

マクロビオティックの雑誌

# 新しき世界へ

鶴島 丈夫

奇蹟と喜びの我がノイローゼ人生(3)

宇井 純

環境汚染と私(2)

大森 一慧

料理に愛情を

6 1978 NO.502



INTERNATIONAL  
日本CI協会  
MACROBIOTIC CENTER



▲ 4月24日、日本C I協会本部で記念日の式典。玉串を捧げる桜沢里真会長。



▲ 4月23日、大阪市南区福泉寺で、世界正食協会主催の十三回忌法要。

## 桜沢如一先生 の年祭開く

● 四月二十四日、桜沢如一先生の十二年祭と先生を偲ぶ集いが、日本C I協会本部でおこなわれました。

笙しょうひちりきの雅楽の音が流れる中に、惟神みこと会の神官が古式ゆかしく祭典を執り行ない、参列者一同、御玉串を奉奠ほうてん、神言かみことばを唱和しました。

つづいて、偲ぶ会にうつり、桜沢里真会長、牛尾盛保副会長のあいさつ、今年82才の小林弘昌氏（渋谷の自然食品センター）、桜沢先生がインドへ武者旅行のころ、インド医学の蛇木へびぎについて縁のあった、日本アイソトープ協会理事の加藤貞武薬学博士などのお話があり、日本料理家、松本虚山氏が虚無僧姿で尺八を奏で、会食・歓談に楽しい一夕を過ごしました。

小川みち、川口シ両先生はじめ、玉川泰峯たかみね師（洞雲寺）、牧口豊治郎氏（PU名ピエール・ルイス）、岩村政臣氏（日本コカ・コーラ会長、桜沢里真先生の御子息）、古くから桜沢先生にご縁のあった長塚貞次郎氏、関家雅猛氏、大谷辰雄氏（明和商事監査役）、朝倉秀登氏、今井伯さん、本田裕人氏、それから、根村和氏（光進堂社長、高崎から石田英湾氏（石田総合設備社長）など、多彩な方々が多数集まられました。

この雑誌は、国際マクロビオティック・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、八三〇―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、現在、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わって、好きなことをバリバリやってください。

CONTENTS 新しき世界へ 502号

桜沢如一先生の祭典開く…………… 2

マクロビオティック・フェスティバル(2)…………… 4

奇蹟と喜びの我がノイローゼ人生(3)／鶴島丈夫  
奇蹟のこころ…………… 6

環境汚染と私(2)／宇井純…………… 11

巨大技術と適正技術

料理に愛情を／大森一慧…………… 18

健康学園での講義より

喜びの体験／北海道健康学苑…………… 28

薬品による極度の患者さんを助けて

インターマック・ニュース…………… 32

水無月の料理／桜沢里真…………… 35

クッキング・サロン

七夕の節供料理／浮津宏子…………… 40

チチ粉について／オーサワジャパン…………… 44

日本C I協会友の店…………… 45

發本誌の用語解説

C I (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。こぞかしい知恵をすて、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ふわけ。

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。

PCU (ユーユー) …… 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。

マクロビオティック …… macrobiotique (フランス語)、英語ではマクロバイオティクス macrobiotics、形容詞は macrobiotic、マクロバイオティック。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、法則にのっとりた人生の道のこと。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。

# マクロビオティック・フェスティバル

## ■アメリカ、サンタフェより

拝啓

先日、御誕生日祝いの案内状を入手致しました。このたび八十路の年をおむかえの由、心からお慶びを申し上げます。

全ての過去の記憶を「今ここ」に抱き続け、想い起しつづける人生というものは、奇しくも佳しく寂しいもので御座います。

この「わびとさび」の中にこそ、人生の本当の「喜びと楽しさ」があることを、今になってやっと解るようになりました。かつてGOが言われた通りです。

来る五月には私も満六十才の還暦の日を迎えるわけですが、旧知の全ての人達に長生きしていただいて、時折には皆で一堂に会し、昔話などを交すことができれば、人生どんなにか嬉しいことでありましょう。

チャランギヤ翁、ドーガ氏、ソクラット家の人達、ボンディチェリーのアシラムのマスターはじめ皆さん方は今頃どうして居られることでしょうか。DRシユワイツァーも亡くなられましたし、多くの旧知の方々も御他界なさったかも知れませぬ。

全世界中の全ての人々が、ひとしく「真理」を、その心の奥にたずね求め続けつつ、ついにその一片だに入手できないまま、一人一人と現世を去って行かれる有様を皆様の後に残ってながめるのは、わびしいことです。私達も、後に続く若い世代からそのような眼でながめられることのない人

生を生きたいものです。

ママ、リマ、ジョツナ!! 限りなくつかしい人の名です。いついつまでも御元気に生き続けてください。

御誕生日に参上できませんが、御出席の皆々様の御気持に劣らぬ想いを、はるかにロッキーの山中からお送り申し上げます。

敬白

四月五日 中 蘭 雅 尋

## ■アメリカ、カリフォルニアより

里真先生には、近く80才の御誕生日を迎えられるとのこと、先生にとつてはもちろんです、日本C.I.にとつても、こんなめでたいことは、またとないことで、心から御喜び申し上げます。故桜沢先生が目ざしておられた不老長寿を身をもって実践されたわけで、これは偉大なことと申さねばなりません。

さて、御祝いの言葉といつて、改めて何を申し上げたいか、ちよつと見当がつきませんので、ここで光雲閣の中山女将の言葉を少しお借りします。もう15年以上前のことになるかも知れませんが、これも里真先生の誕生日の会で祝辞を述べられたのです。

「私ももう長いあいだ、桜沢先生御夫妻に接し、教えを受け、こうして大した病氣もせず、幸福に暮らしていますが、その間、何十年のあいだ、里真先生の生活も拝見してきました。まことに里真先生こそは、日本婦道の鑑であると思います。貞淑にして

温順、夫君に何を言われても反抗一つすることなく、黙々として日々つとめてやまず、やさしく美しく、そして利口で、まことに申し分のない御人柄で、私も日頃、かくありたいもの、また、総ての日本婦人はかくありたいものと思っております」

私は、この言葉に強烈な印象を受け、今もなお、はっきり記憶しています。中山さんの観察は正しかったと思います。そして「謙虚な愛を多く捧げる人が長生きする」という言葉の意味をもう一度かみしめてみます。

村 元 騰

## ■アメリカ、ニューヨークより

里真先生、御祝いの言葉をお送り申し上げます。私が初めて桜沢如一先生、里真先生に御会いしたのは、神田のいづもそばの二階の歓迎会の時に、父と二人で御伺いした時でした。もう二十年以上前になると思えます。ちよつと忠一様ご夫妻が私の大森馬込の家の離れにいらつしやつた時です。

神様のお引き合せと申す以外にありません。そのうえ、二宮の主人が、桜沢先生の御本を実業之日本社から昭和十四年に編集して発行しておりました。

忠一様たちがいらつしやらなかつたら、この私は、とつくの昔に墓場に行つておりました。私も、そして妹もまた、玄米正食によって長生きさせて頂いたので。

先生は私の命の恩人です。私は、良いということは、すぐ実行にうつします。何でもかんでも、自分が実験台になつてやつてみて、そして友人にも話す。そして、私同

様にやつて頂くことにしています。桜沢先生の御言葉を信じてやつたから、六十七才の今日があるわけですが、里真先生のお元気で活躍していらつしやるのを拝見しますと、私も健康で長生きして、里真先生にあやかつて、世の中の一人でも多くの人達に正食のすばらしさを宣伝につとめさせている次第です。世界中の人達は家族同様です。平和と健康のために正食をひろめてゆきたいと思ひます。

なにとぞ里真先生、如一先生が貴女の御側に守護神としてついていらつしやいますので、いつまでも若々しく朗らかに御健在で、世のため、人のために御活躍なさいますことを御祈りいたします。 合掌

三月三十一日 二 宮 瑞 鳳

## ■ブラジル、サンパウロより

敗戦の年、年末も間近き東京の食糧キンは、もう口事ではなくなつておりました。この時、日比谷公会堂において催された桜沢先生の大講演会の雄叫びは、正に天の声として、痛く私の胸を打ち、この日からマコトの道に生きる希望を正食に求める奇しき御縁を頂くことが出来ました。

それから、つぎつぎと各地で催された講演会に出席、後日、日吉のM.I.に割り込ませて頂き、爾来三十三年の長い年月、桜沢両先生より頂きました大恩は海より深く、いかなる言葉もつくし得ぬ深い感謝でございます。

今日、里真先生には八十才の御高齢に達せられましたが、ますますお元気で日夜、東奔西走、GO先生の遺業高揚のため、お

つくし下さっていることを承り、有難く心から感謝申しております。

里真先生は、若き日病弱の身を正食によつて立て直され、GO先生の陰の役者として内助の大役をただ黙々とつづけて下さいました。古来、正しい道は必ず厳しい。GO先生がいどまれた幾多の難関は世の常のものではなく、もともと弱い里真先生にとつて、いかほどの大苦難であつたか計り知ることは出来ません。GO先生の鉄石の確信と輝く希望の星を目当てとして其々に御精進くださいました、その勝利の栄冠を今日拝することは、何と嬉しく光栄なことございましょう。心からお祝い申し上げます。GO先生は、つねに「一粒万倍」の秘義を教えてくださいました。お二人で、まき、かつ育ててくださいました正食の一粒には両先生の熱涙がこもつておりましたが故に、至誠は天に通じ、その大きな助けによつて、今日のように「正食道」は世界の各地に美事、開花し、多くの人々を助け、自由と幸福、さらに平和への確信が高められて参り、正に「光は東方より」と申すことができま

す。里真先生が、内に強い信念の大△(陽)を蔽し、外に温かい、やさしい、至れりつくせりの愛情の大▽(陰)をもつて、私達同志を被い導いて頂きました。私達は、無双原理の生きた実証を里真先生の日々の御姿に拝することができると、足の弱い、ぐらつき易い私も励まされて頂いております。

三十年前にGO先生から承りました大理

想と予言は、今日、確固不動の現実となつて、今日の正食運動の世界的大隆昌を来たし、世の多くの人々に警告し、病弱の人々を助け、心ある人々を力強く指導しつづけて頂いております。正にGO先生は今なお生きて働いていてくださいます。

天国の門は狭いため、正食の道も同様、大衆にはなかなか開かれませんが、幸いにし、この尊い御縁によつて結び合わされた同志諸君は、お互いに常に親しみ、手をとり合つて正道顕彰のため、精進をつづけて頂きたいと念じております。

なにとぞ、里真先生には、いつまでもお達者で、不滅のPU道のため、引きつづきおつくり頂きますよう、心からお祈りを申し上げます。

四月六日

北 村 省 三

■フランスより

親愛なるリマお母様

フランスワーズ・リエールさんから、貴女のお誕生日のことと、貴女が誇らしくお加えになるお年のことを伺つて、感動しております。桜沢先生も喜んで、貴女を守つてくださることでしょう。

親しくお目にかかつてお祝い申し上げます。れず、ほんとうに残念でございます。どうかお健やかにお幸せにお暮しなされますよう、心からお祝い申し上げます。また、お目にかかれませう、切に望んでおります。私の夫が隠居して5年たちました。子供たちや15人の孫たちの家に行つたりして旅行しています。でも、これは真生活を実行しにくいことです。私は高血圧の傾向があ

り、心配しています。家において、もつとフランスのとれた食事と、もつと静かな生活をしたと思つております。夫は、心配事、事業、旅行から解放されて喜んでおります。彼に従わなければいけませんね？

オデット・メンサン

## PU村(仮称)建設への呼びかけ

会員の皆様、本誌購読の諸兄姉へ

今、私たちは、都会の生活から自然環境での人間の原点を見つめた生活指向へと新しい意欲を燃やしております。そのために、比較的、自然破壊の進んでいない土地(家つきが望ましい)を探しております。

そこで、私たちは農業の実践、健康に良い食品の製造ならびに無双原理の研究、玄米正食の普及、農業を使わない、正しい農業の実践などの活動をし、将来は集会場、道場の建設や、新しい村づくりなどの計画を考えております。

今、私たちは、これらの趣旨に共鳴し積極的に協力できる同志を一人でも多く求めております。

まず第一に、場所の選定、確保をしなくてはならないのですが、適当な情報がありましたら、ご一報いただければ幸いです。PU、マクロピオティックに志す皆様に役立ち、喜んでいただけるような施設が、一日も早く実現することを望んで、広く皆様のお知恵とお力添えを承りたくお願い申し上げます。

昭和53年6月1日

オーサワジャパン(株)

代表取締役 田 仲 晃 子

京都マクロピオティック・センター

松田敏比己

# 奇蹟と喜びの

# 我がノイローゼ人生

鶴島 丈夫

## 第 3 回

## 奇蹟のここまで

これまで申し上げたように、「落第生」の私が、いろいろのトラブルをしながら、どうやら今日まで歩いてきて、ふと気づいてみれば、大変な登りようなんです。

それは、バカの一つ覚えみたいに、この道ひと筋に歩いてきたおかげである、と申せましょうが、その内容を少し細かく分析してみたいと思いますので、ご参考になれば幸いです。

### 一、夫婦善哉(ベターハーブ)

第一には、家内の力があずかって大きかったことです。すなわち、人生の道連れ、旅の伴侶としての妻に恵まれたことだと申せましょう。

私は、年賀状に平凡な「謹賀新年」なんて書いて出したことは一度もありません。何がなし、楽しい変った表現を工夫して出しておりますが、三年前には、私と妻との比較対照表を出したのです。

書き出してみても驚いたのですが、私と家内とは、あまりにも反対的で相補性になっております。まず珍しいのではないでしようか。

そんなわけで、私の支えとなつて、私の力を充分に出させてくれたことが今日の基であると、まず家内に感謝しております。

### 二、食生活

主食としては、玄米、小豆、餅、餅団子粉、そば粉、そば麵などを主として撰り、麦、パン、小麦粉、うどんなどは、ほとんど利用してきませんでした。(ただし、家内だけはズットうどん党です)

副食には、食養野菜としての王様格の蓮根、人参、ゴボウを中心に、カボチャ、玉ねぎ、ねぎ、山の芋などをよく利用し、陰性野菜は極力さけてきました。ここ数年前からは、自然農法や純正の作りのものであれば、菜っ葉類やトウモロコシ、コンニャク、トマト、シイタケ、ジャガ芋、サツマ芋、ナスなども少しずつ利用してきました。海草類は、昆布、ワカメ、ヒジキ、ノリなどはよく利用する方で、毎日、何がなし食べております。

肉類としては、野猪、野鳥が入手で

きた時だけ(一年に一回あるかないか、ほんの少しながら)、卵は自然の有精卵であれば時折り、魚は、自分の死角と思いつつ、よく撰る方ですが、毒消しとしての反対の物を欠かさずいっしょに撰ることにしています。

調味料としては、二年ミソ、三年醤油、自然塩など、つねに一級品を用い、たとえ自然食品にしても、酢、ソース、ケチャップ、みりんなどは用いませぬ。たまに家内が、酢、ソースを少し用いることがあつても、私は用いませぬ。

果物は、自然農法とか自然生のものであれば、たとえば野イチゴとか、野ビワとか、キンカンとか、少し楽しむ程度です。ひどく欲しくありません。なくてもよいのです。

このほかに、家内自慢の我が家の漬け物があります。農家育ちの妻は、漬け物が大好きで、オキマリの沢庵漬けや白菜漬けのほか、大根、ユズ、生薑、昆布、ニンニクの味噌漬け、うり、ラッキョウ、人参、カボチャ、ニンニクの自然粕漬け、ニンニクの醤油漬け、ラッキョウの塩漬け(酢は用いず、塩だけで酸味をヒツパリ出す)、十年物の梅干などなど、豊富にそろえており、これらは不意のお客様に対してもピンチヒッターの役目を果たすし、家内に言わすと、昔から言われていることに、

1975年(昭和50年)オメテトウ !!  
 新年早々 貸借対照表 決算報告

私(卯歳)	妻(戌歳)
1 大正4年7月31日の夏採れ。	1 大正11年3月2日の春採れ。
2 福岡県は町の真中で育つ。	2 山口県は山の中、山村育ち。
3 色白、優さ型、好男子?	3 色黒、ゴツ型、不美人。
4 幼時より内科疾患の数々 (胃腸→胸→頭と上り→昇天近く迄)	4 幼時より外科疾患の数々 (カリエス他大小手術20数回)
5 文学的、本好き。	5 婦人雑誌1冊買ったことがない。
6 気弱く、デリケート、ロマン派。	6 気強く、ガッシリ、現実派。
7 感性的、情熱的、よく燃える。	7 理性派。なかなか燃えない。
8 食事は何んでも軟い物好き。	8 固いものが好き。
9 ソバ好き。	9 うどん好き。
10 機転がきかず何事も不器用。	10 何事も器用、特に手先抜群。
11 治療師時代、指圧担当。	11 鍼灸担当。
12 ユーモアに乏し。	12 ユーモアに富む。
13 同胞に恵まれず一人。	13 ハラカラ多く姉弟妹10人程。
14 血液型、AB型。	14 O型。
15 鶴島食品で企画と事務。	15 経理と監査役と出荷係。

以上の如く、割れ鍋にトジ蓋の我々が、今年は30年目の真珠婚式にあたり、その上奇蹟的とも思える私の還暦でグリム童話(弱い兎は犬がいつも傍におつてくれたので、ここ迄来れました)秋には皆様と、昔ナジミが、忘らりようか、1杯ヤロウよ、思い出のタメに。と思つています。その故に今年は一層頑張り皆様とも交友、交歓のより深まらんことを御願して。

(山口県C I) 純正「鶴島食品」50余种卸  
 〒747 防府市南松崎町5-4  
 (鍼灸免許) 鶴島 丈子  
 (〃〃) 〃 哲子  
 (1月中は留守、不在勝故御含を)



電話 (0835) 0347

漬け物上手は家持ちがよい、また、漬物物の味が変わつたり、腐つたりすると、家中に變事があるから、氣をつけなくては、といひます。

それから、これは、自慢になるかならないか分かりませんが、特別大書したいことは、交際宴会食と、外食を絶

対しなかつたことです。これだけはよく徹底して、私の今日ある、一つの決め手とも思っているほどのものです。一般の宴会では、何一つ手をつけず、隣席の人へ上げるとか、持ち帰つて近所へ配るとかしてききました。旅に出る時は、携帯食と燃料持参で

す。燃料としては、初めは液体燃料でしたが、途中から、山登りで覚えた固型燃料に切り換え、最近では電気のライターメンボットを用いています。これは、軽くて容量も大きく、電熱は五百ワットですから熱も充分で、旅館でもホテルでも、コンセントを差し込むだけで

OKですから大変便利なものです。それから、もう一つ決め手になりそうなことは、砂糖類は、黒砂糖、ハチミツにいたるまで、ここ四十年ほど、絶対と言つてよいほど摂っていないことです。

外食、宴会食をしなかつたことと、砂糖や甘いものを少しも摂らなかつたことの二つは、私にとつて、それほど努力したことと思えません。旅に出ても、何一つ口に合う、ノドを越すものはありませんし、甘いものは全然、欲しくないからです。

私が甘いものと絶縁できたことについては、十代から腎、膀胱を悪くしていた私は、小豆が特によいと知つたことも手伝つて、ある時期、セッセと小豆を食べたことがよかつたようです。

小豆の利用は、①小豆ご飯、②煮小豆、③塩ゼンザイ、④オハギ、⑤柏餅、⑥小豆カボチャ、⑦小豆団子、⑧大福餅、など、毎日毎日、手をかえ品をかえ、家内が農家育ちですから、こうしたことを少しも苦にせず、よく協力してくれ、もちろん塩味ですが、小豆は軽い塩味で充分、本来の甘味が楽しめますし、特に小豆カボチャなどは、最高の甘味をタンノウウさせてくれますので、こうした自然の甘味をよくよく認識すると、不自然な甘味、たとえ少し

でも砂糖などを入れたものには、イヤ味を覚え、こうして、しぜんに人工的な甘いものには絶対手が出なくなってしまうわけです。

こんなに小豆を摂ったのは、一時期のこと、このごろは、何かある時、オイ小豆を、と家内に声をかける程度です。

それから、小豆は、前に申しました腎、膀胱のほか、血をきれいにするとか、肝の機能をよくするとか、ノイロゼ型の人にも大効があるようで、食養コーヒーとしてのヤンノーは、この小豆を利用したものであることも申し添えておきますが、要は、どんなよい食食品でも、みな個人差のあることですし、これはあくまで私に關しての体験談ですから、その点をふくんで、ご参考にしていただきたいと思ひます。

### 三、私の食事法

最後に、私のもっとも大きな死角である、アブノーマルな食事の摂り方について述べてみます。

前回述べましたように、多々益々入る式の、胃拡張、食食型の私にとつては、朝から食べるわけにはゆかず、昼も少なくて済まず、しぜん抜かずよるうになり、夕飯一食の勝負ですから、(妙な表現をするようですが)その夕

飯は、充分、腹一杯、満足するほど食べるわけです。耐えに耐えたものが、セキを切つたようにです。

その主食としての玄米ご飯は、軟かい軟かい、モチ状のもので、噛む必要がないくらいです。

初めは、一度、圧力鍋で炊いたご飯を二度炊きして、まだ水気のある時に荒挽きのソバ粉を投入して粘着させて(サジですくつて食べられる程度)おりましたが、最近では、ずつとクロックポット(とろ火タッカー)を利用しておられます。これは、仕掛けて数時間放つたらかしておけば出来るのですから、しごく便利なものです。

主食はこんな工合で、副食もかなり摂る方ですから、玄米正食という見地からは、だいぶ型破りで、イメージがちよつと合わないようですけれど、こうして不活動の夜を迎えての飽食ですから、食滞をおこして、当然の結果として朝が欲しくないので、朝を抜かず、というところ、こえはよいのですが、しいて必要を感じないのでして、つづいて、その惰性で昼も抜く、ということなんです。

けつきよく、私の夕飯は、一日のため食いということで、原始時代に、食料の手に入った時だけ腹いっぱい、た

め食いした原始人の食べ方みたいなものです。

こうした特異な食生活ゆえに、特別な、毎朝の便通は、いつも気をつけてまいりました。朝食や昼食は摂らない、といひましたが、完全排泄を促進させるような薬食的なものを入れております。たとえば、梅生葛とじなどです。

梅干、生姜末、本葛、純正醤油、三年番茶の材料をご飯茶わん一杯くらい作つて温めて摂るわけです。時には、夕飯までに、また一、二回摂ることもあります。

特にこの葛は、前述の小豆と等しく、私にとつては利用度の高いものでして、私の気づいたことでは、何か欲しい時に、この葛でマギラシテおけばよいように思ひます。たとえば、寝る前に、ちよつと夜食のように何か欲しい時など、これで気も体もまぎれ、そのうえ、体にひどくコタエないように思われる点がいいと思ひます。

それから、葛の特色としてスバラシイのは、その親和性と申しますか、朝の梅生葛とじにしても、健康食品として単味では摂りにくいものなど一さじ放りこんでミックスさせると、よく混ぜて、そのものを感じません。(たとえば、しじみエキスとか、マコモと

か、つい手を出し、途中でほつたらかしておられる方があられるでしょう。私は片づけ人生ですから、こうしたものでも、片づけ始末してゆくのに、葛はよく調和するわけです)

とにかく、前述の小豆とともに、葛は正食のレパートリーの中では、ユニークな存在で、この二つを上手に利用することによって、とても食生活が豊かになり、気持まで満たされますので、私のノイロゼ人生の食生活の中では、遊撃手としての貴重な存在として、一般の正食家庭よりは、利用度が高いように考えますが、これもまあ、特異な食生活をする私の一端として、ご参考程度になさつてください。

