

第3章 『蒼玄』について

3 - 1 団体の概要

3 - 1 - 1 設立の経緯・会員数・所在地他

所在地	八王子本部（東京都） 長野支部（長野県） 会津支部（福島県） 各地にサークルあり
会員数	本部・支部周辺地域におよそ 400 世帯
年会費	新規 1 万円・継続 5 千円 但し、高校生以下は家族会員として 従属する（会費不要）
会報誌	隔月発行（現在）
入会条件	会費の納入
退会条件	継続手続きの打ち切り

表 3-1 『蒼玄』設立の経緯

年	事 柄
1979	『蒼玄協会』設立
1983	会津支部設立
1984	長野支部設立
1987	雅楽部活動スタート 農業生産部活動スタート
1994	株式会社『蒼玄』に名称変更 翔進懐石「蒼玄」開店
1997	蒼玄エコ文化村計画スタート

3 - 1 - 2 活動内容

『蒼玄』の活動の中心は食事指導である。そのための基本として、「半断食」を行うことによる個々の体質に合わせた体質改善指導を行っている。「半断食」とは、「良質な五穀によって最良の浄血と造血を行い、丈夫な筋肉・細胞・骨を造ると同時に、体内に蓄積された長年の老廃物・病毒素を一掃し、体外へ排出する方法」である。すなわち、半断食は自然治癒力を増幅させる画期的な健康法とされている。（蒼玄のパンフレットより一部引用）半断食の他にも、健康相談や食養講座・講演会などを行い、食生活改善の働きかけをしている。

食事指導以外の活動としては、穀物菜食の食材を用いた懐石レストラン（翔進懐石「蒼玄」）の経営（八王子本部のみ）や、旬の食材を使った穀菜食料理を扱う翔進料理教室を行っている。「翔進」には、「世の中により良い

食は生命の糧であり、食を大切にすることは、日々の暮らし、ひいては長い人生を大切にすること。
『翔進』とは、世の中により良い方向に翔ばたけるよう、あらゆる理をはかる料理ということで名付けました。
『蒼玄』の「蒼」は青い空、「玄」は玄米の玄をとり「晴天の空に、たわなに実った黄金の稲穂」をあらわしております。
料理は、特に季節感を重んじ、素材はすべて天然・自然のものを追求し、舌で味わう味と、目で味わう「目食」とを組み合わせて、野菜を主とした、調理する者の「手間を食べていただく料理」であり「愛情を食べていただく」懐石料理です。

表 3-1 翔進懐石「蒼玄」パンフレット

方向に翔ばたけるよう、あらゆる理をはかる料理」という意味がこめられている。(表 3-1:翔進懐石「蒼玄」パンフレットより一部引用) また、食材については無添加・無農薬の食品を扱うショップ(「ナチュラルフーズ蒼玄」)を経営しており、この流通・販売経路を使って、安全な食品を手に入れることができる。

食事に関する活動以外にも、会員によって構成された雅楽部や、呼吸法を学ぶ研修会(心眼研修)の開催、さらに、『蒼玄エコ文化村』の建設が現在進行中である。『蒼玄エコ文化村』については次の節で説明する。以上のような幅広い活動が行なわれているが、環境問題に関する活動はなされていない。



図 3-2 『蒼玄』会報誌

3 - 2 『蒼玄』会員におけるライフスタイル

3 - 2 - 1 『蒼玄』が指導する食事法

(1) 食べ物の影響

『蒼玄』が食事を重視するのは、私たちが「食べ物によって生かされている」ためとしている。例えば、火の通ったものを食べれば温かい体になり、冷たいものを食べれば冷えた体になる。固いものを食べれば身のしまった体になり、水(油)っぽいものを食べればブヨブヨした体になる。このように食べた物のような体になることから、体に良くないものは避け、良いものだけを食べようという考え方が生じてくるのである。

(2) 身土不二(しんどふじ)

食べ物が体を作ることから、日本人が昔から食べてきたもの、すなわち、その土地にその季節にできるもので、穀物を主食とした食事(穀物菜食)が最も体にあっており、良いと考えられている。これが「身土不二」という考え方である。環境と身体は一体であり、食べ物は環境によって生み出される。つまり、私たちは、食べものを通してその環境を取り入れるのであるから、身近な季節・風土から得られたものを食べることが、最も体に適しているということである。これに反するものとして、砂糖・バナナ・コーヒーなどその土地では出来ないもの(輸入品)や、石油から人工的に作られた化学調味料などは、体に不自然な食べ物であるので、食べることを禁止されている。食品添加物や遺伝子組み替え食品を避け、無添加・無農薬にこだわるのもこのためである。

