

(2) 特別公開講義

公衆栄養学・公衆栄養学実習 特別講義

「今、食育に求められるもの・栄養（学）の専門家に問われること」

【日時・場所】平成21年12月17日（木）13：30～16：40 松本大学 524講義室

【講師】国際中医師、メンタル&フィジカルトレーナー 木津 龍馬 氏

- 第1部 -

司会／今日の特別講義は、「今、食育に求められるもの・栄養（学）の専門家に問われること」と題して、国際中医師で、メンタル&フィジカルトレーナーの木津龍馬先生を講師にお迎えしました。

木津先生は、これまで多くのトップアスリートを総合的に育成していらした方で、その指導理念は、既存の方法論とは一線を画します。先生がこれまでに関わられたアスリートは全て、プロアマ問わず世界的なレベルでの偉業を成し遂げていらっしゃいます。昨年特別講義にいらして下さった中里先生の海洋横断のトレーナーとしても、尽力なさいました。

また、企業の経営者から一般のサラリーマン、主婦、医師、政治家、各界の著名人など、多様なクライアントを“改善”していらした実績をお持ちで、過去10年に互り、路上生活者や非行少年、薬物中毒者などの更正にも力を注いでいらっしゃいました。知る人ぞ知る、異色のカリスマトレーナーです。

以前にも増して大変お忙しい中、今日は本学の講義に特別にいらしていただくことができました。めったにない貴重な機会ですので、心して聞いてください。

【はじめに】

木津／皆さんこんにちは。初めまして。今日はお招きありがとうございます。

申し訳ないのですが、お父さんやお母さんが危篤状態であるとか、緊急の人でない限り学生の方々は携帯電話を切っただけ可能ですでしょうか？先生方は結構です。いろいろとお仕事の関係があるでしょうから。まず、そこから始めましょうかね。よろしく願いいたします。

木津と申します。国際中医師というのは、まだ日本では医師として認可されておられません。ですから国内では医者ではありません。ただ海外に行くとい医者と同じ扱いです。国内もしくは中国で年に数回試験があるのですが、これがものすごく難しいのです。皆さん、「医食同源」という言葉を聞いたことがありますか？



【“学生”とは～生きることを学ぶ】

今日は「食育に求められるもの」というテーマであったのですが、まずはじめに、一つ問いたいことがあります。これ読めますか？手を挙げてない人は読めていないの？何と読みますか？

学生／学生

木津／はい、“学生”です。“学生”とは、どんな意味でしょうか？

学生／学ぶ生徒。

木津／はい、学ぶ生徒。

他に学生の意味を知っている人は？いらっしゃいませんか？

“学生”とは、「生きることを学ぶ」ということです。

“生”とは何か、“生きる”とは何か。ということです。これは皆さんが学んでいる栄養学にも関わっているのですよ。“食育”、“食養”とよく言われますね。“食べる”という字は、「人に良い」と書きます。

皆さんが学生の時期、この4年間、栄養学を一生懸命学ぶわけですが、なぜ学ぶと思いますか？一生懸命、授業や実験などを通して、さまざまなものを学んでいくわけですよね。なぜ学んでる？漠然と学んでるの？行くところがなかったからこの学校に来た？それとも確固たる夢があってここに来ている？どうでしょうか。漠然と、親が行けと言ったから行った？友達が行けと言ったから行った？将来何になりたいからここに来ようと思って来た？どうだろう、皆さん。

そこは実際のところを一度聞きたいのです。どうでしょうか？

皆さんは日々、こうして一生懸命、いろいろな形で勉強していらっしゃいます。

皆さんが大学に入る時に、入学金は誰が払った？「私は自分で払いました」という方はいらっしゃいますか？ほとんどがお父さん、お母さん？あとは？

学生／姉。

木津／お姉さん。

はい。さあ皆さん、なぜ皆さんにお父さん、お母さん、お姉さんが高い入学金を払った？なぜか、考えたことありますか？なぜ何百万円もする学費を払ってくれたのか。

それは、皆さんに基礎を学んでほしいからです。社会に出るとものすごく風が冷たい。この子はこのままではやっていけない。もしくはこの子に希望を持って欲しい、夢を持って欲しい。何かのために、社会で役立つために。独り立ちして欲しい。そのように思いながらきつと大金を払ったと思います。

そしてそれを知っている大人である学校の先生方も誠心誠意を込めて教えていくわけですが、授業を受ける側と授業を与える側、その相互関係がフィフティフィフティでなければエネルギーというのは循環しません。要はもらってばかりもだめ、与えてばかりもだめということです。

【基礎学習の大切さ】

今皆さんが授業でやっている内容は基礎学習なのです。基礎を学ぶために一生懸命に頑張っているの。なぜ親御さん達がお金をはたいてこの学校に入れてくださったか。それは、基礎を学んでほしい、生きることを学んでほしいからです。

じゃあなぜ基礎をしなくてはいけないか。どんなに頭のいい人、ハーバード卒だろうがどこだろうが、知識を持っている人でも、現場に来て役に立たない人もいます。現場に来て役に立たないってどういうことかということ、機械的になっちゃうってこと。頭がガチガチになって、臨機応変に動けなくなっちゃう。それはなぜかということ、机上論と言って、机の上だけの勉強で終わ



らせてしまったからです。皆さんは今はいいのですよ。学生なのだから。机の上で勉強するのですから。これが社会に出て行くと応用になっていくわけです。ところが入った会社では入った会社なりのルールがあり、入った地域でその地域に根ざしたルールがあるわけです。そこでまた学び直さないといけない。もしかしたら今まで学校でやってきたことは何なんだろうか、ということの思い知らされるほど、愕然とすることもあるかもしれない。だけれど、基礎がきちりしているから必ず応用がきくのだということを知っておいてください。基礎学習というのはそれほど大事なのです。

皆さんは「にんがし、にさんがろく、にしがはち」と習ったでしょう。あれがあるから計算できるでしょう？「 $1+1=2$ 、 $2+2=4$ 」というのがあるから計算ができるわけ。ごく当たり前のことなんだけど、何のために自分が勉強をしているのかということは、基礎を学ぶため、基礎を身体にすり込むため、基礎というものを身体に頭に植え付けるためだと覚えておいてください。その基礎ができて必ず応用ができるのです。応用からというのはあり得ない。あのイチロー選手も振り子打法はやっていきますけれど、基礎があるから振り子打法ができるのです。すべてそうなのです。基礎というものはそれだけ大事です。

そしてこの基礎を徹底的に今学んで、それを社会貢献するために変容させて、そこから自分なりのものを作り出すために、今、徹底的に基礎をやっているという意識を必ず自分の中に置いてください。じゃないと何のために勉強しているかわからなくなるからね。

この中で、ある人はもしかしたら命を救う人になるかもしれない。「先生ありがとう」と言われる存在になる人がいるかもしれない。感謝される存在になるかもしれない。「あなたに勇気をもらった、ありがとう」、「あの時のあなたの一言で勇気をもらった」と言われる存在になるかもしれない。誰かのために必ずあなた方は役に立つ。自分のことではなくて、誰かのために必ず役に立つ。おそらく潜在的に何かの役に立ちたいと思っているから、このような学科を選び、このような学校に来ているのだと思います。それをもう1回思い出してください。

【“食”＝人に良い～人に良い食べ物とは？】

今現在、たくさんの大学があり、そしてそこで養成された栄養学に関わるたくさんの人達がいるわけです。西洋医学、中医学、東洋医学も含めて、いろいろなかたちで医療に関わる人がたくさんいらっしゃいます。ところがこんなに科学が発達し、これだけ医学が発達しているにもかかわらず、なんで病気が増えているのか？なぜ乳がんが増えているのか？若くして白血病が増える？がんが増える？なぜだと思いますか？

学生／食事と生活習慣。

木津／食事と生活習慣ですね。はい。他には？ 何だと思う？

学生／ストレス。

木津／ストレス。他には？

生活習慣、食習慣、ストレス。

先ほどの話に戻します。人に良い食べ物とは何でしょうか？ 人に良い食べ物の定義を一言で答えられる方いらっしゃいますか？

学生／美味しいもの。

木津／人に良いとは美味しいものである。あとは？

人に良い食べ物とは、「自然に近いもの」です。土から生まれたものです。コンビニで作られた食べ物ではないということ。ましてやサプリメントでもない。

ここには、男性より女性軍が多いので、あえて言わせていただくと、皆さんは将来子どもを産みます。愛している人と結婚をし、将来なんらかの形で子どもを産み、育て、そして未来の日本を、地球を作って行く。そういう方々です。お腹で、羊水の中で赤ちゃんを育てますから、人に良い食ということをきちり理解して、非常にきれいにしておかなければいけないということですよ。

