「世界政府」改「新しき世界へ」毎月1回1日　7月号　No.592号　昭和61年7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

桜沢如一先生20周年記念行事開く

1986-7　No. 592

Sophto balance

素肌にやさしい(SOFT)植物性(PHYTO)成分バランス。

夏の肌にソフトバランス

リマネオメイクアップシリーズは、
紅花色素、植物性油、無機顔料等
厳選された自然素材で創られている
ソフトバランス化粧品です。
素肌に負担をかけずに、自然な色調で
夏のナチュラルメイクを演出します。

●リマネオ
ステックルージュ
紅花の色素に、天然の無機顔料を配合し、しっとりとした自然な色あいで、うるおいを保ちます。
11色……各3,500円

●リマネオクリアベイス
〈コントロールカラー〉
紫外線の強い季節にこそお使いいただきたい、コントロールカラー兼用の下地クリームです。紫外線を防ぎ、お肌の透明感を大きくします。
2,800円

●リマネオクリアケイク
紅花の色素が自然な色のお肌に仕上げる、水あり、水なし両用の2ウェイタイプのケイクです。つめ替え用クリアケイク(レフィル)もあります。
4色……各3,800円
(レフィル各3,200円)

リマ化粧品
ナチュレディ株式会社
本　　社　大阪市東区内本町2-18
東京本部　東京都板橋区三園1-48 TEL.03(976)2525
大阪本部　大阪府豊中市服部西町5-23-7 TEL.06(947)1831
東海営業所　名古屋市中区新栄3-7-1 TEL.052(261)6787

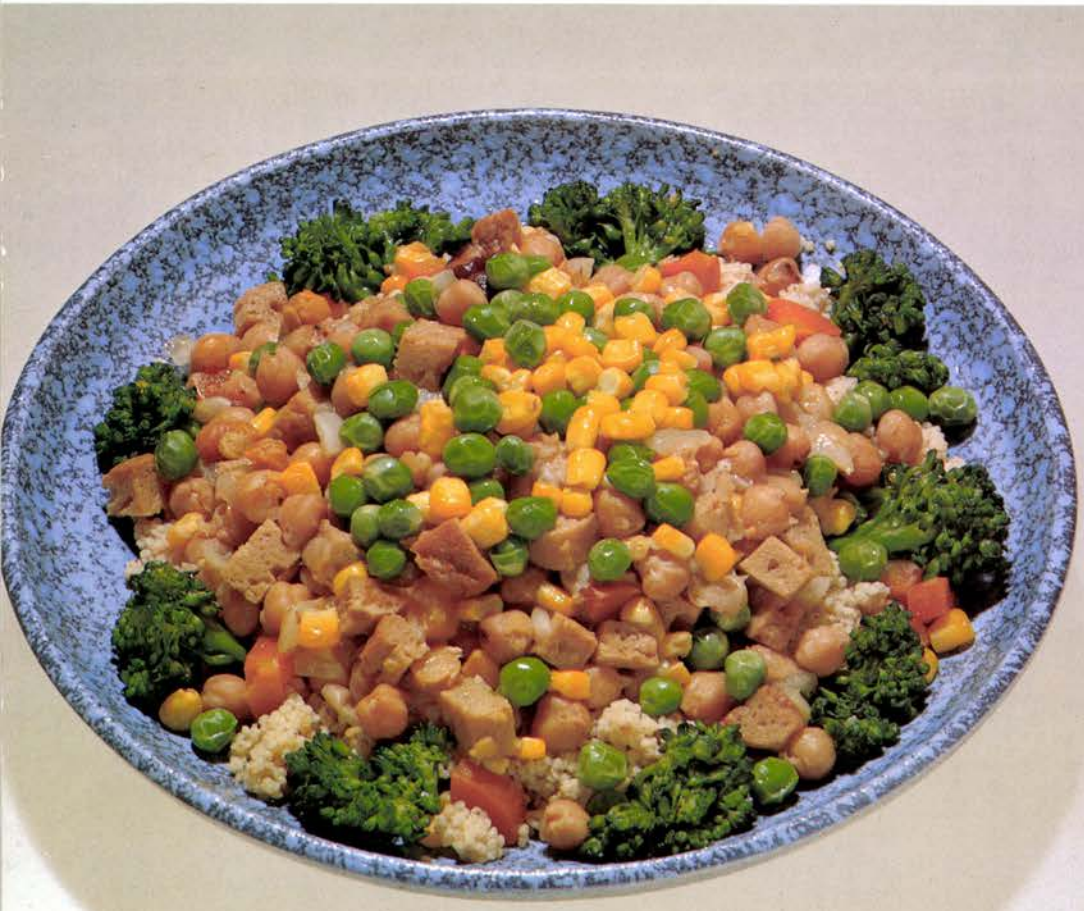
MACROBIOTIC

桜沢里真の
食養料理カード

3 — 13

とうもろこし入り茶がゆ

日本CI協会



MACROBIOTIC

桜沢里真の
食養料理カード

3 — 14

ひえクスクース

日本CI協会

とうもろこし入り茶がゆ

●材料（4人分）
玄米……カップ1
水……カップ7
塩……小さじ1
とうもろこし……1本
番茶……10グラム

●作り方
❶とうもろこしは、さっとゆで、実をはずす。
❷水カップ3を煮たて、番茶を入れ、10分くらい煮出す。
❸玄米は、洗って水を切り、圧力鍋に入れる。分量の塩と水（番茶と水と合計して7カップ）を入れ、①を加えてまぜる。
❹圧力鍋をセットして、火にかけ、ふっとうしてオモリがまわってきたら、すぐ、火をごく弱火にし、約30分して、火をとめる。自然に圧力が抜けるまで蒸らし、蓋を取って、ねばらないように、さっくりとまぜる。

※圧力鍋が小さい場合は、3倍くらいの水で、まず、やわらかめの玄米ごはんを炊き、番茶と水を合わせて4カップくらいをわかして加え、圧力をかけないで、とろ火でゆっくり煮こむとよいです。

♣胃腸のつかれている時などに、玄米ごはんの代りに頂くとよろしいです。

ひえクスクース

●材料（4人分）
ポワシーシュ……カップ$\frac{1}{2}$
ひえ……カップ1
玉ねぎ……1個
人参……60グラム
グリーンピース……カップ$\frac{1}{2}$
とうもろこし……1本
ブロッコリー……小1株
コーフー……50グラム
ローリエ（月桂樹の葉）……1枚
ごま油、塩、醤油

※ポワシーシュ（フランス語、英語では、チックピー）は、フランス産の豆で、えんどう豆の一種です。ない場合は、トラ豆やうずら豆で代用できます。

●作り方
❶ポワシーシュは、2倍の水を入れて、圧力鍋で煮る。
❷ひえは、水カップ2を加え、火にかけ、煮たってきたら火をほそめ、15～20分して火を止め、蒸らす。
❸玉ねぎは、1センチの角切りにする。人参は、1センチのさいの目切りにする。
グリーンピースは、さっと塩ゆでする。
とうもろこしは、塩ゆでして、実をはずす。
ブロッコリは、1花ずつに切り、色よくゆで、塩少々をふる。
コーフーは、油で揚げて、1センチのさいの目切りにする。
❹鍋にごま油大さじ1を熱し、玉ねぎを炒め、人参、とうもろこし、コーフーを入れて、さらに炒める。
❺④に①を汁ごと入れ、グリーンピースを加え、ローリエを入れて、材料がやわらかくなるまで煮る。仕上がりぎわに醤油大さじ1を入れ、ローリエを取り出す。
❻②をさっくりとまぜ、4等分して皿に盛り、⑤を適宜にかけ、まわりにブロッコリを飾る。

♣これは主食に代用できますので、玄米ごはんがあまり欲しくない時などに頂くとよろしいでしょう。

■日本ＣＩ協会の　'86夏の健康学園は、７月26日(土)～30日(水)、伊豆大島で開催されます。塩づくり現場を見学し、三原山に登山、海水浴、分科会、正食料理、太極拳、ヨガ……詳しくは巻末の別紙をご覧ください。

■　'86夏の子ども健康キャンプ―フリー・スクール・イン・ぼくじょうは、８月５日(火)～11日(月)、奥会津で開校。詳細は巻末をご覧ください。

■本誌の表紙デザインは、宇宙の根本構造の「ウズマキ」（スパイラル）のシリーズで、今年は「マツカサ」です。

■日本ＣＩ協会は毎週木曜休業です。

● CONTENTS ●
新しき世界へ　592号
昭和61年（1986年）7月号

桜沢里真の食養料理カード……巻頭
とうもろこし入り茶がゆ、ヒエクスクウス
桜沢如一先生20周年記念祭
桜沢里真先生米寿パーティ
天野慶之先生の記念スピーチ……4
シンポジウム
マクロビオティックと無双原理の展望……7
山口卓三氏、佐々井譲氏、中村二郎氏。司会／勝又靖彦氏
記念祭とパーティのスナップ……11
桜沢如一先生
20周年記念執筆……12
笠原美代、三木政憲、中村みちる、葛城圭介、原ミヨ
フランスの仲間からの祝辞……19
各地からのメッセージ……20
南極、極寒の体験／菊池富美雄……22
7月の食養料理／桜沢里真……28
人間性の医学①／久司道夫……30

本誌をご紹介ください！　今号一部五〇〇円（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、論文中での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）

※本誌の用語解説

ＣＩ（シーアイ）…… Le Centre Ignoramus
"無知なる者のセンター"の意味。無双原理と正食の運動をするセンター。第二次大戦後、桜沢先生が青年教育の家を"ＭＩ" Maison Ignoramus と命名。こざかしい知恵をすて、無知、バカであることに徹底したものが真の幸福を得ることができる、というわけ。

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

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

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

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

桜沢如一先生20周年記念祭
桜沢里真先生米寿パーティ

5月31日、チサンホテル浜松町で、桜沢如一先生20周年記念祭と桜沢里真先生米寿祝賀のパーティが盛大に開かれた。全国各地から、また各界関係団体の代表の方々、かつてのMI生の人々など多彩な方方が多数参加された。

会はまず牛尾盛保副会長の開会の辞で始まり、記念スピーチとして、元・水産庁東海区水産研究所所長で、桜沢先生の要請で日本初の食品公害を告発した本『五色の毒』（一九三年刊）を書き、先ごろ東京水産大学学長を退任された天野慶之先生が立たれ、桜沢先生の教え、特に人が生きる上での食物の尊厳の教えについて強調された。

ついで、地産グループの総帥、竹井博友氏が、自分は牛尾先生に教えられて食養の道に入った、つまり桜沢先生の孫弟子であるが、実行の方では、師の牛尾先生よりも徹底してやっていると思う、とユーモアと迫力のある話しぶりで、物事はすべて実行、仕事でも恋愛でも食養でも、やるとなったら徹底的にやる、と述べられた。

天野先生の講演、および、つづいて行なわれたシンポジウムの内容は次の通り。

食べ物の尊厳

天野慶之

今日、お集まりの方々を拝見しますと、私よりも先輩の方がいらっしゃいますし、何か私がお話し申

しあげるのは失礼かとも思いますが、わずかな時間ではございますけれども、ひとつ桜沢先生の思い出話をさせていただきたいと思います。

私、今年、七十二歳でございます。一九一四年生まれでして、一九一八年には富山では米騒動が起こっており、今と違って食べ物がたいへん尊重された時代でございますが、その頃に生まれました。そして、七十二歳の今日まで、どうやら過ごせたのは、なんといっても食べ物の尊厳といいますか、それについて他のいかなる方でもおっしゃることのできなかったような、桜沢先生による御教授の賜物だということを、まず初めに申し上げたいと思います。

なぜかと申しますと、私も若干の学校教育を受けましたので、食べ物の成分が何であるとか、栄養上、必要な要素は何であるとか、そのくらいのことはおそわったわけですけれども、そういうこととは全く違い、人間がこの世に生を受けて、その使命を果たすための食べ物というのは、あだやおろそかにできないものである、ということ。こういう、教育の基本にさかのぼるようなことを、私はどう考えても桜沢先生をのぞいては、余人では、この地球上では、そういう画期的なことを唱導された方はない、というふうに思うわけです。

これは、先生にお叱りを受けて教えていただいたことでございます。私は昭和十六年に大津で初めてお目にかかりましたが、戦後、昭和三十一年の暮れから昭和三十三年の一月までボストンにいまして、その間、先生に手紙をさしあげたり、頂いたりいたしました。これはまことにお恥ずかしいことですが、その時すでに四十歳に近かったんですが、手紙に日付を書くのを忘れたんです。ところが、それについて、きわめてきびしいお叱りを頂いたんです。考えてもごらんなさい、この四十づらを下げた男に、そういう本当の意味の親切というか、先生のお言葉を借りれば「不確定性」の奴があるか、ということでお叱りを受けたのですが、これを非常に肝に命じております。以来、手紙にかぎらず、日付を入れる時には必ず先生のその時々、ちゃんと複写をとってあったお手紙の文字を思い出すのです。

こういう、ささいな事かも知れませんが私にとっては決定的なご教授を受けましたし、やはり基本的には、人間の病気というものは、ばい菌のせいでもなければウィルスのせいでもなく、自分自身の責任なんだという見事な判断です。病気をわずらうということは自分自身の責任であって、これを他の何びとかの責任に帰すことはないんだという判断、思想、あるいは受けとめ方を教えられたのだと思います。

私もある意味では病弱であったわけですが、こういう、食養といいますか、玄米を頂戴するという、簡素で決定的な食生活に入るきっかけは、かならずしも病弱のせいではありませんで、どちらかと言えば私がひねくれていたというか、傲慢であったといいますか、こういうことからでございました。

先生は当時は食養会でいろんな事業をやっていらして、ゴマバターであるとか、各種の食品の販売の指導もしておられたのですが、その宣伝の文句に「不老」であるとか「長寿」であるとか効能が書いてある。それを私の家内が買ってきまして、今から思えば慚愧に耐えないんですが、これはいんちき野郎だと思ったわけです。つまり、これを食べれば頭脳明晰になるとか……実際そうは書いてなかったでしょうが、そういう印象を与えるような文言が書いてあって、その時、講習会をやると雑誌にありましたので、それを見て大津へ行きまして、直接お目にかかり、お話をうかがい、ご指導を得て、「これは本物だ」などというのは無礼ではございますが、心から回心といいますか、したわけでございます。

先生は私から申し上げるまでもないと思うんですが、いろいろな意味で社会的に困難に遭遇しておられる。投獄されたというような非常に大変な経験も

されている。それから、そのご指導にもかかわらず、不幸なことがあったりすると医師法に触れるというようなこともおありになった。中傷や誹謗、批判というものがあったかと思うんですが、私はやはり、医学というものがお医者さまの専業であったり、専門家の作業であったり、ということではなくて、人間、個人個人が生まれおちてから、その生命をまっとうするに必要な食べ物はいかにあるべきかと、今日、飽食の時代などと言われて、まさに街にはあふれるようなさまざまな食べ物があるにもかかわらず、その多くは、いかに本質的には貧しいものであるか、ということを考えます時に、やはり先生が遺された足跡といいますか、あとを慕いながら同じ道を歩もうとしている多くの方々が次第に増えつつあり、そうして撒かれた種がこの国だけではございませんで、世界中に発芽をしている。場所によっては大樹になろうとしているところもある、ということは、まことに有り得難いことだと思っております。

桜沢先生がお亡くなりになって、もうすでに二十年たっております。しかし、先生のお教えは食養生といいますか、食べ物で健康を奪還するということだけではございませんで、先ほどから申し上げておりますように、食べ物の尊厳を体得することによって、自らの判断力を、これは人為的というのも変ですが、とにかく自己訓練の中において高める、これは昔の言葉で申せば「身を修めて判断力を高める」、つまり、修身ということですが、それが、ひいては平和にも通ずるというような、極めて基本的というか哲学的というか、そういう原理にまで到達しておられて、ただ、不幸にしてそういう高い理想、理念に、どれだけの後輩といいますか、後進が取りすがって、それを達成したかは、また別だと思いますが、なかなかその高い峰にまでよじのぼることのできた者は極めて限られた者だと思います。私などはもちろんその中には入っておりませんけれども、お亡くなりになって年月がたてばたつほどその光が増してくるというように思わざるを得ないわけです。

私は中途はんぱな学校教育を受けたこともありまして、先ほど申し上げましたように、初めは桜沢先生を疑ってかかった、まあ不逞の輩でありましたけれども、しかし考えてみますと、そういうことは、先生が生前、お元気な時に、あるいは日吉、あるいは代々木西原などで、いろいろな経験をさせていただきましたけれども、時折り私はそういう謀叛というか、場はずれというか、先生の教えからはずれた行動をとったばかりではなくて、先生が亡くなられたあとでもやはり、本当に先生の指示された大道を踏みはずさなかったかというと、これは大ウソであると思います。

私は、これを例にひくのはあまりふさわしくないのかも知れませんけれども、私をペテロみたいなものになぞらえるのは、あまりにおこがましいんですが、新約聖書に、キリストがいよいよとらえられるというくだりがございますね。その時、弟子たちの前でイエスが、お前たちの中に私を否定するものがいる、私を知らないと三度言ったらニワトリが鳴くだろう、というんですが、ペテロがその通りになったわけです。聖書のこの一節がいつも私の頭を悩ますんです。そういう意味で、先生から見れば不逞の輩だったとは思いながらも、はからずも今日、こういう二〇周年という非常に貴重な機会に、しかも数多くの先輩をさしおいて先生の思い出話をさせていただいたということを大変光栄に思っております。

私は長いこと水産庁の研究機関におりましたけれども、最近六年ばかり、高等教育といえば格好がいいですが、そういう一翼をになった経験をもっておりますけれども、そういうことにたずさわりながら、常に私の頭のどこかを通過していった考えというのは、教育というのは、ANSというか、まさに先生が日吉とか西原でおやりになっておられたような、心身ともに人間をきたえあげる、テキストを使ってどうこうするというだけでなくて、食生活をつうじての人間改造、人間形成でなければならない、ということであります。

教育の本義というものを教えていただいた方がいらしたお陰で、大学での職務をまっとうできたと思うので、ここに付け加えさせていただいたわけでございます。

私は今晩、前々から決まっていました用事がありまして、里真先生の米寿のお祝いには出られなくて大変申し訳ないのでございますが、このご参会の皆様が単に桜沢先生のお考えなり御教授というものを噛みしめるというだけでなくて、身をもって具体的に食生活の威力を皆様の前に示された里真先生の米寿のお祝いもとどこおりなく行なわれますようにお祈りして、ご挨拶にかえさせていただきます。どうも有難うございました。

シンポジウム

マクロビオティックと無双原理の展望

パネラー／山　口　卓　三　氏（正食協会代表理事）
佐々井　　譲　氏（日本正食品研究所）
中　村　二　郎　氏（ドイツオーサワセンター）
司　　会／勝　又　靖　彦　氏（株式会社 天塩常務）

司会／まず初めに司会の方から質問させていただきたいと思いますが、どんな治療法でも健康法でも、最右翼は、西洋医学から東洋医学まで、また少し違いますが、皆様ご存じのルルドの洞窟の信仰にしても、皆それなりの効き目と治験例と申しますか、奇跡的に治った例と、またあまり効果がない場合、そして失敗例と、いろいろあると思いますが、この数多い健康法の中でマクロビオティックがどうして最上の方法と成り得るのか、また、その可能性があるとすれば、それはどんな理由によるのか、その辺を中村先生の方から口火を切っていただきたいと思います。

中村／今、勝又さんがおっしゃいましたように、それぞれ、いろいろな治療法がありまして、それを主張している方は、自分のところは世界一だといわんばかりの説明をしておられるわけですね。では、マクロビオティックはそれらと比べて、なぜいいのかということなんですが、従来は体験とか経験を主にして主張しておられると思うんですが、体験とか経験というのは、人それぞれによって違いますから、普遍的な証拠ということにはなり得ない、少なくとも非常に有益なものであっても、それが証明の材料ということにはならないわけです。

　では、何で証明できるかというと、理論がどれだけ優れたものか、より完成したものか、というようなところで、こちらがいいとか悪いとか言えるということになると思うんです。現代科学の場合でしたら、こと栄養学に関しては、蛋白であるとか脂肪とか、炭水化物とかビタミンとかミネラルとかカロリーとかいうような、並列式にいろいろな条件を挙げ

てくるわけです。そういう論理構造だったら、いつまでたっても完成ということはないわけです。進歩ということはあるんでしょうけれども、完成ということはないわけです。現代科学でさえ、このような状態ですから、たくさんある民間療法の方は言わずもがなですね。そういったものが完成していると、とても言えるようなものではないです。

では、PUは完成した理論かと、そう改まって聞かれた時に、どう答えるか。私は、あえて、これは完成した理論なんだ、と皆さんに説明してきているわけなんです。どういうことかと申しますと、普通、科学の理論はすべてそうなんですが、医者にしても生物学者にしても、生命を理解するについてですね、原則的にはいろんなデータをつかまえて、それを物理か化学の理論に還元して説明しようとするわけです。その方が簡単ですから。簡単な理論によって複雑なものを理解するという科学の原則ですね、それにそって説明しているというわけですね。

ところがPUの場合は全然違った論理構造になっているわけですね。われわれ、パラダイムと言っていますが、論理構造が従来、人類の史上で決して存在しなかったような構造になっている。つまり、ここに一つの生物があって、これをどのように認識するかというと、いろいろなデータを見て、逆にそのデータを有機体の方に、生命の方に還元してしまう、まとめてしまう、ということです。

そんなことがどうしてできるか、そんなことは通常なら全然不可能なはずだと、皆さん思ってしまうから科学者なり普通の人たちはそれを受け入れないんですけれど、私たちが導きだした説明の方法は、こういうことなんです。このヒントは相対論の説明から得たんですが、加速度と重力、重さですね、これは全然別のものだけれども、相対論の説明によると、それは原理的には同じだというんですね、エレベーターに乗っている時に急に速くなると重くなってしまいますね、つまり、重くなるということと速くなるということは原理的に、アカデミックな表現をすれば、対象の物理的な系に対して区別できない、というんですね。

同じことが言えるんですね。生物を二つ比べて、こちらの生物の方が速く動くとか、温かいとか、小さいとかいうような傾向は、この生物全部を論理の説明の究極の単位に考えたら原理的に区別できないわけですね。全く同じものなんです。そういう概念なんです。

桜沢先生がお書きになった陰陽の表は連想ゲーム的に適当に書いたわけではないんです。原理的な論理的な根拠を十分に持っているわけなんです。ですから、これは有機的な意味合いにおいて完結している、ということです。一つの生命に還元しているという意味において、それは完成した意味合いを持っているわけです。有機的な意味において完結している、と。どんなデータでもみんなそのモデルの中に入ってしまうから、説明としては圧倒的に優越していると、そういうことが言えるわけです。決してわれわれは現代科学に対して、ひがむ必要もなければ、むしろ誇りを持って対応できるわけなんですね。

司会／では次に同じ問題について山口先生にお願いします。

山口／今の中村エブさんのお話、お分かりになりましたか？（笑い、「分からない」「分からん」の声）彼は私が桜沢先生のMIにいっしょにおりました時に、まだ十代でしたが、そのころから非常に物事を論理的に考える人物でした。今、サンケイ新聞のパリ特派員になっている清水邦男さんという方がおられました。東大の社会学科を休学してMIに入っていたんですが、桜沢先生が彼に数学の微分積分の問題を出された時に、エブさんが見事に解いたんです。もともと理屈が好きで、その上、ドイツに行って住んでいるでしょう。日本に帰ってきた時に話を聞いてもむずかしくて私はついていけないんです。

しかし、彼の持っている問題は非常に重大なんだと私は思います。もっと僕に分かるように話してくれ、と言うんですが、むずかしい言葉を使いましてね、私もずいぶん頭をひねりましたけれども、たいへん重大な問題だということだけはご認識いただきたいと思います。

彼は大変な論文を書こうとしているんですが、僕に分からしてくれれば売れるよ、と言っているんです。なかなか彼も苦心しているんですが、私は評価はしながらも、注文させていただきます。

