

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

10-1981

No.538

ヨーロッパの旅

桜沢里真

外国語を学ぶコツ

安原久雄

娘の正食と自然出産

橋本ちあき

アメリカ旅日記(2)

小川みち



INTERNATIONAL
日本CI協会
MACROBIOTIC
CENTER

■昭和56年10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

(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 1,000円 丁二五

*永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ! 350円 丁二〇〇

食養人生読本 食養で開く自由の人生 1,200円 丁二五

*生命現象と環境 やさしいエコロジー 450円 丁二〇〇

*新食養療法 正食身心改造法 1,500円 丁二五

東洋医学の哲学 軽装普及版 2,000円 丁二五

(資料) 米上院米養委 200円 丁四五

米国の食事改善目標 200円 丁四五

桜沢里真著

マクロビオティック料理 家庭料理全書 3,500円 丁二〇〇

*食養料理法(旧版) 1,500円 丁二五

(研究向き)

桜沢如一著

*無双原理・易 宇宙法則・実用弁証法 1,100円 丁二五

宇宙の秩序 最重大PU書 1,000円 丁二〇〇

病気を治す術・病人を治す法 人生論 550円 丁二〇〇

桜沢如一アルバム 500円 丁二〇〇

クララ・シューマン 人生論 750円 丁二〇〇

人間—この未知なるもの(カレル)

自然医学 2,000円 丁二五

原典コピー版

健康戦線の第一線に立ちて 1,300円 丁二〇〇

一つの報告 1,300円 丁二〇〇

自然科学の最後 3,600円 丁二五

中央アフリカ横断記 1,000円 丁二〇〇

コンバ文庫4 3,500円 丁二五

コンバ文庫5 1,700円 丁二五

コンバ文庫6 3,800円 丁二五

『新しき世界へ』 300-399号 1,800円 丁四〇〇

『世界恒久平和案・意志』教育五十年の実験報告 1,000円 丁二〇〇

PU歌集 200円 丁二〇〇

■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 六百元

好評 カセットテープ

『GO、母を語る』

90分×1本

二、六〇〇円(千一七〇)

『ひと言も不平を言わぬ母だった』

お待ちたせしました!

桜沢如一

健康の七大条件

正義について

B6判 125ページ

美麗再刷

650円 千二〇〇円

日本C I協会

日本C I協会

〒151 東京都渋谷区大山町一一一五
電話 (〇三) 四六九・七六三(代)

■正食医学講座 (10月10～11日) と (11月7～8日)
の申し込みは早めにどうぞ!

■食養料理講座 (初級Ⅳ、11月22～23日) も同じく!

■次号 (11月号) は、11月1日発行です。

秋の食養普茶料理／桜沢里真……5

焼きナス、きゅうりもみ、トサカのり梅和え、かぶら蒸し、ぜんまい信田巻き、長手しそしぐれ、蓮根田楽、焼き昆布、ごぼう昆布巻き、ふきよせ、松茸御飯

ヨーロッパを旅して／桜沢里真……12

懐かしい友との再会、十カ国の旅

外国語を学ぶコツ／安原久雄……16

中島敦の『名人伝』に見る、一芸習得の秘伝。まず、カセットを買い、毎日「欠かさず」音を聞くこと。これからの国際人は、まず一つ、外国語をモノにせよ!

夏の健康学園とPUセミナー……20

信州サマーキャンプと夏のPU大学セミナー写真集

娘の正食記録と自然出産／橋本ちあき……22

五一七号で報告の、長女の果遊ちゃんも、もう二歳半。こんどの長男出産は、その果遊ちゃんだけがヘルプ役! あつ、という間の健康出産。

アメリカ旅日記 (2) ／小川みち……32

米国中部から大西洋岸へ。GOMFのヘルマン相原夫妻と全米講演旅行。連載第2回。

■本誌をご紹介ください! 今号 一部四五〇円 (送料共)

■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。(ただし、論文中で正常な範囲の引用は、出典、発行所を明記されれば、かまいません。転載のお申し込みは歓迎いたします)

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月から五千元になりましたが(初めての人のための窓口)、日本CI協会が盛り立てよう! 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。

桜沢如一先生

88回目のバースデー

10月18日(日)

正午～2時
2時半～6時

餅つき
発表会
懇談会



(1893. 10. 18～1966. 4. 24)

来 場 歓 迎

老子の言葉ですね。「戦わずして勝ち、語らずして説伏す」これじゃないといけません。少しあなたの言葉は多すぎます。それでかえって反感をいだく、いだけさせる。もう戦わないで征服し、語らないで、ペラペラ言わないで説伏するといふ法を身につけないと、何しろ相手はこれ何十億いますからね。一人一人あたつとつたら、もうそりや一生が十年、百生、生きとつたつて間に合いません。だから語らずして説伏する、戦わずして征服するといふ術を身につけないとだめですね。少し言葉が多すぎます。

——昭和39年、座間中心学園で行なわれたGO講演より抜粋。近日、この講演のカセットテープを『GO座間講義』（仮題）として発行予定です。乞ひ期待！



マクロバイオティック

秋の食養普茶料理

桜沢里真

献立

前菜

焼きナス、きゅうりもみ、
トサ力のり梅和え

吸物がわり
かぶら蒸し

向附 ぜんまい信田巻き、長芋

しそしぐれ

おしのぎ
山かけ

八寸 蓮根田楽、焼き昆布、ご

ぼう昆布巻き

揚げ物 針しぼう、人參、クルミ、

梅干、さやいんげん

盛合せ（ふきよせ）栗甘煮、焼き

松茸、タケノコ、クルミ

無双、もみじちらし

御飯
松茸御飯

箸洗い 焼き梅干、玄米あられ

香の物 大根梅酢漬け、たくわん

味噌漬け

ここに紹介する全品を一度にご家庭で作るのは、なかなかたいへんですから、5、6品を選んで作り、お客様をおもてなしするのもよいでしょう。

ふつう普茶料理では、御飯は最後に出しますが、早く頂きたければ、お吸物の後くらいに出してもかまいません。

焼きナス (左)
きゅうりもみ (中)
トサカのり梅和え (右)



前菜

◆ 焼きナス

● 材料 (4人前)

ナス (細長いもの、2個)

● 作り方

① ナスの上と下の端を切り落して、4つ切りにする。

② フライパンに油をしき、ナスを並べて両面をよく焼く。

③ 田楽用の味噌 (八寸の蓮根田楽に用いるもの) をぬり、木の芽 (なければゆずでもよい) をのせる。

◆ きゅうりもみ

● 材料

きゅうり (1本)、うす醤油 (醤油小さじ1、水小さじ2)

● 作り方

① きゅうりは塩をふって板ずりし、さっと水进行ける。

② うすい小口切りにして、塩少々をふって、重しをして20分くらいおき、水を出す。

③ かたくしぼって、うす醤油をかける。

◆ トサカのり梅和え

● 材料

トサカのり (50グラム)、梅干 (1個)

● 作り方

① トサカのりを水出しして、よく洗って水をきる。

② 梅干の種をはずして、よくすりつぶし、出し汁 (なければ水) を入れてどろりとさせる。醤油小さじ1を加えて、①をあつさりとなえる。

吸物がわり

◆ かぶら蒸し

● 材料

かぶ (中くらいのもの、4個)、コーフー (100グラム)、ぎんなん (8個)、ねぎ (1/2本)、生ゆば (5センチ、有精卵の白身 (1個分)、出し汁 (カップ3))

● 作り方

① カブはおろし金でおろし、水気をきっておく。

② コーフーはふかしたものを1センチの角切りにする。ぎんなんは殻を取り、ゆでて皮をむき、出し汁カップ1と醤油大さじ1でさとううす味をつけてお

く。ねぎは5ミリくらいの小口切りにする。生ゆばは1センチの角切りにして、ぎんなんと同じくうす味をつけておく。

③卵白をかくあわ立てて、①に入れてさっくりとまぜ合わせる。

④蒸し茶碗に②の材料を適宜に入れ、

少々こいめに作った出し汁をそそぎ入れ、③をさじですくってのせる。

⑤蒸し器に④を入れ、約15分蒸す。上

にゆずの皮と花形人参などを飾って供す。

向附

◆ぜんまい信田巻き

●材料



かぶら蒸し



ぜんまい信田巻き(前)
長芋しそぐれ(後)



山かけ

ぜんまい(塩漬けのもの、100グラム)
油揚げ(2枚)、かんぴょう(少々)
●作り方
①ぜんまいは2、3日前から水につけてもどしておいたものを、一度ゆでる。
②油揚げは熱湯をかけて油抜きし、三方にはさみを入れて開く。
③油揚げの上にぜんまいをそろえて置いて巻き、かんぴょうで4力所を結ぶ。
④出し汁カップ1と醤油大さじ1½で

③を弱火でよく煮込み、適宜に切る。

◆長芋しそぐれ

●材料

長芋(なければ大和芋、100グラム)、ユカリ(少々)

●作り方

①長芋はふかして皮をむく。
②出し汁でうす味をつけ、1センチ幅の輪切りにし、さらにそれを半分に切



蓮根田楽(右手前)
焼き昆布(左奥)
ごぼう昆布巻き(中央)

って、ユカリをまぶす。

おしのぎ

◆山かけ

●材料

生ゆば(少々、ゆり根(小1個、糸そば(1束、長芋(20センチ、出し汁(力ツプ1)

●作り方

- ①糸そばはゆでて、冷水で冷やし、手でさばいてぬめりをとっておく。
- ②生ゆばは1センチ×2センチの短冊に切り、出し汁カップ1と醤油大さじ1でうす味をつける。ゆり根は1枚ずつはがし、同じくうす味をつける。
- ③長芋はおろし、すり鉢でよくする。塩で味付けした出し汁を長芋と同量入れて、よくすりのばす。①と②を入れてまぜ、器に盛り、いんげんやのりの細切りなどを上にのせる。(ゆずの皮を少々入れると、いっそうおいしくできます)。

八寸

◆蓮根田楽

●材料

蓮根(細いもの、10センチ、麦味噌(大さじ2、クルミ(4個、梅酢(小さじ1、出し汁(少々)

●作り方

①蓮根は皮をむき、花形になるように穴のカーブにそってきりこみを入れ、1センチ幅に切る。梅酢小さじ1を水小さじ2でうすめたものに10分くらいつけて、そのまま火にかけて、白く煮

- 上げる。
- ②クルミは殻をはずし、実を少々炒つてよくすっておく。
- ③麦味噌をすり鉢でよくすり、②を入れてよくまぜ、出し汁でゆるめ、①にかける。

◆焼き昆布

●材料

昆布(厚めのもので4センチ×5センチのものを4枚)

●作り方

昆布をあみにのせて、両面をこんがりと焼き、1センチくらいの幅に割る。

◆ごぼう昆布巻き

●材料

ごぼう（細めのもの、1本、昆布（10センチ幅のもの、15センチ）

●作り方

- ①ごぼうを鍋に入るくらいの長さに切り、油大さじ1でよく炒め、水を加えてやわらかく煮る。
- ②ごぼうを昆布でしっかりと巻き、昆布の端を細く切ったものでかたく結ぶ。
- ③水で昆布がやわらかくなるまで煮込み、醤油大さじ2を入れて煮しめ、適宜に切る。

揚げ物

●材料

ごぼう（ $\frac{1}{2}$ 本、人参（細いもの、1本、クルミ（4個、梅干（中くらいのもの、4個、いんげん（8本、大和芋（4切れ、大根おろし（少々、地粉、塩、揚げ油、醤油

●作り方

- ①ごぼうは8センチくらいの長さに、できるだけ細く切る。人参も同じように切る。いんげんは塩湯でさっと色よくゆでる。大和芋はふかして、1セン

揚げ物



チの厚さに切る。梅干は水につけて塩抜きする。

②地粉を水でといて衣をつくる。①の材料に衣をつけて、それぞれに油でカラリと揚げる。ごぼうは平らに指でそろえて、うすく衣をつけて揚げる。人参も同じようにして揚げるとよくできる。

③器に美しく盛り合わせ、大根おろしと醤油を添えて供す。（大根おろしの

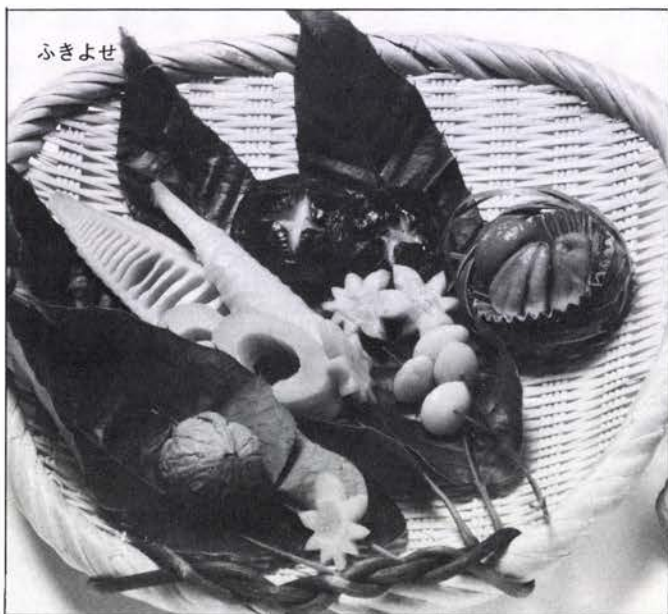
上に人参のおろしたものを少しのせる
といったそう見栄えがよい。

盛合せ

◆ふきよせ

■松葉きんなん

ふきよせ



きんなんをゆで、うす味をつけて松葉にさす。

■栗甘煮

栗の皮をむき、出し汁でやわらかくなるまで煮込み、塩をごく少々入れて煮付ける。

■焼き松茸

松茸（なければ生椎茸）に十文字の切れめを入れて、あみにのせて両面をこんがり焼く。裏側にさっと醤油をつ

けて、かるくあぶって仕上げる。

■タケノコ

タケノコはゆでてから、出し汁に昆布を入れてやわらかくなるまで煮て、うす味をつける。

■クルミ無双

クルミ10個を殻をはずして、さっと炒り、よくすって、同量の味噌を加えてすり込み、よくまぜる。

■もみじちらし

人参、きゅうりを2ミリくらいの輪切りにしてもみじ形に抜く。

以上の材料をざるに美しく盛り合せ、もみじちらしを色よくちらす。

御飯

◆松茸御飯

●材料

玄米（カップ3）、松茸（200グラム、椎茸で代用してもよい）

●作り方

①松茸は細切りにして、油小さじ1で炒め、醤油小さじ2を入れて味をつける。

②玄米御飯を炊き、出来上がったところへ①をまぜる。



松茸御飯

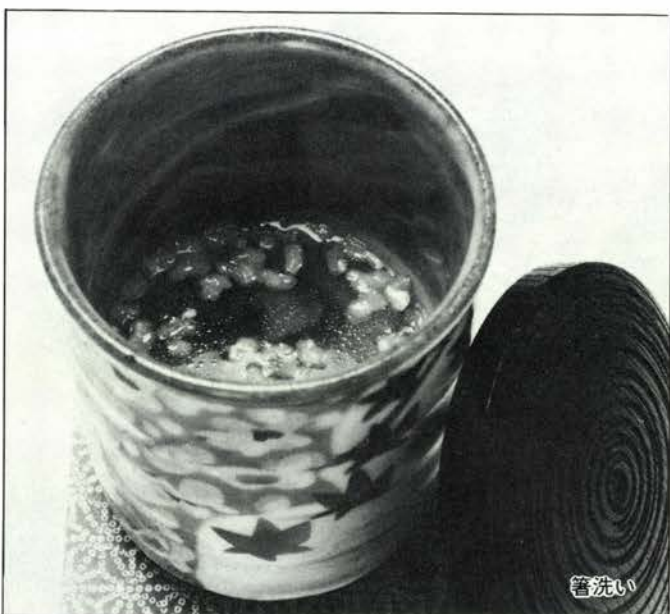
箸洗い

●材料

梅干、玄米あられ、出し汁

●作り方

①梅干は少々塩抜きして、種をはずし、平らにしてあみの上でこんがり焼き、小さくちぎる。



箸洗い

香のもの

■大根梅酢漬け

大根をつすい小さな短冊切りにして、梅酢を同量の水で割った中に入れ、10分くらい漬ける。

※味噌漬けとたくわんを加えて、適宜に盛り合わせる。

石塚左玄

化學的食養長壽論

明治二十九年発行の食養の原典！
古書店でも絶対入手不可能の本を美麗
復刻再刷！ 限定千部発行

定価 7,500円

送料 300円

日本C I 協会

●昭和4年初版、社団法人食養会の総力を結集した、

桜沢如一編 食養講義録

古書価格3～5万円の幻の著作、食養研究者 必備。

復刻再刷！

原本4巻1200ページを1冊に縮刷

定価 7,500円

送料 300円

『講義録』 目次

食養学 原論 I

―生命及び生活現象の支配者について―

(一) 万物の組み立て／天地自然の生れ／ナトリウムおよびカリウムの形態／色彩上の相違／形相／所在／作用／万物の組み立て

(二) 生命および生活現象の支配者／食物におけるナトリウムおよびカリウムの多少／日用食品百外中における「ナ」「カ」の数量および差引表／生命現象における「ナ」「カ」の影響／生命において／体格・体質・疾病について／性質・思想について

食養学 原論 II

(一) 伝統的純正日本食とその崩壊／日本の伝統／日本食の伝統／日本食物史の一瞥

(二) 食物の取り方と栄養／粗食、美食、肉食、肉食、少食、肉食、調理、栄養、消化、不消化／ビタミンとその他の栄養素

(三) 食物の性質、栄養および分量／動物性のもの／植物性のもの／主食物と副食物

(四) 食物の身体におよぼす特殊な影響／病氣／生命にかかわるもの、食い合せ／薬用食物と郷土的な調理

(五) 国民食政の復古

食養学 原論 III

―「食」の食養用―

(一) たのしき健康とめでたき長寿／衣食住の問題／健康

(二) 幸福への道／限りなき人生の喜び

食養料理法

料理の必要／お料理の目的／お料理の方法／器物、準備、材料の配合、お弁当、食べ方／食養法の心得／献立の一例／食養法／良き食養品／食膳のいましめ／病氣になる食物

料理法／御飯／玄米ごはん／半つき米／ご飯／山菜／菜、麦、梅、ご飯／色ご飯いろいろ／おすしいろいろ／残飯の利用

豆料理／野菜料理(野の幸)／野菜の貯え方／炊く／煮る／ゆでる／油揚げ／豆腐料理／こんにやく／海藻料理／めん類／つくね／煮物／漬物／魚の料理／餅／だんご、まんじゅう／調味料／飲料／献立例／なべ／井／ぬた、和え物／おすし／おつけ／揚物／煮物／赤ちゃんの料理／正月料理／普茶料理

