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.632
1990-3

日本CI協会

LA REVUE DU PRINCIPE UNIQUE ET DE LA VIE MACROBIOTIQUE

最大のわが冒険(14) ／ 桜沢如一

成功と失敗のコツ(2) ／ 大森英桜

贈答にも使えるつめ合わせ箱入り

調味料セット 1セット5,000円（送料別 消費税別）

●4～5人家族が約1カ月に消費する塩・味噌・醤油をセットにしました。海の精を使い、農家と直接契約した無農薬有機栽培原料を天然醸造法にて熟成した逸品ぞろいです。詰め合わせ箱入りですから贈答にもお使いいただけます。試しに少量だけ買ってみたいという方にもおすすめいたします。

●セット内容／海の精 赤ラベル250ｇ2袋＋玄米味噌1kg1袋＋麦味噌1kg1袋＋生しぼり醤油1ℓ2本

日本食用塩研究会事業部
自然海塩流通本部株式会社
東京都世田谷区北沢4-32-26 〒155
TEL 03-460-3914 FAX 03-460-3981

マクロビオティックに最適。

今、未来派女性（たち）へ…

素肌にやさしい思いやり
ナチュレディ
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。

（Sophto balance ソフトバランス 素肌にやさしい(SOFT)植物性(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。

自然化粧品
ナチュレディ
L－100シリーズ

■ルーファ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。

発売以来大好評！
100%のヘチマ水をベースに、いま、"純（ピュア）"を極めた自然化粧品。

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。

●当社製品は鉱物油、タール系色素はいっさい使用しておりません。

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)1732

■食養料理教室リマ・クッキングアカデミー1990年春期、中上級師範科は毎週火曜、初級は毎週水曜、開講中！
■集中料理講座は３月31日~４月１日開講です！
■「人体の修理法 続編」は３月10～11日開催！「正食医学講座⑥」は４月７～８日です（巻末参照）
■３月25日（日）は自然塩運動20周年行事のため臨時休館。

●表紙写真：小麦（写真／家の光ⓒ）

■日本ＣＩ協会は毎週木曜休業です。

●CONTENTS● 新しき世界へ 632号 1990年3月号

丸山博先生傘寿と著作集刊行祝賀／4
「ＣＩスナック」開く／5
ローマ字の不完全さについて／吉見クリマック／8
3月のマクロビオティック料理／桜沢里真／10
五目ちらし、木の実の道明寺揚げ、小田巻きむし、ひなあられ、桜餅、春菊ゴマ和え
正食療法と手当法、このコツが成功と失敗の分かれ道(2)／大森英桜／13
「医療」でガンに、〝ホルモン剤〟、内緒で薬をのむ人、ハチミツと南京豆、塩で目がとける？ 酸っぱいリンゴ下痢にリンゴ、温めて治す、頭の熱に豆腐、胃の出血、水分で死ぬ、脳溢血か脳軟化か、ホクロがとれる時、苦闘6時間、〝ハブに卵醤〟で正解？ スイカの皮をあてる豆腐の代用にカボチャ、ワクチンで病気、緊急に動物性で手当て助からない人、お粥をかきまわす など
●『GOレター』特別掲載
最大のわが冒険(14)／桜沢如一……26
1955年、桜沢先生は西アフリカ・ランバレーネのシュヴァイツァー病院を訪れた。そこで見たものは？ GOは自ら「絶対に治らない、死ぬ」といわれている熱帯性潰瘍にかかり、正食による必死の治療を博士に示したのだ！

■本誌をご紹介ください！ 今号一部五一五円（税・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。

丸山博先生の傘寿（80歳）と著作集刊行を祝して

3月21日(水・祝)午後2時より5時
お話と祝賀パーティ／日本CI協会本部にて

●会費／7000円
（記念品代を含む）
●出席ご希望の方は、会費をそえて「丸山先生パーティ」と明記し、日本CI協会あてお申し込み下さい。
●申込み締切り／3月16日（金）
●当日は光代夫人も出席される予定。
（光代先生の著作『私の健康料理』が朝日文庫に収められました）

●第1巻「死児をして叫ばしめよ」小倉先生と私の乳児死亡の統計的研究、乳児死亡問題、岸和田市の乳児死亡調査をめぐって、死児をして叫ばしめよ、死に近づく乳児の姿、乳児死亡率はどこまで下がるか、衛生統計からみた最近の母子衛生、周産期死亡の実態と問題点、乳児死亡の「統計的予測」論
●第2巻「いま改めて衛生を問う」『公衆衛生』、社会保健婦事業建設現場の声、『健康相談』をめぐって、子供と公衆衛生、まず保健婦の姿勢から、保健婦とともに四十年、『児童問題講座』はしがき、看護婦↓医師↓医学者、医学の論理と医療の論理
●第3巻「食生活の基本を問う」森永砒素ミルク事件、食生活の問題、日本の医学史を明らかにする評伝、アーユルヴェーダ研究活動など。この巻が特に桜沢先生との関連が深い。
発行は農文協（☎03-585-1141）各巻3500円。

◆丸山先生は在学中から桜沢先生に縁を持たれ、戦争末期、桜沢先生は若き衛生学徒であった丸山先生の乳児死亡の研究の印刷発表の労をとる。戦後、桜沢先生の励ましを受けて天野慶之先生（元・東京水産大学学長）とともに食品公害追放に尽力。特に「森永砒素ミルク事件」の追跡調査は有名。有害食品研究会やアーユルヴェーダ研究会の会長を長く勤める。日本CI協会では桜沢如一先生著作刊行会の委員長。

大入り満員のCIスナック

たくさんの方々のご来場をいただき、ありがとうございました。寒い中、長時間お待たせして本当に申し訳ありませんでした。

1月28日(日)、日本CI協会3階で〝CIスナック〟が一日オープンしました。昨年7月に初めて開き、大好評をいただいて以来、2回目の開催でした。

前回、手作り料理を出品された方々に再度お願いし、CIのスタッフも日ごろ心にあたためていたメニューの数々に挑戦してみました。さて、準備は2日前から始めましたが、どれもこれも手間を要するので、前夜はとうとう完全徹夜になってしまいました。それでも料理の一部は未完成。数時間後に開店をひかえて、一同懸命に作業を続けました。

10時ごろから、自宅で作っていた方々が苦心の料理を次々と運び込んできました。皆さん大奮闘の様子がありあり。すぐ容器につめる作業が始まり、3階はまるで戦場のよう。30分くらい前から、たくさんの方々が来場し始め、2階で待機。前回、あっという間に売り切れてしまったので、今度こそと早々とお見えになった方がほとんど。日曜日ということもあって、前回の2日間においでになったよりもはるかに多くの方々で会館の中はあふれてしまいました。

スタッフ一同、全力でがんばるのですが、なかなか予定通りの設定がととのわず、急きょ、準備のできたものだけ、2階で販売するように変更。それも、台の上に置く間もなく、またたく間に品切れというすごさでした。

3階のミニ・レストランの開店も大幅に遅れ、順番を待つ方々の列が階段中につながり、お待たせしてしまいました。オープンと同時に席はあっという間に超満員。殺到するオーダーをこなすのに裏方はてんてこまい。注文品が来るのを待つ人、空席が出来るのを待つ人、みかねてお手伝いしてくださる人……まさにパニックでした。

不慣れの上に大勢のお客様で、ご迷惑をおかけしたのにもかかわらず、大勢の方々からのご声援、ご協力に励まされ、どうにか終了できましたことを、心より感謝申し上げます。今回の反省点を改善し、より満足して頂けるよう、がんばりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

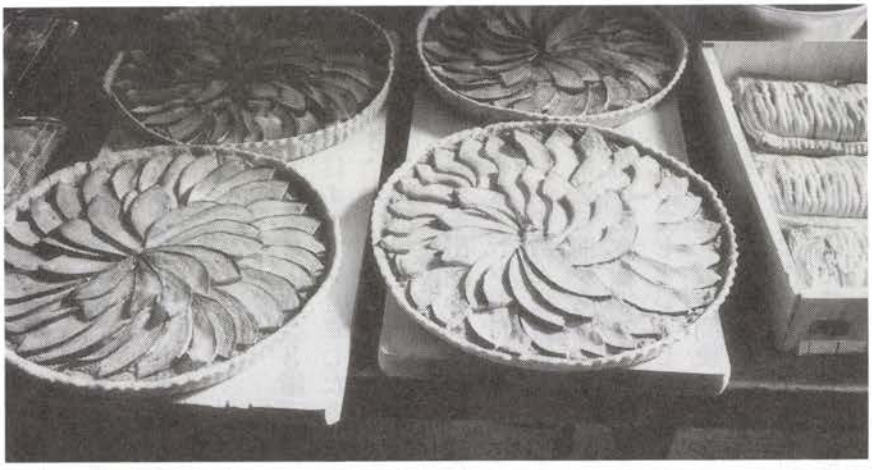
●スナックのメニュー

天ぷらそば（箸やすめ付き）、いなりずしセット、揚げむすびセット（共に味噌汁、箸やすめ付き）、デラックス・コーフーカツサンド（コールスロー付き）、カナッペ、野菜シチュー（天然酵母パン付き）、ピザ・マクロビオティック（コールスロー付き）、人参スープ、小豆南瓜、玄米ババロア、タンポポコーヒー、ゴールデンドリンク（陽泉と参泉のブレンド）、ヤンノー、コッコー、梅生番

●手作り販売品（順不同、出品者名敬称略）

コーフーカツ、ベジタブル薩摩揚げ、いなりずし、揚げむすび、ひじき蓮根、金平ごぼう、昆布のつくだ煮、春巻き、お総菜パン、そばクッキース、アップルパイ、南瓜タルト、ノン・ミートソース（以上、日本CI協会料理部作製）、ひしお味噌（植田冨く子）、ふりかけ（大森一慧先生オリジナル、宗田淑子）、食養和菓子（工藤祐子）、ソフトクッキー（尾形瀧子）、まんじゅう（えくぼ・味噌・生姜）と麦こがしもち（新堀弘乃）、天然酵母パン（完全粉食パン・スパイラル食パン・テーブルロール・クルミパン・レーズンパン・中華あんまん）とピザ・マクロビオティック（伊藤のり子）、炭火で煮た黒豆（伊藤碧）

**次回は3月24日(土)オープンの予定です。



◀アンリュメット（右）
南瓜タルト（中央と左）

◀アップルパイ（右上）食養和菓子（右手前）
揚げむすび（左の前後）中華まんじゅう（左端）

＊写真は、食養和菓子を出品した工藤祐子さんのご好意により、お借り致しました。

ご好評にこたえて再び開催！
〈マクロビオティック〉

CIスナック

3月24日(土)　13:00～16:00
――日本CI協会でオープン――

- おいしい軽食、ドリンク、お菓子などを取り揃え、ご来場をお待ちしております。
- いろいろな手作りアイディア料理の販売も致します。

◆すべて手作りの食養料理の数々

厳選した材料を心をこめて食養的に調理しました。
おそうざいからお菓子まで、アイディア作品がいっぱい！

◆純植物性メニューで、自然のおいしさ

最高級の塩、味噌、醤油などで調味し、素材のもち味を最大限にひき出すよう工夫された料理です。お菓子も米あめなどを用いないで、そのものの味を充分味わっていただけるように作ります。

《スナックのメニュー》（予定）

天ぷらそば、いなりずしセット、小豆南瓜、コーフーカツサンド、野菜シチュー、食養ピザ、玄米ババロア、アンリュメット、タンポポコーヒー、ヤンノー、コッコー、梅生番茶など

《手作り食品の販売》（予定）

コーフーカツ、ベジタブルさつま揚げ、春巻き、中華まんじゅう、サンドイッチ、サラダ、ふりかけ、食養和菓子、天然酵母の菓子パン、クッキー、パイなど

※品数に限りがありますので、お早めにどうぞ。（品切れになりました節はご容赦ください）

◆お知り合いの方をお誘いの上、ぜひおいでください。ご来場をお待ちいたしております。

日本CI協会
〒151 東京都渋谷区大山町11-5
☎(03)469-7631(代) FAX(03)469-7635

ローマ字の不完全さについて

吉見クリマック

旧年中は、ヨーロッパから見ていて日本の政治家の落魄ぶりにハラハラさせられました。日本が世界的チャンピオンとして欧州のマスコミ界に登場し始めている時に、今度の多彩なスキャンダルがあっさり日本の恥部を露出させた感がありました。

やっとそれが収まって、フランスのテレビが待望の新首相を紹介した時のことです。いくら耳をそば立てて聞いても名前がつかめないのに参りました。ニュース・キャスターが「ムッシュ・ケフュー」とか「ムッシュ・カフー」とか言っているのですが、報道員自身、その発音に責任が持てないのと、「フー」（fou＝狂人 に通じる）にフランス語の不文律があって、うすら笑いをするのでもうひとつ気分の悪い思いをしました。

宇野前首相が失脚の時に報道員が「ゲイシャ」のイントネーションに、ここぞとばかりに力を入れ、うすら笑いをした時と同様の不愉快さなのです。

いずれにしても、一国の宰相に対する敬意がうかがえませんでした。それどころか、「リクルート」だの「芸者」だのいうスキャンダルの影響で、「それみたことか」と嘲笑されているように感じられたくらいです。

後刻、新聞を見ると今度は、「Toshiko Kaifu」となっているのです。「トシコ」はトシヒコのまちがいであろう、と思いましたが、いったい「カイフ」がどういう漢字なのか、そんな名前が日本にあったのかかどうか、ローマ字の発音では見当がつかないのです。なにしろ私は滞欧三十年ですから、日本の政治家の名前をロクに知りません。

私の憶測は否定をくり返して、ついに日本の新首相のお名前は「海部俊樹」と書いて、カイフ・トシキと読むことに落ち着くまで、月遅れの『文芸春秋』10月号が船便で着くのを待たなければなりませんでした。

かように、ローマ字のイタズラ（不完全さ）で、日本人の名前が少なくともソレと分かる程度に発音してもらえないのを、非常に残念に思います。

フランス人の発音では「先生」（Sensei）が賛成と発音されたり、「東京」（Tokio）が時男と混同されたり、「神風」（Kamikaze）がカミカーズになってフランス語として定着したりします。が、それくらいは愛嬌ですむとしても、人の名前だけは何とかならないものかと思われるわけです。

国際正食界で有名な「久司道夫」さんのことを Michio Kushi と書くと、フランス人は「ミシオ・

キュシ」と読みますし、同じく「菊池」さんのことを Kikuchi と書くと「キキュシ」です。音感が似ているために、久司さんと菊池さんが間違えられることがよくあります。どちらが「ワン・ピースフル・ワールド」で、どちらが「三次元思想」なのか、ローマ字のお名前の発音だけでは判別がつきませぬ。フランス人のためには、「菊池」は Kikouti、「道夫」は Mitio と書いた方が、より正しく発音してもらえるのが事実です。

もっと悲劇的な名前は「瀬戸内晴美」さんです。Harumi Setouchi と書いて、フランス人は「アリュミ・ストゥッシ」と読みますから、まるで原形ととどめぬ無残さです。私の名前などもフランス人にはおよそ発音不可能なので、もっぱらギリシャ名「クリム」で呼んでもらっています。

日本車の名前で傑作なのが、ヨーロッパ中で定着している Datsun「ダッツン」です。日本で本来「ダットサン」と呼ばれた車のことです。

最近では、日本映画やアニメ漫画の進出で、日本人の名前が西洋人に大分親しまれるようになりました。

黒沢（キュロサワ）、鈴木（シュジュキ）、近藤（コンド）、三船（ミヒュネ）……それから、太郎（タロ）、花子（アナコ）、三郎（サビュロ）といった塩梅です。

日本が欧米の仲間入りをするからには、否、世界のリーダーシップを取るからには、少なくとも名前くらいは外人たちに正しく発音してもらわなくてはなりません。そのためには、今一度ローマ字に新しい工夫を加えて改良できないものか、と思います。

特にフランス人にとって日本式またはヘボン式ローマ字は、「毛沢東」と書いて「マオ・ツェ・トゥンと読め！」と日本人に要求するようなもので、およそ無法、無礼で、非実用的な約束であるわけです。米人宣教師ヘプバーン氏が、明治時代の初期に作ったというヘボン式（実はヘプバーン式）ローマ字法を知るヨーロッパ人は少ないです。決してインターナショナルな約束とは言えません。

世界がますます狭くなって、世界一家時代がもうそこまで来ているような錯覚をおぼえる昨今ですが、ローマ字が生む悲喜劇はまだ当分続きそうです。

よく考えてみると、名前の発音上の悲喜劇は、日本人だけが犠牲者なのでは決してなくて、ヘプバーン氏がヘボン氏にされてしまったのなど、アメリカ人側から見ると目も当てられぬ悲劇（メイド・イン・ジャパン）でありましょう。ローマ字というものを日本人のために創始した名誉が、どこの馬の骨だかわからぬヘボ氏にさらわれるのですから、これは悲劇です。

同姓のアメリカ女優オードリー・ヘプバーンのことは、オードリー・ヘボンと言わないのですから、日本における西洋人名の発音もかなり無政府主義的のようであります。

なんとかならないものでしょうか。

（ベルギー、一九九〇年一月三日）

▲豪華カラー愛蔵版、付録に天然酵母パン、コーフーの作り方。

▼ 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

●7,725円
(7,500円＋消費税225円) 〒360円

● マクロビオティック料理

●2,575円
(2,500円＋消費税75円) 〒310円

日本C I 協会　振替／東京0-194125

3月の マクロビオティック料理

桜沢里真

一、五目ちらし （5人前）

●材料／玄米（3C）、リンゴ（小1個）、人参（細切りを1と½C）、豆腐（1丁）、椎茸（3個）、きぬさや（10個）、塩、醤油、ゴマ油、花形人参

①玄米は3と¾の水と塩小さじ½を入れて圧力鍋でふっくらと炊き、リンゴをおろし、塩小さじ½加えたものをまぜ、冷ましておく。

②鍋にゴマ油を2、3滴おとして温め、細切り人参を入れ、塩小さじ½加えて炒り煮にする。すこししんなりしたら火からおろし、色よく仕上げる。③豆腐は水を切り、手でもみほぐし、大さじ½の油で炒め、塩小さじ½を加えてそぼろを作る。ときどき鍋を火からおろして、よくかたまりをほぐし、また火にかけて炒るようにする。これをくり返し、焦げないようにきれいなそぼろに炒り上げ、醤油小さじ1を入れて仕上げる。

④椎茸は水にもどし、ひと煮立ちさせる。（この汁をご飯に入れて炊くと味がよく出来る。）細切りにし、2、3滴の油で炒り、水を少々入れて小さじ1の醤油で味をつける。

⑤きぬさやは塩湯で色よくゆで、斜め細切りにする。

⑥花形人参は少しの水でゆで、塩でうす味をつけておく。

⑦ご飯を器に盛り、その上にたずな形に豆腐、きぬさや、人参、きぬさや、豆腐、きぬさや、

椎茸というように盛り、上に花形人参を飾る。

二、木の実の道明寺揚げ

●材料／甘栗(30個)、梅干(小15個)、アーモンド(30個)、カシューナッツ(30個)、庄内麸(1枚)、道明寺(1袋)、地粉(1C)、揚げ油、塩

①甘栗は皮をむく。庄内麸はぬれ布巾に包んでしめらせ、2センチくらいの小口切り。

②地粉を天ぷらの衣よりやや固めにとき、塩少々を加えて材料につけ、道明寺をまぶし、熱した油でカラリと揚げる。アーモンド、カシューナッツは2粒いっしょにして揚げる。

③庄内麸は中温の油でゆっくりと揚げ、カラリとした時に取り出し、少しの塩をふる。①②③を器に美しく盛る。

三、小田巻きむし

●材料／うどん玉(小5個)、コーフーボール(15個)、花形人参(うす切り、10枚)、きぬさや(少々、ゆでる)、椎茸(中3個)、せり(½束)、昆布、塩、醤油、油、卵(1個)、ゆずの皮

①うどんは手打ちが一番いいのですが、干しうどんの場合は1束をゆで、5つに分ける。

②コーフーボールの作り方＝コーフーの揚げたもの50グラムを細かく切る。玉ねぎ¼個をみじん切りにし、油小さじ½でよく炒め、コーフーを入れ、水大さじ3を加えてよく煮込み、生姜のしぼり汁を3、4滴落とす。地粉を少々入れてよくまぜ、うずらの卵くらいに丸めて油で揚げる。

③椎茸は昆布といっしょに出しをとり、引きあげて小さく切る。

④せりは根を切り、塩湯でさっとゆでる。冷ましてから3センチくらいに切る。根は衣をさっとつけ、油でカラリと揚げる。

⑤きぬさやは塩湯で手早く、色よくゆでる。

⑥器に湯をかけ、さばいたうどんを6分目くらい入れ、②を4個くらい、花形人参、きぬさや、椎茸などを色よく上に飾る。少々濃い味つけの出し汁と卵をほぐし布でこしたものをまぜ、材料ひたひたに入れる。

⑦湯気の上がった蒸し器に⑥を入れて、約15分くらい蒸す。出来上がりに、せり、ゆずの皮などを入れて供します。

四、ひなあられ

お餅を1センチのあられに切り、干しておきます。今回はパンを用いました。

●材料／大豆(½C)、黒豆(½C)、玄米(1C)、パン(さいの目に切ったもの、3～4C)、塩

①玄米は前夜より塩水につけておき、ざるにあげて水を切る。フライパンを熱して、手早くかきまぜながら、こんがりと炒る。

②大豆、黒豆も洗って水を切り、別々にこんがりと炒る。

③パンは1センチ半くらいのあられに切り、20分ほど乾かし、油でからりと揚げ、塩を少々ふる。①②③をよくまぜ合わせ盛りつける。

注／私どもの娘時代には、お米や餅をふくらせたものなど、たくさん店に売っていました。それをさっと炒り、砂糖水を作ってまぜ、その中に炒った黒・白の豆をまぜます。あられには美しい色がついていました。

食養のことは知りませんでしたので、これをたくさん作って、毎日カップ3、4杯はいただいたでしょうか。今、考えるとおそろしい気がいたします。今でも炒り豆を作って店で売っています。

もし、お餅がありましたら、あられに切って干しておくとよろしいでしょう。中火でゆっくり炒りますと、ふくれて、かるく、おいしくいただけます。

五、桜餅

●材料／餅玄米粉(1C)、地粉(1C)、水(2と½C)、塩(小さじ½)、小豆(1C)、甘栗(1C)、桜の葉(15枚)

①小豆は、やわらかく煮て、甘栗の皮をむいたものを入れ、さらに煮る。塩小さじ1で味をつけ、あんを作る。できた小豆あんを、縦2センチ、横7センチくらいに丸めておく。

注／小豆を煮る場合には、洗った小豆と2倍の水を入れて火にかけ、煮立つまで強火で、煮立ったら火をほそめ、上に水が見えなくな

ったら、カップ1の水を端から静かに入れ、ふたをして、さらに煮る。また上に水がなくなった時、カップ1の水をさす。これを4、5回くり返すと、上まで小豆がやわらかくなるので、その時、栗と塩を入れる。けっして途中でかきまぜないこと。煮えあがったら、初めてかきまぜる。

②粉をまぜ、塩小さじ½を加え、水でゆるやかにまぜ、なめらかにし、しゃもじですくって落として糸をひくような濃さにする。

③フライパンを熱して油をひき、②を玉杓子に六分目くらいすくい、小判型に流し、両面を少し色がつくくらいに焼く。

④ ①を③でぐるぐると巻き、桜の葉でまく。

注／桜の葉は菓子屋にあり、塩漬けにしてあるので、水で塩を抜いてから用いる。

六、春菊ゴマ和え

●材料／ゴマバター(大さじ3)、水(大さじ2)、醤油(大さじ2)、春菊(1束)、ゆずの皮

①春菊は塩湯で色よくゆで、冷まして、2センチくらいに切る。

②ゴマバターは、すり鉢にとり、よくする。水大さじ2、醤油大さじ2を入れてすりまぜ、①を和える。器に盛り、ゆずの皮のみじん切りをのせる。

〔本誌一九七八年三月号より再録〕

桜沢如一著　　日本CI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——

1,236円　〒260円
(本体1200円＋消費税36円)

桜沢如一著　　日本CI協会刊

天国の鍵

1947年、「新日本の建設はPU教育によって.!」と覇気みなぎる桜沢先生の名著.!

