

**Found
MUJI**
養生

養生

養生という言葉を辞書で調べると、「生活に気を配りながら健康の維持・増進を図ること」と書かれています。

平均寿命がまだ50年ほどと言われていた江戸時代、当時の儒学者、貝原益軒が83歳の頃に経験に基づいて書いた「養生訓」は、健康とは心身一体であると説いています。日々の養生のための具体的な教えが書かれたこの指南書は、大衆に広く読まれ、現在もおお時代を超えて読み継がれています。全八巻からなる「養生訓」には、取り入れるべき生活習慣や、慎むべき習慣、心の持ちよう、食事、運動、体の手入れ、薬の使い方、老後の過ごし方など多岐にわたる知恵が記されています。先人の豊かな養生の知恵をヒントに、今の生活にも取り入れやすい、いくつかの習慣と、それにまつわる道具を産地とともに紹介します。

YOJO – Healthful Living

The Japanese word yojo, literally “nurturing life,” carries dictionary definitions along the lines of “to maintain and promote good health while being mindful of one’s way of living.”

Health is a holistic matter, according to a treatise on the subject called Yojokun (“Lessons on Nurturing Life”) completed in the early 18th century by Edo-period Confucian scholar Ekiken Kaibara who was in his 80s —at a time when life expectancy was still considered to be 50. Filled with specific teachings based on the author’s experience with practicing healthy daily living, the explanatory guide enjoyed a broad readership among the general public in its day and continues to be consulted today as a timeless classic. This eight-volume Yojokun contains a plethora of wisdom on various topics, including lifestyle habits to be adopted and those to be kept in check or abstained from, states of mind to maintain, diet, exercise, care of the body, using herbs and medicine, and living out one’s golden years happily. In this edition of Found MUJI, we highlight a few practices easily adaptable to the today’s lifestyles and explore useful related items and the regions they come from, guided by the rich wealth of wisdom on healthful living that the people who came before have handed down to us.



つばき油 (伊豆大島)

大島には太古から現在までヤブツバキが島中に自生しています。ヤブツバキは数多くの品種の椿の、原種と言える椿です。火山灰を含む土壌、且つ潮風も当たるといふヤブツバキの育ちやすい条件の揃った環境が大島でした。昔から人々の日常の中にあつたヤブツバキの種から取れる油は、食用や髪や肌の手入れ用に現在もお馴染みです。

Camellia oil (Izu Oshima)

Camellia has grown wild all across the island of Oshima since time immemorial, as it still does today. This species of Japanese camellia, *Camellia japonica*, is the wild progenitor of a great number of cultivars. Oshima, with the volcanic ash content of its soil and the salty winds that blow in off the sea, has a unique environment where this type of camellia thrives. Oil extracted from the seeds of the plant has been a part of people's lives in Japan since long in the past. Used in cooking as well as hair and skin care, it remains popular today.



ヤブツバキは1ヶ月ほどかけ転々と花が咲いていきます。花が咲いた後は実がなり、はぜた実から種が地面に落ちます。潮風の強い大島では防風林として多くの農家がヤブツバキを育てており、毎年秋頃になると実から落ちた種を拾い、そこから油を搾ります。種の収穫の時期には毎年、お年寄りから小さい子どもまで落ちたヤブツバキの種を拾い集めています。

The flowers of Japanese camellia blossom one after another over the course of about a month. Fruits later develop, and eventually split open, releasing seeds that fall to the ground. On windswept Oshima, where gusts of salt air blow in off the sea, many farming families have planted camellia as windbreaks, gathering the fallen seeds each autumn to extract their oil. Everyone from elderly residents to small children can be found gathering the fallen camellia seeds every year when harvest time comes around.



固い種から油を搾り取るためには、今まで種を蒸して柔らかくするなど加熱して搾る工程が必要でしたが、近年熱を一切加えず種そのままから油を搾り出すことが可能になりました。熱をかけずに油を取ることで、より保湿力の高いつばき油ができます。搾り取ったつばき油は、丁寧にろ過され、食用・化粧品として人々の手に届きます。

Originally, the process of extracting oil from the hard seeds required heating, such as by steaming the seeds to soften them, but in recent years it has become possible to extract oil from the seeds just as they are, without the use of any heat at all. Cold extraction yields oil with enhanced moisturising properties. Extracted camellia oil is carefully filtered before being made available in the form of culinary and cosmetic products.





