

季刊マクロビオティック ジャーナル

Since 1948 #1028

MACROBIOTIC

Autumn 2023

Journal

特集 スペシャルインタビュー

闘病という名のリングに立った 世界チャンピオン



提言

人生100年時代に求められる医療とは？ ～ 統合医療と Shared Decision Making ～

神奈川歯科大学大学院統合医療学講座特任教授
統合医療SDMクリニック院長

川嶋 朗

20世紀に花開いた西洋医学は急性疾患や感染症などの原因究明とともに、その治療を可能にしてきた。しかしその反面、生活習慣病などの慢性疾患、原因不明の疾患、精神的な要素の関与する疾患、再発性の疾患などについては治療に苦慮する例も少なくない。加えて個々の体質や体調を考慮した治療はほとんどなされていない。

もう一方で、西洋医学による医療費が高騰し、国家経済を脅かそうとしている現状も見逃すことができない。少子高齢化による西洋医学の医療費高騰は深刻な問題である。

欧米では近代西洋医学の欠点を補う補完代替医療を治療の選択肢として考慮することで、全人的医療を提供する統合医療の理念が確立された。

日本には国民皆保険制度という世界に冠たる医療制度があるが、このためか日本国民は健康増進への意識が高い方ではなく、健康維持に努めるところか通常は放置状態で、健康を損なった場合に医療者に依存すればよいといった傾向が強い。

その結果国民医療費は増大の一途をたどり、このままでは日本は破綻してしまいかねない。

人口構造が変化し、1970年ころまでは20%程度だった50歳以上の割合が急激に増加している。2060年には50歳以上は60%（65歳以上は40%）程度になると試算されている。超高齢社会である。人生100年時代を迎え、高い医療水準と医療技術で治す医療から高い幸福度やQOL(クオリティ・オブ・ライフ＝生活の質)を実現する癒す医療が求められている。それをいち早く見越した欧米ではこの理念を含む統合医療が盛んにおこなわれるようになってきている。

統合医療は単純に近代西洋医学と補完代替医療を組み合わせた医療ではない。統合医療を臨床からの表面的な視点で捉えてはいけない。統合医療の統合はCombinationではなくIntegrationである。統合医療とは、「個人の年齢や性別、性格、生活環境さらに個人が人生をどう歩み、どう死んでいくかまで考え、西洋医学、補完代替医療を問わず、あらゆる療法からその個人にあったものを見つけ、提供する受診側主導医療」なのである。人を幸せにする医療と言い換えてもよいだろう。

治す医療である西洋医学については、基本的にEBM＝Evidence-based Medicine(根拠に基づく医療)が求められるが、EBMは人工知能に凌駕される日が来ることは明らかである。2017年、東京大学医科学研究所に入院していた急性白血病患者さんの治療が奏功せず、敗血症の危険も生じていた状況で人工知能による分析の結果、別の診断が下され、人工知能による治療に変更したところ、軽快退院に至った。人工知能は10分間で2,000万件の論文を読破する。人工知能の台頭によりEBMについての人間の医師の必要性は低下するだろう。しかしながら、癒す医療(補完代替医療)は科学的根拠に乏しく、人工知能では対応が難しい。科学的根拠に乏しい癒す医療こそ人間の医療者にしかできないのである。それは科学的根拠だけではなく、価値観や人生観、死生観まで理解できるのは人間だけだからだ。今、改めて統合医療が必要な時代なのである。

統合医療に含まれる補完代替医療のような科学的根拠に乏しい医療をどのように提供するかについてはこれまでの提供者の意思しか反映されないInformed Consent(医師が説明をし、同意を得ること)では不十分で、提供する側とされる側の間に新たな関係性が必要である。それがSDM＝Shared Decision Making(協働意思決定)である。SDMとは「質の高い医療決断を進めるために、最善のエビデンスと患者の価値観、好みとを統合させるための医療者と患者間の協働のコミュニケーション・プロセス(※)」である。SDMを用いて統合医療を駆使すれば理想的な医療の姿も実現できよう。

しかしながら、日本では医学界や行政が統合医療を積極的に取り組んでこなかったため、統合医療の正しい実践がなされず、さまざまな民間療法が野放し状態となり、これに依存した、いわゆる癌難民などの被害者もあとを絶たない。

行政による規制が進まない現状で、統合医療という概念が日本に浸透し、国民を守るには、正しい知識や実践方法などを、医師も含めた提供者に教育することが急務である。とはいえ、これまで、日本には補完代替医療を総合的に学べる高等教育機関はなかった。

2022年4月、神奈川歯科大学大学院に統合医療学講座を設立し、日本初の高等教育機関による統合医療の教育が始まった。予防医学の柱になる食事療法は日本CI協会にもご担当いただいている。漢方医学、アーユルヴェーダなどのアジア伝統医学、アロマセラピー、ホメオパシーなどのヨーロッパの伝統医学、カイロプラクティック、オステオパシーなど欧米では認められているにもかかわらず日本では認められていない施術などのみならず、癌やメンタル領域へのアプローチ、そして医療に欠かすことのできない医療哲学、さらには研究法など2年間で統合医療の基本を習得することができる。

統合医療はこれからの時代に必要な医療である。だからこそ正しい統合医療を普及しなければならない。

(※)参考文献:Erica S Spatz ES, Krumholz HN, Moulton BW: The New Era of Informed Consent: Getting to a Reasonable-Patient Standard Through Shared Decision Making. JAMA 315(19): 2063-2064, 2016



川嶋朗 公式サイト
<https://drs-net.com/>



神奈川歯科大学大学院 統合医療学講座
<http://www.graduate.kdu.ac.jp/togoiroyo/>

かわしま あきら
北海道大学医学部医学科卒業。医師。東京女子医科大学大学院医学研究科修了。医学博士。ハーバード大学医学部マサチューセッツ総合病院留学。東京女子医科大学腎臓病総合医療センター内科&血液浄化療法科准教授、同附属青山自然医療研究所クリニック所長、東京有明医療大学教授などを経て現職。2022年4月より日本初の高等教育機関による統合医療教育を実施中。「よりよく生きる」「悔いのない、満足のいく人生を送る」ための心得として、「自分の理想的な死とは何か」を考えるQOD(クオリティ・オブ・デス＝死の質)の提唱者。日本内科学会認定医・総合内科専門医、日本腎臓学会学術評議員・専門医、日本透析医学会評議員・専門医、日本予防医学会理事、日本東方医学会理事・学術委員、国際生命情報科学会常務理事、日本ホリスティック医学協会常任理事、日本催眠学会理事、比較統合医療学会評議員、日本抗加齢医学会評議員、日本抗加齢医学会評議員、ホルミシス臨床研究会代表理事(理事長)、NPO統合医療塾塾頭、日本ホメオパシー協会顧問一般社団法人健康科学研究所理事。

主な著作:心もからだも「冷え」が万病のもと(集英社新書)、医者が教える死ぬときに後悔する34のリスト(アスコム)、ヘルシーエイジングのための自然医療(医学と看護社)、病気で死なない生き方33(講談社)、病気の9割は「あ・い・う・え・お」で防げ!(創英社/三省堂書店)、キレイが目覚めるドライヤーお灸(現代書林)、毎日の冷えとり漢方(河出書房新社)、終末までの生き方(ピオ・マガジン)など著書多数。





スペシャルインタビュー

闘病という名のリングに立った世界チャンピオン

取材・文／編集部

元WBA世界ミドル級チャンピオンの竹原慎二さんを夫に持つ香織さんは、2014年に膀胱ガンの告知を受け、闘病生活を余儀なくされた夫を献身的に支えた。そのサポートは日々の食事から精神面に及び、中でも玄米菜食に近い食生活に切り替えたことは、心に大きな変化をもたらしたという。病氣と向き合う中で起こった気づきとは、どのようなものだったのだろうか。

世界を目指すプロボクサーとの出会い

編集部: はじめに、慎二さんとの出会いのきっかけなどをお話いただけますか？

竹原香織: 就職した会社のオーナーが、ボクシングを応援したいと自社ビルの1階でジムの運営を始めたときに、人手が足りないから手伝って欲しいと頼まれて全般的に関わることになりました。そのジムに夫が所属していたのです。当時は東洋チャンピオンだったので、これから世界を目指すといった頃でした。立ち上げたばかりのジムでスポンサーも付かないなど何かと不利な状況でしたが、挑戦できるだけでも有難かったようです。

どちらからともなく自然と付き合いようになったのですが、夫は「結婚は引退後」と考えていたようでした。今では選手生命が長くなったこともあり、若い頃に結婚して奥様がサポートをするといったアスリートも多いのですが、世界チャンピオンを目指す夫にとっては描けないことだったようです。実際に、入籍をしたのは引退してからでした。

編集部: 交際中から食事のサポートはされていたのでしょうか？

竹原: していませんでした。ボクサーに減量はつきものなので、試合前は飲まず食わずで体重を落とし、試合後は好きなものを食べるといった生活パターンでした。私自身、栄養学などの勉強もしていませんでしたし、何よりセルフメンテナンスをした方が良く考えていました。常に緊張感のある毎日で、減量期は会う回数も話をする機会も減るのですが、不満を感じたことはなかったです。食事もライフスタイルも、夫が決めたことを尊重したいと思っていました。

編集部: 確かに、香織さんには介入できない世界ですよね。健康や美容を目的にダイエットをするのとは、趣旨がまったく違うので。引退してから膀胱ガンの告知を受けるまでの生活スタイルは、どのようなものでしたか？長い間不調を感じられていたのでしょうか？

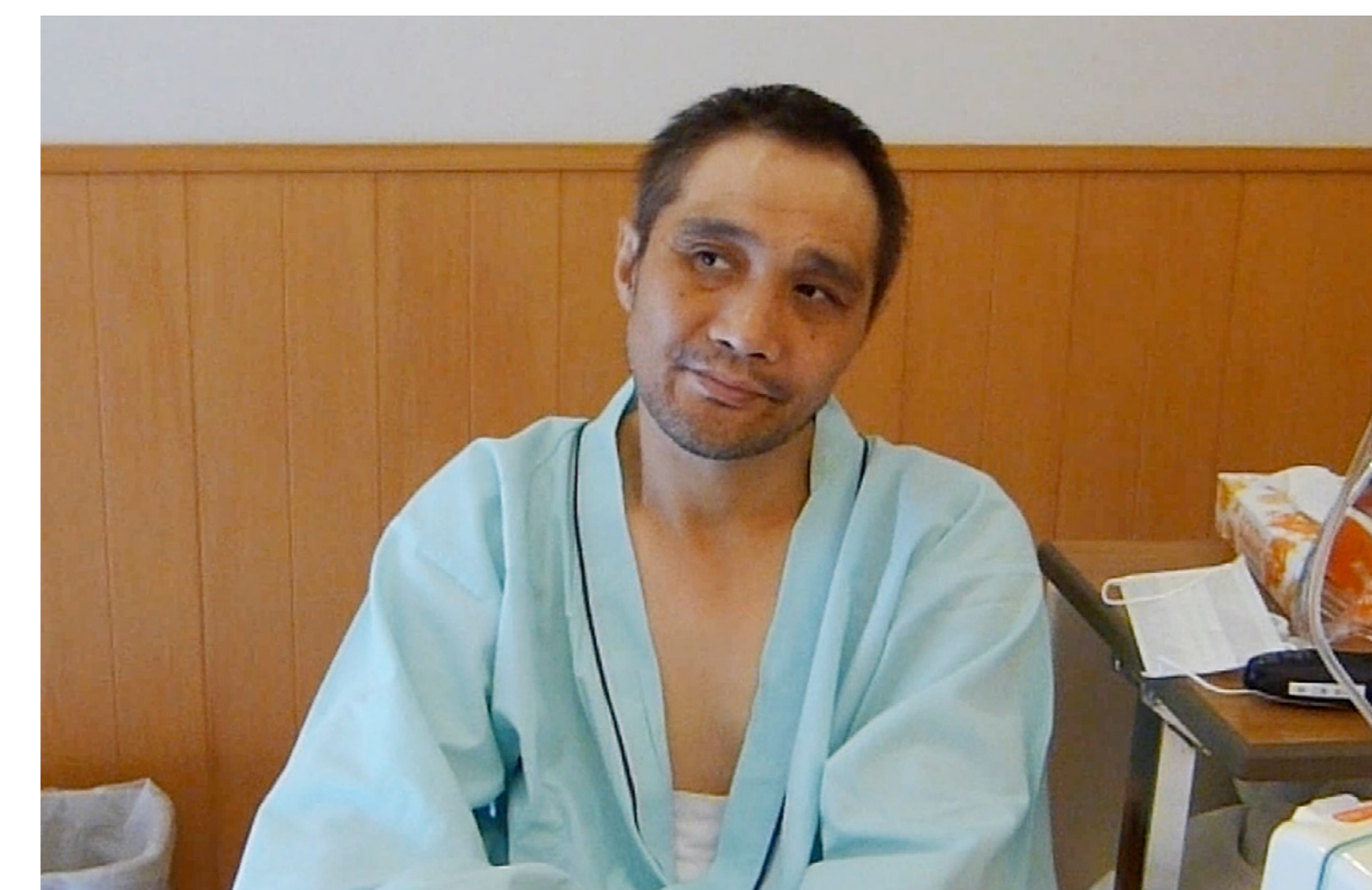
竹原: 24歳でボクシングを引退し、42歳のときに告知を受けました。もともと料理が好きなので朝昼晩、一般的な家庭料理を作っていたのですが、夫は仕事やプライベートの付き合いで外食をすることが多く、食卓を囲むのは週に2日ほどでした。現役時代と違って食事に気を使うことがなくなったので、好きなものを好きなだけ食べていましたし、時には朝までお酒を飲んで帰ってくることもありましたが、不規則な食生活を繰り返していたので心配していましたが、色々なことにチャレンジしている時期だったので仕方ないのかなと思っていました。

告知を受ける数年前までは、体調を崩すことはほとんどありませんでした。どちらかというと、同年代の一般男性よりも体力はあるほうだったと思います。振り返ってみれば、頻尿や膀胱炎などの前兆ともとれる症状はあったのですが、かかりつけの内科医から薬で様子を見るよう言われたので、そこまで重篤なものではないだろうと思っていました。その

後も症状が改善せず、さらには血尿が出るようになり、泌尿器科を受診したときにガンだと告げられました。

頭が真っ白になりました。おおよそのステージを把握するために検査入院したのですが、検査を重ねれば重ねるほど深刻な状態だとわかり、その度落ち込みました。症状が出始めてから2年ほど経っていたので、その間にガンがかなり進行してしまったのだと思います。知識がなかったので自分なりに調べましたが、良くない情報だけが目に留まってしまってさらにネガティブになって…。今からできる最善の治療、今の私にできることは何かを考え続ける時間は途方もなく長いものでした。

罹患した原因を考え、悩み続けても仕方がない。何もしないで終わるより、精一杯足掻こう。子どもたちにとってもまだまだ父親が必要な時期だったので、落ち込むだけ落ち込んでから、できることを探し始めました。



入院中の慎二さん(2014年頃)

頭の中を切り替える

編集部: 最初に香織さんがしたことは、どのようなことだったのでしょうか？

竹原: 医師に説明された専門用語や、勧められた治療法についてのエビデンスを調べることから始めました。これさえやれば、といったものがあるなら誰もが取り入れると思うのですが、ガンの場合は罹患した部位や進行度合いなどによって様々な治療法が考えられるので…。わからないことは理解できるまで何度も医師に質問しました。

最初は膀胱を摘出せず、温存治療できないかと考えていましたが、ここまで大きくなってしまったものを摘出せずに寛解・完治することは難しいと思い、色々な考え方のある

中で摘出手術、抗ガン剤治療を選択しました。様々な薬が開発され、QOL(クオリティ・オブ・ライフ:生活の質)を極力落とさないよう考えられた治療があることを知り、夫婦で話し合って「賭けてみよう」と決めました。

とはいえ、デメリットがないわけではないので、それらを補えるものがあるなら並行して取り入れたいと思っていました。一旦は西洋医学に委ねながらも、東洋医学の病氣や未病に対するアプローチも行なっていけたらと。自分なりに調べていくうちに、どちらにも良い面と悪い面があることがわかったので、夫に合いそうなものを積極的に取り入れたいと思いました。

編集部: このような場面に直面した場合、西洋医学を学んだ医師を信頼して全てを任せる人もいれば、東洋医学の側面から代替医療や民間療法を選択する人もいると思うのですが、両方を視野に入れていたのですか。どちらかに偏らない柔軟な考え方は、香織さんが様々な出会いや経験から培ってきたものなのだと感じます。

竹原: 良い時もあれば悪いときもある。昔から悲しい出来事があったときは「次は楽しい事が起こるはず」と考えて生きてきたのかもしれませんが。このときばかりは楽観的にはなれませんでした。死も現実として受け止めなくてはなりませんでしたが、自分が信用できるといった情報を信じ抜く心の強さも必要でした。

それから間もなくして「ガンノート」を書き始めました。頭の中を整理して得た情報をまとめたり、取り組んだことを時系列で書き出したり、心の内に溜まった想いを綴るノートです。思いの丈を書き連ねた4冊のノートは、私たち家族の葛藤の記録であり、今となっては宝物です。



ガンノートには医師の図解や当時の写真なども時系列にまとめられている

再びマクロビオティックを学び直す

編集部:治療方針が決まった後に取り組んだことは、どのようなものでしたか？

竹原:何より先に見直したのは食事でした。これは家庭を預かる私にしかできないことです。術後の夫は思うように体が動かせない状態だったので、内面から整えられる食材や調理法を模索しました。明らかに低下している免疫力を高める食事が、メンタル面にも有効なのではないかとも考えました。

代替医療関連の書籍や実践されている方のブログなどをたくさん読み、自分が有益だと思うものは積極的に取り入れました。免疫療法や足揉み、漢方のほか、マクロビオティックの知恵を活用しました。

編集部:マクロビオティックを実践した印象はいかがでしたか？

竹原:考え方に共感できる部分が多かったです。実は、夫の病気がわかるずっと前に、友人に誘われてマクロビオティック料理のワンデイレッスンを受けたことがありました。正直言って、そのときは健康的な食事らしい印象だったので本格的に勉強しようとはまでは思わなかったのですが、病気をきっかけに田中愛子さんの「免疫力を上げる一生モノの『食べ物・食べ方』」を読み直したのです。

特に、旬のものをいただくこと、本物の調味料を使うこと、身体が影響を受けそうな調理器具の使用を避けることなどは私の心にストンと落ちました。陰陽の深い部分までは今でも勉強不足ですが、一つひとつの食材を吟味し、丁寧に調理することは、夫の体を労わることにも繋がりました。



味噌づくりは毎年恒例。厳選した大豆、塩、麴を使用している

たし、私自身の癒しの時間にもなりました。雑多な物事を忘れて調理に集中することで、頭の中がリセットできたと思います。

編集部:具体的に、心がけていた食事はどういったものだったのでしょうか？

竹原:野菜をメインにしたおかずにして、常備菜を多めに作るが多かったです。手づくりのタレやドレッシング、和えものやスムージーなどは、基本のものを試してから体調や好みに合わせて味つけをアレンジすることもあります。玄米は体力の落ちた術後の夫には少々食べづらいようだったので、お粥にしたり分搗き米にしたり、白米に変えたりと調整していました。

子どもたちのことを考えて飽きのこないキノコや豆腐を使った料理のレパートリーを増やしたり、「まごわやさしい(ま=豆・ご=ごま・わ=わかめ・や=野菜・さ=魚・し=しいたけ・い=いも)」を一週間で満遍なく摂れるよう工夫を重ねたことを覚えています。

その他には、漬物や味噌、梅干しなどの発酵食品も積極的に摂るよう心がけました。マクロビオティックを通して昔ながらの日本の食生活が理にかなっていることを知ったので、自然と玄米菜食に近い食事に切り替わった感じです。



大根のやわらか煮は香りのよい手づくりの陳皮がアクセント

編集部:色々な工夫がされていて、バランスの整った食事ですね。

ここまでのお話を聞いていて、香織さんは陰陽の調和がとれている人だなと思いました。マクロビオティックでは物事の表と裏を俯瞰して見ることを大切にしているのですが、

香織さんはそれらが自然にできているように感じます。堅苦しく考えず、チャレンジしたことを自分の中に落とし込んで、結果を冷静に受け止めてきたからこそだと思います。

マクロビオティックは厳格な玄米菜食だと思っている方が多いのですが、そうではありません。様々な知恵を内側から体を整える「コンパス」として活用し、その人の体調や生活スタイル、生き方や目的に合わせて、陰陽という価値観の中で食べるものを調整していいのです。

竹原:マクロビオティックは食べ物に制限があるイメージですね。実践する前は、私も誤解していました。おっしゃるように、「コンパス」が示す方向は人それぞれで良いことを多くの方に知ってもらいたいですね。何でも決めつけずにやってみるのが一番だと思います。その中の少しのヒントが、大きな気づきに繋がることもありますから。マクロビオティックの知恵の中から、自分が良いと思ったことは今でも続けています。

闘病リング上の夫をセコンドとして支える

編集部:その他に実践したことはありますか？

竹原:ガン細胞は35℃台の体温のときに最も活発に増殖するといわれているので、とにかく基礎体温を上げようと思いました。体を温める食材をいただくことも欠かしませんでしたし、温浴も頻繁にしていました。冷え性の改善に有効だと知り、びわの葉温湿布をしたこともあります。しばらくしてから、35℃台だった夫の平熱が徐々に上がり始めました。

抗ガン剤治療期に入ってから日常の慌ただしさが落ち着いてきたので、手の空いた時間を有効に使って「ガンノート」を読み返したり、粉末だしや陳皮、味噌や梅干しづくりをしていました。体の害にならないものは何でも取り入れてみて、直感で良いと思ったものは継続するといった感じです。

編集部:ご夫婦で「ガン」との試合に臨んだんですね。香織さんはセコンドとして生活全般を見直し、慎二さんが戦いやすいようサポートをする。それも大きな視野と柔軟性を持ったからこそで、なかなかできないことです。様々な取り組みをして、どんな変化がありましたか？



車麩のフライ。自家製だしに漬けてから揚げることで優しい味わいに

竹原:大きく変わったのは精神面です。先が見えずに落ち込む毎日でしたが、色々なことにチャレンジするうちに心が落ち着き、冷静さを取り戻していきました。同時に、失いかけて初めて「健康で過ごせる有難さ」が身に沁みました。それは、成長期だった子どもたちにも伝わったと思います。普通が当たり前ではない。こうして一緒に過ごせることは何よりも幸せなことなんだと…。夫も同じように感じていたと思います。

食事を通して様々な変化がありました。身体に負担のかからない菜食をメインにした料理に切り替えたので、購入する食材も変わりましたし、調味料にもこだわるようになりました。添加物を摂りたくなかったので不使用なものを選んでいましたが、ふと気になってそれらについて調べたこともあります。原材料に記載されていても、どのような理由で添加されているのかまでは知らなかったもので…。これらの知識は今でも役に立っています。

家族で決めてお肉を口にしなかった時期があるのですが、一年後に家族で焼肉を食べに行ったら胃がビックリしてしまってほとんど食べられませんでした(笑)。夫は楽しみにしていたビールも「思っていた味ではなかった」と言っていました。良い意味で、自然なものをいただくことに体が慣れたのだと思います。

心身共に整い始めてから、前向きな会話が増えました。夫の体力も少しずつ回復し、体調が落ち着いてきた頃は嬉しかったです。

編集部:穀物を中心にした中庸な食事を続けたことで、味覚が研ぎ澄まされたのですね。刺激のあるものや陰陽の振り



慎二さんがキッチンに立つことも

幅のあるものを求めなくなるということは、身体のバランスがとれている状態なのだと思います。

菜食中心の食事は、元アスリートの慎二さんや育ち盛りのお子さんにとっては受け入れ難いものでしたか？

竹原:子どもたちは玄米が苦手のようなのでした。強要はしかなかったのですが、玄米と十穀米を用意することもありましたし、白米を炊くこともありました。厳密なものにこだわるよりは、ある程度のを毎日続けることの方が大切だと思ったからです。

