

「世界政府」改「新しき世界へ」毎月1回1日 3月号 No. 499 昭和53年3月1日発行 昭和34年11月13日 第三種郵便物認可

マクロビオティックの雑誌

新しき世界へ

桜沢如一
無限の自由
大森英桜
手相の研究

3 1978 NO.499



病氣と病人の段階（また

は発生学）

桜沢如一

(7) 精神病	ゴーマン、排他性、絶対不正確性、無感 激、無信条、忘恩人、カカナイ人、忘れ っぽい
性格の病氣	怒りっぽい性格、感情家、好きキライのあ る人、闘争者、孤立者、友少く敵多き人、カ ケナイ人
(6) 臓器の疾患	心臓、肺、胃腸、肝、腎などの慢性疾患 (ガン、カイヨウ、肥太症など)
(5) ワゴトニイと シンパティゴトニイ	かぜヒキヤスイ、流行病にかかる体質、 パラノイヤ、ウツツキ、ヌスミ
(4) ▽または △の過剰	暴飲暴食、好物珍味の常食大食 (吐瀉、下痢、かぜ、炎症)
(3) 判断力の曇り	多飲大食、美味追求、暖衣飽食 (虚弱症、ライ病、ゼンソク、テンカン)
(2) 秩序なき生活	悲劇的な家庭、両親の性格 宇宙の秩序を知らぬ社会と教育、型ハマ リの教育、形式バカリの礼儀作法
(1)	

(下からよむコト)

次に私は、病氣—病人を七つの種
類に—その根から幹、枝、花、実まで

—分類して一覽表にした。これは相当、
病氣で苦勞した人にはトテモおもしろ
く思われるだろう。コレを一番おもし
ろく、ユカイに思う人だけがホント—

ニPUに入っている人である。これは
クレマンへのよい贈物であろう。ウイ
クトールにもホボ分るだろう。他にこ
れがホント—ニ分つた人はスグ私に通
信をせずにはいれない。

(1)は病の木の根、(2)は幹、(3)(4)は枝、
(5)(6)は花、(7)は実。

君の病氣は、ドノ辺までのびている
か??? 果してドコまで下つて来たか、
根からたどつて行つて見たまえ。

エッ! 君はカカナイ人か。ソレな
らモ—君は全ての病氣を卒業し体得し
ているんだ。

マズ(1)から治したまえ。マズよくカ
ムことだ!!!

この図表のウラを考えると、健康(自
由)、幸福(平和)、愛(正義)—スナワ
チ自由人の発生学が出来上る。たとえ
ば、(2)少食(ヒモジサ)、サムサ、アツ
サという風に。

このグラフはまた、病氣治療の難易
を予報する。たとえば、ライ病、テン
カン、ゼンソクがスグ治るのは、この
表の(2)に入っている病氣だからである。

瘡癩、オデキ、ジフテリヤ、百日咳、
ミナこの(2)に入る。

—こう分つてみればモ—病氣というモ
ノがオカシクなつてしまふ。(ウイク
トールは抱腹絶倒しているじゃないか)

病氣というモノは裁判みたようなモ
ノである。日本には区裁判所、地方裁
判所、大審院くらいしかないが、自然
の世界、エレホン天国、宇宙天国には
七つの裁判所があり、さらにその一つ
一つが数十、数百の法廷に分れている。

それを神様は一人で同時に裁いている
のだからスゴイモンだ。しかもダレ—
人その眼をくぐるコトは出来ないんだ。
くぐれば、くぐるタケ、きびしい上級
裁判の法廷にひきずりこまれてる。

糖尿病などは、その世界選手権所有者
だ。だから糖尿病は(7)に属する。ハハ
アそう云われると分る、糖尿患者でゴ
—マンでないモノは見たコトがない、
とクレマンは云うだろう。

しかも君は糖尿を十日で治せるんだ。
だから君はモ—最も危険な病人(悪人、
罪人)を裁くばかりでなく治している
んだ。これ以上、君は何を望むのだ!!!
(GOL—〇三八信、一九五六・一・
二五、『GOL—レター』第七卷、『世界
無銭武者旅行』三三九ページ所収)

この雑誌は、国際マクロビオテイク・センター（インターマック）日本C I協会の機関誌で、「無限の自由、永遠の幸福、絶対の正義」を誰でもが実現する法を唱えて世界を駆けめぐった巨大な自由人、故・桜沢如一（ペンネーム／ジョージ・オーサワ、一九三〇―一九六六）が創刊したものです。

ジョージ・オーサワの思想と生涯については、最近、地産出版から、『食生活の革命児』（七八〇円）という好著が出版され、一般書店で買うことができますから、ぜひ読むことをおすすめします。

この本を読めば、ジョージ・オーサワという、日本でこそあまり知られていないが、欧米では有名な日本人の波乱万丈の生涯と、その独特な強烈な思想、日本C I協会の成り立ち、玄米正食のあらましがわかります。あとは桜沢の本を、玄米食をコツコツやりながらよく読み、協会の行事で勉強してください。そして、身も心もスッキリ生れ変って、好きなことをバリバリやってください。

無限の自由／桜沢如一…………… 4

すべてのものに愛情を／桜沢里真…………… 7

手相の研究／大森英桜…………… 8
原理の解明と運命の変え方

林仁一郎先生を悼む／牛尾盛保…………… 23

大阪正食医学セミナー開く…………… 24

ニューイングランドの雪／二宮瑞鳳…………… 26

健康相談／大森英桜…………… 28
湿疹、あこが出た、てんかん

インターマック・ニュース…………… 30

日本超古代史の落穂を拾う(2)／吾郷清彦…………… 36

生活シリーズ・着る／小栗権嗣…………… 40
伝統を現代に生かす

弥生の料理／桜沢里真…………… 45
クッキング・サロン

桃の節供料理／浮津宏子…………… 50

發本誌の用語解説

Cー（シーアイ）…… Le Centre Ignoramus

「無知なる者のセンター」の意味。無双原理と正食の運動をするセンター。第二次大戦後、桜沢先生が青年教育の家を「M I」 Maison Ignoramus と命名。ごさかしい知恵をすて、無知、バカであることに徹底したものが真の幸福を得ることができるといいうわけ。

G・O（ジーオー）…… Georges Oh-sawa（ジョルジュ・オーサワ、英語ならジョージ）桜沢如一先生の外国でのペンネーム。如一をジョージにあてたもの。

PU（プュー）…… Le Principe Unique（ル・ブランシップ・ユニック）ただ一つの原理、無双原理のこと。宇宙をつらぬく根本法則のこと。

マクロビオテイク…… macrobi-
tique（フランス語）、英語ではマクロバイオテイク macrobiotics。形容詞は macrobiotic マクロバイオテイク。元の意味は「長生術、長生き法」だが、桜沢先生の提唱による正食法の意味で使われている。宇宙の秩序、法則にのっとった人生の道のこと。大自然とともに生きる生活法。

陰性・陽性……あらゆる物の性質を二つに分けて、遠心・拡散・寒冷・カリウムの多いものを陰性(▽)と呼び、求心・収縮・暖熱・ナトリウムの多いものを陽性(△)と呼ぶ。

無限の自由

桜沢如一



『東洋医学の哲学』より

法も道徳も日曜だけの宗教も節制も恐ろしい武器や無数の薬も不要です。自由人に必要なのは、ただ一つのコンパだけ。つまり私は「J・ルソオやガンジーやE・カーペンターやホイットマンの言ったように「自然に帰れ」というのですが、それをさらに具体的に食生活の中で記憶力を最高にし、不断の健康を増進し、すべての未病を治し、最高の判断力をピタリ身につける方法を通じて———というのです。交換経済機構、資本主義、科学工業を生物学的・生理学的には敵だとするモノですが、それを粉砕するような大骨折は結局骨オリ損のクタビレ儲けか、ノーベルのようにすべてを、人類をとばしてしまうようなダイナマイトを造って、その儲けをすべてノーベル賞として平和を作る人のためになげ出し、しかもそれが直接でなくても間接に平和を破壊するのに役立つ発明や発見をしたような人々にバカリ分配されているようなムダであるというのです。交換経済機構を否定したり、科学工業の製作をいっさい拒否して、山につんで焼きすてたり、いっさいの医学者を生き埋めや追放にしたりするようなコトは結局ムダであるし、不要であるし有害であるというのです。ムダであるというのは、ソクなところみ、大断行で成功したタメシがないからです。不要であるというのは、要するところ、万事万端ミナ「ハジメ」をもっているモノだから、すてておいても早晩すたれるからです。有害であるというのは、それが排他性であるからで、また、この世から危険や罪悪や不安や詐欺をなくしたら、われわれの最

高判断力はオロカ、最低判断力でさえ、失業してしまうからです。この世に危険や、罪悪や殺人がツキモノであるのは、この世をマスマスおもしろく、おかしくし、自由人が無限の自由を完全に身につける競争でちょうど、障害物競走を面白くするためにイロイロ山な障害物をそのコースにおくように必要だからです。この世は一物として不
用なモノはないのです。

この世のスペテの犯罪や危険（二歩出れば△または△過多の毒をもった、有毒な色素を用いた食品をなべて、人をマルデ夏の夜、害虫をよびよせ、焼き殺す殺虫灯のように引きつけている店や、マーカーがいたる所にあります）はとも必要なもの。そんなモノに引かれて、病気になる人々を治すと称して、早晚うれなくなり、姿を市場から消す薬品を売ったり、高価な金をとって人のハラやムネを切り開いたり、骨をとったり、手術したりする商売も大へん有用なものです。それはすべてわれわれの判断力を試し、低ければ必ず体刑を課して罰し、二度と再び低判断力を出さないように封じこめ、一歩一歩、千年、万年かかって人間を最高判断力の方へ近づけてくれる親切な案内者です。こんな大きな目的のために、エンあつてこの本を手にもされるごく少数の方々のために、私はただ△△を君の父母のごとく、君の両手、両足のごとくハッキリ認識してもらおうコトを切望するモノです。PUの研究は無限の自由、永遠の幸福、絶対の正義を身につけるコトですが、特別な大学も研究所も不要ですし、そんなところへ行く時間も不

要です。しかも一日に二度も三度も時としては五度も、そして最後の日まで生命がけの実験をつづける特別なポルタブルな実験室をわれわれはミナもっているからです。

われわれは無限の自由をもっているから何をしてもできるし、何をしてもいい。われわれは絶対の正義の子であるから何をしても許されるし、罰をうけるコトはない。

われわれは無限、絶対の愛をもつから、この世に不快な、悲しい、キライナ、イヤナ、憎むべきモノを知らない。

これが人間の正体です。

だから君がモシそんな自由をもっていないなら、君はマダ人間ではないのだ。

だからモシ君が法に問われるなら、君はマダ人間ではないのだ。

法なんか破つても、そのために万人に愛される人でなくてはならない。イエスも仏陀も、伝教も、マハーヴィイラも、ルーテルも、ルソーもみんな法を破つた人だ。

マダ人間でない人間というのは実は最高判断力がクモリをもっている人間というコトである。そのクモリは教育という手で造られたモノだ。

つまり、本能を解放するコト、生命の大本である本能を、教育で殺さずに、本能を光らせ、クモリを取り去る教育が必要である。

宇宙の秩序という大法を、日月のごとく明らか
なモノを確かさせるコトのできないモノは人を裁

いたり、罰したり殺したりするコトは許されない。ソナコトをしたらキット自らも裁かれ、あるいは殺される。モット恐しい罰は「生ける屍」としてこの世で、地獄の生活をするコトだ。死んで地獄へゆく要のない人間になるコトだ。

親しい忠実なマコトの友の数は、君の自由のパロメーターである。

したがって幸福と正義のパロメーターである。至るところに正義をたてるモノは万人に愛される。万人の友である。

人は他人をホントニ幸福な人にするコトはできないし、また、してはならないコトである。ナゼナラ、他人の力で得た幸福や自由や正義は借金、一つの負債であるから。

人は自分の無限と自由と、永遠の幸福と絶対の正義を行動で表現し、人々をよろこばせるコトが許されるだけである！

J・ロックの近代民主主義は美しくスバラシク見える。しかしソレは結局、利己主義のオセンチな、敗北心理的一形態である。それは第一、消極的である。ソレは人間の正体に絶対の信頼を示していない。それは法という名の暴力で自分を守れる。それは恐怖と不安をもっている。宇宙の秩序を知らないからだ。およそ、不信と不安を基礎にした構造はタチマチ破れ去るか、長く不幸な残骸をさらすかである。

今日、人間はきわめて低判断力を示しつつある。ここに人間が最高判断力に進む可能性がある。ゲ
ーテやシュヴァイツェルはそれを嘆いている。そ



4月15日(土) 6時

高輪プリンスホテル

(品川駅前)

マクロビオティックライフスタイル

して倫理や宗教でソレを改造しようとしている。それはまったくドロボーに善人になるコトを切望しているオセンチだ!!

世界の平和、恒久の平和、世界政治は宇宙の秩序を基礎にするコトによつてのみ、可能になる。モ一過去の宗教や道徳は完全にその無力、無用さを示しているではないか!!

人間は自分が宇宙の秩序の子であり、その王子であるコトを自覚してよらしい。社会の改造もムダ無用ではない。しかし、無限の自由で永遠の幸せと絶対の正義をもつた人間を社会改造によつて作り出すコトはおよそ不可能である。社会改造によつてソリナコトを望むコトは、まったくアラユル利便と快適をそなえたりツッパナ大ビルディングをつくることによつて、立派な人間を作れる、と

思うような大きなマチガイである。だからダレもそんなコトを望むモノはあるまい。社会改造をめざす人々は、人間が自由と幸福と正義の化身であり、社会組織が悪劣であるために、人間が不正をし、不幸を苦しめ、不自由を破るために法を破るのだという不文の前提をもっているのだから。

しかし、自由は不自由のドン底から、幸せは不幸のドン底から、正義は不正の世界から光り出すものであるコトを、われわれは忘れてはならない。われわれは全力をつくして無限の自由をもつものであるコトを証明し、生命こそ永遠なる宇宙の秩序の一表現であるコトを証明しよう。ナゼナラわれわれが自己を解放し、真の自由、制限なき自由人である時にだけ、われわれは社会を改造するコトもできるし、何でもできるのであるから。

荒れ馬をのりこなした方が、大人しい駿馬で走るより早いだろう。最大の困苦をのりこえた方が、最小の困難をのりこえたよりのしいだろう。オロカナ、ミニクイ、乱暴な、不正な、不倫な人間を、カシコイ、美しい、大人しくて、勇ましい、正しい人間にするコトこそ、立派な社会を造る最上の方法であろう。悪人をミナ殺しにしたら、よい社会が来ると思うのは、バイキンをミナ殺しにしたり、家をバイキンもカモハエも入らないようにしたり、身をヨードフォルムや、マスクや予防ワクチンで守り、ピストルや軽機関銃をもつたりすることで安全になれると思つたりするオロカサと同一である。空の鳥、ジャングルの獣、河の中の魚、泥の中のバイキン、寸鉄もおびない美しい草花はソリナ人間を笑っている!

日本C I協会会長・桜沢里真先生は、今年八十才になられました。たいへんお元気で、料理教室の指導をされ、講演に執筆に活躍されています。今夏は、アメリカ大西部ツアーの団長を勤め、ボストンのイースト・ウエスト・ファウンデーションの招きで、アムハースト夏季セミナーに参加されます。子供のころから病弱で、もう長くは生きられないと言われていたのに、桜沢如一先生を知り、食養に励んで、さまざまな活躍をされ、インドを訪れ、アフリカを横断し、欧米を駆けて種まきをされ、ま

すます壮健で、若い美しさに輝いておられることは、一つの奇跡でありましょう。

マクロビオティックとは、不老長寿という意味でもあります。そこで、食養関係で、八十才、九十才の、おめでたい、永遠の少年少女の方々の、長寿を祝う盛大なパーティを開きます。ふるつてご参加ください。料理は、高輪プリンスホテル特製の自然食料理です。必ずお申し込みが必要です。アトラクションその他のアイデアをお寄せください。

電話(〇三) 四六九・七六三一。会費一万円。

すべてのものに愛情を

桜沢里真

(日本CI協会会長)



新聞やテレビを見ますと、いろいろな事故や山の遭難が多いですし、昨年はハイジャック騒ぎもありました。なんとなくザワザワしてはいますが、どうしてこうなるんだらう、とお考えになったことがありますか？

これは、やはり私たちの生活の元が変わってしまったからではないでしょうか。親を殺したり、小学生が自殺したり、異常な事件が続きますね。その根本をたどっていくと、食の乱れ、ということになります。このごろは、インスタントな食品がはら

していますが、こういうものばかり使って食べていると、人生というものに、いいかげんな態度ができてしまいます。自分の生命まで粗末にしてしまうんですね。

ほんとうに悲しいことだと思えます。私たちが、本当に人生を楽しく生活するには、まず第一に、すべてのものに愛情をもつことが必要です。愛というのは、男性と女性の間のことだけではありませんね。主婦の方が、毎日毎日、料理するのでも、一つ一つ、これを食べてもらって元気になつてもらおう、という心がまえ、愛をこめて作っていただきたいと思えます。

おにぎり一つにしても、道具を使ってサツサと作ってしまうのと、心をこめて、手にぎって作ったのでは、大きな違いがあります。ただ、お金さえもうかれればいい、といって、工場でドンドン作った食物に、パッとお湯をかけて食べる、なんてことをくりかえしていると、作った人の、いいかげんな気がうつってしまいます。

料理する方が、愛情をこめて作ったなら、それを

頂く人も、今日一日、この食べもので私は生かされるのだ、という感謝の気持で、よくかんで、大事に食べる、というようにしていただきたいと思えます。そうして、私たちの一日、一時間、一分の生命を大事にしていきたいと思えます。

植物でも、岩や砂や土のあいだに、細い根を張って、養分や水分を吸い、葉は太陽のエネルギーをいっぱいを受けて、そうして育っています。野菜のシッポでも、葉っぱでも、みんなそうしてできたものです。だから、米つぶ一つ、野菜の切れはし一つでも粗末にできませんね。だから、ご飯を炊くにしても、石やゴミをよくよって、洗って、おいしいご飯が炊けるように、心をこめて作ってください。その心がまえが、頂く人に伝わるんです。

茶わん一つ、道具一つでも、大勢の人の手間をかけて作られたものです。それを思ったら、けっして粗末にあつかえないはずですよ。

思想の乱れは、食の乱れから始まります。食とは、ただ、食べる、ということだけではありません。食事をとることで、一生の羅針盤を受けているわけです。ですから、非常に大切なことです。

今年は、すべてのものに愛情をもつ、ということと心をかけてみてください。ほんとうに大切なことだと思います。そうすれば、みんなが生命を大事にするようになるでしょう。そうして、家庭をよくし、社会をよくし、国をよくすることになります。それが、世界を平和にすることになるわけですね。

(1月8日、新春講演会でのあいさつから)

手相の研究

●手相の原理の解明と運命の変え方

大森英桜講義録

より

東洋と西洋の手相
今、日本でおこなわれている手相には、西洋から入ってきたもの、東洋から来たもの、いろいろあります。旧約聖書・ヨブ記の中に、

『神は人の手に印章をおきたまえり。そは、これにより、すべての人々にその職分を知らしめんがためなり』(37章7節)

とあり、これが手相についての、いちばん古い文献ということになっています。

西洋では、ギリシャの哲学者、アリストテレスあたりが、手相について、まとまった本をのこしていますが、これも、どうもインドあたりに起源のあるものらしい。インド・中国では、かなり古くから、手相についての研究が行なわれていました。

中国では、前漢の鬼谷子という人が『玉掌之図』という本を書いています。それから、漢の許負、宋

時代の陳希夷、明になって袁忠徹などという大家が出ています。

日本も、江戸時代などは、ずいぶん手相・人相などが盛んだったんですが、ほとんど、この中国のものを真似たり、影響を受けたりしたものです。

西洋でも、たいへん手相についての研究が発達したんですが、だいたい、体験とか統計とかを元にしたものです。東洋のは、やはり多くの経験が元になつてはいますが、東洋哲学というものが根本になつて、深い見方を展開しています。

手相は「ずじ」だけではない

それで、ふつう手相というと、手のすじだけのことに思われていますけれど、本当の手相は、手の格好、皮膚の状態、固いか柔らかいか、ツメの形、厚さ、色、こういうものがぜんぶ、ふくまれるわけ

です。それから、指先のウズ、これも大変な問題です。たとえば、長年、肉食をやつてきた西洋人は、指先のウズの巻いているものが、平均、三本くらいしかありません。中国人で五・五本、日本人で四・五本くらいです。これは、肉食の摂り方によって、ウズの巻き方がくずれてきているわけです。

私たちは、すべてエネルギーのウズ巻きによってできています。だから、もし母親が本当の正食をして子供を生んだならば、頭のツムジも、まん中にウズを巻いています。手の指も、十本が十本とも正しくウズを巻いていなければなりません。ところが、指のウズが流れている、というのは、不合格だ、ということですよ。日本人も、動物食がふえてくるにしたがつて、巻いたウズの数が減ってきています。

だから、手相といっても、この「指紋」だけ取り上げて、たいへんな問題です。どの指がウズを巻いている、どの指が流れている、ということだけで、その人の運命、健康から、いろんなことが分かってくる。流れる、といっても、右へ流れるのか、左へ流れるのか。これにも、陰陽の区別があるわけですね。

それから、手の肉づき、各部の盛り上がり、の良し悪し、弾力のあるなし……手相といっても、あらゆるものが入ってきます。でも、ふつう手相というと、手のすじが、いちばん変化があつて、おもしろいから、これが大きく取り上げられているわけです。

「陰性・陽性」に分けて見る

ところで、占いで大きな問題は、いつごろ、あなたは大きな病気を患う、災難にあう、あるいは、死

ぬ、ということが、占いで分つたにしても、それをどうやって避けるか、ということが分らないかぎり、意味がないわけです。そこまで、街頭の易者さんが教えてくれるなら、高いお金を取ってもいいでしょう。しかし、そんなことは、あの人たちには分からない。もし分かっていたら、街頭なんか立ってやしません。

では、PU〔無双原理〕では、どういうふうに見ていくか、と言えば、陰・陽の二つに分けて考えれば、大づかみに分かるわけです。中心がいちばんいいわけです。

たとえば、健康な人、幸福な人、こういう人の肌は、桜色をしているわけです。だから、この桜色を中心において考えて、もし赤かったら、これは極陽、陽性すぎる、ということになります。感情家で、血が濃くてカッカ、カッカして、落ち着きがないわけです。

ところが、逆に、色が白い、というのは、その反対です。血が薄くて、貧血気味で、冷静で、ものごとくに消極的です。エゴイストが多いわけです。他人のことまで考える力がないんですから。

じゃ、桜色でも、これが黄色っぽかったらどうか、というのと、これは、肝臓型で胆汁型で、気むずかしい。誰を見ても、あいつは悪いことをしている奴だ、と疑りぶかい。

顔でも手でも、赤い人、というのは、血の循環がよすぎて、熱狂的なタイプの人です。だいたい、労働者に多いですね。こういう人は、カゲ・ヒナタがない。色白の人は、ウラ・オモテがある。女をごまかす、というのは、たいてい、色白で、ヒゲのうす

い男です。顔色が赤くてヒゲ面の男は、正直で、フエミニストです。

ただ、この赤い人は、元気なんです。元気にまかせて働きすぎて、過労で倒れる、ということが多い。

とにかく、理想的なのは淡紅色です。きれいな赤い血が流れていて、皮膚を通してみると、それがちょうど桜色に見えるわけです。こういう人は、快活で、希望にあふれていて、あせりもしない、消極的でもない。

それから、手の大きさにも、大きい、小さいがあります。標準よりも大きい人は、どうか、といえば、こういう人は、陰性でデリケートなんです。やるこゝとが正確で器用です。反対に、手が小さい人、これは、非常に陽性なんです。こういう人は、大きな事柄だけに関心を持って、細かい事にとんちやくしませんが。大胆で、人の下に立つのがいやで、支配力を持っている。



▲四角い指の人は実務家。

だから、手のすじを見るまえに、だいたい、大づかみに、いろんなことが分かるわけです。それから、皮膚の固い柔らかい、という区別があります。柔らかい手の人、というのは、体を動かして働くのをいやがる、安楽を好む人です。遊んでばかりいる、というのは、だいたいこういう手の人です。

こういう人は、権力は求めません。金銭にしがみつく、といった物欲はないけれども、名譽心はある。では、反対に、手の固い人はどうか、というと、労働者みたいに、保守的で、経済観念が非常につよく、金銭に執着する。

いちばんいいのは、というと、弾性に富んでいる皮膚です。順応性があるわけです。固い人は、環境に対して刃向かったりしますし、白くて柔らかい人は、のらりくらりして、つかみようがない。

しかし、弾力がある人も、華美を好み、名を好む傾向があります。欲望の中にも、いろいろな段階がありますけど、いちばん下から、食欲、性欲、物欲、権力欲……。名譽欲、というのはその上です。だから、弾力がある、というのは、自我の中でも、名声を好む、という段階です。

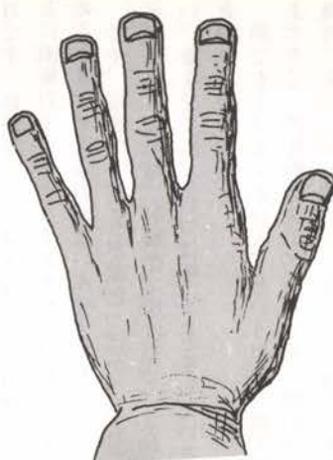
“へら形”の指は気が弱い
こういうように、手の色、つや、大きさ、固さ、こういうものを見ていって、次に、手の形で見ていきます。

