

城取博幸の

ハワイのスーパーマーケット見聞録

「ホールフーズ編」

2012年 1月

城取フードサービス研究

城取 博幸

<http://www.shirotori-f.com>

好業績を続ける ホールフーズ マーケット

ホールフーズの2011年アニュアルレポートによると、単位(\$、000)

店舗数 311(前年 299 店 104%)

売上高 \$10,107,787(前年比 112.1%)

粗利益 \$3,536,549(前年比 112.8%)

粗利益率 35%

営業利益 \$547,620(前年比 125%)

営業利益率 5.4%

税引前利益 \$551,712(前年比 134%)

純利益 \$342,612(前年比 139.4%)

2011年は大幅な「増収増益」であった。

1店舗あたりの平均売上高は、\$32,500,000。レジ5台~6台で32億円(100円換算)も売り上げるのであるから、いかに客単価高いことに気付く。

それにしても、デスカウントストアのウォールマートが全米で猛威をふるう中で、品揃え商品の差別化と、PB商品「365」の開発により、粗利益率 35%、営業利益率 5.4%を叩きだしている。

強さの秘密は、しっかりとした店舗コンセプトに基づき、オーガニックの青果、くだもの、ドライ商品の商品開発と品揃えにある。

デリカ部門はそれをフォローする部門と位置付けている。

「ホールフーズの業績を見れば、アメリカの景気が分かる」

と言われている。業績が向上しているということは、アメリカの景気もよくなっているということだ。

ホールフーズは世間では、

「グルメ・フード、自然食品、オーガニック・フード、ベジタリアン・フード、輸入食品、各種ワイン、ユニークな冷凍食品も品揃えし、いわゆる「グルメ・スーパーマーケット」と呼ばれる比較的高級志向の食料品小売店に分類されている。

グルメフードはそれほど扱っていないと見ている。

ハワイのホールフーズで、私が見た限りでは、ホールフーズは、「グルメ・スーパーマーケット」とは思わない。

ベジタリアン(菜食主義)、ローフード(生食主義)、マクロビ(穀物菜食)を実践している人にとっては、たまらない店であるが、決して、「グルマン」のための店ではないと見ている。

しかし、顧客をベジタリアンだけに絞ったら、スーパーマーケットにはならないため、グルメを加えたのではないかと思う。

デリカ売場の商品は、ベジタリアン向けの商品が多く、肉や魚などグルマン向けの品揃えは少なかった。冷凍食品もベジタリアン向けの品揃えが多い。

部門別売上構成比は、

生鮮食品、チルド食品 48%(2009年対比 101.9%)

デリカ、ベーカリー 18.8%(2009年比較 98.4%)

ドライ食品 他 33.2%(2009年対比 98.2%)

デリカ、ドライ食品の構成比が下がり、生鮮食品、チルド食品の構成比が上がっている。

デリカ、ベーカリーの売上構成比の高さが、全体の粗利益率を高めている。

粗利益率 35%を相乗積でシュミレーションしてみれば、おおむね

生鮮、チルド $48\% \times 36\% = 1730$

デリカ、ベーカリー $18.8\% \times 50\% = 940$

ドライ食品 他 $33.2\% \times 25\% = 830$

位ではないかと推測する。

ホールフーズのバイイングコンセプトは

- ①我々は、私達が販売するすべての製品を慎重に吟味しています。
- ②我々は、人工防腐剤、色、味、甘味料、および水素化脂肪の含まれない食物を備えています。
- ③我々は、素晴らしい味の食べ物を他のユーザーと共有することを喜びとしています。
- ④我々は、食べること、新鮮な健全かつ安全な食品に取り組んでいます。
- ⑤我々は、模索して有機栽培の食品を推進しています。
- ⑥我々は、健康をサポートし、ウェルビーイング食品(生きがい食品)や栄養製品を提供しています。

このことから、ホールフーズは「グルメ・スーパーマーケット」ではない。

ホールフーズの4つのコンセプト

ホールフーズの店作りの4つの柱は、「自然食品」「強い植物」「健康的な脂肪」「高密度栄養素」

①自然食品

ホールフーズは、新鮮、自然、オーガニック、地元の季節の食材、不必要な添加物フリー、精製されていない未処理の食品を提供します。

あなたの食事法から、人工的な味、着色料、防腐剤、甘味料及び水素化脂肪を除去した商品を提供します。

“自然食品”は、純粋に、「おいしい」、基本的な食品です。健康的な食事をするための最高の食材を提供します。

②強い植物

より多くの植物を食べるとき、生食と調理した野菜、果物、豆類、豆、ナッツ、種子、全粒穀物は、あなたの体に、その最高の状態で機能するために、必要なキーの微量栄養素を得る助けをしています。

植物ベースの食事スタイルだけを強調しませんが、あなたが最高の栄養素をえることと、満足につながる、植物を提供しています。

③健康的な脂肪

植物ベースの食品を食べることによって、あなたは健康な脂肪を摂取しています。

健康な脂肪や栄養素が入ったソースを探るとき、自然の食品(ナッツ、種子、アボガドなど)を推奨します。抽出した油や加工油脂を(マーガリンのトランス脂肪酸など)を最小化または排除する。

④高密度栄養素

植物ベースの食事を強調するレシピをお客様に提供します。。

総カロリー量に比べて微量栄養素が豊富な食品を選択してください。

栄養密度の高い食品に関する詳細な情報を提供致します。

* 以上、ホールフーズHPより和訳抜粋。

何も新しいものはありません。当たり前のことです。作物は若干違うものの、日本の「江戸時代」の食事を想像すれば、そのまま当てはまります。

売場にどう生かされているか

ホールフーズのコンセプトが強調されているのが、くだもの、青果、ドライ食品、特にドライフルーツ、穀物、ソース類、調味料、加工食品、デリカ、パン、冷凍食品の売場です

① カットフルーツ、カット野菜の充実

オーガニックのくだもの、青果売場は、丸物野菜や丸物のくだもの品揃えに負けない程の「カットフルーツ」、「加熱用カット野菜」、「生食用野菜」の品揃えが充実している。在庫量から見て、商品は動いている。

日本も確実にこの方向に進む。

②「ドライフルーツ」、「ドライナッツ」「ドライ穀物」の品揃えの充実。

アメリカのスーパーマーケットは、ドライフルーツや穀物を量り売りをしている店が多い。ホールフーズは「オーガニック」を強調している。

元々、日本は、木の実、穀物を中心とした「粒食文化」であり、古来から、クリ、ドングリ、カシの実、米、大麦、豆、アワ、ヒエなどの、木の実や穀物を多く摂取していたが、最近では、パンや麺、肉、乳製品などの「粉食文化」の普及で、穀物の需要が大幅に減りつつある。

日本も穀物をもう少し売り込みたい

量り売りは、日本は湿度が高く、カビが発生する恐れがあるが、そこはなんとか工夫して、こうした売場を実現して欲しい。韓国では、パウダー状にした穀物を量り売りしている。豆乳などに入れて飲料として飲まれている。

