

第6回支部勉強会～烏骨鶏をいただく薬膳陰陽体験～

冬の寒空の下、食に関するお仕事をされている方々をメインに32名参加されました。

会場でもあるEPOの代表の高橋理事から、引きこもりや発達障害をお持ちの方の就労支援として、農業を活用しているお話を伺いました。百姓とは、百の仕事があるとのことで、それぞれの適正にあった仕事を割り振っており、全国でもめずらしい就労福祉施設の様です。特に、5000坪ある敷地で飼育している子羊は、おいしいラムとして全国でも指折りに入ったようです。犬は野獣から畑を守り、猫はネズミを駆除し、羊は雑草をたべ、馬は癒してくれるようで、人も動物も自然の中でそれぞれの役割を全うし、今回いただいた烏骨鶏もその一員です。地域でくらすため、薬を処方するのではなく、仕事や役割といった社会的処方箋がされている現場でした。

国際中醫師であり、薬膳師でもある石部理事のお話は、薬膳による整体観をクイズ感覚で学びました。薬膳とは、自然と調和させて健康に導く食事であり、今回は陰陽論をベースにお話し頂きました。たとえば、落ち着きがなく動き回る男の子と、くよくよして消極的な女の子がいたとします。陰陽論では、それぞれ陽体質と陰体質と分けて、陽体質には陰のエネルギーの食材を、陰体質には陽のエネルギーの食材を使うことで、バランスをととのえていきます。では、どれが陽でどれが陰の食材かというところ・・・知識の詰め込みではなく、一度お話を聞くと、感覚的にわかるのが特徴です。日本人はTVで〇〇が体にいいと流れると、翌日飛ぶように売れるようです。でも、どんなものでも万人に良いものではなく、それぞれ体質（証）や体調にあったものをバランスよく頂くことが重要と思われれます。そしてそもそも食事とは“命をいただく”ことに他ならず、今回烏骨鶏をいただくことで、感謝の気持ちが自然とわく体験でした。興味ある方は、西富士宮のコトノネカフェで薬膳が頂けます。また、自然と調和するヨガの体験もあり、富士市Yoga & Healingで活動されています。

次回、4月21日～22日は、滞在型セミナーを行います。真の健康社会を目指して、統合医療、農医連携、地域連携の視点で、地域で実践している医師や農家やセラピストが集い勉強会を行います。