今の問題を整理しますと、たくさんの健康法、治療法というものがあるけれども、その中で正食、あるいはマクロビオティックというものは、どういう意義を持っているかということだと思います。

先ほど地産の竹井会長さんが、物事はだんぜん実行だという感動的なお話をなさいましたけれども、あれに尽きると思います。ただ、今エブさんがおっしゃったように、理論性というものが一つの勝負の舞台になってきますので、これで対決していかなけ

▶前列右から（敬称略）丸山博（元・大阪大学教授）、小川みち（みちくさ会代表）、山口卓三（正食協会代表理事）、桜沢里真、田仲晃子（オーサワジャパン社長）ほか、多数列席の皆様。

ればならない場合もあると思います。たとえば、こういう問題があります。今、全世界的に通用している食べ物についての、栄養についての考え方は西洋の栄養学だと思います。

では、その西洋栄養学で、蛋白質だとか脂肪だとか含水炭素とか、このごろ糖質などと言いますが、いろいろな言葉を使って、栄養というものが大事だと言っていますが、ではそれで実用性があるか、というと、問題があると言わなければなりません。

実は、このように教えられた知識に自分たちの生活を合わせようとしているんです。科学的な知識に合わせて私たちの行動をするのか、自分たちの行動に、生活に、科学的な知識を生かすか、ということになると、非常に問題があって、生かしようについては、ここに正食という考え方、生き方というものを石塚左玄先生以来、桜沢先生が非常に分かりやすく、学問的にも通用するように説いてくださっているわけです。

栄養学では、五大栄養素、蛋白、脂肪、含水炭素、ビタミン、ミネラルとありますが、これは並列的な要素として取り上げられていて、それがどういう秩序を持っているかについては教えてくれないのです。ところが、正食の方では、ご承知のように、蛋白、澱粉、脂肪については、水の中にこれらのものを入れたら、脂肪がいちばん上に浮くではないか、澱粉はいちばん下に沈むではないか、その中間に蛋白が位置するんだ、と。いちばん上に位置する陰性な脂肪というものは、いちばん下の腸で吸収される、いちばん下に位置する澱粉は、いちばん上の口で分解される。沈むもの、いちばん陽性なものはいちばん上の陰性な所で分解され、いちばん陰性なものはいちばん下の陽性な場所で分解される。――まことに明快な説明ですね。

さらに、現代の栄養学では塩にはカロリーがない、と言っています。カロリーの問題を非常に重視しながら、大切な塩にはカロリーがない、と。これをどう説明するのか。こういう問題がありますね。また、料理の方法が分からないんです。これこれのものを食べなさい、と言っても、料理の方法を示さないで食品の成分しか教えてくれない。料理とは何か、ということについても栄養学は教えてくれない。

そういうところに問題があるのにもかかわらず、反省がないところに問題があると思います。ところが、食養では、料理というものは天地宇宙の陰陽の理を料るものだ、と言っています。実に明快ではありませんか。そして、その通りに、みんなが伝統的にやってきたではありませんか。その伝統的にやってきたものを、もうひとつ、これを陰陽の見方で確認しながら、今、桜沢里真先生なり小川みち先生なりに指導を受けて、なるほど、料理というのはこういうものか、天地宇宙の道、大自然の法則をそのまま台所において生かしうる道だということが納得できるでしょう。これは画期的なものだと私は思います。

さらに、医学の面においては、もし病気をすれば医者に行かなければならない、そして注射をすれば、薬をのんだら治るとみんな思い込んで、病気というものはしようがないものだと思っています。しかし、正食では、病気をつくるのは自分だと、自分が心がわるいから食物の選択を間違え、摂り方を間違えて

病気になる、だから、このことを把握したら、自分で病気を治すこともできるんだ、ということを教えてくれますね。私も知りませんでした。

桜沢先生にお目にかかった時は学生時代でしたけれども、先生は私に、君は砂糖を摂っているね、と言われました。砂糖を摂るのは当たり前だと思っていたんです。ところが砂糖というものは体に必要なものではないのだ、と。糖分は必要だけれども砂糖はいらないものだと教えられて、初めて驚いたのです。

そういうことを私たちは知ることができた。当たり前のことだけれども、それに気づかない。気づかないことに気づかせてくれて、摂らなくてもすむようにして下さる、このマクロビオティックの意味というものは、すごいものだと思います。

司会／ありがとうございました。では次に佐々井先生の方から、やはり同じ問題で、いかにマクロビオティックが最良の方法になり得るのか、ということについてお話ししていただきたいと思います。

佐々井／私は十六歳から十九歳まで結核で病院で生活していて、その時に冷水摩擦から座禅から、いいと思われる治療法はみんな実行してみたんです。

たとえば、座禅をしても肩のこりは取れるけれども、座禅をやめたら、またこってきてしまうんです。こういうことをやり、また気胸療法などをやりながら働きだしたんです。そしたらすぐに、三日ほどして胸痛がおこってきて、これはまた結核が再発して血を吐くんじゃないかと恐怖心にかられていたんです。

ある日、ベッドに寝ていた時、隣りの男がある新聞を読んでいる。その新聞をちらっと読んだら、結核は肉や牛乳やバターを食べるから治らないのである、という衝撃的な文章が出ていたんです。ところが、それを読んだとたんに、ハッと何か全身を打たれるような気がしたんです。

そこで、その新聞の発行所へたずねていったんです。当時は神田の駿河台にむすび社というのがあって、小川みち先生がいらしたと思うんですが、本を全部買ってきました。『宇宙の秩序』を読んだら、アッこれで治る、という感じがしたんです。頭だけでなくて体ぜんたいで分かったんですね。

そこで、これを実用的にどう私の体に展開するかということを自分の体で全部実験してみたんです。子供は私、七人恵まれたんですけれども、実験台にしてしまって申し訳ないと思っているんですが、長いこと生体実験をしてみて、これが桜沢先生が言った通り、非常に実用的なものだと、実用弁証法だということが分かりました。

そこで、これをどうにかして分かりやすく皆さんにお話しできないかなあ、といつも思っていたんです。ところが、昨年、幼稚園でお話しする機会がありましたが、昔、自分が幼稚園に行った時のことを思いだしまして、ああ、幼稚園でいちばん初めに教わる遊戯に「結んで開いて」というのがある、これがひとつ陰陽で説明できたらいい、と思いました。「結んで開いて」というのが全身の働きなんだと、肺も心臓もそうして動いている、この二つの力のバランスをはかることがいいんだということにつなげていったんです。これから陰陽の食養論に持っていったら、幼稚園のお母さんたちが喜んで下さったわけですね。私は中村さんと反対で、理屈が分からないので、体でいろいろと感じてやっていこうと思っています。

最近、中村さんとそういう話し合いをしているんですね。正反対の意見を持ったら、話し合うということは素晴らしいことなんですね。お互いに欠けたところを補いあえると。そういうことで、これからこういう研究会が開かれて、今まで四〇年間、いろいろな失敗があったと思うんですが、そういう失敗の方も正しく意味づけしていかなければならないのではないかと考えています。

今朝、6時にテレビ東京でお医者さんのための医学講座で老化についてという問題をやっていましたが、老化についていろいろなデータを挙げて、こういう原因ではないか、といって、そしてそれをまた否定しているんです。最後には「こう思われる」というところで話が終わってしまいました。老化の遺伝子があるんじゃないか、と先生が言ったとたんに、「だけど、老化の遺伝子なんて見つかっていないから、そんなものは無いんだ」と否定しているんです。

そこへいくと、このマクロビオティックというのは非常に実用的で、たとえば、さかさまつげが出たらどうするかと。さかさまつげというのは、まつげが内部へ内部へとちぢむ方へ入り込んでいくんだから、ちぢむ力、陽性な働きを持っているんではないか。そしたら、陰陽の判断で見分けて、陰性な食事を摂ったらいいんじゃないか。もう5分か10分でそのさかさまつげが治ってくる、だから、非常に実用的であって、あらゆる治療法よりよろしいのではないかと考えているわけです。

（つづく）

▲合気会の植芝吉祥丸氏

▲地産会長の竹井博友氏

▲ハッピーバースデー、リマセンセイ。

▲日本空手協会相談役の
高木正朝氏

▲解脱会理事長の岡野武徳氏

▶観音様の絵で有名な全和凰画伯。

▲全19種。あとからあとから出てくる大宴会。

◀恒例『ワカレのウタ』

GEORGE OHSAWA

桜沢如一先生

(1893～1966)

20周年記念執筆

(4)

桜沢如一先生の思い出

笠原美代

私に桜沢先生を紹介して下さったのは、愛媛県松山市にお住まいの菅本フジ子さん（PUネーム、エリー）です。四十年前、私とエリーさんは、日赤の従軍看護婦として、長崎県諫早市にあった、佐世保海軍病院諫早分院に勤務しておりました。史上二つ目の原子爆弾が長崎市に投下されましたが、その被爆者の救護にあたり、敗戦もそこで迎えました。エリーさんと病院の寄宿舎で同室であり、出身も同じ松山市であることから親しくなりました。エリーさんが、あの寄宿舎の一室で、

「精神は神の如く、肉体は野蛮人の如く強健でなければならない、と説かれる桜沢先生という素敵な先生がおられるから、ぜひ一度、お会いしたいと思うんです」

と、生き生きとして語られるのです。諫早海軍病院の図書係をしておられたエリーさんは、桜沢先生の『新しい栄養学』を読まれて感動し、私に話されたのです。

敗戦の年の九月の末に、米軍が諫早海軍病院を接収しましたので、私たちはそれぞれ故郷へ復員することになりました。長崎での被爆救護の状態は以前に書きましたものがありますので、ぜひご覧ください。桜沢先生も生命がけで平和を求められましたが、私も師にならい、平和のためにと戦争体験（長崎の被爆救護）を書きつづって一人でも多くの方にとお配りしております。

その後、故郷に引き揚げて来ましてから、エリーさんは、今は松山市に合併されていますが、当時は久米村であったその役場で国保の保健婦をされていました。私もエリーさんのお世話で、その役場の保健婦になったのです。

前置きが長くなりましたが、ここでエリーさんと共に協力し合って、桜沢先生をお迎えすることに成功したのです。村民の保健指導のために桜沢先生をお迎えして、役場の講堂に村民を集めて講演会を開催したのです。NHKなどにも頼んで、広く宣伝してもらったものですから、すでに早くから桜沢先生をご存じの、当時、神戸大学教授の河合敏行先生や、桜沢先生が満州で講演された折りの古い会員である鶴原さんなども馳せ参じられました。

桜沢先生は横浜からフローラさんを従えて、古い木造建築の役場にさっそうとお見えになりました。

たしか、昭和二十二年の桜の花が満開だった春の日でありました。役場の事務所の裏にある柔道場のような畳敷きの講堂に、七十人前後の聴衆だったと記憶しております。赤茶けた畳の上に黒板が一つあるばかりの、殺風景な田舎の講堂でありました。

桜沢先生は「おんぼろだネー」とおっしゃっていましたが、気にされる風でもなく、講習会の二日目の朝、目をさましてみますと、くすんでいた廊下の板の一枚が白木のように変わっているのです。桜沢先生が早起きされて必死に雑巾でみがきをかけられたのです。フローラさんが、汚くて狭い役場の炊事場で、美しいソプラノのお声で唄を口ずさみながら食養料理を作っておられたのが、ついこの間のように思い出されます。

その時の講義の内容はすっかり忘れましたが、私は、桜沢先生の人間的魅力にひかれてしまいました。「君は金平糖のような顔をしているね、砂糖の固まりだ」と、霜やけ、冷え症、子宮後屈と、幾つも病名をあげられるのです。私は近眼でもありました。それらが砂糖によるのだと言われたのは初めてでありました。思い当たることばかりでありました。

桜沢先生を、四国の松山市の、それも田舎の村役場にこうしてお迎えできましたのは、エリーさんの仕事熱心と熱意によるものですが、私も協力を惜しみませんでした。村長室にも二人で入り、熱心に村長に頼みました。また、村長が桜沢という人物が分からないというので、香川県の影山副知事に長距離電話をかけて証明を乞う際、エリーさんと二人で電話ボックスに入って必死に頼みました。

それというのも、当時、福元稔先生が、香川県におられて、桜沢先生をすでに四国の香川県へお招きしていたからでした。そのことを桜沢先生が『コンパ』に書いておられたので、これにヒントを得て、影山副知事さんへの証明依頼となったわけです。エリーさんに私がそのことを進言して実現したと記憶しています。

当時、二十歳であった私は、桜沢先生にお会いしてから、すっかり先生ファンになってしまい、寝てもさめても、桜沢先生の道場に入って勉強したいと考えるようになりました。

その年の冬であったと思います。明日は大晦日という日、祖母から三千円を借用し、ボストンバッグ一つ下げて、横浜の日吉町にあった桜沢先生のお宅に向かったのです。

「お家に置いて下さい」といってお伺いしたのですから、若さというか世間しらずというか、向こうさまの都合も考えないで押しかけていったのですから、あきれたものです。なつかしい、やさしかったジュディさん、お医者さんの子どもさんだった小学生のジム（？）、御健在でしょうか。エブさん、ロメンさんなどが出たり入ったりされていたと思います。

桜沢先生は、世界政府の青写真を私たちに見せて下さいました。それから、世界の偉人を七段階に分けて、いろいろ説明して下さるのです　ベートーベンや芭蕉は七階の最上段でした。俳人一茶が二段目くらいにあり、その折りの私は、ちょっと意外に思ったりしました。

数日してからダービンさんが東北のズーズー弁で、「今日からお宅に置いて下さい」と、風呂敷包み一つで来られました。小学校の先生を辞められて、一大決心で上京され、涙ながらに先生にお話しされるのでした。今、ふり返ってみますと、桜沢先生よりもリマ先生が大変であられたと思います。全国から若い青年男女がこうして上京して来、その日から食べさせなければならないのですから。リマ先生は、持っておられた衣類なども質屋に持って行かれたり、借金して生活を支えられた、と後になって、誰からともなくお聞きしました。

私は、ダービンさんほどの固い決意はなく、故郷に一人残してきた祖母のことも気になり、ふたたび久米村役場に帰りました。

ですから私は、エリーさんなくしては、桜沢先生にお会いすることはできなかったのです。福岡と愛媛と離れ住んでおりましても、会えば、毎日、顔を会わせて暮らしているように親しくさせて頂いているエリーさんとの仲です。

私は、その後、もう一度、桜沢先生のお家へ飛び込んでいきました。代々木上原の元・国際フレンド会館、MIです。あの建物の中に私の青春がありました。私はWG（世界政府新聞）部隊の一人でありました。一日に三百部売上げて桜沢先生からアメリカへ送り出されたアベリーヌさんの後、私たちが登場したのです。私（パトリシエ）、サビーヌ、コルネリア、イヴ、ベルナデット。私は、その中心でした。

私は、アベリーヌの三百部は突破できませんでしたが、二百部に到達しました。毎日毎日、東京駅や上野駅を舞台に、ホームや列車の中を歩き回って一部十円のWGを売るのです。公安官に引っ張っていかれ、公安室で何回、始末書を書かされたか分かりません。独房のような所へ入れられたことも何回か

あります。

この数人の中では、私が最も多く売ることができましたので、桜沢先生から御ほうびに、机を買って頂いたり、御茶の水のアテネ・フランセへフランス語を習いに行かせて下さったりしました。外国へ行きたいと夢みていましたから、一生懸命でした。パトリシエというのも、その頃桜沢先生から頂いたPU名です。

私は、WG売りだけでなく、桜沢先生の講義を熱心に拝聴したのもこの頃です。今も心に残る先生のお言葉のいくつかをあげてみましょう。あの二階の板張りの室に風のように速く音もなく、はだしの桜沢先生が、定刻になると現われて講義が始まります。たとえ一人のMI生もいなくても始まるのです。たいていのMI生は、朝の仕事が終わっていなかったり寝坊して遅れるのです。

先生は半ズボン姿も軽やかに、いつもパイプをくわえておられたようでした。吸うのはタバコではなく、草を乾燥させたものだと誰かがいっておりました。とにかく、時間を正確に守られるのです。この世は確定性の世界だから、確定的でなければならないということです。講義はたいてい午前九時からであったようです。先生は毎朝、二時か三時には起床され、読書、原稿書きなどされ、そのあとお掃除をされていました。

障子にハタキをかけられる場合も、両手にハタキを持たれて一生懸命ハタカれるのです。溝掃除も暗いうちからされ、我家といわず近所隣りから遠くまでされるという具合でした。そして、洗面など終わられて、私たちの前にさっそうと現われるのです。

そして、その講義の、問答形式で何と楽しかったことでしょう。名講義とは、桜沢先生の場合にのみ当てはまるような気さえいたします。

「君たちに話すことは、豚に真珠をばらまいているようなものだネ」

「人生というのは舞台なんだよ。どんな悲しいことも、つらいことも、うれしいことも人生という舞台で演技するんだよ」

「呑んだくれの夫に、生涯、仕えてつかえて一生を終わったとしても、素晴しい一生じゃあないか」

「クリエーション。クリエートしなければ生きているとはいえない」

「ノン・クレドー、どんなことでも信じてはいけない」

「道には、難行道と易行道がある。食養は誰でも入り易い易行道である」

ほんとうに、真珠のような、慈雨のようなお言葉を日々頂いた代々木上原のMI時代のことは忘れられない。当時、先生から戴いたお言葉は、その後の私の生きる指針になっている。

五歳で父を亡くし、八歳で母を失った病弱であった私が、やがて還暦を迎えようとしている。夢のような話である。これも桜沢先生との出会いがあればこそである。毎日、桜沢先生の御恩を感じない日はない。いつも私の心の中に、あの当時の生き生きとした先生がいらっしゃる。先生が「一粒万倍」とおっしゃったことを思い、出会った人ごとに、若者、子どもたちに「食べものは生命」と話して回っている。

「核戦争阻止」から「食べものは生命」をモットーに、人生の果ての日まで、この二つを引っさげて離さず生きることが桜沢先生への報徳だと考えております。どんなに努力しても師を越えることはできないと、申しわけないと思いつつ生きている今日この頃の私でございます。

MIを支えられる皆様、毎日本当に御苦労さまでございます。桜沢先生の生命のとりでであるMIの灯を末永くお守り下さいますよう、勝手ながらお願い申し上げて筆をおかせていただきます。ありがとうございました。

（61・3・23）

◇　◇　◇

青春は生き地獄の中

戦争を知らない世代が七〇%になったと聞くと、改めて戦後四十年の歳月の長さにおどろく。あの当時の鮮烈な私の戦争体験は、ついこの間のように思われるのに、遠い昔話になったのである。

あの日も、今日のように夏の強い日射しを受けて地上の屋根は燃えていたが、見上げる空は青くさわやかに澄んでいた。所々に白い綿帽子のような雲が浮かんで、ついさっきまでアメリカのB29が空を悠悠と飛んでいたのが嘘のようであった。

空襲警報が解除になり、防空壕の中で傷病兵といっしょにほっと一息入れているとき、ふいに東北の一角に黒い一機が姿を現わしたのである。友軍機のようでもない。B29よりもやや小型の飛行機に見えた。地上にかなり接近したと思う間もなく、白い小さい落下傘が青い空にふあっと浮き上がった。それはやがて斜めになって地上を目指してゆっくり降下するのである。と、急に目を射すような閃光が走っ

た。光は瞬間、青い火の球のように見えた。爆発音もあったはずであるが、戸外にいるせいか十分に聞きとれなかった。落下傘の姿はすでに消え去っていた。

むくむくと湧き上がった怪雲が、青い空を次第に覆っていった。不自然なその雲がどこからやって来たのか分からなかった。それが長崎に投下された原子爆弾であることも知るよしもない。当時、長崎市から二十数キロ離れた諫早市の、海軍病院の防空壕の入り口で長崎の原爆投下の瞬間をこうして私は眺めていた。

私は日赤の従軍看護婦であった。毎日十一時になると傷病兵の昼食の準備にかかる。腕時計を見ると十一時を少し回っている。防空壕の中の傷病兵を引率して病舎に帰ると、「総員集合」の命令が下った。なんでも長崎市はアメリカの新兵器の直撃で全市が潰滅状態だというのである。私は説明を受けながら炎天下に焼け野原と化した長崎市や、その中で右往左往する市民を思い浮べたが、実感としては伝わってこなかった。つい先刻の閃光と関係があるとは思い当らなかった。命令によると、直ちに救護隊を編成して各行動に移れということであった。一隊はトラックに衛生材料を積み込んで長崎の現地へ出発した。私は同じ愛媛班（日赤第七七二班）の同僚数人と、二、三人の軍医見習士官とで諫早駅前に救護所を開設し、長崎から運ばれて来る負傷者の応急処置に当ることになった。私たちは、駅前の木蔭に机椅子を並べて臨時救護所を作って待機した。

午後三時半頃、第一陣の負傷者が諫早駅に吐き出された。どう書き表わせば無惨な負傷者のあの姿を伝えることができるだろうか。文字も言葉もない。私たち救護班は全員外科医になってピンセットを忙しく動かし、マーキュロを赤く塗り、黄色いリバノールガーゼを傷口に乗せた。一人一人が重傷であるのに適切な手当ができなかった。余りにも負傷者が多過ぎた。全身に煤をまぶしたような黒焦げの皮膚は、ピンセットが触れるとべらっとはげ落ちた。焼けた黒い皮膚が垂れ下がって赤肌に血が滴り落ちて、どんなに苦しくても横に寝ることができない者もいた。まともな皮膚には爆風によって粉みじんに吹き飛んだガラスの破片が体一面に無数に突きささっている。その一つ一つをピンセットで取り除くこともできない。ボロ切れのように、木の葉のように焼かれて、押しかけて来る被爆者に幾重にも囲まれて、時が経つのも忘れて救護に当たった。こんな地獄の中で、太陽が西に傾き夜を迎え、変わりなく運行する自然の営みさえも私は憎んだ。神も仏もないこの現実の地獄の中で非力な自分がもどかしかった。

救護列車の運行が止まったので病院に帰ってみると、病院の中も地獄さながらであった。正門を入るとすぐ庁舎が見えて広場がある。その広場も負傷者で埋っている。うめき声もないのでよく見ると、みんな冷たくなっている。手当てを受ける前に死んでいった人たちである。老婆あり少女あり幼児あり、みんな地獄から解放されて静かである。担架の中に胸をはだけた母親と生後五カ月位の赤ちゃんが向き合って冷たくなっている。どちらが先に息が切れたのか哀れである。銃を取って戦ったのでもないこの人たちの人生の終わりの、なんと惨酷な姿であろうか。とうてい忘れることはできない。

足を一歩入れると、どの病舎も超満員で床も廊下も至る所に負傷者が詰まっている。病院中の建物が暴風によってゆさぶられているような気がする……。

こうして収容された負傷者も日を追って少なくなった。うめき声が止まったかと思うと死んでいた。死体を運搬するのも若い私たちの仕事であった。死体を運び終わって帰って来ると、また誰かが冷たくなっていた。被爆者の血を吸ってごはん粒のように肥ったうじ虫に、眼や鼻をつつかれて死んでいった死体を運搬するのも私たちの日課であった。看護衣は死臭がしみ込んで洗っても抜けなかった。

毎年夏がやって来ると、あの死臭が甦ってくる。忘れ得ぬ私の青春体験である。

（〒837　福岡県大牟田市大字歴木325―2　PUネーム、パトリシエ）

一枚の新聞から　食養の道に

三木政憲

私は大正五年生れです。この年代の正常な体で軍隊の経験をしない人はこれ稀でありましょう。不正なる手段ながら（当時は非国民）私はこの稀なる一人として赤紙（召集令状）を受けずに終戦を迎えました。戦後、兵役を逃れた、うしろめたい気持から生き残った自分は、二度と悲惨な戦争を繰り返させてはならない使命を感じて、平和運動に関心をもつようになりました。

