

Naturopathy in

Asian Organic Journey

Philippines

水上洋子のオーガニックライフ
特別企画 アジアン
オーガニック
ジャーニー

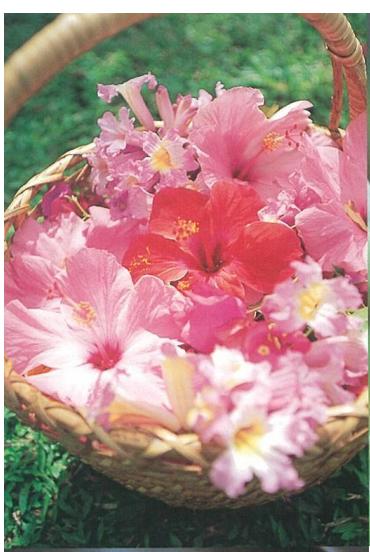


食事から良質なオーガニックライフを
スパまで丸ごと体験できる
フィリピンのリゾートホテル
「ザ・ファームアトサンベニート」にて

Text:Minokami Yōko Photographs:Urata Keiko

人と自然を結ぶ
ナチュロパシー

自然療法



1年中、自然と美しい花々があふれる「ザ・ファーム」。美と健康をテーマにした「東洋のシャングリラ」とでも形容しようか。

Naturopathy in Philippines

「ザ・ファーム」に滞在中、食事はオーガニック農園が見えるレストランでとなることになる。肉と魚、乳製品も抜いたべども、一年後には一般客に向けて開放した。

生の野菜と 果物を中心とした 食事メニュー

「ニート」のレセプションハウスに着い
て。ここには高いビルはなく、約9ヘク
タールの庭にレストハウス、スパラウン
ド、メデーションハウスなどが庭のあ
らわちに点在していた。

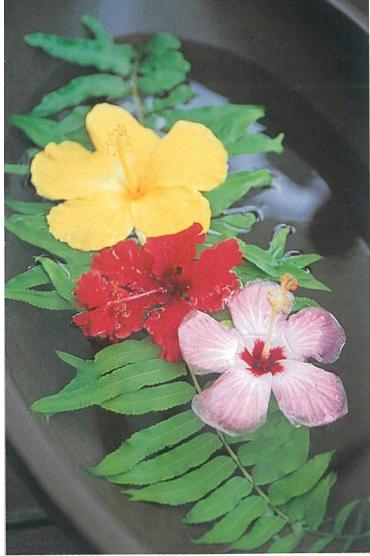
「そこでは食事からスキンケアにいたるまで本格的なナチュロパシー（自然療法）が体験できます」と彼女は話していた。いつもか行こうと考えていたのだが、急に精神で夏の国フリーピンへ向かうことになった。

首都マニラから南に向かつて2時間走った。いつしか車の窓は暗くなり、うつとうとしたジャンブルが続くばかりになっていた。いつだいどへ行くのだろう？

そんな不安が過ぎるこのゲートを見えた。ここを過ぎると、あたかも熱帯のジャンブルが魔法でもかけられたかのような景色が広がった。石畳の道沿いに整然と並ぶココナツの木々が高い空を支え、赤、紫などの鮮やかな花が咲や垂からあふれる庭園がどこまでも続いていた。車

「アーム・アト・サンベニ
ポート」は、フィリピンにあり
るリゾートホテル。このホ
テルのプロジェクトには、最近、「アイ
スラステール」にたびたび登場するネリ

ナチュラル・セラピー
自然療法で
からだの
内と外から美しく



ココナツツ農園を
オーガニックな
ホテルに改造

A portrait of a woman with dark hair, smiling broadly. She is wearing a white, short-sleeved dress with a subtle texture and a small, delicate floral brooch pinned to her left shoulder. A strand of pearls hangs around her neck. The background is a soft-focus view of green foliage and red flowers.