食養療法

(一) 西洋医学とその療法

(二) 東洋医学とその療法

(三) 食養療法と食養生

最後の重要な注意書き

※索引の一例 シ：痔(じ)／耳下腺炎／子宮ガン／子宮筋腫／子宮炎／舌のただれ／しつ／疥癬／湿疹／耳鼻咽の病氣／ジフテリア／脂肪心／しよ／やけ／しゃっくり／充血／消渴(しょうがく)／小児の驚風／疳／小便／食あたり／食滞／食道狭窄／しらくも／白舌／白心／心臓病／神経衰弱／神経痛／腎臓炎／心臓病／心臓弁膜症／ジンマシン※「新食養療法」の食べ方で病気を治す法の索引(し)の項と比較してみてください。内容の豊富さに驚かれるでしょう。

民間療法

実験集

B5大判313ページ

日本C I 協会

■好評発売中！

■『長寿論』『講義録』両方は、15,000円 送料 400円。

■日本C I 協会の正会員の方は、お申し込みくださると、5%分(750円)の日本C I 協会発行の本に有効な図書券を送ります。

ヨーロッパを旅して

桜沢里真



しばらくぶりのヨーロッパ旅行会でしたが、各地で懐かしい人たち、新しい人たちが温かく迎えてくださり、旅行団の人たちも大いに楽しんで、無事に帰って参りました。

7月19日、ブラッセルからリマ工場へ

パリで飛行機を乗り換えて、ブラッセルへ。案内役の安原ローランとベルギーC.I.のジョジアンヌ、豆腐作りをしている高浪市太郎氏が出迎えて下さった。

バスで市内観光をして、そのままガン市のリマ工場へ向い、そこでもう一人の案内役、クリム吉見と合流しました。パカンス中で工場は休みなのに、社長のパリエールさん、マネージャー、工場長の方々がわざわざ迎えてくださり、工場の中を見せて頂き、心づくしのご馳走をふるまってくださいました。

パリエールさんの母上がお見えにならないので、聞くとも身体が悪く床についているとのことなので、パリエールさんの車でお見舞に伺いました。本年87歳で、

血色もよく、ことのほかお元気でした。ゆつくり養生して、元気でいてくださることを約束しておいとし、またバスに乗って、宿泊地のブリュージュへと向いました。

7月20日、ブリュージュ市内観光

ここは由緒ある古都で、伝統がよく保存された町には、美術館や博物館、教会など国宝的な建物が多くあります。緑にかこまれた池には、無数のスワンが泳いでいて、絵のような美しさ。ここはレースでも有名で、皆、買物に忙しい。

パリへ

昼過ぎにブリュージュを出発し、高速道路を走ってパリへ。バスの中で参加者全員が自己紹介をかねて順番にあいさつしました。

パリ到着後、まず、ホテルのチェックインを済ませ、すぐ、交歓会の会場である天竜学院へ急ぎました。「天竜」では、主宰者のリビエールさんをはじめ、大勢の人々が待ちかまえていてくれました。車からおおりる間もなく、あちこちでパチパチとカメラにおさめられ、しばしその場から身動きできない状態でした。

め、大勢の人々が待ちかまえていてくれました。車からおおりる間もなく、あちこちでパチパチとカメラにおさめられ、しばしその場から身動きできない状態でした。

トンキョーナタイエブさん、有名なバイオリン奏者のサプリーさん、カザンジャン、GOの本の印刷をしてくださった人など、いろいろなつかしい顔ぶれが、後から後から嬉しそうにあいさつをしに来

▲パリエール・ケバエルト氏（リマ工場社長）と



てくれました。

レストランの中に入ると、新しい会員の人たちがたくさんいて、一人一人、握手しました。バカンス中にもかかわらず、ほんとうにたくさんの方々が集まって、にこにこと迎えてくださり、なごやかな楽しいひとときを過ごすことができました。

ロジェ・イコール氏のマクロビオティック批判が渦巻く騒がしい状態もあって、パリは、見物だけし



▶ リビエール夫人（天童学院主宰）と。

て、そつと通り過ぎるつもりだったので、昔と変わらぬあたたかい歓迎を受けて、喜びもひとしおでした。

おいしいマクロビオティック料理をいただき、歌をうたつて交歓するうちに、夜もだいぶ遅くなってきたので、皆様となごりをおしみながらお別れして、ホテルへ戻りました。

7月21日、午前中はバスでパリ市内観光をして、午後は自由行動。ツアーの一行は、それぞれ買物や美術館めぐり、見物へとくり出して行きました。

サンゴダンス

7月22日、パリに別れを告げて、古い城廓都市のオルレアンを通り、ロアール川の流域に点在する古いシャトーを見物しながらツールまで行き、そこで一泊しました。

翌、7月23日、陶器で有名なリモージュを経由して、ピレネー山脈にほど近いサンゴダンスまで、今回のツアーの行程の中でいちばん長い距離を移動しました。

のどかなフランスの田園風景がえんえんと続き、まっ青な空にまっ白な雲が浮かぶ様がとても印象的でした。バスの中では、歌の饗宴。パリから同行しているリビエールさんも加わって、大勢の人が入れかわりたちかわりして、国際色豊かなバラエティーに富んだ歌をうたつて、単調になりがちなバスの旅も、たいくつする間がありませんでした。

夜9時頃、やっとサンゴダンスのマクロビオティック料理学校に到着。校長のルネ・レビさんをはじめたくさんの人々が出迎えてくれました。ツアーの

◀ 交歓会の席上のルネ・レビ氏（左端）



一行の一人一人の胸にきれいなお花をつけてくれました。

人があふれんばかりの食堂でにぎやかに会食。心こもったマクロビオティック料理が次々と出され、楽しい宴が続きました。食事の後、テーブルやイスを片づけて、ダンスパーティに移りました。にぎやかな音楽に合わせて、大人も子供も元気に踊り、日本人の人たちも旅の疲れなど感じさせず、踊りの輪

に加わり、言葉など必要としない、国際交流が夜更けまでくりひろげられました。

7月24日、午前中は1時間半くらいバスに乗って、ルルドの聖地へ行きました。想像していた以上に大きなところで大勢の人でにぎわっていました。奇蹟が起ったといわれる洞窟には、大きなマリア像がまつられ、無数のローソクがたてられ、前の広場では世界各国から集まったカトリックの信者がお祈りを



▶ホルヘさん、マリア・ロッサさんご一家と。

捧げていました。車椅子に乗った身体障害者の姿もたくさんみえました。

午後、料理学校に戻って、料理講習。クリム吉見に通訳をしていただき、リビエールさんも一生けんめい説明をしてくださいました。各地から集まった人たちは、熱心にメモを取りながら勉強していました。ツアーの参加者の中から何人かがお手伝いをしてくださり、クスクース、サラダ、ひえクロケット、タルト・ボンム、カリントーなどが出来上りました。

夕食後、交歓会が催され、ルネ・レビスンからの料理学校の成り立ち、現状などを聞き、協力してくださいました。私もお礼を含めて少し話しました。その後、前夜に続いて歌をうたったり、ダンスをしたりしてパーティが夜遅くまで続きました。

スペインへ

7月25日、ここまで同行してくださった、バリの天竜学院のリビエールさんとお別れして、ピレネーの山の中のアンドラを訪ねました。

7月26日は、いよいよスペインのタラゴナに到着。スペインを訪れるのは今回が初めてで、めずらしいものばかりです。

7月27日、ツアーの皆様と別行動をして、バルセロナのダンス学校を訪問しました。ここは、ローラン安原の友人であるホルヘさんとマリア・ロッサさん夫妻の家で、二人とも熱心にマクロビオティックを実行されています。壁面全部に鏡の張られた広いダンス用のホール、プール、ロッカールームなど立

派な設備を見せていただきました。マリア・ロッサさんはマクロビオティックの食事をとり入れて、ダンス学校を営んでいるのです。週一回、マクロビオティック料理を教えていて、たくさんの方が習いに来ているそうです。

伝統的なスペインの郷土料理を作って歓待してください、数々のお料理はとてもおいしく、参考になりました。PUのバッジを記念に差し上げ、生涯この運動を続けることをかく約束いたしました。有がたいことです。

バルセロナでのマクロビオティック活動は、初め、ルネ・レビスンが来て、次にローラン安原が二年ほど開拓し、アメリカからミチオも来たりして、だいぶ盛んになってきているとのことでした。

7月28日、タラゴナを出発して、バスでバルセロナ市内を観光しました。有名な建築家ガウディが設計したいくつかの建物を見ました。今なお建築中のサグラダ・ファミリア教会は壮観でした。

バルセロナの空港には、ホルヘさん、マリア・ロッサさんの一家をはじめ、たくさんの方が見送りに来てくださいました。中には、サンゴダンスからかけつけた方もいて、心を打たれました。皆様とごりをおしみつつお別れして、飛行機でミラノへ飛びました。

ミラノからインターラーケン

久しぶりに訪れたイタリアは、思い出が多く、なかなかいい思い出でした。

7月29日、ミラノ市内を見物。ドゥオモ（大聖堂）、スカラ座などの伝統ある建物の中に入って、ガイド

さんの説明を聞きました。午後は自由行動で、つかのまのイタリアの買物を楽しみました。

7月30日、美しい湖水地帯を通り、アルプス地方へ向いました。インターラーケンには、ドイツから中村エブが来て、案内役に加わって下さいました。

7月31日、登山電車でスイスアルプスの観光。雄大な山々を目のあたりに見て、その素晴らしさに感激しました。標高約三千四百メートルのユングフラウ



▶ あいさつする高木ローザさん

ヨッホまで登り、そこは雪があつて、皆、セーターの上にレインコートやヤッケを着込むほどの寒さでした。登山電車で下るにつれて、風景も牧歌的になり、気温もだんだん高くなって、皆、着込んだものを一枚一枚ぬいで、ふもとに着いた時には、夏に舞い戻るといふ楽しい一日でした。

フュッセンからフランクフルト

8月1日、どこを見ても美しい風景ばかりのスイスを後に、一路ドイツのフュッセンへ。途中、リヒテンシュタインとオーストリアを通過したので、訪問国は事実上、10カ国になりました。ほんとうに忙しくて、強行なスケジュールにもかかわらず、皆さんお元気で疲れを見せないのには驚かされました。途中、道を間違えたため、フュッセンには真夜中に着きました。有名なノイシュバンシュタイン城が照明で浮かび上がり、幻想的な美しさでした。

8月2日早朝、美しいフュッセンを出発し、ロマンチック街道を走り、中世の面影がそのままに残る町で休けいしながら、一気にフランクフルトまで行きました。

フランクフルトにGOと初めて来た時は、まだ爆撃の跡がなまなましく、地にはフキがいつぱい生えていたのが印象的でしたが、今はにぎやかな大都市となつて、立派に復興していました。

ロンドンへ

8月3日午後、フランクフルトよりロンドンへ飛行機で飛ぶ。時差のため、時計を一時間遅らせて、ちよつと得をしたような気分。空港には、高木ロー

ザが出迎えに来て下さり、久しぶりの再会を喜び合いました。彼女は、ロンドンの日本大使館に二十五年も勤め、今では重要な役職についているにもかかわらず、私達のために休みを取ってくださつて、ほんとうにありがたいことです。

空港からバスで、直接コミュニティ・ヘルス・ファンデーションへ行き、そこで久しぶりにマクロビオティック料理を頂きました。

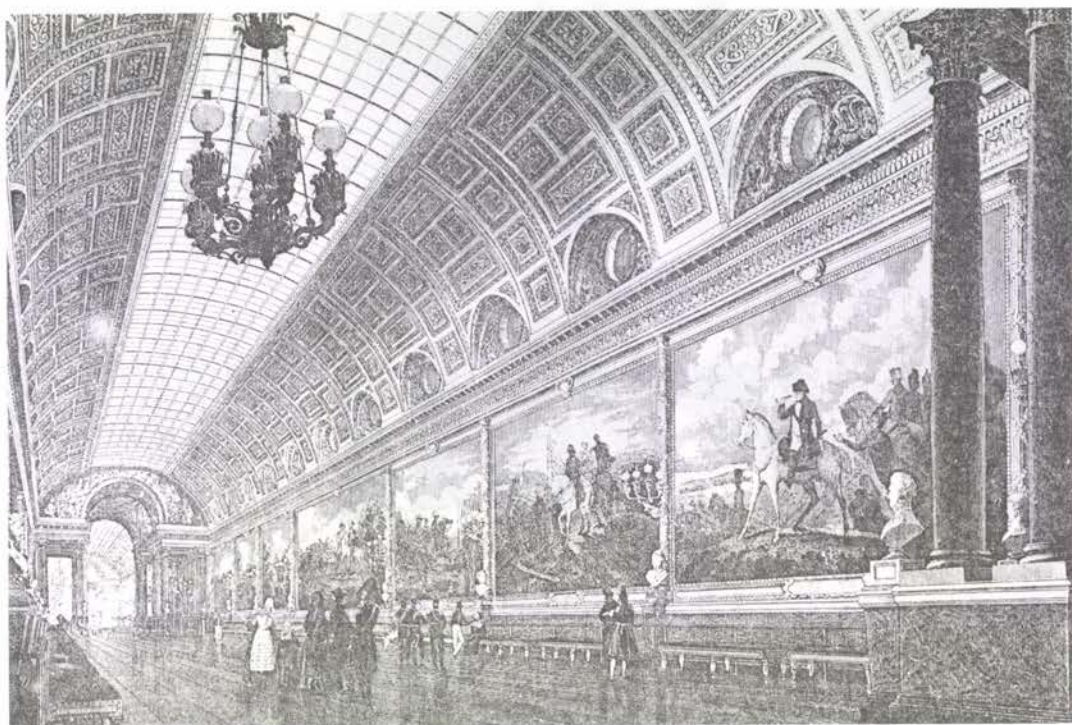
8月4日、午前中はバスで市内観光。私は何回も訪れた地なので、ホテルで休養を取ることにして残りました。スイスで風邪をひき、体調があまりよくありませんでしたが、ロンドンへ来てとてもよくなりました。

最後の晩なので、お世話になった皆様をお招きして、日本レストランで食事をしました。GOと最初に来たころは、日本レストランは二軒ぐらいしかなく、料金もとても高かったのに、今は気軽に入れる店がたくさん出来ていて、時代の移り変わりを感じさせられました。

8月5日、ヒースロー空港で、案内役のクリム、ローラン、エブ、ローザたちにお礼の言葉とともにお別れをし、バリ経由でアンカレッジへ向いました。

8月6日、成田国際空港に到着。かけ足のようなツアーも、一人の落伍者も出ず、大きな事故もなく無事に楽しい雰囲気うちに終わることができました。これも、皆様のご協力のおかげと深く感謝申し上げます。
(日本C.I.協会会長)

●ヨーロッパグランドツアーの詳しい報告は、次号に掲載します。



外国語を学ぶコツ

—— 旅行報告会にご出席の皆様へ ——

安 原 久 雄

(ベルギー・C I 顧問)

ヨーロッパ・グランド・ツアーに際しましては、沢山のお土産やプレゼントを頂戴し、本当に有難うございました。旅行中、もともと皆さんに喜んで頂けるようないろいろ考えておりましたのに、結局大したお世話もできずに終わってしまいましたことに申し訳なく思っております。

しかしながら、この旅行中、誰一人病氣にかからず、交通事故や盗難事故にもあわず、参加者同士の争いや不和もなく、愉快にすごすことができましたのは、一応の成功であり、それはひとえに皆様の御協力、団長、副団長さんの統率力のお蔭と確信いたします。と同時に、この旅行の運営に当ったスタッフ、旅行社の皆さんにも心から感謝を捧げたいと思います。

* * *

日本で生れた玄米正食が世界的なものとなり、今日では皆様も御覧のように、ピレネーの山の中でも、イペリア半島の各地でもマクロビオティックの同志が活動されているのも、元はといえば一生をこの運動拡大に捧げられた桜沢如一、桜沢里真両先生のなみなみならぬ御活躍があったからこそであります。

わたくしは今、スペインのバルセロナから五十キロほど北東にあるマルグラト・デ・マールという地中海に面した小さな海岸町にいます。ふだんは多分、人口一万人足らずのところでしょうが、夏には海岸に立ち並ぶホテルにはバカンス客があふれ、人口は五、六倍にふくれ上っているのではないのでしょうか？

ホテル街の空き地に市が立ち、そんな中ですら、自然食関係の本や葉草、正食品を売る屋台があり、結構繁盛しております。また、こんな小さな町の本

屋のウインドーの中にもマクロビオティックの本が陳列されているので早速買いました。ヌーリア・ガルシアというスペイン女性の書いたもので「マクロビオティカ、その基礎理論と料理法」という題です。桜沢先生御夫妻のまかれた一粒の種が、今や百万倍、いやそれ以上になりました。

原理なき、ただ口先だけを飲はせる現代の食生活に対し、「宇宙の秩序」というモノサシで批判を加え、万人の求める幸福というものは、実は毎日の食生活の中に隠されているのだ、という桜沢如一先生の発見は、新大陸、新世界の大発見であり、それによってアリストテレス以来の倫理学の形而上学的基礎は、生物学的生理学的基礎に置き換えられねばならなくなりました。

* * *

旅行中、多くの方々からいろいろな御感想を承りましたが、一番多かったのは、「やはり、片言でもいいから、こちらの方と直接意思の疎通ができれば」ということでした。

このように、外国語の必要性を痛感されたこと一つでもこんどの旅行から得た立派な収穫だと思えます。日本にいて頭だけで考える必要性と外国に出て身にしみて感ずる必要性の間には大きなへだたりがあります。

マクロビオティックの世界化に伴い、外国語の必要性はますます大きくなるばかりです。どうか皆さん、この機会に一大決心をされて外国語を一つ是非ものにして下さい。

外国語習得は、「やる気」と「根気」の二つさえあれば、誰にでもできるものです。外国語の必要性

を痛感され、やる気になった方は、あとは「根気」だけの問題です。外国語の勉強は、決して深遠な学問を学ぶような才能を必要としません。それは、お琴や三味線、ピアノやギター、あるいはお茶やお花と同じ稽古事で、繰り返すことによってのみ上達するものです。

たとえば、どんなに語学の才能に恵まれている人でも、この「繰り返し」ことを怠つたら、繰り返し繰り返し練習する凡人に劣ります。「カメヨ、カメヨ、ヨクカメヨ」で、玄米をよく噛み、よく味わうのに似ております。

外国語習得の原型は赤ちゃんが言葉を覚えていく過程にあります。

これについて、旅行最後の夜、ロンドンのホテルで、何人かの方に次のような話をしました。

* * *

中島敦の作品に『名人伝』という寓話があります。新潮文庫、旺文社文庫の中島敦『李陵・山月記』の中に収録されています。『列子』の中の弓の名手に関する記述に取材して構成されたものと推定されています。本文は僅か十頁足らずの小品です。是非とも御一読下さい。以下、始めの部分を要約いたします。