話が少しはずれたようですが、なにはともあれ、私のこうしたアブノーマルなやり方が、どこまで続けられるのか? いつ行きづまるのか? なんにしても行けるところまで行こうと肚を決めている、この「曲がつた体には曲がつたやり方」という、いわば跛行型の行き方について、皆様はどのようにお受け止めになりますか。ここでも裸の鶴島を皆様の祖上に乗せて、ご意見でもいただければ、と、なりふりもかまわず、あえて開陳した次第です。



▲昭和28年、佐賀県武雄温泉にて、桜沢先生夫妻とともに。前列右から3人目が筆者、次、高浪氏（ベルギー）、左端、熊谷綱次郎氏（佐賀）、中列左から2人目、小牧祐夫先生（宮崎、）後列左から3人目、小川法慶先生（長崎）

#### 四、健康法について

次には、自分の養生人生の中で、よく利用してきました、手技について、少し紹介してみよう。

手技と申ししても、手のひら、指、整体、カイロブラクティック、足心道……等々とたくさんあるのですが、代表的によく行なわれているのが、指圧療法とかマッサージです。

その指圧、マッサージにしても、ずいぶんたくさん方式があり、何々式とか何々流とか言いますが、要は人間本来の本能的所作であった、ナデル、サスル、かく、たたく、押す、おさえる、などの動作から発展してきて、いろいろと組み合わせられたものと思います。

ですから、手のひら療治やマッサージ、指圧でしたら、むずかしいことはありません。家庭で誰でも応用できることでして、まず、手を当てることからはじめればよいわけです。（手当て）

その時に、術者が、相手を想う一念があればよいのです。心さえこもっておれば、だんだんと感応を覚えてくるものですから、その感応の度合によって加減を会得なさればよろしいのです。鍼灸では、禁鍼穴といって、鍼をさ

してはいけない、という所などがありますが、手を当てる、触手、マッサージでしたら、人体どこでもかまいません。

ここに一つ、伊豆の伊東にお住まいで、八十二才、三味線と民謡でホテルの接客サービスに元気で活躍中の保科角次郎さんのエピソードをご紹介します。保科さんは、二十年ほど前、お得意の芸で世界漫遊され、今夏も日本C.I.協会の『アメリカ大西部ツアー』に参加されるそうです。この方は、以前、札幌に住まっておられたのですが、一人娘さんに迎えた養子の方が、三代で結核で倒れ、だんだん経過が悪くなって、最後には気胸療法をしても反応がなくなってしまう、顔色は青白く、主治医には、もう何をしてもいい、と見限られたそうです。

その時に、この保科さんは、それでは、と娘さんと相談して、二人で交替に、その娘ムコさんの体をさすり始めました。とにかく衰弱の極で、血圧は低く、体は冷え切つて、刻一刻に死んでいくところだったのですが、この体を救うには、これ以外にない、と、成功するかどうかはともかく、親と妻の愛情の一念で、四肢から背部、腹部へと、さすつていったのですが、なにし

ろ、さすついているところは温かくなっても、他は冷え切ってしまったというです。昼夜交替で間断なくお手当てした結果、なんと、だんだん生気がよみがえり、食欲が出てきて、これが転機となつて、起死回生、半年で元気に立ち直られたわけです。

心のこもつた手によるマッサージの威力はすごいものと思われませんか。

もう一つ、乳幼児のことで、よくお母様方から電話がかかってくるのですが、たとえばセキが出るとか、鼻水が出るとか、胃腸が治らないとか、訴えはいろいろありますが、そんな時、私は必ず食べ物のご注意以外に、それが赤ちゃんであれば、ヒザの上に抱いたまま、赤ちゃんのオナカ(腹)を直接、さすつてあげなさい、とよく申します。

時間は5分でも10分でもかまいません。何べんでも、折りにふれて、してあげたらよいのです。要は、肌着の上からではなくて、皮膚に直接あてることです。間に介するものがない、肌と肌との触れ合いが大切です。

この、手のサスリとかマッサージなどは、単にその部の血のめぐりをよくする、というような簡単なものではなくて、実は大きな慰安となる精神療法

ともなるわけですから。受ける側は、対者の手を通して伝わってくる感覚が間脳を刺激して、いろいろな情緒的反応を示し、全人格的な救済となるのです。

特に腹部のマッサージは、最も効果の生ずる所なんです。セキの出るお子さんにしても、この腹部のマッサージをして、そのあと、胸部を少しさすつてあげてください。いつでも腹部が主体、根幹なんです。

呼吸器、胸などは、影響された末端にすぎず、いつでも腹の働きを調節することが、すべての病氣治療の決め手になることをご承知ください。

大人の腰の痛みにしても同じことで、原因は腹部にあるのです。

頭だつてそうです。怒ることを、腹が立つ、と言うではありませんか。どんな病氣にしても、まず飲食を正しくし、この腹の中の働き、胃腸肝腎をよくすることが根本である、と声を大にして申し上げたいのです。

なお、もう一つ大切なことは、施術者が、なるたけ陽性になり、陽性な手になつていてほしいことです。手が水気が多くてベトベトしては、受け側の側にとっては大変気持の悪いものですし、効果が上がるどころか、むしろマイナスになるかとも思います。乾燥した、サラツとした手であつてほしい

のです。したがって、ここでも正食の意義が生じます。人のためには身のため、とは、こういうことです。ですから、お手当てをする時は、つ

とめて飲食に注意をして頂きたいのです。ガラニに手をあててみて、あとがくもるような手ではいけないのです。(つづく)

### 新製品のご案内

金ゴマ油	1.8リットル	4000円	古式機械しぼりの最高品
甘ゆば	90グラム	380円	みそ汁や野菜の煮つけに
よもぎあられ	70グラム	150円	ほのかなヨモギの香り
のりおかき	100グラム	160円	青のり入り、木の葉の形
深山の香り(茶)	150グラム	350円	漢方のカワラケツメイを主に
	番茶、クコ、ハブ草をブレンドした軽いお茶		
庄屋うどん	250グラム	80円	純内地産地粉
特選黒ゴマ	200グラム	500円	純国内産

### 価格変更のお知らせ

葛粉	150グラム	450円	食養豆	110グラム	160円
玄米あられ	70グラム	150円	のり巻あられ	75グラム	180円
玄米おかき	90グラム	150円	無双好み	85グラム	150円
玄米小石	90グラム	150円	精ヒ工	400グラム	260円
玄米カメ入り味噌	10キロ	6500円			

# オーサワジャパン(株)

渋谷区大山町11-5  
☎ 03・465・5021

# 環境汚染

## と私(2)

### 巨大技術と適正技術

宇井 純

#### フタル酸エステルが毒

フタル酸エステルが毒らしい、と気がついたのは、フィンランドです。水銀問題がスエーデンやフィンランドで出ているというので調べに行つて、フィンランドで、水俣病の一手前、という事態を発表して大騒ぎになりました。

次の年に、どうなったかなと思つて見に行きましたら、いぜんとして水銀汚染がありまして、その時に出迎えてくれた自然保護協会の幹部が、海べりの別荘に泊めてくれました。

ところが、その夜、近所で騒ぎが始まったんです。何だ、といつたら、別荘の裏手に化学工場があつて、バルブの操作をまちがえて油が、小川に流れ、つまって大変だ、というんです。

次の朝、そこを見物に行きましたら、流したのはDOP。つまりフタル酸エステルだ、ということ。油みたいなものが流れてきて、小川から入江にギリギリ浮いているのもあれば、玉になつているのもある。ところが、魚が死んでるんです。

「おや、こいつは魚に毒かな」と感じました。それから日本へ帰つて一年ぐらいして、私たちが出しております、『自主講座』という月刊の資料誌に、

ベトナム戦争で輸血用のビニールチューブからしみ出したフタル酸エステルが、アメリカ兵のショック死の原因になつて、あるいは肝臓をいためる毒らしい、というのがのりまして、「こりや、いかん」と思いました。

魚に毒だ、ということには気がついていたんですが、どれぐらい毒かということについては、あんまり突っこんで調べておりませんでした。そして、溶血作用とか、毒性があるということが表に出てきまして、これで、フタル酸エステルが危ないということになりました。

それから、カドミウム、鉛が危ないのは初めから分かっているわけですが、昭和38年ごろ、まだイタイイタイ病の原因が分からない時に、カドミイではないか、という疑いが出まして、「そら、カドミイは毒なものだから、イタイイタイ病ぐらいおこつても不思議はないだろう」

と、イタイイタイ病の発見者の萩野先生に話したことがありました。それから、鉛の塩類。これはもう毒にきまっています。塩ビの配合剤というものは、そういうふうな毒なものがあるという見つかつてきたんですね。こら、

どうもうまくないな、製品に毒がふくまれているなら、作る段階でも、ずい

## 塩ビモノマーで肝臓ガン？

そこへ、とどめを刺すようなニュースが入ってきました。

日本ゼオンの親会社である、アメリカのグッドリッチ・ケミカル社で、塩化ビニールの職場から、非常に特殊な肝臓ガンの患者が生まれ、その原因として塩ビモノマーが疑われている、というのです。

塩ビモノマーなら、工場にいた時、毎日かいていたシロモノです。モノマーをポリマーに重合させるのは、大きな釜の中へ入れて、熱をかけるんですが、そうしますと、まわりに重合したポリマーがべったりついて熱の伝わりが悪くなりますから、釜の中に入って掃除をやりませう。

これは大変きつい仕事で、私もずいぶんネをあげたことがあります。とにかく、塩ビモノマーの臭いを気にしていたら仕事になりません。ところが、軽い麻酔性があるものですから、酔っぱらいそうになったら、あわてて外へ出て新鮮な空気を吸って、また元気を付けて中へ入る、ということをするわけなんです。

えらいものを売ってしまったわけ

ぶん病人が出たんじゃないか、ということに気がつきました。

塩ビモノマーは毒、可塑性も毒、安定剤も毒。それから、最後に行つてゴミ処理の段階でも大変な問題があることが分かったんです。

まず、絶対にくさりませうし、焼却炉に入れて焼くと、塩酸が出てきて釜がとけてしまう。それと同時に、入れました鉛、カドミなんでものが、みんな空気中へ出てくる。

主原料は毒、副原料は毒。使ったあとも人に迷惑。塩化ビニールというのは、実は公害のかたまりみたいなものだ、ということに気がつきました。

もし、私たちが生活の中から塩化ビニール製品を駆逐することができて、塩化ビニール工場というものがなくなつたら、おそらく日本の産業公害は、2割くらい減ると思います。

それくらい、一つだけで大変な公害を出すものでして、じゃあ塩ビはやめよう、なるべく別の物に替えよう、という話をしておりましたら、『自主講座』の投稿者である片瀬さんなどから、「いや、ほかのプラスチックもよくないよ」という報告が出てきました。

たとえば、ポリスチロールというの

は、カップブラーメンなんかに使われていますけど、そういった容器に入れた水を飲ましたネズミにおかしなことがあるとか、腹に腫瘍ができてくるとかいうふうな報告が次々と出てきて、

「これは、プラスチックは全部ダメか」ということになってきました。

たしかに、プラスチックというのはいろいろ便利なものですけれども、いわば石油のかたまりみたいなものでして、プラスチックをたくさん作るためには、石油をたくさん使わなければならぬし、エネルギーとしても石油がいる。今みたいに、石油が足らなくなつてくる、といつて騒いでいる時代に、プラスチックをポンポン作つては捨てておいて、石油が足りないもないじゃないか、という疑問が出てきて、たとえば、水道管に使えば、くさらないからいい、とか、屋内配管だと、軽く便利だとか、あるいは燃えにくいと

いろいろな機会に、「とにかくプラスチックはやめましょうや」という話をしております。家に帰りますと、家内がプラスチック使つてたりしまして、「こんなもの、やめろ」と言いますが、なんだかんだ言われれば、「まあ、しょうがない、穴があくまで使おうか」なんていうふうな調子で、今でもプラスチックの容器は、私の家にもずいぶんありますけども、なんとか、少しずつ減らすようにしていこうと心がけているところなんです。

## 巨大技術から適正技術へ

一方、石油文明を再検討する動きが、たとえば、合成洗剤の問題などにも出てきて、これは、私の商売であります。汚水処理のほうからも、やめてもよいものがあります。汚水処理が困難になりますし、今までの処理場では処理できないリン酸が含まれていて、

それが流れ出しますと、赤潮とかアオコとかいうような問題がおきてきます。これが、従来の石けんならば、だいたい今までの処理場で、とれるものとはとれ、こわれるものはこわれるわけなんです。それから、使っている主婦の方に聞くと、合成洗剤を使うと、手の



▲ 多摩の流れに洗剤は流れる

脂まで落ちて、皮膚炎がおきるとか、おむつかぶれができるとかの問題が出てくる。

そうしてみると、やっぱり、単に、便利だ、というだけで合成洗剤に切り替えてきたのは、よくなかった、ということになるわけです。

それを国際経済の面から見ても、今まで洗剤を石油から作っていたのを、石けんにもどすととなると、南方の国が

ら買い付けをやめていたヤシ油なんかを、また買うようになる、ということ、そうすれば、むこうでも飯のタネがふえるから、これは国際的な付きあいの上から見ても、無理を少なくすることになることはないか、というように、だんだん、公害のことから、国際的な問題、南北問題まで考えるようになりました。

つまり、日本は第二次大戦後、もつとも経済開発が成功した国だ、というふうに言われてますけど、実はそれはみんなが一生けんめい働いたことがひとつの原因ではありますけれど、もうひとつは、安い原料を外国から、特に南側の世界、アジア、アフリカ、ラテン・アメリカから安く買ってきて、それでお返しに自動車やトランジスタ・ラジオを高く売っているから、勘定が合ったのではなからうか。

そうやって南北の格差をさらにふやしていくようなことをやっていたら、だいたい向こうもせつばつまってますから、安く売ってくれるということだつて、長つづきするかどうかわかりませんし、また、日本がもつと消費をふやしていくということも続きそうもなないように思います。

それから、そういう国々が経済開発をしていく場合に、日本のような開発の型しかないんだろうか、ということがあります。高度成長はしたけれども、片方でひどい環境汚染を出すと、あるいは、その成長が、いろんな所で働いている人たちの過酷な労働によって支えられている、といったことがあるわけです。

しかし、そういう過酷な労働、労働災害、職業病、環境汚染といったこと

で、大勢病気になる、死んでいく、ということに目をつぶっての高度成長、繁栄というものが、これ以上、続くかどうか、あるいは、世界のよその地域で同じことをマネしてやっていたらどうか、ということになりますと、どうも疑問がある。

それよりは、もう少し生活向上の速度は遅くても、あまり無理が出ないような形で進んでいく方法はないもんだらうか、というふうなことを、世界中あちこちで議論しておりまして、中には、中国みたいに、かなり思い切った強引にそういう路線をとる所もあり、あるいは、中国のマネはともできないけれども、我々なりに、もう少し日本とは違ったやり方ができないか、というふうな議論をあちこちで聞くにつけ、やっぱり日本の中でも、今までの高度成長とは違ったやり方を、私たち自身も考えなければならぬ、ということを痛感してまいりました。

私が表向き給料をもらっている仕事は汚水処理でありまして、下水をくんできて、煮たり焼いたり分析をする仕事と、それを処理して、どうやったらきれいになるかという研究なんです、その研究をやっておりますと、今、東京なんかで作っております巨大な下水処理場で、あんまり水がきれいななら

ない、という妙なことに気がつきました。

それは、いろいろ原因があるんですが、ひとつの原因は、べらぼうに大きすぎるものを作る、大きすぎて、我々の手ではどうにも制御がつかない。大きなものを作れば、だいたいうまくいくだろう、という信仰みたいなものが、高度成長のあいだに、我々の中に入ってきて、つい、そう考えがちなんです。

たとえば、なにかの運動でも、大勢いた方がいいとか、あるいは何か物を作る時には、まあ、ひと回り大きく作っておこうか、というふうな習慣が、どうしても身につけてしまっていて、それがだんだん積み重なって、実は、巨大でうまく動かせないものができてしまう。うまく動かせないほど複雑なら、コンピュータ入れればいいさ、ということ、細かいことをみんなコンピュータにやらせる。

そうすると、初めから原理がわかってないところへコンピュータ入れるわけですから、コンピュータがまた堂々めぐりをしまして、金ばっかり食って、最後の答えは、何の変哲もない、「お天道様は東から昇る」なんてのが出てきたりする。

下水処理なんてのはそういう例でありまして、こんなものを作ったらフト

コログもたないや、ということ、もうひとつは、そういうものを作れば作るほど、お役所がたくさん税金を食い、我々がたくさん税金を払わなければならなくなり、そして、お役人がいばるようになる、ということに思いあたりました。

たとえば、「専門家でないお前らは黙ってろ」というふうな調子で、食品添加物の問題なんか、皆さん、十分身にしみてご存知だと思えますけど、「専門家にまかしておけばいい。自然食なんかは妄想だ」というような扱いを、日本の厚生省は長いことしてきました。ところが、その「専門家」というのが、実はワイロをもらっていたり、天下一りを約束されていたりで、とんでもないデータを出してたんだと、ぼつぼつメッキがはげてきた、というのが、この数年の状況であります。

公害問題でも、そういうことはしょつちゅうありまして、私がかどりついた結論は、ひとつは「公害問題に専門家というのはない」ということです。ただ、当事者としての被害者、いちばんひどい目にあっている人は、どうしてもいちばん切実だから、自然に専門家になる。だから、専門のことは被害者に聞く、学者に聞くな、という結論にたどりつきました。

## 手づくりで小さいものを

じゃ、下水道では、被害者、加害者つてのは誰だろう、と考えますと、これは、どうもはつきりしない。自然がよごれる、あるいは高い税金を払わせられる、という、我々は、やつぱり被害者かも知れない。ああいう大きなものを作ったほうがいいのだろうか、ということ、いろいろ研究してみますと、どうもそうでもないらしい。

逆に、小さな簡単なものを作ったほうが水がきれいになる、という意外な結果が出てきてまして、今、山岸会が小さなコミュニケーションを作る、というものですから、その污水处理は、小さなものでやろうではないか、という話をしております。

そういう小さなもので、自分たちで作ったものなら、自分たちで管理できるし、当然、大事にするだろう。せいぜい、土管を埋めて浅池を作るくらいのもので。もし、よその工場が廃水を流したい、といってきたとしても、お断わりです。

工場廃水が入りますと、下水道というのはうまく動かないんですが、家庭の下水くらいだったら、なんとか水はきれいでできて、その水で魚くらいは飼える。

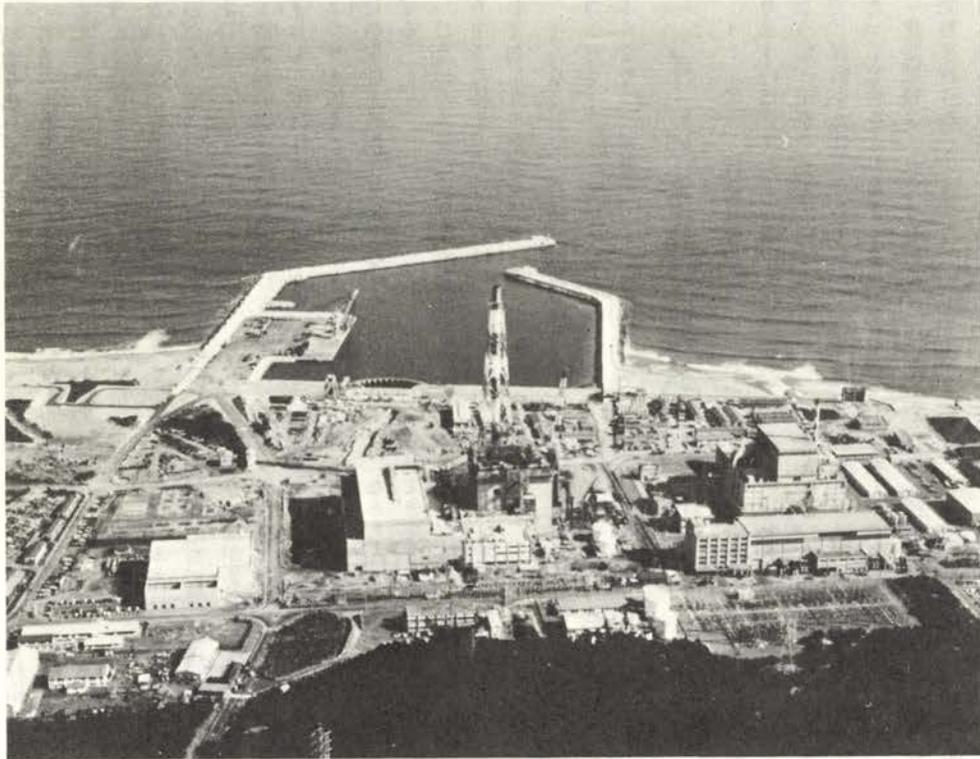
汚水処理場の一角でウナギでも飼って、一年に一ぺんウナギのつかみ取りでもやったらどうかというような楽しい話をもち出しまして、それでいきましようというふうな相談を今しておるんですが、そういう、その運動が下水道を作る、あるいは、運動が生活環境を整備していく、というふうなことに なりますと、そういう技術は、実は運動を強化するひとつの助けになるんじゃないかなろうか。

巨大なコンクリート打ち、あるいは高層建築というふうなもの、我々は自分で作ることではできないもんですから、運動にはプラスチックにならない。逆にマイナスになることが多い。巨大な建設物はだいたい、巨大な権力がなきゃできませんから、我々の運動とはむしろ逆の極にある。

ところが、小さい建設物は我々の力でできて、我々の力を伸ばしていくという側面があるのではなからうか。そんなことをぼんやりと考えるようになりました。

## 公害があるか、ないか

それから、公害問題で日本中いたる所で出てくるのが、もともと公害があ



▲ 茨城県東海村の原子力発電所

るかないか、という議論があります。お役所では、何PPMで、これは規

準以下だから、公害はない、と発表する。公害を測定するのは、だいたい一

台で一千万円以上もする機械を十台も二十台も町の中へ据えつけて、それを毎時、テレメーターとコンピュータで記録して計算をする。

それで、規準以下だ、というデータが出てきても、じつさいには、ノドがおかしくなる、草木は枯れる、ということがある。それで、各地の住民運動では、ノドのおかしい人は何パーセントいるとか、これこれの草花が何年ご

## 草の花で放射能を調べる

その中でいちばん極限までいった例というのはおそらく、原子力発電所の放射能のもれを草花を使って調べた例だと思えます。ムラサキツユクサという、庭先に植える小さな紫色の花が咲く草がありますが、これのオシベには細かい、顕微鏡で見なければわからないような毛がついています。

この毛を顕微鏡で拡大してみますと、大きな単細胞が一つにながっていません。この先端の所で次々と核分裂をおこして伸びてゆく。

ところが、この核分裂をおこしている点を放射線がよぎりますと、放射線の影響で突然変異がおこります。その突然変異の中に、それまで紫であった毛の色素が急になくなる、という突然変異をおこす株がありまして、その株

るから咲かなくなつたとか、青いアサガオの花が光化学スモッグで色が抜けるとか、お墓にコケがついているかないかを地図であたると、大気汚染のひどい所は、だいたいコケがはげているとか、あるいは、川や湖水の汚染だつたら、アユとコイと糸ミミズの生息状況で、4段くらいに分けられるとか、いろいろ身近なもので公害の検知の方法を工夫しております。

のオシベの毛を調べて、途中から白くなっている時には、その所をちょうど放射線が通つたということが分かるんです。

こういうふうなことは昔から分かってるんですけど、これを京都大学の若い先生方が住民と相談して思い出しまして、中部電力の浜岡の原子力発電所のまわりで、住民があつちにもこつちにもムラサキツユクサを植えまして、それでオシベの毛を何万本か集めてはかつたんだそうです。

