「世界政府」改「新しき世界へ」毎月1回1日　2月号　No 531　昭和56年2月1日発行　昭和34年11月13日　第3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

2-1981　No.531

米国の心臓病とガン　ヘルマン相原
崩壊する日本の農業　福岡正信
桜沢如一『無双原理・易』(4)
ナヒーモフ号は自沈ではない

日本CI協会
INTERNATIONAL MACROBIOTIC CENTER

■昭和56年2月1日現在

マクロビオティック図書・テープ

■＊印は価格改定です　■10月1日から送料が値上げになりました。

■2冊以上の場合の送料は、定価合計が
三千円未満　三百円
六千円未満　四百円
一万円未満　五百円
一万円以上　六百円

（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　一、〇〇〇円　〒二五
＊永遠の少年（上）　少年よ、大志をいだけ！　三五〇円　〒一〇〇

食養人生読本　食養で開く自由の人生　一、二〇〇円　〒二五
＊生命現象と環境　やさしいエコロジー　四五〇円　〒一〇〇
＊新食養療法　正食身心改造法　一、五〇〇円　〒二五
東洋医学の哲学　軽装普及版　二、〇〇〇円　〒二五
（資料）米上院栄養委
米国の食事改善目標　二〇〇円　〒四
桜沢里真著
マクロビオティック料理　家庭料理全書三、五〇〇円　〒三〇〇
＊食養料理法（旧版）　一、五〇〇円　〒二五
（研究向き）
桜沢如一著
＊無双原理・易　宇宙法則、実用弁証法　一、二〇〇円　〒二五
宇宙の秩序　最重大ＰＵ書　一、〇〇〇円　〒一〇〇
病気を治す術・病人を治す法　人生論　三五〇円　〒一〇〇
健康の七大条件　正義について　五五〇円　〒一〇〇
千二百年前の一自由人　九〇〇円　〒一〇〇

桜沢如一アルバム　五〇〇円　〒一〇〇
クララ・シューマン人生論　七五〇円　〒一〇〇
人間―この未知なるもの（カレル）　二、〇〇〇円　〒三〇〇
自然医学　三、五〇〇円　〒二五

原典コピー版

石塚左玄著『食物養生法』　三、〇〇〇円　〒二五
桜沢如一著
人間革命の書　二、〇〇〇円　〒一〇〇
健康戦線の第一線に立ちて　一、三〇〇円　〒一〇〇

人間の秩序　一、二〇〇円　（品切れ）
最後にそして永遠に勝つ者　一、二〇〇円　〒一〇〇
兵法七書の新研究　二、〇〇〇円　〒一〇〇
一つの報告　一、三〇〇円　〒一〇〇
日本精神の生理学　二、〇〇〇円　〒一〇〇
自然科学の最後　三、六〇〇円　〒二五
うさぎのピピ　八〇〇円　〒一〇〇
ウナギの無双原理　八〇〇円　〒一〇〇
我が生命線爆破さる　八〇〇円　〒一〇〇
中央アフリカ横断記　一、〇〇〇円　〒一〇〇
コンパ文庫4　三、五〇〇円　〒二五
コンパ文庫5　一、七〇〇円　〒二五
コンパ文庫6　三、八〇〇円　〒二五
不思議な世界　八〇〇円　〒一〇〇
ＰＵ中国四千年史　一、〇〇〇円　（品切れ）
『新しき世界へ』　三〇～三九号　一八、〇〇〇円　〒四〇〇
ＰＵ経済原論　三、五〇〇円　〒二五
ＰＵ歌集　二〇〇円　〒一〇〇

『世界恒久平和案・「意志」教育五十年の実験報告』　一、〇〇〇円　〒二〇〇

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　（品切れ）
判断力の話　七〇歳、新春講義　60分×2本　二、二〇〇円　（品切れ）
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　二巻～六巻　60分×11本　一六、五〇〇円

大森英桜　カセットテープ　（二月一日より価格変更）

健康法総批判　原理のない健康法　90分×2本　四、〇〇〇円　〒二四〇
主食の徹底研究　四時間で三本　四、五〇〇円　〒三五〇
人間はどこから来たか　60分×2本　二、六〇〇円　（品切れ）
生命と食物の歴史　三時間で二本　二、六〇〇円　〒二四〇
食物の陰陽　三時間で二本　二、六〇〇円　〒二四〇

久司御知夫　カセットテープ

世界平和と健康　90分×3本　四、五〇〇円　〒三五〇

●日本ＣＩ協会発行の図書・テープは、一般書店では扱っていません。本部へ直接申し込むか、全国日本ＣＩ協会友の店の自然食品店や各センターでお願いします。コピー版、テープをのぞく主な本は、紀伊国屋書店で扱っています。
●本部への注文は、①現金書留、または②振替東京〇一九四三五日本ＣＩ協会へ、代金と送料を注文品を明示して送金してください。①の場合は2週間、②の場合は、3週間みてください。

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）

■ご購読ありがとう存じます。諸経費、印刷製造費、郵便料の高騰により、年間購読（誌友）の代金を、本年2月更改分から年5千円といたします。正会員、法人会員などの会費は変わりません。

● CONTENTS ● 新しき世界へ 531号

米国の心臓病とガン／ヘルマン相原……4
本当のガン療法、予防法は？
崩壊する日本の農業／福岡正信……10
今こそ、自然の村の〝無〟の哲理を！
やさしい質問箱……16
植物性のものなら何を食べてもいいか
ブーケ（海外だより、国内だより）……18
ベトナム、フランス、スエーデン、カナダ、南米、国内各地より
膀胱炎・腎盂腎炎／大森英桜……22
正食医学シリーズ
桜沢如一『無双原理・易』新組みと注釈……26
名著の全注釈・その4
通俗食物養生法を読む／西端 学……32
大正2年の『食養雑誌』から
一九八〇年雑詠／八木順成……35
ランザ・デル・ヴァストさん逝く……36
ナヒーモフ号は自沈したのではない……37
言葉の園（1）／橋本政憲……38
基本食のメニュー／桜沢里真……39
2月の食養料理――小豆入り玄米御飯、ゴマ塩、みそ汁、ひじき蓮根、漬け物、おめでとう、金平ごぼう、小豆南瓜、玄米クリーム

■本誌をご紹介ください！　今号一部四五〇円（送料共）

■今号、『食物養生法』は休載です。

■本誌および日本ＣＩ協会のすべての刊行物、桜沢如一、桜沢里真の著作物の内容の全部または一部の、あらゆる形式による複製は、当協会の文書による承認を必要とします。

会員の皆さんへのお願い

年間一万二千円の会員（正会員）になって下さい

日本ＣＩ協会は、桜沢如一先生が創立された、無双原理と正食の国際運動団体です。今日、桜沢里真先生を会長として、各種行事、講演会、料理教室、講習会、書籍、雑誌の発行など、皆様のご支持により、すべて順調に発展しています。

機関誌の『新しき世界へ』も、すでに五百三十号以上を重ね、十年前に比べて会員数は4倍以上、四年前に比べて2倍以上となっております。

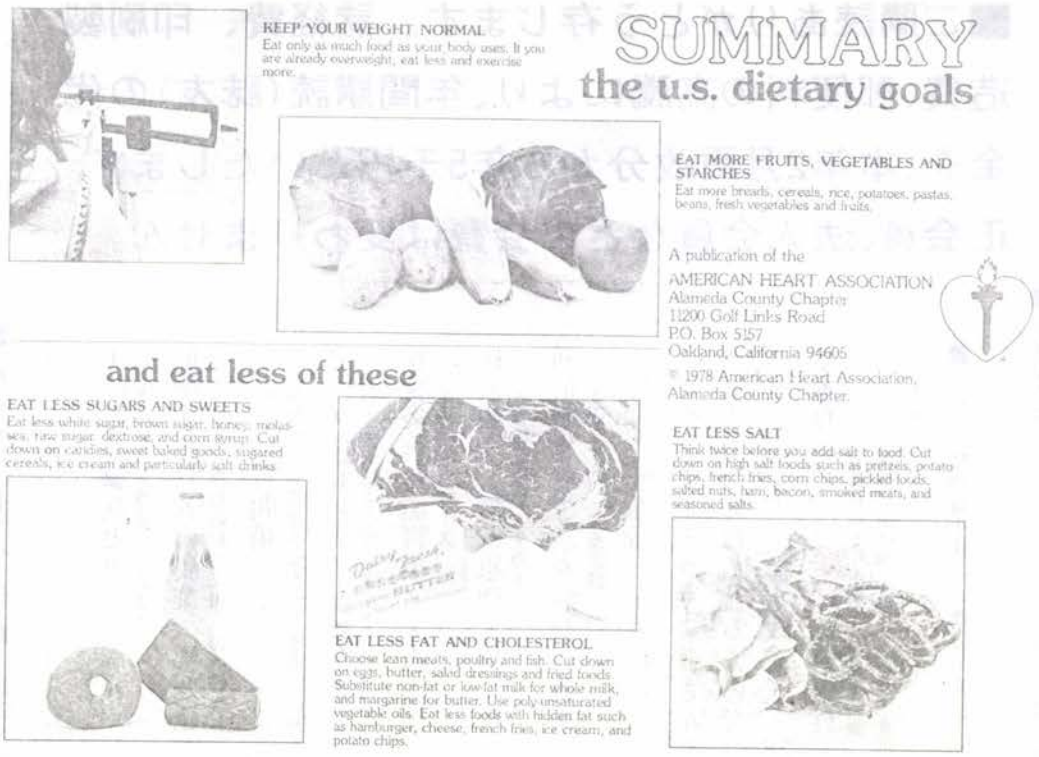
一九七六年三月に、現在の東北沢の会館を開いて以来、多額の家賃支払い、その他の事情で、苦しい時期もありましたが、幸い、会員の皆様の熱心なご支持で、切り抜けて参りました。

日本と世界の、一人一人、社会の状況が、ますます困難な状況になりつつある今日、マクロビオティックが、いよいよ必要とされております。

残念ながら、石油価格の高騰、その他諸物価の値上がりによって、雑誌の発行、その他、会の財政に、次第に重荷がかかってきています。用紙、製版フィルム、製本、電力、その他諸経費などの製造コストが、どんどん上がってきています。各種の雑誌は、ページを少なくし、紙質をおとし、定価を上げて、これに対抗しています。

年間購読者（誌友）は2月から五千円になりましたが（初めての人のための窓口で）**日本ＣＩ協会は私が盛り立てよう**〟**と考える、熱心な方は**毎月千円、つまり**年間一万二千円の**〝**正会員**〟になって下さることを切望します。

▶アメリカ心臓協会の食事改善啓蒙パンフレットの一部



米国の心臓病とガン

ヘルマン相原
（米国ＧＯＭＦ理事長）

新年明けましてお目出度う御座います。

ＧＯ〔桜沢先生〕存命中はＧＯの高判断力にふりまわされ、ＧＯの死後は自分の低判断力にふりまわされているうちに、とうとう還暦という齢をむかえました。これで私はほとんど、日本とアメリカとに同じ年をすごすことになりました。しかし、不思議なことに、私自身、いっこうにそんな年になった気がしません。しかし、めっきりふえた白髪のおかげで、どこのマクロビオティックの集まりへ行っても、大先輩ということに見られ、我ながら恥かしく思っております。アメリカという国は長幼の序というものはない、と思っておりましたら、そうでもないらしいということが最近、分かってきました。

米国の心臓病が減少

本誌に原稿を、という橋本編集長のたっての要請なので、断わるわけにもいかず、期限もあることで、本当の走り書きですが、御笑覧いただければ幸いです。そこで、マクロビオティックの立場から見たアメリカのガンと心臓病の傾向を述べたいと思います。

心臓病、血液循環病は現在、アメリカにおける死因の第一でありますが、統計上では減少しつつあります。

ノーマン・カズンズ氏（かつてＧＯに招待されて日吉のＭＩ＝現在の日本ＣＩの前身＝に来たこともあり、久司ミチオ君の渡米の援助をした人）は『サタデー・レビュー』6月号に「健康であることだけでは十分でない」という論文を書いています。この中で彼は、米国の心臓病による死者数は、一九八〇年には、一九六八年に比べて22パーセントも減った、

と言っています。

不思議に思って、私はアメリカ政府の統計を調べてみました。ところが、驚いたことに、心臓病による死は、一九六〇年から七七年の間に10％減り、心臓動脈病による死は、16％減っているではありませんか。

これは、アメリカ人の健康状態が向上していることを意味するのでしょうか？

食事傾向の変化

私どもマクロビオティックの観点から見ると、アメリカ人の食事は、ここ二〇年間に次のような変化をしました。

1――一九六〇年ごろより、公害問題、食品添加物の問題がやかましくなり、食品規制が向上した。

2――一般人の食品に対する認識が高まり、自然食品、無農薬、無砂糖、無保存薬、無着色等の食品を一般に食べるようになった。

3――一九四八年から六〇年にかけて、アンセルケイという医博が一万二千人の人体実験をした結果、心臓病および動脈病の原因は高コレステロールの食事である、と結論しました。彼の論文は、一九六〇年ごろに、雑誌『タイム』の巻頭論文として出て、ちょうどニューヨークの私のアパートにおられたGOは、大変よろこばれました。

この論文は、アメリカ人の食事から、コレステロールの多い、肉類、卵、チーズ、ミルクなどを減らすのに役立ちましたが、彼は、植物性の油が良いという考えでしたので、動物性の油（脂）を植物性の油に代え、脱脂ミルク、マーガリン類を食べ、コレステロールを減らす薬をのんだりする傾向を生みました。

これが、後に述べるように、ガンによる死亡を高めた一つの原因であると、私は考えています。

4――次に起きた、アメリカにおける食事の傾向は、いちばん根本的で重大です。これは、イギリスのバーキット博士によって、もたらされました。バーキット博士は、一九五〇年代に南アフリカの病院で働いていましたが、原住民のバンツー族に、心臓病で死んだ者が五年間に一人もないことに気づき、その原因を研究しました。その結論は、彼らの食事には、動物性・植物性の油の摂り方が少ない（10％）だけでなく、食物に繊維が多い、ということでした。

つまり、同じ原住民の中でも、白人と同じく精白したパンや、砂糖入りの菓子類を食べている者に心臓病が多く、昔からの食事で、穀物、芋、豆、野菜など、繊維のものを多く、砂糖なしの食事をしている者に心臓病がないことに気がついて『食物繊維の役目』という論文を『今日の栄養』という雑誌に出しました。（一九七五年1月、2月）

5――食物に含まれているコレステロールや繊維が健康におよぼす影響は、多数の科学者によって研究され、高コレステロール、低繊維の食事は、心臓病、糖尿病などに悪影響を与えることが科学的に実証され、そういう機運が元になって、一九七七年二月、上院栄養特別委員会（委員長、ジョージ・マクガバン上院議員）の『米国の食事改善目標』の発表になったわけです。

しかし、聞くところによると、この勧告は、アメリカの肉食品業界、砂糖関連業界の強い反対にあって普及がさまたげられ、アメリカ国民の食事は、一部の心ある者をのぞいて、変った模様がありません。

さらに悪いことには、食品工業界は、この報告を逆用して、精製した食品に材木から作った繊維を入れたり、砂糖の代りに化学的甘味料を入れた食品を作り出しました。

6――以上のような事情の結果、現在、最も流行している食事法は、プトリキン食事法です。これは、低蛋白（動物性食品、約10％）、砂糖なし、油脂類を少なく（約10％）、完全穀類、果物、野菜を勧めるもので、きわめてマクロビオティックに近いものですが、陰陽の原理がないために、すべての人に塩の使用を禁じ、果物を勧めすぎる傾向があり、陰性の人には逆効果になると考えられます。

以上が、この二十年間の、アメリカにおける食事の問題におこった主な現象です。

多分、これらが、一九六〇年から七七年の間に、心臓病による死亡を10％、心臓動脈病による死亡を16％減らした原因と考えられます。しかし、アメリカ人の健康は、決して向上しておりません。その証拠に、この同じ期間に、ガンによる死亡が16％ふえているのです。つまり、ガンによる死亡が、心臓病や動脈病による死亡に代ったわけです。

『米国の食事改善目標』は、アメリカ第一の死亡原因である、心臓病、動脈病に対するもので、それとしては現在、大変有効である、と考えます。ただ、今後はこれが一般に普及し、大衆が食品の選び方を

改善し、食品製造業者が一般人の要望にこたえて、食品を改良する方向に進むよう努力すべきでしょう。そして、これが普及するならば、心臓病、動脈病は恐らく半分に減らすことができるでしょう。

しかし、この目標では、まだガンを征服しえません。次の『食事目標』は、ガンを予防する食事目標が作られるべきです。

アメリカのガン治療法

今、米国で医学界に認められたガン治療法は、いずれもガン細胞の撲滅という一語につきます。つまり、

① **手術によるガン細胞の除去**
② **放射線によるガン細胞の撲滅**
③ **化学薬品によるガン細胞の撲滅**

米国医師会（ＡＭＡ）という帝王によって認められた、これらのガン治療法は、その権威ある報告によると、3人の患者のうち1人は治る、と言われています。しかし、この〝治る〟ということは、ただその患者のガン細胞が消失してから5年間生きた、ということで、健康になった、ということではないのです。

政府の法律によって認められ、警察が合法的だとしている、これらのガン治療法は、3人のうち2人を殺し、残る1人は、ほとんど片輪のようになるばかりでなく、副作用が、ものすごい痛みをもたらすのです。

これら、法定の治療法があてにならないことと、その副作用の痛みを恐れるために、アメリカには無数のガン治療法があり、その療養所があります。もちろん、それは非合法ですからアメリカ国内にはなく、カリフォルニアの南、国境を越えたメキシコのティユワナという所にあります。

今世紀に入ってからの、ガンの非公認治療法の主なものは、次の通りです。

①ブドウ療法

一九二〇年ごろに、南アフリカからの移民、ジョアナ・ブラントによって創められたもので、彼女の『ブドウ療法』という本は、今でも健康食品店で売られています。

②ブドウ療法と同じころに、はやったのはユーリンの毒物療法、コッホのグリオキサル酸注射。

③ハクシイの薬草

これは、一九三〇年代に有名になったものです。その元は、一八四〇年ごろで、最近亡くなったハリー・ハクシイ氏の、ひいおじいさんが、一頭の名馬を持っていました。その馬の足にガンができたので、そのおじいさんは、馬を野に放しました。そうしたら、驚いたことに、そのガンが、だんだん治ってきたのです。おじいさんは、きっと馬の食べているものが、ガンに効くのだろう、と考えて、馬のあとについて、食べているものを調べました。そうして、その草の数種類（野生のゴボウなどを含む）を混ぜ合わせて、他の動物のガンの薬として売り出しました。

その処方箋がハクシイ家に伝わり、二代目のハクシイ氏は、これを人間のガンに使って驚くべき効果をあげました。二代目のハクシイ氏が死んだ時、十二人兄弟の中で、いちばん小さかったハリー・ハクシイは、十七歳だったのですが、彼は、いつも父の薬作りを手伝っていて、けっきょく、このハリーだけが、薬の処方を知っていたのでした。

このハクシイの薬はアメリカ中に大評判となり、彼の病院は、いつも大入り満員でした。その大成功に、アメリカ医師会は、ねたみを持って、薬の調合法を教えてくれるなら、病院の許可をしてやる、と申し込みました。しかし、ＡＭＡを信用していないハリー・ハクシイは、これを断わったので、ＡＭＡから、医師の免許なしに治療行為をしている、と訴えられ、何度も場所を変えなければなりませんでした。けっきょく、彼はＡＭＡとの戦いには勝ったのですが、あまりの激しい戦いに疲れて、病院をメキシコ国境へ移したのです。今、国境の町、ティユワナでは、彼の元の看護婦がハクシイ療法を行ない、薬を売っています。

④このティユワナは非公認ガン治療の中心地で、ガン専門医から見放された人、または、放射線治療や化学治療をやりたくない患者が全米から集まってきて、たえずにぎわっています。主なものは、レトライル（杏の種）の治療所、ケリー博士のプラザ・サンタ・マリア・クリニック、それにガーソン博士の治療所です。

このうちで、ケリー博士の治療所は、最近はやりの全体的治療法試験所といえましょうか、最近のガンに関する全ての治療薬を与え、日本の丸山ワクチンさえ与えています。ここでは、薬だけでなく、鍼、マッサージ、整骨、心理療法、なんでもござれです。ここの治療方針は「ガンになったら、どんな治療法

でも、やってみなさい」です。これほど、現代人のガンに対する考えを正直に示している所も珍しいでしょう。映画スターのスティーブ・マックイーンもここに治療に来て、とうとう亡くなりました。

⑤ガーソン博士のガン治療法

ガーソン博士はドイツ人で、一九〇九年にドイツの大学を卒業し、一九三八年、ニューヨークで医者の免許をとりました。彼は、シュバイツァー博士の妻の肺炎を治して以来ずっとシュバイツァーの友人でした。

彼の治療法の特徴は、食事療法であることで、彼によると、ガンの原因は、栄養不足と過多によるもので、ガンは身体の一部の病気ではなく、全体の病気であるから、手術などでは治らない、ということです。この点で、マクロビオティックのガンに対する考えと一致していますが、その治療法には、だいぶ開きがあります。

その治療法の大略は、果物と野菜（生と調理したもの）が主で、そのほかに一日数回、野菜や果物のジュースを与え、浣腸を一日二回、肝臓を強くするために子牛の肝臓ジュースの注射、そのほか、薬としてビタミン剤とミネラルを与え、数週間後にヨーグルト、カテージチーズを与える。

彼は、自然の法則にしたがうことが、健康に一番大切であると言い、有機農業をすすめ、アルミの鍋の使用に反対したりして、アメリカ健康食の草分けとなり、現在でも、このガーソン流の健康食は、よく行なわれているようです。

しかし、彼の治療法は、AMAの反対にあい、上院で審議中に、彼は亡くなりました。現在、彼の娘さんが、メキシコで治療所を開いています。

マクロビオティックから見ると、彼の治療法は、ごく陰性のアルカリ食であって、ヨーロッパ人、アメリカ人などの肉食人には大変良い食事法だと考えます。しかし、陰陽の原理がありませんので、陰性のガン患者が、この方法を応用したら、恐ろしいことになるでしょう。

⑥クレビオゼン治療法

ガーソン博士の次にアメリカの新聞をにぎわしたガン治療法は、クレビオゼン治療法です。これは、デュオビックというユーゴスラビアの医者が作った薬で、面白いことに、これも、前のホクシイの例と同様に、馬のガンから学んだのです。

彼の父が飼っていた馬や牛の頚(くび)やアゴに、時々、小さなデキ物が出ます。そして、数週間のうちに大きな肉腫になり、重病になって、死ぬ場合があります。しかし、時には、その肉腫が消えて、なくなってしまうのです。この事実から、デュオビック医師は、馬の身体の中に、肉腫の生長を止めるものがあるに違いない、と考えました。

この肉腫は、Actinomyces bovis という菌腫によって起るのです。それから彼は、数百頭の馬に、この菌腫の抽出物を注射して、その血液の中から白い粉をあつめました。これが、馬の肉腫の生長を止める何物かである、という考えからです。約1万ガロン〔1ガロンは3・785リットル〕の馬の血液から、ただの2グラム集めただけです。彼は、この抽出物を、最初、犬のガンに注射しました。結果は、驚くほど有効でした。それから、ブエノスアイレスにいる、彼の友人の医者に実験を頼みました。その結果も有効でした。

