

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

1993 6 No.669

---

マクロビオティック・アース・トリップ

---

「原子から太陽系まで」③ / 桜沢如一



日本C1協会

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、コーヒーの作り方。

▼ 食養料理法の家庭普及版、毎日の献立がいっぱい。



桜沢里真著  
マクロビオティック料理の決定版

- リマクッキング  
● 7,725円  
(7,500円+消費税225円) 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精麗な思潮を太陽の熱と風で濃縮し結晶にした「海の精」は、その名のとおり、生命の源である海のエキス。それは、あなたの食生活を「いのちあるもの」にしてくれます。ぜひ、おためしください。

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



日本食用塩研究会

〒155 東京都世田谷区北沢2-38-9  
TEL03-3460-3961

スタッフ募集！ 塩の生産、流通、広報、営業企画、研究開発など

■望診法ゼミナール③「手相、足相、声相、他」

講師/大森英桜 6/5(土)~6(日) 受講料/30,000円(宿泊込/33,000円)

■正食医学フォーラム

講師/大森英桜 / (土)18~20時 受講料/3,000円(正会員/2,500円)

■特別講演会「癌・エイズ最前線を行く」

講師/寺山心一翁 6/13(日)13~15時 会費/3,000円(正会員2,500円)

●CONTENTS ●新しき世界へ 1993.5 No.668 ●表紙写真:撮影/三浦亮

●巻頭言.....丸山博	●協会インフォメーション.....編集部	●マクロビオティック・アース・トリップ.....	●愛康内科医院/玄米公二/田中洋子	●大鹿達人/ヘルマン相原	●正食相談〈近視・難聴〉.....大森英桜	●21世紀の栄養教育学の課題.....小牧久時	●超古代史にみる身土不二と一物全体の世界観③.....石田英湾	●スベシヤル・インタビュ―世紀末を問う!!③.....島田正路	●山幸ものがたり①.....原依子	●水無月の料理.....浮津宏子	●無双原理教室 第一期第四回③.....佐々井謙	●クワニツク・クワニツク.....真弓小児科医院/真弓定夫	●手当法の実際―解説と体験例③.....石田英湾	●ともに学び ともに育つ③.....郷田和夫・大谷ゆみこ	●霜里農場だより⑬.....金子友子	●「宇宙の秩序」と人類の未来.....坂本大策	●井戸端会議室.....	●原子から太陽系まで③.....桜沢如一	●低エネルギーにおける原子転換⑫.....	●ルイ・ケルブラン著/吉見・クリマツク訳	●編集室だより.....	●各地のイベント・教室案内.....	●日本CI協会案内.....	●マクロビオティック図書目録.....	●友の店リスト.....
71	67	63	60	59	54	50	49	46	44	42	40	39	36	33	28	26	23	21	17	6	4	4			

■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・テープの電話注文をお受けいたします

当協会取扱書籍・テープ類(P.67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・電話番号とご注文の書籍名、冊数をお申し付け下さい。後日ご注文の本と一緒に、送料を加えた請求書と郵便振替用紙を送付させていただきます。

電話によるご注文は ☎ 03-3469-7631 日本CI協会まで

## 提言

### 実行あってこそその食養

日本C.I.協会顧問 丸山 博

耳ある者は聞け。目ある者は見よ。自らの健康に目覚めたる者は実行せよ。食養を。

桜沢先生に眼のウロコをはぎとられた私は、もう八十四歳になつてしまった。東京時代の私を知っている友達に久しぶりに会つたら驚いていた。あの頃よりも皮膚の色艶がよくなつた。声もハリがあつて、とても八十歳代には見えないという。

このヒミツはどこにあるのか。

それは言わずと知れた奥様にあるとは、衆目の一致するところ。私は食べる人。彼女は食べさせる人。男子は台所に入るものではないと教育された明治人間。「台所は生命の薬局」と心得たる彼女のおかげで、ここまで生きのびてきた。それが私だと、しかと心得ている次第である。

提言を求められても、私には医者の不養生、紺屋の白袴で、口のイヤシサ、恥ずかしい限りで、他人様に大きなことを申し上げるわけにはいかず、私の一筋道・衛生学・公衆衛生の実現をと歩き続けてアーユルヴェーダに到達し、桜沢先生の遺志の一つを果したのではないかと思つてゐることを告げるにとどめたい。(拙著『アーユルヴェーダへの道』東方出版一九九三年) いよいよ、これからだ。桜沢先生の生誕百年を区切りに、私たちは再出発しよう。

まず、桜沢先生の名著『食養生読本』を熟読吟味。「陰陽一日。食養三年。真生活八、九年。無双原理は丸一生よ」である。

## 協会インフォメーション

### 94才おめでとぅ リマバースデー報告



4月18日140名余りの参加者の中、リマバースデーが催されました。アーユルヴェーダ研究会理事長幡井勉氏、元東京外大名誉教授渋沢元則氏、キリバス共和国名誉総領事栗林徳五郎氏、タレントの仁野マリーさん、服飾デザイナーナー学院エスモードジャパンの学院長仁野寛氏、沖ヨガ修道場鴻巣盛兄氏等関係者と共に、操体法の渡辺栄三氏、踊りと太鼓の森の踊り衆、横笛太郎氏と中島和子さんの手のひら劇場、どれも観客と一体となつて共に楽しめるものでした。特に森の踊り衆の「秩父屋台ばやし」「荒馬踊り」の激しさ、若さあふれるエネルギーには胸を打たれたようにアンコールの拍手がわきおこりました。今年のリマバースデーはこれで終わりましたが、百年祭の向こう側に日本古来の伝統文化と、食文化をふまえて守り育てていく方向を見定め、共にがんばつてまいりましょう。

### 桜沢如一生誕百年祭実行委員会準備会報告

4月23日、第一回・百年祭実行委員会準備会が開催されました。宣伝力不足もあつて協会職員を含めて8名程でしたが、充実した話し合いができました。十六日の一部、二部は既に決定済みですので、今回のテーマは第三部。マクロビオティックを知らない方にも参加していただくという趣向で企画したいこともあつて、料理の持ちよ

りパーティーやらフリーマーケット等の案がだされました。問題は会場探しで、確保してある200坪の会場費が高いので、便利のよいところで安い会場をもう一度あたろうということになりました。入場料にも反映されてしまう会場費なので真剣です。今回は6月25日18時30分から「さくらホール」で、参加をお待ちしています。

正食医学研究会第二回報告

4月30日、第二回研究会が石田英湾、阿部實、山崎徳一郎の各氏の出席のもと、19名の方々にお集りいただき開催されました。

会員資格は、①正会員 ②正食医学講座の修了者 ③会の承認を得た方。会の目的は、①原典の作成 ②食箋指導の研究 ③正食医学の研究 ④情報交換、ということを確認し、①については、現在発売中の講義録テープのテープおこしボランティアを募集し、テープおこし完了後、各章について大森先生をまじえて校正する。②については協会主催の正食相談を秋頃から改定し、食箋・望診含め三カ月位の期間でみる、連続性のある相談に変える。③については、一般に耐えうる伝統医学としての体系づくりをめざす等でした。今回は7月4日2時〜4時30分 協会2Fさくらホールにて。

第65回 リマクッキングアカデミー試作会

4月11日、桜沢里真会長、浮津宏子・大森一慧両副校長ご出席のもと、81名の各クラス修了生が参加して第65回試作会が開催されました。修了生の皆さん、料理教室で学ばれたことをぜひ家庭や地域で役立ててください。

各クラスの修了者は次のとおり。

【初級】青木知恵子・赤木洋子・飯高庸子・石井裕美・石原康子・

磯和万由美・糸永里香・井上ヨシミ・岡田桃加子・奥山ミユキ・笠間昌子・勝俣さだ子・金澤令子・川瀬幸江・清女愛子・草場久呂詩・久保田純子・窪田尚子・久保田宏子・小林由美子・小山ミツ・今野允紗子・齋藤康子・齋藤芳一郎・佐藤北秋・清水恵子・神野容子・鈴木淑子・鈴野公子・高橋昌裕・館野正也・田中香里・トリーズ春子・中島和子・中田恵子・西山雅江・橋角寿賀子・パトリシアサラザール・バラガ順子・藤田京子・末次弘枝 以上41名

【中級】阿部笑子・石原康子・磯俊哉・井上ヨシミ・井岡恵美・上田純子・大枝雅子・大川美紀子・柏木公子・加藤準一・菊地弘子・櫻井ちえ・瀬川ミツコ・関圭子・田中ノブ子・谷口由祐子・中島和子・二宮菅子・野口結加・野口泰子・橋角寿賀子・パトリシア サラザール・南之子・三輪政人・本くに子・元永晶子・森岡薫・森覺摩・森邁由夏・森山倫衣・山崎公子 以上31名

【上級】工藤京子・小森伸子・古谷田耀孔・清水信子・白石深納子・瀬川ミツコ・大工原衣紅・竹田留美・谷口由祐子・西垣久子・平井洋子・森英幸・山本康和代 以上13名  
【師範】石井わか・大竹裕子・阪本美苗・森英幸 以上4名



マクロビオティック・アース・トリップ

# MACROBIOTIC EARTH TRIP

ちきゅうのたび

私は幼少時より腺病質で、薬漬け、検査漬けの生活をしてきたため、一般の人より、病人の苦しみをよく知っています。

病床時、桜沢先生の著書『新食養療法』に出会い「台所こそ生命の薬局」「すべての病気は判断力のくもり」と訴える内容に感動しました。そのあとも、多くの著書『魔法のメガネ』『食養生読本』『無双原理・易』『宇宙の秩序』等を読みふけりました。病気から抜け出たあと、医学部学生時代には正食医学講座を、上京して何度となく受講しました。その後大阪の正食協会で三年間、故山口卓三会長のもとで勉強させていただきました。

その努力のかいあって、内科医になってから、高槻市にあるサンスター健康道場から誘いがかり、玄米を中心とした食生活の指導をさせていただきました。

現在私の医院では、食を断つ事、つまり断食療法によって、正しい食生活を指導しています。又食前には五観の偈を唱えて、

マクロビオティックと愛康内科医院

福岡県／愛康内科医院院長・医学博士◎石井文理



食べ物に感謝するように指導しています。一つには功の多少を計り、彼の来処を計る二つには己が徳行の全欠を付って供に応ず三つには心の過貧等に離くを防ぐ事を宗と

す

四つには正に良薬を事とするは形枯を療せんが為なり

五つには成道の為の故に今此の食を受くと、次に――

私の医院の特徴は、食事に関しては完全無農薬玄米を主食として、院内菜園で採れた野菜や自然食グループ（蔵肆くらし・グリーンコープ・食品公害から命を守る会・広川久留米産直をすすめる会）から食品を取り寄せ、安全な食品を患者に提供し、有害な物は一切与えないように努力しています。又、有害飲料水の害から患者を守るため、医院の回りに全く工場がなく、地下水が安全である事を確認し、地層下の深層百二メートルの水を飲めるようにし、風呂の水にも地下水を利用しています。

建物の特徴としては、ヤシがら活性炭を地下や壁、床、廊下、天井など建物全体にまんべんなく投入し、地場の浄化、脱臭、雑電波の除去など、健康に寄与する活性炭のよさを理解し、利用しており、安心して入院生活が送れるようにしています。

又、湿布室のひのき部屋等、医院内に見えない所にまで木材を多く利用しているの、呼吸する建物のよさを満喫できます。

他、食器洗浄機には合成洗剤は使用せず、せっけん洗剤を使用しています。なべ・かまの材質は、ステンレス製にし、有害な物質が溶出するアルミニウムやホーローは使用していません。

院内での週二回の患者朝礼では、私が所属しているナチュラルな学会で学んだ事を皆様に聞いてもらいます。日本CI協会・正食協会・ホリスティック医学協会・日本リウマチ学会・日本アレルギー学会・日本助産学会・日本科学者会議・食べもの通信

## 解つちやいるけど分けられない！

千葉県／潮音◎玄米公二一

先日、ある友人が腰の具合が悪くて入院しているとの情報を得たので、早速見舞いに行った。体格の良い彼（若干陰性）は、日本人仕様のシングルベッドに窮屈そうに横たわっていた。症状は「腰痛」。雨が降る前は特に痛むとのこと。「医者には何をしてもらってるの？」と聞くと、電気治療と炎症をおさえる薬の処方してもらっているらしい。

入院してすでに3カ月、最近は調子が良

・健康医学友の会・久留米の自然を守る会  
・左近山団地除草剤問題を考える会・佐賀の自然と文化を守る会・久留米の農業問題を考える会・日本絶食療法学会・絶食研究会他多数の所属学会で学んだ事です。

時代の流れの中、自然医学を学んだ患者の受け取り方はいろいろですが、私の願いは薬物に頼らず、本当の健康を勝ち取ってほしい事、ただそれだけです。

〒830 福岡県久留米市南町130番5  
☎0942(21)5556

ければ外出できるといふ。そこで、彼の祖母さんの友人で霊的な治療をする先生がいるので「ワラをもつかむ思い」で行ってみるところ、気持ち良かったけど半信半疑。「霊的な障りさわはないけれど、何度も治療を続ければ治るでしょう」とアドバイスを受けたが、それ以来行っていない。話のついでに食生活を聞いてみると、やはり、ありきたりの和洋折衷無関心であった。

喉仏くらいまで「玄米食えば治るよ」の

言葉が出たが、飲み込んだ。「お前いつから医者になったんだ？」と言われることは予想できるし、医者じゃない奴の言葉を聞くくらいなら、最初から入院などしないだろう。解っている。解っているからなおさらハガユい。まだマクロビオティックを知らなかった頃の友人。彼とは昔よく焼肉屋へ行ったものだ。

——さて、あなたはこんな体験をしたことはありませんか？

この素晴らしい玄米食健康法。友人知人に広めよう、勧めようとしても、第1レベルの「対症療法」さえうまく説明できない、伝わらない、諸先輩方が聞けば「バカバカしい」話かも知れませんが、第7レベルの「最高判断」まで到達していない者にとつては、結構よくあることなんです。「さて、こいつをどんなふうに説得すれば理解してもらえるだろう？」などと考えたりした場合、結論的にはドーセ「X」になるんです。

だって、最近本当にいろいろな肩書きを持ったヤツらが、平気で金儲けの手段としていろいろな健康法の本を出しているでしょ。やれ「牛乳健康法」だの「プルーン健康法」だの……。体質の異なった人類全体を網羅できる健康法は、玄米食以外には皆

無に等しいのに、ある体質にしか効力がない健康法の乱開発、あるいはそれを全人体に有効であるように書いてしまっている大きな過ちによって、多くの人体が本当の健康を維持出来なくなってしまう。そのうち「胃酸カリ健康法」や「プルトニウム健康法」などというものが出て来そうですね（ジョーダンで終わればよいが）。

一般ピープルは、これじゃ一体何を信じて健康管理をすれば良いか分からなくなつて、挙げ句の果てには「T教会」や「Kのサイエンス」といった新興宗教に、若者たちが吸い寄せられている今日この頃。いざれにしても、正食の本を読んでも解らない人に無理やり押しつけたり、やらせたくはないし、「正食とは、気づく、あるいは気づかせることなのだ！」なんていうのは、どこかの宗教のコピーみたいだし。

結局、仲の良い友達状態を維持するため「じゃーまた来るよ。しっかり闘病生活して、元気になったらまた酒でも飲もうぜ！」などと社交辞令を言つて帰るほかに方法はないのでしょうかねえ。

〒295 千葉県安房郡千倉町北朝夷29  
65-1 0470(44)1975

## 事業拡大につき本社移転!! 幹部社員、一般社員、パート大募集!

バブルが崩壊してますます需要が高まるマクロビオティック食品。本年8月に埼玉県富士見市の新社屋へ移転が決まり、業務拡張のため増員することになりました。経験者優遇、未経験者歓迎。マクロビオティック食品の普及を通して、健康と幸福とエコロジーをバラまく夢のある仕事です。中途入社の手配無し。あなたのキャリアを活かして下さい。

- 〔職 種〕 営業、仕入れ、商品管理、事務 etc.
- 〔資 格〕 高卒以上 18歳～40歳位迄の方
- 〔勤務時間〕 9:00～17:30
- 〔給 与〕 経験、年齢、能力を考慮の上、当社規定により優遇致します。
- 〔休日休暇〕 日、祝日、週休2日制、夏季、年末年始、有給、慶弔
- 〔待 遇〕 昇給年1回、賞与年2回、交通費全額支給、社会保険完備、退職金制度、マクロビオティック給食制度、マクロビオティック研修制度有
- 〔交 通〕 新社屋：東武東上線鶴瀬駅徒歩15分



日本CI協会食品事業部

オーサワジャパン株式会社

☎03(3958)4638 担当/総務部 花井  
〒173 東京都板橋区小茂根5-4

アメリカ  
ステイ記

## ジョアンナの出産

## アメリカ／田中洋子

私は、一年半程前に、久司先生を頼ってアメリカへ来て、マクロビオティックを勉強している者です。去年の秋、アベリーヌ先生から、御長男(のりお)にクリスマスマス頃ベビーが産まれるので、手伝いに行ってもらえないだろうかという話がありました。自信がありませんでしたが、良い経験になると思っ、お引き受けする事にしました。

十二月二十二日、今夜にも産まれるかもしれないと言う、のりおさんの言葉で緊張気味にバーモントのお宅に向かいました。のりおさん一家は、夫婦と長女・リアナ(八才)長男・シヨーン(三才)です。奥様のジョアンナは大変元気で気さくな方で、自分の家と思っ、ゆっくりして、何でも好きに使っ、と言っ、くれました。