昭和二十数年頃、東京に出張のある夜、国電京浜線の私の乗った車内に、新聞を抱えた娘さんが乗り込んでくるや、いきなり乗客に売りつけてゆきました。この晩は少しアルコールも入っていたせいで、二、三度問答したあげく、ついに彼女から買わされました。この新聞が「世界政府新聞」であったのです。当時この新聞売りはＭＩ生の修行の一つとして、また、ＰＵ運動の資金かせぎに、街頭や車中で警察官や保安員の目をかすめて違法を承知でいかに部数を多く売るかをきそったようです。そのとき私に売りつけた女性こそ、これは後でわかったのですが、ベテランの一人として活躍した田中愛子さんでした。

縁とは誠に不思議なもの、偶然なものです。この一枚の新聞から桜沢先生のお名前を知り、先生との出会いが始まったわけですから――。車中で手にした新聞などは、たいていその場で読み捨てのはずなのに、この時はなんだか捨てがたくカバンに入れて大阪に持ち帰りました。再度よみ返すと、ますます不可解な記事ばかりで、世界政府なる名称の新聞が、陰だとか陽だとか、玄米だ正食だの、今まで私の接した平和運動とはまったく異質であり――ただし宗教団体でも政治結社でもなさそうだし、どうも疑問でならない。それから数カ月後の上京のおりに、意を決して発行所なる代々木上原の本部とやらに足をはこびました。たぶん日吉から東京に移った頃と思います。

その時、最初に応対されたのが福元稔（マルシャル）氏であった。一応の話はきいたが、なかなか納得できないので、大阪からわざわざ来たのだから、どうしても直接に先生に会わせてほしいと頑張って、むりやり、やっと二階の先生の居間に案内された。これが桜沢先生との初対面でした。今に思えば一枚の新聞だけで紹介者もなく、若さのいたりで、よくも大先生に面接できたものと思います。私の平和運動への動機が、戦争の犠牲者への罪亡ぼしとして、また国家の名のもとに公然と人殺しが許される悲惨な非人道的な戦争だけはなくしたい。これは人間を、人間だけを中心にしたヒューマニズム的な反戦思想でした。先生は言下に「君の平和論は全くオセンチだよ」と。そして「人間だけを中心にした思想はエゴイストで、それでは真の平和は生まれない。まず、食を改めずして、平和を語る資格なし」と言い渡されました。この時の先生の言葉に何かひかれるものがあり、いまだに強く印象に残ります。

無双原理の世界観により私の人生は大きく転換されました。西洋的な医学や栄養学を信じきっていた私にはまったくの驚きでありました。戦後の不自由な食生活の中でも、私は出来るだけ肉や魚、バター、チーズをとるようにしており、そのような食生活のために私は健康であると自負しておりました。べつに病気をしたこともなく、何をこのんで玄米を食べねばならぬのか、平和への思想が、はたして食に関係するのだろうか、ずいぶんと迷った時期もありました。その後も、上京するつどに先生を訪問して、東京での仕事で滞在中はＭＩを宿にして、道場生と寝起きを共にするようになりました。その頃の先生は、日本より先進国のアメリカやヨーロッパでこの運動をひろめるために、海外との交流をさかんにされて、若いＭＩ生を外国に送り出されておられました。その第一号が先生と親交のあったアメリカの平和運動家ノーマン・カズンズのお世話で渡米されたミチオ久司、つづいて、ヘルマン相原だったと思います。ヨーロッパには、エブ中村、クリム吉見、また、ブラジルには、トミオ菊池などの青年が勇躍したのもこの頃でした。それから数年後、桜沢先生ご自身がリマ夫人とともにサードハナ号で戦後初の日本脱出でありました。

この船は神戸港を出航でしたが、貨客船なので荷揚げの都合で出港日が決まらず、数日間、私の家でお泊まりいただきました。インドからアフリカ、ヨーロッパ、アメリカと先生の旅は続きました。不勉強ながら、つかず離れず式に、私も先生を知って三十数年になりました。その間には、一時あれほど熱心にと思われた先輩や同僚の方々が、いつの間にか消えてしまわれたのは、今にさみしく思われます。

現在の私は本職（写真材料卸業）を捨て、ささやかな自然食品店「蘆風（ろふう）」を経営しておりますが、そのかたわらには、初志の平和運動に微力ながらも協力しております。昨年九月には、芦屋市が「非核平和都市宣言」をいたしました。私もその時の請願人

の一人として市議会にいくども足をはこびました。十数年前から、健康法として毎朝ジョギングを続けております。この年でも年に何回かはフル・マラソン（四十二キロ）にも出場します。これの自信から私は「平和マラソン」を提唱しています。毎年八月六日の広島原爆記念式典に参加のために、芦屋から広島まで三百二十キロをリレーで走ります。暑い時ですが、平和への願いをこめて今年も走る予定でいます。みなさんのご参加を希望しております。

（61・3・31）

（〒659　兵庫県芦屋市船戸町五番街　瀧風）

人生の心の糧

中村みちる

終戦後、間もなく、多分、昭和21年始め、石原賢吉と申す叔父によりまして桜沢先生のお教えを知り、これも叔父、加藤貞武と共に京都の会合に出席させて頂きましたのが、先生にお目にかかった最初と存じます。

当時は五十路を過ぎて居られましたのに、お年よりずっとお若く生き生きと活動的に、困った人々の御相談に応じておられたのが印象的でした。人間の生命の元である食物についてお話を伺い、玄米、山菜などのお昼を皆様と美味しく頂きながら、無双原理についてのディスカッションを一生懸命伺ったものでございます。

七月末、日野春（山梨県）の食養道場に幼い従弟妹たち三人を連れて参加させて頂きました。まだ食糧事情の悪い時代でございましたので、どんなに物の無い時でも健康を保てる食生活、優れた子供を生み育てる食生活をお教え頂きましたが、これは私の人生にとりまして大変有意義だったと存じております。

今でも『世界無銭武者旅行』など昔の御本を読ませて頂いて、あの頃の先生を偲んでおります。「出来るだけたくさんの本を読みなさい、外国映画でも同じものを何度も見て英語の勉強をしなさい」とのお教えもございました。

先生が早く亡くなられました事は本当に残念でございますが、御教えはいつまでも皆の心に残って、それぞれの人生の心の糧として生き続ける事でございましょう。

（61・3・16）

（〒607　京都市山科区音羽役出町14）

■誤植訂正

本誌前号9ページ下段24行「墨翠」は「墨翟（ぼくてき）」の誤りでした。

（編集部）

桜沢先生に会われた方へ

ただ今、記念執筆をお願いしています。

どうぞ、編集部あてにお寄せください。

本誌編集部

桜沢先生を偲んで

葛城圭介

昭和30年5月の連休に、マーシャル福元先生が、

大阪府下、泉南の新家で春の健康学園を開催されると小谷純一先生（全国愛農会会長）に紹介されて、この催しに参加させて頂いたのが、真生活協会を知る発端であり、食養の道にご縁を頂いた最初でした。そして、一週間の健康学園を終えて、帰りに『新食養療法』『食養料理法』『食養人生読本』『魔法の眼鏡』等々の書籍を求め、車中から読み始めました。

そして、『新食養療法』の一節、

「人生の目的は、スキナコトをタンノーするほどやりぬき、スバラシイ、オモシロイ、ユカイなユカイな一生を送り、しかも、すべての人々に永く永くよろこばれ、カンシャされることである」

というところを読んだ瞬間、これこそホンモノだ、と独り血湧き肉躍る強烈なものを感じ、その時の感激は、今でも忘れません。そして、その年の12月に上京し、当時、代々木上原にありました真生活協会、MIに入らせて頂きました。

桜沢先生はもう世界無銭武者旅行に旅立たれ、インドに滞在中で、MIは留守部隊によって活動は活発に行なわれておりました。先生はインドから毎日のように指導の手紙を送ってこられました。私もたびたび報告なり感想文を先生あてにMI生のみなさんと共に出し、きびしく、またやさしくご指導頂きました。そのお蔭で今日まで、曲がりなりにもこの道を歩んで来ることが出来たと感謝しています。

約半年でMI生活を切り上げて帰郷しましたが、それから約8年後、私の甥が白血病で倒れ、途方にくれていた時、岡山市で食養に理解があり研究しておられた医師、成田近夫先生を訪ね、甥の件で相談しましたところ、「まだ実際に玄米食養で患者を診たことはないが、この道は正しいと思っているので、君も手伝ってくれるなら患者を預かってもいい」と言って下さり、さっそく入院させ治療にあたりましたが、これが成田医院が普通の病院から玄米食養病院に切り換えの動機となりましたことも、今はなつかしい思い出となりました。

桜沢先生の特別講座が昭和40年春に京都の黄檗（おうばく）山で開かれ、全国から先生を慕って参加した会員が広い講堂に超満員で、盛大さにびっくりしましたが、その時が先生に直接お目にかかれた最初でした。また、その時、今は正食協会の山口卓三先生がアメリカから引き揚げ、帰国されたと紹介されたことも記憶しています。

それからは、岡山での講演会にもたびたびお見えになり、その度に成田医院でお目にかかったり、東京での原子転換に関する会合に出席させていただき、親しく言葉をかけて下さったことも昨日のことのように思い出されます。

年月の流れは早いものです。先生が亡くなられて早や20年、年のたつほどに先生の偉大さを事あるたびにひしひしと感じます。私は今でも古い『コンパ』を出して拝見しています。先生のあの火のような情熱は私の中で生きています。岡山支部も今年は開設以来、足かけ22年を迎えました。終わりのない運動は、今後も力の限りつづけて参りたいと決心しています。先生のご冥福をお祈り致します。

（61・3・29）

（〒709－08　岡山県赤磐郡山陽町下仁保1463）

忘れ得ぬ感銘

原　ミヨ

私は昭和二十八年九月十五日に、佐賀県より代々木上原の真生活協会に参り、一カ月ほどお世話になりましたが、桜沢先生御夫妻はやがてインド、ヨーロッパへ長途の旅に発たれ、二十日ばかりの間を先生の御指導をお受けすることが出来ました。当時の感銘は、三十数年を経た今でも忘れることは出来ません。

私は強度の視力障害者で、盲学校を出て針灸治療の業を営んでおりましたが、食欲不振等で体調を悪くしていた折りにて、鶴島丈夫様の御紹介により入所した次第でした。その折りは毎日、先生の名講義のあるゼミナーの時間が、九時から十一時過ぎまで続き、時に応じて色々のお話をして下さり、胸のわくわくするような思いでお聴きいたしました。そこには河内先生、リマ先生はもとより、平塚らいてう先生も居られましたし、現在活躍しておられる菊池様御夫妻、菅本様等も同席されていました。

桜沢先生は、お話の後には色々と御質問を向けられることがたびたびでした。ある日、「私の欠点」と題して、洋紙半枚に感想文を一同に書かせられました。私も七つほど欠点を認めて出しましたが、次の日、先生はそれを読まれて「これが正食をやれば皆治るんだからね」と申されたのを記憶しております。また、「自分は五カ国の言葉が通じるから実に便利だ」とも話されました。「私はこの世に生まれ

合わせたことが最大の喜びである。自分のやりたいことを腹いっぱいやってからお先に失敬といって死んで行く」等とも言われ、インドに発たれる何日か前に、『手のひら療法』の江口先生より扇を貰ったと言って見せられ、「これには『親切、丁寧、腹立てずに』と書いてある。でも、これがなかなか難しいのだよ」と申され、今度は「親切とはなんだ」と一人一人に質問され、なんと御返事しようと思っているうちに指さされ、とまどったあげくに私は「親切とは自分の真心を相手に伝えることです」と愚答申し上げたら、たちまち「真心とはなんだ」と切り返され、詰まってしまったことを覚えております。

先生御夫妻が旅立つ幾日か前、秋晴れの多摩川の畔に皆様と一緒に過ごした一刻。先生は弱視の私に「川向こうを通ってるバスが見えるか」と聞かれましたので、私は「見えません」と申し上げましたが、そのように思いやって下さった先生の愛のお心を有難いものに思いました。先生御夫妻が、いよいよ印度へ発たれる日の代々木上原駅頭でお別れの時に「しっかりやりなさい」と握手して頂き、お別れしたのを、まざまざと思い浮かべます。

先生の得難い御指導を御受け致しながら、玄米と三分づきの間を幾度となく反転して、真に陰陽哲学に即した実践に徹し得ない今日までの自身を恥ずかしいものに思っております。

（61・3・22）

（〒842　佐賀県神埼町神埼団地　針灸院　旧姓、江頭）

フランスの仲間たちの祝辞

■ルネ・レヴィ（ピレネー常設健康学園園長）

二〇年忌にあたり、桜沢先生が西洋のために果たされた御貢献に対し、深甚なる感謝を捧げます。先生の教え残された幸福と平和と正義への道は、正食の実践を通して、ますますひろく理解されております。先生のお言葉が消えてしまうようなことは絶対にあってはなりません。

里真夫人の米寿を心よりお祝い申し上げます。私たちの常設キャンプ場へ、多くの日本人といっしょにおいでになり、元気なお姿を見せて下さい。

■J・ブーケ（PU名、キク）

先生によって新しい人生が与えられた、あの感動の日々を想い起し、感激にたえません。

■J・デュフレーヌ（カイロプラクティック治療師）

御在世当時を想い起し、我々に残しゆかれた御教訓に対する感謝でいっぱいです。

■I・タバリ

偉大な天才であった桜沢先生に対する感謝を具体的に表現するためには、私の人生は、あまりにも短か過ぎます。先生は私にとって救い主でした。三〇年前から先生に従っている者ですが、永遠にこれを続けたい気持ちです。里真夫人の御長寿を心から祈ります。

■J・カザンジャン

私たちの父であるオーサワ先生と、まもなく無限界で再会できるならば、どんなにか私の喜びは大きいことでしょう。心からなる感謝をG・Oとその伴侶たる里真夫人に捧げます。

■エディ原（レストラン「ギャルリ8」）

G・O二〇周年が多くの同行を集めて盛大ならんことをパリより祈っております。世界はますますG・Oの思想を必要としています。同志たちが結束しなければならない時です。

■F・リヴィエール（フランス語圏正食連盟名誉会長）

二〇周年にあたり、先生が西洋のために尽くされた御功績に対し、深い感謝を捧げます。同時に里真夫人の八十八歳の長寿を祝し、今後とも末長くお誕生祝いが繰り返されることを祈願いたします。日本の正食の友らへ、パリからボンジュールを送ります。

■ギー・マサ（精神療法研究家）

ジョルジュ・オーサワは、フランス語辞典に「マクロビオティック」という言葉を復活させた。ギリシャ神話にあるこの古い言葉には、「変化の原理」とか、「唯一原理」とかいう意味がある。この原理は、自由と幸福と平衡の条件である。

ジョルジュ・オーサワは、単純な食事療法家でもなければ、並の栄養学者でもない。彼は、ナガルジュナやダルマ大師と同系の思想家であり、ひょっとすると日本最初の哲学者であるかもしれない。

彼の思想を中心にして会合をもつことは重要なことであり、彼の著書をひろく配布することも大切なことである。彼の思想が曲げられないよう用心深く守ることも重要である。

最近、フランスで『ゼン・マクロビオティック』

が危険な本であるという意見を支持するリーダーが現われたと聞くが、このような誤解とは闘うのがわれわれの義務である。また、オーサワを抜きにしたマクロビオティックというものを我々は受け入れるわけにゆかない。マクロビオティックの精神的基盤そのものがG・Oであるからである。

近い将来、PUがソルボンヌで討議されることになろう。それは、今から予言できることである。『ゼン・マクロビオティック』の仏語版の25ページにあるように、PUは「原子力や水爆の発明よりはるかに革命的であり、あらゆる価値観とあらゆる思想とあらゆる近代技術を根本からゆすぶるものである」

フランス学士院会員のルネ・グルッセは次のように発言した。「桜沢氏の哲学体系は、単にインドや中国の古い哲学の現代版であるにとどまらず、実に東洋の叡知と西洋の科学を統一する、さらに深遠なる思想である」と。

紀元二千年の人類を救うジョルジュ・オーサワの思想に栄光あれ！

各地からのお祝いのメッセージ

■親愛なるリマ

ここオーサワ・アメリカにいる者すべては、この特別のバースデーに心よりお祝い申し上げます。マキノ・ジュンとカズコもよろしくと言っています。

（米国カリフォルニア・チコ市　ロバート・ケネディ、ベティ・ケネディ、レーン・セーガー、キャロル・ベーカー、ジョン・スマイリン）

■G・オーサワの思い出は私たちの記憶の中にいかに深く刻まれていることでしょう。

（パリ　フランソワーズ・リヴィエール）

■米寿おめでとうございます。ますますお元気で御活躍ください。

（カナダ・モントリオール　影森たかし、照葉）

■里真先生おめでとうございます。ますます若く美しくいらしてください。

（東京　友永淳子）

■桜沢如一先生二〇周年記念および桜沢里真先生米寿のお祝いを申し上げ、ますますのご壮健とご活躍をお祈りいたします。

（浜松　岡田安弘　トシコ）

■里真先生米寿のお祝いを申し上げ、ますますのご健勝をお祈りいたします。日本CIのさらなるご発展をお祈り申し上げます。

（福島　純正食品流通センター会津屋）

■パパの二〇周年記念祭およびママの米寿パーティおめでとうございます。不肖の子は今、交通事故で入院しています。パパのご冥福を祈りママのご長寿のお祝いに伺えなくて残念です。マクロビオティックのご発展を心より祈っております。皆様によろしく。

（京都　エーメ　松村美代子）

■里真先生米寿のお祝い心からお喜び申し上げます。益々の御活躍をお祈り致して居ります。

（札幌　曽根節子）

■桜沢先生の二〇年祭に際し、御蔭を深く感謝いたします。桜沢里真先生米寿をお祝いし、ますますのご健康を祈ります。

（広島　平賀一弘、文珠）

■桜沢如一先生の二〇周年と桜沢里真先生の米寿を心よりお祝い申し上げ、今後のいっそうのご発展をお祝い申し上げます。

（会津若松　平出祐一）

■桜沢先生二〇周年記念および桜沢里真先生の米寿をお慶び申し上げます。今後のご健勝をお祈り申し上げます。

（大阪　辻野アキオ）

■桜沢先生二〇周年記念および桜沢里真先生の米寿をお慶び申し上げます。今後のご健勝をお祈り申し上げます。

（名古屋　金子ヒロシ）

◎ANS「新オーサワ塾」から、会員の皆様へ

いろいろな角度から、講師の諸先生に桜沢如一先生の思想・生き方について語っていただきました。

小川みち『わが遺書』の解説、**佐々井譲**『宇宙の秩序』再入門、**大森英桜**『無双原理・易』のクラックス、**山口卓三**『〈未開人〉の精神と日本精神』の解説、**橋本政憲**『化学的食養長寿論』の解説、**大森一慧**『食養人生読本』の解説、**桜沢里真**『中央アフリカ横断記』の思い出、**川嶋正治**『永遠の子供』の紹介。ゲストに**郡司篤孝**、**三木成夫**、**沼田勇**、**中村二郎**、**吉見クリム**、**杉浦強**の諸先生と多彩なものでした。**物理学の講義を担当の宮沢秀明先生がご病気で、講義して頂けなかったことが残念でした。**

この膨大な資料を第二期のANSに生かすべく、テーマ、方向性を検討中です。会員皆様からの企画へのご意見をお待ちしております。

桜沢如一

永遠の少年

■フランクリンの伝記をテーマにして、夢と詩と情熱の世界を若き世代に熱っぽく語る、G.O.の名著！　プレゼントにも好適！

B6判　13×18cm
132ページ

改装版発行！　活字が大きくなりました！　定価改定　750円（〒200）

好評！　正食医学の圧縮濃密講義録

食物による健康法・健康相談

『新しき世界へ』1982年10月臨時増刊　特価2000円（送料共）

保存活用版（病名・手当名の索引つき）

大森英桜／七号食・少食・反応、手当法の実際、健康相談
大森一慧／一家を健康にする料理の工夫、食箋料理

●本誌526号と528号の合本

■「550号」といってご注文下さい。

桜沢里真

リマクッキング

200品以上の食養料理
豪華カラー愛蔵版

定価／1部 7,500円　(送料／350円)　計 7,850円

■日本CIの振替用紙でお申し込みくださると便利です。

日本CI協会 〒151 渋谷区大山町11-5 ☎03-469-7631 振替/東京0-194125

▶南氷洋の氷山の断片が流れつく南極半島の海岸にて（3・16）

南極、極寒の体験

菊池富美雄
（在ブラジル）

今年は桜沢先生の二十周年忌と併せて、私の還暦を迎え、後顧の憂いのないような、真に有意義な、六十年の人生観をさらに深化させる極限の体験を試みたいと望んで、昨年からひそかにその計画をたてて準備を進めていたところ、やっとチリー空軍から、空軍機による南極大陸観測基地踏査に参加してよいとの許可通知がありました。私はこれまでに、赤道直下の極熱体験は何回もしてきておりますが、その反対の、地球上での極寒体験は、まだ充分にしていないので、今度のこの南極大陸での極限体験は、実に予想をはるかに上廻る非常に貴重なものでした。

しかも、私の記憶では、日本の第一次南極観測隊の最年長者、西堀栄三郎越冬隊長は五十三歳だったと思いますので、さらに年長の六十歳で、私が南氷洋の暴風圏を突破して、風速二十余メートルのブリザード（雪嵐）の吠え荒れる万年雪の南極大陸に、人生の一ページを刻むことができたということは、苦難とリスクが大きかっただけに、また大きなよろこびでもありました。特に、私より一カ月半前に南極へ向かった北米の科学者十二名を乗せた飛行機が南極海に墜落して全員が死亡した直後でもあったので、最悪の場合の新たな覚悟が必要でした。

南極大陸といっても、南米からは至近距離なのだから、大したことはないのだろうと想像されがちですが、真夏の三、四十度もの暑さが毎日続いているサンパウロからチリーの首都サンチャゴまでの距離は、東京から香港まで行く距離であり、さらにサンチャゴから南米大陸最南端、マゼラン海峡の、大西洋と太平洋の合流するプンタ・アレーナまでが、香港からシンガポールまで行く距離であり、このプン

タ・アレーナから一千三百キロメートルの南氷洋上を飛び越えて南極大陸のゴンサーレス・ビデラ基地に着く距離が、シンガポールから印度洋を越えてカルカッタまで行く距離に相当し、しかも南半球は北半球とは逆に、南へ行くほど寒さが激しくなり、万年雪にうずもれている人跡未踏のアンデス山脈に平行して南下して、最南端のプンタ・アレーナに着くと、真夏の朝夕の気温が零度を上下しており、マゼラン海峡を絶えず吹きよせてくる南氷洋からの強風で、体感温度は零下四、五度という状態なのですから、ちょうど東京から北海道、樺太を北上してオホーツク海を飛び越え、シベリアから北極圏に突入して行くようなものであります。

私が三月十四日に酷暑のサンパウロを発って、サンチャゴ経由、いきなりプンタ・アレーナのプレシデンテ・イバネス空港に降りた瞬間の余りにも厳しい、痛みを通り越して、顔や手足が直ちにしびれてしまう強い寒風に吹きさらされて、甘い想像と厳しい現実との差が余りにも大きかったのに狼狽させられました。つまり、大したことはないのだろうという、いつまでも若い時のような気分で、途中で防寒服にも着替えずに、なめてやってきた自分の誤算に強烈なショックを受けるほどの、骨まで突きさされるような寒さでした。

出迎えのセルジオ・ヴァレンテ氏の車で空港から、はるかにティエラ・デル・フエゴ島が水平線上に望見できる、人っ子一人の影もないマゼラン海峡の海岸を三十分くらい走ってプンタ・アレーナの中心街に入り、ホテルに着いた時には、すっかり冷え込んでしまって歯がガタガタ鳴り、身震いが止まりませんでした。幸い、このホテルにはスチームが入っており熱湯が出るので、さっそく入浴して体を充分にぬくめ、用意してきた防寒用の下着に着替えてから、指定された時間にホテルのロビーに集まり、南極大陸に渡る誓約書にサインさせられたり、現地の実情や注意事項の説明を聞き、明日の天候次第で午前四時半起床、五時にホテルを発って空港に向かい、六時にチリー空軍機「ヘルクレス・C・130」で南極へ向けて飛び立つことになりました。