日本の穀物売場はあまりにも貧弱すぎる。

③コンセプトがデリカ商品で具現化

デリカコーナーは、肉や魚を中心した、グルメメニューの品揃えは少ない。野菜を中心にした、生食野菜、サラダ、温野菜、炒め物、スープなどを販売。特に、スープは6種類スープポットで販売。

日本食は、「レインボーロール」を中心にした寿司の販売。日本の「丼」の品揃えも多い。

日本には、野菜の煮物、和え物、炒め物など豊富なメニューがある。

④トランス脂肪酸フリー

ホールフーズはトランス脂肪酸を含む食品や食材料使用していません。

トランス脂肪酸は、構造中にトランス型の二重結合を持つ不飽和脂肪酸。

トランス脂肪酸は、天然の植物油にはほとんど含まれず、水素を付加して硬化した部分硬化油を製造する過程で発生するため、それを原料とするマーガリン、ファットスプレッド、ショートニングなどに含まれる。

多量に摂取するとLDLコレステロール(悪玉コレステロール)を増加させ心臓疾患のリスクを高めるといわれ、2003年以降、トランス脂肪酸を含む製品の使用を規制する国が増えている。

アメリカでは規制されているが、日本では使用量が少ないという理由で規制されていません。

日本食を見直す

「ベジタリアン」「マクロビ」「ローフード」などは、日本がもともと実践していた食事法である。それが、今欧米で見直されている。本家本元の食事がおかしくなっています。

特別な食事法を推奨している訳ではありませんが、自分の「食事の基本」を考え直す必要があります。

それに和食は「エコ」な食事です。

「失われつつある当たり前の食材を、2倍ものお金を払い、ホールフーズで購入する。」

何かおかしいと思いませんか。

ハワイ ホールフーズ マーケット



店舗入口



バナナの吊るし販売



温野菜カット



サラダ野菜



乾燥フルーツ



奥は健康食品売場



ゆずジャム+ブリーチーズ



魚対面売場



魚売場



チルド売場



コンコースチルド売場



精肉売場



デリカ売場



日本の丼メニュー



スープ売場



サラダ量り売り



デリカ対面売場



ドライフルーツ



ドライフルーツ



ドライナッツ



販売什器



購入商品



購入商品



料理例

ホールフーズの2011年 アニュアルレポート

(\$000)	2011	2010	2009
Sales 売上	10,107,787	9,005,794	8,031,620
COGS 売上原価	6,571,238	5,869,519	5,276,493
<u>Gross Profit 粗利益</u>	<u>3,536,549</u>	<u>3,136,275</u>	<u>2,755,127</u>
Direct store exp 店舗費用	2,628,811	2,376,590	2,146,626
General&Admin exp 管理費	310,920	272,449	243,749
Pre-opening expenses 開店前費用	40,852	38,044	49,218
<u>Relocating, closure&lease cost</u>	<u>8,346</u>	<u>11,217</u>	<u>31,185</u>
<u>改装閉店賃貸等の費用</u>			
Operating income 営業利益	547,620	437,975	284,349
Interest exp 利息	(3,822)	(33,048)	(36,856)
<u>Investment&other income 投資等の費用</u>	<u>7,974</u>	<u>6,854</u>	<u>3,449</u>
Income before income taxes	551,712	411,781	250,942
所得税引前利益			
<u>Provision for income tax 所得税引当金</u>	<u>209,100</u>	<u>165,948</u>	<u>104,138</u>
Net Income 純利益	342,612	245,833	118,754

Store Growth 店舗数推移

	2007	2008/	2009	2010	2011
Stores at beg. of fiscal year	186	276	275	284	299
Store opened	21	20	15	16	18
Acquired stores	109	-	-	2	-
Divested stores	(35)	-	-	(2)	-
Relocated stores	(5)	(7)	(5)	-	(6)
Closed stores	-	(14)	(1)	(1)	-
Stores at end of fiscal year	276	275	284	299	311
Remodels with major expansions	2	1	2	-	1

Net Revenues 利益 (in Billions)

	2007	2008	2009	2010	2011
Net Revenues	6.6	8.0	8.0	9.0	10.1

Operating Income 営業利益 (in million)&Operating Margin 利益率

	2007	2008	2009	2010	2011
Operating Income	297	236	284	438	548
Operating Margin	4.5%	3.0%	3.5%	4.9%	5.4%

Operating Cash Flows, Stock Option Proceeds & Capital Expenditures (in Millions)

キャッシュフロー、ストックオプションの収益&資本支出

	2007	2008	2009	2010	2011
Operating Cash Flow	\$391	\$335	\$588	\$585	\$755
Stock Option Proceeds	\$54	\$18	\$4	\$47	\$297
Capital Expenditures	\$525	\$529	\$315	\$257	\$365

Annual % sales and net long-lived assets by geographic area

地域別売上率、地域別長期資産率

	2009	2010	2011
Sales			
US	97.2%	97.0%	96.9%
Canada & UK	2.8%	3.0%	3.1%
Total sales	100%	100%	100%
Long-Lived assets			
US	96.5%	96.6%	95.9%
Canada & UK	3.5%	3.4%	4.1%
	100%	100%	100%

Annual % sales by Product category

商品カテゴリー別売上率

	2009	2010	2011
Non-perishables	33.8%	33.5%	33.2%
Prepared foods & bakery	19.1	18.8	18.8
Other perishables	47.1	47.7	48.0
Total sales	100%	100%	100%

ホールフーズを食う



ハワイ オアフ島の郊外(ワイキキから車で20分 タクシーで約25ドル) カハラモールの中にオーガニック食材で有名なホールフーズがある。

ハワイのロコや観光客にも人気があり、店はよく客が入っている。2年前にも訪れたが、食品のレイアウトは殆ど変わっていないが、青果売場横の健康食品の売場が拡張されている。

くだもの、青果、乳製品、鮮魚、チルド食品、精肉、デリカの順にコンコースを進む。

心なしか、デリカコーナーは前に比べて迫力がない。企業トータルでもデリカ、プリペアード食品の売上構成比は落ちている。

今回の目的は、ホールフーズの食材を購入して、実際に調理して味をと価値を確かめること。

10メニュー位を作りたい。参加者は、私と、お腹をすかせた妻と次女の3名。

第1弾の買物をする。購入総金額は\$216.86 日本円で約18000円弱



紙袋4個分になる。それでもレジ係は丁寧にサッカー(袋詰め)をしてくれる。かみさんに、「これだけの量を日本で買ったらどのくらいの金額?」と尋ねると、「日本でも、同じ位じゃないの」と返答。

まあ、日本の年末の買物程度の金額であるが、これが日常の買い物というわけにはいかない。

やはり、ホールフーズは、高所得者をターゲットとしたスーパーマーケットである。

1日目のディナーメニュー

「魚のソティとリーフサラダ、フルーツ盛合わせ」



使用した材料とその金額

- ・アトランティックサーモン 0.76lb \$15.99/lb \$12.15
- ・カジキマグロ(メカジキ) 0.91lb \$14.99/lb \$13.64
- ・ホホワイトエビ 0.37lb \$19.99/lb \$7.4
- ・オーガニックシーズンサラダ フレンチブレンド 450g \$7.99
- ・オーガニックトマト 1.14lb \$5.99/lb \$6.83
- ・オーガニックスライスマッシュルーム \$5.46
- ・アボカド 0.65lb \$2.99/lb \$1.94
- ・カットフルーツ \$3.43
- ・マウイ産パイナップル 3.19lb \$1.49/lb \$4.75
- ・365オーガニックライス 907g \$3.99
- ・エキストラバージンオリーブオイル 250ml \$9.99
- ・ペッパー 17g \$2.99
- ・リアルソルト 255g \$4.69
- ・レモンペッパーソース 237ml \$3.99
- ・シーザースドレッシング 414ml \$4.99

