「世界政府」改「新しき世界へ」毎月1回1日　5月号　No.512　昭和54年5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

無双原理と玄米正食で健康・幸福・自由と平和を創る

5—1979　NO.512

私は今も〝女〟です　スワンソン
陽性腎臓病・不妊症　大森英桜
断食の分析化学(下)　武者宗一郎
塩のはなし　平賀一弘

日本CI協会
INTERNATIONAL MACROBIOTIC CENTER

久司御知夫（みちお）夫妻
グロリア・スワンソン
ウィリアム・ダフティ

主催／日本ＣＩ協会

●出席お申し込みは、出席日を明示して、電話で至急お知らせ下さい。
☎03・469・7631
東京都渋谷区大山町11-5

◉歓迎 世界平和パーティ

● ５月13日（日） 午後1時～５時　東京 全国町村議員会館

日本ＣＩ協会料理部の完全自然食マクロビオティック料理によるパーティです。
（定員200名）　会費／5000円

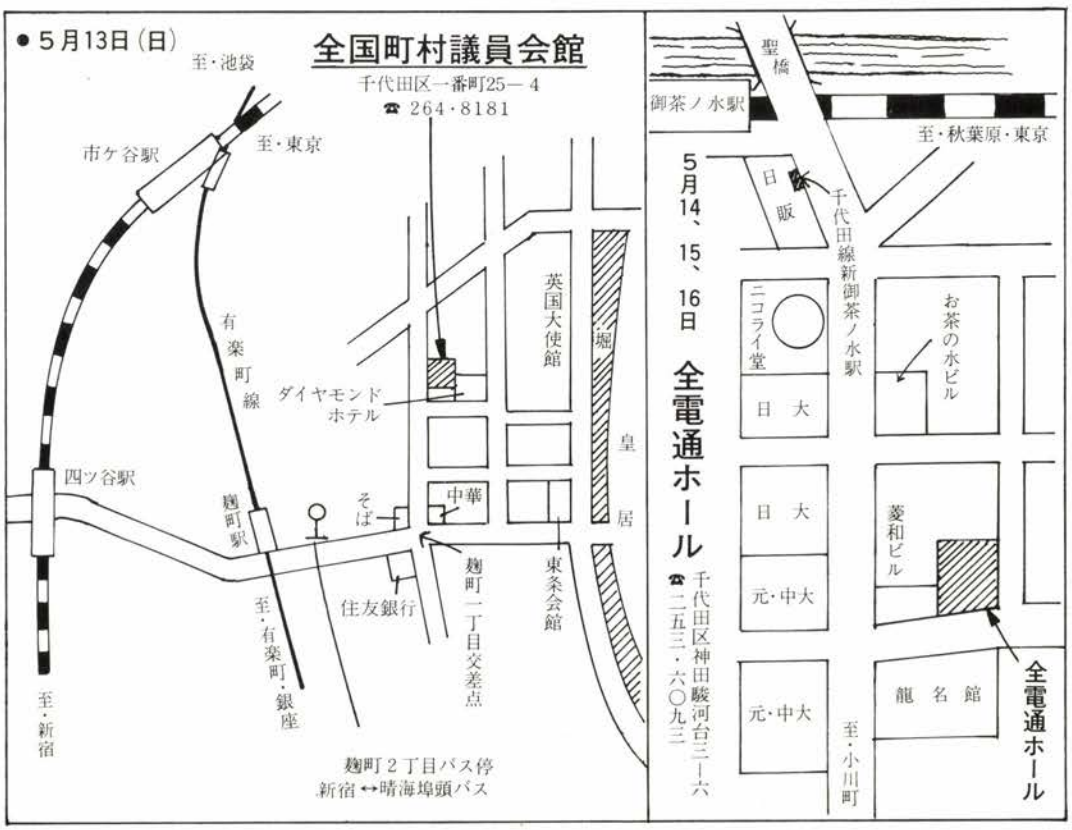
◉久司御知夫（みちお）『世界平和と健康』連続セミナー

● ５月14日（月）、15日（火）、16日（水） 午後６時～９時 （開場５時半）

東京　全電通ホール　　ゲスト／グロリア・スワンソン、ウィリアム・ダフティ、久司偕代　会費／１回 1500円、３回通し 4000円（定員450名）〔学生割引、1回1200円〕

■講演テーマ／14日、人間の運命―生と死、15日、文明人の退化と新しい世界、16日、宇宙意識と記憶の開発、ほかに各日とも、欧米の情勢などについての話があります。

■５月19、20、21日、大阪で行事（問合せ／世界正食協会　☎06・941・7506～８）



▲左から、来日する**久司御知夫**氏（米国正食平和運動リーダー、イースト・ウエスト財団会長）、**ウィリアム・ダフティ**氏（ジャーナリスト、『砂糖病』著者）、**グロリア・スワンソン**女史（米・往年の大女優、マクロビオティック自然食推進者）、◀**久司偕代**夫人（マクロビオティック料理研究家、エレホン商事、〝セブンス・イン〟レストランなど経営）

一行行事にぜひご参加ください。

● CONTENTS ●　新しき世界へ 512号

久司夫妻一行行事案内……表2
健康と幸福テスト／桜沢如一……4
私は今も〝女〟です／スワンソン……5
　〝切らず〟にすんだ食事法
米国知名人とマクロビオティック／エスコ…11
　ライシャワー教授、ヘグステッド博士など
ブラジルへどうぞ！／菊池富美雄……15
陽性腎臓病・不妊症の一例／大森英桜……16
　健康相談講習会より
断食の分析化学(下)／武者宗一郎……21
　断食は全身のスス払い
塩のはなし／平賀一弘……28
　本当の塩は？
生命と医学の8大原理変革(4)／千島喜久男…35
　進化論盲点批判、生命弁証法
菊づくり陰陽論／小関哲宏……42
　無双原理を応用すれば
インターマック・ニュース……46
マクロビオティック座談会(2)……51
生存への行進アピール(4)……54
食養基本料理(5)／桜沢里真……57

■本誌をプレゼントしよう！　一部三五〇円（切手代用可）

健康と幸福テスト

桜沢如一

H.H.T.

■これは、桜沢先生がつくった、〝健康と幸福〟人生ヒトリ占いです。

まず、ためしてみてください。私たちの欠点が何か、よく分かるでしょう。そして、なぜ桜沢先生がこのような項目を大切に考えていたか、よく考えてみましょう。

肉体が健康でなければ幸せになれません。

ところが、肉体が健康なだけでは幸せになれません。ここには、社会的・精神的な条件が、たくさん挙げてあります。これは〝タノシイ、スバラシイ〟人生を送るための〝基礎の基礎〟であるわけです。（そのまた基礎は、健康です）

●健康と幸福テスト

A 世界観（20点）

1 君の人生観は次のどれか？ ○を一つつけよ。

①世のため、人のため、つくしたい。
②人間万事塞翁（さいおう）の馬。〔老人の馬が逃げてしまったが、やがて、その馬が良馬を連れて帰ってきた。老人の子がその馬に乗ったら落馬して、びっこになった。ところが、そのため兵役をまぬがれた——編注〕
③「人の一生は重き荷を負いて遠き道を行くがごとし。不自由を常と知るべし」
④精神一到（いっとう）、何事か成らざらん。
⑤太く短く、ユカイに。
⑥人たるの道をふむこと。
⑦タノシイ、スバラシイ、アリガタイ一生を送ること。
⑧父母、夫、妻、子を幸福にすること。
⑨良妻賢母。
⑩立身出世、エライ人になること。
⑪千万長者になること。
⑫不自由のない生活をしたい。
⑬天は自ら助くる者を助く。
⑭その他

（次の2、3、4は、一～二行で述べよ）

2 君は、この世で何をしようと思うか。

3 また、君がこれまで自力で戦った最大の難事。

4 最もうれしかったこと。

B 健康（30点）

①絶対に疲れない。（2点）
②ご飯がおいしい。（2点）
③よく眠る。（2点）
④けっして怒らない。（愉快でたまらない）（3点）
⑤けっして物忘れしない。（3点）
⑥万事スマート。（3点）
⑦けっしてウソをつかない。（15点）
（①②③は生理的条件、④⑤⑥は心理的条件、⑦は精神的条件）

C 生活（30点）

①君は約束を間違えないか。
②ウソをつかないか。
③多くの人に信頼されるか。
④多くの人に愛されるか。
⑤時間を正しく守るか。
⑥人にサービスすることを好むか。
⑦万事スピードアップするを好むか。
⑧モノを探すのがウマイか。
⑨アワテぬか。
⑩読書が好きか。
⑪詩や歌が好きか。
⑫モノをよごさないか。
⑬モノをイタメたりコワシたりしないか。
⑭ヘコタレないか。（グチ、泣き言を言わないか）
⑮スキキライがないか。
⑯難しい問題を解くことを好むか。
⑰旅行が好きか。
⑱人に会うのが好きか。

⑲病人の世話が好きか。
⑳オソロシイモノが少ないか。
㉑君の話は多くの人に歓迎されるか。
㉑自分の周囲のものを一番に感化できたか。
㉓アキッポクないか。
㉔話好きか。
㉕聞き上手か。
㉖信仰ありや。
㉗父はキビシイ人だったか。
㉘母はよくハタラク人だったか。
㉙男兄弟が多いか。
㉚何か社会運動に参加しているか。
㉛君は話しかけられてすぐ返事をするか。
㉜君の返事は快いリズムをもっているか。
㉝君の声は快いヒビキをもつか。
㉞よいと思ったことをスグ実行に移すか。
㉟何事をも実地にたしかめて判断を下すか。
㊱新しいモノ、コト（思考、技術、人、問題）をうまくリードし、生かし、のばすことができるか。
㊲君はユーモアがあるか。
㊳君はワルイくせがないか。
㊴君は取り越し苦労をしないか。
㊵不平やウラミやノロイやニクシミをもたないか。

D 洞察力（略）（20点）

■HHTの見方

一、Aの答えは『新食養療法』（桜沢如一著）を読めば分かります。

二、Bの採点は『新食養療法』44、45、257ページ参照。

三、Cの採点は、〝イエス〟の項目が20以下の人は、1項目0.5点。21以上、30以下の人は、〝イエス〟の項目の数からマイナス10点。（28項目の人は18点）31以上の人は、項目の数からマイナス10点。（40項目イエスの人は30点満点）

四、Bの⑥〝万事スマート〟の解説。身なりがいつもキチンとして、スマートで、シックで、下着、手足、ヒゲ、髪の毛、すべてキレイにしてあって、頭の中、押し入れ、引き出し、机の上、ポケットの中、本箱、みなキチンと秩序がついている人。机の上を物置にしない人。家の掃除がよくできて、ミガキがかかっていて、ガラスが透明で、他人の家でも、汽車の中でも、行くところ、止まるところ、どこでも秩序をつけなくてはいられない人、それが好きでたまらない人。時間や空間やモノをソマツにしない人。（『新食養療法』より）

私は今も〝女〟です

グロリア・スワンソン

私の本当の勉強というものは、一九二〇年代の終りに、カリフォルニアで、ビーラーというお医者さんに会ってから始まりました。そのお医者さんは、非常に変った人でした。その時、私はお腹に痛みを感じたので、カイヨウではないかと思って、彼を訪ねたのです。

診察室に入って行ったら、ビーラー先生はまず、「そのイアリングをお取りなさい」と言いました。私は、出入り口の方を振り向いたんです。というのは、看護婦さんの姿が見えなかったものですから。

「イアリングを取りなさい」ですって？　ブラウスを取りなさい、って言ったんじゃないのかしら？　血圧を計るために……。でも、たしかに先生は、イアリングと言ったみたいだし、とすると、それが私のお腹の痛みと、何の関係があるのかしら……。

そこで、先生が私に言ってくれたことは、「耳たぶが大きければ、副腎が強くて、副腎の強い人は、スタミナが十分あって、体をトコトンまで使っても平気だし、いつまでも丈夫でいられるんだよ」ということでした。

先生は、私が前の晩、なにを食べたか聞きました。そこで、「シュリンプ（エビ）カクテル……」と言いだしましたら、先生は、「いや、いや、テーブルに着く前からぜんぶ言ってみて……」と言いました。「ハイ、まず、オードブルです。エート、ピーナッツ……ベーコンつきのオリーブの実、それから味つけ卵……」

先生は、みんな書き出しました。次を言おうとしたら、先生は、「ちょっと待って」と言って、〝味つけ卵〟の材料を書き始めました。それから、フォア・グラのパテ〔ガチョウのレバーを香辛料で味つけて煮て冷やしたもの〕、何かのチーズ入りのスフレ〔天火でふくらして焼いたもの〕……これ以上は今、思い出せません。

「右手には何をお持ちでしたか？」と先生が聞きました。

「デュボネ〔赤ブドウ酒〕でしたわ」

「ウン、中に何か入れてあった？」

多分、ジンでも入れたか、と先生が聞いているのか、と思って、私は、

「いえ、デュボネだけですわ」と言いました。

「オーライ、ではテーブルに着いてと……。シュリンプ・カクテルには何がかかっていました？　サウザンド・アイランド・ドレッシング〔コショウ、玉ネギ、炒り卵入り〕ですか？」

「いえ、何か赤いドレッシングでしたわ」

先生は、それが何であるか、よく知っていました。私は、この先生は、むかし、一流のコックだったにちがいない、と思いました。だって、そのドレッシングの材料をスラスラと書いたんですもの。

こうして、スープに始まって、トリ料理まで、もちろん、その料理に使ったワインやゼリー、トリの中の詰め物からエンドウ豆まで、みんな書き出しました。

おや、魚を忘れていました。サラダのそばにあったんですが、何のドレッシングがかかっていたか……。それから、アスパラガス、走りのアスパラを食べた、って申しました。先生は「オランダソース？」と聞きました。

「ウーン……」

少々具合がわるくて、私は言えませんでした。

先生は「オーライ、デザートに行きましょう。アメリカ式なら、まずアイスクリームというところだし、さもなければ、何かチョコレートソースか泡立てクリームのかかっているものです

〝あなたの胃はゴミバケツ〟？

「それでは……」と、先生は、大判ノート紙三枚のウラオモテにびっしり書いたものを持って、言いました。「目ね……」

「いえ、家のコックはイギリス人なので、トライフル〔酒類に漬けたカステラ〕を作りましたの」

「ああ、トライフルね」

そこで、先生は、そのケーキの中の卵と粉について話しはじめました。トライフルって、ご存知ですか？　ラム酒かブランデーがケーキに含まれているんです。先生が、何の酒だったかって聞きましたから、私は、多分、コニャックだったでしょう、って答えました。トライフルには、泡立てクリームが、かかっていましたし、アーモンドが乗っていました。それから、マラスキーノ・チェリー〔酒につけたサクランボ〕が、そえてありました。こんなすごいものが出ていたんです。

「コーヒーは？」

「いえ、飲みませんでした」

「食後に何を飲んだんですか？」

「ええ、シャンペンを……」

「ひと口？」

「いえ、グラス一杯！」

をつぶってください。あなたが、ゆうべ召しあがったものを読みますよ。いったいこれは、何時間で食べたのです

か？」

「一時間二十分くらいです」

「オーライ、では、読み上げましょう。頭の中で、お皿に並べてください。いや、お皿でなくて、バケツがいいでしょう。そして、どんな動物が、これだけ食べることができるか、言ってくださいな。ブタでも何でもいいんですが……。どうして、あなたは、あなたの胃をゴミ捨てバケツみたいに扱うんですか？」

薬なしの医者になろう

これが、私の勉強の始まりでした。先生は、もうそれ以上、何も言う必要がありませんでした。

「先生、私は、体の具合が悪くてここへ来たんです。でも、私、もう降参しますわ」

私は、この先生なら信頼できると思って、本当にうれしくなりました。私たちはうちとけて、私は、ビーラー医師の生徒になったのです。

ビーラーさんは、若い医学生のころ、ゼンソクと腎臓の重い病気にかかりました。そのうえ、肥満だったのです。当然、学校の友だちや先生方が、彼を助けようとしました。でも、彼はますます重症になろばかりでした。とどのつまり、彼は、たまたま、断食の本を読みました。

「うん、ぼくは何もかもやったけれども、これだ、断食をやってみよう」

数週間たったら、彼はやせてきました。友だちや先生たちは、心配しました。「断食をやめなさい。君は死んでしまうよ」

「うん、死ぬときは死ぬさ」

しかし、不思議なことに、体重が六〇～七〇ポンド〔約27～32キロ〕も減ったら、ゼンソクも腎臓病も、治っていたのです。

そこで、彼は考えました。医学博士になるのといっしょに、生化学も勉強しよう、と。ビーラー医師は、一生の間、患者に薬を与えたことがありませんでした。彼が、患者に睡眠薬も気つけ薬さえもやらないために、彼が彼の患者のための部屋を持てなかった、というのは、そんなに昔のことではなかったのです。彼は、こういう普通の治療というものをいっさいしませんでした。病院側としては、普通の治療はお金になるから、やってもらいたいのでしたが。彼は、そのかわりに、茶色の紙袋の中に、手製のパンを入れて持って来て、患者に与えていました。

それで、私は分かりました。だから、誰かの言うことをハイハイと聞いて、薬か何か渡されたものを素直にのむなんてことは、私は決してしません。

あなた方は、私に薬をのませることはできないでしょう。私は、こう言いますから……。「あなたがまず、それをのんでください。十年つづけても、あなたが死ななかったら、のんでもいいですが」

いつまでもガンの〝研究〟？

もし、あなたが、あなた自身をどう注意したらよいか知っていたら、そして、あなた自身の体というものは、もしあなたが、半分もチャンスを与えれば、ひとりでチャンと動くものであることが分かったら、あなたは、医者とか、専門家とかと縁を切ることができるでしょう。

ふつうの栄養学者、特に、古風な栄養学者は、カロリーとか、〝バランスのとれた食事〟といったことしか言いません。以前、私は何人かの栄養学者とテレビに出たことがありますが、その人たちは、私の言うことをちっとも聞こうとしないで、この映画女優めが、と、バカにしていました。

私は質問しました。

「あなた方は、バランスをとる、とおっしゃいましたが、たとえば、DDTとか、パラチオンとか、そのほか、食べ物ができる間や、できたあとでかかった、いろんな薬品類と、どうバランスをとったらよろしいんですか？」

学者たちは言いました。

「スワンソンさん、FDA〔食品医薬品庁〕が見張っていますよ」

「FDAはたしかにありますけども、業者のロビイストの言うことばかり聞いていますわ。いくらでも証拠はあります。もし、FDAにたまたま良心的な人がいても、そういう人は長くいられないんですから」

一九五六年、FDAのフーパー博士は、米国代表としてローマのシンポジウムに出席し、各国代表とともに、ガンの原因は何であるか、討論しました。

私は、フーパー博士が用意した資料を見ましたが、そこには、三十五種類の、発ガン性があると思われるものが挙げてありました。その一番目と二番目は、殺虫剤と、あらゆる洗剤でした。

それは、一九五六年のことだったのです！　ほかにもいろいろ、プラスチックにいたるまで書き並べてありました。博士は、政府当局に報告しました。

政府は、これらのものを市場から一掃したでしょうか？　いいえ、そのかわりに、政府は、何百万ドルというお金を、ガン対策のために、いわゆる〝研究〟のために支出しつづけています。いつまでたっても〝研究〟です。発ガン性のあるものを作っている会社を破産させないかわりに、アメリカ国民の健康を破産させてもかまわない、と思っているのです。

私は、かつて、デラニー議員が立案した、発ガン性のあるものは売ってはならない、という法案を通すための会に入ったことがありますけども、この人たちは、あまり強く主張しませんでした。

本にうもれて大陸横断

私は教育を受けていません。私は、ハイスクールに半年行っただけです。でも、私は猛烈に本を読んで、自分で勉強しました。私は、汽車で米大陸をよく横断しましたが（幌馬車じゃなかったんです）、いつも本にうもれて旅行しました。体と健康についての、あらゆる種類の魅力ある科学書を読みました。（このごろでは、出版社が何かそのような本を出すと、私のところに送ってきて、その本について、どう思うか、と聞いてきます。何かいいことを言ってもらいたいんでしょうが）

こうして私は、自学自習しましたが、これがいちばんいい方法だと思います。なぜなら、何か一つのことが分かりかけたら、私はトコトンまで、つきつめてみますし、さもなければ、その著者を訪ねて行って聞いてきます。

ビーラー博士は、私が好奇心のかたまりだ、ということが分かったものですから、興味のある病例の場合は、そのことを私に話すために時間を割いてくれました。たとえば、ある時、ビーラー医師のところに、白血病の五カ月になる赤ん坊がかつぎこまれてきました。この子は、子供の病院で見放されて、家へ帰されたんです。病院では、〝もうこれ以上、注射できない〟と言って。その子は青黒いかたまりでした。あなたは想像できますか？　治るあてもないのに、実験台にされていたのです。まるで拷問です。

ところが、ビーラー医師の手当てで、この赤ちゃんは、一年半のちには、カリフォルニアの私の小さなアパート中を、かけずりまわっていました。ビーラーさんは何をしたのでしょうか？

彼は、ただ、この赤ちゃんが、母親の子宮の中で受けたらしい毒をきれいにしただけなのです。

体は自分で治る力がある

人体というものは、もし、よく考えてみたならば、目まいしそうなほど、素晴らしいものです。人体は、それ自身で修復する力をもっています。一つの小さな受精卵から、人間ができてくる、ということを考えてみてください。あなたは、大人になるために、医師のところへ行く必要はありません。細胞の一つ一つは、脳をもっていて、それぞれ、何になるかを知っているのです。あるものはツメになり、あるものは眼の虹彩になり、あるものは髪の毛などになり……それは、みなひとりでになるのです。

火星にロケットを飛ばしたり、人間が月に行って帰ってくる、というのは、なんと素晴らしいことかと、私はびっくりしてしまうのです。彼らは偉大な数学者です。でも、彼らは、自分の体については、あまり知らないようです。それだから、自分の体を虐待しているのです。

ビーラー氏は、ティルデン博士の、『毒血症解説』という本に非常に影響を受けました。（今もこの本は、アメリカの健康食の店で売っています）ティルデン博士は、あらゆる病気というものは、一つの病気、毒性から起こるもので、それをもし放っておけば、次第に成長して、血流に入り、毒血症になる、と述べています。それは、次にどこへ行くでしょう。その毒は、体の中のいちばん弱いところへ行きます。そこで、イタミとか何とかいう症状が出てきます。あなたは医師のところへかけつけ、「私、ここが痛いんです」と、どこであっても、そう言います。医師は、あなたに分からない素敵な名前でそれを呼び、そして、〝それ〟を治療します。では、何が治療されたのでしょうか？　結果であって、原因ではありません。

あなたの体は、ひとりでに治るものです。私は、手術か何かの前に、あらかじめ、体を浄化する食事をする人々を知っています。二日たつと、この患者たちが歩きまわったり、走りまわったりしているので、医師たちはびっくりします。

彼らは、非常に調子がよくて、後遺症がありません。なぜなら、彼らは、あらゆる薬類を断わったからです。やむを得ず受けなければならなかったのは、麻酔剤くらいではないでしょうか。

腫瘍を飢え死にさせたら？

私は、一九四〇年代のころに、手術を受けなければならなくなりました。子宮に筋腫ができたのです。私は三人の婦人科医を訪ねました。どの医師も、明日、切らなければいけない、と言いました。子宮切除術です。婦人科のお医者さんというものは、女の人を見ると、〝切りましょう〟と言うみたいですね？

そこで私は、アメリカでもトップクラスと思われている婦人科医を訪ねました。この医師は、前の三人の医師と全く同じことは言いませんでした。しかし、「クリスマスまでには、これはひどくなりますね」と、言いました。それは、五カ月先のことです。この先生は、その時までに私をよくする、ということはできなかったのでしょう。

「それまでに、あなたは来なければいけませんよ。なぜなら、あなたは自分をだましているんです。私は、あなたがどうして子宮の手術をいやがっているか、分かっています。でも、あなたは、三月以内に来なくちゃいけませんよ」

私は、この医師のもとを辞して、二度と行きませんでした。私は、カリフォルニアのビーラー医師を訪ねました。先生は私に言いました。

「グロリア、蛋白質は何の役をするんですか？」

「細胞をつくります」

「あなたは、大人になっているんですか？」

「先生、からかっちゃいやですわ。私が四十七歳だってことをご存知なのに」

「ははあ、では、あなたはドカベンの人夫ですか？　それともテニスのプロですか？　でなきゃ、フットボールの選手かな？」

「いやだ、先生、何をおっしゃりたいのかしら？」

「ええ、よく考えてごらんなさい」

そこで、私は言いました。

「じゃ、先生は、私がこの腫瘍を飢え死にさせてみたら、とおっしゃっているんですか？」

「そうそう、今、あなたは、蛋白質は細胞をつくるものだ、と、いったじゃないですか……私は、実はこう考えているんです。あなたは一九二〇年に子供を生みましたね。今は一九四七年です。あなたは、初産は難産だったって言ったでしょう。あなたは体も何もめちゃくちゃだったんだ。それが、ずっと続いているんです。ガンは一晩じゃできませんよ。腫瘍も一晩じゃできませんよ。十年も二十年も長くかかってできるものですよ。

そこで、伺いますけど、あなたは蛋白質をたくさん食べてきましたか？」

「ええ、食べました」

「じゃあ、蛋白質が細胞をつくるものだとしたら、あなたは、どうしたらいいかお分かりでしょう？」

「先生、それじゃ、私はこの腫瘍を飢え死にさせることができるとおっしゃるんですか？」

先生は、奇妙な笑いを浮かべながら、

「あなたは、蛋白質をもう、たっぷり摂ったから、もう動物性蛋白は全然いりませんよ」

「はい、分かりました。今から私は、動物性蛋白をいっさい口にいたしません。先生、どれくらいかかるでしょう？」

「さあ、分かりませんね。一年？　二年、もしかすると三年……」

それから二年間、私は非常に厳しく食事を守りました。私はしょっちゅう旅行しましたが、いつも食べるものを持ち歩いていました。私は、穀物と野菜と、ほんの少々の果物を食べるだけで、蛋白質のものを全く食べませんでした。

二年半たった時、私は、例の、クリスマスまでに大事になる、と言った医師を訪ねました。私は、もう腫瘍が消えてしまったと思っていました。医師は、腫瘍がどうなったか探し始めました。お医者さんの顔は見ものでした。私は言いました。

「先生、腫瘍なんてないでしょう？」

「うん、ないね」と、医師はしぶしぶ言いました。

「私が何をしたか、申し上げましょうか？」

「どういうことかね、何をしたんですか？」

「ええ、私は食事療法をしたんです」

とたんに、その医師は大笑いを始めました。よっぽどおかしかったんでしょう。食事療法だって？　ハ、ハ、ハ。

「先生、私は動物性蛋白なしの食事をしたんです」

医師は、なおさら大笑いしました。

私は言いました。

「先生、笑い事じゃありませんわ。こうして、私は今も〝女〟です。とっても幸せです。先生は、私がしたことを研究して頂きたいと思いますわ。それから、請求書は送らないでくださいね」

私は、飛ぶようにして家に帰りました。ね、素敵でしょう？

うれしい手紙

これには、後日談がありますの。六年ほど前に、私は、ある女性から手紙を受け取りました。

〝拝啓、スワンソン様。私はあなたにお礼を申し上げたいのです。と申しますのは、あなたのおかげで、私は素敵な女の赤ちゃんを持つことができたからです。私は、ビーラー医師の『食物こそ最上の薬』という本を読みました。その中に、腫瘍を食事で治した人の話が出ていました。名前が出ていないので、誰のことか分からなかったのですが、数カ月前、あなたがラジオでお話ししているのを聞いて、あれはあなたのことだと分かりました。

私は、結婚直前に、子宮に腫瘍があることが分かりました。私の家族も、私のフィアンセも、彼の家族も、みんな手術して切除したらいい、と言いました。でも、私は子供がほしかったんです。私は決心しました。そして、あの病気を治したお話をもう一ぺん読み直しました。私もあなたみたいに、(あなたということは知りませんでしたが)治せるはずだ、と思いました。

今、私は、あのお話のおかげで、かわいい赤ちゃんをもっています。そして、あなたにこのことを知っていただきたいのです。私は、あなたに、私といっしょに喜んでいただきたいのです〟

ビル〔ウィリアム・ダフティ氏〕と私が今やっていることは、どんな人々にも私たちの喜びをお分けしたい、ということです。あなた方は、ご自分の健康に責任があります。本当です。自分の食べ物を噛むことができるのは、自分しかないのです。丈夫になりたいと思ったら、自分自身でしなければならないのです。

〔グロリア・スワンソンは、映画界で60年以上、活躍してきました。一九二〇年代には、彼女は、しゃれた女性の理想を演じていましたが、今日では、自分自身の神話を打ち破っています。彼女は、今、ニューヨーク市の青年健康委員であり、また、ダフティ氏とともに、ニューヨーク市　ブロンクス学校区の栄養委員を勤めています〕(『イースト・ウエスト・ジャーナル』一九七七年三月号より。編集部訳)

■グロリア・スワンソン

1899年3月27日、米国シカゴ生まれ。本名、グロリア・ジョゼフィン・メイ・スワンソン。父は陸軍大尉。14歳の時、叔母がシカゴの映画社のテストを受けさせ、短編に出演。映画女優になる決心をして、ハリウッドへ行き、水着美人として喜劇に登場した。17年、トライアングル社に転じて活躍中、巨匠セシル・B・デミル監督に認められ、トップ・モードの社交界の女王役として、メロドラマのヒロインをつとめ、たちまち人気女優となる。

21年、パラマウント社に移籍、『舞姫ザザ』『蜂雀』等々に主演、ハリウッド一の大スターとなり、週給2万ドルの高給をとり、私生活のゴシップが毎日、新聞をにぎわした。

26年、独立プロをおこし、28年、『クイーン・ケリー』の撮影中、エーリッヒ・フォン・シュトロハイム監督と衝突、80万ドルつぎこんだまま中止、その後、二～三本出演したが、トーキー時代になり、人気は低落した。30年代にもいくつか撮ったが、実業の世界にも手を染めた。

1948年、テレビで『スワンソン・アワー』にレギュラー出演して、ビリー・ワイルダー監督の注目を得、『サンセット大通り』に主演、アカデミー主演女優賞を獲得、劇的なカムバックをとげる。

これは、彼女自身を地で行くもので、業界からもファンからも忘れられた往年の大女優が、今もって大スターであると信じきって、プールつきの大邸宅に、これもかつての大監督のなれの果て(シュトロハイム)を執事として暮らしている。たまたま訪れた無名のシナリオ・ライター(ウイリアム・ホールデン)に、自分が主演のシナリオを書かせ、大監督セシル・B・デミルのところへ持っていくが、相手にされない。そのうえ、いつしか愛してしまったシナリオ・ライターに女がいることが分かり、思わず殺してしまい、発狂する。警察が来て現場検証するため、フラッシュをたくのを、自分の主演映画撮影と思いこみ、大演技を始める。

過ぎ去った過去の栄光と現実とのあいだに狂う一人の女の鬼気せまる迫力の映画であった。

その後も二本ほど客演しているが、1974年、小型機に衝突されたジャンボ機の乗客パニックを描いた『エアポート75』には、老婦人の役で出た。

ダフティ氏までに5回の結婚をし、〝ハリウッド〟の歴史そのものとも言うべき華麗波乱の経歴の大女優である。

アメリカの知名人とマクロビオティック

エドワード・エスコ
（米国イースト・ウエスト・ファウンデーション元副会長、京都在住）

一、ライシャワー博士

私は、ボストンにおりました六年ほどのあいだに、アメリカのいろいろな分野でのリーダーの方々にお目にかかることができました。ほとんどの場合、その方々とマクロビオティックについて話し合い、マクロビオティックが、いろいろな問題の解決にどう役立つかについて討論することができました。

一九七二年、久司夫人のお世話で、日本の代表的な古典能役者の一人である喜多節世師が訪米され、ボストン、ニューヨークなどで公演されました。この公演を機会に、私はアメリカで第一級の東洋文化、日本文化の学者である、エドウィン・O・ライシャワー氏にお目にかかることができました。

同氏は、現在、ハーバード大学教授ですが、日本で生まれ育った方で、一九六一年～六六年、米国の駐日大使を勤められ、『日本―ある国民の物語』、『日本人』など、日本についての本をいくつも書いておられます。

私は、一九七三年、ボストン郊外のベルモントにある、同氏のお宅を初めて訪ね、日米関係の問題を初め、いろいろなお話をしました。また、同氏に、米国におけるマクロビオティック運動について説明いたしました。同氏とのインタビューの模様は、『イースト・ウエスト・ジャーナル』に発表しました。