「生の野菜や果物には、生きた酵素群が含まれています。この酵素は、まさに生のまま野菜や果物を火を通さずに生のまま扱うというのが基本である。レンベ夫人は、なぜ生野菜や果物がいいのかの理由についてこう語った。

たての野菜だ。オーガニック農園には、レタス、ピーマン、バジル、ディル、サラダ菜など多くの野菜とハーブ、そして花が植えられている。そしてオーガニック農園の一角には、豆や穀物をスマートにするためのサンハウスもあった。

ところでナチュロパシー（自然療法）においてはベジタリアン料理が一般的だが、それにもいろいろな考え方がある。自然塙の摂取をするする考え方もあるが、その逆に塙はまったく知らないほうが多いという考え方もある。生野菜はからだを冷やすので好ましくないといふ主張もあるが、水をどんどん飲んだほうがいいという説もある。

シタリヤン料理と聞くと、やはり見た目も味も質素なものになるのではないか。
期待はしていないかった。
だが着いた日のディナーテーブルに出
てきたのは、驚くほどカラフルで美しく、
そして味もまた変化に富み、充分舌を満
足させるものだった。とくにサラダの野
菜がなんとおいしいこと。ドレッシング
はさまざまなハーブやスパイスを使つた

・クタールの土地を買取り、リゾート・ホテルにするための区画整理を開始した。夫妻は、ドイツ人の建築家、ウォルタ・ワグナー氏を呼び、もともとココナ

が「ザ・ファーム」にはほかにはない
自属性があり、それは徹底したチユロ
シー（自然療法）へのこだわりだ。そ
のこだわりは、オーナーであるレンペ氏
の命の危機という苦い経験を克服しよ
うとすることから生まれた。インタビュ
ーの席でレンペ夫人はこう語った。
「夫が病に倒れ、それを治すために自然
野菜を中心の食事法に行きました。
以来、私も夫もベジタリアンを続けて 10
年になりますが、いたって健康です」
レンペ夫人は、フィリピン人の実業家
であり、現地でドイツ人の夫と結ばれた。
伦ペ夫妻がナチュロピーの理想
形にするために動き出したのは、病を
克服してまもなくのことだった。サンペ

「コナツツ農園を
オーガニックな
ホテルに改造

A portrait of a woman with dark hair, smiling. She is wearing a white sleeveless dress with a subtle texture and a large, ornate floral brooch pinned to her left shoulder. A strand of pearls hangs around her neck. The background is a soft-focus outdoor setting with greenery and pink flowers.

“ザ・ファーム”には便利な
フィリピン航空直行便で!



It's about experience

運航区間	便名	運航日	出発	到着
Segment	FLT	DAY	Departure	Arrival
東京 - マニラ	PR431	毎日	09:30	12:55
Tokyo - Manila				
大阪 - マニラ	PR407	月・火・木・金・土	09:55	13:00
Osaka - Manila		MO/TU/TH/FRI/SA		
福岡 - マニラ	PR427	月・火	15:50	18:20
Fukuoka - Manila		MO/TU		
PR425	木・日	14:30	17:00	
	TH/SU			
PR428	金・土	14:30	18:20	
Via Okinawa FRI/SA				
沖縄 - マニラ	PR427	月・火	13:15	18:20
Okinawa - Manila	Via Fukuoka MO/TU			
PR429	金・土	17:00	18:20	
VIA FRI/SA				

予約・案内	
日本	東京 03-3593-2421
JAPAN	Tokyo
名古屋	052-588-7131
Nagoya	
大阪	06-6444-2541
Osaka	
福岡	092-415-3232
Fukuoka	
沖縄	098-951-1933
Okinawa	
フィリピン	マニラ 02-855-8888
PHILIPPINES	Manila
セブ	032-340-0191
Cebu	



日本語
<http://www.jp.philippineair.com>
English
<http://www.philippineair.com>



Asian Organic Journey

Naturopathy in Philippines

ン博士がプロパンスで蒸留しているオーガニックの精油を使っている。ピーリングマッサージには、パパイヤ、ハチミツ、塩、コーヒー豆のほか、ココナッツの粉を使うのが用意されている。そのほかココナッツの粉とオイルはフットマッサージにも使われている。当地では昔からココナッツは有用な植物としてしまさまで使われてきた。果物を食べたり、ジュースを飲んだり、葉は籠を編む素材になるし、木は家具にすることができる。さらにココナッツオイルは髪や素肌のための化粧品として使われてきたが、じつはすばらしい効果があることが、最近の研究でわかったとレンペ夫人は言う。

