

マクロビオティックの雑誌

# 新しき世界へ

LA REVUE DU PRINCIPE UNIQUE ET DE LA VIE MACROBIOTIQUE

「世界政府」改「新しき世界へ」  
毎月1回1日発行1993年1月1日発行  
昭和34年11月13日 第3種郵便物認可

No. 664  
1993-1



日本CI協会

●特集お正月料理/浮津宏子

●「ゼン・マクロビオティック」⑮/桜沢如一



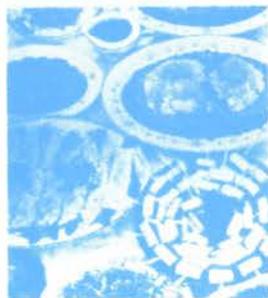
一家に一冊。  
プレゼントにもどうぞ。



▲豪華カラー愛蔵版、付録に天然酵母パン、コープの作り方。

▼ 食養料理法の家庭普及版、毎日の献立がいっぱい。

マクロビオティック料理  
五才食養家庭料理の巻



桜沢里真著  
マクロビオティック  
料理の決定版

● リマッキング

● 7,725円  
(7,500円+消費税225円) 千450円

● マクロビオティック料理

● 2,575円  
(2,500円+消費税75円) 千380円

日本C I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と言ってよい、伝統の自然海塩です。伊豆大島に打ち寄せる綺麗な黒潮を太陽の熱い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) 特等用、観光用、試験用として認められたものの中に、自然海塩と書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  
TEL03-3460-3967

スタッフ募集！ 塩の生産、流通、広報、営業企画、研究開発など

■大森英桜 第20期正食医学講座 第4回 各論編のII  
 2月6日(土)~7日(日) 受講生受付中!!  
 ■運命学ゼミナール 講師/大森英桜  
 1月15日(土)~16日(日) 受講料/30,000円(会館宿泊/33,000円)  
 ■マックさんの無双原理教室 講師/佐々井譲  
 1月17日(日) 1時~3時 会費/3,000円(正会員 2,500円)  
 表紙写真:佐々井譲 (Photo by 三部亮)

● 巻頭言	桜沢里真	4
● 協会インフォメーション	編集部	4
● お正月料理	浮津宏子	6
● 公開正食相談—C型肝炎—	大森英桜	10
● 常温核融合・知られざる系譜	山崎隆生	14
● 乳ガン10年目の記録	杉本喜久代	18
● 霜里農場便り⑪	金子友子	26
● 雑学断章③	真名井仁	28
● 子育て文化考⑩	澤田美也子	30
● 子育てさまざま	川端史子	32
● 井戸端会議室		34
● ZENマクロビオティック⑮	桜沢如一	36
● 「低エネルギーにおける原子転換」⑦		40
ルイ・ケルブラン著/吉見・クリマック訳		
● 各地のイベント・課外教室案内		45
● PUの本棚より	編集部	48
● 編集室だより	編集部	49
● 年賀広告のページ		50
● 日本CI協会案内		67
● マクロビオティック図書目録		71
● 友の店リスト		75

■本誌をご紹介くださいノ 今号一部五二五円(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)

## 書籍の電話注文をお受け致します。

皆様の強いご要望におこたえして、只今、協会取扱書類(59ページ図書目録参照)の電話によるご注文をお受けしています  
 ご希望の方は、氏名・住所・郵便番号・Tel及びご注文の書籍名、冊数をお申しつけ下さい。後日、ご注文の本と一緒に送料を加えた請求書を送付させていただきます。

電話による書籍のご注文は  
 03-3469-7631 日本CI協会

# 巻頭言

## 新年を迎えるにあたって

日本C-I協会会長 桜沢里真

みなさま、明けましておめでとうございます。本年が皆様にとって健康で明るい年でありますように祈っております。

「陰陽一日、食養三年、真生活七、九年、無双原理は丸一生」と桜沢はうたいました。マクロビオティックを理解するには、決して知識だけではいけません。実際に玄米をよく噛み、無双原理に則った調理法を身につけ、そのように調理したものを食べることから始まります。

マクロビオティックの食生活を続け、その上で物の見方に無双原理を活用していくことが、たいへん大事なことと存じます。

本年は、桜沢如一生誕百年祭が催されます。玄米食は最近、随分と普及してまいりましたが、その背景にある物の見方について、ほとんど昔のままのように思えます。

是非、本年は、玄米食を広めるだけでなく、身土不二、一物全体の原則に基づいた、マクロビオティックの普及にもっともっと全力をあげて頑張りたいと存じます。

百年祭では、外国の方のみではなく、日本の皆様ともお目にかかれることを楽しみに致しております。



吉成知江子



大森一慧



浮津宏子



佐々井譲



大森英桜



石田英湾



〔後列左から〕森英幸、遠藤志保子、中沢美枝子、秋葉清哉、今井朝子 〔前列左から〕石川義剛、佐藤茂伸、花井陽光、勝又初枝、井上雅文



澤田美也子



田中はる美



加藤大季



岩名紀美



植田富く子



伊藤のり子

本年もよろしくお願い申し上げます 講師・職員一同

大盛況!! 桜沢如一 生誕99年祭報告

生誕百年祭をひかえ、「百年後の未来を見通した男、桜沢如一の実像と虚像」と題し、桜沢如一先生の直接のお弟子さんと共に、当協会の新しい会員の方々も交えた99年祭。講演予定の高瀬先生が急患のために来館できなくなり、上田製菓社長、土山吉次先生に「万有真空論」についてお話をいただきました。



突然のご依頼にもかかわらず、快く引き受けて下さいました。そして元東京水産大学学長で「五色の毒」の著者としても著名な天野慶之先生からは、桜沢先生との出会いから今日の農業問題まで、歯に衣を着せないお話を伺いました。

パーティでは、日本ホリスティック医学協会理事の寺山心一翁先生より、協会職員井上のピアノと



土山吉次先生



天野慶之先生

共に、見事なチェロの演奏を聞かせていただきました。

お集まりのお弟子さんは、天野慶之、大高秀春、山本悌一郎、若山昭、今井照、後藤光男、小野千代子、田中愛子、田中波留子、川口トシ、牧口耀櫻、土山吉次、佐々井讓、勝又靖彦、山本祥園の各氏。

「新しき世界へ」定価並びに年間購読料値上げのお知らせ

本誌は'81以来11年間にわたり誌友会費の値上げを行わず、定価についても'85より7年間値上げをせずに頑張ってきましたが、'91年9月の編集者交替に伴い、内容の充実とともにページ数を一挙に24ページ増やしました。また印刷経費のコスト高、送料の増加等もあり、4月号より価格改定をさせて頂きます。あらかじめご了承の程をお願い申し上げます。

- ・雑誌価格 一冊 515円 (送料・消費税込) 550円 ( )
- ・誌友会費 年間 5,150円 (年間11冊・〃) 6,000円 ( )

# お正月料理

浮津宏子

ヘリマ・クッキング  
アカデミー副校長

明けまして

おめでとうございます

皆様お揃いで、良き年をお迎えのこと  
でございましょう。

年末のお忙しい中でのおせち料理づくり  
も、さぞかし大変なことでしたでしょう。

年が明けてもお正月は何かとお客様も多  
いことでしょうし、お休み中のお子さんた  
ちのおやつ作りなどもございますでしょ  
う。主婦は、なかなか手を休めるヒマもあ  
りませんね。

正月七日の七草の行事にはじまり、十五  
日成人の日は古来から小豆粥を頂いて、こ  
の日ようやく女の正月といわれて、女性に  
とつてのお正月が迎えられます。

七草粥は雪をかぶったまま、芽吹いてく

る初春はつばる一番の野草の素晴らしい生命力を頂  
いて、私たちの生命への自然の恩恵を有難  
く感謝して食する習わしです。

『枕草子』にも七日に若菜を頂くとあり、  
江戸時代には將軍はじめ、諸大名も参賀し  
て祝われたということでした。

「せり なづな ぶぎょう (は、こぐさ)  
はこべら ほとけのぎ(こおにひびらこ)  
すゞな すゞしろ これぞ七草」  
と詠まれておりますように、それらの野草  
をすべて、マナ板の上ののせ、トントン、  
トントンと包丁で叩き合わせます。

「七草なづな 唐土とうどの鳥と日本の鳥が  
渡らぬさきに 何草はやす 七草はやす  
ストトン ストトン」

と歌いながら刻みます。私も幼い頃、この  
歌を聞かされた覚えがございます。作物を

食べ荒らす、悪い鳥を追い払い、異国(唐  
土とは現在の中国)から病が渡って来ない  
ように、そしてこの粥を頂けば万病をまぬ  
がれるということ、頂いたものです。

けれども昨今では、七草をすべて揃える  
のは、とても困難です。せり・はこべ・お  
ぎょう位は、都会でも場所によって摘める  
でしょう。すずな・すゞしろに、かぶ・大根  
をあてて、ぜひお作りになってみて下さい。

正月疲れの胃腸にやさしく、野草の持つ、  
苦み、青くさがが肝臓の働きを良くし、ビ  
タミン類も豊富で、新しい年の活力源とな  
ってくれるでしょう。

## 七草粥

●材料(五人分)

玄米3カップ おぎょう5グラム  
せり40グラム かぶ50グラム  
なづな20グラム 大根70グラム  
小松菜50グラム 人参50グラム  
玄米餅5コ 青のり少々 塩小さじ1

① 玄米は洗って水気を切り、すぐ圧力鍋

に入れ2倍の水と塩少々を加えて炊く。

② 野草、野菜はよく洗い、かぶ、大根は

実も葉もともに細かくきざみ、叩き合わせ、人参は一部細切りを除き（蒸し煮しておく）、同様にする。

③ 胡麻油大さじ1を温めて②をよく炒め、シンナリとしてきたら塩小さじ1を加える。

④ ①を冷まして、蓋をとり、4カップの湯を加え、③も入れて味を調える。

⑤ 玄米餅を焼いて椀に入れ、熱い④を注ぎ入れ、青のりをふり、人参を飾る。



▶写真「リマ・クッキング」より

## ひえの宝包み煮

●材料（五人分）

ひえ150グラム 油揚げ5枚  
玉ねぎ90グラム セイタン30グラム  
春雨20グラム かんぴょう20グラム  
油小さじ2 醤油大さじ3

① ひえはよく洗って布巾を敷いたザルにあげ、水気をきり、鍋に油小さじ2入れ、サツと炒める。

② 玉葱はみじん切りにし、少々の油で炒



め、もどして細かく切った春雨、みじん切りにしたセイタンも加え、①と合わせる。

③ 油揚げは横2ツに切って袋にし、湯に通して油抜きする。

④ かんぴょうは塩もみして洗う。

⑤ ②を等分して③に詰め、かんぴょうで結び、出し昆布を敷いた鍋に並べる。水2カップと醤油大さじ3を加えて、弱火で煮る。

## かぶのすがた蒸し

●材料（五人分）

かぶ5コ 柚子 $\frac{1}{2}$ コ 出し汁1カップ  
玉ねぎ100グラム コーフ100グラム  
醤油大さじ2 生姜少々 油少々

① かぶは葉付の方を三、下を七の割合で横に切り、蒸し器で10分蒸す。

② 玉葱をみじん切りにし、少々の油で炒め、①のかぶ下の部分の真中をくり抜いてみじん切りにしたものも加え、塩少々をふる。

③ コーフもみじん切りにし、昆布出し汁1カップに醤油大さじ2を加えて煮詰



- ④ め生姜のみじん切りを加える。
- ②と③を合わせ、柚子の汁をしぼり入れ、かぶに詰め、もう一度10分ほど蒸す。

### こんにゃくの味噌煮

#### ●材料 (五人分)

こんにゃく2枚 豆味噌大さじ2  
 出し汁1カップ 醤油大さじ1  
 ごま油大さじ1

- ① こんにゃくは塩もみして洗い、熱湯で3分ゆで、両面に2cm程の深さに斜めに切り目を入れ、1枚を16コの三角に切る。

- ② 油を暖め、①を入れ、良く炒めて醤油を加え、全体にからませたのち、出し汁を入れて良く煮る。

- ③ 豆味噌を同量の水でゆるめ、②に流し入れ、汁気がなくなるまで煮付ける。



### 焼きりんご



●材料 (五人分)  
 紅玉系りんご5コ 醤油小さじ1  
 白胡麻ペースト大さじ2 塩小さじ½  
 ピーナッツ10粒

- ① りんごは洗って芯をくり抜く。底の部分は少し残しておく。
- ② 250°Cのオーブンで約10分焼いて、取り出す。
- ③ 白胡麻ペーストを同量の水でゆるめ、塩と醤油を加え、ピーナッツのみじん切りをまぜ、穴に詰める。
- ④ もう一度オーブンに入れ13分ほど焼く。(オーブンによって焼時間が異なります)

ビデオ

大森 英桜 .....

# 正食医学講座

## 第1集 正食編

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、海藻(副食)の陰陽
5. 調味料、加工食品の陰陽
6. 食べ方、宿便と反応

発売中

## 第2集 基礎編のI

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. 消化の生理と造食
6. 食の段階と病気の七段階

発売中

## 第3集 基礎編のII

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

発売中

## 第4集 各論編のI

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)

1月10日発売予定

## 第5集 各論編のII

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

3月1日発売予定

## 第6集 各論編のIII

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

4月1日発売予定

★大森英桜が40有余年、数千人の治療体験を元に築きあげた独自の理論を白熱して語る、セミナーの実録版!!

全国の多くの方々の熱いご要望にお応えしてついに発売!!

VHS カラー **価格** ¥30,000(税込み)+¥650(送料)

- ご注文は、ハガキ、電話又はFAXで日本CI協会へ。後払いでお受けします。
- 各集共、約80分×6巻セット

日本CI協会

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

# 大森 英桜

## 公開正食相談

6

### C型肝炎、痔〈41歳・男性〉

#### ●同じウイルスが変化する

— 体重は五十四キロ、目は〇・一と〇・二、乱視。血圧は一三〇と七〇。よく眠れない、また眠り過ぎ。

Q／寝付きが悪くて、起きるのが遅い。

— 食欲は旺盛、寒がり、冷え症、風を引きやすい、便秘がち。25歳よりたばこを日に一箱。朝食抜きで出社し、砂糖入りのコーヒーとたばこを愛飲し、その後脱力感となることが多い。喉が赤く腫れ風邪を引きやすいので、ノドアメを多用。漢方薬も一年程飲む。そして肝炎。

— 一四才で畜膿症。三〇歳で過労と虚脱。その後二、三年に一度脱力感。検査は異常なし。四〇歳のときは自律神経失調症ではと診断。漢方医は虚弱体質として小建中湯を処方、二カ月程飲む。

— 今年六月、脱力感が著しく検査。GOTが一三〇、二七〇、五八〇、と上昇、急性

肝炎で入院。原因は発見できず、C型の可能性が考えられるとのこと。七月九日から八月一二日まで入院加療。点滴一本、静注一本。退院後は薬は一切飲んでいない。GOTは、入院二週間程で五八〇から五〇前後に。一カ月で正常値。

— 九月初旬退院、玄米食開始。GOT六五程度で、正食決意。玄米歴一カ月半。

Q／時々、脱線してしまいます。

— このC型肝炎もB型肝炎も、今の医学では治療法がありません。要するに、ウイルスを殺す薬はまだ発明されていません。このC型というのは、今までは非A非B型と呼んでいたのですが、電子顕微鏡で本体が見つかって、C型と呼ぶようになりました。最近ではD型も出ています。

— 無双原理によると、世の中に同じものはない。ウイルスにも、赤ちゃんがいて年よりのみいる。その違いがやっと分かってきたものだから、同じウイルスが変化したのを

CとかDとか名付けているだけです。だから、ワクチンを造っていても、どんどん変化していきまますから効きません。

— この疲労感ほとんど肝臓です。肝臓が血液の毒消しをするのですが、肝機能が衰えると血液がきれいにならない。きれいな血とは、酸素をいっぱい含んでいるものです。それが全身を循環するのですが、元気がない古い血液が循環しても酸素を運ばないので、人は疲れを覚えます。

— それでも、あなたはまだ良いほうです。この次に、肝硬変になります。

— 普通の肝硬変は、二〇年間大酒を飲んだり美食をした人が、六〇歳代で発病するのですが、このB型肝炎やC型肝炎の場合は、一足飛びに若い人が肝硬変になります。

#### ●肝臓病には陰性の野菜を使う

— あなたの場合は、右の親指の爪の色がきれいでなく、足が赤っ茶けている。小指の

爪もつぶれている。

Q／魚を長い間、食べてきました。

——そのようなものをやめれば良い。肝臓は何で悪くしたのですか。人は、口で澱粉を分解します。タンパク質は胃で分解します。三大栄養素の脂肪だけが、十二指腸で分解されます。その脂肪分解のために、胆汁と膵臓液が入ってきています。

——そこで消化の最後の仕上げをしますので、動物性脂肪みたいに酸の強いものは分解できないで詰まってしまつて、胆汁が逆流して肝臓がやられるのです。

あなたの食箋はあまり難しくありませんが、肝臓の食箋が非常に難しいというのは、少食にしなければ治らないのです。

Q／それが、この一カ月の間、できませんでした。

——あなたの場合も少食にしなければいけません。主食は玄米ですが、食べ過ぎるようならばおかゆにすればいい。うどん、そうめん。忙しいときには野菜入りのお好み焼き。どんな野菜でも構いません。ゴマ塩は八対二で、小サジ一杯の普通の量。

みそ汁が一碗。具には、肝臓病の人は白い野菜を使わなければいけません。出しは昆布と椎茸。味噌は米麴が入つては絶対に

だめですから、麦味噌、豆味噌の半々。具はワカメ、タマネギ、ネギ、油揚げ。豆腐、大根、白菜、モヤシ、エノキダケ。

おかずは普通のキンピラ、ヒジキレンコン、ヒジキコンニャク、ネギ味噌。そして肝臓病の人は、少し陰性の味噌を摂つてもいいので、ユズ味噌、生姜味噌。テンブラにも、根菜類の他に葉物、キノコ類、芋類も結構です。普通の病人には、ゴボウとかニンジンとかレンコンとかタマネギ、ネギなどの陽性な野菜を使いますが、肝臓病の人は、そのようなものを食べても良いのですが、陰性の野菜を使つてもらいます。

ただし、テンブラのときには大根おろしを大量に摂つてもらいたい。油でやられているのですから、植物性の油でも変なものが入ると良くないのです。

腎臓の食箋は、小豆カボチャ。小豆にカボチャを入れていいからです。豆科はおとなしい豆でウズラ豆のきんとん。

Q／納豆、冷や奴、湯豆腐はどうですか。——そこまであなたに入れて良いのが疑問です。冬、足が冷たくないですか。冷たくなつてきたら、これは使えない。冬でも足がほてるというのなら、そのようなものを食べても良いのですが。

他に食べて良いのは、大根料理。肝臓病の人は、大根おろしをそのままおかずにして良い。寒くなつてきたら、ふるふき。

### ●排毒したものを欲求する

Q／玄米食にしたなら、甘いクッキーやケーキなどがとても食べたくなつたのですが。

——カボチャでも食べていなさい。おもしろいことに、排毒が起きると、その排毒のものを病人が欲求してきます。ガンの人などは、何でガンになつたか、すぐに分かります。とんでもないものを欲求してきます。結局、変なもので細胞を造っているのです。玄米食でこの細胞を宿便という形で抜きますが、この細胞も自分ですから、これが出るときに仲間を呼ぶのです。

二、三年前にも、H君が指導した患者が、ガンが治つたと僕のところへ原稿を送つてきました。ガンが治つたというのは、医学的には大きな病院で完全に精密検査をして、ガン細胞が一つもないときに、治つたと言えるのです。さらに、五年間、普通の生活を過ごした人が治つたと認められるのです。単に玄米を食べて元気になつただけで、治つたとは言えません。

それで、その人は聖露加病院に行つて調

べました。すると、痕跡は小さくなつていて、確かにガン細胞はないけれども、大きな胃潰瘍があるというのです。その後、お腹が非常に痛むというので、生姜湿布と里芋パスタをして、その上を焼き塩で温めさせました。一週間後に大変な宿便が出ました。すると彼は、こんな爽快な気分は初めてです、と言う。

宿便が出たというのは、古い細胞が全部取れて、腸は赤ちゃんと同じ薄い粘膜になつていきます。断食は誰にでもできますが、断食が終わつたら、赤ちゃんと同じものを摂らなければなりません。「最初は重湯、そして一分粥、三分粥、五分粥」と筆無精の私も速達で書き、電話で話しました。すると本人は元氣になつてしまつて、二日目には家を飛び出して東京に来て、一週間後にまたお腹が痛いと訴え始めました。

宿便は抜いているのですから、今度出る便は違う便です。そのうち、ものすごい痛みになつて、一週間寝ないで手当てをした後に出た便が恐ろしい便で、緑色です。これは大腸ガンです。ものすごい匂いで、それを嗅いだ人はほとんど倒れてしまいました。それから二日目に彼は死にました。

死んでから、奥さんが布団を片付けたと

ころ、布団の下から大きなチョコレートが出てきました。娘さんの家で死んでいるのですが、誰がチョコレートを買ってきたのか。実は婿さんが買って、冷蔵庫に入れていました。チョコレートが原因でガンになつていくのです。

Q／漢方医が処方してくれたものが、虚弱体質用の小建中湯といつて飴を二個入れるもので、それと、喉が弱いので、喉さえ治せば風邪を引かなくなると思つてノドアメをたくさん使つていました。

——結局、甘い血と汚れた血にばい菌やウイルスがつきます。糖尿病の人などは大変で、あらゆるばい菌が入ってきます。糖尿病の人がオデキになつても治りません。化膿菌がどんどん入ってくるためです。

魚に塩気がありますから、魚を食べすぎると、甘いものの中毒になります。私自身が子供のころに砂糖の中毒でしたから、熱海の海辺で育つたので、朝昼晩の三食、魚がおかずです。野菜で消されなければならぬのですが、野菜を食べなかつたので、果物と砂糖の中毒になってしまいました。

しかし、砂糖を入れても魚の酸は消えない。私は小学校の弁当にザラメを持つていて、みんなに笑われましたが、食べない

ではいられなかつたのです。一方で、毎日塩辛を食べているのです。海辺ですから、毎日生きたイカを食べていました。そのイカを酢の中に白砂糖を入れて浸けて食べるのです。塩気の摂り過ぎで、そこまでいつてしまったのです。キュウリも、この酢と砂糖の汁に浸けて食べていました。

酢と砂糖で体が溶けて、私の胸囲は小学校一年生ほどしかありません。これは玄米を食べてもどうしようもありません。どうしても甘いものが欲しかったから、カボチャでもたくさん食べたべなさい。

### ●芋パスタで毒血を吸い出す

Q／玄米を食べ始めて一カ月後、便がどんどん固くなつてきて、立派すぎて痔のような出血が始まったのですが。

——それは少しでも便が酸化するとだめです。私は一六歳から玄米を食べるまで、痔で一年中出血をしてしまいました。内痔核で非常に痛いのです。座るときには絹布団をお尻に当てていました。このものすごい痔も、玄米でほとんど治りました。

ところが、私はミカン食べているのですが、日本CⅠで色のかわつた赤いミカンを出されて、後で聞いたら屋久島のミカン

です。そのミカンを二個食べたなら、四〇年ぶりの大出血です。アツという間に血が出てきました。

暖かい所のできるものは陰性です。確かに屋久島のミカンには酸味がない。寒いところで採れるリンゴなどには酸味があります。南方に行つて、赤道直下で採れる果物には酸味がなく、甘いだけです。甘さは血管でも何でも緩めますから出血します。酸っぱいものなら、萎縮します。

Q/便が固過ぎて太過ぎて、切れるということはないのですか。

——痔の場合、少しでも酸化したものを摂れば出血します。果物でもアルコールの一滴でも、入れば出血します。だから、便が酸化していなければ、大丈夫です。

便は、紙を使わないほどの便が最高です。色は、日本人の場合は黄色に少し茶色がかっています。肉食をしているアメリカ人は褐色で、黒みを帯びています。

便秘ではありませんね。玄米の食べ始めは、宿便が腸壁にたくさん付いていて、食べた玄米がそれをこすつて来ますから、最初は便が毎日でないのです。玄米を食べていても、変な食べ方をしている人は、健康学園などで一定の食事を摂らせると、便が

出なくなりません。ひどい人は三日も出ません。それだけ腸が緩んでいるのです。

どうしても便が固いために出来ないというのなら、油揚げと野菜の炒めたものを摂ると良いでしょう。セイタンの代わりに、油揚げを使います。

あなたの程度の肝臓であれば、大丈夫です。ある放送局のディレクターは大酒飲みなのですが、大変なことに、去年の会社の検診で肝硬変だと言われたのです。もしかしたら、肝臓ガンもできている。データがメチャメチャなのです。すぐに入院しろと言われて、入院したら殺されるから何とかならないかと、僕のところへ逃げて来ました。それなら、漢方で三カ月の間やつてみたいからと医者に頼めと教えました。三カ月あれば、僕なら玄米で治します。

三カ月の間玄米を食べさせたところ、彼の顔色はきれいになって、腫れている肝臓も一週間ほどのパスタで取れてしまいました。そのような手当てをあなたもやつた方が良いでしょう。毒血をみんな吸い出してくれますから。ただし、肝臓の場合は大きく、前と後ろに一枚ずつ当てます。肝臓は血液の貯蔵場ですが、肝臓の悪い人は、あまりきれいな血液が溜まっていないのですか

## CI 協会内に新規開設！

## 図書資料コーナー

とりあえず皆様方から、推薦される書物、ご不要な本などを協会に寄贈戴き、来館される方がどなたでも自由に閲覧できるように致します。下記の分野の書物を重点的に収集したく、皆様のご協力をお願い致します。

● GO の著作物、マクロビオティック・正食関係、食物・料理一般、育児・教育、エコロジー・環境問題、東洋医学・哲学・思想、宗教・精神世界、ニューサイエンスなど

ら、それを芋パスタが全部吸い出します。すると、汚い色が出てきます。最初赤いポツポツが出てきて、二、三日すると血液の色が出てきます。おそらく、薄黒いシミのようになります。おもしろいもので、最初は色がさめて一度きれいになります。でも里芋パスタを続けていると、次のもつと奥の汚れが来ます。できれば、三カ月、夜に手当をして、朝に取るようにしたら良いでしょう。

# 常温核融合 知られざる 系 譜

山崎隆生

ニューサイエンス評論家

一九八九年三月二十三日に始まった常温核融合フィーバーは、世界中を巻き込んで年を越した。この奇妙な事件の経緯はこうだ。F・PとJは一九八八年にお互いに同じ研究をしているのを知り、翌年の三月二十四日同時にネーチャー誌に投稿する約束をした。ところがF・Pの方が先にファイナンシャル・タイムズに新聞発表をしたため、Jもあわてて投稿原稿をコピーして配布したのだ。どうやら醜い先陣争いだったようだ。

しかし、テーマそのものが突拍子もない「常温核融合」が、二組の研究グループによって、しかも二人とも電気化学を手段として用いて研究されていたというのは、偶然なのだろうか。

F・Pは、この研究が偶然的発見からではなく、5年の歳月と10万ポンドの費用をかけて見出されたものであると強調した。これは、常温核融合が穏やかな条件で可能だという強い信念がなくてはとても持続できる行為ではない。

しかし、実際はこれだけの信念を持つに価する根拠が過去に充分示されていたとは、まだ誰も知らないのではないだろうか。であれば、本記事でそれについて簡単に述べておかなくてはなるまい。

## 生体内の核反応

事の始めは一九六〇年代のフランスからであった。一九六二年、C・L・ケルブランは『生体内による原子転換』(Transmutation Biologique)という本を著した。この内容は題名のように、多くの生体内で多くの種類の、しかも軽元素(H、Mn)の核融合や核反応が起きている、というものである。ケルブランがこの結論に達したのは、生体内での物質収支が合わない現象の考察からだった。そこで、この本から若干の例を挙げてみよう。

①  $^{238}\text{Zr} \rightarrow ^{90}\text{Zr} + ^{148}\text{Ce}$  中毒は金属表面を赤熱する作業でよく起きたが、空气中にCOがなくてもしばしば起こった。この労働災害は深刻な問題として取り上げられ、その原因は多くの研究所で十分な期間調査されたが、結局わからなかった。たとえば、模擬労働環境では、COの発生はせいぜい0・01%程度であったが、これは十分な濃度ではないと判断された。他の調査でも原因がわからなかった。

ケルブランもこの研究に従事していたが、最後に得た結論は「COは生体内で発生した」だった。彼によれば、赤熱した金属表面付近を通過した窒素分子は不安定になり、これが吸入されるとヘモグロビン上でC+Oになる、というのだ。その証拠にCO中毒症の労働者に対し、溶接現場から離れた場所の空気を溶接マスクに送ってやると、血中のCO濃度は数日後には減って消えた。

