



福島保養キャンプ in みえでは、「やまと薬膳」オオニシ恭子先生のお手当講座や料理教室が受講できます。

「やまと薬膳」の講座では、講義ならびに料理やお手当法の実際を学べます。

- 食で体を自衛する方法の基本
- 家族を守ることを念頭に、食べるものを選び、さまざまな不調に対処する方法
- 台所の野菜や身近な野草を使った、家庭でできる自然療法のポイント など

食事は主に無農薬、自然栽培の穀類・野菜・調味料を使い、それぞれの体調を考慮します。福島のお母さんにしっかり学んでいただくとともに、元気になってもらい、ご自分のみならずご家族を守り、そして周囲にも広まっていくことを願います。



オオニシ恭子プロフィール

東京生まれ。1960年代、インテリアデザイナーとして日本の新しい空間作り、家具デザインに没頭するも、1970年代のオイルショックを機に消耗品としてのもの作りのあり方に疑問を感じる。自分の手荒れが食によって完治したことで、生きる原点としての食のあり方を桜沢リマ先生、大森英桜先生に学ぶ。リマ先生のアシスタントを経て、1981年渡欧。ベルギー、オランダ、フランス中心に食の指導を始める。

日本的な食養生を基本に欧州の素材、伝統的な知恵を取り入れて、欧州に合った「ヨーロッパ薬膳」として各地で講習や講演を通して広める。チェルノブイリ原発事故、狂牛病など社会問題に遭遇し、食への危機感から、さらに食の重要性、個人の食の選択法、食への意識のあり方を強調、食の方程式をもって指導に当たる。同時に海藻を食べない欧州人に海藻の食としての効用も強調し始める。



2011年の東日本大震災を機に、日本人の健康に貢献すべく日本で活動する決意をし、2013年奈良に拠点を移す。以後、全国的な講演、講習、出版、食事会活動を通じ、時代に合った食での命の守り方を伝えている。「やまと薬膳」として自分食、家族の食、食で健康を保つ薬膳法を指導、指導者養成に務める。2017年、食への意識を高め、より文化的感性を共有し合う会員の家『源氏物語』を発足。



福島保養キャンプへの期待



オオニシ恭子

私が生まれたのは1941年の第二次世界戦争勃発の年。福島原発事故が起きるまでの日本の歩んできた時間は私の人生の時間とかわりません。ですから今の現状は求めて生きてきた結果だと思うのです。福島に起きたことは誰にとってもそれぞれの立場で考えなければならない大きな出来事です。私は欧州在住だった2011年、2012年と、いわき、福島、郡山、白河、石巻、気仙沼などの学校や幼稚園、仮設住宅へ、「食で自衛しましょう」と伝えにまいりましたが、国内ですら活動の続行をと思い、2013年に帰国しました。

「福島保養キャンプ in みえ」の代表・村上さんと出会うことにより、保養キャンプの意味を強化し、食への意識を高めて自分や家族を守る方法をお伝えしています。今すぐ自分でできる確かな方法はこれしかないと思うのです。欧州にも今なお、私を支援することを通じて、福島の人々の役に立ちたいと働いている方達があります。その方達はみんな、原発事故を人ごとではなく時代の共有しなければならない事態だと思っていて、少しでも自分たちが強くなり、避けられることは避け、超えて生きていきたいという願いを持っています。自分や家族を守るために私たちが今すぐできるのは、自分を強くする食を知り、実行し、体に必要のないものを受けつけない強い細胞で固めた体にする事です。保養キャンプではそれを体験し、そして皆さまからまた、福島に住む同胞の方々に伝えてほしいと切に願っています。