

マクロビオティックの雑誌

新しき世界へ

「世界政府」改「新しき世界へ」

毎月1回1日発行

昭和34年11月13日 第3種郵便物

No. 614
1988-7

LA REVUE DU PRINCIPE UNIQUE ET DE LA VIE MACROBIOTIQUE

「飯」—先人の知恵に学ぶ／後藤勝次郎、桜沢如一

不眠症、高血圧（正食医学健康相談）／大森英桜

もう同じ言葉で

マクロビオティックとは言えない／大西鏡誇



いま、風はナチュラルリズムへ。

素肌にやさしい思いやり

ナチュラルディ リマシリーズ

リマシリーズは、厳選された天然素材からつくられたソフトバランス化粧品。スキンケアに、メイクに、とびきりナチュラルな印象で、貴女の毎日を演出します。

(Sophito balance 素肌にやさしい(SOFT)植物性)
ソフトバランス (PHYTO)成分バランス。



リマ基礎シリーズ 女性のヒフ生理をもとに研究、開発された、お肌をナチュラルに保ちたいあなたのための基礎化粧品。



リマネオメイクアップシリーズ 素肌に負担をかけずに、自然な色調ですっきりとメイクをまとめる、植物性のメイクアップシリーズ。

特約店募集中

発売以来大好評!

100%のヘチマ水をベースに、いま、^{ビューティ}“純”を極めた自然化粧品。

ナチュラルディ L-100 シリーズ

■ルーフア100の特長

- ヘチマ水100%、植物性の基礎化粧品。
- 天然の活性剤を使用。
- お肌に刺激のない微香性。



ミルクローション
ルーフア100

スキンローション
ルーフア100

フレンジングフォーム
ルーフア100

モイスチュアパック
ルーフア100

マッサージクリーム
ルーフア100

モイスチュアクリーム
ルーフア100

代理店募集中

自然のイズムに敏感な女の30代からのスキンケアに。パーソナルバランスを見つめる

エクセレントシリーズ

若く、みずみずしい素肌を保つために、モイスチュア効果の高い天然成分をバランス良く配合、うるおいを保ちます。



リマナチュレ
エクセレントローション

リマナチュレ
エクセレントクリーム

リマナチュレ
エクセレントマスククリーン
(フレンジング・マッサージ)

リマナチュレ
エクセレントレジェンダック

ナチュラルディ株式会社

本社 大阪市東区内本町2-18
東京本部 東京都練馬区石神井町6-14-15森田ビル1F TEL 03(904)4900
大阪本部 大阪府豊中市服部西町5-23-7 TEL 06(947)1832

■正食医学講座・実技編③は7月23日(土)、24日(日)です。

講師は大森一慧先生。

■「海健康学園」(伊豆・下田)は7月30日(土)～8月1日(日)、

「北軽井沢マクロビオティック夏のセミナー」(浅間高原)は
8月18日(木)～21日(日)です。どうぞご参加下さい!

■本誌次号は「8・9月合併号」で8月10日発行予定です。

●表紙写真撮影/月原 淳

■日本C I協会は毎週木曜休業です。

世界は変わる(1)/久司道夫、久司偕代 マリニー、マンテ、カトレール……………4 大志を持って海外へ、エイズと宣告されて、地球を救いましょう、 美しい日本を守って下さい	「飯」——先人の知恵に学ぶ—— ／後藤勝次郎、桜沢如一……………9 ステーキに詳しい玄米御飯、飯の炊き方について、解説	野口英世の妻／吉見クリマツク……………15 西洋人と結婚すると不幸になる	●ベルギーから もう同じ言葉でマクロビオティックとは 言えない／大西鏡誇……………18 「キョーコ、おいしかった」	7月のマクロビオティック料理／桜沢里真……………24 玄米、野菜のピラフ、ミニひりようすめ煮、冷や麦粥巻、ベニエ ドマリス、コーフボール、ビーフンのあんかけ、きゅうりの 白和え	●正食医学シリーズ どの食べ物か体のどこへ行くか(2) ／大森英桜……………28 「酢」の摂り過ぎは左肺のガンになる	不眠症・高血圧……………32 (大森英桜先生健康相談)	左利きの子供を治す法／佐藤高史……………34
---	---	---	--	---	---	--------------------------------	------------------------

■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C I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)

● 本誌の用語解説

C (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 Oh-
sawa (ジョルジュ・オーサワ、
英語ならジョージ) 桜沢如一先生
の外国でのペンネーム。如一をジ
ョージにあてたもの。

P (ピー) …… Le Principe
Unique (ル・ブランシブ・ユ
ニーク) 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 …… macrobio-
lique (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、法則にのっとつ
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。

●5月8日、日本C-1協会本部にて

世界は変わる

(2)



▲上、エイズを治したオスカー・マリーニー氏。下、ジャーナリストのトム・マンテ氏。

MICHIO KUSHI

久司道夫／さらにドイツですが、西ベルリンにステイーブ・エイコフという勇敢な人がいて、東ベルリンに見物か観光のような格好で、小豆とか味噌のような物や本などを持って行つて、アパートに何人か集めて話をするんです。ところが、向こうの警察ににらまれるので、見張りを立てて、会が終わったらサッと解散しなければならぬ。それを三年くらいつづけていたんですが、今度、公式にマクロビオティックの講義をやつていい、ということになりました。

そこで、ユーゴスラビアからハンガリー、チェコスロバキア、東ドイツと手がかりが出来つつあります。そこで、私がここ三年くらいの先に見ている最終目標は、モスクワです。そこまでマクロビオティックの影響で変えていく。同時にアフリカの方でさらに広がる。インドも出来れば来年あたり行きたいと思っています。

実は、このツアーの後でタイに行くことになっています。それは、タイにある国連の出先機関の代表をしているタイ人の人が、マクロビオティックなんです。病気だったのが、わざわざボストンに来て、非常に良くなった。それで、タイにマクロビオティックを広めようじゃないか、という話になって、ぜひ来てほしいということで四日間、タイに行つてきます。

隣りのビルマには、元、ニューヨークの国連本部にいた北谷さんという方が開発本部の代表でおられます。この方は胃ガンだったんですが、マクロビオティックで治された方です。この人が中心になってビルマでも広まりつつある。

オーストラリアは、もうマクロビオティックの人が何千人といふ。もう四年くらい前から来てくれと言われているんですが、なかなか行く機会がありませんでした。ところが、今度はオーストラリアの首相から要求がありまして、来年はぜひ来てほしいということ。そういうように公的な組織が動き出しますと物事が早いです。

長いこと手つかずだった共產圏が動き始めた。ご存じのように社会主義の国々は組織で動いている。自由主義の国々は個人が主体になっていて、いろいろな意見が出て、もう玉石混濁です。いいものも悪いものも何が何やら分かりません。

私たちはマクロビオティックの教育で苦勞してきていますが、なかなか実績が上がらない。三十何年かけてやってきて、やっとこのごろ一流のマスコミにポツポツ出るようになってきた、医学界にも影響を与えるようになってきたわけです。政府関係でもマクロビオティックというものを認めるようになってきた。

しかし、社会主義の国だったらもっと早いでしょう。政府関係が動き、医学界が動けば、全国が動き出します。コンゴの場合でもユーゴスラビアの場合でもそうです。今後は社会主義に積極的に働きかけて、これらの国々を変えていく。そうすれば、国境を越えてマクロビオティックによるつながりが出来ます。

資本主義国であれ、社会主義国であれ、あるいはカトリックの国であれ仏教国であれ、そういうことは第二次の問題として、最も人間に大切な、人間の幸福と人間の生き方、人間の物の考え方、この地球

の上における人間の在り方、それを、国境を乗り越えて、イデオロギーや宗教を乗り越えて、全部、それをマクロビオティックという名前で広めれば、お互いに手をつないでいけるわけです。

一つの宇宙というものがわれわれの環境だとすれば、あるいは、われわれの起源だとすれば、現在の地球は、われわれの家であるわけです。いっしょに分けてもって、いっしょに住んでいる家です。

そうすれば、今度は血液をいっしょにすれば、兄弟姉妹になれるわけです。今のところは、血液が別です。ある者はハンバーガーを食う。ある者は肉を食う。ある者はコーラを飲む。もう血液が混乱しているから、なかなか兄弟になれない。違う体質、違う意見、違うビジョンが出てくる。

それで、今度は血液を同じにする。無論、気候風土によって違いますけれど、同じ原則にもとづくところの血液にする。そうすると、今度はその血液というものが、いちばん健康な血液でなければならぬ。肉とコーラで統一したら、みんなが病気になる。肉とコーラでなく、みんなが健康になり楽しくなるところの血液でなければならぬ。

それには、マクロビオティックの血液でなければならぬ。同時に、「健康」だけでなしに、心理的にも霊的にも精神的にも素晴らしいものでなければならぬ。要するに、人間というものを創りあげていかなければならぬ。創り変えていかなければならぬ。新しい人種というものを創っていかなければならぬ。

それを、マクロビオティックというものはやるわけです。それで、私の見るところでは、まだまだ困

難はあるでしょうけれども、もう五年で、マクロビオティックというものは全世界のリーダーになるでしょう。むしろ、全世界、全人類が、マクロビオティックになっているとは限らない。その、ほんの一部でしょう。

しかし、すべての者がマクロビオティックという名前を知り、「お前はマクロビオティックなのか？」と、「お前は病氣なのか。それなら、なぜマクロビオティックにならないのか」と、あるいは「なぜお前は玄米を食べないんだ」というような会話が、五年後には全世界の国々でしつちゅう行なわれるようになるだろう、ということ。また、そうしたいと私は思っているんです。

そこで、皆さん方も大志を抱いていただいて、全世界をマクロビオティックの楽しい家、「ワンピースフルワールド」にするように、いっしょにやりましょう。(拍手)

それで、ご紹介します。まず、アベリーヌ、どうぞ。

「大志」をもつて

海外へ

久司偕代

また、春の五月に日本をお訪ねいたしました。昨日はツァーの人たちといっしょに明治神宮に行ってきましたが、やはり日本はいいなあと感心しておりました。

主人が先ほどお話ししましたように、この四月にユーゴスラビアとポルトガルとかドイツに行きまして、ポストンには一週間だけいて、また日本に來ま

した。その間にマサチューセッツの大学で、私どものいちばん末の息子が大学を出ますが、その生理学の教室で主人のガンの本をテキストに使っているものですから、呼ばれて参りました。

六百人くらいの学生が集まりましたが、その大学はアムハーストという土地にありまして、札幌農学校（北海道大学の前身）に「少年よ、大志を抱け」という言葉を残したクラーク博士の出られたところですが、若い人たちに、ぜひ、一生涯の志を今のうちに立てて下さい、と言って激励したんです。

私自身も二十歳の時に桜沢先生にお会いして、それから一生の間、感うこともなく、後ろを振り返ることもなく、ひと筋に來れたということ再びそこで感謝しまして、はつきりとした人生の目的を今のうちに立てておきなさい、と若いアメリカの人たちに勧めてきました。

本当に桜沢先生にお会い出來たこと、そのお陰でひと筋に來れたということ、そうして、この仕事が次第次第に大きく、それが本当に立派なものであるということが年を取るとともにだんだん分かってくるということ、非常に感謝しております。

それを日本の若い人たちにも、そうした桜沢先生の教えをぜひお勧めしたいと思ひまして、今年、三十人ばかりの人たちがツアーに來ることになったんですが、三月に急に、この三人の人たちをぜひお連れして皆さんにお会いしていただきたいと思ひ立ちました。

それは、主人や私がいくら話しても、あまり日本には影響がないんですが、直接、向こうの人が來て、果たして本当に、玄米、味噌汁、そういうも

のによつて、いかに彼らが幸福になつていつていか、中にはエイズの人も治つていつてゐるか、ということ、なるべく多くの人たちのメッセージを伝えてほしいということ、で來ていただきました。

今日もNHKの取材を受けて、NHKの方は一生懸命聞いておられました。果たしてNHKで、その内容を流すことが出来るだろうか、と。それは、いろいろな問題があつて出來ない、ということでした。（『週刊現代』では出るそうです）ユーゴスラビアなどに参りますと、私どもの講義が毎日のようにテレビで出るんですが……。（笑）

もう世界中に日本の製品が回つています。それ、も大事かもしれませんが、日本の素晴らしい教え、味噌とか醤油とかの優れたものをもっと知つてもらいたいと思ひます。このごろ、観光で多くの方が外国へ來られますが、そういうのではなく、もっと大きな意味を持つて世界中に出来るようにしていただきたいと思ひます。それで、この方々をお連れしました。（拍手）

「エイズ」と

宣告されて

久司道夫／オスカーさんは、ファッション・デザイナーで、エイズで苦しんでおられたんですが、マクロビオティックで非常に良くなった。もう普通の状態です。

オスカー・マリニー／この集まりは、マクロビオティックの哲学でいう「表あれば裏あり」ということを物語つてゐると思ひます。「裏」というのは、私がエイズにかかつてしまったということであり、

「表」というのは、ここで皆さまにお会いできる喜びがあり、久司先生やアヴェリオン、里真先生にお会いできたということです。

この正しい道に縁が出來たのは、私が一九八二年にエイズだと診断された時から始まります。その頃はエイズが広まり始めたばかりの時であり、あまりこの病気については知られていませんでした。現在では病状やその段階について、より明確な定義が出来るようになりました。

私はエイズと診断され、あと6カ月から8カ月の余命だから、書類や身の回りを整理して死ぬのを待ちなさい、と言われました。ところが、ある私の友人がマクロビオティックのことを知つていて、雑誌に出ていた記事を見せて教えてくれました。そして彼女は私にマクロビオティックの本や食料品店を紹介してくれました。そればかりでなく、私のアパートに來て、キッチンにいらぬものを捨ててしまいました。

彼女の愛情と私の状況を理解してくれる気持ちが非常に大きかったので、ますます彼女の言うことを聞くようになりました。私の心がすべてのものに対して閉ざされていた時に、一つの扉を開けてくれ、その扉から、もう一つの生き方に導いてくれたのです。そのころは、エイズにかかったら百パーセント死ぬしかない、と言われていたのですが、私自身でその定説を破ろうと決意するようになりました。

私は、ニューヨークという慌ただしい都会で生活してゐました。私が、マクロビオティックを實行し始めて、次第に新しい生き方をする必要性が芽生えてきたわけです。エイズの診断を受けてから数週間

しないうちに、私の友人は久司先生の健康相談の予約を取ってくれました。

それまで何人もの医者の診断を受けましたが、誰も希望の持てることを言ってくれませんでした。久司先生は初めて「心配するな」と言ってくれました。だから、私は「心配するな」と言ってくれた人に従っていくことにしました。言うまでもないことです。この六年間、一度も心配したことはありません。皆さんも初めてマクロビオティックを実行する時には、いろいろな困難な時期を迎えたでしょうが、私もそうでした。しかし、より良い人間に変われるんだという考えが私に力を与えてくれました。焦げたご飯でも、ひどい料理でも、それは生き残るための力を与えてくれました。初めのころは、6時にアパートに帰って、3時間かかって料理して、結局それが食べられずに外食したことが何度かあります。最初の数カ月、新しい食事の習慣など、いろいろな変化があったわけですが、私自身の態度や考え方にも変化が起きていることが分かりました。体調は少しずつ良くなっていきました。初めは頭が混乱した状態であったのですが、体が良くなってくるにつれて、自分自身について反省しなおすゆとりが生まれてきました。

私の友人でエイズで死んだ人が三十五人もいますが、感情的なレベルで、私自身は良くなっていくのに友人たちは悪くなっていくことを把握するのに苦しみました。ついに、私はなぜこういうことをしているのだ、と問わざるをえなくなりました。

私自身の心の中の模索というものが始まったわけですが、その中で、より良いライフ・スタイルを

求めるようになりました。そういう模索をしているうちに、自分自身がより良い人間に、全的な人間に、精神的な人間になろうとする心のゆとりが生まれてきました。

そして、私自身が聞いたことはあっても体験したことのない、無条件の愛を体験することが出来て、生きのびられ、今、ここで皆さんとお会いすることが出来るようになり、起こってくる困難に立ち向かうことが出来るようになったのです。有難うございました。

地球を救いましょう

久司道夫／トム・マンテさんです。サティラロ医博が自分のガンをマクロビオティックで治したという本（邦訳「がん、ある完全治癒の記録」日本教文社刊）を書いた人です。そして、今度は私が指導しているエイズの人たちの話を書いているところです。

その中にオスカーさんの話も出てきます。彼はエイズでマクロビオティックをやっている人に何人も会っていますから、その話をしてもらいましょう。

トム・マンテ／私は10年前にマクロビオティックを始めました。オーサワ先生とウィリアム・ダフティさんの共著の『あなた方は皆三白眼だ』という本を読んだのが最初です。その本を読んで非常にインスピレーションを受けまして、学校を卒業してからマクロビオティックに関するあらゆることを書き始めました。

ガンや心臓病、糖尿病、高血圧などのいろいろな病気についての記事を書きました。そういう記事を書いていて分かったことは、あらゆる分野でマクロ

ビオティックが効果を発揮しているということでした。ところが、医学やその他の分野のものは有効に機能していません。

一九七九年に私は「サタデー・イブニング・ポスト」という大雑誌にアンソニー・サティラロ医博が自分のガンをマクロビオティックで治したという記事を書きました。その記事に対して三万二千通の手紙が寄せられました。そこで、私はこの「がん、ある完全治癒の記録」という本を書きました。各国語に訳され広まりました。人々は現在つきあっているあらゆる問題の答えを求めているのです。

そして今、われわれはエイズという問題をかかえています。そして、このエイズの問題ほど、現代医学が効果を発揮していないということがはっきりしている分野はありません。現代医学では、エイズについての答えがないということは誰もが知っています。そこにマクロビオティックが登場しました。

マクロビオティックが、このエイズの問題に解答を示し、オスカー氏を初め多くの人たちがどんどん良くなっています。しかし、エイズというの、われわれが今日かかえている多くの問題の一つに過ぎません。

核の問題があります。環境の問題があります。この地球全体が大きなトラブルにあっているわけです。現代というのは、最大の困難をかかえているわけですが、世界平和を達成する最も大きなチャンスを迎えているわけでもあります。つまり、われわれ一人一人が、より健康でより幸福な世界のために役割を果たすことが出来るのです。

私たち一人一人が、桜沢先生、里真先生、久司先

生、アヴェリーン先生ほかの方々が教えてこられたマクロビオティックの原則に基づいて実行すればいいわけです。その答えは広まりつつあります。われわれは大きな冒険に直面しています。われわれは世界を破壊することも出来ます。また、この地球を救うことも出来ます。すべてはわれわれの選択にかかっています。

ですから、皆さんで力を合わせて地球を救いましょう。(拍手)

美しい日本を

守って下さい

久司道夫／ドクター・マーサ・カトレールは、ニューヨークのファッション・インスティテュートのヘルス・ディレクターです。エイズの人でマクロビオティックを実行して治している人々を何年にもわた



▶ドクター・マーサ・カトレール

って指導しています。彼女自身もマクロビオティックです。患者の血液をボストン大学に送り、分析して結果を調べてきましたが、その採血をしたのは彼女です。

マーサ・カトレール／ジョージ・オーサワとミチオ・クシの本に出会ったのは約8年前です。当時、自分自身が病気で、しかも医者でありながら治療の限界を感じ、情けなくて他の方法を探し求めていました。マクロビオティックに出会ったのは、ここにいるトム・マンテ氏が書いたサティラロ医博が自分のガンを治したという本を読んだのが、きっかけです。

そこで、ボストンへ行ってミチオについて勉強したいと思いましたが、仕事の関係でそれが出来ず、四年後になって、その望みがかない、ニューヨークでミチオや他のスタッフたちとエイズに関する研究にたずさわるようになってきました。

その研究は、今の医学界にとっても社会にとっても非常に重要なものでした。西洋医学では病気を、ある一つの症状としてとらえています。そこで、抗生物質とか高度な医学技術で病気を治そうとし、人間が本来持っている自然治癒力を否定するようになったり、また病人の方も、それに頼ることになってきています。

過去三十五年間は、このやり方で感染性疾患には効果がありました。また、現在考えうる最高の救急医療を確立しています。その発展が一方では人々をますます自然から遠ざけてしまっています。不自然な加工食品、農薬栽培、結果としての環境汚染となり、ひいては人間の持っている抵抗力を弱めています。

皮肉なことに現代医学の治療法、たとえば抗生物質、トランキライザー、透析、臓器移植、これらすべてのもが、さらに体の抵抗力を弱めています。私たちが作り上げた唯一の元気なものは、虫、ウイルス、バクテリア、菌類で、それを殺す薬を作れば耐性を得てますます強くなってきています。

東洋医学を学んで分かったことは、この宇宙には無数のウイルスがあり、そのすべてに薬で対抗するのは不可能であること。そして、人間の持つ自然な抵抗力を強めなければならないということでした。今でも西洋医学はエイズに対して、過去と同じように対処しています。エイズにしてもガンにしても、すべて人の基本的な生活態度、食事、物の考え方が最も大きな要因です。これをまともにすることが、心臓病であろうとガンであろうと、エイズであろうと、対処する最も良い方法だと言えます。

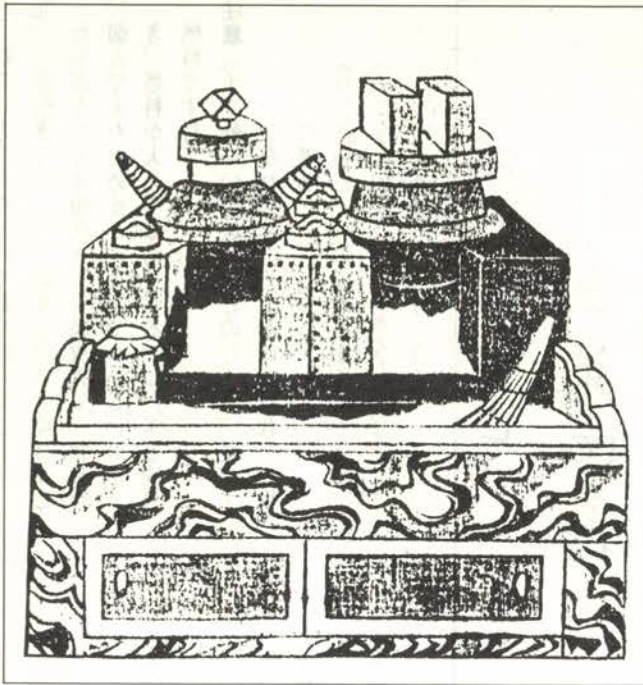
世界にその価値を認められている日本の伝統的な食事や生き方を日本の皆さんは捨てて、西洋のやり方を取り入れようとしています。結果は、西洋と同じように病気が増え、犯罪が増加し、土地は汚くなり、すべてが悪い方向へ向かうでしょう。