②  $^{39}\text{K} + ^1\text{H} \rightarrow ^{40}\text{Ca}$  : Ca分の不足したニワトリはやわらかい卵

を産むが、これにK（雲母）を与えると翌日硬い卵を産みつける。これを与え続けると、ニワトリは自分の骨に含まれるCa以上を排出する。また雲母を与えるのをやめると、翌日やわらかい卵を産む。

\* フランスの国土から取れる作物に含まれるK<sub>2</sub>Oは一五〇万トンだが、肥料・堆肥として与えているKはK<sub>2</sub>Oに換算して75万トンである。このような状態が定期的に起こりえるはずがない。

③  $^{23}\text{Na} + \text{H} \rightarrow ^{24}\text{Mg}$  : 植物内でMgが生成しているという報告はたくさんある。W・ブランフィールドは、Mgを完全に取り除いた水で栽培された植物にクロロフィルが生成しているのを見出した。フォーゲルはSを与えない植物の中でSが増えているのを発見した。フォン・ヘルツェーレは一八八〇年にMgについて同じ結果を得た。さらに、パリのエコール・ポリテクニク学院の有機化学研究所長のペランジェー教授はこれを追試し、生体内の各種元素変換を確認した。

その他、ケルブランは多くの核反応が生体内で起きていることを示唆したのだ。

### 小牧久時がノーベル賞候補に！

一九六五年、小牧久時はケルブランの考えを確かめるために確認実験を行った。小牧は、工業用の5種類の微生物(Aspergillus niger, Penicillium chrysogenumを、Saccharomyces cervisiae, Torulopsis utilis) に対し、通常の培養液(Capeck, Mayer 溶液)と、これらのK塩をすべてNa塩に換えたもの(以後Kなし培地と呼ぶ)で培養実験(30°C・72時間)を行い、増殖した微生物を乾燥させ、その中に含まれるK量を測定した。

その結果、通常の培養液からは0.5〜2.6gの微生物がえられ、Kが0.16〜0.46g含まれていた。Kなし培地からは5〜26mgの微生物が得られ、その中にKが0.9〜2.0mgが含まれていた。この量は、培養液中のK不純物や植付菌のK量をすべて考慮に入れても、なおかつKが生成していたことを示すものであった。

この論文は、生体内の元素変換を初めてフランスコの中で証明した厳密な実験となり、また正式な学術雑誌への正式発表として世界最初となった。

それゆえ、小牧久時はこの業績で、一九七五年ノーベル医学・生理学賞の正式候補としてノミネートされたのだが、従来物理の常識がこれを阻害し授賞には至らなかった。要するにノーベル賞委員会は厳密な実験結果を、別の実験によってではなく、常識によって否定したのである。

### アメリカ国防省が注目！

アメリカ国防省は小牧らの報告に注目し調査を開始した。米国防軍科研の材料技術研究所でソロモン・ゴールドフェイン博士が中心となり、プロジェクトMTL01901、PMMR-26として調査され、その内容が一九七八年五月のMERADCOM2247の中で明らかにされた。その論文の要旨は――

① 生体内の元素変換の確認、② 細胞の中で元素変換が起こる機構をミトコンドリアの中に求めた――である。

①では小牧の論文だけでなく、種子の発芽期に元素変換が起きることを証明した一連の文献群——シヨパール〜フォーゲル〜ロウズとギルバート〜フォン・ヘルツェーレ〜ペランジェー——にも注目し、生体内で元素変換が起きていると認めた。

②ミトコンドリア中でATRがMgとキレートを作り、これが螺旋状に配置するとATPのPO双極子も螺旋状に配置され、それが小型のサイクロトロンを形成する、というものだ。だがこのモデルはまったく現実性に欠け、論文の体裁を整える程度の意味しか見出せない。

さて、この調査が国防省でなされたのも、もとを正せば、原子力等の代わりになるクリーンなエネルギーの可能性を求めてであった。しかし、国防省は生体内の元素変換を重要と認めておきながら、それ以来報告がぼったり途絶えていることから、この論文の訳者、木村六朗氏（読売テレビ顧問）等は、軍事機密研究に切り替えたのではないかと見ている。

### F・Pにオリジナリティーはあるか？

アメリカ政府は国防省の報告を重視し、「ケルブランと小牧久時により生物学的元素変換が報告されている以上、必ずしも超高温でなくとも、生物の体温（30〜37℃）と生物電位差の程度でも、しかるべき機械装置を工夫すれば、元素変換ないし、低温核融合は可能でありうるので、在来の核分裂によるような放射能汚染の心配のない一〇〇%クリーンで、しかも事実上無限大の新エネルギーの得られる可能性がある」との見地から50億ドルの政府予算を計上した。そしてとりあえず、一九八〇年より年間九〇〇〇万ドル程度の研究費が米国のいくつかの大学、研究機関に配布されたが、今回の常温核融合フリーバーの発端を切ったポンズのユタ大学、ジョーンズのブリガム・ヤング大学はその中の一つだった。ここまでくれば、最初に述べたフライシユマン・ポンズの確信に満ちた研究の信念がわかるうというものだろう。またジョーンズのあのわけのわからない電

解質組成—Fe、Ca、Na、SO<sub>4</sub>、Li、N、P第一はケルブランの「生体による原子転換」で指摘された核反応核種であることがわかる。ジョーンズの実験は試行錯誤——ケルブランの指摘した核反応を電気化学的に再現すること——の形骸を相当ひきずっているのがわかるではないか。

3人の生体内の元素変換を十分調べたのだろう。しかし小牧やケルブランの名が彼らの口から出ることは決してない。彼らにとって、二人の名前は、現在の自分達にとって良き過剰評価を崩壊させてしまふキーワードだからである。

この二人の名に彼らはびくびくしているに違いない。

一九八九年五月二十一日、京都大学の学友会館で「公開シンポジウム低温核融合」が開かれたが、そのときの基調講演で小牧久時フランス国際大学名誉教授は「実用段階の科学者であるポンズ教授、フライシユマン教授、ジョーンズ教授の発言や論文内容においては、少なくとも現在までに伝えられた範囲においては、一言も哲学者桜沢如一先生のご功績に触れられてはおらず、また、小田切瑞穂名誉教授の「潜態論」に基づく考察についても何らの感謝の意を表明していられない。」と不快の意を表明するのもしごく当然なことなのである（小牧によれば、生体内の元素変換は桜沢如一（東洋医学）や小田切京大名誉教授の東洋哲学において、すでに指摘されており、それがケルブランと小牧の実験の原動力になったという）。

「常温核融合」に関しては、F・P、Jにオリジナリティーはないよすが、それではそれを「電気化学的」に行わせたことについては、オリジナリティーを認めることができるだろうか。

最後にこれに関しておもしろい実験を紹介しよう。通産省・電子総合技術研究所の猪股修二主任研究定官は、鉛蓄電池の充放電過程

で、アノード・カソード間に高電圧を重畳したところ、見かけ上の充電効率が一〇〇%を超えることを見出した。猪股は中性子の計測をしてはいないものの、現象としてはF・Pと同一のものである。であれば、猪股にもノーベル賞を与えないわけにはゆくまい。この論文はヨーロッパでは結構評判がよかったと聞くが、日本ではほとんど注目されなかった。

### おわりに

これで常温核融合の経緯がだいたいおわかりいただけただろうか。常温核融合の研究者達の中にも、おそらく初耳だという人が多かったのではないか。

突然巻き起こった常温核融合フィーバーで、十分な調査の余裕が取れなかったのはしかたがあるまい。しかし、F・PとJの研究の真意に迫るためのみならず、歴史を正しく理解するためにも、常温核融合の歴史的経緯を知ることが必要なことだろう。そして歴史はわれわれに、日本人はもっと互いに日本人の研究に興味を持ち合うべきだと教えているのではないだろうか。そうすれば、日本中の確認実験だけに振り回されることにならなかつただろう。

(日本工業新聞社刊「はぐるま」一九九一年四月号、五月号より転載)

在日アフリカ人の方達のための圧力鍋を寄贈いただきました。

○茨城県 橋場美奈子様 ○神奈川県 宮尾洋子様 ○茨城県  
小祝とし子様

どうもありがとうございました。

なお、引き続き募集しております。日本C-1協会まで。

## 昔ながらの味と香り…… 使いわけておいしさのハーモニー

古式  
天然醸造  
マルシマの  
純正醤油

〈無添加〉



小豆島・寒霞溪の岩清水を受けた純粋な水にて、古来より何代にもわたって天然醸造されていた純正醤油。無農薬栽培の丸大豆と丸小麦の麴にて何年もの月日を経過。その円熟したものは多量のミネラルを含有し、芳香、色沢よくコクのある、世界に稀なる調味料です。どうぞご愛用ください。

純生こいくち醤油

純正こいくち醤油

純正うすくち醤油

たまり(さしみ)醤油

(1.8ℓ)(0.9ℓ)(610ml)(360ml)

発売元(株)純正食品マルシマ

広島県尾道市東尾道9番地2 ☎0848(20)2506

製造元 丸島醤油株式会社

香川県小豆郡内海町神懸通甲881番地

# 乳ガン 10年目の 記録

横浜市  
杉本喜久代  
(60歳)



小学校では六年間皆勤し、健康優良児で表彰されたこともあり、出産した三人の子供は母乳で育てました。保健所栄養改善普及員になったこともあり、「一日三十品目」の料理を心がけて、健康にだけは気をつけていたつもりでした。そんな私が東京大塚の癌研究所付属病院で左の乳ガンの手術を受けたのは、今から十年前のことです。

健康とはいつても、肩懲りのひどかった私は「なかなか取れない頑固な肩凝りは、重い病気を暗示することがある」ということを知り、気になっていました。家庭医の勧めで虫歯を抜いたり、婦人科にも行って

みましたが、その時には大したこともなさそうでした。ハリがいいと聞けば、遠くまで行って診ていただき、漢方がいいと聞けば、古流漢方の薬局に処方していただいで飲んでいました。カルチャースクールのヨガ教室に通っていたので、先生に尋ねると「関係ないとは言えないかも知れない」。無口な先生はそれだけでした。保健所の集団検診では、貧血がかなり進んでいることをチェックされました。

何度目かの貧血改善講習会を受けた時、受付の方から「ここにシミがあるからガンかも知れないね」と頬のシミを指摘されま

した。まさかとは思いましたが、家庭医の先生に調べていただきました。何度も絶食して血を取り、検査所から結果が出たらしいのに、表を見ながら首をかしげるばかりで、何も言わずに同じような検査をくり返すので、通院するのをやめてしまいました。その夏のことです。汗を拭こうとして何気なく胸に触った時、小指の先ほどのクリツとしたものを感じました。相談しようにも、家庭医の先生は引越されていました。保健所の乳ガンの検診を受けると、「こんな事をしている場合じゃない」と言われました。驚いて、横浜ガンセンターに行ったところ、すぐ入院するように言われました。家に帰って夫に話し、今度は癌研に行きました。同じような検査をし、結果はやはり同じでした。乳ガンの権威といわれる先生に担当していただいて、乳房切断の定型手術を受けました。昭和五十七年の暮も近い十二月二日、五十歳の時でした。

手術の痕は大きく、見るのも恐ろしいものでした。退院の日に「再発予防の方法を教えてください」と言ってみました。「そんなものがあればこちらが聞きたい。」日本一“と信じて夜中から並んで順番を待ち、すべてをまかせきっていた先生の言葉で

す。今思えば、有難い、現代医学の真実を  
言って下さったのでした。でも、当時の私  
は、ただ途方にくれるばかりでした。

暮れからお正月にかけてのお休みに、娘  
が、傷に良いという伊豆の温泉に宿をとつ  
てくれました。夫が車に毛布や枕を積みこ  
んで、寝台車のようにして連れて行っ  
てくれました。手術から一か月、まだ傷は生々  
しく、糸もついていて、温泉に入るのが恐  
ろしくて、コタツでじっとしていました。

それから一年間は、病院に通いながら泣  
き暮らしたといっても過言ではないかもし  
れません。「あけぼの会」という乳ガン患者  
の会に入りました。皆と一緒に風呂にも  
入りました。私の傷はきれいなほうで、二  
年過ぎても傷口が閉じていない人もいまし



▲手術から3年、いちばん  
つらかった頃

た。どの人も皆、縦横無尽に切り刻まれて  
いました。会員の親睦の他に、乳ガン治療  
の最先端に活躍している先生方の講演やデ  
イスカッションもあり、先生方のかなり突  
っ込んだ本音を聞くことができました。

「ガン110番」の相談員の方は大病院の  
総婦長さんで、とても魅力的で美しく優し  
く、理想の女性像を実現したような方です  
た。相談には丁寧な答えで下さり、いつも  
お目にかかるのを楽しみにしていました。

「早期発見」へ「早期治療」へ「バランスの良い食  
事」へ「奉仕の生活を教えて下さっていたの  
に、その方自身がアツという間に全身にガ  
ンが広がって亡くなってしまわれました。

「最高の設備」と「最高の技術」でも、彼女  
のガンを治すことはできなかったのではし  
た。そんなこともあって「あけぼの会」か  
らは足が遠くなりました。

それからは家の中でガンのことばかり考  
え、本もたくさん読みました。その時にサ  
ティラロの『ある完全治癒の記録』に出会  
って、日本C1協会の存在を知り訪ねてみ  
ることにしたのです。

この日から、新しい人生が始まったわけ  
ですが、まだ、ガンに効くと聞けば手当た  
り次第試していました。「浅井ゲルマニウ

ム」「蓮見ワクチン」「ミルク断食」「生野菜食」、  
遠くのお寺に「願かけ参り」等々。顔色も  
土色で、見る人が見れば一目でガンと分か  
ってしまふほどでした。手術を受けて二年  
半過ぎた時、いつものように検診に行くと、  
外科の担当の先生は定年で退職されていま  
した。新しい先生は、「カルテを婦人科に回  
しておきました。レントゲンで見ると肺の  
影も大きくなっていくから、内科にも行っ  
て下さい」と言って、半年前のレントゲン  
写真と今の写真を並べて、出て行ってしま  
いました。白いところが悪いのか黒いところ  
が悪いのかもわからず、写真の前で途方  
にくれ、だんだん心細くなってきました。

婦人科では、一通りの検査の後「すぐ手  
術をしましょう」と言うのです。なぜ婦人  
科に回されたのか尋ねると、「医者直感だ  
よ」。「ぐずぐず言っている場合ではない」  
とも言われました。

転移しているのなら、手術をくり返せば  
死んでしまうのではないか、という気がし  
ました。天井を見ながら、壁を見ながら、  
ため息ばかりでした。

思い直して、定年退職された、当時の担  
当医の先生の新しい病院の乳腺外科をお訪  
ねして、相談にのっていただきました。

そして婦人科の先生を紹介していただき、あちらこちらと七人のお医者様を訪ねて回りました。しかし誰にも「手術しなくてもいい」と言っただけで済ませませんでした。

絶望というものが、二度起こることのない大きな失望だとしたら、その時はきっと絶望していたのだと思います。

カルテは東京から横浜にも回されるらしく、横浜のガンセンターから「どうしているか」という電話がありました。ここで断つたら、病院とは縁が切れてしまうだろうという不安がありました。手術はやめることにしました」と答えました。

今思えば、正食に出会っていたからこそできた決心でした。ようやく腰を据えて、自分のガンと向かい合ったのです。

夫の薦めで、大森先生の公開正食相談を見学させていただくことにしました。その時の相談者は、右乳ガンの人でしたが、「正食」と「生姜シップ」「芋・パスター」「手のひら療法」というような、いとも簡単そうな処置方法でした。何となく不安で「あの人大丈夫かしらね」と心配しながら夫と帰った記憶があります。でも、もうそれしか方法はないということも分かってきました。葉は全部捨てました。一か月十万円かか

った「有機ゲルマニウム」、五日ごとに夫に打ってもらった「蓮見ワクチン」、「朝鮮人参」などでした。常用していた頭痛薬と縁を切ることが一番つらいことでした。頭痛と下痢と吐き気で、のたうち回り、娘二人と夫とで手足を押さえつけてもらったこともありました。一、二時間で治ることもあれば、一晩中痛むこともありました。正食の反応と頭痛とが一度にやってきたのかも知れません。脳腫瘍か何かになっていて、このまま死んでしまうのではないかと幾度も思いました。頭痛が起こると夫の勤め先に電話をしました。新幹線の中から、東横線のホームから、友達の家から、布団の中から、とても一人では耐えることができなかったからです。夫はいつもすぐに駆けつけ、いろいろな方法を探してくれました。数珠を片手に「般若心経」を唱えながら、部屋の中を歩き回ったこともありました。夫も一緒に歩いてくれました。

カイロプラクティックの学校に入ることを薦めてくれたのも夫でした。入ってみたものの、往復四時間もかかり、若い人達と一緒に三年間続けることができるかどうか、自信はありませんでしたが、生きる目標になりました。身体の仕組みを知りたか

ったのです。夫は「元気で卒業するんだよ」と言っただけで送り出してくれました。同じ頃、「リマ・クッキング」にも通い始めました。今までは違って、頭痛の後に気分が良くなっていることに気がつきました。それから、生姜シップ、芋・パスター、そばパスターなどを一人で試してみました。具合が良いたので、夫の腰にもしてみました。とても喜んでくれました。私の背中にもしてもらいました。胸がとても楽になりました。夫の腰痛が取れるまで続けました。

その頃、橋本宙八さんに出会いました。橋本さんは、荻窪のグルッペで、三年間「PUの会」をやってらっしゃいました。カイロプラクティックの学校に通った期間とちよほど同じで、学校の帰りに欠かさず出席しました。そこでは、素晴らしい方にたくさんお会いすることができ、とても勇気づけられました。

カイロプラクティックの学校では、アメリカ死体解剖ツアーにも参加し、人の死体にそれほど違和感がありませんでした。卒業してからは、時折起こる激しい頭痛の治療法はないものかという思いもあって、治療院の見習いを三年程しました。「イトオ・テルミー」という温熱療法の療術師の資格



▲還暦のお祝いで、子供と孫に囲まれて

も取得して、治療の研修会に参加するチャンスもできました。痛みは何とか切り抜かれるようになってきました。正食による激しい反応も回数が減ってきました。「元気がなつた」という実感が湧いてきました。玄米食を始めて八年が過ぎていました。私のほうが夫の専属治療師のようになって、「君に治してもらおうとは思わなかった」と言ってもらえるようになりました。

肉・魚・卵・牛乳などはあまり好きではなかったのですが、すぐやめることができたが、甘いものが好きでしたので、誕生日や日曜日の、〇〇屋のケーキはやめられま

せんでした。甘いものが体に悪いことは、食べた後の激しい頭痛で何度も教えられました。体に合わないものを食べた後は口の中が苦く、体が重くなるし、いい食べ物のときはまだいくらでも食べられるかと思うほど、身体に心地良いのです。

マクロビオティックヨガの三好先生に、「私は意志が弱いので甘いものが止められません」と言うと、先生は「それは頑固なほど強い意志」で甘いものを食べているとも言えます」と逆の見方を教えていただき、何だかふっ切れたような気がしました。そして「あなたは今まで貰ってばかりいましたね。これからは他の人に自分の持っているものを分けてあげなさい」とおっしゃって、ご自分の教室を譲って下さいました。今は週二回ヨガを教え、身体の不調に気づいた人達のために、私のつたない経験が役に立てばと思つて一生懸命努めています。十年目になってやっと、豆大福を見ても特別な感情は起こらなくなりましたし、夫に呆れられるほど食べたミカンも、体が冷えるのであまり欲しくなくなりました。体がゆつたりしてくると、気分もゆつたりしてきました。

「食定まらざれば氣定まらず」とか。六十

歳でやっと食も定まり、氣も定まるかな、という気がしてきました。三人の子供の大学までの授業料と、私の人生の授業料でスキャンピンになった夫は、「長生きしろよ」と励ましてくれます。

子供達も結婚して、それぞれの家庭でそれなりの玄米食をし、「レストランよりも家の食事のほうが美味しいね」といいます。三人の孫達のためにも、ガン体質を遺伝させた罪滅ぼしをすると同時に、正食こそが皆が幸せになる最高の道だということを知ってもらいたいと思っています。

私は今、以前からぜひ受講したいと思っていた、第二十期正食医学講座を受講中です。大森先生の講義は豊富な体験に満ちていて、まるで宝の山に入ったようです。知りたいと思つていたことが次々と解明されて、楽しく、毎月待ち遠しくてたまりません。生姜シップ・芋バスターで手の先、足の先まで痛みを追い出して抜く、というお話をうかがったときは、私の体験と一致していたので嬉しくなりました。ガンの痛みも、放射線に頼らなくても何とかやっつけそうです。

体を癒し、地球を癒す、正食の輪が、私の回りでも、少しずつ広がっています。

# 八月号『食養とは食の戒律を守ることなのか』 十二月号『マクロビオティックはなぜ誤解されるのか』 を読んで

新宿区「健康道場」内 日野 節子

食養を真剣に考え、実践する者として、今ここに自分の直面している疑問や悩みを述べずにはいられませんと、いくつかの問題提起をなさった田村氏。「病気治しの為の厳格な食事」という点のみを捕らえた誤解

に基づき「玄米信仰」の「病気治し」がそのすべてであるかの如く見なされているのが現状である、と述べておられる坂本氏。

勿論、両者に反対意見など毛頭ないが、このような問題提起はすべてモトまで掘り下げて吟味しなければ、一向に解決されぬものではなからうか？ との思いをいつも抱えている一人で、食養に触れてまだ八年位しか経っていない未熟物であるが、それなりに日頃思っていることを綴ってみた

い。  
すべてのモノにモトがあるヨ  
モトのないモノ ナニもナイヨ

すべてのモノにモトがあるヨ  
モトのモトにもモトがある！  
モトのモトのモトのモトにもモトがあるよ！

これは桜沢先生の作詞ですが、なぜこの様にクドイ程にこの単純な言葉をくり返さねばならなかったのか？ 物事はすべて今という一瞬一瞬の発生学で、そのモトを見よ！ 考えろ！ 捕えよ！ と強調され、桜沢先生はお考えになられたとか……又、このウタのサブタイトルは原因と結果のウタとなっている。物事はすべてが必ずや、原因があつて結果があるのである。我々人間はとかく、その結果のみに目が行きがちな故に、もろもろの問題点やトラブルが生じると言つても過言ではあるまい。

原因になるモトは目に見えず、直感力や感受の部分に多くを頼らなければならない

ので、本能にベールがかかっているれば感じにくいだろうから、現代人がすべて表れた結果のみ問題にしたとして、しようがないとも言える。

そこでまず、本能の曇りを取り除いてあげるのが道理で、その結果の直感力や感受性の鈍さを問題にしたり責めるのは筋道ではない。その本能の曇りを取り除くのが、坂本氏曰くの「ただ、これは「本人の問題に帰するもの」とも一致するが、「指導者に直接の責任はないといえる」のところは一理はあるが、丸いものを丸く伝えない指導者では問題ありではないか？ とも思つた。始めに正しい食養が伝授されれば、丸いものが三角や四角にバケたり、イビツになつたりはしまい。

しかし、なぜに食養は曲解やら誤解をされるのか？ そのモト、因となるものは何

か？ つい最近も、ある本に次のように書かれていた。

「自然食マニアが蔓延したらどうなるか？笑っているだけではすまされない子供っぽい自己中心主義が、肩で風切つて歩くことになる。知ったかぶりの文化人もどきが無知丸出して説法している」と――。

これはマクロビオティック・食養・正食・玄米自然食などを総称しての、いわゆる世の知識人の批判だろうが、食にこだわる偏見の目があり、考え方も狭く、変わり者とかエゴイストで鼻持ちならないとか……などなど、この種の批判は枚挙にいとまがない程に、そういう目で見ている巷の人も多いのである。

実にナンセンスなケシカラ又噂ではあるが、火のない所に煙は立たないのであり、ただこれらの輩を非難するのではなく、誤解をさせる原因あつての事ゆえ、今一度我々が謙虚に内省すべきではあるまいか。

坂本氏曰く「健康は手段であつて目的ではない」の如く、断食や七号食なども、より高い判断力を得るために本能や身体をクリーンにする手段であつて、決して目的ではない。それらにより、病氣治しも可能だし、それはそれで大変すばらしい事である

が、食養とは本来病氣治しの食事療法ではなく、ヒトがヒトとしてヒトらしく生きてゐるやがて大自然へ静かに還元されてゆく、その一連の過程の中で食する、当たり前で自然な食事だったのであるまいか……？だからこそ病氣になるはずがなく、健康は当たり前なのだ。

とにかく最近、石が流れ木の葉が沈むという世の中ゆえやむを得ぬかも知れないが、病氣になつてから食養をするということは、喉が乾くから井戸を掘るようなものである。

「真に宇宙の法則に則つたカタチで新しき世界を実現するのが、究極的な目標であろう」と坂本氏は書いておられたが、まさに、それである。

この雑誌の名前はなぜに「新しき世界へ」なのか……？ それもやはり、宇宙の秩序に則つた、真の生かし合う世界を希求する気持ちがあればこそではあるまいか……？がしかし、なぜにそこを大問題とし、奮い立つ人が少ないのか？ それらの根本を正していけない限り、誤解は必然であろう。

始めのスリコミいかにボタンを掛け違え、それがもろもろの問題やトラブルを生み、その中で堂々巡りをし、過剰なエネルギー

ギーの消耗をしているのが現状ではあるまいか……？ 桜沢先生は晩年「もう病氣治しはやめた」と言われ、講義は病氣治しの事ではなく、宇宙の秩序や哲学的な話がほとんどだったとも聞く。それは何故なのか……？

病氣はあくまでも結果であつて、本来食養とは決して病氣治しの食事療法ではない事は、周知の事実であるにもかかわらず、なぜに多くの人にそう思われているのか？ 四百四病と言われた昔だが、今は万病どころか、その種類なんと十七万くらいに達しているという。一億総病人と叫ばれているこの悲惨な現状の中で、西洋医学に見放された人や難病を治癒する力が発揮できる食養ゆえ、結果のみの現象しか理解できない人には、そう映つても致し方ないであろう。また需要と供給のごとくそのニーズに合わせ活躍することは大変意義深いことでもある。

だからといって、自分を忘れて病氣治しに大わらわも、また問題ありではあるまいか……？ ゆえに食養を施す人は、モトのモトまで悟れる人でなければならぬ。なぜなら、病氣も戦いも環境問題の多々、すべてがそこから発生しているのだから……。

その発生のメカニズムを教え、病氣にな

らないよう、各自で判断力を高めていかなければ、本人も向上しないし、指導者がいくら親身に、それこそ寝食を忘れ東奔西走しても病人は次から次へと増える一方で、これでは共倒れになってしまうかも知れない。

そんな危険な孕みを感じるのは、単なる取り越し苦労なのだろうか？ 坂本氏の言われたように本人の問題も大であるが、同時に指導者もモトを解くよう：両者が歩み寄らないと、なかなかうまくい解決策はないのではあるまいか？

病気もモトから変遷した二次的、三次的な末梢の一つに過ぎないゆえ、その末梢のみのノウハウをいくら教えたって、モトが解らないと同じ失敗を何度でも繰り返す。人間は喉元過ぎれば熱さを忘れるのが常である。現に、病氣治癒した人が再び病氣になる例もままある事である（食生活以外の環境条件が加担することもあるが）。

田村氏の問題提起をまとめてみたい。

①「健康な人までが、箸を置いてひたすら噛んで食事をしたら、本来楽しんでするはずの食事はどうなるのか」②「：そういった食事に飽きてくる」③「ジャガイモやナスやトマトを食べてはいけないのか」④「甘

いものもある程度は胃にも必要だし、心の安らぎとなる」⑤「食養の基本的条件になつていれば、何でも食べ過ぎないように摂ることが必要なのではないか」⑥「体中に湿疹ができたなどということは、一体何のための食養か」⑦「現在のCIは病人向け食養に思われてなりません」

そして結局本人曰く、「食養とは無双原理に則つて各自が自分の体質に合わせて探し求めて行かなければならないものなのではないか」という解決を出しいてらっしゃる。そう。本当にそうなのだ賛同せずにはいられない。「食養とは、大自然の法則を認識し、体験し、体得することである」との桜沢先生の名言のように、各々が認識し体験し体得することが必須である。特に一番大切な「体得」はモトを感受して発生学的に捕らえ、そのモトから変遷してくるのが当たり前前の事として我が身で実感するところまで行かないと、体験や認識の領域で堂々巡りをして苦悩し、問題を抱えこむような気がする。

体得すれば、つまりモトが解するという事ゆえ病氣のメカニズムも解り、正しい判断が下せて正しい行動へと移行し、自ずと病も治癒できるであろう。だから指導する者

は、常にモトの事を発生学的に教えないといけないのではあるまいか！ とはいえ、「言うは易し行ふは難し」である。いとも簡単にナマイキを綴つたが、これこそは、まさに至難の技である。