弓の名人の話

中国の戦国時代の話です。

趙の国の都、邯鄲に、紀昌という男が住んでいて、天下第一の弓の名人になりたいと思ひ立ち、飛衛という先生を訪ねました。

飛衛が、紀昌にまず教えたことは瞬きしないこと

を学べ、という一事です。

紀昌は家に帰って、妻が仕事をしている機織り台の下にもぐりこみ、仰向けにひっくり返って、眼とすれすれに機織りが忙しく上下往来するのをじっと瞬かずに見つめていようとした。来る日も来る日も、こうして瞬きしない練習をすること二年。もはや、鋭利な錐の先をもつて瞬を突かれても、まばたきしないままになり、紀昌の瞬はもはやそれを閉じるべき筋肉の使用法を忘れて、夜、熟睡している時でも、目はクワッと大きく見開かれたままとなり、ついに、彼の目の睫毛と睫毛との間に小さな一匹のクモが巣をかけるまでになり、ようやく自信を得て、師の飛衛にこれを報告します。

それを聞いて、飛衛は、瞬きしないだけではまだ駄目だ、今度は見ることを学べ、と命じます。見ることに熟して、小を見ること大のごとく、かすかなものを見てもハッキリ見えるようになったら報告に來い、と言います。

紀昌はふたたび家に戻って、肌膚の縫い目からシラミを一匹探し出し、これを髪の毛でつまみ、それを窓にかけて、一日中にらみ暮します。毎日毎日、紀昌は窓にぶら下ったシラミを見つめます。二、三日経っても依然としてシラミです。ところが十日あまり過ぎると、気のせいとか、どうやら、ほんの少しながら大きく見えてきます。三カ月目の終りには蜜ほどの大きさに見えてきます。そのシラミを何十匹となく取り換えていくうちに、三年の月日が流れ、ある日、ふと気がつくと、窓のシラミが馬のような大きさに見えました。しめたと、紀昌は膝を打ち、表へ出ます。紀昌は自分の目を疑いました。人は高

塔であり、馬は山です。豚は丘のごとく、鶏は城楼と見えます。家にとつて返した紀昌は窓ぎわのシラミに立ち向い、弓に矢をつがえてこれを射ると、矢はみごとにシラミの心臓を貫いて、しかもシラミをつないだ髪の毛さえ断ち切っていないのです。

紀昌はさっそく師の飛衛に報告します。先生は、はじめて、「でかしたぞ」とほめました。そうして、ただちに射術の奥義秘伝をあますところなく紀昌に授け始めます。

目の基礎訓練に五年もかけただけあって、紀昌の腕前の上達は驚くほど早く、十日もすると、百歩離れた柳の葉をすでに百発百中。一カ月の後、百本の矢をもつて速射を試みると、第一矢が的にあたると、続いて飛び立った第二の矢は正確に第一矢の括弧にあたって突き刺さり、さらに間髪を入れず第三矢のやじりが第二矢の括弧にガッシと食い込み、またたくうちに、百本の矢が一本のように連なりました。そばで見ていた飛衛も思わず「よし」と言いました。（『弓と禪』を書いたヘリゲルが、この『名人伝』を読んでいたなら、もつときつと面白い、うならせる本になったことと想像いたします）

* * *

このお話は、本当は、これからが面白いし、ことに最後の方はまことに老莊的、PU的でスゴイ話なのですが、外国語習得のコツをひき出すことには余り関係がないので割愛することにして、それは皆さんが直接原文を読んで、御自身で解釈反省し、そのスゴ味を味わって頂くことにいたします。

* * *

さて、弓の基礎訓練が「目」にあつたように、外国語習得の基礎訓練は「耳」にあります。赤ちゃんがいかにやり出す前には、その言葉、その音を何百遍、何千遍も耳にしています。こうした肝心要の基礎訓練をほとんどやらないで、四、五歳程度の表現能力しかない生徒に、いきなり言語芸術の粹である「文学」を読ませようとするのが、今日までの日本の外国語教育でした。

われわれ日本人にとつても、今日、『源氏物語』を読んで楽しめる人が何人いるでしょうか。それどころか、漱石、鴎外、露伴でもかなり難しいと思われるのに、やれシェイクスピアだの、やれラブレールだの、やれセルバンテスなど、正気の沙汰とも思われません。そんなことは千万人に一人、一億人に一人の天才にまかせて、われわれは非文学的外国語に徹する方が賢明です。

しかも、日本の外国語教育は、日本語に訳すこと、つまり日本語の表現に重点が置かれて、その外国語で表現する分量といえは、和訳の何百分の一、何千分の一に過ぎません。教える先生自身が正しい発音はできないし、しゃべれないのですから、生徒に耳の訓練など行えるはずありませんし、生徒の表現を矯正することなどとてもできっこありません。自然と文法中心、講読中心のギリシャ、ラテン語のような死語、古典語を教えるやり方となり、暗号解読法を教えているのと同じ結果になるのは当然です。これでは実生活に役立つツケがありません。

本当に外国語を身につけようと思うなら、その外国語の本物の音を耳にタコができるほど、たたきこまねばなりません。そのために、昔ならわざわざ外

国に出かけたのですが、今日ではカセットという便利なものが簡単に入手できるので、日本に居ながら、外国留学以上の効果を上げることができます。

まず、語学カセット（それもなるべく定評があり、アフターサーピスのついているもの）とラジカセ（なるべくヘッドフォンつき）を買いとめまします。（二年外国に留学すれば二、三百万円はかかるでしょう。その十分の一以下の費用で、倍以上の効果を上げることができまします）

そして、紀昌が瞬きしない訓練として妻の機織り台の下にもぐりこんで二年も頑張ったり、小さなものを大きく見る訓練としてシラミとにらめっこを三年も続けたように、毎日毎日、明けても暮れてもカセットを聞くのです。野球の投手は、自分の思うところに球が投げられるよう毎日何百球も投げ、ごみまです。打撃手は、どんな球でも打ちこなせるよう毎日何百球も打ち、ごみをします。ピアニストは一曲演奏するのに千回以上弾き、ごみをします。プロの人がこれだけ真剣にやるのです。いわずや、素人においておやです。外国語習得の第一歩はカセットの聞き、ごみから始めましょう。カセットの二つ三つケケチしないで聞きつぶすくらい聞きこんで下さい。

ここで大切なことは、「毎日」ということです。一日も休まない、ということ。食事は欠かして、カセットを聞くのは欠かさぬことです。電車などで通勤されている方は、車内で新聞雑誌など読まないで、ウォークマンに語学カセットを仕込んで毎日往復二回、たとえば半眠りの状態でもいいから、聞きこむことです。なるべくテクストを見ないで、耳だけを頼りにする方が効果的です。

テクストを読めば「ナーンだ」というような簡単な言葉でさえも、はじめ半月や一カ月の間は、ほとんど聞きとれないものです。言葉が吹っ飛んでしまつて耳に残るのは僅かです。そのうち、早さが気にならなくなり、耳に残る量がふえてきます。そして、音の区別が正確にできるようになります。紀昌が瞬きしないことをまず二年かかつて身につけたように、各母音、各子音をハッキリ区別することが外国語習得の第一段階です。アラビア語にはPの音がないのでアラビア人はそれをBで代用しています。「パパ、わたしバリへ行きたいワ」というのは「パバ、わたしバリへ行きたいワ」と言っているつもりなのですが、それを聞くとどうしても吹き出します。

同じようなことが、われわれ日本人にもあるワケで、ロンドンと言っているつもりが相手に通じなかったり、「海」なのか、「彼女」なのか、「見ること」なのか区別できなかったり、「ここ」なのか「髪」なのか「空気」なのか分らなかったり、随分と悲喜劇をかもし出します。すべては正確に音を判別する基礎訓練に欠けているところから来るものです。

毎日毎日カセットを辛抱強く繰り返して聞いているうち、そうした区別は正確にできるようになり、そうなると、今まで耳を素通りしていた冠詞や前置詞のような短い言葉も、まるで号令でも聞くようにハッキリ耳に残るようになります。シラミが馬ぐらの大きさになるのです。

あいまいな音もすべてハッキリ聞き分けられるようになる頃には、カセットを聞きながら、知らず知らずのうちにひとりでに口の方も動き出して、その音を発音するのに必要な口形を自らつくっているの

に気づくでしょう。また、本を読んでも新聞を読んでも、正しい本物の発音が自分の耳にひびくようになります。こうして始めて正確な、相手に分る言葉を発音することができるのです。

成人してから学んだ外国語というのは、必要なことをしゃべるのは辛うじてできても、相手の言うことはほとんど分らないのが普通です。これは、耳の基礎訓練をとばしたからです。「駅はどこですか？」と尋ねて、どうにかこうにか相手に分つて貰つても、親切に教えてくれる相手の返事が全然分らないのではどうしようもありません。ただ命令だけ下したり、ものを頼むだけの一方通行言語では、意思の疎通は成り立ちません。もちろん、我々は外国人であり、その国の言葉を母国語としてしゃべっているのではありませんから、その国の人同様に上品に言えるはずはありません。そんなことは一切気にする必要はありません。あくまでも外国人なのですから、下手くそで当り前です。要は、言いたいことをもれなく表現するのが先決です。一部分だけ上品であつても、言いたいことが全部伝わらないでは仕方ありません。

この『名人伝』という寓話から引き出せる教訓の一つは何事にも基礎訓練が大事である、という極めて平凡な真理であります。なるべくそこを避けて、果実だけ得ようとする、せっかちな要領のいい人間に「矢報しているように思われます」。

例えば、ピアノを弾きたいと思ひ立ち、いきなり「乙女の祈り」とか「エリーゼの為に」をガムシヤラに練習したとします。音楽好きの人ならある程度器用に弾けるようになるかも知れません。しかし、

どうしても運指法が自己流で無理が多く、不安定で、聞いていてハラハラするものです。バイエルやチェルニー、ソナチネなどでみっちり指の基礎訓練に年季をかけた人が弾くと、無理がなく安定感があり、聞いていても楽しいものです。絵にしても同じことでしょう。少し器用な人ならピカソまがいの絵だつて画けるでしょう。しかし、鑑識眼のある人が見たら、たちまちニセ・ピカソと見破るでしょう。

すべての稽古事、云事、いや学問でもそうですが、氷山のようなものです。世の中でもてはやされているのは水の上に見える部分だけです。見えない水面下の部分はかえりみられません。この隠れた部分の大きいほど水面上の部分も大きいワケです。私はピカソ美術館で、ピカソの習作時代、修業時代の作品の数々を見て驚きました。基礎訓練とは、料理でいえばダシのようなものです。隠し味です。優れた料理人は、ここに意を用い、一日も二日も前からダシの準備をいたします。

「急がば廻れ」という諺があります。外国語を学ぶにしても、多くの人は実用会話書とか何とか買ひもとめて、なるべく短時間に要領よくものにしようと思つて、なやみますが、たいてい失敗に終わります。耳の基礎訓練という、一見廻り道が、実は一番の近道で王道であることは子供の言語獲得が物語っています。

この『名人伝』は、また望診法を身につけたり、健康法、治療法を身につけたり、あるいは育児法、家庭教育法、その他ありとあらゆるものに適用でき

夏の健康学園 とPUセミナー

日本C I 協会の毎年の夏の行事は、今年も長野・木島平と栃木・那須で開かれました。



① 信州サマーキャンプ

(7/31
〜
8/3)



▲ あゝの山こえて、丘こえて……。高杜山ハイキング。



▲ 化学の仙人。？
武者宗一郎先生。



▲ ミ・ラ・ラ・ラ・ラ・ラン、一・二・三……。



▲ おなじみ大森英桜先生。

② 夏のPU大学セミナー

8/20 ~ 8/23

栃木県大田原市、那須自然農法研究所にて



▲「ミコトバ」と料理の問題。
佐々井 譲先生。



▲「昌益」の本質は……。
太田 竜先生。



▲山野興子さんの民謡おどり
指導。



▲自然農法を語る坂本二三久
先生



▲川崎伊津先生、料理主任と
「指圧・灸」の指導。



▲横田稻吉先生の植物の歴史の
話。

■22日夜は、日本Cー本部の高祖英二講師による「アーユルヴェーダ医学」の話と、橋本編集長の日本人の源流を
探るスライド映写がありました。

娘の正食記録

と自然出産

橋本 ちあき

二年前、東京で夫が取り上げた娘・果遊が二歳四カ月になった。そして、つい二カ月前福島山村で、息子・樹生馬がうまれた。一段落した今、二年間の果遊の成長体験と、今回の一人だけのお産をふり返ってみた。

娘・果遊のこと

生後七カ月のころ、ハシカをした。38度の熱で、湿疹は軽い。いつもと同じく元気で食欲もある。本人にリンゴジュースを飲ませてあまり欲しがらず、わずかししか飲まない。母乳をやっていたので、かわりに私が食べ、お乳から間接的にリンゴを摂らせる。1週間ほどで治る。

二歳二カ月のころ、水疱瘡が出た。手足、頭にはなく、腹は左側、背は右側だけに見事に分かれて出た。初めの一日、少しかゆそうにしていただけで、あとはほとんどかゆがらない。しょうが油をつけてやる。ジメジメしたり、膿んだりすることもなく、自然にきれいに枯れた。

病気はこの二回。といっても、病名のつく病気のことであって、バランスをくずしたり、反応が出たりするのは別である。

子供の場合、病気の判断を下すのがむづかしい。医者にみてもらうことのない私達は、その症状から自分で判断するしかない。しかし、必要なのは、医学的な病名ではなく、(世間では病名がつけば安心するような傾向もあるが)な

ぜこの症状が出たのか、という理由をはっきりと把握することだ。病名などは二の次でよい。子供の身体は、私達のように邪食で生まれているのと違って、見事にストレートに反応する。まだ母乳を飲ませている頃、私がタラコを食べたことがあった。翌日、私は頭から足の先まで、全身にジンマシンがみみずばれのように出て、かゆくてどうにもガマンができない。しまった、早く追いつきかねば……と、大根、夏みかん、しょうが油で、なんとか半日後には治ったが、もう遅い。やっぱり果遊の顔にもブツブツが、少しだけ出てしまった。

また、私がてんぶらを食べただけで、翌朝、果遊の顔がむくみ、目やにが出たりもする。私の乳を通して、食物が百パーセント、果遊にも届いてしまう。ちょうど私に出る反応と半日遅れくらいに現われる。ほんとに、この完璧さは、はつきりと子供に症状となって現われるだけに、いつも驚き、緊張させられた。

そして母乳を通してさえ、この関係なのだから、母体内の十月十日というのは、どんなものかと改めて思い知らされる。母親の一口一口が、全部、子供の骨に、脳に、臓器細胞にと、完璧に影響しているのだから。

食物の選択遊び

果遊が、食物を自分で口にするようになってから、今のところ、肉・魚・砂糖類は一切摂っ



▲ 長女の果遊ちゃん (54・2・5生)
(本誌517号『自力出産の体験から……』参照)



▲ 樹生馬ちゃん (56・4・4生)

ていない。世間では、子供が好き嫌いをすると
いう悩みをよく聞くが、我が家では、大いに結
構。どんなに細かくしたネギでも、人参でも、
大根でも、嫌なら目につく限りは全部、自分で
取り出してしまおう。が、これは決して叱らない。
ある時期は、玄米しか食べないこともあった。
他の物には全く見向きもせず、黙々と玄米だけ
をおかわりする。いとも簡単に、当然の顔をし
て、No 7 (百パーセント穀物食) をやってしま
えるのだから、うらやましい。

逆に、全く玄米が入らない時もある。そうい
う時は、ゆるいおかゆにしたり、うどんにしたり
する。それも、調味料は何がいいか、煮込んだ
方がいいか、あつさりした方がいいか……と、
考えられる範囲で、いろいろ変化をつけて試し
てみる。すると、それらの中には彼女が選んで
夢中で食べる物が、たいていみつかる。彼女の
身体が、正しく選択するのだから、全く心配し
ない。

好き嫌いを、いい加減に見過ごすというので
はなくて、それに充分注意を払って、その時々
の彼女の身体に一番合うものを探すのである。
私達の頭で、あれこれ考えめぐらしても、ち
つともうまくいかないのに、彼女の思うままに
任せると、うまくいくことが多々あった。彼女
の生理本能の見事に驚くと同時に、子供の本
能は完璧だということを教えられる。子供は簡
単にやってのけるが、判断力が鈍っている私達
には、それについていくのも、なかなかの試行



▶山奥の一軒家……。
(千979—31 福島県いわき市小川町上小川
字戸渡 橋本由成)

錯誤である。でも、そのつど、新しい発見をさせてくれるのでおもしろいし、考えようによっては、この食物の選択遊びは彼女と私のゲームのようなものだ。

食事のしつけ

こちらから与えられている物だけを食べる時期を過ぎ、本人の意思が芽ばえ、行動範囲も広がる頃から、正食の家庭で、一番問題になるのが、食事のしつけだろう。私たちも、心を配った。

当時、私達は、団地に住んでいたもので、一歩外に出ると、子供らが大勢遊んでおり、例外なく、袋菓子を持ってアイスクリームを食べていた。

年上の子供らは、小さい果遊をよく可愛がってくれ、必ず、お菓子を分けてくれる。初めのうちは、子供たちに「果遊は小さいから食べられないからね」などと言っていたが、この曖昧さでは、そのうち防げなくなってくる。「果遊は、食事以外に、甘いおやつを食べたりすると、おなかをいたくするから、あげないでね」と、子供らがくれようとするたびに、説明した。そして必ず、「他の子があげようしていたら、あげないように教えてあげてね」とつけ加えた。しつこいくらいに、子供らに頼む一方、果遊にも少しづつ説明した。「あれは、甘いオサトウが入っていて、果遊には食べられないから、お

姉ちゃんに持っていてもらおうね」という調子で、くり返した。

子供らは素直で大らかだ。すんなりと私のことばに従ってくれるようになった。仲間はずれにならないだろうか、いじめられたりしないだろうか、などと心配したり、教えるのがむづかしいなど考えるのは、大人の思い過ごしのことが多いと思う。

お菓子を持った子供らを、逆に、身近にし、防衛線にすることができて、私は安心して、果遊をひとりで外へ送り出した。

それでも、ヨチヨチ歩きの幼児かわいさに、人様が好意でくださる物を、いつも紋切り型にお断わりできない場合もある。その時が、とても肝心だと思う。

私達は、内心迷うことがあっても、決して果遊から取り上げることはしなかった。むしろ、お菓子を手に握らせたままにしておいて、当然のような顔をして、それとなく説明する。「これはオサトウが入っていて、果遊が食べると、オハナが出るから、やめようね」これをくどいほど何度もくり返すうち、果遊の方から言うようになる。「これオサトウ入ってる。かゆう、ハナ、ズルズル」本人は、もう食べる気はない。様子を見計らって、受け取るなり、自分で捨てに行かせる。