夫はそれほど抵抗がないようでした。主治医から「術後2年間で最も再発率が高い」と言われていたので検査の度に結果が気になってナーバスになりがちだったのですが、生活を整える毎日を通すうち、「やれることはやった」という気持ちで検査に臨めるようになったようです。気持ちがブレない生活を維持するためにも、自然の恵みをいただく食事は大切なものでした。

編集部:そのような食生活を続けてどのくらい経ってから、一山超えたと感じるようになったのでしょうか。

竹原:主治医の言っていた術後2年が経過した頃からです。その後も検査を重ねてきましたが、お陰様で再発することなく現在に至ります。抗ガン剤治療を終えて6年間は定期的に病院に行っていましたが、以降は通うこともなくなり、今年で9年になります。

編集部:余命宣告を受けたとお聞きしていましたが、今のご活躍振りからは想像できません。様々な出会いがあり、経験の中からの気づきがあり、今があるんですね。

かえがえのない家族

編集部:食生活を見直したことで感じたこと、気づいたことはありましたか？

竹原:検査をクリアするたび「食事を整えて良かった！」と感心し、続けるモチベーションに繋がりました。結果が良好で、色々な数値が改善していくことが何より嬉しく、やり甲斐を感じています。

生活スタイルも考え方も人生観も人それぞれ。何よりも、自分に響いたものを取り入れて、心身の変化を感じ取ることが大切だと思います。「これが正解」という食事はありません。我慢ばかりの食事は長続きしないので、食べたいものを食べながらも、時折食生活を振り返ってみるといった柔軟な考え方でも良いと思います。そのためにも、自分の指針となる知識と経験が必要です。

整った食生活を続けていると、どのような食べ物が自分の身体に合うのか、風邪などのときは何を摂れば良いのかわかるようになってきます。その上、精神も安定し、何事にも落ち着いて対応できる心の余裕が生まれます。それらの積み重ねがやがてその人のエビデンスとなり、充実した日々を下支えてくれるものになると思います。

編集部:楽しむときはとことん楽しんで、緩めるときは緩め、締めるときは締める。何事もバランスですね。基本さえしっかりしていれば、多少ブレても自分で整えることができるのですが、これらは本来、教えてもらうことではなく生活の中から体得するものです。香織さんの考え方は、マクロビオ



子どもたち用に肉や卵を使ったおかずを用意することも。人参ドレッシングは自家製。発酵食品や乾物などを使った副菜は常にストックしている

竹原慎二さんからのコメント

妻と出会ってから四半世紀が経つ今、振り返ると色々なことがありました。どんなに体力や精神力に自信があっても、自分だけでは治せないのが「病気」です。罹ってしまったからには打ち勝たなくてはならない。やりたいことがまだまだあったので、できることは何でも精一杯やり遂げようと思いました。

術後、玄米菜食に切り替えて良かったと思っています。どういう理由があつてのことかを妻から聞き、自分でも調べて納得して取り入れました。一度やると決めたことは貫こうと思っていたので、しばらくの間はロケに行っても外食はしませんでしたし、コンビニやファストフードなども利用しませんでした。何より、妻の作る料理はどれもおいしかった(笑)。

現代において、ガンという病気にこれほどまで多くの人が罹るといことは、何か理由があるはずですが。その多くはライフスタイルによるものではないでしょうか。その中でも、昔と大きく変わったのは「食事」だと思います。皆さんにも、時々でもいいから自分の体が喜ぶ自然のものを摂ってほしいですね。続けていると、体が軽くなり、頭も冴えて前向きな気持ちになりますから。病気に罹る

ティックの精神にも繋がるものだと思います。最後に、香織さんの今のお気持ちをお聞かせください。

竹原:家族の健康が私の基本であり、何より守りたいものです。無我夢中で走り抜けた9年間の中で経験した多くの出来事は、私にとってかけがえのないものになりました。取り組んできた様々な物事から得るものがたくさんあり、それらのお陰で人間的にも夫婦共に成長できたと思っています。

子どもたちも成長した現在は、それぞれの趣味を楽しめる時間が流れ始めたので、家庭菜園やDIYにチャレンジしています。上の子は結婚し、下の子は社会人になりました。夫は先日産まれた初孫が可愛くて仕方ないようです(笑)。

大きな局面に立ったとき、何かを変えたいと思ったときこそ、一度立ち止まって物事を俯瞰で見る。なかなかできないことですが、頭の中だけで考えずに可視化すると、余計な

前に、自分なりの心身のメンテナンスができる知恵を身に着けることはとても大切だと思います。

引退後に身を置いた芸能界には、様々な考えの人がいます。思いに振り回されることもありましたが、今は自分のやりたいこと、伝えたいことを優先して過ごしています。そう考えられるようになったのも、病気という経験があったからこそだと思います。

妻を始め、多くの方が僕を支えてくれました。健康な体を取り戻した今、本業の傍、動画共有サービスなどを通して病気を患っている人への発信をしています。僕が普段食べている料理を自分で作って解説したり、経験したことや今の想いを綴ることが誰かの心の支えになり、生きるエネルギーになってくれたら嬉しいです。

僕の今後の人生は「恩返し」。これからも、今以上に自分の体験を通じた活動を積極的に行なっていきたいと思っています。いずれは病気と向き合っている人をサポートする団体への寄付などができればいいですね。一生を共にするパートナーと、今までと変わらず無理のない範囲でできることに取り組んでいきます。

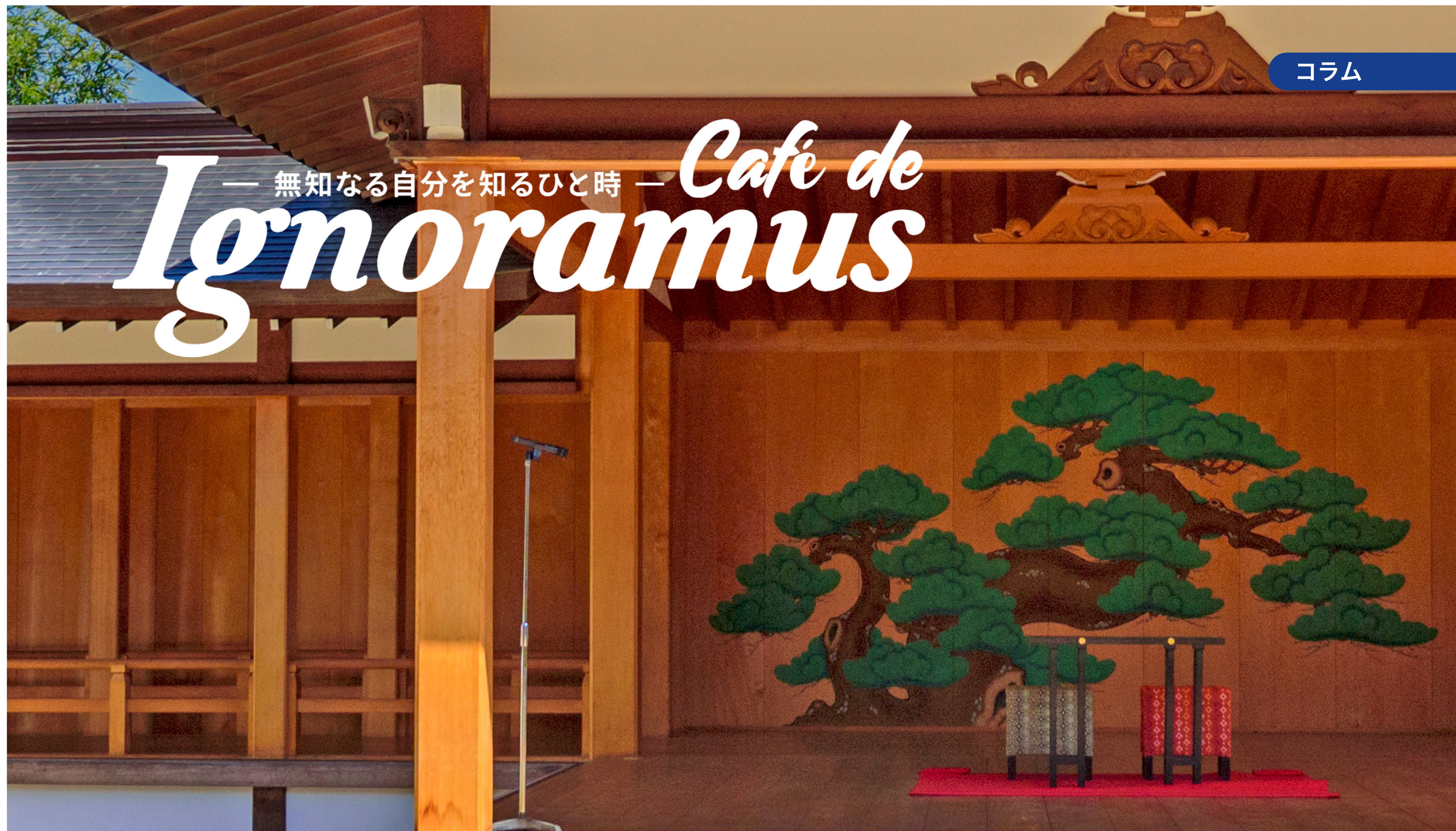
考えやこだわりが見えてきます。それらを取り除いて目指すものを明確にすれば、自ずと進むべき道が見えてくると思っています。

今回の取材でマクロビオティックの考え方がより身近になりました。食生活を見直して良かったと、改めて感じています。口にするとものが私たちの体をつくり、心をつくる。自然の恵みに感謝しながら、これからも自分にできることを見つけていこうと思います。



竹原慎二のサブチャンネル
<https://www.youtube.com/channel/UCFz3XyArh0lvMbDuBE-seig>

たけはら かおり
会社員時代、勤務している会社が経営に関わるボクシングジムに所属していた竹原慎二と出会い、1997年に結婚。一男一女の母。2014年に膀胱がんの告知を受けた夫の食生活を見直し、心理面も含め献身的にサポート。著書に「夫・竹原慎二のがんを消したカラダにいい食べ物と習慣43」がある。



— 無知なる自分を知るひと時 — *Café de Ignoramus*

コラム	提言	川嶋 朗	02
特集	スペシャルインタビュー 闘病という名のリングに立った世界チャンピオン	編集部	04
コラム	— 無知なる自分を知るひと時 — Café de Ignoramus 第65回	高桑 智雄	11
特集	マクロビオティックを生きる まくるびと 第2回 千葉 芽弓	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2回 切干大根の煮物	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2回 古民家レストラン Haze	編集部	22
医療	正食医学所感 vol.2 古塩と本当の塩	磯貝 昌寛	26
医療	日本人の食と霊性 第2回 ひとの残虐性と難民	渡邊 昌	28
農業	マクロビオティックと農 第2回 棚田と里山の仕事	大坂屋 実穂子	30
教育	はじめ塾レポート vol.2 意欲溢れる子ども達	和田 正宏	32
歴史	桜沢如一の原著に触れる 第16回 『柔道の本(下)』からの引用	読み手:七林 秀郷	34
歴史	資料で歴史を振り返る 桜沢如一の思想と生涯 第28回: 中年期 ⑬	ナビゲーター:高桑智雄	36
論考	桜沢如一出版物の資料価値と電子化プロジェクトの意義	村井 友子	38
書評	心の食堂 —マクロビオティック実践者におすすめの本—	櫻井 裕子 / 重本 祐樹	40
医療	食と健康をめぐる新・真説話 細川順讃の シン・長寿法 第1回 食が人をつくる	細川 順讃	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2回 カナダ	田中 小百合	44
情報	意識を変える「食」を学ぶ 教室めぐり 第2回 アムリタ料理教室	編集部	46
BIZ	マクロビオティックの仕事 vol.2	佐々井 勝詞	48
随想	自然との調和に生きる 里山暮らしの愉しみ vol.2 悠久の大河	山賀 克巳	50

第65回「日本人にとっての芸能」

マクロビオティック ジャーナル 編集長 **高桑 智雄**

不倫、性加害、違法薬物など毎日のように世間を騒がす芸能ニュースが流れている。なぜ日本人は芸能人の不祥事が大好きなのだろうか。これは日本の「芸能」の本質を理解しないとわからないのかもしれない。

そもそも日本の「芸能」の起源は、白拍子のような遊芸民が各地を移動しながら、定住民が日常生活では見ることのできない常識を超えた世界を舞踏などで表現し楽しませることから始まった。つまり、芸能に携わる者は、あくまで異世界の民であり、一般人でないどころか、賤民として差別されることもあったのである。なぜなら、常識を超えた世界とは、神様や精霊などの聖なる極陰の世界である一方、俗なる世界、つまり性愛というドロドロとした極陽の世界の両極があり、芸能の民は、その両面を司ることになるからである。

中世になって極陰の世界は、能や狂言などの伝統芸能に昇華され、極陽の世界は遊女や芸妓などの風俗文化に分かれていくが、本質的には陰陽一体の世界なのである。だから基本的に芸能人は、一般社会で生きていけない特異な生い立ちや体質、人格の人が、活躍の場を求めるいわば表に対する裏の世界であって、本来、一般社会と芸能界は日常的に

交わる世界ではなく、あくまで一般社会にとっての芸能人は、現実ではない「幻」でなくてはならないのである。

ところが現代は、テレビなどのお茶の間メディアやSNSの普及、気軽に会える芸能商法などで、一般社会と芸能界の境界線が曖昧になり、今まで常識を超えた世界を生きることが許されていた芸能人が一般常識の波に飲み込まれ、非日常である異世界を提供することができなくなってしまった。

では、今の日本人が、日常を忘れるための舞台装置をどこに求めるかということ、皮肉にもその芸能人自身が一般常識の波に飲み込まれ、不祥事になってしまう悲喜こもごものドラマなのである。

表あるもの裏ありという原則が通じない現代は、芸能人の生身の身体が生贄になるおぞましい時代と言えるのかもしれない。

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круびと

第2回 | 千葉 芽弓 Chiba Miyumi

取材・文 / 篠崎 由貴子

ベジ普及プロジェクト「Tokyo Smile Veggies」を主宰するベジフードプロデューサーの千葉芽弓さんは、厳格な家庭に生まれ育ち、長年自分の価値を見出せずに過ごしていたという。悩み、葛藤する毎日の中、30歳を過ぎて出会ったマクロビオティックは芽弓さんの支えとなり、主軸となり、人生を大きく変えるものとなった。

今回は、ご自身の生い立ちも踏まえ、現在の活動、目指す未来についてお話を伺った。

少女期の芽弓さん

「物心ついた頃から『自分』の存在に疑問を持っていました。時代背景もあったと思うのですが、両親の田舎では第一子に男の子の誕生を望む声が多かったので、長女として生まれた自分は望まれない子どもだったのではないかと感じてしまっ…。後に産まれた2人の弟や同い年の従兄弟と、私への大人の対応が明らかに違うと感じ、常に否定されているような感覚に陥って、自発的に何かをするといったことはありませんでした。

本来は人のために何かをすることが好きで、『ありがとう』と言われると嬉しくて、褒めてくれると楽しくなって、もっとできないかなと考える子どもだったのですが、自己表現をしたくてもいつも息を潜めている感じでした。

両親の意向で英才教育を受け、抑圧された中で過ごしていたこともあり、思春期を迎えて反抗することが増えました。弟たちと違い、言うことを聞かない私は手のかかる子どもだったのかもしれませんが、少しずつ自我が目覚めながらもどうすることもできず、大人になりきれないまま成人を迎



1歳の頃

えたような気がします。ネガティブな話ですが、これらの体験は今の私につながる重要なものです。」

決められたレールに乗り、大学を卒業後、就職。当時は日本経済が好調だったこともあり、欲しいものは簡単に手に入れることができた。豪華な食事や人々との華やかな交流、ブランド物の装飾品を持つことがステータスのような毎日を過ごすことで自分の存在価値を見出し、自身を納得・満足させていたようだ。しかしそれらは、ココロから求めているものではなかったことに後々気付くこととなる。



中学の修学旅行(左が芽弓さん)

転機の訪れ

当時の食事は一般的なもの。菓子パンやハンバーガー、乳製品、菓子類などを日常的に摂取し、無理なダイエットもしていたようだ。そのせいか極度の冷え性、疲労感や肩こり、中耳炎、アレルギー鼻炎などを慢性的に発症し、気持ちが落ち込む日も多かったという。この頃から沖ヨガを習い、半断食宿舎で動物性を摂らないなどの体験は幾度となくしていたが、本格的な食生活の見直しまでには至らなかったようだ。

「一生安泰と言われるような企業に就職したのですが、ある意味、ぬるま湯の中にいたので世の中のことを何も知りませんでした。このまま楽な道を歩んでいいのか、本当に自分が望むことなのかと考えて、27歳の時に外資系企業に転職したのですが、これについても両親との確執がありました。結婚を望まれていたので、適齢期なのに何をしているの？という感じだったと思います。

愛情が満たされることなく大人になってしまったので、恋愛もうまくいきませんでした。自分に自信がないので自己承認できず、相手に望まれることに応えようと躍起になって

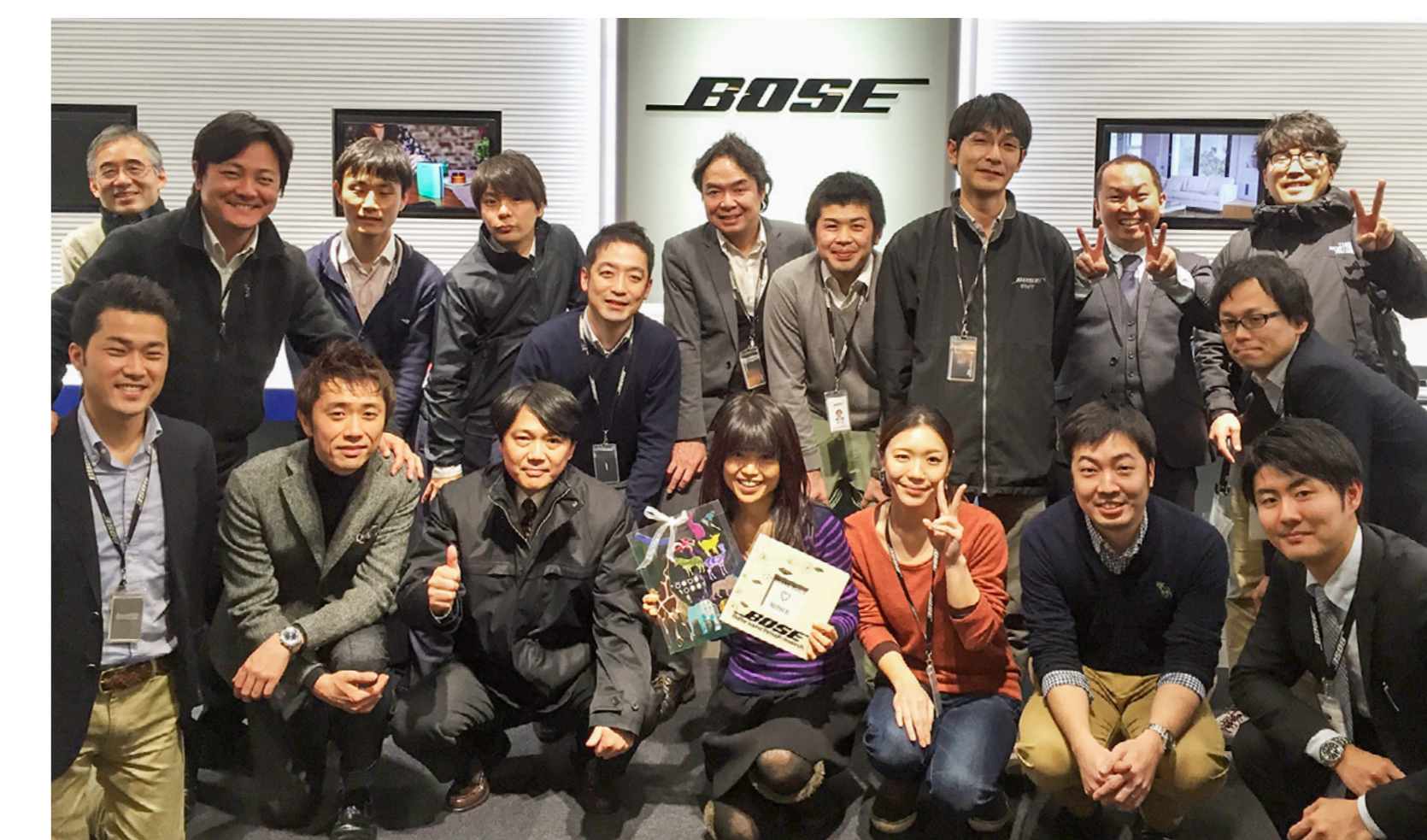


26歳の頃 会社のパーティーにて(左が芽弓さん)

空回りしてしまうことが多かったです。今思えば、すべてにおいてバランスが悪かった…。というより、それらに気づいていても自分ではどうにもできませんでした。物事が動き出したのは数年後に一人暮らしを始めてからです。」

人の目を気にせず、何事も自分で決めることのできる生活は、芽弓さんに多くの「自由」をもたらした。真面目でストイックな気質が少しずつ解放され、興味のあることにチャレンジしたり、積極的に人と話す機会が増えたという。仕事も軌道にのり、充実した毎日を送る中で一人の男性と出会い、結婚。自分にはできない「物事を大きく捉える」ことのできる人柄に惹かれたようだ。

「様々な焦りを感じながら生きてきた私にとって、彼の真逆の考え方は衝撃的でした。やりたいことをやればいい、嫌なことはしなければいいと言ってくれる人は、今までいませんでしたから。認められることで少しずつ自信が持てるようになりまし、初めて『自分らしく生きている』と実感できるようになりました。彼と出会って、子どもの頃から抱えていた大きな荷物がようやく下ろせたのかもしれませんが。この頃からマクロビオティックを学びたいと思い始めるようになりました。」



転職先の企業にて

自分を探して

大きなターニングポイントをきっかけに、今までの自分の生き方を見つめ直した芽弓さんは、自分を大切にできていなかったことに気づいたようだ。そんなある日、婦人科検診で乳腺の石灰化が認められた。乳がん一歩手前の状態だった。カラダの不調を治したい…その思いをヨガ仲間に伝えたところ、本格的にマクロビオティックを学んでみては？と勧められたことから様々なクラスに通い始めるようになった。ベジカフェやレストランに足を運んだり、関連する書籍を読む日々を過ごしながら、さらなる学びをと考えていた時に出会ったのが料理教室「ラ・コシナ・デ・ミナカ」を主宰する永井邑なかさんだった。



ハワイ島で大森一慧先生と永井邑なかさんを囲んで

「あるサイトで邑なかさんの活動を知り、考え方や想いに触れて、直感で『この人だ!』と思いました。すぐにコンタクトを取ったのですが、当時邑なかさんの教室は平日クラスのみで開校でした。仕事をしながらでは通うことができないと諦めかけたのですが、後日、東京で土日クラスも始めていただけることになったのです。家庭を大切にしたいという考えからクラスは平日だけと考えていたのですが、お子さんたちが手を離れる年齢になったこともあり、土日もと考えていたタイミングだったそうです。

邑なかさんのもとで学んだマクロビオティックの叡智は、想像を遥かに超える素晴らしいものでした。物事に捉われず、バランスをとりながら生きる術。これはヨガの考え方にも通ずるものです。格好の良いポーズがとれなくても、まずは自分が心地良いことが大切。無理をすれば、どこかを痛めてしまいます。どちらもストイックなものだと思っていたのですが、そうではありませんでした。自分のペースで自分と向き合い、ココロとカラダを整えていく毎日は