例えば髪の毛を染める。今すぐにどうとは言わないけれども、髪の毛を染める時は、ヘナとか自然素材を使うようにしてください。自然の素材。じゃないと血液とかに浸透して体液を汚します。アトピーの子ができたりする原因にもなっているの。

女の子はね、黒い髪がかわいいよ。アメリカとかヨーロッパとかに行くと、黒髪の女の子の人がモテます。だって向こうは茶髪で金髪でしょ。東洋の美というのを、日本人よりも知っていたりします。食べ物に関してもそうです。例えば玄米とか穀菜とかというと、日本人より反応するのがアメリカとかヨーロッパの方々なのです。例えば栄養学というものを勉強するときに、東洋医学を入れたがります。

話を戻しますが、人に良い食べ物というのは、とにかく自然のものということです。

これだけ医学が発達し栄養学が発達し、歴史上、人類はものすごい躍進をした。科学的にも発達して。なのに病気が増えて、治らない。死亡率が上がる。昔はなかった病気が増えているわけでしょう？これはなんでかということ、食べるもののバランスが崩れている。自然から人間がどんどん離れていっている。ここなんですよ。

昔ながらの伝統食というものをどんどん隅に追いやっているわけです。なぜか？

ファミリーレストランが増えたから。24時間のコンビニが増えたから。化学調味料が増えたから。好きな物しか食べないという習慣が増えたから。そういう時代だから。単純にそういうことなの。だから医学の世界でどんなにがんばっても根源が変わらない限りは治癒率が上がらないんだよね。

伝統食とは何か？ということ、要するに皆さんのお父さんとお母さん、おばあちゃん達が皆さんに小さい頃から作ってきたご飯です。

【日本の発酵食品】

日本で一番世界に誇れる食べ物が発酵食品なのです。発酵食品というとなんと何が浮かぶ？
学生／納豆。

木津／当たり。他には？

学生／味噌。

木津／味噌。当たり。

学生／醤油。

木津／正解。

じゃあ、隣の友達。

学生／チーズ？ キムチ？？

木津／最高、当たり。でも日本のじゃないからね、日本の誇るもの、もう一つくらい当ててみてください。

学生／お酒

木津／お酒？ 間違いじゃないんだけど、食材で言っていただけかしら。

今、目が合った、右側向いた人。何でしょうか？

学生／わからない。

木津／わからないならわからないって言って。全然OKだから。知ったふりしているより「わかりません」、の方がいいんだよ。さあ、続きをいきます。発酵食品、他に誰かいらっしゃいませんか？はい。

学生／漬け物。

木津／はい正解。

もう一番に出てほしかったのが、梅干し。この梅干しというのが、ものすごい発酵食品なんですよ。

【生きる上で大切な三つのこと】

木津／ちょっと話を変えていい？ 生きることを学ぶと言いましたが、僕が今まで見たいろいろな人。偉い人じゃないよ。世界の頂点に上りつめた人達。全然勉強ができなかったのに上がってきた人達。もともとは普通の人達が多いのです。

これは精神論でもなんでもない。これだけ覚えておいて。これは今日は絶対に持って帰ってほしいものがある。世界のトップになったアスリートも含めて、共通して、三つあるんだけど、まず一つ、素直であること。

二つ目は何だと思えますか？ 分かる人いる？

嫉妬しない人。嫉妬しないこと。妬んだりひがんだりしないことということ。陰口をたたくぐらいなら表口を叩きなさいということ。表口をたたいたら陰口じゃなくなる。嫉妬しないこと、素直であること。

そして最後に、自分の弱点を知ること。ほとんどの人間が自分の弱点を隠して、ごまかすんだよ。すると学べないの。ごまかすことばかり覚えていく。ごまかして人のせいにして、スルーしてスルーして、後回しにして。

皆さんはまだ若いからいいけど、これが20代、30代、40代になってきたらドカーンと一気に来るわけ。そうすると身動き取れなくなるんだよ。

良いも悪いも素直に自分を認めること。そして嫉妬しないこと。そして自分の弱点を知ること。一回認めちゃえばいいということ。だから今「わかりません」と言ったことは恥ずかしい事じゃない。わからなかったらわからないで大いに結構ですから。それをお伝えするために僕は今日来ているからね。

皆さんはこの基礎を今学んでいるわけです。本当に社会は冷たいよ。冷たいし、厳しいし、いいかげんだし、苦しいし。そんな中にあなたたちはあと1、2年経ったら出て行くんだよ。しかも就職難と言われているこの時代です。氷河期と言われています。この中でどうやって生き残らなければいけないのか。これが今言ったことです。素直であること、嫉妬しないこと、そして自分の弱点を知ること。人のせいにしなければ、自分の弱点を補う努力をしていくと、必ず認められる。必ずです。自分の弱点をごまかし続けている人というのは必ずしっぺ返しがある。その時はいい思いをするかもしれない、でもそれはその時だけ。化けの皮がどんどんはがれていくから。素直になること、そして嫉妬しないこと。そして何でしたっけ？

学生／・・・。

木津／素直になること、嫉妬しないこと、自分の弱点を知ること。科目でも何でもいい。勉強でも何でもいい。それが自分は弱いなということを知る。弱ければどうする？強い人に教えてもらえばいいわけです。これが補う力。プライドが高いと聞けないでしょう？敵を作ると聞けないでしょう？嫌いなやつとか。全員を好きになれとは言わないけれども、補う力というのはそういうところから生まれる。

【等身大の自分を認める】

そうやって自分のことを許し、愛してください。今の自分を等身大で自分のことを見ていくということです。背伸びする必要はないということです。格好つける必要もないということです。ダメダメでもいいということです。まずダメダメの自分を認めることから始まるということです。ダメダメな自分が認められなかったら、いつも理想としているものばかり追いかけているから、そのギャップに苦しむのです。

皆さんの記憶に新しい阪神大震災。神戸の地震があったでしょう？この前もあったね、こっちで



も地震が。見ず知らずの人達が、手と手を取り合い、知らない人に対しても手を差し伸べ、一緒にやってきたわけでしょう？自分の弱点を知るということは、自分の強さを作るとのことなのですね。

【夢を持つ】

それから必ず夢を持ってください。どんなに小さくてもいいです。大人が見てどんなにばかげていると言われてもいいです。どんなに小さい夢でもいいです。そして逆にどんなに大きい夢でもいいです。夢を持っていただきたい。

旗印がなければ人は進めません。広い砂漠に1本、ポンと旗が立っているだけでそこに向かって人間というのは進めるのです。ところがその旗がなくなるとたんに距離感がなくなり、そこに行き着くまでに体力が奪われるのです。人間というものはあそこにあるから行くんだという自分自身が立てる旗、これが必要です。これを立ててください。どんなに小さくてもいい。夢ということです。他の人にとやかく言われることはどうでもいい。自分自身が決めればいい。他から何と言われて自分がこうなんだからと、夢につながればいいのですよ。そしてそこに向かえばいいのです。その夢に必要なことだったら何でもやればいいのです。必ずこれは必要であるということです。今、大人達が社会に出て自殺者が3万人を超えていると言われていて。打たれ弱いからです。自分のことしか考えてないからだよ。他が為に動けなくなっているからです。無私という言葉があります。自分を捨てる。自分を捨てることができるようになるとエネルギーが湧きます。

もう一度言います。愛とは与えられるものでも奪うものでもありません。愛とは与えるものです。駆け引きではありません。損得でもありません。与えるものです。それをやるとエネルギーが回るのです。すっごい回る。これは宗教や哲学の授業じゃないからね。人類はそうやって命をつなげてきたのです。

何のために学んでいるのか、何のためにこの学校に来たのか、何のためにこのようにして今座っているのか。そして何をしようとしているのか、自分が。これを真剣に考えてやられると良いと思います。

