愛と平和をはぐくむ久司マクロビオティック

久司 道夫 著
Michio Kushi

社団法人日本緑十字社

愛と平和をはぐくむ久司マクロビオティック

久司 道夫 著
Michio Kushi

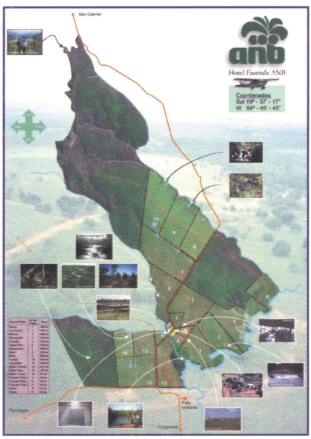
社団法人日本緑十字社

心からの感謝をこめて

2002年の春、ブラジル・リオデジャネイロにて。久司道夫先生と橋本幸雄理事長

ここがブラジル酵素の故郷「アニュー農場」

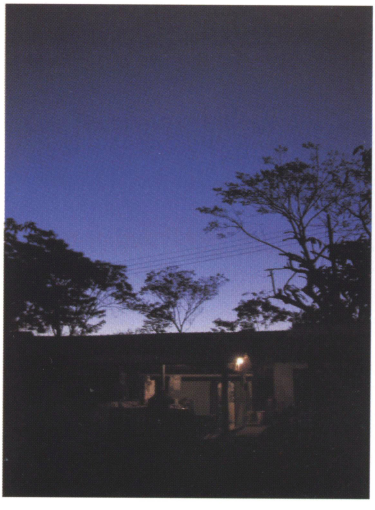
プールの水にも硬度1.2の地下水を使っている。青く輝く水面を背景に歓談のひととき



情熱の国らしい鮮やかな花が
目を楽しませてくれる

アニュー農場の広さは約6900haで、
東京を走る山手線の内側の面積（6300ha）より広い
その3分の2は手つかずのままの状態

アニュー農場は非常に水に恵まれ、豊かな水量を誇る川が4本も流れている



人工の明かりがほとんどないので、
農場の夜は神秘的なまでに美しい

農場内に建つ日本緑十字の石碑。この農場はアニュー運動の聖地のひとつである

農場に湧く、この貴重な水が
おいしいブラジル酵素をつくります

神秘的なブルーに輝く硬度1.2の地下水。この農場の地下には、日本の国土面積の3.15倍（約120万平方km）もある地下水脈ガラニー湖が存在する

農場周辺には水遊びのできる場所は多い

岩盤の裂け目から湧き出す水量は1日2500万リットル。5日分あれば日本人全員に1人1リットルずつ配れる

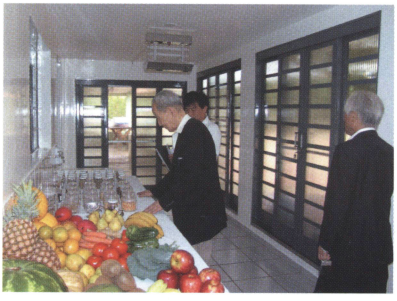
ホテル内のプールに使われている水もガラニー湖から湧き出す地下水。
水を交換した直後で、誰も泳いでなければ飲むこともできる

湧き水を飲み、「硬度が低いので、内臓にたまっている脂肪分を溶かしてくれるでしょう」と久司先生

おいしいブラジル酵素は
この素材からつくられます

スタッフの説明を聞きながら、鋭い眼差しで原材料をチェックする久司先生

ブラジルの大地のエネルギーを受けて育ったオーガニック80種類は、まさに神の賜物。陰陽バランスや腸内での吸収を考慮して、久司道夫先生がレシピを考案してくれました

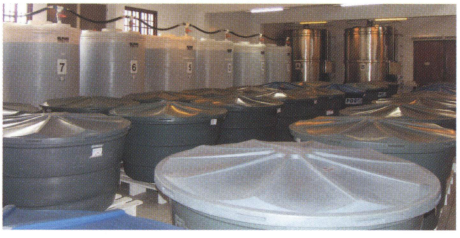


いつもは優しい表情の久司先生も、原材料の確認では厳しかった

原材料のサンプルは容器に入れて一定期間保管されている

おいしいブラジル酵素は
このように作られます

発酵・熟成をつづける酵素を見て、久司先生も「なかなか良い出来ですね」と納得



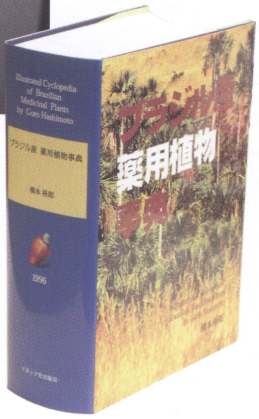
この部屋で長時間ジックリと熟成して
美味しくなります

橋本理事長の情熱と、久司先生の理論、
この2つがベースとなりブラジル酵素が誕生した

2002年の秋、最初につくられた酵素の試作第1号が工場内に保存されている。普段は蓋を開けないが、久司先生のために特別公開

試作第1号を試食し、「うまい。一杯100万ドルだ」と微笑んだ

ブラジル植物学の泰斗・橋本悟郎先生と橋本理事長。
橋本先生の学術研究をGCグループは
10余年にわたってサポートしました



橋本悟郎先生がブラジルに渡って
からのフィールドワークを
集大成させた大作
「ブラジル産薬用植物事典」

世界的な食改善のリーダーと聞いて、地元の市長が久司先生を表敬訪問

上の写真では右上に、下の写真では全面に白くて丸いものが写っています。これがオーブと呼ばれるもの。
欧米では精霊やエンジェルの一種といわれ、久司先生は「地下の水のエネルギーと、上からの宇宙エネルギーが交錯して形成されるものだろう」と推測しています

トッカーノもエンジェルも **応援**しています

ブラジルの国鳥トッカーノ。野生の鳥だが、小さい時から餌づけしているため人を怖がらない。クロッキーと呼ばれ、農場のアイドルだ

夢

かぎりなき　夢より生まれ
かぎりなき　夢をあそびて
かぎりなき　夢に去りゆく
わが夢は　かぎりなければ
今日もまた　夢に生きゆく
人の世は　はかなけれども

二〇〇五・五・一七　ボストンにて

道夫

愛と平和をはぐくむ久司マクロビオティック●もくじ

第1部　世界の食改善を推進できるのは久司理論をベースにもつアニュー運動

第1章　久司マクロビオティックとアニュー運動との出会い……21

苦しい断食の経験に食改善の重要性を教えられた
売上だけを考える姿勢では世間は信用しない
講演時間が20分と聞き夜中まで原稿を整理した
常識を打ち破らなければ新しい創造はできない
5大スローガンは世界が抱える問題を提示している
宗教を超えた宇宙の本質に通じるテーマ
根本の思想においては一卵性双生児のような存在

第2章　素晴らしいエネルギーを秘めるブラジル・アニュー農場……39

世界中探しても二つとない農場です
サンパウロ大学の調査で地下水の貴重さが判明
硬度の低い軟水は内臓にたまった脂肪を溶かす
5日分で日本人全員に一人1リットルずつ配れる
水と宇宙のエネルギーが織り成すシンフォニー
農場を守ってくれるエンジェルだと解釈
宇宙エネルギーの回転方向は北と南では逆

第3章　ブラジルから世界に食改善のメッセージを発信……65

つくる場所で酵素の味が変わった

地場の酢酸菌による3次発酵がおきている
久司マクロビオティック標準食を濃縮した酵素
食べ物は肉体だけでなく心や霊性も養う
アインシュタインを感動させた日本人の純真さ
親子二代にわたって間違った食生活をしている日本
多様性を認めるブラジル精神に多くを教えられる
事業ベースで久司マクロビオティックの一翼を担う

第2部　愛と平和をはぐくむ久司マクロビオティック

第1章　若く、美しく、楽しい人生のために……95

森羅万象ことごとく波動です
人類の心を平和にする
食べ物は精神性や霊性もつちかう
腸がきれいになると、体も心もきれいになる
美しく、健やかで、若々しい人生のために

第2章　医療・健康・食べ物……105

病みつづける世界の人びと
日本でも糖尿病の予備軍が1600万人
世界中の食べ物がジャンクフード化している
食事の劣化で血液が汚れたのが病気の原因
腸は太古から生物を守る器官だった
腸相に一番影響を与えるのは食歴と生活習慣
病気の原因は、食事のバランスの崩壊
人間のこころと体は衰退し、退化している

結婚とは家族で同じ食べ物を分け合うこと

第3章　マクロビオティックの抱えるジレンマ……123
アメリカでの実践者は知性派の人びとが中心
慣れ親しんだ食事を変えることに抵抗
厳しい食改善を求めても実践者は増えない

第4章　明るく、楽しく、美味しいがモットー……131
いきなり100点を求めない柔軟さ
明るく、楽しく、美味しく
人びとの心や霊性を高め世界を平和にする
日本の伝統的な食生活をベースに
子どもたちの食事の大半は絶望的
まず腸をきれいにする食品をつくろう

第5章　きれいな腸で、若く、美しく……139
酵素は腸をきれいにし、心も体も健康にする
日本の伝統食には酵素食品がたくさん
硬度1・2という超軟水に驚く
水源は世界最大の地下水系ガラニー湖だった
内臓に溜まった脂肪分を溶かす水
神への感謝を込めた名前
神から贈られた第3段階＝酢酸発酵
常識を超えた〈熱に強い〉酵素が誕生
長期的な発酵と熟成なら身土不二はクリアする
地底と宇宙のエネルギーが交錯してオーブが発生

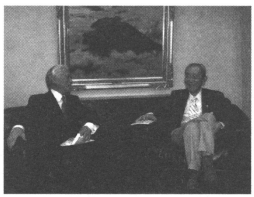
地底湖と宇宙のエネルギーが交流してオーブを形成か
久司マクロビオティックへの3つのSTEP
本格的な久司マクロビオティックへの準備段階
飲みやすく、食べやすく、栄養バランスも十分
酵素は体内でさまざまな働きを担っている
質のよい睡眠がとれなくなっている時代
毎日使う水を良質のものにしよう
まず、あなたから健康になってください
アニュー運動の思想に共感、実践に感動

第3部　ブラジル酵素への医学的なアプローチ……173
医学的な臨床治験からも有効性を確認できました
中国国立上海中医薬大学教授　孫樹建先生
酵素は「排泄」と「共生」に有効な食品
高輪クリニック院長　陰山泰成先生
すべての根源に結びつくエネルギーに満ちた食品
国際波動研究所副所長　平澤幸治

◆ローラ小林のブラジル酵素レシピ……191
◆ブラジル酵素　商品ラインアップの紹介……208
◆尊敬と感謝の気持ちをこめて……212
社団法人日本緑十字社　理事長　橋本幸雄
◆おわりに……222

第1部

世界の食改善を推進できるのは
久司理論をベースにもつアニュー運動



特別対談

久司道夫（社団法人日本緑十字社 社長）

橋本幸雄（社団法人日本緑十字社 理事長）

第1章　久司マクロビオティックとアニュー運動との出会い

苦しい断食の経験に食改善の重要性を教えられた

橋本　私が久司道夫先生のお名前を知ったのは、もう四半世紀も前のことで、先生のお書きになったものを読ませていただいたことがきっかけでした。

当時も今も、私は医学的な知識も、薬学的な知識もない門外漢ですが、お客様の健康づくりのために、ひいては子どもたちの未来を守るために、健康産業に従事するものとして何かしなければならない、しかし何をすればいいのだろうと悩んでいました。そんな時に先生の著作を読ませていただいて、「これだっ！」。まるで雷に撃たれ

たような衝撃を受けたことを覚えています。

久司　ちょうど私がボストンにクシ・インスティテュートを設立して、本格的に久司マクロビオティックの教育活動を始めたころですね。当時は、アメリカでも今ほどマクロビオティックは盛んではありませんでしたし、日本ではマクロビオティックという言葉さえ、一部の人びとを除いてはあまり知られていなかったのではないでしょうか。

橋本　そうです。私は聞いたこともありませんでした。一部の人が、「食養」とか「正食」という言葉をつかっていたぐらいでしょうね。

久司　そんな時代に、私の話に興味を持たれたというのが橋本さんの素晴らしいところだと思います。健康のことや環境のことに、本気で取り組んでいたからでしょう。ビジネスとして健康産業に携わっているだけなら、私の説く久司マクロビオティックに興味を持つ可能性は低かったはずです。

橋本　断食の経験があったからだと思います。お恥ずかしい話、私も健康産業に取り組みはじめた頃は、かなりいい加減な食事をしていました。

そんな自分を一度徹底的に叩きなおさないといけないと考え、伊豆の断食道場へ行きました。いや～、辛かったです。空腹の苦しさが骨身に染みました。丸々６日間の断食の後、やっと７日目にお椀に少しだけ重湯をもらいましたが、それを口にしたら涙がポロポロこぼれました。理屈じゃないんです。何も考えていないのに、勝手に涙が流れて止まらない。そんな苦しい断食を経験したおかげで、それまで理屈で分かったつもりになっていたことが内臓感覚で理解できるようになりました。

久司　それは素晴らしい体験でしたね。断食は１回だけですか。

橋本　いえ、それから20年間、毎年１回か２回は断食道場に通いました。１回の断食が２～３日というコースでした。なるべく社員も参加させるようにしましたが、なぜだか皆な行きたがらないんです。

久司　それはそうですよ。誰だって空腹に耐えるのは嫌でしょう。

売上だけを考える姿勢では世間は信用しない

橋本　その経験があったので、先生の書かれたものを読んだ時、「ここには食べ物と肉体について本当のことが書かれている」と感動しました。

以来、私はずっと久司先生に直接ご指導していただきたい、できれば私たちのグループの精神的、理論的な支柱になっていただきたいと願ってきました。しかし、私もまだ勉強不足でしたし、正直に言いますと売上本位で仕事を考えていた頃なので、そのままになっていました。

当時のアニューは品揃えも少なく、お客様からも、「アニューは、月に1度行けば事が足りる店ですね」といわれていました。生鮮センターを設けて本格的に生鮮・日配品を扱いはじめたのは平成2年の2月からです。その後、私もいろいろと勉強することが多く、仕事というのは売上だけではダメだと本音で考えるようになりました。お客様も世間も、こちらが真剣でなければ信用してくれないことも実感しました。

そして、１９９５年の12月、グループの中に「子どもの未来を守る会」という組織をつくりましたが、その頃、ある先生が、「橋本さん、アメリカに久司道夫という人物がいて、マクロビオティックを広めている。紹介してあげるから、彼にも協力をお願いしたらどうですか」と言われたんです。まさか久司先生のお名前が出るとは思わなくて、「ぜひお願いします」と頭を下げました。

それで、次に先生が日本に来られた時、失礼もかえりみずに、いきなり「子どもの未来を守る会　食と生活改善推進委員会」の委員長にご就任くださいとお願いしたんです。

久司　あれには私も、驚きましたよ。突然に委員長になれといわれて訳が分からなかった。

橋本　でも、先生は眉ひとつ動かさず、静かに、「分かりました」と快諾してくださって、私は一気に緊張が解ける思いでした。

講演時間が20分と聞き夜中まで原稿を整理した

久司　その後、橋本さんから講演を頼まれたこともありましたね。あれは、いつでしたか。

橋本　１９９７年の4月に国際波動研究所を立ち上げる時です。設立記念にホテルで会合を持つことになりました。集まってくださったのは学術員の先生たちで、いま学術員は73名ですが、それぞれに波動や医学、代替医療などの分野で一家言ある立派な方ばかりなので、誰に講演をお願いしたらいいか迷いました。誰にお願いしても、それなりに異議が出るでしょうし、講演の内容をめぐって後で論争が起きる可能性もあると思ったからです。

　迷った結果、久司先生にお願いしようと腹を決めました。アメリカで長く食改善を普及してこられた久司先生なら、皆さんが納得されるだろうと考えたからです。そのことを、国際波動研究所の初代所長になっていただいた元東京大学医学部教授の大島正光先生にお話ししたら、「よいでしょう」と賛同してくださいました。それで急い

で先生にお願いしたという訳です。

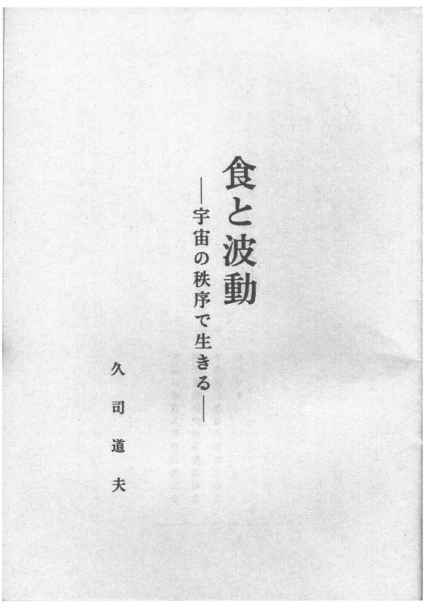
久司　あれには参りました。講演はいつですかと聞いたら、「明日です」。それで講演時間は1時間ですか、2時間ですかと聞いたら、「20分でお願いします」（笑）。

それまで20分という短い講演など一度も経験がなかったので、いったい何を話し、何を割愛するべきかとずいぶん悩み、結局、講演原稿を練るのに朝の3時までかかりました。あんな体験は後にも先にも1回だけです。

橋本　すいませんでした。あの頃は、私もまだまだ血気盛んで、やると決めたらトコトンやらないと気がすまない性分でしたから、ご迷惑もかえりみず。でも、私の失礼なお願いを快諾していただき、国際波動研究所の立ち上げの際には、波動をテーマに立派なご講演をしていただいて感謝しています。

その時のご講演は小冊子にして各方面に配らせていただきました。今でも欲しいと言われる方が結構いらっしゃいます。

1997年4月、国際波動研究所の設立を記念してホテルパシフィック（東京・港区）で講演会とパーティーを開催。久司道夫先生が基調講演をおこなった。



ホテルパシフィックでの久司先生の講演をまとめた小冊子『食と波動』

久司　そうですか、少しはお役に立てたのですね。しかし、橋本さんのトコトンやらないと気がすまない性格は今も同じですね（笑）。

橋本　ははは。そのとおりです。先生にかかったら全部見抜かれてしまいますね（笑）。

常識を打ち破らなければ新しい創造はできない

久司　でも、橋本さんのその情熱というか、信念というか、それがあったからこそアニュー運動というものが、ここまで大きくなったのだと思います。私が初めて橋本さんにお会いした時、５大スローガンの話をされましたね。１９７０年代の半ばに、すでにそういう発想でビジネスに取り組んだ人物がいるのだと驚きました。

歴史というのは面白いもので、後になって振り返れば簡単であり、常識であることも、その当時に考えついたり行動できるというのはとても難しい。それを「歴史的限界」と呼んだりしますが、ビジネスの世界でいま常識になっていることも、それが開

発されたり発案された当時には非常に珍しく、時には非難さえされた。そういうことがあると思います。

橋本　まさに、おっしゃるとおりです。ほとんどのことは、それが始まった当時には異端だったと思います。私は迷経営者ですが、世の中の名経営者と言われる人物について調べてみると、みんな創業当時は変人扱いされています。それが普通です。

従来の常識を打ち破らなければ新しい創造などできません。「発想を変えろ、常識にとらわれるな」と誰もが言いますが、それを言っている人物でさえ、結構、常識や過去の成功事例にとらわれ、教科書的な経営の本に書かれてある成功の法則などに縛られています。

久司　私の説く久司マクロビオティックがそうでした。先達である桜沢如一先生、あるいは明治期の軍医だった石塚左玄先生もそうでした。みんな当時は変人扱いされたものです。私などヒッピーの親玉と見られて、危うくアメリカから追放されるところでした。

今でこそ久司マクロビオティックは知られるようになりましたが、昔は片寄った食事内容を奨める危険な思想だと思われていました。桜沢先生が「禅マクロビオティック」という言葉でマクロビオティックを普及されており、その内容があまりにも厳格だったので、時には注意事項を無視してマクロビオティックを実践し、体調を崩す人も出ていました。

そういう事例がいくつかあったので、久司マクロビオティックも同じだろうと思われて、危険視されていたのです。私の教える食改善はかなり柔軟な内容で、肉食だって頭ごなしに否定したわけではなかった。しかし、それを理解してもらえないのも長年の悩みでした。

5大スローガンは世界が抱える問題を提示している

橋本　でも、先生の名前が大きくなってきて、国連だとかアメリカ政府だとか、いろいろ権威のある機関が認めるようになると、みんな手の平を返して擦り寄ってくる。結局、自分の目でものを見て、自分の頭で考えている人間が少ないということじゃな

いでしょうか。大きな時代の流れを静かに見つめていたら、これから何が必要になるのか、何が本物なのか、時代がどっちへ流れていくのか、そういうことが分かってくると思うのですが。

久司　いやいや、それが分かることが、すでに非凡だということです。ところで橋本さんが5大スローガンをつくられたとき、周囲の反応はどうでしたか。

橋本　最初は、社員にも相手にされませんでした。残念なことに（笑）。

久司　そうでしょうね。でも今は誰もが言うのじゃありませんか。「ほう、1974年にこういうスローガンをつくられたのですか」と。

食品公害、子どもたちの未来、環境問題、対話による人間関係、そして健康センター、これらはすべて言葉こそ変わっていますが、いま世界が抱えているさまざまな問題を包括しています。その先見性というか、時代の先を読む眼力が橋本さんの非凡なところだと思います。もっとも、そういう人物は、なかなか同時代では正しく評価

五大スローガン

1．私たちは食品公害の現実を消費者に訴えます。
1．私たちは子孫の繁栄のための食生活改善運動を推進します。
1．私たちは自然環境の回復を願い、地域社会の緑化運動に参加します。
1．私たちは管理社会の中で対話による人間関係を復活します。
1．私たちは自然食療法による健康センターを地域に設立します。

（1974年5月　発表）

されないのですが。

橋本　過分のお言葉をいただき、ありがとうございます。私は自分のことを凡人のなかの凡人だと自覚していますが、これまでの人生を振り返ってみますと、さまざまなご縁に導かれてここまで来たという感じなんです。自分の力ではありません。

筑波大学名誉教授の村上和雄先生が、「サムシング・グレイト」という言葉をつかわれていますが、まさに「何か偉大なる者」に導かれてここまで来た、それが実感です。自分が行動しているのではない。行動させられている、あるいは行動させていただいている。そう思っています。

これまで私のしてきたことは、先生の55年の足跡に比べれば小さなものですが、それでも山あり谷あり。挫けそうになったことも何度もありました。でも、今日までこうして仕事ができているということは、サムシング・グレイトが私に与えた役割が残っているということじゃないでしょうか。

宗教を超えた宇宙の本質に通じるテーマ

久司　その通りです。私も旧制中学2年の時に、ある神社で瞑想していて全身が光に包まれるという不思議な体験をしました。同時に、村上先生のいうサムシング・グレイトに通じる存在、あるいは私に与えられている使命のようなものを感じるようになりました。さまざまに紆余曲折を経ながらも、現在に至るまで私が久司マクロビオティックの普及や教育に携わっていられるのは、その役割があるからです。

同じように、橋本さんにも、またアニュー運動に参加して食改善に取り組まれている人たちにも、同じような役割が与えられています。それを自覚していれば、さまざまに苦しいことや困難なことがあっても、道を見失うことなく進んでいけます。だか

らこそ、人間は霊的な存在であるといわれるのです。これは決して宗教的な話ではなく、宗教を超えた宇宙の本質に通じるテーマです。

橋本　よく分かります。私が、いつも社員に、そしてアニュー運動に参加している同志たちに伝えているのも、先生がおっしゃることと同じです。ビジネスですからお金を稼ぐのは当たり前ですが、それで終わりではないんですね。自分の役割、使命を自覚し、社会にどう貢献していくのか。そのために仕事を通じて自分をどう成長させていくか、そこに霊長人類としての価値があるのだと話しています。

しかし、それがどこまで同志たちに伝わっているのか……。伝わっていないとすれば、私という人間がまだまだ未熟だからでしょう。

久司　そんなことはないでしょう。私がアニュー運動と出会って、もう10年以上になりますが、みなさん素晴らしい方たちです。まあ、中には、これはちょっと……と思える人もいましたが、そういう人でも時間が経つにつれて良くなっていく。やはりリーダーの薫陶よろしきを得て、人格というか人間性が向上していくのでしょう。も

ちろん久司マクロビオティックを実践されていることも大きな要因であると私は思っていますが。

橋本　ありがとうございます。お言葉どおりであるとすれば、リーダーではなく思想によるものだと思います。そして、もちろん久司マクロビオティックのお陰でもあります。

私は常々言っています。「人についてはいけない、思想につけ」と。思想を具現化するのは人ですから、人にまったくつくなとは言いません。しかし、人は時として迷います。また間違いもします。そんな時、人についていれば、みんなが迷い、間違ってしまいます。だから確固として打ち立てられた思想につかなければならない。それが私の信念です。

と同時に、この仕事は思想を柱として進めるものですから、自分の子どもに跡を継がせるのは止めようとも決めました。世襲というのは、「人につく」ことの典型ですから。

久司　なるほど。アニュー運動がこれまで道に迷わずに進んでこられたのは、５大スローガンという確固たる思想があったからなのですね。

根本の思想においては一卵性双生児のような存在

橋本　その５大スローガンに足りなかった思想や理論、また具体的な実践を加えてくださったのが久司道夫先生です。先生と出会う前のアニュー運動を第１章とすれば、出会ってからは第２章です。この第２章では、先生にアニュー運動の総本山である社団法人日本緑十字社の社長にご就任いただき、アニュー運動のメイン商品となるブラジル酵素（ＢＥＧＯＤ）の開発にもご尽力いただきました。

そして、これから久司マクロビオティックとアニュー運動が協力して地球規模での健康づくり、環境づくり、そして人類の心を愛と平和で満たす運動を展開していきます。いよいよ第３章の幕開けだと、私も緊張と興奮でワクワクしています。

久司　アニュー運動に出会った時、すぐに私は気づきました。これは私がアメリカ

でやってきたことを日本でやっている運動なのだ、と。久司マクロビオティックとアニュー運動は、根本の思想においては一卵性双生児のようなものです。

私がアメリカに渡ったため、二人は離れ離れになりましたが、同じ遺伝子をもつ二つの運動が太平洋をはさんで育ってきたのです。私も自然食品の店を経営したことがあります。アメリカで最初の自然食品店として知られている「エレフォン」という店です。その経験があるから、アニュー運動の大変さはよく理解できます。しかし私は、「たしかに物流も大切だが、自分の役割は教育にある」と悟り、その後は教育に専念してきました。

私と橋本さんが話をしていると、どんどん話が進む。新しいアイデアがわく。波動が似ているからです。その結果、気がつけば私は日本緑十字社の社長になっていたし、ブラジルの農場では一緒に酵素までつくるようになった。この先どういう展開になるのか。私にも予測がつきません。分かっているのは、人類にとって素晴らしいことが起こるということだけです。

第2章　素晴らしいエネルギーを秘める ブラジル・アニュー農場

世界中探しても二つとない農場です

橋本　ブラジルには、先生には2度おいでいただきました。ボストンからサンパウロまで12時間。国内線に乗り換えて1時間半。さらにセスナで30分ですから、お招きする私もかなり恐縮してしまうのですが、先生、アニュー農場のご感想はいかがでしょう。

