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種郵便物認
No.649
1991－10
日本CI協会
LA REVUE DU PRINCIPE UNIQUE ET DE LA VIE MACROBIOTIQUE

GOレター〔インド編・続〕⑰／桜沢如一

北アルプスマクロビオティックセミナー開く

一家に一冊。
プレゼントにもどうぞ。

▲豪華カラー愛蔵版、付録に天然酵母パン、コーフーの作り方。

▼ 食養料理法の家庭普及版、毎日の献立がいっぱい。

桜沢里真著

マクロビオティック料理の決定版

● リマクッキング

• 7,725円
(7,500円＋消費税225円)　〒360円

● マクロビオティック料理

• 2,575円
(2,500円＋消費税75円)　〒310円

日本CI協会　振替／東京0-194125

塩は、海の精。

小さなひとつの生命も、大きな宇宙の営み。
小さなひとつの人間も、大きな地球の子供。
私たち地球生命は、海から生まれた。
海は、いのちの故郷、
そして、塩は、海の精、海のエキス。

復活した伝統の自然海塩「海の精」。

遠い昔から、私たちの祖先は、海水を濃縮した自然の塩を食べてきました。ところが1971年、突然、すべての塩田が廃止され、塩は工場で生産されるようになりました。そんなかで、日本人が数千年にわたって食べ続けてきた昔ながらの塩が復活されました。「海の精」と名づけられたその塩は、現代の日本では唯一と言ってよい、伝統の自然海塩です。(注)伊豆大島に打ち寄せる精麗な黒潮を太陽の熱と風で濃縮し結晶にした「海の精」は、その名のとおり、生命の源である海のエキス。それは、あなたの食生活を"いのちあるもの"にしてくれます。ぜひ、おためしください。

(注)神事用、観光用、試験用として認められたものの中に、自然海塩と言ってよいものがありますが、一般に入手は困難です。

日本食用塩研究会
〒155 東京都世田谷区北沢2-38-9
TEL03-3460-3961

スタッフ募集！　塩の生産、流通、広報、営業企画、研究開発など

■リマ・クッキングアカデミー秋期、中上級師範科は毎週火曜日、初級は毎週水曜日開講中！

■リマ・クッキングアカデミー集中料理講座は11月23日（土）と24日（日）に開催、募集中！

■松本光司先生の食養料理技法講座は10月20日（日）11月17日（日）に開講、募集中！

●表紙写真：そば（写真／家の光©）

■日本CI協会は毎週木曜休業です。

■本誌をご紹介ください！　今号一部五一五円（税・送料共）

●CONTENTS●

新しき世界へ　649号
1991年　10月号

夏の健康学園、盛大に開催！／4
長野・白馬岩岳で　講義、交流、自然探訪、パーティなど

白樺の林、湖のほとり／狩野　誠／8
草枕を贈ろう、心の安らぎ、出会いの素晴らしさ、なぜ黒姫に？　おなかすいたよう、トリカブトで半死半生

ヨガの心／三好　暁／12
一人一人は大生命の現われ

盛大！　夏まつり14

『ゼン・マクロビオティック』より（2）／桜沢如一／15
私の治療法について、健康の七大条件、疲れを知らない、ご飯がおいしい、よく眠る、物忘れをしない、怒りを知らない、絶対にウソをつかない

組織変更のお知らせ／33

ごあいさつ／橋本政憲・橋本亞生子／34

●『GOレター』特別掲載
『世界無銭武者旅行』
インド編（続）⑰／桜沢如一……25
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！

■本誌および日本CI協会のすべての刊行物、桜沢如一、桜沢里真の著作物の内容の全部または一部の、あらゆる形式による複製は、当協会の文書による承認を必要とします。（ただし、論文中での正常な範囲の引用は、出典、発行所を明記されれば、かまいません。転載のお申込みは歓迎いたします）

◆マクロビオティック生活相談

正食を実行する上でのトラブルはよりよい解決法で！

人とのつきあい（地域、仕事など）に起こる問題、健康上の問題、育児、しつけ、学校（給食、いじめ、登校拒否など）わからないこと、困っていること、迷っていること、悩んでいることなどを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／詳細は係までお問合せ下さい。

※新たに電話相談もお受け致しますのでどうぞご利用下さい！

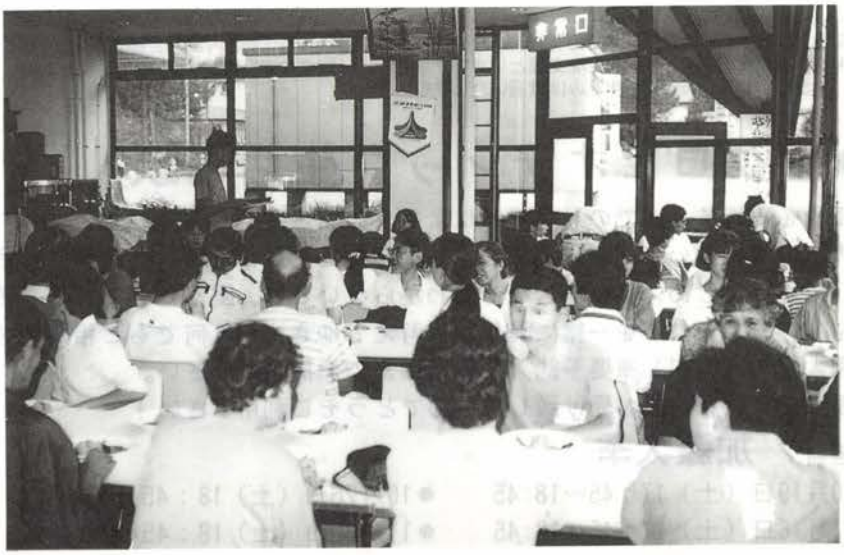
●担当／ 加藤大季

- ●10月19日（土）17：45～18:45
- ●10月26日（土）18：45～19:45
- ●11月16日（土）17：45～18:45
- ●11月30日（土）18：45～19:45

〈日本ＣＩ協会・伝統の健康学園〉

'91「北アルプスマクロビオティックセミナー」盛大に開催！

8／16(金)～8／19(月)　白馬・岩岳「ホワイトプラザ」にて



◀楽しい夕食のひと時。

8月16日から19日まで、伝統の夏の健康学園が長野県白馬村岩岳(いわたけ)で開催されました。ここの会場は連続3年目です。前回同様、地元で観光（スキー場）開発にあたっている北沢宏明先生（往年の名スキー選手）はじめ施設管理の方々

◀「イビキは大食が原因」と大森先生。

◀「顔合わせ、自己紹介」の集い。

◀朝の太極拳。

◀「梅池自然園」の遊歩道を歩く。

のお世話で開催することができました。

岩岳は、冬は初級から上級まで楽しめる有名なスキー場ですが、夏の間はテニス、サッカー、パラグライダーなどの合宿がおこなわれていて、両隣りの白馬や小谷は避暑客でにぎわっていますが、ここは静かな雰囲気が保たれています。

今年は3回目ということと、お手伝いの方も多かったので、準備も順調に進み、受付開始となりました。北から南から、初めての方もおなじみの顔も一堂に集まると、じきにお仲間になってしまいます。

夕食後は、いつもと変えて、参加者の「顔合わせ」で、皆さん自己紹介をしました。いろいろな体験や意見を持った方がいて、なかなか短い時間では話し切れません。つづいて最初の講義、大森先生の、正食と無双原理に触れる以前の青春時代の話、触れてからの苦心など、アッという間の2時間で、お話の前半がやっと終わったくらいの感じでした。

17日、土曜日は隣りの小谷村にある高度千八百メートルの湿原、梅池自然園へバスツアーなので、5時と早めに起床。掃除・ヨガ・太極拳のあと、大森英桜先生の「正食医学講座・別科」《マクロビオティックからだのチューンナップ

法、その①》の講義で勉強。すぐ朝がゆをいただき、お弁当を持って、バスとタクシーに分乗して自然園に向かいました。

この自然園は、冬は10メートル近い雪の中に埋まりますが、6月から10月までの開園中は、雪どけ水で湿原がうるおい、ミズバショウやニッコウキスゲ、ワタスゲなどの高山植物、湿原植物が群生する楽園です。尾瀬のように板が敷き並べられてあります。白馬の山々には何条もの滝が流れ下るのが遠くに見え、ところどころには白い雪渓が残っています。さすがに涼しく爽やかな空気を吸いながら、上り下りのある山道を子供たちも元気いっぱいで歩きました。

帰ってきたら、長野・黒姫山の狩野誠先生が奥様と共に早々と来て、夜の講義の準備にかかっておられました。先生は、いわゆる特攻隊の生き残りで、戦後、裸で復員してからは、戦友の残した言葉をヒントに東京から長野へ、野尻湖の見える黒姫山麓へ開拓農民として入植し、薬草・山草など和漢薬を研究、なかでもクマザサの薬効に着目した「えんめい茶」は有名です。

途中、幾多の困難があり、一時期、長野の駅前で大道易者をしたこともあり、寒さの中できびしかったけれども、これが非常に勉強になったそうです。先生は山の子供たちに古武道の流れを汲む棒術を教えておられ、今回の参加者全員に60センチくらいの朴の木の棒を一本ずつプ

▶「白馬大雪渓を見たぞ！」

▶迫力いっぱいの狩野先生の講義と朝の健康棒体操。

▶みんな元気！

◀フィールド・アスレティックだぞ！

◀「どこが変わったでしょうか？」

18日の朝は、番外で一時間にわたり先生が野外で、この健康棒の使い方を教えてくださいました。体操のような使い方から、武道式の使い方など基本のコースをかけ足で伝授を受けました。朝の講義は大森一慧先生で、大森家の食事と健康の問題を例に経験豊かな、ざっくばらんの良いお話をしてくださいました。その後、第一日の交流会につづいて、皆さんの意見・体験発表がありました。

夕食後は、健康学園恒例のパーティで、まず子供たちの花火大会に始まり、体育館に移って、いろんなゲームや盆踊り、歌などで夜おそくまで楽しく遊びました。

19日、早くもお別れの日がきました。大森先生の「チューンナップ法の②」のあとは、「激動の時代を自由に生き抜く法」の講義で、数千年前から木（火）の文明が始まったが、それが石炭・石油・原子力に変わり、今それがまさに崩壊しようとしている。次は水の文明の時代が来る、と最後は正食と無双原理の大切さを力説されました。

閉会式は、明るい日の照る中で輪になってPU歌をうたい、再会を約してお別れしました。

なお、その次の日から「ソ連にクーデター」の激動がさっそく始まったのには、少なからず驚かされました。二十一世紀までには、まだまだ、いろんな種類と程度の〝激震〟があるでしょう。

（橋本・記）

レゼントしてくださいました。これは肩たたきにもなり、両手であるいは片手で持って体操もでき、護身の武器にもなり、麺類やクッキーなどののし棒にもなる(?)という便利なものです。

今年67歳の先生は、毎日睡眠2～3時間、午前3時起きで忙しい毎日を送っています。そして、「笑顔と感謝」、自然順応の生活を迫力いっぱいに説かれました。毎年、自分の死亡通知に宛名を書いて、日付だけ書きこめばいいように作ってあるそうです。終戦直前、いつ死んでも不思議でない緊張の日々を送った方ならではのことと一同感心しました。

白樺の林 湖のほとり

狩野誠

▶元気いっぱいで講義をする狩野先生と奥様。

【略歴】

●大正14年9月、東京・深川に生まれる。拓殖大学卒。空挺特別攻撃隊要員として待機中、九州特攻基地で終戦を迎える。

●戦後、長野県黒姫山麓に入植。開拓分教場で教鞭をとりながら土を耕し、木を彫り、草をたずねる暮らしを続け、かたわら山の子らの武道、人生教育と野草・薬草の研究、普及に努める。

●その間、どん底の開拓生活の中でクマザサの新芽から「延命茶」を開発し、全国的普及に成功させる。今でいう一村一品運動のさきがけとしてひろく注目されている。そして「大自然健康づくり、ほほえみいっぱい運動」を提唱し奔走している。

●著書／『開拓農民』（平凡社）、『荒野に灯をともせ』（あすなろ社）、『薬になる野菜と野草』（福音社）『ほほえみ読本』（健康生活舎）など。

●黒姫和漢薬研究所社長・草の学校校長

【8月17日、北アルプスマクロビオティックセミナーでの講義より】

「身近な薬草と手近な健康法」という題でございますが、薬草というものは、この白馬のふもとにだけあって、皆様がお家に帰ったら回りにないのだったら、何にもならないですね。どんなに効く薬草でも、木曽の御嶽山の頂上とかヒマラヤの山深くにしかない長寿の薬草だといっても、何の役にも立ちません。やはり身近にある薬草というものを考えていきたいと思います。

草枕を贈ろう

ここにありますのは、みんなその辺にある薬草です。スギナ、葛の葉っぱ、ギシギシ、ドクダミ、フキ、エンメイソウ、ススキ……。こういう、どこにもある草で作ったのが、この草枕です。ヨモギとオオバコと、いろいろな草を集めてきて乾燥させて刻んで入れたものです。今「草の学校」というのを子供たちとやっているんですが、「お母さんの日に草枕を贈ろう」といって、この枕の表の方はお母さんたちが作り、中に子供たちが集めてきたいろいろな草を入れてプレゼントするんです。これは疲労回復にききめがあります。何かの理由で眠れない時など、これで寝ますとグッスリ安眠できます。

心の安らぎ

それから「健康法」ですが、健康でいちばん大切なのは何でしょう。それは「心の健康」で

す。どんなに素晴らしい保養所で素晴らしい食事をいただき、素晴らしい看護を受けても、心の安心と心の憩いと安らぎがなかったら何にもならないと思います。心の健康は笑顔をつくることです。

それから食べ物の食養。そして、ここでも朝行われます太極拳とかヨガのような運動の要素を持った健康法があります。もう一つ、頭の体操があります。どうしたらいいでしょうか？それは日記をつけることです。何人の方がつけておいでですか？　6名の方、この方々はボケないで長生きされるでしょう。（笑い）

「ぼける」ということは、脳が年と共にだんだん収縮します。その原因は脳を使わないからです。テレビばかし見てボケーッとしているからボケてしまうんです。（笑い）そのためには、日記をつける、頭を使う。使って使って使い切った場合に本当の活力が出てくると思います。

出会いの素晴らしさ

皆様が自然園から、どんなお顔で帰っていらっしゃるか楽しみにお待ちしておりました。出会いというのは素晴らしいもので、「七夕（たなばた）」というのがあります。東京ではいつも七月七日にやりますが、長野県では八月七日です。草の学校の子供たちに「七夕さまというのは、どういう意味なの？」と聞いてみたら、「おじさん！デートの日」（笑い）という返事でした。「何のデートをするんじゃろか？」「天の川という、きれいな川があって、そこでお姫さまと何とかさんがデートするんだってさあ」（笑い）というんです。そこで私は「そうかなあ。それだけかなあ？　デートのことを何と言う？　出会いというんだよ。そして、その心を一期一会（いちごいちえ）と言うんだよ。出会ったもの、それはお母さんです。お父さんです。そしてお友だちです。おじさん、おばさんです。その出会いというものがなかったら、今の君、あなたはいませんね。だから七夕さまというのは、そういう意味での出会いなんですよ。一期一会のいちばん大切な意味での出会いなんですよ」と。

私はどこに行くにも、お話をさせていただく時にクマザサを必ずお祭りするんです。「おじさん、どうして白い着物を着ているの？」「これは、草の神様に仕える衣装なんですよ」と。さっきお辞儀しましたのは、「クマザサの神様、皆さまとの出会いが良き出会いでありますように」とお祈りをしました。

七夕の日に、竹のササに願いごとを書いてつけますね。あれは、なぜ竹か、なぜササか。室生犀星（さいせい）の詩に「さらさらと笹の葉のように、どんな風雪にもめげず、いつも青々しい人生を考えよう」……ササというものは、そういう生命力を持っております。ササは、なぜ笹餅にしたり、チマキにしたり笹だんごにしたりするんでしょうか？　昔、魚屋さんに行きますと、ササの葉の上に魚が並んでおりました。今のように冷蔵ケースがなかったんです。

ササにはビタミンKというものがあって、防腐作用があるんです。だから、もち米をササの葉で巻いて、ふかしたものが「チマキ」です。川中島の決戦の時に、上杉謙信が兵糧として作らせたのがチマキの始まりだと言われています。

なぜ黒姫に？

よく人に「狩野さん、東京生まれのあなたが、どうして黒姫に入ったんですか？」と聞かれるんです。それは戦時中、私どもは特攻隊におりました。昭和二十年八月の敗戦から四十六年。八月というのは私どもに忘れることのできない月です。九州の特攻基地で連日必死の訓練を続けておりました。重い土のうをかついで、百メートルを十五秒で走る、というものです。

ある夕刻、特攻訓練を終えて、京大出身の武藤君という戦友と、ある民家のそばを通ったら、ラジオがきこえてくるんです。「湖畔の宿」という歌が流れてきたんです。そしたら「おい狩野、この戦争はいつかは終わるだろう。そしてな、万が一、生きて帰れる日があるとしたら、あの歌のように、湖の見える信州の高原の白樺の林の中で、きれいな信州乙女と恋をしてみたいな」とつぶやくのです。

私どもは、生きて帰れるとは夢にも考えておりませんでした。ときおり戦友たちといろいろな話をしました。

「――もしも神様がお前の生命と引き換えに、世界の平和を絶対に保証するからお前の生命を

よこせ、と言ったらどうする?」と言った戦友がいました。「おれは喜んで、この生命を神様に捧げて日本民族の平和と世界の平和を守っていきたい。その神様というのは何だろうか」と彼は言いました。

私どもの第二次空挺攻撃隊は、待機したままで八月十五日を迎え、復員しました。家のあった東京の深川は、大空襲で全滅です。「これからどうしようかなあ」と考えた時に、戦友の武藤の言った言葉が思い出されました。「高原の湖畔……」それはどこだろう? そしたら、むかし私が行ったことのある長野の黒姫のふもとに野尻湖という湖があるんです。海抜六五〇メートル。そこで開拓者を募集していました。ああ、あそこなら白樺の林もあるし、そうすれば、きれいな乙女もいるかなあ(笑い)なんて考えて……。それがうちのカミさんなんです。(拍手)

「おなかすいたよう」

いちばん苦労したのは食べ物のことでした。朝、分教場に集まりますと小学校一年生から中学三年までいっしょに一人で教えました。「先生、おなかすいたよう」——これが子供たちの朝のあいさつでした。ある時、昭和二十四、五年だと思いますが、「じゃあ、今日はカボチャを買いに行こうか」と、大八車を引っぱって、下の部落の白い土蔵のある農家へカボチャを買いに行ったんです。下級生を乗せて、上級生が引っぱって行きました。

その土蔵のある農家の庭先にカボチャが山のように干してあるんです。「おじさん、このカボチャを少し分けてくれませんか」と頼んだら、「このカボチャは、おめえらよそ者にやるんじゃない。ブタに食わせるんだ」と、そのおじさんは言うんです。そのそばで、犬が洗面器にいっぱい白いご飯に味噌汁のかかったのを食べている。それを子供たちはボケーッと見ているんです。

私は、あの時、子供たちの言った言葉を今も覚えております。「ぼくたちはブタじゃないよ。帰ろうか」——そして、今度は消凡として坂道を帰っていったんです。そうしたら、当時は馬車、牛車で荷物を運んでいましたから、道に馬糞や牛糞が落ちているんですね。そしたら、子供たちは、その秋の日に乾いた馬糞を拾って、馬が食べ残した豆かすを出して、口の中に入れてかじっているんです。

私は、あれを見まして非常な疑問を感じました。「おれたちは何のために、この開拓に入ったんだろう。何のために今度の戦争に参加して戦って、しかも特攻隊員として血のでるような訓練を受けて、何のために死んでいったんだろう!」……目の前が暗くなってしまいました。初めて「国破れて山河あり」ということを、日本が負けて五年経ってから、その子供たちの姿を見て、ガク然として感じました。そして、金輪際、子供たちにこんなみじめな思いをさせてはいけない、と思いまして、買い出しに行くのをやめて、食べられる草、薬になる草——そういうものを集めました。

草に生かされて

まずこの山麓に群生するクマザサの活用です。このクマザサの新芽にかずかずの薬草や野草を加えて新しい笹茶をつくりました。このお茶をだれ言うことなく延命茶と呼ぶようになりました。

これはきっと原野に立っている延命地蔵さんが、飢えと疲れにおののきながら荒野に挑む開拓者や山の子らの健康のために草の功徳を示してくれたのだと村の人は言いあったのです。どんな荒茫の地でも、そこに生きようとすれば必ず活かされる道があることを知りました。

草は大自然の霊。草は太陽の恵み。草は大地の泉。草は稲穂のもと。草は牧草のもと。「摘む」「活ける」「飾る」「包む」「食べる」「茶にする」「薬にする」「浴剤にする」「漉く」「染める」「織る」「作る」「遊ぶ」「吹く」「餌にする」「土をつくる」「木を育てる」——捨てられても忘れられても踏まれても、ひたむきに生きることを知らされたのです。 □

♨自然の生態系の活かされた矢の沢ファミリーClub

どなたでもすぐ買える特別企画（最初にして最終）
分割のご要望に応えて今回のみ20区画分譲のお知らせ!!