その前の段階として、例えば、果遊が鼻水を出した時や、ころんでケガをしたり、頭をぶついたりした時などに、本人がわかる範囲のこと



▶これが一家です。
橋本宙成（22・3・1生、準改め）
橋本ちあき（28・12・1生）

で、なぜそうなったかということ、話して聞かせる。「昨日、ミカンを食べたから、指にサクレできちゃったねエ」「オイモを食べすぎたから、ころんではかりいるんだよ」という具合に、あらゆるチャンスを利用して、食物と彼女自身の関係を知らせてあげる。

また、絵本を読んでいて、ケーキやバターがでてきたら、これもまたチャンスである。絵本の内容をアレンジして、その何たるかを説明してやる。もちろん、一歳半の子供に理解できる範囲で、とくに本人の身に引きつけて話してあげる。そのうちやはり自分から絵本の説明をするようになってくる。「これはオサトウ入っているから、よその人は食べるけど、かゆうと父さんと母さんと樹生馬は食べないねエ」と。要は、ただダメといって、子供の手から取りあげたり、目につかないように隠したりするのは、逆効果になる、ということだ。むしろ、それを食べることが、いかに自分に不利益になるかを、徹底的に話して聞かせる。

そして、禁忌食品に接する機会を、むしろ積極的に利用した。アイスクリームを食べている子供らと一緒に遊ばせ、スーパーマーケットの菓子コーナーも平気で連れ歩き、よそのお宅の食卓にも顔を出した。それらは、とてもいい教材である。そのうち、世の中は、そうであるけれども、自分と、父母は違うんだということを自覚しはじめてくる。彼女にとっては、なんの苦もなく、当然のように堂々と。

子供は、親の心を完全に読み取る。親に迷いや不安があつては、うまくいかない。自信をもって対応してやるのが大事だろう。もちろん父母の意見が一致していることは、言うまでもない。

子供は、食べることも、遊ぶことも、学ぶことも、全て一つの世界である。大人が「食べること」だけは、特別のことのように、分けて考えているのとは訳が違ふ。だから、食事のしつけも、遊びの中で、生活全般の中で、機会あるごとに教えていけばよいと思う。きめ細かく、根気よく。

言葉を覚え始める時期は、とくに大切だと思う。その成長段階にうまく合わせてやることであれば、これらの理解もそうむづかしいことではないと考える。

二歳までの幼児の理解力は、大人には計り知れないくらい大きいものだと思う。こちらが面倒くさがったり、手を抜いたりせずに、辛抱強く、ていねいに説明してやりさえすれば、ほとんどのことは、理解できるのではないだろうか。一歳は一歳なりに、二歳は二歳なりに、子供にどのように伝わっているのかを知るのが、一番厄介だが、それも、少しずつ変わってくる子供の出方で、おおよその見当はつくようになる。

子供が本当に

欲しがっているもの

二歳をすぎて、だんだん考えにアレンジがで

てくるころになると、スーパーなどで、お菓子を欲しがることもある。きれいなキャンディや、かわいい箱を持って放さない。だけれど、よく観察して聞いてみると、その箱や包装紙がめずらしかったり、箱の中でガサガサ音をたてるのがおもしろかったり、開けてみる楽しみが欲しかったりしているだけなのだ。食べたい、という欲求は、たいしてない。本人は、そんなことをきちゃんと説明できないし、こちらで食べさせてはいけないという思いだけで、すぐカッか来て、きついやりとりすることも、何度もあった。が、最近では、どうにか冷静に、彼女の気持ちを読み取ってやれる余裕を持てるようになった。先日、スーパーで棒についたきれいなキャンディを手にして、欲しいという。きれいな原色で、かわいいし、棒を持ってフリコのようにゆらすのがおもしろい。しばらく言いよせかけたが、どうしても自分で、売り場に返しに行かない。ムリをせずに買ってあげた。

そして、うれしそうに手に持って帰る道々、話した。「これ、オサトウの入ったアメで、赤や青の色がついてるねエ。とてもきれいな色だけれど、果遊のクレヨンと同じクスリでできているから、パッチイ（汚い）ねエ。そうだ、果遊は食べないから、うちのアリさんにおみやげにあげようか」

ゴキゲンで、手にして遊んでいるのだから、「ウン！」と納得の返事もよい。帰ってきんざん遊んだ後、アリの巣穴の横に置いて待ってみ

る。果遊が自分で割って、あちこちに分けて置く。しばらくすると、どの穴からもたくさん、アリが出てきた。「ホラ、アリさんはオサトウのアメが大好きなんだねエ。あっちにもたくさん出てきたよ」「オサトウは果遊や母さんたちが食べるんじゃないくて、アリの食べる物なんだねエ」と言いながら、ひとしきり、アリの観察することになった。

子供が自分で拒否！

二歳四カ月の今、果遊は、そろそろひとり口に入れてはいけないものの判断が、できるようになってきた。だけれど、お菓子などの食物をくれようと差し出しても、自分の言葉で断わっている。こちらは、そのようすを、黙って見ているだけで、ほとんど心配はない。

先日、近所の同年齢の子供ら5人と遊んでいる折り、友人が、市販のクリーム入りのビスケットサンドを買い与えた。子供らは、ひとりずつ、順番に配ってもらって、皆とても喜んでい。果遊の番がきた。どうするかナとこちらも一瞬にかけたが全くちやうどなく、「かゆう、食べないから、いらない」と、驚くほどはつきりと言い、受けとらなかつた。遠くでだまって見ていた夫に向かって、「父さん、果遊、別なのちやうだい！」

皆がとてうれしそうに食べている目新しいお菓子をふり切って、食べ飽きているはずの、

いつものオヤツを食べる、というのである。

私達の、果遊への食事のしつけも、どうやら一段階おわった。今後は、色がついていることと、添加物（クスリ）が入っているということをつけ加えて、広げていこうと考えている。

それにしても、私達正食の親たちが、安心して子供に与えられるオヤツ類の、なんと少ないことだろうと、いつも思う。出先で、手持ちのオヤツがなくなり、自然食品店などに飛び込んでも、粗製糖やハチミツ入りのばかりで、がっかりする。安全なのは、せいぜいボンセンとせんべいくらいのもので、これらにしても、夏などはきつくて、子供は全く欲しがらない。

幼児は、大人と違ってオヤツは欠かせない。子供は、甘味をつけなければ食べないと思うのは、大人の勝手な偏見である。むしろ、甘味よりも、その物自体の材料のうまみを好み、はつきりと味わうことができる。

この機会に、自然食品のお菓子を作っている方々をお願いしたい。砂糖ぬき、果糖ぬき、ハチミツぬきの、子供向けのお菓子をもっと作って下さい。そうすれば、子供はどんなに喜んでしよう。そして母親は、どんなに助かるでしょう。

さて、娘もそろそろ心理的に複雑になってきて、「ノー」の範囲を広げ、親と反対のことを言うてはおもしろがったり、「かゆう食べてみる」「味みてみる」とかいう段階に来ている。もうすぐ、「なぜ？」という疑問を発するよ

うになるだろう。その時は一番大切だろうし、また、一段とこちらの努力を強いられる時期だろう。食物の問題は、幅広く、そして奥行きも深い。子供の「なぜ？」に、きちんと答えられるかどうか、今の私は、少々自信に欠けるが、それから避けることだけはしないで、彼女といっしょに勉強していきたいと思う。

要は、娘・果遊がひとり立ちするその時まで、せめて、食物のとり合わせ、調理の仕方、正しい食べ方ぐらいいは、しっかりと彼女が自覚して判断できるように、伝えておこうと思う。これが、私達ふたりが彼女に渡してあげられる唯一の財産なのだから……。

二度目のお産

そんな果遊と、夫と、私の関係の中に、四月四日に、もうひとり、新しい命が加わった。

二年前の果遊の出産は、夫とふたりでやっていたので、当然、今回も、何の問題もなくふたりでやることに決めていた。ところが、この計画も、予定日より少し早まった出産で、多少狂う結果になる。

その日は、夫が仕事で、家を留守にしている時だった。朝から陣痛を感じ始め、着実に間隔が短くなってくるので、いよいよ来てしまったかなと判断する。夫は東京に出かけており、予定ではあさってまで帰らない。予定日の十日前に留守にするということで、もしかしたら、ひ

とりでやらなければならない可能性も、充分あることは、前もって考えてはいたが……。今さら、お産婆さんにかかる気はなかった。おそらく、夫も暗黙のうちに、それは了解していただろう。ひとりで行えよとは言わなかったものの、お互いに意図するところは同じであった。ただ、余計な負担をかけないために「もし、留守中に始まったら、産婆さんに一応来てもらえよ」ということだけは言ってお出かけていた。

とうとう来た。明け方三十分ほど、布団の中で、あらゆる場合を想定して、あれこれ思いめぐらし、自分にしつかり問いかけ、静かに固く決意する。この覚悟は真剣ではあったが、決して悲壮なものではなかった。

それからは、いつもの仕事の片づけと、お産の準備に大忙し。かけ足で用をたしながらも、果遊に、「赤ちゃんが生まれてくるよ」と楽しく話して聞かせたりもする。

夫には、お隣りで電話をかりて、連絡する。そこのおじさんとお婆さんが心配して、何度も家に来てくれる。「大丈夫か、お産婆さんと呼んであげようか」と言ってくださる。気持ちは有難いが、全くその気はない。「いいえ、まだまだのようだから、大丈夫です。そのうち、本格的になりそうだったら……」と、何気なくお断わりする。が、実は、もうすでに、五分おきの隔痛。結局、おじさんが心配して、再び来てくれた時には、もう生まれた後、ということになるのだが……。

お昼前に、陣痛は一―二分おきになる。まだまだやっておかなければならぬことは残っている。少々あわてたが、とにかく、何がどうあっても、とりあえず、果遊の二食分くらいは用意しておいてやらねばならない。

台所に立って、おにぎりを作っていると、もうどうにもガマンができなくなった。トイレに行きたくなる。ほんとに、赤ちゃんというよりは、オシッコをしたくなる感じなのだ。トイレに行こうかと一瞬思ったが、ハタと冷静に考える。これは、赤ちゃんが出たがっている。この山の家のトイレは汲み取り式で、もし生み落とすようなことがあっては一大事。あわてて台所からかけ上がり、準備しようと思ったが、もう間に合わない。

寝巻に着替える間もなく、やつとの思いでズボンを脱ぎ、布団の上に片手片ひざついたとたんに、破水。横になる間もなく。赤ん坊の頭が出たのがわかる。そして、すぐ、全身がスルリとぬけ出た。

「オギヤ―オギヤ―」私の足の間で聞こえた声に、そばにいた果遊はびっくり顔。しつかりとのぞき込んで、目を見張り、「赤ちゃんうまれたのオ!」と、ニコツと笑う。この笑顔が私をホッとさせた。とても有難かった。

邪魔しないだろうか、不安がりはしないだろうか、驚かないだろうか……などという思いは、大人の全く勝手な想い。子供は、まっすぐに、事実を事実のままに素直に受けとめられる。

ちやうど、お昼の十二時二十分、私の出産は、物足りないくらいに、あっけなく終わった。

赤ん坊をバスタオルにくるみ、うでに抱き取って、ホッと一息。ここでやっと男の子であることを確認する。私「ホラ、果遊、オチンチンあるでしょ。男の子だよ、よかったねエ」

「ウン、オトコのコ!」と果遊。

もうあわてることはない。のんびりしよう。

果遊に、「向こうから枕と、座布団持って来て、それから、時計もとってちやうだい」と頼む。すぐ「ハイ」と言って手伝ってくれる。

「悪いけど、そのおフトンを、母さんの上にかけてくれる?」「ハイ」と言ってフトンを引っぱってみるが重い。「かゆう、ムリ……」と申し訳なさそうに言う。大人の重い掛け布団だから、当然ムリな話なのだ。私は笑った。「いいよ、いいよ、ありがとう」

彼女の態度と、内面の成長ぶりが、とてもうれしかった。赤ん坊が生まれたこと以上に、私を幸せな気分になさせてくれた。

三十分後、後産もきれいに出来て、ヘソの始末をし、全て完了した。産湯は、産まれてからかけつけてくれた、近くの友人がつかわしてくれた。

結局、今回の息子は、妊娠当初から出産まで、一度も人の手（医師はもちろんのこと、助産婦、産婆さんなど）で、みてもらうことなく百パーセントの自己管理、自力ですますことができた。産まれてから四時間余り経った夕方、夫が急

いで帰ってくる。車を運転しながら、かけ足していたという。間に合うと思っていたらしいが、もうすでに、二つ身になって、スヤスヤ寝ている息子と私に驚き、「産婆さんと呼ばずにやっただよ。ひとりで産んだよ」ということに、よほど、感慨もあつたのだろう。笑いながらも、目をうるませ、「よくやったなア。ありがとう」と言ってくれた時、はじめて、私も自分がしたことへの感慨が、胸を走った。

果遊が、「お父さん、赤ちゃんこうやって生まれたよ」「おへソ、ハサミでチョキンって切ったよ」と、無邪気に説明する。果遊が力強い助手だったことを話すと、夫は、「お前と、果遊には負けたよ」と笑う。「よかった。この夫と一緒に……。この子が居て……」と、つくづく、この喜びを分かちあえる家族がいることをうれしく思った。

赤ん坊は生まれてくるもの

昔から『お産の時は、障子の棧が見えなくなる』というような言葉がある。まあ、これはオーバーな表現としても、少なからず、全身の力を込めて、自分の力で押し出すべく、いきんでいたのに違いない。私自身も、前回の出産では、四〜五回いきんだ。しかし、今、私はこの言葉と、そういういきむことが産むことというお産の考え方に、疑問を持つ。

今回、私は一度もいきまなかった。強い陣痛

がきたら、短息呼吸などで、逆に、いきまないように、力が入らないように（陣痛の感覚が一〜二分の頃は、いきみたくなるが、ガマンする）心身共にリラックスすることを、心がけた。これは、日頃、多少の練習をしておく、身体が理解してくれるので無理がない。はっきり言えば、赤ん坊が出てこないように、身体に働きかけた。そんな中で、赤ん坊は、自分だけの力で、出るべくして、ひとりでスルリと出てきた。

私は、何もしなかった。

この事実は、私自身を驚かせた。そして、お産ということ自体の、今までの私の認識を全くくつがえした観さえある。

赤ん坊は産むものではなく、産まれてくるものなのだ。いきみは、赤ん坊を押し出すのではなく、出ようとする赤ん坊へのちよつとした援助でしかない。母親は、そのすごいエネルギーが、うまく働くように、ちよつと、息を合わせて、手助けしてやればいい。もつとも、それには、お産をするまでに十分な健康管理（現代式の栄養過剰、身体の甘やかしではなく、粗食と仕事（運動）で、身体を鍛え、よく自分の身体を知っておくこと）をしておくということが、最低の条件だと思うが。

現在、ほとんどの妊婦が、陣痛促進剤を使うという。病院側の勝手な都合が大きな理由だろうが、おそらく、母体の子宮自体も弱いのだろう。出てくる赤ん坊の力を最大限に活かしてやるためには、母体自身もしっかりしていなければ

ばならない。

私達は、長女出産の折り、赤ん坊は、母体が健康であれば、ちゃんとムリなく産めるということを経験した。そして、今回は、赤ん坊は、自然の摂理に従って、人為（意）を必要とせず、自ら、産まれてくるものだということを識った。長女出産以前に出会った、サンカの生き方と、桐原のおばあちゃんの言葉が忘れられず、目標にしてきたが、今は、この言葉が、意識ではなく、身体で理解できるのが、とてもうれしい。「寝そべって産むだなんて、横着な……」「自然にむかえる（出てくる）もんを女つちやしうねえもんだ」

今回の経験は、私の意識を越えたところでした。皆さんのことを教えてくれた。だから、興奮も高揚もない。ただ、何かからまた一つ、ふっ切れたような安心感が、おだやかに全身を包んでくれた。そして、食べて寝て、働いて……という日常生活の流れの中に、出産も在るんだということを、実感できたのは、最高の収穫だった。

出産は日常の「コマ」

出産は、女にとって最も大事な仕事ではあるけれども、決して特別なことではなく、日常の「コマ」でしかないことも、また事実である。

妊娠、出産は、赤ん坊が主役。そしてその主役が、胎内で育ち、産まれてくるのを支えられるのは、唯一、母親のみである。このことを忘

れてはならないと思う。子と母は一心同体。同じ血液が通い合っている。

私は、妊娠中、自分の意志の弱さを、いつもこの気持ちで乗り越えてきた。「待て待て、そんなに食べすぎると、酸化した血は、頭へ行くぞ」果敢を叱った後、たいてい、こちらのひとり相撲でイライラしているのだが「イライラ不気嫌は、腹の子も不愉快だぞ。酸素が供給できなくて苦しいぞ」と、自分に向かって声をかける。

しかし、いつもいつも、そう頑張ればかりもいられないのが、本音だし、また、頑張りど、緊張だけでは、かえって無理がくる。むしろ、身体をリラックスさせ、気持は、ゆったりたゆとうことこそ、最高の赤ん坊への滋養になる。

そして、その母親を励まし、支えるのは夫である。赤ん坊、母親、夫、この三者が協力し、喜びを分かち合える最高の一瞬を持つこと、それが、最良の出産ではないだろうか。

経験者は解ると思うが、妊娠中というのは、言葉に表わせにくいくらい幸福な気分になれる。意識でも、外的要因でもなく、自らの内からの幸福感である。腹の中からエネルギーの気が満ちてくる。女が、この感覚を慈しみ、本当にリラックスした十月十日を送ることができたら、どんなにすばらしいだろう。その時の心境は、赤ん坊にもまた、同じ状態を創り出すのだから、こんなうれしいことはない。

正食もそうであるように、妊娠、出産についても人それぞれ。十人十色。方法や技術にこれ

が絶対唯一という形はない。本人が自分をよく知り、自分の判断で決めるしかない。

ただ、単純な自然盲信だけは避けたいと思う。成り行きに、全て任せられるほどには、残念ながら、今の私たちの身体と心は、自然体ではない。むしろ、自然の状態からは、大いにかけ離れていると考えた方がよいだろう。だから、少なからず、自分にでき得る範囲で、認識し、準備する必要もあろうし、細心の注意と努力も払わなければならないと思う。その上で、自分の方法、やり方を、自信を持って決めたい。自分と我が子の力を信頼して。

自信といっても、未知のことだけに、つかみづらく、不安なこともあるが、それを解決するのは、正食を重ねるという単純な方法が、最も近道であり、また、日常これを積み重ねていくことが、他のどんなことよりも、最後の最後まで、自分を励まし勇気づけてくれる。

女性たちが、病院施設などで、他人に頼って、産ませてもらっている今のお産から、自分が産むという、主体的な気持ちで、妊娠出産を自分自身でよく学び、コントロールできるような形になれば、すばらしい。そして、赤ん坊を主体として考え、自然の摂理としてのお産を体現できたら、最高だろう。

