

りんりんママの自然生活コラム

「マクロビオティック」という「玄米菜食」であるとか、ただの「食事法」のように捉えている方も多いと思います。ですが、本来は「食事法」に留まらず、宇宙の秩序に則った実践的な「生活法」であり「生き方」なのです。



「マクロビオティック」の言葉の意味

「macrobiotics(マクロビオティック)」と聞くと、なんだか難しそう...と思っている方も少なくはないと思います。ですが、マクロビオティックとは本来はとてもシンプルなもののなのです。この言葉は3つの部分から出来ています。「macroマクロ」は大きい・長いという意味です。「bioバイオ」は生命を表します。Biology(生物学)と同じ語源です。そして、「ticsティック」は術・学を表します。この3つをつなげると、「長く思いっきり生きるための理論と方法」ということになり、この言葉の起源は、すでにギリシャ時代からあったと言われていて、そして、「生きる」ためには食べなくてはなりません。つまり、「食べ方」とは「生き方」につながるのです。よって、マクロビオティックは確かに食事法が中心にはなりますが、実際は「生き方」であり、「思想」であるのです。

台所から世界が見える～「食べ方」が地球を変えます

長く思いっきり生きるためには、人の健康と地球の健康を、マクロな、つまり大きな視野から見る必要があります。食べ物の選び方、料理の仕方、食べ方を考えることは、実は「生き方」を考えることにつながるのです。そして、マクロビオティックを実践していくと、それが自分だけではなく、環境や他の生命も含めて地球規模での健康と幸せにつながっていくことに気づかされるでしょう。

現在、世界の穀物生産量は年間20億トンを超えています。もしこれが世界に住む全ての人々に平等に分配されれば、一人当たり年間320kg以上も食べられることになります。日本人が実際に食べている穀物は年間160kgですから、これは日本人並みにお腹一杯食べたとしても、世界の人口の2倍を養うことができる量なのです。それなのに、この地球上で飢饉に苦しんでいる人は10億人を突破したと言われています。途上国では4秒に1人が餓死しているとも言われていますし、南アジアでは5歳以下の子どもの半数近くが栄養失調だということです。穀物は十分に生産されているのに、なぜ地球上には飢饉に苦しむ人がこんなにたくさんいるのか、考えたことがありますか？

それは、世界で生産される穀物の70%は人間の口に入るのではなく、家畜飼料として使われているからなのです。飼料を食べさせて育てたお肉を、先進国の人間が食べているのです。動物性食品の食べすぎと生活習慣病の関係は、アメリカではかなり早くから指摘されていますが、これは個人にとっての影響にすぎません。マクロビオティックでは動物性の食品を控えますが、これらの畜肉動物に食べさせるだけの穀物かわりに人間が食べるようにすれば、今の数倍の人口が養えるのです。1kgの牛肉を得るためには約10kgの穀物が必要となり、豚肉ならば7kg、鶏肉ならば4kgの穀物が必要になります。なので、お肉を食べる量を減らすということは、世界の人々と食料を分け合うことにつながるのです。また、お肉を生産するためには大量のCO2やメタンガスを排出し、大量の水を使い(バーチャルウォーター)、広大な土地が必要なため環境破壊を促進します。つまり、環境問題とも関わってくるのです。

日本の食料事情

現在、日本の食料自給率は39%ですから、6割以上の食べ物を外国から買っていることとなります。ですが同時に、日本では年間に約2,000万トンの食べ物が捨てられているのです。これは世界の食糧援助の約3倍量にもなると言われています。食料援助を必要としている国があるのに、日本をはじめ先進国がお金を物言わせて世界の食べ物を買いあさり、大量に捨てているのが現状なのです。外国のものをたくさん食べようとするから自給率は下がるのです。日本で十分に生産できるお米を中心に、国産のもの、季節のものを食べるようにすれば、食料自給率は上がるといわれています。季節外れの食べ物、珍しい食べ物はハレの日のお楽しみにしましょう。自分が住んでいる土地でとれるものを中心に食べるようにすれば、輸送に使われるエネルギーも節約でき、環境汚染も緩和します。また、日本は単位面積あたりの農業使用量は世界でもトップクラスの農業大国ですが、農業や化学肥料を使わずに作った野菜や穀物が人の健康に良いのはもちろん、環境を浄化し、地球の健康にも良いのです。