つげ櫛、つばき油
Buxus comb, camellia oil

髪や肌の手入れ

古くから人々に親しまれてきたつばき油は、オレイン酸が豊富で保湿効果があり全身に使うことができます。頭皮や顔をマッサージしたり、髪をよくとかすことで気持ちを落ちつかせ、髪を艶やかに、地肌を健やかに保ちます。つげの櫛は、昔から今でも芸妓の髪結いや相撲の床山にも使われている、いわば業務用とも言える櫛です。櫛にもつばき油を塗り込んで手入れをすると、つげの木肌が艶やかになり長持ちし、時を経て木肌の色合いが変化していくのも楽しい道具です。

Hair and skin care

Camellia oil has been widely enjoyed since long in the past. Rich in oleic acid, it offers moisturising properties and is suitable for use anywhere on the body. Massaging it into the scalp or face, or combing it through one's hair, has a calming effect and helps maintain glossy hair and healthy skin. The boxwood comb, with its long, continuing history of use by hairdressers for geishas and sumo wrestlers, could be considered a comb for professional use. Applying camellia oil to the comb to maintain it gives the surface of the wood a long-lasting sheen and a patina that will change over time, making it all the more enjoyable to use.



つげ櫛 (大阪)

大阪府貝塚市は櫛の産地です。以前は数十軒あった櫛の工場は現在は数軒のみとなりました。櫛に使われるつげは薩摩つげの産地、鹿児島で栽培されています。つげは成長が遅く年輪の幅が狭いため、きめが細かく弾力があるとされています。櫛の材料として使えるまでに育つには40年以上の時間がかかり、さらに櫛に使える部分も一部です。それをつげのおがくずで燻した後、並べてくり、数年寝かせて乾燥させます。

Buxus comb (Osaka)

The city of Kaizuka in Osaka Prefecture is a centre of wooden comb production. While once there were dozens of comb production facilities in the city, today only a few are still in operation. Satsuma boxwood grown in Kagoshima is used to make the combs. Due to the slow growth of boxwood and its narrowly spaced rings, it is considered a fine-grained wood with good flexibility. It takes over 40 years for the wood to be suitable for use in making combs, and even then only a certain portion can be used. After being cured with smoke from boxwood sawdust, these sections are lined up, bundled together, and left to dry for several years.



櫛には用途によって様々な形状があり、製作工程も異なりますが、乾燥させた材料から櫛になるまでにおよそ10の工程があります。現在では機械化された作業もありますが、すべての工程に人の手は欠かせません。とかす部分の歯挽きから、研磨する作業を何度も繰り返すことで艶のある櫛ができあがります。

The combs come in a variety of different shapes depending on their intended use, with processes for crafting them varying as well. From drying the wood to producing a finished comb involves about ten processes. While today some of the work has been mechanised, work performed by hand is an integral part of all stages of production. The individual teeth are cut then repeatedly polished to give the finished comb a lustrous sheen.





こんにゃくスポンジ (長野)

約150年前に、群馬県で冬場の寒さで凍って出来上がったものを「こんにゃくたわし」として使用したことが原型となっています。自然由来かつ、優しい肌触りのこんにゃくスポンジは赤ちゃんの肌など繊細な肌を洗うものとして昔から親しまれてきました。冬場の寒い環境で培われた知恵が、今のこんにゃくスポンジにも活かされています。原料であるこんにゃくは、私たちが普段食べているものと同じものです。

こんにゃく粉に凝固剤を混ぜて、型に入れて炊き、凍結させます。その後解凍、乾燥させると繊維の間の氷の粒が空洞として残り、スポンジを形成します。

Konjac sponge (Nagano)

The original archetype of the konjac sponge is the “konjac scourer” that formed from freezing in the cold of winter and was used about 150 years ago in Gunma Prefecture. Naturally derived and featuring a soft, gentle touch, the sponges have long been popular for washing delicate skin such as that of babies. The wisdom cultivated in the frigid setting of wintertime lives on in this modern konjac sponge. Konjac, the raw material used to make the sponges, is also used to make konnyaku, a popular Japanese food. Coagulants are mixed with starchy flour made from the corms of the plant, then the mixture is placed in moulds and boiled, then frozen. After subsequent thawing and then drying, drops of ice that formed between the fibres leave hollowed impressions, and the sponges take shape.



