

知ってます？ マクロビオティックって、ココロとカラダが変わるらしいんです！

ベジ
2013
Vol.30

30th
ANNIVERSARY
ISSUE

vegg y

楽しむ、ベジタリアン・ライフ



NO meat!
NO fish!
NO egg!



マクロビオティック

私たちの世界を変えてくれたマクロビ！！

カリスマ主婦は海を渡る

日 登 美

「新天地は、ブラジル！」

お茶の間タレントが抱えた苦悩

山田まりや

「食を変えて病を克服！」

マドンナのプライベートシェフ

西邨マユミ

「変化の哲学」

オーガニックベース 10年目の決断

奥津夫妻

「僕たちがベース(拠点)を移す理由」

プロレスラー／文京区議会議員

西 村 修

「食を変える戦い」

桜沢如一の弟子

オオニシ恭子

「各国郷土料理をマクロビに」

こんなにも注目されている！

世界のマクロビオティック事情

伝説の名作が半世紀以上ぶりに復活！

リメイク版「魔法のメガネ」を読もう！

Paradise In The Forest

森の中の楽園

「THE FARM At San Benito」のすべて

いま、「フィリピンのナンバーワン憧れリゾート」としてトラベラーたちの間で話題を集めているのが、「The Farm At San Benito ザ・ファーム・アット・サンベニート」（以下、ザ・ファーム）。人里離れた場所で、森に囲まれたこの施設で味わうことができる至高体験の数々をお届けします。

Forest
④
Nature



森の中の楽園で体験する 究極の「食と健康」の時間

マニラ国際空港から南下し、バタンガス州に向けてハイウェイを車でひた走ること約3時間。リバ市内からローカルな集落を抜けて山間部へと入ると、そこには楽園が広がっています。それが「ザ・ファーム」。ドイツのメディアが選ぶ「世界のベストメディカルリゾート」に選出されたこの施設は、2002年に心と体の疲労回復のためのヘルスリゾートと自然派スパを堪能できる場所としてオープンしました。48ヘクタール（デイズニールランドと同じくらいの広さです）もの敷地面積を誇るザ・ファームは、もともとココナッツ農園を改築してきたもの。5種類のヴィラが建ち並び、スパ施設やプール、湖や滝からオーガニックの自社農園まで存在しています。さらにザ・ファームが「世界有数の健康医療リゾート」としてユニークな点は、医師や看護師が常駐する医療施設でもあるということ。体の内側と外側からケアし、食生活から改善することで快適で健康な体へと導くことができるのです。健康意識の高い方が世界中から集まるのも納得のこの施設で、人気のリトリートやトリートメントを編集部員の佐藤が一日体験！

ヴィラで心地の良い目覚めとともに一日が始まると、レストラン「ALIVE!」での朝食はローフードをチョイス。ザ・ファームはオリジナルのローフードレシピ本を販売しているくらいに、多種多様なローフード料理を提供しています。朝日をたっぷり浴びながら行うモーニングヨガは、常駐のインストラクターによる丁寧な指導が

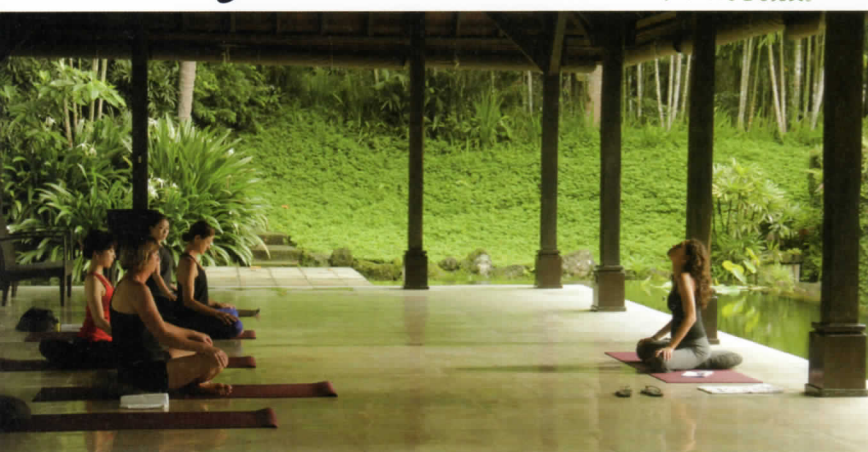
RAW FOOD @ COCONUTS



1. 園内で採れた野菜などを使った、見た目も美しいローフード料理。2.「ALIVE!」のシェフは、がんを克服するべく2002年からずっとローフードを実践し、完治した経歴の持ち主。世界中から宿泊客がやってくることもあり、メニューは様々な国の料理を取り入れて考案。日本の伝統的な調味料もよく使われているそう。3. オーガニックで栽培される野菜農園は、施設内に2ヶ所あります。4. ココナッツもザ・ファームの魅力の一つ。オイルはスパに、ミルクやパウダーは料理にとフル回転!

YOGA @ MEDJAGHON

初心者でもインストラクターが丁寧に指導してくれるヨガは自然と一体化する感覚に。瞑想にふけると精神が安らいでいくのがわかるはず。園内のウォーキングも心地よさをもたらしてくれるものの一つ。15分で行うトレッキングコースなども充実。



1. 園内にある滝スポットで行うフラワーアレンジメントのアクティビティ。花びらや葉っぱを水の入った器に浮かべて好きな模様を描きます。2. ザ・ファームが誇るさまざまなコースを堪能できるスパトリートメント。園内で採れた非加熱のバージンココナッツオイルを使用するので、鮮度抜群。3. ドクターが血液を採取。このまま電子顕微鏡でチェックし、血液の状態を細かく診断してもらいました。

受けられます。そして、ザ・ファームの医療施設としてのサービスを体験。メディカルチェックは血液の状態を測定し、医師から直々にアドバイスを受けられます。食生活は完璧なはずの編集部・佐藤は、予想に反して少し血液の状態が良くなかった模様で、寝不足に原因があると指摘を受けていました。ランチはもちろんローフードのコース（加熱した料理はその旨をメニューに記載）。前菜、スープ、サラダ、メインにデザートが堪能！緑あふれた屋外のヴェニューで鳥のさえずりをBGMに、南国の気候に合わせて創意工夫されたメニューに舌鼓を打ちました。もともとココナッツ農園だった地の利を生かし、ココナッツオイルやミルク作りを見学。そして広大な敷地内を散歩し、向かった先は一戸建てのトリートメントルーム。ザ・ファーム内で作られたココナッツオイルやレモングラスのスクラブで全身を磨く「ピュリフィケーショントリートメント」の施術を受け、生まれ変わったような気分！あらゆることから解放され、リラックスした時間を過ごし、自分自身と向き合った体験は、日本に戻ってもきっと役に立つはず。

世界中から訪問者がやってくるザ・ファームでは、さまざまなプログラムが用意されています。2泊3日で行うウェルネスコースは日々の疲れを取り除き、体の治癒力を高めることが目的。他にも病気の症状緩和やファステイングなど、現代最高峰のリトリート環境を堪能してみてください。

The Farm ザ・ファーム
住所 119 Brgy. Tipakan,
4217 Lipa City,
Batangas
TEL (02) 884-8074
URL www.thefarm.com.ph