試食した感想

- ・アトランティックサーモンは、厚さ3cmもあるボリューム、カジキマグロは、400g以上あるためかなりのボリューム。塩、コショウ、オリーブオイルに漬けこんでフライパンで両面を焼き、後は、電子レンジで中まで火を通す。厚さがあるため、外はパリパリ、中は柔らかくふっくらと焼けた。日本で食べても大御馳走である。しかし、このサイズに物は日本のスーパーマーケットでは販売していない。「ハレの日の料理メニュー」として提案して販売して欲しい。
- ・ルッコラやベビーリーフなどの「フレンチ野菜ミックス」、切り口を見ると茶色になっているが、痛んではない。おなじみの「半乾野菜」である。それでも、日持ちがして、みずみずしいから不思議だ。
- ・アボカドは三分の一が痛んでいた。客がよく触るから仕方がない面もある。

・「カットフルーツ」は、ハネージュメロングリーン、オレンジ、イチゴ、パイナップルの4品。メロンの味は日本で食べるのと同じ。イチゴは熟し過ぎで痛みもある。おいしかったのは、やはりマウイ産のパイナップル。完熟の物を丸ごと買ったが、カットフルーツに入れられているものと同じ味であった。カットフルーツの品揃えは、コンビニの「ABCストア」でも増えている。

・オーガニックライスは、コンドミニアムの炊飯器で、30分以上浸漬して、日本と同じように炊いてみた。日本の米に比べて、ねばり、甘味が少ないが、粒はしっかりしている。眼隠して食べれば日本のもとの区別がつかない。オーガニックで、900g\$3.99は安い。

・家族には、「レモン・ペッパーソース」は甘く、あまり好評ではなかった。塩、コショウの味が好まれた。エビは想像した通りの味であったが、サーモンとカジキ、パイナップルは高評価をいただいた。

このメニューで、家族3人でいくらかかっているかは、計算して後日報告します。

今回も、リゾートに来ながら、ビーチ、プールには足を入れる暇はなさそうだ。

朝食メニュー

「パンケーキ クッキー ドライオクラ コーヒー」



2日目の朝食はパンケーキを焼く。箱の表示に従い、卵1個、パンケーキミックス1カップ、水四分の三カップを混ぜる。フライパンにオリーブオイルを敷き、適当な大きさになるようにこパンケーキミックスを入れる。表面に穴があき始めたら、ひっくり返す。

オリーブオイルが多いと、表面の焼き色にムラがでるため少ない方がよい。

使用した食材と価格

- ・パンケーキミックス 454g \$5.99
- ・メープルシロップ 237ml \$8.99
- ・オーガニックインスタントコーヒー 100g \$6.99
- ・ホイップドバター 227g \$4.99
- ・ベガンクッキー \$5.99
- ・ドライオクラ \$7.99
- ・オーガニック・ブラウンエッグ 6個入り \$4.99
- ・オーガニック・オレンジジュース 200ml×6 \$3.19

試食後の感想

- ・パンケーキは、水と卵だけでふっくらと焼けた。
甘さのない素朴な味である。メープルシロップをたっぷりかけるので、甘さはいらぬ。
甘くない方が、シロップをたっぷり使ってしまう。
- ・ホールフーズのPBの「365 メープルシロップ」は「LIGHT AMBER」(薄いコハク色)
混ぜりものがないので、味もしつこくなくライト。
- ・「365オーガニック・インスタントコーヒー」 インスタントコーヒーではオーガニックの味は分らないが、ライトローストで、マイルドな味。
- ・「365 オーガニック オレンジジュース(紙パック)」 不自然な甘味もなく、酸味も強くない、これもマイルドで、ガブガブと飲みやすい。
- ・「クッキー」 これは、かみさんが試食して購入したもの。ピーナツ、レーズン、クルミなどが入ったソフトタイプの手づくりクッキー。紙袋の中に、クッキーがビニールに入っているが、湿気を逃がすためか、ビニール袋の口は止めてない。手づくり感のあるクッキーである。
- ・「ドライオクラ」 乾燥オクラ。オクラの形そのまま、ハードに乾燥されている。食べていると口の中でオクラの粘りがでてくる。かみさん曰く「日本でも売られていたら必ず買う」とのこと。これも、そのうち日本でも発売されるようになるだろう。
- ・家族の感想は、パンケーキ、クッキー、ドライオクラ、オレンジジュースが好評であった。
やはり、キーワードは「マイルド」「自然の味」であった。味が強くない、甘くない、酸味、刺激が少ない、量が多く食べられる物が、オーガニック食品の特徴であるかもしれない。
サラダとパイナップルは、前日のあまりものを食べる。

第2回目 商品購入額 \$169.85(約 15000 円弱)



料理をしているうちにいろいろと足りないものが出てきた。そこで、また、「大人買い」をしてしまった。前日が、「お正月」、今日は「お盆」の買物をした感覚だ。

何より辛いのは、ホテルからのタクシー代が往復\$50(4000 円)もかかってしまうことだ。

2 日間で\$100 も使ってしまった。



2日目のディナーメニュー

「ロテサリーチキン スパゲッティ デリカサラダ 3品」

ホールフーズのデリカを中心に購入。

サラダバイキングは、平台 2 台に陳列され、どれでも 1 ポンド(453g) \$8.99(720 円) 100g 160 円。意外と安い。

ロテサリーチキンは、精肉とデリカの両方で販売していたが、精肉の方は、コゲ目がきつかったので、デリカの袋に入ったものを購入。まだ温かった。

スパゲッティは、オーガニックのドライパスタと瓶入りのパスタソース、ベーコン、オニオン、ガーリックでナポリタンを作る。

ドライパスタ三分之一に対して、パスタソース 1 本を使い切ったため、ソースが多く、麺とソースのバランスが悪くなってしまった。

使用した材料と価格

- ・ロテサリーチキン 1 羽 \$8.99
- ・サラダバー 3 品(アンティチョーク ポテト 豆腐クレソン) トータル \$11.6
- ・オーガニック スパゲッティ 454g \$3.39
- ・365 オーガニック パスタソース(トマトバジル) \$3.99
- ・ベーコン \$6.49
- ・オーガニック オニオン \$1.59
- ・オーガニック ガーリック \$0.96
- ・ドレッシング アジアンビネガー 414ml \$4.99
- ・赤ワイン 750ml \$15.99
- ・リーフサラダ、トマト、アボカドは前日のものを使用

食後の感想

・「ロテサリーチキン」は、塩、ハーブ味。味付けが薄いので、前日のグリルソースをつけて食べる。他の店に比べて、添加物が少なくシンプルな調味料を使っているせいか、少しパサつき感がある。

