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.65
1992

日本CI協会

LA REVUE DU PRINCIPE UNIQUE ET DE LA VIE MACROBIOTIQUE

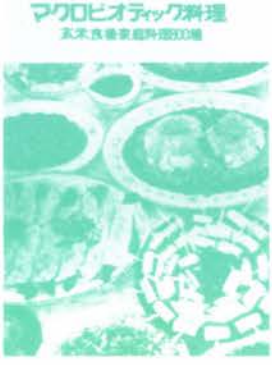
特集 インド・生命のるつぼ／石田英湾

「ゼン・マクロビオティック」③／桜沢如一

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(注)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)特事用、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

■マクロビオティック特別講演会

会員：正会員2,500円／誌友・一般3,000円
1月26日(日) 1：00～3：00pm
テーマ「生活・子育て・宇宙論」
講師　橋本宙八（パス代表）

■第19期正食医学講座は新春2/1(土) 2(日)から

表紙写真：インドの子供達（石田英湾撮影）

■日本CI協会は毎週木曜休業です。

● CONTENTS ● 新しき世界へ 652号 1992年 1月号

新年おめでとうございます／桜沢里真／4
特集　インド・生命のるつぼ／石田英湾／5
激動の時代を生きぬく③／大森英桜／11
子育て奮戦ノート／紗藤京子／16
マックさんの「宇宙を料理する」／佐々井譲／18
マクロビオティック食品生産者紹介／梶原千誉／23
山形県矢の沢ファミリークラブ／貝沼　泰／25
リマクッキング体験レポート／阪本美苗／29
大森英桜　正食相談（急性肝炎）／31
ゼン　マクロビオティック／桜沢如一／33
井戸端会議室／36
各地のイベント／38
編集室便り／39
年賀広告のページ／42

■本誌をご紹介ください！　今号一部五一五円（税・送料共）

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

※本誌の用語解説

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

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

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

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

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

日本CI協会会長

桜沢里真

皆様新年おめでとうございます。

本年も皆様と共に元気で、幸福な生活ができますことを祈りましょう。食養を初めてからこの言葉を六十四、五回は言って祝ってきています。幼い時から弱かった私が本年九十三才、よくもこれまで生かされて来たものです。有難いことです。

この先何回この言葉を言うことが出来るのか、と思うと少し心もとなく淋しい気もしますが、コトの世界、我々の世界をぬけ出てひとつの世界、真（まこと）のふるさとへ帰るのですからこれも又たのしいことと言えましょう。

祖先の昔からの食事法で出来上っている我々の身体は急に欧米的な食事に変えることで色々の病気にかかってしまいます。人は皆植物によって生かされているのですから、植物以外のものをとると病気がちになります。穀物と野菜で料理したものをとることで人生幸福におくることが出来るのです。われわれは食養法を日々続けて行くべきです。何卒これを守ってこれからも幸福な生活をおくりましょう。

円内左から大森英桜、大森一慧、吉成知江子、浮津宏子、植田富く子、
松本光司、加藤大季
後列左から石川義剛、野沢伸光、勝又初枝、田上茂樹
前列左から伊藤舞、佐藤茂伸、花井陽光、宮尾柚木子

本年もよろしくお願いします。　講師・職員一同

特集

インド・生命のるつぼ

—自然と人間の尊きをたずねて—

石田英湾

本が誘うインド

「続・永遠の少年」（ガンジーの少年時代）と「世界無銭旅行」は、インドへ私の目を開かせた。

約三十年前のことである。

私は、無双原理のなんたるかを知らぬまま玄米食をはじめ、玄米を食べつつ桜沢如一先生の著書を読み始めたのだった。「続・永遠の少年」は、ガンジーを身近かなひとにしてくれた。ロマン・ロランの「マハトマ・ガンジー」や、ガンジーの「わたしの非暴力」は私の愛読書となった。ガンジーの〝三つの戦い〟と〝三つの支柱〟は、私の人生の支柱ともなった。

〝三つの戦い〟とは、①自分自身との戦い、②インド人との戦い、③英国との戦い。

〝三つの支柱〟とは、①ブラフマチャリア（自己浄化）②アヒンサー（不殺生）③サチャグラハ（真理把持）を指し、不断に自己浄化を続け絶対非暴力に生きることをガンジーは人生の目標とした。

ガンジーを生み、タゴールを生み、ラマクリシュナや、ダルマや釈尊を生んだインドとは、いったいどういう国か。

「宇宙の秩序」に象徴される無双原理と、血液を徐々に断え間なく浄化し造血する玄米正食は、ガンジーの三つの支柱を具現させてくれるものと考えられた。

「世界無銭旅行」は、桜沢先生の思想と情熱が濃縮された宝庫で、一、二度読んだ程度では私に理解しきれるものではなかった。先生の生命の坩堝（るつぼ）のようにも思える。この本の中で「教育とは人間生来の神性を発揮することである」と述べたヴィヴェーカナンダ師の言葉と、これを紹介する桜沢先生の一章は、いつも、つよく、私の印象

アジャンター石窟寺院第26窟涅槃像前にて

にのこった。ヴィヴェーカナンダ師が、インド・ジャイナ教を修行するために教団のあるアブ山へ行脚されたという他の本による記事なども、私のインドへのあこがれをつのらせた。

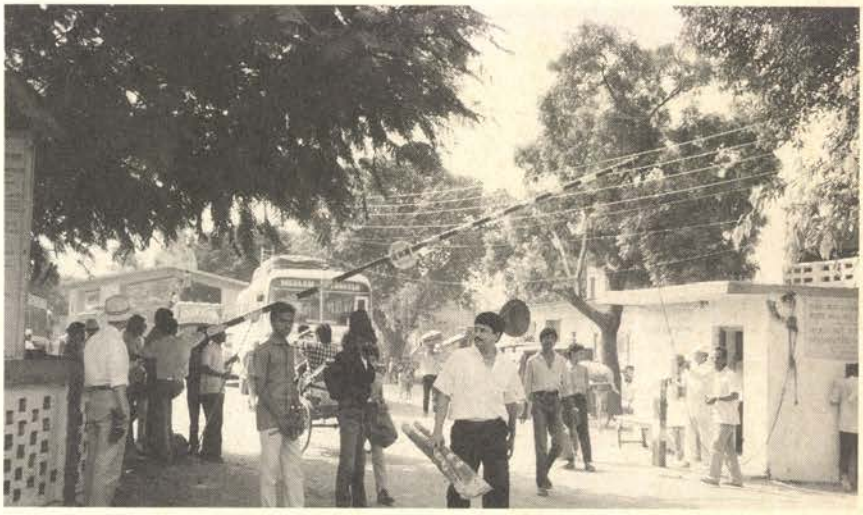
アブ山とは、いったいどういうところか、不殺生を宗旨とするジャイナ教とはいかなる宗教か、などと。

初めてのインド

そうした折(一九七五年五月)、山口卓三先生(現正食協会長)から、インド・パンジャブ州で第一回アーユルヴェーダ医学国際大会が開催されるが参加してみないか、とのお誘いをいただいた。一人では出かける陽性さも勇気もない私は、お伴させてもらうことになって、初めてインドへ渡った。団長は丸山博先生だった。

はじめてのインドの印象は〝たくましいインドとインド人〟という印象だった。

ゴミ、ホコリ、汚泥、汚水、汚物、牛糞、炎暑、熱風、喧騒、鐘、鈴、笛、太鼓、クラクション、異臭、悪臭、芳香、極彩色、白衣、黒カーテン、蝿、蚊、ゴキブリ、虫々、ヘビ、カラス、犬、牛、ロバ、病人、乞食、行き倒れ人、痩せた子供たち、人、人、人、花、緑、美人、キラキラかがやく少年少女のヒトミ、これら濁と清、陽と陰がひとかたまりにうづ巻き、うごめき、土と一体となるうごきの中にあった。



インド・ネパール国境、税関にて

インドは生命のるつぼであった。

コンクリートやアスファルトや、鉄やガラスや化学物質など科学技術とその物質で圧し固められた日本から行った私には、インドは万物が燃えたつ生命のるつぼに見えた。

あれから十六年後の今年(一九九一年十月)。また、インドを訪ねる機会に恵まれた。

十五年間に一度、それも二週間程度の滞在にすぎない訪問で、インドを語る資格などないのだが、せっかく恵まれた機会の見学と考察は、私なりにまとめておかねばならない。

十月二日午前二時半すぎ、予定より三時間ほどのおくれで、私たちを乗せたインド航空機はボンベイに着陸した。

今回の旅は、ボンベイを起点に、バス、列車、国内航空等を利用して大陸を横縦断しながら北上し、デリーから日本へ帰る行程であった。

到着の翌日、デカン高原の岩壁に彫りぬかれた、アジャンター、エローラ、オーランがバードの各石窟寺院を見学した。

デカン高原の石窟寺院群は仏教芸術の宝

庫と称されており、前二世紀頃から七〜八世紀にわたる約千年間の年月を費している。硬い岩盤・岩壁を原始的なノミ一本でくりぬき、削り、刻み、磨きあげたエネルギーはいったいいかなるエネルギーだったのかと、私はまず感嘆させられた。

インドという風土の極陽性が、陽極まって陰の宗教心と、極陰の宗教心が極まって極陽の行為行動に集結凝縮して、巨大で、しかも細精密きわまりない石窟芸術になったのだろう。インドの風土とインドの精神が、そのままここに具現されているように想えた。

陰の瞑想、陽の瞑想

エローラ石窟群には仏教、ヒンズー教、ジャイナ教のそれぞれの教徒が、それぞれ数百年もかけて寺院をつくりあげていた。いかなる指揮命令系統によって、統一した巨大な寺院の実現となったのか、私は不思議でたまらなくなった。

「――綿密な設計図や図案があって、絶大なる権力者的な指揮者か指導者の下に、何百年もの年月をかけて計画的に継続されたのでしょうか」と私は、このたび案内下さった前田行貴師に質問した。

アジャンター石窟寺院全景

「これは、動の瞑想のたまものです。瞑想というと、私たちは静の瞑想を、すべてと思いがちです。しかし瞑想には動の瞑想があるのです。石に向ってノミを振って、一心不乱に彫り刻むことを古の修行者は、瞑想にしていたのです」

前田師はそう説明下された。

陰の瞑想に対して、陽の瞑想があって当然だった。瞑想のエネルギーが石窟寺院群となった。エネルギーの由来を、私は知ることができた。

前田行貴師は、昨年「瞑想のヨーガ」を、本年「釈尊の食法とウポワズ（断食法）」を京都の蓮河舎から出版された。インド在住三十八年になる。桜沢先生、里真先生にもインドでお会いになられている。インドでアシュラム（道場）をつくり、教育、診療、日印文化交流活動に専念されている。

こうした遺跡見学もさることながら、デカン高原にはじまる北上過程での農村見学は、さらに興味深いものがあった。インドの風土のきびしさと、やさしさ、うつくしさ、ゆたかさなどが、つぎつぎと展開された。

インドの農村と地方の街々と、庶民一般

の生活ぶりを見ることは、今回の私の訪印の大きな目的のひとつだった。十六年前と現在と、インドとインド人はどれほど変化したか。私はたしかめたかった。なぜなら、この十五、六年間に日本と日本人は、お金と工業化と都市化（徒死化＝ひたすらに死向してる傾向）の権化になったかのような変化を遂げている。インドはそうあって欲しくない祈りのような気持を私はいだいていた。工業化や都市化に汚染・汚濁・侵食されないでほしい願いがあった。

大自然との共存

インドは今も、行く先々に、ゴミとホコリと汚泥と汚水と汚物と、牛糞と異臭、悪臭、極彩色と喧騒と、蝿、蚊、ゴキブリ、犬、牛、水牛、山羊にカラス、病人と乞食とタカリと、痩せた素裸の子供たちと、種々雑多の人・人・人が、やはり満ち満ちていた。農村には、いまもって電灯は乏しく、村と村を結ぶ街の商店でも電灯のない店はたくさんあった。一軒に一灯が普通だった。

小さなバラック建ての家にたくさんの家族、あるいは空地に竹や枯木で棟を寄せ合せて破れ天幕を張り、その中に身を寄せあうたくさんの家族。水も食料も乏しい。牛糞を集めて乾燥させて燃料とした火でチャパティを焼き、すこしの野菜と豆を油でスープがわりの副食とし、木の葉でつくった即席の器に少量づつ分けあって食事としている人々。そして素焼の小ぶりの茶わんに注いでくれた沸きたての紅茶やチャイは、どこでも非常においしいものであった。

インドの子供達

木の葉の器といい、素焼の茶わんといい、歯みがき用の小枝の木片といい、使い捨てして土に還らぬものはない。大地自然への愛情がささやかな生活に、しっかりと貫かれている。貧しいがゆえに生命の循環、生態系の循環がしかたなく強いられていると見るべきなのだろうか。それなら豊かなるがゆえに生命の循環、生態系の循環を断つ生活ぶりをも、大地自然への愛が貫いていると見るべきなのか。大地に通じないモノに愛も愛情もあり得ない。

電灯が乏しいくらいだから電気冷蔵庫や電気掃除機など別世界のもので、それらはあったとしてもなんの足しになるかと思ってしまう。インドの太陽と自然は、きょう一日、きょう一日を精一杯、生きられるだけ生きてみよ、と言っているかのようにさえ感じる。生きられるものは生きよ。生きられぬものは死ねと言わんばかりに太陽と自然は、インドという国と人々を強制的に支配している。

これはインドだけとはかぎらない。灼熱の砂漠や、極寒冷地帯に生活する人々や生物にもあてはまる。人間の運命を自然が握

っている。自然に許容される域内で、人々も生物も必死に生活し、必死に生きて、生も死も神とともにあるがままにとの諦めの念に達しているかのようでもある。この太陽をなんとかしよう。この灼熱や乾燥をなんとかしようという考えや願望は、こうした自然の前では、いかにも小さく、はかない。

私は今回、人類の近代化という工業化と都市化（＝徒死化）が、インドでもどんなふうに、どの程度に侵食浸透し、汚染や汚濁を拡大しているかを見たい目的があった。近代化という名目にかこつけたゆきすぎた工業化と都市化は人類の罪悪であると考えられてならないからだ。

いまの日本で、電気が一週間か十日間もストップしたら、日本と日本人はいったいどうなるだろうか。人為と人工の技術に支配され管理された、自然と断絶された社会、明日の日本の悲劇と地獄図が想いやられてならないのだ。

あるがままに生きる

インドの農村地帯をめぐりながら、行くさきざきのホテルで、それもかなりしっかりした立派なホテルであるのだが「電力不足による停電が日にいくどかありますから、停電になっても、あわてないでください。しばらく待てば回復しますし、なかなか回復しなかったら、その時のために各室にローソクを置いてありますので、注意してご使用ください」という説明を随所でうけた。そして事実、入浴中にいくどか停電に遭遇した。私はいささかあわてたが、インドの人たちはすこしもあわてない。電気にたよらない生き方が地方においては平然と行われていて、私は彼等のおちついた生活態度に尊敬の念すらおぼえたほどだった。

穀物を売る店

太陽や自然の現象に畏怖の信仰心ですがりつく人々、その人々は人工的なもの工業的なものに利便の憧景は示しながらも、通りすぎる物品としか見なしていない感すらする。私たち日本人をも、その程度にしか見なしていないかのようでもある。

ゴマカシの生活

この原稿を書いてひと休みしている時に、NHKのテレビニュースで「モルヒネの普及でがん治療が前進」という放映がされた。

「モルヒネでがん治療が前進?」「モルヒネでがんが治る?」と、このニュースを視聴したひとは、だれもが、そう疑問をもったのではなかろうか。

モルヒネは鎮痛用の麻薬である。末期のがん患者の苦痛を麻痺させるために使用される。この使用量が今年度は前年比の一・二七倍、三年前の五倍という倍率で増加し、激痛の緩和と延命に貢献して治療の効果を上げているというのだ。激痛を麻薬によってゴマカシている医療を、治療と称しているのだ。これによって、がんの治療が進歩したと評価している。ホントーに、これでよいのだろうか。

なぜここに、このようなことを書いてしまったかというと、ことごとさように、日本と日本人の生活と生命は、人為と人工の技術と工業化、都市化のシステムに仕組まれ管理されきっていて、これを人生と思いこまされているように考えられてならない。ゴマカシの利便さで、ゴマカシの治療をされ、ゴマカシの人生へと仕上げられてゆく。日本と日本人の社会と人生は、そのようになってしまっているのではないか。太陽や自然との本当の接点がどこにあると言えるのだろうか。この日本が自由主義国で、電灯もママならないインドが社会主義の不自由国と宣伝されている。そして実際に、いずれに人間としての自由と、生命の自由が存在しているといえるか。言える、言えないの問題ではなく、マコトの生命の活動の自由は、いずれなのか。

私にはインドには健全な、マコトの生命の活動の自由が保たれているのを、今回の旅でも見ることができた。見ることができて、なつかしさと尊敬の念を再確認し安堵した。貧困や病苦を肯定しっぱなしに放置しておくのをよいとは考えない。それらと真正面に対座して生きる生き方も人生には必要であり、そうして生きる人々を尊く思えてならなかった。

現代日本は「カネと技術によるゴマカシ」のるつぼ社会と言える。昔の日本はそうではなかったはずであり、私たちの先祖は、そのような生き方ではなかったはずである。

「インドは生命のるつぼ」、いまもこの光景を見学できることはありがたい。インドとインド人は地球と人類の将来の命運を担ってくれている。そうも考えられる旅であった。

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。

激動の時代を生きぬく③

「地震、災害、事故、ケガ」を考える

大森英桜

地震の体験と数霊

この世の中は、すべて陰陽陰陽の波を描いているわけです。その波長の間隔が分かりさえすれば、大体未来も当てることができます。

私の場合には、数霊もやっていますが、いろんな面から当てることを考えています。それで地震の場合ですが、日本における最近の大地震と言えば、大正十二年の九月一日の関東大地震がありました。

「大正十二年」。数霊から見て、大正が八画、八プラス十二、イコール二十。九月一日、九プラス一イコール十(ゼロ)。そうすると、大正八年は、日本の国に大きな分裂が起きる。二十ゼロというのは分裂を意味します。そして、九月一日(ゼロ)という、壊滅的なゼロのような状態が起きた。この日に関東大震災が起きています。日本の国はこれで経済的に大変なパニックになった。大正十二年以前の大正時代というのは、今の日本と同じように、すばらしい好景気だった。ヨーロッパに欧州大戦があっても、日本は両陣営に兵隊を一人も送らず、両陣営にものを売ったわけです。もう、大変なドルが入って、大正の初期は日本が始まって以来の好景気だったのです。

ところが大正十二年の九月一日、東京がほとんどやられてしまって、持っているドルを全部、ここで使い果たしてしまった。

山津波と津波

私は今七十歳ですが、大地震には二回ぶつかっています。五歳のときに関東の大地震。それから、小学校の六年に伊豆の地震です。関東の大地震のときには、私は熱海にいたのですが、ものすごい揺れで、逃げることなど出来ないですよ。地震が来たときには、どこかに逃げろと言うけれども、地面に腹んばいになって、逃げることはできません。

地震が起きたときには、山が崩れる「山津波」もあるし、海が震源地なら津波も来るけれども、揺れている最中にどこが震源など分かりはしません。熱海は坂道ですから、熱海の人間はみんな海に逃げました。そこに津波が来た。熱海の町の半分くらいまで津波が来て、全部家をさらって行ってしまった。私が子供のときは、海辺に近いところの三階の旅館が、一階と二階を津波にさらわれてしまって、三階だけがポコッ

