

4544 17-127 9/1

「Mirai の機能美な 365 日」 BLOG より  
ホームページもご覧ください。  
<http://mi-raie.co.jp/>

## 農業体験①

2017-08-20

着いた〜♡

### まほろば自然農園です！

人びとのこころと身体の豊かさを  
テーマに・・・

自然食品店さんや鍼灸などの東  
洋医学士や自然療法士さん、ト  
レーナーさん達などと連携してヘル  
シーで美しくなる

【機能美】をご提案しています、  
Miraiこと嘉納未来子です。

さらなる【機能美】を求め・・・  
この度念願叶って、ある農園に  
初めて訪ねる事ができました！  
なぜ機能美が農園と繋がるのか？！

それはその農園に人間の幸せの本  
質（魂の機能美?!）がギュツ♡  
と詰まっている場なのではないか、  
という直感があって農園のお話し  
をお聞きしてからずっと行きたくて  
ウズウズしていた特別なところ。



蘭島。



その農園は札幌から 60 キロ離  
れた北海道の雄大な自然に囲まれ  
た仁木町にあります。

札幌から小樽経由で海沿いをひ  
た走り・・・

水が冷たい！

空も秋の気配を感じる。

実兄がダイビングで 19 時間漂流  
した思い出深い海。

（今もちゃんと生きています（笑））

海を背に山手を入るとほどなくし  
て雄大な山々が迎えてくれます。

着いた〜まほろば自然農園です！

# まほろば農園 体験記

(株) Mi-raie 代表  
嘉納 未来子





(まほろば便り表紙よりお写真拝借。両端が宮下社長ご夫妻)

## ●こんなカリスマのお二人がお店を離れて、農園を切り盛りされるなんて…

大尊敬する札幌の自然食品店まほろばさんの宮下周平社長と洋子専務がご息子とたった3人で、この広大な4.5ヘクタールを切り盛りされているんです。

お店を離れ札幌お住まいもこちらに移されて今年で2年目だそうです。

今まで33年以上もの間、自然食品店として人々が健康を向上、維持する事に尽力され、世界の権威を驚愕させた浄水器エリクサーを開発し、その水から世界初の微生物由来の新凝乳酵素を発

見、産学官共同研究により国際特許を取得されています。

エリクサーを作る為にセラミック工房を設け、さらには店内にパン工房も

あり、焼き立てのパンの香しいにおいが毎朝店内に漂って、お客さんは入店するやいなやパンコーナーに誘われます。(その味と言ったら・・・悶絶美味です!)

またお店近くに自然農園を持たれ、洋子専務が20年以上に渡り安心安全な農作物を栽培し、お店のお客様や市内の飲食店などで喜ばれています。

洋子専務はマクロビオティックの創始者、桜沢如一氏に師事した最後の門下生で、マクロビオティックの神髄を継承するとともに、宇宙や生態系のエネルギー循環や、分子栄養学、生理学という新しい視点に立って俯瞰し、さらには数多くの健康相談やご自身の体験などから検証された、【今この瞬間を生きる人間をその都度しっかり捉えた実学】が本当

に素晴らしくて、洋子専務が30年前からおっしゃっていた糖や油の摂り方は、今になってやっと現代栄養学が追いついてきたくらい先見の明をお持ちです。

色々な栄養学の理論を学んで、私なりに実践してきた中で疑問や腑に落ちない色々をこうもアツサリ鮮やかに解決してくださるなんて、もう・・・洋子専務の著書を持読して何枚目からウロコが落ちたわかりません。

そしてその文章や語り口調から醸し出すお人柄も相まって、洋子専務の大大大♥ファンになってしまったのです。

こんなカリスマのお二人がお店を離れて、農園を切り盛りされるなんて、聞いただけでもう行かなくっちゃ!って、理屈抜きでカラダが反応したのです。

いつもながら語るに及ばず、どんな素敵なお店になっているのか目撃しに行った、という方が正しいかもしれません。

札幌からどれだけ離れようとも毎日どんどん来客が絶えないのも皆さん私と同じ理由だったりして。(来客の方は各界のVIPも多い!)



## ●草取り戦闘員に徹しよう!

でも、あまりに来客が多くて農作業が進まなくて実は大変・・・

そんな話を札幌で小耳に挟みましたが、私はとにかくお邪魔にならないように、このいでたち。

※紫外線99%カット帽子、お宿

のおばちゃんに借りた長靴、農作業用手袋。でも相変わらず日焼け止めクリームはなしで、紫外線に対する人体実験も今回兼ねております(笑)。

その実験報告はまた秋にいたしますね!

