

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. 634
1990-5



日本C1協会

LA REVUE DU PRINCIPE UNIQUE ET DE LA VIE MACROBIOTIQUE

GOレター〔インド編・続〕②／桜沢如一

正食半断食による心身改造／大森英桜



贈答にも使えるつめ合わせ箱入り

ただいま年間予約受付中!

調味料セット 1セット5,000円(送料別消費税込)

●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。

たち 今、未来派女性へ...

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 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 ナチュラルディ 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。

スキンローション
ルーファ100

クレンジングフォーム
ルーファ100



モイスチュアパック
ルーファ100

マッサージクリーム
ルーファ100

モイスチュアクリーム
ルーファ100

発売以来大好評!

100%のヘチマ水を
ビュア
ベースに、いま、純^ろ
を極めた自然化粧品

ミルクローション
ルーファ100

●当社製品は鉱物油、タール系色素はいっさい使用していません。

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。



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)1732

〈新企画〉 主催/日本CI協会
 ★はじめての方や・もう一度基礎からという方へ
 マクロビオティック初級スクール

土よう入門講座

— 無双原理のお話と玄米の試食 —

「マクロビオティック」って何? 「玄米」ってどんな味?



玄米のオイッサを味わいながら!

やさしく、楽しく!



マクロビオティックの勉強をしませんか!

マクロビオティック(正食)のこと、無双原理による正しいものの見方・考え方について、健康のこと、陰陽についてなど、実生活と対比しながら、わかりやすくお話を進めてゆく講座です。マクロビオティックの実行で心身共に健康で楽しい人生を送りましょう!!ぜひご参加下さい!!

●日程

- ①5月19日(土)午後2時~5時 「正食について、健康について」・食事
- ②6月23日(土)午後2時~5時 「陰陽の見分け方と実生活への応用について」・食事
- ③7月21日(土)午後2時~5時 「体質の四つの分け方①」・食事

●講習費/各回ごと3,000円(消費税込)玄米の基本食つき!!

●参加資格/特にありません、どなたでも、どの回からでも参加できます。

●要予約/前日までに下記へお申ください。(電話でも可)

●申込先/日本CI協会・TEL03(469)7631代 〒151東京都渋谷区大山町11-5

●お話/加藤大季

- 「正食について、健康について」・食事
- 「陰陽の見分け方と実生活への応用について」・食事
- 「体質の四つの分け方①」・食事

マクロビオティック初級スクール

「土よう入門講座」申込書

氏名	男 明・大・昭	電話	①日本CI協会の法人・正会員で ②誌友です ③会員ではありません
住所	女 年生	番号	
1. 5月19日(土)に受講します			講習費3,000円× 回数 合計 円を添えて申し込みます。 日本CI協会御中
2. 6月23日(土)に受講します			
3. 7月21日(土)に受講します			
年 月 日			

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)

6月2日(土)

- 12:00~13:30 受付、進行説明
- 13:30~15:30 講義①「鼻と耳」
- 16:00~18:00 講義②「口、歯、あご」
- 18:00~19:30 夕食
- 19:30~21:30 講義③「ほくろ」

6月3日(日)

- 6:00~7:00 起床、清掃、歌
- 7:00~9:00 講義④「手相総論、生命線」
- 9:30~11:30 講義⑤「頭脳線」
- 11:30~13:00 食事
- 13:00~13:30 次回受付、写真
- 13:30~15:30 講義⑥「感情線」

「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。修養の足り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・肝・脈・足・便」などです。[保育はありません]

●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)

●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。

●部分受講はありません。

●主催/日本CI協会〒151渋谷区大山町11-5 TEL03-469-7631(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/6月20日(水)ただし定員になり次第締切ります。

*取消し/6月20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

氏名	明 男 大 年 月 日 生	1. 正会員(の家族)です。番号
住所	女 昭 () 歳	2. 誌友(の家族)です。
合計	円を添えて申し込みます。	3. 入会申込みです
日本CI協会御中	年 月 日	勤務先 TEL ()
		自宅電話 TEL ()
		1. 望診法②を受講(法人・正会員) ……26,780円
		2. 望診法②を受講(一般・誌友) ……27,810円
		3. 会館に宿泊を希望します。 ……2,060円

本誌行事欄8ページ訂正あり

お申込はこの用紙にてお願いいたします

〈新シリーズ〉

主催/日本C I 協会

★一家を健康にするプログラム★

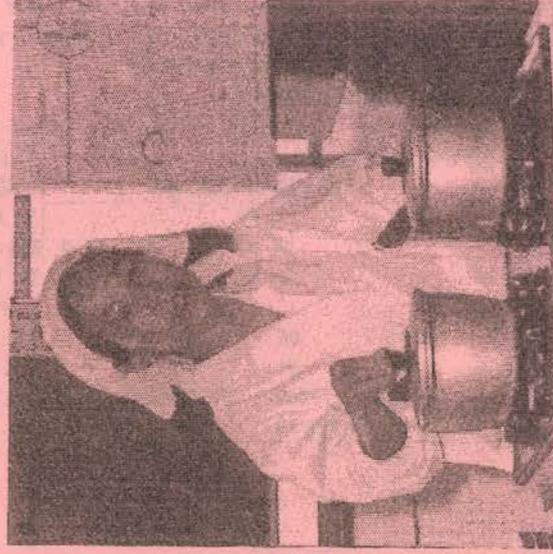
第2回/6月24日(日)

●講義と実技で徹底講習!!

定員/15名

正食医学による

食箋料理・手当法



特別講座

- 聞いてなるほど
- 見て、実習して納得
- 実技でおどろき

●しっかり体得!!

★正確な判断の仕方、食箋料理での気づき、手当法でのちょっとしたポイント、その秘訣を学びましょう!!

講師/大森一慧

正食30数年、6人の子育てをしながら、病人の食事作りや手当などで、命がけの日々を経て、また、自身、19年前には1カ月以上も生死の間をさまよう大反応、大改革を経験した。その実際的、具体的なお話や料理、手当の手法は、必ず皆様の参考になることだろう。

☆☆☆ 内容 ☆☆☆

- 食箋についての講義
- 食箋料理実習と試食
- 手当法の実習

第2回、6月の内容は↓

- 腸の病気について
- 急性腸炎、慢性腸炎、腸カタル
- 潰瘍性大腸炎、急性虫垂炎

タイムテーブル	
10時~10時25分	受付
10時30分~3時	食箋料理講義・実習・試食
3時15分~5時	手当法の実習

●講義・実習の録音、録画、撮影はご遠慮下さい。

● 病気や症状に適した

* 食材料の選び方

* 食材料各部の使い方、切り方

* 熱の通し方(炒める、煮る、炊く、茹でる、揚げるなど)

* 調味料(味噌、醤油、塩)の使い方

* 食養生手当法(内用、外用)

- 日時/6月24日(日)10時30分~午後5時
(途中で試食、休憩があります。講習の内容によって時間が延長される場合がありますので、ご了承下さい)

- 会費/16,000円 (正会員・法人会員の方のみ対象です)

● 会場・申込み先/日本C I 協会 〒151 東京都渋谷区大山町11-5
☎(03)469-7631(代) FAX(03)469-7635 ● 定員/15名

- 受講には「正会員」または「法人会員」になる必要があります。
- 要予約/まず電話で予約して、申込み用紙に記入し、6月20日(水)までに受講料を添えて事務局へ。電話のみではお受けできません。

※第3回、7月22日(日)の内容は

腎系・泌尿器系/腎盂腎炎、腎・尿路結石
腎臓不全(尿毒症)、ネフローゼ症候群、膀胱炎

本誌色へり参照

第一回(五月二十日)は好評受付中!

「食箋料理・手当法特別講座」第2回(6月24日)申込み書

氏名	男	明・大・昭	電話	①日本C I協会の正会員(0課)です ②法人会員(の家族)です。 ③誌友から正会員に変更します。
住所	女	年生	番号	精算額 _____ 円
講習費 16,000円		合計 _____ 円を添えて申込みます。		
日本C I協会御中		年	月	日

☆訂正

5月号6ページ見出し「生存への行進曲99」は「生存への行進90」、7ページ中段左から3行「陰陽道洞」は「陰陽洞」の誤りなので訂正します。 『新しき世界へ』編集部

- 食養料理教室リマ・クッキングアカデミー1990年夏期、中上級師範科は毎週火曜、初級は毎週水曜、開講中!
- 「こども人体修理法②」は5月13日、「望診法特集②」は6月2日~3日開催です!(講師/大森英桜)
- 新企画「食箋料理・手当法特別講座」は5月20日開講! 詳細は巻末色ページ参照。

●表紙写真:小麦(写真/家の光©)

■日本C I協会は毎週木曜休業です。

●CONTENTS●

新しき世界へ 634号
1990年5月号

リマ・クッキング修了試作会開く/4
カリフォルニア4氏古稀の祝い/5
共に歩こう「生存への行進」/6

VIVERE PARVO が死語化する日/

吉見クリマック/8

桜沢先生は一枚のカミソリを2年使った

5月のマクロビオティック料理/

桜沢里真/11

たけのこご飯、五色そぼろ御飯、いなりずしと
いなり巻き、茶巾葛流し、たけのこと椎茸のは
さみ揚げ、きぬさやとふきの胡麻和え、柏餅

リマ・クッキング夏期コース/14

●大森英桜先生正食相談

膠原病/17

肝腫瘍/20

正食半断食による心身改造/

大森英桜/23

●「GOLTAI」特別掲載

『世界無銭武者旅行』

インド編(続)②/桜沢如一……………33

1953年10月、桜沢先生夫妻は、戦後混乱期の日本を後にして、まずインドへ、そしてアフリカ、ヨーロッパへと世界PU革命の地下工作の旅に立った。現地での活動報告や発見、故国の人々や弟子たちへの叱咤激励や批判、そして著作、書簡などの貴重な通信が間断なく送られてきた!

■本誌を「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)

編集(行事)スタッフ募集!

躍進するマクロビオティックで21世紀へ!

5月3日(木)~6日(日)、日本C I協会本部は休業します

リマ・クッキングアカデミー

修了試作会



● 4月15日（日）、リマ・クッキングアカデミー第56期の修了試作会が行われました。



▲ 作品のかずかず

今回は二回に分けず、約五〇名の出席者が一度に修了式を行ない、苦心の作品が提出されました。校長の桜沢里真先生が元氣な姿を見せられ、作品の一つ一つをていねいに講評され、免状を授与されました。久しぶりの先生の出席に一同喜びました。

作品は、平均的に良いものが多く、日頃の勉強の成果がうかがわれました。今回免状を授与されたのは次の方々です。おめでとうございませう。（順不同、敬称略）

*初級

根岸早苗、高山容子、佐久間幸恵、齊藤結夏、国井美知子、高梨美佐、榎田路子、土田茂子、都築京子、加藤久奈、多田かおり、加藤明子、

六戸かおる、高梨智美、梅内真知子、菊池正明、真柄弥生、田川昌子、石田初美、岡本とよ子、川又幸子

*中級

佐藤和子、多久孝子、原田静江、井草すみ子、青蔭和子、羽深基子、中山薫、糸川芳慧、金子晃巳、堀尾裕子、菊池多可夫、香西順子、山本啓子、奈良恵美子

*上級

齋藤京子、藤田玲子、香西順子、小川ブリギッテ、奈良恵美子

*師範

渡部ハルイ、田中幸子、大橋リ華、姫野圭子、飯島てる子、後藤咲子、斎藤広子、阿部寛子

カリフォルニアで4氏古稀の祝い



◀左から相原ヘルマン(ジョージ・オーサワ・マクロビオティック財団理事長)、R・ケネディ(オーサワ・アメリカ社長)、ベティ夫人、吉見クリマック、相原コルネリヤ夫人、八木順成、珂珠子夫人(敬称略)



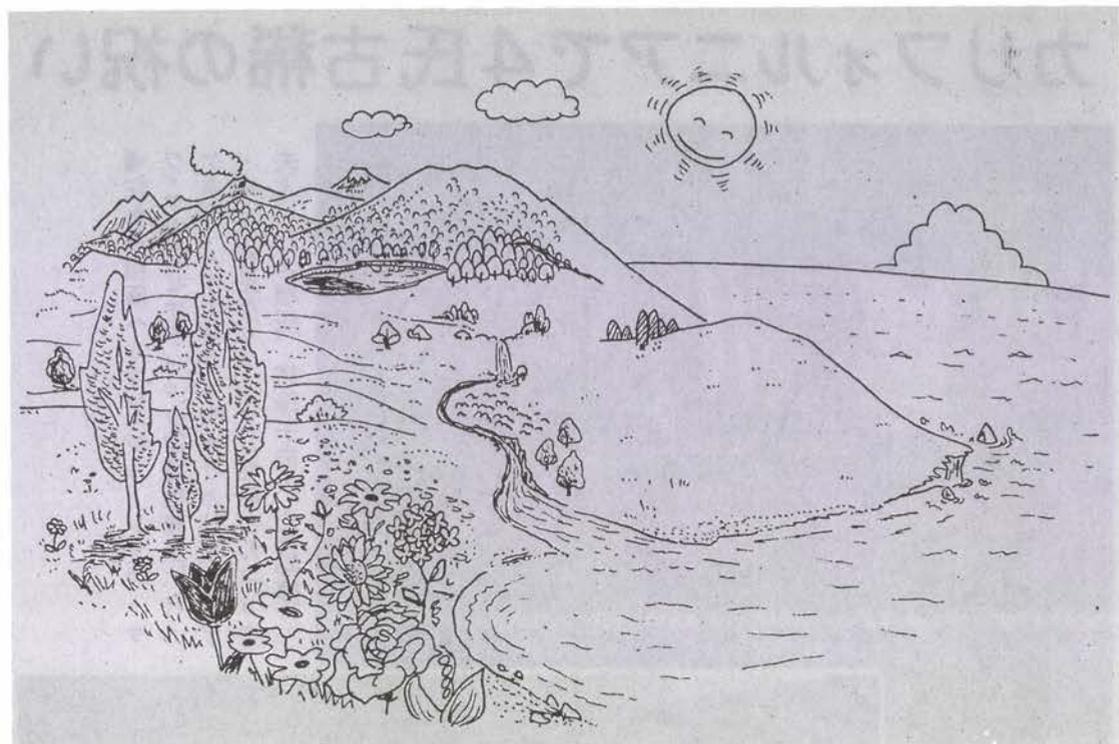
北米西岸でマクロビオティック運動に従事している相原ヘルマン、ロバート・ケネディ、八木順成、村元騰四氏の古稀(70歳)を祝うお祭りが、三月三十一日、カリフォルニア・オーロヴィル市のヴェーガ学院近くのユニタリアン教会で開催され、国際色に富んだ百名あまりの人数が集まった。

まず、主催者や来賓の挨拶があり、三氏のスピーチ(村元氏は訪欧中で欠席)があり、日本CI協会、ヴェーガ学院、オーサワジャパンKその他からの贈り物が贈呈され、会食が始まった。料理は相原夫人のコルネリヤさん(会津若松市出身)の指導でスタッフの人たちが二日ばかりで作った玄米巻きズシ、赤飯、煮付け数種、デザートなどにカリフォルニア・ワインが供された。

にぎやかな会食のあとは余興に移り、主なものは、ケネディ氏のトランペット吹奏(同氏は若い頃、音楽が本職で、のち純正食品のチコサン社を始めた)、ヴェーガ学院スタッフの日本舞踊、八木順成氏の剣舞「白山」、ヘルマンの人生漫談、ヨガ教師リンダ嬢のベリー・ダンス、藤間流名取マダム・ジュジュ(中村敬子さん)の決定版舞踊披露……。

その他、ギター演奏、独唱、ピアノ演奏、合唱など豪華な余興で盛り上がり、四氏の古稀を祝うにふさわしいお祭りだった。ヨーロッパの正食界で、これほどの芸術集団を見た例はない。

(吉見クリマック記)



共に歩こう

「生存への

行進曲'99」

三輪 政人

(行進団)

あと十年で二十一世紀が始まりますが、地球の環境破壊は世界的に進行し、このままでは今世紀のうちにも、はっきりした危機が訪れるといわれています。

しかも、私たちの日常的な生活のあり方が、そのまま環境を破壊する、さまざまな問題をひきおこしています。

地球生命圏が破壊されれば、私たちは生きていきません。地球の命は、そのまま私たち自身の命です。地球がこわされ、傷つけられている姿は、私たち自身の内なる生

命を自ら傷つけている結果ではないでしょうか。そして、私たちに、本当に自分を大切にし、生命を尊ぶ生き方をするように警告しているのではないのでしょうか。

私たちは、生存の危機を訴え、自分たちの生活、意識のあり方、生き方を見つめ直すために、日本縦断の旅に出掛けます。

原則として野宿をして大地を寝ぐらとし、玄米正食の自炊で、自然の法則にかなった食事と生活をこころがけ、自分の内なるいのちと、大自然のいのちの声を傾けながら、歩いていきます。そして、各地で活動している人々の実践から学ばせて頂き、自分たちなりの、地球といのちへの祈りの旅にしたいと願っています。「生存への行進」は、第一回をミルキーウェイの太友映男さんが中心になって十年前に行いました。

その際、PU、食養の実践、普及をしながら、農薬、添加物、原発の問題をアピールし、「いのちの文明」の建設を提唱しました。

私たちは、その精神を継承しながら、新しい交流と広がり求めていきたいと願っています。

現在、黒坂、三輪、渡辺の三名が主になって準備をしています。発起人は黒坂で、無農薬の八百屋、陰陽洞(神奈川県逗子市)の従業員をしていました。「原発いらない行進」などを通じて危機を感じとり、自己改革の旅を思い立ちました。

渡辺は、全行程を自転車でサポートします。

彼は自転車の専門家で、自転車を通じて地球環境を救いたいと意欲を燃やしています。その他、数人の全行程参加者がいます。

今年5月13日に北海道帯広を出発し、来年5月に沖縄に到着する予定です。おおざっぱな行程は、6月青森↓7月新潟↓8月福島↓9月千葉・東京↓10月伊豆半島、静岡・長野↓11月富山・能登半島・福井↓12月三重・紀伊半島・大阪↓来年1月四国↓2月広島・福岡↓3月長崎↓4月鹿児島↓5月沖縄です。

現在決まっている主な受け入れ先は、奇形ザルのモンキーセンター、自給自足の猿原人村、はだか教育・玄米食の太陽保育園、鯉そう郷、轟学苑、石川自然共学塾などの農業共同体、川口由一さん等の自然農法家、沖ヨガ道場、叶津番所、各地の自然食品店、純正食品工場、草の根市民団体などです。

私たちは、行進に参加する人、賛同して下さる方を求めています。一人でも多くの方が共に歩き、共に考え、知恵とアドバイスを寄せて下さり、この行進が、自分たちの未来を自分たちで考え、つくり出すための呼びかけの旅となりますように祈っています。

行進の出発に先立って、4月21日、東京の武蔵野市公会堂で出発集会が開かれました。行進についての問合せは、神奈川県逗子市逗子5-1-3-28 陰陽洞気付 生存への行進90事務局

☎0468-73-7137 ミルキーウェイ ☎0492-53-6483 (三輪、太友)

One Peaceful World Japan Tour 1990

米国の久司道夫先生夫妻を中心とした「ワンピースフルワールド・ジャパントア」が今年も次の日程で来日する。各地で交流会、講演会、講習会が予定されている。問合せは桜菊観光社(☎0248-62-2262)へ。

●5月11日(金)成田空港集合〔東京泊〕●12日(土)東京都内観光〔東京泊〕●13日(日)新幹線で姫路へ。姫路観光〔姫路泊〕●14日(月)姫路→広島→島根県横田町〔横田泊〕●15日(火)~16日(水)田植えなど〔横田泊〕●17日(木)~18日(金)京都、桜沢先生墓参、観光〔京都泊〕●19日(土)~20日(日)熊野→那智〔那智泊〕●21日(月)勝浦観光〔勝浦泊〕●22日(火)伊勢神宮参拝〔鶴方泊〕●23日(水)岡崎(味噌工場)〔河口湖泊〕●24日(木)富士(五合目)→東京〔東京泊〕●25日(金)東京〔東京泊〕●26日(土)成田より各国へ帰国

久司道夫先生別日程 (予定)

●5/12~13 東京《大地の会》セミナー ●5/18 大阪《マクロバイオティクス・サクラ》 ●5/19~20 勝浦《ワンピースフルワールド》 ●5/24 奈良・大阪《正食協会》 ●5/26~27 京都《正食協会・京都マクロバイオティクス》 ●5/28 大垣《大垣市》 ●5/30~31 九州 ●6/2 高崎《群馬マクロバイオティクス・センター》 ●6/3 東京

VIVERE

PARVO

(つつましく生きよ)

が死語化する日

吉見クリマック

(バリ正食連合会名誉会長)

GO〔桜沢先生〕の本を読んでいると、いたるところに「物を大切にせよ」とか「一分一秒を無駄にするな」とかいうことが書いてある。

一九五一年の夏に日吉〔横浜市港北区〕のMI〔注一〕に行った私が、まず真っ先に学んだのもこのことだった。GOの講義を筆記するために私は大学ノートを持っていった。一目それを見たGOが「こんな立派なノートを私は使ったことがない」と言う。どうするのか、先輩にお伺いすると、裏紙を綴ってノートをこしらえる方法を伝授してくれた。

日課である感想や解答を、新しい白い紙に書くものなら、GOに「ドロボー」呼ばわりされかねなかった。GO自らが、ゴマ塩入れのビンに残った塩がもったいないといって、それに番茶をさして飲んでみせたり、かびた黒パンを食べてみせたりした。

それから八年後、バリのGO宅に伺った時に先生が私たちにきいた。

「君たちはカミソリ（ジレット）の刃一枚を何日間使うかね？」

同行のTさんと私は、それぞれ三日とか四日とか答えた。普通の人なら、たいてい一回一枚ずつ使い捨てだから、（われわれは節約している方だ）と言いたかったのである。ところが、GOは「一枚のジレットを約二年使う」と言った。これには、長年GOの物を読んできた私たちも、さすがにおどろいた。ポカンとしていると、「どうだい、一枚の刃を二年もたせようと

する工夫は君たちにはないだろうか？」と言う。

さらにそれから三年くらいたって、GOがブリュッセルを引き揚げる日だった。荷造りを手伝っていた私に「これを修繕して使いなさい」といって、ネジがきかなくなつて修繕などできそうもないほど使い古したカミソリの刃をどく機械（ヒモで操作する小箱）をくれた。この小箱に安全カミソリの刃を入れて、といで、一枚を二年間も使ひ通したというのだった。これでも私はギャフンと言われた。

その後、自分たちでアルプスの山や北フランスの海で正食キャンプをやるようになって、西洋人の食事ぶりをよく観察するようになり、彼らが食事を乱雑に食べて汚く残すのを、まのあたりにして、その感謝の念のなさに驚かされた。フォークとナイフがよくない。これで、せっかく美しく盛つた玄米の食事をつきぐずし、切りさいて食べるのだから是非もない。「出された物は残さず、きれいに食べなさい！」と日本人はしつけられてきたのに、西洋人ときた日には、「食べたくない物は残す。さもないと体に悪い」と堂々と言う。そう主張することが、彼らの正義であり権利であるかのようにだった。

西洋人でも、キリスト教できびしく教育された人たちなら、スープの残りをパンでふいて、きれいに食べてくれる。だから、西洋人全部が物の有難さや感謝することを知らないわけではないことは、すぐわかった。が、大部分は感謝の念が全くない。気に入った物だけつついて、

好きな量だけ食べて、後はくず入れにポーンと捨てて平気なものだ。西洋と東洋とでは、価値観がまるで違うようだった。

ある日、正食料理の腕前でトップと言われるフランス人の女性が食品の買い出しに来た。東京で特別に選んで送ってもらった高級カツオブシを指さして「防腐剤は入っていないか？」と聞くから、自然物で、いっさい添加物が入っていないことを告げると、10キロほしいと言う。

「さすがは料理講習の先生、よほど日本式食事に御執心なのだろう」と感心している私に、彼女は「犬にやるんだ！」と言い放った。

はるばる日本から輸入されて高価だから、人間用にすら少量ずつしか人は買わない高級カツオブシを10キロいっぺんに買って、「犬に食わす」と聞いて、私は十年の恋が一瞬にしてさめる思いであった。彼女は「ヴィヴェレ・パルヴォ」（貧しく生きよ！）という正食の第一原則の反対を行く、ニセの正食リーダーであるのではないか？

犬には、玄米と味噌汁の残飯と、40円で買えるイワシのカンヅメの一切れもやれば十二分である。日本で、自分が作ったカツオブシが、フランスで犬に食われていると聞いたら、カツオブシ作りはどんなにがっかりするであろうか。けしからぬことだ！

GOは、そのような西洋人に「物を大切にすること」「つつましい生活をする事」を教えるために、ヴィヴェレ・パルヴォ！（VIVERE

PARVO）というラテン語を引っ張り出してきた。「貧しく生きる！」「慎ましく生きよ。そうすると君は幸福になれるだろう！」というわけである。

正食は「ヴィヴェレ・パルヴォ！」の一語に尽きる食事法ではないのか。最低必要量の絶対必要食を食べさえすれば、いかなる病氣も治る。それはキリストの「祈りと断食」（注2）である。GOは、それを「7号食」（注3）にして西洋人に示した。穀類一味だけを食べる。「断食」だと百日余りで死ぬといわれるが、7号食だと、死ぬどころかますます健康になる、というのだ。一九四五年、敗戦の年前後にカボチャやサツマイモばかりの雑炊を食って、穀物を欠く生活を何年間かした年代は、そのことを体験で知った。

ガンをわずらう者が、この7号食に徹する精神を持たぬ限り、どのように調理がゆきとどいて効能に富んだ正食メニューをもってしてもガンは治るものでない、とひそかに私は思っている。

ガンだけではない。食養療法の真面目は7号食にあるのだ、というのが私の信念である。食事だけで病気を治すにあたって、まさか栄養学的分析的発想が原理になるわけではあるまい。ましていわんや、対症療法的薬学的発想など、正食にとつて異端であろう。すると、正食の秘訣は7号食よりない結論になる。

しかし、豊かになって、飽食、美食、ぜいた

く三昧さんまいの日本を見ていると、だんだん西洋と日本が入れ替わって反対になってきたような気がする。食事はもちろんのこと、衣服も車もアパートも、床屋もレストランも学校も、日本が今や世界一高級で文明的でぜいたくになった。

頭の中まで、かつてのアメリカ人のように礼東万能で「使い捨て」優先になってしまった今日、「食い物の有難さ」だの「節約」だの、ましていわんや「7号食」だの言うのは時代おくれもいとところなのかも知れない。それを証拠だてるかのように、正食料理の本が大変高価な材料を使う手の込んだお料理になってしまっている。「粗食」などでは断じてない。おかず食いの宴会料理でないと、第一、人が見向きもしないのだ。

これでは、日本のガンが世界一の水準になっても驚くに及ばない。

ヴィヴェレ・パルヴォ!

