

ワークショップ

演 題 「家庭料理と元気な子供」

講 師 松村 文子 氏

(有限会社食養の杜(たべようのもり)とやま 代表取締役社長)

日 時 平成 15 年 12 月 6 日(土) 16:00~ 17:30

会 場 富山電気ビル 5 F 大ホール

(松村) 今から 5 時半まで、ここでは食事と親学、元気な体質と子供の成長などいろいろな観点から食事をベースにしたお話をさせていただきたいと存じます。またご質問も受けているわけですが、私は十分にそれにお答えできるかどうか分かりませんが、今持っている力の中でお話しさせていただきまして、そして不十分なところは大学の先生などとコンタクトを取りながらご回答をさせていただきたいと存じますのでよろしく願いいたします。

どのようにいたしましょうか。少しずつ自己紹介したあと私の話をさせてもらいますか。それとももう少し突っ込みを入れたあとに皆さん方から関連なご意見をいただければと思うんですが、いかがいたしましょうか。じゃあ皮切りに、先ほどの話の続きと申しますか、もう少し肉付けをしていきたいと思っておりますのでよろしく願いいたします。

今日の先生の資料の中で 1 ページ目を見ていただきたいと思います。不登校とか引きこもり、少年犯罪の凶悪化に関する食生活と睡眠の関係というところですが、この中で「食生活の中で栄養の隔たりの 1 つとしてジャンクフード・スナック化・間食の増加・柔らかい食品の増加」などがありますが、なぜこうしたものが皆さん今見直す必要があるのか、そういった背景をお話ししたいと思います。

いろいろなことありますが、皆様方も勉強してご存じのように、例えば今は冷凍食品などが非常に多く出ておりまして、私のところも 1 日に 400 食ほど、本当に農薬のあまり心配のない地域の食材、あるいはまた完全な無農薬で熟成した調味料でもってお弁当作りを一生懸命しております。

実は食品メーカーさんが「こういった品物はいかがですか」と一昨日来たんですね。その中の 1 つにカレーコロケとイカを松のようにしたイカの甲羅焼きと、それから串焼きなどがあったんです。そして私は会社さんに、植物性が使ってたし、私のところはお肉は使わないんですが、白身魚が使ってたんでお訊きたんですね。「白身魚のフライには、どういったものを使っているんでしょうか」と。するとその会社さんの消費相談室では分からなくて、後日連絡が来たところによると、全ての冷凍食品にはイノシンサンとかグルタミン酸とか味の素、いろいろありますが増量剤とか、あるいはまた冷凍食品ですから防腐剤は使ってありませんが、着色剤など 3 品か 4 品いろんなことをおっしゃったわけですが、1 つとして私たちが求めているところの添加物のないものはなかったわけなんです。

そうした現状に接したとき、私は先ほど申し上げましたように7歳までに子どもたちの味覚が決定する。その味覚のときに全ての食品にアミノ酸のような食品添加物の使った調理済み食品とか、何にでも旨みを出す素が使われているのを多用されていると、子どもはそれが当たり前だと思って、やがて大人になったときに、そういったものが入っていないと受け付けなくなる。こういった習性が私たち人間にはあります。これはどういうことになるのかしらと深く思うわけです。

それではなぜ添加物が目について問題視と申しますか、私たちに考えているかと言いますと、やはり化学調味料、化学物質でもって旨みを出しているものは何れのものも身体を冷やすと申しますか、身体のエネルギーを取ると申しますか、陰性度が非常に強い食品に位置付けられています。

私たちの身体がパワーを持って元気に働いていくためには、なるべく身体のバランスが中立位、中性のような形でエネルギーバランスがとれてくればいいんですが、それが陰性過多になると無気力になります。そういったようなことから私たちは添加物そのものは悪くはないんですが、添加物を多用した食べ物ばかりを大事にするのはいかがかなあということ警鐘を発しております。

食の背景としては、そういった添加物の問題が1つ。それともう1つの問題として、私は調味料の中で白砂糖・塩・お味噌などを挙げていきたいと思っています。一つひとつ具体的に申しますと、「白砂糖」は非常に美味しい甘みと一緒にエネルギーになりますね。ところが白砂糖を分析しますと、糖度やカロリーはありますが、ミネラルはゼロと言っているくらいないわけなんです。それで同じ甘みを出すのにコクのあるミネラルが欲しいなあということをおもいます。

先ほど鍵山先生が私に「松村さん、あんたいいところに目を付けたね。僕は農業とか食べ物で非常に大事だと思っていて、特に今の食品分野ではミネラルが足りない。野菜全部にミネラルが不足していて、僕はいろいろなところを歩くんですが、野菜にミネラルを添加する栽培方法を普及している」ということをおっしゃいました。

左様に白砂糖もミネラルがほとんどないんですね。そういった同じ糖分を作るのなら、白砂糖は白砂糖で利用する分野もあるわけなんです。美味しい淡泊なお菓子作りなどにも利用できるんですが、日常の生命力を高める食事作りの面では白砂糖に変わるものとして、やはりミネラルを含んだ甜菜糖を使っております。なぜ甜菜糖なのかというと、富山というのは緯度でいいますと、ちょうど真ん中くらいなんです。長い日本列島で富山湾が位置するのは真ん中くらいなんです。それでもう少し力を付けるためには、どちらかというと黒砂糖もあるんですが、それは沖縄とか暑いところで採れるものですから、陽性とか陰性の面ではやや陰性っぽいんですね。

そこで目を付けたのが北海道の大根から採れる甜菜糖を研究したんです。これには非常に大きな力があって、ミネラルも豊富に含まれておまして、甜菜糖を料理に使い、お砂糖はそういったことなんです。できるだけ調理するときはお砂糖とか使わないで、食べ