ジョアンナは小柄な人で、大きなお腹を抱えて重そうでした。でも活動的な人で、若い頃、マクロビオティックで自分の病気を治し、その後、ニューヨークに出て、料理教室を開いていたそうです。今でも自然

食料品店で料理のデモンストレーションをしたり、夫婦で料理教室やパーティ等を企画されたりしているそうです。

ところが期待していたお産はなく、ジョアンナは元気で家の用事を毎日、色々しています。ジョアンナは買い物に行く度に「これが最後かもしれない。」と言っ、自分で運転して出かけていました。

バーモントは自然食等に関心のある人が多く、四軒も自然食料品店があります。その一軒はコープ形式(消費者が共同出費して運営もしている店)で、量り売りをしていて値段も安いという店で、私も大変気に入りました。日本にもこんな店ができたらいいなと思っ、袋や瓶も持つて行っ、それに入れて買えます。アメリカのリサイクル・システムには、本当に関心しました。セカンド・ショップが何軒もあっ、特におもちゃのお店は良いなと思っ、私も思い出にデイズニー・キャラクターの小さな人形を買いました。

結局お産は次々と遅れて、正月が過ぎ、一月十日のジョアンナの誕生日も過ぎてしまいました。一月十九日の夕食後、ジョアンナが「今夜かもしれない」と言っ、しました。

十時頃、ミッドワイフ(助産婦)のスーザンが来てくれました。お産の諸道具を準備しています。ジョアンナもキャンドル、香、音楽のテープ等を準備しています。私はどうしてこの日だとわかるのかなと思っ、ました。

十二時頃、台所で賑やかな音がするので行っ、みると、ジョアンナとスーザンがお腹が空いたとっ、て食事を作っ、ていました。私は、この様子ではまだだだと思っ、い休むことにしました。

二時頃、物音が目覚めました。ジョアンナの苦しそうな声があります。行っ、みると、のりおさんも起きていて、ジョアンナを氣遣っ、ています。私は、何をし、いいかわからず、ウロウロとスーザンに付いて回りました。もう一人のミッドワイフのメグも、御主人(医師)とベビー(生後十日目)と一緒にかけつけて来ました。

ジョアンナに言われて、三時頃子供達を起こしに行きました。ビデオもセットして

あります。スーザン達はジョアンナに一番楽な姿勢で、リラククスするようにと声をかけています。

ベビーの頭が八分程出て、しばらくして肩が出たと思ったら、体全体が出てきました。三時十一分頃でした。私は静かな気持ちで「あ、産まれた。」と思いました。すぐジョアンナに抱かせて、母と子の対面です。ジョアンナは先程までの苦しみの表情から嘘の様に顔が喜びに輝いています。

男の子でした。リアナがへその緒をカットしました。ショーンも興奮して見ていました。七・三ポンド（三千三百グラム）のかわいいベビーでした。私自身は、もっと興奮するのではと思っていましたが、自然の事なんだなという感じがしました。それもジョアンナが長くマクロピオティックをやっている、安産のせいだったからかもしれません。ミッドワイフの人達もそれぞれ帰っていききましたが、子供達は興奮して眠れないというので、私はそのまま朝まで付き合わされました。

午後、スーザンが様子を見に来てくれました。ジョアンナに甘酒ティー（甘酒とお茶を混ぜたもの）と沢山のグリーン（葉菜類を茹でたもの）を食べさせるように、蛋

白は必要でないと言われました。

ベビーはよく寝て、よくお乳を飲み、よく排泄して、ジョアンナも大変良い子だと手離しの喜び様です。アペリーヌ先生からも、お祝いの電話があり、名前を金次郎にしてはどうかという案でした。私の下手な英語で、私の知りうる限りの二宮金次郎という人物像を説明した所、気に入ってくれてミッドネームにすぐ決まりました。

生まれる前はどうかと大変心配でしたが、生まれてみると自然な事だという気がしました。家での出産は、つい最近まで、日本でも行われていたのですね。今では、お産の為に病院に行くのが普通ですが、それが今の私には不思議に思えます。病人ではないですよ。それに寝たまま産むのは、かえって苦しいという事です。ジョアンナは腰かけて出産しました。

自分の家でキャンドルの光の中、好きな音楽を聴きながら好きな香を焚きながら、家族に見守られてのお産とは、何と素敵でしょう。子供達も自分の目で見ていたので「マイベビー」と言って素直に自分の兄弟としてかわいがっています。皆様どう思われますか？

## 「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)  
TEL03-3719-3461

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/切

バイオミネラル研究会

TEL03-3793-5819

※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. リューマチ、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. ポケ、ノイローゼ
- 7月13日(火) Cr, Mo. 肥満、糖尿病
- 8月 休 日
- 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

## ベケット「ゴドーを持ちながら」②

## アメリカマクロビオティック見聞録●大鹿達人

## いざボストンへ

いよいよ海外へジャンプするのだ。自分が主役を演じる芝居の幕が上がるのを、舞台の上で待っているかのような緊張と興奮に打ち震えながら、成田空港に着いた。空港ロビーで、三人の女性が同じ便で久司ハウスに向かうことを知った。久司先生の三男ヨシオ（ニックネームはフィア）さんの妻メリッサさんと娘のアメリカちゃん、熊本から来たヨーコさんの三人である。

メリッサさんは妊娠六カ月。日本では産みたくない、アメリカで自然なお産をしたと言う。ヨシオさんの仕事の関係で、二年間日本で生活していたのだった。アメリカちゃんはとてもかわいくて頭が良く、日本語もペラペラだった。ヨーコさんは夏にビザなしで久司ハウスに滞在し、今回はホームステイをして英語学校に通い、英語力をつけてからマクロビオティックの勉強をしたいとのこと。

マクロビオティックに偶然はない、すべて必然である、すべての事が必要だから起こると言うが、私たちが同じ飛行機に来るということが、不思議でたまらなかった。

長い旅も、三人の道連れができたお蔭で退屈することなくボストンに到着した。ボストンローガン空港には、久司ハウスで事務をしているアメリカ人ジムと、久司ハウスから大学に通う道夫先生の姪マリコさんが迎えに来てくれた。車の窓から夜のボストンの街を眺めると、アメリカにきた喜びが全身に広がり、期待に胸が高鳴った。

## 憧れの久司ハウスと久司家の人々

久司ハウスは、ボストンの中心地から地下鉄で十五分ほどの閑静な高級住宅地にある。地下鉄と言っても日本の路面電車に近く、最寄りのブルックラインヒルズの駅は地上駅で、プラットホームも改札もなくバス停留所のような。駅前にお店は一軒もなく、ハイスクールの鮮やかな緑の芝生のグ

ラウンドが一面に広がり、周辺には素敵な家が建ち並んでいる。木が多く、盛りは過ぎたとは言え紅葉が美しかった。

駅から歩いて五分ほどの久司ハウスは、高級住宅街の中でもひととき目立っている。黒褐色のレンガ造りの重厚な建物は、家と言うよりも小さなお城と言った方がピッタリする、風格を感じさせる大邸宅だ。サテイラロ博士が見てビックリして「ミチオ・クシは自然食業界のヘンリー・フォードに違いない」と思ったのも無理はない。ジョン・レノンをはじめとするアーティスト、マクロビオティックを勉強しようという、情熱に燃えた世界中の若者がこの家を訪れたのかと思うと、感無量であった。

久司夫妻は自宅を解放し、マクロビオティックを勉強する十五〜二十名が共同生活を営んでいる。秘書のキャロラインとリョウコさん、大学に通うマリコさん、チエコさん、メグミさんと、高校に通うカズオ君、オフィスの仕事をするジム、ドイツ出身で在米二十年のローズと娘のアリシア、フランス人母子ダニエルとラファエル、十年やった自然食品店を人に譲り、妻子を残してマクロビオティック武者修行に来ていた石田光延さんの十四人が生活していた。

石田さんはその年の四月に、C I協会でも知り合った友人であった。再会を祝してその晩遅くまで話し込んだが、翌朝、自然発酵のパンを作る工場に弟子入りすると告げられ、軽いシヨックを受けた。石田さんはマクロビオティックのベテランで、久司ハウスには四カ月滞在しておられたので、いろいろ教えてもらえるだろうとアテにしていたのである。他人に頼ってはいけいない、自学自習だ、と気を取り直した。

石田さんは一カ月パン屋で修業した後、カリフォルニアにあるヘルマン相原先生のベガセンター、ブラジルにある菊池富美雄先生のエスコラ・ムソウへと移られ、一度会ったきりで離れ離れになってしまった。到着した日、久司夫妻と秘書のキャロラインはヨーロッパ講演旅行中で、留守だった。部屋は一杯で、キャロラインのオフィスに寝ることになった。

## 久司ハウスでの生活

久司ハウスのことは何も知らず、MI塾のような所ではないかと想像を巡らし戦々恐々としていた。朝五時にタタキ起こされ徹底的に掃除をし、ワンピースフルワールの新聞売りをやらされ、食事は七号食に

近い厳格なものではないかとも思った。

ところがいたってノンビリしていて、とてもリラックステキだった。朝起きるのも各自自由で、食事も御馳走が腹一杯食べられる。週二十時間以上働けば、部屋代と食事代がタダになるのだから天国だ。仕事の内容は料理、掃除、庭仕事、家の管理、オフィスの仕事、運転手等である。週一回のミーティングで料理当番、仕事の分担を決める。

料理は朝夕の二食。朝食は八時からで、当番は六時頃にスタートし、番茶と麦茶、玄米御飯、ソフトグレイン（オカユ、オートミール等の柔らかくした穀物）、味噌汁、塩を使わずに茹でたり蒸したりした緑野菜を作る。昼食は出ないので各自自由にとる。前日の夕食、朝食の残りを食べてもよいし、パン、モチ、麺類を食べても、自分で買った材料を使って料理しても、近くにあるマクロビオティックレストラン「オープンセサミ」に行っても構わない。夕食は六時からで、当番の人は自分でメニューを決め、一時間から一人で作る。穀物、スープ、オカユ四六品、プラス時々デザート。かなりの御馳走なのでなかなか大変だ。

料理当番に加わって欲しいと頼まれ、何度か見学させてもらったが、自信が持てな

## 第2回 食養実践セミナー

●このセミナーは、大森英桜先生の講義・食事指導に基づき、大森一慧先生の料理・手当法実習による食養実践総合講座です。

- ①アトピーで悩まれている方／定員5名(8万円)
- ②研修生／定員10名(5万円)
- ③聴講生／定員60名(3万5千円)

日時●8/7(土)~9(月) 会場●松扇荘(三重県志摩郡)

主催●愛知陰陽会 〒485 愛知県小牧市小牧1-46

☎0568(75)9843 FAX(76)4681

※詳細はパンフレットをご請求ください。

ビデオ  
発売中!!

大森一慧先生  
「食養手当法」

120分×2本  
定価11,000円



いので当番はなるべく避けていた。十六日間久司ハウスに滞在したが、結局朝食を二回、夕食を一回作っただけだった。マクロビオティックを知るまでは包丁を握ったこともなく、知った後でもたまに一品作る程度で、食事全部を一人で作るのは始めてだった。はたして食べてもらえるだろうかとかと冷や汗をかいたが、皆オイシイと言ってくれてホッとした。

料理以外の私の仕事は、週二回の包丁研

ぎ、週一回のゴミ出し、ミネラルウォーターのボトルの交換（アメリカでも都市部の水道水はマズくて飲めない）、もみすり機のもみ殻を裏庭に捨てること（ここでは今ずり米を食べている）、久司先生の貴重なファイルが貯蔵してある地下室の除湿器の水を毎日捨てること、ダイニングルームの清掃、窓ふき、庭仕事（特に落葉集め）などで、他に雑用を頼まれた。一日約三時間働けばよいので時間的余裕があり、子供の遊び相手をしたり、街へ遊びに行ったり、サッカーやバスケットをして楽しんだ。

着いてから五日ほどたって、前に石田さんが居たカズオ君の部屋に移った。カズオ君は中学を卒業してすぐアメリカに渡り、地元のブルックラインハイスクールに通っていた。お父さんは伊勢神宮の楽師で、久司先生の友人だそうだ。

### ベケットからの電話

八日目の十一月十五日、ベケット久司学院のキッチンディレクター・リネットから電話があった。料理スタッフを募集していて、私に料理の経験を尋ねた。これは願ってもないチャンスだと思い、リマクッキングで勉強したこと、マクロビオティックの

レストランで一年間働いたことを強くアピールして採用してもらった。

実を言うと、リマクッキングは初級クラスに五回通っただけでドロップアウト、自然食の小料理屋で働いていた時も皿洗い、掃除、玄米弁当詰め、買物、配達等の使い走りでの料理はほとんどさせてもらえなかったのであった。自分を売り込むのは大の苦手だが、信じられないくらいうまく行った。

渡米前に、ベケットの久司学院は一杯で空きがないと聞いていたので、久司ハウスで数カ月待つことを覚悟していたし、行くことができないかも知れないとも思っていた。それだけに、天にも昇る心地だった。

渡米して二週間が過ぎ、久司夫妻がヨーロッパから帰って来られたが、長旅の疲れもとれぬまま、三日後に日本へ旅立たれた。あまりお話する機会もなかったが、世界中を飛び回り、超殺人的スケジュールをこなしておられることが実感できたとし、利他行に徹し、マクロビオティック普及とワンピースフルワールド実現のためにすべてを賭け、それを最高の遊びとして楽しんでおられる姿に心を打たれた。また豊富なアイデアと明確なヴィジョンをお持ちで、それが実現することを確信しておられること、

自信に満ち溢れ、それでいて謙虚で、すべてを受け入れ、生かし、伸ばす寛容性と、

笑顔を絶やさず常にユーモアのセンスを失わないことに、深い感銘を受けた。素晴らしい波動、エネルギーを受けて元気が出た。

十一月二十四日、いよいよ出発の日。一人でバスで行くことになると思っていたら、またしても幸運に恵まれた。一人遅れてヨーロッパから帰国した、久司学院のエグゼクティブ・ディレクターであるマイク・クレナン氏がベケットに帰るので、一緒

にアヴェリーヌさんの愛車に乗せてもらえることになったのである。

久司ハウスでの生活にもようやく慣れたところだったので名残り惜しい気もしたが、このチャンスを逃したら、いつベケットに行けるかわからない、実力もないのに料理スタッフとして採用されたことの不安もあったが、新たな生活への期待に胸をふくらませていた。雨の中、感謝と歓喜を持って久司ハウスに別れを告げた。

へつづく

## アメリカ無法滞在記 〈1952年〉

### アメリカ／相原ヘルマン

#### 一、アメリカへ出発

男子志を立てて郷関を出ず  
学若し成らずんば死すとも返へらず  
骨を埋む豈墳墓の地を期せんや  
人間至る処青山有り

積 月性

1952年10月1日

9時、本所の義兄に別れの挨拶せし、新

宿で偶然お会いした糸賀さんと一緒にMI（日本C.I.の前の名前）に帰り、GOに挨拶する。MIの玄関にて、市野君（父の工場に働いている青年）に写真を撮って貰う。会えば別るゝの歌に送られて、MIから出発する。エステル君送ってくれる。バスを停留所で待っていると、隣の人が自動車で渋谷駅まで送ってくれと云われる。まったく幸先さいさきが良い。実に僕は幸福だ。14時、桜木駅につく。南阜頭に行つて、

手荷物の税関検閲を受ける。それから又ハイヤーで山内阜頭へ向う。私の乗るイスプランセン号が横づけになっていた。すぐ私の部屋に入ってみる。食堂のすぐ横ですばらしいベッドルームだ。思わず万才を叫ぶ。同室の朝鮮青年が、色々と説明してくれる。彼の名はポール。釜山からサンフランシスコへ行くとの事。目的は留学。将来、朝鮮の大統領になるのが目的との事。釜山・羽田間の飛行士だとの事。仲々陽性。その内に荻原夫妻（私の学友、和義（私の実の弟）、エブ（彼がこの貨物船を見つけて呉れた）、井上さん等が来る。ジェルメン、そしてもう一人のエブも来る。彼等も近く必ず渡航すると、胸をはづませていた。この内二人のエブは、現在ドイツとアメリカにそれぞれに根を下ろしている。（これは1960年頃の事）殊に佐藤エブは、後にニューヨークで同じアパートで生活したり、一緒に事業（アツマという店）をやったり、赤ん坊の面倒を見て貰ったりした。縁とは不思議なものだ。やがて見送りに来た者は皆下船する。何年間の別れになるかと思うと感無量なるものがあり、殊に井上さんは私の事を我が子のように私の渡米を祝つて下さり、わざわざ

横浜まで送って下さった。やさしい人だ。

皆が帰ったので、部屋へ行って身の廻りのものを整理していると、食事に呼びに来る。ビーフとホットケーキと白パンとグリーンピースとジャガイモの油いため、トマト。高級船員と一緒に食堂で戴くのだ。皆親切で格式ばらない。食事後ハンカチを洗い、顔を洗ってデッキに出て見る。船や港の明りが星の様に見える。嵐もやんで月が明か明かとして出ている。素晴らしい景色にしばらくうっとりとする。

ポール君と話す。ほくが日本語を教へ、彼が英語を教へてくれることにする。愉快、愉快。サンフランシスコ、シカゴ、ニューヨークとこれから先の事を思つて、楽しくて仕方ない。

1952年10月2日(木)

尾本君の声で眼をさます。朝6時だった。彼はジェルメンに私の船が7時に出港と聞かされて、見送りに来て下さったのだ。これはこれというわけで、船室で話す。ヒックスに財政保証状を書いて貰う様にたのまれたので引受ける。