その時こそ、女にとっては、無意識のうちに、自然との一体感を肌で感じられる最高の機会なのではないだろうか。

今回、私にひとりで産む機会を与えてくれた

夫と息子に感謝している。そして、これら全てを創り出している自然の力に改めて、驚異する。

子供に育てられる

出産後、二カ月経った。

毎日、ふたりの子供と付き合っていて、いろいろなことを教えられている。私の「子育て」などというものではなく、ただ、彼らの成長につき合っているだけで、逆に「子に育てられ」である。自分の判断力の低さに頭をたたきながら、あわよくば、彼らの本能とエネルギーのかけらを、少しでも分けてもらおう、などと、やっている毎日である。

カナダに住むヘアーインディアンは、「育児」を「あそび」と考えているという。だから、親子の関係は、「自分が子供に楽しませてもらっている」のだから、子供に対して「遊んでやる、教えてやる」とは考えないし、そういう行動もとらないという。

どんな場合でも、状況でも、共に「あそび」ということだけがあるというのだ。

私は、彼らのこの子供に対するとらえ方を知った時、驚き、そして、彼らのこの大らかな、人間を信じ切ったあり方に、自分の心の貧しさを感じた。おそらく、この発想の違いは、単なる子育てについてだけではなく、生活のあらゆる面について言えることなのだろう。

本当に、素直に「子供に自分の人生を楽しま

せてもらっている」という気持ちがいってくるような親子関係はすばらしい。

妊娠・出産について、一応自分の目標が一段落した今、今度は、これが私の次の目標になっている。

そして、あの出産の時の、歓びと、充実感と解放感を、日々日常のものにして、子供らと高らかに歌い笑う毎日でありたい、と欲ばっている。

(56年6月)

(19ページよりつづく)

と思います。ひとつ、いろいろと応用してみて下さい。そして、最も肝心な点は、自学自習を原則とする、ということをお忘れなことです。

大変長たらしい手紙になってしまいました。はじめに申し上げたように、どうかこの機会をとらえて是非とも外国語を一つマスターして、マクロビオティックの運動に役買つて下さるなら、これ以上の喜びはございません。新しい視点から御勉強されんことを心から祈ります。

(一九八一年八月二十二日)

● 近刊予告

桜沢如一著『食物と人生』94ページ

『永遠の子供』160ページ

『新しい栄養学』536ページ

美麗復刻。来月号でお知らせします。

1981年
第5回

熊本健康セミナー

■11月21日(土) 正午 受付開始～23日(祝日) 正午 解散 2泊3日

■蘇 泉 荘 (熊本県阿蘇郡阿蘇町内牧1106 ☎09673・2・1131)

■講 師/大 森 英 桜 先生

■全期参加 18,000円 (小学生以下、半額)

■部分参加、相談傍聴あり

■講義テーマ ① 健康法総批判 ② 食養の失敗例とその原因 ③ 望診法

④ ガンの傾向と予防法 ⑤ 症状に見る陰陽判断の仕方

⑥ この10年における私の研究と発見

■操 体 法 (橋本敬三先生の秘法) の無料講習あり。

■申し込み/ 熊 本 陰 陽 会

(熊本市東子飼町3-5 ☎0963・43・4043)

屋久島 

21世紀へ向けて

天然村学園

1981年11月3日(火・祝)

OPEN

∞天然村学園落成記念行事∞

①11月3日(火・祝) 10時半～2時

落成記念パーティー

記念講演 / 桜沢里真先生
牛尾盛保先生

余興 / ?

司会 / 浮津宏子先生

料理 / 鹿児島郷土自然食

定員 / 50名
(他に島内から50名)

②11月4日(水) 10時～1時

落成記念料理講習会

講師 / 桜沢里真先生

内容 / 初歩的食養料理

鹿児島郷土料理

(からいもんねだほ等他)

定員 / 25名

申込み = 現金書留で①②③別を明記の上 10月20日(火)必着

住所・氏名・性別・年齢・職業・TELをお忘れなく。定員で締切り。

会費

①パーティ+料理講習
(夕食1泊付) = 10,000円

②パーティのみ
(夕食1泊付) = 7,000円

③料理講習のみ
(夕食1泊付) = 6,500円

天然村学園 〒891-44 鹿児島県 熊毛郡 屋久町 表生 335 ☎099-74-7-2541

(交通 / 鹿児島 ↔ 屋久島 毎日・飛行機 往復2便, フェリー 1~2便。バス停高平)(寝巻はご持参下さい。)

アメリカ旅日記

(2)

小川みち

第5信

(つつき)

●六月四日(木曜日)

昨日の雷雨がうそのように晴れて静かな朝だ。ヘルマン夫妻は、操体のレッスンで8時頃出かけた。昼食の野菜を煮ておいてくれとのこと。

託された玉葱、人参、キャベツ、いんげん豆を少しずつ塩を振りながら順々に炒め、弱目の火加減で蒸し煮のようにして最後に少量の醤油で仕上げた。野菜の甘味が充分出て、私には淡味だったが割合おいしく出来た。

こちらの人は、アルミ製の鍋が悪いと聞くと絶対にそれを使わない。ここの鍋は、ほとんどが鉄製だ。お茶は土瓶ならぬ素焼きの土ガメといった方がいい。針金で周囲を補強してあって、何となく絵になる一品だ。土鍋の大きいのも同

じように針金がまわっている。水も山の湧き水を幾ビンにも汲んで来ておいて、それを使う。感心ノ、感心ノ、12時頃、皆帰って来て食事をした。野菜も好評で、まずは安心。

午後はヘルマン氏の個人指導を見学させて頂いた。夜はまたヘルマン氏のレクチャー。食物の中には酸性とアルカリ性があるが、その酸性に陰陽のあること、アルカリ性にも陰陽があることを話した。そして、癌は主に酸性食品の摂り過ぎによって起こることを話し、さらにそれを具体的に説明した。

酸性食品

陰		陽	
脂	魚	鶏肉	牛肉
チーズ	玉子	豚肉	
バター			

アルカリ食品

陰		陽	
サトウ	ジャガイモ	梅干	穀物
レモン(果物)		味噌	小豆
		トマト	海藻
		茄子	

等をあげて酸とアルカリでも陰と陰、陽と陽はバランスにならないことを熱っぽく話した。私も大いに参考になった。十一時頃帰宅。ビル夫人(シルビアさん)の作った甘酒を頂いた。

●六月五日(金曜日)

デンバーでの仕事が終わって今日は再びボルダーに戻った。早速8時からコルネリヤさんのデイズートだけのクッキングクラスが始まり20人近く集まった。会場はサンデー氏の広間だ。午後はコルネリヤさんの育児の話。赤ちゃん連れも二、三人居て全部で20人くらい。皆熱心だった。私は昨夜の甘酒が祟ったのか、その後で少しいかれたオレンジを食べたのがいけなかったのか、いや陰性が二つ重なったことが悪かったのだろう、お腹の調子が少し悪い。

夕方、受講生が御馳走を持寄ってのガーデンパーティーとなった。広い芝生の上にグループを



◀ アイゼンハワー元大統領の生家の前で、
コルネリヤさんと。



◀ デンバーの美術館前で。
(前号72ページ参照)



◀ ボルダールの教会でのコルネリヤさんの料理講習。

作って陣取った。噴水の囲いになつてゐる煉瓦が丁度いい腰掛けになつて、そのまわりに腰をかけてゐる人もゐる。料理はガルバンゾー（豆）を煮てつぶしたものにガーリックを入れ、ペースト状にしたものにレモンの汁を入れて味つけたもので、私は苦手。むしろ淡くても塩味の方が好ましい。豆をつぶした物と完全粉とコーンをまぜて蒸したような物にガルバンゾーのペーストをつけて食べてゐるが、その蒸し物にも塩味がない。私は全く弱つた。青菜をただ茹でただけのもの。キャベツと人参を茹でたもの。人参のキンピラ風のものにゴマをまぶつたもの（これも味はない）。仕方なしに醬油を持って来て、かけて食べた。

大きな鍋をかかえた男の人の持つて来たのは赤いんげんみたいな豆を軟かく煮たのだが、これも豆の味だけだった。御飯は全然ネバリがなくバラバラの水っぽいもの。パンもあつたが手を出さなかつた。御飯をホンの一口もらつて海苔の佃煮（手製）があつたので、これでやつと御飯を食べた。でもアメリカの人達は盛り代えながらよく食べた。習慣の違うということは恐ろしいものだ。味覚までこんなに違う。だから人間の感覚ほど当てにならないモノは無い。その感覚を基にして得た知識だけを頼りに生きてゐる人には本当のことは分りつこないと思つた。私は塩気不足を食事の合間合間に醬番を飲むことでカバーするようにした。というより僅かに味覚を楽しませることにした。夜は夕食後、

7時半からヘルマン氏のレクチャー。例のように癌の話が中心。ヘルマン氏は早大で金属を専攻したとか、NaとかKという金属元素の反応等について尋ねたら明快に話してくれた。つまりNaもKも水の中でイオン化して反応し合うことを聞いて、私は嘔むことの重大性を再認識した。これもアメリカでの収穫の一つだ。

●六月六日（土曜日）

ぬけるように青い空がまぶしい。コルネリヤさんはみんなの洗濯物を集めて沢山してくれた。庭が広くて干場が思う存分使えるのが嬉しい。

10時から操体のレッスン。私もモンベをはいて参加した。息を吐きながら肩なら肩を上持ち上げて、上げ切つた所で息を吸つて一旦止めて一氣に息を吐き出す、というやり方である。二人ずつコンビになつて二時間ほど、手とか足とか腰、頸、頭など様々な部分の運動をつづけた。どこでも、むずかしい理屈よりも直ぐ実用になる知識とか技術が喜ばれるものだから、これも受けるに違いない。

直ぐ役に立つて為になることだけを喜ぶ実用型は日本にもアメリカにも多いようだ。昼は玄米弁当を仕出し屋から取つてくれた。「ライスサラダ」と「マカロニと赤カブの赤いポタージュ」風のスープだった。ライスサラダは御飯がベチャベチャ。酸っぱいだけでまずかつた。スープも一人前食べるのに骨折つた。

午後2時から私のレクチャー。ヘルマン氏が、植物性食品がアルカリ性だから癌を防ぐのに良いと話したから、私は酸、アルカリの前に人間を含めた動物は植物に依存して生きるのが正しい生き方であることを話した。そして玄米菜食というマクロバイオティックな食事に対して、カルシウムをどう考えてゐるか尋ねてみようと思つた。

そこで、日本では青少年の骨折事故が相つぎ、カルシウム問題が育児上の最大の関心事となつていて、その摂取のために牛乳を沢山飲ませよう識者のアドバイスが毎日のように報道され、一般の人々は、それに同調してカルシウム源としての牛乳が常識のようになってゐるがアメリカの皆様は如何かと尋ねると、その問題は七年前に解決したと答えた。解決の仕方に疑問は残るが、感心した。そこで、Caの無い土壤にカルシウムの多い「スギナ」や「とくさ」の生えるワケ、Caの無い海辺の岩穴の中で一昼夜でCaはぬぎ捨てた甲羅を新しくして出て来るといふが、そのCa源は？ という話。また、鶏の卵は親鶏が温めると10日頃からCaがふえて21日目には固い「クチバシ」や足をつけて飛び出す、そのCaはどこから来たか？ 等について話してみた。そして、一般の人はCaはCaから来ると考えてゐるが、CaはCaを食べなければ出来ないと思ふのは間違いではないか、と話してみた。

何もかも素人の私の言葉には確実性はないが、

疑問を持つことが進歩の前提と思うから、私の話が幾つかの疑問を皆さんに差し上げられたら仕合せに思う、と結んだ。

第6信

●六月七日（日曜日）

ボルダーで三回目の日曜を迎えた。コロラドでの仕事が一段落したので、男の人は昨夕からフィッシング「釣り」に出かけた。私達女組も総勢六人と三人の小さい子供を連れて近くの温泉へ出かけた。近いといっても車で一時間タッブリかかった。サンデー夫人（レベッカ）が運転。陽気な彼女はハンドルさばきも鮮やか。ボルダーはロッキーマウンテンの東の最端。ボルダーの町を抱きかかえるようにそびえている。ボルダーは岩を意味するとか、ロッキーマウンテン文字通りの岩山。その山裾に広がる緑の草原の広々していること。

途中であれが原子炉といわれて振り向いたが、それと定かには見えなかった。しかし、原子炉を持つボルダーの町は、米国における重要都市、一朝事ある時は一番先に攻撃的になる地点。しかし、その場合のための設備も万全とか。したがって町には知識人が多いとも聞いた。

一行はサンデー夫人の快調な運転に、すつか

りリラックスして四方の景色を眺めて雑談を交わしながら目的地に着いたのは10時過ぎだったろうか。温泉宿といっても日本のそれとは全然違う。いってみれば公衆浴場といった方がいい。フロントで一通りの説明を聞いて料金を払って浴場に行った。子供はプールだけあって、子供持組は子供を連れてプールに行き、私達は地下の浴場に行った。脱衣室があって、次にシャワーを浴びて、それから浴槽へという順序である。

浴槽といっても、ドアを開けると真中にコンクリートの通路があつて、その上にズックのようなビシヨビシヨの物が敷いてあつて、ちよつと気持ちが悪い。通路の両側に池のように四角に仕切られ、温度を選んで入るようになっていた。窓が一つも無いから、まるで蒸し風呂みたいで、むんむんしている。私は一番熱いのに入った。水が少し濁っているのに底が見えず、そろそろと足でさぐりながら中ほどまで行った。案外深い。でも思ったよりも気持ちが良くて、5分位漬かっていたが、とにかく熱くてそう長くは入ってられない。フロントの小母さんは15分以上入ってはいけなといったが、私は5分で上がってしまった。

着換えをして上へ上がって風通しのいいベンチでほとぼりをさました。子連れ組が子供を私達に託して浴場へ行った。12時過ぎ、全員入り終って近くの草原にタオルケットを敷き、弁当を広げた。またしても味がうす過ぎて食べ難い。

むすびを一ヶ頂いてやつと食べた。直ぐそばに小流れがあつて、その中に降りて遊んでいる者もいた。他の人は草摘み等してしばらく自由に遊び、車に乗り込んだ。

途中、昔（60年くらい前）砂金を取って金を作っていた所が記念館として残っているから見ようということになり、途中下車した。木造のガランとした古い建物で、一階には諸道具が陳列され、二階から四階くらいまで砂金を洗って、ふるい分ける装置や、ふるい分けたものをパイプで下に流すという風に各階は流れ作業の場となっていた。

三階か四階から外（山の中腹）に出られるようになっていて、出るとそこからの道は砂金を採掘した、採掘現場へ続いていた。入口でヘルメットをかぶり、洞窟の中に入って行った。ちょうど鍾乳洞のようになっている、暗くヒンヤリしていて、ちよつと不気味だった。そこを出て下へ降り、再び車に乗って、帰途についた。帰ってみると男性組は既に帰っていた。フィッシングは獲物は無かったらしい。夕食はウドン。私は炒り豆腐を作ってサーブした。皆んな喜んでくれたので私も本望。

●六月八日（月曜日）

ロッキーマウンテンの山脈はしるボルダーの

朝静かなり 吾等旅立つ

▶ ボルダールのサンデーさんの家でガーデンパーティ。



▶ 操体のレッスン。



▶ レベッカ・サンデー夫人とお嬢さん。



地の涯は空に続けりそこまでは

さえぎるものなしコロラドの原野

サンデー氏一家の見送りを受けて、六日間お世話になったボルダーに別れを告げる。ロッキーの山脈が終わるとただ見渡す限りの原野、原野。11時ころ、ベンチのある公園を見つけて車を止める。帰りしなにレベッカさんがくれた手作りの味噌がおいしかった。生胡瓜につけて沢山食べた。コルネリヤさん持参の味噌漬は少しカピタが、これもおいしかった。久方振りに塩気が足らえた感じ。食後のお茶も果物もひとときわおいしかった。仕合せノ。再び車は涯しなき原野をヒタ走る。

夕方カンザス州の或る村のキャンプ場を予約。二回目のキャンプだ。ウイネムツカでは一ヶ所に一つ水道栓がついていたが、ここにはそれが無い。中央にあるシャワーのある建物まで水を汲みに走った。時間のたつにつれてキャンピングカーが幾つも入って来た。私達は前と同様テントを張った。私は優遇されて車の中に寝せて頂く。

ここはボルダーより三千フィートも低い所とか、暑い暑くないのって。それに近くに牧場があるためか、蚊や細かい小虫が多く、それを追い払うのに忙しい。気がついてみると蜚が飛んでいる。何十年振りだろう。アメリカへ来て蜚を見ようとは思わなかった。しばし暑さも忘れて、その光を追った。食後カンテラに灯をと

もして10時頃まで蚊を追いながらだべった。明日も一日ドライブとか。灯を消して寝た。

●六月九日(火曜日)

六時半、キャンプ村を出発。朝のうちはさすがに涼しい。一時間くらい走るとミズリー州に入った。途中クレイン車みたいな物で石油を汲み上げているのを沢山見た。ミズリーに入ると麦畑が続いた。近くに農家らしいものも見当らないのに、こんなに広い耕作面積をこなしてゆく全面的に機械化されたアメリカの農業を、かいまみたような気がした。そして総てが大まかでメタリックで、うるおいの無い巨大大陸の生活が、そこに生活する人々をドライで実用本位の民族に仕上げて行つたのだらうと思った。

昼近くにアペレーンという町に着く。ここはアイゼンハワウの生まれた所。その生家が公開されているというので車を降りて見学することにした。小ぢんまりとした二階建の家だった。中へ入ると中年の女の人が居て説明してくれた。ドアを開けると中央に廊下があつて、その両わきに部屋がある。右側はベッドルーム。その左側は応接間だろうか、古いピアノが置いてある。その次が子供部屋のようなだった、その右向かいがバスルーム。廊下の突き当りがリビングルームというところだろうか。一般庶民の家以上のものでは無かった。二階は見なかった。再び車に乗って10マイル走ると屋根つきの休憩所のあ

る公園に着いた。ここで朝食兼昼食。

横の方に井戸があるのでポンプを押してみたが、水が出ない。思い切つて上へグツと持ち上げたら水がガバツと出た。そのまま持ち上げておけば、いくらでも水が出る。面白いポンプだ。冷たくてクセが無いので一杯飲んで、大きなポリ容器に入らせて車に納めた。そこから2時間ほどしてミズリーのカンザス市に着いた。宿所のデニス氏の家を探すこと少時。尋ね当たったデニス氏の家は、町はずれの小高い丘の上で、周囲が深い木立ちにかこまれた、山小屋風とも思える家だった。陽性のリンダー夫人が出迎えてくれた。案内されるままに中に入ると、風が吹き抜けて車の中より涼しかった。しばらく椅子にもたれたまま身体のホテルをしずめた。しかし、その風が途絶えると蒸し暑く、汗ばかり拭いた。今まで涼しい所で十日余りも過ごしたので、暑さに慣れず、全く閉口した。

