

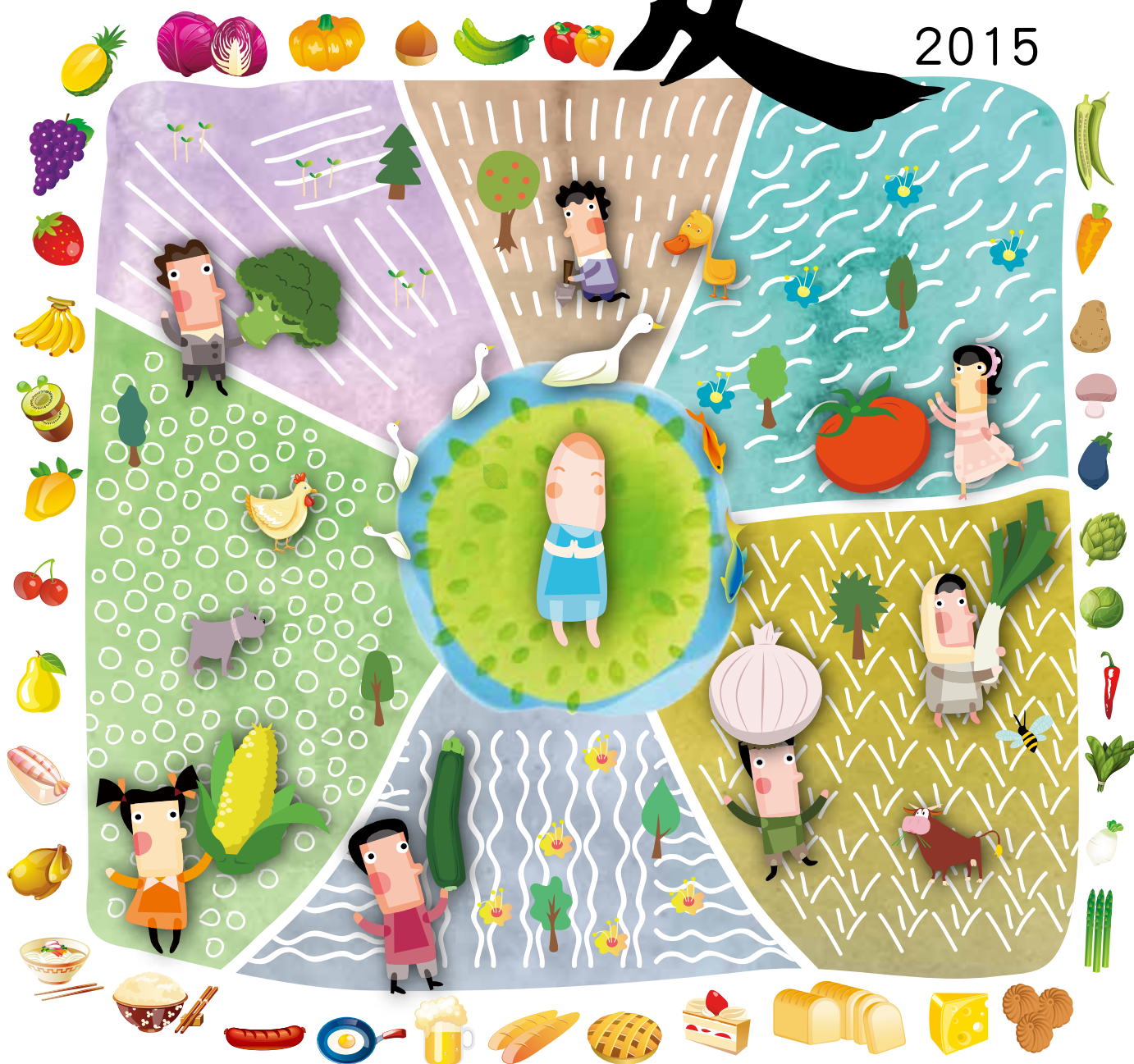
感謝
豐饒自然的恩惠

夏

No. 26 季刊

Summer

2015



「在天與地之間，從日月星辰、氣候冷暖、風風雨雨等有形無形的自然現象，到與人類直接相關的動物、植物、礦物等，萬物皆是依靠大自然之力生成化育。這是既有的世界姿態，若將這一切化作白紙，冷靜客觀地看待的話，只要不是感覺遲鈍的人，都會被那不可思議之力所打動，無法言喻。」

珍惜紙張資源，歡迎轉贈他人閱讀，謝謝您！

寶島米香

池上最老牌的建興碾米廠，嚴格遵行「自然農法」栽培，在「全國十大傑出農業專家」梁正賢的指導下，「萬安社區有機產銷班」以回歸大自然的古法耕作，自製有機堆肥、採行「禾鴨除草法」及傳統人工跪地「梳草」方式除草，完全摒除農藥及化學肥料，重現稻米的原始風味。



↑幾近失傳的「跪地掌草」

→長年執著於推廣有機農法
「全國十大傑出農業專家」
的梁正賢



MOA國際美育自然生態基金會驗證



池上多力米股份有限公司・建興碾米工廠

台東縣池上鄉中山路193-1號1樓 電話：089-862033・861033 傳真：089-865329

網址：<http://www.drr.com.tw>



理事長的話

物親近的自然程度相當高，很自然地和作物說話，看到有一點點變化，馬上來與我們分享。這期間還招來了許多蝴蝶，蜜蜂，鳥，我們有時候透過落地窗觀察他們在做些什麼，吸花蜜，吃蟲。女兒看到蝴蝶還一起在外面追逐了半個小時，看起來就像是蝴蝶陪她玩耍，真的很有趣。

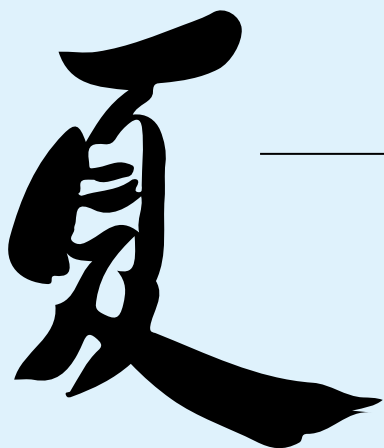
生活在都市的孩子便利商店、超市比農地多，縱使我常常一找到機會就帶孩子們到農友的有機農場拜訪，想讓孩子多接觸大自然；但只要一回到都市的生活，很容易孩子就會有“用錢就可以買到市場的小黃瓜”這樣的概念產生。而這樣的觀念不是不對，而是會遺忘小黃瓜怎麼從小種子、小苗在土壤裡慢慢滋長，然後等待成熟的那一刻才能摘下。自己摘下的茄子，自己清洗、切、烹調，本來不敢吃，因為自己照顧栽種，那天兒子吃著茄子說好吃。但他卻也算著花了兩個月的時間照顧，吃到了4根黃瓜，15根茄子，20幾顆的小番茄，原來農夫這樣的付出心血照顧，我們才能夠有蔬菜可以吃，自己不斷地滴咕著，似乎不可思議的事情。3塊台幣的小苗，2個多月的時間，讓我們一家人都上了一堂寶貴的課，無價。孩子的眼中心中都望著那菜園裡的每一株作物，而我們夫妻眼裡心裏都望著孩子們的一舉一動，與想法。

餐桌上的幸福，可以牽動一個家庭的幸福。

理事長 月足吉伸

三個多月前正值春分之際，我們全家一起到種苗行選購了一些小苗，在陽台上開始了我與孩子們的家庭菜園之旅，當成了兒子的幼稚園畢業禮物。6歲的兒子幫忙把土壤移到花盆裡，放進小黃瓜、小番茄、茄子、萵苣等等購來的小苗，兩個妹妹幫忙澆水。孩子問：什麼時候會有小黃瓜阿？好想吃喔！我告訴他們，小苗需要他們的關心，每天早上上學前，下午放學後都來看看他們，土壤乾了，幫忙澆水；看他們沒有精神的話，幫他們加油打氣。慢慢他們就會長大了。我出差不在家的日子也特別交代兒子，要好好照顧家人以外，也要照顧植物們。果真，孩子把它放心上了，哥哥一早起來把陽台的門打開，兩個妹妹就跟著一起等著拿澆水器一起澆水。常常見到哥哥在和小苗們講話，要他們今天也加油唷，好好長大。一直到有一天早晨，他非常興奮地大叫，說長出小黃瓜了，大家都圍著那非常小非常小的黃瓜開心地拍手。兩個月後，我們的第一根小黃瓜收成了，讓兒子動手採收，他開心地都要跳舞了。簡單清洗之後，我們享用了清甜可口的小黃瓜迎接2015年的夏天到來。

兩三個月的時間當中，看到6歲的孩子對作物生長的好奇、關心、照顧，到興奮、喜悅。1歲半，3歲半的女兒也天天幫忙澆水，心裡的感受很是強烈。他們對作



發行所

中華民國MOA協進會

地 址

106臺北市大安區
敦化南路二段77號9樓之1

電 話

02 2701 5663

傳 真

02 2701 5681

統 編

48924158

網 址

www.moainternational.url.tw

臉 書

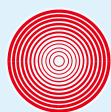
www.facebook.com/MOATaiwan

編輯製作

悅翔數位印刷

04 2263 7117

402臺中市南區忠明南路1183號



美^し家庭^へ

中華民國 MOA 協進會

No. 26 季刊

Summer 2015

CONTENTS

特集 感謝豐饒自然的恩惠

5 專訪一
效仿自然的天理 作物及人類都更富足

9 專訪二
感受自然之美 鍛鍊感性

13 專訪三
透過食物 獲得自然之力

17 專訪四
人生的指標

19 專訪五
以感謝之心料理

18 專訪六
集結了不同個性

特集2 設想豐富飲食

25 您知道嗎？
吃得健康長壽的家庭料理

27 吃得美麗的心得
從吃法看見長壽與心靈的關係

29 做做看！
培養健康長壽的和食

33 金丸利惠老師的重點專欄
腸道培育出健康長壽
重新看待和食，整頓腸內環境

34 為什麼日本的傳統飲食
對身體比較好？

35 我的鄉土料理故事－朴葉卷
重視木曾的傳統

其他訊息活動

38 活動花絮

42 MOA書籍介紹

48 療癒之風 生活之美
了解節的重要性

51 用岡田式健康法元氣過生活
～活得更開朗健康的健康法～

54 捐款者名錄(03/01~05/31)



特 集

感謝 豐饒自然的恩惠

— 活著的喜悅 「被活著」的含意 —





大自然教導我們許許多多的事情，並提供我們食物、水、空氣等各式各樣的恩惠，還維護了我們的身心健康。

岡田茂吉大師曾經這樣說：

「不用說，在天與地之間，從日月星辰、氣候冷暖、風風雨雨等有形無形的自然現象，到與人類直接相關的動物、植物、礦物等，萬物皆是依靠大自然之力生成化育。這是既有的世界姿態，若將這一切化作白紙，冷靜客觀地看待的話，只要不是感覺遲鈍的人，都會被那不可思議之感所打動，無法言喻。」

「基督徒在用餐之際會合掌祈禱，這實在是非常好的習慣。不用說，這是對食物的感謝之意，人類不能忘記食物的恩惠。」

自然孕育了我們的生命，也帶給了我們各式各樣的樂趣。究竟感謝大自然恩惠的意義何在？一起來思考看看！





▲ 後藤正夫 1931 年生於靜岡縣，農學博士。自靜岡大學農學院畢業後，於同大學擔任研究及教育工作，亦擔任菲律賓的國際稻米研究所研究員。71 年獲頒日本植物病理學會獎，99 年獲頒日本農學獎、讀賣農學獎。94 年成為同大學名譽教授，同年至往後 17 年間，於靜岡縣伊豆國市的大仁農場擔任自然農法大學校（現（公益財團法人）農業、環境、健康研究所農業大學校）校長，一面指導學生，一面致力於 MOA 自然農法的研究。

專訪一 靜岡大學 後藤正夫 名譽教授

效仿自然的天理 作物及人類都更富足

長年研究植物病理學，從事教育的靜岡大學後藤正夫名譽教授。在他赴任自然農法大學校（現農業大學校）講師的 20 年前，第一次見到了 MOA 的自然農法田，對於田中的病蟲害之多感到驚愕不已，只覺得「這真的能夠進行農業嗎……」

但在日經月累的造土之下，病蟲害減少了，成功地種植出了作物。於是他開始仔細觀察著田地和作物，經過不斷推論，終於確信了「地力」的重要性。藉由與自然農法相遇的契機，大大地改變了他面對自然的方式與人生觀。



——首先，想請問地力是什麼？

所謂的高地力，指的是土壤中的微生物種類和數量豐富，取得良好的平衡。就算是再好的東西，也不能過量。良好的平衡是最重要的，這才是大自然原本的姿態。因為萬物互相支持協助，尊重自然的生物多樣性，與豐收有密不可分的關係。

——聽說近年來，地力的重要性也獲得了科學上的證實了。

尤其是在國外的研究相當盛行。真的非常有趣！不管是植物體內或表面、根部等，還有土壤或空氣中等，到處都有微生物的存在。我們發現它們會一下發出信號一下接收信號，有這種互相溝通的情況出現。