A5判　185ページ
2600円　(〒260円)
(本体 2524円＋消費税76円)

正食療法と手当法

このコツが成功と失敗の分かれ道

（2）

大森英桜

1989年12月9日「月例会」での講義より

要するに、こういうものは、人間で言えば「不妊症」です。健全なら、どんな植物だって種があって、子が出来るわけです。ところが、このクキのホルモンが少しでも入ったら、植物は種を作ることも出来なくなってしまう。そういう意味で、砂糖もけっこう陰性だということです。

では、ハチミツはどうか、と。ハチミツは花のいちばんの中心からしぼり出したものです。いちばん陰性な花の中から、ハチが吸い出したものです。ハチであろうが人間であろうが、動物が食べ物を口に入れたら、まず、それを消化酵素によって陰性にしてゆくわけです。

ハチミツというのは、花のミツをさらに陰性にしたものです。ハチはその蜜を吸って陰性にして、それをまた、あの細長い管という陰性から吐き出して、ためたものです。

「医療」でガンに

今、いちばん相談の多いのがガンです。日本でも死亡率のトップにガンが来ています。最近、アメリカの国立ガン研究所が『ガンの病因学』という大変な報告を出している。そうしたら、だいたいレントゲンがガンの原因になっている。無双原理から見たら、レントゲンというのは、物を透き通すんだから、ものすごく陰性なものです。当然、発ガン性のものだということが分かるわけです。今、病院に行ったら、検査、検査で大変です。ガンの末期の患者にレントゲンを浴びせている。レントゲンの技師で皮ふガンになっている人が多い。

〝ホルモン剤〟

それから、その報告で発表しているのはホルモン剤の問題です。今、日本でも病院ではすぐ副腎皮質ホルモンを入れます。ところが、ホルモン剤が原因で白血病が多発している。血液ガンです。

あとは抗ガン剤の怖さです。抗ガン剤を入れると、必ず二次的なガンが発生する。よく「転移した」などと言うけれども、転移したのではないです。抗ガン剤が原因で二次的なガンが発生している、とアメリカのガン研は正直に発表している。

これを陰陽で見たら、現代医学でガンに使っているものは、すべて陰性だから、これではガンは治らないわけです。だいたい「ガンをやっつける」というのは「ガン細胞をこわす」ということでしょう。ガン細胞をこわすほどの薬を使ったら、他の細胞はガンよりおとなしいんだから、他の細胞がこわされてしまう。

内緒で薬をのむ人

それから、正食をやっていて、なかなか治らないという人の中に、内緒で医者の薬をのんでいる人がある。薬というのは、症状をごまかしているだけです。だいたい、体のどこかが痛いというのは、その組織に何か異状が起きて血がにごっているから頭が「痛み」として感じるわけです。だから、痛いのを治そうと思ったら、血をきれいにすればいいわけです。そうすれば、死ぬまで痛みというものはないはずです。

ところが、現代医学では、この「痛い」という信号を消してしまう。神経をマヒさせて痛みを止めるけれども、病気は治っていない。だから、薬の効果が切れた時には、また痛みが来る。痛み止めの薬を使うたびに、だんだん正しい信号が脳から来なくなってしまう。だから、「痛い」という信号は本当は有難く受けて、その原因を除去してやれば二度と痛みはないわけです。

ハチミツと南京豆

だから正食療法で、どうもおかしい、という時には、その療法自体、つまり、食べ物の作り方が間違っている、ということがあります。

一昨年、ヘルペスの患者が来ました。今、日本でもはやっています。しかも最近は日本人の体が弱くなってきたのか、ヘルペスが顔に出てくるんです。ものすごく痛い。これは神経をウイルスがどんどん冒してくる。放っておくと脳膜炎になってしまう。目に入ってしまうと、ほとんど失明してしまう。

それが、ほとんど同時に男の人と女の人が二人来た。女の人は有名な音楽家です。男の方は、ある政党の親玉。世界○○党総裁。ヘルペスというのは何も怖くない、と言ったんです。ちゃんと正食をして、目の手当法は一日2回、塩番茶で洗う。それから、充血している間は里芋のシップをする。真っ赤に血が出ているような時は、豆腐のパスターをする。

そして、里芋のシップで、この場合だけは効果が少し遅れてもガーゼを一枚当てる。じかにやったら後で取る時に大変です。それで、女の人の方はどんどん良くなっていった。充血もおさまっていって、半年で公演旅行が出来るようになった。

ところが、問題はその「総裁」の方です。ひと月目に「教え方が悪いから自分の目が見えなくなった。謝りに来い」と、言ってきた。行ってみたら結構大きな家なんです。そこで「誰の紹介で相談に来たのか」と聞いたんです。そしたら、小さな声で「目医者が行けと言った」というんです。その前に電話で「同じ目の病気で音楽家の人はどんどん良くなってきているから、あなたには同じ方法を教えてあるけれども、同じキンピラならキンピラでも今度はその作り方が問題になってくる」と言って、「あなたの場合は何か間違ったことをしているはずだから、その音楽家の人に聞いてみて下さい」と言っておいたんです。

そうしたら、「お前の言うのは、みんなサクラだろう」と信用してくれなかったんです。それで、私が指示した通りのものを食べたのか、と聞いたら「とんでもない」と言うんです。目医者に相談したら、玄米と野菜だけでは栄養失調になって死んでしまうから、ご馳走をいっぱい食べなくてはいけない、と言うから、いちばん大好きなハチミツと南京豆を食べた、と言うんです。これはいちばん怖い物です。

塩で目がとける?

ハチミツは砂糖よりも陰性なもので大変だけれども、問題は南京豆です。これは植物性の蛋白、脂肪の中でいちばん酸化の度合が強い。こういう目の病気に、甘いハチミツと酸化の強い南京豆が入ると、どういうことが起きるかというと、ブドウ状球菌というものが入ってしまう。膿みのバイ菌です。彼の場合、

目が膿んでしまっているんです。

そしたら、「お前を告発する。お前が目に塩を入れろと言ったから、塩で目がとけてしまった」と。もう速達の内容証明で手紙が来るんです。それが半年続いた。告発するならしなさいよ、と放っておいた。医師法違反だけじゃなくて、傷害罪で訴える、というわけです。私があなたのいやがるのに、無理やり目に塩をこすり込んだわけじゃない、と言ったんです。

塩番茶で目を洗え、とは指示したけれども、その時はたまたま2パーセントの塩番茶です。一日2回洗うんだけれども、それを確実にやったのか、と聞いたんです。そしたら、その塩のために目が失明した、と。それで、方々の病院へ証明書を書いてもらいに行ったんです。ところが、どこもそんな証明をしてくれない。失明している、という証明は、ある大学病院が出した。視神経がダメになった、と書いてある。他の病院では「眼球萎縮」と。それで放っておいたら、今度は会長の桜沢里真先生のところに長文のおどかしの手紙が行った。

その音楽家の人に会ったら、そのおじいさんが、いっしょに大森を訴えようと言ってきた、と言う。私は失明寸前だったのが治ったので、大森先生の方に足を向けて寝られません、と返事した、というんです。あなたの食べ方が悪かったんじゃないですか、と言ったら帰っていった、という。

それから一年、その政治家からは便りがなかったんです。それが、今年また来たんです。大変なことが書いてあった。残った目も見えなくなってきた、と。日本の国にとって大切な私の目を治せ、治せないならお前を訴える、と。

この人の場合もいろいろ誤りがあります。まず、ハチミツをなめたり、南京豆を食べたりした。それから、食養で治そうという人は、まず食べ物の陰陽を勉強しなければいけない。南京豆というのは植物性の脂肪の中ではいちばん悪いんです。

そして、おもしろいことに、肝臓の病気の人が南京豆を食べたがるんです。肝臓というのは油の処理をするところですから、肝機能がおとろえてくると油が体にうまく吸収されないから脂肪の悪いのを体が要求するんでしょう。

こういうように正食をやってもなかなか病気が治らない、という人は、まず玄米をひと口百回噛みなさい、と言ってあるのに噛まない人です。これが原因になっている場合が多いです。少なくとも病気を治す間は、最低ひと口百回噛まないと効果が出ない。

酸っぱいリンゴ

やはり「失敗」というのは、陰性か陽性かの判断の間違いが多い。たとえば、子供が熱を出した、といっても、熱にも必ず陰性と陽性がある。それから、子供が下痢をした、といっても、下痢にもやはり陰性と陽性があります。この時によく間違いをやる。熱が出た、という時には風邪の場合もあるわけです。風邪の場合だったら、大根湯とか椎茸湯を飲ませて、熱を汗として体の外へ出せば、それで風邪の熱は下がって治るわけです。

ところが、子供が熱を出して、毎日のように大根湯と椎茸を飲ませても熱が下がらないで騒いでいる人が多いんです。そしたら、子供が熱を出して、頬っぺたが赤いんです。これは食べ過ぎの熱で、この場合は酸っぱいリンゴがいちばん効くんです。七日間も熱を出してうなっていた子ですから、リンゴを切って見せたら、いきなりパクパク食べだした。そしたら、みるみるうちに熱が下がってしまう。

熱が下がったのをどこで見るかというと、まず左の耳が真っ赤だったのが、下からどんどん白くなっていく。それが終わって三十分くらいたつと、今度は右の耳が白くなっていく。ところが、そうしていったん下がった熱

が、また三十分くらいして上がってくる場合がある。そういう時は、まだ便の焼けたのが腸に残っているわけです。食べ過ぎたものが完全に消化できないで、腸の中で燃えているんです。そういう時は、また続けてリンゴをやるんです。

こういう時には、リンゴをそのまま食べるのと、ジュースにしたものと両方やるんです。そういうように熱がある時には、腎臓もお小水がうんと濃くなっている。その燃えている腎臓を冷ますのは「ジュース」の方です。お腹の便を冷やすのは、リンゴの実の方です。もし赤ちゃんだったらリンゴをすったものを食べさせるとかします。歯が生えていて、普段食べている人なら、そのまま食べればいいわけです。

下痢にリンゴ

それから、下痢でも同じです。子供が下痢をした、と。普通、下痢というと陰性だと思います。ところが、熱が出ていて下痢だと、陽性の場合が多いんです。熱性下痢と言います。この場合は、イギリスのような寒い国では、結構肉食のような陽性のものの食べ過ぎをやると、子供が熱を出して下痢をする。そうすると、イギリスあたりでは、コトワザに「子供が下痢をしたらリンゴを食べさせろ」という。

日本人も最近、結構動物性を摂って、酸化した陽性の体質の子供がある。そういう子が、ちょっと油物を摂った時に下痢を起こす。下痢という症状は陰性だけれど、熱というものは陽性だから、まず、その子の下痢が陽性か陰性か見るのには、まず便の色を見ればすぐ分かる。陽性の下痢だったら黄色いか焦げ茶色です。こういう場合は、酸っぱいリンゴでいいわけです。

昨日の話ですが、子供さんが十日も下痢が続いているという。さっそくリンゴを摂らせるように言った。それから葛です。本葛は腸の病気にはいちばんいい。

陰と陽ということが分からないと、疫痢でお孫さんを殺した人がある。疫痢の場合も赤痢と同じで高熱が出て下痢するけれども、疫痢の場合は、下痢の便が米のとぎ汁のようなものです。陰性の場合は、四十度の熱が出ていても顔色は真っ青です。それから、お腹と足が氷よりも冷たい。手をあてると、こちらが凍りつくように冷たい。

温めて治す

こういうのを治す時には、これは塩気を入れなければならない。普通の塩気では疫痢菌は死なない。梅干しの黒焼きを使う。あるいは梅生番でもいい。梅生番の濃縮したのをまず飲ませておいて、すぐお腹と足を温めなかったら助からない。時間があれば、生姜のシップをして芋パスターをはり、芋パスターの上から焼き塩で温めるけれども、時間の問題ですから、そこに、あの振るカイロでもあったら、それでもいい。とにかく温めることです。

これは、戦前に実際あった話ですが、上野の不忍池のほとりに江戸時代からの古い呉服屋さんがあった。そこの一人娘が高熱と下痢が始まって、医者がかけつけた時に、もう助けることが出来ない、と。それで、そのお父さんがその子をかかえてみて、あまりの冷たさにびっくりして、自分の肌で温めたけれども五分と続かなかった。自分の方は冷えてしまった。

それで考えて、表へ出ていって石を焼いて温め、それを包んでお腹と足を温めたら、その子が奇跡的に助かった。そしたらそのご主人は得意になって新興宗教を作って、何でも病気の人は足を温めろと、信者には特製の湯タンポを買わせた。

さて、陰性の病人ならいいけれども、陽性の血圧の高い人がそんな真似をしたら大変です。いっぺんに危なくなる。いつしかその教団はつぶれていった。一つだけの病気を偶然

に治したからといって、それで宇宙の秘密を悟ったように思うのがおかしい。

頭の熱に豆腐

これは、玄米の幹部クラスの家のお孫さんが下痢して昏睡に入ってしまった。だいたい、陰性か陽性かというのは、陰性の病人はもう38度くらいになると、意識はもうろうとしてきます。まともなことがしゃべれなくなります。ところが、先ほど言った、食べ過ぎの陽性の子供の場合だったら、40度の熱があって、頭に豆腐を貼ったって、自分で取ってしまいます。頭の熱は豆腐を水を切って当てて、それで取るわけです。

豆腐パスターなどというのは、いざという時、命を助ける最高のものなんだけれども、この使い方を間違うと命取りにもなります。たとえば、田中角栄さんですが、あの人は脳梗塞を起こして、もう四年、いまだに言語障害でしゃべれない。たまたま今月の徳間から出している雑誌〔『ナチュラアイ』〕に私のことが出た。私が「田中角栄くらいの病気なら十日で治せる」と写真入りで出てしまっているらしい。それを見て相談に来ている人がある。

それは、今までに実際例がたくさんあるから自信があるんです。たとえば、脳出血なら、脳で出血したなら、それを全部吸い出してしまえばいいわけです。頭の場合は芋パスターでは追いつかない。頭蓋骨がありますから。そこで、いちばん陰性でアルカリ性の強い豆腐を使うわけです。これで脳内出血の酸化した血はみんな吸ってしまう。

この手当をすれば、目がさめた時には意識はちゃんとしています。後遺症として左半身がマヒするとか、右半身がマヒするとか、それから大脳の場所によって言語障害になったり、意味を理解することができなくなったりします。それを豆腐で手当しておけば、ほとんど吸い出してしまって、何も後遺症が残らない。

私はこの話を何百回話したか分からないけれども、意外に古手の幹部クラスで分かっていない人が多い。

たとえば交通事故です。脳が陥没したとか、頭の骨が割れてしまって、救急車でほとんど昏睡の状態で病院に運ばれるわけです。家族の人から言ってくるから、どんなひどい事故でも豆腐を貼れば助かるから、と言ってあげるけれども、病院では患者を出すのを許可しないところがある。だから、本当に助けたいのなら、何が何でも連れ出して豆腐を貼れ、と言ってやるんです。貼った人は全部助かっています。

胃の出血

たとえば、胃潰瘍の出血や結核の喀血を止めるのは、少し濃いほうじ番茶をおちょこ一杯に5パーセントの塩を入れて飲ませるか、それでも止まらなかったら、もっと渋い蓮根の絞り汁おちょこ一杯に5パーセントの塩を入れたものを飲ませる。これで、どんなひどい胃潰瘍の出血でも喀血でも止まります。もし、それでも止まらなかったら、それはガンの出血です。

ガンの出血なら、髪の毛の黒焼きで止まります。黒焼きをすって粉にして、それを頓服すれば止まります。これは八、九年前のことですが、国鉄に勤めていた人が胃潰瘍で駅で吐血して国鉄病院に救急車で運ばれて、一週間の間、出血が止まらないので輸血と栄養点滴をやられた。国鉄病院は今度は東京の赤十字へ運んでしまった。そこでも同じことです。血の止め方が分からないから、ただ輸血するだけです。

胃の出血が止まらないから、それが腸にまわって、お尻から出てくるのは真っ黒なヨーカンのようなものです。病院では、こんな重い患者を家へ帰すことは出来ない、と言っているという。それで、国鉄の非番の人たちに頼んでかつぎ出した。それで、今言った蓮根

の汁一杯と、ほうじ番茶の濃縮したのを一杯と飲ませて、もしかしたらガン性の出血があるかも知れないからと、奥さんの髪の毛の黒焼きの粉を親指の頭くらいのを2袋頓服させた。あとは薄い葛湯に塩味をつけて、それだけ飲ませなさい、と。

あとは、お腹が出血していれば熱があるわけだから、そこは生姜で湿布して里芋を貼りなさい、と。3日目までは葛で、もうその間に血は止まっていますから、4日目から玄米クリームにしなさい、と言った。それから一週間、胃の中にたまった黒い血がドロッドロッと、ちょうどトコロテンみたいに出てくる。お尻からも出てくる。

七日目の朝、黄色い便が出はじめました、と報告があった。葛とか玄米クリームがやっと出はじめたわけです。

水分で死ぬ

それから、こういう失敗があります。胃や腸、脳などで出血している時は、必ず唇が渇いてきます。カラカラに渇いているんだけれども、それをそばの人が水分をやったら死んでしまいます。これは、今から十年くらい前、ある自然食品の会社の社長から電話があって、婿が交通事故をおこして昏睡状態だという。埼玉の救急病院に入っている、と。しかも四日前だというんです。それが夜中ですから朝になって行ってみたら死んでいたんです。

方々から玄米の古手が大勢来ていたというから何をやっていたのか。たまたま3日目の晩に行った人が豆腐のことを知っていて、豆腐パスターをあてたら、多少意識が戻ってきた。そこで何か言ったのを「のどが渇いた」と聞いたわけです。そこで梅生番を飲ませたら、ものすごい痛みがきて、うなりながら死んでいった、というんです。

口が渇いている時に、絶対に飲ませてはいけないんです。しめしてやるくらいです。逆に塩気を与えてやるんです。唇が渇くというのは、まだどこかで出血しているんだから、それに塩気を入れてやると、渇いていた唇がサッとうるおってしまいます。

脳溢血か脳軟化か

もう一つ問題は、たとえば風呂場で倒れた、しかも昏睡しているという場合です。この場合、病名がはっきりしないと手当法が決まらないわけです。脳溢血なのか、脳梗塞なのか、あるいは湯気にあたって倒れて脳震盪をおこしているのもある。これに対して、口に入れるものはみんな違います。

脳溢血で倒れたのか、脳軟化なのか見分けのつかない人が多い。脳溢血なら血が頭へ行っているんだから寝かせる時に、頭を高くして寝かせればいい。ところが脳軟化の場合は血圧が低いために脳の血管の中に血が入って行けないので倒れているんだから、この場合は頭に血を持っていくために、頭を低くして足を高くしなければならない。

脳溢血の場合は、すぐ頭に豆腐を使うけれども、脳軟化の人には、むしろ頭に血を持っていくんだから、ぬるい生姜のお湯で頭を洗って、温めてやらなければならない。

これも、ある古い方ですが、湯殿で倒れた。お嫁さんから電話があって、風呂の横でひっくりかえって、名前を呼んでも返事しません、という。それじゃあ脳震盪かも知れないから、冷たい手拭いをしぼって頭へ乗せておけば、やがて目がさめるだろう、と言ったんです。そしたら一時間くらいしてまたかかってきたから、脳震盪ならもう治っているころだけどどうした、と聞いたら、イビキをかいている、という。さあ大変です。

脳溢血なら頭に酸化した血が上がっているから足が冷たいわけです。脳梗塞だったら足はそんなに冷たくないはずです。お嫁さんに聞いたら、足は温かいというから、じゃあ脳溢血でないのかな、と思っていたら、そのうちに息子さんが帰ってきたというから、お父さんの足を調べてくれ、と言ったら、足が冷

たい、という返事です。それじゃあ大変だ、脳溢血だから、すぐ豆腐を頭に貼りなさい、と言ったんです。

豆腐は1時間以上もたないです。それから、脳溢血の場合は、いかに熱が高くても腋の下で計っても熱は出てきません。豆腐を貼ると頭の中の熱を吸い出すから、すぐにヌルヌルになってしまいます。豆腐が黄色くなってきて変な臭いがしてくるから、最初のうちは10分おきくらいに新しいのとどんどん取り替えてしまうんです。

翌日、10時ごろ、その家に行ったら、ちょうどその時、昏睡から目がさめて意識がもどってきた。最初のうちはよく見えないんです。赤い人形を見せて、「見えますか」とやったら、「見える」と言うんです。その時に何か質問しても、まだしゃべれないです。最初は言語障害があって、アーワーワーと言っています。しかし、3時間から4時間たったら、もうはっきりしてきました。その間も豆腐はどんどんやっています。

意識がもどったから、口から入れているのは玄米スープだけです。夕方になったら、もうしゃべり方ははっきりして、新聞でも何でもはっきり見えるんです。それで、一週間だけ仕事を休みなさい、と言ったんです。ところが3日目になったら、もう元気になって働くと言っているといって、また電話がかかってきた。仕方がないから、奥さんに言って、奥さんの里に連れて行って、一週間だけ休ませて静かに玄米だけ食べさせてくれ、と言ったんです。その方は今八十二歳です。

ホクロがとれる時

それから「心臓が苦しい」と言ってくる人があるけれども、それが陰性で苦しいのか陽性で苦しいのかが分からないと困る。陰性なら塩気を入れなければならないし、陽性なら塩気を抜かなければならない。逆になったらなかなか治すことができない。普通、心臓が苦しいというと、たいてい「梅生番」をやるけれども、私自体、こんな経験をしたんです。

よく望診を講義するけれども、よく私が小豆大のホクロがあったら命取りの病気になると言っているけれども、私も肩胛骨のところに一つあったんです。それが、風呂に入ったらポロッと取れたんです。ああ、玄米四十年やっと体がきれいになって黒血が取れたのか、と思ったら、直後に心臓が鉄の板でつぶされるくらいの激しい痛みが来た。

私なんか邪食してないから、心臓病で死ぬような痛みなんてないと思っていたんです。普通なら梅生番を飲むんだけれども、それを作りに台所に行く力もないんです。しようがないから醤油の中に番茶を入れて飲んでみたけれども、そんなものではどうしようもないほど痛い。

考えたら、私が心臓病になるわけがない。四十年間、肉も魚も卵も食べていないんだから。今、日本では心臓病の死亡率は第2位です。十五万人死んでいるのは全部、動物性蛋白の食べ過ぎから来ているわけです。心臓の回りの筋肉に血液を送るための冠状動脈に肉や卵を食べ、牛乳を飲んだ人は、白いヌルヌルのコレステロールが、この血管の中にたまってくるわけです。左の背中から心臓にかけて、つぶれるような痛さがきて、それでつまったら、それで終わりです。

それは、この間、服部セイコーの社長がゴルフの最中に発作がきて死んでしまった。それから間なしに、やはりセイコーエプソンの社長が死んだ。それで企業トップの死ということでマスコミが騒いだけれども、日本の心臓病の年間死亡者は十五万人です。

しかも、彼らは会社に専属の医者がいて、定期的に検査をし、人間ドックなんかもやっているに違いない。それから、七、八年前からジョギング・ブームというのが起きて、世界中で走るのが大はやりした。それを言い出したアメリカのお医者さんが、ジョギング最中にコロッと死んでしまった。

確かに運動すれば血液循環はよくなるけれども、それがきれいな血だったらいいけれど、肉を食べたり卵を食べたような汚い、黒い血を速く回したら、即死しなければならない。私はそういう悪いものを食べていない。もし、そうだとすると、私がいつも言っていることが正しい、ということになる。