と残って、そこで営業していたのを記憶しています。

そのとき地震が収まって、私は山のほうに逃げました。当時、一日と十五日には、職人の家ではお赤飯を炊いていましたから、夜になって親父があちこち歩き回って、お赤飯をもらって来てくれて、私は竹やぶの中で一週間くらい過ごしたのです。山から見下ろした、熱海が津波でやられたのが見えたのです。海にいた連中は、みんなやられてしまいました。

これは大きな問題です。津波が来る場合は、山に逃げなければならないし、山津波の場合は、山一つが崩れて、ものすごい勢いで流れて来ます。関東大地震のときに、東海道線の早川という部落が、山が崩れて、全部やられてしまいました。そのとき、国鉄の機関車も全部やられて、山と一緒にザーッと海の底までもって行かれて何一つも出て来ませんでした。探せば、あの海の下にあるわけです。そのように、山の崩れも怖い。

また大地震がきたら

それで、今後関東に大地震が来たときには、千葉から東京湾にかけてのコンビナートが問題になります。大きな石油のタンクを柔らかい埋め立て地に造っていますから、直下型ならいきなりやられます。あれが一つでも壊れて、東京湾に流れて火が着いたら、東京湾は火災地獄です。海面だけではない。沿岸も全部焼かれてしまう。

八年くらい前の仙台の地震を見ますと、交通が途絶して、食べ物がない。救急の物質というのは用意しているのですが、これはチケットで用意しているだけで現物はない。チケットでパン何万食を用意しているというのは、そのパンを注文できるように予算を取ってあるというだけです。パンを現実に用意しているわけではないのです。

仙台のときは、食糧が足りなくなる。水がストップしてしまう。当然、ガスもストップしました。そして大変なことに、地下のガス管がみんな破裂する。辛うじて水が来ても、濁ってしまう。そのときにみんなが要求して来たのは、火種です。自分で水を沸かそうとしても火種をもっていなかった。

悪性ガスと道路の混乱

一九八三年にエドガー・ケーシーの予言に基づいて、週刊サンケイ八月十一日号に大きい記事が出ています。「この夏最大の心配は、東京直下型大地震、死傷者三百五十万人の地獄図絵」この人の一九八三年説は少し早かった。「元禄関東大震災の惨劇が再び」と言って、高層ビルからオイルが降ってくるとか、主要街道は炎の川になるとか。しかし日本はこれだけの車です。何十万台という車の中にガソリンが入っている。これが一気に燃えて来るわけです。

それから、各家庭にプロパンガスがあるけれど、強く加熱されれば、爆発し始めます。都市ガスは元を止めるでしょうが、タンクが危ない。どのように数えたのか、百五十万人が死ぬと彼はいう。要するに、東京湾は全滅するでしょう。コンビナートの石油タンクが、一つだけ爆発するとは考えられませんから、東京湾と沿岸が火の海になる。都内にも工場があるから、これも炎上する。

化学物質が燃えたときには、ものすごい毒ガスが出ます。最近のビル火災では、ガ

スで死んでいる人が多いのです。この間の長崎屋もそうです。従業員が死んだ部屋には、炎が全く入っていない。焦げたところのない、きれいな部屋です。ところが新建材から出たガスで、みな死んでいるんです。ですから、東京の化学工場から悪性のガスが出ます。さらに、地下鉄と地下街が地震で全滅します。当然、そこにいる人達は全部助からない。

それから問題なのは、高層ビルの火事。現在の消防車は、せいぜい四階までしか届かない。それ以上の階が燃えたときには、何の手も打てない。最近のビルの耐震構造はしっかりしていると思いますが、水と電気はストップするし、道路が混乱していて、消防車が現実に駆けつけることができるかという問題もあります。

それから、東京の周辺の木造家屋の地帯は、関東大震災のときと同じに簡単に火事で燃えてしまいます。

次が、高速道路が落下する問題。この間、サンフランシスコで起きましたが、構造的に違う日本では落ちないと言います。ところが、これが炎で焼かれると、日本でも落ちてしまうと思います。

崖崩れというけれども、日本では少ないでしょう。でも、埋め立て地では陥没が起きます。

さて対策ですが

そこで、どうしたらいいのかと言うことになる。私の結論は、一言で言ってしまえば、まじめに正食をやっている人だけは絶対助かる、と言うことです。『新食養療法』の中に〝桜木町の奇跡〟という記事がでています。一九五一年というと、今から四十年前ですが、

「三月二十四日午後一時四十分、横浜桜木町駅ホーム直前で国電が突如火を吹き百五名の生命を二分間で奪った。国電空前の惨事は、その余りにむごたらしい被災者、余りに不思議な不注意な大失態に、聞く人皆眉をひそめた。これは運転手の本能の曇りが最大の原因であった。真の健康者は絶対に不時の災難や病気や暗殺には遭わない。本能の一時的、或いは慢性的に盲いしたパイロットの飛行機や車に乗って行って、米国では毎年三万人も事故で死ぬが、死体を解剖してみると、みんな致命的な疾患を持っていることが分かる。」

これは重大なことなんですよ。「本能が健康であれば、人は決して不幸な目にも惨事にも遭わない。戦争を仕掛けたりさせられたりするのは、皆本能が曇っているからである。本能の曇っていない人は、みな世界政府に賛成する人々である。全焼の最前車に乗り合わせた客は、焼死を免れなかった」。「たった一人、かすり傷だけで奇跡的に助かった青年がある。鎌倉市大船町桓木一九八、白崎博君がその人である。白崎君の一家は、本協会会員で、正食の実行家。

博君の母親、キミさんは五年間足腰の立たなかった不自由な体を、三年前世界政府大津夏季健康学園に参加、わずか二週間の学園生活で奇跡的に立ち上がって、散歩のできる身になったことは有名だが、この度は重ね重ねの幸運に母子共、感涙にむせんでいる」。この青年は翌日、結婚しています。「ちなみに、博君は翌二十五日に結婚式を無事済ませ、二重の喜びに包まれている。なお、二両目で助かった青年がいる」。

「二両目に乗り合わせていて、無事難を逃れた島田昭功君も本会会員である。その日に、本部を訪ねて報告してくれた」。ところが私は、この連中が助かったのは名前が良いからだと考えます。姓名学上、吉数が多い恵まれた人達です。

それからもう一つ。日航の事件のときに五百人死んでいるんですが、あそこで助かった人も、一番名前が良かった、あの小学生。二番目に名前が良かったのが、あのスチュワーデス。死んだ五百人は、大部分の人が姓名学的にみて欠点をもっていました。

邪食と名前

だから、仮に関東の大震災があっても、その中で邪食をして名前の悪いのは全滅です。例えば、この電車の事故でも、いつもその電車で通っていた人が、その日だけ朝寝坊をした。会社に行って怒られるかもしれないけれど、ひと電車遅らせて助かった人もいる。いつもは後の電車に行くのに、その日だけ、何の気なしに朝早く起きてしまったために死んだ人もいる。人間の運というものです。

私も、いろんな予言をやっているから、大きな事件がくると直ぐ、質問の電話がきます。日航事件で五百何人が死んだのはどういう訳か、と。それは、三日前に顔を見れば、死相が顔にでているから分かります。当然、東京で地震が起きて何十万人が死んでも、三日前にはその人の相には出てしまっている。

顔の額に〝旅〟というところがあります。大脳の中に、〝旅〟という中枢がある。旅先で何かのアクシデントがあったときには、ここのツヤがなくなっている。そこが黒ずんでいるか、ツヤがなくなっているだけではない。赤みが出ているときは、陽性のアクシデントが起きる。家事で焼けるなどと言うときには、そこに赤いのが出ている。

そして、ここにも書かれているとおりに、死ぬべき人は内臓に死ぬような病気を持っています。それは何も桜沢先生がここに書いたから言っているのではなくて、たとえば朝鮮戦争でアメリカの若い兵隊が一万人近く死んでいるわけです。兵隊は十八歳で徴用ですから、死んだのは、ほとんど十八歳から二十歳までのアメリカの青年です。この死体は東京で全部解剖しました。そのとき、アメリカの生理学者が立ち会っています。戦争が終わって、この生理学者が解剖白書を出した。その中で、確かに鉄砲の弾が当たったのが死因になっているけれども、弾が当たった場所の下の臓器は、すでに老年期に等しい動脈硬化を起こしている、と。

無双原理

死んだ人間というのは、確かに電車の中の火事が原因で死んだのですが、体の中には当然死ぬような時期になっているような、悪い病根をもっている。どこか臓器が危ない状態になっている。だから、鉄砲の弾が当たらなくても、当然病気で死ぬような時期に来ているのです。これは地震の場合も同じです。正食をしていて、名前の良い人だけが助かる。

無双原理を自分で多少自由に動かせるようになった。それだけに、無双原理という本当の易から見て、未来が予言出来るようになりました。だから、名前だっておろそかな研究をしたのではないのです。私はどんな易学の占いも、全部無双原理で再検討して、正しいところだけを再用しています。

桜沢先生の言葉に〝陰陽一日、正食三年、真生活七、九年、無双原理は丸一生よ〟というのがあります。病気になったり、ケガをしたり、地震やいろいろの災害によって死ぬ人達は、原理なき食養をした人達だったといえましょう。

（91年5月、月例講演会より）

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

平成元年から各誌に広告掲載!! 大共鳴!!

今、全国で読者がどんどん増えています！

購読時間の少ない、良書に巡り会えない方が利用されています。
貴方の眼に替わって良書を紹介、貴方の時間に替わってお届け。

厳選良書通信販売

ご購入システム（通信販売）は簡単4 Step

1 熟読吟味した良書のみ

2 2ヶ月に1回DMで紹介

3 ハガキでご注文頂ければ

4 5日以内にお手元に

（通信販売システム）

まごころ堂 経営方針
- 良書の紹介・販売を通して
- 人類の真の健康・平和と
- 人間性の向上に貢献する

資料ご入用の方はハガキに、資料請求券を貼り、お名前・お届け先・お電話番号をご記入の上、「まごころ堂」良書係宛にご請求下さい。（FAXも歓迎）

真の良書専門店 まごころ堂

〒603 京都市北区等持院東町49-46 TEL 075-461-5550 FAX 075-461-5575

資料請求券
新しき世界へ-1
まごころ堂

マクロビアンの
子育て奮戦ノート
―友里乃ちゃん育児メモ―

紗藤京子

五月二十九日に生まれた友里乃も、はや五ヵ月となりました。寝返りも軽々とうてるようになり、ふと気がつくと腹這いのまま一八〇度方向転換、五〇センチ前進していて親がびっくり、ということがよくあります。下の前歯もうっすら生えてきて子供の成長の早さには驚くばかりです。

ここ一週間ばかり、食事の時、じっと食べたそうにしているので、玄米を噛んでやるとのみこみました。そろそろおっぱい以外のものも食べられるようになってきたようです。

普通一般の育児では二ヵ月位から果汁を飲ませたりするようですが、わが家の長男（現在三歳）の時も果汁などは一切飲ませませんでした。欲しそうにした時から玄米を噛んでそれを与えました。ですから離乳食もごく簡単です。食事のたびに噛んでやればいいのですから。

保険所では「虫歯とか病気の原因になるので親の使ったスプーンをそのまま赤ん坊には使わないで下さい」と言われたので、噛んで食べさせるなんていったら目を丸くさせられるでしょう。でも自然界の動物はみなこうして子を育てると何かで読みました。

友里乃は太勇に比べておっぱいもよく飲んでくれ、体重も太勇に比べれば増えています。親も二人目となるとコツがわかり、リラックスしているせいかなと思います。夜間授乳も一人目の時は三時間おきに目覚し時計をセットし時計とにらめっこしながら、おっぱいをあげていました。時には起きられなくてひどく自己嫌悪におちいったものでした。

そこで友里乃の場合は自然に育てようと思い、欲しがる時に欲しがるだけやりました。最初の頃はずっと吸いっぱなしで「足りないのでは…」と不安になった時もありましたが、「吸えば必ずそれだけ出る！」と自分に言いきかせて、やってきました。夜も友里乃が泣けば、あげるようにしていますが、不思議と三時間おき位でした。

上の子の時は夜中起きるのがつらくて三時間おきの目覚し時計をうらめしく思ったのもたびたびでした。ところが今度は子供の泣き声だと私もぱっと目が覚め、おっぱいをやるのも全然苦になりません。二人目だとこんなにも楽なのかと思います。二、三ヵ月頃まではこうして三時間起きの授乳でしたがそれからは八時に寝かせると朝四時頃までねてくれるようになり、ずっと楽になりました。

私自身の食事も、正食の範囲内ですが、あまり神経質にならず、といえばきこえがいいのですが、欲するがままに食べていました。子もあまり泣かず育てやすい

のでこれでいいのだと思っていました。ところが四ヵ月すぎらかおむつかぶれがひどくなり、髪の毛もてっぺんが逆立ってきてしまいました。が自分では何がいけないのかわからず「食べすぎなのかしら」それとも「噛みたりないのかなあ」と思っていました。が、ある日友人が友里乃を見て、「こりゃひどい。油もののとりすぎだよ、いくら砂糖をとっていなくても油と甘いものやレーズンとかを食べすぎるとおしりが赤くなる」と教えてくれたのです。

言われてみればその通り、ついつい煮物でも一度油いためしてから煮ていたし、揚げ物も多くとっていました。試しに二週間油断ちしたら、おむつかぶれはよくなり髪の逆立ちも前よりましになりました。母乳には粉物(パン、クッキー、うどんなど)の取り過ぎもよくないと教えてもらい、毎日パンを食べていた私はガーンとショックをうけました。かわいい友里乃の髪の毛がぴったりねるまで油断ち、粉物をひかえようと決心しました。さてどうなることやら……

5ヵ月前に生まれた友里乃ちゃん。お母さんにしっかりいだかれ、しあわせそのもの。お母さんの満ちたりた笑顔が全てを語っています。ホットするのもつかの間。育児はきれいごとではおわらないのです。お父さんも協力たのみますよ!

「子育て奮戦ノート」は本誌平成三年十一月号、十二月号で掲載された紗藤夫妻の出産ドキュメントのその後です。マクロビアンの育児の参考にして下さい。

世の中の大半が半健康という得体のしれない病におかされています。

もはやひきかえせない位、地球上の環境破壊は進行しています。拡大再生産をくりかえす企業のエンドレスゲームに終止符がうたれない限り、希望の光は見ることができないのかもしれません。

そうした環境という舞台に新たに登場する子供達の未来は、不透明なものとならざるをえません。二十一世紀の社会はそうした子供達の肩に重くのしかかっているのです。

子の未来を安ずるお母さん達のために、紗藤家の子育て記録を、奥さんの京子さんにお願いしました。

—編集部—

マックさんの

宇宙を料理する①

——マクロビオティックの活用法——

日本正食品研究所　佐々井　譲

〈食養とは〉

今日はチカラのハタラキを中心にした食物と体の関係で私達が持っている考え方と今の栄養学との間に大きなギャップがあることを考えましょう。

例えば、今、私達がお米を食べていればよいといいますと、蛋白質がたりますかといわれてしまう。

ところが、蛋白質といってもピンからキリまである。でんぷんでもピンからキリまである。

脂肪でもカロリー的には同じでも、実際には、油一滴の性質がみな違う。ゴマ油の一滴とヒマシ油の一滴の粒の大きさが違う。凝固する力、表面張力が違う。ゴマ油だとポタンと小さな粒だが、ヒマシ油のように粘度の高い油だと、ボテッとした大きな玉になる。

でんぷんでもジャガイモのでんぷんとお米のでんぷんを顕微鏡でみてみると、直径が20倍くらい違う。大きさが違うと一つ一つのでんぷんが隣のでんぷんと接触する時、表面積が違い、化学的な反応も違ってくる。

そういう力のことを今日はお話したい。力は目には見えない。しかし、何かに当った時に音になったり熱になったりする。でんぷんにしても脂肪にしても一つ一つの中にある力はみえない。しかし、それが体に入った時に、違った力を出している。

そういう認識が今の栄養学にはない。

食養とはそういうことを研究する学問と体得です。

〈むすんでひらいて〉

私達は幼稚園で一番最初に習うことは、遊技のむすんでひらいてです。

これが実用的に日常生活の中で活用できたかどうか考えたことがありますか。

心臓でも肺でもみんなその力なんです。

心臓が縮んで拡がるということをくり返す。そのことをむすんでひらいてで教えて

佐々井譲　一九二五年、東京生まれ。昭和十九年桜沢如一先生の門にはいり、戦後、横浜勤労大学で無双原理を学ぶ。昭和三十七年、原子転換の研究に参加。PUネーム・マック。日本正食品研究所。

いた。

その力がすべてにある。すべてのものに共通にあるものをひき出す精神作用を抽象という。その能力のことを抽象力という。

キリストはそのことを十字架で示した。

例えば、体にその縦と横の線が共通にある。目が横についている。

鼻が縦につき、口が横に、歯が縦に、舌が横、気管支、肺、食道が縦、胃袋が横、十二指腸が縦、小腸が横、そして、盲腸にいき、上行結腸が縦、横行結腸が横、下行結腸が縦につき、最後がS字状になり肛門になっている。縦横、縦横に組み合わさっている。

また、爪を見てみると縦線が入っている人と、横線の入っている人とがいる。額でも横のしわの人と縦のしわの人がいる。縦横の線がすべてに刻まれている。

平面でとらえれば縦と横でとらえられる。しかし、実際、私達は立体構造、縦、横、高さ、深さをもっている。そういうところに共通に反対の二つのものの力があらわれたらどのように動くか。それが縮むのと拡がるのになる。そのバランスをとるのが大切ということになる。

栄養をとるにもバランスをよくしなさいという。

では、何をどのようにバランスよくするかというと、はっきりしない。何を根拠にしてバランスよくするというのはなんとなく分っているだけです。

それを、日本では長い伝統の中で、伝えていたものがある。日本人がやっていたバランスのとり方が健康をコントロールする実用的な方法となっていたのです。

〈茶だち塩だち〉

昔の人が病気をすると、お百度まいりをして願をかける。願をかける時、一番好きなものをやめる。茶だち塩だちをした。

これはどういう意味があるのかというと、今の言葉でいえば、カリウムとナトリウムがお茶と塩に相当する。

カリウムは何かというと、昔の日本人はアクといっていた。アクの強いものはアク出しをして食べる。塩気の強いものは、塩出しで食べる。日本人の料理の第一原則だった。これが日本人のバランスの根拠になっていた。

また、願をかける時、好きなものをたつ。好きなものは食べすぎる。食べすぎるからそれをやめて、お祈りするとバランスがとれてくる。

〈日本人の知恵〉

では、なぜ神社、お寺に願をかけるのか。これが昔の日本人の知恵なのです。

山があり、丘があり、その山と丘の頂上を結んだところには、大きな木がはえている。神社はそういった延長線のぶつかったところに建てある。そういうところへ行くと、そこを通っている見えない力は、とても木や植物をよく育てる力がある。千年も二千年も枯れない木がある。

そういう中でまた一番いい場所に鳥居が建っている。その鳥居のところでしばらくいると、体が疲れていたり、頭がモヤモヤしている時は気持ちよくなる。

ここでお百度まいりをすれば、体がよくなる。そうして、家でお父さんやお母さんの看病、お手当てをしてあげる。そうすると自分の体に注入されたチカラが病人の方へ移っていく。それで病人がよくなる。

