「ベジタリアンマイスター」をご存知ですか? 今年11月、33年のヴィーガンベジタリアン の実践と研究の実績を持つ、つぶつぶグラン マゆみこさんが、日本学術会議登録学術研 究団体・日本ベジタリアン学会からベジタリ アンマイスターに認定されました。審査基準 が高く、日本ベジタリアン協会代表の垣本充 氏に次いで2人目の認定です。ベジィ編集部 が潜入した認定授与式の模様や、授与の決 め手となったゆみこさんの論文、学会の活動 や認定制度について紹介します。

撮影/竹田博之

大谷ゆみこ殿

あなたをベジタリアンマイスター として認定し、ここに本証を授与 いたします。

> 日本ベジタリアン学会 会長 高井明徳

2人目、女性初の形型

つぶつぶグランマ ゆみこ (大谷ゆみこ)

食と心のデザイナー 暮らしの冒険家/(株)フウ未来生活研究所 CEO /日本ベジタリアン学会理事/日本ベジタリアン学会認定(最高位資格) マイスター

「未来食つぶつぶ」創始者。1982年より食といのちの実践研究を開始し、1995年に出版した著書「未来食」で「食といのちのバランスシート」を公表、「未来食つぶつぶ」という和食の原点に根ざした雑穀が主役の砂糖を使わない新しいベジタリアン食スタイル「未来食つぶつぶ」を伝える活動に取り組んでいる。創作したレシピは3000を超え、そのおいしさを体感できるカフェとレストランを東京早稲田で運営している。著書は『未来食』『野菜だけ?』『つぶつぶ雑穀ミラクルスイーツ』 等30冊を超える。最新刊は『「ごはんの力」で老けない体をつくる』http://www.tsubutsubu.jp/

つぶつぶ/フウ未来生活研究所とは

1980 年 11 月 1 日設立。生命のしくみに合う価値観と生活スタイルの実践研究とその啓蒙普及に取り組む研究所。1995 年から雑穀の保全と栽培を呼びかけるライフシードキャンペーンに取り組み、国際的に活動を続けている。出版活動と未来食セミナー公認講師の養成に力を入れ「食卓から

トワークを全国で開催。日本の風土に根 ざした顔の見える本物の食材の発掘 にも取り組み販売をしている。生 命にやさしい調和型の世界を構 築していくための情報を発信 している。

の私革新」を呼びかけて、つぶつぶ料理教室ネッ

女性初のベジタリアン・マイスターの誕生!

veggy 56

What's Vegetarian Meister?

ジタリアンマイスター 認定制度とは?

日本ベジタリアン学会が主宰する、ベジタリアンや菜食に関する 正しい知識を持つ人物にのみ証されるライセンス認定制度のこと。 2020年の東京オリンピックにおいて、世界中からベジタリアンが 来日することから、高まり続けるベジタリアン需要により、ホテ ルやレストラン関係者、食品製造業や流通業者にいたるまで多く の人に注目されているライセンスです。なお、ライセンスは学会 や学会と共催する協会活動に参画して、ベジタリアニズムの理念 と目的を理解した人が、一定のセミナーや資格審査を受け、学会 から授与されます。

ベジタリアンマイスター

Vegetarian Adviser Meister

ベジタリアンアドヴァイザー

Vegetarian Adviser

ベジタリアン准アドヴァイザー



学会が認定する最高位の資格

ベジタリアンマイスターは、ベジ タリアン学の博士号に準ずる位置 づけの、日本ベジタリアン学会が 認定する最高位の資格です。学会 に入会後「ベジタリアン准アドヴァ イザー」「ベジタリアンアドヴァイ ザー」の資格を経て、最低4年以



上の学術活動とそれに基づく学術論文が認められた人材に授与され ます。学術活動とは、学会誌における論文・総説・資料等の掲載や、 学会大会における発表等。2015年末現在のマイスターは日本では二 人のみ。日本ベジタリアン協会代表の垣本さんと、つぶつぶグランマ ゆみこさん。写真左は日本ベジタリアン学会の高井明徳会長。



急増中! アドヴァイザー

ベジタリアン准アドヴァイザーを取得後、1年以上を経過し、その 間の学術活動ならびにベジタリアンアドヴァイザー・セミナーを 受講し、一定の審査条件が認められた場合に取得できるというも の。ベジタリアンにゆかりのある企業の代表をはじめ数多くの方々 が取得中。なかでも、マイスターのゆみこさんの推奨のもと、つ ぶつぶカフェスタッフやつぶつぶマザーは、20名以上が取得して いるのだとか。