例如作物被蟲咬之後，就會以氣體的形式散發出自己被吃掉的信號，附近接受

到信號的作物，就會在體內製造昆蟲討厭的成份，或是散發出吸引害蟲天敵的信號來保護自己。還有，在根部表面的微生物，一旦發現土壤中的病原菌，就會發出信號讓植物知道，而接收到信號的植物，便會在體內製造擁有抵抗力的物質。

因此，只要造出有微生物生存活動的土壤，那麼就能進行不需依賴化學肥料和農藥的農業，或者是說，這才是自然的姿態。守護培育微生物，土壤的狀態就會越來越好，最後生產性也提升了。

我了解了 MOA 自然農法之後，對於病害蟲對策便產生了與其「防除」，不如做好「作物的健康管理」這樣的逆向思考。雖然講起來有點誇張，不過這件事對我來說，簡直像是推翻了我原有的人生觀般地改變了我。

守護培育「微自然」的自然農法

——一般都將自然農法歸類在有機農業當中，請問有什麼不同嗎？

自然農法制定了嚴格的方針，只能用被許可的技術，土壤和種子也是在受管理的狀況下進行栽培，從這點來看，可說是完全獨立的一種農法。我一年比一年還深刻地體會到提倡此農法的岡田茂吉先生的偉大。

這個農法厲害的地方有①不會打亂自然②守護培育微自然③守護生產者及消費者的健康。其中①是大家最常聽到的對吧？

加上，在自然中有動植物、景觀等肉眼可見的宏觀世界，也有不用顯微鏡就看不到的微生物等微觀世界。要是不打亂這樣

的自然，並且守護這樣的自然，與提高地力做直接的連結，這是非常重要的。

關於③，當然使用農藥也有安全基準，證明對人體無害。但是就數年、數十年的長期眼光看來，也有醫生認為或許還是會有某種程度的影響。因此，作物能夠由身心健康被守護的生產者進行栽培，能夠安心地吃著安全的食物，對消費者來說是一件十分幸福的事。

——為了健康，也應該要盡量少吃使用農藥或化學肥料的農作物對吧？

即使是引起了病害，也能將染病的作物拿掉，只要是在受害範圍較小的可容許範圍內，不覺得就不需要使用農藥來防除病蟲害嗎？

雖然農藥確實能壓抑病蟲害，但是有益的微生物也同樣會被殺死，這一點對人類來說，就相當於免疫力下降。如此一來，下次又要擔心會患上其他病害，這樣的不安感永遠不會消失。

我們人類也是一樣，希望盡可能不要生病，能一直健健康康地活著。不過，也有人常說生病是有意義的。作物生病也是同樣的道理，那或許就是大自然傳送的某種訊息。例如擴及全球的溫室化效應，或許就是要我們每一個人必須去重新思考、檢討。

恢復多年來混亂的土壤生態系，培養地力，正是現在這個時期必須要做的事。溫室化也是一樣，但曾經被破壞過的事物要回到原本的模樣，並不是一件容易的事。像是開始進行自然農法的造土，少說也要忍耐最初的數年。而在這段期間有願意支持我們的消費者，生產者才能懷抱著夢想繼續前進。

——那樣的做法，也是那些消費者所想要的。

那也關係到我們每天的飲食安全，以及對日本未來的守護與開創。我認為，食物是自然賜給我們的最大恩惠，而守護培育自然農法，或許可說是讓我們獲得豐厚自然恩惠的最佳方式了。



也培養人心的

生物多樣性

自然農法不僅為身體著想，也考慮到培養健全的心靈嗎？

因為自然農法的作物非常好吃，因此也能帶給我們很大的飲食樂趣。另外，我曾經旅行各地，但至今也還沒有遇過跟大仁瑞泉鄉一樣的景觀。

在過去的慣行農法裡，大都是希望提升作業效率，希望能更容易地防除病蟲害，並在廣大的土地上栽培單一種作物。相較之下，自然農法則是在作物附近一併種植了對作物有益或病蟲所討厭的植物。

看著由生物多樣性所造就的景觀，不知不覺地，人類的心靈也培育出了溫和豐富的感性。這不也是自然農法的一大恩賜嗎？

即使是在不容易被察覺到的地方，也充滿著自然的恩惠對吧！

我自己是在大仁農場豐饒的自然之中，在觀察著自然界的同時，也感受到自己的心靈一點一滴地受到培養，自然的教育力真的很厲害！

即使無法親臨如此自然豐饒的地方，也能夠從那兒培育出的作物中，感受到許多的事情。仔細地看著作物，想著這是在哪裡種出來的？是怎麼被種出來的？是被什麼樣的人種出來的？想像力不就越來越深遠了嗎？

人們看著從家庭菜園中種出的作物，或品嚐著自然農法作物的美味時，就會發現到這和平常在超市買到的蔬菜感覺不同，這不是由機械運送的那種突然就出現

在眼前的東西，而是由自然和人類合力培育，活生生的存在。而且這種認知，進一步也會成為人們好好看待彼此的能力吧！

大自然教會我們

人類應有的姿態

仔細地觀察，對生育我們的大自然抱著感謝，如此一來，也會開始對週遭的人們更溫柔吧……

而且一定也會變得更珍惜自己。自然農法教會我的事情還有另一件。自然中的微生物和植物其實常常互相交流，所以身為大自然一員的人類，或許也應該要這樣活著，才是人類應有的姿態。對於互助合作之下產生的豐厚果實抱著感謝，並且樂於共同分享，將培育出更豐富的心靈。

年紀越大，我就越深刻體會到人類是自然的一部份。生命結束後沒有了肉體，成為了空氣中的二氧化碳，和雨混合在一起，或許會回到大海或河川，成為植物的養分。蒙受自然恩惠而活著的我們，就這樣回歸了自然，然後再度重生。所以我認為，破壞自然環境，就等於是傷害自己的行為。

在我還一心投入在研究中時，從未有過這樣的感受。我之所以會開始有這樣的想法，就是因為透過了自然農法，察覺到大自然的恩惠，因而感謝萬分。

在效仿自然的生活當中，存在著我們的幸福對吧？謝謝教授這次的訪談！



▲ 山口哲也 生於 1960 年東京都。於（公益社團法人）日本共享自然協會（舊日本自然遊戲協會）中負責大學生的自然遊戲領隊培育講座事務局、自然遊戲指導員的研習營、幼稚園和小學生等兒童的自然遊戲體驗會及教員研修。

專訪二 公益社團法人日本共享自然協會 山口哲也

感受自然之美 鍛鍊感性

現代生活便利的另一方面，自然與人類之間的關係性變弱，有不少人每天都過著感受不到花草樹木的日子。致力於自然體驗活動「自然遊戲」的（公益社團法人）日本共享自然協會的成員山口哲也先生，他主張透過自然遊戲來鍛鍊感受與自然的一體感，以及連結自然與生命的感性，藉

此察覺到身邊的自然，度過心靈豐富的每一天。「透過大自然體驗改變人生觀之後，自然而然地也會開始對他人溫柔。」說著這句話的山口先生的笑容，正傳達出了此意。



「請收集 3 片掉在這裡的落葉。」

一群參加者在某個秋日的森林地上，撿拾著紅、黃、褐色的落葉。接著再將收集到的 3 片葉子分別夾在挖有 3 個圓洞或葉形洞的黑色板子裡，天然的彩繪玻璃就完成了。這是每年一到秋天就能享樂的「落葉之窗」活動。

「我現在才知道原來每一片落葉的顏色都不一樣。」

「非常地漂亮！我要裝飾在自己的房間裡。」

「我想和小孩子們一起做這個。」

藉著欣賞平常幾乎不會注意到的落葉，對於至今不曾留意到的自然之美感到既吃驚又感動，不禁興致高昂……這就是自然遊戲的一大目的。

自然遊戲（Nature game），是參考

自 1979 年美國所發明的自然體驗活動「共享自然（Sharing Nature）」的構想。目的在於「透過直接的自然體驗，了解到自己也是自然的一部份，和他人分享活著的喜悅，以及從大自然中獲得的感動，藉此讓自己的行動由內在開始產生變化，度過心靈豐富的生活。」，此計畫目前一共約有 170 種。

在日本共享自然協會則為推廣「享受大自然、與大自然同樂，讓生活中充滿著從大自然中學習到的喜悅。」而於全國各地展開活動，目前約有 1 萬名會員。

我主要是擔任以大學生或一般人士為對象的自然遊戲領隊培育講座，以及指導員研習會、在幼稚園或小學中舉辦體驗會等。雖然活動會配合年齡層來設計，但基本概念都是要大家「發現身邊的小自然」。

發現小自然

鍛鍊感性與感覺

因為我的興趣是單眼相機，所以常常拍攝野花的特寫，可以看到花瓣被陽光照射穿透的樣子，或是清楚浮現的細小葉脈。那看起來真的很漂亮，令人不禁著迷其中。我向自然遊戲的參加者傳達了那樣的美麗，然後大家就把臉靠近，很高興地說著：「真的耶！好漂亮喔！」、「我覺得很可愛！」之類的話。

就像那樣，我平常都留心在要向大家傳達只要稍微轉變一下視野，就能看見截然不同的自然世界樂趣，希望他們多少能對身邊的自然產生興趣。

在全國舉辦的自然遊戲領隊培訓課程中，有各式各樣的計畫能體驗到自然。在課程的最後一天，學員們的眼睛都閃耀著光輝，看起來精力十足，還有人感動得流下了眼淚。

我曾經收到了一位 50 多歲的女性所寫的信：

「自從我嫁到鄉下的三十幾年來，每天都過得很無聊，但從講習會結束回到家

中後，我不禁就對庭院中那棵不曾留意過的杉樹說了聲：『我回來了。』我自己都為此大吃了一驚！從此之後，我就變得非常喜歡週遭的樹木和花草，內心對於能過著被豐富的自然所包圍的生活湧起了感謝。我的心情變得開朗積極，每天都過得很快樂，真的太感謝您了！」

改變了人生觀，心中便充滿了喜悅。我讀著那封信的同時，心中也深有同感，對於自己能幫上忙，感到非常地高興。

自然的姿態告訴了我們 「自然就好」

我和自然遊戲的相遇，是在大學時代參加了 3 天 2 夜的「自然遊戲領隊培訓課程」的時候。

在那個講座裡，我們一下進入森林中擁抱樹幹，感受到那冰冷的觸感；一下矇起眼睛，聆聽野鳥的叫聲和蟲鳴，傾聽葉片的聲音，總之就是讓平常不太會用到的感官不斷地被刺激著，那實在是非常地有趣，漸漸地就樂在其中。

講習會在轉眼間就結束了，透過自然遊戲，接觸到了大自然的各種面貌，這讓



我了解到：「大自然中有著各式各樣的個性，沒有一個是相同的。」

然後，講師在講課時也說了：「人也和自然一樣，每一個人都是不同的，無論是哪一個，都是正確答案。」，這對於一直以來都以為必須做出正解的我來說，就像是放下了心中的一顆大石頭般，感到輕鬆不已。

之後我也透過共享自然的活動，體驗到自然的溫暖。在接觸到來自許多人們的溫柔當中，原本急躁沒耐心的我，也漸漸變得沉穩，看人的眼光也變了，即使是遇到意見不合的時候，我也變得能接受了。

後來，我也強烈地希望「透過將自然與人類做連結的共享自然活動，讓自己也能成為許多人的力量」，於是就加入了協會的工作人員，正式地參與活動。

我出生成長在東京市區，從小幾乎沒有什麼親近自然的經驗。過著遠離四季感的生活，只能從月曆上得知「3月到5月是春天」、「6月到8月是夏天」。現在的我看到路邊開了阿拉伯婆婆納花等，就知道「啊，春天到了。」，或是吹著涼風時，就感覺到秋天來了。

像這樣，心中充滿著察覺自然變化的感覺，我真的很希望讓現在的小孩們也能了解到這一點。



對自然有興趣與親近感

培養守護環境的心

我們的活動還有另一個層面，就是自然體驗型環境教育。透過自然遊戲等自然體驗活動，提高對大自然的興趣與親近感，就會產生「要珍惜自然」、「不要污染自然」的想法，這本身即是一種環境教育。

本來，提供孩童這樣的環境應該是父母的責任。但因為現今養育小孩的年輕世代，有很多人小時候就已經很少體驗到自然，也不太覺得那是必要的，或許根本不曉得應該要將自然的重要性傳達給小孩知道，所以協助這些父母，也是我們的職務。

在以親子為對象的自然遊戲體驗會裡，常常有年輕的爸媽就像找回了接觸大自然的樂趣，彷彿回到童心般雙眼閃閃發亮，比小孩子們還樂在其中。

「花朵和橡子都好可愛喔！回家之後我們也要繼續玩！」

「嗯嗯，要玩要玩！」

參與遊戲的親子一面露出笑容一面這樣說著，彷彿能看到他們在自家庭院或附近公園自行挑戰活動的模樣。和家人一起度過的時光，對小孩子來說必定會成為無法取代的回憶，然後或許又會將這樣的回憶傳給下一代。