〈ナトリウムとカリウムによる体のコントロール法〉

一つ一つの細胞が何十兆とあつまって私達の体になっているから、一つ一つの細胞を健康にするメカニズムが分れば、全体の体のコントロールもできる。

分子生物学により、体の細胞の中にカリウムがあり、細胞外液にナトリウムが多いということが分った。それがみんなイオンになっている。

金属が水の中に溶けた時にイオンになっている。イオン化系列の中で一番イオンになりやすい金属はカリウム、その次にナトリウムになっている。

ナトリウムとカリウムが体の中に入った時に一番イオンになりやすい。イオンは電気的な働きをする。

私達の体で電気に一番反応するのは、神経である。電気の力が一番神経を動かす力になっている。それで神経に力が働いて、その力を体内に伝え、細胞にも伝わっていく。

その細胞は力を受けて、縮んだり拡がったりする力を受ける。

朝目が覚めて、手を握った時に充分手が握れた日と握れない日がある。

ナトリウムイオンは神経を媒介として、縮まるような力を体内に与えてくれる。カリウムイオンは拡がるような力を神経により細胞に伝える。

朝起きて力いっぱい手を握れる人は、普段塩気のあるものが好きな人。甘い物、果物、水ぽいものをとって、塩気のものをとっていないと手が握れない。

心臓でも縮む力が強いと、足の先まで血液が流れる。縮む力がないと足の方へ血液がいかないので、冷え症となる。手足が冷たくなる。

そういうことが分ると自分の体をコントロールできるようになる。

〈奇型児〉

赤ちゃんを受胎するとドンドン細胞が分裂して、二週間、三週間すると赤ちゃんの目ができてくる。はじめは魚のように横側についていて、三週間目くらいにだんだん中心によってくる。

それがあんまり寄りすぎると一ッ目小僧になる。あまりに縮む力が強いとなってしまう。一ッ目は小僧という。小僧というのは小さいという意味で、入道雲はモクモクと拡がり三ッ目入道という。一ッ目は小僧といい、三ッ目は入道という。三ッ目は拡がる力で中心に穴があいて三ッ目になる。

私は身体障害者友の会というところで三年くらい健康相談をしていた。小人の人もいられたが、何故、小人になったか。縮まる力により、拡がるようなホルモンが不足した結果、縮む力がお母さんの食物から赤ちゃんへ伝わってしまったものです。

つまり、妊娠中、お母さんがたまたま拡がるようなものが好きで、例えば果物とかいわゆるカリウムのあくの強いもの、そういうものを沢山食べると、赤ちゃんが大きくなる。

逆に煮染のようなひきしまるような料理をして食べていると大きくならない。私の家ではだいたい2600グラムくらいだった。お産がとっても楽なんです。知りあいの病院でその晩産んで、そのまま帰ってきたんです。そのくらい安産だったです。

産みおわった後もひきしめるようなものなどで、子宮がグーッと収縮する。

小人の場合、顔を見ますと、だいたい頭でっかちで、目が大きいです。これは、妊娠中の食事が、拡がる要素をしてもっていたということです。それで出産し、出産したとたんに、今度はお母さんの好き嫌いが

ガラリとかわるんです。そういうことってよくあるでしょ。頭が大きくて目が大きい小人の場合は、このケースです。

産んだあと、母乳の中にある要素として、縮む力のナトリウムが多くなっている。だから、生まれた時は、普通もしくは普通より少し大きいくらいです。

妊娠中は縮む力をやって小さく産んで、そのあとでも縮むようなものを食べれば、成長しないですよ。けれども、そういうことは、ほとんどありません。

自然の中には必ずバランスをとろうとする力がはたらいているんです。それは、ほとんど無意識的にです。そのために、好き嫌いというのがおきている。

ある程度、妊娠中に片寄ったものを食べていると、赤ちゃんを産んだとたんに嗜好が変わるということがおきる。

小人の場合、極端に植物性の方に妊娠中は片寄っていた状態で、出産と同時に、お母さんは魚がほしくなったりします。それはひきしまる要素なんです。

そして、それを母乳を通して赤ちゃんに与える。その母乳の中にある成分が、ひきしまる方の力をもったものです。

そのために、その子は成長しない。それで小人のままで成長してしまうんです。

※　サリドマイド児も妊娠して、2カ月くらいの時、腕の神経細胞が分裂していく2日間のうちに、睡眠薬を飲むと、縮む力によって伸びる力を遮断される。三日目なら大丈夫、ある時期のある所にある特殊の力がはたらく、この時に、お母さんが睡眠薬をのんだためにサリドマイド児になってしまう。

心臓の弁膜が網膜分裂する時びっくりするようなショックをうけるなど、縮む力が働くと、お母さんの神経を刺激して赤ちゃんにも伝わってしまう。そうすると心臓弁膜が伸びなかったりして、先天的な奇型となる。

昔は胎教といって赤ちゃんがお腹にいる時は、刺激を受けるようなことに近づかないような教えがあった。

神経を伝わって細胞に力が伝わってしまう。

〈縮む力と拡がる力〉

ナトリウムとカリウムの縮む力と拡がる力を覚えてほしい。

例えば、子供さんの髪の毛が縮んで生まれてきたというのは、縮まるようなものをお母さんが食べて、縮まる力によってできたということが分る。

食物はその季節、場所でできたいろいろな力、土の力、水の力、太陽光線の力、温度の力、そういうものの集合した力がこもったものです。

したがって、同じ物でも日本で育てたのと寒い所や南洋で育てたら、形は同じでも中身が違う。

中身の違いをこの分析でみると、南洋のものは同じものでもカリウムが強く、北の方で育てるとナトリウムが多くなってしまう。

北の方で育ったものを食べると縮む力がはたらく。圧縮すると熱がでるので、縮む力は熱になる。したがって、北の方へいくと身体を温めるので自然と塩っぱいものを食べる。

南洋へいくと、拡がる力の強いものができ、果物でも大きく育つ。大きいものは拡散力が働いて体を冷やす。したがって、冷え症の人が果物を沢山食べたらますます冷えてしまう。

冷え症がなおらない人は、果物、ビタミンCが大好きな人です。

寒い地方では、シチュー料理は、三日も四日も煮こむ。熱をかけ、時間をかける。そうするとビタミンCはみんな壊れてしまうが、それよりもあたためる方が、寒い地方では必要です。

ビタミンCというのは、力として、働きとしてみたら、冷える働きがあると考えます。冷える働きのところへ、あたためる働きをもつ熱をもってくると、冷える力がなくなり、それでビタミンCが破壊されたということになる。働きとして考えると分かりやすい。

お茶もビタミンCがあるので、冷える人はお茶をやめた方がよいということが分る。

逆に冷える人は、しょっぱいお汁を飲むと体があたたまる。昔から寒い時、塩汁なんかを飲む。寒いところには、秋田県のしょっつるなべなどがある。本能的に塩っぱいもので体をあったためようとしている。

さて、縮れ毛の反対は、どんどんのびて、のびるところまでいって分かれてしまうのが枝毛である。アクの強いものを年中とっている人は、カリウムというものが体の中に入り、イオンになり、神経を刺激して拡がる力を細胞に与える。そうすると末端の髪の毛にも伝わる。

しわも縮る力が働くと縦しわになり、拡がる力がはたらくと横しわになる。

カリウムのようなものが普段好きな人は、額が横しわになる。肉や魚の好きな人は縮む力で眉の間が縦しわになる。

また、肉食をするヨーロッパの人は、塩を食べてはいけないといっている。

しかし、野菜などのアクの入っているものを食べている日本人や東洋人は、塩気をとらないと大変である。たちまち冷え症になる。

だから、みんな塩づけにしている。たくあんにしても菜っぱにしても塩づけにしている。しかも、拡がる力を変えるような料理をした。

たくあんをつくる時、重しをし（圧力）、拡がる力をこれでおさえた。重しをするのも料理である。

〈顔にみる二つの力〉

まゆ毛をみてみると、普段私の外側のまゆは4センチくらいのびている。以前は外側のまゆはぜんぜんなかった。真ん中だけだった。

真ん中は縮む方の中心になる。外側は場所的にいって拡がる方になる。

だからお母さんが妊娠中に動物性蛋白質が多いと、中心の方のまゆが濃くなる。野菜ばかり食べていると、まゆは外側の方が濃くなるような体質をしたお子さんが生まれてくる。「ハ」の字になってくる。

魚と肉といろいろおかずを沢山食べるとまゆが太い子供になる。

真ん中のまゆがくっついてしまう子は、肉を沢山食べている。

目についてみると、拡がる力が強いとパッチリする。縮まる力が強いと小さく、細くなる。

肉や魚を沢山食べて子供をうむと、目が細くて小さくなる。果物を沢山食べてできた子供は、目がパッチリして生まれる。妊娠初期の間に目の形が決まってしまう。

鼻も大きい鼻と小さい鼻がある。果物好きの人は、鼻がだんだん大きくなってくる。鼻の穴も外側と内側がある。内側の方が縮むちからです。

足でも縮む力だと内またになってくる。拡がる力だとがにまたになってくる。

小学生一年生、二年生ぐらいまでは、正常に歩いている。三年生、四年生、五年生

になるとだんだんがにまたが増えてくる。果物や砂糖などの拡がる力の集合が体に積ってきて、自然にがにまたになってしまう。

昔の健康をコントロールする方法は、お茶と塩で代表させていた。塩はナトリウムの代表、お茶はアクの代表だった。これが日本人の知恵です。今でいうとナトリウムイオンとカリウムイオンになっている。今の細胞学で勉強すれば、ナトリウムとカリウムのバランスということになる。

すべての食品の中にナトリウムとカリウムがミネラル分として入っている。七、八年前の食品分析表には、カリウムはでていなかった。ところが生物学が発展して、細胞の中にはカリウムがあって、その外にナトリウムがあるというのが分り、一昨年あたりからすべての食品分析にカリウムを加えた。

さて、口唇でも厚ぼったくなったり、薄くなったりするが、生まれた時は上唇も下唇も厚さが同じだが、果物や砂糖など拡がる力のものを沢山とると、拡がる力は外へいく力ですから、外の方の唇すなわち下唇が厚くなる。したがって、アフリカなど果物を沢山食べるところの人は、下唇が厚い。逆に魚などを食べると、上唇がしゃくり上がってくる。上と下というのはとても大切です。上と下というのはいろいろな力の関係がでてくる。

歯は二つのバランスでどういうふうにでてくるかというと、肉食をしている動物は、内側に向いてはえ、木の葉などを食べている動物は外へ向ってはえている。

ヘビなどはまるのみするので、歯が内側向きで、動物が逃げられないようになっている。

人間でも内向歯、中の方へグッと偏っているのは、縮む力が強い。

赤ちゃんも歯のでてくる時期にお母さんがナトリウムの多いものを沢山食べていると、内向歯になる。果物などを食べていると逆に出っ歯になる。

〈上にいく力と下にいく力〉

こういうことは体質だといっているが、体質といわれているのは遺伝です。では、遺伝はどうしてでるか。体の位置というのが大切です。

たとえば、ガンが転移する時、胃ガンが転移して肺ガンになる。胃ガンが転移して直腸ガンになる。これは大切なことです。上のいく力は拡がる力です。下へいく力は縮む力です。

縮む力は比重が重くなり、下へいく。拡がれば軽くなり上にいく。

例えば、肉と野菜を比べてみると、ブタ肉十キロつくるのに、トウモロコシが五倍も十倍も必要になる。たとえばトウモロコシ十キロのえさで2キロのブタ肉ができる。

このことを簡単に比較して、十キロのトウモロコシがブタ肉2キロに縮んでしまったとみると、肉の方が比重が重くなる。肉を食べると病気が下へいってしまう。今、子宮とか卵巣の病気が大変多い。痔も大変増えている。肉を食べるために病気がみんな下へいってしまう。水虫がその最先端。

そして、果物とかチョコレートなどを食べていると、病気が上にいってしまう。胃ガンを手術した人が、果物や砂糖を沢山食べていると、転位する場合肺ガンが脳腫瘍になってしまう。

逆に肉を食べていたら腸の方へいき、直腸ガンなどになる。この頃、大腸ガンが増えているといっている。それは、肉食が増えたためである。

また、遺伝は、右と左でまた違う。自分の顔の右の方が母親の遺伝がでている。左の方が父親の遺伝がでている。右目と左目の大きさが違う。これが父親と母親の遺伝として伝わる。

右の目が小さいということは、お母さんの縮む力が強かったということです。精子と卵子の結合の時のみえない力が違っている。

左の目がパッチリして、右目の小さい子供のお母さんは、縮む力があり、縮む力は熱になるので、活力があるということになる。大きい左の目は拡がる力で熱の発生が少ないので、お父さんはやさしいということが分る。逆に左の目が小さかったら、お父さんが縮む力を沢山もった遺伝子情報を子供に伝えたから、活動家のお父さんと分る。

二つの力のバランスが以上のような関係にある。

そうすると、いろんなことが関連して分る。万物万象に共通なものなのです。

この二つの力を意識してみて下さい。意識してするのと、漠然としてするのでは大変違ってしまう。

この二つの力を料理に使うと大変面白い。

根が下にはえる野菜、カブのように少し地面にでる野菜、それから、たけのこのように上にはえる野菜、これも上にいったり、下にいったりする。

種はそういう遺伝子情報をもっている。上の方へいく力又は下へのびる力をもっている。そういう力は目に見えないが、土に播けばそういう力は発揮して、成長してくる。

そういう力が私達の中に入ってもあらわれるのです。

〈特効薬的な食物〉

昔から特効薬があり、黄疸にはシジミがいいとか、ある食物はある位置に親和力をもって、そこに働きかける。そうして、その力を利用して特効薬的力で病気をなおすわけです。

喘息は、昔からはすを使っている。はすはふくらんでいるところと、節のところがあり、これは拡がる力と縮む力が違っている。

体に与える拡がる力と縮む力を味でいうと、縮む力の一番強いのは渋味なのです。次は苦味、それから塩、甘味（お米などの自然の甘味のこと）の順序になる。

それから、拡がる力になる酸味、辛味、そして一番拡がる力のあるのがえぐ味である。

渋柿食べたら便秘したといいますが、渋は縮む力なので腸が縮み、動かなくなるので便秘してしまう。渋茶の濃いのも便秘する。便秘もそうですが、何でも二つあると考えてほしいのです。普段どっちが多すぎてしまったかと考えて下さい。

風邪でも二つある。塩気が多すぎてできる風邪と、塩気が抜けてしまったという風邪がある。

塩気が抜けてくると、まずくしゃみがでて水鼻がでてくる。これは塩気が抜けた第一号です。その時に少し塩気のあるものをとれば、五分か十分でなおってしまう。一番簡単な塩気をとる方法は、しょう油を番茶で割って飲めばいいわけです。昔からしょう油番茶というのが民間薬である。

（続く）

（本稿は昭和六〇年三月泰野市北公民館での講演内容を元に平成三年十一月補筆したものです。）

マクロビオティック食品生産者を訪ねて①

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

オーサワジャパン
商品開発課　梶原　千誉

アジアのアルカディア

太平洋と日本海のほぼ中間に位置する山形県米沢市から、山間部を車で縫って走り約三〇分ほど行くと、四方を山に囲まれた農村地帯に出ます。

この米沢平野一帯を、明治一〇年に訪れたイギリスの女性旅行家、イザベラ・バードは「日本奥地紀行」という著書の中で「鍬で耕したというより、鉛筆で描いたように美しい。実り豊かに微笑する大地であり、アジアのアルカディア（理想郷）である。」と言い表しています。

この理想郷が現代まで残っているのが、矢の沢ファミリークラブです。その山林では栗、アンズ、ブドウなどが穫れ、頂上近くに別荘地があります。そして、これらの静かな自然の中で実った産物を加工販売しているのがダイヤモンド食品工業㈱です。

矢の沢ファミリークラブの名前の由来

山林、田、畑、沼、別荘地すべてを含めて、百万坪を有する矢の沢ファミリークラブの山頂近くに、弥生時代の遺跡が有り、そこから「やじり」が沢山出てきたり、約四五〇年前の古文書によると、弓矢を造っていたと記載されている旧名「矢の沢村」があります。その村の人々は天からの恵みである自然を愛し、尊重し、日々暮らしていたといいます。

昭和四八年、山奥の矢の沢村の村民が、そこに定住する為には、道路、電気、水道

鯉こく用の鯉の育池

矢の沢の自然と私

ダイヤモンド食品工業㈱
社長　貝沼　泰

毎年訪れる矢の沢の春は、山々の雪を溶かし、清水が湧き出し、こぶしの花、椿、山桜、水バショウetcを咲かせます——

若草色の新緑が秋には紅葉し、ブナの実をはじめ木々の実を頼りに種々な生き物が集まり、有機物に沢山の微生物が繁殖し昆虫が集まり、小鳥が集まり、ホタル、赤トンボなどが飛び交います。そんな自然のサイクルを持っている矢の沢は今や自然の生態系が活かされた川西町唯一の誇れるオアシスと言えるのではないでしょうか。

地球環境がどんどん汚染されている昨今ですが、自然の生態系の活かされた矢の沢をいつまでも皆様と一緒に大切にして行きたいと思っております。

人間も自然界の一員であり、自然界と共存共栄してきた村人達は、先祖伝来の土地を手放すに際して、この恵まれた環境を大切に守り続けてくれる人に手渡したいと考えました。村人個人個人が、複数の人に土地を売るのではなく、当時矢の沢村から、じゅんさい、山菜、きのこ等を購入し加工していたダイヤモンド食品工業㈱に、自分達の意思を受け継いでくれると信じ、山林、田、畑、村全体を託すことを全員一致のもとで決めました。そこで村人達の意思を尊重し、旧矢の沢村の山林、田、畑等の自然の大切さを理解し、恩恵を享受出来る人達のみを受け入れようと「矢の沢ファミリークラブ」と命名しました。

草木塔の願いが今も生きる

矢の沢ファミリークラブ

山林、田、畑、沼、川、道路、別荘地合わせて、約三千ヘクタール（＝約百万坪）の広大な大自然の中、山林では四季に応じて、野生の栗・アンズ・ブドウ・山菜・きのこ等が穫れ、水バショウ、カタクリ、ヒメシャガなどの高山植物が咲いています。

田は、旧矢の沢村の近くで、山の上の丘陵地帯（高度約四五〇メートル）の為、農等の県にとっては過疎の村に合わない莫大な経費がかかる為、今まで山林と少しの田畑を生活の場としてきた村人が、県から立ち退きを迫られました。

の生あるものと共存共栄して行かなければなりません。六五〇メートルの矢の沢の稜線を散策すると、高山植物がかわるがわる咲き誇る可憐な美しい花を見ることが出来ます。そこには譲り合い、助け合い共存する、平和な自然界の情景をかい間見ることが出来る。私はそれらの植物や、昆虫や、小鳥達や、その他生あるすべてのものの心を知り、語り合いたいと頼っている。そして、自然界の一員としての、穏やかな人間としての、生き方を、発見出来るのではないかと思っています。

やがて、生あるものが迎えるであろう終焉だって、自然を理解すれば怖くなんかない筈です。私はここで命のある限り生を満喫したいと思っています。自然の生態系の活かされた矢の沢なら、きっとその満足を会得することができると思っています。何故なら、いにしえの人々が草木塔を建立して、自然を謳歌した所であり、その志しを受け継いだ新しき世界に参集した人々みんな、自然を何よりも愛する方達ばかりであるからです。