8時半、船はいよいよ岸壁を離れる。岸壁では尾本君(アルデ)が見えなくなるま

で手を振っていた。

11時 三浦半島南端三崎を通過

11時40分 房総半島南端を通過

12時 船は日本国旗を降下した。

17時頃 船は、犬吠崎あたりを通過。いよいよ日本本土から離れる。船はしばらく黒潮との境を進んでいる。この辺まで日本の漁船が出ている。海は荒れ模様になって来て、ピッチング、ローリングが大きくなって来た。同室の朝鮮からの青年は、ベッドから2回もおちた。

10月3日(金)

朝、気分が悪いので朝食を止め、10時頃、船は突然方向転換をして逆戻りし始めた。何かあったらしい。水上機が飛来して、船へ何か降ろそうとしたが、それも中止し、帰って行った。船は横須賀へ向う模様。聞くと、水夫の人が怪我したので、港の病院に送る為に引返すものらしい。まる2日アメリカ到達が遅れることになる。

夜、海はやゝ静かになった。

10月4日(土)

朝起きると、船は止まっている。房総半島沖だろうか? アメリカの砲艦が近くに

泊っている。そこからボートが下されて、

医者がやって来た。午前9時になって、やっと怪我人が砲艦に移された。そして怪我人は横須賀の病院へ、我々の船は又、一路サンフランシスコへ向つて再び出航した。

10月8日(水)

船がアリューシャン群島の沖を通過している。海は大荒れで、他の乗客は皆船酔いにかゝり、食事に出て来る者は僕一人になっていった。

10月10日(金)

日附変更線を通過する。それで、2日間と同じ10月10日といふ次第。やっと嵐もおさまったらしく、今日は海が実は静かだ。  
パシフィック・オシヤン  
Pacific Ocean とはよく名付けたもの。美しい海の景色に見とれる。

海がおだやかになったので、気持ちに余裕が出て来て、ジェルメンの財政保証状の事を考える。同船のもう1人の日本人である瀬底嬢は、パサデナにあるオクシデンタル大学へ留学されるとか。それで、その留学に必要な財政保証状を入手するのに、1年以上もかゝったとか。彼女は英語もフランス語もうまい。

出航以来毎日海をながめて考えていた、波の発生メカニズムが分った。それは陰が陽を上げるのだ。この大海原、見渡す限り何も無い。無限の空間、無限の広がり。これは陰だ。その下には又千尺の塩水だ。それは極陽だ。この極陰が極陽を上にもち上げて、やがてその重さで落ちる。このくり返しが波だ。

だから、天気が悪く寒い日は空間が陰性になり、風の強い日はもつと陰性で（風が強いと気温が下る）波が大きく、暖い日や島や大陸の近くでは、陰性が減るから引き合う力も弱くなって、波が小さくなるわけ。我々の人生もこの海の波の様なもの。陰と陽の引き合い、そして離れて行く。つまりエネルギーの波が人生。浪花節が人生ではなくて大海原が人生だった。つまりこの大海原は、宇宙の波というエネルギーの実験場だったわけ。否、製造工場だったわけ。

10月11日

夕食後、朝鮮のリー嬢と話す。彼女はアメリカで2、3の学校を卒業したら外交官になる希望だと、朝鮮で米人特校の朝鮮人夫人に英語を教えて、月100ドルの収入があったそうだ。その他タイプも教えていたと

の事。結婚するのは家庭の奴隷になる事だから、アメリカへ留学して外交官になる決心をしたのだと言う。この朝鮮女性も同室の青年も7月生れ。大陽性。

今日は下のエンヂン室へ行つて、船名やエンヂンの大きさを調べる。

船名 イスプランセン会社のフライング・スプレイ号 5000トン 4000馬力 ボイラーは740°Fにて440気圧

10月12日（日）

平均速度14ノット 経度46、00北 緯度157、20西

10月13日（月）

瀆君、そして瀬底嬢と話す。彼女の性格は良い。そして甘い砂糖の入ったものは嫌いだと言う。慎み深く、贈り物が好きだ。母はさっぱりした、くつたくなかないらしい。

父は儀侠心の厚い人で、それが彼女の渡米に際して役立って、彼女は全て友人や知人の援助によつて渡米出来たし、渡米の費用も一切友人が出してくれたとのこと。

私は玄米食の話をした。びっくりしているが、実行しようとは言わなかった。彼女は聡明で、仲々物事をすぐは信じない性格

の様だ。しかも栄養学を信じているらしい。例えば、トマトにはビタミンCがあつて良い、という様なこと。フランス語は5、6年勉強したと、フランス語で会話も読み書きも出来る。勿論英語も。しかし食養を知らずに、これからアメリカでどんな生活を送るのだろうか。

10月14日（火）

朝食なし。一日読書。

10月15日（水）

あとよいよ700マイルになった。明後日の朝サンフランシスコにつくだろう。8人の乗客は、皆それぞれ新しい生活へ入るので。

10月16日（木）

航海も終りに近づいた。海は非常に静かで、波もなく、まるで緑のカーペットを敷いた様。

午後から荷造りを始める。明日はアメリカだ。

へつづく

# 大森英桜 正食相談

(’93. 2. 13)

相談内容：近視、難聴、ウオノメ

相談者：男性・34歳

——耳が遠いと言われる。足の裏のウオノメ。体毛は少ないが胸毛が多い。十六歳より突然近視になり、進行した。現在、視力は左右とも0・1。約五年前にぎっくり腰をして、三カ月ほどマッサージや電気針を受けたことがある。玄米歴九カ月。

耳が遠いというのは腎臓系です。ウオノメも腎臓系です。胸毛など、これはみんな魚です。あなたはどの生まれですか。Q/築地です。祖父の代まで魚河岸をしていて、母も魚介類が割合と多くて、お肉はあまり食べていなかったそうです。

——そこまでは魚ですが、近視になったのは魚の塩気とは反対のものが入ったということです。日本人の場合は、近視は砂糖が原因です。あなたの顔が細長いというのも、何かの陰性を入れたということです。それだけアゴが細いのは、子供のときに甘いものや果物だけではなく、何かの陰性が入っています。アルコールではないでしょうし、何を食べたか、歯を見せて下さい。

野菜が入っていない。犬歯の隣の歯が細いですね。前歯の二本が果物。その隣が野菜、その横が糸切り歯といって肉食です。魚を食べていて、肉は入っていませんから、あまり伸びていません。肉が入っていると

これが伸びてきます。最近のアイドルの女の子などは、この犬歯がとても大きい。

現在は純米酒を日に一合飲んでいるようですが、アルコールも陰性です。要するに、魚と甘いものを止めることです。

難聴は飲み物で治します。難聴もウオノメも、魚の摂り過ぎが原因ですから、第一大根湯を日に一合でいいでしょう。耳が遠いというのは、鼓膜が堅くなっているからです。耳が悪い人は魚ばかり食べている漁村に多いのです。そして、このウオノメのように鼓膜が堅くなってしまうのです。

ウオノメは、普通なら柔らかい皮膚の表皮が、乾燥して化石のように堅くなったものです。体中と同じ血液が回っているのですから、耳の中の鼓膜も堅くなります。これを治すのに一番良いのが大根料理です。大根はタンパクを分解するからです。

食事はそんなにきつくしません。玄米ご飯に、小豆ご飯は一週間に二回。煮込みうどん、糸そば、玄米もち。ゴマ塩は八対二、普通の量です。

みそ汁は昆布と椎茸。具は、ワカメ、ネギ、玉ねぎ、油揚げ。大根、白菜、モヤシ、エノキダケ、カロチン系で、カボチャ。きんぴらはゴボウ50%、レンコン30%、ニン

ジン20%の普通のものでもいいです。ヒジキレンコン、ヒジキコンニャク、ねぎみそ、油みそ、昆布の佃煮。魚が多いから海苔を入れます。野菜のテンプラ、大根料理、セイトンと野菜炒め、タケノコ昆布。

足が冷えなくても、青い野菜はおひたしや和えものではなく、炒めて食べて下さい。そして八宝菜。豆腐はだめですが、ガンモドキと厚揚げは使ってかまいません。それから、コープーカツ。高野豆腐と切り干し大根の炊き合わせ。コーンスープ。腎臓系には小豆カボチャ。

血圧は測ったことがないので分からないのですが、受け口だからタンパクの過剰で陽性です。でも、目をやられていて陰性が入っていますから、ナス科やイモ科の極陰は入れられません。果物もだめです。酵母パンはかまいません。

Q/十三年くらい前にアメリカで、陰陽が分からないままに、簡単な玄米食を一年くらい食べました。

——アメリカの玄米は、ゆるいのです。

Q/電気釜で簡単に炊けましたが、豆類が豊富なのでおもしろがって食べていました。ニューヨークで木綿豆腐がとても流行っていて、良質のタンパク質というので、

チーズも食べましたが、豆腐と豆類を一年間続けたところ、貧血がひどくなりました。それと並行して、極陰性のコカインなどの薬を二、三年間使いました。

——私もアメリカに渡った最初の日に倒れました。招待されて行って、出されたのが塩なしの水炊きだけの野菜でした。

貧血は玄米をまじめに続けると、ある時期に出てきます。その一日か二日、おかしくなります。幻覚、幻聴は起きませんが、サーツと青白い顔色になって、普段話している人が一言も話さなくなったりします。

Q/このイボですが、母にもあつて、母は何回も手術しても取れないのですが。

——自然に取れてしまいます。それを早く取るには、生姜油をすりこみます。ナスでこすつても取れます。黒いイボですから陽性です。それが足にできると、ウオノメとかタコになります。要するに、表皮が代謝しないからです。

普通なら生理学の本に書いているように、古い皮膚が毎日一枚づつ取れて、下から真皮ができるので、その通りなら赤ちゃんのようにきれいになつていなければいけないのです。魚を食べてしまうと、日本人には足の右にウオノメができます。それよ

## 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。

りも、足の小指の爪が育っていません。魚を食べた血はそこに来ますから、それを見るとどれだけ魚を食べたか分かります。

肉や卵が多いと腎臓が処理できませんから、濁った血液が戻ってきます。特に右の足には魚の血、肉の尿酸の血は親指に来て通風を起こし、親指が真っ赤になります。

私のところに、五年前にニューヨークの玄米食のレストランの婦人が鬱病を治してきました。二年で治して帰りました。

アメリカでは、キャベツもタロ芋も紫色で、非常に陰性です。カボチャがウリのように細長い。カリフォルニアのお米は日本人にも食べられます。農薬が問題になっていますが、面積当たりの農薬の量は日本より少ないでしょう。土地が安いですから、収量を増やすには土地を広げるだけです。Q/たばこの問題はどうか。

——たばこは私も吸っていますからほめるわけではありませんが、けなしもしません。ガンの原因だというのは嘘です。私はたばこがおいしいときは健康です。たばこがまじるときには、玄米をまじめに食べます。たばこの問題はその程度です。

ただ、アルコールだけは血液を変えます。煙を吸っただけでは血液が変わりません。

Q/食事を変えて、体重が十キロも減っていったときに、精神的に不安定な事が多かったのですが。

——体重が減るときには、過去に食べたもので作ったものが溶けていきます。かつて、いろいろの陰陽の両極端なものを食べていたのですから、陽性なものが溶けているときには不安がないけれど、陰性のものが溶け始めるときには動揺する人がいます。

Q/正食を始める前にも、精神的に陰性な状態に陥っていたというのは、食べ物の乱れが一番の原因だったのでしょうか。

——そうです。ただ、今まで大勢見てきましたが、反応で起きたものは一過性で、大便と小便が出たらそれで終わります。例えば、十年前に麻酔を入れた人は、玄米をしつかり入れると、その麻酔が十日目によく出てきます。顔色につやがなくなつて、死んでいくときの顔になります。翌日、トイレで大小便を出すと、顔色が戻ります。

痛みは左側から始まります。古血が取れるので痛むのです。左右、左右と取れていきます。そのときに、不安になります。痛いときには生姜で温めます。

Q/玄米を食べ始めて、三カ月目にイタリアンレストランに連れていかれて、久々に

## 中 売 発

目次

- 1、ガンの正体——無双原理によるガンの解明——
- 2、夏に多い病気・症状の原因と手当方法
- 3、正食による短時間睡眠法
- 4、どの食べ物が体のどこへ行くか
- 5、動物性食品の「安全な」食べ方「危険な」食べ方
- 6、正食療法と手当法 (1)
- 7、" " " (2)
- 8、CRUX (PU問題集) を解く
- 9、PU・正食Q&A

大森英桜

# 正食医学講義録

第一集

B5判136ページ 定価 2,000円 円360円

●ご注文はハガキ・電話・FAXで。後払いでお受けします。

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

イカか何かの動物性を食べたのです。それから二、三カ月、背中が痛がゆいのです。

——動物性のは背中に来ます。甘いものは胸とおなかに出ます。左側が甘いもの、右側が塩気のあるものです。

Q/いい機会だから、七号食をやってみようかと思うのですが。

——七号食というのは、体質によって、麦の七号食もあるし粟の七号食もある。同じ玄米でも、高圧で炊いた玄米の七号食もあれば、圧力をかけない釜で炊いた七号食もあります。要するに、穀類100%を七号食と云うのです。例えば体がとても堅い、血圧の高い人などには、私はお粥を十日間食べさせます。

Q/総体的に、普通の食事をしている人が玄米食に変えるときには、やはり圧のかかっている玄米の方がいいのでしょうか。

——圧をかけた玄米ご飯が入らない人が増えていきます。肉食で塩気を入れたためです。そのような人は、麦から入れていきます。あるいは、玄米でも水気の多いお粥です。それを食べている間に古い塩気が取れますから、高圧の玄米を試していきます。三年、四年もかかる人もいます。沖繩のある子供の場合、妊娠中に親が徹底して肉と卵を摂

ってしまったので、小学校五年で成長が止まって、髭が生えて大人になってしまいました。背も伸びない。

この子は玄米の匂いがダメでした。麦もダメ、うどんがダメ、そうめんがダメ。せめて果物と思ったのですが、果物もみんな嫌いです。入るのがジャガ芋だけです。この三年間、ジャガ芋を食べ続けました。この間、北海道の夕張メロンをパツと食べたので、豚肉の毒消しがメロンだと分かりました。その子はとても性格が明るくなつて、学校の成績も良いそうです。そのように、何年も玄米の入らない人もいます。近眼を早く治そうとするのなら、日に二回も塩番茶で洗って、きれいなゴマ油を一滴点眼します。

（おわり）

桜 沢 里 真

## リマクッキングビデオ

VHS カラー全3巻(計157分)

定価45,000円(税・送料込)

●毎日のおかずからおもてなし料理まで、桜沢里真の美味しいマクロービオティック料理集大成!

日本CI協会

☎ 03 (3469) 7631

## 桜沢如一生誕百年祭協賛金募集!!

- ◆桜沢如一生誕百年祭にあたり、会員各位に広く協賛金を募ります。
- ◆協賛金は一口1,000円とし、何口でも受け付けます。
- ◆協賛金の使途は、期間中に海外からのお客様の中で協会に宿泊を希望される方の布団代、食費、及び期間中のバスツアーの経費と致します。
- ◆目標金額は200万円。ぜひ多くの方々のご協力をお願い申し上げます。なお、協賛金は一切ご返却致しません。

協賛金募集期間：1993年5月1日～10月15日

郵便振込口座：東京8-611330百年祭協賛金口

日本C I 協会

第40回・栄養改善学会大会 (国立・栄養研究所  
国民栄養振興会)

(1993年) (10月・仙台) 學術講演予稿

# 21世紀の栄養教育学の課題 (第IV報)

桜沢如一先生誕  
百年に当たりて

小牧久時

●米国地球環境大学大学院名誉総長、地球環境大学大学院(日本)総長、農学博士

大阪大学名誉教授・丸山博博士、大阪大学医学部講師・甲田光雄博士、等々により、故・桜沢如一先生の食養道 (macrobiotics) は今世紀、さらには次世紀の栄養教育の指針として高く評価されている。桜沢如一先生の御生誕百年に当たり、その思想と実践の跡を振り返ることは、「21世紀における栄養教育学の課題 (第IV報)」として最大に意義深いことであろう。その食養道は、様々に要約され得るであろうが、日本C I協会 (桜沢里真会長) 発行の『新しき世界へ』誌1993年3月号の「桜沢如一先生誕百年」と題する記事を以て最も最新の定義と定めよう。すなわち——「身土不二と一物全体

という食の二大原則を掲げたマクロビオティック運動は、世界的には国家間、民族間の平和と協調を実現し、地域的には企業や家庭で健康と幸福を実現するための原理として、日本では昭和3年以來66年間 (中略) 海外でも、知的階層に深く浸透」云々。——

その「身土不二」及び「一物全体」は、次世紀の栄養教育学の理想を示すものであり、さらには地球環境問題を根本から解決するに当たって不可欠であるので、本講演において詳細に論ずることとする。筆者 (小牧久時) としては、その理論的基礎付け (理論生理学) として、国立岡崎共同研究機構教授 (国立生理学研究所教授) 東晃

史博士の画期的な「東理論」に注目している。その理論的寄与についても、時間の許す限りにおいて言及しよう。さらに、斎藤伸彦博士の「道脉の研究」に言及しよう。

我々は、そのような理論的解明により地球環境問題を根本から解決する技術 (例えば桜沢如一先生によって初めて日本に紹介せられたるC・L・ケルヴラン博士の生体内元素変換は、桜沢先生のお勧めにより、小牧久時により発酵微生物学のレベルにおいて立証せられ、生体内常温核融合として定位せられ、新クリーン・エネルギー開発の原理として注目を浴びつつある) 及び思想 (特に東晃史教授によりA・アインシュタイン博士とR・P・ファイマン博士の理論的死角、すなわちW・C・ヘイゼンベルグの不確定性原理の諸問題、すなわち観測の諸問題が解決せられたことにより、全て解決せられたこと) の最高学府として、日米双方において地球環境大学大学院 (名誉総長・ライナス・ポーリング博士IIノーベル賞受賞者、総長・小牧久時) 並びに博士論文審査機関としての日米双方の地球環境科学アカデミー (名誉総裁・ライナス・ポーリング博士、総裁・小牧久時、副総裁・斉藤栄三郎博士II前科学技術庁長官、国務大臣・参議院議員) を創立し、日米双方の約一五〇名の大学総長、名誉教授、