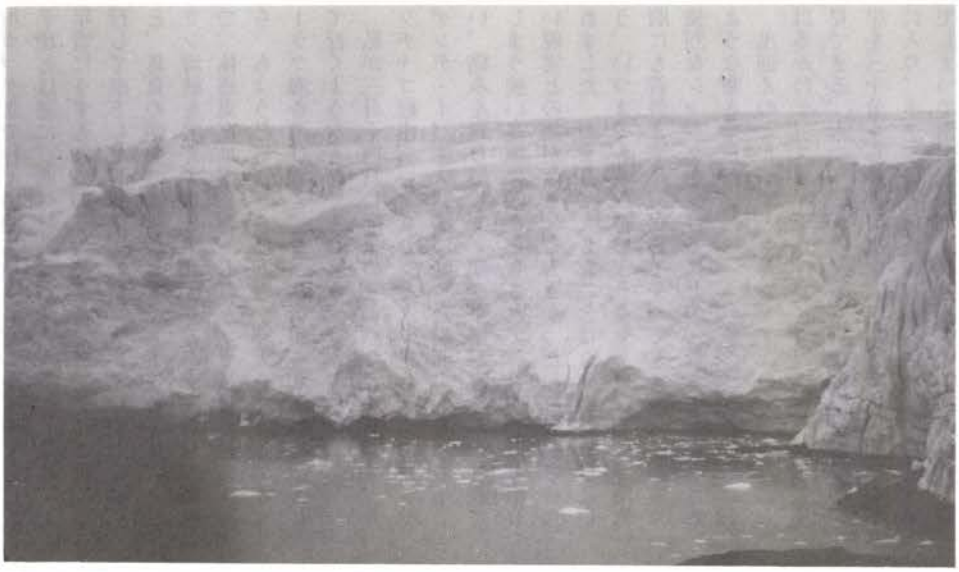
ところが、聞きしにまさるマゼラン海峡の烈風が、一晩中、ゴーッ、ゴーッ、ヒューッ、ヒューッと建物の角や屋根を鳴らして吹きつづけ、トロトロとまどろむ間もなく四時半となり、防寒服を身につけて、十キログラムに削減されている荷物の整理を素早くすませて、五時にホテルを発ち、空港で四つの小さな窓しかない、緑と黄色にぬられた四基のプロペラ空軍機「ヘルクレス・C・130」にチリーの軍人や科学者たちと乗り込み、六時半に南極へ向けて飛び立ちました。

そして驚かされたことは、この空軍の輸送機内の物凄い爆音で、両耳に綿をしっかり詰めても、爆音の激しい振動で脳神経が異常に刺激され、ついに一時間半くらい飛んで、南氷洋の暴風圏に飛行機が突入した頃、突然に私の鼻から大量の出血があり、あわてて誰にも気づかれないように、防寒頭巾の中で鼻にチリ紙を詰めて静かに気を安めるべく眼を閉じました。そして、出血は次第にノドの方から口の中に溜まってきましたが、じっと全身の緊張を完全にリラックスすることによっておさまり、むしろ、脳内出血から未然にエスケープした臨機応変の素晴らしい生理状態に満足しました。

とにかく、物置小屋のように雑然とした鉄骨だらけのプロペラ機内の薄暗い中は、南極基地に輸送する荷物がいっぱいに積み込まれており、暴風圏の、急流の如く流れる暗雲を突き抜けてゆく激しい爆音と衝撃と、四基の過熱したエンジンによる機内上層部の温度が、ますます冷えてゆく両足とは反対に、異常に上昇してゆく等々の条件下に、真夏の熱いブラジルから、いきなり、ゆるんでいた身体のひきしめ準備をする暇もなく、いい年をして飛び込んだのですから、これは無謀というほかありません。しかし、弾力性のある脳の毛細血管から自動瀉血が自然に行われて、スムースに脳毛管の破裂が回避されたということは、毛細血管がまだ硬化していないという素晴らしい証明ともなったわけです。いずれにしても、全然、準備体操やトレーニングもせずに、いきなり海の中に飛び込んだと同じような無謀をやったわけで、この無理と不謹慎の結果が、ずっと南極滞在中、尾を引くことになりました。

ともあれ、息詰まるような暴風圏飛行から脱出して、さらに南氷洋特有の不気味な寒冷潮流の上空を飛び続けること半時間、プンタ・アレーナ空港を飛び立ってからの三時間は、物凄い長い時間が過ぎた感じで、南極半島の白い雪に蔽われた岩山ばかりの、キング・ジョージ諸島が現われた時には「これで救われた」という感応と、ついに地球の果ての果てまで来てしまったという深い寂寥感に打たれました。

私どもの乗っているヘルクレス号が粉雪を蹴ってチリー南極科学観測基地の滑走路に着陸したのが三月十六日午前九時半(南極時間)で、今度は防寒服、



▶風速20メートル以上の強風で崩れゆく南極の雪と氷の山。ヘリコプターから撮す。

▶このヘリコプターで南極半島の南北海岸の各国基地その他を飛びまわった。

防寒頭巾、防寒靴、手袋で、月面に降り立った宇宙飛行士のように、タラップを落ち着いて降りて南極の土を踏みましたが、南極の千古の氷雪大陸を吹き抜けて来る、心臓までも凍えさせるような烈風は、呼吸するのさえ気を使わなければならなくなるほど応えるものでした。しかし、不断に鍛えておれば、人間の順応力というものはすばらしいもので、特に身土不二の自然の法則に波長を合わせておれば、この極限の南極の厳しい自然にさえも順応できるのだという事実を確認することができたことは大きな収穫でした。

何はともあれ、このゴンサレス・ビデラ基地のカマボコ宿舎十八号室を私の南極における行動基地として、毎日毎日、ヘリコプターで風速二十余メートルの寒風の中を南極半島の南北両海岸線に飛び、アルゼンチン、米、英、ソ連、ポーランド、中国、ブラジル、チリーの各国基地および周辺の氷山、氷河、ペンギン島、アザラシ（海象）海岸等々をも精力的に踏査し、生理学的、生物学的、生態学的、気象学的、地質学的、国際法的な観測調査資料をできるだけ収集したわけですが、気候が猫の眼の如く絶えず激しく変わり、風雪と酷寒の中を、ヘリコプターの激しい動揺に堪えながら、出血の止まらない鼻の中の脱脂綿をとり替えながら、強引に飛びまわったので、ヘリコプターから降りるたびに必ず激しいめまいがして足がふらつきました。

また、サンパウロから用意していった玄米のおにぎりは自然冷凍で全然カビなど生えず、携行していった醤油、味噌、梅干、漬け物などで充分に体力の維持はできましたが、南極大陸まで玄米を持参して

食糧にした例は、おそらく南極発見以来のことだと思います。

これらの貴重な体験は、具体的に詳しく記録してありますが、時間に制限されておりますので、別の機会に報告させていただきます。ただ、ここでつけ加えておきたいことは、この極限の体験が終って、再びチリー空軍機で南氷洋を飛び越えてプンタ・アレーナ空港に着き、タラップから降りた瞬間に感じたことは、「プンタ・アレーナの風の何と暖かいことよ！」という、極寒の南極へ行く前と帰ってきた時の人間体験の驚くべき相違と、人間転換の愉快な実感であります。

しかし、この一週間にわたった極限の生活は、半年も南極におったような錯覚を起こさせるほどの苛酷なもので、サンパウロに帰ってから体力が回復するまでに一カ月以上も要しました。

なお、キング・ジョージ島のフィルデス湾に停泊中だったブラジルの南極観測船、バロン・デ・テッフェを訪問した折りに、ベトナムの国費留学生として東京大学や水産大学で海洋水産学を専攻して博士号を取得したファン・ヴァン・ニャン先生と出会い、有名な魚博士の末広恭雄先生の最後の直弟子であり、天野慶之先生にも教えを受けたということで、大変になつかしい忘れえぬ親交を深めることができました。

この六十歳の忘れ得ぬ記念にふさわしい体験が、過去の体験の見直しと、これからの生き方に有効な役割を果し、桜沢先生の、難有り即ち有難しの教えの実証となることを念願してやみません。

（一九八六年五月十五日）

本年秋の訪日予定は、新しい住宅の方への移転が遅れるようですので、これとにらみ合わせて、確定次第、お知らせ致します。なお、南米主要七カ国で催される今年のセミナーも一カ月後にせまり、その準備に追われております。このセミナーでは「無病息災などはなく、一病息災が現実である」ことや、「病気にもなれないような人間は人間ではなく、さらにその病気を自分で健康に転換できないような人間も人間ではない」「敵もつくれないような人間は人間ではなく、その敵をいつまでも味方に転換できないような人間も人間ではない」というようなユニークな「相対同時性」がとりあげられます。

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

㈱純正食品マルシマ

〒722　尾道市新浜1-6-21　☎0848-22-2506

“おいしい今ずり玄米の集い”が各地を回ります。はじめての方への正食＝マクロビオティックの説明、日本CI協会への案内。8月24日(日)、東京・日本CI協会2階。8月31日(日)、静岡・富士の茶屋。**無料**。

1986年夏―健康学園は伊豆大島！只今受付中

〝新しき世界へ〟誌、8・9月合併号に各地のイベントコーナーを設けます。料理講習会、講演会、健康学園、お店の特売日、野菜の入荷日など8/15～9/30までの情報を、日本CI協会編集部イベントコーナー係までお寄せ下さい。(掲載料は無料、問い合わせ電話番号・最寄駅など明記。)

新・石器時代がはじまった。

いま、よみがえる野性の味。ふっくらとやわらかく、しかも栄養を逃がさない、オーサワ新石器ガマが出ました。手間ひまかけて岩石を削りあげた手づくり品です。古代の調理器具、石器ガマをぜひ台所へ……。

オーサワ新石器ガマ

玄米・五分づき・白米ごはん。豆・野菜・海藻の煮物。うどん・そばの煮込など。

古代、人は玄米をどのように調理して食べたのだろうか。生玄米のままか、それとも石焼き玄米にしてか……いまだ解明されない謎である。

●外径24cm 高さ14.2cm 重さ4.8kg

栄養を逃がさない

健康に良い玄米食がなかなか普及しない理由のひとつに、「ボソボソしておいしくない」というのがあります。そのボソボソをなくすため圧力ガマが登場したのですが、高温高圧をかけるためにせっかくの玄米の栄養がかなり破壊されてしまうのです。しかし石器ガマは100℃で、しかも石器ガマ独特の遠赤外線効果で、デンプン質を完全なままアルファ化して栄養を逃がさず、しかも消化吸収しやすくしてくれます。

オイシイ！

「今まで食べた玄米のなかで一番オイシイ」とオーサワのスタッフがよろこんだとか。自社製品だけに、宣伝めいてすこしオーバーかもしれませんが、オイシクなるはずです。というのは、石焼きイモの原理といっしょで、外側はこげず、煙も出さず、水分を含んだまま、しんまで均等にふっくらと炊き上るのだから。

新石器ガマ

●3合炊き19,800円

本社(注文先)
東京都板橋区小茂根5-4
〒173 ☎03—958—7112

オーサワジャパン株式会社

東北沢店(売店)
東京都渋谷区大山町11-5
〒151 ☎03—465—5021

正食界のニューウエーブにあなたも参加しませんか

マクロビオティック・ネットワーク・パス主催

第1回 86年 夏の『FREE・CAMP!』

■と　き／8月21日㈭～24日㈰　21日正午受付
24日正午解散

■ところ／「桧扇荘」三重県志摩郡阿児町鵜方943
☎ 05994(3)4372

■交　通／名古屋駅から近鉄線特急2時間10分
(鵜方駅下車、車で10分)

■講　師／レクチュア（橋本　宙八）
陶芸指導（榎本　合歓）
フリープレイ（渡辺　丸殊）
水泳指導（安井　三恵）
料　理（井田　文子）ほか

■参加費／大人（中学生以上）　28,000円
小人（5歳以上）　18,000円
幼児（食費のみ）　8,000円

■申し込み／「パス・センター」☎0246 (88) 2335または「桧扇荘」☎05994 (3) 4372 渡辺まで。
参加費は当日直接持参下さい。

■締　切　り／定員 100名。

■レクチュア／若き正食家が情熱のすべてをぶつけます！
(A) 正食医学のメカニズムとは
(手当法の実際)
(B) ナベの中にも秩序がある
(正食料理の原理を学ぶ)
(C) これが宇宙法則のすべてだ
(P・Uのイロハから)
(D) 核こそが人類を救う！
(ヒトはどこへ行くのか)

■陶芸指導／陶芸家の榎本合歓さんが、陶器づくりの面白さと実技を指導します！

子供たち大歓迎！

■フリープレイ／ヨットやボートで海遊びの面白さを……

■水泳指導／水泳のイロハから素モグリまでを伝授！

次号は8・9月合併号
8月10日発行です。

七号食で歩く会

●玄米を噛んで歩いて――ただそれだけの実行
何もいらないことを知る実践です。
●当日は、朝から何も食べないで参加下さい。
むすびに玄米粥の食をいただきます。

日時／7月19～20日、熱海駅午後5時集合
会場／野生学園（熱海市桃山22の9）
会費／4500円（正会員4000円）宿泊食費含
※電話で予約　主催／日本CI協会

米国ボストンで活躍中のマクロビオティック・リーダー久司道夫氏の日本での講演がテープになりました。

人間性の医学

久司道夫マクロビオティックを語る

60分2本1組で
3000円 〒240
日本CI協会

6月1日
新発売
限定 200本！
お早めに

美術印刷一般 製造 販売

TJS 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 1627～9番

7月の食養料理

桜沢里真

菜飯

●材料／大根の葉（100g）、人参（50g）、玄米（カップ3）、水（カップ4）、塩（小2分の1）

①大根の葉はよく洗い、5ミリくらいの小口切り。大さじ1のゴマ油でよく炒め、大3の醤油を入れてよく煮つける。（少々から目）

人参は5ミリのさいの目切り。塩小1ふり、よく手でまぜ、強火でから炒り。水分がなくなったら1秒くらい下口火でふたをして、むらし煮にする。

②玄米は洗って圧力釜に入れ、水と塩を加え、強火にして、上のおもりがぐるぐる回ってきたら、火をごく弱くして約30分。火を止めてから約15分むらす。

③できあがった御飯をさっくりまぜ、①を御飯を切るようにしゃもじでまぜる。

◇　◇　◇

御飯の上に、しその葉か木の芽を細かく切って少少ふると、香りがよいものです。

香味冷やしそうめん

●材料／そうめん（4束）、しその葉（少々）、セロリ（4分の1本）、きゅうり（1本）、くるみ（5個）、味噌、塩

①たれのくるみソースの作り方。くるみの皮を取り、さっと炒り、すり鉢で甘皮をかるくこすり取り、実だけよくすり、味噌をくるみの量の倍くらい入れてすり、水でどろりとさせる。

②そうめんはたっぷりの熱湯でさっとゆで、冷水で冷やし、ざるに上げ、水気を切る。

しその葉はみじん切り。セロリは6センチ長さの細長切り。きゅうりも塩で板ずりし、布巾でふき、細切り。

皿にそうめんを盛り、付け合せのようにセロリ、きゅうりを添え、①のたれを器に入れ、しその葉のみじんを入れて供す。

豆腐のゴマ味噌でんがく

●材料／豆腐（2丁）、麦味噌（大3）、白ゴマ（大4）、しその葉（4枚）、葛粉（大1）

①豆腐は水をよく切り、横4つ切り。串にさして両面ざっと焼く。

②白ゴマは炒り、油の出るほどよくすり、葛を4倍の水でとき、火にかけ、ねっとりさせ、よくすりまぜ、しその葉をみじん切りにし、さっくりまぜ、①に片面にぬり、少し火にかざしてあぶり、器に2串盛り、しその葉のみじんを上に天盛りする。

ポチロン・フリッター

●材料／南瓜（4分の1）、いんげん（8本）、地粉（カップ2）、とうがらし（1本）、パセリ、大根、揚げ油、塩

①南瓜は8ミリ厚みのくし形に切る。いんげんはさ

っと塩ゆでにし、パセリは洗って水を切り、あらみじん切り。とうがらしは実を出して1ミリ切り。
②地粉は天ぷらの衣より少々こいめにとき、パセリととうがらしをまぜ、南瓜、いんげんをまぶして百八十度くらいの油でからりと揚げる。皿に盛り、パセリを少しふって、大根おろしに醤油を少々まぜたのを添える。

甘薯揚げ煮

●材料／甘薯（細長いもの3本、500g）、グリーンアスパラガス（4本）、大根（10センチ）、人参（1本）、出し昆布（10センチ）、地粉、醤油、塩
①甘薯は15ミリくらいの厚さの輪切り。グリーンアスパラガスは縦に4つ切り。
②ゴマ油7、ナタネ油3にまぜて油を熱し、地粉に塩小2分の1加えてまぜたものを甘薯にまぶし、百六十度くらいに熱した油で、中まで火が通るように揚げ、カップ1の出し汁に醤油大1と2分の1加えた中で、あっさりと煮込む。グリーンアスパラガスも同じようにしていっしょに煮る。二品を器に美しく盛り、大根、人参をおろし醤油味にしたのを添える。

菊花かぶ梅酢和え

●材料／かぶ（小2束）、梅酢（大5）、水（大5）
①かぶは葉を切り落とし、縦に包丁を入れる。細かく底を残して、碁盤のように切り目を入れる。
②梅酢に倍の水を加え、かぶに振り、重しをのせて3時間ほど漬け込み、切り口を指で菊の花の形にし、真ん中に人参のみじんを置きます。葉の方も細かく小口切りとし、塩を少々振って漬け、重しをして3時間くらいしてしぼり、皿の下に平らに敷き、その上に菊の花を一つ盛り付けます。

大根ときゅうりのアチャラ漬け

●材料／大根（2分の1本）、人参（小1本）、きゅうり（3本）、塩（大2）
①大根はあら目のささがき。人参も同じく切る。きゅうりは廻し切りにし、以上をよくまぜ、塩を少し振り、少々から目にし、重しをのせて二日ほどで頂けます。塩を甘めにつけ、醤油を振って頂いてもおいしいです。

短冊カリントー

①完全粉と地粉を半々で4カップ。白ゴマをざっと炒り、塩小2分の1加え、ゴマ油大2と水を入れて耳たぶくらいにこね、うすくのし、10センチ、3センチの短冊に切り、百七十度くらいの油でからりと揚げます。

金つば

●材料／小豆（カップ1）、レーズン（カップ2分の1）、酒かワイン、塩、地粉少々
①小豆はカップ3の水で、煮立ったらとろ火にし、上に水がなくなってきたら材料の1センチくらい上になるまで水を加え、また煮て水がなくなったら足す。これを四、五回くりかえし、上の小豆がつぶれるほどになった時、塩小1加えてまぜる。
②レーズンはワインか日本酒に漬けて（30分くらい材料ひたひた）、ワインごと①に入れてよくまぜ、4センチくらいの厚み、2センチくらいの角形にし、地粉に少々塩を加え、天ぷらの衣より少々固めにとき、
③フライパンに油をひき、②にとき粉をつけ、手でもってフライパンで四角に焼き、両面にも衣をつけ焼き上げる。

◇　◇　◇

今月は、たなばた祭りがありますので、短冊カリントー、金つばを作ってみました。だんだん暑くなりますので、水分や塩気の摂りかたに気をつけて、よく研究してください。

●子供を持つ親の会（お茶、弁当を持参して下さい）
7月11日（金）12時～3時、日本CI協会2階。
●砂浴と海水浴のつどい（山口県吉敷郡秋穂町中道尻里川海水浴場）7月27日（日）午前9時～　現地集合。主催問合せ＝ツルシマ☎〇八三五―二一―〇三四七

MICHIO KUSHI TALKS ON MACROBIOTICS

人間性の医学（1）

久司道夫

4月20日
日本CI協会での講演

私は学生時代には、正食とか、あるいはマクロビオティックとか生物学的な問題といったことにはまったく興味がなかったのです。要するに世界の平和の問題を政治学の方から、世界連邦というものをつくることに関心があって、そのために大学院なんかで勉強していたのです。

その関係で、当時、世界政府協会をおつくりになっていた桜沢先生にお会いできたのですが、最初の時、先生が、

「君は何をしているんだ?」とおっしゃるので、

「実は大学で世界平和の問題について研究しています」とお答えしたところ、

「君は世界平和の問題に対して、食物の弁証法的応用ということを考えたことがあるか?」と問われました。私、まったく分かりませんで、

「失礼ですが、それはどういう意味でしょうか?」とうかがいましたら、

「世界の平和に対する食物の応用法、つまり、食物がいかに世界の平和に役立つか、あるいは役立たないかということを考えたことがあるか?」というの

です。

「非常に優秀な政治学の学生として、そういうことは全く考えたことはありません」と答えますと、先生は、

「将来、世界平和の問題をすすめているうちに、いつか必ずその問題が必要になる時期が来るから、そのことを忘れないように。そして、これからしばしばここを訪ねて勉強したらよかろう」というご指示を下さったのです。

しかし、世界平和と食物がどんな関係にあるのか私にはさっぱり分からず、当分ご無沙汰してしまいました。ところが、またチャンスがありまして、先生の方から「来い」ということで出入りさせていただいて、先生の講義などをうかがっているうちに、だんだんと、これは何かある、人間というものの根本は食生活にあるに相違ない、そうだとすれば、それがすべてのものに影響しているだろう。そうすれば、ものの考え方なり、霊的な問題、平和の問題、社会問題、あるいは家庭問題、あらゆるものに食生活が影響を与えているに違いない、ということが分かってきたのです。

そのうちに、里真先生が先ほどおっしゃったように、アメリカへ行く機会がありまして、皆さんのご支援を得て行ったわけですが、コロンビア大学でさらに政治学、特に世界連邦の問題の研究をつづけ、世界連邦の関係のいろいろな会議に出させていただいていました。

当時、世界連邦の憲法草案が六十いくつも出されていましたので、それらをいろいろ比べたり研究しているうちに、私自身、だんだん疑問に思ってきたのです。こういう世界機構というものをつくったところで、人間がほんとうに正しく健康であり、心や精神が平和でお互いに愛にみちた生活ができないならば、それは一時的なものに過ぎない。根本の解決問題は、組織の改造ではなく、人間性というものをよりよくするための方法でなければならない。いったい、それは何だろうかと。桜沢先生の教えを受けたのにかかわらず、それがはっきりつかめていなかったわけです。

当時、世界連邦とか世界国家の運動の指導者として活躍しておられたアインシュタイン博士、オッペンハイマー博士、ノーマン・カズンズ、アプトン・シンクレア、トーマス・マンといった方たちがご健在でしたので、訪ねる機会をつくってご意見を伺ったわけです。そこで皆さんがおっしゃるには、なるほど世界政府というものは必要だと、緊急にこしらえなければならない。しかし、それが最終的な解決方法ではない。それは、こちらが問題提起したように、人間性をもっと進化させる方法でなければならない、ということでした。

では、何が具体的、実際的な方法かとなると、アインシュタインにしろ、ノーマン・カズンズにしろ、全く解決案がないんです。何千年もの間、宗教や教育がそれをつとめ、いろいろな哲学者がそれを探そうと努力し、社会事業などがいろいろやってきたが全部失敗し、人間性というものはよくなっていない、というわけです。だから、そのための解決方法は分からない、というのが、いわゆる世界の思想界のリーダーたちの最終的な結論だったのです。

それから私の頭の中に、「メディシン・オブ・ヒューマニティ（人間性の医学）」という標題が出ては消え、出ては消えしていたのです。そのうちに、これは医学を勉強するほかないだろうと思いまして、あちこちの大学に問い合わせたのですが、私が勉強したいのは、人間性の医学で、病気の医学じゃないから、そういう医学を教える大学はどこにもないことが分かったのです。