私の宝物となり、その後の生き方にも大きな影響を与えるものになりました。」



KIJ合宿にてパトリシオ先生と

芽弓さんは、後に山梨県小淵沢で行われたKIJ(クシ・インスティテュート・オブ・ジャパン)の合宿に参加し、資格を取得。3週間にわたって行われた合宿のプログラムは多岐にわたり、多くの排毒を経験したという。その経験を自らに落とし込みながら、全国各地で行われる様々な講座にも積極的に足を運び、学びを深めていった。

Tokyo Smile Veggies

マクロビオティックの知恵を取り入れた生活を送り、しばらく経った頃から芽弓さんに様々な変化が起こり始めた。自分に合う食事をいただくことで体調が整い、長年悩まされていた様々な症状が影を潜めるようになったのだ。ココロが穏やかになり、何かに捉われることも、自分を否定することもなくなった。気づけば芽弓さん自身も「物事を大きく捉える」ことができるようになっていたのだ。

2014年には「Tokyo Smile Veggies」を立ち上げ、東京、そして日本を訪れる人、暮らす人、誰もが安心して食を楽



ベジ普及プロジェクト「Tokyo Smile Veggies」発足

しめるよう、そしてサステナブルな地球のためにベジ食の普及活動を開始した。

「外資系企業に勤めていると、海外からのゲストを迎える機会が多いのですが、食事について困ることがありました。ヴィーガンやベジタリアンの方への食事の対応ができないのです。周りの人たちはそれらについての知識がないようでしたし、考え方を理解しようとする雰囲気もみられませんでした。ベジタリアン向けの料理をお願いしても、お店側から『作り方が分からない』と断られてしまったこともあり。私自身も外食時のお店選びに苦労していたこと、ヴィーガンメニューのあるお店が少ないことや『おいしくない』というイメージにもどかしさを感じていたことから『自分に何かできないだろうか』という想いで始めました。

他国に比べて日本が大きく異なるのは、レストランやデリでのベジタリアン対応です。日本では馴染みの薄いベジタリアンという食スタイルは増加の一途をたどり、海外での対応は広く一般化されつつあります。ベジタリアンもノン・ベジタリアンも、同じテーブルを囲んで食事を楽しみたい。ベジタリアンを増やすことが目的ではありません。食のスタイルが異なるゲストの方へも柔軟に対応できることこそが上質な「おもてなし」なのではないか、と思うのです。飲食店の現在のメニューにベジ食の選択肢を増やしてもらい、そのためのお手伝いをさせていただきます。」



ヴィーガンカフェ「AUWA」にメニュープロデュースした「寿司ロールプレート」

立ち上げから2年後、活動の幅を拡大すべく25年以上勤めた企業を退職。現在はレストランやホテルへのメニュープロデュースのほか、企業向けベジタリアン対応セミナー、添加物を使わない商品開発の必要性を働きかけるワークショップなど幅広く展開している。

その他、「食育」も重要なテーマと考え、「子どもたちが目で見るだけでなく、五感のすべてから心に響くものをつく



インバウンド向けに各県の郷土料理をヴィーガン仕様で紹介

りたい」という主宰者の想いに賛同し、デジタル絵本「やさいのきもち」プロジェクトに参加。野菜が苦手な子どもでも好きになるよう工夫を凝らしたレシピブックの制作を担当した。

2019年にはヴィーガンの発展に貢献する個人・団体・企業を顕彰する「ジャパンヴィーガンアワード」にノミネート。志を同じくする先人たちとのコラボレーションイベントなども積極的に行なっている。

今回の取材で訪れた鎌倉・長谷にある古民家ヴィーガンカフェ「COTONOHA(コトノハ)」も、芽弓さんがベジフードプロデュースをしているお店のひとつだ。地元鎌倉野菜を中心に厳選したプラントベースの食材を使用したランチプレートはどれも色鮮やか。まるで野菜たちが会話をしているかのように盛り付けられている。ランチが提供されるとゲストがたちまち笑顔になり、あちこちのテーブルで料理を楽しみながら会話が弾む様子が伺えた。普段目にする事のない珍しい野菜や調理法などの説明も好評のようで、中には味つけについてスタッフに質問するゲストの姿も見られた。



「やさいのきもち」プロジェクトのメンバーと



COTONOHAの「ブッダボウル」。20~30種類の野菜を使用している

「インバウンド需要もあってベジ対応のメニューを取り入れたいと考えているお店はたくさんあるようですが、しっかりとしたノウハウを持って提供するのなかなか難しいと思います。思いつきで始めても長続きしませんし、いずれ手詰まりになってしまう。

私はお店の方の考え方に耳を傾け、様々なバックグラウンドを理解した上でメニューを考えます。その中に学んできたマクロビオティックのエッセンスを加える、といった感じですね。身土不二の理にかなった郷土食や名産品を取り入れながら、調理法などのアドバイスも含めて総合的にプロデュースすることで、長く愛されるメニューが完成すると思っています。」

直感を活かす

マクロビオティックを学んだ後、それらの知恵を生活に取り入れてもらうことを目的とした料理教室を始める人も多し中、芽弓さんはベジフードプロデューサーという道を選択した。その背景には、自分の感性を最大限に発揮できる環境の中で活動をしたという想いがあったようだ。



気功と健康的食べ方セミナー

「以前は教室やカフェの運営を考えていました。そのためにも現場経験を積まなくてはと邁進したこともあります。コンセプトに惹かれて通っていたお店のオーナーさんに直談判して土日だけ厨房に入らせていただいたり、別のヴィーガンカフェにパーティー料理を担当させて欲しいと交渉したこともあります。当時は仕事をしていたので休みなしでした(笑)。その時に思ったのです。同じ仕事を黙々とこなすより、農家さんから届いた野菜を使って即興で料理を作るといった直感を活かした作業のほうが私に向いていると。これらの経験がなければ、自分の中に降りてきたものを表現することが性に合っていると気づけなかったと思います。それならば、自らが台所や厨房に立つよりも、立っている方々に向けて発信しようと考えました。」



江上料理学院にて(レシピコンテストで優勝)

自身の進むべき道を開拓した芽弓さんは、一般的な視点での食の知識を得るべく、様々な料理学校に通ったという。肉や魚、乳製品を日常使いしているお店からの要望に応えるには、それらの料理も学ぶ必要があると感じたからだ。

プロデュースにあたり何より大切にしているのは、画家である父の血を受け継ぐ独自の感性を活かした「五感で料理を楽しむ」こと。調理の音や匂い、思わず笑顔になる盛り付け、食材を活かした食感や味わい、心地良いBGM、楽しい会話。これらをイメージし、季節の食材を活かして創作されたメニューはグルテンフリーや五穀抜きなど、様々なニーズに対応している。和洋中の多種多様な料理の他、スイーツにも力を入れているそうだ。

物価の高騰が続く中でも信念を持ち、安心・安全な食べ物を提供し続ける方々を下支えしたいと語る芽弓さんは、コンサルタント期間が終了した後もお店と連絡を取り合い、経過を踏まえてアドバイスをしたり、足を運ぶなどのフォローも欠かさないという。その他にも、ベジ食を味わいなが

らメニュー構成の一例を紹介する交流イベントや、導入事例に関する講演会、様々なベジタリアン対応を学ぶ勉強会、商品開発やプロモーション、既存メニューをどのような食材や調理法でベジタリアン対応にすることが可能かの個別指導も行なっているそうだ。



企業向け「働く人のための健康セミナー」で西邸マユミさんとトーク

花咲く未来を夢見て

自分の存在に疑問を持ち、自己表現できずに悩み苦しんでいた一人の女性が、今では「一人でも多くの方の役に立ちたい」と瞳を輝かせて話している。人はここまで変わるものなのだろうか。

「自分でも別人のように感じることもあります。以前の私は周囲の期待に応えることに頭がいっぱいで、自分と向き合えていなかったし、誰かに何かを伝えても無駄だと諦めていました。ネガティブな環境で過ごしていたせいか、いつも体調が悪かったし、不満も多かった。それらの不調や感情にさえも蓋をしていたように思います。でも、ここまで変わるんです。というより、これが本来の私。それに気づかせてくれたのは夫であり、マクロビオティックであり、今も続く様々な人たちとのご縁です。」



日本茶専門店からのオファーで創作した切干大根を使った料理



30年以上お世話になっているマクロビオティックの原点ともなる「神田ファミリーヨガ」の40周年記念イベントにて

何をしていても「幸せ」を感じられない時は一度立ち止まり、自分が何を求めているのかを問う。高すぎる欲求や要求に振り回されるのではなく、日常の小さな「幸せ」に目を向けてみる。そんな日々が芽弓さんのエネルギーの源になっているようだ。

「マクロビオティックを実践して、ココロもカラダも驚くほど元気になりました。人と話すことが楽しみになりましたし、笑顔がステキと言われることが増えました。これからは、ココロが満たされていない、食に依存せざるを得ないなど複雑な背景を持っている人たちに向けても発信したいですね。『一緒に元気になろう』と。

マクロビオティックの考え方に白黒はありません。陰も陽も見方によって変わります。色々な発信の仕方や伝え方があっていいし、様々な考え方を融合してもいい。逆に、一つのことに特化していてもいいんです。その中で、お互いが否定しあうのではなく、リスペクトし、必要なものを咀嚼して自分に取り入れる。何より大切なのは、『その人のマクロビオティック』であることですから。」

土を育て、水をやり、丁寧に育てた小さな芽はやがて花となり、多くの種をつくり出す。芽弓さんが育てた種が多くの人の手に渡り、色とりどりの花を咲かせる日が楽しみだ。



古民家ヴィーガンカフェ COTONOHA



千葉芽弓HP Vegemiyu
<https://www.vegemiyu.tokyo/>

陰陽のこたわりを調理に生かす 実践食養調理

第2回 切干大根の煮物



江戸時代の儒学者、貝原益軒が著した養生訓には「長寿の全うこそが真の親孝行であり、そのためには健やかな日々を送ることが何よりも大切で、養生を心掛け外からの邪気を避け、嗜好に溺れぬこと」と説かれています。今回ご紹介する料理はマクロビオティック実践に於ける最も基本的、且つ代表的な料理だと云えます。



マクロビオティックタッキングスクールリマ校長 森 騰廣

切干大根と油揚げの煮物

秋から冬にかけて収穫された大根で作られる切干大根は保存食ですから年中出回り、戻す時間も短く灰汁が少ないため、家庭でもとても扱いやすい食材だと言えます。油揚げも季節に関わりなく手に入りやすいものですので、普段の常備菜としてこれ以上に相応しいおかずはありません。

一般に市販されている切干大根には、太いものや細いもの、平切り、割干しなど様々な種類がありますが、食養調理に於いては国内産有機大根を細く千切りし、天日乾燥して作られたものが推奨されます。陽の光を存分に浴びて乾燥した大根は、機械乾燥のものと比較すると、より自然な

甘みを感じられることでしょう。

下準備が肝心

水を張ったボウルの中にほぐした切干大根を入れ、優しく洗います。表面に付着する汚れを取り除いたらすぐにザルに上げて水を切ります①。水洗いしたときの水分だけで十分柔らかくなります。戻した切干大根の長さが不揃いなときには、ハサミなどを用いて均一に切ってください②。

油揚げは鍋にたっぷり沸かした湯の中に入れ、油抜きをします。タテ半分に切ってから向きを変え、切干大根と同じ細さに切ります。

作り方

- ① 切干大根は食べやすい長さに切る。
- ② 油揚げは、縦半分に細切りにする。
- ③ 鍋を温め油をひき、①を炒め、②を加えて炒め合わせる。
- ④ 水をひたひた程度加え、沸騰したら火を弱めて蓋をし、フツフツとした火加減で煮る。
- ⑤ 切干大根が柔らかくなったら、醤油を加えて煮含める。

材料(作りやすい量)

切干大根……25g
(ほぐして手早く水で洗い、ザルにあげて水を切る)
油揚げ……1枚(油抜きをする)
油……小さじ1
水……1カップ
醤油……大さじ1.5~3

火にかける際の要点

鍋を中火にかけて油を入れ、鍋全体に油が馴染んだら切干大根をひとつまみ入れます③。ジューっと音がしたらすべてを入れ、優しくほぐしながら切干大根全体に油が回るよう、天地を返しながらかくつきと炒めます。天日干しものを使用する場合は乾物特有の匂いがやや強いですが、炒めているうちに和らいでいきます④。

切干大根が炒まったら鍋の端に寄せ、油揚げを入れます⑤。油揚げを平たくし、その上に切干大根を乗せるように全体を大きく混ぜてサッと炒めます。このときも中火を保ち、ジュージューと音がしている状態を保つようにします。材料がかぶる程度の水を加えたら一煮立ちさせ、蓋をして弱火にしてしばらく煮ます。より陽性に仕上げたい場合は少し長めに炒めても良いですが、焦げやすいので煮る時間で調整したほうが良いでしょう。

切干大根が透き通ってきたら1~2本手でつまんで柔らかくなったことを確かめてから⑥醤油を回し入れ、蓋をし



③

④



⑤

⑥



①

②



③

④

ます⑦。柔らかくなる前に醤油を加えると、固いまま仕上がってしまうので、必ず柔らかさを確認してください。

醤油の分量は大さじ1.5~3が目安です。分量に幅があるのは、食べる人の体質によるためです。食養調理の場合、少量を玄米ごはんと合わせて毎食いただくことが基本となるので少し濃い味付けに仕上げますが、あまりに濃いと食べづらくなるので、作り慣れるまでは大さじ1~にして途中で味をみて調整すると良いでしょう。

時々天地返しをしながら煮汁がなくなるまで20~30分煮ます⑧。大根の甘みが増してきますので、火加減は必ず弱火にしておきます。体調を考慮してさらに陽性に仕上げたい場合は時間を延長しても良いでしょう。煮汁が少し残る程度に仕上げると冷ましていくうちに具材が汁を吸ってより甘くなり、煮汁がなくなるまで煮切るとより日持ちします。

出来立てと数時間置いたものを食べ比べてみてください。塩分の感じ方、甘みと旨みのバランスがまったく違うことがわかると思います。一日置いたものは、さらに味が馴染んで玄米ごはんとの相性が良くなります。4~5日ほどかけて少量づついただいでいきましょう。

切干大根と高野豆腐の煮物

次に、油揚げを高野豆腐に変えた甘くておいしい切干大根料理をご紹介します。この料理は自身がおいしいと感じるように醤油の量を加減して作ってください。今回使用する食材以外に根菜類やキノコ、他の乾物など、お好みのもに替えても良いでしょう。切干大根ではなく、割干し大根でもかまいません。また、彩りを考慮して青味を添えたり、胡麻を振ることもできます。

丁寧な下準備

切干大根は「切干大根と油揚げの煮物」同様の下準備をします。

前号の「食養きんぴら」でもお伝えしましたが、人参はやや小さめ(陽性)なものが良いです。軽く水洗いして、皮は剥かずに茎の周りのみを包丁の付け根で取ります。根元の部分は極僅かな量だけを取り除きます。傷んでいる箇所も同様です。切るときは、斜め薄切りにしてから戻した切干大根に合わせた細さにします⑨。

高野豆腐はひたひた程度のお湯に浸け、柔らかくなったからザルにあげて水気を絞り、薄切りにします⑩。陰性に作り



材料(作りやすい量)

切干大根・人参……30g
高野豆腐……2枚
油……小さじ1
水……適量
醤油……小さじ2
切り胡麻(白)……少々
青味……適量

作り方

- ① 人参は皮ごと斜め薄切りにしてから千切りにする。切干大根はさっと水洗いし、ザルにあげて水気を切っておく。
- ② 高野豆腐は少しのお湯に浸け、柔らかく戻ったら水気を切り、薄切りにする。
- ③ 鍋を温めて油をひき、①を入れて炒め、高野豆腐を入れる。
- ④ ③にひたひた程度の水を加え、沸騰したら火を弱めて蓋をし、弱火で煮る。
- ⑤ 切干大根が柔らかくなったなら醤油をまわし入れ、煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑥ 器に盛りつけ、青味と胡麻をトッピングする。

たいときは、人参も高野豆腐も大きく切ったり、厚く切ったりすると良いでしょう。

火の通し方

まずは人参から火を通します。乾物の切干大根や高野豆腐は水分の面で人参と比べて陽性なので、生の陰性な人参を先に炒めます。鍋に油を入れて中火にかけ、人参を数本鍋に落として火加減を確認してからすべてを入れます⑪。しんなりとして色が変わり、人参特有の甘い香りがすると良いでしょう⑫。



人参を鍋肌に寄せ、空いた場所に切干大根を加えて炒めたら、人参を被せるように混ぜ合わせていきます⑬。このときも天地をゆっくり返して、満遍なく全体に火が通るように心がけましょう⑭。しばらく炒めて油が馴染んできたら鍋の端に寄せ、空いた場所に高野豆腐を入れ広げ、人参と切干大根を被せるように丁寧に天地を返します⑮。このあたりから具材が鍋肌や鍋底にくっつきやすくなるので注意が必要です。全体を大きく炒め合わせたら水を加えて一煮立ちさせ、弱火にして10分ほど煮ます。



切干大根が柔らかくなったら醤油を加えます⑯。この煮物は「切干大根と油揚げの煮物」よりも醤油の量を少なめにしておくと良いでしょう。

人参は柔らかくなると切れやすくなるので、丁寧に混ぜ合わせてください。ここからさらに20~30分ほど煮るので、煮汁がなくなるまで煮るか煮汁を残すかは好みで加減すると良いでしょう。

今回の青味は塩茹でしたグリーンピースにしましたが、大葉や大根葉、インゲン、青ネギなどでも良いでしょう。器に盛った煮物に青味を散らし、胡麻を振りかけて仕上げです。



校長こぼれ話

これは私の想像ですが、今回の切干大根と油揚げの煮物は、我々が今まで摂ってきた動物性タンパク質を大根で溶かし出して、植物性タンパク質の体に入れ替えるのだと思います。そのために、切干大根と合わせる食材は植物タンパクである油揚げなのではないかと考えます。また、体のバランスが整ってくると、おいしいと感じる塩分濃度も変わってきます。

切干大根の煮物は大根の甘みが感じられるので、ひじき蓮根やきんぴらごぼうよりも比較的食べやすいと思います。そのままいただくのに飽きてしまったときは、様々な応用がききます。酢飯と合わせてちらし寿司にしたり、胡麻や豆腐などを加えて和えものにししたり、小麦粉と水を加えてかき揚げにするとといった一工夫で、おかずのレパートリーが広がります。

その他に、油揚げの代わりに大豆からあげや車麩を用いても良いでしょう。生野菜と合わせてサラダ仕立てにするのも一興です。サッと洗った切干大根を梅酢やお酢などに漬けると、適度な歯応えがクセになるおいしさです。

近年、旬の時期に切干大根を手作りしている家庭が増えていると聞きます。一手間かかりますが、市販のものとは違った味わいを楽しんでも良いですね。飽きのこない工夫をしながら、普段づかいの逸品として取り入れてみてください。



マクロビオティック クッキングスクール リマ
<https://lima-cooking.com/>

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。





お客様の笑顔のために

プロフェッショナル メニュー

第2回 | 古民家レストラン Haze (はぜ)

取材・文 篠崎 由貴子

古民家レストラン「Haze」のオーナーシェフ 平田優さんは、20歳でフランス料理の世界に入り、26歳で渡仏。40歳の時に東京のマクロビオティックレストラン「クシガーデン」の総料理長に就任後、料理教室やレストラン経営を経て、現在は福岡県久留米市の古民家を生活の拠点としている。今回は移住を決めたきっかけ、こだわりのメニューや調理法、お客様への想いをお聞きした。

「発酵」に魅了され

日本の伝統食がベースのマクロビオティック料理にフランス料理の技術とエスプリを融合させた、平田シェフの織りなす創作メニューのファンは多い。世界各国から訪れるお客様を惹きつけるのは「Haze」でしか味わえない唯一無二の料理。そこにはシェフの「発酵」への強い想いがあった。

「長年東京で暮らしていたのですが、以前からより自分らしく過ごせる場所で、自分にしかできない料理を提供

したいという想いがありました。自然豊かな土地で感性を研ぎ澄ませながら、その土地の食材を存分に活かせる場所をと考えていた時に思い描いていた古民家に出会い、2012年に久留米に移住しました。

私にとって古民家というのが何より重要でした。地元の食材と自家製の発酵食品をベースにしたマクロビオティック料理を提供するお店を始めたかったからです。

発酵食品を作るには、良い常在菌が必要不可欠なことはご存知の方も多と思います。古民家の壁や梁に付いている菌は、味噌や甘酒、糠漬けなどを作るために最適です。代々続いている昔ながらの味噌蔵や酒蔵も、これらの菌を使って作られています。

腸内には善玉菌・悪玉菌・日和見菌が常在していて、日和見菌が善に傾くか悪に傾くかで環境が変わっていく。それを『空間』に例えてみます。空間(空気中)には発酵に適した良い菌とカビや腐敗を起こす菌が混在しています。発酵食品は、作り続けることによって環境が整い、良い菌が少しずつ増えて毎年おいしく作れるようになります。最初の1~2年はカビてしまったり腐ってしまったりと失敗続きでしたけど(笑)」

東京在住の頃から食材のほとんどを九州から取り寄せていた平田シェフは、フードマイレージ(食料の輸送距離。輸送や輸送までの保管などに石油などのたくさんのエネルギーが使われ、多くの二酸化炭素や窒素酸化物が排出される)の観点からも、自らが移り住むことを考えていたそう。身土不二、地産地消をベースにして陰陽調和のとれた料理を提供したい。その想いを体現すべく行動に移し、50歳を過ぎてから久留米で車の免許を取得、仕入先の開拓や地域の方々との交流を精力的に行なった。

「こちらでは野菜や果物を生産している方が多いので、一年中色々な種類が手に入ります。珍しいものを好んで栽培している方もいるので、どんなメニューに仕立てよう?と考えるのも楽しいですね。無農薬の野菜は地元の農家さん



本日のポタージュ
オーガニックグリーンピースと玄米のポタージュ
豆乳のフォーム添え

から直接買い付けることがほとんどですが、時折、道の駅を訪ねて朝採れのものを見て回ることもあります。これらの食材と発酵食品をコラボレーションした料理は、その時期でしか味わえないものだと思います。」

素材のおいしさを最大限に引き出す

「Haze」のランチはすべてコース仕立て。どのコースにも共通する「お野菜のポタージュ」には豆乳を使用。旬の野菜の風味を損なわない優しい味わいが特徴だ。「菜園サラダ」は玄米のお粥に米麴を混ぜて適温にし、8時間発酵させた甘酸っぱい自家製玄米甘酒ドレッシングが素材の味を引き立てる。植物由来のドレッシングなので、野菜とも果物とも相性が良い。



本日のオードブル 久留米の野菜と自家製豆乳ヨーグルトクリーム

「フランスでいうと、旨味を出すフォン(出汁)はすべて動物性由来のもので作られていて、それらをベースにスープやソースを作る、いわば『足し算』を積み重ねる調理法です。こういった工程を経て旨味や深い味わいを出すのですが、それを発酵のチカラで引き出すことはできないか、と考えると積極的に発酵食品を取り入れるようになりました。今日の『本日のオードブル』は、自家製豆乳ヨーグルトクリームと白バルサミコとオリーブオイルドレッシングの2種を久留米の野菜と合わせてお出ししました。どちらに合うかを考えて、野菜は生・茹でる・焼く・ローストするなど、それぞれ調理法を変えているので、見た目も食感の変化も口の中に広がる味わいも楽しんでいただける一品です。

豆乳ヨーグルトは、玄米を煮沸したビンに入れて水を加えて発酵させた乳酸菌を使って仕込んでいます。乳酸菌を作るといって馴染みがない方も多いと思うのですが、糠床が糠によって乳酸発酵するのと同じように、玄米の外皮の周りにある菌を利用して作ることができるんですよ。」



