



# 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？

第3回日本ベジタリアンアワード・YOGA賞  
を受賞された小上陽子さんを、橋本晃一が  
ご紹介いたします。



スタジオでのレッスン風景



Veg Out の料理イメージ



今月のベジーさん おがみ ようこ  
小上 陽子さん

～株式会社TAMISA 代表取締役～  
ヨガスタジオTAMISAと  
ビーガンカフェ Cosy Cafe と Veg Out を経営

## ●ヨガのあるライフスタイルと 菜食中心の食事を発信●

自身のヨガの練習法や菜食中心の食事から、正しい知識を持ち丁寧に毎日過ごすことが心身の健康と幸せにつながると感じ、ヨガのあるライフスタイルと菜食中心の食事を発信する小上さん。2017年にはビーガングルメ祭 in 京都と同時開催で、ヨガイベント Yoga Natue を主催しました。

オーガニックの草木染めを使用し、フェアトレードを行う、身体や地球に優しいヨガウェアブランド(株) YinYang の発起人の一人でもあります。

2007年から定期的に、児童館や幼稚園での母と子のヨガクラスや、小中高校での思春期の子供達に向けてのヨガクラスも開講。

プライベートでは、オルタナティブ教育の学校に通う3人の子供たちから学ぶ芸術と科学の神秘に驚き、楽しむ毎日過ごしています。

人生のテーマは「旅」。国内外の大自然でのキャンプや、秘境、秘島めぐりなど、おもしろい自然と触れ合い、日々の日常でも旅の途中のように、新鮮な感覚を忘れないよう、そして飾らない「素」の自分で過ごせる環境にすることを心掛けています。

## ●ヨガスタジオ併設の 2つのビーガンカフェ を運営●

七条大橋のもとに、大きな窓から鴨川が見えるビーガンカフェ「Veg Out」があります。朝の8時から夜の8時のラストオーダーまで営業しており、美味しいコーヒーと朝食、そして、ランチはもちろん、ビオワインやクラフトビールと夕食を楽しむ事ができます。できるだけオーガニックにこだわり、完全なビーガン、添加物不使用のメニューで運営。場

所柄、外国人のお客様が多いとのこと。また音楽やマルシェなどのイベントも不定期に開催しています。ヨガスタジオTAMISA七条鴨川店が同じビルの地下1階にあります。

また、寺町三条を上がった寺町商店街の一角のヨガスタジオTAMISA三条寺町店の中に「Cosy Cafe」があります。11時半〜夕方までランチ、カフェメニューを提供しており、こちらもビーガン、オーガニック、そして添加物不使用にこだわっています。店内には「Be Organic」

という、無添加の食品や、雑貨、ヨガウェアや木のおもちゃのショップを併設しており、ヨガ後に気軽に飲めるスムージーやマフィンなどの軽食メニューも充実しています。

## ●ビーガングルメ祭り共催 のヨガイベントを主催●

2017年秋には京都ビーガングルメ祭り初共催となる「ヨガイベント」を主催し、たくさんの方にヨガとビーガンの1日を楽しんでいただきました。これに引き続き、ヨガとビーガン、健康と食のつながりを発信していきたいと小上さん





ビーガンカフェCosy Cafe



ビーガンカフェCosy Cafe Lunch



雑貨 Be Organic



ビーガンカフェ Veg Out

んは思っているそうです。

## ●海外のビーガンカフェめぐり●

旅で訪れたさまざまな国でも、ヨガとビーガンは切り離せないものとして、ヨガスタジオの近くにはビーガンのカフェやレストランがあることが多く、小上さんはそんなヨガスタジオとビーガンカフェめぐりを楽しみにしており、そこから、新しいインスピレーションをもたらすことが多いようです。

