とした活動は10年続き、さまざまな青春群像劇が繰り広げられるのです。

MAISON IGNORAMUSの意味

日吉の家の通称である「MAISON IGNORAMUS = メゾン・イグノラムス」の「IGNORAMUS」という言葉は、ラテン語の「Ignoramus et Ignorabimus(我々は知らない、知ることはないだろう)」という人間の認識の限界を主張した標語からとられています。この言葉は、19世紀末、ベルリン大学教授の生理学者エミール・デュ・ボア＝レーモン(1818年～1896年)によって、「ある種の科学上の問題について、人間はその答えを永遠に知りえないだろう」という意味で使用され、レーモンの主張は、当時のドイツ語圏において「イグノラビムス論争」と呼ばれる議論を引き起こしました。

レーモンは、西洋の科学が万能になりつつある時代に、西洋の科学者の立場でありながら、宇宙には7つの謎(「物質

と力の本性」「運動の起源」「生命の起源」「自然の合目的的性質・効率的性質」「単純な感覚的性質の起源・意識の起源」「理性の起源、言語の起源」「自由意志)があり、その謎は、科学では永久に解決不可能な問題であると論じました。

桜沢は、西洋の科学的立場にしながら、科学の限界を見抜いたアレクシス・カレルやアンリ・ポアンカレとともにレーモンを高く評価し、さまざまな書籍で言及しています。桜沢は、『ゼン・マクロビオティック(1965年にアメリカで出版、1996年に邦訳)』の中で、「われわれが何も知らないことは謙虚に認めよう。だが、知ることは可能であると信じる。深く眠想し(考え)、探究して

いけば、われわれはすべてを知るであろう」という意味で、世界のマクロビオティック・センターは「センター・イグノラムス」と呼ばれていることを解説しています。

ですから「MAISON IGNORAMUS」は、「我知らずの家」とも言われ、日本CI協会は、それを引き継ぎ、「CENTRE IGNORAMUS」となったのです。「MAISON IGNORAMUS」という言葉は、1948年(昭和23年)9月に発行された「コンパNO.17-18」で、桜沢の動静を伝えるコーナーのタイトルとして始めは使われ、日吉引っ越しとともに、そのまま家の通称として使われ始めたと思われま

G.OとPUネーム

この頃の桜沢の活動は、世界政府運動を軸にした世界に通用する青年を育てることです。そこで桜沢は、まず自分の名前を欧米でも通用するものに置き換えます。1947年(昭和22年)11月発行の「コンパNO.8」より、雑誌のディレクター名を「J George Ohsava」や「Jean G Ohsava」と表記し、「ジャン・ジョルジュ・オーサヴァ」という仏名を使い始め、それを略した「G.O」という呼び名も頻繁に出てくるようになります。「桜沢如一(Sakurazawa Nyoiti)」では、欧米では発音しにくいので、「桜」を「オー」と読み替え、「如一(じょいち・によいち)」を「ジョルジュ」と読み



替えた桜沢の遊び心だったのでしょう。後にこの仏名は、「ジョージ・オーサワ(George Ohsawa)」という英名として世界的に定着していきます。

また、この頃研究員たちも「シモン」「ルカ」「マルシャル」「ロメン」などの欧米風の名前で呼ばれるようになります。これは桜沢が世界でも通用する名として、研究員に与えた「PUネーム」と言われるものです。PUネームは、適当なあだ名ではなく、桜沢が一人ひとりの生年月日、あるいはその180度反対の位置の軌道に地球がある月日を調べ、数千年に渡ってその日に生まれた聖人や偉人、PU人、自由人を探し出し、本人の体質、性質を鑑みて選び出されるもので、桜沢曰く、熊崎健翁の姓名判断は「フカイ宇宙的根拠や體系から判断して、三千年來の、イ大な『永遠の子供』の名前をしらべて選定するのではないから、運のひらける人もあれば、ひらけない人もある」が、PUネームは「キット、カナラズ、大成功するダイヤモンドの鉱脈」と言っています。ちなみにPUネームは有料だったため、付ける人と付けない人がいたようです。

これらの名前の変更は、桜沢の遊び心ももちろんありますが、狭い島国の日本を飛び出し、世界で活躍する青年となるための意識改革だったのでしょう。

※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

読書会の残響

桜沢先生の導き —『茶の本』から『花の本へ』—

安藤 耀顔

桜沢如一資料室のボランティア仲間と小さな読書会を始めました。膨大な資料のもつ意義と価値を内在化しておくことが、それぞれの資料を思想的＝歴史的に位置付け整理する前提だと思われるからです。

そんな折、本誌春夏号の「心の食堂」で野口結加さんの『茶の本』の薦めを読みました。野口さんが学生時代に岡倉天心の思想を教わった大久保喬樹さんの新訳と解説で、『東洋の理想』の序章と終章の訳と解説、天心の生涯のスケッチと共に一息に読みました。

野口さんのいうように、桜沢は天心や『茶の本』について色々書いています。そこで野口さんの一文に誘われて、私の印象に残っている桜沢のエッセイや詩の幾つかをテキストにして、更に『茶の本』を読む会をもちました。

選んだのは書評「『父天心』岡倉一雄」（『永遠の子供』）、通信詩「タゴール邸の夕べ—MIとアザミの家の娘たちへ」（GOL 422）、そして前書きで桜沢がこの詩を読む前に読むよう指示したタゴールの詩「思いやり」（G.O. 訳コンパ77）と「茶の本—永遠の^{おとめ}処女—」（サーナ60）です。タゴール邸の夕べ」は約40年前に何度か読んで心に深く刻まれたものです。天心ゆかりのタゴール邸で『茶の本』を全文暗唱するインドの老人！ショックでした。

切りの良い処で交替しながら声を出して、深い感動と興味をもってこれらのテキストを読む「至福の時間」（メンバーのことば）！

桜沢が戦前から愛読し推奨したのも、MIからインドに送られ、一気に読んで「永遠の処女」を書いたのも村岡博

訳の岩波文庫で、私も何度も読んではその度に満ち足りた心持ちを味わった愛すべき小さな本です。

“何回も私は天心礼賛のことばをコンパ誌上に連ねた。君も天心全集を入手している筈だ、しかし今カルカッタで『茶の本』を読み返して、ここから少し離れたシャンチニケタンのタゴールの学園に天心の居た日を思い、天心の仕事を継いでいる我が身の至らなさを思うと、私は立っても居てもいられない、いっそ天心の新訳を出そうかとさえ思うほどやるせなさが身に迫る。”（『茶の本』—永遠の処女—）