久司　実に素晴らしいところです。特に水の価値は並のものではありません。その

他にも発展していく可能性がたくさんあります。非常に原始的な風景の残る場所ですが、地理的には大都市圏からさほど遠くは離れていませんよね。

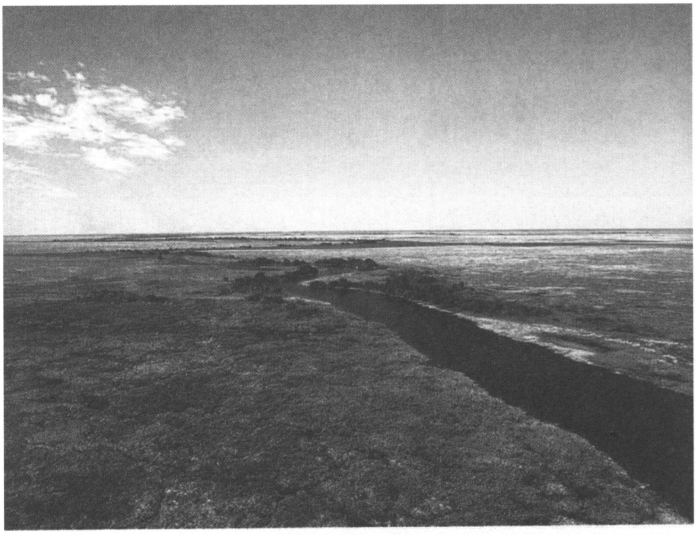
橋本　70万都市のカンポグランデからは１３０キロです。サンパウロからは１１００キロ離れていますが。

久司　その距離なのに、環境汚染がまったくありません。これは素晴らしいことです。空気が澄んでいるし、土壌汚染もない。その大地を豊穣な母なる川が何本も流れて生命を育んでいる。大地は、これまで耕されたことがないので純粋無垢そのもの。そこに育つ植物も実に豊かで、はちきれそうなほど栄養に富んでいます。おまけに硬度１・２の地下水が出ているというのですから驚きです。

　これほどの農場は、世界中探しても二つとないのではないですか。よく探して買われましたね。かなり苦労されたでしょう。

橋本　実は、電話一本で買っちゃったんです。この農場は。

2005年8月、久司先生がアニュー農場へ2度目の訪問をはたす



アニュー農場のある南マットグロッソ州には、「生命の楽園」と呼ばれるパンタナール平野が広がっている

アニュー農場の広さは6900ヘクタール。東京の山手線の内側の面積（6300ヘクタール）より広い

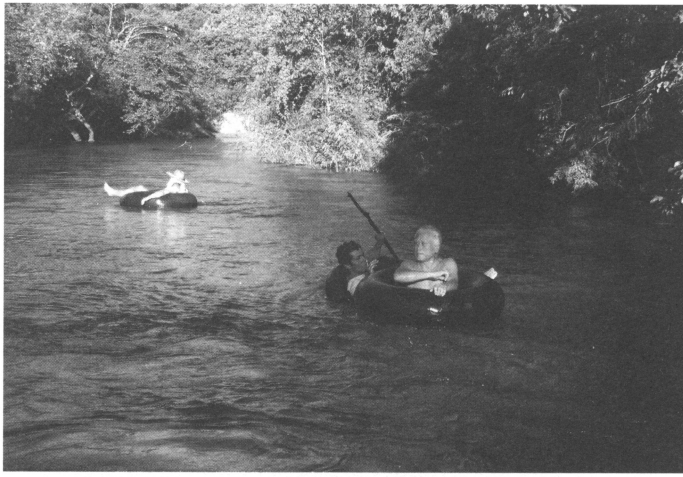
久司　えっ、電話一本ですか。

橋本　はい。ブラジルの社員が電話をしてきて、「やっと満足していただける農場を見つけました」というので、「そうか、そこには飲み水はあるか、川はあるか」と聞いたら、「きれいな水がどんどん湧いています。川は4本も流れています」。それを聞いて、「よし分かった。買おう」。それで買ってしまいました。27年前のことです。

久司　ほう。飲み水と川がポイントだったのですか。

橋本　はい。なんせ私は釣りが大好きですから（笑）。飲み水があること、川が流れていること、食料がとれること、この3つを条件に農場を探すようにスタッフには言ってありました。

しかし、先生、たしかにアニュー農場は電話一本で買いましたが、その前にはそれこそ50カ所ぐらい探しました。冗談ではなく、ブラジル中を飛び回って探しました。



アニュー農場は水資源に恵まれ、この規模の川が4本も流れている

農場内にあるホテルのプール。このプールに入れている水も、ガラニー湖から湧きあがってくる硬度1.2の天然水。水を入れ替えた直後なら、“泳ぎながら水が飲める”と評判

自動車事故で死にかけたこともありました。一度はセスナで飛んでいて目的地までなかなか到着しなくて、もうちょっと暗くなったら着陸できないなんてこともありました。本当に何度も死にかけたことがあります。それだけ苦労して探しても、どうしても納得できる農場がなかったんです。

久司　運命的な出会いというものは、えてしてそういうものです。農場を買われた当時は地下水のことをどの程度知っていたのですか。

サンパウロ大学の調査で地下水の貴重さが判明

橋本　飲んで美味しい水だということ、かなり大量に湧いているということ、そして、その水が地下1500〜2000メートルあたりから湧いているということは知っていました。でも、硬度のことや具体的な水質のことは、あまり気にはしていませんでした。水で商売をしようという気持ちが丸でなかったからです。

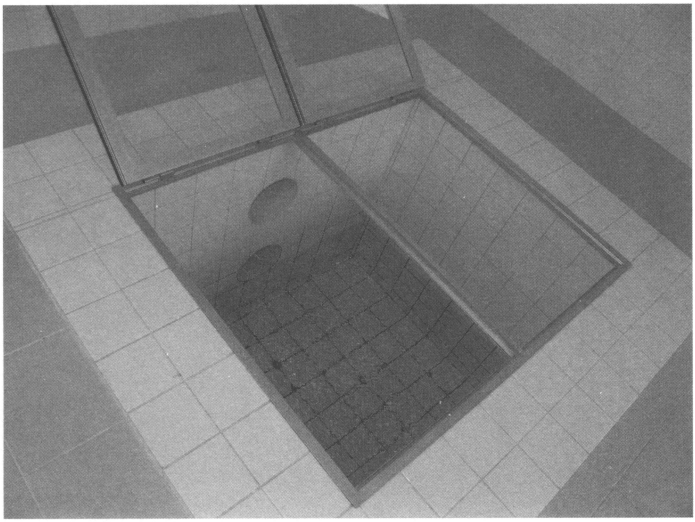
農場のスタッフから、「近隣の農場には湧水がないのに、うちの農場にだけ湧いて

いるんです」と言われても、「そうか、そうか」。まさかこれほど貴重な水とは知りませんでした。まったくお恥ずかしい。

久司　地下水の貴重さが判明したのは、いつ頃ですか。

橋本　実は、私が大きな関心を示さなかっただけで、データとしては10年以上前から分かっていました。サンパウロ大学の研究スタッフが農場に来て、地下水を調べたことがあり、その時、いろいろと貴重なデータが取れていました。そのデータを、5年ほど前に私が知ったのです。あんまり凄い内容なので「なぜ、早く教えなかったんだ」とスタッフに聞くと、「かなり前に資料を渡したじゃないですか」（笑）。いやはや参りました。

久司　橋本さんらしい楽しいエピソードですね。興味がない時は、何を聞いても右から左へ抜けてしまうのでしょう。でも、いったん興味がわいたら、それこそ猪突猛進する。経営者にかぎらず、大きな事業を成し遂げる人物にはそういうタイプが多いも



ガラニー湖から湧き出す水はカルシウムやマグネシウムが少なく、硬度は１.２。ケイ素やカリウムの含有量が多いので強い抗酸化力が期待できると水の専門家はいう

岩盤の割れ目から地下水があふれ出す。その量は、農場全体で１日に２５００万リットル。５日分あれば、日本人全員に１人１リットルずつ配れる量だ

のです。

橋本　大気汚染も土壌汚染もない農場ですから、良質の水が湧くのは理解できますが、硬度が1・2と聞いてびっくりしました。日本でも、そんなに低い硬度の水は聞いたことがありません。せいぜい低くても硬度10ぐらいですから。硬度1・2というと、もう蒸留水に近い超軟水です。いったい、地下の構造がどうなっているのか不思議でした。

久司　南米のことはよく知りませんが、北米の水はやや軟水から中程度の硬水が多いですね。ヨーロッパは、かなりの硬水が中心です。コントレックスというミネラルウォーターなど硬度が1600ほどありますから。軟水中心の日本からヨーロッパに行くと下痢をしたりするのは、そういう水質の影響もあるわけです。

硬度の低い軟水は内臓にたまった脂肪を溶かす

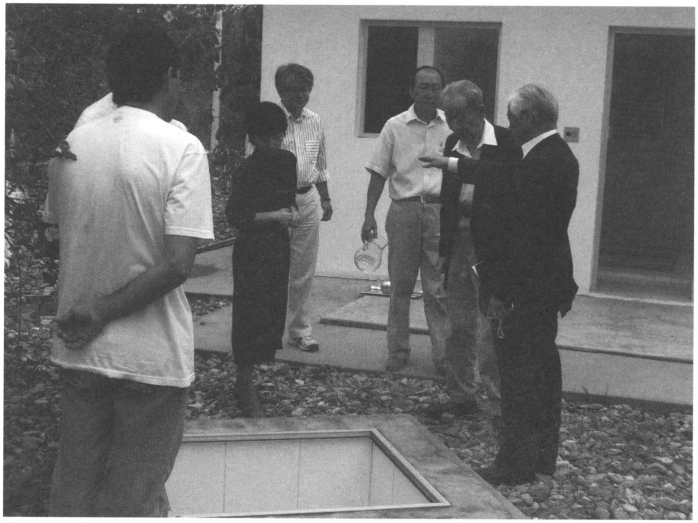
橋本　最近は、エビアンやコントレックスなど、ヨーロッパ系のミネラルウォーターが人気ですが、日本人にはやはり軟水の方が合っているのではないでしょうか。

久司　軟水の方がいいですね。日本人に限らず、現代人の多くは肉食や乳製品のせいで内臓に脂肪が溜まっているので、マグネシウムやカルシウムなどの含有量が少ない軟水を飲むと、それらの脂を溶かしてくれるでしょう。

私もアニュー農場を訪ねた時には、毎日この地下水を飲んでいましたが、喉をするっと流れて胃に入ります。それにお腹にたまらないから、「ああ、いい水だな。波動的にも素晴らしいはずだ」と思いました。あの水があるだけでも素晴らしい財産です。

橋本　ところで、先生は、「橋本さん、ここの地下には地底湖がありますね」とおっしゃいましたね。あれは、なぜ、そう思われたんでしょうか。

久司　心を落ち着けて、静かに瞑想状態になって自然の波動を受けていると、なにか



橋本理事長と一緒に取水施設を検分する久司先生

「喉をするっと流れるまろやかな水です。硬度が低いので、動物性の食品を食べて内臓にたまった脂肪分を溶かしてくれるでしょう」と久司先生

大きな水のエネルギーを下から感じたからです。ところが、私が「地底湖がある」と言うと、橋本さんは平然として、「ええ、ガラニー湖です」と答えたから私が驚きました。

5日分で日本人全員に一人1リットルずつ配れる

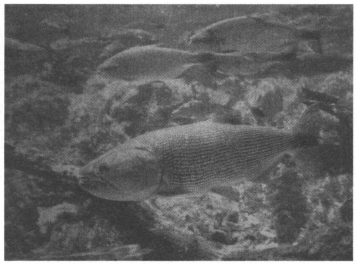
橋本　ブラジルに限らず、南米ではガラニー湖は有名です。広さは約１２０万平方キロメートルですから、日本の国土面積の３・15倍ぐらいです。一説では１８０万平方キロメートルともいわれています。ブラジル南西部、アルゼンチン、パラグアイ、ウルグアイの４カ国にまたがっている広大な地下水系です。

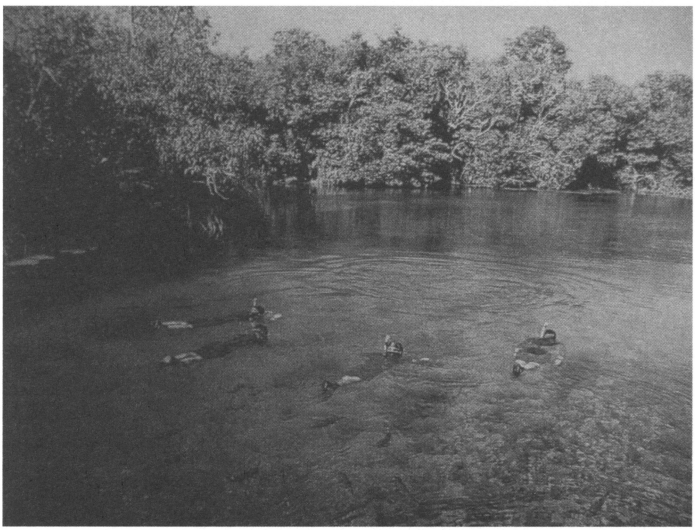
ブラジルでも、一部ではこのガラニー湖の水をくみ上げて水道水に利用しているようですが、そういう地域では汚染が進んでいて飲めなくなりつつあるようです。

久司　水道水に利用できるのは、水のある場所が浅いからでしょう。だから地下水汚染も起きやすい。地底湖といっても、地上の湖ように水面が平なわけではありませ

地図の色の濃い部分がガラニー地下水脈の位置。ブラジル、アルゼンチン、パラグアイ、ウルグアイの4カ国にまたがって広がる。総面積は120万平方キロメートルで、日本の国土面積の約3.15倍

南米の河川の豊穣さを感じさせる魚たち





アニュー農場から200キロほど離れた場所にある、「ボニート」と呼ばれる美しい池。ここも地下からの湧水でできている

ん。地下の空洞の形にあわせて水が溜まっている。「水は方円の器にしたがう」わけですから。浅いところより深いところの水がきれいなのも当然のことです。アニュー農場は、どのくらいの深さから湧いているのですか。

橋本　約１５００から２０００メートルです。調査の結果では、３００年前から４００年前の水が湧いているそうです。農場全体で1日に２５００万リットルもの天然水が出ていますから、5日分あれば日本人全員に一人1リットルずつ配れます。

久司　３００年以上も前に降った雨が、ゆっくりと大地に浸透してガラニー湖に流れ込んでいくのでしょう。そして、再び地上に湧き上がってくる。悠久の時間の流れを感じさせる壮大な自然のロマンですね。

現代人は何もかも猛スピードで進めますから、時間の果たす役割というものが分からなくなっている。時間のかかることはいけないと思っている。たしかに生き馬の目を抜くようなビジネスの世界では悠長なことはできないかもしれませんが、本当に大切なものは時間の彫琢（ちょうたく）を受けなければならないのですよ。

彫琢：宝石などを磨きこむこと。物事を磨き上げていくこと。

橋本　私も、かなりせっかちな性格ですから耳が痛いのですが、先生のおっしゃることはよく分かります。一例が、食品づくりですね。本来なら半年かかることを薬品をつかって1カ月で仕上げる。その結果が食品公害です。私は、そういう現実に異議申し立てをするために事業を起こした人間ですから、せっかちな性格でありながら、必要な時間は惜しんだことがありません。

それに、いくら焦っても、走っても、騒いでも、機が熟していなければ成果は出ません。面白いことに、いくら焦っても駄目だったことが、ある時期になると、トントン拍子に片付いてしまうことがあります。必要な人材が必要なときに集まる。欲しかった情報が向こうからやってくる。なぜでしょう。やはり、何か大きなものの意思を感じてしまいます。

久司　それが宇宙の法則であり、波動の法則です。だからといって、のんべんだらりと楽をして待っていたのでは駄目で、自分が一所懸命になってもがいていないと天は助けてくれません。孔子は、弟子が答えを求めて半狂乱になるまで教えなかったそうですが、天も同じです。

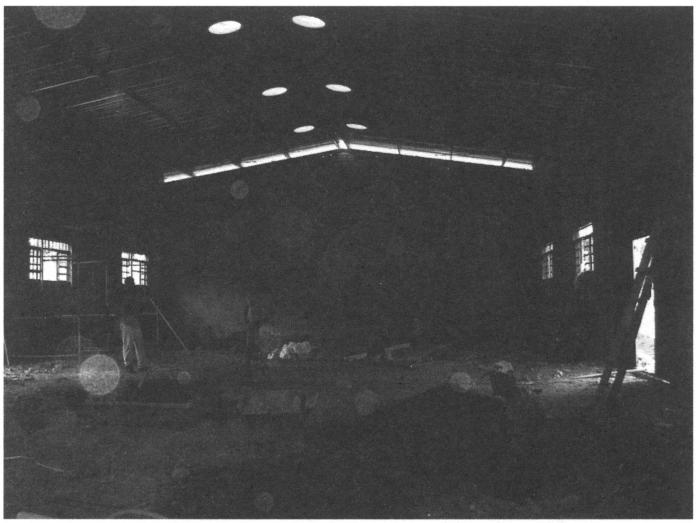
水と宇宙のエネルギーが織り成すシンフォニー

橋本　波動や宇宙エネルギーの話がでたのでお聞きしますが、アニュー農場で写真をとるとオーブと呼ばれる丸くて白いものが映りますが、あの現象を先生はどう解釈されていますか。

久司　地下から水のエネルギーが湧き上がってきます。そして上からは宇宙のエネルギーが降ってきます。その二つのエネルギーがぶつかり合う時、渦のようにエネルギーの回転が起きるのでしょう。その渦が球状の結晶体となって、あの現象が見られるのだと考えています。素晴らしいエネルギーのシンフォニーです。

橋本　面白いことに、２００１年に初めてデジタルカメラを買ってブラジルに持って行き、撮影したら写るようになりました。それまでフィルムで撮影していた頃には、オーブが写っていたという記憶はありません。

画面いっぱいに写りこんだ白くて丸いものがオーブと呼ばれるもの。空気の乾燥した時でも写るので、空気中の蒸気にストロボが反射したものではない



欧米では、このオーブは精霊とかエンジェルの一種だといわれている。久司先生は、「地下の水のエネルギーと、宇宙からのエネルギーが交錯してできる現象ではないか」と

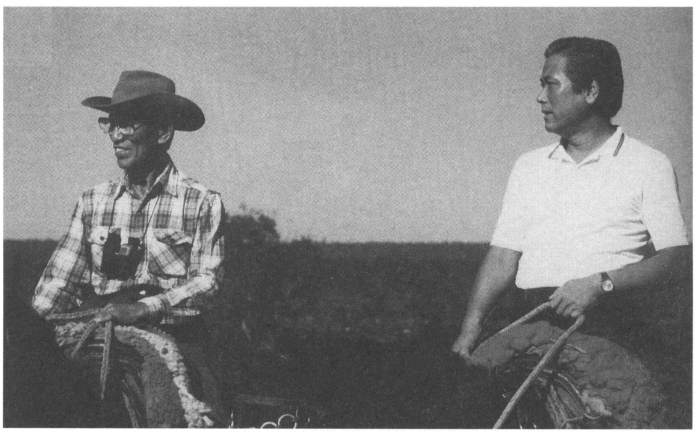
久司　それも面白いことですね。

橋本　アニュー農場では、私が買った当時から不思議なことがたくさんあります。毎晩、夜中に白い服を着たおじいさんが現われるんです。日本からブラジルへ派遣していた社員がいろいろ調べてみると、どうも前の農場主の霊だと分かりました。そこで彼が「頼みますから、出てこないでください」とお願いしたら、そのおじいさんは、「ここから5キロほど離れた所に妻の墓がある。その墓が荒れ果てていることが気がかりだ」と言ったそうです。

そこで私たちでホテルの近くの丘にお墓を移し、丁重に弔いました。私は、農場に来たときは必ずお参りしますから、どうぞ安らかに眠ってくださいと祈りました。そうしたら、以後、そのおじいさんは現われなくなったのです。いまでも私は約束どおり、農場にいくと一番初めにお参りしています。

久司　きっと元の農場主は安心して成仏されたのでしょう。

元の農場主の奥さんのお墓。遠い場所で荒れ果てていたのを、ホテルに近い丘の上に移した。お墓をここに移してから、農場主の霊は出なくなったとか



昭和58年、ブラジルでの小野田寛郎さんと橋本理事長。小野田牧場はアニュー農場から180キロ離れた場所にある

農場を守ってくれるエンジェルだと解釈

橋本　そのおじいさんが、現地の社員にこんなことを告げたそうです。「この農場はとても素晴らしい。地下には大変な宝が眠っている。ここを買った人物は、そのことを知っている。これから、もっと良くなり、とても素晴らしい農場になるだろう」と。

久司　ほう。地下水のことを言っていたのですね。でも橋本さんは地下水のことは詳しくは知らずに買ったのでしょう。

橋本　知りませんでした。だから、スタッフからそのメッセージを伝えられた時は、地下にダイアモンドの鉱脈でも眠っているのだろうかと……（笑）。ちょっと期待してしまいました。

また毎年、夏になるとアニュー農場にはブラジル各地から聖職者がたくさん集まってきます。なぜアニュー農場に集まるのかと聞くと、「ここにはエンジェルがたくさ

んいるからだ」と言うんです。ですから私は、あのオーブは農場を守ってくれているエンジェルなんだと解釈しています。

久司　そうですね。オーブができるというのは、農場の場のエネルギーが高いということでしょう。地下水のエネルギーと宇宙エネルギーが交錯してオーブとなり、アニュー農場を守護してくれているのだと思います。

宇宙エネルギーの回転方向は北と南では逆

橋本　貴重な地下水に気づいたことで、私の脳裏に新しいアイデアがどんどん湧いてくるようになりました。昔から、なぜかブラジルにくると発想が変わるんです。ブラジルに縁をして30年近くなり、トータルで70回以上も行きました。1回の滞在が平均10日としても、延べ日数だと2年以上になります。いま、私がやっていることの多くはブラジルでヒントをもらったことが多いんです。

それと出会いです。アニュー農場から１８０キロほど離れた場所に、今年、藍綬

褒章を受けられた小野田寛郎さんの農場があります。小野田さんとも、もう30年近いお付き合いをしていただいています。日本緑十字社の理事にもご就任いただきましたし、そういう出会いが不思議にブラジルにはあります。

久司　それは宇宙から降りてくるエネルギーの回転方向が、北半球と南半球では逆だからです。日本などの北半球は父なるエネルギー、ブラジルなどの南半球は母なるエネルギーだと言ってもいいでしょう。北半球から南半球へ、あるいはその逆へ行くと、それまでと逆の回転で宇宙のエネルギーが入ってくるので、奇抜なアイデアや新しいイメージが湧きます。

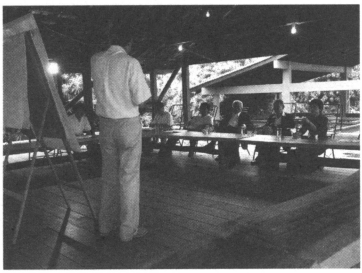
それに昔から芸術家をはじめ優れた人物はたくさん旅をしました。モーツァルトなど、35年という短い人生をほとんど旅の中で送っています。旅をすると場のエネルギーや波動が変わり、より一層素晴らしいイメージが湧き上がってくるのです。

橋本　その話は以前に先生からお聞きして、なるほど、そうだったと思っていましたが、一度うちのグループで未知エネルギーを研究している井出治という男をアニュー

農場に連れていったら、「変だな。普通なら北半球とは逆回転するはずなのに、トイレや風呂の排水が北半球と同じ方向に回転している」と言って、かなり面白がって実験をしていました。

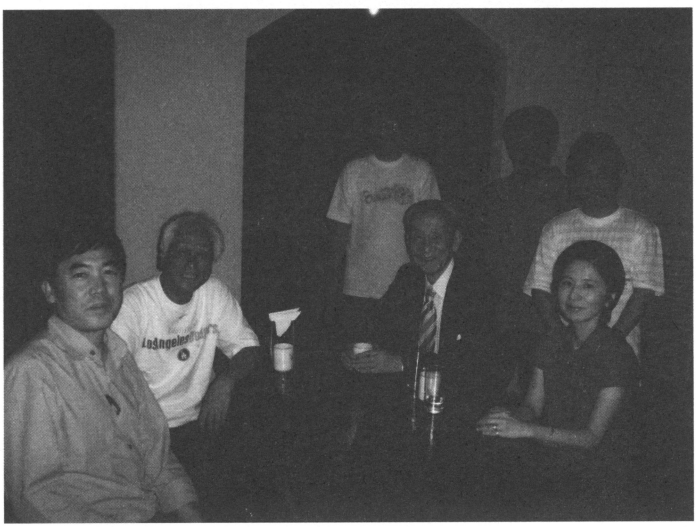
久司　面白い話ですね。しかし、橋本さんのグループには変わった研究をなさる方がいますね。波動だけでなく、未知エネルギーにも研究スタッフがいるのですか。そういう人物がたくさんいることが、橋本さんの懐の深さだということでしょう。もっとも私も波動の研究は長く続けてきましたし、変わったテーマの研究にもとても興味があります。

橋本　実は、先生、私も変わった研究が大好きで、昔は、『ＵＦＯと宇宙』という雑誌を出していたこともあるんですよ。友人が経営していた出版社が経営難になり、協力してくれというので一緒に雑誌を出しました。そのＵＦＯが縁で、昔、ＵＦＯディレクターとして有名だった矢追純一さんともご縁ができるなど、楽しい思い出がたくさんあります。



現地スタッフからアニュー農場の説明を受ける研修団

橋本理事長の案内で農場内を散策する



ブラジルのスタッフ、日本からの研修団とともに歓談する

それに先生、ブラジルはＵＦＯがたくさん目撃されるところなんです。うちの現地スタッフは全員ＵＦＯを見ています。見ていないのは私だけ（笑）。ブラジルだけではありません。南米は、おそらく世界で一番たくさんＵＦＯが現われる大陸ではないでしょうか。

……あまり横道にそれていると、今日の対談のテーマから外れてしまいますね（笑）。

久司　ははは。では、そろそろ酵素の話を聞きましょう。

第3章　ブラジルから世界に食改善のメッセージを発信

つくる場所で酵素の味が変わった

久司　酵素をつくるというアイデアは、誰かからもらったのですか。

橋本　農場の中をブラブラ歩いている時、自分で思いつきました。先生もご存知のようにアニュー農場には自生している植物がたくさんあります。果実や野草、ハーブ、薬草類もたくさんあります。それらを農場関係者は食べていますが、なにせ農場の広さが６９００ヘクタールもありますから、全員で食べても食べ切れないんです。

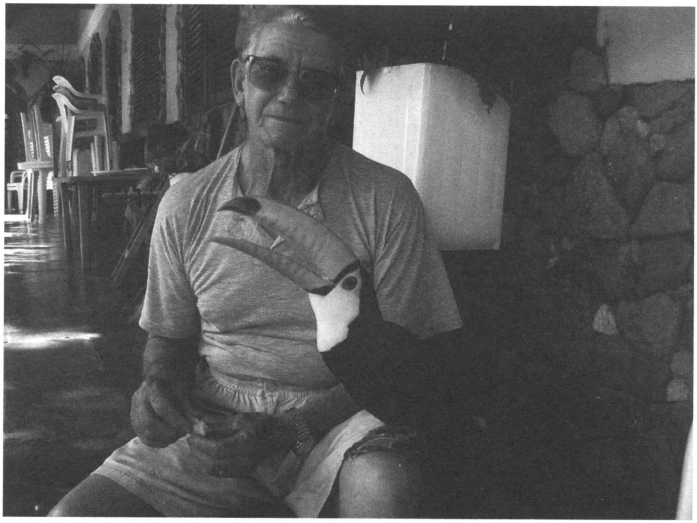
東京を走っている山手線の内側の面積が6300ヘクタールだそうですから、それよりも広い。どこにどんな植物があるのか、正確に把握しているスタッフもいないというのが実状です。

