

「まほろば」の宮下洋子さん

北海道札幌市の自然食品店「まほろば」を営む宮下洋子さんと、はじめて出会ったのは、2003年のことだった。ひとめぼれとは、異性にあてはまる言葉なのかもしれないが、私はたぶん、宮下洋子さんにひとめぼれしたのだと思う。

それから、何度か札幌を訪ね、農園を訪ね、交流を続けていた。宮下さんから、「この年になって親友ができたことが何よりうれしい」という言葉をいただいたとき、私は涙が出るほどうれしかった。

宮下さんと私の共通項は、マクロビオティックの創始者・桜沢如一先生の大ファンであること。宮下さんは直接、桜沢先生の指導を受けられた、生粋のマクロビオティック実践者で、最後の桜沢門下生といってもいいかもしれない。

2006年に、「タカコ・ナカムラ ホールフードスクール」として独立開校したとき、スクールのカリキュラムに「マクロビオティックの教え」を組み入れるかどうか迷いがあった。当時は空前のマクロビオティックブームで、生徒さんからの要望も多かったが、いっぽうで、かたより過ぎたマクロビオティックの食事で、体調をくずしている若い女性も増えていると感じていたので、自分なりに、マクロビオティックをわかりやすく伝えていこうとした。

宮下さんの「インテグレートマクロビオティック講座」を開講する中で、私はマクロビオティックの「陰陽の概念」の矛盾に気づきはじめた。そして2012年4月、マクロビオティックの理論をスクールのカリキュラムからはずすことを決めた。



宮下洋子さん

糖や油、炭水化物のとり方をはじめ、菜食のデメリット、食べ物とは何か？まで、宮下メソッドを理解するには、5年の歳月がかかってしまった。いや、いまだ、宮下さんの足もとにも及んでもいないかもしれないが…。

マクロビオティックは「治療食」だ。具合が悪いとき、体調がすぐれないときは、優れた調整法であると思う。でも、体調が回復したら、続けてはいけなのではないだろうか。そのことに気づくまで、何十年もかかったのである。

宮下メソッドは、進化を続けている。変化というより、よりグローバルな世界に向かって進んでいると思う。

恩師である桜沢先生に反していることでは決してなく、先生の理論を今のライフスタイルに合うものに、宮下さんが上書き更新されたものが「インテグレートマクロビオティック」と考えて、宮下さんの講座名とした。それは、マクロビオティックのすばらしさや、桜沢先生にたいする尊敬の気持ちを添えたい

という思いからきている。

宮下さんは、「まほろば自然農園」の農園主でもある。真黒に日焼けした笑顔は、60歳を越えているようにはとても見えない。「顔の色が黒いのは、悪い油のとりすぎで、ではないですからね」とつけ加えられる宮下さんは、なんだかいつも、少女のような表情をされている。



『タカコ・ナカムラのホールフードでいこう』

タカコナカムラ著 自然食通信社刊

※タカコさんの、ホールフードを極める楽しくもイバラの(?)道。近年ブレイクするまでの様々な苦労と、尚揺るがぬ強い信念が感じられる一冊です。スクール応援団として専務を大きく取上げていただきました。

1,575円

他にも、こんな本で
ご紹介頂いて
います。

『発酵道』

1,575円

寺田 啓佐著 河出書房新社刊

※発酵してワクワク楽しく幸せに生きる道を究めた、寺田本家 23 代目当主、故寺田啓佐氏の渾身の一冊。読み返してみると、今も変わらぬ生命からの教えが随所に散りばめられています。蔵独自の酵母採取に宮下がアドバイスさせて頂いたくだりやエリクサー水との出会いが綴られています。



『いのちが教えるメタサイエンス』

宮嶋 望著 地湧社刊 2,100円

※アメリカの大学で物理学を修めた宮嶋さんが独自の切り口で語る、エネルギーや見えない世界の不思議。現代科学で解明されていない分野に果敢に挑戦し、共働学舎の暮らしの場で自ら実証する、宮嶋ワールドが圧巻です。水についてエリクサーの素晴らしさを科学者の目で説明してくれています。



『倭詩 (やまとうた)』

宮下 周平著 IDP 出版刊 2,100円

※まほろばで紹介されているというよりも、全てが「まほろば」な、社長 宮下周平の初著。『森下自然医学』誌に連載された人気の珠玉エッセーが一冊に纏まっています。水、食、農、医、住、地球環境…、あらゆる視点から、「大切な本当のこと」が語られ、まほろばの生き方の原点が垣間見える一冊。ぜひ人生を深める一助にして頂ければ幸いです。

電子版 もぜひどうぞ！
(電子版：1,470円)

アットマーククリエイト

検索