

クシマクロビオティックで学ぶこと

Way of Life 生き方

クシマクロビオティックは自分の夢を実現し、充実した幸せな人生を楽しむために、調和のとれた生き方を勧めています。マクロビオティックでは東洋と西洋の様々な教え、思想、経験、ライフスタイル、伝統、文化、料理を取り入れているので、幅広く豊かな、バランスのとれた人生を発展させるために役立ちます。生命をより深く理解し、個人や社会的、環境的健康と幸福を実現するために、古来の知恵と現代の科学を合わせた教えを提供しています。スクールではコースやワークショップなどを通して人生の様々な要素について学びます。

・健全なライフスタイル

マクロビオティックでは身体的にも精神的にも活動的に過ごすこと、日々の運動、外で過ごす時間を持つこと、ストレスを軽減する方法など、誰もが日常に取り入れることのできる健康的な生活習慣を勧めています。

・自然なヘルスケア

マクロビオティックでは食生活を改善し、健康を高める方法を学んで自分の健康に責任を持つことを勧めています。また、伝統的で総合的な、より自然でホリスティックな健康管理の方法をサポートしています。

・幸福な生き方

健全で充実した人生のために、より意識的に生き、賢い選択をする積極的な姿勢を勧めています。これには人間としての能力をフルに使い、自ら方向性を決めて生きる上で、ダイナミックな変化と成長が伴います。

・自分で思考する

マクロビオティックでは知識をただ見聞きしたり覚えるのではなく、自分の頭を使って深く考えること、またここで出会う新しい考えやものの見方を心を開いて受け入れることを勧めています。

・文化的交流

人々を理解し、より平和な社会をつくるために、相手について学び、自分の文化的背景、伝統や習慣をシェアする必要があります。マクロビオティックは国境を超えた国際的な運動であり、個人的、文化的な交流を大切にしています。

・社会への参加

私たちの選択や生き方は世界に影響を与えます。自分自身を改善していくことは、家族や友人、大きくはコミュニティや社会を発展させることにつながります。マクロビオティックでは皆が世界の問題や課題を解決する一部となるために、社会に参加し働きかけることを勧めています。マクロビオティックのビジョンは私たちが共により良い世界をつくることなのです。

食べ方・料理の仕方

マクロビオティックという言葉はギリシャ語に起源を持ち、「マクロ」は「偉大な、長い」、そして「ビオス」は「生命、人生」という意味があります。この言葉は、およそ2,500年前にヒポクラテスによって、長寿と健康を表す言葉としてつくられました。ヒポクラテスは西洋医学の父として知られており、ほかのギリシャの哲学者と同様に、私達の健康や幸福、そして人生や運命というものは、私達が自然とどのように関わるかにかかっていると考えていました。彼は、健康とは自然界と調和やバランスをとることでもたらされると考え、自然と調和をとる最も基本的な方法は、私達の日常の食のあり方によるところが大きいと定義づけました。彼の最も基本的な教え、「汝の食を薬とせよ、汝の薬を食とせよ」（医食同源）はよく知られています。そして今日のマクロビオティックは、私達の健康を維持し、健全な世界をつくるためには、日常の食事をとても大切なものとしています。そこには食物がどこから来るか、品質を見極め、どのように料理してどのように食べるかも含まれています。

今日では世界的に慢性病が、感染症や事故、天災、紛争など他の死因を合わせたものを超えて死因で一番多くなっています。日本の場合は、約80%の死因が主になんと心血管疾患などの慢性病によるものです。科学的研究は現代の食や生活習慣が事実上すべての慢性病や、普通は年齢のせいとされる症状と関連があるとしています。WHO（国連保険機関）は、心臓病の80%、2型糖尿病の90%、がんの1/3が食事を変えることで防ぐことができると発表しています。また、HSPH（ハーバード公衆衛生大学院）の長年の研究では栄養に富んだ食事と日々の運動によって心臓病の80%、70%の脳卒中、90%の2型糖尿病、多くのがんを防ぐことができ、他の慢性病や不調の多くの発生率を抑えることができると結論付けています。

世界中の人々がさらに「私たちは私たちが食べるものである」ということに気づくにつれ、多くの人が食事を健全な方向へ変える努力をしています。しかし、多くの場合が表面的な短期のアプローチにフォーカスしていて、食やライフスタイルの変化が本当は求めている長期に渡る変容をもたらすことを知らないのです。厄介なことに、多くの人が人々を新しい食事の流行や最新のサプリメントに導くメディアや食品会社の広告による不確かで不完全な栄養の情報をもとに食物を選んでいきます。

その結果、かつてないほどに人々は何をいかに食べるかという問題にフラストレーションが溜まり、心配し混乱しています。そして時間が経つにつれ、私たちは健康にではなく、もっと不健康になっています。