放射能がもれているかないか、天然の宇宙線や何かよりも多いかどうかを判断するには、少なくとも数千本は数えなきやいかんそうですけども、住民は何万本か勘定しまして、明らかに発電所から放射能がもれているとい

う結論を出しました。

もちろん電力会社はそれを否定したんですけれど、はっきり地図の上になんかという結果をもつてこられると仕方がない。次の定期整備の時によく調べてみたら、やっぱりもれてたというんです。

放射能の測定装置も何十台もつけるよりも、実は住民がただ、ムラサキツユクサを植えておくだけの方が、実際に放射能を監視する強力な圧力になる。

こういうふうになりますと、やっぱり生きた技術というものは、運動に対して力になる要素を持つてくる。

そんなことで、高価で複雑な機械、コンピュータ、テレメーターというふうなやつは運動をつぶす性格を持ち、

## インド農業の問題

インドで今、深刻な議論になっておりますのは、インドの農業はご承知のように、土がやせて大変であります。で、収穫をあげようとすれば、どうしたって肥料を入れなきゃならない。

化学肥料を入れようと思えば、化学肥料を買うか、アメリカ、イギリス、日本から高い装置を買って、なげなしの外貨をはたいて、さらにその原料になる石油を入れて、化学肥料を作る。

住民が手に持っている技術は、運動を伸ばす性格を持つ。そうすると、技術にも二色あるということに考えつきました。

これは日本だけではなくて、今、世界的に技術も、最低二通りありそうだし、という議論がありまして、近代技術は、どうも人間を殺す技術、人間の力をそいでいく技術の方が、今までの巨大な資本主義生産、企業活動のためにプラスになるんですから、どんどん伸ばされてきて、人間を生かす技術の方については、ほとんど研究もなされていなければ、それを研究しようという意欲もない。

ただ、あちこちで自然発生的に、そういうふうなものがポツポツでてきているわけです。

それを、金が払える上流階級、地主、あるいは大土地所有者がそれを買ってまく、というもんだから、ますます貧富の差がはげしくなつて、農業労働者はますます食えなくなる。

近代技術というのは合理化されていって、そこで働く人数というのは極度に少なくなつていきますから、インドみたいに単純労働、非熟練労働の失業者がわんさかいる所では、全然、失業に對

しては足しにならない。で、貧富の差はますますはげしくなつてくる。

近代技術をインドに入れる限りにおいては、貧富の差はますますはげしくなり、問題はますますひどくなる、ということが、やつと分かつてきた。

お金はあんまりかからない、エネルギーもあんまりくわない、それでいて大勢の人手でやれるような仕事はなかるうか。インドの場合ですと、たとえば人間の排泄物とか、動物の排泄物とかを集めてきて、大きな溜へ入れて腐らせますと、メタン発酵しますからメタンガスが出てきまして、これはこれで多少のエネルギーにはなります。

## 日本在来農業は傑作

そういうことをいろいろ論議しまして、巨大な技術に対する中間技術、もしくは適正技術というふうなものについて、だいたい世界のあちこちで議論がわきあがつてきました。

私もちやうど、そういうふうなことに自分の仕事の方から行きあたりまして、適正技術を自分で作る仕事をやっております。

そういう目で見ますと、日本の在来農業、少農複合経営というのは、非常に長い間に歴史的な条件の中で磨きあげられてきた一種の傑作でありまして、

腐ったあとのものはチツツ、リン酸を含んだ適当な肥料で、しかも腐っていますから、病原菌なんかも死んでいまして、これを人間がかついで畑へ入れるには、手間はたくさん要ります。原料を集めるのにも、製品を配るのにも手間はたくさん要る、お金もそんなに要らない。エネルギーはくわわないどころか、逆に出てくる。

それで肥料としての役にも立つ、ということになりますと、昔からある肥溜をもうちよつと合理化するというふうなことは、実はインドにとつて、今、農業に必要な技術のひとつなんではなかるうか、ということになります。

たとえば、山あいまで段々畑の田んぼを作るといふことは、実は水を非常に安定化させていることであり、水田といふのは、ヨーロッパの学者と話をしますと、みんなあきれかゝるんですけど、「大化の改新以来、少なくとも我々は千年連作を続けてきている」と言うのと、「そんなことはあり得ない」というわけですね。「畑地で三年連作できない所が、どうして千年連作ができるか」といふから、「水田といふのは非常に複雑な生態系で、水は入つて出ていくし、土は、上の方は好気性で、下の方は嫌

気性だし、だからこそ連作が可能なんだ」という話をするんです。

そこらへんは、今までの理論ではちよつとつかめないような、不思議な精巧さがあります。そして自給自足を基盤として、少量の作物をいろいろぐるぐるまわしながら多種栽培し、労働集約型で、手間はかかりませんが、芸術品のようなものが日本の少農複合経営です。

ところが、今の日本の農政は、大豆とか小麦とかソバとか、外国からどんな入れる、国内は大規模産地を作つて、東京へのキャベツはどこから、キウリはあそこから、というふうなことをやる。

べらぼうに高いだけじゃなくて、高値に安定しちゃつて、しかもそれは、誰が作つたんだかよく分からない。昔の農業だったら、「隣りの田吾作どんが作つたやつだつたら、ときどき下肥もかけるから、よく洗つて食え」とか、「あすこは農業かけねえようだから、まあ安心だろう」とかいうふうなことは言えます。

ところが、このごろのように、婦孺のキャベツだとか、宮崎の大根だとかいつたら、誰がどうやって作つてるんだか分かりようもない。

ものは、非常におかしな方へ向いているんじゃないだろうか。それに対して、いろんな自然食の運動、あるいは自然農法の運動というものがあちこちで工夫されている。そういうものに対して、もつと私たちも、歴史の中で、巨大技術の行きづまりを打開するひとつの適正技術のあらわれとして評価し、協力していく必要があるのではないかと、というふうに考えております。

あるいは、公害をなくすというのは、実はそういう自立をして、周辺の自然と無理なく調和をとっていくというのが基盤でありまして、そのところを抜きにして、たとえば公害対策技術、煙が出るなら排煙脱硫、窒素酸化物が問題になるならば脱硝。そのたんびに非常に大きな装置で、お金を使つて、それだけ仕事の口がふえる、お金がかつた分だけGNP〔国民総生産〕がふえる、というふうなやり方では、けつきよく、公害は止まらないんだ、ということに、だいたい思いあたつております。

ですから、公害についても、一人一人、考え方や立場が少しずつ違うんですけど、最少限、共通にできることとして、たとえば、プラスチックというのは、なるべくやめようとか、他のもので代えられるものは、なるべくそう

しようとか、あるいは、合成洗剤はなるべく使わないようにするとかいうこと

## 大都市は成り立つか？

（質問）「食べ物について率直に言つて、どう考えておられますか？」

正直いって、今の東京の食生活というのは、おっかなくつて、ついていけません。添加物の問題だけでなく、たとえば、肉なら肉でも、あれだけの肉を間違ひなく作つて、一千万人が間違ひなく食べる、ということとは、やっぱりどこかに無理があるのでありまして、人口一千万の都市が成り立たない条件というのは、水とか食物とか、非常に基本的なところにいるいろいろあるだろうと思ひます。

今のところは、たとえば石油は安いから、宮崎からトラックで葉を運んできても、高知からキウリ持つてきても、なんとか間に合うんですけれども、石油が高くなつて東京へ米もつてくる分のガソリン代が出ないということになつたらどうなるか、という話を自主講座の若い人たちとしてまして、

そうなつたらもう絶対お手上げだから、就職する人は、大会社の本社なんて行くのやめて、食い物に近い所へ職を捜せ、という話をしております。

やっぱり、まともな食生活を大都市

とは、お互い協力してやつていけるんじゃないかと考えております。

でやろうとしても、それは、どだい無理なこと、非常に多量のエネルギーを使うとか、多量の化学薬品なんかでガチガチに固めないといけないわけです。

たとえば、冷蔵庫なんてのも、もし電気が止まつたら、たちまち腐敗菌の培養器になるわけですから、やっぱりエネルギーが安いという前提条件がなくなつたら、大都市というのは存在し得ないんじゃないか、と思ひますね。

もうひとつ端的な例をあげると、たとえば新宿の超高層ビルでエレベーターが止まつたら、おそらく5階か6階から上は使ひものにならないだろうと思ひます。

そういうふうには、今の都市の存在自体が、実はきわめてあやふやな条件の上に立っている、ということを考える

（終）



# 料理に愛情を

大森一慧



昨年7月28日、西伊豆・松崎の海  
の健康学園で、大森一慧先生（英  
桜先生夫人、玄米児6人の母）が、  
長年の体験をふまえて、正食料理  
について話されました。

みなさん、こんにちは。  
正食料理について、私のつたない体  
験から、少々申し上げてみたいと思  
います。

私たちの生命にいちばん大切なもの  
は食事ですね。私たちが食べたものが  
全部、健康とか病気とか、それだけで  
なく、幸福とか不幸とか、人生のあら  
ゆる面につながっていきます。そうい  
うことを考えて正食をやっていくわけ  
で、それが日常生活そのものでなけ  
ればいけないと思います。

病気だから、その期間だけ正食をす  
ればいいとか、こういう症状がなくな  
ったから一般食に戻ろうとかいうので  
はなく、一つの生きる方法、生きる上  
での食生活の方法として、正食を考え  
ていただきたいと思っています。

そのように考えれば、無差別にいろ  
んなものを食べている人を見て、自分  
も早くああいうものを食べたいとい  
うような考えがなくなると思います。正  
食が自分の生きる方法で、普通なんだ、  
あたりまえのことなんだと考えていた  
だきたいと思います。そうしないと、  
せっかく正食の効果の出たところ  
で邪食をして、大きな失敗をしてしま  
うことがあります。

たとえば、一週間、夢中で正食をや  
つてみて、そこで、ひと口、正食で禁

止されているものを食べたすると、今まで一週間やってきた正食の努力が無に帰するんです。ほんとうにもったいないことです。そういう意味で、正食を普段の生活というふうに考えてほしいんです。またそれが、いちばん手短かに健康になり、幸福になる道なんです。

たしかに、食養的ないろいろの料理をすることは、お客様のもてなしや、お誕生日などのお祝いや、いろいろの行事の時に、ぜひとも必要であり、う

## 正食料理の基本

料理の根本は、やっぱり自然であること、無双原理のつとつた料理をすることです。無双原理は、自然にさからわないということ、そんなにむずかしいことではなく、自然の道なのですね。だから、肩をいからせてやることではないんです。

### 身土不二—自然のもの

料理をするのに、いちばん大事なことは、身土不二に従うことです。これは、かんたんにいうと、その土地で、その季節にできた自然のものを頂くということです。昔は、自分の住んでいる所から三里四方といいましたが、現

るおいにもなると思います。でも、それは、日常生活におけるものではない、ということに気をつけてほしいと思います。

毎日の食事を、何時間もお台所に入って大変な手間をかけて作るのではなく、ふだんは、生活に応じた時間でスピーディーに作り、みんなが楽しんで食べるようにして、たまにお客様が見えたとか、お祝いだとかいう時に、「今日はごちそうだね」というふうにして召し上ったらいと思えます。

在では、三里四方でも、自然でないものがたくさんありますね。温室栽培のものは、分析して栄養を調べても、露地で作ったものに比べて、二割くらい栄養がなくなっています。

また、化学肥料を使ったものや、薬品が入っているものもたくさんあります。だから、こういう現状を含めて、なるべく自然のものを、ということ、身土不二の言葉を解していただいたいと思うんです。

### 一物全体—生命力のあるもの

一物全体とは、皮をむいたり、あ

を食べるということです。それをまいて芽が出るもの、つまり、生命力のあるものということです。白米よりも五分搗きがいいんじゃないかという話もあります。たとえ五分搗きでも、キズをつけてしまったものは、もう生命力がないんです。

野菜は栽培したものよりも、野草の方が生命力がありますね。けれども、野草は、アクが強くて、調理に注意が必要だし、あまり食べ過ぎると害があります。そういう意味で、なるべく自然に近い農法で作られた野菜を摂ることが大切なことです。

### 鍋は厚手のものを

食養料理に使うお鍋は、土鍋やホーロー引きのものがいちばんいいのですが、他の材質でも、厚手のものを用いれば、自然の味をよく出すことができます。

うすい鍋の場合、野菜から出たうま味が、全部蒸発してしまつて、いい味に仕上がらないんです。

熱がまんべんなく伝わって、一定した温度が保てるのがよい鍋です。厚手で、少し深めのものを用いれば、よりおいしいお料理を作ることができます。

### 切り方はバランスを考えて

材料の切り方によつても、味は非常に変わります。同じ野菜でも、根の方と芽が出る方では、陰陽の差がありますので、細かく切つても、ひとつ、ひとつの中に陰陽のバランスがよくとれているように切るのが、コツです。たとえば、金平のゴボウは繊維に平行して切る、玉ねぎは廻し切りにするという具合です。

### 切つた材料は別々にする

細かく切つた材料は、調理するまでの間、ごちゃごちゃに混ぜないで、必ず、一品一品別に分けておきます。混ぜてしまうと、生の状態で、化学的に化合して、味が変わつてしまいます。そういう細かい注意をしていただきたいと思えます。

### 調味料を吟味する

味つけは、塩、みそ、しょう油などです。野菜だけで料理をして、味をひきだすのですから、調味料をよく吟味してください。

冬は味を濃く、夏はうすくするのが基本です。しかし、夏の野菜は、カリウムが多いので、むしろ、塩をきかせたほうが、味もバランスもいいという場合もあります。一般的に言つて、冬は長時間、煮込んで、味を十分ふくま

せ、夏は、短時間で仕上げるようにします。

### コクを出すのに玉ねぎを

私のところでは、みそ汁など、玉ねぎで味を出して、昆布出しも使いません。玉ねぎをみじん切りにして、よくいため、塩をちよつと入れ、それからみそ汁に仕立てるんです。そうすると甘味のあるおいしいものが出来ます。

子供さんのために、ちよつと甘味がほしい時、もう少しコクをつけたいと思う時など、玉ねぎを上手に使っていただく、よい味が出るんじゃないかと思えます。

### 材料によって味の強弱を

それから、ソーメンとソバとは、ナトリウムとカリウムの拮抗が違います。ソバのほうが、ナトリウムが多く

## 料理は愛情

おいしい料理を作るといふことは、料理教室や本で勉強したとおりに、いつも、『これは何グラムだから、これを何カップ』と、決まりきったかたちでやることではないと思えます。

野菜ひとつにしてみても、その時、その時で味が違います。そういう、こ

て陽性です。だから、味つけは、ソーメンのほうはちよつとこい味にしてほしいし、ソバのほうはうす味でもいいわけですね。ダシでも、ソバつゆのほうにはシイタケを使いますが、ソーメンには使いません。こうして、ダシや具で変化をつけた場合には、味つけは同じか、むしろ、ソバつゆのほうが濃くてもよいのです。

### 鮮度による調理の工夫

食品の鮮度によっても、調理の方法が違います。しなびたゴボウなどの場合、少し多めに水を入れて下煮をしてから、味をつけるようにし、味つけも少しすめにしておかないと、風味が出ません。炒める場合も、油をちよつと多めにしたほうがいいでしょう。鮮度のあるものほど、油や塩の量は少なくてもいいわけです。

まかいことに気をつけて、いつでも、

おいしく料理をすることが、食生活の中での、お母さんの愛情だと思えます。

それは、『いかにこの料理をおいしく作るか』ということ、常に考え、心がけていければ、自然に身につきます。煮ぼしも、かつおぶしも使わないで、

植物性のものだけで料理するんだから、この程度の味があたりまえなんだ、と決めつけたりしないでください。

野菜そのものからひき出された味は、やはり、本当の味で、まるみがあり、いちばんおいしいものです。

自分の気持、心が次第で、味も違つてしまいます。同じ材料を使つて、同じような料理法の手順でも、めんどくさいから早くやつてしまおうと思つて作るのと、おいしく作ろうと思つて、一生けんめい作るのとでは、できあがつた料理の味が、まるで違い

## 塩の上手な使い方

次に塩の問題に入ります。みなさん、おいもを食べる時に、塩をつけますでしょう。おいもにはカリウムが多いので、ナトリウムとカリウムのバランスがとれて、甘みがでてくるわけです。西瓜なども、同じですね。家では、よくゴマ塩をつけて食べます。

### バランスの調節

人間の体は、カリウムに限らず、何でも、たくさん摂りすぎると、自然に、それを体外に排出する作用があります。カリウムが排出される場合、塩分ま

ます。

このところ、私、忙しいのですから、お料理にあまり時間をかけていません。そうすると、子供がよく、

『お母さん、今日は手をぬいたね』つて言うんですよ。子供は敏感ですから、すぐわかつてしまふんです。

だから、自分なりにおいしい料理を作るように、毎日、努力し、体験を積みかさねていくことが、料理の上手になる方法であり、愛情であると思えます。

で一緒に出てしまいます。そうすると、ナトリウム欠乏症になるわけです。

そういった意味で、食べておいしい味というのは、その時の体調に合わせて、生理的にバランスがとれている味なんです。だから、味がちよつともたらないと思う時、塩気をおぎなつてバランスをとるといふ、一工夫が必要だと思えます。

### 生のものには生塩を

みなさんの中で、生の果物を食べる時に、焼き塩をつける人は、いませんか？ 何でも陽性にしなくてはいけな

いと思って、どんな場合でも、炒った塩を使う人がいます。

たしかに、炒ることによって、塩に含まれている陰性の部分は抜け落ちます。しかし、料理する場合、塩のもつている陰性と陽性の全部の成分が、すべてからみ合って、野菜と化学的に化合して、うま味がでるわけです。

炒った塩ばかりを用いると、とがった味になってしまいます。やはり、生のものには、生の塩を使っていた方がいいと思います。

生ものには生塩を使うとのことですが、おにぎりの時は、どうしたらいいですか？

私の家では、塩を使わず、しょう油を使います。しょう油でにぎれば、つけ水をする必要もないし、味もまるみがある、子供たちは、すごくおいしいといって食べます。中身に何もいれないで、のりを巻いただけでも、とてもおいしいです。生塩ですると、場合によっては、のどがかわきます。

生塩を多く摂ると、どうなりますか？

のどがかわいて、必ず陰性なものを要求して、湯茶を飲みすぎてしまいます。また、主食が陽性すぎたり、食べすぎたりした場合も、のどがかわきま

すね。

西瓜には生塩がいいのですか？私、焼き塩でなければいけないと思っていました。

スイカは生のまま食べますから、生塩をつけるほうがいいでしょう。塩の中には、マグネシウムなどの陰性も入っていますが、全ての成分がバランスよく入っているわけです。炒ったりすると、そのバランスがくずれてしまいます。生のものとうまく化合させるには、やはり、生塩を用いるほうが、いいと思います。

玄米を炊く時に入れるのは、焼き塩ですか？

いいえ、生塩です。お吸いものの味をつける時も、生塩ですか？

ええ、そうです。

焼き塩は、どのような時に使うのでしょうか？

私は、あまり、焼き塩使いません。

もち味を生かすには

正食料理というものは、どうしても野菜が主ですから、塩を上手に使って、おいしく作ってほしいと思います。

炒めた時にちよつと入れる塩は、野菜のうま味を出し、入れすぎてしまうと、塩味がきつくて、逆にまぶしくな

てしまいます。

私の家では、すまし汁などには、塩を使いますが、ソーメンやソバのつゆには、ちよつとぜいたくですが、しょう油だけで味をつけます。そうすると、ぐつとコクのあるものが出来ます。つくだ煮のうま味は、やはり、しょう油のこげた味だと思います。最後にしょう油をひと入れして、こげめがつ

## 献立の立て方

正食を始めると、子供は味に敏感になるようです。だから、「お母さん、今日の味、ちよつとおかしいよ」などと言う時に、うるさくならないで、「どういうふうに違う？」と聞いてみてください。あんがい、ピシリと急所をついてくれます。

毎日の献立を考えるのは、けっこう骨が折れますよね。あれこれ迷ってしまふ時に、子供たちに、「今日は何がいい？」と聞いてみると、「ああ、これがいいよ」って言うんですね。それは、子供たちが、その時、生理的に要求しているものなんです。その必要としているのを必要な時に与えることが、いちばんおいしく食べさせる方法だと思います。

しかし、子供の要求ばかりにしたが

くつかないかぐらいに仕上げて、風味を出す、というのがコツです。

食養料理に限らず、漬け物を上手につけることは、大切なことですね。

夏場は、少し塩気を強くしないと、早く発酵して、すっぱくなってしまうて、おいしく出来ません。冬は、気温が低いので、塩をそんなに強くしなくても、おいしい味がでます。

つて与えるというのにも限度がありまして、やはり親がバランスをくずさないよう気を使う必要があります。

それから、食べ方をよく見てください。子供は、いちばん要求しているものに、先に手が出ます。もたついて食べているものは、あまり必要としないものです。そういう観察をすることも、献立をたてるうえで、ひとつの目安になります。



体質、嗜好に合わせた

家族構成でも、夫婦だけでなく、子供もいたり、おじいちゃん、おばあちゃんもいたりとなると、好みもさまざまです。

何をどのように、どのくらい料理するかという前に、家族の年齢、体質をよく考え、それぞれの嗜好に合わせて献立を考えることが、料理上手になるコツであり、正食料理の勉強です。

健康状態に合わせて調理の工夫を

もうひとつ大切なことは、食べる人の健康状態によって、基本食か普通食か、ご飯は普通に炊いてよいのか、やわらかくしなければいけないのか、というようなことを考えることです。これも献立のうちです。

基本食でなければいけない人がいる場合は、他の人が横でいろいろな物を食べると、つい本人も欲しくなってしまうから、なるべく全体を基本食に近い献立にするほうがいいです。そして、調理をする時に工夫をすればいいと思います。

たとえば、キンピラを作る時、普通食のおかず用は、短時間にあっさりとして煮上げてかまいません。しかし、病人用には、充分時間をかけて、基本どおりに作らなければなりません。だから、

はじめは全部一緒に作り、途中から病人用にとり分けて調理をすれば、同じ献立でも、それぞれに合ったものを手間をかけずに作るができます。

油ものの場合、普通食用には揚げて使い、あまり油を摂ってはいけない病人用には蒸すというようにします。

コーフーカツなどは、小さな子供には陽性すぎて熱を出すこともあるので、キャベツで巻いたり、または、揚げないで、ロールキャベツのようにして煮込んでもいいでしょう。

このように材料は同じでも、料理法を変えようということも考えてほしいと思います。

旬の野菜を使う

献立を考える時、その季節の野菜、旬のものを使ってください。

自然農法でないかぎり、温室栽培でないものは少ないかもしれませんが、旬のものなら、ずつといいと思います。それに出盛りのものは安くて、経済的です。はしりのものは絶対に使わないでください。

陰性をダブらせないこと

健康な人ばかりの家庭でしたら、嗜好品として、少しは陰性のもも摂っていいでしょう。しかし、今日摂って

なんともなかったからと、常時摂っては困ります。

一つの献立の中で、陰性が三つ以上ダブったら、食事のバランスがくずれて、必ず何か悪いことが起ります。

家の子供が新聞配達をしていて、犬にかまれて大ケガをしたことがありますが、その時のメニューを披露しますと、コーンスープを作って、ちようどいただいたジャガイモがあったので、それを入れました。それでやめればよかったのに、子供が『お母さん、カレーみたいの、ちよつと刺激がほしいね』というので、味付けにカレー粉を使ったんです。すごいでしょう、陰性が。