大自然無論是現在，還是未來，都會依舊美麗下去，綻放著生命的光輝。養成察覺自然的感性，就是豐富人生的關鍵，我希望讓更多的人知道這一點，能為此幫上忙的話就太好了！



▲ 森岡尚夫 1983 年於富山醫藥科大學醫學系畢業，89 年於同大學的研究所完成學業。90 年任富山縣濟生會高岡醫院內科主任醫師；92 年任特定醫療法人財團五省會西能醫院內科主任醫師；94 年富山醫藥科大學第一內研究人員，2001 年起任醫療法人財團玉川會金澤診療所院長。為醫學博士，所屬於日本內科學會、日本整合醫療學會，在同名學會中有多項發表。

專訪三 醫療法人財團玉川會金澤診療所 森岡尚夫院長

透過食物 獲得自然之力

現在有越來越多人為糖尿病或高血壓症等生活習慣病所苦，許多專家也指出飲食生活的混亂及運動不足，是造成患病的主要原因。其中，在石川縣金澤市的醫療法人財團玉川會金澤診療所裡，正致力於以團隊醫療改善生活習慣病的醫療。

這次，我們請到了團隊的中心人士，一直以來都以真誠的心對待每一位患者，持續著診療活動的森岡尚夫院長，向他請教關於以改善飲食生活為主軸，重新檢討生活方式的重要性。



——您診察過許多生活習慣病的患者，關於這一點，請問您有什麼建議呢？

我對於生活習慣病的患者，都會提出改善飲食生活的建議。關於具體的飲食改善指導，是由金澤療院的管理營養士們來擔當。我的部分就來談談關於岡田式健康法的概念吧。

由於我個人從過去就積極地使用自然食品，所以對於飲食改善的實際功效很有自信，只要有機會，我就會向人傳達將自然食品帶入餐桌的重要性。但是患者本身也有很多自身的考量，所以並不會強制對方一定要那樣做。

對於生活習慣病的患者，一般在醫院中都會進行營養指導來改善飲食生活，但那都只侷限於對熱量和營養素方面的限

制。當然那些都是基本的，只是，光是限制熱量，控制脂質或糖分的攝取，這樣就夠了嗎？

——您的意思是？

例如有關使用營養補給品的問題，這是患者經常會向我詢問的事。

營養補給品本來的目的在於補充營養，是給手術後或長年抗病等，體力下降且不能正常飲食，在無法充分吸收養分的情況下使用的東西。但是現在卻有不少健康的人，是為了更健康而使用營養補給品。

——最近有很多關於營養補給品的電視廣告對吧？

也有很多號稱是「天然」或「使用自然素材」的產品，但我想大多數的營養補

給品都是化學製造的不自然食品。雖然確實有其效果，但以營養補給品取代食物來補充營養，到底會如何呢？

若是那樣的吃法成為了習慣，那麼胃等消化器官對於食物的分解消化及吸收能力就會下降，導致內臟機能的平衡崩壞，反而會成為新的疾病成因。所以好好地進行咀嚼的飲食是很重要的。

吃進了什麼是很重要的 將自然的恩惠帶上餐桌

——那麼我們該吃些什麼食物才好呢？

我認為應該盡可能地吃符合自然規律的食物。人類有靈性的部分，是從自然出生由自然養育的生物，所以吃的食物當然也應該是從自然得到力量和生命的東西。從這一點看來，吃自然食品的意義是很重要的。

——也就是要將自然的恩惠直接帶上餐桌對吧？

一提到自然食品，大部分都只著眼在安全、安心這方面上。當然，那也是很重要的事沒錯。好比最近在進口食品上看到的問題等，先不論使用違法藥物等衛生管理上的問題，由於殘留在食品中的農藥或化學肥料對於人體健康可能有不良的影響，因此自然食品或有機食品開始備受矚目。

關於殘留在食品中的農藥或化學肥料，以及在食品加工階段使用的化學合成添加物到底對身體有多少危害，尚未有研究成果。但是有很多人在觀念上，對於違反自然的東西進入體內是有排斥感的。

但是，自然食品的魅力不只是安全、安心而已。也許是我的主觀感覺，不過我覺得自然食品的味道就是不一樣，尤其是MOA自然食品特別好吃。我多年來都持續吃著自然食品，我真的是這樣認為的。

還有，自然食品一定是新鮮的農產品，我確實地感受到這樣的食品充滿著強大的生命力。生命力是很重要的，不只是農產品，魚類和肉類也接受著其生命，然後我們的生命才得以延續下去。我認為對一面吃食物，一面對食物抱著感謝的心，將能提升生命力，有助於恢復、維持、增加健康。而且持續吃自然食品，就會漸漸發現其美味之處，也是有益促進健康的。

——也就是說，吃新鮮的自然食品是很重要的對吧？

我的患者當中，也有人不太容易取得那樣的自然食品。那麼我覺得，如果家中有庭院的話，可以嘗試打造家庭菜園來種植蔬菜。在培育蔬菜的過程中，也能深刻體會到蔬菜不是「物品」，而是活生生的東西，然後，蔬菜的生命力就會連結到自己的生命上。

在自然中活動身體 讓身心皆放鬆

——透過農業勞動，也能讓身心放鬆呢！

是的。在金澤療院也有常駐勞動療法士，提供各式各樣的勞動療法計畫。

其中一項計畫是在距離療院約30分鐘車程的松任瑞泉鄉（松任健康之里）

進行。透過農業勞動的體驗，活動雙手、接觸土壤，並大口吸進新鮮的空氣，

享受一面看著美麗的花朵和景色，一面散步的樂趣，很多人都說心靈因此獲得了解放，身體也變得更有精神了。也許因為置身在大自然裡，所以獲得了活著所需的能量吧。

——活動身體也有效果。

在「健康日本 21」當中也說明了運動的重要性，但現代人幾乎都運動不足。生活便利的另一面，就是變成了不太需要走路。我也帶上了計步器，然後決定一個走步的目標。運動和自然飲食一樣重要，但若是一開始就選擇特別的運動常常很難持續下去，所以我覺得從散步開始比較好。

散步也能讓人注意到各種平常會錯過的事物。例如看著茂盛的行道樹的葉子開始枯萎，隨著風飄散而去，就會再次感受到行道樹也是很努力地活著的。或是透過風雨等天候變化，發現自己一直以來都是活在受自然力量的擺布之下，最後就會明白，原以為自己的生命是自己選擇要活著的，但實際上，卻是在某個巨大的事物的庇護之下「被活著」。

岡田式健康法 正是自然最大的恩惠

——您確切地感受到，自己是「被活著」的嗎？

是的。我發現到自己是被自然賦予生命，是受到許多人的支持才得以生存的。

說起被支持這一點，有不少來到療院的人是在友人的陪同之下前來的。在MOA中有所謂「健康生活網絡」這個互

助合作的系統，住在同地區的會員們互相協助支持，是一個很棒的設計。其中有誰生病了，網絡中的夥伴就會一起到療院來，學習岡田式淨化療法的施術重點等，回去之後，也會繼續施行淨化療法。

這個淨化療法與美術文化法、飲食法合稱為「岡田式健康法」。提倡這個健康法的岡田茂吉先生，其根本的概念即是向大自然學習的，是以自然之力為基礎的健康法。

我們從大自然中獲得了食物、美麗的風景及花朵等許許多多的禮物，而這個岡田式健康法，不正是大自然的最大恩惠嗎？

——大自然的最大恩惠，從今以後也要繼續珍惜下去。今天真的很謝謝院長的對談！





專訪四 神奈川縣小田原市 小宮和子

人生的指標

在我的心底曾經不斷地思索著，我是為何而生？是為什麼而活？如今我可以說，我是為了幫助人們而生，是為了擁有這份喜悅的每一天而活。MOA 自然農法不僅提供了安全健康的作物，那份恩惠也是賜予我的人生指標。

我嫁到兼職農家三十幾年，自從公公去世之後，我一面帶著孩子，一面又想著必須代替上班的丈夫守護家中的田地，於是開始進行零零碎碎的農事，我當時模仿週遭農家的模式，使用了農藥及化學肥料，幫洋蔥消毒，在種植菠菜的土壤裡加入石灰。雖然慢慢開始有點收穫，但土壤卻也一年一年地變硬下去了。

我一面進行著農業，腦中一面浮現了這樣的疑問：「在山野中的植物每年也能順利成長發育，為什麼需要農藥和化學肥料呢？希望作物長得更大、想要更多收穫，是不是人類的自作主張呢？」於是，我心中便燃起了「果然還是想要栽培既安全又自然的作物」的想法。

在我有了那樣的想法後的 2008 年，與我一起參加地區青少年健全育成會的人介紹了「自然農法家庭菜園入門課程」給我，隔年春天我便參加了大仁農場舉辦的講座。我對於不須使用化學肥料也能種出蔬菜的理念及技術大為吃驚。之後我也持續參加空中講座，按照課程的方式栽培了迷你番茄和青椒等作物。過程中也有遇到

作物生育不良的時期，但在聽從了講師們的建議之下，我種出了慣行農法所無法匹敵的優良蔬菜。這讓我真切地體驗到了自然農法的優秀，以及順應自然的重要性。

不僅是如此，吃了我種的蔬菜的人因為變得更有精神，而向我表達了喜悅之情，這樣的喜悅也是自然農法賜予我的。

在我送去給東京療院的入院患者用的蔬菜當中，吃過的人尤其喜愛直徑約 1 cm 的迷你番茄，附近的友人也送了張寫著謝詞的照片給我：「像寶石般的番茄，充滿

生命力的番茄，好好吃喔」。我獲得了那份喜悅，同時也取得了 MOA 食育指導員、菜園生活指導員的資格，協助 MOA 小田原家庭園研究會主辦的市民講座。

蒙受大自然之力而培育出的蔬菜，開心地吃著這些蔬菜的許多患者及消費者，還有將這些蔬菜送達食用者身邊的調理師及物流人員們，這一切對我來說全都是恩惠。我也十分地感謝著，實現了我寫在中學畢業紀念冊中的夢想「想要一個能幫助人們的人生」的自然農法。





專訪五 山口縣美彌市 安森三枝子

以感謝之心料理

我一面擔任地區飲食研習會及小學的茶道教室的講師，一面每日提供手工料理及點心。我想要推廣不浪費食材的料理，以及健康且順應自然的生活方式。

在當地的公民館裡，傳出了一陣陣爽朗的笑聲。在我以 MOA 營養指導員的身分擔任講師的飲食研習會中，聚集了 9 位住在附近的太太們。

我們一起製作豆腐漢堡排、涼拌芝麻胡蘿蔔、蓮藕味噌湯等健康菜單，然後大家一起享用著做好的料理。

「這個湯好好喝喔！」

「我必須再多吃一點能溫暖身體的蔬菜才行，也想在家裡做做看。」

在研習會裡，常常能聽到學員想要將所學的料理用在家常菜中。也有人因為愉快的飲食讓心情頓時舒暢，改善了身體的不適，我便向她推薦了在廣島療院的營養諮詢。我希望能介紹岡田式健康法的「飲食法」，一面感謝著自然恩賜的當季蔬菜，一面進行飲食研習會，讓許多人能度過身心更健康的人生。



為此，我自己也十分留意不能浪費自然的恩惠，例如不丟掉蔬菜上的任何一片葉子，還有花芽也是能吃的東西，可以放在沙拉裡，蔬菜的皮可以混合在家庭菜園中的推肥裡等等。自從我這麼做了之後，就更加地感謝自然，也很樂於去思考該怎麼利用食材，這讓我的心境變得更富足了。

除了飲食研習會之外，我還接受了當地小學的委託，擔任茶道教室的講師。參加者為 4～6 年級的學生和老師，在教室裡裝飾了當季的花朵及和歌，然後品嚐著抹茶。

我準備了手工的茶點，我將帶皮煮的野生小栗（芝栗）放入萩餅中，學生們吃了之後便高興地說：「好好吃喔，是秋天的味道！」這也是我所深切希望的，我希望人們能接觸自然恩賜的食物和花朵，感受季節的流轉，藉此培養豐富的心靈。

我使用在料理和點心中的食材，大多是來自家庭菜園中收穫的蔬菜。大約 100 坪大的田地裡，種了胡蘿蔔、白蘿蔔、薩摩番薯、芋頭、番茄等，除了用在我家的餐桌上之外，也分送給鄰居和已經長大獨立結了婚的孩子們。然後也供應給營養指導員的夥伴們，大家一起思考新的健康料理，也有許多料理教室採用我的蔬菜。

和許多人一起共享著自然的恩惠，對我來說，是無可取代的喜悅。





專訪六 石川縣能見市 河並奈奈

集結了不同的個性

我自從開始進行自然農法的家庭菜園後，發現到一件事，那就是：「大家都不一樣，大家都很好。」即使鄰地以慣行農法種出來的蔬菜又大又漂亮，而我們田裡的蔬菜又少又小……但是，那也是一種「個性」。