ものそのものの美味しさを引き出すことも大切です。そのためには良質のごま油でちょっと処理して、それから良質のお塩、またはお醤油だけで味がグッと美味しくまるやかになっていきます。そういったことも日常の野菜料理、あるいはいろんな料理に活用していただきたいなと思います。第1点の調味料の中で白砂糖に変わるものとして甜菜糖ですね。

2点目ですが「お塩」を挙げたいと思います。平成4年、ちょうど私が県庁にいたときに星薬科大学の今枝先生といわれる日本的に著名な生理学の先生にお会いすることができました。その先生が私に「お塩は危ない」っておっしゃったんです。なぜなら今市販の精製塩、サラサラのお塩は昔の塩田から工業生産になったために、化学薬品に使う塩も、食用に使う塩もみんな一緒の塩を使っているとおっしゃったんです。そして精製した塩は99%のNaClいわゆる塩分だけでミネラルが少ないというような塩の問題点をおっしゃいました。そして今枝先生はそれが大変だということで、伊豆で「海の精」って言って非常に高いんですが「海の精研究会」という塩の研究会を独自にお立ち上げになって、塩づくりに今励んでいらっしゃいます。

現在市販されているお塩の中で、約85%の塩分と後15%ぐらいのマグネシウム、あるいはカルシウムといったミネラルを含んだ塩があります。いろいろ調べてみてください。なるべく私がお勧めしたいのは、後からミネラル分を添加するのではなく、自然のままで作ったミネラル豊富なお塩を見つけていただきたいなあとと思います。

日本の中でガンになるのも、それから腎臓病とか生活習慣病になるのもいろんな調味料等が関連するという、大学の先生がいらっしゃいまして、その中で腎臓病の話になるんですが、腎臓病や高血圧になると塩気をあまり摂っちゃいけないということなんです。ところが山口県の梅田病院で30年、年間1000人ぐらいの赤ちゃんを取りあげている産婦人科病院がありまして、日本一のタイトルを持っていらっしゃる伊藤慶二先生は妊婦さんの食事のカルテを作ったり、あるいはまた母親教室を作ったり、母親のカルテを作って、母子手帳を作ったりということで非常にご貢献された方なんです。

この先生がお塩の研究をいらっしゃいまして、高血圧とか腎臓病の患者に対して多くの塩抜きにすると、かえって身体が無気力になって身体の細胞が緩んでしまうとおっしゃるんです。腎臓の糸球体などは濾過する網目になっていて、そこに全然塩気をなくすると、その糸球体は伸びたような感じになっていていけない。ある程度しっかりとしたい塩だったら適度のものは必要だというようなことをおっしゃいます。

私はそういったような勉強をさせていただきまして、これはやはり本物の塩というのはいかに大事かということを感じたわけです。人間これからいろんな地震とか自然災害とかどんな時があっても、お塩があれば生き延びることができるんですね。いろんなことを含めていい塩に出会いたいと思っておりまして、私たちはそうした観点から、調理の基本ベースに塩は大事な位置づけをしております。

それと3点目の「化学調味料」は先ほど身体を冷やすと言いました。

4点目として、先ほど申し上げました「穀類」を挙げてみたいと思います。穀類はいろ

いろいろありますが、人間というのは穀類を食べ、丈夫な遺伝子を次に紡いでいけるように生まれついているわけなんです。ところがお米を食べる消費量が年々減ってきているうちに、しかもその穀類が真っ白になってきているものですから、非常にこれが課題の一つです。

私は例えば身体が病気をしたりして全然力がなくなったときは、五分づきよりも無農薬の玄米粥をお勧めしたいと思います。これは生命力が非常に高いです。種そのものですから。これを一晩くらい浸して、100gの玄米に対して300~350gの水からゆっくり、ゆっくりと2時間くらい煮て、こうして重湯化していきます。そしてトロトロの本当に美味しい重湯、これを重病の方々が少しずつ口の中に入れることによって、身体の生命力が漲ります。全然食事を受け付けない、注射も受け付けないときに、この玄米粥で命拾いした人たちがたくさんいらっしゃいます。

伊藤慶二先生は、「癌学会食べ物からガンを救う」日本の癌学会の会長さんだったんです。この先生が臨床実験として、北海道で脳腫瘍と肝臓に腫瘍ができ、腹水が溜まってもう助からない人に勧められたのが、この玄米の重湯なんです。かつ奈良東大寺のお坊さんの前立腺ガンとか、大阪大学の子宮ガンの方々も、玄米から重湯を作っていらっしゃいます。ことさように皆さん何か身体が非常に危険信号を感じたとき、あるいはすごいストレスを感じたときにゆっくりゆっくりと玄米のお粥を召し上がることをお勧めしたいと思います。これが製品化されたものには、「ハイゲンキ」などいろいろとありますが、そんなことまでしなくても、ご自分でいい玄米を見つけて重湯を焚いていただきたいと思います。

私たちは子どもの成長の正常な細胞の発育を願って、安全な五穀に五分づきに先ほどのいい塩と、そしてさらに雑穀を混ぜて、この雑穀のとき、先ほど十分にお話しできませんでしたが、私は県庁ですいぶん長く食生活に関わってきました。それで平成12年に「国際雑穀フォーラム」という世界中の学者の方たちの食のフォーラムに出たんです。

そのときに岩手大学の西澤教授が、この雑穀の話がされたんです。あるとき大学の研究室に85歳くらいのおばあちゃんがキビを袋に入れ「先生、私はこれで85歳まで病気一つしないで来たんです。なぜこういうのをみんなは捨ててしまって、現在病気がいっぱいあるのに、これに目を留められないんですかね」と持ってこられたそうです。そこで西澤教授がそれを分析されたわけです。