スパイシー玄米ベジカレー

発酵食品は、1日でできるものから数年かかるものまで様々だ。平田シェフは食材やメニューとの相性を考えて巧みに発酵の技を取り入れる。また、野菜がメインの料理は時間をかければ良いというものではないそうだ。食材のコンディションを見て、風味や食感などが最大限に味わえるように手早く仕上げることも多い。

『ベジカレー』のベースは玉ねぎで、隠し味に八丁味噌や醤油を加えています。玄米ごはんはと発酵調味料はとても相性が良いので、スパイスは毎回自分で調合しています。このあたりは柿が名産なので、旬の時期に熟したものを冷凍し、ピューレ状にしたものを加えて辛さの中に優しい甘さを感じる仕上がりにしています。」

パスタに合わせる自家製トマトソースやジェノベーゼソースに使われる食材もすべてオーガニック。他にもキノコとおおさのシンプルなパスタなど、四季を感じながら味わうことができると好評だ。古代小麦のパスタは5000年以上古代より栽培され、人的改良をされていないファック小麦やデュラム小麦の先祖と言われるサラゴッラ小麦を使用するなど、マクロビオティックの観点からも食材を厳選している様子が伺える。



豆腐と大豆のテリーヌ ベジミートのポロネーゼソース

『Haze』にはヴィーガンの方も多く来店されるのですが、中には栄養素が不足して体調を崩す人がいらっしゃいます。野菜や果物を主にする食生活をしていると、どうしても三大栄養素(タンパク質・炭水化物・脂質)のバランスが偏ってしまうので、コース全体の栄養素を考えてタンパク質が摂れる豆類・豆腐を使ったメインも提供しています。

醤油、味噌、日本酒など植物由来の発酵食品はどれも、日本の国菌にもなっている『麹菌』を用いて作られていて、それらが発酵することによって深い味わいが生まれます。尚且つ、発酵というセオリーを踏むことで、腸内環境を整えて自身の免疫力を上げることができる。これは、日本ならではのものではないかと思っています。」

スペシャルディナーコースはオードブル・ポタージュ・2種のアミューズの他、1~2口で味わえるパスタ・メインディッシュ・〆のごはんにデザートとの盛り合わせと盛りだくさんだ。

「デザートには旬の果物をふんだんに使っています。秋になると出回る栗を使ったものも好評です。甘味には甘酒とメープルシロップを使うことが多いですね。穀物由来の甘酒は比較的陽性で、植物由来のメープルシロップは陰性なので、陰陽のバランスを考えて2種類使い、中庸に仕上げています。一品の料理としてもコースとしても、マク



3種のデザート

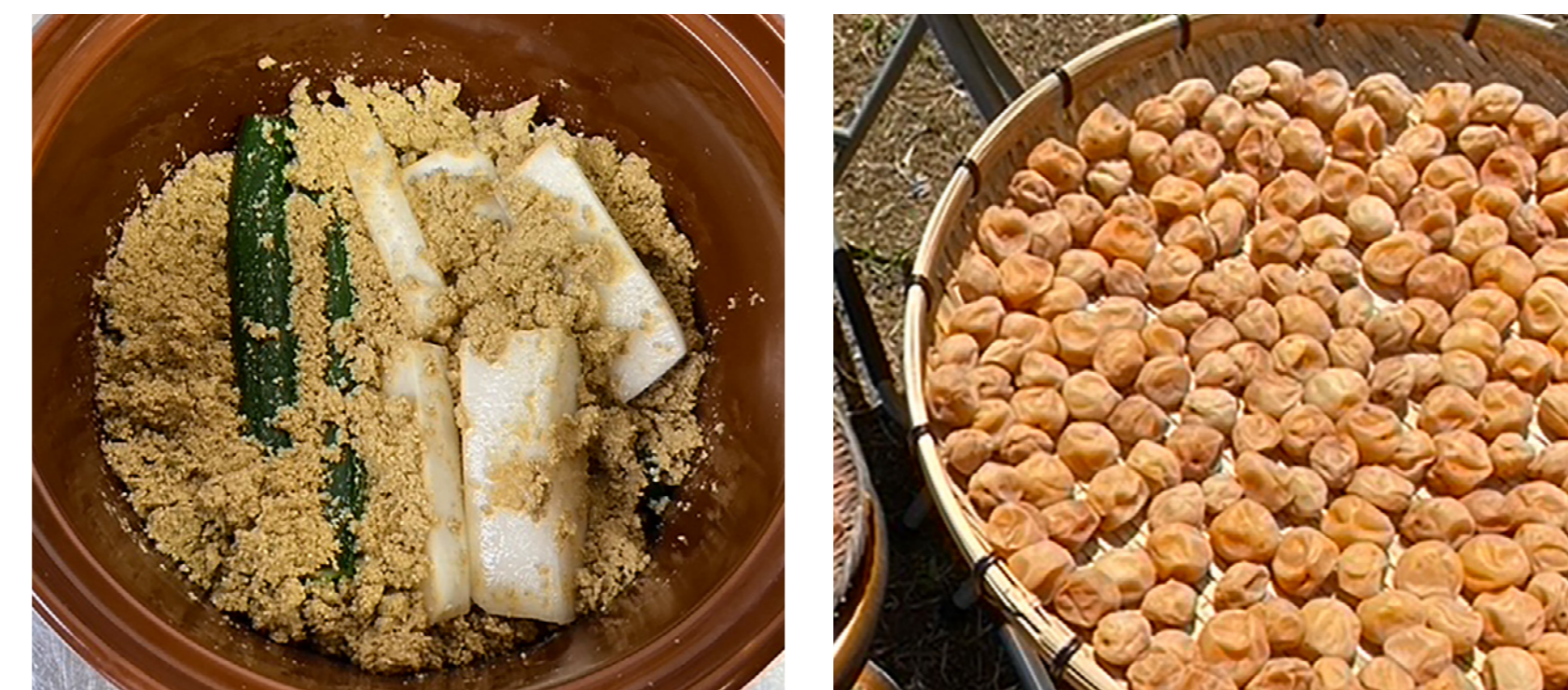
ロビオティックの考え方を取り入れることは忘れません。そこにフレンチの技法と発酵食品をコラボレーションさせる。笑顔で食事を楽しんでいるお客様の姿を想像しながら料理を作っていると、こちらも元気になるます。」

「フレンチが基本なのでオープン当初はパンも提供して

いたのですが、グルテンフリーの要望が増えたこと、何よりマクロビオティックがベースなので、〆にはやはり基本食を食べて欲しいという想いから玄米ごはんをお出ししています。玄米は近隣のうきは市の無肥料・無農薬栽培のもの、味噌や梅干しは自家製です。自然なものからできた素朴な味わい…素朴ながらも奥深く広がる甘さや旨味。カラダもさることながら、ココロが落ち着くと海外からのお客様にも喜んでいただいています。」



〆の玄米ごはん



自家製発酵食品(糠漬け・梅干し)

独自の試み

食材の調達にメニュー考案、仕込みなどは定休日に行なっているのだろうと想像していたが、休みの日は料理教室を開催しているため、そちらの準備にかかりきりになることも多いそうだ。そんな平田シェフを下支えしているのは、常駐スタッフ1名と研修生だという。研修とは、どのようなものなのだろうか。

「無償の代わりに菜食レストランの運営・接客・調理補助など、自然に則した生活環境の中で自身のスキルアップが体験できます。発酵を肌で感じることができる空間で生活しながら、料理の勉強ができるといった感じですね。古民家内に住居スペースを提供しているので、研修費などの費用も発生しません。あまり人件費をかけられないので考えた制度なのですが、お店としてもスタッフが確保できるので、

双方にとってプラスになっていると思います。」

研修期間は1ヶ月を基本に、相談の上、短期・長期も受け入れている。中にはフランス、イタリア、イギリス、ロシアから学びに来た人もいるそうだ。

「仕込みの中で料理を覚えていく感じですね。ある程度マクロビオティックを学んで来られる方が多いので、積極的な人はどんどん質問してきますし、こちらもできるだけ応えています。

海外からの研修生は、マクロビオティックもさることながら、日本の発酵文化に興味を持っている方が多いので、日本語を勉強している場合がほとんどです。目的を持って、自身で調べてHPを通して問い合わせをしてくる熱意はすごいと思います。日本の伝統や食が世界から注目されていると思うとこちらも嬉しいですし、私にできることは精一杯伝えたいと思っています。」

スタッフや研修生とのやりとりは平田シェフのもう一つのやり甲斐となっているようだ。お店のInstagramなど、SNSの発信を研修生が行うこともあるとか。研修が終了しても繋がりは続いている。

「マクロビオティック全体に言えることですが、ビジネスとして儲かる(儲ける)というものではないのかもしれませんが。私の場合、自分が何をやりたいかと、自身の健康を優先しました。

食べたいものが簡単に手に入る時代の中で、自分のカラダにとって本当に必要なものを食べている人はどのくらいいるでしょうか。これだけ様々な病気が増えているということは、何か原因があると思うのです。カラダが喜ぶものを食べているか、ココロはどうか。

『Haze』の料理を目で見て、味わって、その中で自身の健康に意識が向いたり、ご家族に作る料理への気づきが生まれてくれたら嬉しいです。」

自然の中で 自然な流れで

理想的な古民家と出会い、地元の食材を、豊富な知識、経験、巧みな技術により融合させる平田シェフに、今の想いをお聞きした。



店内

「健康で過ごすためには生活を整え、免疫力を上げていくことが何より大切です。自分で考え、行動する判断力も、そうした中から生まれ、高まっていくものだと思うからです。久留米に来てから色々な物事に執着せず、色々なことを大きく捉えることができるようになりました。考えるより感じる、ですね。小鳥のさえずりや満天の星空、眩しいほどの満月…本来の自然の中での暮らし、それらを料理に活かす。それが何より幸せです。」

土地の食材に触れ、四季を感じ、菌を育み、料理を作り、お客様をもてなす。平田シェフは何より「空間」を大切にしているように感じた。ここでしか体験できないスペシャリティな「楽園」は、今後どのように進化していくのだろうか。

※本記事の内容は2023年5月31日現在のものです。

INFOMATION

福岡県久留米市山本町豊田1849-1
TEL:0942-27-6750
営業時間: ランチ 11:30~14:30 (L.O. 14:00)
ディナー 18:00~21:00 (L.O. 20:00)
定休日: 月・火曜日(祭日の場合は営業)

※メニューの詳細や価格はHPをご確認ください。
※定休日以外にお休みをいただくことがあります。ご来店の際は
お電話、カレンダーでご確認いただきますようお願いいたします。



古民家レストラン Haze(はぜ)
<https://simple-moderne.com/>

ひらた あつし
1961年東京生まれ。東京のフランス料理店で20年に渡り料理長を務めた後、マクロビオティックと出会い、故・久司道夫氏認定のマクロビオティックレストラン「クシ・ガーデン」総料理長に就任。パトリシオ・ガルシア・デ・パレデス氏よりマクロビオティックの基礎を習い、日々研究を重ね、日本の伝統食がベースのマクロビオティック料理にフランス料理の技術とエスプリを融合させた「シンプルモダンマクロビオティック」を創作。2012年に福岡県久留米市に拠点を移し、「古民家レストランHaze(はぜ)」をオープン。料理教室の運営なども積極的に進んでいる。

正食医学所感

vol.2

古塩と本当の塩



「マクロビオティック和道」主宰 磯貝 昌寛

photo by www.pakutaso.com

出産と塩

妻の一人目の出産の時の話です。周期的におとずれる痛み(陣痛)に耐える妻を、私は傍らでただただ見守ることしかできませんでした。しかし、痛みにただ耐えるよりも陽性を入れたほうが楽ではないかと思い、妻に梅醤番茶を作って飲ませると、いつも以上に「おいしい」と言います。そこでもう1杯作って飲ませました。普段ならば2杯飲めば満足するはずなのですが、もっと欲しいと言います。そんなに飲んで大丈夫か、という気持ちもありましたが、妻の命を振り絞るような姿を見て必要なだろうと感じ、もう1杯飲ませました。妻は強い陣痛がおとずれる毎に梅醤番茶を飲み、出産の「おしるし」があってから約4時間後に長女が生まれました。最初の1杯を飲み出して約2時間で合計5杯、約1リットルも飲んだのです。200ccの梅醤番茶には約4gの塩が入っています。梅干と醤油の塩気です。1リットルに換算すると約20gの塩です。短時間の間に20gの塩(自然塩)を摂取した計算になります。

梅醤番茶は自然塩を上手に血液化させる最善最良の飲み物であったために、短時間で20gもの塩気を摂れたと想像しています。その後、2人目の出産時にも梅醤番茶は活躍しましたが、飲んだ量は約400cc、2杯程度です。3人目は私の寝ている間に産んでしまいましたから、梅醤番茶は飲んでおらず、出産時における塩気の摂取はゼロです。4人目以降は塩気は摂っていません。

妻の初産の時の塩気の摂取量は、それを目の当たりにした私も驚きましたが、大森一慧先生はさらに驚いていました。

「私も初産の時に梅醤番茶を飲んだけれど、1杯飲んだだけでスーッと出てきちゃったわよ！」

初産の時の妻は、なぜそれほどまでに塩気が必要だったのでしょうか。

地球の大半は海です。海は潮流によって絶え間なく動いています。潮流とは塩の流れです。塩気があるからこそ動き流れると想像できます。体でもそうです。血液にしっかりとした塩気がなければ血液循環は悪く、体の隅々にまで血液は行き渡りません。私たちの血液を血潮といいます。私たちの体の血液は塩の水とも言えるのです。

出産時の女性は、自らの全生命を使って赤ちゃんを産みます。全身の細胞をフル活動させて赤ちゃんの誕生を後押しするのです。産道の開き(陰性)と子宮の収縮(陽性)を陰陽のリズムで行います。

呼吸のリズムは「三呼一吸」と言い、ハッハッハーと吐いたら一度吸うリズムのことで、出産時もこのリズムで産道を開いて子宮を締めるのです。この陰陽の波を調和させるものが塩なのです。

食養では、自然界の海塩や岩塩に対して、動物性食品や添加物を食べて作られた細胞や組織を古塩と呼んでいます。なぜ「古い塩」と言うのでしょうか。

本当の塩が動き流れるのを特徴とするのに対して、古塩は凝り固まる特徴があるからです。現代の出産適齢期の女性は学校給食でも家庭でも動物性食品や添加物を常食し、体の細胞の多くが古塩で占められています。妻が初産の時に梅生番茶を大量に必要としたのは、古塩ではなく本当の塩気を求め、必要としたからにほかなりません。

妊娠や出産も死と同様、昔からケガレ(気枯れ・気離れ)の時季と考えられていました。ケガレの時季を乗り越えるには本当の塩気が必要なのです。古塩では、それらを乗り越えることができないのかもしれない。命の血潮には、本当の塩気が必要なのです。

塩梅を極める

排毒とは字のとおり、体から毒素を排出することを意味します。例えば、コップの中に濁った泥水が入っているとします。コップを安置しておくとなの方に濁った泥が溜まり、上の方はキレイになって透明感が出てきます。

私たちの体もそうです。平常時では体に溜まった毒素はそれほど動くことなく体の奥の方で淀み溜まっています。それが排毒時には動き出して体を巡るのです。コップの中の濁り水がかき回されてコップの中で回転しているように、私たちの体でも毒素が全身を巡り出すのが排毒と言えるのです。そして、コップの中の水をキレイにするためにはただ回転させるだけではなく、キレイな澄んだ水を注ぎ込むことが必要です。

体で言えばそれが食養であり、正食です。濁った水にまた濁り水を入れたのでは、いつまでたってもキレイになりません。そのままにしておくコップ自体も汚れてきます。体で言えば血管や組織まで汚れてきている状態です。ただ、私たちの体はコップの濁り水だけで語れないことがあります。それが塩気の問題です。

私たちの体は70~80%が水分だといいます。その水分は単なる真水ではなく、塩気を含んだミネラル水です。

ある刑務所で受刑者同士の争いがあり、受刑者の1人に水道水を1日5リットルも無理矢理飲ませた事件がありました。その受刑者は水分の摂り過ぎで水毒症になってしまったのです。水毒症とは体液の塩気の濃度が低下してしまい、無気力になったり、毒素を排出する力が弱まって体に毒素が極端に溜まってしまう病気です。ある一定以上の塩分濃度がないと体は毒素を排出することができないのです。

正常な感覚では、塩分濃度が高くなり過ぎると喉が渇き、水分やあっさりした野菜を求めます。しかし、塩抜けの状態になってしまうと、感覚が麻痺し、正常な欲求ができなくなりますから、塩抜け状態のほうが意味恐ろしいのです。水毒症が示すように、私たちの体はしっかりとした塩気のきいた体液でなければ毒素を排出する力が沸き起こってこないのです。

塩は生命の元と言えるのですが、だからといって食の本能を無視して際限なく摂り過ぎるのはよくありません。食後に喉の渇きを感じるのは塩気が多過ぎです。全体の食事量が多くても塩気過多になるし、一品の塩気が効き過ぎていても塩気過多となります。「いい塩梅」というように、塩気が

自分の体にとって最も適した量と内容であるときに、最も体は喜ぶのです。

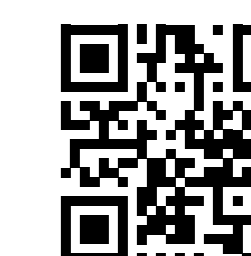
食養相談を行っている、稀にまったく塩気がダメという人がいます。澄まし汁にしてもほぼ塩ナシのものでないと鹹く感じて食べられない。椎茸スープも醤油ナシでないと飲めないという人もいます。それは食の本能ですから正しいと思うのです。塩は陽性な食の代表ですから、体質や体調が陽性な人は塩気を好みません。むしろ嫌がる人も多いです。それでも、何年も塩気をほとんど摂らない菜食の生活を続けていくと塩気が入るようになってくるのも事実です。

動物性食品には食品そのものにナトリウムがあるので塩気としての陽性を補わずにも生活できるのですが、菜食は塩気を補っていくことが大事になってきます。それでも過去にたくさんの塩気の蓄積のある人は塩ナシ生活で体がイキイキしてくるのも事実です。「からだイキイキ、こころワクワク」の状態は陰性にも陽性にも極端に偏らない中庸の状態ですから、陽性に偏っていた人が塩ナシ生活で中庸に向かえば元気になるのです。塩は大事であり、生命の元と言えますが、どんな人でも本能を無視して塩をたくさん摂ればよいというものではありません。

食の重要性を体で感じるには断食することが一番ですが、塩の重要性を感じるのも塩断ちすることが一番です。仏教の修行には五穀断ち、塩断ちなどの食の行があります。これらも食の重要性、特に五穀と塩という菜食の中では陽性な食物を絶つということによって陽性の重要性を再認識するのです。そして、それらの行の前に、心身を陽性化させる行を実践しています。千日回峰行^{せんにかいほうぎょう}とって、7年かけて1,000日間、1日40km以上の山道をものすごい勢いで上り下りする行です。これは徹底して歩くことによって心身を陽性化させる行です。また、護摩行^{ごま}とって熱で体を陽性化させる行も行います。これらで心身ともに陽性化させておいてから陽性な五穀や塩を絶つ行をするわけです。心身が陽性化されていなければ五穀断ち、塩断ちを完遂することができないのです。どんな食物にも効能があります。一方、「過ぎたれば及ばざるが如し」、過ぎれば副作用や副反応があります。塩もまたそうです。

いそがい まさひろ

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





arc image gallery - Stock.Adobe.com

日本人の食と霊性

第2回 | ひとの残虐性と難民

渡邊 昌

私は大学を卒業後、病理学の大学院に進み、23年間病理医として働いた。

病理は病気の原因や成り立ちを調べる学問であるが、病理医は主として病院で働き、ヒトを対象に病理診断や病理解剖をおこなう。病理を選んだのは医者の中でも「上医」を目指そう、という気持ちがあったからだ。上医とは中国の六朝時代の陳延之の著書「小品方」に「上医医国、中医医民、下医医病」の記載があり、唐代の千金方にもその思想は引き継がれ日本に伝わった考えで、国を救える医師ということだ。今は病気ばかり診て患者を救える医師も少なくなった。

病理医の生活はほとんど病院暮らし、忙しいときは霊安室の小部屋に泊まり込んだりもしたが、2,000体近い死体を解剖し、死に至る道筋を明らかにすることはポアロやホー

ムズのような探偵気分になるものであった。死んだ本人だけでなく、家族やそれまでの生活もすべて死に集約して行くものであり、病理医は死者の代弁者であり、もっとも死人に近い医者であったともいえる。今は解剖までしなくてもCTで内臓は判るからいいや、という風潮があり、解剖数は著しく減っている。CTでは死者の怨念のようなものまでは感じられまい。

80歳にもなってみると、世の中には幸福な家族と、どうしてもこんなに不幸なことが重なるのだろうと不審に思えるほどの不幸な家族があることに気付く。幸福な家族は90歳過ぎまで夫婦で働き、食うに困らず、子どもも自立して孫たちに囲まれて暮らす家族で、世にいう毀譽褒貶にはあまり関わらない。そして多くの人は大往生を遂げる。不幸な家族は社長とか、頭取とか、名誉職に就きながら子どもが

早逝したり、主人が死んだあと家族の生活も苦しくなって、自宅を売って老健施設に入ったりして社会から消えていくような人たちだ。

これは運命としか言いようがない。あるいは輪廻やご先祖様のおかげがあるのかもしれない。私たちの世代は第二次世界大戦を体験した最後の世代だ。私は平壤から引き揚げてきたが、父はわりに手広く商売をしていたので、毎日満州から引き揚げてくる人たちに寝食をふるまうことができた。それもロシア兵が進駐してくるまでだった。数人ずつで押し入ってくるロシア兵はまず腕時計などを欲しがったが、そのうちなんでも略奪し、暴行、凌辱も当たり前になった。先鋒隊の彼らはコサックや囚人兵だったというから、今のウクライナ兵ということになる。スラブ民族の残忍性というようなものがあるのかもしれない。

ウクライナに攻め込んだプーチンの短絡的な行動は近親憎悪みたいなものであろうか。13世紀に成立したリトアニア大公国は現在のバルト3国やウクライナ、ベラルーシ、ロシア西部を支配し、ポーランドまで併合していた。これにはチンギス・ハンの孫、バトゥに率いられたモンゴル人がロシアからウクライナにかけてキプチャク・ハン国を築き、ロシアを越えてリトアニア大公国に結合していったことが大きな軍事力となった。このような連中を相手にするのは容易でないであろう。

今のウクライナにはかなりの外国人部隊がはいっているようだが、中でもチェチェン人の部隊は1,000人を超えるという。義勇兵のほとんどは第2次チェチェン戦争を体験した元兵士や父親をロシア軍に殺された子弟らで、恨みは深い。プーチン時代の初期にチェチェン独立派はモスクワで地下鉄や劇場、コンサート会場などで大規模なテロ活動を行い、市民を恐怖に陥れたが、プーチンはチェチェン掃討作戦で20万人のチェチェン人を殺害、大統領に上り詰めたのであるから因縁の闘いとなっている。

どうも私たちは自分と異なるものをなかなか受け入れられないようだ。特に異民族への恐怖ははるか昔の記憶まで呼び起こされるのだろう。これは脳の一番深いところに刷り込まれ、理性で抑え難いところだ。これはヘイト(憎悪)の感情でもある。生きるために他人から奪う。生きるために他人を殺す、といったことに歯止めのかかない人が増えて