南面絶景（最初にして最後の）分割払い分譲（20区画）農園地続き別荘地二〇〇坪

1）契約時すぐ所有権の移転が成ります。すぐ別荘を建てることができます。クラブハウスの宿泊施設（温泉あり）を利用することができます。
矢の沢の産物を直接購入することが出来ます。

2）毎年矢の沢ファミリークラブの地価が上昇して参りましたが、これは自然志向の格調高い整備による付加価値分で、バブル経済による上昇とは違います。
従って値が下がるということはありません。

3）限定 500区画の分譲予定で、現時点までの分譲予定数 250区画を30もオーバーしています。残区画数はプール付研修センター、研究所、加工場（オーナー共同経営）の建設、及び標高 650mの当用地内の陵線から 2,000m級の飯豊連峰、奥羽山脈、蔵王山、朝日連峰が眺望出来るミニ山岳コース完成後、それらへの投資額を加算して分譲予定。

4）自然の生態系を活かした保養地造りのため、100万坪の森の中の贅沢なほどの空間の中に別荘分譲地があります。

5）投資家でなく将来定住または別荘として利用される方への最後のチャンス。
『新しき世界へ』の1991年1月、6月号をご参照下さい。

矢の沢ファミリー通信だより

森は二酸化炭素を吸い、きれいな酸素を出し、洪水を防ぎ、水を地下に貯え、浄化し、矢の沢の森の中からはこんこんとおいしい水が湧き出しております。
そんな 100万坪の大自然を有する矢の沢ファミリーClubを 280名のオーナー達とこれからのオーナー達全員で汚染から守り、自然を理解し、自然の生命と語り合い、感謝をすることによって豊かな人間造りの矢の沢ファミリークラブであって欲しいと願っております。そして矢の沢ファミリークラブを訪れる人は年間 200数名ですが、自然食をなさっている沢山のオーナー達やオーサワジャパン様からは（農産物〔米〕や鯉こくなどの加工品を供給する側でありますが）種々なことを学び得ました。
肉や砂糖を食べない、そして安全な穀物や野菜をよくかんで食べる習慣が身につきました。そして真の無抗生物質、無農薬栽培、無添加食品の貴重な存在と、その生産、製造にこだわり続ける意義と使命感を痛感し広大な資源の活用に日夜努力致しております。

田舎生活御希望の若い方、ダイヤモンド食品工業株式会社で働くことが出来ます。
贅沢を言わなければ古い民家もあります。また矢の沢のオーナーになり定住するお手伝いも致します。

電気・電話・水道（引込）
毎月六六、〇〇〇円払い
頭金 一〇〇万
一〇年間分割

温泉成分／硫黄泉（泉質・単純硫化水素）
効能／胃腸病・皮膚病・神経痛ほか

〈問合せ先〉〒999-03 山形県東置賜郡川西町大字玉庭3994 ☎0238・48・2509
ダイヤモンド食品工業株式会社 矢の沢ファミリークラブ FAX 0238・48・2007

ヨガの心

三好暁（さとる）
（日本CI協会「マクロビオティック・ヨガ」講師）

私と玄米とのつきあいは、二十数年前、ヨガを勉強し始めた頃から始まります。

その頃は、いろんな人の著書を読みながらヨガを独学していたのですが、その中に桜沢先生との関係が深い沖正弘先生の著書があり、そのテキストにしたがって断食を行ったり、玄米食を始めたわけです。

もっとも、その頃は貧乏学生でしたから「玄米食は安上がりの生活だ」ということで始めたようなものでした。だから、時には友人と酒をくみかわして大いに歓談するといった、ごく普通の学生生活を送っていたのであり、「正食」という立場から見れば、まことにいいかげんな玄米食でありました。

もちろん佐保田鶴治先生の著書も読んでいたのですが、その住所を見ると、なんと私の通っている学校のとなりのお寺さんにお住まいだったのです。さっそくその門をたたき、入門したようなわけです。

その頃は、まだ佐保田先生の道場（心華寺）はなく、日曜日ごとにいろんなお寺でヨーガの講習会を行なっておられた頃でした。左京区の北・松ヶ崎辺りから南の泉涌寺まで自転車をこいで通ったことをなつかしく思い出します。

その後四、五年たって、私としては必死の思いで（「出家」という意気込みで）三島の沖ヨガ道場に入門しました。沖ヨガ道場には五、六年いたことになるのですが、ひと口で言えば、「面白かった」ということになるのでしょうか、私にとっては「非常に有難かった。勉強になった。ヨガということがより良く分かった。出家生活の覚悟ができた」という感じです。

佐保田先生は学者であり、『ヨーガ・スートラ』『ハタ・ヨーガ・プラディーピカ』をはじめ、ヴェーダンタ哲学など、インドの文献を翻訳し相次いで出版され、初学の私にとって本当に勉強になりました。沖ヨガ道場では、それが「生きた型で体得できた」という感じです。言葉の本当の意味が分かった、とでも言いましょうか、「ヨガ」という言葉一つとっても、冥想・三昧・解脱などの宗教的な言葉も（「宗教」

という言葉自体も）形式ではなく、言葉でもなく「生きたまま、生のまま分かった」という感じです。

しかも、さまざまな病人が、悩みをかかえた人たちが、ひきも切らずにやってこられる。西洋医学から見放され、東洋医学でも助からず、民間療法に裏切られた（？）人たちがやってきては修行して行かれる。「分かった人」「気づいた人」「悟った人」は救われ、「気づけなかった人」「分からなかった人」「悟れなかった人」は鬼籍に帰って行かれる……。

本当に面白かった。有難かった。勉強させていただいた。というのが実感です。

「ヨガにはテキストがない。いや、すべての事、すべての物をテキストとして実行してみる。そして身体を通して、生命を通して真理を悟って行く」というのがヨガの立場ですが、玄米正食もそうです。先人たちがたくさんおられ、テキストもあるんですが、それを実行し体得して行くのは私たち一人一人です。先人たちもこうして真理（正食）に気づいてこられたのだと思います。

「マクロビオティック・ヨガ」という名称は日本CI協会から与えられた名前ですが、いい名前だと思います。マクロビオティックとは「大生命」のこと、「小生命」はミクロビオティック（？）。ヨガで言うならばブラフマン（大生命）とアートマン（小生命）ということです。

「われわれ一人一人、一つ一つの生命は、すべて大生命の現われである」「すべて宇宙法則の現われである」「唯一、無双の原理によって生かされている」――それに気づきましょう、というのがヨーガなのですから。

「従う」「従わない」にかかわらず、どこまで行ってもその宇宙法則（無双原理）の中でのできごとなのですが、その「道」からはずれようとすると、必ずさまざまな「不都合」が起こってきます。「気分が悪い」「どこかおかしい」から始まって、「痛い」「苦しい」「症状が現われてくる」……逆に、正せば正した分だけ楽になる、気分が良くなる、症状が消えて行く。――これが「生命の法則」です。

特に現代人は「栄養があるから」と言っては、とんでもない物を食べていますから、頭痛だと言っても脳腫瘍の頭痛であったり、肩がこると言っても心臓病からくる肩こりであったりすることもあります。

だから私は、こういうささいな症状であっても、まずは血液を正すこと、つまり食を改めることを勧めるのです。そうすれば、簡単な頭痛や肩こりはもちろん、奥深い脳腫瘍や心臓病も進行することはなくなる。うまく行なえば治って行くのですから。さらに生活、環境すべてを正して行く仲間（同行）になってもらいます。

水も空気も自分の生命なのです。生命に気づいて、心・身・霊・生活・環境のすべてを正していかない限り救われません。〝自殺〟をやめて、〝正生活〟を実行して行きましょう。

民間療法と東洋医学の効用

- 講師／大森英桜先生
- 日時／10月26日(土) 正午受付～27日(日) 午後2時
- 会場／愛知食養村（長生堂2階）
- 会費／20,000円（宿泊費は別）

・詳細はパンフレットを請求して下さい。

主催／愛知食養村（伊藤　誠）　愛知県小牧市小牧1-40　☎ 0568・75・9843(9～17時)
☎ 0568・76・2731(夜　間)

盛大！ 夏まつり

8月4日、第一回マクロビオティック夏まつり（オーサワジャパン東北沢店主催）が開かれました。1階入り口では炭火焼きとうもろこしとタコ焼き（実はコンニャク）の屋台、2Fホールでは、くじ引き、ビンゴゲーム、ミニコンサート、マクロビオティックや太極拳とヨガの入門教室などの催し、3Fでは手づくり豆腐や鍋焼きパンの作り方、手打ちソバの実演とレストランが開かれました。約二百人以上の人々が集まって大にぎわいとなり、レストランではオーダーに追いつかない騒ぎでした。フィナーレは、オオムラカズと吉本有理・永島理一特別ライブで大いに盛り上がりました。マクロビオティックの底辺を広げるこのイベントは今後も続けていきたいと思います。（東北沢店・長田）

美術印刷一般 製造 販売

TJS 有限会社 東樹社

代表取締役 野ヶ山量尉知

東京都台東区浅草橋4丁目16番8号 〒111
電話 東京（3862）代表1627～9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。

幹部候補募集

資　格　高卒以上　25歳～40歳位
給　与　当社規定により優遇
勤務時間　9：00～17：30

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、マクロビオティック研修制度有。
休　日　日曜、祝日、週休2日制、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CI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)3958－7112 FAX 3958－7362

GEORGES OHSAWA

ZEN MACROBIOTICS

『ゼン・マクロビオティック』

1961
より

■前号よりつづく

●第2章

私の治療法について

私の理解する東洋の医学には、「治療法」とか「治療薬」とかいうものはありません。この宇宙のすべての生命の母胎である〝自然〟そのものこそ、偉大な治療者であります。すべての病気や不幸、犯罪や刑罰の原因は、宇宙の秩序を破ることであります。

したがって、その治療法は、あまりにも簡単です。秩序を破ることをやめて、奇跡としか言いようのない自然の働きにしたがうだけです。

この自然のカラクリを把握した東洋哲学によれば、すべての病気は十日間で完治すべきものと考えられます。すべての病気は血液中に発生し、また血液によって養われています。血球は毎秒三億個の割りで分解代謝し、一日に十分の一の血液が交替しているのですから、自然にしたがって飲み食いするなら、十日間で全血液は入れ替わります。「自然にしたがう」とはどういうことかというと、人体の内部器官の生物学的必要と、気候、緯度、活動の相違、季節などの外部の環境条件によって加えられる必要とを、あわせ考えて決定することです。

理論とその論理は、すこぶる分りやすいのですが、それを技術面に応用する場合は、デリケートで大変こみいってくる時もあります。私の治療法は、「実用的な技術なき理論は無用であり、簡単明瞭な理論なき技術は危険である」という東洋の伝統的な考えにもとづいていますから、実に単純です。すなわち、

(1) 自然の食物
(2) 医薬品を使わない
(3) 手術をしない
(4) 大いに体を動かす

もちろん、現在では自然な食べ物や飲み物を得ることはむずかしいです。しかし、東洋のすべての哲学と科学の基盤にある唯一の原理（宇宙の秩序とその構造）を体得すれば、何事もくじけることはありません。

必ずうまくゆきます。

繰り返し言いますが、この古色蒼然とした哲学の理論は簡単です。しかし、それを実生活に応用する場合は、現代の家庭の台所や農場や工場のように、複雑にこみ入ってくるでしょう。

すべては、あなたの理解力と確定性にかかっています。

不幸、病気、犯罪

トインビーが了解したように、数々の世界帝国とその文明が滅亡崩壊していった原因は、その国の内部にあります。同じように、人間の不幸や病気や犯罪の原因も、ほかならぬ自分自身にあるのです。生命に対する盲目や、宇宙の構造についての無知がすべての苦悩の根本原因です。なぜなら人間は、全生物の王子様、王女様として、至上の幸福のドマン中に誕生してきたのですから。

人間の不治の病い

人間の不治の病気とは、人間が勝手にそう思い込んでいる過ちに過ぎません。実際私は、ゼンソク、糖尿病、テンカン、ライ病など、不治と言われている病気が、弁証法的なマクロビオティックの治療法によって、十日あるいは数週間で治った数千もの例を見てきました。この方法を正確に適用するなら、この世の中に「不治の病い」などない、と私は確信しています。

治療の三段階

私たちの考えでは、治療には三つの種類があります。

(1) **対症的**

病気の症状のみを対象として、一時的、物理的、暴力的治療法によって症状を破壊、除去する治療

(2) **教育的**

人間が自分の生理的健康を確立、維持する判断力を身につけさせる治療、これは人間の医学

(3) **創造的、精神的**

恐れや悩みのない生活、自由と幸福と正義の生活、すなわち「自己の体現」にまで至らせる治療

これは、身と心と魂の医学

どんな犠牲をはらっても、自分の力で、自分のために、三番目の治療を実現しようとする、しっかりした気持ちが、もしあなたに無いなら、この本を読む必要はありません。一番目のような症状の一時的除去なら、一般の現代医学か民間療法で、こと足りるし、二番目の治癒なら、ちょっとした心霊的、心理学的療法で可能です。しかし、三番目の治療法は、前の二つが成し得ることを超えて、永遠にそびえ立つ摩天楼であります。

治すべからざるもの

自由、正義、幸福の国、この無限の宇宙の創造者——神には、治療不可能な病気はありません。けれども、治されない病人、自ら治す方法を教えられない人々がいます。それは、この無限の宇宙の構造と、その唯一の原理（天国とその義）を理解しようという意欲のない、ゴーマンという人々です。彼らは、これを知らないで『山に向かいて海に入れ』と命令する信念を持つことが出来ない、ということが分らないのです。

もしあなたに、もっとも簡素に、もっとも幸福に生きようとする〝意志〟がないなら、あなたは癒されるべきではないし、また実際、癒されることもないでしょう。Vivere Parvo（慎ましく生きよ）

病人というものは、いつでも治してほしいと言います。また、病気を治すためならどんなことでもやる意志はある、と口では言います。しかし、こんな意志は、現状から逃避したいという願望であり、単なる敗北心理に過ぎません。これは、困難と喜びが綿々と続く生命の永遠の秩序を受け容れられないワガママな心理の表現であります。苦しみか喜びか、どちらか一方にとどまることは無理なことであり、われわれは、人生の

一瞬一瞬に自らの病気を発見し、自ら治し、自らの幸福を絶えず創造しなおしてゆかなければなりません。

ほとんどの人々は、他人の手や医療器具に頼って、自分の病気を治してもらおうとします。そのくせ、自分の病気の本当の原因である、自分のワガママ、キママの責任からは逃れようとするのです。『罪は我が身にある』ということを知らないのです。こういうたぐいの人間は、マムシの子孫ででもあるのだろう。こんな人は、完全に癒されることにも、天国に入ることにも値いしない。彼らを治すべきではないし、実際、彼らは治されることもないだろう。

「意志」はただ一つであり、それはまったく特異な働きをしてくれます。「生きんとする意志」は、この世のすべての不幸、すべての病い、すべての不正義の根本の原因を探し、発見し、暴力や不自然な手段を使わないで、その原因を取り去るのです。それは、ごく自然に、平和に無限の宇宙の仕組みに、のっとって行なわれるのです。

症状だけを治そうとしたり、自分の責任を甘んじて受けることなく健康をコントロールしようとすることは、ばく進してくる列車の前に、はね跳ばされずに立ちはだかるというのと同じくらい無茶な話です。そんなことをするのは、ちっぽけな排他主義、利己主義であって、無限の宇宙の秩序〝意志〟をおおい隠し、否定しようとするものです。

サトリ

「サトリ」とは、身も魂も、自由と幸福と正義の国に達したという、明確で論理的な確信の境地です。

もしサトリへの道が果てしなく遠く感じられるなら、その方向は間違っています。進歩が遅いというのなら、デュ・ボア・レーモンやアンリ・ポアンカレのような科学者が初めて言った《Ignoramus Ignorabimus》（イグノラムス　イグノラビムス――われわれは何ものをもしらない。決して知り得ることもない）という観点を、あなたも持っているからです。これが現代世界を支配している科学と哲学の研究の究極の境地であります。しかしながら東洋においては、科学が決して分らないだろうと感じていることが、数千年の昔から分っていました。

「サトリ」を発見するには、あなたの方向を変えさえすればよろしい。

すなわち、

「イグノラムス→サトリ――われわれは、何ものも知らないことは謙虚に認めよう。だが、何ものをも知ることは可能であると信じる。深く瞑想し（考え）、学問して行けば、われわれはすべてを知るであろう」

ということであります。（こういうわけで、各地のマクロビオティック・センターは「サントル・イグノラムス＝CI」と呼ばれているのです）

サトリとは、オカルト的、神秘的なものではありません。サトリを得るには、あらゆる宗教の母胎である、この哲学を勉強すればよろしい。そうすれば、限りないこの宇宙の不思議なカラクリと、その意義が分るでしょう。さあ、まず「マクロビオティック」と呼ばれるこの方法を毎日、厳格に実行してみなさい！

立派な運転手や航海士は、自分の車や船の構造やメカニズム、馬力、機能、それにエネルギーの法則をよく心得ています。同じように、あなたも自分の体のことをよく知り、自分自身の医者でなければなりません。自然界の鳥や魚や動物たちは、すべて立派な運転手であり航海士であります。バイキンでさえ自分みずからの医者であり、決して病院や薬屋の世話になんかならないではありませんか。薬局は「罪は我にある」と気づかない人々の無知のシンボルであり、バロメーターであります。