六時頃夕食。ここもセルフサービスだ。(アメリカはどこもそうだ)荒びきの完全粉でチャパティ風にうすく焼いたものとガルバンゾーを軟かく煮て潰し、ガーリックを加え、レモン汁で味をつけたもの(前にサンデー夫人のガーデナーパーティーでも出た)カーシャとオーツとを、かゆ状に煮たもの、野菜サラダ、それに玄米飯とコルネリヤさんの味噌漬だった。チャパティ風のは、そのまま割合おいしかったが、皆んなはそれにガルバンゾーのペーストをタップリのせて食べていたが、私には相変らず食べ

られなかった。何という感覚の違いであろう。ここに三日間の予定だそうだが、また瘦せられる。それだけがメリット。がんばらなくちゃ。

●六月十日（水曜日）

十日目の朝、曇り空だが今朝は涼しい。昨夜おそく、近くに雷雨があつたらしく、稲妻がしばらく続いたが、そのせいだろうか、とにかく有り難い。コルネリヤさんとヘルマン氏は個人指導のため、朝食をまかされたので、昨夜の残り御飯でおじやを作ることにした。といつても、手持ちの野菜も余り無く、葱一本とキャベツの刻んだのが一カップくらいあるだけだし、さればとて昆布ダシがあるワケでもなし、気に入るといふには出来なかつた。コルネリヤさんが、しばらく味噌汁を食べないので、食べたいといわれたので、野菜屑を集めて、油でよく炒めてダシにして、みそ汁を作った。今朝は日本風の、しかも余りおいしくない朝食で恐縮だ。

9時にコルネリヤさんのクツキングのための材料を買いにショッピング・センターに行く。リンダーさんの運転だ。彼女は歌手の和田アキ子を彷彿させる一見男っぽい感じの女性だが、細かい所に気の届く、案外やさしい好感のもてる人。30分も走つてやっと町中に出た。大きなショッピング・センターだ。カンザス市は緑が一段と美しい。というのも、案外湿気の多い土地のせいかも知れない。町中が公園のようだ。

今日、私は仕事がないので、C-1へのアメリカ通信の一号を書いた。出発からオーロビル出発の前日までの日記だ。私だけが一人いい思いをさせて頂いているのだから、来られない日本の皆さんに、目に見るような記事を送りたいと思うが、何しろ筆がまわらない。下手なところ、気の届かないところは平に御容赦頂きたい。

第7信

●六月十一日（木曜日）

夜明け前、火柱のような閃光と同時に大きな雷鳴に驚いて目がさめた。近くに落雷があつたのか？ それから1時間余りヒドイ雷雨が続いた。おびえるように森の小鳥達が啼く。閃光の中を一羽の鳥がかけぬけた。親を求める子鳥だろうか、子を探す親鳥だろうか、それとも恋人（？）を氣遣う若鳥であろうか？

自然を失つた都会人は、自然にかえれ自然を取り戻せと叫ぶが、何物にも保護されない鳥達のキビシさを思った。人類はこのキビシサから逃れるために家を造り、衣類を火を発見してキビシ寒さを防ぎ、煮炊きや食物を貯蔵することも覚えた。そして人々の欲望は果てしなく、快適な生活のための発明発見が続き、ついに現在のような文明（物明？）社会を築き上げた。

人は今、自ら招いた過保護な生活に沈没し、享楽を人生の生きがいとばかり、弱体の一途をたどっている。一部の人が自然にかえれと叫ぶ。しかし、玄米も食べられない人達の叫びは空しく空にコダマするのみ。その中のホンの一握りほどの玄米菜食主義者が立ち上つて、自然の秩序を説き、自らの生活体験をひきつけて迫るが、享楽に墮した一般民衆は顔をそむけ、いたずらに自らの墓穴を掘るばかり。

閃光走る雷雨の中を駆けぬける小鳥を見ての瞬間、私の頭をよぎった一つの閃光のような思いである。つまらないことを書いた。

夜、十数名の熱心な受講生に話をした。KとNaという二つの影武者の作り出す世界。言つて見ればKを基盤とする植物を食事の中心において来た人とNaを基盤とする動物を食事の中心にして生活して来た人の必然的な違いについて話した。

顔の輪かくは勿論のこと、耳から、目鼻立ち、口もと、歯、爪、髪の毛まで、そして、その違いが心ばえを変え、民族性を作つて行くこと。また、顔はその人を創り上げた明細表である、とGOは言つたが、その特徴は、その人の生理学的、心理学的な内部環境を物語るものである。例えば三白眼は陰性食の結果であり、従つて胎内の陽性器官（心臓）の弱体化を讀みとることが出来るような具合である。皆大変熱心に聞いてくれて嬉しかった。

夕食のメニューを記しておく。

1 玄米御飯。

2 燕麦と小麦を軟かく煮てつぶしたものに人参の荒みじんを入れてまとめ、ハンパ―グ風に焼いたもの(塩加減がよかった)

3 ヒジキの煮物(味はよかったが煮汁がジャブジャブだった)

4 小豆と黒豆を煮て(味はついて無い)それにパセリをちりばめたもの、ユニークな一品。素朴な深鉢に盛りつけて色どりが美しく、一見素適だが、このままでは一寸私は頂けなかった。

5 完全粉で作ったマフィン、これは塩味がちょうどよく、おいしかった。

●六月十二日(金曜日)

雷雨が通り過ぎたせいか今朝は涼しい。10時出発というので荷物の整理をする。出発まで時間があつたのでC-1への報告二信を書き上げる。出発前、「そは」の朝食を頂く。コルネリヤさんの味も今朝は日本の味に近いもので嬉しかった。昨夜、デニス氏が作ったハンバーグも、マフィンヒジキも結構塩がきいていておいしかったから、いくらアメリカでもあのくらいの味の物が一食の中に、一、二品無いとダメなんじゃないかな? 等と、日本の田舎者は思った。

10時出発が11時になって、私達はこの山荘に別れを告げた。次のジエームスタウンに向う。

途中、レストランで夕飯までの腹ごしらえをする。ヘルマン氏はトマトスープ、レーン君はセルフサービスの野菜サラダを山盛り二皿も平らげた。コルネリヤさんはチーズサンドイッチ、チーズに弱い私は野菜とベーコンのサンドイッチを頼んでベーコンだけ除いて食べた。結局、レタスとトマトのサンドイッチになったが、おいしかった。後はコーヒーを頼んだ。

アメリカのレストランではコーヒーは一杯のほかに、ポットに入れてお代り用も持って来る(それは無料)。日本とはそのへんが一寸ちがう。それにサンドイッチを注文すると野菜サラダは10セントでいくらでも食べられるのだそう。私もすすめられたが、そう生の物は食べられない。

四時ちよつと過ぎ、ジエームスタウンに着いた。ここはモニターファームというグループの人々が二千エーカーの山地(原もある)を買って分譲。自然生活愛好者が、行く行くは自給自足の生活のため、今はトレイラーハウス等に住んで生活している。その中で自分で材木を組み立てて手造りの二階家を作った人が私達をそこに泊めて下さった。

山小屋風の家だが、クーラーもついていれば、ちゃんと暖炉もついている。ただ、水が無いのと便所の無いのが玉に傷。水も便所もシャワーも一キロくらい離れた広場に(そこが今回の会場)あるが、そこまでいちいち用便に行くわけにも行かない。水は車で運んで一日分くらいい

つは大丈夫。でも思う存分使うわけには行かない。自給自足まではまだ遠いようだ。夕食のために一キロ離れた会場(原っぱ)へ急いだ。長い行列を作って分配の順番を待っている。私達もその列に加わった。

まず、「玄米」、次に「ヒジキの煮物」、「生に近い人参、レタス、セロリーの刻んだもの」、「玄米御飯と実そばとコーンと野菜を餡にして作ったパイ(パイ皮は完全粉)」のようなものが、リレー式に次々と皿に入れて貰って最後のところに醬油がおいであつたので、これ幸いと私はヒジキと生野菜にジャブジャブかけてペンチに持って来た。御飯は案外おいしく炊けていたが、半分も食べられなかった。レーン君にあげた。

味をつけないで食卓の上でソースをかけて好みの味で食べるのがアメリカ式だそうだが、食料理のタテマエに反すると思ったりした。植物性をアニマライズ(動物性化)することが食料理の基本であるから。Kの支配下にあつた植物性の脂肪、蛋白、炭水化物を塩というNaを加えて火の陽性と時間の陽性を加えることによって野菜の各組織がNaの支配に変わるのをアニマライズというなら、後から醬油をかけても、ゴマ塩をかけても、その目的は達せられない。それはただ味覚を楽しませる以上の物では無い。塩気が多寡だけが問題ではない。要はアニマライズされた物が一品、食事の中にあるか無いかだ、肉を止めたのだから。

もちろん、アメリカという特殊なお国柄であ

るから、その他に生野菜を入れることも、淡味のおひたし風の物があっても差支えないが、このまま塩抜きの食事だけしていると10年を出ずして肉体上のトラブルが起ると私は思うので、一考を願いたい。陽性の過ぎている人は、生野菜または半生野菜を主としてアニマライズされたものを添えればよく、陰性の人はアニマライズされたものをメインとしてそれに生野菜を添えて行けばいいと私は思う。

●六月十三日（土曜日）

相変わらず6時には目がさめる。しかしその前に気づいたことは、4時になると必ず同じ鳴声で鳴き出す小鳥があつて、それが鳴き止むと別の小鳥が鳴き出し、完全に夜が明ける6時（ここはカリフォルニアより3時間早くなっている）には更に違つた小鳥が鳴き出すことだ。鳥の啼声でほぼ時間が分るようになった。

ヘルマン夫妻は操体のレッスンのため、7時前に小屋を出た。私は9時から2時間レクチャーの予定なので、8時頃出かけた。日本の田舎道を思わせる土の道だ。会場ではまだ操体がつづいていた。私は車の中で通信の(三)を書きながら時間を待った。9時半近く、ベンをおいて外のベンチに腰かけていると、ニコニコ笑いながら近づいて来る女性がいる。よく見るとニグロの亭主を持つマーサーというアメリカ女性である。彼女は夫と共に日本に長く滞在したことが

あり、「天味」で皿洗いを手伝ってくれたこともあつた。日本語をまだ覚えていて、最近このタウンの一角を買つてここに永住を決めたと言つた。今はまだ家も建てず友人のトレーラーハウスに同居しているという。

時間が来て、私はヘルマン氏の通訳で次のようなことを話した。

人を見て法を説くというが、GOの教育法はまさにその典型的なもので、AとBと同じことをしてもAは褒められ、Bは叱られるということがあつた。いつて見れば、その相手に一番いい方法をとるワケ。それからまた、「心臓は何故動くか」という質問に対して幼稚園児が「陽性だから」と答えたら「そうか君は偉いね、よく分つた」と褒めるが、同じ問いに対して医学博士がそう答えたなら痛烈な叱責を受けるというケースもある。その反面、人が思いがけない良いことをしたり気がついたりすると、最大級の言葉でそれを賞讃するという感激し易いタイプでもあつた。そしてどんな強い言葉で叱責しても絶対に人を憎むことの出来ない方だつた。褒めても叱つても、先生の心の中には相手を幸福にせずにはおかぬ深い愛情があつた。

等々を話し、私がアメリカに来て、アメリカの味に慣れず、今までの、五分の一くらいしか食事が出来ず、お蔭で今までの過食が是正されて、いいコンディションで元気に居られるのも、蔭でGOが日本で食い過ぎを続けていたら、近い将来取り返しの出来なくなることを見越して、

それが出来ないようにアメリカへ来さして下さつたのだと思う、と結んで終つた。

第8信

●六月十四日（日曜日）

朝まだ明けやらぬ4時。物凄く鋭い小鳥の声に目がさめた。コジユケイに似ているが、あんな悠長なものではない。それが少時して止むと次の小鳥が啼き出す。小鳥の世界にも一つのサイクルがあるらしい。今日は10時間のドライブとか、7時キツカリ出発。二晩お世話になつた山小屋に別れを告げる。二階の一室に生後六週間の赤ちゃんに住んでいる学校の先生がある。風呂とか洗濯とか用便をどうしているのかしら？ 等とちよつと気にかかつた。

キャンプの会場まで来ると、二、三の人が別れを告げに走り寄つた。昨夜のパーティの時、マーサーは、小川さんに是非ここに住んで下さいと告げて欲しいとヘルマン夫妻に言つていたとか、お世辞でも嬉しい。

車は爽やかな朝の高速道路を風を切つて走る。車の中も涼風がいっぱい。3時間ほどしてセントルイスを通過、ミシシッピー河の鉄橋から白い塔が虹のように青空に弧を描く。その中にエレベーターがあるとは想像も出来ない。朝食の

ための公園を捜したが、なかなか見当らず、12時過ぎ、やっと美しい湖のある大きな公園をみつ、ベンチに腰を下す。冷たい井戸水があつて、沢山飲んだ。ジェームスタウンで便所に不便したのでさがしたが、ここには無かつた。再び車に乗って変化の無い道をひた走る。

夕方5時過ぎ、オハイオ州のリッチモンドのキャンプ場に着く。水道がついていて便利だ。ここにはキレイなプールがある。シャワーもトイレも立派なのがついていて仕合せ。ミズリーのキャンプとは違って小虫も少く快適だった。車の窓を開けたまま寝た。冷たい夜気が心地よく、ぐっすり眠った。

●六月十五日(月曜日)

どこの林でも4時になると小鳥が啼き出す。時間の経過と共に小鳥の種類がちがうのが面白い。プールは湧き水とか、透明度が高い。魚の姿が見える。7時半のキャンプ場の開門を待つて私達はプールを半周した。石垣のように切り立った向岸は人工のように見えるが、さにあらず天然のものとか、見事だ。爽やかな気分を満喫して出発。昨日はベンチのあるパークは見つからず苦労したが、今日は10時頃、大きな公園に到着。ここにも井戸があつて仕合せだった。少時休憩の後出発。いつの間にかウトウトしたらしく「ここがアメリカのフォルクスワーゲン社ですよ」とのヘルマンの声にハツとして外を見た。大きな会社だ。どの町でもフォルクス

ワーゲンを見かけたが、アメリカで作っているのか? とうなずけた。午後5時頃、今夜のキャンプ場に着いた。水が少し遠いが、その他は全部完備されていた。夕食は昼の残りの「そば」とパン。「そば」は少し匂いが出たが、よく洗ってゴマバターを醬油で溶いて水で割り、即席のゴマだれで食べた。案外匂いも気にならず、おいしかった。二晩のキャンプで洗濯が出来なかつたのでコルネリヤさんも私も洗濯をして車の中にかけた。窓を開けたまま洗濯物のヒラヒラする中で私はいつの間にか眠った。三度目のキャンプとあつて大分慣れた。

●六月十六日(火曜日)

ここはカリフォルニアとは3時間の時差がある。アメリカは大きい国だ。時計を1時間進めた。ここでも4時になると森の鳥は啼き出す。その声で暗くても夜明けの近いことが分る。それを合図にトイレに行った。洗面所には小虫の死骸が洗面器に散乱していた。そして灯のまわりを蛾が飛びまわっている。車にかえてまた横になって明るくなるのを待った。洗濯物はまだ生乾きだ。出発までにまだ時間があるからぶら下げておけばもう少し乾くだろう。カリフォルニアなら、もう、とうに乾いているのに、ここは少し湿度が高いらしい。6時、テントその他の荷物を車に積み込んで8時ちようどに出発した。今日はワシントンの

見物だ。2時間余りのドライブで、いよいよワシントンに到着。各国の大使館の並ぶ官庁街は鬱蒼と老木が繁り、まるで森の中のようなだ。狭い東京とは雲泥の差がある。人通りもほとんど無い。静かだ。木々の茂みを走りぬけるとオフィス街に出た。ちようど8時ちよつと過ぎとあつて出勤の人達が行き交う。車の数もふえた。でも道幅が広いので何となくゆつたりしている。

先ず真白いワシントン・モニュメント(戦没者の慰霊碑)が青空の下に天をつくように立っているのが見えた。その中はエレベーターで上がれるようになっていゝことだ。その周囲には人の群が蟻のように見える。やがて私達は車をとめて、ホワイトハウスを真先に見物することにした。今日は今までで一番暑い日だ。強い日射しに目がくらみそう。1キロ余りも歩いたろうか、長いドライブで歩き慣れない腰が重い。

やつとホワイトハウスの前に来たが、今日の入場券は売切れとか、外から眺めただけ。写真で見ると同じだが、ただ写真では広い芝生の前庭が写っていないので、ここに立つて見れば一段と立派である。柵の中には大きな栗の老木等があつたりした。次はモニュメント。キレイに刈り込まれた広い芝生の中の道を三、四百メートルも登つたらうか、ここは木蔭もなく、全く暑かつた。やつと塔の側まで行つたが、やや高所恐怖症気味の私はエレベーターを断つた。そのまま反対側の芝生を下りて行つた。

次はリンカーンの記念館。余り暑いので木蔭のある方の道を選んで歩いた。両側の歩道にはさまれるようにプールがあるが、水も充分張って無く、今は使用していないようだ。暑いのと、2キロ近く歩いているので足が思うように進まない。一生懸命汗を拭き拭き歩いた。やっとリンカーンの記念館に着いたが、石段を登らなければならぬ。木蔭は無い。真夏のように照りつける太陽が恨めしいほどだ。渾身の力を振り絞って登った。中に入っても汗が止まらない。腰掛けるところも無い。大きなお堂の中央にリンカーンの白い座像があつて、その左側の壁には有名なリンカーンの演説文が掲げられている。

見学を終えて、また元の道を帰るワケだが、若いレーン君が駐車場の出来そうな所を見定めて、そこまで車を持って来てくれることになった。年寄り組は、木蔭でそれを待った。若いとはいえレーン君は御苦労だ。10分余りして車が来た。もう11時半、昨夜のソバ以来、誰も何も食べていない。私達もさることながら若いレーン君はひとしおだろう。レストランを探した。ホテルと直結されたレストランに入ることに決めた。中は冷房されていてひんやりとして気持ちがいい。やつと救われたような気分になった。私はグリーンピースのポタージュと海老と野菜のサンドイッチ。ヘルマン夫妻はマッシュルーム入りのオムレツを注文した。レーン君とコルネリヤさんはセルフサービスの野菜サラダを二皿も平らげた。ピースープは塩がきいていておいしか

った。

一休みして、また暑い車に戻った。ここからは今夜の宿へ直行だ。ドライバーのレーン君の実家が二日間の宿だ。レーン君は意気込んでハインドルを握った。「後10分」とレーン君がいつてからが長かった。道路工事があつて車が渋滞していたからだ。その時の暑かったこと。窓からソヨとの風も入って来ないし、車は焼けてまるで蒸焼きにされるようだ。

30分くらいしてやつと着いた。家の中へ入ると冷房がきいていて気持ちがいいのなんのつて。少時はソファーにもたれたきり目を閉じて快感を満喫した。彼のお父さんは出張で留守。お母さんは仕事を持っているのでまだ帰っていない。妹さんも勤め先とあつて、のんびりと休ませて貰った。アメリカの家はこういう風に、三、四人くらの客が行っても困らないくらいの広さを持つてゐる。東京とは大分違う。疲れもなおつたので一行は夕食をフィラデルフィアで食べようということになり、出かけた。