冷凍臭に似た匂いも若干する。思ったほどの感動はなかった。残りは、後日チキンカレーの具材に使う。

・「アンティチョークサラダ」 サラダというよりも、缶詰のアンティチョークに、塩とハーブオリーブオイルで薄く味付けしただけのもの。アンティチョークを子供に教える意味で購入。

・「ポテトサラダ」は、スチームしたオレンジ色をしたジャガ芋に、スライスオニオンと、塩、ハーブ、オリーブオイルで味付けしたシンプルなもの。芋はホクホク感がなく、少し硬い。少し物足りない。

・「豆腐、クレソンサラダ」。クレソンは空芯菜と間違えるほど軸が太く、軽くボイルしてある。葉は細かく刻んである。豆腐はプロセスチーズほどの堅さ。オリーブオイルと、ごま油を混ぜたもので和えてある。これも少し期待外れ。

サラダは全体的に薄味で、「素材の味を味わってください」というもの。

日本ではこの味付けでは、特別な人を除き商売にならない。

・オーガニックパスタは、色は白く光沢がない。日本の冷麦に似た外観だ。それでも、強力粉であるため、茹でると腰のあるスパゲッティになる。パスタソースは、自然の味そのもので、増粘類などを使っていないため、野菜を煮詰めたとろみでおいしい。オーガニックのオニオンは、炒めると甘味が強くなった。

・赤ワイン セミスイートで飲みやすいワインであった。

・家族の意見は、「最初からあまり期待していなかったから、こんなもんかな。可もなく、不可もなく」、でも「アメリカのデリカを試食するいい機会でした。「ハレの日」には買っていいかな」とのことでした。

ホールフーズのデリカは、寿司コーナー、中華コーナー、ピザコーナーはあるものの、野菜が中心のメニューで、肉や魚のこってりメニューは少ない。

朝食メニュー

「トースト 目玉焼き ソーセージ バナナ」



3日目の朝食は、「アメリカンブレイクファースト」

トースト ジャム 目玉焼き ソーセージ バナナ 牛乳 コーヒー,日本でも定番メニューだ。

久々に目玉焼きを作ったが、テフロン加工してないフライパンは、十分に加熱しないと、底にくっついてしまう。

使用した商品と価格

- ・「ノンファット牛乳 946ml」 \$3.99
 - ・「フルーツプレッド 284g」 \$2.99
 - ・「食パン 16枚入り」 \$4.99
 - ・「ブラウンエッグ Lサイズ 6個入り」 \$4.99
 - ・「ホットドック用ソーセージ 16OZ」 \$5.99
 - ・「バナナ」 2.29/lb \$2.29 \$3.85
- ・後は、前日の残り物。「リーフサラダ」は 450g(1ポンド)もあるので、何日も食べられる。これは助かる。

食事後の感想

- ・「食パン」は、乳製品をあまり使わない「リーン」なタイプ。シールに「NO TRANS FAT」(トランス脂肪酸不使用)と表示されている。少し甘味があり、ミミまで柔らかい。
- ・「365オーガニック フルーツプレッド」「ジャム」の表示はない。100%ナチュラル、フルーツ100%。イチゴ、チェリー、ラズベリー、ブルーラズベリー、フルーツペクチン 砂糖を使わず全て自然の甘さ。とろみはフルーツペクチン使用。家族には好評であった。
- ・「オーガニック Lサイズ ブラウンエッグ」 自然の餌を食べているせいか、黄身の色が薄い。茶卵の黄身が濃いとは限らない。食べている餌がコーンなど黄色いものを多とれば、黄身は黄色くなる。そうでないものは、薄くなる。感想は、「味が薄い」 それだけ自然の餌を食べている証拠。
- ・「ノンファット ミルク(無脂肪乳)」 この感想も、「味が薄い」でした。
- ・「フランクフルト ソーセージ」 ホットドッグに使われるソーセージ。表面に切れ目を入れて焼く。かなり塩味が強いが、パンとよく合う。
- ・「バナナ」 オーガニックとの表示はない。緑のバナナを店で吊るして、黄色になるまで置いておく。太短く酸味を感じる味、糖度は高い。たぶんフィリピン産である。

ランチメニュー

- ・「サーモンポキ マグロポキ 肉じゃが 味噌汁」



今日は、「日本食」 そろそろ脂っこい洋食に飽きて、「ごはんと一汁 三菜」が懐かしい。
ある材料で、豆腐入りの「肉じゃが」を作る。魚にはやはり日本人はわさび醤油。そのために、「粉わさび」を購入するが、1缶 7ドル(560円)は高い。「インスタントみそ汁」は、1食 140円もする。

使用した商品と価格

- ・「マグロポキ」 0.5lb \$9.17
- ・「サーモンポキ」 0.5lb \$8.15
- ・「ベーコン」 340g \$6.59
- ・「オーガニック味噌汁」 9g×4 \$6.99
- ・「ソフト豆腐」 396g \$2.49
- ・「オーガニック醤油」 296ml \$3.69
- ・「めんつゆ ストレート」 300ml \$5.99
- ・「ハワイアンシュガー」 227g \$2.39
- ・「粉わさび」 25g \$7.00
- ・「オーガニックライス」 907g \$3.99

食後の感想

・「サーモンポキ マグロポキ」 ぶつ切りの生魚を、海藻とタレ(ハワイアンソルト、ごま油、薬味、レモン汁)に漬けたもの、日本でいう「ツケ」である。

サーモンは少し生臭い。マグロは癖がなく食べやすい。刺身というよりはマリネである。

結局、「わさび醤油」につけて食べる。海外で生の魚が食べられるのはうれしい。「ローフード」を実践している人にもうれしい商品である。

・「肉じゃが」 オリーブオイルでベーコンとタマネギ、メイクインを炒めて、醤油、麺つゆ、砂糖、水で煮込む。家族には好評。ホールフーズには、スライスの豚肉は販売されていなかったため、ベーコンで代用する。メイクインはホクホクでおいしかった。家族は、スチームしたポテトより、ポイルしたポテトの方が、ホクホクで好きなようである。

・「オーガニック 味噌汁」 白みそのインスタントみそ汁。中身は、ワカメ、豆腐、刻みネギ。味噌汁までオーガニック。味は日本の味噌汁と違い、薄味であった。オーガニックの有難さはあまり分からない。

・「オーガニック 醤油」 味、においから「醸造醤油」ではないように思う。香りが薄く、塩分が濃い。

3日目のディナー

「Tボーンステーキ ターキーロースト ポークロースト パパイア」



初日に買物した、牛、豚、鶏をステーキとローストにする。アメリカに来たら是非試食したいのが肉類。一番期待していたメニューだ。

牛Tボーンはフライパンで焼く、ターキーとポークは、下漬けをして、フライパンで焦げ目をつけてからオープンに入れて焼いた。野菜は、今回はポテト、ブロッコリー、人参の「温野菜(ボイル)」を添える。