いざ戦闘開始〜!今日は作業が遅れているという、人参周りの雑草



刈りをさせていただきました。

さあ、この中で人参はどこでしょう？

そう、このど真ん中の葉っぱですよね～。雑草が伸びてくると人参に日が当たらず、栄養も取られちゃうのか・・・こころなしかションボリしていました。

朝に掘り出してあげて太陽の光を浴びたら、お昼過ぎにはお空に向かってピーンツ!!って元気になっていました！

(あまりの暑さに私の 아이폰が耐え切れず写真が取れませんでしたか～汗！)

たかだか2・3時間ですよ？

太陽の手カラって、スゴイよねえ～♥って、笑い語りながら、社長自ら農園を案内してくださいました。

自家採取した種を露地栽培して溢れんばかりの生命力を携えてどの子ものびのび、イキイキ!!



仲良しキュウリたち。



インゲントネル。収穫を待ちわびています。



ドシーーーーとした王様ズッキーニ。



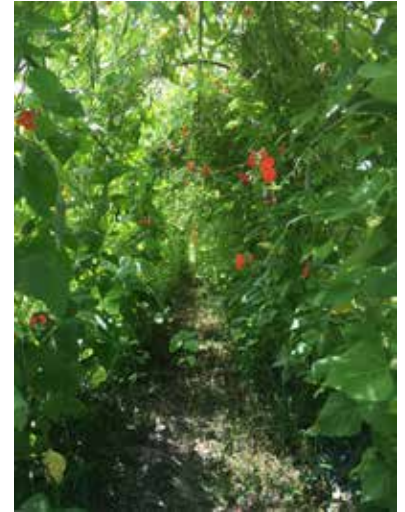
ピッカピカ真っ赤なトマトも懐かしい畑の味がします♥

夏野菜は特に成長が早くて、朝に収穫に行った時、採るか迷うほどのものが、その日の夕方にはおつきくなりすぎちゃった一つて

いくらいだそう。

そしてまほろばさんオリジナルのひょうげ味噌、新生醤油の原料にもなっているたいせつなお豆さんの畑。

(この味噌と醤油を食べたら他は食べられない!と母を唸らせた絶品なのです)



赤いお花がとても美しい♥

## ●そしてコレ！なんだと思いますか？



そのお醤油を作る際に出た搾りかすです。

わざわざ秋田から送ってもらい乾燥させて・・・ここで醗酵させています！



お豆さん達にこの醗酵液をかける事で【循環】させているんですね。素晴らしいです！

これを少し薄め、醗酵する事で塩害は今のところ出ていないのだそう。塩害に強いトマトにも使用しています。

めっちゃ余談ですが・・・宮下

社長のこの美しい筋肉・・・！  
特に広背筋、中殿筋が見事です!!  
カラダの歪みが少なく正しく筋肉を動かしている人は農作業すらトレーニングになるんですね～！

うーん、素晴らしい♥  
まさにこの筋肉は機能美そのもの。  
そして毎日の農作業のハードさがうかがえます。

私もこの草取り、普通に何も考えずに作業してしまうと確実に腰痛になりますから、しっかりと体幹を意識して作業しましたよ。翌朝腰痛は全くなくシツカリと広背筋の筋肉痛。

一人ベットのうえでよっしゃ～!とガッツポーズ(笑)。



さあ、お昼になりましたので休憩です。洋子専務にたくさん聞いた事があったのでチャンスタイム到来です♥

長くなってしまいましたのでパート2に続きます。

## 農業体験 ②

2017-08-24

### ●青々した生命力をまるごとランチでいただきました。

引き続き、まほろば農園記②です。

8月もお盆前は北海道と言えどお昼間は30度を超える暑さ。

涼しげな顔ですが・・・この後コゲコゲに日焼けましたとさ(笑)。笑ってる場合でない私を横目に芳しく薫るバジル。

でもお昼休憩に同じ敷地内のお家に入ると心地よい涼しさでほっとできます。

農園を周ってきた社長と私より一足先に洋子さんがランチを

用意して下さっていました。いつも農作業の合間にサツとお家に戻り農作業で汚れたものを毎日2回も洗濯機を回されて・・・

主婦の方はおわかりになると思いますが、家事ってドンドンわいて出てきますから(笑)早朝から夜までどれだけお忙しいか、農作業も特に夏の収穫なんかは待たなし!ですし、これは並大抵の仕事量ではありません。

こんな強い日差しにも涼しげなお顔のナス達。



みーつけた!

隠れんぼスイカ達もぐんぐん育ってる♥



この青々した生命力をまるごとランチでいただきました。

美味しかったな。

## ●美味しくなる呪文！

こんなにお忙しいのにお邪魔しお手伝いにもならず恐縮していたらとっても美味しそうなおランチが魔法みたいにパツ!と出てきました——!!

