

そろそろ本気で、ココロとカラダをキレイにしませんか？

veggie

ベジィ
2013
Vol.31

楽しむ、ベジタリアン・ライフ

life
more
veggie

ベジィビューティー特集

美の法則

beauty

クリエイターにみる美の哲学

紀里谷和明

natural

自然な出産・子育て

女優・山田まりや

organic

優しくワイルドに効く

自然派&オーガニック
コスメのパワー

detox

まるごと美しく
生まれ変わる旅

海外編・屋久島編

クリスマスに行きたいレストラン

クリスマス・ビューティーレシピ

自分らしいお産を追求したら、 未来を変える出会いが待っていた

写真/五味茂雄 文/湊屋涼子 構成/大崎暢平 ヘア&メイク/棚田幸恵

初対面で五時間も語り合った
二人の運命の出会い

山田まりや（以下、まりや）私が最初にバスハーモニーを訪れたのは妊娠5ヶ月のとき。8月の暑い日で、前の坂を息切れしながら登ってようやくたどり着いたのが普通の住宅用のマンションだったので驚きました。ドアを開けるときは『本当にここなの!?』という不安でいっぱいでした。

齊藤純子（以下、純子）うちは看板も出していないしね（笑）。

まりや でも、そこに現れた純子先生は癒しのオーラに溢れていて、菩薩のようでしたよ。

純子 私はあまりテレビを見ないので、まりやちゃんは私が知っている数少ない芸能人の一人。朝の情報番組をつけたときに主人と『こんな子がうちのお嫁さんだったらいいよね』って話していたことがあるんですよ。

まりや うれしいですね〜！

純子 でも、出産は命がけでしょ。最悪の事態も想定しておかないといけないから、有名な人の出産を失敗させるわけにはいかないという緊張感もありました。ところが、会ってみると不思議や不思議。昔からの親しい友人のようにまったく緊張せずに話ができただけに自分でもビックリしました。

まりや 5時間くらい話しましたよね。そのときに、現代社会で自然分娩することのリスクやそのためには普段の生活にほぼ気をつけて過ごさなければならぬこと、食事の重要性などを教えてもらい、先生の魅力に惹きこまれていきました。

話題を集めたまりやちゃんのお産は、
生まれてくるムネちゃんがしっかりと
リードして導いてくれていました。

齊藤純子（Junko Saito）

助産師。1999年、横浜市青葉区に、マクロビオティックの考えを取り入れた『助産院バスハーモニー』を立ち上げ、女性が本来持っている産む力を最大限引き出す、優しいお産をサポートしている。自身も4人の男の子の母でもある。



女優・タレント

助産院バースハーモニー院長

山田まりや × 齊藤純子

話題を集めた
パーティー出産の真相

純子 たくさんの友だちに立ち会ってもらって出産したいというまりやちゃんのバースプランを聞いたときは正直戸惑いました。友だちの中には男性もいると言うんです。間際になつたらきつと気が変わるだろうなんて思っていたけど、結局最後まで変わらなかつた。でも、話を聞くにつけ、話題性欲しさに奇抜なことをやろうとかそういうことではないことがわかってきて、私たちが精一杯応援しようと思った。お産というのはその人それぞれの生活の延長にあるもの。15歳から芸能界でやってきたまりやちゃんにとって、これが自然なお産のカタチなんだと納得しました。

まりや 極端な怖がり屋の私にとって出産は怖くて仕方がなかつた。それに、赤ちゃんにとつてもお産は暗くて細いトンネルを命がけで出てくる大変な仕事。だとしたら、私とムネちゃん（まりやさんの愛息・崇徳くん）の愛称を応援してくれる人が必要だと思つたんです。先生からは出産は自然のものだからいつ始まるかわからないし、タイミングの合つた、ご縁のある人だけが立ち会うことになるよって言われていたんですが、みんなご縁があつたみたいで（笑）。陣痛が来て連絡をとりはじめたのが朝の5時。そこからお昼くらいまでに集まればいいやなんて思っていました。6時半には16人全員が集合していましたからね。そして、生まれたのが8時46分。みんなをお待たせすることなくあつという間の

純子先生との出会いは、私にとって
「一目惚れ」みたいなもの。
先生の話聞いて本当に感動しました。

山田まりや (Mariya Yamada)

タレント・女優。タレントとしてお茶の間で人気を博すその影で原因不明の不調に悩まされる日々を送るが、東洋医療やマクロビオティックを生活に取り入れることで完全復活。2012年12月助産院バースハーモニーで男の子を出産。NHK ラジオ第一『午後のまりや〜じゅ〜』
月曜日～金曜日 13:05～16:55 出演中
オフィシャルブログ「mariyamin V」
<http://ameblo.jp/mariya-yamada/>



ムネちゃんが出てきたときは、みんな大拍手。
初めてであんなに堂々たるお産ができる人は
なかなかいませんよ。



出産でした。

純子 今だから言えるけど本当は心配だったんです。まりやちゃんのお腹は見るからに大きくて、赤ちゃんは三四〇〇〜五〇〇グラムはあるなと思っていました。身長百五十三センチの小柄な身体から無事に生まれてくるのだろうかと直前まで不安でした。ところが、陣痛が始まって坐骨を見たら、ふわーっと身体が緩んで、まるでロボットが変形するみたいに骨盤が広がっていた。あれほどスムーズに骨盤が広がったのを見たのは、今まで数人しかいません。