いる。極端な場合には楽しみのために殺したり、単に自分の優越性を示すために殺す場合もある。関東大震災の際に朝鮮人を自警団が無差別に殺した事件なども記憶に残る。

私は若い頃に悪性リンパ腫の研究でケニア、ウガンダに3ヵ月ほど滞在したことがある。自分より大きく真っ黒な人たちに囲まれて暮らすのはなかなか緊張を強いられる生活であった。しかし、ある日、夕陽に浮かぶように子どもと手を繋いだ父親が畑のあぜ道を歩く姿を見て、ああこの人もきっと妻や子どもの待つ家庭に帰るのだ、と思ったら親近感が湧いて恐怖感が消えたのである。



© photoAC

歴史の中で起きた民族大移動は、気候の変化で農業ができなくなったことが原因となっている。「人も國も食の上に立つ」のだが、それができなくなった時に流民化する。地球温暖化は待たなしで進んでいる。今年の夏は中近東やインドで45℃にも達する高温が続いた。

食糧が採れなくなったら大量の難民が発生するであろう。日本は島国のおかげで大量の難民を受け入れたのは弥生時代から奈良時代くらいまでしかなく、日本人にうまく同化してきた。数10万人あるいはさらに大規模な難民を受け入れるようなことがこれから起きたらどうするのか、日本人の知恵と霊性が問われる。

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2回 | 棚田と里山の仕事 大坂屋 実穂子

滋賀県仰木の棚田

マクロビオティックの食養生で病が癒えると、これからどう行動しようかと考えるようになりました。

そして、「身土不二」を体験してみようと、耕作地を探し始めました。すると、米作り体験をしたいグループとの出会いがあり、参加することになりました。自然農10年以上の田んぼもお借りでき、鋤を使っての代掻きから始まり、はざ掛け、足踏み脱穀と手作業による昔の米作りを体験。

翌年、2008年、四川大地震が起き、リン鉱床の大被害により、リン酸肥料の輸入に大きな影響が出る大騒動になりました。当時、日本の食糧自給率はすでに30%代、肥料の供給ストップで食料危機が叫ばれていました。その危機も無肥料無農薬の自然農ならば、心配する事もなく、食料を調達できます。

2009年、グループ解散で新たな耕作地を探す事になりました。するとSNSで繋がったマクロビオティックを実践している方が、滋賀県仰木の棚田オーナー制度に参加する仲間を募り始めたので、参加することにしました。

早乙女姿の仲間たちと共に厳かにウキウキと田の神様と



苗作り



ハッピーヒルの開花

苗の縁結びをしました。雄大な自然に囲まれた田に入ると自分が地球と繋がっているような安心感が生まれました。

生きたマクロビオティックがここにある

やがて、仲間たちは大阪に本拠地を移しましたが、私は居残り、夫も加わって仰木での棚田オーナーを続けることになりました。農作業の合間、地主さんから何う地元話は実に楽しいもので、牛耕や狐の話など、興味津々。その地主さんの「米は南の植物」という話にハッとしました。確かに中国雲南省辺りが発祥の地。南の植物という表現に、食物の陰陽表イラストの中央に鎮座します中庸の玄米が、熱帯産のバナナにすり寄っていくイメージが浮かびました。これはもう少し、米の生態に迫りたいと思い、借りられる田んぼはないか、農家さんにお尋ねしました。すると「よし、一緒にやろう！」と温かいお返事をいただきました。そして低農薬の慣行農法、トラクターなど耕作機械の操作方法も含め、きめ細やかに教えてくださいました。

私は、棚田近くに仮住まいし、毎日のように田んぼに通い始めました。炎天下、田に入り除草していると、直射日光で背中が熱い、水面の照り返しで顔がヒリヒリ。水温が上昇して足湯状態^{ぼんた}の汗で休憩。田から上がり振り返ると、人間には、過酷な環境の中、稲たちは、凜として陽に立ち向い、元気にすくすくと成長していました。確かに暑さに強い南の植物・稲でした。

棚田は、夕刻ともなれば冷たい強い風が吹き、一気に気温が下がります。稲は花が咲いた後、登熟期に入ると日中の葉の光合成でできたブドウ糖が日没後、稲穂に転流して実



米が育ちやすい土壌づくりに欠かせない燻炭も作ります



収穫間近のイセヒカリ。あっさりしてないながら甘味が強い

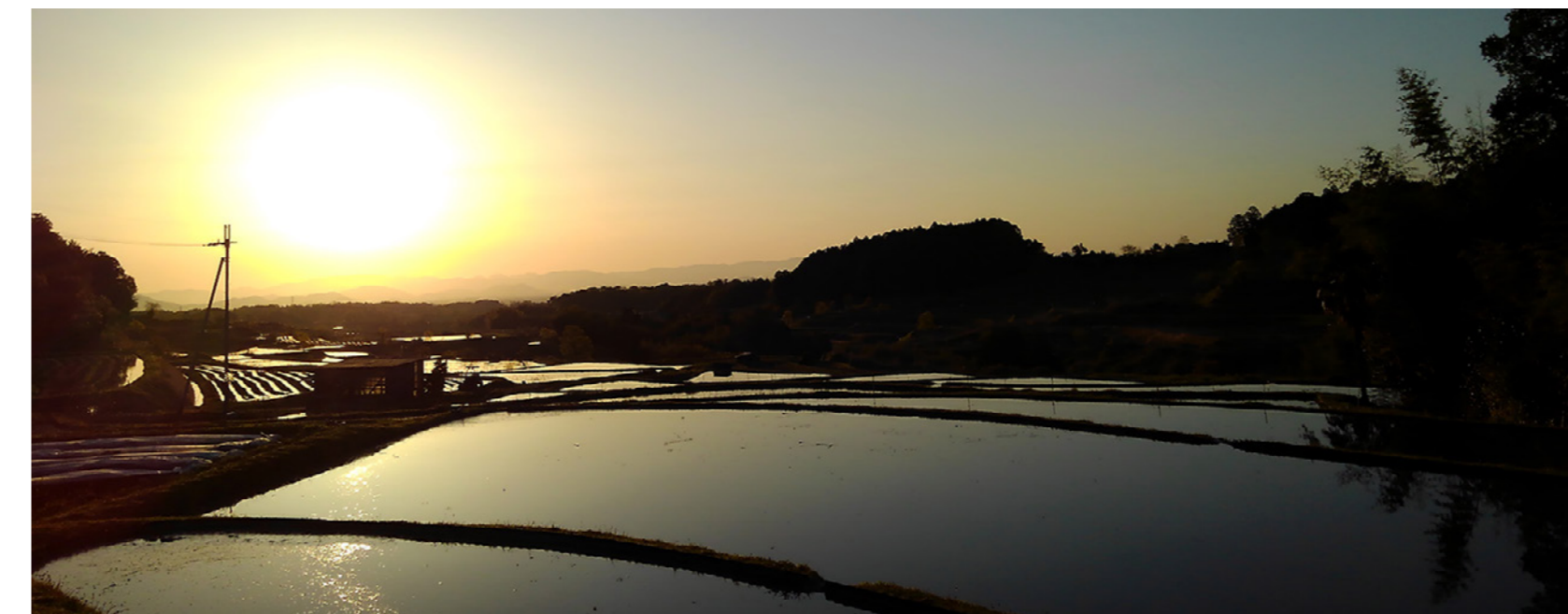
を成熟させていきます。また、気温が下がると、稲の呼吸が穏やかになりエネルギーとしてのブドウ糖の消費量も減り、その分、実を送る量が増え甘味が増します。山からの湧き水は、冷たく、溜池に一旦溜めたりして温めますが、それでも平野の田の水に比べて冷たいので、米粒は小粒になります。甘くて小粒、仰木の棚田米の特徴です。

仰木の棚田は、平安時代初期1200年前に比叡山延暦寺の荘園として開墾整備されました。そのような長い歴史を持ち、里人の手によって代々受け継がれてきた棚田。比叡山から滋味深い水を受け、涵養^{かんよう}し、ゆっくりと琵琶湖へ水を送る天然のダムでもあります。今、私の耕作する田んぼの両隣は、80歳代と90歳代の方。御両人、動作が俊敏で早朝から日没まで働いておられる時もあります。高齢でも現役で元気な人が多い。里の人に、仰木の伝統食を問うと、「みんな質素だから、納豆餅とか漬物とか、琵琶湖の魚とか。」そういえば、歓迎会や収穫祭には必ず餅搗き、納豆餅のふるまいです。自分自身も毎日野良仕事で大汗をかくし、美食より畑で採れた野菜の汁物を身体が喜びます。生きたマクロビオティックが、ここにはあると感じました。

美しい棚田を守っていききたい

すっかり仰木棚田ワールドに嵌った私は、とうとう家族で棚田近辺に京都から引越しました。

棚田オーナーさんのお手伝いをする守り人の会にも入会。守り人の会では、他に、竹林整備や、耕作放棄地の除草、地域のイベントの手伝いもしています。



田植え前の夜明け

そして、夫と私は、今では3反の低農薬の田んぼ(棚田4枚)と1反弱の有機農法の田んぼ。1反(5枚の段々畑)の畑で麦類・豆類・胡麻・野菜を有機農法で作っています。味噌も麹から作ります。今後は、農産物収穫後の残渣物と山の木々、落ち葉を堆肥化し、土壌菌を活性化させて全ての田畑を有機農法で耕作するのが目標です。65歳夫婦は、まだまだひよっこです。

棚田は、山の等高線に沿って開墾され、1枚1枚の耕地面積が小さく、労働効率が平野の田んぼに比べ低くなります。収穫時期の獣による被害もあり、営農の大変さを実感します。「それでもこの美しい棚田を守っていきたいんや！」守り人の会メンバーの農家さんたちの瞳が少年のようにキラキラ輝きだします。

メンバー農家さんが、耕作放棄されそうな田の管理を引き受けて、街に住む米作り体験希望者に田植え稲刈り・収穫の喜びを味わってもらっています。それが、棚田オーナー制度です。



棚田オーナーの皆さんと田植え

当会には、毎年100名以上ご参加くださいます。熱心なリピーターさんも多くて自分で米作りできる子どもたちは、末頼もしいです。日本の耕作面積の4割を占める中山間地・棚田が、日本に住む多くの人の力で美しい田畑に戻り、里山の源流にある貴重な水資源を守り、平地の田んぼも含めた食料の生産、安定供給が守られる一助となりたい。それが、今の私の願いです。

おおさかや みほこ

大阪生まれ、滋賀県在住。病気で入院・化学療法を受けて後、正食協会で食と心の養生を学び実践し、健康回復。体質改善により不妊を克服し一女を授かる。子育てや家族の病気を通して食養生・手当てが体を癒やすだけではなく、人同士のつながりも良好なものにしてくれたことに感謝。インド旅行時にヨガ修行僧より教わったインド料理の会も時に催す。里山で米作りしながら天地に生かされている喜びに浸る。「信じるな。疑うな。確かめよ。」の言葉を胸にマクロビオティックライフを楽しんでいる。国際薬膳調理師、国際薬膳師、正食協会 正食クッキングスクール指導員。平尾里山・棚田守り人の会 会員。



はじめ塾 レポート

vol.2 意欲溢れる子ども達

和田 正宏



世界中を席卷したコロナ禍の影響で、はじめ塾の様々な活動も大きく制限を受けてきました。日常生活における活動が次々と中止や延期となっていく中で、子ども達と始めたのがGWに行う文化祭の要素を取り入れたさまざまな出し物のあるイベントです。「屋内ではなく、外ならいいんじゃないかな」という子ども達の無邪気な一言からスタートした出し物のひとつが野外上映会でした。そこで彼らはずっとお世話になっている映像作家に相談し、子ども達だけでできることに加え、彼が協力してくれるとの返答に話は一気に盛り上がりました。僕にも相談が来たので「コロナ禍だけど平時の劣化バージョンのような取り組み方はやめよう。今の状況だからこそできることを思い切りやろう」とアドバイスしました。学びの環境においては、何を行うかよりも子ども達の「物事に取り組む姿勢」の方が大切です。それを子ども達に伝えることは「生きる姿勢」を学ぶことになるからです。

最初40人くらいの仲間内で始めたGWのイベントも、回を重ねる度に子ども達がやりたいことや規模は広がっていくつあります。今年はわずか20人位の子ども達が構想2週間、実作業時間5日の準備をして、150人程の人が参加して丸1日楽しみました。このイベントで大切にしていることが2つあります。「できるだけ同じことの繰り返しをしない」と「指示する人と指示される人を作らない」です。単になぞるだけの「作る」作業を繰り返していると、不思議なほど子ども達の感じる力が弱くなる人が多いからです。それは子ども達が元気でなくなる要因になります。そのため、このイベントは関わる子ども達が何もないところから新たに創り上げるのです。

また、みんなが神輿の担ぎ手として主人公意識を持って関わられるようにします。今年の出し物は、ペットボトルロケットの打ち上げ、巨大福笑い、縁でつながる宝探し、大岩戸杯相撲大会、子ども写真館、子ども達と能楽師の仕舞、マッサージスペース、元関取の挑戦ノン動物質のちゃんこ鍋、スライド作品の上映会、歌や演奏の舞台、お絵描きタワーを企画しました。これらのほとんどが今年初めての取り組みでした。もう1つ付け加えると、親のお金を使わずに本当に自分達の力で開催するために予算0円でやっています。そのために子ども達は知恵を絞って、あるものを使い、手足をフルに動かすしかないので。そうやって身体を動かすと心も動き出し、益々積極的に関わるようになっていきます。



それでもバッチリ準備不足のイベントですから、当日は突発的な出来事だらけになり面白いのです。そして、それが子ども達を育てるチャンスとなります。例えば、縁でつながる宝探しの「宝」は、大人の想いを子どもにつなげる本でした。その本の提供を大人にお願いしていました。そうしたところ、嬉しいことに当日「宝」をお持ちくださった方が想定以上に多かったのです。そのため急遽一人一冊貰える計画から、現場判断で3冊以上貰える嬉しい変更がありました。

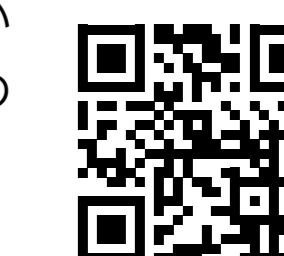
また、スライド上映ではいざ始めてみると電圧が足りず、機械が動いてくれなかったのです。担当の子ども達は大慌てでしたが、結局あれこれ工夫してなんとか上映機を動かしてくれました。しかし、そのため時間が押しすぎて十分な上映時間が取れず、作品を端折って上映せざるを得ませんでした。しかし、このドタバタの結果、再度上映の機会を作ろうとの話と、子ども達もスライド作品を作ってみようとの話につながりました。失敗どころか、想定すらしていない大きな成果を生んだのです。子ども写真館はプロの機材を使うこともあって、撮りたい子は沢山、撮って欲しい人はさらに沢山殺到し、時間の確保が難しくなりました。それでもみんなで時間と場所を工夫することで、最高の写真を撮ることができました。他にも想定

外のトラブル(?)は山程ありましたが、その場に居合わせた子ども達が力を合わせて解決していました。

解決してからは僕の出番です。これらのことを子ども達が大成功との認識を持つよう意識化する働きかけをします。子ども達自身が問題を解決した実感を持つとともにその喜びも味わってもらおうのです。この実感と喜びが自信をもたらして子どもを成長させます。勉強嫌いの子ですら、頑張りに見合った結果の実感とその結果を得る喜びを味わったら、勉強したくてしょうがなくなります。

このような意欲に溢れた子ども達の姿は、人の自然な有り様なのだと思います。少し視点を変えたり視野をより広く持つことで、意欲に溢れた子ども達が成長し続ける楽しい家庭が日本中、世界中に増えていって欲しいものです。

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、橋本由八・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16回『柔道の本(下)』からの引用

今号の読み手:七林 秀郷

日本は敗れた。日本は完全に破壊され、潰え去った。帝国主義的日本のためにはお気の毒ではあるが、永遠の原理に基づく真の日本のためには大変結構なことである。この帝国主義日本が、ありとあらゆる「道」の教育制度と学校を西洋風にとりかえてしまったのである。そして、これこそ日本沈没の原因なのである。

文明諸国の国民は、マクロビオティックの国の国民が病気で死ぬように、戦争で死んでいく。統計によれば、いくつかの国では、国民の平均年齢が著しく延びている。しかし、彼らが幸せでないとしたら、つまり、彼らが一つの狭い社会に閉じ込められていたり、恐怖を抱いていたり、不安や孤独の中に生きていたとしたら、長生きして一体何になるというのだ。これなら無期懲役囚と変るところはない。犯罪というものは生理学的健康の指標の一つである。健康な人間は犯罪など犯さない。犯罪は文明や文化の指標であり、それは、「危機に瀕した社会連帯感」という一種の重病を表わしている。これは、社会の「指導者」が道徳的近視、精神的色盲、教育的政治社会的分裂症という重い病いに罹っていることを意味する。このような病気を発見したり、診断したり、診察したり、とくに治療したりするのは極めて難しい。しかも、その結果は国民にはね返ってくるのである。精神的に病人である指導者が多ければ、必ず、国民の多くは病人である。(p38より)

戦争とは、指導者たちが他国民を絶滅したり、排斥したり、あるいはまた、暴力や武器を用いて資産を独占したり、失わないよう自国民を指導する二国間に必ず起る反応の一つである。両国の指導者も国民も、すべての対立を相補に変える鍵、すなわち弁証法的宇宙観を知らない。本当の柔道や合気道は、「宇宙の秩序」という弁証法原理を駆使し、最大の危険もくぐり抜け、幸せで自由に生きる方法を

学ぶのに役立つ。すなわち、真の柔道や合気道は、世界連邦憲法の唯一の具体的基礎である弁証法の実習なのである。(p39より)

世界平和というものは、諸君がその気になりさえすれば、いつでもそれを確立できる。諸君は、宇宙の秩序を観照することによって、全宇宙の所有者から授かった奇跡の性質(つまり、理解したり、想像したり、記憶をたどったり、考えたり、気が合ったり、泣いたり等々)を持っている。したがって、その他のことは諸君の思いのままにできるわけだ。

異教徒やパリサイ人やユダヤ律法士が必死に求めている食衣住のことは無視するのがよい。そんなものは世界平和には一顧の価値もない。まして個人の平和のためなら、なおさらのことである。なぜなら、これらのものは、この世の富ではあるが、朝晩、腐ったり、なくなったり、諸君があつて行く時には残していかなくてはならぬものだからだ。このようなものを、かき集めることは実に空しい。こんなものために努力するのは無益である。人生は、より高度の仕事が待っている時、こんなはかない財物を求めるためにだけ費やすには、あまりにも短かすぎる。世界は、宇宙の大時計から見たら百万分の一秒の如き束の間しか続かぬような事業、会社、知識、異性、子供、権力の所有者であるには、あまりにも小さすぎる。

諸君のやるべきことは、意志薄弱の不具者を治してやることである。死者(つまり、自由を持たぬ不幸せな者すべて)を蘇らせることである。ライ病患者や精神的ライ病患者(テンカン、精神的色盲、記憶力や想像力や判断力や良識を持たぬ者というような不治の患者)を救ってやることである。そして悪魔(はかない財貨や束の間の快楽を追求収集する者)を追放することである。(p43より)

「柔道の本”Le Livre du Judo”」は、武道の本質について、1952年、桜沢如一がフランス語で執筆・出版、後に弟子の安原久雄が翻訳したものとされています。今回の引用稿は、「新しき世界へ」541号～543号に掲載されたものです。引用した理由は主に、①現代におけるマクロビオティックの存在意義、②世界平和への道程、③今後の行動指針について考えてみたいと思ったからです。

①は、マクロビオティックの実践によって人々は健康になり、病院の大部分の機能は不要となっていくに違いありません。そうすると医療費は激減し、個人の税負担も軽減され、可処分所得も増え、物質的・精神的にも豊かになっていくのではないかと思います。そのためには個々人が「弁証法的陰陽逆転の発想」で、病気というものを「有難いもの」として心から感謝すべき現象と捉え直す必要があると考えます。それは、「実用弁証法の実践」であるがゆえに、自身が自らの医者となり病気を克服する必要があります。

桜沢自身がそうであったように、自身の病気を治すことがマクロビオティックのスタートであり、食習慣こそが病気発生の一つの大きな要因であることを理解し、それを学ぶ場がマクロビオティック料理教室であり健康講座であった訳です。コロナ禍の影響下、料理教室への参加者が減る一方で健康食品の売り上げは増加しています。病人が増えるほど健康食品が売れ、同様に薬品も売れ、製薬会社は過去最高の売上を更新したそうです。アフターコロナを迎えた今、コロナという「難」のお蔭で健康への関心は高まり、生き方の価値観に関する議論が活発に展開されました。しかし、その議論には二元論的な色眼鏡を通した、偏った見解も多く見受けられました。すべての対立を相互補完関係に変化させるカギ、それは「弁証法的宇宙観」に見出すことができます。

また、この点については桜沢の直弟子であった故・斎藤武次氏の著書「マクロビオティックの世界観」にも詳しく紹介されています。それによると、「マクロビオティックの実践度合い(柔道の本でいうところの『道』の実践である修行)が低い場合、盲目的、機械的、感覚的、感情的判断力に引きずられ、民主主義の数の論理などに屈してしまいます。第七天(絶対界)の最高判断力未満は、相対界の判断力であるため陰謀論など、思想的、宗教的な言説に傾倒する人もいる」といった意味合いの言葉が記されています。

タイトルは「柔道の本」ではありますが、内容の大半は「合気道について」多く書かれています。大きな体の人を小

さな人がポンポンと投げ倒すという「行」に、マクロビオティックの世界観が体现されています。

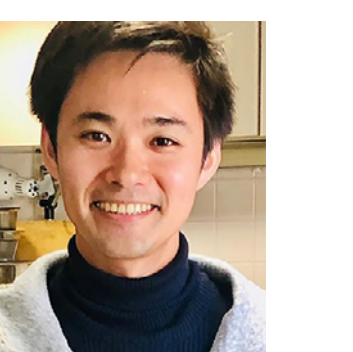
②は、ミクロな存在であるところの個人から、家族・地域社会・国家、そして更にはマクロな「世界の健康」を実現するという道筋に関するものです。どのような境遇にある人々であっても経済社会との関与の中で生活せざるを得ない訳ですが、桜沢が「悪魔」と表現するところの「財貨や束の間の快楽を追求収集する者」が問題なのではないかと思わずにいられません。彼らは個人よりも上位に位置づけられた存在(会社・団体・国などのトップ)であり、「私は正しい、あなたが悪い」と、無自覚な二元論を信奉する人々です。マクロビオティックのロジックであるところの「二元性一元論(弁証法的一元論)」を理解しない、あるいは理解しようとしにくい人々だと思われます。

「実践した気になる」ことは「実践することとは異なります。個々人の心に住む「悪魔」と向き合い、「修行」によって制御する必要があるのではないかと思います。私は近年、ベトナムのマクロビオティック実践者の方々から、改めて「正食の実践」の大切さを学ぶ機会をいただきました。

最後に③の「行動指針の明確化」について、「世界の健康」の実現のためには、個々人一人ひとりが起業家のような存在となり、マクロビオティックを生業とする必要があるのではないかと考えています。資本主義経済社会が多くの「無自覚な二元論者」を作り出している現代、「価値の乏しい仕事」に縛られ、物理的・時間的な制約に甘んじながら、誰のための何の仕事をしているのかが分からなくなっているとしたり、世界は大変危険な状態に瀕していると言わざるを得ません。そこからは創造性を期待することはできず、「一粒万倍」の可能性も台無しにしてしまいかねません。私には「合気=正食の実践」こそが、何よりも大切なことのように思われてなりません。