「ココナッツオイルには、Lauric-Acid(ラウリノ酸)という母乳に似た成分が50%も含まれているそうです。これは素肌を赤ちゃんの肌のようになめらかにしてくれ、若々しさを保つのにとても有用な成分なのです。アドビートなどの肌の疾患にもいいそうですよ」



「ザ・ファーム」には、数多くのココナッツの木々がある。それらは庭や通りを飾る街路樹であるだけではなく、レストランに出されるジュースやマッサージ用のオイルとして活用されている。いわばまさに「身土不二」の産物であるココナッツが、このホテルではいろいろな形で活用されているのだ。

二日目の夜、バラの精油を入れたココナッツオイルで全身マッサージをしてもらった。

その効果は翌朝の鏡の中に表れていた。肌がいつもより白く見え、すべすべとしている。なるほど自然が与えてくれるのは、現代の科学にも及ばないものが多くあるに違いない。

地元のココナッツオイルの伝統的な活用法とヨーロッパの精油の知識を取り入れたマッサージオイル。まさにそのオイルは、フィリピン人の夫人とドイツ人の夫という結婚が生んだものであり、東洋と西洋のナチュラルティーが融合したプロダクトと言つていいだろう。



自然食というイメージからほど遠く、「ザ・ファーム」のメニューは驚くほど美しくカラフル。ただヘルシーというのではなく、見た目も舌も満足させてくれる、いいこと尽くしのベジタリアン料理です。体内に溜まった毒素は、当然、さまざまな病気の原因になるのです。夫人が語つたとおり、「ザ・ファーム」をどんどん体内に溜めこむことになります。火を通していらない野菜や果物は、体内に余分なものを溜めこむことなく、きれいに排出されるので病気から縁を切れます。でも火を通した食べものは、腸が毒素を排出することができず、それにそれが体内に溜まつた毒素は、また、さまざまな病気の原因になるのです。

火を通さない野菜か、または火を入れた野菜料理を選ぶことができるが、必ず大皿の野菜サラダがついています。それに加えて毎回、新鮮な生ジュースを飲む。ジュースはお気に入りで選ぶが、ココナッツ、マンゴー、オレンジ、パイナップル、パイナップル、バナナと南国の果物が素材になるほか、野菜のグリーンジュースも用意されている。

つまり毎食、必ずかなりの量のローフードが用意されているのだ。食事メニューについては、ネリー・グロジヤン博士の母であるイレースさんもアドバイスしている。

また、「ザ・ファーム」の食事はたんに生のものというだけではなく、オーガニックといふことにもなづいている。農薬や化学肥料は、体内で毒素として溜めこまれるという理由からだ。

思えば今、日本において農薬をまつたく使つてない果物を見つけようとして、もたいへん難しい状況になっている。りんごやミカン、桃、梨、ブドウなど、いずれも花と同じように見た目を重視されるあまり、年に何十回と農薬を散布することが常識になつていて。それがここで何種類もの無農薬の果物が揃つておらず、久しぶりに安心して堪能することができた。

アイシス編集部の取材チームは、カメ

ラマンとライター、編集者の三人だったが、驚くことにほんの3泊の滞在でロードフレードの効果が現れた。からだが軽く感じられ、気分が爽快に。オーガニックのロードフレードがいかに大きな影響を及ぼすものであるかを三人ともはつきりと実感することとなつた。



Asian Organic Journey
Naturopathy in Philippines



「ザ・ファーム」のスパランジでは、自然の中でゆったりとスパを受けられる。ベジタリアン料理がからだの中を浄化し、さらにスパでも植物を用いてからだの外から浄化し、素肌を健康にする。地元のココナツオイルと、ヨーロッパの精油をミックスしたマッサージオイルは、香りよく、素肌に対してすばらしい効果を発揮する。このスパランジでは、東西のハーバリストの知恵が駆使されている。



自然と人が会話する オーガニックガーデン

ナチュロパシーへのこだわりは、食事やスパだけではなく建物や庭にも及んでいます。各レストランは内装から家具まですべて自然素材にこだわり、バスルームにあるタオルやガウンなどクロス類はオーガニックコットンを使うという徹底ぶりだ。一見、とてもシンプルなしつらえの部屋だが、すべて贅沢な自然素材にこだわっている。

