観光庁

「誘客多角化等のための魅力的な滞在コンテンツ造成」実証事業

採択事業

未病ケアを意識した高野山健康公開講座報告書

第１回テーマ「食事」

日時 令和２年 12 月 19 日（土） 13:30 ～

場所 高野山 宿坊「西南院」大広間

講師:「ニューノーマルな時代の健康管理術 結氣膳のススメ 心と身体と食空間の氣を結ぶ」

まるも ゆきこ 氏（結氣膳家・管理栄養士）

「高野山の精進料理」

大岡 正敬 氏（総本山金剛峯寺御用達 高野山料理 花菱 店主）

開会　午後１時３０分

○事務局

定刻となりましたので、未病ケアを意識した高野山健康講座第１回食事をテーマとした健康講座を開催させていただきたいと思います。

当講座につきましては、誘客多角化等のための魅力的な滞在コンテンツ造成実証事業というものを活用させていただいて実施をさせていただいております。主催は高野町となります。私、この事業を所管いたします観光振興課課長の茶原といいます。今日、またモニターの方につきましては明日と２日間お世話をさせていただきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

まず講義１を進めていくんですけども、コーディネーターの方にここからの進行をお願いしたいと思いますので、宮川先生よろしくお願いいたします。

○コーディネーター

どうも、こんにちは。宮川と言います。今日の進行を仰せつかっていて、なかなか準備不足のことがあったりスケジュールどおりに行かないことばかり、スケジュールが十分できてないということがあるんですけどもそういうふうなことを御承知の上で一つ進めていきたいと思っています。

先ほど紹介がありましたように観光庁も募集したｲﾝﾊﾞｳﾝﾄﾞプログラムということで実証事業というそういう実践になっていまして、今日来ていただいている方ほとんど３分の２ぐらいの方はモニター参加ということで、今日の午後のプログラムと明日のプログラム、今日泊まっていただいていろいろな体験をしていただくのと、その体験に伴って体調がどのような変化があるとか、気分がどのような変化があるとか、そういうようなことを測定していったりするというそういうことになっていますね。

一般の方は、この公開講座だけでおしまいという方もおられますし、お泊りになられる方もおられる、それが混ざっているという状態なので関わり方が随分違うとは思うんですけども、この時間は御一緒させていただくのでよろしくお願いいたします。

それで、通常でしたら各講師の方が紹介始めますというようなことが多いんですけども、正直言いまして居心地が悪くありません。寒くって、緊張的な雰囲気になっていて、どうしようかなというそういう感じだと思うので、僕自身は、聞こえてる、聞こえにくい、聞こえない、全然聞こえない。

すいません、これで大丈夫ですか。そっちも。緑のランプがついていたんですけどね、オーケーですか。

すいません、こういうフェースガードとか使い慣れてないものですから、当たったりとかというようなことでこういうような音がしたりとかもよくありますし、こちらの対応もうまく行かない部分もあるので、すごく・・・よろしくお願いいたします。

大丈夫ですか。

こういうような皆さんが集って一緒に学びましょうという場では、真面目なテーマで大事なテーマであればあるほど場が固くなると、そういうことが多いと思いますね。僕、実は専門は心理学でして臨床心理学でカウンセリングとかグループアプローチとかしているんですね。みんなが一緒に集まって、心地よく学ぶためにはどういう場が必要かとか、みんなが一緒に集まって一緒に生産的なことをするためにはどういう関係が必要かと、そういうようなことをやっている。そんな環境からすると講演会で講師の人が一方的にしゃべるばかりというのは何か違うなというふうに。今日は恐らく未病ケアとかそういうことを意識して健康づくりというようなことで関心を持った方がお集まりいただいているわけですから、講師と来られた方だけの関係ができるのじゃもったいないと思う。皆さんがお互いに同じテーマに関心を持ってこられているわけですから、お互いの横の関係みたいなものが少しでもできればいいなと。そういう場こそ必要だなというようなことを思っていまして、そういうことに少し時間を使わせてもらいたいと思ってやっているという、そういうことを御理解していただきたいなと思っています。

それで、ちょっと後先しましたけども、大勢の方がおられてどんな人がおるか分からんということで、何か分からんときに何を誰に聞いたらいいのかということがあるので、スタッフ関係の人、取りあえずご紹介しとこうかなと思うんですけども、さっき来られた大滝さんと、後、片桐さん、会場の設営ですとか準備をしていただいているので、今マイクの段取りもしていただいていますけども、すいません、高野町関係の事務局の立場の方ちょっとお立ちいただけます。

○事務局

受付しているんで。

○コーディネーター

受付されていたとこでお目にかかったのと、今そこに

お２人おられますね。僕らは高野町に関係ないんですけどもこの事業に関わっているスタッフとして関わっているんですけども、スタッフとして関わっている中で既にモニターで来られている方は検温したりとか、調査票に書いたりとか何か装置に指突っ込んだりとかされたと思うんですけども、そういうようなことを担当している測定関係のスタッフは下にいてて、もう既にお話もされたと思うんです。それ以外に進行上のスタッフも何人かいまして、スタッフの方、僕と川原、鳥居この３人は進行上のお手伝いをするというような立場ですので、何か分からんことがあったり困ったことがあったら同じような服を着ているのであまりよく分かりませんけども、スタッフって書いてあったりしますから、その人間に尋ねていただいたらいいなと思っております。

この新型コロナウイルス対応の問題が世界中で大変なことになっていて、これ政府がやりなさいよって言っている事業で政府としての方針もあるし、郷土指定の政府との関係もあったりとかいろいろ難しい、いろいろなことがいっぱいあって、ここをこうしたら全体的にいいっていうラインっていうのはなかなか引きづらいものですから、ちょっと微妙なところを模索しながら進めていかざるを得ないということがあったりしますので、その点含めてよろしくお願いします。