それまで、彼はアルゼンチンで実験、研究をやっていたのです。その結果がよかったので、彼はアメリカへ行って、大きな研究所で実験しようと考えました。アメリカでは、シカゴ大学の研究室を選びました。なぜなら、そこの研究部長のアイビー博士の考えが、彼のガン治療法と非常に似ていたからです。

デュオビックとアイビー博士は、この抽出薬（のちにクレビオゼンと呼んだ）をガン患者にためしてみることに意見が一致しました。クレビオゼンとは、ギリシャ語で「成長を制御するもの」という意味です。最初の人体実験は、すっかり医者から見放された乳ガンの婦人でした。注射は一九四九年八月二十五日に行なわれ、結果は大成功でした。12インチもあったガンがちぢみ始めたのです。三日後には、一つの乳ガンの腫れが完全になくなったのです。

次の実験は、口舌ガンの患者で、ガンは、アゴにも頚にもありました。彼は、話すことも、アゴを動かすことも、食べることはもちろん、液体を飲むこともできないし、たえられない痛みに悩んでいました。クレビオゼンの注射の結果、ガンのなくなるのが、あまりに早すぎて、そのあとの自然の細胞の成長が間に合わず、この患者のアゴが、なくなってしまいました。

このように、クレビオゼンは、有名な大学のガンの専門家によって研究、実験され、多数の医者によって、その有効性が確かめられたのにもかかわらず、AMA、アメリカ対ガン協会、全国ガン協会、食品医薬品庁（FDA）などの反対にあい、上院議員の援助もあったのに、薬品としての許可が得られませ

んでした。

クレビオゼンについての報告を書いたハーバート・ベイリーによると、クレビオゼンによる治療率は70%だったとのことで、そして、このような特効薬が世に出ないでしまったのは、AMA、FDA、NCI（国立ガン研）のような権威者たちが、もし、そのようなものが出たら、自分たちの権威が傷つき、ことに、財政援助者からの信頼を失うことを恐れたためである、と結論しています。

私の意見では、それればかりでなく、他の同様な例と同じく、発明者、そして、それを取りまく人々の胴欲の結果でもあった、と考えます。

⑦レトライル（ビタミンB17）

これは、日本でも評判になっているから、ご存じでしょう。

これは、有名なクレプス・サイクル〔体内での糖・アミノ酸・脂肪酸の分解とエネルギーの発生の過程〕の発見で有名なハンス・クレプス博士の父によって創められたもので、アプリコットの実から抽出したビタミンB17という化学成分が、ガンを治すという説です。

この治療法は、カリフォルニアなど数州で公認となり、メイヨー・クリニック、スローン・ケタリング・ガン・センター、UCLA〔カリフォルニア大学ロサンゼルス校〕、アリゾナ大学などの大病院で、国立ガン研の管理のもとに、試験的に使用されるようになりました。

これが、カリフォルニアのような進歩的な州のみとはいえ、数州で公認になったことは、鍼の公認と同じく、ガンのような、いわゆる退行病にたいして、医学界が、あまりにも無力であることを認めた結果と考えます。

さて、レトライルの効果については、クレビオゼンほどの効果はないようで、われわれの同志の一人である、ビタミンDの研究家、ジム・ムーンによると、ガン肉腫の発生期にはよいが、肉腫が悪性になった時には、この療法は危険である、とのことです。

今後の米国のガン対策は

こうして、公認・非公認のガン治療法が渦巻いているのが米国の現状ですが、何はともあれ、米国の上院が『食事改善目標』を発表したということは、為政者の中に、現実を直視しようとする公正な態度が芽ばえている証拠であり、病気の原因が、外的なバイキンやビールスのせいではなく、食事傾向の中にある、ということを公的に打ち出したのは、西洋の医学、公衆衛生学の歴史上、画期的なことであり、大きく言えば、人類に対して多大の貢献をなしたものである、といえましょう。

しかし、結果として、この『食事目標』は、心臓病など血液循環についての病気対策であって、ガンに対するものではありません。ガンの治療法は、ガンの予防以外にない、と私は考えます。（これについて、理由は後に述べます）そして、ガンの予防は、心臓病などの予防と同じく、食事の改善にあります。

アメリカの非公認ガン治療法で最も効果のあったものは、ハクシイの方法とクレビオゼンであります。どちらも、馬の食物から導かれたものです。ハクシイは、その製法を公開しなかったために追放され、クレビオゼンは、馬の食事法を研究するかわりに、馬によって作られた対ガン剤を人のガンに応用しようとしてFDAなどの反対にあって敗れました。

つまり、AMAやFDAは、人類の権威を馬のそれの上にすえようとした、といえますが、しかし、なぜ医学者たちは、馬がその食物でガンを治すのを見て、人間が人間の食物でガンを治すことを考えないのでしょうか。そして、それを一歩進めて、どんな食事がガンを予防するかを研究しないのでしょうか。（私の知る限りでは、ただ一つ、ドナルド・ジャーセン博士の対ガン食事療法がありますが、統計によって食事法を導きだしたもので、原理がありません）

したがって、これからは、ガンにならない食事法を確立すべきなのです。

それを私たちは、マクロビオティックの食事法と呼びます。詳しいことは、皆様はすでにご存じだと思うので、ここには述べません。

私の考えでは、ガン細胞とは、酸性の体液に適応して変性した異種細胞です。ですから、体質が陰陽の調和を得て、体液が弱アルカリの状態にある健康人は、ガンにはならないのです。逆にいえば、陰陽の調和を破り、体液を酸性にする状態を長くつづける（そのような食事法をつづける）と、ガンになるのです。

最近、フィラデルフィアの大病院の院長（医者）が、久司君の指導で自分の大腸ガンを、厳格なマクロビオティックを一年半行ない、完全に治したのです。その記事が『サタデー・イブニング・ポスト』という大きな通俗雑誌に出たために、マクロビオテ

ィックのガン食物療法が大変有名になり、私のような田舎にも、毎日のように問い合せがあります。ボストンの久司学院では、料理講習の申し込みが殺到しているそうです。

しかし、もし正しく指導しないと、これも一時の流行になったり、前に述べたような非合法的なガン療法の一つということになります。マクロビオティックは、決して〝療法〟ではないのです。それは、生活法です。正しい生活法です。神によって、つまり、自然によってきめられた、正しい生活法なのです。

なぜ二度目に死ぬか

マクロビオティックの食事法で、多数のガン患者が救われました。しかし、一番の問題は、これらの人々は、この食事を長くつづけないのです。そして、治ってから数年すると、また元の食事にかえって、またガンになり、だいたいの人は、二回目のガンで死にます。そこで大切なことは、

①なぜ、せっかくガンを食事で治しておきながら、また元の食事にかえるのか。

②なぜ、二回目には、この食事法で治せないのか。

ということです。

第一の問題、ガンを食事で治しながら、また元の悪い食事に帰るのは、このマクロビオティックの食事が、神〔大自然の法則、宇宙の秩序〕のきめられた食事であることが分かっていないからなのです。

人間は、太古の海の中の小さい単細胞の生命から、変りに変って、ついに今日の人間になりました。この変化は、その食物の変化によったものです。つまり、人間が人間としてあるのは、人間が人間の食物を食べているからで、その人間の食物を、ガンを作る食物に変えると、ガンになるわけです。この大自然の法則を見ようとしない者、つまり、神を見ない者は、ガンが治ると、また元の悪い食事に帰るのです。一度、正しい食物が神の命令であることが分ると、悪いものが食べられませんし、時々食べても、すぐやめます。そして、楽しい生活を一生、送れるのです。

次に、第二の問題、なぜ、二度目にガンになった時、この食事をしてもガンが治らないか。

これは、最初にこの食事をした時に、この食事を信じていなかったからです。つまり、本心から信じたのではなく、「これしか方法がない」という、せっぱつまった気持で食べたので、真剣だったから治ったのです。

しかし、二回目の時には、前に治ったから、今度も治せる、という安易な気持があり、今度のガンは自分が知っていて作ったという自己後悔と、好きなものがやめられない、という弱さがあります。そして、もっと悪くなっても、しっかり食事を守りさえすれば治せる、というずるさから、ついつい悪いものが入るのです。このずるさと、真剣さのないことから、二回目にはガンが治らないのです。

ガン細胞は、酸素なしに生きます。また、酸性の体液中で成長します。つまり、最悪の環境で生きうる生物なのです。ですから、ガン細胞は、正常の細胞の生きる限り生きています。つまり、主人が死ぬまでは決して死なない使用人のようなものです。だから、一度、ガンになったら、決して元の悪い食事に帰らないという決心が大切だと思います。

そのためには、マクロビオティックの精神を、よく理解することが大切です。これについては、桜沢先生の各著書を数百回、読みかえされ、多数の先輩たちの話を聞かれて、マクロビオティックの技術のみでなく、根本精神を理解することが、ガンの治療と予防には大切なことだと考えます。

(Mr. Herman Aihara,
George Ohsawa Macrobiotic Foundation,
P.O. Box 426, Oroville, Calif. 95965 USA)

●編集部より——非常に興味ぶかいレポートを送ってくださって感謝します。特に、「なぜガン患者は二度目の発病の時には治らないか」というところは世界でも初めての発言ではないかと思います。ヘルマンさん(佐賀県出身で、本名は信雄。二世ではありません)の著書に、『酸とアルカリ』(英文、GOMF刊)というのがあり、陰性の食物の中にも酸性食品とアルカリ食品があり、陽性の中にも、同じく両性がある、という論です。じつは、本稿の末尾は、その論によるガンの説明なのですが、短い説明では不十分なので、割愛させていただきました。機会を改めて執筆して頂きたいと思います。

再三、本誌でも説明されている通り、ガンは、動物性食品の過食と、砂糖などの極陰性食品の過食の双方を長くやること(白米をかまずに大食したりするのも胃ガンの一原因になる)が、主な原因です。動物性食品の過食だけでは、別の病気にはなっても、ガンにはなりません。

崩壊する日本の農業

空観自然農法提唱者
福岡正信
（愛媛県伊予市大平）

古い村の哲理

昔の百姓は、貧しく、うだつがあがらなかった、と言われる。いつの時代もしいたげられ、下積みの生活を余儀なくされていたのは事実であろう。しかし、それは百姓のせいだったろうか。今ここでは、そのことについては触れないで、それよりも、その貧困の中を耐えぬく力が、どこから百姓に湧いていたのか、百姓は何をたよりに生きてきたかを尋ねてみよう。

ひっそりと木曽の峡谷に生きる百姓、南海の孤島で独り暮らす百姓、北国の雪深い僻地にしがみついて生きてきた百姓は、みな大自然の中に独立自給、孤高の生活を楽しんでいた、と言えるのである。僻地に生れ、そして名も無く貧しく無言で死んでいった人々が、世間と隔絶した世界に居住して何の不平、不安もなかったのは、孤独にみえて孤独ではなかったからである。彼らは、大自然の一員であり、神（大自然）の側近として神の園を耕す喜びと誇りの日々があったからである。日出でて野良で働き、日暮れて憩いのねぐらに帰る日々是好日の日々は、無限の一日であり、その一日は永遠の生命の中の一コマにすぎなかった。無為自然の生活の中に何ものにも侵されず何ものも侵さない百姓の生き方があった。

村から出て出世した利口者に対し、表面は、先生、先生とたたえていても、まさかの時は「先生先生、糞くらえ」と百姓は居直るのである。百姓は名利には無縁であるが、一文の銭をおしむ貪欲な守銭奴であり、時には百億の金には無関心な富者でもあった。すなわち、農村は貧者の住む寒村であり、そのままで超俗の世界に住む隠者の里でもあったのである。老子のいう小域寡民の里、独立独歩、自給自足の生活の中に人間の大道があることを知らずして知っていたのも、昔ながらの百姓であった。

しかし、知っていても、知らない愚人と思いこめば悲劇となる。農村に哲学なんか無かったのも事実であろう。「人生を哲学する」「真理を探究する」「人間の生きる目的を尋ね、道を求めて歩む」などというのは、都会の知識人のことであった。人間は、なぜ、どうして地上に生れ、どのように生きてゆくべきか、などと考えながら生きてきた百姓はなかった、と言える。なぜなら、百姓は生れた瞬間から、生を疑う術を知らなかった。人生の目標を尋ねねばならぬほど、日々の生活は空虚でなく、迷う種もなかった。

生を知らず、死を知らずして知っていたから、迷いとは無縁で、憂いが無いから、学問をする必要もなかった。生死に迷い、道を求めて思想的遍歴をするなどというのは、都会の閑人のすることと笑い、無智、無学で平凡な生活に終始する——それでよいと思っていた。哲学をするために哲学をする暇はなく、その必要も百姓にはなかったからである。しかし、農村に哲学が無かったわけではない。むしろ、大変な哲学があった、と言うべきであろう。それは「哲学は無用であるという哲理」であった。哲学無用の哲人社会、それが農村の真の姿であり、百姓の土性骨を永く支えてきたのは、一切無用であるという無の思想であり哲学であった。

私は深い憂いと共に、激しい怒りをこめてこの文を綴っている。

今、西欧文明のゆきづまりが、西洋哲学のあやまりに出発すると気づいた西欧人が、東洋の哲学に熱い視線をむけているのは深い理由があるが、そのことはさておき、ここでふれておきたいのは、東洋哲学とは「無の哲学」であり、無為自然の哲理であり、その哲理を実践している場所は僻地の閑村をおいて他にないということである。

東洋哲学の道場が、古い村であり、その中の生きざまが、東洋思想を代表する仏道を成就する近道であるということである。

西洋文明のコペルニクス的転換は、西洋哲学の否定に始まり、キリストの原点であるエデンの花園の復活を図る以外に道はないということである。

しかし、洋の東西を問わず、古きよき時代の農村の姿も哲学も、ここ数十年の間にあとかたもなく消失しようとしているのである。

戦後の日本の高度成長と農民

戦後の日本ほど、急激に変貌した国家はなかったのではないだろうか。あの瓦礫の中から、経済大国が忽然として出現したのである。しかし、その裏面では、かつて民族の苗代といわれ、終戦時、国民の五〇%以上を占めた農山漁民が、二〇%以下に急減していた。器用で勤勉な農民の参加がなければ、とうてい都市の高層ビルも高速道路も地下鉄も存在しなかったと思えるのである。ひと口に言えば、現在の日本の繁栄は、農民の総土方化による、都市文明への奉仕によってもたらされた徒花と言えよう。

戦後日本の高度成長は、幸運な機会にめぐまれ、賢明な政治家や実業家のリードによってもたらされたと思われているが、農民の側から見れば、農民の意識の変革に順応して農法が変わり、省力化され、あり余る農村労働力が都市に流出して、都市文明の繁栄がもたらされた、と見えるのである。

しかし、問題はそのことより、文明の繁栄が、世の中に、幸いの種でなく禍いの種を播いただけであり、農民は自らの首をしめる努力をしただけであった、ということである。

具体的に、その経過をさぐってみよう。

戦後、農民の時空の観念に衝撃を与えた最初の言葉は、「農業とは運搬ということと見つけたり」という農機具会社の社長の宣言であった。農村に、動力のついた運搬車テイラーが導入された時から、日本農業は一大転換をとげた。自動三輪車、トラックが急速に導入され、索道、モノレール、舗装道路が、あっという間に農村の隅々にまでゆき渡った。これが農民の時空の観念を根本的に変えた。

省力化の波にのって、牛耕は耕耘機に、トラクターに変身し、動力噴霧機からヘリ撒布へと、消毒、施肥方法もエスカレートした。当然、有畜農業は敬遠され、化学肥料、農薬多投の農法に移行していった。

農業機械の躍進が、機械工業の復活勃興の口火となり、農薬、化学肥料、農用資材用石油製品の躍進が、重化学工業の発達の基礎を築いた。

すなわち、農民の近代化への意欲、農法の革新が、敗戦で潰滅した兵器産業や工業界に、新しい転身の道を開いたのは事実である。食糧の窮乏から食糧確保運動となり、ひたむきな増産運動の活力が、そのまま産業界の活力となったといえる。これが、昭和三十年頃であった。

ところが、昭和四十年代頃から情勢は一変した。一応、食糧の確保ができて、経済界が活気に満ち、工業立国の見通しがつき始めた頃から、政治家や実業家は、数多くの農民と土地をどう活用するかに腐心し始めたのである。

食糧が余りはじめると、もう農民は政府の重荷にもなる。食糧確保のために設けられた食管制度が、かえって国民の負担になるように見えだしたのである。農業基本法が制定された〔一九六一年〕のは、日本農業の位置、方向を明確にするためであった。しかし、この制度は、農民に基盤を与えるというよりは、むしろ、農民を規制し、その基盤を百姓の手から引き離し財界に提供するという墓標でしかなかった。

農地を食糧生産の基盤としておくよりも、工業用地としたり、住宅用地とする方が使用価値が高く、国民のためになると、多くの人が思い始めると、土地にしがみつく農民の姿も、都市民の目には、羨望の土地を独占する亡者（エゴ）に見え、農民の追い出し作戦に労働者やサラリーマンも参加して、農地にたいして宅地なみの税が課せられるようになった。（宅地なみ課税で土地の価格が下がり、家が建てやすくなると思うなどは、全くのナンセンスであることを都会の人等は余りにも知らなさすぎる。拙著『自然農法』参照）

農民の食糧増産努力は、国民に弓ひく反逆行為の如く映り、日本の食料自給率が三割を割っても、百姓は何も言えず、減反政策が強行されるのは消費者のためであるかの如き錯覚を国民はもっている。土地も、作物を選択する自由も、いつの間にか百姓の手から失われていた。農民は、ただ時代の流れに流されてきただけであった。そして今、百人の百姓が百人一様に言うは「これでは農業では食えない」の嘆きである。

激動の農村で何が変革されたか

どうして、農村はこんな絶望的事態に急落したのか、この三十年間の日本農民の体験は、有史以来のことであり、過去、未来を通じ、最も深刻な問題を提起していた、と言えるのである。なぜか！（これ

は、農村のみの問題でなく、都市民にも重大なことである）

もう一度、この間の農法の変遷の跡を見てみよう。近代農業を目ざし牛耕が、機械による耕耘に変わり、自然の有機物肥料に代わって化学肥料が使われだしたことは、単に科学的農法の発達省力化の第一歩と見えるが、これは、従来の、自然の中での自然の力による農法から、百姓が自然の手を離れ、人智で人為による農法への転換という意味で、重大な出来事であった。

農学者は、自然の土地生産力には限界があり、大地に頼るのでなく、人智による科学的資材に依存すれば、無限の生産が可能になる、と考えた。これは、自然による自然食生産農業から一転して、石油資材による農作物の生産、いわば、石油加工業者に一大転換することであった。これは当然、自然と手を組んでいた百姓が、工業生産業者の下請け食品生産業者に転落する道であった。この時から、農業生産手段が実業家の手に移行することになったのは、当然であった。

同時に、このことは、生産品の質的変化をもたらした。青空の下での自然食は、一種の石油合成食品になり、虚偽虚構の模造食品が氾濫しだすのも当然の運命であった。昔の米は水田で作られたが、今の米は〝油田の米〟といわれるほど質的革命が惹起されたのである。かつて、生命の糧を作り、神の側近といわれた農民が、虚構の栄養食品を作り、油売りの商人になっていたのである。

また、重大なことは、工業社会で通用する分業による生産方式が、自然相手の農業にも適用されたことの是非である。たとえば、稲苗は、種苗生産センターで作られ、耕耘や田植えは、農協などの機械銀行のオペレーターにまかせられ、収穫はライスセンターで処理されてしまう時代になっている。これは、一見、生産性の向上に役立つようにみえるが、農民の就労時間の短縮に役立ち、農民の失業率を増大することに役立っただけで、実質的には、農業の工業化であり、農業の分断、解体のコンベアに農業がのせられたにすぎなかった。

一人あたりの労働生産性が向上したと思った時、機械、肥料、農薬多投のとがめで土地の生産性は低下してきて、エネルギー収益性は逓減していたのである。

終戦時には、水田に投下されたエネルギー（E）に対し、四倍のエネルギーが収穫された。十年後、小型機械が導入された頃からエネルギー効率は半減し、さらに十年後には、E収益は0となり、近代大型化農法では、投下したEに対し、収穫Eは半分、というアメリカ大陸なみに悪化した状態になっていると思われるのである。

農業はもう、第一次E生産事業ではなく、エネルギー消費の産業になっていたのである。農業が第一次産業であるうちは、最後の食糧は農民の手の内にあるという安心感もあったが、農業が消費産業に転落してしまえば、損益生殺与奪の権利は商人の手に握られ、百姓は意のままに翻弄されることになる。

施設園芸の蔬菜は、かつての野菜ではなく、四季春秋を無視した、全く石油と計りがえの食品に変質している。栄養価もビタミンも異質のものに転落している。

飼料を、外国の穀物や草に依存する畜産事業も同じことである。畜産は元来、肉牛というカロリーの生産事業でなくて、穀物のカロリーを七分の一以下のカロリーに減らして肉に変える、減産産業である。しかも、飼料を外国に依存していて、もうける農業の先兵になると信じ、多頭飼育に突入しているが、巨大農外資本や流通機構の枠組みの中で、もうける農業とはなりえないで、身動きできない、というのが実情であろう。楽農をめざす酪農は落農でしかない。

もう今の農民には、かつてのような独立独歩、自立自給の農業を営む自由などは全くない。農外資本の奴隷になるしかないようにみえる。

潰滅していく日本農業

時の流れをとどめることもできず、指導者の意図するままに流転してきた農業の裏面史を眺めてみるとき、私は一農民として激怒せざるを得ないものがある。

専業農家とか中核農家の育成ということで農業後継者が大切にされるという言葉の裏面では、零細農の切り捨て、農民の安楽死説が唱えられていたのである。

「農業の近代化、生産性の向上」が華々しく唱えられ、経営規模の拡大が叫ばれていた時、裏面では「鍋の中のどじょう説」が流れていた。

五反百姓から一町百姓へ、二町百姓へと、百姓が必死で這い登っている時、指導者の目は、四、五町でも駄目、山形県大潟村をモデルにした六十町歩農場をめざしていたのである。これでは、いくら百姓

が規模拡大をめざして這い登っても、努力しても、百姓同士の自然淘汰は進み、明日は我が身、共に焼き殺される運命であったのである。

国際分業論を唱える経済界から見れば、農民のしぶとい食糧生産使命感や農本主義は頑迷な百姓魂で、憎悪の対象でしかなかった。商社にとってみれば、食料の移出入、輸出入が激しくなることが、繁栄の根本策であるからである。

消費者に向かっては、「うまい安い米を買う権利がある」と放送すれば、消費者は無条件に、それを正論だと信ずる。うまい米は、原則的には弱い米であり、農薬多投の公害米を作ることであり、農民の負担は増大し、消費者は実際には、まずい米を食べる結果になり、喜んでもうけるのは商人だけ、ということになるのを知るよしもない。（拙著『無の哲学編』参照）

「安い米」というが、昔から米価は百姓がつけているのではない。生産費は、百姓の手によって算出されるのではない。昨今の米価は、農機会社が立ち行くように計算された米価、農機具再生産米価であったり、石油米価（石油を買うことができる）である。