皆さん、日本の伝統を思い出してください。そして私たちがいろいろな事を学び教えられ、幸福に生活できるようになった、この美しい日本をぜひ守ってください。(拍手)

■大森英桜先生の講義「陰陽五行説と正食医学①」は7月15日(金)6時から。「健康相談講習会」は同日午後3時からです。■訂正／前号29ページ中段20行「右半身」は「左半身」の誤りでした。

「飯」

—— 先人の知恵に学ぶ ——



後 藤 勝 次 郎

桜 沢 如 一

ステキにおいしい

玄米御飯

その炊き方（節約法）
その頂き方（健民法）

桜沢如一

炊き方

- 一、仕かけ方——ザツと水でゴミを流すだけで
よろしい。とぐことはいりません。
- 二、水加げん——米一升、水一升七合位。
- 三、もみ方——六時間以上仕かけておき、炊く
前、ガス節約のため、水が少し黄いろくなる
までもむ。（またはスリ鉢で少しする。また
は仕かける前に軽く炒つてもよし）炊き上手
になれば、もまずにすぐ炊いてもよし。
- 四、水をかえないこと——仕かけた水を捨てぬ
こと。
- 五、塩少し入れる——炊く前に少し塩を入れる。
（一升につき大サジ一杯、六、七匁）
- 六、火加減——始めチヨロチヨロ、中パツパ、
吹いて弱火でおこげまで。
- 七、おこげ——弱火で軽くおこげができるまで
炊く。

八、むらし方——なるべく長くむらすこと。

九、二度炊き——(六)の如く炊き、吹き出したら弱火で五分間炊き、一晚放置し、朝また弱火であたためると十分間でおいしいのができ、燃料が大へん節約できる。(白米と同じ燃料ですむ)

注意(イ) 軟かい御飯はかむのに不便。従つてこなれ悪く、おなかにもたれ、多量に要る。

(ロ) 沢山たく時は湯煮にする。

(ハ) 少しのときは水を多くして長くたく。

(ニ) 圧力釜なら水一升二合。

(ホ) おこげや底の方は必ず大切な人や弱い子供に与えること。底の方の米は比重大きく、よく成熟した良質の米です。

(ヘ) なるべく冷たいごはんを召し上れ。古いほどこながよい。(御飯ばかりはドンナ腐つてもカビでも中毒しない。かえつて消化よし)

(ト) なるべく二、三分炊いておくと、燃料大節約で、健康増進疑いなし。

(チ) 一夜塩水につけた玄米を炒つて食べたり、貯えておいて間食としたり、

スチキに詳しい

玄米御飯

その炊き方(節約法)

その頂き方(健民法)

一、炊き方

一仕かけカーサツと水でゴミを流すだけだよ

ろしい。とぐことばいりません。

二水加へん——米一升、水一升七合位。

非常食とするのは大へんよろしい。

頂き方

一、かみ方——一口かならず八十回位、トロトロになり甘くなるまでかむ。少くとも初め一ヶ月はかみ方を練習せよ。すると一日一合から二合で十分満腹し、健康感が湧いて来る。

これは健康増進の第一の秘密で、その上、燃料と食糧の大節約!(白米では絶対できません)

二、おさい——必ず主食の三分の一以下、少いほどよし。植物性のものに限る。砂糖は絶対不用。(間食としても不可、クダモノも不用、実際にずれも好かなくなる。味はミソ、塩、海水、植物油。

三、湯茶——なるべく少くすること。

ネライ

以上は「むすび」式健民正食法です。これで栄養は満点、必ず健民の目的を達し、しかも他のいかなる方法よりも燃料、食糧、費用、時間、手数を省きます。これがマズイと言う人は調理法のコツを知らない人です。おいしく、安く、しかも健康と知恵と美しさを増進する身土不二の食生活原理

を一度体験して下さい

は数万人の体験者が

明しましょう。絶対健

民食生活法で天下

体験談の出版物

(原稿欠)

飯の炊き方について

後藤勝次郎

『食養雑誌』
(大14.8)

わが食養法のうちで一番やかましく申し上げますものはお米であります。それは申し上げるまでもなく食物中の主食物であるからであります。食物は身体の原料で言い替えますと、人間は食物のお化けであると申すことが出来ます。それでありますから、いずれの食物でも大切な物ばかりであります、そのうち最も大切なものはお米であります。

ところが、このお米も生で食べるのではなく煮て食べるのでありますが、この煮方の善悪によつて、美味にも不味にも、また栄養価もほど違つてまいるのであります。

今日は御飯を食べることを食物のかき上げのように心得ている人たちが多いようでありますから、いきおい婦人たちに御飯の炊き方を心得ている方が少なくなつたようではありますが、昔は嫁入りさせるにも嫁取りいたしても、もし御飯が上手に炊けなければ恥と心得、また、御飯の炊き方を知らぬ嫁は離縁されたものであります。

今日は、御飯の炊き方くらいはどうでもよい、女学校を卒業し西洋料理を心得ていれば、あつたばれ一人前の婦人として涼しい顔をしておられ

ますが、肝心かなめの人間の根本土台たる大切な御飯の炊き方を知らぬと申すことは何事でございますまいよう。それで、夫や子供の出世を願うたり一家幸福を夢見ておられるのが、お気の毒に考えられます。

昔は御飯の出来具合によつて吉凶を判断した例がたくさんあり、また、武士が戦場に出陣の門出、力士が土俵の上で勝負を争う時、船頭が船出の時、その他、大望をいだいて旅に出る時のごときは決して婦人に飯を炊かせず、必ず男に炊かせたもので、しかもその炊き方がやかましく、第一、燃料にしても堅木を選び、これに塩をふり、掛け火は切り火を以てし、それから、炊き始めより煮上がるまで釜のわきを去らせず、口を開けるな、人と談話などはもちろん、吹きこぼれぬよう蓋は絶対に（たとえ少々吹きこぼれても）蓋を開けることを禁じたもので（もし蓋を取れば死に飯といひ、生気なき飯なりと、ことに刀剣鍛冶が名剣を打つ場合は別火と申して決して他人の煮た物は食せず、その他神仏に大願を祈る場合も同様、また、病人の御飯は医者までが注意し、生気のある力の強い飯をと釜底を特に食べさせたくらいである。

今も昔も社殿や殿堂を造営する場合は、それに用いる木材は決して足で踏むようなことのないきよう、その他不浄なことのなきよう注意し、その上、清めて用いたものである。民間における新築の場合でも、心得のある者は、床柱とか主なる柱は紙に包み、水引で結わえておく。

こんな具合に、家を建てるにも家の柱となる木材に対しては不浄を忌み恐れたものである。ことに枯れ材はいずれの場所であつても決して用いぬのであります。なぜなら、枯れ材を用いた家は生気のない家屋であるから、その家に住む人は出世が出来ぬと言ひ、また、枯れ材はもろくて不適當であり、要は、家屋に対する木材は家屋そのものの心体二物であるゆえに、それを使用する材料は家屋の生命を支配することになります。

家屋に対する木材は、人間に対する食物のごとき役目であり、人間に対する食物は家に対する木材である。その食物が枯れ材や不浄材であつたらば、その人は決して向上発達が出来ぬばかりでなく、一代の生命を支配するという道理である。

ことに、柱たる役目をする御飯が死に飯であつたり不浄飯であれば、この御飯を食べた人は枯れ身、不浄体であるという結果になるのである。

その炊き方について第一の注意は、水と燃料と釜と、それから炊き方でありますが、炊き方については前に申し上げましたから、水の選び

方より順に申し上げます。

水と御飯の関係

御飯を炊きますには、第一、水に注意を要します。この、水の選び方によつて美味と不味の分かれ目となります。お茶人たちは、茶を飲むには水次第と申し、水が悪ければどんな名人でも駄目ですが、水がよろしければ素人でもかきんに飲めると申しておられます。お茶に対する水と同じく御飯に対する水も大切であります。

それでは、御飯に対する水は何の水が良いかと申しますと、井戸水が第一であります。その井戸水も、汲み上げ早々の水は硬水で石灰質（陰性）が多いため、お米の周囲にその石灰質が付着しまして御飯が強く、味も悪く、かさも少ない。

ことに味の不味なのは、石灰質のために、米の内に濃粉質が十分糖化作用が出来ないためであります。ですから、やはり軟水がよろしいのであります。軟水は川水（水道水）、それから井戸水でも、汲み上げ後三、四時間くらい放置したもの、湯の冷めたものなどです。

この軟水は、地中より地上に現われますと大気中より自然塩類を吸収しまして（塩類は陽性石灰質、陰陽の中和を得たる柔軟な弾力のある石灰質を含む良水になりますから、米によく吸収されまして、米に多量に含んでいる濃粉質を糖化し柔軟にして、弾力のある甘味のある、ふ

わりとした、かさのある上等な御飯になるのであります。次は、

燃料と煮釜である

煮釜は土釜が一番よろしいのでありますが、これは一升炊きより大きいのがありませんから、鉄釜がまずよろしい。その他には、よろしい釜は見当たりません。しかし、金とか銀なればよろしいが、これは出来ぬ相談ですから、やはり釜は鉄製として、なるべく底の厚いのがよろしい。底のうすいのは火回りが速すぎて御飯の出来も悪く、味もわるく、かさもありません。

その証拠には、御飯を売る商人がよく研究しているのです。飯屋、弁当屋、寿司屋などです。この人たちは飯の出来具合によつて直接、利害に関係いたしますから、多年の実験によつて最善の炊き方を心得ております。しかし近來は飯屋、弁当屋などは安く売ることをもつぱら考えます結果、鍋で炊いたり、燃料にしても種々な方法でいたしますが、寿司屋は贅沢食だけに、御飯に対する労銀や燃料の少々高価になるくらいは苦痛でなく、それより御飯の出来具合に心を配ります。

寿司屋の釜は鉄製で、底の厚いのを好み、そして一年くらい使用しますと、それを売り、新釜を使います。それは営業上、時によりますと日に幾度も使いますから底が薄くなり御飯の味が落ちますから一年くらいで買い替えるのであります。

それから、炊くのにやはり軟水を用い、蓋は絶対に取れません。たとえ不注意のため少し吹きこぼれましても決して蓋を取りません。もし蓋を取りますと、湯気と共に米の滋養分が蒸発いたしました味も悪くなり、その上、飯粒が全部倒れて、かさがありません。これを「死に飯」と申します。

商売人は、死に飯でも何飯でも、儲ければよろしいのですが、死に飯になりますと、五升炊いて一合づめの弁当が四十八、九くらいしか詰められません。しかし、蓋を取らぬ、粒の立っている生き飯ですと五十一、二つめることが出来ますから、商売人は蓋をするにも、釜と蓋の間に布切れをはさみ、その上、蓋に重しを置くくらいに注意をして死に飯を嫌います。

それから燃料であります。今日ではガス、石炭、コークスなどを使用されますが、いかに器用に炊きましても、在来の燃料で炊きましたほどうまくは出来ません。しかし、御飯の味をよくするのは、上手下手にもありますが、誰が煮ても味よく炊けるのは、やはり、火と釜と燃料が重要な問題であります。

飯に対する燃料は、ワラが第一、次が堅木、松の木、雑木、炭、石炭、ガス、コークスの順であります。都会生活者には不適当であります。要は急火で煮ることが悪いので、ワラ火のような柔らかな温度を以て煮ることです。

急火で早炊きをしますと、米の濃粉が充分糖化しません。これに反し、厚釜でワラ火のよう

な温度を加えて炊きますと、澱粉が自然、化学の作用が充分なため、甘味のある、ふうわりとした美味な弾力のある、つやのよろしい、かさのある立体飯が出来ます。

これを、時間の節約とか経済とか、少しばかりの手間を省くために、生気のない死に飯や不浄飯を、前途ある人々や子女に食わせて、前途多幸たれと申しても、とうてい、向上も発達も出来るものとは思われません。ことに病人には、家運の衰えた時と同様、これを復活させるにはぜひとも生気のある立体飯を食せしめてこそ介抱の効を奏すると申すことが出来ます。

実に、飯の炊き方は人生一代の重要な婦人の大事な仕事である。

● 解説

桜沢先生の「玄米御飯」の原稿は、吉成知江子先生が戦前、大津の無双原理講究所に入所していた時に桜沢先生から頂いたもの。原稿の最後が切れて判読出来ないのが残念だ。

これは、今のように圧力鍋の良い物が無い時代で、しかも当時の人たちのための炊き方、食べ方なので、そのつもりで読んでください。

まず、どのような釜で炊くのか書いていないが、おそらく「羽釜」という、底が丸くて黒く塗ってあり、丸いツバがあって、木の重いフタを乗せる釜だろう。当時は、このタイプの釜が一般的だった。白米なら、これで炊けるのだが、玄米の場合は、布をぬらして釜とフタの間にはさまようにする。フタの上には容

器に水を入れて乗せ、重しにする。

「水かげん」——「圧力」をかけないので、抜けるから、このくらい入れなければならぬ。

「もみ方」——昔、白米を炊くには必ず米をといで置いておき、それから炊いた。水分が米の中に十分入る時間が必要なのだ。これは、水温が冷たいと遅く、温かいと早い。だから、夏場は短い時間でよいし、ぬるま湯につけておけば早くなる。圧力釜で上手にやれば、この「仕かけ」をせずに、といですぐ炊くことが出来るが、どうしてもうまく炊けない人は、「仕かけ」をしてみてください。あまり長い時間かけると軟らかくなりすぎるから注意。最近の米の質は戦前のものよりも軟らかいと思う。

昔は「燃料費」をいかに節約するかが大きな問題だった。燃料費がかかる、というのが玄米食の欠点の一つにされていたのではないか。今は、もんだり、すったりはしない。

米をといで、ザルにあげる方法は、空気に触れる部分が乾燥してしまうので、よくない。

「塩を入れる」——今、日本C.I.協会では10カップに対して小さじ1の割で入れている。当時はこの3倍入れていたことになる。

「火加減」——これは、御飯炊きの憲法のようなもので、初め中火にするのは、ゆっくり温度を上げて、米の全体に均等に熱が行くようにするため。急いで温度を上げると、米が部分的に、また、米の外側だけが「糊化」して、中が加熱されず、いわゆる「シン」のある御飯になってしまう。（これは、釜や鍋の構造、火の種類によって違うから一概には言えない）

「中バツバ」というのは、熱がまわってきたら勢よく火を強くする、ということ。

「吹いて弱火で……」——というのは、沸騰の状態を続けるのだが、余分に加熱はしない、ということ。ここで火を細くしすぎて、また、強くしすぎていけない。理想を言えば、次次第に火を弱くする。

「火の引き方が御飯炊きのコツだ」と懐石料理の辻嘉一氏が書いている。

「沢山炊く時は湯煮にする」——大きい釜で大量に炊くには、釜にぬるま湯をわかし、その中に、といだ米を入れ、かきまぜてから蓋をして炊き始める。そうしないと、均一に温度が回らないから。

「少しの時は」——少量炊く時は水の比率が多く、米の分量が増えるにしたがって水の比率を減らし、多く炊く時は、水を米の同量、あるいはそれ以下にする。しかし、米が新米か古米か、また、米の種類によっても違うので、炊いてみて、次の時に加減する。

あとのいろいろな注意、頂き方は、本当に貴重な教えです。

後藤勝次郎「飯の炊き方について」

桜沢先生が食養会に入った時、教えを受けたのが、この後藤先生と西端学大佐だった。さすがに、きめ細かい注意が書かれており有難い文章です。

まず、一大事の時は男に飯を炊かせた、とあるが、飯炊きに限らず、料理には料理をする人の「気」が入るもので、男なら誰でもいいというものではないだろう。注意深く、しかも力の入った飯を炊くために、そのようなことが出来る男にやらせた、という

【金属、合金の熱伝導率】

	0℃	100℃
銀	428	422
銅	403	395
金	319	313
アルミニウム	236	240
黄銅（真鍮）	106	128
鉄	83.5	72
ステンレス	15	16.5

（「理科年表」より）

ことだろう。「釜のわきから去らせず」というのは、カマドでマキをくべるからで、じつと「気」をこめて炊く様子がしのばれる。今の、寝ている間に炊く電気釜を後藤先生が見たら、何と言うだろうか。

「水の注意」——昔から食養では「井戸水がよい」と言っ、日本C Iでも数年前までは容器に入れて運んで使っていた。最近では井戸がなくなつて、こういう注意が忘れられている。

「釜」——土釜で御飯を炊いたことはないが、お粥を炊くとおいしいから、御飯もいいのだろう。しかし、欠点としては、焦げつくと困る、こわれやすい、大きいものが出来ない、などが挙げられる。

一般的に鍋釜の条件を考えると、①丈夫である、②熱の伝導が良い、③安価である（いくら熱伝

導が良くても金や銀では買えない）、④鍋釜の材質が溶け出さない、⑤加工性が良い、⑥台所用品として美しい、⑦釜の場合、底が肉厚で保温性が良い、⑧重量が重すぎない、⑨焦げた後、洗いやすい。そして、昔、マキで炊いていた時には必要なかったことだが、⑩熱の波長で、遠赤外線を放射するもの。だいたい、以上ではないだろうか。鉄釜が良い、というのは、当時、いちばん普及していたものであり、①と⑤が良く、あとの点は中位だが、⑩の性質が少しあるのではないか。

ついでに言うと、アルミニウムは熱伝導が銅には及ばないが非常に良い。しかも安くて軽いから大量に普及している。ステンレスは①④⑤⑥は抜群だが、熱の伝導が悪い。そこでアルミニウムなどをサンドイッチした「多層構造」の鍋が出ている。しかし、高価になつてしまう。例の「ステンレス鍋セット」商法だ。しかし、アルミもステンレスも⑩の性能はない。ステンレスは清潔だといって外国のマクロビオティックの人たちは好むが、料理の味の点で問題がある。帝国ホテルの厨房では銅のフライパンを数百も使っているという。銅は熱伝導が素晴らしいが手入れを怠ると駄目になると、高価なので一般性がない。熱伝導の悪い材質だと、鍋の火のあたっているところとあたっていないところの温度差が出来てしまう。

次に燃料についても深い経験で教えて下さっている。残念ながら都会では、ワラやマキを燃やして御飯を炊くことが出来ない。後藤先生は「急火で煮ることが悪い」と書いているが、ガスで細い火で煮ても、ワラで煮たのと同じにはならない。「ワラ火の

ような柔らかな温度」というのは、「熱の波長の長い（陽性な）、遠赤外線の熱」ということだと思う。

太陽にあたれば体のシンから暖かく（暑く）なるし、マキのたき火は暖かいが、ただガスを燃やしても熱いばかりで、太陽やマキの火のような温かさはない。米を炊くにも同じ問題があると思う。そこで、都会でワラやマキのような性質の熱を使えないか、というのが工夫のしどころなのだ。

「甘味のある、ふうわりとした美味な弾力のある、つやのよろしい、かさのある立体飯」……これを食べてこそ食養ではないか？ 後藤先生は、そういう玄米の味を知っておられたのだ。

◇ ◇ ◇

圧力鍋について少々。どんな道具も同じだが、手入れが大切。特に高圧による調理器具だから、鍋と蓋の接合部をよく掃除し、パッキン、中央の蒸気抜き、安全弁などに注意が必要。それぞれ交換部品がある。お粥のようなものを量を多めに入れて煮ると、カスが蒸気抜きにつまることがある。（つまると安全弁が飛ぶことになる）

それから、圧力鍋は、その適量を入れて煮ると圧力がかかるので、少量では圧力がかかりにくいということがある。圧力がもう少しほしい、あるいは、高地で大気圧が平地より低い時などは、魚釣り用具店で鉛の薄い板を買ってきてオモリに巻きつけるとうまくいく。おためし下さい。ただし、重量を計って、ほんの少々増やすだけにする。限度以上に圧力をかけると危険です。

（橋本政憲）



野口英世の妻

——西洋人と結婚すると不幸になる——

吉見クリマック

小学四年生の時だった。「将来君は何になりたいか」と先生に問われて「医者になります」と答えた。すると後で、級友が「野口英世のようになれよ!」と言った。修身の本だかに現われた英世は、いわば我々小学生の世界的英雄であった。

その医聖英世について、一九六〇年頃、G.O先生は、「西洋人と結婚すると野口英世のように不幸になる」とニューヨークで断言している。(ニューヨーク講演集) また、一九五九年、パリでもすでに、G.O先生は27歳の私をつかまえて、「白人と結婚すると日本人の男性はみな不幸になるよ。日本人女性と白人男性との場合は、わりあいうまくゆくがね」と言っている。

その頃から、なぜ白人女性と結婚すると不幸になるのか、そして、英世がどのようにして不幸であったのか、その理由と実態をどうしても知りたいと思った。いずれにもせよ、G.O先生が、日本男性と白人女性との結婚に反対であることだけは確かのようにであった。

しかし、30歳前の日本青年が、日本人社会から離れて西洋人の中に住んでいて、白人との結婚が身辺の急にならないはずもなく、私も一九六二年に白人と結婚した。結婚するかどうかで少しもめている時に、G.O先生に問うた。「白人の女と結婚すると不幸になる」と言われたのが「ひっかかります」と。その時はG.O先生も珍しく閉口した顔付きをした。「しかしあの娘はいい娘だよ」とかなんとか言っただめられて、私自身が当の「不幸になる日本の男性」になってしまった。それ以来、今日まで「日本人と白人の結婚」の是非論が念頭を去ったことがな