豊かさに酔う日本人にとって、なんとという空言であろうか!

「ヴィヴェレ・パルヴォ」が歌詞になっているPUの食後の歌ももう聞かれない。

いつの日か、この歌は復活するであろうと思うが、それは日本の東京でのことになるのだろうか。ベケット(注4)かピレネーの山の中でのことになるのだろうか。いずれにしても、ヴィヴェレ・パルヴォがマクロビオティックの真髄であることに変わりはあるまいと思う。

(一九九〇・一二・一五)

〔編注1||MI〕 Maison Ignoramus 「愚か者の家」の意味で、戦後、桜沢先生が初め横浜・日吉、次に渋谷・代々木西原で開いた青年教育の塾。日本C I Centre Ignoramus はその後身。〔編注2||折りと断食〕マタイ伝17章21節「しかし、このたぐい(悪魔にとりつかれてテンカンになった子供のこと)のものを追い出すには、折りと断食によらなければならない」(この節は普通の聖書にはなく、「異本」にしかない)〔編注3||7号食〕正食の十段階の一つ。正食の一種の断食行。桜沢先生が仏文『ゼン・マクロビオティック』(一九六一年)で示した。〔編注4||ベケット〕久司学院の研修施設。米国マサチューセッツ州のニューヨーク州との州境の山の中にある。

小麦タンパク佃煮

セيطان

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



人生／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“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。●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



5月の 桜沢里真 マクロビオティック料理

五月といえば、「端午の節句」「鯉のぼり」「金太郎」「桃太郎」など、勇ましい男の子のことを思い浮かべます。

五月五日を節句の日と定め、邪気払いに菖蒲を軒にさしたり、頭に巻いたりする地方もあります。菖蒲湯のお風呂も人気があります。

男の子が生まれると、「初節句」といって鯉のぼりを揚げたり、カブトを飾ったりして親戚を呼び、柏餅や料理を作って賑やかに祝う風習もあります。

そこで、子供たちを喜ばせる料理を書いてみました。お作りになって下さい。

一、たけのこ御飯 (4人前)

●材料／玄米(3C)、タケノコ(200g)、フキ(1本)、青のり(少々)、油、塩、醤油

①たけのこは外皮のまま穂先を斜めに切り落とし、中身に傷がつかないように縦に包丁目を入れ、糠をひとつかみ入れた湯で2時間ほどゆで、そのまま翌朝までおき、洗って皮をはがし、料理をします。

②ゆでた、たけのこを2cmの輪切りにし、1cm幅の短冊に切り、小1の油で炒め、醤油大1と1/2で出し汁と共によく煮て、少々塩辛めに味をつける。

③油揚げは熱湯で油抜きし、縦2つ切りにし、小口より5mmくらいに細く切り、たけのこの汁でよく煮しめます。

④ふっくら炊いた御飯に、たけのこをさっくり

とまぜ、焼いた青のりを少々天盛りして供します。

二、五色そぼろ御飯

●材料／玄米(3C)、人参(50g)、豆腐(半丁)、きぬさや(100g)、椎茸(5個)、蓮根(5g)、ゴマ油、醤油

①玄米は塩少々入れ、ふっくり炊く。豆腐は水切りをし、つぶし、油少々でよく炒め、塩味でカラリと炒り上げる。人参も細かく切り、塩を少々入れ、手でまぜ、火にかけ、カラ炒りする。きぬさやは塩を少々入れて熱湯に入れ、色よくサッとゆで、ザルにあげ、塩少々ふり、斜めに2gくらいに引き切りにし、椎茸は水にもどし(もどし汁は出し汁に加える)、細かく切り、出し汁は昆布と椎茸で取り、辛めに味をつけ、醤油を落とし、蓮根はごくうすく切り、細かにし、梅酢を2倍にうすめたものにつけ、そのまま煮付け、醤油を少々おとし、味をつける。

②御飯を器に盛り、美しくならべる。大皿に作ってもよし、一人前ずつにしてもよいです。

三、いなりずしといなり巻き

●材料／玄米御飯(6C)、薄あげ(7枚)、人参(50g)、コーフー(200g)、たけのこ(100g)、さやいんげん(少々)、醤油、塩、油

①玄米御飯を用意する。
薄あげは、4枚は横2つ切りにし、袋にはがす。3枚は3方を切り、平らにひろげる。お湯

で油抜きし、大1の出し汁に大1と1/2の醤油でよく煮る。人参は細切りとし、塩少々をまぜ、から炒りする。

コーフーはミジン切り。たけのこは1g、2gの短冊切りにし、油揚げの残り汁で煮付ける。さやいんげんは、塩ゆでし、2gくらいに細く引き切りし、塩少々をふっておく。

②煮たものをまぜて御飯にまぜ、2分し、一つは薄あげにつめ、一つは平らにした揚げにすし飯のように乗せ、ぐるぐるとかたく巻き、2gくらいにそろえて切り、大皿に盛ります。

四、茶巾葛流し

●材料／大和芋(200g)、さつまいも(200g)、葛(1/2C)、塩(少々)

①大和芋、さつまいもは適宜に切り、ふかし、皮を取って裏ごしにし、まぜて塩少々で味をつける。

②ひと口大に丸め、ぬれ布巾で茶巾にし、器にならべる。

③葛を水どきし、塩を少々入れ、どろりとしたものを②に丸く流す。冷めてから、そろりとフライ返しで取り、器に盛る。

五、たけのこと椎茸のはさみ揚げ

はさみ揚げ

●材料／たけのこ(8g輪切り8枚)、椎茸(中8個)、コーフー(100g)、きぬさや(100g)、豆腐(半丁)、人参(50g)、地粉(少々)、塩、醤油、油

①たけのこは2Cの出し汁、醤油、塩少々で薄味をつける。

②椎茸は水にもどし、傘だけにし、生のものも同じく軸を取る。

③コーフーは、たけのこの煮汁で煮付け、人参は細かく切り、塩少々まぜて炒りつけ、きぬさやは色よくゆで、ザルにあげて少々塩をふり、細く細かく切る。

豆腐は水を切り、塩と醤油で少々塩辛めに味をつけ、②③をまぜ、少々地粉をふってつなぎにし、たけのこに少しずつはさみ、

④椎茸も薄味をつけ、みな混ぜ合わせ、たけのこに5g厚みにのせてはさみ、4個つくり、

⑤椎茸にも裏に材料をのせ、天ぶらの衣を少々固めに作り、野菜に流し、百八十度くらいの油で揚げ、たけのこも衣をつけて揚げ、2つに切り、椎茸も2つに切り、適宜に盛りつけます。

六、きぬさやとふきの

胡麻和え

●材料／きぬさや(100g)、ふき(1本)、白ゴマ(大1)、醤油、塩

①きぬさやは色よく塩ゆでし、斜め3つくらいに切る。

②ふきも色よくゆで、皮を取り、2gくらいに切る。

③ゴマをこんがり炒り、力を入れてよくすり、塩と醤油で味をつけ、水で少々ゆるめ、①②をさらりと和えます。

七、柏餅

- 材料／玄米粉(3C)、もち玄米粉(3C)、柏の葉(10枚)、大和芋(2つ)、リンゴ(2個)、ひしお味噌(大3)、ごぼう(100g)
- ①柏の葉は、ゆでておく。
- ②大和芋はふかし、リンゴの煮てつぶしたものと混ぜ、少々の塩で味をつける。
- ③ごぼうは、うすくさがきにし、油で炒め、ひしお味噌をよくすり、少々の水でうすめ、③に入れてサッと煮付ける。玄米粉と、もち玄米粉を混ぜ、塩を少々入れ、湯で耳たぶくらいにこね、ふかし、つき、適宜に丸め、平らにし、一つには大和芋、一つにはごぼうを少々入れて柏の葉で包みます。

「地震・災害・事故・ケガ を考える」

●5月12日(土)6時～8時30分
講師／大森英桜先生

*会費／3090円(一般・誌友)、2575円
(正会員・法人会員)

*東海大地震や関東大地震の再来が予想されています。また、いろいろな災害・事故のニュースは跡を絶ちません。事故にしてもケガにしても、まったく関係のないと思われる人が巻き添えになって不幸なことになる例が多くあります。今回は、こういう人生のさまざま不慮の問題を検討していただきます。



▲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

●7,725円
(7,500円+消費税225円) 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) 円310円

日本C I協会 振替／東京0-194125

愛知

第13回夏の健康学園

- 8月4日(土)～6日(月) 2泊3日
- 岐阜県加茂郡七宗町「山村開発センター」
- 講師／大森英桜先生、大森一慧先生
- 会費／25,000円(大人)・詳細はパンフレットを請求して下さい。

主催／愛知陰陽会(伊藤 誠) 愛知県小牧市小牧1-352 ☎0568・76・2731

リマ・クッキングアカデミー

1990年夏期初級コース

初級は毎週水曜、中上級師範科は毎週火曜（午前11時～午後2時、6時～8時30分の2回）開講です。学期の途中から入学することもできます。また、入学せずに一回だけの受講もできます。必ず事前に電話で申し込み願います。詳しくは巻末の案内ページ参照。

●4/18

- ①玄米の炊き方（玄米、塩、水）
- ②味噌汁（わかめ、かぶ、豆腐、味噌、出し昆布）
- ③胡麻塩（黒ゴマ、塩）
- ④小松菜と油揚げ煮びたし（小松菜、油揚げ、醤油）

●4/25

- ①小豆入り玄米御飯（玄米、小豆、塩、水）
- ②金平ごぼう（ごぼう、蓮根、人参、醤油、油）
- ③そばがき（そば粉、のり、ねぎ）
- ④小松菜のゴマ和え（小松菜、白ゴマ、醤油）

●5/9

- ①人参入り玄米御飯（玄米、人参、きぬさや、塩、水）
- ②昆布つくだ煮（昆布、醤油、酒、白ゴマ）
- ③玄米クリーム（塩、水、パン、パセリ）
- ④パンオサワ（地粉、完全粉、そば粉、白ゴマ、塩、油）

●5/16

- ①玄米がゆ（玄米、塩、水）
- ②ひじき蓮根（ひじき、蓮根、油、醤油）
- ③玉ねぎ油炒め（玉ねぎ、人参、白ゴマ、醤油）
- ④きびまんじゅう（きび粉、地粉、小豆、さつまいも）

●5/23

- ①大豆入り玄米御飯（玄米、大豆、塩、水）
- ②ねぎ味噌（ねぎ、麦味噌、豆味噌、白ゴマ、しょうが）
- ③蓮根ボール（蓮根、人参、玉ねぎ、地粉、塩、揚げ油）
- ④小豆南瓜（小豆、南瓜、塩）

●5/30

- ①おめでとう（玄米、小豆、塩、水）
- ②しぐれ味噌（玉ねぎ、人参、蓮根、ごぼう、しょうが、油、味噌）
- ③たたきごぼう（ごぼう、白ゴマ）

- ④タルト・ポチロン（南瓜、地粉、さつまいも、油、塩）

●6/6

- ①玄米のり巻き（玄米、かんぴょう、人参、いんげん、のり）
- ②けんちん汁味噌仕立て（大根、人参、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく、豆腐、麦味噌、豆味噌）
- ③春菊ゴマ和え（春菊、ゴマペースト、醤油）
- ④カリントー（地粉、塩、油）

●6/13

- ①玄米いなり寿司（玄米、油揚げ、醤油）
- ②野菜水無し炊き（玉ねぎ、人参、大根、キャベツ、とうもろこし、塩、醤油）
- ③胡麻ムソー（白ゴマ、麦味噌）
- ④水無月（黒豆、うるち玄米粉、もち玄米粉、塩）

●6/20

- ①黄金粥（玄米、南瓜、塩、水）
- ②鉄火味噌（ごぼう、人参、蓮根、麦味噌、豆味噌、しょうが、油）
- ③小倉うどん（干しうどん、小豆、塩、青のり）
- ④ショソソ（地粉、完全粉、南瓜、塩）

●6/27

- ①麦入り玄米御飯（玄米、麦、塩、水）
- ②ひえクロケット（ひえ、玉ねぎ、人参、コーヒー、パン粉、地粉、揚げ油）
- ③サラダ（キャベツ、人参、きゅうり、リンゴ、夏ミカン、オリーブ油）
- ④野菜クレープ（玉ねぎ、キャベツ、人参、地粉）

●7/4

- ①かやく御飯（玄米、人参、ごぼう、蓮根、きぬさや、こんにゃく、油揚げ）
- ②野菜かき揚げ（玉ねぎ、人参、いんげん、三つ葉、地粉、大根おろし）
- ③ささがきごぼうの味噌煮（ごぼう、人参、麦味噌、豆味噌）
- ④南瓜ゼリー（南瓜、さつまいも、レーズン、糸寒天、塩）

リマ・クッキングアカデミー

1990年夏期中上級師範科コース

●4/17

- ①野菜入り玄米御飯（玄米、いんげん、人参、塩、水）
- ②せりのゴマ和え（せり、醤油、白ゴマ）
- ③焼きコーファー（コーファー、人参、キャベツ、きぬさや、しょうが、醤油）
- ④コーファーの作り方（グルテン粉、地粉）
- ⑤スピラルカリントー（地粉、ヤンノー、きび粉、白ゴマ、揚げ油、塩）

●4/24

- ①小豆入り玄米御飯（玄米、小豆、塩、水）
- ②うどのゴマ和え（うど、ねぎ、甘夏、ひしお味噌、白ゴマ、醤油）
- ③高野サンド（高野豆腐、人参、のり、地粉、塩、揚げ油）
- ④柏餅（玄米粉、もち玄米粉、小豆、さつまいも、塩、柏の葉）

●5/8

- ①たけのこ入り玄米御飯（玄米、たけのこ、塩、水）
- ②おでん（大根、こんにゃく、人参、生麩、小がんとどき、からし、醤油）
- ③ふきの信田巻き（ふき、油揚げ、かんぴょう、醤油、塩）
- ④串だんご（もち玄米粉、うるち玄米粉、小豆、醤油）

●5/15

- ①ふき入り玄米御飯（玄米、ふき、塩）
- ②野菜シチュー（玉ねぎ、人参、いんげん、コーファー、地粉、油、塩）
- ③大豆クロケット（大豆、玉ねぎ、人参、豆腐、コーファー、地粉、パン粉、パセリ、塩、揚げ油、キャベツ）
- ④プチ・タルト（地粉、南瓜、さつまいも、リング）

●5/22

- ①玄米ピラフ（玄米、玉ねぎ、人参、きぬさや、セロリ、干し椎茸、コーファー、油、塩）
- ②コーン・ポタージュ（とうもろこし、玉ねぎ、葛粉、出し汁、塩）
- ③ロール・キャベツ（キャベツ、コーファー、玉ねぎ、きぬさや、白たき、地粉、パセリ）
- ④キャッツタン（もち玄米粉、地粉、アーモンド、白ゴマ、塩）

●5/29

- ①信田ずしロール（玄米、人参、蓮根、いんげん、油揚げ、梅酢、塩、水）
- ②春雨スープ（春雨、人参、わかめ、三つ葉、

コーファー、塩、醤油）

- ③春巻き（春巻きの皮、コーファー、キャベツ、いんげん、干し椎茸、豆腐、きくらげ、塩、揚げ油）
- ④タルト・ボンム（地粉、リンゴ、さつまいも、シナモン）

●6/5

- ①そぼろ玄米御飯（玄米、人参、豆腐、きぬさや、ゆずの皮、塩、醤油）
- ②ポチロン・ポタージュ（南瓜、玉ねぎ、パン、パセリ、地粉、油、塩）
- ③コーファー・ハンバーグ（コーファー、玉ねぎ、人参、干し椎茸、豆腐、地粉、油、塩、キャベツ）
- ④菊花カリントー（地粉、完全粉、カレー粉、葛粉、塩、揚げ油）

●6/12

- ①玄米御飯（玄米、塩、水）
- ②八宝菜（きゅうり、人参、ねぎ、きぬさや、キャベツ、セロリ、厚揚げ、コーファー）
- ③焼きギョーザ（キャベツ、コーファー、玉ねぎ、にら、地粉、葛粉）
- ④クレープ・サンド（地粉、そば粉、南瓜、黒ゴマピューレ、塩）

●6/19

- ①太のり巻き（玄米、ごぼう、いんげん、人参、油揚げ、のり）
- ②胡麻豆腐（白ゴマ、葛、しょうが、塩、醤油）
- ③野菜入りソーメン（ソーメン、いんげん、人参、きゅうり、ねぎ、のり、出し汁、醤油）
- ④水無月だんご（うるち玄米粉、もち玄米粉、黒豆、小豆、レーズン、塩）

●6/26

- ①香味玄米御飯（玄米、人参、油揚げ、パセリ、塩、油）
- ②野菜天ぷら（いんげん、さつまいも、人参、三つ葉、なす、地粉、大根おろし）
- ③白たきと人参の白和え（白たき、人参、豆腐、塩、醤油、油）
- ④葛玉（小豆、さつまいも、葛、塩）

●7/3

- ①枝豆入り御飯（玄米、枝豆、塩、水）
- ②ポチロン・ア・ラ・モード（南瓜、キャベツ、コーファー、玉ねぎ、ソーメン、地粉、塩、油）
- ③ヌードル・スープ（干しうどん、キャベツ、人参、豆腐、コーファー、塩）
- ④リンゴ・ゼリー（寒天、リンゴ、イチゴ、塩）



久司道夫先生講演会(予定)

●6月3日(日)午後3時30分受付
午後4時〜6時

●会場/日本C I協会2F

●会費/3600円(税込み)

●申込み/必ず電話で申込み。先着70名。

☎03-469-7631(日本C I協会の誌友・会員で

ない方は入会してください)

※参加希望の方は必ず事前に確認して下さい。

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)

美術印刷一般製造販売 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 362) 代表 1 6 2 7 - 9 番

健康と幸福への道 マクロビオティック食品

弊社は創業以来40年、自然食の原点、マクロビオティック食品の開発、販売、普及を続けています。

男女社員募集

職 種 配送センター担当(男子)、営業事務(女子)
資 格 高卒以上 20歳~30歳位
給 与 13万円上~(当社規定による。)
勤務時間 9:00~17:00

待 遇 昇給年1回、賞与年2回、社保完、交通費全額支給、退職金制度有、マクロビオティック食品による給食制度有。
休 日 日曜、祝日、隔週土曜日、年末年始、夏季休暇。有休。
応 募 電話連絡の上、履歴書、持参下さい。
交 通 地下鉄有楽町線小竹向原駅下車歩15分
西武池袋線 江古田駅下車歩20分



日本C I協会事業部
オーサワジャパン株式会社

〒173 東京都板橋区小茂根5-4(総務 花井)
☎(03)958-7112 FAX 958-7362

■大森英桜先生正食相談

こう げん びょう 膠原病

—古いカルシウムが代謝していない—

司会／四十六歳の女性で、五年前から全身性エリテマトーデス（膠原病）です。

—あなたの場合、医者はずくに膠原病の診断を下しましたか。

Q／最初、リウマチのような診断で……。

そうでしょうね。膠原病は、いろんな病状があるから、おそらく最初から膠原病の診断を下せる医者はいません。リウマチの状態が出る人もあるし。

「五十八年の十月ごろから突然の発熱、四十度の熱が一週間くらい続き、三回起きる。その後、肩、ひじ、手首、ひざの関節痛、下部の紅斑や腫れ、むくみがあり、疲れやすい」

この紅斑はふつう蝶型に出ます。

Q／はい。蝶型に出ました。

——蝶のように赤く出るのが特徴です。全身性エリテマトーデスとは、リウマチのように硬直があるわけです。ピリツと腫れて痛みます。薬物治療をいろいろやっていますね。膠原病の治療法は、今はないと言われています。厚生省の「難病」の中に入っています。現代医学は、膠原病の原因が分かっている。リウマチの症状が出ればリウマチの手当てをしたり。

要するに「膠原病」は字で書いた通り、細胞と細胞の間がおかしいということでしょう。

私が見たところ、膠原病の人は、わりと元気がいい。最初は二十年前くらい前ですか、女の方シウムを入れたら、細胞の間にカルシウムが入りました。その人が、ふだん元気がいいか、元気がないかを見て、陽性が陰性か見ていくわけです。

問題なのは、カルシウムです。人間の細胞と細胞の間を流れる液の中にカルシウム・イオンが多いというのなら健康なのです。ところが、

カルシウムがいいからといって、体にただカルシウムを入れたら、細胞の間にカルシウムが入ると、細胞が動かなくなってしまう。

だから、レイノー病の人は指先がパツと白くな

りますが、その人は一セット二十万円くらいの事典をセールスしていた。若い男性を五、六人使っていて、その事典の売り上げでは日本でトップだった。

その人が、リウマチだとか、熱が出れば結核に間違われて、転々として医者を歩き回って、いちばん最後に膠原病と分かった。それからひたすら治療をやったけれども、寝たり起きたり。私なら、病気が陽性なのか陰性なのか、それを調べる。

