

麴 マスター 丸山里美の世界

Clubhouse「D&L地域揺り起こし」の部屋に入られたお一人、それが山形県鶴岡市在住の丸山里美女史（麴マスター&麴クリエイター）。ハキハキと落ち着いた話ぶりで、麴への強い拘りを感じたのだった。ご本人からもメッセージが届いたので、今回は、それを元に同女史をご紹介します。

「21年間コンビニで、24時間、とにかく健康で元気に仕事をしなければならぬ状況下であり、風邪をひかないようにするにはどうするのか？免疫力を高めるにはどうすれば良いのか？日々、自問自答を繰り返す中で出逢ったのが麴なんです。」と。

過酷な仕事もさることながら、実父や義父の介護（それぞれ、介護5年と3年）が続く危機的状況下に陥ったのだが、同女史の麴への情熱と介護への強い愛情と意志が、とんでもない奇跡を招くことに・・・以下の通り。

一つ目の奇跡は、医者から義父の余命が2週間と宣告され、延命措置も諦めることに。それから自宅へ連れ帰り、看取ることになった同女史。ところが、点滴も外してしまった義父が、奇跡的にも食事療法による自宅介護にて、2週間の余命が3年延命したのである。



Sabomi Maruyama



二つ目の奇跡は、実父の認知症が進み、糖尿病と高血圧の8種類の薬を止めさせたことから始まる。麴を中心とした食事療法を医者に強く説得したところ、医者は、全部の薬を止めるのは危険と判断し、最低限の薬を投与することで同意。

ところが、3ヶ月後の実父の病状は徐々に良くなり、血糖値の数値が下がっていく。さらに3ヶ月後、血液検査が全て正常値に戻り、徐々に血圧まで下がっていった。その瞬間、「80歳を過ぎても、食べるもので体質が変わるんだ！薬に依存せずとも、健康な体を取り戻せるんだ！」と・・・。

同女史が作る麴は、6種類。麴で作る調味料は、塩麴、醤油麴、そして甘酒である。6種類の麴から、計18種類の調味料ができる訳だが、同女史は、それらを「腸美料」と呼ぶらしい。読んで字の如く、腸を常に美しくするものならば、全身健康になるはずだ。

近況としては、3年前に「甘酒ソフトクリーム」を開発し、ご主人が営む「羽黒ストア」にて販売開始。2年前に「日本麴クリエイター協会」にて麴を学び、昨年には麴の講師資格を得ている。同女史のボルテージは高まるばかりで、次は麴で作る化粧水や乳液に照準を合わせているとのこと。

最後に、同女史が「薬膳へも目を向けて、薬食同源と麴を掛け合わせ、命を支える食の深さを広げていきたい！」と語るのが、すこぶる印象的であった。

▼実父の介護食（最初の3ヶ月）サンプル

- ・朝食：リンゴとニンジンのジュース
- ・昼食：根菜類と乾物と骨付き鶏肉だし汁の蕎麦
- ・夕食：和食中心で実父が好きなもの



OWARAIKOUJI.CLUB