そしたら驚くことなかれ、キビの中には多動性やノイローゼなどを解決できる物質、アルツハイマーやアトピーに効く物質が見つかったんですね。マウスですけれども。これは大変なことだということで、岩手県では雑穀ブームになりました。二戸市のタカムラさんという方は無農薬の雑穀に取り組んで、その雑穀が大変高く取引されておりまして、100g450円くらいで取引されています。しかしながら雑穀というのはあまり農薬を必要としないし、多くできるんですね。軽米町では35hキビを作っております。

私はその雑穀に出会って、私が今まで2000年国体局も標準献立で33万食のスポーツ栄養に根ざした女子短期大学の桑守先生とか県の栄養士会の会長さんたち、あるいはまた調

理師会の会長さんとか第一ホテルの調理師さんとか皆さんで調理を組んで、そして献立を作った。その中にも決して五分づきとか雑穀の課題を入れなかったんです。

そして国体が終わって、富山県庁の生産流通課に配属になって、その時に食品の表示とか、県の総合計画の22年度に向けた計画の中でも食の分野を企画したときに、この雑穀フォーラムに出席していた必要性、カルチャーショックを受けたわけですね。そして何とか退職したあと、自分が38年間勉強したことを実践を通して地域社会に貢献したい。自分が命を掛けて仕事をしたい熱意がどんどん膨らんで、この食養の杜とやまという会社づくりに繋がったわけなんです。その時に雑穀の必要性を勉強したわけです。

そしてそれと相まって福島県の熱塩加納村という小さな村があるんですが、幼稚園から小学校全てが地産地消、先ほど申しましたスローフードと申しますか、桃太郎弁当とか全て五分から七分づきなんです。食材も全て地域のおばあちゃんたちが作っている。ここはなぜいいかと、東京からアトピーで薬ではどうにもならない子どもさんが毎年10人くらい転校してくる。そしてどんどん治って帰っていく。食事のマスターをして帰っているんですね。そうした縁で、今都会では、都会の大森地区の私立幼稚園さんなどいろんなところでこの五分づきの食事作りがブームになりつつあります。富山県でも全人教育していらっしゃる、今日も出席していらっしゃいます新庄幼稚園さん、たくさんの父兄さんの賛同を得られて私たちの弁当を出させていただいているんですけれども、食事と全人教育との大切さを唱えられていらっしゃいます。

自分の大事な子どもを保育園にやるときどこに行くか。やっぱり新庄幼稚園のような食を豊かにしていらっしゃるところにやりたいなという声をよく聞きます。そうしたことで五分づきの食事って、是非ともこれから大切にさせていただけたらうれしいなあと思います。

それと、次に5点目にもう1つ「動物性食品」挙げたいのと思います。この動物性食品の中で、特に肉類を挙げたいと思います。皆さんも子どもが成長するときに良質のタンパク質を食べなきゃいけないということで、よく肉類を多く子どもたちに渡していたと思うんですが、私も小さいときそうでした。しかしながら肉は決して悪くない、スポーツ栄養なんです。3000~4000kcalを消費するときはどうしても肉類は大事です。

しかし、現在の畜産は肉質を柔らかくするのにホルモン剤が使われているということなんです。女性ホルモンを使って肉は柔らかくなる。そういった肉を多用することによって非常に警鐘を鳴らされているのは、子どもたち青年の精子の数が少なくなっていくんじゃないかとか、あるいは家畜産の栽培過程の中で牧草の農薬問題そういった抗生物質、そこから辺りの問題がまだ解決されていない。非常に安全なものは使われているんですが、家庭での食事の献立の中には、しょっちゅう多くの肉を食べる必要はないだろうと思っております。

なぜなら、人間の歯というのは肉をかみ切るようにはなっていないんです。私たちの遺伝子は5千年6千年、何億年と命を紡いできて、遺伝子へは、霊長類の一環なんです。これは穀菜食、穀類と野菜、豆類、海藻類で十分に生き延びていくことができる、そ

った遺伝子をもってきているんですね。そこにもってきて肉を多用するということは非常に身体に負担を掛けるということなんです。

肉に関しては、この19世紀から20世紀にかけての栄養学の中で、肉などの動物性食品が占める分野が非常に重要視されたんですが、その発祥はドイツの栄養学から来ているんです。ドイツというのは寒いところなんですね。寒いところというのは寒さをカバーするため、寒いところはあまり米類そして穀類がとれないため、それを代用するのに肉類でカバーしてきている。そういった経緯があります。

私たち東洋人の遺伝子はネチオニン型の遺伝子ということが言われておりまして、これは以前、狂牛病など非常に恐ろしいことに私たちは出会ったわけですが、この狂牛病のイギリスのデータでは、狂牛病にかかる人たちの遺伝子はネチオニン型が多いということ。いわゆる腸の長い人種がなりやすいということが出ていました。いわゆる狂牛病も恐ろしい病気で、今問題になってその対策がとられ安全に成りつつあります。しかし狂牛病というのは潜伏期間が15~20年あるということ覚えていただきたいと思います。決してなくなってはいないんです。

ですからこれに関しては、非常に慎重に対応していく必要があると思います。それをカバーしていくキーワードとして、今日一緒に分かち合いたいのは何が一番いいかということ。それはよく咬むということなんです。お肉は柔らかいんですが、肉料理はよく唾液でよく咬んで咬んで咬んで、よく咬んで消化してください。それがご飯よりも肉食にはもっと大事です。咬むことによって唾液の中の殺菌力とか消化酵素が働くものですから、わりと無害化していくだろうと思っております。

そういったようなことで、動物性食品のお肉は非常に慎重にお使いいただきたいなと思います。決して毎食肉を食べなくてはいけないというものではないです。肉を今まで食べていた分量をやや半分くらい減らして、その半分のタンパク質を大豆とかにシフトしても決して間違いではないと思っております。