かった。

その間に何十人かの国際結婚の例を見た。いずれもみな不幸の実証のような例ばかりだった。「日本人同士でもうまくいっている例なんてないよ」と人が言うのを聞いても、少しも納得するところはない。GO先生まで「私の知っている夫婦で、うまくいっているのは平塚らいてう先生だけだ」なんて言ったものだが、それが何の慰めになり得たろうか！自ら「不幸極まりなき」日欧結婚の経験を生きたが、私も日本人と白人との結婚に反対意見を持つようになった。とは言え、熱き涙の愛ゆえに、「あなたとならば地獄の底も何のその！」と勇み立つ魂たちに、誰がいったい反対を押し通せよう！なに、日本人と白人との結婚は確かに波乱が多いが、それこそ人の知らぬ人生の側面を学ぶことが多いのだ。人生が、つまるところ一つの実験であるとするなら、白人との結婚以上の人生実験があるだろうか。

というわけで、私の「反対」は弱くもろい。理屈はいずこにあるが、この世には悟らなければならぬ事がかかり多いのである。アキラメも時に早い方がよいのだ。特に結婚においてそれは顕著である……。

どうしても野口英世がなぜ不幸だったのか知りたかった。そこで最近、東京の親身の知己に英世の伝記二冊を送ってもらって読んだ。その一冊に英世の妻メリーのことが書いてあった。渡辺淳一著「遠き落日」である。

それを読んで、「なるほど英世は家庭的に不幸であつたなあ！」ということ、私は二十七年になる自分の国際結婚経験に照らして了承した。だが、そ

れでは、英世の例を一般論化して「白人と結婚すると不幸になる」と言っているのか、と自問する。

白人との結婚に日本で考える平均的幸福を期待するなら大変不幸な結末に終わることは言うを待たない。日本人同士の場合に比べて、家庭的、平和的、感性的雰囲気が少ないからである。それを一言で言い切るなら「不幸になる」としていいわけである。

英世の妻メリーは、決して例外的西洋女性ではなかった。そのメンタリティーは西洋人一般のそれである。日本人のものと根本的に違う。その違いは、ユダヤ・キリスト教的思想に由来するのか、それとも唯物主義的教育によるのか、あるいは気候風土の違いからくるものなのか。要するに、並々ならぬ相異が、日本人の精神と西洋人の精神との間に存在する。

以下に「遠き落日」のメリーに関する記述を抜き書きしてみる。これを読んで、白人女性のメンタリティーのいかに至難なるかをよく透視されよ！そして、GO先生の言葉をとくと納得されよ！日本の青年諸君！

■メリー・ダアジスは英世と結婚した時、二十八歳であつた。アイルランド系のアメリカ人で、父は鉱山業を営んでいた。

■メリーはかなりの酒好きであつた。英世が飲み出すといつしよに飲む。しかもアイルランド系女性独特の興奮しやすい、やや蓮っぱな感じの女であつた。

■英世はメリーを日本人に会わせるのを極力避けていた。実際、結婚後、日本人をわが家へ招待することとはほとんどなかった。

■夫の仕事のために耐える、などという訓練を受けていないアメリカ女性である。しかもアイルランド系で、たださえ勝ち気で喧嘩っ早い。英世の帰りが遅い、顕微鏡ばかりのぞいている、本ばかり読む、と文句を言つて怒る。英世も負けていない。遅く帰つてきてメリーがビールでも飲んでいると、露骨にいやな顔ををし、女はあまり酒を飲むものではない、と説教した。

「日本にそんな女はいない」。英世が言うところ、それなら日本の女と結婚したらいいでしょう」と言い返す。

■喧嘩になり出したら大変である。大声でののしり合い、やがて取っ組み合いの大喧嘩になる。メリーの方が体格が大きく、英世はよく押し倒されてテールや棚の食器をこわした。

■日本人から見たら、まさしく悪妻に違いなかった。英世もそのことを怖れて、日本人を家に招くことを避けたが、メリーの方も客が来ても無愛想だったし、英世や日本の国について理解しようという努力はほとんどしなかった。英世にとつて家庭はあつても、なにも等しかった。

■陽チフスで高熱に苦しみ、危篤に近い状態にあつた時、妻のメリーは毎日、アパートから病院へ通つてきて、英世の顔を見ては「どうなの」と尋ねた。そして一、二時間いて帰つてゆく。重態だからといって泊まることはない。「私がいても仕方ないでしょうから」。そのあたりはアメリカ的割り切り方だった。

■「人間は太陽に従つて動くのだ。太陽が動いているのに人間が休むというのはいけないことだ」。英

世の言う理屈に、メリーは両手を広げて肩をすくめるだけである。

■英世はアフリカから半月に一度は、妻メリーに手紙を書き、どの手紙にも返事がほしい、と訴えた。「それから、必ず手紙を下さい。手紙は時間がかかるから電文にして下さい。あなたの電文だけが私の心の支えです。もう五時を過ぎ、ニワトリの声が聞こえてきました。夜通し仕事をして疲れたので、今日はこれでやめます。手紙を待っています。愛するメディーへ、あなたのヒデイ」

だが、メリーがアフリカの英世へ手紙を書いたのは、わずか三回だった。それも「元気でいます……」というだけの素っ気ないものだった。

■アフリカで英世の最期が迫ってきた。診断が「黄熱病」と確定したところで、マハツフィー博士は、ただちにニューヨークにいるフレキシナーとメリーにあてて打電した。フレキシナーからは、翌日すぐ返電があった。「ドクター野口の病気を知って憂慮。あらゆる便宜をはかって援助を願います。野口へ愛を。あなたへ感謝を」。この後、フレキシナーからは連日のように容態の問い合わせと、連絡に対する返電が続く。だが、妻のメリーからは何も言っていない。

■「子供をどうして生まないのか」と聞かれた時、メリーは、

「私は腹が立つと、かあつとなつて自分が分からなくなる性質だし、野口もあの通り気違いじみてるところがあるから、こんな夫婦では、どんな性質の子供が出来るか分からないでしょう。子供はいない方がいいんです」と答えている。



半断食“宿便とり” 熱海温泉道場

大森英桜、牧内泰道先生直接指導……海砂もぐり、森林浴、温泉に、自然の中の広大な“気が一杯”の総検造りのスバラシイ道場で、経験あるベテランスタッフでの親身な奉仕で“人生もう一度飛び出そう”してみませんか。

- 道場をやりたい人・指導者・養成自立コース……合宿と通信研修含む全3カ月 22万円
- まず毎月1～8日の研修合宿に来て下さい。

体質改善と人材育成の

財団法人 修学協会

- ①温泉道場 〒413 熱海市伊豆山1062 ☎0557(80)2101
- ②東京通勤合宿道場 〒164 中野区本町4-1-2 ☎03(383)5551
- ③京都長期自然体道場 〒601-03 京都府北桑田郡京北町大野

問合せ先及び面接指導は ☎ 03 (383) 5551 東京本部道場へ

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。小グループ単位でのための自然食ミニ講座です。

- 基礎講座期間 昭和63年1月～12月
- 開講日時 毎月第1日曜日(pm1:00～2:30)
毎月第2水曜日(pm7:00～8:30)
- 会場 自然食ニュース会館
(目黒区目黒3-9-7) ☎719-3461
J R 目黒駅西口より徒歩10分
同西口よりバス大鳥神社前下車
仙石紘二(自然食ニュース主幹)
- 講師 仙石紘二(自然食ニュース主幹)
- 受講料 1回(1講座) 1,000円
- 申込受付 先着順

バイオミネラル研究会
☎03(719)4876

●基礎講座内容

- 63/1月10日(日),13日(水) リューマチ、関節炎
- 2月7日(日),10日(水) ガン
- 3月6日(日),9日(水) 心筋梗塞
- 4月3日(日),13日(水) 脳溢血
- 5月8日(日),11日(水) アレルギー
- 6月5日(日),15日(水) ボケ、ノイローゼ
- 7月3日(日),13日(水) 肥満、糖尿病
- 8月7日(日),10日(水) シミ、ソバカス
- 9月4日(日),14日(水) 慢性疲労、生理時の苦痛
- 10月2日(日),12日(水) ストレス
- 11月6日(日),9日(水) 消化吸収不全
- 12月4日(日),14日(水) まとめの総論・受講修了証授与

●ベルギーから

もう同じ言葉で

マクロビオティック

とは言えない

大西鏡誇



久しぶりにお便りします。長いことご無沙汰しましたが、私がベルギーに来てから早や八年にもなろうとしています。華々しい活躍を伝える諸先輩とは違って、ここ二、三年、この地でこの運動にたずさわっていくことについての暗礁に乗り上げてしまったようで、どうしたら良いのかと試行錯誤の低速を続けて来ました。

いつもマクロビオティック運動とは何かと、それはかり考えさせられてきた私にとつて、圧倒的にこちらの人々を引きずっているある種の、近年の欧米でのマクロビオティックの方向性に危険なものを感じないわけにいかないのです。この道における経験といい、判断力といい、豪語できる私では無いと、ただ傍観者を決め込んできましたが、そういう自分の態度にもいまだながら、こちらのありのまま（といっても私の知る限りになります）を伝え、楽天的なお祭り騒ぎでない、もっともっとと研究しなければ

ばならない、これからのマクロビオティック運動への一つの刺激剤になればと思ひ、ペンを取りました。

医師の「報告」でパニック

ベルギー、オランダは、ヨーロッパ大陸の中でもマクロビオティック人口が多く、比較的安定した活動をしてきていると思いますが、最近になって、オランダのある医師がマクロビオティックの赤ちゃんの体をチェックし、ビタミンB12、D、カルシウムの不足を報告、発育不良を指摘したことから、母親たちのパニック状態が起き、料理本など出している講師などは、従来のマクロビオティック育児法、生活法を憤りをもって批判し、自分のかつての出版物も訂正し、再出版し、子供には毎食少量の魚、ミルク、チーズなどの動物性を与えるべきだとし、マクロビオティック料理は主婦にとつて負担が大きすぎるので、台所ではなるべく働かないよう心がけるべきだと言いつつたとのことでした。

オランダではほとんどの者が同調し、切り換え、ベルギーでは、国民性のせいか静観しているらしいが、週二回魚を食べているのは以前からであり、毎日にするかどうかのことで、動揺はやはりありますから、私に、今度のパニック状態、子供の食事法、日本では本当に大丈夫なのか等々、マクロビオティックの雑誌がコメントを求めてきました。

「東洋の知識」で得意に

私はこの八年間、各地で料理講習などしてききましたが、主にアントワープのクシ・インスティチュート、オーストウエストセンター、その系列の店、お

よび生徒たちの主催する講習会などでしたが、実にさまざまな奇怪な問題に直面し続けてきたので、広まりつつあるマクロビオティック食事は裏腹にまだまだ真の理解とはほど遠いと感じてきました。

しかし、自分の立場はあくまでも客分であり、日本人の体質からの経験データーをこちらの人々に押しつけるのは良くないと、何をしようと、こちらの人々に合うなら、それでも良いのではないかと、見て見ぬ振りをしてきた部分もあります。が、実際、私なんか、いくらそうじゃないんだと言ったって、どこの国の人々も権威主義には弱いと見えて、なかなか重視してくれるまでにはいかないのです。

いちいち挙げると切りが無いのですが、観念的かつ宗教的教育に毒され、実際面においてはマテリアリズムなのです。一見、矛盾しているようですが、さらに具体的に言うと、東洋の知識のパッチワークをノットし、新兵器を得た人間のごとく得意になりスピリチュアルな人間になったと思ひ、やっていることと言えば、せつかくの自然の恵みを壊して、まずい食事を平気でしている、となります。

だから、一般肉食者のデーターと比べられて、医者やマクロビオティックの人々の体質云々と言ったとなると、ひどく動揺して、一挙に栄養学に走ってしまうほどの自信のなさで、底の浅さを露呈してしまっています。

リーダーもまた、そういう中から育ってきた人たちだから、「魚を食べる」ということで、その解決を打ち出しています。オランダでは毎食、ベルギーでは週二回となっていますが、リーダーは脂身の多い魚をしばしば規則的に摂るようすすめ、かたくな

な旧式食事にこだわらず、フレキシブルにするべきだと言っています。

この点、日本の魚を摂ってきた旧式なマクロビオティックから穀物第一の方向と逆行していますが、こういう問題は今に始まったことではなく、以前に「塩」の問題もありました。

多分、それも医師が現代人の塩過多を指摘したことに追従して、従来の食法から一挙に塩を抜くことをしてしまつたので、なんとも味気のないマクロビオティック料理がはびこり、永遠に満足することのない舌は甘味に刺激や安らぎを求め、そしてついに魚を必要とするようになり、今後どのようにしていくのか予想がつくようです。

魚も薬だと思つて食べる彼らは、味もない大きなタラの輪切りのゆでっぱなしを出してくれるのだからびっくりしてしましますが、週二回といっても量的には毎日食べるのと同小異で、陽性体質だから塩はいらない、ゴマ塩も塩又キで、ゴマも陽性すぎるから炒らずに摂っています、と言われると、本質的なものがくいて違っているのではないかと、料理講習を続行する意味をつくづく考えてしまいました。

昨年の夏、いつもは料理講習で行っていたのですが、人々に美味しい食事を出して改良していきたいということで、サマーキャンプの台所の調理の指導を依頼されました。指導のみで実勞はしなくてよいということでしたが、そんなわけにいかないのは十分承知していたし、二百人以上の食事の準備を約九日間するのはきつ過ぎる仕事であり、その上、私が調理することで起きうる問題が予想されたので、すぐに返事をしかねていました。

しかし、以前よりサマーキャンプの食事について批評していた私としては、一度みずからしなければならぬと考え、また、料理講習では伝えきれないものを伝える可能性があると思ひ、結局、引き受けて、練りに練つたバランスとバラエティをもたせたメニューを作りました。

調理場では私に直接数人のアシスタントが付き、さらに野菜を洗ったり切ったりするなどのスタッフが付いて、皆、大変よく働いてくれました。初めての経験でしたが、実にチームワークよろしく、信じられぬくらい私の指示によく従ってくれました。聞くところによると、昨年まではシェフがいらだち、コーヒを飲んで怒鳴りながら調理して、人々は従わず、食事さえも外に食べに行つてしまつたという有り様だったとか。

日本人から見るとベルギー人の働き方にはまどろっこしいものを感じていたのですが、昨年のサマーキャンプのキッチンには素晴らしかったと思ひます。皆、「キョーコ」、「キョーコ」と親しんでくれ、手がすぐと、すぐ何をしようかと尋ねてくれ、難しいテクニクも一生懸命こなしてくれました。

私は、サマーキャンプのような所でご馳走を出す必要はないと考えていますが、しかし、日頃あまりにも味気のない食事をしている人々に美味しい味を知ってもらいたいと、見た目にも味にもこつたので準備は大変でした。

最も懸念される塩加減は、私にとつてもうひと味足りないというところで止めておき、仕上げは数人のアシスタントに味見をしてもらつたのですが、ほとんどの者が「もう少し塩を」と言つたのは意外で

したが、朝六時ごろから夜八時ごろまでハードに労働していたためかもしれないと思いました。ところが、何日めかに、こんなことが起きました。

「ジェラシー、ジェラシー」

朝の食事の時間、ある人がこんな塩っぱいもの食えるかと、幼児の食事を要求したそうですが、断わられたので自分で料理すると息まいたということでした。そのことが調理場に伝わってきて、スタッフはこそそこ何か言っていました、**「ジェラシー、ジェラシー」**と言うのがわかりました。どうも騒いだ人は昨年までのシェフだったとか。

しばらくしてセンターのリーダーが来て、「キョーコ、ある者が塩が強いと言っている。塩を抜いて米アメ、麦アメなどのシロップをそえるように」と言ってきたのです。私は啞然として返事に困りましたが、スタッフは「どうかキョーコの方法を続けてくれ」と言いました。

私はアシスタントの責任者に、何パーセントの者が塩が多いと言っているのか調べてくれるように頼み、また、そのために体調をくずしている者がいないかも調べてほしい、と言いました。もし50パーセント以上の者が不満なら問題であるし、変えなければならぬと思っていました。

この場合、私はパーセントの問題ではないと思ってはいました。体調や好みが違うのは当然であり、同一の調理を食することに問題があると思います。しかし、私は自分の調理法が人々にどんな反応をもたらすのか知れたかったので、あえてパーセンテージをとったのです。

報告によれば、その叫んだ人と同調した数人の者以外はほとんどが満足しているということであり、スタッフの暖かい励ましに支えられて、私のやり方を変えないことにしました。

しかし、その日は一日中、一口にマクロビオティックと言ってもいろいろのくい違いがあることや、批判が一拳に内噴して、この運動にたずさわっていくことの難しさを考え、自分のしていることの意味を考え、この世界にはびこっている偶像崇拜、権威主義の中で自分の無力さを感じ、さびしい気分になり、涙が止まりませんでした。

スタッフもシユーンとして雰囲気が悪くなり、夕方にはセンターの者が詫びたり、うまくいっていたスタッフのためにも気分を直してほしいと言ってきたので、私の悲しみも棚上げして、翌日はまた元通り働いたのです。

八日間のキャンプも最後の日が来て、夕方はいいよパーティがあるとのことでした。昼食の準備も終わり、やれやれしている、ある人が「キョーコ、聞こえるか」と言う。私は何のことやら分からずにいると、調理場の窓のところにひっぱっていく。そして、聞いて「ごんなさい、と言う。」

「アリガトウ、アリガトウキッチン、おいしい食事をアリガトウ」と言っていると言う。身を乗り出してみると、老若男女の人々が皿を洗いながら歌を歌っているのが見えて、思わずほろつとしてしまいました。スタッフたちも皆うれしそうに「キョーコ、キョーコが正しかったのよ。今までこんなことはなかったのだから」と言ってくれました。

「キョーコ、おいしかった」

その夜のパーティでは、内心、自分の意図したことが、このサマーキャンプで成功したと言っても良いということを確信したのです。いろいろの催しの後、ダンスパーティになりました。もう、どこかのデイスコのように皆、元気に踊り出しました。私も隅にすわって見ていましたが、人々が代わるがわる「キョーコ、おいしかった、こんなおいしい食事はしたことがない、一流レストランより良い味だった」と言ってきた。

スタッフのある者は「今までこんなに一週間元氣よく働けたことはなかった。やはり食事が良かったのだ」と言ってくれました。見ると、病人みだいた人々が明るい顔して踊っている。足をひきずっていた人も踊っている。

ある参加者が大声で、
「キョーコ、ありがと、本当においしい食事です毎日楽しんだ。キョーコが来年カムバックしないのならサマーキャンプにはもう来ない。もう二度とあんな犬のような食事はできないよ」

と言ったので、関係者の顔が一瞬くもりました。私も人々の言葉を聞くのは十分と思ったので、アシスタントたちと踊りの中に入っていました。そしてそのまま夜中の二時過ぎまで踊っていました。皆疲れているはずの調理場のスタッフたちも踊って汗をかくて、疲れは少しも見えません。さすがに私と私より年上のアシスタントは、二時半ごろ退場しましたが、若い人たちは四時ごろまで踊っていたということです。

「輝かしい看板」よりも

日本を出る時、桜沢里真先生から「どうか、この食事法のおいしさを人々に知らせてきてください」という言葉で励まされ、この八年間、自然のめぐみのおいしさを知らせることが第一歩と思つてやつてきたので、一応、私のここでの第一歩も多くのの人々に理解されたのだと思ひました。

しかし、それは単に、ある夏の草原の一隅が少しゆれ動いたまでだったのかもしれない。私のような非力な者の限界はやはり言葉にもあり、美味しい味のみで説得していくことは困難なことです。根本的にマクロビオティックへの解釈が桜沢先生から離れてしまつてゐるリーダーたちの指導の仕方と情報提供下では、その方向性を混乱へと導きつつあるのが現実です。この線上をたどつて残つてゐるのは、ビジネスと宗教っぽさ（決して宗教とは言えない）といつても過言ではないでしょう。

各地で活躍してゐる諸先輩をさし置いて、このようなことを言うのは失礼と承知しながらも、さらに言わせていただくと、多くの人々に広めていくということは、その意味が当然あるのですが、もつと重要なことは「質」であつて、「量」の獲得のために取られる手段は、やがて墓穴を掘ることになると思ひます。

輝かしい看板を上げることよりも、現実をふまえて、真の食事法の大切さ、宇宙観への認識、人間解放への思想をどうしたら世界レベルで伝えていけるのか、真剣に考え、話し合う必要があるのではないかと思ひます。このマクロビオティック運動を純粹

な意味において広めるのではなく、利益追求、権力、人間の奴隷への道具にしてはなりません。

日本にゐる時は「玄米を食べていけば」皆、同じ釜の飯仲間と、暗黙の了解があるという意識がありました。それがいつの間にかとんでもない方向に暴走する者もいたりして、それが力を持つと、それが本流として居すわり、本物は隅で細々と生きなければならぬのは政治の歴史性を見れば常のことだから、運動体というものはそういうものだ、と、あきらめてしまふには、この運動体の「質」を考えると、さからつてみたい気にならずにはおれません。

運動の「質」の向上を

数年前に、私がある欧米における日本人のリーダーに会つた時、「私は日本人だし、この地域性というものをよく知らないで、まだはつきり、どのようにしてよいか分かりません」と言つと、「そんな必要はありません。日本式でよいのです」ときつぱり言われた。また、「どうして製品もいまだに輸入品ばかりで、コンサルテーション〔相談〕にしてもこう高いのです」と聞くと、「高ければ高いほど良いのです」という答えだつた。

高い理想を持ちながらも、その高い理想を実現していくために運動体を作り、動かしていくとなると、単的に一直線に行けないことは、どんな場合にも起こりうる現象であり、その現象をどのようにコントロールし、軌道からそらしていかないかがリーダーの「質」にかかわつてくるのではないのでしょうか。

リーダーといへども人間であり、生きていかねばならないから、直面する現実にはそんな大きな違いは

ありません。しかし初めから目指すものが違つてゐる場合、一見、同じ現実を持つてゐたかのように見えても、出現した現象への処置がことごとく違つてきます。

現在のこのちやうでの現象と方向性は、本来のマクロビオティック運動の持ち続けるべきだった理想をくずし、既成の社会に組み込まれた栄養学と妥協したところで現代医学の片隅の一食箋としておさまるのが精一杯のこととなるでしょう。

マクロビオティック運動とはいつたい何だったのでしょうか。

マクロビオティック運動とはいつたい何なののでしょうか。

桜沢先生およびそれを受け継いだ者たちの、青春をかけ、しのぎを削つてきた情熱はいつたい何だったのでしょうか。私もまた、この八年の年月の価値について考えてしまふのです。

桜沢先生は偉大な多面体を残しました。それぞれが、それぞれの方向でやつてみたし、いろいろな結果が出てきても、それはそれで価値があると巨視的な見方を持つべきだとしても、今度のようなベルギー、オランダでの動揺を見ると、リーダーの「質」が問われるべきではないかと思ひます。

多面体のうちの一面が結局、力を持つに至つたのは、最も現代商業主義空間の先端の地の利にあつた中で、その思索と方法論をストレートに適用して来た者であつたのです。それを目指した者は少なかつたし、新しい分野の企業体として考えられる要素は十分にありました。

西洋的思想の行き詰まりの中に東洋思想のノウハ

ウの持ち込み、そこに現商品の導入、それが健康に
 関しているとあつては飛びついてくる者が少なくない
 のは、逆に日本の西洋化現象を見ればわかること
 です。つまり、この運動も単に日本の西洋化と同じ
 く、西洋の東洋化への一種のスパイスの役目でしか
 ないとしたら、この運動において、「世界平和」な
 どという言葉は簡単に使つてはならないと思うので
 す。

資本主義体制下で、どのような高い理想であつて
 も、その実現と可能性の生存権を得るためには、や
 はりそこに組み込まれていくしか方法がないだろう
 かと思う。流通機構、伝達方法の革命と行使がない
 限り、そこにジレンマがあり、疑似的運動を拡大し
 ていく以外なく、一概に拡大しえた者を否定するこ
 とはできないとも思います。

しかし、現在、この体制下に疑似的運動への加担
 をしていくことは、その責任において、本質の崩壊
 への加速化につながっていく以外ないと思うに至り
 ました。そして、「質」向上のための、多数派を目
 的とし新しい新しい運動体が必要なのではないかと思
 うのです。

私たちは決してあせらず、その本質を失うことな
 く、表面的な効果に動揺されることなく、自分自身
 生きていくことで、東も西もなく世界には同種の人
 間がいるのだという認識を深めていけるのではない
 かと思います。

(筆者は画家、マクロビオティック料理師範。

Mme Kyoko Onishi/Gestichtstraat 16, 9000,

GENT, BELGIQUE)

録音テープ発行!!

