

2026 年 1 月 14 日

各位

株式会社プレナス

プレナス米文化継承活動

食への感謝と慎みを説く禅の教え「^{ごかん}五観の偈^げ」から学ぶ「ごはん」の食べ方
～講師 曹洞宗 長光寺住職・柿沼 忍昭氏～

2026年2月14日(土)14時より 現地&YouTube Live 配信

株式会社プレナス(本社:中央区銀座、社長執行役員:金子 史朗)は、持ち帰り弁当の「ほっともっと」、定食レストランの「やよい軒」、しゃぶしゃぶと本格飲茶の「MK レストラン」、そしてラーメン店の「KAYAVA.」を、2025 年 12 月末現在、国内に 2,813 店舗展開しております。

2026 年 2 月 14 日(土)14 時より、曹洞宗 長光寺住職・柿沼 忍昭氏をお招きし、食への感謝と慎みを説く教え「五観の偈(ごかんのげ)※1」の解説を中心に、「禅」における「食」の考え方についてお話しいただくオンライントークイベントを開催する運びとなりましたので、お知らせいたします。

※1 食前に唱える偈文(げもん)。食への感謝と慎みを説く教えを、短い詩の形式で表したもの。

1. イベント内容**「五観の偈(ごかんのげ)」スペシャルトーク**

長光寺住職の柿沼 忍昭氏をゲストにお迎えし、禅僧が食事の前に唱える「五観の偈」の言葉の意味を、現代の私たちの日常生活に重ねながら分かりやすく解説いただきます。

忙しさの中で、気づけば「お腹を満たすだけの食事」になってしまっている方や、お子さまの“ながら食べ”や“好き嫌い”に悩むお父さん・お母さんに向けて、「五観の偈」を通して「いただきます」「ごちそうさま」に込められた本来の意味をあらためてひもといていきます。一食ごとの背景にある多くの「手」と「いのち」に思いを馳せることで、日々の食卓を、食の大切さを感じる時間へと育んでいくきっかけとなるひとときです。会場での現地参加のほか、ご自宅からもオンラインでご参加いただけます。週末のひととき、ご家族やご自身の「食」と静かに向き合う時間として、ぜひお気軽にご参加ください。

ゲスト 柿沼 忍昭(かきぬま にんしょう)氏 プロフィール

曹洞宗 長光寺(静岡県函南町)住職・精進料理研究家・禅アーティスト

1956 年神奈川県生まれ駒沢大学卒。20 歳で出家し、インド・アメリカを放浪。永平寺で修行。修行中精進料理を学び、食事を通して禅を学ぶことができる「食禅(じきぜん)」を考案。

禅アーティストとしては、ダイアログ・イン・ザ・ダークとのコラボなど、墨彩画・インスタレーションを通して幸せをデザインしている。

著書：

『食禅 心と体をととのえる「ごはん」の食べ方』(三笠書房《知的生きかた文庫》)

『禅、ホッと考える』(三笠書房《知的生きかた文庫》)

『大丈夫』(佼成出版社)

『命の理』(共著、佼成出版社) など。



2. オンラインイベント開催概要

- (1)日 時 2026 年 2 月 14 日(土) 14:00～15:15 (受付開始 13:40)
- (2)会 場 株式会社プレナス 茅場町オフィス
東京都中央区日本橋茅場町 1-7-1 日本橋弥生ビルディング(受付 5 階)
- (3)参 加 方 法 ①会場での参加
※お申込みいただいた方、**限定30名様**にイベント参加メールをお送りします。
※小学生以下のお子様が会場参加される場合は、保護者同伴の上でお越しください。
②オンラインでの参加
※お申し込みいただいた方に、YouTube Live へのアクセス用 URL をお送りいたします。
- (4)参 加 費 無料
- (5)申 込 方 法 以下 URL よりお申込みください。
<https://0214okome.hp.peraichi.com>
- (6)締 切 2026 年 2 月 13 日(金)
- (7)主 催 株式会社プレナス

3. プレナス米文化継承事業

「日本の米文化を守り、受け継いでいく。」

日本の歴史、伝統に密接に関わりのある米文化を守り、その素晴らしさを未来へつなげていくために、様々な活動に取り組んでまいります。

文化を守り、その素晴らしさを未来へつなげていくために、様々な活動に取り組んでまいります。

公式サイト・公式アカウント

- プレナス米文化継承事業 <https://www.plenus.co.jp/rice/>
- Instagram https://www.instagram.com/plenus_riceculture
- YouTube <https://www.youtube.com/channel/UCRgtfUESva6n01y-AlnVlfg/about>
- Facebook <https://www.facebook.com/Plenus.RiceCulture.InheritanceProject/>
- 「The Story of Rice」 https://www.plenus.co.jp/rice/story_of_rice/