勇気、正直、正義

勇者と呼ばれる人々は「勇気」を知りません。そんな人は、全力をあげて自分の勇ましい冒険に熱中していますから、自分のやっていることが勇敢であるかないか考えているヒマがないのです。だから、彼は傍観者が知っていると同じ意味においては、「勇気」とは何か知りません。同じ意味において、百パーセント正直な人は、「正直」とはどういうこ

とか知らないし、正義の人は「正義」とは何か知りませんし、健康な人も「健康」を知りません。こういった人たちは、すべてにおいて謙虚であります。なぜなら、「知識」は、限りなき天国の証明書ではなく、限りある、相対の、マボロシの世界の証明書にすぎないと知っているからです。

もし、あなたが自分の能力、才能、権力、知力、財力などに自信があるというのでしたら、あなたは、この浮世の囚人であります。また、勇気、正直、正義、忍耐、健康などを知っているというのでしたら、あなたはゴーマンで、本当は、そのうちの一つだって知ってはいないのです。

大切なことは、勇気、正直、正義、幸福、自由などは、他人によって与えられるものではない、ということです。あなたは、それを自分の力で、自分のために実現しなくてはならないのです。他人や回りの状況によって与えられたものは借り物であって、本当の自分のものではありません。

もし誰かによって、あなたの自由が保証されているのなら、その自由は借り物の自由であって、そんな自由は大きければ大きいほど、あなたは、より大きな借り物をしているのです。

幸福や自由や正義は、無限で無条件で、なにものにも規制されないものでなくてはウソです。これを他人や社会や法律に求めるのなら、あなたは、果てしなく借り物を続けてゆくことになります。あなたの人生は、ドレイの人生です。

寛容ということ

もし寛容さを学ばなくてはならないというのなら、あなたは、まだよく分っていません。この世に、ゆるしがたいものは何もないはずです。すべては受け容れられるはずのものです。

自然界のすべてのものは、鳥でもハチでもケモノたちでも魚でも、また、本当に自由な人なら、悪天候も晴天のように、死も生のごとく、困難も歓びとして、あらゆることを楽しみとして受け容れています。彼らは決して反抗したり、文句や不平を言ったりしません。なぜなら、すべては調和のうちに行われているものであるから。

もし、小さなつまらないことでも、ゆるせないなら、あなたの心がいかに狭く、排他的であるかの証明です。あなたの生きざまは、欲求不満にみちた生き地獄のようなものとなるでしょう。この世の中から、いやなことを、すべて抹殺することは不可能であります。

また、「寛容」があなたのスローガンなら、あなたは寛容でない人です。なぜなら、そんなスローガンは、自然にあなたの真心から湧き出たものではありませんから。

たとえば医学。

一般にいう医学は、本当には病気を治すことはできません。医学は病気の第一原因を無視して、表面に現われた症状を攻撃しているに過ぎません。だから、バイキンやウイルスを撲滅しようとする果てしない戦いのあげく、患者も医者も共に病気で斃れてしまうのです。これこそ神の創った生き物の存在を認めることのできない、狭い狭い心の見本であります。

「絶対の正義」とは、宇宙の究極の秩序の別名であります。それは「善と悪」、「正と邪」のように、対立する真反対の性質を共に包合するものです。これらは一枚のコインの裏表のようなもので、決して相容れませんが、この世では必ずいっしょに存在するものであり、したがって、相補う関係でもあります。片方が悪いからといって、無くしてしまうことはできません。あえて、そうすることは愚の骨頂であり、いかに狭い心を持つ者かを自供するものです。

だから、この絶対の真理を知らない裁判官に正しい判決が下せるわけはありません。あるいはご存じのように、いくら警察が法律をふり回したところで、犯罪という病気にかかっている社会を治すことはできません。それは、犯人を逮捕して罰するだけの対症療法に過ぎず、けっきょく何の効力もないものです。それは病気（犯罪）の本当の原因と、完全な治療法を探求せずに、症状（犯人）だけを無くそうとすることです。

大いなる喜びをもって、すべてを受け容れるものは、寛容の意味を知る要はないのであります。

●第3章

健康の七大条件

この食物養生法を始める前に、次の七つの条件によって、あなたの健康度を診断しておくとよいでしょう。初めの三つは生理学的条件、各5点で合計15点。4、5、6は心理学的条件で、それぞれ10点。第七の条件は、もっとも重大なもので55点。以上全部で100点満点。

初めてやってみて40点以上なら、まあ健康といえます。三カ月以内に60点に達するようなら大成功です。

この自己診断を、マクロビオティックの食事を始める前と、各月の初めに必ずやってみなさい。そうすれば、自分の進歩の具合と、応用の適確さがチェックできます。

このテストを友だちにやってみるのも面白い。そのうちの何人かは、外見上はとても元気そうに見えるにもかかわらず、実際にはとても不健康であるのにビックリするでしょう。

東洋の哲学のガイドブックであるこの本を、くり返し、くり返し読み直してみなさい。そのたびごとに、より深い意味を発見するでしょうから……。

1 疲れを知らない

疲れた、と感じるようではダメです。カゼをひくのは、内臓器官の疲労が長年つみ重なっている、ということです。たとえ十年に一度のカゼでも、それは良くない兆候です。なぜなら、鳥や虫は、どんなに寒い天候でも決してカゼなどひかないのですから。「それは難しすぎる」とか、「そんなことは不可能だ」とか「そんなこと考えてもみなかった」とか言いたいのでしたら、あなたは実にチッポケなことを問題として生きている人です。

もし本当に健康なら、犬がウサギを追いかけるように、次々と困難を追いかけては克服してゆくものであります。より大きな困難は避けようとするのは敗北主義者であります。

「今日」は未知なる「明日」へと一瞬の休みもなく突き進んでゆきます。私たちもまたそのように、人生の冒険家であるべきです。困難が大きいほど喜びも大きいのです。難有り、有難し——こんな心境が、疲れから解放されている人の特徴であります。

疲労こそ、すべての病気の始まりであり基礎であります。しかし、長寿と若返りのマクロビオティックの方法を理解し実行するなら、クスリなど一切用いないで、疲れを知らない身体になることができます。

2 ご飯がおいしい（健全な食欲）

もっとも簡素な食べ物を、大いなる喜びと、創造者である神への深い感謝の念をもって食べることができないなら、あなたの食欲は、あわれなものです。一切れの黒パンや玄米ご飯に大いに食欲をそそられるようでなければ、健全な食欲と頑強な胃袋の持ち主とは言えません。

健全な食欲と性欲は、健康さそのものであります。性欲やその悦ばしい満足感は、幸福の最も基本的な条件であります。性欲もなく、その喜びも知らない人は、陰—陽という生命の弁証法的法則からはずれた生活をしているのです。無知のためとはいえ、この法則を破るものは必ず身心の病気になります。

内面的にも外面的にも、いつもイライラと怒りっぽい人は、セックスから尻込みしているカチカチの禁欲主義者であり、インポテンツであり、決して天国に入ることはできません。

3 よく眠る（深く安らかな眠り）

睡眠中に夢をみたり、寝言を言ったりするのなら、あなたの眠りは深く安らかなものとは言えません。4～6時間で十分満足するなら健全な

睡眠と言えます。いつでもどこでも、枕に頭をおいて3～4分でグッスリ眠りこめないのは、あなたの心に何か恐れがあるからです。また、寝る前に決めておいた時刻にパッと目が覚めないなら、まだ完全な眠りであるとは言えません。

4　物忘れをしない（正しい記憶力）

記憶力は生きてゆく上において、もっとも大切なものであり、「私」の正体であり、生存のコンパスであります。強力な記憶力や、いろいろな記憶を保存しておく倉庫がなかったら、私たちは存在し得ないか、あるいは単なるロボット機械に過ぎません。たとえば、小さな子供が火を面白がってつかんだりするとヤケドをしてしまいます。けれども普通は、この経験の記憶によって、彼は生涯、火を注意して扱うようになります。だから、人間の行動の幸・不幸は、その判断力の正・不正によるのであり、正しい判断力は、経験の記憶によるのであります。記憶力は年とともに増してゆくものであり、ついには無限にまで開発できるものであり、見聞したどんなことでも忘れないまでにさえなれるのであります。そうすれば、恩を受けた人を思い出せないで、みじめな気持ちになるというようなことはなくなります。

われわれは、無限の記憶によって前世をありありと見ることができた優秀なヨギや、仏教やキリスト教の聖者を見習うべきです。

マクロビオティックの示す方向にしたがえば、この能力を回復し、無限にまで強化することができます。驚くべき例は、記憶力を喪失した糖尿病患者が、マクロビオティックによって、たちまちその記憶力を回復することであります。ありがたいことに、これは糖尿病患者だけでなく、白痴や低能や神経衰弱にさえ、その本来の記憶力を取り戻すのに驚くべき成功をおさめることができるのです。

フランスのN市にL夫人という哲学者がいます。夫人は、夫と四人の子供といっしょに三年前、記憶力と身体の強化のためにマクロビオティックの食事を始めたのですが、夫人を喜ばせたことに、学習能力に異常があると思われていた十四歳の長女が、最近クラスで一番の成績になったのです。

5　怒りを知らない（ユーモアがある）

本当に健康な人は「怒り」を知りません。恐れや苦しみからも、すっかり解放されているから、どんな境遇にあっても、いつも、にこやかで喜びに満ちているものです。こんな人は、困難や敵が多くなるほど楽しく、勇ましく、情熱的になるのです。

あなたの表情や声や仕草や悪口でさえ、回りの人々に深い喜びと感謝の気持ちをもって受け入れられるのでなくては、まだ本物ではありません。あなたの口からこみ上げる言葉は、小鳥や虫の歌声のように、またタゴールの詩のように、深い感謝の心をあらわすものでなくてはなりません。星も太陽も、山も川も海も、みんな私たちに与えられています。これで、どうして幸せにならずにいられるというのでしょう！　素敵なプレゼントをもらった少年のように、喜びでいっぱいであるはずです。もしそうでないというのなら、どこか不健康である証拠であり、特に健康の第5条件「怒りを知らない」が欠けているのです。健康な人は決して怒りません。

あなたは、心から通じあえる友を何人もっていますか？　数多く、しかもいろんな分野にわたって友人をもっているなら、あなたは立派な深い世界観を持っている人といえます。ただし、両親や兄弟や姉妹などは、ここでいう友の中には入りません。友とは、あなたがほれ込み、愛し、尊敬し、相手もあなたのことを愛し賞賛してくれる人で、しかもあなたの最大の夢の実現のためには、頼まなくても、いかなる犠牲をはらってでも、永遠に力をかしてくれる人のことをいうのです。

さあ、あなたにはこんな友だちが何人いますか？　ほとんどいないなら、あなたは人を楽しませるだけのユーモアをもたない排他的な人か、悲しむべき怠け者かであります。逆に、二十億人以上のこんな親友をもっているなら、あなたは全人類の朋友であると言えるでしょう。またあ

なたの友が、生きている人、死んだ人を問わず、人間のみに限られているうちは、まだ十分ではありません。砂の粒や水のしずく、草の葉……存在するあらゆるものを友として愛し、ほれ込むようにまでなることです。

「自然の働きを目にするたびに、私は自然の造形の簡素さに感嘆し、それを楽しむのである」

「私はキライな人に会ったことがない」――ウィル・ロジャース

自分の妻や子供でさえ真の友として引き入れることができない人は、相当の病人であります。いつも、にこやかにしていられない人は、この限りある相対界さえ観ることのできない盲人であり、まして無限絶対の世界を観ることはできません。どちらも不思議な驚きでいっぱいであるのに……。心理的、道徳的なものであれ、生理的、社会的なものであれ、心に何か不満がある時は、貝のように自分の部屋に一人とじこもって、自分自身に向かって、その心痛を叫んでいればよろしいのです。

心から信じあえる誠実な友をほとんど持てない人は、血液が酸化しているのだから、それを中和するために、小さじ一杯のゴマ塩を摂りなさい。これは、子供に少し実験してみれば分かることです。砂糖やハチミツやチョコレートのような血液を酸化させるものをやめるだけで、不機嫌な陰性の子供が一、二週間のうちに陽性なニコニコした子供になります。

ゴマと塩を合わせたもの（すりゴマ4、自然塩1の割）は、人体の全器官、特に神経や脳組織への砂糖の害を防いでくれます。塩の粒子は、ゴマの油に包まれているのでノドの渇きをおこさずに血液の流れに浸透し、血液の酸化過剰を正常にしてくれるのです。

極度の酸化過剰は、「死」を意味するということを覚えておいてください。明るく温和な雰囲気をかもし出している人にお目にかかることは、めったにありません。ほとんどの人が、どうすればユーモアあふれる人になることができるのか知らないでいますが、それは責めるべきではありません。なぜなら、彼らは病気なのであり、何をいかに食べるべきかを知らないのですから。この素晴らしい宇宙のカラクリを観る眼を実際にもっている人なら、いつも無限の喜びと有難さにみちあふれ、その喜びと有難みを皆で分かちあわずにはおれないはずであります。

本当のユーモアをばらまきなさい。ほほえみと、おだやかな語り口と「有難う」というはっきりした言葉を、どんな境遇にあっても、出来るだけたくさんバラまくことです。

西洋では「ギブ・アンド・テイク」と言いますが、東洋では「ギブ・アンド・ギブ――無限にバラまけ」と言います。ところで、このギブ・アンド・ギブ主義を実行したからといっても、失うものは何もありません。なぜなら、あなたは生命を、すなわち全宇宙を一銭のカネも払わずにもらったのだから。あなたは、あなたを産み出し、生かし、消滅させ、また再生させている無限の宇宙の〝ひとり子〟であり、必要なものは全て与えられているのです。このことが理解できれば、どんなものでも、いくらでもやってくるのです。

「ギブ・アンド・ギブ」を実行すれば、カネも財産も無くなってしまうのではないか、という恐れを持っている人は、もう大変な病人であり、忘恩の徒であります。自分の富と生命の起源である無限の宇宙を、すっかり忘れてしまっているのであり、最高判断力の一部か全部がくもっていて、自然の壮大な秩序を観ることができなくなってしまっているのです。

あなたの財産の一部か、あるいは全部でも、財をばらまいたくらいでは、「バラまけ、バラまけ、無限にバラまけ」という東洋の精神を実行したことにはなりません。それは、有色人種を暴力を用いて植民化し利用することを正当化した西洋流の経済原則「ギブ・アンド・テイク」の観念と同じであります。西洋のいわゆる社会活動家と呼ばれる人々の大部分がこの手合いで、彼らこそ最大の犯罪人であります。彼らは、搾取と物乞いによって得たものをバラまいたに過ぎません。人からもらったものをバラまくのは〝犠牲行為〟でも何でもありません。それは、アリババが、もともと四十人の盗賊から盗んだものを皆に与えたという話と

同じであります。

東洋でいう〝与える〟というのは、これとは反対に、まさに「犠牲」であり、献身であり、それは無限の感謝と自己解放の体現と、あらゆる重荷からの解放の表現であります。「犠牲」とは、自分の持っているいちばん大切なものを与えることであり、それは、永遠の愛、無限の自由、絶対の正義、すなわち大生命への捧げものなのです。真の犠牲とは、喜んで自分の生命を投げ出したり、全知、全能、全在の生命の法則をバラまくということなのです。「サトリ」とか「自己解放」というのは、こういうことを言うのであります。

母なる大地は、植物が育つために限りなく自らを与え、植物は動物が育つために限りなく自らを与え、動物たちは、この世界を愉快に楽しく面白くするために、来る年、来る年その生命を捧げつづけています。それなのに、人間だけがあらゆるものを殺し、破壊しています。どうして人間は自らを他に与えようとしないのか？　「創造」とは、自ら死に、そして新しい生命へと転化してゆくことなのです。今度は人間が、創造劇の中でももっとも素晴らしい奇跡、無限の自由、永遠の幸福、絶対の正義を現出するために自らを献身する時です。これが分らない人は、ドレイか病人か気違いです。

いつも快活で、どこへ行ってもすべての人に愛され、世界で最大、最高のものをバラまいているのなら、あなたは百万人に一人くらいしかいない、もっとも幸福な、もっとも大きな喜びを表現できる人となるでしょう。

マクロビオティックの食事法は、こんなことを達成させ、人間が三十万年来、夢に描くだけであった「シャングリラ」や「エレホン」の世界への地平線を発見させうるものなのです。

マクロビオティックの医学は、あなたの最大の夢を実現させる、まさにアラジンの魔法のランプや空飛ぶジュータンなのです。これを体得するには、まず健康を回復し、健康の七大条件で少なくとも60点はとれるようになってください。

6　万事スマート（思考と行動の正確さ）

健康な人は、敏速でしかも確定性のある思考力、判断力、そして行動力をそなえています。敏速さは自由であることの証明であります。機敏でスピーディで、しかも適確に、いかなる挑戦や必要にも即座に応じられなくては健康であるとは言えません。

健康な人は、どこにおいても秩序づけのできる人です。動物や植物の世界を見ても、皆この秩序をもって動いています。無限の宇宙の秩序を身につけている人は、その行動の姿や形が実にスマートであります。健康と幸福、健全性と神聖さもまた、この秩序の日常生活へのあらわれに他ならないのです。神、永遠、健康、生命……これらは皆一つのものなのです。

7　絶対にウソをつかない（正義）

正義を完全に体得した人は「サトリ」に達した人です。なぜなら、正義＝健康＝最高判断力＝一なるもの＝無限＝サトリ　であるから。この人たちは、東洋の哲学を真髄まで知っており、この自己診断で百点満点をとる人です。

あなたは、まだここまで達していなくても、「正義」が夢に描くだけの単なる概念や理想論でないと思えるなら、この55点を取ることは可能です。なにか解き明かそうと努力し、日々「自然の秩序」に近づこうとするなら、つまり、あなたのネライが東洋の哲学の奥義を会得しようとすることなら、あなたは立派な正義感をもっている人ですから、理解が深まるにつれ、自己実現にいたり、この55点を取れるようになるでしょう。

正義は、陰陽の無双原理を応用し、宇宙の自然な秩序にしたがって生きてゆくうちにおのずと分かってくるものです。毎日の生活の中に、食べること、飲むこと、考えること、判断すること、行動すること、しゃべること、買うこと、売ること、読書すること、歩くこと、働くことな

どあらゆることの中に、また、肉体的、心理的、精神的なあらゆる現象の中に、陰陽をさぐり、解明しようとすることです。

言いかえれば、「一粒万倍」という生物学的法則を生きよ、ということであります。動物でも植物でも、もらったものは万倍にして返しています。一粒の種を大地に与えると、大地はその万倍もの実りを返してきます。人間に飼われたカイコは、一匹で十数万の卵と一万ヤードの生糸を生み出します。あるメス魚は数億もの卵を産むと言います。これが自然界の生物学的法則であります。

両親があなたを生んでくれ、十歳まで育ててくれたとするなら、一万の十倍、いやもう無限倍にして両親に返すべきであります。両親が死んだ後は、直接、あるいは間接にでも、他の両親の世話を引き受ければよいのです。これが、西洋では全く誤解されている東洋の「恩」の思想であります。「恩」とは、ただ借りたものを返すということではありません。そんなことを、はるかに超えたことです。恩とは無限の自由、永遠の幸福をわかちあう喜びであり、正義であり、生命の至上の喜びであります。