次に、大阪でレイノー病というのに出会った。これもものすごく元気です。ピルを借りて、大

学出の人を四、五人使って広告会社をやっている。なかなか派手に働いている。

ところが、顔を見たら血の気がない。しかし

同じ動物性蛋白でも、貝とかエビとかを摂った人は血の気が出ない。タコだのイカだのは動物性で、血液はありますが、赤い血を持っていない。貝とかエビとかタコなどを食べたのでは、赤い血はできない。

人間の細胞と細胞の間を流れる液の中にカルシウム・イオンが多いというのなら健康なのです。ところが、

カルシウムがいいからといって、体にただカルシウムを入れたら、細胞の間にカルシウムが入ると、細胞が動かなくなってしまう。

だから、レイノー病の人は指先がパツと白くな

りますが、その人は一セット二十万円くらいの事典をセールスしていた。若い男性を五、六人使っていて、その事典の売り上げでは日本でトップだった。

その人が、リウマチだとか、熱が出れば結核に間違われて、転々として医者を歩き回って、いちばん最後に膠原病と分かった。それからひたすら治療をやったけれども、寝たり起きたり。私なら、病気が陽性なのか陰性なのか、それを調べる。

次に、大阪でレイノー病というのに出会った。これもものすごく元気です。ピルを借りて、大

学出の人を四、五人使って広告会社をやっている。なかなか派手に働いている。

ところが、顔を見たら血の気がない。しかし

ります。

砂糖や果物が好きな人で、陰性な血液が指先に来たのなら、しもやけになります。塩気のある魚を食べた人の血は、塩気があるから、寒い時期にはアカギレのように、その皮膚が荒れます。レイノー病の人は、動物性蛋白の摂り過ぎです。

熱が出るというのは、動物性蛋白にカリウムがあるからです。そして、蛋白質でできた血液に化膿菌が入ってくるからです。この菌が入ってくれば、血液と戦う時に高熱が出ます。

そのレイノー病の女性は、最初歯が痛いという者に行ったら、切っているうちに、これは歯の病気ではないという。そのうち、歯の奥が膿んでいるからと切ったが、食べ物の注意を受けていないから、切ってもまた膿んでくる。最後には、鼻まではがされて、メスを入れたわけですが、その後の消毒液で大変な激痛を感じて、医者に行ったら殺されるからと、私のところへ逃げてきた。

膠原病の人に会ってみると、けっこう陽性です。それで食箋が分かってくる、治せるようになりまして。

それで、あなたの場合、主食は玄米です。代用食には、うどん、または野菜入りのお好み焼き。ゴマ塩は、ゴマが8に塩が2の割合。自然食品の店で売っているゴマ塩は塩気が足りない、ので、その場合は焼き塩を一割くらい入れて、すり鉢ですつて作り直します。

味噌汁は麦味噌と豆味噌を半々。具はわかめ、玉ねぎ、ねぎ、油揚げ。

あなたは、冬は足が冷えていない？

Q / 冷えます。

——すると、豆腐は使えない。具に大根と白菜、もやし、えのきは使ってもいい。鉄火味噌は、おいしかったら食べていい。

基本食で、ひじき蓮根、ひじきこんにやく、昆布のつくだ煮、ねぎ味噌。それから、白ゴマを煎つてすり潰して味噌と混ぜたゴマ味噌。野菜の天ぷら。天ぷらの具は、ゴボウ、蓮根、人参、玉ねぎ、ねぎ、芋、青い葉物。

蓮根を变形した蓮根ボール、蓮根ハンバーグ、蓮根コロッケなどを摂っていい。コーファカツもいい。その油消しにレモンをかけて、キャベツのような西洋野菜をさつとゆがいて、添えます。

高野豆腐は、必ず切り干し大根と抱き合わせで料理します。

腎臓の系統を治すには小豆南瓜、黒豆昆布、たけのこ昆布を食べます。うずら豆は食べていい。暑くなってきたら野菜サラダを摂っていい。瓜科は大丈夫だから、夏の季節はキュウリも食べていい。

問題なのは、冷え症になつてきたらナス科だけはダメです。ナス、トマト、ピーマン、ジャガイモ、これだけは摂ってはいけない。青い葉物は、日本古来の種類なら少しならいい。大根、小松菜、春菊、京菜。こういうものは油揚げを入れて炒めてもいいし、ゴマ和えでも、おひたしでもいい。その他に梅干とたくあん、かぶやキュウリの浅漬もいい。

Q / 塩分は少なめに摂るのですか。

——普通に摂っていいです。冷え症でなかったらナス科も摂らせませんが、冷え症となつてきたら血がけっこう薄くなつてきているわけですから、あまり陰性なものやれない。蛋白質のけっこう入った体ですから、それを溶かす陰性な野菜が必要だから、大根や白菜の白い野菜を使います。それからゴマ豆腐、白ゴマのペーストに本葛を入れた、本格的な普茶料理の献立にあるものです。

飲み物は三年番茶、タンポポコーヒー、小豆痛みが来たら、しょうが湿布をして温めると、どんな痛みでも消えます。

膠原病の人は骨が折れたりして、こわいんですよ。結局、カルシウムが代謝していません。古いカルシウムが体の中にたまってしまつたために、細胞同士が体にくっついてしまつたのです。

このカルシウムは、玄米のリンがいちばん溶かしますから、玄米を食べればいい。肩がこつたり、首筋がこるとかしないですか。

Q / あまり、ないです。

——椎茸を使ってみよう。出しに昆布と椎茸を使います。無機のリンはこわいので医者は使

わなかつたが、玄米の糠の中に有機のリンがあるので、慢性の腎臓結石の患者に玄米スープを飲ませたら、簡単に治つたという報告がありま
す。カルシウムの多い人は小水が白くにごつて
いるのですが、玄米スープを飲ませたら小水が
透明になっている。
玄米を食べている人には、絶えずリンが入つ
ているのですから、膀胱結石や腎臓結石は簡単
に治つてしまふ。早く治そうと思つたら、飲み
物として、玄米スープを使えばいい。そうすれ
ば、代謝されないカルシウムが溶けてしまふ。
膠原病は、細胞と細胞の間にカルシウムが詰ま
つてしまつていて、リンがいちばん多いのは椎
茸です。椎茸は強すぎるから、出しに椎茸を使
えばいい。

Q / 干し椎茸ですね。椎茸は食べないのです
か。
—— 食べる必要もないということだね。もつ
たいないから、あとで食べるか（笑い）。出し
は必ず昆布と椎茸です。昆布と椎茸を水から出
しを取つたあとには、ちよつと醤油で味をつけて
油揚げでも入れれば、けつこうおいしく食べら
れます。それでやつてみて下さい。
Q / 今、膠原病がとも増えています。こ
の病気はどの人も陽性ですか。
—— そうです。動物性蛋白の入つた人です。か
ら。膠原病の人が痛いところに吸い玉を当てる
と、真っ黒になります。死んだ血液が出てくる
わけです。赤い血液なら、酸素や栄養分を全身

に運び、炭酸ガスと老廃物を持って紫色になつ
て戻つてくる。ガンでも何でも、慢性病で痛い
ところには、死んだ血がその下にある。
しかも、黒血です。黒血は動物性でできた血で
す。砂糖が入つた血は紫色です。
あまり痛い時は、第一大根湯と椎茸スープを
飲ませます。これで黒血を薄めます。

二十二年間玄米を食べているのに、リウマチで
全身が痛くて寝たきりの人がいて不思議だつた
のですが、全身に里芋パスターをかけてみたら、
皮膚が真っ黒になった。これは、むかし摂つた
卵や魚の血が毛細管の中で動いていないのだか
ら痛いのだと分かつた。ちよつと危険だつたけ
れども、大根湯と椎茸スープを飲ませたら、そ
の黒い色が薄くなつた。そして、肩の方から、
だんだん痛みが取れてきた。手首が、血管が細
いためにいちばん時間がかかつた。

第一大根湯を一合、椎茸スープは、中くらい
のを入れて三合を二合に煮つめて醤油味で飲み
ます。外からはしようが湿布をして、しようが
油をすりこみます。里芋パスターでもいい。
ただし、大根湯と椎茸スープは陰性ですから、
食事の方は陽性にして、必ず鉄火味噌を入れま

す。
(一九八八年四月の正食相談より。文責／編集

部。この相談は特定の相談者のためのものでは
ないので、あくまでも正食の研究の参考としてお読
み願います)

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。

■大森英桜先生正食相談

かん しゅ よう 肝 腫 瘍

——あっさりした野菜と玄米——

司会／六十歳の男性で、肝臓腫瘍の相談です。

——「二十五歳で痔、二十八歳で包囲性線維症、慢性腹膜炎、四十九歳で大腸カタル。昭和六十三年に腹痛（左右）その後一週間くらい発熱。肝臓の部分が腫れ、痛む。その後平常に戻り、病院で検査。はじめは肝臓の一部に腫瘍、診断書は肝障害。肝臓から細胞を取って検査後、血管造影にて肝動脈栓塞術を行う。薬は飲まず、入院二カ月。現在、体力がなく、すぐ疲れる。」

これは肝臓の腫瘍ということになっていきますね。Q／最初の病名は、血管腫です。直径6センチの血管腫ができていたことでした。入院するつもりはなかったのですが、すぐに入院しなければいけないというので再度、精密検査をしました。

肝臓が悪ければ、ほかにも悪いところが必ずあるはずだ、というけれど、胃も腸も全然異状がありませんでした。それで、肝臓だけということになりました、まず血管腫の細胞を取る検査で、血管の中の膿みを取ったら、膿みでなくて血液が出てきたわけです。これは膿みではないというので、肝臓の細胞も取って見たわけです。

検査したら、これは悪性ではない、血管腫ができてくるのに二十年くらいかかっているだろうというのです。それを治すのに、血管をふさいで、血が行かないようにして、その細胞を殺しましょうということになったのです。ところが、血管腫が大きいために、全部を殺すと、ま

た肝臓に障害を起こすので、検査しながら、可能な限りやりましょうというのでやりました。今、体が戻りまして、以前から考えると疲れやすいけれど……。

——昭和六十三年に腹痛があつて、熱が出たんですね。

Q／風邪だと思つたんです。

——ガンだったら貧血ですから、熱はないですからね。もし、肝臓に異状があつてもです。熱が出たということになれば、これは陽性の病気ということになる。普通、陽性の腫瘍というのは、ここにブドウ球菌とか連鎖球菌などの化膿菌が入つて高熱を出す。ここで熱が出たということは、ガンではないということです。原因は、動物性を食べ過ぎたことです。

Q／そうです。それとお酒が大好きで、野菜はあまり食べない。

——注意しなければいけないのは、最近私のところへ来た人で、肝臓がおかしいから、肝臓ガンだということで、メスを入れてみたら、臍臓が化膿していたということが多いのです。

こわいですよ、ガンでなくても、化膿菌が入れば、目に見えない臍臓の方が先にやられてしまう。

二、三年前も、三十八歳の元気のいい、肉を食べ、大酒を飲んでいた男が、急に右腹が痛んで、肝臓ガンらしいということでメスを入れて開いたら、臍臓が化膿して崩れかかっている。これ以上手術はできないということで、フタをして

しまつて、あと十日ももてばいい、という。こ
ういう人は、肉とカロリーのあつた物を摂つて、
元気がいいのですが、そのかわり危なつかしい。
Q / 先生、鼻が赤いというのは肝臓が悪いん
ですか。

——心臓です。血管が広がつたんです。近く
で見てください。血管が割れているから。

Q / 人によつて体質が陰性とか陽性とかあり
ますね。それによつて食べ物が変わつてくると
聞いたのですが。

——あなたの場合は悪い陽性です。本当にあ
つさりした野菜と玄米でも食べていけば、それ
で治つてしまふ。肝臓を使わないことです。

Q / 玄米食ですと、蛋白質が少し足りないよ
うに思うのですが。

——私は今の栄養学の「高蛋白高カロリー」
を支持していません。あなたの場合、ゴマや豆
を摂ります。

Q / 私は小豆とハトムギを玄米に入れてい
るんですが。

——それだと澱粉と蛋白質のバランスが崩れて
しまいます。

玄米正食で、ある一定の割合で穀類を摂るの
は、穀類は澱粉が多く、蛋白質が少なく、脂肪
がいちばん少ないというように、バランスが取
れているためです。玄米に豆を加えたり、蛋白
質のものを余計に入れて、澱粉より蛋白を多く
したら、バランスが崩れてしまいます。あくま
でも、蛋白は少なくしなければいけない。米を

見ても麦を見ても、自然のものは、澱粉が多く
て蛋白は少なく、外側の脂肪はいちばん少ない。
三大栄養素は、自然がこの配置で作つたのです
から、その比率で摂るのが最善です。

Q / すると、小豆や黑豆ほどの程度に食べた
らいいのですか。

——あなたには、むしろ小豆の陽性もいらな
いくらいです。もしご飯に入れるのだつたら、
麦を入れてください。蛋白質を摂るといふなら、
極端に陰性な大豆を入れたり、黑豆を入れてく
ださい。ハトムギを入れてはいけません。

代用食には、ソバは蛋白が多いのでダメです。
うどんや、そうめんにしてください。

Q / 黒パンや玄米パンなんかのパンはどうで
すか。

——体が治つてからにしてください。

Q / 卵が好きなのですが。

——動物性は絶対ダメ。動物性の摂り過ぎで
体をこわしたのだから。今まで食べてきたもの
は、みんなダメ。アルコールもダメ。

Q / まあ意志の力でやっていますけれどね……
(笑い) 肝臓のところに湿布をするのでし
ょう。

——それはやりません。腫れ物は里芋シツプが
みんな吸い出しますから。

ゴマ塩は8対2でいいです。大量にかけない
で、パラパラでいい。味噌汁の味噌は豆味噌と
麦味噌を半々です。米こうじの味噌を使つたら
病気は治らない。あくまでも純粹の豆味噌と麦

味噌です。

具は陰性の野菜を摂らなければならぬ。大
根、白菜、もやし、エノキダケ、三つ葉、芋も
豆腐も使つていい。テツカ味噌はいらない。当
分、人参は食べなくていい。

Q / 人参のジューズがいいというので……。

——顔が赤くなつて、血が濁つている。だか
ら、キンピラは、ごぼうと蓮根を半々で、人参
は入れません。テツカ味噌はいらないから、白
ゴマ味噌、ねぎ味噌、しょうが味噌。それから
野菜の天ぷら。

痔があるので腸も相当やられていますから、
腸を治す料理は、ヒジキこんにやく、大根おろ
しを入れた納豆。蛋白質を分解するものをつけ
てやるわけです。

Q / 醤油をものすく使うんですよ。

——それはいいですよ。ただし、大根おろし
に入れて使います。厚揚げや、がんもどきも使
つていいです。肉の代用品は、セイタン。セイ
タンと野菜炒め。特に、あなたの体にいいのは
大根料理です。単純に大根おろしだけでもいい
です。ふろふき大根を味噌だれで食べるのはい
いです。

Q / 炒めものをする時、ニンニクなどはどう
でしょう。

——必要なし。ニンニクは肉の毒消しです。
肉の料理の時に、あのような匂いの強いものが
必要です。菜食料理には必要ありません。
これから暑くなつてきたらサラダ。生野菜に

ドレッシングで食べます。かぶや大根の浅漬けを摂っていい。これから、そのようなあつさりした野菜を食べる時期ですから。豆科も、これから出る季節の豆は、みんな食べていい。グリーンピースなんか、けつこう陰性な豆が出ますから食べていい。

コーンも、スープならいい。それから小豆南瓜。ナス科もみんな摂っていいです。ただし、ナスは油で炒めて油味噌をのせたシギ焼きにしてください。

日本人が昔から食べてきた青い野菜は、みんな食べていいです。大根菜、小松菜、春菊、セリなどを、ゴマ和えとか、おひたしで食べていい。西洋風のコーフーカツや蓮根コロッケも食べていい。コロッケやカツには、レモンを必ず使って油消しをします。そして、キャベツやブロッコリーのような西洋野菜を添えます。

Q/おかずが主食の三分の一というのは、一品が三分の一ずつということですか。

——違います。合計が三分の一ということですが、ところが、キンピラのように水分の少ないものなら三分の一なので、生野菜に近くて水分の多い野菜は水分を抜いた量が「三分の一」と思えばいいです。おかずが天ぷらの場合は、主食とおかずが半々でいいでしょう。ただし、消化剤の大根おろしをたっぷりつけて食べます。

病人は、おかず食いの人です。白米を食べる人でも、おかずの少ない人は、たいして病気をしています。おかずの食い過ぎをした人が、

ひどい病気をしています。病気を治す時は逆をやればいい。

Q/魚は絶対いけないのですか。

——必要ない。動物性食品の栄養は、小水で出てしまつて、あとにコレステロールなどが残つて、これが心臓などの血管にたまってくる。

もう一つ、この化膿菌のブドウ球菌と連鎖球菌のエサは、動物性食品で造つた血液です。熱を出すような腫れ物を、一生涯、体に作るまいと思つたら、動物性蛋白と脂肪を絶対入れないことです。

Q/玄米餅なんかはどうでしょう。

——もし食べるのなら、草餅にしてもらいたい。もち米は蛋白質が多いんです。あなたのような陽性の方は、高圧の釜で炊いたお赤飯のようなものは強すぎてダメです。圧力をかけていない、ふかしたお赤飯なら食べていいです。

陰性の人は高圧で炊いた小豆ご飯がいい。水分の問題です。普通の釜で玄米を炊くなら倍増の水を使わなければならない。高圧なら二割増しです。

ですから、赤ら顔で血の濃い人には高圧の玄米はいらぬわけです。炊く時に、蒸らす時間を長くして、やわらか目にして食べてください。Q/この、鼻の赤いのも、こういうものを食べていけば治りますか。

——塩でもんでください、縮みますから。毛細管が割れて、小さな出血をしていますから、塩を上からやると締まります。脂肪太りの人も、

お風呂で自然塩をヌルツとする程度に水を加えて、もみます。脂肪は陰性で、塩は陽性ですから、脂肪を吸い出します。肌は、ものすこきれいになります。

Q/顕微鏡で見ると、血尿が出ていると言われていますが……。

——これは、軽い膀胱炎を起こしたり、慢性の尿道炎を起こしていると、目に見えないけれど血尿が出てきます。血液は、血小板とか血清とか赤血球などが集まって出来ていますが、これがバラバラで出てきた時は赤く見えませんが、医者には、血液の崩壊したものを見て「出血」とします。その粘膜をきれいにするには、ヤンノ一か玄米スープを飲みます。

(一九八八年四月の正食相談より。文責/編集部。この相談は特定の相談者のためのもので、あくまでも正食の研究の参考としてお読み願います)

★ワンピースフルワールド★

正食アメリカツアー

主催/正食協会

期間/8月1日〜16日 出発/伊丹空港(帰国

時は成田で降りることが出来ます)

会費/約73万円(6月末に決定)

経路/ロス↓ディズニールランド↓ポストン↓N

Y↓ナイヤガラ↓ベケット↓ポストン

問合せ/06-941-7506 (正食協会)

正食半断食による心身改造

反応とその処理法

大森英桜講義録

より

断食と半断食

病気を治すために玄米正食を始めると、まず、いろいろな反応が出てきて、びつくりする人が多いようです。しかし、玄米をきっちり食べたからといって、病気が痛みもかゆみもなく、すんなりと治ってしまうというわけにはいきません。

病気だということは、体の中に毒があるということです。正食をして、きれいな血が出来れば、自然治癒力がすごい勢いで働き出し、その毒をどんどん押し出していきます。その時、発熱したり、体のある部分が痛んだり、かゆかったり、その他、病気や体質の違いでいろいろの症状が出てきます。

それを排毒現象として承知していれば、問題はないのですが、中には、病状が悪化したのではないかと勘違いをして、心配になり、医者へ行ってしまう

人がいます。玄米を食べ始めると、たいいていの人はやせます。それを見て、医者は、栄養失調だとか、非常に危険な食餌療法だとか言います。それで恐ろしくなつて、正食をやめてしまう人もいるのです。

しかし、排毒現象、反応というものは、玄米正食の場合だけ起きるのではなく、断食をしても起きてきます。日本では古くから、精神的な悟りを得るため、行としての断食が行なわれてきました。病気を持った人も、そういう所で断食をすると、病気がよくなつていきます。ここ二、三十年、病気治療のための断食道場が、あちこちに出来て、いつも満員です。断食では、ただ水を飲むだけです、それでも、すごい反応が起きてきます。(注/最近、葛湯や玄米スープなどを少量とらせる所がふえている)

まして、すばらしい血液になる玄米を食べれば、その威力が発揮され、力強い回復力が出てきますか

ら、とうぜん、排毒現象も強くなります。断食療法は、体内に濃い血がたくさんあるけれど、それが濁つて汚ない人、要するに、食べ過ぎで体を悪くした人には、たいへん効果があります。

しかし、最近の日本人は、貧血型の人がすごく多いのです。厚生省が発表した昭和53年の健康白書では、20/30代の女性の3人に1人は貧血です。血液の量が少なくて、薄い、体力のない人が断食をする、危険です。

今、日本では、脳溢血、脳軟化などによる脳血管の損傷が、死亡率のトップを切っていますが、第2位はガンです。一昨年で14万人、3分間に1人の割合で、ガン患者が死亡しています。それも、老人よりも、50代前後の働き盛りの人が多いのです。

ガンは悪性貧血です。厚生省でいう貧血は、血液の中のヘモグロビン(血色素)が少ないことを表わします。通常、1ミリCCの血液の中に、赤血球が、男性で約500万、女性で400万/450万ありますが、悪性貧血というのは、その血球が極端に少ないのです。食物を口から入れていても、あまり血を作ることに出来ないガンの人が断食するのは、非常に危ないことです。

ときどき、断食道場で人が死んだりすると、マスコミがそれを取り上げて、医師法違反だ、悪いのは断食道場だ、などとたたいています。しかし、断食道場へ来るほとんどの人は、いろいろな西洋医学の治療をやつて治らず、次に漢方や民間療法などあらゆることをやつてみて、それでも治らず、あげくの果てに断食をしようとして来ているのです。

いっさいの食を断ち、水だけ飲んでいても、体内

の毒素がたくさん出てきます。排毒している時は、かつてやった昔の病気が、もう一度、そこで始まっているのです。同じ病気の症状が出てきます。長年、断食道場をやっている指導者達は、その時、それは治る過程だから心配しないように納得させ、いろいろな手当てをし、反応をおさめ、復食させてから、患者を帰しています。しかし、非常に体の弱った、生命力のない人は、断食に耐えることができません、悪い結果を生んでしまう場合があります。

こんなわけで、私はあまり断食をすすめていません。むしろ、体質、症状に合わせた玄米正食をして、よい血を作りながら病気を治していく方が、ずっと安全で効果があります。

血液は腸で造られる

西洋医学が日本へ入ってきて、約百年になります。そして、依然として、育髄造血説が唱えられています。しかし、玄米食者の千島喜久男博士は、約40年前に、腸造血説を世界で初めて発表しました。彼は血液学者で、朝から晩まで顕微鏡で血液を調べていました。臨床の医者ではなく、基礎医学の研究者でした。長い研究の結果、私達人間が食べた物が胃で消化され、小腸でさらに消化分解されて、それが腸壁を通過する時に赤血球になるといふ、腸造血説を打ち出したのです。私は千島博士に会って、いろいろな話をし、たかさんのスライドや写真、映画も見せてもらい、彼の説を認めています。

私達が病気になるのは、血液が非常に汚れてしまい、正常な働きができなくなり、体のいろいろな機能のバランスがくずれからずです。間違った食物を食

べて、それが汚れた血液になって体の中を巡り、皮下脂肪やいろいろな細胞に代謝していくわけです。そして、血液循環が悪いことや、細胞の質が悪いことが、病気の原因となります。