その新訳の小さな見本を桜沢は村岡訳を元に同じエッセイの中で試みています。

“春の^{しのめ}東雲のふるえるクレスプキュールの中に、小鳥が木の間で、如何にも仔細ありげな調子でしきりにささやいている時、君は彼らとその友に花のことを話しているのだと思ったことはありませんか？人間といえば、花の美しさに初めて気がつくのがやっとやるせない恋の歌を作る頃なのでしょう。ものいわぬ故に麗しく、もの思わぬ故に芳しい花の姿の中でなくて、どこに処女のほころびる優しい姿を想像することができるでしょう！”

“宝石を散りばめた雲のように大空を飛ぶこと暫し、やがて水晶の流れの上に舞い、波の落ちて身を浮かべながら

「いざ春よ、我らは永遠の旅にゆく」というような花、永遠の処女！」

リライトとしての桜沢の面目躍如といったところでは、読書会は響き(音声)によってことば=思想を空間的に共有し、且つ参加者の心身に印象するのが主な目的なので感想は二の次、読み了った後に内と外に残った響きを発展させるのは各自の営みに任せるのが普通ですが、今回は特別に「クレプスキュール」というフランス語に関心が集まりました。

テキストを味わった後、『茶の本』に移りました。今回は英文も収録した講談社学術文書(桶谷秀昭訳)を使用しました。まずは第1章「人情の碗」です。何という果敢な簡潔さでしょう。この至福の時を長引かせたくて「もう少し読みましょう」と問題の第6章「花」に入りました。桜沢の新訳に導かれたのです。瑞瑞しい言葉の連続で息が詰まりそうです。そして「クレプスキュール」(Crépuscule: たそがれ、夕暮れの薄明かり)です。勿論桶谷も村岡も大久保さんも使っていません。桜沢は「タゴール邸の夕べ」を書く時に、「永遠の処女」で新訳した数節を、今度はインドの老人の暗唱の場面としてより洗練したことばに改めながら書き写すのですが「クレプスキュール」はそのままで。

読書会の残響に促されて取り寄せたフランス語訳は2冊とも1927年に発行されたガブリエル・ムーレー訳(※)で、これにもこの語は使われていません。そこでこのフランス語は桜沢自身が村岡の「薄明」を言い替えただけなのだと確信できたのです。まったく予想だにできなかった桜沢のフランス語の教養の意外性に冷静さを失っていたのです。

このように面白い話題の萌芽を桜沢の導きによって一杯発見できる『茶の本』を前にして、「英語でも読みましょう！」という言葉が迸り出るのは時間の問題でした。それどころか第6章「花」は桜沢の『花の本』を訳して読みたいという私たち共通の夢に焦点を与えるだけの残響をも育んでいたのです。

翻訳ということばが出ればすぐさま「LE LIVRE DES FLEURS」やベトナム語訳の「HOA DAO」(『華道』)を開いたり、桜沢がこのうぶうぶ生々しい書物に日本的靈性特有の彩りを添えた立花やなげいれ挿入や生花の古典の図絵の載っている『図説いけばな大系』を取り出したりして、夢を語るのに手間はかかりません。

一読、否半読(それも長い時間をかけての)した限りでは『花の本』は「天心の仕事を継いでいる我が身の至らなさ」を桜沢自身が嘆いたように、『茶の本』のもつ「(花筏の^{はないかだ}水晶の流れ)のような華々しくも鮮烈な一貫性には及ばないかもしれません。にも拘らず、詩人でマラルメ研究者のサワ・ヒロシが「『花の本』を読むために、わざわざ華道の師匠につき、花伝書などの文献を色々調べ、盆栽を調べ、ついに『花の本』をすっかり写した」(桜沢、コンパ16)くらい人を惹き付ける堂々たる書物であることに違いはありません。完全に読み解くには、中国や日本の古典を始め、日本歴史、茶道、芸道、絵画、建築、作庭、兵法、禅籍などの文献による広々とした常識を持つことが要請されますが、それらに接すること自体楽しく心とらぐものです。

仮のものですが、この本の目次だけでも示しましょう。

<序・Ⅰ歴史・Ⅱ花の種種・Ⅲ流派・Ⅳ盆栽・Ⅴ哲学・付録:花札>

例えば「哲学」には衆知の話頭「世尊拈華」(無門関)が挿入されていて、思わず知らず破顔微笑してしまいます。このような興味あふれる書を多くの人と共有したい、そう小さな読書会の残した内なる響きが語りかけています。終わりに桜沢先生の導きによって手元に来てくれた良寛さんのことばを記します。

“佛に香花をそのふべし” (「戒語」)

※二村淳子「フランス領インドシナにおける『東洋の理想』『日本の覚醒』『茶の本』—フアム・クインの書評とその解題」(『日本研究』第50集、国際日本文化研究センター)による。この論文にはクインと桜沢の交友関係や、明らかに桜沢の無双原理の影響を受けたと思われるクインの論文など、これから真摯に学ぶべき事柄に満ちている。この論文との不思議な出会いについては又の機会に譲るが、勿論桜沢の導きによる。

あんどろ ようがん

1949年神奈川県生まれ。学生時代に桜沢如一を知る。日本CI協会の復刻版を含めてその著作を収集しつつ桜沢研究に没頭。半年間、各地の健康学園を含めて大森英櫻先生のほとんど全ての講義を受講。桜沢の面白さ、深さ、広さを確認。1982年、食を知るには土からと新潟県新井市(現・妙高市)の最も雪の厳しい小さな山村にパートナーと移住。安藤昌益、ガンジー、桜沢、法然、親鸞などを研究。子供の産産を機に十日町市の山村に移り、街で働きながら、井筒俊彦のイスラーム、ユダヤを含む「東洋哲学の共時的構造化」の方法を学び、桜沢如一思想批判の視座を得る。2012年末沖縄に移住後、ベトナムの食養グループと縁ができ、七回訪越。桜沢の interpreter としてベトナム各地で交流。同志、友人多数。現在、同志の手によって重要な通信を多くの仲間に配信。折に触れて「桜沢如一論序説」(仮)を執筆中。



磯貝 柚佳里

いそがい ゆかり

福島県会津若松市生まれ。大森英櫻に学び、付き人であった磯貝昌寛と結婚。三男三女を授かり自宅出産。東京在住時には、料理教室を主宰。現在は「マクロビオティック和道」にて様々な不調、病気を抱える方々に、お食事と笑顔を提供している。マイペースに自分の限界を押し広げつつ、分かりやすい陰陽を生活を通してお伝えしている。現代女性が不得手となってしまった、全てを優しく包み込むような良き陰性さを体現しようと奮闘中。イタリア古典歌曲を歌うことが好き。今後、スポーツカーでサーキットを走る予定。