その後、間もなく、私たちはライシャワー夫妻を、ボストンのマクロビオティック自然食レストラン、『セブンス・イン』に、久司夫妻との夕食会にご招待いたしました。その席では、この方々はほとんど日本語で話しておられましたが、アメリカにおけるマクロビオティックと、適切な食事の大切さについて語っておられました。

一九七七年、ハーバード大学出版局刊行の『日本人』という本の中で、同氏は、日本文化を形成している、いろいろな環境要因について述べています。特に、食事に関しては――

『西洋の、肉と脂肪を大量に摂る食事と違った、米、野菜、魚という伝統的な日本食は、もし、米をやたらに精白しようとしないならば、ほとんど完璧な健康食でありましょう。

ところが、日本では胃ガンが非常に多く見られるのですが、これは多分、白米の食事が原因と思われます』

第二次大戦後の日本の児童の身長、体重の増加について、同氏は、『戦後、日本の子供たちの身長は数インチ伸び、体重も非常に増加しました。その理由の一つは、戦後、床に座るよりもイスに掛けるようになって、脚がまっすぐになったためでしょうが、主な原因は、乳製品や肉、パンなどによる、豊富な食事でしょう。今日の日本の若い人々は、その親や先祖よりも、ずっと豊富にたくさん食べています。肥満児などというものは、以前は見られなかったのですが、今はどこにでも見かけられます』

二、ハーバードのカッス博士

ハーバード大学医学部は、多分、西洋世界で最も権威のある医学研究機関と思われますが、ここの医学者を初めとする、医学の専門家の方々との会見は、非常に興味深いものでした。一九六六年以来、マクロビオティック運動は、ハーバード大学と、いろいろな関係をもってきました。ある医学者たちは、マクロビオティックを激しく攻撃しましたが、別の医学者たちは、公然と支持しました。ハーバード大学で、マクロビオティックを最も強力に支持している一人に、エドワード・カッス博士がおられます。同氏は、心臓血管病の分野で、米国で最も有力な学者の一人です。

一九七三年と七四年に、同博士とその協力者たちは、ボストンに住んでいる、二百人以上のマクロビオティックの人々に対して、いくつかの調査を行ないました。

この調査では、心臓病をおこすいろいろな要因と食事の関係が非常にきれいに出てきました。マクロビオティックの人々は、動物性食品を全く摂らないか、あるいはごく少量しか摂らないので、血圧とコレステロール値が、アメリカの普通の標準よりも、明らかに低い値を示しました。

カッス博士のこの調査結果は、『米国医師会雑誌』『ニューイングランド医学雑誌』などの権威ある医学雑誌に

◀ライシャワー博士 夫妻

発表されました。また、この調査結果についての記事が、『ヴォーグ』『ニューヨーク・タイムズ』『ボストン・グローブ』などの一般マスコミに出ました。申すまでもなく、この調査を行なってから、カッス博士は、久司氏を初めマクロビオティックの人々の親しい友となりました。

三、ハーバードやガン研の学者たち

一九七六年七月、ワシントンの国立ガン研究所のジオ・B・ゴーリ博士は、合衆国上院『栄養と人間の必要に関する小委員会』で証言し、最近の医学研究の多くは、食事とガンとの非常に明瞭な関係を指摘している、と述べました。この証言は、全国テレビで報道され、新聞紙上で注目を集めました。

もちろん、桜沢先生、久司先生、大森先生ほかのマクロビオティックの先生方は、ずっと以前から、このような結論に達しておられ、マクロビオティックの方法によって、いろいろなガンの治療がなされ、今日、その症例報告が世界中から集められ始めています。そして、私たちは、医療専門家や一般の人々に、ガンを初め各種の病気に対するマクロビオティックによる対処法を活発にひろめようとしております。

一九七五年、イースト・ウエスト・ファウンデーションは、『ガンに対する食事的アプローチ』と題するレポートを刊行し、米国内外の有力な医学研究者、学者と活発に接触を始めました。

まず私たちは、一九七六年から七八年にかけて、ボストン市立病院に、カッス博士をひんぱんに訪問しました。

私たちは、医学データのある、マクロビオティックの治験例をいくつか博士にお目にかけました。そして、ある日、私たちは、インディアナ州の大学教授（音楽）であるジーン・コーラー氏とともに同博士を訪ねました。同氏は、一九七三年、膵臓ガンにかかりましたが、マクロビオティックの方法で治りました。同氏の症例は、インディアナポリスのインディアナ大学医療センターで正確に記録されておりましたので、私たちは、カッス博士に、コーラー教授の例を、マクロビオティック治療の好例として紹介することにしたわけです。（コーラー教授は、『マクロビオティックによる治療の奇跡』と題する本を執筆し、一九七九年、ニューヨークの大出版社、プレンティス・ホール社から出版することになっています）（既刊）

こうして、カッス博士は、マクロビオティックのガン治療についての調査計画をスタートすることに力を貸そうと、大変興味を示されました。そして、ある日、次のようなプランを話されました。それは、たとえば、ボストンの或るガンセンターで治療を受けている、或る種のガン患者（たとえば白血病）を25～30名えらび、この人々に、久司先生およびその協力者の指導のもとにマクロビオティックの食事をあたえ、適当な時機において、その治癒率を、同じ種類のガンで、マクロビオティックの治療を受けないものの平均の治癒率とを比較しようとするものです。このアイデアの実現のために、カッス博士は、ボストンでいちばん大きいガンセンターであるチャールズ・ダナ・ガンセンター理事のフレイ博士に会うよう便宜をはかってくださいました。

私たちは、同博士にマクロビオティックの治験例を示し、マクロビオティックの〝治療実験〟計画を始めるための、いろいろな可能性についてお話ししました。同博士は、マクロビオティックについて、まったく偏見のない態度をとられ、医学者たちは、食事と病気の関係をもっと研究しなければならない、と申されました。

そのころ、米国上院栄養小委員会は『米国の食事改善目標』を発表しました。この画期的な報告書は、国立ガン

研究所のジオ・B・ゴーリ博士などが、以前から、もっと自然な食事、いわばマクロビオティックのようなものをアメリカ人に勧めていた論証を大約したものです。この報告書は、アメリカにおける栄養の概念全体を根本的に変えたもので、その後、英国、カナダ、スエーデンなどのヨーロッパ諸国の政府も、同様な報告書を発表しました。

『米国の食事改善目標』の作製にあたっては、ハーバード大学公衆衛生学部の、マーク・M・ヘグステッド博士が大きな役割を果たされました。

同博士は、上院栄養委員会で次のように証言され、それが『改善目標』の報告書の中に収録されています。

▶ゴーリ博士

『こういう、裕福な人々がふつう摂っている食事は、同じような病気の傾向——虚血性心疾患、或る種のガン、糖尿病、肥満病と関連している、ということは強調されなければなりません。これらは、米国における死亡と廃疾の主要な原因であります。……このような食事を摂りつづけることによる危険性は非常に大きなものです。そこで、問われなければならないのは、なぜ私たちの食事を変えなければならないのか、ではなく、なぜ変えてはいけないのか、ということです。肉類をへらし、脂肪をへらし、コレステロールをへらし、砂糖をへらし、塩をへらし、果物、野菜、不飽和脂肪と穀物、特に精白しない全粒穀物をふやすような食事に、どんな危険性があるでしょうか。そういう危険は、なんら認められず、反対に、重大な利益が得られるでしょう』

一九七七年秋、スチーブン・アップリチャード（同じくイースト・ウエスト・ファウンデーション副会長）と私は、ハーバード大学にヘグステッド博士を訪ね、マクロビオティックによる治験例報告、久司先生の『米国への食政策提言』『第一回ガンに対する栄養的アプローチに関する会議報告』などを差し上げ、お話をいたしました。

博士は、この分野での私たちの活動に感謝されました。そして、『食事改善目標』で博士が表明された見解のために、肉や砂糖の業界を初めとする食物産業の各方面、および医学界などから圧力が非常にかかってきている、と申されました。同博士は、アメリカ医師会が発表した、『改善目標』に対する批判的文書について触れ、それを書いたのは、実は博士の昔の学生の一人で、「彼は私の劣等生でね」と、冗談を言われました。

ちょうどその朝、国立ガン研究所のゴーリ博士が訪ねてこられ、お二人の学者と私たちは、食物と健康について討論しました。

お二人が、「マクロビオティックの食事法の根拠は何か？」と聞かれましたので、私たちは、食物の、弁証法的な、陰陽の分類のことを述べ、その相補的拮抗性、たとえば、動物性と植物性の食物群、ミネラルのナトリウム、カリウムのバランスの例をひいて説明いたしました。

ヘグステッド博士は、私たちの食事改善提言の基本については同意されても、〝栄養の弁証法的概念〟なるものは、どうも分からないし、また、その概念を博士が博士の同僚の学者の方々に説明するのは困難である、と申されました。

ゴーリ博士は、私たちの考えの大部分について同意されながらも、食物が健康と病気におよぼす関係については、職務上、私たちほどには自由に述べることができない、と語りました。同氏は、食物の陰陽的見方は、〝神秘的〟なような感じを受ける、と言われましたが、私たちの活動について励まして下さいました。

ヘグステッド博士は、その後、ボストンの『セブンス・イン』レストランでの、久司先生との昼食の招きを受けられました。

『セブンス・イン』のリーダーである、林宏さんは、特別の自然食、マクロビオティックの料理をたくさん供されましたが、同博士は、たいへんおいしい、と言われました。久司先生は、博士にたいして、こんなに大変な批判にもかかわらず、博士が適切な食事について勇気ある態度をとっていることについて感謝されました。終りにあたって、同博士は、マクロビオティック運動にたいして、自分のできるかぎりの援助をしましょう、と申されました。

久司先生はじめ、マクロビオティックの友たちの活動によって、欧米にお

いては、食物についての考え方、および、食物の健康と幸福との関係に関するあらゆる考え方が変わりつつあります。

米国の有力な医療研究機関は、食事がいろいろな病気にもたらす効果について研究を始めています。

また、アメリカのマスコミには、ひんぱんに、食事と健康についての記事が出ています。たとえば、米国第二の大週刊誌『ニューズ・ウイーク』は、最近、次のような記事をのせました。

『アメリカの豊富な食事は、各種の重大な病気と関係している。アメリカ人が毎日、食卓に並べている食事は、最も恐ろしい病気、ガンをもたらす主役であろう、ということを研究者たちは確信しはじめている』

◇　◇　◇

次のレポートで、私は、ワシントンでのカーター大統領の顧問たちとの会見の模様や、アメリカのマスコミとマクロビオティックとの関係が変わりつつあることなどについて述べさせていただく予定です。

（一九七八・一二）

（編集部訳）

社団『日本食用塩研究会』設立！

●設立総会および懇談会の開催

去る4月6日、社団『日本食用塩研究会』の設立総会が、日本CI協会2階会場で開かれ、無事、会が発足したことをご報告申し上げます。

総会後、引き続いて懇談会を行い、タワー式天然製塩法に関する説明会と今後の展望を討議しました。食事をはさんで、さらに自己紹介と自由討議に入り、盛況のうちに閉会となりました。

この会合により、いっそうの相互理解と、同志の団結が固まったものと確信いたします。

新組織の初年度役員は、理事長が武者宗一郎（大阪府立大学教授・理学博士）、副理事長が牛尾盛保（厚生荘病院長・医学博士・CI協会副会長）、今枝一男（星薬科大学教授・薬学博士）となり、理事は桜沢CI会長はじめ、竹内直一（日本消費者連盟代表）、塩の会より佐伯よし子、東郷光子、若穂井ヨリ子、オーサワジャパン社長・田仲晃子、日本CI協会から川嶋正治、専従スタッフから谷克彦、阪本章裕、愛原有鏡、それに特許関係相談役の片岡達則と、正副理事長合わせて14名。監事として、山本昇、山下桜修の2名、ときまりました。

●〝自然塩復活運動〟をふり返って

昭和47年3月3日、牛尾盛保を会長とし、日本CIの一分科組織として発足した食用塩調査会は、主に谷克彦の精力的な活動と、その強力な支持者によって支えられて来ました。

運動の予備段階として、天然ニガリを添加した再製塩を考案し、48年6月、特殊用塩の品目追加として専売公社より正式の認可を得、同年8月には待望の「赤穂の天塩」の販売開始。これにより現物を提示することができ、運動は画期的に進展しました。

さらに良質の再製塩を出すべく、沖縄で研究をした時期もありますが、昭和51年11月、某所に研究所を再設し、本格的に天然製塩法の研究に入る。

組織としても、52年8月、会長を武者宗一郎、副会長を牛尾盛保、今枝一男として再構築を図り、機関誌『いのちと海』の発行を始める。

昨年には、ついに〝タワー式〟天然製塩法の試作品完成となり、いよいよ海から直接に造る真の自然塩を国民に提供できる見込みが立つ。しかも、この製塩法は、一切の火を使わない完全天日塩という、日本の製塩法の歴史からも画期的な方式であります。

そして本年4月、時機来たり、旧食用塩調査会を発展的に解消し、社団『日本食用塩研究会』の設立となった次第です。

思えば、われわれの運動と研究活動が始まって、はや足掛け8年目に突入しております。その間、運動としても、組織としても、また経済的にも、物心両面において、幾多の困難を乗り越えてきました。長い間、この運動の重大性を確信し、将来への展望をもって強力に支持し、かつ実際にお力添え下さった数多くの方々に改めて御礼申し上げます。

なお詳しいことは、『いのちと海』11号（既刊）、12号（準備中）をご覧下さい。お問い合せは、日本CI協会内『日本食用塩研究会』事務局あてに。

（事務局／愛原有鏡）

隔月刊
いのちと海
年間購読料　三〇〇〇円

ブラジルへどうぞ！

菊池富美雄

桜沢里真先生、七月の南米訪問を控えて、つつがなく健やかに御誕生日を迎えられたことを心から御喜び申し上げます。私どもは、現在、その準備に東奔西走しておりますが、リオ、サンパウロからモンテビデオ、ブエノスアイレスまでの範囲が余りにも広大でありますので、連絡、確認にかなりの限界を余儀なくされております。しかし、望ましい結果を迎えるべく最善を尽くしております。

日本におけるブラジルに関する理解度は、非常に皮相的で、ブラジルと言えばコーヒーとアマゾンの原始林とワニとサンバを連想する程度で、本当のブラジルについては、余りにも認識されていないようであります。

▲ サンパウロ無双学園

かつて豊かな大自然に恵まれていた、素晴しかったブラジルのイメージは、もはや完全に姿を消し、先進化をめざした急速な、上っ面ばかりの国家近代化への大転換は、この国を根底から壊滅させようとしております。その結果が、国を挙げての大自然破壊と公害化への狂奔暴走であり、かつての平和なオウムとインディアン達のエルドラード（理想境）であったブラジルも、今や世界的な人類滅亡への断末魔の急流に巻き込まれて、日ごとに重篤な病状を呈してきております。

それが、政治、経済、道徳、治安、教育、健康等あらゆる面に現われ、生活費の暴騰と不景気の慢性化はますます深刻化し、各主要都市の犯罪激増は、正に末期的症状に近づきつつあるようであります。

これらの実情は、今度訪伯されることによって、じかに確認されましょうが、実際に、日本ではとても想像すら出来ないような無秩序、不道徳、個人主義の支配的な外国で、ＰＵ運動を徹底浸透させることは容易な業でありませんし、その難しさは、直接ＰＵ運動に何年間か外国でブチ込んで来た人間だけにしか解らないものであります。

したがって、人間の評価、特にＰＵ運動に何らかのつながりを持っている人達に対する人物観は、簡単に、軽率になされるべきではないと思います。実際には、ちょっとした、短いめぐり会いの印象や言葉のやりとり、わずかな期間だけのよそ行きのつき合い、手紙や人の噂による憶測、想像などで人物の評価が行われ勝ちですが、これは注意すべきことであります。

口では立派なことを言うことができますが、やはり人間というものは、少なくとも一～二年以上深く生活を共にしないと解らないものです。唯一つはっきり言えることは、その人物の言葉よりも、その人物がこれまでに何をやって来たか、その結果が具体的にどのように現在に実現されているか、その人物のこれからのねらいが何であるのか等々によって、人間の評価は或る程度できるということであります。つまり〝論より証拠〟であり〝百の説法、屁一つ〟であります。

したがって、今回、日本の諸先輩が訪伯されて、私どもがこれまでにやってきたこと、これからやろうとしている現在の実情を実際に見て頂く機会に恵まれたことは極めて有難いことであり、言い訳無用に評価して頂くことになるわけです。

一昨日（四月二日）から、無双学園本館の横に長さ二百メートル、幅百メートルの敷地を造成するために、二台の大型トラクターが地ならしを開始しました。これは、公認の無双学園初等科の校舎教室と校庭となるもので、七月に里真先生をお迎えして、その定礎式を行うことになっております。

ここに里真先生の御誕生日を迎えるにあたり、改めて南米訪問を正式に御招待申し上げ、この年が里真先生にとって素晴らしい記録の一ページとなり、南米と世界のＰＵ運動に記念すべき足跡を印すことが出来るよう、心から念願してやみません。

一九七九年四月五日

7月20日～8月7日のマクロビオティック南米ツアーについては、本誌4月号巻末をご覧下さい。

■正食医学シリーズ

①陽性腎臓病（人工透析中）
②不妊症の一例

——①は小豆カボチャ　②は白い野菜でゆるめる——

大森英桜先生健康相談

〔Q〃は質問相談者、〃——〃は大森英桜先生の発言〕

①陽性腎臓病

司会／33歳の男性です。この方は食養をしていません。5年前に急性腎炎にかかり、現在、尿毒症で人工透析を受けています。

——人工透析を受けているとすると、手首の血管の切開・接続手術をしていますね。もう元に戻すことはできないんでしょう。

Q／そうです。

——一昨年のことですが、明日から人工透析をするという高校生の息子を連れてお母さんがきた。息子がまじめに食養しているから、医者の手にかけたくないと連れてきたんです。人工透析というのは腎臓の代用をしていますから、その間、腎臓は使わないからどんどん萎縮してしまう。はっきり言って、時間の問題なんです。そのお母さんの場合、やめさせたんですが、問題は、手術して血管の回路を変えられているからあついし、やられた方の手をみると脈がドドンドドンと、どうしようもないんです。

八年ほど前、透析をやっている患者を初めて見ました。アメリカへ四年行っている間に腎臓をこわした婦人で、入院している医大病院に行って、透析しているところを見たんです。すごいんですね。血管から血を抜いて、それを透析してまた入れる。その抜いた間だけがきれいなんです（注）。

腎臓病ですから顔が墨みたいに黒いんです。3カ月前に入院した時、こんなに顔が黒かったのかと聞いたら『いいえ、3カ月前はこんなに黒くはありませんでした』と言う。3カ月たったら顔がそんなに黒くなったということは、腎臓病がもっとひどくなったということですね。こわれた腎臓は使わないとますます硬くなってこわれてくる。おそらく右腎臓だと思います。小水の塩分を完全に濾過できない状態になってきている。その人は大根湯と玄米スープを使って、小水が出るようになり、顔の黒いのもとれました。

今、何回くらい透析していますか？

Q／週に3回です。

——なるべくならその回数を減らしてみなさい。腎臓病の食養をしてもらいます。あなたの場合はとにかく小水を出さなければ。大根がいちばん効きます。今、一日に何回くらい小水がありますか？

Q／無尿です。

——大変な状態だね。無尿になったから透析に行ったんですか？　そうじゃないでしょう。

Q／人工透析してから無尿になりました。

——そうでしょう。完全に小水を出なくさせられてしまった。顔の色もだんだん悪く汚なくなる。

Q／ええそうです。

第一、第二大根湯を

——とにかく小水出すことで、第一大根湯を一日一合飲むこと。それと第二大根湯を飲みたいだけ飲んでいいです。これを3日間続けます。それをしたら小水がタラッと出てきます。出さなければしよう

がない。小水がストップしたら、毒素がたまるばかりです。

Q／ただ、大根湯というのはカリウムが多いんじゃないんでしょうか。私の場合、カリウムが多いと心不全になるというのがあるんですが。

――大丈夫ですよ。これ利尿剤ですから、他のものもいっしょに小水で出すから体に残らない。あなたは甘党だったんですか、辛党だったんですか？

Q／辛党です。

――そうでしょう。小水からカリが出るといっても、カリのものを食べたからカリが出るんじゃないんですよ。火傷などの現象をみると、カリを摂っていなくても、血液中のカリが一遍にふえる。そのかわり、ナトリウムが減っている。そういうように、末梢でカリが出たからといって、カリの摂りすぎではない。ナトリウムをたくさん摂ったら、カリを摂っていないのに、自己防衛で血管の中にカリがサッとふえてくる。こういう時、塩気をどんどん摂っていくとカリがさらにふえてきて、炎症を防いでくれるわけです。ナトリウムがカリになったんです。

考えてごらんなさい。カリはひろげる働きをするんだから、カリを摂ったら小水がだらしなく出てくるわけです。あなたの場合、塩気の摂りすぎで糸球体が締まって無尿になってしまった。

あなたの場合、ちょっと陰性の野菜を摂ってもらいます。もちろん主食は玄米で結構です。小豆入り玄米でもいい。ただみそ汁に里芋、大根などを入れます。それからあなたの体にいちばん効くのはなんといってもカボチャみたいなものでしょう。ウリ科で糖分があって、利尿させ、しかも体を冷やさない。あとは適当に根菜類をおかずにして、味付けはあまり塩からくしないで、うすい味つけでいいです。あなたの場合、おかゆのようなものからやってもいいです。〝おめでとう〟もいいでしょう。クズもわりあい効きます。

それからあなたはソバは要らない。ソバはナトリウムが非常に多いからだめです。体の中にカリが多かったら血の気がなくなって顔色が真っ青になる。顔があなたのようにドス黒くなってきたというのは、ナトリウムがふえてきたということです。辛党のあなたが塩気の摂りすぎで今の状態になってきたわけですから、めん類を摂るんでしたら、ウドンもいいです。ネギとセイタン、それと少量の油揚げを入れていいです。

小豆カボチャにハト麦

ただ問題は小水を出すことだから、小豆カボチャを毎日一食、お椀に三分の一ほど食べます。その他の利尿剤として飲み物にハト麦を摂る。小豆は入っていますからヤンノー（小豆コーヒー）は要らないです。あなたは手足は冷えません？

Q／冷えないです。かえってあついくらいです。

――ものすごい陽性だね。これでカリを摂らせないんだから、ひどい目にあいますよ。利尿剤のいちばん強いのがビタミンCですが、ビタミンCだけでは体が冷えるから小豆にするわけです。小豆はわりあい体の中でビタミンCに変化し、体もあまり冷やさないから腎臓病には小豆がつきものになります。

それからあなたの場合、果物を食べてもいいけど、すっぱいものにします。それは、手足があついから、その時にちょっと果物を使っていいということで、摂らない方がいい。果物が入ると、また反対の塩気のあるものを体が要求してくるかも知れないから。

塩気というのは海の塩だけでなく、動物性蛋白はみな中に塩気を持っている。あなた、生まれはどちらですか？

Q／長野ですが、ずっと浦和（埼玉県）で育ちました。

――魚が入っていますね。あなたのドス黒い顔、肉類より魚の方が多かったんでしょう。

Q／そうですね。ほとんど魚です。

――塩気の摂りすぎですね。同じ腎臓病でもネフローゼはむしろ甘い物、コーヒーなどが入っていますから。あなたは腎臓が締まって無尿だというのに、こちら（ネフローゼ、前号掲載）の人は小水が一日に10回も出る。

Q／うらやましいです（笑い）。

――一方はゆるんで小水の回数が多く、あなたはぜんぜん出ない。これが病院へ行くと無塩食とか、同じものをやらせるから、一方が助かっても、もう一方はやられてしまう。

果物のようなものを摂れば血が薄くなって元気がなくなってしまう。やはり濃いきれいな血は作っておいて、そして体から出ていかない排泄物は利尿剤で、体を冷やさないようにやっていかなければならないんです。便秘はありませんか？

Q／ほとんどないです。

――じゃ大丈夫。わりあい早く小水を出すことができます。小水が出るようになったら人工透析を減らしなさい。今のままだったらあなたの寿命がわか

ってしまうから。味けないですよ。一生の間、週に3回ずつ透析していたら、まともな仕事はできないですから。まあ、今言った食事をやってみて下さい。

Q／ありがとうございました。

（昭和53年12月3日の健康相談より。文責／小栗健嗣）

■注／人工透析とは、2枚のセロハン膜の間に患者の血管から血液を流しこみ、膜の外側に塩類を調整した透析液を流して、血液中の尿素などの老廃物を吸い、血液を浄化するもの。

②不妊症の一例

司会／この方は、正食を始めて一年半ほどですが、去年の十月から、生理が止まっているそうです。正食の前、二年くらい、玄米自然食ということで、豆乳、ハチミツ、シイタケ、クロレラ、ローヤルゼリー、芋、バナナ、青汁、トウフなどの陰性なものを食べたとのことです。その前は、なんでも非常に大食だったそうです。

――正食を始めると、たいていの女の人は、半年から一年くらいメンスが止まります。

Q――私の場合、四カ月、止まりましたけど、子供が亡くなって、一カ月邪食したら元にもどったんですが、それ以後、すごく不規則になったんです。去年の九月から、子供がほしくて、正食を厳しくやっていったら、十月からメンスが止まってしまいました。

――正食を〝厳しくやる〟ということが非常に問題なんです。どういう厳しいやり方をしたのか、ゴマ塩を多く摂り過ぎたとか……。

Q／あの、カチカチのものを食べたんです。ソバ粉で……。

体の締め過ぎでも不妊

――それでは、メンスが止まってしまいます。正食を長くやっている人で、赤ちゃんができない、という相談がよくあります。昔の正食のやり方は、ゴマ塩の量が多くて、小魚のようなものを入れている。なんでも陽性を摂ればいい、と、締めつける陽性のものばかり摂っているから、古い正食の家庭に、不妊症の奥さんが多いんです。

ふつうの邪食した人なら、血管の中にコレステロールがたまるとか、中性脂肪がたまるとかいう弊害が出るんですが、間違った正食で、ゴマ塩なんかを大量に摂ってしまうと、今度はカルシウムが血管に沈着して、一種の動脈硬化みたいになってしまうんです。

だから、古い玄米の会員というのは、案外、顔がひからびて、肌の色も悪いんです。そういう家で赤ちゃんができない、という相談には、塩抜き法を教えるだけで、たいてい妊娠できるようになります。一時、今まで摂っていたようなゴマ塩をやめて、白菜に大根だとか、血管をひろげて循環をよくするような食事に切り替えると、たいてい三月くらいで妊娠して、安産で赤ちゃんが生まれます。

あなたの場合には、〝まじめにやった正食〟というのが問題ですよね。ただ、玄米にゴマ塩とキンピラを摂るというだけが、まじめな正食とは限らない。その人の体質、体調に合わせた食事というのが、本当の正食です。

Q／ご飯もカリカリに炒めたご飯で、パンもカチカチのソバパンでした。

――それじゃあ、血管が締まってしまいます。血が濃縮しても、血液循環はわるくなりますよ。

Q／疲れなくなりましたけれども、怒りっぽくなりました。

――それは、肝臓をやられているんです。ソバ粉をパンに焼いて食べたりすると、血管が本当につまっちゃいます。水にさわっただけで、身ぶるいするような寒さを感じるようになります。

Q／すごく寒くて、もう火のそばから離れられません。

――玄米を〝まじめに〟食べたために、十月ごろからコタツに入りきり、という人がずいぶんあります。そういう人は、貧血で弱い人とちがって、動けば動けるんです。あなたは全然ねたきり、というわけじゃないでしょ。

Q／ええ、秋ごろは、すごく飛びまわっていたんですけど、今は火にかじりついているんです。

――そういう人が多いんです。体を締めたら陽性になる、体が温かくなる、というわけでもないんです。血管を締めたり、血を濃縮してしまうと、末端の血液循環がわるくなって、そのために寒くなります。心臓なら心臓というものを例にとってみても、心臓がよく動くためには、収縮の力だけでは、よく動かない。広がる力もなければいけない。

Q／正月に、おいしいものですから、おもちばかり食べていたんです。

――結構です。それで、少しはふくらんだんです

か？

Q／でも、まだやせていますが。

――おもちを摂ったら、大根を摂るとかして。あなたの場合は、もち米で治せますから。だから、ふつうの不妊症と違うんです。卵子が輸卵管を通らない、とか、輸卵管がねじれてるとかいう、ふつうの不妊症なら、大変です。

Q／どういうように食べたらよいか迷っちゃうんです。

あっさりした野菜を

――あっさりした野菜を摂りなさい。今の季節なら（一月）、大根とか白菜とか。それから、シイタケもいいです。ソバはだめです。

Q／ソバばかりずっと摂っていたんです。

――女なのに、ソバばかり食べたら、きつくなる。ウドンです。玄米も、ときどきオカユにしなさい。あなたは、若いころ、虫歯がひどくて、便秘、痔、湿疹、歯槽膿漏と蓄膿の手術をした、と。そうとう体がわるかったわけだ。三年前から玄米自然食ということで、クロレラ、ハチミツ、ローヤルゼリー、シイタケ、豆乳、ジャガイモ、青汁……極陰のものを摂ったというけど、そのあいだ、動物性のものは摂らなかったんですか？

Q／小魚くらいです。玄米自然食といっても、玄米は少しで、副食ばかりたくさん食べていたんです。

――そういう食事をしていて、急に正食で体を締めていくと、今まで食べたものが排毒で出る、という期間もあるわけです。さっきも言った通り、体の弱い人が正食を始めると、今までメンスがあったような人でも、三月から半年くらい止まります。ひどい人になると、四年くらい止まったままになることもあります。

Q／私の場合は、四カ月止まって、そのあと、早くなったり遅くなったり、すごく不規則になったんです。

――メンスが早まる、というのは陽性だし、遅れる、というのは陰性です。両極端の作用が出てくるわけです。でも、あなたの顔を見ると、芋や砂糖の陰性は顔に出ているけれど、そんなに貧血がひどい陰性とちがう。貧血だったら、最初からメンスがありません。今いった食事を食べなさい。玄米は食べていいです。

Q／ふつうに炊いたのでいいですか？　さめたご飯はおいしくないですが、温めていいですか？

――あなたの場合は、体が締まっているんだから体の温まるものを摂らないといけません。味噌料理は血液循環をよくします。あとは、くずのあんかけ料理など。飲みものは、あなたがいちばんおいしいというものを摂ったらいいです。

Q／梅生番がおいしいのですが。

――それでけっこうです。梅生番では、そんなに体は締まりません。

それから、おもちを食べるときは、大根おろしをつけて摂って。おもちがいいからといっても、それにも程度があります。こんな例があるんです。五、六年前のことですが、娘さんが、正食しているのに、ちっともふくらみがなくて、ガリガリだから、なんとかならないか、と、お母さんから相談があったので、それなら、おもちを食べなさい、と言ったら、いつまでも食べつづけたんですね。ふくよかなのを通り越して、コロコロになっちゃった。結婚して、子供ができたんだけど、まだ、もちを食べてるから、赤ん坊が湿疹だらけなんです。これは、もちの食い過ぎです。

Q／妊娠したら、どんな食事をしたらいいですか？

――ふつうの正食でいいですよ。主食と味噌汁一杯、副食少々、いわゆる一汁一菜で結構です。あなたのは、副食を食べすぎているんです。正食でいう悪いものでも、ちょっぴり食べているぶんには、そんなに害はないです。主食を多く、副食を少なく、という原則が守られていればいいんですが、これが逆に、主食が少なく、副食が多いと、その副食が陰性であれ、陽性であれ、その害が大きく出てきます。

Q／ソバは摂らないほうがいいですか？

――たまには食べてもいいけど。うちあたりでは、ソバを食べたいのは私だけで、子供たちは完全な玄米児だから、ソバなんか食べません。めん類といったら、ウドンです。冬になると、糸ソバ〔ツルシマ〕がいちばんおいしい、という。糸ソバは、ソバ粉が四〇パーセントしか入っていない。こういうものだったら、たいしてきつくないから、いいでしょう。

Q／塩気はどの程度にしたらいいでしょうか？

――あなたが、おいしい、と思う塩加減にしたらいいです。ゴマ塩を極端に摂ったり、テッカ味噌をたくさん摂ったり、ということはいりません。

あなたの健康相談カードを見ると、天ぷらをいつも食べすぎ、と書いてある。

Q／天ぷらがおいしくて、やめられなくなっちゃうんです。

油の摂り過ぎは害

――植物性であっても、油の摂り過ぎは、やられます。赤ちゃんがやられます。このあいだ、静岡の赤十字に入院している赤ん坊が大変だ、というので、助けに行ったんだけども、この赤ん坊は、血液型のRhの問題で、溶血性疾患になっちゃった。そこで、赤ちゃんの血を全部ぬいて、父親の血と交換したんです。ところが、今度は血清肝炎になって、便が真っ白になってしまった。

