

番外編・GOMFサマーキャンプ参加報告 vol.2

マクロビオティック  
ヨガ教室くつろぎ工房 主宰 森山 幹麗  
Moriyama Mikiyoshi

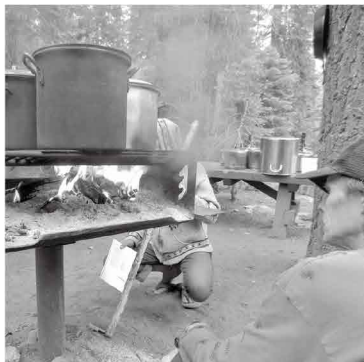
LIMA

前号に続き、GOMFサマーキャンプ中の食事とキャンプ前後のカリフォルニア滞在で訪問したオーガニックマーケットの情報をお伝え致します。

煮炊きは120名程の食事をベテランの炊事番の方々が交代で薪焚きで行い、玄米ご飯・オートミール・麺類などの穀類とスープやサラダ、野菜や豆の料理の他、毎日の飲み物・果物・デザートなど現地の気候風土に適したメニューと材料で、毎度食べ過ぎてしまうほど全てが美味しい料理でした。自然環境に近い生活スタ



キャンプ中の食事の一例



煮炊きはベテランの炊事番が準備

イルで、純粋に素朴に素直に命と向き合う食と生活の大切さが、紙面では伝えきれないほど実感できました。キャンプ前後に立ち寄ったオーガニックマーケットも、品数も販売方法も豊富で新鮮で、量り売りや過剰包装をしないことなど環境に配慮し使い捨てをなくすことが当たり前となっています。

ゴミを大量廃棄している私たち日本人は、自然環境の循環再生能力を守り綺麗で美しい気候風土を持続可

能なものにするための努力を、各業界が連携し意識レベルで共有しあうことができることを実践しなければいけないと実感しました。

今回、カリフォルニアで出会った方々は、すでにマクロビオティックを実践されていて、アメリカや世界の国々でも伝え広めている方が多くいらっしやいました。

否定や批判から入らず、対立を生まず、殺生をせず、依存し合わない生き方が世界中で実践され始めています。過去や未来にとらわれず、善悪で判断しない包容力と深い判断力から、今この瞬間に起こる全ての物事に意味があり、変化しながら繋がっ



オーガニックマーケット



種類豊富なシリアル類

オーガニックの野菜類

ていることや、それを感じ、幸せを心身が本当に喜べることから教えられている事実についても多くの人が認め始めています。分かっているつもりでも、実行してなければ意味がありません。気づいた時は遅すぎることがないように早目の行動を実践されることをお勧め致します。

## INFORMATION

森山幹麗先生の「ヨガ特別集中講座」は3月26日(土)を予定しています。詳しくは巻末8ページをご覧ください。



もりやま みきよし

リマ・クッキングスクール師範科修了。大森英櫻正食医学講座修了。北海道農業専門学校農業本科卒。日本プレクシャ・ディヤーナ協会役員。NPO法人日本YOGA連盟指導員。NPO法人沖ヨガ協会会員。くつろぎ工房主宰。  
<http://kutsurogi.ciao.jp/>