マクロビオティックのアプローチはとても幅広く、集められた知恵や人類の普遍的功績を取り入れ、それは一つの時代、文化、社会、国家、学校、家族、個人の現象ではありません。それはすべての人に厳格に当てはめる決まった食事ではなく、柔軟な食事のパターンで、十分な栄養を維持しながら気候や環境、体調、性別、年齢、活動レベルや他の要素によって変化するものです。

マクロビオティックの食べ方はさらに現代の食習慣によるアンバランスを正し、多くの場合、多くの不調や慢性病を予防し、様々な不調を改善するのを助けます。マクロビオティックの食事は最近WHO、ハーバード公衆衛生大学院による「健康的な食事プレート」、アメリカ5つのトップの健康機関-米国心臓協会、米国がん協会、米国栄養士会、米國小児科学会、米国国立衛生研究所に承認された統一食事ガイドライン、多くの政府機関によって定められる栄養学的アドバイスと足並みを揃えています。

マクロビオティックは現在栄養学が指摘する伝統的食習慣-特に伝統的アジアの食事と地中海の食事が最も知られる一とも同様の食習慣を勧めています。

それは現代の食の必要性に従っていて、適切なカロリー、複合炭水化物、不飽和脂肪、植物性蛋白、食物繊維

維、ミネラル、ビタミン、有益菌や酵素を供給しながら、飽和脂肪、トランス脂肪酸、単糖、精白炭水化物、ナトリウム、動物性蛋白質、コレステロールの低い食事です。

マクロビオティックの食べ方は伝統に基づいた、ホールフードの、植物性ベースの食事でもあり、それは今日、世界中で栄養学的に推奨される食事の基礎を作っています。

マクロビオティックの料理はシンプルで、誰もが学んで少しずつ取り入れることができます。「ルール」や厳格に従う規則というものではなく、料理の仕方を発展させ、洗練させる簡単な提案があるだけです。

「料理」は人間の進化に大きな影響を与えました。料理は食物を消化吸収しやすくさせ、熱を加えることでエネルギーや栄養を高め、バイタリティを増し、生命を強くするものです。

また、食物の味を良くし、多様性や可能性を高めて食事を楽しめるものにしてくれます。

気候や季節の変化に適応して私たちが自然環境と調和できるようにしてくれます。

食物や料理法を環境に合わせて変えることはマクロビオティックの大切な要素で、世界中の伝統的料理の基本でもあります。

料理は芸術でもあります。他の芸術と同様に、良い料理には技術が必要で、学んだり練習することで高めることができます。スクールでは技術を高め、感覚を磨くためにデモンストレーションと実習を合わせ、様々な食べ方や料理法を学び、コースやワークショップ、プログラムを通して経験を積むことができます。私たちの食の教育は以下を含みます。

・ 植物性ベースの食事

マクロビオティックは現代の健康機関や政府機関が勧めるのと同様に、健康を高め、食生活の習慣病を予防し、社会環境問題を改善するためにバランスのとれた、主に植物性ベースの食べ方を勧めています。

・ 持続可能な農法

マクロビオティックでは食物や土壌の質を改善し、より良い環境のために化学物質を減らし、自然でオーガニックな持続可能な農法をサポートしています。

・ 自然でオーガニックな伝統食品加工

マクロビオティックでは化学物質や添加物を使わない、シンプルで自然な伝統的加工法を勧めています。それらは食物の完全性を維持し、安全で栄養価も高く栄養のバランスも優れています。健全な食物の選び方を学ぶことはとても重要で、現代では食物を生産するために多くの化学物質や高度な加工が使われています。

・ ホールフード

マクロビオティックでは穀物、調味料や甘味料なども精製、精白、加工度の少ない、全体食を勧めています。これらは栄養不足を防ぎ、より良いバランスを維持して健康を高めてくれます。

・ 地産のもの、季節の旬の食物

できるだけ近くで採れた、季節のものを買うようにしましょう。バランスのとれた最高の栄養価を得ることができるのはもちろん、自国の農家をサポートでき、自給率を上げ、無駄を最小限にでき、世界の食の均一化システムによる社会的、環境的影響を抑えることができます。

・ 個人的応用

全ての人が違うように、必要なものもそれぞれです。食材選びや、料理の仕方、食べ方などを個人の必要性や、目標や好み、環境や社会の違いなどに合うように調整する方法を学ぶことは、日々の健康維持はもちろん、体調を改善するためには特にとても大切です。

・ 食文化と芸術

マクロビオティックは世界中の伝統食文化や古来の食物、料理の芸術などを尊敬し、それらを維持し、促進しています。そしてさらに発展、統合し、現代に合うように現実に応用するよう勧めています。特にマクロビオティックは日本の伝統食文化の利点を世界に紹介してきました。