一九七九年夏、私が見た米国内マーケットの米価は、どこでも六十キロ約一万二千円で、日本の徳用米なみの価格であった。この時のガソリンの値段が一リットル六十円であったことからみると、外国から、三分の一から四分の一の安い米が安易に入るような情報の根拠は、全く理解できなかった。「米は余るから食管が赤字になり、麦は不足するから赤字にならない」というのも不思議である。自然農法によれば、米の生産費は麦とほとんど同じである。しかも、どちらも輸入ものより安くできる。米価は農民と無縁のところで決められる。日本の農作物は、小売り価格が高すぎるというが、日本の流通経費が高すぎるからだ。米国―〇・七五、西独―二、日本は四、という。米国より流通経費が五倍も高い、ということである。日本の食糧政策は、どうすれば政府がもうけられるかが目標になっているのではないかと疑われるくらいである。農民一人当たりの政府が出す補助金は米国は日本の二倍、フランスは三倍といわれる。日本農民はむしろ冷遇されている。

今の農民は、四面楚歌の状態である。「百姓は過保護だ」「補助金が多すぎる」「余分の米を作って食管赤字を増大し、国民の税負担を重くしている」等々の声が都市から流される。

だが、これらの説は、実態を知らない者の微視的視野に立った皮相論でしかない。複雑怪奇な社会機構のカラクリが産み出す虚報と言いたい。かつて、六戸の農家が一人の役人をまかなっていた、といわれていた。今は、専業農家後継者一人に対し、農林関係の役人が一人いるという世の中である。（専業農家戸数六〇万戸、農水省役人十数万人、自治体の農業関係役人十数万人、農協職員四〇万人）この一事からみても、農業関係の赤字は、はたして農民のせいであろうか。

今や農民は、自然や作物には、つゆほどの愛情もない。流通機構のコンピュータがはじき出す数字や為政者の机上プランに盲従して作物を作るだけである。土地に相談するでなく、作物に聞くでなく、ただ換金作物を追いかけて、時と所を選ばず、適地適作を無視して作物を作るしかないのである。為政者の目には、外国産の穀物と国内産の穀物は、同価値である。短期作物であろうが、長期作物であろうが、区別はない。一作物を作るために、百姓がどれほど熟考し、どれほど苦労するかなど考慮することもないまま、今日は野菜を作れ、明日は果物を作れ、と指示するのである。しかし、一片の通達で処理し、解決されると思うほど、自然生態系の中での農業生産は単純ではない。対策が、つねに後手、後手にまわるのは当然であろう。

百姓が母なる大地を忘れて我欲の徒となった時、消費者が生命の糧を単なる栄養食品と区別しなくなった時、為政者が百姓をさげすみ、実業家が自然を冷笑した時、大地は、その死をもって回答に代えるであろう。自然は、このような人間に、事前の警告を与えるほど親切ではない。

近代農法の末路

私は一昨年夏（一九七九）、生まれて初めて飛行機に乗り、渡米してみて驚いた。緑の沃野が砂漠化して民族が消滅するというのは、中近東やアフリカでの遠い歴史上のことと思っていたが、同じことが、今の米国で継続して起っていたのである。

アメリカでは、肉食主体であるがために、農業もまず牧畜主体の農業になった。放牧が自然の雑草の生態系を破壊し、それが導火線になって大地が荒廃していく有様を観察して驚いたのである。やせた大地では、自然の力はない。そのため、やむをえず石油エネルギーに依存した近代農業が発達せざるを得なかったのである。

土地の生産性が低いから、大規模経営をせざるを

えない。そのためには、ますます巨大化した機械化農業が行われる。その巨大機械が、ますます土地の構造を破壊するという悪循環がおきていた。自然の力をかりないで、人智、人為だけにたよる農業では、その収益性は低い。石油と計りかえの農作物は、安い石油を求めて戦略物資に変貌せざるを得ないというのも当然であった。

二、三百ヘクタールを耕作する米国農民の収益性が、日本の一、二ヘクタール百姓より劣り、その生活ぶりも質素であるという事実は、商社農業の下請け的単作、大規模農法の脆弱性を暴露するものといえよう。

しかし、この米国にみる近代農法の欠陥は、単なる農法の欠陥でなく、科学農法の根底を支える西洋哲学の根本的錯誤にもとづくものであった。

思想の誤りが生き方を誤らしめ、衣、食、住を誤らしめ、食の乱れが農法を乱し、農法の乱れが自然を破壊し、自然の破壊が民族を衰えせしめ、世界を混乱せしめる、と見たのである。

私は、この四月、オーストラリアに自然食普及に活躍する人々や自然農法を始めようとする人などに招かれ、七月には、イタリアの綜合哲学大会に招待されているが、私の興味は、カンガルーの国土や、地中海沿岸諸国の荒廃と民族の興亡が、どう結びついているかである。

自然農法の可能性

私は、ここで近代農法の実態をただ暴露し攻撃することが目的ではない。禍根の西欧哲学の誤りを指摘し、東洋の無の哲学の実践であった、過去の自給自足農業や自然食を追慕しながら、さらに、自然農法という未来の農法の確立を目ざし、その普及の可能性をさぐりたかったのである。

しかし、自然農法が未来の農法となりうるか否かは、その根底にある思想が、世間で是認され価値観が逆転するか否かにかかるだろう。だが、その思想や物の価値観をここで述べることは容易なことではない。というのは、自然農法の基盤となる哲学は、〝無〟の哲学であり、この哲学は、人間の自然観、人生観、社会観、さらに宇宙観を統括する壮大な哲理である。ここで詳述することはできない。（拙著『無』Ⅰ、Ⅱ参照）

ただ、無の立場からみた、次の時代の農業について少し推測しておきたい。

私はすでに四十年前に、人間の物欲拡大にともなう物質的遠心的拡大の時代、近代科学暴走の時代は過ぎ、精神的生活の向上を目ざす求心的収斂の時代がくる、と予測したのであるが、その期待は、はずれたようである。公害問題をきっかけにして花開くかに見えた有機農法も、一時の歯止め、一服の清涼剤的役目を果たすにとどまるだろう。

というのは、もともと有機農法は、過去の有畜産業の焼き直しであり、本来が科学農法の一部であるがゆえに、巨大化した科学農法や、その体制に、のみ込まれてしまう、ということである。

私は、過去の自給自足の農業や、自然生態系を生かそうとする、これら農法の台頭が口火となって、本来、農の大道であった自然農法の指向にまで、日本人の思想が昇華することを願っていたのであるが、現状は絶望的である。

科学の暴走

もう人類社会は、自然からの人間の遠離、人智の独断独走体制に入った、と見るべきであろう。

実例をあげてみる。

自然科学者は、最初、自然を知ろうとして、一枚の葉っぱを研究しはじめた。それが、分子、原子、原子核、素粒子におよぶにしたがって、もはや科学者の眼には最初の一葉などはなくなる。原子核の破壊や融合技術の開発が先端の学問となり、今また、生物の遺伝子組み替え工学の発達から、人間は、意のままに生物を変革せしめる力を得るようになったのである。

これは、人間が創造主の代理者になり、魔法の杖、孫悟空の如意棒、打ち出の小槌を入手したことである。

人間は、これから何を始めるか、ここでは農業面を眺めてみよう。異種植物間の遺伝子組み替えによって、珍妙な植物を造ることから出発するだろう。稲のおばけ品種を造ることはやさしい。文字通り、木に竹をつぎ、瓜の蔓に茄子をならせる。果樹にトマトを実らせることも可能になる。

豆科植物の遺伝子をトマトに移すことで、根瘤菌を持ったトマトができ、空中窒素を固定する能力を持つ。窒素肥料無用のトマトができれば、百姓は争ってこれを作るであろう。

遺伝子の組み替えは、昆虫にも応用されるだろう。ハチとハエの合いの子が造られたり、チョウとトンボの両性を持った虫がつくられたら、それが益虫か害虫かの判断もつかなくなるだろうが、そんなこと

はおかまいなく、女王蜂が働き蜂ばかり造るように、人間は、人間のために役立つものなら、どんな昆虫でも動物でも造りはじめるだろう。

やがて、動物園用には、キツネとタヌキの合いの子が造られ、会社用には労働専門の植物人間や機械人間を造る可能性をでてくる。ばかばかしいと思われるようなことも、最初それが医療用に開発されたといえば、立派に世間に通用するのである。大腸菌の遺伝因子組み替えで有益なインシュリンの多量生産ができたという報道が福音として伝えられているのがよい例である。

科学者の蜃気楼と百姓

試験管ベビーに始まり、培養基の中で人間を増殖し、優秀な人材の遺伝因子を移した七色の人種を造ることが夢みられるだろう。人間を生かし育てることに苦労はしない。人造蛋白食品や人造ビタミン支給装置つきの完全保育器の中で人間を飼育するだろう。

もちろん、このような時代の食品は、石油合成による、まずい蛋白肉などではなくて、植物蛋白源の大豆などの遺伝子に、牛豚の遺伝因子を組みこませて造った、本物の肉に近く、おいしくて安い蛋白食品などが支給されるようになるだろう。

このような科学者の夢が実現される日は、もう目の前にせまっているのであるが、こんな時代が来た時、農民の役割は何であろうか。

天日を仰いでの田畑の仕事などは、もう昔語りになり、密閉されたコンクリート工場の中で、科学者の手助けをする一労働者になっているかもしれない。しかも、その工場は、人手間を駆逐するための利口で力のある人造人間を多量に造るのが目的の科学工場であったりする。

でも、このような悲劇も、科学者の眼には一時的な犠牲としか映らないだろう。人智は不完全であっても、いつかは完全になり、使用方法さえ間違えなければ役立つものだという確信はゆるがないで、はてしなく空しい可能性に向って挑戦していくだろう。

だが、このような科学者の夢は、蜃気楼でしかない。科学者の活躍は、どこまでも釈迦の掌中での乱舞でしかない。地上の生物、無生物を意のままに変え、新しい生命を創造したとしても、人智の所産、創造物は、どこまでも人智の領域を超えることができず、人智に出発した人為は、すべて大自然の目からみれば、すべて徒労に終るという運命をまぬがれることはできない。

すべては、相対界における人間の虚想から出発した独断的虚妄にすぎないからである。彼らは何を知り得たのでも、何を為し得たのでもなかった。自然を制御するつもりで自然を破壊し、自らを玩具にして損い、地球を潰滅の淵に追い込むだけである。彼らに追従し、手をかす者、農民も例外ではない。それが明日の農民の姿であるとすれば、悲劇というしかない。また、かく没落してゆく農民を笑うもの、傍観する者もまた悲劇でしかない。

農村に消えかかっている埋れ火のような哲理が発掘されることに一縷の望みを托するしかない。

（これは、富民協会発行『農業と経済』一九八一年一月号に掲載の原稿を筆者が改稿したものです）

健康を守る長命の酒

笹の井
金宝 **自然酒**

無肥料、無農薬の自然米を原料として、防腐剤、増量アルコール、ブドー糖、化学薬品等一切入っておらず、出来上ったままをビン詰めにした貴重なお酒です。

十本単位にて全国に発送いたします。

二級税率適用　一・八リットル　一七〇〇円
一級税率適用　一・八リットル　二一〇〇円

代金前払い、送料着払い。
㊝振替／大阪九五二五九　大喜酒販
住友銀行庄内支店当座／二三四四五五　大喜酒販

大喜酒販

〒561 豊中市利倉東一丁目十四―四七
TEL（〇六）八六三・四七三八

やさしい質問箱

質問――要するに、正食というのは、動物性のものをやめて、植物性のものを食べればいいのですか。

答え――だいたいにおいては、それでいいのですが、それだけでは正確ではありません。

初めに、はっきりしておかなければならないのは、食べ物のおのおのに、○をつけ、×をつけ、△をつけて考えてゆく、**割り切り主義は、間違いだ**、ということです。

毒薬、毒草、毒キノコ、フグの毒など、ふつうにいう食物でないものは別にして、昔から人類が食物として食べてきたもので、どんな時でも、絶対に食べてはいけない、というものは、ないのです。

ただ、食べ方の基本をはなれて、陰性か陽性か、どちらかに極端にかたむいて摂りつづけたり、陰陽の調和を乱した取り合わせをしたりするから、いけないのです。また、食べる人の体質や、気候、風土、季節、年齢、男女、労働の程度など、いろいろにちがうので、一律に、これは良い、これは悪いとは言えません。一方の人には良いものでも、他方の人には悪いものになります。

それから、食養とは、塩気をとることだとか、根菜を多く食べることだとか、一面的に考える人がいますが、西端学先生のたとえを借りると、それは、参謀や重役ばかり集めるようなもので、肝心の兵士や社員なしで行こうとするものです。こういう、体のカジ取りをするものは、あくまで量を少なく摂り、基本の穀物（兵隊、社員）を多く食べなければならないわけです。

穀物が主食

正食というのは、人間（動物）が、植物を通じて生命を養っている（桜沢先生のいう、宇宙の秩序、七つの渦巻きの説明を参照）ところをはっきりつかんで、本当の人間としての食物の摂り方をすることなのです。

その植物の中でも、地球上の生命とその食物の発達史から見て、**穀物**という禾木科の植物の種を、**丸ごと**（精白しないで）食べるのが正しいとします。そのほかに、季節ごとの**野菜**（葉菜、根菜）を消化剤として摂ります。しかし、それは、あくまでも、〝副食〟です。

主食として**芋類**があり、歴史上も今も、これを主として食べる風習があります。澱粉であるという点では良いのですが、ほとんどの芋が、陰性すぎる欠点があります。中でも、**ジャガ芋**が

いちばん陰性で、そのために、肉食とのつけ合わせに、よく使われます。村元騰先生の通信では、アメリカには、ジャガ芋だけで何でも治すという流派があるそうで、肉食の国ならではのことと思われます。菜食者が、とくに、砂糖や甘味品を食べながら、ジャガ芋を食べつづけたら、必ず障害が起きてくるでしょう。

ジャガ芋は根ではないのですが、**サツマ芋**は、ヒゲ根もあって、根の一部であることが分ります。それだけ、多少陽性とは言えますが、酸性食品であり、健康な人がたまに食べるのはともかく、食養的に見て上等なものではありません。

こういう新しく渡来した芋とちがって、**里芋**と**自然薯**は古くから食べられてきたものです。里芋は陰性、自然薯は陽性（地の下へ、マッスグ、時間をかけて伸びる）であることは、ご存じの通りです。自然薯は、山に自生するもので、栽培することはできません。ふしぎなことに、消化酵素を含んでいるので、すりおろして、生で食べることができます。掘るのに手間がかかり、非常に高価です。ですから、食べなければいけない、というものではありません。切って揚げると、風変りなオツマミになり、脳性マヒの治療のため、背骨のところに、これで湿布したりします。

長芋、**大和芋**という、栽培の芋があって、トロロ汁が作れますが、これは自然薯とちがって陰性ですから、そのつもりでいないといけません。

豆腐や豆乳は？

〝**大豆**は畑の肉〟と、うまいキャッチフレーズが、はやって、「肉はダメ、大豆はよし」「牛乳はダメ、豆乳はよし」と考えている人がいますが、食品の陰陽見分け方の一つの〝ナトリウムとカリウムの比率〟で、大豆は、百グラム中、ナトリウムが三ミリグラム、カリウムが一六八〇ミリグラム、実に一対五六〇で、非常に陰性であることが分かります。

そこで、**味噌**や**醤油**の形に加工して（塩気を加え、発酵させて蛋白を消化しやすく分解させる）調味料に作ってきたのです。大豆を煮豆にして食べる時でも、必ずコンブ（ナトリウム二七〇〇対カリウム六六〇〇）と煮合わせ、醤油味を加えているではありませんか。

こうすれば、畑でできる陰性な豆もだいぶ塩気が入っておいしくなり、海でとれるコンブもおいしくなるのです。

それでも、大食するものではありません。もちろん、陰性な病人はダメです。

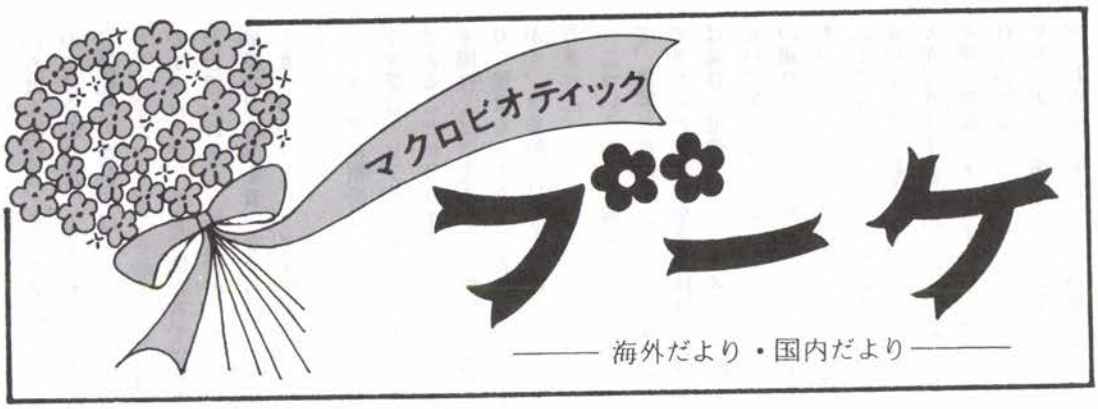
肉を食べないから、**豆腐**をその代りに毎日食べる、という乱暴な人があります。夏の暑い時に、冷やヤッコにして食べますが、冬の間は、誰も、そんなことをしません。一般の食事で、冬の鍋物に豆腐を入れるというのは、塩魚など、非常に陽性なものといっしょに食べるからでしょう。

豆腐も、油揚げに加工して、野菜に入れて煮合わせると、豆の蛋白や油気を上手に摂ることができます。良い油揚げが入手できなかったら、良い豆腐を薄く切って揚げるか、油いためすれば、間に合います。

豆乳が自然食の店でよく売られていますが、プロレスラーのような、肉食で血の気が濃くなり過ぎている人向きであって、菜食の人や赤ちゃんが飲むものではありません。赤ちゃんで、足がマヒしたり、取り返しがつかなくなってしまった例を聞きます。母乳は、ナトリウムが一六、カリウムが三八で、約一対二です。豆とは、どんなに違ったものであるか、これだけでも分かります。

（どうぞ質問をお寄せください）

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


マクロビオティック
ブーケ
―― 海外だより・国内だより ――

敬啓
長く御無沙汰いたしまして失禮でございます。十枚御寫直ハ（南アメリカにて）を見て大変安心です。現在の寫直と十五年前の寫直はなにも差異ない。百才以上の長寿を祈り申し上げます。僕達ガベトナムで桜沢方法によって何時も元気です。実行する人々ガだんしゝ多くなり沢山の難病を治されて大変嬉しいのです。故先生の恩徳をいつも心に残っております。次に一つのことを奥様に上げたいと思おは此の頃大森英桜さんは「ボンの研究」と「妊娠と出産」二本を発行しました。僕達ガ大変渇望しますガ買ふことは出来ません。どうぞその本を送ってやって貰願します。大変これしい大変有難ゝございます。御健康を祈り申し上げます。
敬具
一九八十年八月廿九日
呉成人より
リま桜沢様へ

▲ベトナムのゴ・タン・ニャンさんからの手紙（2分の1に縮小）

トン・タ・ハンさんより

ママ・リマ

このたび、サン・ジロンの〝カトリック奉仕団〟が、私たちに町中の小さなアパートを提供して下さり、家賃も払っていただけることになりましたので、なにとぞご休心くださいませ。

そのうえ、一日47フラン〔二千円弱〕ずつ頂いております。少額ではありますが、〔桜沢〕センセイの vivere parvo〔質素に生きよ〕の教えにしたがえば、職が見つかるまで、暮らしをまかなっていけるでしょう。

〔ベトナムからフランスへ難民としてきてから〕数カ月来、私どもはルネ・レヴィさんのマクロビオティック協会（Pont de Valentine, 31800 Saint Gaudens）で働いております。私どもは、このセンターで、いろいろな仕事をして、レヴィさんのお手伝いをしておりますが、住居と食事の提供はして頂きましたが、お金を頂くことができませんでした。

私はひきつづいて、センターで働いておりますが、トゥーバ〔筆者の奥さん〕は、今、パリのマクロビオティックのお友だちに呼ばれて、そこのお宅に正食のお料理を教えております。

住所―― Nguyen thi Thu-Ba

℅ Mme Regine Allain Dupré
50 Rue des Ursulires 78100
Saint Germain en Laye, France

レジーヌ夫人のお宅は、ご夫君も、二人のお子さんも正食の食事をしていらっしゃって、たいへんお幸せです。子どもさんが、砂糖や甘いものを決して口にしないということをお考えになれましょうか？　テレビもラジオもなしなのです！　これは大変なことではありませんでしょうか。幸い、トゥーバのお料理は、ご一家の皆さんに非常にお気に召して頂いているようでございます。

〔渡仏してすぐ〕パリで、私どもはフランソワーズ・リヴィエール夫人〔天竜学院、レストラン主宰〕を訪ねまして、夫人に歓待して頂き、クリム吉見様や、たくさんのお友だちにお会いすることができました。トゥーバがベトナムの特別料理を作り、皆さんに喜んで頂きました。

クシ・ミチオ様が、今月の末にベルサイユでセミナーを開くので、レジーヌ夫人が、私どもに、そこでお手伝いするように言って下さっています。

私どもは、フランスに参りましてから、マクロビオティックの勉強に、大変得るところがございました。それは、本や雑誌をたくさん読むことができ、いろいろな国から来た、たくさんのお友だちにお目にかかって、意見をかわすことができるからです。マクロビオティック協会で、私は、センセイご夫妻が一九六五年五月にベトナムに来られ、数日滞在なさった時の思い出を話させて頂きましたが、皆さん、非常に興味を持たれました。もちろん、皆さんが、ご夫妻を非常に慕っていらっしゃるからです。

今後、私どもが生きてゆく上で、非常な困難がありましょうが、私どもは大自然を深く信頼しつづけ、大自然の法則にのっとって生きるかぎり、大自然は、私たちが生きるのに必要なあらゆるものを与えてくださることを固く信じております。

ベトナムにおりました時、私は、あらゆる冥想法の集大成である、特殊なゼンを学びました。それは、心身のバランスをはかることをネライにしており、自分自身で、あらゆる病いを治すことができます。私は、これについて書こうと思っておりますので、もし、ご興味がおありでしたら、送らせて頂きたいと存じます。

マクロビオティックの、すべてのお友だちにどうぞよろしく

サヨナラ〔以上、英文〕

一九八〇・一〇・一〇

トン・タ・ハン
(13 Rue Neuve 09200
Saint Girons, France)

〔編注／トン・タ・ハンさん夫妻は、ベトナムのマクロビオティック運動のリーダーで、事業を営んでおられたのですが、革命後、失職し、昨年四月、20米ドルだけ持ってフランスに亡命されました。昨年6月号に最初のお便りが、のっています。寄付された方のお名前は、8～9月号65ページにのっています。ひきつづき、援助のご寄付をお願いします。〕

カナダは零下20～30度

橋本様

日本CIとオーサワジャパンの皆様に新年おめでとうと申し上げます。昨年、訪日のさいは、大変、お世話様になりました。他日、私があなたのお役に立ちたいと思います。

今月は、しょっちゅうマイナス20～30度で、暖房の燃料がたくさんいります。今、私は北海道へ行きたいと思っています。日本語で書かなくて、すみません。

五五・一二・二六

ブルース・ウォーカー
(D. Bruce Walker, 2131 Red Deer Road, Saskatoon, SASK. S7K 1C8 CANADA)

指圧の学校は？

拝啓

ボストンの久司学院のオリヴィア・オレッドソンさんが、そちらの協会を教えて下さいました。私は、指圧を数年間、習ってきましたが、〔余暇にではなく〕全時間、習おうと思います。貴協会で行われている指圧教室について知らせて下さい。そちらでは、日本語が十分にできない人のためにも、指圧を教えていますか？　外国人学生のための授業料は、いくらですか？　コースの開始と終了の日を教えてください。それから、貴協会は、日本政府の認可のある免状を発行されますか？

また、カナダまたは米国で、貴協会が推薦される指圧教師がおられますか？　お手数で恐れ入りますが、ご返書いただければ幸いです。

一九八〇・一二・二八

ローレンス・マーチン
(〒24, 10757-83 ave. Edmonton, Alberta, CANADA)

〔編注／日本CI協会は指圧を教えていると思われているようです。東京で外国人のために英語で教えているのは、次の所です。

●日本指圧学校（浪越）

文京区小石川二―一五
☎811・0787
●医王会指圧センター（増永静人）
台東区東上野一―八―九　王将ビル
☎832・2983

増永先生は、漢方式に、臓を陰、腑を陽として指導しておられます。「臓は陽、腑は陰ではないか」とPUの形態を主とした見方に固執して、先生を困らす人（外国人?）があるようですが、漢方には、それ自体の体系があるのですから、学ぶ人は、それを虚心に吸収して、自分で消化されたらよいと思います。

しかし、指圧や鍼も立派なもので、結構ですが、どうして、目に見える対症療法ばかりに関心が集まるのでしょうか。「無双原理と正食そのものを」という人は、いないのです。こちらが、そういう波動を出さないセイか?）

鍼と東洋医学を

拝啓

私は、スエーデン、ストックホルムに住む25歳の男です。私は、マクロビオティック・レストランに働いております。私は、マクロビオティックの原理を学び、日常の生活に応用を試みています。

私の大きな望みは、鍼と東洋医学を学ぶことです。スエーデンでは、鍼を教えてくれる学校はなく、政府は、鍼を完全な医学と認めていません。

私は、訪日して鍼を習いたいと思います。というのは、貴協会は、たいへん良い鍼の学校〔複数〕を持っている〔〝知っている〟の誤り?〕と知っているからです。

私は日本語を習い始めていますから、勉強についてゆけます。多分、英語でのコースもあるのでしょうか?