最後になりましたが、これからの時代においてマクロビオティックの実践者とのコラボレーションが大いに楽しみなところ です。

ななばやし しゅうごう
マクロビオティックを実践する両親のもとに生れる。小学校から大学卒業迄、玄米弁当を持参し学校に通う。15歳の時、自らマクロビオティック食に目覚め、以来その考え方を採り入れ実践。大学院修了後、日本CI協会に就職。故日本CI協会会長、桜沢如一資料室室長と共に資料室を立ち上げ資料整理に参加。オーサワジャパンに転籍後、貿易業務に就き海外との架け橋の仕事を担当。30歳を契機に家業である父親の会社AMA Japanに転籍。34歳、マクロビオティックと古代小麦アインコーン(一粒小麦)を広めるためCHAYA マクロビフーズにスタッフとして参画。shugo7884@gmail.com



資料で歴史を振り返る

桜沢如一の思想と生涯

第28回: 中年期 ⑬

ナビゲーター: 高桑智雄(桜沢如一資料室室長)

「世界政府」の創刊

今回紹介する資料は、1948年(昭和23年)8月に「世界政府」というタイトルで発行されたB6判44ページの小冊子です。この小冊子は、翌年4月には新聞形態として第2号が発行され、その後1960年(昭和35年)12月の300号からは、雑誌形式の月刊「新しき世界へ」となり、月刊「マクロビオティック」、そして2023年(令和5年)からは電子雑誌形式の季刊「マクロビオティック ジャーナル」と、実に75年に及び引き継がれ、この記事の掲載号である1028号の創刊号として位置づけられます。

桜沢如一は、1946年2月にすでに機関雑誌として「LE COMPAS(ル・コンパ)」を創刊させている中で、なぜ新たにこの「世界政府」という定期刊行物を創刊させたのでしょうか。その理由は、この創刊号の表紙の写真がすべてを物語っています。この写真に映る8人の青年は、「八人の小ガンディ」と桜沢に称され、1948年6月15日からの10日間、銀座数寄屋橋の街頭に立ち、悪天候の中、断食をしながら世界政府の理念を民衆に訴え、世界政府運動の資金の寄付を求めた桜沢の主宰するYLC(Yokohama Labor Callege=横浜勤労大学)の学生たちだったのです。桜沢はこの学生たちの自発的な行動に感動し、「日本における最初の学生世界政府建設運動」という賛辞を送り、その学生たちの意気込みに応え、学生たちが中心となって活動できる場とし、この「世界政府」を創刊したのだと考えられます。

戦後桜沢の重要な活動である「世界政府運動」とは？

「世界政府(World Government)」とは、国家の上部組織として全世界を統治する政府のことです。「人種・言語などの差を乗り越えた世界平和・人類平等のためには全ての国家を統合した世界国家を建設すべきである」という考え方に立って、特に第二次世界大戦の反省から、戦後アルバート・アインシュタインなどの科学者が中心となり、世界憲法や法律を整備し世界で一つの政府の建設を目指す運動が盛んになりました。

その運動は欧米に広がり、U.W.F.A(全世界政府連盟)となり、1946年にヨーロッパ会議、翌年にはスイス・モンレーで「世界連邦運動第1回世界会議」が開催され、1945年10月に設立された国際連合は、あくまで各国家間(特定の列強国)の約束で行われるので、結局は国際連盟と同様の運命になるだろうとし、独自の世界政府建設案を進めるため、1950年(昭和25年)にジュネーブで世界人民会議が開かれることが決まりました。

安藤耀顔氏の考察によると、当時、桜沢は世界の情報を、ラジオやアメリカの雑誌、米軍の新聞など、さまざまな媒体から、世界政府(世界連邦)に関する情報を得ていて、その中の一つに「一つの世界」という、戦前から世界連邦の樹立を目指していた稲垣守克や憲政の神様、尾崎行雄などの世界連邦主義者を中心に刊行された雑誌があり、おそらく

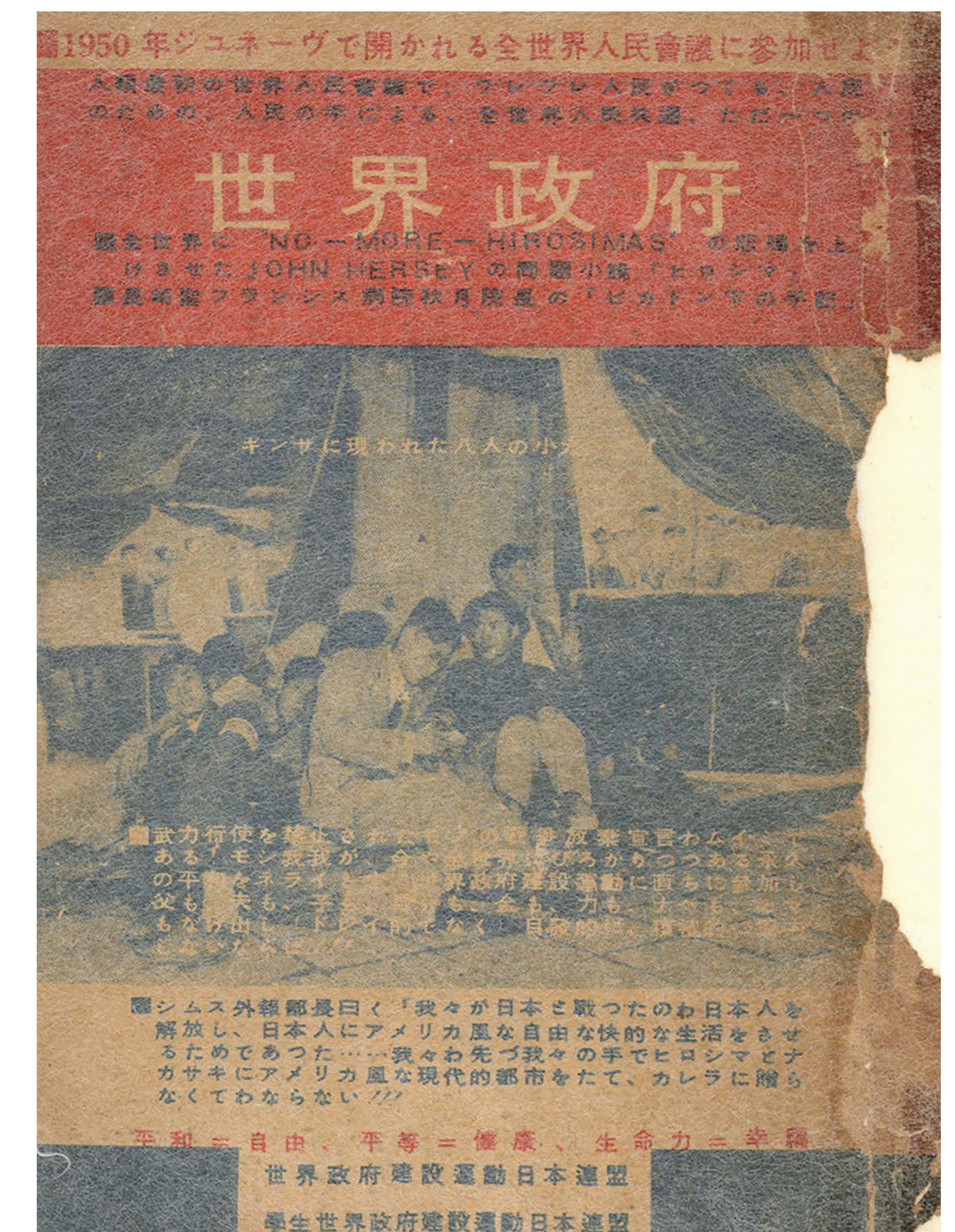
桜沢は、これを読んで1950年にジュネーブで世界を8つに分けてその地区からそれぞれ代議員を出す世界大会があることを知ったのではないかと考えられるそうです。

桜沢の戦後の活動は、まずYLCなどでの世界に通用する青年を育成することでした。そこでこの1950年に開催されるジュネーブでの世界会議を目指すことは、青年が海外に出る大きなチャンスとしてこの機会だったのでしょう。そしてまずは、1946年7月に発行された「コンパ」第7号に掲載された「世界政府と世界人民会議—1950年ジュネーブに開かれる世界人民会議に参加せんとする者は来たれ」(「世界政府」創刊号にもそのまま転載されている)という記事にて若者に大会の参加、そして世界政府運動に参加することを強く求めます。

その桜沢の呼びかけに呼応して行動に出たのが、「八人の小ガンディ」であるYLCの青年たちであったのです。結局この時の青年たちが行った100万人の署名と大会への遠征資金の寄付100万円集めは、1.6%しか達成できませんでしたが、桜沢はこの青年たちの熱意を汲んで、より日本の世界政府運動を活発にするために、学生を中心にした組織化を意図して「世界政府」という小冊子の創刊を試みたのではないのでしょうか。「世界政府」の編集者は「YLC学生断食部編集部」とクレジットされています。

「宇宙の秩序」を根拠とした世界政府

また、この世界政府運動の世界的活発化は、桜沢にとっても自身の思想を国際社会に展開するまたとないチャンスであったと考えられます。桜沢は「人類最高の世界人民会議が開かれる前に、世界政府憲章を作製する前に、最も大きな、最も古い、しかも最も新たらしい、ソシテそれ自らは永遠にかわるることなしに、不斷にうつり変わりゆくあらゆる現象を説明し、貫き、統一するためのたった一つの秩序、宇宙の秩序、たった一つのORDERの発見と発表、カンソナ形式と無限の応用法のコンクールを開かなくてはならない。さあ！精神的オリンピック大會だ！世界人民會議！の豫選會だ！」と叫びます。世界政府の成功の鍵は、「一つの秩序」、つまり世界共通の根本的政治的秩序の確立であり、それは「宇宙の秩序」を根拠としなくてはならないと桜沢は断言します。桜沢にとっての世界政府は、自身のたどり着いた「宇宙の秩序」の社会化の実践であり、世界人民会議へ派遣する青年たちは、その先行部隊だったのでしょう。その意



味で無双原理や宇宙の秩序といった理論の専門的深化に特化した雑誌「コンパ」とは別に、より一般社会への発信という運動媒体としての「世界政府」が必要になったといえるかもしれません。「世界政府」が第2号より、新聞形態になったことも、より一般民衆に直接的に訴える媒体として雑誌より新聞だったといえるのでしょうか。

もう一つ「世界政府」創刊号における重要な論点は、原子爆弾と世界政府の対立的表現です。長崎の爆心地の中心にありながら一人の死者も出さなかった病院の院長、秋月辰一郎の被爆一週間の鬼気迫る手記、そしてアメリカの作家、ジョン・ハーシーによる記録文学の問題作「ヒロシマ」についての書評と実に19ページを割いて、ヒロシマ・ナガサキの悲劇をジャーナリストティックに表現します。本格的な核時代に突入し、水爆実験や抑止力としての核兵器開発が行われる中、桜沢は真の恒久平和を創るのは、「A・B(原子バクダン)かW・G(世界政府)か？」と危機感をもって問うてきます。恒久平和を創るのは「精神的原子バクダン」であり、それは真に対立を調和へと導く「宇宙の秩序」であり、その「宇宙の秩序」を根拠とした世界政府の樹立は、桜沢の亡くなるまで活動の柱となるのです。

※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

桜沢如一出版物の資料価値と電子化プロジェクトの意義

桜沢如一資料室 司書ボランティア 村井 友子

この度多くの方々から「後世へつなぐ桜沢如一刊行物電子化プロジェクト」へのご賛同とご支援を賜り、念願の電子化を達成出来たことに、プロジェクトの発起人のひとりとして深く御礼申し上げます。

私と桜沢資料室との出会いは、クッキングスクール リマ生時代の2014年に遡ります。故・勝又靖彦会長の薫陶を受けながら、毎月資料室で開催される読書会で桜沢如一先生（以下、桜沢とする）の著作に親しみ、2019年には電子化プロジェクトのもう一人の発起人、桑山一美さんとの出会いがありました。活動を通じて資料室が所蔵する桜沢刊行物の重要性に対する認識を深め、今日まで電子化プロジェクトの実現を目指して活動を続けてまいりました。

私は図書館司書を生業としており、長年仕事で様々な資料情報を扱ってきました。図書館資料の専門家という立場からみても、桜沢資料室の蔵書の資料価値は疑う余地が

なく、かつ希少性が高いという特徴があります。

資料価値とは、桜沢自らが執筆・編集・刊行した書籍、雑誌、新聞、書簡などの一次資料を資料室が幅広く所蔵しており、これらが桜沢の活動の軌跡と時代背景、思想形成の過程を知るために不可欠なコレクションであることです。その希少性については、国立国会図書館のNDLサーチ（国会図書館をはじめ、全国の公共・大学・専門図書館や学術研究機関等が提供する資料、デジタルコンテンツの統合検索システム）、CiNii Books（全国のおよそ1,600館の大学・研究図書館の共同目録の情報検索システム）で実際に検索してみると如実にわかります。

今回の電子化プロジェクトの対象とした「むすび」「世界政府＝SEKAISEIHU」「コンパ＝COMPAS」「サーナ＝SANA」「新しき世界へ」の中で多少なりとも国会図書館が所蔵しているのは、「世界政府」と「サーナ」のみで、それ以外

については、所蔵する国内の図書館は皆無に等しい状況です。桜沢の図書については、国会図書館に158タイトル、全国の公共図書館に177タイトル、大学図書館・研究図書館に183タイトル（英語版、フランス語版を含む）を所蔵する図書館が散見されますが、資料室にはその倍以上のタイトルの図書があります。

日本では1948年に国立国会図書館法（昭和23年法律5号）で納本制度が定められ、国内で刊行された図書等のすべての出版物を国会図書館に納本することが義務づけられました。しかしご存じのとおり、桜沢は戦前・戦中期より活発な出版活動を展開し、一方、法律の施行後、納本制度が実際に機能するまでには相当な年月を要しました。

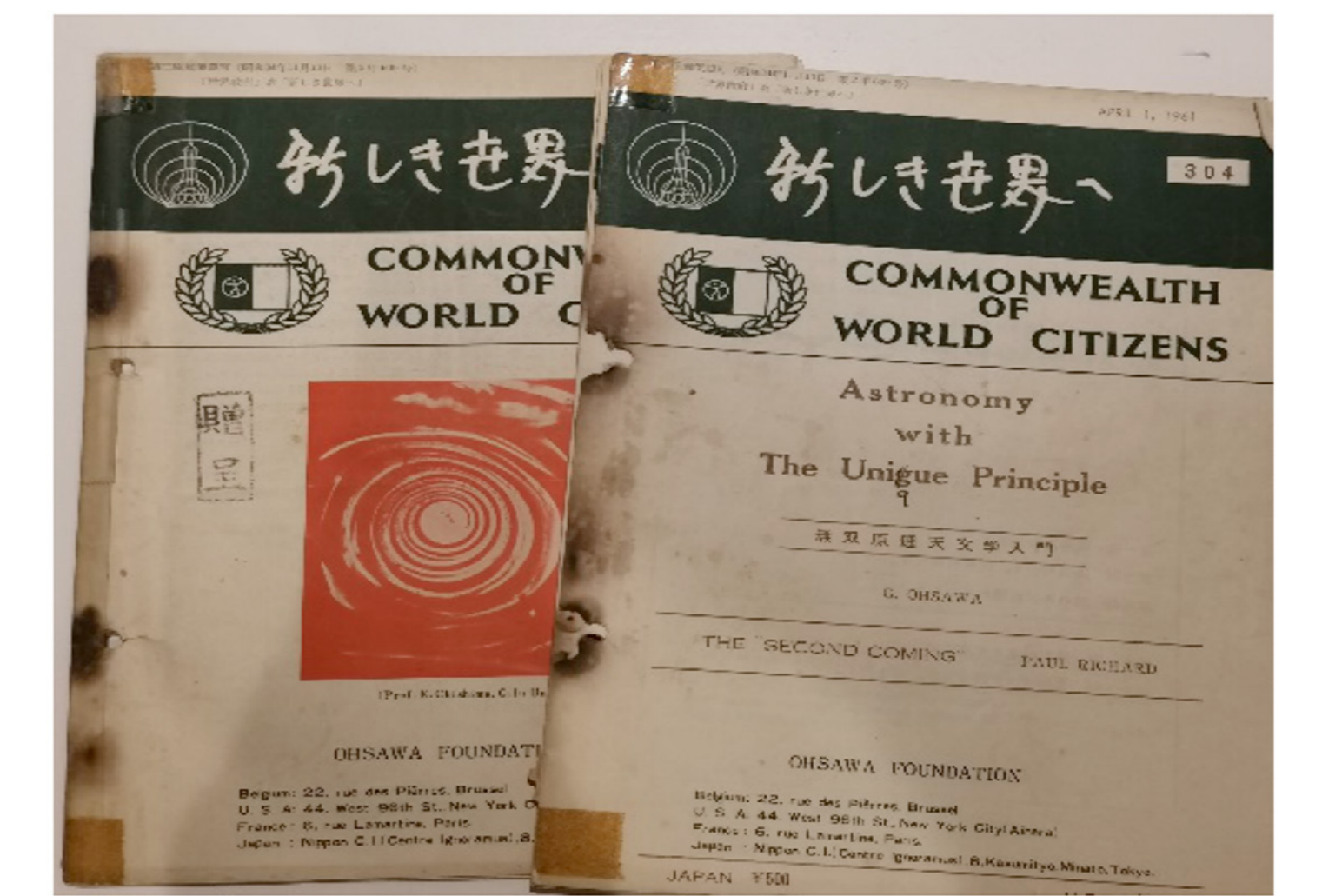
さらに、今回電子化を急いだもうひとつの理由には、桜沢資料室の所蔵資料の著しい「酸性劣化」の問題がありました。桜沢の時代に刊行した資料のほとんどは「酸性紙」を使用しています。酸性紙とは1850年代以降の製紙工程で、インクの滲み止めの定着剤として硫酸アルミニウムが使用された紙のことで、この硫酸アルミニウムが加水分解して硫酸を生じて紙を酸性にし、紙繊維のセルロースを傷めて紙を劣化させます。

参考までに、東京都立図書館が、同館の所蔵資料の中で、1940年代から1950年代に刊行されものの酸性劣化が特に顕著であったという調査結果を公開しています（東京都立図書館ウェブサイト：酸性紙資料の脱酸性化処置より）。この期間は桜沢がもっとも精力的に出版活動に取り組んでいた時期と重なります。資料の劣化が進行すると触れるだけで紙が粉々に崩れ落ちてしまい、まったく読むことができなくなるばかりか、資料そのものが消失の危機に瀕します。今回、貴重な資料群を電子媒体で保存することが叶い、後世に引き継ぐ事が出来る見込みとなりました。

さらに電子化はインターネットでの効果的な資料情報の公開を可能にし、日本のみならず世界中の研究者や桜沢の思想や活動について学びたい人々が必要な情報にアクセスする可能性を広げ、マクロビオティックの裾野を広げる大きな力になります。

近年、国会図書館は「国立国会図書館ビジョン2021年～2025年：国立国会図書館のデジタルシフト」を打ち出し、明治期以降に刊行された出版物の電子化と公開やJapan Searchによる日本国内で公開されているデジタルアーカイブの横断検索プラットフォームの拡充などを推進しています。オープンサイエンスの時代といわれる今日、学術界

■資料の劣化状況「新しき世界へ」



のみならず、広く一般社会において、人々がインターネットで公開されたデジタル資料へ自由にアクセスできるように情報資源を拡充していくことが求められています。この潮流の中で、今回の電子化は桜沢のマクロビオティック思想の新しい発信に向けての意味ある一歩といえるのではないのでしょうか。

最後に「世界政府」を継承する形で1960年に刊行された、記念すべき「新しき世界へ」300号で桜沢が執筆した巻頭言の一部をご紹介します。

“…23歳位から6年間ローマ字月刊、詩と版画の雑誌「ヨミガエリ」を出した。それから「食養」20年「むすび」10年「コンパ」10年「サーナ」10年「セカイセイフ」（「新しき世界へ」の前身）15年位…これで私は、全力、全生命を50余年自分のかいたモノの印刷と出版につぎこんで来た…こんな幸せのモトは、第一正食、第二無双原理の勉強だけだった。それで私は、コノ原理と正食を世界中にバラマクコトに48年をかけた…”

桜沢が心血を注いで刊行したこれらの資料を読み、現代社会における意味を再考することの重要性を再認識しながら今後も資料室の活動を続けていきたいと思えます。

むらいともこ
マクロビオティック クッキングスクール リマ師範科修了。日本貿易振興機構アジア経済研究所図書館に図書館コーディネーターとして勤務。図書館長兼学術情報センター長（2019年度～2021年度）として研究所の図書館運営と学術出版事業に携わる。専門図書館協議会で研修委員長として、日本全国の専門図書館で働くライブラリアンを対象とした研修プログラムの企画立案・運営を推進。2020年度からはZOOMによるオンラインセミナーを展開中。

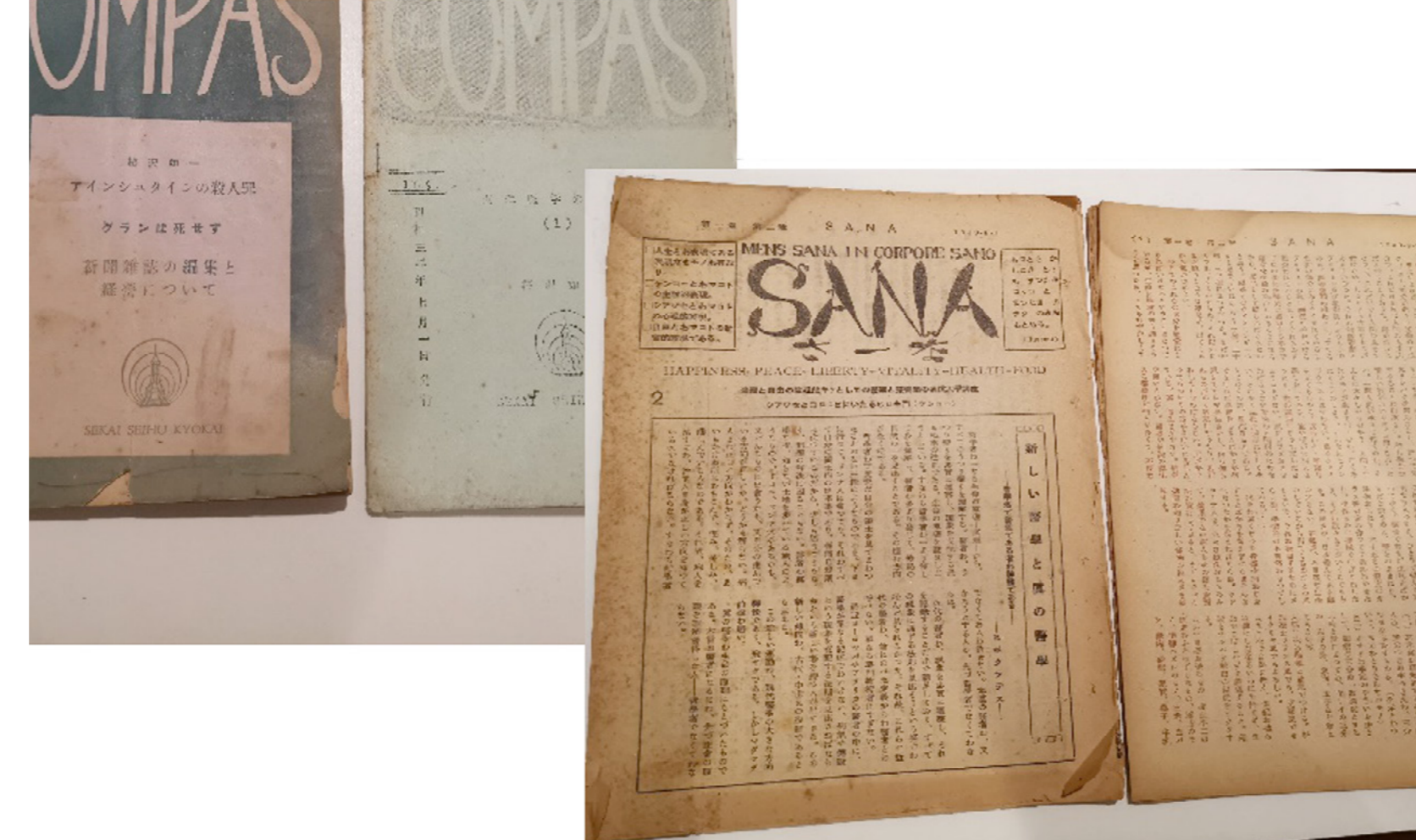
桜沢如一刊行物電子化プロジェクト
https://ci-kyokai.jp/news/gol_donation2022/