久司　果実は、野生の鳥たちのエサですね。かなり贅沢な野鳥です。その他の植物は土に還り、微生物に分解されてから再び植物の栄養になっていきます。その自然のサイクルが損なわれることなく残っていることが、アニュー農場の肥沃さにつながっているのでしょう。

橋本　ノーベル平和賞をもらったケニアの環境副大臣マータイさんではありませんが、最初は、「もったいない」という感覚でした。こんなに豊かにあるんだから何かつくってみようか。それで何がいいか思案している時に、酵素づくりを思いついたというわけです。軽い気持ちでした。

でも何事もそうですが、始めてみるといろいろと気づくことが多くて楽しくなってくるんです。いくつか試作品をつくっていた時のことですが、つくる場所によって味

ブラジルの国鳥に指定されているトッカーノ。美しく、かわいらしい鳥だ



野生のトッカーノだが、小さい頃から餌づけされ農場のアイドルになっている。名前はクロッキー

が変わることにも気づきました。原料も作り方も同じ、発酵菌の種類も同じなのに、味は完璧なまでに違うんです。

アニュー農場でつくった酵素、サンパウロでつくった酵素、そして日本でつくった酵素、全部それぞれに味が違っていました。面白いなあと感心しました。一番味のバランスが良くて、誰もが美味しいと感じたのが農場の酵素でした。

久司　気候や風土が違えば、そこに住んでいる地場の微生物も違っているので、それが影響しているのでしょう。鹿児島の黒酢づくりなども、甕に入れて屋外に並べておくと、地場の菌が入り込んで働きます。中国の香酢なども同じです。その結果、人間の工夫を超えた美味しいお酢が完成する。ブラジル酵素でも同じことが起きているのだと思います。

地場の酢酸菌による3次発酵がおきている

橋本　地場の菌というのは酢酸菌でした。日本からアニュー農場まで行って酵素の開

発を担当しているスタッフが、「こんなに酸味の強い酵素になるのはなぜだろう」と研究した結果、乳酸菌や酵母で発酵が起きた後、酢酸菌による３次発酵があることを突き止めたんです。その酢酸発酵がある結果、予想よりも酸味の強い酵素になっていたわけです。

それだけではなく、酵素の弱点である熱にも強い酵素になりました。だから料理にも活用できますし、ブラジルから輸送する際にも冷蔵しなくていいんです。通常の温度で輸送すれば、その間にも熟成をつづけますから、ますます美味しくなります。輸送コストも安くてすみます。

久司　それは素晴らしいですね。酵素というのは熱に弱いので、酵素食品はなるべく加熱しないで食べるのですが、熱に強ければ料理にも使えますから。

橋本　もっとも、そういう事情が分かったのは、かなり後になってからです。先生にレシピをお願いした頃には、酢酸菌のことは知りませんでした。

久司　私がレシピの依頼を受けたのは、3年ほど前でしたね。

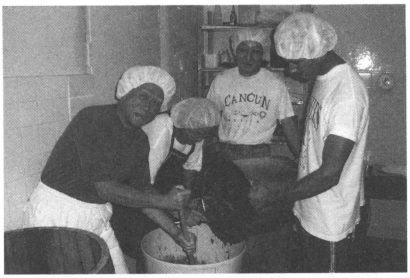
橋本　酵素の試作が２００２年の秋ですから、２００３年の春にレシピをお願いしたと記憶しています。先生が最初にブラジルに来られた時、酵素をつくりたいというアイデアだけはお話ししましたが、あの頃はまだ試作の準備段階でした。

２００２年の秋に初めて試作をおこなった結果、これは素晴らしい酵素ができるという手応えを感じました。と同時に、子どもの未来を守る運動に従事している人間として、人びとの健康づくりに役立つような酵素を完成させないといけない。そんな使命感にも駆られました。それで勢いこんでボストンまで電話をし、先生にレシピをお願いしたという訳です。

久司　その迫力に押されて、かなり忙しい時期でしたが引き受けました（笑）。でも送られてきたリストを読むと、知らない植物だらけで驚きました。１３０種類ほどの植物リストの中に聞いたこともない名前の植物がたくさんある。幸い植物事典のコピーが同封されていたので助かりましたが。あの事典の編纂者も橋本さんの懇意な方

2002年の秋、最初に作った酵素が農場内の酵素工場に保管されている。久司先生はこれを試食し、「一杯100万ドルだね」と微笑んだ

2002年の秋、農場のスタッフと試作に励む橋本理事長



試作の頃は、農場で手軽に入手できる植物や果物が材料だった。しかし、この試作で本格的な酵素を作れるという手応えを感じ、一気にブラジル酵素の開発が進んだ

だそうですね。

橋本　橋本悟郎先生といいまして、ブラジル植物学の権威です。私たちがブラジルに進出した当時からお世話になっている先生で、以前に久司先生にも分厚い植物事典をお見せしましたが、橋本悟郎先生があの『ブラジル産　薬用植物事典』をつくるのに協力するため、うちの社員を一人派遣して11年ほど自由に使ってもらったというご縁があります。

久司　社員を一人、11年も派遣したのですか。大変な費用でしたね。

橋本　ですから、あの植物事典が完成した時は本当に嬉しかったですよ。

久司　その事典のお陰で、私が酵素のレシピを作れたのですから、世の中はすべて不思議な縁でつながっているということですね。

ブラジル酵素に使われている80種類の植物

＜野草・ハーブ：27種類＞

ローズマリー、カツアバ、カルケジャ、紫イペ、カヴァリニャ（すぎな）、シャペウ・デ・コウロ、パタ・デ・ヴァカ、パフィア、アガリクス、レモン・グラス、アニス、マテ、ステビア、ガラナ、パッションフラワー、ペドラ・ウメ・カー、キャッツクロー、シナモン、ショウガ、ハトムギ、ヤーコン葉、アマチャヅル、クローブ、ガジュツ、マカ、レンコン、ごぼう

＜穀類・豆類：16種類＞

玄米、オートミール、カンジカ・コーン（黄）、大麦、えんどう豆、小豆、ジャロ・フェイジョン豆、紫フェイジョン豆、白胡麻、イタリアン黍（ミレット）、大豆、丸小麦、ライ麦、黒フェイジョン豆、エジプト豆（ひよこ豆）、レンズ豆

＜野菜・果物：37種類＞

オレンジ、パイナップル、バナナ、リンゴ、パパイア、グァバ、メロン、アボガド、ドライプルーン、アセロラ、レモン、レーズン、マンゴー、スター・フルーツ、スイカ、カシュー・ナッツ、パラ・ナッツ、クビュー、キウイ・フルーツ、洋なし、クプアス、アサイ、アラサボイ、ジェニパプ、グラビオーラ、タペレバ、カム・カム、ジャガイモ、カボチャ、マンジョッカ（キャッサバ）、トマト、コウベマンテイガ（青菜）、ピーマン、赤カブ、人参、ヤーコン、アボボラ（長いカボチャ）

久司マクロビオティック標準食を濃縮した酵素

橋本　先生がレシピを考案される時、どういうことにポイントを置いて素材を選ばれたのでしょうか。

久司　陰陽を始めとする全体のバランス、そして腸内での吸収ということです。私が食というものに取り組んで最初に分かったことは、食べ物のバランスを整えていけば、体も自然にバランスが良くなるということです。ですから基本は、食べ物そのもののバランスを整えることです。

確かに、体の状態が極端に一定の方向に片寄っている際には、逆の方向へ戻す食べ物も必要ですが、あくまでそれは一時的なものです。

酵素のレシピも同じで、材料となる植物全体を見たとき、そこに大いなる調和がとれていることが大切なのです。それと現代人は腸の働きが鈍くなっているので、腸の中でスムーズに栄養分が吸収されるように配慮しました。その結果が、あの80種類だったのです。

橋本　穀物、豆類など確かに素晴らしくバランスが良いと担当者も驚いていました。

久司　簡単に言ってしまうと、久司マクロビオティックの標準食の応用です。穀物を中心にして豆類や野菜、海藻類を配合してバランスをとったものが温帯地域に暮らす人びとのための標準食ですが、それを酵素に応用したわけです。標準食には一部は動物性の食品も入っていますが、酵素には動物性食品の代わりに野草やハーブなどを加えました。

私がブラジル酵素の説明をする際、「これは久司マクロビオティックの標準食を濃縮した食べ物です」というのは、そういう意味があるからです。

橋本　なるほど。ブラジル酵素の中には、久司マクロビオティック55年の歴史がぎっしりと詰まっているのですね。そのご説明を聞いて、また感動してしまいました。では先生、ブラジル酵素を食べていれば、久司マクロビオティックの標準食を実践しているのと同じことになるわけでしょうか。

久司マクロビオティックの標準食は、穀物や野菜類を中心にできあがっている。この標準食から動物性の食品を除き、代わりにハーブ類や野草などを加えるというバランスで出来ているのがブラジル酵素。いわば、久司マクロビオティックの標準食を濃縮した食べ物だ

久司　実際の標準食では噛むという行為も重要になってきますから、単純に同じとは言えませんが、似ている、あるいは近づいていくと言うことはできるでしょうね。私がブラジル酵素に期待していることも、まさにそこです。

この酵素を食べることで腸内環境や健康に良い影響があれば、やがて自然な流れとしてもっと良い食事がしたくなります。なぜなら食べ物というのは肉体だけでなく霊性をも養うものですから、形はどうであれ良い食べ物を食べていると、自然に人間としてのレベルが向上してくるのです。

一度、大きな流れが良い方向に向かえば、あとは黙っていても構いません。それまで眠っていた宇宙のリズムを感じる能力が目覚め、宇宙の波動に調和した食べ方、生き方へと向かいますから。

食べ物は肉体だけでなく心や霊性も養う

橋本　久司マクロビオティックを体験した人の多くが、「まくろび」の8日間が終わった後は、それまで食べていた物が食べられなくなったと言いますが、それは単に味覚

が変わったというだけではないんですね。

久司　違います。大袈裟にいえば、人間の質が一段上がっているのです。

橋本　以前、「まくろび」体験者がこう言っていました。自分はとても喧嘩ばやい性格で、テレビでも論争番組や格闘系が大好きだったのに、「まくろび」を2度体験したら、そういう番組を観るのが面白くなくなった、と。そういうことがあるんですね。

久司　心に平和が宿ったからですよ。私の講演を聞かれた方は、アメリカの少年院で食事の改善をしたら暴力行為が減ったという話を聞いていると思いますが、食べ物によって心に愛と平和が宿れば、自然に暴力行為はなくなっていくのです。逆に、すごく大人しい、優しい人であっても、毎日、肉食や砂糖類、乳製品などをとり、バランスの悪い食事をしていれば性格が荒々しくなっていきます。

多くの人は、食べ物が血となり肉となることは認めていますが、心や霊性まで養う

ことには気づいていません。だから、正しい食べ物を普及して世界を平和にしようという私の訴えが、まだまだ届かないのです。

橋本　明治期に欧米を訪れた日本人は、非常に敬意をもって迎えられたと聞いています。いまの日本人より背が低くて、色黒で、しかも羽織袴スタイルですから欧米人には奇妙に映ったはずですが、彼らの精神性は高く評価されていますね。それも当時の食べ物によるのではないかと思ったりするのですが。

アインシュタインを感動させた日本人の純真さ

久司　その影響は大きいですよ。明治期に海外視察をした人たちはエリートで、武家の出身者が多かったので精神修養ができていたという側面もあるかもしれませんが、日本の伝統的な食文化、つまり久司マクロビオティック的なものを食べて育っていたということも忘れてはいけないでしょう。なぜなら欧米に派遣された日本人だけでなく、明治や大正期の日本人には霊性の高さのようなものがあったからです。

大正11年に日本を訪れたアインシュタインは、「この地球に、日本人のように謙虚で誠実な国民がいることを知った。これほど純真な心をもつ国民に出会ったことは驚きである」と言っています。

橋本　「日本という尊い国をつくっておいてくれたことを神に感謝する」とも言っていますね。異文化に触れたカルチャーショックのようなものもあったのでしょうが、すべてがリップサービスではないと思います。

久司　アインシュタインは畳にも座り、味噌汁も飲んでいます。食文化を中心とした日本の伝統的な生き方が、日本人の高貴な精神性を育んできたことを理解したのでしょう。彼のような天才になると、そういうことは直感で分かるはずです。

橋本　直感ですか。

久司　そうです。天才たちの伝記を読むと、計算や理論の積み重ねを超えた部分で創

作したり答えを出したりしているのが分かります。モーツァルトなど上の空のような状態で、もの凄い速度で楽譜を書いています。まるで天から降ってくる音を書き留めるようだったといわれています。数学の超天才は、複雑な計算式を見て、パッと答えを出すそうです。計算なんてしていません。そのレベルの人物を天才というのです。アインシュタインの直感も同じようなものだったのではないでしょうか。だから一杯の味噌汁を飲んで日本人の尊さを理解したのでしょう。

親子二代にわたって間違った食生活をしている日本

橋本　これは凡人である私の直感ですが、高度経済成長期の頃から日本人はアジアでも欧米でも尊敬されなくなってしまいました。エコノミックアニマルと呼ばれ、金さえ儲かれば何でもする国民のように言われてきました。

その背景には、社会全体がアメリカナイズされて資本主義のエゴがむき出しになっていたこともありますが、同時に戦後の日本の食生活が乱れてしまったことも関係があるのではないでしょうか。

久司　その通りだと思います。食文化の荒廃が行き着くところまで行ったのが昨今ではないでしょうか。私は主にボストンを中心に活動していますが、日本のニュースはリアルタイムで入ってきます。とても私が生まれ育った愛する祖国・日本と同じ国とは思えません。

特に青少年の犯罪の凶悪さ、幼稚さ、短絡的な発想には言葉がありません。「魔の十七歳」ということが言われましたが、十七歳の子どもたちの親も戦後の生まれですから、親子二代にわたって間違った食生活をしてきたわけです。この根は予想以上に深いものがあると思います。

橋本　「41歳寿命説」を説かれている西丸震哉さんが、昭和34年以降に生まれた人は長生きできないと言っています。なぜなら、その頃から食品添加物や農薬の使用量が急激に増えてきて、大気汚染も悪化して、まるで薄いガス室にいるような状態だからだと。明治や大正の人は環境も食生活も良い中で体の土台ができましたが、薄いガス室の中に生まれては長生きできるはずはありません。

親が昭和30年代の後半に生まれ、30前に子どもを持てば、その子はいま十代の後半

ですから、先生のいわれるように親子二代で間違った食生活をしてきたことになります。その恐ろしさに気づいていない人が多いのですから本当に怖い。

久司　アメリカも70年代になってやっと気づきました。その宣言が、私も少しアドバイスをさせていただいたマクガバンレポートでした。しかし、あれから30年が過ぎましたが、アメリカの食生活は全体として見れば、まだまだ問題だらけです。「百年の計を立てるなら人を育てよ」と言われますが、国家レベル、民族レベルでの食改善には、やはり百年単位の時間を要するのかもしれません。だからこそ私は教育に力を入れているのです。食改善を指導できる人材をたくさん育て、彼らが世界中に広がっていって各地域で活動を続けていけば、予想より早く人類の心に愛と平和を宿らせ、霊性を高めることができるかもしれません。

多様性を認めるブラジル精神に多くを教えられる

橋本　そのお手伝いをできるのがアニュー運動に参加している私たちの誇りであり、

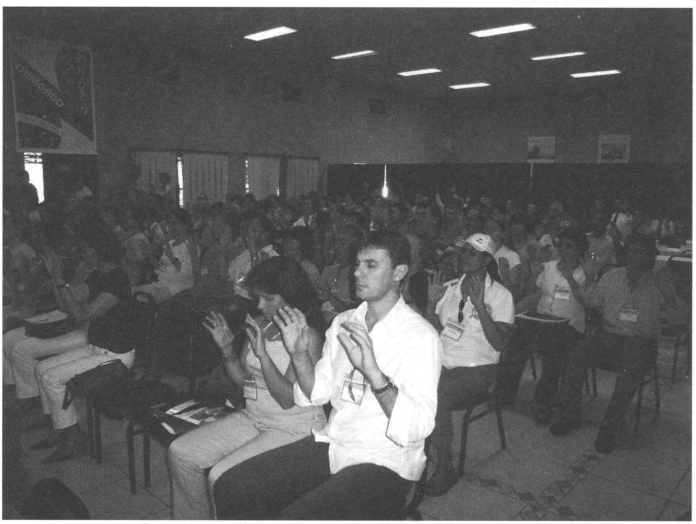
喜びです。私はいつも「過去はオール善であり、すべては必然である」と言っていますが、最近強く思うのは、私が取り組んだアニュー運動33年というのは、久司先生に出会うための準備だったのではないだろうかということです。

私が学んだこと、体験したこと、願ってきたこと、そして実現できたこともできなかったことも、全部が久司マクロビオティックと出会うための下地であったように感じます。なぜなら、私が学んだことや体験したことを活かせる場がそこにあり、願ってきた夢を叶えられる場でもあると痛感するからです。そして、どうしても実現できなかったこと、足りなかったもの、それらがいま実現でき、叶えられる距離にあると感じています。

謎に満ちていた推理小説が、ラストにきて一気にすべての謎が解けるように、私の悩みや煩悶がどんどん解消していきます。

久司　私もブラジルという新しい世界を知って、閉塞状態から解き放たれるような自由な気分を味わっています。ブラジル人の陽気な気質に癒されるという単純なことではなく、大らかで自由で、多様性を柔軟に受け止めていくブラジル的な精神が、私に

2005年の夏にはブラジルで大小4回の講演。久司マクロビオティックの奥深い世界をじっくりと語った



講演する久司先生からエネルギーを受け取る参加者

多くのことを教えてくれるのです。

いままで出来なかったことがブラジルの大地でなら可能ではないだろうか。よく、そう考えたりもします。まだまだアメリカでやらなければならないことがたくさんありますが、できればブラジルにも拠点を持ちたいですね。アメリカは、残念なことに、不愉快なことが多い国になってきていますから。

橋本　先生、アニュー農場は、もう久司マクロビオティックの拠点じゃないですか。いつでも先生に来ていただけるよう、クシ・インスティテュート・ブラジルの拠点をつくらせていただきたいほどです。

クシ・インスティテュート・ブラジルから世界に向かって食改善のメッセージを発信し、世界中から久司マクロビオティックを学びに人びとが集まってくる。そして酵素だけでなく、食改善を推進するための食材を農場でどんどん生産して世界中に送り出していく。そうしたプロセスの中で、いつしかブラジルのアニュー農場が久司マクロビオティックの聖地になっていく。私は、そんな夢を描いているんです。

久司　ははは。いつもながら回転が速いですね。橋本さんのイメージは、まさに天馬空を行くという感じです。聞いていると、私も、なんだかそういう方向で進んでいくように思えてくるから不思議です。

事業ベースで久司マクロビオティックの一翼を担う

橋本　私は、アニュー運動というのは久司マクロビオティックを世界に普及していくための組織だと考えています。

人類を幸福にし、世界を平和にしていくために国際的な仕組みをつくっていくことが必要ですが、その大きな仕組みの中でアニュー運動が開発や物流など事業ベースで久司マクロビオティックの一翼を担えることを光栄に思います。

先生がおっしゃるように世界を平和にするには、その理念を抱いた指導者を養成していかなければなりません。それは、久司先生にしかできないことです。欧米や日本だけでなく、全世界へと久司マクロビオティックの裾野を広げ、人を育てていく。そういう国際的なネットワークの構築が求められているのではないでしょうか。それに

協力させていただけることはアニュー運動に参加している仲間たちの喜びであり誇りです。

私は不肖の弟子ですが、これからも一所懸命に勉強しますので、よろしくご指導のほどお願いいたします。

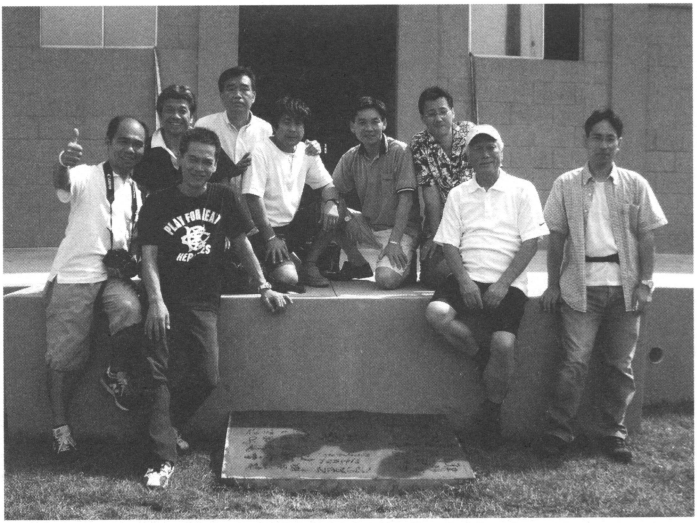
久司　橋本さんが33年間、アニュー運動を展開してこられたので、日本での久司マクロビオティックの普及はとてもスムーズです。私が食改善を指導してきて大きな悩みだったのは、玄米菜食に抵抗があってマクロビオティックを続けられない人が少なくないということです。そういう人たちのために、最初は玄米を食べなくてもいいから、食改善を始められる食べ物はつくれないだろうか。そう悩み、考えてきました。このブラジル酵素は、その答えでもあります。久司マクロビオティックを実践するための導入編として有効な食べ物です。そのアイデアを出してくれたのが橋本さんでした。お礼を言いたいのは、私のほうですよ。弟子であるとか、師であるとか、あまり堅苦しい話はやめて、同じ使命感と信頼で結ばれた仲間として、これからも協力して世界を平和にしていきましょう。こちらこそよろしくお願いします。

橋本　ありがとうございます。今日は、お忙しいところ貴重なお話を聞かせていただき、感動しています。本当に、ありがとうございました。

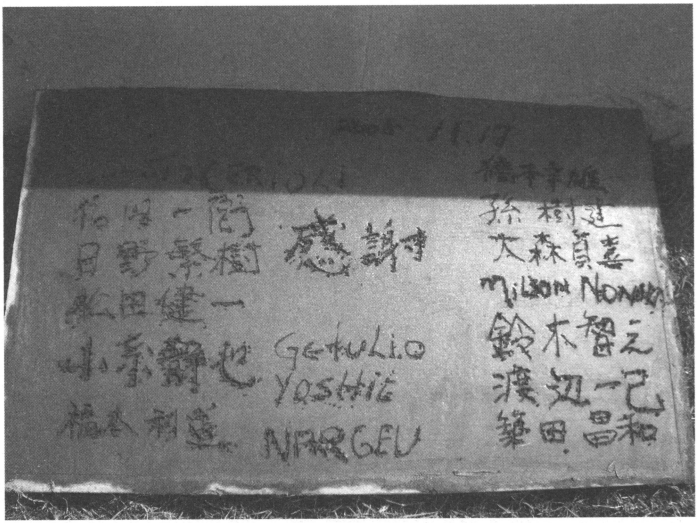
いま日本、アジア、アメリカなどから アニュー運動に参加する仲間たちが このアニュー農場へ研修に訪れています

2005年8月の研修団は、久司道夫先生と共に農場での滞在を楽しんだ

2005年10月、ブラジル酵素の故郷を訪れた感動にひたる研修団



2005年11月の研修団は、酵素工場の拡張工事完成に立ち会った



橋本理事長以下、ブラジルのスタッフ、日本からの研修団メンバーが署名した記念碑

第2部

愛と平和をはぐくむ

久司マクロビオティック

第1章　若く、美しく、楽しい人生のために

森羅万象ことごとく波動です

人は、宇宙の波動によって生かされています。宇宙は、すべて波動です。天体や惑星も波動ですし、存在しているもの、現象として現われているもの、また現象となる前のものもすべて波動です。

この地球に発生するすべての自然現象も、動植物の生物学的な現象も、生理的あるいは心理的な現象も、また社会学的な現象も、すべてがことごとく波動なのです。

もちろん、私たち人間も波動です。

私たちは、主に穀物や豆類、野菜、果物を食べて命をつないでいます。また肉や魚、トリを食べる人もいます。それらの動物も、草や豆、植物プランクトンなどを食べて大きくなります。そう考えると、私たちの命は植物界から来ていることが分かります。

その植物の命は、どこから来ているのでしょう。植物は土や水、太陽の光によって育てられます。水耕栽培というものもありますから、土は必ずしも必要ないかもしれません。欠かすことができないのが太陽の光で、これもまた波動なのです。

つまり、突き詰めていくと、私たちの命も、波動という目にみえない世界、エネルギーの世界から来ていることが分かります。すべての現象の本質は見えない世界の波動であり、見えないエネルギーの動きが物質を形成しているのです。『般若心経』のいう色即是空、空即是色とは、そういう宇宙の本質を説いたものだと思います。

私たちは無限の宇宙のエネルギーによって人間という姿につくられ、宇宙の秩序とともに生き、生涯を終えると、また無限の宇宙へ帰っていきます。

もし人が、宇宙の秩序、もっと簡単にいえば自然の秩序やシステムに則った生き方をしていれば、人は病気になることもなく、健康に、そして幸福に満ちた人生を送ることができるはずです。

しかし、現実はどうでしょう。日本はもちろん、世界中に多くの病気があふれ、医学が日々進歩するにもかかわらず病人の数は増えつづけています。多くの人の生き方が自然の秩序から外れ、35億年の進化の過程で獲得した能力やバランスを超えた生き方をしているからです。

人類の心を平和にする

いま、人類に求められていることは、生き方すなわち生活のあり方を変えるということです。

私は、過去50余年にわたってアメリカを中心にして久司マクロビオティックを伝えてきました。アメリカに渡った当初は、戦争のない平和な世界をつくるため、世界連邦の樹立を実現させたいと考えていました。しかし、多くの先賢たちに意見を聞いても納得できるものがなく、最終的に私がたどりついた結論は、人間性を変えなければ平和な世界はやってこないというものでした。

人間性をよくするために、人類は何千年もかけて多くの努力をしてきました。しかし、宗教をつくれば宗教間に争いが生まれ、物質文明をつくれば物質的な豊かさが人間性を損ない、教育レベルを高めれば新たな競争が生まれました。いったい、どうすれば人間性を高めることができるのか。誰も教えてくれないし、先生もいませんでした。

若き日の私は、ある日、すべての研究を投げ出し、ニューヨークの五番街やタイム

ズスクエアに立って、通り過ぎていく人びとを観察しました。

なぜ、人はそれぞれに違っているのか？

なぜ目は二つで、鼻は一つなのか？

そうやって2カ月半が過ぎ、私が得たものは、「人間は基本的な特性を共有しているが、それぞれに違っている」という当たり前の事実でした。

その違いは何によって決定されているのでしょう。環境と食物です。環境とは、自然環境や社会環境、文化的環境までを含めた大きな意味での環境です。もう一つの食物とは、日常的に食べている食物だけでなく、両親や祖父母、祖先から受け継いだ遺伝的な要素、宇宙からの波動や大地からのエネルギーなど、口以外から取り入れるいろいろなものも含まれています。