台所から世界が見える

台所が川や海につながっていることを考えたら、合成洗剤も使えなくなります。たとえお皿はきれいになっても、環境が破壊されるからです。工場の排水は厳しく規制されている現代では、水質汚染の大きな原因は家庭排水と言われていて、環境が汚染されれば食べ物が汚染され、それがめぐりめぐって自分のところに回ってくるのです。私たちは便利さと経済性だけを求めて、たくさんのお金を犠牲にしてきました。地球は決して人間だけのものではないのです。全ての生命がもっとも健康で幸せに暮らすことができるように、あなたもできることから始めてみませんか？



PROFILE
甲斐 利恵 (かい りえ)
 自然に学ぶ母の会Green*Mom・地球にやさしい母の教室Green*Kitchen代表
 マクロビオティックインストラクター・正食協会指導員・食育指導士
 先天性の病氣と重度のアレルギー・虚弱体質の長女の産産と育児がきっかけでマクロビオティック(穀物菜食)に出会う。その後、次女を助産院で自然出産、完全母乳とマクロビオティックで育てる。生まれる前からの生活が妊娠・出産・育児に大きく影響することを体験して運命が大きく変わり、高校教諭を退職、食育を通して幸せを伝えるお仕事にライフワークに。

地球にやさしい母の教室Green*Kitchen
http://www.ctb.ne.jp/~green_mom/
 マクロビオティック料理・スイーツ・自然生活・手当て法クラス、自然食ランチ会を開催中!

● **ボイジャータロットを学ぶ会**
 日時 8月21日(火)・22日(水) 10:00~17:00 ※宿泊をご希望の方は、お気軽にご相談ください
 場所 竹田市直入町長湯温泉(詳細はご連絡します) 料金 30,000円
 宇宙船「ボイジャー」から名付けられた「ボイジャータロット」を1からそして、実践まで学ぶ会です。このタロットは、古いだけでなく、あなたの中の美しい宇宙カードを通してアクセスするものです。なりたいたいあなたになるには？ 自分の夢を掴むには？ その答えをボイジャータロットと共に探索して行きます。こんな素敵なカードを握るの地、長湯にて学びませんか？

● **I Love I (愛ラブアイ)ワークショップ**
 日時 8月23日(水) 10:00~14:00
 場所 竹田市直入町長湯温泉(詳細はご連絡します) 料金 5,500円
 お問合せ・連絡先 Golden Forest 080-6405-6576/goldenforest@i.softbank.jp(伊東)
 「わたしを愛することから始めよう」を合言葉に、関西で楽しくワークショップを開催しているお二人をお招きします。テーマは「I Love I」自分を愛することは？ 人生を幸せに導くには、自分を愛することが大切。では、自分を愛するってどうすればいいの？ 何かやりたいけど、自信がない。子育てで大切な力をどうやって伸ばすか？ 子供の潜在能力を伸ばすには？ そんな疑問に楽しく向き合っていきます。講師は絵本作家であり、インナーチャイルドセラピストの高山あゆみさん。そして、イメージングセラピストの松原ゆかりさんです。心をほぐしたあとは、ゆっくり炭酸泉につかって体も癒してください。お子様連れも可。詳細はお問い合わせを。

セントレジャー・城島高原の入園券
 (1家族4名分・約6,000円相当)を抽選で、
5家族にプレゼント!!

ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号をご記入の上、大分エコライフプラザ「城島高原」係まで、ご応募ください。
 宛先 〒870-1205 大分市福宗618番地大分エコライフプラザ「城島高原」係宛
 当選発表 当選者には、入園券を郵送します 応募締切 平成24年8月20日(月)消印有効
 ※ご応募いただいた情報は、今回の城島高原のプレゼント以外の目的に使用することはございません。

次回フリーマーケットは
8月5日(日) 10:00~14:00
 ※雨天中止
 9月2日(日)の出店参加者も募集中

往復ハガキに代表者の住所、氏名、年齢、職業、電話番号、参加人数、出店内容(商品の種類と数)を記入し、下記の宛先までお送り下さい。
 参加応募ハガキ宛先 〒870-1205大分市福宗618番地 **大分エコライフプラザ**

Neco・press

大分エコライフプラザ 環境を楽しく考える情報誌

07
 July.
 2012 GET FREE

「Neco・press」は大分市より運営を民間委託されたNPO法人「まち・文化再生プロジェクト」が発行する大分エコライフプラザの機関紙です。 2012年7月10日発行第19号

かがやくひと VOL.5 菅恵美子 さん

PROFILE
菅 恵美子 (すが えみこ)
 「restaurant & bar Frankie」シェフ、「イタリア料理工房 ブオン・ムンチャイア」代表。埼玉県出身
 ブログ <http://ameblo.jp/emicosuga/>
 イタリア1日料理留学・オリーブ狩りツアー
 平成24年11月16日出発(7日間)の旅。料理に携わる人だけではなく、オリーブオイルやイタリアの家庭料理に興味のある方におすすめて。詳細は菅さんへ直接お問い合わせを。
 TEL.097-574-4710(Frankie)
 「イタリア料理工房ブオン・ムンチャイア」料理教室
 親しい仲間を集めて料理教室を行いませんか?(4~8名、一人3,500円~) 「フイヨンなしで素材の旨みで補う」「あく抜きは必ずしも必要なし」「分量ではなく味で覚える」など「男前」な料理を体験できます。



大分の食材を通して イタリアンにふれる

ワインや野菜のソムリエはよく知られていますが、オリーブオイルにもソムリエがいることをご存じですか? オリーブオイルの歴史や種類、栄養、料理法など基本を学ぶ「ジュニアソムリエ」、さらにオリーブの栽培法や健康機能、テイステイングなど専門性を深めると「オリーブオイルソムリエ」に認定されます。大分初のオリーブオイルソムリエ・菅恵美子さんは、大分市内にある「restaurant & bar Frankie」で料理長として腕をふるう傍ら、「イタリア料理工房ブオン・ムンチャイア」で料理教室やオリーブ農家へのアドバイザーなど、パティサリテイ溢れる料理人として活躍しています。「大分産のオリーブオイルで料理を作ったかった」という菅さん。日本では小豆島が有名ですが、大分の気候もオリーブの生育に十分適しているそうで、大分県全域でオリーブ植樹も行っています。実際に国東市ではオリーブの実を搾ってオイルも完成。イタリア料理の命とも言えるオリーブオイルを大分産オリーブで作る、そのオイルでイタリアンを料理する「オリーブイタリアン」を家庭に広めていきたいと言います。オリーブオイルは酸化しにくいオレイン酸がメインで、善玉コレステロールを維持しながら悪玉だけを減らすという優れたもの。国によって味も香りも全く異なること、本来の賞味期限や保存法、種類など奥の深いオリーブオイルのお話も、菅さんの料理教室で聞くことができます。「私の料理教室は、