コロナ対策は万全を期したいというのがあって、これ、スタッフの１人がこれは絶対言え、温かくしてくれている、日本の石油ストーブの依頼２大メーカーって御存じですか。これ、トヨトミっていいます。トヨトミのストーブなんです。もう一個の２大メーカーの１つはコロナ。コロナストーブっていうストーブなんですね。この会社はコロナを避けてトヨトミのストーブが設置されているというという噂とかもつかみで言えという、紹介したので、忘れかけましたけども、そういうようなこと。

とにかく寒くて、部屋はちょっとぬくいですけど恐らくこの畳がかなり冷たいと・・・座布団の上に乗っていただいていますけども、少しでも動かしたほうが血行がよくなると思うので、あまり回りのことを気にせずに手をさすったりとか、足を動かしたりとかというようなことはしていただいたほうがいいかなと。遠慮すると体のために決していいことではありませんので、よろしくお願いします。

それと、今日はすばらしい、まるもゆきこさん、管理栄養士をされていて結氣膳というそういうようなことをテーマにしたようなお話と、もう１つは、高野山の精進料理の最大手というか、天皇陛下が来られたら料理を出す、そういうお店の店主の方に来ていただいてお話を伺うんですけども、僕個人的に思うともちろんすばらしいお話を期待しているということはあるんだけれどもそれ以上に高野山でこの話、高野山に来ていただいてというそういう思いで来られている皆さん多いと思うんですね。こういうコロナ禍の中でもあえて参加していただくというのは恐らくそういうことかな、この高野山っていうものが持っているこの独特というか特殊というか、長い歴史を持って弘法大使、空海が選んだこの場所。弘法大使、空海のこともあるんだけれどもそれ以前から何かそれなりの場の力みたいなものがあるのかなという、そんなふうなことを僕は思っていますし、皆さんも意識していたかどうか分かりませんけれどもそんなようなことにも思いをいたしながら、この場というのが心地よい、健康につながるようなそういう場になっていけばいいのかなというふうな期待を持っていますので、ぜひ御協力よろしくお願いします。

それと、一応皆さんのほうにスケジュールが回っていると思うんですけども、１時半から始まって４時半までかな、という時間があって、小刻みにスケジュールが決まっているような書き方をしていますけども、それはまれに変化する可能性がありますので、時間どおりには行かないということもお含みおきをいただいて御協力くださいということでした。

それと今まで言っている、毎年、この場ということで皆さんが来られているんですけども、何もなく始めるという前に僕らの言葉で言えばアイスブレイクっていう言い方をして、皆さんが知らん人の中に入っていって緊張したこの陥って、ああいう精神状態のことをアイスって言うんですね。それをブレイクして溶かして少しでも居心地のいい場所になるようなそういう工夫のことをアイスブレイキングっていうんですけども、そのためにはどんな人が来ているのかなとかというようなことも含めたそういう時間が少しあったら大分空気が変わるということを我々考えているので、本当はスタートからこのプログラムが終わるまでいろいろ関係づくりをしたいという思いを持っているんですけども、なかなかこのコロナ問題の状況下でそういう集まって密になるようなことを避けなさい、会話することを避けなさいとか、いろいろな制約があって思うどおりには進まないんですけども、その中でも少しでもいい関係ができていい雰囲気につながるようなそういうことをしたいと思うので、それの御協力もお願いしたいと思います。そのような考え方で進めていきますので、改めてよろしくお願いします。

ちょっとした、そのアイスブレイク的なところで皆さんにこの場づくりを協力していただくために、川島というのが来ておりまして、ちょっと簡単なアクティビティをしようと思いますのでご協力よろしくお願いします。

○川島氏

初めまして、川島と申します。何かやれって話です。

この場がどういう場かっていうのは、先ほど高野町の課長さんのほうからお話がありましたよね、観光庁へっていう話。あと、新しいそういう観光のための中身をつくっていくって一つの試みで・・・話です。そういう趣旨でやっていますということで、この場いろいろ立ってもお分かりいただいたと思います。それから、この場は運営は誰がしているかというので高野町の職員の方、それから計測関係の方、それから私たち、あとはメインで講師の方が出てきますけど、いざとなるとここには誰が来ているのかというと、進行する側もすごく不安です皆さん自身もすごく居心地が悪いと思いますので。それと何より講師の方がどういう人たちが来ているかというのを少し把握できればもうちょっと話の焦点とかも合わせやすいかと思いますので、横のつながりもつくるきっかけとしても役に立つので御協力ください。一体ここにはどういう人たちが来ているのか。本当は一人一人自己紹介をして頂きたいところなんですが、そうは行かないので、行政的な手法を使いたいと思います。国勢調査というやつです。今から質問をします選択肢がそれぞれありますので、その選択肢に該当する方は少し手を挙げていただいて皆さんにお顔を見せていただくということで。それでおおむね幾つかやると大体ここにはこういう人が来ているかなというのが見えると思いますので、よろしいでしょうか。

最初は、モニターじゃなく今日だけで参加されていますという方お手を挙げていただいて。はい。ということでありがとうございます。ということは、今日お帰りになるということですか。２日間通じて参加をしますというモニターの方、お手を挙げてください。はい。今日の・・・終わった後に夕食とか夜とか、明日もちょっと御一緒しますので、よくお顔を見といてください。

次、行きたいと思いますけども、どこから来たかというので聞いていきたいと思いますので。これはもうほとんど近畿圏なので都道府県名を読み上げていきますので、そこに該当するときに手を挙げていただければと思います。早速行きます、地元和歌山から参加をしています。ちょっと見渡していただいて。簡単に拍手とかあると。受け入れられたかなという気がします。