私の家では、めつたにカレー粉を使ったりしませんよ。ほんの数年前から、子供達が陽性すぎるから、すこし刺激のあるものを使つたらいいんじゃないかということで、使い出したんです。とにかく、陰性をいくつもダブらせてしまう、すごいミスをやってしまった。そうしたら、次の朝、犬に太ももの内側をガツブリとやられてしまったんです。子供自身、承知して、

『お母さん、昨日の献立は見事だったね』って言うんですね。こういうことのないように、よく注意してください。少し怒りっぽいような時は、食べすぎたり、陽性過多だったりする場合は

多いです。食事のバランスがよくとれていて、体調がいい時は、絶対そういうことはありません。

材料に合った調理を

正食料理では、原則として、ほとんどの野菜に火を通しますが、時と場合によっては、生や生に近い状態で食べる野菜を使います。

やたらと長い時間をかけて、調理過程をたくさん踏んだからいい料理というわけではありません。

その材料に合った調理をすればいいと思います。だから、ほとんど煮なくてもいいような野菜は、そんなに手をかけなくてもいいと思います。夏の場合は、あまり長い時間、火力をかけることさっぱりしませんね。あっさり仕上げた料理がいいですね。

ただし、あっさりしたものだけでなく、かならず、時間をかけて調理したのも、付け合わせてください。要はすべてバランスの問題です。

店先で立てる献立は要注意

みなさん、献立をどのようにして立てますか？一日とか一週間とかの単位でたててらっしゃる方いますか？あんがい、店先で献立を変えようと失敗するんですよ。予定した献立どおり

に買い物をしていても、そこに安くていい物が目につくと、つい買ってしまったりしますね。家に持って帰ってみたら、陰性なものばかりそろったとか、陽性なものばかりになってしまったとかいうことが多いですね。

店先での献立は、目移りがして、ついついバランスのくずれたものになりがちなので、注意してください。店先で変える場合は、よく考えて、もうひとひねりしてください。そうすればよくなりますから。

### 陰陽の組み合わせ

それから、組み合わせですが、お昼に陽性なものを食べたから、晩に陰性なものを食べれば、ちょうどバランスがとれていいなんてことはありません。

口に持つていく時に、陰陽のバランスが完全にとれた状態であること。常にそれを心がけてほしいんです。ですから、ご飯はご飯で陰陽の調和がとれて、副食は副食で一種類ずつの中で調和がとれていることが大切です。

全体のバランスとして、主食に対して副食を少し陰性にするとか、陽性にするとかということはありません。陰性なものを摂る場合、かならず陽性なものと一緒に摂るといいうことを忘れないでください。

これは食事指導の場合ですが、「ちょっとお宅のお子さん陽性ですから、食事を少し陰性にしてください」と言いますと、何もかも陰性にしてしまう人が多いんです。主食も副食も陰性に、その上、味付けも陰性にしてしまっているんですが、そういうことではないんですね。

もし、主食がちよつと陽性すぎる場合

## もてなしの心がまえ

私の親しい友人に、作家の井上靖先生のいとこにあたる方の奥さんがいます。ご主人は胃潰瘍を玄米食で治しました。今は正食をしておらず、調子が悪い時に玄米食をしています。

そのお宅へは、井上靖先生もよくいらつしやるし、ご主人が考古学の好きな方で、静岡テレビなどに何回も出たりして、いろいろの方が訪問してきます。

その奥さんは、来た人に合わせてすぐく気を使っていらつしやいます。たとえば、お香のもの一つ出すにしても、この方は菌が悪いからといって、干切りにして出す。あの方は若いから、普通に切つて出す。ソーメンの好きな人にはソーメンを、お餅の好きな人にはお餅を、という具合で、それを手ぎわ

合は、少しやわらかくするとか、圧力を抜いて、さっぱりしたご飯にするとかして、調節するといひんです。

夏になって、圧力のきいた陽性なご飯を食べられない人がいます。それから、ソーメンなども、夏だからといって必ずしも冷たくして食べなくてもいいんです。煮てあつくして食べさせることも、場合によっては必要です。

## よくやって、何気なく出すんですね。

それが本当のもてなしだと思うんです。私が行くと、「あなた、ほうじ茶しか飲まないわね」、「梅酢があるわよ」と言つて、私がいつも飲むものを出してくるんです。きゆうすが三つも四つも並んでいて、これは上等の煎茶、これは普通の、これはほうじ茶、これはムギ茶というように使い分けて、来た方の好みをきちんとおぼえていて、接待されるんですね。それほどまでに、なくてもいいと思われるくらいに、それぞれに気を配つて、料理をほんとうに見て、私は頭が下がります。

私、梅酢がほしくて仕方がなくて、「梅酢ありますか？」というところ、今年はいらないけど、じゃあ少し分けてあげると、下さるんですよ。その梅酢がまた、私の家のと味が全然違うんです。コクがあるんですね。というのは、何年も何年も漬けて込んでいるからなんですね。何年も漬けて込むには、それだけの陰陽の調和がなければ、いくら梅酢だつて味が変わつてしまいます。

一般の人（正食をしていないという意味―編集部注）でも、それだけ気を使う素晴らしい奥さんがいらつしやるんです。だから、正食をしているみなさんは、食事というものが大切なものだということを自覚して、勉強されているのですから、ふだんは「ご飯にみそ汁、ゴマ塩、それに漬け物があれば最高ですが、人が見えた時とか、ご主人が疲れて帰つて来た時には、そのくらいの心持ちで接してあげていただきたいと思ひます。

そうすれば、「うちの女房、正食をやりだして、前よりこまかい所に気が届



くようになったな」なんて、ほめてく  
ださるかも知れません。そういう私自  
身、主人が帰って来ても、知らん顔し

## お弁当の工夫

みなさん、お弁当には、いちばん苦  
勞されるんじゃないかと思えます。

煮物など汁のようなもの、あ  
まり好ましくないの、ふくめ煮にし  
てから、カラ揚げにしたりします。だ  
から、お弁当には、どうしても油料理  
が多くなってしまう。

大事なことは、キンピラやコブのつ  
くだ煮、夏ならば梅干というような、  
塩気のきいたものを、かならず、添え  
てあげてください。

どうしても、主となるおかずの気を  
とられてしまつて、細かいことに気が  
つかないことが多いんですね。

お弁当だけでなく、塩気のピリッと  
きいたものを常備菜として、テーブル

ているんですが。(笑い)これは私から  
のお願いです。

の上に置いてほしいものです。運動の  
はげしいお子さんや、仕事で疲れたご  
主人には、「よくこんなからいものを」  
と思うくらい塩気のきいたものが、ひ  
と切れほしいんです。そういうものが  
神経を刺激して、疲れをほぐしますの  
で、

### 塩気のものに陰性を加える

塩気をきかしたものを作る場合、生  
姜やサンショウの実などを使って、陰  
性なもの抱き合わせて、辛味をつけ  
てください。シイタケコンブなどはい  
い例ですね。ただ塩気だけ強くして、  
陽性、陽性に仕上げるのは困ります。  
むしろ、陰性なものを陽性にした料理  
の方が、バランスもいんです。

### 子供が自信のもてるお弁当を

子供は、自分のお弁当のフタを開け  
た時、みんなが「やあ、おいしそうだ  
ね」といふようなものなら、喜んで  
持っていきます。逆に、「なんだ君のお  
弁当は」といわれたりすると、持って

いくのをいやがるようになります。

おかずを工夫し、ご飯もりので巻い  
たり、おにぎりにむすぶとかして目先  
を変えたり、たまには、ウサギの形を  
したリンゴをつけるなどして、色彩的  
にもバラエティに富んだ、開けてみて、  
「わあ、おいしそうだ」というお弁  
当を作つてあげてください。

### 愛情をこめて

ある日、息子が私に、「お母さん、今  
日のお弁当、愛情がないね」と言  
うんです。その日は、いなりずしとのり  
まきを作つたんです。毎朝、5人分の  
お弁当を作るので、忙しいんですね。  
そこで、同じ大きさに巻いて、タッタ  
ツタツと大量生産。パツパツと切つて  
つめたんです。それを見て、いかにせ  
ん愛情がこもっていないと言うんです。  
「だつて、時間がないから」と言つて

も、「もう少し考えようがあるじゃない  
か」と、後にひかないんですね。仕方  
がないので、2列ぐらい抜いて、細巻  
きを二本シンにして太巻きにして、ち  
よつと目先を変えたら、「ああ、やつと  
愛情が表現されたね」と言いました。  
子供はよく見ているんですね。

陰性なお子さんだと、思つてもパツ  
と言えないと思えます。お母さんがよ  
く気をつけていて、お弁当を持つてい

くのをしぶっている時は、いろいろ工  
夫してみてください。

たとえば、同じ揚げ物でも、のりを  
つけて揚げれば、見た目が変わります。  
そんなちよつとしたことでも、喜んで  
持つていくようになります。

### 創作力を発揮して

お料理というのは、創作なんです。  
毎日毎日、新しいものを生みだしてい  
くものだと思います。

同じものを作つても、昨日のものと  
今日のが違つていていいわけです。  
みなさんなりの創作をこらして、独特  
のものを作つたらいいと思います。そ  
の力をいちばん発揮できる場が、お弁  
当だと思ふんです。だから、お弁当に  
は、よくよく気を使つてあげてくださ  
い。

### 給食をやめよう

なかには、給食をさせている方もい  
らっしゃいますが、それはやめてほし  
いと思ひます。お子さんがかわいそう  
です。正食と給食とで分裂してしま  
います。あまり周囲を気にすることも、  
どうかと思ひます。

子供たちに、自分たちの食生活が違  
うんだということを納得させることも、  
ひとつの方法ではないでしょうか。



正食は、ただ健康になるためだけのものではなく、精神的な問題、人間性をつくっていく上に必要なものなので、すから、給食の問題をきっかけに、ふんぎりをつけさせることも、その子にとって、すごく大きな勉強になるわけですね。

## 食べ方について

正食を行う上で大切なことは、やっぱり食べ方ですね。正しい食事を正しく食べることです。

お腹がすいていないうちから、せつせとお料理を作って、「さあ、おあがりなさい」というのはダメです。お腹をすかせてから食べさせることも、ひとつの方法です。それから、お腹いっぱい食べないで、腹八分目にして、「あとちよつと食べたいなあ」というところでやめることが大切です。

### あらゆるものに感謝して

自分で今、生きていること、生かされていることへの感謝、食品に対する感謝、すべてのものに感謝して食べていただきたいと思います。感謝の気持ちで、正食を続けるか、続けないかの問

いので、そのへんをお母さんの愛情で上手にやってほしいと思います。

あんがい、回りを気にしながら正食をしてらっしゃる方が多いんですよ。そうではなくて、正食が正しい、ほんとうの、幸せへつながる道なんだ、という自信をもった気持ちでやっていただきたいと思います。

題にもつながっていくと思います。

『私は、先生のおっしゃったとおりをやっているんですが、ちつとも治りません』という方がいます。たしかに、やり方の形は教えられます。しかし、その内容は教えられません。その人が体得し、納得しないかぎり、教えることはできません。

同じものを同じように食べても、みんな、それぞれ違うんです。感謝しながら食べるということは、一生けんめいかみながら食べるということです。

### ある日の大森家の献立

私の家の献立を、二日分、ここに紹介します。私、このところ、ほとんど家にいないものですから、ろくに料理をしてません。七号食に近い料理で、

みそ汁があつたらいいところです。

朝は、玄米ご飯とみそ汁（ワカメ、玉ねぎ、青菜）、野菜ソテー（玉ねぎ、人参、隠元、セイタン）、それにキュウリのぬか漬け。

お弁当は、玄米ご飯、ゴマ塩、野菜ソテー、新ごぼうを油でいためて煮こんで白ゴマをかけたもの、キュウリの漬け物2切れ、梅干1個。

わが家では、朝食用としてのおかずは、わざわざ作りません。お弁当のおかずが残ったら、それを食べます。残らなければ、ご飯と漬け物とみそ汁だけ。いたって簡単な食生活です。

夕食は、ソバソーマン（糸ソバ）、出し汁は玉ねぎとシイタケ、油揚げ。青味に刻みネギ。きゅうりのリンゴおろし和え。果物を果物として食べないで料理に使うんです。梅酢は塩気が強く

## 一問一答

### ——七号食について

正食を始めると、何でもかんでも七号食をなさる方がいます。たしかに、七号食は最高の道ですし、健康を確立するのに、いちばん近い道です。

しかし、一人でしないで、かならず、しっかりと指導者についてやってほしいと思います。

て甘味がたりないので、リンゴをおろして、いっしょに和えます。きゅうりは千切りにします。

次の日の朝は、玄米ご飯とみそ汁。具は大根とワカメです。大根は千切りにして、炒めないで作ります。それに、焼のりと漬け物。

お弁当のおかずは、カボチャのコロツケと千切りキャベツ。ぬか漬けのキュウリ。梅干とコブのつくだ煮。

夕食は焼きうどん（キャベツ、玉ねぎ、人参、隠元、セイタン）、隠元のゴマ和えと漬け物。とまあ、こんな具合です。

あまりごてごてと料理しなくなつてから、子供たちが病気をしなくなりました。

これは、七月の献立で、また、やや陽性になっている子供向けのものです。

普通の食事を続けていって、ある程度、無双原理というものがわかって、自分の体にも自信をもち、それから、『じゃあ、このへんでもう一転換、人生というものをみきわめよう』というようなことで、七号食をするのはいいんですが、むやみやたらにすることはひかえたほうがよいと思います。

——みそ汁の実は、かならず炒めなくてもいいのですか？

ええ、全部が全部、炒めなくてもいいと思います。病人食の場合は別ですよ。健康な人が食べるのなら、時と場合によって、炒めたり、炒めなかったり、好みに応じて調節すればいいでしょう。

ただ、炒めない場合は、麦みそを多くするとかして、おみその割合を変えたらいいと思います。

——先生のお宅では、セイタンをよく使ってらっしゃるようですが、グルテンはどうなんですか？

私の家では、ピン詰めをやわらかいセイタンを使っています。野菜料理がほとんどなので、ちよつと陰性になりやすいですね。そこで、セイタンを入れるわけです。

グルテン粉を使ったカツ（コーフーカツ）がありますが、どうも油を摂りすぎてしまいます。だから、私の家では、あまり使いません。レンコンボールなどを作って、代用してもいいでしょうし、いろいろと工夫してみてください。

——子供が玄米にあきた場合は、どのような工夫をすればいいでしょうか？

夏、ちよつと弱いお子さんは、玄米があきてしまつて食べないことがあります。そういう時は、無理にやることはありません。メン類を喜ぶようなら、それをあげればいいんです。

でも、玄米にあきたと言つても、圧力をかけないで炊いたご飯にしてみましたか？

——その場合、水の分量は多めにするのですか？

かならずしも、水気を多くしたから食べるかというところ、そうじゃありませんね。ねばつた御飯を食べたい子と、あつさりした、パラツとしたご飯を食べたい子とあります。

でも、圧力をかけない場合、その分だけ余分に水を入れないと、うまく炊けませんね。

——麦を入れると、とても喜ぶことがあるんですが……  
ええ、いいですよ。

——先ほどのお話の中に、陰性が三つ以上重なるとうまくない、ということがありましたが、しまつた体をゆるめる時、主食をゆるめて、同時に副食をかなり陰性にしてはいけなんでしょうか？

体が固いからゆるめるんだというので、主食をゆるめますね。そういう場

合、副食には、あまり陰性なものを使わないほうがいいです。

たとえば、大根を使うのなら、切干し大根にする。味つけはうすくていいんですよ。生の大根を味つける場合と、切干し大根を味つける場合とは、切干し大根のほうが、うす味でもおいしいだけでしょう。だから、材料そのものが少し陽性な状態になつていて、うす味でいいもの、ということを考えるといいと思います。

——食品自体も陽性なものを選んでいいわけですね？

陽性といつても、体をしめる陽性や、力をつける陽性など、いろいろありますね。この場合は、体をしめる陽性はいらぬということ、陽性なものがまったくいらぬということではないんです。

——体をしめる陽性というのは、どういうものですか？

ゴボウとか、根菜類が多いです。大根は、それほどではありません。

——子供がすこく水分をほしがると、夏でもやはり、セーブしなければいけないのですか？

子供の場合は、ほしがらるだけあげてください。それをよくみて、お母さんが、少し陽性でないものにするとか、

塩気をうすくするとかして、料理を変えていくのです。

子供は、水分をほしがらるから、じゃあ、おひたしのようなものをあげてくださいと言つても、きらいで食べない子供がいるんですよ。

——玄米を食べ始めて5カ月で、小学生の女の子が3人おりますが、いまだにみんな量がへらなくて、氣違ひみたいに食べたがるんですが……

あまり食べすぎるようなら、ご飯だけでなく、粉食もつけて、ある程度それでお腹がいっぱいになるようにしてみたらどうですか？

——粉食も、ソバ粉と地粉をまぜて焼いたりして、いろいろしているんですが。親も同じなんです。とてもよくかんで食べているのに、もつともつとほしがります。

ちよつと塩気が強くないですか？

——強いです。油も強いです。

油が強いと、塩気も強くなります。少し油をひかえて、塩もひかえてもらなさい。

塩気は食欲を増進させます。食欲のない人には、ちよつと塩気を入れてやる必要がありますが、ききすぎて、異常なほどに食欲旺盛になつてしまつたら、少しおとしてみてください。(終)

# 高度加工食品は危険

## 元米議会職員が資料を独自刊行

昨年の2月、米国上院の栄養問題特別委員会(委員長、ジョージ・マクガバン上院議員)は「米国の食事改善目標」を発表し、現在の米国の一般的な食事の摂り方が、主要な病気の原因であるとし、脂肪や砂糖の消費を減らし、澱粉や野菜・果物の摂取を増やす

ことを勧告し、議会および政府が適切な措置を講じるよう提案した。(本誌493・496号に要旨を掲載)

同委員会は、さらに調査報告の続編を発行するための活動をつづけていたが、昨年12月、上院の組織変えによって解散となり、農務委員会に業務が引

きつがれた。

同委員会が、どのようないきさつで解散したのか明らかではないが、同委員会の専門職員で、「米国の食事改善目標」の作成に努力した、ニック・モッターン氏が、このほど議会を退職して、同委員会が発表準備をすすめていた報告書の草案を、独自に発行したというニュースが入ったので、ワシントン発UPI電、5月16日付「マイニチ・デイリー・ニュース」より、要旨をお知らせする。

モッターン氏が刊行したのは「米国における食品購入の指針」と題する二百一ページの資料で、食品購入について、次の3点を勧めている。

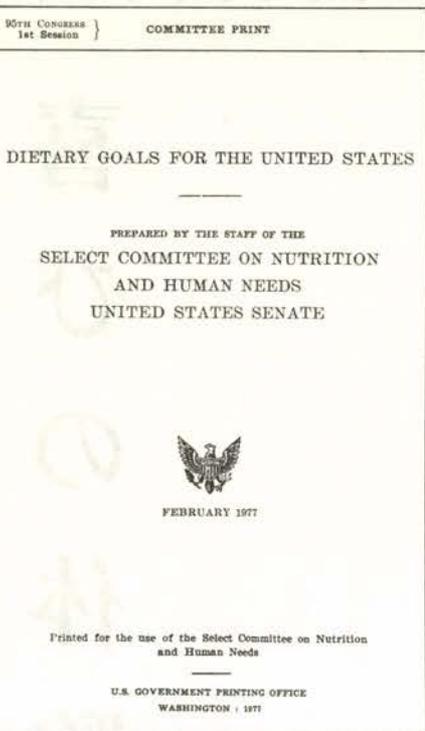
一、すぐ食べられるように加工された食品は避け、生鮮食品か、普通に加工された食品を選ぶこと。  
一、食品の購入は、生活協同組合か農民市場で買うようにし、家庭菜園を作るようにすること。  
一、食品を買う場合には、栄養上の観点から決めて、広告につられないようにすること。

この資料は、上院栄養委員会が、栄養学者、医師、食品技術者、経済学者たちの、公聴会での証言や、いろいろな報告書、およびこれらの人々との協議の結果、まとめられていたけれども、

その作業が完了しなかったもので、モッターン氏が、独自にそれをおこなって刊行したものである。

同氏は、栄養委員会の未刊の資料について管理を引き継いだ、上院農務委員会が、怒った食品製造業者の圧力で、内容を変えてしまうかもしれないと思つたので、自分の手で発表した、と言っている。

モッターン氏は、栄養委員会の初期の活動のころ、業界が手をまわしたために「肉」という字が「動物性脂肪」と変えられたと言われている件でケンカをして同委員会を辞めた、と言っているが、農務委員会のスポークスマンは、同氏は解職されたのであり、また、今度の報告書についても、あれはまだ、ほんの草案の段階のもので、幹部スタッフの検討を経っていないし、同氏の行為は、私たちが報告書を出すうえで、大変めいわくになる、と述べている。  
モッターン氏は、「今度の資料は、米国の現在の食品体制を強力に支えている、上院農務委員会のメンバーが見るだろうし、高度に加工された食品を激しく攻撃しているので、食品業界の連中は暴徒になりそうに怒るだろう」と語った。



「米国の食事改善目標」

# 喜びの体験

北海道健康学苑

松永恭枝

一昨年の九月十日、細くて弱々しい、聞き取りにくい声の電話が健康学苑へかかってきました。

長年、病氣勝ちで苦しんでいます、なんとか助かる方法はありませんか、というのです。住所、氏名を確認して、くわしいことは訪問した時にいたしましょう、と電話を切る。

九月十七日に尋ねて行きましたが、家へ入ると、蒸し風呂のようで、暑くて暑くてたまらないくらいです。九月ですから、北海道でも、まだまだ暑い日に、石油ストーブがどんだん燃えている。その側に美代子さんが、冬支度にタンゼンにくるまって椅子に腰かけ、うづくまっていますではありませんか。

私は思わずかけよって手をにぎりました。間もなく、すみませんです、と手を合わせ、助けて下さい、お願いします、と涙を流して言われます。

聞くところによると、二人の子供さんと、出かせぎに行かれるご主人のお世話をしなければならぬ時に、こんなふうになり、暑い真夏の七月、八月でもストーブをたき、何一つとして出来ないで、床に入れば二つのアンカと二つの湯タンポをかかえ、起きれば、ただストーブのそばにうづくまって苦しみがら生きていくだけ、想像に絶するものがあります。

水にはさわられず、ホーキを持ってはくことすら出来なかつた由。お食事

は、ご主人の手で作られたものをいただき、活かさず、殺さずの五年半、いくど生命を絶つてしまおうかと思つたかしの事、ご主人のこと、親姉妹のことなどを思つては、思いとどまつていました、とおっしゃいました。

流産をしているのですから、美代子さんは、もともと陰性体質です。そのうえ、五回も中絶をつづけて、薬と注射で極陰性化してしまい、麻薬が残留して身体全体を病ませているのだ、と判断いたしました。

一度、身体を見て下さい、というので見ましたら、シャツやセーターの重ね着、綿入れ、タンゼンと、よくも

こんなに着ていられるものだと驚きました。肌にはまた、バスタオルを何枚もくるんでいる。なぜですか、と聞いたら、冷や汗が出るので、すぐに肌着がぬれるから、とおっしゃいました。

毎日一回は取り替えなければならぬのですよ……と。肌に手をふれてみたら、べつとりとして、しかも、それがすべらない、ぬちぬちとして気持がわるい汗なのです。床を離れる時には、ずつしりと下着がぬれてしまつて、という有様、くちびるの色は黒ずんで、目は死人のように光がなく、手足はつめたく、爪の色は紫色。こんな病人は見たことも聞いたこともありませんでした。