30分くらいして着いた。支那料理の方が野菜が多いし、化学調味料が入っていないというので「成竜」というレストランに入った。コルネリヤさんは豆腐のあんかけ、ヘルマンさんと私は今日のスペシャル「鰯の空揚げと野菜のオイスターソース」、レーン君は「野菜炒り飯」を注文した。鰯が塩ダラでショッパイのなんのつて、さすがの私も少なからず参った。しかし、味の無いのよりもはるかに増した。久し振

りに満腹を抱えて店を出た。ついでにフィラデルフィアの見物と町を歩いた。ここはアメリカ独立宣言の町とか古い町だけあつて道幅も東京並み、街路樹も東京くらい。何か親しみのある町だった。9時頃までブラつき、帰途につく。宿に帰るとお母さんが帰って居られて一行を迎えてくれた。日本にも来たことがあるとか、陽性なお母さんだ。今夜はベッドの上でゆつくり眠れる。

(つづく)

’81『マクロビオティック座談会』のお知らせ

食養をよりよく実践するために、日常生活の中でおこる身近な問題を、さまざまな形で取り上げて、皆で考えてみましょう。

まず、具体的なテーマにそつて、大森一慧先生の体験に基づいたお話を聞き、そのあとで、自由な形式で質問や意見交換をします。

ひとりよがりに陥らないで、楽しく食養をするように共に語り、学んでいきたいと思ひます。

●テーマ／「子育てと社会参加」

●毎月2回、火曜日14：30～16：30（日本C | 協会2階にて）

●講師／大森一慧先生 ●参加費／1000円

●日程／10月6日、10月20日、11月10日
11月24日、12月8日

●問合せ／日本C | 協会 ☎03-469-7631

美術印刷一般製造販売



有限会社 東樹社

代表取締役 野ヶ山量尉知

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

新発売

もちこ

ねってすぐもちになる、今話題の商品！
500g ￥850
発売元／オーサワジャパン株式会社

セイタン

純植物性蛋白・伝統の純正食品
ビン入 180g ￥350
袋入 100g ￥350

丸島醤油株式会社

〒761-44 香川県小豆島内海町 ☎08798・2・2101

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。このわずかな日時に却病造健、心身強化、開運自在のPU食養法の要訣秘儀と、合気魁体の秘法、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ッションの法則
- ◎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錬センター

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

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。

■問い合わせは、各小売店が事務局へ



くろぶ味穂 自然食糧センター 事務局

〒173 東京都板橋区向原1-11-5

電話 03 (958) 8645

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
生じめ



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、あらゆる食用にとどうぞ！



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

塩は百肴の将

赤穂の天塩



株式会社 自然塩普及協会

取締役社長 牛尾盛保
東京都新宿区百人町2-24-6
〒160 電話03(364)2721~3

大森英桜先生の講義テープ (日本C-I協会発行) 新発売!

■食物の陰陽

(60分×2本) ¥2600 送料 ¥240

●動物、植物の陰陽の見分け方—環境、形態、働きなど、いろいろな要素から陰陽を判断する。

●『身土不二』と経済の発達

●現代栄養学とカロリー学説の問題点。

●生薬、クコ、酵素など、数ある民間療法を無双原理で観る。(付録/風邪の話)

■生物と食物の歴史

(60分×2本) ¥2600 送料 ¥240

●地球誕生と生物進化の過程
●環境適応説—人間はどのようにしてできたのか。
●人間の食べ物とは。—食物が人間を作る話。

●果物と肉食の害について。

●食べ物と体、食物が体におよぼす作用について。

●正食と自由、世界平和について、本当の幸福とは?

■『宇宙の秩序』の解説 (60分×2本) ¥2600 送料 ¥240

●無限の世界とエネルギー。—すべてのものを作った無限のエネルギーとは。

●人間の源は何か。人間が誕生するまでの宇宙の七段階。

●宇宙法則の解説と正食の原点—なぜ玄米を食べるのか。

●現代栄養学と医学の問題点

●信ずるなかれ、すべてのことを宇宙法則で確かめよ。

※ご注文は、①現金書留または ②振替 東京 0-194125にて注文品を明記して、代金と送料を日本C-I協会へ送付ください。

新テープ発売

大森英桜先生講義

「子供の病気

と食養」

★日本C-I協会

●牛乳はなぜいけないのか●子供のアレルギーの原因は?●玄米児の身長●落ち着きのない子、勉強がらみの子の食事法●途中から正食に入った子の食事●子供のケガ、病気の治し方(カゼ・発熱・下痢・ひきつけ・夜尿症・百日咳・ハシカ・おたふくかぜ・切り傷・虫さされ・鼻血・ヤケド・中耳炎・食あたり)

90分×2本 ¥6,000

好評発売中! (送料 ¥240)

〈熊本・鹿児島〉

天粧下通店 ☎860 熊本市下通1-4-8 ☎0963・54・9161 *10-19 *第1第3㊦ *福山敬教、体質別食養相談、オリーブ自然美容法相談 *1・3㊦

天粧子飼店 ☎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 ☎0997 4・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 *㊦ *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 *㊦ *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 *㊦・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、C.I.本

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

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 豊中市小曾根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

株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

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 P.U.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、P.U.勉強会、出張講師、食品、G.O.書籍販売

A.B.C.関西地区正食品愛好協会 ㊞572 寝屋川市三井ヶ丘4-13 ㊞0720・22・4555 *9~19 *関西一門に宅配(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18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>

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

南紀自然食品センターシャロン勝浦本店 ㊞649-53 和歌山県那智勝浦町朝日2-239 ㊞07355・2・1107 *正食料理教室、ヨーガ教室、足心道教室㊞、南紀正食会本部、自然医学会南紀支部

<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 *㊞ *食と生活研究会(毎月)

ヤス美健康サロン ㊞666 兵庫県川西市栄町1-13 ㊞0727・57・5327 *11~15 *㊞㊞祭 *自然正食品、化粧品、健康器販売

<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 *㊞

ビバ健康ハウス本部 ㊞733 広島市榎町2-23 ㊞0822・93・8321代 *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C.I. ㊞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 P.U.勉強会)

明治製粉有 ㊞726 広島県府中市町536 *小川清 *めん類製造

人間医学社府中支所 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 広島県尾道市新浜1-6-21(国道2号線沿) ㊞0848・22・5577 *9~18 *㊞祝 *自然食品販売普及活動、P.U.研究会「自然食品会館」(純正食品マルシマ)

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)

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**

<四 国>

アスマヤ ㊞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 *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)

いで自然食品 ㊞794 愛媛県今治市高橋甲610-4 ㊞0898・23・7832 *7半~19半 *第2・4㊞ *配達有り、健康相談、玄米試食会、自家製みそ、漬け物販売

<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・3 ㊞ *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 *㊞

サニー健康食品 ㊞813 福岡市東区千早5-10-5 ㊞092・681・0883 *10~19 *㊞ *食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品

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

南徳陽書店 ㊞870-11 大分市田尻453-5 ㊞0975・42・1215 *10~20 *㊞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

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 *㊟㊟ *正食と東洋医療による、薬とメスを使わない治療院（望子約）*自然食品、G.O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C.I.協会図書、グループ配達

南豆彦商店 ㊟235 横浜市磯子区田中町4-1 ㊟045・774・0750 *9~17 *㊟ *無添加豆腐・油揚げ製造、無農薬大豆持込歓迎市内配達

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

万騎ヶ原自然食センター（季香園）㊟241 横浜市旭区柏町35-5（南方騎ヶ原）㊟045・363・6876 *10~20 *自然食品、健康食品、無農薬米・化粧品、洗剤、書籍。配達、地方発送可。

土と愛の家・民宿旅館 ㊟243-01 厚木市七沢温泉1954 ㊟0462・48・0752 *希望により玄米むすびと漬け物を提供（1泊4000円）。オーサワジャパン食品取扱。ハイキング好適。要予約。

俵青健 ㊟220 横浜西区北幸2-9-14 ㊟045・311・3847 *10半~19 *㊟ *食養健康相談、治療室、ヨガ・食養の健康講座、自然食品、無農薬野菜、書籍

菊屋・片山酒店 ㊟211 川崎市幸区古市場1-34 ㊟044・522・6233 *9~21 *㊟ *片山和蔵、食品全般、健康開発、相談、整体道場

＜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C.I.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

もりのいずみ ㊟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 ㊟0250 2・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C.I.図書・テープ

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）

楊明堂 ㊟959-21 新潟県北蒲原郡水原町下条町15-5 ㊟02506 2・7433 *8半~19半 *第1・3㊟ *毎週金曜日配達あり

＜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・2・3・2719 *代小島一夫 *10~19 *㊟㊟ *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 ㊟05 2・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 *食養講演会（2カ月に1度）リマ・クッキングスクール（毎月1回）無料食養健康相談、C.I.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

㈱東海ヘルス ㊟426 静岡県藤枝市谷稲葉141-1 ㊟0546・44・0666（代）*9~18 *㊟

豊川店ケンコー社 ㊟442 愛知県豊川市市田町大道下17 市田バス停前 ㊟05338・6・5679 *10~18 *㊟

＜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 *9~18 *㊟祝

㈱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

ヘルス伏見 ㊟612 京都市伏見区桃山町鍋島7 ㊟075・611・0337 *10~20 *㊟ *純正食品、洗剤、化粧品の販売

＜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㈱ ㊟547 大阪市平野区喜連東1-2-10 ㊟06・709・11・63、1183 *9~17 *㊟半休㊟ *純正食品、製造、卸、小売

〈千葉〉

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
 市川平和堂 ㊦272 市川市真間3-11-12 ㊦0473・22・0810 *10~
 19 *㊦ *無農薬野菜・果物、料理講習、勉強会、配達及び
 地方発送
 溝口醤油 ㊦299-22 千葉県君津郡袖ヶ浦横田989 ㊦0438・75・
 2003 *天然醸造醤油「金明」製造、オーサワジャパン取扱
 自然食品センター千葉駅前店 ㊦280 千葉市弁天町580 プラザ1
 F ㊦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）
 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）日本C.I.協会事業部
 株自然食品センター本店 ㊦150 渋谷区神南1-10-6 ㊦03・496・
 7103 *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）
 株ゲダツ商事 ㊦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、野菜、化粧品、
 図書、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 *㊦ *料理講習・美容相談、マルチレーターによ
 る健康相談（無料）
 株そうけん健康食品センター ㊦121 足立区東伊興町33-22 ㊦03
 ・853・1724 *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5-25-11山岸ビル ㊦03・393
 ・5481 *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（ますみかい）㊦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、C.I.図書・純正食品販売など
 自然食品の店なくさ ㊦177 練馬区大泉町1953 ㊦03・925・09
 14 *10~20 *第2・4㊦ *無農薬野菜、トーフ、書籍、
 洗剤、自然食品500種類以上

自然食品の店 ふる里や ㊦135 江東区白河4-3-7 ㊦03・643・5
 247 *9~19 *㊦ *食養相談、自然良能誘起法東京連絡
 所、小川みち先生料理講習
 むきの友 ㊦151 渋谷区笹塚1-12-15 ㊦03・485・0026 *10~19
 *㊦・祝 *都内配達
 ソルト アンド グレイン ㊦150 渋谷区広尾2-5-13 広尾マン
 ション前 ㊦03・400・4054 *11~22 *㊦
 味穂・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 *㊦ *無農薬有機農産物、海産物
 雑穀類、加工食品、自然化粧品、食養、健康、美容相談、料
 理講習
 味穂・成増店 ㊦175 東京都板橋区赤塚3-21-13 ㊦03・976・0231
 *10~20 *㊦ *無農薬有機農産物、海産物、雑穀類、加工
 食品、自然化粧品、食養、健康、美容相談、料理講習

〈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㊦
 株むさしの自然食品 ㊦180 武蔵野市中町1-23-17 ㊦0422・51・29
 58 *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
 東京シード南支店 ㊦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
 村ハイッ ㊦0425・55・2278 *10~18 *㊦ *食品、洗剤、
 書籍、化粧品、器具販売、健康相談、配達承ります。
 いなほ酒店 ㊦100-01 東京都大島町2-1-10 ㊦04992・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 *自家栽培の無農薬野菜販売
 兄弟社（自然食糧供給センター）㊦181 三鷹市中原2-12-6 ㊦04
 22・49・7225 *10~18 *なし *無農薬野菜、自然食品、
 書籍販売農山利用具
 美山園茶舗（みやまえん）㊦199 八王子市長沼町58-204-6 ㊦04
 26・35・9643 *お茶、海苔の専門店
 自然食品センター中神店 ㊦196 昭島市中神町1113 ㊦0425・44
 ・2159 *10~20 *無 *玄米食運動、雑穀普及、無農薬野菜
 南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、毎月最終水曜、料理教室、配達

〈神奈川〉

湘南豆彦（マメヒコ）㊦236 横浜市金沢区多利谷町1989 ㊦045
 ・784・0298 *無添加豆腐製造販売、国産大豆・日塩研大豆・
 ガリ使用、グループ購入歓迎
 K.K. 青健 ㊦220 横浜市西区北幸2-9-14 ㊦045・311・3847 *
 10半~19 *㊦ *食養健康相談、治療室、ヨガ、食養の健康
 講座、自然食品、無農薬野菜、書籍
 自然食品センター弘明寺店 ㊦233 横浜市中区中島町4-81 ㊦04
 5・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 横浜市中区磯子区磯町
 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、オリブマノン化粧品取扱
 サンエイ相模自然食品 ㊦228 相模原市旭町9-16 ㊦0427・46・63
 14、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

全国日本C I 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C Iくらぶ ㊤040 函館市若松町20-9 ㊤0138・22・8714 *代表・山崎寿生
南ウリ薬局 ㊤073-01 砂川市西1条北1丁目9 ㊤01255・2・4386 *8半～19半 *㊤ *漢方調剤
純正自然食品いーは・とーぶ ㊤020-01 盛岡市上田堤1-5-12 ㊤0196・61・3024 *9～20 *1、3㊤ *自然食品、無農薬雑穀、野菜、果物、リマ化化粧品、定例勉強会

＜東北地方＞

ラッキーフード ㊤020-01 岩手県岩手郡滝沢村六口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 *堀米幸雄、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、機関誌「エミシ」「稷」発行、食養懇談会
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
十和田正食普及会 ㊤034 青森県十和田市穂並町2-56 ㊤01762・2・7840 *9～18
自然食品の店マナ ㊤020-01 盛岡市高松1-15-31 ㊤0196・62・8205 *8～20 *㊤ *料理講習（3㊤）、自然食品 500余种、図書、有機野菜、有精卵、配達巡回販売、会報発行

＜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
鈴木述子（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
七庸会 ㊤370 高崎市小島町樋越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＝㊤勉強会（テキスト、桜沢・大森）㊤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、各種焼売・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 桐生市大沢町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
自然食品センターあおぞら ㊤376-01 群馬県山田郡大間々町大間々390-11 ㊤0277・2・3241 *電話注文にて配達（電話は18時～翌朝10時）

＜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・0135 *9～19 *㊤ *食品、書籍、器具
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（C I 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、玄米食品会、C I 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3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。
大橋自然食品センター ㊤350 川越市霞ヶ関北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
「玄米の宿」グループチェーン大宮店 ㊤330 大宮市土呂町2-72-13 ㊤0486・66・5809 *9～19 *㊤ *健康食品、無農薬野菜、食養相談、書籍、配達・発送いたします。
「正直村」㊤364 北本市本町3-165 ㊤0485・92・2007 *9～18 *昭和6年豆腐、斉藤さんの納豆、アゲ、地粉パン、天然醸造味噌醤油など純正加工食品、有機農法野菜卸、巡回販売車あり。

＜栃木＞

晴雨農場（テリフリ）㊤349-13 栃木県下都賀郡藤岡町大前1751 ㊤0282・62・2635 *無農薬野菜、穀物類 自給自足の基盤に立っての衣・食・住の追求と実践。来訪の際、要連絡

ガン病棟からの 生還者の証言

週刊文春編

九八〇円
(〒250円)

ガンは不治の病ではない。早期発見、そして適切な治療さえ受ければ「ガン病棟」からの生還は不可能ではない。ここに登場していただいた100人がまさにそういう方々である。彼らはいつ自らのガンを知り、いかにガンと闘い、そしてガンに勝ったか。

竹井出版

電話03(409)5632

〔〒150〕東京都渋谷区神宮前6-12-18

書店または発行所でお求めください。

7号食を実践しよう!

……この時代だからこそ。

✦ 心身改造ドック

当会独自のシステムにより、7号正食がらくらく実行できます。体毒をどんどん排泄し、きれいな血液をつくり、心身を浄化します。

※宿泊設備完備(通い可)

■81年度ドック開催日

10月19日～25日

11月16日～22日

12月14日～20日

※詳細はTELにてお問い合わせください。

真澄会健康センター

●心身改造ドック ●クールバード温浴 ●純正食品販売

新宿区下落合3-15-20大和田ビル 901号

(国電目黒駅徒歩5分) ☎ 950-5219

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

編集後記

●アメリカ人といっても、いろいろあるのだろが、私知っている限りでは、良いところが、ずいぶんある。一つは、他人のじやまをせず、不愉快にさせず、楽しませるように心づかいをすること。もう一つは、講師の話がよかったら、「本当によかった、サンキュー」と、すぐ表現すること。(それを言われて、すぐ、いい気になってはいけないが。)

●ヘルマン相原氏は、「日本人は、何も反応がない」と言っている。どうも日本人は、(いいな)と思っても、(つまらない)と思っても、表情に出さないクセがあるらしい。

●今号の「自然出産」の記録、いかがですか? 盛大な拍手を送ろうじやありませんか? 57号の「自力出産の体験から」(送料とも350円、切手代用可)も、ぜひ読んでください。

●こういう、足が地についた、いい原稿を、どんどん寄せてください。そうしたら、本誌が本当に面白くなるでしょう。

●今号も、執筆者の方々など、大勢のおかげで、期日に発行することができました。感謝します。

(橋本政憲)

新しき世界へ 五十八号

◎一九八一年十月号

発行日 昭和五十六年十月一日

編集兼発行人 橋本政憲

発行所 日本CI協会 千一五一

東京都渋谷区大山町二一五

電話 03-469-7631代

振替 東京011941225

■昭和56年10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

(入門向き) 桜沢如一著

*魔法のメガネ 無双原理の物の考え方

*永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ!