薬等のヘリ防除散布除外区域であり、汚染された水は一滴も入らない沢の水を利用しています。イナゴ、カエル、クモ、赤トンボなどとの共存の中、自然の生態系をフルに活用し、堆肥、木炭、腐葉土、米糖等の自家製の有機肥料のみを使って、農薬、除草剤、化学肥料は一切使用せず、水も空気も汚れのない自然の中で育て上げたコシヒカリ、アキタコマチが毎年収穫されます。

沼には天然のじゅんさい、蓮根、沼エビ、フナ、ホタル、赤トンボの幼虫など様々な生物が共存し、その中で鯉こく用の鯉も元気に育っています。通常養殖の鯉はコンクリートに囲まれた池の中で、抗生物質の練り餌を与えられて育つのに比べ、この矢の沢ファミリーの沼では、全く自然のままの環境の中、餌はたまに、くず米、野菜、蚕のサナギ等を煮て混ぜ、パレット状にしたものを与えるだけで、ほとんど自然の生長に任せています。その為、身の引き締ったイキのいい鯉が育っています。

沼は他にもあり、天然のじゅんさいが沢山育っています。じゅんさいは浅瀬の水草ですので、化学肥料とか、汚水には敏感に反応し、除草剤等が少しでも入るものならば、たちまち枯渇してしまいます。水質検査のバロメーターにもなります。

別荘地は、山頂近くの田、畑とは尾根をはさんだ反対側にあり、すでに「ベジタリアン野菜クッキング」の著者で「未来フードアトリエ」主宰の大谷ゆみこさんの家族をはじめとし、農水省中央試験場職員、元

加工販売担当のダイヤモンド食品工業㈱

ゲストハウスにて郷田さん親子と貝沼さん

NHK国際情報局長、元教員等八軒の家が建ち、平成四年には五軒が建つ予定です。別荘地を求めて見学に来られる人達が、いつでも宿泊できるようにと、山頂には温泉付きの清潔な山荘があります。そこから、この矢の沢ファミリークラブの山並みが一望の元に見渡すことができます。

ダイヤモンド食品工業㈱

ダイヤモンド食品工業㈱で働かれている人は、男性一〇人、女性一五人で、日により今日はジャムの加工、またある日は田、畑、山林で農作業と、自然と共に生産から加工まで一貫しておこなっています。最近都会から家族四人で移り住み、自然の農園を楽しみながら、ダイヤモンド食品工業で楽しく気軽に働いている方もいます。

これからの矢の沢ファミリークラブ

矢の沢ファミリークラブは、この矢の沢の自然を大切にし、理解し、恩恵を享受出来る人達が集まり、自然を破壊するのではなく、自然と融合し、生態系を生かした無農薬有機栽培の農作物を作って自給自足し、その土地から穫れる農作物と、集まった人達の労力とアイデアで食品を生産加工しつつ、文化や陶芸、音楽などの芸術的な限りない人生のうるおいを求めて生きることを目ざしています。

ダイヤモンド食品工業㈱製造商品

現在オーサワジャパン㈱で取扱っている商品は鯉こく、ポップコーンの素、無農薬米、リンゴジャム、アンズジャム、ブドウジャム他があります。

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

リマクッキング体験レポート

初級　阪本美苗

「え――！　こんなに細く切るの！」
「わぁー！　おいしい！」「ウチで作るのと全然違う！」

ここはCI会館の三階、リマクッキング初級コースの教室です。毎回こんな叫び声が、あちこちから聞こえてきます。

私がこの初級コースに参加してから一ヵ月が過ぎました。毎回ここに来る度に、新しい発見と感動があり、充実した思いをかみしめています。

私が「リマクッキングに行くぞ。」と決意したのは、本を読んでの、〝自己流マクロビオティック料理〟に不安を覚えたからです。そしてこの決意は大正解でした。

まずは恥をしのんで、私の無知と先生の有難い教えの一部を御紹介しましょう。

第一回　先生方の紹介のあと、いよいよ実習が始まります。

（玄米御飯の部）

吉成先生　両指を開いてそーっとすくうように玄米を洗っている。「お米は大変傷つきやすいので、そっと洗います。」

私　「え――っ！　今までぐるぐるかきまぜてたわ！」お米に対する気配りに感動。

（みそしるの部）

先生　「わかめは水に浸さず、さっと洗ってしぼります。」

私　「え――っ！　水につけて戻すんじゃないの！」

先生　わかめの端の固い部分を細く切り取ってみじん切りにしている。

私　「そうか！　そのままぶつぶつ切っていたから、口当たりが悪かったのか！」

先生　「ネギの根は一番大事な所ですよ。」と白い根をみじん切りに。

私　「え――っ！　ネギの根って食べられるの！」

（ごま塩の部）

先生　「ごまの大さじ一は山盛り、塩は平らにして計ります。」

私　「そんな―！　本に書いてなかった！」

先生　「塩は力を入れて、ふっと吹くと飛ぶぐらいに細かくすり、ごまは油が出ないように力を入れずにすります。」

私　「両方ともゴリゴリやってたわ―。」

万事がこんな具合でした。こうして出来あがった御飯やみそ汁は、この世のものとは思えないくらい!?　おいしく「ああ、これだけ手をかけると、こんなにおいしくなるものか。」とつくづく感じました。

この料理教室は、単にマクロビオティック料理の技術を伝授するだけでなく、〝料理の心〟を伝えてくれるような気がします。

一つの材料を切ったら、すぐにまな板と包丁を洗う。（成分が違うので、ネギの青い部分と白い部分でさえも別。）先生曰く、「材料はお鍋の中で初めて混ぜ合わせます。」普通の家では考えられないくらい、細かく美しく切る。こういった事は、ちょっと面倒

なようですが、おいしさが全然違いますし、家に帰ってそうして作ってみると、知らず知らずのうちに、料理に対する愛情が自分の中から湧き出てくるのがわかります。

〝野菜の皮をむかずまるごと食べる〟〝陰性のものから先に炒める〟等の料理法は、自然の恵みを最大限に活かし、自然の摂理を体に伝えよう、という心が感じられます。

料理教室で、料理の合い間の先生のちょっとしたお話も楽しみです。吉成先生は大変気さくな方で、「陽性のお米は下に沈むから、お鍋の底の方の御飯はだんな様に食べさせて、たくさん働いてもらいましょう。」などと、ユーモアがあってためになるお話を、度々聞かせてくださいます。

現在、私達のクラスには、約二十人ほどの生徒さんがいますが、それぞれが、様々な理由でここに集まってきています。私自身は、二十年来のアトピー性皮膚炎と体の異常が、どの病院に行っても治らず、たまたまある病院で、玄米自然食の指導を受け、快方に向かっていた頃に、本でマクロビオティックの考えを知ったのです。「これだ！」と体中を電気が流れたようなショックを受け、この道？　に入りました。ここに来る方は多かれ少なかれ、家族や自分自身が病気で、同じような体験があるせいか、話し始めると、「私もそう！　わかるわ―。」と盛り上がってしまい、料理教室が終わっても、話しこんでしまうこともしばしばです。そんな仲間に会って、話をしたり、情報を交換したりできるのも、私には大きな収穫でした。

ここで料理を習い始めてから、家での評判も上々です。元々料理は好きで、手抜きはしていないつもりだったのですが、〝百聞は一見に如かず〟です。本で読むのと、実際に習うのでは雲泥の差があります。

マクロビオティックを知ったばかりの人も、ずっと続けている人でも、一人でも多くの人が、この料理教室で本当の食養料理の技術と心を学んで欲しいなあ、と心から思うのです。

最後に、いつも作っていた私のものと、全く出来が違った料理、〝キンピラ〟の作り方を御紹介しましょう。

極めつけ、これぞ〝キンピラ〟

材料　ごぼう　150g　醤油　大さじ3
　　レンコン80g　ごま油大さじ1½
　　人参　60g　（二十人分）

ごぼうは泥を洗って（皮はむかない）出来るだけ薄く斜めに切り、細い細い千切りにする。人参も同様に。レンコンは透けるような薄いいちょう切り。鍋に油を熱し、ごぼうのイヤな匂いが抜けて、甘い良い香りがするまでがんばって炒める。ここがポイント。（途中で油が無くなってしまうので水をさしながら）

こうして火と油でごぼうのアクを抜く。甘い香りがしたら、レンコン・人参（どちらが先でも可）を入れ、水をひたひたよりちょっと少なめに入れ、柔らかく煮る。（中火ぐらい）決して途中で混ぜない。水が⅓ぐらいになったら醤油大さじ3を入れ、まわす。ふたを開けたまま煮て、最後に香りづけに醤油大さじ1を入れて煮切る。

かくして私の野蛮なキンピラとは大違いの、おいしく美しいキンピラの出来上がり！　分量が多いので、家では½～⅓ぐらいの量で作ると良いかもしれません。

大森英桜の正食相談

急性肝炎

―小食にし肝臓を休める―

〔〝Q〟は質問相談者
〝―〟は大森英桜先生の発言〕

司会／この方は三十八才の男性ですが、症状がひどくなる三週間ほど前から発熱、血尿、はきけ、だるさがあり、ごく最近、右下腹部が腫れ始めて、病院で休日診療を受けたところ、急性肝炎と診断されたそうです。また、お医者さんによると黄疸も少しでているということです。

黄疸がでたらカワラヨモギ

―玄米歴は八カ月ということですが、どうなんですか八カ月やってみて？　まあ、体重がへるとか色々な反応が起きてくるわけですけど。

Q／はい、たしかに体調は最初のころは非常によかったのですが、職業柄、邪食をしてしまいまして、だんだん元に戻ってしまいました。

―そうですよね。血が汚れているんですよ。唇がどす黒い。完全に溜まっている血が汚れきっているんです。だから、この八カ月でそれほど成果が出ていないんです。

肝臓っていうのは食箋は楽なんです。少食がいいんです。はっきり言ってね、玄米のほかにみそ汁一杯ぐらい飲むだけでたくさんなんです。食べ過ぎでやられている人が多いのですから。

急性肝炎っていってもどっちなの？　A型っていうと黄疸がおきて、食べ物からくるんだけれど、それからB型っていうのは得体が知れないんですよ。風邪をひいたみたいで「体がだるい」とかなんとかいって。それで医者が血液検査したら、血中にB型のウイルスが発見される。それから今一番多いのがC型というやつ。ウイルスが発見できない。だから医者によってはC型ともいうし、Aでもなければでもないんで、非A、非B型の肝炎ともいう。

Q／まだよく検査していないので、はっきりわかっていないんです。

―あなたの場合に、急性というのが問題なんですよね。ただ、どの型の肝炎でも食べていいものは同じです。

主食は玄米。時々、玄米のお粥。もし、玄米を炊くならば柔らかめに炊く。代用食はうどん（気候が暑いときはソーメン、麦のもの）。ソバは強すぎるから、せいぜい糸ソバ。ゴマ塩の割合はゴマ8対塩2、量はふつう、だいたい小さじ一杯ぐらい。みそ汁の味噌は豆味噌と麦味噌を半々ずつ。だしは昆布と椎茸。具に入れていいのは、わかめと玉ねぎ、長ねぎ、油揚げ、これに白い野菜が入る。大根、白菜、もやし、えのき茸、あとはとろろ昆布。それからおかずのほうは、きんぴらは普通のきんぴらでいい。割合は、ごぼう5対れんこん3対人参2。それから、ひじき蓮根、ひじきこんにゃく、ねぎ味噌。昆布の佃煮。

（注：以上が毎日とってもよい基本食。以下は変化をもたせるためにかわるがわるとってもよい副食）

その他に、野菜の天ぷら、セイタンと野菜いため。セイタンが入手できない時は油揚げでもいいので油揚げと野菜いため。あとは大根料理。それから肝臓病には青い葉ものを摂っていい。和風（西洋野菜でなく和野菜）のおひたし、白胡麻を使った胡麻和え。厚揚げ、がんもどきも使っていい。それから豆科ではおとなしいウズラ豆、白インゲン、夏場には季節の青い豆（グリー

ンピース等)、瓜科もキュウリぐらいは食べていい。あとは八宝菜、高野豆腐と切干大根の炊き合わせ、それに黒豆昆布(肝臓病は血がにごっているので、血をきれいにするため)

(注意:おかずは主食の三分の一の量とする)

それから葛がいいです。ご飯の代わりに固練りの葛をときどき摂ってください。お餅は草餅だけ。(注:ヨモギが入っていた方が酸化が少ないので)

飲物はほうじ番茶、たんぽぽコーヒー、もしハトムギ茶がおいしかったら、ハトムギ茶を飲んでいい。

もし黄疸がでたらカワラヨモギを煎じてとる。これは葉先の陰性が良く効くんです。

芋パスターをし、その上から暖める

それから湿布を十日ぐらいやってもらいたいんです。

(注:生姜湿布のあと里芋パスター)

Q/湿布はやっているのですが、実は、やり方が悪いのか、かぶれるんです。

—それじゃ、油をぬってから芋パスターをはってください。大分まだアレルギーが治ってないんでしょうな。

Q/はい、アレルギーがけっこう強かったんです。

—普通なら玄米を食べて八カ月もたってると、アレルギーは治ってるんですが。

Q/入浴はどうでしょうか?

—構わないです。むしろ入浴して古塩を出しちゃっていいんです。肝臓のひとは。

Q/体を温めるんですか?

—「暖肝冷脾」といって漢方のことわざにもある。肝臓病は温めるんです。だから、ホカロンかなんかで芋パスターの上から温めるといいんです。それで脾臓は冷すといいんです。

本当のところ肝臓というのは断食が一番なんです。桜沢先生のは傑作ですよ。『新食養療法』には「三、四日でもいい。ひと月でもいい」って書いてある。だから現代医学では徹底的にたたいてくる「低カロリーで高タンパクを摂れ」って。ぼくはやっぱり、体験上少食をもってくる。その点、お粥ならいいわけですよ。水が多いだけで穀類はちょっぴりしか入っていないんだから。当分お粥だけでやってみたらいかがでしょう。

それと他にいいのは葛をご飯がわりに、固練りにして摂ればいい。要するに肝臓を休ませてやればいいんです。けっきょく肝臓というのは食べ過ぎでやられちゃっていることが多いんだから、肝臓を治そうと思ったら、肝臓をいかに使わないか、まあ少食っていうことになります。

今、一番こわいのは慢性肝炎のB型と非A、非B型です。これは本人がだるいというだけで、これっていう顕著な症状がないんですよ。それであんまり風邪が治らないっていうんで、医者に行って医者が血液検査したら肝炎ということになる。またこれが、現代医学で治療法がないです。ウイルスを殺す薬はまだ発見されていないから。

Q/運動はしてもいいでしょうか?

—構いません。いくらやっても。

Q/どうもありがとうございました。

(平成三年四月)

(文責/編集部。この相談内容は相談を受けられた方のためのものです。あくまでもお勉強のご参考のためにお読みください。また、これは春に行われたものです。主食、副食(野菜)、飲物は、季節、体質によって変わりますから、ご注意ください。)

GEORGES OHSAWA

ZEN MACROBIOTICS

『ゼン・マクロビオティック』

1961
より

■1991年10月号よりつづく

●第四章

マコトの人に不可能はない

東洋の哲学は、天国すなわち無限の宇宙のカラクリを教える芸術で、その目的はタダ一つ、人が自分のために、自分の力で自由、幸福、健康を獲得できるよう、宇宙の構造やその秩序の修得の手助けをすることです。私はこの弁証法的でしかも逆説的（パラドキシカル）な幽玄な理論を、誰にでも理解できるよう簡単なモノとしました。

スベテの東洋の宗教の根底にあるモノは、この理論の生物学的、生理学的方面への応用である厳正な食事法＝食戒であり、それは信仰の不可欠な要素とされています。これは西洋の神学者たちにはほとんど無視されているコトです。

仏教、特に禅宗はきびしい食事法を確立しています。それにもかわらず、現在西洋で数多く出ている禅やインド哲学の本の中に一冊としてその生物学的、生理学的基盤の重要性と優越性を十分に説明しているものはありません。だから西洋でベータンダ哲学や道教や仏教がよく理解されていないのも当然であります。この数世紀来、宗教の権威が地におちたというのは、この基盤を知らなかったり、忘れてしまったりしたからであります。その結果、平和と自由、健康と幸福が世界中のどこからも姿を消しつつあるのです。

イエス・キリストは言っています——

汝等にカラシ種一粒ほどのマコト（信仰）あらば、この山に向いて〝ここよりかしこへ移れ〟と言うも移らん。汝等になし能わざることなかるべし。

マコトの人には不可能なことは何もありません。もし何か不可能

があるなら、それはカラシ種一粒ほどのマコトも持たぬ者であります。犯罪、対立、貧困、戦争ことにいわゆる不治の病いは、マコトを忘れた結果にすぎません。

幸・不幸は私たちの行動如何によるのであり、行動は判断力に支配されています。マコトは、判断の湧き出ずる母胎であります。

ここで注意しなくてはならないことは、判断に二種あるということ。一つはマコトから湧き出た判断、他はそうでないモノ。間違った判断とは後者であり、カラシ種一粒ほどのマコトも持たないものがあります。マコトは無限の判断力であります。無限の宇宙の秩序を知らない者はマコトもしりません。法律、権力、知識、科学、金、クスリのような人間の作ったものしか信じることのできない人は、無限界ではなく、相対界の判断はうつろいやすく無常でありほとんど価値のないものです。あなたは無限界のカラクリ、永遠の創造者について学ばなければなりません。

このことのために私は東洋哲学の翻訳者として四八年間費して来たのであり、このガイド・ブックを著わす理由もそこにあるわけです。これは健康と自由と幸福の国へのパスポートであり、この国では生きるモノ皆が自らの主であり、自由であり、健康であり、決して金でやとわれたり、他に頼ったりしないで、鳥や魚や虫やバイキンたちも、草や木と共に、病気や老いや死のオソレなど知らずに、完全に充ちたりて生きているのです。もしあなたが、たとえ十日間だけでもこのパスポートを使ってみてくれるなら、私はどんなに嬉しいことでしょう。幸福で自由で健康になろうと決意し、東洋の哲学の示すところに従おうという人は、イツでもドコからでも、マコトという名の電話で私に話しかけてきなさい。

生命の国ではどんなコトを学ぶにも、自分のために、自分の力でやらなくてはなりません。この国には学校も大学もありません。なぜならこの宇宙自体が永遠の学びやであるのだから。そこには教師もいません。なぜなら人は昼も夜も、何からでも誰からでも教えられているのですから。

この人生のガイド・ブックは教えすぎています。なぜならこの壮大な生命の国の学校の東洋人教師は、ホントーは生徒自身の判断力の強化のために質問にはほとんど答えず、逆に質問を浴せることによって教えて来たのでから。幸福と自由のこの生命の国の学校では、実践の中からのみ学んでゆくのです。理論や思想は直観と思索のヒラメキによって生み出してゆくべきモノです。西洋に来る前私は日本で三〇〇冊以上もの本を出しましたが、こんなにも多くの解答をのせた本はただの一冊もないのです。

無限に自由であれ

人間が仮にも万物の霊長を自称するからには、他の動物たちよりも上手に自らを癒せるはずです。他人の力や機械器具の力を借りなくては自分の病気を治せない人や、自分のために自分の力で自分自身の自由や幸福や絶対の正義を修得できない人は、いずれ寄生虫やバイキンの餌食となるのが当然の運命なのです。このような人たちは死んで地獄に落ちる必要がありません。なぜなら生きている内がすでに地獄であるのですから。

すべての偉大な宗教は飲食を正すことの重要性を強調しています。たとえば古代インドの『マヌの法典』は、この地球に幸福と平和を樹立するための生物学的、生理学的方法を非常に具体的に説いています。これは全くオドロキです。しかし残念ながらこの叡知は実行されることなく忘れ去られてしまったのです。