在 120 坪的「創造城市體驗活動 HugHug」農園裡，總是充滿著快活響亮的笑聲。這是由我所任職的保育園的同事及友人一共 7 個家庭，在 2012 年 4 月創立的家庭菜園。我們接受松任瑞泉鄉工作人員的建議，體驗以 MOA 自然農法種植

蔬菜的樂趣。目前一同參與的夥伴已經增加到 11 個家庭了。

創立這個菜園的契機，是因為我想要打造給我工作的保育園的孩童們一個食育的場所。我在 6 年前曾經參加在瑞泉鄉舉辦的每月 1 次的親子農業體驗「友之會」，在活動中我接觸到了岡田茂吉先生對大自然的理念，以及有關安全、安心飲食的實際活動，我認為這樣的活動應該要傳達給更多人知道。於是就在 3 年前，我實現了這個「創造城市體驗活動 HugHug」。



這個活動讓我開始在自己的農園中種植蔬菜，產生了很多很多的變化。

原先毫無想法，就只是用來做料理的蔬菜，在我看著它們是如何長芽、如何開花，然後如何結果實的過程之中，我了解到蔬菜並不是物品，而是活生生的東西。原本我很怕昆蟲，但現在只要在菜園裡看到有蟲，就會想著「不快點除掉不行」，竟然變得能徒手把蟲抓起來了。

放任雜草生長的話，夏天會長得十分茂盛，但一到冬天就會枯萎，我從中察覺到了大自然的循環。遇到颱風的時候，看著蔬菜在自然的威猛襲擊之下，展現出不服輸的生命力，也令我感到吃驚不已。

然後我成為 MOA 的會員，在學習岡田式淨化療法的時候，得知淨化療法是以大自然的能量為來源，也立刻想到了：「啊，跟自然農法一樣耶！」。

無論是蔬菜，還是雜草、昆蟲，或是偶爾出現的蛇和熊，以及我們人類，大家都是受自然之力活著的。自然是各種生命的泉源，能帶給我們活力、也能治癒我們。自然已經成為了我的生活的一部份，已不再是特別的事物了。

透過「創造城市體驗活動 HugHug」的活動，得以和許許多多的人們連結起來。大家的個性和能力都不同，我也明白了自己一直以來都是依靠著大家的支持而活。然後，無論是對蔬菜、對幼兒園的孩子們、還是對家人們，我也開始能用「大家都不一樣，大家都很好。」的想法，以更寬容的態度看待他們。

「活著真快樂！」

每天似乎都可以發現到不可思議之處。



生活習慣病的罹患者增加，在一片「台灣人健康不良」的呼喊中，社會因食安問題，對於食農教育的期待逐漸高漲。
在這樣的時代潮流下，國家開始重視起疾病的預防。
這其中包含了人們所最關心的「該吃什麼食物才能變得健康？」以及「該採取何種飲食方式？」

MOA

食農教育



由於飲食與生活息息相關，人活得越久就會將飲食習慣給「固定」下來。想要改變這樣的飲食習慣，一定得有莫大的危機感，或是經歷了奇蹟，才有可能改變。所謂的危機感，就是在生病的時候，感到至今所信任的身體開始違反自我意志，無法隨心所欲的時候。這種危機感是改變飲食生活的一大原動力。當然如果良好的飲食習慣和知識能從小就養成的話對於個人和家庭以至國家的健康是有事半功倍的效果。

一般社團法人MOA INTERNATIONAL（以下簡稱MOA），為響應國家和地方自治體的活動，培育了MOA食育推廣員。他們協助各地的飲食生活改善推動員與食育政策，透過志工活動，致力於促進市民的健康。

MOA飲食法統整為「元氣飲食法」。以促進國民健康運動為本，希望能為預防生活習慣病及延長健康壽命上盡點心力。



- 對象：歡迎幼稚園、國小1~6級以班為單位報名，
對食農教育、健康飲食、改善生活習慣病有興趣者。
- 課程內容：食農教育（MOA元氣飲食法、自然農法入門等，以實際狀況安排課程內容）
- 費用：以實際課程內容估算
- 洽詢電話：02-2701-5663 王瀚斌 E-mail：moa.wang.hp@gmail.com



設想豐富的飲食

重新檢視

傳統飲食的力量

從胃開始健康長壽





重新檢視傳統飲食的力量！從胃開始健康長壽

您知道嗎？ 吃得健康長壽的家庭料理

鹿兒島女子短期大學名譽教授 福司山悅子

日本人的飲食歷史

料理既是承繼了歷史的技術，也是長年來人們食用食物的文化，同時也反映了當地的土地、氣候與悠久的歷史。

最近健康與飲食文化的關聯性也被提出來討論。在日本，使用兩雙筷子吃小菜、湯品及醃漬物配飯，這種「三菜一湯」是基本組合。這樣的組合是為了讓米飯（主食）更加好吃而精心配置的，將米飯和佐菜搭配享用，帶出了所謂「和食」的特徵。

「和食」便是以這樣的形式流傳下來。另一方面，日本也積極引進了國外的食材及料理方式，使其內容也產生了變化。

隨著明治時代導入西洋文化，肉食的禁忌解除，也出現了馬鈴薯燉肉、壽喜燒、咖哩飯、炸豬排等日西合併的料理。

和食的食材四季分明，在多雨溫帶氣候生產收穫的農產品以稻米為首，還有蔬菜、山菜、菇類等各式各樣的食材。此外，四面環海的日本也是水產豐富的漁場，因此孕育出區域性豐足的魚食文化。再加上水資源乾淨豐富，出現了燙、蒸、煮等各種調理法。為了讓以蔬菜及海鮮類為中心

的飲食吃起來更美味，而發展出的高湯等等，是和食料理的一大支柱。由於和食相較低卡，因此更容易均衡地攝取到各種營養素。

飲食生活的變化

造成飲食生活急遽變化的主因，是冰箱和微波爐等廚房電器的普及，以及加工食品的進步。再加上隨著外食業的興盛，更加強了家庭料理簡便化的傾向。另外，家庭成員不再共食，不吃早餐或獨自用餐的情況也日漸增加。近年來，將外面調理的食物帶回家食用的「家庭替代餐」，以及與親朋好友聚餐交流而外食的情況也越來越多，人們對於家庭以外的依賴越來越高了。

隨著這樣的變化，米飯和蔬菜的消費量減少，肉類、乳製品的攝取量增加，家中餐桌上和風料理變少了，西式料理變多了。

然而，日本長壽者的飲食則是傳統的味噌湯和醃漬物、醃漬物等發酵食品。因此這裡希望重新檢討和食這個日本飲食的代表，是考量到日本人的飲食文化、飲食習慣的飲食方式。

發酵食品的力量

無論是在哪一個國家的早餐當中，都有發酵食品。例如乳酪、優格、發酵奶油和麵包都是其中的一種。

日本祖先也有發明味噌、醬油、納豆、米糠醬菜、柴魚等發酵食品。味噌、醬油、納豆的原料大豆中含有蛋白質、礦物質、維生素，再加上異黃酮、皂素等健康成分。大豆發酵之後，力量又變得更加強大，生成的乳酸菌能活著抵達腸道，增加益生菌數。腸內環境一旦變好，免疫力也會跟著提升。

味噌的功效受到全世界的矚目。味噌中的酵母、乳酸菌、大豆不飽和脂肪酸及異黃酮有防癌的效果。在老鼠實驗中，發現味噌的褐色色素「類黑精」可維持腸道內益生菌乳酸菌的優勢，達到抑制、排泄致癌物的效果。另外也發表了 60 歲以上每天喝味噌湯的人，比不喝的人較少罹患胃炎或十二指腸潰瘍的數據。在 40 ~ 50 歲女性約 2 萬人的調查當中，攝取較多味噌湯的女性較不易罹患乳癌。（圖 1）



▲ 1天不到1碗 1天1碗 1天2碗 1天3碗以上

圖 1：味噌湯的攝取量與乳癌發生率的關係

出處：由日本國立癌症研究中心多月來的世代研究 HP
<http://epi.ncc.go.jp/jphc/>

再來，由於味噌的維生素和礦物質豐富，發酵之後酵母或乳酸菌會繁殖，並將這些養分轉移到味噌醃製的蔬菜中，所以營養價值比鮮食來得高。柴魚也在發酵的過程中生成維他命和胺基酸，風味和營養價值也跟著增加。

正因為是家庭料理

人類長壽的心願促進了醫學的發達，這樣的結果步入了今日的超高齡社會。然而也因此留下了該如何度過「充實的老年生活」等心靈問題的課題。為高齡者製作的家庭料理，可說是與「充實的老年生活」息息相關。畢竟「吃」就是生命、生活的原點。和家人同桌吃飯，加上味噌湯、煮物、漬物等三菜一湯的和食即是其中的基本。溫馨的用餐氣氛才是最美味的！因此我認為，將日本氣候風土所孕育出的發酵食品用於家庭料理中，才是最適合日本人體質的飲食。



福司山 悦子

1938 年生於鹿兒島。63 年於和洋女子大學家政學院生活科學系畢業。80 年起歷經鹿兒島女子短期大學生活科學系講師、教授等，2009 年 5 月成為同大學之名譽教授。專業領域為「營養、料理、應用調理學實習」。近來的研究領域為「茶與飲食生活」、「孩童飲食、高齡者飲食」。現任鹿兒島縣食育資深顧問、「更好的飲食、環境」鹿兒島縣民論壇實行委員長、鹿兒島市食育推動計畫策定委員長等，進行廣泛的活動。



插畫／長谷川明美

重新檢視傳統飲食的力量！從胃開始健康長壽

吃得美麗的心得 從吃法看見長壽與心靈的關係

Total Food 負責人 小倉朋子

最近，無論是媒體或書籍的特集，或是關聯食品的開發等等，「腸」都成為了其中的話題，例如「整頓腸內環境，就是健康長壽的秘訣」之類的。

現今醫學進步，腸內的益菌和壞菌的比例用簡單的檢查就可以數據化，甚至更詳細的腸內營養平衡度都能分析。無論是飲食的課題，或是可能發病的疾病，以及是否有免疫力等，都可以「請教」自己的腸子。

綜觀全國各地的健康長壽人士，有許多人都是吃著當地的傳統料理，接觸土地，並進行「適當的」散步。我的祖母今年也已經95歲了，卻仍精力充沛雄厚。她持續吃著每日不可或缺的健康食材，如芝麻、雜糧、

自家製味噌、自己種植的無農藥水果及蔬菜、適量地攝取蛋白質、胡蘿蔔、南瓜、海藻類、黑糖巧克力、三溫糖、納豆……也就是「豆芝米藻蔬魚菇薯」（譯註：這些食物的開頭音在日文中可連接成『孫子好溫柔』加日文原文（magokowayasashi）的意思）實行了90年以上。

在祖母的時代，營養學並不普及，我之前曾向祖母詢問，她是不是自然而然地就選擇了對身體好的食物？祖母便說：「我只是吃著從小能在身邊取得的食物而已。」也就是說，祖母的飲食並不是在經過「思考」之下的選擇。

但是我卻覺得，那說不定才是健康長壽的秘訣吧！吃當季食物不僅營養價值高，在週遭的食材也比較新鮮。而且因為是在養育自己的環境之下吃的食物，也更適合當地的水、空氣和體質。這是一種並非靠知識或資訊，而是以文化和經驗為基礎的飲食選擇方式，一切都是「毫不勉強」的。

還有，由於週遭有土地，接觸得到自然，吃東西的次數當然也比較多，對於身心來說都是無壓力的飲食。

小孩子在考試前會肚子痛，大人有煩惱時排便情況就亂掉，常常會發生這種事對吧？心理狀態和腸道運作有著深切的關係。也有人這樣說：「腸子可說是第二個腦，在腦形成之前，生物是靠腸子思考的。」因此，吃進了什麼，還有是在什麼樣的心理和環境之下吃東西，或許就是整頓腸內環境達到長壽的關鍵。

日本原本就是在抱著感恩之心和尊敬自然之下進行飲食的。在抱著感謝的同時，人的心會變得寬容祥和，進而影響到腦部和腸道有著良好的環境。

另外，現代人都流行使用單盤吃飯或只吃單品料理，甚至不使用餐具就囫圇吞棗，然而和食卻是需要使用數個餐盤排在一起的吃法。由於吃和食的左手必須一下拿起餐碗一下放下，不斷反覆這樣的動作，所以能放慢吃飯的速度。如此一來，吃飯時的血糖值就能慢慢上升，讓腸子維持在良好運作的狀態。

只要稍微調整一下自己吃飯的方式，就能更接近健康長壽一步。既然壽命能由自己來決定長短，那麼對於目前在經濟高度成長之下養成的「簡便便利」的飲食方式，或許現在是該要稍微檢討一下了。



