今こそ 菜食！

菜食をすると、
どんな良いことがあるのでしょう。

ここのところ毎日のように、やれ殺人だ、やれ森林火災だ、やれ洪水だ、
やれ云々だ、との報道がマスコミから聞こえてこない日がありません。
あまりにも簡単に人の命を奪って、しかも、平然としているのです。
そして、報道を見て、ためらうことなく真似をする模倣犯。
それが、海外の遠い国（もう今では遠い国ではなくなっています）の事という訳ではなく、日本国内の出来事としても起こっているのです。

「ええ！」という驚きが、いつの間にか「またか！」になり、
その驚愕心も感じなくなってしまっている（なりつつある）私たち。

何故なのでしょう？　人の心も、自然も、いつの間に、
そして、何時からこんな事になってしまったのでしょう?

「金儲けは、悪い事ですか?」
覚えていらっしゃいますか？　誰が言った言葉か？
村上ファンドの村上社長の言葉です。

「温故知新」と言いますが、過去の歴史を振り返ってみれば、残念ながら同じことの繰り返しです。何の為に「富み」が必要なのでしょう。
目的も見えず、ただ儲けるためだけに儲ける行為・・・。

生きる為にお金を得る事は、必要不可欠なことです。
しかし、「衣食足りて礼節を知る」ことは、もはや死語となってしまったのでしょうか。誰も信じられない自分に気づく事も無く、我利我利になって生きる姿。

何回、同じことを繰り返せば気が済むのでしょうか？
人も物も、すべての事は同じ土俵の上で暮らしているというのに。

菜 食 の メリットは

① ダイエットに最適！

② アンチエイジング・健康維持・増進！

③ エコ・環境問題の改善！

④ 子供たちの未来をまもる！

「菜食」は、ダイエットに効果があります。

ダイエットというと、すぐ、カロリーを考えてしまいますが、もちろん摂りすぎはよくありませんが、カロリーは、ひとつの目安に過ぎません。
人によって差はあるでしょうが、玄米に代表される「菜食」は食物繊維を始め、鉄分でも、ビタミンでも、ミネラルでも充分な量を摂ることができ、しかも、バランスよく栄養が摂れるので、無理なくダイエットができるのです。

玄米や、野菜をよく噛む事は内分泌にも、脳の刺激にも良いばかりか、消化に時間のかかる動物性脂肪が無いので内臓負担も少なく、その結果、体が活性するのです。何かに偏ったダイエットや、食べる事を我慢することは、かえって、心にも体にも負担をかけてしまいます。
大事なことは、バランス良く、感謝して、楽しく、食べることが大事なのです。
私の経験では、「寂しい人」は、食べ過ぎる傾向があるようです。
ダイエットとは、心と体のバランスなのです。

私事ですが、私の場合は台湾素食をはじめて３カ月ほどで 100kg あった体重が約 20kg 減り、半年間で合計 30kg 程減りました。その後は、365 日菜食にしているお陰でしょうか、多少の上下はありますが、これと言った運動などはしていませんが、７２□ ３kg の状態を維持しています。まるで２０代□ ３０代の頃の体重です。(言い過ぎかもしれませんが。) 疲れ方も以前とはまるで違います。以前は普通の中華料理を２０年程経営していました。気づいたら 100kg でした。

お店に来店されているお客様からも「ここのお料理を食べた後は、おなかの調子が良くなります。」とか、「ここで食べた翌日は便通が良くなり、肌も、のりがまったく違います。」とか、ランチに毎日通われていた方からは、「ちょっと痩せ過ぎちゃったので、ちょっとお休みします。」とかの声も聞かれます。

ダイエットばかりではありません。

「菜食」は、健康面から考えても、すばらしい。

現在の日本は、世界でも屈指な食べ物にあふれた国です。余程のことがない限り食べ物が手に入らないという事はありません。そのおかげで食べる事や呼吸といった事の重要性が忘れられてしまいました。そのことが、諸悪の根源になっていると言ったら言いすぎでしょうか。
食事が体を作るのです。性格と言われてきたことが、実は食事に起因しているとしたら。数多くの病気や老化現象が食事に起因しているとしたら…。

