今日は、ベジ気分！

ベジタリアンと大豆は切っても切れない間柄。
少し、ベジで楽しい生活をのぞいてみませんか？

江島さんがボランティアで参加している、九州ヴィーガンフェス（博多・舞鶴公園）のもよう

第５回日本ベジタリアンアワードにノミネートされた自然道整骨院代表の江島勝朗さんを、橋本晃一がご紹介いたします。

江島さんが会員として現在も活動を続けておられるJAVA（動物実験廃止を求める会）のマーク

今月のベジーさん

江島勝朗（えじま かつろう） さん

～柔道整復師、
ライフリスクコンサルタント、
日本ベジタリアン協会会員～

●生い立ちやみちのり●

1968年に佐賀市に生まれ、90年から合気道をはじめる。

1992年に、地元の本屋で東城百合子氏の『玄米菜食と健康料理ー食卓からの健康革命ー』を読み、自然食に関心を持ち始める。

1996年より会計事務所に勤務し、その時の天風哲学との出会いがきっかけで、ベジタリアンになる。

2001年に福岡の柔道整復師の学校に入学。

2006年に自然道整骨院を開院。

2015年には、日本ベジタリアン協会に入会する。

2016年から、熊本地震を機に、ベジの啓発の文言を色紙に書き、活発な啓発をはじめる。

●ベジタリアンになったきっかけ●

江島勝朗さんがベジタリンになったきっかけは、1992年24歳の時、万事がうまくいかなくなり、ノイローゼの様になって病院を回ったが、どこにも「原因不明」としか診断されず、途方に暮れていた時に、地元の本屋で**東城百合子氏の『玄米菜食と健康料理—食卓からの健康革命—』（左頁写真①）**を読み、本の通りに食事を変えたら3年ほどで元に戻れた事がきっかけだそうです。

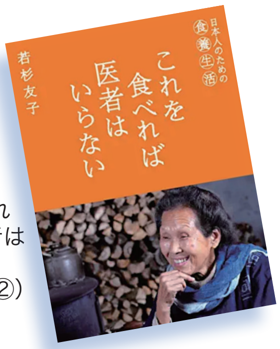
この書籍は、「手作り健康料理やおやつを多数のカラー写真で収録しており、**食卓に生かすやさしい栄養学**を学べるよう構成。また、**自然療法、食養生**の実際についても、多くの人たちの体験と実例を基に具体的に解説し、自然に感謝する心を養うことの大切さを説く、自然に学ぶ健康書」と紹介されており、食と自然への感謝を伝えるものとなっています。当時東城氏は**「肉は食べない方がいい」**と言っておられたそうです。

現在、江島さんは、**若杉友子氏の著作（左頁写真②）**を参考にする事が多いそうで、「若杉ばあちゃん」の愛称で知られる若杉氏は、結婚後、静岡市で暮らしていたときに、川の水の汚れを減らす石けん運動などのさまざまなボランティア活動を行っておられ、その中で、自然の野草のチカラに着目。食養を世に広めた**マクロビオティックの創始者の桜沢如一の教えを学び**、1989年、静岡市内に**「命と暮らしを考える店・若杉」**をオープン。1995年、自給自足の生活を実践すべく、京都府綾部市の上林地区に移住。2015年、綾部を離れ、生まれ故郷の大分へ移住され、現在も、菜食や自然の大切さを伝えておられます。

また、江島さんが就職した会計事務所の所長から、**中村天風氏の『成功の実現』（左頁写真③）**を勧められ、この書籍からも影響を受けたそうです。

この『人生成功の哲学』は中村氏の半生を描いたもので、中村氏

東城百合子氏著『玄米菜食と健康料理—食卓からの健康革命—』（写真①）



若杉友子氏著『日本人のための食養生活 これを食べれば医者はいらない』（写真②）

中村天風氏著『成功の実現』（写真③）

は明治9年、華族に生まれ、軍事探偵として満州へ、日露戦時下めざましい活躍をされ、死病を治すため欧米、インドを放浪。その間、コロンビア大学で医学を学び、帰国後に辻説法に転じた。その半生から得た「人生成功の哲学」がおさめられているようです。

そして江島さんは、1998年2月の朝に、**「お前の口の中に牙は生えていない。人間は肉食動物ではない」**と思い、以来、肉食を全くしなくなったそうです。

●ベジタリアンへの取り組み●

江島さんは、先述のとおり、書籍との出会いから、食生活を変化させ、ベジタリアンになったそうですが、その後、**日本ベジタリアン協会**や**JAVA**（動物実験廃止を求める会）に入会し、現在も活動を続けておられます。日本ベジタリアンアワードにもノミネートされ、式典や懇親会にも参加され、ご自身が培ってこられた、菜食に対する経験や思いを、多くの人たちに伝えておられます。

また江島さんは、家族に肉食を止めさせ、**整骨院を開院（下記囲み参照）**して以来、患者様で症状の重い方に対しては、「少なくとも、肉類と白砂糖類は食べるのを止めた方が良い」旨を伝える様にしておられるそうです。

●イベントなどでベジの啓発●

2016年の熊本地震を体験して、「もう黙っている訳にはいかないな」と思い、色紙に**「人に牙無し 肉食動物にあらず 鏡と光」**と書いてFBのプロフ写真に掲示を始められ、色紙を名古屋や大阪のイベントで配布されたそうです。

博多の舞鶴公園での**九州ヴィーガンフェス**には**初回からボランティアスタッフで参加**し、合間に色紙を掲示して啓発をされておられました。

江島さんは、**砂糖についても関心**を持っておられ、2019年の5月にwebで砂糖について調べ直し、ヴィーガンの人でも**「国産さとうきびの大半が骨炭ろ過されている」事を知らない人が多い事**に気付き、先ず方々にメッセージを送り、それからレポートを作成してコピーし色紙と共に配布されておられます。

江島さんは、それ以外にも、普段から**環境にローインパクトな生活**を心掛けており、自転車を多用したり、ごみ拾いのボランティアにも参加したりしておられるそうです。

江島さんが啓発されている**「肉無し、白砂糖無し」**の運動に、私たちも賛同したいと思います。

〒840-2213
佐賀市川副町鹿江 841-2
(0952)-45-9575

<協会事務局>
〒532-0003
大阪市淀川区
宮原 1-19-23-1317
☎06-6868-9860
http://www.jpvs.org

認定NPO法人日本ベジタリアン協会
橋本 晃一（事務局長）
日本ベジタリアン学会プレゼンテーション賞受賞
大阪市立大学大学院修了・修士（都市政策）