まず、その日は足心道そくしんどうをさせていただき、いろいろお話を聞いて、ご本人の決意のほどを確かめて、明日から一丸となつてやりましょう、とお約束して帰りました。

次の日は、尾下先生といろいろご相談をして、圧力釜など一切のものをそろえて行きました。玄米ご飯を炊き、ゴマ塩を作つて、七号食のいただき方までご指導しました。

あまりにも悪寒あくかんにおそわれるようです。大森先生にお叱りをいただくかもしれないが、治療としてスクワレーン液の極陽性を体全体に力を入れ

## 佐藤美代子さんの手紙

ありがとうございます。おかげ様で現在の私は最大のごびと感謝で一杯です。一日一日を大切に暮らしています。

私は、昭和32年12月、農家の佐藤と結婚をいたしました。昭和35年に長男を出産、次の子は流産。昭和38年に長女を出産、その後、五回中絶いたしました。農家ですので、ゆっくり身体の養生もできず、翌日から野良に出て働かなければなりませんでした。

今考えますと、なんと無茶なことをしたのかと、おそろしくなります。それに、平気で自分の都合で中絶してきた、その罪の深さに、今は懺悔いたしています。それからの私の身体は労働にたえられなくなり、病気がちな、かなしい毎日でした。

思い切って農業を断念して、旭川へ出て暮らすことになりました。弱いというものの、町での暮らしには、私も内職しないわけにはゆきませんでした。お店の仕立て物をして、暮らしの足しにいたしておりました。

四十六年四月三十日、風邪をひき、高熱が出ましたので、病院で解熱剤の注射を打って下さいました。注射を打ち終らないうちから、にわかには体の色

がみるみるうちに紫色になり、体全体に赤い発疹ができて、寒けがおそい、ひや汗がじりじりと出てくる。ざわざわと、それはそれは何とも言いあらわせない血のさわぎを感じ、皮膚全体がやけどでもしたかのようにヒリヒリするのです。また、心臓がやけつくように痛むなど、生き地獄が始まりました。

こんなに苦しんでいるのに、医者は他人ごとのように、入院しなさい、とも言つて下さいませんでした。それでも、一週間、ハイヤーで通院しました。症状が少し軽くなる。軽くなったというものの、台所で水仕事などしようものなら大変だし、もちろん、外出などいっさいできなくなりました。

こんな苦しい生活にたえること五年と六カ月、まったく生き地獄の明け暮れでした。そのあいだ、胃、腸、膀胱も悪くなり、あちらこちらの病院を歩きまわりました。神様信仰、漢方薬、鍼灸と、あらゆる治療を試みましたが、良くなるどころか、だんだんと病状は悪化するばかりでした。医者には、あなたの体質には薬も注射もできない、慢性化してしまつたから、もうこれ以上、良くなることにはなりません、と手を切られてしまいました。

てすりこみ、そのあと、足心道の全身操作を行いました。ところが、氣持がとてもよく、暖かみが出てくるのがわかりました。

翌日から反応が始めました。口の中のいたみ、耳、のど、頭がいたいという。尿が出る時きもいたい、胃が重苦しい、など言う。一口、三〇〇〜三五〇回かんで食べて下さる。

スクワレンすりこみ、足心道を一週間つづける。寒気がたいへん軽くなり、少し顔の色も赤みが出てくるし、氣分がよいというようになりました。ところが、九日目の日には、食欲がなくなり、吐きけがするという。それから、断食にするがよろしい、と教える。

十月の初めに、おさまりかけていた冷や汗が、また一段とひどく出だした。一日に数回、下着のバスタオルを取り替えねばならなくなり、時にはしぼるほどの時もありました。そんな時は、本当にかなしくなりました。でも、良くなる、能くなる、善くなる、と信じておりました。

その間、頭痛におそれ、夜中にご主人から「家内が頭がわれそうにいた」と言うのです」と電話がかかってきました。すぐ、大根おろしの汁をすりこみなさい、と教える、確実によくなるので、ありがたかったです。ようや

く冷や汗の出はなくなり、寒気もとれ、食欲も出て落ちつき、ホッとしました。正直なもので、顔の表情も明るく、生き生きしてきました。

ところがまた、足の指の四趾と五趾が赤くはれて、先の方が膿をもつて痛くてたまらない、という。これは、腎臓、胆のう、膀胱のわるさが顔を出したと判断し、こうなつたことがありがたいのだと思つた。

さつそく、生姜シップ、芋バスターをする。そのうち、第二趾もそのような状態になってきましたが、これは胃の方かと思ひました。二週間ほどずつかり治りました。

その後は、足がポコポコとあたたかくなり、夜の湯タンポ、品川アンカの必要がなくなりました。それどころか、手足がほとつて、白菜、キャベツを枕元に置き、手から足からひたいから毒素を出すのです、といつて、菜つ葉がゆでだこのようになって、山のようにつんでありましたことも今はおかしく笑い話です。

やれやれと思う間もなく、シャックリが出はじめて、夜も昼も出つばなし、十日以上もつづいたでしょうか。ご主人も氣になつてねむられない、とおっしゃる。本人こそ地獄のさま、もはや胸がいたくて、いたくてたまらない、

となげかれる。

横隔膜のけいれんが起きている、ということは、よほどの陰性から来ているのだと思った。そこで、黒焼き療法  
の柿のヘタの黒焼きをやってみることにした。ちょうど柿のある時期でもあったので、ヘタをくりぬき、素焼きナベを求めて作つてのませた。二回の服用でビタリ止まつてしまつた。これはこれは、なんとありがたいことでしょう。ご本人と手を取りあつて感謝感激いたしました。

## 『助けてください……』

十月三十一日早朝、ご主人からの電話で、つばが少しも出なくて、食事も通らないし、死にそうだ、のどの穴がくつつきそうで、息もできない、と泣き声である。

そのうち、予告もなしにハイヤーで家族に相談もなく学苑にころがりこんできた。玄関に座りこんで、お願いします、と、うつむいている佐藤さんの泣き顔を見た時、私も泣いてしまつた。かかえこんで、ストープの前に横にする。ううん、といつて飛び起きて、のどをおさえて苦しむ。思わず秋大根を輪切りにしてかじらせる。うまそうにかじり始めた。

ときどき心臓がやけるように痛いという。そんな時はトーフパスターが大根おろしをはつておさめました。

玄米正食を始めてから四十日だが、過ぎてみると、短い日数で佐藤さんは見違えるほど人間らしく生き生きしてきました。うれしくて、ありがたく、ともどもに感謝いっぱい。諸先生のご苦勞を、ただのただで頂戴していますことに頭が下がりました。大きなよろこびの世界が目の前に見えてきたようです。

「つばきが出てきた、つばきが出てきた」と笑顔。助かつた、よかつた、と思わず合掌する。その日から寝起きを共にすることにした。私たちも、いよいよ大物がかかえこんでしまつた。佐藤さんが助かつてもらうために、がんばらなくては、と緊張しました。

翌日から、尾下さんの奥さんの応援を得て、学苑は支障なくやれました。腹部や胃の部分が固いようなので、生姜シップ、芋パスターを始めました。一日四回、よく乾きました。食事は六号食程度。日一日と、つばの出る量がふえてきて、食事がことのほか、おいしそつでした。

病人にしたら心強いし、いろいろと食事の作り方、食べ方もみんなといつしよだし、手当の方法も充分勉強ができたと思います。みるみる元気になつて、翌朝から私といつしよに仏前で般若心経を誦経なさいました。声は腹から出すようにしましようね、と努力して下さいました。いずれの事の中からも健康法は学べるものです。

六日の夜には、明日帰宅なさるのだから、と干葉湯で腰湯をしてさつぱりさせてあげたいと思い、ストープのそばに大たらいをすえ、ゆつくりと蒸し洗いをいたしました。ところが、上がつたら元気がなくなつて、くつたりとしてしまつたので、すぐ床に入つてもらい、梅生番をのませたのですが、心臓がくるしいという。まだ無理だったのか、と反省しました。

七日朝、はやばやと母上様が見にこられましたので、美代子さんに対する手当法、お食事などを見ていつて下さい、といつて夜までいていただきました。

うたぐつていた心をひるがえして、大変によるこんで下さいまして、美代子はよい縁にあえてよかつたね、これならきつと治る、と言つて下さいました。これこそ百人力の味方、これからの美代子さんにとつて大きな力になつ

て下さることをうれしく思いました。

夕方、ご主人の車で名ごりを借しみなながら帰宅されました。帰宅後、親元からの応援があり、ひきつづき十二月五日まで、日に二回の生姜シップ、芋パスターをつづけ、十二月の六日から三十一日まで夜一回にしてやりました。

ときどき訪問するのですが、お腹の固いのもそれ、顔から体全体がつやよく、皮膚もしまつてきました。肉づきも少々感じられ、食欲はあるし、声にも力が出て来て、別人のような美貌を取りもしました。

その後、数カ月、いろいろの反応らしいこともありましたが、何年も苦しんだ人ですから、昨年の今頃のことを思い出すと、あまりにもありがた過ぎます、と言われ、ふたたびこんな夢のような楽しい、うれしい日が来るなどと思いませんでした。としみじみ涙さえうかべて語つて下さいます。

五、六月ごろ、陽気にさそわれて外出もできるし、野草つみなどして外と、元氣な美代子さんの姿を見る人は驚くばかり、別人かと思つた、という人ばかりだつたそうです。私も訪問するたびに食生活を拝見し、今さらのように自分に教えられることばかりでした。野草20グラムくらいに玄米ゴマ塩で一時間かけていただいている、と

おっしゃいました。ドン底を知った人だからこそ、素直にこのようなことができるのだ、と感心いたしました。

昨年のお盆には、七年ぶりでご主人の車で里帰りをされました。その時は、うれしくて、ありがたくて、玄閑へ入るなり泣いてしまい、仏様の前で声をあげて一時間くらいも泣きました、とおっしゃいました。ご本人にとっても、里のご両親にとっても感慨無量、ただただ手を取り合って泣いたのだと思います。

それから、注射のおそろしさが身にしみているものですから、菌の治療に通っても、私には注射はだめですから打たないでやって下さいといいつて、抜菌するのも注射を打たずにしたそうです。偉いものだと感心しました。菌の治療もおわり、今は、玄米様、玄米様と、百パーセント自分の命にしています。今年のお正月は、家族うちそろって泊まりがけで里帰りをし、なつかしいお正月をされたそうです。

副食は、ごぼう、人参のきんぴら、煮しめ、大根葉、人参葉など、すべて油、塩、醤油で味つけて頂いていきますし、その他、ヨモギ、タンポポの根、昆布の黒焼き、梅干の黒焼きなども時々のものでいられます。野草の季節には、フキノトウ、ヨモギ、ツクシ、タンポ

ポ、おおぼこ、せり、はこべ、すべりひゆなどを頂けることを楽しみにしています、と語って下さいました。

また、すばらしい正食道にご縁があったということは、ご先祖様の思召しとしか考えられません、今となつてみれば、病氣にも感謝しています、この私の体験が少しでも皆様のお役に立って下さるなら本当に私は幸せです、一日一日を大切に精進して参ります、と合掌して語って下さる佐藤さんです。



### 農村に花嫁、花婿を

農地あり、家あり、恵まれた自然あり、さらに食養や自然農法、PUを研究実践したいという青年男女が、良縁を求めて各地にあります。

十分な配慮をもってご紹介いたしますので、陽性に、われこそ、わたしこそと適齢期の青年諸君、さらにまた、農業志望の一般青年男女のひとりたちの自薦、他薦を左記へ連絡ください。

☎ 370 高崎市和田町七―十三  
群馬マクロビオティック・センター  
0273・22・5484

石 田 英 湾

## 玄米が鉄釜と木の蓋で、圧力

新製品

.....なしでふつくら炊ける

南部製

天味釜



◎ 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

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て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まます。  
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。

●4月1日、『私の人生健康マラソン—自分で自分を治す法』の題で、自然食品店ふるさとやの窪田耕二さんの講演と体操の実習が行なわれました。

『玄米菜食・ふるさとや』の縫い取りつきのトレーニング・ウェアといういつもの出で立ちで現われ、『この公害、汚染の状況に身をまかすのでなく、それに立ち向かい、また、自分がまだ完全に健康でないことに対して宣戦布告をしている。今日はその方法を披露します』と話しはじめ、昭和14年に韓国で生まれてからの生い立ち、体が弱く、アレルギーなどに苦しんだこと、30才の時に健康のことに関心を持ち、以来挽回に努力し、今は鍼灸、指圧、あんま、マッサージの免許を持つにいたったことなどを話されました。

ついで、自分のモットーとしている言葉を挙げ、それらの実践として、何か新しい発見があればよい、ということとで、1日1冊は読書をしてきたこと、いろんな人々と対話を持つため、各種のグループに入り、自ら活動のウズを巻き、会報も必ず出してきたこと、名言、格言は長い試練に耐えた実験ずみの原理であり、これを行動の起爆剤としてきたこと、などの話がありました。



▲塩川茂久氏(左)、窪田耕二氏(右)

『自分で自分を治す法』の具体例として、首筋などへの簡単な指圧の指導があり、また、ふだんやるものとして、正しい歩き方を心掛けること(特に大事なものは、足に合った靴をはくこと)、走ることをするならば、そこに楽しみをつくってやること、と言われました。

体のことばかりでなく、窪田さんは、詩吟、民謡、腹話術、エスペラント語と、趣味も幅広い。氏の結論は、『健康とは、自分の体に合った状態』という。

6年前に東京の江東区に自然食品店を開いて今日まで来たが、講演の前日をもって店を酒井雅敏氏にゆずり、今は家族ともども、山口県防府で新たな人生に取り組んでいます。

なお当日は、窪田さんの10年来の師で、健康コンサルタントの塩川茂久氏からも、健康に関する話と体操の指導がありました。

●同日、午後5時からは『刺子と木綿・銀座亜紀枝一代記』の題で、M(1C)の(前身)の道場生だった銀座亜紀枝さんの話と、刺子の実習がありました。自由律俳句と俳画をよくし、女山頭火といわれる銀座さんは、一方で、八王子にむぎめし茶屋ともめんの店を開き、また、刺子、自然食料理、ヨガの教室などの『亜紀枝学園』を開設、その歩んできた道は波乱に富み、参加者の感動をよびました。

銀座さんは女子美から日大芸術学部に入り、昭和30年ごろ食養を知り、学校をやめて代々木西原のM1の道場に入る。そこでまずさせられたのが、『世界政府』の新聞売り。女子部はこの新聞売りをしないと、道場に置いてもらえなかった。売る場所は、人の集まる所ということで、駅構内となるが、これは法破り。まだなれないうちは、1部も売れない前から、駅員や鉄道公安官につかまってしまう。

公安室に連れていかれ、始末書を書



▲男性も針をもって刺子の実習。銀座亜紀枝先生(中央)

いて、『二度とこのようなことはいたしませんから、御寛大な処置を』と誓うのだが、新聞が残っている以上、そのまま帰るわけにもいかず、駅員らの目をかすめてまた売り始める。

売り場は、東京、上野、新宿の駅を渡り歩き、時には品の悪い公安官にエリ首をつかまれて引きずられたこともあった。始末書を書いた数は通算、50数回に及び、上野駅でつかまった時には、ついに留置所に入れられてしまった。世界政府の新聞売りで留置所に入られたのは、後にも先にも銀座さん

一人だった。

上野の留置所では女囚室に入れられたが、その時の印象を、「私はブタ箱の中で人生をみた。みな親切だったが、人相は独特。肌は荒れ、シミは多く、一見して業深き人々であった」と言う。翌朝、M Iから身請け人が来て、留置所を出ることができた。

当時、M Iの道場では、男子はカイコ棚のような、手作りの木のベッドに、女子は板の間にゴザを敷いて寝、朝は早くから掃除で、カニの横ばい式の雑巾がけで鍛えられた。この雑巾がけをすると、不妊の女性も必ず子供ができるようになる、ということであったという。

今のC Iのような、通いの生活は、ぜいたくで見られない、これでは勉強半分ではない、と、日本C Iへのきついお叱りも出、また一方で、過去10年の間に、結婚、離婚、子供を手離す、また引き戻す、ということをやってきた、としんみり語る。

銀座さんは、一方で桜沢先生に触れ、もう一方で、民芸の権威、柳宗悦を師として、衣食住、すべてその原理を勉強する機会を得た結論として、自然と民芸がそろってこそ、本当の自然生

活が完成すると思う、と話されました。

話のあとは刺子の実習に入り、男性も5名ほどまじって、白地の木綿布に亀甲、麻の葉の文様を刺しました。

●4月2日、東工大の力武常次教授を招いて、「巨大地震のメカニズム」の講演が行なわれました。

講演では、各種のスライド50枚を使って、日本列島の太平洋岸に起る巨大地震の発生メカニズム、巨大地震のあとでは、三角点の位置が数メートル移動すること、地震の巣が太平洋岸にベルトのように集中していること、巨大地震の発生周期のことなどの説明がありました。

地震予知については、現在、起こる確率が非常に高いのは遠州灘で、一八五四年の安政地震以来、大地震がなく、かなりの歪みがたまっている、と考え



▲力武常次先生

られる、と述べ、関東大地震再来の確率は現在は20%で、二〇八〇年ごろには、90%に達する、と語りました。

参考図書——巨大地震（力武著）講談社ブルーバックス（日本C I取扱）

●初夏を思わせるような暖かい日差しをあびて、4月9日、群馬県の高崎で、日本C I協会、如月会、群馬七庸会の

共催で、春のつみ草会が催されました。参加者は120名、赤城、榛名、妙義の上毛三山と、白煙たなびく浅間山を遠くに望みながら、山ぞいの田舎道をつみ草に出発。

リマ・クッキングアカデミー師範の浮津宏子先生の説明を道々聞きながら、よもぎ、たんぽぽ、よめな、つくし、せり、甘草などをつみました。

摘み草のあとは、公民館に集合して、もちつきを楽しむあいだに、前日から準備した人々の手で、食事が出されました。メニューは、草もち（あずきあん、きなこ）、ほうとう、野草（たんぽぽの葉、つくし）と、ごぼうと人參の天ぷら。

野菜などの材料はみな、この行事をお世話くださった鈴木述子さんの自然農場からのとりたてのものばかりでした。

た。

食事のあと、浮津宏子先生から、当日摘んだ野草の効用や料理の説明があり、ついで、七庸会の田中ふじ枝さんから、病人指導の体験談、「お米を正しく食べよう国民運動」の石田英湾さんの話があり、最後に、鈴木述子さんがあいさつしました。

会のあと、会場から数分のところにある鈴木農場の見学に出かけ、小麦、ネギ、キャベツの畑を見ながら、鈴木述子さんに自然農法について説明していただきました。



▲この草何かしら？ ひざしをあびて楽しい摘み草

●4月23日、リマ・クッキングアカデミー春期コースの修了試作会(通算20回目)が、インターマックで開かれました。

交通ゼネストを避けて、予定より二日早めたのですが、この日も私鉄ストで一部の方は参加できませんでした。「講評はきびしくやります」と、桜沢里真先生は、出品の一つ一つに対してきめ細かく講評、指導されました。

今回は、金平を出品する人が多く、七品もありましたが、それぞれ個性が強く出ていました。ほかに、草だんご、草もち、桜もちなども並び、春らしさを添えました。

料理教室スタッフの植田富く子、長



▲試食、講評中の桜沢先生

田保子、金木カヨ、辻映三子、吉成知江子各師範合作の竹の子御飯と春菊のゴマよごしも出て、いろいろな料理をみんなで楽しくいただきました。

最後に、桜沢里真先生から、「料理のコツは、味がよく、見た目に美しいこと、そして、体のためによいものであることが一番大事で、常にそれを心がけるように」と、お話があり、免状の授与が行われました。

(第20回修了免状)

●初級——新井基子、折原豊子、松岡典子、後藤ふじ子、関郁子、川野直子、沢木正枝子、高嶋芳華、生多目久美子、江夏すみ子、菅浦たい子、関根弘子、竹下真代、石河里枝子、河原崎京子、古瀬充知子、寺崎由花、岩生菜甫

●中級——小野永麗香、松岡典子、堀込泉、後藤ふじ子、大石則子、篠原やす江、堀口由子、古瀬充知子、岩生菜甫

●上級——田村沖江、中島葉子、曾我会、小沢美知子、福田タカ、林幾子、武藤範子、森山美子

●師範——斎藤美千子、田辺鈴江、竹下知佐、新田有未加、村田登喜子、磯崎加代子、犬木陽子、根村富美子

(順不同、敬称略)

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)

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=6月16日、17日、18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)

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

♣ マクロビオティック  
クッキングサロン

桜 沢 里 真

# 水 無 月 の 料 理



## ニラミソゆば巻

●ニラ（1つまみ）、味噌（少々）、平ゆば（1枚）、白ゴマ（少々）、油（小さじ2）

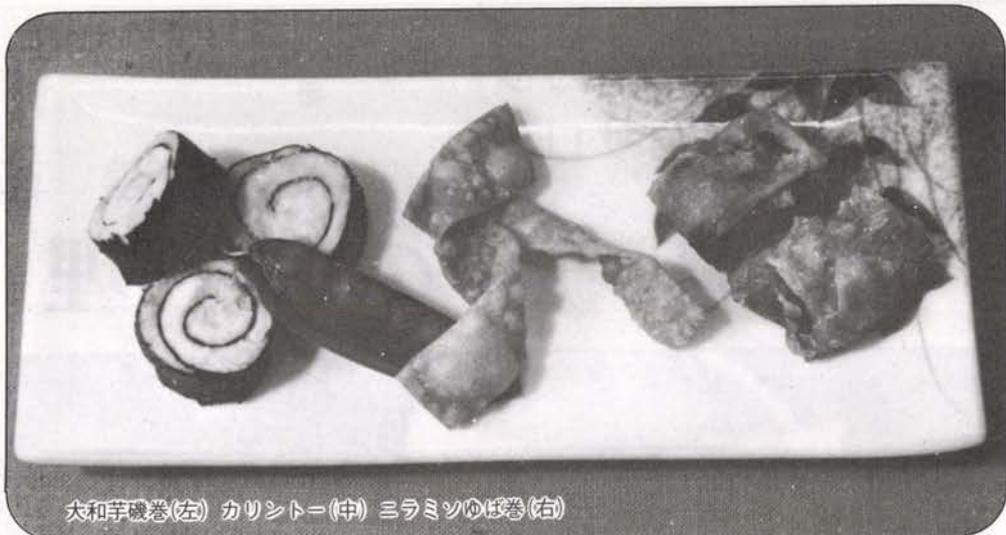
- ①ニラは5ミリくらいに切る。平ゆばは水でしめし、しんなりさせておく。白ゴマはさっと炒る。
- ②小鍋に油小さじ2を温め、ニラを炒める。しんなりしてきたら、ニラの1/2の量の味噌と同量の水を加え、とろ火で煮つけ、白ゴマをふり入れる。
- ③平ゆばを1/2に切り、②を小さじ1くらいをのせて巻き、油でさっと揚げる。

## 大和芋磯巻

●大和芋（小1本）、さつま芋（小1個）、のり、人参（少々）

- ①大和芋はふかし、裏ごしする。さつま芋も同じく、ふかして裏ごしし、大和芋と混ぜ、少々塩をふる。
- ②人参をみじん切りにして、小さじ2くらいを①にまぜる。
- ③のりをかるくあぶって、すだれの上におく。その上に②を手前いっぱい、向う側を3センチくらいのこして、8ミリくらいの厚みに平らにのばす。真中に人参の細切りをおき、端からぐるぐるとかたく

※カリントーは、ワンタンの皮を細く切り、油でからりと揚げる。



大和芋磯巻(左) カリントー(中) ミラミツゆば巻(右)

巻き、適宜に切る。

## わんたん入吸物

●地粉(カップ2)、強力粉(カップ2)、クズ粉(少々)、塩(小さじ1)、ゴマ油(小さじ1)、春雨(丸束)約30グラム、人参(細切り、カップ1/2)、ねぎ(1本)、コープー(少々)、花型人参(少々)、春菊、ゆずの皮(少々)