いろいろな鍼の学校についての情報をお知らせ頂けませんか。

どうぞ、よろしくお願いいたします。

ヤン・リンドボルク
(Jan Lindborg, Kristinehovsgatan 11ⅳ S-117 29 Stockholm)

（編注／鍼を英語で教える学校は、日本にはありません。

数年前、大阪の明治東洋医学院に、そういうコースがありましたが、日本語が出来ないと、日本政府の鍼灸師試験が通らないので、中止になっています。

今、ボストンで、中国系の方が英語による鍼灸の教授をしている、と聞いています。）

料理、指圧、太極拳を

拝啓

私は本年末、訪日して三月のあいだ正食の料理を学びたいと思います。

①外国人がそちらで料理を学ぶことはできますか?

②英語での授業はありますか?

③料理教室と指圧教室の授業料を教えてください。

それから、東京で太極拳を習うことができますか?

フランスのボルドーで、私は「如一」というマクロビオティック・レストランに2年間、働いておりました。訪日の目的は、私の陰陽の理解をもっと深めて、それを実践することです。

帰国して、ボルドーでのマクロビオティックの運動をもっと発展させたいと思います。よろしくお願いいたします。

一九八〇・一一・四

ドーテ・フィリップ
("Le Nyoichi" 6, rue du pas Saint Georges 33000 Bordeaux France)

（編注――フィリップさんは、すでに来日、日本CI協会の料理教室に出席予定。

太極拳の大家は

●楊名時
東京都中野区東中野二―三一
☎371・3362

南米から

皆様方、ますますの健康と活躍を祈ります。1月、アコンカグア登山、2、3月、ボリビア、クスコ周辺の山歩き、そして、本年中には帰国予定です。この写真は、ペルー・アンデス五千メートル近い湖でニジマスを釣り楽しんだおりのものです。

八〇・一・一　大竹利和

（編注――大竹さんは、長野県出身、三年前、玄米オムスビを持って、シベリア鉄道でヨーロッパへ、パリ、アルプス、アフリカ〈キリマンジャロ〉、ヒマラヤ、アラブ諸国、イスラエル、米国と歩いて、いったん帰国、再び渡米して、現在、南米を旅行中。今はどうか分からないが、外国語ができなくとも、日本語で、何とか通じ、たくさん仲間をつくる名人でファイトマン。指圧、ドライブはA級ライセンス並み、ダイビングなど、行動面で万能、全天候型。）

鳥居さんから

新しい年をむかえ、新しい希望で胸が一ぱいのことであろうと存じます。四年前の事故〔長野で瀕死の自動車事故〕では、リマ先生をはじめ皆様の絶大なる暖き心を寄せられ、ありがとう

ございます。（四行略）

新しいぼんせん機を考えましたが、金はなく、旋ばんはなく、なかなかできません。昨年夏までには完成する予定でしたが、右不全マヒのため、作業がおそいのです。我ながらおどろいています。古い洗濯機のモーターを使って自動機を使い出しましたが、欠点が多くてこまっています。今年の夏までには作りあげます。手動機も作って居ります。これはフレーク作りです。でははまた。みなさまによろしくお伝え下さい。

一月元旦

鳥居知弘

（神奈川県津久井郡相模湖町与瀬八六
☎０４２６８４・２９５６）

（編注／鳥居さんは、元・相模工大の機械工学の先生で、GOの原子転換の研究にも協力、のち、玄米ぼんせんの機械を発明して、自ら売り、相模湖自然食品センターを営んでおられました。一九七六年十二月十三日、長野県臼田町で、自然農法の野菜を買い付けに行く途中、トラックと正面衝突し、長期にわたり人事不省となり、奇跡的に生き返って、手術をうけ、機能回復訓練をして、かなりよくなってきておられます。お見舞いをお願いします。）

人間の異常さ

前略

『新しき世界へ』お送り頂き、誠に有り難うございます。……

私どものように毎日を事件、事故の取材に追われておりますと、たいていの事には馴れっこになって居りますが、どうも最近の事件、事故には、ひところには無かった異常さが見られるように思います。

その異常さというのは、ひと口に言ってしまいますと、人間が人間らしくなくなってきているような異常さとでも申しましょうか。

動物の本能として、生きとし生けるものの本性として、親は子を庇い、子は親を慕うというのは自然の掟であり、また自然な姿でありましょう。

どうも近頃のニュースになります出来事では、この自然のことわり〔理〕に反するようなことばかりです。両親を金属バットで殴り殺した事件、我が娘に保険をかけ、殺し屋に生命を狙わせた母親……。数えあげればキリがありません。

事件、事故の度に、評論家と称する先生たちが社会環境の激変や、価値観の変換などと、もっともらしい説明をします。が、私には、もっともっと根深いものがあるように思えるのです。

残念ながら因果関係が説明できないのですが、何かこう、人間が生命体としての「種」で弱くなってきているのではないか、とおぼろげに感じています。そして、その根源を考えるとき、これも説明のつかないまま食べものに関係があるのではないか、とも思うときがあります。

（米国で）インディアンの古老から、とうもろこしのタネが弱く変ってきてしまった、という話をきいたことがあります。その時は軽く聞き流してしまったのですが、今、省みてみますと、学問も何もない古老は、この事実を本能をもって知っていたと思うのです。

人間がとるべきたべものは、エサではない筈です。ほんとうのたべものを作り守る勇気と智恵が、今ほど必要とされる時代はないでありましょう。

私もこれから、もっと勉強させて頂きたいと考えております。よろしくお願い致します。

まずはお礼まで

一月七日

橋本政憲様

（某テレビ局スタッフの方より）

美術印刷一般 製造販売
有限会社 東樹社
TOJUSHA
代表取締役 野ヶ山量尉知
東京都台東区浅草橋４丁目16番８号〒111
電話 東京（862）代表１６２７～９番

■正食医学シリーズ

膀胱炎・腎盂腎炎

――小豆カボチャ、小豆入り玄米御飯、あっさりした野菜を摂る――

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〕

司会／39才の主婦の方です。約一年前、足腰が異様に冷え、膀胱炎と診断されました。さらに三カ月後、腎盂腎炎を併発しました。下腹部の不快感、腰痛、全身の神経痛があり、昼間、夜間とも小水の回数が多くて、寝汗をよくかいて、安眠できませんでした。その後、良くなったり、悪くなったりしながらも、少しずつ体力がでてきて、現在はふつうに家事をしているそうです。

――玄米を食べているんですか？

Q／はい。腎盂炎になってから、ちょっとお医者さんに通っていましたが、すぐ行くのをやめて、漢方薬を飲んだりしていました。雑誌で見つけた漢方薬局の人に玄米をすすめられて、それから約9カ月、玄米食をしています。

たまたま、ご近所に日本CI協会の料理教室へ通っている方がおりまして、『新食養療法』という本を貸してくださいました。それを読んで、正食というものを、ばくぜんとですが知りまして、今日、ご相談にうかがいました。

――今、小水の回数はどのくらいですか？

Q／日中は、だいたい6回くらいです。夜間は、どうしても4回は行きます。

――寝てからも行くんですか？

Q／はい。とても出が悪いんです。夜中にたっぷり出ますと、日中は気分が軽くていいんです。

――一回に出る小水の量は少ないんでしょう？

Q／ええ、多くは出ません。

――一回の量が少ないから、回数が多くなって、1日に10回も行かなきゃならないんです。一回にたっぷり出れば、回数も減ります。そうするために、食箋に小豆カボチャを摂りなさい。お椀に半分くらいの量を毎食、当分の間摂ってください。

小水の色は濃いですか？

Q／けっこう濃い色をしています。たっぷり出る時は、うすい色です。とにかく、冷えがひどいんですが…。

――小水の色が濃いのは、陽性なんですよ。そして、膀胱が締まっているから、小水の量も一度にたくさんは出ないんです。その分、体内に水分が停滞するから体は冷えるんです。

Q／今も、下着を何枚も着て、腰にバスタオル巻いて、カイロあてて、靴下を3枚はいてます。家にいる時は5枚くらいはきます。

――すごいですねえ。かなり体が締まっているんですよ。そうとう、体内に陽性なものが蓄積されてるんですね。

主食は、当分、小豆入り玄米御飯。ソバはしばらくやめてみてください。

Q／ソバはいけないんですか？

――今のあなたの症状には、主食の代用は、ソバよりも、煮込みうどんやほうとうの方がいいです。

Q／ほうとうはどうやって作るのですか？

――地粉を温湯でねって、ぬれ布巾をかけて、1時間以上ねかせときます。そうすると、自然発酵して、ぐっとふくらみます。野菜を煮込んだ汁の中に、それを適当にちぎって入れるんです。それなら、摂っていいですよ。

あなたは、小水の出が悪いんだから、ネギや玉ネ

ギ、大根を入れなさい。それから、油揚げもいいです。体が締まっていて、いくら陽性な症状だとはいっても、小水の回数が多くて、体が冷えるのは、陰性な原因も多少なりともあるんです。

Q／味はどのくらいですか？

――おいしいと思うくらいの醤油味でいいです。あまり濃くしなくっていいです。小水が濃くて出が悪いんですからね。

既往症は何をやってるんですか？

Q／約8年前、出産の前後1年くらい、腎臓病をやりまして、尿に蛋白がおりてました。それから、6年前に、腎盂腎炎です。

――そうとうな量の蛋白質を摂ったでしょう？

Q／私は、肉・魚類がきらいで、ひき肉をちょっと食べる程度でした。とにかく、野菜、果物、酢の物と香辛料が大好きでよく食べました。

――それだけ陰性なものが好きだということは、シンに陽性があるんですよ。目も細いし、蛋白がかなり蓄積されているんです。

Q／小さい頃から爪の元の白い部分がすごく大きいのですが、これは良くないのですか？

――ふつう、白爪があった方が健康だと言われてますが、少しぐらいあるのが良くて、あまり大きいと、必要以上に蛋白質を摂ったということで、良くはありません。

Q／牛乳が好きでよく飲みました。

――それは、蛋白質がすごく含まれてます。みそ汁のダシは何を使ってましたか？

Q／煮干しです。小さい頃から、かならずみそ汁に入っていて、毎日、2匹ずつ食べてました。大きくなってからは、カツオ節です。

――そういうものが、知らないうちに体に蓄積されてしまうんです。毎日、少しずつ摂るというのは目立たないけれど、自覚症状が出るころには、すごい状態になっているんです。気をつけないといけません。きちんと治すためには、動物性のものは、ジャコ1匹でも摂ったらダメです。

みそ汁のダシは昆布だけで取りなさい。具は、ワカメ、玉ネギ、ネギ、それに大根、白菜。それから、とろろ昆布などの海草類、麩、カボチャぐらいですね。あなたの場合は、キンピラのようなものをたくさん摂って体を締める必要がないです。

Q／えっ、キンピラとひじきは毎日摂ってました。陽性にしなくてはと思いまして。

――その目の細さで、そんな陽性なものをたくさん摂ったら、ますます小水が出なくなってしまいます。とにかく、陽性なものが体にたまっているんですから……。蛋白質は、動物性のものにかぎらず、植物性のもの、特に、豆科のものなどを摂りすぎたって、やられてしまうんです。

Q／そういえば、ゴマをよく食べました。ゴマ娘っていわれるくらい。

――いつ？

Q／小さい時です。いつもごはんにふりかけるというより、バサッと盛るようにして食べていました。

――ゴマは蛋白質が多いんですよ。その蛋白も蓄積してるんですよ。ゴマにはカルシウムがたくさん含まれているから、あなたの歯はきれいですね。

Q／そうすると、ゴマの摂りすぎなんですね？

――そう、それで体を締めちゃってるんです。

Q／今も、ゴマ塩をすごく食べてますが…。

――パラパラぐらいでいいです。ゴマ8対塩2のものを少量摂りなさい。

Q／白ゴマですか？

――いや、ご飯に少しかけるだけだから、黒ゴマでいいです。

司会／とにかく、主食は玄米を中心にして、あきたら、ときどき、煮込みうどんやほうとうを摂り、塩気はあまり強くしなくていい、ということですね？

――そうです。

Q／去年、2度目の腎盂腎炎をおこした時から、今までずっと目がかゆかったんですが……。

――発疹ですね。そういう時は、第一大根湯を飲みなさい。

Q／どのくらい飲んだらいいですか？

――1回に2合ぐらい。お小水がどくどく出てしまうまで、飲めるだけ飲むんです。それでも出なければ、その後に、第二大根湯を飲めばいいです。膀胱炎の場合も同じですよ。膀胱がはれて熱をもっていれば、小水は出なくなりますから。急性の膀胱炎なら、大根湯を飲むだけで治ってしまいます。あなたの場合、まだ、膀胱が少しはれています。きちっと治さないと、慢性になってしまって、ますます治りにくくなりますよ。

Q／まだ、炎症があるような気がします。

――だから、大根湯で手当てして、食養に大根料理を摂ってください。それで、炎症はとれますよ。生のままでは体が冷えてしまうので、ふろふきや味噌煮にしたりしてちょっと手を加えた形で摂ってください。千切り大根もいいです。あと、カボチャ、

これは体をあたためて、小水をよく出します。とうぶんの間、主なおかずは、大根とカボチャですね。

Q／小豆カボチャは、自己流で作ってずっと食べていましたが……。

――それなのに小水が出なかったのはおかしいですね。塩気がきつかったんでしょう？

Q／私は、もともとうす味が好きなんですが、自然食品店の方に、塩気を摂って陽性にしなければいけない、といわれまして、無理に濃い味のをいただいていました。

――それは、さかさまなんです。あなたの場合は、そんなに塩気をきつくしてはダメなんです。ますます、締まってしまって、小水が出なくなりますよ。

食養を始めてすぐの時は、たいていの人が健康＝陽性＝塩気と思って、塩気をたくさん摂ろうとします。ほんとうの健康体というのは、陰と陽のバランスがとれた中庸の状態です。

食養を知るまでは、知らないままにいろいろなものを食べてきています。親から受け継いだ体質もあります。間違った知識を信じて、片よった食事をしてきている場合もあります。そして、大なり小なり陰と陽のバランスをくずして、体の調子がおかしくなっているのです。

ですから、まず、片寄った体質を中庸にするために、それぞれの体質に合った食養をある一定の期間摂るのです。大きく分けて、陽性、極陽性、陰性、極陰性の4つの体質があり、陽性の人には、あまり塩気は要りません。

食養を続けるうちに、体質も症状もどんどん変わっていきますから、その都度、それに対応した食事にしていかねばなりません。自分の体質、症状、食養を正確に判断するのは、人まかせではダメです。初めは判らないことだらけかも知れませんが、できるかぎり自分で考えるよう努力しなければ、指導を受けて病気は治っても、またすぐ逆もどりしてしまいます。単に病気を治すだけが、食養の目的ではないのですから。

Q／右の耳がピクピクするんです。玄米を食べる前は四六時中ピクピクしていましたが、今は、夜、寝る時だけです。

――腎臓に障害があると、耳にもその兆候が出ます。あなたの右腎は締まりすぎて、はれているから、右耳の内耳か中耳あたりが同じように、はれているんですよ。

油の害でやられているんです。少量なら、シイタケを摂ってもかまいません。ダシを昆布と干シイタケで取り、その後、シイタケと油揚げといっしょに煮ておかずにしてもいいです。それから、あっさりした野菜もほしかったら摂っていいですよ。

Q／サラダが大好きなんです。

――生野菜も摂っていいです。ただ、冷え症だから、しばらくは、さっとゆでた形で摂るようにしなさい。リンゴも焼きリンゴならいいです。冷えなくなったら、生でもいいですけどね。

Q／芋類のものはどうでしょう？　私、ジャガ芋が大好きなんですが……。

――いいですよ。そうとう目が細いから、体のシンに陽性なものが蓄積しているんです。とうぶんの間は、かなり陰性な野菜を摂ってもかまわないです。ただ、一方で、じょうずに塩気も摂らなければ、体力がなくなってしまいます。あなたは、テッカ味噌はいりません。ネギ味噌とか、ゆず味噌のような、ちょっとにおいのあるものを味噌の中に入れたものがいいです。

Q／先ほども言いましたように、とにかく冷えるんですが、それには、どういう手当てをすればよろしいでしょうか？

――砂糖のものをそうとう摂ったんでしょう。

Q／果物をものすごくたくさん食べました。

――腎臓の悪い人は、血液循環が悪いから、体が冷えることが多いです。その上、果物をたくさん摂ったから、なおさらです。あなたの場合は、陽性で締まっているのですから、大根湯を飲めば、血管が拡がって血のめぐりが良くなって、暖かくなります。

あと、干葉で腰湯をするのが、いちばんよく効きます。干葉（大根の葉を陰干ししたもの）がなければ、よもぎの葉の陰干ししたものを代用してもいいです。これは、漢方薬局で売っています。あなたの場合は、塩を入れなくていいです。1週間くらい続けてやれば、腰の辺の血液循環が良くなります。

足はむくみますか？

Q／小水の出が悪い時は、人は見てわからないというんですが、自分では、とてもだるくて、ほてるような気がして、冷やすと気持がいいんです。

――陰性だったら、むくむと同時に体がつめたくてしかたがないんですよ。ほてるのは、陽性の毒が出ているからです。毒血がうっ血してしまって、体の中を循環している血液が少ないから、体が冷えるんです。そして、手のところだけが厚ぼったい感じがするのです。

Q／足はいつも冷たいですが……。

——それは、体内に余分な水分があるからです。あなたの場合の飲み物は、ヤンノーがいいです。塩気をうすくして摂りなさい。

Q／三年番茶は？

——少しぐらいならいいですよ。ほうじ番茶でもいいです。足が冷えている間は、ヤンノーの方が効きます。

Q／ハト麦茶はどうでしょうか？

——手足がほてるのなら、しばらくの間、飲んでもいいです。

Q／1日の量はどのくらいでしょうか？

——みそ汁や、めん類を食べる時のつゆなどを除いて、ヤンノーとかお茶で、1日2合くらいにしたらいいでしょう。

Q／大根湯を飲む時はどうすればいいんでしょうか？　すごく水分を摂りすぎることにはならないんですか？

——大根湯は解毒のために飲むんですから、それを飲む必要のある場合は、そんなに水分の摂りすぎを気にしなくていいです。ただ、水分をそんなに要求しなければ、ほかの飲み物の量をおさえればいいです。飲みたければ、1日2合以内にして飲めばいいです。

Q／先ほど、ひじきやキンピラはあまり摂らなくてよいとおっしゃいましたけど……。

——無理に陽性にしようと思って、毎日摂らなくてもいいということです。陽性な毒を消すために陰性なものを摂る場合でも、適度な塩気は必要です。だから　ときどきは摂っていいです。

ひじきは体を締める作用があるから、それを摂る場合は、かならず、豆をいっしょに入れて料理しなさい。ひじき以外の海草を摂る時も同じです。甘味をつけたいと思ったら、油揚げなどを入れていいです。コンニャクを入れてもいい、これは、腸の掃除をしますから。

Q／どのくらい摂ればいいんでしょう？

——キンピラは、毎日摂るとすれば、ほんの5、6本くらいでいいです。ひじき類だったら1週間に1度くらいでいいでしょう。とにかく、そんなにたくさん摂る必要はないんです。

Q／高野豆腐を毎日、小さなのを2切れ食べていますが……。

——いいですよ。

Q／ふつうの豆腐はどうでしょう？

——味噌汁の中に少量入れるくらいならかまいません。あとは、野菜炒めや煮物にまぜて摂りなさい。あなたは、体を締めないで、しかも、冷やさないであたためるような食事を摂らなければなりません。切干し大根などのように一度干したものがいいです。ほかの野菜と抱き合わせて料理したらいいです。

Q／食事は1日2食ですね？

——きちんとした食事は2回がいいです。100回くらいよく噛んで、腹八分目に食べるのが理想的です。お腹がすくようなら、間食に粉を使った軽いものを少し食べてもいいです。野菜を入れたお好み焼などはいいですよ。

先ほど言いましたが、あなたは、ちょっと、においのある野菜を摂っていいです。蛋白質過剰で締まっているんですから。

Q／セリやウドもいいんですか？

——当分の間、好きな野菜を摂っていいですよ。緑の陰性なものもいいです。ただ、あくまでも、体内に蓄積した蛋白を溶かすのは、玄米による良質の濃い血によってです。ツンとにおいのある野菜や陰性なあっさりした野菜は、それを補助するために摂るということです。そこを、誤解しないでください。

Q／ずいぶん、食べ物の範囲がのびやかになって、気分も楽になりました。なにしろ、今までは、陽性にしなくてはと、ひじき蓮根やキンピラとゴマ塩ばかり、あと味噌汁を飲む程度でやってきまして、正食をするって、きゅうくつで大変なことだと思っていました。

——何度も言いますが、塩気ばかりを集中して摂るのが良いとはかぎりません。病気の間は、片寄った状態を平常に戻すために、食養をきっちりと守り、食物の範囲も制限しなければなりませんが、体が中庸になったら、食養の原則を守って、自分の体調に合わせた料理を楽しんでいいのです。食養とは、イケナイづくしの不自由なものではなくて、真の健康と幸福を創る、自由で楽しい生活法そのものなのですからね。食養というものをどのようにとらえ、実行するかは、すべてあなた自身にかかっているんです。早く病気を治して、やりたいことをどんどんやってください。