手や指の形が、方形、四角ばっている人があります。これは、実務家に多い。

それから、へら形、というのがありますが、これは日本人には少ない。末端肥大です。こういう人



▲円錐形はきゃしゃなタイプ。



▲へら形の人は陰陽両面。

こういふタイプの人は、肉食しているから、暴力的な強さを持っているけれど、気が小さい。肉というものは、しお気という陽性さもあるけれども、脂肪という陰性も持っている。そのほかに、窒素とか、リンとか、非常に陰性なミネラルを含んでいますから、恐怖心がおこってくる。肉食動物は、ほえて、相手をおどかさすけれど、自分がこわいからです。シラノ・ド・ベルジュラックなんか、剣を持たしたら天下無双なのに、想いを寄せている女の人に心を打ち明けることができない。陽性なのに、すごく陰性なところを持っている。これが末端肥大の人の特徴です。



シラノ・ド・ベルジュラック

は、鼻の先もふくらんでいます。アメリカ人に、けっこう多い。有名なフランスの芝居に出てくる、シラノ・ド・ベルジュラック。あれが、そうです。これは、肉食で脂肪を多く摂った人に多い。洋画で俳優の顔をアップで映しているとき、よく見てもらいなさい。よく、こういう鼻がある。

それから、円錐形の人、これは日本人にも、けっこういます。きゃしゃな手で、想像力に富んでいるけれど、実行がともなわない。芸術家に多いタイプです。

こういう形の、どれでもない、標準的な手、というのが、ノーマルなタイプで、融通に富んでいるわけです。角ばっている、というのは、陽性すぎるし、先が細い、というのは、陰性です。

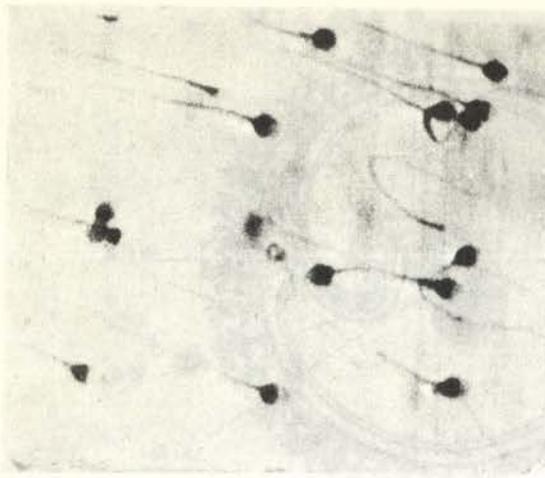
なぜ、天・地・人と分けるのか

本屋へ行くと、いろんな手相の本が出てますけど、だいたいは統計を元にしたもので、それなりに合っているところもありますが、肝心の、なぜ、そういう手相になったか、ということが説明してありません。だから、悪い相が出ている、といっても、では、どうしたらいい、という解決が、ひとつもありません。

私は、新しい本、古い本、手相の本を四十冊くらい集めて読んでみたんですが、どれ一つとして、本質を説明して、答えを出したものがない。西式健康法の名古屋のお医者さんの樫尾太郎さんが、長年の患者さんの観察と研究で本を書いていて、それなりに大変に参考になりますけど、どんな場合にも一律に、生野菜を食べて、柿の葉っぱのお茶を飲んで、金魚運動だと、いつていますが、そんなものだけで治るわけがありません。

東洋の相法のすばらしいところは、原理的にしっかりしているんです。ものを見ていく場合に、必ず、天・地・人と、三つに分けて見ていきます。顔を見るのにも、上停・中停・下停と、三つに区

三 停 之 圖



▲精子は細長い陰性。

分しています。易の卦でも、天があつて、地があつて、まん中が「人」だと、三本の卦ですね。姓名学でも、天格・人格・地格と、三つに分けて見ています。

これは、なぜか、というところ、そのためには、人間が、どのようにしてできてきたか、ということを見てみましょう。「『臓器の研究』本誌前号、参照」キールリアンの写真を見ても分るように、植物でも、動物でも、すべて、目に見えないエネルギーが元になって働いて、できてきているわけです。

地球なら地球をとつてみても、左まわりに自転しながら、さらに太陽のまわりを大きく公転しています。これは、太陽へ向かう求心性の大きな力と、外へ向かう遠心性の力が働いているためです。もし、求心性の力だけだったら、地球は太陽へ向かつて一直線に行つてしまいますし、遠心性の力だけだったら、太陽から離れて、無限のかなたへ飛んでいってしまいます。

ですから、求心性を「陽」としたならば、遠心性は「陰」となります。この、陰と陽の二つのエネルギーによって、物は作られて、動かされているわけです。

そして、宇宙法則の大きな法則に、『陰は陽をひき、陽は陰をひく』というのがあります。

ですから、人間自体の発生の様子を見てみても、この法則通りになっているわけです。

男性は陽性で、女性は陰性です。ところが、この陰性な女性には、陽性なエネルギーがよく入ってきます。だから、女性が生殖器で作ります「卵子」というものは、求心力のかたまりで、丸い、陽性な

ものです。

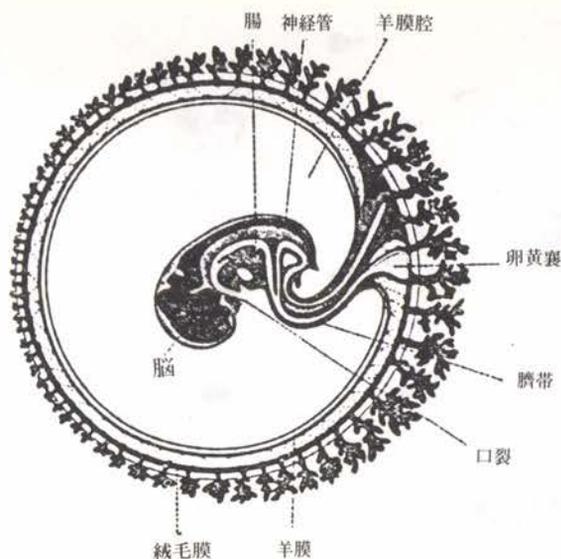
ところが、男性は陽性ですから、男性の生殖器官で作られる「精子」というものは、細長い、陰性なものです。しかも、遠心性の力が働いているから、精子というのは、精果の円筒状のものから、外側へ遠心的に飛び出していきます。

卵子自体も生きていますし、精子も生きものですけど、それだけでは、人間になることはできない。この二つのエネルギーが合体して、はじめて生命の誕生が始まるわけです。だから、陰性と陽性の二つのエネルギーがあつて、その合体したエネルギーと、三つのエネルギーがあるわけです。この、陰と陽の合力は、非常に強力なエネルギーです。

こうして、卵子と精子がいつしよになって、生命が始まりますけど、30時間か40時間後には、それが二つの細胞に分裂し、さらに四つに分裂し、どんどん、たくさんの細胞ができてきます。そして、一週間後には、子宮まで降りてきて、着床し、さらに分裂が進んでいきますが、その中でも、陰性の部分と陽性の部分に分かれ始めます。

上の部分は、上胚盤といったり、外胚葉といったります。下の部分は、下胚盤または内胚葉といったります。上のほうは、陰性で、下のほうは陽性です。これは、宇宙法則です。そうすると、上のほうは陰性だから、こちらのほうには、水がたまり、下のほうの内胚葉には、栄養がたまります。これも、軽いものが上がり、重いものが下へ、という宇宙法則の通りになっています。

こうして、上の陰性な部分は神経組織を作っていきます。求心性の力が働いていますから、先へ行つ



てグルグルと丸くなって、脳をつくっていきます。これで、頭が丸いわけが分かります。下の陽性な部分は、消化系を作っていきますが、ここへ入ってくるエネルギーは陰性なエネルギーですから、中空の細長い筒がスッと伸びていきます。先端が口で、末端が肛門になります。

ところが、神経と消化系だけでは不十分です。消化系で作られた血液を全身にまわすための循環系が必要です。そこで、外胚葉と内胚葉の中間に、中胚

葉というものができて、これが心臓の原形を作ってきます。これは、陰性と陽性のエネルギーの合力が働いています。陰と陽の合力ですから、中間にできてるわけです。

こうして、心臓の成り立ちが分かると、なぜ、心臓は、動脈で全身へ血液を送り、また、静脈で全身から血液を吸いよせてきているか、ということが分かります。陰性と陽性の合力が働いているのですから、押し出すことも、吸い込むことも、できるわけです。

西式健康法の西勝造氏なんかは、血液は毛細管現象で吸い上げられて動いているんだ、なんていっていますが、毛細管現象で上がる、なんて、知れたものなんです。まして、血液みたいに粘ったものが、そんなもので動くわけがない。これは、無限の宇宙から地球の中心へ入ってくる巨大な求心性のエネルギーと、それが、中心から反転してくる遠心性のエネルギーが働いているためです。

三つのエネルギーから生まれる

こうして、この三つのエネルギーから、人間のあらゆる臓器、組織ができてきているわけです。

いちばん下の内胚葉からは、消化器系のもので、上の外胚葉からは、神経系、脳組織ができ、それから皮膚ができてきます。中の中胚葉は循環系、心臓、腎臓など、人体に栄養や酸素をくまなく配り、不要なものを浄化する、という作用をするものを作ってきます。それから、体の中心で、いちばん陽性な骨を作ります。

肺は、この内胚葉からできてきたんです。内胚葉

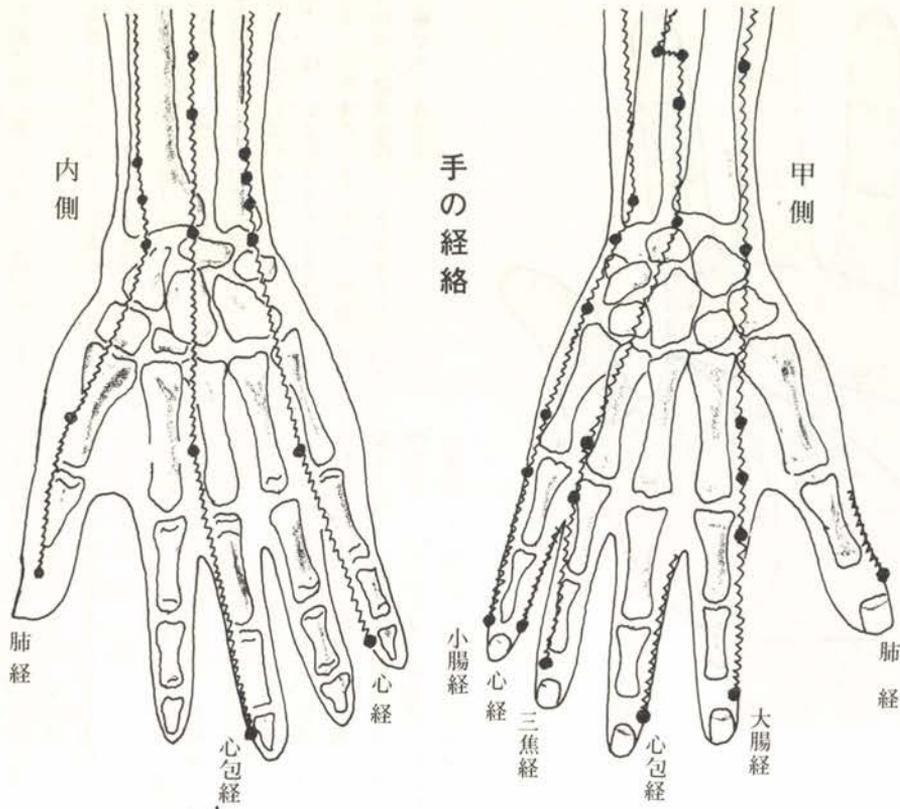
の、消化器系のパイプがズーツとのびてきて、途中でエネルギーがタマになって、膵臓、肝臓をつくり、先端へ行つて、エネルギーが弱くなって、二つに分裂して、肺をつくってきます。それで、肺は、体の上部、という陰性な場所に、二つに分かれて（陰）、大きな（陰）臓器としてあるわけです。

心臓は、というと、心臓を作ってくる、陰陽の合体したエネルギーというのは、いちばん強力な陽性なものです。陰と陽とに分かれたものと、この陰陽合したものとを比べた場合は、分かれたもののほうが陰性で、合力のほうが陽です。だから、臓器のうちでいちばん陽性な心臓を体の中心へつくり、地球の中心へ向かって下がって行って（陽）、途中でよんで脾臓をつくり、さらに下がって行って、エネルギーが弱くなって、二つに分かれて（陰）、二つの腎臓をつくってきます。

こうして、なぜ肺や腎臓が二つあるか、なぜ肺が体の上部にあるか、なぜ心臓が体の中央にあるか、あらゆるものが、人体を発生学的に宇宙法則で説明すると分かります。

赤ちゃんは、生まれてきたときは、生命線、頭脳線、感情線という三つの大きなすじしか持っていない。これを三大主線といいますけど、なぜ、手相の主なすじが三本なのか、ということも、これで分かります。人間をつくってきているのは、三つのエネルギーなんです。手にも、そのエネルギーで三本の線が出てくるわけなんです。

手の指が五本ある、というのも、これで分かります。まん中には、陰陽の合した、いちばん陽性なエネルギーで中指ができます。だから、中指は、循環



手の経絡

系の状態が現われています。外胚葉と内胚葉を作ってくる、陰と陽のエネルギーは、第三のエネルギーに比べたら、弱い陰性なものですから、右と左に分かれて、それぞれ二本ずつ指をつくります。だから、親指と人さし指は消化系、小指と薬指は神経系の状態が出ています。

中指は循環系

だから、キールリアンの写真を見ても、中指からいちばん強くオーラの光が出ています。ここへ、いちばん強いエネルギーがきているわけです。中国で発達した鍼灸で、人体の経絡を解明していますが、中指へは、やはり循環系、ということ、ここが、「心包経」になっています。これは、循環系のすべての機能を「心包経」といつているわけです。

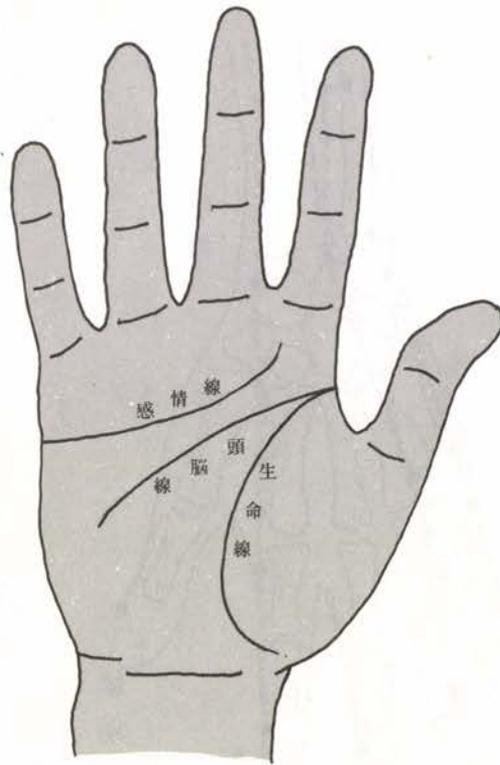
人さし指と親指は、内胚葉という、消化器系からできてきます。だから、人さし指は「大腸経」で、親指は消化系の末端ですから「肺経」ということになります。

あとは、神経系ですね。薬指は、だから「三焦経」という経絡です。体の臓器や組織の動きをつかさどっているものです。西洋の生理学でいう神経だけではありません。ホルモンの内分泌系も入っています。では、小指は、というと、これは「小腸経」です。これは陽性なエネルギーですから、大腸よりも小腸は細くなっています。それから、生殖器官、これも、子供をつくる、という陽性な働きですから、体の下部にあつて、小指に表われています。それから、心臓も表わしています。心経がここへ入っています。

こうして、今から数千年も昔に、古代中国でこういうことが発見されていた、ということ、すばらしいことです。宇宙法則で調べてみても合っているんです。

ですから、生命線というのは、内胚葉からできてる、消化器系を表わしています。まん中の筋の頭脳線は、当然、神経系を表わします。いちばん上の感情線は、循環系です。「感情」というのは、血液が左右しているわけです。血液の質によって、人間は怒ったり、悲しんだりしているんです。

だから、赤ちゃんは、生まれてきたときは、三大主線しかありません。生まれてきてから、自分で食物を食べ、自分自身の血液を作ってきますから、いろいろな細かい線が出てきます。



そこで、重大な問題は、なぜ、この主線はカーブをえがいているか、ということなんです。

生命線と頭脳線は、一つの円に接するカーブで、下向きにカーブをえがいています。ところが、感情線は、反対側から出て、上向きに、別のカーブになっています。

この世の中に、自然なもので、直線のもの、ない、ということなんです。あらゆるものは、ラセン状の遠心と求心の力でできてるんですから、みんなカーブをえがいています。

これが分からない前は、私は、自分の頭脳線が、いい線だと思って自慢していました。私のは、一直線で、ほぼ、まっすぐ横断しているんです。易者に見せると、あなたは、お金はいらない、名刺をいただきたい、なんていわれるんです。

ところが、正食をやって生んだ、家の子供たちは、私のような真つすぐな頭脳線を持っていないんです。少しカーブして、下がっているんです。手相の本を見ると、下がっているのは、オセンチでロマンチストだと言っています。夢見る人間じゃ困るから、ガツチリ正食させた子供は、私のように真つすぐな頭脳線かと思つたら、六人が六人とも、カーブしています。宇宙法則で考えてみたら、少しカーブしているのが、ノーマルなんです。下がりすぎがいけない、ということなんです。ある本を見たら、真つすぐなのは、強情っぱりだ、と書いてあります。そうかもしれませんがね。(笑い)

ところで、どうして感情線が上向きのカーブをえがいているか、ということを書いた本は一つもありません。

これは、発生学をやってみると分かるんです。神経系をつくってくる外胚葉と、消化系をつくってくる内胚葉とは、スタートのところが、のびていく方向が同じなんです。ところが、循環系をつくる中胚葉は、反対側から始まって、のびる方向が、外胚葉と内胚葉とは逆になっています。

だから、このことが、手のすじにも表われてきているんです。消化系を表わす生命線と、神経系を表わす頭脳線は、同じところからスタートして、同じ方向に回転している。循環系を表わす感情線は、反対側から始まって、逆向きの回転をしているわけです。

だから、こうして宇宙法則ですべてのものを研究していったら、おもしろいですね。「この世で、分からないものは、何もなし」と、桜沢先生は言いま

したけれど、その通りです。ただ、これは、玄米で正食しないと、分らないんです。白米食べて、動物性を食べていたんでは絶対に分らない。

手相も変えられる

生まれてきてから、主線のほかに、いろんな線が出てきます。タテにのびてくる線は、陽性で、いい線です。ところが、ヨコに切ってくる線というのは、陰性で、わるい線です。凶運をはらんでいます。

こういう線でも、生活||食べ物によって、刻々変わります。主線でさえも変わります。でなかつたら、宿命論にならざるをえない。これは、江戸時代の有名な人相見の水野南北も、『修身録』の中で、わるい相を持っていた人でも、晩年会つてみたら、非常に幸福になって、そのわるい相が消えてしまつていたことがある、と述べています。人相が変わるなら、当然、手相も変わっているわけです。そして、その秘密は、行ないと食のつしみですね。粗食と少食だ、ということを行っています。

ただ、水野南北は、麦食をすすめたけれども、米と言わなかつた。麦は陰性ですから、南北は陰性な人相見として一生をおわたつたわけでしょう。

だから、人相や手相がわるいといつて、生んでくれた親をうらんじやいけない、ということですね。わるく生んでくれたら、それをよくする「アソビ」が大いにできる、と思つて、喜ばなくちゃいけないわけです。ただ、今まで、わるい相がある、といつても、それをどうやって直すか、という方法を提示しなかつたから、悩むばかりだつたんです。そこで、無双原理と正食は、人間改造の方法を具体的に提示

しているものだから、非常に有難いものだと思います。

だから、わるい相でも変えられるんですけど、いちばん変えられないのは、指紋ですね。それから、頭のツムジですね。左巻きを右巻きにしようとか、二つあるのを一つにしようとか、こればかりは、いくら玄米を食べても直らない。こういうのは、親の「業」をひきついできているんだから、これを、うらんじやいけない。この世というのは、先祖からの「業」を消すという「アソビ」をするために生まれてきたんだ、と思えば、わるく生んでもらつただけ有難いんですけど、それが分らないと、世をはかんだら、親をうらんじや、ということになるわけです。

もし、親が最高傑作として自分を生んだら、むしろ、つまらないんじゃないか。完成していたら、やることがない。未完成なるがゆえに、完成に向かつて、いろいろなアソビができる、ということですから、これが分かつたら、世の中、なにも、うらむこともなくなるわけです。

だから、西洋の科学文明というのは、物質さえ豊かにすれば幸せになれる、といつて進んできた結果がこの通りでしょう。不安と恐怖と犯罪の世の中です。じゃ、東洋はどうか、というと、宗教だということです。これも観念論ですね。これだけでは救われない。だから、どうしても無双原理と正食しか、これからの人類の進む道はないわけなんです。

生命線は寿命を表わす

ですから、生命線なら、生命線を見ても、これが

長いほどいい、というのは、陰性だ、ということですね。消化器官というのは、陰性な遠心力でできたんですから、母親が正しい食べ物を食べたのなら、生命線は長いわけなんです。もし、母親が、植物性の、いい意味での陰性のもを摂らないで、動物性のもを食べると、生命線が短い子が生まれます。

人間の寿命というのは、生命線の長さに出ているといえます。それは合っていますけれど、もう一つ、頭脳線の状態も、合わせて見なければなりません。生命線が、なぜ寿命を表わすか、といえは、これは消化器官の状態を表わしているためです。消化器官が弱くて、長生きはできないわけです。だから、消化器官を治しさえすれば、この生命線は、ぐんぐん伸びてきます。

私は、熱海で、美食でそだつたものだから、生命線は、中途までしかなかつたんです。だから、母親が、えらい易者のところへ連れていって見てもらつたんですけど、せいぜい、二十五くらいまでしか生きないって言われたんです。結核でしたしね。

ところが、正食したら、今、生命線が、手の下のほうまで伸びてきています。起点が0才で、手首の線から親指一本の幅のところから七十才で、そこまで細く深く、切れ目なく、きれいな線が入つていけば、七十才まで生きる、というわけです。

これが、さらに、手頸線という、手首の線まで伸びていけば、八十才から九十才も生きるわけです。ただ、生命線を横切る障害線があつてはいけないんです。白米を食べて、邪食している人は、みんな消化器をやられていから、親指の根元から生命線へ向かつて、細かい線がいつぱい出てきています。

これは、カゼをひく、なんてのも出ています。

私は、子供のころから青年時代までに、三回ばかり大病で寝こんだんです。だから、それが、その年齢のところには、はつきり残っています。太い障害線が生命線を横切っています。左右両方ともです。これは、かくすことはできません。

だから、人間はわるいことをしても、すぐ忘れるけれども、肉体には、はつきり刻まれているし、それが「業」として残っていくんです。

今、ある人が三十五才だとして、生命線でまん中のところが、その年齢ですけど、それまでの人生の、病気やら何かの障害が、いくつもの線で横切っています。片手だけだったら、それは大病です。死ぬ、とか、線が横切ってきているならば、それは死ぬ時です。

大病する、というの、ある日、突然なるわけでは

ありません。長年のあいだ、つもり重なった原因によつて起こるわけですから、未来の予告が、そこに

出ているわけです。ですから、正食している人は、そういう障害線が

手のひらの硬化を治す

ちよつと余談ですけど、手のひらが厚くて、ごわごわだ、というのは、正食すれば、かんたんに治ります。これは、ある、六十代の老婦人の姉妹の人の相談を受けたんです。私たちは、正食をまじめに十二年ほどもやってきたんです。と。ある指導者に指導を受けていたところ、あなたは陰性だから、キンピラゴボウとテッカミソを摂らなければいけない、

と会うたびに言われる。生野菜も新漬けも食べては

いけない、というので、まじめにやってきましたところが、手のひらがカチカチになって、ゾウの皮みたい

になってきた。今は痛くて曲がりません、という。曲がらない、といったら、それは陰性だから、もつとゴマ塩を摂らなければいけない、と言われた、というんです。

そこで、生野菜とか大根おろしを食べなきゃいけない、あなた方には、玄米はつよすぎるから、玄米でも、オカユにするとか、クズとか、ウドンだけにしないで、と言ったところが、そんな陰性なものを食べていいんですか、というんですね。食べなきゃ助からない、と言ったんです。

そうして三月のち、その厚い皮がポロポロ取れた。あんまりたくさん取れたから、記念に取っておいた、といって、袋にいっぱい入ったのを見せてくれた。もう、手のひらがピンク色になって、やわらかくな

っていました。

その人たちは、魚屋さんの娘です。小さい時から魚が入っていたんです。そこへ食養で陽性なものがかり食べたから、こういうことになったんです。

魚の目、というの、魚が原因ですね。足の小指というのは、膀胱の経絡が来ています。動物性蛋白が代謝しないで、腎臓・膀胱にたまってしまっています。それで、小指の横のところに、代謝しない皮膚の固い層ができてしまう。これが魚の目です。魚を食べなければ、かんたんに治ります。大根おろしでも、たくさん食べればいいわけです。

かといって、果物やなんか食べすぎて、皮がうすくなりすぎた、というの、これも病気です。



生理と心理はひとつ

生理と心理は同一なんですから、何か人生の上で、事故とか、他人に裏切られたとか、離婚したとか、病氣以外にも、人生、いろいろなトラブルがおきますが、そういう時は、その人は、ほんとうに健康でないわけです。もし、心身ともに健康だったら、そういうトラブルはおきないわけです。