桜沢如一 毎日毎日が
 パースデー

1965年11月、誕生会でのGO先生の
 入ったPU歌の数々。当日のお祝い
 の言葉。鮮明な録音です!

90分×1本 ￥2600
 〒240

桜沢如一 ニューヨーク講演

健康とは、幸福とは? 無双原理の
 基本問題をNY在住の日本人に語っ
 た連続講演!

7巻まで発売中
 60分×14本
 ￥21,000 〒650

桜沢如一 判断力の話 90分 ￥170
 ￥2600

桜沢如一 母を語る 90分 ￥170
 ￥2600

桜沢如一 座間講演 60分 ￥240
 2本 ￥3000

桜沢如一 TES第一回 60分 ￥240
 2本 ￥3000

●大森英桜先生の講義集

無双原理入門 60分×2本 ￥3000
 〒240

食養手当法 90分×2本 ￥4000
 〒240

食物による人体修理法 60分×8本 ￥12,000
 〒700

健康法総批判 90分×2本 ￥4000
 〒240

入浴法の研究 60分×2本 ￥2600
 〒240

人間はどこから
 来たか 60分×2本 ￥3000
 〒240

女の業について 60分×2本 ￥2600
 〒240

体質別正食法 90分×2本 ￥4000
 〒240

玄米の研究 90分×2本 ￥4000
 〒240

美容とヒフの手当法 90分×60分 ￥3000
 〒240

身心改造法 90分×2本 ￥4000
 〒240

妊娠と出産 90分×2本 ￥4000
 〒240

●久司道夫先生の講義集

人間性の医学 60分×2本 ￥3000
 〒240

世界平和と健康 90分×3本 ￥4500
 〒240

日本C I協会

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

A 5 判 15×21cm
253ページ

第9刷発行！

定 価 2,000円 (〒250)

桜 沢 如 一 著

日本C I 協会刊

魔法のメガネ

——無双原理は 魔法のメガネ 宇宙の果てから 心の底まで
神の御わざを われらに示す おもしろ、おもしろ 無双の原理——

1,200円 〒 250円

好評！ 正食医学の圧縮濃密講義録

第1集・第2集合本

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。



▲ベニエ・ド・マイース

7月の 桜沢里真 マクロビオティック料理

一、玄米、野菜のピラフ

●材料／玄米（3C）、コーフー（50g）、グリーンピース（1C）、しめじ（1袋）、人参（1本）、蓮根（6センチ）、バセリ

①玄米は3割増しの水でふっくり炊き、しゃもじ返しをしておく。

コーフーはうすく切り、油で揚げ、細かく切る。グリーンピースは色よくゆでる。人参は1センチ角切りにし、塩少々入れ、カラ炒りする。

しめじは根元を切り、塩水でさっと洗い、油少少で炒め、醤油を少しふる。蓮根は1センチ角切りにし、梅酢を水でうすめた汁につけ、そのまま鍋に油少々入れて炒める。

②玄米を大1の油でさっと炒め、①の具をさつくりませ、天パンに平らに入れ、強火の天火で約10分焼き、器に盛ってバセリのミジンをふる。

二、ミニひりょうず ふくめ煮

●材料／綿豆腐（2丁）、人参（50g）、ワカメ（10g）、白ゴマ（大2）、昆布

①豆腐は水を切り、ばらばらにつぶす。

②人参はあらみじん切りにし、塩少々ふりませる。ワカメは水にもどし、みじん切り。白ゴマはさっと炒る。

③①に②をまぜ、3センチ大にかたく丸め、油で少々色がつくまで揚げる。

④鍋に出し汁を入れ（材料より少々少なめに）、塩と醤油でソバつゆくらいに味を濃くし、③を

入れてゆつくり煮ふくめる。

三、冷や麦 磯巻

●材料／冷や麦（2束）、うす揚げ（5枚）、人参（1本）、きゅうり（2本）、のり（4枚）、白ゴマ（少々）

①冷や麦は、たっぷりの湯で少々固めにゆで、水で冷まし、手で水の中できいて、ぬめりを取り、ザルに平らに上げておく。

②人参は5センチ角長に切り、塩少々ふり、固めから炒りする。きゅうりはマナ板に塩をふって板ずりし、さっと洗って5センチ角長に切り、塩を少々ふる。うす揚げは三方に包丁して開き、油抜きをして1Cの水、大1の醤油でさつと煮上げる。

③のりを焼き、横長に置き、揚げの汁を押ししてしぼり、平らにのせ、①をのり巻きの御飯のように1センチほどの厚さに置き、向こう側を2センチほどあけ、真ん中に人参、きゅうりを適宜に置き、白ゴマの炒ったのを少々ふり、塩も少々ふり、のり巻のようにかたく巻き、9つくらいに切る。出し醤油を作り、添えてもよい。

四、ベニエ・ド・マイース

●材料／地粉（2C）、コーン（2本）、豆腐（1丁）、大根（おろし用）

①地粉に塩小2分の1加え、水で天ぷらの衣を作る。

②コーンはゆで、実を取り、豆腐は水を切り、

指でつぶし、ばらばらにする。塩少々加え味をつけ、コーンとまぜ、①に加え、大さじ山1を熱した油に入れ、真ん中を箸で少し押さえ、平らにしてカラリと揚げる。

③大根をおろす。

五、コーフボール

●材料／コーフ（400g）、玉ねぎ（2個）、ピーナツ（大3）、地粉（少々）、しんびき（少々）、生姜（少々）

①コーフはうすく切り、油で揚げ、みじん切り。玉ねぎ、ピーナツもみじん切り。

②コーフ・みじんは水1、醤油大1で水がなくなるまでよく煮て、生姜みじんを小1加える。玉ねぎは油小2でよく炒め、ピーナツを加え、塩小1で味をつけ、コーフの煮たものをよくまぜ、地粉をつなぎに少々入れて、ひと口大に丸め、180度に熱した油で色よく揚げ、すぐ、しんびきにころがしてまぶし、2個ずつ楊枝にさす。

六、ビーフンのあんかけ

●材料／ビーフン（1袋、250gくらい）、うす揚げ（3枚）、ブロッコリー（1本）、パセリ、玉ねぎ（1個）、セロリ（半本）、葛

①ビーフンは水でばらばらにし、熱湯でさつとゆで、ザルに上げて水を切り、

②うす揚げは熱湯で油抜きし、たて3つに切り、小口細切りにし、ブロッコリーは色よく塩湯で

さつとゆで、ひと花ずつに切る。玉ねぎはたて2つに切り、小口うす切り。セロリは軸だけ2センチ長切り、細く切る。

③玉ねぎを大さじ1の油で炒め、うす揚げを入れてまぜ、出し汁少々塩を入れて味をつけ、醤油、日本酒を少々入れ、ブロッコリーを加え、材料ヒタヒタに出し汁を加えて少々濃いめに味をつけ、水どき葛でどろみをつけ、セロリを入れてまぜる。

④ビーフンは大2の油でよく炒め、少々焦げ目をつけ、器に盛り、③を上流し、パセリのみじんをふる。ラディシユのうす切りを塩もみして上に少々おのせると色取りもよく、美しく出来ます。

七、きゅうりの白和え

●材料／きゅうり（1本）、綿豆腐（半丁）、白たき（3分の1束）

①白たきは3センチくらいに切り、塩もみしてゆで、小1の油で炒め、醤油小2で味をつけ煮つける。きゅうりは塩で板ずりをし、小口うす切り。塩をふって押さえ、水が出たら手でかたくしぼる。

②豆腐は水を切り、よくすり、少々の塩でうす味をつけ、①をさつくりと和え、小さな器に盛りつける。

◇ ◇ ◇

たなばたや 手作り料理心こめ

子らはつどいて はむもたのしく

北軽井沢マクロビオティック

夏のセミナー

8月18日(木)～21日(日)

爽やかな高原で

充実・有益な講義と

楽しい集い、バスで

めぐるパノラマコース!

この夏は北軽井沢に集まろう!

詳細は別紙案内書をごらん

ください。

只今、申込み受付中!



桜 沢 里 真

90年の歩み

マクロビオティック人生を語る

桜沢里真先生は、この4月17日、満89歳の誕生日を迎えられました。数えなら90歳で、今なお2時間立ちづめで料理の指導にあたられる元気さ! かぼそく病弱だった少女時代から最初の結婚生活、そして食養、桜沢如一先生との出会い、そして結婚。「ノン、ノン!」と叱られつつ必死に夫についていったPU人生。GOと共にインドへ、アフリカへ、欧米、ベトナムと、十数年、駆け回る。マクロビオティックの生きた歴史を聞きましょう!

◆第3回 7月17日(日) 午後1時～3時 「師として夫として」(第4回以降は追って発表します)

会場/日本CI協会会館2階

会費/3,000円(一般・誌友)、2,500円(正会員)



●桜沢里真先生は8月3日水渡米されます。

農園つき別荘地分譲

完全無農薬の別天地（地震災害の少ない）



農園二〇〇坪
別荘地二〇〇坪
一五〇万円

より

10区画のみ限定発売
温泉成分／硫黄泉（泉質・単純硫化水素泉）
効能／胃腸病、皮膚病、神経痛ほか

矢の沢温泉開設記念セール

概要 矢の沢ファミリークラブは、所有地約 300ヘクタール（約100万坪）の大自然の中に昭和47年度より日本一の長寿村建設を目指して無農薬による食糧品の生産をはじめとする独特のリゾート造りを進めております。現在の会員数は自然を愛する人達のみで約 230人に達しております。

位置 山形県東置賜郡川西町大字玉庭長者沢6550

交通 米沢駅より車で30分
羽前小松駅より18分

施設 電話、電気、水道、テニスコート
管理ハウス（食堂、宿泊施設）農園

〈特長〉

1. ミニ山岳登山コースあり 標高 600mの頂上には、見晴台と芝生庭園造成中
2. 自然を大切にし、理解し、自然の恩恵を享受出来る人達のための保養地です。
3. 500家族の限定分譲、国土法による大規模開発に関する山形県別荘分譲許可第1号 山形県川西町公認の唯一の高原保養地です。

〈問い合わせ先〉

〒 999-03 山形県東置賜郡川西町大字玉庭3994 ☎ 0238・48・2509
ダイヤモンド食品工業株式会社 矢の沢ファミリークラブ

4. 水バショウ、カタクリ、ヒメシャガなどの高山植物保護区域
5. 汚染された水が一滴も入らない安全な丘陵地帯です。
6. 農園を持つことが出来ます。
7. オーサワジャパンの指定農場（水田2.5ヘクタール）あり
現在規模拡大中です。
8. 500家族全員が自給自足出来る農場造りと無農薬による食料品の生産を行っております。
9. 供給先
オーサワジャパン（株）＝米、カボチャ
（株）紀ノ国屋＝じゅんさい壺詰
10. 山菜、茸の宝庫です。会員の方なら自由に採取出来ます。
11. 各種スポーツ施設（テニスコート、プール）陶芸村などの施設を充実し、また研究所を開設し、文化的、芸術的な限りの人生のうらおいを求めています。
12. 温泉開設と同時に将来は温泉療法、温室、園芸栽培を考慮中です。

どの食べ物が

体のどこへ行くか ②

大森英桜講義録

より

だから、痛風になると足の親指が真っ赤になる。痛風は、これまで日本では少なかったけれども、動物性蛋白の摂取量が毎年増えて、痛風も増える。食べ物が変われば体質が変わります。体質が変われば、それに対応した病気が起きる。

ガンは、戦前は死亡率の20位くらいで下の方だったのが、昭和25年あたりから順位が一段ずつ上がってきた。それと日本人の食べ物の変化を見ていけばいいんです。動物性食品の摂取量がウナギ登りに増え、砂糖の摂取量も一年ごとに上がってきたわけですね。

同時に米を食わなくなってきた。昨年の統計で、一年一人あたりの米の摂取量が戦前の半分くらいになつてゐる。それと、アメリカあたりからおかしな小麦粉が大量に入つてきている。それがラーメンになりパンになる。パン食が普及してきた。穀物の中

でも状況が変わつてゐる。そして、食べ物の中でもいちばん悪い砂糖が増えた。

こういう状況に平行して成人病が増えてきた。ガン、心臓病……。心臓病も昔は多くなかった。これが第二位に上がつてきている。心臓病で死ぬ人は青白い人じゃない。ゴルフをやつてゐる最中に倒れるというような心筋梗塞が増えてゐる。一流会社のトップ連中がバタバタ倒れてゐます。

第三位が脳卒中、脳軟化。この死者数はだいたい変わつていません。ところが、ガンと心臓病の方が増えたために、第三位になつてゐる。原因は脳動脈の硬化です。日本人は白米を食べて砂糖を摂つて魚を食へてきたから、こういうものが中性脂肪になる。植物性のもので出来たもので陰性だから頭に上がつて、血管につまつたのが脳軟化で、血管が切れたのが脳溢血、卒中、いわゆる中風です。脳軟化と脳

溢血は半々くらい。死亡者が年間15万人くらいで大体、四分間に一人死ぬ。

もし、これで生きのこると長生きしている。しかし、寝たきり老人六十万、ぼけ老人五十万という実態です。これが日本に昔から多かったというのは、主食が白米で、調味料に砂糖を使い、これがみんな中性脂肪になる。果物の果糖も中性脂肪になる。

だから、大づかみに言つて、植物性を摂つた人の病気はカリウムが多くて陰性ですから頭の上に出てくる。魚の毒が体の下の方に出るとするのは、動物性というのはナトリウムが多くて陽性だからです。ガンでも、体の上部のガンというと、まず肺ガンです。肺は臓器の中ではいちばん陰性です。

そうすると、肺ガンというのは何を食べてなつたのか。当然、砂糖も原因になつてゐるけれども、そのほかに何か、ということなんです。ガンの人はみんな元気のいい人です。性格も頑固で。それで、どこかおかしい、と医者に診てもらつたら、たいてい末期なんです。

このごろ中小企業の社長連中の会話をしているのを見てみると、こういう人たちがガンになるといつても甘党じゃない。しかし、もつと怖いものを摂つてゐる。アルコールです。では、砂糖とアルコールとどちらが陰性かといつたら、アルコールの方が陰性でしょう。

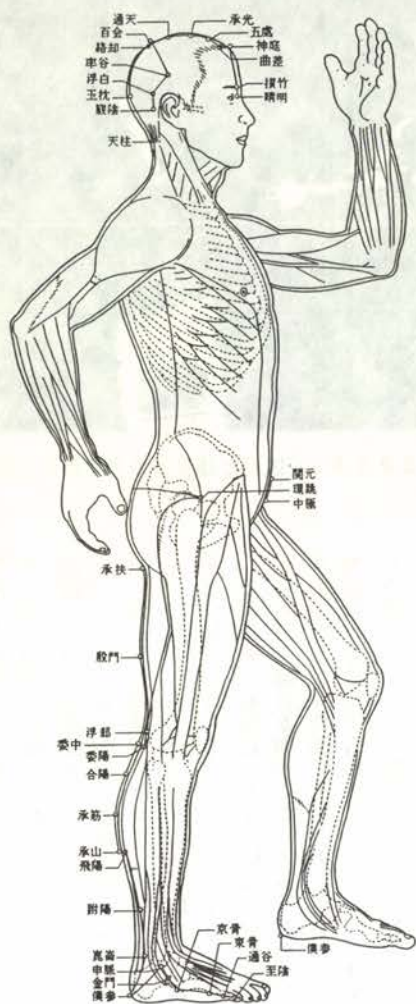
穀類には糖分が多いから、これを発酵させてアルコールにする。「発酵」というのは麹菌を使って陰性にしていくことです。米を発酵させていくと、まず白酒が出来て、それからアルコールが出来る。それをさらに発酵させると「酢」になる。だから、酢

社長連でガンになったのに聞くと、酒好きだとい

うから、酒くらい飲んだっていいだろう。だけれどほかに悪いものを食べているんじゃないか、甘いのはどうだ、という、甘いのは大きらいだ、と。では、スシは？ と聞くと、大好きだ、という。

スシは問題です。酢を使っている。酢の中に肉を入れておくと肉はとけてしまう。卵のカラもとけてしまう。それから、スシにはワサビのような陰性な香辛料がつく。ワサビはマグロのトロにつける。ワサビは脂をとかします。人間は脂肪をなかなか分解できないから、ワサビのような香辛料をつける。

それにしても、脂身のあるマグロにはワサビを使い、脂の少ないカツオには同じ香辛料でも、土の中に出来る、黄色い、ワサビよりは少し陽性なシヨウウガを使う。もうすこし陸に近いアジやサンマには、



▲ 足之太陽膀胱經

ワサビもショウガも使わない。大根おろしを使う
 こういうように素晴らしい知恵がある。

卵、魚、肉の陰陽

話を戻すと、ナトリウムは陽性で、カリウムは陰性です。だからナトリウム系の多い物を食べると、どうしても、その血液は求心性のエネルギーを持っていてから下降します。だから、魚のようなものは、いちばん末端の足の小指の陽性なところへたまる。そこで爪を駄目にし、魚の目を作る。

肉になると、魚よりも少し陰性です。海魚のナトリウムとカリウムの比率が大体1対3くらいです。豚肉とか牛肉の場合、1対5で、カリが少し多い。動物性の中でいちばんナトリウムが多いのが卵で、1対1です。動物性食品というのは食べると血を酸性化して毒血になって、吹き出物が出来る。きれい

しかし、同じ動物性でも魚を食べた人のニキビは、顔のいちばん下に出てくる。卵はいちばん陽性だから、顔の中心、鼻の頭やまわりに出てくる。宇宙法則で、真ん中がいちばん陽性です。肉の場合は少し上になる。

だから望診法をやってみると面白い。目の両端に「妻妾宮」というのがあります。側面です。そこに「しみ」があつたらどうか。「ホクロ」があつたらどうか。肉類を食べると血液は酸化するから、にごつて、ここが赤茶けてきたら、その人は今、女の問題で事件のある最中です。

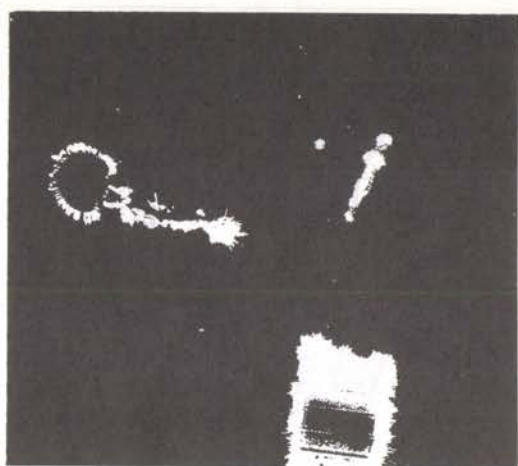
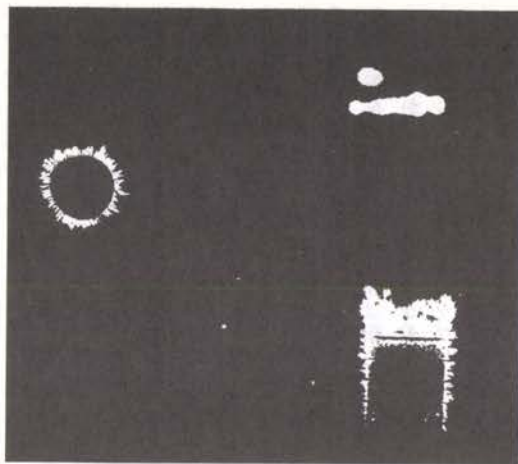
そして、そういう毒血の来た所は必ず「しみ」になつて残る。血液の勢いがなくなつたところに「しみ」が出来る。だから、この部分に「しみ」があつたら、その人は、過去に異性の問題があつた、という事です。それもかなり大きい。

もし、きれいな血がそこに来ていたら、「しみ」なんか残らない。きれいな血が来ているなら、毎日、下から真皮が出来て新しい皮膚が出来る。そうなら、顔はいつまでも生まれた時のようにきれいでなければならぬ。

ところが、人間の顔を見ると、だんだん代謝が弱
つて、皮膚が新しくならないから、そこに「しみ」
が出来るんでしょう。メラニンが沈着するとか何と
か言うけれども、何が沈着しても、そこがちやんと
代謝していれば何も残らないはずです。