それから魚類なんですが、魚類も星薬科大学の今枝先生が私に「養殖の魚が、養殖の網に付いている錫の問題を気を付けろよ」とおっしゃいました。そういったことを考えると食生活というのは、情報を大切にしながらやっていくことだと思います。

最後にもう1つ油問題に入りたいと思います。油というのは菜種油やごま油などいろいろあるんですが、菜種から油に精製するときには2通りありまして圧搾式と薬品で油を作る方法があります。今大半は薬品処理でございます。どんな薬品で油ができてるかと申しますと、主なものはベンゼンと界面活性剤なんです。ベンゼンと界面活性剤で菜種を溶かして、それを精製に精製を加えてきれいにしたものが現在の食用油です。もう1つはそういった薬品ではなく、昔ながらの油を圧搾して潰して、そこからにじみ出したものが油なんです。その2通りの油が現在市場に出ております。圧搾式の油は例えば山形県の紅花油。これは1本500mlで750円くらいでとても高いです。それから菜種油でも1升1700円くらいです。

しかしながら私たちが弁当作りで毎日毎日油を検証しておりますところ、劣化が普通の薬剤を使った油と圧搾式の油の食品の酸化度が全然違います。美味しいんですね、カラッと。そして漉して全然添加物もないように透き透きになっておりますが、そうすることによって先ほどの白砂糖、お塩と一緒にです。精製しすぎているために油そのもののコクとかミネラルが全部抜けている。しかしながら圧搾式にはそれが残っている。旨みがあるんですね。

そういったことで油を飲むわけではありませので、ご家庭の食事作りの調味料として、私はお塩とお砂糖、油、お味噌、醤油も酒粕って書いてアミノ酸を使っていない天然醸造のものを使っていただくことによりまして非常に食べ物そのものの食材が喜んでいというか、本当に美味しさを出してくれるということを確認しております。非常に甘いんですね。お砂糖を使わないのに、食材が甘く変化していく。非常にコクのある美味しいものになるということをご紹介したいわけです。

さらに先ほどのキレる問題、キレるということと食事との関連ですが、キレるということの1つには陰性、例えば白砂糖とか陰性の強いものばかり食べていると身体を冷やしてしまうわけです。白砂糖も身体が冷えます。そういったようなものの積み重ねがどんどんキレる子どもに繋がっていくということが言われるわけです。

昔々ですね、悔しいときに腹が立つ、断腸の思いと言いました。ところが最近ではムカつくですかと、キレるという言葉が出てきたんです。ここの違いを皆さんどう思われますでしょうか？もう2~3分で終わり、後は質問に入りたいと思いますが、断腸の思いとか腹が立つということはお腹で考えているんです。お腹で考えるということは、お腹に意識を持っているということです。意識を持っているということは、呼吸を複式でやっている場合もあるし、お腹で物事を考える。

ところがムカつくというのは胸なんですね。その意識や気持ちがお腹から肺に上がってきているんです。気が肺に上がってきているんですね。しかもキレるというのはこめかみがキレるわけです。だんだん上に上がってきているわけです。そうすると本当に気が上に上がるものですから、どンドンとんでもない行動に出てしまうわけです。

なんとか物事の事件やアクシデントにあったとき対応できるには、やはりお腹が据わってないといけないんですね。お腹が据わるときに、後からお話ししたいと思いますが、呼吸も大事ですが、腸を育てるということを大事にしたいと思うんです。

腸を育てるには、よく皆さんご存じのように善玉菌。腸にいい菌がいっぱいあると食中毒にもならないし、病気にもならない。これは正解なんです。この善玉菌の中にもビフィズス菌などいろいろとありますが、善玉菌は覚えていただきたいと思います。私も勉強したんです。善玉菌が育つ温床は良質の穀類とか豆類とか野菜類なんです。決して肉類ではないんです。

しかしもう一方でガンの元とかアレルギーの元になる悪玉菌が腸の中にはびこることによって便秘とか、腸の腐敗菌で身体に毒素が回りやすくなる。この腐敗菌の元になるのは

動物性食品や乳類なんです。そういうことを思ったときに、動物性食品やお肉を食べたときはその3倍は野菜類を食べないと腸が安心してよく動かないと言われます。ことさようにお肉を注意して食べる必要があるんです。そして腸を健全にするということを常に大事にしていきたいと思います。

腸を健全にすることによって、血液は腸から作られるということが言われております。私は38年間一生懸命食の道に邁進しました。知事さんにも育てていただいたと思っております。しかしながら今生活習慣病が今までの親学ではなかなか治らない。平成10年に文部省と厚生省と農林水産省3省の閣議決定といっても初めてなんです。食生活指針でなるべく多くの食材を摂りましょうといった、10の食生活指針が出ました。それでもなかなか課題がいっぱいありました。

そこでもう一度原点に戻りたい、スローフードを大切にしたいというところから、今大阪でマクロビオテックスと申しますが、新しい形の無農薬を中心にした玄米食とか正食を出している、正食クッキングスクールという100年くらいの歴史を持っているところがあるんですが、ここの師範課コースへ週に1度ずつくらい行っております。この師範課コースに行ってきたなあということは、そのコースの中で悪性のガンが食事で治る事例を勉強をしました。その中の1つに腸を健全にするということが言われております。その腸を健全にする中に玄米食とか五分づきとかが入っているわけなんです。

もう1つセイショククッキングスクールに通っていてよかったなあと皆さんに紹介できるものに、身体の疲れたときに元に戻す、疲れるといことは身体が陰性化してきているので、パワーのある元の身体に戻していくためにはごま塩を大切に下さいということなんです。ごま塩が作れたら食の鉄人だとおっしゃいました。ごま塩は1時間かけて作りなさいとおっしゃったんですね。ごま塩でも赤ちゃん向け、高齢者向け、成人向けがございまして、成人向けの場合はゴマ4に対してお塩1の割合、4:1くらいの割合ですね。しかし高齢者や子ども向けは塩の量をその半分にしたりなさいということなんです。

