

野草からもらった元気！ 若杉友子



若杉友子（わかすぎ ともこ）

- 野草料理研究家
- 食養指導者

2012年現在
75歳

食べ物が変わると、血液が変わる、細胞が変わる。

内臓も変わって生き方・考え方まで変わるんだからすごいんだよ。

このせんべいにはまさにその力があるっていう事。生命力のある野草が元気のパワーの源。

体調の悪い時もさることながら日常的にもおすすめだよ。特に子供は本能で食べたがったり、欲しがったりする。本物という何よりの証拠だよ。

1937年大分県生まれ。結婚後静岡市で暮らしていたときに、川の水の汚れを減らす石鹸運動などのさまざまなボランティア活動を行う。そのなかで、自然の野草の力に着目。食養を世に広めた桜沢如一の教えを学び、1989年、静岡市内に「命と暮らしを考える店、若杉」をオープン。そこで開いた料理教室は、またたく間に大人気となった。

1995年、自給自足の生活を実践すべく、京都府綾部市の上林地区に移住。

出口春日氏が主催する「若杉友子の料理教室」（綾部市）、中村陽子氏が理事長をつとめるNPO法人「メダカのがっこう」の野草料理教室やセミナーなどで活躍。

全国を駆けめぐり、陰陽の考えにもとづいた野草料理と、日本の気候風土に根ざした知恵を伝え続けている。

米、みそ汁、野草の一汁一菜の生活をしている。マクロビオテックを実践している。

「ゆきのした」は一年中ある。「つゆくさ」は昔から腹水をとってくれることで知られる。「つゆくさ」はお茶にして飲むと水がでる。

「きらんそう」は塩を少しつけて食べる。昔のひとはこの「きらんそう」を医者殺しと言った。夏は食べられる草が一杯ある。

皆、私のことを若杉ばあちゃん、ばあちゃん・・・と言ってくれる。通称は、ばあちゃん。

昔は春になると「よもぎ」をつむよう、親に教わった。このことを広く伝えたい。草の根運動を展開している。野草を学び、料理をたしなむ若い人が広がっている。シラスの中に、シソ・ツユクサ・・・を刻み込んでかき揚げを作る。

自然な生活をしているとお金がかからない。町にでると金が必要。

昔の日本の家庭では味噌・醤油をつくっていた。経済が成長し、皆、金で買うようになった。

3年前に主人がなくなった。主人は転勤族で大阪、東京・・・あちこちに住んだ。

かつて「みかんの手作り石鹸」運動をやっていた。その過程で桜沢さん（大正生まれ）が書かれた「マクロビオテック」の本をもらった。27、8年前のことで、自然食に目覚めた。江戸時代、日本には既に自然食に嗜む習慣があった。桜沢さんは病気の問屋さんだった。陰陽理論の持ち主で食べ物で病気は治せる！と言っている。

食べ物は陰陽に分類される。陽はナトリウム、陰はカリウム。陽の代表は米、人間の恒常温を作り熱を出す。調味料の味噌・醤油は陽。魚も肉も陽、ナトリウムの固まり。肉を沢山食べると陰（カリウム）の生野菜が食べたくなる。米と生野菜はあまりあわない。果物は陰性、身体を冷やす。生野菜も陰。

日本人の歯、32本。米を食べる歯が20本。野菜・豆などを食べる歯が8本、肉を食べる犬歯は4本。歯が日本人に米を食べ、野菜を食べよ！と言っている。

西洋人と日本人は腸の構造が違う。日本人の腸の長さは8m。日本人に便秘の人が多いのも腸が長いから。

自分はほっそりしていて、きびきび動くのが楽しい。メガネもつけず、小さい字も読める。聞くほうも問題ない。40代から体重は変わっていない。

京都綾部にいる時は一日中農作業をしている。綾部は限界集落。ごくごく、自然に生活している。寝るのも早く、起きるのも早い。

料理教室を開催しているが、参加者には自然体になってもらう。自然食を食べると、体の中から綺麗になるのがわかる。食物が変わると血液が変わる→細胞が変わる→生き方が変わる→自然に対する興味が出る。発酵食品を食べている人は肌がきれい。

私は15、6年、化粧水をつけていない。顔は赤銅色。素手で百姓をしている。トゲがささると梅干をはるとトゲがでてくる。ムカデにはいつも刺される。ゴマ油につけたムカデの油をつけると治る。

自分は昭和始め（50年～100年前）の生活をしている。田舎にいと無駄遣いができない。

食べ物は地元のものを食べるのが良い。身土不二（しんどぶじ）が食養運動のスローガン。「地元の旬の食品や伝統食が身体に良い。」

食べすぎは良くない！ 人間は体を動かすことが大事。

一汁一菜（ご飯、みそ汁、にもので十分）

昔はあんばい（塩梅）はどう？が普通だった。塩梅は塩味。適塩が大事。

喧嘩する人、人の悪口を言う人とは付き合わない。