「酢」は左肺のガン

そこで、五臓六腑の陰陽を宇宙法則で解いたら、



▲ユリ・ゲラーのオーラ。指先と時計がある(左)。時計にエネルギーを送ると指先から光が走る(右)

いちばん陽性なのは中心の「心臓」になっている。その次に陽性が腎臓。それから中間に上がってきて脾臓。それから肝臓で、いちばん陰性なのが肺になる。だから、食べ物でいちばん陰性なものは肺に来る。たとえば砂糖。それから、最近、実業家のガンを見て分かったのは、砂糖よりも陰性な「酢」を摂ると、肺ガンでも左の肺のガンになる。

それから、心臓はいちばん陽性だから、動物性でもいちばん陽性な卵がここに来る。昔から日本では強心剤として「卵油」というのがある。このごろ週刊誌にたくさん広告が出ている。卵の黄身をフライパンで炒っていくと油が出てくる。最後にタールミたいになる。それが卵油です。心臓には苦いものが効くわけです。昔から「赤本」〔築田多吉著「家庭における実際の看護の秘訣」広文館〕に出ている。

あと、「苦い」というと「熊の胆」。今でも高いでしょうが。だから、西洋の心臓病の薬をみても、みんな苦いものです。

食べたものは結局、全身を回るんだけど、陽性なものなら体の下の方へ行く。しかも、下の方も、内臓が出来た時と同じ法則で出来ているから、腎経なら足の小指のところに行く。肝経なら足の親指のところへ、その血が集まる。

東洋医学では、体には目に見えない「気」というものが循環しているとして、その「気」の流れるところが経絡だ。実際にその通り、魚を食べた人は腎の経絡の足の小指の爪が育たなかったり、魚の目を作ったりしているわけです。

そうかと思うと、肉を食べた人の毒血は足の親指を真っ赤にする。ところが、解剖学で、肝臓から特

別に足の親指に行く血管があるわけではない。

これは、おそらく解剖学がまだ分子段階の程度で物を考えているからで、素粒子段階で考えなければいけない。ソ連のキルリアンという人が、人間の体から光が出ているのを写真に撮った。すると、東洋医学でいう「ツボ」から、はっきり光が出ている。

そのために、ソ連が東洋医学を見直した。そして、これで「ツボ」を見つけておいて針を刺せば確実です。手なら手でも、いろいろな形、大きさがあるんだから、あてずっぽうに刺すことはなくなる。

キルリアンの写真を見ると、病気のところからは暗い光が出ている。健康状態なら明るい光が出ている。もっと面白いのは、ウソをつくときオーラが後ろへ向いてしまう。正直にしゃべっている時は前に向く。ウソをついた時の光はにこっている。

この光やオーラは、誰の手からも出ています。日本に昔からある手のひら療法も、そのエネルギーを使ったものです。日本では漢方の医学が入ってくる前からの医学、治療法としては、この「手当て」だけです。文字通り、「手」を「当てる」ことが「手当て」で、これは中国の言葉ではありません。これを宗教で大々的に使ったのが世界救世教、その別派の真光です。

「種」で脳が発達した

人類が穀物を摂ったのが素晴らしいというのは、穀物というのは「種」であって、これは、将来、根になる陽性の成分もあるし、茎になる成分も、枝になる成分も、陰性な葉や花になる成分も持っているわけです。だから、地球を作る求心性のエネルギー

も、中心から外へ向かう遠心性のエネルギーも全部もらって一つの物を作っているんです。

いちばんミクロな世界を見ても、原子の中心には陽電気を帯びた原子核があつて、その回りを陰電気を帯びた電子が回っている。もつと大きな太陽系でも、中心は高温の太陽で、その回りを冷たい惑星が回っている。これが宇宙の本体です。

サルは「種」といういちばんいいところを食べていない。だから、人間よりも脳が小さい。人間の祖先の猿人が生食をやっているころは、脳が小さかつた。百万年くらい前から火食が始まつて、食べ物を加熱して軟らかくして食べた。これは素晴らしいことです。生で食べたものはなかなか分解して吸収出来ない。栄養が完全に入らなかつた。

それから、煮たり焼いたりすることで、食べ物の陰性を消しています。水分を減らし、ビタミンCのような陰性は飛んでいく。そういう過程をへて、脳が大きくなつてきた。そして、初めは野原に生えていた穀物を取つてきて食べていたのが、種を取つておいて、翌年まくことを覚えて収穫が多くなり、穀物の食べ方が増えて脳はますます大きくなつた。

木本科の種を食べて、なぜ脳が大きくなつたかというところ、種というのは働きがいちばん陽性なところなんです。求心性のエネルギーのたまつたものを食べた者がいちばん脳が大きい。脳というのは、外胚葉から出来るので、神経板が先へ延びていつて求心性のエネルギーでグルグルと巻いて出来る。だから、求心力の集まつた物を多く食べた人が脳が大きくなる。それは「種」です。種というのは求心力がいちばん働いているから、硬い種になつていているんです。

「栄養」と「運動」の関係

例の『食の科学』の1月号に出てくるカルシウムの実験ですが、それで分かることは、いくら食べても、運動しなければ骨なら骨に沈着しない、ということです。だから、小魚を食べるとなせ足にたまるかというところ、足はしよつちゅう使っているからです。使つているところ、動かしているところにたまるわけです。

今までの栄養学では、栄養さえ摂ればいいということしか言わなかつた。大量にカルシウムを摂つてもそれで骨にカルシウムがつくわけではない。

砂糖というのは陰性だから上の方へ行く。砂糖というのは中性脂肪になり、血管の中へたまると。特に脳の中の血管にたまると。人間が老化するというのは脳動脈の硬化にしたがうわけです。だから、私は脳の中の中性脂肪を抜く実験をやつたんです。

右の脳にはコレステロール系の脂肪がたまると。肉、卵などの脂肪の変形したものがたまると。左には白米とか砂糖とか果糖の変形した中性脂肪が脳血管の中へたまると。そのたまると人間の老化の程度を表わす。ちょうど私は十八年前に右の動物性の脂肪をとかしたわけです。

頭が何か爆発したように熱で割れるように痛かつた。それを治すのには冷凍のミカンしかない、というので、一日二十個ずつ食べてきた。それで、だいたい四年くらい前から、その右の方が終わつたんでしよう、今度は左の方がとけてきた。ちょうど砂糖を煮つめたように甘いものがよだれで出てくる。そうすると、口がしびれて感覚が分からなくなつて、しゃべるのが、とたんにのろくなる。

そしたら、こんなに甘いものが出てくるなら少し塩気を摂らなければ、というので摂っているんですが、中国の豆腐の塩辛です。岩塩とかした中に豆腐を入れて麹菌をかけてある。一年もたつとチーズみたいになつていく。塩気が強いものです。

病気で見て分かります。水頭症という子供の病気がありますが、甘いもの、果物、ミルクなどをやると、頭が水ぶくれになつてしまふ。もう骨がとけてしまふ。脳はほとんどマヒしているから、ケイレンしている。6年前、小牧で相談があつたから、玄米スープと乳粉を連続して飲ませるように言つたんです。ところが、一年たつて連れてきたら、ちゃんとちぢまつてきているんです。陰性の毒は、やはり頭に来るといふことです。今、子供の病気で脳腫瘍が多いけれども、家庭へ行つて調べてみると、ハチミツをずいぶん摂っている。ハチミツは砂糖よりも陰性です。

ガンで里芋のバスターをして毒を吸い出すと、左側に出来たガンは少し紫がかつていく。右の方のガンはあまり紫の色は入っていないで、黒い褐色のような汚い色が出てくる。バスターをすると、その人がどういふものを食べてガンを作つたかが分かります。

胃でも上の方にガンがあつたら、これは甘いものが多かった人です。出口の方にガンがあつたら、これは動物性が入つたガンだということです。アルコールはどうかというと、酒飲みの潰瘍は胃の真ん中に出来る。しかし上側で、やはり陰性な場所です。こういうように、病人の状態や発疹の様子を見て、理論的に考えた陰陽が、そこに表われただけだということです。

不眠症・高血圧

——お粥で半断食、季節の野菜、ハト麦茶——

大森英桜先生健康相談

「Q」は質問相談者、「」は大森英桜先生の発言

司会／59歳の男性の方です。20歳から35歳のころに腎結石。2年前から不眠で睡眠薬をのんでいる。肩甲痛、頭痛、腰痛で、高血圧の相談です。

Q／本人は病院で検査中なので来ていないんですが、肝臓に腫瘍があるらしいということなんです。

——そうすると偏頭痛がくる。ここに「頭痛」と書いてあるのは偏頭痛のこと？ 血圧は高いんですか。

Q／高くなると、すぐ降圧剤をのんでいました。

——ガンだったら低血圧なんです。

Q／低血圧というほどではないんです。毎日、血圧検査しているんですが、薬はいつさいやめなさいと言われてるんです。

——問題なのは、病院で計った血圧は平均、27高いんです。患者は病院へ来たというだけで緊張している。だから、それだけでも上がっている。そして、婦長が計ったのと院長が計ったのとで20違う。本人が自宅で計ったのと27違うという報告がある。そこで、副作用の強い降圧剤をのんでいる患者に薬をやめさせたら、皆元気が出て顔色が良くなった。だから、常時、高いというなら、これは本態性の高血圧だけれども……。

Q／高かったり低かったり……。

——そうすると本態性でなくて臓器性だ。ある時は高く、ある時は低いというのは、肝臓のような大量に血液に入る臓器に異常があるということだ。腎臓か心臓か。そういう臓器に異常がきた時にフッと血圧が上がる。

また、年齢的な問題があつて、65歳から70歳くらいの人の高血圧はいつも高い。昭和4年なら、そんな年齢ではない。

腰痛があるというのは、腎臓に問題があるわけです。それから、眠れないというのは、脳へ行く血液がきれいでないということです。血がきれいならば熟睡出来るわけです。人間の頭も一日使えば結構汚れますから、その汚れをきれいな血液が酸素を持って掃除に行くわけです。それが、きれいな血液であれば短時間で掃除出来るから、短い睡眠で、あとは全然眠くない。

眠れないというのは、脳へ行く血液がきれいでないから、脳の中の老廃物を掃除出来ず、血液が酸化して濃縮され、不眠におちいる。

もう一つは、興奮からくる不眠です。小さなことが気になる。これは、カルシウム不足です。脊髄の中の漿液のカルシウムを、ちよつと増やしたり減らしたりするだけで、眠ったり興奮したりします。これはソ連の女医が発見したのですが、この人は、人間が死んで2分以内なら生き返らせることが出来るというので有名になった。

その時に、脊髄の中のカルシウムとカリウムの比率を調べたら、1対2が正常で、興奮状態で小さいことが気になって眠れないという時は1対3でカルシウムが足りないんです。それが1対1でカルシウムが多すぎると昏睡で起きない。

お宅のご主人の場合、やはり小さいことに気にしますか？（はい）

それは、脊髄の漿液の中のカルシウムが足らないからです。それは、ゴマ塩をほうじ番茶の中へ入れ

て飲むんです。黒ゴマにはカルシウムが多いですから。

カルシウムが不足するからといって牛乳を飲め、とやってきても、年々、子供たちの骨が弱くなってきたのはどうしたわけか。動物性のカルシウムを摂っても体に残らない。

はつきり言つて宿便のひどいのを持っています。Q/痔がひどいんです。

——不眠症でも重症になると、医者はみんな精神病院へ送っています。精神病院では「鬱」になると抗鬱剤を入れる。興奮するとトランキライザーを入れるだけです。脳へ行く血液がきれいだったら、頭はいつもはつきりしているはずなんです。異常だというなら血液をきれいにすればいいのに、それをやらないで一時的にごまかしている。

腸壁に古い便があるのを宿便というんですが、古い便が腐ったような状態になっていて、これを腸が吸うから、これが少しでも血液に入つて、それで濁った血液が脳へ行くと、最初「鬱」の状態になります。だいたい動物性の占血が入ると、ふだんは元気が良いのですが、反動的に「鬱」の状態になって、それから不眠に入っていく。

不眠症でも、明るい部屋を非常にいやがる人がある。「光」というのは陽性ですから、陽性をいやがるというのは、本人が陽性なんです。陽性の毒がある、つまり、動物性の血が壊れないで残っているということなんです。若さを失った古い血が体の中によんでいて、酸素を運ばない。一時的にエネルギーのあるもので作った血というのは老花が激しい。

不眠症のひどいのは半断食で

不眠症を治すのには半断食をします。断食では体力が落ちて危険だから、半断食がいいです。玄米のお粥ならお粥で十日間。これなら、多少体力を維持しながら宿便が取れます。

不眠症の人が小さいことが気になるというのは、甘い砂糖を摂ったからではない。それなら、ぼけてしまっていますから、悲しいも何も分からなくなつてしまう。むしろ動物性の陰性がわざわいをしています。肉のような動物性は、陽性なために中にリンのような陰性を持っています。熱のない紫色のリンです。

塩気のある動物性を食べると、一時は元気がいいですが、陽性のカロリーを使つてしまうと、血液に陰性のリンだけが残つて、当然、これも脳へ行きまう。そうすると、小さいことが気になって寝られない。

こういう人には半断食が良い。当然、肝臓も病んでいます。肝臓の治療法は食べないことです。食べたものの毒消しを肝臓がやるのですが、あまりにも毒のあるものを食べすぎると肝臓も疲れてしまします。出来るだけ少食にします。

玄米のお粥だけ摂つていれば宿便が取れます。お粥の間は梅干しだけで、おかずは無しです。

そして、宿便が取れてからは、当然、玄米ご飯を主食にします。ある時期が来たら、一週間に2回くらい小豆ご飯、小豆入りの玄米です。代用食にウドン、ソバ、これも結構です。ゴマ塩は8対2。出しは椎茸と昆布。味噌汁の味噌は、豆味噌と麦味噌を半々。入れるものは、ワカメ、玉ねぎ、ねぎ、油揚げ、大根、白菜、モヤシ、えのきだけ。

玄米餅、特に草餅が手に入ったら味噌汁に入れてもいいし、主食の代用にしてもいいです。白い餅を食べたらいつべんにひどくなります。

おかずにはテッカ味噌。それから基本食は一通り入れます。ひじき蓮根、ひじきこんにやく、昆布のつくだに、野菜の天ぷら、大根おろしをたっぷりつけて。蓮根ボールや蓮根コロッケなどの蓮根料理。それから、肝臓を病んでいますから大根や白菜などの白い野菜は十分摂ってください。青い野菜はそれほどいりませんが、季節の野菜は食べていいです。特に大根葉、小松菜、春菊、京菜などを、おひたしやゴマ和えで結構です。

肉の代用品のセイタン。小麦のグルテンを醤油で煮たのが売られているから、それと野菜を炒めたもの。血圧が高いから、下げるのに豆腐料理を食べさせていいです。豆腐、がんもどき。

芋類もいいです。ナス科のものも料理がしつかりしていれば大丈夫です。夏場になったら、ナスのシギ焼き、油炒めにして味噌味で煮つけます。高野豆腐を摂ってもいいけれど、必ず切り干し大根と抱き合わせて煮ます。

それから、おから料理、サラダもいいです。果物入りの野菜サラダ。ただし、マヨネーズは使わないでドレッシングで。

腎臓には小豆かぼちゃを摂ります。あと、季節の野菜が入ったら適宜摂って結構です。フキならキャラブキにするとかします。季節の豆科もいいです。コーンもいい。コーンスープや野菜炒めに色どりに冷凍物でも使ってもいいです。あと、血をきれいに

するのは黒豆。煮る時に昆布を1割入れた塩味の黒豆昆布。

あと、梅干しとたくあん。ご主人の場合は新漬けを摂ってもいいです。大根とかカブとかキウリのようなものです。お茶は当分の間、三年番茶。もし血圧が本当に高いなら、ハト麦茶がいい。ハト麦をコーヒータンに炒ったものです。「サンテ」という名前前で売っています。体に合っていれば、飲んで「おいしい」と言います。

眠れなかったら三年番茶にゴマ塩をひとさじ入れて飲みます。カルシウムが少ないために興奮状態になっっているの、これでカルシウムを補給します。

Q／胸が痛くなつて、口から心臓から、ケイレンを起こしたことがあります。それから、好きだったタバコが、まずくてのめなくなりました。

——心臓の回りに血管が入っていて、そこへ血が行かなくなったら心筋梗塞、狭心の症状が起きるわけですね。心臓の回りの筋肉に栄養が行かなくなるから、とたんに痛みがきます。それは2種類あって、血がドロドロに濃縮されたものが行つても詰まって痛みが来るし、元気のいい人が突然倒れるというのは、コレステロールが流れて詰まって、その先に血が行かなくなつて死ぬんです。

だから、心臓に痛みが来た時には梅生番茶に大根おろしを入れたものを飲ませてください。大根は血管を広げるし、梅生番茶はクエン酸の作用で、ドロドロの血液をきれいにします。

(昭和63年3月8日の健康相談講習会より。文責／編集部。テープおこし協力／遊座嘉良・盛岡・マナ自然食)

左利きの子供を

右利きに直す法

佐藤 高史

子育ては、親と子の学びあいです。私どもは二十六年前に結婚して、五年間に女、男、女、男と四人の子宝に恵まれました。玄米自然食のおかげで楽しい子育てと生活をしてきました。

長女が赤ちゃんの時、ご飯を食べさせると、茶碗の中に右手をつこんで食べていました。少し大きくなって、箸を右手に持たせると、けっこう上手に食べるようになりました。

長男も少し大きくなって、箸を右手に持たせましたが、上手に使うことが出来ません。右手に持つて使う真似だけして、左手を茶碗の中につこんで食べていました。そのうちに右手を使えるようになっていました。

次女は、わりあい早く右手に箸を持つて、長男よりも器用に使っていました。

次男は、長男と同じで、右手の箸を使おうとしません。そこで、やっと気がつきました。長男と次男は、生れつきから左利きなのです。長女と次女は、

生れつきから右利きなのです。

さて、困ってしまった。あらゆる医学書を探してみましたが、左利きを右利きにする方法は見つかりませんでした。

「左利きでも恥ずかしくない。左利き用の道具も売っているし、野球のピッチャーは左利きの方が良い、という人さえいます。左手が使えないように左手をしぼっておくのも一つの方法です」という程度のことです。

これでは、慰められているようであって、「右利きにはなりません」ということなのでしょう。左手をしぼることは、親ならば、かわいそうで、とても出来ません。

解決する方法は誰からも教えてもらえませんでした。それなら、親の責任で工夫しなくてはなりません。釈尊の最後の教えは「自らを灯火とし、自らをよりどころとせよ、他を頼りとしてはならない。法を灯火とし、よりどころとせよ」という自灯明法灯明

です。宇宙の法と道を明らかにして悟ることです。東洋哲学「易」での、法を明らかにすることとは、陰性が陽性を明らかにして、陰性なら陽性を補い、陽性なら陰性を補い、陰と陽を調和させて中庸になる生活することです。

まず、成人の右手と左手は、どちらの手が陽性で、どちらの手が陰性なのでしょう？

筋力、握力、スピードと、こまかい仕事が出るのは右手です。激しく正確に動くから左手よりも陽性です。その反対の左手は右手よりも陰性です。

男の赤ちゃんの左手がよく利くということは、陰性な地の気の遠心力を多く含んで生まれてきているということです。だから、陽性な天の気の求心力が引きつけられて、流れ入りやすい体質をしているということです。それなら、天の働きのお手伝いをするように、陽性な求心力の強い食物を陽性に料理して食べさせれば、陽性に育っていくはずですよ。

双葉の芽を出す植物の中で、天の気と地の気を結び、生命の気が最高に生長発展したのが玄米です。わが家は、玄米を主食にして八〇パーセントくらい食べ、天の気を受けて地中深くもぐっていく陽性な根菜類を多めに副食にして二〇パーセントくらい食べました。

料理法は、よくきざんで陽性にし、塩気を濃くして陽性にし、塩に合うほどの油を使ってバランスをとり、火の陽性を長時間加えて極陽性のおかずを調理しました。きんぴら、ひじき蓮根、味噌汁、ゴマ塩とテッカ味噌などです。

幼稚園は、給食とおやつの出ないところを探して弁当を持たせました。おかずは芋と根菜の煮ころが

しが多かったようです。幼稚園の長男に「大きくなったら何屋さんになりたい？」と聞いたら、「ぼくは、おついで屋さんになりたい」と答えました。「おついで」とは味噌汁のことなのです。わが家で最も陰性で、おいしい食べ物は味噌汁なので、味噌汁をたくさん吸いたいと思ったのでしょう。

学校へ入学するまでには、左利きから右利きになるだろうと思っていました。おかげさまで、長男も次男も五歳か六歳ごろには完全に右利きになり箸も普通に使えるようになりました。

赤ちゃんを育てる時によく見て、まず右利きか左利きかを確かめることです。もし、左利きであって、右利きに育てたいのなら、陽性を補って行けば必ず右利きになります。右利きを左利きにする必要はないでしょう。

仏教の法は、経・律・論です。経典だけで五千冊もあるそうです。東洋医学の古典の『黄帝内経素問・靈樞』や『易経』を読むだけでも非常に難しいことです。難しいことを易しくするのが「易」です。難しい経典を読まなくても、陰と陽を調和させた生活をするだけで、大自然に生かされていることに気がつき、心も身体も正常になります。

「難有り、すなわち有難し」と桜沢先生から教えられました。東洋医学の結晶である無双原理「易」を子育てに生かすことが出来て、本当に有難いと感じています。

〔筆者は高崎自然食品センター経営。住所・電話は本誌「友の店」欄を参照〕

(63・5・6記)

合掌



▲豪華カラー愛蔵版、付録に天然酵母パン、コーフの作り方。

▼食養料理法の家庭普及版、毎日の献立がいっぱい。



桜沢里真著 マクロビオティック 料理の決定版

●リマクッキング (3刷)
定価/7,500円(〒350円)

●マクロビオティック料理
(普及版)
定価/2,500円(〒300円)

