

## 愛と調和のバドミントンへ

### いわゆる心技体で補えないもの

少年時代から野球、ラグビー、水泳、ピアノといろいろなやらせてもらいましたが、親や友人の影響でバドミントンを始めてみて、その楽しさに触れていくうちに、もっといいプレーをしたいと思うようになりました。しかし、怪我、体調不良、体重が減らない、感情が抑えられない、プレーに集中できない、息が上がる、お腹が重いなど様々な要因で思ったようにプレーができないことがありました。この原因は何だ？と考え、心・技・体からアプローチしてみると技術的には上手な人の話を聞いたり真似をする、体力的には定期的にトレーニングを継続する、精神的には様々なスポーツや勝負ごとで語られている著作を読む、などである程度は解決していきました。しかし、お腹の調子が悪いと集中できず、力を十分に発揮できないことは解決しませんでした。

### 食事の内容を考える

口から入ったものを歯で砕き、胃でドロドロに消化され、小腸で栄養分が吸収され、大腸で水分を吸収するといった、小さいころ見た絵本のイメージを思い出します。そこには唾液、胃酸などの酵素、小腸のひだ構造など人間の体が一つの機械のように働いていて、非常にうまくできていると思います。では、何を体に取り込むべきか？「勝つためにはカツでしょう」とゲン担ぎでとんかつを食べたこともありましたが、今ひとつ調子が出ない。体操の内村航平さんは特にこだわりもなく牛丼を食べていたり、逆にこだわるイチローさんはカレーライス、バドミントンオリンピック金メダリストのアクセルセン選手はブロッコリーとささみ肉と、何が正解かわかりにくい世界です。

そこで自分でいろいろと調べました。添加物が大量に入っている加工食品はできるだけ避け、肉類もできるだけ控える。魚から鳥、豚、牛へ徐々に少なくしていく。油もの、牛乳、ヨーグルト、パン、マーガリン、スナック菓子、砂糖、ジャンクフードを控える、などを考えていくと、安心して食べられるものが周りに少なすぎることに気づきました。

### 日本食の大切さに気付く

今まで日本人が食していた日本食。お米を中心にお味噌汁、お塩、お漬物などの発酵食品、煮物などですが、学校給食でのパン食、牛乳指導や、炭水化物ダイエットでの米控え、高血圧予防のための塩分控えめ、など様々な政策がとられ日本食が敬遠されてきたと思います。そこでまず安心できる食材を手に入れるため、自分たちで無農薬、無化学肥料の米作りと野菜作りを始めました。草取りなどいろいろと大変な作業がありますが、仲間たちと共に協力して行う作業はとても楽しく、出来上がった作物を収穫すると大きな充実感が味わえます。そうしてお米を中心にお味噌汁、お漬物や煮物を食べていくとおなかの調子がよくなり、バドミントンのプレーや感情の波が小さくなってきました。お腹が安定すると心や体も整ってくることを体感する中で、何が影響を及ぼしているのかを考えると、腸内細菌の影響が大きいということに気づき始めました。

### 腸と土の状態

腸内細菌の良し悪しが体調、思考、機嫌に大きく影響しているようです。大便や小便はその状態を教えてくれるものですが、腐敗しているときは臭いがきつく、発酵している場合は嫌な臭いはしません。腸内を腐敗から発酵へ持つために私が実践したのはマクロビオテックによる玄米療法でした。半年ほど続けたところ便の状態が明らかに変わってきました。それからは体重が増えにくくなり、体調を崩すこともほとんどなくなりました。畑で野菜を作っていますが、土の状態にも同じようなことが言え、化学肥料や農薬を使ってきたところは粘土化が進み腐敗した匂いがして、ふかふかとした状態ではありません。ミミズも多く、土が悪化しているサインでもあります。今は木や草、糠などを土壌に還して、土づくりも同時に行っています。

## 食事の質へのこだわり

「筋肉をつけるためには肉を食す必要があるのか？」

運動指導においてもトレーニングをした後にプロテインを摂ったり、肉を摂ったりということが推奨されています。数年前に20歳の男性アメリカ人ダンサーのホストファミリーを受けたことがあります。彼はヴィーガンでしたが、彼と銭湯に行ったときに体を見ると素晴らしい筋肉質でした。また、笹しか食べられないパンダはものすごい力を発揮します。パンダは筋肉をつけるためにたんぱく質を摂らなくてもいいということになります。何が体の中で起こっているのか。マクロビオテックによると腸内でたんぱく質への変換が行われているとのことでした。いろいろと調べていくと日本人は米、塩、水だけでも十分に筋肉、スタミナがつくそうです。「土を喰らう：向中野義雄著」という本に一例が紹介されていました。ドイツ人の医者が来日した際、3日間カゴで運ばれて移動したそうです。休憩で握り飯だけを食する人夫達のスタミナを心配した医者は肉を与えたそうです。人夫達はおいしいおいしいと喜んで食べていましたが、次の日にはバテてしまい元の握り飯に戻したそうです。私も試合間ではおにぎり中心に食べるようにすると体調も維持でき、スタミナも問題ない感じがします。