食養生読本 食養生で開く自由の人生

*生命現象と環境 やさしいエコロジ

*新食療療法 正食身心改造法

東洋医学の哲学 軽装普及版

(資料) 米上院栄養委

米国の食事改善目標

桜沢里真著

マクロビオティック料理 家庭料理全書

*食療料理法(旧版)

(研究向き)

桜沢如一著

*無双原理・易 宇宙法則、実用弁証法

宇宙の秩序 最重大PU書

病気を治す術・病人を治す法 人生論

桜沢如一アルバム

クララ・シューマン 人生論

人間—この未知なるもの(カレル)

自然医学

■2冊以上の場合の送料は、定価合計が
三千元未満 三百円
六千元未満 四百円
一万元未満 五百円
一万元以上 六百元

原典コピー版

健康戦線の第一線に立ちて

一つの報告

自然科学の最後

中央アフリカ横断記

コンパ文庫4

コンパ文庫5

コンパ文庫6

『新しき世界へ』三〇一三九号

『世界恒久平和案・意志』教育五十年の実験報告

PU歌集

●本部への注文は、①現金書留、または②振替東京〇九
四三三日本C.I.協会へ、代金と送料と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C.I.協会

〒151 東京都渋谷区大山町一一一五
電話 (〇三) 四六九・七六三(代)

好評 カセットテープ

『GO、母を語る』

90分×1本

二、六〇〇円(二一七〇)

『ひと言も不平を言わぬ母だった』

お待たせしました!

桜沢如一

健康の七大条件

正義について

B6判 125ページ

美麗再刷

650円 二二〇〇円

日本C.I.協会

月刊『新しき世界へ』購読案内

	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C I 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C I 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)	④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C I 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C I 協会会員係 にご送付ください。

・新規
・継続

財団 日本C I 協会 入会申込書（楷書で書いてください。）

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

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		(〇〇号室)(〇〇様方)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C I 協会

日本C I 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。

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・講演会などの幹旋。

⑥日本C I 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 IV)

— リマ・クッキングアカデミー集中講座 —

日時／昭和56年11月14日(土)～11月15日(日) 1泊2日

主催・会場／日本C I 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

稲荷巻、ギョーザ、春巻、サラセン焼、ゴマムソー、雑煮、ゴマ豆腐、けんちん豆腐、なます、パンオサワ、蕪と揚げ煮付、ひじきと

揚げ煮付……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、高祖英二、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) C I 会館に宿泊する人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／11月10日(火) 必着。ただし、定員になり次第、締切ります。
- 取消し／11月10日までは、手数料2000円を引いて返還。11月18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C I 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。

11月14日(土)	11月15日(日)
	6:00 起床、清掃
	7:00 実習(吉成知江子)
	10:00 食養基本料理Ⅱ
	10:30 (桜沢里真)
	11:30 質疑応答
14:00	12:00 実習(桜沢里真)
受付・開会説明	15:00 食養基本料理Ⅲ
15:00 実習(桜沢里真)	解散
18:00 食養基本料理Ⅰ	
19:00 講義 高祖英二	
21:00 日本人と米	
自由時間	
23:00 消灯、就寝	

キ リ ト リ 線

食 養 料 理 講 座 初 級 IV (11/14～11/15) 申 込 書

1. C I 会館に宿泊します＝13,500円		2. 外泊します＝12,000円		3. 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	男 () 歳	1. 正会員(の家族)です 会員番号()	未婚		
氏名	明 年 月 日 昭	2. 誌友(の家族)です 3. C I の雑誌購読していません	既婚		
ふりがな					
(〒) 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。				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。	
日本 C I 協会御中				1981年 月 日	

● 正食医学講座のご案内 ●

●日時／昭和56年9月12日(土)
1時受付開始、9月13日(日) 4
時解散。1泊2日

●主催および会場／日本C I協
会本部 〒151 東京都渋谷区大
山町11-5 ☎03-469-7631(代)

●講師／大森英桜

●研修費／15,000円(外泊の場
合)。C I 会館での宿泊は1000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

●申込方法／申込書に記入し、
研修費を添えて日本C I 協会あ
て現金書留で送るか直接持参す
る。日本C I 協会の会員または
誌友でない方はお申してください。
(誌友年購読費 5,000円より)

●締切り／11月4日着。

●取消し／11月4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C I 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
問い合わせください。



講義の内容

- 1 各種病気の病因、症状、陰陽
と食養療法
その13. 内分泌、代謝異常、
アレルギー、膠原病
2. 同 上
その14. こころの病気
(精神病)
3. 同 上
その15. ①子供の病気
②老 化
4. 同 上
その16. ガン(胃、子宮、乳)
5. 同 上
その17. ガン(白血病、肺・
その他のガン)
6. 同 上
その18. 寄生虫、食中毒、感
染症

*講義の録音はご遠慮ください

スケジュール

11月7日(土)

1:00~1:30 受付、開会
1:30~3:30 講義1
4:00~6:00 講義2
6:00~7:30 夕食
7:30~9:30 講義3
11:00 消灯、就寝

11月8日(日)

6:00~7:00 起床、清掃、体操、歌
7:00~9:00 講義4
9:30~11:30 講義5
11:30~1:00 朝食
1:00~1:30 写真、次回受付
1:30~3:30 講義6
3:30~4:00 受講生交流茶話会

正食医学講座Ⅵ (11/7~11/8) 申込書

No. _____

1. C I 会館で宿泊=16,500円 2. 外泊します=15,000円 3. 部分参加 講義1、2、3、4、5、6

ふりがな	男・女	() 歳	1. 正会員の家族です 会員番号()	※部分参加の方は、講義番 号を記入してください。 (定員に余裕ある時受け付 けます。)
氏名	明大昭	年 月 日 生	2. 誌友(の家族)です 3. C I の雑誌購読していません	

ふりがな	(〒 -)
住 所	都道 府県

自 宅 市外局番	職 業	勤務先 市外局番
電 話 () -	勤務先	電 話 () -

円を添えて申込みます。

日本C I 協会御中 1981年 月 日

正食医学講座出席

回目

10月

● 正食医学講座のご案内 ●

●日時／昭和56年10月10日(土)
1時受付開始、10月11日(日) 4
時解散。1泊2日

●主催および会場／日本C I協
会本部 〒151 東京都渋谷区大
山町11-5 ☎03-469-7631代

●講師／大森英桜

●研修費／15,000円(外泊の場
合)。C I 会館での宿泊は1000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

●申込方法／申込書に記入し、
研修費を添えて日本C I 協会あ
て現金書留で送るか直接持参す
る。日本C I 協会の会員または
誌友でない方はお申ください。
(誌友年購読費 5,000円より)

●締切り／10月6日着。

●取消し／10月6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C I 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
問い合わせください。



講義の内容

1. 各種病気の病因、症状、陰
陽と食療法
その7. 生殖器(男、女)
2. 同 上
その8. 脳と神経系
3. 同 上
その9. 目
4. 同 上
その10. 耳、鼻、歯、口、のど
5. 同 上
その11. 骨、関節、外傷
6. 同 上
その12. 皮膚、血液

スケジュール

10月10日(土)

1:00~1:30 受付、開会
1:30~3:30 講義1
4:00~6:00 講義2
6:00~7:30 夕食
7:30~9:30 講義3
11:00 消灯、就寝

10月11日(日)

6:00~7:00 起床、清掃、体操、歌
7:00~9:00 講義4
9:30~11:30 講義5
11:30~1:00 朝食
1:00~1:30 写真、次回受付
1:30~3:30 講義6
3:30~4:00 受講生交流茶話会

正食医学講座 V (10/10 ~ 10/11) 申込書

No. _____

1. C I 会館で宿泊=16,000円 2. 外泊します=15,000円 3. 部分参加 講義 I、II、III、IV、V、VI

ふりがな	男・女	() 歳	1. 正会員の家族です 会員番号 () 2. 誌友(の家族)です 3. C I の雑誌購読していません	※部分参加の方は、講義番 号を記入してください。 (定員に余裕ある時受け付 けます。)
氏名	明 大 昭	年 月 日 生		

ふりがな	(〒 -)
住 所	都 道 府 県

自 宅 市外局番	職 業	勤務先 市外局番
電 話 ()	勤務先	電 話 ()

円を添えて申込みます。

日本 C I 協会御中 1981年 月 日

正食医学講座出席

回目

健康と幸福と美を創るマクロビオティックの料理教室

リマ・クッキングアカデミー

昭和56年度秋期 (9/22・9/23～12/13) 募集!

玄米をはじめ各種の穀物や野菜、海草などの持っている素朴な味を最大限に引き出し、肉体と精神の養いとするお料理を指導いたします。天然醸造の味噌、醤油、自然塩、純正のゴマ、菜種の油などで調味し、砂糖や化学調味料はいっさい使いません。

- 初級コース/マクロビオティック料理の基礎(基本食、食箋料理など) 昭和56年9月23日開講
- 中上級師範コース/桜沢流普茶、懐石料理。フランス、インドなど世界各国の民族風自然食料理。美容食、治療食を含む応用コース 昭和56年9月22日開講

●校長/桜沢里真(日本C I協会会長)

●定員/各クラス40名

(年齢・性別に制限ありません)

●特典/規定の回数出席し、試作会に出品された方に免状を授与いたします。

●いったん納入された受講料はお返しできませんので、ご了承ください。

●申込み/申込用紙に記入し、受講料を添えて、下記へ。

●持参品/筆記用具、エプロン、スカーフ(手拭い)

●日本C I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。

時 間 割	コース	曜日	クラス	時 間	講 師	授 業 日			
	中上級 師範 コース	火	A	11:00~14:00	桜沢里真	9月	10月	11月	12月
			B	18:00~20:30	桜沢里真	22 29	6 13 20 27	10 17 24	1 8 13
	初 級 コース	水	C	11:00~14:00	浮津宏子		7 14	11 18	2 9
			D	18:00~20:30	桜沢里真	23 30	21 28	18 25	13
受 講 料	入 学 金		一括納入		分 納				単一受講
	¥ 3,000 (入学時のみ)		AB・クラス ¥22,000 CD・クラス ¥22,000		9月 A,B ¥ 4,000 C,D ¥ 4,000	10月 A,B ¥ 8,000 C,D ¥ 8,000	11月 A,B ¥ 6,000 C,D ¥ 6,000	12月 A,B ¥ 6,000 C,D ¥ 6,000	一回 ¥ 2,500

日本C I 協会 クッキングアカデミー係
〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎03(469)7631

キ リ ト リ 線

リマ・クッキングアカデミー (昭和56年度秋期) 申込書

新 規	継続/前回のコース名 ()	希望クラス A・B・C・D	※○印をつけてください	
ふりがな	男・女	() 歳 明 年 月 日 生 大 昭	1. 正会員(の家族)です 会員番号 () 2. 誌友(の家族)です 3. C I の雑誌購読していません	1. 初級 2. 中級 3. 上級 の免状を 取得しました
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。			(備考)	
日本C I 協会御中			1981年 月 日	

桜沢如一先生生誕祭

- 日時／10月18日(日) 正午～6時
- 会費／1800円



第一部 餅つき試食会 (正午～2時)

第2部 発表会 (2時半～6時)

*餅つき試食会の後、会員の皆様から、無双原理や正食を中心に、あらゆる分野(農業・料理・正食医学・物理・科学・芸術・哲学・生活他)における研究成果、体験談ご意見などを公開発表してもらいます。ただ今、発表者を募集中です。要旨、所要時間を明記の上、10月14日(水)までに協会宛にお知らせ下さい。堅苦しくない会ですので一人でも多くの方々の参加を望みます。

PU大学物理学講座

- 日時／第二回
10月25日(日)午後3時半～6時
第三回
11月23日(祝)午後3時半～6時
(12月以降も毎月一回開講の予定)
- 講師／宮沢秀明先生
- 会費／正会員＝1300円
誌友会員・一般＝1500円



▲宮沢秀明先生

*無動力ポンプや超強力永久磁石など多数の発明をされ、80歳代とは思われない若さと体力で研究に取り組んでおられる宮沢秀明先生に、物理

学の基礎、原子、物性、電気、機械、原動機、エネルギーなどについてわかりやすく講義していただきます。

食養おせち料理講習会(第一回)



おせち料理修得の 絶好のチャンス!

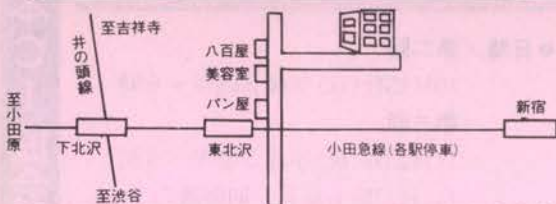
*食養のおせち料理講習会を11月と12月の2回に分けて行ないます。(第二回の詳細は次号に発表します) ふるってご参加下さい。

- 日時／11月29日(日)午前11時～2時
- 講師／桜沢里真先生
- 会費／3000円
- 申込み／11月25日(水)までに必ずご予約下さい。先着順です。
- 定員／40名
- 持参品／筆記用具、エプロン、スカーフ(手拭い)

〈主な献立〉

- | | |
|---------|-----------------|
| 1 ひりょうず | 4 大和芋磯巻 |
| 2 生麴吸物 | 5 レンコン煮付
酢ばす |
| 3 おなます | |

日本C I 協会10~11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C I 協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

☎ 03・469・7631 (代)

小田急線・東北沢駅下車2分

- 会員でなくても参加歓迎です
- 録音はご遠慮ください

10月4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、病氣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

午後3時~5時半 月例講演会「夢と予言と食物と」講師/大森英桜 会費/正会員=1300円、誌友・一般=1500円

10月6日(火) 2時半~4時半 マクロビオティック座談会 日常生活の身近な問題を取り上げ、意見交換をし、楽しい生活を築きましょう。講師/大森一慧 会費/1000円

10月7日(水) 3時~5時 舞踊教室 日本舞踊を初歩から稽古します。指導/藤間清重(宗家藤間流名取) 会費/一回1000円、以後¥600、¥600、¥600、¥600、¥600、¥600……今秋は¥600までの予定です。受講希望者は必ず予約して下さい。

10月9日(金) 午後6時~8時 健康書道教室 漢字、平かな、入門はカタカナから稽古します。講師/織田秋海 会費/1回500円 以後¥600、¥600、¥600、¥600、¥600、¥600……筆、硯、紙など持参して下さい。

10月10日(土)、11日(日) 正食医学講座V 講師/大森英桜 詳細は別紙を御覧下さい。

10月18日(日) 10時~12時 80陽友会 食養の勉強会、交流の場。だれでも参加歓迎。 会費 100円。

10月18日(日) GO生誕祭 (1)12時~2時 餅つき試食会 (2)2時半~6時 発表会 会費/1800円

10月20日(火) 2時半~4時半 マクロビオティック座談会 講師/大森一慧 会費/1000円 ¥参照

10月24日(土) 1時~4時 手作りパン講習会 講師/牧野玄宙 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) 次は¥600 午後6時~8時 PU研究会 GO著『PU経済原論』を読む会 高祖英二ほか。会費/500円。

10月25日(日) 正午~2時半「初心者のための食養説明試食会」本間昇ほか 会費/1000円、食事つき 23日(金)までに申し込みをして下さい。

3時半~6時 PU大学物理学講座(2) 講師/宮沢秀明 会費/正会員=1300円、誌友・一般=1500円

11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 ¥参照。

午後3時~5時半 月例講演会「現代子供の問題」今の児童、生徒の体質、能力、思考、暴力などについて考える。講師/大森英桜 会費/正会員=1300円、誌友・一般1500円

11月7日(土)、8日(日) 正食医学講座VI 講師/大森英桜 詳細は別紙をご覧ください。

11月10日(火) 2時半~4時半 マクロビオティック座談会 講師/大森一慧 会費/1000円 ¥参照

11月14日(土)、15日(日) 食養料理集中講座 初級IV 講師/桜沢里真ほか。詳細は別紙をご覧ください。

11月23日(祝) 11時~1時「初心者のための食養説明試食会」本間昇ほか 会費/1000円、玄米御飯に一汁一菜の食事つき。20日(金)までに申し込みをして下さい。

1時半~3時 アーユルヴェーダ入門(1) 講師/高祖英二 食養と理論面の類似点が多くて面白い勉強会! 会費500円(資料代を含む)

3時半~6時 PU大学物理学講座(3) 講師/宮沢秀明 会費/正会員=1300円、誌友・一般=1500円

11月24日(火) 2時半~4時半 マクロビオティック座談会 講師/大森一慧 会費/1000円 ¥参照

11月29日(日) 11時~2時 食養おせち料理講習会(1) 講師/桜沢里真 会費/3000円 ¥までに要予約。

秋からの新講座のお知らせ

アーユルヴェーダ入門 古来インド医学・アーユルヴェーダによると、われわれの健康は陰と陽と動きの三要素が平衡を保って、正常にはたっている状態だといえます。GOの「インド通信」に始まったこの研究をきながく食養の立場からつづけて行きましょう。毎月一回、開催。リーダー高祖英二(資料室)

おしらせ

カムカムクラブからのごあいさつ

55年度カムカム予約玄米は、9月をもちまして、すべて配送を終了いたしました。ありがとうございました。

なお、今年の稲の生育状況は、台風などの影響があり心配されていますが、昨年以上の出来具合で順調に成育しております。

まだ予約のお済みでない方は、どうぞお早めにお申込みください。新米は12月はじめ頃、皆様に配布できる予定です。

新製品

- 地粉（紙袋入り） 1.5kg 価格未定
- 天日乾燥のり（徳島産）1帖 480円

お待たせしました!!

- 食養豆味噌（辛口） 1kg 700円
- 食養豆味噌（甘口） 1kg 700円
- 蕎^{そば}たまりつゆ 720ml 720円

その他、マイヅル麦味噌、玄米カリント、ソバカリント、かんぴょう（無農薬、無漂白）、納豆なども入荷しております。

品切れ商品

- オーサワ梅醬 ●特選黒ゴマ
- きみ団子粉 ●小豆 ●金時豆
- 黒豆 ●リンゴジュース（缶）
- 餅あわ ●餅きび ●生姜漬け
- 手すきおぼろ昆布

値上げ商品

（価格変更実施中）

- しそ漬梅干 360g 750円
- （10月21日より変更）
- 亀うどん 250g 140円
- 亀そうめん 140円
- 冷麦 250g 140円
- 玄米あられ 70g 220円
- 玄米小石 90g 220円
- 玄米おかき 90g 220円
- よもぎあられ 70g 220円
- 無双好み 85g 220円
- 食養豆 110g 220円
- 玄米のり巻 75g 250円
- 仁王（正直村）150g 270円
- 柿の種（正直村）150g 280円
- あげもち（正直村）150g 260円
- ごま吉（正直村）150g 270円
- かた吉（正直村）150g 270円
- 京真砂（正直村）150g 270円
- 雪んこ（正直村）150g 270円
- 品川巻（正直村）120g 370円
- 玄気もち（正直村）200g 280円

オーサワジャパンの価格表ができました。ご入用の方はお送りします。

MACROBIOTIC FOODS



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



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

リマ化粧品西日本販売株式会社

(発売元) リマ化粧品株式会社

〒104 東京都中央区銀座1-20-14 NKビル6・7階 TEL 03-562-3391

〒550 大阪市西区立売堀2-4-4 永瑞ビル2F TEL 06-533-3081

〒223 横浜市港北区日吉本町1862