日本C I協会 振替/東京0-194125

各地のイベント

料理教室

群馬マクロビオティック料理教室

7月7日(毎月第一木曜)・昼・夜2回

岡吉成知江子

岡高崎 ☎0271-737000

上尾食養料理教室

7月日取り未定

岡吉成知江子

岡小川自然食品店 ☎0477-668500

マクロビオティッククッキング

外人さんと楽しく習う国際料理

月曜夜、火曜昼

岡代々木上原 ☎03-3484-0255 伊藤方

みちのく自然食品センター

第3日曜9時

岡小川みち

岡 ☎03-3267-7676

目黒食養料理教室

毎月曜昼、夜

岡田中愛子

岡中心健康センター ☎03-3490-9500

ナチュラグルメサロン風

自然のリズムを保つ法、穀物菜食入門

7月10日 10時

岡大谷ゆみこ

岡文京区関口 ☎03-3769-0633

フリージア友の会

7月22日 4時と6時半

岡神宮前区民会館

岡 ☎03-3813-1000

ナチュラルクッキング「イ舞」

第2、4月曜昼夜

岡横浜・港南区 ☎045-880-6000 湯川方

正食料理教室

7月23日(第4土曜) 2時

岡粕谷紀水

岡名古屋、カジコ ☎051-264-2533

正食料理教室

7月3日(第一日曜)

岡浮津宏子

岡愛知・小牧 ☎0561-61-7533

マサチエミ・スバルルーム

手づくりパン(毎月第4金曜1時)

料理教室(子供供科)、新整体、楽健法と

ヨガ(予約制)、スタッフ募集

岡目蒲線矢口渡 ☎03-5781-0950

クッキングサロン宇末(うみ)

毎月1回、11時(日取り問合せ)

岡岡岡伊東・富戸 安井三恵

岡 ☎05-51-5137

富士宮正食料理教室

7月17日、8月7日 10時

岡富士宮中央公民館

岡 ☎054-241-0000 森友

海静養生園料理教室

毎月第3火曜 10時~1時

スタッフ、アルバイト募集

岡三重県阿見町 ☎0566-21-0076

講習・勉強会

定例勉強会「門前の小僧会」

7月20日(第3水曜) 10時

岡盛岡、マナ自然食 ☎019-626-0050

陰陽勉強会

7月17日(第3日曜) 11時

岡群馬マクロビオティック・センター

岡 ☎0271-337000

東北正食協会・月例会

7月31日1時(最後の日曜)

岡仙台、食事処「友苑」

岡 ☎022-241-1776

屋外保育「たんぽぽ」

7月8日、22日 10時30分

岡飯能河原で野外保育

岡 ☎049-271-0000 松永光世

マクロビオティックネットワークバス

7月9日、15日、トレーニング

岡バス・ステイハウス ☎03-331-3790

英会話の宿便取りと指圧

グルメ薬膳料理、家相、ヨガなども

岡牧内泰道、E・シナイハレル

岡修学協会・中野道場 ☎03-336-5551

正食のはた「民宿バス青森」

宿泊、料理講習、正食相談など

岡青森市戸山字赤坂 ☎017-

017-9595

7月の穂高養生園

7月15・17日、第二回日本ホリスティッ

ク医学協会ワークショップ

岡 ☎03-3813-1000

身心ヨーガ教室

■毎週木曜19時~21時

岡JR松戸駅4分目暮ビル5F

岡 ☎0476-71-5950

にんじん村玄米倶楽部

7月14日 10時

岡アレギーと玄米食

岡水戸市文化福祉会館

岡 ☎0261-270000

ミルキウエイの行事

7月12日、8月16日7時 手技療法教室

(小川茂年)

7月17日、8月21日オープンハウス(千

円プラス一品持込み)

太極拳(毎木曜午後7時、毎日曜午前

10時) ヨガ教室(毎日曜3時)

8月12日、14日 伊豆大島塩づくりキヤ

ンプ(参加費/3千円、交通費別)

岡 ☎03-331-3790

リマ・クッキング保育室参加者の集り

7月15日(金) 1時半

矢尾とし子さんのヨガ

岡中野区婦人会館

7月24日(日) 1時

橋本佳潤さんの歯の話

岡 ☎03-331-3790 都竹

蒼玄健康学園

7月30日・8月2日

岡武尊温泉「蒼の家」

岡大森英枝、大谷治

岡大人68000円、子供48000円

岡 ☎0261-21-0000

いのちの祭りハケ岳ピース

ギヤザリング'88

8月1日~8日

岡富士見パノラマスキー場

コンサート、ワークショップ、映画、パフ

ォーマンス、広島への祈り、地球平和会

議、視文ツア、原爆絵画展、FM放送、

風力・水力・火力発電、エコロジカル・

ライフ、心と体

〔会費〕一日千円、全期5千円

〔実行委員会〕山梨県小淵沢10060

☎055-166-6666 委員長/おうえまのり

マクロビオティック'88海の健康学園

7月30日・8月1日

岡伊豆下田・田舎海岸

輝く太陽、白い砂浜。夏を遊ぼう!

〔会費〕大人1万9千円、

子供1万2千円

〔主催〕日本CI協会

◇ ◆ ◇

日本女性と結婚希望

Jeff DEATON 28歳、10月24日生。

大工、電気工事専門。マツサージ師免許。

マクロビオティック料理師。趣味/野菜

作り、園芸、尺八。キャンピング、アウ

トドアライフが好き。問合せは Mr. Jeff

DEATON/ Koji MAKINO P.O.

Box 403 PENRYN, CA 95663

USA

(英文/和文)

小麦タンパク佃煮

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

(株)純正食品マルシマ
〒722 尾道市新浜1-6-21 ☎0848・22・2506

陶房きまぶり 榎本合歓 食器展

- 7月4日(月)、5日(火)、6日(水)、8日(金)、9日(土)
午前10時30分～午後6時30分
 - 会場／日本C1協会2F 渋谷区大山町11の5
小田急線東北沢駅下車2分
 - 展示即売作品
鉢、小鉢、大皿、小皿、飯碗、湯呑み、汲み出し……
- 陶房きまぶり 三重県志摩郡磯部町三ヶ所814
☎05995-7-2836

主催／オーサワジャパン(株)

問合せ／オーサワジャパン東北沢店 ☎03-465-6021

美術印刷一般 製造販売

TJIS 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

いのちの祭り

NoMukes・OneLove・Festival

わたしたちは、このいのちの祭りに畑を借り、種をまき
夏にそれを収穫して、祭りに捧げ、台所を贈りたいと思います。

[右ページ参照]

●キッズ・ワールド(みんな地球の子供たち!いのちの創造性のまに) おやつづくり・自然素材の物づくり・音あそび 古おもちゃの山・人形劇・昔がたり…	参加者全員のビッグ・ファミリー!
○全地球バザール 地元の野菜・手づくりのものの出店、 日本中・世界中からの展示販売 自然食レストラン・ティーハウス・タコス・コーヒーetc.	無農薬八百屋の仲間達 自然食ネットワークの仲間達
●暮らし(キャンプ地一帯・Living in Love&Peace) ゴミを別けてそれぞれリサイクル・オシッコのリサイクル 自由ラジオ開局・ソーラー発電・ティビー、パオ設置etc.	祭りの中心はエコロジカルなコミュニティー・モデルとしてのわたしたちのキャンプ。
○シンポジウム ＜地球の解答＞パネラー交渉中	p6＜ガイアの目覚め＞参照4シンポ予定
●ワークショップ ＜自然との対話から＞縄文の暮らし・火のおこし方 古代食・ベジタリアン文化 ＜環境とエコロジー＞沖縄・アイヌ・日本の世界の部族から いのちの声・手仕事文化・歌と踊り ＜心と体＞太極拳・気功・心の相談室・東洋医学 スーフィーダンス ニュー・ゲーム ＜自然探索＞登山・山野草ハイキング・大体観測	大人も子供もいっしょにルールをつくりながら、新しい自己と世界を発見するニュー・ゲーム。p16のバイオ・シェルターのモデル体験やあのバックミンスター・フラー以降改めて編さんされつつある、新たな宇宙観に立った惑星文化史など…ワクワク!
○いのちの博覧会(屋内展示コーナー) 電子ネットワーク・映画・ビデオ ギャラリー・原爆絵画展	ホビの予言、山に生かされた日々、ダーク・サークル、風の谷のナウシカ…etc.
●うたと踊りの輪(この星のいのち感じながら、 心とスピリットの対話が、うたい踊り祭る!) 出演:ローリング・ドラゴン・バンド、南正人、ひのこバンド アッシュ・セブン、喜多郎、信玄太鼓 京都岩倉しし舞etc.	“さよなら原発コンサート” ミュージシャンも含む。まだまだ 現在進行形で増加中!お楽しみに…

〈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 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 ㊦9～18 ㊦㊦祝
ヘルス伏見 ㊦ 〒612 京都市伏見区桃山町鍋島7 JR 桃山駅西50m
㊦075・611・0337 ㊦10～20 ㊦㊦ 純正食品、洗剤、無農薬野菜
天粒マクロビオティックセンター 〒624 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 ㊦9～19 ㊦無
ヘルスマート大手通店 〒540 大阪市東区大手通2-5-1 ㊦06・945・06
18 ㊦9半～18半 ㊦㊦2・4・5㊦祝
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(㊦㊦㊦) 定例会(第1㊦) 入門講座
健康と喜びの学園パラディテステ ㊦ 〒503 大阪市北区中崎2-3-12
自然食品店 ㊦06・371・8014 ㊦㊦祝 正食品、野菜、仙骨波動無痛療法
自然食品むぎの家 ㊦ 〒532 大阪市淀川区東三国町4-17-5 ㊦06・395
・7806、393・4577 ㊦10～20 ㊦㊦ 純正食品、野菜
ハッコー山海フーズ ㊦ 〒533 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 ㊦10～17 ㊦㊦㊦㊦㊦ 配達
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 3 F
㊦06・245・1414 ㊦10～19 ㊦㊦㊦ 旅行企画、書籍、自然食品
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 ㊦10～19 正食指導、食養、美容相談、無農薬野菜 住吉店あり
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 ㊦10～19 ㊦㊦㊦ 正食健康相談、純正食品、野菜
うりぼう ㊦ 〒662 西宮市門戸荘13-17 ㊦0798・52・6703 ㊦10～19
㊦㊦ 無農薬野菜、食品配達、自然化粧品エステティック、鍼灸
マクロビオティックリゾート(海静養生園) 〒517-05 三重県志摩郡
阿児町観方943-1 ㊦05994・3・0077 自由人のためのお宿、玄庵
グアバハウス ㊦ 〒649-65 和歌山県那賀郡粉河町粉河1783 ㊦0736・
73・2154 ㊦8半～19 ㊦㊦㊦ 無農薬野菜・茶・食品配達・発送、食養
自然食品店緑屋 ㊦ 〒640 和歌山県山田町3-23 ㊦0734・28・0643 ㊦10
～18 ㊦㊦㊦祝 無農薬野菜 毎週土曜正食食べてみる会

〈中国・四国地方〉

皆実 C I 〒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㊦、例会、料理講習、P U 勉強会
有岩本綜合漢方 ㊦ 〒730 広島県広島市東区若草町10-4 ㊦082・261・
8001 ㊦㊦㊦祝、4㊦㊦ 食品、漢方薬、鍼灸による治療、健康教育実施
明治製粉南 ㊦ 〒726 広島県府中市町536 ㊦0847・41・2255 小川清
㊦㊦㊦ めん類、純正養老醤油、保命みそ製造
人間医学社府中支店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、正食浄血
機純正食品マルシマ 〒722 広島県尾道市新浜1-6-21国道2号線沿
㊦0848・22・5577 ㊦9～18 ㊦㊦㊦祝 自然食品販売普及活動
鶴島食品 〒747 山口県防府市南松崎町5-4 ㊦0835・22・0347 社長 鶴
島ツネ子 専務 原田昌一・弘美 純正食品、自然食品全国卸
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 ㊦08
39・23・1842(本部 ㊦08397・2・3800) ㊦10～18 ㊦㊦㊦ 各種相談
純正食品裕恵(やすえ) ㊦ 〒689-24 鳥取県東伯郡東伯町八橋223
㊦0858・52・2243 井上裕恵 ㊦無 純正食品配達・発送、健康相談
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 菅本フジ子 ㊦8～20 ㊦㊦㊦㊦ 料理教室(毎㊦) 東洋医学会
ハピネス ㊦ 〒796 愛媛県八幡浜市矢野町4丁目 ㊦0894・22・1768
渡辺大起、ナミ枝 ㊦8～20 ㊦㊦㊦ 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
～20 ㊦無 自然食品、書籍販売
布法ボサツ友の会 〒739-04 広島県佐伯郡大野町83-26 ㊦0829・56・
2019 ㊦7半～22 布法(ふのり)ボサツ・図書・身心相談・坐禅
障害者が地域で生きるための生活協同組合準備会 〒732 広島市東区
尾長町575-5鈴木方 ㊦082・262・6330 玄米、料理学習、気功
三集屋 ㊦ 〒770 徳島市庄町1丁目4 ㊦0886・32・8238 ㊦10～19 ㊦
㊦ 天日製塩ニガリ豆腐・自然農法野菜・他モリモリノ

〈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 ㊦9～18 ㊦1・3㊦㊦ 料理講習、健康相談
サニー健康食品 ㊦ 〒813 福岡県福岡市東区千早5-10-5 ㊦092・681・
0883 ㊦10～19 ㊦㊦㊦ 食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品
旬の味そよ風 ㊦ 〒812 福岡市東区箱崎3-8-20 ㊦092・641・9044 ㊦10
～18半 ㊦㊦㊦㊦ 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(ムウミン) ㊦ 〒885 長崎県島原市桜町951
本田春代 ㊦09576・4・3169 地卵、無農薬有機野菜直売
心の学校・ヨガハウス ㊦ 〒874 大分県別府市野口中町6-18 ㊦0977
・26・2463 ㊦9～21 ㊦㊦㊦ ヨーガとマクロビオティック
ニコニコ村 ㊦ 〒874 別府市堀田1-2組 ㊦0977・23・3244 移動販売、有
機野菜、食養相談、地方発送可
愛鍼灸院 ㊦ 〒849-13 佐賀県鹿島市大殿分1590-1 ㊦09546・3・0981
㊦8～19 ㊦㊦㊦ 鍼灸と正食品による総合治療、健康相談
天粧下通店 ㊦ 〒860 熊本県熊本市下通1-4-8 ㊦0963・54・9161 福山健
一郎 ㊦10～19 ㊦1・3㊦㊦ 体質別食養相談・オリーブ自然美容相談
天粧子飼店 ㊦ 〒860 熊本県熊本市東子飼町3-5 ㊦0963・43・4043
福山敬哉 ㊦無 体質別食養相談・オリーブ自然美容法
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 ㊦7～19 ㊦㊦㊦ 純正豆腐、食養研究会
天然村 ㊦ 〒899-44 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 ㊦10～19 ㊦㊦㊦祝 食養相談、料理教室、書籍、純正食品
紅葉純正食品店 ㊦ 〒902 沖縄県那覇市奇宮163 ㊦0988・54・0296
㊦10～20 ㊦㊦㊦ 書籍販売、純正食品、アザレ化粧品

〈新入会〉

伊勢食養センター(星出旅館) ㊦ 〒516 三重県伊勢市河崎2-15-2
㊦0596・28・2377 旅館、レストラン、仕出し、料理教室、食事指導
こうそハウス 〒901-01 沖縄県那覇市小嶺87-6 ㊦0988・57・7798
㊦8～19 柚木忠信 酵素、健康食品販売

玄米キッド・田畑組 〒146 大田区池上3-14-7 ☎03-755-1412 ㊦㊧
 車両販売と電話注文配達専門(大田区内外のみ)正食食糧品
 自然食品専門店ベル・ウッド ㊦ 〒143 大田区北馬込2-33-18 ☎03-7
 71-9243 ㊦10-19半 ㊦㊧ 無農薬野菜、純正食品、化粧品、配達
 自然食品の店マサチエミ ㊦ 〒146 大田区多摩川1-35-2 ☎03-756-2
 445 ㊦10-19 ㊦㊧ 純正食品、無農薬野菜、料理教室、C I 図書
 自然食品取扱い店スーパー宝屋 ㊦ 〒143 大田区大森中2-24-1 京浜
 急行梅屋敷駅前 ☎03-761-5489 ㊦9半-22 ㊦無 無農薬菜、果物
 自然の幸・Ando ㊦ 〒171 豊島区南長崎5-4-1 ☎03-951-8509(事)
 951-8280(自)夜8時以降 ㊦㊧ 無農薬野菜、純正食品、無添加化粧品
 自然食品の店なくさ ㊦ 〒177 練馬区西大泉町1-15-10 ☎03-925-
 0914 ㊦9-20 ㊦㊧ 無農薬野菜、豆腐、パン、書籍、洗剤
 富士見台自然食品店 ㊦ 〒176 練馬区貫井3-14-16 ☎03-990-6773
 ㊦9-19 ㊦㊧ 自然農法食品、野菜、化粧品、図書
 味穂自然食品江古田店 ㊦ 〒176 練馬区栄町40-13(江古田駅北11音大
 通り商店街) ☎03-948-5701 ㊦10-19 ㊦㊧ 無農薬農産物
 ナチュラルグルメサロン風Fu ㊦ 〒112 文京区関口11-17-9 ☎03-268
 -4389 ㊦㊦㊧㊦㊧11半-21(㊦は20時)地下鉄有楽町線江が川橋
 木下ヘルス商会 ㊦ 〒155 世田谷区北沢5-30-6 ☎03-485-3457 ㊦
 10-20 ㊦㊦㊦食品全般、野菜、化粧品、洗剤、活水器、圧力鍋、書籍他
 食養相談 配達・発送 売上の一部は自然保護団体に寄付
 友永ヨーガ学院荻窪本部 〒167 杉並区荻窪4-31-11 ☎03-393-5481
 ㊦9-22 クラス：入門・中級・安産・断食・瞑想等の講座
 グループ自然食糧品店 ㊦ 〒167 杉並区荻窪5-27-5 ☎03-398-7427 ㊦
 10-19 ㊦㊧ レストラン ☎03-393-1224 ㊦11半-21 ㊦㊧

〈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半-20 ㊦㊦㊦㊦㊦㊦ 食品、野菜、小川みち先生食養教室㊦
 ほうすいえん自然食品店 ㊦ 〒182 調布市仙川町1-13-16 ☎03-326-2
 356 ㊦10-19 ㊦㊦㊦ 無農薬のお茶、有機野菜・果物、純正食品
 やさい村 ㊦ 〒181 三鷹市下連雀3-6-25 ☎0422-47-6639 ㊦10-19
 ミルキウエイ 武蔵野市吉祥寺北町5-4-17 ☎0422-53-6483
 グループ調布店(旧・兄弟社) ㊦ 〒181 三鷹市中原2-12-6 ☎0422-49
 -7225 ㊦10-19 ㊦㊦㊦ 有機栽培無農薬野菜、海産物、雑穀
 自然食品の店和康 ㊦ 〒184 小金井市本町3-10-13 ☎0423-85-5261
 ㊦10-18 ㊦㊦㊦㊦㊦ 食品、書籍、料理教室、玄米試食会
 自然健康食品の店いほ ㊦ 〒187 小平市花小金井1-7-18 ☎0424-62
 -8975 ㊦10-19 ㊦㊦㊦ 自然健康食品、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 ㊦11-19 ㊦㊦㊦ 食品、有機野菜、書籍
 美山園茶舗 ㊦ 〒192 八王子市長沼町58-204-6 日生商店内 ☎0426-35
 -9643 ㊦11-18 ㊦㊦㊦㊦㊦ お茶、海苔、自然食みやみ ㊦㊦㊦㊦㊦
 天秤屋 ㊦ 〒184 小金井市前原町4-19-9 ☎0423-85-2602 ㊦㊦㊦㊦ 引
 き売りと配達を主とした店 無農薬野菜、自然食品
 蒼玄協会 ㊦ 〒192 八王子市小門町20-2 ☎0426-25-0096 支部／長野、
 中野、星島、会津若松、鎌倉 南部菜瑛美 ☎0426-46-3095
 明日葉 ㊦ 〒194 町田市玉川学園2-7-6 ☎0427-29-5015 ㊦10-18半
 ㊦㊦㊦ 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
 -20 ㊦㊦㊦ 無農薬野菜、トーフ、パン、毎週月水金に入荷
 南伊豆山荘 〒202 保谷市柳沢3-2-9 ☎0424-67-3404 五嵩久男 山荘
 連絡先 ☎05586-2-3629 山荘・静岡県賀茂郡南伊豆町加納1139-42
 東京幸茸園 ㊦ 〒181 三鷹市新川4-25-30-3 ☎0422-48-3877 ㊦9-18
 ㊦㊦㊦㊦ 蕨芝、花粉、純正食品、全国配送、半断食受付
 イノチの糧屋 ㊦ 〒190 立川市相町4-5-16 ☎0425-35-5227 ㊦10-18
 半 ㊦無 無農薬野菜、純正食品、健康相談

〈神奈川県〉

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 ㊦9-20 ㊦㊦㊦ 自然酒・無添加(ワイン、味噌、焼酎)発送

株式会社豊兼 ㊦ 〒220 神奈川県横浜市西区花咲町4-111 ☎045-23
 -4823、242-3614 ㊦10-19 ㊦㊦㊦㊦ 食養相談、第1日曜健康講演会
 自然食品センター弘明寺店 ㊦ 〒232 神奈川県横浜市中区中島町4-8
 ☎045-712-3339 ㊦10-19 無農薬野菜、豆腐、枇杷葉温圧
 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 ㊦10-19 ㊦㊦㊦ 料理教室(第2㊦)
 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
 ☎0462-62-0020 ㊦10-19 ㊦㊦㊦ 食品、化粧品、図書、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-
 19 ㊦㊦㊦ 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 ㊦10-19半 ㊦㊦㊦ 野菜、パン、豆腐、みそ、醤油、食
 延寿 ㊦ 〒239 神奈川県横浜須賀根岸町4-3-6 ☎0468-35-8773 ㊦10
 -19 ㊦㊦㊦ 無農薬農産物、豆腐、食養指導、料理講習会、配達
 大豆屋 ㊦ 〒253 神奈川県茅ヶ崎市富士見町13-3 ☎0467-85-5316
 ㊦9-18半 ㊦㊦㊦ 豆腐、アゲ、ガンモ、調味料、卵
 中華精進料理・黒龍 〒227 横浜市緑区美しが丘2-16-1(2階) ☎045-9
 01-0078 ㊦11-10半 ㊦無 自然食でのパーティ各種出張料理