じゃあ、南側に行きます、次は大阪ですか。大阪からの参加の方。結構多い。大阪何か遠く行ったら駄目だという話じゃないですか。大阪に行ったら次は、奈良がありますね。奈良から御参加の方おられますか。お１人おられます。ありがとうございます。奈良、大阪来た、兵庫から参加の方。兵庫から・・・神戸からです。それから、コロナ的には最近増えていますけど、京都の。京都１名。どちらですか。

○参加者　　京都は美山です。

○川島氏　　かやぶきのとこ。

○参加者　　はい、かやぶきの。

○川島氏

はい。あとは次行って、滋賀県の方。あと微妙なところで三重県どっちにも入りますけど、三重県から来られた方。あと。以上です。ありがとうございます。

２つ目行きます。あとは世代を聞いてみたいと思います。こういうものにどういう世代が来ているかというのも。これも１０代はいないですね。じゃあ、２０代の方は。はい、ありがとうございます。よろしくお願いします。若い方。これからの世代です。３０代の方お願いします。はい、ありがとうございます。４０代の方。俄然健康が気になっています。５０代の方。５０代、今日は多いかな。６０代の方。７０代の方。８０代の方。その次９０代の方、ちょっと山まで登ってくるの大変です。

あと１つ行きます。参拝理由を聞いてみたいと思います。

これは先に理由を、選択肢を言っていきますので、それ自分の中で。もう幾つもかぶると思うんですけど一番これっていうやつを選んでおいてください。

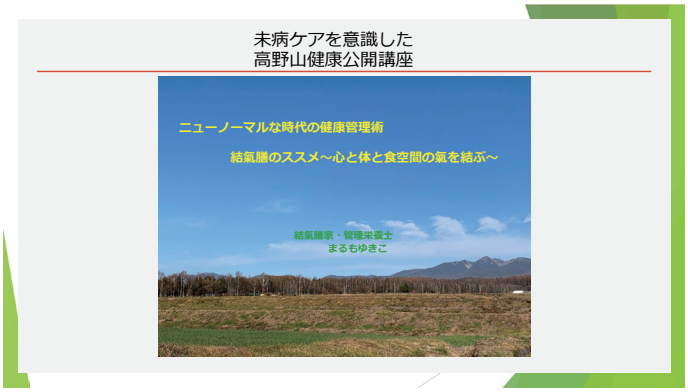
１つ目の選択肢は、もうぜひこの食とか健康の食とか精進料理とか薬膳とかそういうのに興味があってきましたっていう方が１です。いいですか。２番目。２番目はそれもあるけれども、なかなかコロナの中で人と交わる機会もないのでちょっと気をつけなきゃいけないけども、そういう交わりの場がいいかなと思ってきましたというので、交流、交わりを目的で来ましたという方は２番。３番目。３番目は、役割や立場上来ましたという方。それから４番目、それもあるけれど私もこれに近いですけど、何といっても世界遺産やで、高野山っていったって、

何かおいしい胡麻豆腐もあるみたいだっていうんで観光、レクリエーション気分で来ましたという方は４番目。その他が５です。行きます。どれが１つ選んでください。

１、健康、食とか学びに来ましたという方はお手を挙げてください。微妙やな。じゃあ２つ目、交流、交わるのを楽しみで来ましたという方は手を挙げてください。あ、ちょっと少ないですけど。ぜひ。宮川さんの話にもありましたけどせっかく同じ思いを持っている方が集ってますので、ぜひ交流も深めていただきたいと思います。じゃあ３つ目、それもあるけど役割や立場で行かな、積極的な意味合いと消極的な意味合い両方あると思いますけども、役割や立場上来ましたという方は手を挙げてください。お。拍手していいのかどうか迷いますね。はい。４番目です。レクリエーション、観光気分で来ましたという方は。こんなときでもないとなかなか来れないですし、特別なところにも行けそうな気もしますから楽しみです。最後その他というので理由はぜひあるという方がいたら。はい。ということです。

ちょっと時間が押して巻き入ってますけども、まあまあおおむねこういう人たちが来てるかなというので少し把握ができてちょっとなじみやすくなったかなと思います。それと何よりまるもさん、この後のどのぐらいの力で話せばいいかというのもおおむねお分かりいただいたと思うので。

では早速行きますか。はい。それでは最初のテーマです、「ニューノーマルな時代の健康管理術」ということで「結氣膳」というんですか、のススメということで、心と身体と食空間の氣を結ぶということでまるもゆきこさんにお願いしたいと思います。よろしくお願いいたします。



○まるもゆきこ講師

皆様改めましてこんにちは。後ろの方は声聞こえますか。大丈夫ですか。

今日は食の講演ということで最初に私がお話させていただくんですけれども、今皆さん手を挙げて頂きましたが、「食」にまつわる情報が多い中でいろいろな情報の正確さに関わらずまずは取り入れながら健康づくりに繋げていらっしゃるかと思います。昨日まで良いと信じていたことが今日になったらまた昔の情報が出てきたり、一方ではＢ級グルメがはやったり・・・、健康情報が氾濫する中でも、自分なりの健康管理法は手探りながら実践されていると思うんです。今日は健康をテーマにした講演会ですが、このように高野山にまで足を運ばれていること自体、健康づくりへの関心はより深くお持ちの方ばかりかと思うんですね。色々と惑わされるように健康情報が錯綜する中で、ニューノーマルな時代の「食」の向き合い方として健康に繋がるお話しをさせて頂きたいと思います。