レシビを伝授するというより情報発信。体にいいもの・悪いものの知識をお母さんから子どもに教えてほしい。何をを選ぶにしろ選択肢を知ることが必要だから。料理の進へと方向転換し、本場イタリアに渡ったのが28歳の時。オリーブオイルのもたらす可能性、大胆なイタリアの家庭料理、自分の意見をはっきり言う食卓での会話に触れたことで、大分とイタリアの架け橋としての今の活躍があります。その一つ、新たな試みが菅さん自ら下見し企画した「イタリア1日料理留学・オリーブ狩りツアー」。このツアーの目的は「大分のすこさを知ること」「大分は食材にすこさ恵まれています。野菜もすこい、魚も肉もすこいんです。でもそのすこさは大分には気付けない。外から大分をみればその魅力を感じたり、やりたいことを見つけることもできるのでは」と、古い民家を改装した宿に泊まり、オリーブの収穫を体験したり、オイルの搾油工場やチーズ工場見学、料理専門学校への1日体験入学、一般のお家で家庭料理を味わうなど、普通のツアーコースにはない菅さんならではのイタリア家庭料理旅行が楽しめます。縁あって大分の地に降り立ち、豊富な食材や自然に触れたことで大分の魅力を私達に教えてくれる。菅さんを通して大分を感じながらイタリア料理にふれることで、驚きと「なるほど!」な発見に出会えそうです。

紫外線対策 大丈夫ですか!?
 UV アームカバー 全 26 種類!!

H E I L
 ☎097_513_5566

受けつなぎたい

日本の伝統食。見直される

今、なぜ糀がブームなのでしょう。ずっと受け継いできた発酵食品の歴史は、生活や社会構造の変化に伴い、手軽さや便利さが求められるようになったことで長く低迷期が続いていました。しかし食の安全性や環境が及ぼす体への不安、現代病の増加など様々な観点から食のあり方が見直されるようになり、昔ながらの日本食に立ち返ろうとする動きがあります。農薬を使わない素材、自然に変化する(無添加)食品、一汁三菜の献立、発酵食品など。そんな中で注目度がどんどん高まってきた糀は、一過性のブームではない「必然性」から見直されてきたと感じています。こんな時代だからこそ、日本食の力を改めて考えてみませんか。



- A 手作りみそセット/2,000円(2kg用)・3,500円(4kg)
- B 自家製米糀/620円(500g)・1,150円(1kg)
- C 甘糀/1,500円(450g)
- D 塩糀/1,000円(250g)・1,500円(420g)・3,000円(900g)
- E だし糀/1,000円(250g)・1,500円(420g)
- F ころじ納豆/1,000円(200g)・2,500円(600g)
- G 甘酒 一夜恋/800円(500ml)・1,500円(1L)

商品は通販で購入できます。
<http://www.saikikoujiya.com>



糀の力

↓ 出来たばかりの糀。アスペルギルスというコウジ菌を使うのは日本のみだとか

家庭の味を取り戻す「糀」

味噌、醤油、酒など日本食に欠かせない調味料の原料となる糀は、蒸した米に種糀を付けて寝かせ、発酵して冷ます。また発酵して冷ますという地道な作業を繰り返して、4日かけて完成します。空前のブームを巻き起こしている塩糀は、糀に塩と水を加えて熟成させたもので、塩の代わりに使えば、塩分は1/4でありながら、素材の旨みを引き出し、料理がぐっとおいしくなります。「糀の分解機能を活用したらおもしろいことになるのでは」と本格的に糀の修業を始めた「糀屋本店」9代目御師、浅利良得さん。低迷していた糀を家族と共に「ころじ納豆」という珍味で売り出して新しい文化を切り開いた。「表面的なおいしさではなく、本当においしいものは記憶の中にある。精神的なもの」と糀を使った手作り・家庭の味を広めると共に、地元・佐伯市を活性化する「佐伯盛上隊」の活動の一環として味噌作りワークショップも開催しています。