そこで、桜沢先生にお手紙を書き、ノーマン・カズンズに会い、アインシュタインなどにもお手紙を書き、どこの大学にそういう先生がおられるだろうか、あるいは、どこにそういう人物がいるだろうかと、おたずねしました。もしいるのなら、たとえアフリカのジャングルの中であれ、ヒマラヤの山の中でも、とにかく会いに行こうと思ったわけです。ところが皆さん、そんな人はどこにもいない、ということでした。人間性の医学、人間性を進化させ発展させるところの医学は自分自身でみつけるほかない、ということになりました。

そこで私はそれまでの政治学などの勉強を全部ストップして、ニューヨークの5番街やタイムズ・スクエアに毎日立ちまして、人間とはいったい何かということを勉強しはじめたのです。その勉強方法は、朝その街へ行って立って、夕方まで人を眺めるのです。何千人という人が通ります。毎日毎日通る人を眺める。

ところが、四、五日して、この方法じゃだめだということが分かりました。非常に混乱してしまうのです。そこでテーマを決めて、今週は目を眺めよう、来週は口を眺めよう、ということにしました。ですから、朝から晩まで、目だけ、目、目、目とずっと

見ていくのです。それから口、鼻と一週間ずつ課題を決めて人間の勉強をはじめたのです。夜ねている時なんか、何千という鼻がわあーっと押し寄せてきました。その結果、非常に愚かな人間ですから、二カ月くらいかかりましたが、結局、人間というものは環境と食物とによって成り立っているということが分かりました。

環境というのは、自分の住んでいる環境、社会環境、自然環境、この地球、あるいは宇宙といったものの環境、自分だけでなしに、自分の父母、祖先代代の住んでいた環境です。「食物」は、自分が毎日摂っている食物、十年前に摂った食物、母胎時代に摂った食物、祖先の摂った食物です。そういう総合的な長い大きい環境と食物が人間を成立させ、同時に、個々の環境の違いから「個性」というものが出てくるんだということが分かりました。

では、何が人間性を向上させるかというと、環境と食物を正しくすればよいわけです。そこで初めて、桜沢先生がおっしゃった、「世界平和の問題を探求しているうちに、必ず食物の応用というところにくるだろう」ということの意味がはっきりつかめたわけです。そこで、私自身の人生の方向をこちらに振り向けることができたのです。ですから、その後は大学などの勉強はやめて、途中、事業など少ししましたが、正食の教育の方にどんどん向かって行ったのです。

考え方を変える

そこで問題は、現代の、あるいは近代の、ものの考え方そのものを検討しなければならないということです。つまり、近代のものの考え方でいろいろな問題を解決しようとすると、解決方法がないのです。たとえば、病気です。ここに女性がいるとします。目があります。肺があります。腎臓、卵巣があります。この人が、もし白内障になる。さらに乳ガンになる。または腎臓結石ができる。それから卵巣に腫瘍ができたとしましょう。その時、現在の医学では、まず白内障を治すために目のお医者さんへ行く。乳ガンを治すためにガンのお医者さんへ行く。それから腎臓のお医者さんへ行く。婦人科のお医者さんへ行く。

要するに、問題を分離して考えてしまう。そういう傾向があります。この分割方式、分析といってもいいでしょう。これが近代のものの考え方の絶対的な傾向ですね。ところが、一人の人間は同じ血液が流れ、同じ神経が支配しているわけですから、みんな一体なんです。ですから、ある原因があって、一つの病気をおこし、他の病気もおこしたのに相違ないのです。その「あるもの」を改善すれば全部消えてしまうわけです。

では、それは何か、というと、先ほど言った環境と食物にしぼられてきます。この場合、なぜ白内障ができるのだろうか、何が原因で目の瞳孔に白い膜ができるか。皆さん正食を勉強していらっしゃるから、すぐ分かるでしょう。ちょうど脂肪のように固まってしまうわけです。これは何ですか？　最大の原因は二つあります。第一は牛乳とかチーズといった乳製品。要するに脂肪の多い動物性食品。第二は砂糖、ハチミツ、チョコレートなどの甘味品。この二つが合わさって白内障ができてくるわけです。

ところが、同じものが乳ガンをもおこすのです。アイスクリームなどもそうです。（乳ガンには、その他に肉食の入った場合の乳ガンとかいろいろあるのですが）腎臓結石、卵巣腫瘍も同じ原因でおきるのです。だから、食生活を正食に変えれば、すべて消えていくのです。

現在の医学は分析して症状を考えているために、症状医学になってしまって、原因医学ではない。だから、絶対に病気は治らないのです。病気の進行を一時、症状的に治すことはできても、病気は治らない。治すような医学ではないのです。

もし、症状を消すために医学が貢献したとしても、たとえば、乳ガンを切除しても、その原因であるアイスクリーム、肉、チーズ、砂糖をやめないかぎり、依然としてその原因があるわけですから、切除したところには集中しなくなって、次の他のところに集中し、場合によっては骨の方に広がっていきます。あるいはリンパ管の方へひろまっていくことになります。

症状が形を変えて他の症状になっていくと、問題がもっと複雑になってきます。だから、治すためには、絶対に食生活を改めなければならないのです。正食にしなければならないのです。さらに、その食生活を治すためには、自分というものが原因であった、自分の食物と自分の、ものの考え方が原因であったんだという自己革命、自己の精神革命を経なければなりません。

現代文明の崩壊

それと同じようなことが、あらゆる社会問題につ

いても言えるわけです。アメリカの今の人口は二億三千万ですが、そのうち心臓病で今やられているのは四千二百万、高血圧が現在、三千八百万、アレルギーが三千五百万、リューマチが三千二百万とほぼアメリカの人口の15パーセントになります。その他、えんえんと退行性疾患が続きます。また、アメリカ人の4分の1は精神病で一時的に頭がおかしくなる。ニューヨークの人なんかいつもおかしい、99パーセントがおかしいのです。この25パーセントのアメリカ人の中で15パーセントは心理的な治療を必要とするものです。あとの10パーセントは、一時的か長期か、一生の間、精神薄弱とか精神がおかしくなって社会的に役に立たなくなっています。

ガンは、百年前には非常に少なかったはずです。その時、ニューヨークのスローン・キャタリングという研究所でガンの研究を始め、百年後の今日では何十億ドルという資金を投じて世界の各地でガンの研究をしていますが、そういうことをしてガンが減ったかというと、逆にどんどん増える一方です。現在のアメリカでは3人に1人がガンになるという状況です。

さらにアメリカの直面している問題は、生殖機能が非常に減退しているということです。これは非常に恐ろしい問題で、4家族に1家族は子供ができない。過去60年で男性の精子の数が32パーセントも減少していて、それだけ生殖能力がおとろえていることになります。今のアメリカの青年たちの、性行為が活発な時期でも、23パーセントが生殖不能で、精液が非常に薄いとか、まったく精子がないとかいった状態です。

それに加えて出てきているのが、性行為で伝染する病気、ヘルペスが二千万から三千万で、さらにエイズが急速に増加しています。現在のアメリカではエイズの絶対数はまだ少なく、それは2年のうちにみんな死んでしまうわけですが、エイズのビールスの保菌者が昨年末で二百万で、これが毎年倍になっていきますので、今年の末には四百万、次には八百万、その次には千六百万と増えていきます。七、八年後にはアメリカ人全部が保菌者になってしまいます。全世界的に見れば、中央アフリカには二千万の保菌者がいて、これもまた増えていますから、現在、全世界に三千万の保菌者がいるとすれば、七、八年後には全世界の人間がエイズのビールスをもつことになります。

それは当然、伝染性を発揮するだろうし、そのうちの何分の一かは真性のエイズになるだろう。そしてそれは死にたえるだろう……。ということは、今世紀中に現代文明は崩壊するということですね。その終末というものは、現在、生物学的、心理的な問題でも発生しているが、それはみるみるうちに世界に広まっていくだろう。それに対して現代の科学、医学はどういう解決方法をもっているかというと、ほとんどないわけです。

現在の解決方法は、身体の中に何か起こった時、たとえば乳ガンができたら、それを取るとか、心臓が悪くなったら人工の心臓に替えるとか、腎臓が悪くなったら人工腎臓にするとか、精神療法では頭に電気か何かを送るとかして鎮静させるとか、こういう方法しかないのです。ということは、現代の人間改善の方法は、まったく絶望ということです。

そこで、全世界は、その絶望の方向に行く者と、現代のやり方に自己反省をおこして精神革命をとげて、新しい人間として生まれ変わって行く人々、この二つのグループに分かれるだろうと思います。同じ家族でも、ある者はマクロビオティックになるだろうし、ある者はならないかもしれない。同じ町や村でも、ある者はマクロビオティックになるだろうし、ある者はならないだろう。ならない者は絶望の方の潮流に行って、やがては滅び、なる者は幸いによみがえって新しい健康、新しいものの考え方で新しい世界をつくりはじめるだろう。

これは、全人類が二つの陣営に分かれることであり、国籍、宗教、人類の違いに関係なく、日本人も二つに分かれるだろうし、アメリカ人も、黒人も、ソ連の人間も二つに分かれるだろうということです。結局、二つの大きい陣営に分かれる。現代文明の終末に参加して、それとともに滅び去っていくか、新しい文明を起こしていくかという二つのグループに分かれるだろう。また、現に別れつつあります。

われわれの生物学的、心理学的革命、全世界の革命を進めるために、まず第一に必要だったことは、正しい食物を確保することでした。この自然食運動というものをマクロビオティックの人々が、日本でも同様ですが、起こしたわけです。現在、自然食は全世界に広まって、アメリカでは一万二千軒くらいの小売り店が自然食を扱っています。スーパーマーケットもどんどん自然食を並べはじめています。アメリカでは味噌や豆腐も生産され、豆腐などは私の学生たちを含め、20社くらいで生産しており、あちこちに出しています。

ところが　それと同時に自然食の品質が低下しつつあります。最初われわれが始めた時は、桜沢先生、里真先生の影響で、いい品質を第一に考えていたのですが、最近、大企業がのりだしてきたことによって、品質がいちじるしく低下しはじめました。自然食によって病気をさらに誘発していくという現象が起こり始めたのです。マクロビオティックのわれわれとしては、いかに食物の品質を守るかを考えなければならない時代にきたわけです。

世界にひろめる

食品の問題に取り組まなければならないと同時に、社会的な教育をどんどん進めなければならないわけです。現在、海外に出られた先輩の努力によって、そういう方々の、あるいはそのお弟子さんたちの努力によってマクロビオティックが世界的に社会的に広まってきました。現在、マクロビオティック・センターとしての機能を果たしているものが、全世界で約四百あります。たとえば、イタリアには約四〇、ベルギーには約一〇あり、アメリカでは、たとえばフロリダ州には八つセンターがあります。ポルトガルのリスボンにはマクロビオティックのレストランが十二あります。

このように、世界各地にマクロビオティックの教育機関、レストラン、食品店が広まっているのです。食品店はもう何万という数ですね。マクロビオティックを実行している人が世界で何人か、というのは難しい問題で、またマクロビオティックの判定基準をどこに置くかということも難しいのですが、マクロビオティック、あるいはマクロビオティック的な食生活を送っている人は、全世界でおそらく何百万になるでしょう。

オーストラリアにも、南アフリカにもたくさんいます。レバノンにも何千といますし、イスラエルには二、三千、インドにもいますし、インド洋にある小さい島がいくつか集まったレユニオンという地域にも何百とマクロビオティックの人間がおります。ニュージーランドにも、そして桜沢先生がベトナム戦争が始まる前に種をまかれ、その人々がまだ健在でいろいろ活動しているベトナムにもおります。西ヨーロッパではほとんど各国にいくつものセンターがあります。

3年前に国連のシニア・スタッフの北谷さんという方が相談に見えて、この方は胃ガンで胃の一部を切除なさったのですが、また再発したということで来られたのですが、正食をお勧めしたところ、すっかりよくなったのです。この北谷さんが音頭をとって、国連のスタッフでマクロビオティックの会を始めて、現在、二百名の会員がいます。約八〇カ国の人々です。

この会の目標は、第一に国連のキャフェテリア、食堂のメニューを変えること。第二に、国連から世界各国に派遣された時に、その国をマクロビオティックで指導することです。毎月、定例会議をもって、われわれボストンの方から先生たちが行って講義をしたり、私も時々講義に出たりして、皆さんといっしょに玄米の弁当を食べて勉強をやっています。

監獄で正食を

これは、だいぶ前に始まったものですが、幹部教育の機関として「クシ・インスティテュート」、久司学院というものをつくり、それがボストン、アムステルダム、ロンドン、イタリアのフィレンツェ、スイス、スペインのバルセロナにもあります。そのインスティテュートでは、一年間、朝から晩まで勉強し、さらに実習として一年間トレーニングをやっています。

このボストンのインスティテュートで勉強した、十九歳のポルトガルの青年が、本国に帰った時、リスボンの郊外にある大きいプリズン、監獄の囚人の何人かからマクロビオティックをやりたいという要求がありました。そこで、この青年を中心として数人のリスボンのマクロビオティック・センターの者が、毎週でかけて、監獄の中で料理講習をやったのです。味噌や玄米を持参し、ナイフは持って行けないので指で野菜をちぎって料理を教えたわけです。

その結果、約三十人の囚人たちがグループになって監獄の中で自炊を始めました。このグループは、ポルトガル全土でも最もワイルドだとされている囚人たちなんです。何人かは終身刑です。また、ある者は三十年、ある者は十年、殺人犯も放火犯も銀行強盗もいるという連中です。

この人たちを激励するために、私とアヴェリーヌがあちらへ行った時にたずねました。その時、非常に感動したのですが、15分くらいで帰ろうとした私はつかまえられて、白熱した質疑応答が3時間におよびました。その質問は、自分の身体に関することではなく、人生とは何か？　自由とは何か？　愛とは何か？　という根本的な問題に関するものでした。

その後、彼らはずっとマクロビオティックを続け

た結果、頭の状態、身体の状態がどんどん変わっていき、それまで非常にワイルドで、ストライキや暴動などを起こしていた連中が、すっかりおとなしくなっていきました。

そして、あの本を読みたい、この本を読みたいとみんな言い始めました。監獄当局では首をかしげて、ある週末にテストケースとして、そのグループ三〇人全員を外出させました。日曜日の夕方、何時までに帰ってくるようにということでしたが、全員帰ってきたので、当局は驚いたわけです。

もう一度テストしたら、また全員帰ってきたので、監獄の役人が「どうして帰ってきたのか?」と聞いたら、「外では、こういうおいしい食事がタダで食べられない」というのです。

彼らの変わり方が非常に大きいので、刑期を短縮して、正食を始めてから2年半くらいで全員釈放されました。そのうちの何人かがボストンに勉強に来ました。前科四犯の元・銀行強盗が私の家に泊まって、半年あまりインスティテュートで勉強して、今ポルトガルでマクロビオティックを教えています。彼は銀行の前を通りますと、「ミチオ、この銀行は金を盗むのが大変やさしい。金が必要な時はいつでも盗んでやる」なんていうんです。(笑い)

食物が人間に与える影響は、このように大きいわけです。バージニア州の非行青少年の矯正施設で実験をしてみました。バージニア州のクシ・インスティテュートを卒業した男がそこの責任者で、彼の指導の下に、砂糖をやめさせ、肉を減らし、玄米、穀物、野菜を増やして、完全な正食ではないけれども、それに近いものをやってみたところ、2カ月後には、それまでの非常に暴力的な行動、反社会的な行動が半減し、もっと正食を続けようということで現在もやっています。さらに、そこが中心になって、バージニア州のあちこちの非行青少年の施設がほとんど正食に変わりつつあります。

また全米の監獄から囚人たちが手紙でわれわれのところに、マクロビオティックをやりたいと言ってきます。今までに三、四千通きています。ところが、政府当局がなかなか分からないものですから、われわれの働きかけも思うように進まないのですが、じょじょに監獄の食物がマクロビオティックに変わっていく傾向にあります。

何年もかかるでしょうが、そのうちに監獄なんかいらなくなる時がくるでしょう。犯罪は、その時の健康状態や心の状態がおかしかったから起きたわけで、何かの施設に入れて、正しい食物を一口百五十回も二百回も噛んで、一、二カ月、宇宙の秩序を勉強し、人生とはどういうことかを勉強すれば、ことごとくよくなってしまうわけです。まず、その方向に動かなければなりません。

(つづく)

■国際平和年・訪欧平和巡礼団参加案内

「アウシュヴィッツ・ユダヤ人虐殺の平和記念館を広島に建設するためイスラエルを訪ね、ギリシャ、イタリア、フランスのア委員会と交流、基督遺跡巡礼、バチカン訪問予定などの巡礼団参加をご案内します」(ヒロシマ・アウシュヴィッツ委員会)。A班7月30~8月15日、B班8月4日~12日。問合せ/近畿日本ツーリスト堂島 ☎06・345・4611

桜沢如一

●マクロビオティックの原理を分かりやすく述べた名著!

東洋医学の哲学

——最高判断力の書——

■目次/医学か?信仰か?/実用弁証法的な分類法/東洋の無双原理/人間の起源/東洋の医学/宇宙の秩序/最高判断力

A5判 15×21cm
253ページ

第9刷発行!

定価 2,000円 (〒250)

販売店名	住所・電話	営業時間・休日	主な商品、催しもの	
人間医学社府中支局 健康医学社広島県総特約店	〔〒726〕広島県府中市府中町590-6 ☎ 0847-41-7668	特に定めず	食品、ライスビネガー、真空浄血治療器、正食浄血指導	
㈱純正食品マルシマ	〔〒722〕広島県尾道市新浜1-6-21国道2号線沿 ☎ 0848-22-5577	9：00～18：00 日曜・祝日	自然食品販売普及活動、PU研究会、自然食品会館	
鶴島食品	〔〒747〕山口県防府市南松崎町5-4 ☎ 0835-22-0347 社長 鶴島ツユ子　専務 原田昌一・弘美		純正食品、自然食品全国卸 2F健康教室開放	
山口健康生活センター	〔〒753〕山口県山口市道場門前2丁目4-22(駅通り) ☎ 0839-23-1842　(本部・研究所 ☎ 08397-2-3800)	10：00～18：00 毎日曜日	健康相談．運勢相談、健康教室、各種サークル活動	
ヤス美美健サロン	〔〒689-24〕鳥取県東伯郡東伯町八橋223 ☎ 0858-52-2243　井上裕恵	10：00～17：00 無休	純正食品配達・発送、健康相談、CI図書、リマ化粧品	◭
アズマヤ	〔〒760〕香川県高松市紺屋町3-6 ☎ 0878-21-7665	9：00～21：00		
愛媛純正食品センター	〔〒790〕愛媛県松山市湯渡町10-22 松山東高東 300m ☎ 0899-43-6464　菅本フジ子	8：00～20：00 第4日曜日	健康相談、正食料理教室(毎水曜)東洋医学会(第3日曜)	
ハピネス	〔〒796〕愛媛県八幡浜市矢野町4丁目 渡辺薬局内 ☎ 0894-22-1768　渡辺大起、渡辺ナミ枝	10：00～17：00 毎日曜日	幸せの輪をひろげましょう	◭
のま商店	〔〒794〕愛媛県今治市常盤町4-7-17 ☎ 0898-32-2378	10：00～20：00 無休	自然食品、書籍販売	◭

＜九州・沖縄地方＞

八幡自然食品センター	〔〒806〕福岡県北九州市八幡西区八千代町6-22 ☎ 093 -621-4184	9：00～18：00 第1・3・日曜日	料理講習会、健康相談、勉強会（各1～2回）	◭
自然回帰健康センター	〔〒802〕福岡県北九州市小倉北区田町10-5 ☎ 093-561-3001　代表・北崎允昭	10：00～19：00 日曜・祝日	正食指導 ゲルマニウム温浴	◭
サニー健康食品	〔〒813〕福岡県福岡市東区千早5-10-5 ☎ 092-681-0883	10：00～19：00 毎日曜日	食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品	◭
フレンドショップ徳陽	〔〒870-11〕大分県大分市田尻453-5 ☎ 0975-42-1215	10：00～20：00 日曜・祝日	食品、野菜。松山医院長による健康相談・正食指導	
天粧下通店	〔〒860〕熊本県熊本市下通1-4-8 ☎ 0963-54-9161　福山敬救	10：00～19：00 第1・3・日曜日	体質別食養相談・オリーブ自然美容相談・1、3日曜	◭
天粧子飼店	〔〒860〕熊本県熊本市東子飼町3-5 ☎ 0963-43-4043　福山聖乃	無休	体質別食養相談、オリーブ自然美容法	◭
天然村	〔〒891-44〕鹿児島県熊毛郡屋久町麦生335（高平） ☎ 09974-7-2922・7-2541		心身魂のいこいの場、案内書60円切手同封請求	◭
自然食品センター陽報	〔〒900〕沖縄県那覇市久茂地3-11-8 ☎ 0988-61-7195	10：00～19：00 日曜・祝日	食養相談、料理教室、書籍純正食品、リマ化粧品	◮
玄米食レストラン 味園	〔〒900〕沖縄県那覇市泉崎1-9-11 琉球新報社向 ☎ 0988-66-5366	9：00～19：00 日曜・祝日	食品・玄米レストラン陽報・泉崎店	◭
紅葉純正食品店	〔〒902〕沖縄県那覇市寄宮156 ☎ 0988-54-0296	10：00～20：00 毎日曜日	食養相談、書籍販売、純正食品、アザレ化粧品	◭
くすりとメスを使わない ㈱トキワヘルシー研究所	〔〒900〕沖縄県那覇市若狭2-3-13 ☎ 0988-63-1589　(研究所) 62-8555（事務所）	年中無休	減食、正食、断食療法、体内清掃慢性病短期治療指導	
岡部食品豆腐工場 （創業慶応3年）	〔〒861-46〕熊本県上益城郡甲佐町岩下143 ☎ 096-234-0447	7：00～19：00 毎日曜日	純正豆腐、食養研究会 純正豆腐の味噌漬	◮
旬の味 そよ風	〔812〕福岡市東区箱崎3-8-20 ☎ 092-641-9044	10：00～18：30 日曜、木曜	無農薬有機野菜、果物、食品。市内近郊配達	◮
自然食品センター 夢有民（ムーユーミン）	〔〒885〕長崎県島原市桜町951 ☎ 09576-4-3169(本田春代)		地卵、無農薬有機野菜直売 安全食品、安全洗剤配達	◮

友の店に入会御希望の方は別ページの入会申込書（法人会員）に記入して、お申し込み下さい。

販売店名	住所・電話	営業時間・休日	主な商品、催しもの	
マルナカ薬局	〔〒403〕山梨県富士吉田市下吉田251(中央通り・月江寺駅より6分) ☎ 0555-22-0200	9：00～21：00 第2、4日曜日	漢方薬、健康相談、リスプラン化粧品、食品	▲
自然食品センター川合	〔〒414〕静岡県伊東市南町1-1-6 ☎ 0557-36-7306	10：30～18：00 毎水曜日	純正食品、無農薬野菜、CI図書、ヨガ教室、食養相談	▲
京都院	〔〒400〕山梨県甲府市丸の内2-22-12 ☎ 0552-26-0008	9：00～20：00 毎日曜・祝日	鍼灸、漢方薬、正食品による綜合治療	▲