小倉朋子

Total Food 股份有限公司的代表董事長、「食輝塾」主事者，日本筷子文化協會代表、亞細亞大學講師。飲食店的顧問，除了開發菜單與戰略。國外

的用餐禮儀 & 提高視野的總合餐食相關教室「食輝塾」的主事者，料理法、傳統食、趨勢、食育、筷子、食文化、瘦身、地球食環境、全球視野的專業為特徵。著有「會用筷子的人經營也會成功」（商業界）、「和食洋食中國料理優良的用餐法」（NHK 出版）、「美食家以前的料理常識」（講談社）等。

禮儀之窗

日本人的腸道比西洋人長了約 1.5 倍，用來慢慢消化米飯等需要長時間消化的食物，這種細長的腸道，是歷經 2 千年的歷史造就而成的。因此，在戰後突然開始食用需要腸道活躍運作去消化的肉類，可說是會造成身體上的負擔。但另一方面，開始食用西洋的優格或肉類之後的日本人壽命得以延長，所以也認為現代的飲食比較均衡。

確實地咀嚼、心情愉快地用餐，唾液就會流出來，釋放有益大腦的激素，進而使腸道活躍運作。一般提到「禮儀」，都會覺得是對待他人的方式。但其實對待自己也有禮儀，體恤身體的飲食方式，就是重視自己、對自我展現的禮儀。物品也要細心使用才能耐久，太少使用也會疲乏。人類也是一樣的，必須細心對待，但也不能太嬌生慣養，維持體內環保（清潔維護），就能邁向長壽（持久）。





重新檢視傳統飲食的力量！從胃開始健康長壽

做做看！ 培養健康長壽的和食

日本人的健康

來自於日本自古以來的飲食

最近常常會聽到整頓腸環境的重要性，但究竟該怎麼整頓才好呢？重新檢視得以健康長壽的日本人的飲食，就會發現，基本上都是米飯加上味噌湯等的三菜一湯模式。在和食中常見的發酵食品，可說是讓腸道健康的植物性乳酸菌的寶庫。和食也有許多富含膳食纖維及酵素的蔬菜和海藻類，既健康營養又均衡。

現今日漸增加的生活習慣病等疾病，不當的飲食生活是一大主因。要不要試著檢討一下每日的飲食，適當採納能自然整頓腸內環境的日本傳統和食，以健康長壽為目標吧！

運用當季新鮮蔬菜

清理腸道

幫助消化、吸收，淨化體內的「酵素」，以及存活在腸道內活動的「植物性乳酸菌」，這兩者富含於日本自古以來的傳統發酵食品當中，如米糠漬物等醃漬物、味噌、醬油及納豆等。即使不太喜歡米糠漬物，也可以食用清爽的蔬菜加味醋漬，醋不僅有殺菌效果，對小孩來說也很順口。另外也推薦鹽趣的漬物，還有直接將新鮮蔬菜沾味噌吃也很美味，輕輕鬆鬆就能攝取到酵素和乳酸菌。

雖然人體內也會產生酵素，但是產量有限。由於酵素不耐熱，所以將海鮮類做成生魚片等，蔬菜和水果則直接生吃會更加有效果喔！



春菜加味醋漬

材料（易於製作的份量）

- 小黃瓜……1 根
- 胡蘿蔔……1 / 4 根
- 蕪菁……中 1 個
- 芹菜……1 / 4 根
- 甜脆碗豆…30g
- 昆布絲……2g
- 水…………150 cc
- 鹽…………1 / 2 小匙
- a) 砂糖…2 大匙
- 鹽……1 小匙
- 醋……3 大匙
- 酒……1 大匙

作法

- ① 將食譜中的水量加熱至 70℃ 左右，接著放入昆布絲，泡 1 個小時之後拿起來，然後長度切半。將甜脆碗豆川燙後備用。
- ② 在鍋中加入昆布和泡過昆布的水，接著放入 a) 之後煮沸。
- ③ 將胡蘿蔔和蕪菁去皮，去掉芹菜表面的硬絲，把蔬菜以滾刀法切成一樣的大小。
- ④ 將鹽抹滿在③上，混合均勻後靜置約 30 分鐘。
- ⑤ 將④和甜脆碗豆放入容器裡，接著倒入②，再放到冷藏庫一晚即完成。

利用大豆食品和蔬菜

做出有益身體的菜餚

幫助益生菌活動的寡糖，其中的大豆寡糖只要少量就能發揮整腸的效果，又是不錯的低卡食物。再加上膳食纖維豐富的乾物，以及青碗豆等豆類，還有高麗菜、竹筍、蘆筍、牛蒡等，集結了富含寡糖和膳食纖維的蔬菜，做出有益腸內環境的菜餚。而能夠享受時令食材的飛龍頭，其油炸用的植物油所含有的油酸，也能活化腸道的蠕動運動。

另外也推薦將口感較軟的春高麗菜和去油的油豆腐稍微燙過之後，浸泡在高湯醬汁裡的「煮浸」。以及把瀝乾的豆腐磨成泥，加上磨碎的芝麻或味噌調味後，和水煮蔬菜拌在一起吃的「白和」。

材料（易於製作的份量）

木棉豆腐	400g
胡蘿蔔	20g
竹筍（水煮）	60g
木耳	1g
青碗豆（生）	30g
芝麻油	1 小匙
砂糖	1 小匙
鹽	少許
炸油	適量
蘆筍	適量
醬油	適量
薑末	適量
a) 蛋	1 個
片栗粉（太白粉）	1 大匙
鹽	1 / 2 小匙

作法

- ① 豆腐流去水分後用篩網磨成泥。
- ② 將胡蘿蔔、竹筍、泡開的木耳切成粗碎狀。
- ③ 將芝麻油倒入平底鍋內加熱，炒②，放入砂糖和鹽，接著蓋上鍋蓋悶燒約 3 分鐘。
- ④ 將①和 a) 確實混合，接著放入用鹽水煮好的青碗豆和③，混合均勻之後分成 8 等分弄成圓形，然後以 120 ~ 130℃ 的低溫慢慢油炸約 10 分鐘。
- ⑤ 最後添上切半後直接油炸的蘆筍、醬油、薑末即完成。



時令飛龍頭



當季草莓醬
甜酒寒天

材料（易於製作的份量）

寒天條……2g
水………300 cc
甜酒………300g
鹽………一小撮
草莓………40g
藍莓………適量
薄荷………適量
a) 草莓…150g
檸檬汁……1 小匙
蜂蜜………1 大匙

作法

- ① 將寒天條切 5 cm 長，泡在水中約 1 個小時後擠乾水分備用。
- ② 在鍋中倒入食譜中的水量，放入①，以中火將寒天纖維煮至融化，再倒入甜酒、鹽混合。
- ③ 將②倒入容器中，放涼之後置入冷藏庫內冷卻。
- ④ 將 a) 倒入果汁機中攪打。
- ⑤ 將③放在盤子上，然後淋上④。最後添上切成 5 mm 小丁的草莓塊、藍莓、薄荷做裝飾。

富含膳食纖維的甜點

整頓腸道

自古以來即作為滋補強身飲品，為人熟知的甜酒，不僅富含植物性乳酸菌，麴本身帶有的甜味也能減少砂糖的使用量。將甜酒和含有大量膳食纖維的寒天做結合，即可做出能幫助益生菌運作、減少害菌數量，整腸作用高的甜點——甜酒寒天。

比起用動物性蛋白質製成的吉利丁，富含膳食纖維的海藻寒天更有益腸道。而且如果加入了含有蛋白質分解酵素的水果，如奇異果或鳳梨等，吉利丁就不會凝固，相較之下，寒天不管加入任何水果都可以在常溫下凝結。再淋上新鮮水果與蜂蜜做成的醬汁，無論酵素或維生素都能充分攝取喔！



金丸利惠老師的重點專欄 腸道培育出健康長壽

重新看待和食，整頓腸內環境

最近常常聽到「美麗的肌膚和健康，由腸道決定」這樣的說法。看來，想要每日過得健康、長壽，有個「乾淨的腸道」是不可或缺的。因此本季便提出能整頓腸內環境的食譜，以達到健康長壽的目的。

首先是春菜的加味醋漬，春天被視為「養陰補肝」的季節，身體開始變暖且運作活躍。而迎接這段時期的當季蔬菜，因提高新陳代謝所以苦味和澀味偏高，適合生吃的種類不多。像這次的甜脆碗豆可以先用熱水燙一下，土當歸則可泡一下醋水來去除苦澀。

一般外面的醋漬物和醋飯為了讓食材顏色美觀，都會使用白砂糖。不過在家中推薦使用富含礦物質和鈣質的黃砂糖，不但有益身體，也能增加風味和醇厚度。而「MOA 紅茶糖」會讓食材微微上色，可以做出漂亮的顏色。又如果將胡蘿蔔稍微下點工夫切成如照片中的花朵形狀，也是非常適合招待客人的一道佳餚。

再來談談飛龍頭，一般都認為這是外面賣的食物，但其實在家裡就可以簡單製作。其中的訣竅就是要將豆腐的水分確實瀝乾，在豆腐上放置砧板放 2 個小時，接著包上紙巾再放 30 分鐘左右去除水分。如果時間夠的話，可以放在篩網上，置於冷藏庫中一整晚。是否確實去除水分會大大影響到之後的甜味和成型，須留意。另一個重點是要用 120～130℃ 的低溫慢慢油炸約 10 分鐘，且在周圍炸出焦黃色之前不要翻動。

食用油的部分，如橄欖油這種富含油酸，有助腸道蠕動的油品。本篇則採用了味道較淡的「MOA 玉米油」，如果是和食用的話，則推薦使用「MOA 菜籽油」。

在夏天可加入毛豆或玉米，秋天使用銀杏，冬天採用黑豆或牛蒡等，可結合各種當

季有益腸道的食材，享用飛龍頭的滋味。沾料可選擇高湯或柑橘醋交替使用，或直接撒鹽吃等各式各樣的吃法。

最後談甜點，這次使用的「MOA 寒天條」，比一般寒天粉或寒天棒更貼近自然，纖維質更加豐富。為了能夠均勻煮融，須事先泡水，將寒天條確實泡開。如果想要更輕鬆一點，也可以使用等量的寒天粉來製作。另外，也可活用寒天條耐熱的性質，將之放入湯品中等等，用途十分廣泛。

比起主成份為動物性蛋白質的吉利丁，保水力高且富含膳食纖維的寒天做成的甜點，比較能抑制腸內的膽固醇吸收，也可達到自然排泄的效果。試著使用自己喜歡的果汁，做出各種不同的口味。

本季刊所介紹的 3 道食譜，也能自行按照四季，選擇不同的食材或醬汁來做變化。

食用當地自古以來的傳統料理和食材，吃著當季的食物，是日本人就要吃和食，這才是健康長壽的秘訣不是嗎？



金丸利惠

管理營養師、香料調味師（SCA 認定）、飲食生活諮詢師（FLA 網絡協會）。在飲食業界曾經歷菜單設計、食譜開發、活動企劃等。現擔任代謝症

候群預防之特定保健指導、營養專欄執筆、餐飲服務等。其他亦有參與斷奶食設計、改善孩童及高齡者偏食的食育研習會，開設料理教室等。以「輕鬆製作，輕鬆享用！」、「家裡的飯菜最美味」為口號，提出簡單、美味、有益身體的家庭料理。

爲什麼日本的傳統飲食對身體比較好？



人類建立了文明，活在日漸進化的高度科技中。但是，鹿兒島大學的丸山征郎特任教授卻將現代人形容成「穿著西裝的繩文人（原始人）」，這究竟是什麼意思呢？

若將人類從誕生到現在的時間當作是一年來看的話，現在的生活模式大約是在什麼程度呢？實在是令人深感興趣的話題。

12月31日下午11點50分，人類過著被各式各樣的文明機器所包圍，無論何時都可以取得想吃的食物的現代生活，不過就是落在除夕的最後10分鐘之間。而這一年之內的11個月30天又50分鐘，人類並沒有以電力、石化燃料所驅動的便利器具及交通工具，取得食物也僅限於身邊的大自然，而非從地球的另一端也能調貨到食物。由機械精緻化的大量砂糖、鹽、白米，以及高溫調理過的食物變得容易取得，也不過就是這數十年間的事。

將長久的人類歷史濃縮成一年來看，現代只佔了10分鐘。然而我們的生活，尤其是飲食生活，卻有著巨大的變化。但是創造人類肉體的基因，卻仍停留在適應原始時代的環境中，理所當然地，我們的身體其實還無法適應現代的環境。也就是說，我們只不過是穿著西裝假裝是個文明人。

最近，日本的傳統飲食被提出來重新檢視，這是為什麼呢？生存在深受大自然恩惠的豐饒土地上的日本人，從自然中吃著四季時令的食物，並運用技術將多餘的食物保存

起來，度過嚴峻的冬日和糧荒，得以生存至今。日本的傳統飲食，就是在這樣歷經生存時代的過程中，適應環境之下而生，除了靠先人的睿智和努力之外，別無他力介入。

那麼，為了更加健康長壽，什麼才是最重要的事呢？考慮到古日本人的生活，可舉出以下重點；

即使不再受外敵襲擊，也不需要去打獵，仍要每天運動。

即使不再需要提重物，也需要適時地刺激肌肉，維持肌力。

食物方面要重視當季時令，不要吃太多非當季食物，或高溫油炸的料理。

要時時自覺到自己即使生活在便利的文明社會，但體質卻和原始人所適應的環境相同。

這或許就是活得健康長壽而有活力的秘訣吧！





我的鄉土料理故事

朴葉卷

材料（15 個份）

朴葉……………15 片
 〔紅豆餡〕
 小紅豆……………300g
 砂糖……………250 ~ 300g
 鹽……………適量
 〔麻糬皮〕
 米粉……………300g
 中筋麵粉……………30g
 熱水……………240 cc