心の

— マクロビオティック

銀座花売り娘

木村義恵(著) / 株式会社小林小屋



なぜこの本を私が手に取ろうと思ったのかを、最初に述べたいと思います。表題の「花売り娘」は、なんと、昭和28年から令和5年の今日まで、約70年(途中の間があったとはいえ)の永きにわたる年月、銀座の街に立ち続けていらっしゃるレディなのです。さまざまな文化・流行を生み出し育んできた銀座という街で、めまぐるしく移ろいゆく街の情緒を、まさに肌で感じて来られた彼女の、その感性に触れてみたいと思ったからです。

ページをめくれば、御歳81歳の木村さんが、生涯現役を貫くために実践されている幾つかのことが紹介されています。そのひとつが30代から「広池ヨーガ」に親しんでいらっしゃるとのこと、さらに「黒いモノは体に良いのよ」と、玄米を好んで召し上がっているそうです。

お嬢さんの学生時分には、玄米にお海苔、黒胡麻の黒色尽くしのお弁当を持たせていたらしいのです。その辺りのことを私は与り知ることもなかったのですが、なんとこの強者(つわもの)でしょう！銀座という街の眩いネオンと、そこに息づく人々の心の(ひだ)襞を、その御年まで味わい尽くせるのには、なるほど納得の「ワケ」があったということですね。

ちよにやちよに

白駒妃登美(著) / 文屋



君が代を最後に歌ったのは、いつのことだったでしょう… 我が国の国歌だというのに、思い出せません。

“きみがよは ちよにやちよに さざれいしの

いわおとなりて こけのむすまで”

始まりの「き」から、終わりの「で」まで僅か32音です。言の葉は足すより引いた方が粋ですね。その音数の少なさこそが、この国ニッポンらしく、また日本人の言の葉に寄り添う美意識を感じさせてくれます。

元歌は1200年前の平安時代、詠み人知らず(作者不詳)のもので、当時の歌では「君が代」ではなく「わがきみ」と歌われたらしく、それは愛しい人に向けられた特別な呼び方であつたらしいのです。我が国の国歌は、「想ふひと」の長寿と人々の幸せを想い願う愛の歌なのです。我が子に読んであげたくて手にしたこの絵本は、どなたにでも易しく国の歌について、元々の意味を教えてください。

言(こと)ほ祝ぎ歌として永く歌い継がれて来たこの歌が、国歌として法的に制定されたのは驚くことに平成10年だったそうですが、世界一古く世界一短い国歌だと言えます。それは、恋しい人に寄せた熱いラブレターだったのですね。想うひとに愛が届くよう、さあ一緒に歌いましょう。

食堂



実践者におすすめの本 —

動的平衡

福岡伸一(著) / 木楽舎



科学を東洋哲学に引寄せた科学者がいる。その名はルドルフ・シェーンハイマー(1898~1941)。彼を日本に紹介した福岡伸一氏はシェーンハイマーの論を表題として『動的平衡』を出版した。それはまさに「無双原理」のひとつの解釈であるといえる。彼はアミノ酸に標識をつけマウスに3日間投与する実験を行った。それは瞬く間にマウスの全身を巡り、その半分以上が脳、筋肉、消化管、血液などありとあらゆる組織を構成するタンパク質の一部となっていたのである。マウスの体重は増えず組織を構成していたタンパク質は、食事由来のアミノ酸に置き換えられていた。

個体は外界と隔てられた実体であるように見えるが、ミクロのレベルではそうではないのだ。生命現象を機械論的に捉えるデカルトの思想と対極をなす生命観がこうして西洋に誕生した。それは桜沢如一の「無双原理12の定理」のひとつ「万物万象は種々なる比と、度の間の動的なカリソメノ均衡を示す陰陽の集合体である」に酷似している。彼の論は西欧では未だ受容されてはいない。それは東洋的食生活法が世界に定着して初めて受容されるものとなるだろう。

磯貝 昌寛

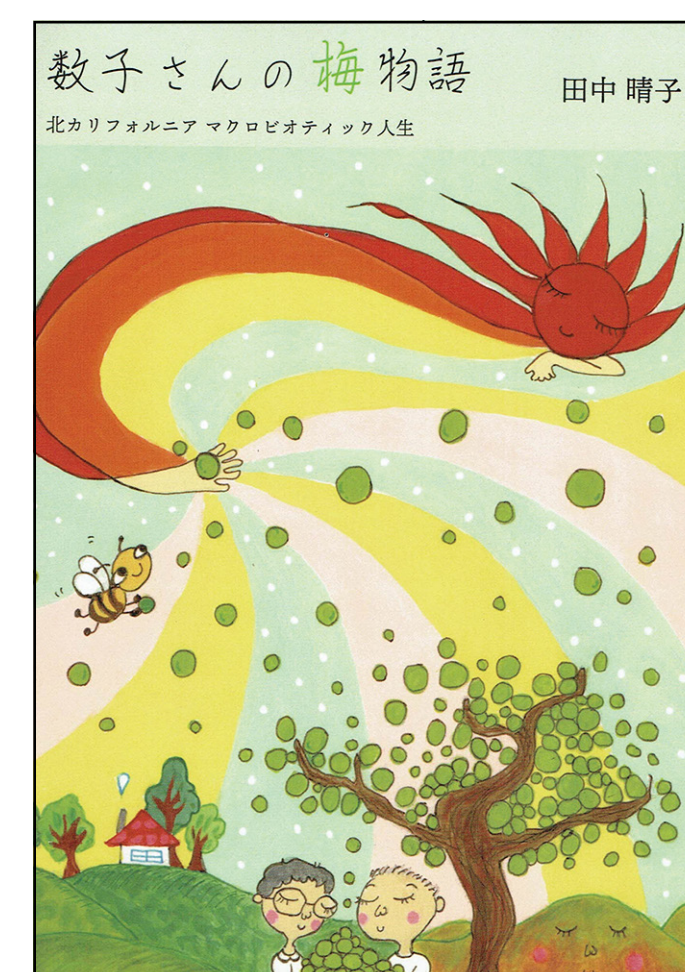
いそがい まさひろ

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。著書に「からだの自然治癒力を高める食事と手当て・放射能対策編」(サンマーク出版)、「自然治癒力を高めるマクロビオティック基礎編」(ミネルヴァ書房)、「自然治癒力を高めるマクロビオティック実践編」(ミネルヴァ書房)がある。