＜近畿地方＞

マクロビオティック	〔〒606〕京都市左京区高野蓼原町77 ☎ 075-711-4551　レストラン		弁当（予約制）、正食品、書籍	▲
京都自然食品センター	〔〒604〕京都市中京区河原町通り夷川東北角 ☎ 075-221-7890、231-0348	9：00～18：00 日曜・祝日		
ヘルス伏見	〔〒612〕京都市伏見区桃山町鍋島7 国鉄桃山駅西50m ☎ 075-611-0337	10：00～20：00 毎日曜日	純正食品、洗剤、自家栽培無農薬野菜、配達可	▲
				▲
中村自然医食センター	〔〒602〕京都市上京区河原町通丸太町下ル伊勢屋町410 ☎ 075-256-4388	9：00～20：00 日曜・祝日	自然食、ゲルマニウム温浴エアロビクス、症状別体操	
㈱エンチーム三丹	〔〒620〕京都府福知山市堀内田町1953-2 ☎ 0773-22-9508	8：30～20：00 不定期の日曜	食品、厨房器具、酵素、化粧品、天塩、書籍他	
天粒マクロビオティックセンター	〔〒624〕京都府舞鶴市サンモールマナイ1丁目ヘルスショップみずたに内　☎ 0773-76-7126	9：00～19：00 無休	食養相談、自然化粧品、食品、書籍販売	
了瞰自然食品	〔〒625〕京都府舞鶴市五条朝日北 ☎ 07773-63-5729	10：00～19：00 第一日曜	食品、調理器具、リマ化粧品、書籍販売、配達、発送	▲
ヘルスマート大手通店	〔〒540〕大阪市東区大手通2-5-1 ☎ 06-945-0618	9：30～18：30 第2·4·5日曜·祝日		
正食協会	〔〒540〕大阪市東区大手通2-5-1 ☎ 06-941-7506	9：00～18：00 毎日曜日	料理教室（火木土）定例会（第1日曜）入門講座	
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	9：00～21：00 無休	無双原理研修、気の研究会食養道場、心身統一合気道	
福園健康道場	〔〒533〕大阪市東淀川区西淡路1-18-2　栃尾ビル ☎ 06-341-7798、345-5621		入会金 3,000円 治療費 1,000円	
健康と喜びの学園パラディテレステ	〔〒503〕大阪市北区中崎2-3-12 自然食品店暁 ☎ 06-371-8014	毎月曜日	正食品、料理講習、正食指導、ヨーガ、合気、仙道他	
自然食品むぎの家	〔〒532〕大阪市淀川区東三国町4-17-5 地下鉄東三国駅南口 ☎ 06-395-7806 、393-4577	10：00～20：00 毎日曜日	純正食品、野菜、弁当（予約制）	▲
ハッコー山海フーズ	〔〒553〕大阪市東淀川区東中島1-20-12 ユニゾーン新大阪ビル414号　☎ 06-461-3528 新大阪駅東口前	10：00～17：00 金・土・日営業	無農薬野菜、強化食品、書籍販売、配達可	▲
サヌキ・アワ	〔〒535〕大阪市旭区清水2-18-43 ☎ 06-954-0425	9：00～19：00 毎日曜日	純正食パン80種、納豆、生麩、野菜、生ユバ他卸小売	▲
アイランド·ジャップ	〔〒542〕大阪市南区西清水町34　江川直ビル3F ☎ 06-245-1414	10：00～19：00 日曜・祝日	書籍、自然食品販売 会員制旅行文化倶楽部	▲
山本祥園（ソフィー）	〔〒573〕大阪府枚方市高田2-2-2 PU学園 ☎ 0720-53-2200	福園、水・金曜日	健康相談、料理教室、PU勉強会、出張講師、GO書	
神戸ヘルスフーズ岡本店	〔〒658〕神戸市東灘区岡本1-7-7　☎ 078-453-1777 住吉店　住吉町室の内237　☎ 078-822-2600	10：00～19：00 毎木曜日	正食指導、食養、美容相談無農薬野菜	
マツヤ健康食品	〔〒655〕兵庫県神戸市垂水区五色山8-4-9 ☎ 078-708-9380　東松弘樹	10：00～19：00 毎日曜日	正食健康相談、純正食品、野菜、化粧品、卸・小売	
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・ヨガ・足心道、南紀正食会、自然医学会	
桧扇荘（民宿）	〔〒517-05〕三重県志摩郡阿児町鵜方948-1（正食料理可） ☎ 05994-3-0077 伊勢志摩マクロビオティック（玄庵）☎ 3-4372	9：00～18：00	CI書籍、年1・2回健康学園・講師・橋本宙八	▲

＜中国・四国地方＞

皆実CI	〔〒734〕広島県広島市南区皆実町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	
㈲岩本綜合漢方	〔〒730〕広島県広島市東区若草町10-4 ☎ 082-261-8001	日曜、祝日、毎第4月曜	食品、漢方薬、鍼灸による綜合治療、健康教育実施	▲
明治製粉㈲	〔〒726〕広島県府中市中町536 ☎ 0847-41-2255　小川　清	毎日曜日	めん類、純正養老醤油、保命みそ製造	

販売店名	住所 電話	営業時間・休日	主な商品、催しもの	
イノチの種屋立川本店	〔〒190〕立川市柏町4-5-16 ☎ 0425-35-5227	10：00～18：30 第1・第3日曜日	自家栽培の無農薬有機野菜 純正食品、食養・健康相談	◭
イノチの種屋中神店	〔〒196〕昭島市中神町1174-107 ☎ 0425-45-1254	10：00～19：00 毎日曜日	無農薬有機野菜、純正食品 安全洗剤、健康・美容相談	◭
美山園茶舗	〔〒192〕八王子市長沼町58-204-6 日生商店内 ☎ 0426-35-9643 自宅 ☎ 0426-35-9214	11：00～18：00 毎土・日・祝日	お茶、海苔、自然食品、健康相談	◭
国造自然食品センター	〔〒192〕八王子市明神町4-1-7 ☎ 0426-44-6162	10：00～19：00 第2日曜日	無農薬野菜、食品、書籍、 リマ化粧品、配達・発送	◭
自然食品センターあずま	〔〒192-03〕八王子市堀ノ内450 ☎ 0426-76-1258 ドック併設	8：00～20：00 毎日曜日	純正食品、野菜、食養相談 料理講習、巡回販売、配達	◭
南部菜暎場	〔〒192〕八王子市明神町4-10-13 ☎ 0426-46-3095 蒼玄協会 ☎ 0426-25-0096	11：30～23：00 毎日曜日	玄米菜食郷土料理、蒼玄協会、正食半断食、理学療法	◭
明日葉	〔〒194〕町田市玉川学園2-7-6 ☎ 0427-29-5015	10：00～18：30 毎日曜日	有機野菜、食品、手作り生活用品、図書、移動販売	◭
自然食糧品 美味	〔〒202〕保谷市東伏見2-6-20 ☎ 0424-63-7613	9：00～20：00 毎日曜日	無農薬野菜、トーフ、パン 毎週月水金に入荷	◭
ほうすいえん 自然食品店	〔〒182〕調布市仙川町1-13-16 ☎ 03-326-2356	10：00～19：00 毎日曜日	無農薬、無添加のお茶・ 有機野菜・果物、純正食品	◭
㈱身土 ゲルマニウム 健康管理センター	〔〒187〕小平市学園東町30-54 ☎ 0423-45-8540		回帰水総発売元、食養相談 健康指導	

＜東海・甲信越＞

酒井須三子	〔〒380〕長野県長野市上松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	
ティーハウス プテロン	〔〒389-01〕長野県北佐久郡軽井沢町追分1074 ☎ 02674-5-7525	9：00～21：30 毎火曜日	薬草茶	
食養の店 スエヒロ	〔〒390〕長野県松本市本庄1-14-2 ☎ 0263-36-3493	年中無休	無農薬野菜、地元の農産加工品、ムソー食品他	
新津自然食品センター	〔〒956〕新潟県新津市本町3-9-2 ☎ 0250-24-5810 食養料理教室（第3月曜）、日本料理教室（年4回）	9：30～19：00 毎日曜・祝日	有機農産物 食養相談、CI図書、配達	◭
楊明堂	〔〒959-21〕新潟県北蒲原郡水原町下条町15-5 ☎ 0250-62-7433	8：30～19：00 毎日曜、祝日	配達毎週火曜、食養料理教室（吉成知江子先生）	◭
自然食の店 カジコー	〔〒460〕愛知県名古屋市中区錦1-18-24 大正生命錦ビルB1 ☎ 052-221-7900	10：00～20：00 無休	自然食品、自然食レストラン、料理教室	
丸の内薬局	〔〒930〕富山県富山市丸の内2-1-1 ☎ 0764-24-0891	9：00～19：00 毎日曜日	漢方相談、健康相談、オーサワジャパン商品	
正食の店 和や	〔〒930-11〕富山県富山市中川原17 ☎ 0764-25-1448	9：00～20：00 年中無休	台所食品、本、圧力鍋等	
福井健康学園	〔〒910〕福井県福井市照手1-11-2 ☎ 0776-21-3811		ヨガ・正食の健康道場 自然食品センター（市内）	
マルカワみそ	〔〒915〕福井県武生市杉崎町11-44 ☎ 0778-27-2111	8：00～18：00 年中無休	天塩仕込みの味噌・粧販売 賃加工、味噌作りの指導	
富士グリーン健康センター	〔〒418〕静岡県富士宮市宮町5-28 ☎ 0544-24-0556 富士の茶屋食堂 ☎23-5835	10：00～18：00 毎日曜・祝日	食養料理教室（毎月第1日曜）食品、野菜	◭
自然食品「生きる」 心と体の健康のために	〔〒413〕静岡県熱海市中央町19-27 ☎ 0557-83-5490	10：00～17：00 毎日曜日	健康食品、卵油、ダラニスケ丸、健康指導、灸	◭
命然会健康文化センター	〔〒453〕愛知県名古屋市中村区則武1-19-3 ☎ 052-451-4195	8：00～20：00 年中無休	正食普及、料理教室、合気ヨガ、茶道など文化活動	
(合)小島商店	〔〒457〕愛知県名古屋市南区呼続元町1-61 ☎ 052-821-8746	8：00～19：00 毎日曜日	無農薬玄米、玄米餅製造、純正醤油、味噌	
愛知陰陽会 （長生堂）	〔〒485〕愛知県小牧市大字寺浦2943 ☎ 0568-76-2731	9：00～19：00 毎日曜・祝日	食養講演会、リマ・クッキングスクール、健康相談	◭
豊橋自然食品センター	〔〒440〕愛知県豊橋市松葉町3-65 市民病院前 ☎ 0532-54-5876	9：00～18：30 毎日曜日	食品全般、化粧品、健康相談	
大岩自然食品	〔〒470-33〕愛知県知多郡南知多町内海中之郷73 ☎ 0569-62-0342	9：00～18：30 毎日曜日	食品全般、化粧品、健康相談	◭
岐阜 健康自然食品センター	〔〒502〕岐阜県岐阜市長良鮎原町1丁目 ☎ 0582-32-0631	9：00～20：00 毎日曜日	食品、書籍、化粧品、正食講座、料理教室	
柳屋自然食品店	〔〒500〕岐阜県岐阜市織田塚町1-2 ☎ 0582-45-9355	10：00～20：00 毎日曜日	無料健康相談 正食料理教室	
熱海断食道場	〔〒413〕静岡県熱海市伊豆山字吾妻1062-1 ☎ 0557-80-2101		半断食合宿セミナー	

販売店名	住所・電話	営業時間・休日	主な商品、催しもの	
味穂自然食品・江古田店	〔〒176〕練馬区栄町40（北口栄町本通り商店街） ☎ 03-948-5701	10：30～19：30 毎日曜日	無農薬農産物、雑穀類、食養相談、配達・発送	◭
味穂自然食品・練馬店	〔〒176〕練馬区練馬2-2-21（北口弁天通り商店街） ☎ 03-948-6911	10：30～19：30 毎日曜日	無農薬野菜、純正食品、食養相談、配達・発送	◭
ピーナツハウス	〔〒177〕練馬区上石神井3-28-9 ☎ 03-920-1589	9：00～20：00 年中無休	無農薬野菜、無添加食品、書籍、電話にて注文配達	◭
富士見台自然食品店	〔〒176〕練馬区貫井3-14-16 ☎ 03-990-6773　代表 酒井三恵子	9：00～19：00 毎日曜日	自然農法食品、野菜、化粧品、図書	◭
自然食品の店ななくさ	〔〒177〕練馬区西大泉町1-15-10 ☎ 03-925-0914	10：00～20：00 第2・第4日曜日	無農薬野菜、豆腐、パン、書籍、洗剤、自然食品500種	◭
㈱ゲダツ商事	〔〒160〕新宿区荒木町4 解脱会東京道場横 ☎ 03-357-1161～4		健康自然食品、化粧品、図書販売他	
サンゴ草本舗㈱	〔〒160〕新宿区西新宿8-5-3ストーク新宿小岩井ビル603 ☎ 03-366-2921	365日 24時間営業	宿便取りのサンゴ草、梅醤番、豊寿	
西武新宿駅前クリニック	〔〒160〕新宿区歌舞伎町2-45-6千代田ビル4F ☎ 03-209-9217　予約制	10：00～18：00 毎日曜・祝日	漢方湯液治療、宿便・発汗療法、鍼灸指圧整体食養	◭
ゲルマニウムセンター「アルボ」	〔〒160〕新宿区高田馬場1-24-4-106 ☎ 03-207-4101	10：00～17：00 毎日曜・祝日	正食＋ゲルマニウム、ヘルスサロン、販売代理店指導	
自然食品の店たんぽぽ	〔〒162〕新宿区富久町24-6 ☎ 03-353-4545	10：00～19：00 毎日曜日	信州内城農場直販有機野菜リマ化粧品、健康食品他	◭
不二自然食品	〔〒106〕港区麻布十番2-21-3 一の橋交差点バス停前 ☎ 03-451-8966	9：30～19：00 毎日曜日	食養相談、料理講習、隣接区内配達	◭
あいわ・世田谷店	〔〒154〕世田谷区世田谷2-28-23 ☎ 03-427-0665 健康美容センター併設	10：00～19：00 毎日曜日	無農薬有機野菜、海産物、純正食品、安全洗剤	◭
れんげや	〔〒157〕世田谷区南烏山5-1-14 ☎ 03-326-5085	10：00～20：00	女性3人の八百屋と玄米レストラン、無農薬野菜、乾物	◭
自然食品専門店ベル・ウッド	〔〒143〕大田区北馬込2-33-18 都営地下鉄馬込駅徒歩1分 ☎ 03-771-9243	10：00～19：30 毎日曜日	無農薬野菜、雑穀類、純正食品、化粧品、配達	◭
自然食品と手作り小物の店マサチエミ	〔〒146〕大田区多摩川1-35-2 ☎ 03-756-2445	10：00～19：00 毎日曜・祝日	純正食品、無農薬野菜、料理教室、健康相談、配達	◭
ユーメースミダ健康センター	〔〒130〕墨田区両国3-25-4 ときわビル3階 ☎ 03-633-7433	10：00～19：00 第1・第3日曜日	陰陽痩身健康法、ソフトカイロ、食養指導、指圧治療	◭
高砂自然食品センター	〔〒125〕葛飾区高砂8-13-5 ☎ 03-600-1412	9：00～19：00 毎日曜日	無農薬野菜、果物、料理講習、勉強会、配達・発送	◭
田山商会	〔〒155〕世田谷区北沢3-27-7 ☎ 03-485-4785	10：00～17：00 土・日曜	健康電子製水機、風呂用の活性板等、全国卸し小売り	
㈱長寿村	〔〒150〕渋谷区神山町4-20 ☎ 03-465-8151	10：00～19：00 日曜、祝日	料理教室、配達、発送、無農薬野菜、化粧品	◭

＜東京・市部＞

はじめ健康食品店	〔〒180〕武蔵野市中町1-29-5 ☎ 0422-54-7716	8時半～20時 第②③日曜、5、15日	食品全般、無農薬野菜、小川みち先生食養教室㈭	
やさい村	〔〒181〕三鷹市下連雀3-6-25　☎ 0422-47-6639　ミルキーウエイ 武蔵野市吉祥寺北町5-4-17　☎ 0422-53-6483	10：00～19：00 銀河通信発行	無農薬野菜「自然の法則と共に生きる正食」発行	◭
南伊豆山荘	〔〒202〕保谷市柳沢3-2-9 ☎ 0424-67-3404 五嶌久男　山荘連絡先　☎ 05586-2-3629	野菜	山荘・静岡県賀茂郡南伊豆町加納 1139-42 整体指導	
グルッペ調布店（旧・兄弟社）	〔〒181〕三鷹市中原2-12-6 ☎ 0422-49-7225	10：00～19：00 毎日曜	有機栽培無農薬野菜、海産物、雑穀	◭
東京シード	〔〒184〕小金井市本町6-5 シャトー小金井1階 ☎ 0423-84-4600	10：00～18：00 毎日曜日	健康食品、食品全般、書籍健康・美容相談、配達	
自然食品の店和康	〔〒184〕小金井市本町3-10-13 ☎ 0423-85-5261	10：00～18：00 毎日曜・月曜日	食品、書籍、健康相談、料理教室、玄米試食会	◭
自然健康食品の店いなほ	〔〒187〕小平市花小金井1-7-18 ☎ 0424-62-8975	10：00～19：00 毎日曜日	自然健康食品、有機無農薬野菜、石けん、書籍	◭
久米川自然食センターふ・れ・あ・いの村	〔〒189〕東村山市栄町2-22-28 ☎ 0423-95-9525	11：00～19：00 毎日曜日	食品、有機野菜、イオン水生成器、書籍、配達、宅配	◭

販売店名	住所・電話	営業時間・休日	主な商品、催しもの	
フタバ薬局	〔〒356〕埼玉県上福岡市上福岡6-3-3 ☎ 0492-61-2738	7：00～21：00	心身健康相談、純正食品、本、ニキビ、肌荒用化粧料	▲
大橋自然食	〔〒350〕埼玉県川越市霞ケ関北4-22-17 ☎ 0492-32-9445	9：00～19：00 毎水曜日	無農薬野菜、食品、図書 玄米試食会、料理講習	▲
㈱浅見サンヘルス	〔〒335〕埼玉県蕨市中央1-9-3 浅見ビル602 ☎ 0484-31-2102	10：00～17：00 毎日曜・祭日	ゲルマニウム温浴、正食指導、食品	
すこやか薬局	〔〒359〕埼玉県所沢市松葉町26-2 ☎ 0429-95-5570(西武新宿線新所沢駅東口3分)		漢方相談、健康相談、食養料理教室（毎月第3土曜）	▲
市川平和堂	〔〒272〕千葉県市川市真間3-11-12 ☎ 0473-22-0810	10：00～19：00 毎日曜日	食品、無農薬野菜、料理講習、勉強会。配達・発送	▲
自然食品の店　たんぽぽ	〔〒277〕千葉県柏市泉町16-18 ☎ 0471-67-1997	9：00～19：00 無　休	食品、無農薬野菜。食養・美容相談、各地発送	▲
La Vie de　清蓮	〔〒273〕千葉県船橋市馬込町725 ☎ 0474-39-7493	10：00～16：00 毎日曜・祝日	食品、無農薬野菜、書籍、配達。料理教室	▲
菊屋片山商店	〔〒211〕神奈川県川崎市幸区古市場1-34 ☎ 044-522-6233～4　整体道場併設	9：00～20：00 毎木曜日	自然酒・無添加（ワイン、本味醂、焼酎)。全国発送	▲
株式会社豊兼	〔〒220〕神奈川県横浜市西区花咲町4-111 ☎ 045-231-4823、242-3614	10：00～19：00 第2日曜日	食養健康画期的美容相談、第1日曜健康美容講演会	▲
自然食品センター 弘明寺店	〔〒232〕神奈川県横浜市南区中島町4-81 ☎ 045-712-3339	10：00～19：00	無農薬野菜、無添加豆腐、枇杷葉温圧横浜支部	▲
菊屋百貨店 健康自然食品センター	〔〒244〕神奈川県横浜市戸塚区戸塚町44 ☎ 045-881-7636、田中久夫	10：00～19：00 毎水曜日	料理教室（第2水曜・小川みち先生	▲
湘南豆彦（マメヒコ）	〔〒233〕神奈川県横浜市港南区港南台7-49-9 ☎ 045-831-3040、グループ購入歓迎		無添加豆腐製造販売、国産大豆・日塩研大島苦汁使用	
㈲天陽架相模原店	〔〒229〕神奈川県相模原市相模原3-5-7 ☎ 0427-55-8870　健康美容センター併設	10：00～19：00 毎日曜日	無農薬有機野菜、海産物、純正食品、安全洗剤	▲
自然食センター ヘルスロード	〔〒242〕神奈川県大和市中央6-3-22 大和警察署ウラ ☎ 0462-62-0020	10：00～19：00 毎日曜日	食品、化粧品、CI 図書、配達、発送。治療院併設	▲
陰陽洞	〔〒249〕神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎ 0468-73-7137	10：00～19：00 毎日曜日	食品、無農薬野菜、豆腐、化粧品、食養相談、配達	▲
ゆうき自然健康食品店	〔〒249〕神奈川県逗子市久木2-5-11 ☎ 0468-73-8050	10：00～19：30 祝　日	有機野菜、酵母パン、豆腐みそ、醤油、貸本、発送	▲
延寿	〔〒239〕神奈川県横須賀市根岸町4-3-6 ☎ 0468-35-8773	10：00～19：00 毎日曜日	無農薬農産物、豆腐、食養指導、料理講習会。配達	▲
真営堂治療院	〔〒250-03〕神奈川県足柄下郡箱根町湯本97 ☎ 0460-5-6525	10：00～19：00 月曜・第3日曜	鍼灸・指圧。生活習慣の改造が健康の入口	
和宗	〔〒232〕　横浜市南区井土ケ谷下町17 ☎ 045-714-4125	現在はお注文による配達、発送のみ	純正食品、大森英桜VTR図書、勉強会、情報交換会	▲
自然食スナック クレール	〔〒228〕神奈川県相模原市南台4-16-8 ☎ 0427-48-8936	11：30～11：30 水、木曜日	日替りランチ、手造り菓子、自然酒、食品、化粧品	▲
健心館	〔〒250〕小田原市荻窪285-1 ☎ 0465-35-1247			

＜東京区部＞

オーサワジャパン 東北沢店	〔〒151〕渋谷区大山町11-5 インターマック1階(売店) ☎ 03-465-5021　小田急線東北沢1分半	10：30～18：30 毎木曜日・祝日	日本CI 協会事業部、国内配送	▲
オーサワジャパン 配送センター	〔〒173〕板橋区小茂根5-4（一般注文先） ☎ 03-958-7112	9：00～17：00 毎日曜日・祝日	日本CI 協会事業部、都内配達、国内配送	▲
自然食品センター本店	〔〒150〕渋谷区神南1-10-6　☎ 03-496-7103 営業所・横浜市緑区美しが丘5-13-18　☎ 045-901-5111	平日 10～19:00 日・祝日 10～18:00	食品全般・図書、小売・卸レストラン「天味」併設	
ゲルマニウム健康サロン 中野	〔〒164〕中野区中野2-23-1 ニューグリーンマンション401号 ☎ 03-383-1980	10：00～20：30 第2・第4日曜日	ゲルマニウム温浴、玄米入門コース、温浴器販売指導	
健康自然食品店"ミナ"	〔〒165〕中野区新井5-20-11 西武新宿線新井薬師駅南口3分 ☎ 03-385-6058	10：00～19：00 毎日曜日	無農薬野菜、食品、化粧品海産物、雑穀類、配達	▲
グルッペ 自然食糧品店レストラン	〔〒167〕杉並区荻窪5-27-5 **自然食糧品店**　☎398-7427　10:00～19:00　日曜定休 **八百屋のレストラン**　☎393-1224　10:30～21:00　木曜定休		無農薬・有機農産物、自然食糧品、海産物、雑穀類他	▲
ナチュラルハウス・愛	〔〒167〕杉並区荻窪2-41-12 ☎ 03-391-6261 レストラン「荻窪村」併設	10：30～19：30 無　休	健康食品、無農薬野菜、愛の教室(ヨーガ料理)	
エコロジー生活協同組合 イサキ会	〔〒112〕文京区白山5-35-12 第2さつき荘101号 ☎ 03-813-7825		各種講習会、料理教室、機関誌「イサキ」年間1500円	
味穂 自然食レストランとお茶	〔〒176〕練馬区栄町39-27（江古田駅北口2分、音大通り横） ☎ 03-948-9635	11：00～21：00 第3日曜日	コンパ、集いなど申し受けます。20席	