どうして、こんな子をつくったのか、って聞いたら、天ぷらの食べ過ぎなんです。天ぷらを食べるにしても、大根おろしをたっぷりかけて、油のカロリーを消しているんならいいけど、天ぷらだけ食べていたら、油の分解・処理をする肝臓がまいってしまいます。

自然食をしている、といっても、好きなもの一つだけ摂り過ぎると、やられてしまう。副食を主食の三分の一から四分の一以下、多くても半分以下にしておけば問題はないけども、食べ過ぎを長くつづけたら、きっとおかしくなります。お祝いのごちそうだといって、おかずのほうをたくさん食べる、というような食事は、たまに一回という程度にするものです。副食といっても、天ぷらだけじゃない、そのほかにも、いろいろ食べるわけでしょう。だから、主食と副食の比率が大きく変ったら、大変なことになってきます。

Q／里芋は食べていいでしょうか？

――いいですよ。味噌汁に入れても、野菜の煮ものに入れても、冬なら、けんちん汁やおでんに使ってもいいです。

イライラして、怒りっぽくなった、といったら、これは食べ過ぎの時です。

Q／前の子供の時は、つわりがひどかったんです。

――こんな変な食べ方をしたら、陰性にしても、陽性にしても、つわりはひどいでしょう。あなたも酸っぱいものが欲しかったですか？　つわりの時に酸っぱいものを要求する人は、臭いのあるものは、みな、いやになります。特に玄米の臭いが鼻につく。

Q／なにしろ、吐いてばかりいて、ジャガイモしか食べませんでした。あとは、ウドンを少し。とにかく、半年のあいだ、吐き通しでした。

――おもしろいのは、陰性のつわりの人は、つめたいものなら食べられる。ちょっと温かいものは、もうダメです。玄米ご飯でも、温かいと、あの臭いが、陰性の場合でも陽性の場合でも、とたんに吐き気をもよおす。陰性のつわりの人は、玄米のおむすびのつめたいのなら食べられるんです。陽性のつわりの人は、つめたいご飯も食べられない。何も食べる必要がないです。食べなくていいです。陽性のつわりでひどい人は、氷のブッカキだけ三月食べた、という例もあるけど、いい子を産んでいます。

小牧の伊藤君の奥さんのあれは〔本誌三月号〕、一種のつわりですね。九カ月のあいだ、米粒らしいものは、何も入っていない。それでも、すばらしい赤ちゃんです。これは、陽性からきている。それだけ蓄積があるっていうことです。

Q／じゃ、妊娠中、少食で、動物性のものがいっさいなくても丈夫な子が生まれるわけですね？

――大丈夫です。伊藤君のところは、四年半、玄米をまじめに食べたんです。私のところでも、魚一匹、食べていません。六人生んで、いちばん下が幼稚園だけど、この子の場合、妊娠して一カ月、母親は断食です。その子が、うちでいちばん丈夫で頭がいいらしい。（本誌486、487、489号参照）

それから、十四年ほど前に、韓国にキム・ウン・ヨンという天才児が生まれています。母親は、ふつうに言えば栄養失調です。米も満足に食べられない、麦、雑穀です。野菜は八百屋の屑をもらってくる、味噌、醤油も買えないから、塩を少しずつ買う、という生活です。もちろん、動物性のものは何も口にしていない。ところが、そうして生まれた子が、丈夫なだけでなくて、知能が非常に高い。三歳で、英語、ドイツ語、フランス語を、ラジオを聞いて覚えてしまった。高等数学ができて、哲学詩を書く。五歳の時には、アメリカの大学が、入学させようと、招待に来たくらいです。

あなたの場合は、自然食の店にある陰性なものばかり極端に摂って、今度、逆に締めるとなったら、また、極端に締めてしまった。今度は、ふつうにやってくださいよ。

Q／ありがとうございました。

（昭和54年1月20日、日本CI協会にて。文責／橋本政憲）

■訂正――前号表紙および目次で〝陽性腎臓病〟とあるのは、〝陽性胃腸病〟の誤りでした。

■注意／ゴマ塩、テッカミソの必要な人も多いのですから、誤解しないでください。

断食の分析化学(下)

——断食とは、自分自身を食うことである——

大阪府立大学教授　武者　宗一郎

■本誌3月号よりつづく

六、断食データの解析

一週間断食を終え、翌日から一日二食の重湯食に入る。例の一椀に梅干ただ一つ。たったそれだけの「食物」が百万貫にも感じる。何たる旨さと重み。

一日で体重が五〇〇グラムも増える。これは恐らく、炭素や窒素に基づくものは少なかろう。大部分は梅干からの NaCl〔塩化ナトリウム——塩の主成分〕の注入による、水分の補塡分の増加なのであろう。いくら何でも、カロリーからの計算では無茶な増加である。でも毎日、毎日、重湯や粥一椀二食で、こんなにも体重が回復し、力も元気も出て、肌がピンク色に透明になるのを見るにつけ、断食の効果とはすばらしいものだと感じ入る。

九月四日にもなれば、一日に二回も、三分粥に豆腐半丁、それにキザミねぎ少々に醤油たっぷりと、梅干一個が食べられるのだから嬉しい。こればかりですら、もりもりと力が湧いて来るのも不思議である。

さあ、そろそろ分析データも形が整ってきたので、グラフにしてみるとしよう。ざっと表1のような塩梅である。

このデータは昭和五二年九月四日で一応切られてしまっているが、体重、血圧などの物理データは、若干続けて採ってある。紙面の都合もあるから、重要な図だけにしぼることにしよう。

まず、体重と血圧を見ると図1の通りである。体重の減少は、後述のように、C、N、P、S〔炭素、窒素、リン、硫黄〕などの酸性酸化物を生成する元素の排出と、Na^+〔ナトリウムイオン〕、K^+〔カリウムイオン〕、Ca^{2+}〔カルシウムイオン〕、Mg^{2+}〔マグネシウムイオン〕などの漏出、それともう一つの大きな原因は、体内の化学平衡の移動による水分の減少であろう。なぜならば、断食を打ち切った際に見られる異常な体重増加からも明らかである。

断食を打ち切った翌日の食事は、重湯一杯（三〇〇グラムくらい）と梅干一個のみである。これから水分を差し引いた乾燥重量なら、たかだか三〇グラムにも満たぬであろう。それなのに一日当たり三〇〇～五〇〇グラムくらいの増加を示すのは、食塩やC、N、P、S……などが消化器に流入して来たことによって、間脳が生体に緊急体制の解除信号を出して、水分を保有させたからであると考える。細胞内のミトコンドリアの中では、猛烈なクエン酸サイクルの効率を上げ、もりもりとATP〔アデノシン三リン酸——生体エネルギーの伝達体〕を生産しているのであろう。

さて、表中九月一日（打ち切り一日目）に NaCl の濃度と排泄量が急増しているのは、前日に食塩四グラムを摂取（腸の蠕動促進のため）したためと考えられる。尿の NaCl 濃度はファイアンス法による銀滴定値を示し、pH〔酸・アルカリの度合〕は試験紙で測定した値である。

表から明らかなように、血圧値は次第に若返ってATPを増していることを示し、断食の終了後には七二／一一八で、三〇歳前後の値を示している。一方、断食中は食塩を摂取しないため、NaCl の総排泄量は次第に減少するのが認められる。これは細胞

表1　断食データの一部

52／8／25～9／4

実測値 ＼ 日程			2日前	1日前	断食突入	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	打切日	2日目	3日目
実測値 ＼ 食事			おもゆ	おもゆ	本断食中 52年8月25日～8月31日							おもゆ	おもゆ	三分粥
測定項目	標準値	単位												
体重	58～63	kg	62.0	61.5	60.5	58.5	57.5	56.8	56.0	55.5	55.5	56.8	57.2	57.5
血圧	最低／最高	torr.	90／150	80／152	80／150	78／142	80／132	80／128	80／126	80／126	76／132	69／120	78／118	72／118
酸性度 汗	4.2～7.5 (排・0.7kg/day)	pH	5.2	5.0	4.6	4.4	4.6	4.4	4.6	4.4	4.8	5.0	4.6	4.8
酸性度 尿	≧6≦	pH	6.8	5.8	5.6,5.2	5.0	4.8	5.6	5.6	5.6	6.2	5.6	6.6	6.4
酸性度 唾液	≧7≦	pH	6.9	6.6	6.6	6.6	6.2	6.4	6.6	6.4	6.2	6.6	6.6	6.8
酸性度 大便	—	pH	6.8	6.8	6.4	6.6	6.8	6.8	6.8	6.8	7.0	7.0	7.0	7.0＜
酸性度 涙液	7	pH	7.0	7.0	6.8	6.8	6.8	6.8	7.0	6.8	6.8	7.0	7.0＜	7.0＜
尿 NaCl排泄量	10～15	g/day	11.1	4.73	4.98	3.74	0.30	0.22	0.25	0.23	0.22	11.0	7.73	7.96
尿 NaCl濃度	—	%	0.830	0.182	0.178	0.117	0.055	0.054	0.084	0.082	0.089	0.734	0.315	0.398
尿 尿量	10～15	ℓ/day	1.35	2.60	2.80	3.20	4.90	3.50	3.00	2.80	2.50	1.50	2.50	2.00
摂取水量	1～2	ℓ/day	3.50	3.10	4.60	4.10	4.90	3.30	3.50	3.00	2.80	2.60	2.80	2.80

内液と外液中のK／Na比〔カリウムとナトリウムの成分比〕を一定に保つため、腎臓のネフロンが浸透圧、イオン強度、その他の理由で再吸収度を高揚した結果と考えられる。これはひとりNaClのみでなく、断食中は他のもろもろの物質代謝に関し、全身の化学平衡が移動するものと考えられる。読者の便のため、一部を略して図2と図3に示す。

七、断食における四つの発見

断食中の「食べ物」と言ったら「水」と「空気」だけ。その他の元素は自分自身が提供するC、P、S、N〔炭素、リン、硫黄、窒素〕等々……。このうち水の方は、物質収支や熱収支に無関係であることを発見した。なぜなら、水素という強力な還元剤の最終酸化物が水であるからである。ゆえに、いくら水を飲もうと、個々の原子が体内でどんな素反応を起こそうと、最終的には呼気や、大・小便、汗、涙、唾、鼻汁などの溶媒となって体外に排出されるので、結局、熱力学的に水はなんらの収支にも関係がない。つまり、断食中いくら水を飲んだとしても、結果は化学的にゼロであり、本当に「食した」物質とは、実は大気中の酸素のみであるということである。これが**第一の発見**で、きわめて重大な意義をもつ。

通常の〝食物〟(主元素＝C、H、O、N、P、S、Na、K、Mg、Cl〔炭素、水素、酸素、窒素、リン、硫黄、ナトリウム、カリウム、マグネシウム、塩素〕……など)なるものは、すべて還元剤である。一方、酸化剤は肺と皮膚以外の臓器から摂取することができない。したがって今、食物が胃の腑に入ったが最後、これを吐き出さない限り、当人の還元電位は上昇する。この食物なる還元剤を肺(七〇パーセント)と皮膚(三〇パーセント)とから摂り入れたO_2によって酸化し、そのエネルギーでわれわれは活きてゆくことができる。

この酸化は細胞内のミトコンドリアの中で、クエン酸サイクル(図4)として主に行われ、ここで活力や若々しさのシンボル、ATPがどんどん生産され、その収支、すなわち食べる量と質と食べ方——

$$〔Red_i〕f_i \qquad \cdots\cdots(a)$$

と呼吸法、もしくは気道——

$$〔Ox_j〕f_2 \qquad \cdots\cdots(b)$$

とのバランスが完璧であるときのみ人は健康であり、病むところなく、美しく、はつらつと元気に満ち、万物を愛して幸福になれるわけだ。

ただし、(a)では〝食べ物〟を Red (Reductant 還元体の略字)、その種類や質をサフィックス〔下付き文字のこと〕のiで、量を〔 〕で、また食べ方に当たるもの、たとえば噛む回数、噛み方などを活動定数になぞらえてf_2で表わしてある。(fというのは活動度係数のことで、この場合なら〝様式〟とか〝作法〟と考えてよい)(b)では、Ox(Ox idant 酸化体の略字)は〝呼吸する空気〟で、jはその質と種、〔 〕は摂取量、f_2は摂取の仕方、つまり呼吸法、気道やほかの皮膚からのグラニュー法などを記号化したものである。これが私の**第二の発見**で、きわめて重要な意味を持つものである。

ところが私の見る限り、文明人の大多数は(3)式の生活を送っている。

$$\sum_i〔Red_i〕f_i \geqslant \sum_j〔Ox_j〕f_2 \qquad \cdots\cdots(3)$$

本来は＝であるべきであるが、現代人は過食、すなわち≫である。これでは酸欠が起こり病いを得るのは当然である。効率の悪い炉と同様、不完全燃焼の結果、燻や煙や煤ばかり体内にできてしまう。煙突はつまり、炉は真黒けで、さっぱり熱や運動エネルギーが得られない。これが発ガンの第一原因と考察する。ガン細胞なんて珍しいどころか、毎分毎秒身体のいたるところで発生していて不思議はない。

人間は毎秒五〇〇万個の割合で、これら仕様のなくなった細胞をつぶし、DNAの指令によって健全な細胞と入れ替えているのだ。これがいわゆる新陳代謝なのである。完全酸化を達成させるために、過食をさけること。腹八分目とは〔 Red 〕の過大をいさめた言葉である。特に肉食が過食されると、炭酸は酸解離定数〔酸の強さ〕から言ってさほどでなくとも、S、P、N〔硫黄、リン、窒素〕(肉に多く含まれる元素)などの最終酸化物はいずれも強酸である。

以上でだいたいお判りのように、煎じつめると、断食とは、Red〔還元体〕を一切摂らず Ox〔酸化体〕のみを摂り、一口で申せば炉の煤払いをせっせと行なう行のことである。だから断食は全ての病いを治療する可能性と、もとの若さに戻る可能性をもつものである。ただ、(3)式を見て判るように、消化器系(Red 系)と呼吸器系(Ox 系)とに欠陥のある人、換言すれば、Red—Ox 系が可逆的でないような人は、危険だから決してそのまま断食をしてはな

図2　換算食塩の排出変化

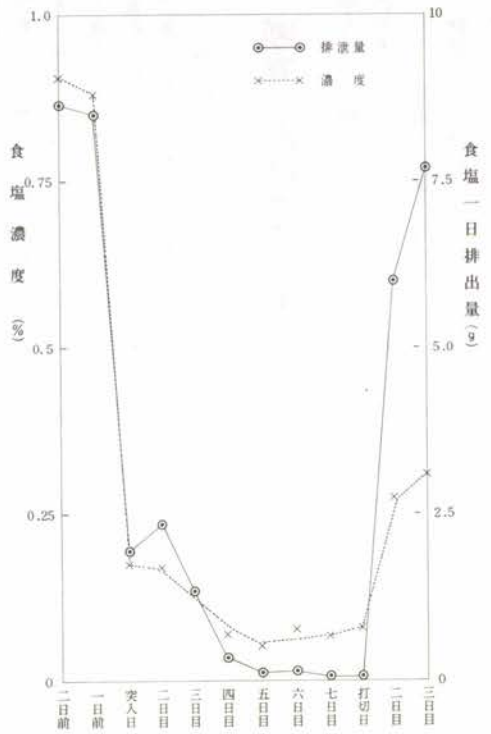


図1　体重と血圧の変化

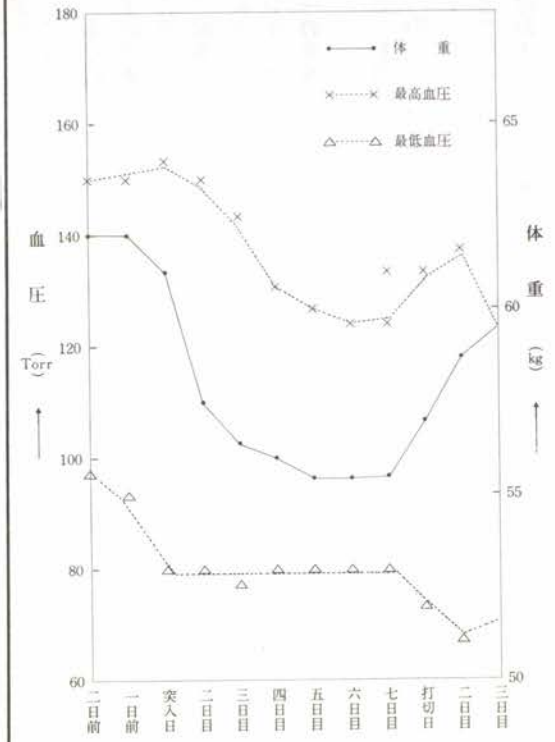


図4　クエン酸サイクル

（クレーブス回路ともいう）

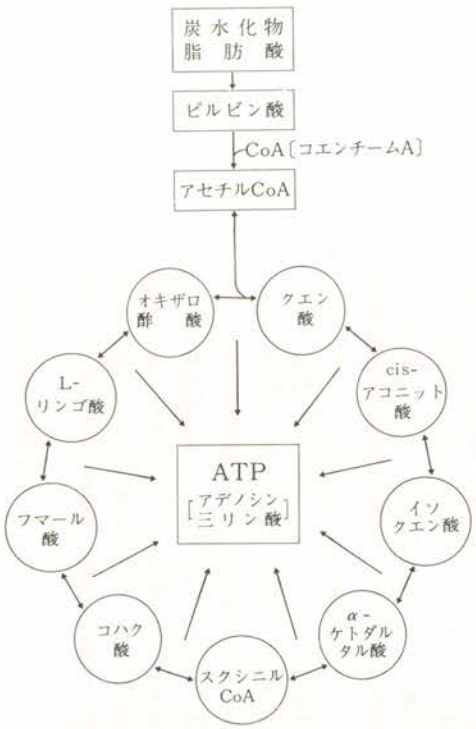
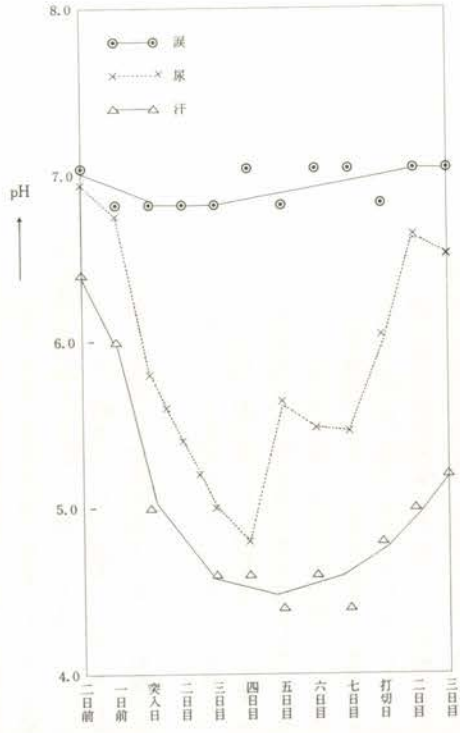


図3　排泄液のpH変化



らないのである。これを無視して、おうおう断食死するのは当人の無知と無謀に基づくものである。

さて**第三の発見**は何か。それは体内からのプロトン(H_3O^+)の排泄である。人間は効率の高い好気性生物に属するので、肺呼吸では炭素という還元性物質の最終酸化物を、CO_2〔二酸化炭素〕の形で体外に捨てる。この炭素はどこから来るかというと、全身の細胞が酸化の終わった灰としてのCO_2を、(4)式のように水に良くとける形であるHCO_3^-として放出する。

$$CO_2 + OH^- \rightarrow HCO_3^- \quad \cdots\cdots(4)$$

これが静脈血を通って、肺のところで(5)式に従い、H_3O^+と共に鼻口や皮膚から捨てられるわけである。

$$HCO_3^- + H_3O^+ \rightarrow CO_2 + 2H_2O \quad \cdots\cdots(5)$$

この(5)式が呼吸作用のうちの「呼」であるが、今回は「吸」には触れまい。もしこのH_3O^+が排出できなかったとすれば、体内は強烈な酸性(アチドーシス)となり、細胞は凝固し、歯も骨もとろけて即死するはずであり、細胞は凝固を起こすであろう。だから息を止めたら、たったの九分間で人間は窒息死してしまう。

換言すれば「断食」とは「食物を断つと同時に、呼を積極的に摂ること」であると、私は定義する。呼は捨てることゆえ、「断食」とは裏を返せば「積呼」(積極的に酸素を取り入れる)といってもよい。人を〝呼〟ぶのも「呼」であって、「吸」ではできまい。

断食中、排出されるのは、何もCO_2やH_2O^+ばかりではなく、N〔窒素〕、P〔リン〕も、S〔硫黄〕も酸化され、宿便(猛烈に臭い便で、黒色油状物質。カニババ＝胎便と同定してよい。ただし胎便はくさくない)や、呼や皮膚などのあらゆる排泄器官から放出される。HNO_3, H_3PO_4, H_2SO_4〔硝酸、リン酸、硫酸〕のような強酸としては排泄し得ないのが人間の生理である。したがって断食が成功し瞑眩〔〝反応〟のこと〕が終わる頃にもなると、当人はもとより、部屋までが独特に臭くなり虫もよりつかぬ。もうこうなればしめたもの。霧が晴れるように万病は消えさり、頭が冴えて、何とも申し分がなくなるわけである。

断食中、汗のpH〔酸・アルカリ度をいい、七・〇が中性〕が最低四・四を、尿が四・八、唾が六・二、大便が六・三をそれぞれ記録した。

汗は恐らく乳酸や尿酸と考えられ、猛烈に酸っぱい。尿も塩気が減って酸っぱくなってしまうが、涙だけはpHが変化せず、七・〇～六・八である。もっともこれが酸性になると、目がしぶくて開いていられなくなるためと考えられ、実に生物というのは良くできたものよと、神の創意につくづく感じ入った次第であり、これが**第四の発見である。**

八、結言要約

栄養学的見地からみて、あらゆる好気的な高等動物は「食物」という還元体を口腔から摂取し、これを皮膚、体表、もしくは肺臓などの呼吸器を通じて、大気中から摂取する「酸素」という酸化体によって効率よく酸化し、その酸化エネルギーによって生命を保っているのである。

ごく最近、地上の生物は進化論的に次の三種類に増大した。(昭和五二年一一月四日、ワシントン発AP＝共同による)

(1)今を去る四〇億年の昔、大気が水素と一酸化炭素であった頃に発生した「メタン生産菌」が、地上最古の第一の生物であることが、アメリカのイリノイ大学、カール・ウーズ博士らの合同研究チームによって明らかにされた。

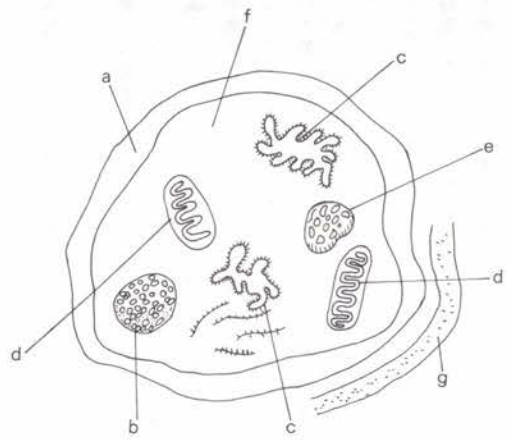
メタン生産菌のRNA(リボ核酸)は、第二の生物であるバクテリアや第三の生物である一般動植物のRNAと全く別個のもので、共通の祖先をもつ別の進化系列の生物と考えられる一群である。通常、連鎖状であるが、分裂する生産細胞は球状をしており、生産菌の長さは一ミクロンである。彼らの「食物」は強力な還元剤、水素そのものであったのだ。この菌は七七度以上の耐熱性をもつが、酸素に触れれば即死する超古代の生物である。

(2)バクテリアは、進化論的に地上第二の生物で、嫌気性である。当時の地表大気中には酸素がほとんど存在せず、これを酸化剤として利用し得ない系の生命系として発展した。

酸素を呼吸に利用し得る生物系に対し、バクテリアはミトコンドリア内のクエン酸サイクルの一回転ごとのATPの生産効率が、高等生物の一〇分の一以下しかない。きわめて効率が悪く、現今でも温泉水や沼底や下水管のようなきわめて還元的なところ(還元電位の高い環境)を好んで生息する。

中にはアンチモン(Ⅲ)を(Ⅴ)に酸化するエネルギーで生きるアンチモン酸化菌なども知られており、ブドウのしぼり汁からブドウ酒を作り、パンをふく

図5　細胞の構造



a…**細胞膜**
b…**細胞核**（この中に遺伝子、つまりＤＮＡの塊りをくるめたゴルフボールのようなもの）
c…**リボゾーム**（タンパク質の合成工場）
d…**ミトコンドリア**（生物エネルギーのもと、ＡＴＰを生産するいわば発電所。ボートのように動きまわる組織である）
e…**ゴルジ体**（できあがった蛋白質の整理ダンス）
f…**内胞体**（細胞内のいろんなものの混りで、ねっとりしたコロイド状の液体）
g…**毛細血管**（ここから必要な養分をとり入れ、不用のゴミを排出運搬させる）

らませる発酵作用をするのも彼らだし、人間自身のような還元剤（必要な酸素は全部人間の方が消費するので）の中に寄生する回虫やさなだ虫もこの類である。

つまり、空気なしに生きてゆける生物はマイヤーホフ（ドイツ）等の一連の研究でも判るように、1モルのブドウ糖を解糖しても2モルのＡＴＰしか生産しない。よってこれら効率の悪い生物は、初期には大繁殖したけれども、やがて海中に発生した植物プランクトンが廃棄物として放出した酸素を酸化剤として利用する好気性生物に押え込まれてしまう運命にあったのである。

(3)最後に出現したのが、効率よくエネルギーを取り出すことを可能にした、酸素（空気）を酸化剤として利用する高等動物である。

彼らはバクテリアのように、解糖作用系反応を溶液状の細胞質全体で行なっているのではない。彼らは、真核細胞という特殊な構造を持つにいたったのである。その根幹は、彼らの細胞がＤＮＡを核の中に閉じ込めてしまったことにある。そのため、原核細胞と異なって、細胞内にいろいろな器官を作ることに成功した。その中の重要なものの一つがミトコンドリア構造なのである。

高等動物の解糖は、このミトコンドリアの内表面できわめて高能率に行われる。いわゆるクエン酸サイクル〔クレーブス回路ともいう〕であって、まず三炭糖のピルビン酸に助酵素の　CoA　〔コエンチームＡ〕が作用して、図5のようにひと回りする間に、炭素二個から$2CO_2$を出し、水素は脱水素反応によって結局、ブドウ糖はなくなる。この水素という強力な還元剤を肺と皮膚とから得た大気中の酸素によって燃やし、H_2O とするのである。水素一個についてＡＴＰは三個生成されるから、ブドウ糖一モルにつき三八モルものＡＴＰが生産される。嫌気性生物の二～三モルに比べて十数倍も効率が高い。ＡＴＰ三八モルを生産すれば約三八〇キロカロリーで、グルコース一モルあたりの自由エネルギーが六三四キロカロリーだから、効率は約六〇パーセントにもなり、人間のやる重油発電の倍にもなる。

こんな高効率の生物が出現したからには、下等生物の生活が困難になるのは事の当然である。しかも人間ホモサピエンスは二百万年来その頂点に立つ、最優位を占める生物なのである。

にもかかわらず、病、病、病……の現代都会人という人種は、なんと情けない存在なのであろう。食物がたっぷりあるからといって、毎日毎食過食して自分自身の還元電位を上昇させておきながら、呼吸法の研究もせねば、皮膚の鍛練（グローミューを発展せしめる意）すらもしない。先覚、新井白石は毎朝水を頭からかぶってグローミューを鍛え、玄米少食をしていたのだ。

「断食の行」という科学は、実にここにあるのだ。すなわち断食とは、合理の理に反してまで「食」なる還元剤の摂取を絶ち、グローミューと肺を鍛えて酸化電位を挙げ、不完全燃焼でくすぶっている肉体を美事綺麗に酸化清掃することなのである。私に一口に「断食の化学」とは何か分析せよといわれたら、私の答えはこれしかない。この定義は必要にして十分な条件をそなえていると断言してもよいと確信して

やまない。

化学の知識が多少なりともあるのなら、病を得てから二カ月入院よりも、三週間の有給休暇をあらかじめいただいて、一週間断食を実行すべきが知識人ではあるまいか。

石炭を詰めすぎて黒煙にくすぶるダルマストーブの姿こそ、現代都会人に見えていたし方がない。石炭をもっと箱に戻し、棒で空気穴を造ってやり、空気窓からウチワであおいでやったら、諸君の身体だって必ず健康を取り戻すに違いない。僕が保障する。

さて、みなさん。何人でもよいから私について来られませんか？　アドバイスいたしますから。いわゆる内疾患系の「病気」と称されるものならば……。重症性筋無力症、神経痛、ガン、肝、腎、心の病いなど……こういった現代医学がギブアップしているあらゆる病人（前記の要注意者を除く）が私の仲間として全快を体験し、「武者先生！　嬉しいワ」と言ってくれてほしい。

〈おわり〉

小川茂年主筆
月刊「生きている」
純胡麻油「胡香の光」
本練胡麻「美の光」

〒153 目黒区三田二―一五―一二
☎〇三・七一九・三四六一
(有) 健民

月刊「自然食ニュース」
年間購読料一、八〇〇円
(有) グリーンハートサービス

アメリカ合衆国上院栄養委員会資料
米国の食事改善目標
必読！
『新しき世界へ』臨時増刊　２００円（送料30円）
B5　40頁

お　知　ら　せ

新製品

●手づくり高野とうふ――1袋　350円
国内産大豆と天然ニガリでつくった凍りとうふです。
●ノンアルコール缶ビール――1缶　250円
スイス生まれのアルコールがないビール（夏向き）
原材料／ホップ、イースト、炭酸、モルト

好評発売中

●南部かたやきせんべい――重そうは入っていません　1袋　280円
●気のくすり飴――麦芽米あめ、ビン入り、越後銘産　1ビン　750円
●特選地粉――群馬産、無農薬小麦　1kg　320円
●ゆ　ば――日光産、無漂白、無着色　100g　380円
●パン焼用鍋――コンロで手軽にパンが焼けます　1つ　1550円
●固型石けん――肌の弱い方も使えます。椰子油使用　1個　170円
●粉石けん――植物性油脂純石けん　1袋（2kg）700円

オーサワジャパン㈱　〒151 東京都渋谷区大山町11-5
☎ 03・465・5021～3

塩のはなし

広島大学理学部　平賀一弘

1 食用塩

製法変わり工場製品に

塩は生活のために毎日食べなければならないものであるが、また、つけものの主役として欠くことのできないものである。

「青菜に塩」というように、塩を野菜類にふりかけたり、高い濃度の塩水に野菜をつけると、野菜の細胞の方から、細胞膜を通して水分が塩の方へしみ出し、同時に、塩分やつけ汁が細胞の中に入っていく。この作用を早めるため、重しで圧力を加える。

細菌も塩に触れると菜と同じことが起こり、細菌が一層小さくなって死んだようになり、生きていても活動力がずっと弱まるので、塩の防腐作用があらわれ、塩蔵ができる。

歯切れはニガリ

長期保存のつけものでは塩の濃度は一〇―一五%が普通である。塩分が多くなるほど早くつかり、長期の保存に耐えるようになる。

材料を塩づけにしている間に、材料の細胞やヌカに含まれていたいろいろな酵素が糖分や脂肪、タンパク質などを分解し、また、空気中やヌカの中の各種の有用な微生物が混ざり合い、調和を保ちながら作用して、徐々に変化が起こり、そのつけもの独特の風味を作りあげていく。

野菜類のつけものの大切なことは、香りと味のよさのほかに、歯切れのよさであるが、これは塩に含まれるニガリ分に大いに関係がある。すなわち、ニガリに含まれるマグネシウムやカルシウムは植物に含まれているペクチン質と結合して、組織を硬くさせ、弾力性をつける性質がある。

つけものは食品の保存だけではなく、塩で保存している間に、そのままでは食べられないものが食べられるようになる。つまり、つけものは塩を使い、時間をかける料理である。

植物性食品はカリウムの含有量が多いから、植物性食品を多く食べる日本人にとって、栄養上、カリウムとバランスするだけのナトリウムをとることが必要で、つけものでは、塩はたいへん重要な役割をもっている。

塩は、今日の日本では、政府の専売品で、品質と価格は決められている。現在、日本専売公社から一般の家庭用に売られている塩は、「食卓塩」、「クッキングソルト」、「精製塩」、「食塩」「つけもの塩」などがあり、家庭でのつけものには、「クッキングソルト」や「食塩」や「つけもの塩」がすすめられている。塩の主成分である塩化ナトリウムは、「クッキングソルト」が九九・五%以上、「食塩」が九九%以上、また、三十キロ袋入りの「並塩」が九五%以上で、これらの塩はどれを用いても、つ