Q／どうもありがとうございました。

（昭和55年4月4日の健康相談講習会より。文責／曽我部一美子）

無双原理『易』

――実用弁証法――

（4）　（前号よりつづく）

桜沢如一

（表記を一部、改めました）

そこで、あらゆる現象の陰陽分類を試みることになるが、その実際にあたると、初学者は、はなはだ迷う。七十六ページにある無双原理図解によって、紫・藍・青・緑が陰性であり、赤・橙・黄が陽性であること、寒冷は陰性、温熱は陽性、辛酸は陰、鹹苦は陽、上昇力、細く薄く長くなる力が陰性で、その反対、下降力、太く、厚く、短くなる力が陽性であることを十分腹に入れていても、実際問題では、しばしば迷う。

仰いで蒼空を見る。空は青い。ゆえに陰性だ、と云って、まず間違いはない。海を見る。海も青い。ゆえに海も陰性である。これも、まず、よい。しかし、海と同じ形をもちながら、海のごとくナトリウム（塩気）を含んでいない水に海を比べたら、海は陽である。なぜかなれば、海は同量の真水に比べて重いからである。Naナトリウムは、陽性元素の代表、Kカリウムは陰性元素の代表。ゆえに、K/Naという函数は、すべての物の陰陽指標である。（K/Naが5以上なるものを陰性、以下なるものを陽性とする）。

人間は動物である、という意味において、陽性だというのは正しい。しかし、歯や毛髪は、植物のように静かで、動物らしい感受性を欠いているから、これは人体中の陰である。すなわち、陽中の陰である。血は赤いから陽だが、白血球は陰である。

水と氷を比べる。形状において軟らかい水は陰だが、氷は、その形体の硬固なる点において陽である。これは、陰の形の水が極まって、陽の形をとったのである。水は氷を浮かべるから、氷に比べて、重さにおいて陽である。

すべての現象は、陰陽から成り立っていて、その陰陽が、実は絶対的なものでなくて、一直線に並ぶ無数の点の一点と、そのすぐ隣りの、あるいは遠き隣りの一点との相対関係であることを忘れてはならない。あたかも、酸性といい、アルカリ性というのが、実は別なものでなくて、水素イオンの多寡に過ぎないようなものである。あるいは、老年と少年が別物でなくて、同じ人間の年齢の多少を示すものであるに等しい。

右のごとく、宇宙の大構成から、肉体または精神の構成にいたるまで、すべてこれ、陰陽交合にあらざるはない。もっとも、伏羲は、単に右のごとき卑近、浅薄な考察だけで陰陽無双原理を確立したのではなかろう。彼は、さらに深遠な形而上学的思索と、神のごとき直観を、心ゆくかぎり用いたに違いない。その行程をたどってみることは、はなはだ興味あることであるが、あまりに深き瞑想的記述は、本書のごとき一般的、総論的著述には適さないかと思われるから、これを別の機会に譲ろう。

今のところ、以上のごとき通俗な解説をもって、陰陽無双原理の仮の領解を読者に願っておく

よりほかに、よりよき方法を私は知らない。

最後に、私は有名な老子の言葉

『一、二を生じ、二、三を生じ、三、万物を生ず』

を註(ちゅう)して本章を終りたい。

ここに云う二は、陰陽の二である。一は、陰陽の根元、陰陽出現以前の状態、絶対界を云うので、これを太極というとも、無極、空、虚空、シュンニャータなど、何とでもよい。これを方程式に示せば——

太極⇄（太陰）☷＋（太陽）☰

『二、三を生ず』とは、この陰陽交合の結果、おのおの三様の度の陰陽を生ずることを云う。すなわち、太陰☷が陽を取って結合し、その太陰たる資格を失する時、三様の結合が出来る。

☷＋（━）－（┅）→☶（艮(こん)），☵（坎(かん)），☳（震(しん)）

この新しい三ケの符号（卦）は陽性であって、太陽（☰）に属する。そのゆえは、三ケの符号（卦）のいずれにおいても、陽が最少であるからで、また、最少数者は常に支配者を意味するからである。

同様に、太陽は陰の気に影響をうける時、三様の陰になる。前と同様の理から、いずれも太陰（☷）に属する。

☰＋（┅）－（━）→☱（兌(だ)），☲（離(り)），☴（巽(そん)）

以上、われわれは六ケの新しい陰陽を得た。これに太陰、太陽の二を合算すると、われわれは八ケの符号を得ている。この八ケの順列は、陰陽交合によって生ずる順列のすべてであった。これをもって伏羲は、一切界の象徴としたのである。すなわち、

艮は、一陽の下に二陰が支配されている形であるが、これは、自然に例をとれば、山のごとき静かさ、停止、休止を表わす。人間に例を取れば、沈着、寡黙(かもく)、不動、意志強固なる人、頑健な

26頁6行　空は青い……ここで、〝空〟〝海〟〝水〟と出てくるが、海と水は、実体のあるものだが、〝空〟は、人間の視覚に映る天上の空間のことで、〝空〟という実体があるわけではない。

26頁9行　Naナトリウムは……ここから、〝……以下なるものを陽性とする〟まで、現行版から入ったもの。

26頁10行　陰陽指標……現行版で、〝措置〟となっているのは誤植と思われるので、改めた。

26頁14行　陽中の陰……太極が〝陰・陽〟に分かれ、それが〝四象〟に分かれて、〝陽中の陽〟〝陽中の陰〟〝陰中の陽〟〝陰中の陰〟となる。（前号11ページ参照）

26頁29行　仮の領解……現行版以前では、〝承認〟。

27頁1行　よりよき方法を私は知らない……〝方法を今の処私は〟であるのを、文の最初と重複するので、〝今の処〟を省略した。

27頁3行　『一、二を生じ……』……『老子』第四十二章は、『道は一を生ず。一は二を生じ……』とある。〝一〟が〝太極〟で、〝二〟が〝陰陽〟だとすると、〝一〟の前の〝道〟とは何か？という疑問が生まれる。フランス語版の、この桜沢先生の本では、「老子は〝太極は一を生ず〟と言った」と、書いてある。「〝一〟は、最初の陽性なハタラキを象徴し、……。〝一は二を生ず〟とつづく。〝二〟とは、陰と陽の二つのハタラキと理解する」とある。

ベルギー在住の安原久雄氏（本誌439号）は、これでは、「太極は太極を生ずる」という、おかしなことになってしまう、という。老子は、少々へ

る体質を示す。少年を意味す。

坎は、一陽が二陰にはさまれている形で、柔軟、従順、交通、浸透を表わす。自然に例を求むれば、水である。人に例うれば、水のごとく低きにつく謙譲、従順、柔軟な人である。しかし、水が岩石をうがつごとく、忍耐による力をもっている人、青年を意味す。

震は、一陽が二陰に下敷きにされ、憤怒している形で、これは、震動、雷電、運動、革命、竜、文明などを意味する。雷を意味し、活動家を意味す。壮年の男子である。

兌は、一陰が二陽を支配している。少女である。微笑である。湖沼である。満足である。

離は、二陽が一陰をはさんでいる。二人の男子を引きつける一人の女性である。絢爛である。華美である。火である。光である。明智である。嫉妬である。騒乱である。妙齢の婦人である。

巽は、一陰がまったく二陽に下敷きにされた形。陰は軽く、昇る。寸隙を見出して逃れる。風である。

太陰は坤と呼ばれる。大地の静かさ、母の愛、あらゆる屈辱を甘受する絶対的従順、婦徳の光栄、想像を意味する。

太陽は乾と呼ばれる。太陽、活動、万物の父、力、戦い、公明、正大、勇気を示す。

以上八ケの符号は、地上万物を約納した表現符号である。万物の性質代名詞である。このいずれかの一つの符号によって代表することのできないような現象事物は、地上、天上に存在しないのである。これ以上、細かく分けることもできるけれど、実用上、それはただ、わずらわしさを増すばかりで、有用なものではないのである。

以上縷説したところと、いささか重複する気味があるかも知れないが、無双原理およびその十二定理をよく把握するために、これをひとつの図表として見たい。われわれにとって最も興味あり、必要あるのは、万物の陰陽を、われわれの立場から決定することであるが、それにはまず、視覚によるものが最も容易、かつ正確であろうと思われる。次に触覚、味覚であろう。（嗅覚は、あまりに発達していない）

視覚による陰陽分別は、色によるを最も便利とす。すなわち、赤を陽とし、青・紫を陰とする。もちろん、赤の外にも光線あり、紫の外にも同様であるが、それは、われわれの肉眼には認められないものである。（この赤ないし青・紫の視界は、他の感覚界と同様、個人により、生物の種類により異なるのであるが、その陰陽価値は、該当各個人、または各生物にとっては同様である。）

ソマガリなところがあり、他人と同じように言うのを避けて、こう言ったのだろう、と推定する。つまり、

易経	太極	両儀	四象	八卦
老子	道	一	二	三

『老子』でいう〝道〟は、『易経』でいう〝太極〟であり、無限・絶対の世界。そこから、相対界が生まれる〝第一段〟の変化があり、それを、『易経』では、〝両儀〟つまり〝陰陽〟と呼ぶ。〝第二段〟の変化で、〝四象〟が生じ、〝第三段〟の変化で、〝八卦〟が生じ、この〝三〟（八卦）が〝万物を生ず〟なのである、とする。

安原氏は、これは、ちょうど、次表のように、老子は、2のベキ数で言っていることになる、と述べている。（ちょうど爻の数にあたる）

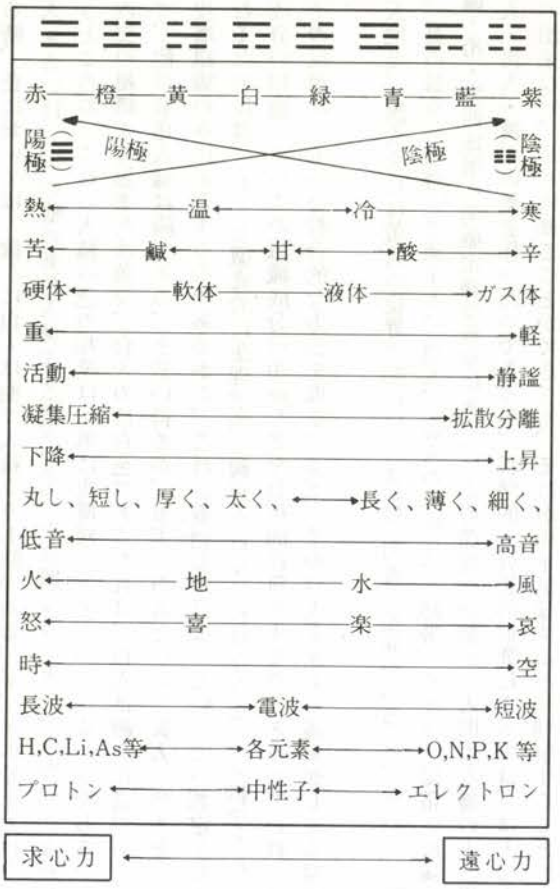
興味ある説明と思われる。

道	$2^0=1$	
一	$2^1=2$	
二	$2^2=4$	
三	$2^3=8$	

27頁21行　艮は一陽の下に……以下、八卦の説明がつづくが、これは、『易経』説卦伝の説くところと、ほぼ等しい。

29頁　陰陽分類図……最上段の八卦の序列が、初版以来、混乱している版が多い。☰（乾）が純陽として、いちばん左に、☷（坤）が純陰として、い

以上述べたところを図表にすれば、次のごとくなる。――これは、物理量的、化学的質的、生理的、心理的、認識論的、世界一切の陰陽分類図である。



右図表の左端は陽、右端は陰であるが、右半にあるごとき現象・表現は陰であり、左半にあるは陽である、と判定することができる。陰は右から左端に近づくにしたがい、陽はその反対の方向に漸減する。一つの現象を見て、その陰陽を判定すること、あたわざる時、われわれは、この表によって、それを容易に定めることができる。

老婆心的に、右図表使用法を、あえて例をあげて説明するなれば、まず植物一般である。彼らは、青い。生物としては冷たい。上に伸び、細く長く枝を張り、薄い葉をもつ。静かである。ゆえに、疑いもなく彼らは陰性である。(それでも、落ち葉や枯れ葉、人参などは、たしかに他の同種植物に比べて陽である。それは、化学的に証明することができる。後章参照。)

人間は、いかなる色をもっているか。白人、黄人、赤人、黒人とはあるが、緑人とか藍人とかは、まず、ない。白は黄・緑の中間と見る。しからば、大体において右の図表の左半に属するから、陽性であることに間違いはない。次に、その内部を造営する根源は血であるが、これが、全人種とも赤い。これ、ますます、人間の陽物たるを示す。

ちばん右に位置する。のこりの六卦は、陰卦と陽卦に分けられる。陽(⚊)が一本で、陰(⚋)が二本のものが〝陽卦〟で、陰卦は、陰(⚋)が一本のものである。

震(☳)、坎(☵)、艮(☶)が陽卦で、〝易は逆数〟といい、下から数えてゆくものだから、いちばん下に陽父のある〝震〟が〝乾〟(☰)の次に左に位置する。次、坎、艮、となる。

同様に、坤(☷)の隣りには、巽(☴)、その左には離(☲)、次に兌(☱)となる。

つまり、左から、父、長男、中男、少男、少女、中女、長女、母……と並ぶ。

29頁 同じく、この表の中で、〝エレクトロン〟が陽性に、〝プロトン〟が陰性に入っている版がある。〝エレクトロン〟とは〝電子〟であるから、当然、陰性。〝プロトン〟は陽性となる。

30頁6行 人体の大部分……以下、〝生命の透圧性の秘密がある〟まで、現行版から入った。桜沢先生が、ケルヴランの生体内原子転換の理論に触れてから書いた部分である。

31頁1行 白人は冷帯人であるから……以下の論は、『黄帝内経素問』などの説を下敷きにしていると思われる。

31頁10行 冷帯人はカリウム塩剤を忌み……熱病を治すには、陰性のカリウム塩剤を用いるはずである。先生は、わざと書き違えたのか?

31頁13行 いずれかと云えば前者……これも、〝後者〟ではなかろうか?(石塚左玄『食物養生法』第四章を参照)

次に寒温を見る。人間は一様に、何人種たるを問わず、三十七度内外の体温をもっている。ゆえに、この点においてもまた、生物一般を陰陽に分ければ、人間は陽性である。

味覚的には、人間は甘いというよりも、鹹(しおから)いものである。血汐(ちしお)（塩）などという語さえあるほどで、人間の分泌排出物は、すべて塩気をもっている。涙、汗、鼻汁、小便など……ゆえに、これまた、人間の陽性を示す。触覚的には、人間はガス体でも液体でもなく、むしろ、軟体と硬体の中間であるから、これまた、図表の中央よりは左半に入る。ゆえに、これまた陽性である。人体の大部分（七五%以上）が水であると云われるが、それは、物理・化学で云う純粋な水でなく、数十の元素を溶かしている水、生命の水であるから、H_2Oに比べると、大変な陽である。それは、低温（三七度内外）、低圧（一気圧）で、あらゆる原子の核を最短距離に圧縮している。ここに生命の透圧性の秘密がある。

以上において、われわれは、人間なる種属の陰陽を知ったが、さらに、その細目にわたるなれば、そこにまた、おのずから陰陽を見るのである。たとえば、白人と黒人、または他の有色人と比較する時、色においては、確かに白人は他の人種よりも陰である。が、そのゆえだけで、白人は、黒人あるいは、その他の有色人種より陰である、とは断じることができない。なぜかなれば、いうところの、これら人種の色の相違は、単に皮膚層にとどまっているからである。黒人や黄人が内部の組織まで黒または黄で、白人のは白色であるなれば、白人は確かに陰であり、それに比して、他の有色人種は陽である、と云い得るが、事実、白人といい、黄人、黒人というも、相違は皮膚組織のみにとどまるのであるから、これを看過(かんか)してはならない。この判定をして正確ならしむるためには、もっと徹底的に生理学的な観察を行なわねばならない。（科学なれば、その血液成分の相違、すべての組織成分の相違などを分析的に研究するのであるが）われわれの易では、その反対に、もっと綜合的な方法を取る。まず、その白人を生じ、盛栄せしめる環境天地を観る。

その天地と、黒人または黄人の世界の間には、非常に明確な差異がある。すなわち、欧州の天地は、易の云う「冷帯」に属する。黒人、黄人の天地は、「熱帯」または「温帯」に属する。（熱・温・冷・寒四地帯の明確定義は後章にあり。）この環境の影響が、人間の皮膚の上に現われて、白人・黒人・黄人の差を作ったのであるが、科学的・分析的研究によっては、ほとんど見出すことの出来ない、かりに知ることができても、それが何を意味するかを理解することが出来ないような白人、黒人の陰陽差が、右のような綜合的な方法で、おかしいほど明瞭に認められる。しかし、それが科学には、おかしいほど不可解な差なのである。

自己改造99%への挑戦　受講生募集

講座 スーパー・トレーニング

人間をマクロ的視野でとらえたトータル・システムのプログラムであなたの身心を改造します。

●身体のパワー・アップ●体質改善●脳細胞の活発化●心の安定●超能力の覚せい●願望達成

＊スーパー・トレーニングは無双原理を根幹として、ヨーガ，仙道，神道，中国医学，心理学，食養，大脳生理学，サイコ・セラピー，創造工学，行動科学などから生まれた能力開発法です。
＊自宅で学べる通信指導を中心に、自由参加の毎月の研究会、修了後のスクーリングが用意されています。
＊今の自分をダイナミックに変身させたい方は下記へ。案内書無料急送。
＊2月8日午後1時から、東京・中野サンプラザ5階で説明会を開きます。

A.I.C master mind group　東京・神戸・与論マーケット味穂

〒202 東京都保谷市下保谷5－11－22 東保コーポ2－208 TEL 0424(21)1144　A.I.C東京本部C係　（主宰　羽賀三輔雄）

ところが、この陰陽差は、かなり重大な役目をつとめる。一例を挙げると、白人は冷帯人であるから、温帯や熱帯の有色人に比べると、その生存繁栄のためには、陽を多分に摂取せねばならぬ。有色人は、その反対に、陰を白人より多く摂らねばならぬ。この対立が、生活のあらゆる方面に、あらゆる形式をとって現われる。衣食住、いずれもその例外ではない。白人は、その衣と、その食において陽（たとえば、動物性物産）を摂ること、とうてい黒・黄人の及ばぬところである。白人の住居において陽をとる（その暖房法のごとき）こともまた、有色人の及ばぬところである。

その結果、冷帯人は「陽」を摂取しすぎて病むことが多い。熱病、これである。しこうして、寒病なるものは、ほとんど彼らに知られていない。化学的薬品を用うるにしても、この熱病を治療するに、冷帯人はカリウム塩剤を忌み、多くナトリウム塩剤を用いる。しかるに、このカリウム塩剤が、すべて寒冷剤で、ナトリウム塩剤は、その反対の塩剤である。その化学的説明は、次章においてなされる。

温帯人は、寒熱両病とも知っているので、カリウム塩剤、ナトリウム塩剤をも使用し、いずれかと云えば、前者を賞用する傾きがある。熱帯人にいたっては、ナトリウム塩剤は、ほとんど不用であって、彼らは、はなはだ有効な陰性療法をたくさんもっている。たとえば、キニーネ、あるいは、インド人独特の精神的療法、瞑想、断食、瀉血（しゃけつ）、冷水浴、ガンジーの、いわゆる水一薬主義のごとし。

この陰陽差の方面を進めると、はなはだ思いもかけない発見があるが、これは後に譲ろう。とにかく、われわれは、皮膚の色の差はその環境の函数であって、人間内部構造には、あまりに深い関係をもってはいないことを了解し、冷帯においては白色であることが、熱帯において黒色であることと同じ生物適応性の働きであることを了解すべきである。ただし、地理を別にせず、すなわち、同一地域に生息し、同一条件に生活する同種の動物、または人間でありながら、一方が他に比べて、より赤く、より熱いなどの陽性特徴をもっている時は、もちろん、より陽性である、と断定するのが正しいのである。

（第二章終り）

今夏、ヨーロッパ旅行

募集！

団長／桜沢里真先生　　主催／日本C I 協会

7月中旬出発、20日ほどの予定で、ベルギー、オランダ、フランス、スペイン、イタリア、スイス、ドイツ、イギリス、アンドラ等へ旅行を行ないます。各地のマクロビオティックのセンター、工場、食堂、常設学園や、ルールドの聖跡など各地の名所をめぐり、ヨーロッパのマクロビオティックの友たちと交歓します。詳細は追って発表します。関心のある方は、日本C I 協会ツアー係（曽我部（そがべ）一美子（ひみこ））あてにご連絡ください。

●資料再録　『食養雑誌』　大正二年三月号より

通俗食物養生法を読む

西端學

我輩は、常に故石塚先生の著書を拝見するごとに、その理想の、はなはだ高尚にして、かつ概括力の強大なるには深く感服いたして居ります。けれども、また、先生は多忙中の大著述なるがゆゑ、引用書の全部を渉猟せらるる暇なかりし痕跡も決して少くなきをもって〔『食物養生法』の中に引用した文献を一つ残らず調べるひまがなかったようなので〕、往々靴を隔て痒を掻く〔隔靴掻痒〕が如き恨を免かれざるのみならず、なほ化学的食養法の初心者をして五里霧中に迷はしむるが如き箇所も認められます。

もとより、これらの諸点は、先生の全著書を熟読玩味いたしますれば、此れは最初の理想にして、彼〔あれ〕は実験後の判断と、彼此対照区別することが出来ますゆえ、決して先生の価値には、いささかも関係はありませぬ〔ん〕。けれども、ただ、初心会員にして始〔初〕めて本書を見らるる方のため、老婆心上、一、二の説明を加へておきます。

第一、本書において、動物・植物中に含有せられて居ります有機成分、すなはち燃焼物なる澱粉、蛋白および脂肪の三質を陽性として、不燃焼物なる無機成分、すなはち那篤倫塩、加里塩〔ナトリウム、カリウム〕、その他の灰類をもって陰性と大別せられたるは、至極もっともなる次第であります。

なんとなれば、有機成分中の脂肪の如きは、陽中の陽にて、たとへば太陽の火の如く、無機成分中の那篤倫塩の如きは陰中の陽にて、ロウソクの火の如き者でありますから、かくの如く区別せなければ成りませぬ。かつ、これらは、陽中にも陽あり、また、陰中にも陽のある大原則を立証せられたるものであります。

第二、前記の如き大体上の区別を離れ、先生終生の大事業たる灰分の研究上から申しますと、那篤倫塩は、どこまでも陽性の塩で、

加里塩は、どこまでも陰性の塩でなくては成りませぬ。それゆゑ、那篤倫塩の中毒なる熱病は、先生も常に陽病と唱へられてあり、また、加里塩の中毒なる寒病は、いつも陰病と称して居られますところは何よりの証拠で、かつ、自然の道理でありますから、この大原則を忘れては成りませぬ。

第三、前記加里と那篤倫塩とが化合して夫婦亜爾加里塩と成ってからは、先生も時によりては深く考へ過ぎられたる結果、往々自ら迷を生ぜられたる点も認められます。何となれば、那篤倫塩の多く加里塩の少き男子が強壮なる時は女子を懐胎せしめ、加里塩の多く那篤倫塩の少き婦人が強壮なる時は男子を妊娠するを以て、加里塩は夫性すなはち陽性、また、那篤倫塩は婦性すなはち陰性と考へられたるが如きは全く一時の迷ひであります。

これらは、決して加里や那篤倫単独の働きでなきのみならず、体用相反の原則〔実体とそのハタラキが互いに反対になっていること〕でありまして、那篤倫塩は、やはり陽性で、加里塩は、また陰性たるを失はざるものであります。これをもし皮肉に云ひますと、男が強ければ女の子が出来るゆゑ、男は女なり、また、女が強ければ男の子が出来るゆゑ、女は男なりと云へますが、実に、はなはだ分り易き擬律問題ではありませんか。