石けん、こんにゃくスポンジ
Soap, konjac sponge

清潔に保つ

日々、体の手入れを行い、身のまわりを整えて清潔に。体も身の回りの環境も整っていると心も整っていきます。

Maintaining cleanliness

Maintain cleanliness by practicing personal care daily and keeping your surroundings in good order. When the body and surrounding environment alike are well maintained, the mind is sure to attain a nice balance, as well.



よもぎ (奈良)

日本のみならずこの国々でも、その土地の植物は様々な形で人々の健康維持に用いられてきました。よもぎは日本では昔から馴染みがある植物です。奈良県東吉野村で栽培されているよもぎは、標高300mの土地で無農薬で作られています。苗を植えて7～8か月で刈り取りをし、蒸して揉み込み、乾燥させて茶葉になります。他にも、料理や化粧品に使う粉末や入浴剤としても利用されています。

Yomogi (Nara)

Local plants and herbs have been used in a range of different forms to maintain people's health, in Japan and in countries around the world as well. *Yomogi*, or Japanese mugwort (*Artemisia princeps*), is a plant that has long maintained a familiar presence in Japan. In the village of Higashiyoshino in Nara Prefecture, *yomogi* is cultivated without pesticides at an elevation of 300 m. Harvested seven or eight months after the seedlings are planted, the leaves are then steamed, massaged, and dried to make an herbal tea. It is also used in powdered form for culinary and cosmetic uses, in bathwater additives, and more.



とうき
当帰 (奈良)

当帰は、飛鳥時代から薬として用いられてきた植物で、現在も漢方薬の材料として使われています。奈良県には当帰を栽培している農家が100軒近くあり、高取町の当帰畑では、苗づくりから無農薬で栽培しています。当帰は生育が遅い植物で、種まきをして発芽までに1年、発芽した苗を植えて根を収穫するまでにさらに1年かかります。

Toki (Nara)

Toki (Angelica acutiloba) is a plant that has been used as a medicinal herb in Japan since the Asuka period, around the 7th century, and is used as an ingredient in Chinese herbal medicine still today as *dong dang gui*. In Nara Prefecture, close to 100 farms cultivate the plant, and *toki* fields in the town of Takatori feature pesticide-free cultivation from the seedling-growing stage. *Toki* is a slow-growing plant, taking a year to germinate after seed planting, and another year before its roots are harvested after the sprouted seedlings are planted.



当帰は根から花まですべての部分を有効に活用できる植物です。日本で薬として用いられる当帰は大和当帰と北海当帰の二種類あります。薬として認められているのは根の部分のみで、10年前まではその他の部分が食用などに流通されることは認められていませんでした。2012年以降国の定める食薬区分が変わり、茎や葉も食用として出荷できるようになりました。現在は茎や葉、花はお茶などの食品用や入浴剤用として出荷されています。

All parts of the *toki* plant, from the roots to the flowers, offer effective uses. *Yamato toki* and *Hokkai toki* are two varieties used medicinally in Japan. Only the roots are recognised as medicinal, and until a decade ago, other parts of the plant were not eligible to be distributed for culinary uses. Since 2012, though, revisions made to Japan's food and drug classifications have allowed parts like the stems and leaves to be approved for human consumption, as well. Today, *toki* stems, leaves, and flowers are distributed for use in herbal teas and other culinary uses, as well as in bathwater additives and more.