要するに、人間はあらゆる環境と食物（体内に取り入れるもの）によって出来ているのです。そして、自分の意思で100％自由にできるものは、たった一つだけ。それは日常の食べ物と飲み物だけです。

それに気付いた時、私は確信しました。ここに問題解決の鍵がある。食物をどのようにとるかによって、人は健康にもなり病気にもなる。憎しみを持つようにもなり、

愛情深くもなる。食物にこそ人間性を高める鍵があるのではないか、と。

食べ物は精神性や霊性もつちかう

人類の心を平和なものにする。人類の生き方を変える。それが私の願いです。

久司マクロビオティックとは、単なる食事法ではありません。人類が肉体的にも精神的にも、また霊的にも健康になり、自由で幸福で平和な世界を創り上げていくために必要な生き方を意味しています。その中に食事法が含まれているのです。

生き方を変える。もし、このテーマに哲学的、あるいは宗教的にアプローチすれば、非常に困難なものになるでしょう。しかし、私はもっと簡単に考えています。生き方を変えるとは、その根本である食べ物を変えることです。なぜ、食べ物を変えると生き方が変わるのか。これも簡単なことです。食べ物が正しい方向に変われば、腸が浄化されるからです。

腸がきれいになれば、人は考え方が変わり、生き方も変わってきます。食べ物とは、ただ肉体をつくるだけでなく、精神性や霊性をもつちかっていくものです。

食べ物は胃で消化され、腸で吸収されて血となり肉となります。赤ちゃんは、生まれた時は3000〜4000グラムですが、成人する頃には男性なら60キロにもなります。20年で15〜20倍にも成長するわけですが、そのためのエネルギーは何だったのでしょう。食べ物です。難しい栄養学や生理学など知らなくても、食べたもので体がつくられる、血液がつくられるということは誰にでも分かるはずです。英語では、You are what you eat.（あなたは、あなたが食べたものである）などという表現がされることもあります。

食べ物で血液をつくり、体をつくるとき、一番大切な器官は腸です。腸が汚れていれば、つくられる血液も細胞も汚れてしまいます。そして汚れた腸は、精神や霊性にも悪い影響を与えます。いま人類の多くの心が病んでいるのは、食べ物が間違っている結果、腸が汚れてしまっているからです。

本来、人は誰もが宇宙の波動からできているのですから、健康であるはずです。健康の健とは肉体がすこやかなことであり、康とは心や霊性が健全であることです。そして、野に咲く花々や季節の歌をさえずる鳥たちのように、ただ存在しているだけで美しいはずです。宇宙のエネルギーによって生まれ、大地のエネルギーの恵みを受

け、自然のシステムに調和して生きる。そこでは誰もが健康で美しく、若々しい生涯をおくる。それが本来の姿です。もちろん精神的にも健全ですから、エゴイズムや嫉妬、意地悪などとは無縁です。

腸がきれいになると、体も心もきれいになる

ところが、どうでしょう。あなたは悩んでいませんか。

「もっと美しくなりたいなあ」

「なんで、こんなに病気ばっかりするんだろう」

「また、歳より老けて見られちゃった。いやだなあ」

「なぜ、私は、こんなに妬みが強いんだろう」

「もっと人の幸福や成功を喜べる人間になりたい」

「誰にでも親切で、やさしい心をもてる人間になれたらなあ」

どの悩みも、本来の人間の姿から離れてしまったことへの嘆きです。その根本的な原因は、どこにあるのでしょうか。そうです、腸が汚れてしまっていることです。

男性は、主に天から降りてくる宇宙のエネルギーに支配され、女性は下から昇ってくる大地のエネルギーによって支配されます。それらのエネルギーは、たくさんの目に見えない穴から体内に入ってきますが、腸というのは、口から肛門へと抜ける一本の穴のなかで非常に重要な役割を担っている臓器ですから、ここが汚れていると宇宙や大地のエネルギーをストレートに、正しく受け止めることができなくなります。

健全な肉体、豊かな心を育んでいるのが腸です。この腸をきれいにすることこそ、私が50余年にわたって広めてきた久司マクロビオティックの要だといえるでしょう。食べ物を正しくして腸がきれいになれば、黙っていても健康になります。肉体もこころも霊性もすこやかになるのです。

これまで私は多くの人びとに食改善を指導してきましたが、食べ物を正しくして腸がきれいになってくると、次第に、人を思いやるこころ、感謝の気持ち、利他の精神が生まれてきます。決して、精神修養をさせたわけでもないのに、そういう変化が起きてきます。また、内面からの人間的な輝きによって、一人ひとりが美しく見えてきます。気高さといってもいいでしょう。そこに、人間がいかなる存在であるかという鍵があるのです。

美しく、健やかで、若々しい人生のために

あなたも久司マクロビオティックを実践して、腸をきれいにしましょう。血液も細胞もきれいにしましょう。そして体も心もきれいになりましょう。あなたが自分の腸をきれいにすることが、世界の平和につながっているのですから。

私の教える久司マクロビオティックは、誰でもすぐ実践できる簡単なことからスタートします。決してドグマティックなものではありませんし、過度の我慢を強いることもありません。まず一歩。そして、もう一歩。それを続けていけば、やがて百歩にも千歩にもなります。そして、ある日、いつの間にか変わってきている自分を発見するでしょう。

美しく、健やかで、若々しい人生。久司マクロビオティックが、それを手に入れるための第一歩になることを願っています。

第2章　医療・健康・食べ物

病みつづける世界の人びと

いま日本人の3人に1人はガンで死んでいます。１９５０年にガンは日本人の死亡原因の第4位でしたが、国民生活が豊かになるにつれて結核や脳卒中は減少したのに、ガンだけは増えつづけ、１９８１年からは死因のトップになっています。

西洋医学にとって、ガンはいまも原因不明の病気です。ここ10年ほど、どうも食事と関係があるようだと分かりはじめましたが、まだ全貌が判明していませんから効果的な治療法があるはずもなく、医療の世界ではガイドラインに沿って手術、放射線、化学療法、抗癌剤という4大療法に頼るしかありません。それで症状の消去に役立つ場合もあるのですが、完治させることは難しいのです。１９６２年に設立された国立ガンセンター総長は、初代から7代まで7人のうち5人がガンになっています。これが西洋医学の現状です。

アメリカでも事情は同じです。１９００年にはガンになる人は25人に1人でしたが、１９５０年には8人に1人となり、１９８５年には3人に1人になっています。アメリカの人口2億８０００万人のうち各種の心臓病が４２００万人、高血圧が

３８００万人、各種アレルギーが３８００万人、リウマチや神経痛を病んでいる人は３７００万人もいます。その他にもエイズやヘルペスが蔓延し、ストレスや鬱病などでまともな社会生活ができない人も人口の10％ほどいます。どこも悪くない、パーフェクトに健康だというアメリカ人を探す方が大変なぐらいです。

さらに、それらの疾病以上にアメリカで深刻なのは、肥満です。日本では、あまり太っているとも思えない若い女性がさかんにダイエットをしていますが、アメリカ人の肥満は半端ではありません。２０００年にはアメリカ人の56％が肥満となり、心臓病や生活習慣病、糖尿病、各種のアレルギーを併発する人も増加しています。

日本でも糖尿病の予備軍が１６００万人

日本人は体質的に欧米人とは違っていますから、どれほど大食漢であってもアメリカ人ほどには太れません。専門家に言わせれば、胃や腸の機能そのものが違うそうです。とはいえ、私が日本を発った昭和20年代の半ばに比べれば、最近の日本人の肥満ぶりも大きな問題になってきています。

食べたいだけ食べ、その後はスポーツジムに通って痩せようとする。まるで古代ローマの美食家たちが、食べては吐き、食べては吐きして贅をつくしていたような愚かさです。一方では、特に太ってもいない若い女性がダイエットに走る。食の意味、健康や美に対する認識が狂ってしまっているとしか思えない状況です。

私の提唱する久司マクロビオティックも、確かに多くの女性がダイエット効果を期待して実践しています。しかし、久司マクロビオティックの場合、栄養やカロリーのトータルのバランスをとり、その人の適切な姿、健康な姿に近づけていきます。その結果、必要以上に太っていれば痩せ、逆に痩せすぎていれば太るということもあります。ただ摂取カロリーを制限して不健康に痩せるダイエットとは、根本から違っています。

肥満が大きな原因となって発生する生活習慣病に糖尿病があります。糖尿病患者の数を正確に把握するのは困難ですが、厚生労働省の推計によれば日本全国で２３０万人以上いると見られています。また糖尿病である疑いが強い人が８００万人ほどいて、いわゆる糖尿病予備軍といわれる人たちの数は１６００万人と見られています。この数は、過去20年足らずで2倍に膨れ上がっているのですから、日本人の肥満問題

もアメリカに劣らず深刻です。

世界中の食べ物がジャンクフード化している

少数の人たちの肥満ではなく、国民全体に肥満が広がっているということは、明らかに日本人の食生活に問題があるということです。穀物を主食とし、野菜や魚介類を副食として食べる伝統的な日本の食生活は、戦後、大きく変化しました。ファストフードやファミリーレストランのことを論ずる前に、日本人の毎日の食卓のあり方そのものが変わってきていることを問題にしなければなりません。

同時に、食べ方だけでなく、食料そのものも外国に頼るようになり、すでに食料自給率がカロリー換算で40％を切るまでに落ち込んでいます。こんな国が、国民の健康を守ることができるのでしょうか。

こうした不健康な状態は、日本とアメリカだけでなく、ヨーロッパにも南米にもアジアやアフリカにも広がりつつあります。その原因を一元論で語ることはできないでしょうが、最近では一番の要因は食べ物だと考えられるようになっています。

昨年、ある映画監督が、マクドナルドのハンバーガーを食べつづけると健康にどんな影響が出るか、ドキュメント映画をつくって話題になりましたが、あそこまで極端ではないにせよ、世界中の人びとが同じような状況にあるといえるでしょう。つまり世界中の食事がここ50年ほど徐々に、そして70年代からは急速にジャンクフード化してきているのです。

アメリカでは1970年代に医療費の高騰がはじまり、その原因として食生活に問題があるのではないかといわれだしました。そして1977年に上院のマクガバン委員会で作成されたレポートが、1つの食事目標となりました。

食事の劣化で血液が汚れたのが病気の原因

このマクガバンレポートの資料でも、また、その後に全米科学アカデミーと米国ガン協会とが発表した「ガンになりにくい食事」においても、日本の伝統的な食生活、また久司マクロビオティックが取り上げられています。多くの場合、病気の原因が食べ物にあること、間違った食生活を続けることで腸が汚れ、血液が汚れることが病気

の原因だということに、ようやくアメリカは気づきはじめました。

いまでは、アメリカで病気になった人の53％が代替医療に頼ります。代替医療というのは西洋医学以外の治療法をいいますが、その中で一番頼られているのがマクロビオティックです。代替医療に頼る患者の3分の2が食事を変えようとし、そのうちの60％ぐらいの人がマクロビオティックを始めるようになっています。

病気になるのは、それまでの生き方に問題があるからです。ファストフードに代表される低栄養価の高カロリー食品やインスタント食品、脂肪や砂糖の多い食品ばかり食べ、ほとんど運動もせずに強いストレスに耐えながら生きている。まるで自殺行為です。

私たちには自然治癒力、免疫力と呼ばれるものがありますが、それを生み出しているものは腸内の細菌群です。人の腸内には１００種類、１００兆個といわれる細菌が住んでいます。善玉菌あり、悪玉菌あり、また、その場の状況でどっちにも荷担する日和見菌もいます。人間の社会と同じです。それらの細菌は一定のバランスを保って生息し、それは腸内フローラと呼ばれています。この腸内フローラが崩れることで、下痢をしたり、腹痛が起きたりし、長引くと徐々に免疫力が低下していくのです。

腸は太古から生物を守る器官だった

生物にとって、なぜ腸がそれほど大切な器官なのでしょうか。その理由は、生物の進化の歴史の中にあります。太古、最初の生物は海の中で誕生したと考えられています。その生物がどういうものであったかは知りませんが、進化のある段階では小さなナマコのような一本の管に似た生物になっていたことは確かのようです。

管のような生物にとって、管の内側は体の内部でしょうか、外部でしょうか。

管の一方が口、他方が肛門です。一方から海水などを取り入れ、そこに含まれている栄養素を吸収して他方から排出する。その場合、管の内側は外部に直接接触する場所です。当然、ウイルスやバクテリアなどにも襲われる可能性があったでしょう。だからこそ、管の内側に自分を守ってくれるバクテリアを住まわせ、自分の生命を防御したのです。

その管の内側が進化とともに複雑に発達し、腸になったと考えられています。つまり腸は、最初から生物の健康や生命を守る大切な役割をもっていたのです。

私たち人間も、いまは高度に進化していますが、口から肛門まで体内に一本の管が

通った生物であることに変わりはありません。口を通して外部から食べ物という異物を取り入れ、管の中を通して栄養分やエネルギーを吸収し、残りかすを排泄する。太古から変わらぬシステムです。異物に接する管の内側にたくさんのバクテリアを住まわせ、その働きとバランスで自分を守っている。それも昔と変わらぬシステムです。

また、現代医学からは異端と見られていますが、腸内造血説を唱える千島学説というものがあります。千島喜久男博士の学説で、血液は骨髄ではなく腸の絨毛でつくられると説いています。現代科学でも腸内で血液がつくられることは認めていますが、それはあくまで補助的な働きだとしています。しかし、マクロビオティックの立場から見れば、腸の中で食べ物から血液がつくられるというのはとても自然な流れに思えるのです。

こうしたことからも、いかに腸が大切か納得できるのではないでしょうか。

腸相に一番影響を与えるのは食歴と生活習慣

最近、『病気にならない生き方』という書籍が話題になりました。著者の新谷弘実

さんは米国アルバートアインシュタイン医科大学の外科教授で、いまから約35年も前に世界で初めて大腸内視鏡をつかってポリープの切除に成功したお医者さんです。もちろん開腹手術をすることなくポリープを切除するのです。これまでに胃腸内視鏡外科医として30万人以上の人びとの胃や腸の中を診てきたといいます。

アメリカと日本を往き来しながら活躍している点が私に似ているので親近感を覚えますが、その新谷先生は断言しています。「健康な人の胃腸は美しく、不健康な人の胃腸は美しくない」と。そして胃腸が美しいか、美しくないか、それに一番影響を与えるのは、その人がどういう食事をしてきたか（食歴）、どういう生活習慣であるかということだと指摘しています。

新谷先生の著書の要旨は、「健康に暮らすためには、体内にある酵素を増やすような食生活をすること、そして体内の酵素を消耗させない生活習慣を心がけること」となるでしょう。まったく同感です。

生活習慣についてはここでは触れませんが、食生活に関して新谷先生が指摘していることの多くは、私がこれまで久司マクロビオティックで説いてきたことに相通じるものがあります。

牛乳やヨーグルトなどをたくさん食べる人の多くは腸相が悪い。

「そもそも牛乳というのは、子牛が飲むためのものです。したがって、そこに含まれる成分は、子牛の成長に適したものです。子牛の成長に必要なものが、人間にも有用だとは限りません」。

これは私が講演でいつも話し、何度も著書に書いたことと同じです。

肉食を控えた方が健康によい。白米ではなく玄米や雑穀を中心にした食事をする方が、腸相を良くする。基本的には、酵素をたくさん含む食物が良い食物で、酵素の少ない、あるいは酵素がなくなってしまった食事は悪い食事である。

新谷先生はそう指摘しています。私が久司マクロビオティックで訴えてきたことが、胃腸内視鏡外科という分野から見ても正しいと証明されたといえるでしょう。

いまでは日本でもアメリカやヨーロッパでも、動物性の食べ物が体に良いと考えている人は少ないでしょう。しかし、マクロビオティックの食事が一番健康のために、また精神性や霊性を高めるために良いのだと本当に分かっている人も多くはないはずです。だから新谷先生のように、マクロビオティック以外の分野の専門家が、食事について専門的な意見を発表することはとても大切です。

真理というのは、一方向から見てのみ正しいのではありません。どの角度からみても正しい。それが真理です。もっともっと多くの専門家が意見を発し、それが久司マクロビオティックの主張の正しさを裏付けることになり、多くの人が正しい食生活に向かっていくことを期待しています。

病気の原因は、食事のバランスの崩壊

「間違った食生活とは、どういうものですか」

よく、そういう質問を受けます。簡潔にいえば、バランスの崩れた食事が間違った食事であり、それを毎日続けているのが間違った食生活です。

人は宇宙の秩序の中に生き、自然と調和することで健康に生きています。それが基本のバランスです。とうぜん、食事も太陽と大地のエネルギーを受けて育つ植物を食べることが最もバランスのよいものです。

主食と副食のバランス、季節のバランス、栄養のバランス、体と食べ物の波動のバランス、陰と陽のバランス、。これらを最も理想的に調和させる食べ方が久司マクロ

ビオティックだといえるでしょう。

しかし、現代の食生活は、そのバランスが崩れています。典型的なのは、主食と副食とのバランスでしょう。久司マクロビオティックでは、主食（精白していない穀物や雑穀）を全体の半分としていますが、現代の食事はおかず中心です。コンビニで売っている幕の内弁当など、おかずが半分以上あるものも珍しくありません。おまけにおかずは動物性のものが多く、その味付けには砂糖や化学調味料がたくさん使われています。

こうしたバランスの崩壊が、やがて病気となって現われてくるのです。

過剰な成分や自然との調和を欠いた成分が体内に入ってくると、体はそれを排泄しようとしますが、あまりに量が多いとすべてを排泄できず、それらは体内に蓄積されていきます。そして蓄積量が限度を超えると機能障害がおこり、それが形態の変化へとつながって発病していくのです。

人間のこころと体は衰退し、退化している

病気だけではありません。過去30年ほど、日本やアメリカで起きていることは、異常であり凄惨です。アメリカは西部開拓時代から自分の生命や財産は自分で守るという銃社会ですから、これまでも銃による殺人は珍しくありませんでした。しかし、最近ではティーンエイジャーによる銃殺事件が増え、時には小学生が銃で友達を射殺することさえあります。マイケル・ムーア監督が『ボウリング・フォー・コロンバイン』で扱った、高校生による機関銃での大量殺人なども病んだアメリカを象徴する事件です。その他にも麻薬や猟奇的な殺人、カルト、暴力、そして湾岸戦争やイラク戦争に代表される、力で他国を従わせようとする時代錯誤の考え方も、アメリカの抱える病巣の深刻さを表しています。

日本のニュースはアメリカにもリアルタイムで伝わってきますが、最近は驚愕するニュースばかりです。いまの日本は、私の知っている昔の日本とは違った国としか思えません。親が子どもを虐待する、殺す。子どもが親を殺す。子どもが子どもを殺す。殺人がしてみたいと殺す。少女を誘拐して何年も自宅に監禁する。それを知っていて、警察に通報しない親。いったい日本はどうなってしまったのでしょう。

こうした社会状況の原因をめぐって、学校教育やテレビの影響、受験戦争、ゲーム

などなどが論じられていますが、私は、それらの議論はすべて的外れだと思います。まったく関係がないとはいいませんが、本当の原因ではありません。いまの日本の社会状況を引き起こしているのは、過去数十年で急速に食生活が欧米化し、穀物と豆類、野菜を中心にした、主食と副食とがはっきりしている伝統的な日本の食生活の崩壊です。

結婚とは家族で同じ食べ物を分け合うこと

アメリカでも日本でも、いまは離婚が多くなっています。なぜでしょう。簡潔に言えば、現在の結婚は、結婚とは呼べないものになっているからです。

昔の結婚生活では、女性が料理をつくって男性に食べさせることで、男性の血液や肉体、精子までもつくりました。子供が生まれると母乳で育てました。赤ん坊と母親は一体になっていたのです。

しかし、ある頃から、「主婦の仕事は奴隷の仕事だ」と言う女性が出てきました。その結果、女性は料理をつくらなくなり、男性も女性も仕事帰りにファストフードに

よってハンバーガーやフライドチキンを食べるようになりました。つまり、ファストフードの料理が彼らの血液や肉体、精子、卵子をつくるようになったのです。

子供が生まれると、母乳ではなくミルクを飲ませて育て、離乳食にはベビーフードを与えます。やがて子供は成長し、思春期になると、「あなたたちは父でも母でもない」と家を出て行きます。

そして牧場にやってきて牛を見ると、なんだか懐かしい気持ちになる。ファストフードに寄ってフライドチキンやハンバーガーを食べると懐かしくなる。当たり前です。子供を育てたのは、その牛やチキンたちなのですから。

そういう放浪の旅を4～5年続けた後、子供が家に帰ってみるとすでに両親は離婚している。これも当然のことです。なぜなら、牛とチキンは同じベッドで寝ることはできないのです。

この話で分かるように、結婚とは家族が同じ食べ物を分け合うことです。同じ食べ物で家族の血液や肉体をつくっていくことです。そして料理とは、命をつくりあげる最高の芸術のことをいうのです。

食生活が伝統的なものから遠くなるにつれて、病気が増え、犯罪が多発し、家庭内

の問題も増えていく。これは世界中どこでも同じです。20世紀に科学技術は大きく進歩しましたが、人間のこころと体は衰退し、退化の一途をたどっています。

その原因は、他でもない食べ物の秩序の崩壊であり、その結果、人の内臓のなかで一番重要な役割を担っている腸がまず汚れてしまったことにあるのです。

この問題は、西洋医学でも科学技術でも、教育でも宗教でも解決できません。食べ物を正しくして、腸をきれいにする。体を根本から正す。そして血液をきれいにして心や霊性を高めていく。それ以外に方法はないのです。

第3章　マクロビオティックの抱えるジレンマ

アメリカでの実践者は知性派の人びとが中心

マクロビオティックという名称も、最近では世界中で知られるようになってきました。一昔前のアメリカのコメディー映画には、一風変わった東洋人が登場し、主人公が、「あの男は、いまマクロビオティックの修行中なんだ」といって笑わせる場面がありました。その頃、マクロビオティックというのは、なんだかよく分からないオタクの趣味と受け止められていたのです。

ハリウッドでは、結構マクロビオティックが盛んですから、かつて映画でマクロビオティックを笑いの材料に使った監督も、いまではちゃっかり実践者になっているかもしれません。

マクロビオティックのルーツは、西洋医学の父として知られる古代ギリシアのヒポクラテスや同時代の思想家たちにまでさかのぼります。ヒポクラテスは、人に自然治癒力が備わっていることを知っていた賢人で、環境と食事を重視した生活法を提唱しました。そして、「偉大なる生命」や「長寿」を意味するマクロビオスという言葉をつかったのです。マクロビオスを、生活法という意味をもたせて英語にするとマクロ

ビオティックとなります。

以後、マクロビオティックは、健康と長生きをもたらす自然な生き方としてヨーロッパで実践されてきましたが、そこに東洋的な禅の思想などを盛り込んで現代に蘇らせたのが桜沢如一先生です。先生が禅の思想を取り入れたのは、昔から精進料理ともいわれるようにバランスのとれた食事法が禅僧によって守られてきたからで、先生は自身の教えを「禅マクロビオティック」と説明することもありました。

桜沢先生の先達として忘れてならないのが、明治期に「陸軍の三奇人」の一人と言われながら活躍した軍医の石塚左玄です。当時は文明開化のスローガンのもと、国をあげて肉食や牛乳、乳製品を進めていた時代ですが、左玄は玄米や野菜を食べさせて患者を治したそうです。軍では薬剤監という地位にまで昇りましたが、退役後は一町医者として臨床にあたり、玄米や小豆で胃病に苦しむ人びとを救いました。その石塚左玄がつかった言葉が「食養」であり、その思想はマクロビオティックに非常に近いものでした。桜沢先生がマクロビオティックに進んだのも、左玄の書物に触発されてのことでした。

桜沢先生の説くマクロビオティックは実に素晴らしいものですが、禅の思想が含ま

れているように、かなり哲学的なものでした。宇宙の秩序に関する7つの法則や、無限宇宙に関する12の変化の法則などがあり、哲学的な思考を好むインテリには喜ばれましたが、あまり難解なことを受け付けない人たちからは「難しい」と敬遠されたことも事実です。

「一物全体」「身土不二」「陰陽」なども、理に叶った素晴らしい考え方ですし、マクロビオティックの中心をなす思想ですが、手軽に、安価に、食べたいものだけを食べることに慣れた人たちからは、面倒くさいと思われました。

アメリカで現在、マクロビオティックを実践しているのはインテリや富裕層、ハリウッドやブロードウェイのスター、芸術家、教育家、文化人などヘルスコンシャスな（健康への関心が高い）人、そして健康が何よりも求められるスポーツ選手など比較的知性派とでも呼べる人びとが中心になっています。

慣れ親しんだ食事を変えることに抵抗

では、一般のアメリカ市民の食事はどうでしょう。残念なことに、いまだ肉食の多

い、低栄養価で高カロリーな食事です。アメリカ人が年間に食べる肉の量は、なんと一人あたり125キロ。1カ月に10キロ以上もの肉を食べていることになります。

日本人がアメリカに来て、ファミリーレストランなどで食事をした時に驚くのは、料理のボリュームではないでしょうか。ステーキ、ポテト、オニオンリングなど、どれも一人では食べきれないほど出てきます。それをペロリと平らげるのですから、アメリカが肥満大国になるのも無理はありません。

では、多くのアメリカ人は健康に無関心なのでしょうか。とんでもない。アメリカ人ほど健康を意識している国民はありません。健康のためにスポーツジムに通い、ジョギングをし、あらゆる種類の健康機器を通信販売などで購入します。

しかし、それほど健康に関心があっても、慣れ親しんだ食事を変えることには抵抗があるのです。なぜなら、食事は命をつなぎ、体と心を健康にする営みですが、同時に楽しみでもあり、舌に慣れた食事を美味しいと感じるのが人の常だからです。

ジャガイモや肉を中心にしてきた食生活を、玄米や豆類、野菜中心に変えることも難しいでしょう。事実、ベジタリアンを自称するアメリカ人の中には、週に1個だけ卵を食べるという人もいます。またミルクやチーズを食べる人もいます。動物性の食

べ物を１００％断つと、精神的に不安定になるというのです。何十世代にもわたって肉食を続けてきた人たちが、自分の意志とはいえ、完全に動物性の食品を断つことの難しさを知らされる話です。

厳しい食改善を求めても実践者は増えない

日本人は肉食の歴史が浅く、ほんの数十年前まではマクロビオティックに近い食生活をしていました。にもかかわらず、いまの日本人でもマクロビオティックを受け入れられない人が少なくないのです。そういう人たちに、肉食は一切やめなさい、白米ではなく玄米にしなさい、人参も大根も皮をはがずに全部食べましょう（一物全体）、自分の暮らしている地域でとれる旬の野菜を食べましょう（身土不二）、そして食べ物に陰と陽のバランスを考えて食べましょう、などといえばどうなるでしょう。「面倒くさい」と一顧だにされないのが普通ではないでしょうか。まして、食べ物を口に入れたら一度箸を置き、最低でも50回は噛みましょう、といえば、「いや、もう結構です」と逃げ出す人がたくさんいることでしょう。