正しい食べ物を食べて、きれいな血液が出来れば、そこで、古い血との交換が行われます。

血液はまず肺へ集まり、陽性な赤血球は、陰性な紫色の光を出している酸素をひきつけます。そして、血管を通過して毛細血管のすみずみにまで入り込み、きれいな酸素を体細胞に与え、汚れた炭酸ガスやいろいろな老廃物を持って帰ります。炭酸ガスは肺で浄化され、その他の老廃物は腎臓で濾過されて、尿と共に排出されます。

私達の食べた物で出来る血液は、単に細胞の酸素と炭酸ガスの交換をやるだけではなく、体の各部分に、すばらしい栄養源を配っているのです。

まず胃と腸を治す

このように、血液は私達の体に重要な働きをしています。そして、この血液は消化器官で作られるのですから、まず、胃と腸を丈夫にしなければ、病気はいつまでたつても治りません。

胃と腸が悪くなるのは、食べ過ぎたりして、酷使するからです。疲れた胃腸は、動きが鈍くなり、機能も低下します。このように弱った所へ、また食べ物を入れるので、ますます弱ってしまいます。

その点、日本で古来から行なわれている断食は、非常に効果があります。食べ物が入ってこない、胃や腸の機能が復元して、逆に、食べ物を捜そうとして猛烈に動き出します。

私は、桜沢先生が、いかなる重病人でも10日間で治る、治せというのを聞いて、それを実行せねばと思ひ、断食についてずいぶん研究しました。

いくら玄米を食べても、ふつうに食べて、ふつうに飲んでいたのでは、排毒現象もあまり起らず、病氣もなかなか良くなりません。少食少飲、つまり、半断食の状態です。すると、断食の効用に、玄米で作られた新しいきれいな血による治療力がプラスされ、病氣がもつと早く、短時間で治るのです。実際、病人に、食事の量をものすこく少なくして、出来るかぎり体を動かすように指導したところ、治るのが非常に早くなりました。

血液の汚れが病氣の原因

断食をして3〜4日目になると、体の中の自律神経が逆に動き出します。自律神経には、体の組織を緊張させる副交感神経と、ゆるめる交感神経があります。病氣は、この二つの神経のバランスがくずれてしまった時になり、ほとんどが交感神経優位に片寄った場合になります。体がだるいのははじめ、症





状がひどくなつた時は、たいていは、組織をゆるめたり、拡げたりする神経が強く動いています。

先ほど言ったように、断食をすると、衰えて動かなくなつた消化器官が、がぜん、動き出します。そうすると、拡がった胃腸がぐつと縮まってきました。つまり、副交感神経が活発に動き出すのです。

断食道場では、真冬でも冷たい水を飲んでいただきます。しかし、誰一人、風邪をひきません。これは、どんな風邪でも、食べ過ぎから来るといふことです。食べ過ぎて、交感神経の方に片寄ってしまうのです。断食をして、副交感神経が働いて、体の組織が緊張していれば、風邪もひかず、病気にもならないのです。

腎臓のすぐそばに、副腎があり、そこから自律神経をつかさどるホルモンがでています。皮膚の方からは、副交感神経を動かすアセチルコリン、髄質の方からは、交感神経を動かすアドレナリンが出ています。このホルモンが正常に分泌され、自律神経の調和がとれていけば、人間の体は健康です。副腎の機能が低下して、ホルモン分泌がアンバランスになる

と、自律神経がストレスを起して、いろいろな病気の症状がでてくる大きな原因となります。

私達は、この自律神経のストレスも、血液が汚れているのが原因だと考えます。正常なきれいな血が体の中を循環していれば、とうぜん、副腎へもその血が行くわけで、機能が正常に働いていけば、片寄りなど起こるはずはありません。

そうなる、正しい食べ物を入れて、きれいな血液を作ることを出発点としている玄米正食は、すばらしい人間改造法といえるわけです。

食欲がなくなる

玄米をなるべく量を少なくして、よく噛んで食べると、それで作られたきれいな血液が、体内の悪い部分を治し始め、毒素を押し出していきます。そうすると、たいていの場合、食欲がなくなります。まったく物が食べられなくなり、自然に断食状態に入っていく人もいます。

反応がひどくなる人ほど、病気が早く治つていくのです。生命力のない人は、なかなか反応が出てきません。

健康学園などで、少し真面目にすると、みんな食べられなくなつてしまいます。今はさほどでもありませんが、以前の日本C1の健康学園では、けっこうきつい事をしました。食事の量や湯茶の量をできるだけ少なく制限し、炎天下を山登りなどして体をとんと動かし、汗を出して体内の水分を蒸発させると、断食などしなくても、胃がぐうつと縮まってきました。すると、玄米があまり食べられなくなる、ますます、反応がひどくなるという具合です。二日ぐ

らいたつと、たいていの人々がソーメンばかり欲しがるようになつてしまいます。

外見は健康そうに見えても、たいていの人々は、本人が自覚していないいろいろな病気を持っています。そういう毒が取れはじめる時に、あつちが痛い、こつちが痛い、熱が出た、と、もうたいへんです。夜明しで看病しても追いつかないくらいです。そこで、近頃の健康学園では、便秘がちの人には、腸を少しばかりゆるめる働きのあるハブ茶を飲んでもらい、あまり極端な反応が出ないようにしているのです。

私は、1カ月の断食を2回やりました。妻も子供達もみんな、1カ月くらいの断食を一、二回やっています。それも、やろうと思つてやっているわけではないのです。ある日、突然、食べられなくなつてしまうのです。排毒が来てるんですね。それで、食べられるようになるまで、じつとしていたら、ちょうど30日くらい過ぎてしまつたということなんです。

愛知県の伊藤さんの奥さんは、妊娠してから二百四十日間の断食の末、元気に赤ちゃんを生みました。元来、とても丈夫で陽性な人ですが、果物も全然とらないで、生真面目に玄米正食をしてきました。そして、陽性な上にさらに陽性の脂肪を作つてしまつたのです。だから、断食状態になつて8カ月の間、その陽性を取るために、野菜スープや果物をとるだけで大丈夫だつたのです。(「新しき世界へ」510号参照)

ふだん非常に丈夫な人が断食状態になつても、血色はいいし、元気で、弱い人は、食べられなくなると、血が少なくなり、顔色が悪くなります。こういう場合は、気をつけねばなりません。

かります。多い人は、適度な赤味があります。ガンの人は、ほとんど色がありません。

このように、普通に玄米食をしていても、長く真面目に規則正しくやっていると、ある時期、排毒現象が高まってきて、まったく食欲がなくなってしまうことがあります。ですから、病氣治しや身心改造のために、意識して食餌療法をすれば、とうぜん、いろいろな反応が起ってきます。

陰性の排毒——舌苔

日本人の胃ガンの死亡率は世界一です。胃拡張、胃カタル、胃潰瘍も世界で一番多いのです。白米を食べ、副食に砂糖を使って調理するからです。健康な胃を持っている日本人なんて、まず、いません。

胃や腸が広がったり、ゆるんだりしているのは、粘膜の中に、きたない水や粘液がたまって腫れているからです。物を食べないでいると、それがだんだん収縮してきます。そして、いらぬ、きたない物を外へ押し出していきます。

こうして、消化器官の毒がはじめて出てきます。胃、食道、喉、口などの毒は、陰性ですから、体の上部から出てきます。

最初の3〜4日、口から臭い息が出ます。これは、胃や食道などの粘膜についている汚ない物が、気体になって排毒されているからです。断食道場の部屋へ入ると、むっとした猛烈な臭いがします。

息だけでなく、毛穴からも毒素が発散します。健康な人の毛穴からは、常時、水分、脂肪、うすい塩分が、混ざり合っただけにじみ出ています。それで人間の皮膚は、一定のしなやかさを保っているのです。

ところが、断食などすると、毒素が穴のあいているところから、いつべんに吹き出していきます。それが悪臭をはなつのです。

また、口の中がネバネバして、舌の上に苔カビのようなものが出てきます。これを舌苔と呼びますが、ふつうの人は、白っぽいのが出ます。少し体のやられている人のは黄色。その人の体質や過去にやった病氣、現在もっている病氣の度合によって、黄褐色、茶褐色、茶色と、だんだん色が濃くなります。ガン患者などは、まっ黒な苔が1センチも出てきて、呼吸ができないくらいになってしまふこともあります。

舌苔が出てくると、とたんに食欲がなくなってしまう。ノドもかわきます。玄米を見るのもイヤになってくる人もいます。舌に苔が出ている時は、胃の中も同じようにザラザラしているので、澱粉質のようなものは受けつけなくなってしまうのです。

こういう時は、うすい玄米スープ、野菜スープ、みそ汁の汁だけ、番茶など、入る物だけを摂るようにした方がいいのです。ただ、あまりたくさん水分を入れてしまうと、せつかく、濃い血がめぐっているのに、それが薄められて効果が落ちてしまいますから、よく注意してください。

陽性の排毒……宿便

陽性の毒は、尿や便になつて、下の方から排毒されます。排毒を始めた数日間、にごった濃い小便が出ます。ものすごいアンモニアの臭いがします。

腸の粘膜には、生まれてからずっと食べた物のカスなどがついています。特に問題なのは蟹屎カニノミ（胎便）です。赤ちゃんは、生まれてから数日の間に、まっ

黒な便を出します。10カ月間、母胎内で母親の赤血球をもらって成長してきた、つまり、肉食をしてきたわけです。そして、この世に出てきて、その肉食の毒、まっ黒な血のかたまりカニババを出して、菜食をする体に変わるのです。

カニババは、最初の母乳初乳を飲ませないと完全に出ません。昔、日本では、生まれた赤ちゃんに苦い汁を飲ませました。苦いという陽性で副交感神経を刺激して、腸を動かし、カニババを出してしまふんです。

近頃は、母乳の出ない女性が多くなっています。そのうえ、産婦人科では、生まれたての赤ちゃんに砂糖水を飲ませているのです。これでは、腸が広がってしまつて、カニババは出ません。

こうした胎生期の毒を、そのまま体内に持っている人が多いのです。食べた物の毒だけが、腸に残っているわけではありません。

腸が食べ物や毒をさがして活発に動き出し、腫れていたのがぐうつと縮まってくると、腸壁にこびりついている汚ない物が、宿便として、少しずつ押し出され





てきます。

私達は、知らないうちに、砂ぼこりをたくさん吸ったり、食べ物の表面についた微粒子などを食べたりしています。こういう物が最初の宿便として出てきます。ネズミの糞のように、小さくてまっ黒で、カナヅチでたたくとコチンと音がするくらい固いので、石糞いしけんといひます。

石糞が出ると、次に、汚ない黒褐色の便が出てきます。毒が取れるのにしたがって、だんだんと黄色味をおびた色になってきます。

健康な人の便の色は、赤ちゃんの便のように、卵黄のような色をしています。肝臓から出る胆汁が混じっているからです。

宿便にも、いろいろなものがあります。肝臓病や胆石をやっている人は、胆汁の出が悪くて腸までいかないので、まっ白な便を出します。一番悪いのは、やはり、コールタールのような、まっ黒な便です。太った人は、黄土色の卵のくさったような便を、1リットルも出すような人が多いです。

人によって、宿便の出ってくる時期も差があります。

体がそうとうやられている人は、きれいな血が胃や腸、その他の臓器の悪い部分をジワジワと治しているのです、その間、便が出てこないことがあります。正食をして、反応で便秘している場合は、あまり心配することはありません。20日間ぐらひは、便が出てこなくても大丈夫です。その間、下剤を飲んだり、瀉腸げうじょうしたりしないで、自然に出るのを待つていた方がいいのです。

毒の便は、自分の意思ではなかなか出てきません。ひどいになると、10分以上トイレでうなづいていてもダメな人がいます。そんな時は、梅生番うめせいばんを飲ませて、心臓の力を強くして、宿便を押し出すようにしてやります。

やせる、足がむくむ

断食の場合、3日ぐらひ減食期間として、重湯などを摂つて、下剤を飲ませます。それから、本断食に入り、水だけを飲んでいきます。はじめの3日ぐらひは、お腹もすきませんが、それ以降はまったくすかなくなつてしまひます。ありがたいことに、4日目あたりから、体内の白血球が増えてくるのです。

通常の過程では、体内に入つてきた食べ物腸で血液になり、それが皮下脂肪やいろいろな細胞になります。けれども、体内に食べ物が入つてこなくなると、まず、皮下脂肪が溶けて血液に戻ります。次の段階では、細胞が血液に転化していきます。

これは、断食の場合のみではなく、玄米を食べていて食欲がなくなつてしまつた時、また、玄米で作られたきれいな血が、汚ない血で作られた皮下脂肪や細胞と入れ替わつていく時と同じです。

排毒現象が強まるのにしたがつて、自分の血肉を溶かして生命を維持しようとする働きも強くなりますから、とうぜん、体はやせてきます。それは、毒が出ている間は続きますが、悪い部分が治れば、適度な体重に戻つて安定します。その期間は、体質、症状、食事の内容など、人によつてさまざまです。反応が起きている間は、胃壁や腸壁にこびりついている毒だけでなく、自分が蓄積している毒、つまり、皮下脂肪や細胞に含まれている毒素が、血に戻り、尿や宿便となつて排泄されるのです。

体がやせはじめると、まず、脂肪が溶け、それが脚に落ちてむくむことがあります。太つた女の人は、そうとうむくみます。ぜんぜん歩けなくなつてしまひ人もいます。利尿剤として、第一大根湯を飲んで、毒素を小水といつしよに出し、生姜湯に脚をつけて、血行をよくしてやれば、むくみは取れます。

誰にでも淤血あせちけつがある

体の具合の悪い部分には、かならず淤血あせちけつがたまつています。病気の人はもちろんですが、ふつうの健康な人でも、自分が気がつかないだけで、多かれ少なかれ、いろいろな部分に淤血あせちけつを持っています。

瀉血げちけつをしてみればよくわかります。玄米を長く食べている人でも、吸い玉をかけてみると、体の奥の方の毒血が浮いてきます。薄紫色や赤黒い色の血です。ひどく悪いのは、黒に近い色です。

きれいな血だつたら浮いてきません。魚一匹でも食べたら、それが毒血になつて体の中に残つていゝわけなのです。ただ、自覚症状が出るほどに具合が悪くなるまでは、気がつかないだけのことです。満

足にきれいな血を持っている人は、非常に少ないです。

濃くて、きれいな血が体のすみずみまで回っていれば、毒素をみんな出し、古い細胞が新しい細胞に変わっていきます。新陳代謝が良ければ、人間はそう簡単に老けません。病気にもなりません。

痛み、発熱、夢を見る

正食をしてきれいな血が動き出すと、体の悪い部分で淤血との交換が行われます。その淤血が取れる時に、痛みを感じたり、発熱したりすることがあります。これは、断食の場合でも同じです。

自律神経の動きを調べてみると、夜の8時頃から朝の8時頃までは、陽性の副交感神経が活発に動いています。そのピークは夜中の2時頃です。逆に、朝の8時頃から夜の8時頃までは、陰性の交感神経が強く動いており、昼間の2時頃がピークです。

ですから、陽性の症状は夜中に、陰性の症状は昼間にひどく出てきます。

また、ふだん見ないような、こわい、悪い夢を見る場合もあります。夢というのは、汚れた血液が脳へ行って、副交感神経が強く働いて緊張している時に見るのです。ほんとうに健康であれば、夢など見ないで熟睡します。もし見るとすれば、正夢、未来の夢です。

体の悪い人が見る夢、五臓六腑の疲れからくる夢は、たいていは過去の時代のもので、自分が会った人、見たもの、経験したこと、本などで読んだり、人から聞いたりして何気なく記憶した人物や事柄が、ごちゃ混ぜになって出てきます。そして、ほとんど

がくだらない夢です。

症状がひどいほど古い夢を見ます。死んだ親などが出てくるのはふつうで、もつと古い祖先や歴史上の人物が出てくる場合もあります。私は、たくさん病人を治してきて、夢日記を書かせたり、夢の内容を聞いたたりして、何度もそういう経験をしてきました。

ふだんあまり夢を見ない人でも、排毒が始まって、淤血が動き出すと、こういった夢を見ることがあります。血液がきれいになるにしたがって、夢もきれいなものを見るようになってきます。

とにかく、身心改造をしている中、いろいろな症状が出てきても、こういう時は、新たに悪い物を食べて悪化しているのとは違って、排毒の反応として起きているのですから、あまり心配しなくていいのです。少しぐらいい我慢をして、放っておいても大丈夫なんです。食養の手当てをすればもつといいです。

痛みは、だいたい体の左側の上の方からきます。そして、左、右、左、右と交互に、だんだん下へと移っていきます。痛む部分に生姜シップをして、それでも収まらなければ、芋パスターをはればいいです。

毒が取れる時の反応熱というのは、それほど高くはありません。だから、新鮮なキャベツの葉をはがして、熱のあるところにはってやれば充分です。しなびてきたら、新しいのと取り替えます。

高熱が出ている時は、悪い食べ物が入って、それが酸化し、血がねばって、体が焼けている時です。そうとう悪い淤血が溶けている場合も、たまたまあ

ります。38度以上の時は豆腐パスター、38度以下になつたら芋パスターをします。症状によって、大根湯やリンゴジュース、しいたけスープを飲む場合もあります。

反応の時の食事

前にも言いましたが、排毒が始まると、舌苔などが出てきて、極端に食欲がなくなったり、何も食べられなくなったりします。反応でそうなるのですから、すなおに、食べられるようになるまで食べないでいればいいのです。

ふつうに炊いた玄米が食べられなかったら、お粥にし、お粥が食べられなければ、玄米クリームにします。それもダメなら玄米スープというように、ゆるい物、ゆるい物とくふうして摂ります。

玄米が食べられない時は、ソーマンやウドンでもいいです。そして、穀類がまったく入らないようになった時、野菜スープを摂ります。

だいたい、この段階で舌苔や宿便が取れ、それによる反応は終わります。





過去にあまり陰性なものを摂っておらず、体に塩気がそうとうきいていて、反応が出ている時でも血色がよく、まぶたの裏が真っ赤な人は、野菜スープを入れる段階で果汁を入れてもいいです。しかし、ほとんどの場合は、穀類をだんだんにゆるくして摂り、最後に野菜スープを摂るのが無難です。

宿便が取れて、食欲がでてきても、いきなり玄米ご飯などを食べてはいけません。排毒の終わった直後の腸壁は、赤ちゃんのもののようにやわらかくなっています。今度は逆に、ゆるいものからだんだんとかたいものを摂るようにします。

反応による断食期間が、二、三日の短い場合だったら、すぐ玄米ご飯を食べても大丈夫ですが、長かった場合は、時間をかけて戻さなければなりません。断食道場では、本断食をした期間と同じ日数をかけて、元の食事に戻します。半断食の場合は、多少なりとも食べながらやっていたのですから、もつと少ない時間で早く復食してもかまいません。断食の半分くらいに縮めても大丈夫ですが、やはり、食べられなかった期間と同じくらいかけて、ふつうの玄

米正食へ戻していけば、間違いはありません。

そういう調節は、自分で実際にやっていけばよくわかります。調子にのって食べてしまった時は、体調が悪いですよ。

私は、玄米正食を始めて約三十年の間、短いものを含めれば、何度も断食をしています。その後、水みだいに薄い玄米スープを摂っても、体がカーツと焼けて、熱くなつて調子が悪くなってしまうことがよくありました。

もし、胃と腸がきれいで正常に動いているならば、人間に必要な一日の食べ物の量は、私達が想像する以上に少なくてすむのです。もちろん、その食べ物にバランスのとれた、質のよいものであることは言うまでもありません。玄米正食をしていて、いつまでたっても病気がよくなりないとすれば、よほど胃や腸がやられているのです。

宿便がとれると人が変わる

宿便の出る時が排毒のピークで、いちばん危険な時です。ここで邪食をしてしまったら、せつかくの努力が水の泡になってしまいます。うまく症状を乗り越えて、宿便を出してしまえば、事態は一気に逆転して、すばらしい状態になります。宿便の抜けた直後の女性の肌が、生まれたての赤ちゃんのように桜色で美しいのを、私は何人もの病人を治して見えました。

排毒が終わった時は、ほんのちよつとの玄米でも、それがきれいな血になります。その血が循環すれば、病気の症状はほとんど消えてしまいます。宿便が抜けた時点で、舌苔も取れます。食欲も出てきます。

そればかりでなく、心理状態も変わります。そういうきれいな血が脳へ入っている時は、人間の性格や気持ちガラリと変わってしまいます。今まで陰鬱だった人が、急に明るく、ほがらかになったり、何もやる気のしなかった人が、もりもりとやる気が出てきたりします。

私達は、ただ肉体の病気を治すためだけに、正食をしているわけではありません。心のゆがみや判断力の低さを治し、より健康でより幸福な人生を送るために正食をするのです。判断力の低さや心のゆがみも、やはり、血液が汚れているのが原因です。

桜沢先生が、よく、玄米を食べると利口になると、言っておられますが、これは、きれいな血が脳へ行けば、判断力も高まるからです。

排毒は一度だけではない

この宿便を抜いた状態で、そのまま、きちんと正食を続けたら、すばらしい人間が出来上がるわけなのですが、現実にはなかなかそうはいきません。

たいていの場合、排毒が終わった直後のすばらしい状態がいつまでも続かず、バランスのくずれた食事をしたり、悪い物に口をつけたり、まったく正食から離れていつてしまったりします。

宿便が出たといつても、第一回目では、胃壁や腸壁にこびりついているものの表面が、かるく取れたにすぎません。上の方がごくわずか取れただけでも、その時に出ている症状は消えます。そして、一時的に良くなります。

粘膜についている毒の度合は、人によって違います。また、病気にはいろいろな段階があります。血

液が汚れているだけでなく、脂肪や細胞も汚れて、それぞれ毒素を持っています。

私達の身体の要素は、母胎内でほとんど出来上っています。妊娠中に母親が悪い物を食べれば、その都度、胎児の骨や臓器を作っていく過程に大きく影響します。また、生まれてからの食べたものによっても、体質はひじょうに違います。

妊娠中、母親がはじめに正食をすれば、生まれてきた子供の骨や臓器やそのほかの器官は、ひじょうに丈夫です。そういう子供が悪いものを食べ、その毒が原因で病気になるたとしても、臓器がやられていないので、わりあい簡単に治ります。

また、人間の体は、だいたい十七、八歳くらいまで成長を続け、骨格も完成し、それ以降はあまり変化しません。ですから、大人になるまでの成長期に粗食で育った人の体は丈夫です。この間に邪食をして育った人の骨や臓器は、だいぶやられていて、体質も弱いです。

第一回目の反応で、消化器官がある程度きれいになると、玄米が咀嚼され、吸収されてきれいな血ができて、体の中をめぐります。そうすると、また次の古い毒の層を取り始めます。

こうして、排毒は何回もくり返されるわけです。丈夫に生まれて、丈夫に育った人の病気は、せいぜい皮下脂肪の段階までです。しかし、弱い体質に生まれ、そのうえ若い時に邪食をした人は、臓器や骨にまで毒素がたまっていますから、それを全部とるとなるとたいへんです。

おもしろいことに、体に蓄積されている過去に食べた物の毒素が溶ける時、そういう毒素で出来た血

が体の中をめぐっている時に、それと同じ食べ物がむじょうに欲しくなるのです。いわゆる、中毒の現象です。こういう状況を、意志を強くして切り抜けて、その毒を出してしまえば、もう欲しくなくなっています。

逆に、誘惑に負けて、少しでも手を出してしまえば、元も子もありません。ただでさえ、排毒はきりがなほどくり返され、そのたびに、溶けた毒血がまざるのです。よほど意志を強固にして、胃腸を徹底的に治してしまわなければ、体の奥の毒を取ることとはできません。