①地粉、強力粉、油、塩をよく混ぜ、耳たぶくらいのかたさで、つるつるになるまで、時間をかけてこねる。ぬれ布巾をかけ、30分くらいねかせ。

②クズをすり鉢でよくすって袋に入れる。①を1センチくらいの厚さに平らにのばし、クズ粉の袋でよくたたき、4つ折りにして、また、のす。これを2、3回くり返し、2ミリくらいの厚さになったら、8センチ角に切り、重ねて、ぬれ布巾をかけておく。

③コープーは揚げたものをみじん切りにして、下味をつけておく。

④ねぎを2ミリくらいの小口切りにして、油大さじ1で炒め、③を入れ、塩で味をととのえる。人参のみじん切りをまぜる。

⑤①の皮に、②を小さじ山盛り1をおき、四角を持ってひねり、丸味をつけ、熱湯でゆでる。

⑥コップで出しをとり、塩味をつける。

⑦春巻きをさっとゆで、6センチくらいに切り、碗に入れる。ワンタン2個、ゆでねぎ少々、ゆでた花



ワンタン入吸い物

型人参を入れ、あつくした⑥をそそぎ、春菊、ゆずの皮少々を飾る。

## きゅうりと白滝の白和え

●きゅうり(1本)、白滝(丸束)、トーフ(1/2丁)、醬油(少々)、塩(少々)、ゆずの皮(少々)

①きゅうりは塩で板ずりし、20分くらいおいてから、水をかける。5ミリくらいの輪切りにし、さらにたて細切りにして、塩少々をふる。

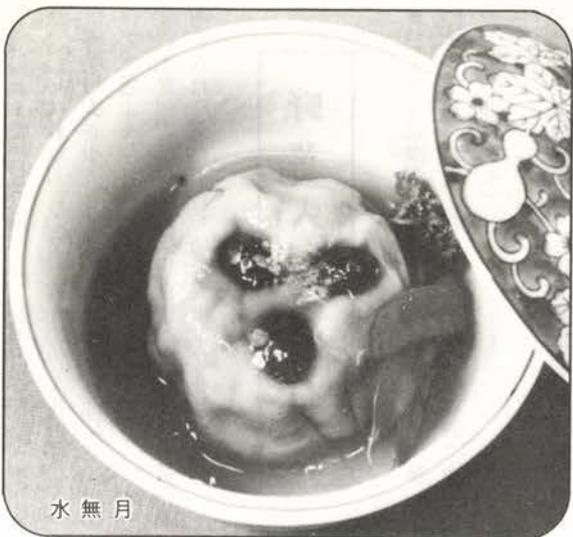


きゅうり和白滝の白和え

- ②白滝はゆでて、6センチくらいに切る。  
 ③トーフは水をよく切り、熱湯をかけ、すり鉢でよくする。塩少々と醤油小さじ1で味を調える。  
 ④①と②を③で和え、器にこんもり盛り上げ、ゆずの皮の松葉切りをのせる。

### 水無月

- 餅玄米粉(カップ1)、地粉(カップ1)、黒豆(煮たものカップ1)、ギンナンの実(少々)、シイタケ(少々)、人参(みじん切り、少々)、大和芋のあん(カップ3)、クズ、出し汁(カップ2)、きぬさや(少々)  
 ①餅玄米粉と地粉をよくまぜ、塩小さじ1/2を入れて、ぬるま湯で耳たぶくらいのかたさにこねる。うすくにして、10センチ角に切る。  
 ②シイタケを水にもどし、細かく切り、油小さじ1/2で炒め、醤油大さじ1/2で味をつける。人参はみじん切り。ギンナンは皮を取り、さっとゆで、渋皮をとリ、塩味をつける。  
 ③大和芋のあん②をまぜ、5センチ大に丸め、①でおまんじゅうのように包み、上に黒豆を飾る。  
 ④③を15分くらいふかし、器に盛り、くずあんを上から流し、きぬさやを飾る。



水無月



揚げもの

- 蓮根(1節)、人参(中1本)、長芋(少々)、コーフーとねぎ(ワラタンの残り)  
 ①蓮根は8ミリくらいに切り、間にコーフーとねぎをはさみ、2つ重ねて天ブラの衣をつけて揚げる。  
 ②人参は7センチくらいの長さの細切りにし、10本

### 揚げもの



ゆず湯



野菜入シヨツシ

くらいを1組にして揚げる。長芋はふかし、1センチくらいの輪切りにして、衣をつけて揚げる。  
 ③春菊は衣を少々うすくしたものを両面にさっとつけて、色よくかりっと揚げる。  
 ④以上を、器に美しく盛り上げ、出し汁に半量の醤油を入れて煮たてたつゆと大根下しを添える。

### 野菜入シヨツシ

●コープー(200グラム)、キャベツ(2枚)、人参(中1/2本)、玉ねぎ(大1個)、シイタケ(中3個)、地粉(カップ3)、油(少々)

①コープーは揚げて、みじん切りにする。カップ1の水に醤油大さじ1の割り汁を材料ひたひたに入れ、汁がなくなるまで煮込み、生姜のみじん切り少々を入れて、仕上げる。  
 ②キャベツは細切り。玉ねぎはうすく廻し切り。シイタケは水でもどして細か切り。  
 ③玉ねぎを小さじ2の油で炒め、②を入れてまぜ、よく炒め、塩味をつけ、①をまぜる。  
 ④地粉に塩小さじ1/2を加え、油大さじ3を入れてよくまぜ、耳たぶくらいのかたさにこねる。2ミリくらいの厚さにのし、直径7センチくらいの円に型でぬき、少しだえん形にのばす。③を入れ、柏餅のように2つに折り、はしに水をつけて合わせる。  
 ⑤④を油でからりと揚げ、うすいクズ汁を作り、器にはり、その上に盛る。

### ゆず湯

御飯をうつした後のおこげ、おねばの中に水を少し入れて、よくはがし、煮たてる。ひとつまみの塩を入れ、器にそそぎ(カップ1/2くらい)、ゆずの塩漬があれば、1センチくらいのを1切れ入れ、ゆずの皮を少々うかす。

### 梅手の作り方と効用

6月は梅干を漬ける時節です。漬け方は大変かんたんですので、家庭で手作りするのも楽しいものです。梅は梅雨に入ってからと昔から言われています。梅漬けにするには、よくほぐしたものを、一夜、水につけ、ざるに上げ、水気をよく切ります。こうすると、出来上ってから種ばなれがよいと言われています。少々青いものでも、一夜、水につけておくと、よい香りがして、色も黄色くなり、いかにも食欲をそそるような気がします。

#### 漬け方

一夜水づけした梅カップ10に対し、天塩カップ2を用意します。つける器は、なるべくつばかホーローびきのものがよいでしょう。  
 器に塩をバラバラとふり、梅を並べ、また塩をふって梅を並べるといようにして漬け、上には塩を

たっぷりかけ、おしふたをして重い石をのせて、上ふたをします。そろそろ暑さも加わりますので、上ってきた水を時々かけ、かびのこないように毎日手をかけます。

紅シソが出はじめたら、2束ほど用意して、きれいに葉を取り、きずをつけないように、たっぷりの水でよく洗い、ざるに上げて水をきります。塩をふり、手でおしつけるようにすると、茶色の水が出ますので、よくおしつけ、かたくしぼり、梅の上に平らにのせます。上に塩をたっぷりのせ、重石をのせておき、水が上ってきたら重石を取り、1週間以上そのままおきます。

天気の良い日に、梅を汁からひき上げて、ざるに並べて三日三晩干します。しその葉は手でよくしぼって干します。汁を器のまま干し、干し上げた梅を汁につけると、色がいつそうよくなります。

干したものをそのまま保存しても、汁につけて保存してもよいのです。梅酢は別の器に保存しておき、夏、冷水に2、3滴おとして頂きます。さっぱりとした飲物になるでしょう。

殺菌力の強いものですから、おひつ底に1つぶ入れたり、ご飯をたく時1つぶ入れたりすると、ご飯がよくもちます。おむすびや梅和え、天ぷらなどいろいろと料理にも用いられます。

梅生番茶は下痢の時、疲れた時、病後などに大変よく、黒焼きにしたものは風邪の薬ともなり、焼いて粉にしたものは陰性の病気に大変よく効きます。昔から、病気の時はおかゆと梅干ときまっていたようです。病人は塩めけしている場合が多いので、これは生活の知恵でしょう。そのほかにも、いろいろ

と効用がありますので、お作りになっておくとうべいりでしょう。

●あじさいも つゆにうたれて 色ますに

たれなづけしや みな月という

●つゆあけに 月さえざえと 映えわたり

さにわのまがきに あじさい白く

●つゆ入らば 梅をとれよと いう母の

命日はきぬ あじさい咲きて

夏期修了試作会、7月15日(土)

リマ・クッキングアカデミー

— 玄米菜食美容長生料理法 —

途中参加できます!

◆中上級師範コース(毎週火曜日)

昼の部 (11:00~14:00) 講師=桜沢里真先生  
夜の部 (18:00~20:30)

◆初級コース(毎週水曜日)

昼の部 (11:00~14:00) 講師=浮津宏子先生  
夜の部 (18:00~20:30) 講師=桜沢里真先生

\*受講料 入学金 3,000円 月謝 6,000円

\*詳細はお問合わせください。

日本C I協会クッキングクラス係

## ふたたびお目にかかれた“昔の味”

ミネラルの多い自然の塩  
精製しない粗塩の味

## 「赤穂の天塩」



塩の生命は  
海水が自然にもつ成分  
ミネラル等の独特の  
バランスにあります  
塩の微量成分は  
食品の仕上りや味に  
決定的な役割りを  
果たします

- ◆昔から塩が作られていた塩田は、昭和46年全面廃止され、工場大量生産方式(イオン交換膜製塩法)にかわりました。
- ◆その結果、塩は、NaCl 99%以上の精製されたものになりました。
- ◆自然塩復活を願う日本C I はじめ各界のご協力により生れた「赤穂の天塩」は、食生活の原点としての灯をともしつづけております。

- ポリ袋(1kg当り 270円)配送単位 1ケース(15ヶ入)  
5ケース(75kg)以上の場合、 1kg当り 220円
- クラフト袋(15kg 3,750円)配送単位 1袋  
5袋以上(75kg)以上の場合、 1袋当り3,000円

総販売元 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  
☎ 03・364・2721

# 七夕の節供料理

浮津宏子

\*\*\*



笹の葉サラサラ 軒端にゆれる

お星さまキラキラ 空から見てる  
幼い頃、こんな歌を口ずさみながら、  
赤や黄の色紙に、願いごとを書いて笹  
につるした想い出を、お持ちの方も多  
いと思います。

空には、天の川が深い鈍色をたたえ  
て流れを描き、牽牛星（わし座アルタ  
イル）と織女星（こと座ベガ）の一年  
ぶりのデートというロマンティックな  
夕です。

奈良時代に、乞巧尊という星まつり  
として、中国から伝えられた風習と、  
古来からあった棚機つ女（はたを織る  
女）への信仰が結びついて七夕となっ  
たといわれています。

織女は、神を迎える衣を織る姫とい  
うことですから、常の日は、織物には

げんでいるのでしょうか。

乞巧尊は、手芸や裁縫が巧みになる  
ことを祈ったまつりでもありました。  
織女にあやかっただけのことでしょう。

中国の伝説に、七夕の夜、かささぎ  
が白く美しい翼を天の川にひろげ、織  
女を渡すというものがありません。

この伝説を踏まえて、多くの名歌が  
詠まれています。

かささぎの 渡せる橋に おく霜の  
白きを見れば 夜ぞ更けにける

万葉の代表的歌人、大伴家持が詠ん  
だものですが、月光を浴びて、白く輝  
やく橋を、美女が渡ってゆく幻想的で  
優婉なさまが思われるようです。また  
和泉式部は

七夕に 劣るものかは 物をのみ

思いぞ渡る かささぎの橋

と詠んでいます。季節の行事を、さり  
げなく詠みこむ心の豊かさが感じられ  
ます。

古代から、エジプト、中国などの農  
耕の民は、太陽、月、星などの動きに  
よって、農作業を進めたので、天文的  
な知識も豊富だったということです。  
乞巧尊も、そのような生活習慣から  
生まれたといえるでしょうか。

淮南子という、中国の天文、曆数、  
地理などについて記した百科事典的な  
書物の天文訓に、

「宇宙のはじめに渾沌無差別の活物すなわち太極という気があった。この気の中に清濁軽重寒暖の差別が生じ、軽くて清んで暖かいものは上にたなびいて天となり、重くて濁って寒いものは、下に沈んで地となった。天の気は陽であり、地の気は陰である。天の気は下ろうとし、地の気は上ろうとする。この陰陽二気が互いに複雑なる掛かり合いをなすことによって、人及びその他の万物が生まれた」とあります。

中国版の天地創造説といえるでしょう。下ろうとする天の気(太陽)と、上ろうとする地の気(水)。この二つの重要なものは、農耕はもちろん、人の生活にとって不可欠のものです。

月と星もまた、月の満ち欠けや、星の推移が、季節の変化を知らせる目安となるものでした。

七夕に笹竹を立てることも、天と地を結ぶものだったのでしょう。天からのエネルギーの依代(神の霊が樹木や石、御幣などに宿る)としての役割も果たしていたと思われれます。

二つの星が出合うとき、笹竹に五色の糸をかけ、一事を願えば、三年のうちにならず叶うといわれました。

最近では、毛筆を持つことも少なくなりましたが、この日、芋の葉に宿る露を受けて墨をすり、短冊に歌や書を

記して笹につるして祈れば、習字が上達するということは、各地にひろく伝えられ、私も子どもの頃、祈った記憶があります。残念ながら努力が足りなかったのでしょうか、一向に上達しませんでした。今年の七夕に願いをかけてみましょう。

牽牛と織女のはかないランデブーは、雨でも降れば一年の別れ、なんとほなし、もの哀しさが漂ってきます。

源氏物語に、紫の上と死別した源氏の嘆きのさまが描写されています。

「七月七日も、例年に変わりたること多く遊びなどもし給はで、つれづれに眺めくらし給ひて、星合見る人もなし。まだ夜深う一所起き給ひて、妻戸おしあけ給へるに、前栽の露いとどしげく渡殿の戸より通ひて見わたさるれば、たなばたの逢瀬は雲のよそにみて、別れの庭につゆぞおき添ふ」

紫の上と、七夕の遊びをたのしんだ想い出も、今は悲しく、星を見ることもなく、うちひしがれているのでしようか。

七夕を池替盆と呼ぶ地方もあり、民俗行事としての七夕は、水の祭りでもありました。

江戸時代には、大名諸侯の井戸をはじめ、裏町の共同井戸にいたるまで、井戸浚いが行なわれました。井水を汲み出して清掃し、七夕の正午ごろまでに終らせ、酒と塩を供えました。

東北の青森、弘前などのねぶた祭り、もその一つです。古くはネムの小枝を七夕の夜水に流し、睡魔を流し去らせるといふものでした。今では、歴史上の人物の張子や、扇灯籠などを作つて町を練りあるき、七夕の夜、川に流したり、焼いたりするのです。

また、地方によっては、盆の十五日に迎える祖霊祭りに先だつ、準備の日として、笹竹を立て、瓜を供えたりしました。迎え馬としてワラで馬を作り、仏具も洗い清めます。

ある仏弟子が、亡母が倒懸(さかさぶり)の苦をうけている姿を念視し、なんとか救う方法はないかと、仏陀に教えを乞いました。

すると、「七月十五日に、衆僧に飯と五菓、すなわち李、杏、桃、棗、栗を供えて、供養すれば解脱することができる」と教示されました。

そのようにして、母を業苦から脱出させることができたということですが、このことが起源となつて、盆の供養が行なわれるようになったのですが、七夕は、盆に先立つ物忌みの日ともされたのです。

精霊をなぐさめるための灯籠流しや、盆踊りも各地で行なわれますが、暗い

地界の気も、太鼓を打ち叩き、踊りを奉納することによつて昇華し、天界に導かれるでしょう。

笹竹にかける五色の糸は、赤、黄、白、青、黒ですが、仏教的な意味があり、阿弥陀仏が来迎して極楽浄土への道案内となつてくれるものなのです。

七夕は、神祭り、祖霊祭り、水祭りなど、神仏混淆の名残りを伝える要素が多いようです。

亡くなった御先祖たちの、霊界での平安をも、笹竹のそよぎに託して祈つたことでしょう。

七夕や盆は、月おくれで行う地方も多いようです。

平塚や仙台などの大規模な七夕飾りは、有名なものですが、華々しさだけの祭りとはしたくないものです。

七夕は、天界に対する我を見つめる一刻。夏の夜空の満天の星が、宇宙の神秘を語りかけてくれるでしょう。

※材料は5人分です  
古代から鹿尾菜は、乾燥させ保存食としてたり、携帯食にも重用されました。  
季節の枝豆を加えてみました。  
材料/玄米御飯 5カップ  
ひじき 20グラム

### ひじき御飯



ひじき御飯



箱豆腐

### 枝豆

1/2カップ

- ① ひじきは、砂が残らぬように水洗いし、2センチぐらいに切ります。
- ② 油小さじ1で炒め、ヒタヒタに水を差し、やわらかくなりましたら醤油を大さじ2を加えて汁気がなくなるまで煮ます。
- ③ 枝豆は、莢ごと熱湯に塩一つまみ入れ、色よくゆがきます。
- ④ 玄米御飯にひじきをまぜこみ、莢から出した枝豆を散らします。

### 箱豆腐

豆腐は、約二〇〇〇年前から中国で

作られ、奈良時代に遣唐使によって伝えられたということです。手づくりの豆腐で作ると、一層おいしいものとなります。

材料/豆腐(固めのもの) 1丁

玉ねぎ 50グラム  
人参 30グラム

干椎茸(1カップの水で戻す) 1枚  
生姜 少々

吉野葛 おろし大根

- ① 豆腐は、ザルにあげて十分に水気を切り、ふきんで包み、軽くおもしろかけ一時間ほどおきます。
- ② 一丁を五ツに切り、その一切れず

つに周囲5ミリぐらい残して、包丁目を入れておきます。

- ③ 吉野葛を粉末状にし、全体にかまくまぶし、油で揚げます。
- ④ 包丁目をつけておいたところをくりぬいて、箱と蓋のようにします。
- ⑤ 玉ねぎ、椎茸、人参は、みじん切りにして、油大さじ2で順に炒め、くり抜いた豆腐と、生姜のみじん切りも加え、薄く塩味をします。
- ⑥ ④に、⑤を詰め蓋をします。
- ⑦ 干椎茸のもどし汁1カップに、醤油大さじ2、吉野葛小さじ2を加え、火にかけて、トロミのついたタレを作り⑥にかかけます。

### 索餅

さくへい、又はむぎなわと呼び、遣唐使が輸入した果餅の一つです。現在の冷麦が、それに近いといわれています。

中国の伝説に、高辛という悪子が、七月七日に水死し、それ以来悪鬼となつて、人々に病害を流したので、ある賢人が、悪子の好物だった索餅を作つて供えました。それ以来害がなくなり七月七日に索餅を食すと病気になるいとされたということです。

材料/地粉 200グラム  
玄米粉 20グラム



索餅

天塩 小さじ1/2  
昆布出し汁 3カップ  
醤油 大さじ3  
白胡麻 1/2カップ

- ① 地粉、玄米粉、塩を合わせ、水で耳たぶぐらいの固さにこねます。
- ② 五分分して、幅7センチの縦長ののばし、細く切り、ねじって打粉をまぶし半日以上おきます。(一週間保存できます)
- ③ 熱湯で、芯が残らぬようにゆで、

水洗いします。

④ 昆布出し汁に、醤油大さじ3、塩小さじ $\frac{1}{2}$ を加えて調味し、冷しておきます。

⑤ 白胡麻を洗って炒り、切りゴマにして④に浮かして頂きます。

### 七夕サラダ

葛きりを天の川に見立て、涼しげなサラダを作ってみました。くるみ味噌を全体にまぜて頂きます。

材料/葛きり

90グラム

人参

100グラム

きゅうり

2本

油揚げ

2枚

くるみ

$\frac{1}{2}$ カップ

味噌

大さじ3

だし汁

大さじ4

① 葛きりは、熱湯で20分程ゆで、水洗いします。

② 人参は、5センチ長さの細切りにし、サッと塩ゆでします。

③ きゅうりも人参同様に切り、塩をまぶしてしばらくおき、水気をしぼります。

④ 油揚げは、熱湯に通して油抜きをし、ヒタヒタの水を加えて煮、下味をつけておきます。

⑤ くるみをよくすり、味噌を加え、だし汁ですりのばします。

⑥ 中央に葛きりを斜めに流し、人参、きゅうり、油揚げを色どりよく盛り、くるみ味噌を添えます。

### 炒め茗荷

茗荷は、古代からその独得な香りを滋味として、香辛料にも用いられます。

材料/茗荷

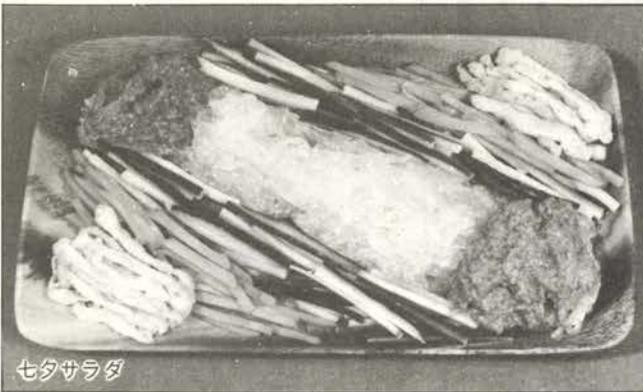
150グラム

醤油

大さじ1

油

大さじ1



七夕サラダ

① 茗荷は、2ツ割、または4ツに割ります。

② 厚手の鍋に油を暖め、茗荷を炒めます。シンナリしてきたところへ、醤油をまわしかけ、蓋をして2分ぐらい弱火でむらし煮します。

※茗荷の赤梅酢漬

秋口の実のかたくしまった茗荷を、洗って一日かけ干しし、5%の塩をまぶして一晩おきます。保存用のビンに詰め、赤梅酢をかぶるほど注ぎます。三日目ぐらいから頂けます。

### ずんだ餅

東北地方独得のもので、枝豆をすりつぶして、餅やおはぎにまぶして頂く、夏の風味です。ずんだとは、豆を打ちつぶして作るので「豆打」からきたのだろうともいわれています。

材料/玄米餅

5切

枝豆(むいたもの) 2カップ

天塩 小さじ1

自然酒 小さじ1

① 餅は、焼いて湯に通します。

② 枝豆は莢ごとゆがいて、中の豆を出してすりつぶします。塩と酒でのばし、①にまぶします。

■五月号47ページで予告の梅干の作り方は、今月号の38ページをどうぞご覧ください。



ずんだ餅



炒め茗荷

# チ子粉について

オーサワジャパン(株)が、現在発売している『オーサワチ子粉』の配合は、

うるち玄米(無農薬)……………35%  
 もち玄米(無農薬)……………60%  
 白ゴマ……………5%  
 と、なっています。

●母乳の不足をおぎなうために用いる場合は、小さじすりきり1杯のチ子粉にカップ1杯(180cc)の水の割合で(3〜5杯分を一度につくる)鍋に入れ、よくかき混ぜて、中火にし、沸騰したら弱火で2〜3時間、途中はかき混ぜずに、ゆっくりと、粉の粒子が感じられないように、アルファー化するまで煮て、冷まし、濃すぎるとなれば、お湯でうすめて与えます。濃度は、赤ちゃんの便を見て加減します。とかく、濃すぎて失敗することが多い