苦闘6時間

小豆大のホクロがあったら、それは黒い血だから体の臓器の中には、その何百倍かの黒い血があるはずです。その黒血が暴れ出した時には命取りの病気になる、ということはよく講義しているんです。言っているくせに、まさか自分の場合にそんな黒血がとけだしたとは思わなかったわけです。

そこで気がついた。私の場合には、これがドロドロの黒血だから、それが濃いために細い血管の中に入れない。それで心臓に血が来なくなれば、どっちみち心臓は縮まってしまう。そこでこれを助けるには血液を薄くするものしかないということで、椎茸の大袋を支那鍋にぶちまけて出しを取って、それから風呂に入って大根湯と椎茸湯のがぶ飲みをやっていった。

それで2時間の間はものすごく痛かった。もう少し遅れたら死んだでしょう。2時間目に心臓の痛みが取れたと思ったら、今度は呼吸ができない。心臓の血はみんな肺に行っているから肺がつぶされるような痛さです。これも生まれて初めてです。これが2時間。呼吸ができるようになって喜んでいたら、今度は肺から血が上がってきて、鼻から上がカチンカチンに痛い。腫れた痛みよりもっと痛いです。

もう大根湯だって入らない。飲まなければいけないと思うけれども、もう二杯目からはあのカスが入らない。悪戦苦闘6時間です。それでようやっとの思いで、この黒血を腎臓へ持っていった。

最近では心臓が苦しい、という時には、玄米を食べている会員の人だったら、梅生番に大根おろしを入れなさい、ということを言っています。これが、普通の邪食をしている人なら梅生番だけです。

それから、心臓が苦しい、という時には、どっちの場合でも心臓に血を送らなければならないのだから、心臓の上にカラシの湿布をするといい。カラシだとやけどをするように真っ赤になります。赤くなったということは新しい血が集まってきたということです。私はまだカラシを使ったことはないです。大根おろしを使っています。体に油をぬって、それから大根おろしをはるんです。

〝ハブに卵醤〟で正解？

それから、こういう手当には「臨機応変」ということが大切です。これは、桜沢先生が亡くなられる前の年から、最後のPU学校、TESというのをやっていた。東京辺の人は塾みたいになっていて先生のところに行くんだけれども、地方の人は会費を払うと、時々問題が送られてくるんです。それに答えを書いて出すとマルとかバツとかがついてくる。

そのころ私は大阪にいたんですが、ひんぴんとして電話がかかってきて、それがみんな同じ質問なんです。「ハブにかまれたらどうするか」と。「卵醤をのめば治る」と言ってやったらみんな喜んで答えを出した。そしたら三重丸をもらったという。

それで、しばらくしてから、その人たちに、「だいたいハブがいる沖縄の山の中のようなところに有精卵があって醤油があるのか？」と聞いたんです。そういう山の中でもしハブにかまれて助かるには、そばに人がいたとか、人家があるとかしなければならない。たった一人で山の中に行ってハブにかまれたらどうするか、ということを考えなければならない。

古来、日本ではマムシにかまれた時には、いちばん渋みの強いサクラの皮を使ったんです。日本中どこでもサクラの木があったから、

サクラの木の皮をはいで、これを煮出して飲んで、それでみんな助かったわけです。マムシだけでなくて、魚の中毒であれ何であれ助けたんです。要するに、少し苦味とか渋味のある木の皮です。それを煎じて、さらにそれに塩でも少し加えれば鬼に金棒です。

臨機応変ということを考えないと「食養手当法」というと、一定のものしか書いてないから、大根なら大根と、それしかないように思ってしまう。突発でケガしたり病気になった時に、そこに大根もある、醤油もある、ソバ粉もある、ということはないんです。それは家の中ならあるんです。

道を歩いていて急におかしくなったという時に、近所に家があれば、そこに頼んで台所にあるもので何かすることはできる。ところが近所に人家のないところで何か起きたらどうするか？　だから、ただ手当法を丸暗記しただけではダメな場合があるんです。

スイカの皮をあてる

私なんか痛みを感じるような病気をしたことがなかったんです。「痛い」というのは血液が酸化して、その酸化した血液がねばって血管をふくらませた時に痛みを感じるものです。私なんか変なものを食べないから痛みなんて知らなかったのに、たまたま去年、私の長女が夫婦でやってきて、お父さんに親孝行したいから、伊豆の旅館を取ってあるから、いっしょに海水浴をしませんか、というから感心してしまったんです。

ところが、行ってみて玄米が出るのかと思ったら、普通の食事が出た。招待しておいて玄米が出ないのかと文句を言ったら、お父さんは年中玄米を食べているから一日くらい邪食してもいいでしょう、という。それで招待したんだ、という。しようがない、旅館の朝というと、まず卵です。一個だけです。そして海に行ったら、たちまちクラゲにやられてしまった。

私は海辺育ちで五歳くらいから海に入っていてクラゲなんか一回もさされたことがないのに、その時は海に入って五、六歩行ったところでです。この痛さといったらないです。その場に倒れてしまった。水際まで一メートルくらいしかないのに、痛くて戻れないんです。普段から「動物性を入れたら右の足をやられる」と言っている通りに右の足をやられた。（笑い）しかも卵はいちばん中心だ、と。その通り、ここに心臓のツボがある。そこを的確にさされた。

それでようやく海ぎわに来て、本当なら芋パスターをしなければならないのに、何もないわけです。そうしたら、スイカの皮の捨てたのがあった。ところが、そこまで這っていくのが大変です。やっとの思いでそれを当てたら娘夫婦がやってきて、お父さん、どうした、というから、こうこうだから家に帰る、といって一度も海水浴をしないで帰ってきたんです。完全に治るのに一日かかりました。

その時にはスイカの皮と、あとは土手にある水気のある草を取ってもらって芋パスターの代わりに貼ったんです。そういう時には、臨機応変でスイカの皮でもいいわけです。痛くて腫れている、というのは酸性の血ですから、これをアルカリのもので吸い出してやればいいわけです。

豆腐の代用にカボチャ

豆腐がなかったらどうするかという問題もあるわけです。豆腐を使うというのは、ほとんど頭の病気です。脳溢血、それから脳膜炎、最近多い髄膜炎。厚生省が全国の子供たちに強制的に三種混合のワクチンを注射させた。ずいぶんこれで死んだのもいる。高熱が出て、いわゆる脳膜炎を起こしてしまう。助かっても、それが原因でバカになっている子がある。

脳膜炎はすごい熱ですから、それには豆腐を貼ればいいけれども、豆腐がなかったらどうするか。もしカボチャがあったら代用になります。カボチャをふかして、それをつぶし

て頭に貼りつけます。夜中に豆腐が買えない場合があります。そういう時に、放っておいたら大変です。脳膜炎を起こしたら時間の問題ですから。

脳溢血で、豆腐を貼るのが遅れただけで助からない場合が結構あります。これはもう玄米歴三十年の古手の方ですが、朝方、湯殿で倒れた。「オーモリ……」と言いかけて、そのまま倒れた、というんです。ちょうどその時、家の女房のおじいさんが前立腺肥大で尿毒症を起こしてお小水が止まって昏睡状態になってしまった。こちらを助けなければならないから、奥さんに、豆腐をどんどん貼りなさいよ、とだけ言っておいたんです。

夕方になって、娘さんから電話がかかってきたから、もう治っているだろうと言ったら、まだ昏睡だという。豆腐なんかやっていない、という。ただ枕にキャベツを敷いているだけだと。もう手遅れだろう、と言ったんです。朝倒れて、もう十二時間もたっている。今からでは遅いかも知れないけれど、一応、豆腐だけは貼りなさい、と言ったけれども、もうダメです。

脳溢血でどうして死ぬかというと、痰がゴロゴロして、痰で気管をつまらして、それで死んでしまうんです。舌が丸まって、自分で窒息してしまう。だから、口を無理やり開けさせて、棒にガーゼをからませたのを入れてやるんです。でも、なかなか口を開けないし、下手すると手を噛まれてしまう。ところが、倒れた直後から豆腐を貼ってあれば、ちゃんと脳が命令して、このヌルヌルをみんな吐いてしまう。

ワクチンで病気

ばい菌が体の中で繁殖するというのは、動物性のものを食べたからでしょう。玄米と野菜だけの体の中では、ウイルスもばい菌も繁殖できない。よくワクチン、ワクチンといって、厚生省が作らせて国民に注射しているけれど、ワクチンというのは、ばい菌とかウイルスを培養するんです。そのエサは卵に肉汁をまぜるんです。それに甘い果汁をまぜる。こういうものの中でばい菌を培養するんです。

だから、そういうものを日常食べていて、ばい菌とウイルスの病気を治すなんていうことは絶対不可能です。毎年毎年、風邪の予防にワクチンを作って対策だとやっているけれども、ワクチンというのは、ばい菌を薄めて作るものだから、このごろの弱い子供はワクチンをやっただけでも本当の病気になってしまう。中には死んでしまうのも出るし、治ったと思ったら熱のために低能児になってしまう場合もある。

風邪の場合は日本の医師会が怖くなって、強制しない、ということにした。三種混合も同じです。これも被害が出たけれども、これは厚生省が調べたのじゃない。NHKが調べたんです。それで、これも強制しないことになった。

要するに、百年前の理論をそのままやっているということです。せっかくワクチンを作ってやっているのに、毎年流感が大はやりするということは、その理論が無効だということでしょう。

全国で、小児マヒになっている人がどれくらいあるか分からない。病院でも、これを治す方法はないわけです。では、この原因はといえば、お母さんが与えた乳の中に動物性の血から出来た成分がまじっていたということでしょう。または甘いものが入ったか。

緊急に動物性で手当て

私は純正菜食を唱えて、動物性はいらないと言っているんだけれども、病人でどうしても摂らなければならない場合もあるんです。それは便利ですから。今「塩気」を入れなければ患者が死ぬという時に塩水を飲ませてもダメです。塩水は赤血球の中には入らないで、すぐ腎臓に行ってしまう。

だから、少しくらい血液が汚れても、どう

しても塩気を入れなければならないという時には使います。たとえばガンの末期です。これは完全に塩気がなくなっているんですから、動物性蛋白の塩気のつよいのを食べさせるんです。食べ物だったら、それは血になるんです。

動物性蛋白の中でいちばん塩気がつよいというのは、海のカキです。これは、結核患者が寝汗をかいて血液から塩気がなくなると、非常に危険な状態になります。寝ている時に、胸から出てくる寝汗というのは危険です。こういう時に、心臓とか肺に集まる血液に早く塩気を入れなければならないから、そういう時にはカキをフライにして摂らせます。

または味噌煮にして、二日か三日摂れば、カキというのはナトリウムがいちばん多いですから、すぐ血液の中に塩気が入ります。塩気がないから水が出てしまうんです。塩気が陽性だから、ある一定量の水を保持しているんです。塩気がなくなると、水を保持できないから寝汗をかく。これは背中に出てこない。陰性の胸に出てくる。

背中に出る汗というのは、たとえば夏の暑い時に、体温を調節するために出すもので、表皮に出ます。ところが、手のひらとか腋の下とか、寝た時に胸に出る汗というのは反対の汗です。

こういうように、普段は摂らなくても、手当法として、急に塩気を必要とする場合に、どうしても動物性の方が便利がいいから使います。だから、「いざ」という時に動物性を摂らないなんてやっていると、それでまた失敗してしまいます。

私が動物性で使っているのは、極度の貧血が起きた時に、鯉こくとか、ガンの場合の増血法としては、ウニを使います。ウニは動物といっても、動物らしい動物じゃない。

だから、手当法といっても、なるべくそういうものを使わないで治せればいいけれど、どうしても動物性を使わなければ間に合わない場合があります。そういう特殊な条件の下において手当法の中で動物性を使う、ということです。しかし、健康な人が常時、健康を維持するために動物性を摂るというのは害がある、ということは言っておきます。

助からない人

だから、失敗するというのは、正確性を欠いた人です。実際において、どうしても病気が治せないというのは、まず生命力のないのは仕方がない。手遅れという場合がある。あくまでも高圧で炊いた玄米が食べられるんだったら、どんな病気でも助かる。問題は、食欲がなくなって、玄米が食べられないという人は、なかなか助けることができないです。

ガンの人は、玄米はいやだというんです。次にはお粥もいやだと言い出す。玄米クリームと言ったら、クリームも重いからいやだ、という。ただ「冷たいものをくれ、冷たいものをくれ」という。その状態だったら、延命はできても助けることは出来ないです。

次は正確性のない人。病人の場合、ひと口百回噛め、といってもロクに噛まないで食べてしまう人は治らない。でも、軽い病気なら、それでも治るけれど、非常に重い病気だったら、そういう食べ方の間違いだけでも危険な状態になってゆく、ということは言えます。

お粥をかきまわす

これは桜沢先生がアメリカからお帰りになって、第一ホテルに泊まっている時に、お粥を持ってきなさい、と。その時に、CIの会員でクリスチャンの親子がいたんです。物静かな人で、桜沢先生が日本に帰ってきているから、ボランティアとしてお手伝いをしたい、という時に、桜沢先生がお粥を作って持ってくるように言ってきた。

ところが、先生はお粥のフタを開けるや否や怒り出して、追放だ！　とやったんです。当時、日本CIの事務所は麻布の霞町にあって、私が行ったら、親子して泣いているんで

す。そして、どうして叱られたんでしょう、と言うから、お粥を煮ていて途中で鍋のフタを開けたでしょう、と。「開けました」。それから、箸を入れてかきまわしたでしょう、と。「二、三回やりました」。

それを桜沢先生は見破ったんだ、と。途中で空気を入れたら、せっかくのアルファー化が止まってしまう。しかし、初めての人に教えないで、それまで要求するのはちょっと無理でしょう。たしかに、重病人には大問題です。

30分のコッコー

今から三十五、六年前に熱海の歯科医師会長のお子さんの脳性小児マヒの手当をした時のことです。三月間、四十度の熱で昏睡です。その子が何も口から入らない、というから、コッコー〔穀物ミルク、乳粉〕くらいいいだろう、と思って、ちょうど東京のMI生が来ていたから、コッコーを煮てくれ、と頼んだんです。

私はその子の熱を下げるのに、頭に豆腐パスター、胸に芋パスターをやるんで大変です。それで、そのMI生にコッコーを持ってこい、と言ったんです。こういうように昏睡中に何か飲ませたり食べさせたりしたら死んでしまいます。昏睡の人に物を摂らせるには、顔を横にさせて、ガーゼをテルテル坊主のように作って、これにぬって口の中に入れてやるんです。

本人が上を向いているのにやったら、これで死んでしまいます。三人も死んだ例があります。健康な子供ですよ。口からの空気は肺へ、食べ物や飲み物は食道へと私たちは無意識のうちに振りわけているんです。それが、上から水分がたえまなく入ってきたら、肺は空気を入れなければならないから弁が開く。それで窒息して死んでしまいます。

まして昏睡している人は意識がないですから、必ず顔を横にさせてやります。いくら昏睡していても、飲もうとする時にはゴクンとやりますから、その場合は気管支には入っていきません。

そこで、その子に薄いコッコーをやってみたら、下痢をしてしまう。その下痢便を調べたら、コッコーの粒がそのまま出ている。それで、そのMI生に、コッコーをどのくらい煮たんだ、と聞いたら「三十分だ」という。常識で考えてみろ、と。生の玄米を高圧で炊いても一時間かかるわけです。コッコーというのは、玄米の粉を炒ってあって、生米よりもっと陽性になっているのに、それが三十分くらいでアルファー化するわけがない。

だから、三十分くらいしか煮ないコッコーでは、便の中にコッコーの粒子がそのまま出ている。それで桜沢先生がかきまぜたお粥を持ってきた娘さんに怒った訳が分かったんです。しかし、これは重症者でなければいいんだけれど、本当の末期の患者だと、腸壁がビラビラに薄くなっている。その絨毛のところに完全にアルファー化した糊状のものをくっつけてやらなければならない。そうでないと、そのまま下に落ちてしまう。

この辺になってくると、真心の問題です。形式的に、ああ乳粉を飲ませればいいんだ、といったくらいのやり方ではダメです。少なくとも三時間から四時間、トロ火で煮込んだコッコーでなければならないわけです。こういうように、食品の調理法の間違いの問題もあるわけです。

宿命論が蹴飛ばせるか

私は、この食養というもので人生の宿命論というものを蹴飛ばせると思ったんです。なぜ人間というのは人生の出発点でデコボコがあるのか。貧乏の家に生まれたとか、金持ちの家に生まれたとかいうのは、たいした問題ではない。

しかし、生まれながらに体が弱かったり、しかも女の子の場合、スタイルも悪い、顔もオカメで頭も悪いとなったら、いかに努力し

ても陽の当たる場所に出られないんです。こういう人は、それでは宿命論というものを是認しなければならないのか。それなら、教育も何もいらない、ということになってしまう。

ところが、玄米というものがあって、これで健康状態も是正できる、ということになっているけれども、現実、いろいろな場合にぶつかってみると、考えさせられる。先天的な小児マヒの子とか、目のない子とか、そういう子供はいかに玄米をやったって正常にはならない。それでは、こういう子供たちは、やはり宿命論の中に含まれなければならないのか、と。

ある日、桜沢先生が私に「大森君、何か悩みがあるか」と聞くから、自分に関しては何もない、と言ったんです。しかし、たとえば小児マヒの子供一人を自分がつきっきりでも、一人の子を治すにも自分の一生がかかる。ところが、世の中には小児マヒの子だけじゃない、精薄児だけでも何十万といるんですから、その子たちに説いて治してやるとなったら、自分の生涯では出来ない。それが私の悩みだ、と言ったところが、先生は「大森君、病人は治してはいけないんだよ」と。なぜ、ああいう病人ができたかといったら、母親と父親を反省させるために生まれてきたんだから、その病人を簡単に治してはいけないんだよ、と。「どうだ、もう悩みはなくなったか」と言われたけれども、そう簡単に割り切れないですけれど。

けれど、小児マヒの子供は何も悩んでいないんです。近江学園の子供たちもほがらかで何も悩みはないんです。それを産んだ親たちは、その子供がいるかぎり悩んでいるわけです。ただ悩んだだけではいけない。なぜ、そういう子供を産んだか、と、食べ物の間違いにまで気がつけばいいんだけれども、なかなか、そういう親は少ない。

塩気を入れるか抜くか

一応、本にある手当法をよく読んでやれば、そう大きな間違いはないわけです。一番の問題は陰性か陽性か、ということです。本当を言ったら、塩気を入れるか、塩気を抜くか、という二つだけなんです。これだけは自分で勉強する以外にないです。（終）

〔文責／編集部。この講義録は2月号からの続きですが、講義のすべてではなく要旨をまとめたものです〕

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 2,060円
（送料・税込み）

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

■「550号」といってご注文下さい。

■『GOレター』特別掲載

最大のわが冒険 (14)

桜沢如一

●一九五六・二・一六　1049信

Chers amis Gavin et Augustin à Paris

ランバレーネの決闘は終った。来二十三日出発—二四日アルジェール、二五より一週間 Bougie 市 Ludovic (P.O.Box 46) に滞在、後マルセイユ Pl マレシャル フォシュ2 Max Finet 氏方に一週間泊まり、三月十一日頃パリ着の予定。急用次の通り

1　一月十五日 Mlleジャニーヌに仏文原稿「東洋の医学」と手紙を送ったが返事がない。こちらの要求の返事は次の通り

2　この原稿の仏文を完全な仏文に直す人を発見する事　大至急。（条件次の通り）

3　仝発行者を見つける事（条件下記）

4　A条件　仏文訂正者には（十版一万部まで）印税の50%をあげる。300法売り(フラン)として30万法の一割の半分 即ち一万五千法位。私は少くとも一万売る自信あり。

　B　印刷費一切又は半分小生負担してよし。その額に相当するだけ原価で本をもらえばよろしい。印税は最低一〇%。

　C　発行はゼヒ共大至急の事。《前の東洋医学（鍼）の発行者 François でもよし。ナルベクPresse Universitaire のクセジュ文庫に入れたい。》

5　右引受交渉してくれるか否か折返しスグ返の事。以上。

然るに一カ月半を経たる今日尚受取りさえこない。至急しらべて善処してほしい。

何分返事を上記ルドウィク氏方えスグほしい。

イヨ〳〵二十年ブリでパリに帰る日が近い。

私はライより恐しい熱帯性急性潰瘍に全身をやられ、S博士から即日（二月二日）欧州え出発して静養するコトをすゝめられる程の窮地に陥入り全身これウミ、これ血、悪臭ハナをつく死病と斗った

が、全く正食のみで辛くも脱出した。モー熱帯で最も恐るべき疾病も征服した。サスガS博士もあきれてモノが云えず、二人の斗いは私の勝ちになった。クワシイ報告百枚はサーナに出す。

一日も早く右の本を出版したい。君たちの同志の手で何とかなるモノならしてほしい。できねバ私がついたらスグ定めるが、仏文訂正だけは一カ月位で終っておいてほしい。これはジャニーヌにでも十分できる事ではないかと思う。右取急ぎ

●1050信

Chers Michio

全く Air France の不親切には驚いた。ゼヒ共本社から釈明と謝罪書をとってほしい。キップまだ入手しないが、来23日出発、翌日アルゼリヤで一泊〔略〕マルセイユ市〔略〕に一週間滞在の上パリに入る。小生は一月十四日から、ライ以上に恐ろしい、アフリカで最も恐るべき熱帯性急性潰瘍に全身をやられ、おどろいたS博士から「これはゼッタイ治せない。たゞ欧州の気候のみが治すモノだ。スグ出発せよ」と二月二日に固く断言された。私は正食だけでキレイにそれを一週間で治した。それを十四日に見せるとS博士もたゞ「ウーム」と云ったきりでコトバがなかった。これでジャングルの王者S Dr.は完全に私に負けたのだ。

とは云え一月十四日以来、一カ月間、全身十数カ所の大潰瘍（50㎜×70㎜大）と百以上の小潰瘍で、血マミレ、ウミまみれ、ハナをつんざく悪臭に包まれ、幾日、幾夜かイタミのため眠られず、正食の材料もない条件下で苦斗した凄惨な状況は百数十枚の報告としてサーナに送った。クワシイ事はソレを見てくれ給え。そちらから送ってくれたミソ、玄米の効が大いにある。感謝する。（二月三日入手！）

S Dr.との決斗は結局、東西思想の根本的相違——即ち白人絶対優越感、万事をOKし受入れ、帽子、洋服、クツから、チョコレート、コカコラ、肉食、コーヒーさてはギャングまで取入れた日本人と、往来約一世紀何モノをも東洋から取り入れない白人世界の優越感——キップリングの「東は東、西は西」の城砦に肉迫した赤手空拳のPU人と白人王者との決斗だった。

クワシイ事はSで見てほしい。

Van del Mersch の「Corps et Ames」（英文はオソラク「Corpses and Souls」？）ゼヒ一読の事。

別便でS博士の本五六送った。

トマレ、アフリカの黒人を救出する方法は（原理も）確立した。ライ、カントン〔嵌頓〕ヘルニヤ、喘息、フィラリヤ（象皮病）、熱帯性潰瘍はミナ正食だけで治る事を身をもって私は示した。S博士に対する黒人の呪詛は意外なモノで、カレラはS博士を悪マと呼んでいる。PUと正食、自然医学をもって全アフリカ人を救う運動の決死隊が青年黒人牧師Sオヴォーン他十数名をもって組織された。私の名はモー、仏領アフリカ全土になりひゞいていると云う。数百キロの土地からハルバルとカヌーで私の診療を求めてくる人々は百五十人を下らない。ダレかPU人がきてやるべきだ。私のアフリカ遠征は予想外の成功を収めた。その代り私は全身これ創痍の死に損いだ。