初めは、「正義」と「正食」と何の関係があるのかと思うかも知れません。それは、数千年来、他の哲学や宗教においてなされたと同じように、一つの実用性である正食法を、なんら益のない抽象概念に取り違えているからです。正食は正義であり、正義とは正食を行じることであり、この二つは一つである、というと誤解されてしまうかもしれませんが、マクロビオティックに生きることは正義を知ることであり、正義を知るにはマクロビオティック、すなわち「自然の秩序」、生命そのものの中に生きることなのです。

自然は私たちの体に合った食物を与えてくれているのだから、その食物を認め、受け容れることによって健康は確立できるはずです。これがマクロビオティック、すなわち自然の秩序を食事の中に具体化することであります。この秩序にしたがえば健康になり、無視すれば、後できっと不幸や病気になるのです。これは実に簡単明瞭で当たり前の話です。これこそ真の正義であります。

☆

以上述べた健康の七大条件を体得するのは、簡単なマクロビオティックの方法を厳格に守ることが必要です。それによってあなたは他に頼らずに、あなたの生命と健康と幸福の創造主となり、自主独立の自由人となることができるのであります。五千年来の知恵の産物であるマクロビオティックは、肉体的、心理的、心霊的などんな病気も治療できます。

あなたは、これよりもっと現代的で簡単な、直接的な方法をご存じでしょうか？　私はこれ以上のものを知りません。あるいはそれは私の判断力が乏しいためであって、実際にはもっといい方法があるのかもしれません。もしあったら、どうか教えてください。私は五十年間探究してきた生物学的、生理学的、宇宙論的な、健康を得ることによって平和に達する道を投げ捨てて、あなたにしたがうでしょう。（第3章終わり）

〔編集部訳編　鳥居士郎氏協力。本誌一九七五年五、六月号より再掲〕

小麦タンパク佃煮
セイタン
純植物性蛋白・伝統の純正食品
ビン入　180g　¥390
袋　入　100g　¥390
㈱純正食品マルシマ
〒722　尾道市新浜1-6-21　☎ 0848・22・2506

太平洋のド真中の切りたった斜面の中腹に温泉が湧き出し、そこが露天風呂になっている。

おじゃりやれ八丈へ

羽田からわずか40分で(一日6往復)

光溢れる南海の別天地

春は島花のフリージアが色あざやかに咲き乱れ、夏はダイバーと若者たちで賑う。伊豆七島の南端・八丈島は一番近い南のリゾートアイランド。その八丈島の魅力を、温泉が湧き出す島内ただひとつのホテル・八丈温泉ホテルの佐々木ベジ社長に聞いてみよう。

——自然の大きさを共感できる人に来てほしい——

ベジ氏は言う。"共に自然の大きさを発見してみようという、お客様の人生そのものの意義づくりのお手伝いをしたいのです。大自然は無限です。人生もまた無限の可能性がある筈です。その尽きる事のない、自然(無限)のあり方に比べたら人間社会やお金など、ちっぽけな存在の筈です"と。

ベジ氏は八丈島の属島、青ヶ島の出身で、父の代からの自然食主義者だ。名前は野菜食者・ベジタリアンから命名されたという氏の生まれもっての本名である。

いわゆる筋金入りの自然派である。

そのベジ氏が八丈島や青ヶ島に伝わる郷土料理を、古式の伝統と自然食の哲学(身土不二・一物全体食)によって、今日に再現している場が八丈温泉ホテルである。調味料なども島の自然産品だけを使うという徹底ぶりで、一般的な人達より、自然派志向・健康志向、あるいはグルメ志向の人々に喜ばれるホテルを目指している。目下お得な自然人パックが人気。詳しくはお気軽に左記へ。

調理に使用される天然素材の数かず
仕入れ先：オーサワジャパン・天味

八丈温泉ホテル 東京都八丈島八丈町樫立84
お問合せ先 ☎03-3251-3365 東京営業所 AM9:00—PM6:00

八丈温泉ホテル料理スタッフ募集中 (八丈現地勤務 秋葉原勤務)

- 主に八丈島の地のものを使った郷土料理を出すホテルです。米飯も今ずりの五分づき米を使用。食養料理に興味のある方なら、どなたでも歓迎いたします。(秋葉原勤務は玄米使用の本格食養社員食堂)
- 年齢20～50歳くらいまで。(男女不問、御家族歓迎、経験者優遇)
- 八丈勤務は個室寮、冷暖房、ＴＶ完備(家族寮有り)
- 給与22～40万。(秋葉原は時給制もあり)履歴書お送りください。即日面接日ご連絡します。委細面談。

料理スタッフリーダー　リマクッキングアカデミー卒業　下地敏文(38歳)

海辺の斜面でロケーション抜群

- 年間を通して温暖なリゾート地八丈島は、つり・ダイビングのメッカ。すぐうちとけられる家族的なスタッフが待っています。
- 勤務先／**八丈温泉ホテル** 東京都八丈島樫立84
- 勤務先／**フリージア友の会** 千代田区外神田3-2-9(ＪＲ秋葉原３分)
- 問合先／**フリージアホーム株式会社** 企画室／関口

〒101 千代田区外神田３－16－18 ☎03・3251・5281(代)

■『GOレター』特別掲載『世界無銭武者旅行』

インド編〔続〕

—17—

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〕1990年４月号から、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、「ＧＯレター」の一部は1957年に日本ＣＩ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〕

●June. 14, 1954 2ɔɔɔ信

Dear John

兄の前便を完全に黙殺する手紙アチャリヤ第六信がきた。これはハッキリ兄のコトバがＡにリカイされない事を証明している。こゝで私は兄に一大反省を要求する。一人の人を動かす事ができなかったら万人を動かす事は出きない。エマーソンの云った通りこの世で最上の事はモノを変える事でなく人の心を変える事だとすれば、兄が今日まで何人の心を変えたか、と云う事が最初に吟味されなくてはならない。私は断言できる——兄を兄よりも知っているとウヌボレてもいゝ、兄は人の心を変えると云う様な大それたムホン気、悪気、毒気をツユほどももたなかった人だ。妻や子でさえナカ〳〵心を変える事は出来ない、それは一生の仕事だ。しかし完全に変える事は一生仕事だが、方向を転換させる事だけはスグ出来る。できなかったら、まだ、自分が自分を完全に転回させていないからだ。Ａはオロカ、ＭＩ生の一人だって兄が生れ変らせたのはないのではないか？　Ａを試金石として猛省を、兄の人生の革命を遂行されん事を切望する。

●June. 14, 1954 2ɔ39信

事務

〔略〕⑥糸兄辞任につきいろ〳〵オクソクを伝えてきた。何と云うウタグリぶかい気の毒な人たちだろう。その色メガネを砕かないカギリ、自由人には絶対なれない。ドレイとはオクソク放送局である、と云うコトをツク〴〵教えられた。糸兄はソンナ人ではない、君たちの出方一つだ。田中氏だってその通り——トニカク君たちは統一をより大きくしてゆく点では全く赤ン坊だ。清濁併せのむのでなく、清濁がないので、この世は清ばかりなんだ。ミナ▽△の片ワレ（ワレ〳〵）なんだ。それをワレッと命ずる様な大我（ゼッタイ分れない無限宇宙の本体）になれない人が多い。ＭＩの中に一人もソンナ人がいない。ＭＩ生の一人をさえ自分に同化一体する事ができない。カクテ君たちは段々細ってゆく。人を一人々々増して同志を

ガッチリ組む者をふやしてゆく事ができないのは君たちがウラ返しだからだ。PUの逆立だ。分析、分裂を統一するのでなく、統一を分リし分裂してゆくのが君たちだ。私の出発以来多くの人が本部をはなれて行った。この傾向は死だ。その親分がC、M、J、Pだ。「永遠の子供」も「心ゾー」も「少年」も君たちはよんでいないのだ。

⑦〔略〕月々の生計ヒで不平が出る、ナド実に情けない。そんな事を云ったMI生が一人でもあったら知らして見よ。ゼッタイそんなMI生はいない！　ソンナ不平をもたせるだけでモー君たちは資格が失われている。その上ソレを知らしてくる事で二重に失格した。いつまで子供の様なコトをつゞけてるのか。陰口放送の取次をするとは。不平のある奴は渡印挺身隊に申込んで切りかえたらいゝじゃないか、渡印申込者で、一一七の条件に合格するのが何人あるか。

⑧トニカク、UPI呼寄せはモー、一々個人に当方から交渉を始めている。一切本部には頼まない。君たちの傍観者以上の応答がこんな結果を招いたのだ。UPIは君たちの様な生ヤサシイ、無チョロの、エゴイズムでは建設できない。文字通り水火を辞せぬ、自主の人の手でなくては。ナゼ君たちはこの大業に協力するのでなく破カイ者や邪魔者やその手先しかつとめないのか？

⑨モー今頃こちらの「受入態勢の確認」など云うウタグリの悪魔の目を光らせている様では失格の上に手おくれだ。指名の五人の外、研究員は三名できた。受入態勢より、応募資格の方が第一だ。応募資格七条件に満点の人があるなら今スグでもギャランティを送る。旅券もクソもない。出ると云ったら出る、と云う意志のある人がえらばれるのだ。〔略〕責任なら全世界、全人類のを一人で背負ってやると云う心がPU人の第一条件だ。デキル、できないは問題じゃない。

⑩〔略〕焦りや、グチや不平はPU人の口にすべきモノではない。ソンナ人はソレだけでUPIはオロカ、田ニシの人生でさえ落伍者だ。焦り、不平、グチを少しでも洩した連中にスグこの断言を伝えよ、『落第！』と。〔略〕⑫三人もTb〔結核〕を出した事は君たち全部の指導者としての自殺的行為をバクロしたモノ。〔略〕その忠告を生かし、のばす事を努力しなかった君たちはミナ殺人者である。アタラ青年を!!!　君たちはミナ自由人志願者ではなかった！

⑬その上、MIの破カイ者だ。暴力団でも君たちほどMIのサダメ（憲法―食制）を破りはしなかった。その上、サラに薬を使っている！　これはモー君たちの全滅をイミする。背任行為であり、ウラギリであり、人間のなし得る最大の犯罪だ。

⑭MIのサダメを守らないモノがあればソレは君たちのルーズさの招いたモノだ。責任をとるべきだ。

⑮結論――本部を背負うモノ一人もなし。しかも無能力からではない。無義、無道なのだ。全ては判断力のモンダイだ。君たちはミナおせんちに毛のはえた程度で大義親を滅し、自己を滅する革命家のマネをしている人々だ。ソンナ人々はミナ大革命家の妨害者である。あゝ！　小生の畢生の事業を托した君たちが、第一線に自ら挺身した私に、背後から毎日こんな当らない機銃掃射を浴せるのか!?　ソンナニまでして小生の不死身をこゝろみる要は更にない。私の切なる望みは君たちが不死身になることだ！　それに君たちは三人も病人を出したり二人の不幸な恥さらしを出したり――MIの歴史をスッカリけがした。UPIは天地の創成の大業だ！　その参加者に一人でも私を今から疑ったり、不平をもらしたりするのがあってはタマラナイ！　スグその名をハッキリ云え。折返しスグ。云わないなら五名とも取消す。言語道断の輩だ。

● June. 14, 1954　240信

Dear Mitugu!　『ウタグリは自己虐殺』

―ドレイとは自己虐殺者―

―君はマキ子の弟になれないか？

人間と云うモノはかくも大らかさを失ってミジメナ意気地ナシの陰険なウタグリの淵に沈没しても生きてゆきたいのだろうか？

これが長い28枚つゞきの君の克明な手紙をよみつゝ私の考えたコトだ。君はこの世で最も恐しい悪魔のスペルをかけられてウタグリの世界におち

ている。ウタグリは全てを灰色にし、暗く、悲しく苦しくエゲツナクする。（ウタグリは自己拷問であり自殺である。ウタグリは「ピーンと来ない」人の自供である）それが食物から来る事を知っており、話したりかいたりしてはきたモノの、この君の惨めな姿を見るとセナカがゾーッとする。君は私をまで疑うのか？　私がウソをついて何の利があるのか？　大ゲサに針小棒大に云って信用を失ったら私はモーかけなくなるだけだ。私は少年少女、青年のために全財産、全生命、全努力をかけているモノだ。全一生をかけてきたモノだ。その私の文をうたがうと云うのはナント云う恐しいツミだ。

朱将軍の話はヨク知っている。エライ人だ。君のウラ返しだ。彼と直接戦った日本の支那浪人の親分の話をきいた。彼の戦法はスゴインだ。全く君の戦法ソックリそのまゝウラ返しだ。日本の暴力団の親方が舌をまいて、十年後になっても嘆息をつくほどスゴイんだ。（略）彼の少年時代の生活こそPU人をつくる最上のモノなんだ。高粱（コーリャン）の玄米でなくて白くしたのでも仲々マズイものだが、ソレを田舎ではほとんど玄でくっているんだ。「我々が朱氏の様になるのは不可能だ！」とまたしても、まだ、君は不可能を口にするのか！　PU人には不可能はないんだ。PU人とは非不可能人だ。実サイすきな事バカリやってオモシロイ人生を送る人を云うのだ。ナポレオンの様な悲しい最後をとげてはオモシロクない。宇宙の秩序を七日間も私がつゞけて話すのをセメテ一度もきいていたら君もコンナ事は云うまい。私なきあとのANSはソレが出来ないのだ。君は宇宙の秩序第四則を知らないらしい。「ウラ大なればオモテ大なり」。これは何回も「少年」にかいている。ソレを君はまだ発見するほど正食していないのだ。女の子の如き私が、この△性になった証コと自供はスベテノ私の本に出ているが、『六尺の蛔虫』はその最後の解説だ。ソレを君はうたがう。信じられない、と云う。これをきいて私はマルデ君を迷信でカチ〳〵の神がゝりの老人の様に思う。君はHを転がして油を硬化するのを見ても、信じられません、私には出来ない事ですと云うだろう。君は私が正食以前から△だったにチガイナイと断言している。ムチャナ男もあったモノだ。君は私の『遺書』（45才）を見ていないのだ。この一篇の詩集は私のセンチを十二分に証明している。四十五才でもマダそんな▽だったのだ。みち子作曲の私の詩『みすゞかる』などを見るとハのうく様な気がする。しかもソノ頃私はソレをみち子に歌ってもらうのが好きだった！　いや今でもリマが歌うとツイ元の心に帰っている自分を見出しておどろく。私は心からの▽性だ。だから40年もメッキをかけられたのだ。▽になると云うコトは、▽を△にすると云うコトで、その本性を失くするのではなく、これ以上の△を入れるコトなんだ。最大の▽を最大の△で包んだモノが最も強く最後にそして永遠にかつ者なのだ。（君なんか、トテモ私ほどの▽性はもっていないんだ）朱氏もソンナ人だ。彼は一匹の虫でも一枚の木の葉でも愛惜する人だ。ナメクジでなくては「銘刀の目釘は出来ない」と云う話を君が私のANSで聞かなかったのは残念だ。トニカクPUは▽を△に、オモテをウラにすることだけが芸なんだ。

『殺してくれ』と云った少年を治したのは私ではない。川島道徳君（三菱軽金属、榎坂寮々長）だ。君だって自殺しようと思うか。一そ一思いに死にたいと思うほどの苦しみに何年も会いつずけたら（絶体絶命の境地でだ、好きな事が出来る境遇、親がかりではできない事もちろん）、そしてその時PUを聞いたらイカニ君が女の中の女、▽中の極▽の人間であっても、命バカリは実際は惜しいのである。

君はマダ「判断力の発生学」も「生まれるまでの歴史」もよんでいないのだ。私の40年の苦心が分らないのだ。そして軽々しく自分の低級な判断力で私を否定する。しかも心の底ではヤハリ気になるので訴えてくる。ナゼもっとホガラカニ、心やさしく、「ドーシテモ手が出て仕方がありません。ドーシタラいゝのですか」と無邪気な童心で何百遍も泣きついてこないのか。何というゴーマンな心の主だ。君の父のセイだ。刑務所でも、エレホンのでない限り病気は治らないのだ。

「△をとるためには△の人でなくてはならない」と云う一行にたくさん大きなマチガイがある。第一、△の人が△をとったら死ぬじゃないか。精神の△と云う事ならムチャもはなはだしい。精神は▽だ。ことに最高判断力は▼だ。君は思うに△恐怖病にかゝっているんだ。この様な質問を君は何回もくり返してくる。そのガンコさこそ相当な△だ。この三十枚近くの君

の手紙を一貫しているモノは、この父ユズリのガンコサと敗北主義とゴーマンサと我ママ気ズイサだ。ナゼもっと心ヤサシキ人になれないのか。君は詩やウタを（句でもいゝ）作ったコトがないのだ。心が硬化症にかゝっているのだ。老人だ。詩の世界、夢の世界、情熱の世界、シュリーマンの世界、私の「経済原論」をよんでいないのだ。

君は情熱だけはあると云うが、ソンナモノはない。君にあるのは我執、強情だけだ。情欲か劣情だけだ。君は悪魔、この地上で最も醜悪なるモノだ。そんな人間のために、この忙しいUPI創立地下工事時代にコンナ長い手紙をかくほど私はセンチなんだ。モー堪忍してほしいと思ったが、マダ君は不平を訴える。（こんな不平や?をMIでといてくれる人間が一人もいないのか? ソンナ事はあるまい。君の△強情のしからしむるところだ）森山さんは50年間病弱で結婚もできなかった人だ。それが四年間で大体私の助手をグン〳〵やれる様にまでなったのだ。そこえ戦争がきたのだ。食物がなくなったのだ。その戦後だから、昔の大好物をまた少々取りすぎたのだ。これも九州から東京までブッ通しの満員列車（窓からのりこむ時代だ!!!）の中でだ。オマケニ六カ月も病気してねていた後だ。オマケニ戦時中、私の代理としてホリこまれ、全焼する甲府の刑務所で（同室の女囚三人焼死）、一晩池の泥中にもぐって助かった様なアトだ。50年間、タビさえ女中にぬがせた病身なんだ。君のこのコトバは森山先生の冒涜だ。子供だから許されるが、大人ならモーだれにも相手にされない、ハナも引っかけられない人間だ。

正食で治ってから、三年目に一切れイモをたべて死んだ林ふみ子と云う人を私は知っている。食物の偉力はHBやABくらいのモノではないコトを君はマダ知らない。「むすび」の旧号、「W」（100まで一号から）、「食養」35年分もよんで、その上で私のモノをみなよんでから質問しろ。『易』を分りやすくといた私の本は約十万頁ある。二五〇冊の本と「食養」35年分と「むすび」とW、C、Sだけでも!!! ソレを今一度かけと云うのか? 資金が一億くらい入用だ。出すか。「易」80円でも安い古本屋だ。お礼を云ったか。君はサンキューを口グセの様に云わない男だ。

「黙移」でもよんで見るがよい。セメテ〔片山〕潜の自伝でも送るほどの心ヤサシサのサルマネでもしてごらん。PU人はバラマク人だ。君の様な醜悪人にでも私は私の命を一時間もバラマク。君がパンやソバや玉子、肉牛乳などに使った金をミナ㊦を買ってバラマクためにつかいたい、と云う様なヨロコビの境地は想像もできないか? 君はドンヨクでもあるのか。