よつです。甘味をほしがるよつでしたら、米あめを少量加えてください。ただし、米あめの使用は、やむを得ない場合のみにしてください。与えすぎは害を生じます。

●ただし、大森先生が、このカセットテープの講義で指摘されているように、この『チ子粉』も、炒ってから製粉してあるので、陽性すぎますから、母乳不足の補いとしては好適でありまして、これのみを乳児に与えることは避けてください。

どうしても母乳が不足してお困りの方は、当社の特選玄米粉、特選餅玄米粉を4対6の割合で混ぜ、軽く炒つてすりつぶした白ゴマを3パーセントほど混ぜ、チ子粉の要領で煮て与えてください。濃度は月齢や季節、体調によって異なります。

●なお、どちらにしても、製粉したものは、その時点から酸化が始まり、特に、ゴマをすって入れたものは、油の酸化が速い、という欠点があるわけですから、

ですから、玄米または、それに餅玄米を加え、10〜13倍の水を入れて、とろ火で4〜5時間、煮て作ったおかゆの上すみの『おもゆ』(濃いよつなら、お湯で薄める)が、よいです。おかゆを作る時は、けっしてかきませないよつにしてください。かきませると酸化してしまいます。

●母乳にまざるものは、ありませんので、妊娠中から、母乳が十分出るように体をととのえるよつにしてください。

●なお、『オーサワチ子粉』は、乳児以外の子供や大人の保健飲料として好適なものです。好みの濃度にして、塩など調味料を加えて用います。特に、食養小豆コーヒー(ヤンノー)を加えますと、風味のよい健康飲料となります。おためしください。

## オーサワジャパン株式会社

(一九七・五・五)

東京都渋谷区大山町十一一五  
 電(03)465・5021代

●なお、価格は次の通りです。

- オーサワチ子粉 二五〇g 三八〇円
  - 特選玄米粉 五〇〇g 三五〇円
  - 特選餅玄米粉 五〇〇g 四五〇円
  - 白ゴマ 二〇〇g 一二〇円
  - 米あめ 五〇〇g 六五〇円
  - 食養コーヒー 一〇〇g 二八〇円
- (送料、こん包料は別途となります)

創立6年目、緑の山と自然農園のある健康道場。ホタル飛びかう自然の中で玄米正食、半断食、ヨガ、仙道、呼吸法による心身健康回復を。海水浴もできます。(バス利用)

## (常設) 福井健康学園

代表/前川高重希

本部/福井市照手1-11-2 ☎0776・21・3811  
 道場/福井市柿谷町3-3 ☎0776・83・0840

# 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六口 ☎ (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 毎日曜日	日本C I 協会宮古支部
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木曜日) 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、PM6:00~8:00) 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 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	☎ 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、陽輝 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)
(株)ゲダツ商事 (代表取締役 岡野武徳)	☎ 160 新宿区荒木町4 ☎ (03)357-1161		一般食品、健康食品 正食法の図書販売
(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	痛みなく痕つかぬ 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、自然農園、料理教室、諸活動
(南)マナ自然食センター	☎ 196 昭島市昭和町5-5-5 ☎ (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	
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) 13:00~19:00(日・祝) 毎水曜日	食品販売、食事相談
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)
北習志野自然食品 センター初穂	☎ 274 千葉県船橋市西習志野2-28-7 ☎ (0474)64-9130		電話で健康相談に応じます
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、フレッシュャー実技指導(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 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 毎月曜日	「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、玄米試食会、C1 定期講習会
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)
自然食品の店 コレクト	☎ 350 川越市霞ヶ関北3-2-5 ☎ (0492)31-1897	10:00~19:00 第3水曜日	
霞正食会 (本間健滋)	☎ 350 川越市の場2153-28 ☎ (0492)31-0153	8:00~19:00 毎木曜日	毎月第3土曜日、正食、無双原理勉強会 健康相談
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 高崎市小堀町桶越35-1 ☎ (0273)43-8181(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
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 イマミネビル3F ☎ (052)263-0806	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)
東海食養友の会 (株)加藤商店	☎ 453 名古屋市中村区則武1-19-3 ☎ (052)451-4195	8:00~20:00 年中無休	正食普及 海水パンツ・毛100%ニット製品製造販売
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CI 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)
愛知陰陽会 (伊藤 誠)	☎ 485 愛知県小牧市大字寺浦2943 ☎ (0568)76-2731	9:00~19:00 毎日曜日、祝日	講演会(2カ月に1度位) 無料食養健康相談
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 (市田口バス停前) ☎ (05338)6-5679	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 (磐田商工会議所前) ☎ (05383)2-3016	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 冬季 9:00~18:00	平日 13:00~18:00 日・祝日
(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 不定期的日曜日	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 毎日曜日	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
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
自然食品の店 とんま	☎583 大阪府羽曳野市古市1-4-20 ☎(0729)56-0166(スーパートリオ前)	10:30~19:30 毎月曜日	健康講座(第2土曜) ヨーガ指導(毎木曜), お好み焼
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 S1 勉強会
山本祥園 (ソフィー)	☎573 枚方市高田2-2-2 ☎(0720)53-2200 P U 学園	福園, 水曜・金曜, 健康相談, 出張講師	マクロビオティック料理教室 P U 勉強会, 食品, G O 書籍販売
A B C 関西地区 正食愛好協会	☎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
天粒マクロビオティック センター	☎624 舞鶴市北田辺126-16 ☎(0773)76-7126(本町バス停前)	9:00~19:00 年中無休を原則	食養相談, 自然化粧品, 食品書籍取扱い
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	P U の普及 はぶ茶, よもぎ茶あります めん類製造
明治製粉(有)	☎726 府中市中町536 小川清		
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, P U 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
皆実 C I (平賀佐和子)	☎734 広島市皆実町4-1-12 ☎(0822)55-2846		毎月第4土曜日, 例会 (料理講習, P U 勉強会)
岩国自然食品 センター	☎740 山口県岩国市今津町1-5-9 ☎(0827)21-5975	9:00~18:00 毎日曜・祝日	正食研究会(月1回)
鶴島食品 通信販売部(個人あて)	☎747 山口県防府市南松崎町5-4 ☎(0835)22-0347	例年1月中と 8月中は休業	「鶴島通信」(無料配布) にて催しものを予告します。
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(出張に応ず) 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	

- 愛媛純正食品センター ☎ 790 愛媛県松山市湯渡町10-22 8:00~20:00 健康相談、料理講習(毎火曜)  
(菅本フジ子) ☎ (0899)43-6464 (松山東高東300m) 第4日曜 東洋医学研究会(第3日曜)
- 八幡自然食品センター ☎ 806 福岡県北九州市八幡区八千代町6-22 9:30~18:00  
☎ (093)621-4184 第1・第3日曜
- 上原商店 ☎ 837 福岡県大牟田市字平野山1807-450 9:30~18:30 健康指導  
☎ (09445)5-8721 (平野山病院前) 毎日曜(祝日は営業)
- 一般若日本自然療能研究所 ☎ 857 佐世保市京坪町7-6  
☎ (0956)25-0369
- シシヨウ  
十粧ナチュラル ☎ 860 熊本市東区銅町3-5 10:00~19:00 自然美容相談、体質別食事相談  
(代表者 福山奎輔) ☎ (0963)43-4043
- 菊池自然食品センター ☎ 861-13 熊本県菊池市切明305 8:00~20:00 配達可、豆腐販売  
☎ (09682)5-0720 毎日曜日
- 自然食品の店とどろき ☎ 861-05 熊本県山鹿市鍋田134 毎日曜日・祝日 勉強会(月1回)  
☎ (09684)3-6021
- (株)創美健社 ☎ 862 熊本市新生1-36-11 8:00~20:00 配達可、体質別食養・美容相談  
(水辺動物園より東300m) ☎ (0963)69-1502 無休を原則とする 有機野菜販売、沖縄自然塩販売
- 黒田栄子 ☎ 867 熊本県水俣市古賀町1-2-1 9:30~17:30 純正食品販売  
☎ (09666)3-0108 食事・健康相談、美容相談
- あさひ健康自然食品センター ☎ 895-18 鹿児島県薩摩郡宮之城町 健康自然食品販売  
☎ (09965)3-1784 舟木4456(屋地駅前) (手塚機久郎)(自)3-0704
- 石嶺正食品センター ☎ 903 那覇市首里石嶺町3-121 9:30~20:00 オーサワジャパン純正食品、食養相談  
☎ (0988)87-3801・3434 G O 書籍P U 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 11:00~21:00 食養相談、P U 勉強会、書籍販売  
☎ (0988)53-0795(赤平バス停向) 毎日曜日
- 自然食品センター ☎ 900 那覇市久茂地3-11-5 9:30~19:00 食養相談、正食料理教室、書籍販売  
陽 ☎ (0988)34-7195 毎日曜日 純正食品、リマ化粧品卸、小売
- 味園 ☎ 900 那覇市泉崎1-9-11 9:00~19:00 自然食品、玄米レストラン  
☎ (0988)54-5366 琉球新報社向 陽報・泉崎店
- 沖縄陰陽研究会 ☎ 902 那覇市安里444-2 料理教室(毎週火曜日)姓名判断、改名指導  
喜納アパートC棟302号室 ☎ (0988)53-7745
- 子供の健康を守る母親の会 ☎ 903 那覇市首里石嶺町4-56 9:30~20:00 正食とP U 勉強会、正食料理研究会  
☎ (0988)87-3801 毎日曜日・祝日 野草摘みピクニック
- 自然食品店サンリウ ☎ 900 那覇市久茂地2-13-14 食品、化粧品、その他  
☎ (0988)53-6417 一銀サービス内 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

# 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

# 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、本誌巻末に毎月、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	生年月日	明大昭 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

## 世界正食協会の行事予定

- 定例健康講座 参加費 1,000円(昼食付)  
6月4日(日)午前10時～午後4時  
午前「梅雨時の健康について」(岡田周三)  
午後「神経痛・リュウマチ・ぜんそくの治し方」(長谷部薫)
- 第13回正食料理コンサルタント(後期)講座  
6月9日(金)午前10時～6月11日(日)午後3時(2泊3日)会費20,000円(要申込)  
(実技指導 山口久子)
- 特別講座 参加費 2,000円(昼食付)  
6月18日(日)午前10時～午後3時  
午前「食と霊と夢の話」午後「数霊と姓名判断」(岡田周三)
- 家庭療法講座(第9回)会費 1,000円  
6月24日(土)午後1時～午後4時  
「ガンの予防法」(長谷部薫・西本勝彦)
- 正食入門基礎講座(第9回)会費2,000円(昼食付)  
6月25日(日)午前10時～午後4時  
「陰陽の話」(山口卓三)「正食料理の基本」(山口久子)ほか

### ＝夏の健康学園＝

- 美浜夏の健康学園(福井県美浜・瑞林寺)  
7月24日(月)～30日(日)6泊7日  
会費＝大人/25,000円 子供/20,000円  
バス料金、協会前より往復 4,000円
- 九州健康学園(熊本県阿蘇・大観宮平和道場) 8月7日(月)～11日(金)4泊5日
- 岡山健康学園(岡山県牛窓・東寺)  
8月19日(土)～22日(火)3泊4日  
※詳細は雑誌「正食」またはパンフレットをご覧ください。

お申込み・お問合わせは

世界正食協会 [☎540]大阪市東区大手通2-5-1  
TEL(06)941-7506-8振替大阪56313

どなたでも参加歓迎

■ とき／昭和53年7月

8日(土)～9日(日)

■ 研修費／2万円

(宿泊・食事こみ)

■ 定員／70名

■ 取り消し／7月1日ま

での取り消しは、手数料  
1,500円を引いて会費を  
お返します。以後は半  
額返還です。

# 運命学

## 特別ゼミナール

■ ところ／日本CI協会

本部 (インターマック)  
東京都渋谷区大山町11-  
5 (小田急線・千代田線  
東北沢下車1分半 ☎03・  
469・7631)

講 師／大森英桜

テーマ／数の持つ霊動と宇宙法則

姓名学の原理と実際

気学(方位学)の解明

●名前といっても、要するに符号じゃないか、画数一つ多いから、少ないからといって、それが人間に何か影響があるとは考えられない——誰でもそう思うところですが、たとえば姓名学では24、32というのは、お金に関係のある吉数になっています。実際に、昭和51年度の全国高額所得者の上位50人のうち、半数近くの人がこの24、32を名前のどこかに持っており、それ以外の人でも、他の吉数を持っています。

これは一つの例ですが、いろいろな歴史上の人物、現代の人々の名前を調べ、なぜ1、3、5、6……が吉数で、2、4、9、10が凶数なのかを無双原理・宇宙法則で解明しようというわけです。また、東洋占術の一つである気学についても同じような検討を行なうという非常にユニークな特別ゼミナールです。

■スケジュール

7月8日(土) 13:00 受付開始 14:00 開会式 14:30～17:00 講義I『数霊と宇宙法則』 17:30～18:30 夕食(玄米健康食の食事です) 19:00～21:30 講義II『姓名学入門』 あと自由時間 23時 就寝(外で宿泊されてもかまいません。本部では寝袋での仮泊です)

7月9日(日) 6:00 起床 7:00～9:30 講義III『姓名学の実際』 10:00～11:00 朝食 11:30～14:00 講義IV『気学の解明』 14:30 解散

キ リ ト リ 線

運命学特別ゼミナール

申 込 書

○印をつけてください。

- 外泊します
- 寝袋、持参します(500円返還)
- 寝袋、借ります

氏 名 ( 才 )  
男・女

職 務  
業 先

電 話

住 所

円をそえて申し込めます。

郵便番号 生年 昭和 年 月 日  
大正 明治

日本CI協会御中

1978年 月 日

- 遅れて参加したり、早く帰る人は記入
- (1)都合により( )日( )時より参加します。
- (2)都合により( )日( )時に帰ります。

備 考

松 崎

1978年 海の健康学園

●日時

8月2日(水) 4時受付開始

8月5日(土) 1時解散(3泊4日)

●会場

伊豆・松崎 春城会館(温泉あり)

〒410-36 静岡県賀茂郡松崎町宮内311

TEL 05584-2-0719 (道順左頁下)

●講師/大森英桜、大森一慧、阿部一理 ●会費/大人=27,000円、子供(小中学生以下)=15,000円(受講料、食費、宿泊費込み) ●申込み方法/申込書に記入して、会費を添えて日本CI協会へ。現金書留か、直接持参で。●締切り/定員(80名)になり次第締め切ります。●取消し/7月25日(火)までは手数料2,000円を引いて返還。7月26日(水)以後の取消しは会の運営上半額返還となります。

●持参品/食器(茶碗、汁椀、中皿、小鉢、はし、布巾2枚)、洗面用具、寝巻、シーツ、枕カバー、水着、ゴムズリ、運動靴、学習用具、雑巾。(好みにより楽器など)

※講義②「性の医学Ⅰ」

の内容

一性病、性器の悩み、不妊症、不感症、早熟など

※講義③「性の医学Ⅱ」

の内容

一強精食、弱精食、古代人及び山窩人の実態、人と動物の性差

●子供たちは、講義中、子供係が独自の行事をします。

日	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)	
6	予 定 表	6:00 起床、掃除	6:00 起床、掃除	6:00 起床、掃除	
7		7:00 講義2(大森) 「性の医学Ⅰ」	7:00 講義4(大森) 「天才児と低脳児はど こで決まるか」	6:30 質疑応答 (大森) 8:30	
8		9:00	9:00	9:00 朝食	
9					
10		10:00 朝食	10:00 朝食		
11		11:00	11:00	10:30 講義6(阿部) 「教育と大脳生理学」	
12			自 (海水浴など) 由 時 間	自 阿部一理・大森一慧 由 教育・育児 時 一部座談会 間	12:30
1					1:00 解散
2					
3					
4	4:00 受付開始			4:00 正食医学 基礎講座	
5	5:30 夕食	5:30 夕食	5:30 夕食		
6					
7	7:00 講義1(大森) 「子供の食事」 (離乳食から成長期)	7:00 講義3(大森) 「性の医学Ⅱ」	7:00 講義5(大森) 「味の研究」		
8	9:30 まで	9:30	9:30		
9					
10	11:00 就寝	11:00 就寝	11:00 就寝		

■定員に余裕のある場合は、日割参加できます。(大人9千円、子供5千円)

キリトリ線

伊豆松崎用

申 込 書

AかBか参加する方に○印をつけて下さい。

A 海の健康学園 (8/2~8/5)	※ 大人27,000円× <input type="text"/> 名	子供15,000円× <input type="text"/> 名
B 正食医学基礎講座初級前期 (8/5~8/7)	25,000円 (申込書は1名につき、 1枚ずつ書いて下さい)	イ. 会員(の家族)です。 ロ. 会員ではありません。
フリガナ 氏名	( )才明治 大正 年 月 日生 男・女 昭和	※同行者氏名 生 年 月 日 ( )才 ( )才 ( )才 ( )才
(〒) 住所	職 業 勤務先	電話
自宅 電話	円を添えて申込みます。	
日本CI協会御中	1978年 月 日	※遅れて参加したり、早く帰る人は記入してください。 ①( )日( )時より参加します。 ②( )日( )時に帰ります。

**松 崎**

**正 食 医 学 座**

**基 礎 講 座**

(初級前期)

●日時

8月5日(土) 4時受付開始  
8月7日(月) 1時解散(2泊3日)

●会場

伊豆・松崎 春城会館(温泉あり)  
〒410-36 静岡県賀茂郡松崎町宮内311  
TEL 05584-2-0719

●講師/大森英桜

●研修費/25,000円(宿泊、食事込み)

※日本CI協会会員でない方はご入会ください。(年会費4,000円より)

●申込み方法/申込書(右頁下)に記入し(1名に1枚ずつ)研修費を添えて、日本CI協会へ。  
現金書留か直接持参で。

●締切り/定員(80名)になり次第締め切ります。

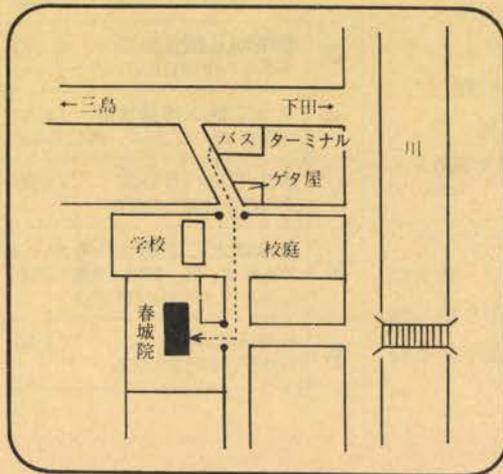
●取消し/7月25日(火)までは手数料2,000円を引いて返還。

7月26日(水)以後の取消しは会の運営上半額返還となります。

●持参品/食器(茶碗、汁椀、中皿、小鉢、はし、布巾2枚)洗面用具、寝巻、シーツ、枕カバー、水着、ゴムズリ、運動靴、学習用具、雑巾。

※子供さんは、なるべく海の健康学園のほうに参加してください。

▼会場への道順



※会場までの道順には→印の道案内を出します。

※松崎港には、係の者が旗をもって出迎えます。

日	8月5日(土)	8月6日(日)	8月7日(月)
6時		6:00 起床、掃除	6:00 起床、掃除
7時		7:00 講義Ⅱ 「食養生当法」 (食用品)	6:30 講義Ⅴ 「宇宙法則入門」
8時			8:30
9時		9:30	9:00 朝食
10時		10:00 朝食	
11時		11:30 講義Ⅲ 「食養生当法」 (薬用品)	10:30 講義Ⅵ 「道としての 正食」
12時		2:00	12:30
1時			1:00 解散
2時		自由時間 (海水浴など)	
3時			
4時	4:00 受付開始		
5時	5:30 夕食	5:30 夕食	
6時			
7時	7:00 講義Ⅰ 「食物の陰陽」	7:00 講義Ⅳ 「望診法」	
8時			
9時	9:30	9:30	
10時	11:00 就寝	11:00 就寝	

松崎への交通

(東京からの例)(一般周遊券を買うと運賃は1割引きになります。)

- 例1—東京または熱海・伊東から伊豆急下田へ。下田から東海バス堂ガ島行で56分、松崎下車。(30分おきに発車)バス料金 650円。
- 例2—新幹線「こだま」で三島へ。三島から特急バス松崎行きで2時間40分。(30分から1時間おきに発車)料金 1,700円。座席指定申込み ☎0559-75-0196、東海バス。
- 例3—東海道線で清水へ。清水→清水港へバス。清水港から船で松崎行き1時間40分、1,800円(清水港9:00発、8月は14:00発もある)静岡観光汽船 ☎0543-52-9161
- 例4—沼津港から船で松崎行き1時間20分。高速船 2,700円、要予約 ☎0559-77-1200、03-441-1231 伊豆箱根鉄道(沼津港発10:30、12:00、14:00、15:30など)

野 沢

無双原理  
ゼミナール

●日時／8月13日(日)5時～8月16日(水)正午

●会場／民宿「ふるさと」 ☎026985-2241

長野県下高井郡野沢温泉村中尾

●主催／日本C I 協会 ☎03(469)7631

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

●後援／群馬七庸会 (代表 田中ふじ枝)

☎0273-43-8181

講 師／大森英桜、三木成夫(東京芸術大学助教授)

時間割／8/13(日) 14:00受付開始、17:00～18:00開会式、夕食、18:30～22:00講義Ⅰ、23:00就寝

8/14(月) 6:00起床、7:00～9:30講義Ⅱ、10:00～11:00朝食、11:30～16:30ハイキング  
17:30～18:30夕食、19:00～21:30講義Ⅲ、23:00就寝8/15(火) 6:00起床、7:00～9:30講義Ⅳ、10:00～11:00朝食、11:30～14:00講義Ⅴ、  
15:00～17:00レクリエーション、17:30～18:30夕食、19:00～21:30講義Ⅵ

8/16(水) 6:00起床、7:00～9:30講義Ⅶ、10:00～11:00朝食、閉会式、12:00解散

研修費／大人27,000円、子供(小中学生以下)15,000円、0才児10,000円

※部分参加もできます。(詳細はお問い合わせください)

申込み／申込み用紙に記入し、研修費を添えて日本C I 協会へ。

申込みしめ切り／定員(80名)になり次第、しめ切ります。

取消し／8月5日(土)までは、手数料¥2,000を引いて返還。

8月6日(日)以降は、会の運営上、半額返還となります。

持参品／食器一式(飯碗、汁碗、小皿、箸、布巾2枚)

洗面用具、ネマキ、学習用具、雑巾、ハイキング用の靴、

貸切バス 行き／8/13(日)午前7時日本C I 協会前出発

(前夜、インターマックに宿泊可。実費¥500)

帰り／8/16(水)正午現地発。夕刻新宿着。

## 講 師 紹 介

三木成夫先生／東京芸術大学助教授。解剖学、発生学  
専攻。受精から誕生まで、ヒトは原生動物から魚、爬  
虫類と、全生物30億年の進化の歴史を繰り返す。その  
壮大なドラマを豊富なスライドで解説。

## 講義内容と担当講師名

I	主食の徹底研究 (大森) 数ある主食の総ざらい
II	もしも魚介類を食べるなら 昔食べた毒出しを含む (大森)
III	受精から誕生まで (三木) 30億年の生物進化のハイライト
IV	クセで観る体調診断 (大森) 歩き方、座り方、寝姿、話し方など
V	ホルモンバランス (大森) その自律神経との関係
VI	血液はどこで造られるか(三木) 造血系は、腸、腎臓、骨髄へ移行 したという三木学説の発表
VII	らせんの神秘 (大森) 自然界における左と右