■資料の劣化状況「世界政府」



■資料の劣化状況「コンパ/サーナ」



櫻井 裕子

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。



重本 祐樹

しげもと ゆうき
マクロビオティック クッキングスクール リマ マスター
(現アドバンスII)コース修了。オックスフォード大学
日本研究科修士課程、ケンブリッジ大学工学部博士課程、
日本伝統美座療法南塾RGBセミナー、霧芯館KJ法研修を修了。西洋科学が見落
としてきた「感性」の領域を探究するため、2021年に大学講師を辞職。在野の
研究者として日本のデザイン研究に従事する傍ら、2023年に「ととのえ屋」を
スタート。自然エネルギー・整体、食養、知的生産術、占星術、人蕩し術を用いて、
ヒトの生を司る「体・食・頭・心・性」を包括的に整える実践と理論化を行っている。



にほんごってすごい！ はじめてのカタカムナ

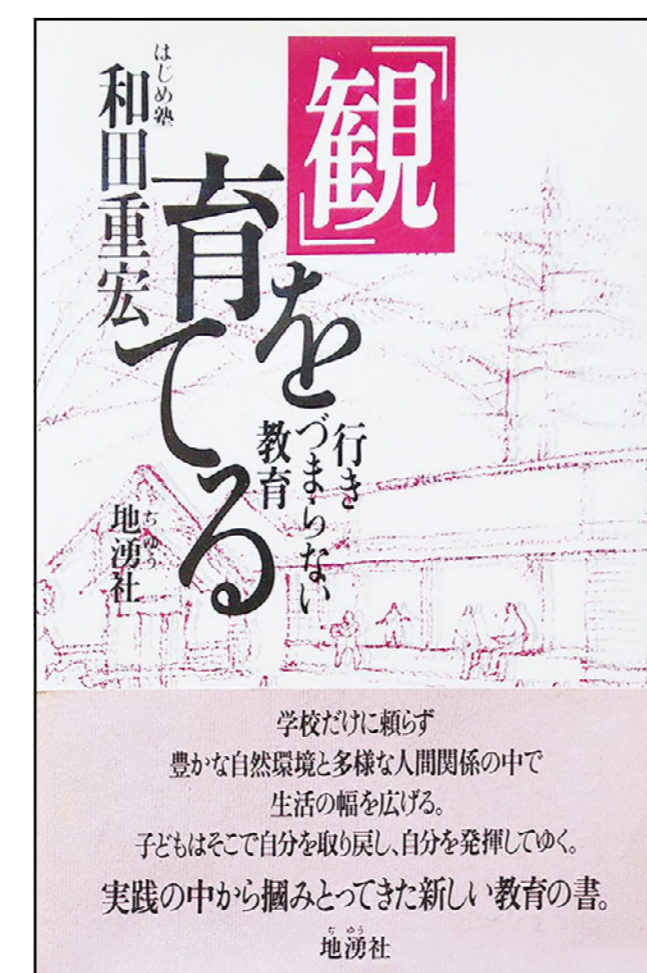
板垣昭子 (著) / BAB ジャパン



「女性としてどう生きていくか」が見えづらい現代において、私自身がその模索の中でヒントを得た本。「カタカムナ」は、縄文時代より前から存在するとされる日本の超古代文字のひとつ。そのカタカムナ文字の唯一の手がかりとなった文献に、生命や宇宙の成り立ち、女性の生き方や人間の在りように関する根源的なことが記してあり、その一つに「サヌキアワ(男性性・女性性)」の話が遺されている。本書は、そのカタカムナについて初歩的なことを分かりやすく説明し、一本の木の画を示し、地面から上の見える木の部分を「サヌキ(男性性)」、地面の中の見えない根っこの方を「アワ(女性性)」とし、実は見えない世界の方に核があると言及している。つまり、上下で切り離すと、上の枝葉(サヌキ)は数日で枯れてしまうが、下の根っこ(アワ)は自分で水と栄養を供給できるので生き延びることができ、根っこは「生命力」そのものだ。イノチが本質的に何を望んでいるのか、その方向性を生命力の源である女性が示していく時代が来ている。

「観」を育てる 行きづまらない教育

和田重宏 (著) / 地湧社



小田原にある寄宿塾「はじめ塾」二代目塾長の著書。マクロビオティックの師、故・田中愛子氏の蔵書から、ご縁があり私の元に譲り受けた。はじめ塾は、現代の学校教育や親との関係性の中で行きづまってしまった子どもたちが本来の自分を取り戻すため、自然に寄り添ったマクロビオティック的な生活教育を実践する。本書は、はじめ塾が教育活動の柱としている、感じる「感」、動物的な「勘」、観察する「観」の3つのカンをきちんと育てることが、子どもの行き詰まらない人生をつくると言っている。特に3つ目の「観」について言及し、この「観」は、食事の支度から洗濯、掃除、畑仕事など、普段の暮らしの中でさまざまなことに取り組み、さらに感じ合える人との出会いのチャンスを得ることで身につくとしている。「観」を育て、自分の持っている本来の力を発揮し、自由に楽しい末広がりの人生を送れるようにすることが「行きづまらない教育」なのだ。本当の教育とは何かについてあらためて考えるきっかけとなった本。

求道

井上敬康 (著) / 幻冬舎

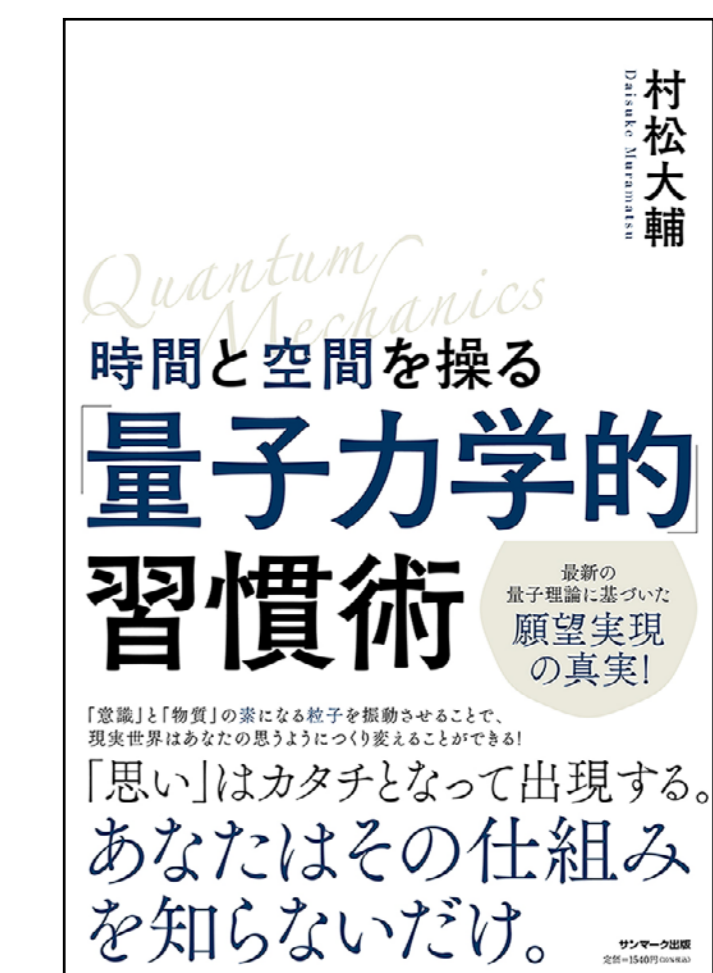


本書は、マクロビオティック、沖ヨガ、合気道、KJ法、霊性治療、天風哲学などを網羅し、己の生きる道を求めて歩み続ける著者の自叙伝である。この領域横断性をもって初めて、今日におけるマクロビオティックの社会的・文化的意義を確認することができる。ここまで踏み込んでこそ、桜沢の真意に辿り着き、彼が観た世界の秩序を体感し、今を生きる人間として桜沢を超えていけるのではないだろうか。

本書には様々な分野が登場するが、根底に共通するのは「ヒトの無意識領域の活用」である。人間が自我を手放し、己の身体性に委ねて世界を感覚するとき、その個人が行う決断や行動は、そのヒト自身にとっても、世界にとっても、最良のものとなる。現代風に言えば、「ゾーン」に入った状態である。これがいわゆる「ご縁」や「引き寄せの法則」と呼ばれるものであると私は思っている。こうした言い回しが、マクロビオティックが怪しまれる要因のひとつであると思料する反面、この感覚的事実は決して否定できるものではなく、またこの境地に到達したならば、宗教と科学の境も融和し、テンセグリティや量子力学とも繋がりが見えてくる。

時間と空間を操る「量子力学的」習慣術

村松大輔 (著) / サンマーク出版



本書は、これからの時代のマクロビアンこそ読むべき一冊である。量子力学と聞くと難しく思うかもしれないが、「自分をきちんと褒めてあげる」、「家や仕事場はきれいにする」といった現実的なアドバイスが平易な言葉で解説されており、誰でも、今日から自分の世界を変えていける「時間、空間、メンタル」の3つの要素の操作術について書かれている。また、「感謝の意義」に対する精神論に依拠しない説明や「素直さとは行動スピードである」といった具体的な行動指針も与えられている。

マクロビオティックが陰陽で世界を捉えるように、量子力学もまた粒子と反粒子という対になる「素粒子」で世界を捉えている。世の中のすべての現象は目に見えないほど小さな素粒子によって構成されており、その原理・原則を知り、これらを操作する方法を理解することで、現実世界に変化を実現する。マクロビオティックに対する西洋科学からの批判も西洋科学だけでは到達できない東洋的な感性も知った上で、東西の科学を、また霊性と物理性を繋ぐヒントが散見される本書は、マクロビオティックの実践と思想に新しい見方を提示してくれる一冊である。



食と健康をめぐる新・真説話 細川順讚の

シン・長寿法



第1回

食が人をつくる

細川 順讚

真の健康

良い生き方をしたい、幸せでありたいという思いは、すべての人の共通の願いです。人の行動の原点は、その願望にあります。永続的な満足感・充足感、心身の健康がなければ感じるできません。真の幸せは、真の健康がなければ得られないのです。健康レベルが高いほど幸せレベルも高くなります。

健康とは、血液、細胞、神経系、ホルモン系、循環系、身体器官のすべてが完璧な秩序で機能して、意識との連携が保たれている心身調和の状態です。健康は生き方の反映です。健康は生き方の反映です。健康は生き方の反映です。

食が人をつくる

食物の質が細胞の質に反映し、細胞の質が人のあらゆる機能を決定します。食物が人の資質や能力のすべてに影響を与え、特質をつくっていきます。

水野南北、石塚左玄をはじめ多くの先人が「食が人の運命を決める」と言い残しています。彼らは、知識と経験と

直観により、食がすべての人間的要素を決定することを知っていたのです。

健康のカギは血液

血液は全身に酸素、栄養素、ホルモンなどの運搬の他、ウイルス、細菌、異物などを排除して身体を守る役割も果たしています。また、組織(臓器・器官)で生命活動が行われた結果排出された老廃物を腎臓、肝臓、肺、腸などに運搬する重要な役割を果たしています。

良質な血液は、老廃物(不要な物質)や有害物質などが含まれず、栄養素のバランスが良い血液です。質の悪い血液は、老廃物や有害物質を多く含み、栄養バランスが悪い状態です。質の悪い血液が全身に流れていると、体のいたる所に滞って、様々な障害を引き起こします。

食⇒血液⇒細胞(臓器・器官)

血液は、すべて食物によってつくられます。食物が口から入り、胃と小腸で消化されて吸収され、血液に変わります。

血液は、酸素と栄養素を全身に運搬するとともに、毎日生まれる新しい細胞の素材になります。食物が体を養い、体をつくっています。

人体は37兆個の細胞で構成されており、毎日5000～7000億個の古い細胞が分解され、新しい細胞と入れ替わります。細胞は絶え間なくリセットされているため、本来なら人体は老化して衰えたり、異常をおこしたまま修復されずに慢性病などで苦しむことがないようにできています。ところが、多くの人が病気や老化で苦しむのは、質の悪い血液が常に全身を循環しているためです。血液の不良が長期間続くと、細胞は機能低下して、硬化、変性、変異と異常事態が進んでいきます。これが、慢性疾患や老化という現象です。

血液の質は、毎日食べる食物の質に左右されます。良質食物は良質血液をつくり、良質血液は良質細胞をつくります。食物の質が悪いと不良血液が生まれ、不良血液が細胞に変われば、細胞の質が悪くなります。細胞の質が悪いと、体は健全に機能することができません。

細胞を養う主要栄養素は、水、糖質(炭水化物)、無機質(ミネラル)、ビタミンです。中でもミネラルは体内で合成することができない栄養素であり、わずかでもバランスを崩すと障害につながる重要な栄養素です。生命活動のエネルギー源として必須は糖質です。糖質は、デンプン(炭水化物)の形で摂るのが、処理しやすく燃焼しやすく効率的です。基本食は穀類、野菜、海藻、塩、味噌、醤油をベースにするのが最も合理的です。

脳細胞が人の資質・人間性・能力を決める

脳は、情動、性格、能力、体質、気質など、人のすべてをコントロールしています。人本来の基本機能には大差なく、脳の機能と特質の反映です。脳の機能は、食物によって左右されます。

脳細胞は体の他の器官と同様に血液によって養われているので、血液の質と循環の状態に左右されます。脳細胞は血液から酸素と栄養素が滞りなく供給されていれば、十分に機能を発揮することができます。したがって、脳をフル稼働させるためには、血液の元になる食事の質が重要です。食事の質が良く脳の機能が向上すると、心身のコントロール機能が高まり全機能の向上につながります。脳全体のバランスが整うと、心身が安定して快適に生活する

ことができます。そして真の幸せにつながります。

脳・体力・能力

人の身体能力は、筋肉、腱、靭帯、心肺などの機能が高くても、コントロール機能が同時に高くなければ、能力を発揮することはできません。運動機能をコントロールするのは、脳です。脳を含めた全身の機能が上がると、初めて本来の運動機能が発揮されます。

人の技術的能力も、脳が最大のカギです。技術を身につけるのも、体得した技術を使うのも、脳が機能して初めて能力を発揮することができます。

脳・体質

人の体質は、身体各器官と脳の連携により形成されます。脳のコントロール機能と、身体各器官の細胞機能が身体的特質をつくります。細胞は食物によってつくられるので、食物の質によって体質が形成されます。

老化・寿命・美容

人は高齢になれば、老化現象により体も脳も衰えるのが当たり前と常識になっています。これは大きな間違いで、老化現象は生活の不調和でおこす慢性病(生活習慣病)です。近年、老化現象は年齢による経年劣化ではなく慢性病であるという研究報告があります。病気であるなら、予防も治療もできるということです。

老化現象は全身細胞の衰えであり、細胞の機能は食生活に起因します。常に食生活が調和されていれば心身が衰えることもなく、一生快適に暮らすことができます。美容も基本は同じで、血液の質が肌の質を左右し、表情・顔色も左右します。食物は、人のすべてをつくる源なのです。

ほそかわ かずひろ

1948年愛知県生まれ。東西医学、心身医学、食養生、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「食養生」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「食養生本(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2回 | カナダ

田中 小百合

カナダ・バンクーバーには海や山、自然豊かな公園が気軽に掛ける距離にあります。そして、街中の至る所に花や草木があり、近所を散歩するだけで自然を感じることがここでの暮らしの魅力となっています。当地での暮らしは16年前の語学留学から始まりました。移民の多い街で私もその多様な人種の一人として、ありのままに暮らせる感覚が心地良いと感じています。また、瞑想やヨガなどの精神文化活動、ベジタリアンなどの食文化、環境保護活動が日常に溢れていることもライフスタイルに合っていると感じています。

マクロビオティックとの出会い 厳格なヴィーガンからマクロビオティックに

かつて自己流のヴィーガン生活をしていたことで、当地に来る前から疲れやすくなっていたり、体調がしっくりき



散歩やサイクリングができる、自然を感じられる通りが至る所にあります

ていないことを感じていました。多様な人種が暮らす都市では、同じヴィーガンといっても、それが自分に合っていたわけではなかったのです。また、厳格なヴィーガン生活をする中で、必要以上に他人との精神的な隔たりをつくってしまっていたと思います。そうした生活が6年程経た頃、マクロビオティックを日本語で教えてくれる方との出会いがありました。調和を大切に考える方や体質に合わせた食事法を知り、自分を苦しめていた厳しさから解放されたことが、人生の転換点になったように思います。

マクロビオティックのご縁

バンクーバーには健康意識の高い人々が多く、レストランにはヴィーガンやベジタリアン向けのメニューがあり、スーパーにはオーガニックな食品が豊富に見受けられます。ファーマーズマーケットも毎週開催され、ローカルな農産物が多く出品されています。天候の悪い日でもお客さんが集まるところを見ると、ローカルコミュニティを支える人々も大勢いるように感じられます。また、日本食レストランでは「Brown Rice is Available(玄米あります)」という貼り紙があり、玄米が健康食として注目されています。こういった背景からも、マクロビオティックという言葉を知り、私のクラスに興味を持ってくださる人がいます。



ローカルな野菜が出品されるファーマーズマーケット
タマオーガニックライフオーナーのひろ子さん

水につけておくと芽を出す生命力溢れる玄米は、独りで海外に住む私を支えてくれるパワーになっています。ある先生が、「穀物、特に玄米を食べていると『根拠のない自信』がついてくる」と仰っていたことを思い出します。また、「玄米は種として飛んで行きやすく、辿りついた地で芽を出し活躍する」という言葉も私の自信になっています。そんなことから、自称「一人穀物推進委員会」として、穀物を如何に美味しく食べるかを研究し、ご縁のある人たちにその美味しさを味わってもらっています。また、海外暮らしだからこそ日本語や日本文化の奥深さを感じることもあります。それはまた、クッキングスクール リマで学んだ所作、野菜の

扱い方、精神を整えてスマートに調理する方法など、教えていただいた様々なことの中にも感じられる日本人の美德だと思っています。そうしたことを伝えることも、活動目的のひとつとなっています。

タマオーガニックライフストア

そんな日本の精神を大切にしている日本人が経営する自然食品店が、「タマオーガニックライフストア」です。取り扱う商品はオーガニックであり、なるべくローカルなものが揃えられています。地域の農家を応援したいという想いがあり、時にはオーナー自ら農場を訪れて収穫を手伝います。そうして選ばれた野菜には、遠隔地から運ばれたものに比べ、より強い生命力が感じられます。ほとんど味付けをせず茹でただけの青菜の美味しさからもそれが実感できます。中には日本人経営の農場からのものもあり、丁寧に育てられた葉付き大根、かぶ、小松菜、ごぼうなど、お馴染みの味を感じられるのも有難いことです。オーナーのひろ子さんはマクロビオティックの実践者でもあり、これは身土不二の考えを意識してのことなのでしょう。また、レジ先から「最低30回噛んで食べるんですよ」という声もよく聞こえてきます。私もバンクーバーに来た頃からお世話になっていて、今ではお店でクラスをさせてもらい応援していただいています。

私のマクロビオティックの活動

バンクーバー在住のアジア人には背景にお米の食文化があったり、ある程度陰陽の知識を持っているという共通点があります。他には、昔から肉や魚、小麦製品が中心の欧米の食文化を背景にした人たちもいたり、体質も様々、体調を整える食事やお手当てもまた多様になります。マクロビオティックは、かつての私のように、もっと健康になりたいヴィーガン、ベジタリアンの方にも知ってほしい生活法でもあります。



バンクーバーで取れる野草(イタドリ・スギナ・ツクシ・コゴミ・タンポポ) 春にはふきのとうを使った「ふき味噌」を紹介しました



お店でのクラスの様子。陰陽を伝えながらお料理

縁あって私を頼ってきてくださる方々に寄り添ったクラスやサービスが出来るように、これまで習ったことを参考にさせていただきながら、その時々で当人が感じる感覚も大切にしていきたいと考えています。

ハッピーシードシェアリング

良いものは他の人とシェアしたくなるものです。自分から楽しいと思えることをシェアすることで、さらなる喜びの輪が広がっていきます。一人ひとりが持つ才能をHappy Seed(幸せの種)としてシェアし合い、その種を育てたり役立ててもらえたら…という想いから、自分の活動に「Happy seed sharing」と名付けました。

マクロビオティックに出会って10年目の今年の誕生日、「自分の魂がもっと喜ぶことをしよう」と心に決め、知人のリクエストに応える形でクラスを始めました。来年には日本から先生をお招きして、特別クラスや断食合宿ができればと計画中です。バンクーバーの人々に体験してもらったことが楽しみです。



たなか さゆり
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。約12年カナダと日本のレストラン、ベジタリアンカフェ、リトリートセンター、クリニックでの仕事をを経て、2023年より Sayuri's Happy Seed Sharing と名付けて個人の活動を開始。マクロビオティックを中心としたクラスや個人サポートをしている。



意識を変える「食」を学ぶ

教室めぐり

第2回 | アムリタ料理教室

Tokyo

取材文 / 篠崎 由貴子

今回は、マクロビオティック カフェの運営、リトリート滞在型ホテルでの調理経験を活かし、都内の自宅で料理教室「ナチュラル&オーガニック アムリタ料理教室」を運営する桜沢珠紀さんにお話を伺った。

幸せを叶える「健やかさ」

食とは食材の環境を体に取り入れること。自然の恵みである穀物や野菜をいただいて、自然と同調することが本来の健やかさ、美しさにつながっていくと考える珠紀さんは、ナチュラルでオーガニックのプラントベースな食事やスイーツなど、自然な食材で作る家庭料理が学べる教室を目指している。

「幼い頃から体が弱く、大人になってアトピー性皮膚炎を発症しました。歩けないほどひどい腰痛にも悩まされていたので、常に不安で自分に自信が持てない毎日でした。そんな時に出会ったのがヨガです。体中の細胞が生き生きと動き出し、何かが舞い降りたかのような体験は、私にとって衝撃的なものでした。

もっと色々なことにチャレンジして本来の自分を取り戻したいと思いマクロビオティックを実践したところ、様々な不調が改善しました。目から鱗とは、このことか！という思いでした。実体験を通して感じたことも含め、少しでも健や

かな生活が送れるお手伝いができれば…という想いが強くなり、今に至ります。」

家庭での実践が容易となるよう工夫された「アムリタ」のクラスは、気負わずにマクロビオティック料理を取り入れられるよう配慮されているのが特徴だ。

主菜1品に副菜3品とデザートが学べるもの、普段使いしやすい作り置き惣菜6品をメインにしたもの、ランチ付きでヴィーガンフレンドリーのスイーツが学べるもの、マクロビオティック望診&食事指導の他、出張料理教室も行なっている。また、カフェ運営の経験から、メニュー開発やレシピ考案などの相談に応じることもあるそうだ。

「ご自宅での実践が難しい…という方のために、メールでお食事指導込みというクラスもあります。マクロビオティックの考え方に沿い、より自然なものをシンプルに調理するだけで不調は影を潜め、生命力が漲ることを実感して欲しいですね。心身が整っていくと、叶えられる物事も増えていくと思います。」