教授を本学客員教授としてご就任いただいた。

さらに名誉総裁ライナス・ポーリング博士（1954年ノーベル科学賞受賞、1962年ノーベル平和賞受賞）と小牧久時総長の連名にて、八十名のノーベル賞受賞者に対して、客員教授としてのご参画を要請した。

日米双方の地球環境大学院（E E U R）及び国際連合並びに日米双方にわたる地球環境科学アカデミー財団（E E S A F）の目的は、地球環境問題を今世紀中に全て解決するとともに、さらに進んで次世紀においては、筆者の「絶対平和への四段階」構想のへ四つの目標をそのものを全て実現する。（その詳細は「小牧久時欧文選集」全九巻〔英・仏・独・伊・西・露〕及び「ニューヨーク・タイムズ」全ページ大アピール〔1980年以来毎年4回以上〕のとおり。ここにその項目のみを示すと――

I 人間と人間の間の平和（世界各国の軍備全廃）（即時）

II 人間と動物の間平和（肉食と動物実験と殺虫剤の科学的段階的全廃）（次世紀前半）

III 動物と動物の間の平和（野生動物、魚類、昆虫類の相互間の平和と個体数の制御）（次世紀後半）

IV 全宇宙（無限の空間、時間、次元）の全存在の完全救済の円滑・迅速・永久の実現

■キリスト教神学によれば、キリスト・イエズスによりて（今や、目前）。

■仏教学によれば、三大秘法の南無妙法蓮華経の全宇宙への波及効果によりて。

（ロータリー・クラブ会報、1992年8月6日号、所載「地球環境大学院の基本理念―「絶対平和への四段階」構想実現の最高

学府」より）

キリスト教神学によるならば、全宇宙（無限の空間・無限の時間・無限の次元）の全存在が呻き苦しんでいる（ロマ書8章22節）唯一の原因は、天使長と人間始祖との間で犯された罪（原罪）が全宇宙に波及した結果であると言われる。それゆえキリスト・イエズスのいさおしによつてのみ、全宇宙の全存在は永久に完全に救済せられる。しかも、その時は目前に迫っている。

一方、仏教学によれば、Saddharma-bandarika-Sutraの文底に秘沈せられている三大秘法の全宇宙への波及効果によつてのみ、全宇宙（無限の空間・無限の時間・無限の次元）の全存在――人間よりもはるかに高次元の存在（しかもその数は無限であろう）（永久の未来に生ずるものたちをも含めて）――の完全救済（もともと全宇宙の全存在に冥伏している「仏界」の顕在化、キリスト教神学用語に置きかえて言えば「神の創造目的」の円滑なる実現…すなわち全宇宙の全存在の霊格が、激痛・激苦なしに円滑に生長するその「もともとの状態」の永久回復）は、円滑に迅速に実現し、しかもその救済効果は永久の未来の全存在に波及する。

そのメカニズムは、東晃史教授により時空の構造が解明せられたことにより、ほぼ明らかとなりつつある。

それらの高度の東洋思想の端緒となったものが、桜沢如一先生の「身土不二」であり、「一物全体」であることを再認識することこそが「21世紀の栄養教育学」の眼目であり、ここにもみ地球環境問題を今世紀中に解決する鍵があるのであり、さらに次世紀において、ゆとりを以て「絶対平和への四段階」構造のすべてを実現するに当たつても、その根本は桜沢如一先生の「身土不二」と「一物全体」において他にはないことを明言して、本学術講演の結語とする。

# 超古代史にみる 身土不二と一物全体の 世界観 (3)

石田英湾 ●群馬マクロビオティックセンター主宰

## ●諏訪の神と鳥獣肉●

《「完訳秀真伝」本文》

「諏訪の神 信濃は寒く  
鳥獣に 寒さ凌ぐと  
請ふゆえに 直改めて  
合物の 魚は四十種あり  
これも三日 松に消せよ  
水鳥お 食えば二十一日  
松得よ」

《同口訳》

「諏訪の神が、信濃は冬とても寒く、鳥肉を  
民に食べさせ寒さを凌がせたいと請願して  
きた。ゆえに、特別に教えを改めた。

すなわち植物と動物の中間に位置する魚  
は四十種ほどあるが、これを食べたなら三日  
間蕪を食べ穢れを消すこと。水鳥を食べれ  
ば二十一日間蕪を食すこと」

《筆者解説》

四月号に書きましたが、これも「御食万  
成り初めの紋」の一節です。天照神が臣民  
に、食物に関する教えを述べているところ  
です。信濃諏訪の神が、民に鳥肉を食べさ  
せてよいかと請願してきた。ということ、と  
鳥獣肉食は原則として禁じられていた、と  
推察できます。

少なくとも民を指導す立場の者（大臣、  
臣、益人、役人、国司、県主、村長、祝主、  
神人）に対して、天照神は肉食禁止の令を  
施していたのです。その理由は、五月号に  
も一部書き、後述もしますが、禁止令が施  
行されていたがゆえに、このように請願事  
例がこと改めて伝承されたにちがいありま  
せん。

この一節の感じとして、天照神は不承不  
承（しかたなしの気持で）特別に認められ  
た様子がしのべるではありませんか。氣候  
風土とその土地の住民の食糧状況や体力の  
陰陽度を考察されて、特別のはからいを行  
ったのにちがいありません。

それもただ単に認めたのではなく、鳥獣  
肉より魚のほうが植物(▽)と動物(▲)の中  
間に位置し、しかも四十種もある、ここか  
ら選択するほうが害もすくないぞ、とより  
よき方法を教え、さらに魚を食べたら三日  
間蕪を食べよ、水鳥を食べたなら二十一日  
間蕪を食べよ、さもないと肉の毒を消せな  
いし穢れをそそげないと指示しています。

近代・現代の為政者や指導者で、天照神  
のこの教えを守り、実行し、その精神と愛  
情で国民に接しているひとがあまりまじょう  
か。それどころか、国民に害毒になるよう

なものを食べさせ、金儲けと己れの地位や名誉の保全のみに専念する指導者が常識の世の中です。なさないことです。

さて、この段では蕪(菘)を食べることが述べられています。前回は、大根や白髻草や生姜でした。蕪と大根の陰陽を考えてみてください。魚と水鳥と、鳥と獣と、これらの陰陽をも考えてみましょう。これら無双原理で考察すると、前々回以降述べられている一連の教えや戒が、深い真実さと尊さに満ちていることを理解できるはず

### ●食物と魂の緒と日月●

#### 《完訳秀真伝》本文》

戒めと	あまねく触れし
誤らば	たとえ命は
惜まねど	血穢れゆえに
魂の緒も	乱れてもとに
還らねば	魂魄迷ひ
苦しみて	獸の種お
相求む	鳥も獸も
月日なし	ゾロは月日の
日霊月霊ぞ	ゆえに応ふる
人はもと	中心心葉

日月なり  
相応え  
還さんと  
留むなり  
直に罷れば  
天の宮居に  
獸になるお

#### 《同注釈》

①鳥も獣も 月日なし：鳥獣は、日月の霊気であるウル、ナミを受けて育っていない、ということ。

#### 《同口訳》

「これらの教えを、世の中の鳥獣に関する戒めとして、あまねく触れを出したのであった。もしこの教えを誤れば、命が縮むことはしかたないが、血が穢れるゆえに魂の緒までが乱れ、死後天上に還ることができず、魂魄が地上に迷い苦しみ、獣の種と感応して動物に生まれ変わってしまうぞ。それというのも、鳥も獣も、日月の霊気が体内に備わっていない。田の苗、畑の苗は日月の霊気を多く蓄えている食物なので身心によく、それを食べていけば天御祖神と感応することができるのである。人はもともと、中心と心葉は日と月と一体となつている。心素直に、正しい食物を食し身罷れば、天日の御霊に感応して、天上高天原の精奇城の宮に還してやろうと、獣への生まれ変わりを中止してくれるのである。」

#### 《筆者解説》

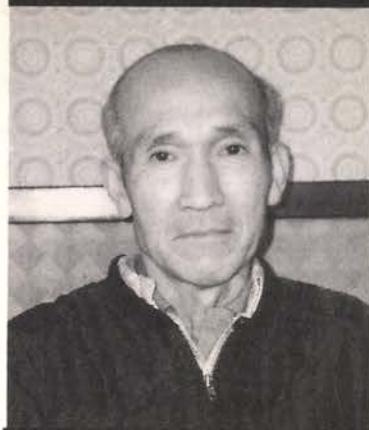
この段には、鳥獣肉食禁止令が天照神のことで(教え戒めとして)あまねく触れを出した、と明示されています。これはたいへん重要なところですよ。肉食は生命の秩序、宇宙の秩序に違反している間違いであることを示しています。もしこの教えを誤れば、健康を害し寿命を縮めることはしかたないのみか、人としての一生を全うできず、獣に生まれ変わらざるを得ない、とまで予告しています。

さてこれに対して現代人はどうか。そんなことはあるものか、現にその後の人類の歴史を眺めて肉食は一般化して、人間はそれなりに生まれかわつてきているのではないか、神代のこととは神話にすぎない、と反論する人が多いことでしょう。あなたは、どう考えられますか。

GO (桜沢如一) 先生は、著書「宇宙の秩序」で、ヒトは植物を食すことが正しいことを示しました。先生の見解は天照神が述べてることと同じです。大森英桜先生も、さらに厳格な見解のもとに玄米正食の実践を進めております。

さて、ホツマの表現は実に簡潔です。田の苗(稲コメ)、畑の苗(穀物や野菜や野





# 世紀末を問う!

——連載第3回——

まさみち  
島田正路 「コトタマ」の会」主宰

## 島田正路プロフィール

1925(大正14)年 東京都銀座に生まれる。都立一中、旧制水戸高校等に学ぶ。

1963(昭和38)年 言霊学の小笠原孝次氏(著書『古事記解義 言霊百神』1969年東洋出版社刊)に師事する。師の死後「言霊の会」を創立。毎月研究会報を発行。

●著書『コトタマの話—日本人と日本語の原点』  
言霊の会発行書『言霊』(3000円)  
『続言霊』(2500円)

万葉の昔より、日本の国は「言霊コトタマの幸さいわふ国」と呼ばれていた。文字通り、言霊の靈妙な働きによって幸福をもたらす国、という訳である。

先日、里真會長宅を訪れた際、一冊の本が目に止まった。「コトタマの話」(創栄出版刊)である。著者の島田正路さんは日本の言霊学の先達、故・小笠原孝次氏の直弟子に当たる方で、生前の小笠原氏のもとには、桜沢如一先生の門下生の中にも、教えを乞いに足を運ばれた方が多かったと聞く。

早速、協会に「コトタマの話」を取り寄せ五十冊ほど置いてみた所、あっという間に売り切れてしまった。日本民族の精神の根底に、じつと潜んでいる「言霊」。精神の故郷にもつながるその発音の中に、欲ボケした日本民族の脳裏を刺激し、何か目を覚まさせる働きがあるのかも知れない。

四月のある暖かい日、田園調布の島田さん宅をたずねた。そういえば二十年ほど前、毎週のように「コトタマ」の真髄を求めてこの道を通い続けたことが、昨日のことにようによみがえる。二十年ぶりの再会ではあったが、島田さんは少しも変わっていない。暖かみのある眼差しの奥で、キラリとときすまされた光が走る。柔らかな表現の中にも、確固とした響きが伝わってくる。

Q/現在の日本の状況についてお聞かせください。

— 例えば円高一つとっても、どうして円高になったのかという理由は、数え切れないほど分析して発表されていますが、では明日からどうなるかは全くわからない。つまり学問というのは経験知によって築き上げられたもので、明日のことを見通す選択知とは全く次元を異にするものなのです。

例えば「道徳」というものがありますが、道徳に法則があるというと、大部分の方が、首をかしげます。一般的に道徳というのは「くすべからず」「くすべし」ということのように理解されていますが、そうではないのです。

老子の教えに「大道廃れて仁義あり」というのがあります。三千年前に、既に大道

というものが隠されてしまったので「仁義」という教えが出てきたのです。「仁義」という教えを知識で整え体系化し、それをコンパスにしなければ、全てのことが判断できなくなってしまうのが今の社会です。

もともとすべてに備わっていた先見の判断力が、キャッチできなくなってしまうのです。その先見の判断力を開発すれば、どのような状況下にあっても、的確な判断を下すことができるのです。

Q／桜沢先生は、身土不二・一物全体という食の原則を守ることによって身体を健康にし、他民族とも協調し、更に第七判断力に達することで常識や捕われからも解放され、真の幸福に到達することができることと示されましたが、第七判断の世界については宇宙の秩序として指し示しただけで、その中身については書き残していないようなのです。

——その時代にはそれしかわからないようになっていたのです。仏陀もキリストも同じです。誰もが表現しえないものを表現しようとしていたのですが、全体がまだ熟していなかったのです。

歴史を別の角度から見ると、かつて高度に精神的に発達した時代があり、その叡知を停止し隠すことにより、動乱と戦争に明

け暮れる世の中を招来し、必要悪としての科学を発達させ、いよいよ科学によって地球全体が危機に陥る寸前で、かつての叡知が再びよみがえって動乱を治める、それが日本語に秘められたコトタマの原理です。

桜はなぜサクラなのか、風はなぜカゼなのか。すべての日本語には、その背景にコトタマの原理が働き、明瞭に、その理由はこうだと言うことができます。現在使用されている、複合語を除いた50%位の日本語には、コトタマの原理が働いています。

コトタマには概念的な説明が一切要らず、それは種知とかマナとか各国・各時代で表現されています。その世界に入ると、「くしてはならない」という義務と責任ではなく、「かくせよ」という絶対至上命令により動くことになります。規律や規範等は、そこへ行く修行段階のときには有効ですが、その世界ではもう要りません。したがって、食べ物・食べ方についてもその時々判断に委ねれば、ピタリと体に合った質と量になるし、そうならなければならないのです。

母音になるのが五穀、子音になるのがおかずで、葉に転嫁したときには漢方の百薬となります。日本語は実によくできていま

す。香道は百道、相撲は百手、易も含め、いずれも五十・百というコトタマの原理で解くことができます。

Q／世紀末とは？

——大転換期ではありませんが、最期の審判は来ません。進行中の歴史は三千年前に既に計画が立てられ布石が打たれた意図的創造なのです。その計画を立てたものが日本の民族の先祖であり、その原理がコトタマの原理なのです。

歴史は、欲望の拡大と制御との戦いであったのですが、世紀末の今、現象的には拡大と制御が最高値となり、一見危なそうに見えますが、三千年前に封印されたコトタマの原理がよみがえり、コントロールが可能となるのです。コトタマの原理から見れば、世紀末は来るべくして来るのですから、経済的危機も道徳的危機も必然なのです。

二〇一五年位に、全く新しい価値観・世界観の幕明けが始まります。したがって一般大衆が減びたり、一厘だけ救われる者があるということは、絶対に起こりません。

■言葉の会 ☎03(3721)2281

〈言葉講習会〉P.61参照

「コトタマの話」(創栄出版) ¥1800  
〒310) 日本C1協会取扱

# 山幸ものがたり

原 依子  
(奈良県在住)

## その一 春は菜の花 山桜

街で生まれ育った私に、四季の移り変わりはカレンダ―と共にやって来た。

自然に抱かれ暮らし始めて十年、ようやく気づいたことがある。季節とは、草や木や虫や生きもの達の、その生の営みとうつろいが無限に連なり、織りなす、荘大なのちのタピストリーなのだ。

このいのちのつづれ織りの中で、私も又生きる。生きて歌い、笑い、食べ、耕やし、子を生み育て、いのちをつなげていきたい。

畑は黄色の菜の花畑。白菜、水菜、蕪達は摘んでも摘んでも種をつけようと必死で伸び、花を咲かせる。白に薄紫の縁どりが可憐な大根の花も春風に揺れている。

家の前に立つ山桜の木も今が満開の花盛り。向かいの山にも、淡く芽吹いた樹々の萌黄色や杉の濃い緑に交じって咲く、薄紅の山桜が遠目にも美しい。さながら山の女

神様が、春を讀えて舞い降りた姿。

美人に見惚れるつれあいの如く、私も桜に見惚れてはついつい忙しい手を休めて口も半開き。ああ、いけない。今日こそ高菜を採って漬けなくちゃ。

この辺りで漬け物と言えば、まずこの高菜漬け。紫の交じった深い緑の大きな葉で飯を包んだものは「めはりずし」と言い、郷土食であり名物にもなっている。

かぶりつく時、目を見張るほど大きく作るのでこう呼ぶのだとか。

「みてみて！この葉っぱキレイ」

光が叫ぶ。トウが立つと、植物の全エネルギーが種をつける方へ回され、外葉は枯れた様に変色して、黄やピンクや朱が表われるものもある。畑の妖精がパステルで一刷け二刷けしたかの様にきれい。

「あとで絵を描くから、この葉っぱもとっておこう」

火入れをしていない

“海 の 精”