その前に、「公益信託丸茂救急医学振興基金運営委員」は一組織の役職で、主たる活動の肩書きは『結氣膳家・管理栄養士』ですので宜しくお願いいたします。

講師のまるもゆきこ先生

はじめに～自己紹介を兼ねて結氣膳とは～

私、昨日こちらのほうに参りましたが、お部屋はとても暖かかったんですけれど温かいお風呂を頂いた後にお食事をする場所へ移動するのに廊下の極端な寒さに背筋が伸びたりして、ともかく近年便利な生活に慣れ親しんでいるせいか、寒さ、暑さが極端ですと毛穴はちょっと引き締まったかもしれないんですけど、どうしても体は慣れず・・・今日もこちらで着替えてから直前まで、すみませんストーブの前で手を温めておりました。皆さまたちも長い時間寒い中で話を聞くというのは辛いですから、私が話をしていてもどうぞご自由にストーブの方に移動なさってくださいね。

次のスライド。

はじめに自己紹介兼ねまして結氣膳にたどり着いた経緯をお話しさせて頂きます。

６年前に他界した私の父が救急病院をしておりました頃、弟が悪性リンパ腫という病気にかかって１７歳で他界しました。医系関係者が多い医療環境には恵まれていたにも関わらず、突然発病してからわずか４か月で亡くなってしまったという、とてもショックキングな出来事を経験し、そのことがきっかけで改めて、命を守るということはどういうことかと健康に対する関心を深く持つようになり、食の側面から追及するようになりました。

健康管理面から東洋・西洋問わずありとあらゆる食を通じた健康管理に繋がる栄養学を学びながら行きついたのが、心と体と食の氣を結ぶ『結氣膳（ゆきぜん）』でした。

一括りに栄養学には、薬膳、それからホリスティック、東洋医学などありまして、それこそ「未病」は東洋医学でまだ病気になってない状態を言いますが、西洋学では自律神経失調症状態のことですね。ともかく西洋医学をベースにした栄養学ではカロリー計算や栄養素を重視した情報を中心に重視されておりますが、そういう考え方も結局部分的には正しくても全体を網羅していない。でもこれだけ医学も進歩している中で現代の健康にまつわる栄養学が正しいのであれば生活習慣病はここまで増加し続けてはいないと思うんですね。そこで見落としているのが、人の心という精神的な部分でした。精神的なことは自分自身でしか分からないんですよね。心に影響を与える要因をどう向き合って解消していくかというところに私は弟が亡くなったことをきっかけに一番関心を持ったところで、追及しながら辿り着いた答えが～心と体と食空間の氣を結ぶ～結氣膳でした。

次、お願いします。

結氣膳の～心と体と食空間の氣を結ぶ～ということ

そして、これまで結氣膳の良さを少しでも広めたいと色々な媒体で伝えさせて頂いてはおりましたが、結氣膳の提唱する～心と身体と食空間の氣を結ぶ～という予防医療の一環とする癒しの空間を味わって頂く『大人の夜会　結氣膳や』というイベントで体感して頂く場として提供させて頂いておりました。

美味しいものを食べたり、買い物したり、あるいは旅行やゴルフなどをするなどのストレスを発散させることはとても良いことですが、楽しかったとかすっきりしたと感じられひと時の癒しは健康を維持させるまでには至らず、ただその瞬間楽しんで終わってしまうんですね。それで大人文化というのをテーマにして、タンスの肥やしになっているような・・・普段着る機会のない服を引っ張り出したりしてお洒落しながらちょっと緊張感の持てる場所で、お酒を飲みながらゆっくりとした時間を楽し

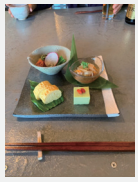
まるもゆきこ先生のご講演の様子

「食すること」とは

1）生命を維持させ、日々の健康をつくる。

2）人との心の交流や癒しを与えてくれる潤滑油。

3）ダイエットや人生の目的のための
コミュニケーションツール。



むような大人の時間を過ごして頂く方が、癒しに繋がります。ですからリラックスしたり笑って明るく楽しく過ごしたり、すっきりしたという感覚も大切ですが大人が楽しめるような場にそのような要素が見い出せます。

はい、お願いします。次お願いします。

食することというのはどういうことかと申しますと、生命を維持させるためには当たり前ですが食べなければ生きられませんし、毎日口にする食べ物が日々の健康をつくっています。そのために少しでも口から入れる食べ物というものは、出来るだけ安全で出来れば体に良いものを選びたいと考えるわけで、でも美味しいものにはカロリーや栄養素は無関係ですよね。健康食の視点から見れば、カロリーや栄養素に加えて食材の鮮度の良さとか、産地へのこだわる意識も強まります。でも今日もこの後に皆さん精進料理を召し上がられますが、精進料理を頂くことを楽しみにされているのは、普段頂けない特別な好奇心や、体に良さそうという栄養的な側面に興味をもたれているかもしれません。また食事を通じて一緒に初めての方と召し上がる交流もはかれる場の潤滑油でもあり、さらにダイエットを目的にいらしている方もいらっしゃるかもしれません。その場合は一つの人生の目的のツールにもなっていますよね。ですから食というのは単に体に良いものを摂り入れるために栄養や食材を選ぶことだけに目を向けるのではなく、２番と３番のような要素も多分に含まれているということも含めて向き合うものなのだと考えています。

次、お願いします。

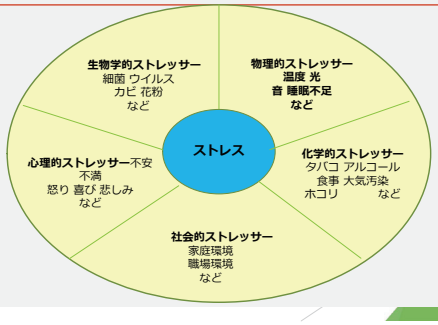
現代人を取り巻くストレス環境というのは非常にいろいろとありますれども、物理的なもの、音とか光とかそれから大気汚染のような化学的な刺激とか、それから人とぶつかったりする物理的な刺激などストレスを感じます。