誰でもが本来幸福に生まれついています。その幸福が続かないのはその人自身が過ち(あやま)を犯したのであり、無知ゆえに宇宙の秩序をやぶっているからであります。生来の幸福を保ちおもしろくてユカイでたまらない一生を送りたい人は、自然な調和のとれた正しい食物を摂って、洞察力を深め、最高の判断力のクモリを取り除くことです。その方法はあらゆる自由人(東洋の聖者、賢人)たちが、『**聖書**』や『**黄帝内経**』や『**易経**』や『**道徳経**』、『**バグヴァト・ギータ**』、『**チャラカ・サムヒータ**』などの中で説いています。

もう一度言い返せば、ただ一人、タダ一つでも、嫌いな人やモノがある人は決して幸福になることはできません。それはあなたが生理的、心理的に病気であるからです。まず自分の病気を誰にも何にも頼らずに治すことです。そうしない限りあなたは自由と自らの独立を失うことになるのであり、従って病気も完全には治らないのです。

〝**幸福**〟……幸福、自由、正義、健康、ヨロコビが完全に自分のモノとなっているコト。他によって与えられた健康や自由は、ドレイやドロボーを続けるのでなければ、遅かれ早かれいずれ返さなくてはならない借りモノに過ぎません。

決して〝アリガトー〟と言わないか、あるいは〝アリガトー〟とはよく言っても何も恩返しをしないとか、〝アリガトー〟だの〝ありがとうございました〟と唱えるだけで恩返しはできたと思っているのは、不幸人の特徴であります。こんな人は追いはぎよりも始末のわるい不愉快な人々で、彼らの生涯は借りモノの連続であり、彼らは死の直前まで苦しみ続けるのです。

しかしホントーを言えば、この人生で受けた恩をスベテ返すということはできない相談です。なぜなら**あなたには、恩を受けたモノ以外何物もないからです。**あなたは自分が人生において会った人やモノすべてに無限のヨロコビを感謝を捧げることによってのみ恩返しができるのです。そしてこれによってのみ無限の宇宙の仕組みとその正義が真に納得できるようになるのです。大地は一粒の種を万倍にして返してくれます。〝一粒万倍〟がこの世界の生物学的法則なのです。この法則に従って生きないモノが幸福になるべくもありません。この法則の中にあらない限り、あなたは病気とか悲劇とか困苦という牢獄につながれた囚人なのです。

自分自らの医者であれ

長寿と若返りの医術、マクロビオティックはとても簡単で、おどろくほど実際的で、そのうえ経済的でもあります。それはイツでもどんな生き方の人にも、どんな境遇にある人でも実行できる方法です。それは医療というよりむしろ一つの教育であり、それはあなたの理解力と意志如何によるものであります。それは実はサトリ――自己実現、自己解放――への道であり、その道は己(おの)れが自らの足で歩まねばならぬモノなのです。

これと同じ目的の本は今まで数多く書かれて来ましたが、たいていは観念的にかたより実用にはならないものです。それは読んだり語ったりする分にはとてもステキなのですが、いざそれを日常の生活に活用しようとするととてもむずかしいものになってしまいます。逆にその長寿と若返り術、マクロビオティックは、実際に活用できるモノであります。これはわずかの十日間でも、基本食を厳正にやってみればあなた自身納得のいくことです。

〔編集部訳編　鳥居士郎氏協力。本誌一九七五年八月号より再掲〕

読者のサロン

井戸端会議室

米作り農家の保護を

米の輸入自由化は必ず実施されます。米作り農家の保護は最重要課題です。米作り農家の収入と後継者の確保のためご尽力をお願いしたい。

①カムカムクラブは固定会員化し農家と長期計画を結ぶと共に、不作の時の生活保障を行う等。(値段はあがってもかまいません。)

②自然農法、米作現場の見学・実習等の実施を。　(八王子市　伊藤洋史)

◇身上不二、一物全体をモットーとするマクロビオティック運動なのですから、社会に対してもきちんとした姿勢を示す時期にきているようです。

育児に関する記事を!

まだ未婚ですが、将来の関心事として六五〇号の「自然分娩記」、屋久島の天然村の助産院の事など育児に関する問題等をとりあげて下さい。又、オリジナルの食養料理を載せてほしい。読者のページを設けてほしい。全国の人たちの交流の場としてはげましあったり、教えてもらったり、ヒントになる事も多く学びたい。　(栃木県　篠崎幸子)

◇育児に関しては、新年より「子育て奮戦のーと」が連載されます。どしどしお便り下さい。

田の草取りの応援を!!

過去十一回投稿させていただき感謝しています。石田先生と同じ高崎出身ですので、又折をみて書きたいと思っています。よろしくどうぞ。茨城で野生学園米も五回の収穫をえました。田ノ草取りの折りには是非応援して下さい。美山園も茶の販売よりも健康指導で十七年目に入りました。

(野生学園主宰、美山園茶舗　松田玲子)

◇是非、今後共投稿をおよせ下さい。米づくりの苦労話もききたいですね。

月例会に行きます

御無沙汰しております。桐生市では、第二土曜日に石田英湾先生のお話を伺っております。大森先生にはしばらくお会いしていないので年が明けてから機会をみて出かけてみたいと思います。毎月の月例会に今年はだいぶいけなかったので「新しき世界へ」に発表して下さい。よろしくお願いします。　(桐生市　加藤千永子)

◇本号掲載の石田先生の力作、いかがでしたか。月例会での講義は随時掲載させていただきます。会館におこしの際は、四階にもお立ち寄り下さい。

人との出会を

新装オープンの息吹きの感じられる11月号をとてもうれしく読みました。仲々参加できないでいた気持ちを変えさせてもらえる予感がしました。私の個人的な希望は一慧先生の昼食は子育て講座を復活させて!　料理記事はなくてかまいません。英桜先生の講演録をもっと載せて!　本が出版されれば買います。治病よりも、今月号のような、人との出会いや今後の世界のこと、霊について、大変面白いです。久司偕代さんのアメリカのオフィスへも連絡させていただきました。乳児、幼児をかかえて非力ながら応援しています。(練馬区　藤木　澄子)

井戸端会議室

だれにも親しみがもてるように

何時もお世話になりありがとうございます。CI協会御発展の一助になればと存じまして一寸ひとこと。CI協会にもっと親しみがもてるように外から拝見していますと特殊な方たちだけのお集まりのように思え初めて学ぼう知ろうと思う人たちには一寸敬遠しがちの感があります。

健康についての関心は益々多くなりつつあります今日、御社の品物を含めて(これは小売店も大きな宣伝の役割をはたすことになりますから消費者と一ばん近い小売店を通じてCI協会の意図を品物をも含めて広めてくれる訳ですから)すべてのことにいろいろな意味でその努力を評価し還元することが大切なのではないでしょうか。そして消費者が小売店を通じてCI協会のよき存在を知り興味をもち近づいてゆく、そんなことを理想として考えております。消費者に直接接する小売店さんを大切にすることから広まってゆくのではないでしょうか。

それには卸は卸のみ、小売は小売店を通じてのみの方針も信頼(CI協会への)を高めることの一つではないでしょうか。

私共ではオーサワジャパンのお品物だけお客様におすすめしています。それだけCI協会を信頼しているからです。あれこれはかえって求める人の心を迷わせてしまい仕事がやりにくくなりお客様からの信頼も得られなくなりますから。自分がその品にほれなくては人にすすめられないからです。余りお役に立てる私共ではありませんがそんなことを感じております。

一つでも例え少くてもオーサワジャパンのお品を指定して下さる方を大切に、これからも哲学をもって仕事をしていきたいと思っております。

今後ともよろしくお願いいたします。CI協会及びオーサワジャパンの益々のご繁栄をお祈りしてやみません。

(三鷹市　東京幸茸園)

きのう十月三日はベルリンの壁が崩されて東西ドイツが統合されてから丁度一年目に当り、記念すべき国の休日で様々な行事が催されました。私はベルリン・マクロビオティック・センターの主催で「ドイツ国民特に青年へのメッセージ」と題する記念講演を二時間行い「あの一年前の熱狂的な感動がどこへ消えてなくなってしまったのか?」と。世界的スケールでの東西の統合なくしては人類の生存と進化は実現されないことを力説し、ドイツが三十余年の分断されていた苦難の重大性と、難有り即ち進化の条件であることを証明する素晴しいチャンスに恵まれたことを祝福しました。さらに二百年前にマクロビオティックをすでに説いていた皇帝の侍医クリストフ・フーフェランドの墓がヘーゲルやフィフテの墓の近くにあることを発見、これらのドイツの先哲の現代への意味づけについて大いに共鳴をうることができました。

一九九一年十月四日

ベルリンにて　　菊池　富美雄

読者のサロン

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
講 越智範子、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
問 ☎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
所 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

山本祥園自然食料理教室
● 毎月第2水曜日 10時～13時
所 サダ公民館（枚方市）
☎0720・53・2200
● 毎月第3月曜日 10時～14時
所 蘆風自然食品店（芦屋市）
☎0797・31・4141
● 毎月第一木曜日 10時～13時
所 上御影会館（神戸市）
☎078・822・3328
● 毎月第三月曜日 10時～15時

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

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

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

正食のはたご「民宿パス青森」
宿泊、料理講習、正食相談、スキー教室
所 〒034 青森市戸山字赤坂268－177
☎0177・41・9559

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）

大森英桜 鳥取講演会
平成4年1月26日（日）午後1時～4時
会費／七千円 個人相談／要予約
所 八橋地区公民館
問 食養村ヤス恵 ☎0858・52・2243

操体 冬の合宿
カラダニキクツゴキ イノチトハ……
養生園スタッフの休みの期間を利用します。
玄米食料理は素人がやります。
時 平成4年1月31日（金）～2月2日（日）
所 穂高養生園
伝え手 渡辺栄三（津田塾古堂主宰）
会費 三万円（二泊四食付）
問 ☎03・3645・4794（渡辺まで）

操体教室 新クラス募集!!
時 1月26日より第2・第4日曜日
所 東京・秋葉原・津田塾古堂
問 03・3864・0557

＊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。

編集室便り

明けましておめでとうございます。本年もよろしく御指導下さい。本年は桜沢如一先生、生誕百年祭を来年に控えて、マクロビオティックがもっともっと多くの方に理解され、広まるようなステキな企画を検討中です。お楽しみに。また「新しき世界へ」についても序々に新企画を導入し、読者の皆様の御要望におこたえしてまいります。今月号から、表紙を刷新し、各月の特集記事に関連したものを表紙にすることにしました。当面特集記事は、協会で毎月企画している特別講演会を予定しています。

本文中の記事では、正食での子育ての苦労話を、出産の時からの御縁で紗藤京子さんにお願いしました。

マックさんこと佐々井先生には陰・陽という名称を使わずに、初めての方にもわかりやすい表現で、マクロビオティックの活用法を連載していただきます。佐々井先生は別に講演会の企画もお願いしました。お楽しみに。

以前からご要望の多い「マクロビオティック生産者紹介」はオーサワジャパン㈱の協力で掲載していきます。大森先生の正食相談・月例講演会も今後継続していきます。最後にもう一つ。二十年来のマクロビアン、あがた森魚さんのエッセイが近々連載されます。この他にも読むことでうれしさがこみあげてくる、そんな記事をもりたくさん掲載していきます。

お近くまでこられましたら、ちょっと協会四階をのぞいてみて下さい。めまぐるしく変化している協会の様子を是非、あなたの目で確かめて下さい。

◆十月二十七日　桜沢如一生誕九十八年祭。今回は新体制発足間もないこともあり、直弟子の方だけにお集まりいただき、今後の協会の運営に貴重なアドバイスをいただきました。

企画が遅れ、出席者総数35名程のささやかな集まりでしたが、食養技法講座講師、松本先生謹製の昼食をはさんで3時間余り、すでにご高齢になっているにもかかわらず、桜沢先生の血と汗の結晶が確実に継承され、今も脈々とその鼓動を伝えている姿に、胸をうたれるものがありました。新旧世代の交流を深めるためにも、定期的に集まりを企画致します。住所変更された方、是非今一度協会に御連絡下さい。

◆十一月八日　二十年来のマクロビアンである歌手のあがた森魚さん来館。あがたさんのお母さんは屋久島で天然村を主宰していることでも著名。先日の生誕祭に田中カ

自然王国主催「紅葉ツアー」①

タリーナさんと共に来館したことがきっかけとなって、マクロビオティック発展のため力を貸していただけるとのこと。早速、十二月十八日のクリスマスパーティー出演の依頼をしたところ二つ返事で即決。同時に本誌にも近々エッセイを書いていただけるとのこと。あがたさんの登場で今年は明るくなりそう。

◆十一月九・十日　千葉県鴨川市にある自然王国建設予定地での「紅葉ツアー」に参加。9日夕方鴨川駅に集合し、バスで鴨川市青少年研修センターへ。その日の食事は、スタッフによるオリジナルマクロビオティック料理。キンピラをはじめ、かぶの梅酢和えにかぼちゃのにんにくいため、釣れたての魚のさしみもついて、ご飯は五種類の穀物の入った特製玄米。

夕食後、子供達は肝試しに出かけ、センターではヘルスアカデミー勉強会が行われる。

翌十日朝、子供達は乳搾り見学。なべにしぼりたてのミルクをもらって帰る。

特製納豆や卵による朝食をすませ、いよいよ建設予定地に向けて出発。午前中は現場で枯木を焼く作業。前日の雨で木が湿っていて火をつけるのにてこずる。バラのとげは軍手を通って指にささるので痛かったけれど、みんな枯枝集めに熱中した。

昼は青空の下でバーベキュー。大きな釜で煮た野菜スープは、ん、ちょっと薄いカナ。自然王国の国王であり、加藤登紀子さんのだんなさんでもある藤本敏夫氏を囲んで団らん。

午後からは「自然薯掘り」。これがなかなかむずかしくて。汗を流してやっと10㎝。

夕方、昼のスープがちょうど煮つまっていい味になった頃、村のおじさんをまじえて再度おわんで乾杯。おいしかった。（写真①）

日本C－協会のさくらホールで開催されたオーサワジャパン㈱主催の商品説明会②

※自然王国とは正式には、南房総峰岡自然王国エコロジカルビレッジ計画といって、7年前に藤本さんが実験的に村に住んでおじいさんたちと一緒にはじめた村づくりが大きく広がったもの。完成したら宿泊所、レストラン、ビアガーデンなどができ、実際の村の生活をみなさんに体験してもらう。村のおじいさんやおばあさんを先生としての農業、林業、建築、工芸ｅｔｃ…。2・3日の観光から一ヵ月～長期滞在まで受けつける予定。　〔宮尾記〕

◆十一月十日　オーサワジャパン㈱主催、関東地区取引先小売店、商品説明会が三十三店舗四十九名の参加者で協会二階さくらホールで催される。（写真②）

この催しはオーサワジャパン㈱が小売店の皆様に、より正しい商品知識を身につけていただくことを目的に、仕入先の生産者や責任者をお招きして、定期的におこなっているもので、今後は、関東地区のみならず全国で実施予定です。今回は〝一本漬たくあん〟〝ハーレーII〟〝天然昆布〟がテーマとなり、各商品の責任者の方からの報告がありました。

協会からも新体制移行の経過説明と今後の運営について小売店側の要望等をお聞きしました。夕方五時からは、埼玉県坂戸市のキャリオカさんが腕をふるったマクロビオティック料理を全員でいただきました。

◆十一月十二日　東京電力上野支社でマクロビオティックを基調とした健康講演会が電力会社の行事として催される。

ことの発端は、ある日、東京電力から食物の陰陽表を二百枚注文がきたことに始まります。なぜという疑問が、結果的には東電健保組合顧問、堂迫勇氏（写真③）との出会いという素晴らしいプレゼントになりました。堂迫さんは健保組合の中で、長年マクロビオティックの普及につとめてこられ、現在ではその実績がみのり、東電の行事の一環にとりあげられることになったのです。機会をみつけ苦労話を掲載したいですね。

うれしい仲間の東京電力の堂迫勇氏

◆十一月十五日　理事会開催。出席理事、田中波留子、石田英湾、山口卓三、勝又靖彦、村上譲顕、村越立典、花井良平、佐藤茂伸、花井陽光、丸山博（顧問）、古賀誠（顧問）、佐々井譲（監事）、萩原明和（監事）

桜沢如一著

日本CI協会刊

天国の鍵

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

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

賀正

——本年もよろしくお願いいたします——

東北沢店

〔後列左から〕宮本、柴田、長田
〔前列左から〕池田、河内、桑地、高宮
〔枠　　内〕阪本

本社配送センター

〔後列左から〕梶原、勝又、谷口、本田、伊藤、高橋、野下、阿部、栗原、黒沢
〔中列左から〕桜井、渡辺、祇樹、武田、鈴木、江面、小原、保田、安藤、呉、平川、相良
〔前列左から〕古木、池田、田中社長、花井、村上、中西、村田
〔枠内左から〕新海、土屋

オーサワジャパン株式会社
本社
東京都板橋区小茂根5-4
〒173 ☎03-3958-7112
東北沢店
東京都渋谷区大山町11-5
〒151 ☎03-3465-5021

謹賀新年

賀正

平成4年　元旦

〈ことはじめに〉

ミネラルを王家一族にたとえますと、ナトリウム(Na)はキングでカリウム(K)はクイーンです。カルシウム(Ca)がプリンスでマグネシウム(Mg)はプリンセスといえます。

鉄(Fe)、いおう(S)、リン(P)、よう素(I)、亜鉛(Zn)などは他の王子、王女たちに当たります。

変遷する時代の中にあって自然の摂理・原理原則を守り善政を施して、国民に定着しておりますキング(Na)が近年一部の論者の謂う「指導力、危機管理意識の欠如」を理由にきらわれものになっています。

代わって、戦後から経済的要因だけで疎外され恵まれた環境になったプリンセス(Mg・ニガリの主成分)が成人病の予防、味覚や食品加工への貢献度等々から脚光をあびてソルトサイエンスなる言葉まで登場して参りました。

しかしながら、このミネラル王族はそれぞれに大切な役割りを持ち、一族個々の関係、および他の行政担当者とのよき調和が保たれ、またその努力をしさえすれば、きらわれることも、疎外されることもなく、人類の起源より不動の地位が約束されているものであります。

なお、この世の食べものの中で、人類の発生から滅亡まで限りなく供給され、保存し得る唯一のものは、『塩』であり「塩を科学する」とは新説をとなえることではなく「歴史的事実の再確認」でなければならないと存じます。

末筆ながら、皆様のご健康を祈念申し上げます。

株式会社　天　　塩

東京都新宿区百人町2丁目24番9号(アマシオビル)

〒169　　電話 03(3371)1521番(代表)

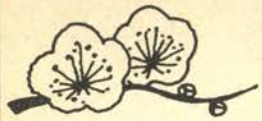
謹賀新年

いのちの興宴

地球のいのちは原初の海で誕生した。数十億年の生命のドラマを経て、われわれは、いま、ここにある。
母の胎内でわたしを育んだ羊水。わたしの中を脈々と流れる血潮。それらは原初の海を伝承した、内なる海だ。
原初の海と内なる海をつなぐもの、それが塩である。塩は、時空を超えた地球生命のヘソの緒なのだ。
数十年前、いのちの塩が塩化ナトリウムという化学物質になった。当時、だれも注目しなかったこの一大事に、ぼくたちは自らの使命を見た。
現在、いのちの塩は「海の精」という別名で復活し、広く流通しつつある。つぎは、このハードウエアに塩の思想とでもいうべきソフトウエアを乗せるときだ。この流れが新しき「塩の道」となり、その道端にはいのちの文化が花咲くことを夢見る。
これが塩の思想だ、というような体系的なものはない。塩の思想、それはイデオロギーではない。それは、一人一人が自らのいのちを通じて感じ、発見すべきものだ。
塩の思想がなんであるか、ぼくたちにもまだおぼろげにしか見えていない。それを探求し、発見し、伝達する場として「塩の道クラブ」を発足させようと思う。こころある人々の参加を呼びかけたい。

塩の道クラブが、生きとし生ける者たちの
興宴となりますように！

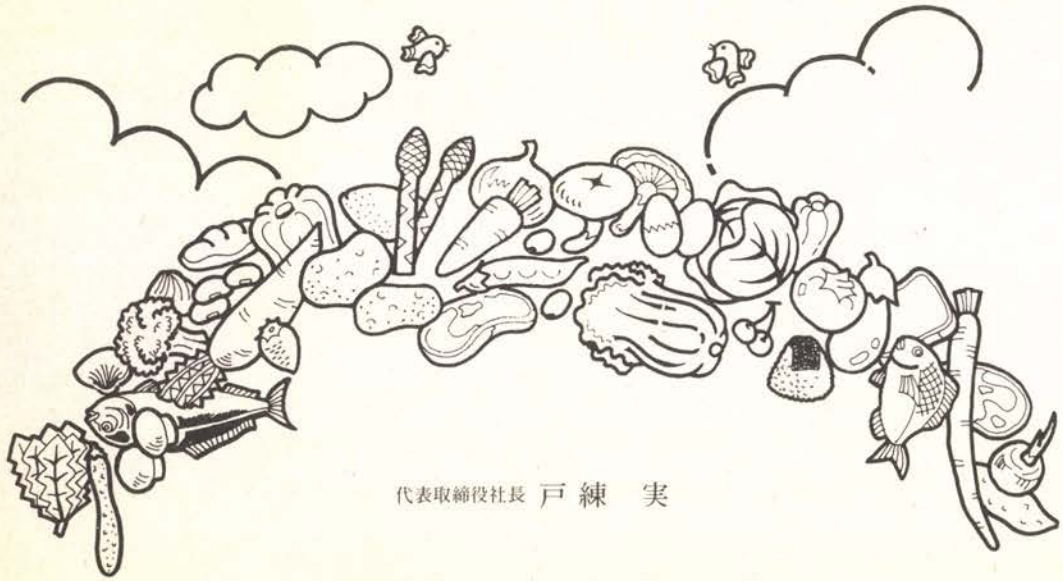
日本食用塩研究会事業部　自然海塩流通本部株式会社
〒155 東京都世田谷区北沢 2-38-9 TEL03-3460-3914



謹賀新年

The Macrobiotics STAFF.

