



BLUE ZONE

KUMAJIM

先祖から受け継いだ知恵を、これからの生き方へ。
久米島で学ぶ、“食で自分を整える”琉球薬膳3日間

<https://weddinglife.style/lifestyle/87611/>

2026年6月5日
株式会社チョコ
アニバーサリーエージェント



ANNIVERSARY AGENT

はじめに

この数年、世界各地で開催される旅行イベントに参加し、多くの旅行会社やホテル、観光事業者の方々と時間を共にしてきました。言い換えれば、“旅のプロフェッショナル”たちとの対話を重ねてきた時間でもあります。彼らと日本の話になると、沖縄に行ったことがない人でさえ、不思議と同じ言葉を口にします。「沖縄って、あのブルーゾーンの沖縄でしょ？」そう、“ブルーゾーン”という言葉です。日本ではまだそれほど意識されていないかもしれませんが、海外では沖縄は今もなお、「長寿とウェルネスの象徴」として知られています。しかし、私たちが本当に伝えたいのは、単なる長寿の話ではありません。沖縄で過ごしていると感じるのです。ここには、「長く生きるための技術」ではなく、「どう豊かに生きるか」のヒントが、日々の暮らしの中に静かに息づいていることを。潮の流れを見ながら暮らし、風を感じながら畑を耕し、誰かのために料理をつくる。そして食事の前には、「クスイナラチクミソーリ（薬になりますように）」と願う文化があります。そこにあるのは、特別な健康法ではありません。先人たちが自然とともに生きる中で育み、家族や地域へと受け継いできた“生きる知恵”です。

そして今回、その舞台として私たちが選んだのが久米島でした。久米島には、どこか肩の力を抜いて過ごせる時間が今も残っています。海とともに生き、風を読み、自然に逆らうのではなく共に暮らしてきた島の文化。人と人との距離が近く、便利さよりも助け合いや日々の営みを大切にする感覚。海洋深層水、海ぶどう、もずく、泡盛、久米島紬など、自然、食、文化、美容、ものづくりが、それぞれ独立した存在ではなく、一つの暮らしとしてつながっています。しかし、このプログラムは久米島を観光するためのものではありません。私たちが目指しているのは、久米島を舞台に学ぶことです。

今回ご一緒いただくのは、琉球薬膳研究家・宮國由紀江先生です。3泊4日の滞在を通じて、琉球薬膳の基礎、陰陽五行、体質診断、人間の身体の仕組み、気・血・津液、蔵象学説、食材の持つ力、そして調理実習までを体系的に学びます。これは料理教室ではありません。また、単なるウェルネスツアーでもありません。自分自身の体質を知り、自分の身体の声を理解し、その日の自分に必要な食を選び、自ら整える力を身につけるための学びの時間です。

長寿の秘訣を知ることが目的ではありません。人生をより健やかに、より自分らしく生きるための知恵を持ち帰ることが目的です。3泊4日という時間は、もしかすると本当に入り口に過ぎないかもしれません。それでも、この島で学び、人と出会い、食と向き合い、自分自身と向き合うことで、参加者一人ひとりが「より良く生きるためのヒント」を持ち帰っていただければと思っています。

久米島には、人生を急がせるものがあまりありません。だからこそ、忘れていた自分の感覚を取り戻すことができるのかもしれません。そして、この取り組みは久米島だけで終わるものではありません。久米島を出発点として、沖縄、日本、そして世界へ。各地域に受け継がれてきた食文化や暮らしの知恵、生き方を学び合う新しいウェルネスのネットワークへと発展させていきたいと考えています。

まずは久米島から。小さな島に息づく、大きな知恵を未来へ。その第一歩を、ぜひご一緒いただければ幸いです。しかし、この取り組みは久米島だけで完結するものではありません。久米島を原点に、沖縄、日本、そして世界各地に受け継がれてきた食文化や暮らしの知恵を学び合う、新しいウェルネスのネットワークを育てていきたいと考えています。