ところが、今までの占いは、生理のメカニズムが分からないから、取り上げなかった。それで、単に、こういう手相の人は、こういう時に、こういう事件がおきる、ということだけを言ってきたわけです。ところが、じつさい、不幸な事件がおきる、という時は、その人の生理にも重大な問題がおきていて、それが手相にも出てくるわけです。

だから、生理的に、ほんとうに健康にしたら、そういう事件も、のがれられる、ということですが、しかし、わるい手相を持った人は、ほんとうにまじめに体を治さなければ、不幸をのがれられない。

これは、あるMI生、桜沢先生の道場の研究生同士が結婚したんです。十何年も前の話です。女のほうが年上だった。非常にまじめに玄米を食べていた。ところが、三年ほど前、離婚したい、と言ってきました。女の人のほうがです。年下だからって、同情心で結婚したんじゃないのか、って言ったんです。そういうところもありました、というわけなんです。ね。手相をみたら、ちょうど、その年のあたりで、生命線がつかないで、ちょっとずれているんです。こういう人は、その年ごろに、重大な問題がおきます。

結婚というのは、ほんとうの愛情で結婚しなかったら成功しません。姉さん気取りで、かわいい、なんて気持ちで結婚しても長つづきしないわけなんです。それでも、結婚して子供まで作ったんなら責任をとらなきゃいけない、といって、家へ連れて帰らせたいんですけど、けつきよく一年後、離婚してしまいました。調べてみたら、私とつきあっていた始めのころは、まじめに玄米を食べていたんです。ところが、そのあと、くずれました。

線が、かりに離れていても、正食していたら、細い線が入ってきて、つながるんです。

これは、私の女房の話なんですけど、五年ほど前に、生きるか死ぬかの境をさまよったんです。「『霊との対決』本誌48号参照」

手相の話はよくするけれど、自分の女房の手相なんて、見たことがなかったんです。ところが、その時、手相を見て、おどろいた。その年齢のところ、生命線が切れている。ところが、玄米を十何年まじめに食べていたから、運命線は非常に濃いのがびびてきていました。しかし、女子大のころ、盲腸を切っているから、消化器がよくない。肝臓も病氣して、学校を一年、休んでいるんです。肝臓も消化器系です。だから、生命線が切れたままだったんです。ただ、生命線を横切る障害線は消えていました。

私も、死ぬ思いをして助けたんですけど、最近見たら、この切れたところに細いのが出てきて、つながっています。

それで、これは手相というのは、バカにできない

な、と思つて、もういっぺん勉強しなおしたんです。

それで、女房が倒れてから、そばについていて、徹底的に一口ずつ二百回かませて、ヤンノーとか黒焼きとかとらせました。その時、妊娠していたんですね。その子が、いちばん丈夫です。赤ん坊でも、昼寝もしません。私といっしょに夜中の十一時ごろまでテレビを見ていて、朝は五時起きです。兄貴たちは、八時か九時になると、ねむい、といつて、寝ちやうんです。陽性なんです。

誰でも生野菜

手相と病氣の關係については、西式の樫尾太郎というお医者さんが『手相による病氣診断法』（芸術生活社）という詳しい本を出しています。この人は、本で研究しただけでなしに、自分のところへ来る患者さんを見て、ぼう大なデータを元にして書いた。だから、貴重な本ですけど、ただ、病氣の治し方が間違っているのが欠点です。どんな病氣でも、ビタミンCをとればいい、といつて、柿の葉のお茶を飲んで、生野菜を食べて、温冷浴をして、金魚運動をやればいい、と書いています。

こういう療法は、だれにも勧められるものじゃない。ビタミンCを摂ったら、血がうすくなります。血がうすくなったら、生命線でもなんでも、みんな線がうすくなってしまうんです。ただ、血液をアルカリにすればいい、といつて、ビタミンCだと言ってますが、アルカリ過剰も病氣なんです。アルカリ一ジスです。陰性になったら、タテのいい線、運命線とか、物質・財産運を示す太陽線なんかは、水け

を多く摂っただけでも消えてしまふんです。果物でも消えます。そうしたら、消化器官が陰性になってやられてくるから、生命線に向かつて、細かい障害線がたくさん出てきます。

本當の理論を知らない人は、これだから困りますけど、ただ、データだけは、ぼう大に集めてくれているから、これは非常に有難いですね。

「結婚線」の秘密

日本の昔の手相というのは、だいたい、中国から来た手相をまねているわけですけど、水野南北という、えらい易者でも、こういうものを勉強して、大勢の人を見て、体験をつんでいったわけでしょう。ただ、理論といつても、それは中国のものの受け売りですね。先ほど言ったように、なぜ、天・地・人と三つに分けるか、ということが分からない。たまたま、中国のは、易の哲学が元になって、

五指之司處



これが合っていたから、よかつたんです。

『南北相法』を見ても、手相のところは、あまり詳しくありません。これも、陰と陽というモノサシで見なければ、よく分かりません。

『南北相法』に、手の五本の指は、中指は自分だと、薬指は配偶者で、小指は子孫、人さし指は他人で、親指は親だ、としてあります。これは合っているか、間違っているか。発生学をやつてみると分かります。中指は、いちばん陽性な循環器だから、自分だと、そして、小指は生殖器の経絡ですから子供だと。これは合っています。

結婚線というのは、小指の下に表われます。小指が生殖機能を表わすのですから、これは当然です。小指が小さい、という人は、生殖器の機能が弱いから、難産です。結婚しても子供ができない、とか、一生結婚できない人も多い。ところで、結婚というのは、肉体的な生理機能が十分に発達すること、

生まれてきた子供を完全に育てあげることのできる判断力がそなわることと、こういう条件が必要なんです。

結婚というのは、好き嫌いがはつきりしてからするものですね。知：情・意、という言葉があります。知、神経系というのは「知」をつかさどります。そして、循環系というのは「情」です。血のめぐりですから。意志がつよい、とか、よわい、とかいうのは、体が丈夫かどうか、ということなんです。体の健康というのは、消化器系の機能のことですから、「意」というのは、消化器系のことになります。

結婚とは何か、といつたら、これはまず「情」ですね。何といつても、相手が本當に好きでなかつたら結婚というものは成り立たない。それとともに、生理機能が完全で、生殖器が完全に発達して、はじめて、結婚して子供をつくることのできる。

晩婚の結婚線

だから、判断力を表わす感情線と、小指との間に結婚線ができるわけです。そこで、社会に生きていく判断力が早く発達した人は、結婚線が、感情線や頭脳線に近く、下のほうに出てきます。

ところが、肉体だけの生殖機能だけで、判断力の発達のおそい人は、結婚線が上のほうへできてきます。これは、晩年でなければ結婚できない、ということなんです。

アメリカ人なんかは、肉食を多くしたために、肉体的には非常に早熟です。ところが、精神的なもの、判断力がそれに追いつかない。好き嫌いの情緒が不安定なうちに、体だけが要求するから結婚する。しかし、長つづきしません。すぐ離婚する。



▲結婚線のいろいろ。

感情線のところは、才で、小指の下の線のところ
が70才くらいですから、ちょうど中間は35と36才で
す。だから、25と26才で結婚する人は、結婚線が、
中間よりも下にきている。

本当に健全な肉体と精神を持った人なら、結婚線
が真横へまっすぐ長く走っています。ところが、下
へ下がる、という人は、何回、結婚しても、相手が
みんな死にます。これは、陰性です。そうかといっ
て、女性が男性ホルモン過多で陽性になって、先の
ほうが上へ、はねあがっている、というのも、これ
も幸福な結婚はできません。精力絶倫なんですね。
ただし、相手の人が死ぬ、ということはありません。

だから、結婚線というのは、生殖器と循環器のパ
ランスで出てきているんですから、生理を正常にし
ていけば、わるい線が出ていても、それを直してい
くことができますけど、こういうことは、占いの本
には出ていません。

上りすぎたのも不幸、下がりすぎたのも不幸、と
書いてあります。そうすると、これは、陽と陰だか
ら、はつきりしていますね。

だから、上りすぎは陽性で、体にわるい塩気が多
すぎる。また、下へ下がったのは、陰性で塩抜けだ
というのをはつきりしているんですから、同じ療法
で治るわけがありません。

細かい線が何本もある、という人はたいへんです
ね。これは、年中、結婚の練習をしている、とい
うわけです。(笑い)

太い、はつきりした線が、両手の同じ位置に、二
本、三本ある、という人は、結婚は一回では、す
みません。ただ、片手だけ二本で、片方が一本、とい

う人は、結婚は一回です。これは、親や身内の人に
かわいがられた、というのが線に出ている場合があ
るからです。というのは、自分が思いを寄せている
のが一人、むこうから思っているのが二人、とい
うことです。

これは、戸籍を入れた、法律上の結婚だけでなく
て、実際の恋愛・結婚した場合も、みんな出ます。

手の「丘」も見てゆく

ところで、これまで、手のすじのことばかり言
いましたけれど、手相では、「丘」といって、盛り上
がったところも問題にするわけです。水星丘、太陽
丘、月丘……と名前がついています。まん中のへこ
んだところは火星平原といえます。

これも、発生学的に、まん中へは中胚葉のびて
きて、循環器の系統だから、火星平原は、循環器の
様子が出てくるわけです。人さし指、親指は、太陽
経、肺経が来ているんだから、その根元の木星丘、
金星丘は、消化器系を表わします。

小指の側は神経系ですね。手くびに近いところの
ふくらみを月丘といえます。その月丘をまた、上・
中・下に分けます。樞尾さんの本を見ると、先天
白痴の子は、母親が猛烈な陰性をとったためか、生
命線が、親指の根元へ向かって巻いていかなければ
いけないのが、この月丘の上部へ向かっていて、と
いっています。先天性梅毒の子は、月丘の下部のほ
うを向いて生命線が来ている、というんです。

とにかく母親の責任は重大ですね。ふつうなら、
回転しているエネルギーでできてくるんですから、
丸く回っていかなくてはならない。

だから、生命線の回り方でも、大きく張って回ってくる、というのは、非常に陽性な人です。ところが、小さくクルッと回っている人は、陰性です。こういう見方もできます。

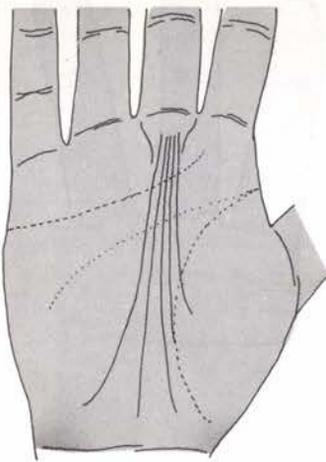
それから、非常に丈夫な人は、生命線にそって、副生命線というのが走っています。こういう人は、そうとう、きわどい病気をしても助かります。

だから、消化器の様子を見るのも、生命線だけでなく、この親指の根元の金星丘の肉の盛り方、色つやなどでも見る事ができるわけです。

神経衰弱、ノイローゼになった人なんかは、この月丘の肉が落ちて、色が悪くなっています。ここの血液循環がわるくなっているためです。

酒でも飲むと、手のひらのまん中の火星平原が真っ赤になってきます。ここへは循環器の系統が来ているからです。

手相とはちよつとちがいますが、宿便のたまっている人は、親指と人さし指の間の根元を指ではさ



▲運命線のいろいろ。

んでみると、固いグリグリがあります。ここは消化器だから、当然ですね。だから、ここをもめばいいです。だから、便所で便がでにくいとき、ここをもんでください。

運命を表わす線

指の根元に盛り上がりがあったて、土星丘とか太陽丘とか名前がついています。そして、ここへ向かってタテ線がのびてきます。

だから、手相学では、タテ線というのは、いい線です。陽性な線なんです。生まれてから、血液の状態が非常によく、その子供が、将来、自分の生涯、どういふ人生を送るか、という確固たる信念を持つたら、中心の中指へ向かって、すばらしい運命線が、まっすぐ上がってきます。何才になっても、お先まつくらで、人生の目的がはっきりしないで、親が勝手に生んだんだ、なんて、フラフラしている人には、運命線のいいのは出てきません。

それから、体が非常に健康で、頭がよくて、富も自分の力ですべてみせる、という人、それを実行した人は、薬指に向かって、太陽線がはっきり出てきています。親のスネをかじっている人には、この線は出てきません。線には、流年法といって、年齢も出ているわけです。太陽線が頭脳線とぶつかるところは35才、感情線とまじわるところは55才くらいです。それから、これを見ると、自分の実力でお金をかせいだ時期がよく分かります。スネカジリの人には、下のほうには何も線がありません。

日本の女の人は、だいたい、感情線から上のほうにしか、太陽線がありません。これは、だいたい女

の人が五十代に入ると、男のほうがくたびれてきて、女の人が、経済の実権をにぎって切りまわすようになるからです。

さらに金運のつよい人は、小指のほうへ向かって副線が出てきます。サラリーマンでは、こういう線が出てきません。

運命線というのは、自分の運命ですね。循環器で、自分の肉体なんです。中指へ向かってくる線というのは、事業運が出ています。自分の人生のコースをはっきり決めて、一貫して歩いてきている人、というのは、鮮明な線が出ています。しかも、真下から上がってくる、というのは、独立して、自力でやる、という人です。金星丘のほうからカーブして上がってくる、というのは、身内の援助で運命がのびてくる人です。逆に、月丘の側からカーブして上がってくる人は、他人の支援が大きい人です。

私なんか、風のまにまに、なんて人生観だから、下から真つすぐ来てない。月丘のはずれのほうから上がってきている。私の女房なんか、親から金ももらって、女子大へ行って、職業につこうとしてたんですから、私とちがつて、金星丘のほうから上がってきている。

人生、何をするのか、はっきりしない、という人は、こういうタテ線が出てきていません。循環器も消化器もしっかりしていないし、甘党だ、ということとです。

ソバ粉の陽性は「粘り」がない

それで、私も正食を始めて、なんとかタテ線を出してやろうと思って、ソバ粉の実験をやったんです。

というのは、若いころから体が弱くて、手相をみてもらっても、二十五才までしか生きない、と言われたんです。それじゃ、どうせ長く生きられないなら、よたるだけよたつて、面白くやろう、と遊んでいたんですが、よたるにしたつて、体が丈夫でなければ、よたれない、ということですね。銀座・新橋あたりで酒飲んだつて、すぐ吐いちゃう、というのは、遊びたくても遊べない。

熱海へ帰つて、建築の仕事をやつていたんですが、ちょうど大火があつて、どこもかしこも新築で、注文が山のようにきて、徹夜で図面ひいても追いつかない。

そのさいちゆうに、縁があつて桜沢先生の本に触れたんですが、さあ、おれは陰性だったんだ、男らしい男になりたい、と思つて、ソバ粉にみそを入れて、ゴマ塩入れて、自然薯シロイロをすつて入れて、カチカチに焼いたものをセツセと食べた。

というのは、若いころから砂糖が入っていたために、歯がまるでダメなんです。玄米が噛めない。だから、粉食ならいいだろう、というので、粉の中でも、いちばん陽性なソバを食べたんです。そのほかに、ゴマ塩をオブラートにくるんで、梅生番のんで頓服する、なんてことを始めたら、たちまち睡眠時間は三時間、明け方、暗いうちに目がさめて、箱根の山まで、かけ足で登つておりにくる。帰つてきても、近所隣りはまだ寝ています。

事務所へ行って図面をひこうとするけど、机の前に10分も座つていられない。エンピツを持つて、物を書くことができない。もう、仕事はやめた、というので、卓球なんてやつたこともなかったのが、卓

球場へ行つて、毎晩、夜中の一時過ぎまで遊ぶようになった。

手の動きの早いこと、一発勝負で相手を負かす。国体クラスの選手とやつても勝つようになった。ところが、そのうち、相手がこなくなつた。卓球場の主人に、もうこないでくれ、と言われた。ポーン、ポーンと、ロングで打ち合つて、お互いに遊ぶ、ということができない。台の前へ行つたら、パシツ、パシツと決めることしかできない。手が勝手に動いてしまふ。

そのころは、手に、ケンランたるタテ線が出てきました。もう数えることもできない。ただし、短い。それで、ソバはたしかに陽性だけれども、米のよくな粘りがないな、と気がついたので、ソバだけ食つていたら、社会性にとぼしい。

そこで、いつまでも遊んでいちゃいけない、と思つて、歯を治して、玄米を食べるようになって、結婚したんです。結婚するんでも、一文なしで始めたんです。女房にも、親からもらったものはみんな返せ、といった。女房の持つてきた金が二百円。私のサイフにあつたのが四百円でした。これで生活を始めるんだ、もし、正食と無双原理をやつていて幸せになれない、というなら、この世は生きるにあたいしない、と言つたら、女房はふるえていました。

私は、家も何も弟たちに譲つてしまつたんです。こういうものがあるから、税金だとか何とか、うるさい。物を持つてから苦労するんだ、というわけですよ。けつきよく、〃人生、なるようになる〃という人生観です。それでなんとか、二十何年、おもしろくやつてきました。味噌・醤油の買えない月もありま

したけど、子供も六人、育つています。

こういう人生をやつてきた私なんかは、人生、ひとつのことに打ちこんできた人みたいなのに、下からまっすぐ、という運命線ではありませぬ。横から曲がつて入つてきている。

それで、おもしろいのは、アメリカ人です。昨年、アメリカへ行つて、大勢の人の手を見たんですけれど、アメリカなんかは、親は親、子供は子供で、早くから独立して暮らしています。だから、生命線とくつついた運命線の人なんて、いませぬ。

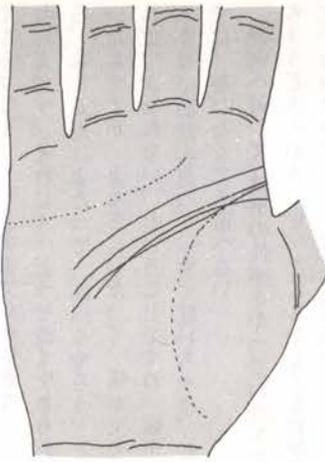
しかし、その自分の前進する目的が曲がつていたら、運命線がまっすぐ中指へ入つていかに、根元のほうへ曲がつてしまつていきます。いかに、いい運命線でも、邪食の人の運命線は、横のほうへずれてしまひます。

お金の線でもそうです。せつかくためたお金でも、むだに浪費する人は、薬指へまっすぐ上がらないで、横へ曲がつてしまふ。これも、右へ曲がるのと、左へ曲がるのでは、大いに違います。

〃マスカケ線〃は行動派

だから、CIでも、会員が入会したときに、手型で手相をとつて、一年後にまた、とつたら、どれだけ正食をガツチリやつたか、すぐわかります。顔でも分かりますけど、顔はごまかす人がありますが、手のすじだけは、ごまかせませぬ。

けつきよく、はつきりした、きれいな線がいろいろあります。わるいのは、途中で切れている、とか、島ができていて、とか、さざくれているとか、星があるとかいふので、その年のところで、事件がおきる



▲頭脳線の起点のいろいろ。

わけです。

頭脳線というのは、長くて、少し下向きにカーブしているのがいいんです。ところが、白痴の子なんか、非常に短い。あつても、生命線といつしよ一本しかない、なんていう場合がある。それから、女の人に多いけど、体に塩気がない人は、頭脳線が下へ下がりがすぎている。これは、実行力がなくて、夢みるタイプです。

こういうことは、どの手相の本にもでていますが、陰陽の原理をあてはめて、よく研究してください。

それから、日本人にも、このごろふえてきました。アメリカ人に多いのは、頭脳線と生命線の起点が離れている人、こういう人は、調子がいい。発生理学から考えてみても、外胚葉と内胚葉は同じところからスタートして回転して伸びていったんですから、当然、頭脳線と生命線は同じところから始まらな

ければならない。ところが、これが離れている、という人は、楽道家ですね。細かいことはあまり気にしない、という行動派です。肉食が入ってきているわけですね。

面白いのは、「マスカケ線」というのがあります。感情線と頭脳線が共通で、横一本に走っています。十万人に一人、という珍しい線ですけど、考えるより先に事を起こす、という行動型です。昔から「百づかみ」といいます。にぎつたら離さないわけです。行動型だ、という意味では、すばらしいですね。でも、行動する自分を見つめて、ああする、こうする、と大脳で考えながら進んでいくほうが、楽は楽ですけどね。感情線や頭脳線がクサリみたいにくにやぐにやしているのよりは男らしい。

右で見るか、左で見るか
ところで、手相を見るのに、左手で見るか、右手で見るか、という問題があります。ある本には、左手で先天的な運命を見て、右手で後天的な運命を見る、としています。しかも、これは男女共通だ、というわけです。

そうかと思うと、水野南北は、男は先天運を左手で、後天運を右手で見て、女性はその逆だ、としています。じゃ、左利きの人はどうか、という問題もできます。

男と女では逆に見る、といっても、男も女も、心臓はまん中からちよつと左で、肝臓が右になっています。これが逆なんて人は、いままで知られていないだけでも、十いくつしか例のない、奇形の場合だけです。

人間の体は、左右、同じように見えますけど、たいていの人は右手のほうが力が強くて、左手が弱い。肺や腎臓は二つずつありますけど、どちらも右のほうが左よりも大きい。なぜか、といっても、現代の科学では、ただ現象の説明をしているだけで、その理由については分からない。これは、宇宙法則で人間の成り立ちを説明しなければ分かりません。

私は、だいたい、男は左手で過去を見、右手で現在と未来、後天運を見て、女性は左手で過去と現在、右手で未来を主に見ていく、というのが正しいと思います。

以上、手相についての概論です。あと、生命線の下に分かれて出る旅行線というのが、生地と違うところに住むようになる印であるとか、いろいろ細かいことは本に書いてあります。それから、ツメならツメだけ取り上げても大変です。長いツメ、丸いツメ、四角いツメ、そつたツメ、ツメの色つや、タテじわ、ヨコじわ、星、白ツメの大きさなどあり、どの指のツメが何を表わしているか考えたら、非常におもしろいと思います。

(文責・構成／橋本政憲)

■参考文献の一部

- 水野南北『南北相法(全)』(品切れ) (鴨書店 東京都世田谷区北沢二―三九 電四六六・七八〇四)
- 水野南北著・平秀道訳『観相術の秘伝』(地産出版 刊、前後篇各六百円。『南北相法』の現代語訳)
- 沢井民三『図解 手相の事典』(白揚社刊九五〇円)
- 櫻尾太郎『手相による病氣診断法』(芸術生活社刊、絶版)

林仁一郎先生を悼む

牛尾盛保



以上の一文は、松本一朗著『食生活の革命児』の一節です。当時、社団法人・食養会がいかに隆盛をきわめていたかを理解することができます。その瑞穂病院長は、林仁一郎先生だったので。林先生と桜沢先生は、大正末期の食養会以来の友だった。

林仁一郎先生は、大正十年、食養会大阪支部に入会、大正十四年上京、食養会に勤務、食養の研究に没頭しているうちに、食養普及のためには、現代医学も学び、医師免許も取得しなければならぬと心に決め、周囲の反対を押し切り、大勇猛心で、三十才の時に編入試験を受けて中学に入り、十六、七才の少年と机を並べ、自分と同じ年くらいの教師から数学、物理、化学、英語を必死で学び、昭和五年、三十三才で中学を卒業しました。

さらに勉強し、昭和医学専門学校（現・昭和医科大学）に入学して医学を学び、昭和九年三月、卒業、医師となったのです。このように辛苦努力して医師となった人は、日本だけでなく、世界でも稀有のことです。

医師となった林仁一郎は、財団法人・泉橋病院、東京帝国大学真鍋内科で、臨床医学を研鑽、昭和十二年七月、社団法人食養会付属・瑞穂病院院長に就任したのです。桜沢如一先生は、会長として、会務・

講演・執筆・指導に東奔西走の大活躍をされ、林先生は、中で医務面を主に担当され、車の両輪のように表裏一体の存在であったのです。

林先生は、昭和十四年八月、旧芝区高輪に林内科医院を開設。同年十月、桜沢先生は食養会を去り、大津に無双原理研究所を開きました。昭和十五年、林先生は食養会会長となり、昭和十六年十二月、大東亜戦争の開始とともに院長を辞任し、以後、病人の直接指導から遠ざかった。昭和十八年七月、栄養食品製造会社を設立、食糧不足と育児の食物の研究にたずさわってきた。戦後の食糧不足の時代も、小児と食糧問題にとりくみ、富士工業株式会社社長として実業に従事しながら、食養の普及をやつてこられた。

昭和二十八年九月、先生の手で『食養』誌が復刊され、巻頭言その他を執筆し、アメリカ医学、西洋医学一辺倒の傾向に警鐘を鳴らしたのです。そうした運動が、戦前からの食養の同志に波及、昭和二十九年十月、日本総合医学会が設立され、三十二年十月、会長に就任しました。沼田勇、日野厚、河内省一、藤田正直などの医師たちも、大いに林会長を盛り立ててきたのです。

昭和四十一年四月二十四日、桜沢如一先生が急逝された。お通夜の日、林先生は、「桜沢先生は、世界のオーサワとして偉大なる足跡を残したが、僕は何もしないから、少しでも長生きしなければ」

と、私に言われましたが、その林先生も、昭和五十三年二月十四日、八十四才で他界されました。

合掌

「食養会は昭和十二年夏、東京・芝田村町四丁目の会館へ移った。三百坪の敷地に建つ三階建ての堂々たる建物で、事務に二十人、医務部に二十人、代理部に十人の陣容を擁し、桜沢は秘書を三人おいて全体の指揮にあたった。医務部には林仁一郎、藤田正直、河内省一の名が見え、三階が瑞穂病院と名づけられていた。いま東京渋谷で正食レストラン「天味」の指導にあたっている小川みちや川口トシもいた。