地球の「力いっぱい」を食卓に。



代表取締役社長 戸練 実

ムソー株式会社

本　　社	大阪市中央区大手通2-2-7	☎ 06-945-0511
東京支社	東京都板橋区三園1-48	☎03-3975-1151
江坂流通センター	大阪府吹田市南吹田3-6-20	☎ 06-384-6066
四国営業所	香川県高松市多賀町2-1-15	☎0878-35-3505
有東海ムソー	愛知県一宮市下川田町1-32	☎0586-24-5585

謹賀新年

オガクズ温浴と酵素断食の

佐賀体質改善センター

毎月1日から10日まで10日間
合宿による半断食で
体質を改善してみませんか。
費用は10日間で15万円から20万円。

玄米と
穀菜食
だけでは
健康は
守れない!!

佐賀駅バスセンターから二俣行バスに乗車し、
城北団地前で下車、歩いて3分。
佐賀駅北口からタクシーで10分。

マクロビオティック佐賀　☎0952(31)1394

エリカ 健康スタジオ　佐賀市高木瀬東5丁目21の13

明けましておめでとうございます

1992年、“イノチ”は今年も元気です。

地球派洗剤宣言

“洗たく粉60”、“洗い液60”は海水からとれる食品としての無機塩類とヤシ油脂肪酸が原料です。今までにない新しいタイプの高級安全洗剤です。
ご愛用の皆さまからたくさんのおたよりをいただきました。この場をお借りして、一部ご紹介します。地球と子供たちの未来のために、今年もイノチの洗剤をよろしくお願いいたします。

●お友達へのプレゼントに最適

安全で公害のない洗剤ということなので、すばらしいと思います。汚れ落ちもよく、すすぎも簡単でとても気に入っています。
お友達のプレゼントにも使っています。
『洗い液』も手が荒れなくて助かります。

（東京都港区　浅野様）

●販売店様からのおたより

『洗たく粉』…3～5才の幼児、アトピーで深夜かゆくて泣きさけび、父親も同じような症状で皮膚科に通院。『洗たく粉』を使って3箱目で父子ともすっかりよくなり大変喜こばれています。
『洗い液』…一度に十本買う方がおり、理由をきくと爪をみせてくれました。爪の先は割れて反り返りボロボロ。しかし根元はピンク色で『洗い液』を使いはじめてから治ってきたとのこと。近々全部キレイになること確実です。

（栃木県宇都宮市　自然食スーパー健康館）

●愛用のゴム手袋とお別れ

結婚後、毎年秋から冬の間手荒れがひどく、薬などを塗っておりましたが治らず悩んでいた所、貴社の『洗い液』を紹介され、昨年春から使わせていただき冬になっても手先はすべすべしています。
祖父母と娘3人（2才・3才・6才）の洗い物も苦にならず、昨年冬まで愛用していたゴム手袋ともお別れし、今は素手で洗えるのがとてもうれしく思います。

（横浜市戸塚区　野村様）

21世紀へ——いのちを見つめる洗剤

使って安心

洗たく粉60

洗たく用洗剤 900g
（一箱で60回洗える）
¥1,100

♥赤ちゃんのオムツもふんわり。
♥あわ立ちが少なくすすぎも簡単。
♥手肌にやさしく安心てす。

手にやさしい

洗い液60

台所用洗剤 600ml
（2倍に薄めて使える）
¥720

♥安全な原料だから、野菜・果物・食器洗いがとても安心。
♥住居、浴室、トイレなど多目的に応用できます。

ご希望の方にはパンフレットをお送りします。62円切手同封の上、下記までお申し込みください。

発売元　イノチの会

新規スタッフ募集中

〒193 東京都八王子市めじろ台4－12－5　TEL：0426－65－4312　FAX：0426－66－4622

謹賀新年

転写マーク・美術印刷

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 TEL 03−3862−1627(代表)
FAX 03−3866−4785

『コンパ21』発行

正食協会

会長　山口卓三

〒540 大阪市中央区内淡路町2−1−1
電話　06−941−7506

旅のことならおまかせください
お一人様から団体まで

桜菊観光社

村越立典
（PU名／ポール）

福島県岩瀬郡鏡石町旭町9(〒969-04)
TEL 0248 (62) 2262
FAX 0248 (62) 4485

究極の調味科へ

光食品株式会社

〒770 徳島市南田宮4-25
☎ 0886-31-9141

●支部道場長・指導者
●療術治療師(認可)　**養成講座**

基礎研修1〜8日(全3ケ月22万円)

●半断食　●宿便とり
●指導者養成

熱海「半断食」温泉道場

財団法人 **修学会**

〒413 熱海市伊豆山1062-1
☎ 0557-80-2101

※「気を変えれば人生が変る」現代書林 ¥1100
進呈中（切手¥260同封申込）

1992

リマを創って四半世紀

ナチュレディ株式会社

自然化粧品製造販売
アトピー食品・正食品製造

代表取締役　外山　実

本社／大阪府豊中市服部西町5-23-7
〒561 TEL 06-947-1732

謹賀新年

鈴木PUセンター

1F
純正食品・製造工場・倉庫
食品・販売・店舗

2F
大ホール
研究会・講演会・催物会場

〒370-12
群馬県高崎市山名町乙六一一
☎〇二七三・四六・四九二一
鈴木述子

中国漢方専門

—食物に依る病は
食物で治せ—
（神農）

内科・皮膚科・整形外科
西武新宿駅前クリニック
〒160 東京都新宿区歌舞伎町2—45—6
☎〇三—二二〇九—九二一七

ミニダップ
今ずり玄米で今年も健康
家庭用ミニミニもみすり機

株式会社
大竹製作所

〒490-11
愛知県海部郡大治町
大字中島字郷中
☎〇五二・四四四・二五二五

食なくして
生命なし
菜食なくして
命なし
宇宙からの
生命の源を自覚する
✡蒼玄流半断食

SOGEN
蒼玄協会

マクロビューティクリニック（半断食美容痩身）
ナチュラルフーズ蒼玄（純正食品販売、配達、発送）
蒼玄雅楽部
農業生産部（完全無農薬米・他）
心眼研修部　海外研修部

●本部　〒192 東京都八王子市小門町20-2
TEL　0426—25—0096
FAX　0426—21—1126
●支部　長野、会津各地サークルあり

有機無農薬野菜
うまいやさい

ジャック
JAC

〒190 立川市柏町2-7-11　TEL 0425-34-0211(代)
ジャック立川事務センター

JACは、有機無農薬農産物と、無添加食品の流通卸しセンターとして日本の農業の健全な発展を願い、食文化本来の姿を模索しつつ、活動をおこなっています。

謹賀新年

出版物・事務用・商業用印刷物

出版印刷センター

株式会社 **白泉社**

〒170 東京都豊島区上池袋1の20－4
吉野ビル2F　TEL 03－3910－7598

屋久島の大自然を
お楽しみ下さい

自然食の宿

ペンション天然村

自然分娩

天然村助産院

〒891-44 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生三三五
TEL ○九九七四－七二五四一
FAX ○九九七四－七二九二二

財団法人 愛生会
厚生荘病院
院長 **牛尾盛保**

〒206 東京都多摩市和田一五四七
☎ ○四二・三七四・三五三五(代)

株式会社アアム
代表取締役

金子公典

〒241 横浜市旭区市沢町八三一
☎ ○四五・三七三・六一九一

こだわり 麦みそ 糀みそ 合みそ
醸造元

有限会社 **白水商店**
代表取締役 **白水勝利**

〒819 福岡市西区姪浜三丁目三－二七
☎ ○九二（八八一）○四一三

表千家茶道教室
けいこ場 立川市西砂町五－六－三
☎ ○四二五・三一・○九三六
けいこ日 月三回 木・金 他応相談

マクロビオティック 茶・菓での おけいこです。

浮津宗宏（宏子）

大橋自然食

大橋真行

〒350 埼玉県川越市霞ケ関北四－二二－一七
☎ ○四九二－三二－九四四五

長野無農薬野菜の会

酒井須三子

〒380 長野市上松一－五－三五
電話 ○二六二・三四・三八二四

幸福の扉を開く店
純正食品流通センター

会津屋

〒966 福島県喜多方市字諏訪一五六ノ一
TEL○二四一・二二・四一九三
FAX○二四一・二五・七四六八

玄米食メニュー有り

明るいスタッフ＆
アルバイト募集中！

石打ペンション
ブルージュ
（鈴木）

石打丸山スキー場
☎ 0257・83・3667

〒101 東京都千代田区猿楽町一－二－一
株式会社 日貿出版社
取締役社長 **吉崎巖**
☎（○三）三二九五－八四一一

謹賀新年

迎　春

1992年　元旦

今、ユーキ、ムノーヤク八百屋がトレンディー

今、考える八百屋が面白い

今、悩める八百屋が時代を切り拓く

目だちたがり屋の僕達は八百屋のステージで今日も元気いっぱい

昨年中は皆様に大変お世話になりました。

本年も皆様の御支援に支えられて従業員一同新鮮な野菜と安全な食糧品をお届けするために一生懸命頑張ります。

―― 自然と生命の調和を求めて ――

グルッペ

本店　〒167 東京都杉並区荻窪5-27-5
Tel 03(3398)7427㈹　Fax 03(3398)8651

調布店　〒181 東京都三鷹市中原2-12-6
Tel 0422(49)7225　Fax 0422(43)6326

八百屋のレストラン　〒167 東京都杉並区荻窪5-27-5
Tel 03(3393)1224

味　穂

〒176 東京都練馬区栄町40-13
Tel 03(3948)7427　Fax 03(3948)3283

愛知食養村

（長生堂二階）

＊事　業（玄米正食の普及）

●大森英桜先生講演会　年六回

●リマ・クッキングスクール　毎月第一日曜日

担当　浮津宏子先生

●大森一慧食養料理・手当法講習会

◎ご希望の方には行事案内をお送りします。

㈲長生堂

（担当　山本英勝）

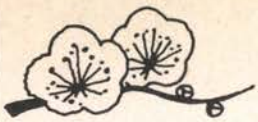
＊きねづきもち・玄米大福・パイ・コロッケ等手造り食品

＊オーサワジャパン・正直村・ツルシマの商品

＊日本Cーの図書・テープ・アサバ化粧品等

◎全国各地への発送を致します。
（ご希望の方には価格表をお送りします）

〒485　愛知県小牧市小牧一―四〇
TEL　〇五六八・七五・九八四三
夜　間　七六・二七三一
FAX　七六・四六八一



謹賀新年

自然食品・健康食品の専門店
有機無農薬野菜・果物

市川平和堂　高砂自然食品センター

配達および地方発送承ります

〒272 千葉県市川市真間3－11－12
TEL　0473－22－0810

〒125 東京都葛飾区高砂8－13－5
TEL　03－3600－1412

食から心離れると
四季の変化のように
自然に生き方の方向が
変って行く

富士グリーン健康センター
自然食品・健康食品
無農薬有機米・野菜
自然化粧品
マクロビオティック健康相談
関連図書一般

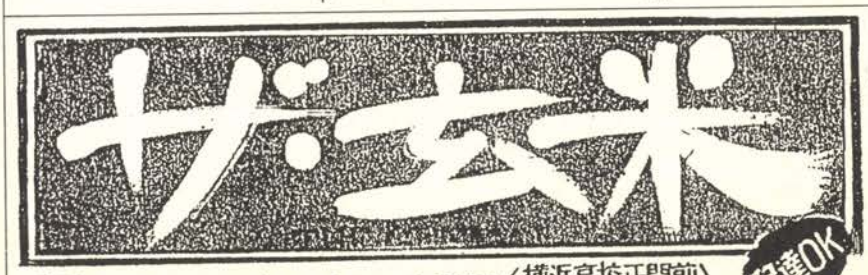
「食べ物で生き方がかわる」出版
料理指導・瞑想ヨーガ指導

リマ・クッキング富士宮
富士宮市中央公民館3F
毎月第二日曜日九時～一三時
講師／松永早穂理
（日本CI料理師範）

瞑想ヨーガ富士宮
富士宮浅間大社参集所2F
毎月第二日曜日一三時～一六時半
（国際宗教超心理学会
本山博会長傘下）

易・師範占断
干子、五術名相占断
（中国透派五術（五行説）
佐藤六龍掌門）

〒418 富士宮市宮町5－28
☎ 〇五五四・二四・〇五五六



ひかりの郷
〈横浜高校正門前〉
定休日：土曜　AM10:00～PM16:00
TEL. 045-784-0929

無農薬野菜
手造り豆腐
納豆
天然海産物
他

〒236
横浜市金沢区
能見台通3－12

自然食品の店

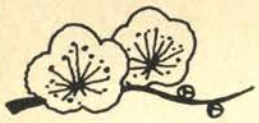
HINOMOTO
㈱ヒノモト

〒910 福井市堀ノ宮1－803
☎（0776）21－3811
代表前川高亜希

宗教法人
解脱会
代表役員
岡野武徳

健康と自然に奉仕する
解脱会事業部
四谷自然食品センター

〒160 東京都新宿区荒木町四
☎〇三－三三五七－一一六一～二
FAX 〇三－三三五五－六八三七



謹賀新年

マクロビオティックに基いた
一次生産、二次加工

ダイヤモンド食品工業株式会社

山形県東置賜郡川西町大字玉庭 3994
TEL　0238—48—2509
FAX　0238—48—2007

マクロビオティックを理解する方達のオアシス
自然の生態系の守られたアルカディア

矢の沢ファミリークラブ

山形県東置賜郡川西町大字玉庭 3994
TEL　0238—48—2325　管理ハウス
TEL　0238—48—2509　office
FAX　0238—48—2007

食卓から健康を
食卓から平和を
マクロビオティック食品
食養の店　和康

〒184
東京都小金井市本町四—一四—二二
☎ 〇四二二・八五・五二六一

みんなの力で原発なくそう!!
獏エコロジースクールに参加を!!

無農薬野菜＋無添加食品

やさい村

〒181 三鷹市下連雀３－６－２５
☎ 0422・47・6639

アウト　ドア　スクール
ぷ　て　ろ　ん

外で元気に種まき
無農薬野菜を作って
食べる会
井能よし子

キャンプ川遊び
自然の恵みをいただく
「草の実」料理教室
前村好子

連絡先　長野県北佐久郡軽井沢町茂沢 223
0267(45)7525

皆様にすぐお役に立つ
品々を豊富にとりそろえ
ました。

自然食品の店
(柏)たんぽぽ
一宮正幸

●オーサワジャパン食品取扱い
●営業時間／10時～19時
●定休日／第二日曜日

〒277
千葉県柏市泉町６—57
☎ 〇四七一・六七・一九九七

オリーブマノン化粧品
オーサワジャパン食品　販売
天荘

下通店〒860 熊本市下通一—四—八
☎ 〇九六・三五四・九一六一
福山絢一朗

子飼店〒860 熊本市東子飼町三—五
☎ 〇九六・三四三・四〇四三
福山暁三

熊本陰陽会事務局

自然食の店
むぎさと

〒064
札幌市中央区北２条西六—四六
☎ 〇一一—六四四—一九二一

手稲食養サロン
指導　森山恵瑞香

〒006
札幌市手稲区前田10条17—2—11
☎ 011・681・1120

謹賀新年

整骨院
巴堂
（佐藤友治）
〒013
秋田県横手市清川町12の1
☎〇一八二・三二・三三三一

一〇〇%玄米せんべい
合名会社
アリモト
〒617-02
姫路市花田町小川九一二
☎七九二（五三）二三三二
FAX 〇七九二（五三）五六〇四

野菜・生鮮品・パン
さつき自然食品店
〒960
福島市五月町一一―一九
☎〇二四五・二三・一九二四

純正食品・自然酒類
PU図書・料理教室
須藤商店
〒376
群馬県桐生市東久方町
二丁目六―二〇
☎〇二七七・四四・五七三二

「お米を正しく食べよう運動」の
群馬マクロビオティックセンター
MA 愛NA
石田英湾 愛恵
〒370
高崎市和田町7―13
☎〇二七三・二二・五四八四

ヘルスショップ浅野
本年もよろしくお願い申し上げます
〒336 埼玉県浦和市常盤
9―10―4
☎048・831・0647

正食品・PU図書・自然化粧品
料理教室・健康相談
小川自然食品店
〒362
上尾市上町二―七―二五
☎〇四八・七七四・八五〇四

自然食品・健康食品店
噛む 噛む
カムカムサン
〒260
千葉市緑町一―二八―二
☎〇四七二―四七―一七三七

穀物菜食レストラン・お買物もできます
なちゅらる・るうむ
マニホージュ
Since 1988
HADANOSHI IMAIZUMI
〒257 秦野市今泉323-11
TEL 0463・82・6036
木・金 定休日

心と身体の健康のために
自然食品「生きる」
森嶋晃代
〒413
熱海市清水町17―7
☎〇五五七―八三―五四九〇

日本C―友の店
純正食品販売
無農薬野菜産地農場直送
ハッコー山海フーズ
〒533
新大阪駅東口真前
☎〇六・四六一・三五二八

純正食品・PU図書・化粧品
食養相談・無農薬やさい他
サニーサイド
的野恭子
〒813
福岡市東区舞松原一―八―一六
☎〇九二・六八一・〇八八三

特選三年番茶・特選テッカミソ製造
純正食品販売
川上寛継
〒895-25
鹿児島県大口市宮人
一六九八―三五
☎〇九九五二・八・二七〇八

●SBK沖縄配送センター
純正自然食品卸・小売
自然正食品センター
(有)陽報
〒900
那覇市久茂地三―一一―八
☎〇九八・八六一・七一九五

純正食品卸・小売・PU図書
食養相談・化粧品・無農薬野菜
紅葉
金城安江
〒902
沖縄県那覇市寄宮一六三
☎〇九八・八五四・〇二九六

謹賀新年

本物志向の方に
特選自然食品の店

健幸の森

料理教室、健康講座あり
地方発送も致します
CI協会、正食協会の推奨品を主体に扱って居ます

〒702 岡山市千鳥町5の18
正食協会岡山支部
☎〇八六二一六二一〇三一二
〇八六二一六三一〇〇〇六

いつもからだにおいしい自然

玄米モチ
玄米ごはん
玄米かゆ
玄米クリーム

玄米商品開発専門メーカー
コジマフーズ株式会社
代表取締役 小島信之

〒457 名古屋市南区呼続元町9-27
TEL 052−821− 8 7 4 6

パラゾールも
農薬です
安全な衣類の防虫に
防虫ポプリ香
ダニ・水虫・白アリには
月桃エキスを!!