まりや 先生の『子宮口が全開になりました！』の掛け声とともにムネちゃんが「待ってました！」とばかりに出てきました。立ち会ってくれたみんなが実況中継してくれました。「今、頭が少し出た」、「今、引っ込んだ」と。私もいきみはしましたが、ムネちゃんに導かれるような感じでした。

先生の指導のとおりにお食事を整えてきたことは、自分の自信になりました。



純子 出てきたときは大拍手。ポロポロと号泣している人もいたし。あれは堂々たるお産でしたね。

まりや お産中にずいぶん大きな声を出してしまっただと思って、みんなに「ごめんね、うるさかったでしょ？」と言ったら、「え？ 普段よりずっと静かだったよ」と言われました。普段の私は一体どれだけのささいなことで感じてすよね（笑）。

パースハーモニーの食事指導を 実践して身体が生まれ変わった

まりや 先生の指導のとおりにお食事を整えてきたという自信を持って出産に臨めたことは大きかったですね。食事を変えたと3ヶ月で細胞が全部生まれ変わると聞き、出産までの約半年の間、マクロビ食を完璧に実践して、

2回身体を生まれ変わらせようと決意しました。

純子 まりやちゃんは本当に努力家。芸能人だから忙しいだろうし、どこまで実践できるのかなと思っていましたが、ブログを見たら、本を見て研究して作ったスイーツや料理の写真が載っていて、「本当にやってる！」と驚きました。その結果がスムーズなお産につながったのだと思います。

まりや お産は破水から始まると思っている人が多いのですが、本当は違うと先生のところへ来て初めて知りました。

純子 赤ちゃんが羊水に包まれたまま産道を通り、最後の最後に自分で羊膜を頭で突き破って出てくるのが赤ちゃんにとって一番負担が少なく、ラッキーベイビーと呼ばれています。出産前に破水するのは砂糖やフルーツといった身体を緩める働きのある陰性なもの

バースハーモニーはムネちゃんの生まれ故郷。ムネちゃんはここにいとすごくリラックスしてるんです。



を多く食べているから。逆に身体を締める働きのあるお肉やお魚、卵などを多く食べていると、陽性にかたよりすぎて子宮口が開きにくくなり、会陰が切れやすくなる。食事の陰陽バランスを整えて、できるだけ身体を中庸に保つことが大切なんです。

まりや 先生の両親教室や料理教室で学び、食事を変えていくと本当に身体だけでなく、心も変わるんです。私は昔から自分のことを短気だと思っていたのですが、実は違ったみたい。砂糖や動物性のものを摂らないようにするとずいぶん気が長くなりました。砂糖は興奮を、お肉はイライラを引き起こす食べ物

ですからね。そして、食べものは赤ちゃんにも直結。私が甘いものを食べたあとに授乳すると明らかにムネちゃんが興奮するし、出産前だって、エコーを通して見たムネちゃんが活発に動いていたのが、甘いものをしばらく絶つだけで、次の妊婦健診では穏やかになっていました。でも、時には外食もするし、常に食事を完璧に整えることはなかなか難しい。そんなときにバースハーモニーで教えてもらった玄米酵素にはすごく助けられました。

純子 昔はもっと厳格にマクロビオティックに沿った食事指導をしていたんですが、ある



「助産院バースハーモニー」

神奈川県横浜市青葉区新石川4丁目1-12
たまプラーザ公園ハイツ1F
TEL 045-913-0178
<http://www.birth-harmony.com>

入院出産・自宅出産を考えている方や教室参加希望の方は、ホームページの「お問い合わせ」からお申し込み下さい。
「バースハーモニー」では、安産に向けて様々な教室を開催しています。ご家族の方、これから妊娠を目指す方々、どなたでも参加できます。山田まりやさんも絶賛の「両親教室」では妊娠、出産、産後の三回に分けて詳しく学びます。「食養料理教室」はリマッキングスクール校長の松本光司先生を講師に迎え、素材の持ち味を生かした料理法や陰陽の理論を学びます。その他の教室の詳細はホームページをご覧ください。



とき19歳の妊婦さんが妊婦健診で泣きだしてね。甘いものも肉も魚も食べられない、これじゃあ友だちと食事にも行けないと言っている。そのとき、当時主人が飲んでいた玄米酵素の存在を思い出して、まずは自分が一週間試してみました。そうすると、実際に身体がスツキリと楽になったのを実感して、それ以来妊婦さんにもお勧めしています。あまりにも食事指導が厳しいと逆にストレスになってしまふ。玄米酵素は外食時に不足する栄養を補ってくれるし、悪いものを身体の外へ出してくれます。玄米酵素が逃げ道になってくれたことで、妊婦さんが精神的に安定した状態に食に取り組めるようになったのです。

まりや つい数年前までは原因不明の不調に悩まされていましたが、出産をきっかけに食事を整えることで、身体が生まれ変わり、生活もガラリと変わりました。食べ物を変えれば未来も変えられる。そのことを身を持って体感したからこそ、多くの人に食の大切さを伝えて行きたいですね。