今一番懸念されるのはウイルスですよね。非常に敏感になっています。それと同時に職を失う不安を感じられる方もいらっしゃるでしょうし、職場環境への変化に対するストレスというのもあると思うんですね。また家にいることが多くなり家庭内で感じるストレスもコロナ禍前とは変わっています。人間にとって多少の刺激は必要なんですけれども、それが過度に加わり慢性化しますと病は気からと申しますが気づかないうちに発病する事態を招くことにもなる危険因子です。現代人を取り巻くストレス環境というのは、皆様分かってらっしゃるとは思うんですが、気がつかないうちに蓄積しているものなんですね。ですからストレスと感じないようにしようとする我慢もまたストレスになりますので、日常からストレスをため込まないような向き合い方にも自分なりに解決方法をみつけていくことも必要なことと思っています。

はい、次お願いします。

WHOの提唱している肉体的にも精神的にも経済的にも全てが万全である健康な人ではなくて、現代人はどちらかというと不定愁訴というか自律神経失調状態で元気であっても肩凝りがあったり腰痛持ちだったりとか。でも放っておくと慢性化して病院に行ってみようかと思った時には、すでに半病気状態になっているというような、今の現代人は殆どが半健康・半病気の領域にいるのではないかと思うんです。それこそ未病ケアで予防が第一なんですが、まさに生活習慣なんですね。一方で、常日頃から気をつけていても思いがけず転倒して骨折してリハ

現代人をとりまくストレス環境



現代人の健康とは！？

健康⇒半健康⇒半病気⇒病気

自律神経失調状態

寝汗・冷や汗・慢性的な頭痛・肩こり
便秘・下痢・めまい・不眠症・疲労感

「毎日の生活活動を支障なくこなせて、物事へ対応する力を持ち、
前向きな気持ちが持てること」

ビリや寝たきりになってしまうなど、不慮の事故もあります。それも何か未病症状に気がけなかっただけなのかもしれません。

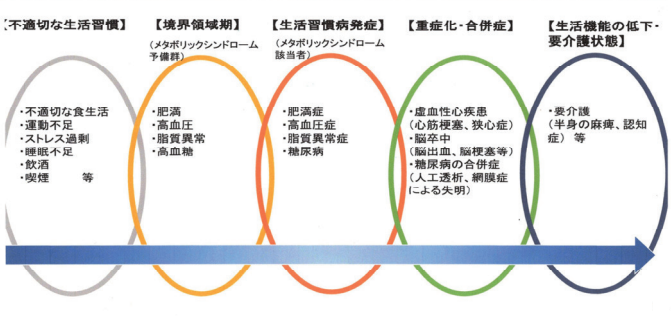
そのような未病状態をどうケアするかが大事だと思うんです。

年齢の若い方ほど実感出来ない諸症状ですが、今の現代人は５歳ぐらいから自律神経失調症症状を持つ人もいます。ストレス社会という社会環境下でいかに健康に生きていくかということはまさに日常の心がけけなんですね。

はい、次お願いします。

メタボリックシンドロームという領域に入っていく人は少なくありません。メタボリックシンドロームは１つの症状でもあれば放っておくと合併症を招くリスクが高くなりますので、人間の体の正直なところ、心の状態を左右するストレスにも向き合い見逃さないことが大切です。例えばたかが肩凝りやたかが腰痛とか、たかが足が痛いだけと思っていても、体力でカバーできる若いうちは我慢出来ても、過信という言葉を使ってしまいますが自分は大丈夫と思っているうちこそ養生しないと、４０代ぐらいになって検査をしたら、実はすでにメタボリックシンドロームの領域にはいっていたというケースも少なくありません。人間は生まれてから死に向かって生きているわけですから自分の体へのケアというのは、やはり日常から労わるようにこころがけることしかありません。こちらに今日いらっしゃる皆様は、健康へのご関心は深いと思いますのでご家族の方や自分の周りの大切な方との間で話す機会もあるかと思います。自分の周りにいる方が健康であれば日常も気持ちいいですよね。

話が少しずれてしまいますが、今回初めて高野山に来て、昨夜一晩を雪が屋根からどさって落ちてくる音しか聞こえない部屋で、物静かを味わう夜を過ごしました。東京は夜でも何かしら騒音が耳に入って来ます。救急車やパトカーのサイレンや電車が走る音に人の声、バイク



の走る音がビルの合間に反響して・・・。なおさら静けさのある場所で一晩過ごすことは、都会の騒音がしないと落ち着かないような気持ちが瞬間ありましたが、むしろこの静寂さを楽しもうとすれば寂しさとか怖さのような感覚も薄れて心が安らいだことが不思議に思えました。この場所の磁場、まさに高野山がパワースポットと言われているほどのエネルギーがあることを改めて肌で感じていました。今日一泊される方も是非このエリアの特別なエネルギーを感じられたら心の健康にもいいんじゃないかなと思いました。

次、お願いします。

世代ごとの傷病の違いですが、２０から２４歳から鬱病やその他の心の病気とありますが、これが３０代からの働き盛り世代ではより上位を占めています。

２０代でアトピー性皮膚炎というアレルギー症状が顕著に現れていますが、これはすでに１０代からの精神的な影響もあると思われます。鬱状態や心の病を持つ人も多くなっているのでしょう。この青年期の世代を放っておくと、社会人になってのストレスが引き金となり40代後半から生活習慣病の症状が出現します。高血圧症や糖尿病、脂質の代謝異常ですね。慢性疾患へ移行してしまう前に生活習慣の改善の見直す機会をもつことは大切かと思われます。