簡単に作り方を言いますと、ゴマの力、ゴマの生命力を、本物の塩でコーティングするごま塩で、3ヶ月経ってもゴマが酸化しない、ゴマの力が100%生かせるごま塩なんです。作り方は、まずお塩をフライパンで火に掛けて煎ります。そうすると塩が風邪薬や砂のようにサラサラになります。そしたらすり鉢の中に入れてすりこぎで搗るんですね。細かく細かく、よく搗ります。搗れたら乾燥した器の中に入れます。しかしながら粒子が細かくなっているものですからすりこぎの目地に塩が溜まるんです。それを今度は爪楊枝5本を輪ゴムで巻いて、目地の塩を取るんです。そしてすりこぎをきれいにします。さらにゴマを煎りますね。煎った後、すり鉢に戻してそのゴマの搗り方が課題なんです。決して力を入れるなということなんです。ゆっくりゆっくりとすりこぎを回します。油が急に出ないようにゆっくりゆっくりと30分くらい搗ってください。そして先ほどの塩を入れて更にゆっくりゆっくりと後20~30分コーティングをします。そうすると香りが抜けないおいしいごま塩ができます。

私はそれを大阪で実践してきました、それをほんの少しラップにくるんで家に持ってきて、孫のご飯にかけてところ「ばあちゃん、これおいしいね！」というんですね。本当においしいんです。そうしたようにごま塩も大事にしていきたいと思います。

課題と同時に解決法策も少しずつ入ってきておりますが、もう1つ私たちが日常生活の中で大事にしたいものを紹介したいと思います。まず梅干しとお醤油、梅醤油を課題にしたいと思います。梅干しと天然のお醤油ですが、梅干しをこうして擂ります。その中に醤油を1：1くらいの割合で入れ、醤油と果肉を練っていったもの。これを瓶に入れて常備しています。身体が風邪を引きやすくなったな、ガンになるんじゃないだろうか、身体がだるいというときは、必ずそれを小さじに3分の2くらい湯飲み茶碗に入れて飲んでいただきたいと思います。

これは毎日飲むものではないんです。やはり2日続けたら1週間止めるとかそういうふうに、ちょびちょびとたまに飲んでいただいて、常備薬として身体の体液の調節をするのに、この梅醤油を使っていただきたいなと思います。大阪でタナカアイコさんという85歳で世界中調理の講習をしていらっしゃる先生にお会いしました。その先生はインドにいらっやって、インドにはマラリアなどいろいろとありますでしょ。でもその時に最も安全なのは梅醤油を持たせることだとおっしゃられて、私勉強しました。

私は11月20日から23日まで千葉県の幕張メッセで食養の杜とやまが出しているところの、身体に優しい五穀寿司のキャンペーンに行ったんですね。その時にオカセツコさんという方に会ったんです。この方は私の寿司に非常に感銘を受けられて、毎日来てくださったんです。

そしてお聞きしているとその方は、NPOでネパールのムスタンの開発を手伝っていらっしゃる方でした。その方は私に「あなたは食の研究をしているからこれ食べてみられてはどう？」といて、この写真のフィルムケースの中に入れて3つも下さった中身が梅干しだったんです。その梅干しは塩分が20%だったので割と塩辛い梅干し。オカさんがその梅干しを蜂蜜に漬けるとおっしゃったんです。その蜂蜜に漬けた梅干しを、今度はフライパンで5時間くらい焼くんです。そしたら焼き梅ですよ。私は初めてこんな美味しいのをいただいたんです。その焼き梅干しをネパールなどに旅行に行くとき持って行くと、向こうは病気をしてもお医者さんがいらっやらないですから、それが喜ばれているということをおっしゃいました。

焼き梅ってすごい威力があるなということで、ハワイの大学の先生たちも非常にそれに興味を示されて、ハワイでやろうとしたが、なかなか梅が上手にできないってことで送っているということをおっしゃいました。ことさように梅というのは非常に力があるなあとということで、梅と醤油は身体のバランスをとる意味では力になると思います。

そして4点目、せっかくですからもう1つ。先ほどの畜産の中で安全なものは大事にしていきたいということをお話ししたわけですが、その中で卵、自然に作ったいい卵。この卵も完全食品の1つですが、どうしても身体のバランスがとれなくなったときに、卵

を割ります。そしてその半分に天然無農薬の良いお醤油を入れて、卵じょう油にしていた
だく。身体の陰性と陽性にシフトして、身体のバランスをとるということも大阪で勉強し
て、私も毎日5～6時に起きて、400食のお弁当作りに精を出し感謝してやっているん
ですけども、毎日毎日頑張っているとやっぱり疲れるわけなんですね。そして寒いとき
などは風邪を引きそうだな、身体が疲れたなと思うとき、たまにそういうふうにあし
ます。そして身体のバランスをとるわけなんです。調味料の面では大体勉強してよか
ったなあということで皆様を紹介できるものは以上です。

そして次にもう1点ですね。食事の常備菜の中でご紹介したいものを2、3挙げたい
と思います。冬は風邪を引きやすくなる。あるいは冬は体力を大事にしたいという
ときに、秋から冬にかけていろいろとあるわけですが、1つには小豆カボチャを
ご紹介したいと思います。小豆カボチャそのものは、今非常に言われていることは
糖尿病食の1つです。糖尿病や腎臓病になったときこれが効力を発揮するん
ですが、そこまでなくても身体の臓器を健全にしたいときに、たまにそれ
を作っていたきたいと思うんですけども、小豆2に対してカボチャ1
くらいの割合で小豆を炊いていきます。小豆が3分の2くらい炊けた
ところでカボチャを入れて、おじやのようにシャワシャワにして、塩を
少し入れたものが小豆カボチャなんです。