ある人曰わく「人間というものは矛盾が服を着て歩いているようなものだ」そうだが、何も人間のみなならず、この世のものは全てモトがツイの二つから発生しているの、この矛盾とても当然といえれば当然である。例えば、桜沢先生の名言からも見てとれる。「宇宙とは、対数・スパイラルである」と――。まさに陰陽しかり、正反しかり、善悪しかり、優劣しかり、長短しかりである。その矛盾しているような事だが、モトを指導するとして皆が皆解るものではないこと、もどうしようもない事実ゆえ、人を見て、その人それぞれが求めているものを徐々にステップを踏んで教えていくしかあるまい。解るも解らぬも千差万別で、決して差別や軽蔑の次元ではなく、これまた当然の物理現象なのである。

ともかくそれぞれが求めているレベルで適切に与えてこそ身になるであろう。ひいては桜沢先生が最も力説した第七天を求めらる者があれば、「求めよ、さらば与えられん」

の如く与えるのが真の指導者ではあるまいか？ 健康の七大条件を田村氏も挙げておられたが、その中の一〜三は生理的条件、四〜六は精神的条件、七が最高判断力で、なんとその七は五十五点という半分以上の高得点である。ここにも注目し、大いに問題とすべきではなからうか。

宇宙の秩序の重大さを偉大な直感力で感受し、それを伝えんが為に無双原理を編み出し、多大な遺産を残して黄泉の国へ逝かれた桜沢先生を弔い、安らかに成仏され永眠して頂く為にも、それぞれが食養を正しく解り、後の人々に伝えるべきであろう。「故人の跡を求めず、故人の求めたることを求めよ」

この言葉は、正に我々へのメッセージではあるまいか？

我々人間が小宇宙と呼ばれるいわくは何故なのか？…万物の霊長を驕って止まない人間として、所詮この宇宙の秩序の中で生かされている、小さな小さな一動物に過ぎぬではないか。そこを当たり前の物理として捕らえ、生かされることに敬虔の念を以て感謝しつつ生きるのぞければ、天に唾を吐くだけではバチが当たらない筈がないのである。

田村氏や坂本氏の言われる様に、食養の素晴らしさを自覚し、各自がそれぞれに宇宙の秩序に則って生きながら、その過渡で解つただけずつ、少しずつ体得していくのが、遠回りのようにいて、実は、最も近道に思えてならない。

### ランチタイム〈基本食の試食会〉

◆一食三〇〇円（玄米、みそ汁、おかず一品）

◆前日までに予約をして下さい。

☎03・3469・7631

◆調理は研修生の森英幸が担当します。

◆毎週木曜日は定休日。都合により中止になる日もありますのでご了承ください。

日本Cー協会 職員食堂

「マツクさんの無双原理教室」「水問題を検証する」は、今号は休載させていただきます。

## 白銀の世界!! '93スキーの集い

日時/2月11日(木)~14日(日) 場所/信州野沢温泉(現地集合)

宿泊/民宿ふるさと別館「プレイスポット (3F)」

長野県下高井郡野沢温泉村中尾 ☎0269・85・3189

費用/通し参加 (3泊4日、6食付) 男性 23,000円 女性 21,000円

部分参加 (1泊2日、2食付) 男性 8,800円 女性 7,800円

食事/玄米自然食、自然酒 締切り/1月16日(土)必着

申込み・問合せ/参加期間・住所・氏名・電話番号を明記し、費用を添えて下記へ。

●松田俱幸(里味)〒370-12 高崎市倉賀野町1889 ☎0273・46・8067

## 幻のためき汁

埼玉県小川町 金子友子

何倍もの手間、暇を取られた稲刈りは十一月に入っても片が付かなかった。

今年は一町歩作った。脱穀だけで四日間かかった。といっても毎日、連続で出来るものではなく、前後一週間を要している。

その後、田に残った稲わらを縛ったり、牛舎に運び入れたり……。

そんな忙しい六日朝、鶏小屋で餌くれをしていた実習生が「鶏が三羽死んでいる！」殺られた小屋の鶏は幸いにも四年近く経っている古いもので、しかも十羽程しか入っていないかった。その内、数羽が殺られただけということは、狸のしわざということになる。狐であったなら、その場にいた全部を殺していた筈だからである。

その日、午前中は臨時の解体実習となった。

由加ちゃんと巴君に加え、十月、十一月

だけの短期実習生、佐藤克子さんの三人が慣れぬ手つきで骨剥き刀を振った。

その翌日、起きぬけの私に乳しぼりの為一番早起きする父がこう言った。

「おい、掴まったぞ！」

昨日、父が仕掛けておいた虎バサミに見事、一発で狸が引つかかったのだ。

開発で山を奪われたせいか、最近狸の交通事故も実に多いが、狸の生捕りはこれぞ昨年十月以来、二度目。前回は空いていた兎小屋に入れ、昼間のぞき込むといつもじつとおとなしく寝ている。その狸寝入りにだまされて油断。たった三日目、金網を丸く食い破られて、ドロロン。

今回の同じ狸のような気がしたが、昨年のより一回り大きいようだった。

実習生も「狸掴まったってヨ！」「エッ、マジ？」等と言いながら、恐る恐るのぞき

## オガクス温浴と酵素断食の

## 佐賀体質改善センター

毎月1日から10日までの10日間以上。

60種類の植物を熟成発酵させた

無添加の“寿光泉酵素”を使った

合宿による半断食で

体質改善をしてみませんか。

費用は10日間で15万円から20万円。

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。

お問い合わせは下記へ

マクロビオティック佐賀

エリカ 健康スタジオ

佐賀市高木瀬東5-21-13 ☎0952(31)1394

込む。

狸は私にとって猫達の敵。一昨年から昨年にかけて次々と四匹の子猫がある日、忽然といなくなつたのは、狸に襲われた仕業と固く信じている。

今度こそ狸汁にすべきだ！と主張する私を尻目に、父と息子の親子はまたまた、あのわずか二日間で逃げられた同じ檻である兎小屋をトントンと修理。

厚味のあるブリキを切つて、昨年よりは間隔を狭めた柵を作つた。

しかし鍵の部分は外からの蝶番になつてゐるだけの簡単なもので「これじゃ、中から手を出してすぐ外されて逃げられるわよ」とご注意申し上げても親子はにこにこ、「タヌちゃん、タヌちゃん」と呼びかけて、せっせと狸の好物、熟柿や狸に重症を負わされて死んだ鶏などを餌として、放り込んで世話をするのである。

十一月は又、見学者や研修希望で訪れる人が多かつた。

タヌちゃんはそんな人達への格好の見世物としては役立った。

しかしそれも二十四日朝迄のこと。早大生の実習生しのぶちゃんが台所に来た。

「狸を出してやっつたんですか？」

戸が開いて、狸はしてやったり、とニンマリお人好しの親子を嘲笑つて自由の大地へ戻つてしまつていた。

その二十四日夜、東京で美登が家の光協会から七月一日に出した『いのちを守る農場から』という本の出版記念会があつた。

同時に日本有機農業研究会生産部会で作つた『有機農業カレンダー』が出来上がりホヤホヤの状態で印刷所から届き、出席者一人一人にお持ち帰り頂く事が出来た。

その会場に思いがけない珍客が現れた。フランスで有機農場を営むトーマスとあつた子さんのカッブルだつた。

二人は二十九日、二歳になるシモン君を連れて、四年振りに霜里農場で一泊。

狸が去り、古い友人が来て、十一月は終わった。



▲版画／有機農業カレンダーより

## うまさと健康をかたる

—玄米を熟知する者がなせる技—

そこから生まれたのが玄米シリーズです。



※こだわりの  
有機農法の  
無農薬米から。

- 『玄米クリーム』・ 自然な玄米をゆっくり煮込んだおいしく吸収の良いクリームです。
- 『玄米餅』・ もち玄米をおいしくコシのあるおもちにつきあげました。
- 『玄米粥』・ 自然な玄米をおいしく吸収の良いお粥に炊きあげました。

コジマフーズ株式会社

〒457 名古屋市南区呼続元町9-27 TEL (052) 821-8746

## 雑学断章

## その3

真名井 仁

陽子は、中間微子を主体とした結集体と強分解電子の結合したものである。

従って、それは未熟電子、中間微子、単位意子の三者の第二次結晶によって生まれるのである。

この陽子は陰電子の如く固結されず、凝固燃体を通過しないものである。

そのため、その構造内部には空間が多く、吸引、排却、浸透力も強大である。

これが凝固燃体に吸収されるときは、分解され、他の物体に変容するのである。

陽電子の主要素たる中間微子を主体とした結集体が、宇宙界に氾濫するころ、もう一つの特異な結集体が現われる。

それは、意子を主体とする結集体である。この結集体は中間微子でもなく、未熟電子でもなく、単純な淡い凝固体である。

この凝固体が主体となって、幾つかの未熟電子を従属せしめて、かろうじて一つの

結集体となっている。

この意子を主体とした結集体に弱分解電子が、分解直後の強烈な衝撃力によって結合するのである。

そこに生まれる結集体は、そのほとんどが意子の単純結合物であり、これに未熟電子が参加して強固な結集体を形成する。

それは陰電子の如く、強力な反撥力を示さないし、陽子の如く強大な吸引、排却力も有たない。

中性子がかかる意子を主体とせる結集体に弱分解電子が結合して生まれた陰陽機能を持たざる結集体である。

もとより中性や陽子は各々の構成要素の移動、変化によって、その性質は色々に変化し得るものである。

又、以上列举した以外の結晶微粒子が無

限に成立し得ることは論をまたない。これらの探究と説明は将来の課題であ

る。

さて、この時代の初期は単純なる凝固体群が慣熟電子へ発展し、ついで陰電子陽電子、中性子群が氾濫しはじめ、宇宙はこれらの完熟電体としての微粒子群の集団体に変容して行くのである。

そして、この時代の末期には、これらの微粒子は再結合時代に入り、ここに各種の高度有核体物質群が生ずるのである。

意子の固体化一步前の凝固燃体群は、燃体の放射する燃熱線によって宇宙の凡ゆる微粒子群を高度なる有核体物質へ発展せしめると同時に、凝固燃体もますます強大となり、その吸引排却浸透力によって、その散乱状態から大集合運動を開始し、終には一個の巨大なる凝固燃体に結集し尽すのである。

その過程は先づ小さな燃体群は、宇宙のいたる所に成立した有核体物質の大集団の強力な吸引力によって、吸収され又より大なる燃体群と合体し、或は八方からの吸引力によって分裂するなどして、消散し大なる燃体群はますます群小燃体群を吸収し大集団となる。

かかる運動を執ように継続することによって終に一個の燃ゆる大塊となってしまう

のである。

この一個の巨大なる凝固燃体こそ、宇宙進化の第一着末端現象たる太陽なのである。

この太陽は凝固燃体群の吸引排却力が余りに強大であるため、遂に固体化し得ず燃体に止って、しかも凝固状態で安定活動をなしているのである。

さて次は、星群の成立である。

先ず宇宙には、陽子中性子陰電子更に、それらの要素たる中間粒子、未熟電子等の大群が氾濫し、それらが以前から大集団体となつてゐる。

大小無数の各種凝固燃体群の吸引力によって大量に吸収され、又放出されている。

そして又、それらは空間に於て新たな結合運動を大規模に起して一塊の大集団体を形成してゆくのである。

但し、この全過程は原子結成への過程でもあつた。

かくて諸元素群は新たな物体構成の主要素となつたのである。

星の成立は、以前より宇宙に形成されていた無数の凝固燃体群に、陽子、陰電子、中性子又それらの結合した原子が吸収されて、ますます強固な結集体となつたのである。

る。

この結集体は、有核体物質群の大量参加によつて、その吸引排却を益々高め、その凝固化運動も旺盛となる。

従つて、以前にも増して、内部の微粒子群の運動も活発となり、その摩擦、衝突による熱も高度をまし、恰も小なる太陽にも似た形相を示すのである。

しかし星の構成要素は単なる凝固燃体群ではなく、強力な有核体物質群と凝固燃体との混然たる結集体である。

その故に、その固体化は急速に進行するのである。

従つて、熱も固体化に伴つて漸次冷却してゆくのである。

かくて、宇宙界には無限規模に星群が成立するのである。

こうして成立した星は太陽に遅れて進化した宇宙進化の第二着末端現象である。

この星群に遅れて進化し、成立するのが、宇宙進化の最後の末端現象たる地球である。

地球の成立に先立つて宇宙界には、すでに太陽が成立してゐて、それより放射される燃熱線すなわち未熟電子の凝集層がある。

この電層が宇宙に於て星群の位置や空間に氾濫する諸元素群の状況により、特に大きく厚く充積されて特殊な帯状になつて成立する。

地球の成立は、この特殊な帯状電層を中心にして、宇宙に氾濫している陽子中性子陰電子及び、すでに結合を遂げた元素群の微粒子群が集中し始め、その電層濃密帯を抱いて旺んに集成活動を行い全く新しく、諸元素群がその集成体の中に吸引されて、それらが集成より凝固へ進み終に完全固体と化したものである。

この場合の固体化運動は、電層帯外部にある凡ゆる物質群の浸透力による圧力と、集成体の強大なる吸引力、排却力とが交互に働いて、一種の活搾運動の形態を以てなされるのである。

従つて地球の成立過程は、太陽や星の成立と異つて、段階的、斬新的過程を経ずして、全く新しく電層を抱いて各種の完熟電体微粒子が結集して成立したのである。

この故、地球は強度の電磁源をもつものである。

へつづく

# 子育て文化考 11

伝統を学び、感受性を磨く

日本Cー協会 母子教室主宰 澤田美也子

「三ツ子の魂が育つまで手離さないで」

脳についての情報が沢山ある中で、脳細胞の持っている特徴を考えて行くと、いかにマクロビオティックを基本にした食事が理にかなっているかが分かります。

巷には幼児教育産業といわれる程、様々な方法がとり入れられ、高い保育料で教育する場があちこちに出来ています。心身の発育を全体的に促すために、繰り返し行う日課を積み重ねて行くカリキュラムに乗って、0歳からスタートする早期英才教育が盛んになってきています。

脳の発達を調べてみると、脳には栄養の検問所があつて、栄養摂取に独特の機能を持っています。図1の様に、毛細血管の内皮細胞が密着して、血液・脳関門を持っていて、0歳〜1歳

位まではこの関門はありませんので、あらゆる刺激や栄養素はすべてフリーパスになります。

母親の胎内に居る時は、胎盤が悪いものを通さないという働きを持っていましたが、胎外に出てからは、乳児のいのちは野ざらしになっているということです。

あいまいな考え方や方法、又は過激な刺激を与えると、宇宙の指令通りにつくられる、個々の持っているいのちのリズムを、知らず知らずのうちに破壊して行くことになります。

血液・脳関門の出来上がるまでの一年間位は、お母さんの膝でしっかりと抱きしめ、母乳をたっぷり与えてあげることが大切になります。

脳をつくっている成分のうち50%は脂肪、40%は蛋白質だそうです。三大栄養素

のうち唯一ブドウ糖しかエネルギー源として活用できないことになっている様です。

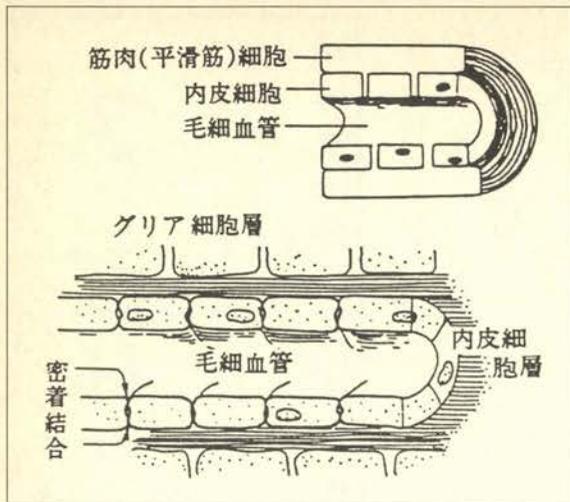
脳のほかにも副腎、赤血球、精巢、白筋(骨を動かす筋肉)などもブドウ糖をエネルギーとして使いますが、その用い方が異なっています。

脳の消費するエネルギー及び蛋白・脂肪の代謝量は、他の細胞の倍以上のスピードで消耗して行きます。

情報を伝えることを仕事にしている脳の神経伝達物質は、アミノ酸を複雑にした、モノアミン系物質があつて、これもまた大変複雑な動きをしています。

この大量の酸素と栄養素を常時補給するために、肝臓に貯えられたグリコーゲン等が使われています。四分間酸素が補給されないと脳は死んでしまいます。

そこで、ブドウ糖の補給に砂糖(二糖体)



▲図1 脳(図下)とそれ以外の組織(図上)での毛細血管壁のちがひ。脳のそれは“密着結合”でスキマがない。

を、蛋白・脂肪の補給に肉をとダイレクトに補給しても、それは脳に届かないことが実証されています。ビタミンCも常時補給しすぎると、尿酸を発生して痛風のもとになります。内臓の働きと脳の働きの大きな違いは、脳は殆ど休まず働き、酸素と即反応して、水と炭酸ガスに分けて体外に排出してしまい、宵ごしの金は持たない江戸っ子の様な気風の良さがあります。他の細胞の代謝の様に、肝臓や腎臓に戻してリサイクルする様なことはしない様です。

マクロビオティックの穀物菜食は、各栄

養素の質が植物性であるために、複雑な仕かけを持つ脳細胞の代謝機能をスムーズに行ない、数えきれない程の酵素や、ビタミン、ミネラルの複雑な用いられ方を助け、いのちを守り育てている事が分かります。人工的に外部から脳を操作することは、血液・脳関門と生化学的反應の複雑さに負けて、重大な危険を伴うことになると思います。

植物に大巾に依存して生きる秩序に、忠実に従っていのちを育むことは、幸せへの早道になるでしょう。

結論としましては、三ツ子の魂が育つまでは、父母の力を合せて外環境を整え、母乳哺育で内環境をまず整えてあげることが最優先の条件となり、親子の絆を太くし、心のふるさとをしっかりと持ち、大地に根ざして自然と共に生きられる、豊かな人格を育てる第一歩となると信じます。最低限度生後一歳位はお母さんが育てて欲しいと思います。

## “今ずり玄米”のおススメ

粳米を食べる直前に粳すりした“今ずり玄米”は、美味しく生命力にあふれ、健康にも良いといわれています。

毎日食べる主食こそ、味・質ともに最高の“今ずり玄米”をおススメします。

家庭用コンセントにボンと  
差込むだけでOK!!

家庭で手軽に“今ずり玄米”ができる  
「電動粳すり機 ミニダップ FCIK」



FCIK

250W/100V

¥96,200

発売元  オーサワジャパン株式会社

〒173 東京都板橋区小茂根 5-4 ☎03 (3958) 7112

製造元 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265

# アタリまえのこころ

あそびほづける

川端 史子

だっこし、おんぶし、一日中手をつなぎ、外あるきの時も手をつなぎ、いつの間にかひとりで歩くようになり、乳母車にのり、自転車の前にのり、後にのり。  
今、息子は、ひとりで自転車にのり、風をきる。

あたりまえのことを、たっぶり、たっぶり時間をかけると、一枚、また一枚と、薄皮をはぐように成長していく。余韻を残して……。

そんな、ごくあたりまえのことだけれど、ちゃんと、いいおっぱいを飲んでいないと、いい食事をしていないと、あたりまえではなくなるのです。

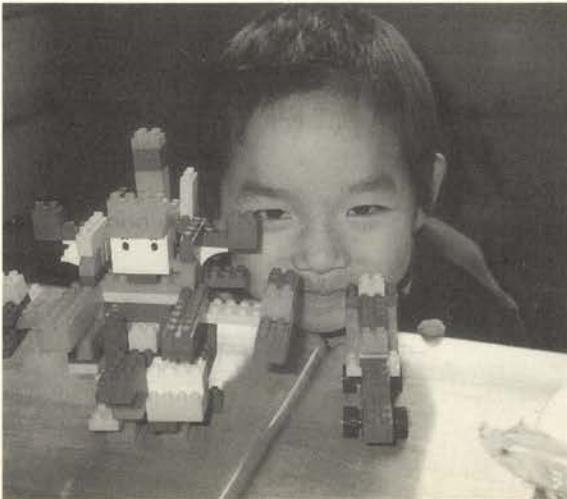
3歳までは舌小帯、気管支喘息のある息子でしたが、今はそんなことはどこ吹く風の毎日です。

どの子より、ほっぺはピンク、肌もスベスベでほっくりしています。

元・保母さんの開いていた「遊びの学校(仮称)」「乳児・幼児の部」の卒業生で、遊びにかけては太鼓判の優等生です。

太陽と水とドロコ遊びの毎日。近くの公園の森林の中ですこし畑をつくって楽しみ、家の中の二間の広さの白壁に紙を貼り、色鉛筆、マジック、水彩、クレヨン、油絵具で絵を描き、セロテープ、ガムテープ、ビニールテープで貼りつけ、ありとあらゆる素材を使って遊びを楽しむ。

絵本、ぬいぐるみのウサギとのメルヘンの世界(まさにクマのプーさんの世界)。ぬいぐるみの感触を楽しみながら、思いは神様にまで届くようでした。



あそびほづける

そして音の世界。十二も年の離れた姉の好きなニューミュージックを聞き、映像の世界では、2歳の時に「風の谷のナウシカ」を百回くらい繰り返し見ました。どんな紙のはじっこでも、木ぎれでも、遊べるようになり、それこそ「遊びほうける子」にそだちました。

4歳から保育園の集団の仲間に入り、小学校の学童では遊びを創れる子になっています。彼の宝物です。彼のこれからの人生が、うらやましい限りです。

彼の遊び友達の「じっちゃん」との山登りをこよなく愛し、父親のかつて歩いた世界70か国を、「ぼくも歩いてみたいんだ。お父さんは何を見つけたんだろう……と。

彼は今、少年への旅立ちをはじめました。



◀ 牛のフンを持って



◀ ジャガイモ堀り

## 半断食 “宿便とり”

体質改善の決め手研修

人生もう一度飛び出そう!

大森英桜、牧内泰道先生直接指導…自然の中の広大なる“気がいっぱい”のスパラシイ道場。経験あるベテランスタッフの親身な奉仕で「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

「気を変えれば人生が変わる」(牧内泰道著、現代書林発行、定価1,100円)の本注文の方へ「半断食」健友館、定価980円)無料進呈中。送料共2冊1,480円(切手可)同封の上申込み下さい。

体質改善と人材育成の  
財団法人 修学協会

リフレッシュ学園

〒376 群馬県桐生市宮本町4-6-1 ☎0277(45)3001

# 井戸端会議室

## ◆桜沢如一先生生誕99年祭に出席して

11月3日に開催された、桜沢如一先生生誕99年祭に出席させていただき、有難うございました。

桜沢先生は、私が生まれる2年程前に亡くなられ、私はご著書を通してしか桜沢先生の思想に触れられないことを、常々残念に思っておりましたが、今回の生誕祭で里真先生をはじめ、直弟子の方々のお話を直接伺うことが出来、ほんの少しではありませんが桜沢先生の実像を知ることができたように思います。

天野先生と土山先生のお話も、正食を始める以前の自身を考えると恥ずかしさに冷や汗の出るような思いをした部分もありましたが、まことに興味深く、特に土山先生の「万有真空説」には、ホーッと感心し、その次にはウムムム……とうなり込んでしまいました。

百年先の世界の科学常識がどうなるのかを考えると、人間は今よりもっと前進することができるのだというを感じます。

CI協会の皆さんがご用意して下さいましたごちそうも、とても美味しくいただき、料理についてもいろいろ勉強させて頂きました。

ました。来年の百年祭を心まちにしております。  
(茨城県 橋場美奈子)

◆先生の実像にせまるには、今となつては残された書物か、数少ない直弟子の方々のお話をきく以外ありません。これが実像だといえるものは本来どこにもないのですが、それでも迫っていく姿勢が大切ですね。

## ◆禅林庵より

福島県いわき市で「禅林庵」を営んでおります。かえりみますれば大病した後、玄米正食（食物の陰陽・手当法）と縁があり、食物の大切さ、こわさを知り、熱き思いでお店をだし、悲喜こもごも色々の想いのこもった鍛冶町のお店も13年の月日がたちました。この度は店舗を移転し、生まれ育った古鍛冶町の地で、念願のランチタイムを新たに設けスタートすることになりました。常に安全でよりよい食品は勿論のこと、



英  
か

心が和むお店をめざし、将来は料理スタジオ併用の「禅林庵センター」をと、主人ともども精進してゆきたいと思っております

す。皆さま、どうぞご来店下さいますようお願い致しております。

\*禅林庵の食事は、白砂糖・化学調味料・動物性のものは一切使わない玄米自然食の家庭料理です。

いわき市平古鍛冶町10の2 ☎0246・21・4159（禅林庵 本間英子）

## ◆身体が改善されないのですが…

生理不順と便秘に苦しんで「赤坂レディースクリニック」に通院し、そちらの待合室に置いてあった会報で日本CI協会のことを知りました。まだあまり知識もなく、今まで自分が体に良いと思って食べていたものが否定され、どうして良いか分かりません。良くないと言われた食べ物は摂らないようにしていますが、どうしても今までの理念が捨てきれず、身体も改善されていないようです。やはり根本がどこか違うのでしょうか。

（江戸川区 相塚敦子 28歳）

◆一般的に体質改善はスタートした年令位の時間がかかるといわれています。相塚さんは28才ですので、28年間位の時間をかけ本来の体質に戻っていくわけです。ゆっくりと変化をみながら生活してください。

# 井戸端会議室



### 自然農法農産物

- 自然農法産米, もち米, 雑穀, 野菜, 果物

### 天然海産物

- 海藻乾物, 半生塩乾物

### 無添加加工食品

- 調味料, 菓子類, ジューズ類, 漬物



農業生産  
法人

# 大飯屋会

〒031 青森県八戸市根城白山平21-10 八戸流通基地内

事務局 株式会社 安保商会

☎ 0178(27)5510代 FAX 0178(27)1313代

## 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)

お申込みはお電話・ファクシミリで日本CI協会へ。卸注文承ります。

なぜ 自分の病気を自分で治そうとしないのか!!

## 食養道場 こうそハウス

6日間 道場で勉強して見ませんか?