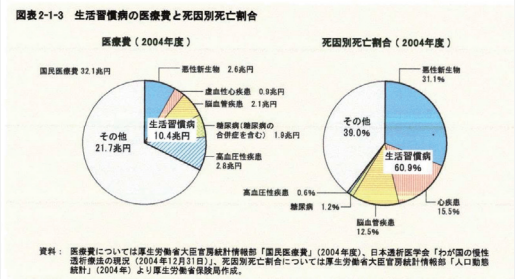
はい、次お願いします。

現代栄養学の盲点のお話をさせていただくと、エネルギー計算、カロリー計算のことなんですけれども、食品のカロリーというのは実は平均値です。例えばご飯１杯は大体１６０キロカロリーから１８０キロカロリーで計算しますが、それは人間が実際に食べたカロリーを計算しているのでなく、実験室の中で燃やしたエネルギーの平均値をとって食品成分表などに記載されているわけですね。その数値を現代栄養学のベースとしておりますから、実際には一人ひとりの個人差というのは考慮されて

現代栄養学の盲点

1）エネルギー計算
　① 熱量
　② 食材
　③ 個人差
　④ 調理
2）三大栄養素の体内での処理状態
　炭水化物
　蛋白質
　脂肪

未来の医療を見据えた予防に欠かせない～癒しの大切さ～



おりません。ですから心の状態などのストレス度によって消化吸収力にも差が出るのは当然ですので、そのような意味では、エネルギー計算に頼る食事管理はあくまでも目安としては便利かと思いますが、ご自身の気分や状態を考えながら摂り入れた方が体には有益と考えられます。

それから食材ですが季節感が今は無いほどビニールハウスや輸送システムが発達しています。輸入品もとても多いですね。ですからそういう意味では食材の数値は産地や収穫の季節などによっても異なります。ビタミンCが何ミリグラムとか、ビタミンAが何ミリグラム含まれているというような数値に惑わされないように食材を扱うということが必要ですね。

４つ目の調理というのは、同じ調理をしても組み合わせた食材によってカロリ―が変わります。本来食材自体は低カロリーでも調理することによって変化して増えたり減ったりします。例えばすき焼きを例にあげますと、低カロリ―と思ったシラタキやお豆腐を沢山食べたいと最後に食べようとします。でもすき焼きの最後は調味料であるお砂糖や肉の油が沢山しみ込んで美味しくなったシラタキやお豆腐に変わっています。いくら低カロリーだからと最後に食べれば必然的にカロリ―を多く摂ったことと同じですよね。むしろ脂身の多い肉を最初に食べた方が調味液に脂を落とすことが出来てヘルシーに頂けたという場合もあります。

このようなことから、一概にエネルギー計算だけを参考にして、外食をするときもカロリー表示で食べていると、美味しさを感じることより意外な落とし穴を見失いせっかくの食事も楽しめなくなります。

また三大栄養素の体内での処理状態というのにも個人差があり違います。例えば炭水化物を食べて体の中で全部熱量として燃やされてしてしまえばいいんですけれど、たんぱく質の例として自然界にあるもの身近な物質ウール１００％を燃やしたとしますよね。そうすると何か最後にすすと臭いが残ります。ですからたんぱく質を余り多く食べ過ぎると臭いも多くなります。脂質も例えば換気扇のフィルターにタール状の油がべったりこびりついてるのを想像してみてください。油が酸化した状態です。揚げ物のお惣菜に多いのですが、特に酸化した油を多く摂り続けると体内では過酸化脂質という脂が血管壁にこびりつくわけです。このような現象からも炭水化物やたんぱく質や脂質の三大栄養素のカロリーだけを考えて体内の処理状態を考えずに摂り入れるとどうなるかということも考えれば、少量でも美味しいと感じるものを摂り入れてみたくなりませんか！？

次、お願いします。

医療費を見ますと生活習慣病に約６割占めておりますが、生活習慣病のうちの約８割は死亡の原因になっています。ですので、病院で数値が正常値の範囲に戻り退院してださいと言われた時は、病気が治ったのではなく薬で治療できる寛解という状態という方が殆どです。寛解というのは完全に治った状態ではなくて経過観察することです。治癒は完全に治った状態ですが、退院後に生活習慣を変えなければまた再発する可能性も高く、そのような意味からも生活習慣病の予防としての癒しの意味は非常に大きな意味があります。癒しの大切さは、先ほども申し上げたように自分の中では癒されていると感じても、生活習慣病の根本解決には至らず、自分がちょっと緊張するような感覚を持ちながら美味しく食べたり、それから好きな絵を見に行ってゆっくりと過ごす方が癒しに繋がることになります。皆さん生活習慣病を予防するために一生懸命運動したり、食事制限してカロリーを控える努力をしたりするなどされていらっしゃいますが、食べる時にもっとリラックスしてゆっくり味わうようにするということもおすすめします。

はい、お願いします。

父がよく申しておりましたが、これからの未来を見据えた医療というのは癒しを含めた予防が一番大事という

話をよくしておりました。救急病院だったので運ばれてくる患者さんの多くは胃腸疾患の方が多かったんです。胃腸病の多くはストレスが原因であることが多く、ストレスケアとする予防の重要性として癒しの要素が不可欠と口にしておりました。
それが予防医療の一環としたイベントとして体感して頂くようになりました。

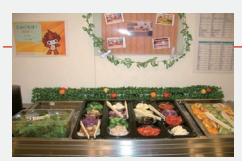
食事の基本は心の状態で組み立てていくことが不可欠ですが、例えばその真ん中にあるのはれんこんとみかんのジュースなんですけども、ジュース１杯を右下の患者さんに、血圧を下がる効果もあって美味しいですよとお伝えして飲んで頂いたことがあります。
病院のベッドの上でしたが、同じジュースを飲むなら、広く澄み渡った青空を見上げながら腰に手でも当てながら壮快な気持ちで飲んだ方がより美味しく頂けると思います。