平清水焼 湯冷まし
Hirashimizu-yaki Small pitcher

温かいものを飲む

養生訓ではよく「温かいものを飲んで食べなさい」と記されています。温めることで体の負担を減らし、不調を起こしにくい体づくりを助けます。朝一杯の白湯を飲む、お粥や味噌汁を食べる、お茶を飲むなど温かいものを体に取り入れる習慣は、心身のバランスを整えます。

Drinking warm things

The *Yojokun* treatise admonishes readers to drink and eat something warm. Warming the body reduces the burden on it and helps it develop resilience against physical disorders. From drinking a mug of plain hot water first thing in the morning to enjoying a cup of tea or bowl of rice porridge or miso soup, adopting the habit of ingesting warm things is one key to maintaining good balance in body and mind.



平清水焼（山形）

山形市の東南、千歳山の南麓に位置する平清水地区。江戸末期から続き、最盛期は30軒以上あった窯場も現在は数軒を残すのみとなりました。そのうちのひとつ、青龍窯では、山形の雪景色を思わせる白色の釉薬「残雪」と、千歳山の原土の鉄分を活かした表情が特長の器をつくっています。

Hirashimizu-yaki (Yamagata)

Hirashimizu-yaki ceramics are produced in the Hirashimizu district of the city of Yamagata at the southern foot of Mt. Chitose. Famous for its pottery since the 19th century, with more than 30 kilns active at its peak, Hirashimizu has only a few kilns still in operation today. One of these, the Seiryugama kiln, produces pottery with a distinctive look drawn from the iron-rich soil around Mt. Chitose and the kiln's white *zansetsu* glaze, which evokes the image of the snowy Yamagata landscape.



ステンレス干しかご
Stainless steel drying basket

干し野菜を食べる

「胃腸が弱い人は、生野菜ではなく干した野菜を取り入れると良い」と養生訓にあります。天日で干した野菜はうま味が凝縮し、生野菜に比べ体を冷やしません。洗った野菜の水分を切り、薄く切ったものをざるなどに並べて天日に1、2日干したら完成です。干し野菜は出汁や煮物、味噌汁の具などにも使えます。旬の野菜を干して毎日の食事に取り入れやすくする先人の知恵です。

Eating dried vegetables

The *Yojokun* treatise advises those with weak digestion to eat dried vegetables rather than fresh ones. Vegetables dried in the sun develop rich, concentrated flavour and have less of a cooling effect on the body than those in fresh form. Thinly sliced vegetables that have been washed and had their excess moisture drained off can be arranged in a colander or strainer and left to dry in the sun. After a day or two, they will be ready. Dried vegetables can also be used in broths, simmered dishes, and as ingredients in miso soup. This wisdom passed down from the past makes it easy to incorporate fresh seasonal vegetables into daily meals in dried form.



ステンレス干しかご (新潟)

金物の生産が盛んな新潟県燕市で作られています。

食材は乾燥させることにより長期間の保存ができ、栄養や旨味を凝縮することができると言われています。ステンレス素材を使用することで食材の匂いが移りにくくなり、お手入れもしやすくなるため、手間がかかるように感じる干し野菜や果物を気軽に作ることができます。工場には茶こし用の目の細かい網、天ぷら用の目の粗い網など、用途によって何種類もの網があります。干しかごには、通気性もよく、かつ虫や鳥から中身を守るのにちょうど良い編み目が使用されています。

フック部分は同工場で作っている物干しハンガーのパーツを使い、風に吹かれても飛ばされにくい工夫をしています。長年培った技術と工夫がこの干しかごに活かされています。

Stainless steel drying basket (Niigata)

Made in Tsubame, Niigata, a thriving centre of metalware production.

Drying is a way of preserving fruits and vegetables that is said to concentrate their nutrients and rich flavour. Using stainless steel keeps the basket from picking up odours from the foods and makes it easy to maintain, as well. Drying fruits and vegetables may sound time-consuming, but this basket makes it a casual, easy task. Production facilities here make many types of sieves for different uses, from fine-mesh tea strainers to large-meshed skimmers for tempura frying. This drying basket features just the right degree of fineness to allow air to pass through easily while also protecting contents from insects and birds.

The hook part of the basket is made using laundry-drying hangers produced at the same facilities to keep it from getting blown away in the wind.