●1051信

ミス・エマえの手紙

十七日には病人のために、十八日にはヒコーキの都合で出発できないのが分ったので、荷物のセイリがすむと私はエマさんに手紙をかいた。「私はソンナ病気を一度もしたコトがありませんよ」と云

ったエマさんだが、一月末に大病をしてスッカリやせていた。そして三月三日にアルザスに帰るのだとサモうれし相に云っていた。S博士式の用心予防で熱帯性潰瘍にはやられないが、長年の邪食（砂糖、クダモノ、肉食、ノミスギ）で心臓はスッカリやられているし、足はネリマ大根の様なズンドオになっている。たゞ生つき（アルザス生れ）、母親からもらった極陽性体質（あゝその目の小さゝ、唇のウスサ！）でツイニこのアフリカで三十年はたらけたのだ。

エマさんは極▲性でトシ子そっくり、マチルドさんは極▽で森山さんソックリ。S博士の不在中、たゞ一人で一切を処理してゆくエマさんのテキパキブリを私は深く感嘆して眺めたモノだ。

エマさん——

私共の出発は一週間のびました。二十三日のヒコーキに定まりました。それでこの際改めてモー一度アナタに感謝の意をこめてこの手紙を送ります。アナタの親切は私たちが一生忘れられないヨキ思い出を沢山与えました。

しかし何と云ってもアナタやS博士に私の主張がヨク分ってもらえずに、私共がアナタ方にお別れを告げるコトは残念千万です。二カ月もかゝって書き上げた私の本や、アナタ方の目の前で奇蹟の様に私が治した病人もタクサンあるのに。

私はアソビに来たのでもなければ、この美しいオゴウエ河やミドリにもゆるジャングルを見に来たのでもありません。百万円の金をかけ、多くの危険と困難をきりぬけ、私共がやってきたのは、この世界で最もオソロシイ熱帯のアラユル病気から全ての黒人を一度で永久に救い出すために、薬も手術も用いないイトモ便利な方法を教えるコトでアナタ方の努力に御手助けをするために来たのです。そしてこの四カ月で私は私が全く正しかったコトを確認しました。

私の医学の原理と方法が全く正しかったコトを私は十分証明しました。私はオソロシイ熱帯性のアラユル病気、フィラリヤやライや、喘息や歩行不能の病人をタクサン治しました。私自身のフィラリヤや潰瘍をも。私はフィラリヤや熱帯性潰瘍にやられたコトを大へんアリガタク思っています。ナゼナラ私は実地に身をもって、それらの苦痛のイカニ深刻であるかを味い、その上ソレラを見事に短時日に私独特の方法で治して見せるコトができたのですから。

モチロンあなたは私のが「マダ完全に治っていない」と断言されました。ソレはホントーです。しかしアナタは一月十五日以来、私がうごけなくなり、全身血とウミとハナをつんざく悪臭に包まれて苦しみのドン底で呻吟していたコトを御存じないのです。二月二日にS博士がワザ〳〵お見舞に来て下さって、何回も〳〵、クリ返し〳〵「これはゼッタイ治らない、一刻も早く欧州え逃げるコトだ」「スグ出発せよ」と云われた時、実はモー60％も治っていたのです。それで私はハッキリ「ノオ、私は私の方法でコレをこゝで治して見せます」とお答えしたのです。そして七日後には95％治ったのです。モチロン小さい新しいオデキが少し出ています。しかしそれはモー大戦後のクスブリにすぎません。大火事の消えたアトのホトボリです。

私の発見したのは熱帯のアラユル病気を治す原理と方法、一生免疫性を得る方法です。私のはアナタ方のとはちがって自然の一生の免疫性の獲得なので、一時的なムリナ症候のボク滅ではないのです。

ナルホドあなた方の云われる様にハダシを厳しく禁じ、長クツ下をはき、クツをはき、キニーネをとり、アラユル薬物をそなえて身を守る事はできます。しかし、ソレは第一全黒人に出来ない事です。第二、ソレはアナタ方が恐怖をもっていると云うコトの証明です。そして恐怖をもっていると云うコトはアナタ方が真のクリスト精神の信をもっていないと云うコトです。第三、「敵を愛せよ」と云う

キリストの精神に反します。アナタが欧州え逃げて帰るコトは敵を愛するのでなく、見すてたコトになります。第四、敵を愛せよ、と云うのは万物（タトエいかに憎々しく見えても）が我々のために創造された必要欠くべからざるモノであると云う世界観に徹した表現である、と云うコトを深く考えるべきです。

しかし「東は東、西は西」ですか？　アナタ方は対立する二元の戦いをドーシテおさけになるつもりです。この世界の二元性を一元平和統一にするモノは一元の無双原理、実用弁証法しかないのです。私は「東は西、西は東」、「始めは終り」「善こそ悪」「悪こそ善」と云うのです。善を強調して悪を一掃するのは男を、或は始めを、或は表を強調して女を、終りを、「ウラ」を否定するコトです。不可能です。

「生命の畏敬」は全ての、大自然の、あるがまゝの肯定でしょう。ミジンほどの否定もあってはならないのでしょう。かくてこそ始めて「敵―対立者をこそ愛せよ」、味方や友を愛するコトはオセンチである、と云う意味が分るでしょう。私たちは全てをうけ入れるモノです。スベテの対立を相補不可欠性として愛するモノです。

所詮、私たちが今お別れしなくてはならないのは、世界観の問題です。一切の肯定か、否定かのチガイです。私たちは電灯からヒコーキ、チョコレートからコカコラ、三S主義からギャングまで一切の舶来モノを双手を上げて歓迎しました。しかし白人世界はこの数世紀来の東西交通にも拘らず、東洋の思想は何一つうけ入れていないのです。こんどの私の訪問はソノ西欧世界の思想的鎖国主義を打破するための最初の冒険だったのです。

いつかお分りになる日が来るのを望みつゝ、且つ知りぬいているが故に、私は心をこめて、私の敬愛するあなたに心からゴアイサツを送るのです。

（以上）

二月十八日――今日私は非常に身体が軽快になってきた。モー二週間来、朝のお茶、ヒル御飯だけで正食をやっている結果だ。（数日来玄米が手に入ったのだ。モミをドゥーメルク校長がランバレーネで見つけて下さった。ソレを学園の生徒たちがウスでついて、モミを一粒〳〵とり去ってくれる。大した労働だ）黒人アフリカ正食健康運動の決死隊青年牧師オヴォーン君が昨夜おそくワザ〳〵私の出発のために旅から帰って来て、今朝早くから将来の計画を話しあった。私の英文のモノ、仏文の本をミナ訳出したいと云う願いをもっている。まずカルカッタからデンシイを輸入して売出す計画をたてた。熱帯性潰瘍、ライ、フィラリヤの食療品を輸入したり、製造したりする案も出来た。その中コッコオもヤンノオも、香蓮も……と云う夢だ。

かくて私はアフリカ―ランバレーネを、満腔の希望をもって去るのだ――

●一九五六・二・一九　1053信

秩序なき生活

――アラユル不幸と病気の第一段階――

私はアラユル病気と不幸の発生の第一段階を「秩序なき生活」として、諸君に示した。ツマリきちんとした、キレイナ日常生活こそ幸せ（無限の自由、永遠の幸福、絶対の正義、つまり自由人）の根底であると断言したのだ。

今その大きな実例を君はMIに見る事が出来る。ヴィクトールらによって発見されたMI台所――生命の薬局の秩序のなさである。それは実にオドロクベキモノで、米ビツに虫がわいており、米は死んだモノがつまっていた、と云う。私はコレをきいて、コレあるかな、と思った。それは今台所生命の薬局にはたらいている女性――

キヨ子、クローデット、ポリーヌ、チルド等々。さてはその前のプランタン、シモーヌの如き秩序と云うモノを全く知らない人々である。

元来、私の持論ではW部隊卒業生でない限り生命の薬局には入れない事になっている。しかるにコレラの人々はミナ卒業せずにもぐり込んだ人々である。禅宗の典座（てんぞ）と一つで、MIの台所はMIの中でも最も大切な部である。この秩序を破ったのは理事である。今クレマンが覚醒してくれたからコレカラはよくなるであろうが、オソロシイ事である。

日常生活にさえ秩序（キマリ）のないダラシのないが（ママ）、ドーシテ人生に、一生に、家庭に、社会に、世界に秩序をつける事ができよう?! ソンナ人々の料理がドーシテ幸福な人々を創造できるハズがないではないか？ こゝにMI丸難航の原因の一つがある。抽出しや押入れにさえキチンとした秩序をつけるコトのできない人が、ドーシテ頭の中に、思想に、秩序をたもつコトができるだろう。不可能だ。モチロンそんな人々は家庭生活においても、社会生活にも秩序をつけるコトはできない。

だから台所に秩序（キチンとした、キレイナ、厳めしい、犯すコトのできない秩序）のない家から自由人は出ない。つまり台所に秩序をつける女性（母、妻）のいない家から自由人は出るハズがないと云うのだ。つまりPU人は台所で創られるのだ。MIに秩序がないのは台所に秩序（シマリ、順序）がないからだ。つまり、台所に秩序のある生活を創り出した女性がいないからである。幼い頃から毎日自分のオモチャの仕末（秩序）をつける習慣をもたずに育った人々である。

MIの台所の秩序のなさは当然である。秩序と云うモノをつけるコトなしに育った人々ばかり巣くっているのだから。第一がキヨ子である。彼女は私の出発以来一度もタダノ一度も私に手紙をかいたコトがない。理事長クレマンを助けると云う位置にありながら、又出発前にヒドク私にたしなめられながら、その返答もせずに二年半をすごしていると云う、世にも不可解な奇怪な女性である。クローデットときたら、オソラクMI中で、否世界中で最も悲惨な半生を、その秩序なさの故に送りながら、マダ目のさめない不幸な女である。ポリーヌの不確定性（一生の方針をさえ始終グラ〳〵させている）、Cのダラシナサ……もうハナつまみモノである。シモーヌは自分の一生の不幸、その子供たちの不幸を目の前にみながらまだ口の秩序、行動の秩序、一生の方針のグラツキを訂正しようとしない人。Pに至っては数々の秩序破りの大罪を犯しつゝ、今尚ソレを改めないと云う悲しい女……

おシマ姉様のいた頃の台所はキレイだった。みち子も秩序はつけた。（トシ子は別だが）

MIに秩序がないのは悲しいコトだ。秩序をつけるモノだけが自由人になれるのだが、コンナ人々のみが台所にいると云うコトは悲しいコトだ。世界の秩序（平和と統一）を宇宙の秩序によってつける事をネライとする世界唯一の家に秩序がないとは、何と云う悲しい、コッケイナ、ナサケナイ事だろう。その原因がコンナ女性たちバカリが、台所にかくれ、巣くっているからなのだ。クレマンの新しい計画と一大決心とを切望する。

●一九五六・二・二一　1054信

出　発

――戦いは終りぬ――

イヨ〳〵明後日私たちはランバレーネのジャングルからとび立つ。行手は戦火の巷アルゼリヤ、アフリカの北端――つまり私たちは赤

道アフリカから北え一直線にサハラ砂漠を飛びこえるのだ。恐しいフィラリヤも熱帯性潰瘍も征服したし、カラダの調子も出て来たし、百年ブリの寒さと云う欧州え向ってとび立つのだから、私たちは身も心も軽い。

戦いは終った！

私の人生における最大の冒険――シュワイツェル博士との対決は、東西思想の対立と云う地上最大の問題になって遠い地平線一ぱいに拡がってしまったが、六十日の断食の後で、フィラリヤ、潰瘍、尿道炎等の恐しい病状をたゞ食事だけで退治ると云う冒険は、私の一生における全く大きな放れ業であった。

それも終った。見事に私は切りぬけた。不自由と云うより、手も足もしばられたまゝ、大激流になげこまれた様な危難から、私は脱出した。

見よ、私の全身の潰瘍のアトを！　S博士を戦慄させた潰瘍とフィラリヤの治ったアトを!!!

私はこの生理学的、生物学的大冒険の情報を、医学をやらない諸君にクワシク、ハッキリ印象ずけるコトに失敗したかと思う。ソレはホントーニ身の毛もよ立つ様な、危険きわまる、苦しいモノだった。諸君に私はお願いする、モー一度ユックリ「赤道アフリカ横断記」と「砂ノミと熱帯性潰瘍」とその附記や後記をよみ返してほしい。君を私の立場において。

そして『熱帯に来る人は最も△性の体質をもった人でなくてはならない』と云うオドロクベキ結論をジックリかみしめてほしい。冷帯や寒帯に行く人がゼッタイ極陽性でなくてはならないコトは云うまでもない。だからモー私たちは絶対に▲性にならなくてはこの地上で無限の自由、永遠の幸せ、絶対の正義を身につけた自由人になるコトはゼッタイできないのだ、と云うコトを十二分に認めなくてはならない。これで諸君は私が長い間体質の△性化と砂糖の害毒を説いてきたコトが正しかったコトを真に領解されたゞろう。生野菜、クダモノの如きを主張する対症療法的見地から私の大乗的な健康法を云々するコトは全く見当ハズレである。

トマレ、私は出発する。極陽のアルゼリヤえ！　そして欧州え！　何が私をまっているか？　アリエガタサ!!!

●一九五六・二・二一　1055信

シュワイツェル研究の資料

(1)アフリカ物語

これはS博士の「未開人の心理」に対する理解のなさを示す本で、S博士の犯罪兇状を示す「ランバレーネ通信」同様トテモおもしろい。この本の批判をかくヒマが今の私にはない。今私は出発準備でせわしいのだ。しかし私の「未開人の精神」をよんだ人々はこの本の各頁毎に、S博士がレヴィ・ブリュール同様の気の毒なゴカイ、無理解、大恥さらしを示しているのを見て快哉を叫ぶだろう。コトニS博士のはレヴィ・ブリュールとちがって、自らの体験がいくつか入っているから一ソオおもしろい。その上、これをよむと、私たちの会合においてS博士がとった、不可解なほどのゴーマンさの理由がその判断力にあるコトがよく分る。

この本をよんで君が、S博士やレヴィ・ブリュールの如き西欧哲学界の最高峯の人々にさえ、殆どゼッタイ不治と思われる精神的色盲がカクモたくさんあるコトを各頁に発見しないなら君はスデニ、欧米化された人間であり、東洋の深い思想の分らない人であると云うコトを深く猛省すべきである。君がソンナ人の仲間でない事を示すために、この本をよんだら、その中の一つのタブー、又は一つの土人の迷信に対する君の正解をゼヒかいて送り給え！

⑵世紀の人シュワイツェル
これはS博士を知るのに一番手頃の本である。マジメナ人々数人の共著。

⑶文化の没落と再建
これはS博士が一九二三（四八才）頃に出された本で、執筆はその数年前のモノ。この本で博士のこの世での最高の要請がヨク分る。四〇才位でこんな本をかいた、と云うコトが一つの驚異である。しかし残念なコトはソレが一つの要望に終っているコト、その後カレに思想的展開がないコトである。そしてオモシロイ事は、その要請『世界と生命を肯定する世界観の確立』を実現したのがPUであるコトだ。これで諸君は、S博士、世界最高の哲学者、思想家と云われる人の要請が、切望が、最大のユメがPUであると云う事実を知ってイタク心を打たれ、一種の戦慄を覚えるであろう。でなければ君はモーPUの本を、コンパやセカイセイフをよむ資格をもっていない人間であるコトを知るべきである。小さい本だからゼヒ一読すべきである。

それにしてもS氏が、その切望する世界観に全く色盲であると云う事実は一つのフシギである。これらの本はゼヒ「未開人の精神」と併せてよむコトをおすゝめする。これが西欧最高の思想なのだ。これが現代最大の人なのだ!!!　この本のヒハンが私の「東洋の医学」である。

⑷少年時代の思い出
これはS博士の少年時代の思い出であるが、マコトニおどろくべきモノである。こんなカシコイ、思想のある少年を造る生活の条件と、そしてこの少年がナゼ四〇才位でその鋭い洞察力と思考力の発育を止めてしまったか、の条件をこの本から君がよみとるなら、君は大きな収穫をするだろう。（以上四冊、新教出版）

附記――　S博士は倫理的世界観を一刻も早く確立して全人類とその文化の没落を救わねバならないと強調する人である。倫理が判断力においてドンナ位置をしめているか、世界観PUがドレホド便利な道具であるか、ソレをイカニ多くの偉大な人々が要望しているかを、君はS博士を研究するコトによって発見するべきだ。

●一九五六・二・二三　0200〔午前2時〕　1058信
C校正係はモーゼッタイ御免！

①丸山兄――II-16付うれしく拝見、早く「東洋の医学」を見てほしい。数時間後にイヨ〳〵このランバレーネを出発する――多くの思い出を抱いて、痕跡だらけのカラダをひっ下げて、アルジェリヤの戦火の中え！

②牧幸男兄――五年の時の詩、オモシロク拝見、ユメのモチの完成は実にアリガタイ、早く一つ頂きたい、父上の健康を祈る。

③S一月号入手、誤植の益々ハゲシイのには呆然とする。正誤表をすぐ送れ、モーCの校正係りはゼッタイ御免だ。

④私の文は後日単行本にするために紙型をとるので、行数、活字、体裁、組み方など一点も変更してはいけない、と云ってあるのにこの号ではソレを一切破っている。何と云う分らない青年だろう！

⑤「アフリカ横断記」はナゼらいてう先生が始め出版して知友に配布すると云われたのに、こちらで出す事になったのか、ナゼ半年以上もおくれているのか、一体そちらで出すとせば原価計算はドーナルのか、体裁は、紙質は、写真は??　一切の計画を、ユキサツを知らさないワケは?

⑥NYのMIから第二回目の小包――ゴマ塩テッカ、ガーゼ、ホータイ沢山、――何と云う細い心くばりだろう。第一回はコルネリヤ

からだった。その炒玄米とミソで私の特急療法が効を奏したのだ。アレがなかったらカクモ早く快復するコトはできなかったろう。

今ついたNYからの手紙では第三回、第四回分が明日中に送られるらしい。今日の小包の中のゴマ塩は珍らしいプラスチック容器に入っている。上には「産地——長崎の山中、収穫S29年」とかいてある。それに「この小包、荷造直前十五分間、中火で炒りしモノ」と注がついている。ゴマ塩の方には「長崎産ゴマ四、NYの塩一の%」とかいてある。容器のあけ方まで親切に示してある。これがなかったらこの珍しいプラスチックの容器のフタをこわしてしまったかも知れない。これはKのお見舞品である。K（中村キミマサ）はNYのMI同志で、東京のMIを知らない。私もマダ会った事がない。ソレにミチオと固く組んで私の本をよみ出してからミッチリ正食をやっている。NYからも東京からも空便は五六日かゝる。ソレに東京からは何一つお見舞品が来ないのに、NYからはドン〳〵来る。これは△のセイだ。これだけでもイカニ東京MI人が▽だか、その台所がなっていないか、P、キヨ子、クローデットがイカニ不幸な又不幸になる人間だか分る。カレラはこんな貴重品をイクラでも送るコトができるのに、毎日手にしていながら、思いつきもしないのだろうか？　ユメにも思いつかないのだ。ユメにもゴマ塩やテッカやミソやキンピラがオーレオマイシンやネオマイシンより千倍も万倍もアザヤカナ卓効をもっているモノだと云うコトや正食のアリガタサを全く知らないのだ。

カレラは不幸な不自由な人生を送る様につくられたロボットの様なモノだ。幼い頃から、門前の女乞食を見て「自分の幸せな生活が恥しくてたまらなかった」と云ったチャンドラ・ボースの様な、又、「週二回の最大のゴチ走である肉入りスープを見ると、（ソレをたべられない人々があるコトを思い出して）見るのもイヤになった」と云ったシュワイツェル少年の様なヤサシイ、モノのアワレ、ワビシサ、サビシサ、サムサ、クルシサ、ヒモジサを十二分に教えてくれる母がなかったからだ。ホントーニあわれである。Pの如きはイイ年をしながら、コンナお見舞品に気がつかないどころか、送れと云ったモノさえ満足に送ったコトもないし、その上、送るべきモノさえ送らない。ドーシテかくも心つめたき悪魔の様な愚かなモノができるか。エゴイストの親（自分の子だけを愛して、雪の日にハダシでタル拾いをしている子を見て見ぬ様な親、自分の子ためには公務やツトメさえ休む様な親、幼い頃自分がなめたクルシサを子供になめさせない親、リコンされたら自害する様に短刀をもたしてやるカワリニ、早く帰ってこいと云う様な親）が人類と文化の没落の真犯人であるコトを私は三、四十年もときつずけて来た。

「与えよ、与えよ、スベテを与えよ、モットモ大切なモノを与えよ」を無限の自由えの唯一の道として叫びつずけ、実行しつずけ、今も、生命まで与えるために、こんなランバレーネと云うアフリカのジャングルにまで来て、その幸せの大きさを示しているのに、ドーシテモ「自己防衛」と云う美名にかくれて医学や医薬や医術やマジナイや、あらゆる対症療法にマダ多くの人々が頼っているのは、私が布教一年で、自ら進んで十字架にかゝったキリストの精神と行動を正しくリカイしていないからだろうか？

今はじめて、私は青年キリストの死の偉大な意義を知ったのだろうか？　数時間で私の乗るヒコーキがサハラの砂漠の月明の夜、ツイ落して死んだりする様な手ガルサでは安んじてならないのだ。全身の紫色の瘍アトをながめながら私はこの暁のひとゝきを瞑想する。

行手は戦火の巷、アルジェリヤのマッタダ中！

●一九五六・二・二七　Algerにて　1061信

雪の北アフリカ

□アンデンデ新教伝道本部より四千キロ、アフリカを赤道より真北えサハラ砂漠を月明に縦断、暁四時、戦乱のアルジェール着。

□ブージィ市の弟ガブリエルを訪ねて

(1)ツイニ赤道を出発

二月二十三日（木）、私は完全にシュワイツェル博士の技術と、現代医学の最高の技術ではゼッタイ不治の急性熱帯潰瘍、フィラリヤ等各数種のライよりハルカニ恐しい病気をワズカ数日でキレイニ治して見せ、アンデンデ・ミッション・スクールの泣き悲しむ黒人牧師たち、教員たちに別れ、一月一日以来リマの手で、玄米で育てられたクリスチーヌ、正食で大革命をやった学園長メイエル夫妻、娘たちと固い〳〵再会を約して、学園の大きなモーター・ボートでランバレーネ飛行場え向った。女学部の学生や教員たちの「またあう日まで」の歌はいつまでも私たちの耳にのこっている。なつかしいオゴウェ河のほとり……

四時出発――六時リーブルヴィルでのりかえ、八時ドアラで夕食。九時出発、折からの月夜を私たちは、巨大なコンステラシヨン・スーパーGで、進路を真北えとってサハラ大砂漠を縦断――無事暁方四時、アルジェール市についた。このランバレーネからパリえの空路の切符はニューヨークの道夫から送られたモノであるから、私たちは一種異様な、生れて始めての気分にひたっている。MIの子らに背負われて空を飛ぶ様な、アラビヤ夜話の空とぶカーペットにのっている様な、不思議さとオドロキの感じである。

キミマサの通信によると、ニューヨークのMIは創立以来スデニ二千ドル以上の大金をPU人のために提供できたと云う。八百万円である。しかし、私たちをジャングルのドン底から脱出せしめるためのこの二枚の切符はその中でも最大の支出だったろう。一粒万倍の原則でゆくと、このキップを万倍にして返すには相当ホネがおれる。その上ニューヨークから送られたホータイ、ガーゼ、ワタ、ミソ、玄米、モチ、綿実油、美しい造花バラとサクラ……

ランバレーネのジャングル、メイエル一家、ドゥーメルク学長、若き黒人牧師サミュエル・オヴォーン、その他の教員たち、数百数千の病人たちなどイロ〳〵ナ思い出……

モー赤道アフリカは私たちにとって異郷ではない。そこにすむ人たちは、白人も黒人も、私たちを父母、兄弟以上に愛し、慕ってくれる。あゝこの四カ月!!!　あゝこの恐しい砂ノミと潰瘍とフィラリヤの国、このもゆるミドリのジャングル大陸、単純で正直で、大人しい黒人数百万は、PUと正食と食物療法を身につけたMI人をまつ大きな国である。土地は巨大なミドリの大洋、木材は原生林の、ヒル尚くらき無尽蔵、河ならコンゴオ河、オゴウェ河、ナイル河、湖なら四国や九州より大きいのがイクツでもあるアフリカは真MI人の来るのを渇望している。赤手空拳で単身やって来て、一生でも十生でもタノシクあそびくらせる天国だ！　七八十年前から、このジャングルは、リヴィングストーンや、ブラザやナッソオ夫妻、その後その娘たち、幾多の若いミッションの娘たちによって切り開かれ、シュワイツェルやエマさん、マチルドさん、その他数百の白人（多くは女性）によって学校や病院がたくさん奥地にまでたてられている。しかも黒人たちは白人を嫌い、ノロイ、恐れている。まるでMI人のために開かれた天国の様なモノである。前に私はこのジャングルの奥深くで二十二年もすごしたあるフランスの女性のボートにのせてもらった話をかいた。日本人は地球と云う小さな天体についての考えを訂正しなくてはならない。MI人はソノお手本をマ

ッ先きに身をもって示すべきである。

月明のサハラ砂漠は千古の秘密をはらんで、静かに、アクマデ静かに眠っていた。私たちは高度一万五千尺で飛んだ。巡航速度五百キロで！

〔この1061信はまだ続きますが、ここから「ヨーロッパ編」となりますので、一九八九年一月号から連載の『最大のわが冒険』は終わりとします。ご愛読有難うございました——編集部〕

〔編注——「corpses」／英語にはない。「bodies」が適当か。「三S主義」／スポーツ、セックス、スクリーン（映画）の三Sで、愚民化政策。「禅宗の典座」／禅寺で食事を司る役僧。「未開人の精神」／桜沢如一著『未開人の精神と日本精神』昭和18年刊。「レヴィ・ブリュール」／1857~1939 フランスの哲学者、社会学者。「チャンドラ・ボース」／1897~1945 インド独立運動の指導者。「タル拾い」／昔、酒屋の小僧が得意先の空ダルを回収しに行ったこと。「コンステラシヨン」／アメリカ・ロッキード社の64人乗り旅客機。「二千ドル」／1ドル四百円で計算すると八〇万円。〕

『世界無銭武者旅行』

インド編再開!!