来訪者は毎日三百人もあり、玄関や待合室はいつも満員であった。月刊の機関誌『食養』は一万部を越えた。当時、所得税を三千円もとられているが、今なら数百万円以上になる」

私のコラム

★.....★

玄米食で健康増進

今日ほど米が粗末にされている時代はない。監視され、監視(ヘッス)さえされている。しかし、このままでよいはずはない。

私は現代医学を見離された娘が、玄米乳粉によって救われた経験をもつ、十数年前のことである。それ以来、健康増進のために家族そろって玄米食を続けている。玄米食を続けるたびに、米のありがたさが身にしみ、今はお米を正しく食べ、運動を主唱している。

人は、「十色」と言われるように、健康状態、生理状態はみな違う。米にも十色の食べ方があるはずである。米は融通のきく食糧だから、それほど神経質を用い方をしなくても十分に食の役割を果たしているが、米に対する知

米...再認識からの出発

「お米を正しく食べよ国民運動」代表幹事

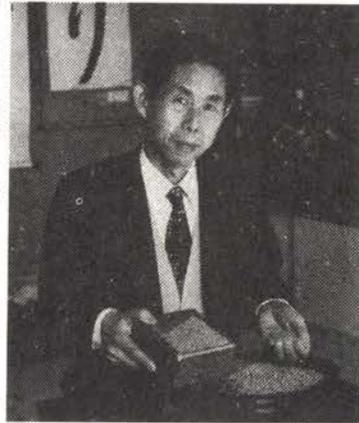
石田 英洵

専ら技術の青無が、人の一生をたいてん左石してしまふ。自動炊飯器でしか炊けないというのでは、民族の知恵の退化、常態の劣化衰弱である。一事が万事を悲しむべき現象である。

★.....★

欧米で日本食が脚光

米を正しく食べると、どういふ利益が出るか。なんと言つても経済のムダがなく、健康になる。女性なら丈夫赤ちゃんを産む



るこが出来る。母乳がよく出る。子供は丈夫に育つ。受験生は頭を良くすることが出来る。

「米を食べると頭が良くなる」「太る」「高血圧になる」「糖尿病になる」とかよく言われる。これは、米の正しい食べ方を知らないことから起こる。米が悪いのではない、用い方がいけないのだ。

欧米の先進諸国ではいま、日本の伝統的な食物が大変、関心を持たれている。ミソ、しょうゆ、豆腐など、現地工場ができて普及

が著しい。これは、日本の伝統的食物と食法が文明病対策になることがわかりかけてきたからである。

日本では欧米先進国の食物を通つて文明病時代を迎えているが、彼らは日本の伝統的な食物に目を付けて文明病から脱出しようと努力している。たいてん左石である。

★.....★

農村型価値観を築け

さて、私は、米を正しく食べよ

【略歴】高崎高卒。四十七年、群馬マクロネオティクセンターを創立。「正食運動」の研究と普及のためヨーロッパ、アメリカ、インドを歴行。現在、石田総合設備会社社長。高崎市和田町の13、四十一

う運動。特に農村青年に知ってほしいと願つてゐる。これまで農村は、わが国の食糧と労働力の安価な供給源であった。おかげで

戦後の高度経済成長があり得た。しかし、これからは農業と農村が頼りなくてはならない。それなのに、依然として経済のしわ寄せを押しつけられ、それを甘受せざるを得ない現状はなげかない。それを押しつけているからで、これから新しい農村型価値観による農村型生活を確立する時代ではなからうか。

農業では食つてゆけない、農家には嫁のきかない、自分の家で食べる作物と市場へ出すのとはべつべつに作るのを得ない、なすと泣きごとを言っていないで、農業と農村こそ本当の人生のあることを体現してほしい。

私はこの十年間ほど、欧米諸国とインドを歩いてきた。そして、どの国でも本物の農作物、本物の食物こそ求められている実体を見た。本物には本物の価値を、ニセモノにはニセモノの価値で、新しい農業価値を農業青年が自ら作り上げなくてはならない。

たしかに消費者は、神様であり主権者である。消費者も本物とニセモノを見分けて評価する賢い消費者にならなくてはならない。しかし、農村青年は他力本願はいけない。自力で新しい農村型価値観を築き上げる。その方法が「お米を正しく食べよ」という再認識の中にある。わが国の農業の原動力は、米の正しい認識にかえる。これが農村青年に課せられている新しい時代の義務と私は考える。

2月10日から12日まで、大阪市南区中寺町の福泉寺で、日本C I協会と、大阪の世界正食協会の共催による、第一回「正食医学特別セミナー」が開かれ、60人余の参加者がありました。日本C I協会からは、桜沢里真会長、大森英桜氏、阿部一理指導部長が出席をし、世界正食協会の岡田周二会長、山口卓三副会長らとともに講義を担当しました。

大阪・福泉寺で 正食医学 特別セミナー 開く

西日本一円から、長年のベテランの方々、芦屋の三木政憲氏、松山の菅本エリーさん、枚方の山本祥園さん、大阪府立大の武者宗一郎先生も参加され(一部講義担当)、会員の方々とともに、深夜まで、今後の運動のあり方について意見を交換しました。第二回は4月21/23日。

一九七七年雜詠 山崎順成

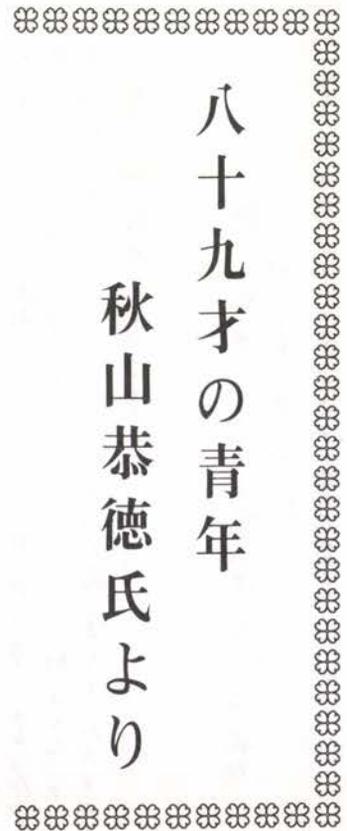
(米・シアトル)

元旦の領事官邸よりみわたせばビューゼット湾の彼方レニヤ山牙
 年あけの寒桜咲く庭に来て初仕事しおれば雪のふりくる
 宿願の叶いて求めし一振を梅花の側にかざしながむる
 州の花ロードデンドロンがとりどりの色に咲きそむ北国の春
 早春のあけやらぬ晨駒鳥のさやけき声の透りくるなり
 ワシントン湖畔の桜めてつ、も若く散りにし友等憶いぬ
 日曜の朝はとく起き庭にいでみそ豆煮きつ、詩吟の練習
 平和なる世に老いそめて詩吟集の辞世の句々はわが胸をうつ
 日白の老も若きも入り混る親鸞讚歌の盆踊りみる
 週末の余暇に仕込みしみそ樽は熟成を待ち納屋にふえゆく
 良き友等こ、十年に他界せり時折唱う般若心経を
 カーの事故で二ヶ月人事不省なりし友の便りのたどたどしき文字
 (鳥居さんより)

日に一度攪拌をなす醬油樽のもろみの醸す甘鹹き香り
 秋時雨やみて夕日のさしくれば北と南に雲流れゆく
 シヤトルに日の沈みたる今日の空紅紫の掃き流し雲
 搗きし餅贈ればレニヤ山麓の初松茸をくれし人あり
 ハニムーンに平和のポスター配りゆく日米カップルの明るき姿
 ジャングルとおぼしき程に生え繁るハックベリーわけて松茸探す
 シェルトンの山の茸狩り初めしを四十ポンドの収穫ありて
 肥沃土で土寄せ高くなしたるに日本種葱は青々と伸ぶ
 盆栽に仕立てし庭の梅鉢は今年も数多蕾をつけぬ

八十九才の青年

秋山恭徳氏より



桜沢里真先生

御恵与辱うしました玄米を御芳情に
 感謝しながら一口一口かみしめて、よ
 うやく今日で終りになりました。御厚
 志のほど、あらためて御礼申しあげま
 す。

達識の先覚者が、生命現象の素材を

陰陽調和に導入して食政と相まって人
 類四十億をノアの方舟に乗せるとい
 う遠大なる構想、さらに万物万象の秩序
 につながるものとして、大旗(旗)を
 掲げて敢然立ち上り地球上を歩き廻り
 陣頭指揮をされた大先輩の初志の方向
 に向かつて、あらゆる問題を楽しみ化
 し、囚われず、こだわらず共甘同苦の
 精神をうけつぎ精進すべきでしょう。

この頃の大雪や大地震と科学的粋を
 結果しての気象庁の予報も連続三振、
 無安打でしたが、自然界の中には、そ
 れを予測していたものがあつたらしい。

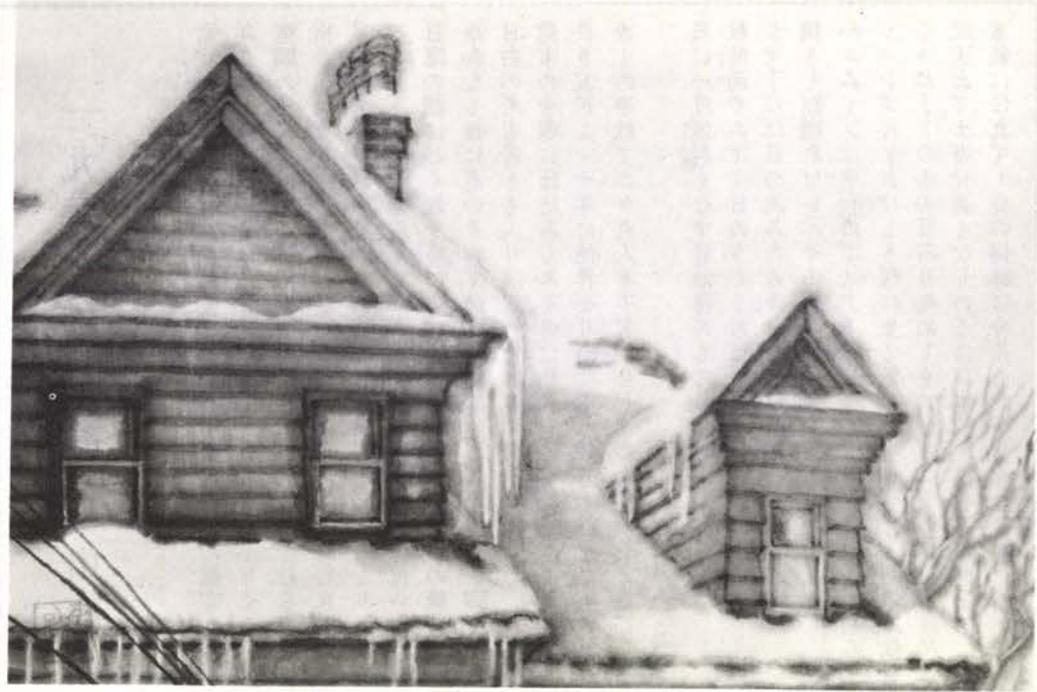
しかし、科学の発達による環境悪化の
 影響で、今のナマズと昔のナマズとは
 その能力が違っているでしょう。生命
 現象の素材が汚染されていますから、
 それを母胎とする精神も当然汚染され
 ているはず、判断力が変っているはず
 です。

世相が変ったので、ウマの合う人が
 なくなりました。ことに、たよりにす
 る玄米食を自負する人々は孤高で親し
 みなく、しばしば苦い体験を味わい、
 敬遠する心境になりました。顔を合わ
 せるたびに必ず文句を言われた。G O 先
 生の往時がなつかしくなります。

素直になること、恩を忘れぬことは
 意識的に出来ませんが、万人に愛される
 人になることは出来ません。

一月二十二日

秋山 恭徳



ニューイングランドの雪

二宮瑞鳳 (ニューヨーク、日本画家)

この絵は、ボストンの久司家のアパートです。私の絵は下描き無しで、ぶっつけ本番で墨で描きます。一度、筆につけましたら、後からは水分だけを穂のつけ根に足すのみで、墨は足しませんので、次第に墨の色がうすくなつてゆくのです。つらはは下りますので下へ下へとゆつくり描きますが、建物は下から上へ描き上げます。非常にゆつくり描きますから、初めのうちは、一個のリングのアウトラインだけでも3時間くらいかかります。黒は紙の表面に、すべての色(白も)

は紙の裏にほどこしますが、竹材の紙は、非常に薄く破れやすいので、紙の裏にそっとおしこむように、白(雪の色)をぬりつけ、乾いたらまた、ぬるというように約20回くらい重ねますと、深い雪の色になります。まっすぐな線でも、ゆつくり筆(羊毛の毛足の長いもの)を垂直に立てて描きます。毎日毎日、色は一回ずつ足してゆくのです。一度においかけません。この絵は肉食する人には描けません。統一が出来ないので。玄米でなくとも肉食の人は描けません。

新しい年もむかへ、希望に胸をはづませて居られることせう。

日本CIIの天命が全うせられますように
世界人類が平和でありますように

日本が平和でありますように
右方を重かす神経がマヒして歩いて歩くに杖をついてゆつくりとあるき一苦勞です。四五月頃の書りた字のひどいのはものすこかったが、これも大部よくなったので、私のためにいろいろ心をくだき、御見舞金などいたなき厚く厚く御礼申し上げます

一月一四日

神奈川県厚木市七次塚宮交通小児ナースン病院
七階B6号室 居 知弘

〒243-01

▶一昨年12月、長野で瀕死の交通事故にあった鳥居さんから。

マクロビオティック図書・テープ

(入門向き) 桜沢如一著
魔法のメガネ 無双原理の物の考え方 八〇〇円 一六〇
永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ 三〇〇円 一三〇
永遠の少年(下) ガンジー小伝 三〇〇円 一三〇
食養生読本 食養生で開く自由の人生 一、〇〇〇円 一六〇
生命現象と環境 やさしいエコロジー 三〇〇円 一三〇
新食療法 正食心身改造法 一、〇〇〇円 一六〇
東洋医学の哲学 わかりやすい入門書 三、五〇〇円 一〇〇
桜沢里真著

食養生法(旧版) 一、二〇〇円 一六〇
マクロビオティック料理家庭料理全書 三、五〇〇円 一〇〇
(研究向き) 石塚左玄著
食物養生法 一八九八年初版、体心論 一三、〇〇〇円 一四〇
化学的食養生長寿論 一八九六年初版

桜沢如一著
無双原理・易 宇宙法則、実用弁証法 九〇〇円 一六〇
宇宙の秩序 最重要PU書 一、〇〇〇円 一三〇
病気を治す術・病人を治す法 人生論 四八〇円 一三〇
健康の七大条件 正義について 四八〇円 一三〇
千二百年前の一自由人 九〇〇円 一三〇
平和と自由の原理 東西文明統合の原理 二、〇〇〇円 一六〇

食養生講義録 八、八〇〇円 一〇〇
自然医学 食物療法総覧 五、二〇〇円 一〇〇
石塚左玄 食養生開祖小伝 一、五〇〇円 一〇〇
桜沢里真著 The Art of Just Cooking 一、〇〇〇円 一三〇
水野南北著 南北相法(1) 一、〇〇〇円 一三〇
桜沢如一アルバム 五〇〇円 一〇〇

原典コピー版
桜沢如一著
新しい栄養学 四、八〇〇円 一〇〇
人間革命の書 二、〇〇〇円 一三〇
健康戦線の第一線に立ちて 一、三〇〇円 一〇〇
人間の栄養学及び医学 三、五〇〇円 一〇〇
人間の秩序 一、〇〇〇円 一〇〇
最後にそして永遠に勝つ者 二、〇〇〇円 一〇〇
兵法七書の新研究 二、〇〇〇円 一〇〇
一つの報告 一、〇〇〇円 一〇〇
日本精神の生理学 二、〇〇〇円 一〇〇
自然科学の最後 三、六〇〇円 一〇〇
食物と人生 一、〇〇〇円 一〇〇

正しい食物について 七〇〇円 一〇〇
世界無銭武者旅行 四、〇〇〇円 一〇〇
中央アフリカ横断記 一、〇〇〇円 一〇〇
コンパ文庫4 三、五〇〇円 一〇〇
コンパ文庫5 一、七〇〇円 一〇〇
コンパ文庫6 三、八〇〇円 一〇〇
不思議な世界 八〇〇円 一〇〇
『新しき世界へ』 三〇〇〜三二〇号 一八、〇〇〇円 一六〇
『新しき世界へ』 三三〇〜三五〇号 一八、〇〇〇円 一六〇
『健康の七大条件』原子転換をのぞく
『意志』教育五十年の実験報告 四〇〇円 一〇〇
PU歌集 一〇〇円 一〇〇

大森英桜カセットテープ
無双原理入門 宇宙法則とは? 60分×2本 二、五〇〇円 一〇〇
健康法総批判 原理のない健康法 90分×2本 四、〇〇〇円 一〇〇
玄米の研究 玄米の総合研究 90分×2本 四、〇〇〇円 一〇〇
人間はどこから来たか 60分×2本 二、五〇〇円 一〇〇
入浴法の研究 入浴療法 60分×2本 二、五〇〇円 一〇〇
女の業について女の性(さが)、カルマ 60分×2本 二、五〇〇円 一〇〇
心身改造法 90分×2本 四、〇〇〇円 一〇〇
体質別正食法 90分×2本 四、〇〇〇円 一〇〇
食養生当法 正食医学秘伝 90分×2本 四、〇〇〇円 一〇〇
食物による人体修理法 60分×8本 三、〇〇〇円
美容とヒフの手当法 60分と90分 三、〇〇〇円 一〇〇

●お求めは全国有力自然食品センター、または日本C-I協会(小田急線東北沢下車一分半)オーサワジャパン(中野駅北口五分) ☎ 三六五・四三三三
■送金方法/①各銀行から第一勧銀北沢支店普通預金口座三〇三〇九日本C-I協会へ。明細ハガキで協会通販係へ。または②郵便局で振替東京〇一九三三五日本C-I協会へ。または現金書留で。

日本C-I協会

〒151 東京都渋谷区大山町一―一五
電話(〇三) 四六九・七六三二(代)

健康相談



● 湿 疹

● 下あごが出た

● てんかん

① 湿疹は少食と栗の葉

「正食したら六カ月目ごろから湿疹が出てきました
が、なぜですか」

これは、反応で出る、ということもありますね。
正食したら、体の毒がみんな出てくるわけです。過
去に自分がやった病氣も、今の病氣も、その症状がま
た出て、そうして治っていきます。ただ、少食で、
きつちり正食をしていけば、そういうものが非常に
早く治っていきます。

ところが、なにか食事の摂り方がまちがっている
と、なかなか、その状態からぬけられない。特に、
湿疹なんていうのは、正食でも、いちばん治しにく
い。

桜沢先生も、よつぼど手こずったのか、湿疹が青
年期まで続いたものは全治しない、と「新食養療法」
に書いています。

おできなどちがつて、非常に治しにくいもので
す。これは腎臓と肝臓がやられてしまっているんで
す。だから、腎臓と肝臓を治さないかぎり、治らな

いわけです。重大なのは、湿疹は小魚一匹食べても
治らないことです。

十五年ほど前、静岡の吉原から、玄米の会員だ、
という人が、ひどい湿疹の子を連れてきた。どろど
ろで、耳もないくらいです。いろんな玄米の先生の
指導を受けた、というんですが、その行った先がみ
んなジャコを使っていたんですね。ジャコのような
動物性蛋白と脂肪が少しでも入ったら湿疹は治りま
せん。

その吉原の子は、血うみでどろどろです。かゆく
てひっかくから、血だらけ。こんなひどい子でも二
〇日で治りました。そのコツは少食です。徹底少食
をさせました。六つと四つの兄弟なんですが、道
に出て、はるか家のほうに向いて、「お父さん、お母
さん、おなかすいたよー」って泣いているんです。
ていさい悪いっつらなんでしょうが、一週間、徹底的
な少食をさせました。そのかわり、家の子供たちも
いっしょにさせました。

湿疹は、栗の葉っぱの煮出した汁がよく効きます。
大根の輪切りでこすっても効きません。栗の葉がな

かったら、ヨモギでもいいです。要するに、煮出し
てチヨコレート色になる、カルシウムを含んだアル
カリ性のものが効くわけです。

それから、湿疹の場合は、掘ってしまったてかまい
ません。血だらけにして、その肉をはがすくらいの
勢いでやります。そうすると、下からきれいな肉が
盛り上がってきます。これを、上つっら、だけでやっ
ていると、また翌年おきてきます。

私も、初めはキハダをぬつてごまかしていたんで
す。漢方薬店で売っている、黄色い苦い、胃の薬で
す。ところが、その湿疹の子を、家の子供の間に寝
かしていたら、血うみがついて、うつってしまった
んです。玄米食べても、よくかんでいかなかったから
でしょうけど。家の子供たちまで手がまわらないか
ら、キハダをぬつておいたんです。カサブタができ
て、いったんは治ったようでしたけど、翌年、また
紫色になって、始まったんです。

おできなんかは、そこだけ治せば終りなんです。が、
湿疹の場合は、上つっらだけ治つても、その毒が腎
臓や肝臓へ入つて、翌年、また起きてくるんです。

この吉原の子は、ガーゼでこすつちやつたんです。
うなったり泣いたりしてもかまわない、血だらけに
してほじつちやうんです。

したら、下からきれいな肉が盛り上がってきて、
二〇日間で生まれ変わったみたいになりました。その
あと、四、五年、この健康学園にも来ていましたけ
ど、再発していません。ただ、もう今は玄米を食べ
ていませんね。だから、いやになつてしまいうんで
すけど。

要するに、湿疹というのは、一週間か十日のあい

だ、徹底的に少食をさせること。おかずは、かんたんでいいです。キンピラとか、ヒジキとか。ソバがいいです。ソバパンを食べさせました。

② 下アゴの出たのは？

タンパク質のものを摂りすぎると、下アゴが出ていわゆる受け口になってしまう場合があります。こういう人には、酸っぱい小粒のリンゴを摂らせます。以前、大阪で相談のあった五つの子は、下アゴが出てしまつて、動けなくて、しゃべれない。ジーツとしてゐるんです。リンゴを毎日、二個でも三個でも、食べたいだけ食べさせました。リンゴ一個で、白米御飯一杯くらいのカロリーがありますからね。あとは、玄米か、玄うどんを少量です。二カ月で下アゴがガチツと入つて、元気に遊びまわるようになりました。今は中学生です。

矯正やつたつてダメです。体の中のタンパクの毒を何も消していませんから。アメリカにも多いです。チーズなんか食べていますからね。

ただし、酸っぱいリンゴでなければダメです。甘いリンゴでは、はれてしまいます。デリシヤスなんかでなくて、国光とか紅玉とか、ああいう酸味のもの、脂をとかすわけです。リンゴ酸、クエン酸を含んだものです。

夏ミカンも酸っぱいですが、夏ミカンでは、あつさりすぎています。問題は、腸のほうにも毒があるから、腸へ届かせなければならぬ、ということ。そのため、半分は実を食べさせて、半分はジュースにして飲ませる必要があるわけです。夏ミカンでは、セインがないから、ストレートに腎臓へ

行つてしまつて、腸の毒をとれないわけです。

ただ、腎臓病で小水が濃い、というようなのは、こういうジュース類でもかまいませんが、タンパクをとかすとすると、実のほうを体に入れてやらなければ治りません。

腎盂炎のようなときは、夏ミカンとかレモンなどのジュースをお湯で割つて入れてやつて、お小水をうすくしてやれば、かんたんに治ります。

だから、リンゴは必ず半分は実のほうをやります。年齢の小さい子だつたら、卸して与えるとかしませんが、大きい子だつたら、そのままやつてかまいません。あとの半分は、おろして、ガーゼでしぼつて、ジュースだけにして、それにレモンを二、三滴たらして、ませて与えます。リンゴだけだと、果糖があつて粘つていますから、レモンで粘りを消してやるんです。

もし、その子が弱くて体力がない、というなら、焼きリンゴを与えます。それから、ジュースも一回、パツとわかししてやります。

アメリカ人なんか、リンゴをやれ、という、寒い日でもなんでも、かまわずやるんです。これじゃ子供は倒れてしまいます。融通がきかないんですね。

③ てんかんは食べすぎ

てんかんの人というのは、肝臓をやられています。そうすると、間脳が、はれてしまいます。大脳の間にあるものですが、これが肝臓に直結しているわけです。てんかんの発作は、食べ過ぎた場合におきます。この発作をおこした場合、脳波を調べると、非常に乱調です。極陽と極陰が入っています。両極端

の食べ過ぎですから、なんとか少食にさせれば、発作はおきません。

だいぶ前ですけど、松江の大きな家具屋のご主人が、二十年來のてんかんだつたんです。ほうぼうの有名な病院へ行つたけども治らない。一度、発作をおこすと、四十八時間、昏睡です。その人が、大阪で私がやつていた玄米の病院へ来たんですが、四十日間いたあいだ、一回も発作がおきませんでした。ただ、決められたものを食べさせただけです。そのあと、三月くらい、発作がなかつた。

ただ、こういう人には塩気もあまりやれないんです。陽性の毒もあるわけですから。大食する、という人は、陽性なものもとれば、陰性な果物や飲み物もとる、という両極をとりすぎるわけです。

だから、あまり塩気のきつくない、おとなしい食養で、しかも少食でやつていくんです。ただ、治る過程でも、反応による発作がおきますけど、時間がだんだん短くなつていきます。決して心配ありません。

てんかん、というのは、アワを吹きます。脳しゅようの発作は、ヨダレをたらします。これには、梅生番を飲ませます。陽性な塩気を入れて、血の循環をよくすれば発作が軽くなります。それから、背骨の上へ、しょうがシップと芋パスターをすると、真っ黒な毒が出てきます。頭のその部分へパスターをしてもいいです。