▲専売公社の塩とニガリを添加したいわゆる自然塩。今私たちが手にできる塩である。

けものに使う塩の分量に差はないといってよい。

添加物入り天然塩

一昨年六月から発売された「つけもの塩」は塩化ナトリウムが九五%以上だが、つけものの発酵を促進するリンゴ酸やクエン酸がごく少量添加してあり、また、ニガリ分も少し含まれているようだ。

昭和四十六年、公社は経済的な理由から、事実上、全国の塩田を廃止して、海水を塩田で濃縮する代わりに、工場でイオン交換樹脂膜と電気を使って濃縮する製塩法に切り替えた。これは有史以来の製塩法を一変した。これに驚いた自然食関係の人々は塩田の復活運動をしたが、時すでに遅く、塩田の復活はできなかったから、やむなく、一部の業者によって、公社から買った塩にニガリを添加したり、ニガリを残したりした塩を製造・販売する認可を得て、加工した塩を作りだした。「赤穂の天塩」、「シママース」(沖縄)、「伯方の塩」などがそれである。これらの塩は、先に挙げた公社の塩に比べると、大体において十倍前後のニガリ分を含んでいる。

2 戦後の需給

窮状救った中国産

わずか3カ月分

昭和二十年八月十五日、わが国が連合国に無条件降伏をしたとき、大蔵省専売局(今の専売公社の前身)の手持ちの塩は、回送中のも含めて、全国をかき集めても十一万トンで、これを全部食料用にあてても、当時の国民七千二百万人にとって、生活に絶対に必要な量の三カ月分にすぎなかった。これは、まさに国民の生命の危機であったから、塩に関係のあった当局者は敗戦で意気消沈している暇はなく、緊急対策を立てて即時実行に移った。その中で、塩の輸入は特筆に値する。

まず、きのうまでわが国の領土や占領地であった朝鮮や台湾や中国の港の倉庫に積んだままになっている塩の山がある。それをなんとしてでも日本に持ってくることであった。関係当局の必死の努力で、占領軍総司令部の許可を得て、十月に入り、やっと釜山から二千四百トンの塩を移し得たが、このような終戦直後の塩事情を救ってくれたのは、ほかならぬ中国の塩であった。

中国産ぞくぞく

十二月に占領軍総司令部から華北塩の輸入許可を受け、翌二十一年二月に第三真盛丸が長芦塩千五百トンを、延慶丸が青島塩一万トンを積んで帰ってきた。「この感激の二船に続いてぞくぞく中国からの入船を見るに至ったのであるが…」と「戦後日本塩業史」(日本専売公社)には、時の中華民国政府に対して深い感謝の念をこめて記されている。

当時、中国国内には塩の対日輸出に強い反対があった。しかし、中国政府は苦しい中から塩を輸出してくれたのであって、これはひとえに蔣介石総統の「徳を以って怨に報ずる」対日根本方針に由来したのである。

昭和十七年に入って塩は配給となり、昭和二十四年まで続いたが、一般の家庭では、一人一カ月の最低限度配給量を二百グラムと定め、つけもの、みそ、しょうゆなどからの塩分を含めて生理的に必要な一人一カ月五百グラムの塩がとれるように計画されていた。それが終戦の年に入ると、月に四百五十グラムしか計画できなくなっていた。

このような戦中・戦後の塩不足に苦しんだ時代には、一さじの塩は本当に貴重なものであった。一升(一・八リットル)の塩が一升の米と交換されたり、一升びんに海水をくんで塩不足を補ったということは実際にあったことである。このような時代を経て、昭和二十三年後半になり、ようやく塩の需給状況が緩やかになりだした。

食糧塩は国内産

やがて、国内では、戦後の台風や地

(資料1)

昭和二十年八月十五日午前十時、当時、重慶にあった蔣介石総統はラジオ放送で抗日勝利の演説をして、その中で次のように述べた。

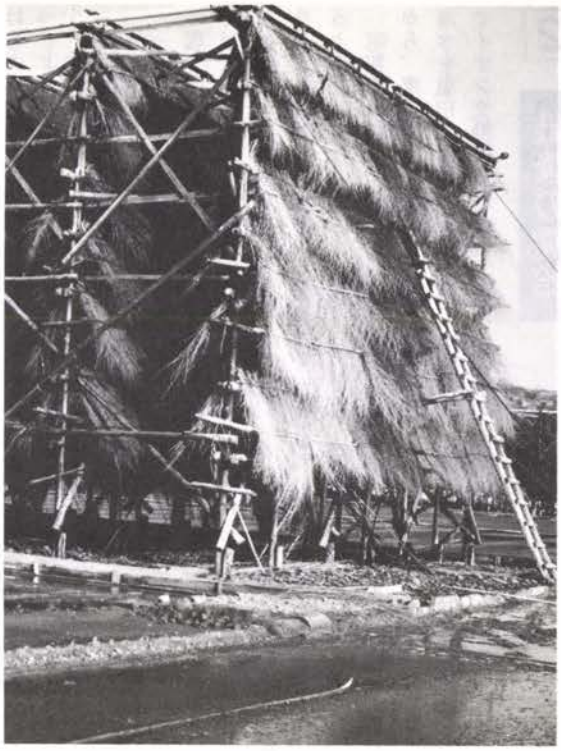
「……余は、また、聖書の『人を侍するに己を侍するが如くす』、および『汝の敵を愛せよ』の二句を想起し、実に無限の感慨を覚えるのである。

わが中国の同胞は、『旧悪を念わず』、および『人と善を為す』ことがわが民族の至高至貴の伝統的徳性であることを知らねばならない。……」

震で被害を受けた塩田が復旧し、製塩の機械設備が充実されたり、特に、塩田が入浜式から流下式に変わっていくと、塩の生産力は飛躍的に増し、国外からも、塩の輸入が順調になると、国内産の塩が余剰ぎみになりはじめた。

昭和二十五年に起きた朝鮮戦争は日本の経済的復興を急に早め、昭和三十年にもなると、「もはや戦後ではない」といわれるようになる。そして、ついに、世界の驚異とされる高度経済成長が重化学工業を中核として実現されるに至る。塩は化学工業の最も重要な基礎的な原料であり、ソーダ工業用の塩の消費量は、景気の好況・不況を忠実に反映しながら急上昇して、今日では六百万トンの大台に達している。このばく大な工業用塩は、オーストラリアなどから輸入された塩であり、価格も国内産の塩が対抗できないほどの安さである。

国内産の塩が輸入塩に比較して高価なところへ加えて、生産能力が増して塩が余りだしたために、塩政を直接担当している公社は、食料用塩は必ず国内産塩で確保し、健全な財政を保つため昭和三十四年に塩業の改革をはじめた。



▲今はなつかしい流下式塩田。
46年、臨時塩業近代化法案で廃田が決まった。

3 技術革新

姿を消した入浜式

経済成長が圧力に

昭和三十四年の整理で、流下式塩田とようやく実用化しそうなイオン交換膜法などが生き残って、揚浜式や入浜式の塩田などはほとんど姿を消した。日本の塩業に日本の高度経済成長と、貿易の自由化が大きな圧力を加えてきた。

海に囲まれた日本では、塩の鉱脈も塩の湖もないから、塩は海からとらねばならない。

ある日、海岸にざるを持って行って、海に向かって呼びかけた。トビウオが海の上を飛んで行った。ちょうどそのように、海の水に溶けているものが全部、海の中から飛び出して来て、ざるの中に集まった。日本一の塩ができた—それは夢であった。

気候に合った製塩

塩分は海水には約三%しかなく、海水から水分を除くか、塩分を取り出すかして、この夢を実現させるわけである。日本では、日本の気候に合った製塩法が工夫され、発達してきた。それが塩田と、濃縮された海水（かん水）を煮て塩を取り出す技術である。

揚浜式塩田は粘土で水がとおらないような地盤を作って、その上に黒い砂を敷き広げた浜である。くみあげた海水を浜にまく。

入浜式塩田は堤防をめぐらした黒い砂浜に水路で海水を導き入れ、砂の層の表面まで海水をしみ上がらせる。水分は砂の表面で蒸発し、塩が砂に付着する。この砂を引き集めて沼井（ぬい）に入れ、くんできた海水をかけて塩を溶かし、釜（かま）屋に送って、ここで煮て塩を作る。あとに残る母液がニガリ（苦汁）である。

結局、この二つの塩田の方式は人が海水や砂を動かして塩を作ったわけである。

流下式で生産向上

水は高い方から低い方へ流れる。こんな、だれでも知っていることが応用されて威力を発揮したのが戦後の流下式塩田である。粘土やビニールシート

を敷いたゆるいこう配の地盤の上に小砂利を敷き、海水をゆっくり流し、太陽熱で水分を蒸発させる。さらに、このかん水を枝条架の上に送り、何段にも掛けられた枝の多い竹を伝わって流れ落ちる間に、風で水分が蒸発する。

こうして砂を動かさないで、ポンプで水を動かしてかん水を作った。生産力は入浜式の三倍、労働力は十分の一になったといわれる。

▶今は姿を消した入浜式塩田

工場生産への移行

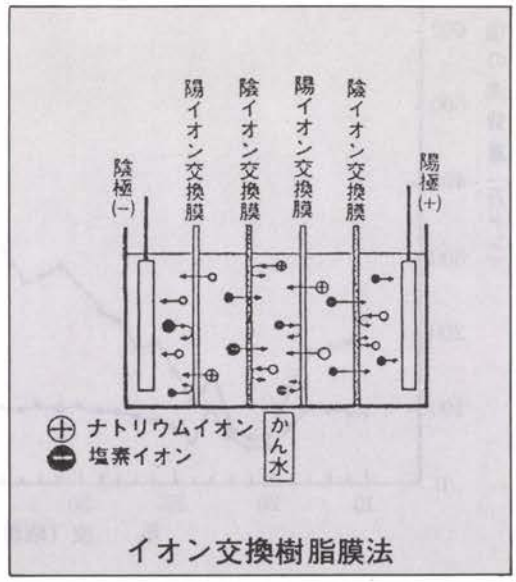
これに反して、合成イオン交換樹脂の膜を利用した方法では、水を蒸発させないで、イオンを電気で動かしてかん水を作る。

原子や原子の集団が陽電気や陰電気を帯びているときイオンというが、塩の成分は、水の中でも、白い塩の中でもイオンになっている。

イオン交換膜法の原理は、大体、次のようなことである。

図のように、陽イオン交換膜と陰イオン交換膜を交互に並べて仕切りを作る。ここへ海水を入れて、両端の電極に直流の電圧をかけると、ナトリウムイオンのような陽イオンは陰極の方へ、塩素イオンのような陰イオンは陽極の方へ引かれて動く。ところが、陽イオン交換膜は陽イオンを通すが陰イオンを通さず、陰イオン交換膜はその反対、という性質があるので、膜で仕切られた箱の中には塩分の濃くなった水と薄くなった水が交互に出来る。(両側の電極のところは別)

実際には、膜の仕切りを多くし、膜はナトリウムイオンや塩素イオンのような一価のイオンは通すが、マグネシウムイオン、カルシウムイオン、硫酸イオンなどは通しにくい性質に作ってある。そのため、イオン交換膜法のかん水はニガリ分が大変少なくなっている。



イオン交換樹脂膜法

塩田法では海水のニガリ分の多くがかん水に残っていたから、製塩のとき、やっかいな硫酸カルシウム(石コウ)などが釜の中にできて、技術者をたいへん困らせた。

昭和四十六年、ついに流下式塩田も廃止され、イオン交換膜法の大きな近代的製塩工場が七つできた。そして、外国の安い塩と競争しても負けない安い日本の塩を目標に動きだしていた。

ところが、この新しい製塩法に思わぬ物言いがついた。

4 イオン交換膜法

味と安全性に疑問

公社「天然と同じ」と反論

香川県の塩の研究家・西本友康氏は昭和三十六年ごろから流下式塩田の塩がよい塩であるとし、流下式塩田を残すことを世間に訴え続けていた。氏は、塩のニガリ分は多すぎても少なすぎてもよくないこと、塩の良しあしは人間の健康や寿命だけでなく、思想や活動にまで影響すると説いている。その話を聞いた日本CI協会＝正食と無双原理の普及国際センター＝（東京）の会員を中心とする人々は、厚生省や専売公社、製塩企業に対して、イオン交換膜法の塩の安全性を実験すること、安全性が確認されるまで食用塩としないこと、流下式塩田を存続することを求めた。このあたりが塩論争の発端である。

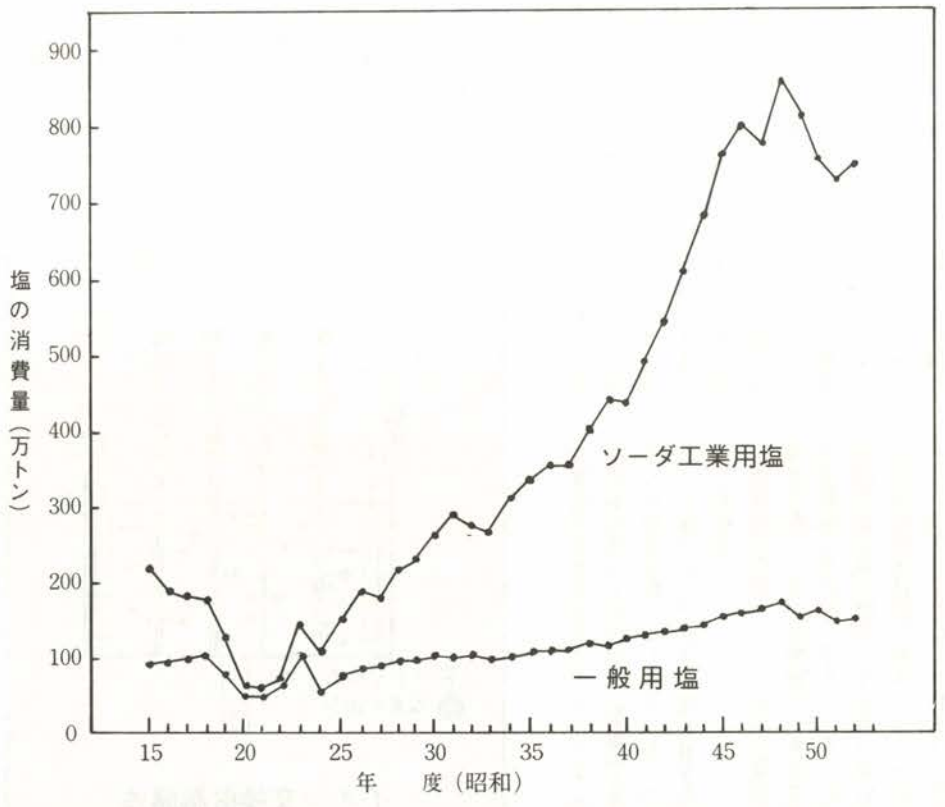
これに対して、公社は、塩の供給と価格の安定を維持するために塩田法をイオン交換膜法に改めること、従来の塩田法もイオン交換膜法も塩の品質には変わりがないことを述べて、この人人に理解を求めた。

しかし、運動する人々は簡単に引き下がらず、学者や料理家やつけものを作る人々と食用塩について話し、意見を求めた。その中から「塩が昔のように効かない」とか、「つけものがうまくつからない」、「料理の味つけが昔のようにうまくいかない」とかいう話が浮かび上がってきた。四十七年ごろには、塩田の塩と公社の塩の比較実験が始まった。三％の塩水を作ってアサリを入れて観察したり、一％の塩水に金魚を入れたりした。塩の化学分析も行われた。

各地でマスコミにも大きく取り上げられた。日本が世界で最初にイオン交換膜法の塩を食用塩にしている唯一の国であることが論争を一層激しくさせた。

四十七年に沖縄は日本に復帰した。戦後、沖縄では復帰の前日まで塩は自由に製造され、販売されていた。復帰とともに沖縄の塩は変わったので、沖縄の人々は食物の味で今までの塩と公社の塩の差を知った。沖縄では、塩の味が違うことから自然の塩を求める運

（資料2）日本の塩の消費量



▲塩の成分のちがいをアサリ貝の砂出しで実験したもの。
右は公社の塩、左は自然塩。左の方が貝がよく口をあけている。

動が起こった。

塩論争で、塩の味が違うということでは、「どちらの塩でも違いません」と言うのは西洋風の料理家で、「やはり、ニガリのある塩でないとまろやかな味と風味が出せない」と言うのは精進料理家や辻嘉一氏のような懐石料理家であった。

武者宗一郎・大阪府立大工学部教授は塩を分析して、微量元素についても、公社の塩は塩田の塩のようなミネラルの割合を持っていないことを明らかにした。五十年の日本海水学会では、武藤義一会長(東大生産技術研究所教授)は一部の会員の提案について「関心ある会員は研究してほしい」と要望した。

公社は「イオン交換膜はPCBのような海水汚染物質を通さないので、公社の塩は安全性が高くなっている」と述べている。

つけもののつけ方について、公社は「上手につけるコツは、手に少し水をつけて塩を湿らせ、野菜につきやすくし、容器の底に落ちないようにすることが大切。また、保存期間に応じて塩の量を加減すること」と説明している。

塩のミネラルについて公社は「人体に不可欠のミネラルを一日に食べる十～十五グラムくらいの塩に求めるのは無理な話、塩以外の食物から十分にとれる」と言う。

塩の味のまるみ、うまみについて、公社は「塩は調味料の一種だから、他の調味料と一緒に使われている。塩は食物自体の味の引き立て役です」と言う。

昨年八月、参議院決算委員会で丸谷金保議員は塩について質問した。国会で塩論争が行われたのはこれで二回目である。

塩論争はまだ続きそうである。

≪ニガリとは≫ニガリはかん水を煮て塩を取り出したあとに残る液である。塩田法では、ニガリは海水中の無機成分を濃縮している。ニガリの約三〇%がマグネシウム、ナトリウム、カリウム、塩素、臭素、硫酸などのイオンのほかに、ホウ素やヒ素など多種類の元素を、極めて微量だが含んでいる。

昔、粗塩を貯蔵しておくと湿気を吸ってニガリがたれた。

ニガリは豆腐を作ったり、田や畑にまいて肥料にしたり、ふろに入れて薬ぶろにするのに使われた。イオン交換膜法になって、かん水の内容は塩田法のと異なったものになっている。

5 味と安全性

入浜式こそ最上品

食用塩は自然の産物を

昭和三十四年から四十六年までかかった日本の塩業の近代化、つまり農耕的な塩田法からイオン交換膜法への転換は塩の経済問題に終始した。事は食用塩に関係が深いのに、塩の味覚や健康へ及ぼす生理的問題や食品加工への影響は全く問題にされなかった。これは、まことに不思議なことである。

これに対して〝新しい塩〟について民間から起こった声は、この塩の安全性の検討と塩田の存続を求めたのであって、塩の安全性を公然と問うた、歴史始まって以来のことであった。

明治十年代から、塩化ナトリウム分が多いほど品質のよい塩であるとする観念があり、ニガリ分を少なくする努力を続けてきた結果、ついに塩化ナトリウム九九%以上の塩が実現した。これは化学薬品としては申し分がない。しかし、人体にとってふさわしい塩であるかどうかが問われたのである。

塩論争は単に食用塩を問題にするだけでなく、その本質から、日常の食品や食生活を見直させ、栄養学や医学、農業や食品加工にまで影響を及ぼしそうである。

海は生命を生み出した。生命は三十億年前に海の中で発生し、三十億年のほとんどを海の中で過ごし、海の中で進化して、海の塩分が次第に濃くなるにつれて陸上で生活する動物が一―三億年前に現われたと信じられている。

人間と動物の血液や羊水に含まれているミネラルは、海水より濃度は低いけれども、海水のミネラルの割合に似ており、海水中で多いものは体液の中でも多く、海水中に少ないものは体液の中でも少なくなっている。

桜沢如一氏(日本CI創立者、故人)は人が生まれて二十年間に成長して体重がおよそ二十倍になる。この割で考えると、人間が母胎に宿ったときから生まれるまで体重が三十億倍になるから、生まれるまでの二百八十日は胎児には三十億年に相当する。その間に、海の中で生命が発生し、進化したのと同じことを羊水の中でも繰り返している。この羊水や血液は食物からできるので、正しい食物を食べることが大切であると説いた。

一九一二年、フランス人ルネ・ケントンは生物には原始の海の成分を守ろうとする法則が働いていること、清浄な海水が病気の治療に有効なことを発表している。

塩は神聖なものとされ、尊敬されてきた。塩は神様への供え物である。また、悪霊やけがれを払う力があるとされている。

イエスは彼に従った人々を「地の塩である」と言い、また、「自身の内に塩を持ち、共に平和に生きよ」と教えている。

昔、ローマでは塩を給料にした。そこからサラリーという言葉ができた。また、ヨーロッパでは塩を深い友情のしるしとした。

日本人はもともと菜食の民族なので、欧米人より塩を多く食べている。

日本人の生活にみそ、しょうゆ、つけものは欠かせない大切なものである。これらはカビや酵母、細菌をうまく利用したもので、大量の塩を使って作る。香りのよい、色のよい、うまいみそ、しょうゆ、つけものができるためには、乳酸菌のような微生物がよく働くことが必要で、そのためには塩の中にも微生物の好む栄養分、すなわち、硫酸マグネシウムなどが不可欠である。これはニガリの成分である。

また、発酵の速度はニガリ分のある塩の方がニガリ分のない塩より早い。沖縄で、復帰直後、塩が変わったため、みそが今までのように順調にできなかった話がある。

われわれは、今日、塩の新しい問題の出発点に立っている。

昔から米と塩さえあれば生きていけるといわれているように、塩は米と並ぶ食糧である。一日として欠かすことのできない、他の何物でも代用できない大切なものである。決して単なる調味料の一つではない。だから、どんな代価を払ってでも、塩を自給自足せねばならない。

そして、食用の塩は完全な、自然の産物で、食べておいしい塩でなくてはならない。

「一番うまい塩は土から作った塩―入浜式塩田の塩―だった」と言った竹原の元製塩業の人の言葉がいつまでも忘れられないのである。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

この『塩のはなし』は中国新聞に、54年1月11日～2月8日毎木曜日、連載されたものである。筆者は、本誌494～495号の〝原爆をこえて玄米児七人の母〟の平賀佐和子さんのご主人です。

生命と医学の8大原理変革(4)

——いわゆる千島学説の原理とその応用——

医博　千島喜久男

■本誌3月号よりつづく

《第7原理》　進化論の盲点批判

(1) ダーウィンの仕事は偉大である

一八五九年にダーウィンが名著〝**種の起原**〟を刊行してから一九五八年がちょうど百年目に当ったので、当時世界の各地で、これを記念して種々な事業や催しが行われた。日本でも日本学術会議や朝日放送の主催で京大を中心に進化論講演会や進化論シンポジウムが行われた。私もちょうどその頃、日本学士会の『アカデミア』誌編集部からの依頼で同誌(34号、一九五八年)に〝**進化論百年祭を迎えて**〟と題して進化論の盲点について述べたことがある。そのときも、私は十九世紀三大発見の中でも最大の発見だとされている進化論発見者のダーウィンの偉大な功績に対して、心からなる敬意を表しておいた。現在でもその点少しも変ってはいない。その時、私は同時に進化論の先駆者とも見るべきゲーテや、ラマークに対し、またダーウィンとの間に進化論発表をめぐって謙虚な美徳を示したといわれるワラースらへの深い敬意も表しておいた。

しかし、どんなに優れた学説でも、それが五十年、百年と時を経るにつれて、老化し、石灰化する傾向のあることは否定できない。

学説の老化現象は、しかし、学説の創始者その人のせいであるよりは、むしろその後継者たちが、それを固定化し、マンネリズムに陥り、動きのとれないものにしたり、誤った方向へ転ずる場合もある。進化論の場合についてもそれがいえるようだ。

ダーウィンの進化論の細目は別として、生物が長い時代の経過につれて、単純から複雑へ、下等から高等へと進化するものであるという根本原則は正しい。進化論が百年以上の試練を経てなお生き生きと諸科学の分野に生きつづけている事実や、当時の思想界に根本的な影響を与えた事実によっても明らかである。

(2) しかし、ダーウィンの進化論はアミーバで行きづまりである

ダーウィンは人間や高等生物はアミーバのような下等な単細胞生物から長い年月の間に進化したものだとした。しかしアミーバやバクテリアは何から進化したかについては答えていない。そしてアミーバやバクテリアの起原を探求することはできない、とサジを投げている。すなわちアミーバで行きづまりになっている。当時としては無理からぬことだともいえよう。しかし、現在、地球上にいるアミーバやバクテリアが八億年前にそれが地球上に現われた姿のままで、今日まで進化もせずに存続していることになる。これは明らかに非進化論的な存在である。なぜあるものは人間や高等生物へ進化したのに、あるものは進化しないまま今日まで続いているのか？この矛盾が今日の生物学でも少しも説明されていな

い。進化論のこのような**非進化論的な矛盾**が、これまで問題とされなかったこと自体がまったく不思議なことである。

現代の生物学者にこの矛盾を指適すれば、なんと解答できるだろうか？　おそらく一部の人は、突然変異で説明しようとするかも知れない。しかし、それは言葉の魔術で素人をゴマカスこと以外のなにものでもない。なぜなら、〝突然変異〟という言葉は〝何も解らない〟ということの同義語にすぎないからである。

◎バクテリアやアミーバは出来たばかりのものだ

ところが、私の〝生命（バクテリア）の自然発生説〟によれば、現在、地球上にいるバクテリアやアミーバは何億年も前に地球上に一度だけ発生したものが、その後分裂しつづけて現在まで続いてきたものではない。それは私の実験、観察によれば現在の地球上で適当な条件、すなわち、温度と水分と酸素と栄養分（有機物）などがそろえば、毎日、いたる所でバクテリアやアミーバは分裂ではなしに、自然に発生している事実を私は確認している。

しかし、オパーリンはその著『生命の起原』の中でも、また私との会談の際も、バクテリアは今日の地球上では決して発生しない。遠い昔すなわち約八億年前、地球進化の一定段階のとき自然に発生したものであるとし、無機物から有機物、さらに蛋白質へと進化したものだということを生化学的な理論づけをした。そしてその後はバクテリアやアミーバは分裂増殖して八億年後の今日まで生きつづけているものだといっている。この点、パスツールの自然発生否定説にもつながっている。パスツールもオパーリンもバクテリアが有機物の腐敗の際に分裂でもなく、芽胞もなしに新生する事実を見ていない。だからこそ、バクテリアやアミーバが人間にまで進化したのに現在もなお少しも進化しない八億年前の姿のままのバクテリアやアミーバが地球上に存在しているという進化論の非進化論的矛盾に気づいていない。この点についてオパーリンに対する私の反論は私の論説（文献㉟〜㊴）を参照されたい。

そこで私は、ダーウィン、オパーリン、および私の進化論をそれぞれ第一の進化論、第二、第三、第四の進化論と仮称して次のように分けてみた。

第一の進化論（Darwin）

単細胞生物（アミーバ、バクテリア）
←
多細胞生物
←
人　間

第二の進化論（Oparin）

無機物
←
有機物
←
蛋白質
←
バクテリア
←
アミーバ

第三の進化論（Chishima）

有機物（蛋白質）
←
私の進化論はさらに細かく分けると、次のようにかなり多くの可逆性をもっている。

超素粒子（エネルギー）
←→
素粒子（エネルギーから物質への中間型）
←→
原　子
←→
（無機分子）
←→
（有機分子）
←→
（蛋白質分子）
←→ ウイルス
（単細胞生物〔細胞〕）
←
多細胞生物
← 退化や死
（人間）
←
精神エネルギーの放出
←
出発点へ回帰

第四の進化論（Chishima）

◎以上によって進化論の不徹底さは解消されるだろう。

すなわち、進化論の矛盾はこれによって解決できる。

(3) 進化論は歪められて弱肉強食主義を鼓吹した

① 生存競争説の行きすぎ

元来、ダーウィンは自然淘汰を生物進化の主要因とした。そして、ラマークの〝意志による生体の変化の説や用不用説〟を否定し嘲笑してきた。

ダーウィン以後の生物学者もダーウィンに同調し、機械論的生命観を信奉し、精神の重要性を無視しつづけてきている。これは大きな誤謬である。

さらにもっと重大なことは、ダーウィンの自然淘汰説や生存競争説をいっそう強め、**弱肉強食主義**にまで歪曲してきている。ジャングルで猛獣がシマウマやシカをたおし、その肉を喰う野獣の世界を見て、これがすべての生命あるものの自然の掟であるかのような非常に危険で誤った思想を普及させ、社会不安や戦争に口実を与えることになった。これはたしかに歪められた進化論のもたらした最も重大な過失である。

しかし、私は下等微生物の世界では、進化の主要な要因は弱肉強食的な喰うか喰われるかの血なまぐさい闘争ではなく、互いに集まり、助け合い、融和し、発展すること（**AFD現象**）（文献㊾）や**共生**（Symbiosis）（文献㊼）が微生物の進化（原始生命の世界）の根本原則であるということを発見した。そして、だんだん生物が進化するにつれて、多くの動植物で生存競争や弱肉強食的な現象もたしかに現われてくる。そして、猛獣や肉食動物がその代表的なものである。

しかし、それは理性をもたず、本能のままに動く動物の世界までのことである。それを英知をもつ人類にそのまま適用するところに大きな誤謬がある。

② 理性をもつ人間と野獣とを混同してはならぬ

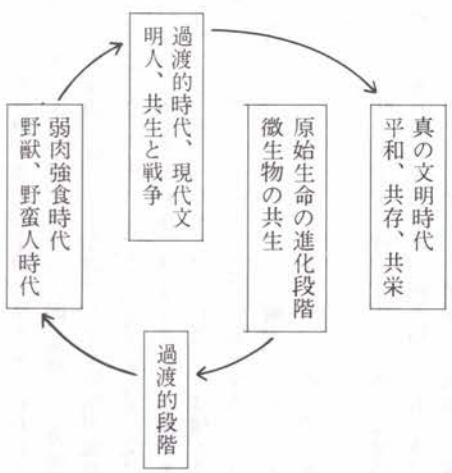
なるほど、現在、地球上の人類は英知をもつとはいえ、まだ野獣的本能から完全に脱却はしていない。そのため、古代から現代に至るまで、人類は平和と戦争を繰り返してきている。だが、それが人類に与えられた宿命であり、それを脱却することはとうていできないことだと断定することは人類精神の進化を否定することになる。元来、進化論は肉体を主体として論じられてきた。精神の進化については現代科学でさえも全く誤った機械論的な観方に支配されている。人類の英知はまだまだ進化の途中にあるにすぎない。

人間も生物と同様、生存競争を進歩の要因として認めてよい。しかし、相手方を完全に打倒したり、弱肉強食的思想に拍車をかけて行けば、人類は将来どうなるかを考えてみる必要がある。現にベトナムで、また中近東で、それが現実に行われている。常識的には、強者は弱者を征服して戦争は終結するだろうと考えるにちがいない。目さきだけを考えればそうなるだろう。**しかし、永い目で観れば結果は必ず逆になる。**なぜなら、自然は波動と螺旋で動いているからである。自然の法則は決して直線的ではなく、栄枯盛衰は世の常であることは歴史が示しているし、現実の世界でも、喰うものと喰われるものとの数の増減を図表に現わせば螺旋状曲線になることからも知ることができる。

③ 共生（相互扶助）による進化

人間は、食物を食べなければ生きては行かれないことはたしかであるが、戦争によって人間同士が殺し合わねばならぬ野蛮時代はもはや終結しなければならない時代に来ている。人類は相互扶助と、他の生物との共生によって今後は進化しなければならぬことを悟り得る英知をもっているはずである。それは、自然の摂理であり、神の法則でもある。すなわち、**21世紀以後は、人類は再び原始の生命進化の原理、すなわち、共生の世界へ戻るべきであり、現代はまさにその転換期である。**現代は機械や肉体の進化と精神の進化との大きなギャップ、アンバランスを調和させて真の文明時代へ転換すべき時期である。（文献㊽㊾）

人類の心の進化の模式図（螺旋的回帰）



(4) その他の問題点

進化論と正統遺伝学との間の矛盾（これは、むしろ遺伝学の方に誤りがある）や形式論的な現代諸科学、特に物理学の熱力学の第二法則（エントロピー Entropy 増大の法則）や生物学や医学などの根本原則などと、進化論との間の矛盾も多いが、これらもまた、正しい進化論の主旨に反しているから、訂正さるべきはむしろ現代科学の方にあるといえるが、それらについてはすでに私が発表（文献㊻）しているので、ここでは省略する。