安全な商品を普及させる会
〒818 福岡県築紫野市下見三五二
☎〇九二一九二二六−五八七七

"にがり"を残した天然の風味!
自然塩
伯方の塩
伯方塩業株式会社
〒790☎0899−22−2560
松山市萱町4−4−9(石田ビル2F)

じっくり炭火焙煎した
コーヒー風味の
野草加工食品
たんぽぽ製品・製造販売
エンゼル食品
平田二朗
〒350-01 埼玉県比企郡川島町 上大屋敷九〇−四
☎〇四九二−九七−七三八六

健康は台所から!
自家製の手作り食箋品承ります
・ごま塩・てっか味噌・ふりかけ・スギナ粉末
純正食品・PU図書・料理教室・勉強会
私達の台所 加藤大季・千枝
〒220-02神奈川県津久井町三井七三五
☎0427・84・3163 FAX/0427・84・7793

謹賀新年

玄米餅　藻塩
ゴマ塩　藻塩液
陽泉（ヨウセン）

日本正食品研究所

佐々井　譲

〒228
神奈川県相模原市旭町二―一七
☎〇四二七・四五・五六六二

自然を食卓に
健康と平和は
まず家庭から

ニュー
サンライフ食糧販売

代表　松本光司

〒183
東京都府中市南町二ノ十八
☎〇四二三（六四）一〇一七

〒177 東京都練馬区関町北3-50-4

玄米の珈琲
黒いり玄米製造

●便秘症の方に
喜ばれております。

命の糧 ほんものや

島村春徳

〒349-01
☎ 埼玉県蓮田市江ヶ崎一四九〇―六
〇四八・七六八・五四二三

玄米100％の玄米あられ・玄米もち

斉藤製菓所

〒600 京都市下京区中堂寺庄ノ内町40－2
☎／FAX　（075）311－3047

自然農法農産物・天然海産物・無添加加工食品

農業生産法人・生産者グループ

大飯屋会

事務局：株式会社安保商会
〒031 青森県八戸市根城白山平21-10 八戸流通基地内
☎0178(27)5510代　FAX0178(27)1313代

日本の農業を守り
有機農業と
広める働きを

健康な社会を創る
有機農産物を
していています

ノアの箱舟会

株式会社　**大阪愛農食品センター**

〒593 大阪府堺市小阪西町８番８号
電話 0722-70-5411　FAX 0722-70-5410

北センター
〒564　大阪府摂津市鶴野３丁目９－１
電話　0726-35-1138

謹賀新年

"常に国産穀物の『味』と『安全』を考える"

800haのそば契約栽培畑有り

(株)おぐら製粉所

代表取締役

小　倉　隆　夫

秋田県北秋田郡比内町扇田字倉下5－1

〒018-57　電　話　0186(55)3090(代)

太陽と土とともに
生きる時代を
迎えましょう

本年も宜しく
お願い申し上げます

宮城屋

〒221 横浜市神奈川区栄町13－1
☎〇四五・四四一・二一七五三

南部せんべい(ごま・ピーナツ)製造

谷川煎餅店

谷川安彦

〒031 青森県八戸市柏崎2－6－12
☎〇一七八・二二・二九四一

南部地粉

府金製粉株式会社

〒028-42 岩手県岩手郡岩手町 川口17－5
☎〇一九五・六五・二二二六

やきふ・車ふ

株式会社

マルヨネ

代表取締役 吉田秀治

〒955 新潟県三条市北四日町三－二十一
TEL〇二五六－三三－〇二二七
FAX〇二五六－三二－一五一三

醤しょうゆ・立科みそ

〒384-23

酢屋茂商店

長野県北佐久郡立科町芦田
☎〇二六七・五六・一〇〇一

手づくりしょうゆ・みそ・漬物

ヤマキ醸造(株)

〒367 埼玉県本庄市寿三－三－一六
☎〇四九五・二四・六一六一

パーリー自然農法

事務局

谷山正

〒350 埼玉県川越市小仙波町3－15－4
☎〇四九二・二五・四〇一一

オーサワゼリー製造

(有)宝来堂

代表取締役 安田邦雄

〒356 埼玉県川越市大字藤間48－1
☎〇四九二・四二・五五一一

日本ホリスティック医学協会

〒160 東京都新宿区西新宿八十三一六三
TEL〇三・三三六六・一三八〇
FAX〇三・三三六六・一三七五

純国内産小麦・そば
自家製粉使用

金子製麺・製粉

〒259-01 神奈川県足柄上郡中井町
田中九九四
☎〇四六五・八一・〇四二五

創業四百年

株式会社

森野吉野葛本舗

森野藤助

〒633-21 奈良県宇陀郡大字陀町上新一八八〇
☎〇七四五八・三・〇〇〇二

(株)純正食品　マルシマ

代表取締役

杢谷清（もくたに）

〒722 尾道市新浜一－六－二二
☎〇八四八・二二・五〇六〇(代)

小豆島手延麺製造販売

㊋製麺所

代表 三木克己

香川県小豆郡池田町池田二三九〇
電話池田(〇八七七)五五－〇二六一番(代)
五五－一八六六番

謹賀新年

自然が“いい„〈鶴島純正自然食品〉

有限会社 ツルシマ

〈輸出部・卸売部・小売部〉　代表取締役　鶴　島　ツユ子

本社　〒747 山口県防府市南松崎町５－４　TEL　(0835)22-0347(代表)
FAX　(0835)22-0316

食養は人を救い世を救う。

確信と自信をもち、陽気に生きて行こう！　全国の皆様

ＪＡＣ農産物・加工品有力販売店

青春の八百屋　ゲンマイキッド

東京都大田区池上 3-14-7
Tel・Fax 03-3755-1412

生活にほほえみをもたらす自然食品

株式会社 自然食品センター本店

本　　社　〒150 東京都渋谷区神南１－10－６
☎ 03 (3461) ７９８８ (代表)

南関東支店　〒227 神奈川県横浜市緑区美しが丘5-13-8
☎ 045 (901) ５１１１ (代表)

北関東支店　〒174 東京都板橋区上板橋1-19－16
☎ 03 (3932) ５２１１ (代表)

大阪支店　〒572 大阪府寝屋川市池田北町 28-8
☎0720(38)5211(代表)

直販事業部　〒150 東京都渋谷区神南１－10－６
☎ 03 (3496) ７１００ (代表)

リマ・クッキングアカデミー

春期開講!!

あなたもマクロビオティック料理を習って
お友達に差をつけちゃおう。
男性も大歓迎
今、男子も厨房に入るべし
ってのがトレンディよ。

正食医学講座開講

お待たせしました

いよいよ世界のOMORI・EIOの正食医学講座が始まります。
まちがいだらけの現代栄養学を徹底的に批判する。
この講義を聞いてあなたは砂糖が食べられるか？

㈱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 休日祝

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 休月 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 休日祝第2、4土 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 休日祝 無農薬玄米、玄米餅製造、純正醤油、味噌

㈱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 休水 名古屋地域最大の自然食品売場

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 休日 食品全般、化粧品、健康相談

㈲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 休日 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 休日大森先生講演会、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

㈲中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 休日祝第1・3土 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 休日祝 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 休日祝 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)

株 ヒノモト 〒910 福井県福井市堀ノ宮1-803 ☎0776-21-3811 営8半～19半 休日 食養指導

【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 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 京都府伏見区桃山町鍋島7 JR桃山駅西50m ☎075・611・0337 営10～20 休日 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

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日祝

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

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 休日 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 休月火水木 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 休日 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 休日祝 無農薬野菜、純正食品、アレルギー食品、肌生品 配達

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 休日祝 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 休火 無農薬野菜・茶・食品配達・発送、食養

【山陰・山陽・四国】

健幸の森▲ 〒702 岡山市千鳥町5-18 ☎0862・62・0312 休土日祝 正食協会 岡山支部事業部

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 休日 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

㈲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 休日祝 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土例会、料理講習、PU勉強会

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 休日各種相談

食養村ヤス恵▲ 〒689-23 鳥取県東伯郡東伯町徳万120-26 ☎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 休無 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 休日 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 休日午前中 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日 料理教室(毎水) 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 休日 幸せの輪をひろげましょう

【九州・沖縄】

八幡自然食品店▲ 〒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日 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 休日祝 食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品

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 休日 鍼灸と正食品による総合治療、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 休日 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 福山敬救 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日 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 休日 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・2643 営9～21 休水 ヨーガとマクロビオティック

大分健康自然食センター▲ 〒870 大分市府内町1-3-20 ☎0975・32・2853 営10～17半 休日祝 無農薬野菜、果物、玄米、自然食品

ひのき家▲ 〒880 宮崎市月見が丘4-2-9 ☎0985・50・2002 営10～19 休日祝

四季菜▲ 〒890 鹿児島市宇宿3-40-6 ☎0992・59・4902 営9～20 休土日 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 休日祝 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 休日 書籍販売、純正食品、食養相談

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

ポロポロ ▲ 〒155 世田谷区北沢1-9-4 ☎03・3481・6431 営9～19 ㊐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

カテリナ ヘルス 〒168 杉並区方南2-18-15 ☎03・3313・7700 営11～21(㊐祝12～)休正月・盆・5月連休各5日 配達有

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

安心の里 ▲ 〒171 豊島区池袋2-23-4 ☎03・3987・0952 営10～19半 休無 産地直送無農薬野菜・玄米、果物、豆腐、パン、化粧品、配達有

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 ▲ 〒練馬区光が丘5-1-1-009(IMA B1F)☎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 電話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・2656 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、**南部菜瑛場**(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10～19 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、枇杷葉温庄

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㊐ 小田急線線座間駅2分 野菜毎日入荷、宅配有

穂(みずほ) ▲ 〒259-01 神奈川県伊勢原市桜台1-12-12 ☎0463・96・0108 営10半～18半 休㊐

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

まごころや 〒250 神奈川県小田原市東町3-9-5 ☎0465・34・9612 営13～17 休㊊祝 純正食品、CI 図書

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

ティーハウスぷてろん ▲ 〒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、健康電子製氷機、風呂用活性板

ペンション舎攝夢(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

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 函館市亀田本町63-16 ☎0138・40・6057 営9～15 休㊏㊐祝 食品事業 完全無農薬有機農産物、料理教室

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月 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

三陸自然食の店スザキ店 〒022 大船渡市大船渡町野々田7-20 ☎0192・27・1563 営9～18 休㊐祝 純正食品、CI図書

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治町6 ☎0246・21・4159 営9半～18半 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▲ 〒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

修学事業協会栃木支部・自然食の店広陽▲ 〒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(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▲ 〒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 川越市霞ヶ関北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

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㊍

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月 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㊐ 野菜果物豆腐毎日入荷、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半 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 ☎口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・

「自然食ニュース」のミネラル栄養講座ゼミナール

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。少グループ単位のためになるミニ講座です。

期　間　1992年1月～12月(PM7：00～9：00)
会　場　自然食ニュース会館
　　目黒区目黒3-9-7(JR目黒駅徒歩10分)
　　℡03－3719－3461
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
※受講終了書授与、ミネラル栄養療法個人指導

基礎講座内容

1月 8日(水) Na，K。リューマチ、関節炎
2月12日(水) Ca，Mg。ガン
3月11日(水) Cu，Se。心筋梗塞
4月 8日(水) Fe，V。脳溢血
5月13日(水) Mn，Si。アレルギー
6月10日(水) Al，Hg。ボケ、ノイローゼ
7月 8日(水) Cr，Mo。肥満、糖尿病
8月　休み
9月 9日(水) Co，Ni。シミ、ソバカス
10月14日(水) Pb，As。慢性疲労
11月11日(水) Li，Be，Cb。ストレス
12月 9日(水) Zn，P。消化吸収不全

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（よこち）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（よこち）百菜（ひゃくさい）

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　〒169　電話 03(3371)1521 代表

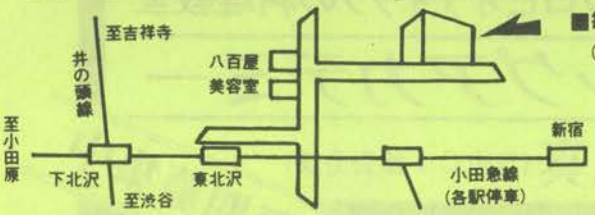
新しき世界へ　六五二号
© 一九九二年一月号
発行日　一九九二年一月一日
編集兼発行人　花井陽光
発行所　日本CI協会　〒一五一
東京都渋谷区大山町一一－五
電話　03・3469・7631(代)
振替　東京　0／19125

治病体験記募集！

マクロビオティックによる治病体験記を募集します。ちょっとした工夫で、医者にかからずに済んだ話、マクロビオティックかどうかわからないけど、こんなときにはこんな手当をすると治ったという話、どしどしお寄せ下さい。いいことは多くの方に伝え残しましょう。

四百字詰原稿用紙三～四枚程度を編集部宛に。
写真があれば添付して下さい。
採用分には粗品を差し上げます。
締め切りは毎月二十日。

日本ＣＩ協会1 ～ 2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(代)
小田急線・東北沢駅下車２分

●録音はご遠慮ください。

◆１月

6日(月)　日本ＣＩ協会仕事始め

11日(土) 11時～　正食相談　(大森英桜)　※詳細は12ページ

15(水・祝) 正午～2時　第1回読者の集い
&もちつき大会　※詳細は11ページ

18日(土) 3時～5時30分　土よう入門講座　(加藤大季)
(受講料)3000円　※詳細は9ページ
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)※詳細は12ページ

19日(日) 10時30分～3時30分　食養料理技法講座
(松本光司)※詳細は5ページ
4時～6時　太極拳教室　(大友歳男)
(受講料)1000円　※毎月第1、3日曜日

21日(火) 11時～午後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 春期開講
3時～4時30分　マクロビオティック・ヨガ　(三好暁)
(受講料)1000円　※毎月第1、3火曜日

22日(火) 11時～午後2時，6時～8時30分
リマ・クッキング初級科 春期開講

24日(金) 11時～　正食相談　(大森英桜)　※詳細は12ページ

25日(土) 2時～4時　家庭の手当法　(加藤大季)
4時30分～6時30分　炊こう・玄米さあ食べよう
(受講料)2500円　※詳細は9ページ
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)※詳細は12ページ

26日(日) 1時～3時　特別講演会　(橋本宙八)
「生活・子育て・宇宙論」
(受講料)正会員/2500円 誌友・一般/3000円

◆２月

1日(土)～2日(日)　正食医学講座①　※詳細は6ページ

2日(日)　4時～6時　太極拳教室　(大友歳男)

4日(火)　3時～4時30分　マクロビオティック・ヨガ　(三好暁)

8日(金) 11時～　正食相談　(大森英桜)　※詳細は12ページ
6時～8時　月例会　(大森英桜)
「ガンになる食事、
ガンにならない食事」
(受講料)正会員/2500円 誌友・一般/3000円

15日(土) 3時～5時30分　土よう入門講座　(加藤大季)
(受講料)3000円　※詳細は9ページ
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)※詳細は12ページ

16日(日) 10時30分～3時30分　食養料理技法講座
(松本光司)※詳細は5ページ
1時～3時　特別講演会　(寺山心一翁)※詳細は10ページ
「ガン治癒からの気づき
マクロビオティックの知恵を学ぶ」
(受講料)正会員/2500円 誌友・一般/3000円

18日(火)　3時～4時30分　マクロビオティック・ヨガ　(三好暁)

21日(金) 11時～　正食相談　(大森英桜)　※詳細は12ページ

22日(土)　2時～4時　家庭の手当法　(加藤大季)
4時30分～6時30分　炊こう・玄米さあ食べよう
(受講料)2500円　※詳細は9ページ
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)※詳細は12ページ

22日(土)～23日(日)　リマ・クッキング集中料理講座

23日(日)　4時～6時　太極拳教室　(大友歳男)

健康と幸福と美を創るマクロビオティックの料理教室

リマ・クッキングアカデミー

校長／桜沢里真（日本ＣＩ協会会長）

春期募集中

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

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

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

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

●エプロン、スカーフなど持参品や詳細は係に問合せ。

●いったん納入された受講料などは返却できません。

●受付けを締切っていないクラスは途中入学できます。

●「集中料理講座」の受講は４週受講と同じ扱いです。

※初参加の方は初級コースから受講して下さい。

【1992年春期】 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	1 2 3 4 4 3 10 7 21 18 17 12 28 25 24 31	5,150円	33,000円	1月 6,180円 2月 9,270円 3月 15,450円 4月 6,180円	3,605円
		B	18：00〜20：30	浮津宏子					
初級科	水	C	11：00〜14：00	吉成知江子	1 2 3 4 5 4 1 11 8 22 19 18 12 29 26 25		27,800円	1月 5,150円 2月 7,725円 3月 10,300円 4月 7,725円	3,090円
		D	18：00〜20：30	植田冨く子					