作法

- ① 小紅豆泡整晚的水備用。
- ② 將①和水倒入鍋中，煮沸之後立刻把水倒掉。
- ③ 在②中倒入大量的水，慢慢燉煮 30 分

鐘左右，注意不要讓水煮乾。若水面低於紅豆上方 2 ~ 3 cm 的話就加水，紅豆煮軟之後轉小火。

- ④ 在③中放入砂糖和鹽，用木匙一面弄碎紅豆一面攪拌煮去水分，煮成稍微硬一點的紅豆餡。
- ⑤ 將米粉和中筋麵粉倒入大碗公中，慢慢倒入熱水混合，然後揉成耳垂的軟度後分成 15 等份。
- ⑥ 將⑤壓平展開，包入適量的④之後用朴葉捲起來。
- ⑦ 將⑥放入蒸籠中，蒸 20 ~ 25 分鐘後即完成。

重視木曾的傳統

「每年一到舊曆端午節，就能吃到母親做的好吃的朴葉卷，真開心！」

長野縣木曾地區的傳統和果子「朴葉卷」，是將米粉做成麻糬，然後包入搓成圓形的紅豆餡，再用朴葉包起來蒸製的點心。由於這個區域的橡樹（柏）很少，所以在端午節習慣上吃的不是柏餅，而是朴葉卷。

「小時候一到朴葉繁茂的 6 月，白天就要忙著下田，所以習慣上到了晚上母親就會包朴葉卷，我和姊姊則包著做法簡單，不用放紅豆餡的竹葉卷。」

第一次嘗試包包看一直在母親身邊看著的朴葉卷，是在結婚之後，因為我也想要在端午節的時候自己動手做給兒子吃。

「仔細煮著紅豆，將米糰搓圓，母親也是這樣一個一個地包進了對我們小孩的愛……透過養育小孩這件事，我越來越感受到單身時所感覺不到的深切母愛。」

在當時，光是要備齊材料就不是一件簡單的事。母親為了摘取朴葉所以跑去山裡，或為了要將田裡種的稻米做成米粉，而前往親戚的家中。比起自己吃得高興，她更希望讓孩子和週遭的人都吃得滿足，所以一次就



做了 50 個朴葉卷，然後高高興興地分送給親戚和友人。

「過去小孩子也得幫忙下田，為了做出好吃的東西，大家必須合力辛苦完成。但是現在卻感到那是一件多麼珍貴的事啊！」

所以才開始想要好好地重視木曾地區流傳下來的朴葉卷。不知從何時開始，我也像母親一樣，將朴葉卷分送給住在遠處的兒子一家人以及朋友們。對於他們的期待感到很高興。

「我一打電話給住在附近的次男說：『我做了朴葉卷唷！』，次男和媳婦還有孫子一家人就會高高興興地過來，每年都一起品嚐著朴葉卷。今年如果能夠大家一起動手做的話一定很開心！」

把對鄉土的愛也一同包進去，吃著佐幸太太的朴葉卷，隨著朴葉所散發出的香氣，心頭也感到一陣輕柔的包覆，是一道暖進心底的甜品。



長野縣木曾町 佐幸 隆子太太

這是重點！

紅豆餡太軟的話不好包，所以要將水分去除，弄得稍微硬一點。為了讓紅豆餡能包在麻糬皮中間，在包的時候要邊包邊調整厚度和大小，這樣就可以包得很漂亮了。朴葉具有殺菌效果。所以做好後可以放 4、5 天。如果外皮變硬了，只要重新蒸一下就會變軟，吃起來依舊美味喔！

MOA 美的教育～

美

透過
的身心健康療法



迄今為止的健康法，其大部分仍然是身體的健康法，因此，對心理健康的途徑是薄弱的。更何況是以人際關係為主的社會性的健康，更沒有著手，乃是現實狀況吧！

做為「岡田式健康法」之一的「美術文化法」，藉著接觸美的東西、享受樂趣，進而對心理帶來良好影響，引導人們走向身心以及社會性之健康的健康法。

課程介紹「美」與身心健康之間的關係、觀念以及具體的實踐方法，也希望說明一邊享受美、一邊獲得健康的方式。

我們期望人們透過這個課程，共同思考，為了讓人像人一般地生活這個目的上，「美」是何等重要的，又在日常中享受「美」、渡過更高品質的生活，得到身心的健康與真正的幸福。

對 象：歡迎幼稚園、國小 1~6 級以班為單位以及對 MOA 美育活動有興趣者報名。

課程內容：MOA 透過美的身心健康法、MOA 光輪花、簡易日本茶道等

（以實際狀況安排課程內容）

費 用：以實際課程內容估算

洽詢電話：02-2701-5663 王瀚斌 E-mail: moa.wang.hp@gmail.com

主辦單位：中華民國 MOA 協進會 <http://www.moainternational.url.tw/>





▲ 百年櫻花

MOA 活動花絮

日本食農 樂活之旅



▲ 茶道體驗



▲ 園藝療法體驗



▲ 淨化療法體驗

▲ 自然農法農家交流

▲ 盆踊舞



▲ 水晶殿



社 子

光輪花社團



茶 道

體 驗





▲ 認識土壤



▲ 堆肥製作



MOA 活動花絮

玉成國小 食農教育



▲ 小黃瓜豐收



MOA

書籍介紹



《自然農法入門～健康美味的家庭菜園》
出版：NPO 法人自然農法文化事業團
發行：中華民國 MOA 協進會
訂價：每本 400 元

自然農法入門～健康美味的家庭菜園

家庭菜園是能夠同時體會到栽培和食用之樂的美好興趣，但除此之外，還有「與自然共生」之樂。對住在都市的人來說，大自然環境並不是唾手可得的，想要設法親近自然的時候，如果在自家庭院或附近有家庭菜園的話，就能實際的體會到我們自身其實是時常的與自然共存。

本書自然順應之做法與思考的基礎，來自根據岡田茂吉的理念，長年累積而成、全國自然農法生產者的技術和方法，以及實效性經過大仁農場研究證明的栽培法。本書的重點並非收量的增加與外觀的美麗，而是以家庭菜園栽培的立場來考量，以蔬菜所具有的本質為重，追求安全性、味道、營養價值等的栽培方法。



MOA 自然農法的基本
出版：NPO 法人自然農法文化事業團
發行：中華民國 MOA 協進會
訂價：每本 100 元

MOA 自然農法的基本

本書從有生命的土壤、土壤改良、作物、雜草、病蟲害的看法等，以自然農法的看法作基本論述，是自然農法的概念入門書。



《岡田式健康法 - 用自然農法健康過生活》
出版：MOA INTERNATIONAL
發行：中華民國 MOA 協進會
訂價：每本 100 元



《岡田式健康法 - 飲食法與運動》
出版：MOA INTERNATIONAL
發行：中華民國 MOA 協進會
訂價：每本 100 元



《岡田式健康法 - 美術文化法》
出版：MOA INTERNATIONAL
發行：中華民國 MOA 協進會
訂價：每本 100 元

岡田式健康法 - 用自然農法健康過生活

「岡田式健康法」是以「尊重自然、順應自然」為基本的健康法。大自然中擁有自然法則，而人類則生活在其中，這個健康法則是補捉了藉著大自然的力量而得以生存的東西。

岡田老師表示大自然與人類之間有著很深的聯結，人類是在大自然法則之下進行生命活動的。因此順應自然規範，一面享受自然，一面抱著感謝的心活著是很重要的。

本冊整理了關於岡田對「自然農法」的論文與演說。近年來，歐美各國開始關注在園藝療法及園藝福祉等「農療」上。除了做為消遣娛樂和環境教育外，也被採用在殘障者及高齡者的福利上，甚至是納入失智症或心病的醫療中，其效果已獲得了認同。

岡田式健康法 - 一飲食法與運動

本小冊子是將岡田老師有關「飲食」以及與飲食生活關係密切的「運動」的基本性的論文及演講加以整理而成。

MOA International 進一步地將這些論文及演講的內容，分為如何選擇食材、如何飲食、基本烹調等，歸納為容易理解的五項實踐要點。透過「增進健康講座」或者「烹調教室」等活動，致力於廣泛的普及與擴大，而且透過實踐，讓我們聽到無數使人恢復健康的事例的報告。這個飲食法也重視「心理」，它就是實現讓人們心心相連、豐富的生活的飲食法。

我們期望更多的人士能夠將這個飲食法引進生活中，達成身心健康，提高生活品質，獲得更美好的人生。

岡田式健康法 - 一美術文化法

本小冊子，是關於其中的「美術文化法」之原理與實踐應有的作法，摘錄了岡田先生的論文與講話內容。說明了關於人眼不可見的精靈與肉體是密合一致而進行著生命活動的大自然的法則或人類觀等。

這個「美術文化法」的基本，就是基於這個自然觀與人類觀。也就是，藉由享受美這件事，靈魂會被淨化，其結果可以得到身心的健康，這就是活用這個原理的健康法。

我們希望通過這本冊子，能理解在人過著像人的生活，「美」是多麼地重要啊，而且能夠在日常之中享受「美」，過著更高品質的生活，以及得到身心的健康與真正的幸福。



《終極的康法》

出版：MOA INTERNATIONAL

發行：中華民國 MOA 協進會

訂價：每本 100 元

終極的康法

本小冊子，為了盡可能讓大家具體地了解岡田茂吉師做為健康法而提倡的「生活方式」，整理其論文及演講。岡田師認為，真正的健康法，就是懷著崇高意志及感謝之心，順應自然，為人為社會盡力。

除了淨化療法、飲食法及美術文化法所構成的岡田式健康法之外，一項也好，希望大家實踐這本「終極的健康法」，達到身心的健康，共同建立有生命價值的人生吧！



《MOA 光輪花社團引導手冊》

出版：公益財團法人岡田茂吉美術文化財團

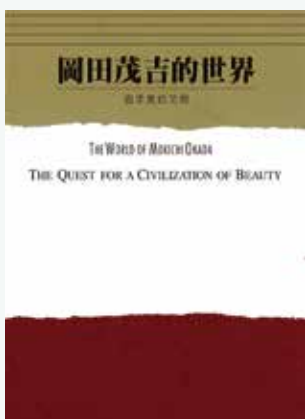
發行：中華民國 MOA 協進會

訂價：每本 200 元

MOA 光輪花社團引導手冊

MOA 光輪花社團創立的目的如課本序言上提到的：透過花，享受它的美，將生活變得更美、更豐富，進而透過美朝向幸福，實現藝術化的生活。

本手冊是為了增進學習的目的，將享受花的方式，以及以 MOA 美術文化基金會創始者岡田茂吉先生的想法為中心，加以編輯而成的課本之附錄。期望讀者充分使用這本引導手冊，在每次社團活動中，互相討論，在家裡如何享受花，插花時心情的變化，家族的反應等，作為提昇日常生活的工具。也希望讀者將這本書當做透過花、過得更美好、更幸福的生活之參考書，請多加利用。



《岡田茂吉的世界》

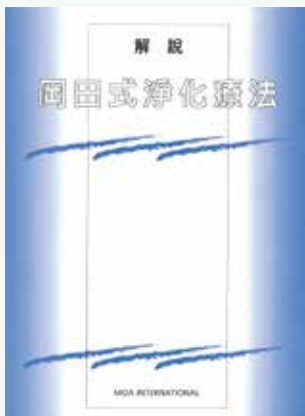
出版：MOA INTERNATIONAL

發行：中華民國 MOA 協進會

訂價：每本 150 元

岡田茂吉的世界

本書內容以介紹岡田茂吉老師的世界觀和哲學理念為主。



《岡田式浄化療法 (解説)、實際操作》
出版：MOA INTERNATIONAL
發行：中華民國 MOA 協進會
訂價：解説、實際操作每本各 250 元

岡田式浄化療法 (解説)、實際操作

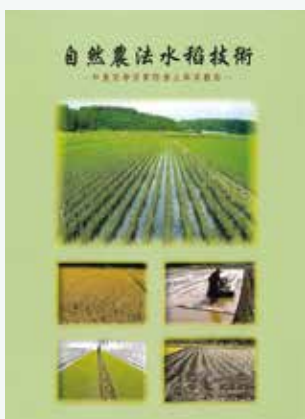
本書為岡田式浄化療法 3 級資格者上課教材，分解説和實際操作兩個部份，對想學習浄化療法者有基本原理的介紹和圖片解説。



《岡田式浄化療法 2 級課本 (總論篇)》
出版：MOA INTERNATIONAL
發行：中華民國 MOA 協進會
訂價：每本 500 元

岡田式浄化療法 2 級課本 (總論篇)