とくにメディテーションを目的としたサイレンスエリアは、自然の中の瞑想を楽しむことができるよう工夫が凝らされている。樹齢200年という巨木なマングーゾリー、森の中の東屋、滝が流れる畠畠のブール、どこにも木々や水などの自然と触れ合ったための居心地のいい空間があった。

ここでの楽しみは、美しい庭のあちこちに心ゆくまでゆったりとくつろぐことができるスペースがあることだ。たとえばどこで人が瞑想のボーズをとって座つていようと、横になつていようと気にされないような空気がある。つまり自分の専用スペースは、たんに部屋だけではなくこのホテルのあちこちに散在しているのだ。そしてまた東洋と西洋の融合は、「ザ・ファーム」の建物や庭にも表現されていた。

マラライヤ山が正面に望める池の前にあるメディテーションルームではしばし瞑想した。水辺に映つて流れる景色を眺めるうちにこんな言葉が浮かんできた。植物も動物もそして人も、ひとつひとつの生命は、虹のように真理の片鱗を映

し出している。その片鱗のすべてを尊重して、より多く集めなさい。それが今ある生命がこれからも長くこの星で生きていく方法なのだから――。

長い間、ナチュロパシー（自然療法）は、現代医学の前では、たんなる迷信として冷遇され、それは都会人から遠いものになつてしまつた。しかしこれはそれは、世界各地で伝えられてきた自然から学んだ貴重な知恵なのではないだろうか。現代の薬が持つ副作用や環境汚染などの不安の中で、ようやく東西のナチュロパシーが見直されてきている。

「ナチュロパシーは、21世紀には、もつとも注目される医療になるはずですよ」以前にそう言ったネリー・クロジヤン博士の言葉は、びたりと未來を言い当てているのに違いない。「ザ・ファーム」は、たんなる流行を先取りしたりゾートホテルではない。おそらくこそこは、ナチュロパシーへの理解が再び開かれる、未來の扉のひとつになるのではないだろうか。