7月には「夏の心(心臓)をケアする出張料理教室」を開催。スイーツを含む7品をデモンストレーションし、マクロビオティックとヴィーガンの違いなどを解説する座学も行なったそうだ。

「私の教室は、どんな方でもウェルカムです。マクロビオティックを実践していなくても、ヴィーガンでなくても、それらの知識がなくても構いません。多様性を求められる現代において大切なのは、それらの『垣根を超える』ことだと思うからです。マクロビオティックは食べ物に制限があると思っている方がまだまだいらっしゃいますが、食べたく



少人数制のクラスでゆっくりと



7月開催の出張料理教室にて

れば肉や魚をいただいてもいいんです。実際、我が家では夫や息子のために肉や魚をメインにしたおかずを用意することもあります。私の食事を強要することはありません。厳密な菜食が難しくても、副菜でバランスをとる。ほんの少し調理の仕方を工夫すると、野菜だけでも満足感が得られることを知ってもらっただけでも十分です。私の目指すところは『はじめの一歩のお手伝い』なのかもしれません。そのためにも焦らずじっくり学び、納得できるまで質問して欲しいという気持ちから、どのクラスも少人数で行なっています。」

受講される方のほとんどが女性ということもあり、デトックスを促す食べ方や肌トラブルについて、気になる汗対策、健康的にダイエットをしたい方に向けたクラスも定期的に開催している。

続ける理由

受講した方に話を聞いたところ、「体が元気になる」「家族にも作ってあげたい」という声がある反面、「限られた時間の中で、毎日調理するには限界がある」といった率直な意見も多かったという。足を運ばずとも欲しい情報が簡単に手に入る現代、料理教室の在り方も変化を求められているのではないだろうか。

「その通りですね。SNSを見て申し込まれる方がほとんどなのですが、集客で苦労することも多いです。リアルな声を取り入れてカリキュラムの見直しもしていますが、過去にはお申し込みがなかったこともありまして。さすがに少し落ち込みました。何がいけないのだろう…と。

初心に還って『自分の声』を聞いてみました。私はどうしてきたか、そして何を選んできたか。物事には必ず理由がありますから。私は何より、教室の本質や私自身の考え方を伝えきれていないのではないかと、という思いにたどり着きました。私なら人柄も含めて『この人に習いたい』と思うはずなのに、その発信ができていない。また、無意識のうちに『せねばならぬ』『こうでなくてはいけない』という思いに縛られていたことにも気づきました。

色々な考えの人が居ていい。色々な価値観があっていい。緩い入口からマクロビオティックに触れ、それぞれの生活の中に陰陽を取り入れて欲しい。これらの揺るぎないキモチが原動力であり、教室を続ける理由です。」



季節の野菜を取り入れた料理や常備菜、スイーツまで幅広く学べます

物事を俯瞰で見る大切さを改めて感じているという珠紀さん。自身が学んできたマクロビオティックが標べとなり、導き出された答えだった。

マクロビオティックのエッセンス

「アムリタ」は今年で開校3年目。数多くのマクロビオティック料理教室が存在する中においては発展途上だが、珠紀さんにしか伝えられない想いがあるそうだ。

「私事ですが、本格的に教室を始めた矢先、家族が重篤な病気を患いました。様々な出来事の中で感じたのは、『家族が選択した食を尊重する気持ちも大切』ということでした。家族が同じテーブルを囲み、体の内側から元になれる料理と一緒にいただけることの有難さ…。私が願うのは、家族や周りの方たちの健康と幸せです。多くの方にマクロビオティックの叡智を知り、自身の知恵として活かせるエッセンスを知っていただくことが私の喜びです。」

神々も求めたという不老不死の秘薬「アムリタ」。不老不死を叶えることは難しいが、自然の恵みをいただき、健やかな毎日を過ごす術を知ることで、内面から光り輝く自分を手に入れることができるかもしれない。

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.amuritatoryori.com/



マクロビオティック の仕事 vol.2

日本正食品研究所 佐々井 勝詞



※イメージ

絆をつなぐ

佐々井譲(私の父)の逝去から17年が経とうとしています。両親は私の生まれる前からマクロビオティックを実践していたそうです。当時はとても珍しく、小学校にも弁当を持参するなど、徹底したマクロビオティック生活をしていました。就学年齢ともなると友達と遊ぶ機会も増え、友達からおやつを貰ったりすることで、初めて砂糖の味を知ることになりました。

一度知ってしまうと求めてしまうもので、父の仕事を手伝ってお小遣いを貰っていたこともあり、駄菓子屋などでお菓子を買うようになりました。小学3年生の頃、お腹から背中にかけて帯状疱疹を患ったことがあります。

病院を受診したわけではないのですが(病院に行くのは外傷と虫歯くらい)、母が私を薬局へ連れて行った時、薬剤師さんからヘルペスではないかと言われ、玄米とごま塩、鉄火みそ、みそ汁、たくあん、三年番茶のみで治したことを覚えています。

小さい頃だったためか、3週間もかからず水泡はかさぶたになり、元の皮膚に戻りました。数年間は神経に痛みが出ることもありましたが、高校の頃には完治していました。そのような経験もあって、病気で苦しい時でもマクロビオティックを手軽に実践するために、「ごま塩」はとても大切なものであると思い、日本正食品研究所を継ぐこととなりました。

現代のごま塩づくり

ごま塩の作り方は、ごま6:塩4の割合から、ごま8:塩2になり、ごま9:塩1、そしてごま10:塩1といったように変化してきました。現状のごま10:塩1という割合になったのは、父がごま塩を販売する際に「玄米と合わせて食べる場合、いかに最適な割合にするか」を熟慮した結果なので、私は今後もこの割合を変える必要はないと考えています。しかし、人により身体の状態は絶えず変化しているため、他のごま塩を購入される、または塩分を加えたりごまを足すなどしてご自身に合ったものを作ることも大切ではないかと考えています。

これは私見ですが、ごま塩というのは玄米と一緒に咀嚼することにより、玄米が糠だけになるまでの咀嚼を助けるものだと思います。そのため、ごまの粒をある程度残して作り上げ、ごまの風味を感じながら塩分で唾液分泌を促し、糠の甘味にまでたどりつけるものが本来の「ごま塩」だと



家族写真(右下が筆者)

考え作り続けています(鉄火みそも同様です)。

毎日ごま塩や鉄火みそと玄米では飽きてしまうという方もいるかも知れませんが、糠まで咀嚼して甘味を感じられるようになると不思議と飽きるということはなくなり、茶碗一杯の玄米を2~3時間かけて、糠の甘味を感じながら食べることができます。

これらは小学生の時の私の体験です。甘味が欲しければ自分の口内で作り出せばいい、ということです。現在でも玄米を食べる時は最低でも30回は噛んでいます。



今のごま塩の割合はごま10:塩1で仕上げています

当所のごま塩の作り方は、高速のミキサーでごまを細かくして篩^{ふるい}にかけ、上から焼き塩をかけて攪拌し、袋詰めするといった工程のため、マクロビオティック基準で作るごま塩とは少々異なりますが、大量に作れるようにと父が考案したものです。ごまの酸化をいかに抑えるかは、ミキサーで素早く切り、脱酸素材を投入し、封をする工程でできるだけ空気(酸素)に触れさせないことがポイントとなります。

陰陽理論から生まれた「陽泉」

もうひとつの商品である、陰陽の理論を取り入れた「陽泉」の製造には、父から教わったことを忠実に再現するようにしています。

陽性なタンポポ根を水から煮出し(陽性部分と陰性部分の両方を併せ持つ根っこは上部と下部においても陰陽が異なる)、冷ました後、水分を搾り取り長時間煮詰めていくことで「陽極まり陰となり、陰極まり陽となる」となります。これを最終工程で遠心力により混ぜていき、陽性に仕上げます。仕上がるまで最短で3日かかりますが、時間をかけるという工程も必要であり、「陽泉」を購入してくださる方の様々な問題を解決できるように、という想いを込めて作り上げています。



タンポポ根(右が乾燥させたもの、左が加工用にカットしたもの)

私にとっての仕事とは

父はかつて日本CI協会で講師を務めていましたが、私は当所で製造を主とした裏方に徹し、少しでもマクロビオティック実践者のお役に立てればと考えています。何らかの要請があれば応じる気持ちではおりますが、現在活躍されているマクロビオティックの諸先輩方のほうが、遥かに深く広く学ばれているのではないと思うからです。

現代のごく一般的な食事というものは全体的に陰性寄りになっているのではないかと思います。凶らずも病気に罹りやすい身体の状態をつくり出してしまっているというのが現状ではないかと思います。食事の許容量は人それぞれであって、過剰な状態が長く続けば、身体は警告として様々な症状として知らせてくれます。それに気付いた時、すぐに食事を変えることが良いかと言えば、実はそうではありません。急を要する場合は、厳格にマクロビオティックを実践する必要がありますが、人によっては甚だしく好転反応が出て、返って体調を悪化させる方もいるため、時間をかけて食事を変えていくほうが身体の負担が少なく済む場合もあります。また、食事の内容だけではなく、食べ方(咀嚼の重要性)や塩の役割についても丁寧に伝えていくことが大切だと考えています。

私にとって仕事とは、「ごま塩」と「陽泉」を製造し生業とすることですが、仕事を通して食についての気づきを多くの方に伝えられることができればと思っています。多少偏った意見と思われる方もいらっしゃるかも知れませんが、他の何かを否定しているつもりはありません。人が健康に過ごすために製品や知識を活用していったなら最良ではないかと信じています。

ささい かつり
1978年生まれ。2006年に父の後を継ぎ、日本正食品研究所社長に就任。多くの人たちの健康を願い、ごま塩や陽泉などの普及・販売に尽力している。



自然との調和に生きる 里山暮らしの愉しみ

vol.2 | 悠久の大河

山賀 克巳

里山では清らかな小川が幾筋も流れている。源流は常に清らかであるが、豪雨のあとは泥水となって大きな河川に流れ込む。音を立てている濁流を眺めていると、遠いインドでの体験が蘇ってくる。

砂埃の中、女性たちがたらいを頭に載せて土砂を運んでいる。インドの女性はサリーを着て労働に従事する。ここバラナシの大通りでは車、バス、人力車、バイク、自転車が行き交い、バックパッカー、学生、子ども、ホームレス、商人、修行者などさまざまな顔ぶれが見られる。皆それぞれ何かを掴むことに忙しく、たった今どんな気分かを確かめたりしない。道端にはかまどがあり、早朝から素焼きのカップでチャイが売られ、割られたカップで土の山ができています。試しに砂糖抜きで注文したが、値段が安いせいか茶葉の味は薄い。狭い路地には神聖とされる牛がたむろしていて、幸運にも食用の対象を免れている。またカーストの高位者は肉や魚を食べないので菜食向けレストランが多く、インドはベジタリアンにとって天国である。しかし、雑踏と人混みに飲み込まれると自分が消えて無くなりそうな気分になる。ここで立ち止まって、意識と世界の成り立ちを確かめる必要があるようだ。



ガンジス川を見たくて歩いてきたが、なかなか川岸に着かない。タベタクシーが案内した宿はガンジスから遠かったようだ。運転手は、値段の高い宿に案内すればマージンが取れるのだ。だが被害者意識は手放すことにしよう。起きる事はすべて自分が創り出しているのだから……。たった今ホームレスの少女は小躍りして喜んでいる。僕が苦手なパクチー入りサンドイッチをあげたからだ。彼女の瞳は輝いているが、レストランにいた金持そうな少年の目は市場に横たわる魚のようだった。彼女は無所有の軽やかさを楽しみ、彼は所有という重圧に苦しむ。人々は無自覚にお金を求めるが、本当に欲しいのはお金がもたらす自由や豊かさだろう。豊かさとは多くを所有することではない。究極の所有とはモノとの一体感であり、それが豊かさの感覚でもある。

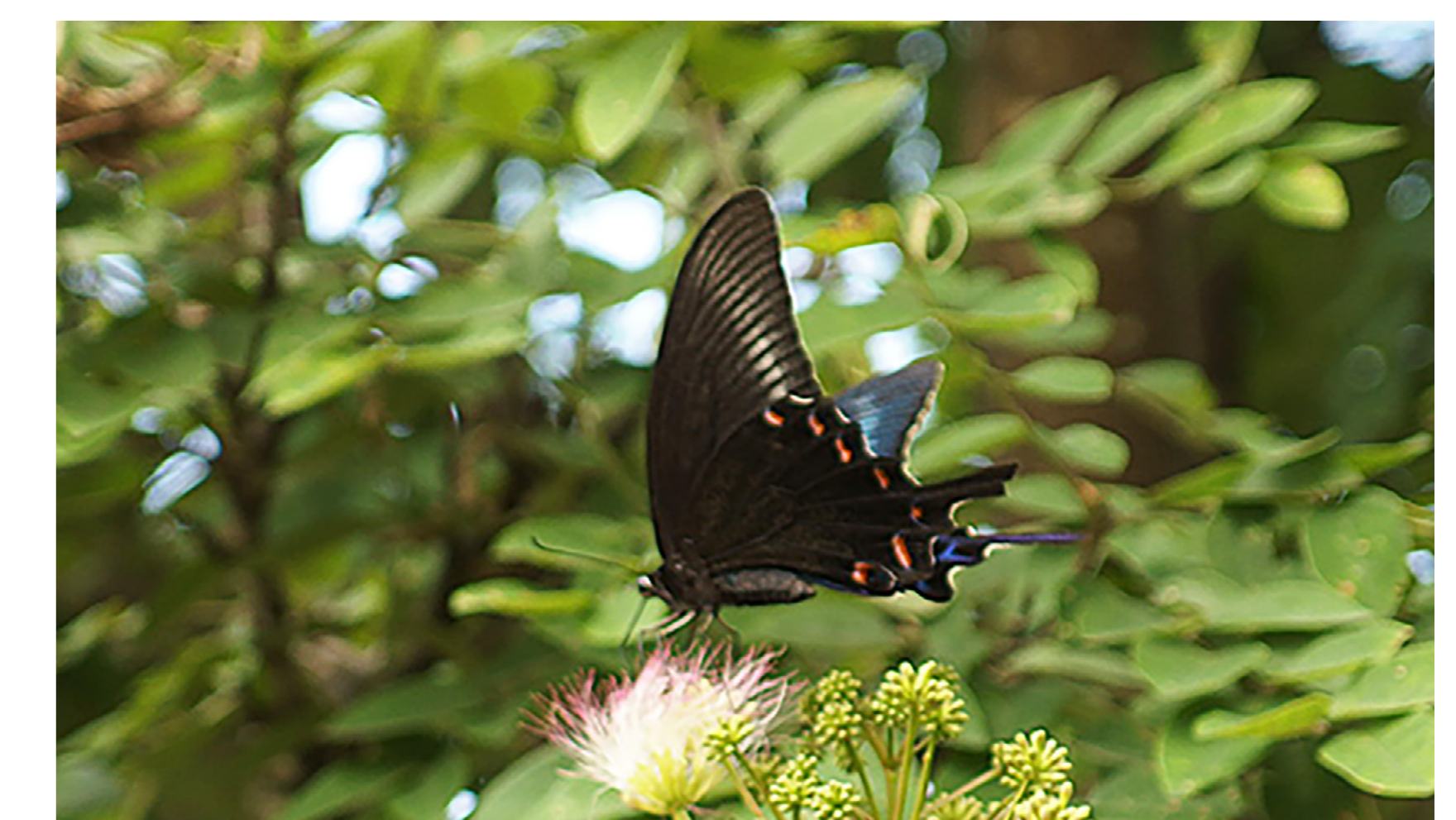
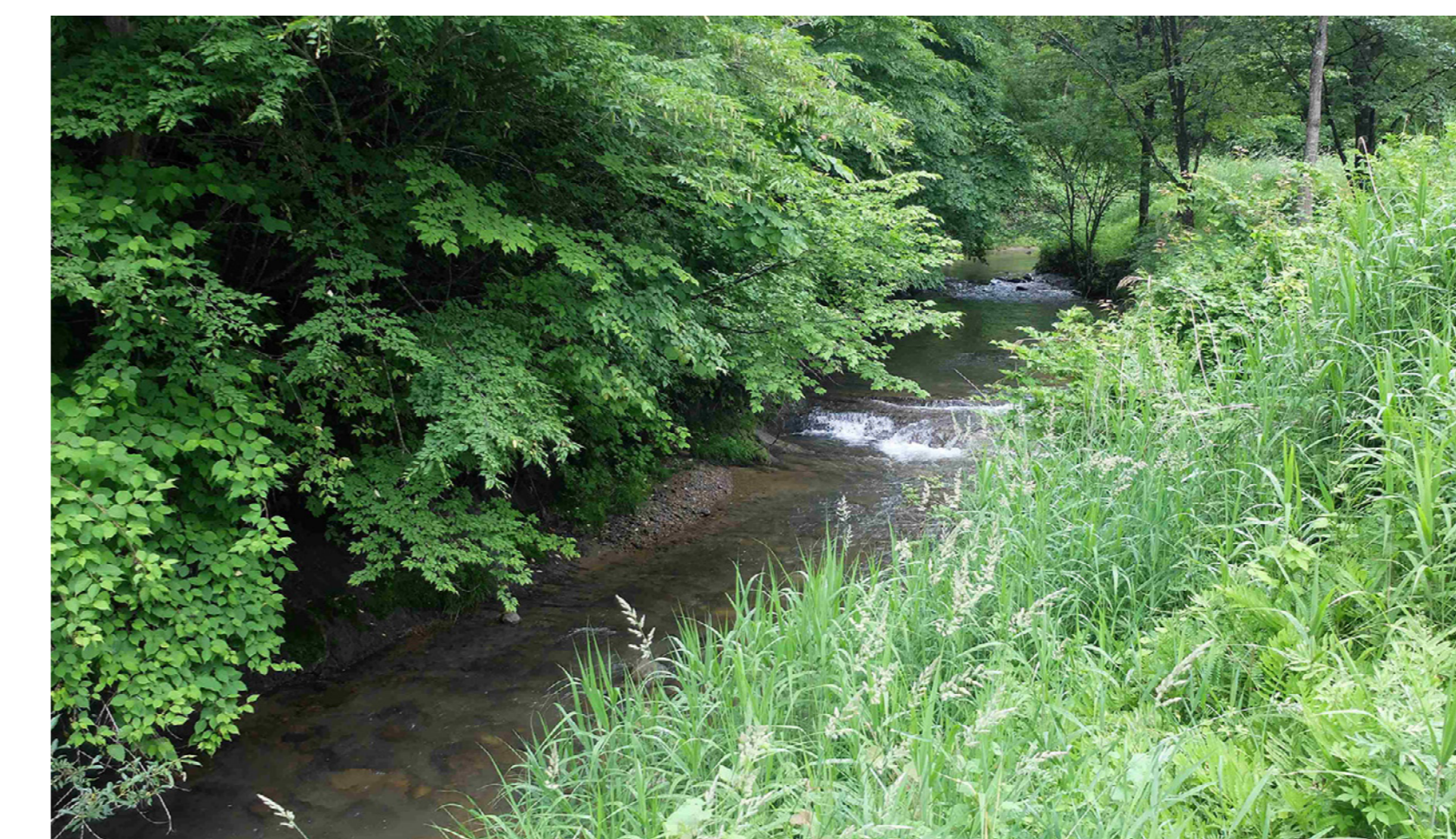
世界は波と粒子で出来ていて、目に見えない様々な周波数を有している。感情のエネルギーにも周波数があり、現実を創造する力が強い。たとえば豊かさと貧しさの周波数は別々の映像を創り出す。映像はそれぞれ独立しているので貧しさは豊かさの映像には変化しない。映像を切り替えるにはテレビチャンネルのように周波数を変える必要がある。感情の周波数には恐れ、怒り、安心感、喜び、感謝、幸せなど、様々な種類があり、選択は自由である。そして自分の気分気づいていれば、望む感情を選択してその周波数の映し出す映像に切り替わる。

翌日すぐに宿の変更を試みた。川岸に面した宿は人気が高いが、幸運にもガンジス川が見渡せる部屋を見つけることができた。それから数日間、川沿いの探索と料理店の味比べをして過ごした。

ガート(階段状の川岸)では地元の子どもたちが無邪気に

水と戯れている。褐色のガンジスの水に触れてみると柔らかく優しい感触があり、つい油断した僕は頭から飛び込んでしまった。やはりその衝動的な行動は免疫のない日本人にとっては無謀だった。夕方には早くも体調を崩し、買いたかったひよこ豆のサモサは幻になってしまった。それ以来食欲は一気になくなり水と塩だけを口にする日々突入し、外出する元気もなくなった。こうして思いがけず憧れのガンジスはすぐ目の前にあり、身近な存在となった。相変わらずガートでは沐浴する人々が絶えない。旅行者たちも肩までを目安に水に入っている。何もしていないでいると、時間は自分の中を流れている感覚がある。また日々変化する風景を眺めて楽しむうちに、元々ある幸せに気づくことができる。対岸は不浄の地とされ人工物がないため、むしろすっきりした平原が広がっている。

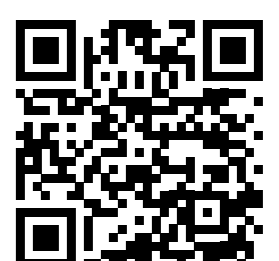
一方、火葬ガートでは薪の上で死体が焼かれ、毎日灰色の煙が立ち昇る。ヒンズー教ではバラナシで死ねば天国に行けるという信仰があり、死期が迫る信者たちが集まって来る。しかし信仰がどうであれ、肉体が消滅しても意識は消えないだろう。人生という映画の上映が終わってもスクリーンは残るからだ。



数週間を経てようやく僕の体は復活した。断食と解毒によって血液が浄化され、免疫力が上がったに違いない。現代医療の病院に行けば極陰の特効薬が処方され、元の健康体には戻れなかっただろう。

その後帰国して以来、体調が悪化した時は決まって断食をし、時々何もしない時間を作るようにした。また、忙しいと感じたらその状況に飛び込まないことだ。忙しさは欠乏感を意味するからだ。世界や肉体が意識によって創られ、既にある様々な周波数を選択できるなら慌てることはない。何かを掴もうとしなければ、元々ある幸せと豊かさを感じられる。そうすれば再び放浪の旅に出たいとは思わないだろう。ガンジスもまた掴むことはできないが、悠久の大河は今もなお僕の中を流れている。

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>





取材ノート 暑くなる前にと、大型連休を利用して納戸の大掃除をしたときのこと。雑多な物を処分し、残るは書籍というところで翌日に持ち越しとなった。ふと、一番上に積まれた20年以上前の小冊子を見出し「物事がうまくいく人の小さな習慣」が気になりページをめくった。掃除やライフスタイルの見直し、ポジティブシンキングなど、様々な人が取り入れている習慣が紹介される中、ある作家が「幸福感」について語っていた。「人は無意識のうちで現在と過去を比較し、より豊かな生活を送らなければならないと思いがちです。しかし、その思いが先走ってしまえば、いつまでたっても真の心の幸福にはたどり着きません。焦らずに、目の前にある小さな幸せを見つける習慣が心のゆとりを生み、やがて大きな豊かさをもたらすのではないのでしょうか。人生は登山のようなもの。一步一步進みながら、時折自分の歩んできた道を振り返り、一休みをして景色を楽しむことも必要です。」私が取材で会う人たちの中にも、同じ想いの人がいる。幸せの価値観は人それぞれ。自分を否定せず人と比べず、ありのままに過ごすことが、何より大切なのかもしれない。(Y.S)

MACROBIOTIC
Journal

MICROBIOTIC Journal #1028 2023年秋号 発行：日本CI協会
発行日：2023年9月1日 住所：東京都目黒区東山三丁目1番6号
編集・発行人：高桑智雄 電話：03-6701-3285(代)
制作：(有)ビーフラットオフィス URL：<https://www.ci-kyokai.jp/> 無断転載禁止