(一九七七年七月三〇日、伊豆松崎の海健康学園で。担当／大森英校先生)

う男性も出たりしました。
 経絡からみたゲタやゾウリの効用、
 折り紙やあやとりと脳の発達の関係な
 どの話があり、また特に、参加者の足
 のウラがみな固くなっていると指摘さ
 れ、道という道がコンクリートで舗装



▲ みんなで楽しいモチつき。

されていることが大きな原因であると
 言われました。

一方、4日には熊本県から参加した
 中井俊作さん達より、日本C Iの運動
 のすすめ方などについて動議が出され、
 講義の時間をずらせて話し合いがもたれ
 ました。そこで出され

た意見のうち主なもので、PU思想、C Iの
 知恵を広めることの足
 を引っぱるようなこと
 がC Iにあってはなら
 ないこと、種々の講演
 に際して、なぜテープ
 録音を禁止しているの
 か、明確に答えてほし
 いこと、C Iがみな
 のものである以上、排他
 性が見うけられるが、
 この点を改めてほしい
 こと、などが出されま
 した。大森英桜先生か
 らも発言があり、日本
 C Iの運営に関して、
 日本各地に点散する正
 食のリーダーが理事に
 なるのが望ましい姿で
 あるとの提案がありま

した。

●この2つの行事とも、食料のほとん
 どは高崎の鈴木述子さんから提供して
 いただき、健全なものをいただくこと
 ができました。冬の健康学園は、日本
 C I群馬支部、七庸会から後援をいた
 だきました。

●おねがい

今回の行事から、環境を汚染するプ
 ラスチックなどを使わないようにした
 いということ、参加者の方々には各
 自、食器を持参していただき、食器も
 各自がお茶とたくあんできれいにす
 るという方式をとりました。参加者の方
 方には、荷物が余計になるという負担
 をおかけしましたが、各自が分量を自
 分で決め、盛ったら食べるというよう
 にしたので、あたたかいうちに食べら
 れる、残すことが少ないなどの利点が
 あり、また、台所の方も大助かりでし
 た。今後とも、皆様のご協力をよろし
 くおねがいたします。

●1月8日、会館びらぎで、桜沢里真
 会長のあいさつと、大森英桜先生の、
 『世界平和への道と人類の未来』と題
 する講演がありました。
 まず桜沢里真会長からあいさつがあ



▲ 大森英桜先生

り、親殺し、青年、子供の自殺、事故
 の増大など、命を粗末にした世になっ
 ているものに、食の乱れがあること、
 料理するのはめんどうだから、インス
 タントのものを買っちゃえという気持
 は、めんどうくさいから死んじゃえと
 という気持につながっていることを話さ
 れ、それをこえる道として、すべての
 もの(大根一本にも、お茶わん一個に
 も)に愛をもち、感謝することを言わ
 れ、これが自分の命を大切にすることに
 につながり、命を大事にすることが、
 家庭を、社会を、そして国をよくする
 ことになる、と話されました。
 ついで大森先生の講演に入り、一九
 八〇年代に対してなされている数々の
 予知、予言(日本経済の大転換、惑星
 直列、太陽黒点の活発化、東京湾を震
 源地とする大地震など)について触れ、



インターマック・ニュース



思想的、経済的に人類が追いつめられており、天変地異が刻々迫ってきている、と言われ、また、宇宙の法則として、陽（物質文明）が極まって陰（精神文明）となりつつある今後20年なりが、人類が本当の知恵を磨きあげ、真実を知る時で、21世紀の新しい創世記が地球上に展開されてくる。その時、正食がいちばん重要になってくる。

もし、正食と宇宙の法則を先進国のリーダーが受け入れれば、スムーズに陽性の文明から陰性の文明へ転換できるだろうが、陽がきわまるほど、加速度的にスピードがかかってくるので、混乱はまぬがれず、多くの人が掃除されるであろう。

PU人だったら、難有りすなわち有難し、と混乱期もまたおもしろいものであるが、人間を改造する以外、つまり、人類が本当の正食というものを知らなければ、人類の上に平和をつくり出すことはできない。『いよいよ時期がきた、我々は真から喜ばねばならない』と話されました。

●1月8日、新春講演会につづき、新年のスタートを祝して、新春パーティが開かれ、楽しいひと時をすごしまし



▲ 桜沢里真先生

た。

桜沢里真会長、玉川泰峯氏（洞雲寺住職）、大森英桜先生、野ヶ山量尉知氏のあいさつのおと、アトラクションに入り、アメリカから来たジム・ウデスキーンさんのギター、同じくアメリカのポール・キャスナーさんの尺八、浮津宏子先生の歌、岡明氏の尺八、そして、千田米子先生のリードで『お山のお猿』の歌にあわせて遊戯のおけいこに、みな興じました。

料理はリマ・クッキングアカデミーの師範の先生方の協力で作っていただき、天ぷらそば、寿司、パイ、おでん、サンドイッチを、模擬店風に出しました。イタリアのカルロ・ペランドラさんが本場のぶどう酒を、桜沢里真先生が日本酒を提供して下さい、新年とあ



▲ ジムさんの歌とギター

つて、少々アルコールも楽しみました。

●1月14～16日、成人の日を間にはさんで3日間、長崎県の小川法慶先生を主任講師に、特別料理研修学園がインターマックで行なわれました。

料理ばかりでなく、小川先生のすべてを学ぼうとの催しで、奥様ともども日本C1の会館に泊まれ、各地から参加した講習生と懇親を深められました。アシスタントは富美代夫人、山本祥園先生、馬場倫子先生、並木恵三子

さんが担当され、講義は小川先生の他に、阿部一理日本C1協会指導部長が一講義、『ヒトとは何か』を受けもりました。

講義では小川先生は、日本語の言葉のこと、日常生活・宗教のこと、農業のこと、漢字の意味のこと、中国の思想家のこと、桜沢先生との触れ合い、その他の人々との触れ合い、書道のこと、ユダヤ人のこと、聖書のこと、易、仏教の話など、縦横無尽の話で参加者を魅了しました。

学問をする者はまず日本のこと、次に中国、最後に西洋を学ぶこと、つまり、己を知らねば他人はわからないこと、学ぶに借学（借りもの）であつてはならないこと、教育も子育てもすべて、とけ合う気持が一番で、それを作るのが穀物食であることなどを話されました。

料理実習では、『私の料理はいつもきまりきっていない。常にその時その時の料理に真剣である』と話され、料理も何をするにも、ひと思案したらだめで、今がその時、という時に、間髪を入れずすること、ゴボウと豆腐を一緒に料理する時、豆腐を下にすると、ゴボウは早く軟らかくなること、陰陽の



▲小川法慶先生夫妻の料理講習

原理はそれを使うというのではなく、それに従うのであるということ、玄米を食べたがらない人には、玄米にきんぴらをすきこんで、のり巻きとして出すと、おいしいと言ってくれること、きんぴらと鉄華味噌がうまくできるようなったら食養は大学卒業で、次は醬番、梅生番をおいしく作ることに、その次はゴマ塩を本当に上手に作ることに、また、世界最高の料理は松竹梅（まつだけうめー）などの楽しい話、日本のことわざの意味などの話がありました。

●料理実習のメニュー

○14日(夕) 野菜入り玄米御飯、ヒジキと野菜煮、野菜入り玄米ポターージュ、のびるとわけぎの酢味噌和え、黒豆と人参ふくめ煮、ごま塩

○15日(朝) 玄米御飯、野菜味噌煮、雷豆腐、ニラ佃煮、野菜ごま醤油和え

○15日(夕) 黒豆・ヒエ入り御飯、鉄華みそ、マーボー豆腐、春巻

○16日(朝) 玄米御飯、おめでとう、味噌汁、蓮根味噌印籠、印籠味噌、野菜なます

なお、15日に行なわれた手当法実習では、外用品では、生姜シップと芋パスター、内用品は、醤油番茶と蓮根湯（クズを蓮根と同量用いて醤油を使つたもの）の施し方、作り方の講義がありました。

●1月22日のインターマックの講演会は、天野慶之先生、丸山博先生を招いて開かれました。

まず正午からは、日本初の食品公害警告の『五色の毒』を書き、現在、有機農業研究会の幹事として活躍しておられる天野先生にお話しただきました。

昭和16年に初めて桜沢如一先生に会

ってから、大津の講習会でのこと、日吉のMIにいた時のこと、『五色の毒』や、『ウナギという名のイワシ』を、『サーナ』に書いた話などをされ、桜沢先生からよく叱られたことに関して、指摘されたり、叱られたことを正しく受けとめないで、それでつまずいたり、誤解したり、えらいことになる、と話されました。

桜沢先生からお叱りを受けたものとして、一つは、ある時、日付なしに桜沢先生に手紙を出して、その不確定さをコテンパンにやられたこと。この時、天野先生は2人も子供さんを持つておられ、普通なら、こんな大人に注意するのをためらうのに、桜沢先生が端的に厳しく言ってくれたことが、かえってタメになり、それ以後は、いかなる手紙にも年月日を書き忘れたことはなく、非常に感謝していると話されました。

二つめは、昭和31年、桜沢先生夫妻がパリ郊外におられた時、出張でヨーロッパへ行き、そこを訪問した時のエピソード。桜沢先生のお宅に3日ほど滞在した後、次の仕事先のローマへ行く前に、スイスへ遊びで寄りたいたいと思っていたが、そんなことを言うと怒ら



▲天野慶之先生

れそうなので、ただローマへ行きます、としか伝えず出発した。そして、スイスから札状を出したため、スイスに寄ったことがわかり、あとで、『なぜそういうことを言わん。そこへ行くことがわかっただけで、いろいろなことを教えたか、人を紹介することができたのに。とんでもないやつだ！』と叱られたこと。

もう一つは、天野先生のヨーロッパ出張に際して、奥さんがテッカミソを作ってくれたのだが、いそいで作ったために、しめった、出来の悪いものになり、それを桜沢先生に食べてもらったところ、あとで桜沢先生がMIの青年達に送った手紙の中で、『悪魔なる妻』と、二人ともやつつけられたことを話

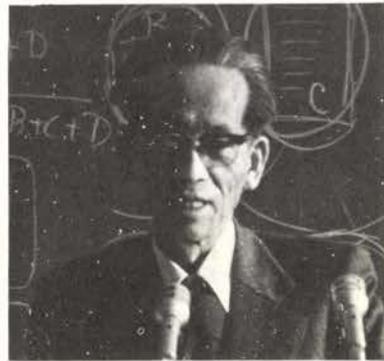
され、桜沢先生との触れ合いで、人間の食べ物の尊厳をを学び、それに對する個人個人の自覚、自己革命のきつかけをつくっていただかなかつたら、今日の私はなかつたであろう、と言われました。

また、7年前からは農業をやっていた、自身の今後の人生を、まともな農業を皆が支持するようになるまでやりたい、それには言うだけでは駄目だということ、実践している、と話されました。ちなみに、天野先生は都下の農家の出で、当時の主食は3色ごはん（大麦ひき割り、碎米、あわ）という粗食であつたとのこと。

●同日3時から、『新春四方山やま』と題して、森永ヒソミルク事件の追跡とアーユルヴェーダ医学の研究で知られる丸山博先生の講演がありました。

4つの話題について話され、第1話は、印刷物やレポートや年賀状の書き方（紙をタテ長にするか、ヨコ長か、タテ書きか、ヨコ書きか）の変遷についての話。

タテ長タテ書きをA、タテ長ヨコ書きをB、ヨコ長タテ書きをC、ヨコ長ヨコ書きをDとすると、医学生生のレポ



▲丸山博先生

ートではBとCが多い。先生が21年間調査した年賀状の調査結果では、一九五〇年はAが圧倒的で、一〇九枚中、一〇八枚、Bが一枚。これが一九七八年になると、四四三枚中、Aが三二八枚、Bが四枚、Cが九〇枚、Dが一〇枚、という話。これをどうとらえ、物の考え方に生かすか、を考えてほしい、と話されました。みなさんの年賀状の調査結果を知らせてほしいとのこと。

第2話は、先生の『人生30年説』について。いろいろな大学の卒業名簿の生存者と物故者をグラフにし、死ぬ者が出てくるのが、何年目頃からかを見る。生き死にの問題が、こんなものを見てでも考えさせられる、という話。



▲ベテランをかこんで記念撮影

第3話は、過去帳について。一七六〇年代は平均寿命が20、30才台だったものが、次第に平均寿命がのびてきたが、それは、幼児の死亡が減ったことによることなど、どこまで私達は過去帳を利用できるかについての話。

第4話は、先生が研究を続けてこられたインド古代医学のアーユルヴェーダについて。アーユルヴェーダを、桜沢先生がMI（CIの前身）あてに海外から送った手紙で知ったが、桜沢先生存命中に、同医学研究の成果を報告できなかったこと、今、アーユルヴェ

画期的な安全洗剤

ソルトクリーン

500ml 250円

★海水から作った夢の洗剤★

- 手あれ、湿疹の心配がありません
- 硬水でも海水でも洗えます
- 野菜、食器から洗濯迄万能型です
- 泡が残らず、無公害です

(カタログ進呈)

健康食品・自然化粧品の総合卸

ナチュラル株式会社

〒547 大阪市平野区喜連東1-2-10
TEL 06-709-1163 (代)

ーダの精神が、日本の医学にどう浸透するか心に砕いていることなどを話されました。（アーユルヴェーダに関心をお持ちの方は、大阪市北区中之島4丁目3番57号 大阪大学医学部衛生学教室 アーユルヴェーダ研究会へ。入学金三千円、会費千円。賛助会員は三千円の会費）

天野、丸山両先生の講演には、桜沢先生に戦前から協力された川口トシ先生、小川みち先生が見えられ、最後は、里真会長、牛尾副会長をまじえて、参加者一同輪を組み、『別れの歌』を歌いました。

赤穂の ^{みよ} ^{しち} **天 鹽** ^{にがり} (天然ミネラル)
 天鹽はしつとりと苦汁(天然ミネラル)
 を含んだ昔ながらの塩です。

販売元 株式会社 **自然塩普及協会**
 東京都新宿区百人町2丁目24番6号
 〒160 Tel. 03-364-2721

(専売公社より特殊用塩として
 認可されていますので、ど
 なたでも自由におとりあつか
 いただけます。)

医学の温泉 ラドンで健康!

営業時間＝午前10時～午後8時
 入場料金＝大人1,200円
 子供 600円

身体機能
 回復に



美容と
 健康維持に

血液の代謝障害を改善、病気の発生を予防するラドン。

自然環境の破壊が、空気・水・土壌・食物などを通じて、人体までも汚染させ、また、生活や労働の機械化が、ストレスや運動不足をひき起すなど、いまや一般人の60%強が、半健康者であるとさえいわれています。

このような時代の要請に応えて、チサン健康センターは、一人でも多くの方に身体の機能を回復し、健康維持をはかっていたきたいと考え、強力なイオン化作用で人体の血液を浄化させる、ラドン温泉を設備しました。いま、多くの方が、このラドン温泉の効果で身体機能を回復する方向にむかっています。

交通機関

- 千代田線・常磐線 柏駅下車
- 東武野田線野田市駅 下車
- 東武バス 柏一野田市間(チサン健康センター前)
- 送迎バスあり
- ※宿泊施設完備
 大小宴会も承ります。

予約センター 東京都渋谷区
 神宮前6丁目12番18号
 ☎東京 03 (400) 9531代



チサン健康センター
 千葉県野田市瀬戸 548 ☎野田0471(38)2111(代)

日本の超古代秘録の

落穂を拾う (その2)

吾郷清彦

⑦ ウエツフミとサンカ古伝承

田中勝也氏は「倭と山窩」で、その約半分に及ぶ紙数をさき、サンカ古伝承と「上記」との関連(第三章)を論述している。

この論述中、氏は、次のごとき三浦の一文を載せている。

①九州の豊後の大友能直公には、千六百人も殺され、神代からの書物一切を奪られてしまいました。(中略)今私どもに残っている「コトノカタ」(コトノカタとは文字のことである)は、一切秘密で、誰にも見せぬことになりました。(下総地方の箕作りの長、印部一郎談)

②このように、サンカの記憶に残る大友能直とは自らの同朋を多数殺し、上古から伝わっていた奥伝秘伝ともいべき古伝承と、それを綴った文字とを奪い取った怨み重なる敵対者なのである。

そして、あえて推測するならば、印部一郎が語る「コトノカタ」とは、その後、石島丑松刑事が相模阿国から入手したセブリの地域分布を綴った炙り出し文字につながりものではなかつたらうか。

さらに憶測をたくましくすれば、能直がサンカの祖先から奪ったという「コトノカタ」とは、とりもなおさず「上記」の原典となった記録と何らかのつながりを持つ文献であったのかも知れない。(「倭と山窩」212)

田中氏は右のごとく書きながらも、三浦の郷里が大分県であり、同郷の朝倉文夫(ウエツ編纂主任・朝倉信舜の子孫)からウエツを提示され、相当ウエツを調べている形跡から考察して、あるいは三角が逆に豊国文字を借用して、サンカ文字に偽ったのではないかと、疑問を投げかけている。

私の見解によれば、前節で述べたように、サンカもき

つとサンカモジを持っていたに相違ない。けれども同一文字系ではありながら、前述のごとく豊国文字の方がサンカモジより起源が古い。

またサンカ使用の言葉とウエツフミ用語とは、多分に共通点がある。内容にも似た伝承が多い。だからといって、ウエツの原典がサンカ古伝承の全部と断定するのは早計だ。なるほど能直は、ウエツ編纂に当り、あるいは資料の一部として、サンカ古伝承を参照したかも知れない。が、能直がサンカ古伝承の全面採用を行ったかどうか、この点、私は多分に否定的である。これは次節において、おのずから明らかとなるであろう。

⑧ サンカ古伝承の皇統

サンカ伝承には、上古代史として次のごとき片鱗をとどめている。

①天之御中主尊以下神代三十四代でイザナギノ尊とな

る。これに対し、田中氏は、国内で符合する伝承や記録がないとして、眼を国外に向け、

②其の王の姓は阿毎氏。自ら言うに初主を天御中主と号す。彦ナギサに至る凡そ三十一世(新唐書、原・漢文

③其の年代紀に記すところに云わく。初主を天御中主と号す。次に天村雲尊と曰う。其の後皆尊を以て号

となす。次ぎ天八重雲尊、次ぎ天弥聞尊、次ぎ天忍勝尊、次ぎ瞻波尊、次ぎ萬魂尊、次ぎ利々魂尊、次ぎ国

狭槌尊、次ぎ角襲魂尊、次ぎ波津丹尊、次ぎ面垂見尊、次ぎ国常立尊、次ぎ天鑑尊、次ぎ天萬尊、次ぎ面垂見尊、

次ぎ伊弉諾尊、次ぎ素盞鳥尊、次ぎ天照大神尊、次ぎ正哉吾勝勝速日天押穗尊、次ぎ天彦尊、次ぎ炎尊、次ぎ

彦ナギサ尊、凡そ二十三世。(宋史日本伝、原・漢文)

田中氏は、拙著「日本超古代秘史資料」に載せてある古伝・古史の八書などには余り関心がないのか、もっぱら新唐書や宋史(日本伝)などを挙げています。が、わが

国の超古代史料たる九鬼・竹内・富士のごときは、天之御中主天皇よりウガヤフキアエズ天皇までを、すべて三十四代以上と伝え、しかも、これらの三書はいずれも皆天之御中主天皇以前の神尊を明記しているのだ。

③サンカ古伝承のうちで、決定的に特異な皇統伝承は、この後、七十三代目の天皇が神武天皇であるとして、その間に数十代にのぼる天皇の介在を示唆している点である。(同書17)

サンカ伝承が、ウガヤ朝七十三代の歴史事蹟を、例のサンカモジで伝えていたとすれば、それだけでウエツに劣らず、大いに史的価値をもっていると高く評価すべきである。

だが、後で述べるごとく、神武天皇までの七十三代は必ずしもウガヤ朝だけを指すものではなく、それ以前の皇統をも含んでいる。

したがって三浦のサンカ研究書や田中氏の右著述を通して知る限り、サンカがウガヤ朝歴代の諸事蹟を伝えていたとは思われない。

この点で能直は、ウガヤ朝に関する限り、サンカ文献を余り重視しなかつたであろう。

これら右の諸点を総合して考えるに、能直はけっしてサンカ伝承を盗み、それを原典としてウエツフミを編纂したものでないことがいえるであろう。その意味で、私は能直のサンカ伝承盗録説を否定し、彼の冤罪を雪がねばならぬ。

④イザナギノ尊は初代天皇、二代目が天照大神(日向方比売)、天照大神は退位、イザナギノ尊が三代天皇として重祚。のち天照大神は四代天皇として重祚、したがってオシホミミノ尊が五代天皇となる。(同書17)

いま九鬼神伝を見るに、イザナギ世は一世十二代、天照大神世は、一世十八代となっているから、この世代の伝承が誤り伝えられて、イザナギ天皇・日向方比売天皇の重祚説となつたものであらう。

⑤サンカには天孫降臨の伝承がない。

これに関して田中氏は、次のごとく述べている。

「天孫降臨がないということは、天孫降臨によって、開かれた地上の王権と、天上の王国(高天原)との間に、不連続性がないことである。

ここにイザナギをすべし、初代天皇として世俗王権とつながる王暦—皇統に含ませる基本的動機があるといえようか。いずれにしてもサンカが、天照大神を尊崇する心情は、宗教意識における古代性を示すものである」(同書17)

天孫降臨を云々するのは古典四書だけであつて、古史の各四書では、サンカ古伝承のごとく、天孫降臨のことを、ことさらに強調しておらない。

ウエツフミでは、イザナギノ尊を当然天皇のごとく伝えていたので、吉良義風はイザナギ天皇と訳している。(上記鈔訳)

九鬼・竹内・富士の三書では、いずれも皆イザナギ天皇はもちろん、天之御中主天皇より前に、何代もの神尊時代があつたと明記している。

ホツマでは、ニギハヤヒノ尊である天孫降臨とニニギノ尊である皇孫降臨の両伝承を記すものの、これは政庁の移動にすぎない。ニニギノ尊の場合、高千穂降臨は第二次政庁すなわち遷都に他ならず、第一次政庁にあたる富士山麓の新治宮開設は第一降臨。したがって高千穂への天降りには第二次降臨なのである。

この二回にわたる降臨も、政庁すなわち皇都の移動である故、厳密には「天孫降臨または皇孫降臨」という言葉は当たらない。

ギリシャ神話に見るごとく、西洋では神話と歴史の間に断絶がある。ところが日本の神話と歴史に断絶がないことを発見して驚く日本の史学者がいる。これは別に不思議でない。

それは、日本の神話が単なるロマンやフィクションでなく、史実であるからだ。すなわち、わが国の超古代史は、いずれもみな記・紀の神話的伝承を、史実として伝えていなのだ。

⑨ 天浮橋・天磐船・天降磐船

古語拾遺をのぞく古典三書には、天浮橋・天磐船という言葉が出てくる。

天浮橋とは、高天原の港にある棧橋、天磐船とは高天原から豊葦原に天降る頑丈な船のこと。それゆえ天浮橋と天磐船とは別個なものである。

記・紀・旧の天磐船に対し、ホツマツタエではアマモイワフネという言葉を使っている。私は、これに天降磐船という漢字を当てた。

アマモとはアマモリ(天降り)の約語、神都(または皇都)より地方(鄙)に降るという意味。今日の言葉で判りやすいえば、東京発の下り列車に該当する。

◎詔降せ 秀真路開拓む 天降磐船。
この片歌(五・七・七の十九音歌)は、ホツマツタエの随所に出てくる。

それゆえ、このアマモイワフネ(天降磐船)とは、豊葦原の中ツ国を教化せよという勅命によって、秀真路を開拓する天降り、すなわち豊葦原に下向の勅使団を乗せる堅牢な船というほどの意味である。

ところが竹内文献(神代の万国史)を見ると、

⑩ 上古第一代天日豊本葦芽氣皇主身光大神天皇(皇統初代)の御世、天浮船大空乗公運尊が天空船・水船を造るとあり、爾來、天皇の万国巡幸には、この天空船が使われている。いま、その記録を拾い出してみると左のとおり。

⑦ 上古第三代 万国御巡幸、天皇自身天の浮艘に乗り云々。

③ 上古第六代 天空浮船に乗り、天皇天竺古域に天降

云々。

③上古第九代 天皇天空の浮舟乗り、天竺尼波羅國の天降り云々。

④同第十四代 天皇天空浮舟に乗り、祖來ヶ峯ひ羽根飛登行所を羽根と名付る。

以下、上古二十五代までを省略し、ウガヤ朝の記録を少し列挙しよう。

④ウガヤ朝第三代 スセリ幸魂別尊、天浮舟・竜舟・天空中浮舟乗り知り云々

⑤同朝第五代 天皇天浮舟に乗り云々。

⑥同第十一代 天皇天浮舟に乗り、一日八千里行く。

⑦同三十四代 サンチャゴより豊日別キミスミ山宮ひ、天空浮舟に乗りて臨幸仙洞となす。

⑧同三十七代 天空浮舟二十六舟を造り、舟に乗り、ヒタイビロス国(南米)ラパス天降り云々。

⑨同三十九代 天皇天空浮舟に乗り、天竺のカリカルに天降り云々。

⑩同四十二代 天空浮船・大海原空浮船造り乗り教官に任ず云々。

⑪同六十五代 天空浮舟に乗り、アジチ・オセア・オイガスタ水門天降り云々。

⑫同六十九代 この天皇までは、天浮船に乗って万国巡幸の記録あり。

ところがウガヤ朝第七十代天皇の御代は万国巡幸の記録なく、同朝第七十一代天皇の御代には、世界的大地震のため万国巡幸がなかった。

いま右に列挙した天浮舟の記録を検討するに、名称としては、天空船・天空浮舟・天空中浮舟・大海原浮船のごとく五種に書き分けてある。

また天浮船の速力は一日八千里、同造船数は二十艘と云々。

この天浮舟については、今日のUFO(宇宙船)と比較して、まことに興味深く、書きたいことも沢山あるが、

長くなるので別の機会に譲らねばならぬ。

10 女皇の髡君ヤサキヲとは?