数子さんの梅物語

田中晴子(著) / 株式会社スリースパイス

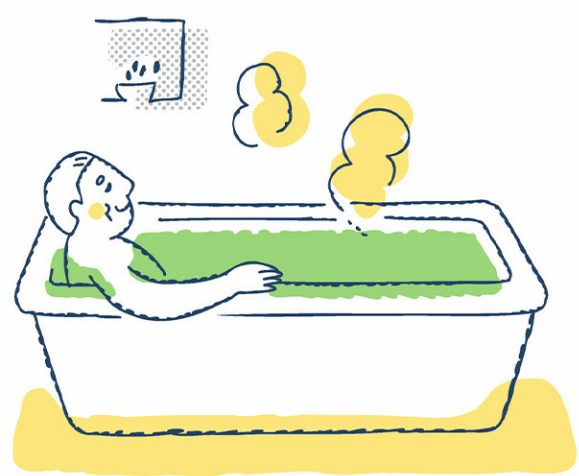


正食を米国に普及させた夫婦の物語。夫の八木順成氏は元特攻隊員。戦前、桜沢思想に出会い、師の一言で命拾いをした経験をもつ。「オシモノ(食物)ヲツツシミ、最後ニ勝ツモノタレ」桜沢は日本の敗北を確信し40人の弟子達に送った電報である。さらに、順成に宛てた手紙にはこう記されていた。「君の筆跡を見ると、少し陽性すぎるので、断食してはいかがか」桜沢は獄中にいて2週間ほど断食をしたという。そのことを順成は短歌に詠んでいる。「二週間も断食なしつつ獄中で我等おもうとききて涙す」

戦争を生き延びた順成と数子さんは、後に米国に渡りマクロビオティックの普及活動を始める。桜沢から2人に託されたのは「正食品を米国で作り広める」こと。1992年、アメリカで梅干しができるようになった。「1月になると、きれいな梅の花が咲き出す。春、梅が一番先に花を咲かせた。そのことを数子は誇らしく感じていた」数子さんの記憶をもとに書かれた本書には、順成さんの遺稿も随所にあり、戦時中の緊迫した青年の心の一端を伺い知ることもできる。順成さんと数子さんは、桜沢が2人に託した夢を実現したのだ。

食と健康をめぐる新・真説話 細川順讚の

シン・長寿法



第2回

健康を最も
左右する食物

細川 順讚

血液の質が健康を左右する

人の健康を大きく左右する食物は、血液をつくるベースとなる主食(穀物)、塩、水、味噌、醤油です。

穀物は、人が必要とする栄養素の大部分を供給するものです。穀物には血液の素材のほとんどがバランスよく高活性で含まれているため、良質な血液と細胞をつくり、全身の臓器・器官をつくります。

塩(ミネラル)と水は、細胞の生命活動にとって最も重要な基本物質です。ミネラルと水がなければ、他の栄養素がすべて揃っていても生命活動はできません。60種類のミネラルと水があれば、有機物(炭水化物、タンパク質、ビタミンなど)が活かされます。そこで初めて細胞の代謝(生命活動)が営まれます。

さらに味噌、醤油は、地上の植物の成分バランスを調えるために必須の素材です。地上に育つ野菜や果物などは、そのままでは栄養バランスが悪く、不足成分と過剰成分があります。その成分バランスを調えるのが、味噌、醤油です。これらの食物の成分が融合すると、絶妙なバランスをつくり出します。

基本素材の質が悪いと、他の食物をどれだけ良いものにしても真の健康になることは難しくなります。

穀物

穀物(種子類)には、人が必要とする栄養素のほぼすべてがバランスよく揃っています。糖質(炭水化物)、ミネラル、

ビタミン、タンパク質、脂質など、不足するものがほとんどありません。穀物の中でも、特に米はバランスが調っています。米を精製しないで玄米のまま食べれば、補う栄養素はわずかで済みます。玄米に不足する成分は、ナトリウム、カルシウム、亜鉛、鉄、葉酸、ビタミンB12等です。これらの栄養素は、少量の野菜、海藻、味噌、醤油ですべて補うことができます。

米の糖質は、エネルギー源としても最も優れています。処理がスムーズで燃焼効率がよく、速やかに水と炭酸ガスに分解されて体内に老廃物を残さないため、疲労や慢性疾患の原因をつくりません。

塩…ミネラルの源

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、重要な役割を担っています。

人体を構成する主な元素は約54種類。そのうち50種類がミネラルです。ミネラルは、過剰でも不足でも体は異常を起こします。特に必須ミネラル23種は、ひとつでも不足すると重大な障害が起きます。著しく不足すると、死を招くことすらあります。

ミネラルの供給源として、最も重要なものは塩です。塩は、人体が必要とするミネラルをバランスよく含んでいます。塩は地上の食物(植物)を摂る場合に、ミネラルバランスを保つ上で不可欠なものです。地上の植物に含まれるミネラルはアンバランスで、特にナトリウムが極端に不足している

ため塩を補わなければならないのです。

塩は、体内のミネラルバランスに近いものが適しています。最もバランスがよいのは、海水を濃縮した塩です。海水中には有毒物質もわずかに含まれていますが、ある程度加熱することによって気化してミネラルだけが残ります。口に入れる塩は、このようなミネラル100%の「焼塩」が最適です。

水

水は、最も重要な栄養素です。あらゆる栄養素は、水がなければその機能を果たすことができません。水なしでは、体内に浸透することも、移動することも、反応(化学変化)することもできません。

体内の水分が2%減少すると、のどが渇き、尿量が減少します。6%減少すると激しい渇き、舌の乾燥、動悸が起こります。10%減少すると著しい循環障害、意識障害、けいれんが発生し、15~20%減少すると、死に至ります。

視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚などの感覚器官、分解、吸収、合成、同化、循環、燃焼などの代謝にいたるまで、体内の物理的・化学的なあらゆる生命活動は、水を介して営まれています。水は、生命の源です。水の質、水の摂り方によって、健康は大きく左右されるのです。

良質な水の条件は、安全性が高くミネラルがバランスよく含まれ、イオン化していて溶解力・浸透力の高い分子構造であり、浸透力が高いことです。浄水器を選ぶ場合は、以上の条件を満たすものが適しています。

味噌・醤油

塩を多量に含む味噌、醤油、梅干なども、ミネラルの供給源として欠かせません。味噌・醤油は、ミネラルのほか豊富な栄養素が含まれ、総合栄養剤としての役割もあります。

塩の他、味噌、醤油、梅干などを常に摂ることによって、ミネラルをバランスよく摂ることができます。

味噌の栄養

味噌は栄養の宝庫です。ビタミンE・K・B1・B2・B6・B12、ナイアシン、葉酸、パントテン酸などのビタミン。ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅などのミネラル。ロイシン、イソロイシン、バリン、スレオニン、