あんがい、玄米を食べていても、きれいな血に毒血がまざって流れているために、なかなかよくなる人がいるのです。

それでも正食をすれば、ふつうの食事をしている人達がどんどん老化現象をおこすところを、ある程度に回復させ、そのペースを遅くすることはできません。ただ、骨がらみの毒は、必死にならなければならない。ひじょうに厳格にやっても、なかなか抜くのが難しいということですが。

背骨からの排毒

私が玄米正食を始めて、今年（昭和54年）でちょうど30年目です。私の母親は正食を知りませんでしたから、妊娠中にもいろいろなものを食べたと思います。生まれ育った所は熱海ですから、とうぜん、魚をたくさん食べました。特に、甘いものが大好きで、砂糖中毒でした。二〇歳までに、とことん砂糖をとり、二十三歳の時には肺を全部やられてしまいました。骨格を作り上げていく期間に、イヤという

ほど砂糖をとったので、その砂糖という陰性は、みな骨の中に入っています。

昭和25年に、桜沢先生の「宇宙の秩序」の本を手にして以来、今日までクソまじめに玄米を食べてきました。表大なれば、裏もまた大なりです。

その間、さまざまな反応がおこりました。3年目の反応、5年目の反応……といろいろすごいのがありました。それでも、なんとか乗り越えて、十四年ぐらい過ぎました。睡眠時間も3〜4時間で、何をやっても疲れない、頭も少し利口になったんではないかと、内心うぬぼれながらやっています。

ところが、15年目くらいから約1年の間、背骨がミシミシと痛みました。夜、寝ていると、骨がギギーと削られるように痛いです。玄米を十五年も食べていて、いまさら、あつちが痛い、こつちが痛いなんて言えませんから、女房にもだまって、難有り、すなわち有難し、と思つて、じつとがまんをしていました。

痛みは、上の方からだんだん下の方へさがっていききました。尾骶骨までいけば、カルシウムの固まり



のいちばん陽性な排毒が終わるんだからと、必死でがんばったわけです。そして、尾骶骨の痛みも一応取れたので、これで自分はほんとうに生まれ変わったのかと思ったのですが、そうは問屋がおろしませんでした。

8年前には、女房が倒れてしまいました。彼女はもともと丈夫でしたが、結婚してから二十年近く、やはり、クソまじめにやってきました。それまでに5人の子供を安産で産み、のちに6人目の子供を産んだ時は、自分で取り上げるくらい軽いお産でした。

子供達を育てながら、押しかけてくる病人の面倒をみて、来客の応対をしてと、目のまわるような忙しさです。人の二倍も三倍も働いていました。そのうえ、彼女の父親がガンになってしまったので、夜もろくろく寝ないで看病をしていました。

その元気な女房が倒れた時、顔はまっ黄色で、体は水のように冷たいのです。何をやっても食べません。あとで聞いてみたら、3カ月くらい前から、玄米が食べられなくなつて、ゴマ塩ばかり摂っていたというのです。体が陽性になって食べられないのに、そのうえ、ゴマ塩を摂ったら、ますます体が縮まつて、もう何も入らなくなつてしまいました。

父親のガンの看病をしているうちに、その毒素をたくさん吸ってしまったのです。私は、どうしても助けなければと、必死で看病しました。全身に生姜シップをして、芋パスターをはり、その上から焼き塩であたたためる、これを何度もくり返したのですが、十日以上たつても、体は冷たいままです。

考えぬいたすえ、梅干しの黒焼きを葛にまぜて飲みました。二日ぐらい続けたら、足の先がほんの

少しあったかくなってきました。それから、小豆を炒つて作ったヤンノーを塩味にして、これも葛にまぜて飲ませました。そして、2週間目くらいに、かろうじて体にぬくもりが出てきたのです。

それから5カ月間ずっと、1日に3回ずつ、全身に生姜シップをして、芋パスターを貼りました。そうしたら、まっ黒な血が浮き上つてきました。(詳しくは、「新しき世界へ」486号を参照)

玄米をまじめに食べて二十年近くの女房にして、この始末です。体の芯の方に毒があつたということです。油断はできないものです。

脳からの排毒

私は、1カ月の間、断食をして看病をしました。あまりに緊張してしまつたので、何も入らなくなつてしまつたのです。そして、二睡もしませんでした。今でも睡眠時間は短いです。一日二、三時間は寝ますが、断食をしたらぜんぜん眠りません。

その時、極度に緊張したせいでしょうか、頭の右側の中がわれるように痛み出しました。青そこひのように、ものすごい熱があるので、眼球が固くなつて、これもわれるように痛いです。何も食べていないのに舌苔が出てきました。砂糖などの陰性の毒が頭の中で焼けているんです。鼻をフツとやると、頭蓋骨の中から、溶けたものがツーツと口の方へ入ってくるのがわかりました。

大根湯を飲んでもぜんぜんダメです。椎茸スープも飲んでみましたが、どんぶり2、3杯飲んでもたいて効きません。すごいいきおいで焼けているので、ちよつとやそつとでは熱も痛みもひつこまない

のです。それで、冷凍みかんを二十個くらい食べてみたら、やつと少しおさまりました。それから3年間、毎日、冷凍みかんを二十個と椎茸を何十個となく摂りました。それまでの十七年間、私は、果物も椎茸もいっさい摂らずにやってきました。

そして、3カ月くらい前から、今度は頭の左側の上の方が焼けています。やはり、すごく熱いです。ちよつと塩気を摂ると、頭の方から甘い汁がたらりたらりと出てきます。ちよつと氷水にかける甘露水のようなものです。舌苔も白いのが出ています。

脳の毒を取るのはいちばんやっかいです。脳がどのくらいやられているかは、目を見ればわかります。年を取るにしたがつて、老人環といって、黒目と白目の境がぼけてきます。死ぬ時の人は、ほとんど境がわからないくらいにぼけています。現代人は老人でなくても、黒目の上の部分がぼけています。眼球にも体全部の症状が出てきます。上の部分は頭を表わします。そのぼけている具合によって、

どのくらい脳の動脈硬化がすすんでいるかがわかります。今の都会の子供のまぶたをめくると、ほとんど目が目の上がやられています。これは、たいへんな問題です。

私達の体の臓器をはじめ、筋肉、皮膚、爪、髪などは、新陳代謝をくり返し、古い物が新しいものに交換されるので、よい物を食べてきれいな血液をまわすように心がけていけば、そう簡単には老化しません。

ところが脳細胞は、生まれた直後から、もう代謝しないのです。百五十億本の神経繊維(ニューロン)がたてに走っていて、脳を使う都合にしたがつて、

その間に横じわがきざまれていくのです。脳細胞の栄養補給のために、毛細血管がたくさんあります。それがつまれば、脳動脈の硬化です。

今の医学では、呼吸が止まり、脈が止まった時を「死」と定義していますが、実際には、心臓を動かす脳の働きが止まってしまえば、必然的に死を意味することになります。

ですから、脳細胞を回復させることが出来なければ、私達は真の甦り(こよ)は出来ないわけです。

私など、約三〇年間、馬鹿みたいに正食をやつてきて、今やつと、脳の排毒が始まっています。ずいぶん丈夫にもなつたし、毒の消し方も勉強したので、もう昔の二の舞いはしないでしようから、このへんで少しいろいろな物を食べて人生やり直そうか、なんて思うのですが、これではまだまだダメですね。

少食、少飲、そして純正菜食

このように、玄米正食を始めたといつても、真の身心改造は一朝一夕に出来るものではありません。しかし、はじめに努力すればするだけ、確実によい方向に進んでいるのです。

玄米正食による身心改造の第一歩は、まず、宿便を抜くことです。前にも言いましたが、体内の水分を少なくして血液を濃縮すれば、多かれ少なかれ、体内にたまって毒が取れてきます。

病気を早く治したいと思うのでしたら、一週間から十日ぐらいの間、少食、少飲にすると効果が上がります。なにも断食などしなくてもいいのです。ただ、出来るだけ食べる量を少なくし、湯茶をひかえ、なるべく体を動かすようにするのがコツです。

玄米をよく噛んで食べるだけでなく、お粥や葛を摂ってもいいです。とにかく、体質に合ったものを摂ることが大切です。

最近では、動物性食品を摂りすぎて陽性な体質の人が多いいです。こういう人は、いきなり、ゴマ塩をかけた玄米ご飯とみそ汁だけという食事をすると、危険な場合があります。あまり塩気のない、ソーメン、玄米スープ、野菜スープのようなものを入れていきます。

陰性な体質の人は、穀類が食べられる間は、出来るかぎり入れてください。そして、血をたくさん作つていくようにしなければなりません。

とにかく、あまり食物を入れなければ、疲れた胃腸は休息をとり、元気になって動き始めます。そうすれば、正食の効果がすくよくよく出てきます。

たとえ短期間でも少食少飲が出来ないというのなら、長い期間かけて、悪いものをひとカケラも食べないくらい厳格にやることです。それでも、宿便は少量ずつ取れていきます。

せっかく玄米正食を始めても、いろいろな理由で離れていってしまう人がいます。お釈迦さまが「守破離」という言葉を残しました。人間というのは、教えをまず守り、それを破り、それから離れていくものだというのです。

正食を離れ、離れてあの世へ行ってしまう人も多いのですが、もう一度もどつてきて、それから本式に、はじめにやり始める人もいます。最初、守る期間を長くやった人ほど、その率が高いです。

ですから、私は、初めはあまり引きしたようなやり方ではなく、クソまじめといわれるくらいに厳

格に正食をするようにすすめています。

生まれてこのかた、ほとんど動物性を摂っていないような人が、たまに魚くらいを食べたというのなら、そう問題はありません。しかし、ほとんどの日本人には魚が入っています。また、最近の食生活では、肉食や甘いものが恐ろしいほど増えています。

肉、魚、砂糖、果物などで出来た細胞をかなり持っている人が、魚や果物を入れながら食養をしても、前の毒はなかなか消えませんが、前に悪い物を入れて、それで体を悪くしていたら、やはり、百パーセントの純正菜食でやらなければ、本当の血液の浄化は出来ません。

私自身、長い間、馬鹿みたいにやつてきて、昔の毒が次から次へと取れてきました。いまだに排毒しているんです。クソまじめにやるから毒が取れるのではなく、これでもか、これでもかと毒が出てくるので、怖いからクソまじめにやっただけです。

私の場合、昔、極端な邪食をしてしまったので、きりなくいろいろな症状がでてくるのでしよう。安心できないからやっっているのです。もし、こうした症状が出なければ、かえって、ある程度どころでいろいろなものを食べたかも知れませんよ。

まあ、皆さんも、自らの手で健康で幸福で自由な世界を築き、楽しい人生を送るように、がんばって正食をしてください。

〔昭和53年7月27日、海健康学園にて〕

（文責／編集部）

●本誌1980年3月号より再録

インド編〔続〕

— 2 —

桜沢如一

1953年10月、桜沢先生はリマ夫人とともに世界PU革命の地下工作のために第1期5カ年の旅に立たれました。本誌1989年1月号から1990年3月号まで連載した桜沢如一先生の通信集『最大のわが冒険』は、その「アフリカ編」です。初めの「インド編」第1信から85信までは、本誌1972年10月号から1973年7-8月合併号に掲載しました。〔この分は改めて印刷発行することにします〕今号からはその続きを「インド編」〔続〕として第91信から連載します。なお、「GOLター」の一部は1957年に日本C1より『世界無銭武者旅行』として刊行されました。通信の内容でごく個人的な問題の場合は省略して掲載します。〔編集部〕

●Feb. 8, 1954 1002信

ガリバーの悲しみ

毒ガスでやられた小人島の住民は悪魔だった!!!

〔欄外〕M125信を先月24日入手、以来正に半月たった。何一つ来ない。

全く呆れた。君たちは追従者で便乗者で破壊者だ！イカナル大殿堂もイカナル美も愛も、イカナル大平野もタチマチ破カイし、悪臭と毒気と泥とクソで汚してしまふ。君たちは犬のクソではない。悪魔だ。今私は始めてソレを知った。

悪魔とは何か。定義——アクマとは「自由をもたない者」、「創造を知らぬモノ」、「破カイ者、浪費（金、時、人生の）者」ムシロ「自由を束縛するモノ」だ。君たちはミナよって私の自由を束縛している。丁度小人島の国民がガリバーを糸でガンジガラメにしばった様に。君たちは自らの生命、人生、全力をあげてソナアさはかな、ムダナ、オロカナ事に費している。そして一人々々、次々に死んでゆく。一日一日が死だ。一日は死ぬ。モ—二度と帰ってこない。大いなる破壊者は一秒を抹殺し、一分を虐殺し、一時間を掃射し、一日を原爆で吹っ飛ばしてしまふ。その原爆の一分子が君だ。君たちは私と云うガリバーを殺すために生れたのか。ガリバーは死なない。ガリバーは動く事ができる。うごけば小人をフミつぶすので、ソレを恐れてガリバーはジ—ットしているのだ。君たちの仕事ブりは自殺だ。この集団自殺の悪魔の所業は大ナリ小ナリ全ての小人の心にあるのだが、ソレを総動員し、ドン底え引ずり込んだのはダテなる人物の精神の魔力である。

カレは最年長者で、全ての指導者であり、見本でなくてはならなかった。数十年の一生の決算期に大赤字を示しながら、マダその大失敗の根本原因と斗う意欲がない、と云うアワレナ人だ。ちょうど『ブ—ラ—グの大学生』だ。自分の影を悪魔にうり渡した人だ。かれの恐るべき毒がM1中に毒ガスとしてみなぎり、M1の子をミナ完全にマヒさせたのだ。

悪魔——小人島の悪マ!!! 君たちは結局ダレもカレも総ガカリで全力を

あげて、ガリバーを縛り上げる事に成功した。しかしソレは君たちの滅亡だ。君たちはガリバーを友にすればよかったのに。ガリバーの忠言を一々フミにじって、自分たちの考えを行動にうつしてきた。何と云う大きな罪業だ!!! その大きさは、君たちが今後一生かゝってつくり上げる不幸と云う形で表現されるだろう。

私は全く失望した。M Iの人々よ! ガリバーは起き上って行く。モ一いつまでも君たちにしぼられていて上げるワケには行かない。私が君たちに全身全力をしぼらせておくコトは、ムダだ。イツマデ経っても君たちは目がさめない。指導者が悪かった。人生の失敗者だった。被指導者小人たちも悪かった。悪魔の子バカリ集めたのだから。毎日私はスゴイ、スバラシイ新生インドの青年にとりまかれてる。M Iにのこした子を早く呼びたいと思うが、カレラはもう耳もかささないし、連絡もしないし、返事さえしない。その上間違った方角え全速力で疾走している! 小人島全体が海に沈んでゆくのに!!!

●103信

裁判官の子

三つの手紙の返事

(一) ミジメな日本青年え

恐しく長い手紙、うれしくよんだ。|| 一万八千字もある。君は助かったか。アリエガタイ事だ。君の様な青年が何十万いるか分らない。ミナ君の様に苦しんでいる。沢山(君の云う通り)リッパナ有名な作家や著者がいるのに、ダレ一人君の様なミジメな青年に光明の道を示す者はいない。コレはタシカだ。君は幸運だ。これも君の亡き母のオカゲだ。母に対して君は感謝をしていない、いなかった。お礼をした事がない。生命のオ礼をドオスるか?(その返事で君のP Uの理解の程度が分る)。この長い君の手紙は読む者を慄然とせしめ、惨醒な氣にうたれしめる。恐しい犯罪だ、君の様な青年数十万を作り上げた教育者の罪、指導者の罪、政治家、文筆業者らの罪は。

よくも助かったモノだ。奇蹟だ。全く君の云う通り奇蹟だ。

君が助からなかったら八万円の月給をとっている父はドンナニ悲惨な事になるか分らない。しかし、裁判官を父にもった子に、君の様な暗いミジメな人生を送るのが多い。君の様な青年を(たゞ一人の子を)そだてたモノが裁判官として月給をとる事は、ドロボオよりも殺人よりもハルカニ罪が大きい。死刑になっても罪亡しはできない。死刑にならなかつたら、死刑以上の苦しみを生きながら味わう。君の父は苦しい人生しか知らない。オヨソ「自由」と云うモノは知らない人だ。ミジメな人生だ。君の様なミジメな人間を育てた親だモノ、君以上の悲痛な人生を生きているのだ。君は知るまい、が私は知っている。君も六十になつたら分る。父上がマダその悲しみを味っていないとしたら、今にトテモ悲惨な事になる。(欄外)コンバ80余冊をよくよめ。

それに君も又父の様に法律をやるうとしてる。恐しいコトだ。君や君の父の様な裁判官や政治家バカリ日本にはいる。私を裁いた人はミナそんな人だった。始めて私が27才で神戸でデモクラシイ運動を始めた時、私を裁いた人は有吉検事と云った。私は絶対に裁判官と云うモノを信頼して未決え入れられても安心していた。私は法律と云うモノこそ最大の犯罪(自由をしぼるモノ)であると云うコトをその頃知らなかつた。(欄外)Summa injuriat [法が厳しければ不法も大きい]

17才の頃、伯父大石誠之助ドクトルが幸徳秋水事件で十一名の人々と共に、ロクニ裁きも調べもくげずに死刑になった時、私は目先きがマツ暗になった様に思ったが、ソレでも法や裁判官と云うモノを絶対に信頼していた。しかし27才の時、有吉検事に「前科者」の烙印をおされてから、私は心ひそかに法と戦うコト、キット勝ちぬく事、ホントノ法一正義を世に示す事を固く決心した。トオく40年私は戦った。そして勝ってきた。私は40年間法を破る事バカリやってきた。しかし、私は同志を見つけた。スベテノ革命者が法破りの名人であるコトを発見した。ガンジーも四十年戦った。エリゼ・ルクリュも、毛沢東も、ルツソオも、ロマン・ローランも少し気のきいた奴はミナ法破りの名人であるコトを。(こんな事は②に出た竹の子大学の法学部の講義で分っているだろうから、これでよすが、こ

のインドに来て私はこの百五十年間、数十万イヤ数千万の人がガンジイの如く法と戦ったコトを知った。ガンジイは一人ではなかった。ネタジヘチヤンドラ・ボースも、ビノバ・ブハブもミナ革命者だ。シヤカヤキリストさえ革命者であったコトを具さに知った、と云うコトだけつけ加えておく)。「欄外」法律を守る人はスベテ既製勢力のドレイ。新生思想、不断の新生の行動、真理の敵だ。

しかし君は今後ドコまで行けるか? 九分九厘は見込みがない。ドコまで君が私についてこれるか?! 大きな?だ。トテモしまいまでついて来れまい。正義を発見するまでこれまい。法律をやるのもい。外交官になるのもい。しかしその前に人間になれ。人間とは自由と正義と幸福と愛のカタマリだ。外交官も私の終生の敵だ。私は外ム省と戦いぬいたのだ。否25億を私は敵にしている。敵とは私を磨いてくれるモノだ。最大の恩人だ。君は追従、便乗を最上の政策と考えるタイプだ。それが変らない限り君はホントーニ助かっていないし、PUも分っていないのだ。それだけ私のベシに力がないのだ。

君は人生のドン底におちている。君の様な学生時代に人生の最も恐しい穴(快楽)におちたモノは一生浮ばれないのだ。もし君が救われたら、自分の力で立ち直れたら、それこそ君は私以上の仕事をやるのだ。しかしトテモ六カシイ事だ。君がホントーニ世界政府の裁判官になるのをネライとするのならアリガタイ。しかしソレは六カシイ事だ。ホトンド見込みはないが、君には「素直サと正直さ」が戻ってきた。先日、MIからくれた感想では、オソロシク「ヒネクレタ」イジケタ、青年だった。「根氣」が出てきた。十八枚の手紙をかける様になった。この調子で行ったら君は一年後に、たった一年後にはミチオ級になれる。しかし六かしいナア……何しろ玄米とタクアンだけで生きてゆくと言うカンタンナ事が君にはできない。一口百遍カム事はサラニ六カシイ。こんなカンタンナ事で自由人と云う資格が与えられる、と云うヒミツを知っている人も、教える人もないのはヘンだ。これが「神」のヒミツだ!!!

まず目を治す事だ。ソナ近視ではトテモだめだ。近視者は精神病者だ、と云うコトを私は四十年の体験で断言するのだ。トニカク、つずけて正食

をやっている間君は通信をするだろう。通信がとだえたら、あ、又一人「死んだ人間」ができた、と私は思っておきらめれる。私は毎日日本と反対で、キビくした、神の如き美しき青年たちに慕われ、ユメの様なヨロコビの日を送っている。マダ三カ月にしかならないのに私は大きな仕事、タクサンの事業の中心を形成しつつある。全く日本の青年と反対だ、こちらの青年たちは。

その上、日本や米国の優秀なMIの子数人からも通信が来る。今日も君の様なヨロコビの手紙を三通うけとった。一人は未知の読者、50才の農者、一人は京大の小牧実秀(君のヤサシイ兄だ、君が正食する限り)。実秀の手紙を君に見せたい。カレはモ一十年以上、私のアトをつけて来ている。しかし、この手紙は君のに比べると雲泥のチガイがある。カレの手紙を蓮の花の気品にたとえるなら、君のは泥の中のウジ虫のヨロコビだ。

ズイ分長い手紙になった。こんな長い手紙を未見の人にかいた事が私の一生ではマダなかった。MIの連中が半カ月も通信をよこさないからだ! MIの犬のクソ(最近「悪魔の子」と改名した)に感謝しよう! (赤字で)PUクラックスを百位といてごらん。

●Feb. 9, 1954 104信

(一) 卒業論文

——紀州の松島悟老兄え

PU卒業論文うれしく拝見。未知の人から手紙をもらうのは数十年来のヨロコビですが——異郷でもらうのは又格別大きなヨロコビです。

たゞし貴兄の世界観は第三判断力です。

瑜伽哲学の現代訳がPUで、ヨーギの行の第一基本課目が正食です。アリア・ミッシヨンの様な協会が数百あり、みなヴェダタ哲学の放送をしています。その中央で私が挑戦しています。現代版をもって、全ての旧版を抹殺するためです。モ一五千年もたったのですから、古い型は通用しないのです。

瞑想は大いにケッコオです。しかし瞑想がイカニシテ可能か、イカニセ

ハ偉大深遠なる瞑想が生れるかを、万人に分る様に実行方法の有効なを示さない限り自慰行為にひとしい。この卒業論文は全く観念論で、五千年前ならイザ知らず、現代版ヨーガ哲学大学では入学シケンにも落第です。数百あるPU Crisisの二、三でも解いてほしいモノです。圃(健康と幸福テスト)もセヒ拝見したいモノです。

如一

(三) PUで結婚した二人

—実秀と頼子え

25日付入手。うれしい手紙だ。父上が理解して下さったのはアリガタイ事だ。東先生もおよろこびだろう。柳先生にもお礼に行つたかい。頼子が手紙をよこさないのはワルイ！ 毎日一行か二行かく事。ナゼすぐよこさないか!!!

