

あたらしい私になる！

生命に満ちた食事 ♡ 愛に満ちた暮らし ♡ イキイキ地球に抱かれて
Eat Naturally, Live with Love In Harmony With GAIA!

1 生命のしくみにある価値観と生活スタイルの実践研究

私たちは今、物質偏重の価値観から、生命を大切にす価値観への大きな転換期に生きています。男性原理から女性原理へと世界は大きく変容しようとしています。つぶつぶは、女性と生命の視点から世界を再構築するための情報を実践研究し、発見収集し、具体的なスキルとともに伝えていく、世界最先端の信頼できる生活研究所を目指して活動しています。

活動の柱は、体と地球の生命力を高め、女性性を目覚めさせるパワーを秘めた日本の伝統食材「雑穀」を生命のルールに沿って楽しく料理して、おいしく食べるエコロジカルな食生活術「未来食つぶつぶ」の実践研究&情報発信です。100%植物性でノンシュガーの雑穀と野菜で創るおいしい料理とスイーツの提案を核に、生命のしくみに合う新しい価値観と生活スタイルの実践術を伝えています。

2 あたらしい私になる！をサポートするセミナーの運営

変わりたい！自由に私らしく生きたい！今とは違う生き方がしたい！輝いて生きたい！という気持ちが、多くの人、特に女性の内側から湧き上がっています。その気持ちを現実にしていくには、今までとまったく違う情報と知恵が必要です。つぶつぶでは、食の転換によって「あたらしい私」に出会っていく学びのステップ「未来食セミナー」と、意識の転換によって「あたらしい私」を創造していく学びのステップ「天女セミナー」、そして、子育てを通して「あたらしい家族」に生まれ変わっていきける「未来創造セミナー／楽ちん子育て」という3つのセミナーを基本に、様々な学びの場を提供しています。

3.あたらしい私になる！つぶつぶ天女の花園プロジェクト

未来食つぶつぶを実践し、天女セミナーで自分自身ととりまく世界の真の姿を学び、目覚めて主体的に生き始めた女性たちを「つぶつぶ天女」と名付けました。生命の育み手であり平和を夢見る女性が、生命科学の最先端とつながり、キッチンという生命宇宙の窓を開いて新たな創造に向けて響きを合わせるとき、世界は変わります。女性こそが一番の生命科学者になって、出産や子育て、料理という生命創造の営みを通して生命を見つめ、生命のルールを思い出して人類を生み変えていくことこそが未来への架け橋となります。

女性一人ひとりが、「つぶつぶ天女」という一輪の花を咲かせることで、天女の花園が各地に生まれています。いつか、地球を包み込むことを夢見て活動しています。推進する活動を天職と定めた「つぶつぶ天女」を「つぶつぶマザー」と認定して共に活動を楽しんでいます。

4 出版/広報活動

1991年に「ベジタリアン野菜クッキング」（家の光協会）の出版、1995年に「未来食—環境汚染時代をおいしく生き抜く」を出版、その後「未来食 つぶつぶ Cooking—からだエコロジー・地球エコロジー」など25冊を発行。海の精株式会社との共同プロジェクトで海の精シンプルクッキングシリーズ「塩料理」「味噌がおいしい」「醤油マジック」「おいしい！漬物料理術」の4冊を刊行。

1995年に季刊ハートネットを創刊し、27号まで発行、2003年にハートネットを発展させて季刊「つぶつぶ」を一般誌として創刊し12号まで発行、2014年からはフリーペーパー「月刊つぶつぶ」をフルカラーの会報誌として発行しています。その他にDVD「風の家族」、「雑穀つぶつぶクッキング」全6巻、DVDセミナー「つぶつぶ天女セミナー2013」などがありCD創造の歌シリーズ（1~4）なども販売

5 生命を守り育む本物の食材の発掘・育成

つぶつぶネットショップでは無農薬の国産雑穀を中心に「未来食つぶつぶ」ライフに欠かせない食材とキッチンツールを販売しています。Tubu-Tubu Quolitの基準にそって、妥協なく選び抜いた逸品です。そして、どれも私たちが毎日使っているものばかりです。