今が楽しければそれがいいというのは嘘だよ。ただ逃げているだけ。将来は自分でつかむんだよ。未来というものは決められているものではないよ。自分でつかむんだよ。そこには感謝と謙虚さ、これが大事なの。感謝すること。謙虚であること。人を貶めないこと。素直であること。自分の弱点を知ること。妬まないこと。恨まないこと。ひがまないこと。これを自分の中でちゃんと育てていくと、自分の中で良い波動というのがどんどん出るんだよ。そうするとどんどんハッピーが生まれます。たとえそれが苦しいことであっても、必ずハッピーを生み出すための原動力になります。ハッピーは連鎖します。苦しみよりハッピーのほうが本当は連鎖しやすいのです。

「何でこいつはいつもハッピーなんだろう」という人いない？この中に。「空気がこいつはハッピー」という人。こういう人って才能なのね。持って生まれた才能なので、作ろうと思っただけじゃない。その人にはなれないのだけれど、あなたにはあなたの役割というのがあります。

必ず役割分担というのが人間はあります。役割分担。これができるからこの人はダメ、これができないからこの人はダメ、これが得意だからこの人は良くて、これができないからこの人はいいというそんな単純なものではありません。何か特別優れていたとしても、何か特別ダメな人もいるわけ。このバランスを取るために皆さん今、基礎学習をしているからね。

すべてはバランス、陰と陽のバランスなのですよ。

【陰陽論】

物事には陰性と陽性というのがあります。陰と陽です。聞いたことのある人？気功とか太極拳と

か、よくテレビゲームとかにも出てきますよ。

陰と陽とは、表と裏という意味です。例えばさっきの中里先生みたいな方は表で海洋横断をし、テレビニュースに流され、本になり、DVDになり、メディアにも出、世界のトップアスリートとしてバンと君臨する方です。それが陽です。

陰は何かと言うと裏方です。僕らのような裏を支える人間です。裏方。

表と裏があるのだけど、陽というのは表舞台です。陰というのは裏方です。太陽が陽、月が陰。男が陽、女が陰。陰って暗いという意味ではないからね、役割の話です。

太陽だけでも我々人類は生活できません。月だけでも生活できません。この陰と陽のバランスで僕らは成り立っているわけです。僕らというのは人間だけではなくて、動物も植物もすべてという意味です。この陰陽のバランスがすべてなのです。そして真ん中が中庸（ちゅうよう）と言います。真ん中ということです。一番良い食べ物というのが真ん中とされています。ところが真ん中の食べ物、中庸の食べ物ばかりではないわけですよ。陽と陰のバランスを取りながら食べていく。皆さんが学んでいる栄養学。例えばバナナとかミカンとかいろいろな果物があるでしょう？ ビタミンの何が多いですか？

学生／ビタミンC。

木津／そう。ビタミンCが多い。果物はビタミンCが多いですね、基本的に。ビタミンCが多いのだけれども、陰と陽で言うと陰性です。陰性というのはどういうことかということ、身体を冷やすということです。ビタミンを摂るのに果物を食べてもいいのだけれども、摂りすぎると身体を冷やしてしまうという発想です。ミカンとか果物ばかりを食べていくと冷えていきます。

冷えていくとどうなるかということ、特に女性達は子宮が冷たくなっていきます。下半身が冷えていくわけです。「頭寒足熱」という言葉があります。聞いたことある人？ 頭は冷たく足は暖かく。これは基本。頭は冷たく足は暖かく。これは健康体の基本なのです。頭に血が上ってカーッと手足が冷たい人いるでしょう。こういうのを自律神経の失調症というわけです。

例えばミカンを食べます。あまり食べ過ぎたら身体が冷えるのでどうすればいいかということ、その前後に味噌汁とかを食べておくといいのです。味噌というのは発酵食品です。身体を温めるのです。梅干しというのはその中でもトップです。温めるのに。そして殺菌作用があります。これが陽性の発酵食品の王様は梅干しという所以です。ここら辺だって野沢菜が有名でしょう。それだって発酵食品なんだよ。お漬け物ね。

この中で、梅干しを毎日食べている人いる？ 毎日梅干し1個は必ず食べていらっしゃる方は？ 4人。とてもじゃないけど梅干し食べられませんという方は？ 2人。

じゃあ、今梅干し食べられなかった人は発酵食品の味噌汁は食べられる？ 味噌は大丈夫？ 梅干しはだめでもいいから味噌を食べてね。なんでこんなことを言うかということ、腸が美人になるんだよ。なぜ僕がこんなことを言うかということ、特に女性はあなたの身体であってあなたの身体でないわけです。未来の子どもを育てる身体なの。あなたたちは、未来の日本、未来の地球を育むための大事な大事な身体なの自分だけの身体じゃないの。愛する人と一緒に愛を育み、育んで育んで、未来を作っていくわけ。自分だけのものじゃないんだよ。大切にしなさいよ。大切にするんだよ。女性軍は自分の身体と心を大切にね。そして男性軍はそういう女の子達を守るんだよ。それが陰と陽であり雄と雌なんだからね。

このバランスが崩れているわけです。



【バランスの難しさ～初心に戻る】

これだけ栄養学がさかんになっているのに、どうしてこんなに病気が多いかというと、さっきいろいろ話しましたがけれども、結局現代人は食べ物を食べ過ぎていたり、栄養のバランスが悪いの。必要以上のものがある一方で、必要なものが足りない、バランスが悪いのです。このバランスを学ばなければいけない。良かれと思って、そればかりを食べてもいけない。じゃあ悪いものだから全部食べてはいけないのかということそういうわけじゃない。遊びが必要なわけ。かたくなにしてはダメということ。勉強ばかりするとおかしくなるでしょ。バイトばかりするとおかしくなるでしょうが。それと一緒に。人生全部バランスなのです。バランスと一言で言うけど、このバランスを保つのが難しいわけです。

小学校、中学校、高校の時は親元において、食事をはじめ、いろいろな形で管理されていたでしょう。ところが大学生になると親元を離れ一人暮らしの人もある、寮の人もある、環境が変わる。授業時間はいろいろなカリキュラムの中から自分で選べる。好きな時間に起きて、好きな時間に寝て、好きな時間にバイトをして、好きな時間に自分の趣味をやり、好きなことができるはずです。勉強とバイトとどちらも忙しい人もあると思う。要するに自由な時間が増えているということです。ということはどういうことかと言ったら、誰もあなた方のことを管理してくれない。あなたはあなたのことを自分で管理しなければいけないということ。

みんなここを勘違いしている。自由になりたいくせに、自由が怖いのです、本当は。なぜならこれから社会に出て経済力を身につけなければいけない。人間関係もまったく違うところで作らなければいけない。しかも今は専門分野を勉強しているのだから、これが生かせる職場に行こうと思っているはず。不透明でいかげんな動機で仕事を選んだらあとで苦勞するよ。必ず人間には動機というものがある。なぜ、この大学に入ったのか。なぜこの学科を自分が選んだのか。そしてどこにあなたは行こうとしているのか。必ず自分の動機がある。ここをもう一回、自分の中で思い出してみてください。何やっているんだろう今。なんでここに入ったのだろうか、授業はおもしろくないし、難しいし、どうなんだろうかという人は、ぜひもう一回自分でここを見直してみてください。動機というやつです。

初心に戻ってそういうこと。するといつでもリフレッシュできるわけです。戻ることのできる強さというのは人間だけに与えられている特権です。ところが戻ることを怖がる人というのは縛られている人。これは恋愛もすべてそうなのです。縛られていると辛くなります。すべてそうです。

【便秘の陰陽論】

この中で便秘の人はいる？

便秘にも、陰性と陽性の便秘というものがあります。便秘薬を長年飲んでいる人の腸を内視鏡で見ると、ものすごいことになっているんですよ。これ教科書とかに出てないのですかね。あれを飲み続けると腸の中がどうなっているか。真っ白になっているんです。真っ白になっているとはどういうことかということ、腸内細菌が生きる環境ではなくなっているんですよ。薬に頼るものだから治癒力が発動しないで、どんどん身体が弱くなっていくわけです。腸が弱くなるってどういうことかと言ったら、生気が衰えるわけです。気が表に出ていなくなるからパワーが減る。すると生きるエネルギーが減る。そうすると共鳴力が減ります。人と共鳴するコミュニケーション力が減るわけです。栄養学をどんなに学んでも、結局は、患者さんだったりいろいろな人と対面していろいろ話していかなきゃいけないよね。スポーツ医学も全部そうでしょう。トレーナーとして何かをやる時、いろいろな人と接しなくてはならないよね。みんなそうでしょう？これは何かと言ったら、コミュニケーション能力なんですよ。コミュニケーション能力。