日本ＣＩ協会友の店
全国純正食品販売店のご案内

このページは日本ＣＩ協会友の店加盟の、皆さまのお近くの自然食品店、レストラン、治療院等をご紹介するものです。食品、日本ＣＩ書籍のご購入はもちろん、勉強会、料理教室、健康食事生活相談に、下記の友の店を安心してご利用下さい。（なお、▲印はオーサワジャパン商品取扱店です）

販売店名	住所・電話	営業時間・休日	主な商品、催しもの	

＜北海道・東北地方＞

北海道健康学苑	〔〒078-02〕旭川市永山町11-52-6 ☎ 0166-48-4107	8：00～20：00 毎日曜日	食養相談、足心道指導、食品・書籍	
サロン十和田	〔〒034〕青森県十和田市稲生町10-34 ☎ 01762-2-7840	10：00～20：00 毎日曜日	健康相談、月例の集い、食品、有精卵	▲
マナ自然食	〔〒020-01〕岩手県盛岡市高松1-15-31 ☎ 0196-62-6205	10：00～20：00 毎土曜日	料理講習（第４水）、食品、野菜雑穀、図書、配達引売	▲
盛岡マクロビオティックセンター いーはーとーぶ	〔〒020-01〕岩手県盛岡市上田堤1-5-12 ☎ 0196-61-3024	9：00～20：00 第１・３月曜日	食品、無農薬雑穀、野菜、果物、リマ化粧品、勉強会	▲
こうげん堂	〔〒980〕宮城県仙台市大町2-6-17 ☎ 0222-65-4465	10：00～19：00 月末日曜日	食品、無農薬野菜、強化食品、書籍、配達・発送	
会津屋純正食品流通センター	〔〒966〕福島県喜多方市字源流156-1 ☎ 0241-22-4193　会津正食研究会事務所	8：30～19：00 年中無休	純正食品、日本ＣＩ図書、地方発送	▲
自然食とヨガの店サンケン	〔〒077〕北海道留萌市本町３丁目たくぎん向かい ☎ 01644-3-0289	9：00～18：00 毎日曜日	ヨガ・正食の健康道場講演会、純正食品、書籍	
みちのく自然食品センター	〔〒980〕宮城県仙台市中央3-10-7 ☎ 0222-62-7677	9：00～19：00 毎日曜日	料理講習。麩、種油、海産物等卸。小売、地方発送	▲
秋田自然食品センター	〔〒010〕秋田市山王５丁目3-24 ☎ 0188-23-2921	10：00～18：00 日曜、祝日	料理教室、健康講演会、食品販売、無農薬野菜	▲
㈲いわさき薬局	〔〒053〕北海道苫小牧市大成町2-1-10 ☎ 0144-72-6811	9：00～20：00 第１、３日曜日	慢性病ほか、漢方・食養相談、皮膚病・美容相談	

＜関東地方＞

群馬マクロビオティックセンター　ＭＡ愛ＮＡ	〔〒370〕群馬県高崎市和田町7-13 ☎ 0273-22-5484	10：00～20：00 毎月曜日	図書、食品販売、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〕群馬県高崎市新町6-3 ☎0273-25-2605	10：00～19：00 毎日曜日	図書、食品販売、正食・空手・ヨガ講習会、健康指導	
鈴木述子	〔〒370-12〕群馬県高崎市山名町乙611 ☎ 0273-46-4921　群馬県安全農法研究会		自然農法農産物・加工、料理教室。群馬食養友の会	▲
須藤商店	〔〒376〕群馬県桐生市東久方町2-6-21 ☎ 0277-44-5733	8：00～20：00 毎日曜日	食品、有機野菜、自然酒、自然化粧品	▲
晴雨農場	〔〒349-13〕栃木県下都賀郡藤岡町大前1751 ☎ 0282-62-2635　来訪の際、要連絡	無農薬野菜、穀物	自給自足的基盤に立っての衣食住の追求と実践	▲
自然食スーパー健康館	〔〒321〕栃木県宇都宮市やなせ町513 駅より徒歩10分主婦の店ならび ☎ 0286-36-4330	10：00～18：30 無　休	食品、森下食養他全部有。ゲルマニウム温浴	▲
食養健康センター	〔〒320〕栃木県宇都宮市一番町2-4 駅より７分 ☎ 0286-36-2415	10：00～18：00 毎日曜日	純正食品、リマ化粧品、森下食品、ＣＩ書籍	▲
自然健康食品三好屋	〔〒336〕埼玉県浦和市北浦和1-19-4 ☎ 0488-86-7234	9：00～20：00 毎水曜日	食品、書籍、器具。美容・健康相談。配達・発送	
ヘルスショップ浅野	〔〒336〕埼玉県浦和市常盤9-10-4 ☎ 0488-31-0647	9：30～20：00 無休（臨時休業）	食品、無農薬野菜、書籍、リマ化粧品、食養相談	▲
自然食生協全国センター	〔〒336〕埼玉県浦和市三室1359-11 ☎ 0488-74-2691　月刊「健康と食物」	9：00～18：00 毎日曜日	食品野菜果物、強化食品、料理教室、ゲルマ温浴	▲
小川自然食品店	〔〒362〕埼玉県上尾市上町2-7-25 ☎ 0487-74-8504　料理講習（ＣＩ協会より講師）	9：30～18：30 無休（臨時休業）	純正食品、有機農産物、健康医学社浄血指導講習	▲
太陽堂	〔〒343〕埼玉県越谷市大沢4-10-5 ☎ 0489-62-3479	9：00～20：00 毎日曜日	純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室	▲
正直村	〔〒364〕埼玉県北本市西高尾5-237 ☎ 0485-92-2007	9：00～18：00	豆腐、納豆、あげ、みそ、醤油、野菜卸。巡回販売	

自然食ニュースの ミネラル栄養療法基礎講座開講！

今、話題のミネラル栄養療法の真髄をあなたも学んでみませんか。

一般の方々はもとより健康食品店の皆様は地域の人々から信頼される健康リーダーとしてご活躍されるために、是非この機会をお見逃しなく積極的にご参加下さい。

- ●基礎講座期間　昭和60年12月～昭和61年11月
- ●開講日時　毎月第1日曜日(原則)am11：00～pm2：00
- ●会場　中心健康センター（目黒駅前）
  品川区上大崎3-3-6 ☎03(449)5001
  （変更する場合もあります。）
- ●講師　近藤 賢医学博士(エージングクリニック院長)
- ●受講料　1回（1講座）　3,000円
- ●申込受付　各講座開講日の5日前迄
  バイオミネラル研究会
  ☎03 (719) 4876

●基礎講座内容	ミネラル栄養療法
60/12月1日	リューマチ、関節炎
61/1月5日	ガン
2月2日	心筋梗塞
3月2日	脳溢血
4月6日	アレルギー疾患
5月11日	ボケ、ノイローゼ
6月1日	肥満、糖尿病
7月6日	シミ、ソバカス
8月3日	慢性疲労、生理時
9月7日	ストレス
10月5日	カゼ
11月2日	消化吸収不全
12月7日	まとめ・受講修了証授与

いま、もうひとつの塩 食卓に舞う

赤穂の天塩 二つの食卓用塩

使いやすくマイルド

天塩 やきしお

ふりかけに便利
コクのある味わい

食卓用・調理用

ひとふりの塩味の違い

天塩 百菜

淡味が心がけられ
溶けやすくソフト

ふりかけ用 淡味塩

東京都新宿区百人町2丁目24番9号　株式会社 天塩　〒160 電話 03(371)1521 代表

■編集後記■

●5月31日の記念祭には多数かつ遠方からもお越しいただき、有難うございました。四国、山口、九州、沖縄、北海道、そして米国からも来られ、また日本の各地ばかりでなく、外国からも祝電やお祝いを頂き、関係者一同、厚く御礼申し上げます。

●ただ、せっかくお集まりいただいたのに、先生がたのスピーチにしてもシンポジウムにしても、きわめて短い時間で、論議が尽くせず、申し訳ございませんでした。次の機会には、どなたにも十分発言していただけるような会場と時間を設定したいと思います。

●パーティとなると、いつも料理が難問です。今回はいろいろな面でホテルのグループである地産関係の方々にご協力をいただきました。そして、横浜・たまプラーザにある「中華四川料理黒龍」に料理の「内容」特に「量」の面で無理をお願いし、徹夜で作った料理をキッチン・カーで運んで、時間通りに間に合わせていただきました。会社と従業員の皆様に御礼申し上げます。

●次号は毎年の例で、8・9月合併号となり、8月10日発行の予定です。よろしく。　（橋本政憲）

新しき世界へ　五九二号
© 一九八六年七月号
発行日　昭和六十一年七月一日
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(代)
振替　東京0／194125

61年度

カムカムクラブ 玄米の年間予約募集

限定品ですので、お早めにお申込みを！

(1) 予約単位

30kgを1口とします。（2口＝60kg、3口＝90kg……）

(2) 産地・品種

①12月配送　宮城県、ささにしき

②5月配送　〃　〃

自然農法10年以上。農薬、化学肥料、除草剤等、一切使用していません。

(3) 価格

①12月配送　1口30kg＝19,500円

②5月配送　〃　＝20,000円（保管料 500円含む）

お支払いは、1年分を全額前払いでお願いします。

(4) 予約締切

昭和61年10月20日（ただし、予約総量に達し次第、締切らせていただきます。）

(5) 申込方法

①1年分の必要総量を計算し、配送月を決めてください。（成年男子、1日2食で年1俵〔60kg〕が目安）配送は12月と5月の2回ですが、一括配送の方が送料負担が軽くなります。

②お申込みは、必ずカムカムクラブ専用の郵便振替用紙をお使いください。

③振替用紙裏面の申込書に必要事項を記入し、玄米代金と送料（送料表をご覧下さい。）の合計金額をご送金下さい。

④郵便局で発行される郵便振替払込金受領証は、大切に保存してください。

⑤追加注文の際は備考欄に「追加」と明記して下さい。

⑥契約栽培ですので、予約取消しはご遠慮願います。

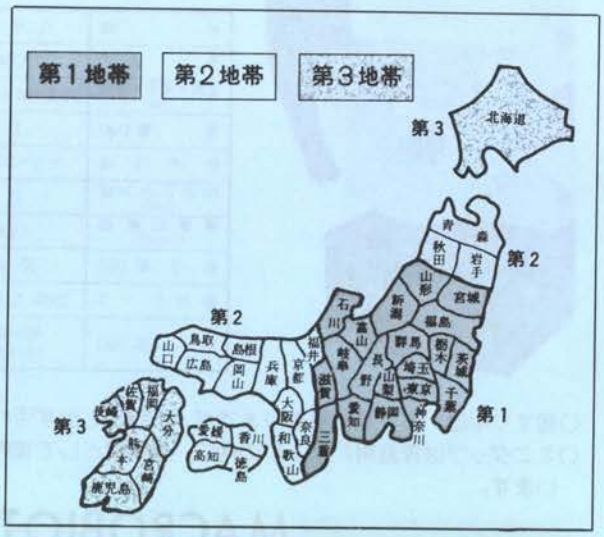
(6) 配送方法

店頭渡し以外は、都内を含めすべて自動車便による配送となります。送料は原則として元払いですので、送料表をご覧ください。

送料表（梱包費含む）

あて地＼口数		1口＝30kg	1口増すごとに
第1地帯	東京都内	700円	300円
	その他	1,000円	500円
第2地帯		1,300円	800円
第3地帯		1,500円	1,000円

●沖縄県、伊豆・小笠原諸島などの島部は、別料金となりますので、お問い合わせ下さい。



MACROBIOTIC FOODS

オーサワジャパン株式会社

玄米カムカムクラブ係

〒173 東京都板橋区小茂根5-4 ☎03-958-7112

玄米カムカムクラブ

61年度 限定版 特別会員募集

"今ずり米について"

日本ＣＩ協会会長　桜沢里真

今ずり米は健康維持にも病気治療にも卓効があり桜沢先生は常にこれを奨励し、印度でも欧州でも多くの会員に普及させていました。日本でも長い間、籾すり機の良いものをと捜していたところこのたびオーサワジャパンから発売されることになり大変喜ばしいことです。食養家には理想的なものなので、ぜひ籾すり機を使って身体によいおいしい玄米を皆様に食べて頂きたいと思います。

(1)　予約単位

30kgを１口とします。（２口＝60kg、３口＝90kg……）

(2)　価　格

①もみ米　12月配送　1口30kg＝16,800円
（実質玄米重量24kg～25.5kg）
5月配送　1口30kg＝17,300円
（保管料 500円 含む）

②籾すり機１台　＝80,280円
（定価89,200円のところ特別サービス価格）

(3)　申込方法

カムカムクラブ専用郵便振替用紙通信欄備考に「特別会員」と明記し、籾すり機のご注文は台数をはっきりとお書き下さい。なお、籾すり機はメーカーより直送しますので送料はかかりません。その他はカムカムクラブ募集広告と同様ですが、日本ＣＩ協会の正会員または誌友が対象です。

(4)　予約締切、配送方法

カムカムクラブに準じています。そちらをご覧の上、早めにお申込み下さい。

おかあさんの気軽に使える家庭用ミニミニもみすり機

ミニダップ

●毎時能力1～2俵

FC1K

名　称	ミニダップ
型　式	FC1K
全長×全巾×全高 (cm)	73.0×44.0×58.5
重　量 (kg)	23
脱ぷ方式	インペラ脱ぷ
脱ぷファン径 (cm)	25
標準回転数 (rpm)	3,500
脱ぷ率 (%)	97～99
使用モータ	250W 100V単相
能　率 (kg)	60～120 (1～2俵)

●家庭用100V電源でOK!!

★一味ちがうミニダップの籾すり。

- ●籾貯蔵の飯米は、欲しい時に、手軽に籾すり、いつでもおいしく食べられます。
- ●精米機とコンビで使える超小型の経済機。あなたの精米機が活きます。
- ●籾搗き精米処理方式と異なり、お米にやさしく、食味を大切にします。
- ●特許ロールレス方式で、抜群の使いやすさとすばらしい仕上り。

★籾貯蔵は良い点がいっぱい。

①籾殻が玄米を保護。キズがついたり砕米にならない。
②コクゾウ虫などがつきにくい。防虫に役立つ。
③米の老化を防止。いつまでも新米の風味。
④味のよい"今ずり米"仕上げで流通に有利。
⑤長期間でも安定して保存。不時の災害にも安心。

○籾すり中は、多少騒音がありますが、ホコリも出ず汚れません。
○ミニダップは家庭用ＦＣ１Ｋの他に、業務用として毎時能力３～４俵のＦＣ－４（定価138,000円）もございます。

MACROBIOTIC FOODS

オーサワジャパン株式会社

玄米カムカムクラブ係

〒173 東京都板橋区小茂根5-4 ☎03-958-7112

OHSAWA JAPAN INC

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（年間11回発行）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　にご送付ください。

・新　規 □
・継　続 □

財団 日本CI協会 入会申込書（楷書で書いてください。）

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（〒　）	（○○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。
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協会事業部門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・洗剤、石けん等の普及販売。
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。

■昭和61年1月現在

マクロビオティック図書・テープ

■＊印は「桜沢如一著」です。

初めての方にお勧めする本。

＊魔法のメガネ　無双原理の物の考え方　一、二〇〇円　〒二五〇
＊永遠の少年　少年よ、大志をいだけ！　七五〇円　〒二〇〇
＊食養人生読本　食養で開く自由の人生　一、三〇〇円　〒二五〇
＊生命現象と環境　やさしいエコロジー　七五〇円　〒二〇〇
＊新食養療法　正食身心改造法　一、八〇〇円　〒二五〇
＊東洋医学の哲学　最高判断力の書　二、〇〇〇円　〒二五〇
マクロビオティック料理（桜沢里真著）普及版　二、五〇〇円　〒三〇〇
食養料理カード（1）　八〇〇円　〒二四〇
食物の陰陽表　色刷り一枚　二〇〇円　〒二〇〇
正食医学の救急手当法　色刷り一枚　二〇〇円　〒二〇〇
食物による健康法・料理法特集（『新しき世界へ』五五号）　二、〇〇〇円（送料共）

＊無双原理・易　一、五〇〇円　〒二五〇
＊宇宙の秩序　最重大PU書　一、〇〇〇円　〒二〇〇
＊病気を治す術・病人を治す法　人生論　七五〇円　〒二〇〇
＊心臓を入れ替へる法　悪魔の書　二、五〇〇円　〒二五〇
＊人間―この未知なるもの（カレル）　二、〇〇〇円　〒三〇〇
＊生体による原子転換（ケルヴラン）　三、五〇〇円　〒三〇〇
＊自然の中の原子転換（ケルヴラン）　三、五〇〇円　〒三〇〇
＊永遠の子供　二、五〇〇円　〒二五〇
＊食養講義録　七、五〇〇円　〒三〇〇
＊新しい栄養学　三、五〇〇円　〒三〇〇
＊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
＊桜沢如一アルバム　五〇〇円　〒二〇〇
＊ウナギの無双原理　八〇〇円　〒二〇〇
＊我が生命線爆破さる　八〇〇円　〒二〇〇
＊健康戦線の第一線に立ちて　一、三〇〇円　〒二五〇
＊中央アフリカ横断記　一、〇〇〇円　〒二〇〇
＊不思議な世界　八〇〇円　〒二〇〇
＊うさぎのピピ　八〇〇円　〒二〇〇
＊PU中国四千年史　一、三〇〇円　〒二五〇
＊パストゥールの審判　八〇〇円　〒二〇〇
＊千二百年前の一自由人　一、三〇〇円　〒二五〇
＊兵法七書の新研究　二、〇〇〇円　〒二五〇
＊最後にそして永遠に勝つ者　一、二〇〇円　〒二〇〇
＊コンパ文庫5　一、七〇〇円　〒二五〇
＊コンパ文庫6　三、八〇〇円　〒二五〇
＊PU歌集　五〇〇円　〒二〇〇
＊人間の秩序　一、二〇〇円　〒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　六百円

石塚左玄著
化学的食養長寿論　食養の原典！　七、五〇〇円　〒三〇〇
桜沢里真著
リマクッキング　豪華カラー　七、五〇〇円　〒三五〇

米国の食事改善目標　米上院栄養委　三〇〇円　〒四五
桜沢如一　カセットテープ
判断力の話　90分×1本　二、六〇〇円　〒一七〇
座間講演　60分×2本　三、〇〇〇円　〒二四〇
G・O母を語る　90分×1本　二、六〇〇円　〒一七〇
大森英桜カセットテープ
生命と食物の歴史　60分×2本　二、六〇〇円　〒二四〇
食物の陰陽　60分×2本　二、六〇〇円　〒二四〇
宇宙の秩序解説　60分×2本　二、六〇〇円　〒二四〇
子供の病気と食養　90分×2本　四、七〇〇円　〒二四〇
眼病の治し方　60分×2本　三、〇〇〇円　〒二四〇

●日本CI協会の出版物は、日本CI協会友の店（本誌巻末参照）でお求めください。
●本部への注文は、①現金書留、または②振替東京〇一七四三五日本CI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10日、②の場合は、2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

東京会場

講師■大森英桜

第13期 正食医学講座

◇健康――こんな大切なものはありません。誰でもが、健康な心と身体をもち、やりたいことを思う存分できる人生を願っています。
◇健康といってもそれはただ病気でないことではありません。
◇真の健康、真の幸福とは何か――何が人を健康にし、病気にするのか――どうすれば健康で幸福になれるか――健康と生命の原点を探り、もっとも基本的な食を考え、実践するのが正食です。
◇他にたよらず、一人一人が自らの力で自分の健康と幸福を確立する具体的な方法をこの講座で学びましょう。
◇玄米正食料理をおいしくカミながら、健康と自由・平和の原理を学ぶ、一泊二日の研修です。

'86 10・4-5　11・1-2　12・6-7
'87 1・31-2・1　2・28-3・1　4・4-5

新しい時代の常識をつくる

主催　日本ＣＩ協会

食養料理講座21（初級、中級）

――リマ・クッキングアカデミー集中講座――

玄米と野菜と海草のもつ素材を最大限にひき出し、砂糖・化学調味料はいっさい用いません。

日時 昭和61年９月14日(日)～15日(月)　１泊２日

主催・会場 日本ＣＩ協会（インターマック）本部
〒151 東京都渋谷区大山町11-5　☎(03)469-7631
初級、中級一緒に勉強します。３回で初級修了、それ以後４回の受講で中級を修了します。

講師 桜沢里真、吉成知江子

特典 所定のコースを修了された方には希望によりリマ・クッキングアカデミーの初級、中級修了証を授与します。

受講料 外泊＝14,000円、宿泊＝15,500円、部分参加は１講習 3,500円

申込方法 申込書に記入し、受講料を添えて現金書留で送るか直接持参する。日本ＣＩ協会の正会員（年12,000円）または誌友（年 5,000円）になることが必要です。

締切り ９月９日(火)

取消し 締切日までの取消しは手数料 2,000円を引いて返還。それ以降は会の運営上、半額返還。

持参品 筆記用具、寝巻、エプロン、スカーフ（頭にかぶるもの）、容器、雑巾。

キ リ ト リ 線

食養料理講座21　(9/14～9/15) 申込書

1.ＣＩ会館に宿泊＝15,500円　2.外泊します＝14,000円　3.部分参加　料理一、二、三、四(各3,500円)

ふりがな 氏名	男・女	（　）歳 明 大 昭　年　月　日生	未婚・既婚	1．正会員(の家族)です。番号＿＿＿＿ 2．誌友(の家族)です。　番号＿＿＿＿ 3．入会申し込みます。

ふりがな 住所 (〒　-　)　都道府県		
自宅 市外局番 電話（　）	職　業 勤務先	勤務先 市外局番 電　話（　）　-

＿＿＿＿＿＿円を添えて申込みます。 日本ＣＩ協会御中　　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。

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61年度秋期（9/16・9/17～12/7）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ひき出し、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用いません。

- **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61年９月17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61年９月16日開講
- **校長**／桜沢里真（日本ＣＩ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。**

時間割

コース	曜日	クラス	時間	講師	授業日			
					９月	10月	11月	12月
中上級師範コース	火	A	11:00～14:00	桜沢里真	16 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 7
		B	18:00～20:30	桜沢里真				
初級コース	水	C	11:00～14:00	浮津宏子	17	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 7
		D	18:00～20:30	桜沢里真				

受講料

入学金	一括納入	分納	単一授講
￥3,000 （入学時のみ）	ABCDクラス ￥22,000	日本ＣＩ協会の会員（正会員、誌友など）で、入学金を納めた方は、月ぎめの分納（一回分2,000円）ができます。	1回 ￥2,500

日本ＣＩ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61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 氏名	男・女	（　）歳 明大昭　年　月　日生	1.正会員（の家族）です　会員番号（　　） 2.誌友（の家族）です 3.ＣＩ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	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　年　月　日	（備考）