マクロビオティックを伝える時、その国の食文化、その人物のこれまでの食生活、現在の健康状態、性格などを考慮せず、妥協のないマクロビオティックを押しつけてしまったら、確かに少数の実践者は熱烈な支持者になるでしょうが、多くの人は受け入れません。

桜沢先生の説いた禅マクロビオティックが、思想、食事法として一部の人から高い評価を受けたにもかかわらず、実践者の絶対数においては大きな広がりをみせなかったことは、冷静に考えてみれば無理のないことだったと思います。

第4章　明るく、楽しく、美味しいがモットー

いきなり100点を求めない柔軟さ

アメリカやヨーロッパの人びとのいうマクロビオティックには、桜沢（オーサワ）マクロビオティックと久司マクロビオティックの2つがあります。そして、アメリカにおいて、特に政府や議会、大学などの研究機関がマクロビオティックという時には、それは久司マクロビオティックを指しています。

オーサワマクロビオティックは、かつてその極端な実践方法を注意事項を無視しておこなった結果、栄養失調になったり、健康を損ねたりするケースがあったので、アメリカ政府から危険視されていた時期もありました。

かといって桜沢先生ご本人が極端な方だったわけではなく、とても臨機応変で、その考え方はワールドワイドなものでした。その桜沢先生が1966年に亡くなられた後、先生の後を継いで桜沢マクロビオティックを普及させてきた人たちは、それぞれに情熱のある素晴らしい方々なのですが、なかには哲学的、あるいは禅的な部分を強調するあまり、とても難解で求道的なマクロビオティックにしてしまう傾向が多かったと思います。そのため時代の流れにも順応できず、先生の理論を教条的に押しつけ

る傾向がでてきたようです。

何が何でも玄米菜食、肉は一切禁止で、一物全体や身土不二は必ず守らせる。陰陽のバランスにも非常に厳しい。徐々に、そういうレベルへと導いていくのが教育というものですが、いきなりパーフェクトを要求することは親切ではありません。

私は、アメリカやヨーロッパを中心に活動してきましたが、ときどき日本に来ては桜沢マクロビオティックを継承する人たちの講習会やレストランなどにも出かけました。正直にいって暗いイメージがありました。それに必要以上に難しいし、アローワンス（妥協や譲歩）が少ないから受け止める方は大変だなあという印象をしばしばもちました。

明るく、楽しく、美味しく

久司マクロビオティックは、明るく、楽しく、美味しくをモットーにしています。

それに、私は１００％を要求しません。肉を食べるのを止められないという人には、「なるべく食べる回数と量を減らしましょう」とアドバイスします。また、そん

なに肉は食べないけれど、ときどきは食べたいという人には、「ときどきならいいですよ」といいます。すると不思議なもので、ほとんど肉を食べなくなります。「食べるな」といわれると食べたくなるけれど、「ときどきなら食べていい」といわれると、気持ちに余裕ができるのか、それほど食べたくなくなる。そういう心理が、人にはあることも覚えておきましょう。

人びとの心や霊性を高め世界を平和にする

私から見て、相手のいまの食生活が40点だとすれば、とにかく41点でも45点でもいいから上を目指しましょう。それが私のスタンスです。無理に100点を求めたら、相手は息苦しさから逃げ出すでしょう。そうなっては、いつまでも40点のままです。

久司マクロビオティックの食事法を、それほど抵抗もなく、スムーズに受け入れられる人も少なくはありません。しかし、いまの食生活を一気に変えることに抵抗がある人は、とにかく簡単にできることから始めればいいのです。

それを「安易な妥協だ」という人もいるでしょうが、私は違うと考えています。私

の願いは、多くの人を健康にし、心や霊性までも高めて世界を平和にすることです。全人類をこの道に導いていかなければならないのです。そのための最良の手段が久司マクロビオティックです。決して、自分の考える理論をドグマティックに押し付けることが目的ではありません。だから、相手が、いますべてを受け入れられないのなら、受け入れられる部分だけ受け入れればいいのです。その結果、受け入れたぶんだけ健康になり、心も霊性も高まります。すると、やがてもっと多くを自発的に受け入れようとするようになります。

教育機関にも、幼稚園から小学校、中学校、高校、大学、大学院があるように、何ごとも段階的に一歩一歩でいいのです。幼稚園児を、無理に大学に入れる必要はありません。まず小学校へ入れてあげれば、やがて学ぶことの楽しさに目覚め、中学、高校と進んで大学に入るのですから。

日本の伝統的な食生活をベースに

久司マクロビオティックにはガイドラインとなる標準食があります。これは世界で

もっとも理想的な食事だと考えられる日本の伝統的な食生活をベースにして、温帯地方に住む人びとのために作りあげたものです。これを基準として、それぞれの地域の人が、自分の暮らす場所の気候や食文化に合わせてアレンジしていくことになります。それほど厳しい要求ではないし、舌をまいて逃げ出すほど難しいものでもありません。むしろ、調理の仕方をちょっとマスターすれば、いろいろの料理ができて、とても美味しくて楽しい食事であることに気づくはずです。

子どもたちの食事の大半は絶望的

しかし、長い間、私の心を苦しめてきたことがあります。それは、さほど難しくない久司マクロビオティックの標準食でさえ敬遠する人たちが少なくないという悲しい事実です。アメリカでは、いま久司マクロビオティックを実践している人が３００万人ほどだといわれます。仮に、不完全ながらもマクロビオティックを実践している人も同数いるとしましょう。それでも６００万人ですから、アメリカの人口の45分の１以下でしかありません。実際は、その一部を日常の食生活に取り入れ、なるべくオー

ガニック食材をつかい、いわゆる自然食を愛好している人びとは2000万人を超すでしょうが。

日本では、どうでしょう。アメリカに比べてマクロビオティックの浸透が遅れているのが日本ですから、実践者は人口の40分の1（300万人）以下ではないでしょうか。

つまり、アメリカでも日本でも、まだまだ久司マクロビオティックのレベルに達していない人が多くいます。そういう人たちの多くは、残念ながら、腸を汚し、血液を汚すような食事をしている可能性が高いと思えます。

子どもたちに至っては、その大半は絶望的な食事です。日本に来て驚くのは、コンビニの前に座り込んで菓子パンやスナックを食べている若者が多いことです。彼らは電車の中でも、街中でも座ります。ベジタリアンをもじってジベタリアンという命名は、言い得て妙だと感心しました。

まず腸をきれいにする食品をつくろう

彼らは、おそらく長時間ちゃんと立っていられないのでしょう。彼らが子どもの時から続けてきた食事の結果、彼らの心からも体からも元気な活力や忍耐する力が失われているからです。

また、それら若者だけでなく、日本という社会全体から、確実にマナーや常識、節度、思いやりという美徳が失われていくのを感じます。戦後60年、急速に変化してきた日本人の食生活が、ついに大きなカタストロフィーを迎えようとしている。そんな危機に直面しています。

そういう現実を真摯に受け止め、私は、標準食というガイドラインより容易な何かを提案しなければならないのではないか、そう考えつづけていました。そして、数年前にようやくヒントを掴みました。必ずしもいわゆる日常の食事でなくてもいいから、口から入り、腸をきれいにしてくれる食品をまずつくることだ、と。

そのヒントが、現実のものに変わったのは、２００２年の春、ブラジルを訪ねた時でした。

第5章　きれいな腸で、若く、美しく

酵素は腸をきれいにし、心も体も健康にする

南米は広大な情熱大陸です。南米大陸の面積は日本の47倍もあり、そのほぼ半分を占めている大きな国がブラジルです。ブラジルは日本の23倍もの面積があり、アメリカと同じぐらい広い国です。北部はアマゾン川とその周辺の大ジャングルですが、南部にはパンタナールと呼ばれる草原、湿原が広がっています。パンタナールは生物にとって暮らしやすいところで、「野生の宝庫」という呼ばれ方をしています。

このパンタナール平野にあるアニュー農場を訪ねたのは、２００２年の春のことでした。アニュー農場は、日本でアニューを経営している橋本幸雄会長の農場で、私がブラジルで講演した際に招待してくれたのです。

とにかく広い牧場でした。アメリカに50年も住んでいるので国土の広さには驚きませんが、３６０度どこまで見渡しても人工的なものがない大草原です。その広さは６９００ヘクタールというから驚きます。しかも、3分の2は手付かずのままの原生林状態だそうです。残る3分の1（２３００ヘクタール）に、およそ３０００頭の牛が放牧されていました。ＢＳＥなどまったく心配のない牛で、見るからに健康で平和

そうな牛たちでした。

「久司先生、ここの牧場内には数百種類もの植物が自生しています。誰も、まったく食べていません。実っては落ちて腐り、土に還る。その繰り返しです。その植物を材料にして、酵素食品をつくろうと思っているのですが、どうでしょうか？」

牧場内を散歩している時、橋本会長から、そう聞かれました。私は、酵素という言葉に何か啓示のような響きを感じました。それまでの数年、ずっと、より簡単に人びとを健康にできるものはないかと考えていたからです。酵素なら腸をきれいにできるし、体も心も健康にできるではないか、そう思いました。

このブラジルの大自然が育んだ植物ならエネルギーが違うはずだということも、瞬時にしてイメージできました。もし、日本国内の牧場で、「酵素をつくりたい」と言われても、あれほどの感動はなかっただろうと思います。

日本の伝統食には酵素食品がたくさん

「橋本さん、それは素晴らしいアイデアです。ご存知のように、いまは世界中の食

事が欧米化してきているので、どの国の人びとも生活習慣病に悩んでいます。伝統的な食文化が失われたことで腸内の環境が悪くなっているからです。酵素は、腸をきれいにし、人びとの魂を磨き、霊性さえ高めてくれるでしょう。ぜひ、一日も早く酵素食品を開発してください」

私は、いつになく興奮して語ったことを覚えています。

なぜ酵素なのでしょうか。実は、日本の伝統的な食事には酵素食品がたくさんあるのです。味噌、醤油、納豆、テンペ、そして非常に種類の多い漬け物やその他の発酵食品。まさに酵素だらけです。ただ問題は、どのような素材を組み合わせて、どのぐらいの期間発酵させるか。使用する水の質はどのようなものか。そういう知性と直観と洞察によって加工生産する必要があります。

ボストンに戻ってきて、しばらくすると、橋本会長から電話がありました。酵素の原料となる植物を１２０種類ほど集めたのだが、どれを使ったらいいのか判断に迷っている。レシピをつくってもらえないか、という相談でした。

私は、すぐに了解し、原料のリストを送ってくれるよう伝えました。届いたリストには、穀物、豆類、野草、ハーブ、野菜、果物の名前がズラリと並んでいました。中

には、おそらくブラジルにしか生えていないのでしょう、名前を聞いたことのない植物もありましたが、そういう植物には図鑑のコピーが添付されていました。

穀物と豆類は、現代人の健康にとって重要な働きをします。それをベースにして、野草やハーブのもつ栄養素と、野菜、果物のビタミンやミネラルなどをどう配合すればもっとも効果的か。世界の人びとの腸をきれいにしたいという願いがあったので、腸内での吸収ということをポイントにしてマクロビオティックの観点から丁寧に選んでいきました。もちろん、陰陽のバランスということも重要な項目でした。

もし、人に久司マクロビオティックを教えるのなら、もっともっと簡単な内容にしたでしょうが、私一人の思索ですから、誰に遠慮することもなく、まさに過去50余年の蓄積をすべて傾注して考え抜いたものです。

1週間ほどかけて、80種類の植物を選び出しました。その80種類は、すべてが有機的に絡み合い、どれか1つでも取り除けば全体が音をたてて崩れ去ってしまうほど緊密なバランスをもって成立していました。おそらく、これ以上のレシピはないだろうと自画自賛したくなるほど自信がありました。

硬度1・2という超軟水に驚く

ブラジルの農場でつくられる酵素には、80種類の植物以外にも優れた材料があります。水です。しかも、その水は、農場に湧き出している水なのです。

アニュー農場は、周辺を数本の川に囲まれ、とても水資源に恵まれています。それだけでなく、農場内の5カ所から大量に地下水が湧き出しているのです。分かっているだけで5カ所ですから、探せばまだまだあるかもしれません。

農場の宿泊施設に近いメインの湧水からは、毎時20万リットルもの湧水が岩盤を突き上げるようにして湧いています。それは250年から400年もの昔に降った雨水が地下に浸透し、地下2000メートル付近から噴出していることが、サンパウロ大学の調査で分かったと聞きました。

さらに驚いたのは、この水の硬度が1・2だったことです。水の硬度は、中に含まれるカルシウムとマグネシウムの量によって決まります。ヨーロッパは土壌そのものがアルカリ性で、だから酸性雨の被害も深刻なのですが、ミネラルウォーターにもカルシウムやマグネシウムが多量に含まれています。そのため、いま輸入されているミ

ネラルウォーターもほとんどが硬水で、日本でも人気のエヴィアンは硬度360前後、コントレックスなどは1600近い硬度があります。

一方、日本は酸性土壌で硬度は低く、ミネラルウォーターも軟水です。30～60程度の硬度が普通でしょう。それでも硬度が10以下というミネラルウォーターは滅多にありません。

日本でさえそうなのですから南米ブラジルのミネラルウォーターが硬度1・2というのは、何か神秘的なものを感じてしまいます。

さらに驚くことは、この水は硬度が低い（カルシウム、マグネシウムの含有量が少ない）にもかかわらず、カリウムとケイ素は豊富に含まれていることです。

カリウムは、細胞を活性化させる働きがある

アニュー農場の湧水　成分表

pH	5.7	ケイ素	9.18ppm
酸化還元電位	163mV	亜鉛	0.007ppm
硬度	1.2mg／l	マンガン	0.002ppm
ナトリウム	2.42ppm	ストロンチウム	0.009ppm
カリウム	3.4ppm	バリウム	0.29ppm
カルシウム	0.25ppm	アルミニウム	0.005ppm
マグネシウム	0.16ppm	セレン	0.001ppm
リン	0.1ppm		

（無添加食品販売協同組合 検査センター）

ことが知られている成分ですから、この水で酵素をつくれば活力のある素晴らしいものができるでしょうし、それを食べることの効果も期待できるでしょう。

ケイ素は、まだ科学的には未解明ですが、活性酸素を除去する働きがあるのではないかと考えられています。物理的には、ゲルマニウムなどと同じく自由電子が自由に出たり入ったりすることが分かっており、その作用から推測できるのが活性酸素の除去です。

いずれにせよ、不思議な魅力に満ちた水です。

水源は世界最大の地下水系ガラニー湖だった

この神秘の水の正体は、2度目にブラジルを訪ねた時に判明しました。

2005年の8月、私は橋本会長の招きに応じて再度アニュー農場を訪ねました。前回と同じくカンポグランデ空港からセスナ機で飛びましたが、アニュー農場までの30分、窓外に広がる光景のなんと雄大なこと。南米の大地が秘めている神秘的なまでのエネルギーを感じ取りました。

アニュー農場では現地のスタッフから新しい話を聞き、湧き出でる淡いブルーの水を眺めていました。そして日に何度もその水を飲みました。その時、私に波動的な直感が訪れました。

この農場の地下には地底湖がある。

その直感を橋本会長に告げたところ、彼は驚くどころか、平然とした表情で、「そうです、先生。ここの地下にはガラニー湖という地下水系があるんです」と言うのです。

それには私が驚きました。ガラニーとは、南米の先住民族であるガラニー族のことでしょう。南米では、特に北部で、いまでもガラニー語を話す人たちがいますし、お金の単位にもガラニーという言葉が残っています。また清涼飲料水につかわれるガラナも、その語源はガラニーから来ています。

少し調べてみると、確かにガラニー地下水系とか地下水脈と呼ばれる巨大な湖が農場の下に存在することが分かりました。ブラジル南西部からアルゼンチン、パラグアイ、ウルグアイの４カ国にまたがって広がる巨大な地下水系で、その広さは約１２０万平方キロメートル。一説では、１８０万平方キロメートルともいわれていま

す。日本の国土面積が約38万平方キロメートルですから、3・15倍ないし4・7倍もの大きさということになります。しかも、それはすべて淡水だというのです。

内臓に溜まった脂肪を溶かす水

農場の下に、日本の3倍以上の巨大な水脈があるのなら、それが涸渇することはまず考えられません。しかも、広さは分かっていても、その深さが分からないのですから、いったいどれほどの水量が蓄えられているのか、南米の懐の深さを痛感する話です。

このガラニーの地下水脈から水が湧き出ている場所は、ブラジル国内でも何カ所か確認されていて、中には町の上水道を地下水でまかなっているところもあるようです。知られているなかでもっとも地底湖に近い場所では、地下300メートルあたりにガラニー湖があるといいます。

しかし、アニュー農場の関係者の話では、農場周辺ではアニュー農場以外どこからも地下水が湧いているという情報はないそうです。

日本では地下水汚染が深刻ですが、それはブラジルにおいても同様で、ガラニー湖の水も一部においては汚染が進み、上水道として利用している地域でも、徐々に飲用に適さないほど汚れてきているという話も聞きました。すべてがアニュー農場のように汚染を知らない清浄な水というわけではないようです。

そういう事実を知った後で飲むと、この地下水の貴重さが身に染みてわかります。一言でいうと飲みやすい水で、喉をさらっと流れます。水は無味でありながら、人工的にはつくり出せない微妙な味わいがあります。近年は日本でもアメリカでも、河川など上水道の水源になっている水が汚れ、それを塩素などをつかって浄化して飲んでいるため、水本来の旨みを忘れがちですが、このアニュー農場の水を飲むと、こころの奥深くが癒されていくような優しさを感じてしまいます。

しかも硬度1・2という超軟水ですから、動物性の食べ物をとって内臓に溜まってしまった脂肪などをゆっくりと溶かしてくれるでしょう。もちろん酵素の製造にも適した水であることは間違いありません。

神への感謝を込めた名前

硬度の低い水で酵素をつくると、植物に含まれている成分が十分に引き出されるという利点があります。例えば、昆布なども、硬度の低い水をつかった方がより一層たっぷりと出汁がとれます。

ブラジルの大地のエネルギーが充満した80種類の植物と、地下２０００メートルから噴き出す硬度１・２の地下水。その二つを材料にして、日本の伝統的な発酵技術をつかって完成させた酵素食品は、私の予想していた以上に素晴らしいものでした。ボストンに送られてきた酵素を口に含むと、芳醇な滋味が口腔いっぱいに広がり、濃厚でいながら淡麗、しかも燦燦と降り注ぐ太陽のエネルギーさえ感じさせる清冽な味わいが五感に染みわたっていくようでした。

レシピを担当した私がいうのも手前味噌で恐縮ですが、これまで数多くの酵素食品を食べてきましたが、これほど素晴らしい酵素は初めてです。

「久司先生、この酵素にはＢＥＧＯＤという名前をつけました。神様から頂いた酵素という感謝の気持ちを込めた命名です」

酵素の感想を伝えた時、橋本会長がそう言いました。ＢＥ　ＧＯＤという表現には、少し英語のできる人なら感じるように、かなり傲慢で不遜な響があります。だから、あえて「ＢＥＧＯＤ」と一文字にし、神への感謝をこめた造語にしたというのです。そこに私は、橋本会長の、この酵素に対する情熱と自然に対する感謝の心を感じ取ったのです。

神から贈られた第3段階＝酢酸発酵

ブラジル酵素には、後日談があります。それは、当初は考えてもいなかった酢酸発酵という第3段階の発酵が存在することが、後になって分かったことです。

一般の酵素食品は、麹菌、酵母菌、乳酸菌をつかって発酵させます。ブラジル酵素も例外ではなく、乳酸菌や酵母菌が働いて発酵しています。あえて麹菌をつかわなかったのは、麹菌をつかうと発酵の最終段階で必ず出てくるエグ味を避けるためです。

野草・ハーブ、果物・野菜、穀物・豆類など80種類の植物に含まれる果糖やデンプ

ン質が分解、糖化されるので、おそらく甘みの強い酵素食品になるだろうと予想していました。しかし、現場の担当者によれば、試作の段階から、とても酸味の強い、それでいておいしい酵素ができていたというのです。やがて、本格的な生産が始まりましたが、やはり試作の時と同じく酸味が強く、おいしい酵素でした。

そこで、成分を分析してみると、酵素の中に1%以上も酢酸が含まれており、この酢酸が酸味を強くしていることが分かりました。なんとも不思議なことです。製造の途中で、酵母菌によりアルコールができますが、そのアルコールをエサとして酢酸菌が酢酸をつくったのだろうと考えられます。けれども、ブラジル酵素には酢酸菌はいっさい加えていません。いったい、どこから酢酸菌が入ってきたのでしょうか？

少し考えていて、「なるほど」と納得しました。アニュー農場に住んでいる地場の酢酸菌が働いているのです。つまり、鹿児島でつくられる壺仕込みの黒酢、中国・江蘇省の香醋などと同じことが、ブラジル酵素でも起きているわけです。

常識を超えた〈熱に強い〉酵素が誕生

酢酸菌は、紀元前の太古より人の生活と深く係わりあいのある菌で、安全性の高い微生物として食品、医療、環境など様々な分野で活躍が期待されています。また酢酸菌には殺菌効果があり、周りの腐敗菌を殺していきます。酢酸菌自体は多少の耐性をもっており、自分でつくった酢酸の影響で一度は半分ぐらいに減りますが、一定の時間を過ぎると生き残った強い酢酸菌が酢酸を餌にして増加しだし、最終的には強い酢酸菌でいっぱいになります。

食酢は、本来、それを製造している土地の土壌中に含まれる酢酸菌の作用によってつくられる食べ物です。それぞれの土地には、それぞれの酢酸菌が住んでいます。だから食酢は、原材料や製法の違いだけでなく、酢酸菌の種類によっても風味が大きく違ってきます。黒酢のように野外でつくられる場合、その土地に住んでいる酢酸菌は、とても強い発酵力を持っていることが知られています。

アニュー農場にも、強力な発酵力をもつ酢酸菌が存在しているようです。ですから乳酸菌による乳酸や酢酸菌がつくり出す酢酸によってｐＨが酸性化し、保存性が高まるわけです。従って、品質を変えることなく常温で輸送することが可能になり、ブラジルから世界に向けて輸出することができます。

酢酸菌による発酵。この神秘のプロセスによって魔法の液体に変わるのです。酢酸菌がブラジル酵素をより完全なものにし、保存性や風味、香りが高まり、消化吸収が良くなり、おまけに従来の常識では考えられなかった〝熱に強い〟酵素食品に仕上げてくれました。そのため、熱を加える調理につかっても、酵素の働きが生きているのです。通常なら2段階で終了するはずだった発酵に、神から贈られた第3段階の酢酸発酵が加わり、酵素の常識を超えたブラジル酵素が誕生したのです。

長期的な発酵と熟成なら身土不二はクリアする

ブラジル酵素の開発段階から、「先生、ブラジルの植物からつくられた酵素を日本やアメリカで食べることは、身土不二に反するのではないですか」と何度も聞かれました。

確かに、単純に形だけを見ればそう思えるでしょう。しかし、それは発酵という神秘の力を認識していない発想です。80種類の植物を半年、一年と発酵させ、熟成させれば、すべての材料は渾然一体となり、いつしか新たな物質になっていきます。その

レベルになると、どの国の素材という問題はありません。発酵によって、物質の性質そのものが変わってしまうからです。

短期間の発酵ではなく、ワインなどのように長期的に発酵と熟成をおこなった食品であれば、身土不二という問題はクリアしていると考えることができます。だから、急に久司マクロビオティックの食事に変えるのは難しいという人、あるいは久司マクロビオティックの調理に自信がないという人に、ぜひ試してもらいたい酵素食品です。

地底と宇宙のエネルギーが交錯してオーブが発生

『論語』に、「子、怪力乱神を語らず」とあるように、孔子は超常現象などについて言及しなかったといわれています。私も決してオカルト好きではありませんから超常現象について語ることは少ないのですが、この世の中に不思議な現象が存在することは認めています。それを現代科学で解明できないからと否定するのは愚かなことで、科学の限界について自覚しない傲慢な態度だと思っています。

そんな不思議な現象が、ブラジルにはあるのです。肉眼では見えませんが、カメラで写真を撮った際に、白い球体となって現われてくることが多いようです。

通常、それはオーブ（ＯＲＢ＝球体）と呼ばれ、超常現象を研究する人たちは一種の霊的な現象だろうと見ています。また欧米では昔から、オーブを妖精の仲間だとみなす人がたくさんいます。しかも、決して悪いものではなく、むしろエンジェルの一種のように善い印だと思っているのです。もちろん、日本で撮影してもオーブが写ることはあります。ただ、それほど多くはないようです。

地底湖と宇宙のエネルギーが交流してオーブを形成か

私がアニュー農場を訪ねた時に撮ってもらった写真にも、たくさんオーブが写っていました。１つ２つ写っているのなら、カメラのレンズに霧のような水滴がついていたのだろうと判断したかもしれませんが、どう考えても水滴のせいではありえないほどのオーブが写っているのですから、それは一種のエネルギー現象だと見なすべきだと思います。

私は、このオーブについて静かに考えてみました。その結果、オーブの発生する理由について、こう結論したのです。

アニュー農場の地下には、１２０万平方キロメートルもの巨大な地底湖がありますが、地底湖といってもそれは地上の湖とは様相が違い、内部に滝のような流れや段差がたくさんあり、大きな水系を形成しているのでしょう。そこからは膨大な量のエネルギーが湧き上がってきています。一方、宇宙からも常時、宇宙エネルギーが降り注いでいます。その二つのエネルギーが合わさって、球体状のエネルギーになるのだと考えます。

写真には、時として異常なほど大量のオーブが写っています。それほど多くのオーブが形成されること自体、ブラジルという土地の、さらにはアニュー農場のエネルギーの高さだと思います。

だからこそ、アニュー農場でつくられる酵素に素晴らしいパワーがあるのです。

久司マクロビオティックへの３つのＳＴＥＰ

私は、ブラジル酵素（ＢＥＧＯＤ）を活用し、一人でも多くの人の健康づくりに役立てようと、久司マクロビオティックへの入門段階となる３つのＳＴＥＰを考案しました。

ＳＴＥＰ①

＊ブラジル酵素を摂る、用いる。それだけです。

何も難しいことはありません。どういう食事をしているか、それも、まあ大きく問題にはしません。穀物、豆類、野菜、果物を土台にして80種類の植物のエネルギーと波動が濃縮されたブラジル酵素は、それを摂るだけで腸の浄化、活性化に役立ちますから、入門編としては、ブラジル酵素を摂るだけで結構です。

ＳＴＥＰ②

＊朝。酵素の入ったお粥を食べる。

＊昼。酵素の入った青汁を1杯飲む。

＊夜。食事は好きなものを食べ、ブラジル酵素（液でも粒、粉末でも可）を適量食べる。

順番は、かならずしもこの通りでなくても構いません。朝しっかり食べたい人は、好きな食事とブラジル酵素を。そして、昼に青汁、夜がお粥。それでも問題ありません。大事なことは、酵素の入ったお粥と青汁、そして好きな食事（プラス、ブラジル酵素）を朝、昼、夜に振り分けて食べればいいのです。

いま、このＳＴＥＰ②を実践するためのお粥と青汁を開発してもらっています。

なお、ブラジル酵素（ＢＥＧＯＤ）とは原料名ですから、それを使ってさまざまな酵素食品が商品化されています。その中から、自分の好みに合ったものを選べばよいでしょう。液状でも粒でも粉末でも構いません。