- 内容
- ① 酵素風呂による体質改善
  - ② 自律神経の調整(病気治しの基本)
  - ③ ツボによる体質改善法
  - ④ テーピング法
  - ⑤ 操体法による体質改善法
  - ⑥ 食事体質別料理・手当



無料進呈 「なぜ自分の病気を自分で治そうとしないのか!!」

返信切手180円同封申し込み下さい。

こうそハウス 〒814-01 福岡市早良区野芥5丁目1-18 ☎092-801-1239

〒901-01 沖縄県那覇市小禄878-6 ☎0988-57-7798

GEORGES  
OHSAWA

# Z E N

## MACROBIOTICS

『ゼン・マクロビオティック』⑮

1961  
より

桜沢如一著

米国民は、ガンや精神病ばかりでなく、他の慢性疾患にも苦しんでいる。米国保健研究所の発表によれば、一九五七年の冬だけで一億以上の米国民が呼吸器系の疾患に苦しめられている。野生の動物は寒さのために呼吸器を冒されることはないということを考えれば、たいへん興味深い現象である。私の知る限り、一九五七年から六〇年の冬にかけて、森や凍った河にすむ鹿やスズメや魚のたとえ一匹といえども、セキをしたり風邪をひいたりしたことはない。それどころか、彼らは暖房や高価なオーバーコートなどなしに自然の気候を謳歌している。彼らは寒さが増し、食物が欠乏するほど美しくなる。

文明人は柔軟な適応力を失ってしまい、知らない間にこの無限の自由へのカギを、感覚的安楽のための、有限な、条件つき「自由」におきかえてしまっている。ドレイや囚人の解放を、安楽や高度生活水準といった魅力的なコトバに結びつけたのがマチガイのもとだ。これが近代民主主義の最大の欠陥であり、機械文明がもたらした罪悪である。

### 3 この文明破壊のためにどれほどの金額が費やされているか？

アメリカの一般医療消費額は年間五四〇億ドル。莫大な損失である。これとは別に不眠症、不快、痛み止めなどの治療に、

アスピリン

約一五、〇〇〇、〇〇〇ポンド

睡眠薬

一〇〇、〇〇〇、〇〇〇ドル以上

病気にともなう人的損失を見つもと、

欠勤による損失

五、〇〇〇、〇〇〇ドル

長期欠勤による損失

一、七七七、〇〇〇ドル

これより他に巨額な金がガン研究に費やされている。さらには文明を根こそぎ絶滅する特別計画、原水爆の製造に信じがたい莫大な物資がそそぎこまれている。加えて、ガン製造用の工業的、化学的食料品の製造！ これらがアメリカ世界帝国崩壊のための投資である。これらの根本的大原因は、アメリカの人々が宇宙の秩序とその唯一の正義に対して全く盲目であり、大観的な判断力を欠いていたコトにある。

アメリカのこの巨大な脅威に対する責任は、アメリカの宗教、教育、医学の指導者にある。

#### 4 病気、不幸、戦争の真の原因

まず第一、病気について。東洋の哲学より考えれば、スベテの病気の原因はタツタ一つしかない。スナワチ宇宙の構造とその唯一の法則に対する無知、盲目である。この無知のクモリを取り除くには東洋の哲学を学べばよい。そうすれば、自然の秩序にのっとった食事を厳格に守るだけで、クスリや手術に頼る要はサラになく、自分の力で、自分の病気を治し始めることができる。

第二、不幸の根本的原因は、毎日の生活を通じて、自然の秩序を破壊することにある。我々の行動を左右する判断力というものは、毎日の食事の仕方いかんでイトモ簡単に低下するものである。したがって、不幸は、宇宙の秩序にのっとったこの新しい生物学的、生理学的教育法によって治すことができる。

最後に戦争について。戦争状態は次の四つの条件によって存続す

る。

- ①二つ、またはそれ以上の政府が無限の宇宙の秩序に対して盲目であるコト。
- ②その国民も宇宙の秩序に無知であるコト。
- ③殺人兵器に対する恐怖心の定着。
- ④暴力に対する信仰あるいは自信。これは無限の宇宙の構造に盲目である者の特徴。

この四条件は、どれも「世界観の欠如」という基本的命題より発生するモノだ。平和でヨロコビに満ち、しかも深い洞察力に支えられた幽遠な生活を送るには、無限の宇宙の秩序にのっとった**食事を厳守するだけでよい**。このような生活は、おのずから、宇宙の秩序にもとづく健康で幸福な家庭を生む。私たちのガイド、無双原理は、生活の全般にわたって「秩序づけ」を可能にするものだ。

もしスベテの人がこの弁証法的、逆説的な、唯一の法則に従った生活をするなら、世界平和は自然発生的に実現されるであろう。カネのかかる社会改革や、血なまぐさい暴力革命の要はサラサラない。

#### 5 職業的教育と無力な宗教

一九五九年の冬の四カ月間、私は地下鉄や路上、大学構内で、アメリカの児童や青少年を観察した。しかし、彼らの中に私が四十年間教えてきた「**健康の七大条件**」で、百点満点中、六〇点をとる者は一人もいなかった。私の観察では、平均的アメリカ人の健康程度は「ゼロ」。彼らには考える習慣がない。「誰かにやらせる」式のスイッチ・ボタン社会の犠牲者になっている。アメリカ人は極端に実

用主義的に、百科事典式に教育され、優秀な専門家（実は一種のドレイ、機械人間）であれ、と教えこまれてゐる。彼らは考えない。一六四四年、パスカルは「人間は考える葦である」と言った。その人間がやがて計算機をも発明するようになったが、パスカルが現代のアメリカを見たなら、まさに「人間は考えることを知らない牛である」というであろう。牛は搾取されるために生まれて来たのであり、野生の動物に与えられているような、一生業しめる自由を全く知らない。

他どの国よりもまして、アメリカの人々が生来の判断力を使わないのには驚かされる。彼らは目をもっているが見ようとしなない。耳をもっているが聞こうとしなない。その上非常にウタガイ深い！彼らはたゆまなく移りゆく、相対的な、限りある世界の、つかの間の幸福や自由や正義は知っていても、スベテのモノの母胎である、絶対的な永遠の無限世界については全く知らないし、知ろうともしない。彼らは「無限」という言葉のこともすびびキや視野のヒロガリに対して拒否反応を示す。

物質的、科学的なこの国では、非常に宗教的なインドよりもひんぱんに教会や寺院に行く。この矛盾をどう解釈すべきか？ この常習的に教会に通う人こそ、むしろ、まさに無限を知ろうとしない、相対的な物質世界に執着する人々ではないだろうか？

他の宗教同様、かれらの宗教もこう教えている。

汝の敵を愛せよ……

スベテを、命をも捨て、吾に従え。

右のホホを打たれたから、左のホホを出せ……

けれども私は、この根本的教えを守ろうとする人を一人も見たこ

とがない。たとえば暴力の結晶ともいふべき法律——。それは「社会の敵」を攻撃しても、愛することはしない。ある罪に対しては死をさえ請求するのだ。ナゼ右のホホを打たれたら左のホホを出す人が一人もいないのか？ 教育者という真の罪人が裁判に問われるコトはメッタにない。ギャングや非行少年を裁くより、彼らをギャングや非行少年として育て上げた者を裁く方が妥当ではないのか？

また、医学は細菌やウイルスや架空の「人間の敵」を攻撃するが、これらの生き物も人間と同様、神によって創造されたものだ。医学はカレラを愛しはしないし、ナゼ神がカレラを生み、今も再生産しているのか、ナゼ彼らはある人間を襲つても、他の人間は攻撃しないのか？ これらの問いを問おうともしない。一方、東洋の医学では、健康な人の体内にも細菌やウイルスが存在するのは当然であると考えられている。

また、平和、自由、自由、正義の名のもとに兵器産業が進められているが、いったい、破壊が正義というものなのか？ 流血が平和なのか？ 暴力で自由が獲得できるのか？

「われわれは今、精神病の世界に住んでいる」とパートランド・ラッセルは言っているが、この文明そのモノが狂気ではないのか？ 最高判断力の欠如ということと、精神病とは同一のモノではないのか？

東洋の一老哲学徒の眼には、二十世紀の世界黄金帝国が不幸にあえぎ、苦悩煩惱している原因は、宗教の無力化と教育の職業化によつてひき起こされ、日常化した、盲目的な飲食の中にあると映る。

私の公開批判文を読んで、あなたは私をアメリカの敵であると思うかもしれない。憤慨されるかもしれないが、実は私は米國礼賛者なのだ。スベテを抱擁する私の哲学は、何モノをも排斥しない。す

べては相補し、総合的であると見る哲学なのだ。だから、このアメリカ帝国もあるがままに受け入れる。

何物をも捨てる必要はない。西洋文明はそのまま活動を続けければよい。ただ、未来の正しい方向を示す、より明晰な哲学によって指導されさえすればよい。逆説的弁証法を内容とするこの東洋の哲学を西洋に広める目的は、西洋文明の否定ではなく、その弁明であり、かつそれを肉体的、精神的に強化してもらわなければならない。

## 6 現代医学断末魔の叫び

すべて分れ争う国は亡び、分れ争う町、家は建たず

—— マタイ伝12章25節 ——

『タイム』一九六〇年三月七月号に「専門医の限界」と題する非常に重要な記事が載っていた。それはアメリカの健康と医学に関する私の考察と結論を肯定するモノだ。

分析的、顕微鏡的医学は、進めば進むほど、分業化、専門化してゆく。(専門医のいない医学は羽根のない孔雀同然であり、分析技術のない分析科学はゼロに等しい。原動力を失ってしまうのだから。)現在、あまりに多くの専門医が存在し、日日増々複雑化してゆく中で、患者たちは道を失っている。細分化が進みすぎ、専門医自身でさえワケが分からなくなってきた。

『メデイカル・エコノミー』に総計一〇八一種もの専門医が登録されている現在、もうマルで何がなんだかわけがわからなくなってしまう。九パーセント以上の医師が、どこまでが自分の受持分野かという問題に悩んでおり、どこに境界線を引くべきか分から

なくなっている。

—— 大半の専門医が、自身の心の安らぎと患者の利益のために何かをなさねばならないということには賛同なのであるが、建設的な提案はほとんどなされていない。「神のみぞ知る」治療をやってくれるのはダレだ? という絶望的な嘆きがいよいよ大きくなる中で、医者も患者も、いたずらに混乱するだけで、何らの回答ももっていない。

分析医学において最先端に立つ医師が、これらの不安に悩む姿は、まさに西洋医学の絶望の象徴であろう。彼らの絶望の声は、分析医学が終エンに達したという正直な告白に他ならない。またそれは、こんな医学を生み出す基盤となるような文明を造った人々を痛みつけ、時には殺したりした医学を<sup>よび</sup>用う鐘の音でもあります。死にゆく者はウソは言わぬといえますから、「神のみぞ知る」云々も、全くマトを射た言葉であろう。しかしその回答は、すべてを失った愚者や、絶望に沈む専門医の中からは出ようはずもない。【続く】

【ゼン・マクロビオティック 桜沢如一著】

一九六一年に書かれた入門書。英語、仏語で出版され、欧米のマクロビオティック運動のバイブル的存在となる。

現在、英語版のみ取扱。価格は六一八円(税込) 送料二一〇円。

### ■大森英桜先生講演会

【時】2月27日(土)、28日(日)13時〜16時

【所】鳥取・平岩記念会館 ☎0858・53・1282

【問・申】食養村ヤス恵 ☎0858・52・2243

## ●低温核融合の理論的先駆者

ケルブラン博士の世界的名著、堂々邦訳

# 低エネルギーにおける

# 原子転換 -7-

## —その生物学的実証—



ルイ・ケルブラン 著  
吉見 クリマック 訳

### (e) 結論

この無水けい酸の収支に関する調査は、もしかして、あるケイ素系の物質が石灰性物質になっているのかも知れない、ということを見極めるのが目的であった。しかしヴォクランは、カルシウム増加と無水けい酸の減少との間に、余りにも大きな不均衡があるので、答えが「否」であることを認めざるを得なかった。彼は次のように付け加えている。「いずれにもせよ、かなり量のカルシウムが、あるいは炭酸塩の形で、あるいはリン酸塩の形で雌鶏の器官の中で形成されていること、そしてある量の無水ケイ酸が消失していることは確実である」

次いで、たった一回の実験に過ぎぬことであるので、用心深く次のように表現している。「なお、私は、いわば私自身が予想だにできなかった方向へ導かれた実験の概観としてのみ、この実験の結果を伝えるのである。私自身いまだにその概観に対して完全な信用を持っていないのである。しかし、もしこれらの結果が興味あるものと思われるなら、私は化学者たちに追試することをお勧めするし、いろいろ方法を変えて試験してほしいと思う。もし我々が同じ結果に到達するならば、それは自然哲学（訳者注：自然科学のこと）における大きな進歩になるだろう。そして多くの原因不明の現象が解明されることになるだろう。」

以上がヴォクランの原文にみる最後の言葉である。これによって、彼がこの研究とそれがもたらす大いなる影響をいかに重大視していたかが分かる。しかしながら、私が知る限り、彼の研究を継続する者はなかったのである。その後この種の実験を行った例を私は知らない。これは誠に惜しむべき事である。

彼はリンの消失という問題も提起している。カルシウムはリン酸塩の形で、(というよりは、フィチン等のリンのエステルの形で)吸収されるのに、排出される時は主として炭酸塩の形になるからである。差額は一体どこへ行つたのであろうか。リンはどうなったのか。彼は一切答えを出そうとしない。カルシウム塩の排出量が(えん麦の摂取による)カルシウム塩の入りの四〇〇%以上も多いのは注目すべきことである。というのは後にはえん麦の発芽試験の項で吟味する事になるが、同じような割合のカルシウムの増加が発芽中に見られたのである。単なる偶然の一致であらうか。それは疑わしい。われわれの実験もこのカルシウムの出所を示すはずである。ラヴォアジエと同時代の人ヴォ克蘭が、ラヴォアジエによつて確立された法則(それは無生物に対しては有効である)に反するような実験結果を生物学において容認していた事実を銘記すべきである。

#### (f) 解説

この実験は、フランスのもつとも偉大な化学者の一人によつて、一八世紀の末に行なわれたものであるが、実に豊富な教訓を含んでいる。その中の一つは、最新の方法による現代の分析が、少なくともカルシウムに関しては、一八〇〇年頃に卵やえん麦を分析して得られた数値に非常に近い数字を出すという事実である。それは、かつて一人の卓越した学者によつてなされた実験が、正しかったことを物語っている。この時代には分析法があまり確かでなかったのだから問題にするに足りない、などという軽はずみな放言をして、これを軽べつし無視しようとするのは、身の程知らずというものである。多くの場合このような見解は間違っている。ただ今日では、分析の方法がはるかに簡便になり、機械化されているので、どのよう

な二流どころの化学者にでも、実技助手にでも分析が可能になつてゐるだけのことである。

農業に関する章で、最新の器具を用いた重量分析法ないしは物理学的方法による一連の分析をみることになるが、その最新式分析法は、前述のえん麦のカルシウム含有量と全く同じ分析値を示すのである。このことは又、様々な品種改良にかかわらず、えん麦の平均カルシウム含有量はたいして変わっていないことを示しているようでもある。(それぞれの種類のあらゆる元素と微量元素についてそういえるとは限らない。ここで問題になつてゐるのは、カルシウムだけのことであり、しかもその平均値である)。CaOの量で表される卵の中のカルシウム含有量についても同じことがいえる。ヴォ克蘭以来変わっていないのである。

中ぐらいの卵一個は概算で二グラムのカルシウムをふくむことが認められている。トリノ大学理学部(獣医学校)で一九七二〜七三年度博士課程学位論文取得の目的で、ファウスタ・セッティが数千の卵の材料に使つて詳細な研究を行つた。幾つかの数値を引用してみよう。平均五一、九六六六グラムの卵ではCa<sup>2+</sup>二、〇三八一、平均五二、二八〇〇グラムの卵ではCa<sup>2+</sup>二、〇四六四。

このような研究では、卵の内部に含まれているカルシウムは、卵の全カルシウム量二グラムに対し〇、〇三〇グラム程度のものであるから、無視してもよいであらう。ヴォ克蘭もそれを無視している。誤差は従つて一、五%である。卵殻のカルシウムの計量が常に一、五%位のところまで正確であり得るだらうか。卵の重量に対するカルシウムの割合は大変変わり易いものであり、そのためどうしても起こるバラツキも勘定にいれねばならない。

卵のカルシウム量は、たとえ餌が同じ場合でも、雌鶏の種類によ

つて、異なる。たとえば六四、〇七六グラムの大きな卵は、一、八八〇グラムのカルシウムからなる比較的薄い殻しかつけていない（ファウスタ・セツティによる）。大抵の場合、卵殻のカルシウム含有量は、コンマ以下の幅の誤差で、 $1.94 \pm 0.22\%$ ということができる。前にあげたヴォ克蘭の数值を参照してみよう。一三〇個の卵の殻が六四一、七グラム、つまり一つの殻が四、九グラム。それが〇、九%の  $\text{CaCO}_3$  四、四グラムを含む。従つて  $\text{Ca}$  一、七四グラムとなる。更にヴォ克蘭によつて指摘された最後の実験で、四個の卵の殻が一、九、七四四グラムあった。つまり一個の殻が四、九グラムである。これはファウスタ・セツティの数值から我々が設定した概数の範囲内に入るものである。かくしてヴォ克蘭の数值は確かなものであると見なすことができるのである。

そこでビックリさせずにおかない一つの計算をしてみよう。産卵期に雌鶏は日に一個の卵を生む。ところが雌鶏の血液中には二五ミリグラムのカルシウムしか含まれていない。卵殻は十五ないし十七時間で形成される。概算で平均十六時間として、雌鶏は十二分間毎に、血液中の全カルシウムを、卵殻を形成する輸卵管の細胞に移転していることになる。それは法外な生理活動である。

カルシウムを完全に欠く食事を与えた場合（これは実際には非常に難しい。なぜならどんな食品でも少量のカルシウムを含んでいるのである。しかし合成食品でカルシウムをほとんど含まないメニューを作ることはできる）、雌鶏はカルシウムの蓄えを急速に失つていくことはだれでも理解する。骨格は20%よりやや多い動員可能のカルシウムの全部を失うのである。骨格全体のカルシウム含有量は二五グラムである。卵を作るには約二グラムが必要である。したがつて食事から完全にカルシウムを抜いた場合、三日たてば雌鶏はカル

シウム切れになり、正常な卵を生むことができなくなるはずである。殻はできなくなり、卵は柔らかい羊皮紙のような膜に包まれるのである。実際には、カルシウム切れがもつと早いことも考えられる。というのは、右の計算では鶏ふんによるカルシウムの排せつを勘定に入れなかったが、それはヴォ克蘭が示したように、かなりな量なのである。柔らかい殻の内部はカルシウム欠乏になつていないことに注目すべきである。そのわけは、黄身が産卵の十日以上前に形成し始めるということである。殻が出来つつある卵の後ろに、丈が順々に小さくなる黄身が一つの長い数珠になつて、連なつてい

る。従つて、カルシウム抜きの場合、翌日からでも、あるいは遅くとも二日後には柔らかい殻の卵を期待してよいはずである。ところが、実際はもつと長く待たなければならぬ。なぜだろうか。雌鶏はカルシウム欠乏のさいに、他の元素から原子転換によつてカルシウムを作ることができるからである。そのカルシウムに変化する元素が食物中に含まれていさえすればの話であるが。

ヴォ克蘭は、《平常食》の雌鶏が、摂取する食事に含まれる  $\text{CO}_2$  の五、七五倍の  $\text{CaO}$  を際限なく排出できる現象を、無水けい酸の消失で説明できると考えたこともあつた。しかし、彼の分析の中で得た  $\text{SiO}_2$ （無水けい酸）の消失が、 $\text{CaO}$  の増加を埋める量にはるかに及ばないので、この仮説を放棄せざるをえなかつたのである。彼はこの仮説から出発したために、カルシウムとケイ素以外の元素については研究していない。当時は原子の構造について何も知られていなかったのである。だから彼は、カリウムを計量するということを思いつくことはできなかったのである。

ところが、「農業」の章の発芽中のえん麦に関する研究に見るよう

さくらホール ライブ  
録音テープ 新発売!

真弓定夫 (真弓小児科医院長)

『飽食日本のこどもが危ない』

120分テープ×1本

価格 2,500円(税込み)/送料250円

★新生児が胃潰瘍/小学生が脳貧血/糖尿病/この恐るべき時代…。食生活から衣・住の問題まで、マクロビオティック生活法をわかりやすく語ってくれます。

■ご注文は他の書籍・テープと同様にお受けします。本誌3ページをご参照ください。

日本 CI 協会

定価 各三六〇五円(税込み) 〒三三〇〇円

にカルシウムが増加するのに対して減少しているのはカリウムなのである。(これは、 $29K+11H \cdots 20Ca$ という反応であって、カリウムの他の同位元素についても当てはまるものである)従って、生物の中の反応でいわば《触媒》の役をする酵素は、発芽中のえん麦——《カルシウム植物》——の中にあるものと、血液がカリウムを十分に含む場合に卵殻を生み出す雌鶏の細胞の中にあるものとは、非常に似たものではないかどうか、考えてみる必要がある。

ヴォクランの実験が、カリウムの収支に関する研究を導入して、やり直しされるなら、それは誠に興味深々であること言うをまたない。私はそれがなされること期待して止まない。

【続く】

■参考図書 『自然の中の原子転換』『生体による原子転換』(いずれもレイ・ケルプラン著/桜沢如一訳) 日本C-協会刊

ひとめでわかる “これがムソーの自然食品だ”

ムソーでは商品の位置付けをデザイン上で見分けられる事を目指して動き始めています。

規格基準ピラミッドとマーク

商品群に基準を設けて4つにランク分けし、区別しました。ムソーのめざすところは、ピラミッドの頂点である伝統食品「1」です。自然食品の開発をするならば、良い材料と環境にも全てにおいて優れた究極の食品を作る事が理想です。しかし、それには色々な問題点があります。自然農法、無農薬栽培等の原料が供給

不足であるために、やむをえず一般材料に頼らなければならぬ点、消費者の要望に答え、流行や必要性に応じなければならぬ点があるからです。例えば消費者の立場から一人ぐらしや忙しい人にとってはインスタント食品は手軽で便利です。それがもっと安全な食品であってほしいと考えるのは、もっともな事です。ムソーは、できるだけ幅広い層に自然な食品をとってほしいと考え、できるだけ多くの人に自然食への意識を高めてほしいと考えこのように区分けしました。

1. 伝統食品

- 原料の差別化がされている(特に、自然農法、無農薬生産原料)
- 伝統食品であり、伝統製法であること
- 無添加

2. 伝統食品

- 本来の原料使用
- 無添加
- 伝統食品であり、伝統製法であること

3. 純正食品

- 伝統食品には含まれないもの
- 無添加
- 原料差別化

4. モアベター食品

- 伝統食品に含まれないもの
- 無添加食品(一部有添)
- 原料差別化
- 利便性追求食品



ムソー株式会社

本社 大阪市中央区大手通2丁目2番7号  
東京支社 東京都板橋区三國1丁目48番地

## 大森英桜カセットテープ

### 「婦人病の治し方」

●子宮筋腫・子宮ガン・不妊症・乳ガン・子宮内膜症・卵巣嚢腫・冷え症・貧血

——病になる原因とその食箋、手当法、Q & A——

価格 120分 1本 3,500円(税込)/送料250円

### 「アレルギー体質の治し方」

価格 60分 2本組 2,500円(税込)/送料250円

ご注文は他の書籍・テープと同様にお受けします。

新発売!

## 佐々井讓カセットテープ

### 『マックさんの無双原理教室シリーズ』

第1集	現象世界の発生源とは?	①見えない世界へのご招待	発売中
第2集	現象世界の発生源とは?	②日本語のヒビキが示すもの	発売中
第3集	現象世界はどこから来てどこへ行くのか?	①破局の道を回避するには	発売中
第4集	現象世界はどこから来てどこへ行くのか?	②神・仏をのりこえて	発売中

価格 各60分2本組 ¥2,500(税込)/送料¥250

▶ご注文は他の書籍・テープと同様にハガキ、TEL、FAXで後払いにてお受けします。

日本CI協会 〒151 東京都渋谷区大山町11-5

TEL.03-3469-7631/FAX.03-3469-7635

## 大森英桜 正食医学フォーラム

新企画!!

### 病気別人体修理法—原因・症例・食箋・手当

従来の月例会が変わります!!

正食医学の手引きとなる豊富な症例と手当をユーモアをまじえてお話致します。

- 時間/18時~20時 ●場所/日本CI協会さくらホール ●会費/3,000円(正会員/2,500円)
- 申込み/前日までに電話予約

☎03-3469-7631 日本CI協会

第一期スケジュール

2月13日(土)成人病—糖尿病、高血圧、狭心症、心筋梗塞、脳卒中。  
3月13日(土)胃腸の病気—胃炎、胃下垂、胃潰瘍、腸カタル、十二指腸潰瘍。  
4月10日(土)アレルギー—アトピー、ぜんそく、湿疹、乾疹、鼻炎。  
5月8日(土)ガン—胃、大腸、肝臓、肺、乳、子宮、白血病。  
6月12日(土)子供の病気—発熱、はしか、風疹、水ぼうそう。

# 美術印刷一般製造販売

## 東樹社

代表取締役 野ヶ山量尉知

東京都台東区浅草橋4丁目16番8号 〒111  
電話 東京(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。

#### 男女社員募集

資格 高卒以上 18歳~40歳位

給与 当社規定により優遇

勤務時間 9:00~17:30



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)

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

☎(03)3958-7112 FAX 3958-7362

### 久司道夫 '92. 9/ 12. 13 セミナー

## ビデオ 「意識・霊想の診断」

ビデオ (全6巻, 約90分×6)

VHS カラー 好評発売中!!

- 【内容】 第1講 「人間の意識・霊想と診断の原理」  
 第2講 「本人の基本的な意識・霊想とその診断 (実習1)」  
 第3講 「父母・祖先の意識・霊想に与える影響とその診断 (実習2)」  
 第4講 「家庭(夫婦・兄弟・子供)と友人が意識・霊想に与える影響とその診断 (実習3)」  
 第5講 「環境(自然と社会)が意識・霊想に与える影響とその診断 (実習4)」  
 第6講 「記憶(過去世)とヴィジョン(未来世)とが意識・霊想に与える影響とその診断 (実習5)」

【価格】 ¥20,000 (税込み) + ¥800円 (送料)

ご注文は、電話、ハガキ又はFAXで日本CI協会へ。後払いでお受けします。

〒151 東京都渋谷区大山町11-5 日本CI協会 ☎03-3469-7631 / FAX03-3469-7635

# 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)  
調吉成知江子  
所高崎 ☎0273・222・5484

### 上尾食養料理教室

調吉成知江子 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・火曜夜、初心者講座。木曜夜  
所代々木上原駅下車6分  
☎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  
調小川みち 所 ☎022・262・7677

### 目黒食養料理教室

調田中愛子・佐々井 謙 所味の健康センター  
毎月曜昼、夜  
☎03・3449・5001

### あさいろ舎料理教室

第2木・金・土曜日(第3の時もあり)  
調川内翔保子 所素野と厚木(小田急線)  
☎0463・82・6036

### 愛知 小牧 リマクッキング

調浮津宏子 所長生堂 ☎0568・76・2731  
第1日曜 午前11時  
☎0425・36・8477

\*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。

### 未来フードアトリエレストラン風

未来食クッキング入門8回コース  
調大谷ゆみこ  
4月・12月 毎月第2日曜 9時~14時  
\*未来食クッキングパーティー  
毎月第2日曜、15時~18時半  
地有楽町線江戸川橋四番出口右へ2分  
☎03・3269・0833

### 御殿場「食養料理集中講習」富岳庵

第1土曜 2時より  
調田中愛子 所静岡県御殿場市萩原743  
☎0550・83・4759

### 富士宮食養料理教室

第1日曜 所富士宮中央公民館  
☎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

毎月第一木曜 10時~14時  
所神戸ヘルスフーズ ☎078・453・1777

### 狭山マクロビオティック料理教室

第1・3土曜(夜)、第2・4水曜(昼)  
調小林夕夏 所一玄屋  
☎0429・59・1941

### マクロビオティック料理教室

第1木曜 10時~14時  
所熊本婦人会館 カルチャーセンター1内  
●マクロビオティック茶話会  
第2木曜 13時~15時、19時~21時  
所熊本、天粧子刺店  
☎096・343・4043

### 山本祥園自然食料理教室

●毎月第2水曜 10時~13時  
所サタ公民館(枚方市)  
☎0720・53・2200  
●毎月第3日曜 10時~14時  
所薫風自然食品店(倉屋市)  
☎0797・31・4141

### 所上御影会館(神戸市)

●毎月第一木曜 10時~13時  
☎078・822・3328

### 正食料理教室、正食料理試食会

●料理教室 第2又は第3月曜 10時半  
所三重県南牟婁郡 笠井あさ停宅  
☎05979・8・1366  
●試食会 第3日曜 11時~12時  
所三重県南牟婁郡 正食喫茶・木らら  
☎05979・4・1666  
●純正食者の方のみお泊めます。  
●四月生募集(初級・中級・上級)  
☎086・262・0312、086・263・0006 野田キヌ子

### 講習・勉強会

定例勉強会(門前の小僧会)  
所盛岡、マナ自然食 所第3水曜 10時  
☎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  
☎0273・222・5484

### 東北正食協会・月例会

月本の日曜 1時  
所仙台 食事処「友苑」  
☎022・246・2771

### 半断食「宿便とり」研修

調天森英枝、牧内泰道 所リフレッシュ学園  
毎月1日~8日 合宿  
☎0277・45・3001

### 健心館道場

食養料理とお話(大森一慧)  
\*毎月第2日曜13時より  
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/橋本由八  
所バス(福島県いわき市)  
☎0246・88・2335

### 正食のはたご「民宿バス青森」

宿泊、料理講習、正食相談、スキイ教室  
所平舘 青森市戸山字赤坂268-177  
☎0177・41・9559

### 石打ペンションブルージユ

女食食スタッフ募集 男女数名  
☎0257・83・3667 鈴木

### あさいろ塾

第2土曜 18時~ マニホージュにて  
調佐々井謙 所 ☎0463・82・6036

### 自然食ベンション

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 ☎057766・8・2953

### 蒼玄協会半断食トック

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

### 自然食品店 イノチの糧屋

スタッフ募集! 正社員、アルバイトも可。  
所東京都八王子市めじろ台4-12-15  
☎0426・65・4311 柳ノチ

### 私達の台所 勉強会

●慧のクッキング 健康で楽しい正食料理  
\*1月はお休み/11水より再開  
所相模台公民館 調大森一慧  
●手当法、食養料理研究会(12名限定)  
時12月、1月はお休み/2/28日「宿便器」  
調大森一慧 所加藤宅  
☎0427・84・3163 (加藤)

### 御殿場・富岳庵断食道場

指導/友井寛  
3日間は断食、あと3日間は補食・合宿  
所静岡県御殿場市萩原743富岳庵  
申健康道場(新宿区西新宿8丁目)  
☎03・3366・3545

### 操体教室 新クラス募集II

時第2・第4日曜 所秋葉原・津田温古堂  
☎03・3864・0557

### 定例勉強会

●愛康会 第4水曜14時  
●食べ物の勉強会 第4火曜 14時  
所久留米市南町 愛康内科病院  
☎0942・21・5556

'93

1/15 (成人の日) p.m.1~16 (土) p.m.3  
あなたの運命を解明し、“軌道修正”を可能にする2日間!!