私と軽く歓談しながら…時折聞こえてくる humming は本当に呪文だったんです(笑)。

美味しくなる呪文!

ご自身が育てられた畑のいのちを採れたての生命力そのままにいただく幸せ。

トマトスープはトマトと塩のみ。

つまりこの水分はトマトの生体水ってこと。

ああ なによりだなあ……って

しばし3人無言でしみじみと味わいつくして。

この空間と間。

愛おしい豊かなひとときです。

お料理は食べるひとの事を思い作る事がいちばん美味しくなるコツ。

人間の【想念】は物理的な云々を軽く超えていく。

って洋子さんが教えてくださった。

例えば、どんなに素晴らしい素材でお料理しても恨みながらでは美味しくできないし、食べる人の健康にも寄与できないですよ。

この格別な美味しさは畑の瑞々しいいのちと洋子さんの愛のコーポレーションなのね。

宮下家のごはんは動物性食品も積極的にとられます。

マクロビオティックをガチガチにしている方には桜沢先生の門下生のまほろば洋子顧問が♥と凄くビックリされるかもしれませんが、私も洋子さんの著書で相当驚きました。

しかも動物性の脂であるバター(発酵バター)を推奨されていて長い間バターを謙遠してきた私はそれはそれはかなりの衝撃を受けました。

でも、私の様にアトピーや身体



の機能がうまくいっていない方々に対して、発酵バターなど動物性食品もうまく取り入れることで改善されてきた実績が33年もあるんですから。

確かです。

(必ずしも全ての方、あらゆる状態に当てはまりません。)

もちろん分子栄養学や生理学、宇宙や生態系のエネルギー循環などを踏まえて、という事を大前提で。

その方の今必要なものを見定めて改善につなげていく、実学なのです。

そして改善したら改善した状態に合うように変えていく。

そこが素晴らしいんです。

だって人間ってその時々で状態が全然違うのに、こんな食がいいよ、あんな食事療法が素晴らしい、と万人に、それもどんな状況でも当てはまるだなんてよく考えたらおかしいですもんね。

育った環境が違えば、その人を健全に育む食べものだって違います。

私は生まれも育ちも北海道で、乳製品で育ったと言つていいほどです。

10代からのニキビや月経障害、肩こり、便秘、花粉症、アトピーなどの症状も度を超えて酷く、マクロビオティックを始めとする食を変える事で改善した経験と

長男のゆっくりな発達が劇的に変わった事が、私にとってほんとうに大きくて今の活動の原動力になっているのですが、あまりに劇的に改善したので、ずっと改善した時の食事をし続けていたんです。

動物性食品をなるべく避け、乳製品はとらない。

(小麦や糖質も。)

また酷くなったらどうしよう、と怖くて食べられない。そんな食生活がもうかれこれ10年以上にもなります。

でもこの時いただいたバターやチーズがなんと美味しいことか。

洋子さんの著書を拝読しますと私や息子が改善をみせたのはどうやら単に動物性食品や乳製品自体をやめたからという事だけではなさそうです。

まず大前提に、食べ物のトレサビリティがとれたものに、変えた事がやはり大きい。

農薬や化学肥料を使わないお野菜や、そういった安心安全な素



材を伝統的な手法で丁寧に作られた調味料。

添加物の含まない加工品や乳製品に至っては牛さんのご飯の質、育て方や抗生物質などの投薬の有無に至るまで。

(洋子さんオススメはグラスフェッドの健康な牛さんから育んだ、あすなろファームさんの乳製品。)

## ●毎日柔軟に微調整していく、という食習慣を…

身体の機能がうまく働く事を促し細胞毒になるようなものを避ける。これだけでも身体もころころでも変わっていく。

だから乳製品が絶対ダメだったのではなく、今までとっていた乳製品の質の悪さが身体に負担だった、ということ。

そして症状が出ている時に控えたとしても、ずっとこの先も避けないといけない訳ではなく必要とする時もある、ということ。

そう言えば酵素を積極的にとる観点でずいぶん前にローフード(非加熱食)を100%ガチガチに実行していた時も、身体が生食で陰性に傾いているにも関わらず動物性食品をとらなかつた為に、モヤシのように活力なく体調がガタガタになってしまったのは当たり前だったのです。

この先どんな健康法が流行ろうとも自分の身体の状態を敏感に察

知して毎日柔軟に微調整していく、という食習慣をみなさんそれぞれがやっていけるように手掛けている【機能美食セミナー】でも、この素晴らしい洋子さん論をしっかりと盛り込んでいきたいと思いません♥

