

# 永井 邑なか

Minaka Nagai

子どもの成長に合わせて東京田園調布から山梨県小淵沢、その後ハワイ島、バイエリアへと移住し、各地で10代のころから始めたマクロビオティックスを教えている永井さんに、バイエリアでの暮らしぶりをお伺いしました。

## マクロビオティックスな人生を歩む



### バイエリアに住むことになったきっかけ、渡米した年

子ども達の成長に合わせて引越してきました。一番上の娘が小学校上がる時に、「子育ては田舎で」という夫の意向もあり、生まれ育った東京から山梨の八ヶ岳の小淵沢に越し、その娘が中学校になる前にネイティブの英会話を身につけて、海外に住むことで広い視野を持って欲しいと思い、2014年にハワイ島に越しました。娘がミドルスクールを卒業する時、「ハイスクールはメインランドに行きたい」と言っていたので、治安も良く教育レベルも高いと聞き、一人を地元の学校に行かせた娘本人の希望もあつて、2015年にサンタクルーズカウティのスコップバレーに越してきました。

### バイエリアの印象

小淵沢やハワイ島の田舎に住んだ後だったので都会で便利だと感じました。

### 自分の専門分野について

中学生の時に母の影響でマクロビオティックスに出逢いました。宇宙の一部分である私達は宇宙の法則に沿った生活をすることが大切で、本

### 来、この世に遊ぶために来ている私達は宇宙の法則に沿った生活をしたいと、人生がどんどん愉快で楽しくなっていくという、陰陽の法則に沿った生活というのが子どもにもっとも興味深く、将来は絶対に自分の子ども達はマクロビオティックスな生き方を育てようと思えました。『本来動物中心に食べる動物である人間は動物性食品を必要以上に摂取する必要はない』という、18歳の時、大学受験を機に動物性食品の摂取を止めました。29歳で初めての妊娠をした時に白砂糖の摂取も一切止め、完全穀物菜食の生活をしていくと、どんな人生が思い通り、自由で愉快になり、マクロビオティックス宇宙(自然の法則)への理解も深まり、私の生き方になっています。私が出逢った30年以上前は、マクロビオティックスを知っている人はほとんどいませんでしたが、今は多くの方が知っているに広まってきました。マクロビオティックスはあれこれ、これ駄目、あの制限は一切なく、肉や魚は食べてはいけないといったちがちなことは語っておらず、「良い」「悪い」等の判断基準もなく、もっと大きな宇宙的視野で命を見つめた自由で壮大な生き方。自分の子ども達に孫に繋げ、そして一

### その道に進むことになったきっかけ

幼稚園から高校まで一貫教育の女子高にいたため、大学受験はほとんどもプレッシャーでしたが、母にマクロビオティックスを教えた方が言った、動物性の食べ物やめると集中力がつくわよという言葉に、肉をやめてみようかと思ったのです。娘が幼稚園に入るころ、周りのママ友達に、マクロビオティックスを教えたと言われたのをきっかけに、子育てと並行しながら自分の教室「マクロビオティックス」を東京と山梨で開講しました。

### 英語で仕事をしたいという

英語でマクロビオティックスをお伝えしたことは数えるほどしかありませんが、東洋の考えであるマクロビオティックスの細かい部分を英語に訳すのはとても大変だと感じます。例えば、お除根で「もったいない」「有り難い」などの言葉はその真意を訳すのが難しいように、誤解なく伝えるだけ正確にマクロビオティックスの哲学を英語でお伝えするのは至難の業だと感じます。

### あなたにとって仕事とは?

やはり今と同じようにマクロビオティックスをお伝えし、一人でも多くの方がより幸せで愉快な人生を実現できるお手伝いをさせて頂いていると思います。

### いまの仕事に就いていなかったら

妻として母としてやはり同じようにマクロビオティックスな人生を家族と共に愉しく歩んでいると思います。

### 休日の過ごし方

家族とあちこち出歩いたり旅をしたりしています。

### 好きな場所

山梨の小淵沢にある自宅です。



### 最もお気に入りのレストラン

あまり「美味しい」と思えるところはアメリカにはないです。

### よく利用する日本食レストラン

サンフランシスコにあるピーガンのお寿司屋「Sushi」のお店です。

### 1億円当たるとしてその使途

酵素風呂や釜の台所がある心地よい施設を日本の自然の中に作り、多くの方が好きだけ潜在できるようにしたいです。そこでマクロビオティックスのお料理を提供しながら、皆さんにマクロビオティックスの生活を体験していただき、心身共により充実して頂くならいいと思います。そして、田んぼを買って、そこで自然農産物のお米作りをみんなで作りたいです。

### 日本に愛する料理

今は1年半戻っていませんが、この7月に戻ります。

### 最近日本に帰ってきて驚いたこと

どんどこ木が切り倒され、ソーラーパネルが必要以上に増えたこととです。

### 日本に持って行くお土産

アメリカのビーガン用のパウチも



### 日本からバイエリアに持ってきてくれるもの

海苔、酒粕、白玉粉など日本食材です。

### 現在のバイエリア生活で不便を感じるもの

車がないと移動がしにくいことです。東京だったら子ども達も公共交通機関でどこでも移動できるのに、全て親が車で送迎しなければならぬことです。

### 日本に郷愁を感じるとき

四季を味わいたい時です。

### 永住したい都市

スペインの南のどこの都市かに住みたいですが、永住するのは日本が近いです。

### 最近読んだ本

浅田次郎の二路です。

### 最近観た映画

映画ではありませんが、イギリスの長編テレビドラマ「Downing Abbey」を子ども達と観ました。



### Profile

13歳の時、実母の影響で大森英穂氏の食養(マクロビオティックス)に出逢い、大学受験を機に大好きだった肉食を止める。大学卒業後は航空会社に勤務。そのころ初めて大森氏に会い、食養と姓名学の教えを受ける。2000年長女妊娠を機に完全穀物菜食の生活を始め、マクロビオティックス創始者の高弟から直接学び独自のマクロビオティックスを深める。2004年長男、2007年次男を自宅出産。これまで指導した日本人、外国人は2000人近い。

1. 子ども達とヨセミテで  
2. San Joseでの講義の様子  
3. 子ども達と  
4. ハワイ島での合宿