リジン、メチオニン、フェニルアラニン、トリプトファンなどの必須アミノ酸をはじめ、豊富なアミノ酸を含みます。適度な炭水化物と数十種類の脂肪酸。その他、数十種類の有効成分が含まれています。

味噌の効用

味噌は、脳、胃腸、肝臓、心臓、血管、皮膚などの機能を高め、高血圧・低血圧の両方を調整し、癌、糖尿病、潰瘍などの予防に効果があります。総合的に機能を高めるので、認知症予防をはじめ老化防止には最適な食物です。また内分泌腺の働きを高めるので、女性特有の様々な障害にも有効で、母乳分泌を促します。

醤油の栄養

醤油には、アミノ酸、有機酸、ビタミン、ミネラル、香気成分など数百種の成分が含まれています。様々な成分の相乗的な作用で、うま味、香り、こくが生まれます。

醤油の芳香は、バニラ、コーヒー、リンゴ、パイナップル、モモ、バナナ、バラ、ヒヤシンスなどの成分が約100種類複合して含まれています。それらの成分が、芳しい香りを醸し出します。

醤油の効用

醤油は、豊富な成分の相乗作用によって幅広い健康効果があります。味噌と醤油を比較すると、醤油の方がナトリウムを多く含み、窒素とカリウムが少ないため陽性度が高くなります。また水溶液になっているため吸収が早く、即効的な効果があります。さらに胃腸の機能促進と、腸内環境を整え、血液循環を促進して身体を温めます。心臓、肝臓、腎臓、副腎などの機能を高め、身体全体の機能を向上させます。

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3回 | ベトナム

取材・文／編集部 通訳：安藤耀顔

奈良県で開催された「マクロビオティック スクール ジャパン」が主催する英語でのクラスに参加するため来日したゴックさん、パートナーのホアンさん、友人のハナさんは、ベトナム・ハノイでマクロビオティックを実践されています。様々なクラスを受講後、当協会を訪問いただきました。5年前の来日の折にも、食養指導家の磯貝昌寛氏との交流を深めています。

今回は、桜沢如一が伝えたベトナムにおけるマクロビオティックの現状や普及活動の様子、現在取り組まれていることなどをお聞きしました。

ようこそ日本へ

編集部: この度は日本CI協会を訪ねていただき、ありがとうございます。ゴックさんのお母様はマクロビオティックの実践・指導をされていることは聞き及んでおりますが、ご自身が取り入れるようになったのもお母様の影響でしょうか？

ゴック: 母が多くの人たちに指導しているのを見ていたので、私も自然と取り入れるようになりました。

母はホーチミン在住のマクロビオティック実践者から学んだそうです。その方は桜沢がベトナムを訪問する前から勉強を重ね、普及活動に尽力していました。昔、ホーチミンに「オーサワハウス」というマクロビオティックの普及を目的としたセンターがあったので、ベトナムの中でも南部は活動が活発な地域だったのではないかと思います。残念ながらお亡くなりになってしまったのですが、息子さ

んとは家族ぐるみで交流を続けています。

編集部: そうだったんですね。ゴックさんが実践しているマクロビオティックはどのようなものですか？

ゴック: 思想や理論を学び、それらの知識を毎日の食事や生活全般に活かしています。一昔前は心身がどんな状態にあっても陽性寄りに実践する傾向があったので、幼少期から成長期にかけては少しハードでした。

編集部: 陽性寄りになるには、何か意味があるのかもしれませんがね…。

ハナ: 個人的な見解ですが、仏教には中道(対立または矛盾しあう両極端の立場を離れ、どちらにも偏らない立場を貫く)を目指す過程において、陰は良くないもので陽は良いものと捉える傾向があると感じています。ゴックさんが



左からホアンさん、ゴックさん、ハナさん

陽性寄りのマクロビオティックを実践していたのも、仏教における陰陽の捉え方が無意識に影響していたからかもしれません。

編集部:マクロビオティックにも中庸という考え方があるのですが、これらと仏教の中道について、何らかの親和性があると感じていますか？

ハナ:個々の捉え方なのだと思いますが、今はそれぞれ別のものだと感じています。仏教もマクロビオティックも奥が深いので、勉強を重ねながら共通点を探っていくのも面白いですね。その過程で新たな考え方にたどり着くかもしれないと思っています。



桜沢如一資料室に保存される
ベトナム語に翻訳されたマクロビオティック関連の書籍

戦後変化した食生活

編集部:ベトナムの人たちは、マクロビオティックをどのくらい知っていますか？

ゴック:若い人たちの間ではヴィーガンやベジタリアンという言葉が常識的に認知され、興味を持つ人が増えているのですが、マクロビオティックを知っている人は少ないと思います。

編集部:日本でも同じような印象があります。マクロビオティックという言葉自体は知っていても、ヴィーガンやベジタリアンとの違いを理解している人は少ないのが現状です。実践している人の目的はどのようなもののでしょうか？

ゴック:ベトナムでのマクロビオティックの位置付けは、病気治しといった意味合いが強い傾向にあります。今のベトナム



当日セミナーで来ていた磯貝氏と再会し、宝物の本にサインをもらう

ムには健康面で問題を抱えている人がたくさんいるので…。食事を見直して状態を改善できればという想いで実践している人が多いのではないのでしょうか。そのため、陰性な状態を陽性に傾ける食事を取り入れる場合が多いようなのですが、以前日本CI協会を訪ねた際に磯貝氏のお話を聞き、いただいた2冊の書籍を何度も読み返しているうち、その時々で陰陽のバランスがとれた食事をいただくことが大切なのではないかと思うようになりました。

編集部:不調を抱えている人が多いとのことですが、それはなぜだと思いますか？

ハナ:食生活の変化が大きいように感じています。ベトナム戦争後、様々な国の様々な食品が国内に流通するようになり、目新しいそれらの食品は人々の興味をそそりました。元々は地産地消をベースにした比較的質素なものを食べていた人たちの食のスタイルが、終戦をきっかけに急激に変化したのです。それまでのベトナムには添加物が使われている食品はほとんどありませんでしたが、今では当たり前のように出回るようになりました。うま味調味料なども一般家庭で用いられています。