生しぼりしょうゆ

手づくり  
いき  
生しょうゆ



1ℓ  
1,180円

国内産無農薬丸大豆・丸小麦と自然海塩「海の精」を原料に、木樽で二夏じっくり熟成させた天然醸造しょうゆ。火入れをしていないので、酵母や乳酸菌が生きています。

発売元



オーサワジャパン株式会社

東京都板橋区小茂根 5-4 ☎03-3958-7112

大きな背おい籠に一杯の葉の重みに耐えかねて、光はよろけて歩く。三歳になったばかりの大樹も両手に葉っぱを抱えて運んでくれる。

採った葉は水で洗い、日に干してしんなりさせてから塩漬けにする。

そのままでもいいが、塩漬けだけだと臭くなるので、上がった水を捨て糠と塩とで本漬けにする。塩だけの浅漬けもピリリと辛く美味しい。臭くなった古漬けも、水でよく塩気と匂いを抜いてから、水気を絞ってゴマ油で炒め、醤油でジュジュツとして食べると美味。生姜や唐辛子で香りをつけ、こんにゃくや椎茸、人参など好みで入れると旨味が増し常備菜にも良い。

やれやれ、とにもかくにも下漬け終了。いけない！パンを寝かせていたんだ。

暖かい春の陽ざしを浴びて、パン種はボールのなか夢見心地にふくらんでいた。去年播いた小麦は、雪の頃、飢えた鹿に二度も刈りこまれ、収穫は望めそうにない。

全粒小麦を一回に二キロ使って焼くパンも、二日で家族のお腹に収まってしまふ。アメリカで山暮らしをしていた頃は薪で焼いていたが、今は電気のオーブンで焼く。

子供が増え仕事が増え、忙しさに追われ

て、玄米だけはかまどで炊くが、他の料理はたいていガスに頼っている。ガスも電気も便利だが、食物に加わる火の生命力エナジーも又ごちそうとしていただく、という目で見れば、薪や炭の火の持つ力と優しさにととうてい及ばない。

生きている水と、生きている火の力が入った食物は天然の慈味に満ち、ありがたい。当たり前でありながら、ありがたさにあふれた暮らしから遠ざかってしまった私達文明人は、もう二度と昔の暮らしには戻れないだろう。そして便利さと引き替えに、一番大切な聖なる生命の力を失った暮らしの中で、身も心も疲れていくのか。

生命の恵みに感謝できる心を大切にしながら、今日も愛する子供、愛する人のため台所に立とう。薪がガスに変わっても、足りない力は愛の力エナジーで補ってみせましょう。

パンはパン型に、むずかる桜花はオツパイねんねでお布団に。さてと、桜の花の木の下で蕨わらび採りをしよう。

植林された杉山には蕨も生えない、猿も住めない。この集落でも、蕨が採れる場所ごく僅か。

家の前の草地は、日当たりが良く土も肥えているので、太くて柔らかい蕨が生える。

## 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

うつ向いて蕨の緑だけを探し歩く。採った蕨はかまどの灰をまぶし、熱湯をかけて一晩ほど置いて料理する。ゴマ油で炒めて油揚げとだして煮つけるのも良いな。さつとゆがいて包丁で細かくたいてトロトロにして、味噌を加えたところ蕨もおつな味。

春の楽しみは、目に山桜、舌に山菜か。

蕨・ぜんまい・土筆つくしに萱草かんそう・芹に蔘じん・竹の子と、大地の恵みを食卓に載せ味わう。器も洒落て、酒の肴にちよこつと盛って、お銚子を傾けてみたくなる。

今夜は何を作ろうかな。屈んで蕨に手を伸ばすと、はらりと薄紅の花びらひとつ。見上げれば、すうつと伸びた花枝からこぼれる笑みの様に、桜花が風に揺れている。

去年、四人目の子がお腹にいた時、満開の桜樹の夢を幾度も見た。ある時は青空の下、紅の鮮やかな花房を風に揺らす桜樹。ある時は朝霧に包まれた山深い里にそつと佇む巨木に、白や薄紅の花が幾千の天女のように咲き集う至福の光景。

「貴女が夢をみさせてくれたんでしよう」桜の木に腕を回して、そつと抱きしめてみる。桜の木の夢ばかり見たので、きつと生まれる子は女の子だろうと思っていた。生まれる前から、「さあちゃん」「さあや」と

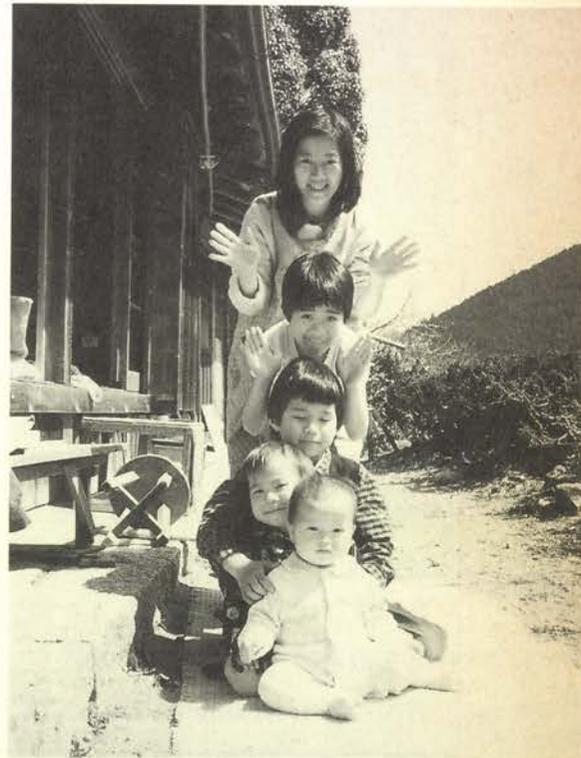
お腹に向かって呼んでいた。だから七夕生まれの季節外れだが、桜花さくらという名に迷わず決めた。

この木も最近、根こそぎ倒すという話があった。近々ここを造成して家を建てたい人が、邪魔なので切つてしまいたいと、この土地の持ち主である集落側に尋ねた所、すんなりOKが出たのだ。

私達の住んでいる土地と隣接した土地の話でありながら、家が建つ話も、ましてや木を切る話なぞ耳をかすめもしなかった。毎度のことだが、余所者よそ者には関係ない事と片付けられる。

しかし、家が建つと聞いた時から私はずつと胸さわぎを感じ、それは強く耐えがたいほどになっていった。

私達の借りている土地と集落の持ち物である土地の境い目に立つ桜の木をじつと見ていると、なぜかこの木を守らなくてはならない激しい思いに駆り立てられた。眠れぬ夜が続いた。満月の明かりにほんやりと白く光る桜の花を思い、ひたすら祈つた。



神様、山の神様、この桜を御守り下さい。心につつと沸き立つ怒りと不安の想いを、この心の嵐をどうか鎮めてください。無限なる愛、無限なる調和によって、桜樹が守られますように。

祈りと不安のせめぎ合う夜が明けた。その朝、家を建てるという方と出会った。

その日は庚申様の日だった。家の予定地は庚申様の祠に続く、ほとんど境内と言える平地だったので、そのご夫妻がお備え物のお菓子を持ってやって来たのだった。

「備えものの菓子、子供さんによってくれ」私とつれあいは、心の動揺をおさえてこのチャンスに賭けた。つれあいは淡々と、そして説得力のある話し方で、桜の木を切

らないでくれないかと頼んだ。私は赤ん坊の桜花を抱き、この子の命名の由来と桜樹への想いを切々と訴えた。

「そうですか。それならば屋根にかかる枝を二本だけ切ることにしましょうか」

想いは通じた。これで桜が死なずに済む。後日、酒の席でその方が語ってくれた。

「奥さんの赤ん坊抱いたあの目を見たらね、心が動かされましたよ。そして、旦那さんが筋道だつて話されたのも良かった」

ああ、心からの祈りは神に通じたのだ。

マイナスの想いを祈りの力、光の消しゴムで消して、プラスの想い、明るい波動を積極的に放つような心のチャンネルを切り替えれば、あらわれの全てが変わっていくんだ。

庚申様が話し合う機会を作つて下さり、桜樹が命を賭けて仲立ちになつてくれたおかげで、私達と新しく隣人になる方とは魂の交流が出来たのだと思う。

静かな部落外れの一軒家が気に入っていたので、正直言つてすぐ真下に家が建つのはイヤだった。でも桜樹を通じて相手とふれ合った後にわだかまりは消え去り、今は隣人を愛する思いに変わっている。

「ありがとう、桜さん」

木はものを言わない。けれど沈黙の内に

全てを語る。私はこの木との交流をありがたく受けとめている。

木よ樹よ、太い腕を二本も切られてつらいだろう、痛むだろう。けれど、生きて咲いておくれ。私たちは祈る、貴女の傷が癒える様に。だから来年もまた、美しく花を咲かせておくれ。

「よりちゃん、おなかすいたあ」

大樹が大声で私を呼んでいる。

「今、行くよお」

。。。。

さらさら さやさや 風に舞う

花びら 何処から こぼれてくるの

山を越え 川を渡り

遙かな里にたどりつけば

風を抱き 雨に濡れて

遙かな時を 起ちつくした

もの言わぬ 巨きな樹が 満開の花盛り

さらさら さやさや 風に舞う

花びら 何処から 生まれてくるの

花びら 天から 生まれてくるの

花咲く樹の下で―桜花の子守り唄―

へつづく



### 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、ジュース類、漬物



〒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

## 桜沢如一生誕百年特別企画第二弾！

# 『GOレター』11巻 限定発売！

ジョージ・オーサワ（桜沢如一）先生が、1953年10月、神戸を出発してインドへ、アフリカへ、ヨーロッパへと、PU世界革命工作のため、リマ婦人とともに5ヵ年の大旅行中の克明な通信の直筆全コピー版です。

昭和57年に当協会より出版し、残部数を若干確保していましたが、生誕百年を記念し、格安にて提供いたします。GO研究、マクロビオティック研究の根本資料としてご活用ください。（当時は全12巻・30万円で発売）

【特別価格】1巻 1万円(税込み・㊚800円) 第2巻～第12巻まで各巻A 4版 400～470頁  
なお再版の予定はありません。



【在庫数】 第1巻…品切れ 第7巻…11冊  
第2巻…5冊 第8巻…10冊  
第3巻…5冊 第9巻…9冊  
第4巻…9冊 第10巻…10冊  
第5巻…10冊 第11巻…10冊  
第6巻…10冊 第12巻…2冊

日本CI協会 ☎03-3469-7631

㊚151 東京都渋谷区大山町11-5

ビデオに  
なりました！

大森 英桜 .....

## 運命学<sup>特別</sup>ゼミナール

- |               |     |
|---------------|-----|
| 1. 姓名学入門      | 65分 |
| 2. 数霊と宇宙法則    | 85分 |
| 3. 姓名学の実際とQ&A | 87分 |
| 4. 姓名学による病気診断 | 87分 |
| 5. 公開姓名相談講習会  | 88分 |
| 6. 気学の解明とQ&A  | 87分 |

発売中

VHS カラー 価格 ￥40,000(税込み)+￥800(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。

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

# 水無月の料理



リマ・クッキングアカデミー副校長

## 浮津宏子



水無月・夏越の祭りは、一年の丁度半分過ぎた六月三十日がその日にあたり、主に関西方面でこの祭りが行なわれております。

半年を無事に過ぎて頂き、さらにあとの半年も災厄もなく健康に日々を送らせて下さいとの祈りをこめたものです。

京都の上加茂神社や、八坂神社、愛知の大県神社など、各地の神社に「茅の輪」がつくられ、これを8の字にきまり従ってぐるのです。茅を紙で束ねて大きな輪を作り、社前においてあるのです。私も関東の武田神社で、これをくぐらせて頂いた事があります。

邪気を払い、心身の清浄を願い、暑さがやってくる夏を無事に過ごし、後半の半年の息災を願った古来からの人々の思いが今日に伝えられていますね。また、

「風そよぐ奈良の小川の夕ぐれは

みそぎぞ夏のしるしなりける」という万葉の歌にもありますように、夏越にみそぎをして、暑い夏に備えようということでもあります。

六月は梅雨の時期、湿度も高く、雨も多く、ジメジメとした日が続きます。私たちの心身もやはり水分が発散しにくく、陰性

な状態になっている頃ですから、やはりお茶や他の飲み物など、取りすぎぬようにしなければなりません。

そして、皮膚も清潔にしておきませんと湿疹も増えますから、アトピー性疾患をお持ちの方は尚水分も少なくして、良く噛むことを心掛けるように致しましょう。

六月になりますと、教室でも必ず「水無月」という、主食にもなり、おやつにもなるものを作ります。

玄米粉と、もち玄米粉を同量ずつ合わせ、湯でこね、蒸し器で20分ほど蒸し、良く搗いて、差し水をしながらふつくらと煮た黒豆を散らして、好みの型に致します。

黒豆はお正月にも必ず煮て頂きますね。ママメしく健康に過せるように、との願いです。そして黒豆の煮汁は、ノドの痛みやセキがひどい時なども癒してくれます。

一般の和菓子屋さんでも、この頃、ういろうに甘い大納言を散らして三角に切った「水無月」が店頭に出てまいります。これはお買いにならないで、是非前記のようにしてお作りになって下さい。

## 玄米焼むすび

●材料(五人分)  
玄米ご飯75グラム 梅干し7粒

① 玄米ご飯を50グラムに分け、手の平をしめらせ、二本の指先に塩をつけ、手の平全体にのぼし、梅干し半コを入れ、



三角に結ぶ。

② 焼網を暖めたところに①のをのせ、両面焦げ目がつくように焼く。

## 吸物

●材料(五人分)

豆腐1丁 板麩1枚 三ツ葉1/2ワ  
昆布出し汁6カップ 醤油大さじ5  
塩小さじ1/2

① 豆腐は1.5cmのサイの目に切る。

② 板麩は充分にしめらせて、片側にハサミを入れ、1cm巾に切る。端からクルクルと丸める。

③ 昆布出し汁に、醤油と塩を加え、①を入れる。

④ 三ツ葉を小口切りにして、③に加える。  
⑤ 碗に②を入れ、熱い③を注ぎ入れる。

## セイトンだんご

●材料(五人分)

セイトン100グラム 玉葱150グラム  
人参100グラム 地粉1/2カップ 揚げ油



① セイトン、玉葱、人参はすべてみじん切りにする。

② 少量の油で玉葱を炒め、人参も加え、塩一つまみを加え、セイトンを入れ、地粉をふり入れて丸める。

③ 別に地粉の水溶きをつくり、②にまぶして、あげる。

## 新里芋と長葱の炊き合わせ

●材料(五人分)

新里芋15コ 長葱2本 醤油大さじ5  
昆布出し汁5カップ

- ① 里芋は泥を落とすように洗い、薄く皮をむき、塩をまぶして洗う。
- ② 長葱は5cm長さに切る。
- ③ 出し汁に里芋を入れ、一煮立ちして泡が出てきたところで醤油を加え、弱火にしてじっくりと煮る。
- ④ 長葱は、サツと塩ゆでしておき、③の火を止める前に加える。

きゅうりの梅醤和え

●材料 (五人分)  
きゅうり3本 しょうが一片  
人参100グラム 梅醤大さじ3

- ① きゅうりは斜め薄切りにしたものを、4〜5cm長さに細く切る。
- ② 人参も同様に切り、塩少々をまぶす。
- ③ 生姜も細切りにする。
- ④ それぞれ、水気を軽くしぼり、梅醤で和える。



- ◎マクロビューティクリニック (半断食・美容瘦身)
- ◎ナチュラルフーズ蒼玄 (純正食品の販売・配達・発送)
- ◎食養料理教室
- ◎食養基本講座
- ◎食眼研修部
- ◎蒼玄雅楽部
- ◎海外研修部
- ◎無農薬農産物の生産

玄米菜食・郷土料理・ろばた焼き



南部菜園場

八王子市明神町4-10-13 電話 (0426) 46-3095



無双宇宙への道

蒼玄協会

八王子市小門町20-2 電話 (0426) 25-0096

「予防に勝る治療法なし」  
「食を正すと健康が増進さ  
れます」  
「食を正すと五感・六感が  
発達し感性的に豊かになり  
ます」  
「食を正すと環境が  
好転します」  
「食の理学の基本を身に付  
けるための投薬による断  
食の発点となるわけです」

# 無双原理の門に入る

日本正食品研究所長 佐々井 讓

「マックさんの無双」

一つの条件が分かって、あと三つくらいあるわけです。それでそういう事を気にしていれば、ある日突然ひらめくんです。気にしていない人は一生気がつかない。だから、十年二十年のうちに差が出て来ちゃうんですよ。

ほくは中学三年で結核になって、ちゃんとした勉強は何もしていない。それで昭和二十二年に桜沢先生の学校へ入って、いきなりPUの勉強を始めちゃったんです。切り替えがいらなくて良かったかも知れないけれど、本当に良いか悪いかは分からないです。でも一応、日本語の事と見えない世界の事というのは非常に関連があると、だんだんはつきりしてきましたから、これを

一つの根拠として桜沢先生の「第七天」、見えない世界についての勉強を続けていこうと思っっています。

だから、その世界が我々の生命の根拠、本質であるという事のはつきりしないと、いわゆる様々な人類の争いが解決できないと思います。つまり、アラブの神様っていうのがあるでしょう。アラアの神様、それからヤハウエの神様とかエホバの神様とかキリストの神様とか、色々な神様がいるわけですよ。向こうの神様は皆、自分の民族だけを守っているんですよ。だから、「アラア」の名において「戦争をしたりする。

そうすると、その神様を上まわった、本当の宇宙的な物理としての神、力の実体としての宇宙の秩序、そういうものをはつきりとさせておく必要があると思うんです。

若い人たちがそういう勉強をして、来たるべき二十一世紀、その前に色々な事が起ると予言者は言っているけれども、そういう時代になった時に、何を根拠として人類が生き残って新しい人類をリードするのかが、そういう、これから求められている世界政府とか色々なものの根拠になるものが必要なのかもしれません。

今は科学で求めているけれども、科学は見える世界の方から探求するから難しいんですよ。幸いに、東洋や日本では、見えない世界に対する感受性を養うために日本語が作られた、という所まではつきりしてきただので、見えない世界の方から、見える世界をリードするということをやっていくようにしたらいいと思うんです。

桜沢先生にしても、自分に分かることし

か分からないんです。そういう意味で、どの程度まで行けるかという事を桜沢先生は「PUの山に登る」って言うていたわけです。頂上がどこにあるのかは分からないんですが、人間はその頂上に向かって行くものだと思います。

### 陰陽は、有つて無きがごとし

桜沢先生は、各民族に「精神文化」というものがあつて、それをどんどん出し合つて人類の行く先の目標みたいなものを作ろうというプランがあつて、「第一回 精神文化オリンピック」を企画したんです。その為には今の科学の常識を打破するべく、原子転換をやるうと言ひ出しました。原子転換は、見えない世界の力を抜きにしては分からないんです。

たとえば、一番発芽の早い二十日大根の種をガラスの容器に入れるんです。次に、ここをガスで溶かして封をします。そうすると、これはガラスですから水も空気も入らないし出ない。そうしてこの千分の一グラムが計れる天秤ばかりにぶらさげます。いいですか、水も空気も入りませんよ。ところが目方が増えるんですよ。この実験は非常にはっきり答えが出ますからね。

これは原子転換以上にすごいことなの。この光、見えない宇宙線、諸々のエネルギーがあるでしょう。そういうものが、ガスを通してこの中に入るんです。そしてそのエネルギー、光が、つまり質量、目方になっちゃうの。これが発芽して、芽が伸びて目方も増えますけれど、空気や水に制限があるから、二週間くらいでこの中の水が少しづつ変質すると、成長が止まっちゃうと思います。

目方の増え方は、朝八時から午後二時まで増えて、それから夕方までは減ります。

このガラス管を何本か用意して、カリウムの水を入れたり、マグネシウムの水を入れたりして比べてみると、面白いと思います。

この実験は昔、私どもが原子転換の実験をやつていた時に、一度やつたんです。だけどそれに対して、誰からも何の反応もなかったの。皆そんなのは嘘だと言つて、つまりそういうことがあるということに、全然気づいていなかったんです。今はいろいろな企業で、原子転換の実験をやつてますよ。

有つて無きが如し、です。私たちは、陰と陽があることに気がついたらけれど、それは医者でも気がついていないわけです。

## 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』

新発売!