# 運命学<sup>特別</sup>ゼミナール

定員◆70名限定

会場◆日本 CI 協会2F さくらホール

講師

## 大森英桜

(宇宙法則研究家)

- 講義1 姓名学入門
- 講義2 数霊と宇宙法則
- 講義3 姓名学の実際
- 講義4 姓名学による病気診断
- 講義5 公開姓名相談講習会
- 講義6 気学の解明

12:30~1:00	受付	6:00~7:30	起床、清掃、体操、歌
1:00~1:30	説明	7:30~9:00	講義4
1:30~3:00	講義1	9:30~11:00	講義5
3:30~5:00	講義2	11:00~12:30	朝食
5:00~6:30	夕食	12:30~2:00	講義6
6:30~8:00	講義3	2:00~3:00	質疑応答
8:00~9:00	質疑応答		
11:00	消灯、就寝		

- 電話で必ず予約してください。
- 受講には日本CI協会の正会員または誌友会員になることが必要です。
- 講義の部分参加は出来ません。

★東京で過去・現在を通じて一番人の集まる盛り場といえば、浅草、銀座、新宿となり、これらはいずれも24の数をもっています。姓名学では、24は「一才智秀で、資材豊厚吉慶あり、子孫繁栄す。」とされ、お金に関係のある吉数となっています。

★名前(人の名前でも会社の名前でも)は、単なる符号ではないか、と誰しも思うところですが、それぞれの数にはそれぞれの波動が働いており、それぞれに異なった意味と影響があります。

★何故、ある数は吉数で、ある数は凶数なのか——それを無双原理・宇宙の株序で解明していくユニークなゼミナールです。ふるってご参加ください。

(どうして浅草が24なのか、疑問に思われる方もおられるでしょう。「浅」は8ではなく12に、「草」は9ではなく12に数えます。その理由もこのゼミナールで解明していきます。)

会費◆30,000円 (食事付)

33,000円 (食事付・宿泊込)

\*当日受付にてお支払い下さい。

▶公開姓名相談の方(先着4名)は別途20,000円(20分間)

電話予約受付中 03-3469-7631 / 日本 CI 協会

# PUの本棚より

## 第6回

「波動進化する世界文明」 村山節著

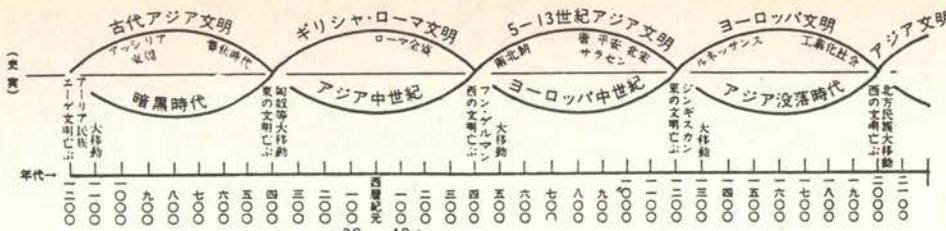
博進堂刊 三、〇〇〇円

「マクロビオティック健康法」 久司道夫著

日貿出版刊 二、〇六〇円

「無双原理・易」 桜沢如一著

日本C-I協会刊 一、五四五円



▲東西文明が800年毎にクロスサイクルしてきた人類の歴史・歴史の法則と武蔵中立新人物往来社刊 村山節著(絶版)

九月号でとりあげた文明法則史学の発見者である村山節氏の待望の復刊。上の図が示すように、歴史をマクロにとらえると東西の二極に分かれ、相互相補うように陰と陽の波を描いて変化を繰り返していることがわかる。西洋文明主導型から東洋文明主導型への交代期にあたる今、日本の果たす役割は何か。一人一人が自らの生き方を問ひ直すべき時だ。お問合せ ☎(〇二五) 二七四・七七五五

本書は一五年前に『The Book of Macrobiotics』と題し、欧米人向けの概説書として出版されたものを日本語に翻訳したもの。宇宙の秩序七つの原則、無双原理十二定理の解説からはじまり、食事法、病気の原因と診断、平和な一つの世界の実現についてまで、マクロビオティックの基本的な考え方や原理原則に関する事柄はひと通り網羅されており、初めての方への入門書としてお薦めできる本。

マクロビオティックの運動は、食事という日常生活そのものに関わるため、実行法が具体的な反面、単なる個人的な健康法のレベルに終始してしまいがちであるのは非常に残念なことである。「病気を治すのは易しいが、病人を治すのは難しい」というのは桜沢の言葉であるが、健康は手段であつて目的ではない。

生活全体がマクロビオティックに則った本当の意味での自由人を目ざす人が一人でも増えて欲しいと願わずにいられない。

よく誤解されることだが、食養は宗教や信仰ではない。無双原理は桜沢の創作物ではなく、古代中国の「易経」に代表される東洋の哲学や科学の根本原理を、現代人にわかりやすく応用しやすいように翻訳し、十二の定理に整理したものである。

桜沢はこの書でまず、易に対する認識を述べ、物理学、化学、生物学、医学等の現代科学との関わりや、政治、経済、社会学等の指導原理にまで言及している。

「原理」というものは、利用、応用すべきもので、信じるものではない。例えば、誰もが知っている「てこの原理」は、信じようと信じまいと歴然と存在する。例え誰かがそれに反対しても「てこの原理」の価値は失われない。「てこの原理」は単に知っているだけでは何にもならず、利用しなければ価値がないのと同じように、無双原理も利用し、応用して初めて価値がある。

巻末にあるCRUX(無双原理問題集)にあなたは何問答えられるだろうか。

## 編集室便り

21世紀まであと7年。世紀末はいつの時  
代も終末論がくり返し論じられてきました  
が、ますます真実味をおびてくるようです。

さあ、今年をどんな年にするか。あーおも  
しろかったといえる日々をすごせるかどう  
かは、瞬間の判断、どちらを選ぶかによっ  
て決まってしまう。今年には桜沢如一先  
生誕生百年祭が十月に開催予定です。瞬間、  
瞬間の判断を磨きあげ、素敵な笑顔でおめ  
にかかれることを楽しみにしています。

◆10月25日 特別講演会「飽食日本の子ど  
もが危ない」と題し真弓定夫先生（真弓小  
児科医院院長）からお話をいただく。

この日、協会には手のひら劇場の中島先  
生や、宮崎でひのき家という自然食品店を  
経営し有機農法を実践している中村天一  
氏、アメリカでマクロビオティックに出会  
って啓発されたという佐久間さんが来館さ  
れる。

◆10月27日 12月20日全国一斉発売で創刊  
される30才からの女性のスピリチュアリズ  
ム・マガジン「anemone」がマクロビオテ

ィック、桜沢里真先生、料理教室等の取材  
のため来館。

◆10月31日 九州、鹿児島で三年番茶の生  
産をしている川上寛継氏からとれたてのサ  
ツマイモと番茶をいただく。本当にありが  
とう。おいしかったです。

◆11月3日 桜沢如一先生誕生99年祭、里真先  
生も参加され約70名の参加者の中、来年の  
百年祭に向け、いよいよスタート。詳細は  
協会インフォメーション参照。

◆11月4日 児童文学者の横笛太郎氏を中  
野のちゃんぶる亭に訪ねる。ちゃんぶる亭  
はほとんどマクロビオティック料理の沖縄  
そばの店。当日は操体法の渡辺栄三氏も同  
席。クリスマスパーティーへの協力を両氏に  
おねがいし了解を得る。

◆11月7日 有機農業研究会監事で永年に  
わたって運動に貢献された築地文太郎氏が  
逝去され、通夜に花井が参列。

◆11月8日 ホリスティック医学協会五周  
年記念シンポジウムに協会より井上参加。

オーサワジャパン(株)主催の商品説明会が  
協会のさくらホールで開催される。今回は  
新商品、ハーティハート化粧品の製造メー  
カー、諏訪市のベニヤバイオケミカルの伊  
藤社長が講師。ハーティハート化粧品に使

用している原材料は、100%生薬を使用し、  
エキスを溶かしたアルコールまでもが穀  
類を原料としたものであるため、飲むこと  
さえできるといふ。ハーティハートについ  
ては近日中に取材し、生産者シリーズに掲  
載予定であるが、厳寒の諏訪で漬物を漬け  
る際のヒビ・アカギレ防止のための葉草を  
研究している間にできあがった化粧品、実  
直そうな社長そのまが商品になったよう  
で、早速買って帰ることにした。

◆11月11日 小牧久時平和財団・生物農業  
研究所「秋の集い」に協会より花井が参加。  
九州・熊本で小牧先生が総長となり創立す  
る地球環境大学大学院の創立式典、並びに  
第二回小牧久時平和賞が大阪大学前総長の  
岡田実先生、人類愛善会会長の広瀬静水先  
生の授与式が催される。約百五十名余りの  
列席者はほとんどが学識経験者。小牧総長  
の御活躍が期待される。

同日、「特裁米・醸造バンク」発表説明会  
(和蔵会主催)が東京・早稲田奉土園で開催  
され、協会より佐藤が参加。

このシステムは日本の伝統的な農と醸造  
文化の継承を目的とした和蔵会が生産者と  
消費者のミゾをより近づけうる流通経済の  
あり方に挑戦したものだ。今後期待される。



# 賀 正



— 本年もよろしくお願いたします —

## 東北沢店



〔後列左から〕 栗原、池田  
〔前列左から〕 阪本、河内、小船

## 本社配送センター



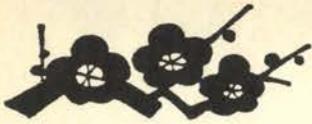
〔後列左から〕 勝又、渡辺、土屋、村田、池田、曾田、高橋、野下、黒沢、新海  
〔中列左から〕 桜井、江面、武田、鈴木、田中、谷口、平川、本田、山形、大橋  
〔前列左から〕 阿部、村上、池田、長田、田中社長、古木、安藤、小原、花井



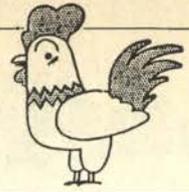
オーサワジャパン株式会社

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

本年もよろしくお願い申し上げます

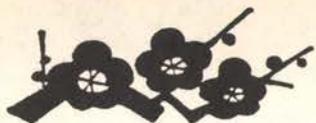
平成五年 元旦

水塩は「液状の天塩」です。  
塩分がすぐ広がるから  
塩加減もラク。  
傾けただけでは  
少量しか出ない「適塩ボトル」で  
使い過ぎも防げます。

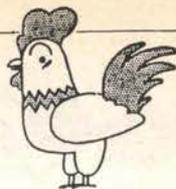


株式会社 天 塩

〒169 東京都新宿区百人町2-24-9(アマシオビル) TEL.03-3371-1521(代表) FAX.03-3371-9587



# 謹賀新年



## 塩から、塩の道へ

いのちが輝く、体が喜ぶ。  
気持ちよく幸福な生活方法に気づく。

塩の道クラブは「海の精」が存在することから始まります。

自然海塩「海の精」は、私たち地球生命のふるさとである海のエキスであり、本来の塩です。塩は、われわれ人間のいのちと食文化を支えるもっとも根元的な食べ物であり、人類史上、最初の商品でもありました。塩を媒介として交易が始まり、さまざまなモノや文化が伝わっていったのです。

しかし今、塩は塩化ナトリウムになりました。これに象徴されるように、私たちの人生や文化もまた、無味なものになっていないでしょうか。塩を海の精(エキス)と見るか、塩化ナトリウムと見るかは、どのように生きるかを選択することなのです。

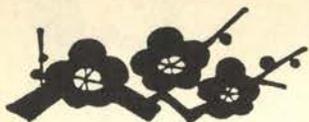
幸福に生きること。それが何よりもたいせつです。すべてはここに根ざし、すべてはここに終わります。

塩の道クラブは、いのちと食と文化の原点である「塩」を起点として、いのちがよろこぶもう一つの(オルタナティブな)「道」を模索する“有志”の集まりです。

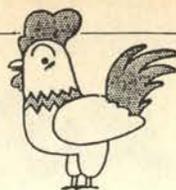
海の精のユーザーならだれでも参加できます。  
皆様のご参加をお待ちしております。

### 塩の道クラブ

〒155 東京都世田谷区北沢2-38-9  
☎03-3460-3961



謹賀新年



原点は、自然です。

おいしさは



大地の匂い

代表取締役社長 戸練 実

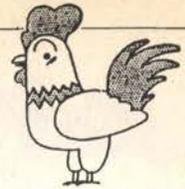


ムソ-株式会社

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  
 南東海ムソ- 愛知県一宮市下川田町1-32 ☎ 0586-24-5585



# 謹賀新年



## 頌 春

本年も宜しくお願い申し上げます

1993年 元旦

日本C I 協会



監	顧								理	專	副	理
事	問	//	//	//	//	//	//	//	事	務	理	事
佐	大	天	丸	佐	花	村	村	岡	石	勝	花	田
々	森	野	山	藤	井	上	越	田	田	又	井	中
井	英	慶		茂	良	讓	立	定	英	靖	陽	波
讓	桜	之	博	伸	平	顯	典	三	灣	彦	光	留
												子
												真



備前長船

愛醸品各種純正醸造元

名刀みそ(玄米・米赤・甘・麦)  
名刀ひしお・ひしおの糍・名  
刀あま酒・名刀こうじ

心のかよう味づくり

### 名刀味噌本舗

〒701-42 岡山県邑久郡長船町土師1 4  
tel/fax 086926-2065

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

いつもからだにおいしい自然

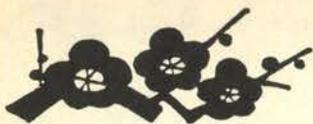
## 玄米モチ 玄米ごはん 玄米かゆ 玄米クリーム

玄米商品開発専門メーカー

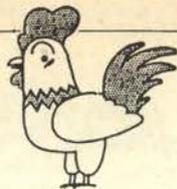
## コジマフーズ株式会社

代表取締役 小島信之

〒457 名古屋市南区呼続元町9-27  
TEL 052-821-8746



# 謹賀新年



## ●洗剤シリーズ広告 第1弾



使つて安心

### 洗たく粉60

洗たく用洗剤 900g  
(一箱で60回洗える)  
¥1,100

- ▼冷たい水でも洗濯機できれいに洗えます。
- ▼あわ立ちが少なくすすぎも簡単。
- ▼赤ちゃんのオムツもふんわり。肌にやさしく安心です。

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です。
- ▼住居、浴室、トイレなど多目的に応用できます。

## 発売元 イノチの会

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

●パンフレットをお送りしています。62円切手を同封の上、お申込みください。

地球があぶない。いまでは小さな子供でさえ知っている現実です。河川の汚染源のNo.1は家庭から出る生活雑排水だといわれています。なかでも洗剤による水質汚染の深刻さ。自然環境の処理能力をはるかに超えて排出されている現状と分解されない洗剤成分が生態系を犯すところからです。

汚れた川の水が水道水となって生活へ戻ってきます。浄水されたとはいえ、水道水を飲むのは緩慢な自殺をするようなもののだと言われるほど化学物質・不純物質を含んでいます。いわば死んだ水を飲むようなものなのです。

毎日の洗たくや食器洗いが知らず知らずにあなたの生命を縮め、川を汚染し続けているのです。川のせせらぎが川の嘆きに聞こえてきませんか。

### ●バクテリアの餌となる石けん

昔は洗剤の使用量が比較にならないほど低く、こうした問題は起きていません。動物性油脂にアルカリを化合させた石けんは安全性が高く、自然の流れに帰して生分解されやすいのです。これが石

## 川は泣いています。

けんの良いところです。しかし冷水に溶けにくい石けんは洗たく機で使にくいこともあって、石油系合成洗剤が大量に消費されるようになってしまいました。

●石けんのような洗剤が欲しい  
これが時代の要望ではないでしょうか。

「洗たく粉・洗い液」は洗剤公害反対運動の中から生まれました。石けんのように安全で、しかも使いやすいさを実現した洗剤です。いま石けんをご使用の方は、歴史的にも実績のある石けんをご使用ください。しかし、どうも使にくい方には「洗たく粉・洗い液」をおすすめします。

●今までにないクリーンな洗剤  
「洗たく粉・洗い液」は、まったく新しい発想から生まれました。石けんのように安全でしかも合成洗剤のように使いやすいをめざした洗剤です。一度使った瞬間からそのすばらしさを実感していただけます。原料は、海水からとれる食品としての無機塩類とヤシ油脂脂肪酸。安全性が高く、生分解性97%、100%と、きわめて公書を出しにくい洗剤です。

## 屋久島の大自然をお楽しみ下さい。

天然村の無農薬のお米と野菜、海の幸・山の幸——  
まごころを込めた自然食料理でおもてないたします。

ペンション

# 天然村

〒891-44 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生(高平) ☎09974(7)2541/9222 (FAX)

# 天然村 助産院

助産婦/山県良江

☎09974(7)2541/2013

所在置/〒891-44鹿児島県熊毛郡  
屋久町麦生335(高平)

## 自然出産の本

# 改訂版『聖なる産声』

山縣良江著(正食出版発行) 定価 1,300円(〒310円)

未来を託する子供達を産む若い人達に、忘れかけた『自然なお産』。その理解とあり方を家庭分娩の実体験記を交えて分かりやすく説く。母の心が込められた本です。

※ご注文は、日本C.I.協会、又は天然村までお申し込み下さい。



# 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

〒370

高崎市和田町7-13  
☎0273-221-5484

「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

「言葉アソビ」  
自然治癒の「気」活性法  
定価 五〇〇円 一〇二〇円  
「アソビ祝詞札」セット価千円  
●電話かハガキでご注文下さい

人材育成・体質改善の  
財団法人 修学協会

## リフレッシュ学園

●支部道場 ●療術師(資格取得可) ●アトピー専門食養指導家 ●ヨガ薬膳レストラン経営 ●ロッグハウススクール……などを旨す人、全員集合!!

〒376 群馬県桐生市宮本町4-6-1 ☎0277(45)3001

究極の調味料へ

## 光食品株式会社

ウスターソース類  
トマト加工品 製造  
ドレッシング類

〒770 徳島市南田宮4-25  
☎0886-31-9141

## 正食協会

会長 松岡四郎

〒540

大阪市中央区内淡路町二-1-1  
小山ビル四一〇  
TEL 〇六-九四一-七五〇六  
FAX 〇六-九四一-七〇三九

1993

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

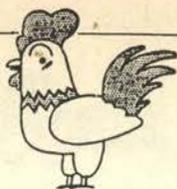
アトピー食品・正食品製造

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



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

☎〇八六一二六二一〇三二二  
〇八六一二六三二〇〇〇六

宇宙からの贈物

此命(米)

此の命を使って  
普通の生活をしながら

無理なくできる

## 蒼玄流半断食

・素肌美人を内面から造りあげ、  
生き生きとした生活。

・自分に内在していた能力を開発。

・人間本来の『食の理学』の確立。

## 蒼玄協会



無双宇宙への道

- ◎マクロビユーティクニック(半断食・美容瘦身)
- ◎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
- ◎食養料理教室
- ◎食養基本原理講座
- ◎正食医学講座

\*本部 〒192 東京都八王子市小門町20-2  
TEL 0426-25-0096

\*支部 長野・会津各地サークルあり

“にがり”を残した天然の風味!

自然塩

## 伯方の塩



ハカタ 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)

## 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  
☎〇二七三・四六・四九二一

鈴木述子



株式会社

今すぐ玄米で今年も健康  
家庭用ミニミニもみすり機

## 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

じっくり炭火焙煎した  
コーヒー風味の

野草加工食品

たんぼぼ製品・製造販売

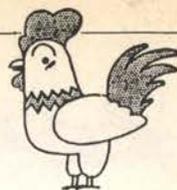
## エンゼル食品

平田二郎

〒350-01 埼玉県比企郡川島町  
上大屋敷九〇一四  
☎〇四九二一九七―七三八六



# 謹賀新年



本物の味  
健康をねがう店

カテリナ ヘルス  
(旧 木下ヘルス商会)

都内近郊無料配達  
営業 午前11時～午後9時  
(日曜・祭日は12時～)

丸ノ内線方南町富士銀行側  
下車3分 マクドナルド横入ル

〒168 杉並区方南二一八―一五  
☎〇三―三三―三三―七七〇〇

丹精生みそ (むぎ) 醸造元  
佳味伝承あわせ味噌

株式会社 マイツル

代表取締役 白水勝利  
(Shirouzu Katsutoshi)

〒819 福岡市西区姪の浜3丁目3-27  
TEL (092)881-0413(代表)

石坂流鍼術  
後藤鍼灸院

〒151 渋谷区代々木五―五五―七  
(小田急線参宮橋駅五分)  
☎〇三―三三―四六〇―五六〇七

株式会社アアム  
代表取締役  
金子公典

〒241 横浜市旭区市沢町九二―一四  
☎〇四―四五―三七三・六一九一

HD ひとつ 橋歯科クリニック  
歯科一般・矯正歯科

歯学博士 橋本佳潤

診療時間 □午前9:00～午後1:00 □午後2:00～午後6:00  
日曜・祭日は休診

〒260 千葉市中央区富士見1-15-9 朝日生命ビル3F  
PHONE 043(224)7899 FAX 043(224)3546

Natural Food  
**ALICIA**

月～金 11:30 AM～2:30 PM  
5:00 PM～8:30 PM  
土・祭日 11:30 AM～7:00 PM  
日曜・第3月曜日 定休

北沢2-9-23 3485-3681

大橋自然食  
大橋真行

〒350 埼玉県川越市霞ヶ関北四―二二―一七  
☎〇四―九二―三三―一九四四五

無双武医道修身健康道場  
北 溟 塾

塾頭 由谷昌弘

本部事務局 寝屋川市高柳五―二―十一  
〒572 電話(〇七二〇)三八―二八七四

表千家茶道教室  
けいこ場 立川市西砂町五―三―三  
☎〇四―二五―三一・〇九三六六

けいこ日 木・金 月二回他応相談

●マクロビオティック手作り菓子  
によるおけいこです。

浮津宗宏 (宏子)

株式会社 日貿出版社  
取締役社長 高橋幸重

〒101 東京都千代田区猿樂町一―二二―一  
☎(〇三)三三―九五―一八四一

玄米食メニユー有り  
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

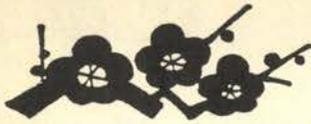
長野無農薬野菜の会

酒井須三子

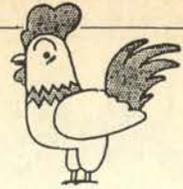
〒380 長野市上松一―五―三五  
電話 〇二六〇―三三四・三八二四

幸福の扉を開く店  
純正食品流通センター

会津屋  
福島県喜多方市字諏訪一五六ノ一  
〒966 TEL 〇二四一・二二二・四一九三  
FAX 〇二四一・二二五・七四六八



# 謹賀新年



## 迎春

1993年 元旦

タベモノの 出処をたずねれば 作り手の世界がわかる 心がわかる  
 タベモノの 鼓動を聴けば 作り手の心が伝わる  
 タベモノの 質を問えば 作り手の心が変わる 世界が変わる  
 私たちは街の八百屋  
 自然の恵みに添えて、作った人々の心とぬくもりを、そのままお客様に伝えたいと願っています。  
 本年も皆様の御支援に支えられて、従業員一同、新鮮で安全な野菜、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 —

### ゴルフ

### 味 穂

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

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

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

## 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。

## (有)長生堂 (担当 山本英勝)

\*きねづぎもち・玄米大福・パイ・コロツケ等手造り食品

\*オーサワジャパン・正直村・ツルシマの商品

\*日本C-1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。

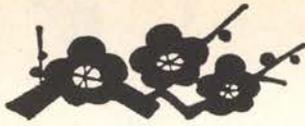
(ご希望の方には価格表をお送りします)

〒485 愛知県小牧市小牧一丁目四〇

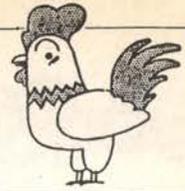
TEL 〇五六八・七五・九八四三

夜間 七六・二七三二

FAX 七六・四六八一



# 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  
変わって行く

### 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

「食べ物で生き方がわかる」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 9時～13時

講師 / 松永早穂理

(日本C.I.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 13時～16時半

国際宗教超心理学会

本山博会会長傘下

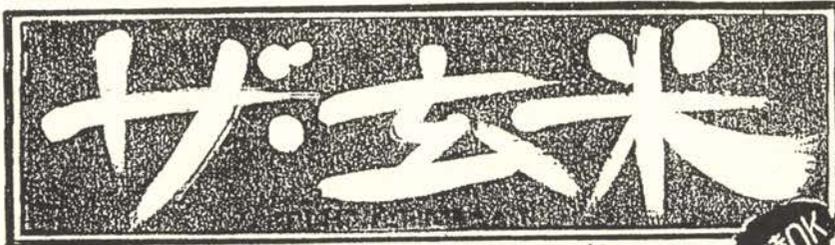
### 易・師範占断

千子、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 5-128  
☎ 〇五五四・二四・〇五五六



無農薬野菜  
手造り豆腐  
納豆  
天然海産物



## ひかりの郷

〈横浜高校正門前〉

定休日:土曜 AM10:00~PM6:00

TEL. 045-784-0929

他  
〒236  
横浜市金沢区  
能見台通 3-12

自然食品の店



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

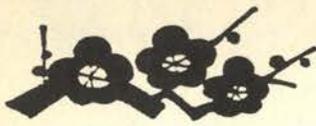
〒160 東京都新宿区荒木町四  
☎ 〇三三三三三三三三三三三三三三三三  
FAX 〇三三三三三三三三三三三三三三三三

### 四谷自然食品センター

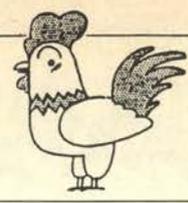
健康と自然に奉仕する  
解脱会事業部

## 岡野武徳

代表役員  
解脱会  
宗教法人



# 謹賀新年



自然の生態系の活かされた山紫水明の100万坪の大地から  
謹んで新年の御挨拶を申し上げます

1993年 元旦

ダイヤモンド食品工業株式会社 社員 一同  
矢の沢ファミリークラブ 定住者

山形県東置賜郡川西町大字玉庭3394 TEL.0238(48)2509 FAX.0238(48)2007

〒184  
東京都小金井市本町四一四一三二  
〇四二三・八五・五二六一

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**

みんなの力で原発なくそう!!  
獲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  
TEL 0422・47・6639  
FAX 0422・42・0634

## アウト ドア スクール ふ て ろ ん

外で元気に種まき キャンプ川遊び  
無農薬野菜を作って 自然の恵みをいただく  
食べる会 「草の実」料理教室  
井能よし子 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  
〒277 千葉県柏市泉町 6-1-57  
〇四七一・六七・一九九七  
●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

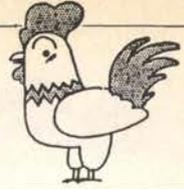
〒006  
札幌市手稲区前田10条17-2-11  
〇11・681・1120  
**森山恵瑞香**

自然食の店  
むぎのさと  
〒064 札幌市中央区北2条西6-46  
〇一一・六四四・一九二一  
手稲食養サロン

オリブマン化粧品  
オーサワジャパン食品 販売  
**天 荘**  
下通店 〒860 熊本市下通一四一八  
〇九六・三五四・九一六一  
福山 絢一朗  
子飼店 〒860 熊本市東子飼町三一五  
〇九六・三四三・四〇四三  
福山 暁三  
熊本陰陽会事務局