社会的ムーブメントの可能性

編集部:実践している人たちの交流が盛んな地域はありますか？また、マクロビオティックを普及するために活動している人はいますか？

ゴック:盛んなのはホーチミンとハノイの2都市です。現在もホーチミンで積極的に活動をしているお坊さんがいて、マクロビオティックの知恵を人々に伝えています。また

ハノイでは、玄米の有効性を報じる私の母の記事が地元の新聞に掲載されたことからマクロビオティックが広まったと聞いています。その他の地域で実践している人たちは2都市からの情報を経て、自分なりに知識をピックアップして取り入れているのではないかと思います。

その他の動きとして、ある企業のCEOが、政府との連携の中でマクロビオティックを普及できないかと模索しています。自ら社員に広めようとしたがなかなか理解されないと相談を受けた母が企業に出向いて講義をしたところ、多くの人を取り入れ始め、心身共に良い変化が見られたことが起因しているようです。これまでは個人または家庭の中での実践でしたが、この取り組みが実現すれば社会的なムーブメントになってくると思います。

編集部:自らベトナムに足を運び、マクロビオティックを広めた桜沢の影響は大きいのでしょうか？また、アメリカでは久司道夫氏も広く知られていますが、ベトナムではいかがですか？

ゴック:桜沢の思想はベトナムでもしっかり根づいていると思います。久司氏について聞いたことはありますが、ベトナム語に翻訳されている書籍が病気の治療やヒーリングに関するものばかりなので、詳しく理解している人は少ないのではないかと思います。

ハノイの食品事情

編集部:ハノイに住む人たちの一般的な食事は、どのようなものですか？

ハナ:地域や経済状態、また世代にもよりますが、白米が主食でおかずはそれぞれが取り分けるスタイルが多いと思



ゴックさんのお店「トゥク ズオン ゴックトラム」に並ぶ豊富な自然食品



玄米にそば粉を加えて作った「バイン・ダー・ヌオン(せんべい)」

ます。都市部に住んでいる人は肉を多く摂る傾向があるように感じますが、近年は健康意識の高い人たちが少しずつ増えていると思います。

身体の浄化やダイエットを目的として玄米を食べる人はいますが、それほど多くはありませんし、玄米自体もあまり出回っていないのが現状です。中には糖質カットされた白米を食べる人、主食を食べない人たちがいます。これらは西洋の栄養学的な考えを取り入れてのことかもしれません。

編集部:ということは、玄米を手に入れるには、ゴックさんの経営するお店「トゥク ズオン ゴックトラム」のような専門店で購入することになるのですか。自然食品店はたくさんあるのですか？

ゴック:数店舗ありますが、取り扱っている商品の数が少ないようです。マクロビオティックの実践には質の高い食品が必要不可欠なので、私の店では常に豊富なレパートリーを提供できるよう心がけています。

編集部:ハノイでのマクロビオティックセンター的な役割を担っているのかもしれませんがね。

ホアン:そうなれたら嬉しいですね。食事を見直して不調を改善したくても知識がない人がほとんどなので、一人ひとりの相談にのり、私たちなりにアドバイスをしています。

特徴的なのは、お客様自身が自分で学びを得てマクロビオティックの術^{すべて}を取り入れられるよう、ベトナム語に翻訳された桜沢を始めとした書籍を取り扱っていることです。その他、不定期ではありますが、母が地元の人たちに料理を教えるクラスも開催しています。こうした地道な取り組みが、マクロビオティックの普及には必要だと考えています。

奥深い知恵を学ぶ

編集部: 皆さんは、マクロビオティックのどのようなところに魅力を感じているのでしょうか？

ハナ: 心身の状態が整うにつれて、意識が明瞭になり、考え方が明確になっていくところですね。玄米をいただくときは、自分の中にエネルギーを取り込むイメージを持って、ゆっくりとよく噛むようにしています。続けていくうちに集中力が高まり、物事を大きく捉えることができるようになりました。

ゴック: 自分の体を自分で整えられるところです。バランスのとれた食事をいただくことで、心身共に生き生きとした毎日を送れるようになり、ハッピーな気持ちになることが増えました。

ホアン: 以前は様々な不調を感じていたのですが、マクロビオティックを取り入れて大きく改善しました。心身の変化を感じた経験を元に、お店に来たお客様にアドバイスする機会も増えました。マクロビオティックの陰陽の位置付けと中庸に向けてのバランスの取り方に強く惹かれているので、理論や思想、哲学をもっと深く学びたい気持ちでいっぱいです。

編集部: それぞれ大きな変化を感じているんですね。今後はどのような活動を行なっていこうとお考えですか？

ゴック: 奥深いマクロビオティックの知恵をさらに理解すべく勉強を重ね、一人でも多くの人たちに伝えていきたいと思っています。学んだ人たちが自分で実践できるようになり、自身や家族が健康に過ごせるお手伝いができれば何より



ゴックさんのお店では、不定期でマクロビオティック料理教室を開催している



教室で作られた料理。盛り付けにも工夫が見られる

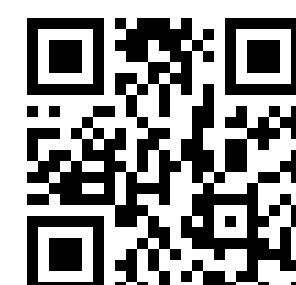
嬉しいですね。そのためにも、様々な場所でマクロビオティックを学べる機会を作っていきたいと考えています。

ハナ: ゴックさんやホアンさんと協力して、ベトナムにマクロビオティック料理を学べるクラスを作れたらと思っています。理論は書籍などからある程度学ぶことができますが、自分で調理をしたほうがたくさん得られるものがあるのではないのでしょうか。基本食を軸に、様々なアレンジが楽しめる料理を学ぶことができれば、より多くの人に実践してもらえるのではないかと考えています。

ゴック: 実は、今回来日して1ヵ月間クラスを受けたのも、これらの想いがあってのことです。英語で展開されるクラスが増えればいいですね。そうなれば今以上にマクロビオティックが広まると思います。

ホアン: ソーシャルメディアを通してマクロビオティックについての情報を発信することも必要不可欠ですね。得たいものだけをスピーディーに調べる人が多い現代において、何より重要なことではないのでしょうか。それぞれの国の言語に翻訳できる便利なソフトやアプリケーションもあるので、それらを活用してより多くの人たちの目に留まる機会を作りたいと思っています。

編集部: ベトナムにおけるマクロビオティックの流れや背景、今後の取り組みなどがよくわかりました。日本から発信できることは何か、私たちも今一度考えてみたいと思います。本日はありがとうございました。