ＳＴＥＰ③

＊「まくろび」食事セットを体験する。

「まくろび」は、久司マクロビオティックの理論に基づいて開発され、調理されたダイエットレシピです。ダイエット効果があるのはもちろんですが、他のダイエット商品のようにカロリーを極端に抑えて体重を減らすというものではなく、体質からすっかり変えてくれる食品です。その結果、太りすぎている人は痩せますし、痩せすぎている人なら太ることもあります。その人に一番望ましいレベルへと導いてくれるのが、久司マクロビオティック食品レシピ「まくろび」です。

レシピはすべて私が久司マクロビオティック理論にもとづいて考案し、ホテルオークラで和食調理長を務めていた星則光さんが調理指導をされていますから、健康によく、ダイエット効果があるだけでなく、食べ物としてもとても美味しく仕上がっています。

この「まくろび」にもブラジル酵素は使われています。その結果、味がまろやかになり、コクのある美味しいものに仕上がっています。

本格的な久司マクロビオティックへの準備段階

玄米菜食を基本とする久司マクロビオティックなのに、なぜ青汁やお粥を奨めるのかと疑問を持たれる方もいるでしょう。そういう方は、もう一度、第3章と第4章を読み返してみてください。誰もが、最初から玄米菜食にスムーズに移行できるのであれば、長年、私が悩みつづけることはなかったのです。

まず、酵素から。そして、青汁とお粥。次に、形としてかなり久司マクロビオティックに近づいている「まくろび」を体験する。この一連の流れを経るうち、体内が徐々に浄化されて血液もかなりきれいになって、本格的な久司マクロビオティックを始める準備が整っていくのです。それを私は、長年指導してきた経験から知っています。

最初から玄米に抵抗がなく、身土不二や一物全体、陰陽バランスに留意した食生活ができる方は、もちろん酵素も青汁もお粥も必要ありません。玄米をじっくり噛んで食べ、旬の野菜を陰陽バランスに注意して料理し、自分と家族の健康を守る食生活をつづけてください。

しかし、多くの人は、残念なことに玄米食をつづけることに抵抗があります。よく噛む習慣もついていません。肉食や牛乳、乳製品の多い食事をつづけています、だか

ら、とりあえず酵素を、そして青汁とお粥、「まくろび」という流れを考えました。

食べやすい、飲みやすい、それでいて食改善に通じる効果が期待できる。そういう意味からも、酵素、青汁、お粥というのは優れていると考えます。

飲みやすく、食べやすく、栄養バランスも十分

現代人の多くは、慢性的な野菜不足になる食生活をつづけています。そういう人たちに、「ちゃんと野菜をとりましょう」と言っても効果は期待できないので、野菜をジュースにして飲んでもらう。それが市場にたくさん出ている青汁ドリンクの基本的な考え方です。私が奨める青汁も基本的な考えは同じですが、通常なら1～3種類の野菜でできている青汁を、6種類の野菜でつくりました。もちろん陰陽バランスにも注意し、飲みやすさということにも配慮しました。

玄米食を急に始めた人が胃の不調を訴えるということが、たまにあります。よく噛まずに飲みこむからです。特に、病気になって「玄米食がいいから」と始めると、よく噛まずに食べるから胃に負担がかかるということがあります。玄米は、じっくりと

噛んで食べることに意味がある食べ物です。

そういう点に配慮し、噛むことに慣れていない人に玄米や雑穀の栄養素を十分に摂取してもらうなら、お粥が一番です。しかも、私がレシピを考案したので、66種類の野菜類が配合されています。栄養バランス、陰陽のバランスとも文句なしでしょう。

酵素は体内でさまざまな働きを担っている

まず自分の体調の変化と相談しながら、ＳＴＥＰ①と②を体験し、その後に「まくろび」を実践すれば、腸内の環境はかなり改善されてくるでしょう。その後は、標準食かそれに近い食物を頭に入れながら、日常の食事を自由に操作していけばよいのです。やがて、いままでとは違った穏やかな性格の自分、人への思いやりや、利他の精神にあふれた自分を発見するようになるでしょう。

霊性が高まってくれば、宇宙の波動がスムーズに体内に入ってきて、体の中はミクロコスモス（小宇宙）と呼べる状態になっていきます。

酵素は、いくつかのアミノ酸が結合したもので、体内には約３０００種類もありま

す。それぞれに働きが決まっているので、Aという酵素の働きを他の酵素で代用することはできません。酵素は、呼吸から消化、心臓の鼓動、肌を美しくするなど、さまざまな役割を担っています。簡単にいえば、酵素がなければ生命活動を維持することはできないのです。

アメリカでも、酵素は注目されています。酵素をつかった健康食品やサプリメントも多く販売され、サラリーマンから女優、モデルまで、健康と美容を気にする人たちによって盛んに利用されています。

適正な酵素を毎日摂っていると、まず自然にお通じが良くなってきます。つまり、腸内の環境が整うということです。日本には便秘に苦しむ女性が多く、便秘薬をつかって無理矢理に排泄する人もいますが、そうした薬品に頼るとやがて腸内は悲鳴をあげていくことでしょう。酵素など、食物繊維をたっぷりと含んだ食品でスムーズな排便を自然に促すのが一番です。

日本人が昔から食べてきた伝統食品には発酵食品が多く、それが日本を世界一の長寿国にしたと言えます。味噌や醤油、納豆、漬物、また最近ではテンペなどの発酵食品も活用されるようになってきました。

ブラジル酵素は、こうした伝統的な発酵食品が持っている食材や要素をすべて含み、より総合的に醸成させた食品だといえるでしょう。

質のよい睡眠がとれなくなっている時代

久司マクロビオティックへの入門コースとしては、このＳＴＥＰ①～③で大丈夫ですが、もう一歩踏み込んで健康づくりを考えるなら、絶対に忘れてはならないのが「睡眠」と「水」です。

アメリカでは健康づくりをウエルネスという言葉で表現することが多いのですが、そのウエルネスの３大要素は栄養、運動、休養とされています。栄養については久司マクロビオティックを実践すれば問題はありません。そして、適度に体を動かし、ゆっくりと休むわけですが、現代社会では、この休養の代表である睡眠がさまざまな要因によって阻害されています。

仕事や人間関係のストレスで眠れなかった経験のある人は少なくないでしょう。どんな社会でも人間関係のストレスはありますが、現代社会での人間関係は時として常

軌を逸したレベルにまで複雑になります。そこに高度に情報化された仕事が絡めばストレスのレベルも尋常ではなくなります。

また、電化製品に囲まれた生活をしているので、静電気やプラスイオンなどもたくさん体内にたまります。昔のように裸足で地面に触れる機会の多かった時代ならともかく、いまはほとんど大地との接触がありません。だから、体の中にたまったプラスイオンなどを逃がすことができないのです。

家電製品を設置するとき、アースをとりますが、アースとは大地（地球）に接触することを意味しています。面白いことに、靴を脱いで裸足で芝生を踏む、地面を歩く、あるいは樹木などを抱きしめたりすると、静電気やプラスイオンなどが、すっと体外に抜けてしまいます。同じようにして、電化製品から漏れた電気を地球に逃がすことがアースです。

しかし、いまは道路も歩道もコンクリートやアスファルトで舗装され、公園の芝生は立ち入り禁止、もちろん靴をはいて歩いていますから、体内の静電気やプラスイオンをアースする機会がほとんど失われてしまいました。自宅はマンションで、室内には絨毯やカーペットが敷いてあり、そこらじゅうに電化製品となれば体内環境にとっ

て悪い影響があるのは当たり前です。

いくら良い食生活をしていても、これでは健康にはなれません。

夜、ぐっすりと眠れない。たっぷり寝たのに疲れがとれない。そういう悩みを抱えている人が多い時代だからこそ、質のよい睡眠がとれる器具が必要なのではないだろうか。そう考えて、私がいろいろとアイデアを出し、国際波動研究所やクリーンエネルギー研究所のスタッフに研究してもらった家庭用の電位治療器を、食の分野ではありませんが、久司マクロビオティックへの入門ＳＴＥＰ④としています。

毎日使う水を良質のものにしよう

食べ物と同じぐらいに大切なものが水です。

言うまでもなく、人の体の70％近くは水です。体内が良い水で満たされているか、悪い水で満たされているか、その差で健康は大きく左右されます。

私が子どもの頃には、水というのは清冽にして純粋なものでした。肌を刺すように冷たかった岩清水、透きとおった小川のせせらぎ、夏冷たく、冬温かかった井戸水な

ど、水のやさしい思い出はたくさんあります。

「日本人は、水と安全はタダだと思っている」という言葉が一時期よく言われましたが、本来、この2つはタダであるべきものなのです。

欧米では、良い水の湧く場所が少ないためか、かなり早くからミネラルウォーターが飲まれていました。また少し大袈裟ですが、フランス人は水のかわりにワインを飲み、ドイツ人は水のかわりにビールを飲むとも言われます。アメリカで暮らすようになってからはミネラルウォーターを飲む機会が多かったのですが、そのたびに美味しかった日本の水を懐かしんだものです。

その日本で、もう20数年前のことですが、本格的にミネラルウォーターが販売されたと聞き、とうとう日本も水にお金を払う時代になったのかと落胆しました。

しかし、上水道の水源である河川の流域人口が増え、そこからの家庭排水が河川に流れ込んで水質の劣化が進んでいる以上、遅かれ早かれミネラルウォーターの時代になるのは分かっていました。年に2度か3度、日本に戻ってくる度、かつて私を育んでくれた清らかな水が、徐々に日本から消えていっていることも自分の舌と肌で痛感していました。

食べ物と水とは密接した関係にあります。食べ物の良さを引き出すのは水ですし、水が悪ければ食べ物の良さも十分には発揮されません。できれば飲む水だけでなく、料理につかう水、野菜を洗う水、米を炊く水なども良い水であってほしいものです。ミネラルウォーターを買って安心するのではなく、毎日使う水そのものを良質のものにしなければならないのは当然のことです。

そこで、水を良くするための私なりの持論やアイデアを提供し、雨水が地下に浸透し、数百年を経て湧き出てくる自然のろ過システムに似た方法を採用した浄活水器を開発してもらいました。食べ物と睡眠の次のステップとして、健康をトータルに考える際のＳＴＥＰ⑤がこの浄活水器です。

久司マクロビオティックへの入門となるＳＴＥＰ①～③を実践し、その後にＳＴＥＰ④と⑤を加えれば、健康づくりの基礎的な部分は完成されるでしょう。

また、このレベルまでくると、肉体だけでなく精神的、霊的にも大きな前進がありますから、家族のために自分で良質の食事をつくってあげたくなります。良い素材をつかい、水も調味料も良いものを選んで家庭料理をつくってあげたくなります。

必ずしも女性だけではありません。こういう時代ですから、男性が料理をつくるこ

とも大いに奨励すべきです。「男子、厨房に入らず」というのは、自分で料理をつくる楽しみを放棄するような愚かなことです。男性もどんどんキッチンに入り、料理の楽しさを味わい、家族に美味しくて健康になるものをつくってあげてください。

女性であるか男性であるかを問わず、家族のために美味しくて質の良い家庭料理をつくるようになると、その時はじめて、家族の血液や肉体、精神までを自分がつくっていることになります。それが本来の家庭料理というものです。

家族そろって夕餉の食卓を囲む。楽しい会話があり、美味しい料理がある。そのシンプルな光景が、平和な社会の原点であると私は思います。

まず、あなたから健康になってください

腸は、健康の基本となる場所であり、免疫力を司る器官です。腸内環境が健全であることが、体と心の健康の条件であり、霊性を高めることにつながります。霊性が高まれば、心はより自然な生き方、より自然な食べ物へと向かっていきます。それが、自然の摂理というものです。

私が、STEP①～③を久司マクロビオティックへの入門コースとしているのも、毎日ブラジル酵素を摂ることで腸内の環境が整っていけば、何も言わなくても体がマクロビオティック食を求めるようになることを知っているからです。

食べ物は肉体だけでなく、心と魂の栄養になります。腸がきれいで、豊かな感性をもち、平和な世界を願う人が増えてくれば、私が50余年にわたって久司マクロビオティックを普及してきた究極の目的が成就することになります。

アニュー運動の思想に共感、実践に感動

この度、私が日本緑十字社からこの書籍を出したのは、同社の社長に就任した記念ということもありますが、同社が過去30数年にわたり推進してきたアニュー運動の参加者に久司マクロビオティックの素晴らしさと、ブラジル酵素のパワーを分かりやすい言葉で伝えたかったからです。

アニュー運動は、その根本的な思想において久司マクロビオティックに通じるものがあります。私が55年の間、アメリカを中心にして普及してきた思想を、日本におい

てはアニュー運動が実践していたといえるでしょう。

アニュー運動の思想に共感し、その実践に感動したからこそ、私はアニュー運動に協力することで21世紀を豊かな生命の時代にしたい。そう願いました。その情熱が、私をこの書籍の執筆へと駆り立てたのです。

まず、あなたが健康になってください。ブラジル酵素で自分の腸をきれいにし、その後、正しい食生活を実践し、肉体も心も魂も輝いている人になってください。そして、自分の体験したことを、あなたのそばにいる人に伝え、あなたと同じように健康にしてあげてください。そうすれば、地球が平和な星に生まれ変わっていくのも、そう遠い将来のことではなくなるでしょう。

その遥かな道のりの第一歩として、私はブラジル酵素に願いを託しました。

第3部

ブラジル酵素への医学的なアプローチ

ブラジル酵素の有効性は、医学的な臨床治験からも確認できました。

中国国立上海中医薬大学教授
（WHO世界伝統医学合作センター・国際鍼灸トレーニングセンター）

孫樹建先生

上海中医薬大学大学院を卒業。九州大学大学院医学部研究科博士課程を修了、医学博士。
現在、上海中医薬大学関西校で教務部長・教授。
上海中医薬大学は1956年に設立された中国でも最も権威のある

中医高等教育機関の一つであり、教育並びに科学研究の分野において大きな実績を持つ大学として知られています。1975年よりWHO（世界保健機関）の委託をうけて学内にWHO世界伝統医学合作センター、WHO国際鍼灸トレーニングセンターを設立。

なぜ日本で東洋医学が伸びないか

酵素の臨床観察データについて語る前に、いま、なぜ日本の東洋医学が伸びないかについて考察してみたいと思います。

理由1　基本的な姿勢があやふやだということ。「とりあえず漢方薬を飲ませました。治療をしました」という姿勢がよく見受けられます。こういうことでは伸びません。

理由2　漢方薬を飲ませたり、治療をした結果、良くなった。でも、どこが、どういう理由で良くなったのか、それを突き止めようとしない。これも良くないことです。

理由3　患者さんが喜んだ。でも、なぜ喜んだのか追求しない。薬や治療が効いたから喜んだのか、それとも施術者が親切だから喜んだのか、そういうことをきちんと追求しなければならないのです。

私たちは、常に以上のことを頭に入れて研究や治療にあたっています。

動物と人体を使って安全性を確認

昨年の秋、ブラジル酵素の臨床観察を依頼された時に困ったのは、素材に使われている80種類の植物の多くが辞書に載っていないことでした。漢方薬に使われている植物はほとんど『中薬大辞典』に載っていますが、ブラジル酵素に使われている原料には、ブラジルにしかない植物があるらしく載っていませんでした。そこで『大英帝国薬典』を調べたが載ってない。さらに『植物大辞典』を見ても載っていない。これでは、過去のデータを基にして安全性を検討することができません。

そこで、動物実験をすることにしました。ウサギを20匹用意し、1日に30錠ずつ4週間食べさせて、その間の行動や食欲、排便、体重などを観察し、屠殺後には内臓も調べました。その結果、異常なしと認めました。

しかし、ウサギに大丈夫だから人間にも大丈夫とは限らない。そこで私を含めた医師5人で人体への安全性を調べる実験をしました。毎日3回ずつ、1回20錠を2週間

食べましたが、腹痛も嘔吐もなく、排便や排尿にも問題はありませんでした。この2つの実験によってブラジル酵素は安全な食べ物だと認めることができました。

この2段階の安全確認を経て、いよいよ被験者に協力してもらい臨床観察を始めました。被験者は30人で、男性が10名、女性が20名でした。年齢は45歳から73歳で平均50・8歳。比較的に高めです。健康状態は、特に悪いところはないけれど、なんとなくすぐれない、いわゆる半健康人といわれる人たちです。

90日を1クールとした臨床観察なので、途中で他の薬を飲んだり、入院したり、外国に行ったりされては正確なデータがとれません。だから、協力してくれる被験者を30人集めるのも非常に苦労しました。

臨床的に著しい有効性が認められます

被験者には、1週間前から一切の薬とサプリメントを止めてもらいました。そして1回につき10錠ずつを1日3回、90日間、お湯で食べてもらいました。

観察は、中国医学でいう四診（望診、問診、聞診、切診）、一般的な物理検査（血

圧、体重、胸囲の測定など）、そして血液検査（血糖値、血液粘性、中性脂肪、コレステロール、CD3、CD4、CD8などの免疫機能）の3項目でおこないました。それぞれの項目は、ブラジル酵素を食べる前、食べて45日後、90日後の3回観察しました。

観察の途中から、良い結果が出そうだと感じていました。なぜなら、被験者の自覚反応が非常に良好だったからです。つまり、ブラジル酵素を食べることで、なんか調子がよいと感じているわけです。具体的にいえば、体力が増加し、食欲も旺盛になり、顔色にツヤが出てきていました。そして二便（大便と小便）が正常になり、特に便通の良さが目立ちました。また、よく眠れるようになり、精神的な状況の改善も見られました。

血液検査ではコレステロールが降下する傾向にあり、免疫機能を示す項目も高まってきていました。それらの数値から、きっと血糖値も下がるだろうと期待していました。

そして、90日間の臨床期間が終了しました。途中で感じたように素晴らしい観察結果がでました。まず血糖値の改善に関しては86％の被験者に効果が確認され、中性脂

肪とコレステロールの改善では66・6％、血液粘性の改善では73・3％、免疫指数の改善では86・6％の有効率がありました。

生活レベルが高まるにつれて半健康人が増えますが、その特徴は血糖値、中性脂肪、コレステロール、血液の粘性、免疫機能の低下などに現われてきます。ということは、これらの項目の改善にブラジル酵素がすぐれた効果を示したということは、予防医学という観点からも注目に値します。中国医学でいう「治未病」の思想とも一致しています。

この臨床観察の結果により、ブラジル酵素には人体の免疫機能を高め、血糖値、中性脂肪、コレステロール、血液の粘性を改善する作用があると分かりました。生活習慣病の予防、または生活習慣病の補助治療として、強くお勧めしたいと思います。また、いわゆる血液サラサラ効果があるので、女性が食べつづければ肌がきれいになってくることが期待できます。

すべての臨床試験を終え、総合的に判断すると、ブラジル酵素には中国医学と西洋医学の理論を用いた客観的な臨床の有効性を認めることができます。

２００５年11月、私はアニュー農場を訪れました。臨床観察をおこなったブラジル

酵素が、いったいどういう場所でつくられているのか、それを自分自身で確認しておきたいという気持ちを抑えきれなかったからです。

セスナから降りた瞬間、私は農場のもつエネルギーの高さに驚きました。長年、中国医学を修め、かつては武術の経験もありますから、波動や気、エネルギーというものは感覚的に受け止めることができるのです。また、初めて飲む農場の湧水にも感激しました。柔らかくて、じつに美味しい水です。

この農場でつくられた酵素が、日本だけでなく世界中へと広がっていくのは納得できます。それに相応しい農場だと実感できました。

ブラジルではサンパウロとポルト・アレグレで2度、講演をさせていただきました。テーマは、ブラジル酵素をつかった臨床観察のことでしたが、アニュー農場で体験したばかりの水やエネルギーの感激が冷めやらず、サンパウロでは200人、ポルト・アレグレでは350人の聴衆に向かい、農場の素晴らしさを語りました。

すると、さすがに情熱の国です。歓声あり、盛大な拍手あり、講演が終わるとスタンディング・オベイションが続き、農場の感動を会場の皆さんと共有できたという実感に胸が熱くなりました。

これからも、日本で、そして中国でも、アニュー農場とブラジル酵素の素晴らしさを伝えていきます。

酵素は「排泄」と「共生」に有効な食品

高輪クリニック院長
日本緑十字社若返り研究所所長
IOU統合医学部学部長・教授

陰山泰成先生

福岡県立九州歯科大学歯学部卒業。東海大学医学部卒業。医師、歯科医師、健康科学博士。
現在、高輪クリニック院長として治療にあたるかたわら、統合医学の教育活動を通じて、医師以外の人びとが積極的に癒しや健康の指導に携わることを奨励する「フリーライセンスドクター」運動などの普及活動を展開しています。
著書は、『フリーライセンスドクター』『あなたの主治医はあなた自身』など多数。

ブラジル酵素を製造し、販売される方たちは、なぜ酵素を売らねばならないかを知っておく必要があります。

理由は、医療費の高騰です。国民医療費はもうすぐ40兆円を超えますが、２０１５年には54兆円になるという推計さえあります。

この状況を改善するために必要なキーワードは、「排泄（キレーション）」と「共生（プロバイオティクス）」だと思います。

西洋医学は、自己と他者を区別する思想から生まれているので、バクテリアなどは人間より下の存在とみなし、殺しても良いと考えます。そういう考えで開発したのが抗生物質です。その結果、いま人類は抗生物質耐性菌という厄介な問題を抱えてしまいました。一方、東洋医学の精神は自己と他者を区別しないし、争うという概念もありません。

また西洋医学は足し算であり、東洋医学は引き算です。いまは、特に重金属が体内に蓄積して多くの障害が発生しています。皮膚に溜まるとシミやシワの原因となり、脳に溜まると記憶力を低下させます。歯の治療に使うアマルガムにも50％の水銀があります。

そういう事情を考慮すると、引き算である「排泄」、争わない「共生」というキーワードが大切だと納得できるはずです。そして、それを実践できるのが酵素です。体内に蓄積した重金属を排泄するには腸内の常住菌の働きが大切で、その常住菌と共生し、活性化させることに有効なのが酵素です。

私たちがおこなった臨床治験では、年齢を問わず男女100名に協力してもらい、ブラジル酵素を1カ月間摂取してもらいました。そして血液検査をおこない、抗酸化ストレス度がどう変化するかを観察しました。その結果、平均の抗酸化力の上昇率は38%と高く、ブラジル酵素に抗酸化効果があることを示していました。

抗酸化作用とは、生活習慣病や老化の原因といわれる活性酸素を取り除く働きです。抗酸化力の推移は、生体の総合的免疫力の増減を反映していますから、ブラジル酵素には総合的に免疫活性につながっている効果があることが確認できました。

すべての根源に結びつく
エネルギーに満ちた食品

国際波動研究所副所長
日本緑十字社若返り研究所　副所長
IOU統合医学部波動医学科講師・理事

平澤幸治

1944年、新潟県生まれ。本来の専門は工業化学。98年より国際波動研究所副所長を務める。現在は、水とセラミックの研究・開発、フリーエネルギー研究、波動への理解を深めてもらうための講演、ヒーリング、遠隔治療などを中心に日本国内だけでなくアジアや南

米でも活動。『Tado in Style』の監修の他、『すこやかに生きるコツ』（船井幸雄編）、『大転換時代の生き方』などに著作を掲載。

波動は、最先端の科学である量子力学の世界を超えています。だから波動の全貌を説明するのは至難の業で、西洋科学では不可能ともいえます。しかし、分かる人には分かるのも波動の世界の面白さで、私はいつも、「波動は英語でサトルエネルギーと呼ばれますが、それは〈悟る〉とわかる世界だからです」と説明しています。

ブラジル酵素を初めて波動的にチェックした時、その波動値の高さだけでなくバランスの良さにも驚きました。測定する項目のほぼすべてにおいて、他の酵素食品を大きく上回っただけでなく、どの項目でも高い数値を示していたのです。

その理由として考えられるのは、まず水です。良い水とは、安全な水、美味しい水、小さい水（水の分子が小さい）、パワーのある水（波動値が高く、酸化還元電位＝ＯＲＰが低い）のことをいいますが、ブラジル酵素に使われているアニュー農場の水は、そのすべての条件を満たしています。

アニュー農場の水は硬度が１・２と低いのが特長で、硬度の低い水は原料植物の成

分をたくさん引き出すはずです。またケイ素やカリウムを多く含んでいるので強い抗酸化力が期待できます。そうした要因が酵素に良い影響を与えているのでしょう。

しかし、水だけでは総合的なバランスの良さを説明することはできません。やはり原料となっている80種類の植物がバランスよく選ばれているからでしょう。バランスが良いということは、単に均整がとれているというだけではなく、相互に良い影響を与え合うということでもあります。酵素は約80種類のミネラルと約40種類のアミノ酸よりなり、したがって４０００種類ぐらいあると考えられます。

分かりやすくスポーツを例に説明すれば、チームの選手80人全員がハイレベルでバランスがとれていれば、誰も足を引っ張る選手がいないので、非常に高度な試合ができることになります。それと同じように、個々の素材にパワーがあり、なおかつ全体のバランスが良いと、そこに相乗効果のようなものが生まれてくるはずです。波動を測定してみて、ブラジル酵素の良さがそこにあると感じました。

私もアニュー農場は何度も訪れています。２００２年の秋におこなわれた酵素の試作にも立ち会いました。ガラニー湖から湧き上がる水がいかに素晴らしいか、それも自分の喉で実感しています。だからブラジル酵素が波動的にも優れていることは私に

はわかっていましたが、それが具体的な波動測定によっても確認できたわけです。（波動測定表は２１１ページに掲載）

21世紀は水瓶座の時代です。つまり水とミネラル（瓶）の時代です。その幕開けに、良質の水とミネラルを含んだ酵素が誕生したのは非常に象徴的なことです。

波動とは、調和でありバランスです。すべての根源にあるエネルギーこそが波動の本質だといえるでしょう。それゆえ、波動的に見て調和がとれバランスにおいても優れているブラジル酵素は、すべての根源に結びつくエネルギーに満ちた食品だと言うことができます。

ローラ小林の

BEGODレシピ

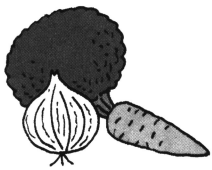
レシピ作成／ローラ小林さん

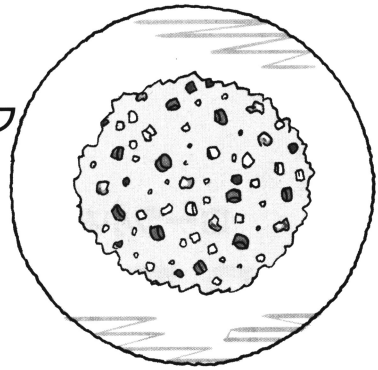
昭和薬科大学卒業。リマクッキングスクール師範科、久司学園キャリアトレーニング・レベルⅣを修了し、現在はアジア地域で唯一の在籍者としてレベルⅤで研鑽中。

“明るく楽しいマクロビオティック、分かりやすい理論”をモットーに、社会と人類を救う確実な方法がマクロビオティックであるという信念のもと、セミナー講師、料理教室、食事指導、執筆などで活躍している。現在、アニュー株式会社アドバイザー、株式会社カルラインターナショナル代表取締役、日本CI協会食養担当（食事指導）、リマクッキングスクール師範科講師など務めている。