使用した商品と価格

- ・「牛Tボーン(骨付き肉)」 約1lb(450g) \$18.71
- ・「ターキー モモ肉 骨付き」 \$4.4
- ・「豚肉ロース 骨付き」 \$4.85
- ・「韓国風 グリルトソース」 237g \$3.99
- ・「ブロッコリー キャロットセット」 \$3.34
- ・「オーガニック ガーリック」 \$0.96
- ・「オーガニック オニオン」 \$1.59
- ・「オーガニック メークイン」 \$2.23
- ・「パパイア」 \$3.68
- ・「レモン」 \$0.79
- ・「オーガニックライス オリーブオイル ペッパー ソルト ワイン」は、在庫を使用

食後の感想

- ・「Tボーン ステーキ」 家族に一番好評であった料理。

牛肉は冷蔵庫から出して、1時間ほど常温に置いておく。肉を柔らかくするため、フォークで穴を空ける。ペッパーと塩、オリーブオイルをふっておく。フライパンで、ミディアムに焼く。

脂肪分が少なく、柔らかくおいしかった。

醤油に荒びき胡椒をたっぷり入れたタレにつければ最高！！アメリカに来たら、「Tボーン ステーキ」は定番メニュー。

- ・「ターキー・もも 骨付き、ポーク骨付きロースト」

ターキー、ポークは、あり合わせの材料の下漬けダレに漬けておく。キウイフルーツを使ったかったが、ホールフーズには売っていなかった。

「赤ワイン、玉葱、にんにくのみじん切り、グリルソース、醤油、砂糖、水」の下漬けダレに1時間ほど漬けておく。



両面をフライパンで焼いて焦げ目をつけて、タレと具材を上に乗せて、200℃のオーブンにフライパンごと入れて焼く。後からグリルソースを塗って仕上げる。

ターキーローストは、日本人は食べ慣れていないため、独特の臭いが気になるが、柔らかく、ジュースでおいしかった。ポークローストは、少し焼き過ぎたが、「豚臭さ」がなく甘味のある豚肉であった。

・「温野菜(茹で野菜) ポテト ベビー人参 ブロッコリー」

3品とも、薄い塩水で茹でた。アメリカは「蒸し野菜」が多いが、栄養分は逃げて日本人は、「ボイル」した方がホクホクしておいしい。ポテト、ブロッコリーは、甘く好評であった。

・「パイア&レモン」 パイアは半分に切り、種を取って、上からレモン汁をかけるとおいしい。ホールフーズのレモンは、中が黒ずんでいた。カットフルーツのイチゴ、アボカド、生臭いサーモンポキ、レモンと、日本だと4回のクレームになる。

パイアは、タンパク質消化酵素である「パパイン」を含んでいるため、肉と一緒に食べると消化がいい。

朝食メニュー

「フレンチトースト ソーセージ ベーコン」



使用材料と価格

・ベーコン ソーセージ 卵 牛乳 食パン ホイップバター メープルシロップ バナナ、リーフサラダ、トマト、ドレッシングは、すでに購入した在庫を使用。

・「LACES MILK CHOCO MA」(チョコレート キャラメル) \$7.39

食後の感想

・「フレンチトースト」

残り物の食パン、牛乳、卵を使用して、フレンチトーストを作る。

「フレンチトースト」は実に合理的な料理だ。堅くなった食パン、古くなった牛乳、鮮度の落ちた卵が一度に処分できる。「フレンチトースト」を作るのは実に簡単、牛乳 200ccに卵1個を入れてよくかきまぜる、そこに、食パン4枚を漬けてフライパンで焼くだけ。牛乳、卵を合わせて加熱すれば、プリンや卵豆腐のようにタンパク質が凝固するため、水っぽくならない。朝食としては少し時間がかかるが、食パン、牛乳、卵、メープルシロップ、ホイップバター、それに、ベーコン、ソーセージが付けば、実に贅沢な、洋食のゴールデンメニューになる。

・「ベーコン」

アメリカンスタイルでは、ベーコンは、カリカリに焼く「カリカリベーコン」カリカリに焼くと、フライパンにはかなりの油が溜まる。中途半端に焼いて、この脂が体内に入ると思うとゾットする。

・「LACES MILK CHOCO MA」 \$7.39

ミルクチョコレートの上にキャラメルを垂らしたお菓子。実に贅沢なお菓子である。家族には大好評であった。

昼食メニュー

「日本そば 味噌汁」



購入商品とその価格

- ・ そば粉 100% \$9.99
- ・ そばつゆ \$5.99
- ・ 粉わさび \$7.39
- ・ インスタントみそ汁 (在庫)

そろそろ、小麦、肉、卵、オリーブオイル、乳製品を中心にした欧米食に飽きてくる。飽きてくるというより、それを3日食べ続けると、私と妻はお腹が張り、便秘になる。

次女は口の周りにニキビができ始める。もともと、我が家は、「日本食」の「ごはん、一汁三菜」が中心の食事であった。

3日も連続で三食洋食を食べることは珍しい。

食後の感想

・「もりそば」そば粉100%の乾麺を茹でた。麺つゆに粉わさびを入れて溶き、それにそばをつけて食べる。そば100%の乾麺を沸騰したお湯の中に入れると、小麦粉などの「つなぎ」を使っていないため、茹でたお湯にそば粉が溶けて茹で汁が茶色になる。

「粉わさび」は水でゆっくりと溶かないと辛くならない。

そばの味はするが、腰がなくモソモソ感がある。麺つゆストレートは日本の味と変わりなく、懐かしい味であった。

・「味噌汁」インスタントみそ汁に「そば湯」を入れて、「そば湯入り味噌汁」を作る。

なかなか素朴な味。大豆を搾った「呉汁」の味に似ている。

懐かしい日本の味がする。

4日目のディナーメニュー

「冷凍食品のレンジアップ商品 カレー」



購入商品とその価格

- ・ 冷凍食品のライスレンジアップ商品を購入する。
- ・ CHICKIN BIRYANI (チキン料理) \$5.99
- ・ INDIAN MATTAR TOFU (インドカレー) \$6.99

- ・ SWEET&SOUR CHICKIN (中華チキン) \$5.99
- ・ CLAM CHOWDER (クラムチャウダー) \$3.99
- ・ AROMTC SAMBAR \$4.99

食後の感想

- ・「インディカ米 インドカレー グリンピースカレー」(写真上) ご飯は長粒米でモソモソするが、カレーはおいしかった。
 - ・「照焼きチキンライス」(写真左) ライスが水っぽく、あまり好評ではなかった。
 - ・「スイート&サワーチキンライス」(写真右) 上の具材が甘すぎる。下は玄米を含めた雑穀米。玄米や雑穀米を使った冷凍食品は興味深い。
 - ・「クラムチャウダー」(写真右上) 具材がたっぷり、家族に大好評。
- 電子レンジの場合、2回～3回に分けて加熱しないと、皿からあふれ出す。
- ・「手作りカレー」(写真上の両側) 缶詰めのインドカールウを使用する。材料は、ロテサリーチキン骨付きの残品、茹で野菜の残、ベーコン、肉じゃがの残り、にんにく、フルーツペーストなどを入れて4時間ほど煮込む。日本のカレーのようなとろみはないが、自分ながらおいしかった。
 - ・キッチンで作る料理も、冷蔵庫の在庫処分を兼ねて、カレーを作る。冷蔵庫のチルド室の商品の多くを片づけた。これは計画的に前から考えていた。残り物は煮込み料理が一番。冷凍食品は、味が濃く、機内食に近いものであった。