ブルーゾーン久米島は、地域に根づく知恵と世界をつなぎ、「どう長く生きるか」ではなく、「どう豊かに生きるか」を探求するプロジェクトです。

ブルーゾーン久米島 / プロデューサー佐藤健治



ANNIVERSARY AGENT

アニバーサリーエージェント、 沖縄・久米島発のウェルネス事業「ブルーゾーン久米島」始動

～琉球薬膳研究家・宮國由紀江氏とともに、“食で自分を整える”
学習型ウェルネスプログラムを 2026 年 6 月 5 日より提供開始～

ライフスタイルプロデュース事業を展開するアニバーサリーエージェント（株式会社チコ／本社：東京都中央区）は、沖縄県久米島を舞台にした新たなウェルネス事業「ブルーゾーン久米島」を始動いたします。その第一弾として、琉球薬膳研究家・宮國由紀江氏監修による「久米島で学ぶ、“食で自分を整える” 琉球薬膳 3 日間」を、2026 年 6 月 5 日より提供開始いたします。

株式会社チコが展開するアニバーサリーエージェントは、「記憶と記録に残る記念日」をテーマとしたライフスタイルコンシェルジュサービスです。海外および日本国内を舞台に、プロポーズや結婚を入口に、新生活からエンディングまで、人生のさまざまな節目に寄り添いながら、顧客との長期的な関係性を築いてきました。その活動の中で近年特に注目しているのが、「人生後半をどう豊かに生きるか」というテーマです。結婚式や記念日、企業イベントや MICE など、日本と世界を舞台に多角的なライフスタイル事業を展開する中で、久米島でもアクティブシニア層を対象とした高付加価値型コンテンツの企画を行ってきました。そうした活動を通じて見えてきたのが、この島が持つ本質的な価値でした。

久米島は沖縄本島から西へ約 100km に位置し、かつて琉球王国時代には交易航路の中継地として栄え、人々が風を待ち、潮を読み、次の旅へ向かうために立ち止まる場所でした。私たちは、この久米島の時間感覚や自然との共生こそ、現代社会に求められるウェルネスの原点のひとつだと考えています。近年、世界のラグジュアリーホテルやリゾートにおいて「ウェルネス」は重要なキーワードとなっていますが、スパやジム、プールといった施設や日本食レストランの導入だけでは差別化が難しい時代に入りました。これから求められるのは、その土地ならではの文化や食、人とのつながりを通じて、自分自身の生き方や暮らし方を見つめ直す学びの機会です。私たちは久米島を原点に、沖縄の食文化、琉球薬膳の知恵、人とのつながりを再編集し、「どう長く生きるか」ではなく、「どう豊かに生きるか」を学ぶ新しいウェルネスの価値づくりを目指しています。

今回スタートする「ブルーゾーン久米島」の中核となるのは、琉球薬膳研究家・宮國由紀江氏による少人数制集中講座「琉球薬膳 3 日間」です。宮國氏は、琉球王朝時代から受け継がれてきた「食は薬なり」という思想を現代のライフスタイルの中で実践・継承し続ける第一人者であり、Netflix ドキュメンタリー『Live to 100: Secrets of the Blue Zones / 100 まで生きる：ブルーゾーンと健康長寿の秘訣』や BBC をはじめとする海外メディアでも紹介され、沖縄の食文化とウェルネスの価値を世界へ発信しています。

本プログラムは、単なる料理教室や観光ツアーではありません。参加者は 3 泊 4 日の滞在を通じて、琉球薬膳の基礎、陰陽五行、体質診断、人間の身体の仕組み、気・血・津液、蔵象学説、食材学、調理実習までを体系的に学びます。目指すのは薬膳料理を覚えることではなく、自分自身の体質を理解し、自分の身体の声を聞き、その日の自分に必要な食を選び、自ら整える力を身につけることです。長寿の秘訣を学ぶためではなく、より健やかに、より自分らしく生きるための知恵を持ち帰るための学習型ウェルネスプログラムとして設計されています。

ブルーゾーン久米島は、久米島を出発点に、地域に受け継がれてきた知恵を学び、未来へつなぐためのプロジェクトです。まずは久米島から。そして沖縄へ、日本へ、世界へ。私たちは長寿そのものを売りたいのではありません。その背景にある暮らし方、生き方、食文化、人とのつながりを学び直し、「どう長く生きるか」ではなく、「どう豊かに生きるか」を考える機会を世界へ届けていきます。