本書為岡田式浄化療法 2 級資格者上課教材，對浄化療法有更深入の解説，對想進一步學習浄化療法者有深入的學習。實踐篇、各論集陸續出版中。



《自然農法水稻技術》
出版：MOA INTERNATIONAL
發行：中華民國 MOA 協進會
訂價：每本 300 元

自然農法水稻技術

本資料整理了自然農法生產的優良實例，及從以往出版過的出版物及文獻中，整理關於稻作的歷史、水田土壤的基礎知識、水稻的生理生態。編成的目的在於確實讓讀者了解水稻栽培的基礎，並將這些知識連結到栽種實況。



《簡易茶道》
出版：MOA INTERNATIONAL
發行：中華民國 MOA 協進會
訂價：每本 200 元

簡易茶道

一杯茶帶給心的自由

「侘び茶」(wa-bi-cya) 的集大成者 千利休 (sen-no-rikyu) 居士已離世四百年了，值此四百週年的忌日，我試著再一次深入思考，什麼是利休居士的「茶の湯」(cya-no-yu) (茶道)。於是讓我深深感受到的是，所謂利休居士的茶的精神，絕對不只侷限在某一處，而是得到內心的自由何事皆可為……。(美術史家 林屋晴三)

本書由武者小路千家 家元 千宗守 監修，以照片方式解說茶道的每一個動作和喝茶的步驟等，詳細的圖文解說，是學習簡易茶道很好的工具書。



《MOA 光輪花社團 (課本) (別冊)》
出版：公益財團法人岡田茂吉美術文化財團
發行：中華民國 MOA 協進會
訂價：每套 1000 元

MOA 光輪花社團 (課本) (別冊)

「MOA 光輪花社團」是為了讓大家透過對我們而言最親近、方便利用，可稱為自然美之代表的花接觸，在享受美的樂趣的同時，使生活更有品味、多彩多姿，進而透過美邁向幸福，過著藝術般的生活而設立。

本書是光輪花社團上課教材，介紹光輪花的精神和步驟原理，並附有多張光輪花作品欣賞學習。



《開始吧共築未來的「家庭」》
出版：MOA INTERNATIONAL
發行：中華民國 MOA 協進會
訂價：每本 200 元



《為了「靈性的提昇」》
出版：MOA INTERNATIONAL
發行：中華民國 MOA 協進會
訂價：每本 100 元



《真正的營養學》
出版：財團法人 MOA 沖繩事業團
發行：中華民國 MOA 協進會
訂價：每套 1000 元

開始吧共築未來的「家庭」

正視圍繞著我們的家庭、社會狀況時，發現那裡有著，經由連日的媒體報導中也能清楚看出正生著病的社會，慢慢浮出檯面。

本冊裡掌握了現代社會弊病的原因，以岡田老師的哲學為基礎，著手解決之道以及如何邁向理想世界的方法，MOA 用自身的基本思考方式將其明朗化，並提出具體的方案。本冊若是能擴大構築，開啟光明未來的「家庭」圈的話，則深感性福。

為了「靈性的提昇」

岡田茂吉大師認為岡田式淨化療法的施行力會「因人而產生極大的差異」，因此，在施行時懷著「拯救世界人類的宏大心願」是很重要的。

請各位謹記，這種「宏大心願」是各級共通的理念，此外，分別針對 3 級、2 級以及 1 級等不同階段，挑選了岡田大師包括心言行在內、為了靈性的提昇相關的論文，希望各位努力學習並體會。

真正的營養學

沖繩是世界有名的長壽地區，人的壽命和飲食息息相關，本書介紹關於沖繩地區的傳統飲食文化和料理，內文有沖繩鄉土料理食譜參考學習，可從料理中知道長壽的秘密。

療癒之風 生活之美

了解節的重要性

～恭錄 岡田茂吉老師 論文～

經常有人說停滯這句話，但這是因為不懂事情的真相所致。不管什麼事都是因為有停滯所以會發展，所以總之不是停滯，就好像跑得太遠喘不過氣來所以休息一下是同樣的意思，可以說就是節。這個就像看竹子也可以明白一般，伸長就長出節，伸長就長出節所以會長得很結實，因此只有伸長而沒有節的話，就不能成為那麼強韌的竹子。因此節越少的竹子越弱，節越多的越強就是這個道理。像這樣一切都是自然在教導著，所以不管何事只要仔細觀察大自然的話，事情應該大概都可以了解。

上面寫的是有關自然的停滯，但傷腦筋的是人為的使之停滯的人也不在少數，所以這個就是睿智不足的緣故，沒有「這麼做的话就會變成這樣」的遠見之故。因為這種人才是遇到阻礙就會進退維谷，所以讀到這個的話要好好地放在心上，停滯的時候，仔細回頭想想的話應該就可以了解。因此而得以察覺到哪兒有錯誤的話就好，所以人從平時就要先盡最大的努力磨練智慧。



MOA 日本食農 樂活之旅

健康是人們最大的財富。MOA在世界各地推行健康法目的就是要讓每個人都能有健康的生命。想瞭解MOA健康法是什麼？如何推動嗎？那就一定要到MOA的發源地日本走一趟。在日本MOA自然農法、美術館、大仁農場、東京療院；等的MOA設施，讓你體驗了解MOA推廣的健康法，讓您身心都得到療癒的樂活之旅。

須賀農家



MOA美術館



石綿農家



ヤマキ醸造



大仁瑞泉郷



東京療院



須賀農家

日本最悠久以MOA自然農法耕作50多年的農家，每月主要栽培7種蔬菜，整年栽培40種蔬菜，並帶領當地上里普級會（似產銷班）推廣自然農法，實務經驗豐富。



ヤマキ醸造

百年釀造醬油老店，原料大豆由須賀先生等農友製作生產，加上當地有名優質的泉水「神泉水」所釀造的醬油更是進貢天皇所用的御用醬油，不只有醬油，味噌、豆腐、布丁、甜甜圈等都是由大豆製成，把大豆發揮到極致，讓人每種都想品嚐。



MOA美術館、 箱根美術館

岡田老師為了讓藝術普及讓更多人能享受藝術提昇靈性，建立了美術館，美術館建築設計以自然美與人工美融合的精神為出發點，可以享受自然美景也可欣賞建築設計之美，相摩灣、箱根苔亭等，一起來享受美吧！



大仁瑞泉鄉、 奧熱海療院

位於伊豆半島占地100多公頃的MOA自然農法研究農場~大仁瑞泉鄉是MOA從事自然農法研究教育的基地，農場裡有研究部門、自然農法大學校、牧場、農園、茶園、療院等等，四季風光明媚，在大自然的環境中學習體驗自然農法和MOA健康法讓人身心療癒，如天國般的享受。



奇蹟的奇異果~ 石綿農家

石綿先生做自然農法28年，種植梅子、奇異果、柑橘類、稻子、檸檬。其中奇異果更是種植30年了，奇異果園完全沒噴農藥及肥料已經20年了，可說是「奇蹟的奇異果」。



東京療院

MOA整合醫療的模型~「療院」，專注患者的身體、心理以及靈性，是支援患者健康打造的機關，為了這個目的，提高人類固有的自然治癒力，也為了讓患者養成順應自然的生活習慣，包括人生觀或想法在內，進行綜合性的照護；療院除了西方醫學診療部門之外，還引進岡田式健康法等另類輔助醫療，東京療院是MOA所有療院中最具代表性，在這可以完整了解MOA推動整合醫療的構想模型。



主辦單位：中華民國MOA協進會 <http://www.moainternational.url.tw/>

日期：固定團每年4月中旬出發，自組團行程請和協會洽詢安排。

對象：對自然農法、整合醫療、MOA有興趣者皆可報名。

洽詢電話：02-2701-5663 王瀚斌 E-mail: moa.wang.hp@gmail.com

報名基本資料表

中文姓名：／ 護照英文姓名		
性別： ☐ 男 ☐ 女	出生年月日：西元 年 月 日	身份證號碼：
護照號碼：	機票是否刷卡： ☐ 是 ☐ 否	飲食： ☐ 葷 ☐ 素 ☐ 健康素
服務單位職稱：	電話：()	手機：
緊急聯絡人姓名：	緊急聯絡人電話：	關係：
備註欄（請簡述參加目的地和期望） ※ 請附護照影本		



用岡田式健康法元氣過生活

～活得更開朗健康的健康法～

至今被許許多多的人們帶入日常生活中的「岡田式健康法」，是一種活用大自然能量，提高人類與生俱來的自然治癒力，進而促進身心健康的健康法。

岡田式健康法有三種方式：觀賞花朵等鑑賞文藝的「美術文化法」；和家人一同享用充滿生命力的食物之「飲食法」，以及從體內達到健康的「淨化療法」。由於岡田式健康法可以輕鬆地在家中施行，是廣受歡迎的原因之一。現在就一起將岡田式健康法融入生活中，成為一個健康家庭吧！



藉由享受美食達到健康……飲食法



使用充滿生命力的食材，真心灌注之下的料理。

「我要開動囉！」「好好吃喔！」

飲食和笑容，就是讓全家人元氣十足的泉源！

飲食法主要是利用充滿生命力的食材，並留意清淡調味等，然後抱著感恩的心，品嚐精心調理的美味料理，藉此提高自然治癒力，讓身心更加健康美麗。

改變食物和吃法能改變身體狀況，讓情緒變得正向，在工作和家事中更有活力！

飲食法的資格制度

（一般社團法人）MOA International 設有食育推動員、指導員的資格制度，培育推廣岡田式健康法「飲食法」的人才。推動員在料理教室和飲食研習會、販賣會等擔任志工。指導員則擔任研習會和料理教室的講師，協助市民改善生活習慣。



從家庭到地區打造健康……療院、健康網絡



▲ 東京療院新館



▲ 健康講座



▲ 飛牛自然農園

在療院藉由岡田式健康法治癒了身心。

「下次我是不是也來當當看志工呢？」

和聯合網中的夥伴一起挑戰！

療院是由（一般社團法人）MOA International 和各醫療法人財團、診療所共同協攜營運岡田式健康法的主要所在，於全日本共有 11 間。

MOA 健康生活網絡則是與療院連同合作，在地方上致力於實踐岡田式健康法，打造健康市民、家庭及城市的志工團體。

另外，在設有集結 MOA 會員及當地市民的促進健康據點 MOA 生活館，以及備有自然農法體驗農地、花壇的瑞泉鄉裡，亦有設置療院及健康網絡，並將之活用於以岡田式健康法打造身心健康的城市。

利用自然能量從體內達到健康……淨化療法

家人之間互相施行淨化療法。

「原本僵硬的肩膀現在輕鬆多了，感謝！」
明天也元氣十足地加油吧！

岡田式淨化療法是活用大自然的能量，從施行者手掌中將能量放射進人體，提高人類與生俱來的自然治癒力，促進排出體內廢物的淨化作用，以達到增進健康的效果。

即使是在家中，也能輕鬆地在家人之間或自己身上進行的一項健康法。



岡田式淨化療法的資格制度

（一般社團法人）MOA International 制定了療法士 3 級、2 級的資格制度，於資格取得講座中習得淨化療法原理與施行重點的探查方法等。並參與療院及地方舉辦的促進健康研習會等志工活動，可進行淨化療法的施行。

打造美麗裝飾，觀賞的同時也增進健康……美術文化法

到家裡玩的朋友盯著起居室的花朵說：

「好棒喔！看著花朵就覺得心情開朗了起來！」

觀看花朵時的表情變得更加燦爛，也更有話聊了！

美術文化法是藉由觀賞美的事物來淨化人類的本性，進而達到身心健康的健康法。當心靈、言語、舉止都變得美麗，就會為生活方式帶來正面的影響。以插花和茶道為首，文藝、美術、音樂、戲劇及親近自然美等，美術文化法提倡廣泛地去享受「美的生活」。試著在房間裝飾一朵花等等，從身邊開始進行美術文化法吧！



美術文化法的資格制度

（一般社團法人）MOA International 設有美育推動員、指導員的資格制度。推動員負責在家庭或地方上推廣以賞美培養自我身心健康。而指導員則擔任美育研習會的講師等，致力於改善當地的生活習慣，並負責培育推動員。

感謝各方的捐款與支持！

104年3月1日~103年5月31日

捐款者	捐款金額	捐款者	捐款金額
葉小姐	101,000	陳平立	1,000
孫維如	100,000	溫吳秀錦	1,000
寶花傳播有限公司	100,000	洪家芸	1,000
陳柏廷	67,200	洪淑珍	1,000
邱厚仁	32,000	李秋樺	1,000
李昱鋒	30,000	廖家菁	1,000
無名氏	24,330	蔡震得	950
黃桂沅	21,537	凱薩琳	800
符麗紅	10,000	賴光蘭	800
黃孟時	9,900	蘆田尚登	95
陳鈺玲	6,000	賴光蘭	800
童欣幼兒園	6,000	高秀雲	720
徐張福妹	4,500	羅玉蘭	700
吳玲瑱	4,400	羅碧珠	600
吳文雄	4,000	劉順卿	600
林美齡	3,050	林安成	500
王翠麗	3,000	劉美玲	500
黃林葉	3,000	林炳耀	500
洪榮宏	3,000	林金河	500
無名氏	2,200	謝鼎薰	500
許益榮	1,600	翁貞男	500
陳秀華	1,500	郭蕭玉枝	400
林佳世	1,500	劉嬌容	400
楊林清美	1,500	陳洪桂珍	300
無名氏	1,400	劉玉珍	300
林麗香	1,300	陳右餘	200
前島正治	1,200	蔡明輝	143
無名氏	1,100	林振東	100
蕭秀英	1,080	林阿宏	100
合計			563,410