Techniques and ingenuity developed over many years are put to effective use in the design and production of this drying basket.



藁細工 (山形)

日本では全国各地に藁のしめ飾りや魔除け、お守りが今も作り続けられています。毎年家族の幸せや健康を祈り、豊作を祈願し、不幸を寄せつけまいと、家の中や身のまわりに置くことで様々な不安から心を守ってきました。山形県真室川町の稲作、畑作を営む農業のかたわらで材料の稲藁から育てて作られている藁細工。子供の頃からおじいさんがつくる注連飾りを見よう見まねで作っていたのが今につながっています。

Straw work (Yamagata)

Straw crafts continue to be produced in regions throughout Japan today, from *shime-kazari* decorative straw ropes to *ma-yoke* talismans and *o-mamori* amulets. Keeping crafts such as these in the house or on one's person has offered people peace of mind from a variety of concerns and served as a way to wish for family health and happiness each year, for abundant harvests, and for keeping misfortune away. In the town of Mamurogawa in Yamagata Prefecture, straw crafts are made with rice straw alongside the local agricultural industry, which is based on rice cultivation and dry-field farming. These crafts, picked up by children watching their grandfathers make *shime-kazari* for the new year, live on today.





つばき油

[12053521]
50mL
消費税込 1,990円



オイルランプ

[12053385]
約直径7.3×高さ8.8cm
消費税込 4,490円



オイルランプ用 充填オイル

[12053392]
300mL
消費税込 1,490円



ソイキャンドル

[12053538]
無香/約直径6×高さ7cm
消費税込 1,990円



ひのきシャワーブラシ

[12053149]
全長約34.5cm
消費税込 4,590円



爪ブラシ

[12053170]
約長さ4.5×幅2.5cm
消費税込 790円



ボディ用たわし

[12053163]
全長約26cm
消費税込 1,990円



エッセンシャルオイル
3mL

[12053446] ぼんかん
消費税込 1,490円

[12053453] ハッカ
消費税込 1,490円

[12053460] ラバンディン
消費税込 1,490円

[12053477] ひば
消費税込 1,290円

[12053484] 杉
消費税込 1,490円



インテリアフレグランスオイル
50mL

[12053491] ぼんかん
消費税込 1,990円

[12053507] ハッカ
消費税込 1,990円

[12053514] ラバンディン
消費税込 1,990円



さつまつけ 解櫛

[12053194]
約長さ9×幅4cm 消費税込 4,990円

さつまつけ セット櫛

[12053200]
約長さ16×幅2.5cm 消費税込 4,490円



木桶

[12053132]
約直径22.5×高さ11.5cm 消費税込 4,590円



こんにやくスポンジ

[12053293]
約長さ8×幅5.5×高さ2.5cm
消費税込 690円

[12053286]
約長さ10×幅7×高さ3.2cm
消費税込 990円



竹踏み

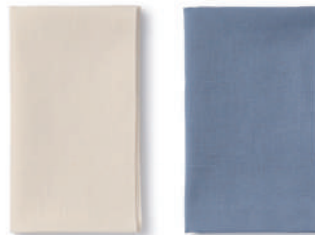
[12053309]
約長さ40cm
消費税込 1,490円



ハーブの苗

* [12019039]
黒ポット
消費税込 450円

* FoundMUJI青山、銀座、東京有明店限定



手ぬぐい

[12053408]
生成/約長さ98×幅35cm
消費税込 690円

[12053415]
ねずみいろ/約長さ98×幅37cm
消費税込 690円



石けん

[12053217]
よもぎ(保湿成分) /
標準重量 98g
消費税込 690円



石けん

[12053224]
どくだみ(保湿成分) /
標準重量 100g
消費税込 690円



石けん

[12053231]
柿波・茶葉(保湿成分) /
標準重量 80g
消費税込 690円



へちま石けん入れ

[12053187]
約長さ14×幅12cm 消費税込 890円



茶葉

20g (リーフ)