さあちょっと話を戻します。陽性の食べ物を身体に摂るとということは、身体を締めるということ。陽性とは締める力、陰性とは緩める力と覚えておいてください。陽性とは締める、陰性とは緩

める。陽性とは縮まる、陰性とは伸びるという性質があります。これは宇宙の道理なのです。宇宙もそうなのですね。

便秘にも陰性の便秘と陽性の便秘があるわけです。例えば今は12月ですが、11月とか10月くらいの便秘の人というのは、8月頃、夏場にもものすごく冷たい物を食べた人。それで便秘になる人が多いのです。これは陰性の便秘というのです。皆さんちょっと自分に置き換えてほしいのだけど、陰性というのは緩める便秘、冷えている便秘なので、いくら食物繊維を食べてもウンチが出ないときがあるでしょう？そんな経験ない？こんなにゴボウを食べたりお芋を食べたりいろいろなことをしているんだけどなかなか出ないという人いない？おならばかり出て、いない？どう？緩めると押し出す力がなくなるのね。

陽性の便秘というのもあるのです。陽性の便秘というのは締まりすぎて出ないわけ。締めるという力。要するにね、締まるという働きはね、腸の中に便があるわけでしょう。ギュッと締めてる、締まりすぎているということです。これは肉食過多に多いの。肉食過多。お肉ばかり食べている人。お肉ばかり食べている人は血液がドロドロになって固まりやすくなるのです。凝縮されて。これが陽性といいます。ところがお菓子ばかり食べている人は陰性と言って緩んでいくのです。同じ便秘でも種類が違うのです。

このどちらの便秘にも効くものがあります。これがなんとですね、海藻類なのです。寒天とか、わかめとかひじきとか。この寒天のすごいところはですね、なんと腸内の温度が上がるのです。陰性なのに。寒天というものは食物繊維がたっぷりあるのだけど、陰陽で言うと、陰性なのですよ。緩める働きがあるのにもかかわらず腸の中の温度を上げることができるのです。陰性なのに身体を温めるといような不思議な食べ物です。

陰性と陽性。もう一度言いますが、陽性というのは締める。陰性というのは緩める。便秘というのは、陰性の便秘、陽性の便秘という両方のものがあります。そのどちらにも効くもの、これが海藻類です。一つに寒天。これを覚えておいてください。甲状腺の病気がある人はちょっと気をつけなければいけません。寒天が良い理由としては腸内温度を上げるということ。繊維物質が多いということ。そして水溶性であるということが大きい。水溶性ってわかるね、水に溶けるということ。だから浸透していく。腸内に浸透していく。これが大きな理由です。便秘で苦しんでいる人、何を飲んでもだめな人は、毎日寒天を食べてごらん、少しずつ。すごい出るから。もりもり出るから。本当です。

それでなおかつ、これは毎日でなくてもいいのですが、玄米を食べるといい。胃が弱い人は胃が痛くなるかもしれない。例えば過敏性大腸症候群というのがある。聞いたことがある？過敏性大腸症候群。腸が過敏で、例えば電車に乗ったり、閉鎖された場所に行くとなすぐに下痢になっちゃったりする。心因性と言われていたのですが、これはすべて自律神経の病気のわけ。

【自律神経のコントロール～悪癖を見直す】

大元をたどっていくと、病気というのは臓器そのものの病気よりは、コントロールを司っている自律神経の病気の方が多いわけです。だからヨガをやったりピラティスをやったり、アロマをやったり、リラックスをさせたりすることが、世で流行っている。自分の意志をコントロールする方法をたくさん覚えていくと、どんな場所に行っても緊張しなくなるし、そしてどんな場所に行ってもやる気にもなるし、自らをコントロールできるようになるわけです。これです、大事な。これは皆さん毎日本当は学んでいるわけです。これね、性格じゃないの。私はこんな性格じゃないですよという人がいるでしょう？みんな性格だと思っているのだけど、性格じゃないの。性癖なの。癖ってわかる？「くせ」なんです。自分の良い癖と悪い癖というのがあるので、悪い癖というものを自分で見直して行くだけでいいのです。

どうやったら悪い癖が見直せるかということなんです。それは周りのお友達に聞けばいい。私

の悪い癖ってどこ？あんたここが悪いよ、と言ってくれるのが友達です。聞いてごらん？いやそんなことないって、そこがいいところだってと言って蓋をするような友達は悪い友達だよ。傷をなめ合うような。そんなことないってと言っておきながら腹の中ではそんなことあるんだけど。本当のことが言えるってそういうことなんだよ。そういう人間関係が作れるといいね。

それでは、1部終わります。

ありがとうございました。

－第2部－

【ワーク1～温かさ／真心を伝える】

木津／2部から、席替えをしていただけませんか。バラバラに座っていただきたい。できれば隣近所と替わるのが一番いいのですよ。次は二人一組になってください。大丈夫？ひとりぼっちの人はいない？

じゃあ、まずパートナーの右手とあなたの右手でこう握手。こんどは左手で、右手はいっぺん外していただいて、左手と左手で握手。次は、手で包み込んで握手する。皆さん座っているから胸のあたりで。これだけです。はい、やってみて。

次は立っていただけませんか。そして片方のパートナーの方の後ろに立っていただけませんか？ 真後ろに。背中を向ける。二人一組で。今後ろからハグをしましたけれど、こんどはパートナーと前からハグして。

だいじょうぶね、OK？ じゃあこんどはパートナーを替えてください。隣近所と替えて。

まず、後ろハグからやって、今度は前からやる。オンブじゃないよ。後ろからハグしてあげて。はい、やってあげて。はい、OKです。ご協力ありがとうございました。では席にもどっていただきましょう。ありがとうございました。

今、握手をしました。手で包み込んで、胸の前で握手をしました。後ろからハグしてみて、そして前からハグしていただきました。なぜこのようなことをしていただいたかというのですね、温かったでしょう。体温が伝わってくるでしょう？人間の体温というのは平均体温が36.5度とされているのですが、この平均体温が現代人は下がっている。低体温になっているわけです。体温が下がるということはどういうことかということ、免疫が下がるということです。皆さんが学んでいる栄養学は、実は、体温を上げるための基礎知識なのです。そのバランスを今学んでいる。今は基礎を学ばなくてはいけない時期なので、卒業までは一生懸命基礎勉強、基礎学習をしていただきたいのですが、社会に出て、今度は社会人の基礎というものがあります。あらゆる病院関係、いろいろな場所、いろいろな分野で皆さんがこれから就職して、さらに専門の学び手となるために違う場所でもさらなる基礎を学ぶわけ。その基礎ができて初めて、応用ができるようになります。

人生は応用なのです。要するにルール通り、基礎通りに行かないのです。病人にしてもそうです。同じような症状なのだけど、同じような処方箋ではやっていないわけです。薬もそうなのです。栄養学も全部そうなのです。食べ物も全部そう。今こうやって体温を知っていただきたかったかということ、どんなに知識をいっぱい集めて物知りでも、そこに真心というものを持っていかないと、真心で思いを乗けていかないと、人の治癒力は上がっていかないので。伝わらないの。真心っていうのは体温が一番わかりやすい。だから今わざわざハグしてもらったわけです。握手でもいいし、後ろからハグでもいいし、前からハグでもいい。

体温を伝えるということは、温かさを伝えるということ。現代人はこれが欠落しているの。これが欠落しているから病気にもなるのです。皆さんが学んでいるのはもちろん栄養学であり、スポーツ医学であるのだけれど、将来現場に出ると、結局はコミュニケーションをとらなくてはいけなく

なるわけです。コミュニケーションとは何かというと、相手を思いやるということなのです。相手から奪うものではないのです。相手からもらうものではないのです。皆さんが相手に与えるものなのです。与えるということなのです。愛というものは奪うものでも奪われるものでもありません。愛というものは与えるものです。与え尽くすものです。これを仕事に乗っけていくわけです。体温というのは与えるということになります。それで今ちょっとしたワークをやっていただいたのです。