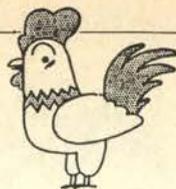
# 謹賀新年



<p>純正食品・自然酒類 PU図書・料理教室</p> <p><b>須藤商店</b></p> <p>〒376 群馬県桐生市東久方町 二丁目六十一番 ☎〇七七・四四・五七三三</p>	<p>野菜・生鮮品・パン他 さつき自然食品店</p> <p><b>渡辺栄次</b></p> <p>〒960 福島市五月町一―一九 ☎〇二四五・三・一九二四</p>	<p>自然の知恵と恵みをあなたに</p> <p><b>アリモト</b> 合名会社</p> <p>〒671-02 姫路市花田町小川912 ☎(0792)53-2323他 FAX(0792)53-5604</p>	<p>整骨院</p> <p><b>巴堂</b></p> <p>(佐藤友治)</p> <p>〒013 秋田県横手市清川町12の1 ☎〇一八一・三三二・三三三二</p>
<p>自然食品・健康食品店 噛む 噛む</p> <p><b>カムカムサン</b></p> <p>〒260 千葉市稲毛区緑町二―一八二 ☎〇四三二二四七―一七三七</p>	<p>正食品・PU図書・自然化粧品 料理教室・健康相談</p> <p><b>小川自然食品店</b></p> <p>〒362 上尾市上町二―七―二五 ☎〇四八・七七四・八五〇四</p>	<p>ヘルス ショップ 浅野</p> <p>本年もよろしく お願い申し上げます</p> <p>〒336 埼玉県浦和市常盤 9-10-4 ☎048-831-0647</p>	<p>健康は台所から！</p> <p>大森英桜先生の 各種勉強会 純正食品・PU図書 料理教室・勉強会</p> <p><b>私達の台所</b> 加藤大季・千枝</p> <p>神奈川県津久井町三井735 〒220-02 ☎0427・84・3163 FAX0427・84・7793</p>
<p>日本C.I.友の店 純正食品販売 無農薬野菜産地農場直送</p> <p><b>ハッコー山海フーズ</b></p> <p>〒533 新大阪駅東口真前 ☎〇六・四六一・三五二八</p>	<p>心と身体の健康のために 自然食品「生きる」</p> <p>森嶋晃代 橘田修一</p> <p>〒413 熱海市清水町17―7 ☎〇五五七―八三一五四九〇</p>	<p>安心を食卓へ…自然食品のお店</p> <p><b>サニーサイド</b></p> <p>Phone 092-681-0883 〒813 福岡市東区舞松原1-8-16 FAX 092-672-6609</p>	
<p>純正食品卸・小売・PU図書 食養相談・化粧品・無農薬野菜</p> <p><b>紅葉</b></p> <p>金城安江</p> <p>〒902 沖縄県那覇市寄宮一六三 ☎〇九八・八五四・〇二九六</p>	<p>●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</p> <p>(有) <b>陽報</b></p> <p>〒900 那覇市久茂地三―一―一八 ☎〇九八・八六一・七一九五</p>	<p>特選三年番茶・特選テッカミノ製造 純正食品販売</p> <p><b>川上寛継</b></p> <p>〒895-25 鹿児島県大口市宮入 一六九八―三五 ☎〇九九五二・八・二七〇八</p>	<p>中医振興協会 国立北京中医学院 (継続教育日本分校)</p> <p>〒160 新宿区歌舞伎町二―四五―六 ☎〇三―三三二〇九―九二二七</p>



# 謹賀新年



〒183

東京都府中市南町三ノ十八  
☎〇四・三三(六四)一〇一七

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

〒228  
神奈川県相模原市旭町二一七  
☎〇四二七・四五・五六六二

玄米餅 藻塩  
ゴマ塩 藻塩液  
陽泉  
日本正食品研究所  
佐々井 讓

本年もよろしくお願ひ申し上げます

小麦の館

天然酵母のパンとクッキー  
Tel. 03-3928-9870  
〒177 東京都練馬区関町北3-50-4

〒349-01  
埼玉県蓮田市江ヶ崎一四九〇一六  
☎〇四八・七六八・五四二三

玄米の珈琲  
黒いり玄米製造  
●元気がない方、  
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

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

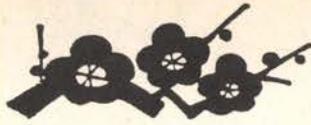
事務局：株式会社安保商会  
〒031 青森県八戸市根城白山平21-10 八戸流通基地内  
☎0178(27)5510代 FAX0178(27)1313代

食養は人を救い世を救う。

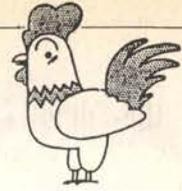
確信と自信をもち、陽気に生きて行こう！ 全国の皆様

J A C 農産物・加工品有力販売店  
青春の八百屋 ゲンマイキット

東京都大田区池上3-14-7  
Tel・Fax 03-3755-1412



# 謹賀新年



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)
- 福岡営業所 〒814 福岡県早良区藤崎1-18-8  
☎ 092 (831) 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)

“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)

〒384-23

## 酢屋茂商店

長野県北佐久郡立科町菅田  
☎ 〇二六七・五六・一〇〇一

茜しようゆ・立科みそ

〒955 新潟県三条市北四日町三上二一  
TEL 〇二五六・一三三・〇二七  
FAX 〇二五六・一三三・一五二

## マルヨネ

やきふ・車ふ  
株式会社  
代表取締役 吉田秀治

〒028-42

## 府金製粉株式会社

岩手県岩手郡岩手町 川口17-5  
☎ 〇一九五・六五・二二二六

南部地粉

〒031 青森県八戸市柏崎2-6-12  
☎ 〇一七八・二二・二九四一

## 谷川安彦

谷川煎餅店

南部せんべい(こま・ピーナツ)製造

〒160

## 日本ホリスティック 医学協会

東京都新宿区西新宿八三二六三  
TEL 〇三・三三六六・一三八〇  
FAX 〇三・三三六六・一三七五

〒356 埼玉県川越市大字藤間48-1  
☎ 〇四九二・四二・五五一

## (有)宝来堂

代表取締役 安田邦雄

オーサワゼリー製造

〒969-04

## 村越立典

福島県岩瀬郡鏡石町旭町九  
TEL 〇二四八・六六・二二六二  
FAX 〇二四八・六六・四四八五

旅のことならおまかせください  
桜菊観光社

〒367 埼玉県本庄市寿三三三-一六  
☎ 〇四九五・二四・六一六一

## ヤマキ醸造(株)

手づくりしようゆ・みそ・漬物

香川県小豆郡池田町池田三三八九-五  
電話池田(〇八七八七五)〇二六一番代  
FAX (〇八七九七五)一〇七一

## 克製麺所

代表 三木克己

小豆島手延麺製造販売

〒722 尾道市東尾道九-二  
☎ 〇八四八・二〇・二五〇六代

## 代表取締役 空谷清

(株)純正食品 マルシマ

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

## 株式会社 森野吉野葛本舗

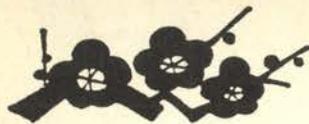
森野藤助

創業四百年

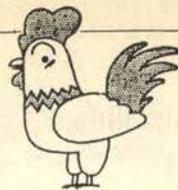
〒259-01 神奈川県足柄上郡中井町  
田中九九四  
☎ 〇四六五・八一・〇四二五

## 金子製麺・製粉

純国内産小麦・そば  
自家製粉使用



# 謹賀新年



「自然の健康を少しでも多く」を願い  
 「より安全でより本物のおいしさ」を  
 追及する宮城屋です。

昨年オープンした新  
 横浜駅前プリンスホ  
 テルペペ店(みやぎ  
 や)でも、ご利用お待  
 ち致しております。

今年もご指導いただけますよう、お願い申し上げます。

〒221 横浜市神奈川区栄町13-1 ☎045(441)2753

## 宮城屋

### 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

### 自費出版

各種印刷物とくに自費出版の企画制  
 作のご用命をお待ちしております。  
 ご希望内容などお知らせ下さいれば直  
 ちに見積書その他を送付いたします。

## KMS

KMS PRINTING CO. LTD  
 株式会社 ケイ エム エス

〒101 東京都千代田区三崎町2-21-5  
 TEL.03-3263-7341(代)  
 FAX.03-3263-7344

## 成地覚

南紀自然食品センター  
 シヤロン勝浦本店

〒643-53  
 FAX TEL  
 和歌山県那智郡勝浦町  
 朝日二一三三九  
 〇七三五五(一)一〇七  
 〇七三五五(二)〇六八六

日本の農業を守り  
 健康な社会を創る  
 有機農業と有機農産物を  
 広める働きをしています

### ノアの箱舟会

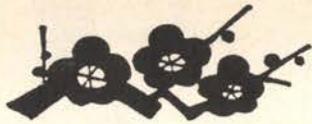


### 株式会社 大阪愛農センター

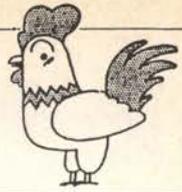
〒593 大阪府堺市小阪西町8番8号  
 ☎0722-70-5411 FAX 0722-70-5410

〒125 東京都葛飾区高砂8-13-5  
 ☎〇三三六〇〇一四二二  
 〒272 千葉県市川市真間3-11-12  
 ☎〇四七三二二一〇八一〇  
 市川平和堂

●配達および地方発送承ります  
 自然食品・健康食品の専門店  
 有機無農薬野菜・果物



謹賀新年



**Hurley** は、今年も

安心して飲める水を作りつづけます！



究極の浄水システム **ハーレーII**

〈ハーレー ウォーター システム 日本総発売元〉

株式会社 **R.H.S**  
アール・エッチ・エス

〒154 東京都世田谷区世田谷 2-21-15  
TEL 03-3426-2301(代)  
FAX 03-3426-2702

# いま世界中が注目する マクロビオティック生活法

..... 大自然とともに生きる .....

## ◆◆◆◆◆ 健 康 ◆◆◆◆◆

生命と生活をいとなむうえで基本となる健康なからだところ。  
すこやかに、やすらかに暮らせるということ。  
私たちの身体は、血や肉や髪の毛一本にいたるまで、  
すべて食べたものによってつくられています。  
マクロビオティックでは、宇宙のなりたちと体のしくみを知り、  
日々の食事を通して自然な体を取り戻します。

## ◆◆◆◆◆ エコロジー ◆◆◆◆◆

人間の生活は自然の代償の上に成り立っています。  
ひとりひとりが心がけ、おこなってこそ、  
子供たちに美しい自然を伝えることができるのです。  
農薬や化学肥料などの化学物質は自然のサイクルを乱します。  
食べ物の摂り方ひとつで、私たちは自然の一部として、  
より人間らしく生きるための第一歩を踏み出すことができます。

## ◆◆◆◆◆ 幸 福 ◆◆◆◆◆

環境に生かされていると感じられること、  
さまざまなものの“いのち”を生かしてあげられること。  
“いのち”は科学で解明するものではなく、自分で感じとるもの。  
季節を感じて、自然を感じて、宇宙を感じて、自分を感じて、  
そんな豊かな心をはぐくんでみませんか。



# ごあいさつ



日本CI協会会長 桜沢 里真

マクロビオティックの歴史は、昭和3年夏、桜沢如一が北海道で開いた「第一回無双原理大学講習」から始まります。以来65年間、いまや日本はもとより、欧米にまで広がり、医療・教育関係者等に多大な影響を与えています。日本では、日本CI協会が昭和32年から桜沢如一の指導のもとに、マクロビオティックの普及と研究を重ね、昭和41年、師の亡きあとも現在に至るまで、運動の中核として研鑽を積んでまいりました。

今日、世界的に環境破壊が問題になっていますが、桜沢はすでに昭和12年に“ビオ・エコロジー”という名称をもって、環境保護の先鞭をつけています。世界中の民族がイデオロギーを超えて、身土不二・一物全体の原則を守る方向で、共に助け合い、健康と幸福を育て合う世界を創生するためにも、今後共、マクロビオティックの普及を続けていきたいと思っております。

## ◆◆◆マクロビオティック食事法の原則◆◆◆

### 陰 陽

宇宙のすべてのものは陰陽のバランスによって成り立っています。広がる力、遠心力が陰、縮む力、求心力が陽。元素では、カリウムが陰性、ナトリウムが陽性であり、カリウム分の多い果物などを摂れば体が冷えて緩み、ナトリウム分の多いものを摂れば体が暖まりひき締まります。

### 一物全体

生命は、その個体全体でバランスを保っています。野菜は皮をむかず、アツ抜きやゆでこぼしをせず、葉の部分も根の部分も調理します。魚なら頭からまるごと食べられるものを、穀物は精白していないものを食べることで、食物本来の生命力をいただくことができます。

### 身土不二

身体と大地は一元一体であり、人間も環境の産物であるということ。暑い地域、暑い季節には陰性の作物ができ、逆に寒い地域、寒い季節には陽性の作物ができるため、その土地、その季節の物を常食することで、身体は環境に調和し、人間はもっともよく生かされるのです。

### 穀 食

人間の歯の構成を見ると、穀物を噛み砕くのに適した臼歯が32本中20本あり、約60%を占めています。また、陰陽のバランスからみても、未精白穀物は安定した中庸の性質のため、穀物を主食とすることで、どんな環境においても身体や精神のバランスを保ちやすくなります。

# 日本CI協会活動案内

## 料理教室

玄米や穀物類、味わい深い季節の野菜、野草、海草、豆類など、大自然の幸を生命の糧としていただくマクロビオティック料理は、化学的に汚染されない（無農薬、無化学肥料）新鮮な材料を、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、化学調味料は使いません。

年間3期、各13回の初級・中級・上級師範科、1泊2日の集中料理講座、プロの技に学ぶ技法講座、英会話によるクッキング・クラスなどが展開されています。

## 医学講座

東洋医学、東洋哲学、また桜沢如一の説いた無双原理にもとづき、人間の成り立ち、人体の生理から食物の持つそれぞれの性質・食べ方、体内での作用を始め、人相・手相・体格・性格などによる望診法、各種病気の原因・症状と治療法まで、科学や西洋医学のはかり知れない生命の現象を解き明かし、新しい時代の常識をつくります。

月1回、1泊2日の6回コースで部分受講も可能です。

## 出版物

正しい食生活の指導原理、宇宙を貫く法則、東洋医学の哲学、易経、教育、環境など、さまざまな方面から現代社会に疑問を投げかける桜沢如一の著書を始め、桜沢里真会長のマクロビオティック料理書ほか、医学・料理講座のカセットテープ、ビデオなどもあります。

## 月刊誌

### 「新しき世界へ」

マクロビオティックとその料理法に関するホットな情報、健康と美を創り、生命をはぐくむための食事法と、その知識のご紹介など、あなたの人生を豊かにする情報が満載です。

また、日本CI協会で行っている講座や料理教室などのお知らせ、ご案内も掲載しています。

## その他

マクロビオティックを楽しく学ぶ基本コースとして、軽食付きの入門講座、家庭の手当法、生活相談ほか、子どものからだところの成長と子育てについて語り合う母子教室、そして課外教室として太極拳、気功、ヨガ教室などが勢ぞろいしています。

# 入会案内

種別	年会費	特典
A 正会員	12,360円	月刊機関誌（年間12回発行）1部送呈、会員証、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送呈。
B 賛助会員	12,360円を2口以上	月刊機関誌毎月2部送呈。その他は正会員に同じ。4000円分の日本CI協会発行の図書券送呈。
C 誌友	5,150円	月刊機関誌（年間12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	本紙5部配布。本紙巻末に広告掲載。協会出版物等の卸取引可。各種行事割引。料理教室、正食医学講座、正食相談受講可。

●裏面の用紙に記入し、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

# ◆◆◆ 日本CI協会概略 ◆◆◆

自然の法則を理解し、健康と平和を実現することを目的に、故・桜沢如一(1893~1966)によってM.I.を経て昭和32年に創立。

その前身は明治時代、カリウムとナトリウムの拮抗性原理を発見した陸軍薬剤監・石塚左玄が明治29年に出版した「化学的食養生論」の理念を実現するために設立され、食物養生法・食物療法・玄米穀物食を普及した社団法人・食養会。

昭和初年から食養会に身を投じた桜沢如一は左玄の理論をさらに深め、食物療法だけにとどまらず、社会・文化・自然などあらゆる方面に適用できる統一理論としてまとめあげ、欧米各国、インド、アフリカ、ベトナムなどを講演のために巡遊し、十数か国語に著書が訳される。

また、その共鳴者、教え子達によって昭和44年に純正食品事業部門・オーサワジャパン株式会社が設立。

「不老長寿術、長生き法」が本来の意味である「マクロビオティック」という言葉は、今日欧米においては桜沢如一提唱による正食法、東洋の食事法などの意味で使われ、ヨーロッパや北米・南米の諸都市で《マクロビオティック》《オーサワ》《イン・ヤン》を表題にした書籍や雑誌、自然食品店を見受けることができる。



創始者 故・桜沢如一

▶「CI」とは、Le Centre Ignoramus「無知なるもののセンター」。第二次大戦後、桜沢如一が青年教育の家を「MI」 Maison Ignoramusと命名。こざかしい知恵を捨て、無知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。

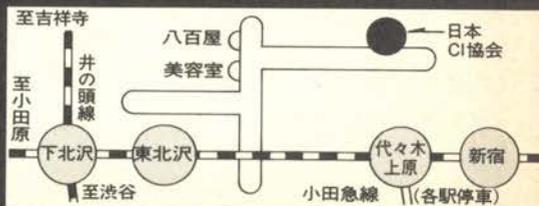
## 安全な食品の店

### オーサワジャパン

CI協会ビル1Fにて営業しているオーサワジャパンでは、無農薬・無化学肥料の野菜、米・麦ほか雑穀類を始め、天然醸造の醤油・味噌・酢等、無添加の調味料・乾物・海産物・加工食品・菓子などのマクロビオティック食品類、洗剤・調理器具・書籍など約400点あまりの商品を取り扱っています。

お問い合わせは 03-3469-7631

- ▶日本CI協会 〒150 東京都渋谷区大山町11-5
- ▶小田急線東北沢駅下車徒歩2分



- ・新規
- ・継続

## 日本CI協会入会申込書 (陪書で書いてください)

(会員別の符号を○でかこんでください。)

年 月号から 年間分

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

フリガナ氏名	職業 (男・女)	生年月日 (明大昭)	年	月	日生
住 (〒 ) ○○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 ( )			



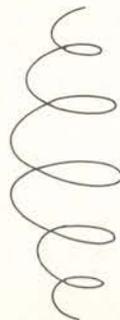
BOOKS

## マクロビオティック 書籍案内

### 日本CI協会取扱書籍

- 日本CI協会発行の図書・録音テープは、一般書店では扱っておりません。本部へ直接ご注文いただくか、日本CI協会友の店でお求めください。
- 日本CI協会に直接ご注文いただく場合、代金は後払いとなります。ハガキにてご注文ください。お手もとに現品が到着したのちに、現品にそえてある請求書で代金等をご確認のうえ、お支払いください。
- お支払い方法は①現金書留、または②振替（東京0-194125日本CI協会宛）にて、ご送金ください。
- お急ぎの場合は、電話、ファクシミリによるご注文も受け付けております。
- 2冊以上ご注文の場合の梱包・送料は以下の通りです。◎定価合計3千円未満=400円 ◎6千円未満=500円 ◎1万円未満=700円 ◎1万円以上=800円(92.12.料金改定)
- 定価はすべて税込みです。

Subject



Object

## 日本CI協会

■東京都渋谷区大山町11-5 千151  
 ■電話(代)03(3469)7631(木曜休館)  
 FAX.03(3469)7635



### 新しき世界へ

日本CI協会の月刊誌

■五二五円(送料込み)

マクロビオティックとその料理法に関するホットな情報、健康と美を創り、生命はたくむための正食と、その知識のご紹介などなど……。あなたの人生をゆたかにする情報が毎号満載です。

日本CI協会で行なっている講座や、マクロビオティック料理教室などのお知らせ、ご案内も掲載しています。



### 魔法のメガネ

桜沢如一

■一三三六円 千三三〇円

魔法のメガネ。って、いったいなんでしょう？ そう、それは(陰)陽の羅針盤、人生の大海原に漕ぎ出す舟乗りの、身と航海の安全を守り、すばらしい一生を送るための、マホウのコンパス(羅針盤)です。劇の形式でやさしく書かれた、大人と子供への贈り物です。あなたもぜひ、魔法のメガネで人生のチャンネルを変えてください。



### マクロビオティック料理

桜沢里真

■二五七五円 千三八〇円

「食養料理法の決定版」玄米食養家庭料理180種、食養料理の原則から、七号食、玄米の正しい炊き方、主食のいろいろ、おかずのいろいろ、おやつ、飲み物まで、くわしく書かれています。

付録に「病人用食養料理法」五七種、料理のみならず、手当のための食品やシップ方など、これだけでもたいへんな価値！



### 食養人生読本

桜沢如一

■一三三九円 千三三〇円

吉凶、禍福はあきなまる縄のごとし。ひとの運命は何で決まるのでしょうか。もし、人生の吉凶、禍福、寿夭、賢愚、美醜、善悪が食によって決まるとしたらどう？ 少年、青年、活動時代、老年、人生のそれぞれの時期に対応した食養を説く本書は、現在最も愛読される名著です。



### 永遠の少年

桜沢如一

■八七六円 千二四〇円

PUの眼——これが何か、ご存知ですか？ これは真の幸福へと至る道を見抜く、陰と陽の思想に裏打ちされた眼です。

貧乏でひもじかったベンジャミン・フランクリンが、なぜ大きな運気をつかむことができたのか？ PUの眼でたどって見たのがこの本です。新しいフランクリン伝にしてマクロビオティックのすぐれた入門書。



### 新食療法

桜沢如一

■二〇六〇円 千三二〇円

正しい食生活の指導原理を示す、食養家庭になくしてはならない本。  
戦前、実業之日本社から刊行され、たちまち数十版を重ね、今も増刷されているロングセラーの増補版。  
「居所こそ生命の薬局」「すべての病氣は判断力のくもり」とうったえる必読書。  
梅生番茶、生姜シップなどの作り方も。



### 生命現象と環境

桜沢如一

■七三〇円 千二四〇円

身体と土地・環境は切り離せない。日本国土に育たない産物を常食することが、いかに狂ったことであるか。  
今日でこそ注目されるエコロジー。本書は身土不二の視点から、独自のエコロジーを提唱しています。自然食とは何か、自然で旬のものを食べるのがなぜ大切なのかを説いています。



### 無双原理・易

桜沢如一

■一五四〇円 千三二〇円

東洋の「易经」を現代に翻訳。  
パリ・プラン社から昭和六年、「東洋医学および科学の根本無双原理」(仏文)の題で出版され、邦訳は昭和十一年「食養会」から発行された。これは昭和五八年校訂版。現代科学の分光学、原子核転換をも説明する無双公理・実用弁証法として、易を現代に生かす偉業。



### 宇宙の秩序

桜沢如一

■一〇三〇円 千二四〇円

物には元があります。それを作ったモトがある。  
でも、モトにも、またモトがあります。元の元。そして、そのモトのモトのモトのモトが、「宇宙の秩序」永遠の生命なのです。  
あらゆる生命は、物体としては自然の元素からできています。元素は素粒子から、素粒子は波動から。では、そのモトは……?



### 東洋医学の哲学

桜沢如一

■二〇六〇円 千三二〇円

シュバイツァー博士を、ランバレーネの病院に訪ねた著者が、博士の理解を求めてフランス語で書いて献上したのが本書です。  
現代人類の危機を打開し、万人の平和と自由と正義を得るには、まず「東洋の医学」と、その根底にある「無双原理」を宇宙の秩序、つまり世界憲章として採用することが急務、と述べる最重要書。



### ジャックとミチ

桜沢如一 著 / 吉見クリマツク 訳

■三〇〇〇円 千三八〇円

西洋社会・文明をふかく愛する著者が、自称「未開人」の主人公の目を通して、西洋社会の光と影を天衣無縫に斬りつめてみせる。ユーモア風刺あふれる、円熟期の傑作。  
「善を愛するが如く悪を愛せ。美を愛するがごとく醜を愛せ」と、宇宙万物一体一元の哲学を説く。  
原書はフランス語で書かれた。



### 天国の鍵

桜沢如一

■二六〇〇円 千三二〇円

「自由と幸福の教育革命、人間性の開発」戦争直後の自由民主主義の熱狂のなか、人間の教育こそすべての基であると、無双原理(P.U.)と正食による教育論を情熱をこめて展開。「天国の鍵」とは、いっても、「あの世」の救いなどではなく、願望の神秘的な世界を打破する革命の書。思想好きの若人にはとくにおすすり。



### 食物による健康法・料理法特集

『新しき世界へ』臨時増刊号

■二〇六〇円 (送料共)

これ一冊で、講義が四つに各種病気の健康相談が「七も」、大森英枝先生「七号食・少食・反応」、大森一慧先生「一家を健康にする料理の工夫」など。健康相談はネフローゼから胃腸病、腎臓病、高血圧、白内障、リウマチなど、もりだくさん。  
『新食療法』の応用解説版として最重要。



### 化学的食養生論

石塚左玄

■七二五〇円 千三八〇円

『食養』の原典中の原典。この一冊の出版により、明二九年は「食養元年」となった。「人類は穀食物である」「人間は食環境に大きく左右される」「食物の中のナトリウムとカリウムの構成比率に着目せよ」「食事の原則は土地の風土環境による。日本のような暖かい海国では、寒い大陸の肉食を真似てはいけない」。名言のオンパレード。



### 生体による原子転換

『自然の中の原子転換』

ルイ・ケルヴァン 著

■各三六〇〇円 千各三八〇円

生物は、自ら必要な物質やエネルギーを無から生み出す生命力を持っている。フランスの物理学者ケルヴァン教授は、低温、低圧、低エネルギーでの原子の転換という破天荒の事実を発見した。

そして、さらに、  
さらに……

CI協会では、あなたの  
健康と美と命をはくむ出版物を  
刊行しています



AND MUCH MUCH MORE

食物の陰陽表 (色刷り一枚) .....	■ 206円	〒120円	
正食医学の救急手当法 (色刷り一枚) .....	■ 206円	〒120円	
台所を化学で見る .....	■ 103円	〒175円	
米国の食事改善目標 .....	■ 309円	〒120円	
節供料理 (浮津宏子著) .....	■ 515円	〒175円	絶版
◎桜沢如一著作・訳書			
心臓を入れ替える法 .....	■ 2575円	〒310円	
一つの報告 .....	■ 1030円	〒240円	絶版
桜沢如一アルバム .....	■ 515円	〒240円	
わが遺書 .....	■ 1030円	〒240円	
PU歌集 .....	■ 309円	〒240円	
世界恒久平和案「意志」教育五十年の実験報告 .....	■ 600円	〒240円	
病気を治す術、病人を治す法 .....	■ 773円	〒240円	



カセットテープや  
ビデオによる  
講座もあります

CASSETT TAPE & VIDEO

- ◎桜沢如一カセットテープ
- 判断力の話 ■ 3000円 175円 座間講演(2本) ■ 3000円 250円
- ◎大森英桜カセットテープ (すべて2本ものです)
- 無双原理入門 ■ 3000円 250円 生命と食物の歴史 ■ 3000円 250円
- 玄米の研究 ■ 4000円 250円
- 食物と夢判断 ■ 3000円 250円
- 妊娠と出産 ■ 4000円 250円
- 眼病の治し方 ■ 3000円 250円
- アレルギー体質の治し方 ■ 2500円 250円
- ◎佐々井譲カセットテープ
- マックさんの無双原理教室シリーズ(60分2本組)
- 第1集 現象世界の発生源とは? ①見えない世界へのご招待
- 第2集 " ②日本語のヒビキが示すもの
- 第3集 現象世界はどこから来てどこへ行くのか? ①破局の道を回避するには
- 第4集 " " ②神・仏をのりこえて
- 各2500円 250円
- ◎さくらホール ライブカセットテープ
- 真弓定夫「飽食日本のこどもが危ない」(120分1本) ■ 2,500円 250円
- ◎久司道夫ビデオ
- マクロビオティック健康と平和の道(全6巻) ■ 20,000円 800円
- 宇宙の秩序と健康の診断(全6巻) ■ 20,000円 800円
- 意識・霊心の診断(全6巻) ■ 20,000円 800円
- ◎大森英桜ビデオ
- 正食医学講座(各集全6巻) ●第1集 正食編 ●第2集 基礎編のI
- 第3集 基礎編のII ■各集30,000円 800円

(注) カセットテープの価格を'93・1より提正させていただきます。  
また、詳細のご案内は別チラシをご覧ください。

リマ・クッキング  
桜沢里真

■七二五円 千四五〇円  
豪華カラー愛蔵版、一八八ページ。リマ・クッキング・アカデミー校長として、今も第一線で後進の指導にあたる桜沢里真先生のライフワーク。化学調味料などの不自然なものを使用せず、素材の味を生かすコツがわかります。四季の桜沢風習料理、和・洋・中華風おもてなし料理、基本食メニュー十二か月、手作り豆腐、コーヒーなど。

食養料理カードI・II  
桜沢里真

■各八二四円 千二四〇円  
「I」は食養料理の基礎中の基礎、「II」はその次に大切なメニュー「五高カラー」「II」は大豆入り玄米ごはん、みそ汁、テツカ味噌など。「II」は南瓜がゆ、油味噌けんちん汁、そばすし、ゴマ無双など。

道教の内経図▶  
瞑想との関連で描かれたもので  
独特の身体観が表われているが  
ここにも陰陽の思想の重要性・  
影響がうかがえる。



## ■マクロビオティック入門編

玄米正食入門 (正食協会編) .....	■ 618円	〒210円
噛み方健康法 ( " ) .....	■ 773円	〒210円
身近な食物による手当法 ( " ) .....	■ 649円	〒210円
自然の法則と共に生きる (生存への行進出版部) .....	■ 257円	〒 72円
穀菜食のABC (久司道夫) .....	■1480円	〒260円
玄米食の本 (正食協会編) .....	■1236円	〒260円

