

知ってます？ マクロビオティックって、ココロとカラダが変わるらしいんです！

ベジ  
2013  
Vol.30

30th  
ANNIVERSARY  
ISSUE

# vegg y

楽しむ、ベジタリアン・ライフ



NO meat!  
NO fish!  
NO egg!



私が変わる

# マクロビオティック

私たちの世界を変えてくれたマクロビ！！

カリスマ主婦は海を渡る

**日登美**

「新天地は、ブラジル！」

お茶の間タレントが抱えた苦悩

**山田まりや**

「食を変えて病を克服！」

マドンナのプライベートシェフ

**西邨マユミ**

「変化の哲学」

オーガニックベース 10年目の決断

**奥津夫妻**

「僕たちがベース(拠点)を移す理由」

プロレスラー／文京区議会議員

**西村修**

「食を変える戦い」

桜沢如一の弟子

**オオニシ恭子**

「各国郷土料理をマクロビに」

こんなにも注目されている！

世界のマクロビオティック事情

伝説の名作が半世紀以上にぶりに復活！

リメイク版「魔法のメガネ」を読もう！

Change  
My Food

マクロビの実践で  
カラダクリーニング  
『食』を変えれば、  
身体が変わる!

山田まりや

# 「食で身体は変えられた」という経験を糧に 多くの方に食の大切さを伝えていきたい

テレビに舞台上に活躍するかげで  
原因不明の不調に悩む日々

10年前、出演していた舞台の千秋  
楽の前夜に私は急性盲腸で倒れまし  
た。翌朝、なんとか舞台上に立たせて  
ほしいと医師に懇願して、注射で痛  
みを散らし、最後の舞台を務めあげ  
たあとは手術台に直行。思い返せば、  
その前から嘔吐や下痢、便秘、胃  
痛や目まいと原因不明の不調はあつ  
たんです。もちろん、病院に行つて  
いろんな検査をしてもらいましたが、  
異常なしの診断。盲腸の手術を終え  
ても体調は改善しません。退院して  
からもロケ先で吐き気に襲われ、倒  
れる始末。検査は異常なしなのに、  
この不調はなに？と途方に暮れて  
いたとき、ある医者の特効薬のない  
難病「クローン病」かもしれないと  
言われました。

## 針治療の名医がくださった 驚きの診断とは

東洋医学の診断を仰ぐべく、ゴッ  
ドハンドと呼ばれる針治療の医師に  
診てもらいました。「ただの食べ過  
ぎだよ」という先生の一言に思わず  
目が点ですよ。薦められた3日間の  
絶食を実践してみたところ、宿便の  
ような便が出て、肩こりと頭痛は消  
え、体が空を飛べそうなくらい軽  
くなりましたね。そこからカラダクリ  
ン作戦の開始です。仕事の空いた期

間を利用して薬膳とマクロビ、漢方  
の資格も取得しました。そんなと  
き、待望の妊娠が発覚しました。い  
かにも病院という雰囲気分婉台で  
は生みたくない。陣痛促進剤も使わず  
会陰切開もしない。私のバースプ  
ラを叶えてくれる病院に出会え  
ずいたところ、知り合いに紹介した  
だいたのがバースハーモニーでした。  
アパートの一室を改造して作られた  
小さな助産院で助産師の純子先生に  
お会いし、癒しのオーラを感じた私  
は、ぜひここで産みたいと思いました。  
そこから、バースハーモニーが主催  
する両親教室とマクロビオティック  
料理教室に参加し、食と身体につ  
いて本格的に学び始めました。

## 安産のために始めた マクロビで生まれ変わった

ある日の検診で、超音波でお腹の  
中で活発に動き回る赤ちゃんの様子  
を見ながら、「元気ですね」と私が喜  
んでいると、純子先生が一蹴。「これ  
は子どもが興奮している状態。この  
ままだと育てにくい子どもになるよ」と。  
また、「お砂糖は麻薬と一緒にで興  
奮材料だから砂糖を絶ってごらん」と  
とも言われました。教えられたとお  
りに砂糖を抜くと、次の検診では  
赤ちゃんが穏やかに眠る様子がモニ  
ターに映し出されていました。食の  
力を目の当たりにした瞬間でしたね。  
完全なマクロビ食に切り替えて

6ヶ月が経った2012年12月。安  
産間違いなしだと先生から太鼓判を  
押されたとおりに、超安産で元気な  
男の子を出産することができました。  
食で身体は変えられる、この経験は  
大きな自信になっています。今では  
主人も圧力鍋を使いこなし、家族で  
マクロビを実践。これからは病気や  
出産を通じて得たものを発信し、で  
きるだけ多くの方に食の大切さを伝  
えていきたいです。息子はマクロビ  
食のおかげで夜泣きやかんしゃくも  
まったくなく、周りの人がビックリ  
するほど穏やかで元気な赤ちゃんで  
す。私のこれからの使命を応援して  
くれているのかもしれないね。

## 山田まりや (Mariya Yamada)

### 女優・タレント

1980年生まれ、愛知県出身。グラビアアイ  
ドルとしてデビューし、明るく元気なキャラクター  
と本音をズバツと話すトークでタレントとしてもブ  
レイク。その後、女優の道へ進み数多くのド  
ラマや映画にも出演。声優・俳優の草野と  
おると結婚し、昨年12月に息息・崇徳(む  
ねのり)くんを出産。現在、NHKラジオ第一  
にて「午後のまりや〜じゅ」(毎週月曜〜金  
曜 13:05〜16:55)のメインパーソナリティ  
を務める。オフィシャルブログ「mariyamin V」  
<http://ameblo.jp/mariya-yamada/>



### Mariya's Secret 1 ORIGINAL RECIPE BOOK

山田さんの情熱で作られた  
秘蔵のレシписクラップ。レ  
シピ集や雑誌を買い込み、  
気になったレシピを切り貼り  
し、実際に作ってみて自分  
好みの分量に変えていくそ  
うです。



### Mariya's Secret 2 玄米酵素「ハイゲンキ」

愛飲している「ハイゲンキ」  
もバースハーモニーがきつ  
かけ。消化が難しい玄米  
を発酵させて加工し、顆  
粒状にしたもの。今では  
毎日16袋も飲むほどの大  
ファンです。