【料理することの大切さ～手間ひまを伝える】

食べ物の基礎も全部そうなのです。まず、美味しい方がいい。栄養学を学んでいる皆さんは特に料理をしてほしいです。

どんなに栄養学を学んでも、どんなに知識が豊かになっても料理ひとつ作れない人は、とてもその分野は遂行できない。僕の係わる栄養学の先生、生徒達にはみんな料理をやらせます。下手でもいいから料理をやりなさい。キャベツの千切りをやりなさい。おむすびを作ってください。三角のおむすび。難しいんだよ、三角って。基本的なことですね。基本だから、生きることを学ぶというのは。何も学問だけのことを言っているのではないんだよ。

お母さんのお手伝いをしている人は？この中で。お母さんのご飯を作る人は？一緒に作ったり手伝ったりする人は？私は皿洗い専門だからとか言わないで。食べる方が専門でとか、洗う方がとか。作っている人？嬉しいことです。結構いるんだね、良かった。

じゃあ実のところ、面倒くさいし、あまりやっていないという人いる？まだやってない人いる？3人。じゃあほとんどやっているってこと？じゃあ大丈夫だね。本当？

あのね、料理しなさいよ。料理は絶対にできたほうがいいよ。それとね、料理が上手な男をつかまえない。女子でもいい。料理は是非してください。料理をすると何が伝わるかということ、手間ひまが伝わるのですよ。サプリメントだけポンとあって、ビタミンがなんとか、カルシウムがどうとあってサプリメントだけずっと食べていたら身体がおかしくなりますよ。これはわかるよね。食べ物があって初めて、そこに補助食品としてサプリメントが必要になるわけです。

お母さんから料理を学んで欲しいです。教えてって。もうすぐ年末年始になっておせち料理ありますね。お煮しめってわかる？長野ではお煮しめって言わないの？煮物のことなだけで。しいたけとかタケノコとか、里芋とかを使った煮物なんだけど。おせち料理っておうちで作るでしょう？

あれは大変なのよね、量が多くて。おせちもいいけどカレーもね、っていうのはメーカーの戦略だからね（笑）。

【季節や地域に根ざした食べ物の陰陽のバランス】

おせち料理は何が多いと思う？根菜類が多いのです。根っこのもの。大根、レンコン、にんじんとか。なんで冬場にはこういう根っこのものが多いかというと、根っこのものは陽性と言って身体を温めるんです。だから鍋のものに、いっぱい根っこのものを入れるわけです。

夏場は普通スイカとか食べるでしょう？スイカは陰性なのですよ。夏は身体が暑いから陰性のスイカを食べて身体を冷やすのです。例えば長野の人が沖縄の料理を毎日食べるとどうなると思う？沖縄の人が北海道の北のものを毎日食べるとどうなるか、病気になるんだよ。これは何かというと風土、その地域に根ざした食べ物の陰と陽のバランスというものがあるのです。

例えば陽性、極陽の梅干しというものには殺菌作用がある。風邪の時なんてこの殺菌作用がものすごい役に立つわけです。例えばお国の違いなんです、ロシアだとこの殺菌作用を利用するのに一番何を使うかというと、はちみつと紅茶なんです。日本は梅干しと生姜なの。梅干しと生姜を番茶に入れて、混ぜて飲む。これが風邪には一番効く。薬要らずなんです。ヤバイな鼻とか、喉にきたなと思ったら、とにかく梅干しをどこでもいいから買ってきて、湯飲みの中に入れて、ショウガをすって、そこに番茶でも緑茶でもいいから入れて、醤油を1、2滴たらして混ぜて、飲めばいい。

これが梅生姜番茶って言うんですが、昔から日本の中で伝統的に伝わっている中庸を保つための飲み物なのね。毎日飲むことはないのだけでも、知っておくといいですよ。

【潜在意識を発動させる～意図して意識する】

僕らには顕在意識、表層意識、共鳴的な意識と、下意識、潜在意識というものがあります。この潜在意識というのは常に意識することから始まります。魔法が使えるようになるのではなくて、意図して意識する癖をつけていくと、潜在的なものが発動します。潜在エネルギーというのは誰しも持っているものなの。これは学問にしても全部そうなのです。ところがこれだけ欲しがってもダメなのです。じゃあどうすれば手に入るかと言ったら、意図して意識するということ。今日は何々を勉強する。今日は何々を食べる。今日はどこに何をしに行く。今日はどこに何のために行く。今日は行って誰としゃべる、と意図する。意識する癖をつけるわけです。「今日はどうするの?」「わかんない」「今日はどう?」「って言うかぁ」「あそこに今日は行こうよ」「だるい。行きたくない。気分じゃない。」まあ、こういう人はいっぱいいると思うのですが（笑）。要するに意図するというのは行きたくなくても「行く」ということを意識する。行きたくないの、行きたくないのだけど、行きたくない自分が行くのだということ。意味分かるかな?行きたいのだけど、我慢するんだって我慢する。これも逆パターン。

【集中する】

結局ね、意図して意識するということ、これの連続なの。だから勉強しようと思っても、勉強できないでしょう?なかなか。集中できない、勉強しよう～と思っても。気になることに行ってしまう。ない?気になることってあるじゃない。いっぱい。

集中するためにはどうするか。全部書いていく。すべて書いていく、ということなのです。集中したいときはひとりぼっちになるの。ひとりぼっちになると本性が出ます。寂しくなると携帯電話が気になります。誰かと繋がっている感覚がなくなるから不安になる。ひとりぼっちになると怖いのです。現代人は、常に携帯をオンにしていないと不安になるって言う人が多いんだよね。ひとりぼっちになると自分の正体がわかるんです。でもね、一人っていいんだよ。自己を見つめられる。自分はこういう感じだって。すると自分の弱いところとか嫌なところがたくさん分かってくる。嫌なところまずいところが分かってきたら、今度はやめるといい。それで不得意なことをやるといい。作戦を練って策略したり、人を貶めたりしたらダメだよ。自分のほうに向いてもらおうと思ってそんなふう計算したってバレルからね。

【信じる力～自分を信じる】

素直で単純なのが一番いいの。中里先生なんてね、ものすごい素直で単純なんです。僕がやっつてと言ったらノーって言ったことがないの。僕が見るクライアントは、すべてイエスと言わせます。イエスと言わせるってどういうことかと言ったら、僕を信じなかったらあなたの命は僕は守れないということ。僕が信じて、彼らが僕を信じた結果は、すべてチャンピオンベルトをとって世界でトップのアスリートになっています。この“信じる力”というのは、誰しも持っているもの。ところがいつの間にか自分自身のことを信じられなくなる。自分自身のことを信じられなくなると、他人のことまで信じられなくなります。すると余計なことでも策略して、ごまかしたりする。裏でああ言われているんじゃないか、こう言われているんじゃないかと、信じられなくなったりするわけです。根底にあるのは、あなたがあなたのことを信じること。あなた自身があなたのことを信じることができなくて、誰があなたのことを信じてくれる?そしてあなたがあなた自身のことを愛さなかったら、誰があなたのことを愛してくれる?学ぶとはそういうことです。

好きな人がこっちを向いてくれない。あなたがあなたのことを好きじゃないからだ。自分を磨

くとはそういうことです。嫌いな自分も認めて、まず好きになるということ、そういうことなんだよ。

これは栄養学もしかり。どんなに栄養学を勉強しても、最後の最後はコミュニケーションなんです。先ほどやった温かさというのは、触れるということから始まるわけです。触る、触れる。そこから始まる。普通ね、触れないんだよ。気持ちが離れるということは、そばにいなくなって触れなくなるわけ。

要するにね、温かいというのはね、触らないとわからないの。触ると温かいでしょう。冷たい人？温かい？温かさというのは電波みたいに伝わるんだ、ということ覚えておいてください。体温って温かいでしょう？

【アスリートの筋肉疲労回復レシピ】

“活性酸素”って聞いたことがあるでしょう。身体がさびつくようなもの。今アスリートの方を見るために勉強している人いらっしゃる？ いない？ もしくは自らがアスリートの方？ 筋肉痛とかある？