日本医薬使節一行の井沢氏に会い、ミナを一日案内してあげた。ホメオ会長ムカジイ博士、ベナジイ博士らにも紹介した。(サニヤル博士不在旅行中)

一行は私の意見をいれて、モー一度カルカッタに帰って、長く滞在するコトになった。京大新聞(仏教新聞——先日何か出ていた)見たいモノだ。君はマダPUがよく分っていないから、特に自然科学の根本原理としてのPUが分っていないからモット勉強しないとダメだ。君の判断力は第何段か? 考えてみよ。▽あれば△ありーと云うコトを忘れるナ、いまにウラが来る。

全く『発生物学』は君のためにかいたモノだった。君以外タレ一人ウンともスンとも云ってこない。ヒドイものだ。

京都ホテルに子供をつれて William Yaskin と云う人が十一月に宿つていた。現住所をきいて訪ねて、PUが、彼を引きつけた日本芸術の原理である事をヨク説明してやってほしい。全君と一緒にだーと一そうい、だろう。

如一

● Feb. 9, 1954 10:15 信 Calcutta

近江絹糸 夏川社長 机下

去る四日大阪医薬使節一行八名が来た時、貴兄の国際的活躍プリを洩れ聞き、御健康と御奮闘をうれしく思いました。奥様は元氣ですか? 子供たちミナ大きくなったでしょう。ミナそろって元氣ですか? モー食養はやっていないのでしょうか。貴兄はますます大きく肥えて汗をタラ／＼出しているのでしょうか。思うだけでも暑い。この辺で倍旧正食行をやられる事を切望します。

小生夫妻去る十一月当地着、一週間滞在予定の所ムリヤリに引とめられ、今は帰化手続をやってくれています。只今千億長者ドーガー氏邸の客になって毎日健康指導と原理講習で忙しいウレシイ日を送っています。病人は千万長者バカリで、それがキマツテ喘息か糖尿か心臓か腎臓です。

医薬使節一行は四日滞在の予定でしたが、小生が政策や各国の進出プリを詳しく話した処、予定を変更し、ボンベイを見てからもう一度帰って落付いて勉強する事になりました。モー貿易はダメ、技術をもってきて腰をおちつけて、こちらの莫大な資本で大事業を起す時です。その時に貴兄の進出を聞いて衷心からお祝いします。何しろ東京から30時間で通信が入手できる所です。北海道や九州でもモット時間はかゝりましょう。

ドイツは新進の技師をジャン／＼送ってきます。米国は Patent をドン／＼売込んでいます。数日前東芝の技術部長と当国最大の電灯会社が契約しました。パイロットも工場建設中、セーラーも近く来るでしょう。何しろ戦前は日本少年少女の為の学校まであった処です。数年後には又昔の様に日人村ができるでしょう。目下在留日系八十人。大部分は大会社と官吏。小生は新参ですが、インド青年学徒を団結させ日印文化クラブを設立しましたが、長官、首相、大実業家の面々の後援を得ました。

現在のインドで大事業を始められるのなら、セヒ一度実地を具さに見学され研究される必要があります。大阪の二、三の実業家、竹中工務店社長 練一君にもすゝめました。小生近況は近江学園々長系賀一雄君におき、下さい。御参考までに二、三通信写しを同封させます。本日、ある製造会社

と日印合併でまとめ役しました。

如 一

●106信

ネタジ（生い立ちの記）

―スバス・チャンドラ・ボース自伝より―

① ハシガキ

インドと云えばガンジイを思い出すし、インドに来て見るとガンジイは国民の父、平和のリーダー、民主主義の権化、自由の神として親しまれ、したわれ、至る処にその行儀のワルイ半裸像や写真が飾られている。そして百五十年の英国の虐政を追放した偉人として全世界に知られているが、あの七つの海を支配した大英帝国の武力を赤手空拳ハダカ一貫で一人で完全にノックアウトしたのは、実はガンジイの前に、百五十年来、数百万、数千万のガンジイがあったからで、その最後の一人がマハトマ・ガンジイなのだ。

その一人にネタジ・スバス・チャンドラ・ボースがある。カレは台北で飛行機事故で死んだとなっているが、今インドでソレを信じる人は一人もいない。愛された英雄の急逝にはきまって生れる伝説が生れている。一月二十三日インド全国民、ことにベンガル国民は、カレの生誕58年祭を祝い、首相ネール以下学生、大衆に至るまで参加し、各種の学会、組織で彼の講演会が催され、カルカッタでは各町内会や青年団が行列をくり出し大ヘンナことだった。日本でドンナ英雄でも、ドンナ大政治家でもカレ程万人に愛され慕われているモノは一人もあるまい。

カレは第二世界大戦中、反英革命家として囚われていたが、一日仮釈放になると、カルカッタを脱出、変装してインド大陸を横断し、アフガニスタンを横断し、ベルシャ、トルコ、ギリシャを横切り、ツイニ^{ドゥッ}独逸に入り、ヒットラにインドの英国支配を駆逐するコトを説き、ドイツ潜水艇にのつて大西洋を縦断、南下し、喜望峰沖で日本潜水艇にのりかえ、日本に達し、東条(首相)をうごかし、インド攻略の第一軍を編成し、インパールまで突

入した。その後飛行機事故で台北で死んだコトになっているが、全インドのカレに対する渴仰は今尚カレの出現に期待をかけている。この大冒険家、この大政治家、この国民の英雄は一体ドンナ人物であったか？

私はカルカッタについて二カ月目に盛大な一週間にわたるカレの生誕祭に会し、その催しの一つに出席し、多大の感激をうけると、彼の人としての、生物学的、生理学的条件を知りたくなり、幸い記念に出版されたカレの伝記をよんで大いなるオドロキとヨロコビにつ、まれた。この伝記と、カレの大著『大インドの戦い』はゼヒ共日本に訳出されなくてはならない。この種の本がタクサンある。日本はインドを知らなすぎる。五千年の昔、ヒマラヤの麓に湧き出した清浄な泉の様なヴェダ哲学は、イロ／＼な宗教を生み出し、ヒマラヤ、チベットを越えて二千数百年前にシナに渡り、さらにシナ哲学として、シナ仏教として日本に渡ったが、思えば日本は千八百年間も、そのインド・支那文化の恩恵に浴して、平和な歴史を創り、インド・支那医術によって日本国民は健康と生命を確保され、東方君子国不老長寿国の名を広くうたわれる様になったのである。

明治十七年に禁断された漢方医学は実は五千年の昔、ヒマラヤのフモトからガンジイ・インダス両大河の流域全体に盛んに発展し、今又アジュールヴェーダの医学として上下をあげて再興に努力をしている医道である。それは大英帝国の追放と共に盛んになった古き印度文化の一つであるが、それこそ世界最古のヴェダ哲学の宇宙観の一応用であり、この哲学が生物学的、生理学的実生活原理として優越を示している処、イカナル西洋哲学も及ばない処である。ネタジはこの思想の流れをくんで成長した永遠の少年の一人である。我々はカレの少年時代をよむと、泣き虫ガンジイの少年時代と同様に、大きいオドロキにうたれる。カレは極陰気な、内気な、少女の様な少年だった。終生カレは結婚をしなかった。

私はこの大冒険家、この偉大な国民の英雄の自伝が、ロマン・ローラン著『青年ヴィヴカナンダ伝』や全『ラマクリシュナ伝』やタゴールの『ゴラ』、『泣き虫ガンジイ』と共に広く日本の少年少女によまれる事を切望する。本書のホン訳を希望する人はスグ申込んでほしい。私はネタジ記念出版協会から、その許可を得るコトを引受ける。

② 老いたる女乞食

ネタジは、オリッサ国のカッタックで一八九七年一月二十三日に生れた(▽)。父は弁ゴ土。第六男で第九子だった。兄弟八人、姉妹六人。

近代インドの思想の父はラマクリシュナ・パラマハンサ(一八三四—一八八六)で、その弟子スワミ・ヴィヴカナンダ(一八六三—一九〇二)によって世界的となり、その後、オロピンド、ゴーシュ(大政治家)から、ロカマニヤB Gチラック(一八五六一—一九二〇)、ガンジイ(一八六九—一九四八)にうけつがれてきた。その後をついだのがこのネタジである。ネタジもガンジイの様な弱虫少年、哲学青年であった。ネタジは十五才の時ヴィヴカナンダの思想にふれ、その痛快きわまる世界無銭旅行インド思想宣布に心をうたれた。

カレの家庭はキビシイものだった。家庭外で食事をした記憶がない、とカレは云っている。

カレはヴィヴカナンダとラマクリシュナの思想を行動の原理として戦いの人生を十六才でふみ出している。「斗争なくして人間は出来ない」と云う信念を少年ネタジは抱いていた。父母の思想が偲ばれるではないか。カ



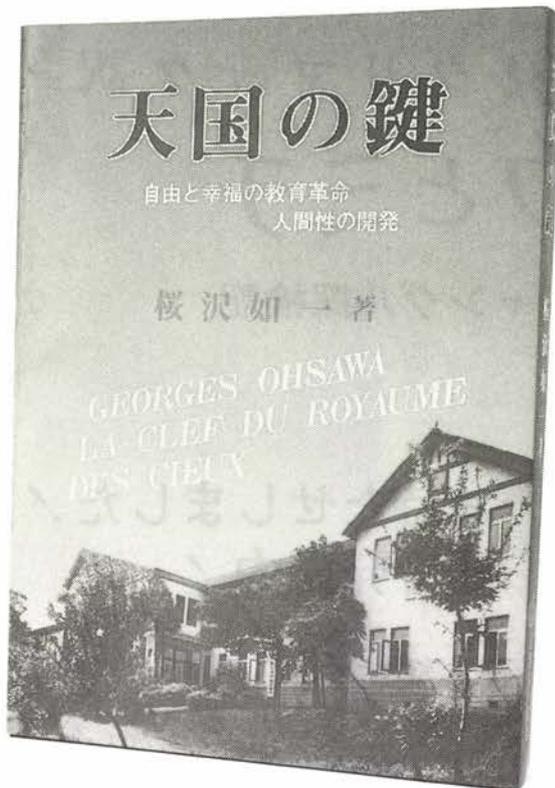
レは性欲問題で苦しんだが、ツイニ師ラマクリシュナやヴィヴカナンダに従って禁欲生活で青年期を突破した。師オロピンドは、悩めるネタジに次の様なコトバを送っている。『我々は神の電気のダイナモだ。我々の一人が立ち上ったら、数千、数万の人が光明に輝き、歓喜と知恵を放射するのだ』

少年時代からカレは夏休みや休日を利用して聖者を訪ね廻った。インドの聖者は文字通り『空は屋根、草はネ床、食は与えられるま』と云う生活の木の下などでやっている。

一九一六年一月のある朝、大事件が起った。英人の大学教授が学生に暴行をした。学生がストライキを起した。そのストライキは他の色々な学校に広まった。彼は学生代表として放校になった。十八才の春であった。二年間放浪生活の間、彼は伝染病(コレラ、ペスト、天然痘)で捨てられて死んでゆく人々の看護をして廻った。聖者を訪ねて廻った。二年後彼は他の大学に入り、卒業し、英国へ留学した。オクスフォード卒業後、彼は安易な官途につき事を拒絶しイバラの道——社会改革者の道をえらんだ。なぜ彼は安易な栄達の道を顧みなかったか？

小学生の頃、彼の家のソバに一人の老いた女乞食がいた。毎日出入りする毎に彼の心はその女乞食の姿を見て痛んだ。そこでカレは小使を節約したり、電車をやめて徒歩で通ってその金を毎日女乞食にやってきた。しかし少年ネタジの心はソレで万事解決したとは考えなかった。貧困の原因を取りのぞきたい、と云う心が幼い心に芽を出し、成長して行った。それが彼を偉大ならしめたのだ。しかし世の中には乞食を見ても病人を見てもその根本原因をなくしよう、などはユメにも考えない少年少女が多い。なぜ彼は幼い心を痛め、一生を社会改革にさげける様な決心をしたか。こゝに父母の正義観がある。子は親のマイクである。父母の思想は子によって拡大され放送される。

この自伝は十九才頃で終わっている。最後の一章は彼の人生観、哲学、彼の一生の指導原理になっている。十九才の彼の深刻な哲学は日本の青年に比べて見るとオモシロイ。彼はモ—最高の世界観に入りかけている。日本では二十才はオロカ、五十才でもこゝまで来ているのは少い。 つづく



桜沢如一著 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！

日本C I 協会刊

A 5判 185ページ

2600円 (〒260円)

(本体 2524円+消費税76円)

キリストは「おのれをすてて、おのが十字架を負いて我に従え」と言った。私は、自由と幸福をねらいとする人々に「本能をしっかりと目覚めさせ、高度に強化し、宇宙の秩序を示すコンパPUをしっかりとって、思うがままに、好きこのむところを、やってやってやり抜け」と言う。キリストと同じところであるが、私はインチキな魔術PUを使うのだ。しかし私はキリストよりもモット真面目で、サタンよりはずっと、インチキでない。私はPU創生記において、世のはじめより隠れたる事を語るものである。

(180ページより)

第1章

英米の教育と日本の教育 / 13

人間たる条件

日本の学生の非国際性、非社会性と低脳さの見本

「私は道理に従います」

妻たり母たる条件

英米の教育のねらい

第2章

日本の新しき教育と生物学的教育法 / 29

文部省の新教育指針

INMAN 氏の生物学的教育

ERASMUS の教育

リン・ユ・タンの主張

生命の原理、宇宙の秩序

新しいたのしい教育

第3章

無双原理、新しい教育 / 55

PUとは何か

幸福のコンパ

新しき教育者たるの資格

「魔法の眼鏡」

「魔法の眼鏡」を作る条件 (教師用)

「魔法の眼鏡」の作り方

第4章

PU教育 / 113

教育と学問と人間

PU教育のねらい

PU教育の方法

PU教育の特長

PU教育の実行

第5章

新しき精神、新しき言葉 / 157

人生は一つの長い実験である……

この世で最も残酷な虐殺犯

人間性の探検家諸君！

新しい言葉、新しい精神

「もてる者は与えられ、もたぬ者はうばわる」

桜沢如一著 吉見クリマック訳

ジャックとミチ

西洋“文明”ジャングル探検記



お待たせしました!
好評発売中!

“未開”の楽園、エレホン国のジャック氏とミチ夫人が、西洋“文明国”の虚構をユーモラスに暴く!

3000円 (本体 2913円 + 消費税87円)
(〒310円)

日本C I 協会刊

〒151 渋谷区大山町11-5 ☎03-469-7631

●日本C I 協会の振替用紙で送料とも3310円送金下さい。

事実は小説や映画よりも奇である。この人生劇場は入場無料であり、君は夜昼、のべつまくなしにそれを楽しめるのだ。その上、君自身、その中で好きな役を演じることだって出来るんだ。そう、君は主役であれ、端役であれ、第一流の役者なんだ。私は諸君を愛する、美しい人も意地悪な人も。私は諸君を讃美する。知性的な人も無知な人も。私は、諸君を高く買う。友も仇も。なかんずく、後者を前者よりもいっそうだ。

なぜと言って、私はこれら後者の人々の役を、かくも立派につとめることが出来ないからだ。しかも私は、実際にはこれらの人々よりはるかに意地悪だし、はるかに無知だし、はるかに傲慢だし、より醜いし、より不正直なんだから。それは、とりもなおさず、私が世界一醜くて、不正直で、貧しく、無知で、悪党で、馬鹿だということだ。

私は感覚的な美を愛する。しかし、醜さの方を、感覚的な美しさよりもはるかに多く愛するし、弱者や病人や無知なる人を、強者や健康な人や賢明な人より以上に愛するものだ。

私は、悪人や恩知らずや盗人や人殺しを愛する。それだからこそ、私はかくも幸福なんだ。憎むものなど何もないし、攻撃するものもないし、破壊するものだって何もないんだ。私はすべてを愛する。

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、土・夜2回)
群馬成知江子
群馬高崎 ☎0273(22)5484

上尾食養料理教室

詳細問合せ

群馬成知江子
群馬小川自然食品店
群馬 ☎0487(74)8504

マクロビオティッククッキング

外人さんと楽しく集う国際料理教室(月・火、デイナー)(第4土曜夜)
菅代々木上原
群馬 ☎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
群馬小川みち
群馬 ☎022(262)7677

目黒食養料理教室

毎月曜昼、夜
群馬中愛子
群馬中心健康センター
群馬 ☎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)
群馬横浜・栄区 JR本郷台駅歩5分

群馬越智橋子、他
群馬下丸子 ☎03(758)1570

正食料理教室

(第4土曜) 2時
群馬粕谷紀水
群馬古里、カジコ
群馬 ☎052(962)7321

正食料理教室

(第1日曜)
群馬浮津宏子
群馬愛知・小牧 ☎0568(76)2731
群馬浮津宏子

群馬たなかや(毎週月曜日)

(西武新宿線玉川上水駅)
群馬 ☎0425(36)8477

穀物菜食ティイレストラン風

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
群馬文京区関口 ☎03(269)0833

クッキングサロン(宇末うみ)

第3水曜、11時
群馬岡原伊東・富戸 安井三恵
群馬 ☎0557(51)2397

富士宮正食料理教室

日取り問合せ
群馬富士宮中央公民館
群馬 ☎0544(24)0556

自然食料理教室

火曜10時、基礎科4月生募集 月2回
本料、グルメ料理、正食理論、野草料理

群馬横浜・栄区 JR本郷台駅歩5分

群馬 ☎045(894)4799
神戸たんぽぽ会料理教室

毎月第一木曜10時~14時
群馬神戸ヘルスフーズ ☎078(453)1777

講習・勉強会

定例勉強会「門前の小僧会」

第3水曜 10時
群馬盛岡、マナ自然食
群馬 ☎0196(62)6205

陰陽勉強会

第3日曜 11時
群馬群馬マクロビオティック・センター
群馬 ☎0273(22)5484

東北正食協会・月例会

最後の日曜 1時
群馬仙台「食事処」友苑
群馬 ☎022(246)2771

PU会滝子岳登山

5月27日(日) 9時
中央本線笹子駅改札口集合
群馬 ☎044(865)5581 山崎

体質改善半断食合宿

毎月第2週7日間。指導/橋本由八
群馬バスセンター(福島県いわき市)
群馬 ☎0246(88)2335

鳥取で大森一慧先生

健康講演、料理教室、健康相談
群馬8月25日、26日 群馬JR浦安駅より車

5分、八橋地区公民館
群馬 ☎0858(52)2243 裕恵

正食のはた「民宿バス青森」
宿泊、料理講習、正食相談、スキー教室
群馬青森市戸山赤坂268-17
群馬 ☎0177(41)9559

身心ヨーガ教室

毎週木曜19時~21時
群馬JR松戸駅4分日暮ビル5F
群馬 ☎0473(67)1592

ミルキウエイの行事

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)
群馬 ☎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
群馬 ☎0257(83)3667 鈴木

半断食「宿便とり」研修

群馬大森英桜・牧内泰道
毎月1日、8日 合宿
群馬熱海温泉道場
群馬 ☎0557(80)2101

5月の穂高養生園

3日/かたくりの花を見に 4日/牛乳
パックでハガキ 5日/作陶 10/13日
/心と体のくつき 19/20日渡辺菜三
さんの操作(2) 25/27日/アフリカン
ダンス(砂川和正、柳田知子さん)
*スタッフ募集中
群馬 ☎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
群馬大原山荘 ☎0577(68)2953

α(アルファ)マインド

瞑想の会 毎月第1、4月曜 3~5時
群馬目蒲線奥沢駅2分
群馬 ☎03(576)9567 内海

仙台で大森先生講演会

6月10日(日) 9時30分 ①丈夫な赤ちゃんを生むには ②ガン・成人病を予防するには? ③健康相談
群馬仙台説光会館
群馬みちのく自然食品センター ☎022(262)7677

自然医学腹診講習会

5月27日(毎月第4日曜) 1時~4時半
ハゲと顔面マヒ(佐藤元一・純景徳先生)
群馬セントラルプラザ(飯田橋) 会費/5000円
群馬 ☎03(370)4804 腹診研

みどり」と若さを語る会福岡

6月7日(木) 1時~3時
花粉症・アトピー・アレルギーを防ぐ。
正しい食事、自然出産法(石井文理講師)
群馬サンライフ久留米 会費/千円
群馬 ☎0942(22)2093 自然出産育児を考える会(林)

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
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

使いやすいマイルド



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



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

新しき世界へ 六三四号
◎ 一九九〇年五月号
発行日 一九九〇年五月一日
編集兼発行人 橋本政憲
発行所 日本C.I.協会 〒一五一
東京都渋谷区大山町二一五
電話 03・469・7631(代)
振替 東京0/194125

- リマ・クッキング保育室の案内 料理教室屋の部の開講中、2階で保育をします。対象は歩けるお子さんから。乳児はおお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■
- こんど日本C.I.協会は「光ファイル」を導入しました。機種はRIFILE21。これはコンパクト・ディスク大のファイル1枚の裏表にA3判の情報を約1万7千枚記録でき、一瞬の間に検索・呼び出し加工、プリントすることが出来ます。つまり、三四〇ページの本なら100冊入るといふことです。
- いろいろな使い道が考えられますが、桜沢先生はじめ食養会以来のぼう大な図書・雑誌・新聞・記事類を登録して、研究の便宜をはかりたい、ということとです。もちろん本誌など各種雑誌の記事も随時登録していきたく考えています。これは建物一つ分の図書館を卓上に集約したようなものです。
- ただし、この図書館は、これから一つ一つ、資料を入れていかなければ開館できません。本誌の編集、各種行事、それから、こういう情報処理などをやってみようという熱意ある仲間を求めます。(橋本)

入会案内



◀月刊『新しき世界へ』
年間購読料 5,150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、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C I 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C I 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

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 (12,360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(〒) <input type="text"/> (〇〇号室)(〇〇様方)と詳しく。 TEL <input type="text"/>					
*未婚、既婚(家族名) <input type="text"/>			あなたが贈呈したい方の住所・氏名 (<input type="text"/>)		

●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・フリカ工	雑誌		

マクロービオティック図書・テープ

●消費税込みの価格です。

■*印は「桜沢如一著・訳」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、三三〇円	〒二六〇
*永遠の少年 少年よ、大志をいだけ	七三〇円	〒三三〇
*食養生読本 食養生で開く自由の人生	一、三三〇円	〒二六〇
*生命現象と環境やさしいエコロジ	七三〇円	〒三三〇
*新食養生療法 正食身心改造法	二、〇六〇円	〒二六〇
*東洋医学の哲学 最高判断力の書	二、〇六〇円	〒二六〇
マクロービオティック料理 (桜沢里真著)	二、五五〇円	〒三三〇
食養生料理カード(1)(2)	各八四〇円	〒二五〇
食物の陰陽表色刷り一枚	二〇六〇円	〒三三〇
正食医学の救急手当法	二〇六〇円	〒三三〇
食物による健康法・料理法特集 (新しき世界へ)	二、〇六〇円 (送料共)	〒三三〇

*無双原理・易	一、四五〇円	〒二六〇
*宇宙の秩序	一、〇三〇円	〒三三〇
*病気を治す術・病人を治す法	七三〇円	〒三三〇
*心臓を入れ替へる法	二、五五〇円	〒二六〇
*人間—この未知なるもの (カレル)	品切れ	
*生体による原子転換 (ケルヴラン)	三、六五〇円	〒三三〇
*自然の中の原子転換 (ケルヴラン)	三、六五〇円	〒三三〇
*天国の鍵	二、六〇〇円	〒二六〇
*食物と人生	品切れ	
*一つの報告	一、〇〇〇円	〒三三〇
*ジャックとミチ 西洋文明批判	三、〇〇〇円	〒三三〇

■2冊以上の場合の送料は、定価合計が
 三千元未満 三五〇円
 六千元未満 四五〇円
 一万円未満 五五〇円
 一万元以上 六五〇円

*健康戦線の第一線に立ちて	一、三三〇円	〒二六〇
*最後にそして永遠に勝つ者	一、〇〇〇円	〒三三〇
*うさぎのピビ	品切れ	
*ウナギの無双原理	品切れ	
*兵法七書の新研究	二、〇六〇円	〒二六〇
*わが遺書	一、〇〇〇円	〒三三〇
*世界恒久平和案、「意志」教育	一、〇〇〇円	〒三三〇
五十年の実験報告	一、〇〇〇円	〒三三〇
桜沢如一アルバム	五五〇円	〒三三〇
*PU歌集	三〇九〇円	〒三三〇
石塚左玄著 化学的食養生長寿論	七三〇円	〒三三〇
桜沢里真著 リマクッキング	七三〇円	〒二六〇
節供料理 (浮津宏子)	五五〇円	〒二七五
米国の食事改善目標	三〇九〇円	〒四四〇
台所を化学で見る	一〇〇〇円	〒二七五
桜沢如一カセットテープ		
ニューヨーク講演(14本)	二、六三〇円	〒二七五
判断力の話(1本)	二、六六〇円	〒二七五
座間講演(2本)	三、〇九〇円	〒二五〇
GO、母を語る(1本)	二、六六〇円	〒二七五
TES 第一回(2本)	三、〇九〇円	〒二五〇