<主食1>

エスニック風カレーピラフ





＜材料＞４人分

玄米ご飯	４杯分（レトルトの場合は温めずにそのまま使う）
玉ねぎ	１／２個（１３０ｇ前後をみじん切りにして塩をひとつまみ〔小さじ１／８〕まぶしておく）
しょうが	３ｇ（細かいみじん切り）
にんにく	３ｇ（細かいみじん切り）
レーズン	大さじ山盛り２（３０ｇ　荒いみじん切り）
くるみ	大さじ山盛り２（３０ｇ　から炒りして８ミリ角に荒く刻む）
にんじん	３０ｇ（５ミリ角に切る）
いんげん	６本（さっと塩湯で固めにゆで、小口切り。夏は赤ピーマンや緑ピーマンを代わりに入れてもよい）
ごぼう	３０ｇ（３ミリ角に切る）
ベジタリアンのためのカレー	大さじ４（有機カレー粉があればベター。適宜）
クミン末	小さじ１／４

（A）［有機中濃ソース　小さじ１／ブラジル酵素　２本（１２ｇ）］　一緒にして混ぜておく

塩	小さじ１／４
菜たね油	小さじ１
こしょう	少々

＜つくり方＞

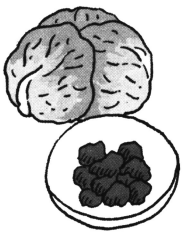
① フライパンに油を温め、にんにく、しょうがを入れ油に香りを移して、こげないうちにすぐ玉ねぎ、ごぼう、そしてごぼうの臭気がなくなったらにんじんを加えて炒め、ご飯を入れ、切り混ぜながら全体に油をまわす。

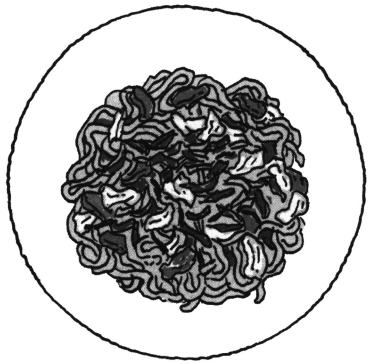
② くるみとレーズン、（A）を加えて、クミンとカレー粉をふり入れ、均等になじむように切り混ぜる。

③ 塩、こしょうで味を整え、器に盛りつけ、いんげんの小口切りを散らす。

<主食2>

焼きそば





＜材料＞４人分

鶴そば（乾麺）	２５０ｇ（たっぷりの湯で固めにゆで、再沸騰して３分程度したら冷水でぬめりをとり、水をきる）
干し椎茸	小粒４～５個（ひたひたの水で戻して細い回し切り）
ネギ	５０ｇ（薄く斜め切り）
玉ねぎ	中１／２個（約１００ｇ）（８ｃｍ幅に回し切り）
キャベツ	２００ｇ（葉は一口サイズのざく切り、芯は斜め薄切り）
にんじん	７０ｇ（薄い千切り）
セイタン	１００ｇ（ひたひたの水で４０～６０分間塩抜きし、水を切って厚いものは横にスライス）
紅しょうが	適量（荒みじん切り）
青のり	適量
ごま油	大さじ１

焼きそばソース

有機中濃ソース	１３０ｃｃ
ブラジル酵素	２本（１２ｇ）
玄米甘酒	大さじ１／２
古式醸造醤油	小２
本葛粉	小さじ２（大さじ１の水に溶いておく。鍋にはそれを全部加える）
塩	小さじ１／２

＜つくり方＞

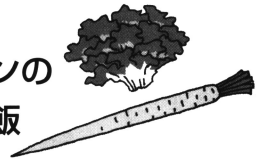
① 小鍋にソースの材料を全部入れ、葛の固まりをよくつぶしてから小さな泡立て器で混ぜながら弱火～中火で透明感が出るまで煮てソースを作っておく。

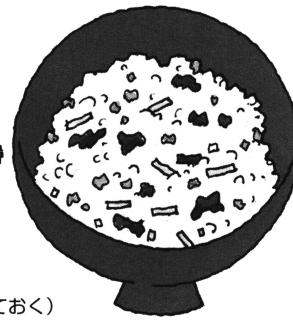
② 中華鍋に油を温め、干し椎茸、長ねぎの青い部分、白い部分、玉ねぎ、キャベツ、にんじんの順の手早く炒め合わせる。

③ セイタンを入れてざっと炒めたら、そばを入れて菜箸で大きく混ぜ、ソースを全体になじませる。器に盛り、青のりと紅しょうがを散らす。

<主食3>

きのことセイタンの炊き込み玄米ご飯





＜材料＞５人分

玄米（発芽玄米でも可）	２・５カップ（洗って水を切っておく）
舞茸	１パック（９５ｇ）
戻した干し椎茸	小５個（昆布などとの浸水液から取り出して回し切り）
水	３カップ（２カップは昆布と干し椎茸用、１カップはセイタン用）
昆布	５ｃｍ角を３枚（１ｃｍ幅に切り込みを入れ、干し椎茸と一緒に水２カップに浸水）

（A）

ブラジル酵素	２本（１２ｇ）
自然酒	大さじ１
瓶詰セイタン	５０ｇ（１カップの水にほぐして浸水）

ごぼう	太いものは１５ｃｍ、細いものは３０ｃｍ（７０ｇ）（斜めに薄くスライスして千切り）
しょうゆ	大さじ１
塩	小さじ１／４
ごま油	小さじ１
白ねぎ	１５ｃｍ（４５ｇ）（細かいみじん切り）
焼きのり	１／２枚

＜つくり方＞

① 圧力鍋にごま油を入れて温め、ごぼうの臭気が消えるまでよく炒め、舞茸と椎茸を加えて水分がなくなるまで炒める。

② 玄米を①に加えて油をまわす程度に炒めて、昆布もいっしょに干し椎茸の戻し汁にしょう油を加えて全部と（A）を加え、軽く蓋をのせて極弱火で２０分火にかける（この時、圧力はかけない）。２０分程度で水面がゆらゆらしてきたら分量の塩を入れ、蓋をきっちりとしめ中強火で圧力をかけていく。

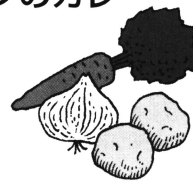
③ 圧力がかかったら安定したところを見計らって２分間そのまま、ガスマットを敷いて極弱火で４５分炊く。

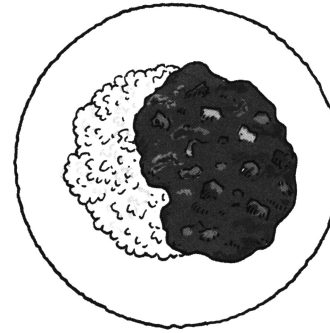
④ 炊き上がったら火を止め、コンロからおろし、１０分間蒸らす。蓋をあけ、しゃもじを入れ、天地返しをしながら刻みねぎを混ぜこむ。全体を軽く混ぜ、ふんわりさせた後、おひつや飯台に移す。

⑤ 盛りつけたら、細い千切り焼きのりをツンと盛る。

<主食4>

ベジタリアンのカレー





＜材料＞４人分
玄米ご飯　　４杯分
じゃがいも　２００ｇ（芽をくり抜き、乱切りにする。冬はカボチャをつかう）
玉ねぎ　　１５０ｇ（回し切りしてから大き目のザク切り）
にんじん　　６０ｇ（乱切り）
瓶詰セイタン　６０ｇ（たっぷりの水にほぐして３０分以上つけて塩抜きする）
菜たね油　　小さじ１
塩　　小さじ１／４
ローリエ　　２枚

（A）
- 昆布　　５ｃｍ角を３枚（それぞれをハサミで切り込みを入れ、のれん状にする）
- 干し椎茸　１・５枚
- 水　　６カップ（小鍋に入れ、昆布と干し椎茸を浸しておく）

ベジタリアンのためカレー　　１２０ｃｃ

（B）
- 葛粉　大さじ２（Aのだし汁から１２０ｃｃとってブラジル酵素と共に溶いておく）
- ブラジル酵素 ３本（１８ｇ）

有機らっきょう　適宜
有機福神漬け　　適宜

＜つくり方＞
① 鍋に菜たね油を広げて弱火にかけ、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを全部入れて塩２つまみ（分量外）ふり、混ぜながら５分間炒める。

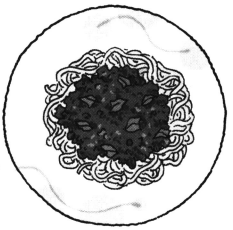
② Aのだし汁を温め、塩抜きしたセイタンとローリエと共に①に加え、煮立ったら弱火にしてフタをずらし、コトコト１０分間煮て、具材が柔らかくなったところへBとカレーを加えて味をみてから、さらにゆっくり混ぜながら煮続ける。

③ 葛のトロミが出てフツフツと言いだしたら、２分間ゆっくり混ぜ続け、フタをして火を止め、１０分程度そのままにしておく。ローリエを取り出す。

④ 器に盛りつけ、らっきょう、福神漬けを添える。

<主食5>

ミートソース風スパゲティ



<材料>５人分

クシ全粒粉スパゲティ（あるいはボンナパスタスパゲティ）　５００ｇ
瓶詰セイタン　２００ｇ（たっぷりの水で十分に塩抜きをする。フードプロセッサーあるいはみじん切りにしておく）
塩　適宜
こしょう　適宜
オリーブオイル　（冷え症なら菜たね油）　適宜
フレッシュバジル（冷え症なら乾燥バジル）　５くみ
パセリ　適量（乾燥バジルの場合は彩りに適量を刻んでおく）

にんじんソース
にんじん　２００ｇ（すりおろし、塩小さじ１／４をまぶしておく）
玉ねぎ　２００ｇ程度（中１個をみじん切りして、塩小さじ１をまぶしておく）
セロリ　５ｃｍ（３mmの角切り）
ホールトマト（缶詰）１個
ローリエ　３枚（セロリやパセリの小枝をしばってブーケガルニにする）
昆布　１０ｃｍ（ハサミで切り込みを入れ、のれん状にする）

甘い野菜のスープ　１／２～１パック
ブラジル酵素　３本（１８ｇ）
麦味噌　大さじ２／３～
パセリ　大さじ１（砂のように細かいみじん切り）
ナツメグ　少々
オーガニックにんじんジュース　２缶（１・５カップ）

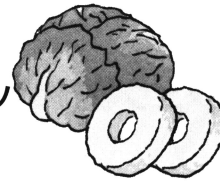
<つくり方>

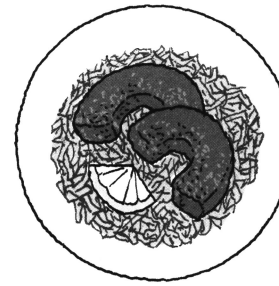
① 浅い厚底鍋に油を広げて玉ねぎを炒める。玉ねぎが甘い香りに変わったら端によせ、空いたところへにんじんのすりおろしを入れて、そこへミンチにしたにんじんをから炒りし水分をとばす。セイタンを加えて全体をよく混ぜ、ナツメグを少々ふる。
② にんじんジュースを加えて煮立て、ローリエ、昆布、ホールトマト、パセリやセロリの小枝などを加え、煮立ったら弱火にして１０分程度コトコト煮る。ブラジル酵素と甘い野菜のスープを加える。
③ 塩、こしょうや麦味噌で好みの味にととのえる。
④ たっぷりの湯に塩を入れ、スパゲティをゆでる。芯が残らないように茹で上げてザルにとる。
⑤ 大き目のフライパンに③のソースを少量と④のスパゲティを入れ、加熱しながら混ぜ合わせ、皿に盛りつける。その上に残りのソース、パセリのみじん切りを散らし、あればフレッシュバジルを飾る。

★夏の季節や冷え症の心配のない場合（マクロビオティック食に移行期）は、にんじんジュースの代わりにトマトジュースでもよい。その時は練り梅を隠し味に。

<おかず1>

車麸のみそカツ





＜材料＞4人分

全粒車麸　　4枚

（A）
- 混合だし（昆布と干し椎茸）1カップ～（車麸がひたひたに浸る程度）
- しょうが　すりおろし小さじ1
- 自然海塩　小さじ1／4

全粒小麦粉　　大さじ3（天ぷらの衣程度にまで水を加える）
パン粉　　適宜（最初は1カップ程度をポリ袋に入れる）
揚げ油　　適量（ごま油と菜たね油とを半々にしたもの）

（B）
- ブラジル酵素　2本（12g）
- 豆味噌　　大さじ3
- 葛粉　　大さじ1／2
- オーガニックりんごジュース　150cc　小鍋に合わせておく

レモン　　1／2個（千切りのクシ形に切る）
キャベツ　　大葉4枚（薄く千切りして金ザルに並べてザッと熱湯をかける）
刻みパセリ　大さじ1

＜つくり方＞

①フライパンにAを入れ、半分に切った車麸をつけて水分を吸ったら落し蓋をして煮ふくめる。煮立ったら弱火にして本蓋もして10分程度煮る。皿に取り出し、冷ます。

②Bを弱火にかけ、かき混ぜながら練る。ソースが透明になったら1分ほど練り続けて冷ます。

③①の車麸に全粒小麦粉（分量外）をまぶし、水溶き全粒粉をくぐらせてからパン粉をつける。

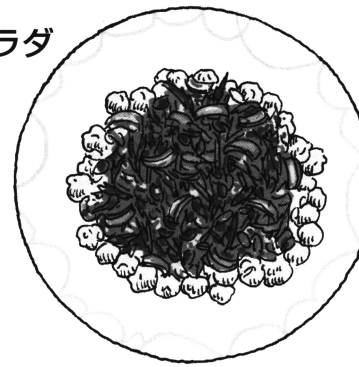
④170℃の油でカラリと揚げる。

⑤Bを中火にかけて混ぜる。透明になりかけたら弱火にし、手早くかき混ぜ、フツフツと言いはじめてから2分間練る。

⑥皿にキャベツを敷き、その上に刻みパセリを散らす。油のきれた車麸のカツ2枚を置いてレモンを添え、ソースをかける（別容器に入れて脇に添えても構わない）

<おかず2>

ひよこ豆のジュウジュウサラダ



<材料>4人分

ひよこ豆　1／2カップ（3倍の水に一晩浸水して、柔らかくなるまで煮ておく）
セロリ　1本（斜め5mm幅に切る。葉もザク切り）
クレソン　1把（ザク切り）
水菜　4株（5cmの長さにザク切り）
青じそ　10枚前後（5mm幅、斜めにザク切り）
あさつき（万能ねぎも可）　1／2袋（4cm幅に斜め切り）
しょうが　5g（細い千切り）
ポン酢しょう油（無添加）　1／4カップ
ブラジル酵素 1本（6g）　混ぜておく
ごま油　大さじ2

<つくり方>

①一晩浸水させたひよこ豆を水ごと全部圧力鍋に入れ、圧がかかってから20分炊いて急冷し（圧を抜いて）、ザルに取りだしておく。

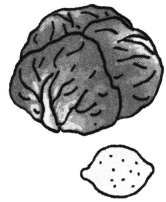
②野菜類をすべて切ってボウルの中で混ぜあわせる。

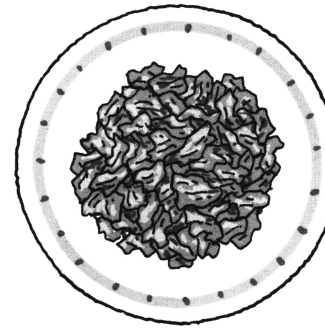
③いただく直前に大皿に①を盛り、その上に②をのせてブラジル酵素を混ぜたポン酢しょう油をかける。

④小さな鍋でごま油を煮立て、③にすぐかけて手早く混ぜあわせる。

<おかず3>

キャベツの豆板醤炒め





＜材料＞４人分

キャベツ　　６００ｇ（一口サイズにちぎる）

（A）
- しょう油　　１／４カップ
- 自然酒　　大さじ１
- 玄米飴　　大さじ１（好みで加減する）
- ブラジル酵素　　２本（１２ｇ）
- レモン汁　　小さじ１／２

豆板醤（無添加）　小さじ１・５
太白ごま油　　大さじ１・５

＜つくり方＞

①キャベツの芯と葉を切りわけ、葉は一口サイズに手でちぎる。
芯は斜め千切りする。

②Ａの材料全部を小鍋で煮立て、そのままにしておく。

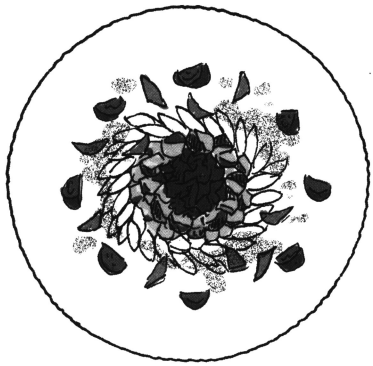
③中華鍋に太白ごま油を広げて温め、豆板醤を入れてサッと火を通したらキャベツを全部加えて強火にし、手早く炒める。

④少々しんなりしてきたら②を鍋肌から回しいれて混ぜ、味を調整する。

⑤大皿に豪快に盛りつけて、取り分けていただく。

<おかず4>

蒸し野菜サラダ



＜材料＞４人分

かぼちゃ　　２００ｇ（一口サイズに切る）
ごぼう　　１／２本（３mm幅の斜めスライス）
絹さや（スナップピーなら半分量）１６枚（すじを取ってサッと蒸す。水にさらさないので固めでちょうど良い）
ミニトマト　　４粒（４つ切り）
塩蔵わかめ　　１００ｇ（浸水してやや塩味がする程度に。ざく切り）

(A)
- 太白ごま油　１／２カップ
- 長ねぎ　１本（荒いみじん切りにしたものを一晩浸けておく）

(B)
- しょう油　１／４カップ
- ブラジル酵素　２本（１２ｇ）
- 混ぜあわせて別容器に入れ、各自好みの量をたらして付けながらいただく

＜つくり方＞

①蒸し器の下段に湯をわかし、上段の一番下にごぼうを並べる。その上にかぼちゃを並べて蒸し器にのせる。勢いよく蒸気が上がってきたら、かぼちゃの上に２つまみの振り塩をして、絹さやを並べて蓋をする。

②まだ固めの絹さやをザルに取り、熱がとれたら斜め半分切りにする。かぼちゃやごぼうは竹串をさして通る程度にまでなったら取り上げる。

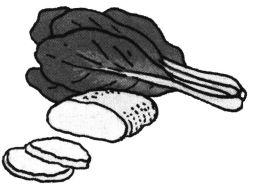
③ ②の野菜とミニトマト、わかめを彩りよく器に盛りあわせ、Ａを大さじ１・５程度欠けて、その上にＢを落として付けながらいただく。

<おかず5>

大豆グルテンの酢豚風

＜材料＞４人分

大豆グルテンの薄切り	１６枚
黒きくらげ	５ｇ（水に浸して戻し、２ｃｍ角程度に切る）
干し椎茸	４枚（だし汁をとったもの。笠を回しながらそぎ切りする）
玉ねぎ	１５０ｇ（１ｃｍ幅に回し切り）
にんじん	５０ｇ（半分に縦割りしたものを斜めに薄くスライスする）
ごぼう	細めのもの１／２本（斜めに薄くスライスする）
絹さや	１２枚（固くゆでて斜め半分切り）
小松菜	２株（サッとゆで、茎は３ｃｍ幅に、葉はザク切りにする）
ごま油	小さじ１
おろししょうが	小さじ１



（A）	だし汁	２カップ
	ブラジル酵素	１本（６ｇ）
	おろししょうが	小さじ１
	しょう油	大さじ２
	揚げ油	適量

（B） 葛粉と地粉とを同量ずつミックスしたもの　適量

★春はタケノコを加えると季節感がでる。夏は赤や緑のピーマンを加えると彩が良くなる。

＜つくり方＞

①バットにＡをつくって大豆グルテンを浸ける。マリネ液が足りない時は（容器によっても変わる）、同じ割合でつくって補う。柔らかくなったところで黒きくらげ、椎茸といっしょに煮ふくめる。

②ポリ袋にＢと大豆グルテンのみ入れ、①を少しずつ入れては衣をつけて唐揚げにし、油を切っておく。

③中華鍋にごま油を温め、ごぼうを臭気がなくなるまでよく炒める。次に、玉ねぎ、にんじんと順に加えて炒め、いったん火を止める。

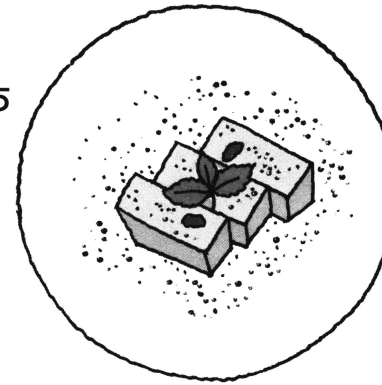
④ ③の鍋に他の具材をすべて加え、Ｂをも加えて大きく混ぜあわせる。Ｂが鍋底に１～２ｃｍたまる程度がよい。塩、こしょう、あるいはマリネ液の残りがあれば、それも使って味を整える。

⑤いただく直前に④加えて点火し、ソースがすっかり透明になるまで混ぜあわせる。火を消す直前におろししょうがを小さじ１混ぜこむ。

⑥ 器に盛りつける。

<おやつ1>

すりおろしりんごの葛もち



＜材料＞4人分

本葛粉	30ｇ
すりおろしりんご	1カップ（中サイズを約1個、不足はりんごジュースで補う）
ブラジル酵素	2本（12ｇ）
塩	2つまみ
きな粉、あるいはビブレホワイト	少々
塩	少々
くこの実	8粒（2～3分浸水させて柔らかくする）
ミントの葉	4組
レモンピール	小さじ1／4（黄色の表皮のみを砂のように細かく刻む）

＜つくり方＞

①小鍋に葛粉とすりおろしりんごを入れ、指先で葛をよく溶かす。

② ①を中火にかけ3本の箸で手早くかきまぜる。透明になりかかったら塩を入れ弱火にして、すっかり透明になってフツフツ言いだしたら2分間そのまま練り続ける。火を止めてレモンピールとブラジル酵素を加え混ぜる。

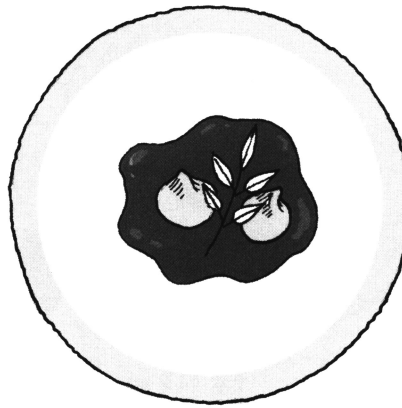
③水をいれたボウルに2本のカレースプーン（軽量スプーンでも可）を使って丸く形づくりながら落としていく。スプーンに6分目ぐらいをすくって水の中でクルリと落とすと形が整う。冷たくなったらザルに取り上げる。

④ザルですっかり水を切り、一人3個を目安に皿に並べ、きな粉あるいはビブレホワイトを茶こしでふるい散らす。その上をクコの実やミントの葉で飾る。

⑤甘みが不足している場合は、玄米飴を少しずつかけてから粉類を散らす。

<おやつ2>

そば団子のブラジル酵素黒蜜添え



＜材料＞4人分

有機そば粉　1／2カップ
熱湯　1／2カップ

黒蜜　大さじ4（黒砂糖のシロップでも可）
ブラジル酵素　2本（12g）　よく混ぜておく。

＜つくり方＞

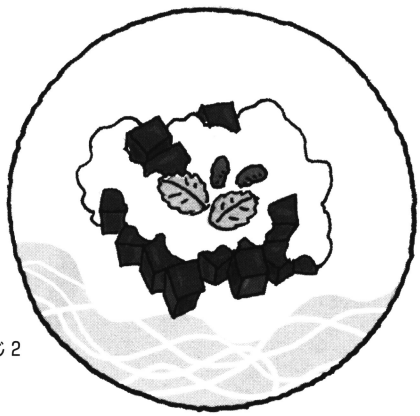
① 中ボウルにそば粉を入れ、熱湯を注いで手早く箸でかきまぜる。様子を見ながら、少しずつ熱湯は加え、団子に丸めるのにちょうど良い固さにする。

② 8等分して1個ずつ手で丸めて団子にし、上部を2本の指でつまんでくぼみをつくる。

③ デザート皿にブラジル酵素を混ぜた黒蜜を大さじ1ずつ広げ、その上に出来上がった団子を2個ずつ置く。南天の葉などで飾る。

<おやつ3>

コーヒーゼリーのラテクリームのせ



＜材料＞４人分

（A）
- パウダー寒天　３ｇ
- 穀物コーヒー（インスタント）大さじ２
- りんごジュース　２カップ
- ブラジル酵素　２本（１２ｇ）
- 水　１／２カップ
- 塩　１つまみ

（B）
- 絹豆腐　１丁（３００ｇ）
- 穀物コーヒー（インスタント）大さじ２
- 玄米水飴　大さじ２
- 玄米甘酒　大さじ１　小さじ１
- レモン汁（瓶詰ＯＫ）　小さじ２
- 塩　２つまみ

＜つくり方＞

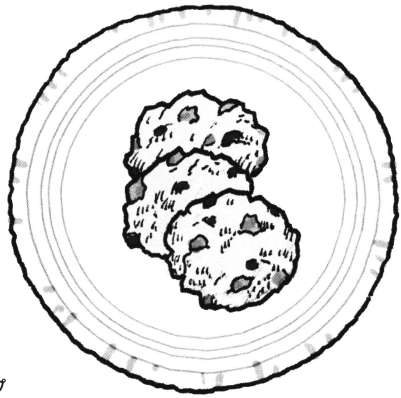
①Ａすべてを小鍋に入れ１０～１５分放置する。Ｂすべてをミキサーに入れる。撹拌して容器に取り出し、冷蔵庫に入れておく。

②Ａを入れた小鍋を弱火にかけ、木ベラでかき混ぜながら寒天粉末をよく煮とかす（煮立って１分半程度）。水でぬらした平らな容器に流し入れ、粗熱がとれて固まったら冷蔵庫に入れておく。

③ ②のコーヒーゼリーを１ｃｍ角に切り、ガラス器に盛りつける。①とＢのクリームを形よくのせてクコの実やミントの葉で飾ると彩がよくなる。

<おやつ4>

グラノーラ・クッキィ



＜材料＞４人分

(A)
- 地粉　１カップ
- 塩　小さじ１／２
- メイプルシュガー　大さじ４
- 菜たね油　大さじ３

(B)
- メイプルグラノーラ　１カップ
- レーズン　大さじ２（荒く刻む）
- くるみ　大さじ２（荒く刻む）
- 白炒りごま　大さじ山盛り３（３０ｇ）

(C)
- ブラジル酵素　２本（１２ｇ）
- 水　６０ｃｃ　混ぜておく。

★ブラジル酵素入り焼き菓子類は室温で冷暗所なら１カ月は保存できます。

＜つくり方＞

①地粉に塩、メイプルシュガーを加えて菜箸でかき混ぜ、そこへ油を加えて手でよくすり合わせサラサラしっとりさせる。

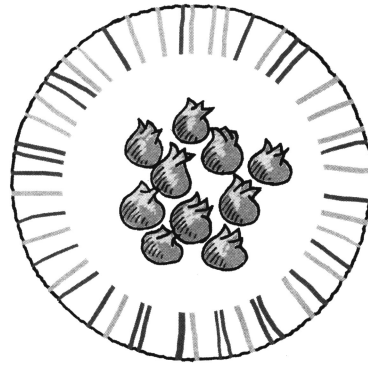
②①にＢすべてを加えてよく混ぜ、Ｃを入れて手で混ぜ合わせる。練らないで、手早くする。すぐに指先でつまんで丸め、手の平で平らに押して、直径３ｃｍ、厚みは３～５ｍｍ程度に押し、オーブンシートを敷いた天板に並べる。