ウエツ・竹内の両古文書中、ウガヤ朝を73代と記し、そのうち男皇53・女皇20と、女皇の数は27%と三割を占めている。前節⑨のウガヤ朝第四十二代も女皇である。

この女皇の髡君をヤサキヲ(弥幸男)またはヨサキヲ(世幸男)という。女皇を補佐して、女皇および御代を弥ますます幸あう髡君という意味であろう。

⑬述べた「まぐひのり」中の「さきを」とは「幸男」のことで、百五十才以上とあるが、これは寿老に相当するもの。古代は功賞があれば、加俸に該当する「加年」という褒賞制があった。

よつてヤサキヲ(弥幸男)とは、サキヲ(幸男)以上の待遇をうける地位の男子という意味をも持っている。ちなみに、皇太女の髡殿をタトリヲ(手執男)という。このタトリヲは、皇太女の即位によって、おのずからヤサキヲに昇格する。

11 神武天皇とナガスネヒコ

⑭述べたように、ウガヤ朝末期は、世界的に地殻の大変動があったものごとく、ウエツ・竹内両書はもちろん、富士文書でも次のとおり記している。

⑮ウガヤ朝第五十一代 弥真男王尊(富士では、この尊がウガヤ朝最後の天皇にして神武天皇の父君)

同六年六月二十二日、全国各地に震い、山岳崩潰し、或は地裂けて黒泥噴出しぬ。また八月初旬烈しき暴風吹き荒み、稲作初め諸作悉く白穂となりて登らず。翌年霖雨打ち続き、麦作みな黒穂となりて不作なりき。是に於て天下騒然として、孰れも大いに饑えぬ。

(神皇紀一八〇)

このような凶作飢饉の社会状況下にあつて、長髄彦の叛乱が勃発した。このナガスネヒコ叛乱事件については、

ウエツ・富士はもちろん、東日流外三郡誌が詳しく伝えている。

ところが太古・上古について、あれほど詳しい記録があるにもかかわらず、「竹内」にはどうしたワケか、ナガスネヒコ叛乱のことは一行も載っていない。

記録の内容から推して、ナガスネヒコに関する伝承が脱落しているとは考えられない。

さて古典三書ウエツ・ホツマ・富士・九鬼は、ナガスネヒコの叛乱事件を、いずれも皇軍の立場から伝えている。これに対し、東日流外三郡誌はナガスネヒコ側の記録として残している。

この事項を詳述すれば際限がないので、次節で少し触れるが、ここには神武天皇とナガスネヒコに関連して、近刊の各氏の神武説を探りあげてみよう。

⑯神武天皇徐福説 中国人・衛挺生という人が、新人物往来社から「神武天皇」徐福伝説の謎を刊行している。これは、著者が台湾で出版した「日本神武天皇開国新考」(中国語版)要約解説書である由。

まず著者は、第四章において徐福・神武天皇とも「架空人物」でないことを論述している。これは日本の史学者藤間・家永・津田の「神武も徐福も架空人物」に対する反論である。

私も、古典・古伝・古史・異録の各四書を通して、神武天皇・徐福とも架空人物でないことを認める。この点で私は衛説に反対しない。

だが、もし神武天皇＝徐福という等式が成りたつなら、秦始皇帝三年(BC二一九年・人皇第七代孝靈七二年)に徐福が、不老長寿の薬を求めて、わが国にたどりつき紀伊に上陸、それから富士山麓に定住して、いわゆる富士高原朝史を書いたということは、全くのナンセンスとなる。衛氏の広範な資料渉猟と不撓の努力とは、大いに敬意を表わす。が、だからといって、神武＝徐福説を承認するワケには参らぬ。

(つづく)

PU玄米正食法の極意伝授

大森英桜先生

健康教室

只今、画期的な企画と内容による病因解消身心改造甦生の秘訣を伝授する特別指導講習会を開設しております。参加歓迎。

日時=3月24日、25日、26日=2泊3日

会費=2万円(宿泊、食費、会費を含む)

◎大森英桜先生の個人指導あり(実費要)

顧問=桜沢里真先生、大森英桜先生、田中愛子先生

PU正食法研修学園

◎根本養生学園=PU正食法の正しい実践と研修によって、短日時に病因排除、身心を根本的に改善する病弱者身心甦生の大切なコースです。

◎特別練成学園=理解超えた、強大な生命力発現する、PU宇宙の理法を身心に演練の秘伝技法を伝授する、他に比類ない、速修身心強化コース。

日時=年中無休。入所随意。期間=何日間でも自由

会費=5泊6日で2万5千円(宿泊、食事、指導料含む)

◎PU正食法勉強会(体験発表)=水曜 午後6時半より

◎体質、疾患別玄米正食試食会=月、金、11時より

◎健康相談と指導=毎週月、水、金、10時より

◎玄米正食基本料理教室=毎週土曜、12時より

(申込は前日。会費は各千円。但し料理教室のみ3千円)

輝やく将来==立派な指導者に育成==志操堅固男女内弟子募集

PU正食法研修学園・心身統一合気道・国際男女青少年心身鍛錬センター

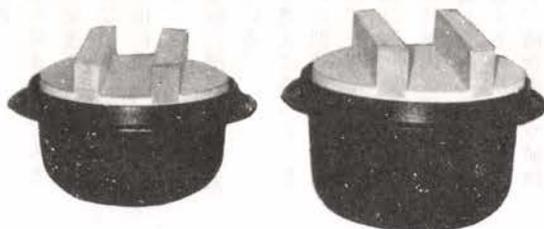
研心義塾研心館本部道場

大阪市阿倍野区西田辺町2-2-29 (〒545) 電話 06-691-1590

新製品

玄米が鉄釜と木の蓋で、圧力

鉄釜に「木の蓋」の天味釜は圧力なしで栄養価をアップし熱の状態が最適で玄米をとんでもおいしく炊きあげます。
さらに釜の鉄分は、アルミ化時代の今日、貧血の方には欠かせないものと思われれます。
農薬や重金属を心配される方は特に玄米をめし上り下さい。(桜木健古著「玄米食のすすめ」より)。あなた様もこの天味釜で健康を買って下さい。



◎ 15,000円 (1合から7合まで炊けます)

◎ 13,000円 (1合から3合まで炊けます)

- 説明書進呈
- 試食会にご招待します。お申込み次第、日時をお知らせします。

玄米めしませ運道本部

東京都渋谷区桜丘町4番24号

電話 (463) 2936 振替東京 192655

南部製

天味釜

.....なしでふつくら炊ける

をに
現代
生かす
伝統

その1

着る

小栗権嗣

私たちが毎日食べる食物が、環境の支配を受けるように、食事以外の生活基礎をなす衣と住もまた、環境に支配され、それに則して発達してきた。日本人の身体を包んできたものは、その気候に鍛え上げられた植物の繊維であり、その染料は、さまざまな薬効をもつ植物からとっていた。

今、私たちの生活を見まわしてみると、石油化学繊維の発達により、衣服の世界も一見、豊富になった。大量の色とりどりの衣服は街に満ち、洋傘は和傘にとつてかわり、化繊のカーペット、ジュウタンが家庭に浸透し、華やかな時代を形づくっている。

しかし、よくよく考えてみると、私たちは、天然のものに似せたまがいものに目をくらまされて、喜んでいるのではないのか。石油の化け物である化繊や化学染料が、直接体内に摂り入れるのでなくとも、身にまとった時、どの程度の害をおよぼすものか、測りかねるが、少なくとも、植物繊維や植物染料のように、私達の身を育み守るものとは言えない。現実問題として、化繊は、その通気性、吸湿性のなさゆえに、湿気の多い日本には、不適であり、また、手洗いたした時の頼りなき、雑巾にもならない不経済性もある。

今日、地場産業が衰えてしまつて、

在来の本物の繊維が、非常に高くつく。しかし、良くないものをたくさん買うより、良いものを少なく、という心持ちが今、大切であると思える。そして、そういう人が一人ずつでもふえていけばやがて、良いものを作る人がじよじよに出てくるものである。

日本人が長い間に発達させてきた、衣服にまつわる事柄を少しく検討してみると、「なるほど」と思わせるすばらしい点に出くわす。着物ひとつとつてみても、着物はほぐすと一枚の布に戻り、またいろいろに使える。いよいよ古くなつたら、赤ん坊のおしめになる。そして最後には雑巾となり、今はそれがクシ入れなどの小間物となつて、私たちに奉仕して止まない。資源節約というのも、こういう風に、日本の伝統を掘りおこすと、身近な所に答えがあるようだ。

単に「自然に戻れ」ではないが、何でもかんでも昔に戻ればいいかという、そうではないと思う。衣服のデザインをとつてみても、洋服は、その型通りに裁断してしまうので、つぶしがきかないという欠点はあるものの、その機動性は無視できない。日本の気候の中で生き残つた和服も、動きがにぶいような面がある。そこで、和服のよさと洋服のよさをうまく取り入れた、

● 伴天調の上着



製作・文／銀座亜紀枝

藍染の香りをほんのり嗅ぎながら、吸湿性があつて肌ざわりの良い木綿を着る喜びには、ひとしお生きていることの実感がこもる。木綿地を藍で染めると、白地よりも強くなり、野良着にすれば虫よけにもなる。これを真夏は

素肌に着ると、その清々しさは言葉では言いつくせない。

この伴天調の上着は、男女、和洋、季節を問わず着られる便利なものである。約半反の布でできる。

ワンピース（44ページ）の方は、婦人用である。

2点とも直線裁ちの簡単な手縫い仕立て、もちろん何回でも縫い直しもできる。

実的なものが、これから求められるのではないか。

このような意図のもとに、刺子教室を開いている銀座亜紀枝さん（元MI生）と盛谷奈加さん（元本誌編集部）に依頼した作品を、ここに紹介してみよう。

繊維の変遷

日本人は主として、草木の皮の繊維、特に楮の一種のユウヤアサを材料として衣服としていた。大麻、苧麻、楮、藤・葛、科などの草木である。木綿が日本で栽培されるようになったのはずっと後の16世紀中ごろであるが、木綿が普及し始めてもしばらくは、日本人は麻衣を愛用していた。これは、木綿の栽培が寒冷地では不可能なこと、麻の丈夫なこと、湿気が多い日本の気候に適していることなどによる。また、日本で栽培しやすいアジアワタは、糸にするには不適で、中入れ綿や脱脂綿用棉花にされ、紡績に適したりクチュワタが輸入されるようになると、国内の綿作はおとろえ、日本での綿の栽培は統計上、現在ゼロだが、小規模で綿の栽培をしている人がいくらかいるので、日本産のものも、少しは手に入る。その他の繊維としては、毛皮や毛織物、和紙（夏の汗取りなどに使われた）、

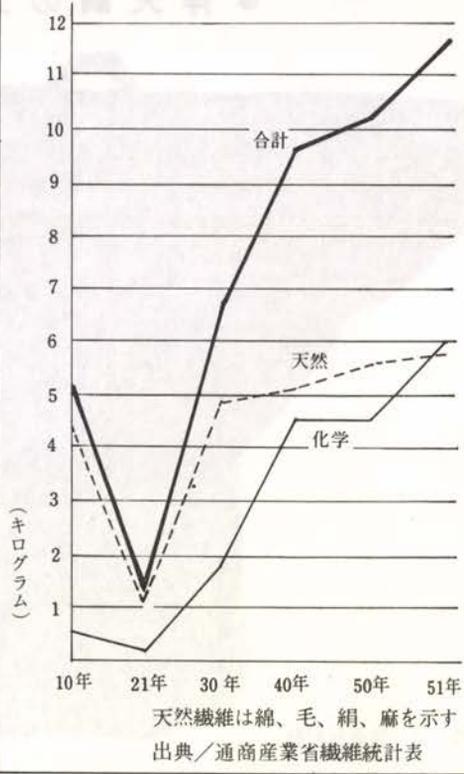
絹などがある。レーヨン、ナイロンなどは絹に似せて、それぞれ、フランス、アメリカで作られたものである。

これらの材料を身土不二の眼からみれば、答えは言うまでもなく、日本土産の植物から得られる繊維がいちばん好ましい。その土地土地の気候に鍛えられた植物は、その土地の衣服の材料として最適である。レインコート为例にとつてみよう。日本のレインコートといえ、乾燥した草で作った蓑である。蓑は雨の中でも十分に空気を通し、しかも、雨を中まで通さない。長時間の労働に耐え得るものである。これがゴムや化繊のものとなると、風を通さないから、むれるし、継続労働には耐えない。

今、木綿が見直されてブームを呼んでいるが、前述したように、私たちの使っている木綿はほとんどが輸入されたものである。ただ、木綿のよさとして、肌ざわりがやわらかくて着心地がよい、いろいろな染色ができる、などがあり、また、そのしわを愛でることもできる。

織り方については、日本の着物はずつと、縦糸と横糸を直角に交わらせただけの平織が主であった。これは織物の中でいちばん通気性があり、日本の気候に適している。

天然繊維、化学繊維の1人当り供給量の推移



形態の変遷

石器・縄文時代の植輪の服装は、ニッカボッカのようなズボンと詰襟のよな上衣であるが、はたしてこれが一般人の普段着であったかどうかは定かでない。着物ができる以前は、頭の部分をくり抜いた貫頭衣と、インドのサリーのような巻布衣が主であったようである。稲作を始めるようになって衣服は改良され、袖つきの上衣と貫頭衣の折衷形である袖つき貫頭衣ができる。これが着物のルーツの小袖である。そして袖の部分は全部縫いつけないで、脇の下に通気孔をつけるようになる。

その後、中国からの唐衣の輸入、キリスト教宣教師の来日などに刺激されて、いろいろ形を変えたり、帯が発明されたりして、着物は元禄の時代に完成をみ、今回にいたっている。なかでもおもしろいのは帯である。胴長短脚の日本人にとって、帯の位置を上にあげ、結び目を大きく目立つようにし、それも上にもつていくと、帯から下がすべて足に見えるようになる利点がある。着物それ自体は労働に適さないが、たすきをかけたたり、また、割烹着を着れば、すぐ仕事にとりかかれるという簡便さがあり、さして不便はない。

染料は植物

古くから伝えられてきた染料には、アカネ草、ムラサキ草、そして、藍がある。植物染料は粒子がこまかいので、繊維の目の中にうまく入る。それぞれの植物のもつ薬効、特性が生かされて、繊維を強化したりするのにも使われた。アカネは、通経剤、利尿剤、強壯剤としての薬効をもつ。原料となる根は細く、わずかしかついていないので、大量に採取するのは大変のようだ。ムラサキはあまりに乱獲されたために、在来種のよい物は手に入らないようである。この根は、紫雲膏という、膏薬中の膏薬とされたものの主原料である。

時代劇などでお目にかかる「病結び」の紫の布は、これで染めてあった。紫雲膏は、切り剣、打撲、火傷、凍傷、ひょうそ、潰瘍や、皮膚のあれどめなど広く用いられる。紫の布による病結びは、けつしてダテではなかったのである。藍はその強い匂いが示す通り、駆虫作用を持ち、昆虫などを近づけない。このように、生きた植物染料は、他のものにはない、いろいろな利点を持っているのである。嬰兒や老人には、肌を守るために、うこんの根茎で染めた木綿の肌着が使われた。

草木染めの実際

自分に納得のいく、本当にいいものを得ようと思うなら、自ら作るものに優るものはないであろう。一つの衣服が出来上がるまでには、簡単に言ってしまうと、糸をつくり、それを染色し、織る、そして縫う、という工程がある。ここでは、身近なものを使って、家庭の主婦でもできるものとして、染色を採り上げる。

先に述べたように、染色は、藍、ムラサキ、アカネなどの草木染めが最高であろう。もつとも、藍を除いた二つは現在ではまず、手に入らないので、身近にある草木を使ったやり方を紹介する。これは、草木染めを研究し、自ら機械や着物の制作もしておられる、世田谷の小菅たけ子さんから伺ったものです。

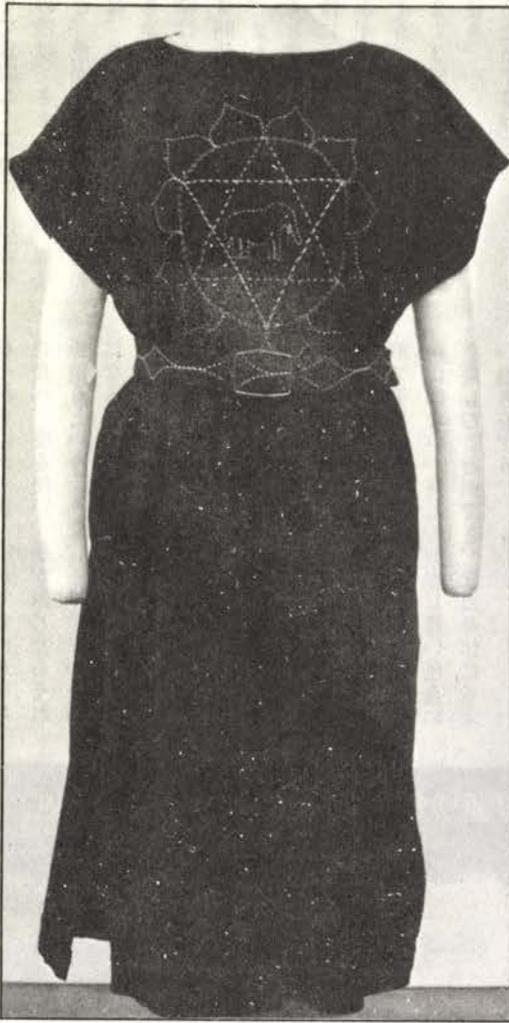
●材料

染色の材料としては、いちばん手にかにあるもので、タマネギの皮(黄金色に染まる)にはじまり、梅、桃、キハダ、クチナシ、カリヤス、クルミ、桜、ザクロ、栗、イチイなどがある。それぞれ、木の皮、花、葉などが染色の材料になる。

●染料の定着

繊維を染料に浸した後、色を定着さ

● 刺子のワンピース



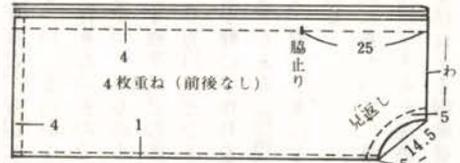
製作／盛谷奈加

(銀座亜紀枝さんの指導による)

誰が着ても楽で美しく、単純で無駄がなく、しかも飽きのこないデザインです。前後の区別のない直線裁ちで、縫うのも簡単です。
ワンピースとしてだけでなく、パントロンと合わせたり、重ね着をしたり、アクセサリを工夫したりして、いろいろな着方が楽しめます。
ここでは、藍染の木綿にヨガのイメージからとった図案を刺してみました。

●材料 用布(37cm×210cm)2枚

- ①用布をそれぞれ半分に折り、わの部分を同じ方向にして重ねる。
- ②図のように各寸法をとり、へらで印をつける。



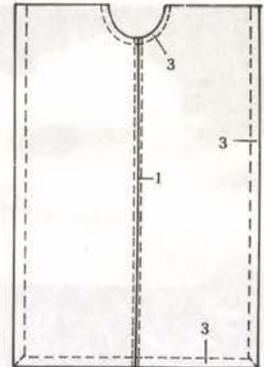
- ③衿ぐりをカットし、見返しを2枚、別布でとっておく。

- ④縫い代1cmをとって前後の中央をそれぞれ縫い、縫い代を割ってまつ。

- ⑤衿ぐりに身返しをつけてまつ。

- ⑥両脇を脇止まりまで縫い、縫い代を割ってまつ。

- ⑦袖口とすそをまつて出来上り。



- ①材料を、直径50センチほどの鍋状の容器に水と共に入れ、20分ほど沸騰させる。容器は、鉄などの金物はダメ。ホーローのものなら差しつかえない。
 - ②たらいに糸を置き、そこへ①の染料液が摂氏70度程度の時に入れ、よくもんで浸し、ひえるまで放置し、かわかす。糸は染める前によく洗っておく。
 - ③糸の水分がきれた時、媒染液に約5、6分浸す。液は、ツバキの葉を燃やし、
- せるために媒染剤を使う。小菅さんが愛用するのはツバキの葉で、これをいろいろなお機会に集め、燃やして灰にしておく。こうすると、一年はもつという。葉は青いうちに燃しておく。ツバキ以外では、桑の木とワラの灰がある。灰汁は洗剤としても有用なものである。一般に草木染めとして市販されているものは、媒染の段階で化学処理を施されているものが、ほとんどだということである。
- 媒染にも陰陽があつて、ものによっては酢を使つたりもする。また、陽性なものでは、灰のほか、塩も使う。

●染色の手順

梅の木の皮を使う時のやり方を、簡単に紹介する。ひと枝をそのまま使つても、皮をはいで使つてもよい。男性的なねずみ色が出る。あまり古くないものを使い、生のものでもよい。

灰を煮たてて放置し、茶色の上ずみを使う。この液は、さまして使う。媒染をしないと、色がとんだりする。ものによっては、まずこの液に浸してから染めるものもある。が、クリヤクルミの場合、媒染はなくてもできる。媒染液は、2、3回使える。

④陰干し、または陽日干しにする。

こう書くと簡単なようだが、いざ実際にやる段になると、なかなか思うようにはいかず、染めるまでは、まさに命がけだそうである。なお、媒染に使う灰は、2〜3反分を染めるのに、約1升ほど使う。

●染色がもたらす喜び

草木染めは、こうすればこうなあって、こういう色が出るとは、なかなかいえないところがあって、失敗もするが、必ず救いがあるという。それは、染色に失敗しても、無条件にきれいで、新しい色を発見するということである。

雨が降っている時は、おとなしい色になり、陽が照っている時は、さえた明るい色になるといわれる。

化学染料は、染めた時点で美しさの極にいつてしまっていて、あとはおとろえるだけだが、植物染料は、出来た時はドロくさいが、それがさえていく過程がすばらしい。

材料は自然にまかせて、花が落ちた

らそれをいただき、実ができれば中身を食べ、皮を使い、葉が落ちたらそれを使うというように、一年中やっかいになる。そして、着る物とそれを着る人の心がお互いに通じる、など、小菅さんは話してくださった。

●草木染めの応用

草木染めをする場合、織物でも染まるので、材料が純粋なものではないと、多少ムラになる点をがまんすれば、無地のもめんなどの下着を草木のせんじ液で染めるか、洗うかすれば、化学染料にはない、何とも形容し難い色合いを楽しむことができ、また身体にもよい働きをする。

材料は先に述べたものにこだわらなくてもよく、よもぎなど、身辺にある野草をためすのもいい。とにかく、一枚ずつでも変えて行きたいものである。

その他、機織（たか）をやってみるのもおもしろいだろうし（4畳半ほどの部屋が必要。機織機は、6万円ほどで手に入る）、またもつと手軽に手作りを楽しむのには、刺子などがある。機織などは、一度やったら、やみつきになるほど面白いそうである。

（この記事の作成にあたって、草木染め研究家の小菅たけ子さんと麦めし茶屋ともめんの店を経営する銀座亜紀枝さんにご協力いただきました。）

アメリカ大西部ツアーへのおさそい



●アメリカで長くマクロピオティック活動をされている、ヘルマン相原夫妻（GOMF）村元騰さん（あすなる東洋学院）の案内で、アメリカ西部、約5千キロをデラックスバスでまわります。

●フレンチメドウのサマーキャンプ、あすなる東洋学院で外国のマクロピオティック仲間と交流します。言葉が通じなくても、人間みな兄弟、いっしょに遊ぶうちに心のふれあいが生まれ、たくさんの友達ができるでしょう。

●想像をこえる広いアメリカを移動しながら、毎日、玄米を食へることは非常に困難ですが、現地の方々の多大な協力のおかげです。マクロピオティック料理がいただけます。旅の半分は、コルネリア相原さんの料理実習を受けながらの自炊。みんなで作って食へるのも楽しみのひとつとなるでしょう。

●文明の最先端をいくアメリカですが、自然な簡素な生活を大事にする動きも盛んです。壁も床も棚も木材で作られた自然食品店に並んだ無農薬の穀物、野菜、果物、ナッツ、全粒粉のパン、お菓子、ジュース、ミルク製品……どれも種類の豊富なこと、なかには、どうかと思うものもありますが、食品公害のない安全なものを作り出そうとするアメリカ人の大きな熱意を感じとれます。

●とてつもない大自然と大都会、そこにくりひろげられるアメリカ人の生活を、ぜひ、ごらんください。

※詳細は巻末をごらんください。



五目ちらし

⑦御飯を器に盛り、その上にたずな形にトウフ、きぬさや、人參、きぬさや、トウフ、きぬさや、シイタケというように盛り、上に花型人參を飾る。

木の實の道明寺揚げ

●材料 (5人前) 〓甘栗 (10個)、梅干 (小15個)、アーモンド (30個)、カシューナッツ (30個)、庄内麩 (1枚)、道明寺 (1袋)、地粉 (カップ1)、揚げ油、塩 (少々)

①甘栗は皮をむく。庄内麩はぬれ布巾に包んでしめらせ、2センチくらいの小口切りにする。



木の實の道明寺揚げ

②地粉を天からの衣よりややかためにとき、塩少々を加えて材料につけ、道明寺をまぶし、熱した油でからりと揚げる。アーモンド、カシューナッツは2粒いっしょにして揚げる。
③庄内麩は中温の油でゆっくりと揚げ、からりとした時に取り出し、少しの塩をふる。①②③を器に美しく盛る。

