

◇桜沢如一（さくらざわ ゆきかず）

- 1893年 京都市に生まれる。
- 1908年 肺・腸結核など多くの病気で苦しむ。
- 1912年 石塚左玄の食養により健康を奪回。
- 1913年 苦学しつつ京都府立第一商業高校卒。神戸の貿易商店に入店、実業界に活躍しながら食養運動、ローマ字運動を続ける。
- 1927年 社団法人「食養会」復興に専心。
- 1929年 「無双原理」世界観を世界に問うため、パリへ無銭旅行。以後毎年帰朝、真の人間革命、平和のため論陣をはる。
- 1938-40年 食養会会長。会員一万人。
- 1940年 大津に「無双原理講究所」開設。
- 1941-45年 反戦平和のため努力。
- 1947年～ 世界政府運動、青年教育に奮闘。
- 1953年 世界の間人革命のため、里真夫人とともに、まずインドへ。
- 1955年 東洋医学の真髓を示すため、アフリカのシュバイツァー博士を訪ねる。
- 1956年～ ヨーロッパで大活躍。多数の協力者、共鳴者を得、文化活動、出版、食品製造等に着手。パリ市功労章を受く。
- 1962年～ 原子転換に着目、研究を開始。
- 1966年 永遠の世界に出発。（享年74歳）遺業の**世界精神文化オリンピック**開催。
（海外では「ジョージ・オーサワ George Ohsawa」として知られる）

◇桜沢里真（さくらざわ りま）

- 1899年 4月17日、山梨県に生まれる。
- 1915年 和洋裁縫女学校卒業。御茶ノ水高師にて料理研究。12, 3歳ごろより茶道・華道・琴・三味線・手芸など習得。その間病気がちだった。
- 1936年 桜沢如一（GO）の講演を聞いて感激、食養会に入会、食養に励み、健康をとりもどす。
- 1938年 桜沢と結婚し、食養の研究を続ける。夫の研究に協力。
- 1953年 「食養料理法」を夫：桜沢如一と共著で出版、享年まで毎年、版を重ねた。
- 同年、夫：桜沢如一と共に無双原理宣布のための長期世界旅行に出発。まずインドへ。2年間滞在。同地の料理を研究。食養料理の講習を数十回おこなう。
- 1955年 夫と共にアフリカを横断し、ランバレーネのシュバイツァー病院を訪ね、料理の手伝い奉仕。

1956年 ヨーロッパにわたり、夫の助手として、ベルギー、フランス、ドイツ、スウェーデン、のちアメリカ、ブラジル諸国で料理指導、講習、各地で開催したPU大学で料理主任を務める。

1966年 夫：桜沢如一死去。日本CI協会会長に就任。

遺業の世界精神文化オリンピック大会を日本で開催。大会総裁を務める。

1968年 第二回精神文化オリンピック大会パリ大会に日本人87名とともに参加。

1970年 東京都渋谷区の大山町に移転。(現：日本CI・リマクッキングスクール)

1971年 「マクロビオティック料理」を出版。

1974年 同書を元にした英語版の料理書、「The of just cooking」をオータム・プレス社より出版。

東京渋谷区に移転後、東北沢リマクッキングアカデミー(現：リマクッキングスクール)にてマクロビオティック料理の指導を毎週つづけ、多数の料理指導者を育成。各地で講演、講習などをおこなう。

欧米などへのマクロビオティック・グループの旅行の団長を勤め、諸外国での行事に参加し、運動の展開に意欲的に活動した。

1999年 死去(享年100歳)

◇壺谷清氏の小エッセイ

～ 桜沢如一先生の教えに支えられて半世紀 ～

精神文化オリンピック」欧州視察団

桜沢先生が「精神文化オリンピック」を提唱されたのは1965年(昭和40年)の夏頃だから、私が初めて先生とお出会いはその数カ月後(同年10月)ということになる。

何事にもスピードをモットーとする先生は、その年さっそく準備委員会を発足して各方面にはたらきかけ、吉田茂をはじめ、平塚らいてう、市川房江、加藤シズエ、安井謙、高瀬伝、神田博、春野鶴子など多彩な有力者たちの賛同も得ていた。

ところが桜沢先生は、この翌年(1966年)4月22日、講演のあとに突然倒れられ、そのまま帰らぬ人となってしまった。その訃報を聞いて、私は一瞬茫然となった。小豆島の醤油工場に先生を案内して間もなくのことでもあり、まったく信じられない思いであった。と同時に、この年春にあれほど多忙な先生が時間を割いて小豆島に来て下さったことは、私にとってはとてつもなく大きな意味と価値があることだと悟った。