6 国際研究交流活動

1998年の南インド雑穀研修ツアーを経てインド国営雑穀研究所との国際交流が始まり、2000年には農水省と厚生省の後援を得て、作物の多様化を啓蒙するインドのスワミナタン研究所とエチオピアのシード・オブ・サバイバルプロジェクトからゲストを招き、日本各地の食と農と暮らしの変革に取り組む団体や個人に呼びかけて、当社の前身である“いるふぁ”主催の「国際雑穀食シンポジウム&料理術交流シンポジウム」を開催し、その記録を「雑穀が未来をつくる」（創森社）として出版しました。エクアドルのコタカチ市（アンデスの食文化）との交流、2001年10月作物多様化育成プロジェクトのアジア地域会議と2002年のブラジル世界大会、2004年イタリアで開催されたスローフード世界大会に参加、韓国雑穀フェスティバル参加、2009年「こころとからだの自然治癒力増進国際会議 in 韓国」で講演&韓国日本雑穀交流ツアー実施しました。

※ 2009年 「いるふぁ」を「つぶつぶ」に改名。

7 ライフシードキャンペーン

つぶつぶでは、1995年から「いのちの種・雑穀の種をつなごう」と呼びかけて雑穀の種を分け、栽培法を伝えるライフシードキャンペーンに取り組み続けています。また、生産者の育成に力を入れて、無農薬栽培の雑穀の全量買い取り運動を続けています。そして、国産雑穀定期便というしくみを通じて、雑穀の作り手と使い手を信頼でつないでいます。栄養バランスの優れた伝統穀物で

あり、山間地でも寒冷地でも乾燥地でも栽培可能な地力収奪の少ない在来の雑穀（愛称=つぶつぶ）を食卓によみがえらせることが、環境と共生できる食生活実現の大きな鍵を握っています。穀物自給率が三割を切っている日本が生き残るためには、水田も農薬も必要ない風土に合ったおいしい雑穀の「種」と「栽培の技術」と「食の技術」をつなぐことが大きな力になります。ほとんどの野菜、そして米までが種をつなげない一代交配品種になって毎年種を買わなければ作物を作れなくなりつつある現実を考えると、日本の自給率はもっと低いのです。「国産雑穀定期便」の利用を通して、山の中でも一年分の主食料を生み出すことができる雑穀の種をその食文化とともに一人一人がつなぐことで健康の危機も食糧危機も無理なく回避できるのです。

8 いのちのアトリエ&つぶつぶファーム

いのちのアトリエは山形県小国町にある、つぶつぶグランマゆみことその家族の暮らしの拠点です。1996年に、半セルフビルドで家族と一緒に建てた48坪 3階建ての国産材100%エコハウスと6000坪のフィールドを、未来の食と暮らしを創造する場という意味を込めて「いのちのアトリエ」と名付けました。建物の南側には大きな吹き抜けのガラス張りの温室があるパッシブソーラーハウスです。西側と東側には少しずつ開いてきた畑が3反ほどに広がりました。家の西側は不耕起栽培の畑にし、自給用の野菜を育てています。東側の広い土地は7色の雑穀畑になり、晴れて「つぶつぶファーム」と呼べるようになりました。いのちのアトリエではつぶつぶ会員の方の宿泊体験やワーキングステイを受け入れています。お正月と夏休みには、つぶつぶ三昧の心を解放す「大家族を楽しむ暮らし丸ごと体感オープンハウス」を開いています。暮らすことを遊び、暮らしから学び、暮らしそのものが仕事になる、そんな暮らし方を提案し、可能性を探究しユニークな試みを実践しています。

9 つぶつぶ広め隊

つぶつぶ広め隊は、「つぶつぶを広めたい！」と熱い思いを抱いているつぶつぶ会員が参加できるボランティア活動です。活動は全国各地で行われ、様々なスタイルでつぶつぶ料理との出会いを提供しています。

10 レストランとカフェの運営

ほんとうのおいしさを体感できるショールームとして、レストランとカフェを運営しています。レストラン「ボナ！つぶつぶ」では、雑穀と野菜を食べるパスタとピザをメインに、イタリアンテイストのつぶつぶグルメディナーを夜遅くまで楽しめます。つぶつぶのオフィスのある建物の1階にある「つぶつぶカフェ」はスタッフのためのランチレストランという役割も荷なっています。甘いスイーツを楽しんで体も心もどんどん元気になれるつぶつぶスイーツが、勢揃いしています。甘酒アイスと組み合わせた天然鉱泉水で焼くワッフルの人气がフィーバーしています。夜は、つぶつぶカフェの心和むオアシス空間でのオーダーメイドつぶつぶパーティーに利用できます。