●講師の担当は変更になることがあります。●４月12日は修了試作会です。●金額は消費税込みです。

【初級】（毎週水曜日）	【中上級】（毎週火曜日）
●1/22 ①七草がゆ ②ゴマ塩 ③ねぎ味噌 ④パンオサワ ●1/29 ①小豆入り玄米御飯 ②ふろふき大根 ③味噌汁 ④ひじき蓮根 ●2/5 ①おめでとう ②金平ごぼう ③玄米餅しのだ煮 ④春菊おひたし ●2/19 ①玄米御飯 ②切干大根と油揚げの煮付け ③コーフーかつ ④小松菜おひたし ●2/26 ①人参入り玄米御飯 ②鉄火味噌 ③玄米クリーム ④キャベツのごまあえ ●3/4 ①玄米のり巻 ②蓮根いんろう ③白菜巻 ④タルドポチロン ●3/11 ①玄米いなり寿司 ②しぐれ味噌 ③小豆南瓜 ④クレープ ●3/18 ①おはぎ ②玉葱油炒め煮 ③フキの信田巻 ④プチガトー ●3/25 ①玄米焼きむすび ②セイタンボール ③春菊ゴマ和え ④サラセン焼き ●4/1 ①かやく御飯 ②昆布の佃煮 ③高野サンド ④草餅 ●4/8 ①大豆入り玄米御飯 ②野菜てんぷら ③白和え ④せりのおひたし	●1/21 ①餅入り玄米粥 ②しぐれ味噌 ③カーシャクロケット ④アンリュメット ●1/28 ①ひじき御飯 ②コーフの作り方 ③焼きコーフ ④クリームシチュー ⑤蒸し羊羹 ●2/4 ①三色カナッペ ②野菜のボルシチ風 ③れんこん煮付け ④きびカリントー ●2/18 ①そぼろ御飯 ②宝袋 ③コーフー味噌煮 ④2色あん玉 ●2/25 ①ひえのクスクース ②きんぴら ③玄米クロケット ④タルト・マロン ●3/3 ①五目まぜ御飯 ②粕汁 ③かぶのグラタン ④せりのみぞれ香味 ●3/10 ①押し寿司 ②高野豆腐磯揚げ ③しらたきクルミ和え ④桜まんじゅう ●3/17 ①炒めうどん ②味噌汁 ③蓮根ボール ④豆腐のそぼろ味噌かけ ●3/24 ①のり巻き ②けんちん汁 ③長芋のから揚げ煮 ④ロール・ド・ポンム ●3/31 ①ニラ入り雑炊 ②野菜ふくめ煮 ③焼きそば ④ごまクッキー ●4/7 ①大豆入り御飯 ②人参ゆば巻き揚げ ③大根煮付け ④草餅

◇1992年 春季 （第62回）

●リマ・クッキングアカデミー 初級・中上級師範科申込書

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

●新規入学の方は（授業料＋入学金＋日本CI協会年会費）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。

第48回開講
12/22～12/23

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／1992年２月22日(土)午後１時～23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／12月19日（水）

＊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)

●12月22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) ●12月23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。

1992年12月22日～12月23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 1992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。

プロの技に学ぶ

ますますご好評をいただき、4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。

■1月19日(日)　10:30～15:30

◆メニュー
湯葉茶巾煮、そばすき、梅ういろう
大根桂巻、生揚げ南ばん漬、白和え

◆お話／献立について

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
1月19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。　1992年　月　日

第 19 期

正食医学講座

講師／大森英桜

第①回　正食編（2月1日～2日）

1．無双原理解説
2．人間の成り立ち
3．穀物（主食）の陰陽
4．野菜、海草（副食）の陰陽
5．調味料、加工品の陰陽
6．食べ方、宿便と反応

新しい時代の常識をつくる、マクロビオティックの基礎講座。14年連続開催、第19期目、開講！

全６回 ①2月1日～2日、②2月29日～3月1日
③4月4日～5日、④5月2日～3日
⑤6月6日～7日、⑥7月4日～5日

主催・会場●日本ＣＩ協会 〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎03･3469･7631
研修費●24,720円（会館宿泊は26,780円）
持参品●食器―茶わん、汁わん、中皿、はし、布巾、雑巾、学習用具
申込方法●申込書に記入し、研修費を添えて日本ＣＩ協会あて現金書留で送るか直接持参する。日本ＣＩ協会の正会員（年、12,360円）または誌友（年、5,150円）になることが必要です。
締切り●各回開講の４日前厳守。
取消し●締切日までの取消しは手数料 2,000円をひいて返還します。それ以後は会の運営上、半額返還となります。
＊食事は日本ＣＩ協会の料理部が調理する玄米正食料理です。
＊①～⑥まで受講された方には「正食医学講座修了証」を発行いたします。
■講義の録音、録画、撮影はご遠慮ください。

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

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

キリトリ線

第19期 正食医学講座①②③④⑤⑥ （申込みの数字に○をつけてください）

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

ふりがな 氏名	男・女	（　　）歳 明大昭　年　月　日生	未婚・既婚	1．正会員（の家族）です。番号＿＿＿＿ 2．誌友（の家族）です。＿＿＿＿ 3．入会申し込みます。
ふりがな 住所	（〒　－　） 都道府県			
自宅 市外局番 電話（　）	職　業 勤務先		勤務先 市外局番 電　話（　）	
＿＿＿＿円を添えて申込みます。 日本ＣＩ協会御中			今回で全６回を修了する方は、ここにサインして下さい。	

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

食物による健康法
家庭医学百科

主催/日本ＣＩ協会

主任講師/
大森英桜先生

第19期
正食医学講座

第①回　正食編（２月１日～２日）

1．無双原理解説
2．人間の成り立ち
3．穀物（主食）の陰陽
4．野菜、海草（副食）の陰陽
5．調味料、加工品の陰陽
6．食べ方、宿便と反応

第②回　基礎編のⅠ（2月29日～3月1日）

1．動物性食品、果物、飲料の陰陽
2．体質別、年齢別、性別の食養法
3．食養手当法（１）
4．食養手当法（２）
5．消化の生理と造血
6．食の段階と病気の七段階

第③回　基礎編のⅡ（４月４日～５日）

1．人体（臓器）の発生と陰陽序列
2．五行説、気と経絡
3．望診法（人相、手相）
4．望診法（体、性格、便尿など）
5．自律神経とバイオリズム
6．症状で見る陰陽判断

第④回　各論編のⅠ（５月２日～３日）

（各種病気の原因、症状と治療法）

1．呼吸器（気管支、肺）
2．循環器（心臓、血管）
3．消化器の１（食道、胃）
4．消化器の２（十二指腸、小腸、大腸、肛門）
5．肝臓、胆嚢、膵臓、脾臓
6．泌尿器（腎臓、膀胱）

第⑤回　各論編のⅡ（６月６日～７日）

（各種病気の原因、症状と治療法）

1．脳と神経、心の病気
2．目
3．耳、鼻、歯、口、のど
4．骨、関節、外傷、皮膚
5．生　殖　器
6．内分泌、アレルギー、アトピー

第⑥回　各論編のⅢ（７月４日～５日）

（各種病気の原因、症状と治療法）

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

●マクロビオティックを楽しく学ぶ基本コース

お気軽にどーぞ　〈玄米の試食会〉

◆炊こう・玄米さあ食べよう

★リッチに　！★かしこく！　★きれいに！

エッ！圧力釜でこんないろいろ？
ふっくら、さっぱり、しっかり、もちもち、
お釜のふしぎ、火のふしぎ！

●日時／１月25日（土）4時半～6時半（毎月第三土曜日）
●会費／2,500円（食事付）　※お子様づれOK！
●予約／なるべく前日までにお電話でお申込みを。（マクロビオティックのお話・試食改め）

担当／加藤大季

****

◆家庭の手当法　-「正食手当」の実際を体得！-

●家の台所にある、あの野菜、こんな物がとても役立ちます。
●からだに、やさしいじっくり煮込んだ「無圧の玄米クリーム・スープ」の作り方　●起死回生の、「卵しょう」の作り方
●パスター等の保温に使う「焼しお」はどうつくる？

●他に当日発表のお楽しみメニュー１品あり。※お子様づれOK！
●日　程／１月25日（土）２時～４時　●２月22日（土）　２時～４時
●会　費／各回2,500円（材料費を含みます）　※要予約／前日までに必ず電話を。

****

▲マクロビオティック初級講座▼　初めての方・もう一度基礎からの方も

◆土よう入門講座　-無双原理のお話と軽食・座談会-

正食・マクロビオティック、陰と陽、身土不二など　やさしく、楽しく

●食事のあとは質問・座談会です。
●日程　②１月18日（土）午後3時～5時半「陰陽について／実生活から学ぶ陰と陽」・食事
　　③２月15日（土）午後3時～5時半「体質の四つの分け方・について」・食事
●講習費／各回毎3,000円（消費税込）玄米の基本食がつきます！！
●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。　※お子様づれ参加OK！
●要予約／前日までに下記へお申込み下さい。（電話でも可）
●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

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 ふりがな	男 女	明・大・昭　年生	電話　番号	1.日本CI協会の法人・正会員です 2.誌友です 3.会員ではありません
住所				1.1月18日(土)に受講します 2.2月15日(土)に受講します
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　年　月　日				

****

〈新 企 画〉マクロビオティック特別講演会

マクロビオティックの様々な分野の専門家の方、
マクロビオティックで素敵なライフスタイルを送っている方、
マクロビオティックで社会に大いに影響を与えている方、

――そんな方々をお招きしての講演会を持っていく予定です。
随時お知らせしていきますので、どうぞよろしく！

♣会 場 ：日本ＣＩ協会内 さくらホール
♣会 費 ：正会員 2500円／誌友・一般 3000円
♣申込み：前日までに電話でお申し込み下さい。
日本ＣＩ協会 ☎03(3469)7631

1月26日(日) 1：00～3:00 pm

テーマ「生活・子育て・宇宙論」

☕お茶菓子つき、お子様連れ歓迎のくつろいだ会にします。

講師 橋本宙八（はしもとちゅうや）

（マクロビオティック・ネットワーク〈パス〉代表）

✎ 宙八讃（宙八さんをたたえる）

宙八さんて本当にスゴイ人だ。福島の山奥に移り住み、２棟の大きなログハウスを手作りで建ててしまった。４人のお子さんの教育も「手作り」感覚で、自学自習をモットーにしているので、学校に行っていない子もいる。
月刊『マクロビアン』の発行や、サマースクール、体質改善の合宿の開催と行動力もバツグン。子育て論から宇宙論にも及ぶ話のおもしろさは格別で、グイグイと引きこまれてしまう。その引力の強さゆえ人脈も広い。
まさにマクロビオティックの若きリーダーと呼べる人だ。

2月16日(日) 1:00～3:00pm

テーマ「ガン治療からの気づき
マクロビオティックの知恵を学ぶ」

♪寺山氏のチェロ演奏もあります。

講師 寺山心一翁（てらやましんいちおう）

（ホリスティック医学協会常任理事）

プロフィール：マクロビオティックで自らの癌を克服、以後、ホリスティック医学協会や穂高養生園などの活動を通じ、真の「治癒」を探り続けている。＊「寺山讃」は次号に掲載。

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。

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、三六〇円　〒二六〇
＊永遠の少年 少年よ、大志をいだけ！　八五〇円　〒二一〇
＊食養人生読本 食養で開く自由の人生　一、三五九円　〒二六〇
＊生命現象と環境 やさしいエコロジー　七七三円　〒二一〇
＊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、五五四円　〒三一〇
食養料理カード（1）（2）　各八二四円　〒二五〇
食物の陰陽表 色刷り一枚　二〇六円　〒二一〇
正食医学の救急手当法　二〇六円　〒二一〇
食物による健康法・料理法特集（『新しき世界へ』五五〇号）　二、〇六〇円（送料共）

＊無双原理・易　一、五四五円　〒二六〇
＊宇宙の秩序　一、〇三〇円　〒二一〇
＊病気を治す術・病人を治す法　七七三円　〒二一〇
＊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、六〇五円　〒三一〇
＊自然の中の原子転換（ケルヴラン）　三、六〇五円　〒三一〇
＊天国の鍵　二、〇六〇円　〒二六〇
＊食物と人生　品切れ
＊一つの報告　一、〇三〇円　〒二一〇
＊ジャックとミチ 西洋文明批判　三、〇九〇円　〒三一〇

＊わが遺書　一、〇三〇円　〒二一〇
＊世界恒久平和案、「意志」教育　五十年の実験報告　一、〇三〇円　〒二一〇
桜沢如一アルバム　五五五円　〒二一〇
＊PU歌集　三〇九円　〒二一〇
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　〒二六〇
節供料理（浮津宏子）　五二五円　〒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　一〇三円　〒一七五

桜沢如一カセットテープ
判断力の話（1本）　二、六六円　〒一七五
座間講演（2本）　三、〇九〇円　〒二五〇

大森英桜カセットテープ
無双原理入門（2本）　二、六六円　〒二五〇
生命と食物の歴史（2本）　二、六六円　〒二五〇
体質別正食法（2本）　四、一二〇円　〒二五〇
玄米の研究（2本）　四、一二〇円　〒二五〇
妊娠と出産（2本）　四、一二〇円　〒二五〇

食物と夢判断（2本）　二、六六円　〒二五〇
眼病の治し方（2本）　三、〇九〇円　〒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
マクロビオティック健康と平和の道（全6巻）　三〇、〇〇〇円　〒六五〇

■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

'92年のオモチろーい スタートはこれだ！

第1回 読者のつどい

1月15日（祝日）12:00～2:00PM

会場：日本CI協会2Fさくらホール

会費：大人 1,500円(税込)
／小学生以下 800円(税込)

他社出版物の御案内

玄米正食入門		六一八円〒二一〇円
身近かな食物による手当法		六四八円〒二一〇円
治療体験記　闘病記編		一〇三〇円〒二一〇円
体験発表慢性肝炎十七年	山本有三	一八〇〇円〒二六〇円
噛み方健康法		七七三円〒二六〇円
アトピー性皮膚炎治療法		一〇〇〇円〒二六〇円
食養療法	松岡四郎	二二〇〇円〒二六〇円
玄米食の本		一二三六円〒二六〇円
正食料理法入門		一〇三〇円〒二六〇円
正食野菜料理百科		一四〇〇円〒二六〇円
食養料理指南「料理の心」	小川みち	一二〇〇円〒二六〇円
マクロビオティックの考え方		一六四八円〒二六〇円
マクロビオティックの栄養学		一五四五円〒二六〇円
バイキンの国探険	桜沢如一	一二三六円〒二六〇円
食物で病気は治せる	石田英湾	一六四八円〒二六〇円
「元気」の革命	〃	一五四五円〒二六〇円
生活革命＝玄米正食法	〃	一二三六円〒二六〇円
アトピーを家庭で治す	〃	一五四五円〒二六〇円
母乳で育てるコツ	山西みな子	一四四二円〒二六〇円
がん―ある「完全治癒」の記録		一四四〇円〒二六〇円
姓名の神秘	熊崎健翁	一八〇〇円〒二六〇円
半断食	国清廣史	八〇三円〒二六〇円
食べもの健康法	石塚左玄	一〇三〇円〒二六〇円
南北相法	水野南北	三九一〇円〒二六〇円
食生活の革命児		八七〇円〒二六〇円
自然の法則と共に生きる	浮津宏子	二五〇円〒七二円
玄米健康食料理		二〇六〇円〒二六〇円
陰陽でみる食養法	山口卓三	一五四五円〒二六〇円
「食」器公害		八五〇円〒二六〇円
親こそ最良の医師		二五〇〇円〒三一〇円
子供の知能は限りなく		二二〇〇円〒三一〇円
マジカルチャイルド		二〇六〇円〒三一〇円
穀菜食のＡＢＣ		一四八〇円〒二六〇円
マクロビオティック健康法		二〇六〇円〒二六〇円
マクロビオティック食事法(上)		一八〇〇円〒二六〇円
マクロビオティック食事法(下)		二三〇〇円〒二六〇円
リマ・クッキングビデオ	全三巻	四五〇〇〇円〒無料
ＧＯ・ヒストリービデオ	全一巻	一八〇〇〇円〒無料
リマ／ＧＯ・ビデオ	四巻セット	六〇〇〇〇円〒無料

・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。
・本部への注文は後払いとなりました。
代金は現品到着後、請求書で確認のうえで送金下さい。
送金方法は、①現金書留、または②振替東京〇―一九四一二五日本ＣＩ協会宛。
お急ぎの場合はファクシミリにても承ります。

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・七六三一代
ＦＡＸ　（〇三）三四六九・七六三五

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		

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）

おけましておめでとうございます

新　商　品

●手づくり胡麻油（缶）　800ｇ　2300円
　〃　（ビン）　330ｇ　980円

長らくご愛顧いただいておりました金胡麻油の原料の金胡麻が不作、高騰のため使えなくなり、白胡麻に変わりました。製法は従来と同じ圧搾、自然沈殿、和紙漉し法による無添加一番油で風味もほとんど変わりませんので、金胡麻油同様にお使い下さい。

●象印精米器　1台　34800円

これまで取扱ってまいりましたタイガー社製から象印製品に切り変わりました。使い方は全く同じで、三分搗・五分搗・七分搗・白米とダイヤルを合わせるだけで一度に1.5kg（約1升）搗けて、しかもコンパクトな家庭用精米器です。幅21cm、奥行35cm、高さ41cm。

◀再入荷品▶

●べったら漬　（L）460円　（M）420円
（L）終了後（M）に切り換わります
●国産黒胡麻
●国産金胡麻
●国産白胡麻
●無農薬大根干葉

新年のご案内

本社は1月6日（月）より、東北沢店は8日（水）より営業開始となります。
本年もよろしくお願いいたします。

冬のおすすめ商品

●フィットアンポ（タイマー付）　40000円

寒さが厳しい季節はもちろん、身体の調子がすぐれない時なども、まずは暖めることが基本です。そこで登場するのがフィットアンポ。
遠赤セラミックシートを使用した温熱器のため、生姜シップや里芋パスターの保温が簡単にできます。一般の乾熱器具と異なりシップやパスターが乾燥することなく、さらに発汗作用が活発になるため効果が倍増されます。また、シップやパスターを使わなくても、遠赤外線により身体深部まで温熱が浸透しますので、冷え症や美容にもおすすめできます。

外形390×410×15mm　重量1.0kg

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

（あの落ちついた、オーサワジャパンの
社員がおどろいた。）

10年たってもトリハロメタンが94%も

とれるんですよ——びっくりしたな——

分析試験成績書

日本食品分析センター

いやあ、優秀ですねェ。ホントにおどろきました。トリハロメタンの除去率というのは、1か月したら50%に落ちるのはザラで、ひどいのになると30%ぐらいになるんですよ。

そこいくと、ハーレーⅡはスゴイでしょう。3万リットル通水したあと検査したらなんと94%もトリハロメタンを除去している。3万リットルつうたら一般家庭の10年分に当たるわけです。ここまでできる浄水器はちょっとないんじゃないですか。といったら

トリハロメタンて何ですか？

いい質問ですね。アメリカのミシシッピ川下流でガンの患者が急に増えたときに、水道の塩素が原因だと発表されました。この塩素と水中の有機物がくっついてできるのが発ガン物質トリハロメタンなのです。

このときの変異原性指数が1200でした。ところがです。最近の大阪淀川と東京の江戸川の変異原性指数は5100だそうです。ガン患者の急増で騒いだときのミシシッピ川の4倍以上もあるそうで。もうメチャクチャ汚れてます。このままじゃ、飲めませんよ、水道の水。

偉大なバックウォッシング

ホントに良い水を飲みたくなったら、ハーレーⅡ。このスゴイ除去能力の秘密はバックウォッシングにあります。お湯を逆流させて63度C以上で20分、浄水器の中を洗うのです。そうすると、フィルターがまたキレイに、新品同様になるので、また水の汚れをじゃんじゃん取ってくれるのです。これは偉大な発明ですよ。

最初は、メンドウだなーと思ってましたが、こうしてつきあってみると、なんだか愛着が出てくるんですよねー。器械なんだけど、ハーレーⅡがかわいくなっちゃう。イイコイイコって感じでしょうか。

●重　量：2.3kg
●サイズ：直径168×高さ293mm

究極の浄水システム
ハーレーⅡ
￥148,000

本社（発売元）
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