小田巻むし

●材料 (5人前) 〓うどん玉 (小5個)、コーフール (15個)、花型人參 (つす切り、10枚)、きぬさや (少々、ゆでる)、しいたけ (中3個)、せり (半分)



小田巻むし

東、コンブ、塩、醤油、油、卵 (1個)、ゆずの皮
①うどんは手打ちが一番いいのですが、干しうどんを用いる場合は1束をゆで、5つに分ける。
②コーフールは作り方〓コーフールの揚げたもの50グラムを細かく切る。玉ねぎ1/2個をみじん切りにし、油小さじ1/2でよく炒め、コーフールを入れ、水大さじ3を加えてよく煮込み、生姜のしぼり汁を3、4滴落す。地粉を少々入れてよくまぜ、うずらの卵くらいに丸めて油で揚げる。
③しいたけはコンブといっしょに出しをとり、ひきあげて、小さく切る。
④せりは根を切り、塩湯でさっとゆでる。冷ましてから3センチくらいに切る。根は衣をさっとつけ、油でからりと揚げる。

- ⑤きめさやは塩湯で手早く、色よくゆでる。
 ⑥器に湯をかけ、さばいたうどんを6分目くらい入れ、②を4個くらい、花型入参、きめさや、しいたけなどを色よく上に飾る。少々こい味つけの出し汁と卵をほぐし布でこしたものをまぜ、材料ひたひたに入れる。
 ⑦湯気の上があった蒸し器に⑥を入れて、約15分くらい蒸す。でき上がりに、せり、ゆずの皮などをに入れて供します。

ひな あられ

お正月の餅を1センチくらいにあられに切り、干しておくといろいろです。それがなかったので、今回はパンを用いました。

●材料(5人前) Ⅱ大豆(カップ2)、黑豆(カップ2)、玄米(カップ1)、パン(さいの目に切ったもの、カップ3~4)、塩(少々)

- ①玄米は前夜より、塩水につけておき、ざるにあけて水を切る。フライパンを熱して、手早くかきまぜながら、こんがり炒る。
 ②大豆、黑豆も洗って水を切り、別々にこんがりと炒る。
 ③パンは1センチ半くらいにあられに切り、20分ほど乾かし、油でからりと揚げ、塩を少々ふる。
 ①②③をよくまぜ合わせて、盛りつける。



ひなあられ

注/ピーナツやカシューナツツ、アーモンドなども少々炒ってまぜると、味もよろしく、子供など大変喜びます。私どもの娘時代には、お米をふくらせたもの、餅をふくらせたものなど、たくさん店に売っていました。それをさつと炒り、砂糖水を作ってまぜ、その中に炒った黒・白の豆をまぜます。あられには美しい色がついていました。何も知らなかった時代ですから、これをたくさん作って、毎日カップ3、4杯はいただいでしようか。今、考えるところがいろいろあります。今でも炒り豆を作って店で売っています。でも今は、それを口に入れる気はしません。今からでも、お餅がありましたら、あられに切って干しておくといろいろでしょう。中火でゆっくり炒りますと、ふくれて、かるく、おいしくいただけます。

桜餅



桜餅

●材料(5人前) Ⅱ餅玄米粉(カップ1)、地粉(カップ1)、水(カップ2)と塩、塩(小さじ1)、小豆(カップ1)、甘栗(カップ1)、桜の葉(15枚)

①小豆は、やわらかく煮て、甘栗の皮をむいたものを入れ、さらに煮る。塩小さじ1で味をつけ、あんを作る。できた小豆あんを、タテ2センチ、ヨコ7センチくらいに丸めておく。
 注/小豆を煮る場合には、洗った小豆と2倍の水を入れて火にかけ、煮立つまで強火で、煮立つたら火をほそめ、上に水が見えなくなったら、カッ

プ1の水をはしから静かに入れ、ふたをして、さらに煮る。また上に水がなくなつた時、カップ1の水をさす。これを4、5回くり返すと、上まで小豆がやわらかくなるので、その時、くりと塩を入れる。けつして途中でかきまぜないこと。煮えあがつたら、初めてかきまぜる。

②粉をまぜ、塩小さじ2を加え、水でゆるやかにまぜ、なめらかにし、しゃもじですくって落とし糸をひくようなこざにする。

③フライパンを熱して油をひき、②を玉杓子に六分目くらいすくい、小判型に流し、両面を少し色がつくくらいに焼く。

春菊ゴマ和え

●材料（5人前）Ⅱゴマバター（大さじ3）、水（大さじ2）、醤油（大さじ2）、春菊（1束）、ゆずの皮（少々）

①春菊は塩湯で色よくゆで、冷まして、2センチくらいに切る。

②ゴマバターは、すり鉢にとり、よくする。水大さじ2、醤油大さじ2を入れてすりませ、①を和える。器に盛り、ゆずの皮のみじん切りをのせる。

ピーナツドウフ

●材料（5人前）Ⅱピーナツ（カップ2）、クズ（カップ2）、塩（少々）、醤油（大さじ1）、水（カップ2と1/2）、ゆずの皮（少々）

①ピーナツは炒って、油が出るまでよくする。カップ半分の水でゆるめる。

②クズはカップ1の水でよくとき、火にかけ、なれば火が通つた時に、さらにカップ1の水を加え、まぜる。①を布でこしてから加え、20分くらい火を通しながら、よく練り上げる。塩小さじ2を入れ、さらにまぜ、かたさをみて、まだかたいようなら、水少々を入れてゆるめ、どろりと糸をひくような感じに仕上げる。

③流し箱を水でしめらせ、②を入れて冷やし、かたまつたら、取り出して適宜に切る。

④つけ汁は、出しカップ2に同量の醤油を入れて、ひと煮立ちさせる。冷やしてから、器に適量を入れ、その上にピーナツドウフを盛り、ゆずの皮を少々をのせる。汁に2、3滴のゆずのしぼり汁を入れてもよいでしょう。

※これは沖縄でよく作る料理です。暑いところだけに、ゴマドウフでは強すぎるでしょう。



春菊のゴマ和え



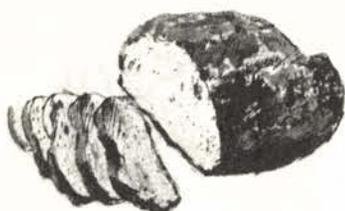
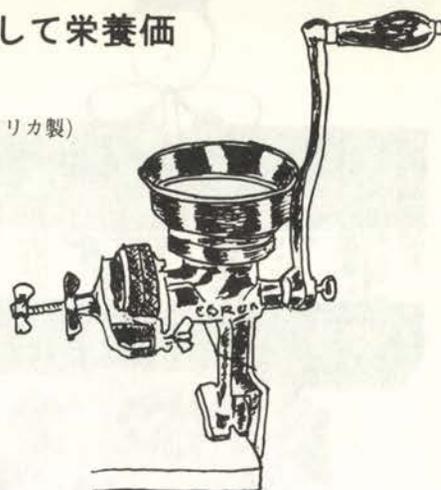
ピーナツドウフ

昔ながらの自然の味・香り・そして栄養価

石臼式製粉機 (アメリカ製)

18,000円 送料500円

小麦粉、玄米粉、もち米粉、とうもろこし粉、そば粉、きび粉……その他なんでも楽に製粉できます。工業製粉は高速のため、熱をもち、酸化が速い欠点がありますが、手まわしの製粉で、新鮮な、あなただけの味を食卓に演出してください



手作りの 星野天然酵母パン

玄米パン、ソバパン、食パン、玄麦パンなど香りある、おいしいパンです。大山店、中野ブロードウェイ店で。(天然酵母= 200g 500円、453g 1000円で手作りの味をどうぞ)

ジン セン
参泉

健康 gingseng 食品

新発売の《参泉》は、厳選された人参を長時間煮つめ、陽性化して、甘味を主体にしたミネラル成分を抽出、エキスにした健康食品です。熱湯または、当社の三年番茶でうすめ、熱いうちに飲みますと、たいへんおいしく、体も温まります。

(100g 3000円)

新入荷！ 手づくりの味！

- 板 麩 (南部炭火手焼き) 1袋5枚入り 200円
- コーヤドウフ (信州上田産 手づくり) 1袋 120g 350円
- 焼 麩 (手づくり) 50g 160円
- タンポポコーヒー (イングランド製) 227g 1200円
- よもぎそば 250g 220円

発売元／ **オーサワジャパン (株)** 〒151 渋谷区大山町11-5
☎03・465・5021

振込先／第一勧銀新宿支店 オーサワジャパン (株) 普通口座1428651

桃の節供料理

浮津宏子



古代から人々は、季節の折目、節日に、自然をつかさどる神々に、御贖物を供え、御祓いをして祭り、鎮めることを大切な行事としていました。

桃の節供もその一つで、三月巳の日に、陰陽師が撫物で体を撫でてから川原で祓いをするという中国から伝えられた上巳の風習と、古くから紙や植物で形代を作り、身体を撫でてけがれを祓い、川に流して健康と安泰を祈った信仰とが結びついて、雛流しから飾り雛、雛まつりへと発展してきました。

旧暦の三月三日は、まさに、桃、桜の花咲き競い、野山での遊楽に絶好の季節となり、春の農作始めの祈願をもこめて、屋外でも大らかに行なわれたのです。

平安時代には、清涼殿の庭に曲満を作り、流れる水に酒杯を浮かべ、自分

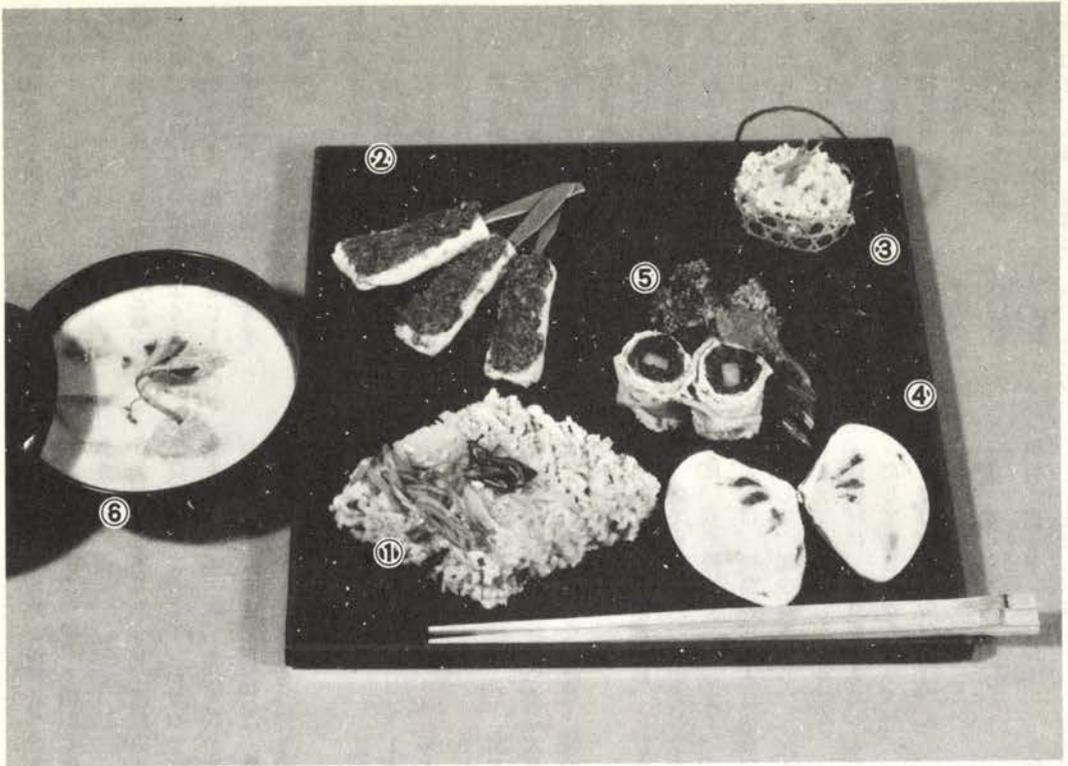
の杯が、前を流れて去らぬうちに詩歌を詠むという風雅な曲水の宴も催されてきました。(岡山の後楽園で、正月にこの宴が昔にならって復元されたのですが、今では、不況を流すというころみだったそうです。時代の反映といえるでしょうか。)

これらのことも、すべて根本には、神々の霊を鎮め、祖先を祭り、邪気を祓って平穏に暮らしたいという願いがこめられていたのです。

今日では、女の子の成長を祝う雛まつりとして、雛人形をきらびやかに飾り、にぎやかに行なわれていますが、自然とともに暮らした先人たちの祈りや願いをも、受けついで桃の節供を守ってゆきたいものです。

菱餅の縁につかわれる蓬は、薬効もあり、その強い香りが邪気を祓うといわれ、また桃酒は病いを除き顔色をうるおすという故事から、その花の色である桃色も取り入れられています。また五つに重なる場合には、粟餅の黄をも加えました。

踏のとうも顔を出しはじめました。せりなづなのおぎょう(ははこぐさ)はくべらほとけのぞ(こおにたびらこ)すなすしろこれや七草(四辻の大臣)と詠まれたように、正月にそろえられ



①雑煮し ②田楽 ③卵の花煮 ④蛤蒸物 ⑤信田巻 ⑥粕汁

なかつた七草も芽生え、いよいよ野草の季節となります。すゝなすゝしろを、現在では、蕪と大根をあてていますが、これは、ヨメナとノビルではないかという説もあります。

縄文時代から、野草は食卓をいろどるものでした。野草を塩で漬けこんだ草醬は、現在の漬け物の前身です。

カリウムの多い野草を、塩や味噌のナトリウムを用いて中和し、バランスを取って食べていたのです。自然の生活の中から培われた生活の知恵は、動かしがたい真理として今日も受けつがれているのです。

万葉集には、野草を詠みこんだ歌が数多くありますが、

醬酢に 蒜つきあへて 鯛願ふ

われにな見せそ 水葱のあつもの

(三八二九)

蒜とは、ノビルの古名と云われてますが、ノビルをまろみ状の醬で和えて頂いたり、水葱(コナギ)の吸い物など、上手に食生活に取り入れていた様子がわかります。

春日野に 煙立つ見ゆ 少女らし

春野のうはぎ つみて煮らしも

(一八七九)

うはぎは、ヨメナの古名ですが、春の野で少女たちが、採ったばかりのヨメナを煮ている様子が詠まれています

が、野遊びに出て、そこで頂く野草はどんなにおいしかったことでしょう。のびやかに大気を吸って、若菜を摘む。そんな一刻を私たちの生活の中に取り入れてまいりましょう。

桃の節供料理に、野草の調理法も合わせてご参考になさってください。

雑煮し

材料/椎茸、油揚げ

人參

さやいんげん

玄米ご飯

梅酢

少々

各1枚

30グラム

30グラム

5カップ

少々

田楽

材料/豆腐

路のとう

大根葉

麦味噌

1丁

1個

50グラム

大さじ2

- ①豆腐は水気を切り、10に切り分け、オーブンで、少々焦げ目がつくまで焼きます。
- ②大根葉と、露のとうをサツとゆがき、みじんにきり、すりばちでよくすりませ。味噌を加え、出し汁大さじ1でのばしてすりませ、豆腐にぬります。

卵の花煮

材料/オカラ

- 椎茸 400グラム
- 人参 1枚
- いんげん 50グラム
- 醤油 3本
- 天塩 大さじ1
- 小さじ1

①椎茸は、1カップの湯でもどし、細切りにします。

②人参、いんげんも細切りにします。

③鍋に、油大1を温め、椎茸、人参、いんげんを炒めます。

④椎茸のもどし汁を入れ調味し、オカラを加えて仕上げます。

蛤蒸物

材料/玉ねぎ、人参

- 椎茸 各30グラム
- 大和芋 1枚
- 銀杏または青豆 300グラム
- ハマグリの中から 10粒
- 5枚

①玉ねぎ、人参、椎茸は、みじんに切

り、油少々で炒め、薄味をつけます。

②銀杏は、色よくゆがき細かく切っておきます。

③大和芋はすりおろし、塩少々を加えて良くすりませます。ハマグリに①と

②を等分して入れ、上に大和芋をふわりとかけ蒸します。(約10分)

④鉄串を焼いて焦げ目をつけます。

信田巻

材料/せり

- 人参 1束
- 油揚げ 3枚
- かんびよう 20グラム

①せりは熱湯に塩ひとつまみ入れ、色よくゆがいて水気をしぼり、醤油をふりかけておきます。

②油揚げは、油抜きをし、三方を開いて、塩でもみ洗いたかんびようとともに、煮て醤油で調味します。

③人参は、縦長の拍子木に切り、から炒りして、塩少々をふり、水1/2カップを加えて蒸し煮にします。

④油揚げに、せりをひろげ、人参をシンにして巻き、かんびようで、三、四個所結び、切り分けます。

粕汁

材料/里芋

- 大根、人参 5個
- 各100グラム

こんにやく

1/2個

酒粕

100グラム

せり

少々

塩

少々

①里芋は、皮をこそげとり、5ミリくらいの輪切りにします。

②大根、人参は、いちよう切りにします。

③こんにやくは、塩でもみ、湯に通し、筋めを両面に入れ、2センチ角くらいに薄く切ります。

④こんにやくを良くから炒りし、里芋、大根、人参を加え、出し汁6カップを加え、やわらかく煮ます。

⑤塩で調味し、酒粕を煮汁でよくとき、流し入れます。

⑥椀に盛り、せりを散らして頂きます。

ごま和え

材料/あかざの実

ゴマビュール

50グラム

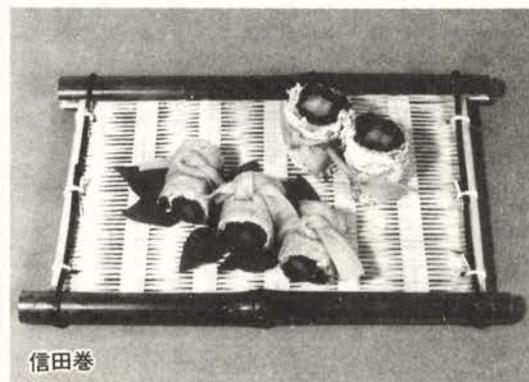
あかざの実を少量の油で炒め、ゴマビュールをゆるめ、醤油大さじ2を加えて和えます。

野草の味噌煮三種

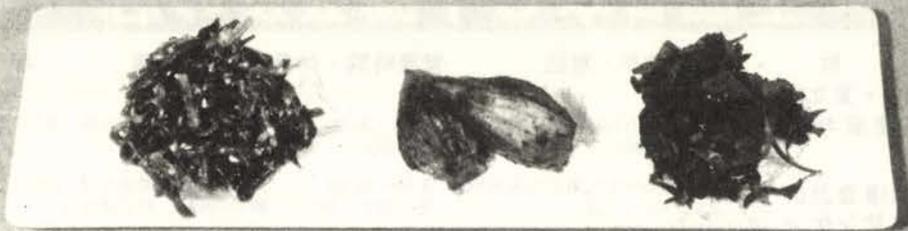
せり、露のとう、よめな、おのおのを熱湯に塩ひとつまみ入れ、サツとゆがき、味噌で煮ます。



あかざのごま和え



信田巻



野草の味噌煮 三種 ①せり ②ふきのとう ③よめな

《野草とその調理法》

せり 〓 ゆがいておひたし。和えもの、
碗種、塩漬、味噌漬。

なすな 〓 サツとゆがいておひたし。和
えもの。碗種。

ははこぐさ 〓 餅につきこんで。花だけ
を餅や団子に入れる。天ぷら。

はこべ 〓 おひたし。和えもの。煮びた
し。とじもの。天ぷら。サラダ。

よめな 〓 よめなめし、とじもの、煮び
たし、和えもの。

のびる 〓 和えもの。いためもの。サラ
ダ。球根の味噌漬。梅酢漬。

つくし 〓 袴をとってゆがき、おひたし。
酢のもの。佃煮。とじ煮。つくし飯。

かきどおし 〓 天ぷら。
すみれ 〓 サラダ、おひたし、和えもの。
(白い根元が美味)

かんぞう 〓 おひたし。ぬた。和えもの。
煮びたし。いためもの。花もゆがいて
酢のもの。碗種。(乾燥保存もできる。)

よもぎ 〓 草餅。クッキー。うどん。そ
ば。天ぷら。油いため。ごま和え。

おおばこ 〓 辛子和え。ごま和え。油い
ため。天ぷら。

からすのえんどう 〓 和えもの、油いた
め(筋が少々かたくなったものは、葉
だけ用いる)。

いたどり(すいば、すかんぼともいう)

〓 若芽をサラダ。天ぷら。汁の実。茎
を塩漬けに。

ふき 〓 煮物。みそ汁。佃煮。
ふきのとう 〓 油いため。佃煮。汁の実。

たらの芽 〓 天ぷら。ゴマ和え。碗種。

たんぼぼ 〓 和えもの、味噌煮、油いた
め。天ぷら。花も天ぷら。和えもの。

根は秋に採って、きんぴら、天ぷら、
粉末にして保存もできる。

すぎな 〓 ごま和え。煮もの。天ぷら。
ゆきのした 〓 天ぷら。

いぬたで 〓 花の咲かないうちに、ゆが
いて和えもの。いためもの。天ぷら。

つゆくさ 〓 油いため。和えもの。おひ
たし。煮もの。

おおばぎぼうし 〓 おひたし。和えもの。
煮びたし。柄を味噌漬けに。

どくだみ 〓 天ぷら。
げんのしょうこ 〓 天ぷら。油いため。

比較的、身近で採れる野草をあげて
みました。買物の往復などでも、気軽
に摘んで、ためしてみて下さい。路傍
や、線路ワキの土手などにも野草は、
自然の恵みを受けて息吹いています。

野草は、陰性なものが多いので食べ
すぎではいけません。穀物や、塩分と
合わせて少量を、おたのしみ下さい。

美術印刷一般 製造販売



有限会社 東 樹 社

代表取締役 野ヶ山量尉知

東京都台東区浅草橋4丁目16番8号〒111
電話 東京 (862) 代表 1 6 2 7 ~ 9 番

全国日本C I 協会友の店

名 称	住所・電話	営業時間・休日	備 考
<北海道・東北地区>			
北海道健康学苑	〒078-02 旭川市永山町11-52-6 ☎(0166)48-4107	8:00~20:00 毎日曜日	食養相談, 足心道指導, 食品, 書籍小売
自然・健康食品の デパートサンケン	〒064 札幌市中央区南十八条西7-3 (第5コーポビル1F) ☎(011)511-8232	9:00~19:00 毎日曜日・祝日	玄米試食会, 健康相談, 指圧, 卸小売配達, 料理講習会
(有) ウリ薬局	〒073-01 砂川市西1条北1丁目9 ☎(01255)2-4386		漢方調剤
青山自然食品 センター	〒020-01 岩手県岩手郡滝沢村穴口 ☎(01968)4-3420 436-4	特に定めず	海の学校, 山の学校, 食品, 雑穀, 農産物 通信販売, 予約販売, 料理研究会
マクロビオティック 菜 さいえん 宛	〒027 岩手県宮古市大通3-4-25 ☎(01936)3-6310	10:00~18:00 毎水曜日	有機農法食品, リマ化粧品, 粉石けん(小売) 天然海産物予約で卸, 定例の集い
北上正食センター (堀込幸雄)	〒024 岩手県北上市新穀町1-3-5 ☎(01976)4-7048	年中無休	食品・図書販売・出張講演に応ず 試食会(無料)
みちのく自然 食品センター	〒980 仙台市荒町130 ☎(0222)62-7677	9:30~19:00 第1~3日曜日	料理講習, 食品, 書籍販売, 食養相談
<東京・関東地区>			
オーサワジャパン (東北沢店)	〒151 渋谷区大山町11-5 インター ☎(03)465-5021(代) マック1階	10:00~18:00 毎日曜日	都内配達, 国内発送 (小田急線, 東北沢1分半)
オーサワジャパン (中野店)	〒104 中野区中野5ブロードウェイ ☎(03)385-4233 センター4階	11:00~19:00 毎日曜日, 第3水曜日	食品, 書籍小売(中央線中野駅北口5分)
(株) 自然食品 センター本店	〒150 渋谷区桜ヶ丘町4-3 ☎(03)461-7988(代) 〔営業所〕横浜市緑区美しが丘5-13-8 ☎(045)901-5111(代)	9:30~19:30 (第3水曜日) 9:00~17:00 (日・祝)	レストラン「天味」併設 食品, 器具, 化粧品, 図書, 小売, 卸 料理教室その他あり
都立大自然食品セ ンター 初 穂	〒152 目黒区中根1-2-16 ☎(03)723-9202	11:00~18:30 毎日曜日・祝日	ヨガ体操(毎週火, P M 6:00~8:00) 純正食品, 農産物, 器具, リマ化粧品
高 砂 自然食品センター	〒125 葛飾区高砂8-13-5 ☎(03)600-1412	9:00~19:00	料理講習・美容相談 マルチレーターによる健康相談(無料)
六 合 堂	〒123 足立区西新井本町1-2-1 ☎(03)854-2233(西新井小学校横通)	9:00~19:00 毎日曜日	食品, 化粧品, 書籍・医療器具 漢方薬, 鍼灸, 健康美容相談
不二自然食品	〒106 港区麻布十番2-21-4 ☎(03)451-8966	9:30~19:00 毎日曜日	食養相談, 料理講習, 隣接区内配達 (一の橋交差点バス停前)
ふるさとや 正食センター	〒135 江東区白河4-3-7 ☎(03)643-5247	10:00~19:00 毎日曜日・祝日	太極拳講習会(初心者向き, 毎月曜7時から) 整体指圧治療(月・水・金 予約制)
サンライト 自然食品センター 九品仏(くほんぶつ)駅前店	〒158 世田谷区奥沢7-20-15 ☎(03)704-5191(代)	10:00~20:00 第3日曜日	食品, 農産物, 器具, 化粧品等600余种取扱 料理教室(毎週火曜日・金曜日, 春季・秋季年二期コース)
(株)アトミカル エコロジー	〒113 文京区本郷4-1-3 (代表取締役) 明和本郷ビル7階 山田京子 ☎(03)816-2527・8	9:00~17:00	アトム基礎美肌料, 五大茶, 陽球 食養健康および美容相談
(株)野原商会	〒150 渋谷区鶯谷町5-7 ☎(03)496-0656	9:00~ 毎日曜日・祝	赤穂の天塩取扱, その他 天塩使用食品(天塩味噌・天塩梅干等)
ホビット村	〒167 杉並区西荻南3-15-3 ☎(03)332-1187(大代)		マクロビオティック図書・講座 無農薬野菜(ナモ商会)
(有)ケンコウ	〒182 調布市布田1-27-2 ☎(0424)84-0376	9:00~17:00 毎日曜日・祝	食品卸, 配達, 発送承ります
(株)そうけん 健康食品センター	〒121 足立区東伊興町33-22 ☎(03)853-1724(代)	9:00~19:30 毎火曜日	月一回料理教室, 食養相談
みずほ健康食品	〒182 狛江市西野川1-20-5 ☎(03)480-3240	9:00~20:00 毎日曜日	食品販売 玄米食運動の宣伝と料理法の普及
(株)むさしの自然食品 (代表取締役高岡敏行)	〒180 武蔵野市中町1-23-17 ☎(0422)51-2958	10:00~19:00 毎日曜日	正食品, 本, 野菜 料理教室(第2・4土曜日 13:00~16:00)