● June. 14. 1954 241信

Tb三人出した罪

―MIの歴史を泥ぬりしモノー

①MIのサダメ、皿〔健康と幸福テスト〕提出、日々のPUQ〔無双原理問題〕回答（それの出来ない人は「感想」、ソレも出来ない人は日記）を出す事を新入生に教えてやる古参が一人も君たちの中にいない事は驚嘆に値する。サーナ生も同様。天野郁子皿送れ。あれば写真も。古い人を見習うな。計画をたてゝ前進せよ。②まずPU人のマストを百冊よむこと。（女性向きのモノを主として「足長オジサン」、「ハイジ」、「パレアナ」など「〔永遠の〕子供」参照）以上郁子。

③MIにTbが三人も出た。二人の不幸な者が出た。これはMIの秩序を破った君たちのセイだ。Order〔秩序〕を守る者＝守って見せる者は一人いればいゝのだ。ソレがない。それならルッソオ式に社会契約を作り、割当や当番で罰金制でも鉄拳制でもやればいゝ。ソレも出来ない。あゝツイニ君たちは他に牛耳られ搾取さるゝモノか! ④UPIに決死の願書を毎週送ってくる人がある。それでも私はOKしない。七条件さえそろえば、自然に自由に入れる。この特権をMI人はすてた。だから私はモーMIから取り上げた。実に口惜しい。しかしエコ引キは許されない。こゝはモー国際的な中心だ。二カ月も私の要求した返事をせずに『焦っている』渡印希望者につげる――UPIは映画館やオセンチ学校じゃない。自由人のとびこむところだ。お膳を出してもらってメシをくう様な不屈者は入れない。⑤トニカク、200通信に完全に返事をせず、MIのサダメを守らず、私が君たちのタメニ考え忠告した事を守りもせず、返事さえもしないバカリか、それを何十回サイソクしても全く風馬牛でいる人々にイヨ〳〵最後が来て、

私の先見の正しさが証明されるのは実に悲しい。所詮君たちは四十年のキソと事業を与えられても泥とクソで汚してしまう蛆虫だ。悲しい人々よ!!! 自ら墓穴を口で掘ってその中におちて溺死してゆく人々を見る事はツラク、いたましい。しかし君がソレをえらぶ以上、何をか云おう。⑥ただ私は君たちの悲しき運命のヒミツを教えられ、得るところが多大であった。⑦京大―K―京都に一九二〇年頃、松本と云う医師がいた。その子で今55／6才の人がインド人にフト知り合い、親切にした。そのインド人は今34年後その青年の親切に報いたいと云っている。インド最大のゴム会社の社長でバタチャリヤ氏その人。氏は全財の½を社会事業のために投げ出している名望家。この松本氏を心当り探して知らしてほしい。（医師会）名簿で見れば分るだろう。家は京都駅から徒歩十分くらいのところであったと云う。フト道で知り合い、親切にした松本と云う当時の青年を私はうれしく思う。キット今は相当な人になってはいると思うが――何か役に立ちたい、とバ氏は云う。こんな無名の青年が国際的なクサビをうちこみ、全日本人に対する深い尊敬を全インド人に抱かせているのだ!!! こんな青年がMIにいないのか!!!

●June. 15. 1954 242信

四十年の建設を破カイした人々

Tbを三人も出し、田中氏を失い、多くの会員に不満をいだかせ、MIと云う私の40年の苦心の結晶をフミキリ台として貰いうけながらソレを破カイし去った君たちの指導力のナサに私は戦慄を覚える。君たちはモー自分の一家、自分の子、自分をさえ自由人にする事は出来ない人々だ。ソロイもそろって四人とも心の底の底に不平をもち、ウタグリをもち、我執をもつ強情な人々だ。ウタグルならデカルトほどのウタグリをもてばいゝ。君たちはウタグリにさえ徹しない不確定性人である。私のこの六カ月の仕事ブリで君たちは、君たちがイカニ仕事を、創作を、創造を、統一をしない人間であるかと云うコトをよく、イヤと云うほど知った。君たちは君たちの自力で何ほどの生産的な事をしたか？ 何人新会員を造ったか？ 数で示して見たまえ。ナサケナイじゃないか？ 一日々々進歩創造がなかったらモー消ヒとハカイばかりだから死だ。所詮君たちは創造の出来ない人だ。人を動かせない人だ。人に動かされ、人のコトバにコズキ廻され、社会の、大衆の（無智の）ヨ論に動かされ恐れさせられる人々だ。所詮人の金（サラリーと云うクサリで）でなくては生きられない人々だ。40もすぎてソレでは余りナサケナイではないか。

ナゼ人を動かす人にならないのか？ ナゼ世界を動かし、歴史をかえる人にならないのか、ナゼ人に喜ばれ、したわれる人にならないのか？ 人を愛しえないからだ。自分のみを愛するからだ。世界を、人類を。全宇宙を愛しないからだ。自分だけが幸せになる事ができると思う心が心のスミにのこっているからだ。全宇宙が自分であるコトをマダ確認しないからだ。我があるからだ。私は生れて始めて、自分の同志、一体人と思いこんだ人々の本体を、五千哩もはなれて始めて知る事ができ、その不幸の原因をハッキリつかむ事ができた事は諸君に感謝する。

モー私はインドで日本以上の強力な同志と地盤を発見している。だからナッカシイMIを、最も敬愛する君たちによって破カイされても、自暴自棄におちるほどの事はない。たゞ諸君が破カイ者、悪マとしての存在をつずけている現状を何よりも悲しく思う。四十年のヒタムキナ捨て身の努力の結晶をさえ破カイし去るほどの破カイ力をもっている以上、モー君たちは生きている甲斐がない。ソレを私は諸兄のために悲しむのでなく、私の無能さのために嘆くのである。

あゝ、ナゼ君たちは私の様なズルイ、ボロイ道をえらばないのか。スベテノ人々を自分の兄弟とも妻とも子とも思うと云うコトほど楽しくて、ラクナ易しいコトはないのに!!! ウタグリの目をもって他人を見ると云うコトは何と云う恐しいコトだ！ この上、諸兄は私にドンナ大切な事を教えるために、ソンナ悲惨な心持を固守するのか？

●June. 16. 1954 243信

□インド革命の父サヴァルカール

現在生きている人間の中で、この人くらい▲性の人は他にない、と私が

断言できる様な人を一人発見した。サヴァルカール先生（71才）。

四カ月前、私は「ボース伝」をかく前にインド革命家を少し知りたいと思った。その時、Das君(57才）は私に代ってサヴァルカール翁に手紙をかいてくれた。氏の本が一番私を満足させるが、市場では入手できないからだ。スグ翁から四冊の大きな本が二つの小包になってとゞけられた。私は生れて始めて、私ににた秘書（ダス君）を与えられたヨロコビを味っている。私は今日までこのダス君の様な秘書役をつとめる事で多くの人によろこばれて来た。望外のホメコトバを多くの先輩から頂いた。江藤源九郎先生、中村嘉寿先生、〔高橋〕不石先生、榊原昇造中将、坂本一中将、飯村穣中将、西端学先生、ミナ世に稀な方々だったが、不肖の私を我が子以上に愛して下さった。私は生来、秘書役、女房役、小使役が身についている。所詮、表に出る男ではない。一生縁の下の力モチがふさわしい男だ。▽の極なんだ。スキなのだ。今後も死ぬまで私は女房役で終りたいと思っている。MIの人々にだって、研究生にだって、病人にだって、リマにだって、ミッギの様な不良学生にだって、私は女房役、母役をつとめて来た。ケッシテ老子の「あえて人の先きに立たず」と云うコトバを意識して実行したワケでなく、スキでやったゞけの事である。ソレより外に出来る事がなかったからだ。

その私に生れて始めて女房役、秘書が与えられた。これは神様の思召しだ。40年の女房役に、しばらくの公休を下さったのだ。彼は私の様に、スベテノ人の女房役ばかりで一生を送ってきて貧乏をしている。十人の家族を抱えていながら、全インド・ホメオパシイ協会の設立を苦心したり、私の様な貧乏な異邦人の著述家の女房役をつとめて、私になくてはならないこの国の歴史をリカイするに絶対に必要な本を教えてくれたり、印刷会社の主人がおどろくほど（「クサ」の事ムや「ボース伝」のために朝七時に出勤して夜十一時に遠いハオラの街え帰ってゆくと云う様な）仕事ブリを示してくれる。この私の感激と感謝をダス君は知らないのに、マルデ自分の一生の使命を果すのは今だとバカリに活躍してくれている。全く生来の女房役、秘書役と云う性格はうれしいモノだ。私は死ぬまで、人間の秘書として、女房としてお台所仕事に没頭したい。このサヴァルカール先生の御厚意、今は手に入らない四冊の大冊を恵んで下さった老革命家もまた、全人類の秘書役を水火をくゞってやりぬいた人だ。

ケール氏著「サヴァルカールとその時代」はサ翁の「インド独立のための闘争史」と共にゼヒとも日本文に訳出しなくてはならない。今私はボース伝の印刷中に小閑をえてケール氏の著をよみ終った。その感激は今暁三時に私の身内の血をわきたゝせた。四時にサ翁え私は感謝の手紙をかいた。そのヨロコビが、またこのペンを走らしている。サヴァルカール青年はボンベイ大学を出ると、スグ英国え行った。そこで革命運動を警シ庁を相手に大立ち廻りを三年もつづけた。（二年目にカレは自分のとまっていたインド人会館の管理一切を頼まれた。二七才か八才の時だ。MIにきて一年たっても、二年たっても、MIや会員に迷惑バカリかける様な青年しかいない日本の事を思うとナサケナイ!!!）

その間何回もインド学生によって英国の大官が暗殺された。ソレがカレのペンのセイだと云うので、その度に彼の身は牢屋に投げこまれた。彼はインド革命独立運動の主謀者だからだ。一時病気のためパリに難をさけたが、ロンドンでインド人圧迫が起るとスグ彼は病をおしてロンドンに帰り、スグほり込まれてしまった。全く何の犯罪もないサヴァルカール青年は、その火を吐く言論のためにほり込まれ、ツイニ祖国え護送される事になった。船がマルセイユについた。護衛の警官が四人もついて、24時間中二人が看視している。脱走を恐れて四人は彼一人のためにマルセイユの一夜をねずに明した。夜があけると二人はね込んだ。そこでカレは便所えゆく。二人がついてきた。一人をウマク欺いて彼はケビンえ送り、一人が表で待っている間に、WCの天井窓を破ってとび出し、海えザンブととびこみ、抜手を切ってピストルの雨の中を岸え泳ぎつき、上るとかけ出し、電車にとび乗った。もちろんタチマチ警官もとび込んで追ってきた。電車賃がないので、乗客に貸してもらう交渉をしている時、追手が迫って、ツイニ彼は囚われた。そしてボンベイえ送られたが、獄中から彼は全欧各国の新聞を通じ、英官憲が仏国々内で人をつかまえると云うのは国際法違反である、と論じたて、ツイニ裁判をうけず、見事オランダの国際裁判所え事件を移牒させる事に成功した。ナント云う言論の力ー獄中の囚われの身で世界の

世論を動かすとはヨク〳〵人に愛される青年でなくてはできない芸当である。

モチロン裁判の結果は英政府の圧力で、合法を認められ、ボンベイで裁かれる事にはなったが、この彼の脱出によって、全欧州はインド独立斗争の悲惨な真相を知る事になったのだ。カレは無道にも終身刑を二重に宣言され（生れ変ってきても、も一度終身刑になる！）、インド洋の鬼界ガ島アンダマンに幽閉された。しかしこの宣告をうけた時、カレはさもユカイ気に云った『よろしい。私はこの宣告をオモシロイともウレシイとも思う。ナゼナラ、私は全く無罪であるから、大英帝国の惨虐無道史の一頁がこの事件で埋められる事になったからだ。その上、この宣告は英国人がキリスト教を否定した証明でもあり、東洋思想の「生れ更り」を確認したコトにもなるからだ』

サ青年は一九六〇年に、生きていれば50年の刑を終えて出る事になっていた。この獄中の惨虐無道さは、血まみれの英国世界制覇史の一部である。思わず顔をそむけ、本をふせなくてはならない様な苦しさを読者は十二分に味う。地獄と云えどもこれほどの惨虐ではない。これが一九一〇年のことだ。それからカレの獄中での活動がスゴイ。彼はスベテノ流刑囚人に鬼の様な看守の目をぬすんで文字を教える。（今でもインドは80％文盲。その頃は99％以上文盲だった。英国の植民地政治の非人道性を見よ！）、それから文学、経済、科学、政治、歴史、地理などを教える。カレはアンダマン大学の創立者になった。ペンも紙もないのに彼はそこで二万行の詩を作った。ソレをカレは壁にホリツケ、暗誦し、炎天下の牛馬の苦役（太い棒にしばりつけられて、一日中大臼を廻す仕事）中、相棒の革命青年に口授し、暗誦させる。時々、刑期を終えて出てゆく者が、その暗誦した詩を外え出るとタダチニ印刷して配布するのだ……

五尺二寸足らずのヤセギスナ青年は何十回も拷問をうけ、熱帯病に倒れながら、何年も何年も生きぬいた。十二年目に、ツイニ全国民の暴動が何百万人か虐殺されながらツイニ政治囚の解放に成功したので彼は解放された。ツバサも足ももぎとられて放り出された小鳥の様な彼は、それからまた十年も苦しい監視付、軟禁状態、数十回の不定期家宅捜査、時々の検束を忍ぶ。前後合せて22年カレは英国のために苦しめられた。それでもカレはツイニ目的を貫徹した。ラス・ビハリ・ボースとネタジ・ボースは彼の思想を実行にうつし、十万の義勇兵をあつめ、ＩＮＡ（インド国民軍）を組織し、堂々インドに迫り、ツイニ英国をして四百年も搾取してきたインドを手放させる事に成功したのだ。このＩＮＡがミナ日本語を話すのだ。ソレが今も全インドに生きのこっている。私の『日本における二大インド人』をよんで、ボース氏の30年にわたる苦闘、それを助けたたゞ二人の日本女性（相馬俊子とその母黒光）、大川周明、頭山満翁らの物語を涙してよむ諸君はこのサヴァルカール五十年の斗争史をよまずには死ねない。これは自由人のテキストだ。マストだ。アンダマン島の様なところでなければ自由は発揮できないモノだと云うコトを諸君はこの本をよんだらハジメテほんとーに了解するにチガイない。パンやソバや、イモや五色の毒とイチャついている様な手合には自由と云うモノは一寸も分っていないのだ。私はサヴァルカール翁に劣らないＵＰＩと云う大事業をもっている。これはインド独立につづく人間革命と云う未曽有の仕事だ。このサ翁の本は私の力を万倍した!!!　あゝ人生と云うモノはナント云う楽しい、オモシロイ、ウレシイありがたいモノであるか!!!

所詮人間と云うモノは永遠に自己虐殺を脱し得ないモノである。仏陀もキリストも、ボースもネタジも、ガンジイも、スベテその死がその自己批判の未完成をバクロしている。凡人やドレイもこの点では全く同一である。しかし未完成は同一でも、未完成の内容には雲泥の差がある。私が諸君から教えられるところ（私の未完成を指摘されるところ）と、諸君が失敗によって教えられるところとは雲泥の差がある。諸君は例えば、ＰＵ書物の売上から上る利益をくいつぶしている。四十年間私が血の出る様な節約で造ってきた出版物を数百万円もって食っていると云う事は大きな失敗でしかない。一冊の本でも出版して見たまえ。ソレで君はイヤと云うほどその苦しみが分るだろう。〔略〕

母の祥月命日断食の日の朝（ＭＩで母のために何を今日してくれているか）

（つづく）

マクロビオティック
研修生募集!!

期　　間／第１期　10月～１月末　４カ月間

募集定員／女子　２名

給　　与／月額　10万円（交通費別途支給、昼食付）

勤務時間／9:00～17:30（実働７時間30分、遅番有）

休　　日／週休２日制（定休　木曜　他１日）

職務内容／編集スタッフ（ワープロのできる方）料理スタッフ

研修内容／当協会主催の全ての行事、講座に無料研修
（健康相談除く）

／研修後の期間延長は相談の上検討します。

／研修終了後はレポート提出していただきます。

申し込み／当協会総務部 花井あて電話連絡の上 履歴書御持参下さい。

日本ＣＩ協会

〒151 東京都渋谷区大山町11－５
☎ 03・3469・7631

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、自然の中の広大なる“気が一杯”の総桧造りのスバラシイ道場で、経験あるベテランスタッフでの親身な奉仕で“人生もう一度飛び出そう”してみませんか。●まず毎月１～８日の研修合宿に来て下さい。

指導者養成コース
- ●道場をやりたい人（自宅を支部道場として経営可）
- ●根本的に体質改善をして自立したい人

無料進呈中『半断食の本』　￥980　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

組織変更のお知らせ

会員各位

秋風がさわやかな季節となりました。皆様におかれましては、ご健勝のこととおよろこび申し上げます。

さて去る7月29日、当協会の理事会が開催されました。その席上で橋本政憲専務理事ならびに橋本亞生子理事より提出されていた辞任届が受理され、専務理事の後任として花井陽光氏が決定されました。

また、8月27日、協会の組織改定にともない、新たに事業部長佐藤茂伸氏、総務部経理担当勝又初枝氏を採用し、左記のように新組織図を発表しました。

日本CI協会　組織図

専務理事ならびに事業部長の新任のあいさつは次号掲載予定です。今後とも宜しく御指導の程をお願い申し上げます。

一九九一年十月一日

日本CI協会
理事長桜沢里真

久司道夫　日貿出版社 刊

マクロビオティック健康法　2060円

マクロビオティック食事法　(上) 1800円 (下) 2300円

(いずれも消費税込み)

お申込みは同封の振替用紙で日本CI協会へ。卸注文承ります。

ごあいさつ

橋本政憲
橋本亞生子

皆さん、私たちは長年お世話になったCIを9月20日で「ジャンプ」することにしました！桜沢先生の作られた『ワカレの歌』にあるように、人間の一生は、ジャンプ、ジャンプ、またジャンプ。一日一日生まれ変わり、好きなことをやり抜いて万人に愛されるタノシイ、タノシイ一生を送ることだと私たちは学んできました。

橋本政憲は満二十年、亞生子は十六年（途中少し間がありますが）、CIで皆様にお世話になりました。その間、いろいろなことをやらせて頂き、実に貴重な勉強をさせていただきました。多くの方々と素晴らしい出会いを与えて頂きました。このような大きな大きなプレゼントを頂き、本当に有難うございました。いろいろ至らないこともありましたが、皆様に温かく支えて頂き、心から感謝申し上げます。

特に四年前、川嶋ガリマール先輩がジャンプされてからは、政憲は本部長、亞生子はマネージャー役として、多くの方々のご協力の下に事務局の運営にたずさわらせて頂きました。最初の三年間は、がむしゃらにがんばって、まずまず苦境を乗り切り前進することが出来ました。その間、CIのいろいろな根本的な問題を解決し、新しい時代の要請に応えるべく努力しましたが、さまざまの事情と困難で、なかなか達成することが出来ないまま今日に至りました。

私たちがCIに入ってからでも、多くの研究生が身を粉にして喜んでCIを支え、また方々へジャンプして行っています。その人たちの熱い情熱を遠い時間と空間を飛び越えて、私たちはひしひしと感じています。