Asian Organic Journey

Naturopathy in Philippines



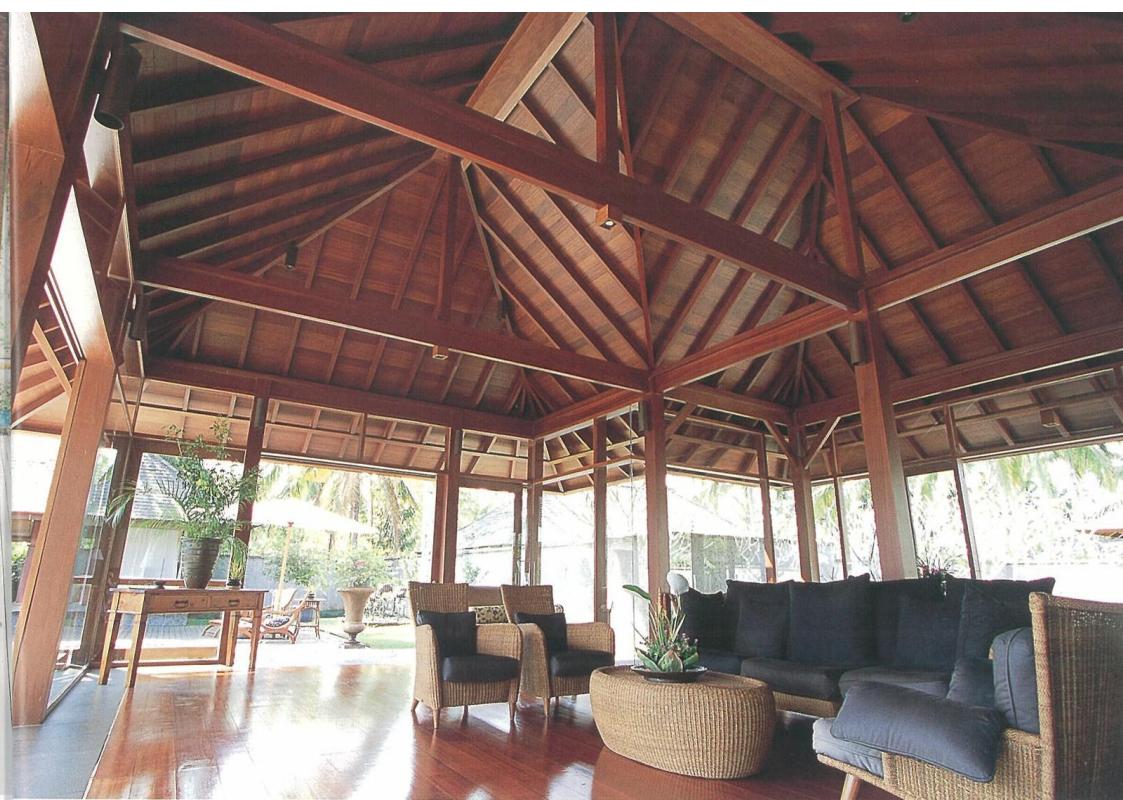


**家々は大きなパラソルの
ような建物たち**

この「ザ・ファーム」は、レセプション、レストラン、クリニック、ヴィラ、スパ、トレーニングジムなどが約9ヘクタールの中に点在する施設である。それらひとつひとつが、強い日差しから身を守るために美しい大小のパラソルをひろげたように造られていた。

日本で言えば東屋。日本では在来軸組工法と同じ、柱や梁で力を受ける工法である。雪も降らない、断熱材などの防寒対策がない理由もあるが、屋根材がおもにココナッツであるため、屋根の自重も軽い。そこで非常にスマートなパラソルができる。

これらの大きささまざまなパラソルの下



レセプションやスパなどの大きな空間が必要な建物は、入母屋式の屋根、天井高がどれるために、部屋にダイナミック感を与える。

Asian Organic Journey
Landscape & Architecture

**ザ・ファームの
ランドスケープと建築**
文・多田祐子
Text:Tada Yoko

シンプル イズ ビューティ

生南の島の森とともに 生きる心地よさ

ホ

テル「ザ・ファーム」では、ココナッツ、バナナ、マンゴー、ココヒーの木が自然の姿で聳え立っている。そんなの中、建物は、全く肩をはずりと点在している。どこからどこまでが自然などで、から人間が造ったのか……。そこに存在する恵みを頂いて、人間的な美でデザインされていた。

建築家はドイツ人。バリ島でライセンスを得て、5年前にバリ島に行つた時の感覚が甦るはずだ。悲しいかな、バリ島は欧米人のリゾート地として少々懲りすぎている。しかし、ここ、「ザ・ファーム」はそれが全く感じられない。

ドイツの機能性を重視する気質。メルセデス・ベンツ並のスマートさが感じられる。無駄なデザインは全くない。なま、なまらないから造っただけのことと言われているようであった。

つとんでしまいそうだと感じた。こういうちょっととしたところが少しずつ集まつて、人は癒されるのではないか。うまい。

レストランの厨房はアイランド型のガラス張り。食事する場所とは仕切られて、外からは丸見え。また、商品の搬入やゴミ処理などのサービス動線の問題。建築家にとってはここで腕がだめされる。しかし、今の私たちが日本で設計するレストランと違い、やはりこそこそで必要ないのだ。

このレストランは隣接するオーガニックガーデンで育った野菜やココナッツや果物のみの食材しか使わない。ゴミなどは無いに等しい。ココナッツの皮などはモップに使うそうだ。ストックする必要もないし、生ゴミはまたファームに返す。とてもシンプルなのだ。だから建物もシンプルにできる。あたりまえの話。

シンプルに生活すること おしゃれであること

バブルが崩壊し十年以上経つ日本。そろそろ皆、重い鎧を脱いで、自然とともに生きることがどんなに生活をシンプルにし、それでもともにおしゃれに生活できることに気づいて、れたら……。住空間もまた世の中も少しずつシンプルにして街中もまた世の中も少しずつシンプルになるのではないだろうか。シンプルとは、単純というだけなのではなく、とても、ナチュラルなおしゃれなのだ。「ザ・ファーム」の庭と建築を眺めるうちに、あらためてそんなことを感じた。