〈中部〉

正食の店和や ㊦ 〒939 富山県富山市中川原17 ☎0764-25-1448 ㊦9
 -20 ㊦無 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(株) 〒915 福井県武生市杉崎町11-44 ☎0778-27-2111
 ㊦8-18 ㊦無 天塩仕込み味噌・味噌販売加工、味噌作りの指導
 新津自然食品センター ㊦ 〒956 新潟県新潟市本町3-9-2 ☎0250-24
 -5810 ㊦9半-19 ㊦㊦㊦ 有機農産物、食養相談、料理教室
 楊明堂 ㊦ 〒959-21 新潟県北蒲原郡水原町下条町15-5 ☎0250-62-
 7433 ㊦8半-19 ㊦㊦㊦ 配達毎週大塚、食養料理教室
 マルナカ薬局 ㊦ 〒403 山梨県富士吉田市下吉田251 ☎0555-22-0200
 ㊦9-21 ㊦㊦㊦㊦ 漢方薬、健康相談、リズプラン化粧品、食品
 京都院 ㊦ 〒400 山梨県甲府市丸の内2-22-12 ☎0552-26-0008 ㊦9
 -20 ㊦㊦㊦㊦ 鍼灸、漢方薬、正食品による総合治療
 なんしんケンコーフーズ ㊦ 〒391 長野県茅野市塚原2-13-28 ☎0266
 -72-0073 ㊦11-18 ㊦㊦㊦㊦ 食品、健康電子製氷機、風呂用活性炭
 ティーハウス ぶてろん ㊦ 〒389-01 長野県北佐久郡軽井沢町追分1074
 ☎02674-5-7525 ㊦9-21半 ㊦㊦㊦ 薬草茶、食養料理研究会
 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半-18 ㊦㊦㊦ 純正食品、無農薬野菜、C I 図書、ヨガ
 ナチュラルストアーク美堂(きょうびどう) ㊦ 〒410-03 沼津市原字
 東中1418-43 ☎0559-67-3777 ㊦10-20 ㊦㊦㊦ 漢方薬、野菜
 沖道インターナショナル ㊦ 〒411 静岡県三島市沢地777-1 ☎0559-87
 -5290 ㊦9-19 純正食品、自然便秘薬、心身鍛錬改造ヨガ合宿
 富士グリーン健康センター ㊦ 〒418 静岡県富士宮市宮町5-28 ☎05
 44-24-0556 ㊦10-18 ㊦㊦㊦㊦ 料理教室(毎月第1㊦) 食品、野菜
 自然食品「生きる」心と体の健康のために ㊦ 〒410 静岡県熱海市中央
 町19-27 ☎0557-83-5490 ㊦10-17 ㊦㊦㊦ 健康食品、健康指導、食
 自然派の食卓・道 ㊦ 〒424 静岡県清水市有東坂667 ☎0543-46-28
 45 ㊦10-21 ㊦無 食糧品、無農薬野菜、調理器具、陶器
 コジマフーズ ㊦ 〒457 愛知県名古屋市中南区呼続町1-61 ☎052-821-87
 46 ㊦8-19 ㊦㊦㊦ 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 愛知県小牧市小牧1-352 ☎0568-76-27
 31 ㊦9-19 ㊦㊦㊦㊦ 食養講演会、リマ クッキングスクール
 大岩自然食品 ㊦ 〒470-33 愛知県知多郡南知多町内海中之郷73 ☎05
 69-62-0342 ㊦9-18半 ㊦㊦㊦ 食品全般、化粧品、健康相談
 自然食の店カジコ ㊦ 〒460 愛知県名古屋市中区錦3-3-24 第2桜ビル
 1F ☎052-962-7321 ㊦11-21 ㊦㊦㊦ 自然食品、レストラン
 阿咩堂薬局 〒460 名古屋市中区大須2-26-2 ☎052-231-2839 ㊦10
 -20 ㊦㊦㊦ 漢方薬、健康自律指南、食養指導、氣流法
 穂高養生園 ㊦ 〒399-84 長野県南安曇郡穂高町有明 ☎0263-83-5260
 食養・温泉・針灸・常設養生施設・案内書60円切手同封請求
 和良比野 〒424 静岡県清水市清水町4-14 ☎0543-52-9649 ㊦9-20
 ㊦㊦㊦㊦ 無農薬野菜、果物、無添加食品、勉強会、引売り
 英桜研究会 〒410 静岡県沼津市大岡1961白木屋ハイツB-101 ☎05
 59-24-4652 大森先生を通して正食の実際を学ぶ半断食セミナー

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。3行以上になる場合は、1行につき 5,000円増しになります。
■名称、郵便番号、住所、電話番号の順で、☎は営業時間(8~18は、午前8時から午後6時のこと。19時半は午後7時30分のこと。)、☎は定休日(①は毎日定休、3④は第3水曜定休、祝は祝日休み、無は年中無休)、次は主な商品、催しものの紹介です。(①印はオーサワジャパン商品取扱店です。)

＜北海道・東北＞

北海道健康学苑 ☎078-02 旭川市永山町11-52-6 ☎0166-48-4107
☎8~20 ①② 食養相談、足心道指導、食品、書籍
自然食品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 ☎9~18 ①② ヨガ・正食の健康道場
有いわさき薬局 ☎053 北海道苫小牧市大成町2-1-10 ☎0144-72-6811 ☎9~20 ①③④ 漢方・食養相談、皮膚病・美容相談
サロン十和田 ☎034 青森県十和田市稲生町10-34 ☎01762-2-7840 ☎10~20 ①② 健康相談、月例の集い、食品、有精卵
マナ自然食 ☎020-01 岩手県森岡市高松1-15-31 ☎0196-62-6205 ☎8~19 ①② 料理講習(第3水)、食品、野菜雑穀、図書、配達
盛岡マクロビオティックセンターいーは・とーぶ ☎020-01 岩手県盛岡市上田堤1-5-12 ☎0196-61-3024 ☎9~20 ①③④ 純正食品
こうげん堂 ☎980 仙台市大町2-6-17 ☎022-265-4465 ☎10~19 ①② 食品、無農薬野菜、自然食レストランプラトール ☎265-8353
みちのく自然食品センター ☎980 宮城県仙台市中央3-10-7 ☎022-262-7677 ☎9~19 ①② 食事処「友苑」 ☎266-4095 料理講習
秋田自然食品センター ☎010 秋田市戸野鉄砲町1-51 ☎0188-23-2921 ☎10~18 ①② 祝 料理教室、健康講演会、食品販売、野菜
会津屋純正食品流通センター ☎966 福島県喜多方市字諏訪156-1 ☎0241-22-4193 ☎8半~19 ①② 無 食品、C I 図書、発送、食養相談
サンマート咲田店ホシ ☎963 福島県郡山市咲田2-1-8 ☎0249-32-4404 ☎9~23 ①② 無 純正食品、C I 図書、食養相談
はり・きゅういわしな治療院 ☎020-01 盛岡市前九年 3-6-31 ☎0196-45-3461 ☎8~19半 ①③④ ①② 脈診法治療、健康相談

＜群馬・栃木＞

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 ☎10~20 ①② 図書、食品、料理教室
高崎自然食品センター ☎370 群馬県高崎市新町6-3 ☎0273-25-2605 ☎10~19 ①② 図書、食品、正食・空手・ヨガ講習会、健康指導
鈴木述子(群馬県安全農法研究会) ☎370-12 群馬県高崎市山名町乙611 ☎0273-46-4921 自然農法農産物、純正食品
須藤商店 ☎376 群馬県桐生市東久方町2-6-21 ☎0277-44-5733 ☎8~20 ①② 食品、有機野菜、自然酒、自然化粧品、純正食品
晴雨農場 ☎349-13 栃木県下都賀郡藤岡町大前1751 ☎0282-62-2635 自給自足の基盤に立っての衣食住の追求と実践
食養健康センター ☎320 栃木県宇都宮市1番町2-4 ☎0286-36-2415 ☎10~18 ①② 純正食品、リマ化粧品、森下食品、C I 書籍
天然医学研究所 ☎320 栃木県宇都宮市松原2-4-20(野沢幸弘) ☎0286-25-0544 ☎9~18 ①② 正食健康相談、正食医学健康法講習

＜埼玉・千葉＞

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 ☎9~20 ①②③ 食品、書籍、器具、美容・健康相談、配達、発送
命の糧ほんものや ☎349-01 埼玉県蓮田市江ヶ崎西1490-6 ☎0487-68-5423 ☎年中無休、黒焼玄米、他手作り食品製造販売

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半~20 ①② 無(臨時休業) 食品、無農薬野菜、書籍、化粧品
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 ☎9~18 ①② 食品野菜果物、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 ☎10~19 ①② 純正食品、有機農産物、浄血指導、料理教室
太陽堂 ☎343 埼玉県越谷市大沢4-10-5 ☎0489-62-3479 ☎9~20 ①② 純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室
大成自然食センター ☎330 埼玉県大宮市南中野306-1 ☎0486-84-4466 ☎8~20 ①② 無農薬野菜、豆腐、パン、海産物、配達
大橋自然食 ☎350 埼玉県川越市霞ヶ関北4-22-17 ☎0492-32-9445 ☎9~19 ①② 無農薬野菜、食品、図書、化粧品
カムカムサン ☎260 千葉県緑町1-28-2 ☎0472-47-1737 ☎10~19 ①② 無農薬野菜、図書、健康相談、食事指導、配達、各地発送
市川平和堂 ☎272 千葉県市川市真間3-11-12 ☎0473-22-0810 ☎10~19 ①② 食品、無農薬野菜、料理講習、勉強会、配達
自然食品の店たんぽぽ ☎277 千葉県市川市京町6-57 ☎0471-67-1997 ☎9~19 ①② 無 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 ☎10~16 ①② 祝 食品、無農薬野菜、書籍、配達、料理教室
人間神社聖中心道場 高島龍王 ☎299-55 千葉県安房郡天津小湊町清澄33 ☎04709-4-1797 肥田強健術、古神道鎮魂修霊、大自然(海と森)瞑想の実践と講義、長期宿泊可
自然食品の店たんぽぽ ☎272 市川市南大野1-19-12 ☎0473-37-5732 ☎10半~18 ①② 祝 無農薬有機野菜、書籍、食養相談
麦・J A C 南浦和店 ☎336 浦和市神明1-10-1 ☎0488-66-6101 北浦和店 浦和市元町2-9-8 ☎0488-87-7156 旬の野菜、食品
早おき村 ☎千葉県船橋市 JR 船橋駅ビル東武デパート地下1階 ☎0474-25-2211内線333 ☎10~19 ①② 水 野菜 O J のパン 食品

＜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(1階) ☎03-465-5021 ☎10半~18半 ①③④ 祝 日本C I 協会食品事業部
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 ☎9~17 ①② 祝 日本C I 協会事業部、配送
自然食品センター本店 ☎150 渋谷区神南1-10-6 ☎03-496-7100, 営業所・横浜市緑区美しが丘5-13-18 ☎045-901-5111 ☎平日10~19 ①② 祝 日10~18 食品全般・図書、小売・卸、レストラン「天味」併設
不二自然食品 ☎106 港区麻布十番2-21-3 ☎03-451-8966郵便振替東京 0-18943 ☎9半~19 ①② 野菜、海産物、食養相談
㈱ファーマル ☎153 相模区三田2-8-1 ☎03-793-1371 ☎10~20 ①② ③ 遠赤外線セラミック、健康器械製造販売、広告企画製作
解脱会事業部 ☎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
インナークリニック ☎161 新宿区下落合3-15-20 大和田ビル901 ☎03-950-5219 ☎10~19 ①②③ 祝 心身改造ドック、純正食品
サンゴ草本舗㈱ ☎160 新宿区西新宿8-5-3ストーク新宿小岩ビル603 ☎03-366-2921 ☎9~17 ①② 祝 サンゴ草、梅隣番、豊寿、陽泉
自然食品の店たんぽぽ ☎162 新宿区富久町24-6 ☎03-353-4545 ☎10~19 ①② 農場直販有機野菜、リマ化粧品、健康食品他
パス ☎155 世田谷区代田4-32-17 ☎03-321-9719 月刊「パスキュース」発行(自由人のネットワーク)イベント・企画製作他
れんげや ☎157 世田谷区南島山5-1-14 ☎03-326-5085 ☎10~19 女性3人の八百屋と玄米レストラン、無農薬野菜、乾物
高砂自然食品センター ☎125 葛飾区高砂8-13-5 ☎03-600-1412 ☎9~19 ①② 無農薬野菜、果物、料理講習、勉強会、配達

心身改善ドック(6日間コース)

痩身ドック(6日間コース)

インナークリニックは超医学・自然医学を応用し、肉体・心体・霊体の根本浄化を図る世界で初めてのクリニックです。

■内容／正食の実践、発汗による排毒、π(パイ)科学療法、細胞活性化法、浄霊、浄魂、空間療法、食養・手当法・操体法などの講習

■ドックの効果／宿便の除去、痩身、慢性症状の軽快、体質改善、ストレスの除去、精神の高揚

■毎月第2月曜日～土曜日 参加費／5万円(食事代を含む)

インナークリニック

東京都新宿区下落合3-15-20
大和田ビル901
☎ 03-950-5219

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

使いやすいマイルド

ひとつの塩味の違い



ふりかけに便利
コクのある味わい

食卓用・調理用



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

●読者の皆さんからのハガキで、最近号で良かった記事を書いていただいています。これは、と書いた記事の名前が書いてあるとうれしいものです。もつとバラエティのある誌面にしたいのですが、なにしろ一人でやっているの、思うようにいかず申し訳ありません。

●今、本誌の原稿は初めからワープロで書き、手書きの原稿もワープロで字詰めに清書して印刷所に出します。全く正確に割付けが出るので、便利な道具が出来たものです。

●今はきれいに印字するために、写真植字でやっていますが、ワープロ印字がもっと高品位になれば、ワープロ印字そのもので印刷するようになるでしょう。現に、巻末の行事欄などはワープロ印字です。

●そうすると、原稿を送っていただくのにも、「なるべく〇〇のワープロ(パソコン)のフロッピーで送ってください」とか、「パソコン通信で送ってください」ということになる、編集がかなり楽になるのでは? (いや、そうでもないかも)

●本誌の編集をやってやろうという人求む! 男女年齢不問。ただし、あきつぱくない人。(橋本政憲)

新しき世界へ 六一四号

◎ 一九八八年七月号

発行日 昭和六十二年七月一日

編集兼発行人 橋本政憲

発行所 日本CI協会 〒115

東京都渋谷区大山町一―五

電話 03・469・7631(代)

振替 東京0/194125

マクロビオティック図書・テープ

■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

■*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
*食養生読本 食養生で開く自由の人生	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
*新食養生法 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	〒二〇〇
食養料理カード(一)	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)(五〇号)	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
*心臓を入れ替える法 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	〒二〇〇
*生体による原子転換(ケルヴラン)	三、五〇〇円	〒二〇〇
*自然の中の原子転換(ケルヴラン)	三、五〇〇円	〒二〇〇

*永遠の子供	二、五〇〇円	品切れ
*食養講義録	七五〇円	
*一つの報告	一、〇〇〇円	〒二〇〇
*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
*我が生命線爆破さる	八〇〇円	品切れ
*健康戦線の第一線に立ちて	一、〇〇〇円	〒二五〇
*中央アフリカ横断記	一、〇〇〇円	品切れ
*最後にそして永遠に勝つ者	一、〇〇〇円	〒二〇〇
*PU中国四千年史	一、〇〇〇円	〒二五〇
*バストウールの審判	八〇〇円	品切れ
*千二百年前の一自由人	一、〇〇〇円	〒二五〇
*兵法七書の新研究	二、〇〇〇円	〒二五〇
*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
*ウナギの無双原理	八〇〇円	〒二〇〇
*PU歌集	三〇〇円	〒二〇〇
*人間の秩序	一、〇〇〇円	〒二〇〇

石塚左玄著

化学的食養生長寿論 食養生の原典 / 七、五〇〇円 〒二〇〇

桜沢里真著

リマクツキング 豪華カラー / 七、五〇〇円 〒二五〇

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

子供の病氣と食養 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

食物と夢判断 60分×2本 二、六〇〇円 〒二四〇

●日本C-I協会の出版物は、日本C-I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C-I九四三五日本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10日、②の場合は、2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―五
 電話 (〇三) 四六九・七六三(代)

入会案内

◆食による健康◆



◀ 月刊『新しき世界へ』
年間購読料 5,000円

日本C I 協会の活動

日本C I 協会は“無限の自由、永遠の幸福、絶対の正義”をたれでもが実現できる法を唱えて世界を駆けめぐった、自由人・桜沢如一（海外でのペンネーム、ジョルジュ＝オーサワ、1893～1966）が創設したマクロビオティック（玄米正食）運動のセンターで、C I（センター・イグノラムス）とは「無知なる者の集まり」を意味し、健康と自由の原理を身につけていこうという非営利の団体です。

現在の活動は、

- ①桜沢如一著書の刊行、月刊『新しき世界へ』の発行。マクロビオティック図書の出版。
- ②食養料理法の全国普及（リマ・クッキングアカデミー、桜沢里真校長）
- ③正食生活法の研究・実践——夏・冬健康学園

（大人・子供）、正食医学講座、PUセミナー、講演会の開催。

④食養・正食相談

⑤日本C I 協会食品事業部門の振興（マクロビオティックフーズを作るオーサワジャパン株式会社）

会員の種別は、**A正会員**（年会費12000円）、**B賛助会員**（12000円を2口以上）、**C誌友会員**（5000円）、**D店舗・団体**（30000円）があり、これから宇宙の秩序にもとづく生活法、食養料理法、食べ物による健康法を学びたい方は、まず誌友になって行事に参加するといいでしょう。また月刊『新しき世界へ』誌を贈呈することもできます（誌友で申込み）、日本C I 協会をささえていこうという方は賛助会員が正会員になって下さい。会員は家族パスです。

	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、正食医学講座、食養相談、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。「食物療法の道しるべ」（非売品送呈）、継続毎に、2500円分の日本C I 協会発行の図書テープ券送呈。
B	賛助会員	12,000円を2口以上	月刊機関誌毎号2部送呈。その他は正会員に同じ。継続毎に、4500円分の日本C I 協会発行の図書券送呈。
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、正食医学講座、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。
D	法人	30,000円	④に同じ、本誌巻末に毎号、店名・住所・電話・営業時間・その他を広告。「新しき世界へ」5部配布 日本C I 友の店シール配布

●下記の用紙に記入し、会費を添えて 〒151東京都渋谷区大山町11-5 日本C I 協会会員係にご送付ください。振替東京0-194125

・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。）

年 月号から 年間分

（会員別の符号を○でかこんでください。）

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 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（〒 ）（〇〇号室）（〇〇様方）と詳しく。						
TEL						
*未婚、既婚（家族名）		贈呈者の住所・氏名（ ）				

プロの技に学ぶ

食養料理技法講座

【基礎科 全3回】

8月14日

28日

9月4日

松本光司 先生



◆「精進料理試食会」でおなじみの松本光司先生に、ご多忙中、日本C I協会の会員の方々のために特別にお願いして「食養料理技法講座」（基礎科・全3回）を開講します。

●まず、いちばん大切な料理道具類の選び方、手入れの仕方から始まり、野菜の切り方のいろいろ、煮物料理各種を講習します。料理の基礎の技術、その心を、長年プロの調理師として研さんしてこられた松本先生に教えていただきましょう。この機会をのがさずお申し込みください。

（会場は冷房します）

●各回午前10時30分～午後3時30分。途中試食、休憩。

●受講は日本C I協会「正会員」「法人会員」または「誌友」になることが必要です。受講料は、下記の「申込書」欄に書いてあります。●申込みは8月10日（水）までに必ず受講料をそえて事務局へ。（現金書留または持参。郵便振替の場合は「払込票」のコピーを同封）●定員になり次第、締め切ります。●8/14献立「玄米小豆飯」「焼き味噌仕立て冷やし汁」「信田袋詰め」「香の物」●8/28献立「玄米飯」「清汁」「田舎煮」「香の物」●9/4献立「五目飯」「味噌仕立て汁」「屋形揚げ」「香の物」

（「基礎科全3回」終了後、仮称「第2科」「第3科」各3回で焼き物、蒸し物、揚げ物、五味、取り合せ、盛りつけなどの講習を予定しています）

プロの技に学ぶ食養料理技法講座（基礎科）申込書

氏名	男 女	明・大・昭 年生	電話 番号
住（〒 - ） 所	リマ・クッキング「師範」「上級」「中級」「初級」免状取得済		
① 日本C I協会の正会員（の家族）です。② 「誌友」です。③ 法人会員です。 ④ 会員ではないので入会申込みます。（どれかに○をつけて下さい）			
下記のように受講料を納めます。（該当する金額を○で囲んでください）			
	正会員・法人会員		誌友
一括納入（基礎科Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ）	29,000円		30,500円
分納（基礎科Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ）	（各回ごとに）10,000円		（各回ごとに）10,500円
●正会員会費（12,000円）を納めます。●誌友会費（5,000円）を納めます。			
合計	円を添えて申込みます。 昭和63年 月 日		

おべんとう作り講習会

大森一慧先生を講師に、幼稚園、保育園から小学校低学年、中学年から高学年、中学生以上と、各年齢、季節に合った、家庭における日常の食事献立とお弁当作りを勉強してゆきます。

●講習費／各回3千円 ●会場／日本C I協会3F
●定員／30名。まず電話で予約してください。それから申込み書に記入して講習費を事務局へ持参または現金書留で送ってください。

○第3回 7月12日(火) 正午～午後3時
●今回は保育があります。(保育費／千円)