[49280770] 奈良の寒さにまけない大和当帰茶
消費税込 1,490円

[49280756] 奈良の中から輝く柿の葉茶
消費税込 1,290円

[49280732] 奈良の記憶のぬくもりよもぎ茶
消費税込 1,290円

[49280763] 石垣島の香り華やか月桃茶
消費税込 1,290円

* 京都BAL、神戸BALでのお取り扱いはありません



[tabel] さんの茶葉は諸国良品でもお取り扱いをしております。



安比塗 汁椀

* 12057734
約直径11.4×高さ7.2cm
消費税込 9,490円

* 12057727
約直径12×高さ7.1cm
消費税込 9,990円

* FoundMUJI 青山限定



益子焼 蕎麦猪口

82851922 並白釉
約直径8.5×高さ6.5cm
消費税込 990円

61385303 黒柚子肌
約直径8.5×高さ6.5cm
消費税込 990円

萬古焼 蕎麦猪口

82851540 白釉
約直径8×高さ6.5cm
消費税込 990円

61385099 青磁
約直径8×高さ6.5cm
消費税込 990円



平清水焼 湯冷まし

12057765
実容量 約100mL
消費税込 3,990円

ステンレス 干しかご

12053330
約直径27×高さ30.5cm
(吊下げ時)
消費税込 3,490円

蓋つき広口ビン

12081920
約200mL
消費税込 250円

稲藁 お飾り

12057703
約長さ30×幅14cm
消費税込 1,390円

12057710
約直径15cm
消費税込 990円



藁細工

12053347 いぬ
約幅7×奥行5.5cm
消費税込 990円

12053354 かえる
約幅7.5×奥行6.5×高さ1.5cm
消費税込 990円

12053361 うさぎ
約幅8.5×奥行6cm
消費税込 990円

12053378 ねこ
約幅5.5×奥行9cm
消費税込 990円

Found MUJI

無印良品はもともと、ものをつくるというよりは、「探す、見つけ出す」という姿勢で生活を見つめてきました。永く、すたれることなく活かされてきた日用品を、世界中から探し出し、それを生活や文化、習慣の変化にあわせて少しだけ改良し、適正な価格で再生してきました。

2003年からは、この活動を「Found MUJI(見出されたMUJI)」と名付け、さらに世界の細部にまで入り込みながらよいものを探す旅をはじめました。見出されたものたちの中には、そのままの品質ではわたしたちの生活に入りにくいものもあります。それらを今の生活の品質基準に合わせて、作者と対話しながら改良し、無印良品のものとして仕立て直します。

よいものを探す目を磨き、そのもののエッセンスを残しつつ、それらを現代の生活に合わせてさらによくしていく。

Found MUJIは、無印良品と皆様と一緒にやって行く活動です。

Found MUJI

‘Searching and Finding’ has been MUJI’s perspective on daily life since the beginning. Instead of creating new products from scratch, much-loved everyday items are found from around the world. MUJI then slightly alters the found products and sets fair prices to suit different lifestyles and cultures.

‘Found MUJI’ is about closely looking into ways of living. It’s about appreciating the values and the communication we have with the makers. Based on this, we produce items that would meet the standards that MUJI is renowned for.

Found MUJI began in Aoyama in 2003. To this day, it remains a place for cultivating a perceptive attitude to finding and integrating the essence of enduring everyday items into the lifestyles of today.

Join us as we continue our Found MUJI journey.

Found MUJI 養生

開催期間:

2022年4月28日(木)ー7月28日(木) Found MUJI 青山/渋谷西武/ネットストア

2022年5月13日(金)ー8月11日(木) シェスタハコダテ/札幌パルコ/直江津/東京有明/丸井吉祥寺/テラスモール湘南/銀座/名古屋名鉄百貨店/イオンモールKYOTO/京都BAL/グランフロント大阪/心齋橋パルコ/神戸BAL/広島パルコ/MUJIチャンネルシティ博多

www.muji.net/foundmuji

株式会社 良品計画 〒170-8424 東京都豊島区東池袋4丁目26番3号 ○掲載商品の仕様・デザイン等は予告無く変更する場合がございます。予めご了承ください。○印刷の都合上、多少実物と色・仕様が異なる場合がございます。○カタログ発行2022年4月