小豆カボチャというと普通は、私のところの弁当には汁気があまり入れられない
ので焚きますけれども、ご自宅で食べるときには汁のある状態が、身体
の膀胱なり腎臓にいいということが言われています。これは毎日食べる
ものではなくて、毎日食べると体に強くあたります。強すぎるという
ことを勉強しておりまして、1週間に2日間したら、2週間に1
回くらいとか、1ヶ月に1回くらいとそういったようなことで利用
していただきたいなと思います。小豆カボチャですね。

それからひじきレンコンとかきんぴらといったようなもの、ひじき
レンコンは今から流行の風邪の予防にも非常にいいんです。ひじきと
レンコンをごま油とお醤油で炒めていきます。これも汁気がなくなる
まで、きんぴらもそうなんです、ゆっくりゆっくりと炒めることが
基本でございます。

それからもう1つですね。身体の添加物を外に出す力を持っているもの
として大根を挙げたいと思います。大根を乱切りにいたしましたら、鍋
に良質のごま油を引きます。そしてその大根を入れるんです。混ぜた
後少し天然のお塩を入れて、水を入れなくて弱火で15分ほど焚
きます。とっても美味しい、これ何の味を付けたのというくらい大根
が美味しいんです。大根のパワーを全部いただけます。そうしたものを
家庭の料理やお弁当に使ってみてください。非常に子どもさんや御主人
の身体の細胞や生命力が高まると思います。そういったようなこと
でいろいろといい食材で丁寧な味作りは生命力を高めていくと思
っております。

ちょっと長くなりましたけれども、質問も来ておりましたのでここまで
でお話を終わらせていただいて、あと今5時10分ですが5時40分まで
お時間をいただいておりますので、

30分くらいご質問の時間に当てたいと思います。よろしくお願いたします。ありがとうございます。

どなたからでも・・・ご質問も受けていたんですけども、ご質問を賜りたいと思いません、どうぞ。

質問 大根は水を入れないで煮ると、なんとなく焦げるような気がするんですけど、どのようなお鍋が適しているのですか。

松村 できればステンレスとかホーローびきでおやりいただきたい と思います。アルミのお鍋やホーロー、ステンレスがありますね。アルミのものは軽いでしょ。ですからお浸しなど茹でるものには非常に早く熱が通りますからいいですが、じっくりとやっていくのはやはりステンレスやホーローの方がよろしい と思います。焦げ付かないです。たまにこうしてひっくり返すんです。攪拌しながらこうして。そうすると鍋の中でエネルギーが充満して非常にいい ですね。その大根の話なんです、人間の身体というのは中性が非常に元気になるんですが、大根が地面から下に上がるでしょ。ですから野菜の中でも陽性が濃いんです。しかしながら地面から上に上がる力というのは陰性なん ですね。そういった菜っ葉類ばかりを食べていますと、身体が陰性っぽくなるわけ ですね。それを中和してくれるのに、地面の下になるものとかこうしてバランスよくやっ ていかれたらいい と思います。はい、次の方どうぞ。アトピーの方のご質問ですか。サエキさんですか？来ておられますか？

今ほどの私の話で、先ほど質問も2、3受けていたんですけど、何かありませんか。皆さんはどういったお食事を大切にしておられますか。また教えていただきたい と思うんですけど。杉木さんいかがですか。

杉木 素人の質問なんです、7歳までに味覚が決まるということですが、子どもは非常に好き嫌いが多く、7歳を過ぎてまして、今お話しされたひじききんぴらを見ただけでイヤだと言うのは目に見えています。好き嫌いのメカニズムとかそういうのに関心がありますし、どうやったら好き嫌いをなくすことができるか。そういうのは

松村 好き嫌いには非常に難しいところがあって、嫌いなものを無理に食べるとストレスになって返って身体が拒否反応を起こす場合もあるんです。ひじきとかレンコンが嫌いとおっしゃった。無理にどっと差し上げるんじゃないで、私たちが神様というかこうして食材として与えられているものの中でカルシウムの多い海藻とか、ミネラルとかビタミン類の多い野菜を嫌いな人たちもあるわけなんです。どういうふうにして今後それを少しずつ馴染ませていってもらえるかということがあるんですけど、私は皆さんいろんな体験をお持ちだろうと思いますが、7歳を過ぎて、10歳を過ぎて嫌いなものを好きになってもら

ときには、一度に差し出さないんです。例えばひじきなどは、細かく切って小麦粉の中に入れて、分からないようにして団子にして揚げるとか、最初は少しずつ口に馴染ませていって差し上げるということがよろしいんじゃないかなと思います。

もう1つ、例えば牛乳嫌いの子ども。牛乳というのはカルシウムの元になって非常にいいことなんですけど、牛乳はどうしても飲ませなきゃいけないということで、じゃあ牛乳嫌いの人に牛乳がいいからと飲ませる。すると下痢をすることがあります。これはですね、牛乳を分解する酵素を持っていない場合があります。一人ひとりの与えられている身体の細胞の中で、そういった牛乳の分解酵素を多く持っていない人たちに牛乳を飲ませなくても私はいいと思っています。

牛乳そのものは、皆さんどうですか。牛乳というのは牛が赤ちゃんに飲ませるときに出すものなんです。それを私たちが一生大人になっても牛乳を飲んでいるわけなんです。だから牛乳そのものは絶対視しなければいけないというものでもないだろうと思います。私は抗生物質がお魚の養殖とかいろんなところに多様化されている。その抗生物質は私たちが食べてどこに蓄積されるかという脂肪なんです。脂肪に多く入るんです。脂肪とお乳の中に含まれるんですね。ですから特に妊産婦などは、良質のお乳を飲む必要があるだろうと思います。なるべく好き嫌いがなければそれに越したことはないんですけども、ベースに五分づきなり未精白のご飯を大事にし、それとお野菜とか豆類ですね。そういった基本的なものを大事にしていたら、大丈夫だと思っています。