そこで、私たちがCIに入った当時の気持ちを思い出し、桜沢先生が一生をかけて身をもって示した「夢と詩と情熱の世界」の原点に立ち戻らなければならないと強く考えました。そして、言い訳をする前に自分たちの力不足、修行不足を反省せねばならないと思いました。あまりにも長い間、組織の中にいて、私たちはいつの間にか「井の中の蛙」になってしまったのではないかと思いました。そんなことでは魅力あるマクロビオティック運動を展開出来ないのだ、改めて新しい意味での「無銭武者旅行」をしなければならないと考えました。

そこで、PU歌にあるように「突き落とされて」ジャンプするのではなくて、自分で、裸で大海に飛びこむことにしたのです。

桜沢先生の『新食養療法』の巻頭言に「私は太陽である」という素晴らしい詩があります。今、あらためて読み直し、初心に帰って新しい冒険を求めて挑戦していきます。まるでピクニックに行く前の子供たちのような気持ちです。私たちは太陽と水と空気のオバケなのです。自由なのです。私たちは、その天からのプレゼントで新しいシンフォニーを奏でたいと願って旅立ちます。みんな仲間なのです。兄弟なのです。

これからも「三百六十五日、二十四時間、百万人といえども我ゆかん」との大先輩からのハンマリングを守り、「一粒万倍」の精神で、がんばりたいと思います。

日本全国の皆さん、また世界中のマクロビオティックの仲間の皆さん、これからもよろしくお導きください。より素晴らしい出会いが必ず出来ますことを楽しみにしています。本当に有難うございました。

お元気で！　新しき世界で再見（ツァイチェン）！

（〒351-01 埼玉県和光市西大和4-7-402 ☎0484-62-8674）

（一九九一・九・一五）

お知らせ

①「正食医学講座」は来春開講予定。

詳細は追って発表します。

②「5/19 久司道夫・来日講演ビデオ」は

おかげさまで予定数に達しましたので取扱いを終了させていただきます。

なお「9/15～16特別集中セミナー」のビデオを発行する予定です。

③『新しき世界へ』バックナンバー特別提供！

1975年から1989年までのバックナンバーをお求めやすく提供します。(品切れの号もあります)

- 1冊あたり 100円（ただし10冊以上お求めください）
- 送料は何冊でも 300円です。
- バックナンバーのリストを作りましたから、ハガキにて請求してください。
- 品切れになった場合はご容赦ください。

日本CI協会 〒151 東京都渋谷区大山町11－5
☎ 03・3469・7631

各地のイベント

料理教室

群馬マクロビオティック料理教室
（毎月第一木曜、昼・夜2回
講吉成知江子
所高崎☎0273・22・5484

上尾食養料理教室
詳細問合せ
講吉成知江子
所小川自然食品店
☎0487・74・8504

マクロビオティッククッキング
在日外国人と英語で習う料理教室（月夜・火昼、ディナー（第4土曜夜）
所代々木上原
☎03・3485・0165　伊藤のり子

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

目黒食養料理教室
毎月曜昼、夜
講佐々井　譲
所中心健康センター
☎03・3449・5001

薬膳料理とパン教室
薬膳粥と料理第二日曜、パンは第二水曜

＊この欄に掲載をご希望の方は、毎月5日までに、編集部あてハガキまたはFAXでお送りください。採否はおまかせ願います。

講越智禧子、他
問下丸子☎03・3758・1570

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

未来フードアトリエ&レストラン風Fu
未来食クッカリー入門8回コース
講大谷ゆみこ
毎月第2日曜午前10時～
問03・3269・0833

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

富士宮正食料理教室
第1日曜
所富士宮中央公民館
所☎0544・24・0556

自然食料理教室
火曜10時～　基礎科生募集　月2回
本科　グルメ料理、正食理論、野草料理
所横浜・栄区　JR本郷台駅歩5分
☎045・894・4799

神戸たんぽぽ会料理教室
毎月第1木曜　10時～14時
問神戸ヘルスフーズ　☎078・453・1777

マクロビオティック料理教室
毎週木曜11時～　講佐藤和子
所埼玉・鶴ヶ島☎0492・86・8385
月2回　金曜10時30分～　講佐藤和子
所宇都宮線雀の宮☎0286・55・1917

講習・勉強会

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

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

東北正食協会・月例会
月末の日曜日　1時～
所仙台　食事処「友苑」
問☎022・246・2771

穂高養生園
10月4～6日　アフリカンダンス&リズム
10月18日～20日、25日～27日　アンドリュー・ワイル氏「ナチュラル・メディスン」
問☎0263・83・5260

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

健心館道場
玄米正食の基礎と料理（大森一慧）
「気」について（松本健志）
＊奇数月第3日曜
所静岡県富士郡芝川町　☎0544・67・0356

正食のはたご「民宿バス青森」
宿泊、料理講習、正食相談、スキー教室
所〒030　青森市戸山字赤坂268－177　☎0177・41・9559

小田原・お食事会
10月27日（日）正午～3時　500円
所問小田原市東町3－9－15　日比野宅
☎0465・34・9612

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

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

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

赤ひげ堂東洋医学講座
所セントラルプラザ（飯田橋駅）
問☎03・3370・4804

蒼玄協会半断食ドック
毎月第2週6日間（通い可）八王子併設／雅楽、農業生産、心眼研修、語学
純正食品販売　＊各地支部
☎0426・25・0096

大蔵セミナー
自然に学ぶものの見方考え方学修会
問横田佳知（町田市大蔵町）
問☎0427・34・7670（夜）

PU会金時山ハイキング
11月10日（日）　8時30分　小田急線新松田駅改札口集合。
問044・865・5581　山崎

ホリスティック医学
シンポジウム91　10月6日（日）9時半～シンポジウム、講演、尺八、気功、ネットワーキングパーティ
所虎ノ門ニッショーホール
問日本ホリスティック医学協会事務局
☎03・3366・1380

オオムラカズ＋吉本有里
10月20日（日）1時半～
所宇都宮市コミュニティセンター
会費／1500円
問☎0286・24・1407野沢

(有)若宮食糧販売所Ⓐ 〒471 愛知県豊田市若宮町6-3-8 ☎0565・33・0687 営8半~20 休㊐ 自然食品、化粧品、配達

愛知食養村「長生堂」Ⓐ 〒485 小牧市小牧1-40☎0568・75・9843 営9~18 休㊐大森先生講演会、リマ・クッキングスクール、食養相談、CI図書、純正食品、アサバ化粧品

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

(有)㊥かねなかカルチャー部Ⓐ 〒955三条市四日町14-16☎0256・35・2468 営9~19 休㊐祝第1・3㊏ 純正食品、書籍、化粧品、調理器具卸し

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

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

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

福井健康学園Ⓐ 〒910 福井県福井市照手1-11-2 ☎0776・21・3811 ヨガ・正食の健康道場、自然食品センター(市内)

マルカワみそ㈱ 〒915 福井県武生市杉崎町11-44 ☎0778・27・2111 営8~18 休無 天塩仕込み味噌・糀販売賃加工、味噌作りの指導

【近畿】

伊勢食養センター(星出旅館)Ⓐ 〒516 三重県伊勢市河崎2-15-2 ☎0596・28・2377 旅館、レストラン、仕出し、料理教室、食事指導

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

まごころ堂 〒603 京都市北区等持院東町49-46 ☎075・461・5550 FAX 461・5575 良書(真の健康長寿・生きがい・人間性向上書)専門
全国通信販売 資料請求はハガキに『新しき世界へ』と書き、氏名・住所・電話番号明記の上、まごころ堂良書係へ (FAXも可)

マクロビオティックⒶ 〒606 京都市左京区高野蓼原町77 ☎075・711・4551 弁当(予約制)、正食品、書籍

ヘルス伏見Ⓐ 〒612 京都市伏見区桃山町鍋島7 JR桃山駅西50m☎075・611・0337 営10~20 休㊐ 純正食品、洗剤、無農薬野菜

ウエルネス夢小町Ⓐ 〒617 京都府向日市寺戸町初田24 ☎075・932・9723 フィットネス及びジャズダンスと気の研究、美容修正気ヨガ指導

天粒マクロビオティックセンター 〒624 舞鶴市サンモールマナイ1丁目ヘルスショップみずたに内 ☎0773・76・7126 営9~19 休無

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

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

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

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

ハッコー山海フーズⒶ 〒533 大阪市東淀川区東中島1-20-12 ユニゾーン新大阪ビル414号 ☎06・461・3528 営10~17 休㊊㊋㊌㊍ 配達

漢方 はくぶん堂Ⓐ 〒573 大阪府枚方市宮之阪1-9-29(宮之阪ショッピングS内) ☎0720・40・2121 営9~19 休㊐ 食事指導 配達

大阪SOTAI法研究会(石丸博英) 〒580 松原市河合2-6-3 ☎0723・32・9293 看板なし 営9~20 休無 操体法指導します

マコトⒶ 〒596 岸和田市加守町4-29-9 ☎0724・43・2566 営10~19 休㊐祝 無農薬野菜、純正食品、アレルギー食品、肌生品 配達

マツヤ健康食品 〒655 兵庫県神戸市垂水区五色山8-4-9 ☎078・708・9380 東松弘樹 営10~19 休㊐ 正食健康相談、純正食品、野菜

神戸ヘルスフーズ岡本店 〒658 神戸市東灘区岡本1-7-7 ☎078・453・1777 営10~19 正食指導、食養、美容相談、無農薬野菜 住吉店 あり

兵庫陰陽会 〒661 兵庫県尼崎市武庫町1-3-11 鈴木英鷹 ☎06・436・3147 大森英桜先生講演会

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

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

【山陰・山陽・四国】

サーナ自然食品Ⓐ 〒723 広島県三原市港町794-1 JR三原駅歩10分 ☎0848・63・4831 営9~19 休㊐ 生鮮品、野菜、パン、化粧品 配達

人間医学社府中支局 健康医学社広島県総特約店 〒726 広島県府中市府中町590-6 ☎0847・41・7668 営休特に定めず 食品、正食浄血

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

㈲岩本綜合漢方Ⓐ 〒732 広島県広島市東区若草町10-4 ☎082・261・8001 営9~17 休㊐祝 鍼灸、漢方、食事一体の指導 (要予約)

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

皆実CI 〒734 広島県広島市南区皆実町4-1-12 ☎0822・55・2846 平賀佐和子 毎月第4㊏例会、料理講習、PU勉強会

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

鶴島食品 〒747 山口県防府市南松崎町5-4 ☎0835・22・0347 社長/鶴島ツユ子、専務/原田昌一・弘美 純正食品、自然食品全国卸

山口健康生活センター 〒753 山口県山口市道場門前2丁目4-22 ☎0839・23・1842(本部☎08397・2・3800) 営10~18 休㊐各種相談

食養村ヤス恵Ⓐ 〒689-23 鳥取県東伯郡東伯町徳戸120-26 ☎0858・52・2243 井上裕恵 休無 純正食品配達・発送、健康相談

ちろりん村Ⓐ 〒760 高松市栗林町3-10-24 ☎0878・37・2976 営10~19 無休 無農薬野菜と自然食品、水にがり豆腐等豊富な品揃え、宅配有

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

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

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

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

【九州・沖縄】

ヘルシーマート甲斐Ⓐ 〒806 福岡県北九州市八幡西区八千代町6-21 ☎093・621・4184 営9~18 休1・3㊐ 料理講習、健康相談

サニーサイドⒶ 〒813 福岡市東区香椎6-2-16(JR香椎神宮駅徒歩2分) ☎092・681・0883 営10~19 休㊐祝 食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品

こうそハウス 〒814-01 福岡市早良区野芥5丁目1-18 ☎092・801・1239 営8~19 柚木忠信 酵素、健康食品販売

インヤン商会Ⓐ 〒816 福岡市南区弥永2-4-22 ☎092・585・7831 営10~17 休無 料理教室 講演会年4回 配達 弥永小学校そば

自然食品の店 マクロビオティック佐賀Ⓐ 〒849 佐賀市高木瀬東5-21-13 ☎0952・31・1394 食品、野菜、オガクズ風呂・断食道場併設

かんぽう堂鹿島はり灸治療センターⒶ 〒849-13 鹿島市大殿分1590-1 ☎09546・3・0981 営8~19 休㊐ 鍼灸と正食品による綜合治療、健康相談

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

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

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

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

ニコニコ村Ⓐ 〒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 営9~21 休㊍ ヨーガとマクロビオティック

ひのき家Ⓐ 〒880 宮崎市月見が丘4-2-9 ☎0985・50・2002 営10~19 休㊐祝

四季菜Ⓐ 〒890 鹿児島市宇宿3-40-6 ☎0992・59・4902 営9~20 休㊏㊐ 無農薬玄米、野菜、OJ品、地場加工品、食養相談、料理教室、ヨガ

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、テッカミソ製造、純正食品販売、無農薬栽培

天然村Ⓐ 〒891-44 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生335(高平) ☎09974・7・2922,7・2541 心身魂のいこいの場、案内書62円切手同封請求

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

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

【新入会】

大阪SOTAI法研究会(石丸博英) 〒580 松原市河合2-6-3 ☎0723・32・9293 看板なし 営9~20 休無 操体法指導します

ビッコロⒶ 〒367 埼玉県本庄市緑1-3-8 仲佳志ビル1階 ☎0495・21・2424 営10~20 休㊍

ひのき家Ⓐ 〒880 宮崎市月見が丘4-2-9 ☎0985・50・2002 営10~19 休㊐祝

わたくしの台所Ⓐ 〒220-02 神奈川県津久井町三井735 ☎0427・84・3163 営10~20 休無 食品、図書、料理の会 加藤千枝

食塾Ⓐ 〒041 函館市石川町39-1 ☎0138・46・1932 営9~15 休㊏㊐ 食品事業

自然食品サーナ 〒981-31 仙台市泉区長命ヶ丘3-13-14 ☎022・377・2828 営10~18 休㊐祝 食養相談

ポロポロ(Ⓐ) 〒155 世田谷区北沢1-9-4 ☎03・3481・6431 営9~19 休12~18 有機無農薬野菜と加工品小売り

日本食用塩研究会 〒155 世田谷区北沢2-38-9 ☎03・3460・3961 営9~17 休㊡祝 自然海塩"海の精"配布

れんげや(Ⓐ) 〒157 世田谷区南烏山5-1-14 ☎03・3326・5085 営10~19 女性3人の八百屋と玄米レストラン、無農薬野菜、乾物

アザレ自然化粧品・アザレハート営業所(清水) 〒157 世田谷区砧4-2-7-202 ☎03・3415・8461 営年中無休 お気軽にお電話下さい。無鉱物油・無合成活性剤・無香料・無着色のほんものの化粧品販売

解脱会事業部(Ⓐ) 〒160 新宿区荒木町4 解脱会東京道場横 ☎03・3357・1161~4 健康自然食品、化粧品、図書販売他

サンゴ草本舗㈱(Ⓐ) 〒160 新宿区西新宿8-5-3 ストーク新宿小岩井ビル603 ☎03・3366・2921 営9~17 休㊡祝 サンゴ草、梅醤番、豊寿、陽泉

自然食品の店たんぽぽ(Ⓐ) 〒162 新宿区富久町24-6 ☎03・3353・4545 営10~19 休㊡ 農場直販有機野菜、リマ化粧品、健康食品

グルッペ自然食糧品店(Ⓐ) 〒167 杉並区荻窪5-27-5 ☎03・3398・7427 営10~19 休㊡ レストラン☎03・3393・1224 営11半~21 休㊡

友永ヨーガ学院荻窪本部 〒167 杉並区上荻1-18-13 文化堂3階 ☎03・3393・5481 営9~22 クラス:入門・中級・安産・断食・瞑想等の講座

自然の幸・Ando(Ⓐ) 〒171豊島区南長崎5-30-5 ☎03・3951・8509 営11~19 休㊡ 食品、ア除去食、引売、配達、地方発送、自然育児友の会案内所

オーサワジャパン配送センター 〒173 板橋区小茂根5-4(一般注文先) ☎03・3958・7112 営9~17 休㊡祝 日本CI協会事業部、配送

サンポーフーズ(Ⓐ) 〒174 板橋区南常盤台1-29-4 ☎03・3973・0721 営9半~19 休㊡祝 無農薬のお米と野菜、健康相談 三豊商事KK食品部

オーガニックジャパン(Ⓐ) 〒176 練馬区練馬1-22-7 ☎03・3994・4987 営10~20 休無 食品、化粧品、野菜、アレルギー除去食

富士見台自然食品店(Ⓐ) 〒176 練馬区貫井3-14-16 ☎03・3990・6773 営9~19 休㊡ 自然農法食品、野菜、化粧品、図書

自然食品の店ななくさ(Ⓐ) 〒177 練馬区西大泉町1-15-10 ☎03・3925・0914 営9~20 休㊡ 無農薬野菜、豆腐、パン、書籍、洗剤

加藤農園 〒178 練馬区西大泉2-14-4 ☎03・3925・8731 百パーセント玄米餅(すこやか農場産自然農法米使用)製造直売、発送可

お米・自然食品の店 はやし(Ⓐ) 〒179練馬区光が丘5-1-1-009(IMA BIF) ☎03・3998・3433 営10~20 休無 田柄本店に自然酒あり

【東京市部】

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

南伊豆山荘 〒202 保谷市柳沢3-2-9 ☎0424・67・3404 五嶌久男 山荘連絡先☎05586・2・3629 山荘/静岡県賀茂郡南伊豆町加納1139-42

はじめ健康食品店(Ⓐ) 〒180 武蔵野市中町1-29-5 ☎0422・54・7716 営8半~20 休1・2・3・4㊡ 食品、野菜、小川みち先生食養料理教室1・2・3㊍

松永指圧治療院 〒180 武蔵野市境南町2-8-17サンライズビルアキモト603号 ☎0422・32・0160 営10~19 休㊡ 自宅☎0422-48-4094

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

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

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

ほうすいえん自然食品店(Ⓐ) 〒182 調布市仙川町1-13-16 ☎03・3326・2356 営10~19 休㊡ 無農薬のお茶・有機野菜・果物、純正食品

食養の店和康(Ⓐ) 〒184 小金井市本町4-14-22 ☎0423・85・5261 営10~18 休㊡祝 無農薬野菜、書籍、料理教室、玄米試食会

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

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

久米川自然食センターふ・れ・あ・いの村(Ⓐ) 〒189 東村山市栄町2-22-28 ☎0423・95・9525 営11~19 休㊡ 食品、有機野菜、書籍

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

美山園茶舗(Ⓐ) 〒192 八王子市長沼町58-204-6 日生商店内 ☎0426・35・9643 営11~18 休㊏㊐祝 野生学園 (茨城県東村)☎0299・78・3188

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

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

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

【神奈川】

清水整体院(清水雄生)(Ⓐ) 〒214 川崎市多摩区登戸新町80 ☎044・933・1945 営9~19 手技療法、磁気療法、健康相談 要予約

杉田屋本店ナチュラルフレンド(Ⓐ) 〒221 横浜市神奈川区鶴屋町3-35-8 ☎045・311・2196 営10~20 休㊡祝 自然酒、食品、横浜駅西口歩5分

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

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

八百屋そうだわよ(Ⓐ) 〒246 横浜市瀬谷区阿久和町4405 ☎045・365・6493 営11~19 休㊍㊡ 店売り・宅配・移動販売

八百屋花岡(Ⓐ) 〒247 横浜市栄区上郷町682 ☎045・891・0322 休㊡ 野菜、食品、洗剤、書籍 移動販売と配達

自然食センターヘルスロード(Ⓐ) 〒242 神奈川県大和市中央6-3-22 ☎0462・62・0020 営10~19 休㊡ 食品、化粧品、図書、治療院併設

八百屋KAYA(Ⓐ) 〒228 神奈川県座間市入谷5-1667 ☎0462・55・9326 営10~19 休㊡ 小田急線座間駅2分 野菜毎日入荷、宅配有

陰陽洞(Ⓐ) 〒249 神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎0468・73・7137 営10~19 休㊡ 食品、無農薬野菜、豆腐、化粧品、食養相談、配達

ゆうき自然健康食品店(Ⓐ) 〒249 神奈川県逗子市久木2-5-11 ☎0468・73・8050 営10~19半 休祝 野菜、パン、豆腐、みそ、醤油、貸本

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

わたくしの台所(Ⓐ) 〒220-02 神奈川県津久井町三井735 ☎0427・84・3163 営10~20 休無 食品、図書、料理の会 加藤千枝

【中部】

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

ティーハウスぶてろん(Ⓐ) 〒389-01 長野県北佐久郡軽井沢町追分1074 ☎02674・5・7525 営9~21半 休㊍ 薬草茶、食養料理研究会

観山荘(Ⓐ) 〒389-24 長野県飯山市大字豊田6398 ☎0269・65・2094 スキー、テニス、温熱療法、半断食・健康相談(蒼玄協会指導)、宿泊可

なんしんケンコーフーズ(Ⓐ) 〒391 長野県茅野市塚原2-13-28 ☎0266・72・0073 営11~18 休㊡祝 食品、健康電子製水機、風呂用活性板

ベンション舎燈夢(シャロム)ヒュッテ(Ⓐ) 〒399-83 南安曇郡穂高町豊里☎0263・83・3838 玄米自然食・洋風コース料理、天然酵母パン、ヨーガ

穂高養生園(Ⓐ) 〒399-84 長野県南安曇郡穂高町有明 ☎0263・83・5260 食養・温泉・針灸・常設養生施設・案内書62円切手同封請求

こくーぞう(虚空蔵)(Ⓐ) 〒409-15 山梨県北巨摩郡大泉村西井出8240 ☎0551・38・4741 営12半~19 休㊍㊏ 雄大な山々と小さなお店!