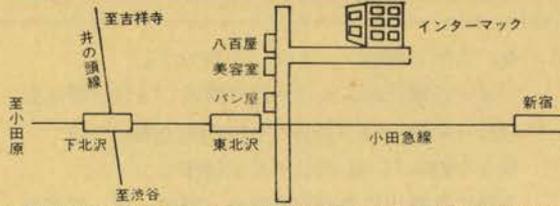
キリトリ線

## 野沢 無双原理ゼミナール(8/13～8/16) 申込書

内容	種別	大	人	子供(小中学生以下)	0才児
参加費		27,000円×( )人		15,000円×( )人	10,000円×( )人
貸切バス	往復	6,300円×( )円		4,300円×( )人	●大人がひざに抱く場合は無料。 ●座席に座る場合は、子供料金。
	片道(往・復)	3,500円×( )円		2,400円×( )人	
氏名	( )才 明治 男・女 大正 昭和	※前夜インターマック宿泊500円×( )人 年 月 日生			※同行者の氏名・年齢・性別
(〒) 住所					( )
職業 勤務先					
電話					※遅れて参加したり、早く帰る人は記入してください。
円を添えて申込みます。					
日本C I 協会御中		1978年	月	日	①( )日( )時より参加します。 ②( )日( )時に帰ります。

# 日本C I協会 6・7月の行事予定

於 東京インターマック



## 日本C I協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5  
☎03・469・7631 代  
小田急線・東北沢駅下車2分

- 会員でなくても参加歓迎です
- 録音はご遠慮ください

6月3日(土) 月例会／講師＝大森英桜

I部14時半～17時『外傷の手当法』

II部18時～20時半『食中毒、夏バテの対策』

各1,000円(通しは1,500円)

6月4日(日) きさらぎ会／13時～17時／大森英桜

『どの食べ物が、体のどこへ行くか? 食養生の徹底研究』／1,800円／5月14日の欄参照。

6月6日(火) 健康相談講習会 14時半～17時半

担当＝阿部一理／300円／要予約

6月11日(日) 特別講演会／講師＝守孝／10時～4時

500円／人間の社会にとって、もっともふさわしい農業の形態はナニか? 鋭い自然観察の末にあらゆる文明、公害、健康法、農業観などをダイナミックに展開する。

6月15日(木) 食養生手当て講習会(実習つき) 12時～3時／阿部一理／300円／要予約

6月15日(木) 安藤昌益研究会 18時半～21時半

『統道真伝』の輪読者が中心／世話人代表＝阿部

6月16日(金) 自然食料理を作って食べる会／18時半

～21時『初めての人向きの基本料理』／小栗権嗣ホカ協会男子スタッフ

6月18日(日) アメリカツアー説明会 11時～1時半  
ツアー参加者のみ

6月18日(日) 特別講演会／2時から／小川みち

『無題』／3時間になるか5時間になるか／無料

\*小川みち先生は、渋谷の天味レストランの指導や料理講習でご存知の方も多し。もともと音楽の先生で、桜沢先生作詞の歌に作曲したものもある。戦前、森山シマ、川口トシ先生とともに桜沢先生に協力。昭和十年代の桜沢先生の活躍についての生き証人の一人。内にシンの強さを秘めた、暖かいお人柄で、話はずきないことでしょう。

6月18日(日) リマ化粧品美容講習会／10時～15時半  
昼食と純植物性石けん贈呈／無料／要予約

6月25日(日) 特別料理教室／11時～3時／桜沢里真

『夏負けを防ぐスタミナ料理』／玄米正食の人には「夏負け」という言葉はありません。果物や水分が過ぎて塩抜けの陰性過多になったら鯉コクや、キジ味

噌煮などで陽性にする方法もあります。野菜サラダや小松菜とあげワサビ和えなどチョット変わったメニューでアソンでみます。／3000円／要予約

6月28日(水) 健康相談講習会 2時半～5時半

担当＝阿部一理／300円／要予約

7月1日(土) 月例会／講師＝大森英桜

I部14時半～17時『断食の科学と体質別断食法』

II部18時～21時『脳卒中のすべて』(脳溢血、脳軟化、クモ膜下出血、交通事故の脳打撲その他)

各1000円(通しは1500円)

7月2日(日) きさらぎ会／1時～5時／大森英桜

『陰性毒の徹底研究・その毒消しと毒出し法』

講習費＝1800円／PUと正食研究同好の士の会員制度あり、問合せ☎03-600-1412 早川へ

7月6日(木) 玄米菜食料理入門(実習つき)

11時～2時／担当＝阿部真夕ホカ協会女子スタッフ  
300円／初心者歓迎／要予約

7月8日(土)、9日(日) 運命学セミナー／大森英桜

詳細別ページ

7月13日(木) 特別講演会／11時～4時／阿部一理

『玄米正食による身心改造法と人間の目的(病氣相談も可)』／300円／初めての人歓迎(やさしい陰陽入門、家庭、教育、予言の数々から文明論まで)

7月15日(土) リマ・クッキングアカデミー試作会

昼の部 11時～2時

夜の部 6時～8時半

(夏のクラスはこの日で終了です。生徒の方は出品してください)

(秋のクラスは、中級以上は9月12日、初級は9月13日からです。申し込み受け付け中です)

7月16日(日) 特別講演会／12時～4時／榎本雅一

『東洋医学と正食医学の接点、気学、神道から人生とは何か』／1000円／榎本先生は戦前からG.O.のお弟子さんの一人で、その東洋医学の腕は当代随一とも言われる。縦横無尽の、ひょうひょうとした語り口は深い魅力をもつ、手を握るだけで正食歴をピタリとあてたり……。

## 〈東京以外の地区の行事〉のお知らせ(2)

会』／自由カンパ／毛呂町公民館（東上線東毛呂下車15分、八高線毛呂下車3分）、夜、座談会の予定  
問合せ ☎0492-94-6631 新井

◎岐阜講演会 / 6月25日(日)／大森英桜

10時～1時『体質と症状の見分け方』

2時～5時『ガンのスベテ』

6時～9時『個人相談（有料、予約が必要です）』

会費＝Ⅰ、Ⅱ部通し千円／会場＝婦人会館「岐阜市美江寺町（大学病院裏）」

問合せ ☎0582-32-0631 千葉陽道

◎大阪講演会 / 6月25日(日)／小川法慶

1時～5時『①私の経歴、②食物の調理と調和、③

食養への夢と希望』／会費＝2千円

会場、問合せなど、6月11日に同じ。

◎千葉県木更津講演会 / 6月25日(日)／阿部一理

10時～4時『玄米正食による身心改造法と人類の未来（病気相談あり）』／木更津市民会館／500円

問合せ ☎0438-36-5361 渡辺丈翁（勤務先）

◎東京ほびっと村講演会 / 6月30日(金)／大森英桜

夜7時～11時『霊現象の秘密をめぐって』／300円

問合せ ☎332-1187 ほびっと村学校、金曜講座

◎高松講演会 / 7月1日(土)／阿部一理

問合せ ☎0878-34-2848 酒井直之

◎松山講演会 / 7月2日(日)／阿部一理

問合せ ☎0899-43-6464 菅本フジ子

◎仙台講演会 / 7月7日(金) 大森英桜

10時～1時『正食の基本と食箋料理の微妙さ』

2時～5時『成人病の予防と対策（病気相談あり）』

問合せ ☎0222-62-7677 みちのく自然食品センター

◎東京鉄砲洲神社講演会 / 7月9日(日)／阿部一理

13時～16時『玄米正食による身心改造と人間とは何か？』／問合せと会場＝鉄砲洲稲荷神社 ☎551-2647

◎千葉県柏チサン健康センター講演会 / 阿部一理

7月10日(月)11時～1時『食べものだけで病気は治

る』チサン健康フェアの一行事です。

7日＝杉靖三郎、8日＝竹井博友、9日＝沖正弘

10日＝阿部一理、11日＝立野信実が参加予定

問合せ ☎0471-38-2111 チサン健康センター

◎愛知県豊川正食料理講習会／阿部一理、阿部真久

7月16日(日)Ⅰ部10時～12時『食物の陰陽判断』

Ⅱ部1時～5時半『料理実習』／会費＝3千円

定員40名／会場＝日本健康センター、ケンコー社

豊川市市田町大道下17（市田口バス停前）

問合せ ☎05338-6-5679 細川

◎群馬健康学園（母と子の集い）7月25日～27日

講師＝大森英桜、阿部一理

資料請求および問合せ 七庸会 ☎0273-43-8181 田中

◎名古屋・犬山健康学園 7月29日(土)～31日(月)

講師＝大森英桜、大森一慧

資料請求および問合せ①岐阜健康自然食品センター

☎0582-32-0631 千葉②日本健康センター ☎05338-6-

5679 細川③長生堂 ☎0568-76-2731 伊藤④加藤博 ☎

052-451-4195

◎旭川健康学園 / 8月18日(金)～20日(日)

講師＝大森英桜

資料請求および問合せ 北海道健康学苑（旭川市永

山町11-52-6 ☎0166-48-4107）

◎山本祥園<6月>正食料理教室のお知らせ

8日(木)／岐阜料理教室 / 1時～4時 / 会場と問合せ

岐阜健康自然食品センター ☎0582-32-0631 千葉

15日(木) / 子供会枚方教室 / 10時～1時 / 会場と

問合せ枚方市高田2-2-2 ☎0720-53-2200 山本

19日(月) / 森島自然食センター / 岩倉市中本町古市

場 482 / 問合せ ☎0582-37-2479

24日(土) / 岐阜料理教室 / 8日に同じ

◎大阪・研心館健康教室 / 大森英桜 / 6月16日(金)

～18日(日)、7月は14、15、16日の予定、詳細別頁

問合せ ☎06-691-1590

確かな商品を選ぶ目!!

よい品をより安く提供する……………

ナチュラル(株)はそれだけを考えています。

健康食品・自然化粧品・無公害性洗剤etc.

良い品は何でも低価格で揃います。開店ご希

望のかた、又、すでに販売されているかたも

お気軽に声をかけてください。

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)

今、問  
わ  
れ  
て  
い  
る



## 〈東京以外の地区の行事〉のお知らせ(1)

◎熊本県植木講演会 / 6月1日(木) 阿部一理

10時～4時『玄米正食による身心改造法と人間の目的(病氣相談あり)』/会場=真教寺(植木町3)  
夜6時～10時半 座談会『玄米正食と世界恒久平和への道』/問合せ ☎09627-2-3860 大津山八郎

◎熊本講演会 / 6月2日(金) / 阿部一理、阿部真夕  
12時～3時『食物の陰陽判定基準と病人用食養生料理の微妙さ』/詳細は下に同じ

◎熊本正食料理講習会 / 6月3日(土) 阿部一理、真夕  
10時～3時『正食基本料理実習』/費用=2日、3日通しで3500円/定員80名/会場=RKK学園  
問合せ ☎0963-43-4043 十粧ナチュラル 福山奎輔

◎大牟田正食料理講習会 / 6月4日(日) / 阿部真夕  
10時～2時『正食基本料理』/定員40名/1800円  
会場=大牟田社会福祉センター(市民会館横)2階調理教室/問合せ ☎09445-2-3815 うらら学園 砥上

◎熊本県三角町講演会 / 6月4日(日) / 阿部一理  
9時～11時『玄米正食の基本と人間の目的』  
12時～4時『正食による病氣治療の実際と健康相談会』/会場と問合せ=熊本県三角町東港三 池田医院 池田隆蔵 ☎09645-2-2610

◎熊本県菊池座談会 6月4日(日)夜中 / 阿部一理  
問合せ ☎0963-43-4043 十粧ナチュラル 福山奎輔

◎札幌の6月10日(土)は中止です。

◎旭川講演会 / 6月11日(日) / 阿部一理  
10時～1時『体質と病症の見分け方とその基準』  
1時半～4時半『宿便と反応・食養生当法の実際』  
5時～8時半『人類の未来・20世紀予言の意味、来るべき激変期に生き残る者は? 道は?』

会場=旭川市七条9-10 旭川文化会館大会議室  
会費=3部通しで1000円、1つ500円/弁当、筆記用具持参/問合せ=北海道健康学苑 ☎0166-48-4107

◎北海道新十津川座談会 / 6月12日(月) / 阿部一理  
12時～5時 / 問合せ ☎01257-6-8203 宮本

◎函館講演会 / 6月13日(火) / 阿部一理  
1時～4時『食物だけで病氣は治る』  
6時～9時『身心改造と人間の目的』  
会場=本町会館(本町市場横通り) / 無料  
問合せ ☎0138-53-5368 梅川、☎23-0218 内藤

◎名古屋講演会 / 6月11日(日) / 大森英桜  
10時～1時『玄米正食の目的と身心改造の秘訣』  
2時～4時半『夏バテ、食中毒、伝染病の予防と対策』/会費=1部ごとに千円(通し1500円)  
会場=中産連ビル(名古屋市バス『清水口』下車、

東へ5分) ☎052-931-9431、その後、公開個人健康相談会あり(相談者五千円、要予約)

主催と問合せ=愛知陰陽会 ☎0568-76-2731 伊藤誠  
◎大阪講演会 / 6月11日(日) / 大森一慧  
1時～5時『①私の経歴 ②真の家庭と幸福とは(質疑応答)』/会費2千円/会場=大阪府立青少年会館4階第8会議室(地下鉄森の宮下車西5分)  
問合せ ☎06-758-0379 吉井福堂

◎青森県十和田講演会 / 6月17日(土) / 阿部一理  
1時半～4時『成人病対策(主に消化器系と婦人病について)』  
4時～6時『個人指導(要予約、有料)』  
その後、座談会の予定  
問合せ ☎01762-7-2517 中野渡広美

◎岩手県水沢講演会 / 6月18日(日) / 阿部一理  
12時～5時『玄米正食による身心改造と、真理を求むる人間の研究』その後座談会の予定/会場=水沢市農業協同組合第二会議室 ☎01972-4-5101  
問合せ ☎01974-2-2011 斉藤美明

◎岩手県宮古講演会 / 6月19日(日) / 阿部一理  
10時～1時『食物の陰陽判断と育児と教育』  
2時～5時『健康相談講習会(相談料1000円)』  
6時～9時『農業と文明と終末思想と人類の未来』  
会費=各500円/会場=リビング・スクール(宮古市大通3-1-1) / 問合せ ☎01936-3-6310 菜宛

◎名古屋講演会 / 6月24日(土) / 大森英桜  
1時半～4時半『食養生当法』/会費1000円  
会場=名古屋市教育館(地下鉄栄駅下車2分、テレビ塔西側) / 問合せ=加藤博 ☎052-451-4195 または伊藤誠 ☎0568-76-2731

◎埼玉県毛呂山町講演会 / 6月24日(土) / 阿部一理  
1時～5時『食べものだけで病氣を治す健康法講演

南信州の健康道場  
玄米正食料理  
ミラクルコーケン風呂  
旅のお宿りにもご利用下さい

信濃健康楽苑 宝健荘

〒395-11  
長野県下伊那郡喬木村小川  
☎0265-333-2081

\* 飯田市より車で10分  
\* 予約のうえにご来死ください  
\* 案内書送ります

# 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

永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ!

永遠の少年(下) ガンジー小伝

食養生読本 食養生で開く自由の人生

生命現象と環境 やさしいエコロジー

新食養生法 正食心身改造法

東洋医学の哲学 軽装普及版

桜沢里真著

食養生法(旧版)

マクロビオティック料理家庭料理全書

(研究向き) 石塚左玄著

食物養生法 一八九八年初版、体心論

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

宇宙の秩序 最重要PU書

病気を治す術・病人を治す法 人生論

健康の七大条件 正義について

千二百年前の一自由人

平和と自由の原理 東西文明統合の原理

食養生義録

自然医学 食物療法総覧

石塚左玄 食養生開祖小伝

桜沢里真著 The Art of Just Cooking

## 原典コピー版

桜沢如一著

新しい栄養学

人間革命の書

健康戦線の第一線に立ちて

人間の栄養学及び医学

人間の秩序

最後にそして永遠に勝つ者

兵法七書の新研究

一つの報告

日本精神の生理学

自然科学の最後

食物と人生

正しい食物について

世界無銭武者旅行

中央アフリカ横断記

コンバ文庫4

コンバ文庫5

コンバ文庫6

不思議な世界

『新しき世界へ』 三〇一・三三六号

『新しき世界へ』 三〇一・三三九号

『健康の七大条件』「原子転換」をのぞく

PU歌集

四、八〇〇円

二、〇〇〇円

一、三〇〇円

三、五〇〇円

一、二〇〇円

一、二〇〇円

二、〇〇〇円

一、三〇〇円

二、〇〇〇円

三、六〇〇円

一、三〇〇円

二〇〇円

四、〇〇〇円

一、〇〇〇円

三、五〇〇円

一、七〇〇円

三、八〇〇円

八〇〇円

一八、〇〇〇円

一八、〇〇〇円

四〇〇円

二〇〇円

桜沢如一 カセットテープ

TES 第一回 特別セミナー

判断力の話

ニューヨーク講演 一巻、二巻

ニューヨーク講演 三巻、四巻

ニューヨーク講演 五巻、六巻

大森英桜 カセットテープ

無双原理入門 宇宙法則とは?

健康法総批判 原理のない健康法

玄米の研究 玄米の総合研究

人間はどこから来たか

入浴法の研究 入浴療法

女の業について 女の性さが、カルマ

心身改造法

体質別正食法

食養生当法 正食医学秘伝

食物による人体修理法

美容とヒフの手当法

妊娠と出産

ガンの研究

60分×2本 二、六〇〇円

90分×2本 四、〇〇〇円

90分×2本 四、〇〇〇円

90分×2本 四、〇〇〇円

60分×2本 二、六〇〇円

60分×2本 二、六〇〇円

90分×2本 四、〇〇〇円

90分×2本 四、〇〇〇円

60分×8本 三、〇〇〇円

60分×90分 三、〇〇〇円

90分×2本 四、〇〇〇円

90分×4本 一〇、〇〇〇円

●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二〇二五九日本C-I協会へ。明細ハガキで協会通販係へ。または②郵便局で振替東京二一四三三日本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

新発行！ カセットテープ

## 桜沢先生ニューヨーク講演

第11集～第16集(完結) 60分テープ11本 16,500円  
(送料こみ)

1960年、ニューヨークで、日本人の聴衆のために行なった長時間の講演・対話集です。マクロビオティック、無双原理の考え方を、桜沢先生自身の口から聞いてください。第1集～第5集、第6集～第10集、各1万5千円。



## 桜沢如一著 東洋医学の哲学

2,000円  
(送料160円)

軽装版発行！

桜沢先生が1956年、アフリカのシュバイツァー博士のもとで書きあげた名著。初心向きであって、マクロビオティックの真髄を表現した、別名『最高判断力の書』

カセットテープ

新発行

## ガンの研究

大森英桜 講義

90分カセット4本 1万円(送料こみ)  
(6月30日まで特価9,000円)

ガンはなぜ起こるか、舌ガン、胃ガン、腸ガン、肺ガン、肝臓ガン、子宮ガン、乳ガン……その正食医学による治療法……ガンのすべて。ガン患者は副食で塩気をとれ、

新発行

## 妊娠と出産

大森英桜 講義 90分カセット2本  
4,000円(送料200円)

## 美容とヒフの手当法

大森英桜 講義  
カセット60分と90分 3,000円(送料200円)

### ■ 編集後記 ■

● イタリアのボローニヤからマクロビオティックの国際雑誌『Ting』(鼎)が創刊された。『鼎』とは、易经六十四卦の一つで、煮炊きに用いる器のカタチであり、木を火に入れて燃やし、物を煮る意味でもある。一昨年夏、アルプスのアントルボーで開かれた久司道夫氏の国際セミナーで話が出て、イタリア人グループが主になり、米・英・仏の協力により、3カ国語で発行という大がかりなもの。50ページ。注文は、2・5ドルをC/nr. 11963/K Banca Popol Bologna e Ferrara, Bologna, Italy へ銀行送金。英文版は『English Edition』と明記のこと。  
● 桜沢里真日本C.I.協会会長は、今夏、ボストンのアムハースト大学のキャンパスで開かれる、イースト・ウエスト・ファウンデーション主催の夏季セミナーに参加のため、8月15日、ボストンへ直行される。(橋本政憲)

新しき世界へ 六月号

◎ 一九七八年 第五〇一号

発行日 昭和五十二年六月一日

編集兼発行者 橋本政憲

発行所 日本C.I.協会 千一五一

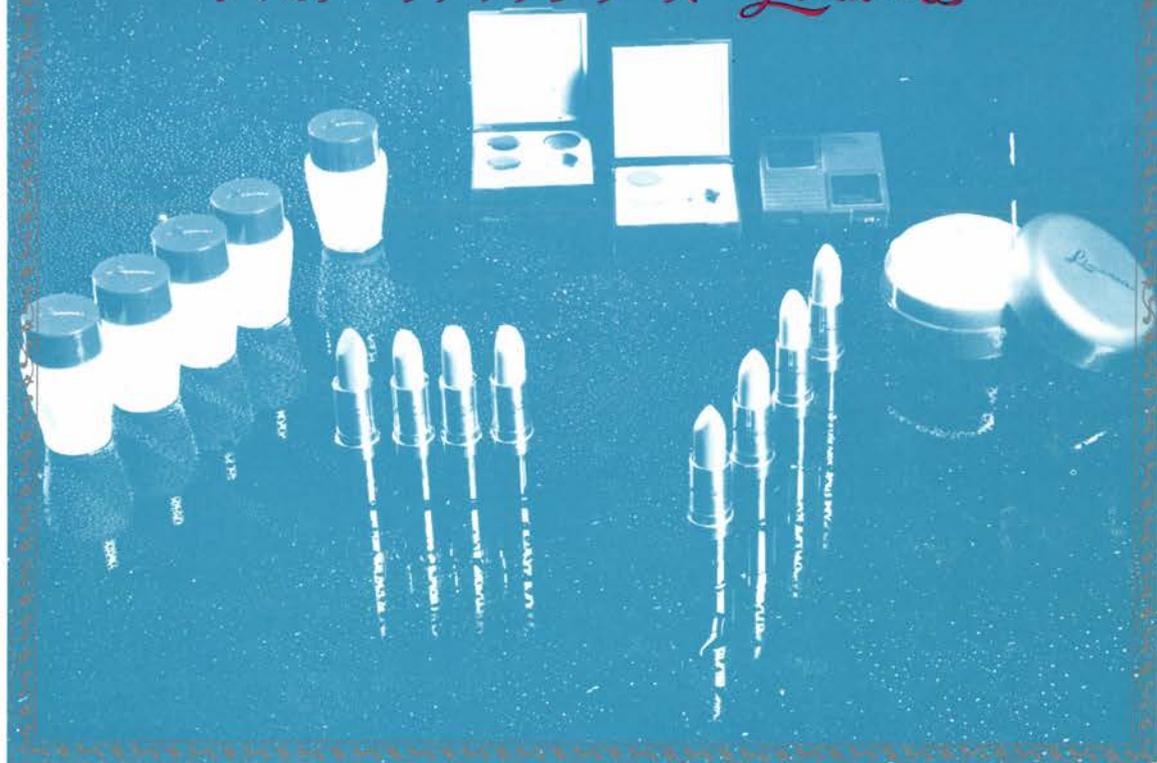
東京都渋谷区大山町一―五

電話 03-469-1763 1代

振替 東京0-194125

「世界政府」改「新しき世界へ」昭和五十三年六月一日発行 第三種郵便物認可

# 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

# 復活彩

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ール系色素は  
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

### 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
- ◆リマネオ ほお紅……………4色1組  
各 ¥3,500
- ◆リマネオ プレストパウダー……………4色  
各 ¥3,000

*リマ Lima*

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

財団法人日本化粧品協会

三五〇円（送料込み）