ANNIVERSARY AGENT

本プログラムは、単なる料理教室ではありません。3泊4日の滞在を通じて、自分自身の体質を理解し、食を通じて心身を整える知識と実践力を身につける少人数制の学習型ウェルネスプログラムとして設計されています。宮國由紀江氏が長年にわたり実践・研究してきた琉球薬膳の知恵を体系的に学びながら、自分自身の身体と向き合い、日々の暮らしに活かせる力を身につけることを目的としています。

【Day 1】 ウェルカムディナー

宮國氏との交流を通じて、沖縄の食文化や琉球薬膳の考え方に触れながら、これから始まる学びへの理解を深めます。

【Day 2】 琉球薬膳講座（約6時間）

心と身体を元気にする基礎知識、琉球薬膳の基礎、陰陽五行、食材の持つ力、琉球の食医学書、体質診断、身体の状態に合わせた食材選び、精気、気・血・津液について学びます。

【Day 3】 琉球薬膳講座（約6時間）

蔵象学説、五臓六腑、内臓と心身の関係、生理現象と病理現象、心と身体の間繋がり、不調のサインの読み解き方、日常生活への応用などを学び、総まとめを行います。

【Day 4】 調理実習・修了式

「食は薬（クスイムン）」という考え方を実践しながら、琉球薬膳調理実習、栄養学と薬膳学、体質に合わせた献立づくりを学び、修了ランチと修了証授与を行います。

このプログラムのゴールは、薬膳料理を覚えることではありません。自分の体質を理解し、その日の自分に必要な食を、自分で選び、自分で整えられるようになることです。朝起きた時の身体の変化に気づくこと。疲れた時や不調のサインを感じた時に、何を食べ、どう過ごせばよいかを自分で判断できること。そして、健康を誰かや何かに委ねるのではなく、自分自身で整える力を身につけることです。旅が終わった後も、自分の身体と向き合いながら、人生をより健やかに、より自分らしく生きるための知恵を持ち帰ること。それこそが、このプログラムの本当の目的です。

本プログラムは、短期間で集中的に学びたい日本人・海外参加者をはじめ、経営者、医療・健康分野の専門職、企業研修や MICE など、多様なニーズに対応しています。なお、久米島の自然や文化、産業に触れるフィールドワークや地域体験については、本講座の前後の日程や希望に応じてオプションとしてアレンジすることが可能です。海洋深層水、海藻文化、泡盛、久米島紬など、島に受け継がれてきた知恵を学ぶことで、琉球薬膳の理解をさらに深めることができます。

現在、アニバーサリーエージェントが提携する国内外のホテルやリゾートにおいて、本プログラムの導入および国際展開に向けた協議が進んでいます。私たちが世界へ届けたいのは、単なる健康法ではありません。宮國由紀江氏をはじめとする沖縄の実践者たちが受け継いできた「食は薬なり」の知恵、そして豊かに生きるための暮らしの知恵です。まずは久米島から。そして沖縄へ、日本へ、世界へ。アニバーサリーエージェントは、久米島を原点とする新しい学習型ウェルネスプログラムを通じて、これからの時代に必要な生き方の知恵を発信してまいります。





ブルーゾーン久米島とは？

ブルーゾーン久米島は、世界の長寿研究と、沖縄・久米島に息づく暮らしの知恵を重ね合わせながら、新しいウェルネスの価値を創造していくプロジェクトです。世界には、なぜか人々が長く、健やかに生きている場所があります。そうした地域は「ブルーゾーン (Blue Zones)」と呼ばれています。そこに共通しているのは、特別な医療や最先端の健康テクノロジーではありません。自然との距離の近さ、人と人とのつながり、日常の中で無理なく身体を動かすこと、そして食べること、祈ること、休むことが、暮らしの一部として自然に根づいていることです。久米島には、そうした価値観と重なる時間の流れがあります。海とともに生き、土地を敬い、人とのつながりを大切にしながら暮らす島の時間感覚。その価値は、過去の文化をそのまま守ることも、新しいものをただ加えることでもありません。島に根づいてきた自然、文化、人の営みを土台に、新たな視点や体験を重ねながら、未来に向けて再編集していくことにあります。ブルーゾーン久米島は、そんな久米島ならではの暮らしの知恵を、旅や滞在、学び、そして人生の節目の中に織り込みながら、「どう長く生きるか」ではなく、「どう豊かに生きるか」を問い直すプロジェクトです。ひとり旅、スポーツ合宿、ウェルネスツアー、長期滞在、企業研修、MICE、結婚や記念日。島を訪れる理由は人それぞれです。しかし久米島で過ごす時間は、その後の人生に小さく、しかし確かな変化を残していきます。ブルーゾーン久米島は、久米島という場所を通して、日本から、そして世界へ、これからの生き方のヒントを届けていきます。