自然食品「生きる」心と体の健康のために(Ⓐ) 〒413 静岡県熱海市清水町17-7 ☎0557・83・5490 営10~17 休㊐ 健康食品、健康指導、灸

自然食品センター川合(Ⓐ) 〒414 静岡県伊東市南町1-1-6 ☎0557・36・7306 営10半~18 休㊏ 純正食品、無農薬野菜、CI図書、ヨガ

沖道インターナショナル(Ⓐ) 〒411 静岡県三島市沢地777-1 ☎0559・87・5290 営9~19 純正食品、自然便秘薬、心身鍛練改造ヨガ合宿

福泉堂(Ⓐ) 〒410-03 静岡県沼津市原字東中1418-43 ☎0559・67・3777 営10~20 休㊍ 漢方薬、野菜

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

富士グリーン健康センター(Ⓐ) 〒418 静岡県富士宮市宮町5-28 ☎0544・24・0556 営10~18 料理教室(毎月第1㊐) 食品、野菜

健心館道場(Ⓐ) 〒419-03 富士郡芝川町上柚野167-3 ☎0544・67・0356 心身統一合氣道、氣圧療法(松本健志)、玄米正食入門講座(大森一慧)

自然派の食卓・道(Ⓐ) 〒424 静岡県清水市有東坂667-2 ☎0543・46・2845 営10~21 休無 食糧品、無農薬野菜、調理器具、陶器

命と暮しを考える自然食品の店若杉(Ⓐ) 〒420 静岡市駒形通り6-5-3 (1F)☎054・271・3400営11~17休㊡祝 食養料理教室 火・土週2回開催

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

ヘルシーハウス メリー(森本)(Ⓐ) 〒438 静岡県磐田市中央町122-15 ☎0538-32-3016 営9半~20 休㊊ オーサワジャパン商品、自然食品

正食と自然食品ヤナギヤ 〒500 岐阜市織田塚町1-2 ☎0582・45・9355 営10~20 休㊡祝第2,4㊏ 食品、自然野菜、米、書籍、鍋等

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

(株)ポパイ広場(Ⓐ) 〒460 名古屋市中区栄3-30-8 松坂屋南館地下2F ☎052・264・3698 営10~18半 休㊍ 名古屋地域最大の自然食品売場

㈲モントリオール(Ⓐ) 〒466名古屋市昭和区南山町15-19 ☎052・833・3868 営9~18 休㊏㊐祝※㊍㊏は営業 食品・野菜全国発送。健康指導

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 営9~18半 休㊡ 食品全般、化粧品、健康相談

全国日本ＣＩ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、営は営業時間(「10~18半」は「午前10時から午後6時30分まで」のこと)、休は定休日(「㊐」は「毎日曜定休」、「3㊍」は「第三水曜定休」のこと、「祝」は「祝日休み」、「無」は「年中無休」)、次は営業(活動)内容です。(「Ⓐ」はオーサワジャパン商品取扱い店です)

【北海道】

食塾Ⓐ 〒041 函館市石川町39-1 ☎0138・46・1932 営9~15 休㊏㊐ 食品事業

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

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

手稲食養サロンⒶ 〒006 札幌市手稲区前田10条17丁目2-11☎011・681・1120 営9~18 休㊐ 食品、ＣＩ書籍、料理教室月３回

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

【東北】

手づくり万頭 たちばな屋Ⓐ 〒030 青森市新町2-1-8 ☎0177・22・6577 営10~20 休㊐ 塩万頭・喫茶あり

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

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

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

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

マナ自然食Ⓐ 〒020-01 岩手県盛岡市高松1-15-31 ☎0196・62・6205 営8~19 休㊏ 料理講習(第3水)、食品、野菜雑穀、図書、配達

盛岡マクロビオティックセンターいーは・とーぶⒶ 〒020-01 岩手県盛岡市上田堤1-5-12 ☎0196・61・3024 営9~20 休1・3㊋ 純正食品

はり・きゅういわしな治療院 〒020-01 盛岡市前九年3-6-31 ☎0196・45・3461 営8~19半 休㊍と1㊐ 脉診流治療、健康相談

みちのく自然食品センターⒶ 〒980 宮城県仙台市中央3-10-7 ☎022・262・7677 営9~19 休㊐ 食事処「友苑」☎266・4095 料理講習

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

自然食品サーナ 〒981-31 仙台市泉区長命ヶ丘3-13-14 ☎022・377・2828 営10~18 休㊐祝 食養相談

さつき自然食品店Ⓐ 〒960 福島市五月町11-19 ☎0245・23・1924 営9~19 休㊐祝盆正 野菜、生物、パンなど火曜日入荷 配達可

五十沢屋Ⓐ 〒960-13 福島県伊達郡飯野町字町29 ☎0245・62・3343 営9~20半 休㊍ 食品、自然酒、無農薬野菜

サンマート咲田店Ⓐ 〒963 福島県郡山市咲田2-1-8 ☎0249・32・4404 営9~23 休無 純正食品、ＣＩ図書、食養相談

菜こ 〒963 福島県郡山市富田町向館123-7 ☎0249・61・4919 営10~21 休㊐㊊ 祝日は営業 引き売り、配達、有機農産物、無添加食品

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

会津屋純正食品流通センターⒶ 〒966 福島県喜多方市字諏訪156-1 ☎0241・22・4193 営8半~19 休無 食品、ＣＩ図書、発送、食養相談

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

禅林庵Ⓐ 〒970 福島県いわき市平鍛冶町6 ☎0246-21-4159 営9:30~18:30 休㊐祝 ＯＪ食品、ＣＩ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NAⒶ 〒370 群馬県高崎市和田町7-13 ☎0273・22・5484 営10~20 休㊋ 図書、食品、料理教室

高崎自然食品センターⒶ 〒370 群馬県高崎市新町6-3 ☎0273・25・2605 営10~19 休㊊ 図書、食品、正食・空手・ヨガ講習会、健康指導

アザレLove 〒370 高崎市八千代町4-14-19 ☎0273・27・0824 営9~18休祝 トータルビューティ＆ヘルシー アザレ自然化粧品、フィットネスクラブ、マクロビオティック料理教室

須藤商店Ⓐ 〒376 群馬県桐生市東久方町2-6-21 ☎0277・44・5733 営9~20 休㊐ 純正食品、図書、自然酒、無添加ワイン、料理教室

SUN HOUSE麻理恵Ⓐ 〒379-21 前橋市山王町2-25-10 ☎0272・66・5334 営11~19 休㊐祝 食品、無農薬野菜、自然化粧品、手作り料理試食

宮前薬局上原店Ⓐ 〒378群馬県沼田市上原町1801-22 ☎0278・24・3678 営8~20 休㊐ 漢方薬、カイロプラクティック併設

にんじん村生活館Ⓐ 〒310 茨城県水戸市五軒町1-3-7☎0292・24・5848 営10~18 休㊐祝 簡素生活探求、バザー、料理教室、体験交流の会

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

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

ヘルスショップ浅野Ⓐ 〒336 埼玉県浦和市常盤9-10-4 ☎0488・31・0647 営10~19 休㊍ 食品、無農薬野菜、書籍、化粧品

自然健康食品三好屋Ⓐ 〒336 埼玉県浦和市北浦和1-19-4 ☎0488・86・7234 営9~20 休㊍ 食品、書籍、器具、美容・健康相談、配達、発送

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

命の糧ほんものや 〒349-01 埼玉県蓮田市江ヶ崎西1490-6 ☎048・768・5423 黒いり玄米、他手作り食品製造販売

大橋自然食Ⓐ 〒350 川越市霞ケ関北4-22-17 ☎0492・32・9445営9~19 休㊐ 無農薬野菜、食品、図書、化粧品、配達、地方発送、料理教室

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

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

たべものクラブⒶ 〒355 埼玉県比企郡滑川町月輪982-1 ☎0493-62-7461 営11~19 休㊐ 配達いたします。料理教室

すこやか薬局Ⓐ 〒359 埼玉県所沢市松葉町26-2 ☎0429-95-5570 営10~20 休㊐祝 西武新宿線新所沢駅東口３分

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

ピッコロⒶ 〒367 埼玉県本庄市緑1-3-8 仲佳志ビル１階 ☎0495・21・2424 営10~20 休㊍

カムカムサンⒶ 〒260 千葉市緑町1-28-2 ☎0472・47・1737 営10~19 休㊐ 無農薬野菜、図書、健康相談、食事指導、配達、各地発送

市川平和堂Ⓐ 〒272 千葉県市川市真間3-11-12 ☎0473・22・0810 営10~19 休㊐ 食品、無農薬野菜、料理講習、勉強会、配達

自然食品の店たんぽぽⒶ 〒272 市川市南大野3-22-25 ☎0473・37・5072 営10半~18 休第2・3㊋ 野菜、書籍、食養相談、料理講習

自然食の店シーズンⒶ 〒272-01 市川市行徳駅前2-21-22 行徳マンション1F ☎0473・56・6166 営10~19 休年中無休

自然食品の店たんぽぽⒶ 〒277 千葉県柏市泉町6-57 ☎0471・67・1997 営10~19 休第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Ⓐ 〒273 千葉県船橋市馬込町725 ☎0474・39・7493 営10~16 休㊐祝 食品、無農薬野菜、書籍、配達、料理教室

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

エナジーⒶ 〒281 千葉市稲毛海岸4-14-5 ☎0472・41・8733 営10~19休 毎月最終㊐ 野菜果物豆腐每日入荷。食品全般、ア除去食、図書 配達

【東京区部】

ＧＡＩＡ(ガイア)Ⓐ 〒101千代田区神田神保町1-3-5 寿ビル☎03・3219・4865 営11~19(平日)12~19(㊐祝)エコロジー商品多数

不二自然食品Ⓐ 〒106 港区麻布十番2-21-3 ☎03・3451・8966 郵便振替東京0-18943 営9半~19 休㊐ 野菜、海産物、食養相談

風Fu Ⓐ 〒112 文京区関口1-17-9 ☎03・3269・0833 営㊍~㊐ 12~19:30 休㊊ レストラン、料理教室、小売。有楽町線江戸川橋④出口

高砂自然食品センターⒶ 〒125 葛飾区高砂8-13-5 ☎03・3600・4322 営9~20 休㊐ 無農薬野菜、果物、料理講習、勉強会、配達

自然食品取扱い店スーパー宝屋Ⓐ 〒143 大田区大森中2-24-1 京浜急行梅屋敷駅前 ☎03・3761・5489 営9半~22 休無 無農薬野菜、果物

青春の八百屋・ゲンマイキッドⒶ 〒146大田区池上3-14-7 ☎03・3755・1412 休㊐ 食品販売、企画出版etc.正食料理教室併設

自然食品の店マサチエミⒶ 〒146 大田区多摩川1-35-2 ☎03・3756・2445 営10~19 休㊐祝 純正食品、無農薬野菜、料理教室、ＣＩ図書

オーサワジャパン東北沢店Ⓐ 〒151 渋谷区大山町11-5(1F)☎03・3465・5021 FAX3465・5022 営10半~18半 休㊍ 日本ＣＩ協会食品事業部

自然食品センター本店Ⓐ 〒150 渋谷区神南1-10-6 ☎03・3496・7100 営業所／横浜市緑区美しが丘5-13-18 ☎045・901・5111 営平日10~19,㊐祝10~18 食品全般・図書、小売・卸し、レストラン「天味」併設

「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。小グループ単位のためになるミニ講座です。

- ●基礎講座期間　1991年1月～12月
- ●開講日時　毎月第1水曜日(PM7:00～9:00)
- ●会場　自然食ニュース会館
  目黒区目黒3-9-7 ☎3719-3461
  (JR目黒駅西口より徒歩10分
  同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) 3,000円
- ●申込受付　先着順〆切
  バイオミネラル研究会
  ☎03(3793)5819

●基礎講座内容

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

－受講終了書授与、ミネラル栄養療法個人指導－

いま、もうひとつの塩 食卓に舞う

赤穂の天塩 二つの食卓用塩

使いやすくマイルド

天塩 やきしお

ふりかけに便利
コクのある味わい

食卓用・調理用

ひとふりの塩味の違い

天塩 百菜

淡味が心がけられ
溶けやすくソフト

ふりかけ用 淡味塩

東京都新宿区百人町2丁目24番9号 株式会社 天塩 〒169 電話 03(3371)1521 代表

桜沢如一 著
天国の鍵

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

日本CI協会 刊

新しき世界へ 六四九号
© 一九九一年十月号
発行日 一九九一年十月一日
編集兼発行人 橋本政恵
発行所 日本CI協会 〒一五一
東京都渋谷区大山町二―一五
電話 03・3469・7631(代)
振替 東京 0／194125

マクロビオティック図書・テープ

●消費税込みの価格です。

■＊印は「桜沢如一著・訳」です。

■2冊以上の場合の送料は、定価合計が
三千円未満　三五〇円
六千円未満　四五〇円
一万円未満　五五〇円
一万円以上　六五〇円

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、三六円　〒二六〇
＊永遠の少年 少年よ、大志をいだけ！　八七五円　〒二六〇
＊食養人生読本 食養で開く自由の人生　一、三九円　〒二六〇
＊生命現象と環境やさしいエコロジー　七七三円　〒二六〇
＊新食養療法 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
マクロビオティック料理（桜沢里真著）二、五七五円　〒三一〇
食養料理カード（1）（2）　各八二四円　〒二六〇
食物の陰陽表 色刷り一枚　二〇六円　〒二六〇
正食医学の救急手当法　三〇六円　〒二六〇
食物による健康法・料理法特集（『新しき世界へ』五〇号）　二、〇六〇円（送料共）

＊無双原理・易　一、四五〇円　〒二六〇
＊宇宙の秩序　一、〇三〇円　〒二六〇
＊病気を治す術・病人を治す法　七七三円　〒二六〇
＊心臓を入れ替へる法　二、五七五円　〒二六〇
＊生体による原子転換（ケルヴラン）　三、〇六〇円　〒三一〇
＊自然の中の原子転換（ケルヴラン）　三、六五円　〒三一〇
＊天国の鍵　二、〇六〇円　〒二六〇
＊一つの報告　一、〇三〇円　〒二六〇
＊ジャックとミチ 西洋文明批判　三、〇〇〇円　〒三一〇

＊わが遺書　一、〇三〇円　〒二六〇
＊世界恒久平和案、「意志」教育　五十年の実験報告　一、〇三〇円　〒二六〇
桜沢如一アルバム　五五五円　〒二六〇
＊PU歌集　三〇九円　〒二六〇

石塚左玄著
化学的食養長寿論　七、七五五円　〒三一〇

桜沢里真著
リマクッキング　七、七五五円　〒三六〇
節供料理（浮津宏子）　五五五円　〒一七五
米国の食事改善目標　三〇九円　〒四六
台所を化学で見る（武者宗一郎）　一〇三円　〒一七五

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　〒六七〇
判断力の話（1本）　二、六六八円　〒一七五
座間講演（2本）　三、〇九〇円　〒三五〇
GO、母を語る（1本）　二、六六八円　〒一七五
TES第一回（2本）　三、〇九〇円　〒三五〇

久司道夫カセットテープ
人間性の医学（2本）　三、〇九〇円　〒三五〇
世界平和と健康（3本）　四、六三五円　〒三五〇

大森英桜カセットテープ
＊宇宙の秩序解説（2本）　二、六六八円　〒二六〇
＊無双原理入門（2本）　二、六六八円　〒二六〇
生命と食物の歴史（2本）　二、六六八円　〒二六〇
体質別正食法（2本）　四、二一〇円　〒二六〇
玄米の研究（2本）　四、二一〇円　〒二六〇
美容とヒフの手当法（2本）　三、〇九〇円　〒二六〇
健康法総批判（2本）　四、二一〇円　〒二六〇
身心改造法（2本）　四、二一〇円　〒二六〇
入浴法の研究（2本）　二、六六八円　〒二六〇
妊娠と出産（2本）　四、二一〇円　〒二六〇
人間はどこから来たか（2本）　二、六六八円　〒二六〇
女の業について（2本）　二、六六八円　〒二六〇
食物と夢判断（2本）　二、六六八円　〒二六〇
眼病の治し方（2本）　三、〇九〇円　〒二六〇
子供の病気と食養（2本）　四、八四一円　〒二六〇

●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振替東京〇一九四三五日本CI協会へ、代金と送料と注文品を明示して送金してください。①の場合は7日、②の場合は、10日～15日みてください。

日本CI協会

〒151　東京都渋谷区大山町一一―五
電話　（〇三）三四六九・七六三一（代）

入会案内

◀月刊『新しき世界へ』
年間購読料 5,150円

日本CI協会の活動

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

現在の主な活動は、

①桜沢如一著書の刊行、月刊『新しき世界へ』の発行。マクロビオティック図書の出版。

②食養料理法の全国普及（リマ・クッキングアカデミー、桜沢里真校長）。

③正食生活法の研究・実践——夏・冬の健康学園正食医学講座、望診法講座、講演会などの開催。

④正食相談・マクロビオティック生活相談。

⑤その他各種関連活動、事業。

会員の種別は、**A正会員**（年会費12360円）、**B賛助会員**（12360円を2口以上）、**C誌友**（5150円）、**D店舗・団体**（30900円）があり、これから宇宙の秩序にもとづく生活法、食養料理法、食べ物による健康法を学びたい方は、正会員になってください。（正会員は各種相談を受けることができます）また月刊『新しき世界へ』誌を購読する「誌友」になることもできます。

	種別	年会費	特徴
A	正会員	12,360円	月刊機関誌（年間11回発行）1部送呈。会員証、会員バッジ。各種行事割引。料理教室、正食医学講座、正食相談、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。2000円分の日本CI協会発行の図書テープ券進呈。
B	賛助会員	12,360円を2口以上	月刊機関誌毎号2部送呈。その他は正会員に同じ。4000円分の日本CI協会発行の図書券進呈。
C	誌友	5,150円	月刊機関誌（年間11回発行）1部送呈。料理教室、正食医学講座受講、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。
D	法人	30,900円	Aに同じ、本誌巻末に毎号、店名・住所・電話・営業時間・その他を掲載。「新しき世界へ」5部配布。日本CI友の店シール配布。

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

・新規 ☐
・継続 ☐

日本CI協会入会申込書（楷書で書いてください）

☐ 年 ☐ 月号から ☐ 年間分　（会員別の符号を○でかこんでください。）

A．正会員（12,360円）　B．賛助会員（12,360円を　口）　C．誌友（5,150円）　D．法人(店舗)（30,900円　2分割可）

フリガナ 氏名	職業（　　） 男・女　生年月日 明大昭　年　月　日生
住（〒　　） 所	（○○号室）（○○様方）と詳しく。 TEL
＊未婚、既婚（家族　名）	あなたが贈呈したい方の住所・氏名（　　）

●会員係の記入欄→

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

『新しき世界へ』年賀広告申込書

種　　類	申込口数	料　　金	原　　稿
	口	円	A. 同封します。 B.　　月　　日までに必着にします。

上記のとおり料金を添えて申し込みます。

氏　名　　電　話

住所（〒　　）

年　　月　　日

日本CI協会御中

原稿用紙　A～Eにお申し込みの方は、この用紙をお使いください。

A．6,695円　B．13,390円　C．21,630円　D．21,630円　E．43,260円

＊名刺がわりに会員の方も御利用下さい。

マクロビオティックの雑誌『新しき世界へ』に

年賀広告をどうぞ!!