そう言えば洋子さんは毎日こんな激務をこなしているはずなのにほんとうによく身体が動いていらっしや、くる日も日焼けのダメージを受けているはずなのに、そのお肌はなんとも言えないツヤ感でピカピカに輝いて、日焼け止めクリーム塗るのをやめたのよ、と仰っているにも関わらず農作業しているようには見えない程、そんなに日焼けしていらっしやいません。

人間の皮膚には元々、日焼けから肌を護る強靱なシステムがたくさんあって、その要になる絶対条件が水分量で水分を蓄える為には細胞膜が強靱でなければなりません、その細胞膜を構成するのが脂質です。うふふっと微笑んでもシワが寄るところか

お肌全体がふわっとしていらっしやいます。

うーん、この素晴らしいお肌はもしかして発酵バター効果なの♥

もうね、すぐ買いに走りましょ!!!!!!発酵バターを♥



(うちの近くで手に入るのはコレ)

そして食後にはなんと贅沢なことに宮下社長自らお茶をたてて下さいました!



## ●夜は寝るだけだ しとなんとお粥♡

この優美なお茶碗は  
【高麗粉引手茶碗】という古渡で、  
なんと李朝初期のもの♡

社長のコレクションのおひとつだ  
そうで 300 ~ 400 年前のお品..  
お姫様きぶんで、でも震えながら  
いただきまして (笑)

そのお味は.....もう格別でした!!

そしてそして、なんと図々しい事  
に夜ご飯までお誘いいただいてし  
まりました。

お昼間は農作業で動くので、エ  
ネルギーを生み出すお食事に対し  
て夜は寝るだけだしと  
なんとお粥♡

茶碗一杯のご飯をお粥にして 3  
人でわけました。

なるほどー!

(※注 関西ではお粥はお米から炊  
きますが、北海道は炊いたご飯を  
お粥にします。)

あまり活動しない夜は糖質を少な  
くする。  
特に大人の方には必要な方法だと  
思います。

お粥につけ合わず夏野菜のおか  
ずもとても美味しかったのですが、  
何と言っても自家製のぬか漬けが  
たまらない美味しさでした。  
(感激して食べ始めてしまい写真を  
撮り忘れまして汗。)

これからもちよこちよこ農園にお

邪魔して洋子さんにその神髓を学  
ばせていただいて、心身共にもつ  
と美しくなっていきたい♡



上へ、上へ!ぐんぐん伸びるとうも  
ろこし。  
私ももっともっと伸びるよーっ!

洋子さんの素晴らしい知恵と経験  
は絶対次世代に繋げていかなくて  
は!  
と勝手に使命に燃えています  
(笑)。



夜ご飯の後に宮下社長と見上げ  
た満月。

格別にきれいだったな。せつか  
く収穫したのに私にたくさんお土  
産くださいました。  
大阪の義母も大喜び。

関西に帰ってからも、どこ  
かの農園を目にするとふっと  
まほろば自然農園を思い出し、  
お二人の笑顔が無性に恋しくなり  
ます。

早くまた行きたいなあ。



## ●嘉納 未来子

(かのうみきこ)

プロフィール



北海道旭川市出身。

18年前に猫2匹とリュック一つで関西に移住。

自然食品を販売するネットショップで仕入れやお客様サポートをする傍ら、自身のアトピーや月経障害や低体温症などの様々なトラブルの解消と、発達がゆっくりな息子の為に食事・水・洗剤や化粧品などの生活用品、身体の歪み、生活スタイル全般を様々な分野の専門家に学ぶ。

それまでのご縁と知識と経験を元に2010年オルネ株式会社をパートナーと設立し、皆様の健康と美容に役立つ商品の卸販売を始める。

綺麗になる為の食事や水、生活習慣などの勉強会のご要望を多数いただくようになり、啓発を目的とした株式会社Mi-raie(ミライエ)を立ち上げ、人間の細胞が本来持つ機能を最大限に活かした美しい状態、機能美を発揮できる為の【機能美セミナー】を開催している。



●株式会社Mi-raie(ミライエ)代表取締役

●オルネ株式会社 取締役



●2016年ミス・ユニバースビューティキャンプ公式講師



●2017年ミス・ユニバースビューティキャンプ公式講師

●【すっぴん美肌道場】主宰



●青パパイヤ酵素バイオ・ノーマライザー公式講師

●グレインマイスター・グルテン&カゼインフリーダイエットマイスター

●BESJ マットピラティスインストラクター

●医療氣功士

●株式会社Mi-raie ホームページ  
<http://mi-raie.co.jp/>

●公式ブログ Mirai の機能美な

358日 <http://kinou-bi358.hatenablog.com/com/>



「青パパイヤ酵素」  
まほろば店頭販売  
しています。