まずはここから! 准アドヴァイザー

学会に入会後、1年(学生会員は半年)を経過し、その間の学術 活動が認められた場合に取得。または、日本ベジタリアン協会に 3年以上所属し、講演等に出席した会員は、学会に入会後、ただ ちにベジタリアン准アドヴァイザーを申請することができます。

中で、

ベジタリアンマイスターの認定授

与式も執り行われました。

上記解説にもある通り、

ベジタリアン

知のフェスティバルの様相です。

そんな

さながら日本のベジタリアン界における の共同開催による東京講演会などなど。 本ベジタリアン学会認定アドヴァイザ

奉仕園リバティーホ

1日を诵

て様々な催しが開

かれていました。 -ルでは、

日

2015年11月23日。この日、

早稲

セミナー。日本ベジタリアン協会と学会

法を基にして創造的に構築された新しい 次ページ参照)を投稿し、 バランスシート」―』(邦訳名/詳細 の創造―陰陽理論による「食といのちの 会誌 資格ベジタリアンマイスター」が授与さ 評価を受けたことより て歴史を生き抜いてきた和食の知恵と技 和食の復権と新しいヴィーガン食文化 ーガン料理の提言」が学術的に高い [Vegetarian Research] 「学会認定最高位 「長年に渡っ に英語論文

アンマイスターとは、 認定までは至らないのです。 ザーを取得後、 れないことには、 る点であり、 マイスター制度で重視されるのは学術活 ながち間違っていませ 士号のようなもの」というイメージはあ です。 大谷ゆみこ氏は日本ベジタリ そこが他の資格とは大きく異な ベジタリアン准アドヴァイ 早くとも6年の月日が 最上位のマイスター ベジタリアンの 「ベジタリ アン学 \dot{o}

ベジタリアンマイスターを 日本人女性初の栄誉-

取

得

ゆみこさん、畢竟の論文をダイジェスト紹介

和食の復権と新しいヴィーガン食文化の創造 陽理論による「食といのちのバランスシート

日本ベジタリアン学会誌『Vegetarian Research』に投稿した、ゆみこさんの英語論文をご紹介します。英題は、「Creating a New Vegan Diet Culture through the Restoration of Washoku (Japanese Cuisine): a Proposal for "the Balance Sheet of Food and Life" Based on Yin-Yang Theory」。上記のタイト ルはその日本語訳です。これが学術的に高い評価を受けたことよって、学会認定最高位資格ベジタリアンマイスターが授与されました。

陰・クーラー 水 冷える 現代食 リラックス アル 雑穀ごはん 温かい活力 伝統食 過緊張 暴力的 陽・ヒーター火 酸性の血液 アルカリ性の血液 さらさら

栄養学にありがちな誤解を解くためにゆ 軸に ちょうど中央に配され、 こさんが完成させた食事指標なのです。 (上方向 がある食べ が (右) あることを示して いては の説明です。 陰性 とア 物 クーラー 体を酸 ル の食べ物) (下方向 ルカリ なかでも /性側に 性側に向ける食 61 効果がある食べ 、ます。 中庸の食べ 陽性の とヒー 向ける食 食べ ター 方

[海岸で50年以上に渡ってマク ・普及に携わった これ ース ٢ 7 タリ 抜く力を引き出す食の方法として再構 究情報と実践によって検証 て認識できます。 ることで、 した新システムが雑穀菜食「未来食つぶ 漬け 雑穀 0 きま アン食」 物 を炊 ちの した。 日 を核とした 和食の素晴らしさが視覚とし バランスシ だったことが明らかに この そん 生 伝 ٢ 活 統的 な和食を最 「砂糖抜きの の --基 塩 な和食を に当てはめ 今を生き 新の 噌

こオー

クの

指導

ノスシー

<u>۱</u>

です

(左表参照)。

米国

アッ

トしたものであり、 が発案したものをべ

マン

ン相原氏

『未来食―環境汚染時代をお

た論文

0

で発表した

「食といの

ゆみこさんが提唱するメッセージをさらに理解できる書籍たち



未来食 一環境汚染時代を おいしく生き抜く一

価格: 1.952 円+税 出版:メタブレーン

一家で東京から東北の山中に移住し、4人の子供達と冷蔵 庫にも医者にも薬にも頼らない田舎暮らし生活を記した 書。健康と食と心の関係を図解入りで理論的にまとめた本 書をもとに、「未来食つぶつぶ」セミナーを全国で展開中。



雑穀と野菜でつくる つぶつぶクッキング START BOOK

価格:2400円+税 出版:学陽書房

基本の雑穀の炊き方をはじめ、雑穀を活用したおいしくて簡単 な料理、雑穀と旬の野菜を組み合わせた絶品レシピのほか、つ ぶつぶ流の基本の料理術と食べ方・暮らし方・食との向き合い 方などを提案するつぶつぶ入門書!