《第8原理》

生命現象の波動・螺旋説および生命弁証法

(1) 生命の波動螺旋性

人間を含めた生物のすべてに共通するその形態（構造）や現象（機能）や、運動の周期性（波動、リズム）左右不相称、可逆性、繰り返し、およびそれに基づく螺旋的な形態や運動についての事実や理論については、私の第一期の研究の中心課題であり、その一部はすでに二十数編の科学論文を発表し、また、『生命と気血』（通巻20～32号）にも発表してきた。そして、さらに数百頁の学術書として発表する原稿もほぼできあがっているが、今それらをここで述べることは紙面の都合でとうていできない。それゆえ、ここでは、そのような実際的研究から得た理論（原理）のごく大要をできるだけ平易に述べ、新しく提示した前述の私の学説と既成の医学、生物学の基礎となっている原理とのどちらが、より正しいかを判断するための科学方法論の参考に供したい。

(2) 生命弁証法

私の第8原理は、生科学的にいえば〝生命の波動・螺旋説〟であり、これを哲学の方法論と観れば〝生命弁証法〟である。**生命弁証法**というのは、従来の唯心弁証法と、唯物弁証法とを止揚統一した心身一如の弁証法である。また、生命論における機械論と生気論（目的論も含む）とを統一したものでもある。また、唯物論と観念論との統一や、東洋思想と西洋思想、東洋医学と西洋医学などとの統一を図るためにも役立つものである。

(3) 正しい哲学をもたない従来の生命科学

従来の生命科学（生物学および医学）は正しい意味での綜合、全体的観方に欠け、歪められ、偏向したものとなっている。元来、科学は単に事実の寄せ集めであってはならない。正しいものの観方、考え方（哲学）に基づいて事実を綜合、統一し、体系づけて、法則（原理）を見出す必要があることはいうまでもない。

しかし、〝**日本の科学には哲学がない**〟ということは、私の若い頃、橋田邦彦博士などよくいわれていた。日本では科学者が思惟の法則（論理学、方法論）や哲学を論議することは邪道だとする傾向が強かった。今でさえそのように考えている人も少なくない。

科学は、事実を集めるだけならカラー写真でも間に合うことが多い。しかし、それだけでは種々な現象から綜合統一して原理、法則を発見することはできない。そこに、正しいものの観方、考え方、すなわち、科学方法論（Methodology）が必要になってくる。

医学、生物学に関する研究は、今や莫大な量の研究結果が毎日毎日発表され、積み重ねられてきている。しかし、それらは正しい理論（方法論）に基づいて統合して、正しい学説体系に整理されなければならぬ時期に来ている。正しい理論による統一がなされていないために、せっかくの研究成果がバラバラで、互いに矛盾したり、または、誤った解釈がなされて混乱を導くだけになっている。

(4) これまでの生科学の偏向

それで従来の生命科学を大観すると、次の三つの点で根本的な再検討がされなければならぬ。

① **唯物論的、機械論的に偏向している**

肉体や物質を主体として、物理学や化学の原理に従って生命を研究し、精神や生命エネルギーを忘れている。忘れないまでも軽視している。

② **分析と部分にとらわれている**

生命は全体性との調和をその特性としている。しかし、現代生科学は主として分析的であり、部分に

⇦ 中腎と生殖腺との限界領域の連続的であることを示す（鶏胚子）。図の上方右側から下方左側に向かって、中腎から生殖腺に移行する状態がよく見える。WB…中腎、WT…中腎管、GL…糸毬体、DMC及びROVは右側卵巣の組織。図の中ほどから斜めに右下方にかけて中腎組織が卵巣組織に変わって行く姿が示されている。

捉われて全体との調和を忘れている。化学分析や分子生物学を生科学の本道だと誤解している現状がよくそれを示している。分析は生命研究の半面であり、他の半面は綜合、全体であることを反省しなければならぬ。

③ 形式論理に偏って、ものごとを峻別しすぎてきた

形式論理的なものの考え方の特徴は、事物をはっきり区別し、固定化して考えるために、相対立する事物の中間にあってどちらにもつかない漠然とした状態、すなわち、限界領域を無視している。はっきりしたもの、測定できるものだけを求めてきている。ところが、AともBともつかない中間のいわゆる**限界領域**（Grenzgebiet）に、実は生命の神秘を解く鍵が隠されているのである。

(5) 限界領域にこそ生命の謎がかくされているのだ

私は、過去約五十年にわたる私の生命探求を回顧してみると、前述の8大原理はすべてこれまでの生命科学者が無視し、または気づかなかった漠然とした、**限界領域を特に注意深く研究した結果**発見することができたものばかりである。従来の研究者のように形式論理的な頭で、AとBとをはっきり割り切って考えるような研究の仕方では、とうてい発見できないことである。

私が初めて赤血球から他の細胞へ分化するものであることを発見できたのは、他の学者のように、鶏胚子の中腎（尿を造る）と生殖腺原基（睾丸や卵巣が最初にできる部分）とを切り離さずに、一体として顕微鏡下で探索した結果、中腎と生殖腺原基とは決してはっきりした境がなく、連続的であり、この限界領域中には多数の赤血球が散在していて、生殖細胞やその他の生殖腺のすべての細胞へ連続的に分化している事実を確認することができたためである。

同様にして腸粘膜と腸内容物（食物消化産物）との境を研究して、消化管造血を発見し、発生中の卵子の卵黄と血球や他の細胞との境を研究して、細胞新生を発見した。また、血球その他の腐敗に際して、生命のあるものとその死の境を研究して、細胞の死がバクテリアの自然発生への契機であることを発見できた。生殖細胞と体細胞との境や遺伝と環境との中間を研究して、既成遺伝学の根本的変革をもたらす原理も発見できた。また生物と無生物との境の研究から、進化論の行づまりや盲点を指摘することもできた。最近は、科学と宗教との断絶も、物質とエネルギーの境を研究することによって、両者の間に橋渡しができるものであることを悟ることができた。

このように私の重大発見は常に従来、割り切って峻別されてきた二つの事物のモヤモヤした中間を探求し、そこには厳密な境はなく、連続しているものだということを確認することによって得られたものである。

だから、私の生科学の学説体系は〝**限界領域の科学**〟から生れたものであるともいえる。

学説の石灰化

だから私の説は、これまでの生科学のような固定的峻別を建て前とする学説体系とは根本的にちがった〝万物流転〟、そして〝連続〟〝動的（dynamic）〟なものの観方から得た、柔軟で弾力性のある学説体

系である。現代科学原理も、最初の発見者はきわめて弾力性のある考えをもっていたものだったが、約百年ほどの科学の歴史の過程で、後継者たちがその学説を形式化し、固定化、石灰化して、今日のような矛盾と動きのとれない生命科学の原理へと固めてしまったものである。

今や既成学説という石灰を塗り立てて、固く、大きく、そして枯れかけた大木の根元から新しい若芽を出し、それを育てあげなければならぬときが来ている。それには学者の石灰化した頭の石灰を〝生命弁証法〟で洗脳しなければならぬ。

(6) 相反する二つの学説の当否を判断する三つの基準

方法論についてはすでに前述した通りであるが、全く対立する学説がある場合その何れの側により真実性があるかを判断する必要は学者だけではなく、一般の人々にとっても重要となる場合がある。現に私の説と既成学説とは全く相反した点が多い。そのいずれを採るかは一般の人々の健康保持や病気対策にとっても直接関係することである。そこで、私は対立する学説の当否を一々実験しなくとも大局的にいずれが一層正しいかを判断するために次の三つの基準を挙げたい。それには、まず、

あらかじめ、既成学説の色メガネをはずして、謙虚に二つの説を比較してみることがまず必要である。その上で次の三つの基準に照らすことである。

① 事実と一致するか?

科学は事実を最も尊重するものであることはいうまでもない。だから、両者の説を一々事実に照し合せて見ることは最も確実な方法ではあるが、実際問題としてこれは多大の困難を伴い、一般の人々にとってはそのすべてを追試することは不可能に近いことである。

その道の専門科学者でさえも種々な事情のために、

方法論（生命に対する観方、考え方）の比較

生命弁証法的 （私の方法論）	形式論理的 （従来の生科学の考え方）
○全体的（広い空間と、永い時間の枠を通してものを観る）	○部分的、近視眼的。
○動的（万物流転)、すべては時とともに変化する。	○固定的。
○割り切ってものを考えない。限界領域（中間）を重視する。	○事物をＡとＢに割り切って中間を認めない。（排中律）
○生命はすべて矛盾対立を含むが、その調和と不調和をくり返しつつ進歩発展する。	○これを重視しない。
○肉体と精神の不可分性を重視（物心一如)、物心の調和を重視。	○唯物論的（物理、化学的分析）
○生体論（生気論と機械論を統一したもの）綜合、全体的。	○機械論的、部分と分析を主とする。
○量の蓄積によって質的変化が起る。	○それを重視しない。
○進化は退化を伴う。	○進化は直線的、一方的。
○生命の可逆性を認める。(エントロピー増大法則に、生命は従わない面がある)	○認めない。生命はエントロピー増大法則の支配下にある。
○生命の現象は波と螺旋運動である。	○認めない。直線的。

◎具体的な実例をあげて説明すればよいのであるが紙面の都合で省略した。

特別に関心をもつ人以外はまず困難である。また、生命現象は複雑で変化しやすいものであるから、甲の人が事実だと認めることを乙の人は事実と認めないという場合もしばしばある。これは恐らく既成説の先入感が頭に深く残っているためである場合が多い。

とはいえ、良心的に自己の日常体験に比較して見れば、事実と一致するか否かが案外はっきり解る場合も問題によってはある。

②　ものの観方、考え方が形式論理的か生命弁証法的であるか？

これは一々実験しなくとも、また専門家でない人でもこの基準に照らして見ると、案外はっきり、しかも、大局を誤ることなく二つの相反する説のいずれが、より正しいかを判定することができるものである。すなわち、形式論理的な観方を基本とした学説は、表面的にはいかにも整然と首尾一貫しているかに見えるが、生命の真の姿を知る考え方としては正しくない。だから、このような方法論を主とした学説は少し深くつきつめて行けば必ず、ゴマカシといってはいいすぎかも知れないが、必ず矛盾や行きづまりをあばくことができる。

そこで、生命現象に対する私の観方と従来の生科学者一般の観方とをごく簡単に比較すると次のようになる。（しかし、前頁の表は大まかな比較であることを了承されたい）

③学説を唱える人の人間性や心的構造を比較する

前にも述べたように、学説は人間が造ったものであるが、人間はしょせん人間であるから、感情も理性もともにもっている。そして、それは、その人の所属する社会的な位置や環境から完全に独立的ではあり得ない。意識すると否とをとわず、なんらかに制約を受けがちである。そればかりでなく。その時代の思想的傾向、その人の所属する国家の一般的思潮や権威の影響も受けがちである。

そのよい例として、一つであるべき遺伝学が、アメリカのモルガン流遺伝学とソビエト流のルイセンコ遺伝学との対立をあげることができる。この二つの遺伝学においても、そのいずれが正しく、いずれが誤っていると、はっきり黒と白に分けて判断することはできないが、永い目で広く観るとき、ルイセンコ学説は方法論的に進んでいる。ただし、これとても唯物弁証法的であるから、今後は私のいう生命弁証法に近づき変化しなければほんとうのものにはならないだろう。

さらに、学説を唱える個人の人格的構造も学説の当否判断のめやすになる。ゴマカシや、盗作や、あるいは自暫保身の術に長けたものや、時の権威者や、学閥に迎合して真実を曲げたり、事実を事実だという勇気を持たないものなど、科学的良心の鈍ったものの所説に信頼をおくわけにはいかない。

以上三つの基準①～③によって、私の8大原理と既成学説とを比較検討して頂きたい。

元来、科学をつくった人間は、理性と感情をともにもっている。理性と感情は一体になっている。そこに科学上の論争や学説の対立も起ってくる。だから、科学者は理性と感情を自己保身のために曲げやすい傾向を持つものだということを深く反省し、検討しなければ、科学の意義も、また新しい革新的学説も、充分理解できないわけである。　（つづく）

日本ＣＩ協会
研究生、スタッフ募集

●日本ＣＩ協会本部で正食マクロビオティック料理を勉強・実習し、料理教室、各種講習、行事などの仕事にあたる若い女性を１名、募集します。優秀な人は、将来、国内・海外各地へ推薦します。初め３カ月ボランティア、４カ月目から研究費を支給します。

●経理事務のできる玄米正食者、１名。男女不問、年齢30歳前後。試算表作成ができること。給与は面接で相談します。

●マクロビオティック運動に熱意と誠意と能力あり、努力する人。男女不問。率先、掃除すること。

菊づくり 陰陽論

小関哲宏

▲ わが家の菊（10月下旬）。花の横の径は▽の力、花の厚みは△の力、そのバランスの上に花の美しさがある。

私は、過去二年間、陰陽論に基づく菊づくりを行い、昨年は農林大臣賞などを受賞し、ますます無双原理のすばらしさを確信してきましたので、それをここに公開し、皆様のご批判をいただければ幸いと考えます。

一、菊の成長状態をどう判断するか

菊は成長するにつれて、千変万化の変化を葉・茎・花に表わしてくる。それを陰陽的にどう判断するか、次の一覧表をご覧ください。（桜沢如一著『無双原理・易』七六ページ参照）

この一覧表によって菊の陰陽状態を判断することが可能となる。陰性の場合は拡散性の力が強く働いて、葉はうすく、大きく、ヘリが下へ巻いてきます。さらに、花首も伸びて花も大きくなるが、盛り上がりができず、花弁もうすく、花腐れが来やすくなります。陽性に傾くと、葉は厚く、色濃く、まるくなり、そり返ってくる。花首が短く、花は盛り上がるが、花弁は厚く、あまり大きくならない。

もちろん、陰陽の要素を大きな調和した状態で合わせ持っている花が、盛り上がりもあり、大きさも出てすばらしいわけで、葉の状態でいうと、ある程度の厚みがあり、手を広げたようにピンとしていて、水平か、多少葉柄が下がっているくらいが理想的と言えよう。よく咲いている菊を注意してみると、葉と花の咲き具合が密接な関係にあることがわかるはずである。

それでは、このような理想的な菊を育てるための陰陽的条件を次に考えてみることにしよう。

二、成長の条件の陰陽

いろいろな条件を変えることによって、菊がさま

菊の陰陽一覧表

	陰(▽)	陽(△)
葉の大きさ	大きい	小さい
葉の色	うすい	濃い
葉の型	長い	まるい
葉のそり返り	ヘリが下へ巻く	ヘリが上へそり返る
葉柄	長い	短い
葉柄の角度	上へ	下へ
茎の太さ	細い	太い
花首	長く細い	短く太い
花の盛上がり	薄く横に広がる	厚く盛り上がる
花弁の厚さ	うすい	厚い
花弁の幅	ひろい	せまい
走りの太さ	細い	太い
走りの長さ	長い	短い
蕾の形	立蕾	平蕾
走りの先	まっすぐ	まがる
根	太く短い	細く長い

ざまな成長をする。陰に傾きすぎていると判断すれば、陽性の条件を菊に与えてやれば陽性化し、陽に傾きすぎていると判断すれば、陰性の条件を与えると陰性化する。どう判断してどう対処するかが、どういう花が咲くかに直結している。

陰性の長雨が予測できれば、上に重い陽性の砂を多く入れ、くんたん、桑炭のような炭素化した陽性のものを多く入れておけば長雨に対処できる。

時々刻々と変わる条件を的確に判断して、どう対処すべきかを教えるのが無双原理のすばらしさである。池土、粘質土、荒木田、火山灰、ピートモス、砂、くんたん、桑炭などは締まる方向に働く陽性であり。腐葉土、あく水、バーミキュライト、パーライト、石灰などはゆるむ方向に働く陰性である。動物性の肥料は締まる方向に働き、油粕など植物性の肥料はゆるむ方向に働く。通常は両方をまぜ合わせて乾燥肥料をつくる。

葉の状態をよく判断して条件をコントロールすることが肝要である。一枚の葉がその菊の陰陽を正確に映し出している。一枚の葉をおろそかにすることなかれ!!! 葉の厚み、色、型、そり返り具合等々が過去の集積であり、それをどう読みとり、どう花に結びつけていくかが問題なのである。無双原理は、その方向を指示してくれるコンパスなのである。

三、菊の花のさまざまな現象を陰陽で解明してみよう

イ、トゲの問題

管物の花弁の先端の玉巻きの内側に出るトゲは、陰性の肥料というより陰性の条件の強い時にあらわれる。玉巻きは中心へ向かう力（陽性）で、トゲはその逆に外側へ向かう力（陰性）の現われである。

菊の成長の条件の陰陽一覧表

	陰(▽)	陽(△)
光線	少	多
温度	低	高
水	多	少
土	軽い	重い
酸度	アルカリ性	酸性
明暗	暗い	明るい
肥料	植物性	動物性
元素	窒素・カリウム・リン・ホウ素など	水素・炭素・ナトリウムなど
湿度	多い	少わるい
水もち	よ	

ロ、ヘソをかくすには？

普通はヘソが出ると老花と見なされるが、これは締まる力（陽性）が弱いために中心の弁が立ってくるためで、花の後半へ来てから締まる方向に働く陽性のもの、たとえば弱酸性のハイポネックス、硫酸マグネシウム、塩などを与えるとよい。

ハ、花弁の幅を出すには？

陽性に締めすぎると、走りはよく出るが、花弁の幅が出ない。花弁の幅を出すには、人間の場合、下剤に使う硫酸マグネシウム（腸をひろげる）のような陰性のものがよい。水マグ（水酸化マグネシウム）では弁幅は広がるが、中心へ向かう力が弱く反転を起しやすい。陰が強くなりすぎると、花弁は反転を起す。リン酸分も花弁の幅を広げる。

ニ、遅い蕾を早く咲かせるには？

ゆるむ方向に働く陰性の条件をそろえてやればよいのだが、前提条件として、蕾の時に締まるものを与えておかないと花腐れが来やすいので注意が必要である。

ホ、早い柳蕾を咲かせるには？

早い柳蕾は弁数多く、締まる力が強いので走り弁がよく出るが、弁幅が出ないのでその対策が必要である。光線を弱くし、締まる方向に働くくんたん、桑炭を与えておくと、子持ち蕾にならずに巨大花となる。

ヘ、管物の走りをまっすぐ出すには？

八月二十五日頃、根に陽性の締まるものを増土しておくと玉巻きかたく、トゲが出ず、走りもまっすぐに出る。蕾は立蕾となる。

ト、子持ち蕾はなぜできるか？

横へ広がる陰性の力が強い時に出る。リン酸質の肥料の多すぎが一番これに関係してくるようである。

以上のように、遠心性と求心性のエネルギーの関係から、すべての現象の説明ができる。

▶品種／国家流美　玉巻きかたく、玉巻きの内側にトゲが全然出ていない。直径一尺5寸。玉巻きは▽にすぎると流れ、トゲが出る。

四、蕾の形成の陰陽をめぐって

古くより、乾燥肥料は綿毛までとされてきたが、なぜか。蕾が生ずるのは、陰陽的にみるならば、菊がどんどん陰性に成長するのとともに、日がどんどん短くなるという陰性の条件が重なって、「陰極まって陽生ず」の現象であると考えられる。それゆえに、葉の裏表と花弁の裏表の陰陽は完全に逆転するのである。どんどん葉を大きくしていった菊は、普通は締まったままで大きな花とならない。大きな花にするには、蕾の時、つまり菊が陽に転じた時に、根にも陽性のものを与えて締めることが必要である。それゆえに止肥には動物性のものの割合を多くした乾燥肥料を与えるのである。

シェードは陰を強くする一つの手段で、早く蕾をつけるに有効であるが、シェードだけが唯一の手段ではない。どんどん陰性の成長をさせて、ある時点で先取りして陽性のものを与えてやると（たとえば八月二十五日頃）、九月上旬にはそろって蕾が出る。だから、シェードは必ずしも必要ではない。

早い蕾は花弁数多く走りがよく出るゆえに、上手に咲かせるとすばらしい巨大花になる。つまり、締まる力が強いために弁幅が出ないのであるから、弁幅を広げるために、硫酸マグネシウムの〇・五％液を十月上旬より二、三回与えるとよい。

花肥は普通、与えない方がよいとされているが、これは普通の液肥が弱酸性のために締まる方向に働くから言われていることで、これに少量のアク水、あるいは石灰を加えて、中性あるいは弱アルカリにして与えるなら、花肥を与えても花弁の先がとがることもなく巨大花となる。もちろん濃い液肥は禁物で、二〇〇〇倍くらいのうすいものがよい。濃いと吸収にむらができ、花の組みがみだれる。うすいものを回数多く、花の開花状況をよく判断して与えるべきである。

管物の場合には、ゆるむ方向に働くものを与えると玉巻きがゆるくなり、トゲが出、花弁が太くなり、花が大きくならない。塩の三〇〇〇倍液、あるいはにがみを時々与えるとよい。

五、理想的な菊の成長とは？

苗の時代にはなるべく陽性に、夏ののびる時にはうんと陰性に、蕾の時には締めて陽性に、花が咲く時には陰性にというのが、理想的な成長の姿であると私は確信している。

これに応じて水やりも、苗の時には少なく、夏には多く、蕾の時には少なく、花の時には多くということになる。このコースをたどった菊は、木に似合わず大きな花を咲かせる。苗の時から陰性に大きくすると、最後まで水を多く要求する菊となり、花に力がなく、あまり大きくならない。「青田は自慢にならない」というのは、このことを物語る。

六、人間も菊も同じ

塩を与えれば人間も締まり、菊も締まる。砂糖、味の素を与えれば、ピンとしていた走りがだらりとゆるんでしまう。炭素化したもの、にがいものを与えれば締まる。動物性のものは締め、植物性のものはゆるめる。同じ動物性でも、赤身のものは白身のものより締める力がつよい。植物でも根は地球の中

心へ向かい、葉は逆に地面から離れようとする。すべてのものが遠心性と求心性のバランスの上に生きている。このバランスをくずした時に、人間も植物も病気や虫に悩まされる。

病気にも陰性の病気、陽性の病気あり、虫にも陰性、陽性がある。農薬にも陰陽がある。植物の一番陰性の先端につくダニは非常に陽性の虫で、これの退治には、陰性の農薬では活動力が弱まるだけでなかなか駆除することができず、むしろ陽性のにがみ（たとえばアロエの汁など）が意外によく効くのである。

本州で問題となっているマツノザイセンチュウも、原因は洗剤、農薬、化学肥料、石油製品などによる水や土の陰性化に基づく、松の木の陰性化によるものと考えられる。人間の場合に、果物など陰の強いものを食べると細長いセンチュウがわく現象と同じである。

陰陽的考えに基づいて菊をつくってみて、人間も菊も同じだということをつくづく感ずる。ただ濃度の問題、与える回数の問題は、個々の菊の成育状態によって取捨選択するよりないが、それが締まる方向に働くか、ゆるむ方向に働くかという点さえつかめていれば、大きな誤りは避けられるはずである。その判断に誤りがなければ、菊の花が自分の思い通りに咲くはずである。咲かなければ判断に間違いがあったということである。何度でも出直して無双原理を学ぶべきである。

〔北海道砂川市西一条北三丁目　〒073－01〕

カラー印刷絵入り

食物の陰陽表

49センチ×26センチ　　定価２００円（送料１４０円）

大森英桜先生正食医学家庭宝鑑作成講座

① 禁忌食。禁忌事項の解明
凡ゆる疾病と運命の素因を成す、約 130種類に及ぶ禁忌食、禁忌事項の徹底解明とその排毒法。

② 歯 の 疾 患
原因。治し方。予防法のすべて

③ ＰＵ株式利殖法
確率百％、最高の実益と趣味を得る!!
ＰＵ株式利殖法（投資判断法）の特別勉強会

日時＝５月＝18、19、20日。６月＝15、16、17日。
会費＝宿泊する人＝３万円。宿泊しない人＝２万円
分割受講の場合は会費１日7,000円

◎大森英桜先生個人指導あり（実費を要す）…別室で大森先生から1対1で懇切な指導が受けられる…申込５月16日まで 電話で

ＰＵ正食学園コース案内

◎玄米正食法宿泊実習コース
◎正食医学家庭宝鑑、研修コース
◎食養基本食、食箋治療食料理実習コース
◎正食医学手当法実習コース
◎食養健康相談
以上詳細はお問合せ下さい。

◎特別指導＝正食行による身心改造に真剣な人に限り陰陽の破状毒素を集約排除解消する「気の体理」演練一者開顕の活法の秘技を逐次伝授する。

輝く将来…指導者育成
志操堅固な
男女内弟子募集

心身統一合気道・国際男女青少年心身鍛練センター
研心館本部ＰＵ正食学園
大阪市阿倍野区西田辺町2-2-29（〒545）電話06・691・1590

インターマック・ニュース

3月11日、日本鍼灸医学会の竹之内診佐夫先生を講師に『皮膚温による東洋医学の望診』の講演がありました。

先に本誌3月号で紹介しましたように、カラーサーモグラフィで皮膚温を測定し、その温度差（陰陽虚実）をみて望診に使うという研究の発表がありました。

先生は昭和35年の時からタイエビスクール（GO晩年の指導者養成ゼミ）などでGOに学び、GOが人の顔をみただけで、当人の父母のことまで当てることから、陰陽虚実などをみる望診法にひかれ、脈診、望診法に客観性を持たせるには、どのように科学のメスを加えたらよいか、日夜、研究してきたということです。

▶竹之内診佐夫先生

そこで、医療診断器具のカラーサーモグラフィ（もともと工業用測定器で、対象が発する赤外線の強弱を色彩で表示するもの。発熱量と赤外線量の比例を利用）で、皮膚温が10段階に分けられることを知り、東洋医学でいう顔面各部と人体・臓器との相関が、皮膚温でどのように変わるかをとらえてみようというものです。

これは、望診法の客観化の一つの方法であり、また、経絡現象の虚実をはっきり物語る望診法でもある、と説明されました。

今まで55名の人を対象に、当人からは病名など一切聞かず、その写真と古典にある顔面望診図とを比較して、各人の病気、症状をみるもので、八〇・五パーセントの確率ということです。

講演ではスライド映写機を2台同時に使って、一方では顔面部望診図を映しながら、もう一方で、健康人、心臓病、糖尿病患者などの映像を映し、それぞれの皮膚温の高低と局在との関係から、その陰陽虚実をみて病症を判断する話がありました。

頭寒足熱とまったく逆の頭熱足寒とはっきりわかるもの、顔の左右の温度差のはなはだしいものなどのほか、頭から角が生えているように見えるものもありました。

また、ハリ施術前と施術後の患者のスライドを同時に映し、ハリによって実証（高温）がある程度やわらげられるものも紹介されました。

最後に、『みなさんに今日はこれだけは覚えておいてほしい』と前置きして、死相をみる7つの項目をあげました。このうち、3つ以上があったら、まず要注意ということです。それは、

一、眼が三白（黒目がつり上がって、眼の下部に白眼が現われる）

一、鼻柱が真っ直ぐでなくゆがんでいる。

一、顔に力がなくなって、頤溝（人相学で言う法令）が消える。

一、鼻の下の人中の線が消える。

一、舌を出した時、左右平均にならず、ゆがんで出る。

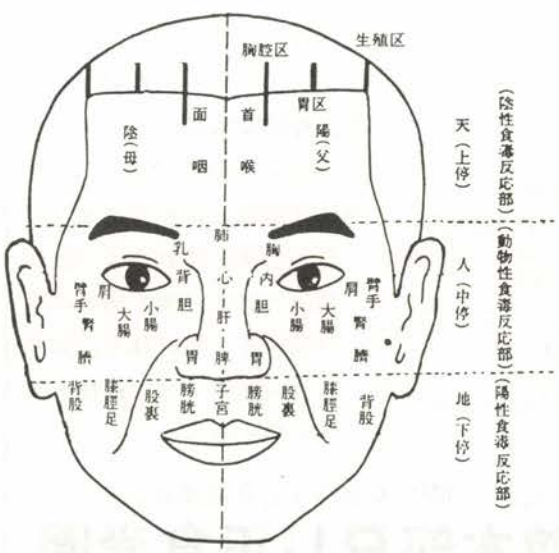
一、耳たぶに張り、力がなくなる。

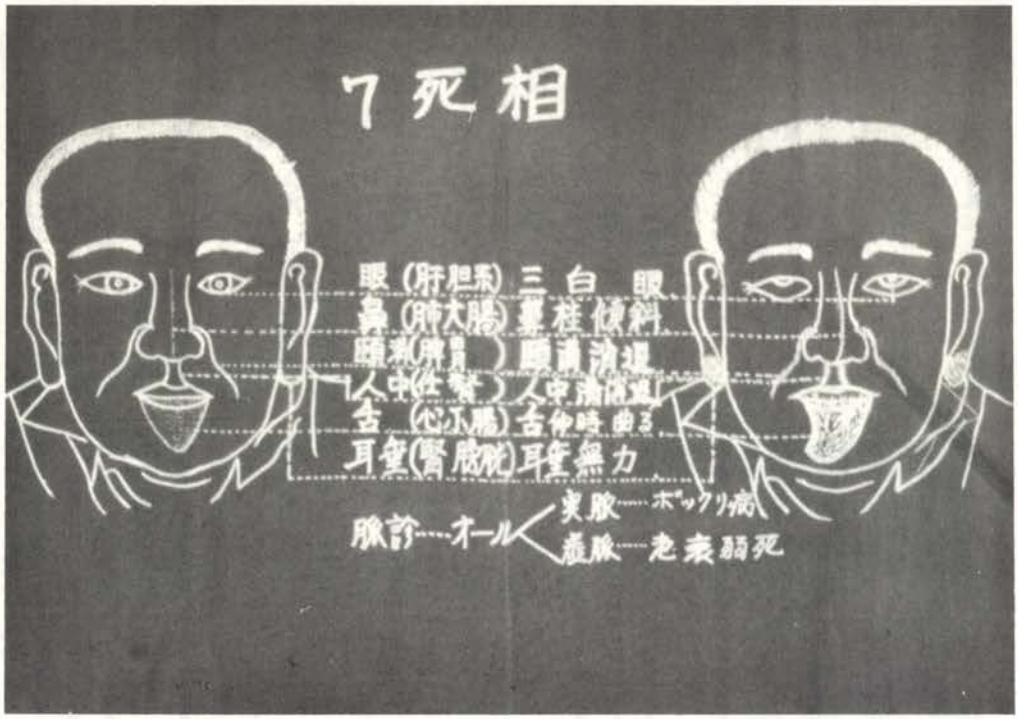
一、脈診で、すべて実脈（ポックリ病）か虚脈（老衰弱死）のもの。

の7点です。

3月18日、人の足をみて25年、足心道の清水みよ子先生を招いて、足心道

顔面部望診図





①三白眼 ②鼻柱の曲がり ③顴溝（法令）が消える ④人中が消える ⑤舌の曲がり
⑥耳たぶの衰え ⑦すべて実脈（ポックリ死） ⑧すべて虚脈（老衰弱死）

の講習会が行なわれました。

足心道とは故柴田和通氏が完成した観趾・手技療法で、手足を動かし刺激することによって五臓六腑を調える健康法。清水先生は柴田氏の直弟子の一人で、東京の世田谷で指導にあたっておられます。

足心道とはどのようなものかというと、五尺の体を支える一尺足らずの足、その足を大事にすること、そしてすなおな気持でもむことで、病気治しではなく体と気持を治す健・体・康・心・法である、という説明がありました。

▶実際に足をとって指導する清水みよ子先生

いろいろな病院をめぐって治らなかった人も、話を聞いてすなおに受け取る人は治るということです。

施術する時、する側もされる側もまず合掌し、お互いの波長を調え、『させていただきます』という気持で施術する。まず左足の親指からもむ。これはそこに脾臓の経絡があり、まずそこを刺激して血液をめぐらせてから他の部位に移る。ついで小指までもみ、次に右足の親指から小指へと施術する。次に手に移り、親指から始める。手の場合は、左右どちらから始めてもかまわないということです。

施術する時のコツは、手の先に力を入れず、腹で施術するようにすること、時間をかけずにすることで、もむのは簡単なようだが、やれるようでやれない、しかしその気のある人にはやれる、要は心の問題です、ということを強調されました。

足心道は自分で自分にも施すことができるので、寝る前、朝起きた時などに手足をもんで、一日の疲れをとり、また、一日の活動に備えることができるし、また自分が覚えたら、家族にも教えることによって、一家そろって円満で健康になれます、という話がありました。

五臓と一日の時の移り、および季節との関係について説明があり、朝、および春に悪くなるのは肝、昼と夏に悪くなるのは心、午後(3時頃)と秋は肺、夜と冬は腎、一日中、および一年中いつでも悪くなるのは脾ということです。