では、桜沢先生が構想した「精神文化オリンピック」とは何を目指し、どういうことをしようとしたのか。『桜沢如一。100年の夢』より引用する。

「みなさんもすでにご承知のとおり、私が昨年来構想している精神文化オリンピックというのは、国際政治の駆け引きの舞台と化した平和会議のようなものではなく、また職業的な平和運動家たちによる我田引水の議論の場でもありません。そんな虚しいことではなく、真に世界恒久平和をのぞむ人たちによる平和の祭典です。もちろん世界から恐怖の鉄のカーテンをとりのぞくためには一回や二回やったところで何の効果もないでしょう。ですから何度も何度も繰り返しこれを続けていくのであります。こうした精神文化の交流のなかで東西文化の違いを互いに理解し合い、恒久平和の道を発見していくのです。」

平和の祭典という意味ではスポーツ「オリンピック」と同様だが、選ばれた人だけの力や体力の勝負ごとではなく、「世界中の精神・伝統文化を一堂に寄せて互いに学び合うというもので、異文化の相互理解の輪を広げる」という高い理想があった。それだけに提唱者のいなくなったこの事業の実現は危ぶまれたが、先生の遺志を継いだ高弟たちの努力により、**第1回目が先生の亡くなった年に日本で開催された。当時の私は新参者であり、この開催には特にかかわっていない。だが、2年後の1968年、第2回目がパリで開催された**ときは、「精神文化オリンピック欧州視察団」120名の一員となった。7月～8月にかけて33日間でヨーロッパ7カ国を周るという。軌道に乗りかけた仕事で追われていたが、私は桜沢先生の辿った足跡をこの目でぜひ確かめたいと思い、喜んで参加することにした。

最後の直弟子を自負して

この精神文化オリンピック欧州視察団の旅の1年前、1967年には私が桜沢先生にお約束した「純正醤油」を開発していた。この開発に合わせて、それまで使っていた「尾道営業所」という社名のラベルを変えて、「(有) 純正食品マルシマ」というラベルを使用することになった。桜沢先生は「いのちあるものは、純正なものだ」と言われていた。だから私にしたなら、「先生、お約束を実現しました。ご覧ください」という気持である。

この頃私の体調はかなり回復していたし、純正食品マルシマ醤油の売れ行きも好調だった。出会って1年足らずで桜沢先生は亡くなってしまったが、私自身の命の恩人であるばかりでなく、ほんものの醤油開発のきっかけを与えてくださった。「純正食品マルシマ」というラベルを使うということは、「最後の直弟子を自負する」ことの宣言でもある。そんな思いで、精神文化オリンピック欧州視察団にも参加させていただいたわけである。

なにしろ120名もの大所帯が移動するのだから、楽しくも慌ただしい旅であった。観光スケジュールも盛り込んでいたが文化交流が大きな目的であるから、リマ夫人をはじめ大学教授、古参の弟子が講師となって各地を講演しながら参加者たちも各人の伝統芸能などを披露したりした。長期間の工程では食事の問題もあるからと、炊飯器を持参して玄米

を焚きながら移動したが、夏の暑さで作り置きしていた玄米おにぎりが糸を引いていたこともあった。それでも中毒になったりする人がいなかったので、「生きているものを食べること」がいかに大切であるかということ私を改めて痛感した。

また、ヨーロッパの伝統文化や景色に触れてつくづく感じ入ったことは、「身土不二」という言葉である。行く先々で供給される食事はそれなりにおいしかったが、日本人で旅人でもある私たちにはなじめないものも少なからずある。しかしその土地の人にとっては身土不二の伝統料理なのだ。

近年、日本食は健康食として世界に広まっている。その先鞭をつけたのが桜沢先生の播いたマクロビオティックの種だと私は考えているが、いくら健康によいといっても肉食にパンにワインやチーズを好むヨーロッパの大多数に、味噌汁や梅干しなどの日本食を日常的にすすめるのは無理な話だ。健康のためには欧米人も肉食中心の食生活は改める必要があるし、マクロビオティックの普遍的な原理（陰陽など）は世界に通用するにしても、料理の内容はそれぞれの風土（身土不二）にあった形になるのが自然というものだろう。

マクロビオティックをしても民俗固有の食習慣や伝統文化というものはそう簡単に変わるものではない。伝統文化や宗教への相互理解がないから戦争が起きる。だからこそ桜沢先生は食養の普及をしながらも、互いの文化を学び尊重するところから始めなければ世界の恒久平和は実現できないと訴えたのだ。この精神文化オリンピックが2回で終わっているのはまことに残念と言うほかにない。