冒頭でも書きましたが、このような凄惨な事件の多くは「心と体のバランス」この事に起因していると言われておりますが、恐ろしいのは、感情のコントロールをするはずの脳の機関が働かない、或いは、欠如していると言われている事です。犯罪を犯した者を犯罪者といって処罰すれば、それで全てが解決かと言えば、決してそうではないのです。脳の機能障害で事件を起こしてしまっているのだとしたら、本人にとっても、被害者にとっても、何ともかわいそうな事ではありませんか。そして、最も恐ろしい事は、じつはその障害が「食べ物」に端を発しているとしたら！？ということなのです。

私の記憶では、アメリカのワシントン大学から１９７０年頃に「脳内情報伝達物質の研究」というレポートが出ていますが、その中には次のような実験結果が書かれています。実験はいたってシンプルなのですが、A群とB群のネズミを使って、A群には餌を与える時に鈴を鳴らして、餌と鈴の関係を教え、条件反射ができるようになったA群のネズミの脳みそをB群のネズミの餌に混ぜて食べさせ、その後の行動を見るといったものです。その結果は、ご想像のとうり、餌を与える時に鈴を鳴らすと、B群のネズミもA群と同じ行動を取ったという事です。

私は高校生の頃、全寮制の高校に入っていましたが、すぐ裏には養豚場、合宿場の裏には牛が飼育されているような環境で暮らしていました。その当時は全く考えていませんでしたが、思い出してみると、牛も豚も出荷される数日前から、むやみに泣いていたり、見開いた目で、おしっこを漏らしていた姿を覚えています。その恐怖心。そして、屠殺されるまでの道程の、何と長い事でしょう。
わたしは、このような実験や事例を見ると、「恐怖や恨みに満ちた気」が食肉といっている物の中に多量に含まれていると想像してやみません。

台湾の菜食「素食」の世界では、「気」で全ての事を説明していますが、「邪気」が健康や運勢を悪くしている、と説明されても、納得してしまいます。
最近のチェーン店などでは、無言で食事をしている人の姿を多く見かけます。スタッフも必要以上の言葉を発しません。家庭でもそうなのでしょうか。
これでは「餌」です。愛情のかけらもありません。お客様の顔を見て、必要かつ充分なものをお出しすることを、私たちは心がけています。必要以上のものは売り上げの為と言っても、できるだけお出ししないようにしています。昔は、そんなお店が多かったように思うのですが。いつの間にか、経済だけが優先されてしまっているようです。

「菜食」は、エコにも環境問題にも重要。

肉食を止める、または、減らすこと、は、物理的にも地球環境の改善につながります。例えば、牛は人間の百倍の食事を取り、多量の排泄物やゲップを出すといわれています。ですから、肉食を減らす事は、牛１頭でも、１００人の人に食事を提供できるのです。また、穀物生産量の2/3は飼料ともいわれていますから、全体として考えると家畜減量分の穀物量は、大変な量になります。

２００８年は、いろいろな経済問題が表面化しましたが、秋口までは、石油の値上がりが大変な問題になっていました。石油問題が、こんなところまで影響するのか! と思えるぐらい多岐にわたって影響が出たことは、記憶に新しいと思います。しかし、その一方で、水問題も重要問題として報道されていますが、日本にいるとあまり深刻な問題とは認識されていないようです。
石油のように、「スタンドで買う」と言う行為が無いからかもしれません。
日本は、水がたくさんある国だ、と思っている人が大多数のようですが、実は違います。降水量は多いかもしれませんが、平野が少ないため、大多数の雨水は、すぐに海に流れ込んでしまい、降雨量が減れば、すぐに水不足なのです。

最近よく言われる言葉に、「バーチャルウオーター」という言葉がありますが、牛肉１kgをつくるのに、どれぐらいの水が使われていると思いますか?
飼育年数にもよりますが、１kgには、５０tから１００tもの水が必要であるともいわれています。1kgでこの量ですから、牛１頭では大変な量です。それが、全世界で飼育されている全頭の量といったら、それこそ半端な数量ではありません。それに、上記したように、排泄物の処理やゲップによる大気汚染問題。
地球全体の水を、バケツ１００杯分とした時、飲料可能な水はどれ位かというと、小さなコップ１杯だけだそうです。そのコップ１杯の水で私たちも、家畜たちも、その他の陸上の生き物たちも全てが暮らしているのです。