(3) 一物全体 (いちもつぜんたい)

自然界に生きるものは体全体で生命バランスが保たれている (一物全体) 。 よって、一部分だけを食べるより、全体を食べた方がバランス良く栄養をとることができるため、米では丸ごと食べられる玄米が良しとされている。玄米は、水を与えると芽が出てくる生命力を持つ種であるので、生きるために必要な全ての栄養素がバランス良く含まれている。それに対して白米は、玄米の皮や胚芽を取り去った栄養のないカスであり、水を与えても芽は出ずに腐敗する不完全な食べ物である。これでは必要な栄養がとれず、他の食品 (肉・魚、砂糖など) で栄養を補おうとするため、バランスをくずしてしまう。よって『蒼玄』では、白米にするならば、七分づきや五分づきに精米した米を食べるように指導している。

(4) 陰陽調和 (いんようちょうわ)

バランスのとれた食事という点で、陰陽原理がある。陰と陽は自然界の法則であり、この自然の法則 (陰陽のバランス) を考えて、人間の体を食で養う方法を『正食』とか『食養』と言う。これは欧米でも生活の中に盛んに取り入れられており、英語ではマクロバイオティックと呼ばれている。

この自然の法則は、私たちの体や食べ物に以下のように現われると考えられている。まず、陰性の食べ物は、暑いまたは温かい土地・気候で早く成長し、柔らかくて大きく、水分が多い。【例：果物 (天に向かってのびるもの) ・ケーキ・パン・夏野菜 (ジャガイモ・トマト・ナス) など】そして体を冷やす性質があり、食べると動作がのろくなる。逆に、陽性の食べ物は、寒いまたは涼しい土地・気候でゆっくり育ち、固くて小さく、水分が少ない。【例：根菜類 (地に向かってのびるもの) ・味噌・醤油・塩・肉・魚・卵など】そして体を温めるもので、食べると動作が早くなり、睡眠時間が短くなるという。(以上図 3-3 陰陽表参照)

ここで、料理という字はコトワリ (理) をハカル (料) と書くが、コトワリとは、陰性と陽性のバランスであり、食べる人が陰性が陽性かを見極めた上で、その人の体に合った食べ物を作り出すことが本当の料理なのだという。

陰性		陽性	
紫	青	黄	赤
【植物の性質】 ・天に向かってのびるもの ・柔らかくて大きく育ち、水分が多い ・暑いまたは温かい土地・気候で早く成長し、柔らかくて大きく育ち、水分が多い ・果物 (天に向かってのびるもの) ・ケーキ・パン・夏野菜 (ジャガイモ・トマト・ナス) など	【動物の性質】 ・地に向かってのびるもの ・硬くて小さく育ち、水分が少ない ・寒いまたは涼しい土地・気候でゆっくり育ち、硬くて小さく育ち、水分が少ない ・根菜類 (地に向かってのびるもの) ・味噌・醤油・塩・肉・魚・卵など	【植物の性質】 ・天に向かってのびるもの ・柔らかくて大きく育ち、水分が多い ・暑いまたは温かい土地・気候で早く成長し、柔らかくて大きく育ち、水分が多い ・果物 (天に向かってのびるもの) ・ケーキ・パン・夏野菜 (ジャガイモ・トマト・ナス) など	【動物の性質】 ・地に向かってのびるもの ・硬くて小さく育ち、水分が少ない ・寒いまたは涼しい土地・気候でゆっくり育ち、硬くて小さく育ち、水分が少ない ・根菜類 (地に向かってのびるもの) ・味噌・醤油・塩・肉・魚・卵など
【植物の性質】 ・天に向かってのびるもの ・柔らかくて大きく育ち、水分が多い ・暑いまたは温かい土地・気候で早く成長し、柔らかくて大きく育ち、水分が多い ・果物 (天に向かってのびるもの) ・ケーキ・パン・夏野菜 (ジャガイモ・トマト・ナス) など	【動物の性質】 ・地に向かってのびるもの ・硬くて小さく育ち、水分が少ない ・寒いまたは涼しい土地・気候でゆっくり育ち、硬くて小さく育ち、水分が少ない ・根菜類 (地に向かってのびるもの) ・味噌・醤油・塩・肉・魚・卵など	【植物の性質】 ・天に向かってのびるもの ・柔らかくて大きく育ち、水分が多い ・暑いまたは温かい土地・気候で早く成長し、柔らかくて大きく育ち、水分が多い ・果物 (天に向かってのびるもの) ・ケーキ・パン・夏野菜 (ジャガイモ・トマト・ナス) など	【動物の性質】 ・地に向かってのびるもの ・硬くて小さく育ち、水分が少ない ・寒いまたは涼しい土地・気候でゆっくり育ち、硬くて小さく育ち、水分が少ない ・根菜類 (地に向かってのびるもの) ・味噌・醤油・塩・肉・魚・卵など