私は、ハワイに来てホールフーズにしか出かけていない。最終日は朝食後、「ハワイ観光」に出かけることにした。

5日目 最終日の朝食



「残り物メニュー」

- ・朝食用に購入した、食パン、ベーコン、ソーセージ、牛乳、たまご、ホイップバター、バナナ、チョコクッキーなどの残り物を片づける。リーフサラダ、豆腐、パイアは前日の残。
- ・ドレッシング、調味料、コーヒーは残ったものの、その他のチルド食品は全て胃袋に入れ

る。

これで、「ホールフーズを食う」は全て終了。

「やる時は、徹底的にやる！」が私の信条。

最終的に残った商品と在庫量

写真の商品が在庫として残った。



残り物の明細は、

砂糖 70% 塩 90% そば 66% パスタ 66%

醤油 80% オリーブオイル 10% シーザースドレッシング 33% ジンジャー 66% 麵

つゆ 80% ホイップバター 50% ホットケーキミックス 50%

ブラックペーパー 80% 米 33% 味噌汁 25%

ジャム 50% 粉わさび 80% メープルシロップ 50% コーヒー 80%

乾物で持ち帰れる物はもち帰る。

ビンものは、コーヒーとメープルシロップ以外は、置いて帰るようにした。

家族からは、「この残り物は従業員で分けるが、料理に使うのでしょ」と聞かれたが、私は「全て廃棄すると思っている」何が混入しているか分からないものを使用するわけがないからだ。

料理してみると、思ったほど高くなかった、ホールフーズの商品

購入価格から在庫を引いた結果は、 $\$386.71 - \$48 = \$338.71$ (約 27,000) $\$338.71 \div 11$ 食 (4日間) $\div 3$ 人 = 1人1食当り $\$10.26$ (約 821円) であった。

円高の影響もあるが、ホールフーズの食品は、思ったほど高いものではなかった。

最後に、たまには、そばやみそ汁、肉じゃがなどの日本食を混ぜたが、アメリカの食事を6日間食べ続けた。妻と私は便秘、娘は口の周りにニキビが出始めた。欧米式の「パン、肉、乳製品」を中心とした食事を毎日三食食べ続けることは、私たちには合わなかった。結論は、「たまにはいいが、毎日はキツイ」ということとなった。

ドラッカーは「明治維新は、日本の欧米化だけではなく、欧米の日本化でもある」と言っています。

ドラッカーは日本の文化、美術品にも興味があり、日本を訪れては美術品を購入していた。外国人が注目している日本食の素晴らしさを、海外で実感した。

「ベジタリアン」「マクロビ」「ローフード」などあまり肩肘を張らず、「普段の食事は日本食」、「ハレの日の食事は洋食」でバランスが取れるのではないのでしょうか。

日本のスーパーマーケットも、「売れるものは何でも売る」だけでなく、ホールフーズのように、企業、店のコンセプトを明確にすることも必要である。

ホールフーズ マーケット 買物リスト	
B a k e r y	P r o d u c e
・食パン 16枚入り \$4.99	・オーガニック リーフミックス \$7.99
・チョコクッキー \$7.39	・オーガニック スライスマッシュルーム \$5.46
C o f f e e	・ブロッコリー キャロットセット \$3.34
・オーガニックインスタントコーヒー 100g \$6.99	・アボカド 0.65 l b \$2.99 / l b \$1.94
d a i r y	・オーガニック ゴールデン リンゴ \$0.68
・ノンファット牛乳 946ml \$3.99	・オーガニック フジ リンゴ \$1.26
・ソフト豆腐 396g \$1.5	・オーガニック トマト 1.14 l b \$5.99 / l b \$6.83
・オーガニックブラウン エッグ 6個入り \$4.99	・オーガニック オニオン \$1.77
・ホイップドバター 227g \$4.99	・マウイ産 パイナップル 3.19 l b \$1.49 / l b \$4.75
F r o z e n	・バナナ 2.29 / l b \$2.29 \$3.85
・ CHICKIN BIRYANI (チキン料理) \$5.99	・レモン \$0.79
・ INDIAN MATTAR TOFU (インドカレー) \$6.99	・オーガニック ガーリック \$0.96
・ SWEET&SOUR CHICKIN (中華チキン) \$5.99	・オーガニック メーカーイン \$2.23
・ CLAM CHOWDER (クラムチャウダー) \$3.99	・ストロベリーパイアヤ \$3.68
G r o c e r y	・カットフルーツ盛合わせ \$3.43
・ 365 オーガニック ライス 907g \$3.99	S e a f o o d

・パンケーキミックス 454g \$5.99	・マグロポキ 0.5 l b \$9.17
・ペッパー 17g \$2.99	・サーモンポキ 0.5 l b \$8.15
・シーザーズ ドレッシング 414ml \$4.99	・アトランティック サーモン 0.76 l b \$15.99 / l b \$12.15
・オーガニック・オレンジジュース 200ml ×6 \$3.19	・カジキマグロ (メカジキ) 0.91 l b \$14.99 / l b \$13.64
・メープルシロップ 237ml \$8.99	・ホワイトエビ 0.37 l b \$19.99 / l b \$7.4
・365 パスタソース (トマトバジル) \$3.99	M e a t
・エキストラバージン オリーブオイル 250ml \$9.99	・ビーフホットドッグソーセージ 16 O Z \$5.99
・オーガニック フレンチブレンド 450 g \$7.99	・牛Tボーン ステーキ用 約1 l b (450 g) \$18.71
・ドレッシング アジアンビネガー 414ml \$4.99	・豚ロース肉 骨付き \$4.85
・オーガニック สปาゲッティ 454 g \$3.39	・レモンペッパーソース 237ml \$3.99
・ミネラルウォーター 1l \$1.19	・韓国風 グリルトソース 237 g \$3.99
・リアルソルト 255g \$4.69	・ベーコン \$6.49
・ベگانクッキー \$5.99	P o u l t r y
・フルーツプレッド 284 g \$2.99	・ターキー モモ肉 骨付き \$4.4
・そば粉 100% 日本そば \$9.99	H o t D e l i
・そばつゆ \$5.99	・ロテサリーチキン 1羽 \$8.99
・粉わさび \$7.39	F o o d B a r
・オーガニック 醤油 296ml \$3.69	・サラダ (アンティチョーク ポテト 豆腐 クレソン) \$11.6
・オーガニック 味噌汁 9g ×4 \$6.99	W i n e
・AROMTC SAMBAR (カリ) 1缶 \$4.99	赤ワイン \$15.99
・ハワイアン シュガー 227g \$2.39	
・ドライオクラ \$7.99	
・プラスチック ラップ \$2.99	

KUAAINAのハンバーガー



ハワイで有名なハンバーガー屋。「アボカド・バーガー」とコールスロー、アイステイーを注文する。アボカド量が多いので別皿に取ってから上から押しつぶしてほうばる。パティはミディアムに焼いてあり、柔らかい。人気店だけあり、おいしかった。