大森英桜カセットテープ

宇宙の秩序解説(2本)	二、六六〇円	〒二五〇
無双原理入門(2本)	二、六六〇円	〒二五〇
生命と食物の歴史(2本)	二、六六〇円	〒二五〇
体質別正食法(2本)	四、二〇〇円	〒二五〇
玄米の研究(2本)	四、二〇〇円	〒二五〇
美容とヒフの手当法(2本)	三、〇九〇円	〒二五〇
健康法総批判(2本)	四、二〇〇円	〒二五〇
身心改造法(2本)	四、二〇〇円	〒二五〇
入浴法の研究(2本)	二、六六〇円	〒二五〇
妊娠と出産(2本)	四、二〇〇円	〒二五〇
人間はどこから来たか(2本)	二、六六〇円	〒二五〇
女の業について(2本)	二、六六〇円	〒二五〇
食物と夢判断(2本)	二、六六〇円	〒二五〇
眼病の治し方(2本)	三、〇九〇円	〒二五〇
子供の病氣と食養生(2本)	四、四二〇円	〒二五〇
久司道夫カセットテープ		
人間性の医学(2本)	三、〇九〇円	〒二五〇
世界平和と健康(3本)	四、六五〇円	〒二五〇

●日本CI協会の出版物は、本部で直接、または日本CI協会友の店(本誌巻末参照)でお求めください。
 ●本部への注文は、①現金書留、または②振替東京一五三三日本CI協会へ、代金と送料と注文品を明示して送金してください。①の場合は7日、②の場合は、10日みてくださいます。

日本CI協会

〒151 東京都渋谷区大山町一―一五
 電話 (〇三三) 四六九・七六三二(代)

ヘルシーハウス メリー(森本) 〒438 磐田市中心町122-15 ☎0538-323016 図9半-20 図④ オーサワジャパン商品、自然食品
 阿叶堂薬局 〒460 名古屋市中区大須2-26-2 ☎052-231-2839 図10-20 図④祝 漢方薬、健康自律指南、食養指導、気流法
 コジマフーズ 〒457 愛知県名古屋南区呼続町1-61 ☎052-821-8746 図8-19 図④ 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 図11-21 図④ 自然食品、レストラン
 (株)モントリオール 〒466名古屋市中昭和区南山町15-19 ☎052-833-3868 図9-18(土は17) 図④祝 食品・野菜全国発送。健康姓名相談
 愛知陰陽会(長生堂) 〒485 愛知県小牧市小牧1-352 ☎0568-76-2731 図9-19 図④祝 食養講演会、リマ・クッキングスクール
 ケンコー社 〒442 愛知県豊川市市田町大道下17 ☎05338-6-5679 図10-18半 図④ 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 〒470-33 愛知県知多郡南知多町内海中之郷73 ☎0569-62-0342 図9-18半 図④ 食品全般、化粧品、健康相談
 石打ペンション ブルーージュ 〒949-63新潟県南魚沼郡塩沢町石打2037 ☎0257-183-3667 正食勉強中、スキー、テニス、合宿、セミナー
 構明堂 〒959-21 新潟県北蒲原郡水原町下条町15-5 ☎0250-62-7433 図8半-19 図④祝 配達毎週火曜、食養料理教室
 新津自然食品センター 〒956 新潟県新津市本町3-9-2 ☎0250-24-5810 図9半-19 図④祝 有機農産物、食養相談、料理教室
 正食の店和や 〒939 富山県富山市中川原17 ☎0764-25-1448 図9-20 図無 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 図8-18 図無 天塩仕込み味噌・販売売加工、味噌作りの指導

【近畿】

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
 ISE-SHIMA MACROBIOTIC. C. 海静養生園、拾房荘 〒517-05 三重県志摩郡阿児町鶴方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 図9-18 図④祝
 マクロビオティック 〒606 京都市左京区高野藤原町77 ☎075-711-4551 弁当(予約制)、正食品、書籍
 ヘルス伏見 〒612 京都市伏見区桃山町鶴島7 JR桃山駅西50m ☎075-611-0337 図10-20 図④ 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まぎざに内 ☎0773-76-7126 図9-19 図無
 健康と喜びの学園パラディステシア 〒530 大阪市北区中崎2-3-12 自然食品店 ☎06-371-8014 図④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 図9半-18半 図2-4・5 図④祝
 正食協会 〒540 大阪市中央区内淡路町2-1-1 ☎06-941-7506 図9-18 図④ 料理教室、本部講座、研究会、入門講座
 アイランド・ジャップ 〒542 大阪市南区西清水町34 江川直比3F ☎06-245-1414 図10-19 図④祝 旅行企画、書籍、自然食品
 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 図10-20 図④ 純正食品、野菜
 ハッコウ山海フーズ 〒533 大阪市東淀川区東中島1-20-12 ユニゾン新大阪ビル414号 ☎06-461-3528 図10-17 図④⑤⑥⑦ 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 図10-19 図④ 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 図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 〒662 西宮市門戸荘13-17 ☎0798-52-6703 図10-19 図④ 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 〒640 和歌山市湊本町3-23 ☎0734-28-0643 図10-18 図④祝 無農薬野菜 毎週土曜昼正食食べてみる会
 グェバハウス 〒649-65 和歌山県那賀郡粉河町粉河1783 ☎0736-73-2154 図8半-19 図④ 無農薬野菜・茶・食品配達・発送、食養

【山陰・山陽・四国】

皆実C1 〒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4④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

(株)岩本綜合漢方 〒730 広島県広島市東区若草町10-4 ☎082-261-8001 図④祝、4④ 食品、漢方薬、鍼灸による治療、健康教育実施
 (株)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 図9-18 図④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 図④祝 自然食品(毎月) 食品、正食浄血
 明治製粉(株) 〒726 広島県府中市市中町536 ☎0847-41-2255 小川清 図④ 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 図7半-22 布法(3の7)ボサツ、器・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) 図10-18 図④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(社) 〒689-24 鳥取県東伯郡東伯町八橋233 ☎0858-52-2243 井上裕恵 図無 純正食品配達・発送、健康相談
 愛媛純正食品センター 〒790 愛媛県松山市湯波町10-22 ☎0899-43-6464 首本フジ子 図8-20 図4④ 料理教室(毎月) 東洋医学会
 のま商店 〒794 愛媛県今治市常盤町4-7-17 ☎0898-32-2378 図10-20 図無 自然食品、書籍販売
 ハビネス 〒796 愛媛県八幡浜市矢野町4丁目 ☎0894-22-1768 渡辺大起、ナミ枝 図8-20 図④ 幸せの輪をひろげましょう
 三集屋 〒770 徳島市庄町1丁目4 ☎0886-32-8238 図10-19 図④ 天日製塩ニガリ豆腐・自然農法野菜・他モリモリ！
 もみ 〒780 高知市中万々2-22 ☎0888-72-8537 山崎嘉子 図8-20 図④午前中 自然食品 酵素 自然化粧品

【九州・沖縄】

旬の味そよ風 〒812 福岡市東区箱崎3-8-20 ☎092-641-9044 図10-18半 図④⑤ 無農薬有機野菜、果物、食品、市内近郊配達
 サニー健康食品 〒813 福岡市東区千早5-10-5 ☎092-681-0883 図10-19 図④ 食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品
 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 図9-18 図1-3④ 料理講習、健康相談
 愛鍼灸院 〒849-13 佐賀県鹿島市大殿分1590-1 ☎09546-3-0981 図8-19 図④ 鍼灸と正食品による総合治療、健康相談
 自然食品センター夢有民(ムクシ) 〒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 図9-18 図④ 馬油・ヨモギ茶・粒状/粉末ヨモギ石けん
 天粧子飼店 〒860 熊本市東区飼町3-5 ☎096-343-4043 福山敬哉 図無 体質別食養相談・オリブ自然美容法
 天粧下通店 〒860 熊本市下通1-4-8 ☎096-354-9161 福山絢一朗 図10-19 図1-3④ 体質別食養相談・オリブ自然美容相談
 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 図7-19 図④ 純正豆腐、食養研究会
 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
 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 図9-21 図④ ヨーガとマクロビオティック
 大口食養村 川上寛継 〒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 〒899-44 鹿児島県熊毛郡屋久町妻生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
 自然食品センター隣報 〒900 沖縄県那覇市久茂地3-11-8 ☎0988-61-7195 図10-19 図④祝 食養相談、料理教室、書籍、純正食品
 こうそハウス 〒901-01 沖縄県那覇市小祿878-6 ☎0988-57-7798 図8-19 柚木忠信 酵素、健康食品販売
 紅葉純正食品店 〒902 沖縄県那覇市寄宮163 ☎0988-54-0296 図10-20 図④ 書籍販売、純正食品、食養相談

オーサワジャパン東北沢店④ 〒151 渋谷区大山町11-5(1階)☎03-465-5021 FAX465-5022 ⑩10半-18半 ⑨祝 日本C1協会食品事業部
自然食品センター本店④ 〒150 渋谷区神南1-10-6 ☎03-496-7100 営業所/横浜緑区美しが丘5-13-18 ☎045-901-5111 ⑩平日10-19、⑨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 ⑩10-20 ⑨④⑤
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 ⑨9-17 ⑨④⑤祝 自然海塩「海の精」配布

木下ヘルス商会④ 〒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④ 〒157 世田谷区南鳥山5-1-14 ☎03-326-5085 ⑩10-19 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④ 〒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

サンゴ草本舗④ 〒160 新宿区西新宿8-5-3 ストック新宿小岩井ビル603 ☎03-366-2921 ⑨9-17 ⑨④⑤祝 サンゴ草、梅醤番、豊寿、陽泉

自然食品の店たんぼぼ④ 〒162 新宿区富久町24-6 ☎03-353-4545 ⑩10-19 ⑨④⑤ 農場直販有機野菜、リマ化粧品、健康食品

ミナ④本店 〒165 中野区新井5-20-11 ☎03-385-6058 ⑩10-18 ⑨④⑤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 ⑩10-19 ⑨④⑤ 無農薬野菜、OJ商品入荷

グルベル自然食品店④ 〒167 杉並区荻窪5-27-5 ☎03-398-7427 ⑩10-19 ⑨④⑤ レストラン☎03-393-1224 ⑩11半-21 ⑨④⑤

友永ヨーガ学院荻窪本部 〒167 杉並区荻窪11-18-13 文化堂3階 ☎03-393-5481 ⑨9-22 クラス：入門・中級・安産・断食・瞑想等の講座

自然の幸・Ando④ 〒171 豊島区南長崎5-4-1 ☎03-951-8509(事)。951-8280(自)夜8時以降 ⑨④⑤ 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④ 〒173 練馬区小茂根5-4(一般注文先)☎03-958-7112 ⑨9-17 ⑨④⑤祝 日本C1協会事業部、配送

オーガニックジャパン④ 〒176 練馬区練馬1-22-7 ☎03-994-4987 ⑩10-20 ⑨④⑤ 無農薬食品、化粧品、野菜、アレルギー除去食

味穂自然食品古田店④ 〒176 練馬区栄町40-13(江古田駅北口音大通り商店街)☎03-948-5701 ⑩10-19 ⑨④⑤ 無農薬農産物

富士見台自然食品店④ 〒176 練馬区貫井3-14-16 ☎03-990-6773 ⑨9-19 ⑨④⑤ 自然農法食品、野菜、化粧品、図書

自然食品の店なくさ④ 〒177 練馬区西大泉町1-15-10 ☎03-925-0914 ⑨9-20 ⑨④⑤ 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(みずり農産物産自然農法使用)製造直売、発送可

お米・自然食品の店 はやし④ 〒179練馬区光が丘5-1-1-009(IMA B1F) ☎03-998-3433 ⑩10-20 ⑨④⑤ 無農薬 田柄本店に自然酒あり

【東京都】
自然食品美味④ 〒202 保谷市東伏見2-6-20 ☎0424-63-7613 ⑨9-20 ⑨④⑤ 無農薬野菜、トーフ、パン、毎週④⑤⑥に入荷

南伊豆山荘 〒202 保谷市柳沢3-2-9 ☎0424-67-3404 五蔵久男山荘 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④ 〒180 武蔵野市中町1-29-5 ☎0422-54-7716 ⑨8半-20 ⑨2-3⑥⑦ 食品、野菜、小川みち先生食養料理教室④

東京草葺園④ 〒181 三鷹市新川4-25-30-3 ☎0422-48-3877 ⑨9-18 ⑨④⑤祝 霊芝、花粉、純正食品、全国配送、半断食受付

やさしい村④ 〒181 三鷹市下連雀3-6-25 ☎0422-47-6639 ⑩10-19 ミルキーウェイ 武蔵野市吉祥寺北町5-4-17 ☎0422-53-6483

グルベル調布店④ 〒181 三鷹市中原2-12-6 ☎0422-49-7225 ⑩10-19 ⑨④⑤ 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④ 〒182 調布市仙川町1-13-16 ☎03-326-2356 ⑩10-19 ⑨④⑤ 無農薬のお茶・有機野菜・果物、純正食品

食養の店和康④ 〒184 小金井市本町4-14-22 ☎0423-85-5261 ⑩11-18 ⑨④⑤⑥祝 無農薬野菜、書籍、料理教室、玄米試食会

天秤屋④ 〒184 小金井市前原町4-19-9 ☎0423-85-2602 ⑨④⑤⑥ 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・園分寺店④ 〒185 国分寺市市町2-14-5 ☎0423-24-3386 八王子店 ☎0426-76-1258 無農薬玄米・自然食品、全国発送

自然健康食品の店いなほ④ 〒187 小平市花小金井1-7-18 ☎0424-62-8975 ⑩10-19 ⑨④⑤ 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④ 〒189 東村山市栄町2-22-28 ☎0423-95-9525 ⑩11-19 ⑨④⑤ 食品、有機野菜、書籍

自然食品の店たなかや④ 〒190 立川市柏町4-5-16 ☎0425-35-5227 ⑩10-18半 ⑨④⑤ 無農薬野菜、純正食品、浮津宏子先生の料理教室

美山園茶舗④ 〒192 八王子市長沼町58-204-6 日生商店内 ☎0426-35-9643 ⑩11-18 ⑨④⑤祝 野生学園(茨城県東村)☎0299-78-3188

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 ⑨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・無着色のほんもの化粧品
薫々協会④ 〒192 八王子市小門町2-2 ☎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
明日業④ 〒194 町田市玉川学園2-7-6 ☎0427-29-5015 ⑩10-18半 ⑨④⑤ 有機野菜、食品、手作り生活用品、図書、移動販売
渡辺漢方センター④ 〒197 福生市福生2128-3 ☎0425-51-5978 ⑨9-17 ⑨④⑤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④ 〒100-01 東京都大島町間伏 ☎04992-4-0350 三原山の噴火のこくほとばしる生命への情熱で新しき世界へ!

【神奈川県】
菊屋片山商店④ 〒211 川崎市幸区古市場1-34 ☎044-522-6233-4 ⑨9-20 ⑨④⑤ 自然酒・無添加(ワイン、味噌、焼酎)発送

株式会社豊兼④ 〒220 横浜市西区花咲町4-111 ☎045-231-4823、242-3614 ⑩10-19 ⑨④⑤ 食養相談、第1日曜健康講演会

杉田本店ナチュラルフレンド④ 〒221 横浜市神奈川区鶴屋町3-35-8 ☎045-311-2196 ⑩10-21 ⑨④⑤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 ⑩11-10半 ⑨④⑤ 無農産物各種出張料理

自然食品センター弘明寺店④ 〒232 横浜南区中島町4-81 ☎045-712-3339 ⑩10-19 無農産物野菜、豆腐、枇杷葉温圧

サンキュウヘルス④ 〒235 横浜市磯子区西町11-8 ☎045-753-3993 ⑨9-21(⑨祝11-19) ⑨④⑤ 無農産物野菜、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④ 〒244 横浜市戸塚区戸塚町44 ☎045-881-7636 ⑩10-19 ⑨④⑤ 料理教室(第2④)

八百屋花岡④ 〒247 横浜市栄区上郷町258 ☎045-894-9538 ⑨④⑤ 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④ 〒242 神奈川県大和市中央6-3-22 ☎0462-62-0020 ⑩10-19 ⑨④⑤ 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④ 〒257 秦野市今泉323-11 ☎0463-82-6036 ⑩10半-19 ⑨④⑤ 茶房 料理講習 秦野駅徒歩10分

陰陽洞④ 〒249 神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎0468-73-7137 ⑩10-19 ⑨④⑤ 食品、無農産物野菜、豆腐、化粧品、食養相談、配達

ゆうき自然健康食品店④ 〒249 神奈川県逗子市久木2-5-11 ☎0468-73-8050 ⑩10-19半 ⑨④⑤ 野菜、パン、豆腐、みそ、醤油、貸本

大豆屋④ 〒253 神奈川県茅ヶ崎市富士見町13-3 ☎0467-85-5316 ⑨9-18半 ⑨④⑤ 豆腐、アゲ、ガンモ、調味料、卵

延寿④ 〒239 神奈川県横浜須賀町根岸4-3-6 ☎0468-35-8773 ⑩10-19 ⑨④⑤ 無農産物農産物、豆腐、食養指導、料理講習会、配達

【中部】
京都院④ 〒400 山梨県甲府市丸の内2-22-12 ☎0552-26-0008 ⑨9-20 ⑨④⑤祝 鍼灸、漢方薬、正食品による総合治療

マルナカ薬局④ 〒403 山梨県富士吉田市下吉田251 ☎0555-22-0200 ⑨9-21 ⑨2④⑤ 漢方薬、健康相談、リズナ化粧品、食品

穂高養生園④ 〒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④ 〒391 長野県茅野市塚原2-13-28 ☎0266-72-0073 ⑩11-18 ⑨④⑤祝 食品、健康電子佐水機、風呂用活性板

ティーハウスふとらん④ 〒389-01 長野県北佐久郡井沢町追分1074 ☎02674-5-7525 ⑨9-21半 ⑨④⑤ 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④ 〒410 静岡県熱海市中央町19-27 ☎0557-83-5490 ⑩10-17 ⑨④⑤ 健康食品、健康指導、灸

自然食品センター川合④ 〒414 静岡県伊東市南町1-1-6 ☎0557-36-7306 ⑩10半-18 ⑨④⑤ 純正食品、無農産物野菜、C1 図書、ヨガ

沖道インターナショナル④ 〒411 静岡県三島市沢地777-1 ☎0559-87-5290 ⑨9-19 純正食品、自然便秘薬、心身鍛錬改造ヨガ合宿

ナチュラルストアー久美堂(あづま)④ 〒410-03 沼津市原字東中1418-43 ☎0559-67-3777 ⑩10-20 ⑨④⑤ 漢方薬、野菜

英桜研究会④ 〒410 静岡県沼津市大岡1894-1 高田ハイブ101 ☎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④ 〒418 静岡県富士宮市宮町5-28 ☎0544-24-0556 ⑩10-18 料理教室(毎月第1④) 食品、野菜

和良比野 〒424 静岡県清水市港町2-7-13 ☎0543-52-9649 ⑩10-19 ⑨④⑤ 無農産物野菜、果物、無添加食品、勉強会、引売り

自然派の食卓・道④ 〒424 静岡県清水市有東坂667 ☎0543-46-2845 ⑩10-21 ⑨④⑤ 食糧品、無農産物野菜、調理器具、陶器

④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 ⑨④⑤祝

全国日本C I 協会友の店

■掲載希望の方は別ページの入会申込書(法人会員)で申し込んで下さい。3行以上は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、(☎)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)、(☎)は定休日(「㊿」は「毎日曜日定休」、「3㊿」は「第三水曜日定休」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。(「㊿」はオーサワジャパン商品取り扱い店です)

【北海道】

- (☎)いわさき薬局 〒053 北海道苫小牧市大成町2-1-10 ☎0144-72-6811
 ㊿9-20 ㊿1-3㊿ 漢方・食養相談、皮膚病・美容相談
 手塚マクロビオティック料理教室㊿ 〒006 札幌市手稲区前田10条17
 丁目2-11 ☎011-681-1120 ㊿10-17 ㊿㊿ 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 ㊿10-19 ㊿㊿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プラ
 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丁目たぐさ
 心向かい ☎01644-3-0289 ㊿9-18 ㊿㊿ ヨガ・正食の健康道場
 北海道健康学苑㊿ 〒079 旭川市永山町11-52-6 ☎0166-48-4107 ㊿8
 -20 ㊿㊿ 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㊿ 〒031 青森県八戸市十八日町2 ☎0178-44
 -6461 ㊿9半-18半 ㊿㊿祝 野草摘、砂療法、料理教室
 サロン和田㊿ 〒034 青森県十和田市稲生町10-34 ☎01762-2-7840
 ㊿10-20 ㊿㊿ 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㊿ 〒036 青森県弘前市新里字東里見
 35-24 ☎0172-28-0736 ㊿㊿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㊿ 〒010 秋田市保戸野鉄砲町1-51 ☎0188-23-
 2921 ㊿10-18 ㊿㊿祝 料理教室、健康講演会、食品販売、野菜
 整骨院巴堂㊿ 〒013 秋田県横手市清川町12-1 ☎0182-32-3331 ㊿8半
 -18半 ㊿㊿祝 オーサワジャパン商品、強健術
 マナ自然食㊿ 〒020-01 岩手県盛岡市高松1-15-31 ☎0196-62-6205
 ㊿8-19 ㊿㊿ 料理講習(第3水)、食品、野菜雑教、図書、配達
 盛岡マクロビオティックセンターいーはーとふ㊿ 〒020-01 岩手県
 盛岡市上田堤1-5-12 ☎0196-61-3024 ㊿9-20 ㊿1-3㊿ 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 ㊿8-19半 ㊿㊿と1㊿ 脉診流治療、健康相談
 みちのく自然食品センター㊿ 〒980 宮城県仙台市中央3-10-7 ☎022-
 262-7677 ㊿9-19 ㊿㊿㊿ 食事他「友友」☎266-4095 料理講習
 こうげん堂 〒980 仙台市大町2-6-17 ☎022-265-4465 ㊿10-19 ㊿㊿月
 末㊿ 食品、無農薬野菜、自然食レストランプラトール☎265-8353
 サンマート咲田店ホシ㊿ 〒963 福島県郡山市咲田2-1-8 ☎0249-32-
 4404 ㊿9-23 ㊿㊿無 純正食品、C I 図書、食養相談
 だるまや㊿ 〒965 会津若松市一箕町八幡村北114-14 ☎0242-22-2089
 ㊿10-18 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㊿ 〒966 福島県喜多方市字諏訪156-1
 ☎0241-22-4193 ㊿8半-19 ㊿㊿無 食品、C I 図書、発送、食養相談
 パス㊿ 〒970 福島県いわき市平杉19 ☎0246-22-9510 月刊「マク
 ロビアン」発行、毎月身体改造会、健康相談ほか
 禅林庵㊿ 〒970 福島県いわき市平鍛冶町6 ☎0246-21-4159 ㊿10-17
 ㊿㊿祝 O J 食品、C I 書籍、無農薬野菜