第四、同一の那篤倫塩でも、いまだ動物性とも植物性とも化合せざる岩塩や海塩は、これを純陽の塩と称し、動物と一度化合して、魚鳥獣肉や卵子中に含有せられたる那篤倫塩は老陽の塩と称し、たとひ人体内に入るも再び十分なる働きをなさざることを明瞭ならしめ、なほ、植物性と一度化合したる那篤倫塩、すなはち味噌・醤油・漬物類の中にあるものを少陽の塩と称へ、人体内に入て再び十分なる働きをなし得ることを証明し、かつ同一の加里塩でも、牛乳・羊乳等の中にあるものは、これを老陰の飽と称し、人体内に入るも再び働きをなす能はざることを指示し、その他の植物中にある加里塩を少陰の飽と唱へて、人体内に入り、再び十分なる働きをなすことを指称するが必要であります。これら、老陽・少陽、または老陰・少陰の区別は、『易経』にありますから、ここには詳説いたしません。

第五、油類もまた、動物性品中に含有せらるるものは老陽の油で、植物性品中に含蓄せらるるものは少陽の油なれば、甲は人体内に入て再び働く力少く、乙は人体内に入て十分なる働きをなし得ることを明瞭に説明すべきものと考へます。その上、動物品類中の塩も飽も油も、その他の蛋白でも、みなプトマインと称する死毒はエキミユールと唱へる泡沫毒を包含することを教示すべきものと信じます。肉中の泡沫毒は、果実中の渋味と相類するものであります。

第六、前記各項の如き説明なくして、ただ先生の理想の如く一直線に、甲所においては、野菜類をなるべく、皮肌のまま塩鹹く油濃く煮て副食物となし、無砂半搗米の飯を主食物となし、かつ主食物は七分、副食物は三分の割合なるべし、と丁寧に教示せらるるかと思へば、乙所にいたりては、単に塩鹹きものを食する害を挙げて、これは動物性の塩気なることを明指せられざるもの少くありません。これらは、左右の迷路に通行禁制の高札なきと同一の恨がありますから、善く注意して区別を立てることが必要と考へられます。

第七、本書二百二十六頁中に病原経なる文字がありますけれども

〔182頁〕、これは『摩訶止観』と云ふ佛書に説明せられてある病患境の誤記と考へます。その読方の呉音なるがため、先生は病原経と速断せられたるものと信じます。なほ、識者の再考を煩はします。もし、病原経なるあれば、出処を教示願ひます。

第八、つまり先生は、短時日内において大発明をなされたがため、常に主義の説明に急にして、いまだ実地応用者の迷路に入らざるが如く、細部の説明を加へおかるるの暇なかりしものと信じます。それゆゑに、これら局部の遺漏を補ひ、もって先生の大発見を玉成しまするは、我等会員の責任と愚考いたしまして、ここに老婆心上から一言を加へておきます。決して先生を攻撃するものと誤解なきやう願ひます。

■説明

西端学氏は、社団法人食養会の常務理事で、陸軍騎兵大佐。(一八七七〜一九三三)桜沢先生は、『GOレター』10信、(一九三一・一〇・三五)で「石塚、西端両氏だけがこの世で云う私の先生」と書いている。この文が出た大正2年には、桜沢先生は21歳で、京都商業学校を卒業し、神戸の貿易商会に入った。

この一文は、石塚左玄先生の『食物養生法(化学的食養体心論)』について、疑問を生じやすいところを解説したものである。字体は新字体にしたが、歴史的かなづかいは保存した。ただし振りがなは現代かなづかいである。文中、「甚だ」とか「又」「故」「聊」などの字をひらがなに変えて読みやすくした。カッコ内は、編注である。

『食物養生法』復刻版は、三千円、送料二五〇円。

大森英桜先生
PU正食医学食養療法講習会

毎月中旬の土曜と日曜の二日間定期開講
詳細は電話でお問合せください。

大森英桜先生特別個人指導

別室で大森先生から1対1で懇切な指導が受けられます。日時は上記講習会当日の午前11時までと午後6時から。申込は毎月10日まで電話で受付。

玄米食養実修道場

◎いつでも入所できる。◎期間は1泊2日。または2泊3日。このわずかな日時で却病造健、心身強化、開運自在のPU食養法の要訣秘儀と、合気甦体の秘法、瞬間活法を会得せしめる。
詳細は電話で問合せください。

PU・食養・料理教室

いつでも個人指導が受けられる

◎疾患別食養療法講座
◎体質と疾患を見分けるPU体型学
◎病気の原因とコンペーセーションの法則
◎体質、疾患別主食、副食摂取法
◎体質、疾患別食養料理法(実習を含む)
◎無形の食物の意義とその摂取法
◎手当法の実習
◎身心強化PU生活法

詳細は電話で問合せ下さい。案内書進呈。

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

一九八〇年雑詠

八木順成（在米・シアトル）

招かれし新正月の宴席に好む寒梅の詩をば吟じぬ
敗戦の惨めさしればアメリカの節約生活も驕りとぞ思ふ
夜半にしてふと目覚むれば雪明り義士討入りの時もかくやと
車窓に見るオレゴン州の夕つ日は山嶺の雪を色どりて沈む
創業の苦嘗めし友等と語らへる夕べ蛙のふゝみ声する
人並みに香港フルーにとりつかれ五日六日を床に臥れり（フルーflu は米英語で、流感、インフルエンザの話し言葉）
夢睹けし梅樹枯死せる土地売りて南の州に移動を決めぬ（本年末、カリフォルニアへ）
抜きて見る二尺七寸則重の大業物に暫し息呑む
ワシントン湖畔に植ゑられし千本の日本桜の育ちは迅し（ワシントン湖は米国西北部シアトル郊外）
還暦の春四月の誕生日に家付き二町歩の土地ぞ授かる
ほほ紅の色を交へしリンゴの花見ればひばりの歌もなつかし
朝早く夕べもおそくロビン鳴くは雛孵化りしを告ぐると聞きぬ
活花のショーに招かれゆくりなく応挙一派の名画に出遭へり
老松の雪をかつげる絵の屏風これぞ応挙と眼凝らしぬ
米処加州で作りし籾枕用ひて重たく七年たちぬ（加州はカリフォルニア）
シヤトルは幸運なりしもヘレンス山の噴火の灰は遠く及べり（シアトル南方約百キロのセント・ヘレンズ山が5月以来、数回、大爆発した）
火口より三百キロの町に降りし五センチの灰をテレビは映す
寒冷に三度も播きし胡瓜苗漸く花つく七月下旬
東京で三百種類の梅樹持つ花咲爺さんと文とり交す
遊覧船で島巡りし折り天草洋にわが機不時着の日蘇りぬ
漂ひて根尽きし吾を救ひくれし漁の母子忘れ難きも
前多きブラックベリーの蔓くゞり酒造らむと熟れし実を摘む
地の上の役終へにしか世界平和ひたに祈りし師は逝き給ひぬ
神界の光彩如何にて秋そめしオリンピック連峯の没り日観て佇つ
根分けをし穂挿しをもして殖やしたる菊咲き揃ふ四君子の一つ
純白に冴え冴えと光る松茸の居並ぶ様のまなうらに浮く（まなうら＝眼裏）
身にうけし苦難の印し面立に刻める難民の町にふえきぬ
六十路にて来る日くる日も落葉掃き悔やまさぬものがわが裡を占む
最上の材料にて仕込みし手前味噌は人等聞きつけ忽ち売れ切る
還暦を一つ越したる年あけの我がまなさきは明るき光（まなさき＝眼先）

〔カッコ内は編集部〕

（振りがなに新かなづかいを補いました）

ランザ・デル・ヴァスト

昨年4～5月に訪日され、日本CI協会本部でも講演された、フランスの〝反暴力〟の思想家、自給・自然の生活と祈りの共同体の主宰者、ランザ・デル・ヴァストさんが、1月6日、講演旅行先のスペインで、永遠の世界へ旅立たれました。ご冥福をお祈りいたします。日本CI協会は、夫人とラルシュ共同体あてに弔電を送りました。

（昨年4、6、7月号参照）

●日本訳の著書、『反暴力の手法』西尾昇訳、新泉社刊、二千円、〒二五〇円

■**ランザ＝デル＝ヴァスト**（ジョセフ、ジャン）一九〇一年九月二十九日、イタリアのSan Vito dei Normanni生。一九四八年、作曲家のシモーヌ・ジェブランと結婚。パリのコンドルセ・リセ（中学）卒。フィレンツェ大学およびピサ大学卒。哲学博士。ラテン語など外国語の教師、肖像画かき、象牙の彫刻などをやり、宝石商となり、農夫となる。インドを訪れ（一九三五～三六、ガンジーに会い、弟子となる）、ついで、聖地訪問（一九三七～三九）。非暴力の質朴な職人共同体の長となる。（一九四八以来）ガンジーとその後継者ヴィノバの信奉者で、その主義を西洋に広めるため努力している。

著作／ユダ（一九三五）、物事の付号、友情の対話（四一）、原点への巡礼（四三）、王者の行進（クリスマスのナゾ）（四四）、明白な回帰の原理と教訓（四五）、歌謡集（四七）、福音書注解、情熱（復活祭のナゾ）（五一）、新しき巡礼―ヴィノバ（五四）、四つの禍（五九）、内的生活へのアプローチ（六二）、ノア（六五）、生きた魂の登はん（六八）、自由人と馬鹿（六九）、或る思想の黎明（七〇）、霊的三位一体、反暴力の手法（七一）、生命の輝きと真実の先端（七三）、強制された論理による回心（七四）、総てでないものは無（七五）、いろいろなシャンソン

（人名録より）

ナヒーモフ号は自沈ではない

（五十）殘存二艦の最期　（ロシア側の記録）

巡洋艦**ナヒモフ**は五月二十七日の戰鬪に數個の敵彈を受けたりしも其の喫水線近くには一彈も命中せざりき故に同艦は同日夕刻迄では艦體に左まで危險なる損害を受けざりしを以て全速力を出して航走せる殘存艦隊に追從するを得たり、同夜八時過ぎに敵の水雷攻撃開始の際同艦に接近し來れる敵の一水雷艇を味方の水雷艇と見誤りて之を撃退せざりしかば敵艇は肉迫して水雷を發射し多大なる損害を與へたり、水雷爆發の爲に受けし貫通孔は艦首右舷にて此の損害の爲に同艦は戰列を離るゝの止むを得ざるに至り彈孔閉塞の爲に機關の運轉を停止せり、彈孔には三個の閉塞栓を填塞したるも其彈孔の巨大なるが爲め殆と塡充の用を爲さず海水浸入して艦首の一區域に充滿せり終夜ポンプを運轉して排水に力を竭したるも依然として其水量を減ぜず彈孔塡塞作業を終りし時又も機關の運轉を始めたり然し修理に盡力して機關は相當に運轉し得たるも艦首を沈下して徐々前進するを得るのみなりき、敵の水雷攻撃は之を充分撃退し得たるも夜半に至るまで續きたり而して浸水漸く增して將に沈没せんとするに至れり左れば同艦浦鹽までは到底航進するを得ざる事明かになりて全く絶望に陷りしかば黎明を待ちて近くの沿岸を指して航路を取れり。同艦の遙か後方より始終敵の驅逐艦追尾し來りて無線電信を以て絶えず同艦の所在を通信せり、**ナヒモフ**は朝七時頃に對馬の海岸に近づきしかば大端艇を下して先づ負傷者の上陸を始めたる時日本の假裝巡洋艦並に水雷艇接近し來れり**ナヒモフ**は乘員救助を請ふの信號を爲せしかば日本の巡洋艦も端艇を下して人員收容の爲に之を**ナヒモフ**に遣はせり、我は談判交渉の爲に一名の大尉を遣はしたるに日本の假裝巡洋艦隊長は同大尉に向ひ若し自ら**ナヒモフ**を沈没せしむる如き事を爲さば海上に漂流する悉くの人員を砲撃すべしと宣告せり、是に對して前記の我大尉は**ナヒモフ**は既に沈没しつゝある旨を答へたり實に同大尉の言の如く乘員の大部分を我端艇にて上陸せしめ殘餘の者は日本の端艇に收容せられて後ち間もなく朝九時十五分頃遂に海底に沈没せり

（中略）

是勿論**ウシヤコフ**も同樣に降伏せしむるの目的にて此の信號を爲せる者なる可し然るに**ウシヤコフ**は此の信號に對して何等の答へをも爲さずに敵艦に近づきて突然砲火を開きたり戰鬪は長く續かざりき**ウシヤコフ**は間もなく自らキングストンを開きて沈没せり、夕刻六時頃に**ウシヤコフ**の沈没するや日

「日露海戰記」（日本側の記錄）より

り各血路を求めて任意に運動せしかば我襲撃隊の追躡と共に茲に一場の大混戰を現出し、少くも敵の戰艦**シソイペリキー**裝甲巡洋艦**ナヒモフ**及び**モノマヅク**の三隻は此間我水雷に罹りて、全く其戰鬪航海力を失ひぬ我軍に於ても第一艇隊の第六十九號艇司令艇

（中略）

而して該艦は、午前十一時五分終に沈没せり、又驅逐艦不知火特務艦佐渡丸も、午前五時三十分頃對馬琴崎の東方、約五海里に於て敵艦**アドミラル、ナヒモフ**が沈没に垂んとせるに會し、曳て又敵艦**ウラジミル、モノマフ**が著く傾斜して其附近に來るを發見し、就も佐渡丸にて捕獲處分を爲せしが、二艦共に大破して、浸水甚だしく、遂に其乘員を救助し得たる後、午前十時半、相前後して沈没せり其時又敵の驅逐艦**グロムキー**も此附近に來りしが、遂に

▲明治40年11月、海軍勲功表彰会発行（時事新報社翻訳）の、『露艦隊最期実記』（ロシア海軍某参謀将校匿名著述）107～108ページ、および、同会、明治39年7月発行の『日露海戦記』496、508ページより縮小複写。

日本海洋開発（株）の手で進められている、対島沖の旧ロシア軍艦、ナヒーモフ号の引き揚げをめぐって、昨年来、論議が盛んだ。

日本側は、ナヒーモフ号は、旧日本海軍が沈めたものだ、と言っているが、ソ連側は、「自らキングストン弁を開いて自沈したもので、日本海軍に投降したのではない」と主張している。

ナヒーモフ号の財宝がどうだとか、それは誰のものになるのかなど、本誌は別に意見を持たないが、この戦争後、ロシア軍側の人々が書いた報告記が、時事新報に連載され、それが、のちに単行本として発行された。それによると、ナヒーモフ号は、日本海軍の水雷によって沈没したのであり、自沈したのではないことが分かる。ことに、砲艦ウシャコフ号は、「自らキングストンを開きて沈没せり」とあり、一つ一つの艦について、沈没、自沈、捕獲、脱出の区別を明らかにしているので、史料的価値は高い。

この著者は、名前を明らかにしていないが、どの艦かに乗っていた高級将校で、戦後、各艦の生き残りの将兵の話を総合して、この記録を作ったものと思われる。日本側の記録とは、沈没時間が1時間15分ちがうほかは、一致している。

明治三十八年五月二十七、八日の日本海海戦は、ほぼ同規模の両軍兵力であったが、地の利と士気と訓練にまさり、指揮と下瀬火薬の威力を発揮した日本海軍の大勝となった。ロシア艦隊は38隻中、21隻撃沈、7隻捕獲に対して、日本側は水雷艇3隻を失ったのみであった。この絵にかいたような大勝利がいつも起こると思いこんだところに、日本軍部の、それを信じた国民の、驕りがあったのではないか。

言葉の園 その1

今は、英語風に「ウィッグ」「ヘアピース」と言ったりするが、昔から、〝かつら〟のことを〝かもじ〟と呼んできた。今でも、電話帳を見ると、○○かもじ本舗という屋号があり、昔は方々に〝かもじ屋〟の看板があった。

〝かもじ〟とは、〝かつら〟の〝か〟の字に〝もじ（文字）〟をつけた、いわゆる〝文字詞〟の一つである。

この言い方は、女房言葉であって、女房言葉を世界大百科で調べると、「（女房とは）宮中に仕えた高等の女官、または、上皇の御所や貴族の家に仕えた婦人をもいう。……女房らが室町時代から使いはじめた特殊なことばに女房詞（または女中詞）がある。……のちには将軍家の大奥にもつたわり、民間にも流布した。……」

〝かつら〟と、物の名前を、あらわに呼ばずに、〝か・もじ〟と、ほのめかして、上品さを出そうとするものである。（仲間言葉、cant, jargon）

今も生きている〝もじことば〟は、

●しゃもじ……杓子（しゃくし）。その上に〝お〟がついて、オシャモジ。

●めもじ……（〝目見え〟――目上の人に会うこと）「いずれ、おめもじ申し上げます」（近いうちにおうかがいいたします）手紙の言葉。

●ひもじ……空腹の意味。〝ひだるし〟（饑し）の〝ひ〟に〝もじ〟がつき、形容詞となって、〝ひもじい〟ができた。今は、〝ひだるし〟は、古語となって忘れられてしまった。

角川国語中辞典、広辞苑、岩波古語辞典で〝もじことば〟を探してみると、

●あもじ……姉。

●いもじ……①ユモジ（湯文字）の転。腰巻。②イカ。

●うもじ……①内方（貴人の妻、他人の妻の尊敬語）。②宇治茶。

●えもじ……エビ。

●かもじ……母様。妻。「かもじ様より昨日、文給び候」（母上が、昨日、手紙を下さった）（実隆公記）

●きもじ……①気持ち。「お気もじ悪うはござりませぬか」②貴辺、貴様。

●くもじ……①還御（天皇、皇后、皇太后などのお帰り）。②九献（三三九度）から、酒。③茎から〝漬けた菜〟。④首。⑤繰り返し。

●こもじ……①鯉。②小麦。

●さもじ……①サバ。②肴。③淋し。④裂く。

●すもじ……①鮨。推もじ。

●推もじ……①推量。推測。推察。「面談申し候はで心外に候まま…御す文字候べく候」（毛利隆元の書状）

●好もじ……好いたお方。

●そもじ……そなた、あなた。

●ともじ……父様。

●にもじ……ニンニク。

●ぬもじ……盗人。

●ねもじ……①練貫（光沢を出した絹織物）。②練絹。③ネギ。

●はもじ（御は文字）……恥。はずかしいこと。「御は文字様」

●ふもじ……①フナ。②文（手紙）。

●みもじ……味噌。

●やもじ……①房事。②やり手。

●ゆもじ……湯具。ゆかたびら。（入浴の時、または入浴後に着る、ひとえ）。ゆかた。②腰巻。③ゆかし。

●わもじ……①吾（おまえ）。「物部の守屋とは、わ文字の事か」②若者。

こういう悠長な言葉は、次第に廃れてしまったが、「ヒモジイ」などの言葉は、当分生きるだろう。

いったいに、日本の言葉や文章の一つの傾向として、物事をドギツク、あらわに言わず、薄もやのかなたに、ほのめくように表現するのをよしとする。特に、平安時代以来の女流文学の系統に、それがいちじるしい。源氏物語はその筆頭であり、構成上も、主人公である光源氏の出家、逝去という大事件が、巻（帖）の名のみあって、文字では語られず、後の巻で間接的に語られる、という手法をとっているという。

敬語法が発達していたために、「誰が、誰に」と、はっきり言わなくても通じるので、主語を省いた言い方が多い。「彼」は、「アレ」「ソレ」「カレ」という指示代名詞の一つで、人をも、物をも、男をも、女をも指す言葉だった。

（橋本政憲）

マクロビオティック

基本食のメニュー

桜沢里真

食養を長く続けていても、とかく基本を忘れがちになりやすいものです。少しぐらいならだいじょうぶと油断して、宇宙の秩序に反した食物を摂り、惰性でやめることができなくなって、とりかえしがつかなくなることもあります。

だれしも、悪い方向へは引きずり込まれやすく、良い方向に厳しく実行することは難しいことです。しかし、その困難をのりこえなくては、判断力を高めて、真の健康と幸福を得ることはできません。

ここで、もう一度、初心にかえって、食養の基本をしっかり身につけていただくことを目的に、約半年間にわたって、基本食のメニューを連載する予定です。

長年実行されている方々には、すでにご存知のものばかりでしょうが、料理に新たな工夫、取り合せを加えて、楽しく学んでいただけるようにしたいと思っております。

病気の方はもちろんのこと、病気でない方も、気をぬかないで、少なくとも半年から1年は、正確に守って続けていただきたいと思います。意志を強くもって、がんばりましょう。

メニュー 1
小豆入り玄米御飯
ゴマ塩
みそ汁
ひじき蓮根
漬け物

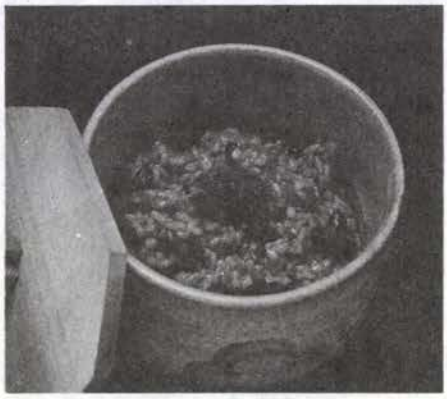
小豆入り玄米御飯

●材料（5人前）
玄米（カップ3）、水（カップ4）、小豆（カップ1/5）、塩（小さじ1/5）

●作り方
①玄米、小豆を洗って、そのまま圧力鍋に入れる。分量の塩と水を加え、圧力鍋をセットして、強火にかける。
②ふっとうして、オモリが音をたててまわってきたら、火をほそめる。約35分かけて、火を止める。
③5～10分蒸らして、蓋をとる。釜はだをぬれシャモジでまわしてはなし、シャモジがえしをして、おひつに移すか、そのまま、ぬれ布巾をかけておく。
◆一口、80回以上噛んで頂きましょう。

♣ふつうの鍋で炊く場合（できるだけ厚いものがよい）＝水を材料の2倍入れる。鍋の上に、布巾を3、4枚重ねておき、重石か、洗いおけに水をいっぱいはったものをのせる。やや強火にかけ、ふっとうしてきたら、ふきこぼれない程度に火を弱めて約40分かけ、さらに、ごく弱火にして20分くらいかけて火を止め、約10分蒸らす。

♣カムカム鍋で炊く場合＝玄米、小豆、材料と同量の水、塩をカムカム鍋に入れる。圧力鍋に水カップ4を入れ、カムカム鍋を入れて、圧力鍋をセットする。強火にかけ、ふっとうしてオモリがまわってきたら、弱火にして、45～50分かける。火を止めて、10～15分蒸らす。



圧力鍋で直接炊くよりも、少々時間がかかりますが、こげつく心配もなく、香りのよい御飯ができます。量の多少にかかわらず、同じように炊けます。

ゴマ塩

●材料
㋑黒ゴマ（大さじ4）、塩（大さじ1）
㋺白ゴマ（大さじ4 1/2）、塩（大さじ1/2）

●作り方
①黒ゴマを金網のザルに入れて、よく洗う。スポンジを水でしめらせてかたくしぼり、その上に黒ゴマの入ったザルをのせ、スポンジが水気を含んだらしぼる。これを何度かくり返して、ゴマの水気を切る。
②片手鍋をあたため、塩を入れ、色がつくくらいによく炒る。
③すり鉢を火にかざして水分を完全にとばし、その中に②を入れて、ごく細かくなるまで、ていねいによくする。すじの間に入った塩は、茶せんなどでよくとる。
④片手鍋（厚目のものがよい）をあたため、①を入れ、手まめにまぜながら、まんべんなく炒る。ゴマを指でつぶしてみて、炒り加減を調べる。ゴリッと皮がむければよい。
⑤炒り上った黒ゴマを、すぐ③の中へ入れる。すりこぎのはしを左手で軽く持ち、右手で下を持って、しずかにていねいにする。ゴマが細かくなって、塩とよくまざったら、完全に冷ましてから、ビンに入れる。