（4月号より連載）

『最大のわが冒険』は、一九五三年十月、桜沢先生夫妻がインド、アフリカ、ヨーロッパと海外へ遠征に出られた先からの克明な通信、『GOレター』の「アフリカ編」ですが、第1信から第85信までは、本誌一九七二年十月号から一九七三年七、八月合併号まで9回にわたって連載しました。この分は別に刊行することとし、次号4月号からは、インド編の続きの部分から連載を再開いたします。ご期待下さい！

アメリカ合衆国上院栄養委員会資料

米国の食事改善目標

必読！

『新しき世界へ』臨時増刊　309円（送料46円）

B5　40頁

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

定価 2,060円（〒260）

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

第79回愛農大学講座

3月20日(火)～29日(木)

創始者、小谷純一氏の「農業こそ人間生活の根底である」との考えを実地に学ぶセミナー。

●受講料／35、000円（他にテキスト代　4、000円）
一日4、500円

●問合せ／全国愛農会本部（三重県名賀郡青山町別府七四〇　☎05955・2・0108）

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

カラー印刷絵入り
食物の陰陽表
49センチ×26センチ　　定価206円(送料120円)(消費税込み)

人生もう一度飛び出そう
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、自然の中の広大なる“気が一杯”の総桧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。●まず毎月1～8日の研修合宿に来て下さい。
指導者養成コース
●道場をやりたい人（自宅を支部道場として経営可）
●根本的に体質改善をして自立したい人
無料進呈中『宿便とり』リーブル出版　¥850　返信切手 210円同封し申し込み下さい。
体質改善と人材育成の　財団法人 修学協会 温泉道場　〒413 熱海市伊豆山1062　☎0557(80)2101

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
（毎月第一木曜）、昼・夜2回
講 吉成知江子
所 高崎 ☎0273(22)5484

上尾食養料理教室
詳細問合せ
講 吉成知江子
所 小川自然食品店
☎0487(74)8504

マクロビオティック ディナー
外人さんと楽しく集う国際料理
土曜夜
所 代々木上原
☎03(485)0165 伊藤のり子

みちのく自然食品センター
第3日曜9時～
講 小川みち
問 ☎022(262)7677

目黒食養料理教室
毎月曜昼、夜
講 田中愛子
所 中心健康センター
☎03(449)5001

薬膳料理教室（旬の食材と漢方）
渋谷（月2回、金曜）、下丸子（月1回、水曜）
講 越智禧子、他
問 下丸子☎03(758)1570

正食料理教室
（第4土曜）2時～
講 稲谷紀水
所 名古屋、カジコー
☎052(962)7321

正食料理教室
（第1日曜）
講 浮津宏子
所 愛知・小牧☎0568(76)2731
講 浮津宏子
所 たなかや（毎週月曜日）
（西武新宿線玉川上水駅）
問 ☎0425(36)8477

穀物菜食ティーレストラン風Fu
料理教室は問合せ。
月～土 12時～3時、6時～9時
日曜・祝日は予約のみ
所 文京区関口☎03(269)0833

クッキングサロン宇未（うみ）
第3水曜、11時～
静岡県伊東・富戸 安井三恵
問 ☎0557(51)2397

富士宮正食料理教室
日取り問合せ
所 富士宮中央公民館
問 ☎0544(24)0556

自然食料理教室
火曜10時～自宅
土曜3時～自宅
所 横浜・栄区 JR本郷台駅歩5分
☎045(894)4799

神戸たんぽぽ会料理教室
毎月第一木曜10時～14時
問 神戸ヘルスフーズ☎078(453)1777

定例勉強会「門前の小僧会」
第3水曜 10時～
所 盛岡、マナ自然食
☎0196(62)6205

陰陽勉強会
第3日曜 11時～
所 群馬マクロビオティック・センター
問 ☎0273(22)5484

東北正食協会・月例会
最後の日曜日 1時～
所 仙台 食事処「友苑」
問 ☎022(246)2771

保育「たんぽぽ」
所 天泉教会（大泉公園駅下車）
時 毎週月、木、金
問 ☎04297(9)0609 松永光世

体質改善半断食合宿
毎月第2週7日間。指導／橋本宙八
所 パスセンター1（福島県いわき市）
問 0246(88)2335

自然医学腹診講習会
3月25日（日）1時～4時半 池田政一先生（今治市）会場／セントラルフラザ（飯田橋）会費／5000円他
問 赤ひげ堂☎03・370・5015

正食のはたご「民宿バス青森」
宿泊、料理講習、正食相談、スキー教室
所 〒030 青森市戸山字赤坂268・17
7 ☎0177(41)9559

身心ヨーガ教室
■毎週木曜19時～21時
所 JR松戸駅4分日暮ビル5F
問 ☎0473(67)1592

ミルキーウエイの行事
運動手技療法教室（小川茂年）
太極拳（毎週木曜午後7時～、毎週日曜午前10時～）ヨガ教室（毎日曜3時～）
所 二宮☎0422(53)6483

石打ペンションブルージュ
玄米食スタッフ募集 男女数名
問 ☎0257(83)3667 鈴木

半断食「宿便とり」研修
講 大森英桜・牧内泰道
毎月1日～8日 合宿
所 熱海温泉道場
問 ☎0557(80)2101

1～2月の穂高養生園
3月3～4日 サイコドラマ（高良聖、2万円宿泊費込み）
3月9～11日 アレクサンダーテクニック（ルネ・シュワルツ他、3万7千円宿泊費込み）
問 0263(83)5260

自然食ペンション
自家製作物提供。全室床暖房。静かな個室。ミネラル温泉。テニス、スキー、プールあり。岐阜県大野郡清見村
所 天原山荘 ☎05776(8)2953

α（アルファー）マインド
瞑想の会 毎月第1、4月曜 3～5時
所 目蒲線奥沢駅2分
☎03(576)9567 内海

お手伝いさん募集
食養料理の心得のある方、委細面談
問 竹内信幸（千葉県市川市）☎0473・39・3326

編集・版下貼込み
スタッフ募集。優遇。詳細は問合せ。
問 グリーンライトサービス ☎03・719・3461

●マクロビオティック（料理、食品）の用語メモ

コッコー 穀物ミルク。「穀光」

ヤンノー 小豆が主成分の保健飲料。「ヤン」は「陽」

ヤンセン タンポポの根から作った保健飲料。「陽泉」

バンオサワ 穀物の粉を入れた自然発酵の食養的なパン。「オーサワ式パン」

コーフー 肉に似た感じの植物性蛋白。小麦のグルテン。中国語。

セイタン ビン詰めまたはパックされた小麦のグルテン。「生粋の蛋白」

ポチロン potiron かぼちゃ。仏語。

タルト tarte パイ。仏語。

自然食ニュースの ミネラル栄養療法基礎 ゼミナール

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になるミニ講座です。

- ●基礎講座期間　1990年1月～12月
- ●開講日時　毎月第1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
  国電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
- ●講師　仙石紘二(自然食ニュース主幹)
- ●受講料　1回（1講座）　3000円
- ●申込受付　先着順〆切
  バイオミネラル研究会
  ☎03(719) 3461

●基礎講座内容

1月10日(水)Na,K。リューマチ、関節炎
2月 7日(水)Ca, Mg。ガン
3月 7日(水)Cu, Se。心筋硬塞
4月 4日(水)Fe, V。脳溢血
5月 9日(水)Mn, Si。アレルギー
6月 6日(水)Al,Hg。ボケ、ノイローゼ
7月 4日(水)Cr, Mo。肥満、糖尿病
8月 休み
9月 5日(水)Co,Ni。シミ、ソバカス
10月 3日(水)Pb, As。慢性疲労
11月 7日(水)Li,Be,Cd。ストレス
12月 5日(水)Zn, P。消化吸収不全

受講修了書授与
併設・ライブ鍼灸院・ミネラル栄養療法個人指導

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

●リマ・クッキング保育室の案内　料理教室昼の部の開講中、2階で保育をします。対象は歩けるお子さんから。乳児はおあずかりしていません。保育室入会金／2060円、保育料／お子さん一人一回1030円です。詳細は保育室担当、加藤大季まで。

■編集後記■

●1962年、桜沢先生の予言――「革命は、その本質は反抗、暴力である。結局、哲学的、思想的、世界観的なモノではない。……ソ連はモー来るトコロまで来てしまった。ソレは技術ダオレになる見通しがコクなっている。……この国はモー生物学的、生理学的に亡んでいる。……モー10年を出ずして、米国黄金王朝は没落し去る。……ソ連がソノ次である。ソレはモー30年さきの話だ。ああ、哲学と科学を一つにとくモノ、理解するモノはいないのか!!!」（本誌322号より）

●昨年末以来のソ連・共産圏の大激動は、おそらく二十世紀の最大級の歴史的事件でしょう。そして、本当の「世界観」にもとづいた人間革命・世界革命が急務となってきている！

●桜沢里真先生は2月の初めから風邪をひかれて休んでおられましたが、3週目の週末あたりから大分元気を回復されました。

（橋本政憲）

新しき世界へ　六三号
© 一九九〇年三月号
発行日　一九九〇年三月一日
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

日本CI協会出版目録

日本CI協会の雑誌（正会員、法人会員、誌友の制度があります）

■日本CI協会発行の図書、録音テープは、一般書店では扱っていません。注文は、①現金書留、または②振替東京0-194125へ、代金と送料と注文品を明示して送金してください。

■2冊以上の送料は、3千円未満350円、6千円未満450円、1万円未満550円、1万円以上650円

日本CI協会

東京都渋谷区大山町11-5 〒151

☎03(469)7631(木曜休館)

魔法のメガネ

桜沢如一

●1236円 〒260円

（本体1200円＋消費税36円）

〝魔法のメガネ〟って一体なんでしょう。

それは、大海原に漕ぎだそうとして帆を手いれする舟乗りの、身と航海の安全を守る、フシギな磁石、マホウのコンパス（羅針盤）なのです。そう、人生の大海原、社会の荒波のなかで、だれもがスバラシイ一生を送るための〈陰〉〈陽〉の羅針盤。

この本は、純真な少年少女たちの読みもの、5幕13場の劇の脚本というスタイルで書かれましたが、むしろ大人を喜ばすでしょう。

マクロビオティック料理

桜沢里真

●2575円 〒310円

（本体2500円＋消費税75円）

これが食養料理法の決定版！副題は「玄米食養家庭料理八〇〇種」。食養料理の原則、七号食、玄米の炊き方、主食のいろいろ、お粥、餅、雑穀、そば、うどんなど詳しい。副食はスープ、汁物、煮付け、大根、南瓜、芋、小豆、豆腐、松茸、天ぷら、漬け物、魚、おやつ、飲み物など。付録が「病人用食養料理法」で、料理が57種、手当のための食品やシップ類もみな書いてある。この部分だけでもたいへんな価値！

『東洋医学の哲学』

桜沢如一

シュバイツァー博士を、ランバレーネの病院にたずねた著者が、現代人類の危機を打開するためには、まず「東洋の医学」と、そのもとにある「無双原理」を〝宇宙の秩序〟、いわば世界憲章として採用することこそが急務であり、万人の平和と自由と正義を確保するにはこの道しかないとの立場から、博士の理解を求めて、フランス語で書いて献呈したのが本書です。

桜沢如一の思想を知る上での最重要書。

●2,060円
（本体2,000円＋消費税60円）〒260円

『リマクッキング』

桜沢里真

豪華カラー愛蔵版、一八八ページ。リマ・クッキングアカデミー校長として、いまも第一線で後進の指導にあたる桜沢里真先生のライフワーク。化学調味料、砂糖など不自然なもの一切を用いず、素材の味を生かすコツがわかります。

四季の桜沢流食養普茶料理。和・洋・中華風おせちのおもてなし料理。基本食メニュー十二ヵ月。天然酵母パン、手作り豆腐、コーヒーの作り方。

●7,725円
（本体7,500円＋消費税225円）〒360円

『ジャックとミチ』

桜沢如一著
吉見クリマック訳

フランス語で書いた痛烈な西洋文明批判の書。「未開人」と称しているジャック氏夫妻（著者の分身）が西洋社会の表と裏を天衣無縫に斬ってみせ、ユーモアと皮肉に共鳴する人は喝采し、理解できない人は激怒する。西洋社会とその文明を深く愛するがゆえに、その欠点を遠慮なくえぐる筆者の円熟期の傑作の一書。「善を愛する如く悪を愛せ、美を愛する如く醜を愛せ」と、宇宙万物一体一元の哲学を説く。

●3,000円
（本体2,913円＋消費税87円）

『食養料理カードⅠ・Ⅱ』

桜沢里真

「第Ⅰ集」は食養料理の基礎中の基礎が15点、「第Ⅱ集」は、その次に大切なメニューが15点。表はカラー写真で裏に作り方の解説つき。「Ⅰ」は小豆入り玄米ごはん、みそ汁、ごま塩、キンピラ、テッカ味噌など。「Ⅱ」は南瓜がゆ、油味噌、ゴマ無双、野菜あんかけ、けんちん汁、そばずし、焼きそばなど。

●824円
（本体800円＋消費税24円）〒250円

『生体による原子転換』
『自然の中の原子転換』

ルイ・ケルヴラン著
桜沢如一訳

生物は、自分に必要な成分や条件を無から作り出す力をもっている。つまり、生命とは自ら必要な物質やエネルギーを体内で原子転換によって創造する能力なのである。

ツクシやトクサの様な草は、カルシウムのほとんど無い土地に生えても、その無機成分の中に時には70％ものカルシウムを持っている。フランスの物理学者ケルブラン教授は原子が低温、低圧、低エネルギーで転換するという破天荒の新事実を発見したのである。

●各3,605円
（本体3,500円＋消費税105円）〒各310円

『化学的食養長寿論』

石塚左玄

これが「食養」の原典中の原典！　明治29年この本の出版が「食養元年」となった。

「人類は穀食動物である」「人間は食＝環境に大きく左右される」「食物の中のナトリウムとカリウムの構成比率に着目せよ」「食事の原則は、土地の風土環境による。日本のような暖い海国では、西洋のような寒い大陸国の肉食を真似してはいけない」など綿密に説く。固い言葉が多く、読みにくいが、「モトのモト」を知りたい人には必読の大著。

●7,725円
（本体7,500円＋消費税225円）〒310円

『食物による健康法・料理法特集』

『新しき世界へ』
臨時増刊 550号

これ一冊で、講義が4つに各種病気の健康相談が17も！　大森英桜先生の「七号食・少食・反応」「手当法の実際」に、大森一慧先生（英桜先生の食事指導の料理を担当）の「一家を健康にする料理の工夫」「食薬料理について」。健康相談はネフローゼから胃腸病、腎臓病、高血圧、白内障、リューマチなど満載の豪華版！

桜沢先生の「新食養療法」の応用解説版としてこの特集号をぜひ熟読してください。

●2,060円（送料共）
（本体2,000円＋消費税60円）

マクロビオティックの本

『永遠の少年』

桜沢如一

この本は「ベンジャミン・フランクリンの一生」をPUの眼(魔法のメガネ、陰と陽の物の見方・考え方)で、わかりやすく解説した「新フランクリン伝」です。

びんぼうや寒さ、ひもじさ、わびしさが、実は、禍を転じて福となすマクロビオティック正食を、知らず知らずのうちに身につける法だということを君におしえてくれます。

金もめぐまれない環境もない少年少女のために書かれた贈りものです。

●773円
(本体750円＋消費税23円) 〒210円

『生命現象と環境』

桜沢如一

環境汚染とともに、自然食を見直す一般家庭がふえた。自然食は、自然で旬のものを食べることをいい、その基本は、生態学(エコロジー)にもとめられる。

『生命現象と環境』は、今日的にいえばエコロジーの本になるが、その考え方を「身土不二の原則」で説明する。

身体と土地・環境は、切りはなせないもの。日本国内に育たない産物を常食することは、身土不二(しんどふに)に反している。

●773円
(本体750円＋消費税23円) 〒210円

『宇宙の秩序』

桜沢如一

物には元があります。それを作ったモトがある。

でも、モトにも、またモトがあります。元の元です。だから、元の元の元にも元がある。

このモトのモトのモトのモトが〝宇宙の秩序〟〝永遠の生命〟なのです。

あらゆる生物というものは、物体としては自然の素材から、大地の元素からできています。その元素は、素粒子というものから、素粒子は、波動のこと……そのモトは……?

●1030円
(本体1000円＋消費税30円) 〒210円

『無双原理・易』

桜沢如一

東洋の「易」を現代に翻訳した書。

パリ・プラン社から昭和6年、『東洋医学および科学の根本無双原理』(仏文)の題で出版され、邦訳は、昭和11年「食養会」から発行、現在の版は、昭和58年校訂版。

古色蒼然たる帝王の学とよばれる「易」を、現代科学の分光学や原子核転換をも説明する無双の公理—実用弁証法として、現代語に訳出したことは注目に値する。陰陽の分極性一元論は、科学、宗教、哲学を指導する。

●1,545円
(本体1,500円＋消費税45円) 〒260円

『新食養療法』

桜沢如一

正しい食生活の指導原理を示す、食養家庭になくてはならない本。

戦前、実業之日本社から発行され、たちまち数十版を重ね、今も増刷されているロングセラーの増補版。

いざという時に役に立つ、梅生番茶や玄米クリーム、生姜シップ、大根葉の干葉湯などの作り方、用い方のほか、台所こそ生命の薬局であり、すべての病気は判断力のくもりだとうったえます。

●2,060円
(本体2,000円＋消費税60円) 〒260円

『天国の鍵』

桜沢如一

副題は「自由と幸福の教育革命、人間性の開発」。戦争直後の自由と民主主義の熱狂の中で、人間の教育こそすべての基であると、無双原理(PU)と正食による教育論を情熱をこめて展開。『天国の鍵』という題名から「あの世」での救いのことを書いてあるように想像したら実は反対で、願望的神秘な世界を打破する革命の書である。「理論好きの若い人、学生諸君には好ましい話題が豊富だ」

(山口卓三正食協会会長)

●2,600円
(本体2,524円＋消費税76円)

『食養人生読本』

桜沢如一

〝吉凶、禍福は糾える縄の如し〟といいますが、その原因を知る者はいません。

ところが、人生の吉凶、禍福、寿夭、賢愚、美醜、善悪が食によって定まるとしたら、一体どうでしょう。人間には善悪がなく、ただ食物に善悪があるのだとしたら……。

本書は、人の一生を恋愛からはじめ、結婚、家庭、妊娠、育児と経て、幼年、少年、青年時代、活動時代、老年期のそれぞれの食養を説く、もっとも愛読されている名著です。

●1,339円
(本体1,300円＋消費税39円) 〒260円

〝知られざる知恵〟の宝庫

今日、ヨーロッパや北米・南米の諸都市で、あなたは《マクロビオティック》《オーサワ》《イン・ヤン》といったような言葉のついたレストランや自然食品店、雑誌や図書にたやすくぶつかるでしょう。そこでは、大量の天然醸造・無添加の味噌、醤油、無農薬の玄米、ヒジキ、梅干が売られ、人々が争って求めています。

これは、桜沢如一（一八九三～一九六六、海外でのペンネーム、ジョルジュ・オーサワ）が開拓し、その共鳴者、教え子たちが活動した成果の一つであります。そのねらいは数千年来の肉食民族に、優秀な穀物を主とする食物を食べさせる生理学的生物学的世界革命による世界平和の実現です。

八十年前の一石

この巨大な潮流は、明治二十九年、陸軍薬剤監・石塚左玄が、大著『化学的食養長寿論』を世に問い、欧風食生活によって蝕まれる日本民族の健康を憂い、食物と病気の関係、人間の性格・人格との関係、治療・矯正法などについての原理（ナトリウム・カリウム拮抗性）という世界的大発見を発表したのが最初の一石でした。

明治三十一年発行の『食物養生法―化学的食養体心論』は、食物と人間の関係を通俗的に説いた名著で、大正末年までに二十数版を重ねました。桜沢如一『石塚左玄』は昭和三年に発行された、左玄の唯一の伝記です。

左玄の始めた運動は、やがて社団法人『食養会』となり、和漢の食物療法、手当法が左玄の理論のもとに解明、取捨整理、あるいは創造され、各種の事業が営まれました。食養会理事・飯田彬『食養道』、桜沢如一『自然医学―食物療法総覧』などはこれらの成果の一部です。

これらは、いわゆる食物療法に関するものですが、昭和初年から食養会に身を投じた桜沢如一（日本CI協会創立者）は、中途から、左玄の理論を、食物治療のみでなく、自然・人事などあらゆるものに共通の統一理論としてまとめ、『実用弁証法』と名づけ、分析的微視的世界観に対置し、これを武器にインド・アフリカ・ヨーロッパ・米国を東奔西走し、波乱万丈の一生を送り多数の教え子を育てました。

如一の著作は邦文三百余種、欧文十数種にのぼり、今日まで数百万部も発行されていますが、古書市場にはほとんど出ません。その真価が知られるのは今日以後の人々の手にゆだねられています。

戦後の桜沢如一は、青年教育道場（メゾン・イグノラムス）をつくり、『世界政府』新聞を発行し、東西文明の会合をうったえました。また、ルイ・ケルヴランとの出合いは、晩年の桜沢を物心一如の東洋精神を示す法として原子核転換の問題に向わせたのです。巨大な足跡を残した自由人・桜沢如一の著書は、日本CI協会が出版を続けています。