図 3-3 陰陽表

(5) 良く噛むこと

最後に、良く噛んで食べることが大切とされている。良く噛むと食品本来の味が分かる、食べ過ぎることがない(腹 8 分目)、消化吸収が良い、頭が冴えるなど、良いことばかりであると考えられている。

以上をふまえた『蒼玄』の食事法は以下の通りである。

- ・ 主食は玄米をはじめとする穀物とする
- ・ 副食には、その季節・土地でとれた無農薬の野菜を使用する
- ・ 食材は、無添加・無農薬の安全なものを使用する
- ・ 極端に陰性または陽性の食品は絶対に避ける。
極陰性の食品：肉類・遠海魚・精製塩他
極陽性の食品：白砂糖・化学調味料・熱帯産果物・合成酒・合成酢他
- ・ 季節に合わせた食事をする(例：冬に体を冷やすカレーや油などを採りすぎない)

3 - 2 - 2 『蒼玄』の会員の暮らし方

生活全般を『蒼玄』流にするために、『蒼玄エコ文化村』を山形県に現在建設中である。この村に関して、パンフレットでは次のようにうたわれている。「周囲の自然をできるだけ壊さないように建てた家に住み、土地を耕して食糧を自給自足し、音楽堂で邦楽や洋楽を楽しむ。自然の息吹をあちこちで感じながら、心豊かに暮らす。音楽・工芸・美術などの専門校もあり、人生において最も大切な事柄を学ぶ。自然エネルギーをフル活用し、『自然との共棲』を図りながら生活する・・・」これが蒼玄の理想とする生活である。既存の社会に暮らしてはこのような生活をすることは不可能であるため、自分達の村を作るという発想が生まれたのである。『蒼玄エコ文化村』は、穀物菜食としての生活を徹底して営むにはまさに理想であり、同時にそこでは文化の形成も目的としていることから、穀物菜食は単なる食生活の見直しだけにとどまるものではなく、人間の生き方や、日本文化を大切にしたい生活の追求であることが分かる。

しかし現時点では、穀物菜食というライフスタイルをとりながら、現実社会において生活しなければならない。よって、会員は、最低限体に入れるものはきちんと指導に沿うように気を付けながら生活している。食事は自分で作るものが最も安心でおいしいと考え、また、その食材は信頼できるルート



図 3-4 『蒼玄』パンフレット

(例えば「ナチュラルフーズ蒼玄」)で購入し、あるいは自家栽培のものを用いている。

『蒼玄』の会員を対象とした台所調査¹⁾でも、同様のことが述べられている。「Bグループ(『蒼玄』の会員。以下「会員」とする)は食品の購入場所が100%に近く特定の自然食品店で購入しており、100%市販の食品を活用しない姿勢であった。」²⁾また、「一週間の献立を比較すると、「会員」はAグループ(現代の食生活において一般に多く認められる食生活をしているグループ)に比べて“火”を長時間使う料理が多く・・・(以下略)」³⁾ともある。これは、出来合いの惣菜など、手間のかからない市販の食材を利用しないためである。

以上から、市販のものを活用せず、手間暇かけて調理し、自分にとって安心な食生活を営んでいることが分かる。しかし実際問題として、外食や、市販の商品を完全に避けた食生活を徹底するのは難しいが、それぞれ自分のやり方で対処し、生活しているようである。

引用文献

- 1) 山本麻紀子：「“食から見た台所空間のあり方に関する研究 - 食生活形態の比較考察から - 」, 日本女子大学家政学部通信教育過程生活芸術学科, 卒業論文, p.114 (1996)
- 2) 山本麻紀子：前掲書, p.114 (1996)
- 3) 山本麻紀子：前掲書, p.114 (1996)