また足心道では『心臓病はない』としており、原因は肝臓にあり、心臓はいじめられているだけであるという説明がありました。

実技指導では、合掌に始まり合掌に終る作法から、足指、手指のもみ方、肩や腰がこったり疲れたりした時の治し方など、自分でやったり、他人に施すさいの指導がありました。

インターマック・ニュース

3月21日、東京芸術大学助教授の三木成夫先生を講師に『造血の歴史』の題で講演会が開かれました。

動物の個体体制の中における血液系と脈管系の発生と、人に至るまでの分化の話がありました。

(三木先生の原稿が『生命の形態学』のテーマで、現代社刊『綜合看護』に、人体解剖学総論1、2、3と、人体構造原論4、5が掲載されていますので、ぜひお読み下さい。循環系については次号の『綜合看護』に掲載予定です。日本CI協会取り扱い)

▶熱をこめて語る三木先生

3月24・25日の2日にわたって、玄米食養入門講座の講習が日本CI協会会館で開かれました。

桜沢里真、大森一慧、橋本政憲、吉成知江子の先生方を講師に、陰陽の物の見方、基本食と身心改造法、望診法、手当法の実際、基本料理の実習など、バラエティに富んだ講習が行なわれました。

中学生から74歳の人まで、また北海道と沖縄からも各1名、合計40数名の参加者が、講義に、料理実習にと、濃密な2日を過ごしました。

大森一慧先生の講義は、食養、陰陽のとらえ方、身心改造の話と、食物療法用品の実習。食養は一般にいう自然食と違って原理をもっていること、永遠、絶対の健康、幸福、自由、平和をつかむ実践的な方法であること、いま病気だから玄米を食べるという対症的なものとしないで、生きていく方法として食養をとらえること……などの話を前提に、身土不二、全体食、よくかむことなど、食養の基本的な事柄の説明がありました。

また、結婚後数年して、結婚前に受けた盲腸炎の手術の傷口が開いてウミがどんどん出、その後、自然に傷口がふさがり、また、手術の時に医師が置き忘れたと思われるガーゼが便とともに出てきたという話がありました。

◀里真先生をかこんで、ウーン、ナルホド勉強中

▶長年の病人指導の経験を生かした大森一慧先生の実技講習。

食養手当法の講義は、食用品では醤油番茶、梅生番茶、玄米スープ、第一・第二大根湯、蓮根湯の6つ、薬用品では生姜湿布、里芋パスター、豆腐パスターの実習がありました。

話のポイントは、食用品に関しては、第一大根湯は卸しカスまで飲み、汁だけ飲むようにしないこと、子供に飲ませる時はリンゴ卸しを加えて甘みをつけてよいこと、第二大根湯や蓮根湯に塩を入れる時は、塩を指でつまず、ハシの先につけて入れること、蓮根湯は白湯を加えたものの他に、火にかけパッとわかしたものはねばりが出て、時により使い分けられること、また、醤油番茶は醤油の良し悪しを見分ける方法としてもすぐれていることなど。

薬用品に関しては、生姜湿布をする時、芋パスターをはる前の最後の一回は、少し熱くして湿布すること、芋パスターを額にはる時はまゆ毛にゴマ油を塗っておくと、里芋が触れてもくっつかないことなど、きめこまかい指導がありました。

なお、食用品を作る時、必ず一回は計量して作ってみることで、最初から目分量で作ると、量が正確でないことがおうおうにしてある、という注意がありました。

橋本編集長からは、無双原理の考え方、とらえ方とはどのようなものかについて、また、芸能人、力士、政治家、小説家などの写真を使って、顔かたちでみる体質診断（望診法）のやさしい話がありました。

料理実習は、食事を兼ねて2講義行なわれ、桜沢里真先生、吉成知江子先生が担当しました。メニューは——

24日——玄米ご飯、ゴマ塩、みそ汁、きんぴら、野菜ゴマみそ和え（大根、人参、フキ、キヌサヤ）。

25日——黒豆入り玄米ご飯、ひじき蓮根、けんちん汁（大根、人参、揚げ、里芋、クズ、醤油・みそ仕立て）、細切り大根と揚げ。

軽食に、パン・オーサワとヤンノーが出されました。ヤンノーのような炒った粉の飲み物は、数分煮ただけで飲む人が多いようですが、少なくとも45分は煮こまないと、おいしい味も出ず、また腸でよく吸収されないということです。

入門講座とあって、なぜ米麹のみそはいけないとされるのか、大根湯に使う部分は上と下とどちらの方がよいかなど、さまざまな質問が出され、活発なふんい気のうちに講習会を終えました。

3月31日、堆肥による有機農業の啓蒙、推進で著名な奈良県五条市の医師、梁瀬義亮氏を招いて『食と農と医』の題で講演会が開かれました。

まず厚生省統計から、国民千人あたりの罹病率が昭和30年には三〇・七であったものが、50年には一〇九・二になり、しかもガンなど退行性疾患の増大、骨や腱の弱体化、奇形児出産の増加など、医学が進歩したと言われながら、事実は病人がふえたことを取りあげ、医師（内科・小児科）でありながらなぜ農業を志したかを述べられました。

◀梁瀬義亮先生

病院に勤めていた30年前、受け持ちの17歳の少女の扁桃腺炎の発熱が、ペニシリンをいくら打っても解熱せず、敗血症で死んだことに対して、自分が殺したような気持になり、病気というものを考え直したという。

現代医学は病気を病気という時点のみでとらえ、火事にたとえて言えば、火事そのものをみて、薬という消防隊の増強を考え、よってきたる原因を考えない。バイ菌がいるからそれで病気になるのは当然で、だから薬で治すというやり方でなく、生活とのつながりで病気をみることで、正しい生活のあらわれとして健康、間違った生活のあらわれとして病気があるという考えにいたったということです。

以後、一万人にわたる患者の徹底した生活調査、食事療法、健康法の勉強などの結果、達した結論として、

インターマック・ニュース

一、食べものは、玄米や半つき米、麦飯、野菜、海藻、大豆を柱にし、それに動物性、果物、未精白の砂糖を少少そえる。(CIは砂糖には反対)

一、農夫に長寿者が多いように、運動が必要であること。

一、顔から何から手でさすって、皮膚の鍛練をすること。(いわゆるお手当てであり、先生自身、患者の体にさわってあげることも多いということです)

一、寝床などでの腹式呼吸。

などを挙げました。

そして、食べ物という材料の組み合せだけでなく、材料自身の問題、つまり、それが化学肥料、農薬などを使っていない健全な作物かどうか、を考えるようになって、農業にかかわるようになったということです。

近代医学が屍体の分析という、生命、生態系を無視した形で成り立っているように、近代農法も、植物を灰にしてそこに窒素、燐、カリがあったから、それらを与えればよいという、生命というものを考えていない農法であるという。

これが化学肥料の始まりであるが、化学肥料で土は衰え、作物は弱くなり、弱くなるから病虫害にやられる。それを防止しようと農薬を使う、という悪循環を繰り返してきた。

しかし、生命力の強い農作物であれば、病虫害をよせつけない、農薬の要られない作物になるとの信念で、無農薬農法の原理を追求してき、さまざまな失敗を積み重ねながらも、土から出たものは土(堆肥)にしてから土に返すという結論に達したということです。

すべては大自然の輪廻の中に生かされており、たとえば害虫が発生したら害虫が悪いのではなく、作り方が悪いのであり、また、作物の5パーセントは虫にやることで、作物を食べる虫がいなければ、それを食べる虫も生きられないという話がありました。

ちなみに、いわゆる害虫と呼ぶものは草食なので、やさしい顔をしていて、しかも抵抗性が強く、益虫は害虫を食べる肉食で、こわい顔をしているということです。

有機農業はその作物を買う消費者がいなければ成り立たないので、有機農業をする人を育ててほしいこと、また、屎尿、台所のゴミは堆肥となる国の宝であり、これらを国家的規模で堆肥にして地に返す運動を推進すること、また、インスタントラーメンなどが氾濫する現在、純正食品の運動をすすめてほしいことなどを訴えました。

締めくくりとして、人のあり方は、

一、大自然の恩恵に生かされていること。

一、生命生態系の一員としてのみ、人は生きることを許されること。

一、人間同士の生態系は生存競争ではなく、共存共栄であること。

の3点を強調されました。

●4月13日の夜、愛媛伊予市で自然農法の研究・実践をしてこられた福岡正信先生を招いて講演会が開かれました。

日本に広がりつつある松枯れが人間にとって何を意味するか、なぜ自分が運動するということをむなしく感じるか、などの話を中心に、松枯れ現象は、ヘタをすると日本中が砂漠化するスタートが切られたと想像できること、『根源』というような言葉がさかんに使われるが、実は本当の根源がつかまえられていないと思うこと、もし原点がひとつであるなら、手段もひとつになるものであることなどの話があり、『手も足も出ないのが今の自分の心境』と話されました。

平日にもかかわらず多くの参加者がありました。

大森一慧先生を囲む

マクロビオティック座談会報告記（2）

先月号に引き続き、3月7日に開かれたマクロビオティック座談会の報告です。当日出された問題は、

●玄米食2年だが、主人が食養をしてくれないが、どうしたらよいか。

●玄米食をしているが、主人がおかずに肉や魚を食べている。どのように正食に持っていくか。

その他いくつかの質問が出されましたが、ご主人がなかなか食養に理解を示さない、あるいは玄米は食べるが、お酒や動物性をやめるのをきらい、それが子供にも影響する、という問題が主に話されました。相談役は大森一慧先生。

以下は大森先生との問答の要約。（――は大森先生）

●Aさんのご主人の場合、まったく玄米食に反対というわけではないが、自ら本を読んで勉強しようという気持ちはない。自分の体の具合が悪ければ正食すると言っている、ということです。

Aさん／現在、夜だけ玄米を食べてくれていますが、おかずに動物性を食べ、自分だけぜいたくするのをいやがって私にも食べるよう勧めるので、私も食べることになる。

――夜だけでも食べてくれるのならそれでいいですよ。ただ動物性の入っている人は、桜沢先生の本をはねてしまいます。またマンガ、テレビで育った世代は、本にとっつけない面もあります。奥さんが正食していちばんの難点は、ご主人に玄米を押しつけてしまうことなんです。

Aさん／なるべく押しつけたくないんです。

――夜だけでも、おかずに動物性を入れず、正食になれてもらうのがいいでしょう。お酒を飲むからと、そこで魚を出すのでなく、『家での食事は正食料理』と一本化する方向で努力してみませんか。料理も手をかけ、おかずを多くしてもよいです。まず純正菜食でやってみることで、それをしないと、そういう世界もあるんだということがわかってもらえない。ですから時には玄米レストランへ行って、ふんぱつするのもよいでしょう。

とにかく『家では正食』と統一することですが、ご主人が友達を家に呼ぶ時などには例外をもうけることも必要でしょう。

●Bさんの場合、小学6年と中学3年の子供がいて、ご主人が動物性のおかずを子供たちに与えてしまうという。

――正食は『これを食べてはいけない』というものはないんです。本来的には、動物性のものは不必要ということで、それを承知して魚などを嗜好品として摂るのはかまわないが、その分、判断力は落ち、その程度の人生を送ることになるということは覚悟することです。

ただ、子供たちには動物性のものを与えて、分裂した食事にならないようにしてほしい。子供は成長期にあって、体内合成能力がありますから、途中から玄米菜食に切り替えても大丈夫です。

Bさん／主人が玄米ご飯をかむのをきらうのですが。

――それに合わせて、固く、しかもふっくらと炊いてみたらどうでしょう。またご飯もご飯そのものでなく、変りご飯にしたり、粉を使って、主食とおかずの中間のようなものなどいいでしょう。

まとめとして大森先生から『なぜ、みなさん、どうしようかと迷うのでしょうか。それは自分の食養に対する理解がまだ不十分で、自分の気持ちも決まっていないからで、自分に迷いがあるから、それを相手に転嫁してしまう。自分の理解も気持ちもまだまだであることを自己反省することが大切です』という話がありました。

＊

マクロビオティック座談会は、5月から隔週で火曜日の2時半～4時半に開きます。5月は第2・第4火曜日の8日と22日。6月より第1と第3火曜日に開きます。月2回のうち、1回はテーマを設定し、（学校給食、予防接種など）、残りの1回は無題で、井戸端会議ふうに運営する予定です。

（小栗・記）

桜沢如一先生創刊の

新しき世界へ

日本CI協会機関誌（月刊）

一部350円（〒共）

年会費
誌友会員　4,000円
普通会員　12,000円
（特典あり）

申込先／**日本CI協会**　〒151 東京都渋谷区大山町11－5　☎03・469・7631

●**436号**（一九七二・十）200円〒30円
LO通信3、4（桜沢里真）
首フリ手フリ娘（桜沢如一）
学校給食の辞退（後藤光男）
PUマクロビオティック（桜沢里真）
岡田夫人を悼む（桜沢里真）
弔辞（山口卓三）

●**437号**（一九七二・十一）200円〒30円
GOレター（桜沢如一）
アメリカを訪ねて（桜沢里真）
毛主席への公開状（F・パルヴァー）
綜合医学会に出席して（後藤光男）
PUマクロビオティック（荻原）

●**448号**（一九七三・十一）200円〒30円
菜食か？肉食か？
GO先生は生きている（牛尾盛保）
マクロビオティック入門（佐々井譲）
アメリカ旅行（桜沢里真）
太陽の村を創ろう（工藤勝男）
福井健康学園（小林正子ほか）
『平和と自由の原理』より（桜沢）

●**455号**（一九七四・六）300円〒30円
福井キャンプ開く
健康学園をおえて（前川高亜希）
生命科学の転換期(2)（千島喜久男）
子供の死亡率（都司篤孝）
書評『ボディ・タイム』（清水瑛）
相撲のすすめ（工藤勝男）

●**456号**（一九七四・七、八）300円〒40円
世界連邦への道（久司道夫）
病めるアメリカと新文明への動向（〃）
太りすぎとカロリー神話（牛尾盛保）
生命現象としての海水（ケントン）
血シオと海シオ（村上敬譲）
化学塩と自然塩―小川宏ショーにて
「化学塩に対する？にお答えします」への反論（谷克彦・川嶋正治・工藤）

●**461号**（一九七五・一）250円　〒30円
マクロビオティックとは何か？
新年のあいさつ（桜沢里真ほか）
食養の世界に思う（吉沢広祐）
世界国家―アメリカより（村上騰）
正食入門講座(3)（飛坂篤穀）
まくろびおてぃっく・かわら版

●**463号**（一九七五・四）250円〒30円
めっせーじ&れぽーと（牛尾盛保）
禅マクロビオティック(1)（桜沢如一）
「スワノセの話」（CCC太使館）
自然農法をさぐる（小原陽吉）
病気を治し、病気にならないマクロビオティック食養料理（桜沢里真）

●**464号**（一九七五・五）250円〒30円
禅マクロビオティック(2)（桜沢如一）
食物と健康（牛尾盛保）
沖縄の塩（谷克彦）
PU質問箱（正食入門講座）
桜沢先生の『潜航艇と洋食の話』（川嶋正治）
感激のない教育とその環境（石田）
人類最後の日（村上騰）

●**465号**　春季増刊　400円　〒30円
幸福と最高の判断力―新しい教育
人間憲法（三章）
地球はグングン成長する―マダ20億年の青年―（すべて桜沢如一）

●**466号**（一九七五・六）品切れ

●**467号**（一九七五・七）品切れ

●**468号**　夏季増刊　400円〒40円
正食ガイドB　天国のカギの作り方
健康と幸福へのご招待（桜沢如一）
正食のカルテ（〃）
食養の極意・望診法（〃）

●**469号**（一九七五・八）250円〒40円
禅マクロビオティックIV（桜沢如一）
ペトコン不敗の秘密（〃）
白い回虫物語（大森英桜）

●**470号**（一九七五・九・十）500円〒40円
シュワイツァーの虚像と実像
シュワイツァー博士の罪と罰―東洋思想と西洋思想の対決（桜沢如一）
天国は地獄なり―ランバレーネの大発見（桜沢如一）
世紀の人、シュワイツェル（〃）

●**471号**（一九七五・十一）250円〒40円
平和の秘曲（桜沢如一）
禅マクロビオティックIV（〃）
自律神経の陰陽II（大森英桜）

●**472号**　秋季増刊　400円　〒40円
GOコンゴに死す（桜沢如一）
砂ノミと熱帯性カイヨウ（〃）
シュワイツェルの人生観（〃）

●**473号**（一九七五・十二）250円〒40円
世界無銭旅行―パリの正食戦線の状況（桜沢如一）
自律神経の陰陽III（大森英桜）

●**474号**　冬季増刊　300円〒40円
桜沢如一著「永遠の少年」プレゼント版

●**475号**（一九七六・二）300円〒40円
本能と教育について（桜沢如一）
無双原理を考える（〃）
ガンは人類救いの神（大森英桜）

●**476号**（一九七六・三）300円〒40円
特集――ベトナム政府がとりあげたオーサワ式食事法とは何か
ヒッピー自然食のアメリカ
ベトナムに桜沢方法を
桜沢里真会長またクローズアップ！

●**477号**（一九七六・三）300円〒40円
ワシは一体全体ナニモノだ!!（GOの生涯総決算の哲学詩）
CIトピックス―ヴァル・マタン紙（仏）より

●**478号**（一九七六・四）‖雑誌版は品切れ
桜沢如一資料集・写真アルバム版は500円〒120円

●**479号**（一九七六・五）300円〒40円
君の出番だ！（橋本政憲）
〈詩〉愛と悲しみ―わが遺書（桜沢如一）
桜沢先生の孫弟子として（竹井博友）
『食生活の革命児』を執筆して（松本一朗‖地産出版代表取締役）
GOと私（久司偕子）
妻の死を転機として（ヘルマン相原）

●**480号**（一九七六・六）300円〒40円
マクロビオティック世界大会―大会祝賀メッセージ、発言集
マクロビオティックはサギか？（マルシェッソウ）
マルシェッソウ氏を批判する（山口卓三）
禅マクロビオティックXII（桜沢）

●**481号**（一九七六・七、八）500円〒40円
世界大会発言集(2)
宇宙の詩(1)（橋本政憲）
宣伝の良導体、絶縁体（桜沢如一）
桜沢如一先生と私（高瀬公洋）
われわれの課題（協会事務局）
被爆・GO・玄米・七児の母

●**482号**（一九七六・九）300円〒40円
ロッキードの内幕（菅波宇太郎）
玄米少食心身改造法（大森英桜）

『新食養療法』の読み方（大森）

●483号（一九七六・一〇）300円〒40円
玄米の新しい炊き方（橋本政憲）
乾癬と自律神経失調の正食医学治療例と食養手当法
人間五千年史（桜沢如一）

●484号（一九七六・十一）300円〒40円
風邪の正食法による治し方
芋バスターはガンを吸い出す
日立武蔵はコーラ、砂糖抜き
受精から誕生までの生命の秘密
手づくり教室／味噌（浮津宏子）

●485号（一九七六・十二）300円〒40円
玄米正食と芋バスターの威力
宇宙の詩(2)（橋本政憲）
花のパリで包丁を持って（盛谷奈加）

●486号（一九七七・一）300円〒40円
黒焼きの作り方
霊との対決（純正正食十五年目、大森夫人の生死の闘い）（大森英桜）
在日マクロビオティック外人青年
桜沢先生を開眼させた先覚者、後藤勝次郎（川嶋正治）

●487号（一九七七・二）300円〒40円
宇宙の詩(3)（橋本政憲）
躍動のアメリカから（久司道夫）
ベルギーの自然食パン工場
玄米児・乙葉ちゃん（盛谷奈加）

●488号（一九七七・三）300円〒40円
ニューヨークで墨絵と玄米を教えて（二宮瑞凰）
食養講義録・解説（橋本政憲）
文章の書き方（〃）
スキーキャンプ・レポート

●489号（一九七七・四）300円〒40円
幸福について（桜沢如一）
私の理想の日本女性（桜沢如一）
教育は社会的な大犯罪（〃）
熱の出た時の手当法
玄米児・乙葉ちゃんの育児（盛谷）
イボを玄米で治して（阿部一理）
麹づくりを訪ねて（浮津宏子）

●490号（一九七七・五）300円〒40円
幸福について(2)（桜沢如一）
ガムシャラ先生武者旅行（金治潔）
胆石の治し方（阿部一理）
アメリカを旅して(1)（橋本政憲）
納豆の手づくり（浮津宏子）

●491号（一九七七・六）300円〒40円
手による健康診断
玄米のおいしい炊き方・食べ方
アメリカを旅して(2)（橋本政憲）
ガムシャラ先生武者旅行(2)

●492号（一九七七・七）300円〒40円
アメリカを旅して(3)（橋本政憲）
これが正食医学手当法（大森英桜）
柔道の本(9)植芝盛平のこと（桜沢）
海の神秘と地球生態系（山内孝也）
ごま塩のつくり方

●493号（一九七七・八、九）500円〒40円
米国の食事改善目標（米上院栄養委）
これが正食医学手当法(2)（大森）
人間革命の生理学（桜沢如一）
真理の探究(1)（大森英桜）
世界平和は正食から（阿部一理）

●494号（一九七七・一〇）300円〒40円
原爆を越えて玄米児七人の母(1)（平賀佐和子）
真理の探究(2)五味と五臓（大森）
野菜の切り方（桜沢里真）
米国の食事改善目標(2)

●495号（一九七七・十一）300円〒40円
原爆を越えて玄米児七人の母(2)
真理の探究(3)人相・ガン（大森）
日本超古代の健康法(1)（吾郷清彦）
手作り教室・葛（浮津宏子）
米国の食事改善目標(3)

●496号（一九七七・一二）300円〒40円
ガン対策国際会議―ガンの原因、対策
米国の食事改善目標(4)
「米国の食事改善目標」（丸山博）
西洋の食餌療法（クリム吉見）
日本超古代の健康法(2)（吾郷清彦）

●497号（一九七八・一）―品切れ

●498号（一九七八・二）―品切れ

●499号（一九七八・三）―品切れ

●500号（一九七八・四）―品切れ

●501号（一九七八・五）350円〒共
巨大技術と適正技術(1)（宇井純）
天国と地獄（吉見クリム）
奇蹟と喜びの我がノイローゼ人生(2)（鶴島丈夫）
菊づくりとPU（小関哲宏）
七号食・少食・反応(2)（大森英桜）
日本超古代史の落穂を拾う(4)（吾郷）
洗う／生活シリーズ（小栗権嗣）

●502号（一九七八・六）350円〒共
奇蹟と喜びの我がノイローゼ人生(3)
巨大技術と適正技術(2)（宇井純）
料理に愛情を（大森一慧）
薬品による極陰の患者さんを助けて
チチ粉について（オーサワジャパン）

●503号（一九七八・七）350円〒共
居眠り、白内障、手の冷え（大森）
国際ムスビ道（相原夫妻）
奇蹟と喜びの我がノイローゼ人生(4)
イワナとキノコ（上）（桜沢如一）
西洋の食餌療法(3)（吉見クリム）
履く／生活シリーズ（小栗権嗣）

●504号（一九七八・八、九）500円〒共
子供の大食、陽性の古い毒（大森）
奇蹟と喜びの我がノイローゼ人生(5)
食中毒・夏バテの対策（大森英桜）
イワナとキノコ（下）（桜沢如一）
食生活と長寿（上）（古守豊甫他）

●505号（一九七八・十）350円〒共
アメリカ・ツアーの友へ（H・相原）
西部の旅十日間（C・相原）
アメリカ大西部ツアー報告記
手当法の実際(1)（大森英桜）
奇蹟と喜びの我がノイローゼ人生(6)

●506号（一九七八・十一）350円〒共
マクロビオティックによる平和な一つの世界―国連で講演（久司道夫）
米国への食政策提言（イースト・ウエスト・ファウンデーション）
手当法の実際(2)（大森英桜）
食生活と長寿（下）（古守豊甫他）

●507号（一九七八・十二）350円〒共
手当法の実際(3)頭痛、眼病他（大森）
千島喜久男先生を想う（牛尾盛保）
生命と医学の8大原理変革(1)（千島喜久男）
純正精進食はしなくてもいい(上)桜沢

●508号（一九七九・一）350円（陰陽表付550円）
新春寄稿特集／桜沢里真、牛尾盛保、天野慶之、竹井博友、武者宗一郎、田村周子、玉川泰峯、後藤光男、石田英湾、片嶋一夫
食養のこころ（小川みち）
手当法の実際(4)水虫、脳膜炎（大森）
アメリカ・ニュース（E・エスコ）
日本列島の不吉な前兆？（福岡正信）
純正精進食はしなくてもいい(下)桜沢

●509号（一九七九・二）350円〒共
一家を健康にする料理（大森一慧）
欧州のマクロビオティック(2)（石川）
PU医学の一私見（高瀬公洋）
ホジキン教授の学説（桜沢如一）
世界への『PUの証明』（高瀬公洋）
ブラジルより（菊池富美雄）

●510号（一九七九・三）350円〒共
脳軟化の治し方（大森英桜）
240日の断食で生まれた吾が子（伊藤巴）
断食の分析化学（上）（武者宗一郎）
皮膚温による望診法（竹之内診佐夫）
給食への疑問と一提案（松田光弘）

●511号（一九七九・四）350円〒共
平和な一つの世界（久司御知夫）
グロリア・スワンソン大いに語る
国連本部での講演（久司御知夫）
砂糖の毒性について（田村豊幸）
ネフローゼ・陽性胃腸病（大森英桜）
マクロビオティック座談会

『新しき世界へ』バックナンバーをご希望の方は、号数を明記してお申し込みください。切手代用可。

あるこう　アピール(4)

今回の行進が始められるにあたり、助走とでも、ノベきミーティングが何十回となく開かれたなかで、さまざまな人たちから助言、叱咤、激励を頂き、まことに有難うございました。

おのおのの行進者は、依頼心を持つことなしに、食べ物、寝る場所など、物心ともに、自分のことは自分で全責任を持って歩き、その上で、自分なりの歩き方、ふれ合い方をすることを根本姿勢にしています。

〝生存への行進〟というテーマのもとで、問い方、考え方、表現の仕方は違っても、求めているものは一つだという確信をもつ者同士が集まり、そこから歩くことが始まりました。生存という文字どおり、私たちの愛する親から頂いた生命を永遠に子供達に繋げていく意味も含めて、今、私が生きてここに在るということを、虚飾を捨て、素直な自分を覚え、深く見つめて、鮮明に知ること。外側からでなく、自分自身の内側を訪ねる巡礼の旅を願っています。

ここに、通し行進者の一部の肉声を載せさせて頂きます。

＊

なぜ歩くのか？　私は何も知らないから……。

今生

今年の3月まで小児科の看護婦として2年間働き、現代医療の荒廃、そして我々人類の子孫である子供達の病的さを体でもって感じとった。元気な赤ちゃんが欲しい。明るい未来を夢みたい。それには生活自体を変えることしかないと決心した。そしてこの私が感じた危機感を同様に感じている人がいる。今歩こうとしている人がいる。

この大それた企画に携っている間に、これに賭けてみようと思った。この大地を歩いてみて、私自身がどれほど原点に帰れるのか、また日本の現状をこの目で確かめてみたい。言うは易く行ない難し。でも足がある、大地がある、歩いてみよう！　**（石河　清）**

＊

とにかく歩いて行きます。

皆さんと会う日を楽しみに。

歩いて行きます。

今、大地が僕を呼ぶ声がきこえています。山々が、木々が、せせらぎが、輝く海辺が、星々が僕を呼んでいます。

「帰っておいで」って。

すべてのものたちと人々が生存への行進を歩いています。

僕の歩みはまだこれからです。

もっと、もっと原点に帰って行きたい。

合掌　（大友映男）

＊

この世にも不思議な旅は、いのちの旅、まぎれもない僕の旅なのです。僕が今までしてきたことは、一体、何だったんだろう。音楽をやり、絵を描き、物を書き、話をし、食べてきたのは何のためだったのだろう。それは僕がなぜ生まれてきたのかという問い、いやそれだけじゃない。僕達を生んだ親達の問い、三十億年にわたる生物の歴史の問い、百五十億年の宇宙の歴史の問い。僕達が今、ここにいるためにあったすべての縁あるものの問いを、今、生きている僕達一人一人が負っているのです。

存

いのちがあるのは答えの証し。

問いがあるのはいのちの証し。

僕達は生きなければならない。僕達を生かしてくれたいのち達のために、僕達がこの長いいのちの歴史を終らせてはならない。僕が一番幸福な時は、いのちを見つけた時、音楽をやり、絵を描き、ものを書き、食べ、笑い、泣き、話をし、それがいのちのためならば僕は幸福。

この不思議な旅は、僕の日常を飛び越えて僕のいのちをゆさぶった。すべての縁あるものの問いに対する答えがそこにあり、これからの日々刻々と移りゆく僕のいのちの一瞬一瞬が答えになるならばすばらしい。この旅は僕の旅であり、全人類、全生命の旅。真暗な世界に行進者が点々と光の線となるならば、その光がルネッサンスになる。僕の音楽、僕の絵、僕のことばが、僕をはなれて一つ一つの光となって生きるならば、それが僕のできること。

（駒沢宏季）

＊

私がこの行進でできることと言ったら、何だろう。食品公害でやられた体をひきずって、この文明の危機感をうったえ

こへ

ったえ続け、それに対処できるニュー・ライフ・スタイルを提唱し続けることだろうか。

すべてのもの・人との一体感をもつことへのワンステップとして、まずは無駄だと思われる物からの（精神的、社会的）脱皮だ。解放を目指し、最終的には、すべての問題の発生源が自分（個）から出ているということを自覚する、自己改革の8カ月あまりの長い道のりが待ちかまえている。

（神力正信）

＊

今回の行進のことを縁あって知り、ナゼ歩くのかという答えは、私なりに具体的にあるけれど、それよりも、何か大規模な力がこの流れを動かしていることを、多くの人々に会うにつれ、驚きの思いで感じています。

私自身は、北海道から沖縄まで歩いて、食物のヒミツを多くの人たちと分かちあうことをテーマとしていますが、多くの人々によって、多面的にこの行進がすすめられ、エネルギーの分散、分裂ではなく、光のある方に向かうことを望んでいます。

（石河里枝子）

＊

生きることは歩くこと。

歩くことは生きること。

万物が時々刻々と流転するがごとく、自らも大宇宙の流れに従って、一瞬一瞬変化し続ける。

初めなく、終わりなき道を、ただひたすらに歩くのだ。

僕は素直になろう。自分のオロカサを知ろう。もう、飾りは要らない。生まれたばかりの赤ん坊のように、裸になろう。

それは、今、ここでもできるだろう。でも、僕は歩きたい。大地を踏みしめ、さまざまな人と出会い、直接、体で受けとめたい。だから僕は歩く。ただそれだけだ。

（花井良平）

＊

去年行われたアメリカインディアンの、直接的には、叛インディアン法への抗議と撤回を求めるロンゲストウォーク（米大陸横断行進）に参加し、歩くという基本的なことから、さまざまなことを経験し、学ぶことができました。

それ以前は、全く社会的、政治的な事柄に対して、無知同然であり、また関り合いになるのをつとめて避けていたようです。そういう意味で、インディアンの人々の世界観、生き方から、大切なことを身をもって学ぶことができました。

今回の行進に関しては、最初から関わり、今まで皆と一緒にやって来ましたが、「何のために歩くのか」と自問自答のくり返しで、それを人に問われる時、充分に答えられないのが現状です。自分自身で、「歩く」ということを説明できないうちに、漠然とした危機感で、反原発、反公害、反食品公害、反、反、反、……をうたい文句にやってきたことに対して、深い反省をしています。もう一度、素直な気持ちで、自分の二本足で、母なる大地の上を歩きながら、宇宙の真理のもとに、より確かに、種種の疑問に答えることができるようにしたい。

全ての生きとし生けるもののために。

合掌　（牧野玄宙）

全国の正食者の皆様へ

この本が皆様のお手元に届くころには、行進は始まっているかもしれませんが、4月12日現在までの状況をお知らせします。

①行進は、1979年**5月3日**（木）の夜明け、**北海道日高の静内**より出発。

②前日の**5月2日**にアイヌの英雄が没したこの聖地で、アイヌの長老に**カムイノミ**（もろもろの神を呼び、祈る儀式）を、行進の無事を祈って行なっていただくことになっています。

③北から南へ向かって、一日20キロ歩くことを一応の目安としていますが、いつ、どこを、何をして、どのように歩く（関わる）かを決めるのは、あなた自身です。

④行進者は、食費、交通費、その他必要なものはすべて、自分で用意すること。（本誌4月号参照）

⑤**『生存への行進通信』発行中**。購読料一、000円＋カンパをミルキーウエイへ。

『生存への行進』実行委員会
〒180東京都武蔵野市吉祥寺北町5の4の17　ミルキーウエイ内

■ご注意

桜沢如一、桜沢里真の著作物（図書、テープなど）および日本ＣＩ協会のすべての刊行物（図書、テープ、雑誌など）の全部または一部の複製および引用は、当協会の文書による承認のない場合は、堅くお断わりいたします。