トゥック ズオン ゴックトラム
<http://kenhthucduong.com/>

意識を変える「食」を学ぶ

教室めぐり

第3回 | マクロビキッチン ファーミーユ

取材・文 / 篠崎 由貴子

群馬県太田市で「macrobikitchen famille(マクロビキッチン ファーミーユ)」を運営するオーナーの橘幸子さんは、マクロビオティック クッキングスクール リマでインストラクターの資格を取得。自宅で料理教室を行なう傍ら無農薬野菜などを扱う自然食品店を営んでいる。「美味しく、楽しく、心身ともに健康に！」が教室のコンセプト。マクロビオティックの知恵をどのような想いでお伝えしているのだろうか。

健康がもたらした周囲の人々とのご縁

マクロビオティックを実践したことで心身共に大きな変化を感じたという幸子さん。その様子は周囲の目にも明らかで、友人・知人、ご近所さんから「笑顔が増えた」「若返った」などの声を聞くことが増えたという。

「自分でも驚くほど変わったと思います。やはり食事は大切なのだと再認識しましたね。家族も美味しいとって抵抗なく食べてくれますし、消極的だった娘が色々なことにチャレンジするようになりました。

教室を始めようと思ったきっかけは、ご近所さんにマクロビオティックを取り入れていることを話した際に『私にも教えて！』とオファーをいただいたことからです。最初は近くのスタジオで行なっていたのですが、コロナ禍になっ

てしまって…。お休みをしたほうがいいのではないかと考えたのですが、こんなときだからこそ一人でも多くの人にマクロビオティックの知恵を活かした料理をお伝えしたいと思い、自宅で再開することにしました。もちろん状況を見ながら、様々なことに配慮した上でのことです。」

体験教室から始めようと考えていることを当時通っていたヨガクラスで話したところ、クラスの先生がチラシづくりなどをサポートしてくれたそうだ。そこからご縁が広がり、教室に通われている方も多いのだとか。

「多くの方が応援・協力してくれています。お店で扱う野菜などは、農家さんがとびきり新鮮なものを届けてくれるんですよ。旬のものを使って調理ができるのは、とても有り難いことだと思っています。」

基礎の学びと心のバランス

「ファーミーユ」では、基礎と応用が学べるクラスその他(月1回 全10回)、不定期で米粉パンとスイーツが学べるクラスを開講している。どのクラスも基本4名まで。一人ひとりに目の行き届くよう配慮されているようだ。

「基礎・応用はリマで学んだ内容を元に独自のプログラムを組み合わせ、基本食からアレンジ料理まで、生徒さんたちが取り入れやすいよう考えています。最初から細かい部分までお伝えするとご家庭で実践しにくくなってしまうので、基礎編はマクロビオティックを好きになってもらうことから始めています。

応用編は自分の状態を見極めて、どのような食材をどのような調理法でいただくかを学べるクラスを目指しています。長く続けられるよう、おもてなしなどのメニューを盛り込んで、視覚的にも楽しめるよう工夫しています。」

何より大切にしているのは、やはり基礎。玄米の炊き方や出汁について、調味料の使い方などを丁寧にお伝えしているそうだ。これらが軸となる食事を心がけることで、自然と体が整っていくことを何より知ってほしいという思いからだ。

「不思議なのですが、同じ材料、同じ工程で調理をしているのに、クラスによって味が違うことがあるんですよ。作り

手の心のバランスが影響していると想像するのですが…
そのたび『マクロビオティックは奥が深いな』と感じます。

今の課題は『陰陽の伝え方』ですね。皆さん、身土不二や一物全体は比較的身近に感じるようなのですが、馴染みのない陰陽についてを理解するのは難しいようです。どうしたら堅苦しくなく伝えられるか、興味を持ってもらえるか、常に試行錯誤しています。」

人が人を呼ぶ不思議

多くの方がInstagramなどを通して教室を知り、申し込みをされているようだ。また、お店での出会いから受講に至る人も少なくないという。

「野菜や自家製の米粉パン・スイーツなどを求めて来店されたお客様と話しているうち、マクロビオティックに興味を持って受講を決めた人もいらっしゃいます。教室に通うことはできないけれど、グルテンフリーに興味があるとお店を訪ねてきてくれた女子高生がいたのですが、重度のアトピーを患っていたためお菓子を売ることができませんでした。その代わりに、彼女でも食べられそうなスイーツのレシピを渡したところ、後日写真を送ってきてくれて…。今ではアトピーも改善に向かい、『本格的にマクロビオティックを学びたい!』と笑顔で話してくれています。

心温まるエピソードを聴き、マクロビオティックを体現している幸子さんの人となりが多くの人々を惹きつけているように感じた。



基礎クラスの料理



やりたいことを全力で

教室で学ぶうち「丁寧に食材を切るようになった」「時間をかけて調理することに喜びを感じるようになった」などの声を聴くことがやり甲斐に繋がっていると話す幸子さん。料理を通して伝えたいこととは、どのようなものだろうか。

「どんな料理も相手のことを想って作り・作られていると思っています。食べた人が嬉しい気持ちになり、作った人が楽しい気持ちになり、体の内側から一緒に健康になっていく。こんなに嬉しいことはありませんよね。最も大切なのは、健康な状態を手に入れて終わりではなく、そこから『何をするか』ではないでしょうか。せっかく生まれてきたのですから、やりたいことに全力で取り組んでほしい。そのためのお手伝いをしたいのです。私自身50歳を過ぎてから教室とお店を始めました。何かを始めるのに早いも遅いもありません。そのことに気づかせてくれたのがマクロビオティックだと思っています。

今より自由に、自分の心の声を聞いてみませんか？そのほうが『幸せ』に繋がる選択ができるかもしれません。そのためにも、自分の状態に合った料理を、自分で作れるようになってもらいたいですね。何かを変えるのは他人ではなく『自分』なのですから…。」

幸子さんはこれからも、「家族」のような温かい繋がりから笑顔溢れる毎日を創り続けていくことだろう。

たちばな さちこ

マクロビオティック クッキングスクール リマ インストラクター
コース修了。「macrobikitchen famille」オーナー。マクロビオ
ティック料理教室、自然食品販売の他、心理カウンセラーとして
子育て支援にも携わる。



自然との調和に生きる

里山暮らしの愉しみ

vol.3 | 永遠の少年

山賀 克巳

本稿を書き終えた後に、桜沢如一の著書の中に同じ題名のものがあつたことを思い出した。遙か昔に読んだもので、頭の隅にその素晴らしい言葉の響きが残っていたのかも知れない。題名はそのまま拝借することにして、まったく内容を異にする世界に遊んでもらえたら幸いである。

僕の意識の中には永遠の少年がいる。彼はハートの住人で、年を重ねても若く、喜びと愛に満ちていて僕の本質でもある。少年は宇宙の根源と繋がっているが、時空を超えた存在なのでこの世界で見ることができない。