フラ&ポリネシアンショーのBUFFET



日本人は、「buffet」と言うが、その発音はアメリカでは通用しない。「バァフェ」と爆発音で言わないと通じない。

500人もの客が、係員の指示に従い、一列に並び、屋台に取りに行く。後戻りできない。2ドリンクが付いて1人99ドル。(ルームシェアの説明会に参加すれば、2人分のチケットをプレゼントしてくれる)

儲かるBUFFETとは

- ・皿を重くする。最初から重量があるため、いっぱい取ったような気になる。
- ・一列に並ばせ、ワンウェイにし、後戻りできないようにする。
- ・屋台には、皿を置くスペースを作らない。皿を2枚持てない者は1枚だけ。
- ・動線は、「サラダ」「米、麺、巻寿司」「サイドディッシュ」「メインディッシュ」の順にする。お腹がすいているため、「炭水化物」を多く盛り付ける。だんだん皿が重くなる。
- ・「メインディッシュ」の肉や魚は対面にする。高額であるため、セルフで取らせない。ローストビーフは目の前で、ゆっくり1枚ずつ切り分ける。
- ・「パン」と「デザート」は、前もってテーブルに置いておく。お腹が空いているため、順

番を待っている間に、最初に食べてしまう。

・早くから入場させ、「ショー」が始まる30分前にドリンクを出す。早く2ドリンクを消化させ、有料ドリンクに切り替える。

参考資料

1. マクロビオティック

<http://ja.wikipedia.org/wiki/> より要約

マクロビオティック (Macrobiotic) は、食生活法・食事療法の一つである。

名称は「長寿法」を意味する。第二世界大戦前後に食文化研究家の桜沢如一が考案した。食生活法は、「玄米菜食」「穀物菜食」「自然食」「食養」「正食」「マクロビ」「マクロ」「マクロビオティックス」「マクロバイオティック」「マクロバイオティックス」とも呼ばれる。また、マクロビオティックを実践している人のことを、「マクロビアン」と呼ぶこともある。マクロビオティックの運動のはじまりとしては、1928年に桜沢如一が行った講習会であると桜沢の夫人が述べている。

現在ではさまざまな分派が存在するが、桜沢如一に端を発した食に関する哲学や独自の宇宙感に関してほぼ同じ考えを保っており、また各集団も連携している。

マクロビオティックは、マクロ+バイオティックの合成語である。語源は古代ギリシャ語「マクロビオス」であり、「健康による長寿」「偉大な生命」などといった意味である。

特徴

玄米を主食、野菜や漬物や乾物などを副食とすることを基本とし、独自の陰陽論を元に食材や調理法のバランスを考える食事法である。

おおむね以下のような食事法を共通の特徴とする。

1. 玄米や雑穀、全粒粉の小麦製品などを主食とする。
2. 野菜、穀物、豆類などの農産物、海草類を食べる。有機農産物や自然農法による食品が望ましい。
3. なるべく近隣の地域で収穫された、季節ごとの食べものを食べるのが望ましい。
4. 砂糖を使用しない。甘味は米飴・甘酒・甜菜糖・メープルシロップなどで代用する。
5. 鰹節や煮干しなど魚の出汁、うま味調味料は使用しない。出汁としては、主に昆布や椎茸を用いる。
6. なるべく天然由来の食品添加物を用いる。塩はにがりを含んだ自然塩を用いる。
7. 肉類や卵、乳製品は用いない。ただし、卵は病気回復に使用する場合もある。
8. 厳格性を追求しない場合には、白身の魚や、人の手で捕れる程度の小魚は、少量は食べてよいとする場合もある。

9. 皮や根も捨てずに用いて、一つの食品は丸ごと摂取することが望ましい。
食品のアクも取り除かない

起源

思想的な基盤は、食育で著名な明治時代の薬剤師であり医者であった

「石塚左玄」の食物に関する「陰陽論」である。

桜沢は左玄の結成した食養会で活躍することを通して食事療法(食養)を学び、独自に研究した。左玄の著書に『化学的食養長寿論』というものがあり「化学的」と冠しているが、左玄は当時の科学に敬意を持ち当時の栄養学では重要視されなかった栄養素のナトリウムとカリウムを「陰陽」のバランスと見て重要視し独自の理論を提唱した。

もとが「中医学」ではないため、この分類は中医学の陰陽論に基づく分類とはかなり異なる。

左玄は「白い米は粕である」として玄米には栄養が豊富に含まれていると主張してきた。このことは20世紀初頭の栄養学でも確固として認められてきた点であるが、当時の栄養学には「食物繊維」の概念がなかったため消化されない栄養素があるとして少し精白した米をすすめた。

当初、桜沢は左玄の考え方に従い、鳥・魚・卵を少なから食べてもよいとしていたが、晩年にそれらも食べない「菜食」が正しいという見解に到っている。

石塚左玄の食養

石塚左玄食本主義 「食は本なり、体は末なり、心はまたその末なり」と、心身の病気の原因は食にあるとした。

人類穀食動物論 人間の歯は、穀物を噛む臼歯 20 本、菜類を噛みきる門歯 8 本、肉を噛む犬歯 4 本なので、人類は穀食動物である。

身土不二 居住地の自然環境に適合している主産物を主食に、副産物を副食にすることで心身もまた環境に調和する。

陰陽調和 当時の西洋栄養学では軽視されていたミネラルのナトリウム(塩分)とカリウムに注目し、さらにそのバランスが崩れすぎれば病気になるとした。

一物全体 一つの食品を丸ごと食べることで陰陽のバランスが保たれる。

「白い米は粕である」と玄米を主食としてすすめた。

展開

初期の頃から、欧米風の「動物性食物」の多い食事とそれに起因すると考えられる疾病の多発、食肉を得るための多大なエネルギーの浪費や環境汚染や飢餓問題、非効率的な消費

や病気の増加による経済的な損失を批判してきた。

その後の運動の展開としては、久司道夫、菊池富美雄、相原ヘルマンらが主に海外で、松岡四郎、大森英櫻、岡田周三、山口卓三、奥山治らが主に国内で広めた。日本国内にとどまらず、世界各地に広がっている理由として、こうした考えが受け入れられている面もある。

マクロビオティックは「ベジタリアニズム」の一種と解されることもある。

桜沢は左玄の陰陽論をヒントに、食品を「陰性」「中庸」「陽性」に分類することを追求した。

産地の寒暖や形而上の特徴から牛乳・ミカン類・トマト・ナス・ほうれん草・熱帯産果実・カリウムの多いものなどを「陰性」とした。

玄米・本葛粉（他のデンプンを混合した物は、「中庸」ではない）は「中庸」

塩や味噌・醤油・肉などナトリウムの多いものは「陽性」とした。

桜沢は、ルイ・ケルヴランによる生体内で原子転換が起こるとい説を支援し

『生体による原子転換』や『自然の中の原子転換』を日本とフランスで同時に発売した。

久司も、生体内で日夜元素が別の元素に変わる原子転換が行なわれていると主張している。

思想としての側面 マクロビオティックはむしろ「思想」に近いものであり、病状などに即して栄養学的にメニューを調整するといった食事療法とは根本的に異なり、生活そのものを改善するような平和運動を伴った思想が根底にあるとされる。