石油問題・穀物問題・云々といいますが、実は、「水」と「エネルギー」の問題なのです。地球は狭い星になってしまいました。

エコや環境問題を考える時、最小限のゴミの排出で済み、最小限の水・エネルギーで管理できる「菜食」は、最も適切なものではないでしょうか。

「菜食」は、子供たちの未来を守ります。

「菜食」のメリットについて書いてきましたが、無理なくダイエットができて、健康に良くて、若返れて、環境問題にも貢献できる、そんな食べ物が他にあるでしょうか。現在まで、人類は、一部の自然との調和を維持しながら生きてきた民をのぞき、自然からの搾取を続け、争いまでも繰り返し繰り返し起こして、生きてきました。もう卒業の時期です。わたしは、子供たちに安心して暮らしていける未来を残したいのです。人類の叡智とは、争うことではないはずです。

私たちが生きていく為には、何が必要なのでしょうか。
「水」？「空気」？「大地」？「太陽」？「火」？・・・
そう。思いつくものは全て必要なものなのかもしれません。そして、それらはみな、すばらしい調和のもとに成り立っています。要らないものなどは無いのかもしれません。そして、それらの全てに共通している事があります。それは、「宿命」！？があるということです。それぞれ、いろいろな宿命もあると思いますが、命あるものの「宿命」は、生きる為に「食物」を得なければならないということです。私たちは、食べなければ生きてゆけないのです。

仙人は、霞（かすみ）を食べても生きていけるそうですが、私たちはそうはいきません。

既に、「菜食」を始めていらっしゃる方々には、当たり前すぎて、改めて言う事ではありませんが、あれが美味しい、これが美味しいと食べること、それはすなわち、他の「いのち」を頂戴する事にほかならないのです。

お金を出せば、何をしても良い!
何を食べようと、食べ残そうと、そんな事は自分の自由だ！
とんでもない事です。今日まで、先人たちがどんな思いで頑張ってきたことか。どれだけ多くの犠牲を出してきた事か。今この時にも、どれだけ、頑張ろうと、もがいても、飢えから抜け出す術も無い人たちが、どれ程いることか。
そんな人々の命と呼ぶべき食べ物を、何で無駄にすることができましょう！
そして、ただ殺される為だけに生きている動物たちの姿を想像してみて下さい。
そのような貴重な「命」を粗末にはできないのです。ですから、「供養」が行われてきたのです。「愛」と「感謝」それこそが台湾素食の基本なのです。台湾素食でミルクを食すのは、子育てに余った「お乳」だから感謝して食すのです。

動物愛護も大事なことです、エコも、環境問題も、自分の健康も、全て大事なことです。でもそれだけでいいのですか。人間は、その知恵という力を用いて、ここまで人口を増やし、環境をも変えてきました。人間とは何なのでしょう。

天使？悪魔？人間は、すべて自分自身で決めることが出来る唯一の生き物です。
やるもやらないのも、どうするかは自分で決められるのです。
でも、そんな人間でも避けられないもの、繰り返しますが、それが「宿命」なのです。そして、「究極の宿命」それは「生と死」です。
すべからく万物は、言葉こそ違っても、避けて通る事のできない問題です。

「命」を持つものの「宿命」とは「生と死」。
その「生」と「死」を繋ぐものが「食べること」なのです。

天使にも悪魔にもなれる人間の「魂」の汚れを取り「魂」の「霊性」を高める為に、台湾菜食では「殺生」はご法度なのです。さらに、「肉・魚」などの動物性のものは勿論使いませんが、内臓を傷めてしまう五葷（ゴクン）といわれる「ネギ類・ニラ・ニンニク・酒類・タバコ」もご法度なのです。