味噌作りは「自分の味」を子どもに伝えるチャンス

「自分の家庭で作った味噌は独特でおいしい」と自慢したのが「事前味噌」の語源。昔、味噌は各家庭で作るもので、やむを得ない時には顔を隠すようにこっそり味噌やさんへ買いに走ったとか。「おふくろの味」の代表格といは味噌汁であり、家に帰ってほっとする味噌汁を一口飲んだ時だったり、放射能に強い体を作るために見直されている日本食の中でも、長崎の原爆で生き延びた医師の体験談から、しっかりと熟成された味噌の効果に注目が集まるなど、心と体にやさしい日本の伝統食です。現代は「味噌は作るものではなく買うもの」ですが、家庭で気軽に作れるよう大豆、米糀、麦こうじ、塩がセットになった「手作りみそセット」が糀屋本店にあります。「何百年と受け継がれてきた味噌汁が、ここ数年で簡素化し、どの家庭でも同じ味になってきたのは果たしていいことなのか」と家庭用にキット化したものを商品化。「同じ条件で同じ材料を使っても同じ味にならないのが糀の特徴。ということは「自分の味」を作ることができ、生きた証として子どもたちに伝えることができるんです。そういう意味では味噌汁はわが家の味を作るチャンスをもたら

●塩糀の使い方

塩の代わりに調味料として使用。分量は「素材×10%」が目安です。通常使う塩の2倍の塩糀ですが塩分は何と1/4に。「冷やしたトマトに塩糀とオリーブオイルをかけて食べるのがお気に入り。モッツアレラチーズも一緒にどうぞ。お客さんにも出せるちょっとした一品料理です(浅利さん)」。ご飯を炊く時に塩糀を入れると、ご飯がほくほくに(ご飯3合:塩糀大さじ1) また塩糀を自分で作りたい方はYouTubeで

YouTube [ころじ屋ウーマン直伝〜塩糀の作り方〜](#) 検索

「糀にスポットが当たっている今だからこそ、発酵食品の仕組みをわかりやすく説明し、糀の使い方をきちんと伝えていきたい」という浅利良得さん

してくれるもの。「お母さんの味噌汁が食べたいなあ」なんて子どもが家に帰ってくるようになるのもうれしいですね。味噌は寝かぬ時間によって味が変わりますから、どのくらい置いたものが家に合うか食べ比べながら、それぞれの味噌を完成させて下さい。味噌作りといっても大きな樽で寝かせるのではなく、食品保存用のジッパー付き小袋を使います。保管場所も小さなスペースで十分。しかも「天地返し」という味噌を混ぜる行程も袋を上下返すだけ。「まだかな〜」なんて子どもたちがひっきり返ししながらワクワクして待つのも、家族共有の楽しみとなりそうです。



糀屋ウーマンこと浅利妙峰さんが教える糀のレシピ本 各1,200円

創業元禄2年。
300年続く佐伯で最も古い商店
糀屋本店
佐伯市船頭町14-29
☎0972-22-0761

Event Information

講座は予約制です。人員になり次第、締め切りとなります。

毎月 第2土曜 ※5月のみ第4日曜

10:00~12:00
募集人数:20人
実費:1,000円~2,000円
持参:作品を持ち帰るための箱
対象:不問
(未就学児は保護者同伴)
講師:村上 あや

- 7月14日(土) つちだま海の生き物オブジェ
- 8月11日(土) 夏休み工作/つちだま植木鉢
- 9月8日(土) 煙突のあるお家のオブジェ
- 10月13日(土) ハロウィンのつちだまキャンダルホルダー

毎月 第3土曜

9:00~12:00
募集人数:10人
実費:100円
対象:幼稚園児以上
(小学校高学年以下は保護者同伴)
講師:大島 京子

- 7月21日(土) つきははバッグ
- 8月18日(土) フックカバー
- 9月15日(土) トートバッグ
- 10月20日(土) 収納付コンパクトエプロン

毎月 第3日曜

10:00~13:00
募集人数:5人
実費:500~700円
対象:不問
(未就学児は保護者同伴)
講師:尾崎 まゆみ

- 7月15日(日) 夏休み親子で手つき小物入れ
- 8月19日(日) 夏休み親子でスエードバスケット
- 9月16日(日) キッチンバスケット
- 10月21日(日) お菓子トレイ