さらに、陰陽思想を食のみならず、生活のあらゆる場面で基礎とすべく、万物を陰と陽に分類する無双原理という哲学を提唱した。

そして、この独自の哲学を含む食生活運動へと発展させた。

食養会は、当時の日本が天皇制であったため米は、ウカノミタマや天皇家の象徴であり神聖であるとして「食養」を奨励し、当時の世論である国家神道や八紘一宇の世界観から平和的な世界統一観を主張していた。こういった側面は現在ではなくなっている。

* 日本神話に登場する神。「ウカ」は穀物、食物を意味している。

海外での展開と逆輸入

桜沢如一はこれを広めるべく 1929 年に渡仏、1960 年代に渡米して、弟子の久司道夫らとともに「禅・マクロビオティック」と唱えて普及した。

アメリカの宗教学者によれば「ニューエイジ運動」の推進的なものの一つに数えられる。

1950 年代、久司がアメリカでマクロビオティックを広めようとした頃は、当時の栄養学と矛盾していることから大きな反発があったという。1967 年に、JAMA は、抑圧的なマクロ

ビオティック食養法に固執することによって引き起こされる壊血病と栄養失調に関する詳細な報告書を刊行した。

1971 年にも、米国医師会の食品栄養委員会は、食養法の実践者、特に厳格な実践を行っている者は、栄養失調の重大な危機に直面しているとしている。

政府によって禁止措置がとられたこともあったが、久司が風土を考慮し再構築したマクロビオティックを広めていったことで 1970 年代以降に政府や栄養学会に受け入れられるようになったとされる。

当初アメリカでは、東洋思想への関心から久司らのもとに集まったヒッピー達と共に日本のマクロビオティックの食事を日本語の呼び名で広めていった。1977 年には、従来の欧米型食生活が生活習慣病の増加をもたらしているとの反省から

「アメリカの食事目標（マクガバン・レポート）」

（肉や牛乳の摂取が癌を促進するとされる大規模な疫学調査結果と実験結果）

が打ち出され、それを機に伝統的な和食への関心が高まり、同時にマクロビオティックの考え方も見直されるようになった。

この食事目標の作成にあたって委員会のリーダーであるジョージ・マクガヴァンや原案をまとめたハーバード大学のヘグステッドも久司らと話し合いを行ったとされるが、同報告には久司らの名前もマクロビオティックについても記述がない。

久司はマクロビオティックが大きく受け入れられた象徴的なイベントとして、ハーバード大学が主催し WHO（世界保健機関）がバックアップした国際栄養学会の晩餐に食事をつくることが要請されたとしている。

こうした久司道夫を中心とする地道な活動が徐々に広がり、マクロビオティックが人々の食生活を改善した功績は国際社会に高く評価され、

1999 年には久司道夫が日本人として初めてアメリカ国立歴史博物館であるスミソニアン博物館に殿堂入りを果たす。

アメリカではザ・リッツ・カールトンホテルで採用されたり、育児書で有名なスポック博士や前副大統領のアル・ゴア、ハリウッドスターなど著名人にも実践者がいるとされる。

国内では、近年になって歌手の Madonna や、トム・クルーズらが愛好家として雑誌等で紹介され、注目され始めた。

そして、健康食ブームに伴って、カフェができたり、ムックなどの各種出版物が刊行されたりするなど、注目が集まった。

2005年には、日本経済新聞で1947～1957年生まれの女性の1割以上が実践していると報道された。

スティーブ・ジョブズは、早期治療を行えば完治可能なタイプの膵臓癌に罹ったが、マクロバイオティックを用いて治そうとした結果、適切な治療を受けずに癌を放置し、結果として命を落とした。

2. ベジタリアニズム (vegetarianism) とは、

健康、道徳、宗教等の理由から動物性食品を排する主義・思想のことである。

幾つかの公式な団体（後述・ベジタリアンの分類参照）では、菜食を中心とした食事を実践する人々の総称がベジタリアンと定義されている。

菜食でも球根などの排除の有無や、卵と乳製品を摂ることの有無などに応じて様々な分類がある。

アメリカ栄養士学会の定義によると『ベジタリアンとは、動物性食品を避け、穀物、豆類、種実類、野菜、果物を中心に摂る人』である。

ベジタリアンは摂る食物により名称と定義がなされている（ベジタリアンの分類）。

3. ローフード (英語: raw food) とは、

加工されていない生の食材を用いた食品、あるいは食材を極力生で摂取する食生活（ローフードイズム）のことである。

リビングフード (英語: living food) とも呼ばれる。全食事の60-100%がローフードであれば、ローフードイズムの実践者であると考えられる。

ローフードイズムは植物性食品のみを食べる「ローヴィーガニズム」と混同されることが多いが、ローフードの実践者の中には、生であれば、動物の肉や、その他の動物性食品を食べる者もいる。

食物が持つ、加熱によって失われがちな酵素やビタミン、ミネラルなどを効率よく摂取することを目的とする。

ただし、酵素が破壊されないとされている摂氏48度以下でならば加熱してもかまわない。医学専門家の研究では、ローフード食は健康的だという研究結果もある一方、身体にさまざまな問題を起こすという研究結果もある。

徹底した菜食者はビタミンB12が不足しやすいので注意が必要である。

アメリカではベジタリアンのためのガイドラインもある。

ローフードイズムは、1900年代から欧米で提唱されてきた食生活であり、近年では、アメリカ西海岸や、イギリス、ドイツ、オーストラリアなどを中心に人気があり、大都市ではローフード専門のレストランが開店し、芸能人の実践者も多い。

*1867年(慶応3年)に江戸幕府15代将軍・徳川慶喜が朝廷に対し大政奉還を行なった年。

ローヴィーガニズム 最もポピュラーなローフード食生活の形態。果物類、野菜全般、スプラウト、海藻類、発酵食品、ナッツや種子類、豆類、発芽小麦などの穀物を食べる。ナッツミルク(アーモンドミルクなど)、ナッツバター(ピーナッツバターなど)、ドライフルーツ、味噌、生醤油、梅酢、イースト菌、オリーブ・オイル、海塩、香辛料、ココアパウダー、バニラエッセンス、メープルシロップなどもよく使われる。

4. デトックス (detox)

体内に溜まった毒素を排出させるという健康法で代替医療に分類される。

この呼び名は“detoxification”、つまり「(体内から毒素や老廃物を)取り除く」、「解毒」の短縮形。

現代社会を暮らしていく上では、「体内に人体に悪影響を及ぼす化学物質(主に重金属や合成化合物、薬物のうち、特に有害なもの)が蓄積され、また自身の体内からも活性酸素などが生成されている」と喧伝されている。デトックスとは、「サプリメントの摂取や入浴などで、こういった体内の有毒な物質を排出しようとする方法」とされている。これら有害な物質の多くが脂肪に蓄積されることから、提唱者の一部はダイエットと関連付けてその効能を標ぼうしている。

食物繊維はダイオキシン類を吸着して排泄させることで、排泄速度を2~4倍に高めダイオキシン類の健康への影響を減少できる可能性があるとされているが、現段階で科学的な立証はされていない。