昨年、私の母が他界しました。お金が無い者は、３ヶ月ごとに病院を替わらなければならないという医療の現状。介護士が少なく、夜間には数人の介護の人たちで大勢の面倒を見なくてはならないために、体の大きな母は、体の向きも変えられず、一日中、血行が悪く、手足を冷たくしていた母。紙おむつのゴムの痛さに苦しむ母を見ました。何も悪い事もせず、一生懸命、生涯我慢の人生を送っていた母。そんな母を助けられなかった自分の不甲斐無さが、悔しくてたまりません。父も母も、ずうとヘビースモカーでした。母が入院をする数ヶ月前にやっと禁煙をしてくれたのですが、「菜食」には耳を傾けてくれませんでした。戦中派ですから無理も無いのかもしれません。父方の伯父もヘビースモーカーでしたが、肺がんで苦しんで苦しんで亡くなりました。

日本人の３人に１人が「癌」で亡くなっているそうです。
日本人の５人に３人が腎臓病といわれています。
アトピーやアレルギーもますます増えています。
「楽あれば苦あり」といいますが、病気になるまで楽しむのがよいのか、
病気にならない体を維持する事がいいのか、どちらが良いでしょうか。

好きな事をして病気になったとしても、それは自分が選んだ事ですから、しょうがないと言えばしょうがない事だと思いますが、やはり、家族には堪らないことです。代わりの人はいないのです。そして、赤ちゃんや子供など、物言えぬ弱者の人たちの健康は、誰が守ったらよいのでしょう

子供たちの将来のためにも、老いも若きも誰もが「生きていて良かった!」といえる社会をつくるためにも「菜食」が役立ちます。「菜食」するということは、考え方を改めるという事なのですから。今までは、「不安」の為に、儲ける為だ

けの経済でした。これからは、「安心」の為の経済へ変わる時なのです。

生きることは大変な苦労がありますが、
苦労が楽しい事と思えたら、すばらしい事ではありませんか。

調和と感謝の愛に満ちた生き方 ＝「菜食」を実行する事は、
自分のみならず、自分以外の人々にも、この星の他の住人たちにも「幸福」をもたらす生き方だと思います。

台湾では、フルタイムではないようですが、週とか、月とかに何度とかの方たちも含めると、菜食人口が３０％に達しているそうです。

健全な、心と体の関係は、切っても切れない間柄です。
「卵が先か、鶏が先か？」ではありませんが、私たちの全ての日常は、器が無ければ何もできません。人も、肉体という器が無ければ、どんなに崇高な魂であってもその力を発揮する事はできません。
言い尽くされた言葉ですが、「心と体のバランス」これが最も大事な事なのです。

「菜食」を実践されている方々、始められた方々、そして、現状に少なからず疑問を感じていらっしゃる方々、今こそ、菜食の時！だと思いませんか。
現状を改善し、「飢え」を無くし、健康と自然の調和を取り戻す最適な方法が、「菜食」だと私は思います。全ては、「食」からだと。

三施という言葉がありますが、私たちは料理を作る事でがんばります。
皆さんは、まだ知らない、気づいていない方たちにも、どうぞ、教えてさしあげてください。皆が幸せになる道があることを。

「菜食の輪」が、もっともっと広がっていく事を切望してやみません。
皆様のお役に立てれば幸いです。

私は、あなたを愛します。

2009年5月２７日
苓々菜館　一同

台湾素食（精進料理）は
なぜ？　ネギ類やニラ・ニンニクを使わないのか。

「精進料理だから、動物性のものは使わない」ということはわかりますが、玉葱（タマネギ）も、長葱（ナガネギ）も、ワケギも、ネギ類すべてと、ラッキョウも、韮（ニラ）も、大蒜（ニンニク）も、お酒（調理酒も味りんも）も、使わないというのは、なぜなのですか？

これは、はじめて台湾素食と出会った方から寄せられる一番のご質問です。
このご質問にお答えするには、相当な時間が必要です。でも、簡単に言ってしまえば、
「え□」と信じられないでしょうが、玉ねぎや長ネギなどの「ネギ類」は腎臓に悪く、
「ニンニク」は心臓に悪く、「ニラ」は脾臓に、ラッキョウは肺に、「アルコール」は脳によくありません。それで、調理酒もみりんも使わないのです。
保存料のアルコールもご法度です。