…土と生きられる子どもを育てよう…

畑仕事に
マキひろい
牧場に
テントはって
玄米のはんごう
すいはん
川あそびと魚の
つかみどり
星空の下で星の
名前をおぼえよう

'86 夏の子ども健康キャンプ

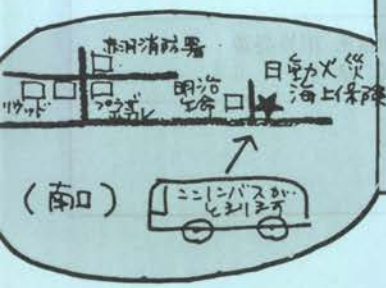
フリー・スクール in ぼくじょう　PART V

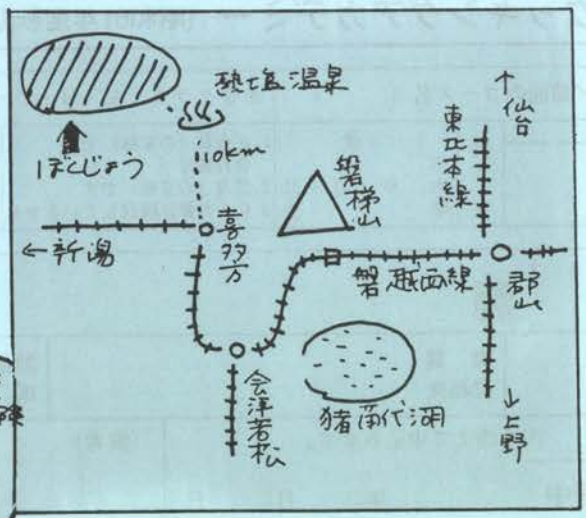
8月5日(火)⟶8月11日(月)　6泊7日
奥 会 津／福島県耶麻郡熱塩加納村
参加資格　6歳以上　定員60名（大人も参加できます）
参 加 費　30,000円　チャーターバス料金 9,000円
後援／熱塩加納村役場・産業課・教育委員会・熱塩加納村有機農業研究会
主催／日本C I 協会（問合せは大竹・沢田まで。説明会は7月20日です）

△集合　8月5日(火)
午前8時

△解散　8月11日(月)
午後5時

△場所
赤羽駅南口





国鉄利用

上野―郡山―喜多方
バスで←
熱塩温泉下車連絡必要

車利用

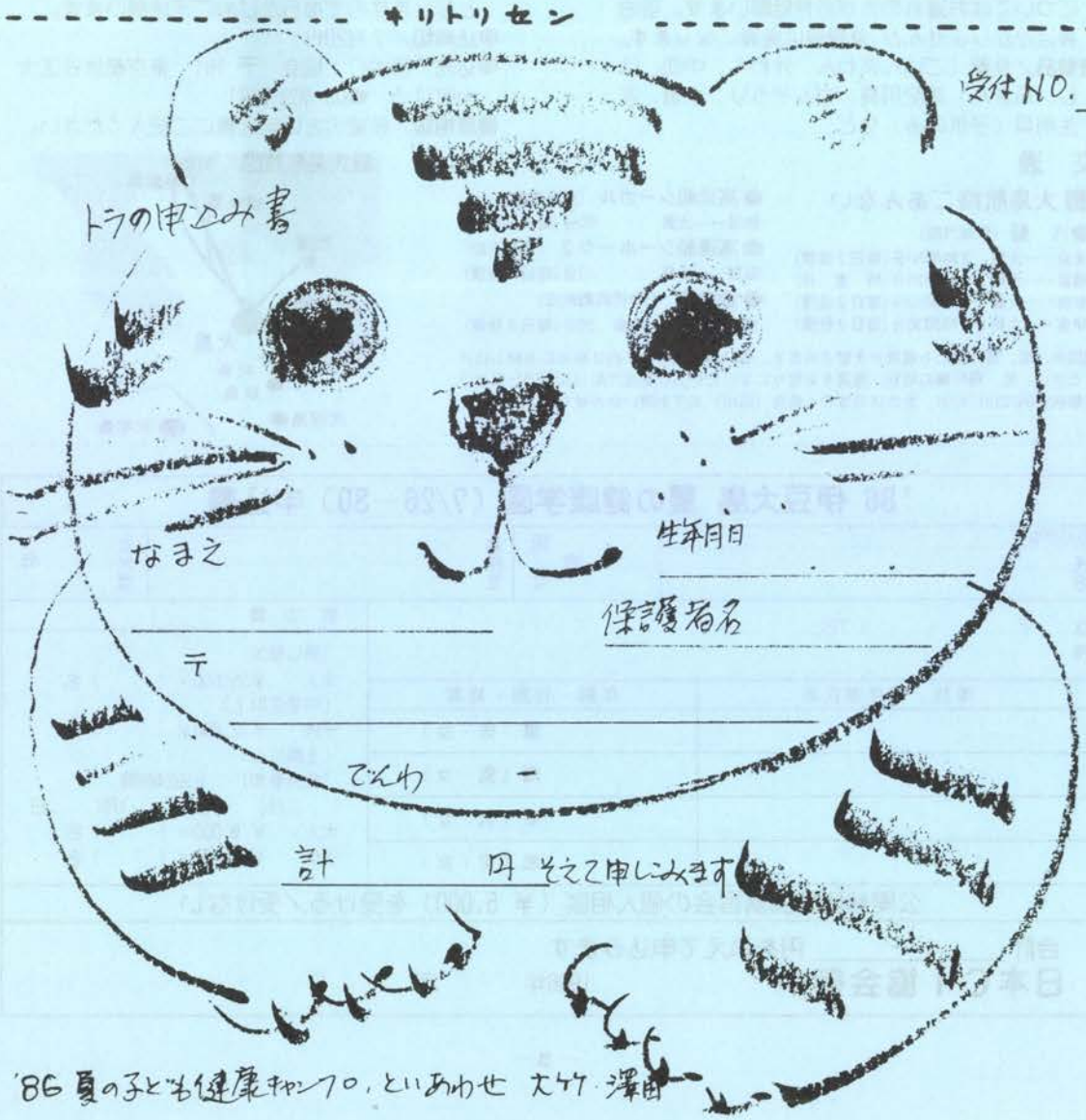
東北自動車道
郡山インター下る
国道49号線経由
喜多方⟶熱塩加納村
⟶牧場へ登る
（車道あり）

あそびの予定表

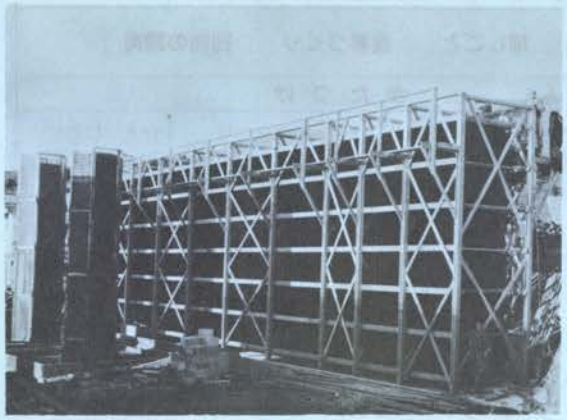
	8月5日(火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)	10日 (日)	11日 (月)
5:00		朝しごと　まきひろい　畑しごと　食事づくり　動物の飼育					
7:00		朝ごはん　かたづけ					
8:00	8:00赤羽集合 8:30出　発	家づくり ドラムカン風呂 水あそび	川あそび 大平へ たっぷり泳ごう	牧場であそぶ 身体全部使う あそびいろいろ	川あそび 魚のつかみどり 土地っ子との交流	牧場まつり みこしづくり しめこみをして 祭りに参加	かえりじたく 10:00 出　発
10:00							
12:00	バス　12:00弁　当	12:00 昼ごはん	12:00 昼ごはん	12:00 昼ごはん	12:00 昼ごはん	12:00 昼ごはん	12:00 弁　当 バス
3:00	3:30 役場到着						
5:00	4:30 牧場到着 テントはり	食事づくり					5:00 東京着 解　散
		夕ごはん　かたづけ					
7:00		オリエンテーション　火をかこみ　星をみながら　はなしあおう				キャンプファイヤー	
9:00		おやすみ					

くわしいことは7月の夏の健康学園説明会でお知らせします

キリトリセン



'86夏の子ども健康キャンプ。といあわせ　大竹・澤田



大島セミナーハウス

大島セミナーハウスは、静かで豊かな自然環境に恵まれた伊豆大島の、東南端に位置し、波浮港の近くの台地に建っています。

参加要項

参加費／〔**通し参加**〕大人（中学生以上）￥35,000 子供（5歳以上）￥22,000〔**部分参加**〕1泊24時間 大人（中学生以上）￥9,000 子供（5歳以上）￥6,000

子供の参加／子供（5歳以上の参加については、係が自由時間以外、お世話します。幼児（4歳以下）についてはお連れの方がお世話願います。宿泊費はかかりませんが、食費等は実費になります。

持参品／食器（ごはん茶わん、汁わん、中皿、はし、ふきん）筆記用具、ゴムぞうり、水着、写生用具（子供のみ）など

申込方法／申込書にご記入の上、参加費を現金書留で郵送するか、直接持参して下さい。**6/20までに予約された方は参加費が一割引きとなります。** 7/20までの取消しは手数料2,000円。21日以降の取消しは会の運営上、半額を引いての返還となりますのであらかじめご了承願います。

申込締切／7月20日

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

健康相談／希望の方は申込書にご記入ください。

交通

■大島航路ごあんない

●汽船（東海汽船）

東京——大島 3時間50分（毎日2往復）
横浜——大島 3時間20分（特定日）
熱海——大島 1時間40分（毎日2往復）
伊東——大島 1時間30分（毎日2往復）

●高速船シーガル（東海汽船）

熱海——大島 60分（毎日2往復）

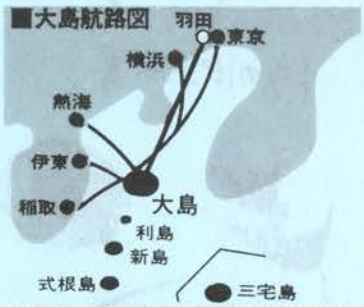
●高速船シーホーク2（東海汽船）

稲取——大島 40分（毎日1往復）

●飛行機（日本近距離航空）

東京（羽田）——大島 30分（毎日2往復）

期間中、船、飛行機とも混雑が予想されます。船、飛行機の御予約は早めにお申し込みください。船、飛行機の時刻、運賃をお知りになりたい方は東海汽船（432）4551、日本近距離航空0422（31）4191、または日本CI協会（石川）までお問い合わせください。



'86 伊豆大島 夏の健康学園（7/26—30）申込書

ふりがな 氏名	歳 男・女	勤務先	玄米歴 年

住所（〒 - ）TEL

家族、同伴者氏名	年齢・性別・職業
	歳（男・女）
	歳（男・女）
	歳（男・女）
	歳（男・女）

参加費

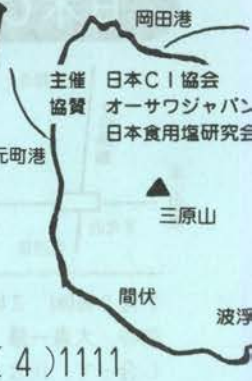
〔通し参加〕
大人 ￥35,000×（ ）名（中学生以上）
子供 ￥22,000×（ ）名（5歳以上）
〔部分参加〕 1泊24時間
（ ）月（ ）日～（ ）月（ ）日
大人 ￥9,000×（ ）名
子供 ￥6,000×（ ）名

公開健康相談講習会の個人相談（￥5,000）を受ける／受けない

合計＿＿＿＿＿＿円を添えて申込みます

日本CI協会御中 1986年 月 日

伊豆大島 夏の健康学園



本物の塩作りをこの目で確かめ

海水浴、三原山登山でからだを鍛えよう！

日時／'86　7月26日～30日

場所／東京都立大島セミナーハウス

〒100-02　東京都大島町波浮港17番地　TEL 04992（4）1111

講師紹介（講義順）

阪本章裕　日本食用塩研究会・大島試験所長。

牛尾盛保　日本CI協会副会長。日本食用塩研究会理事長。医博、厚生荘病院長。著書『菜食の効用』『食原病』ほか

武者宗一郎　大阪府立大学名誉教授。日本食用塩研究会会長。著書『自然塩健康法』『生命科学読本』

大森英桜　正食の研究、30余年。日本CI協会「正食医学講座」の担当講師として活躍中。

講義内容

講義①阪本章裕「本物の塩作りをめざして」
講義②牛尾盛保「塩、くすりか毒か」
講義③武者宗一郎「太陽系にだけある生命」
講義④大森英桜「公開健康相談講習会」
講義⑤　〃　「心とからだの改造法」

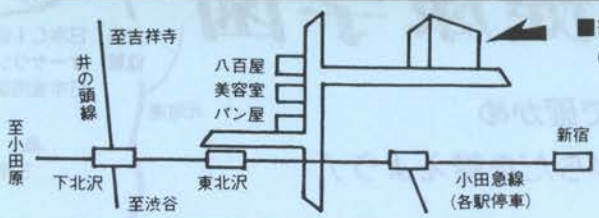
※食事は日本CI協会料理部による玄米正食料理。調味料に大島試験所の塩を使います。

分科会

「正食料理法」「育児」「映画批評」などについて日本CI協会のスタッフが各テーマごとに担当します。

	7月26日(土)	7月27日(日)	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)
6:00		起床・清掃	起床・清掃	起床・清掃	起床・清掃
6:30		太極拳・PU歌	太極拳・PU歌	太極拳・PU歌	太極拳・PU歌
7:30		講義② 牛尾盛保	自由時間	分科会	講義⑤ 大森英桜
9:30					
10:00		朝食	朝食	朝食	朝食
11:00		自由時間（海水浴）	（海水浴 三原山登山）	自由時間（海水浴）	解散
12:00					
14:00	受付				
16:00	本物の塩づくりの見学			講義④ 大森英桜	
18:00	夕食	夕食	夕食	夕食	
20:00	開会式 講義① 阪本章裕	講義③ 武者宗一郎	分科会	キャンプファイヤー	
22:00					
24:00	消灯	消灯	消灯	消灯	

日本ＣＩ協会 7～8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。
（１階の食品店は、木曜と行事のない祝日が定休日）

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。

7月2日(水) 2時半～4時半 お産と育児の勉強会 講師／**大森一慧** 会費／1000円 みんなの経験を出し合って、正食による子育てを話し合いましょう。

7月5日(土)～6日(日) 正食医学講座⑥（各論編Ⅲ）博多会場 講師／**大森英桜** 九州、中国方面の方はこの機会にぜひご参加下さい。詳細は別紙参照。

7月6日(日) 2時～5時 ぴいゆう会 会費／500円 正食医学講座各論編Ⅰの復習をします。

7月12日(土) 2時～5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、正しい食べ方による、各病気、各体質にそった食箋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。聴講はどなたもできます。会費／相談をする人（正会員）＝10,000円 聴講＝正会員2000円、誌友・一般＝2500円

午後6時～8時 講演会「核の恐怖と放射能汚染―正食で人類の危機を救えるか」講師／**大森英桜** 会費／正会員＝1200円 誌友・一般＝1500円

7月13日(日) 食養料理教室リマ・クッキングアカデミー夏期修了試作会 校長／**桜沢里真** 昼の部11時持参、12時～2時。夜の部3時持参、4時～6時。

＊試作会「夜の部」の中で、**ロナルド・コーチさん**（1944年米国生まれ。ハーバード大学で哲学博士号取得。専攻は宗教史でマクロビオティックと桜沢如一の研究家）と**自転車ツアー一行の歓迎会**を開きます。一般の参加もできます。試作会（歓迎会）の会費／2000円、電話で要予約。

7月19日(土)～20日(日) 七号食で歩く会 ＊玄米を噛んで歩いて、ただそれだけの実行。（参加者は電話で予約）**会場**／野生学園（熱海市桃山22の９）**会費**／4500円（宿泊食費含）**集合**／熱海駅7/19午後５時

7月20日(日) 11時～4時 正食相談 講師／**橋本宙八** 体質を改善し病気を治す食事指導。相談希望の方は正会員になり予約して下さい。(相談料１万円)

7月20日(日) 1時～4時 '86夏の子ども健康キャンプ――フリースクール・パートⅤ説明会 茶菓代／300円（２階にて）

7月26日(土)～30日(水) '86伊豆大島夏の健康学園 会場／東京都立大島セミナーハウス 講師／**阪本章裕、牛尾盛保、武者宗一郎、大森英桜** 詳細は別紙をご覧下さい。

8月5日(火)～11日(月) '86夏の子ども健康キャンプ―フリー・スクール・イン・ぼくじょう ＊奥会津の熱塩加納村の梨木平牧場で開催します。くわしくは別紙をご覧下さい。

8月16日(土)～17日(日) 七号食で歩く会 ＊玄米を噛んで歩いて、ただそれだけの実行。会場の熱海・野生学園の温泉（塩湯）につかり、十国峠まで歩いて体をスリムにしましょう。7/19参照。

8月23日(土) 2時～4時 「中国素菜食の旅」説明会 ＊日本ＣＩ協会２階にて。ぴいゆう会主催の８日間の旅（9/6～9/13）です。(申込み締切りは７月末日)

8月24日(日) 11時～2時 おいしい今ずり玄米の集い（無料） ＊初心者向けの食養の説明会です。今ずり玄米ご飯の試食、日本ＣＩ協会の玄米生活法のガイドがあります。

＊次号、8―9月合併号に各地のイベントコーナーを設けます。料理講習会、講演会、健康学園、お店の特売日、野菜の入荷日など、８月15日～９月30日までの情報を、編集部イベントコーナー係までお寄せください。（原稿７月15日までに必着、主催問合せ電話番号、最寄駅明記）

＊８月の「正食医学による健康相談講習会」「正食相談」は休みます。

＊夏季休館➡８月14日(木)～17日(日)まで、日本ＣＩ協会、オーサワジャパン㈱ともに休業します。

'86 伊豆大島 夏の健康学園 時刻表

＊高速船シーガル ★高速艇シーホーク2

ゆき				かえり			
発港	発 大島着		運航日	行先	大島発 着		運航日
東京	23:00→4:50		毎 日	東京	13:20→17:10		毎 日
					15:50→20:00		7/25～8/15
熱海	＊ 9:00→10:10		毎 日	熱海	9:00→10:40		7/12～8/24
	11:00→12:40		7/12～8/24		＊11:00→12:10		毎 日
	＊14:20→15:30		毎 日		★13:30→14:30		8/1～8/18
	★14:50→15:50		8/1～8/18		＊16:20→17:30		毎 日
伊東	★ 9:00→10:30		毎 日	伊東	★16:10→17:40		毎 日
稲取	★ 9:50→10:30		毎 日	稲取	★16:10→16:50		毎 日

運賃表

等級 / 発着港	2等	1等	特等		高速船・高速艇
			B	A	
東京～大島	3,860	7,720	11,570	13,110	—
熱海～大島	1,980	3,960	5,930	6,810	4,460
伊東～大島	—	—	—	—	3,940
稲取～大島	—	—	—	—	3,860

MACROBIOTIC FOODS
健康と幸福への道マクロビオティック食品

■東北沢店の休業日は毎週木曜と行事のない祝日です。土曜・日曜は営業。（営業時間は10時半～18時半）

中元大売出し　7月1日～7月8日

お買い上げ三千円以上の方に、千円につき百円の商品券並びに粗品を進呈します。発送による注文も期間中にご入金された場合、この対象となります。なお、東北沢店は、3日(木)、本社は6日(日)が定休日です。

新商品

- **五年醤油**　360mℓ　480円
  国内産無農薬丸大豆、無農薬小麦、自然塩仕込み。木樽で5年間じっくりと熟成させた食養家待望の醤油。長期醸造ならではのコクのあるうま味をお楽しみください。7月21日発売。限定品。
- **オーサワごま油（缶）**　1ℓ　2400円
  良質の胡麻を伝統的手法（玉締法）により手間ひまをかけて搾りあげた100%純粋な一番油です。薬品や湯水を使用せず、油の成分を破壊することのない和紙漉し法により精製しています。
- **オーサワ新石器ガマ**　一個　19,800円
  お茶の間で楽しむ新石器時代。26頁参照
- **オーサワゼリー（小豆）**　80g　160円
- **〃（ゆず）**　80g　160円
- **〃（タンポポコーヒー）**　80g　160円
  天然細寒天、麦芽米飴をベースに無農薬小豆、無農薬ゆずの実のしぼり汁、タンポポコーヒーを加えました。冷やしてお召し上がり下さい。

おすすめ商品

- **播州てのべそうめん**　250g　380円
  地粉、自然海塩“海の精”、ゴマ油を使用して出来た細めの極上てのべそうめんです。最高の原料を最高の技術で作りあげました。地粉の風味と歯切れの良さ、のどごしの良さをお楽しみください。
- **小豆島てのべそうめん**　250g　320円
  小豆島特産。地粉、自然塩、ゴマ油を使用した太めのてのべそうめんです。
- **手づくりそうめん**　200g　150円
  風味豊かな地粉と自然塩のみを原料としたそうめんで、容量、価格共お求めやすくなっています。

変更商品

- **玄米みそ**　1kg　880→920円
  塩が自然海塩“海の精”に変わりました。
- **玄米粉**　400→300g　420→350円
  チャック付きアルミ袋に変わりました。
- **菊月香（缶）**　30巻入　660→670円
  〃　（徳用）　20巻入　360→370円

品切れ商品

- **オーサワキャンデー（純）（生姜）**
  夏季は溶けやすいため中止し、9月下旬再開します。

その他

- **カムカムクラブ玄米予約受付開始!!**
  好評の今ずり米特別会員も同時に募集しています。詳細は巻末色頁を参照。
- **夏場の食品保存について**
  食品の変質やカビ、虫害などが発生しやすくなります。食品の日もち、保存法等、日頃の管理を徹底してくださるようお願いします。
- **新価格表ができました。ご希望の方は、おはがきでお申し込み下さい。**

本社（注文先）
東京都板橋区小茂根5－4
〒173　☎03－958－7112

オーサワジャパン株式会社

東北沢店（売店）
東京都渋谷区大山町11-5
〒151　☎03－465－5021

MACROBIOTIC FOODS
健康と幸福への道
マクロビオティック食品

究極のしょうゆを探せ

――オーサワジャパンに密かにつくられたプロジェクトチームの使命――

それは塩からはじまった

古来より「米塩」といって、米と塩は欠かすことのできない重要な食糧である。しかも、米は他の穀物で代用できても塩はできない。大昔、塩土のおきなは「海辺の者は海水を使えるが、山里では塩不足のため顔色は青白く身体もなえている」とあわれみ、神々に命じて海草に海水をかけては乾かし、さらにそれを焼いて藻塩をつくらせた、と塩釜神社に伝えられている。

醤（ひしお）ができた

魚貝類の肉や内臓を濃い海水に浸しておくと発酵して肉ひしおができた。さらに農耕の時代に入ると穀ひしおや豆ひしおもつくるようになった。

宋の国へ渡り、仏門を修行して帰国した「覚心」は、紀州で布教するかたわら村人に中国径山寺で学んだみその製法を教えた。これが径山寺（きんざんじ）みそで、後に桶の底に残る液を「たまり」として珍重するようになった。これがたまりしょうゆのはじまりと言われている。

しょうゆができた

紀州でしょうゆを売りだしたのは正応元年である。当時はすべて秘伝であったため、確かな文献があるわけではないが、まず大豆を煮る、そこへ大麦をいって粉にしたものを混ぜて麹をつくる、さらに水と塩を加えてまぜ合わせる。毎月何回もつきまぜて七十五日たったら布でこし、液体をとる。これを生揚げしょうゆともいい、一番しょうゆともいった。

生揚げをとったカスに水と塩をまぜ、一日おいてしぼり、火入れしたものを二番しょうゆといった。

究極のしょうゆとは何か

日本で唯ひとつ海水からつくられた「自然海塩」〝海の精〟を用い、原料の大豆・小麦はもちろん国内産無農薬を使い、古式製法にのっとったんねんな手づくり。火入れをせず、乳酸菌・酵母・酵素が生きたままの生しぼりしょうゆ。

多くの無名の職人たちによってつくりつがれてきたホンモノ、究極のしょうゆづくりがこれだ。ついにたどりついた。オーサワジャパンのスタッフは、ナマであり、イキていて、しかも生きつづけていくしょうゆという願いをこめて、「手づくり生（いき）しょうゆ」と命名した。

手づくり 生（いき） しょうゆ

1ℓ＝880円

本社（注文先）
東京都板橋区小茂根5-4
〒173 ☎03―958―7112

オーサワジャパン株式会社

東北沢店（売店）
東京都渋谷区大山町11-5
〒151 ☎03―465―5021

「世界救済」改「新しき世界へ」昭和六十一年七月一日発行 第三種郵便物認可

財団日本CI協会（年間、正会員一万二千円、誌友五千円）