【関東】

- 群馬マクロビオティックセンター-MA愛NA㊿ 〒370 群馬県高崎市和田
 町7-13 ☎0273-22-5484 ㊿10-20 ㊿㊿ 図書、食品、料理教室
 高崎自然食品センター㊿ 〒370 群馬県高崎市新町6-3 ☎0273-25-26
 05 ㊿10-19 ㊿㊿㊿ 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)㊿ 〒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㊿ 〒376 群馬県桐生市東久方町2-6-21 ☎0277-44-5733 ㊿9
 -20 ㊿㊿ 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 ㊿9-18 ㊿㊿ 正食健康相談、正食医学健康法講習
 食養健康センター㊿ 〒320 栃木県宇都宮市1番町2-4 ☎0286-36-2415
 ㊿10-18 ㊿㊿ 純正食品、リマ化粧品、森下食品、C I 書籍
 修学事業協会栃木支部・自然食の店 広陽㊿ 〒321-02 下都賀郡壬生
 町助谷886-5 ☎0282-86-4484 食養、健康、修学相談 相談随時
 晴雨(りゅう)農場㊿ 〒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つての衣食住の追求と実践

- つくばマクロビオティック㊿ 〒300-42 茨城県つくば市北条28 ☎02
 98-67-1214 ㊿8半-17 ㊿㊿ オーサワジャパンKK商品その他
 大成自然食センター㊿ 〒330 埼玉県大宮市南中野306-1 ☎0486-84-
 4466 ㊿8-20 ㊿㊿ 無農薬野菜、豆腐、パン、海産物、配達
 ヘルスショップ浅野㊿ 〒336 埼玉県浦和市常盤9-10-4 ☎0488-31-06
 47 ㊿9半-20 ㊿㊿ 食品、無農薬野菜、書籍、化粧品
 自然食生協全国センター㊿ 〒336 埼玉県浦和市三室1359-11 ☎0488
 -74-5691 ㊿9-18 ㊿㊿ 食品野菜果物、料理教室、ゲルマ温浴
 麦・J A C 南浦和店㊿ 〒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 ☎0488-86-72
 34 ㊿9-20 ㊿㊿ 食品、書籍、器具、美容・健康相談、配達、発送
 太陽堂㊿ 〒343 埼玉県越谷市大沢4-10-5 ☎0489-62-3479 ㊿9-20 ㊿㊿
 ㊿ 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㊿ 〒349-01 埼玉県蓮田市江ヶ崎西1490-6 ☎0487
 -68-5423 ㊿㊿年中無休 黒焼玄米、手作り食品製造販売
 大橋自然食㊿ 〒350 埼玉県川越市霞ヶ関北4-22-17 ☎0492-32-9445
 ㊿9-19 ㊿㊿ 無農薬野菜、食品、図書、化粧品
 (☎)デリカショップキャリオカ㊿ 〒350-02 埼玉県坂戸市薬師町2-18
 ☎0492-83-4433 ㊿10-21 ㊿㊿ 野菜、化粧品、配達、料理教室
 一玄屋㊿ 〒350-13 埼玉県狭山市入間川1538-61 ☎0429-59-1941 ㊿
 10半-19 ㊿㊿ 野菜、書籍、O J のパン、化粧品、料理教室、配達
 たべものクラブ㊿ 〒355 埼玉県比企郡滑川町月輪982-1 ☎0493-62-
 7461 ㊿11-19 ㊿㊿ 配達いたします。料理教室
 すこやか薬局㊿ 〒359 所沢市松葉町26-2 新所沢駅東口より3分 ☎04
 24-22-0985 ㊿10-20 ㊿㊿祝 漢方相談、第3土曜料理教室
 小川自然食品店㊿ 〒362 埼玉県上尾市上町2-7-25 ☎0487-74-8504
 ㊿10-19 ㊿㊿ 純正食品、有機農産物、浄血指導、料理教室
 カムカムサン㊿ 〒260 千葉県緑町1-28-2 ☎0472-47-1737 ㊿10-19
 ㊿㊿ 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㊿ 〒272 千葉県市川市真間3-11-12 ☎0473-22-0810 ㊿10
 -19 ㊿㊿ 食品、無農薬野菜、料理講習、勉強会、配達
 自然食品の店たんぼほ㊿ 〒272 市川市南大野3-22-25 ☎0473-37-50
 72 ㊿10半-18 ㊿㊿第2・3㊿ 野菜、書籍、食養相談、料理講習
 自然食品の店シーズン㊿ 〒272-01 市川市行徳駅前2-21-22 行徳マンシ
 ョンF ☎0473-56-6166 ㊿10-21 ㊿㊿年中無休
 H・S・A R T 食養レストラン J R 市川駅南口アーケード街ハズレ ☎
 0473-26-5426 ㊿10-24 食品、書籍 料理講習 ㊿㊿講師/田中愛子先
 生、ジャズライブ/㊿PM7:30
 自然食品の店たんぼほ㊿ 〒277 千葉県柏市泉町6-57 ☎0471-67-1997
 ㊿10-19 ㊿㊿第2日曜 食品、無農薬野菜、食養・美容相談、各地発送
 La Vie de 清蓮㊿ 〒273 千葉県船橋市馬込町725 ☎0474-39-7493 ㊿
 10-16 ㊿㊿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 ㊿
 10半-19 ㊿㊿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㊿ 〒106 港区麻布十番2-21-3 ☎03-451-8966 郵便振替
 東京0-18943 ㊿9半-19 ㊿㊿ 野菜、海産物、食養相談
 風Fu㊿ 〒112 文京区関口1-17-9 ☎03-269-0833 ㊿12-15, 18-21 ㊿祝
 は予約のみ レストラン、料理教室、小売。有楽町線江戸橋㊿出口
 高砂自然食品センター㊿ 〒125 葛飾区高砂8-13-5 ☎03-600-4322 ㊿
 9-20 ㊿㊿ 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㊿ 〒143 大田区北馬込2-33-18 ☎03-771
 -9243 ㊿10-19半 ㊿㊿ 無農薬野菜、純正食品、化粧品、配達
 自然食品取り扱い店スーパー宝屋㊿ 〒143 大田区大森中2-24-1 京浜急
 行梅屋敷駅前 ☎03-761-5489 ㊿9半-22 ㊿㊿無 無農薬野菜、果物
 ゲンマイキッド・田畑組㊿ 〒146 大田区池上3-14-7 ☎03-755-1412
 ㊿㊿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㊿ 〒146 大田区多摩川1-35-2 ☎03-756-244
 5 ㊿10-19 ㊿㊿祝 純正食品、無農薬野菜、料理教室、C I 図書
 自然食品の店にんじ屋㊿ 〒150 渋谷区恵比寿西1-4-1 ☎03-476-2811
 ㊿10-20 ㊿㊿祝 O J 商品・O J 豊富 恵比寿駅徒歩2分

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

どなたでもお気軽にご参加下さい。

◆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、食べもの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り合いの方をお誘い合わせの上、お集まり下さい。

●日程/＊5月15日(火)15:00～17:00＊6月12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

●5月の講座はお休みします。

●6月6日(水)15:00～17:00 ①「正食とは、健康とは」 ●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。

●5月30日(水) 15:00～17:00「下痢、腹痛/梅干し入りくず湯、梅しょう番茶、しょうが湿布ほか」

●6月27日(水) 15:00～17:00「塩番茶、点眼ゴマ油、生姜油など」

●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

担当/加藤大季

●5月 8日(火) 15:00～16:00

●5月 9日(水) 17:00～18:00

●5月15日(火) 17:00～18:00

●5月16日(水) 17:00～18:00

●5月22日(火) 15:00～16:00

●5月23日(水) 15:00～16:00

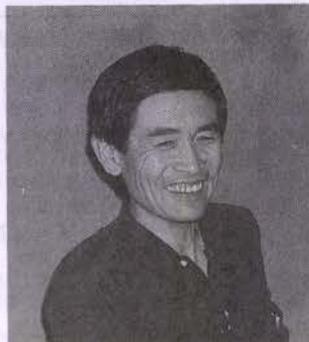
●5月29日(火) 15:00～16:00

●5月30日(水) 17:00～18:00

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。



☆おべんとう作り講習会

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、豊富なアイデアの数々を実習してみませんか。中身、味つけ、見た目とても大事。子どもが喜んで持つていく

「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(材料費込み) ●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 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下さい)

●5月12日(土)13:00~16:00

*グリーンピースごはん、*高野豆腐の油焼き

*たけのこ昆布、*きやらぶき、*かぼちゃ含め煮

※内容の一部が変更になることがあります。

●6月はお休みします

☆マクロビオティック生活実践講座

●5月はお休みします。

◆マクロビオティック子育て・家庭相談

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/詳細は係までお問い合わせ下さい。

●講師/大森一慧



●担当/大森一慧

●日程

●5月12日(土) 16:30~17:30

●6月15日(金) 14:30~15:30

〈新シリーズ〉

★一家を健康にするプログラム★

主催/日本C I 協会
第1回/5月20日(日)

●講義と実技で徹底講習!!

* 正食医学による *

食箋料理・手当法

特別講座



●聞いてなるほど

●見て、実習して納得

●実技でおどろき

●しっかり体得!!

★正確な判断の仕方、食箋料理での気づき、
手当法でのちょっとしたポイント、その秘訣
を学びましょう!!

講師/大森一慧

正食30数年、6人の子育てをしながら、病人の食事作り
や手当てなど、命がけの日々を経て、また、自身、19年
前には1カ月以上も生死の間をさまよう大反応、大改革を
経験した。その実際の、具体的なお話や料理、手当ての方
法は、必ず皆様の参考になることでしょう。

☆☆☆☆ 内容 ☆☆☆☆

- (1) 食箋についての講義
- (2) 食箋料理実習と試食
- (3) 手当法の実習

第1回、5月の内容は↓

- 胃潰瘍、胃炎、胃酸過多
- 胃弱、胃アトニー、胃下垂

- 病気や症状に適した
- * 食材料の選び方
- * 食材料各部の使い方、切り方
- * 熱の通し方(炒める、煮る、炊く、茹でる、揚げるなど)
- * 調味料(味噌、醤油、塩)の使い方
- * 食養手当法(内用、外用)

●日時/5月20日(日)10時30分～午後5時
(途中で試食、休憩があります。講習の内容によって時間が延長される
場合がありますので、ご了承下さい)

●会費/16,000円(正会員・法人会員の方のみ対象です)

- 会場・申込み先/日本C I 協会 〒151 東京都渋谷区大山町11-5
☎(03)469-7631(代) FAX(03)469-7635
- 定員/15名
- 受講には「正会員」または「法人会員」になることが必要です。
- 要予約/まず電話で予約して、申込み用紙に記入し、5月16日(水)
までに受講料を添えて事務局へ。電話のみではお受けできません。
※第2回は、6月24日(日)の予定です。詳細は5月号で発表。

タイムテーブル

10時～10時25分	受付
10時30分～3時	食箋料理講義・実習・試食
3時15分～5時	手当法の実習

●講義・実習の録音、録画、撮影はご遠慮下さい。

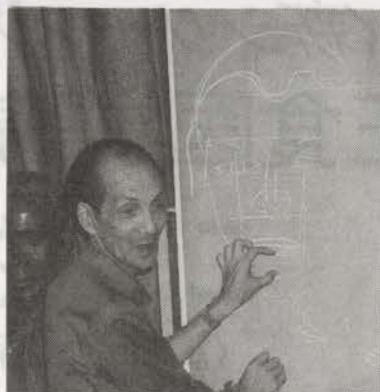
「食箋料理・手当法特別講座」第1回(5月20日)申込み書

氏名	男	明・大・昭	電話	①日本C I 協会の正会員(継続)です ②法人会員(の家族)です。 ③誌友から正会員に変更します。
住所	女	年生	番号	
所	精算額 _____ 円			
講習費 16,000円		合計 _____	円を添えて申込みます。	
日本C I 協会御中		年 月 日		

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!

① 4月28日(土)~29日(日)

② 6月2日(土)~3日(日)

③ 6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。修養の足り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〕

●講師/大森英桜

●会場/日本C I 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C I 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C I 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C I 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C I 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。

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

望診法特集

受講申込書

ふりがな		明		1. 正会員(の家族)です。番号	
氏名	男	大	年	月	日生
	女	昭	()	歳	職
ふりがな		2. 誌友(の家族)です。		3. 入会申込みます	
住(〒)都道	郡	村	町	自宅電話	
所 府県	市	町		Tel ()	
合計 _____ 円を添えて申込みます。		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	
日本C I 協会御中		年 月 日		3. 望診法特集を受講(正会員)……………26,780円	

〈新シリーズ〉

正食医学講座・別科



こども人体修理法

〈講師／大森英桜〉

—その2—

★「こども人体修理法」第2回目!

★幼児・成長期の

トラブルいろいろ

★こどもの病気、異状の悩み



◆幼児から成長期にかけての状や悩み、難病などもまじえて正食医学の立場から、正確にどう判断し、食事で、手当てでどう対処するか? 母親、父親だけでなく、独身の方にもぜひ聞いていただきたい内容です!

ふるってご参加ください!

日時/1990年5月13日(日)

会場/日本C I 協会 2階

講習費/3 講義一括18,500円(正会員17,500円)※軽食つき

※講習費には消費税を含みます

部分受講(1講義) 8,000円

定員/60名

■主催/日本C I 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C I 協会あて現金書留で送るか直接持参して下さい。

■締切り/5月9日(水)ただし定員になり次第締切ります。

*取消し/5月9日(水)までの取消しは手数料1500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。

★食 事/一日通し参加の方には軽食がつかます。

■日本C I 協会の法人、正会員または、誌友になることが必要です。

■講義の録音、録画、撮影はご遠慮下さい。

タイムテーブル

5月13日(日)	
10:30~	受付
10:45~	進行説明
11:00~13:00	講義① 未熟児網膜症、フェニルケトン尿症、腸重積症、周期性嘔吐症(自家中毒症)、川崎病、扁桃肥大、扁桃炎(註、註)
13:00~14:00	食 事
14:00~16:00	講義② 風疹、停留瘻丸、おたふくかぜ、ポリオ(急性灰白髄炎)、湿疹、アトピー性皮膚炎、乾疹、とびひ、やけど
16:30~18:30	講義③ 小児喘息、小児てんかん、髄膜炎、水頭症、再生不良性貧血、夜驚症、自閉症、登校拒否、いじめ・いじめられ

こども人体修理法 - その2- 受講 申込書

ふりがな 氏名	明 男 大 年 月 日 生 女 昭 () 歳
ふりがな 住所	〒 都府 郡 村 道 県 市 町
合計 _____ 円を添えて申込みます 日本C I 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	
職 業	勤務先 TEL ()
自宅電話 TEL ()	
1. こども人体修理法を一括受講(費・註).....18,500円	
2. " " (法人・正会員).....17,500円	
3. 講義 () を部分受講する.....8,000円	
4. 部分受講で食事を希望します1,000円	

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。

5月27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C I協会会館3階

◆メニュー

千段巻午苐、山芋の磯辺揚げ
筍の付け焼、れんこんの清汁
筍と蒟の和物、食養お好み焼

◆お話／精進料理について

- 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。
- 要予約 / まず電話で予約し、申込み用紙に記入し、5月23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いたします)
- エプロン、スカーフ、筆記用具持参

*次回は6月17日(日)の予定です。

(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	
4月22日・5月27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

〈食養手作り教室〉

おそうざい料理

——第11回——

旬の野菜、残りきの、
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!”



- 講師 / 吉成知江子
- 5月26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〉

***炊きこみ玄米御飯**

(具の味が玄米御飯によくしみ込んで、ひと味違う
口ざわり。醤油の香りがおいしさを一段とアップ)

***ふきのごま和え**

(ただゆがくだけではない、食養的な和え物!)

***たけのこの煮しめ**

(陰性な食べものの王様? とかく敬遠されがちの
たけのこも無双原理を応用して料理すれば!)

***車麩の吸い物**

(車麩をダイナミックに使うって、手軽に作れる見栄えのよいお吸物。みつ葉の香りがさわやかで、食欲をそそります。みつ葉の根はすてないで、はしやすめに早変わり)

***おやき風ガトー**

(旬のグリーンピースを使ったアイデアお菓子。季節感を盛り込んだ食養ガトー)

桜沢里真の

食養料理カード集1

各824円 円250円
①② 共の円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1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2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40回開講
6/9~6/10

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6月9日(土)午後1時~10日(日)午後3時 1泊2日(通いも可)

*会場/日本C I 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/6月5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。(事前に申込み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)、雑巾、容器(料理の一部を持ち帰る方)、寝間着(会館に宿泊する方)

●6月9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) ●6月10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9月29日~30日の予定です。

1990年6月9日~6月10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。(17,510円)			○2. 会館に宿泊します。(19,570円)			○3. 部分参加(講習Ⅰ,Ⅱ,Ⅲ,Ⅳ) (Ⅰ,Ⅳ/各5,150円、Ⅱ,Ⅲ/各3,605円)			
ふりがな	男・女()歳	1. 正会員(の家族)です。No.()							
氏名	明治・大正 昭和 年 月 日生	2. 誌友(の家族)です。							
住(〒 - -) 所		3. 新規に入会します。				●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 C I 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年夏期 (第57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()		●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
フリガナ 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。 *保育を希望します。(歳 男女、 歳 男女)

●新規入学の方は(授業料+入学金+日本C I協会年会費+テキスト代)を納入してください。

●いったん納入された授業料、入学金、会費などは返還できません。

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)

夏期募集中

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っさい使いません。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=税別)、または「誌友」(年5,150円=税別)、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。

●受け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。

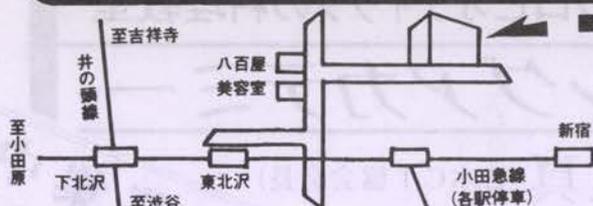
※初参加の方は初級コースから受講して下さい。



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	桜 沢 里 真	4 5 6 7	5,150円	33,372円	4月 6,180円	3,605円
			14:00		月 月 月 月			5月 12,360円	
		B	18:00	浮 津 宏 子	24 15 12 ⑧			6月 12,360円	
			20:30		22 19 29 26			7月 6,180円	
初 級 科	水	C	11:00	吉 成 知江子	4 5 6 7	27,810円	27,810円	4月 5,150円	3,090円
			14:00		月 月 月 月			5月 10,300円	
		D	18:00	植 田 富く子	25 16 13 ⑧			6月 10,300円	
			20:30		23 20 30 27			7月 5,150円	

●講師の担当は変更になることがあります。●7月8日は修了試作会です。●金額は消費税込みです。

日本C I 協会 5～6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)

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。

◆ 5月

3日(木)～6日(日)休業

8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級師範科 ●3時～4時30分 マコビティック・ヨガ(三好暁) ●3時～4時 マコビティック生活相談(加藤輝) 正会員になり事前申し込み

9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 ●5時～6時 マコビティック生活相談(加藤輝)

12日(土) ●午前11時～ 正食相談(大森英桜)正会員になり事前申込み ●1時～4時 おべんとう作り講座(大森一慧) ●4時30分～5時30分 マコビティック子育て・家庭相談(大森一慧) ●6時～8時30分 月例会(大森英桜)「地震・災害・事故・ケガをえる」

13日(日) ●午前11時～6時30分 こども人体修理法(大森英桜)

15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級師範科 ●3時～5時 マコビティックのお話・試食(加藤大季)前日までに要予約 ●5時～6時 マコビティック生活相談(加藤大季)

16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 ●5時～6時 マコビティック生活相談(加藤輝)

20日(日) ●午前10時30分～5時 食箋料理・手当法特別講座(大森一慧)

22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級師範科 ●3時～4時30分 マコビティック・ヨガ(三好暁) ●3時～4時 マコビティック生活相談(加藤輝)

23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 ●3時～4時 マコビティック生活相談(加藤輝)

25日(金) ●午前10時30分～ 正食相談(大森英桜)

27日(日) ●午前10時30分～3時30分 食養料理技法講座

●3時30分～5時30分 正宗太極拳教室(大友映男)

29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級師範科 ●3時～4時30分 マコビティック・ヨガ(三好暁) ●3時～4時 マコビティック生活相談(加藤輝)

30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 ●3時～5時 家庭の手当法(加藤大季)野菊 ●5時～6時 マコビティック生活相談(加藤輝)

◆ 6月

2日(土)～3日(日) ●望診法特集(大森英桜)

3日(日) ●4時～6時 久司道夫先生講演会

5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級師範科 ●3時～4時30分 マコビティック・ヨガ

6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 ●3時～5時 マコビティックへの入門講座(加藤大季)前日までに要予約

9日(土) ●午前11時～ 正食相談(大森英桜) ●月例会

9日(土)～10日(日) ●集中料理講座

10日(日) ●3時30分～5時30分 正宗太極拳教室(大友映男)

12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級師範科 ●3時～5時 マコビティックのお話・試食(加藤大季)前日までに要予約

13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

15日(金) ●午前11時～2時 マコビティック生活実践講座(大森一慧) ●2時30分～3時30分 マコビティック子育て・家庭相談(大森一慧)

16日(土) ●1時～4時 おそうざい料理⑩(吉成姫子)

17日(日) ●午前10時30分～3時30分 食養料理技法講座

22日(金) ●午前10時30分～ 正食相談(大森英桜)



(((((((新 商 品))))))))

- りんごジャム 140g 580円
- ぶどうジャム 140g 580円
- 赤すももジャム 140g 580円

無農薬栽培した安全で美味しいりんご、ぶどう、赤すももをまるごと煮詰め、裏ごししました。塩も砂糖も米飴も使わず素材の持つ甘味と酸味を引き出しました。パンにぬるほか、パイやクッキー、ケーキ等にお使いください。無添加のため開栓後は要冷蔵。山形県矢の沢ファミリークラブ製造。

- えごま 100g 250円
東北産。別名ジュウネ。シソ科の一年草。香り良く、ゴマと同じように使えます。



炒ってすり鉢ですり、だし汁、醤油、みそ等をあわせた「えごまみそ」は、おにぎり、田楽、お茶漬け等にとてもよく合います。限定品。

- 明日葉めん 200g 300円
伊豆大島特産の明日葉と群馬産の地粉、自然海塩「海の精」を使用した美味しいうどんです。生葉に換算して70gもの明日葉が入っています。

◀変更商品▶ 5月21日より実施

- りんごジュース(缶) 195g 190→200円
- ぶどうジュース(缶) 195g 210→230円
- オーサワひじき 100g 580→650円
- ふのり 20g 320→380円
- ごまそふと 180→120g 680円
- ゴマピューレ 200g 480→550円

世界的な天候不順、環境汚染により農産物や海産物が不作となり価格が暴騰しておりますので、やむを得ず値上げさせていただきます。

◀品切商品▶ 入荷予定

- りんご果汁 2年11月
 - 天然凍り豆腐 3年3月
 - 南瓜ペースト 未定
- 天候不順により生産量が大幅に減少し、品切れしてしまいました。

◀お願い▶

弊社取扱いの胡麻は水洗いしていないものが多く、砂や土が混入していることがありますので水洗いしてからお使い下さい。

東北沢店便り

★改装オープン 大盛況中!!

店舗面積が1.7倍に広がりお買い求めやすくなりました。

★野菜の入荷日が増えました。

これまで週3回でしたが、月火水金土と週5回入荷します。

★天然酵母パンが豊富になりました。

オーサワジャパンのオリジナルパンの他、ルヴァン、木のひげ、みちのく、里味の鍋焼パン、ノヴァのフルーツパン等、好評取扱い中!!

★日曜日、祝日も野菜、生鮮品を沢山そろえて皆様のお越しをお待ちしております!!

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



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もいますか。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ます。

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た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。

ハーレーII

●重量 2.3kg

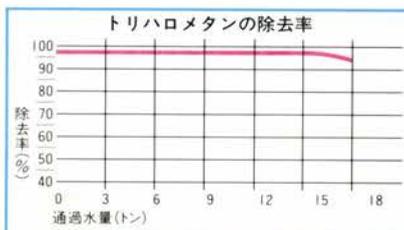
●サイズ 168φ×293mm

¥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ふ。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