「え□、でも疲れた時に、ニンニクは元気になりますよ！」
「それに美味しいから、またすぐ食べたくなって、いつもいっぱい食べてますよ」

これもよく言われる言葉です。
でも良く考えてみてください。ニンニクで果たして疲労が取れているのでしょうか？
疲れたときは、休むことが一番なのですが、現代人は忙しくて、たとえ疲労がたまっていても、休むこともままなりません。
疲れも取らず、疲れた体を奮い立たせているだけだとしたら？
それは、ガソリンに添加剤を入れて、無理やりエンジンを回しているのと同じことでは？

「そして、またすぐ、いつも食べずにいられなくなる。」ということは、
タバコや覚せい剤と同じことなのでは？
「ネギ」も同じです。いつも入れずにはいられません。「アルコール」も同じです。
慣れてしまうと、習慣的に摂ってしまい、悪化をすると、依存症になってしまいます。

「ネギやニラ・ニンニク」の薬効については皆さんは十分にご存知ですが、
「薬効」と書かれていることを忘れていませんか？
「薬効」つまり「薬としての効果」のことです。
「薬」とは「毒をもって毒を制する」といわれております。
使い方によっては、毒にも薬にもなるのです。
医食は同源です。正しい食事をすることが一番大事なのです。

そもそも、なぜ精進料理は

「肉類」「魚類」といった動物性のものを「食材」としないのでしょうか。
これは、多くの先人たちが思い悩み、苦労の末にたどり着いた修行の暁の為なのです。
私たちが今、目にし、手や肌で触れられる世界 ＝「現世」といわれていますが、
その世界についてどれほどのことが理解されているのでしょう？
「生」と「死」など、科学的には、まだまだ多くのことの説明がつきませんが、
古来より世界各地で数多くの教えが伝えられております。中国の陰陽五行では、
ご存知のように、すべては「気（仁義礼智信）（金木水火土)」で説明されています。

台湾素食では、「仁義礼智信」を先天の気、「金木水火土」を後天の気と呼び、
この二つを「陰陽の気」といい、人は、この「気」を持って生まれてくると考えています。
そして、この「陰陽の気」を傷つけ、あるいは、壊してしまうもの・事を「陰のもの」と
呼び、その摂取を制限しているのです。
上述した、ネギ類や、らっきょ・ニラ・ニンニク・酒・タバコなどがこれにあたります。
恨みや嫉妬、強欲、不正な心、酒や色に溺れること等なども同じことです。
人にもよりますが、若さがみなぎっている時には、陽の気が強いので、病気にならない方も
いらっしゃいますが、バランスの問題で、ある時を過ぎるといっきに出てきます。

台湾素食は、「不殺生」はもちろん、「愛」と「感謝」の心で、
生きる為にぜったいに避けて通うることのできない「食」を考えます。
生きる為のおおもとの食、つまり＝「素食」（北京語で菜食の意味）と表現しているのです。

発病しているときは別ですが、「愛」と「感謝」の心が基本ですから、前述の五葷（ごくん）
（または五辛）以外は「何を食べて、何を食べてはいけない。」という考えはありません。
「殺生」はもちろん「貪欲」は、体も心も痛めてしまうことなので駄目ですが、
足るを知って「陰のもの」を摂らない生活と考えれば、「恨み」や「苦しみ」を含まないもの
であれば、「おかげさま！」「いただきます！」と感謝して頂戴すればよいと考えています。

言葉にすれば、言葉の数だけ苦悩と喜びがあります。
その究極の言葉が、「愛」と「感謝」です。自分のことはのみならず、
他人にも、環境にも、自分を取り巻くすべてのことに気づいてほしいのです。
自分だけが、生きている訳ではないのだと。多くの命と、そのお陰で生きているのだと。

「愛」と「感謝」の心で正しい食事をしていただければ、体の調子が上がり、
「病」とは縁の無い体となっていきます。
ただ、美味しい美味しいと、恨みのこもった食材で、過食や飽食を続け病院代を払うのと、
食べられる側も喜び、誰もが楽しく食べて健康になれる食事を取ることを比べたら、
どちらを選びますか？　今からでも間に合います。気づいた時から始めれば良いのです。
あなたとあなたの愛する人々のために。　素直な心が一番大事なことなのです。