第5集 生命の流れをさか上りて 発売中

第6集 永遠なる世界 発売中

第7集 「いのち」の探検隊の作った地図 発売中

第8集 宇宙の秩序 発売中

第9集 無双原理の12定理 7/1予定

第10集 生命とは何か 8/1予定

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

## 一生追求していくテーマを

今日、私が東京駅で会って来た人は、私が十一年前に「ガンはこうしたら良いですよ」と言って、治って元気になって、アメリカやヨーロッパをたび歩いて来た人だけ、二、三年前から減塩を続けていたら体に塩気がなくなってきた、力が抜けて歩けなくなってしまうそうです。関節リュウマチで、二カ月も温泉へ行っていて、無理して朝晩お風呂に入って汗をうんと出していたから、また塩分が抜けちゃった。

それで今日会って手を握ったら、ブヨブヨに膨れちゃってるわけ。それで「私の手を握ってください」と言ったら、全然握れないんですよ。つまり、縮む方の神経が働いていないということ。

こんなのは、食養では「塩抜け」に決まっています。だから「明日から三日間、胡麻油を盃一杯、醤油を盃一杯、大根おろし盃三杯飲んでください」と言ったの。昔から神経痛やリュウマチで油気の足りない人には、それを飲ませるんです。油と醤油と大根おろしを混ぜて温かいご飯にかけて、天ぷらみたいな味がして美味しいですよ。私が十一年前にその人に会った時には、

その次の日からその人は玄米と鉄火味噌を食べ始めて、六人部屋の病室で他の人はみんなガンで死んじゃったのに、その人だけ生き残ったんです。でも病気が治ると、ほとんどの人は元の食事に戻っちゃうんですよ。だから塩気と油気不足で関節リュウマチになっちゃったんです。

だからそこに何か、自分で一生追求していくテーマがあればいいんです。それを桜沢先生は「PUの山」と言ったんだけどもね。だいたい人は、登り続けないで途中で休んじゃうんです。僕は幸いに病気がなかなか治らないし、それよりも業が深いから、つまり業が深いというのは心に色々な問題を持っているという事ですから、休むわけにはいかないんです。心に問題がない人というのは、どちらかというと幸せなんです。(おわり)

さくらホール ライブビデオ

**93 リンパースデーパーティー**  
— 桜沢如一記念祭 —

VHSカラー 120分×1本  
価格3000円(税込) ¥4000円

〔内容〕●リラックスタイム/渡辺栄三  
●森の踊り衆の踊りと太鼓/自由の森学園  
●てのひら劇場/横笛太郎・中島和子

●ご注文は他の書籍・テープと同様にお受けします。詳細は67ページをご参照ください。

日本C | 協会 ☎03(3469)7631



## 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。

- 『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。

※こだわりは  
自然農法の  
無農薬米から。

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

# 飽衣飽食がもたらしたもの

—親としてなすべきつとめ—

## 真弓定夫

●真弓小児科医院 院長

東京都武蔵野市吉祥寺本町1-13-3  
〒1180 ☎0422(21)3870

### 自然な環境で健全に

最近の子どもたちに気管支喘息・アトピー性皮膚炎など、いわゆるアレルギー性疾患が増していることはよく知られてきました。しかし、その背景に、昭和三十年頃を境とした出産形態の変化があることにはほとんど眼が向けられていません。

昭和二十年代まではほとんどが自宅分娩でした。しかも、すき間風が入ってくる木造家屋で、冷暖房もなく、冬は冬らしく、夏は夏らしい生活環境の中で赤ちゃんがとり上げられていたのです。そうした自然な環境におかれることで、赤ちゃんの皮膚や粘膜が鍛えられ、心身ともにたくましい子どもが育っていました。

今は密閉された室内で、冷暖房が完備された中での病院出産が九十九%以上を占めるようになりました。生物学的にみても、生下時からこうした調整された空気を吸って育った赤ちゃんが、健全に育つとは考えられません。こうして、アレルギー性疾患の激増や、小児成人病（国語学的にみてもおかしな命名ではありませんか）の低年化という現状が生み出されてきたのです。

### 冷暖房が皮膚を弱くする

ある人は、生後二週間にわたって空調された不自然な空気を呼吸した赤ちゃんの皮膚の八割が機能の低下をきたし、それは終生修復されないままでいつています。それに気付かぬままに、自宅でも冷暖房を完備することで子どもの皮膚や粘膜を脆弱化した上に、哺乳動物の大前提から逸脱した人工哺育をしているのは、子どもたちの心身の健康が損なわれるのも、むしろ当然といえるでしょう。

そうはいっても、ヒトの歴史の中で、火を使い住居内で生活することによって、他の動物にくらべ体毛が減少した人間の場合、ある程度の温度調整はやむをえないでしょう。赤ちゃんの場合、冬であっても、昼間摂氏十五度以上、夜間五度以上の室温が保たれていれば、その発育に全く支障がないとされています。

す。

逆に過度の冷暖房を施せば、当然のことながら外気温と室温の差が大きくなります。この差が、大人で摂氏十度、子どもで摂氏五度以上になると、自律神経系のバランスが崩れ、さまざまな病気、とくに成人病やアレルギー性疾患が生み出されてしまうのです。

### うす着の習慣づけ

赤ちゃんといえども、むしろ赤ちゃんだからこそ、うす着の習慣づけが大切です。過度の冷暖房とともに、子どもの健康を損ねるものとして飽衣飽食があるからです。古来「飽衣飽食病のもと」といわれてきましたが、これは医学的にみても全く正しいのです。

農学者の福岡正信さんは「草木魚虫暖衣なし。暖寒を知らず。嬰兒また暖寒を知らず。嬰兒衣を欲せず。人、暖衣を与う。嬰兒暖を知りて寒をえたり」と喝破しています。

そう考えると、今の出産形態が、如何に生物的本能からかけ離れているかがおわかりいただけるはずです。しかし、現状にあって、今の形態を急に改めることは困難でしょう。せめて、母乳哺育を根底とした自然育児ができるよう、妊娠時から、衣食住全般にわたる生活環境に配慮することが、親としてなすべきつとめといえるのでないでしょうか。

# 手当法の実際

## 解説と体験例

石田英湾

群馬マクロビオティック  
センター主宰

### ●醤油番茶(醬番)……疲れ・肩こり

ふだんの飲みものとしてはほうじ番茶でよいのですが、体や目がちよつと疲れたという時にこれを用います。特に左肩がこつた時によく効きます。

肩がこるといっても、左肩と右肩とは意味も原因もちがいます。食べものの間違いで起こる肩こりは、次のとおりです。

左肩のこりは、甘いもの(白砂糖とこれを用いた菓子・飲みもの・砂糖入り料理等)や食品添加物入り食品や果物などを食べてきて、果糖がたくさん入って血液がねばっこくなりすぎ、うつ血を起こした状態です。これゆえ、ちよつと塩気があつて、血液をサラサラにさせるはたらきのある醤油番茶が効果あるわけです。

右肩のこりは、動物性食品と塩気のあるものを摂りすぎて、血液が濃縮して濁つた状態になり、循環が悪くなつて起きます。それゆえ、この場合は塩気を減らすか一時的に塩分をひかえ動物性食品をやめて、野菜スープや第一大根湯(後述)を用いて、血液の濃縮や汚濁の解消をはかります。

肩こりは胃腸のはたらき、自律神経のはたらき、血液循環の不良、骨格のゆがみ、歯の病気等は、全身の狂いのシグナル(信号)です。放置しておく、つぎに首がこつて胃のはたらきや脳神経に支障が生じ、全身病へ進行します。軽いうちに食を正しくして、正しい対処をしておきましょう。醬番は、体の老廃塩や古塩を除き、新塩を補給して血行をよくし、新陳代謝を促します。入浴の前後、または労働の前後、疲

勞の時、一服すると身心を爽快にします。一日一回、湯のみ茶わんに軽く一杯程度で充分です。

醤油と三年番茶とで、なぜ、このような効果があるのでしょうか。

この場合の醤油は、純正古式自然醸造の醤油でなければなりません。化学合成の即製醤油ではダメです。純正古式生醤油は、日本の風土がকাশ出す第二の血液といえるほど、わたくしたちの血液になじみやすい組成分に仕上がつていて、そこに含まれている蛋白質、脂肪、ミネラル類、酵素などは、どれもみな人体血液化しやすい親和性に富んだものです。

三年番茶には、煮出してもこわれないビタミンCなどのビタミン類、アミノ酸などが豊富に含まれており、醤油とともに相乗効果を発揮します。

醤油番茶はこのような特徴をもつ飲みものですから、次の疾病の改善や治療の促進に用いることができます。

胃腸病・胃潰瘍・胃カタル・胃ケイレン(この場合は濃い醬番)・胃拡張・胃下垂の吐き気・肋膜炎・肺結核(濃いめ)・肺炎・貧血・バセドー氏病・鼻血・日射病・膀胱炎・扁桃腺炎・腸カタル・蓄膿症・つわり

・長血(子宮病)・胸焼・脳貧血・脳脊髄膜炎・腹膜炎・てんかん・心臓病・陰性腎臓病・子宮病(内膜炎・実質炎・癌腫等)・日常の皮膚の健康法として、陰性の肩こり等。

#### 〈醬油番茶の作り方〉

##### ●用意するもの

三年番茶 純正古式生醬油

- ① 醬油小サジ一〜二杯を湯のみ茶わんに入れる。
  - ② 沸かし煮出した番茶を①に注ぎ、かきまぜる。量は七〜八分目くらいでよい。
  - ③ 熱いうちに飲む。
- (注意) 番茶の中に醬油を注いだのではダメ。

●梅生番茶(梅生番)……強壯・新陳代謝  
・内臓の痛み

梅生番茶と醬油番茶のちがいは、梅干と

生姜汁が加わったことです。これが加わったことにより効能は一層強くなり、新陳代謝を促進し、血行を盛んにし、胃腸を調える効力が倍加され、貧血者、胃腸の弱いひとに最適です。如何なる食傷、腹痛にも卓効があります。

心臓のよわっているのを助け、玄米菜食

療法でガンを治療する時に欠かせない飲みものです。

#### 〈梅生番茶の作り方〉

##### ●用意するもの

古式製法による梅干 根生姜

三年番茶 純正古式生醬油

- ① 梅干を湯のみ茶わんに入れ、箸かスプーンで果肉をほぐし、練る(梅干を一ケにするか二ケにするかは、梅干の大きさと飲む人のその時の体調・症状の状態、子供か老人か等によって濃淡を判断する)
- ② 根生姜をすり卸し、絞り汁を五〜六滴
- ③ ①にいれて練り合せる。
- ④ 醬油小サジ一〜三杯を加え、練り合わせる。

④ 熱き番茶を注ぎ入れ、よくかきまぜ、種はのこして他を熱いうちに飲む。

梅生番茶には、なぜ、卓効があるのでしよう。

純正古式生醬油と三年番茶については、「醬番」の項で述べました。梅干が加わったことにより、胃腸の生理活動を促すクエン酸や酵素が補充されます。梅に含まれるカ

リやチツソやミネラルは、体内の各種栄養素や老廃塩になじみややすく、新陳代謝を活性化にします。生姜汁は神経を刺激し、血管を拡張、血管内の老腐敗物質をとかし、よどみをほぐし血行をよくする、これらの特質が相乗的に発揮されるわけです。

梅生番茶と醬油番茶の使い分けは、「非常に疲れたり弱った時、および痛みのある時には梅生番、それほどでもない時は醬油番茶」というふうにすればよいでしょう。

梅生番は、次の疾病の改善や治療の促進に應用することができます。

胃腸病(特に痛み)、胆石の痛み、胃ガン・腸ガンの痛み、胃潰瘍、陰性胃カタル、胃ケイレン、胃拡張、胃下垂の下痢、吐き下し、肺結核、陰性腸カタル(下痢)、腸結核、脳貧血、陰性心臓病、陰性腎臓病、このほか「醬番」の項で記した疾病等。

●大根おろし入り梅生番茶……胆石ほか  
〈作り方〉

梅生番茶一合(一八〇cc)に大根卸大サジ一杯を入れる。

胆石で激的な痛みがきた時、胆のう炎、胆管炎、脾臓炎(脾臓)等、その改善や治療を促進します。生姜シップと里芋パスタの併行もたいせつです。 へつづく

# とせに育ちとせに学ぶ

山形県東置玉郡 郷田和夫・大谷ゆみこ

雪の多い山の中に引越して来て、もうすぐ丸3年になるうとしていきます。豊かな実りと山菜・きのこを与えてくれる広大な自然の中の生活にもやっと慣れてきました。

今年13歳になる祥(男)は、冬の雪にもめげず3回の冬をほほ休みなく、山から里へ4kmの道のりを歩いて通学し、成長し、青年になりつつあります。今年から、長い間気になっていた「脱学校」にチャレンジ。自宅学習宣言をして、学校へは行かないことにしました。

今回は主に5歳の優気(女)と3歳の未来(男)について書いてみようと思います。

\*\*\*

2月X日(雪)

今日も雪降り。もう1週間も雪の日が続く。子供たちは家の中で遊び回っている。よくままごとをしている。「さあ、こどもたちをおフロにいれちゃいましょ」などと、私たちの普段の会話をそっくり真似ていて

面白しいし、ハツとさせられることもある。時々、ぬいぐるみやおもちゃを取り合っでケンカもする。が、どちらにも味方せず放っておくと、何とか自分たちで解決するようだ。

2人の作る積木は発想豊かだ。三角の積木は、私たちがだったら立てたり2つ組み合わせて四角にしたりするが、彼らは三角と三角の上に三角を乗せるなど、私たちがから見れば不安定な造形を、ダイナミックに楽しんでる。

2月〇日(雪)

優気の5歳の誕生日に、2人に小さな包丁とまな板とクッキー型をプレゼントした。今までも、私が料理をしていると「私にも混ぜさせて」「切る、切る」などと言って、よく手伝ってくれたからだ。

テレビの「まいちゃん」の作る料理と、自分たちの食べている料理との違いもよくわかっていて、テレビ見ながら、「キャー、

やだやだあ、あんなに砂糖入れてる」「うちのケーキはバターなんか使わないよね」などと言っている。テレビと同じ料理を、マクロビオティックの材料だけで一緒に作る。今日はうぐいすもちを作った。

3月△日(晴)

3月に入ると、気持ちがあゆんだりとする。3〜4日に一度は晴れる日が来るからだ。今日も4日ぶりの晴れ。子供たちも外へ出たがる。スキーズボンにくつ下を2枚はいて、長ぐつにはスパッツをし、手にはあったかい手ぶくろ。完全装備でイザ、ソリすべりに出かける。家の前が、もうソリゲレンド。一昨年買ったハンドル付ソリに、運転手は優気。しがみつきながら乗っている未来。何度でも、急斜面を登っては降りる子供たち。のどが渴いたら氷柱のアイスキャンディ。ついでに、長い氷柱でのチャンバラも楽しむ。

3月□日(晴)

3月も後半になると「凍み雪」と言っ、積もった雪が凍り固まり、朝から昼近くまで自由に雪の上を走り回れる。この時のソリ遊びは幼児向きではない。スピードが過ぎて少年・成人向き。