高血圧を下げる効果を持つ食性を活かしたジュースを飲んで頂き、薬よりも時間はかかりましたが効果も観られました。でも気持ちのテンションが上がりそうな場所で自分が美味しく感じられて頂けるのは体への吸収も良い感じがしませんか！？

自分の心の状態によって食べ物の消化吸収させる状態は、自分しか分かりませんし、体が一番正直に反応してくれると思います。理屈ではなくそういうことなのです。そのような意味からも、食べ物が滋養になるというのは心の状態を常に合わせて摂り入れることだと思うのです。

はい、次お願いします。

こちらはナショナルトレーニングセンターで体操女子の強化選手の栄養指導をさせて頂いた場所です。入り口のところにそれぞれメニューのカロリー表示がされておりまして、お昼のメニューではラーメンや焼きそばシーフードカレーなどのカロリーと栄養成分が書かれています。選手の皆さんたちは、指導を受けたり学んだりしてある程度適正なカロリーが頭に入ってるんですね。ですので今日は何キロカロリーしか食べちゃ駄目だよってコーチから言われると、カロリー表示を見て選んで食べるんですね。そういうような訓練を受けていれば海外遠征した時にも自分でコントロールできるようになっています。ところが、北京のオリンピックに行ったときの話ですが、北京では食堂での匂いが鼻について食欲が全く無くなりどう体力を維持させたらよいのかと相談されました。



『結氣膳や』の癒し　～ゆっくりとした時間の流れがもたらすプラスの効果～

まさに食空間が連動していますよね。それで好きなジュースをジュースバーで混ぜながら組み合わせて飲んでみるようにとアドバイスをしてコンディションを整えて頂いたことがあります。

自分で持っているカロリーの知識だけではメンタルな部分は解消されないということです。それよりもケーキ１個でも、アイスクリーム１個でもジュース１杯でも大丈夫という心を安定させるという要素が支えになります。同じくオリンピックの内村航平選手が大好きなチョコバーを食事代わりにして優勝までしたという話は有名ですが、そこに食の向き合い方の答えのヒントがあると思います。

食べ物というのは基本的には心の状態と向き合いながら摂り入れることが一番体に優しいということなんですね。でも、だからといって無防備に好きなものだけ、自分の嗜好に合ったものだけを食べ続けたりすれば、例えば毎食ラーメンだけなど炭水化物の摂りすぎになりますし、それくらいの感覚的知識は今の情報社会の世の中では認識出来るのではないかと思います。

また逆に自分が食べたいものを我慢し続ければ逆にストレスを溜めることになりますので、あまり頭で考えて食べるのも違うと思うんですね。

お酒もそうですね。糖尿病の方や尿酸値が高い方は結構ビールを控えていらっしゃいますが、知り合いでドクターストップがかかって糖尿病を長年患っていらっしゃる方がいらっしゃいました。絶対食事管理しなきゃいけないと言いながらもいつもインスリン注射を持ち歩いて

は食事の前に後ろ向いて注入しながらお酒は飲み放題、それでも楽しそうに笑いながらいつも飲まれていました。先日ご高齢で亡くなられましたが、かなり長く温存療法をされていた方です。

自分の心の状態を優先した方が数値で管理された食事より滋養があることを少しお分かりいただけたのではないかと思います。

次、お願いします。

『大人の夜会結氣膳や』のイベントも、ただ美味しいものを素敵な場所で食べて頂くだけでなく、ゆっくりと穏やかな時間が消化吸収を促します。

こちらのイベントでは、きれいな庭園も含めた景色や、夜に出ていたきれいな月の眺めも含めて過ごして頂く時間はちょっと非日常を体験しているような感じになれると思います。そういう雰囲気も大切しながらの会話やお食事はより気持ちも豊かになれると思います。食する時にはそういう要素も必要です。

昨晩泊り、お食事が今コロナのこういう状態で一人で頂くのがもったいないようなお部屋で精進料理を頂いたんですけども、そこで改めて何て言うんでしょう、今までは人と話さなくても周りに人がいるだけでどこか落ち着ける感じがありましたが、お膳の前で一人で一箸ずつ黙々と食べ続けることは、食材の味もよく分かり、自分の中でゆっくりと頂くことの楽しさを改めて精進料理から学びました。皆さんも今日の精進料理はすごく楽しみなんじゃないかなと思います。

次、お願いします。

結氣膳は食の氣功と提唱しております。『食の氣功』とはどういう意味かと申しますと食材には一つの方向性があります。例えばニンジンにはビタミンAという栄養を持つ方向性があります。ビタミンAが入っているからニンジンは目にいいんだと思って食べる。だからビタミンAを摂れば免疫効果が期待出来て風の予防にも役立つと思う気持ちで頂く。そのように、自分が食べる時の想いと食材の持つ方向性が消化を促すと考え、それをさらに美味しく頂ける食の空間で摂れば滋養に繋がるという考え方です。

はい、次お願いします。

こちらは以前出版したジュースの本から抜粋したものですが、自然の摂理に沿った食べ方というのはどういうことかと申しますと、食材の持っている性質をいかに自分の体調に合わせて生かして食べるかということで、これも当たり前のことなんですけれども夏に汗をかいて体が火照れば少しでも体を冷ます食材が多分出回っていますので、その食材を積極的に摂り入れたり、冬の寒い時期には体を温める食材を活用して、例えばトウガラシやショウガや根菜類など体の温まる食材が出回っていますので、摂り入れるということです。現代では旬でなくても一年中見かける食材の種類も多いため、旬の見分けがつかないという若い世代の方も増えていますが、旬の食材を摂り入れるということは、季節の巡る体調の変化を調えるということですので、食材の性質を生かして摂り入れることは自然の理にかなっていることになります。

