



## 先入観から自由になれるかも！

まずいと思いきんでいた雑穀がおいしいことを体感し、  
貧しい価値のない食べ物と思いきんでいた雑穀の  
すばらしい栄養価とほんとうの歴史を知ったとき、

見たことも触ったことも話題にしたことさえない雑穀に  
まったく事実とは反対の先入観を持っていた自分に愕然がくぜんとしました。

と同時に、

「知らない間に頭の中に刷りこまれている  
根拠のないネガティブな先入観のすべてから自由になれる！」

というワクワクする予感に

目の前がパーツと開けるのを感じました。

30歳のときのことです。その時から雑穀に導かれての、

「私が私になる大冒険」がスタートしました。



## 体の声が聞こえてきた

お米に雑穀を混ぜ、海の塩を入れて炊いた

雑穀ごはんのおいしさとエネルギーは想像を絶していました。

雑穀を食べ続けているうちに、肉も卵も牛乳もチーズも



## 私らしく生きたい

私たちは、すでにもう社会ができているところに  
ポコッと生まれてきます。

すべてが決まっている中に生まれて、

「ずいぶん居心地悪い社会だなあ、誰が決めたんだろう、  
どうしてこんなに不平等だらけなんだろう……」なんて、  
子供のころから思っていました。

「せっかく生まれきたんだから生きている間は  
自由に、イキイキと、本気になって生きたい」

「薔薇が、薔薇としてリンと華麗に咲くように、  
スマレがスマレとして可憐にリンと咲くように、  
私も私らしくリンと生きたい！」と、  
いつもいつも何かを探していました。

でも、手に入る情報は、どれも私の求めている答えをくれません。  
だから、ずーっと、情報の砂漠の中で立ちすくんでいました。



## ずっと知りたかったこと

私が小さなころからずっと知りたかったことは、