（＊印は桜沢如一の著作または訳書です）

食物の陰陽表	206円（本体200円）〒120
正食医学の救急手当法	206円（本体200円）〒120
＊心臓を入れ替える法	2575円（本体2500円）〒260
＊一つの報告	1030円（本体1000円）〒210
＊健康戦線の第一線に立ちて	1339円（本体1300円）〒260
＊最後にそして永遠に勝つ者	1030円（本体1000円）〒210
＊世界恒久平和案、「意志」教育五十年の実験報告	1030円（本体1000円）〒210
＊桜沢如一アルバム	515円（本体500円）〒210
＊兵法七書の新研究	2060円（本体2000円）〒260
＊わが遺書	1030円（本体1000円）〒210
米国の食事改善目標	306円（本体300円）〒46円

●桜沢如一カセットテープ（カッコ内はカセットの個数）

＊ニューヨーク講演(14)	21630円（本体21000円）〒670
＊判断力の話(1)	2678円（本体2600円）〒175
＊座間講演(2)	3090円（本体3000円）〒250
＊GO、母を語る(1)	2678円（本体2600円）〒175
＊TES第一回(2)	3090円（本体3000円）〒250

●大森英桜カセットテープ（カッコ内はカセットの個数）

宇宙の秩序解説(2)	2678円（本体2600円）〒250
女の業について(2)	2678円（本体2600円）〒250
眼病の治し方(2)	3090円（本体3000円）〒250
健康法総批判(2)	4120円（本体4000円）〒250
玄米の研究(2)	4120円（本体4000円）〒250
子供の病気と食養(2)	4841円（本体4700円）〒250
食物と夢判断(2)	2678円（本体2600円）〒250
食養手当法(2)	4120円（本体4000円）〒250
身心改造法(2)	4120円（本体4000円）〒250
生命と食物の歴史(2)	2678円（本体2600円）〒250
妊娠と出産(2)	4120円（本体4000円）〒250
美容とヒフの手当法(2)	3090円（本体3000円）〒250
無双原理入門(2)	2678円（本体2600円）〒250
体質別正食法(2)	4120円（本体4000円）〒250
入浴法の研究(2)	2678円（本体2600円）〒250
人間はどこから来たか(2)	2678円（本体2600円）〒250

●久司道夫カセットテープ（カッコ内はカセットの個数）

人間性の医学(2)	3060円（本体3000円）〒250
世界平和と健康(3)	4635円（本体4500円）〒250

（1990. 1.）

入会案内

◀月刊『新しき世界へ』
年間購読料 5,150円

日本ＣＩ協会の活動

日本ＣＩ協会は“無限の自由、永遠の幸福、絶対の正義”をだ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、ＣＩ（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団体です。

現在の主な活動は、

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・冬の健康学園正食医学講座、望診法講座、講演会などの開催。

④正食相談・マクロビオティック生活相談。

⑤その他各種関連活動、事業。

会員の種別は、**A正会員**（年会費12360円）、**B賛助会員**（12360円を2口以上）、**C誌友**（5150円）、**D店舗・団体**（30900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、正会員になってください。（正会員は各種相談を受けることができます）また月刊『新しき世界へ』誌を購読する「誌友」になることもできます。

	種別	年会費	特徴
A	正会員	12,360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、正食相談、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。2000円分の日本ＣＩ協会発行の図書テープ券進呈。
B	賛助会員	12,360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。4000円分の日本ＣＩ協会発行の図書券進呈。
C	誌友	5,150円	月刊機関誌（年間11回発行）1部送呈。料理教室、正食医学講座受講、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。
D	法人	30,900円	Aに同じ、本誌巻末に毎号、店名・住所・電話・営業時間・その他を掲載。「新しき世界へ」5部配布。日本ＣＩ友の店シール配布。

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

・新　規 ☐
・継　続 ☐

日本ＣＩ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（12,360円）　B．賛助会員（12,360円を　口）　C．誌　友（5,150円）　D．法　人（店舗）（30,900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（〒　） 所	（○○号室）（○○様方）と詳しく。 TEL
＊未婚、既婚（家族　名）	あなたが贈呈したい方の住所・氏名（　）

●会員係の記入欄→

法・正・誌	号	名簿		タナック		領収	／	円
入金方法	現金書留・来館・外部・フリカエ					雑誌		

阿吽堂薬局 〒460 名古屋市中区大須2-26-2 ☎052・231・2839 営10~20 休㊐祝 漢方薬、健康自律指南、食養指導、気流法

コジマフーズ 〒457 愛知県名古屋市南区呼続町1-61 ☎052・821・8746 営8~19 休㊐ 無農薬玄米、玄米餅製造、純正醤油、味噌

自然食の店カジコー 〒460 愛知県名古屋市中区錦3-3-24 第2桜ビル1F ☎052・962・7321 営11~21 休㊐ 自然食品、レストラン

㈲モントリオール㊀ 〒466名古屋市昭和区南山町15-19 ☎052・833・3868 営9~18(土は17) 休㊐祝 食品・野菜全国発送。健康姓名相談

愛知陰陽会(長生堂)㊀ 〒485 愛知県小牧市小牧1-352☎0568・76・2731 営9~19 休㊐祝 食養講演会、リマ・クッキングスクール

ケンコー社㊀ 〒442 愛知県豊川市市田町大道下17 ☎05338・6・5679 営10~18半 休㊐ 無農薬野菜、食品全般、化粧品、プロポリス、配達

大岩自然食品㊀ 〒470-33 愛知県知多郡南知多町内海中之郷73☎0569・62・0342 営9~18半 休㊐ 食品全般、化粧品、健康相談

石打ペンション ブルージュ 〒949-63新潟県南魚沼郡塩沢町石打2037 ☎0257-83-3667 正食勉強中、スキー、テニス、合宿、セミナー

楊明堂㊀ 〒959-21 新潟県北蒲原郡水原町下条町15-5☎0250・62・7433 営8半~19 休㊐祝 配達毎週火曜、食養料理教室

新津自然食品センター㊀ 〒956 新潟県新津市本町3-9-2 ☎0250・24・5810 営9半~19 休㊐祝 有機農産物、食養相談、料理教室

正食の店和や㊀ 〒939 富山県富山市中川原17 ☎0764・25・1448 営9~20 休無 台所食品、本、圧力鍋等

福井健康学園㊀ 〒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 営8~18 休無 天塩仕込み味噌・糀販売賃加工、味噌作りの指導

【近畿】

伊勢食養センター(星出旅館)㊀ 〒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

ISE・SHIMA MACROBIOTIC. C. 海静養生園、桧扇荘㊀ 〒517-05 三重県志摩郡阿児町鵜方943-1 ☎05994・3・4372 自由人お宿レストラン

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 営9~18 休㊐祝

マクロビオティック㊀ 〒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

ヘルス伏見㊀ 〒612 京都市伏見区桃山町鍋島7 JR桃山駅西50m☎075・611・0337 営10~20 休㊐ 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 営9~19 休無

健康と喜びの学園パラディテレステ㊀ 〒530 大阪市北区中崎2-3-12 自然食品店暁☎06・371・8014休㊐祝 正食品、野菜、仙骨波動無痛療法

ヘルスマート大手通店 〒540 大阪市中央区大手通2-5-1 ☎06・945・0618 営9半~18半 休2・4・5㊐祝

正食協会 〒540 大阪市中央区内淡路町2-1-1 ☎06・941・7506 営9~18 休㊐ 料理教室、本部講座、研究会、入門講座

アイランド・ジャップ㊀ 〒542 大阪市南区西清水町34 江川直ビル3F ☎06・245・1414 営10~19 休㊐祝 旅行企画、書籍、自然食品

自然食品むぎの家㊀ 〒532 大阪市淀川区東三国町4-17-5 ☎06・395・7806, 393・4577 営10~20 休㊐ 純正食品、野菜

ハッコー山海フーズ㊀ 〒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 営10~17 休㊗㊍㊍㊍ 配達

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 営10~19 休㊐ 正食健康相談、純正食品、野菜

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 営10~19 正食指導、食養、美容相談、無農薬野菜 住吉店 あり

兵庫陰陽会(鈴木英夫) 〒661 兵庫県尼崎市武庫町1-3-11 ☎06・436・3147

うりぼう㊀ 〒662 西宮市門戸荘13-17 ☎0798・52・6703 営10~19 休㊐ 無農薬野菜、食品配達、自然化粧品エステティック、鍼灸

自然食品店緑屋㊀ 〒640 和歌山市湊本町3-23 ☎0734・28・0643 営10~18 休㊐祝 無農薬野菜 毎週土曜昼正食食べてみる会

グァバハウス㊀ 〒649-65 和歌山県那賀郡粉河町粉河1783 ☎0736・73・2154 営8半~19 休㊍ 無農薬野菜・茶・食品配達・発送、食養

【山陰・山陽・四国】

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

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

㈲岩本綜合漢方㊀ 〒730 広島県広島市東区若草町10-4 ☎082・261・8001 休㊐祝、4㊊ 食品、漢方薬、鍼灸による治療、健康教育実施

㈲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 営9~18 休㊐祝 自然食品販売普及活動

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 営休特に定めず 食品、正食浄血

明治製粉㈲ 〒726 広島県府中市中町536 ☎0847・41・2255 小川清 休㊐ めん類、純正養老醤油、保命みそ製造

布法ボサツ友の会 〒739-04 広島県佐伯郡大野町83-26 ☎0829・56・2019 営7半~22 布法(ふのり)ボサツ・図書・身心相談・坐禅

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 ☎0839・23・1842(本部☎08397・2・3800) 営10~18 休㊐各種相談

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

純正食品裕恵(やすえ)㊀ 〒689-24 鳥取県東伯郡東伯町八橋233 ☎0858・52・2243 井上裕恵 休無 純正食品配達・発送、健康相談

愛媛純正食品センター㊀ 〒790 愛媛県松山市湯渡町10-22 ☎0899・43・6464 菅本フジ子 営8~20 休4㊐ 料理教室(毎㊍)東洋医学会

のま商店㊀ 〒794 愛媛県今治市常盤町4-7-17 ☎0898・32・2378 営10~20 休無 自然食品、書籍販売

ハビネス㊀ 〒796 愛媛県八幡浜市矢野町4丁目 ☎0894・22・1768 渡辺大起、ナミ枝 営8~20 休㊐ 幸せの輪をひろげましょう

三集屋㊀ 〒770 徳島市庄町1丁目4 ☎0886・32・8238 営10~19 休㊐ 天日製塩ニガリ豆腐・自然農法野菜・他モリモリ！

もみ㊀ 〒780 高知市中万々2-22 ☎0888・72・8537 山崎嘉子 営8~20 休㊐午前中 自然食品 酵素 自然化粧品

【九州・沖縄】

旬の味そよ風㊀ 〒812 福岡市東区箱崎3-8-20 ☎092・641・9044 営10~18半 休㊐㊍ 無農薬有機野菜、果物、食品、市内近郊配達

サニー健康食品㊀ 〒813 福岡市東区千早5-10-5 ☎092・681・0883 営10~19 休㊐ 食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品

八幡自然食品センター㊀ 〒806 福岡県北九州市八幡西区八千代町6-22 ☎093・621・4184 営9~18 休1・3㊐ 料理講習、健康相談

愛鍼灸院㊀ 〒849-13 佐賀県鹿島市大殿分1590-1 ☎09546・3・0981 営8~19 休㊐ 鍼灸と正食品による綜合治療、健康相談

自然食品センター夢有民(ムユウミン)㊀ 〒855 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

一心堂 〒857-01 長崎県佐世保市吉岡町1838-9 ☎0956・40・5733 営9~18 休㊐ 馬油・ヨモギ茶・粒状/粉末ヨモギ石けん

天粧子飼店㊀ 〒860 熊本市東子飼町3-5 ☎096・343・4043 福山敬救 休無 体質別食養相談・オリーブ自然美容法

天粧下通店㊀ 〒860 熊本市下通1-4-8 ☎096・354・9161 福山絢一朗 営10~19 休1・3㊐ 体質別食養相談・オリーブ自然美容相談

岡部食品豆腐工場(創業慶応3年)㊀ 〒861-46 熊本県上益城郡甲佐町岩下143 ☎096・234・0447 営7~19 休㊐ 純正豆腐、食養研究会

ニコニコ村㊀ 〒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

心の学校・ヨガハウス㊀ 〒874 大分県別府市野口中町6-18 ☎0977・26・2463 営9~21 休㊍ ヨーガとマクロビオティック

大口食養村 川上寛継㊀ 〒895-25 鹿児島県大口市宮人1698-35 ☎09952・8・2708 特選三年番茶、テッカミ製造、純正食品販売、無農薬栽培

天然村㊀ 〒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62円切手同封請求

自然食品センター陽報㊀ 〒900 沖縄県那覇市久茂地3-11-8 ☎0988・61・7195 営10~19 休㊐祝 食養相談、料理教室、書籍、純正食品

こうそハウス 〒901-01沖縄県那覇市小禄878-6 ☎0988・57・7798 営8~19 柚木忠信 酵素、健康食品販売

紅葉純正食品店㊀ 〒902 沖縄県那覇市寄宮163 ☎0988・54・0296 営10~20 休㊐ 書籍販売、純正食品、食養相談

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 FAX465・5022 営10半~18半 休㊍㊏祝 日本ＣＩ協会食品事業部

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 営平日10~19. ㊐祝10~18 食品全般・図書、小売・卸し、レストラン「天味」併設

ファーベル 〒153 目黒区三田2-8-1 ☎03・793・1371 営10~20 休㊍㊐ 遠赤外線セラミック、健康器機製造販売、広告企画製作

日本食用塩研究会 〒155 世田谷区北沢4-32-26 ☎03・460・3961 営9~17 休㊐祝 自然海塩“海の精”配布

木下ヘルス商会Ⓐ 〒155 世田谷区北沢5-30-6(2階) ☎03・485・3457 純正食品・無農薬野菜等取扱。配達配送中心。お得な会員制あり。

れんげやⒶ 〒157 世田谷区南烏山5-1-14 ☎03・326・5085 営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

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

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 営9~17 休㊐祝 サンゴ草、梅醤番、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 営10~19 休㊐ 農場直販有機野菜、リマ化粧品、健康食品

ミナⒶ本店 〒165 中野区新井5-20-11 ☎03・385・6058 営10~18 休㊐祝 船橋店 JR船橋駅ビル東武デパートB1「はやおき村」☎0474・25・2211 内333 営10~19 休㊍ 無農薬野菜、ＯＪ商品入荷

グルッペ自然食糧品店Ⓐ 〒167 杉並区荻窪5-27-5 ☎03・398・7427 営10~19 休㊐ レストラン☎03・393・1224 営11半~21 休㊐

友永ヨーガ学院荻窪本部 〒167 杉並区上荻1-18-13 文化堂3階 ☎03・393・5481 営9~22 クラス：入門・中級・安産・断食・瞑想等の講座

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 休㊐ 無農薬野菜、純正食品、無添加化粧品

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 営9~17 休㊐祝 日本ＣＩ協会事業部、配送

オーガニックジャパンⒶ 〒176 練馬区練馬1-22-7 ☎03・994・4987 営10~20 休無 食品、化粧品、野菜、アレルギー除去食

味穂自然食品江古田店Ⓐ 〒176 練馬区栄町40-13(江古田駅北口音大通り商店街)☎03・948・5701 営10~19 休㊐ 無農薬農産物

富士見台自然食品店Ⓐ 〒176 練馬区貫井3-14-16 ☎03・990・6773 営9~19 休㊐ 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 営9~20 休㊐ 無農薬野菜、豆腐、パン、書籍、洗剤

加藤農園 〒178 練馬区西大泉2-14-4 ☎03・925・8731 百パーセント玄米餅(みすず農場産自然農法米使用)製造直売、発送可

【東京市部】

自然食糧品美味Ⓐ 〒202 保谷市東伏見2-6-20 ☎0424・63・7613 営9~20 休㊐ 無農薬野菜、トーフ、パン、毎週㈰㊍㊎に入荷

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 山荘/静岡県賀茂郡南伊豆町加納1139-42

はじめ健康食品店Ⓐ 〒180 武蔵野市中町1-29-5 ☎0422・54・7716 営8半~20 休㊋2・3㊐, 5, 15日 食品、野菜、小川みち先生食養料理教室㊍

東京幸茸園Ⓐ 〒181 三鷹市新川4-25-30-3 ☎0422・48・3877 営9~18 休㊐祝 霊芝、花粉、純正食品、全国配送、半断食受付

やさい村Ⓐ 〒181 三鷹市下連雀3-6-25 ☎0422・47・6639 営10~19 ミルキーウェイ 武蔵野市吉祥寺北町5-4-17 ☎0422・53・6483

グルッペ調布店Ⓐ 〒181 三鷹市中原2-12-6 ☎0422・49・7225 営10~19 休㊐ 有機栽培無農薬野菜、海産物、雑穀

ほうすいえん自然食品店Ⓐ 〒182 調布市仙川町1-13-16 ☎03・326・2356 営10~19 休㊐ 無農薬のお茶・有機野菜・果物、純正食品

食養の店和康Ⓐ 〒184 小金井市本町4-14-22 ☎0423・85・5261 営11~18 休㊊㊐祝 無農薬野菜、書籍、料理教室、玄米試食会

天秤屋Ⓐ 〒184 小金井市前原町4-19-9 ☎0423・85・2602 休㊊㊐ 引売りと配達を主とした店 無農薬野菜、自然食品

自然市場・国分寺店Ⓐ 〒185 国分寺市本町2-14-5 ☎0423・24・3386 八王子店 ☎0426・76・1258 無農薬玄米・自然食品

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 営10~19 休㊐ 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 営11~19 休㊐ 食品、有機野菜、書籍

自然食品の店たなかやⒶ 〒190 立川市柏町4-5-16 ☎0425・35・5227 営10~18半 休無 無農薬野菜、純正食品、浮津宏子先生の料理教室

アザレ自然化粧品・アザレハート営業所 〒201 狛江市岩戸北3-5-14-511 ☎03・430・2925 営年中無休 お肌のことはおまかせ下さい。無鉱物油・無合成活性剤・無香料・無着色のほんものの化粧品

美山園茶舗Ⓐ 〒192 八王子市長沼町58-204-6 日生商店内 ☎0426・3・9643 営11~18 休㊍㊏㊐祝 野生学園（茨城県東村）☎0299・78・3188

蒼玄協会Ⓐ 〒192 八王子市小門町20-2 ☎0426・25・0096 支部／長野 中野、屋島、会津若松、鎌倉 南部菜球場（八王子）☎0426・46・3095

明日葉Ⓐ 〒194 町田市玉川学園2-7-6 ☎0427・29・5015 営10~18半 休㊐ 有機野菜、食品、手作り生活用品、図書、移動販売

渡辺漢方堂 〒197 福生市福生2128-3 ☎0425・51・5978 営9~17 休㊍㊏㊐祝 婦人病専門(子宮筋腫など) 第４水曜指導会、主婦会館(四谷)

火の島屋Ⓐ 〒100-01 東京都大島町間伏 ☎04992・4・0350 三原山の噴火のごとくほとばしる生命への情熱で新しき世界へ！

【神奈川】

菊屋片山商店Ⓐ 〒211 川崎市幸区古市場1-34 ☎044・522・6233~4 営9~20 休㊍ 自然酒・無添加(ワイン、味醂、焼酎)発送

株式会社豊兼Ⓐ 〒220 横浜市西区花咲町4-111 ☎045・231・4823, 242・3614 営10~19 休㊋2㊐ 食養相談、第１日曜健康講演会

杉田屋本店ナチュラルフレンドⓂ 〒221 横浜市神奈川区鶴屋町3-35-8 ☎045・311・2196 営10~21 休㊐祝 自然酒、食品、横浜駅西口歩5分

中華精進料理・黒龍 〒227 横浜市緑区美しが丘2-16-1(2階)☎045・901・0078 営11~10半 休無 自然食でのパーティ各種出張料理

自然食品センター弘明寺店Ⓐ 〒232 横浜市南区中島町4-81☎045・712・3339 営10~19 無農薬野菜、豆腐、枇杷葉温圧

サンキュウヘルスⒶ 〒235 横浜市磯子区西町11-8☎045・753・3993 営9~21(㊐祝11~19) 休無 無農薬野菜、自然食品・化粧品 根岸駅歩3分

菊屋百貨店健康自然食品センターⒶ 〒244 横浜市戸塚区戸塚町44 ☎045・881・7636 営10~19 休㊍ 料理教室(第２㊍)

八百屋花岡Ⓐ 〒247 横浜市栄区上郷町258 ☎045・894・9538 休㊐ 野菜、食品、洗剤、書籍 移動販売と配達

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 営10~19 休㊐ 食品、化粧品、図書、治療院併設

なちゅらる・るうむ マニホージュⒶ 〒257 秦野市今泉323-11 ☎0463・82・6036 営10半~19 休㊍ 茶房 料理講習 秦野駅徒歩10分

陰陽洞Ⓐ 〒249 神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎0468・73・7137 営10~19 休㊐ 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 営10~19半 休祝 野菜、パン、豆腐、みそ、醤油、貸本

大豆屋Ⓐ 〒253 神奈川県茅ヶ崎市富士見町13-3 ☎0467・85・5316 営9~18半 休㊐ 豆腐、アゲ、ガンモ、調味料、卵

延寿Ⓐ 〒239 神奈川県横須賀市根岸町4-3-6 ☎0468・35・8773 営10~19 休㊐ 無農薬農産物、豆腐、食箋指導、料理講習会、配達

【中部】

京都院Ⓐ 〒400 山梨県甲府市丸の内2-22-12 ☎0552・26・0008 営9~20 休㊐祝 鍼灸、漢方薬、正食品による綜合治療

マルナカ薬局Ⓐ 〒403 山梨県富士吉田市下吉田251 ☎0555・22・0200 営9~21 休2・4㊐ 漢方薬、健康相談、リスプラン化粧品、食品

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62円切手同封請求

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 営11~18 休㊐祝 食品、健康電子製水機、風呂用活性板

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 営9~21半 休㊍ 薬草茶、食養料理研究会

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 営10~17 休㊐ 健康食品、健康指導、灸

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 営10半~18 休㊍ 純正食品、無農薬野菜、ＣＩ図書、ヨガ

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 営9~19 純正食品、自然便秘薬、心身鍛練改造ヨガ合宿

ナチュラルストアー久美堂(きゅうびどう)Ⓐ 〒410-03 沼津市原字東中1418-43 ☎0559・67・3777 営10~20 休㊍ 漢方薬、野菜

英桜研究会Ⓐ 〒410 静岡県沼津市大岡1894-1 高田ハイツB101 ☎0559・24・4652 大森英桜先生を通して正食の実際を学ぶ半断食セミナー

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 営10~18 料理教室(毎月第１㊐) 食品、野菜

和良比野 〒424 静岡県清水市港町2-7-13 ☎0543・52・9649 営10~19 休㊐ 無農薬野菜、果物、無添加食品、勉強会、引売り

自然派の食卓・道Ⓐ 〒424 静岡県清水市有東坂667 ☎0543・46・2845 営10~21 休無 食糧品、無農薬野菜、調理器具、陶器

㈱ユウアイブランニング 〒435静岡県浜松市市野町2232-1 ☎0534-21-5668 休㊐祝

全国日本ＣＩ協会友の店

■この欄に掲載を希望の方は、別ページの入会申込書(法人会員)に記入してお申し込みください。3行以上になる場合は1行につき5,150円増しになります。
■掲載内容は、名称、郵便番号、住所、電話番号の順で、営は営業時間(「10~18半」は「午前10時から午後6時30分まで」のこと)、休は定休日(「㊡」は「毎日曜定休」、「3㊍」は「第3水曜定休」のこと、「祝」は「祝日休み」、「無」は「年中無休」)、次は営業(活動)内容です。(「Ⓐ」はオーサワジャパン商品取扱い店です)