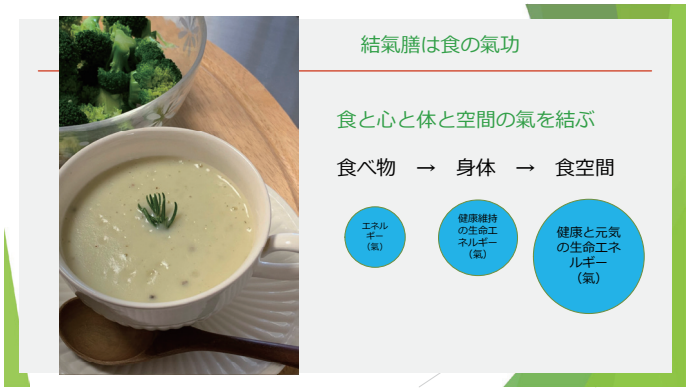
また味も体調に合わせて召し上がると調えられます。疲れて時に甘い物を食べたくなったり、あるいは酸味のものが多く食べたくなったりと。

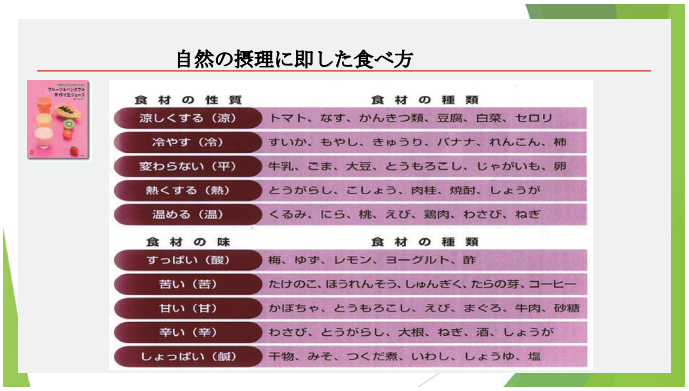
ですからこれもカロリーや栄養素ではなく、あくまでも自分の状態が欲している物を補うシグナルとして、季節に応じた体調管理に役立てて頂ければと思います。

はい、次お願いします。

例えば朝１杯ジュースを夏に飲むならトマトとスイカは体を冷やしますから、熱が体内にこもるような熱中症の予防になりますし、トマト食べたいなと思ったらプラムと合わせれば冷え性を防げるという食材の組み合わせ方もあります。

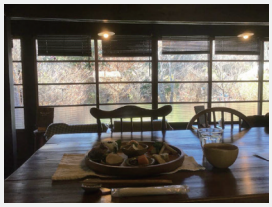
食性についての組み合わせは私の本から引用されてい





まとめ　～ニューノーマルな時代での食事管理とは～

○カロリーや栄養素のバランスより
**　ゆっくりとした気持ちで食する。**
○心が弾む空間で食することは
**　愛情空間になる。**
○よく味わうことは、
**　禅の精神にも通ずる。**



るのも含めてネットとかでもご覧頂けます。風邪を予防したい場合に、私流のやり方ですが、ミカンは本来体を冷やすんですが、冬に出回る温州ミカンを私はコンロで焼くんですよ。串に刺して。それ中国でもそういう食べ方があるらしいんですが、つまりミカンの丸焼き。全部回りを焦がしてホットミカンにしてその真っ黒になった焦げた皮をむきほくほくしながら食べるんですが、それを２個ぐらい食べると風邪が治っちゃいますね。それ私いつも実践しているんですね。これ本当に体が温まります。ビタミンＣは取りたいけど体を温めたいときにはすごくお勧めです。そんな感じで食材と食性を生かすというのは非常に体にとって優しい摂り方だと思います。

はい、次お願いします。

最後になりましたが、先ほどから申し上げているようにカロリーとかバランスよりも少しでもゆっくりとした気持ちで食べるということのほうが消化吸収が促されるということと、内村航平選手のようにテンションの上がる好物の方が数値を超える働きをするとか、それは、愛情空間の行き交う場所でほっとした気持ちで食することと同じではないかと言えのではないかなと思います。

これからのこのニューノーマルな時代の中では一人で食事をする機会が多くなると思います。そういう意味からも、カロリーや栄養素を気にしながら食べるよりも一つ一つの素材を味わうように食べることはある種禅の精神にも通ずるものがあるのではないかと思います。食べながら瞑想するというような・・・食べることに集中するとより食材の味わい方も違ってくるかと思います。高野山にいらしたので皆様たちもそのような体験をしながらこれからのお食事の向き合い方を試みられたら如何でしょう。私は東京ですが、兵庫とか大阪とか大都市の中でも皆様お帰りになられてご家族で召し上がるときも食材を味わいながら味わい方を深めていくと、また一つの禅の世界に通じるような感覚を共有できるのではないかなと思います。ニューノーマルな時代に入り、個々の食事の食べ方として是非実試みられてはいかがいでしょう。

最初ちょっと・・・マスクで気になり聞きづらかったかもしれませんけれども、一応これで終わらせていただきたいと思います。

ご清聴ありがとうございました。

（拍手）

ご清聴有難うございました

○コーディネーター

ありがとうございました。

心の問題を扱うのを専門にしてて、栄養士の方から心の状態が大事で気持ちよければそれでいいんだよって言っていただいてすごくほっとしたというかうれしいなという気持ちになっています。どうもありがとうございました。

ここで次の大岡さんにお話をいただきます。ちょっと休憩というかトイレ休憩あったほうがいいですね。

じゃあ、一応１０分、５分。少ないですか。一応１０分で、今、２時４１分ぐらいですから、２時５０分再開ということでお集まりいただきたいと思います。

－（休憩）－