※㋺も同じようにして作ります。
ゴマをする時、力を入れすぎるとゴマから油が出てべたついてしまい、酸化しやすく、長もちしません。ていねいにすりつぶして、ゴマで塩を包みこむようにして、サラサラに仕上げてください。
◆一食に小さじ1をごはんにかけて、毎回頂きます。

♣白ゴマは黒ゴマよりもカリウムが多く含まれていて、少々陰性です。塩の割合も、ゴマ9対塩1と、うすく作ってあり、陽性体質の人、婦人、子供、老人向きです。
♣黒ゴマ塩は一般向きです。食箋でも、

特別な場合をのぞいて、黒ゴマ塩を用います。ここでは、ゴマ8対塩2で作りましたが、青年用は7対3がよいでしょう。

♣性別、年齢、体質、職業、季節などによって、ゴマと塩の割合も変わります。各自に適したものを摂るようにしてください。

みそ汁

●材料（5人前）
カブ（2個、90グラム）、ワカメ（4グラム）、ネギ（1本、50グラム）、味噌（75グラム）、出し汁（カップ5）

●作り方
①カブは1センチのまわし切りにし、葉は1センチ長さに切る。
ネギは1センチの小口切りにして、青い部分と白い部分を別に分けておく。
ワカメはさっと洗って、小さく切る。
②鍋をあたため、ゴマ油小さじ1を入れ、ネギの青い部分を入れて炒め、しんなりしてきたら、ネギの白い部分を入れて炒める。カブの葉を加え、さらに炒める。
③②に出し汁をそそぎ入れ、カブを入れる。カブがやわらかくなったら、ワカメを加え、味噌を鍋の汁で溶いて、流し入れる。ひと煮立ちしたところをすぐ椀についで供す。

※味噌を入れたら長く煮ないこと。香りを大切にしましょう。

◆毎日、一椀ずつ頂きます。

ひじき蓮根

●材料
ひじき（50グラム）、蓮根（150グラム）、ゴマ油（大さじ1）、醤油（大さじ4）

●作り方
①ひじきは洗って、すぐ、5センチくらいの長さにそろえて切る。
蓮根は、たて4つ割りにして、ごくうすい小口切りにする。
②鍋にゴマ油をあたため、蓮根を入れて、よくまぜながら炒める。ひじきを加えて、さらによく炒め、水を材料がかぶる程度に入れる。
③ひと煮立ちしたら弱火にして、水が底に少々残るくらいまで、ゆっくりと煮る。
④材料のはしから醤油を入れ、鍋を前後にかたむけて、醤油が鍋底に平均にゆきわたるようにして煮込む。汁が少なくなった時、はしでよくまぜ、汁を煮つける。

※醤油を入れる前に、ひじきのかたさを調べ、少しかたいようなら、水カップ½くらいを入れてさらに煮てください。ひじきがやわらかくなってから、醤油を加えることが大切です。
塩だけでうす味に煮て、最後に醤油大さじ1くらいで香りづけをする煮方もあります。この場合、塩を入れすぎるとおいしく出来ませんから、量に注意してください。

◆大さじ山盛り1を一食分とします。

◎漬け物は、カブの細切りとカブの葉を細かく切って塩押ししたものを添えてみました。季節の野菜でいろいろに工夫されるとよいでしょう。
浅漬けのものを用いる時は、古漬けのタクワンを2切れくらい添えるようにしてください。

メニュー 2
おめでとう
金平ごぼう
小豆南瓜
玄米クリーム

おめでとう

●材料（5人前）
玄米（カップ1）、小豆（カップ¼）、塩（小さじ2）、水（カップ6）

●作り方
①玄米は洗って、水をきっておく。厚手の鍋を熱して、玄米を入れて、中火で炒る。少し色がついて、パチパチとはねてきたら、火を止める。
②圧力鍋に①を入れ、さっと洗った小

メニュー2

豆、塩、水を加えて、圧力鍋をセットする。

③強火にかけ、ふっとうしてオモリがまわってきたら、火を弱くして、約30分かけ、火を止める。12、13分蒸らして、自然に圧力がぬけたら、蓋をとる。

※煮立った時、ふきこぼれるようなら、一度火を止め、1分くらいしてまた火をつけるようにして、ふきこぼさないようにしてください。

※材料の分量は、圧力鍋の半分以下にして調理してください。圧力鍋が小さい場合は、水の量を米の3～4倍に減らして炊き、別鍋に分量の水を煮立てておき、その中へ移して、とろ火で20分くらい煮るとよくできます。

♣『おめでとう』は、桜沢如一が命名したものです。病気の人にはもちろん、老人、子供、ちょっと胃のもたれ気味の時などに、たいへんよろしいです。

金平ごぼう

●材料

ごぼう（100グラム）、蓮根（70グラム）、人参（50グラム）、ゴマ油（大さじ1）、醤油（大さじ2 2/3）

●作り方

①ごぼうはきれいに洗い、細い方から6センチくらいのうすい斜め切りにし、それをねかせて細切りにする。人参も同じように切る。蓮根はたて4つに切り、うすい小口切りにする。

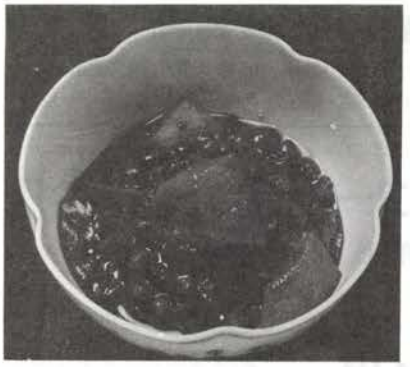
②鍋にゴマ油をあたため、ごぼうを入れて炒める。ごぼうの陰性な臭みがなくなるまでよく炒め、人参、蓮根を加えて、さらに炒める。

③材料がかぶる程度に水を入れ、ひと

煮立ちしたら、火を弱め、ゆっくり煮込む。
④ごぼうがやわらかくなったら、醤油をはじから静かに入れ、鍋を前後にふって、平均にゆきわたるようにする。全体を静かにまぜ、汁がなくなるまで煮つける。
◆一食に大さじ山盛り1を頂きます。

小豆南瓜

●材料
南瓜（150グラム）、小豆（カップ1）、塩（小さじ1）
●作り方
①南瓜は種をとり、2センチ角に切る。
②小豆は洗って、3倍の水を入れて、火にかける。煮立ってきたら、細火にし、上に水がなくなったら、材料に1センチくらいかぶるように水（約カップ1）を入れて煮る。また水がなくなってきたら水を入れる。これを4～5回くり返し、小豆が指でつぶれるくらいやわらかくなったら、塩を入れる。
③南瓜を②に入れ、材料がかぶる程度に水を加えて、とろ火でゆっくり煮る。
④南瓜がやわらかくなったら、静かにまぜて、椀に盛る。
※小豆がやわらかくなるまで、ぜったいにかきまぜないこと。



玄米クリーム

●材料
玄米（カップ1/3）、塩（小さじ1/2）、水（カップ2）
●作り方
①玄米は洗って水をきっておく。
②厚手の鍋をあたためて、玄米を入れて、中火でこんがりときつね色になるまで炒る。水を加えて、煮立ってきたら、とろ火にして、約3時間煮る。
③さらしなどで作った三角袋に②を入れ、しぼる。中からのりがでなくなるまで、ていねいにかたくしぼり出す。
④③を煮立てて、塩を入れる。
※圧力鍋で煮る時は、水の量を炒り玄米の4～5倍にして、御飯を炊くのと同じように煮る。蒸らして、自然に圧力を抜いて蓋をとり、残りの水を加えてからしぼる。
◆一回にカップ1くらい頂きます。
♣バセリのみじん切り、クルトンを浮かすと、おもてなし向きになります。病人は何も入れずにそのまま頂きます。
♣袋に残ったしぼりかすは、小さくにぎって、油焼きにしたり、揚げたりすると、とてもおいしく頂けます。けっして捨てたりしないでください。
♣玄米クリームは、何も口に入らないような重病人でも、これなら頂けます。急性下痢など、どんな病気にもよく、疲れている時、食欲のない時にも、ひじょうによく効きます。欠かすことのできない重要な食養料理のひとつです。
◎漬け物は、白菜漬け、人参のぬかみそ漬のうす切り、みそ漬けのみじん切りを添えました。

以上、2つの基本食メニューは、どなたにでも日常の食事として召し上がれますが、特に、腎臓の悪い人の食養に適しています。

（写真撮影／月原淳）

地球は秋、収穫の時！ 新しい種人の芽を育てましょう

- 機関誌「75回転」
- ヨネヒトくらぶ会員制度（無農薬有機玄米食品供給制度）
- 料理、自然医学、ヨガ、姓名学の各教室
- 自然塩の自主流通運動　●薬害の追放運動
- 農薬と化学肥料を追放し、国内の農業生産自給率を高めましょう。

ヨネヒト販売員を募集!!

男女各２名　年齢は問いません。ファイトある同志を求む。将来、自然食の店を持ってマクロビオティック運動をともにやっていく意欲ある人、味穂のすべてを開放します。

■問い合せは、各小売店か事務局へ

くるーぷ味穂 自然食雑センター　事務局

〒192 東京都八王子市天神町18　扶桑マンション101号　電話 0426(26)6295

江古田店（03・948・5701）、成増店（03・976・0231）、八王子店（0426・76・1258）

自然のままに…フレッシュなコールドプレス（冷圧法）

- アブラ菜科のからし菜の種子は日本でも昔から高級食用油の原料でした。
- コールドプレスは食用油搾油法としては、最高の技法です。上下の圧力によって熱を加えず、風味がとても豊かです。
- からし菜の種は生のまま搾れるので、貴重な栄養成分を豊富に含んでいるほか、天フラなどにしても腰が強く、とても経済的です。

植物性食用油

からし菜油 すじめ

825g　1000円

- からし菜油にはビタミンEがたっぷり（35mg%）です。また、からし菜油独得の天然の酸化防止成分が過酸化脂質の発生を防止してくれるので安心して召し上れます。
- サラダに、天フラに、あらゆる食用にどうぞ！

HORIN 株式会社 法輪M

☎03（447）2260

東京都港区高輪1-23-34 芝高輪ハイツ

同志を求む！

男子営業部員 1名

- 25～35才くらい。学歴経験不問。
- 普通四輪免許ある方。
- 単なる「店員」ではなく、一緒に働き、喜びを共にするファイトある「同志」を求む。将来独立をめざす方歓迎！
- 履歴書持参、委細面談（日、祝日休み）

自然食品センター みずほ

調布市国領町7-1-17　☎0424(88)8540

伊勢外宮に近く、観光にも便利

予約をすれば玄米食を供応

早朝、伊勢詣りを共にしましょう

●宿泊費＝2食付で4千円から

星出館

伊勢市河崎2の15の2

☎0596・28・2377

＊国鉄、近鉄の伊勢市駅北口、徒歩7分

近鉄宇治山田駅から徒歩13分

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

生産者と消費者の対話からより堅実な食物がうまれます
そのパイプ役「正直村」には数多くの出遭(あ)いのよろこびがあります

正直村が今あなたの夢とロマンを求めます

募集！

- 私たちと一緒に汗を流してくださる運転免許をお持ちの方。
- 夫婦歓迎。
- 住居はお世話します。詳しくはゆっくりお話ししましょう。

昭和六年豆腐，斎藤さんの納豆などユニークな食品群，多くのすぐれた有機農法生産者のつくる季節の新鮮な野菜を運びます。

株式会社 **「正直村」**
所在地　埼玉県北本市本町3－165
電　話　（0485）92－2007

女子事務員募集！

- 食養運動に理解があり、玄米食を実践している人
- そろばん、簿記のできる人
- 通勤ができ、長期勤務のできる人
- 詳細については面談（履歴書持参）

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

〈兵　庫〉

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

蘆風　〒659 兵庫県芦屋市船戸町5番街　☎0797·31·4141　＊10～18　＊⑪　＊食と生活研究会（毎月）

〈山　陽〉

山陽自然食品センター　弓之町店　〒700 岡山市弓之町1320　☎0862·25·8722　**三門店**　岡山市三門西町1-8　☎0862·53·7710　＊9～19半　＊⑪

求道会道場　〒709-37　岡山県久米郡中央町大垪和西1499（繁田湾徳）☎08686·8·0730　＊9～21　＊無　＊七号食実修道場、求道―永遠の幸福を求めて、自然農法、陰陽五行、PU村建設

ビバ健康ハウス本部　〒733 広島市槙町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　＊持に定めず　＊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 広島県尾道市新浜1-6-21国道2号線沿　☎0848·22·5577　＊9～18　＊⑪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　＊⑪祝　＊正食研究会（月1回）

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　＊⑪　＊健康教室、料理教室（出張に応ず）**西日本健康自然食品協会**

〈四　国〉

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

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　＊4⑪　＊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）

〈福岡・大分・長崎〉

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・3⑪　＊料理講習（月1回）健康相談（月1～2回）勉強会（月1回）

漢方専門あまのがは　〒816 福岡県大野城市栄町2-39-1　☎092·581·4916　＊9～19　＊⑪

サニー健康食品　〒813 福岡市東区千早5-10-5　☎092·681·0883　＊10～19　＊⑪　＊食品、洗剤、書籍、器具

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　＊⑪　＊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　＊持に定めず　＊正食料理教室、自然農法研究会、健康・美容相談

㈲徳陽書店　〒870-11　大分市田尻453-5　☎0975·42·1215　＊10～20　＊⑪祝　＊書籍販売、健康食品販売、松山医院長による健康相談及び正食指導

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

〈熊本・鹿児島〉

＊＊＊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3⑪　＊福山敬救、体質別食養相談、オリーブ自然美容法相談　＊1・3⑪

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

自然食センター松本　〒861-11　熊本県菊池郡西合志町大字御代志2049　☎09624·2·1719　＊9～18　＊無

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

天然村山県農園　〒891-44　鹿児島県熊毛郡屋久町高平　☎09974·7·2541　＊21世紀・新宇宙文明へ向けて、天の然らしむ生活法を模索。

〈沖　縄〉

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　＊⑪　＊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　＊⑪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 那覇市松山2-23-4　☎0988·68·6578　＊勉強会（第4土曜）、座談会（第2金曜）

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

石嶺純正食品センター　〒902 那覇市首里石嶺町13-121　☎0988·86·6849、87·3434　＊9半～20　＊⑪・祝　＊食養相談、PU勉強会、正食料理研究会、オーサワジャパン食品、CI本

味穂自然食品

☆無農薬有機野菜、農産物、海産物、雑穀類、
加工食品、自然化粧品
食養相談、健康相談、美容相談、料理講習

江古田店　〒176 東京都練馬区栄町20（江古田商店街）☎03·948·5701　＊10～20　＊⑪
成増店　〒175 東京都板橋区赤塚3-21-13　☎03·976·0231　＊10～20　＊㊡
八王子店　〒192-03　八王子市堀の内450(芝原バス停前）☎0426·76·1258　＊10～20　＊㊡
事務局　〒192 八王子市天神町18　扶桑マンション101号　☎0426·26·6295　＊⑪

☆隣接区域配達、地方発送承ります。

くるーぷ味穂自然食糧センター

正食の店・和や 〒930 富山市中川原17 ☎0764・25・1448 ＊8～20 ＊無
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
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）

〈静岡・愛知〉

ニホンケンコー社 〒438 静岡県磐田市中央町122-15 磐田商工会館前 ☎05383・2・3016 ＊9半～20 ＊㊊ ＊自然食品・健康食品・純正化粧品・書籍・治療器・勉強会（第3日曜日）
自然食品の店 一福 〒448 愛知県刈谷市中山町2-48 ☎0566・23・2719 ＊㊊㊍ ＊ヨガ教室、薬草化粧品、革工芸教室、料理講習、健康相談
東海健康文化センター 〒453 名古屋市中村区則武1-19-3 ☎052・451・4195 ＊8～20 ＊無 ＊正食普及、料理教室、合気ヨガ、書道、茶道、華道など文化活動
天龍健康食品センター 〒467 名古屋市瑞穂区瑞穂通り2-45 ☎052・841・0146 ＊9～19 ＊㊊ ＊自然食品、健康食品、化粧品。近隣配達可
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1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）
安城自然食品センター 〒446 安城市今池町3-6-29 ☎0566・98・3136、97・9432 ＊10～18 ＊㊊ ＊純正食品、健康食品、自然化粧品、ヨガ教室、無料健康相談
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

〈岐　阜〉

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
岐阜自然食普及会 〒500 岐阜市神田町9名鉄新岐阜百貨店1F ☎0582・65・7111 内線319 ＊10～18半 ＊㊍
柳屋自然食品店 〒500 岐阜市織田塚町1-2 ☎0582・45・9355 ＊10～20 ＊㊊ ＊無料健康相談

〈京　都〉

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、721・7191 ＊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

〈大　阪〉

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 ＊㊊
世界正食協会 〒540 大阪市東区大手通2-5-1 ☎06・941・7506 ＊9～18 ＊㊊ ＊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 ＊㊊
ナチュラル株 〒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
ヤマト自然 〒559 大阪市住之江区粉浜1-21-5 ☎06・673・6473 ＊10～19 ＊㊊祝（第1、2日は営業） ＊自然食品販売、食養指導、玄米試食会
自然食福園 〒530 大阪市北区梅田1-6-15 ☎06・341・7798 ＊売店9～20、食堂11～19半 ＊㊊祝 ＊自然食レストラン、自然食品販売
吉川商店 〒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
㈱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
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
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
岸和田自然食品センター 〒596 大阪府岸和田市南町12-1 ☎0724・33・2666 ＊9半～18半 ＊㊊祝 ＊配達あり
自然食品むぎの家 〒532 大阪市淀川区十八条2-1-3 ☎06・393・4577 ＊8～15 ＊無双原理の研究会、健康指導、無農薬野菜、マクロビオティック食品、ヨーガ教室

〈近　畿〉

田辺自然食センター 〒646 和歌山県田辺市下屋敷町90-84 ☎0739・22・7731 ＊10～18 ＊㊊ ＊配達あり

自然食品センター船橋駅前店 〒273 船橋市本町5-1-8 ☎0474・25・0350 ＊10～19 ＊無休 ＊健康・美容相談（特にヨガ、催眠の臨床、経験豊富）

〈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 渋谷区神南1-10-6 ☎03・4967103 ＊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5-13-18 ☎045・901・5111 ＊㊡祝

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）

㈱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

サンライト自然食品センター尾山台店 〒158 世田谷区等々力2-5-1 ☎03・704・8324 ＊9～18 ＊㊡祝 ＊玄米弁当、お惣菜調理パンの専門店

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

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）

自然食品の店 ふる里や 〒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）・料理講習

㈱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

友永ヨガ健康教室 〒167 杉並区荻窪5-25-1山岸ビル ☎03・3935481 ＊9～20 ＊㊡祝 ＊友永淳子、ヨガ教室、健康教室、講習会など

グルッペ 〒167 杉並区荻窪5-27-15 ☎03・398・7427 ＊10～19 ＊㊡ ＊無農薬・有機農産物、自然食糧品、化粧品他

かいがらや 〒165 中野区若宮1-24-10 ☎03・337・2241 ＊10半～18半 ＊㊡ ＊自然食品・無農薬野菜・リマ化粧品販売、配達、地方発送

健康自然食品店ミナ 〒165 中野区新井5-20-21 ☎03・385・6058 ＊8～22 ＊㊡ ＊「健康は正しい食生活から」、無農薬野菜、書籍、配達。リマ化粧品

根津の谷（ネズノヤ） ＊113 文京区根津1-1-14 ☎03・823・0031 ＊11～21 ＊2㊡ ＊健康食品、自然食品、野菜

健康センター・心身改造ドック 真澄会 〒161 新宿区下落合3-15-20 大和田ビル901号 ☎03・950・5219 ＊10～19 ＊㊎㊡祝 ＊心身改造ドック、CI図書・純正食品販売など。

〈東京都下〉

自然食品センター みずほ 〒182 調布市国領町7-1-17 ☎0424・88・8540 ＊食品全般、化粧品、洗剤、無農薬野菜 ＊9～20 ＊第1、3㊡

㈱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

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

自然食品の店 和康 〒184 小金井市本町3-10-13 ☎0423・85・5261 ＊10～18 ＊㊡㊊ ＊自然食品・書籍販売、健康相談、料理教室、玄米試食会

健康サロン 〒190-11 東京都西多摩郡羽村町富士見平2-1-3 羽村ハイツ ☎0425・55・2278 ＊10～17 ＊㊡祝 ＊食品、洗剤、書籍、化粧品、器具販売、健康相談、配達承ります。

いなば酒店 〒100-01 東京都大島元町2-1-10 ☎04992・2・1221 ＊8～20 ＊㊌

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～18 ＊なし

〈神 奈 川〉

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 ＊田中久夫、毎月1回料理教室・健康相談会、リマ、オリープマノン化粧品取扱

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

加藤大季（ひろき） 〒220-01 神奈川県津久井町三井735 ☎0427・84・3163 グリーンクラブ主宰、自給農法の研究、自給農園あり。玄米人生の悩み、よろこび、共に語りあおう。（来訪の際要TEL）

陰陽洞 〒249 神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎0468・73・7137 ＊10～19 ＊㊡ ＊無農薬野菜、無添加豆腐、自然食品、リマ化粧品、食養相談、配達あり。

楽々堂 〒250 神奈川県小田原市堀ノ内 ☎0465・36・6258 ＊10～18 ＊㊡㊍ ＊正食と東洋医術による、薬とメスを使わない治療院（望予約） ＊自然食品、GO書籍、リマ化粧品

ヘルスロード自然食センター 〒242 大和市中央6-3-22大和警察署ウラ ☎0462・62・0020 ＊10～19 ＊㊡（第4日曜12～17まで営業） ＊自然食品、健康食品、リマ化粧品、オーサワジャパン食品、日本CI協会図書、グループ配達

㈲豆彦商店 〒横浜市磯子区田中町4-1 ☎045・774・0750 ＊9～17 ＊㊊ ＊無添加豆腐・油揚製造、無農薬大豆持込み歓迎、市内配達

藤屋健康堂 〒240-01 三浦郡葉山町堀内384 ☎0468・75・0152 ＊9～18 ＊㊍ ＊神奈川県下配達・発送

〈長 野〉

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

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

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

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

〈新潟・富山・福井〉

新津自然食品センター 〒956 新潟県新津市本町2-17-5 ☎02502・4・5810 ＊10～19 第2・3・4㊡祝 ＊食養料理教室 毎月第3㊡9～14時 ＊小川みち講師、食養相談、食品、日本CI図書・テープ

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 7,000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〉

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・512・4636 ＊9～19 ＊㊡祝 ＊玄米試食会、健康相談、指圧、卸小売配達、料理講習会

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

道南ＣＩくらぶ 〒040 函館市若松町20-9 ☎0138・22・8714 ＊代表・山崎寿生

㈲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〉

ラッキーフード 〒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

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 ＊9～19 ＊1～3㊡ 料理講習（講師小川みち他）食養相談（第1・3㊌、第2・4㊡)、玄米弁当（予約）