ブルーゾーンとは？

ブルーゾーン (Blue Zones) とは、世界の中でも特に健康で長寿な人々が多く暮らす地域を指す言葉です。この概念は、アメリカの探検家・作家 ダン・ブイットナー によって提唱されました。ナショナルジオグラフィックの研究チームとともに世界各地を調査する中で、100 歳を超えてなお元気に暮らす人々が特定の地域に集中していることに着目したことから始まりました。代表的な地域としては、イタリアのサルデーニャ島、日本の沖縄、ギリシャのイカリア島、コスタリカのニコヤ半島、アメリカのロマリンダなどが知られています。これらの地域に共通しているのは、特別な健康法ではありません。豆類や野菜を中心とした食生活、歩くことや畑仕事など日常の中にある自然な運動、祈りや休息の習慣、家族や地域との深いつながり、そして何歳になっても自分の役割や生きがいを持ち続けることです。Netflix ドキュメンタリー『Live to 100: Secrets of the Blue Zones』を通じて、この考え方は世界中に広まりました。

ブルーゾーンが示しているのは、単なる「長寿」の話ではありません。それは、「どれだけ長く生きるか」ではなく、「どのように時間を重ねていくか」という問いでもあります。



ANNIVERSARY AGENT

宮國由紀江について

宮國由紀江は、琉球薬膳研究家として、料理を単なる「技術」ではなく、「暮らしと生き方」として伝え続けてきました。琉球王国時代から家庭の台所で育まれてきた食の知恵を、現代の言葉と感覚でひもときながら、未病をケアし、心身を整える琉球薬膳の実践と継承に取り組んでいます。その活動は沖縄の内側にとどまらず、世界的にも注目されています。宮國は、健康長寿地域をテーマにした Netflix のドキュメンタリーシリーズ『Live to 100: Secrets of the Blue Zones / 100 まで生きる：ブルーゾーンと健康長寿の秘訣』にも登場し、沖縄の食文化と暮らしの在り方が、世界のブルーゾーン研究の文脈の中で紹介されました。特別な健康法ではなく、日々の食事や人との関係性、自然との距離感の中にこそ長寿の鍵があることを、琉球料理を通して示しています。宮國の教えの根底にあるのは、「正解の料理」を覚えることではありません。自分自身の体と心の声に耳を澄まし、その日の状態に合わせて食を選び、調えること。料理を通して自分を知り、自然と調和しながら生きる力を取り戻すことを大切にしています。琉球薬膳は、特別な人のためのものではなく、誰もが日常の中で実践できる生きた知恵です。宮國由紀江は、先人たちから受け継がれてきたその知恵を、いまを生きる人々、そして次の世代へと手渡す役割を担っています。



琉球薬膳とは？

琉球薬膳とは、特別な健康法や難解な食事法ではありません。琉球王朝時代に中国から伝わった「食は薬なり」という思想を土台に、沖縄の風土と暮らしの中で育まれてきた、食を通して心身を整える知恵です。沖縄の方言で「くすいむん」とは、「薬」や「体に良いもの」を意味します。薬が手に入りにくかった時代、食事そのものが自分や家族の健康を守る“薬”でした。食事の前に「クスイナラチクミソーリ（薬になりますように）」、食後に「クスイナイナイビタン（薬になりました）」と感謝を込めて食事をいただく文化は、食と命を大切にする姿勢そのものです。琉球薬膳は、日々の暮らしの中で自分の体と心に問いかけることから始まります。今日は疲れているか、体が熱をもっていないか、気持ちは前向きか。その小さな気づきの積み重ねが、健やかさへとつながっていきます。



ANNIVERSARY AGENT