現代社会では、左脳思考が肥大化しあらゆる人工物が豊かな自然を浸食する。過去の知識に囚われた思考では今ここにある真実に繋がることができない。学校では頑張れば努力すれば欲しいものが手に入ると教えられる。しかし手に入るものはいずれ失われる。ならば決して失わない豊かさに気づくべきである。すでにある豊かさとは自然と



茅葺の古民家

いう命のことであり、手に入れて所有することはできない。

ハートは本当のわたしであり、脳内の思考に使われてしまうと、ハートの能力が発揮できない。本来ハートが主人で、脳は召使いである。脳は見える世界に依存しているが、見える世界は全体のほんの数パーセントしかない。世界を成立させる殆どの機能は見えない無意識が担当している。ハートはそういった無意識領域にアクセスできるので、性能が高く脳に指令を出す立場にある。

昔、知的障害のある子ども達と交流する機会があつた。良い意味で左脳思考に重心を置かぬ彼らを観察するのは興味深かつた。ある少年は水が好きで、昼間から浴槽に水を張ってはしゃいでいる。もうひとりの少年は気の向くままに踊り始める。彼らはその瞬間にやりたいことをする。いつも喜びの中において、本来の幸せな宇宙波動と同調している。一方、左脳偏重で生きる人は、自分が幸せを感じるより幸せに見られることに重点を置く。目的意識に縛られた思考は、すでにある幸せを見えなくし、愛と調和の世界を分離してしまう。

今日は煙突工事の2日目で、室内の貫通工事が終わり、いよいよ屋根に二重煙突と丸トップを設置する。すでに茅も取り除き、屋根に穴を開けてしまったので今日中に完了しなければならない。2階の部屋から天井を見上げれば、束の間の天窗から晴れやかな青空が望める。屋根の上から白銀の日本アルプスを見渡す余裕があるし、今日の仕事もきっと

上手くいくだろう。焦っている時は鳥のさえずりも聞こえないが、今日は「うれし、うれし」と啼く鳥の声が聞こえている。仕事は右脳を使えばうまくいくことが多い。またどんな状況でもハートを感じながら「今」を生きていれば気分が良い。「今」とは時間に関連して使われる言葉ではあるが、実際には時間の範疇に属してはいない。

最近、古民家に薪ストーブと煙突を設置したいという依頼が来る。古民家に目を付けて購入した人たちからである。彼らは比較的若い世代で、体力があるうちに移住を決めたいらしい。あいにくほとんどの物件は改修が必要なが多い。器用な人は自前で改修を試み、漆喰のぬり壁や板壁を仕上げている。古民家の改修には新築できるほどの資金が要るが、太い檜の柱や栗の土台を使った古民家の価値は高い。構造材の耐久性はさらに100年以上あるだろう。

屋根が茅葺きのまま残っている家は珍しく、茅はトタンの下に眠っている。煙突設置のために40センチ角の茅を取り除くだけで2メートルほどの山になり、100年分の煤で顔と鼻の穴まで黒くなる。この特殊な仕事は都会では成立しないが、田舎では仕事依頼が絶えることがない。

田舎の人は生命力が高いと思う。数年前に大地震で家の下敷きになった女性を村人たちだけで救出したことがあった。村人はレスキュー隊の到着前にチェーンソーと道具を駆使して救出を敢行したらしい。チェーンソーを使う機会のない都会人に同じことはできないだろう。なにしろ生命力や生活力はお金を稼ぐことに限らない。家を建て、湧き水を引き、薪で風呂を沸かし、味噌や醤油を作り、山菜で料理することも生活力である。

里山では山菜が豊富である。たとえばノカンゾウの茎、アサツキや茗荷は味噌汁の具になるし、ユキノシタや桑の葉は天ぷらにするとおいしい。またスギナ、メヒシバ、松葉などは健康茶の原料として使える。洗って乾燥させた後、



野草茶



ヨモギと松葉の酵母



キッチンストーブで焼き上げる天然酵母パン

キッチンストーブで茶色になるまで焙煎し、ハサミで切り刻む。市販のお茶とブレンドしても相性が良く、健康にも良い。またパン作りでは、植物に生息する天然酵母を利用することができる。ヨモギと松葉を摘み、きび糖と水を入れて蓋をしておけば、数日でサイダーに変身する。それに小麦粉を混ぜれば、パン種になる。天然酵母のパンを買う余裕があれば高価なスペルト小麦を買っても気にならない。パン焼きも薪の火を使えば経済的である。

薪割りのあとの休憩は楽しい。午後3時過ぎ、焼きたてパンの味見を兼ねて、ベランダでお茶の時間となる。目の前では山の稜線を背景に燕たちが飛び回り、谷の下のほうで雄キジが雌を呼ぶ声が響いている。ときどき森の奥で鹿が警戒の鳴き声を上げる……。

自然に意識を向ければそこに僕は存在する。その時自然と自分が一つであることを思い出す。呼吸も心臓の鼓動も自然の活動そのものである。その感覚の中に浸っていると、僕の中で永遠の少年が微笑んでいる。

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 被害者か加害者か、勝利か敗北かといった「二元対立」を放っておいて、争いが止むことは期待できない。今回「提言」の原稿を読んでいると考えさせられた。マクロビオティックでいう「陰・陽」とは、昼と夜、寒と暖のように相補的な関係としてたえず動的に、有機的に関わり合っているのであって、対立しているようなものではない。ヨハネの黙示録に描かれた世界のように、崖っぷちまで追い詰められた人類のクライマックスを目前にして、私たちに可能な未来とはどんなものなのだろうか？ 数千年、数万年と続いてきた人類史の大いなる潮流に対し、いまさらどんな手を尽くしてみたところで、それには到底抗うことなどできそうにない。この惑星上で終焉に向かってひた走る人類は、もはやすべてのカードを出し尽くしてしまったのだろうか？ しかし、絶望するにはまだ早い！ マクロビオティックが示唆するように、カラダというものを物質としての側面だけで捉えるモノの見方に変化を生み出すためには、在りのままの自然の姿から、再び謙虚に学び始めるより他にはないのだろう…。(Z)

MACROBIOTIC
Journal

MCROBIOTIC Journal #1029 2023年冬号

発行日：2023年12月1日

編集・発行人：高桑智雄

制作：Be Flat Office

発行：日本CI協会

住所：東京都目黒区東山三丁目1番6号

電話：03-6701-3285(代)

URL：<https://ci-kyokai.jp/> 無断転載禁止