最近、人間の秩序、礼節を無視し、当協会に無断で勝手な行為に出るむきがありますが、このような野蛮な行動については厳重に警告します。

昭和五十四年四月二十一日

日本ＣＩ協会

■訂正

桜沢如一著『無双原理・易』の一部の版には、76頁の陰陽表のうち、プロトン（陽子）が陰性、エレクトロン（電子）が陽性となっていますが、これは逆です。

また、本誌本年一月号付録〝食物の陰陽表〟中、〝たい〟が二カ所に出ていますが、川魚のほうを抹消してください。

昭和五十四年四月二十一日

日本ＣＩ協会出版局

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ＣＩ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。

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

美術印刷一般 製造 販売

有限会社 東樹社
代表取締役 野ケ山量尉知
TOJUSHA
東京都台東区浅草橋４丁目16番８号 〒111
電話 東京（862）代表１６２７～９番

マクロビオティック　クッキング　サロン

毎日の食で　美しく　健康になる

食養基本料理(5)

桜沢里真

＊1例＊

柏餅

●材料（5人前）＝モチ玄米粉（100グラム）、玄米粉（100グラム）、小豆（カップ½）、クリ（むいたものカップ½）、柏の葉（15枚）、塩（少々）

①モチ粉、玄米粉をまぜ、塩小さじ½加え、熱湯少量で耳たぼくらいによくこね、ちぎって指を入れてにぎり、すき間を作り、熱した蒸し鍋にぬれ布巾を敷き、湯気がよく通るようにたてにならべ、15分～20分ふかし、すり鉢に取り、すりこぎでよくつく。後、手でよくこねる。

②小豆は洗い、3倍の水を加え、強火で煮立て、煮立ったところで弱火にし、上に水がなくなったところで、水を鍋のまわりから、静かに入れ、さらにゆっくり煮こみ、これを4、5回くり返し、上に水がなくなり、小豆が指で楽につぶれるくらいになった時、塩を小さじ½加えてまぜる。

③クリも、2倍くらいの水で軟らかく煮ます。軟らかくなり、水が底に少々残っている時、塩ひとつまみ、約小さじ⅕くらい加えてまぜ、半つぶしにして、②の小豆に加え、よくまぜ、さまして2センチくらいの丸さの俵形に作り、①をカップ⅓残し、15等分にして丸め、平らにしてあんを中に入れて口をふさぎ、柏の葉をゆで、しめし、それにて包む。

ふきの煮付け

ふき3本を13センチくらいに切り、熱湯に塩少々入れて、10分ほどゆで、引き上げ皮をむき、3つに切り、コンブ細切りでむすび、出しカップ1と½、うす口醤油大さじ1、塩小さじ⅕加えたもので15分くらい煮こみ、器に盛る。

きびだんご

●材料＝キビ粉（100グラム）、地粉（50グラム）、キナ粉（大さじ山盛り2）、塩（耳かき2）、小豆あん（少々、柏もちと同様）

①キビ粉、地粉と塩小さじ⅕まぜ、ぬるま湯にて耳たぼくらいにこね、丸めて、熱湯でゆで、キナ粉と小豆あんをつける。

②キナ粉には塩ひとつまみ入れてまぜる。あんをまぶしたのと2つずつ串に刺す。

みそ汁

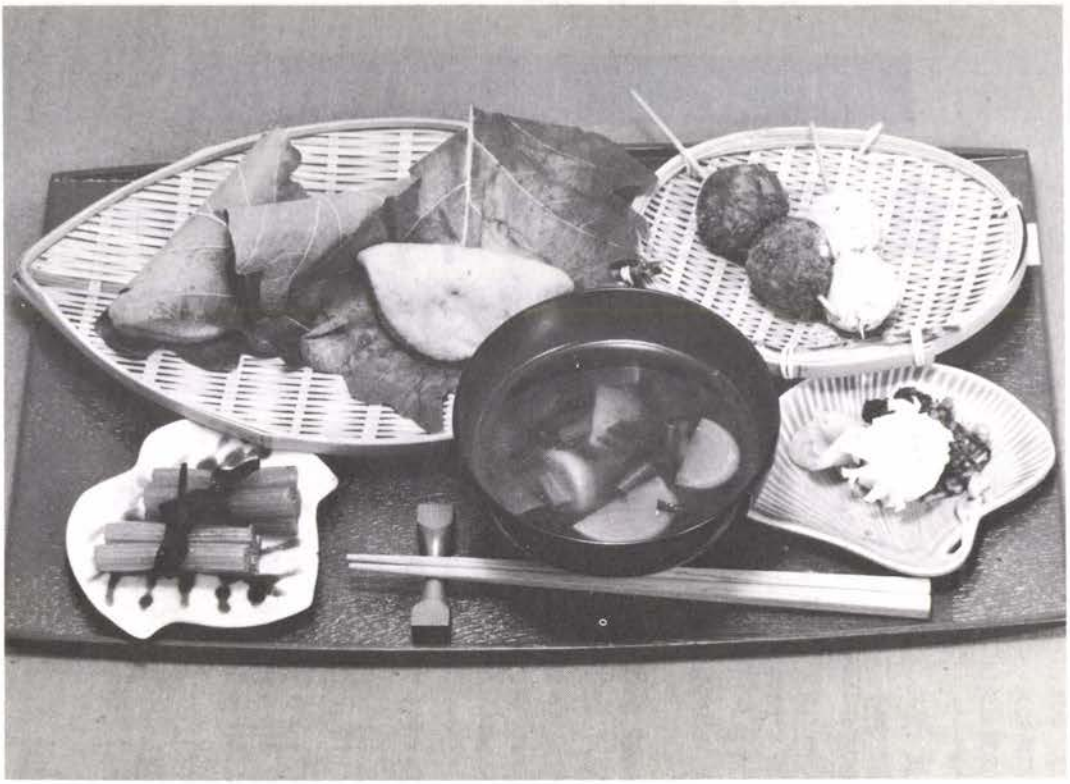
●材料＝カブ（3個―葉と共に）、ねぎ（1本）、トーフ（¼丁）、みそ（75グラム）、コンブ（10センチ）、油（少々）

①カブは葉を切り落とし、よく洗い、カブの方はたて回し切り、葉は1センチくらいに切る。ねぎは1センチ小口切り、トーフは2センチタンザク。

②鍋にゴマ油小さじ½温め、ねぎの青い部分を先に入れて少々炒め、白いところを加え、1～2分炒め、カブの葉を入れてしんなりするくらいに炒め、水カップ5杯入れ、コンブと共に煮こみ、野菜が軟らかになった時トーフを入れ、ひと煮立ちさせて、みそを汁でとき流し入れ、煮立ったら椀に盛る。

漬け物

カブを葉付きの方を下にして少々残し、細かくタテ、横に包丁目を入れ、塩を少々ふる。葉も細かくきざみ塩を



▲1例　柏餅(後ろ左)、きびだんご(後ろ右)、ふきの煮付け(前左)、みそ汁(中央)、漬け物(前右)

ふり、漬け物器に入れて重石をおき、一夜おき、器に葉を下に取り、切り目を指で花形にし、真ん中に人参の細切りを2～3本入れて菊花とする。たくわん2切れ添える。

以上を盛り一人前とする。

＊2例＊

焼きむすび

ご飯をふっくり炊き、カップ1を4個にむすび、フライパンにて焼き、ゴマ塩少々のせる。

玄米クロケット

●材料＝玄米ご飯（カップ5）、玉ねぎ（みじん切り－カップ2）、人参（みじん切り－カップ¼）、塩（小さじ¾）、パン粉（少々）、地粉（少々）、キャベツ（3枚）、塩、揚げ油（少々）

①ご飯を温かい内に半つぶしにし、玉ねぎ、人参のみじん切りに、塩小さじ½まぜたものを加え、よくまぜ、出し汁カップ½入れてまぜて、15個に俵形にし、少々平らに指でおさえ、

②地粉に水と塩ひとつまみを入れ、天ぷらくらいの衣に作ったものをつけ、パン粉をまぶし、油でからりと揚げ、キャベツの細切りを小さじ1の油で炒め、少々塩をふり、付け合わせにし、ふきの葉の煮付けとかぶの漬けものを添える。

玄米クリーム

●材料＝玄米（カップ⅓）、パン（少々）塩（少々）、揚げ油（少々）

①玄米を中火できつね色に炒り、10倍の水を入れて3～4時間煮る。急ぎの場合は圧力鍋に入れ、水カップ3入れ、塩小さじ¼加えて、ご飯を炊く要領で時間をかけ、火を止め、圧力の下がるのを待ち、フタを取り、

②さらしの布で三角に袋を作り、①を入れて、よくしごいてしぼり、火にかけ温め、器によそい、パセリのみじん切り、クルトンを添える。

三つ葉のゴマ和え

三つ葉に熱湯をかけ、2センチくら

▲2例　焼きむすび(後ろ左)、玄米クロケット(後ろ右)、玄米クリーム(前左)、三ツ葉ゴマ和え(前中)、漬け物(右)

いに切り、ゴマバター小さじ1、醤油大さじ½、水大さじ1加えてまぜたもので和える。

以上を盆に一人前ずつ盛る。

＊3例＊

玄米麦入り

玄米ご飯は麦を1割入れ、玄米の分量だけに水を2割増し、麦の分は水は加えず炊き上げ、カップ1を4つの型に入れて美しい形に取り、上にゴマ塩を少々のせる。

揚げどうふ

●材料＝トーフ（2丁、大根下ろし（大さじ5）、ねぎ（大さじ5―さらす）、醤油（大さじ2）、出し汁（大さじ2―醤油とまぜる）、揚げ油、塩（少々）

①トーフは形をくずさぬように布巾で包んで、少々水分を取り、3個ずつに切り、少々塩をふり、クズ（吉野本葛）をつぶしたものをよくまぶし、からりと揚げる。

②大根下ろしを作り、小口うす切りにしたねぎを布巾に包んで、水でもみ、さらしておく。出し汁と醤油半々にまぜたのを煮立て、うす葛を流したものを器の下に大さじ3ほど敷き、①を2個、その上に大根下ろし大さじ1、さらしねぎを天もりする。

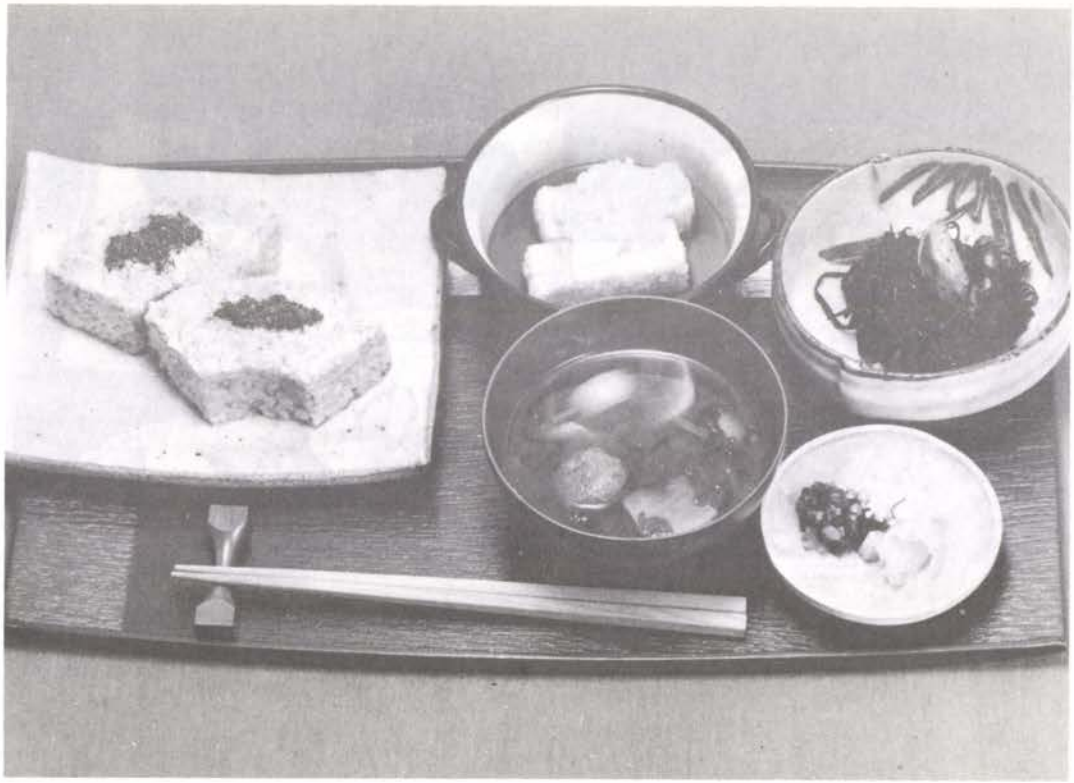
竹の子とあらめ

●材料＝竹の子（小1本、150グラムくらい）、あらめ（15グラム）、醤油（大さじ2）、油（大さじ½）、コンブ（10センチ）

①竹の子は、たっぷりの水に、ぬかひとにぎり加えて、1時間ほど湯煮をし、皮をはぎ、たて2つ切り、小口5～6ミリに切る。

②あらめは、ごみなどよくのぞき、水でさっと洗い、大さじ½の油でよく炒め、竹の子を入れ、水を材料ひたひたに入れ、コンブを加えて、あらめが軟らかになるまで煮こみ、コンブをのぞき、醤油を加え、煮付ける。約20グラムほど器に盛る。

みそ汁



▲3例　玄米麦入り(左)、揚げどうふ(後ろ中央)、竹の子とあらめ(後ろ右)、みそ汁(前中央)、清け物(前右)

●材料＝出し汁（カップ5）、カブ（2個）、地粉（大さじ5）、みそ（75グラム）ねぎ（1本）、油（小さじ⅓）

①ねぎは小口1センチ切り、カブは回し切り、葉は1センチくらいに切る。地粉は水でとき、少々塩を入れ、10個のだんごに作り、

②油でねぎを炒め、カブを入れて、軟らかになったところへ地粉だんごを入れ、ひと煮立ちさせ、みそを入れて仕上げる。みそを入れたら長く煮ないこと。

以上を盛りつける。

＊4例＊

焼きそば

●材料＝干そば（1束と½）、ねぎ（2本）、人参（小½本）、白菜（3枚）、クズ（大さじ山盛り1）、油（大さじ3）、塩（少々）、醤油（大さじ1）、出し汁（カップ2）

①干そばはかたゆで、水にてさらし、冷えてから手でしごき、ぬめりを取り、ざるにて水を切る。

②ねぎはたてに包丁を渡し、3センチ切り、人参は細切り、白菜はすじのところのみ、ねぎくらいに切る。

③中華鍋を温め、油大さじ5くらい入れて、よく油を鍋になじませ、油をあけ、大さじ1の油でねぎ、白菜、人参の順に入れつつ炒め、塩小さじ1ふり、出し汁を入れ、大さじ1のクズをとき、流し入れてどろみをつけ、

④①を大さじ2の油で炒め焼きをし、こんがりしたら器に盛り、③をかけ、パセリのみじん切りをふる。

大根と揚げ

●材料＝大根（10センチ）、揚げ（2枚）醤油（大さじ3）

①大根はごく細く切り、揚げは熱湯を通して、三方にはさみを入れて切り開き、2つに切り、細切りする。

②鍋に油大さじ1入れて温め、大根を炒め、しんなりしたところへ揚げを加え、フタをして、中火にし、ゆっくり軟らかになるまで煮込み、醤油で味をつける。大根より出る水分にて煮る。

炒りトーフ

▲４例　焼きそば(左)、大根と揚げ(後ろ中央)、漬け物(後ろ右)、炒りトーフ(前中央)、ヤンノー(前右)

●材料＝トーフ(1丁と½)、塩(少々)
醤油(小さじ2)

①トーフはふきんに包み、すだれではさみ、まな板にておさえ、水気をしぼる。

②鍋に油大さじ1入れて温め、トーフを指の間からひねり出すようにしてよく炒り、火から下ろしてまぜ、細かくし、これを2、3度くり返し、すっかりそぼろにし、塩小さじ½、醤油小さじ2にて味をつける。

ヤンノー(小豆コーヒー)

ヤンノーを小さじ山盛り1入れ、熱湯をカップ½加え、茶せんであわ立てて供す。写真のは冷えてあわが消えましたが、こんもりとあわを立てていただくと大変おいしいです。

カブと白菜の漬けものを添えて、盛り合わせます。

お待ちかね！ 日本CI 海の健康学園(予告)

子供たち、集合！——食べ物って、どんなふうに大切なんだろう。大森一慧先生がわかりやすいお話をします。また、海水浴はもちろん、ハイキングに出て野草を勉強したり、自然の観察も。

大人たちも集合！——大森英桜先生の、奥深い食養の話。お母さん方は、大森一慧先生をかこんで、日々の疑問を話し合う井戸端会議も。また、全国各地の人々と友だちになるいい機会です。

最終日の30日には、船で下田へ行って、水族館見学を企画しています。(自由参加)

●日時——7月27日(金)～30日(月)3泊4日。

●会場——南伊豆・松崎　春城会館(宿坊)

●講師——大森英桜先生夫妻。ほか交渉中。

参加費など詳細は6月号に発表いたします。

〈新　入　会〉

富士見台自然食品の店　〒176 練馬区貫井3-14-16 ☎03・990・6773 ＊　9～19　＊代表酒井三恵子、自然農法食品、化粧品、鍼灸治療院併設

小川自然食品店　〒362 上尾市上町2-7-25　☎0487・74・8504　＊9半～18半　＊無（臨時休業）＊純正食品オーサワジャパン取扱い、有機農産物、健康相談、毎月料理講習会（C1より講師派遣）、リマ化粧品美容講習会、健康医学社指導講師(浄血指導)

安城自然食品センター　〒446 安城市今池町3-6-29　☎05667・8・3136、7・9432　＊10～18　＊㊍　＊純正食品、健康食品、自然化粧品、治療機器、運動器具、無料健康相談

新津自然食　〒956 新津市北上1-15-36　☎02502・4・5810　＊10～7　＊毎月2回㊍祝　＊食養料理教室＝毎月第3㊍9～4時・小川みち講師、食養相談、食品、日本C1図書・テープ

玄米正食の民宿もえぎ荘　〒399-94長野県北安曇郡小谷村峯　☎02618・2・2148　＊無　＊緑豊かな信州白馬山麓にある。野草摘みハイキング、避暑、紅葉、スキー、家族旅行、合宿、療養等に

男子営業社員急募！

25～30歳、普通自動車免許要。
自然食運動に熱心な人歓迎。
15～20万円、詳細面談。

みずほ健康食品
☎03・480・3240

今、問われている

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)

新しい世界へ
正食のよろこび。
玄米をおいしく
炊き
あげる
天味釜

特長

●いつまでも使える南部鉄製です●アルファー化を持続しておいしく炊けます●アルミ製とちがって健康安全です●昔ながらの木のフタで炊きあがりの味わいは格別です●鉄分補給のはたらきで貧血予防に役だちます●単純構造で故障がありません●煮もの、炊きもの、蒸しもの、炒めもの——なんにでも使えます●ガス火で使えます。火まわりはムラなくムダなく経済的です●新工夫した落としブタ式でふきこぼれしません。

定価

(小)——13,000円
1合から3合炊(540cc)
巾26cm高さ16cm
重さ約2.7kg

(大)——15,000円
1合から7合炊(1,260cc)
巾28cm高さ19.5cm
重さ約4.3kg

てんみがま
天味釜

発売元 天味釜(てんみがま)本舗
〒150東京都渋谷区桜丘町4番24号
☎(03)463-2936・461-3706

＊送料は全国無料 ＊3～5回の分割払も可
＊お店にないときは現金書留で直接お申し込み下さい。

自然食品の店 〝とんま〟 〒583 羽曳野市古市1-4-20（スーパートリオト前）☎0729·56·0166 ＊10半～20 ＊㊍ ＊健康講座月1回ヨーガ指導（毎水・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(南海本線駅前）☎0722·32·3357 ＊8～20 ＊㊍ ＊料理教室、健康相談、漢方薬局、振替 大阪304407

㈱はらはら刀根山薬局 〒560 豊中市刀根山4-3-51 ☎06·854·2541 ＊8～22 ＊元旦を除き年中無休 ＊代表取締役上西義直

山本祥園（ソフィー） 〒573 枚方市高田2-2-2 ＰＵ学園 ☎0720·53·2200 ＊福園、水・金曜。健康相談、マクロビオティック料理教室、ＰＵ勉強会、出張講師、食品、ＧＯ書籍販売

ＡＢＣ関西地区正食品愛好協会 〒572 寝屋川市三井ケ丘4-13 ☎0720·22·4555 ＊9～19 ＊関西一円に宅配（無料）整体指圧と正食料理教室

〈近畿地方〉

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 ＊24時間営業 ＊無 ＊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 ＊平日夏季9～18半、冬季9～18 ＊㊍祝13～18

㈱エンチーム三丹 〒620 福知山市堀内田町1953-2 ☎0773·22·9508 ＊8半～20 ＊不定期の㊍ ＊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

天粒（てんりゅう）マクロビオティックセンター 〒624 舞鶴市北田辺126-16本町バス停前 ☎0773·76·7126 ＊9～19 ＊無 ＊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 ＊10～19 ＊㊍ ＊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 ＊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

神戸ヘルスフーズ 〒658 神戸市東灘区住吉町室の内237 井上ビル（国鉄住吉駅北100m） ☎078·822·2600 ＊10～19 ＊㊍ ＊食養相談、毎月第2土曜美容相談

〈中国・四国地方〉

岡本そば店 〒683 鳥取県米子市旗ケ崎523 ☎0859·32·1491 ＊11～24 ＊無 ＊岡本幸子、ＰＵの普及、はぶ茶、よもぎ茶あります。

ビバ健康ハウス本部 〒733 広島市榎町2-23 ☎0822·93·8321 ㈹ ＊9～19 ＊東洋医学研究会（毎月第3日曜）、自然食料理教室（毎月第3木曜）、毎年夏休みに入って最初の金・土・日曜（2泊3日）健康合宿

皆実ＣＩ 〒734 広島市皆実町4-1-12 ☎0822·55·2846 ＊平賀佐和子、毎月第4土曜、例会（料理講習、ＰＵ勉強会）

明治製粉㈲ 〒726 広島県府中市中町536 ＊小川清 ＊めん類製造

人間医学社府中支局 ㈱健康医学社広島総特約店 ☎726 府中市下辻町 ☎0847·41·7668 ＊特に定めず ＊食品、ライスビネガー、リマ化粧品、書籍、真空浄血治療器、正食浄血指導

西日本自然食品センター 〒722 尾道市新浜1-6-21国道2号線沿 ☎0848·22·5577 ＊9～6 ＊㊍祝 ＊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)

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 ＊9～18 ＊㊍祝 ＊正食研究会（月1回）

ビオチーム健康社 〒740 岩国市車町2-7-21 ☎0827·21·2049 ＊ビオチーム健康清涼飲料卸、電子治療器販売リース、健康食品、健康食養相談

鶴島食品 〒747 山口県防府市南松崎町5-4 ☎0835·22·0347 ＊例年1月と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 ＊10～18 ＊㊍ ＊健康教室、料理教室（出張に応ず）**西日本健康自然食品協会**

アズマヤ 〒760 香川県高松市紺屋町3-6 ☎0878·21·7665 ＊9～21

愛健自然食品センター 〒690 愛媛県松江市雑賀本町65 ☎0852·25·3635 ＊10～19 ＊㊍ ＊民間療法指導

愛媛純正食品センター 〒790 愛媛県松山市湯渡町10-22 ☎0899·43·6464 （松山東高東300m）＊8～20 ＊4㊍ ＊菅本フジ子、健康相談、料理講習（毎火曜）東洋医学会（第3日曜）

〈九州地方〉

八幡自然食品センター 〒805 福岡県北九州市八幡西区八千代町6-22 ☎093·621·4184 ＊9半～18 ＊1・3㊍ ＊料理講習（月1回）健康相談（月1～2回）勉強会（月1回）

上原商店 〒837 福岡県大牟田市字平野山1807-450（平野山病院前）☎09445·5·8721 ＊9半～18半 ＊㊍ ＊健康指導

未来を考える会・販売部 〒879-02大分県宇佐市南敷田250 本多公子方 ☎09783·2·0808 ＊特に定めず ＊正食料理教室、自然農法研究会、健康・美容相談

般若日本自然療能研究所 〒857 佐世保市京坪町7-6 ☎0956·25·0369

＊＊＊十粧（じっしょう）ナチュラル下通店 〒860 熊本市下通1-4-8 ☎0963·54·9161 ＊10～19 ＊第1第3㊍ ＊福山奎輔、体質別食養相談、オリーブ自然美容法相談 ＊1・3㊍

十粧ナチュラル子飼店 〒860 熊本市東子飼町3-5 ☎0963·43·4043 ＊無 ＊福山千春、体質別食養相談、オリーブ自然美容法

菊池自然食品センター 〒861-13 熊本県菊池市切明305 ☎09682·5·0720 ＊8～20 ＊㊍ ＊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 ＊㊍祝 ＊配達可、体質別食養相談、料理講習会、毎月1回熊本健康友の会主催運動手技講座（講師 守孝先生）

㈱創美健社 〒862 熊本市新生1-36-11 （水辺動物園より東300m）☎0963·69·1502 ＊8～20 ＊無休を原則 ＊配達可、体質別食養・美容相談、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 ☎09666·3·0108 ＊9半～17半 ＊純正食品販売、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舟木4456（屋地駅前）＊健康自然食品販売、手塚機久郎（自）3·0704

いずみ自然健康食品センター 〒899-02出水市昭和町10-28 ☎09966·2·4828 ＊8～21 ＊無 ＊健康講演会、料理講習、食養指導、配達可（市民薬局となり）

出水健康センター 〒899-02出水市沖田出水市役所通り ☎09966·2·4865 ＊11～午前1 ＊無 ＊ミネラル温泉、男性・女性サウナ、健康サロン、玄米食堂

〈沖 縄〉

石嶺正食品センター 〒902 那覇市首里石嶺町3-121 ☎0988·87·3801·3434 ＊9半～20 ＊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 〒903 那覇市首里赤平町2-2(赤平バス停向) ☎0988·53·0795 ＊11～21 ＊㊍ ＊食養相談、ＰＵ勉強会、書籍販売

自然食品センター陽報（ようほう） 〒900 那覇市久茂地3-11-5 ☎0988·61·7195 ＊9半～19 ＊㊍ ＊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琉球新報社向 ☎0988·66·5366 ＊9～19 ＊㊍祝 ＊自然食品、玄米レストラン、陽報・泉崎店

沖縄陰陽研究会 〒902 那覇市壷屋町184 ☎0988·63·4646 ＊料理教室（毎週火曜）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半～20 ＊㊍祝 ＊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 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

正食品店 万然 〒902 那覇市寄宮156 ☎0988·54·0296 ＊11～20 ＊㊍ ＊食養相談、書籍販売、純正食品、リマ化粧品

横浜健康食品滝田園 〒240 横浜市保土ケ谷区岩間町1-10-7 ☎045・341・6876 ＊10半～18半 ＊㊡祝も休むことあり ＊自宅☎045・335・3083

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半～19 ＊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半～19 ＊第3㊍ ＊健康相談

サンエイ相模自然食品 〒228 相模原市旭町9-16 ☎0427・46・6314、45・7401 ＊9～20 ＊㊡ ＊毎月1回食品研究会

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半～19平日、13～19㊡・祝 ＊㊍ ＊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 ＊10～19 ＊㊡ ＊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 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 内房線袖ケ浦駅、タクシー8分 ＊8～22 ＊無電話予約制 ＊食品販売、フレッシャー実技指導無料、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ケ浦横田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 ＊0298・7・0135 ＊9～19 ＊㊎ ＊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1087 ☎02955・3・0264 ＊8半～19 ＊㊡・㊎ ＊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 ＊11～20 ＊㊡ ＊「アマテラス会」食品、書籍販売

桜井商店（埼玉東部ブロック） 〒343 越谷市大沢4-10-5 ☎0489・62・3479 ＊8～21 ＊無 ＊オーサワジャパン食品、書籍

太田屋本店自然食品部 〒346 久喜市南1-8-18 ☎0480・21・0102 ＊9～19 ＊㊡ ＊食養相談、健康指導、食品、図書販売、リマ化粧品、玄米試食会、CI 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 ＊千田米子、正食とけいらく健康法、於熱海長寿会館（随時）予約制

自然食品の店コレクト 〒350 川越市霞ケ関北3-2-5 ☎0492・31・1897 ＊10～19 ＊3㊍

霞正食会 〒350 川越市的場2153-28 ☎0492・31・0153 ＊8～19 ＊㊍ ＊本間健滋、毎月第3土曜日、正食、無双原理勉強会、健康相談

自然・健康食品の店 玄米の宿 〒277 柏市南増尾2229-61 ☎0471・73・1468 ＊9～19 ＊無 ＊配達可、体質別食養・美容相談、ヨガ、催眠、民間療法等指導

〈東海地方〉

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半～21 ＊無 ＊治療器無料開放、自然食品、健康食品、料理教室

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 ＊9～17 ＊㊡ ＊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 ＊9～19 ＊㊡祝 ＊PU研究会（毎金曜日PM7～料理教室（出張に応ず）

東海食養友の会㈱加藤商店 〒453 名古屋市中村区則武1-19-3 ☎052・451・4195 ＊8～20 ＊無 ＊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 ㈹ ＊9～20 ㊍のみ9～18 ＊㊡祝 ＊自然食品販売、無料健康相談、出張自然料理講習会、隔月健康相談、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 ＊8～20半 ＊無 ＊日本CI 正食料理教室月2回、自然食品コーナー、指導教室、健康相談、玄米弁当・胚芽ご飯（会合注文に応じます）

愛知陰陽会（長生堂） 〒485 愛知県小牧市大字寺浦2943 ☎0568・76・2731 ＊9～19 ＊㊡祝 ＊講演会（2カ月に一度位）無料食養健康相談、CI 書籍、テープ、自然食品、リマ化粧品販売

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 ＊9～20 ＊㊡ ＊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市民病院前 ☎0532・54・5876 ＊9～18半 ＊㊡ ＊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 ＊10～18 ＊㊡ ＊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 ＊9～20 ＊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 ＊9～20 ＊㊡ ＊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 〒506 岐阜県高山市錦町12-6 ☎0577・32・2997 ＊9～20 ＊無 ＊川上高賢、自然食品、CI 書籍、リマ化粧品、食養相談

〈北陸・甲信地方〉

福井健康学園 〒910 福井市照手1-11-2 ☎0776・21・3811 ＊ヨガ体操と正食料理で手軽に宿便を出す道場(予定)。自然農園、植林。自然食品センター(市内)

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 ＊8～19 ＊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 ＊8～20 ＊無 ＊第2日曜日、おしものの集い

丸の内薬局 〒930 富山市丸の内2-1-1 ☎0764・24・0891 ＊9～19 ＊㊡ ＊漢方相談、健康相談

酒井須三子 〒380 長野市上松1-5-35 ☎0262・34・3824 ＊リマ化粧品取扱、正食品販売、長野無農薬野菜の会

清水臘堂 〒399-13長野県下伊那郡南信濃村大字八重河内字此田1192-2

南佐久CIくらぶ 〒384-14長野県南佐久郡川上村大深山673 ☎02679・7・2709 ＊正食研究会

長野正食センター付属ポリオ研究会（小児マヒ研究所） 〒380 長野市三輪6-9-17 ☎0262・34・5349 ＊7～19 ＊無休を原則 ＊年刊「ポリオ」発行、小児マヒの方募集

もりいずみ 〒385 長野県佐久市岩村田本町762 ☎02676・7・3730 ＊9半～19 ＊㊡ ＊自然食品、野菜小売・近隣市町村配達可

〈大阪地区〉

ヘルスマートムソー 〒540 大阪市東区大手通2-5-1 ☎06・945・0511 ＊9～19 ＊㊡ ＊料理教室（毎火・木曜日）定例会（第1日曜）

ムソー食品谷町店 〒543 大阪市天王寺区谷町9-28☎06・771・7545 ＊10～18半 ＊㊡

ナチュラル㈱ 〒547 大阪市平野区喜連東1-2-10 ☎06・709・1163、1183 ＊9～17 ＊㊏半休㊡ ＊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2-2-29 ☎06・691・1590 ＊9～21 ＊無 ＊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2-5 （丸新ビルA-102号）☎06・538・2225 ＊10～18 ＊㊡ ＊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 ＊10～19 ＊㊡祝 ＊自然食品販売、食養指導、玄米試食会

