

すぎなみ大人塾 (昼コース)
公開講座
「スローフードな料理実践」

マクロビオティック料理研究家
中島 デコさん

日時：2006年10月4日(木)

会場：あんさんぶる荻窪

【プロフィール】

16歳でマクロビオティックと出会う。長女の妊娠をきっかけに本格的に学び始める。

1986年、リマッキングスクール師範科卒。2男3女、5人の子どもに恵まれる。

1999年、世田谷区から千葉県の田畑付き古民家に移住し、その場を「ブラウンズフィールド」と名付け、世界各地から集まってくる研修生や子ども、動物たちに囲まれて暮らす。

2006年、自宅にライステラスカフェをオープン。東京恵比寿にあるマクロビオティックアカデミーの講師も勤める。『かんたん、おいしい! マクロビオティックはじめてレシピ』(近代映画社)等、著書多数。

・ブラウンズフィールドのHP：<http://riceterracecafe.com>

・ライステラスカフェのブログ：http://blog.goo.ne.jp/rice_terrace_cafe/

「マクロビオティック」とは？

- ・「マクロビオティック (Macrobiotic)」= MACRO (大きな) + BIO (生命の) + TIQUE (術、学)。「生命を大きな観点から捕らえた健康法」という意味。もともとは、日本人の桜沢如一氏が、日本古来の食養生に中国の易の陰陽を融合した実用的な哲学。「身土不二」と「一物全体」がマクロビオティックの二大原則。
- ・「身土不二 (しんどふじ)」
身体(身)と環境(土)とは不可分(不二)という意味。自分の住んでいる土地で獲れた旬のモノを食していると体調は整う。昔の人は「一里四方」のモノを食していたが、現代の私たちは遠い土地(国外も含む)のモノを摂り過ぎることにより、体に弊害が出ている。たとえば、バナナは南国の暑い土地では体を冷やしてくれる効果があるが、温暖の日本では摂りすぎると体を冷やし過ぎるきらいがある。
- ・「一物全体 (いちもつぜんたい)」

本来、食材は、そのすべてを食すべきものだ。魚なら身だけでなく骨も内臓も、野菜なら皮も。普段捨てているものにも豊富に栄養が含まれている。小魚なら頭から尻尾まで食べよう。

食生活と心体のバランス

- ・食にも陽と陰のバランスが重要。たとえば魚（陽）を食べる時には大根おろし（陰）をつける。
- ・精神的（肉体的）バランスは食のバランスが左右する。そして、体が整うと心も整う。現代における子どもたちの食のバランスの乱れは、その行動と表情に表れる。
- ・自分の“体の声”を聞くことが大切。起床時、パッと起きることができるか？ 体が弱っている時には、体も悲鳴を上げる、その声を聞き逃さないこと。
- ・欧米で、いま日本食（自然食）が高く評価されている。私たち日本人こそ、率先して日本食の良さを見直すべきではないのか。

中島デコさんの日常生活の紹介（ビデオ）

- ・ブラウズフィールドは、合鴨農法による古代米づくり、オーガニックな野菜づくりを実践する場として、1999年、千葉房総の豊かな自然の中に生まれた。これらの自然農とマクロビオティックによる食生活への理解と関心を深めることを通じて、持続可能なシンプルライフを模索している。
- ・ブラウズフィールドを開くに至った経緯。
わざわざ遠い土地のモノを高いお金を払って買う生活に不自然さを感じたこと、特に自分の子どもたちには、自然のモノ（食や環境）を与えたかったことが大きな動機となったことなど。
- ・昼コースの学習支援者・矢郷恵子さんとのディスカッションで、何事も他人のせいにはしないで自力で生活することを大切にしている中島さんの生活信条、面倒なことを面倒と思わずにこなすことでシンプルな暮らしを実現する生活態度が浮き彫りになった。

試食コーナー

- ・中島デコさん自らが作った玄米ご飯のオニギリ、梅酢あえ切り干し大根などのおかずを参加者全員で試食した。中島さん曰く「少なくとも、100回は租借して、ゆっくり時間をかけて食事をするのが大切」。
- ・「噛む」は「神」に通ずる。感謝の気持ちを込めて、心の中で「ありがとうございます」とつぶやきながら食する。多く噛めば噛むほど、料理は甘く美味となり、かつ、小食で足りる。

田舎暮らしで得たもの

- ・千葉の田舎暮らしを通じて、中島さんが見つけた新たなコミュニティと友人たち。そして、玄米を中心とした自然食により、食べ物のエネルギーから生命力をもらったこと。自然の中の暮らしで「会話も変わった、精神も変わった。そして、やることも、やる方法も変わった」。

ブラウズフィールドの“DETOX FASTING PROGRAM”とは

- ・“DETOX FASTING PROGRAM”とは、“Detox コレマ”（腸内洗浄）と“Fasting”（断食）で心と体を内側から美しくクリアにする1週間のプログラム。その精神は、「何かを手放さないと、良いものは入ってこない」。

Q & Aコーナーより

- ・ Q : 子どもの食事をどう考えたらよいか？
- ・ A : 子どもは2 ~ 3歳までに味覚の基本が決まる。野菜の甘さなどを精神にまで植え付ける機会は、これを逃すと、もう後にはない。2、3歳の時までの食事は、その後の人生さえ左右するから、非常に大切なものである。幸い、私の子ども(9歳~24歳まで5人)は、昔の日本の子どものように元気で、病気をすることが少なく育った。
- ・ Q : 白米食と玄米食、その違いは？
- ・ A : 栄養価に加えて、玄米食の方が便通は良い。また、白米は多くのおかずが欲しくなるが、玄米食なら、おかずは少なくても済むので経済的でもある。

当日の講座概要を備忘録としたものです