東北文化協会 〒020-01 岩手県盛岡市上堂1-19-32 ☎0196・46・1937 ＊特に定めず ＊自然食品、雑穀販売、健康相談、自然農法研究、郷土研究、季刊雑誌『エミシ』発行

実穂自然食品 〒027 岩手県宮古市新町4-28 ☎01963・3・6310 ＊9～19 ＊1・3㊡ ＊定例学習会、料理教室

山下深雪 〒034 青森県十和田市穂並町2-56 ☎01762・2・7840 ＊9～18

〈群　馬〉

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

鈴水述子（のぶこ）〒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

七膚会 〒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 高崎市京目町1123-2☎0273・53・0710 ＊10～19 ＊㊡祝 ＊マクロビオティック・フーズ販売、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代 ＊8～19半 ＊㊡ ＊自然食講習、美容講習、食事相談 人生相談

須藤酒店 〒376 桐生市東久方町2-6-21 ☎0277・44・5733 ＊7半～20半 ＊㊡

壮美研究所 〒376 桐生市広沢町2-3085 ☎0277・54・1175 ＊9～17半＊㊡祝 ＊ヨガ教室、自然食講習、美容講習、純植物性化粧品取扱い

〈茨城・埼玉〉

内田繁商店自然食品部 〒300-12 茨城県牛久町牛久3475 ＊02987・2・0135 ＊9～19 ＊㊊ ＊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 ＊㊡・㊗ ＊健康相談、催眠講習会（常陸大宮駅歩5分）

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（ＣＩより講師派遣)、リマ化粧品美容講習会、健康医学社指導講習（浄血指導）

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

自然健康食品三好屋 〒336 浦和市北浦和1-19-4 ☎0488・86・7234 ＊9～20 ＊㊌ ＊食品、書籍、器具販売、美容、健康相談。配達・配送承ります。

大智グループ本部 〒332 川口市並木4-20-14 ☎0482・55・9641 ＊8～20 ＊㊡ ＊オオトモ自然食品無双長寿庵、大智教育センター、ロケット灸、アクセサリー

大橋自然食品センター 〒350 川越市霞ケ関北5-12-8☎0492・32・9445 ＊9～19 ＊㊌ ＊無農薬野菜、食品、図書、化粧品、玄米試食会、料理講習

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

〈千　葉〉

自然・健康食品の店　玄米の宿 〒277 柏市南増尾2229-61 ☎0471・73・1468 ＊7～8 ＊㊡ ＊健康食品、無農薬野菜、食養相談、書籍、ヨガ教室、鍼灸、配達・出張治療いたします。

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）

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

自然食品センター千葉駅前店 〒280 千葉市弁天町580 プラザ1Ｆ ☎0472・56・0888 ＊10～19 ＊無休 ＊健康・美容相談、小川みち先生料理教室（第1・3水曜、11～14時、会費1回1500円）

■編集後記■

●1月2日～4日の新春セミナーは、全国から80～90名参加。2日夜の矢切止夫氏は、〝官製〟でない〝野史〟探究一筋の奇人史家。猛烈な早口で、東西古今の問題について〝真相はこうだ〟と斬りまくる。戦前なら、当然、「弁士、中止！」と、サーベルの音と共に閉会になるところ。SEXに関するきわどい話も多く、話題も次から次へと転々とするので、内容を紹介することはむずかしい。関心のある方は、次の機会をお待ち頂くか、『野史辞典』（日本シェル出版、CI取次、六千円、〒三百円）をどうぞ。

●『ジャパン・タイムズ・ウイークリー』12月27日に、タブロイド1ページでマクロビオティックの紹介が載り、小生の写真まで出たのには恐縮。

●1月13日、某映画会社の方々が来館、マクロビオティックについての短編文化映画製作について取材をされた。乞御期待。

●1月12日夜、相原コルネリヤサンと安原久雄（ローラン）さんを迎えて、本部で夕食会。コルネリヤサンは、会津若松出身。CIの前身のMIで、桜沢先生の指導の下、『世界政府新聞』（本誌の前身）を、駅内、車内で売りまくった、いわゆる〝新聞娘〟。「あれをやったから、アメリカへ行って苦しい時でも、いつでも切り抜けてこれたんです」と語られた。（13日、帰米）

●桜沢先生のエピソードを少々。

①桜沢先生は、いつも、スッスッとツマ先で歩き、足音がせず、急いでいる風ではないのに速くて、（私は）かけ足でないと追いつかなかった。

②ヒゲをそるのに、お茶で石けんをといてつけ、鏡の前でツマ先立ち、日本ガミソリを使っておられた。（戦前、大津の無双原理講究所時代。以上二つ、日本CIの吉成知江子先生のお話）

③桜沢先生は、散髪を里真先生にやってもらっている間中、本を読みふけっていた。（安原久雄さん＝PU名、ローラン、ベルギー在住＝のお話）

●本誌の記事は、只今のところ、私のみが承知していて、他の誰も知らないという文字は一つもありません。原稿の段階、校正刷りの段階で、必ず何人かの目を通しています。もちろん、11月号の〝渡部昇一氏批判〟、12月号の〝阿部一理批判〟のように問題の多いものについては、本部外の方々にも原稿のコピーを送って、事前の慎重な検討の上で発表されています。本誌は日本CI協会の公的な機関誌なのですから、内容も発行部数（経理上の問題が生ずる）も編集長一個人が勝手にやっているものではありません。

●12月号の〝阿部問題〟について、電話やお便りで励まして頂いて感謝いたしております。ごく少しですが、「阿部氏の名前なんか初めて聞くのに、本部では重大問題かもしれないが、会員には迷惑だ」とか、「著作権にそんなに固執するのはけしからん」とか、反論も頂いています。

●よく読んで頂ければ分かって頂けると思いますが、直接の問題は著作権のことですが、根本は、「人間の秩序」「人の道」の問題なのです。これらをすべてふくめて、「宇宙の秩序」なのであって、食物の見分け方だけが「宇宙の秩序」ではないはずです。

●桜沢里真先生は、「私はひと言。阿部さんは、健康の七大条件の第七、ウソをつかない、が守れないから、指導者の資格がありません、と言います」と、おっしゃった。

●阿部氏は、12月の末に、「私は、あの通り（私の批判）の人間です」と語ったという。〝その通りだ〟といってスマしていられる問題だろうか？　まず、桜沢里真先生を訪ね、持ち出したものをすべて返し、自己の非を詫び、その他の所へも同じくすべきだ。

●ヤマト食養友の会から1月20日現在何の回答もない。CIが入手した、同会の文書（印刷配布したかどうかは不明）がある。（これは、全国の同会の関係者にあてた弁解書と思われる）それを見ると、「当会といたしましては、大海に一石を投じ、桜沢著作刊行と正食運動の一気呵成の盛り上がりを狙った、私どもの独断的な若気の至りを、皆様方の前にひたすらお詫びする所存でございます」とある。

〝若気の至り〟というなら、要するに同会幹部は、未成年であることを認めたことになる。

「……理真先生に誓って申します。私たちの著作権侵害なる行為が、私腹を肥やすためのものではなく、桜沢思想を世に問うための命がけの海賊行為でありましたことを」

失礼ながら、文字もマトモにご存じない方々が、どうして〝思想〟を論議するのか。「目的さえよければ（と思えば）何をしてもよい」というのは、最大の危険思想である。（橋本政憲）

新しき世界へ　五三一号
©一九八一年二月号
発行日　昭和五十六年二月一日
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一一一五
電話　03-469-7631㈹
振替　東京0-194125

月刊『新しき世界へ』購読案内（◎誌友は本年1月中は4000円。）

	種別	年会費	特徴
A	正会員	12,000円	月刊機関誌（年間11回発行）1部送呈。会員証、会員バッジ。各種行事割引。料理教室、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。各種相談を受けられる。日本CI発行の図書・テープ5%引き（図書券で）
B	賛助会員	12,000円を2口以上	機関誌毎号2部送呈。その他は正会員に同じ。日本CI発行の図書・テープ10%引き（図書券で）
C	誌友	5,000円	月刊機関誌1部送呈。料理教室、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。
D	法人	30,000円（2分割可）	Ⓐ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

●下記の用紙または振替用紙に記入し、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　にご送付下さい。

・新規 □
・継続 □

財団 日本CI協会 入会申込書（楷書で書いて下さい。）

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．正会員（12,000円）　B．賛助会員（12,000円を　口）　C．誌友（5,000円）　D．法人（店舗）（30,000円を　口。2分割可）

フリガナ 氏名	職業（　　） 男・女　生年月日 明大昭　年　月　日生
住所（〒　　）（○○号室）（○○様方）と詳しく。	TEL
ご家族	① 独身　② 既婚（家族名・構成内容　　）
玄米歴	備考

■いったん納入された会費、誌代は、返却できません。

昭和　年　月　日付

日本CI協会

日本CI協会は、桜沢如一が創立した、マクロビオティック運動の国際センターで、研究・教育・普及活動を展開している非営利団体です。会長、桜沢里真。

活動内容は、

①実用弁証法（無双原理）と正食法の研究・実践・普及。

②桜沢如一ほか、右の内容に関連した図書・出版物の刊行。（月刊誌通算531号を刊行）

③講演会・講習会・研究会・正食料理教室・正食医学研修講座・海山スキーなどの健康学園、特訓セミナー・海外研修旅行の開催。

④正食医学による食事健康相談会の開催。

⑤出張講習・講演会などの斡旋。

⑥日本CI協会の事業部としてオーサワジャパン株式会社があり、純正食品・無農薬農産物・料理器具・自然化粧品などの普及販売。

⑦関連活動団体、各地センター、事業組織などが多数活躍中。

⑧欧米はじめ全世界に関連団体多数活動中。

食養料理講座（初級 Ⅰ）

――リマ・クッキングアカデミー集中講座――

日時／昭和56年３月14日（土）～３月15日（日）　１泊２日（¾　３時受付開始、⅜　３時閉会）

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

玄米御飯の炊き方、玄米ちらし寿司、玄米クロケット、ゴマ塩、味噌汁、けんちん汁あんかけ、野菜かき揚げ、ゴマムソー、揚げ豆腐蓮根うなぎもどき…など、大切な食養基本料理の実習があります。料理実習のほかに、食養の考え方や実際についての講義もあります。

- **講師**／桜沢里真、橋本政憲、吉成知江子
- **特典**／４回分を合わせて修了された方にリマ・クッキングアカデミーの初級免状を授与します。
- **受講料**／12,000円（材料費を含む）寝袋持参者13,000円、寝袋借用者13,500円
- **申込み**／申込書に記入し、受講料を添えて現金書留で食養料理講座係へ。
- **締切り／３月10日**㈫　必着。ただし、定員になり次第、締切ります。
- **取消し／３月10日**までは、手数料2000円を引いて返還。３月11日以降は会の運営上、半額返還となります。
- **持参品**／筆記用具、ねまき、エプロン、スカーフ（頭にかぶるもの）、雑巾。
- **日本ＣＩ協会の会員（正会員、年１万２千円など）または誌友（『新しき世界へ』購読、年５千円）になること。**

３月14日（土）	３月15日（日）
	6:00　起床、清掃
	7:00 ～ 10:00　実習（吉成知江子）**食養基本料理Ⅱ**
	10:30 ～ 11:30　（桜沢里真）**質疑応答**
	12:00 ～ 15:00　実習（桜沢里真）**食養基本料理Ⅲ**
15:00	
受付・説明	解散
15:30 ～ 17:00　講義（橋本政憲）**食物と無双原理**	
17:30 ～ 20:30　実習（桜沢里真）**食養基本料理Ⅰ**	
自由時間	次回は５月23日㈯、24日㈰の予定です。
21:00　消灯、就寝	

キ リ ト リ 線

食養料理講座Ⅰ（¾ ～ ⅗）申込書

１．寝袋借ります＝13,500円　２．寝袋持参します＝13,000円　３．外泊します＝12,000円					４．部分参加（定員余裕のある時）料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ（１回 3,000円）
ふりがな 氏名	男・女	（　　）歳 明 大 昭　年　月　日生	イ．正会員（の家族）です　会員番号（　　） ロ．誌友（の家族）です	未婚・既婚	
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　　1981年　月　日				今までに食養料理集中講座を受講された方は、記入してください。	

● 正食医学講座のご案内 ●

● **日時**／昭和 56年３月７日(土) 11時30分受付開始、３月８日（日）４時解散。１泊２日

● **主催および会場**／日本ＣＩ協会本部　〒151 東京都渋谷区大山町11-5　☎03-469-7631㈹

● **講師**／大森英桜

● **研修費**／15,000円（外泊の場合)。寝袋持参の宿泊は1000円増。寝袋借用宿泊は1500円増。

● **持参品**／食器（茶わん、汁わん、中皿、はし、布巾２枚)、学習用具、洗面用具、雑巾、寝袋（ない方はお貸しします）

● **申込方法**／申込書に記入し、研修費を添えて日本ＣＩ協会あて**現金書留**で送るか直接持参する。日本ＣＩ協会の会員でない方はご入会ください。（年会費 4,000円より）

● **締切り**／３月５日必着。

● **取消し**／３月５日までの取消しは手数料2000円をひいて返還します。それ以後の場合は会の運営上、半額返還となります。

＊食事は日本ＣＩ協会の料理部が調理する玄米正食料理です。

＊人数に余裕があるときは、部分参加も受け付けますので、お問い合せください。

講義と実習の内容

1．子供と老人の病気

2．伝染病

3．健康法の検討

4．正食の失敗例とその原因

＊講義の録音はご遠慮ください

スケジュール

３月７日(土)

12：00　受付開始
12：45　講習会の説明
13：00～15：00　講義１
15：30～17：30　講義２
――食事――
19：00～21：00　講義３

３月８日(日)

７：00～９：00　講義４
――食事――
11：00～12：00　補講
12：30～14：30　質疑応答
14:30～15:00　記念写真、修了証授与、閉会
15：00～16：00　受講生交流会

正食医学講座 Ⅵ　(3/7～3/8)　申込書

No.＿＿＿＿＿＿

1．寝袋借ります＝16,500円　2．寝袋持参します＝16,000円　3．外泊します＝15,000円　4．部分参加

ふりがな 氏名	男・女	明大昭　年　月　日生　（　）歳	1．会員(の家族)です　会員番号(　　) 2．会員ではありません	※部分参加の方は、講義番号を記入して下さい。

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(　)　－

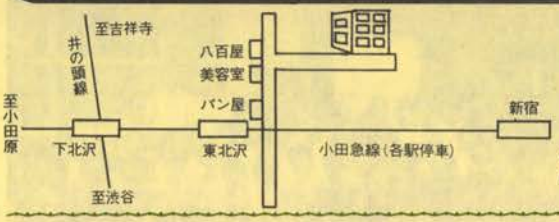
＿＿＿＿＿＿＿＿円を添えて申込みます。

日本ＣＩ協会御中　　年　月　日

※正食医学基礎講座を受講された方は、受けたコースを記入してください。

■３月の講座で、正食医学講座六回を修了される方はその旨お書きください。

日本ＣＩ協会 2～4月の行事予定 於 東京インターマック



■毎木曜日は休館です。(オーサワジャパンは営業)

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

●会員でなくても参加歓迎です
●録音はご遠慮ください

2月7日(土)、8日(日) 正食医学講座Ⅴ 食養療法各論 講師／**大森英桜** 詳細、申し込みは1月号をご覧ください。

2月14日(土) 午後6時～8時 ＰＵ勉強会 だれでも参加歓迎。食養と無双原理、桜沢先生の思想を中心に、お互いに問題を出し合い、自由に話し合います。司会／宮越成 会費／ 300円。以後、他に行事の無い土曜日。3/21、3/28、3/30。

2月15日(日) 11時～2時 特別料理講習会「手軽にできる食養もてなし料理」 講師／**松本光司** 会費／2500円 13日までに予約してください。

3時～5時 '80陽友会 食養の会員相互の勉強会、交流の場。だれでも参加歓迎。参加費 100円

2月21日(土) 午後6～8時 ＰＵ勉強会 3/14参照。

2月22日(日) 11時～2時 味噌作り講習会（付／醤油について）豆みそ、麦みその仕込み方実習に加え、味噌、醤油についての講演。講師／酢屋茂醸造主人 **今井荘二** 会費（玄米ご飯に味噌汁つき／正会員など＝1500円、誌友、一般＝1800円 20日までに予約してください。**豆こうじ、麦こうじの注文**は翌日の23日までにオーサワジャパンへ。

3時～5時 歌の練習会 だれでも参加歓迎。 ＰＵ歌、ポピュラー、民謡を歌います。指導／中村則泰 会費／100円

2月27日(金) くれない会 食箋料理と食物療法薬用食品、手当用品の作り方、用い方。(1)10時半～12時、(2)1時～2時半、(3)3時～4時半。講師／**大森英桜** 会費／くれない会会員＝3000円（くれない会は、ＣＩ料理師範を主対象とし、マクロビオティック的素養を深め、料理師範の養成、食養普及を目的としています。入会希望者は、係までお問い合わせ下さい。）

2月28日(土) 1時～4時 手作りパン講習会 講師／**横田和敏** 申し込みは、オーサワジャパンへ。☎465・5021 会費／1000円（天然酵母1袋付）都合により21日から28日に変更になりました。

6時～8時 ＰＵ勉強会 2月14日の項参照。

3月1日(日) 11時～2時 正食医学による健康相談講習会（公開）講師／**大森英桜**
正しい食べ物、正しい食べ方、正しい生活法による健康確立、体質、性格改善、病気指導の公開講習会です。**相談希望の方は必ず予約して下さい。**当日は10時までに2階へ来て下さい。聴講はどなたでもできます。会費／相談する人（正会員以上）＝10,000円 正会員聴講者＝2000円、一般聴講者＝2300円

3時～5時半 月例講演会 「体の右と左、脳の右と左」講師／**大森英桜** 会費／正会員＝1500円 誌友、一般＝1800円

3月7日(土)、8日(日) 正食医学講座Ⅳ 講師／**大森英桜** 詳細、申し込みは別紙をご覧ください。

3月14日(土)、15日(日) 食養料理集中講座 初級Ⅰ 詳細申し込みは別紙をご覧ください。

3月21日(土) 春分の日 3時～5時 特別講演会「気の生物学的考察」講師／**三木茂夫**（東京芸術大学教授）会費／正会員＝1300円 誌友、一般＝1500円

3月22日(日) 午後2時～4時 '80陽友会 3/15参照。
午後4時～6時 歌の練習会 3/22参照。指導／中村則泰 会費／100円

3月28日(土) 1時～4時 手作りパン講習会 講師／**横田和敏** 3/28の項参照。
午後6時～8時 ＰＵ勉強会 3/14の項参照。

3月29日(日) 午後2時～5時 特別講演会「計画産児法」(受胎する日は？ 排卵日予知の方法、男、女児産み分け法など。)講師／**田村いとの**（『男児を産む法』の著者）会費／正会員＝1300円 誌友、一般＝1500円

4月5日(日) 健康相談講習会と月例講演会 講師／**大森英桜** 3月1日の項参照。

4月12日(日) 食養料理教室リマクッキングアカデミー春期修了試作会

4月19日(日) 春のピクニック 大山登山

4月26日(日) 講演会 講師／**武智鉄二**（『伝統と断絶』、『古代出雲帝国の謎』著者、映画監督）

5月23日(土)、24日(日) 食養料理集中講座 初級Ⅱ

5月31日(日) 講演会 講師／**藤井平司**（『共存の諸相』、『本ものの野菜作り』著者）

オーサワジャパン特売日 2月8日(日)、15日(日)。3月15日(日)、29日(日)。3000円以上お買い上げのとき1000円ごとに 100円の商品券がつきます。

オーサワジャパンからのおしらせ

新製品

柚子の粋	200mℓ	500円	無消毒の柚子の実のしぼり汁。油の消化をたすけます。
干柿(平種)	1袋20コ	1500円	山形産。無農薬、天日乾燥です。
〃(紅)	1袋20コ	2800円	〃 山形地方にしかない、色あざやかな干柿です。
銀杏(ぎんなん)	200g	300円	〃 大粒種。茶わん蒸しや、ゆでて点菜として。
干リンゴ	100g	350円	カリフォルニア産無農薬天日乾燥。
大根たまり漬	500g	650円	無農薬の大根を干して、無農薬自然みそに漬けたもの。
玄気もち	200g	260円	玄米かきもち。もち網、フライパン等で手軽に焼ける。
生姜漬	150g	150円	自然のしょうがを梅酢漬けにしたもの。
天日乾燥のり	1帖	550円	三陸産。自然の風味がすばらしい。

●食養家待望の理想的な包丁を発売!

①切れ味が良い、②さびにくい、③刃こぼれに強い、④耐久性がある(10～15年)と、4拍子そろったニューステンレス製の包丁です。形は東型(角丸)と西型の2種類。どちらも定価3500円です。

●柳のマナ板も同時発売!

柳のマナ板はきめが細かく、しかも弾力性があるので、包丁が刃こぼれしにくく、専門家に愛用されてきました。一般にはなかなか手に入らない貴重品。

大きさは、幅25cm～45cm、長さ35cm～50cm、厚さ3.8cm前後で、3000円～6000円くらいまで、各種とりそろえております。ふつうのマナ板より厚めですが、そのぶん長もちします。ご希望の方はお早めにお申込みを!

価格変更

国産手づくりなたね油	1.8ℓ	2000円
玄米ほうじ茶	100g	480円
みそ漬	250g	600円
ひめどんこしいたけ	85g	980円

カムカム鍋使用にひとこと

好評をいただいておりますカムカム鍋ですが、平和製以外の圧力鍋をお持ちの方より、カムカム鍋の寸法をよく聞かれます。下記に一覧表としてつくりましたので、ご参考にどうぞ。

カムカム鍋が使えるかどうかの目安は、①カムカム鍋がスッポリ入って、ふたが完全にできること、②外鍋に4.5カップの水を入れたとき、その水位がカムカム鍋の高さの半分以下になること、です。この2点がOKならば、どんな鍋や釜でも使えます。圧力鍋でなく、普通の電気釜に入れて使っている方もあり、ご好評をいただいています。電気釜なら、前の晩にタイマーをセットしておけば、朝になればできているという点が魅力です。(電気釜など圧力のかからないもので炊くときは、米に加える水を多くしてください)

種類	重量	直径	高さ	容量
スタンダード	1300g	19.0cm	14.5cm	1600cc
デラックス小	600g	13.0cm	11.0cm	720cc
〃 中	900g	17.0cm	13.5cm	1400cc
〃 大	1950g	19.5cm	19.0cm	3000cc

オーサワジャパン株式会社 〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎03-465-5021

肌にやさしい **リマ化粧品** 植物性

素肌に関心のある方に使っていただきたい。

リマ化粧品のポイント

- 基本の油に椿油
- 紅花色素からメイクアップ用品
- 昔ながらのへちま、きゅうりの化粧水

Lima

みずみずしさを選ぶならリマ

リマシリーズ

化粧水からメイクアップ用品まで発売しております。

●全国の自然食品店・薬店・化粧品店・デパートでお求め下さい。

リマ化粧品販売株式会社　〒175 東京都板橋区成増2-35-14 TEL03-976-2525
リマ化粧品西日本販売株式会社　〒550 大阪市西区立売堀2-4-4 永瑞ビル2F TEL06-533-3081
（発売元）リマ化粧品株式会社　〒223 横浜市港北区日吉本町1862

（年間、正会員一万二千円、誌友五千円）