## ■PU(無双原理)の基本的な考え方・応用編

かたみ (小川みち) .....	■2060円	〒310円
マクロビオティックの考え方 (三木利夫) .....	■1648円	〒260円
マクロビオティック栄養学 (ヘルマン相原) .....	■1545円	〒260円
マクロビオティック健康法 (久司道夫) .....	■2060円	〒380円
「元氣」の革命 (石田英湾) .....	■1545円	〒310円
生活革命 (石田英湾) .....	■1236円	〒310円
陰陽と酸・アルカリ (ヘルマン相原) .....	■1300円	〒260円

## ■子育てとアトピー

母乳で育てるコツ (山西みな子) .....	■1442円	〒310円
明るいチベット医学 (大工原弥太郎) .....	■ 910円	〒310円
内蔵のはたらきと子どものころ (三木成夫) .....	■1226円	〒310円
アトピーを家庭で治す (石田英湾) .....	■1545円	〒310円
アトピー性皮膚炎療法 (正食協会編) .....	■1000円	〒260円
聖なる産声・改訂版 (山懸良江) .....	■1300円	〒260円

## ■マクロビオティック料理法・基本編

正食料理法入門 (正食協会編) .....	■1030円	〒260円
正食野菜料理百科 (岡田昭子) .....	■1400円	〒260円
とっておき穀菜食料理 (正食協会編) .....	■1300円	〒260円

## ■マクロビオティック料理法・応用編

食養料理指南 (小川みち) .....	■1200円	〒260円
玄米健康食料理 (浮津宏子) .....	■2060円	〒380円
マクロビオティック食事法(上) (久司道夫) .....	■1800円	〒380円
マクロビオティック食事法(下) (久司道夫) .....	■2300円	〒380円

## ■体験発表と健康への道

「がん」ある完全治癒の記録 (サティラロ) .....	■1440円	〒310円
正食治病体験・闘病記編 (正食協会編) .....	■1030円	〒210円
体験発表慢性肝炎十七年 (山本有三) .....	■1800円	〒260円
食養療法 (松岡四郎) .....	■2200円	〒260円
食物で病気は治せる (石田英湾) .....	■1648円	〒310円
食べもの健康法 (石塚左玄) .....	■1030円	〒310円
半断食 (国清擴史) .....	■ 870円	〒310円 品切
千鳥学説入門 (梓山紀一) .....	■1854円	〒310円

## ■G・Oに関する本

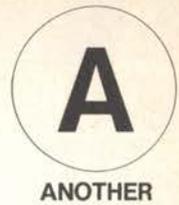
バイキンの国探検 (桜沢如一) .....	■1236円	〒310円
食生活の革命児 (松本一朗) .....	■ 803円	〒310円

## ■ビデオ

リマ・クッキング・ビデオ (全3巻) .....	■45000円(送料共)
GO・ヒストリービデオ (全1巻) .....	■18000円( " )
リマ/GO・ビデオ (四巻セット) .....	■60000円( " )

## ■その他・資料等

南北相法 (水野南北) .....	■3910円	〒380円
姓名の神秘 (熊崎健翁) .....	■1800円	〒310円
「食」器公害 (家事問題協議会編) .....	■ 850円	〒310円
こんなにきれいにヤセちゃった (マリー仁野) .....	■ 780円	〒310円
飽食の予言 .....	■1030円	〒310円
飽食の予言 Part 2 .....	■ 910円	〒310円
飽食の予言 Part 3 .....	■ 910円	〒310円



## 他社出版物

ここに紹介するのは、日本C I 協会以外の版元から刊行されている書籍です。  
マクロビオティックの原理、そして料理、正食について、など、など、正しい食生活、健康づくり、人生づくりに役立つ本ばかりを集めてみました。



▲「和漢三才図会」より  
上から、ぜんまい(四懸)、甘草。

大岩自然食品 1 470-33 愛知県知多郡南知多町内海中之郷73 ☎0569・62・0342 9~18半 10 食品全般、化粧品、健康相談

南若宮食糧販売所 1 471 愛知県豊田市若宮町6-3-8 ☎0565・33・0687 8半~20 10 自然食品、化粧品、配達

愛知食養村「長生堂」 1 485 小牧市小牧1-40 ☎0568・75・9843 9~18 10 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

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

玄 507 岐阜県多治見市陶元町157-1 ☎0572・22・5537 中央線多治見駅下車 7~21 10 自然農法・自然塩・無漂白衣類・足型靴

煉ヒノモト 910 福井市堀ノ宮1-803 ☎0776・21・3811 8半~19半 10

南中かなかカルチャー部 955 三条市四日町14-16 ☎0256・35・2468 9~19 10 祝第1・3 食品、書籍、化粧品、調理器具卸し

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

【近畿】

ISE-SHIMA MACROBIOTIC. C. 海耕養生園、桧扇荘 517-05 三重県志摩郡阿児町鶴方943-1 ☎05994・3・6326 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 075-461-5575 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鶴島7 JR 桃山駅西50m ☎075・611・0337 10~20 10 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、ジャズダンス、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 9半~18半 10 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 9~18 10 料理教室、本部講座、研究会、入門講座

ハッコウ山海フーズ 533 大阪市東淀川区東中島1-20-12ユニゾン新大阪ビル414号 ☎06・461・3528 10~17 10 10 配達

兵庫陰陽会 563-01 大阪府豊能郡豊能町光風台2-7-8鈴木英鷹 ☎0727・38・6115 FAX0727-38-6313 大森英桜先生講演会

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 9~19 10 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 9~20 10 無 操体法指導します

【山陰・山陽・四国】

健幸の森 702 岡山市千鳥町5-18 ☎0862・62・0312 10 祝 正食協会 岡山支部事業部

自然食百科柿の木 710-01 倉敷市藤戸町天城2221 ☎0864・28・8227 9~7 10 無農薬野菜と自然食品豊富な品揃え 配達有

南あすろ文化社 721 広島県福山市新涯町1-2-3 ☎0849・53・5775 10 無 書籍、自然食品、天然酵母パン

南岩本総合漢方 732 広島県広島市東区若草町10-4 ☎082・261・8001 9~17 10 祝第4 鍼灸、漢方、自然食品による治療

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

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) 10~18 10 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 10 無 純正食品配達・発送、健康相談

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

ちろりん村 760 高松市栗林町3-10-24 ☎0878・37・2976 10~19 10 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 10~19 10 10 天日製塩ニガリ豆腐・自然農法野菜・他モリモリ/

もみ 780 高知市万々2-22 ☎0888・72・8537 山崎嘉子 8~20 10 10 午前中 自然食品 酵素 自然化粧品

自然食品の店玄 780 高知市八反町1-1-26-8 ☎0888・21・2173 9~20 10 無 配達有、書籍販売、正食料理講座、玄米弁当

【九州・沖縄】

サニーサイド 813 福岡市東区舞松原1-8-16(東福岡自動車学校そば) ☎092・681・0883 10~19 10 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 10~夜9 食養道場

自然食品館 816 福岡市南区井尻3-25-31 ☎092・591・3706 10~20 10 無 料理教室、野菜、食品、書籍、自然化粧品

イン・ヤン商会(福岡陰陽会) 816 福岡市南区弥永2丁目4-2 ☎092・585・7831 料理教室、玄米、食品、配達

愛康内科医院・院長石井文理 830 久留米市南町130番5 ☎0942・21・5556 9~17 10 10 午後、祝 入院応需 案内書62円切手4枚にて送付

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

あすたにゃ〜な 859 長崎県北松浦郡世知原町開作430 ☎0956・78・2629 10 無 自然農園、自然食品弁当、正食健康相談、快医学など

天粧子銅店 860 熊本市東区銅町3-5 ☎096・343・4043 福山敬教 10 無 体質別食養相談・オーブ自然美容法

天粧下通店 860 熊本市下通1-4-8 ☎096・354・9161 福山純一郎 10~19 10 1・3 体質別食養相談・オーブ自然美容相談

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 7~19 10 10 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

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

いずみ薬局 877 大分県日田市本町3-24 ☎0973・23・8736 9~22 10 無 漢方専門店

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

四季菜 890 鹿児島市宇宿3-40-6 ☎0992・59・4902 9~20 10 10 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 川上寛蔵 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 10~19 10 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 10~20 10 10 書籍販売、純正食品、食養相談

④祝10~18 食品全般・図書、小売・卸し、レストラン「天味」併設  
 日本食用塩研究会 〒155 世田谷区北沢2-38-9 ☎03・3460・3961 ④  
 9~17 ④祝 自然海塩「海の精」配布  
 れんげや ▲ 〒157 世田谷区南島山5-1-14 ☎03・3326・5085 ④10~19  
 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 世田谷区砦4-2-  
 7-202 ☎03・3415・8461 ④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・無着色のほんもの化粧品販売  
 経堂自然食品センター ▲ 〒156 世田谷区経堂2-3-7 ☎03・3428・9555  
 ④10~20 ④休 但し1~19時営業 自然農法野菜 自然食品他  
 サンゴ草本舗 ▲ 〒160 新宿区西新宿8-5-3 ストック新宿小岩井ル  
 603 ☎03・3366・2921 ④9~17 ④祝 サンゴ草、梅番薯、豊寿、陽泉  
 グルッペ自然食品店 ▲ 〒167 杉並区萩窪5-27-5 ☎03・3398・7427  
 ④10~19 ④休 レストラン ④03・3393・1224 ④11半~21 ④休  
 友永ヨーガ学院萩窪本部 〒167 杉並区上萩1-18-13 文化堂3階 ☎03・  
 3393・5481 ④9~22 クラス：入門・中級・安産・断食・瞑想等の講座  
 カテナヘルス 〒168 杉並区方南2-18-15 ☎03・3313・7700 ④  
 11~21 ④祝12~1 ④正月・盆・5月連休各5日 配達有り  
 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 ④11~20 ④休  
 自然農法野菜・玄米・浄水器・無添加近海魚・特殊牛乳・本・宅配有  
 自然の幸・Ando ▲ 〒171 豊島区南長崎5-30-5 ☎03・3951・8509 ④11~  
 20 ④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 ④9~17 ④休 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 ④9  
 半~19 ④休 ④祝 無農薬のお米と野菜、健康相談 三豊商事 KK 食品部  
 はるさん商会 ▲ 〒174 板橋区蓮根2-18-14 ☎03・3968・4120 ④11~19  
 ④休 第二土曜日 自然食糧品と生活雑貨、配達有り  
 富士見台自然食品店 ▲ 〒176 練馬区貫井3-14-16 ☎03・3990・6773 ④  
 9~19 ④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 ④9~20 ④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 活性発芽玄米餅  
 製造  
 オーガニックジャパン ▲ 〒176 練馬区練馬1-22-7 ☎03・3994・6911  
 ④10~20 ④無 食品、化粧品、野菜、アレルギー対策食品 全国発送  
 【東京西部】  
 はじめ健康食品店 ▲ 〒180 武蔵野市中町1-29-5 ☎0422・54・7716 ④8  
 半~20 ④休 ①・2・3・4 ④休 食品、野菜、小川みち先生食養料理教室1・2・3 ④  
 東京幸茸園 ▲ 〒181 三鷹市新川4-25-30 ☎0422・48・3877 ④9~18  
 ④休 ④祝 霊芝、花粉、純正食品、全国配送、半断食受付  
 やさい村 ▲ 〒181 三鷹市蓮雀3-6-25 ☎0422・47・6639 ④10~19 ミ  
 ルキウエイ 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 ④  
 10~19 ④休 有機栽培無農薬野菜、海産物、雑穀  
 ほうすいせん自然食品店 ▲ 〒182 調布市仙川町1-13-16 ☎03・3326・  
 2356 ④10~19 ④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 ④  
 10~18 ④休 ④休 無農薬野菜、書籍、料理教室、玄米試食会  
 自然市場・国分寺店 ▲ 〒185 国分寺市本町2-14-5 ☎0423・24・3386 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 ④11~19 ④休 食品、有機野菜、書籍、料理教室  
 自然食品の店たなかや ▲ 〒190 立川市柏町4-5-16 ☎0425・35・5227  
 ④10~18半 ④休 無農薬野菜、純正食品、浮津宏子先生の料理教室  
 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、南部菜葉坊(八王子) ☎0426・46・3095  
 野菜、食品、手作り生活用品、図書、移動販売  
 生活広場ろばや ▲ 〒203 東久留米市滝山5-1-16 ☎0424・77・5857 ④  
 10~19 ④休 無農薬野菜、自然派食品、書籍  
 火の島屋 ▲ 〒100-01 東京都大島町問火 ☎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!  
 八丈自然館 ▲ 〒100-14 八丈島八丈町大賀郷7590 ☎04996・2・1800 ④  
 9~20 ④祭 鍼灸、レストラン、食品販売  
 【神奈川】  
 マニョージュ(穀食レストラン&販売) 〒257 秦野市今泉323-11 ☎  
 0463・82・6036 ④10~15 ④休 ④休 食事は予約制、月3回料理教室開催☆  
 毎月第一日曜「節の食事会」ご予約お待ちしております  
 清水療術院(清水鏡晴) ▲ 〒214 川崎市多摩区登戸新町80 ☎044・933・

1945 ④9~19 整体、氣功、磁気療法、要予約 ④休  
 山崎鍼灸指圧院 〒213 川崎市高津区末長224-3 ☎044・865・5581 ④  
 9~21 ④休 ④休 鍼灸、指圧、小児鍼、食養相談、PU 会、勉強会  
 杉田屋本店ナチュラルフレンド ▲ 〒221 横浜市神奈川区鶴屋町3-35-  
 8 ☎045・311・2196 ④10~19 ④休 ④休 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 ④10~19 無農薬野菜、豆腐、枇杷葉温圧  
 八百屋そうだわよ ▲ 〒246 横浜市瀬谷区阿久和町4405 ☎045・365・  
 6493 ④11~19 ④休 ④休 店売り・宅配・移動販売  
 健康自然食品センター ▲ 〒244 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町118山口  
 ビル1F ☎045・881・7636 JR 戸塚駅歩7分食品野菜生鮮品  
 八百屋花岡 ▲ 〒247 横浜市栄区上郷町682 ☎045・891・0322 ④休 ④  
 野菜、食品、洗剤、書籍、移動販売と配達  
 穂(みずほ) ▲ 〒259-01 神奈川県伊勢原市桜台1-12-12 ☎0463・96・  
 0108 ④10半~18半 ④休  
 陰陽洞 ▲ 〒249 神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎0468・73・7137 ④  
 10~19 ④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 ④10~19半 ④休 ④休 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・32・3760 ④  
 13~17 ④休 ④休 純正食品、CI 図書  
 延寿 ▲ 〒239 神奈川県横浜須賀根岸町4-3-6 ☎0468・35・8773 ④  
 10~19 ④休 ④休 無農薬農産物、豆腐、食養指導、料理講習会、配達  
 私達の台所 ▲ 加藤大季・千枝 〒220-02 神奈川県津久井町三井735 ☎  
 0427・84・3163 ④10~20 ④休 ④休 食品、PU 図書、料理教室、勉強会、交流会  
 【中部】  
 マルナカ薬局 ▲ 〒403 山梨県富士吉田市下吉田251 ☎0555・22・0200  
 ④9~21 ④休 ②・4 ④休 漢方薬、健康相談、リスラン化粧品、食品  
 白倉商店 ▲ 〒406 山梨県東八代郡御坂町上黒駒3550 ☎0552・64・2041  
 ④9~14半 ④休  
 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  
 なんしんけんコープ ▲ 〒391 長野県茅野市塚原2-13-28 ☎0266・  
 72・0073 ④11~18 ④休 ④休 食品、健康電子製水機、風呂用活性炭  
 ペンション豊城夢(シャロム)ヒュッテ ▲ 〒399-83 南安曇郡徳高町豊  
 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 長野県南安曇郡徳高町有明 ☎0263・83・5260  
 食養・温泉・針灸・常設養生施設・案内書62頁切手同封請求  
 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・4653 ④12半~19 ④休 ④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 ④10~17 ④休 ④休 健康食品、健康指導、食  
 沖道インターナショナル ▲ 〒411 静岡県三島市沢地450-1 ☎0559・  
 87・5290 ④9~19 純正食品、自然便秘薬、心身鍛錬改造ヨガ合宿  
 福泉堂 ▲ 〒410-03 静岡県沼津市原字東中1418-43 ☎0559・67・3777  
 ④10~20 ④休 ④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 静岡県富士市宮町5-28 ☎  
 0544・24・0556 ④10~18 料理教室(毎月第1④)食品、野菜  
 ド・レミファーム ▲ 〒418 静岡県富士宮市若の宮町100 ☎0544・26・2811  
 ④10~18 ④休 ④休 無農薬野菜・無農薬果物他こだわり自然食品いろいろ  
 健心館道場 ▲ 〒419-03 富士郡芝川町上柚野167-3 ☎0544・67・0356  
 心身統一合気道、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 静岡県清水市平川地14-10 ☎0543・46・2845  
 ④10~21 ④休 ④休 食糧品、無農薬野菜、調理器具、陶器  
 命と暮らしを考える自然食品の店若杉 ▲ 〒420 静岡市駒形通り6-5-3(1  
 F) ☎054・271・3400 ④11~17 ④休 ④休 食養料理教室火・土週2回開催  
 ナチュレ ▲ 〒427 静岡県島田市内南1-9-30 ☎0547・36・6738 ④10~17  
 ④休 ④休  
 柿シワ 玄米ツツの会 ▲ 〒427 静岡県島田市中心町14-22 ☎0547・36・  
 4311 ④10半~17 ④休 ④休 料理指導、食品販売  
 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 ④9半~20 ④休 ④休 オーサワジャパン商品、自然食品  
 サマディーハウス・玄氣 ▲ 〒442 豊川市市田町大道下17 ☎05338・6・  
 5679 ④10~18半 ④休 ④休 無農薬野菜、食品全般、化粧品、プロポリス、配達  
 コジマフーズ 〒457 名古屋南区呼続元町1-61 ☎052・821・8746 ④  
 8~19 ④休 ④休 無農薬玄米、玄米餅製造、純正醤油、味噌  
 柿ボバイ広場 ▲ 〒460 名古屋市中区栄3-30-8 松坂屋南館地下2F ☎  
 052・264・3698 ④10~18半 ④休 ④休 名古屋地域最大の自然食品売場

# 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、(☉)は営業時間(「10~18半」は「午前10時から午後6時30分まで」のこと)、(☎)は定休日(「☎」は「毎日曜日定休」、「3☎」は「第三水曜日定休」のこと、「祝」は「祝日休み」、「無」は「年中無休」)、次は営業(活動)内容です。(「▲」はオーサワジャパン商品取扱店です)

## 【北海道】

たまねぎ倶楽部 ▲ 〒041 函館市亀田本町63-1 ☎0138-40-6057 ☉  
 9~15 (☎☉)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 ☉  
 8~20 (☎☉) 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 ☉9~18 (☎☉) 食品、CI書籍、料理教室月3回  
 自然食品の店-むぎざと- ▲ 〒064 札幌市中央区北2条西28丁目 ☎011-644-1921 ☉10~19 (☎☉)祝 食養生手法相談可・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 ☉  
 10~20 (☎☉) 塩万頭・喫茶あり  
 自然食品の店エリナ戸 ▲ 〒031 青森県八戸市十八日町2 ☎0178-44-6461 ☉9半~18半 (☎☉)祝 野草摘、砂療法、料理教室  
 整骨院巴堂 ▲ 〒013 秋田県横手市追廻2-1-4 ☎0182-32-3331 ☉8半~18半 (☎☉)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 ☉8~19 (☎☉) 料理講習(第3水)、食品、野菜雑穀、図書、配達  
 三陸自然食の店スザキ店 ▲ 〒022 大船渡市大船渡野々田7-20 ☎0192-27-1563 ☉9~18 (☎☉)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 ☉9~19(☎☉) 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 ☉10~19 (☎☉) 月末☉ 食品、無農薬野菜、自然食レストランプラトール☎265-8353  
 自然食品サーナ仙台 ▲ 宮城県多賀城市上上山1-5-28 多賀城シティハウス407 ☎022-365-3354 ☉10~18 (☎☉)祝 食養相談、無農薬野菜  
 自然食品たんぽぽ ▲ 〒981-31 仙台市泉区将監10-8-10 ☎022-373-2225 ☉10~18半 (☎☉) 無農薬野菜と無添加自然食品全般取扱  
 正食&水センターインナークリニック ▲ 〒981-31 仙台市泉区七北田字真美沢147ローカル真美沢502 ☎022-373-6427 ☉10~9 (☎☉)祝 七号正食ドック、温浴療法、自然食品、健康相談、水の健康器具  
 さつき自然食品店 ▲ 〒960 福島市五月町11-19 ☎0245-23-1924 ☉9~19 (☎☉)祝益正 野菜、生物、パンなど火曜日入荷 配達可  
 五十沢屋 ▲ 〒960-13 福島県伊達郡飯町字町29 ☎0245-62-3343 ☉9~20半 (☎☉) 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 ☉9~23 (☎☉) 無 純正食品、CI図書、食養相談  
 バス ▲ 〒970福島県いわき市小川町上小川字中戸渡35 ☎0246-88-2545 月刊「マクロビオン」発行、毎月身体改造合宿、健康相談ほか  
 榊林庵 ▲ 〒970 福島県いわき市平古鍛冶町10-2 ☎0246-21-4159 ☉9半~19半 (☎☉)祝 OJ食品、CI書籍、無農薬野菜、ランチタイム有

## 【北陸】

山本助産院 〒921 金沢市新保本1-222 ☎0762-49-4805 ☉9~16 予約制 母性・母乳育児のことなら何でもOK

## 【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 ☉10~20 (☎☉) 図書、食品、料理教室  
 麦里ファーム ▲ 〒373 群馬県太田市中根801 ☎0276-31-8850 ☉10~20 (☎☉)祝  
 須藤商店 ▲ 〒376 群馬県桐生市東久方町2-6-21 ☎0277-44-5733 ☉9~20 (☎☉) 純正食品、図書、自然酒、無添加ワイン、料理教室  
 リフレッシュ学園 ▲ 〒376 群馬県桐生市宮本町4-6-1 ☎0277-45-3001 宿便取り、体質改善半断食セミナー  
 SUN HOUSE 麻理恵 ▲ 〒379-21 前橋市山王町2-25-10 ☎0272-66-5334 ☉11~19(☎☉) 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 ☉8~20 (☎☉) 漢方薬、カイロプラクティック併設  
 つくばマクロビオティック ▲ 〒300-42 つくば市北条301 ☎0298-67-1951 ☉14~18 (☎☉) オーサワ商品自家野菜  
 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 自給自足の基盤にのった衣食住の追求と実践  
 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  
 大成自然食センター ▲ 〒330 埼玉県大宮市南中野306-1 ☎0486-84-4466 ☉8~20 (☎☉) 無農薬野菜、豆腐、パン、海産物、配達  
 ヘルショップ浅野 ▲ 〒埼玉県浦和市常盤9-10-4 ☎0488-31-0647 ☉10~19 (☎☉) 食品、無農薬野菜、書籍、化粧品  
 野良・浦和店 ▲ 〒336 浦和市仲町3-2-1スカイマンション105 ☎048-824-4636 ☉11~19日曜12~19 (☎☉) 反農薬八百屋  
 太陽堂 ▲ 〒343 埼玉県越谷市大沢4-10-5 ☎0489-62-3479 ☉9~20 (☎☉) 純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室  
 大橋自然食 ▲ 〒350 川越市霞ヶ関北4-22-17 ☎0492-32-9445 ☉9~19 (☎☉) 無農薬野菜、食品、図書、化粧品、配達、地方発送、料理教室  
 南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 ☉10~21 (☎☉) 野菜、化粧品、配達、料理教室  
 たべものクラブ ▲ 〒355 埼玉県比企郡滑川町月輪982-1 ☎0493-62-7461 ☉11~19 (☎☉) 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 ☉10~20 (☎☉)祝 西武新宿線新所沢駅東口3分  
 一玄屋 ▲ 〒350-13 埼玉県狭山市入間川1538-61 ☎0429-59-1941 ☉10半~19 (☎☉) 野菜、書籍、パン、化粧品、料理教室、惣菜、配達  
 小川自然食品店 ▲ 〒362 埼玉県上尾市上町2-7-25 ☎0487-74-8504 ☉10~19 (☎☉) 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 ☉10~20 (☎☉)  
 カムカムサン ▲ 〒263 千葉県稲毛区緑町1-28-2 ☎043-247-1737 ☉10~19 (☎☉) 無農薬野菜、図書、健康相談、食事指導、配達、各地発送  
 市川平和堂 ▲ 〒272 千葉県市川市真間3-11-12 ☎0473-22-0810 ☉10~19 (☎☉) 食品、無農薬野菜、料理講習、勉強会、配達  
 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 ☉10~19 (☎☉)第2土曜  
 酒文商店 ▲ 〒289-25 千葉県旭市中谷里2526 ☎0479-63-9966 ☉9~19 食品全般、自然酒  
 自然食品の店たんぽぽ ▲ 〒277 千葉県柏市泉町6-57 ☎0471-67-1997 ☉10~19 (☎☉)第2日曜 食品、無農薬野菜、食養・美容相談、各地発送  
 潮音(しおん) ▲ 〒295 千葉県安房郡千倉町北潮夷2965-1 ☎0470-44-1975 ☉11~20 (☎☉) 穀菜食レストラン、OJ食品  
 整命院 〒311-22 茨城県鹿島郡大野村和354-2 ☎0299-69-3848 健康相談、難病克服指導、正食相談

## 【東京区部】

GAIA(ガイア) ▲ 〒101 千代田区神田駿河台3-3-13 ☎03-3219-4865 ☉11~19(平日)12~19(☎☉)祝 エコロジー商品多数  
 株P・S 千代田区五番町2-14 ☎03-3264-6061 完全無農ニンニク「サチヴァミン」腸内有効菌エキス「プシューケ」代理店  
 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 ☉9半~19 (☎☉) 野菜、海産物、食養相談  
 ダクト株式会社 〒107 港区赤坂7-10-9 第4文成ビル6F ☎03-3586-3861 ☉10~17 健康食品等の通信販売を行なっています  
 風Fu ▲ 〒112 文京区関口1-17-9 ☎03-3269-0833 ☉12~18 (☎☉)祝 予約制レストラン・料理教室・小売通販・パーティー企画・ケーキ  
 自然食 根津の谷 ▲ 〒113 文京区根津1-1-14 ☎03-3823-0030 ☉10~9 (☎☉) 但し5時~営  
 アザレマ〜メイド営業所 〒111台東区元浅草1-16-2 ☎03-5828-5321 Fax.03-3843-0360 ビューティーエッセンス  
 高砂自然食品センター ▲ 〒125 葛飾区高砂8-13-5 ☎03-3600-4322 ☉9~20 (☎☉) 無農薬野菜、果物、料理講習、勉強会、配達  
 三恵 ▲ 〒143 太田区山王2-1-5 大森駅ビル ララ地下2階 ☎03-3775-0403 ☉10~20 (☎☉)第3水曜日 有機無農薬野菜、海産物、配達  
 青春の八百屋・ゲンマイキッド ▲ 〒146 大田区池上3-14-7 ☎03-3755-7643 (☎☉) 食品販売、企画出版 etc.正食料理教室併設  
 オーサワジャパン東大沢店 ▲ 〒151 渋谷区大山町11-5(1F) ☎03-3465-5021 FAX.045-5022 ☉10半~18半(☎☉)半 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/横浜市区美しが丘5-13-18 ☎045-901-5111 ☉平日10~19、

## 「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 1993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)  
TEL 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  
バイオミネラル研究会  
TEL 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12日(火) Na, K。リウマチ、関節炎
- 2月 9日(火) Ca, Mg。ガン
- 3月 9日(火) Cu, Se。心筋梗塞
- 4月13日(火) Fe, V。脳溢血
- 5月11日(火) Mn, Si。アレルギー
- 6月 8日(火) Al, Hg。ボケ、ノイローゼ
- 7月13日(火) Cr, Mo。肥満、糖尿病
- 8月 休み
- 9月14日(火) Co, Ni。シミ、ソバカス
- 10月12日(火) Pb, As。慢性疲労
- 11月 9日(火) Li, Be, Cb。ストレス
- 12月14日(火) Zn, P。消化吸収不全

### 生活提案—指かげんからサジ加減へ

「液状の天塩」  
だからできる生活提案。

調理改善。  
料理 おいしく。  
健康志向。



天 塩  
水 塩  
みずしお

1本=450ml  
ポリ・ボトル入り  
(天塩150g含有)

容器自体にも、生活提案の工夫がいっぱい。

### プロの秘伝をご家庭へ

水塩は「液状の天塩」です。  
塩をえらんで おいしさ発見

塩田天日塩  
塩田産にがり  
「赤穂の天塩」



天塩は健康によりミネラルを  
バランスよく含んでいます。

〒169 東京都新宿区百人町2丁目24番9号

株式会社 天 塩

電話 03(3371)1521代表

新しき世界へ 六六四号  
© 一九九三年一月号  
発行日 一九九三年一月一日  
編集兼発行人 花井 陽光  
発行所 日本C I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 0/194125