毎月 第4土曜

10:00~12:00
募集人数:10~20人
実費:100円~500円
対象:不問
(未就学児は保護者同伴)
講師:田代 美百

- 7月28日(土) キャンドル
- 8月25日(土) 空き瓶を使ったソーイングBOX
- 9月22日(土) 廃油石けん+テコハーブジュ
- 10月27日(土) テコハーブジュのエコキャンドル

夏休み特別企画
「紙すき体験」参加者募集!! ●7月28日(土) 14:00~
※詳細はお電話にてお問い合わせください。

お問い合わせ
大分エコライフプラザ
〒870-1205 大分市高砂4-13番地
tel097-588-1410

Neco-press
企画・発行 NPO法人 まち・文化再生プロジェクト
〒870-0029 大分市高砂町4-20-504
tel097-540-6688 fax097-540-6687
製 作 SOFT FACTORY
※本紙掲載の記事・写真など無断で複製・複製(コピー)・転載することを禁じます。

Access MAP
大分大学医学部 附属病院
トキハ わきたタウン
大分 光吉IC
R442
R210
R10
ジャスコ桜開 大分ジャンボゴルフセンター
トヨペット 大分南署
鬼崎不燃物処理場
ホワイトロード
Neco 大分市福宗環境センター リサイクルプラザ内

どうしても伝えたい本物の **知** がここにあります
あなたの人生が変わる!

MQ大学講座

[エムキュー]

マクロビオティック 指導者養成講座 第4期生を募集中!!

- 福岡県うきは市の自然豊かなセミナーハウス「ながいの郷ムスビ」で、1年間にわたり(毎月1回・全12講座)、「食」だけの範囲でなく、「着」[衣]「自然産」[農]「住」などノゾのつながりを軸とした知恵を学んでいきます。
- 1泊2日の阿蘇TAO食育園での農作業体験や、自然農家を囲んでの交流会、月のリズムで体内環境を浄化する酵素断食、セルフヒーリングやポティワークなど、自分の身体を通した実践で、深い気づきを得られます。
- それぞれの専門分野で活躍する経験豊かな6名の講師陣から、実績に基づいた深い知恵がホリスティックに学べます。また講義だけでなく、日頃の小さな疑問や日常の心身の悩みなどもきめ細やかに対応します。
- MQ大学講座の昼食は、四季折々の地元新鮮食材をふんだんに使った本格的なマクロビオティック料理を楽しめます。

お問合せ
マクロビオティック九州(通称MQ)事務局
〒839-1413 福岡県うきは市浮羽町新川3025-1 担当 木下
TEL&FAX: 0943-777-3483 E-mail: info@macrobi-q.com

詳しくはMQホームページをご覧ください。
マクロビオティック九州

※MQブログでは講座の様子も発信中!

2012年4月に
福岡で開講!! 京都も開講!!

メルマガを配信中!
各講師からの無いメッセージをお読みください。

開業支援

企画立案
●店のコンセプトから商品開発まで

銀行融資資料作成
●企画書・試算書など融資のための資料作り

各種書類作成
●各種手続きなどの資料作成

ロゴ制作
●コンセプトや店舗イメージに合わせて制作

出店計画・マーケティング
●出店場所のセレクト・立地マーケティング調査

店舗設計・施工
●イメージを形にする店舗の提案・施工

メニュー類制作
●メニューをはじめの店内のPOPや装飾制作

PR広報・販促計画
●広告・パブリシティで販売促進を提案

税務関係
●税金や労務関係の相談

夢をカタチに。
店舗オープンをお手伝いします。

店舗設計、不動産コーディネーター、企画プロデューサー、コピーライター、デザイナー、行政書士がアライアンスを組み、店舗づくりを応援します。

特定非営利活動法人
「まち・文化再生プロジェクト」
大分市高砂町4番20号 tel.097-540-6688