新しい年が近づきました。躍進のマクロビオティック国際雑誌『新しき世界へ』に新年のあいさつを掲載してください。各ページ上段に「謹賀新年」の文字が入ります。(Ⓕには入りません)

種　類	寸法(タテ×ヨコ)	料　金	掲載内容
A（1　枠）	50× 35mm	6,695円	肩書き、氏名、住所、電話のみ
B（2　枠）	50× 70mm	13,390円	Aのほかに多少の文が入ります
C（横1段）	50×140mm	21,630円	
D（4　枠）	100× 70mm	21,630円	スペースに応じて、宣伝文、イラスト、
E（½　頁）	100×140mm	43,260円	写真、地図なども入ります。
F（全　頁）	220×140mm	72,100円	＊料金には消費税が含まれています。

＊原稿は、原寸の枠どりをして、その中に楷書で正確にご記入下さい。（郵便番号をお忘れなく）

＊製版上、複雑な工程を必要とするものは、実費を頂戴することがあります。

申込方法／申込用紙に記入の上、原稿および料金を添えて下記に郵送またはＦＡＸで送って下さい。

申込み先／日本ＣＩ協会年賀広告係

〒151 東京都渋谷区大山町11の5　TEL　03-3469-7631㈹　FAX　03-3469-7635

申込締切／11月15日必着（名刺がわりに会員の方も御利用下さい。）

広告例

Ⓐ

マクロビオティック料理研究
大山陽子
〒151 東京都渋谷区大山町11の5
☎〇三・三四六九・七六三一

35ミリ

Ⓑ

選びぬいた
本物の味を皆様に
純正食品製造・販売
▽△実業(株)
玄米太郎
〒151 東京都渋谷区大山町11の5
☎〇三・三四六九・七六三一

70ミリ

行事ハイライト

日本CI協会

＜食養手作り教室＞好評のすぐに役立つ･･･

講師/大森一慧

おべんとう作り講習会

毎日のことだから大切にしたい！

●講　習　費／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先ず電話で予約し、②申込み書に記入し講習費を添え郵送又は持参。

●保育あり／一人につき1030円（ただし、事前に必ず問合せて確認して下さい。）

●申し込み先／日本CI協会　〒151渋谷区大山町11-5 ☎03-3469-7631　FAX03-3469-7635

●11月30日(土)　13:00～16:00　※日付変更注意

★献立／1.玄米ご飯(新米) 2.蓮根はさみ揚げ 3.ごぼうの丸煮
4.ひじきの白和え 5.湯葉(干し)の佃煮

※内容の一部が変更になることがあります。

☆マクロビオティック子育て・家庭相談

●担当／大森一慧

妊娠、出産、子育て、教育、健康、に関する事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アドバイス、カウンセリングいたします。

※個別相談(有料／一人30分)

※要予約／詳細は係までお問合せ下さい。

●日　程／11月30日(土)　16:15～17:15

おべんとう作り講習会申込書

〒　- 住所	電話番号 市外局番 (　)
ふりがな 氏名	保育を希望します 1030円 ×　名で　円
参加費 合計　円を添えて申込みます 日本CI協会御中　平成3年　月　日	

▲マクロビオティック初級講座▼

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？ 玄米のオイシサを味わいながら！ ☆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！

★お気軽においで下さい!!

●日程　●お話／加藤大季

①10月19日(土)午後3時～5時半「陰陽の見分け方と実生活への応用について」・食事

②11月16日(土)午後3時～5時半「体質の四つの分け方」・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込み下さい。（電話でも可）　※お子様づれ参加できます！

●申込み先/日本CI協会・☎03(3469)7631代 〒151 東京都渋谷区大山町11－5

◆家庭の手当法

●担当／加藤大季

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･･など日常生活での体のトラブルは、たくさんあります。そんな時身近にある植物や食品を用いた正しい手当ての方法を身につけていればあわてることもありません。その時その季節にあった手当法、保健飲料の作り方を実習しながらしっかりと体得し、「イザ！」のという時に備えましょう。※お子様づれ参加可

●日程／10月26日(土) 14:00～16:00

内容／ゴマ塩、梅しょう番茶、醤油番茶ほか

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

マクロビオティック初級講座

「土よう入門講座」申込書

氏名	男 女	明・大・昭 年生	電話番号 市外局番 (　)	1.法人・正会員 2.誌友です 3.会員でない
住所 〒				②10月19日(土)に受講希望 ③11月16日(土)に受講希望
講習費3,000円×　回分　合計　円を添えて申込みます。 日本CI協会御中　平成　年　月　日				

◆マクロビオティックのお話･試食　●お話／加藤大季

＜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！

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

●日程／＊10月26日(土)16:30～18:30　＊11月30日(土) 16:30～18:30　※お子様づれ参加できます！

●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。

プロの技に学ぶ

ますますご好評をいただき、3年目を迎えました！

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

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。

●会 場／日本ＣＩ協会会館３階

- 受講料（各回ごとに）（消費税を含む）／正会員・法人会員＝10,300円。誌友＝10,815円。
- 受講は日本ＣＩ協会「正会員」「法人会員」または「誌友」になることが必要です。
- 要予約／まず電話で予約し、申込み用紙に記入し、4日前までに受講料をそえて事務局へ。
  （準備の都合上、必ず予約をされるようお願いします）
- エプロン、スカーフ、筆記用具持参
- 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。

■10月20日(日)　10:30～15:30

◆メニュー

海草サラダ、キャベツとリンゴの酢炒め、車麸のあんかけ、もやしの梅肉和え、押し玄米袋煮、野菜吉野煮

◆お話／調理道具について(1)

プロの技に学ぶ食養料理技法講座 申込書

氏名	男・女	明・大・昭　年生	電話番号
住所（〒　－　）			
① 日本ＣＩ協会の正会員（の家族）です。②「誌友」です。③ 法人会員です。 ④ 会員ではないので入会申込みます。（どれかに○をつけて下さい）			
下記のように受講料を納めます。（該当する月日と金額を○で囲んでください）			
受講日	正会員・法人会員	誌友	
10月20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。　1991年　月　日			

第47回開講
11/23~11/24

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／1991年11月23日(土)午後１時～24日(日)午後３時　１泊２日（通いも可）

＊会場／日本ＣＩ協会会館　３階　料理教室(〒151 渋谷区大山町11-5 ☎03-3469-7631)
（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／11月19日（火）午後５時

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

＊持参品／筆記用具、エプロン、スカーフ（頭にかぶるもの）、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)

●11月23日(土) 午後１時受付 ◆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) ●11月24日(日) 午前６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。

1991年11月23日～11月24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 氏 名	男・女（　　）歳 明治・大正 昭和　年　月　日生	1. 正会員(の家族)です。No.（　　） 2. 誌友(の家族)です。 3. 新規に入会します。
住（〒　　－　　） 所		●入学金(5,150円)を納入します/納入済み
自宅電話 ☎　　－　　－	職　業 勤務先	勤務先電話 ☎　　－　　－
日本ＣＩ協会御中 ＿＿＿＿＿円を添えて申込みます 1991年　月　日		＊集中料理講座（　年　月）を受講しました。

●新規入学の方は（受講料＋入学金＋日本ＣＩ協会年会費）を納入してください。

◇ 1991年 秋 期 （第 61 回）

●リマ・クッキングアカデミ ― 初級・中上級師範科申込書

○料理教室に新規入学します。○継続して受講／前回のコース名（　） 1. 初級 2. 中級 3. 上級 の免状を取得しました。（○印をつけて下さい）		●受講希望クラス A・B・C・D
ふりがな 氏名	男・女（　　）歳 明治・大正 昭和　年　月　日生	1. 正会員（の家族）です。No.（　　） 2. 誌友（の家族）です。 3. 新規に入会します。
住（〒　　-　　） 所		●入学金（5,150円）を納入します/納入済み
自宅電話 ☎　　-　　-	職　業 勤務先	勤務先電話 ☎　　-　　-
日本CI協会御中 ＿＿＿＿円を添えて申込みます 年　月　日	＊集中料理講座（　年　月）を受講しました。 ＊保育を希望します。（　歳 男女、　歳 男女）	

●新規入学の方は（授業料＋入学金＋日本CI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）

秋期募集中

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

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

●免状／各コースの規定の回数出席し、期末の修了試作会に作品を出品し試験に合格し、規定の免状料を納入された方に免状を授与。●受講には日本ＣＩ協会の正会員（年12,360円=税込み）、または「誌友」（年5,150円=税込み）、あるいは法人会員になることが必要です。

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

●エプロン、スカーフなど持参品や詳細は係に問合せ。

●いったん納入された受講料などは返却できません。

●受付けを締切っていないクラスは途中入学できます。

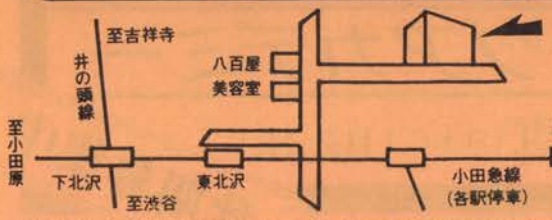
●「集中料理講座」の受講は４週受講と同じ扱いです。

※初参加の方は初級コースから受講して下さい。

【1991年秋期】 時間割						授業料			
コース	曜	クラス	時間	講師	授業日	入学金	一括納入	月ぎめの分納	一回受講
中上級師範科	火	A	11:00〜14:00	桜沢里真	9 10 11 12 / 1 / 8 5 3	5,150円	33,372円	9月 3,090円 10月 15,450円 11月 12,360円 12月 6,180円	3,605円
		B	18:00〜20:30	浮津宏子	15 12 ⑧ / 22 19 / 24 29 26				
初級科	水	C	11:00〜14:00	吉成知江子	9 10 11 12 / 2 / 9 6 4		27,810円	9月 2,575円 10月 12,875円 11月 10,300円 12月 5,150円	3,090円
		D	18:00〜20:30	植田冨く子	16 13 ⑧ / 23 20 / 25 30 27				

●講師の担当は変更になることがあります。●12月８日は修了試作会です。●金額は消費税込みです。

日本ＣＩ協会10～11月の行事予定



■毎木曜日は休館です。
（１階の食品店は、木曜が定休日）

日本ＣＩ協会
〒151 東京都渋谷区大山町11-5
☎03・3469・7631㈹
小田急線・東北沢駅下車２分

●録音はご遠慮ください。

◆10月

1日(火)●午前11時~2時，6時~8時30分 リマ・クッキングアカデミー中上級師範科●3時~4時半 マクロビオティック・ヨガ(三好)

2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

6日(日)●4時~6時 正宗太極拳教室(大友映男)

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上級師範科

9日(水)●午前11時~2時，6時~8時30分 リマ・クッキング初級科

12日(土)●午前11時~ 正食相談(大森英桜)要予約●6時~8時 月例会(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上級師範科●3時~4時半 マクロビオティック・ヨガ(三好)

16日(水)●午前11時~2時，6時~8時30分 リマ・クッキング初級科

19日(土)●3時~5時30分 土よう入門講座(加藤大季)●5時45分~6時45分 マクロビオティック生活相談(加藤大季)

20日(日)●午前10時30分~3時30分 食養料理技法講座(松本光司)●4時~6時正宗太極拳教室(大友)

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上級師範科

23日(水)●午前11時~2時，6時~8時30分 リマ・クッキング初級科

25日(金)●午前11時~ 正食相談(大森英桜)

26日(土)●2時~4時 家庭の手当法(加藤大季)●4時30分~6時30分 マクロビオティックのお話・試食(加藤大季)●6時45分~7時45分 マクロビオティック生活相談(加藤大季)

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上級師範科

30日(水)●午前11時~2時，6時~8時30分 リマ・クッキング初級科

◆11月

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上級師範科●3時~4時半 マクロビオティック・ヨガ(三好)

6日(水)●午前11時~2時，6時~8時30分 リマ・クッキング初級科

9日(土)●午前11時~ 正食相談(大森英桜)要予約●6時~8時 月例会(大森英桜)

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上級師範科

13日(水)●午前11時~2時，6時~8時30分 リマ・クッキング初級科

16日(土)●3時~5時30分 土よう入門講座(加藤大季)●5時45分~6時45分 マクロビオティック生活相談(加藤大季)

17日(日)●午前10時30分~3時30分 食養料理技法講座(松本光司)●4時~6時 正宗太極拳教室(大友映男)

19日(火)●午前11時~2時，6時~8時30分 リマ・クッキングアカデミー中上級師範科●3時~4時半 マクロビオティック・ヨガ(三好)

20日(水)●午前11時~2時，6時~8時30分 リマ・クッキング初級科

22日(金)●午前11時~ 正食相談(大森英桜)

23日(土)●1時30分~24日(日)3時 リマ・クッキングアカデミー集中料理講座

26日(火)●午前11時~2時，6時~8時30分 リマ・クッキングアカデミー中上級師範科

27日(水)●午前11時~2時，6時~8時30分 リマ・クッキング初級科

30日(土)●1時~4時 おべんとう作り講習会(大森一慧)●4時15分~5時15分 マクロビオティック子育て家庭相談(大森一慧)●4時30分~6時30分 マクロビオティックのお話・試食(加藤大季)●6時45分~7時45分 マクロビオティック生活相談(加藤大季)

MACROBIOTIC FOODS
健康と幸福への道マクロビオティック食品

■東北沢店の休業日は毎週木曜日です。土曜・日曜・祝日は営業。（営業時間は10時半～18時半）

玄米カムカムクラブ年間予約締切迫る!!

米は日本人の主食です。毎日食べるものだから、水や塩と同じように品質にこだわりたいもの。特に、籾米を食べる直前に脱ぷした〝今ずり米〟は味、品質とともに最高です。

カムカムクラブでは今年も自然農法15年以上のササニシキ玄米、籾米を厳選しています。

なお、後継者不足の折から、自然農法米も年々生産量が減っておりますので、本年より年1回の募集とさせていただきます。10月15日締切り。詳しくは前号23ページ参照。

オーサワのパンが新しく生まれ変わります!!

ご好評をいただいておりますオーサワのパンが、このたび原料・配合等を変更して生まれ変わりました。これまで同様、食品添加物はもとより砂糖や油脂、輸入小麦粉等は一切使用しておりません。安全な国内産小麦粉、天然酵母、自然塩、浄水だけが原料の、味・品質ともに最高のパンです。

- オーサワ食パン　角型　480円
- 玄米ごはんパン　丸型　380円
- オーサワぶどうパン　角型　700円
- 麦っ子　ロール型　440円

新　商　品

- アーモンドソフト　80g　280円

無農薬アーモンドをもち米粉の衣で包み焼き上げました。カリッとした香ばしさが、お子様からお年寄りまでどなたにも喜ばれます。ビールのおつまみにも最適。

- めかぶとろろ　50g　300円

めかぶ（わかめの茎の下部にあるヒダ状の厚い胞子葉）と根昆布が原料。吸物、めん類、おにぎり等、とろろ昆布と同様にお使いいただけます。三陸産。

◀再入荷商品▶
- ゆずの香味
- てのべうどん
- しば漬

◀価格変更商品▶
- 刻みあらめ　40g　180→250円

◀中止商品▶
- オーサワ米酢(小)
- 龍神赤梅酢
- 紅玉梅干3kg樽
- はるさめ
- 細寒天
- おさしみコンブ
- ところ天草

ハーレーⅡの能力が証明された!!

——10年間使用してもトリハロメタンを94%も除去——

水質汚染が深刻化する中、より高性能タイプが求められる浄水器ですが、このたび、オーサワジャパン本社の台所で1年7カ月間、業務用として酷使したハーレーⅡのトリハロメタン除去能力試験を日本食品分析センターに依頼しました。

約30名分の昼食用、飲料用として1日に70ℓ、1年7カ月間で約3万ℓ通水したことになり、一般家庭に換算すると1日8ℓとしてなんと10年分以上!!　もちろん週1回のバックウォッシングも欠かさずに行ないました。

その結果、10年分という数値にもかかわらず、発ガン性物質のトリハロメタンは94%除去というきわめて優秀な成績——まさに究極の浄水器です。皆さん、オーサワジャパンが自信を持っておすすめしますハーレーⅡで、安全で美味しい水を飲みましょう!!

資料請求券 新-10

本社(注文先)
東京都板橋区小茂根5－4
〒173 ☎03－3958－7112
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 ☎03－3465－5021

MACROBIOTIC FOODS

健康と幸福への道
マクロビオティック食品

水道水を飲みつづけることは・ゆっくり自殺してるようなもんだ!?

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

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

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

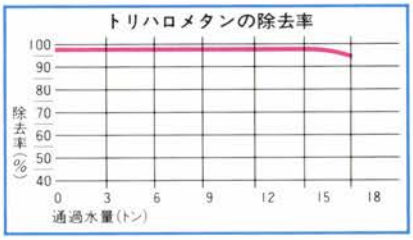
「カートリッジ交換なしでズーッと使える浄水器ないよね」

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

①カートリッジ交換がない。

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

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



②浄水能力がスゴイ

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

ハーレーⅡ

●重　量　2.3kg　　¥148,000
●サイズ　168φ×293mm

本社(注文先)
東京都板橋区小茂根5-4
〒173 ☎ 03-3958-7112

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 ☎ 03-3465-5021