ご飯を嫌いな人たちがいないと思うんですがどうでしょうか？ご飯が嫌いでもパンが好きだ。私はパンも非常に美味しいものなんですけれども、歴史の中から言うと、お米が飢饉でとれなくてお米の代用食として出てきたのがパンなんです。ですから私たちが21世紀、先ほど小沢先生もおっしゃったように本物でないと生き残っていけない。本物が生まれる時代だということをおっしゃいました。私はその時に、本物という「本物の食事」、これは例えばですねいろいろと加工品、加工に加工を重ねたものは美味しいんですが、この加工食品が3に対して本物の食事は1でもいいです。それくらい本物の食事は生命力があります。だから加工したものは美味しいんですけど、それがなかなかエネルギーや生命力の足しにならないものですからたくさん食べる。そして飽食と言って。それは歴史に見てもどうでしょうか。ローマ時代の飽食。ローマ時代が崩壊した1つには飽食がありました。飽食というのは非常に私たちが気を付けなければいけないことだと思っています。この五分づきの主食を大事にすることによって、生命力の高い食事作り、正常な遺伝子の赤ちゃんが生まれる。あるいは生活習慣病になりにくい体質づくりになっていくんじゃないかと思うんです。本当に皆様のご意見をお聞きしたいんですけど、いかがでしょうか。どなたか何かおっしゃっていただけませんか。

質問 女性の皆さんの代わりに訊いてよろしいでしょうか。先生から見て有効なダイエットは何か。今はいろいろなダイエットがあるわけですね。リバウンドの問題もあるし、

それで病気になるケースもある。どうもこれは、というのが出てきていない感じがするんですよね。これはお勧めだよというのがあれば、そして安く簡単にできるものがあれば。

松村 安く簡単にできるのは、五分づきの末精白米食だと思っています。それをよく噛むってことなんです。よく噛むとおむすび1個でもうお腹が一杯になるんです。よく噛むことによって。

思考力。脳に伝達してエネルギーとなって脳が活性化、先ほどの前頭葉というのがあったでしょ。脳が活性化されるにはどれだけ噛めばいいかということになると、皆さんどれだけ噛めばいいと思われませんか？最低30秒なんです。昔は20~30回噛みなさいと言われていましたが、私が出会ったガンを治すことができるすごい先生方は100~200回噛みなさいとおっしゃいます。

そうすると自然な形でダイエット、体質改善できます。あまりダイエットし過ぎになると赤ちゃんが産めなくなります。変にダイエットをしすぎるとダイエットの中で一番大事なのはミネラルをきちんと摂りくんでいるということなんです。ミネラルを摂りくんでいるということは、ミネラルも十分摂りくんだ玄米とか、あるいは末精白米を中心にした穀菜食が非常にスムーズにダイエットできると思っています。そういったことでよろしいでしょうか。

世の中がどんどん変化していく中で私たちはたまに熱が出るときがありますでしょ。それからリンパ腺などが腫れるときがありますね。これは身体が正常になるための1つの結果として出る場合もあるんですね。

赤ちゃんなどあまり強い薬を使えない場合は、お医者さんに通いながら、かつ家庭療法の1つとして無農薬のキャベツの帽子を被って寝る。キャベツのシャッポというんです。偏頭痛がしてどうにもならないとき、夜にキャベツを頭から被って寝るんです。大人でも。朝には頭痛が取れているんです。(笑)葉っぱを被って、キャベツさんからいただくんです。それからキャベツを刻んで枕の下に敷くとか。こういったようなことで頭痛も取れる。

それからもう1つは、リンパ腺が腫れたときなどは里芋 pasta という、私が料理教室などに行きますとむち打ち症のようにして助手の人がやっているんです。なぜかという扁桃腺が腫れたので、それをやっているということでした。里芋を搗って、小麦粉と練るんです。それをメリヤスの端切れがあるでしょ。だからメリヤスのシャツもそのままポイ捨てするんじゃなくて、こういうふうにして四角くきれいにしておいて、それに塗るんですね。そしてこうして貼るんです。貼って上から日本手拭いで巻くとか。そうしますと熱をとってくれます。

事例では脳腫瘍でどうにもならなかったときに、髪の毛を剃って里芋 pasta で2~3ヶ月してあちらの世界から帰った人がいます。お医者さんから見放された人が助かった事例が話されました。その場合は、里芋というのは軽症の場合は寝て起きたらカチカチになっているんです。熱を取って。それはかなりよくなったという証拠なんです。ところが里芋

がなかなかジクジクして固まらない場合は、何回もそれをくり返していくことによってということもあるわけなんです。

そういったようなことで、もう1つ子どもさんが怪我などしたときには生姜チップ。生姜をかいて20分くらい煮ます。そのお湯の中にタオルを浸してグッと絞るんです。そのタオルを怪我の箇所に湿布するんです。それで湿布したら冷めるでしょ。そしたらまたその中で絞って湿布していくとか。そういったような手当法も非常に和らかく身体にいいということも勉強しております。

それともう1つ、女性の人で最近赤ちゃんを産みたい人とか、子宮筋腫の人が多いとかいろいろあるんですが、その時に私が教わったのは大根の湯葉なんです。大根の葉っぱがありますでしょ。この大根の葉っぱを農家からもらって天気で干しておくんですね。天気で干すということがミソなんです。天気で干したら色が変わってカラカラになって、それを保存しておいて、2リットルの鍋にお水を入れて、そこに大根の葉っぱを1~2把ほど入れまして20分間煮出すんです。そしたら真っ黒になります。そのエキスをバスタブの中に入れ40のお湯でのばすんです。そして腰からバスタブの中に漬けるんですね。そうすると身体の中の腎臓や子宮、前立腺が非常に活性化して、それを何回かすることによって、赤ちゃんが生まれるとか、子宮筋腫がよくなるという事例がたくさんあります。大阪ではほんの一束が350円で売られているの。大根の干葉っていうんですけれど。そうしたのも次への伝承として分かち合いたいなと思います。