はじめ健康食品店	☎ 180 武蔵野市中町1-29-5 ☎ (0422)54-7716	8:30~20:00 なし	食品全般、化粧品・洗剤 書籍
命救鍼法創始所	☎ 188 保谷市富士町5-7-22 ☎ (0424)61-3785	9:00~18:00 毎日曜日	痛みなく瘡つかぬ はり、灸、白道(ハクドウ)
自然食品センター 上水店	☎ 190 立川市柏町4-5-14 ☎ (0425)37-3051	9:30~19:30 年中無休	大量展示車による引き売りも 致しております
ここにこ健康食	☎ 192-03 八王子市下柚木247-101 ☎ (0426)76-1258	8:00~19:00 毎日曜日	食品、化粧品、書籍、農産物、季節の山菜の 販売、配達、諸活動予定
(南)マナ自然食センター	☎ 196 昭島市昭和町5-5 ☎ (0425)44-8866(夜間41-6068)	10:00~19:00 毎日曜日	健康食品・自然食品・電子治療器総合専門店 毎月最終木曜、料理教室 配達もいたします。
般若苑	☎ 221 横浜市神奈川区広台太田町21 ☎ (045)321-0499	9:00~19:00 第1日曜日	市内配達承ります。 東洋文化を深く研究する同志を求む
横浜健康食品 滝田園	☎ 240 横浜市保土ヶ谷区岩間町1-10-7 ☎ (045)341-6876	10:30~18:30 毎日曜日(祝日も休む事有り)	☎ (045)335-3083(自宅)
自然食品センター 弘明寺店	☎ 233 横浜市南区中島町4-81 ☎ (045)712-3339	9:30~19:00	渋谷自然食品センター姉妹店
菊屋百貨店・健康 自然食品センター	☎ 244 横浜市戸塚区戸塚町44 ☎ (045)881-7636	9:30~19:00 毎水曜日	
サンエイ 相模自然食品	☎ 228 相模原市旭町9-1 ☎ (0427)46-6314、45-7401	9:00~20:00 毎日曜日	
相模湖 自然食品センター	☎ 199-01 神奈川県津久井郡相模湖 町与瀬818-1 ☎ (04268)4-2956	年中無休	穀類のぼんせんべい製造 食品、ホシノパン種、農産物等販売 近県配達
習志野健康食品 おおくぼ京愛堂	☎ 275 習志野市本大久保5-3-24 ☎ (0474)73-2957	10:30~19:00(平日) 食品販売、食事相談 13:00~19:00(日・祝) 毎水曜日	
平和堂 高砂自然食品支店	☎ 272 市川市真間3-11-12 ☎ (0473)22-0810	10:00~19:00 毎日曜日	料理講習(パン作・豆腐作他)、マルチレータ ーによる健康、美容相談(無料)
アンダーソン 慢性難病研究所	☎ 292 木更津市牛込390 ☎ (0438)41-8058 (内房線袖ヶ浦駅、タクシー8分)	8:00~22:00 定休日なし (電話予約制)	食品販売、フレッシュア実技指導(無料) 3~7月汐干狩名所、11~3月海苔の産地 静養宿泊歓迎
溝口醤油	☎ 299-22 千葉県君津郡袖ヶ浦横田989 ☎ (0438)75-2003		天然醸造醤油「金明」製造 オーサワジャパン取扱
内田繁商店 自然食品部	☎ 300-12 茨城県牛久町牛久3475 ☎ (02987)2-0135	9:00~19:00 毎火曜日	食品、書籍、器具
茨城・大宮 はりきゅう療院	☎ 319-22 茨城県那珂郡大宮町中富 ☎ (02955)3-0264 1087	8:30~19:00 毎日曜・月曜日	健康指導・催眠講習会 (常陸大宮駅 徒歩5分)
そば処無双長寿庵	☎ 332 川口市上青木西1-3-25 ☎ (0482)51-7001	11:00~20:00 第1・3月曜日	「アマテラス会」食品、書籍販売
桜井商店 正食コーナー	☎ 343 越谷市大沢4-10-5 ☎ (0489)62-3479	8:30~21:00 無休	
太田屋本店 自然食品部	☎ 346 久喜市南1-8-18 ☎ (0480)21-0102	9:00~19:00 毎日曜日	食養相談、健康指導、食品、図書販売、 リマ化粧品
けいらく 操法普及会	☎ 336 浦和市常盤9-32-21 ☎ (0488)31-7819(予約制)千田米子		正食とけいらく健康法 於熱海長寿会館(随時)
群馬マクロビオ ティックセンター	☎ 370 高崎市和田町7-13 ☎ (0273)22-5484、25-5506	9:00~19:00 無休	図書、食品販売 月例無双原理と正食の勉強会・健康相談
高崎 自然食品センター	☎ 370 高崎市新町101 ☎ (0273)25-2605	9:00~19:00 無休	食品販売、正食、空手、合気道講習会 健康指導
鈴木述子	☎ 370-12 高崎市山名町乙611 ☎ (0273)46-4921		自然農法の玄米・野菜、農産物加工 料理教室、群馬県安全農法研究会
七庸会	☎ 370 高崎市小堀町樋越35-1 ☎ (0273)25-5877(田中ふじ枝)	料理教室(第1・2金曜日 11:00~) 例会(第3月曜) オーサワジャパン食品、CI書籍	
井上自然食品センター	☎ 371 前橋市本町1-12-13 ☎ (0272)24-1818(代)	8:00~19:30 毎日曜日	自然食講習、美容講習 食事相談、人生相談

〈近畿・中部地区〉

福井健康学園	☎ 910 福井市照手1-11-2 ☎ (0776)21-3811	8:30~18:00 年中無休	料理教室, 健康教室, 足心道, 自然農園
健康食品の店 大和 (やまと)	☎ 910 福井市加茂河原2-19-12 ☎ (0776)36-6747	8:00~19:00	料理教室(第2土曜1時, 第4日曜11時) 足心道指導(予約制)三島貫信
正食の店・和や	☎ 930 富山市中川原17 ☎ (0764)25-1448	8:00~20:00 無休	第2日曜日, おしもの集い
丸の内薬局	☎ 930 富山市丸の内2-1-1 ☎ (0764)24-0891	9:00~19:00 毎日曜日	漢方相談 健康相談
保養旅館 神の湯	☎ 393 長野県下諏訪町毒沢仙峡 ☎ (02662)7-5526	宿泊7:00~22:00 休憩9:00~16:00	玄米正食の鉱泉保養センター(治療所あり) 2800円~3800円
小林都史子	☎ 380 長野市西後町1576 ☎ (0262)34-2491	特になし 第2日曜日	長野陰陽研究会事務局
南佐久C1くらぶ (中島道則)	☎ 384-14 長野県南佐久郡川上村 ☎ (02679)7-2709 大深山 673		正食研究会
イマミネ健康食品	☎ 460 名古屋市中区新栄2-42-16 ☎ (052)263-0806	イマミネビル3F 9:00~17:00 毎日曜日	食品販売
自然の家 玄	☎ 451 名古屋市西区上名古屋町1-82 ☎ (052)524-0289	9:00~19:00 日曜日・祝日	PU研究会(毎金曜日PM7:00~) 料理教室(出張に応ず)
ヘルスガイド 美 健	☎ 466 名古屋市昭和区小坂町3-21 ☎ (052)733-1283(代)	9:00~20:00 (水曜日のみ9:00~18:00) 毎日曜日・祝日	自然食品販売, 無料健康相談 出張自然料理講習会, 隔月健康講演会 会員募集中
健食の富森島	☎ 482 愛知県岩倉市中本町古市場48-2 ☎ (0587)37-2479, 66-6003	8:00~20:30 年中無休	日本C1 正食料理教室(月2回) 自然食品, 健康食品コーナー, 指導教室, 健康 相談, 玄米弁当・胚芽ご飯(会合注文応じます)
春日井 自然食品センター	☎ 486 愛知県春日井市瑞穂通7-1-11 ☎ (0568)82-7661	9:00~20:00 毎日曜日	食養料理教室(月2回)
豊橋自然食品センター	☎ 440 豊橋市松葉町3-65 ☎ (0532)54-5876 市民病院前	9:00~18:30 毎日曜日	食品全般, 化粧品 健康相談
日本健康センター (ケンコー社)	☎ 442 愛知県豊川市市田町大道下17 ☎ (05338)6-5679 (市田口バス停前)	10:00~18:00 毎月曜日	各種治療器, 健康食品, 自然食品, 書籍, 健康サロン無料開放
ごとう自然食品 (美顔教室)	☎ 500 岐阜市吉野町2 ☎ (0582)63-5894, 7032	9:00~20:00	書籍, 食養相談, 正食講座, 料理教室 化粧品, 無料健康体操教室, 無料美顔相談 (にきび, しみ, 黒皮症)
岐阜健康 自然食品センター	☎ 502 岐阜市長良崇福寺町2丁目 ☎ (0582)32-0631	9:00~20:00 毎日曜日(定休)	健康食品, 書籍, 化粧品, 正食講座, 料理教室
高山自然食品センター (川上正勝)	☎ 506 岐阜県高山市錦町12-6 ☎ (0577)32-4610	9:00~20:00 年中無休	自然食品販売, 書籍販売
日本健康センター 磐田店 (ケンコー社) モリモト	☎ 438 静岡県磐田市中央町122-15 ☎ (05383)2-3016 (磐田商工会議所前)	9:30~21:00 年中無休	治療器無料開放, 自然食品, 健康食品, 料理教室
京都マクロビオ ティックセンター	☎ 606 京都市左京区高野蓼原町77 ☎ (075)711-4551(代)	24時間営業 年中無休	正食品, 料理器具, 書籍, 料理講習, 折詰弁当(予約制)英語版書籍販売
京都 自然食品センター	☎ 604 京都市中京区河原町通夷川角 ☎ (075)221-7890, 231-0348	夏季 9:00~18:30 } 平日 冬季 9:00~18:00 }	13:00~18:00 日・祝日
宮津自然・健康食 品センター幸福堂	☎ 626 京都府宮津市字京街道232-2 ☎ (07722)2-1586	8:00~20:00 年中無休	食養相談, 料理教室, 美容講習
(株)エンチーム 三 丹	☎ 620 福知山市堀内田町1953-2 ☎ (0773)22-9508	8:30~20:00 不規則の日曜日	食品, 厨房器具, 酵素化粧品, 天塩 マクロビオティック書籍, その他
正食友の会本店	☎ 540 大阪市東区大手通2-5-1 ☎ (06)945-0827	9:00~18:00 毎日曜日	料理教室(毎火曜日・木曜日) 定例会(第1日曜日)
正食友の会谷町店	☎ 543 大阪市天王寺区谷町9-28 ☎ (06)771-7545	10:00~18:30 毎日曜日	
ナチュラル(株)	☎ 547 大阪市平野区喜連東1-2-10 ☎ (06)709-1163(代), 1183	9:00~17:00 土曜日半休, 日曜日	純正食品, 製造, 卸, 小売

研心館本部 食養道場	☎ 545 大阪市阿倍野区西田辺町 ☎ (06)691-1590 2-2-29	9:00~21:00 無休	無双原理研修, 食養道場, 気の研究会 心身統一合気道
堀江自然食品店	☎ 550 大阪市西区南堀江大通り2-57 ☎ (06)538-2225(丸新ビル1F)	9:00~18:00	食品, リマ化粧品, 書籍, 器具
健康普及会粉浜店	☎ 559 大阪市住之江区粉浜1-21-5 ☎ (06)673-6473	10:00~19:00 毎日曜日・祝日	自然食品販売, 食養指導 玄米試食会
大喜酒販	☎ 561 豊中市利倉東1-14-47 ☎ (06)863-4738(代表 杭田美喜男)	9:00~20:00 毎日曜日	自然酒販売(金宝・笹乃井全国送り)
まるよし 健康正食店	☎ 561 豊中市小曾根1-8-23 ☎ (06)334-0088	7:30~19:00 第2・4日曜日	料理, 健康講習会(月2回) 松岡四郎先生ほか
堺自然食品セン ター「康園」	☎ 590 堺市竜神橋町1-2-6 ☎ (0722)32-3357(南海本線駅前)	8:00~20:00 毎日曜日定休	料理教室, 健康相談, 漢方薬局 振替 大阪 304407
(株)はらはら 刀根山薬局	☎ 560 豊中市刀根山4-3-51 ☎ (06)854-2541(代表取締役 上西義直)	8:00~22:00 元旦を除き年中無休	
長崎屋堺東店 自然食品コーナー	☎ 590 堺市中瓦町2-3-22 ☎ (0722)21-5401 内線13	10:00~19:00 第2・3日曜日	食養相談, 健康指導, 堺 SI 勉強会
山本祥園 (ソフィー)	☎ 573 枚方市高田2-2-2 ☎ (0720)53-2200 PU学園	福園, 水曜・金曜, 健康相談, マクロビオティック料理教室 出張講師	PU勉強会, 食品, GO 書籍販売
ABC関西地区 正食品愛好協会	☎ 572 寝屋川市三井ヶ丘4-13* ☎ (0720)22-4555	9:00~19:00	関西一円に宅配(無料) 整体指圧と正食料理教室
南紀自然食品セン ターシャロン勝浦本店	☎ 649-53 和歌山県那智郡勝浦町401 ☎ (07355)2-1107	10:00~19:00 毎日曜日	正食料理講習会 健康講座
但馬健康学園	☎ 668-01 兵庫県出石郡出石町宮内1544 ☎ (07965)2-3931	無休	自由人の故郷, ワークキャンプ(サマーキャン プ)自然農園, 足心道, 竹細工, わらじづくり

〈中国・四国・九州・沖縄地区〉

岡本そば店	☎ 683 鳥取県米子市旗ヶ崎523 ☎ (0859)32-1491(岡本幸子)	11:00~24:00 定休日なし	PUの普及 はぶ茶, よもぎ茶あります
明治製粉(有)	☎ 726 府中市中町536 小川清		めん類製造
人間医学社 府中支局	☎ 726 府中市下辻町 ☎ (0847)41-7668	特に定めず	食品, リマ化粧品, 書籍 真空浄血治療器, 浄血指導
西日本 自然食品センター	☎ 722 尾道市新浜1-6-21 ☎ (0848)22-5577(国道2号線沿)	9:00~6:00 日曜日・祝日	自然食品販売, 普及, 活動, PU研究会 「自然食品会館」(純正食品マルシマ)
ビバ健康ハウス本部	☎ 733 広島市榎町2-23 ☎ (0822)93-8321(代)	9:00~19:00	東洋医学研究会(毎月第3日曜日), 自然食料 理教室(毎月第3木曜日)毎年, 夏休みに入っ て最初の金・土・日曜日(2泊3日)健康合宿
山口健康生活 センター	☎ 753 山口市大市町2-2 ☎ (08392)3-1842	10:00~18:00 毎日曜日	健康教室, 料理教室(出張に必ず) 西日本健康自然食品協会
愛健自然食品 センター	☎ 690 松江市雑賀本町65 ☎ (0852)25-3635	10:00~19:00 毎日曜日	民間療法指導
アズマヤ	☎ 760 香川県高松市紺屋町3-6 ☎ (0878)21-7665	9:00~21:00	
高知 マクロビオティックセンター ジッショウ	☎ 780 高知市西泰泉寺134 ☎ (0888)24-8677	無休を原則とする	自然食品販売, マクロビオティック研究活動 食養指導
十粧ナチュラル (代表者 福山奎輔)	☎ 860 熊本市東子飼町3-5 ☎ (0963)43-4043	10:00~19:00	自然美容相談, 体質別食事相談
菊池 自然食品センター	☎ 861-13 熊本県菊池市切明305 ☎ (09682)5-0720	8:00~20:00 毎日曜日	配達可, 豆腐販売
自然食品の店 とどろき	☎ 861-05 熊本県山鹿市鍋田134 ☎ (09684)3-6021	毎日曜日・祝日	勉強会(月1回)
創美健社(県庁近く)	☎ 862 熊本市神水1-38-22 ☎ (0963)81-1541	8:00~20:00 無休を原則とする	配達可, 食養相談 有機野菜販売, 無双原理研究会
黒田栄子	☎ 867 熊本県水俣市古賀町1-2-1 ☎ (09666)3-0108	9:30~17:30	純正食品販売 食事・健康相談, 美容相談
石嶺正食品 センター	☎ 903 那覇市首里石嶺町3-121 ☎ (0988)87-3801・3434	9:30~20:00	オーサワジャパン純正食品, 食養相談 GO 書籍PUテープ販売, 卸・小売

よもぎ自然食品店	☎ 902 那覇市首里赤平町2-2 ☎ (0988)53-0795(赤平バス停向)	11:00~21:00 毎日曜日	食養相談, PU 勉強会, 書籍販売
自然食品センター 陽報	☎ 900 那覇市久茂地3-11-5 ☎ (0988)34-7195	9:30~19:00 毎日曜日	食養相談, 正食料理教室, 書籍販売 純正食品, リマ化粧品卸, 小売
味園	☎ 900 那覇市泉崎1-9-11 ☎ (0988)54-5366 琉球新報社向	9:00~19:00 毎日曜・祝日	自然食品, 玄米レストラン 陽報・泉崎店
沖縄陰陽研究会	☎ 902 那覇市安里444-2 喜納アパートC棟302号室 ☎ (0988)53-7745		料理教室(毎週火曜日)姓名判断, 改名指導
子供の健康を守る母親の会	☎ 903 那覇市首里石嶺町4-56 ☎ (0988)87-3801	9:30~20:00 毎日曜日・祝日	正食とPU 勉強会, 正食料理研究会 野草摘みピクニック
自然食品店 サンリヴ	☎ 900 那覇市久茂地2-13-14 ☎ (0988)53-6417 一銀サービス内		食品, 化粧品, その他 正食普及, 配達可
比嘉健康食品センター	☎ 900 那覇市安謝51 ☎ (0988)68-3090		

日本C I 協会への入会案内

種別	年会費	特徴
A 誌友	4,000円	「新しき世界へ」配布 無農薬玄米カムカムクラブ入会資格, 会員証発行, 各種相談を受けられる
B 普通	12,000円 (2分割可)	誌友会員に加えて, 万病必治・健康増進「食物療法の道しるべ」(非売品進呈)・無双塔バッジ進呈, 日本C I 協会発行書籍・テープ各5%引き(値引き金額相当の図書テープ券進呈)
E 法人(店舗)	20,000円 を1口以上	誌友会員と同じ, 本誌巻末に毎号, 店名・住所・電話・営業時間・申し込み口数・その他を広告「新しき世界へ」5部配布 日本C I 友の店シール配布

●下記の用紙に記入し, 会費を添えて, 〒151 東京都渋谷区大山町11-5 日本C I 協会会員係 に御送付下さい。

財団 日本C I 協会 入会申込書

私は日本C I 協会の会員になりたく, 次の通り申し込みます。(会員別の符号を○でかこんで下さい。)

年 月号から 年間分

A. 誌友 (4,000円) B. 普通 (12,000円) C. 参与 (30,000円) D. 特別参与 口 (3万円1口, 4口以上) E. 法人(店舗) 口 (20,000円を1口何口でも)

フリガナ 氏名	職業 () 男・女	明 大 昭 生年月日	年	月	日生
住 (〒) 所	TEL				
ご家族	① 独身 ② 既婚 (家族名・構成内容)				
玄米歴	年	備考			

昭和 年 月 日付

段	判断力	愛の段階	職業の段階	食生活	名
7	最高判断力	全抱擁 無差別 アガベ 慈悲	達者、達道、 達人 (長い 一生を楽し いユメを 現する人)	宇宙の秩序 のつと飲 にのつとの飲 て全の最大の 食を最も 感謝を て食	仁
6	思想的	尊む、拜む	考える人	養生食、宗 教的食律、 食戒を守る	義
5	社会的	あわれむ うかれる	組織者 リーダー	事大主義者 (隣人がたを べるモノを マネする)	礼
4	知的	好む、楽し む、たしなる む、考える	知識、技術 を売る人(教 授、医師、工 匠)	栄養学や医 学の教えた るモノを る	知
3	感情的	愛する、し たう、なつ かしむ	感動、感激 を売る人 (芸術家、作 家)	美味、珍食 を追う	信
2	感覺的	ほれる、好 く、寵愛す る、恋	快楽を売る 人(商人、役 者、記者、文 売、政治家、 淫売、治屋)	大食漢 大酒のみ	餓鬼道
1	盲目的	ひかれる すいつかれ る	生命を売る 人(ドレイ、 労働者、月 給取、すべ ての勤労者、 高利貸し)	暴飲、暴食	畜生道

■宇宙の秩序

- (1) 始めあるものに終りあり。
 (2) オモテあればウラあり。
 (3) この世に一物として同一なるものなし。
 (4) オモテ大なればウラも大なり。
 (5) 変化(運動、調和、均衡、崩壊、死生)は、すべて宇宙の二大対立エネルギーの結び、またはその分

化である。

- (6) 絶対、無限、永遠、唯一なるものは、二つの相反する陰陽を生む。
 (7) すべての変化するものは、絶対、変化しないものの産物である。

■PU (無双原理)

「1」すべての存在と現象(有機的、無機的、社会的)は、みな、いろいろな陰陽(▽△)要素で作られてい

る。
 「2」▽が△より大であれば、▽が△を引きつけ、小であれば、▽は△によって引きつけられる。(▽は△を引き、△は▽を引く)。
 「3」▽は▽を、△は△を排斥する。
 「11」▽きわまって△となり、△きわまって▽となる。
 「12」万物は外周に▽をもち、中心に△をもつ。

■編集後記

●全米に路線網を持つグレーハウンド・バスの後面には、「バス利用でエネルギーを節約してくれて有難う。ジミー・カーター」と大きなポスターがはつてある。中国の自動車は、夜でも、道が混雑してきた時だけヘッドランプをつけ、すぐ消してしまふ。アメリカは、国内に、まだ開発できる石油資源があるはずなのに、なぜか大量に石油を買いこみ、地下備蓄まで始めている。こうこうと明るい、日本の夜の盛り場を見ると、はたしてこれでもいいのか、と思う。

●日本は、「モノ」を作って金をかせいできた。しかし、今や、造船・繊維・雑貨・機械類など、韓国・台湾・香港・東南アジア勢の急追が激しい。江戸時代は、大小二本さしていれば武士は飯が食えた。ひとつ時代が変つたら、それは通用しなくなった。モノ作りの時代はいつまでつづくか? (橋本政憲)

新しき世界へ 三月号

◎ 一九七八年 第四九九号

発行日 昭和五十二年三月一日

編集兼発行者 橋本政憲

発行所 日本C.I.協会 千二五二

東京都渋谷区大山町一―五

電話 03-469-7631(代)

振替 東京0-1941225



リマのメイクアップシリーズ **リマネオ**
Limanea

リマネオ
Limanea

よみがえる自然の彩り

植物油 紅花の色素 無機顔料……

リマネオは 肌のいのちを考え
自然のなかから原料を選んで
創りあげたメイクアップ化粧品
問題になっているタル系色素は
いっさい使っていません

リマネオ 復活彩

それは——

昔ながらの自然の恵みを生かした彩り

そして——

自然に仕上がるやさしい彩り

今 あなたのお肌によみがえります

復活彩

自然を生かした **新発売** メイクアップ化粧品

- ◆リマネオ ファンデーション……………6色
- ◆リマネオ フェイスパウダー〈おしろい〉……5色
- ◆リマネオ カラーアイシャドー……………3色1組
- ◆リマネオ ニュートラルアイシャドー……3色1組
- ◆リマネオ アイブロー〈まゆずみ〉…………3色1組
- ◆リマネオ スティックルージュ〈口紅〉……8色
各 ¥ 3,500

リマネオ ほお紅…4色1組
プレストパウダー…4色
の2種も発売しております。

リマ
Limanea

製造
発売元

リマ化粧品株式会社

横浜市港北区日吉本町1862
☎044-63-8581代