日本ベジタリアン協会&日本ベジタリアン学会からゆみこさんへのエール!



高井明徳 (たかい あきのり)

大阪信愛女学院短期大学教授、理 学博士、日本染色体学会賞(牧野 當) 受賞、禅徳寺住職。2000年 日本ベジタリアン学会創立時より、 会長、学会誌「Vegetarian Resear ch | 編集長を務める。

日本ベジタリアン学会の 理事に就任

この度、大谷ゆみこさんにこれまでの菜食 にかかわる指導的な活動が高度な学術的知 識に基づくものであると認め、日本ベジタ リアン学会認定の最高位の資格であるベジ タリアンマイスターを授与いたしました。 あわせて、学会理事に就任いただき、今 後、我が国におけるベジタリアニズムの推 進、また学会の発展に大いに貢献いただけ ることを期待しております。



垣本 充 (かきもと みつる)

IVU(国際ベジタリアン連合)学術 理事、大阪女学院大学教授などを 経て、現在、日本ベジタリアン学 会理事長、NPO 法人日本ベジタリ アン協会代表、三育学院大学特命 教授を務める。歯学博士。

大谷ゆみこ氏の今後の

日本ベジタリアン学会は菜食および菜食に 関わる領域(健康、栄養、医学、環境、社 会、生活、倫理、等)の学術研究の発展と 啓発に資することを目的とする学術研究団 体です。日本ベジタリアン協会と二人三脚 で20年の活動実績を持っています。「未 来食セミナー を通じて究極のヴィーガン 食「つぶつぶ(雑穀)菜食」を発信されて いる大谷ゆみこ氏の今後のご活躍に大きな 期待を寄せています。

雑穀菜食「未来食つぶつぶ」の真髄を味わおう

授与式があった夜、日本ベジタリアン協会&学会の懇親会が開かれました。会場は、「つぶつぶカフェ早稲田店」。ゆみこさんプロデュースのもと、ベジタリアン・アドヴァイザーを取得しているスタッフの皆さんが腕によりをかけて、前菜からスイーツまでつぶつぶフルコースで出席者をお出迎え。 ゆみこさんが論文の中でも提唱している「未来食つぶつぶ」の真髄を、五感で味わったのです。



この日のメニューから一部の料理をご紹介。1. ヒエのエスカベッシュ風。2. 高キビハンバーグ。3. 蒸し大根のミカンドレッシング。4. もちきびポテトペペロンチーノ。いずれもつぶつぶをふんだんに使用したヴィーガンメニューです。ボリュームたっぷりのつぶつぶメニューの数々に、懇親会出席者は舌鼓を打っていました。セミナー、総会、授与式、講演と駆け抜けたベジタリアン尽くしの一日は、こうして幕を閉じたのです。

Podcast&YouTube で無料配信中!

ゆみこの つぶつぶ<mark>インターネットラジオ</mark> 「あたらしい私になる! Be The New You!」



目覚めて生きたい女性に贈るつぶつぶインターネットラジオ「あたらしい私になる!」。パーソナリティーはつぶつぶグランマゆみこ、メインゲストはきらくかん代表・奥谷まゆみさん。食と体を通して多くの人を見てきた2人がたどり着いた答えは同じだった!

● つぶつぶホームページから視聴方法はご覧ください https://tubutubu.jp 「つぶつぶ 検索 2016年 2月3日 (火)

「つぶつぶカフェ 早稲田店」と 「ボナ!つぶつぶ 神楽坂店」が 融合リニューアルオープン!!



つぶつぶカフェ + ボナ!つぶつぶ

昼は多彩なヴィーガンつぶつぶランチ、昼からティータイムはシュガーフリー&ヴィーガンの魅惑のパフェや焼きたてワッフル、夜は雑穀と野菜で楽しむピザとパスタがオーガニックワインといっしょに楽しめるつぶつぶイタリアンレストラン。1日中、つぶつぶ料理を楽しむことができるヴィーガンカフェレストランが誕生します。

東京都新宿区弁天町 143-5 TEL: 03-3203-2093 最寄り駅: 都営地下鉄 大江戸線「牛込柳町」駅 徒歩 5 分 / 東京メトロ東西線「早稲田」駅 徒歩 10 分 営業時間: ランチ 11:30~14:00、ディナー 18:00~22:30(21:30L.0.)、カフェ 11:30~18:00(17:00 L.0.) 定休日: 月曜日(ランチ、カフェは営業)、火曜日 ※年末年始、お盆やイベントによる貸切、休業あり http://www.b-tubutubu.com