## ●ヨガの視点からの食事●

ストレッチやエクササイズの影響が強いですが、実はヨガには「つなぐ、むすぶ」という意味があり、心と身体をつながり、考えと意識や自然と自分たちなど、自分たちの健康は自然界とのバランスのもとに成り立っていることを理解することが目的だそうです。

まずは身体を使って行う「ハタヨガ」から始めることが多く、その他のにも智慧のヨガ「ギヤーナヨガ」行為のヨガ「カルマヨガ」など、日常生活の中でヨガの哲学や教えに沿った行動を実践すること、並

行してこれらを行うのが一般的で自然な流れとなります。

その、カルマヨガの基本の教えの一つに「アヒムサ・非暴力」があり、これは日本の精進料理と同じように、不殺生の教えです。

その教えに基づきヨガを生活に取り入れる方々に、ベジタリアンの食事を選ぶ方が増えているようです。

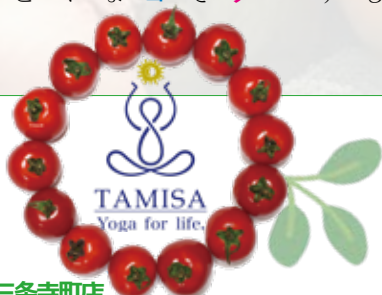
また、ヨガと同じくインド発祥の「アーユルヴェーダ（世界三大伝統医学の一つ）では、人には、サツヴァ（純粋性、純質）、ラジャス（動性、激質）、タマス（惰性、闇質）の3つの性質・トリグナがあるとされていて、そのバランスが崩れると心身のバランスも崩れるとされています。

このトリグナの観点から、純粋性

を増やし、それを保つために、サツヴァの性質を持つ食事（新鮮な果物、野菜、穀物、種子類など）を多くとることを勧めているそうです。

「何を食べるか」の毎日の選択が、心身の健康、また地球の環境を大きく左右します。全てのつながりを理解して、正しい知識と味覚を身に付けること、それを毎日の食事の選択に取り入れること。

それを「食べるヨガ」だと小上さんは考えているそうです。ヨガとビーガンそして、不殺生の教えである「アヒムサ・非暴力」の結びつきを意識し、小上さんはそのような哲学に基づいて、普段の食事の選択の重要性を伝えておられるようです。



### 三条寺町店

ヨガスタジオ TAMISA 三条寺町店

ビーガンカフェ Cosy Café

雑貨 Be Organic

〒604-8081

京都市中京区天性寺前町532 北原ビル 2F,3F

tel 075-212-0776

fax 075-746-2219

### 七条鴨川店

ヨガスタジオ TAMISA 七条鴨川店

ビーガンカフェ Veg Out

〒600-8133

京都市下京区稲荷町448 鴨川ビル B1F,1F

tel 075-748-1124 (Veg Out)

ヨガスタジオ TAMISA

<https://tamisa-yoga.com>

全国で大好評 実績を誇る!

## 透明ラベルプリンター PR-7000

活字不要! 透明ラベルに熱転写

日付印字が鮮明! カンタン操作! 水ぬれOK多用途!

モード表印字例

|                                        |                                       |                          |
|----------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| 消費期限<br>2015.12.25                     | 賞味期限<br>2015.12.25                    | 2015.12.25<br>2015.11.15 |
| 消費期限<br>2015.12.25<br>製造<br>2015.12.22 | 賞味期限<br>2016.1.21<br>製造<br>2015.12.22 | 消費期限<br>27.12.25         |
| 品質保持期限<br>2015.12.25                   | 消費期限<br>2015.12.25<br>NET 300g        | 賞味期限<br>27.12.25         |

製造所  
固有記号や  
LOTの表示も  
できます。



外寸/H331mm×W350mm×D173mm  
重量/約10kg

山陽自動機(株)姫路

[製造(株)セキグチ]

〒671-0221 兵庫県姫路市別所町別所 1898

0120-88-3434

FAX.079-253-3727

お気軽にお問い合わせ下さい

<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>



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