学生／あります。

木津／あるね。筋肉痛とかあるときどうすればいい？ どうする？

学生／冷やしたりとか。

木津／あとは？

学生／食生活。

木津／食生活では、何を食べる？

学生／クエン酸とか。

木津／クエン酸って何で摂る？

学生／レモンとか。

木津／あとは？ 食材は？

学生／豚肉とか。

木津／豚肉とか。

学生／白いご飯とか。

木津／白いご飯とか。



すぐに筋肉痛をとりたとき、練習の前後に酵素のたっぷり入った果物を食べてください。バナナとかミカンとかキウイとか、何でもいいです。筋肉痛は起きますけれども軽減されます。前後です。前後に、果物の中でも特にバナナとりんご、ミカンとかキウイですかね。酵素ジュースなんか作っておくといいですからね。

酵素ジュースの一番簡単な作り方というのは、バナナ1本に豆乳を入れます。牛乳じゃないところがミソなの。豆乳を入れて、黒酢を2、3滴入れる。ドボドボって入れたら酸っぱくなるからね。2、3滴入れてミキシングする。キウイを入れてもいいです。ミキシングして、15分くらい置くの。すぐ飲まない。15分くらい置いて飲む。これで酵素が回るわけです。これを練習の前後に飲んでごらん。さっき言ったお米で食べ足りないもの、悪くないのだけれど、即効性があって痛みを伴わないもの。今は冬だからあまり朝にはおすすめたくないのだけれど、夏場にこれを、朝ご飯の代わりに毎日やるわけ。そして昼ご飯には必ずその代わりに梅干しを食べてほしいのです。梅干しを1個。朝ご飯はこれだけにする。ものすごい腹持ちが良く、消化も良い上に、エネルギー量も高いです。糖質が高いので脳にいい。記憶力も上がる。免疫も上がる。で、ウンチも出る。これ春先暖かくなったら試してみてください。好きな果物でいいから。バナナ、キウイとか。組み合わせは自分たちで作って。栄養成分については知っているでしょう？ 皆さんは。ビタミンAだのBだのDだのを知っているでしょう？ 必ず黒酢を入れてください。牛乳じゃなくて豆乳というのがミソ。これに寒天なんか入れ

てごらん。こうなるともう、お腹のゆるい人はほんとに出ます。がんこな便秘も毎日飲んだらすごいことになるよ。

腸がきれいになると、肌がきれいになるからね。吹き出物なんか消えていくからね。きれいになりますよ。男性は抜け毛が減るんだよ。ホルモンのバランスが崩れると抜け毛が増えるからね。女性も最近、若年性で女の子の髪の毛がすごく抜けている。これは何でかという、毛穴が開き過ぎちゃうからです。お菓子とかファーストフードとか、コンビニで売っている食べ物とか。ああいう食べ物ばかり食べているから毛穴が開いて、ポンポン毛が抜ける。だからいろいろな育毛剤や養毛剤のメーカーが儲かっているんだよ。噂に惑わされちゃダメだよ。

【基本軸～自然のリズムに戻る】

女性は生理の本当の周期を知っている？知っている人はいる？生理の本当の周期を知っている人？学生／・・・。

木津／はい、小さな声で言っているけど、合っています。

女性の本当の生理の周期は、28日間です、覚えておいて。そしてこの生理の周期は満月の周期です。例えばある場所で珊瑚が産卵する。珊瑚が産卵する場所で、必ず満月の日にしか産卵をしないという場所があります。自然界の秩序というのはこのようにして長年ずっと守られてきたわけです。ところが我々人間はこの秩序をずっと乱してきたのです。人間の勝手なルールで乱してきた。女性は28日間に1回生理があるということが、本当は正しい。毎日便通があるということが本当は正しいわけです。便秘、ウンチが出ない、生理が来ない、早いということは、もう生命体としてコントロールがおかしくなっているのです。

でもこれは戻ります。基本軸に戻る。そのために何が一番必要かと言うと、お腹を冷やさないことです。夏場に冷たい物をばかり飲むと必ず秋口から冬に身体にきます。これから春先の体調を維持するにはどうすればいいかと言うと、今、現時点の食生活がものを言うのです。発酵食品を毎日食べてください。味噌でも梅干しでもぬか漬けでも。何でもいいです。キムチでもいい。毎日必ず1回食べてください。本当が一番いいのは梅干しを毎日1個食べるのが一番いいです。あと味噌汁を飲んでください。味噌汁というのは、腸内細菌、善玉菌をたくさん増やしますからものすごくいいわけです。

こっちは赤味噌？ 白味噌？ 合わせ味噌？ 信州味噌っていうのは赤茶っぽいよね。一番バランスがいい味噌は麦味噌なの。だから麦味噌でっていうわけではないので、好きなものでいいです。あとね、これも覚えておいて、油。オメガ3という成分があるのだけど、オメガ3は何に入っているかと言うと、亜麻仁油というものです。皆さん知っているでしょう。勉強した？亜麻仁油。オリーブオイルは割に熱に強い。亜麻仁油というのは熱に弱いのですがドレッシングにしてかけるといいです。亜麻仁油の何がいいかと言うと、身体の毒素を外に出します。とにかく身体のさびつき、活性酸素を外に出すわけです。毎日スプーン1杯食べるといい。亜麻仁油というのを覚えておいてください。髪の毛のキューティクルがよみがえるしね。すごいですよ。腸が元気になるのでダイエットしているわけでもないのに身体の燃焼率が上がるんですよ。必然的にウエストラインがくびれてきたり、下っ腹がへこんできたりとかするんですよ。それくらいすごいのです。寒天と亜麻仁油というのは史上最強です。エステとかに行く必要もない。高い化粧品を買う必要もない。男も毎日飲んでるとすごくいいことがあるよ。

このように36.5度の体温を保つにはそうやって食生活を見直していくということなのですが、1年は365日でしょう。月は28日周期で満月でしょう。女性の生理は28日周期でしょう。1年は365日でしょう。体温は36.5度でしょう。不思議だね。人間は自然の一部ということです。宇宙の一部ということです。

人間独自ということはありません。自然と共に在るのです。その自然から離れれば離れる

ほど病気になる確率は上がるしリズムが自分らしくなくなって、おかしくなっていくのです。自然に還るといのは自然のリズムに自らを合わせて行くという生活をしていけばいいわけです。これが大事。

自分が何かおかしいな、何かちょっと最近考え方もネガティブだな、なんか前向きになれないなという時はね、今までの習慣を1回全部捨てるんだよ。どういうことかと言ったら、早寝早起きするわけ。とにかく朝5時とかに起きる。そして、夜10時とかに寝ちゃうわけ。これを1回やるの、また戻せばいいのだから。おかしい、前向きになれない、何かおかしい、何かこう空回りしている、何かぴんと来ない、しゃきっと来ない、何かズレていると思ったときには、早寝早起きを、だまされたと思ってやっごらん。何かおかしいなと思った時そうやっごらん。戻るんだよ。戻ってまたリズムをつかんだら、また好きにやればいいじゃない。それでまたおかしいと思ったらバシッと戻せば。

あと、何か食べ物ばっかりに気が行っちゃう。そうしたら、汗をかくと良いです。汗かくとまた食べたくなるでしょう。それをグッと我慢する。で、食べたくなったら寒天食べればいいの。本当はねレシピもいっぱいあります。寒天ゼリーとか豆乳クリームとか。僕は東京だけど、来たら食べさせてあげます。学習の一環として。西田教授に言ってください。今度、レシピ本も出すと思いますが。

それより本当に、お母さんからお母さんの味というものを受け継いでみて。お母さんに弟子入りしてみて。お母さんが下手だったらお母さんの妹とかお姉さんとかおばあちゃんに弟子入りしてみて。もしくは知っている子。自分が、「ああ、この人料理が上手」という人にちょっと聞いてごらん。そしてレパートリーを1ヶ月に1つずつ増やすわけよ。そしたら1年で12増えるわけ。これ最高だよ。

そうすると基礎ができてくるから、ものすごくいろいろなことが自分でできるようになります。で、そこに皆さんが勉強している栄養学でしょう。こんな説得力あることないよ。料理のできない人が栄養学を掲げても全然説得力にならない。絶対にしておき、料理は。本当に必要だよ。あくまでも栄養学は基礎中の基礎だということを覚えておいてください。