それから疲れた時にはフットバスと言いますか、洗面器にお湯を張って、先ほどの大根の干葉でもいいしそれからお塩でもいいんですが入れて、そして20分くらい足の裏から身体のバランスを図って陽性化する。疲れているとか、身体が風邪を引くということは身体が陰性になってしまっている。それを陽性かつ中和して、身体の元気を戻すときにお風呂にはいることもままならないときにはぜひ足湯をお勧めしたいと思います。足湯をするときは膝に毛布を掛けておくんですが、ホカホカします。そしてホカホカの状態です寝るんです。最もポピュラーで、最も穏やかで身体にアラアタない療法の1つです。足湯は全ての足の底から嫌な物質も逃してくれて、かつ湯気を身体に循環させてくれます。非常にありがたいものですね。

身体の健康作りに共に努めたいなと思っております。すいません、長くなりましたけれども。

質問 甜菜糖って手軽に手に入るんですか。

松村 はい、あります。どこのお店屋さんでも甜菜糖と言ってください、ございます。三温糖ってありますでしょ。赤砂糖。あれは白砂糖にキャラメル色素を塗っただけですから。忘れないでください。せっかくですから三温糖は三温糖、白砂糖は白砂糖で使う使用度があります。ですけど、家庭のお料理には甜菜糖なり天然の砂糖を使っていたきたい

と思います。

質問 本とかは出していらっしゃるんですか。

松村 富山県庁で2年くらい食養のみちとしてメッセージを出していたり、県庁時代に富山の伝統食とか、私が日々体験したものをノートにまとめておまして、近い将来に今お話ししたことなどを出していきたいなと思っております。その時はぜひお願いいたします。

質問 まだ出ないのですね。

松村 ええ、県庁時代には富山四季の味として昭和53年に1500食の料理を・・・

質問 何か美味しいわ、とか。

松村 ええ、そうです。富山の御膳料理を主体的に編集をして作っておりますけれども、県庁を退職したらまだしておりません。県庁時代は知事さんのもとに県費で作って、それが皆さんに無償で配付されたりしておりました。あとは北日本新聞社さんとの連携で有償で出たものがございます。

また何かご用がございましたら、私の電話番号は076-464-2788、ファックス番号が076-464-2787でございます。有限会社食養の杜とやまでございます。大体お昼1時～3時半くらいまでなら電話に出られると思います。午前中は子どもさんや弁当作りに命を掛けています。本当に命を掛けて、丁寧に400食くらい入るオープンの前で常に感謝の祈りを捧げて、皆さんに喜んでいただけるようにということで作っております、11時くらいまでは真っ黒になって一生懸命になって作っております。1時くらいからだったら電話はいつでもOKなんですけれども、よろしく願いいたします。

今日私がこうして話をさせていただけることに感謝しありがたく思っています。

最後に、伊藤先生とかがどれだけ食で大事にしても、病気が治らない場合がある。それは何かというと、もう1つのファクターが意識なんです。心の中に感謝の意識を持たないと、生かされている、まだ自分が貢献できる、自分が働くところがあるという役割や思いの深さは大事にしていきたいと思っております。思いの深さは、1つはいつも今日は本当にこれで良かったのかなということをお腹で反省していただきたいと思っております。そしてそれを習慣化することによって、非常に皮膚もツヤツヤになってくるし、プラス志向に繋がっていくんじゃないかということで、そしてそれがまた運の良い人生になり、それがまた紡ぎ紡いでいい家庭作り、いい家系にもなっていくと思っております。

人生ですから嫌なことや大きな課題がいっぱいあると思うんです。でもそれは解決でき

ないことは与えられていないはずなんですね。この問題は、自分のどこが悪かったのかな、自分に対して謙虚性が足りなかったのかな。あるいはもっと心を大事にしなければいけないかなといったプロセスを今一度見直して、いっぺんに課題を解決するんじゃなくて、常に軽く乗り切っていく。プラス志向でいく。自分は絶対に本当に乗り切る力を与えられているという確信を持って道を歩いていく。そのベースには、いい思いはいい食からでないと思われてこないと思っていまして、また共に分かち合いさせていただきたいと思えます。先ほど申し上げました、お米とか調味料で分からないことがあったり、あるいはまたご利用の場合は、私のところはそこの鑑札も持っておりますのでどうぞお申し出て下さいませ。本当にありがとうございます。高い席からですが感謝を込めてありがとうございました。よろしく願いいたします。(拍手)

司会者 本日は、大変貴重なお話を聴くことができました。松村先生どうもありがとうございました。

松村 ありがとうございました。

司会者 もう一度拍手をもって

松村 ありがとうございました。またお会いできるのを楽しみにしております。お願いいたします。

司会者 それでは事務局から2～3ご連絡をお願いいたします。まずアンケートですがご記入をいただきましたら、机の上にそのままお置き下さい。それと、受付でお渡ししました名札につきましても同様に机の上に置いてご帰宅下さい。それとカワグチビルの方に駐車をされた方で受付で駐車のリーダーを通されていない方は、必ず受付の方で駐車の印を受けられてからお戻りいただきますようお願いいたします。なお駐車場は6時半までに退室をお願いいたします。それ以降になりますと有料になりますので、お時間の方だけどうぞよろしくお願いいたします。

本日はどうもお忙しい中ありがとうございました。