【北海道】

(有)いわさき薬局 〒053 北海道苫小牧市大成町2-1-10 ☎0144・72・6811 営9~20 休1・3㊐ 漢方・食養相談、皮フ病・美容相談

手稲マクロビオティック料理教室Ⓐ 〒006 札幌市手稲区前田10条17丁目2-11 ☎011・681・1120 営10~17 休㊐ 食品、図書、健康相談、他

自然食品の店-むぎさと- 〒064 札幌市中央区北２条西28丁目 ☎011・644・1921 営10~19 休㊐祝 食養手当法相談可・配達・宅急便可

マクロビオティック・心身食三健 〒005 札幌市南区真駒内サンブライト332-439 ☎/FAX 011・591・0753 MCRヨガセンター24時間受付

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 営9~18 休㊐ ヨガ・正食の健康道場

北海道健康学苑Ⓐ 〒079 旭川市永山町11-52-6 ☎0166・48・4107 営8~20 休㊐ 食養相談、足心道指導、食品、書籍

【東北】

自然食品の店エリナ八戸Ⓐ 〒031 青森県八戸市十八日町2 ☎0178・44・6461 営9半~18半 休㊐祝 野草摘、砂療法、料理教室

サロン十和田Ⓐ 〒034 青森県十和田市稲生町10-34 ☎01762・2・7840 営10~20 休㊐ 健康相談、月例の集い、食品、有精卵

弘前マクロビオティック・ハウスⒶ 〒036 青森県弘前市新里字東里見35-24 ☎0172・28・0736 休無だが要電話 正食品、図書、健康相談

秋田自然食品センターⒶ 〒010 秋田市保戸野鉄砲町1-51 ☎0188・23・2921 営10~18 休㊐祝 料理教室、健康講演会、食品販売、野菜

整骨院巴堂Ⓐ 〒013 秋田県横手市清川町12-1 ☎0182・32・3331 営8半~18半 休㊐祝 オーサワジャパン商品、強健術

マナ自然食Ⓐ 〒020-01 岩手県盛岡市高松1-15-31 ☎0196・62・6205 営8~19 休㊍ 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 営9~20 休1・3㊐ 純正食品

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 営8~19半 休㊍と1㊐ 脉診流治療、健康相談

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 営9~19 休㊐ 食事処「友苑」☎266・4095 料理講習

こうげん堂 〒980 仙台市大町2-6-17 ☎022・265・4465 営10~19 休月末㊐ 食品、無農薬野菜、自然食レストランプラトー☎265・8353

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 営9~23 休無 純正食品、ＣＩ図書、食養相談

だるまやⒶ 〒965 会津若松市一箕町八幡村北114-14 ☎0242・22・2089 営10~18 天然特産物・自然農法農産物・純正食品・精進料理教室

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 営8半~19 休無 食品、ＣＩ図書、発送、食養相談

バスⒶ 〒970 福島県いわき市平杉平19 ☎0246・22・9510 月刊『マクロビアン』発行、毎月身体改造合宿、健康相談ほか

【関東】

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 営10~20 休㊐ 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 営10~19 休㊐ 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 営9~20 休㊐ 純正食品、図書、自然酒、無添加ワイン、料理教室

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 営9~18 休㊐ 正食健康相談、正食医学健康法講習

食養健康センターⒶ 〒320 栃木県宇都宮市1番町2-4 ☎0286・36・2415 営10~18 休㊐ 純正食品、リマ化粧品、森下食品、ＣＩ書籍

晴雨(てるり)農場Ⓐ 〒349-13 栃木県下都賀郡藤岡町大前1751 ☎0282・62・2635 自給自足的基盤に立っての衣食住の追求と実践

つくばマクロビオティックⒶ 〒300-42 茨城県つくば市北条28 ☎0298・67・1214 営8半~17 休㊐ オーサワジャパンKK商品その他

大成自然食センターⒶ 〒330 埼玉県大宮市南中野306-1 ☎0486・84・4466 営8~20 休㊏ 無農薬野菜、豆腐、パン、海産物、配達

ヘルスショップ浅野Ⓐ 〒336 埼玉県浦和市常盤9-10-4 ☎0488・31・0647 営9半~20 休㊍ 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 営9~18 休㊐ 食品野菜果物、料理教室、ゲルマ温浴

麦・ＪＡＣ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

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 営9~20 休㊍ 食品、書籍、器具、美容・健康相談、配達、発送

太陽堂Ⓐ 〒343 埼玉県越谷市大沢4-10-5 ☎0489・62・3479 営9~20 休㊐ 純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室

命の糧ほんものやⒶ 〒349-01 埼玉県蓮田市汇ヶ崎西1490-6 ☎0487・68・5423 営年中無休 黒焼玄米、他手作り食品製造販売

大橋自然食Ⓐ 〒350 埼玉県川越市霞ケ関北4-22-17 ☎0492・32・9445 営9~19 休㊐ 無農薬野菜、食品、図書、化粧品

(有)デリカショップキャリオカⒶ 〒350-02 埼玉県坂戸市薬師町2-18 ☎0492・83・4433 営10~21 休㊍ 野菜、化粧品、配達、料理教室

一玄屋Ⓐ 〒350-13 埼玉県狭山市入間川1538-61 ☎0429・59・1941 営10半~19 休㊐ 野菜、書籍、ＯＪのパン、化粧品、料理教室、配達

たべものクラブ 〒355 埼玉県比企郡滑川町月輪982-1☎0493 62 7461 新規入会です。よろしくお願いします。

すこやか薬局Ⓐ 〒359 所沢市松葉町26-2 新所沢駅東口より3分 ☎0424・22・0985 営10~20 休㊐祝 漢方相談、第３土曜料理教室

小川自然食品店Ⓐ 〒362 埼玉県上尾市上町2-7-25 ☎0487・74・8504 営10~19 休㊏ 純正食品、有機農産物、浄血指導、料理教室

カムカムサンⒶ 〒260 千葉市緑町1-28-2 ☎0472・47・1737 営10~19 休㊐ 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 営10~19 休㊐ 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Ⓐ 〒272 市川市南大野3-22-25 ☎0473・37・5072 営10半~18 休第2・3㊐ 野菜、書籍、食養相談、料理講習

自然食の店シーズンⒶ 〒272-01 市川市行徳駅前2-21-22 行徳マンション1F ☎0473・56・6166 営10~21 休年中無休

H・S・ART食養レストラン ＪR市川駅南口アーケード街ハズレ ☎0473・26・5426 営10~24 食品、書籍 料理講習 ㊍①講師／田中愛子先生、ジャズライブ㊐・㊍PM7:30

自然食品の店たんぽぽⒶ 〒277 千葉県柏市泉町6-57 ☎0471・67・1997 営9~19 休無 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 営10~16 休㊐祝 食品、無農薬野菜、書籍、配達、料理教室

自然食品の店 稲 〒279 千葉県浦安市入船4-2-12 ☎0473・52・3811 営10半~19 休㊐祝 食品、無農薬野菜、化粧品、発送。料理教室

【東京区部】

不二自然食品Ⓐ 〒106 港区麻布十番2-21-3 ☎03・451・8966 郵便振替東京00-18943 営9半~19 休㊐ 野菜、海産物、食養相談

風FuⒶ 〒112 文京区関口11-17-9 ☎03・269・0833 営12~15.18~21 ㊐祝は予約のみ レストラン、料理教室、小売。有楽町線江戸川橋④出口

高砂自然食品センターⒶ 〒125 葛飾区高砂8-13-5 ☎03・600・4322 営9~20 休㊐ 無農薬野菜、果物、料理講習、勉強会、配達

自然食品専門店ベル・ウッドⒶ 〒143 大田区北馬込2-33-18 ☎03・771・9243 営10~19半 休㊐ 無農薬野菜、純正食品、化粧品、配達

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 営9半~22 休無 無農薬野菜、果物

玄米キッド・田畑組Ⓐ 〒146 大田区池上3-14-7 ☎03・755・1412 休㊐ 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

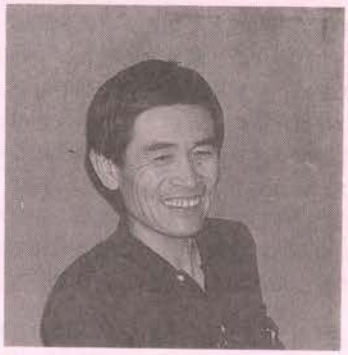
自然食品の店マサチエミⒶ 〒146 大田区多摩川1-35-2 ☎03・756・2445 営10~19 休㊐祝 純正食品、無農薬野菜、料理教室、ＣＩ図書

自然食の店にんじん屋Ⓐ 〒150 渋谷区恵比寿西1-4-1 ☎03・476・2811 営10~20 休㊐祝 ＯＪ商品・ＯＪパン豊富 恵比寿駅徒歩2分

●1990年 日本ＣＩ協会　行事ハイライト

マクロビオティックを楽しく学ぶ基本コース

講師／加藤大季



◆マクロビオティックのお話･試食

＜初めての方のための楽しい集まりです＞

★玄米を炊きながらのお話と試食です　「玄米っておいしいの？」

まず、実際に召し上がってみてください！

そして、食べ物と心と体の大切な結びつきについて考えてみましょう。「マクロビオティックとは何なのか」「なぜ玄米を食べるのか」「まず初めにどうしたらよいか」などをテーマにわかりやすくお話しします。まだこの素晴らしい玄米食を知らないご家族やお知合いの方をお誘い合わせの上、ぜひ、お集まり下さい。

●日程／＊3月13日(火) 15:00～17:00　＊4月10日(火) 15:00～17:00

●会費／各回2,575円(食事付)　●要予約／前日までに必ず電話でお申込み下さい。

◆マクロビオティックへの入門講座

「無双原理と玄米正食」の理論と実践について楽しく学べるわかりやすい講座です。「正しいものの見方・考え方による食事と健康と幸福の大切なつながり」「陰陽について」「どんなものをどのように、どのくらい食べたらよいか」など、基本についていっしょに考えましょう。一人一人に合ったマクロビオティックを日常的に正しく実行し、心身共に健康に明るく楽しい人生を送るためにぜひ、ご参加下さい。

●3月 7日(水) 15:00～17:00
「陰陽の見分け方について」
－食の10段階と健康チェック－

●4月 4日(水) 15:00～17:00
「食の段階と四つの体質①」

●会　費／各回2,060円

◆家庭の手当法

風邪をひいた、熱がでた、お腹がいたい、吐き気がする、ケガ･やけどをした、虫歯がいたい‥‥などなど、日常生活での体のトラブルは、たくさんあります。そんな時身近にある植物や食品を用いた正しい手当ての方法を身につけていればあわてることもありません。その時その季節にあった手当法、保健飲料の作り方を実習しながらしっかりと体得し、「イザ!」という時に備えましょう。

●日 程／3月28日(水) 15:00～17:00「三年番茶、梅しょう番茶、醤油番茶、ゴマ塩、くず湯」
4月24日(水) 15:00～17:00「解熱・利尿/第一大根湯、椎茸スープ、玄米スープ、第二大根湯ほか」

●会 費／各回2,575円(材料費を含みます)　※要予約／前日までに必ず電話でお申込み下さい。

◆マクロビオティック生活相談

正食を実行する上でのトラブルはよりよい解決法で！

人とのつきあい(地域、仕事など)に起こる問題、健康上の問題、育児、しつけ、学校（給食、いじめ、登校拒否、など ） わからないこと、困っていること、迷っていること、悩んでいることなど一緒に具体的に、考えてゆきます。何でもご相談下さい。

※個人相談(有 料) ※要予約／詳細は係までお問い合わせ下さい。

担当／加藤大季

●3月 6日(火) 15:00～16:00
●3月 7日(水) 17:00～18:00
●3月13日(火) 17:00～18:00
●3月14日(水) 17:00～18:00
●3月27日(火) 15:00～16:00
●3月28日(水) 17:00～18:00

●1990年 日本CI協会 行事ハイライト

☆マクロビオティック生活実践講座

●講師/大森一慧

正食を実行する上でのさまざまな問題‥‥妊娠中の食事、生活の注意、出産後の生活の仕方、離乳食と離乳について、母親同士のつきあい、子供同士のつきあい、保育園、幼稚園生活ではどうしたら良いか？ 学校給食ではなく、お弁当を持たせたい！ 予防注射はどのように考えるか、また、結婚前の女性のマクロビオティック生活法について、現代社会における人とのコミニュケーションをスマートにする方法は？ 夫が正食をしてくれない、親、姑たちに理解してもらえるには？ などなどについて参加者の皆さんと一緒に考えながら、無双原理の立場からみての考え方をお話ししていただきます。独身の方、母親の方、ぜひ、おいでください。（男性の方も大歓迎です）

●3月16日（金） 11:00〜14:00（昼食付）
テーマ「正食と除去食について」
●各種のアレルギーにどう対処するか
●食物、ゴミ、花粉、カビ、薬物、接触 等

●受講料/各回3,090円（昼食付） お子様づれ参加可
※要予約（事前に必ずお申込み下さい）
●4月20日（金） 11:00〜14:00（昼食付）
テーマ「子供の能力を引き出す生活と食事」
●各種のお稽古事を考える。
●親の背を見て子は育つ。

☆おべんとう作り講習会

●講師/大森一慧

毎日のことだから大切にしたい！
おべんとうを開けた時の、なんとも言えないあの思い。まわりの人の反応で得意になったり、ひがんだり……。お子様にとって、「おべんとう」による親子のコミュニケーション、社会体験は、マクロビオティックを実践する上で、重要なポイントとなります。小さいけれど大きな意味のある、いわば“食文化の箱庭”です。

そんな大事なおべんとう作りも、毎日のことになると、ついマンネリになりがち。そこで、愛情のこもったメニュー、豊富なアイディアの数々を実習してみませんか。中身、味つけ、見た目もとても大事。子どもが喜んで持っていく「おべんとう」は？ 手間も費用もムダなく作る工夫は？ さあ、玄米っ子6人を育てた大森一慧先生に、そのコツを習いましょう。（大人の食事の参考にもなりますよ）

●講習費/各回3,090円（消費費込み） ●定員/30名 ※要予約（事前に必ずお申込み下さい）
●申込み方法/①先ず電話にて予約し②申込み書に記入し講習費を添え郵送または持参
●保育あり/一人につき1030円（事前に必ず確認してください）
●3月10日（土）13:00〜16:00
★献立/＊玄米ごはん、＊湯葉巻煮込み、＊よもぎ団子、
＊菜の花からし醤油、＊絹さやソティー
●4月14日（土）13:00〜16:00
★献立/＊玄米ごはん、＊コーフーコロッケ又はコーフー
フリッター、＊ふきのしのだ巻き＊よもぎ団子
＊せりごま和え

☆マクロビオティック子育て・家庭相談

●担当/大森一慧
- 3月10日（土） 16:30〜17:30
- 3月16日（金） 14:30〜15:30
- 4月14日（土） 16:30〜17:30
- 4月20日（金） 14:30〜15:30

妊娠、出産、子育て、教育、健康に関することを中心に家庭や社会でのさまざまな問題について、マクロビオティックの立場からみた解決の方法を指導いたします。
※個人相談（有料） ※要予約/詳細は係まで

★「望診法」と「姓名学」の両方を受講される場合は割引き料金になります!

姓名学講座実際編

〈講師/大森英桜〉

■苗字の数に合わせた名のつけ方
■お店、会社の名のつけ方
■外国名の姓名判断など
■姓名相談講習会(有料個人相談/公開講座)

1989年10月と1990年1月の「運命学特別講座」では姓名学の入門的講座として姓名学の原理、名前と病気診断などをテーマして、好評を得ました。

ここに多くの方々のご要望におこたえして「姓名学講座実際編」を開講いたします。凶数を持ってしまっていて名前をかえたい、お店、会社、子供に良い名前をつけたいなどと思っていらっしゃる方々はこの機会に是非どうぞ。

ふるってご参加ください!

□日時/1990年4月29日(日),30日(祝)
□会場/日本CI協会2階
□講習費/5講義一括32,960円(正会員31,930円)
※「望診法特集」(4/28,29)と通し受講の方は56,650円
部分受講はありません
□定員/60名

■主催/日本CI協会 〒151谷区大山町11-5
☎03-469-7631 FAX.03-469-7635
■申込方法/申込書に記入し、講習費を添え、日本CI協会あて現金書留で送るか直接持参して下さい。
■締切り/4月25日(水)ただし定員になり次第締切ります。
＊取消し/4月25日までの取消しは手数料2000円を引いて返還します。それ以降の場合は、会の運営上、半額返還となります。
◎持参品/食器-茶わん、汁わん、中皿、はし、ふきん、学習用具。
■日本CI協会の法人、正会員または、誌友になることが必要です。
★食事/日本CI協会料理部が調理する、玄米正食料理です
■講義の録音、録画、撮影はご遠慮下さい。

4月29日(日)
15:00～15:30 進行説明
15:30～17:30 講義① 二文字の苗字について
17:30～19:00 夕食
19:00～21:00 講義② 一文字、三文字の苗字について
23:00～ 消灯
4月30日(祝)
6:00～ 7:00 起床、清掃、歌
7:00～ 9:00 講義③ 外国名、屋号、会社名について
9:30～11:30 講義④ 改名だけで救われるか否か?
11:30～13:00 食事
13:00～15:00 講義⑤ 公開姓名相談講習会

姓名学講座 実際編
受講 申込書

ふりがな 氏 名	男 女	明 大 年 月 日生 昭 ( )才	職業 勤務先 TEL ( )

ふりがな 住(〒 -) 都道 郡 村 所 府県 市 町	自宅電話 TEL ( )	個人相談を希望 (有料)

合計 円を添えて申込みます。
日本CI協会御中 年 月 日

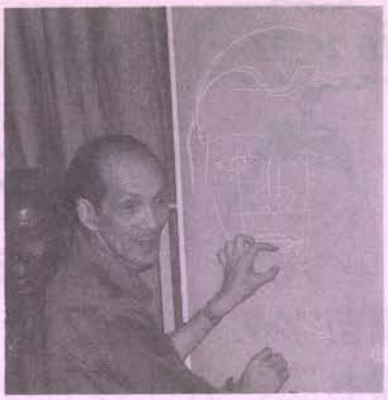
1.正会員(の家族)です。番号
2.誌 友(の家族)です。
3.入会申込みます

1.望診法と一括受講します。……56,650円
2.姓名学講座を受講(一般、誌友)‥32,960円
3.姓名学講座を受講(正会員)……31,930円

正食医学講座・別科

望診法特集

●オーバーヘッド・プロジェクター使用



＊人相、手相にみる「健康」と「運命」の秘密!!　無双原理で縦横に解明！

①４月28日(土)～29日(日)	②６月２日(土)～３日(日)	③６月30日(土)～7月1日(日)

「人相」「手相」は、神秘めかして易者さんの専売になっています。無双原理は、あらゆるものの原理ですから、人相も手相も、易者さんも驚く原理で解明します。そして、運命、性格だけでなく過去・現在の健康状態を判断します。これが「望診法」で、正食医学の極意です。修養の足らない者がこれを丸かじりすると危険なことから、古来、むやみに教えられなかったものです。

まず、人間の誕生の経過(発生学)を研究します。これが望診法の基礎の基礎になります。

６月の第２回は「鼻・耳・口・歯・ほくろ・手相総論・生命線・頭脳線・感情線」、第３回は、「結婚線・太陽線・爪・指・声・脈・足・便」などです。〔保育はありません〕

4月28日(土)	
12:30～13:00	進行説明
13:00～15:00	講座①「精子と卵子の結合、受精卵の分裂、性の決定」
15:30～17:30	講座②「各臓器の発生とその陰陽」
17:30～19:00	夕食
19:00～21:00	講座③「人体各部の発生とその陰陽」
4月29日(日)	
6:00～ 7:00	起床、清掃、歌
7:00～ 9:00	講座④「骨相、人相総論」
9:30～11:30	講座⑤「人相①髪、額、眉、目」
11:30～13:00	食事、解散

●講師/大森英桜

●会場/日本ＣＩ協会本部

●研修費/① ② ③各27,810円(正会員は26,780円)(２食つき、宿泊費含まず)

●「姓名学講座」と通し受講の方は56,650円●部分受講はありません。

●会館に宿泊の方は1泊2,060円増し。研修費、宿泊費などは消費税込みです。

●主催/日本ＣＩ協会〒151渋谷区大山町11-5☎03・469・7631(小田急線東北沢駅下車) FAX.03・469・7635

●持参品/食器(茶わん、汁わん、中皿、はし、ふきん)、雑巾、学習用具。

●申込方法/申込書に記入し、講習費を添え、日本ＣＩ協会あて現金書留で送るか直接持参して下さい。

●締切り/4月25日(水)ただし定員になり次第締切ります。

＊取消し/4月25日までは手数料2000円を引いて返還。それ以降は、会の運営上、半額返還となります。

●日本ＣＩ協会の法人、正会員または、誌友になることが必要です。

●食事/日本ＣＩ協会料理部による玄米正食料理です。

■講座の録音、録画、撮影はご遠慮下さい。

望診法特集

受講申込書

1.正会員(の家族)です。番号
2.誌　友(の家族)です。
3.入会申込みます

ふりがな 氏 名	男 女	明 大　年　月　日生 昭　(　)歳	職業　勤務先 TEL　(　)
ふりがな 住(〒　)都道　郡　村 所　府県　市　町			自宅電話 TEL　(　)
合計＿＿＿＿円を添えて申込みます。 日本ＣＩ協会御中　年　月　日			1.姓名学講座と一括受講……56,650円 2.望診法特集を受講(一般、誌友)…27,810円 3.望診法特集を受講(正会員)……26,780円

正食医学講座・別科

人体の修理法 続編

〈講師/大森英桜〉

「人体の修理法」続編を開講！

●男女の産み分け ●日常の悩み
●最近の成人病 ●難病、奇病

◆昨年秋に引きつづいて送る好評の濃密講義!! 頭のてっぺんからつま先までのさまざまな病気/異状/悩みを正食で治す極意の伝授!!