【身土不二】

「身土不二」と言われるように、地のもの、土地のものを食べましょうということです。

ハワイの人がものすごく太っているのわかる？ハワイの原住民、ハワイに住んでいる人達。すごく太っているでしょう？なぜ太ったでしょう？食文化が壊れたからです。食文化が壊れたから太ったのです。ハワイというのは元々南国なので身体が陽性なのです。身体が陽性だからいつも暑いから身体を冷やさなければいけないのです。身体を冷やさなければいけないから陰性の果物をたらふく食べていたわけ。それで身体を冷やして中庸のバランス、陰陽のバランスを取っていた。ところが歴史上いろいろな文化が入り込んで、食べ物の性質もいろいろ代わってきて、それであれだけ体型維持ができなくなるくらいコントロールが不可能になって病気が増えている。

日本人もそう。今、味噌と醤油と梅干しの消費量が減っているのです。日本の食材、食という文化が壊れている証拠なのです。だからおかしい病気が流行っている。僕たちは日本人としてDNAを受け継いでいるんですよ。皆さんのお父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん。日本人には日本人に合った食材があるということです。だから本当はチーズよりも味噌のほうがいいのです。発酵食品としては、ヨーグルトよりも糠のほうがいいのです。だからと言ってヨーグルトを食べるなという話ではありません。知っておくことが大事です。

日本人としての伝統的な食材というものをもう一回見直してください。今はいいかもしれませんが、これが30代、40代になると今食べている食材が礎になっていくので。これだけ現代人に乳がんとか子宮がんが増えているのだから、とても怖いことです。何度も言いますが、女性陣は未来

をつなぐ大切な子ども達を産む身体です。自分の身体を大事にしてください。これは全部つながっているのです。生き方にもつながるし。すべてにつながるのです。

塩は、海水塩という海でとれたものと、精製塩というものがあります、要は化学的な塩です。この化学的な塩というのは、自然のものから少しかけ離れます。海水塩というのは文字通り海の塩なのですが、縄文人達は海水塩をたくさん含んだ貝をたくさん食べたのですが、貝塚って聞いたことあるでしょう？貝塚っていうのは貝を食べた跡なのね。いろいろな文献もしくはいろいろな掘り出された物を調べていくと、縄文時代は短命で腎臓病が多かったのではないかという研究がなされています。なぜかという海水のにがり原因だったのではないかと言われます。にがりダイエットって流行りましたが、にがりダイエットをずっと続けていくとどうなるかという、身体が硬化していくといわれています。硬化というのは硬くなるということです。僕はバレリーナとかを大勢見てきていますから、彼女たちには海水塩を一切使うのを止めさせました。フィギアスケートのオリンピック選手にも「海水塩を止めて。その代わりに岩塩にして。」と言いました。岩の塩。大昔、太古の昔、もともと海であった場所が隆起し、湖になりました。そして塩分を含んだ湖になったわけですが、それが何千年かけて風化され、塩分が固まった部分ができました。その塩分が固まった部分というのが岩塩です。明らかに海水塩とは違うのです。何が違うかという、にがり分がないのです。マグネシウム。にがり分が非常に少ないのです。だから腎臓病の人たちでも岩塩を摂ることは身体にはそんなに悪くない。ところが腎臓を患っている人達が、もしくは胆石を患う人たちが、海水塩を多く含む食材をたくさん食べていくと、身体の中で変性されて固まりやすくなるという性質があります。塩ひとつにしても、岩塩と海水塩ではこれだけ差があるということです。

油に関して言うと、亜麻仁油というのを覚えておいてください。必ず1日に1回摂るといい。あとオリーブオイルというのは火にも強いので加熱して使って良いです。

こういうことを栄養学の中で学んでいるかどうかわかりませんが、社会に出たときに必ず通用するものです。これは西洋医学のドクター達にも話してきたことです。塩とか味噌とか油だけでも、これだけ種類があります。

【ワーク2～「ごめんなさい」と「ありがとう」】

あと30分しかありませんが、皆さんに少しワークしてもよろしいでしょうかね。

皆さん、少しリラックスしてください。音楽をかけてね。

<<音楽♪>>

目を閉じていただいて、「ごめんなさい」と「ありがとう」のワークをしようと思います。自分の中の心のお掃除をしようと思います。目を閉じてゆったりとしてください。ふざけないで、こっぴどく集中してくれる？少し電気を落としていただくと嬉しいです。

ゆったりしてくださいね。リラックスしてね。ゆったりしてください。

ちょっと思い出して欲しいことがあります。この講義のはじめに言った言葉で、あなた方はこの大学に入りこの授業を受けるためにお父さんもしくはお母さん、それからお姉ちゃんに授業料を出していただきました。皆さんの学生の力ではとても払うことのできない、高い授業料です。それが社会人になっていくと自分たちで自分のことをしなければいけなくなる。そして、家族や父や母のために、自らが働き、そして親孝行をしていかなければならない時期が必ず来ます。

いいですか、皆さんは目をつむって思い出して。普段のお父さんとお母さんの姿を思い出してください。面と向かっては言えないでしょうから、普段あなたの見ているお父さんとお母さんの姿を思い浮かべてください。

普段口うるさいお母さんの顔を思い浮かべてください。不器用でなかなかしゃべってくれないお父さんの顔を思い出してください。思い出して、お父さんとお母さんの顔。

もうすぐクリスマスが終わり、お正月になります。もし親元に帰れない人がいたら、電話をして、年賀状出してあげてください。メールではなくて直接声を聞かせてあげてください。メールではなく、直接手で、手紙を書いて送ってあげてください。もしも帰れるのならば、お父さんとお母さんのもとに、会いに行ってください。

いいですか、思い出して。普段のあなた方しか知らないお父さんとお母さんの顔です。社会に出るとあらゆる人間関係があります。お父さんとて、それは辛いことがあります。それでもなぜ頑張れるのか、嫌なことがあっても悔しいことがあっても、なぜお父さんは仕事を頑張れるのですか？それは家族がいるからです。家族がいるから。自分一人ではないから。家族のために我が身を張って、心を張って働くことができるのです。とても一人では耐えぬくエネルギーが湧いてこないかもしれないかもしれません。お母さんを見てください。自分の子どもから「くそばばあ」と呼ばれることもあるでしょう。「料理がまずい」と言われることがあるでしょう。皆さんはお母さんの肩を1回でも揉んであげたことがあるのでしょうか。お父さんの中をさすってあげたことがあるのでしょうか。親は子ども達に対して無償です。見返りを求めません。けれどいつのまにか、子ども達はそれが当たり前になっていきます。

目を閉じてお母さんの顔をよく思い出してごらん。お母さんの目尻のしわを見てごらん。「こんなにしわあったっけ」って。お父さんの手のしわを見てごらん。背中を見てごらん。いつの間にか年をとったお父さんを見てごらん。小学校の時、運動会を思い出してごらん。お母さんが手づくりしてくれたお弁当。日頃運動不足なのに、一生懸命親の徒競走で走ってくれたお父さんの姿を思い出してごらん。参観日に来てくれたお父さんの姿を思い出してごらん。毎日毎日変わらない生活を毎日毎日支えてくれているお父さん、お母さん、兄弟、お姉さん。あなたがつらいときにあなたを支えてくれたお友達のことを思い出してごらん。あなたは支えてあげた？誰かを。

自分が誰かを支えただろうか。いつも支えてもらっているばかりではないだろうか。いつも自分はわがままを言ってないだろうか。誰かのために一生懸命支えてあげたことがあるだろうか。そんなことにしか感動もできないような心になっていないだろうか。感受性を磨いてください。傍観者にならないでください。あなた方はお父さんとお母さんとご家族にたくさんの愛をもらっています。たくさんの愛です。お友達にも知り合いにもおそらくたくさんもらっているはずですよ。気がつかないうちに心がどんどん麻痺していきますよ。そして自分が何者であるかわからないのですよ。

あなた方は栄養学を学んでいます。そして将来は世のため人のため、病気で苦しんでいる方々のために、栄養士として役に立っていくと思います。本当に必要なのは知識ではないです。あたたかさやさしさなのです。知識と知恵は材料でしかないのです。一番大切なのはあたたかさやさしさなのです。

