

# 太田東西かわら版

おんころころ せんだりまとうぎ そわか

2022. 8

## 医食同源



「医食同源」。医療と食事の根源は同じ。健康と食生活は深い関係にあるという東洋医学の格言です。

7月27日、東京自由が丘で飲食店〈プラス・ヴィーガニック〉を経営する加藤さんご夫妻を訪ねました。

こだわりの野菜・果物を主として、医食同源の理念でもてなし、全国のお客様から喜ばれているお店です。

ヴィーガンとは、肉・魚・卵といった動物性食品や乳製品を食べない人たちのことを示します。別名「菜食主義者」。

太田家はヴィーガンではありませんが、健康回復・疾病予防・心身安定のためそれがとても有用であることは理解しています。

ヴィーガンよりも“ゆるい”食事療法「マクロビオティック」。15年ほど前に実践したことがあります。子どもたちに大不評だったので止めました。

さて、医学の進歩に合わせて、病人も病気も医療費も減るはずなのに、すべて増加の一途。いったいなぜでしょう？

<答え>病気が治らない患者、新たに病気になる患者が年々増えているから。国民皆保険制度で財布は助かるとはいえ、医療費は毎年増え、年間約40兆円という膨大な額になっています。日本の人口は減っているというのに……。

では、なぜ病人も病気も減らないのでしょうか？

<答え>一番の原因は「食生活」に大きく問題があるからです。毎日服用する薬よりも、毎日食べる食品がはるかに体に影響しますから。

みなさんは健康を意識して、「体が喜ぶもの」を食べていますか？  
自分の脳が喜ぶもの（快楽を満たすもの）を食べていませんか？

食べ物を購入する基準が「うまいもの」「お得なもの」「1円でも安いもの」「保存ができて腐らないもの」「手間がかからず、便利ですぐ食べられるもの」。安易になっていませんか？

大型量販店で大量に買い込み、冷蔵庫に保存してその都度取り出して食べる。冷凍食品はじめ、確かにそれらは便利ですが、心身の健康に役立つ食品なのでしょうか？ 「健康に有益で、有害ではない」と断言できますか？

「味覚を満たし、お腹を満たす」。食事というのはそれでOKなのでしょうか？ その食品は、どんな場所で、どんな人が作って、どんな人が調理して出来たものなのか？ パッケージ・値段・知名度だけで選んでいませんか？

「テレビコマーシャルでよく見る、大手の食品会社のものだから安心・安全。なおかつ安いんだからいいじゃない！」

そうした反論も聞こえてきますが……日本は世界一の食品添加物使用王国。欧米ですでに使用禁止となったそれらが、未だに使用されています。

「長引く病気の原因は、あなたの食に対する無知にある」  
そう言ったら、ご立腹されますか？(^-^;

話を戻して、加藤さんご夫妻のプロフィールです。

## ご主人

料理人としての経験と、プライベートにおいても毎日楽しめる野菜料理の研究を積み重ねての現在があり、2013年頃よりマクロビオティックを生活に取り入れはじめる。毎日の食を切り替えてみると、表面化していたこれまでの体の不調が改善され精神面の変化もあり、人の命は食べものに支えられている事を体感する。

隠れ家的な小さなレストランですが、どうぞふらりとお立ち寄りください。お誕生日などアニバーサリーにご利用いただけるのも嬉しいです。ワインに合う野菜料理でお待ちしております。

## 奥様

美味しいもの好きの食いしん坊。ある時、夫の体調不良をきっかけにマクロビオティックに出逢う。

「私たちの体は私たちが食べたものでできている」「食べるもので変わる」ことを実感してから、180度世界観が変わる。主にヴィーガンスイーツを担当。

ビーガンやグルテンフリーの食事をする人も、アレルギーのある人も、そうでない人も、皆と一緒にテーブルを囲み、飲んで、食べて、誰もが楽しめる空間を目指しています。

からだにいいもの、おいしいもの、ごまかさないヴィーガン&オーガニックメニューでお待ちしております。

お店を開業して6年半。きっかけはご主人の病気からでした。病院に真面目に通い、真面目に薬を飲み続けても、一向に治らない……。辛く苦しい体験から、その原因が「毎日の食にある」と気づかれました。

## ご主人の気づき↓

「毎日の食を切り替えてみると、表面化していたこれまでの体の不調が改善。精神面の変化もあり、人の命は食べものに支えられていることを体感する」

## 奥様の気づき↓

「私たちの体は私たちが食べたものでできている。食べるもので変わることを実感してから、180度世界観が変わる」

ご主人はそれまで有名料理店で達悦した腕を振るい、お客様から喜ばれていました。料理職人としての誇りも感じ、仕事に迷いはなかった。しかし自分の病気をきっかけに、食に対する意識が大きく変わった。

「今まで自分は毒を食べていた、そしてお客様には毒を出していた……」

食への意識の変化が、仕事に対する意識改革となり、それまでの安定したステータスを手放し、「ほかにお店がないなら自分でやるしかない」と決心して開業されました。

当日いただいたコース料理 ↓



もちろん、合わせてビールとワインも(笑)。

帰り、ご主人に尋ねてみました。

「大変失礼なことをうかがいますが、いくら体にやさしい・健康に良いと言っても、ヴィーガン食やお店の理念を理解できる人たちはまだまだ少ないと思うのです。売上や評判を考えれば、なかなかできないコンセプトだと思うのですが、開業にあたって不安や迷いはありませんでしたか？」

「はい、全く。自分にウソはつけなかったのです。辛かった自分の病気の原因が食べ物にあった。その実体験を偽ることはできません。病気が良くなるにつれ10kg体重が減り、身も心も軽くなりました。多くの人に利用されなくても食べていければ十分。ヴィーガン食はそもそもお金がかかりませんし(笑)。でも、おかげさまでお店には全国からお客様がいらしてくださっています。健康観の高いお客様にご利用いただいて、楽しく仕事ができます」

「自分にウソはつけなかった」。加藤さんの想いは、私と全く同じです。医療業界で漢方（漢方薬局）は、同じくマイナーで地味な存在。しかし私も30年前、表舞台の大学病院を離職して、太田東西薬局を開業しました。

飲食店と薬局。異業種ですが、理念・信念は全く同じ。  
二人は「異色」同源」でした〜〜！！\(^o^)