▲ 淨化療法研修



▲ 光輪花體驗

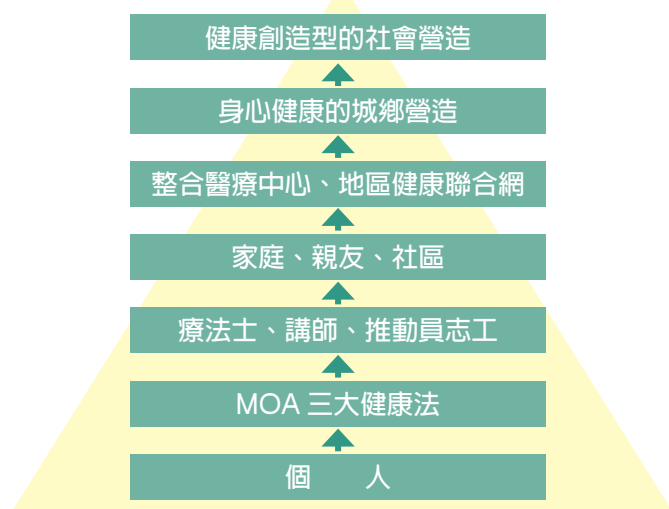


▲ 食農教育

尊重順應自然，健康永續幸福



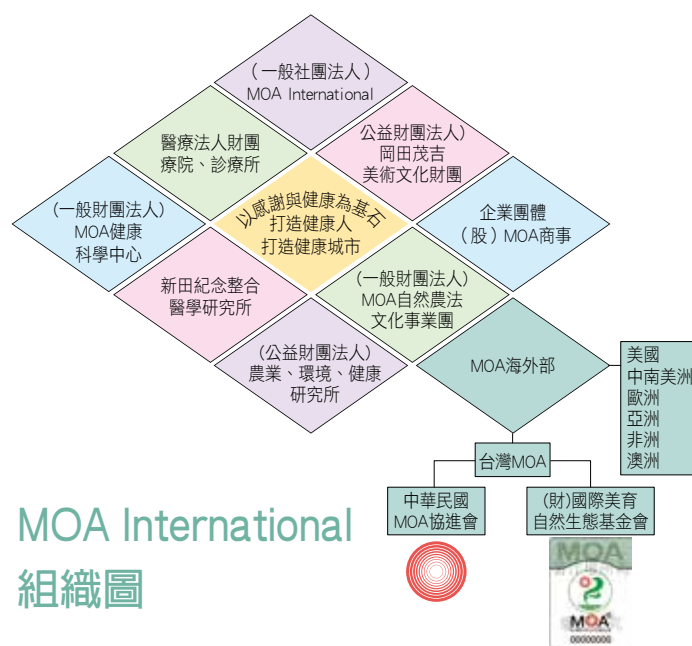
MOA 推動目標



要不要加入 MOA 會員， 過著身心健康富足的生活呢？

一般社團法人 MOA International 希望推動健康城鄉的營造，建立「健康創造型社會」，在國內外展開了以健康、教育、文化、環境為中心的各項活動。

具體而言，如何讓每位居民不依賴別人而是把健康當自己的事情來採取行動，提高市民對健康的意識與實踐力。MOA 以岡田式健康法（淨化療法、飲食法和自然農法、美術文化法）為首，進行三項中心事業，並與有心人士及團體一同組織合作，以整合醫療的角度從生活方式改善做起，讓我們一同打造愛健康、愛地球的友善、永續、幸福城鄉而努力吧！



MOA International
組織圖

帳 號	5	0	0	7	0	7	2	1	金額	仟	佰	拾	萬	仟	佰	拾	元
新台幣 (小寫)																	

通訊欄（限與本次存款有關事項）

戶 名	中華民國 MOA 協進會	
寄 件 人		
姓 名		
通 訊 欄	□□□-□□	
電 話		
經辦局收款戳		

訂戶 e-mail：

◎寄款人請注意背面說明

◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名	
存款紀錄	
電腦記錄	
經辦局收款戳	

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

◇會員種類

贊助會員 個人 500 元 / 年 團體 10000 元 / 年

準正式會員 (淨化療法施行資格會員) 5500 元 / 人

◇會員福利

- 協會季刊 (寄送『MOA NEWS』)
 - 各團體企業、財團等舉辦的折扣、福利之訊息
 - 合作、關聯醫療機關 (療院、診療所等) 之介紹
 - 岡田式淨化療法的施行資格
 - 志工活動情報
 - 各項活動、研習會、講座、講習會
- 與其他各項行事之通知

◇洽詢

請前往距離您最近的 MOA 窗口

●詳細請參考本站首頁

MOA TAIWAN 檢索

<http://www.moainternational.url.tw>

◇捐款方式

感謝各位的支持與參與，歡迎加入贊助會員，會費每年 500 元以上就可收到 MOA 季刊和活動課程優惠等，讓我們一起為人為社會邁向健康生活、美滿家庭前進吧！

匯款帳號：華泰銀行 (102) 敦化分行

帳號：250300004489-8

戶名：中華民國 MOA 協進會

PS. 請大家記得繳交 2015 年度會費！

如果您認同我們的理念歡迎加入 MOA 志工行列，您也可以以捐款方式來贊助支持 MOA，讓我們一同打造「元氣市民・健康城市」的幸福社會來努力吧！

贊助會員入會申請表

會員種類

- ☐ 個人贊助會員 (每年 NT\$ 500 元以上)
- ☐ 團體贊助會員 (每年 NT\$ 10000 元以上)

聯絡資料

姓名 / 公司 (團體) 名稱：

性別： ☐ 男 ☐ 女

入會日期：西元 年 月 日

出生年月日：西元 年 月 日

電話： () /

手機： /

E-Mail：

通訊地址：□□□ - □□

捐款金額： 元整

介紹人：

郵政劃撥存款收據

注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢副本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一填存入。
- 二、本存款單金額之幣別為新台幣，每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單被供影像處理，請以正楷公整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或線（市）以外之行政區域存款，須由帳戶內口收手續費。

交易代號：0501、0502 現金存款 0503 票據存款 2212 劃撥票據託收
本連郵儲匯處存查、保管五年。



萬家香董事長的養生觀—由「三喜」談養生

「養生」觀念在東方社會風行已久，方式琳瑯滿目，有些講的天地玄妙，得配合五行八卦，有些說的自然務實，以人為本發乎心性，對我來說，太複雜的觀念難懂，還是隨緣隨喜，生活規律來得踏實簡單。

我們萬家香公司在台灣屏東的工廠名之「三喜廠」，意謂「員工歡喜、股東歡喜、消費者歡喜」。上下游皆大歡喜的企業結構，才能紮實永續，也可以說是做了養生的企業；相同的道理，我以為人應該要維持「思緒歡喜、心情歡喜、身體歡喜」，由裡而外一貫信念，自然能夠養壽添福，享受人生。

很多人都說近來食品安全問題多，食品業不好經營，我卻深信我們萬家香公司多年來的誠懇踏實，一定能受到更多的肯定。我的思緒歡喜；很多人說我看起來比實際年齡看來還年輕，雖說是客套話，我的心情卻歡喜；很多人問我怎麼吃才健康？其實我不忌口，每天喝果醋做點體內環保，肉品蔬果均衡，炸雞披薩我也愛吃，適時適量不暴飲暴食，我的身體自然歡喜。

經營公司數十載，男女老幼，士農工商，我接觸過許多人，有些受人敬重，有些受人鄙視；有些待人以誠，有些仗勢欺人，善惡各有。其中能夠維持正向思考，隨時微笑對人，凡事都向著光明面，維持思緒歡喜的朋友，是我最欣賞的！社會地位縱然有高有低，不能代表一個人的真實價值；錢財富貴也許有多有少，不能代表一個人歡喜快樂。思緒歡喜發乎內心，來自於用「善心」對待萬物，存善心便結善果，思考自然正面，思緒自然歡喜。

賢人云：「高高舉起，不如放下，能捨才能得」。舉凡世間人，想要的太多，擁有的卻太少，過多的貪慾讓我們汲汲營營，迷失心性不知所往，讓已發生在身邊的幸福被忽略，心情當然不歡喜。殊不知，大大的幸福，是身邊小小歡喜的累積！早晨一張眼，妻子準備好的美味早餐，一出門，耀眼讓人精神抖擻的一方陽光，走進辦公室，同仁們微笑互道早安…小小的歡喜不勝枚舉，需要我們多用點心體會。朋友，放下那些太累贅的執著吧！那只會讓人心煩意亂，輕鬆並認真的看待人生，在生活的細微處感謝人生，才會真正讓我們的心情歡喜。

從好幾十年前，我們萬家香公司都是由做早操來開始一個新的日子，這麼多年來，這習慣我未曾改變，仍舊持續，我也喜歡散步走路，適度的運動，能夠讓人維持好精神。而對於健康的飲食，吃的養生否？我的想法很簡單：「毋需忌口，均衡的吃，吃美味的食物；需適量，七分飽就好，不應暴飲暴食」。美味指的並不是山珍海味，而是吃了讓人幸福，讓身體歡歡喜喜的好味道！我就很喜歡簡單的米飯拌一點壺底油，那味道讓人回味無窮，真可謂天上才有！

另外，我衷心推薦發酵食品給諸君，發酵後的食物營養易吸收，滋鮮味美，比如醬油含有多種人體所需的胺基酸，納豆含有清理血脂肪的納豆激酶，味噌含有大豆異黃酮，醋含有平衡體質的生物鹼…這些發酵食品都是先人留給我們的寶藏，值得你我好好珍惜。

談養生聽來好嚴肅，不如讓我們換個說法！朋友，思考要歡喜，身體也要歡喜，那麼，歡歡喜喜的人生便隨之而來。



健康果醋禮盒

萬家香醬園股份有限公司
免費服務專線：0800-056-622
<http://www.wanjashan.com.tw>

Information

活動資訊

(1) 創造健康日(採預約式)

可至會館體驗岡田式淨化療法、插花體驗及簡易茶道體驗

台北：每週二、四；松山：每週三、五，預約專線：鄭順仁先生 0970-020601

參考時段10:00；10:30；13:30；15:00；16:00

(2) MOA增進健康講座：

★每週六08:00-10:00：新北市中和四號公園

(位於永安市場捷運站後方，得和路口公園涼亭)

★每週六08:30-11:30：台中中興大學農夫市集

★第二週週六09:00-14:00：台中合樸農學市集

★每週六08:30-11:30：高雄微風市集（於鳳山婦幼館旁）

(3) MOA光輪花社團初級班招生中：

★報名專線：MOA健康生活館台北（02）2701-5663

※歡迎踴躍報名，若達開班人數立即開班授課。

(4) MOA自然農法農產品團購（請洽健康生活館台北 李沅臻小姐）

(5) MOA日本食農研修之旅

★歡迎公司團體、親朋好友相約出團，有興趣者請洽會館

(6) MOA食育、美育推進員培訓課程

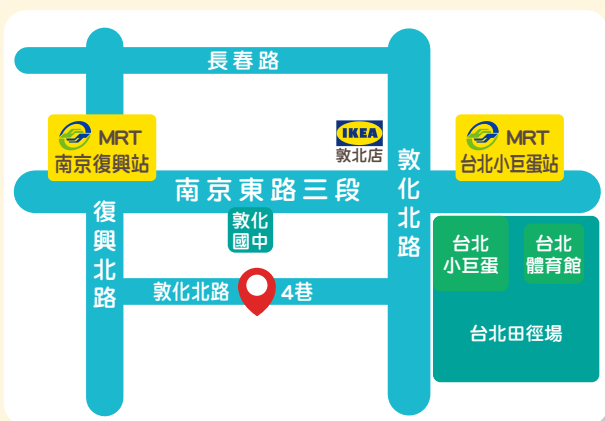
6人即可開班，歡迎親朋好友、公司、團體相約報名

(7) 日本簡易茶道：隔週週五14:00-16:00



● **台北總會** TEL:02-2701-5663/FAX:02-2701-5681
106 台北市大安區敦化南路二段77號9樓之1

● **台中分會** TEL:04-2463-9513
407 台中市西屯區福聯街59巷28號



● **松山分會** TEL:02-8771-7994
105 台北市松山區敦化北路4巷19號2樓

● **台南分會** TEL:06-214-8297
700 台南市中西區南門路44巷21號1F