祥のダイナミックなソリすべりを見て、



二人とも尊敬のまなざし。優気と未来は斜面をお尻すべり。未来はこの斜面を登るのも大変。途中まで登ると足をすべらせ、胸ですべり落ちる。楽しい「凍み雪」の半日。家路につく時は、みんなパンツまでビショビショに濡れている。

この頃になると晴れの日が多く、雨の日はめっきり少なくなり、毎日雪上の散歩を楽しめる。ソリにお菓子を積んで、ちよっぴりピクニック気分。春まつ先に咲くマンサクの黄色い可憐な花が一斉に咲き、子供たちは「あそこにあつた!」「ここにもあつ

た!」。大きな声で花探しに夢中。

\*\*\*

私たちは普段、育児という概念を持っていないことに、今回の原稿を書こうとした時、気がつきました。私たちは、子供たちが自立心を持つように多少の努力をしているかなとか、子供たちのその時々状況を開かれた生き方をあげられるのかとか、自発性をどれだけ見守れるかなどと考えて接しています。

周りの出来事に刺激され、真似っこしながら、子供たちは勝手に育っていくのだから、私たちがまず本気で生きること。日々探求心と感動を持って、喜びに満ちて生きること。そして、今を共に生きる仲間として、子供たちをありのままに受け入れ、力の足りない部分は補い、横道にそれたら引っぱって一人歩きを手伝っているのです。家族が暮らしのほとんどを一緒に共有する暮らしの中から、毎日の暮らしを秩序よく、わくわくして楽しむ感受性と知恵が身につくように思います。大切なのは、当り前の日々を感受性豊かに楽しみ、助け合い、協力し合って生きていくことだと思っています。

玄米正食指導、酵素オガクズ温浴、酵素半断食の

## 寿光泉サロン・エリカ

～ OPEN ～

★毎月1日から20日までの間、10日きりの合宿。酵素オガクズ温浴、酵素半断食で宿便を取り、体質改善をしてみませんか。

成田空港、または千葉駅、成田駅まで来られたらお電話下さい。迎えに行きます。

成田空港から車で10分——千葉県香取郡大栄町松子962 ☎0478(73)6678

# 霜里農場 だより

●第16回●

埼玉県小川町

金子友子

「ノーゴルフデー」に  
猫の出産



▲藤の花とミツ箱

藤の花は五月初旬に咲くものと思ってい  
たら四月下旬に色づき始め、二十九日の緑  
の日に合わせた如くほほ満開となった。

昔から藤の花が咲く頃、ナス等、果菜類  
を定植する目安にしたそうだが、本当にも  
う霜が下りないと安心していいのかわど  
うか、近頃の天気は少しも油断がならない。

この日の朝、火を燃やしつけている私の  
膝上に、猫のチビマルが独特の、「ニャー」  
というよりは「ヒイー」と引きつるような  
鳴き声をあげて飛び乗ってきた。

「お早ようチビマル」と頭を撫でてやる。  
いつもならそのままにしているのに、彼女  
はすぐ飛び下りて玄関の方へ行き「ニャー、  
ニャー」と一しきり鳴くと、すぐ又私の膝  
へ戻ってきた。

「よし、よし」と薪をくべ、あごの辺りを  
撫でてやる。と、又すぐ飛び下りて玄関の  
方へ行き「ギャーギャー」とすごい声を出  
して鳴く。そして又戻ってくる。

「よし、よし」と言いながら、ふとその動  
作の異変に気が付いた。三度目に戻って来  
た時、チビマルを引っくり返し尻の所を見  
ると、うっすらとねばったようなものが見  
えているではないか。

「こりゃいかん、出産だ！」

慌てて、別の猫用に用意しておいた、ポ  
ロきれを敷き詰めたダンボール箱を持って  
くると、おとなしくその中へ身を横たえる。

ところが、お腹をさすってやるとじっと  
しているが、手を引きあげ、私が傍を離れ  
ようとすると「ギャー」といいながら箱の  
外へ出てきてしまう。仕方がなく、又箱の  
中へ入らせ、お腹をさすってやると気持良  
さ気に横になる。

「弱ったな、こんなことをしていると朝飯  
の支度が出来ない」

と思っていた所へ丁度折良く、宮田さんが  
薪の束を抱えて入ってきたので交代して貰  
った。農業実習ならぬ猫の出産手伝いまで  
させられてしまうというのに、あくまで優  
しい宮田さんが火燃ししながら、チビマル  
のお腹をさすったり「よし、よし」と声を  
かけたり面倒を見てくれていた内に、大急  
ぎで朝食の準備をし終えた。

その内、チビマルがぐっすり寝始めたの  
で、我々は安心して食事に入った。

チビマルはどうやら我々の食事中に子供  
を産んだらしい。いつの間にか「ニャーニ  
ャー」と小さな声がチビマルのお腹の下か  
ら聞かれ出していた。やれやれ一匹だった。  
昨夜から久し振りの雨、寒い一日。去年

この日発足した「ゴルフ場問題グローバルネットワーク」では、今年緑の日を「ノー・ゴルフデー」にしようと全国に呼びかけ、古河市で集会を持った。我々は出かけられなかったが、実習生の千綿さんに我家の代表として出席して貰った。

先週、マレーシアで「グローバル・ネットワーク」の集りが開かれたが、日本からも二人が出席。その報告によると、英国でも急速にゴルフ場問題が社会問題化しつつあるらしい。何しろ、現在のゴルフ場数が既に約二〇〇〇ヶ所、その他に約一〇〇〇ヶ所も計画があるというのだから。又山岳の国、スイスでも「反ゴルフ場問題」真盛りという。

宮沢首相は毎週「ゴルフと料亭通い」と新聞に出ていた。

我家には猫の数が、そして世界中にゴルフ場の数が増えていく。どちらも問題だが宮沢さん、せめてこの日位はゴルフ通いを減らして欲しいと願う一日であった。

## はじめてのハチミツしぼり

五月三日朝、チビマルが出歩いている。おかしいな？ と、チビマルが寝床にしている箱の中を覗き込むと、子猫が冷たくな

っていた。

僅か四日間の短い一生だった。

人間と同じように、猫にも子育てで上手なのと下手なのがいる。

この日、二月に入れたミツ箱からハチミツをしぼった。二升近くはあったろうか。金属製の丸管の中には、遠心分離器が入っている。ミツバチがせっせと貯えてくれたミツが、あつという間に平たい巢箱から飛び散り、それが丸管の下に開いている穴から出てくるのを、我々が鍋に受けてピンに詰める。

人間の取奪である。悪いなと思いつながら手でなめる。甘い。皆、感激の一瞬だった。



▲はじめてのハチミツしぼり

## 田舎そば

- 北東北地方で契約栽培された無農薬玄そばを低速低温製粉した、風味の良いそば粉6割と南部地粉使用の太打ち麺。

250g 380円



風味豊かな  
国内産そば粉、地粉  
100%使用

発売元  オーサワジャパン株式会社

東京都板橋区小茂根5-4 ☎03-3958-7112

製造元 株式会社 おぐら製粉所

北秋田郡比内町扇田字倉下5-1 ☎0186-55-3090

桜沢如一 全1巻 18,000円(税・送料込)

GOヒストリービデオ

食養の普及、東西文化の融合に、世界を駆けた情熱の奇跡。人間—桜沢如一—の生涯を浮き彫りにする。  
VHS カラー60分 日本CI協会 ☎03(3469)7631

# 「宇宙の秩序」と人類の未来

坂本大策 東京都西多摩郡

病気は、なぜ治るのだろうか？

病気を治そうとするのは、宇宙の必然の存在である、我々自身のイノチである。すべての治療法は、このイノチのハタラクを補完するものであって、この自然の治癒力を助けるものに過ぎない。

そして、このイノチ自体は無限の未来に連なるものであるというのが無双原理の考え方であると思う。

科学ジャーナリスト、北村美遵氏は、その著『地球はほんとに危ないか？—真説環境問題入門—』（光文社刊）において、現在の既存の環境保護運動に対して、おおよそ次のように述べている。

—環境保護運動は役に立たない愚劣な提案を繰り返し、人類の存続を無条件に善とする浅薄な思想である。宇宙論的な視点か

ら眺めれば、人類はいつかは滅びる。その日が明日でも千年先でも、たいして変わるものではない。

他方、ヒトもまた地球の自然生態系が生んだ一つの生物種だから、人間の営為もすべて自然だという説もある。これは論議無用を宣する大正論であつて話が進まなくなるので、ここでは自然を人為の対立概念と定義する。——

このあとで北村氏は、環境保護運動も、所詮は人類の危機を先伸ばしにするだけの気休めに過ぎず、究極的に人類を危機から救う方法はまったくなくないとし、その根拠に熱力学第二法則（エントロピーの法則）を挙げています。

近代科学の主張する熱力学第二法則とは、「覆水盆に返らず」の喩えにあるように、

物質（生命・人類も含むとされている）は放置しておくとして無秩序に流れて行くもので、それを秩序づけようとするにはエネルギーが必要である、そのエネルギーを取り出す時には、また他で別の無秩序を作り出してしまふから、結局、宇宙全体における無秩序さの度合い（エントロピー）は増加する一方であるとする仮説である。

宇宙のエントロピーは刻々と増加しており、遂に人間や生物は滅亡し、天体も消滅して、やがて遠い将来にはすべてが一様で、無秩序の空間が到来するとされている。

人類やその文明はもちろんそれまでの限られた存在に過ぎず、無秩序こそが、真の無限なるものであるとされる。つまり、究極的には、どんな人類の智慧をもつてしても、宇宙の無秩序化に対抗することはできないとされているのが、今までの近代科学の本音の思想だといわれている。しかし、これは断じて定説ではない。

桜沢如一はその著『天国の鍵』において次のように述べている。

——とうとう本音を吐いたね。  
——え？

——それ、それ、そのエントロピーが君の肉付きのマスクだ！ そいつを脱いでしま

わなくちや、何も見えはしない。そこに君が、ついに越えねばならないフロンティアがあるんだ。エントロピーは決定論の正体の自供だ。よく足下を注意したまえ。そこが西と東、科学と宗教の Frontier だ。物と心の境界線だ。最後のギャップだ。――

〔天国の鍵〕第三章 無双原理、新しい教育――幸福のコンパより〕

我々マクロビオティックの立場からすれば、素粒子、水素原子、蛋白質、生命、人類という変容の過程は、言うまでもなく宇宙の必然によるものであって、「秩序」のあるものである。我々は「必要」とされてこの世に生まれて来たのであり、宇宙的な使命を果たすべき人類の将来は、無限であるといつてよい。

つまり、マクロビオティック運動は、無限である宇宙の創造エネルギー、つまりイノチと愛にもとづいた生き方を主張するものであり、近代以来の、「科学文明」による地球支配の方向を糺すのは、まさに桜沢如一の唱えた無双原理なのである。

仮に「近代科学」なるものによって地球の環境問題が解決し、その上で人類がひとつにまとまり、もはや敵がなくなつたとしても、しかし、太陽系の将来についてはど

うなのだろうか。遠い将来だが、太陽は膨張し、地球は呑み込まれてしまふともいわれている。いずれにしても、いつかは太陽と地球との関係に変化が訪れて来よう。

私たち地球生命は、宇宙の中ではほんのひとときに過ぎない、現時点での惑星、恒星、彗星等の位置関係によって成り立っている。生命と人類の生成が、宇宙の必然によるものであり、無限に宇宙の中で生き続けるるとすると、遠い将来かもしれないが、私たちは何らかの形で、これらの天体の変化に対応しなくてはならないことになる。

だが、「宇宙の秩序」を説く無双原理によれば、解決策のない問題は存在しない。

人類の将来が無限であるということから演繹的に考えれば、人類はあらゆる「危機」に対して自ずから正しい対応をとるであろうと、確信をもつて言うことが出来る。人類の存在は宇宙秩序に適つたものであるわけだから、どのような宇宙的な「危機」をも、いわんや地球的な「危機」にあつても必ずそれをのりこえていくことであろう。無双原理はその意味において「大正論」である。では人類がもし宇宙秩序に適わなくなつたら宇宙から消滅するのかもしれない、そうではない。「霊的な存在である人類の可能性

は「無限」である」という、時間を超越したところからの「原理」がある。そして、このことは各人が、こころとカラダで「実感」するしかないだろう。

私は、「近代科学」や「啓蒙的」な「理性」「世界新秩序」といったものではなく、宇宙の究極無双の原理によって、人類が地球的な「危機」をのりこえてゆくものと信じる。おそらく大規模な人口の減少などは無しにである。二十二世紀以後の宇宙時代に生きようとする我々人類が、二十世紀末から二十一世紀にかけて経験しておくべきコトとはこの「解決法」ではないだろうか。

繩文的なアニミズムによる自然な暮らしは確かにスバラシイが、もしかすると当時の宇宙の諸天体の現状を根拠とした、あるひとときの人類の姿に過ぎないのかもしれない。時の移り変わりの中で人類は刻々と変容をとげ、その正しいライフスタイルも自ずから変化してゆくことであろう。人類は基本的にはそのトキに一番即した生き方をするように定められているともいえる。

さて、マクロビオティックを志す者が、それを「運動」として展開するには、さまざまな困難がある。決定的なのは、右に述べた無双原理の「実感」を他の人にうまく

伝えられないということである。

冒頭に述べたように、宇宙的存在としてのイノチを、ひとりひとりにどう捉えてもらうかは、その人自身のハタラキによるしかない。我々「運動」としてはそれを助けることしか出来ず、歯がゆいばかりである。そこでは「縁無き衆生は救い難し」ということも言われる。

しかし、私は「あまねく衆生を救わん」とする仏のコトバに、より感動をおぼえる。そしてそれは実現可能と考える。何人も否定し得ない自然治癒力にその根拠を置くマクロビオティックは、本来誰にでも「実感」出来得るものである。そして、それはかつてすべての人類が、他の宇宙の万物とともに共有していた思いなのである。

今や運動としてのマクロビオティックは、人類全体の壮大な「病気治し」に着手するトキが来た。それはどんなに困難であっても、自然治癒力と宇宙の必然性によって裏打ちされた、必ず実現するオコナイである。「病気が治る」とは、すなわち我々自身が生きていることでもある。

無双原理による世界革命と続いて来たる宇宙文明、それが結論である。

## 第2回 リマ・クッキングアカデミー同窓会

マクロビオティック

# ポトラックパーティー

(持ち寄り)

6 / 20(日)  
PM 4~6

昨年5月の第1回同窓会から早や1年。今年は持ち寄り料理をもとに、コミュニケーションづくりに話題の華を咲かせましょう。どうぞふるってご参加ください。お料理とともに、ナチュラルワイン、天然ジュースをお楽しみください。

会場◆日本C I協会 2F さくらホール

会費◆①料理持参の方(20人前~)……無料

②パーティー参加のみの方……2000円

定員◆150名 (①②とも要予約)

あなたの家庭料理などを持ち寄つてのパーティーです。詳しくはお問い合わせください。

担当/勝又、今井まで

主催◆同窓会運営委員会



申込み◆日本C I協会 ☎03(3469)7631

## ◆大きなカギを手に入れた思い

ドイツ・ブランシュヴァイクのエリザベス・ストロームさんから、わざわざマクロビオティックのパンフレットが送られて来ました。スイスの講座に参加して、「こえたつち、うえかえられた、はなのよう」と俳句までついて感動したお手紙が来ました。それで私も一読。おどろきました。永年求めていたことのすべてがわかりやすく解明されていて、大きなカギを手に入れた思いがします。(大阪府 竹山美代子 60歳)

◆身土不二・一物全体という食の二大原則は、日本のみならず、世界中の民族・国家に広まっています。風土にあった食文化を大切に、家庭や地域がもつと有機的に育っていく芽を一緒に育てましょう。

## ◆食事の大切さを：

夫の転勤で住所が変わるたびに「また新しく友達づくりからはじめなきゃ」という気持ちと「また友達が増えるわ」という気持ちが入り乱れます。玄米菜食を始めた頃は、近所の人に、こういう食事をしているとは言えなかったのですが、2年めぐらいから声を大にして言えるようになり、今では人

がどう思うかなんて考えなくなりました。まだまだ勉強中なので大きいことは言えなけれど、我が家の4人の子供達を見て、玄米を食べるとまではいなくとも、食事の大切さをわかってくれる人がいるとうれしくなります。

(横浜市 新庄緑 37歳)

◆食事の大切さがわかる方も随分増えてきています。欧米では健康に興味のない管理職は出世が望めないという話も聞いたことがあります。健康な子供を育てるのは両親の義務です。是非がんばって//

## ◆正食人口を増やすための具体策

現在正食の重要性とすばらしさを認識し経験している人は、大変少ない。国内の正食者の動向・内容について知りませんが、私の住んでいる阿蘇郡内に限って見ても、人口7万余の中わずか15人程度です。

このような状況下で、個人も団体も正食の存在すら知らない、知る努力をしない、知らせる人がいない。事情を少しでも前進させるために、これまでのテレビネットの利用、代表新聞・雑誌による広報宣伝活動、日本C I協会の図書その他資料販売活動に加えて次の具体策を提案いたします。

1、正食に関する重要性と必要性を平易に解説した小冊誌を刊行し、「友の会」の代表的なものに取扱いを委任、販売ルートを組織する。

2、1の普及程度を見た上で、すべての店にルートを拡大する。

3、1、2の状況を見て、可能であれば国内の代表的な図書販売(一般書店)ルートにのせる。

4、1、2、3の進展によって現在の月刊『新しき世界』を一般市販ルートに移行させる。

5、日本C I本部で正食指導者養成の具体化をはかる。

6、将来、正食(医学)研究所を創設し、研究と教育機能を有する施設の構想計画の努力を期待します。

(熊本県 田島綴)