現在は肉を控えめにしていますが、たまに焼肉に誘われていく時があります。翌日は便が緩かったり、腹痛を起こすことがあったので、これは体調の問題なのか、肉の質の問題なのかを考えるようになりました。体調が問題だとすると腸内環境の改善をしていく必要があります。しかし食している肉の質に関しては生産者や生産状態などの情報があまりありません。そこで長崎県の森川牛に出会うことになりました。

## 生命を全うした肉

森川牛を紹介され食べた時、本当に味わい深くおいしく、お腹に残る感じがなく、翌日の便も全く問題がない状態でした。なぜなのか？お話を聞いていると、牛は寿命まで大切に育てられ、亡くなる直前にお肉になるそうです。そこには殺される恐怖などがなく、出されるだけ自然に近い状態で放牧されることでストレスから解放され、牧草以外のエサも発酵させてあるものなどを与えられています。ダーウィンが「動物にも喜怒哀楽がある」と言っている通り、動物をモノ扱いせず大切に育てることで、恐怖や不安の感情がなく、腐敗しにくい、環境の循環に優しい肉となっているのだと思います。モノ扱いされた動物は殺される恐怖や生き方への苦痛が筋肉を硬直させ硬い肉ができると言われています。もしかすると霜降り肉は脂肪分を多く含ませることでその硬さをごまかしているのかもしれない。

鹿肉に関しても同じような体験をしました。岡山県である猟師さんからいただいた鹿肉は非常にやわらかく、とても味わい深いものでした。なぜそうなるのかを聞いたところ、罟猟で捕らえた後、すぐには絞めずにしばらくしてから絞めるそうです。そうすることで少しでも恐怖を和らげてあげ、柔らかいお肉になるそうです。

## 大量生産が生み出す弊害

味わい深く、柔らかい、体に優しいお肉の存在を知るとともに、腐らずにお腹も下さない牛乳を北海道で生産している方も知りました。生き物がお互いに尊重しあいながら生活することがこの地球にとってとても大切であることがわかりました。では私たちはこれから何をすればいいのか？ピタゴラスは「動物虐待をしているうちは人と人との争いは減らない」と言っています。つまり動物虐待で手に入れた食材を食べることで人は崩壊していきます、戦争が終わることはないということでしょうか。

環境に配慮する商品で知られ、環境問題に取り組むグループを助成している「パタゴニア」の報告によると、現在の農産物と食肉の大量生産は農業と畜産を切り離してしまっていて、農作物は海外へ持ち出され地産地消されず、炭素が土に還らないため土地は疲弊し、農薬と化学肥料、害虫駆除剤を使用して生産を維持するため土が腐敗化しているとのことでした。畜産業では飼育環境が過密で衛生上も問題があり、ワクチン接種や化学飼料なども使われています。そしていつ殺されるかわからない恐怖とストレスで動物たちは疲れ切っています。RBCコンサルタント株式会社のバクチャー見学会でのお話によると、一

一般的なウナギ養殖でも水が濁った劣悪な環境で育てられ、伝染病が蔓延する前に出荷してしまうと聞きました。動物をモノ扱いすることでヒトの生命も激しく劣化していています。

ヒトに、地球（土）に、宇宙に優しく愛されるために

ヒトと動物を本来の姿に戻すためにできることは何か。

- ①土（農業）と動物（畜産業）を切り離さないこと。
- ②土に炭素を還す消費システムの構築と次世代教育を行うこと。
- ③過疎化に伴う耕作放棄地に牛を入れ土壌改善する。特に牛が効果的であること。

そうすることによって土の状態と動物の状態が改善され地球が調和していき、争いが減り、ヒトが進化していく。愛情あふれる豊かな生活を営むことでヒトの周波数が上がり地球の周波数も上がっていく。そうすると宇宙文明との調和も可能となってくると思いますが。そんな世界が目の前に広がっていくことをイメージしながら今できることを仲間とともにやっつけていこうと思っています。