心の中で、あのときに喧嘩をしたお父さんお母さんにごめんねって謝ってみてください。あるいは喧嘩して離ればなれになってしまったお友達でもいいです。目を閉じて心の中で「ごめんね」って今謝ってみてください。「ごめんね。意地悪言ってごめんね。」「そんなつもりはなかったんだけど。」「知らん顔してごめんね。シカトしてごめんね。」「お母さん、ごめんね。」

ひとしきり「ごめんね」って言えたら、今度は「ありがとう」って言おう。心の中で普段は言えないけれども「本当は感謝しているんだ。あのときはありがとう。」「お母さん、お姉ちゃん、ありがとう」お友達にも「あの時はありがとう」。

思い出してごらん。お父さんにおぶってもらった記憶があるかな。お母さんにおんぶしてもらった記憶があるかな。たいていはね、子どもの頃は嬉しかったのに、大人になってくると、だんだんうざくなってくるものなんだよね。時々娘からかけてくれる一言が、息子から声をかけてくれる一言が、舞い上がるほどうれしいの。無償で子ども達のために頑張っているんだから。「ありがとう」

その一言がお父さんお母さんをどんなに勇気づけるか。そして再認識するの、親が。子どもを守る、子どものためなら命をかけようと、再認識するの。皆さんはそれを受け継いでまたこれから未来に繋げていかなければいけない。そのような役割になっているんだよ。完璧な人はいないの。誰もが役割を持っている。感じ尽くしてください。たくさんのことを思い出してください。そしてたくさん、「ごめんね」と「ありがとう」を言ってください。心の中でたくさん言って。いっぱい思い出して。姿形がそばにいないでも、遠くにいても伝わるんだよ。波動っていうのはね。ありがとうとごめんなさいということが本当のエネルギーになるの、人間の。

そしたらですね、ゆっくりと目をあけてください。

次はですね、自分が自分自身をハグしてください。ギュッと。自分で自分をギュッとハグしてください。腕を組んでハグしてください。そして自分自身に1回謝りましょう。自分自身にごめんね、自分のことをいい加減にしてごめんね。自分自身に謝ろう。自分のことないがしろにしてごめん。自分が自分をいじめてごめん。自分をギュッとして。自分に「ごめんね」って。

次は自分に「ありがとう」を言おう。いつもこんなに弱いのに支えてくれてありがとうって。自分のことをハグするんだよ。自分のことを大好きだって心の中で叫んでください。大好きだよ。自分のことが大好きだよ。

周りなんか見ない。自分のことを自分でやる。真剣にやっごらん。知らん顔しない。恥ずかしがる必要ない。自分と向き合ってください。恥ずかしいことでもなんでもない。一度真剣に向き合っごらん。隣の人はどうでもいい。自分が自分と向き合っごらん。ハグしてごらん自分を。自分のことを大事にしてください。

自分のことを大事にしなさいよ。そして周りのことを大切にしてくれ。投げやりにならないんだよ。嫉妬したり妬んだりしないんだよ。悪口言わないんだよ。醜い心の寂しい人にならないでね。誰かのことを支配しようとしたり、誰かのことを言うことを聞かせようとしたり、わかってほしい、わかってほしいばかり言わないんだよ。みんながわかってあげなきゃ。あなたがわかってあげなきゃ。ごまかさなないんだよ。

はい、ではゆっくり目をあけていただけますか。ゆったりしてください。ちょっとまだ目がパチパチするから電気はこのままにして、目が慣れてきたら電気をつけていただけますか？

はい。電気をつけていただきます。

【おわりに】

思い出して、いろいろなことを感受できたでしょうか。

ここでね、心というものが、情緒というものが育っているのか育っていないのかわかります。自分に真剣にきちんと向き合っている人もいました。こんなことはどうでもよくて、寝ている人もいました。自分自身がどのような状態だったか、自分自身が一番良くわかっていると思う。情緒というのはね、情緒豊かというのでしょうか？情緒が欠落すると、あたたかい心が伝わっていかないんだよ。

今日みんなに、陰陽論のことなどをもっとたくさんお話したかったのですが、本当に知って欲しかったことは、最後にものを言うのは、知識と知恵ではなくて、毎日毎日こつこつやってきた努力ということです。努力は裏切らない。毎日、得意も不得意も関係なくこつこつやっていると、必ず希望が見える。旗印が見える。自分が本当は何がやりたかったのか、本当はどうありたかったのかということがどんどん明確になってくるよ、こつこつやっていると。ダラダラしないこと。肝心なことは毎日毎日こつこつやるということです。

中里先生は向こう岸の見えない650キロの海の上をただただ信じて進んだだけなんです。本当は遭難してもおかしくない距離でした。遭難してもおかしくない怪我でした。その不可能と言われるものを可能にしたのは彼が超人的なパワーを持っていた人間だからではありません。こつこつやっていくことの尊さを知っているからです。

僕の見るアスリートのトップレベルの人たちは、特別なものを持ち合わせている人はいません。毎日ただこつこつやっているだけです。持続力です。ここでよしとしないのです。持続していくのです。毎日毎日、人からほめられもせず、人からすごいと言われもせず、人から素晴らしいと言われもせず、日に当たることもなく、ただこつこつやる。すると必ず花が咲くんですよ。そのために皆さんは今、毎日基礎の勉強をしている。基礎学習をしているわけです。

夢を持ってね。どんなに小さい夢でもいいから持って。それが花を咲かせるために必ず毎日がんばってください。これから寒くなってきましたインフルエンザも全国的に蔓延してくると思います。免疫を下げないように。そして自分で自分のことをごまかさずにちゃんと向き合うように。何か最近おかしくなったなと思ったら、朝早く起きて、夜早く寝る習慣をつけてください。あとファーストフードとかコンビニ弁当とかをやめて、昔ながらのお父さんお母さんの作ったごはんを食べてください。お手伝いをして、料理をしてください。おやじ、ありがとう、おふくろ、ありがとう、お母さんありがとう、お父さんありがとうね、パパありがとう、ママありがとうって伝えてください。それだけで1年は元気が出るから。親はがんばれるから、それだけで。娘に「お父さんありがとう」って言われて、チューなんかされた日にはお父さんは死んじゃうね（笑）。親孝行っていうのは特別なことではないのです。たった一言だったり、1行の手紙だったり。そんなので良いのですよ。皆さん無償のものをいただいていますから、皆さんも無償のものを与えられると良い。それを循環させていきましょうね。そして社会的にも循環させてください。皆さんが学んできたものを世の役に立つように社会に循環させてください。自分だけ貯金しないでください。お金じゃないよ。優しさの中味だよ。

では少し早いですけれども、次の講義の入れ替えもあるでしょうから、これで僕の講義を終わりにして、よろしいでしょうか。3時間という長い時間ありがとうございました。また機会があればどこかでお会いできると思います。では皆さん、ありがとうね。お疲れ様でした。

ありがとうございました。ありがとうございました。



追記：

本特別講義では、中医学的視点からの陰陽論などの専門的な内容のみならず、管理栄養士やスポーツの指導者を志す学生達の学ぶ動機や大学に入学した初心を思い出させる問いかけもあり、学生たちの心を大きく揺さぶりました。また、聴講した教職員からも、日頃の学生への向き合い方や教育の在り方を見つめ直す機会になったという声が聞かれました。

管理栄養士への社会的なニーズが高まり、教育カリキュラムは、より高度化、専門化してきていますが、クライアントとの信頼関係や他職種との連携など、人との関わりが重視される管理栄養士の仕事を遂行するには、高いコミュニケーション能力が求められます。その土台となる感受性を、家族や友人など身近な人たちへの感謝を忘れず日頃から意識して磨くことや、人々が日々の食卓に求める温かさや優しさを、“料理（食事づくり）”を通して表現できることの重要性など、食育の原点を今一度問い直されるお話でした。

明治維新、第二次世界大戦、高度経済成長などを背景に、食においてもグローバル化が進んできましたが、表層的な“日本型食生活”ではなく、世代を超えて語り継がれて来たヴァナキュラーな知恵を、風化させずに次世代に伝えていくことの大切さを感じた学生も多かったのではないかと思います。