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

(株)純正食品マルシマ

〒722 尾道市東尾道9-2 ☎ 0848・20・2506



# 日本CI協会 行事予定

■毎木曜日は休館です  
 ■1階の食品店は、木曜日が定休日  
 [TEL]03・3469・7631代  
 〒151 東京都渋谷区大山町11-5  
 ◎小田急線・東北沢駅下車2分

## 1月

12/30水 ↓ 1/5火	日本CI協会は休みです。
8日金	▶11時～2時「いのちを学ぶ母子教室」(澤田美也子)(会費)1,000円 毎月第1、2、3、金曜日
15日曜 ↓ 16日出	▶運命学セミナー(大森英桜) ＜受講料＞30,000円(会館宿泊/33,000円) ▷詳細は本誌47ページ
16日出	▶NORIKO'S MACROBIOTIC COOKING 4時30分～7時30分 3,000円 ▷詳細は5ページ
17日(日)	▶1時～3時「マックさんの無双原理教室」 正会員/2,500円 誌友・一般/3,000円 ▷詳細は5ページ
22日金	▶11時～「正食相談」(大森英桜) ▷詳細は7ページ ▶11時～2時「いのちを学ぶ母子教室」(澤田美也子)(会費)1,000円
23日出	▶2時～4時「家庭の手当法」(加藤大季) (受講料)2,500円 ▷詳細は7ページ
30日出	▶2時～4時30分「土よう入門講座」(加藤大季) (受講料)3,000円 ▷詳細は7ページ
30日出 ↓ 31日(日)	▶リマ・クッキング集中料理講座(中級科) ▷詳細は4P

## 2月

5日金	▶11時～2時「いのちを学ぶ母子教室」(澤田美也子)(会費)1,000円毎月第1、2、3、金曜日
6日出 ↓ 7日(日)	▶正食医学講座(大森英桜)▷詳細は6ページ
12日(金)	▶11時～2時「いのちを学ぶ母子教室」(澤田美也子)(会費)1,000円
13日出	▶11時～「正食相談」(大森英桜)▷詳細は7P ▶6時～8時「正食医学フォーラム」(大森英桜) 正会員/2,500円 誌友・一般/3,000円 ▷詳細は本誌44P
14日(日)	▶1時～3時30分「アトピーをもとから治す」(石田英湾)▷詳細は8P
19日(金)	▶11時～2時「いのちを学ぶ母子教室」(澤田美也子)(会費)1,000円
20日出	▶NORIKO'S MACROBIOTIC COOKING 4時30分～7時30分 3,000円 ▷詳細は5P ▶2時～4時「家庭の手当法」(加藤大季)2,500円 ▷詳細は7P
21日(日)	▶1時～3時「マックさんの無双原理教室」 3,000円(正会員/2,500円)▷詳細は5P
26日(金)	▶11時～「正食相談」(大森英桜)▷詳細は7P
27日出	▶2時～4時30分「土よう入門講座」(加藤大季) (受講料)3,000円 ▷詳細は7ページ
27日出 ↓ 28日(日)	▶リマ・クッキング集中料理講座(初級科) ▷詳細は4P
28日(日)	▶1時～4時 特別講演会「いたみと死からの解放」(高瀬公洋/三愛病院院長)3,000円(正会員/2,500円)▷詳細は次号

■さくらホールでの課外教室が勢ぞろい。

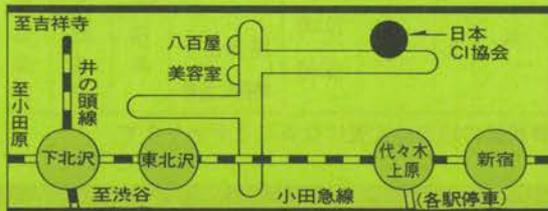
■ヨガ教室(毎週月・火) (三好 0422・55・8963)

太極拳教室(1月は10日、24日) (大友 0422・47・6639)

ヨガとインド古典舞踊教室(毎週火曜) (立田 03・3780・1062)

シュタイナー 人形の会(第4金) (中島 03・3460・0612)

■各教室の時間、料金については各教室の担当者にお問い合わせ下さい。



# リマ クッキング アカデミー

春 期 募 集 中

健康と  
幸福と美を創る  
マクロビオティックの  
料理教室

諸経費等の値上げにより、初級科の  
授業料を改定させていただきました。



校長●桜沢里真(日本CI協会会長)

玄米や穀類、  
味わい深い季節の野菜、  
海藻、豆類、……。  
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、コ  
マ油、ナタネ油など)  
で調理します。そんなクッキングア  
カデミーです。

【1993年春期】時 間 割					修了証申請				授 業 料 (税込)				
コース	曜	クラス	時間	講 師	授 業 日				規定回数	入会金	一括納入	一回受講	備 考
上 師 級 範 科	火	A	11:00 } 14:00	浮津宏子	1月 12 19 26	2月 2 9 16	3月 2 9 16	4月 6 ⑪	師範科 : 26回	誌 友 5,150 円 又は 正会員 12,360 円	40,000円 (13回分)	3,500円	●一括納入がお得 です(1年間有 効)。 ●受講には正会員 又は読友になる 必要があります。 ●一度納入された 授業料などは返 却できません。 ●授業料は受講当 日に受付でお支 払いください。 ●テキスト代は受 講料に含まれて おります。 ●クラスに空きが ある場合は昼夜 の変更は可能で す。(初級科は水 曜と土曜の変更 も可能)。
		B	18:00 } 20:30	浮津宏子	23 30	23 30	23 30	中級科 : 13回					
中 級 科	月	C	11:00 } 14:00	大森一慧	1月 11 18 25	2月 1 8 15	3月 1 8 15	4月 5 ⑪	中級科 : 13回				
		D	18:00 } 20:30	大森一慧	22 29	22 29	22 29	初級科 : 13回					
初 級 科	水	E	11:00 } 14:00	岩名紀美	1月 13 20	2月 3 10	3月 3 10 17	4月 7 ⑪	初級科 : 13回	40,000円 (13回分)	3,500円		
		F	18:00 } 20:30	田中はる美	27 24	17 24	17 24 31						
	土	G	10:00 } 13:00	浮津宏子 時間に注意	16 23 30	6 13 20	6 13 20	3 10 ⑪					

●講師の担当は変更になることがあります。

●4月11日は修了試作会です。

●初参加の方は初級コースから受講して中級、上級、師範科コースの順にお進みください。

●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。  
●中級コース／初級終了の方を対象に、食養生手当法の実際、食養生、食養生のお話を研修。

●上級師範コース／中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。

●修了証／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し試験に合格し、規定の料金を納入された方に修了証を授与。

●エプロン、スカーフ、筆記用具を持参してください。

●受け付けを締切っていないクラスは途中入学できます。

●お申し込みはお電話でお受け致します。

●保育室を利用される方へ

▼昼のクラスは2歳以上の歩けるお子様を預ります(但し土曜日はありません。あらかじめご連絡ください。)

■上級・師範科のメニューに、手づくり味噌・豆腐が新登場!!

### 【上級・師範科】

- 1/12 5色ちらし ぎせい豆腐 赤出し汁 きびだんご
- 1/19 玄米御飯 クリームシチュー コーフの作り方 焼きコーフ 黒豆しぐれ
- 1/26 茶巾すし しのだ巻ごぼう 湯葉ふくめ煮 あべ川もち
- 2/2 そばろ御飯 コーフ味噌煮 甘酒 カソントー 麦味噌作り
- 2/9 ひえ味噌雑炊 5色きんぴら カリフラワークリーム煮 糸切りだんご
- 2/16 コーフまぜご飯 たぬき汁 オートミールハンバーグ ブロッコリーと大根の煮物
- 2/23 トラ豆入り御飯 南禅寺蒸し ちぎり揚げ せりのみぞれ和え
- 3/2 雑司 白玉入り吸物 胡麻豆腐 野菜クレープ
- 3/9 玄米青海波巻 巻き湯葉揚げ煮 けんちん汁 うどの味噌和え
- 3/16 豆腐作り 焼きうどん 野菜ふくめ煮 おからクッキー
- 3/23 玄米すいとん ブルグルクロケツト 里芋と葱の炊き合せ 蓮根ゆず酢
- 3/30 湯葉入り御飯 八珍豆腐 大根の和えもの 草餅
- 4/6 お好み焼き 車麩あんかけ 納豆汁 ごま餅

### 【初級科】

- 1/13, 16 七草がゆ ゴマ塩 ねぎ味噌 パンオサワ
- 1/20, 23 小豆入り玄米御飯 ふろふき 大根 みそ汁 ひじき蓮根
- 1/27, 30 おめでとう 金平ごぼう 餅信田煮 春菊おひたし
- 2/3, 6 玄米御飯 小松菜クルミ和え 切干し大根と油揚げの煮付 コーフ かつ
- 2/10, 13 人参入り玄米御飯 鉄火味噌 玄米クリーム キャベツのゴマ和え
- 2/17, 20 ニラ雑炊 5色きんぴら ねぎとわかめのぬた 甘酒まんじゅう
- 2/24, 27 玄米のり巻 蓮根いんろう 白菜巻き タルトポチロン
- 3/3, 6 玄米いなり寿司 しぐれ味噌 小豆かぼちゃ 野菜クレープ
- 3/10, 13, 三色おぼろ ひじきの信田巻 玉葱と人参の炒め煮 プチガトー
- 3/17, 20 玄米焼きむすび セイタンボール 春菊ごま和え サラセン焼き
- 3/24, 27 かやく御飯 昆布の佃煮 高野サンド 草餅(まんじゅう)
- 3/31, 4/3 大豆入り玄米御飯 白和え 野菜天麩羅(かき揚げ) 芹のおひたし
- 4/7, 10 ひじきご飯 ふきの胡麻和え クリームシチュー よもぎロール

### 【中級科】

- 1/11 玄米ご飯 餅入り味噌汁 胡麻塩 (7:3) ひじきこんにやく 寒漬 <手当法>三年番茶 醤油番茶
- 1/18 小豆入り玄米ご飯 ごぼうの味噌煮 天ぷらそば セイタンと野菜炒め煮 一本漬 <手当法> 第一大根湯 椎茸スープ
- 1/25 麦入り玄米ご飯 小豆根布 菜と揚げの煮びたし けんちん汁 寒漬 <手当法> 生姜湿布 芋パスター 腹帯の作り方・使い方
- 2/1 玄米ご飯 黒豆根布 野菜の旨煮 雑煮 大根なます 寒漬 <手当法> 蓮根湯①②
- 2/8 あわ、小豆入り玄米ご飯 焼きそば 油味噌①② ふろふき大根 白菜春菊ごま和え 寒漬 <手当法> 豆腐パスター①② たんぱぼコーヒー
- 2/15 玄米ご飯 蓮餅汁 野菜の含め煮 白胡麻のふりかけ 一本漬 <手当法> 第二大根湯 玄米スープ ヤンノー①②
- 2/22 麦入り玄米ご飯 鯉こく 切干大根と高野豆腐煮合わせ 小豆蓮根 一本漬 <手当法> 腰湯 足湯
- 3/1 おかゆ 玄米ご飯 蓮根コロッケ 海苔の佃煮 梅干 サラダ 寒漬 <手当法> 生姜油 リンゴのすり込み
- 3/8 お焼き しそご飯 生姜味噌 野菜の佃煮 八宝菜 即席漬 <手当法> 大根おろし入り玄米スープ 大根おろし入り梅醬番 リンゴスープとリンゴおろし
- 3/15 味噌おじや 焼き飯 きんぴらごぼう 生コーフの揚煮 人参の梅煮 青菜ごま和え <手当法> ねぎ味噌 くず湯 くずねり
- 3/22 ほうとう 胡麻塩にぎり みぞれ鍋 湯葉の佃煮 白菜の松前漬風 <手当法> 塩番茶のいろいろな活用法
- 3/29 玄米ご飯 麩と若芽の煮合わせ そばのけんちん仕立 大根の梅酢漬 南瓜ドーナツ <手当法> 卵醬 ハブ茶
- 4/5 ふぶきご飯 生椎茸の陣笠湯 塩根布 そばがき入り清汁 即席漬 <手当法> そばパスター 焼き塩 ゆでこんにやく



中級科の授業は

1/30(土)31(日)

**1** **料理** あわ小豆入り玄米ご飯  
油みそ 生コーフの生姜煮 ひじきとごぼう蓮根の油炒り カうどん 漬物

**2** **手当て** ㄨ△の症状の見分け方 実技：ねぎみそ湯 椎茸スープ 蓮根湯 豆腐パスター 青菜パスター そばがき

**3** 実技：くず湯  
**料理** みそおじや 小豆蓮根のりの佃煮 青菜ごま和え 寒漬  
話：風邪について

**4** **料理** 玄米ご飯 梅干 食養のしとり 野菜旨煮 南瓜寒白菜ロール 寒漬  
話：お弁当について

◎初級科終了者を対象

初級科の授業料は

2/27(土)28(日)

**1**  
大豆入りご飯  
野菜の旨煮  
かぶのグラタン  
春菊ごま和え

**2**  
青菜がゆ  
しぐれ味噌  
大根吉野煮  
さざれ石

**3**  
玄米キビ入りご飯  
みそ汁  
きんぴら  
煮びたし

**4**  
玄米しのだ寿司  
けんちん汁  
高野フライ  
キャベツ巻き

■授業料 CI会館に宿泊 …17,000円  
外泊……………14,000円  
部分参加……………3,500円  
本年から受講しやすくするために、料金を改定致しました。各料共、同一料金となりました。

◆年間スケジュール

初級科	2/27▶28	4/24▶25	6/26▶27	9/25▶26	11/28▶29
中級科	1/30▶31	3/13▶14	6/12▶13	11/21▶22	
上級・師範科	5/29▶30	10/30▶31			

# 集中料理講座

リマ・クッキングアカデミー

玄米と野菜と海草のもつ素材を最大限にひき出し、科学的に汚されない材料、調味料で調理します。

■主催・会場 日本CI協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5  
☎(03)3469-7631 Fax.(3469)7635

- 申し込み 前日までにお電話にてお受けします。
- 授業料 当日受付にてお支払いください。入学金は不要です。
- 修了証 各コースの規定の回数を出席した方で、出品して、規定の料金を納入された方に授与。
- 持参品 エブロン、スカーフ、筆記用具、宿泊の方は寝巻等。
- 宿泊はCI会館さくらホールです。
- 受講には日本CI協会の正会員または誌友になることが必要。
- その他システムはリマクッキングアカデミーに準じます。

実習日程

■土曜日

13:00～13:30受付  
13:30～16:30料理実習(1)  
16:30～18:00自由時間  
18:00～20:30料理実習(2)  
23:00 消灯就寝

■日曜日

6:30～8:00起床、清掃、体操、歌  
8:00～10:30料理実習(3)  
10:30～11:30質疑応答  
12:00～15:00料理実習(4)  
15:30 解散



information

マックさんの

## 無双原理教室

第3期開講  
(連続6回シリーズ)

### 「宇宙の秩序」探険隊募集!

隊長▶佐々井 譲

桜沢先生のつくられた「宇宙の秩序」を手がかりに、  
永遠なる世界へとびだそう!!

	内 容	日 時
1	生命の流れをさか上りて	1/17(日) 1時～3時
2	永遠なる世界	2/21(日) 1時～3時
3	「いのち」の探険隊の作った地図	3/21(日) 1時～3時
4	宇宙の秩序	5/16(日) 1時～3時
5	無双原理の12定理	6/20(日) 1時～3時
6	生命とは何か	7/11(日) 1時～3時

- 持ち物/「宇宙の秩序」(日本CI協会刊)
- 会 費/3,000円(正会員/2,500円)  
※当日受付にてお支払いください。
- 電話にて申込み受付



講師プロフィール  
 ■桜沢如一先生の門下生として無双原理を学ぶ。原子転換の研究に参加する。現在、日本正食品研究所長。  
 PUネーム：マック



information

## NORIKO'S MACROBIOTIC COOKING

明るく楽しく、自由な発想で  
マクロビオティッククッキングにチャレンジ!!

- 会場/日本CI協会3F
- 会員/3,000円
- 時間/16:30～19:30
- 要予約/電話で前日の昼までに必ずご予約下さい。
- エプロン、スカーフ、筆記用具持参、外国人の方もどうぞ(英語での説明可)

1/16(土)  
メニュー

黒米入り玄米ご飯  
 白インゲン豆のクリームスープ  
 豆腐のかつれつ  
 温野菜 レモンソース添え  
 ベークド アップル  
 アーモンドソース添え

2/20(土)  
メニュー

雑穀ご飯  
 冬のシチュー  
 車麩のグラタン  
 白菜とみかんのサラダ  
 甘酒のクッキー

3/20(土)  
メニュー

コーフの作り方  
 三色ご飯  
 金時豆とバスターのスープ  
 コーフのシャリア  
 ピンステーキ風  
 ドライフルーツ  
 ファンダジー



講師プロフィール  
 伊藤のり子:リマクッキングアカデミー師範科を卒業後、自身のメニューをもとに、自宅で外国人主体のクッキングクラスを開いて10年目に入る。



## 1 正食編 9/5 ▶ 6

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

## 2 基礎編のI 10/3 ▶ 4

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

## 3 基礎編のII 10/31 ▶ 11/1

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

## 5 各論編のII '93 2/6 ▶ 7

- （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

今期は5[6]の2回。  
今回は9月より予定。

# 正食 医学講座

第 20 期

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20期目、開講！

講師……大森英桜

■全6回

- ① 9/5 ▶ 6      ② 10/3 ▶ 4  
③ 10/31 ▶ 11/1      ④ 12/5 ▶ 6  
⑤ 2/6 ▶ 7      ⑥ 3/6 ▶ 7

## 4 各論編のI 12/5 ▶ 6

（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）

## 6 各論編のIII 3/6 ▶ 7

（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



### ■会費

①各回参加 ▶ 24,500円  
（会館宿泊26,500円）  
②一括前納 ▶ 138,000円  
（会館宿泊150,000円）

③講義の部分受講  
1・2・3・4・5・6  
▶ 1 講義4,300円

■申込み ▶ 前日までに電話でお申し込み。当日お支払いください。

■会場 ▶ 日本CI協会さくらホール  
■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。

■持参品 ▶ 学習用具、会館宿泊の方は寝巻等。

■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

12:30～1:00 受付  
1:00～1:30 説明  
1:30～3:00 講義1  
3:30～5:00 講義2  
5:00～6:30 夕食  
6:30～8:00 講義3  
8:00～9:00 質疑応答  
11:00 消灯、就寝

### ■日

6:00～7:30 起床、清掃、体操、歌  
7:30～9:00 講義4  
9:30～11:00 講義5  
11:00～12:30 朝食  
12:30～2:00 講義6  
2:00～3:00 質疑応答

# マクロビオティックを 楽しく学ぶ 基本コース

初 級 講 座

初めての方  
もう一度基礎からという方へ  
土よう入門講座 3回シリーズ

無双原理のお話と軽食・座談会

- 食事後は質問・座談会です。
- 電話でお申込み、当日お支払い下さい。
- 1月30日(土) 午後2時～4時30分
  - ①「健康な体をつくるマクロビオティック食事法とは…入門編」
- 2月27日(土) 午後2時～4時30分
  - ②「陰とは陽とは、実生活からマクロビオティックを学ぶ」
- 3月27日(土) 午後2時～4時30分
  - ③「体質別マクロビオティック改造法…あなたも変わる」
- 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。
- 講習費/各回毎3,000円 玄米の基本食付です。

## 家庭の手当法

「正食手当」の実際を体得しましょう！

- 1月23日(土) 午後2時～4時  
「風邪・流行性感冒・風疹などの予防と手当法」  
(高熱の下げ方、鼻カゼの治し方、しつこいせきの止め方、治し方。)
- 2月20日(土) 午後2時～4時  
「驚異の正食手当法—生姜シップ・里芋パスター使用法のすべて」  
神経痛・胃カタル・胃カイヨウ・ガン・慢性病等々への使い方を学びます。テキストとして「新しき世界へ550号」をご持参下さい。
- 講習費/各回毎2,500円(材料費を含みます)
- 要予約/前日までに必ずお電話を。

お話し・担当 ■ 加藤 大季

# 大森英桜<sup>ひてお</sup> 正食相談

正 食 相 談

- 日程/毎月2回、巻末の行事予定表をご覧ください。
- 相談料/20,600円(30分間)
- ご相談は正会員の方が対象です。未入会の方は入会手続きをお願いします。
- ご相談は電話予約が必要です。日時を指定させていただきます。
- 当相談は医療指導ではなく、あくまで皆様が正食を実行されていくためのアドバイスですので、ご了承ください。
- より理解を深めて頂くために、事前に下記の本をお読みになる事をおすすめします。(詳細は図書PRページ参照)  
『魔法のメガネ』『食物による健康法特集』(「新しき世界へ」550号)『マクロビオティック料理』
- 相談後、個人別の食事指導箋をお渡しします。

- ①10:30 ②11:00
- ③11:30 ④13:00
- ⑤13:30 ⑥14:00
- ⑦14:45 ⑧15:15
- ⑨15:45 ⑩16:30
- ⑪17:00

■説明会(相談終了の方)

- ①12:00～12:15
- ②14:30～14:45
- ③16:15～16:30
- ④17:30～17:45

## 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!!

- 個人相談(有料)・要予約
- 相談料/10,300円(40分)
- 電話相談も受け付けます。(毎夜可)  
事前にお申し込み下さい。
- ご相談は訪友・正会員の方が対象です。
- 日程 1/23、1/30、2/20、2/27  
各日12時～2時、4時半～

# 治し方の理論と手当の実技

## アトピーをもとから治す!

『アトピーを家庭で治す』(新泉社刊)の著者が、玄米正食の豊富な体験に基づき、薬を一切用いず、健康を回復する方法を指導します。

日程：2/14(日)

1. <sup>00</sup> ~2. <sup>00</sup>	治し方の理論
2. <sup>00</sup> ~3. <sup>00</sup>	公開相談(2名)
3. <sup>00</sup> ~3. <sup>30</sup>	手当の実技

時間：PM 1:00~3:30

場所：日本CI協会 さくらホール

講師：石田英湾(群馬マクロビオティックセンター主宰)

参加費：3,000円(正会員/2,500円) 相談者/5,000円

申込み：03-3469-7631 日本CI協会

要予約：必ずTELで前日までに申込み下さい



information

いのちを学ぶ

### 母おや子教室



内臓にやさしい食事法と楽しく子育てする生活法について語り合い伝え合う教室スタイルの会です。伝統的な子育て方法と新しい子育てから自分にあった子育てを創り出していきます。

- 講師 澤田美也子(子育て文化研究会)
- 持ち物 お弁当、飲物、お出かけに必要なもの  
お子様の気に入っている絵本やおもちゃを持たせて世界をつなげて下さい。  
新しい体験を無理なくできる様に……
- 日時 毎月第1、2、3金曜日 11時~2時
- 参加費 1,000円(於 日本CI協会2階さくらホール)

#### ■スケジュール

- 食べものを通して学ぶ  
各年齢の発達とあそびシリーズ
- 1/8 耳のはたらきと子どもの成長  
一音の世界
  - 1/22 目のはたらきと子どもの成長  
一色とわたちの世界
  - 2/5 遊びの考え方と発展のし方①  
皮ふ感覚を育てる水と泥
  - 2/12 音で遊ぶ……自然音を聞く
  - 2/19 遊びの考え方と発展のし方②  
自分の意志を育てる言葉の  
発生の時代

#### ■参考文献

- 「内臓のはたらきと子どものころ」(三木成夫著 築地書館)「意志」教育五十年の実験報告(桜沢如一著 日本CI協会)  
■連絡先 日本CI協会 ☎03-3469-7631

## 入会案内

種別	年会費	特典
A 正会員	12,360円	月刊機関誌(年間12回発行)1部送呈、会員証、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送呈。
B 賛助会員	12,360円 2口以上	月刊機関誌毎月2部送呈。その他は正会員に同じ。4000円分の日本CI協会発行の図書券送呈。
C 誌友	5,150円	月刊機関誌(年間12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	本誌5部配布。本誌巻末に広告掲載。協会出版等の取扱い可。各種行事割引。料理教室、正食医学講座、正食相談受講可。

●会費の納入は、本誌はさみ込みの振替用紙、又は郵便局備えつけの振替用紙でお申し込みください。振替(東京0-194125)



## あけましておめでとうございます！

本年も全社一丸となって、安全でよりおいしいマクロビオティック食品の普及をめざしてまいりますので、よろしくお力添えをお願い申し上げます。

### ■おすすめ商品■

無香料・無着色・無防腐剤・無界面活性剤のハーティハート化粧品シリーズ  
健康なボディを保つ、シンプルで安心のケア製品です。

#### 素肌すべすべ ハーティハート化粧水 100ml 4,500円

無農薬栽培のヘチマ水をベースに、オーバク・ハッカ・チンピなど純植物エキスをたっぷり配合。せいたくに配合された純植物エキス（天然保湿剤）が、薄い保護膜（バリアヤー）となって素肌をしっとり守ります。

肌のキメを整え、日焼けによるシミ・ソバカスも防ぎます。毎日のお手入れはこれで十分。2～3滴手のひらに取って洗顔後や化粧下の肌のにぼして下さい。

これからの寒い季節、手足のあかぎれやしもやけにもどうぞ。

#### 髪つやつや ハーティハートヘアローション(頭髪用)100ml 4,500円

化粧水の主原料にさらに、髪に栄養を与えるせんぶりエキス等を配合。

切毛・裂毛・枝毛を防ぎ、フケ・カユミを抑えます。頭皮・毛髪にうるおいを与え、健やかに保ちます。直接、頭皮にすりこんで、指でやさしくマッサージして下さい。

#### 全身しっとり ハーティハートスキンローション(全身肌用)120ml 3,800円

オーバク・チンピ・ハッカなど純植物エキスを配合。

健やかな肌を保つ全身肌用スキンローションです。肌荒れを防ぎ、肌のキメを整え、肌をひきしめて清浄にします。日焼け後のほてりをしずめ、シミ・ソバカスを防ぎます。

手のひらにたっぷり取って入浴後の肌にやさしくのぼして下さい。

化粧水よりもさっぱりタイプなので、油性肌の方におすすめです。

### ■価格変更商品■

●車麩12枚	270円→300円	●大豆(大)1kg	930円→990円
●こがね麩50g	180円→200円	●大豆(小)300g	310円→330円
●本出昆布150g	900円→800円		
●徳用出し昆布130g	750円→670円		
●日高昆布100g	1,000円→900円		
●特選根昆布60g	980円→880円		
●根昆布70g	600円→540円		
●とろろ昆布30g	250円→220円		

### ■新年のご案内■

本社は1月6日(水)より  
東北沢店は8日(金)より  
営業開始となります。

■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)

本社(注文先)

東京都板橋区小茂根5-4  
〒173 ☎03-3958-7112

東北沢店(売店)

東京都渋谷区大山町11-5  
〒151 ☎03-3465-5021



ハーティハート  
化粧品

純植物性エキス

## お肌の細胞も、 全体食にしたいと言っています。

マクロビオティック

長時間お肌につけている化粧品は、よほど安全性の高いものでなければなりません。ここにご紹介するハーティハートは口の中に入れても良いものばかりでつくりました。

### お肌にも全体食/?

単一の有効成分をいくつかミックスしてつくる化粧品があります。が、「ハーティハート化粧品」はちがうのです。オオバク、チンピ、ハッカなどの植物の肌組織には、人の肌を健康に保つ成分が含まれていますが、この有効成分を一年以上も

かけてじっくりと抽出させます。時の流れにまかせているのです。こうしてできた純植物エキスをまるごと全体として使います。ですから、「植物が生命体として持っていた微量成分までかなり入っている」わけです。

HEARTY HEART



#### 素肌きれい

ハーティハート〈化粧水〉  
100ml ————— ¥4,500

純植物エキス(天然保湿剤)が、薄い保護膜となって素肌をしっとり守ります。肌のキメを整え、シミ・ソバカスを防ぎます。毎日のお手入れはこれでOK。シンプルで安心のスキンケアです。



#### 髪つやつや艶っぽいね

ハーティハート〈ヘアローション〉  
(頭髮用)100ml ————— ¥4,500

血液が髪の養分なのです。地肌の健康が髪に大きく左右するといえます。切毛・裂毛・枝毛を防ぎフケ・カユミを抑えます。直接頭皮にふりかけて、指でやさしくマッサージしてください。



#### 全身すべすべしなやか

ハーティハート〈スキンローション〉  
(全身肌用)120ml ————— ¥3,800

肌荒れを防ぎ、肌のキメを整え、肌をひきしめて清浄にします。日焼け後のほてりを静めシミ・ソバカスを防ぎます。男性のヒゲソリ後や、お子さまのスキンケアにもドーソ。



販売元 オーサワジャパン株式会社

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

試供品(5ml×3種)をご希望の方は、住所、氏名を明記のうえ  
200円切手を同封して左記本社までお申し込みください。