まるよし健康食品店 〒561 豊中市小曽根1-8-23 ☎06・334・0088 ＊7半～19 ＊2・4㊡ ＊料理、健康講習会（月2回）松岡四郎先生ほか

全国日本ＣＩ協会友の店

■この欄に掲載を希望の方は、別ページの入会申込書（法人会員）に記入して、お申し込みください。４行以上になる場合は、１行につき5,000円増しになります。★（＊）印の数は法人会員申込口数です。

■内容は、太字が名称、次が郵便番号、住所、電話、営業時間（８～18は、午前８時から午後６時のこと。19半は７時30分のこと、次は休日（㊡は毎日曜休日、３㊍は第３水曜日、祝は祝日休み、無は年中無休）、その次は代表者及び備考です。

〈北海道〉

北海道健康学苑 〒078-02旭川市永山町11-52-6 ☎0166・48・4107 ＊８～20 ＊㊡ ＊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18条西7-3(第５コーポ) ☎011・511・8232 ＊9～19 ＊㊡祝 ＊玄米試食会、健康相談、指圧、卸小売配達、料理講習会

㈲ウリ薬局 〒073-01砂川市西１条北１丁目９ ☎01255・2・4386 ＊漢方調剤

〈東北地方〉

青山自然食品センター 〒020-01岩手県岩手郡滝沢村穴口436-4 ☎01968・4・3420 ＊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

味穂（みほ）自然食糧供給センター雑穀普及協会 〒027 岩手県宮古市大通3-4-25 ☎01936・3・6310 ＊10～18 ＊㊡ ＊岩手の自然農・海産物、加工品の卸・小売、日本ＣＩ協会宮古支部

北上正食センター 〒024 岩手県北上市新穀町1-3-5 ☎01976・4・7048 ＊無 ＊堀込幸雄、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 仙台市中央3-10-7 ☎0222・62・7677 ＊９半～19 ＊１～３㊡ ＊料理講習、食品、書籍販売、食養相談

〈東京23区〉

オーサワジャパン 〒151 渋谷区大山町11-5インターマック１階 ☎03・465・5021 ＊10～18 ＊㊡ ＊都内配達、国内発送（小田急線東北沢１分半）

㈱自然食品センター本店 〒150 渋谷区桜ケ丘町4-3 ☎03・463・4441 ＊10～19平日、10～18㊡祝 ＊3㊍ ＊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〔営業所〕横浜市緑区美しが丘5-13-8 ☎045・901・5111 ＊㊡祝

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 ＊11～18半 ＊㊡祝 ＊ヨガ体操（毎週金、ＰＭ６半～８半）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 ＊９～19 ＊無 ＊料理講習・美容相談、マルチレーターによる健康相談（無料）

不二自然食品 〒106 港区麻布十番2-21-4 ☎03・451・8966 ＊９半～19 ＊㊡ ＊食養相談、料理講習、隣接区内配達（一の橋交差点バス停前）

ふるさとや自然食品センター 〒135 江東区白河4-3-7 ☎03・643・5247 ＊９～19 ＊㊡ ＊食養相談、整体指圧治療（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 ＊10～20 ＊３㊡ ＊食品、農産物、器具、化粧品等600余種取扱、料理教室（毎火曜日・金曜日、春季・秋季年二期コース）

㈱野原商会 〒150 渋谷区鶯谷町5-7 ☎03・496・0656 ＊９～ ＊㊡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)(プラサード書店) ＊マクロビオティック図書取扱、各種講座、無農薬野菜（ナモ商会☎331・3599）

㈱ゲダツ商事 〒160 新宿区荒木町４ ☎03・357・1161 ＊代表取締役岡野武徳、一般食品、健康食品、正食法の図書販売

㈱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 ＊９～19半 ＊㊏ ＊月一回料理教室、食養相談

味穂（みほ） 〒176 練馬区栄町20江古田３分 ☎03・948・5701 ＊10～21 ＊古川剛章、無農薬野菜、海産物、食品、健康相談、料理講習、美容相談

〈東京都下〉

㈲ケンコー 〒182 調布市布田1-27-2 ☎0424・84・0376 ＊９～17 ＊㊡祝 ＊食品卸、配達、発送承ります。

みずほ健康食品 〒182 狛江市西野川1-20-5 ☎03・480・3240 ＊９～20 ＊㊡ ＊食品販売、玄米食運動の宣伝と料理法の普及

㈱むさしの自然食品 〒180 武蔵野市中町1-23-17 ☎0422・51・2958 ＊10～19 ＊㊡ ＊代表取締役高岡敏行、正食品、本、野菜、料理教室（第２・４土曜、13～16）

はじめ健康食品店 〒180 武蔵野市中町1-29-5 ☎0422・54・7716 ＊８半～20 ＊無 ＊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 ＊９～18 ＊㊡ ＊痛みなく痩つかぬ、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半～19半 ＊無 ＊大量展示車による引き売りも致しております。自家栽培の無農薬野菜販売。

味穂（みほ） 多摩営業所 〒192-03八王子市下柚木1801 ☎0426・76・1258 ＊８～20 ＊㊡ ＊食品、化粧品、書籍、農産物、山菜の販売、配達専門。

㈲マナ自然食品センター 〒196 昭島市昭和町5-5-5 ☎0425・44・8866（夜41・6068） ＊10～19 ＊㊡ ＊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

ヤマト食養友の会 〒192 八王子市南町3-11美山ビル ☎0426・26・7261 ＊９～18 ＊料理教室、健康相談、講演、健康学園、医学講座、食養全国大会、出版、機関誌（ヤマト食養の道）

東京シード㈲支店 〒184 小金井市本町6-5 シャトー小金井１階 ☎0423・84・4600 ＊10～18 ＊㊡ ＊食品・書籍・器具販売、美容・健康相談

〈関東地方〉

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・5560 ＊９～19 ＊無 ＊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 ＊９～19 ＊無 ＊食品販売、正食、空手、ヨガ講習会、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、群馬食養友の会

七庸会 〒370 高崎市小塙町樋越35-1 ☎0273・43・8181 ＊田中ふじ枝、第２・４㊎１～３時＝料理教室、第３㊎１～４時＝①勉強会（テキスト、桜沢・大森）②研究発表会、毎㊏10～４時＝健康相談会 食品・書籍

里味（さとみ） 〒370 高崎市石原町493-8 ☎0273・25・8057 ＊10～19 ＊㊡祝 ＊マクロビオティック・フーズ販売、ポンセン・玄米パン・各種黒焼・参泉製造、自然農園あり

井上自然食品センター 〒371 前橋市本町1-12-13 ☎0272・24・1818㈹ ＊８～19半 ＊㊡ ＊自然食講習、美容講習、食事相談、人生相談

般若苑（はんにゃえん） 〒211 横浜市神奈川区広台太田町21 ☎045・321・0499 ＊９～19 ＊１㊡ ＊市内配達承ります。東洋文化を深く研究する同志を求む

日本の皆様

前回、1974年の訪日のさいには各方面の方々に一方ならぬお世話になり、改めて厚く御礼申し上げます。人類の幸福と平和をめざす皆さま方のご健闘に深くお慶び申し上げます。長らく皆様方にご無沙汰いたしておりましたが、このたび帰国いたし、1980年代を迎えるアメリカ、ヨーロッパにおける正食を中心とした生物学的・心理学的・精神的革命の発展状況についてご報告させていただきたいと存じます。

幸い、米国の熱心な同志であります、グロリア・スワンソン女史と、ウィリアム・ダフティ氏も、いっしょに訪日されます。お二人とも、日本の皆様方にお目にかかれることを大変よろこんで楽しみにしておられます。

今回の訪日にあたって、皆様方に多大のお世話になることと存じますが、何分よろしくご指導お願い申し上げます。

一九七九年四月十五日

久司御知夫
偕代

■久司夫妻一行、関西プログラム

●5月17日(木) 1~5時 大本会館3階大ホール／入場無料（京都より山陰線で亀岡下車7分）
主催／人類愛善会（☎07712・3・2145）後援／京都マクロビオティック・センター（☎075・711・4551）

●5月19日(土) 1~5時 世界正食協会ホール／2000円（大阪市東区大手通一―四三）セミナー

●5月19日(土) 5~7時 同右／2000円、パーティ

●5月20日(日) 10~4時 セミナー／3000円（昼食つき）
大阪行事申し込みは同協会へ。（☎06・941・7506~8）

■編集後記■

●いつもお断わりばかりで、全く申し訳ないことですが、カレル著『人間―この未知なるもの』の仕事が遅れに遅れております。絶対的な手不足、いろいろな日程、用事の混雑など、理由はありますが、PUでは言い訳は犯罪ですので通用しません。一つだけ犯罪を許して頂くと、実は、初版以来のミスをいくつも訂正する作業をしているのです。おそれ入りますが、もう少々時間をください。お願いします。

●貴重な誌面で恐縮ですが、編集部に来る電話、手紙、来客の模様の一部をご紹介します。

○月×日 来日中のベルギー人カップル、帰国したら米作したいので、寒冷地の有機農法のモミがほしい。↓アントワープの夏季日射量、積算温度を質問。某所に頼み、そこから農家に頼んでもらい、取り寄せる。

○月×日 スペインから男二人。味噌を仕入れたい。↓オーサワジャパンへ。

○月×日 スイス在住のカナダ人、安く泊まれる所は？

○月×日 柏樹社社長来訪。福岡正信著『わら一本の革命』をイタリアで出版したい、と二カ所から手紙が来た。↓在日中のレドビンカ氏に手紙書く。

○月×日 里真会長へ米人から手紙。味噌作りを習うための情報。↓米国のあすなろ東洋学院（村元先生）へ、と。

○月×日 英国女性から手紙。福岡先生宅への道順知らせ。

○月×日 在米中の日本人から日英チャンポンの手紙。コーラー教授、黄疸、先日昏睡、下痢。↓大森先生に聞いて、ヨモギ茶飲め、チーズ厳禁と。

○月×日 在日中の正食13年の米人、フラフラで来館。卵醤、梅生番のませ寝せる。マブタの裏まっ白、自分は陽性だ、と言い張る。私に聞く、小栗さんに聞く、たまたま来館中の牛尾ドクターに聞く。ミチオに国際電話かけてもいいか。その次には京都のエスコ氏に電話して意見を聞く。少々おかしくなっている。毎日ブリの切り身を食べている、と最後に言う。失恋病か？

○月×~×日 これこれの方法をすればCIにお金が入る、との来客、毎日一人ずつ三日連続。感謝。

（橋本政憲）

新しき世界へ 五月号
© 一九七九年 五二号
発行日 昭和五十四年五月一日
編集兼発行人 橋本政憲
発行所 日本CI協会 〒一五一 東京都渋谷区大山町一一―五 電話 03―469―7631代 振替 東京0―194125

日本ＣＩ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ＣＩ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	誌友会員に同じ，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ＣＩ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ＣＩ協会会員係 に御送付下さい。

財団 日本ＣＩ協会 入会申込書

私は日本ＣＩ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

食物による健康法，玄米自然食料理
ニューライフの物の見方，考え方の情報誌

● カゼ、肩こり、胃腸病から、人間の頭の病気まで治す法がわかる雑誌
新しい生活、新しい医学、新しい学問、新しい技術、新しい人間への世界の動きを創る

桜沢如一先生創刊の

新しき世界へ

日本ＣＩ協会機関誌（月刊）

一部　350円
（送料こみ）

一年会費　4,000円
普通会員　12,000円
（特典あり）

申込先／日本ＣＩ協会　〒151 東京都渋谷区大山町11-5　☎03・469・7631

だれにでも分かる食べ物による健康法・家庭医学

東京
正食医学基礎講座
(上級後期)

●**日時**／昭和54年
6月29日(金)　12時受付開始
7月1日(日)　12時解散（2泊3日）

●**主催・会場**
日本CI協会（インターマック）本部
〒151 東京都渋谷区大山町11-5　☎(03) 469-7631

●**講師**／大森英桜
●**会費**／25,000円（寝袋持参者＝24,000円、外泊者＝23,000円）
●**申込み方法**／申込書に記入し会費を添えて日本CI協会へ。(日本CI協会会員でない方はご入会下さい。年会費 4,000円より）現金書留か、直接持参で。なお、電話予約者より会費納入者を優先します。
●**締切り**／6月23日(土)又は定員（50名）になり次第。
●**取消し**／6月23日までは手数料 2,000円を引いて返還、6月24日(日)以降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、はし、布巾2枚）学習用具、洗面用具、雑巾、（寝袋のある方は寝袋）
●**食事**／1日2食。日本CI協会の料理部が調理する玄米正食料理です。
●初級・中級、および上級前期を修了された方には、上級修了証が発行されます。
●**講義の録音はご遠慮ください。**

日時	6月29日(金)	6月30日(土)	7月1日(日)
6	《予定表》	6:00 起床、掃除	6:00 起床、掃除
7		7:00 講義③ 爪・指紋などによる病診	7:00 質疑応答とまとめ
8			
9		9:30	9:30
10		10:00 朝食	10:00 朝食
11			
12	12:00 受付開始	11:30 講義④ 難病・奇病　そのⅠ	11:30 閉会式
1	1:30 開会式	2:00	12:00 解散
2	2:00 講義① 足による病気診断	自由時間	
3			
4	4:30		
5	5:00 夕食	5:00 夕食	
6			
7	6:30 講義② 手相による病気診断	6:30 講義⑤ 難病・奇病　そのⅡ	
8			
9	9:00	9:00	
10	11:00 就寝	11:00 就寝	

◎人数に余裕のある場合は、部分参加も認めます。

キリトリ線

正食医学基礎講座　上級後期（6/29～7/1）　申込書 No.

1．寝袋借ります＝25,000円　2．寝袋持参します＝24,000円　3．外泊します＝23,000円　4．部分参加

ふりがな 氏名	男・女	（　）才 明大昭　年　月　日生	イ．会員（の家族）です　会員番号（　） ロ．会員ではありません

1．初めての参加です。
2．初級前期・後期修了しています。
3．中級前期・後期修了しています。
4．上級前期修了しています。

ふりがな
住所　（〒　－　）　都道府県

自宅　市外局番 電話（　）　－	職　業 勤務先	勤務先　市外局番 電　話（　）　－

円を添えて申込みます。

日本CI協会御中　　1979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。

各地のマクロビオティック活動

■凡例／時＝時間　講＝講師　料＝料金　会＝会場　問＝問い合せ

北海道

函館玄米くらぶ

●5月13日㊐
仁山高原野草つみ（野草の天ぷらで昼食の予定）
●6月23日㊏～25日㊊（予定）
講演と料理講習講宮本知司　小幡破矢子
問函館玄米くらぶ☎0138-53-5368 梅川実

関東

群馬食養友の会

●5月1日㊗・15日㊌
「やまびこ健康会」と「群馬食養友の会」の交流会
時19:30～　料300円　会やまびこ健康会館（群馬県多野郡下長根）（毎月第1、第3火曜日）
●5月20日㊐
①オーサワ鍋説明会講山下桜修
②食養料理教室講松田倶幸時13:00～　料1200円会山名公民館
問鈴木述子☎0273-46-4921

本庄食養会

●5月9日㊍・30日㊍
『神道即無双原理』正食を行じつつ神ながらの道をあゆみ神道三学をきわめんとする者はきたれ
時13:00～16:30料500円　会問真寿美神道準師範　船戸鏡聖☎0495-21-0523（本庄市栄2-5-21）前もって電話連絡の上御光来あれ。

横浜二俣川　食養料理講習

●5月10日㊍
時10:00～13:30講大矢典代料1200円会清水丘自治会館（旭区中沢町）
問①☎045-361-0536久代　②045-951-9768豊田（要予約）

横浜・サニークラブ月例会

●5月18日㊏
①「胎教は人の一生を左右する」
時12:00～13:30　②座談会時13:30～17:00料500円（食事付）会問山県良江☎045-711-7019（横浜市南区大岡3-41-14／京浜急行上大岡駅下車→磯子行バス万福寺下車2分）
男性の参加も歓迎（毎月18日）

高崎市・七膚会

●5月12日㊋・26日㊋
食養料理教室時13:00～15:00料1500円（材料費共）（毎月第2・4土曜日）
●5月19日㊌
PU勉強会／「食養講義録」をテキストに。終了後も夜中まで楽しい話し合い。時13:00～17:00料1000円（軽食付き）（毎月第3土曜日）
●5月21日㊊
働く人の料理教室時10:00～12:00料1500円（毎月第3月曜日）
●毎週金曜日
病気・健康相談会（要予約）時10:00～16:00
会問田中ふじ枝☎0273-43-8181（高崎市小塙町樋越35-1）

千葉県市川・食養料理講習

●5月19日㊌
時11:00～15:00講浮津宏子料1000円会問平和堂☎0473-22-0810（市川市真間3-11-12）

横浜・健康相談講習会

●5月22日㊏
時13:00～19:00頃料2000円会戸塚センター☎045-862-9314（戸塚区戸塚町127）問田中久夫☎045-821-2255（要予約）（毎月第3火曜日）

横浜・食養料理教室紅乃会

●5月23日㊏
時11:00～15:00講田中ふじ枝料2000円会戸塚センター（上記）問田中久夫（上記）要予約

東京

食養料理教室

●5月1日㊏・8日㊏・15㊏
「玄米正食の実習と講義」時11:00～14:00／1期3カ月間（5月～7月）講小川みち料3カ月前納11,000円、1カ月分納4300円会問はじめ健康食品店2階☎0422-54-7716（武蔵野市中町1-29-5）

食養理論講座と健康相談

●5月5日㊍・19日㊍
時12:00～15:00講佐々井課料1回1000円会問はじめ健康食品店（上記）（毎月第1・第3土曜日）

古館式せんたく法講習会

●5月9日㊏・23日㊏
時10:00～15:30講武岡文子料2000円（材料費込み）持参品＝せんたく物、筆記用具、弁当、エプロン会問はじめ健康食品店（上記）（毎月第2・第4水曜日）

講演会

●毎月5日
時18:00～講常岡一郎料200円会問はじめ健康食品店（前記）

目黒・健康講演会

●5月14日㊊
時13:00～講常岡一郎、牛尾盛保料200円会中心健康センター☎03-449-5001（品川区上大崎3-3-6 長峰ビル3階講堂、目黒駅下車）（毎月14日）

食養料理教室

●毎月第1、2、3の金曜または土曜
時金曜日13:00～16:00、18:00～21:00土曜日14:00～17:00／1期3カ月間（5月～7月）講小川みち料3カ月前納13000円、1カ月分納5000円、1回2000円会神宮前区民会館☎03-409-4565（原宿駅10分、千代田線神宮前駅3分）問小川宅☎03-464-5657（早朝または夜間）

アカシヤ・フェスティバル

●5月20日㊐
アカシヤの花をめで、てんぷらなどにして食べる。正食料理で、楽しい語らいと行事。保育園の地域交流の催し。時13:00～15:00料1000円会問やまと保育園（理事長／牛尾盛保）☎0423-73-0539（係・渡辺）（東京都多摩市和田1534、京王線・聖蹟桜ケ丘下車、バス堰場行き・厚生荘病院前下車）（要予約）

レディース・フリースクール

●5月27日㊐
「胎教、家庭分娩」時12:00～16:30　9:00開場、庭園内散歩自由料一般＝3000円、ロードクラブ会員＝2200円（玄米特製弁当、茶席料こみ）講大森一慧会清澄庭園内「涼亭」☎641-5892（江東区清澄町3／秋葉原駅・万世橋出口前／バス葛西橋車庫行き・清澄3丁目下車）
問盛谷奈加☎03-866-1020（5月20日までに予約のこと）

中部

常設健康学園 自然農場・小原園

農業体験、農村生活をしながら自己を見つめ、心身の改造、生活の向上をめざします。「自然農法研究・正食料理実習・加工食品、生活用品、人形等の手作り等」料1泊（食事つき）＝1000円～2500円　食事のみ＝1食500円　会問西村☎056565-2869（〒470-05愛知県西加茂郡小原村北42／名古屋から車で1時間／呈案内書／来園の方は前もってご連絡を）

生理学解説セミナー

●5月12日㊋・13日㊐
5/12＝『自律神経をPUで解明』、『ホルモンの働きについて』、5/13＝『PU質問箱』、『大脳生理学をPUで解明』、『生体による原子転換』時5/12 13:00～5/13 16:30（1泊2日）講大森英桜料9000円（宿泊費、七号食代含む）締切り＝5月3日㊌、定員になり次第会寂光院内聖徳殿（愛知県犬山市　名古屋より電車で30分）問愛知陽陽会☎0568-76-2731伊藤誠（〒485 小牧市寺浦2943）

近畿

第1回自由人へのライフスクール

亀岡・M・E山の生活学校
●5月5日㊋～6日㊐
無双原理・食養・正食料理教室・茶会・陶芸・姓名学・整体入門・パーティ・畑仕事・他講＝松岡四郎、太田郁子、岩木幸男、吉真緑土、前川真人、山本祥圃、有川悦子／対象＝中学生以上35名料10,000円（陶芸1500円）会サムサーラの森（京都府亀岡市曽我部町拍手垣内16-2☎077124-1915 石田良雄方）問マクロビオティック・エコロジー協会（M・E）☎06-582-2557（〒552 大阪市港区市岡元町3-3-16）

久司御知夫先生一行 関西スケジュール

●5月17日㊍京都・亀岡
問人類愛善会☎07712-3-2145
●5月19日㊋・20日㊐大阪
問世界正食協会☎06-941-7506～8
●5月21日㊏寝屋川市
●5月22日㊌～24日㊍南紀

大阪・研心館月例講座

●5月18日㊏～20日㊐
講大森英桜会問☎06-941-1590
（45頁参照）

各地の情報をお知らせください！

■「各地のマクロビオティック活動」は全国の会員の行事予定・情報欄とします。掲載は無料ですので左記要項にしたがい、どしどし情報をお寄せください。

各種行事を予定の方は次事項を原稿用紙に書いて編集部まで郵送してください。または電話でご連絡ください。（上記スタイルで）

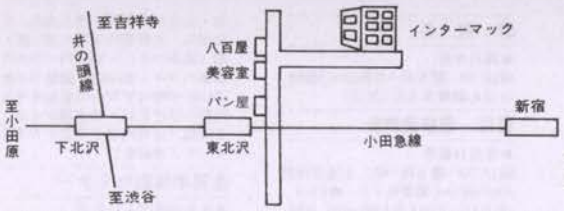
①月日、曜日、開始時間、終了時間
②会場と住所、電話、交通の便
③行事内容
④講師・指導者名
⑤料　金
⑥主催者・問合せとその電話
⑦備　考

原稿の締め切りは毎号、前月の10日必着です。

各地だより　原稿募集！

正食講演会、料理教室、パーティを催した事など、日頃の皆さんの活動ぶりをご報告ください。小さな活動でもかまいません。マクロビオティック運動に、どのように苦心しているか、お互いに知るのもはげみになります。簡単にでも、くわしくても結構です。気軽に書いてお寄せください。

日本CI協会 5・6月の行事予定 於 東京インターマック



●会員でなくても参加歓迎です
●録音はご遠慮ください

日本CI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

5月8日(火)2時半～4時半／マクロビオティック座談会。家族に対する食養の説得、子供の学校給食、予防接種、育児問題などを**大森一慧**先生を囲んで話し合う食養井戸端会議。

今回は特に学校給食のことをテーマに話し合います。次回5月22日と6月5日は特にテーマを設けず広い範囲の内容とします。　会費／500円

5月19日(土)2時～5時半／オーサワジャパン主催『手作り豆腐と豆腐料理教室』／松田倶幸。ニガリを使った昔ながらの豆腐を手作りで。要予約。申し込みはオーサワジャパン（465-5021）へ。
会費／1,000円

5月20日(日)1時～4時／オーサワジャパン主催『フランス風食養お菓子教室』／奥山久美子。挽きたての粉を使って、玄米スープ、エスカロップ、タルト（リンゴ、レーズン)、クッキーを講習。要予約。
会費／800円　申し込みはオーサワジャパンへ。

5月22日(火)マクロビオティック座談会。5月8日の項をご覧下さい。

（5月の安藤昌益研究会とPU研究会は都合により休みます。6月より再開）

6月2日(土)11時～2時／健康相談講習会（公開）
担当＝**大森英桜**　正しい食べ物、食べ方、生活法による健康確立、体質改善、性格改造、病気指導の公開講習会です。性格、病気など、心と体の悩み、問題に大森英桜先生が食養の面からアドバイスします。
会費／相談を受ける人＝5,000円(会員に限ります)
聴講者＝2,300円(会員 2,000円)

●相談希望の人は必ず予約して下さい。当日は、簡単な食歴、相談内容などを所定の用紙に書いていただきますので、10時までに会場へ来てください。相談時間は一人約30分です。

●聴講のみの人は予約はいりません。質問は相談者に限ります。

6月2日(土)3時～7時／月例講演会／大森英桜『陰陽5行説の徹底解明と舌による病診』
会費＝1,500円(会員 1,200円)

6月3日(日)11時～2時／健康相談会（個別）
担当＝**大森英桜**、会費＝10,000円。要予約。聴講はできません。

6月3日(日)3時～7時／如月会例会／大森英桜『ビタミンと酵素の働き』　一般＝1,800円
如月会は無双原理と正食研究の同好会。入会の問い合せは☎03・600・1412か0473・22・0810早川へ。

6月5日(火)2時半～4時半／マクロビオティック座談会。5月8日の項をご覧下さい。

6月10日(日)1時～4時／特別料理講習／吉成知江子。『日々のお惣菜』　煮もの、和えもの、炒めもの、新漬けなど、日々の食養のおかずを講習。
会費＝1,800円(会員1,500円)　要予約。

6月14日(木)午後6時半～9時／安藤昌益研究会
テキスト・岩波文庫『統道真伝』．会費＝ 300円
毎月第2木曜に開きます。どなたもどうぞ。

6月16日(土)オーサワジャパン主催『手作りパン講習』横田和敏。星野天然酵母を使った鍋焼きパンです。要予約、☎465・5021 オーサワジャパンへ。
会費＝ 800円（500円の天然酵母つき）

6月19日(火)2時半～4時半／マクロビオティック座談会。ちまたにあふれる食品添加物の問題を主にとりあげ、食養とつなげて地域運動にどう役立てるかを話し合います。会費＝500円。

6月24日(日)1時～4時／手打うどん講習会／松田倶幸。夏はうどんのおいしい季節。松田講師がうどん作りのコツを披露。
会費＝1,500円(会員1,200円)　要予約。

6月28日(木)午後6時半～9時／PU研究会
カレル著『人間―この未知なるもの』の研究より。
会費＝300円。毎月第4木曜に開きます。

6月17日(日)1時～4時／特別講演会／藤田正直。『ガンの治る第5の療法』会費1,000円 綜合医学会顧問。戦前、食養会瑞穂病院以来の大家。ガンを攻めない自然治癒療法について。

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　八五〇円　〒一六〇
永遠の少年（上） 少年よ、大志をいだけ！　三〇〇円　〒二〇
永遠の少年（下） ガンジー小伝　三六〇円　〒二〇
食養人生読本 食養で開く自由の人生　一、二〇〇円　〒一六〇
生命現象と環境 やさしいエコロジー　三〇〇円　〒二〇
新食養療法 正食心身改造法　一、二〇〇円　〒一六〇
東洋医学の哲学 軽装普及版　二、〇〇〇円　〒一六〇
桜沢里真著
食養料理法（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　〒二〇〇
（研究向き）**石塚左玄著**
食物養生法 一八九八年初版、体心論　（品切れ）
化学的食養長寿論 一八九六年初版　三、〇〇〇円　〒二四〇
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 最重大PU書　一、〇〇〇円　〒二〇
病気を治す術・病人を治す法 人生論　四八〇円　〒二〇
健康の七大条件 正義について　四八〇円　〒二〇
千二百年前の一自由人　九〇〇円　〒二〇
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
石塚左玄 食養法開祖小伝　一、五〇〇円　〒二〇
桜沢里真著 The Art of Just Cooking　二、〇〇〇円　〒一六〇
桜沢如一アルバム　五〇〇円　〒二〇
クララ・シューマン人生論　七五〇円　〒二〇
人間―この未知なるもの（カレル）　一、八〇〇円　（近刊）

原典コピー版

桜沢如一著
新しい栄養学　四、八〇〇円　（品切れ）
人間革命の書　二、〇〇〇円　〒二〇
健康戦線の第一線に立ちて　一、三〇〇円　〒二〇
人間の栄養学及び医学　三、五〇〇円　〒一六〇
人間の秩序　一、二〇〇円　〒二〇
最後にそして永遠に勝つ者　一、一〇〇円　〒二〇
兵法七書の新研究　二、〇〇〇円　〒二〇
一つの報告　一、三〇〇円　〒二〇
日本精神の生理学　二、〇〇〇円　〒二〇
自然科学の最後　三、六〇〇円　〒一六〇
食物と人生　一、三〇〇円　〒二〇
正しい食物について　七〇〇円　〒二〇
世界無銭武者旅行　四、〇〇〇円　〒二〇〇
中央アフリカ横断記　一、〇〇〇円　〒二〇
コンパ文庫4　三、五〇〇円　〒一六〇
コンパ文庫5　一、七〇〇円　〒一六〇
コンパ文庫6　三、八〇〇円　〒一六〇
不思議な世界　八〇〇円　〒二〇
『新しき世界へ』　一八、〇〇〇円　〒二六〇
（「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　（品切れ）
PU歌集　二〇〇円　〒二〇

桜沢如一　カセットテープ
TES第一回 特別ゼミナール60分×2本　三、〇〇〇円　〒二〇〇
判断力の話　七〇才、新春講義　60分×2本　二、六〇〇円　〒二〇〇
ニューヨーク講演　一巻～五巻　60分×10本　一五、〇〇〇円
ニューヨーク講演　六巻～一〇巻　60分×10本　一五、〇〇〇円
ニューヨーク講演　一一巻～一六巻　60分×11本　一六、五〇〇円
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、六〇〇円　〒二〇〇
健康法総批判　原理のない健康法　90分×2本　四、〇〇〇円　〒二〇〇
玄米の研究　玄米の総合研究　90分×2本　四、〇〇〇円　〒二〇〇
人間はどこから来たか　60分×2本　二、六〇〇円　〒二〇〇
入浴法の研究　入浴療法　60分×2本　二、六〇〇円　〒二〇〇
女の業について　女の性（さが）、カルマ　60分×2本　二、六〇〇円　〒二〇〇
心身改造法　90分×2本　四、〇〇〇円　〒二〇〇
体質別正食法　90分×2本　四、〇〇〇円　〒二〇〇
食養手当法　正食医学秘伝　90分×2本　四、〇〇〇円　〒二〇〇
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　〒二〇〇
妊娠と出産　90分×2本　四、〇〇〇円　〒二〇〇
ガンの研究　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CI協会（小田急線東北沢下車一分半）で。
■送金方法／① 各銀行から第一勧銀北沢支店普通預金口座二〇一五九日本CI協会へ。明細ハガキで協会通販係へ。または ② 郵便局で振替東京〇一九四三五日本CI協会へ。または現金書留で。

日本CI協会

〒151　東京都渋谷区大山町一一―五
電話　（〇三）四六九・七六三一（代）

「世界政府」改「新しき世界へ」　昭和五十四年五月一日発行　第三種郵便物認可

生命は自然のなかに

リマ化粧品は
自然農法の
きゅうり・へちま
椿油・紅花などが
主原料です。

自然のいのちが
生き生きしている
植物性化粧品…
それが
リマの生命。

皮脂の少ない
女性の肌には
やさしくなじむ
植物性化粧品こそ
最適です。

※リマネオ・メーキャップシリーズ（全２７種）も発売しております。各自然食小売店、有名デパートでどうぞ!!

- リマコールドクリーム
- リマバニシングクリーム
- リマ栄養クリーム
- リマネオクレンジング
- リマ洗顔クリーム
- リマフェイトスキンローション弱酸性
- リマフェイトスキンローションH
- リマフェイトスキンローションQ
- リマパール乳液
- リマヘアークリーム
- リマシャンプー
- リマグルーリンス
- リマリップスティック1.2.3号
- リマねり紅１.２.３号
- リマサポンブランシュ
- リマビューティソープ

リマ自然美容講習会および販売取扱（サイドビジネスも可）ご希望の方は、下記の販売会社まで、お問い合せ下さい。

東日本販売担当（新潟・長野・静岡以東）
リマ化粧品販売株式会社
〒175　東京都板橋区西台２－６－19
電　話(03)937-6644（代表）

西日本販売担当（富山・岐阜・愛知以西）
リマ化粧品西日本販売株式会社
〒540　大阪市東区大手通２－５－１
電　話(06)943-8101（代表）

発売元
リマ化粧品株式会社
〒223　横浜市港北区日吉本町１８６２

財団日本CI協会
（年会費四〇〇〇円）
三五〇円（送料こみ）