◆多くの方々のご要望におこたえして「人体の修理法・続編」を開講いたします。男女の産み分け、日常の悩み、成人病、最近話題の難病、奇病などに焦点を合わせての講義です。

ふるってご参加ください！

□日時/1990年3月10日(土),11日(日)
□会場/日本CI協会2階
□講習費/5講義一括27,000円(正会員26,000円)
＊部分受講(1講義)は8,300円 ※講習費には消費税を含みます
※会館宿泊は2,060円増し
□定員/60名

■主催/日本CI協会 〒151渋谷区大山町11-5
☎03-469-7631 FAX.03-469-7635
■申込方法/申込書に記入し、講習費を添え、日本CI協会あて現金書留で送るか直接持参して下さい。
■締切り/3月 7日(水)ただし定員になり次第締切ります。
＊取消し/3月 7日までの取消しは手数料2000円を引いて返還します。それ以降の場合は、会の運営上、半額返還となります。
◎持参品/食器-茶わん、汁わん、中皿、はし、ふきん、学習用具。
■日本CI協会の法人、正会員または、誌友になることが必要です。
★食事/日本CI協会料理部による玄米正食料理です。
■講義の録音、録画、撮影はご遠慮下さい。

タイムテーブル

3月10日(土)
15:00～15:30 協会説明
15:30～17:30 講義① 喘息、無月経、精子減少症 インポテンツ、精力過剰、男女の産み分け
17:30～19:00 夕食
19:00～21:00 講義② 高血圧、低血圧、早期流産 しらくも、赤ら顔、にきび、脂肪腫、色盲、難聴
3月11日(日)
6:00～ 7:00 起床、清掃、歌
7:00～ 9:00 講義③ 火傷、凍傷、子宮筋腫、卵巣嚢腫、打撲/捻挫/骨折、バストを豊かに
9:30～11:30 講義④ 風しん、尿毒症、不眠症 ひび/あかぎれ、朝寝坊/居眠り、躁うつ病
11:30～13:00 食事
13:30～15:30 講義⑤ エイズ、自然気胸、ヘルペス B型肝炎、胆石、ぎっくり腰、五十肩

人体の修理法・続編
受講申込書

ふりがな 氏名	男女	明大昭 年 月 日生 ( )歳
ふりがな 住所	〒 -	都府県 郡 市 町 村

合計＿＿＿＿＿＿円を添えて申込みます
日本CI協会御中 年 月 日

職業	勤務先 TEL ( )
自宅電話	TEL ( )

1.正会員(の家族)です。番号
2.誌 友(の家族)です。
3.入会申込みます

1.人体の修理法を受講する ……27,000円
2.人体の修理法を受講する(正会員)‥26,000円
3.( )を部分受講する……8,300円
4.会館に宿泊する ……2,060円

第17期

正食医学講座

講師／大森英桜

⑥ 各論編のⅢ（各種病気）
4月7日～8日
1．子供の病気
2．老化と老人の病気
3．ガンの1（総論、胃、腸、子宮）
4．ガンの2（乳、肺、白血病など）
5．エイズなど難病、奇病、新病、公害病
6．質疑応答、まとめ

新しい時代の常識をつくる、マクロビオティックの基礎講座。13年連続開催、第17期目、開講！

全6回 ①10月7日～8日、②11月4日～5日、
③12月2日～3日、④ 2月3日～4日、
⑤ 3月3日～4日、⑥ 4月7日～8日

(土)
12:00～1:00 受 付
1:00～1:30 説 明
1:30～3:30 講義1
4:00～6:00 講義2
6:00～7:30 夕 食
7:30～9:30 講義3
11:00～ 消灯、就寝

(日)
6:00～7:00 起床、清掃、体操、歌
7:00～9:00 講義4
9:30～11:30 講義5
11:30～1:00 朝 食
1:00～1:30 写真、次回分受付
1:30～3:30 講義6

主催・会場●日本CI協会 〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎03·469·7631
研修費●24,720円（会館宿泊は26,780円）
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、12,360円）または誌友（年、5,150円）になることが必要です。
締切り●各回開講の4日前厳守。
取消し●締切日までの取消しは手数料 2,000円をひいて返還します。それ以後は会の運営上、半額返還となります。
＊食事は日本CI協会の料理部が調理する玄米正食料理です。
＊①～⑥まで受講された方には「正食医学講座修了証」を発行いたします。
■講義の録音、録画、撮影はご遠慮ください。

キリトリ線

第17期 正食医学講座①②③④⑤⑥ （申込みの数字に○をつけてください）

①各回参加▶24,720円（会館宿泊26,780円）②一括前納▶138,020円（会館宿泊150,380円）
③講義の部分受講 1・2・3・4・5・6 ▶ 1講義4,300円

ふりがな 氏名	男・女	明大昭 年 月 日生（ ）歳	未婚・既婚
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。			

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

今回で全6回を修了する方は、ここにサインして下さい。

●今期から、事前に申し込まずに当日、会場に来られた方は、千円の割増しを申し受けます。

プロの技に学ぶ

——毎月1回開講——

食養料理技法講座

四季おりおりの自然の素材をプロの味に仕上げる調理の秘訣を学びましょう

▲手ぎわよく調理しながら、要点を説明する松本光司先生

講師／松本　光司

＊実習・試食・講義でしっかり体得できる充実した内容で、和気あいあいの楽しい授業です。

＊豊富なメニューでレパートリーがぐんぐん増えます。

＊各回とも、その季節の材料を盛り込んだ新しいメニューでの実習と、各テーマの講義で料理のコツ・秘訣を締めくくります。
どなたでも、いつからでもスタートできますので、お気軽にご参加ください。

3月18日(日)　10:30～15:30

(途中、試食・休憩があります。メニューによって多少時間が延長される場合もありますのでご了承下さい)

●会 場／日本CI協会会館3階

◆メニュー
三色だんご、嫁菜切胡麻和え
ひじき豆腐、蕗味噌
野草の天ぷら、よせ粥
◆お話／野菜の下ごしらえ

＊次回は4月22日(日)の予定です。

- 受講料（各回ごとに）(消費税を含む)／正会員・法人会員＝10,300円。誌友＝10,815円。
- 受講は日本CI協会「正会員」「法人会員」または「誌友」になることが必要です。
- 要予約／まず電話で予約し、申込み用紙に記入し、3月14日(水)までに受講料をそえて事務局へ。
(準備の都合上、必ず予約をされるようお願いします)
- エプロン、スカーフ、筆記用具持参

（一括納入はありませんので、ご了承ください）

プロの技に学ぶ**食養料理技法講座 申込書**

氏名	男女	明・大・昭　年生	電話番号
住所（〒　－　）			

① 日本CI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。（該当する月日と金額を○で囲んでください）

受講日	正会員・法人会員	誌友
3月18日・4月22日	(各回ごとに)10,300円	(各回ごとに)10,815円

●正会員会費（12,360円）を納めます。●誌友会費(5,150円)を納めます。

合計　　円を添えて申込みます。　1990年　月　日

●日本C｜協会行事ハイライト　ますますご好評をいただき、開催中！

旬の野菜、残りもの、身近な材料を無駄なく生かし、おいしいおかずに変身させる、いろいろな工夫。何気ないけれど、健康にもっとも大切な日々のお料理について、しっかりと学びましょう！

〈食養手作り教室〉

おそうざい料理 ――第10回――

- ●講師／吉成知江子
- ●3月17日(土)　13:00～16:00
- ●講習費／￥3,200　（消費税込み）
- ●申込方法（要予約）

1まず電話で予約し、2申込用紙（日本C｜協会事務局にあります）に記入し、講習費を添えて、事前に持参または郵送してください。
※保育はありませんのでご了承ください。

〈メニュー〉

＊玄米御飯
（玄米の洗い方から炊き方までの基本を復習！）

＊ごぼうの丸煮
（少ししなびてしまったごぼうも、ひと工夫すると立派なおかずに大変身。そのコツは？）

＊のっぺい汁
（春先とはいえ、まだ寒い時季。体をやさしく温める汁物のおいしい作り方を学びましょう）

＊納　豆
（ヘルシー食品としてもてはやされる大豆たんぱくも、むやみに食べては時として害になります。上手に中庸にしておいしく頂く方法は？）

＊ひしおみそ漬
（簡単でおいしいスピードみそ漬けの作り方は？）

＊おやき風ガトー（その10）
（身近な野菜を使ってマフィン風に仕上げます）

●次回は、5月26日土の予定です。

（メニューは変更になる場合もありますのでご了承ください）

桜沢里真の　増刷出来！

食養料理カード集1

各824円　〒250円
①②共の〒360円
(800円＋税24円)

175×128ミリ
16枚

食養料理カード集2

175×128ミリ
16枚

【第Ⅰ集】小豆入り玄米御飯、味噌汁、ごま塩、きんぴらごぼう、ひじき蓮根、玄米クリーム、鉄火味噌、鯉こく、小豆南瓜、おめでとう、しぐれ味噌、ほうとう、パンオサワ、クレープ、そばクリーム（15種）

【第Ⅱ集】玄米焼きむすび、南瓜がゆ、ひえがゆ、大和、昆布のつくだ煮、油味噌、ごま無双、吸物、野菜ふくめ煮、野菜あんかけ、野菜水無し炊き、けんちん汁、そばずし、焼きそば、サラセン・クッキー（15種）

第39回開講
3/31~4/1

リマ・クッキングアカデミー

集中料理講座

＊毎週開講しているリマ・クッキングアカデミーの内容を、遠方の方または毎週通えない方のために開催する濃密な講座です。２日間に４実習と「質疑応答」があります。

＊免状／この集中講座を３回受講すると「初級」免状を申請することができます。さらに４回受講すると「中級」免状の申請資格が得られます。毎週の料理教室を受講されている方でも、この講座を受講すれば４週分の受講と同じ扱いとなります。

＊日時／1990年３月31日(土)午後１時～４月１日(日)午後３時　１泊２日（通いも可）

＊会場／日本ＣＩ協会会館　３階料理教室(〒151 渋谷区大山町11-5 ☎03-469-7631)
（新宿から小田急線各駅停車５つ目 東北沢駅から２分）

＊入学金／リマ・クッキングアカデミーの入学金として5,150円(納入済みの方は不要)

＊受講料／下の「申込書」の欄を参照。＊申込み方法／「申込書」に記入し現金書留で送るか直接、事務局に持参して下さい。＊締切り／３月27日（火）午後５時

＊取消し／締切りの日時までの取消しは、手数料2,000円を差引いて返還。それ以後は運営上、半額差し引いて返還します。(事前に申込まずに出席希望の方は1,000円割増しを申し受けます)

＊持参品／筆記用具、エプロン、スカーフ（頭にかぶるもの)、容器(料理の一部を持ち帰る方)、寝間着(会館に宿泊する方)

●３月31日(土）午後１時～１時30分 受付 ◆１時30分～４時30分「料理実習Ⅰ」(講師／桜沢里真）◆６時～８時30分「料理実習Ⅱ」（講師／吉成知江子） ●４月１日(日)午前６時～７時 起床、清掃、体操、歌 ◆７時～９時30分「料理実習Ⅲ」（講師／吉成知江子）◆10時30分～11時30分「質疑応答」(講師／桜沢里真)◆12時～午後３時「料理実習Ⅳ」(講師／桜沢里真）

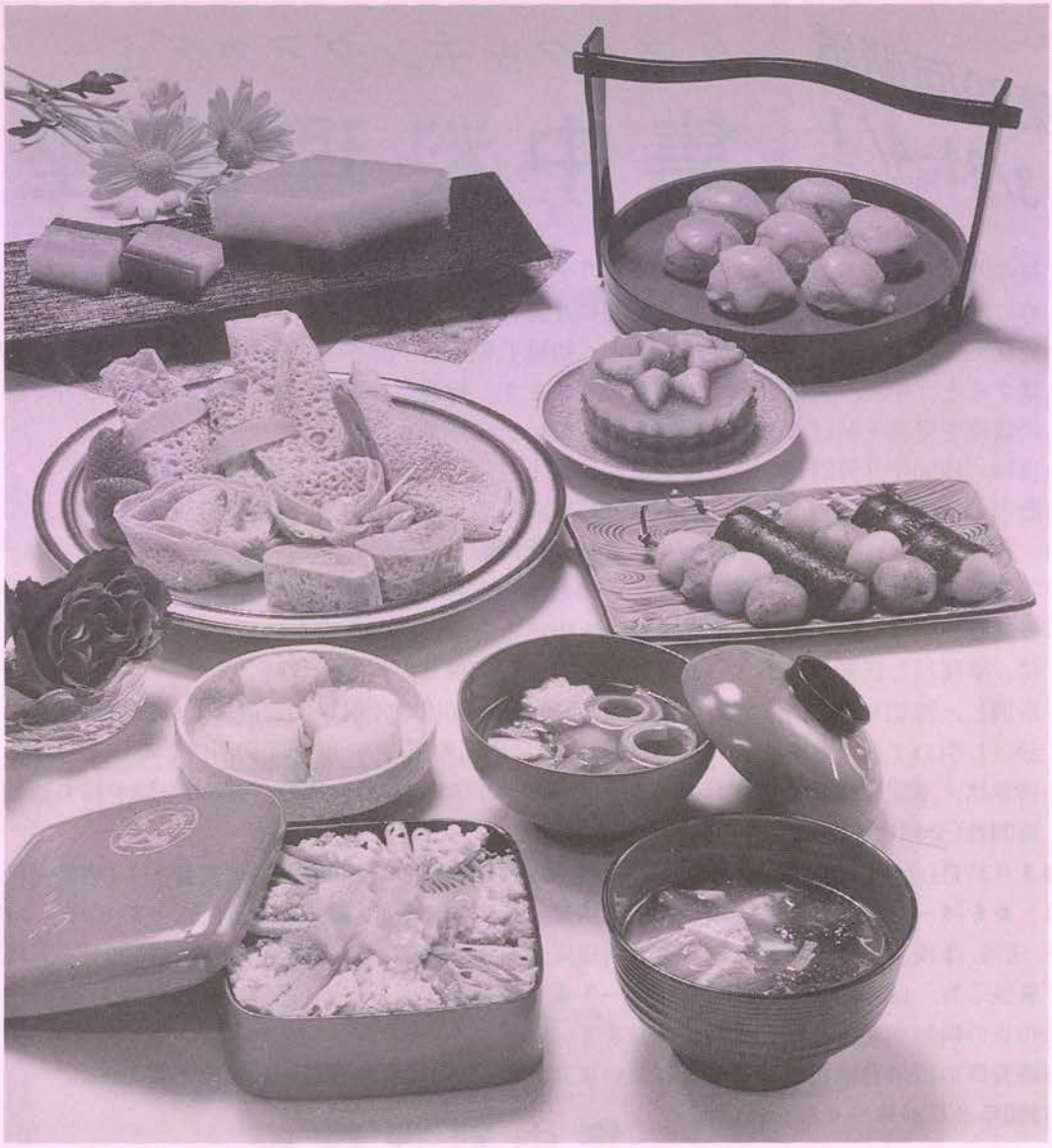
※担当の講師が変更になる場合があります。

※講習費には消費税相当額が含まれています。■ 次回は６月９日～10日の予定です。

1990年３月31日～４月１日

●リマ・クッキングアカデミー 集中料理講座 申込書

○1.「通い」で受講します。○2. 会館に宿泊します。○3. 部分参加(講習Ⅰ, Ⅱ, Ⅲ, Ⅳ) (17,510円)　(19,570円)　(Ⅰ, Ⅳ/各5,150円、Ⅱ, Ⅲ/各3,605円)		
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(5,150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ＣＩ協会御中 円を添えて申込みます 1990年　月　日		＊集中料理講座(　年　月)を受講しました。



●講習の献立は「学習ノート」を参照してください。

◇ 1990年 春期 (第 56 回)

●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(　　) 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)		●受講希望クラス 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(5,150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CI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。 ＊保育を希望します。(　歳 男女、　歳 男女)	

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)

春期募集中

玄米や穀物類、味わい深い季節の野菜、海草、豆類など大自然の幸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免状を授与。●受講には日本ＣＩ協会の正会員（年12,360円=税込み）、または「誌友」（年5,150円=税込み）、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や詳細は係に問合せ。

●いったん納入された受講料などは返却できません。

●受付けを締切っていないクラスは途中入学できます。

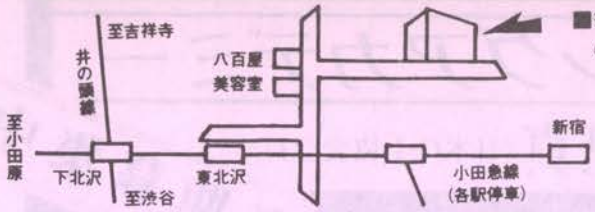
●「集中料理講座」の受講は４週受講と同じ扱いです。

※初参加の方は初級コースから受講して下さい。

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	11:00〜14:00	桜沢里真	1月23日 2月6日 3月6日 4月3日	5,150円	33,372円	1月 6,180円 2月 12,360円 3月 9,270円 4月 9,270円	3,605円
		B	18:00〜20:30	浮津宏子	1月30日 2月13日 3月13日 4月10日 20日 ⑮ 27日 27日				
初級科	水	C	11:00〜14:00	吉成知江子	1月24日 2月7日 3月7日 4月4日		27,810円	1月 5,150円 2月 10,300円 3月 7,725円 4月 7,725円	3,090円
		D	18:00〜20:30	植田冨く子	1月31日 2月14日 3月14日 4月11日 21日 ⑮ 28日 28日				

●講師の担当は変更になることがあります。●４月15日は修了試作会です。●金額は消費税込みです。

日本ＣＩ協会 3～4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。

◆３月

3日(土)●1時30分~4日(日)3時30分 正食医学講座⑤

4日(日)●3時30分~5時30分 正宗太極拳教室

5日(月)●6時半~8時半 詩吟教室(伊森神東)

6日(火)●午前11時~2時，6時~8時30分 リマ・クッキングアカデミー中上級師範科(毎週火曜)●3時~4時30分 マクロビオティック・ヨガ(三好暁)●3時~4時 マクロビオティック生活相談(加藤大季)

7日(水)●午前11時~2時，6時~8時30分 リマ・クッキングアカデミー初級科(毎週水曜)●3時~5時 マクロビオティックへの入門講座(加藤大季)●5時~6時 マクロビオティック生活相談(加藤大季)

10日(土)●午前11時~ 正食相談(大森英桜)●1時~4時 おべんとう作り講習会(大森一慧)●4時30分~5時30分 マクロビオティック子育て・家庭相談（大森一慧）●月例会(３月は休み)

10日(土)●3時~9時~11日(日)●午前7時~3時30分 人体の修理法 続編(大森英桜)

13日(火)●3時~5時 マクロビオティックのお話・試食(加藤大季)前日までに要予約●5時~6時 マクロビオティック生活相談(加藤大季)

14日(水)●5時~6時 マクロビオティック生活相談(加藤大季)

16日(金)●午前11時~2時 マクロビオティック生活実践講座(大森一慧)●2時30分~3時30分 マクロビオティック子育て・家庭相談（大森一慧）

17日(土)●1時~4時 おそうざい料理講習会(吉成知江子)3,200円 要予約

18日(日)●午前10時30分~3時30分 食養料理技法講座(松本光司)●3時30分~5時30分 正宗太極拳教室

21日(水・祝)●2時~5時 丸山博先生傘寿祝賀会

23日(金)●午前11時~ 正食相談(大森英桜)個人相談

27日(火)●3時~4時 マクロビオティック生活相談(加藤大季)

28日(水)●3時~5時 家庭の手当法(加藤大季)前日までに要予約●3時~4時 マクロビオティック生活相談(加藤大季)

31日(土)~4月1日(日)●集中料理講座 別ページ参照

◆４月

1日(日)●3時30分~5時30分 正宗太極拳教室

4日(水)●3時~5時 マクロビオティックへの入門講座(加藤大季)

10日(火)●3時~5時 マクロビオティックのお話・試食(加藤大季)前日までに要予約

14日(土)●午前11時~ 正食相談(大森英桜)●1時~4時 おべんとう作り講習会(大森一慧)●4時30分~5時30分 マクロビオティック子育て・家庭相談（大森一慧）●6時~8時30分 月例会(大森英桜)

20日(金)●午前11時~2時 マクロビオティック生活実践講座(大森一慧)●2時30分~3時30分 マクロビオティック子育て・家庭相談（大森一慧）

22日(日)●3時30分~5時30分 正宗太極拳教室(大友映男)

28日(土)●1時~29日(日)1時 正食医学講座・別科 望診法特集(大森英桜)

29日(日)●3時30分~30日(月・祝)3時 姓名学講座実際編(大森英桜)

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日です。土曜・日曜は営業。（営業時間は10時半～18時半）

会社設立20周年謝恩セール

弊社は、昭和23年にM.I.（ＣＩの前身）代理部として創業し、昭和44年に日本ＣＩ協会代理部より独立して会社設立以来、今期をもちまして20周年を迎えました。この間、一貫して健康と幸福への道マクロビオティック食品の開発、普及に徹し、国内はもとより世界中の方々から評価をいただけるようになりましたことは、ひとえに皆様方の深いご理解、ご支援があればこそと心から御礼申し上げます。つきましては、20周年を記念いたしまして、下記のとおり謝恩セールを行います。ご来店、ご注文を社員一同、心よりお待ち申し上げております。

東北沢店　３月９日(金)～11日(日)　１割引
通信販売　３月５日(月)～10日(土)　１割引
――玄米、書籍等の特殊商品は除く――

※通信販売によるご注文は期間中に専用の「ご注文シート」が到着した場合に割引きさせていただきます。(10日の消印まで有効)

おすすめ商品

- ハーレーⅡ（浄水器）　128,000円
  従来のカートリッジ交換式の浄水器は活性炭が有害物質をためてしまうので能力がどんどん落ちてしまいましたが、ハーレーⅡは独特のバックウォッシングシステムにより活性炭を再生し、新品同様の浄水能力を７年以上も保ち続けます。バックウォッシングの操作はいたって簡単、湯わかし器のお湯を逆流させるだけでカートリッジ交換と同じ効果が得られるのです。

◀変更商品▶

- たんぽぽコーヒー（粒）1200→1300円3/21～
- タンポポ100　1700→1800円3/21～
- たんぽぽゴールド　1900→2000円3/21～

カムカムクラブ　追加

無農薬玄米の年間予約募集

無農薬栽培15年以上、天日乾燥の自然農法産ササニシキ玄米・籾米を毎月配送いたします。申込み書は本社カムカムクラブ係宛ご請求下さい。予約締切は３月20日です。

◀再入荷商品▶

- 国産黒胡麻　100g　350円
  茨城産。不作のため容量、価格ともに変更させていただきます。
- 寒漬大根　200g　500円
  玄米食に欠くことのできない陽性なたくあんです。山口産。
- 紅玉ねり梅　250g　720円
  自然海塩“海の精”使用の紅玉梅干をペーストにしたものです。
- 銀葉藻（ホンダワラ）　70g　280円
  新潟県佐渡産。風味の良い海藻です。油炒め、煮つけ、味噌汁、酢のものに。
- 天然凍りどうふ　4枚　380円
  国産丸大豆と海の精ニガリでトーフを作り、屋外で凍らせて自然乾燥した昔ながらの凍りどうふです。限定品。

◀醤油の発送について▶

通信販売での醤油1.8ℓのご注文は輸送中の破損を防ぐため、できるだけ６本単位でお願いいたします。

◀スタッフ募集!!男女正社員、パート▶

21世紀の健康と幸福なマクロビオティック社会建設をめざして共に働く仲間を求めています。詳しくは本社総務部花井まで。

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

水道水を飲みつづけることは・ゆっくり自殺してるようなもんだ!?

水質汚染—もう知らない人はいないでしょう。水道水にいろいろな化学物質が溶け込んでいるってこと。最悪なのは、塩素で消毒するとき発ガン物質トリハロメタンが出来ること。もちろん味も臭いも決して良くないこと、誰だって知っています。

人間の身体の70%は水分、なんだほとんど水じゃないかっていうほど水って大切なんですね。井戸水だから大丈夫という方いますか。ダメダメ。地下水はゴルフ場の除草剤やトリクロロエチレン等の毒物で汚染が全国的に進んでるって話だから。

水道水を飲み続けることは、緩慢な自殺に等しい—と哲学的なこと言った人がいるけど、もう浄水器買わなくっちゃ水が飲めなくなっちゃう。

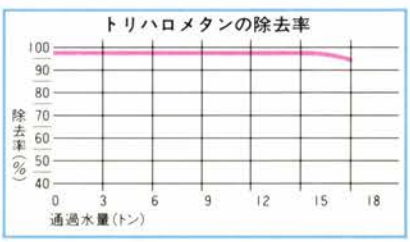
「カートリッジ交換なしでズーッと使える浄水器ないよね」

それがあったんです。夢の浄水器ハーレーⅡ。
これからその優れた特性をご紹介してみましょう。

①カートリッジ交換がない。

ふつうの浄水器は汚れをためてしまうので能力がどんどん落ちる。そこでカートリッジを交換する。ハーレーにはそのカートリッジ交換がないんですね。

その代わり独特のバックウォッシングといって、お湯を逆流させるんです。すると、内部は滅菌洗浄されて、新品同様となり、高い浄水能力を保つというわけ。それが7年以上も続く。半年に一回のカートリッジ交換がないから経済的ですよ。



ハーレーⅡ

●重 量 2.3kg
●サイズ 168φ×293mm

¥128,000

②浄水能力がスゴイ

米国環境保護局に、家庭卓上タイプとしてNo.1.のデータを誇り、登録されています。さらに、うるさいことで有名な米国商品テスト誌のテスト項目全部について、最優秀の認定をもらった唯一の浄水器です。これがハーレーⅡ。とにかく水に含まれるゴミ、異物、異臭、化学物質はほぼ完全に取ってしまう。しかし、健康に必要なミネラルは残す。そして、使いはじめの高い除去能力が7年以上も続くという。これで決まりですね。

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