食養入門実習

初めて玄米正食をされる方、「玄米の炊き方が分からない。うまく炊けない」という方といっしょに、



▲大森一慧先生の講習

正食の基本を中心に実習してゆきます。

●講師／加藤大季 ●毎月第1、3水曜 午後2時
30分～4時30分 ●講習費／各回2500円

●会場／日本C I協会2F

▼7月は第2、4水曜日

③7月6日「玄米おかゆの炊き方②／深手鍋を使って。きんぴらごぼう」

④7月20日「味噌おじや。パンオサワ」

母と子の食養入門講座

正食を実行する上で、続けにくい方、日々の生活の中で困難な問題を持っている方など、陰陽の見方から、健康、体質について勉強してゆきます。

●講師／加藤大季 ●毎月第1、3火曜 午後2時
30分～4時30分 ●講習費／各回2千円

●会場／日本C I協会2F

②7月5日(火) 陰陽の見極め方(日常生活から陰陽を学ぼう) 体質の四つの分け方。

家庭の食養手当法

台所や身の回りにある材料を使う正食医学の手当て法の実際を初めから具体的に実習してゆきます。

●講師／加藤大季 ●毎月第2、4水曜 午後2時
30分～4時30分 ●講習費／各回2500円

●会場／日本C I協会2F

⑫7月13日「野菜スープ、リンゴスープ、ムギ茶、大根卸し入り玄米スープ、地竜煎じ汁、ゴボウ卸し汁」

おべんとう作り講習会 申込み書(7月12日)

氏名	男 女	電話 番号
住(〒) 所		
① 日本C I協会の正会員(の家族)です。②「誌友」です。③ 法人会員です。		
④ 会員ではありません。(どれかに○をつけてください)		
「おべんとう作り講習会」① ②を受講しました。今回初めてです。(どちらかに○)		
日本C I協会 御中		保育を希望します。(歳 男・女児)
講習費3,000円をそえて申し込みます。		(保育料は当日納入)
昭和63年 月 日		

正食医学講座・実技編

昭和63年 第2期

講師／大森一慧

土曜	① 5月21～22日	② 6月25～26日	③ 7月23～24日
13:30 }	【講義】 「私の正食人生」	【講義】 「食養の通則」 身土不二、 一物全体食	【講義】「四つの体質」 栄養型、筋骨質、 陰性の肥満型、 栄養失調型
15:30			
16:00 }	【手当法（外用）】 しょうが湿布、	【手当法（外用）】 豆腐パスター、そば	【手当法（外用）】 干葉湯、よもぎ湯、栗
18:15	芋パスター、 腹帯の使い方	パスター、しょうが 油、リンゴ汁	の葉湯、塩番茶、蓮根 汁、胡瓜・大根青菜
20:00 }	【講義】 「健康の七大条件と	【講義】 「陰陽表の見方と	【講義】「食べ方」 一日のバランス、
21:30	健康チェック」	ことわざに見る食」	年齢による適応食、 男女の食事
日曜			
7:00 }	【手当法（飲み物）】 三年番茶、醤油番茶、梅	【手当法（飲み物）】 第一、第二大根湯、蓮根	【手当法（飲み物）】 ヤンノー、ココー、卵
9:00	しょう番茶、玄米クリ ーム、スープ、葛湯	湯、コーレン、ねぎ味噌 湯、椎茸スープ	醬、大根卸入（梅生番茶 ・玄米スープ）、リンゴ
9:30 }	【体験談と 質疑応答】	【体験談と 質疑応答】	【体験談と 質疑応答】
11:00			
12:30 }	【食箋料理】 玄米の炊き方、ゴマ塩、	【食箋料理】 みそおじや、きんぴら	【食箋料理】 小豆かぼちゃ、小豆昆
15:30	ねぎみそ、みそ汁	ごぼう、ひじき蓮根、 ふりかけ	布、切干し大根と高野 豆腐、野菜スープ

※内容の一部が変更になることがあります

講師／大森英桜

『正食相談』

（7月8日、15日、8月12日、26日）いずれも金曜日。

7月15日、8月26日は午後3時～5時に「健康相談講習会（公開）」。

相談希望の方は事前に係へお申し込みください。

第 2 期

正食医学講座

実技編

- ① 5月21日(土), 22日(日) (スミ)
 ② 6月25日(土), 26日(日) (スミ)
 ③ 7月23日(土), 24日(日)

「正食医学講座」は1976年以来、15期開かれ、主任講師の大森英桜先生の濃密な講義で好評を博してまいりました。その正食医学の手法、食箋料理の実際を「実技編」として、長年、英桜先生のそばで厳しい「実戦」の場を切り抜けてこられた夫人の大森^{かず}慧先生を主任講師に迎えて開講いたします。先生の個性を生かした解説をご期待ください。

〔第1期、全3回。各回定員40名。先着順締切り。電話だけの申込みは受けられません。締切り以降はキャンセル待ち、そして次回、第2期の予約とさせていただきます。また、保育所はありませんので、お子様連れはご遠慮ください〕

講師 / 大森一慧

会場 / 日本CI協会本部

(交通/小田急線東北沢駅下車2分)

7月23日(土) (内容は別ページ参照)

12:00~13:00 受付
 13:00~13:30 説明
 13:30~15:30 講習
 16:00~18:15 講習
 18:30~20:00 食事
 20:00~21:30 講習

7月24日(日)

6:00~7:00 起床、清掃、体操、歌
 7:00~9:00 講習
 9:30~11:00 講習
 11:00~12:30 食事
 12:30~15:30 講習

● 部分参加はありません。

研修費 / 1回(2日間, 6講習) 25,000円 (2食つき, 宿泊費含まず)
 3回前納 70,000円 (2食つき, 宿泊費含まず)

(会館宿泊は各回2,000円増し。予約先着30名)

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

持参品/食器(茶わん、汁わん、中皿、はし、布巾) 雑巾、学習用具

申込方法/申込書に記入し、研修費を添えて日本CI協会あて現金書留で送るか直接持参する。日本CI協会の正会員(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/7月19日(火)

取消し/7月19日までの取消しは手数料2,000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。

■講義・実習の録音、録画、撮影はご遠慮ください。

正食医学講座
実技編

1 2 3 申込書

(○印をつけて下さい)

1. 正会員(の家族)です。番号 _____
 2. 誌友(の家族)です。 _____
 3. 入会申し込みます。 _____

フリガナ		明大昭	
氏名	男・女	生年月日	年 月 日生
住所(〒) (○○号室)(○○様方)と詳しく		電話	
円を添えて申込みます。		○ 会館に宿泊します	
日本CI協会御中 年 月 日		○ 宿泊しません	

〇〇〇〇〇〇 講 習 の 献 立 〇〇〇〇〇〇

◆ 初 級

- 9/14 玄米焼きむすび、ゴマ塩、味噌汁、きんぴらごぼう
 9/21 三色おはぎ、蓮根ボール吸い物、ひじき蓮根、豆腐あんかけ
 9/28 玄米ご飯とうもろこし入り、野菜天ぷら、そばがきスープ、カリントー
 10/ 5 玄米ご飯麦入り、けんちん汁、パンオサワ、焼きコーフー
 10/12 玄米粥、テッカ味噌、ごぼうの丸揚げ、串だんご
 10/19 玄米太のり巻、ねぎ味噌、南瓜フライ、きびまんじゅう
 10/26 玄米いなり、野菜水無し煮、小豆かぼちゃ(しるこ)、玄米クリーム
 11/ 2 オメデトー、しぐれ味噌、切干し大根と油揚げの煮つけ、タルト・ポチロン
 11/ 9 かやくご飯、玉ねぎ油炒め、高野サンド揚げ、さざれ石
 11/16 玄米ご飯小豆入り、コーフーボール、餅信田煮、コーフーカツ
 11/30 磯部餅、ポチロンマッシュ・サンド、蓮根うなぎもどき、長芋と甘薯チップス

◆ 中・上 級、師 範 科

- 9/13 玄米ご飯とうもろこし入り、野菜あんかけ、亀甲茄子ひしお味噌和え、クレープ・ド・サラセン
 9/20 玄米蓮根入り、ベニエドポナム、庄内麴ロール吸物、プチ・タルトドポチロン
 9/27 玄米トラ豆入り、きんぴら信田巻、白たきと野菜白和え、マイース・グラタン
 10/ 4 玄米ご飯栗入り、ボルシチ、ひじき蓮根庄内麴巻、醤油ひしお串だんご
 10/11 玄米ご飯大豆入り、揚げそばがき、焼きビーフン、里芋まんじゅう
 10/18 信田、南瓜ハンバーグ、揚げ豆腐、春菊くるみ和え
 10/25 玄米チャーハン、味噌仕立てけんちん煮、五平餅、フライド車麴
 11/ 1 玄米むすび油焼き、白隠元グラタン、コーフー串カツ、ポチロン羹
 11/ 8 玄米ご飯人参入り、ゴマ豆腐、鯉から揚げ、三笠山
 11/15 太のり巻、そば米クロケット、五目豆、葛玉
 11/29 玄米炒めご飯、白たきとコーフー煮しめ、こんにゃくと里芋の煮つけ、野菜かき揚げ、南瓜羹

(献立の一部が変更になることがあります)

お問合せ、お申込みは

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

◇ 昭和 63 年 秋 期 (第 52 期)

● リマ・クッキングアカデミー 初級・中上級師範科申込書

○料理教室に新規入学します。○継続して受講/前回のコース名() ●受講希望クラス
 1.初級 2.中級 3.上級 の免状を取得しました。(○印をつけて下さい) A・B・C・D

ふりがな 氏 名	男・女()歳 明治・大正 昭和 年 月 日生	1.正会員(の家族)です。No.() 2.誌友(の家族)です。 3.新規に入会します。
住(〒 -) 所		●入学金(5,000円)を 納入します/納入済み
自宅電話 ☎ - -	職 業 勤務先	勤務先電話 ☎ - -
日 本 C I 協 会 御 中 円を添えて申込みます 年 月 日		*集中料理講座(年 月)を受講 しました。

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

校長／桜沢里真(日本CI協会会長)

秋期募集中

玄米や穀物類、味わい深い季節の野菜、海草、豆類など大自然の恵を生命の糧として頂く、健康と幸福の料理を学びましょう。マクロビオティック料理は、化学的に汚されない新鮮な材料を、精白せず、純正な調味料(天然醸造の味噌、醤油、自然塩、ゴマ油、ナタネ油など)で調理し、砂糖類や化学調味料はいっさい用いません。マクロビオティックを世界に広めた桜沢如一先生は「台所は生命の薬局」と言われました。さあ、あなたも「生命の薬局長」になってください!

●初級コース/玄米の炊き方からマクロビオティック料理の基礎を研修。●中上級師範科コース/初級修了の方を対象に、さらに応用的な各種、季節の献立を研修。

●免状/各コースの規定の回数出席し、期末の修了試作会に作品を出品し試験に合格し、規定の免状料を納入された方には免状を授与します。●受講するには日本CI協会の正会員(年1万2千円)、または「誌友」(年5千円)、あるいは法人会員になることが必要です。

●昼の部は1歳以上の歩けるお子様を対象に「保育」があります(有料)。お子様連れの受講はご遠慮下さい。

●エプロン、スカーフなど持参品のことや詳細は係にお問合せください。

●いったん納入された受講料などは返却できません。

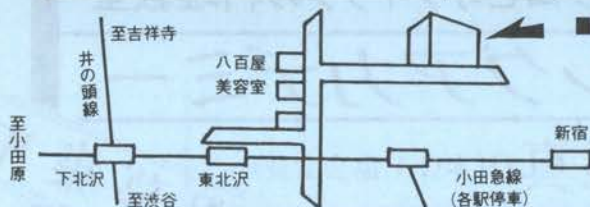
●受付を締切っていないクラスは途中入学できます。

●「集中料理講座」の受講は4週受講と同じ扱いです。



時 間 割						授 業 料			
コース	曜	クラス	時 間	講 師	授 業 日	入学金	一括納入	月ぎめの分納	一回受講
中上級師範科	火	A	11:00	桜 沢 里 真	9 10 11 12	5,000円	32,400円	9月 9,000円	3,500円
			14:00		月 月 月 月			10月 12,000円	
		B	18:00	浮 津 宏 子	13 4 1 11			11月 12,000円	
			20:30		20 11 8 27 18 15 25 29			12月 3,000円	
初級科	水	C	11:00	吉 成 知江子	9 10 11 12	5,000円	27,000円	9月 7,500円	3,000円
			14:00		月 月 月 月			10月 10,000円	
		D	18:00	植 田 富く子	14 5 2 11			11月 10,000円	
			20:30		21 12 9 28 19 16 26 30			12月 2,500円	

日本C I 協会 7~9月の行事予定



■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C I 協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

☎ 03・469・7631 (代)

●会員でなくても参加歓迎です

●録音はご遠慮ください。

小田急線・東北沢駅下車2分

◆7月

2日(土)~3日(日) ●正食医学講座・別科「望診法特集③」(大森英桜)前号巻末参照

4日(月) ●18:30~20:30 詩吟教室(伊森神東)月4回で4,000円 問合せ ☎384-0287 毎週月曜

5日(火) ●14:30~16:30 母と子の食養入門講座②(加藤大季)「陰陽の見極め方、体質の四つの分け方」2,000円

6日(水) ●14:30~16:30 食養入門実習③(加藤大季)玄米おかゆの炊き方②/深手鍋を使って、きんぴらごぼう 2,500円

8日(金) ●11:00~正食相談(大森英桜)(個人相談、正会員になり事前申込み。詳細は係へ問合せ) ●12:30~15:30 リマ・クッキング高等師範科⑥

10日(日) ●食養料理教室リマ・クッキングアカデミー 夏期(第51期)修了試作会 校長/桜沢里真 昼の部/11時作品持参、正午~14:00 夜の部/15:00持参、16:00~18:00 ●18:30~20:30 正宗太極拳教室(大友映男)1,000円 毎月第2、4日曜

12日(火) ●正午~15:00 おべんとう作り講習会③(大森一慧)3,000円 予約制(保育あり、千円)

13日(水) ●14:30~16:30 家庭の食養手当法⑫(加藤大季)「野菜スープ、リンゴスープ、麦茶、大根おろし入り玄米スープ、地竜煎じ汁、ゴボウおろし汁」2,500円

15日(金) ●11:00~ 正食相談(大森英桜)(個人相談、正会員になり事前申込み。詳細は係へ問合せ) ●15:00~17:00 正食医学による健康相談講習会(大森英桜)相談する人(事前申込み)/15,000円 傍聴/正会員 2,000円、誌友・一般 2,500円 ●18:00~20:30 PU食養研究会(大森英桜)「陰

陽五行説と正食医学①」3,000円

17日(日) ●13:00~15:00 桜沢里真、マクロビオティック人生を語る③ 会費/3,000円(一般・誌友) 2,500円(正会員)

18日(月)~31日(日) ●'88カリフォルニア・ホノルル・ツアー

20日(水) ●14:30~16:30 食養入門実習③(加藤大季)味噌おじや、パンオサワ 2,500円

23日(土)~24日(日) 正食医学講座・実技編③(大森一慧)別ページ参照 ●18:30~20:30 正宗太極拳教室(大友映男)1,000円 毎月第2、4日曜

30日(土)~8月1日(月) ●マクロビオティック'88 海の健康学園 伊豆下田・田牛海岸 詳細は別紙

◆8月

4日~8日 日本C I 協会本部 夏休み

12日(金) ●11:00~ 正食相談(大森英桜)(個人相談、正会員になり事前申込み。詳細は係へ問合せ)

14日(日) ●10:30~15:30 プロの技に学ぶ食養料理技法講座(松本光司)基礎科第1回 詳細別ページ

18日(木)~21日(日) ●北軽井沢マクロビオティック 夏のセミナー 地蔵川ホテル 詳細は別紙

26日(金) ●11:00~ 正食相談(大森英桜)(個人相談、正会員になり事前申込み。詳細は係へ問合せ) ●15:00~17:00 正食医学による健康相談講習会(大森英桜)相談する人(事前申込み)/15,000円 傍聴/正会員 2,000円、誌友・一般 2,500円

28日(日) ●10:30~15:30 プロの技に学ぶ食養料理技法講座(松本光司)基礎科第2回 詳細別ページ

◆9月

4日(日) ●10:30~15:30 プロの技に学ぶ食養料理技法講座(松本光司)基礎科第3回 別ページ参照

■日本C I 協会本部は8月4日(木)~8日(月)は休業します。本誌次号は「8月・9月合併号」で8月10日発行予定です。



健康と幸福への道
マクロビオティック食品

中元大売出し

7月3日(日)～10日(日)

お買い上げの方にはもちろん粗品を進呈!! さらに千円以上お買い上げの場合は1割引させていただきます。(玄米、書籍、贈答品等の特殊商品は割引対象外です。発送によるご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7日(木)、本社は3日(日)、10日(日)が定休日です。)

期間中、4(月)、5(火)、6(水)、8(金)、9(土)の5日間、三重県在住で正食の陶芸家、榎本合欽氏の陶器展示即売会を日本CI協会2階にて催します。お問い合わせのうえご来店をお待ちいたしております。

オーサワジャパンのお中元

これ以上はないといわれるほど厳選したマクロビオティック食品を豊富に取りそろえました。

玄米食をされていない方にもその良さが充分にご理解いただけるよう、贈り物の中にしおりをに入れてあります。

お世話になったあの方に、健康と幸福を送ってみませんか!!



(右) 立料みそ 4kg樽

(下) 1kg詰合せ

※お中元、カムカムクラブの案内書をご希望の方はハガキで本社あてご請求ください。

玄米・もみ米・ミニダップ カムカムクラブ会員募集!!

お米のもつ本来のおいしさを味わうこと、そこからマクロビオティックの生活が始まります。

すりたての玄米、“今ずり米”に本当のおいしさを見つけました。

いつでも手軽に使えるミニダップでおいしい今ずり玄米を召し上がってください。

家庭用もみすり機ミニダップ
89200円→会員特価75800円



新 商 品

- めんつゆ 310g 480円
無農薬大豆・小麦、自然塩仕込みの手づくり醤油をベースに、厳選された昆布、しいたけ、めかぶわかめでダシをとり、無農薬栽培の玉ねぎ、人参エキス(参泉)で甘味をつけ、もち米、米こうじ、本格焼酎だけを使用した本格三河みりんを約1%、かくし味に用いました。めんつゆとして用いるほか、すまし汁や天つゆ、なべ物等に適宜うすめてお使いください。コクがあるのにサッパリしたおいしさが特長です。

※新しい価格表ができました。ご希望の方はご請求ください。

- 再入荷商品
銀葉藻(ホンダワラ) 70g 280円
- 変更商品
純正胡麻油 1400g 2500→2200円
- 品薄商品
潮米みそ 取扱中止
国産金ごま 11～12月入荷予定
国産白ごま 11～12月入荷予定
- 品切商品
国産金胡麻油(缶) 12月入荷予定
国産金胡麻油(ビン) 12月入荷予定
塩うに 7～8月入荷予定
天然凍り豆腐 64年2月入荷予定
- 中止商品
五年醬油 長い間有難うございました。

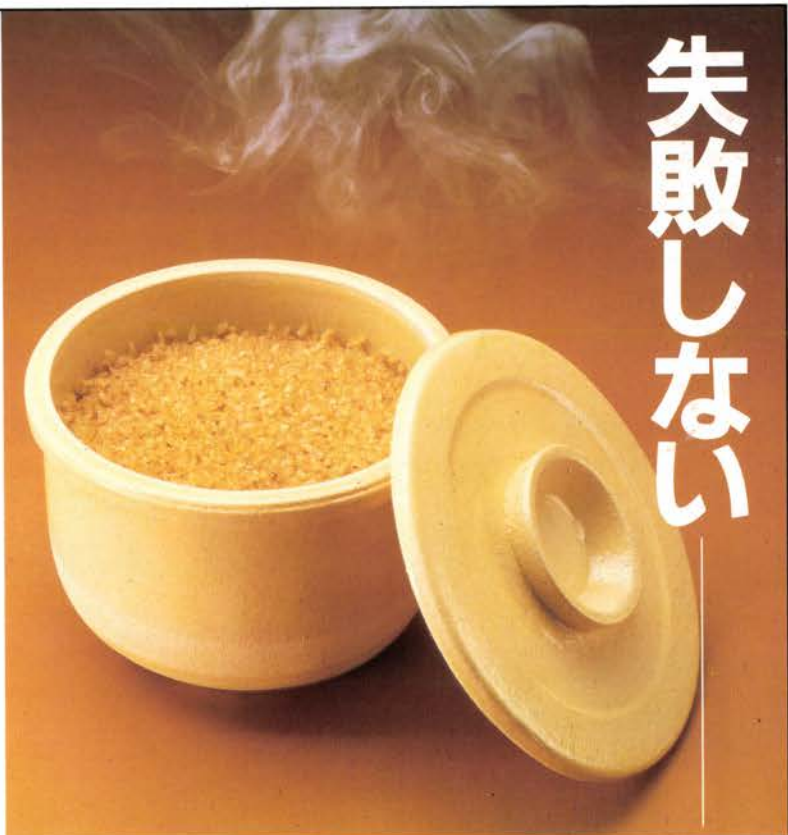
本社
東京都板橋区小茂根5-4
〒173 ☎03-958-7112

オーサワジャパン株式会社

東北沢店
東京都渋谷区大山町11-5
〒151 ☎03-465-5021



カムカム鍋は陶器製の内鍋です。お手持の圧力鍋に入れて炊くことで、二重構造となり、こげつかず、陶器の遠赤外線効果で、しんまでふっくら炊きあがります。これから玄米食をはじめ人も、何度も玄米食へ挑戦しているベテランの人も、カムカム鍋で失敗しない玄米食をはじめましょう。



失敗しない

玄米食

オーサワ式玄米炊飯 カムカム鍋のおすすめ



カムカム鍋の特長

①炊き方カンタン失敗なし

玄米と同量の水をカムカム鍋に入れて、それを圧力鍋に入れるだけ。火加減や水加減による失敗がなく、どなたでもふっくらした玄米ご飯がたけます。

②土鍋で炊いたやさしい味

ご飯が金属に触れないため、アルミやステンレスなど金属イオンの溶けだす心配がありません。昔なつかし土鍋の味です。

●カムカム鍋は内鍋ですから、外鍋に使用する圧力鍋の内径など計ったうえで適合するものをお選びください。



カムカム鍋

品名	容量	直径	高さ	重さ	適合する圧力鍋	価格
8W型	8.3合	20cm	18.5cm	1.8kg	平和PCD 8 W以上	6,000円
5000型	6合	18.5cm	15cm	1.2kg	平和PCD5000以上	5,000円
3800型	3.9合	17cm	14cm	1.1kg	平和PCD3800以上	4,500円
2400型	2合	14cm	11cm	0.5kg	平和PCD2400以上	2,500円

本社
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
東京都渋谷区大山町11-5
〒151 ☎03-465-5021