③予熱１８０℃で２０分焼き、焼き色がついたら取り出す。

④ヒーターとアースキッチングリル鍋の場合は、オーブンシートを敷き、目盛り強で予熱。形成したクッキーを並べて火力を３にして蓋をし、１０分したら上下を返して１０分焼き、焼き色がついたら取り出す。

<おやつ5>

小さな焼き菓子



＜材料＞１０個分

(A) 地粉　１・５カップ
(A) シナモン　小さじ１／４
(A) 塩　小さじ１／４

ブラジル酵素　１本（６ｇ）
りんごジュース　６０ｃｃ
菜たね油（太白ごま油でも可）　大さじ２

レーズン　大さじ山盛り３（りんごジュースにつけておき、柔らかくなったら取り出して荒く刻む）
レモンの皮　小さじ１／４（砂のように細かく刻む）
アーモンド　２５ｇ
くるみ　５粒
葛粉　大さじ１
りんごジュース　大さじ２
ブラジル酵素　１本（６ｇ）　一緒にして葛粉をとかしておく。

＜つくり方＞

① Ａをよく混ぜ、ブラジル酵素と油を菜箸で、ダメをつぶしながらよく混ぜる。小さなダマになったら両手ですり合わせて粉類と油類とをよくよくなじませる。サラサラしっとりしたらりんごジュースを少しずつ加えて耳たぶ程度の固さにしてラップに包み、３０分寝かす。

② その間にレーズン、アーモンド、くるみを粗く刻み、レモンも刻んで葛粉をとかした液体の中に加え、よく混ぜ合わせる。ボウルの中で１０等分に筋をつけて分けておくとよい。

③ ①を１０等分に丸めて、打ち粉（分量外）をしたまな板の上で麺棒で丸く５mm厚さに伸ばし（５mmに伸ばして円形に型抜きしてもよい）、中央に②の１／１０を置き、周囲３カ所をつまんで中央へもっていって、水少々をつけて３つをキチっとつける。予熱１８０℃で２０分、ほんのり焼き色がついたら取り出す。

ソース編

ブラジル酵素を使って、簡単においしいソースをつくりましょう

「麦味噌、玄米甘酒、ブラジル酵素」バージョン

手軽においしい味噌ダレの出来上がり。田楽料理（こんにゃく、里芋、木綿豆腐）にピッタリです。

＜アレンジ＞
この「おいしい味噌ダレ」に豚のひき肉、おろししょうがを加えましょう。冷奴や中華麺にかけたり、アツアツご飯にかけて召し上がれ。サイコーですよ。

「ケチャップ、ブラジル酵素、ニンニクのみじん切り」バージョン

●ひき肉（あるいは大豆グルテンのみじん切り）と玉ねぎを加えてスパゲティソースに。

●キャベツのザク切り、だし汁といっしょにコトコト煮てもおいしい。

●とりのひき肉（あるいは大豆グルテンのみじん切り）、玉ねぎのみじん切り、ご飯を炒めてかければチキンライスに。

「しょう油、ブラジル酵素」バージョン

焼きおにぎりのタレ、たきこみご飯やチャーハンの調味料にぴったり。

「ソース、ブラジル酵素」バージョン

トンカツソース、たこ焼き、お好み焼きのおいしいソースになります。

お好みの分量で各材料を混ぜてお召しあがりください。

“導入”としての商品ラインアップ

【入門編】

「クシ酵素」
ブラジルの大自然が育てた80種類の植物（野草・ハーブ、穀物、果実、野菜）を、硬度1・2という奇跡的な超軟水と日本の伝統的な発酵菌を使い、じっくりと発酵・熟成させた植物発酵食品です。

「クシファイバー酵素」
クシ酵素に、ふたつのファイバー（食物繊維）を配合しました。

「橋本伯王酵素」
ブラジル酵素をベースに、整腸効果のあるガラクトオリゴ糖、アセロラの2倍ものビタミンCを含むカムカムエキス末、梅エキス、米黒酢を配合した高級バージョン。

「クシシンデレラエンザイム」
ブラジル酵素をベースに、カムカムエキス末、消化性ローヤルゼリー、水溶性食物繊維、黒酢もろみ末を配合しました。

「燦々ブラジル酵素」
ブラジル酵素をベースに、コンドロイチン、コラーゲン、食物繊維などを配合してあります。

＊ブラジル酵素は、今後、リニューアルやOEMなどにより、いろいろな名称でたくさん登場します。

ブラジル酵素に使われている80種類の植物

＜野草・ハーブ：27種類＞
ローズマリー、カツアバ、カルケジャ、紫イペ、カヴァリニャ（すぎな）、シャベウ・デ・コウロ、パタ・デ・ヴァカ、パフィア、アガリクス、レモン・グラス、アニス、マテ、ステビア、ガラナ、パッションフラワー、ペドラ・ウメ・カー、キャッツクロー、シナモン、ショウガ、ハトムギ、ヤーコン葉、アマチャヅル、クローブ、ガジュツ、マカ、レンコン、ごぼう

＜穀類・豆類：16種類＞
玄米、オートミール、カンジカ・コーン（黄）、大麦、えんどう豆、小豆、ジャロ・フェイジョン豆、紫フェイジョン豆、白胡麻、イタリアン黍（ミレット）、大豆、丸小麦、ライ麦、黒フェイジョン豆、エジプト豆（ひよこ豆）、レンズ豆

＜野菜・果物：37種類＞
オレンジ、パイナップル、バナナ、リンゴ、パパイア、グァバ、メロン、アボガド、ドライプルーン、アセロラ、レモン、レーズン、マンゴー、スター・フルーツ、スイカ、カシュー・ナッツ、パラ・ナッツ、クビュー、キウイ・フルーツ、洋なし、クプアス、アサイ、アラサポイ、ジェニパプ、グラビオーラ、タペレバ、カム・カム、ジャガイモ、カボチャ、マンジョッカ（キャッサバ）、トマト、コウベマンテイガ（青菜）、ピーマン、赤カブ、人参、ヤーコン、アボボラ（長いカボチャ）

久司マクロビオティックへの

【初級編】

お粥、青汁、好きな食事とブラジル酵素で1日3食を自由にアレンジしてください。

《 食べ方の例 》

【朝食】
ブラジル酵素入りのお粥

数十種類の穀物・野菜にブラジル酵素を配合。100種類を超す植物のエネルギーでつくったお粥です。

レシピは久司道夫先生の考案、調理指導は元ホテルオークラの和食調理担当していた星則光さんが担当しています。

＊酵素入りお粥の主な原料＊

玄米、丸麦、ごぼう、ハト麦、キヌア、にんじん、れんこん、かぼちゃ、ひえ、大豆、小豆、黒豆、アマランサス、大根葉、キャベツ、わかめ、干ししいたけ、黒米、もちきび、とうもろこし、他

【昼食】
ブラジル酵素入り青汁

ケール、大麦若葉、桑の葉などビタミンや食物繊維をたくさん含む植物をベースに、ブラジル酵素を配合しました。

【夕食】
好きな食事をして、ブラジル酵素を適量食べる

＊ご注意＊

朝しっかり食べたい方は、朝を好きな食事＋ブラジル酵素にし、昼に青汁、夜にお粥でもかまいません。自由にアレンジしてください。ブラジル酵素は液でも粒でも粉末でも構いません。体調にあわせて適量を食べてください。

＊　＊　＊

【標準食】

「まくろび」
＊8日間セット

＊ウィークエンドまくろび

「まくろび」は久司道夫先生の指導にもとづくアニュー独自のダイエットプログラム。

調理指導は元ホテルオークラの和食調理長・星則光さんが担当。

穀物を中心に、その季節のものを、丸ごとバランスよく食べることでカラダのリセットが心地よくできるように考えられた画期的なプログラム・メニューです。

久司マクロビオティックの上級編については、自ら学び、実践してください。

P208〜P211のデータは、アニュー株式会社の作成したものです。

“導入”としての商品ラインアップ

毎日の食事のなかで手軽に酵素を取り入れられます。
これは、もう、食品を超えた「サプリメント食品」です。

植物発酵素80シリーズ

商品名	内容量	酵素配合量	内容についてのワンポイント
グァバCケチャップ	400g	20g	トマトを使わないグアバCケチャップ
グァバCケチャップ	200g	10g	トマトを使わないグアバCケチャップ
ブルーベリージャム	200g	20g	ブルーベリーたっぷりリッチなジャムです
いちごジャム	200g	20g	いちごたっぷりのリッチなジャムです
振り振りウスターソース	200ml	20g	カラメル不使用さわやかなウスターソース
紀州南高梅	200g	10g	酵素の優しい甘さと紀州梅干しの酸味相性抜群
紀州南高梅肉	150g	7·5g	酵素の優しい甘さと梅肉の酸味が相性抜群
米飴と胚芽玄米のライスバー	70g	3g	米飴と発芽玄米等のシリアル系のライスバーです
発酵果汁健康飲料（グレープフルーツ）	100ml	3g	ブラジル酵素、食物繊維などぎゅっと詰まったドリンクです
発酵果汁健康飲料（アップル+オレンジ）	100ml	3g	ブラジル酵素、食物繊維などぎゅっと詰まったドリンクです
うどん	200g	5g	北海道産小麦を厳選、粘りのあるうどんの逸品です
そば	200g	5g	北海道小麦・そば粉を厳選のどごし自慢の逸品です
黒胡麻せんべい	80g	2g	みちのくの美味しいお米を職人技で焼上げました
胡麻せんべい	80g	2g	みちのくの美味しいお米を職人技で焼上げました
梅しそドレッシング	120ml	6g	梅としそベースのさっぱりしたドレッシング
アジアンミックスドレッシング	120ml	6g	ナムプラー等アジアの味をミックスしたドレッシング
イタリアンハーブドレッシング	120ml	6g	エキストラバージンオリーブ油を使用のドレッシングです
ガーリックチーズドレッシング	120ml	6g	カマンベールチーズを使用したガーリック風味のドレッシングです
わさびドレッシング	120ml	6g	さわやかな風味とわさびの辛みのあるドレッシングです
ビーフカレー	200g	10g	デミグラスソースでじっくり仕上げた本格ビーフカレー
福神漬け	150g	7·5g	漬け液にブラジル酵素を配合した無着色福神漬
もろみ漬け大根	カット1ケ	7·5g	もろみにブラジル酵素を配合した大根漬けです
もろみ漬けごぼう	150g	7·5g	もろみにブラジル酵素を配合したごぼう漬けです
もろみ漬けらっきょう	150g	7·5g	もろみにブラジル酵素を配合したらっきょう漬けです
チリビーンズスープ	200g	10g	完熟トマトに大豆等を加えたチリコンカン風のスープ
酵素生活グアバ	180g	9g	ブラジル産グアバベースのドリンクゼリー
カレーうどん	110g	1g	畜肉由来原料使用しないカレーうどん
チャーハンの素	5·3g×4	1·1g	鶏と野菜のうまみが詰まっています

久司マクロビオティックへの

大自然のエネルギーが濃縮されたブラジル酵素。
その優れた品質は、波動測定からも確認されました。

ブラジル酵素と市販の酵素食品との波動値比較

項　目	ブラジル酵素	酵素A	酵素B	酵素C
免　疫	＋15	＋12	＋11	＋11
アレルギー	＋14	＋12	＋8	＋7
肝　臓	＋16	＋11	＋8	＋12
癌	＋16	＋13	＋11	＋12
血液循環	＋15	＋11	＋10	＋10
腸内常在菌	＋19	＋14	＋12	＋11
アトピー	＋18	＋11	＋9	＋7
心　臓	＋16	＋13	＋10	＋12
自律神経	＋18	＋11	＋8	＋9
骨粗しょう症	＋15	＋10	＋7	＋8
高血圧	＋15	＋12	＋7	＋10
コレステロール	＋14	＋10	＋8	＋8
子　宮	＋17	＋12	＋8	＋6
ストレス	＋15	＋12	＋8	＋7
糖尿病	＋15	＋9	＋7	＋10
動脈硬化	＋13	＋10	＋7	＋8
肥満病	＋13	＋11	＋7	＋11
不眠症	＋13	＋10	＋7	＋8
便秘症	＋18	＋14	＋11	＋12
腎　臓	＋15	＋10	＋7	＋7

（波動測定：国際波動研究所）

尊敬と感謝の気持ちをこめて

社団法人日本緑十字社　理事長　橋本幸雄

食の伝道師であり、人類を愛と平和と健康の世界へと導いてくださる久司道夫先生に、これほど立派なテキストを執筆していただいたことに心より感謝いたしております。

＊　＊　＊

先生の玉稿を拝読しながら、私は、過去30年にわたるアニュー運動の紆余曲折を思い出しました。アニュー運動とは、安易に薬や病院に頼らず、自分の健康は自分で守

る。地域の健康は地域で守る運動です。それを推進してきたのは、省エネ、リサイクルの意識をもち、子どもたちの未来のために正しい価値判断のできる消費者でした。

安いか、美味いか、見た目がいいかで判断せず、健康のため地域社会のため子どもたちの未来のためには、どの企業の商品を選べばいいか。そういう価値判断のできるグリーンコンシューマーが増えていけば、彼らの支援を受けて安全な農産物をつくる農家が増え、安全な加工食品をつくるメーカーが増えていきます。そして、やがては河川や湖沼、地下水まできれいになり、健康にもよい影響があり、地域の環境もよくなっていきます。医療費が減り、アトピーやアレルギーに苦しむ子どもたちも減ります。

アニュー運動とは、「売る人・買う人・作る人」が三位一体となって、消費の力で社会を変えていく草の根運動だということもできるでしょう。

従来は、売り手ｖｓ買い手という立場で、いかに安く売るか、安く買うかという発想だけがはびこっていました。その結果、当然のごとく安売り競争が激化し、健康や環境は後回しにされました。そして、日本の農業は崩壊し、土壌や河川、地下水までが汚染されてきました。その悪循環を、グリーンコンシューマーによる正しい消費の

サイクルで逆方向へ回転させよう。そんな社会変革につながる消費活動を、私は「買い物環境健康学」と呼び、提唱してきました。

それが、私たちの歩んだアニュー運動の30年です。

＊　＊　＊

しかし、私は、アニュー運動に従事しながらも、常に、運動の柱になる何かが足りないことを痛感してきました。これまで取り扱った商品、開発した商品は、どれも素晴らしいものでしたが、商品の良し悪しという次元を超えて、アニュー運動の象徴、あるいは背骨となる何かが必要だと考えていました。

いま、ようやくそれを手にしました。久司道夫先生の説く久司マクロビオティックの教えが精神的な柱であり、先生のご協力により開発できたブラジル酵素（ＢＥＧＯＤ）がアニュー運動の中心となる商品です。

久司先生の偉大な功績については、いまさら多くを語る必要はないでしょう。活動の中心地であったアメリカでは、「アメリカの歴史を変えた人物」として敬意をもっ

て功績を称えられ、日本人として初めて米国国立歴史博物館に久司ファミリーコレクションが永久保存されています。またノーベル平和賞の候補にノミネートされたことも、いまでは多くの人の知るところです。

久司先生の教えにより、現在、アメリカではセレブやインテリ層を中心に、約300万人が久司マクロビオティックを実践しています。しかし、アメリカ国民の大多数は、いまだ肉食を中心とする低栄養価で高カロリーの食事をしていることは、本書の中でも述べられている通りです。その現実を、どう変革し、少しでも多くの人の健康を守るか。それが久司先生の悩みであり、長年のテーマであったことを知りました。

マクロビオティックは、日本の伝統的な食文化がベースになっていますが、戦後のすべてを洋風にしたがる風潮のなかで、日本の伝統食も失われていきました。そして、桜沢如一先生や久司道夫先生によって、マクロビオティックが逆輸入されたにも関わらず、これまでさほどの広がりを見せませんでした。カレー、ハンバーグ、スパゲティが、子どもだけでなく大人にも好まれ、玄米や根菜類を中心にしたマクロビオティックは、時代がかった古めかしい食事として軽んじられてきました。

ところが、さすがにここまで食事が劣化すると、徐々に問題意識をもつ人が増えてきたようで、昨今は日本でも少しずつマクロビオティックが話題になってきました。健康雑誌や料理雑誌だけでなく、普通の女性誌でも「健康になれる食事」というキャッチフレーズで、たびたびマクロビオティックが取り上げられるようになりました。

そして、今年の4月30日には、TBS系列の番組『知っとこ！』で久司道夫先生と久司マクロビオティックが紹介されました。番組を観て、私は、時代の大きな波が久司マクロビオティックへと動いていることを直観しました。番組には、東京にある久司先生の認定されたレストランだけでなく、アニュー運動の仲間であるアニューウエルの女性ライフデザイナーも登場し、2年で32キロのダイエットに成功した体験を語り、司会者やゲストが驚嘆の声を上げていました。

＊　＊　＊

今年は、戦後60年という節目の年です。日本だけでなく、世界中が戦後60年の変遷

と多くの出来事をさまざまな角度から検証しています。すべては歴史のなかで評価が定まりますが、人類の歩んだ戦後の60年も、いま歴史によって裁かれようとしているのです。

一番大きなテーマは食育です。日本もアメリカも伝統的な食文化は崩壊し、高カロリーで低栄養価のジャンクフードが氾濫しています。病気の原因が、多くの場合、食べ物にあること、間違った食生活を続けることで腸が汚れ、血液が汚れる。それが病気の原因になるということに最初に気づいたのはアメリカで、その具体的な表明が1977年のマクガバンレポートでした。その結果、社会の上層部の人びと、インテリを中心に実践されてきたのが久司マクロビオティックだったことは歴史的な事実です。

食育で遅れをとった日本も、ここにきてようやく重い腰を上げようとしており、食育基本法が国会で審議されるまでになりました。法案の前文には、「食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである」と明記されていますが、戦後60年にしてようやくここまで来たのかと感慨深いものがあります。

そういう時代背景を思えば、久司マクロビオティックがＴＶで取り上げられるというのも必然です。この流れは決して一部の関係者の興味本位でもなければ、ただの偶然でもありません。時代の転換点が、いま久司マクロビオティックを求めているのです。

＊　　＊　　＊

戦後60年の節目にあたる本年は、私たちにとってはアニュー運動拡大の年です。久司道夫先生と、ブラジル酵素（ＢＥＧＯＤ）という柱ができ、ようやくアニュー運動の中心が定まってきました。堅固な基盤ができ、大きな流れを形成することができたのです。その流れをよりスムーズに、よりスピーディーにするための組織変更も、いま順調に進行しています。

また、本年4月からは久司先生がアニュー運動の総本山である社団法人日本緑十字社の社長に就任され、アニュー運動の指揮をとってくださることになりました。これで、人も組織も思想も具体的な商品も明確になり、これまで以上にダイナミックにア

ニュー運動を推進していくことができるようになったことは、アニュー運動の仲間たちの大きな喜びであり、誇りです。

本書で先生が丁寧に書かれていますが、これまでマクロビオティックが日本やアメリカで大々的に広がらなかった理由の一つに、伝統的なマクロビアンたちが玄米菜食や身土不二、陰陽理論などを厳しく守らせようとするという事情がありました。カレー、ハンバーグ、スパゲティーで育った世代に、いきなり肉食を止めろ、陰陽バランスを考えろ、一口50回は噛みなさいと教えても、実践できるのはごく少数であることは明白です。

私たちは、いま久司先生が開発にご協力くださったブラジル酵素（ＢＥＧＯＤ）という素晴らしい商品を得て、玄米菜食や陰陽バランスにこだわらない久司マクロビオティックを普及させ、人びとの腸を健康にしていく運動を展開していきます。

酵素は、腸に直接働きかけて腸を浄化してくれます。腸がきれいになれば血液もきれいになります。しかも、錠剤や粉末、練り状の酵素を食べるだけですから非常に簡単で、赤ちゃんからお年寄りまで、誰でも手軽に腸から健康になっていくことができます。腸がきれいになれば、より健康になり、人としての本来の心や霊性の高さが

蘇ってきます。そして、より安全で質のよい食事を求めるようになります。ブラジル酵素（ＢＥＧＯＤ）が久司マクロビオティックの導入編であるとは、そういう大きな流れを踏まえてのことです。

＊　　＊　　＊

私は、思い出します。久司先生がブラジルをお訪ねくださった時、リオデジャネイロの観光名所、コルコバードの丘のイエス像の前で、像にならって先生と二人、大きく手を広げて世界を抱きしめようとした日のことを。あの時、私は、世界に愛と平和と健康をもたらしたいという久司先生の願いを共有し、先生の歩まれた波乱の人生を我が人生の糧としようと誓ったことを。

あれから3年、先生の願いと私の願いは、ブラジル酵素（ＢＥＧＯＤ）という形で一つになりました。この素晴らしい酵素を多くの人に伝え、まず腸を健康に、そして精神や霊性までも浄化するお手伝いをしていきたい。アニュー運動に生涯を捧げる一人として、いま大いなる胸の高鳴りと、気持ちの引き締まるような使命感を覚えてい

ます。

久司道夫先生。ブラジル酵素（ＢＥＧＯＤ）の開発、そして対談、テキストのご執筆、本当にありがとうございました。心からの尊敬と、言葉に尽くせない感謝の気持ちを捧げます。

また、これまでアニュー運動を支えてくださいましたアニュー後援会会員の皆さま、ＡＰＣ会員、アニュークラブ、アニューウエルの会員の皆さま、そして日本緑十字社の同志の皆さまにも心より感謝を申し上げます。

おわりに

魂のレベルにおいて、人間を向上させていく。私が過去55年間、追い求めてきたことを一言でいえば、そうなるかもしれません。

学生の時に兵隊にとられ、広島と長崎の惨状をつぶさに目撃しました。平和ボケとさえ言われる現在の日本では想像もできない、あの過酷で痛ましい光景がいまも私の脳裏には鮮明に残っています。

こんな愚かなことを繰り返してはいけない。私は、その思いに突き動かされ、いつしか世界連邦主義者になっていました。そして１９４９年、青雲の志を胸に私はアメリカに渡り、コロンビア大学の大学院に入って世界連邦や世界政府を実現するには、どういう方法があるのかを研究するようになりました。

しかし、多くの賢人に会い、教えを受けているうち、私は大きな疑問を感じるようになりました。例え、組織ができたとしても、人間のこころや魂というものが向上しない限り、本当の世界平和は実現できないのではないかという疑問です。

宗教も教育も、歴史をみれば腐敗と再生を繰り返しています。時折、聖者とも呼べる人物が現われますが、その人物が去った後には、また混迷と腐敗の歴史がぶり返してきます。いったい宗教の力とはなんだろう。教育の力とはなんだろう。私は大いに悩みました。

政治、経済、科学においても同じことが言えます。芸術も人のこころを浄化し、精神を高めることはできるのですが、やはり一過性のものであり、永続的に人の魂を向上させていくことはありません。

では、どうすれば人間のこころや魂を向上させられるのか。いったい人間とは、どういう存在なのか。考えれば考えるほど、泥沼にはまっていく毎日でした。

その混沌を抜け出すヒントは、意外にもシンプルな問いかけでした。人間を変えたいのなら、まず人間は何でできているのかを知らなければならない。そして、数カ月に渡る人間観察の結果、私が得たのは、人間は環境と食べ物でできているという答えでした。どういう環境の下にいるのか、どういう食べ物を食べているのか。その蓄積によって人間は形成されています。

その事実に気づいた時、私は、日本で世界政府協会に通っていた頃、桜沢如一先

生から言われた、「平和の問題を研究すると、必ず食の問題に行きつく。平和のメロディーは食生活の中で鳴っているのだから」という言葉を思い出し、慄然としました。

あの日から、早いもので50年以上の歳月が流れました。多くの若者に久司マクロビオティックを教え、食改善を指導し、１００冊を超える書籍を書きました。講演の数となると、もう想像もつかないほどです。

そして、いま、ここに新しい1冊を書き下ろしました。社団法人日本緑十字社の推進するアニュー運動に参加している人びとに、久司マクロビオティックの本質を分かりやすく伝えたかったからです。アニュー運動は、私がアメリカで行ってきた食改善指導に共通したことを、日本において33年間つづけてきました。

人は食べ物によって変わる。それを確信し、日々の実践によって地域社会を健康にしよう、平和にしようと願ってきた草の根の運動です。

いま、久司マクロビオティックとアニュー運動は、同じ夢を抱いて共に歩むことになりました。まだまだ険しく、前途多難な道行ですが、夢を分かち合える仲間がいるのは心強いものです。時には、苦しさを楽しみに変えることもできます。

第1部では、日本緑十字社の橋本幸雄理事長との対談を掲載しました。橋本理事長とは10年ほどのお付き合いですが、衰えを知らぬバイタリティー、青年のごとき情熱、また少年のような無邪気さと純粋さで行動され、私はいつも翻弄されたり、驚かされたり……。素晴らしい人物であると敬愛しています。

この本を執筆することになったのも、久司マクロビオティックをアニュー運動の柱にしたい、多くの人びとに伝えたいという橋本理事長の願いがあったからです。そういう意味では、この本は橋本理事長との共著ということができるでしょう。

なお、編集にあたっては日本緑十字社の編集長・山本博史さんに多大のご尽力をいただきました。

この本を読まれた方が久司マクロビオティックを実践され、その素晴らしい成果を家族や友人と分かち合い、自分も世界を変える運動を推進したいと立ち上がられることを願っています。

2005年12月

久司道夫

著者紹介

久司道夫（くし・みちお）

１９２６年、和歌山県生まれ。東京大学法学部政治学科卒業、同大学院修了。世界平和のための世界政府、世界連邦設立の可能性について研究。４９年１１月渡米、コロンビア大学大学院政治学科入学。古代ギリシャ、中国などの食文化や世界政府協会の桜沢如一などの思想影響を受け、人間の生き方、世界の食形態を大きく修正する努力を決意。アヴェリーヌ夫人（1923～2001年）と共に穀菜食を中心とするマクロビオティック標準食を編成、50年に渡り全米を中心とした教育啓蒙活動を精力的に行う。78年、クシインスティテュート（Kushi Institute）をマサチューセッツ州ブルックラインに設立。95年、国連著作家協会より優秀賞を授与。米国の弁護士協会有志の推薦でノーベル平和賞にもノミネートされる。そのほか、数々の功績を残す。99年、米国国立歴史博物館「スミソニアン」にクシファミリーコレクションとして主な業績資料の永久保存決定。2000年、「地球擁護協会」と関連するマサチューセッツ州の“ピースアベイ”より平和賞を贈呈される。著書も多数。現在、社団法人日本緑十字社社長をはじめ、要職に多数たずさわっている。

愛と平和をはぐくむ
久司マクロビオティック

定価:本体1000円+税

2005年 12月 20日　初版発行

著　者　　久司道夫

発行所　　社団法人日本緑十字社
〒140−0013 東京都品川区南大井2−9−1
電話 03−6404−4008
http://www.greencross.or.jp/

Kushi Macro biotic

愛と平和をはぐくむ久司マクロビオティック

久司道夫 著
Michio Kushi

社団法人日本緑十字社