◆積極的なご提案、有難うございます。早速毎日新聞全国版、朝刊下段広告に掲載を申込みまして、5/11(火)、5/13(木)に掲載されました(地域により掲載日異なります)。

紹介本は「東洋医学の哲学」「正食医学講義録」「新しき世界」の3点ですが、全国から様々な反響が寄せられています。

George Osawa

# THE BIRTH OF NUCLEI AND STARS

The universal gravitation does not exist

## 原子から太陽系まで(3)

——万有引力と云うモノはない——

1961

桜沢如一著

宇宙の無限遠心性エネルギーのスパイラル（キリストはこれを神の国と呼んだ）が、この宇宙の一切の現象と存在を創造するモノであるからには、それらをコントロールする法則は宇宙の秩序（キリストはコレを神の国の義と呼んだ）である。

この宇宙の秩序の無限の運行は、宇宙を無限のサイクロトンとする。この宇宙の秩序はキリスト教では又の名を聖霊（Holy Ghost）、それを説くものを「子」、宇宙無限を「父」と呼ぶ。仏法ではそれぞれ法、僧、仏と呼ぶ。

この宇宙無限サイクロトンは、無限のスピード（光速度の比にあらず）をもつ無限の遠心力であるから、その生み出すモノは一瞬たりとも一定の状態に止まるモノではない。始めあり、終りあり、表あり、裏あり、しかも始めは常に終りに突進するモノであり、表は常にウラを意味するモノである。従って始めと終り、表とウラは必ず正反対であり、相剋でありながら相補性である。この大観、遠観に達する人にして始めて「空即是空、色即是空」、「正邪一如」、「身土不二（十不二門）」、「善人なおもて往生を遂ぐ、況んや悪人をや」、「幽顕一如」、「物心一如」、死生一如、四海同胞、「陰陽一如」等々の東洋的な逆説的なサトリの境地を想見するコトができる。

この宇宙無限サイクロトンによって創造され、そのエネルギーとその宇宙の秩序によって生々発展の途上にあるモノを生命又は生物と云う。だから生物学、生理学、生化学、心理学、医学、動植物学等は、この植物の秩序と、宇宙の無限サイクロトンのメカニズムを第一に学習すべきである。しかしこれまでは、この生命サイクロトン学が全く閑却されていた。

哲学はこの宇宙無限遠心性エネルギーのスパイラルの理論、抽象的、純論理学的研究である。

「考えるコト」は、この宇宙無限サイクロトンのメカニズムとハタラキを、観の眼をもつて日夜四六時中、いたるトコロに想念するコトで、その秩序に即して生きるコト、すなわち「行」ずるコトと同語である。これは考行一如である。

これが分かれると *Reilly* や *Selke* の「非特異性」や、原子物理学者の云う「非局所場理論」や、非ユークリッド的空間構造や、直線運動のないコトの理由も分る。

生物学や生理学の大問題、「なぜ個体単位(細胞)は永久の生命をもちうるのに、数兆の個体単位(細胞)の集団は死ぬのか」(カレルの「人間この未知なるモノ」参照)も、この無限宇宙サイクロトンの原理とそのメカニズムが分かった人にはすぐ了解できるコトである。

実際、不老長寿と云うコトは不可能でも魔術でもない。昔これは仙術として東洋では知られていた。実は、宇宙の秩序を行ずるコトである。

私が過去四十八年間に指導して、死地を脱出させ、長生きをさせた人は相当ある。日本での有名人をあげると

- (1) 真珠王・御木本幸吉氏。七十五才の時私は重態から彼を脱出させた。彼は七転八起、六十五才でやっと成功の緒についた事業の成長を見とどけるために、八十五才までもう十年せひとも生きたい、と云う切なる願ひをもっていた。しかし彼は九十六才まで生き、九十四才の時は、米人将校らの前で高い岩頭から飛び込みをやつて見せた。九十六才で死んだのは主治医の話では、胃ガンと心臓肥大からであった。何れも▽性食(砂糖、水分、ビタミンC、

カリウム、リン、などの豊富なモノ)を過分にとりすぎたから起る現象だから、私の正食指導の原則を守っていたら、九十六才でも全く死ぬ必要はさらになかったのである。

- (2) 一燈園主・西田天香氏(京都)。六十五才の時腎臓病で危篤であった。私の指導によつて彼は死地を脱出した。今九十一才で元気。
- (3) 竹中工務店会長・竹中藤右門氏(東京)。八十六才。十年来、令息(これも幾度か死線を出入りした)の社長鍊一氏と共に正食の原則を守っている現役である。

- (4) *Mr. Paul Richard*, (*New York*)。現代の世界で私の最も尊敬する大詩人。八十八才。三年前たいへん衰弱していられたが、正食で危機を脱出、スバラシイ詩の創作をつづけている。

- (5) 鶴田曜山氏、ロサンゼルス生長の家創立者、八十八才。正食で元気毎日。正食指導に活動中。

- (6) *Mr. Rothbert*, (*New York*)、哲学者、二年前から正食で見ちがえる様な元氣を取りもどした。

- (7) 奇蹟的難病の治癒や、不老長寿ばかりでなく、この宇宙の秩序を行する人々は、目に見えない病魔にさえおそわれない位だから、決して不時の災難や困難や危険や怪我や殺人に出会わない。万一出会つても、奇蹟的に免れるか、一歩進んで禍いを転じて幸せになる。殆ど信じ難い様な実例が無数にある。一々あげるには多すぎる。

## (2) 万有引力と云うモノはない!!

万有引力と云うモノはない!!

地球の引力と云うモノはない! 地上のモノに重さがあるのは、

無限の宇宙から無限にふりそぐ(宇宙線の様な)、まだ物理学の知らない、本質不明の無限大のスピードをもった遠心的スパイラルのエネルギーの圧力のせいであるとナゼ考えないのか？

この考えを採用すると、宇宙のスペテの不可解な現象がみな一時に解けて壮観なナダレの様に辿りおち、原子の構成のヒミツも、太陽系の発生や構成や終局についてのヒミツも、同時に解けるから、太陽と原子の間にある一切の問題はもちろん、太陽と原子の世界の彼方の無限の宇宙のヒミツまでがとけてしまう。これは私が四十年も前に或る日かきつけ、その後数千回話した構想であるが、私はその後コレを「宇宙の秩序」と云う世界観(無双原理、実用弁証法)にまとめた。しかしコレは私の小さい頭から出た発見や主張ではなく、数千年来の東洋の五大宗教、或は老子、荘子の哲学などの放送局から、たまたま私のアタマがうけとめた電波であるにすぎない。

「宇宙の秩序」と云う私の考えは、一つの分り易い実用的な世界観にまとめた東洋独特の最高判断である。それはハズカシイ小著『無双原理』(Le Principe Unique de la Science et de la Philosophie a Extreme-Orient, Vrin, Paris, 一九二九)や『宇宙の秩序』(一九三〇東京)やその他数百冊の私の著述はもちろん、四十年來つづけて私が出している月刊誌二、三種など、すべてに私が解説に努めてきたモノである。『新しき世界へ』三〇四号に発表した「星の宇宙と原子の宇宙」はおそまつな物理学への無双原理(宇宙の秩序)の導入 introduction である。

\*

\*

\*

地球や他の惑星を引きつける太陽の力、電子を引きつける核力などは、原子論的、機械論的、二元論の囚人に心安くうけ入れられる。しかし一元論者には、本体や起源が全く不明であるからどうしても

受けつけられない。

謙遜を最高の徳とし、困難や危険を快樂の如く、雨天を晴天の如く、死を生を如く一切を欣然と甘受することを最高の幸福への道とする東洋人は、この萬有引力説や進化論や化学や物理を一応はありがたく頂戴するが、毒をのむ健康な胃袋の様にスグ或はいつの間にかそれらを吐き出したり、下したりしてしまう。

現代的、科学的教育を幼い頃からうけた不幸な日本人は、一切を甘受すると云う(伝統のナゴリで一切の西洋の学説や宗教や主義や制度をもチョコレートやピストルと一緒に忠実にウ呑みする。そして西洋人の先生の如く、暴力による世界征覇の舞台に飛び上るコトに身を賭ける。しかし数十年ソレをやつて見ると、誰でも始めて西洋の科学や技術や政策や制度に疑いをもち出す。全ての有色人も大同小異である。これが今日アジア、アフリカ各地の混乱の原因である。だから平和を取り戻したい白人たちは、一日も早く東洋人やアフリカ人の世界観を理解してやるコトである。健康ももうこの原子論的科学的応用の様な医学では確立できないコトが分っているのだから、生理学的にも生物学的にも東洋の世界観、宇宙の秩序、無双原理を研究すべきである。人間の自由は健康の確立の上に成り立つのだから。幸福も正義も医学に先行するべきであるコトは、ラスキンさえ断言している。正義も幸福も宇宙の秩序の別名でしかないのだから。

\*

\*

\*

力が質点とか遠達力とかの仮想、空想時代を経て、セツパつまつて同巧異曲の場の理論に達したコトは、余儀なき次第とは云いながら、マコトに結構なコトである。しかし考えて見ると「場の概念」と云うモノはマコトに摩可不可思議なモノで、およそ原子論的の二元

論の終末、断末魔ではないかと思われる。

一九一三年にアインシュタインが、萬有引力と云う仮想を相対性原理と云う衣で包んでしまった。しかしどうしても萬有引力と云う考えは、本体が明らかでないし、場と云う仮想も名ばかりで、本体は分かっている。いずれも遠達力と云う怪しい幽霊の別名か改名であるにすぎない。

ATOM 原子と云う仮想は完全に仮面をはがれ、正体の枯尾花を現わしているのに、ソレをまだ死児の年を数える様に、固定化し、ミイラとしてでも抱いて愛してゆこうと云う考えはセンチメンタルな優しさではあるが、少し執念深すぎる。この際ハッキリ原子論の死を確認し、一群の仮想の素粒子に新しいアトムの王座をとらせる様な愚は思い止った方がよろしい。現に新しい原子王国の王子たちである素粒子も不変不滅恒常のモノでなく、変化、仮想である事実は発見されているのである。その上、本体の不明さは重々分かっている。第一、陽子がいくつも集って一団になっていると云う仮想や、中性子が集っている一団など云う仮想は矛盾にみちている。又陽子と中性子をかためて一団としている核力とは一体全体何であるか、と云う大問題がある。

湯川秀樹は核力と云う天降りの仮想を、力の場として考えることから、中性子と陽子の間に何か媒質があると考えた。しかしソレは死んだ原子論にカンフル注射をした様なモノである。

【つづく】

## 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ない点、消費者の要望に答え、流行や必要性に応じなければならない点があるからです。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

## ●低温核融合の理論的先駆者

ケルヴ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 -12-

## —その生物学的実証—



ルイ・ケルヴラン 著  
吉見 クリマック 訳

### 第五章 微生物学

時に《酵素の袋》などと呼ばれることのある微生物は原子転換の極めて強力な発動者である。

私は一九五九年に硝石に関する研究を発表した。私にとって硝石の形成は、硝酸カルシウムが硝酸カリウムへ変換するという事実によってしか説明がつかなかったのである。硝化菌のほかに正体不明の微生物がいて、それがカルシウムの核から水素原子（というよりも陽子）一個を奪い取って、後にカリウムを残しているのである。壁の石灰に対する微生物の攻撃は、石に対する微生物の作用の一つに過ぎないのであって、花崗岩のような《固い》ことで定評のある石でも、微生物の攻撃によって甚だしく変質させられることがあることを私は証明した。

石灰質の石に対するこの種の攻撃はよく知られていたことである。記念碑等に見かけられる損傷は、汚染された空気による化学的作用だけでは説明がつかなかったのである。この点については第二巻で改めて説明するつもりである。ここでは、硝石が微生物による原子転換で形成されたことを示すために行った系統的研究の数例を紹介するにとどめたい。以下数頁は、私の最初の本からの再録である。

#### 硝石

##### (a) 一般的研究

湿った壁の石灰の表面に硝石が形成されることは知られている。原硝石は、カルシウムとカリウムとマグネシウムの硝酸塩の混合物

である。黒色火薬の製造に使う硝石や塩漬けに加えるための硝石を製造するような場合、純粋に硝酸カリウムだけを得るために硝酸カルシウムや硝酸マグネシウムは除去される。

私はある壁の石灰にできる硝石をかき取って調べる事を、年々歳々十一年間続けたが、硝石は常の後から後からできることを確かめた。(壁は地面からアスファルトで隔てられていたから、土中のカリウムが壁まで移行するということはあり得なかった)。石灰に極少量含まれるカリウムが、こんなに長い間、硝酸カリウムを作る原料になつてゐることなど不可能なことだった。

正統派の人々は、こんなことはだれでもが知つてゐる研究済みの現象であるという。化学の本には、これはよく知られたバクテリアによる硝化作用であると書いてある。しかしそのような説明は硝化作用の反応だけを見ているのであつて、全体的説明としては不十分である。最初に少量あつたカリウムが初めの硝酸カリウムのかき取りで持ち去られると、後は硝酸カルシウムしか出来なくなるはずである。(ところが現実には何年たつても硝酸カリウムが出来るのである)。

正統派の本でこのカリウムがどこから来るのかが問題にされたことは決してなかつたのである。もし口頭でこの質問がなされると、「カリウムなら何処にでもある。それは他の場所から移行して来る」という根拠のない、科学的価値の無い断定が答えとなつて返つてくるだけである。私が、どこからもカリウムが移行して来る可能性のない、土から絶縁された壁を観察の対象に選んだことをはつきり断つたのは、そのためである。(カリウムは防水した土を通り抜けて移動することはできない。その上、土中のカリウムは非水溶性である。特に珪酸カリがそうである)。

これまで手掛けてきたいろいろな研究の経験が、ある状況の下では特定の元素(どんな元素でもいいのではない)からプロトンを一奪い取る特殊な微生物がいるに違いないと考えさせたのだつた。ところが、カルシウム原子から水素原子一個を奪い取るとカリウム原子が生まれる ( $^{40}\text{Ca} - \text{H} :: \text{H} :: \text{K}$ )。これを実験的に確かめる必要があつた。そこで、三回にわたる実験が施行された。

最初の実験には一〇本の試験管が使用された。五本の試験管に入れたカルシウム分は純粋の炭酸カルシウムであり、残りの五本に入

# 無農薬玄米 一〇〇%で つくりました



自然農法で無農薬栽培されたうるち米を、分搗きせず100%玄米でつくつた、香ばしいせんべいです。

## 玄米せんべい

- ・塩味 100g 330円
- ・醤油味 100g 340円

## 厚焼きせんべい

・9枚入 360円

発売元

オーサフシヤン株式会社  
東京都板橋区小茂根5-4 ☎03-3958-7112

れたのは石灰質の海草 (Lithothamnium calcareum) から取ったカルシウム分であった。二日間、二八度Cに保った結果、硝石バク

テリアの作用によって、第一のグループの試験管では二・七三%、第二のグループでは五・七一%の増加をみた。すなわち第二グループでは第一グループの二倍以上の増加が得られたわけである。

統計学の専門家たちが、この試験管の数では、実験結果に意味があるとするには弱すぎると反論した。そこで今度は十五本の試験管を使い、カルシウム源としては純粹の炭酸カルシウムのみを使用した。Kの変化がCaの変化に由来するかどうかを見るために、CaとKの両者をひよ量した。Kは他所から来るといふことも有り得るから、重要なのはKだけの变化ではなくて、Ca/Kの变化を知ることであった。その結果、Caの減少とKの増加がみられ、Ca/Kの比は六%減少した。このKの増加は統計学的に意味のあるものであったが、百本の試験管でもっと大規模にやり直すことにした。カリウムの著しい増加を証明するに至ったこの実験の概略をこの後に掲げる。

元来、原硝石は硝酸マグネシウムも含んでいるのであるが、これは除去されることを思い出して欲しい。このマグネシウムも実は次の反応式によりカルシウムから生産されるのである。 $^{24}\text{Ca}-^{20}\text{O}::^{24}\text{Mg}$ 。「口雲石の变成」という名で知られている反応もこの方程式による。この場合、自主栄養性の嫌気性微生物がカルシウムから酸素を奪い、後にマグネシウムを残すのである。

私は上記のような核生物学的反応を、化学や核物理学の反応から区別するために、 $\dots::\dots$  (に等しい、と読む) という記号を採用した。 $^{24}\text{Ca}-^{20}\text{O}::^{24}\text{Mg}$ とこういうような書き方は単純化したもので、陽子の収支だけを示している。このような反応の場合は、素粒子の放射も吸収もないのだから、等号の両側に同数の陽子と中性子がな

ければならない。

従つて、 $^{40}\text{Ca}-^{1}\text{H}::^{39}\text{K}$ と書くほうが望ましいのである。40とか39とかいう数字は、原子量でもなければ質量数でもなくて、核子の総数(陽子+中性子)なのである。化学の本に出ている元素表(メンデレエフの周期律表)の原子量を取ると間違いを犯す可能性がある。何故なら元素表に記載された原子量は、便宜的に選ばれた自然元素の混合同位元素の質量だからである。

これらの生体内における反応は、原子単位で起こるのであるから、安定した同位元素が存在する場合に限り可能である。不安定な放射性の同位元素に関しては、これらの反応が確認されることは恐ろしくないと思われる。特に人工同位元素に関しては決して確認されることはなからうと思われる。この種の不安定な同位元素は、寿命が短く、自然の状態では生きた細胞の中には存在しないからである。このようにして窒素原子二個がケイ素一個を作ることができる。そして窒素の同位元素14と15だけが安定したものであるから、珪素の安定した同位元素としては窒素の同位元素14と15のつぎのような結合しか見られない。 $^{14}+^{14}(28)$ 、 $^{14}+^{15}(29)$ 、 $^{15}+^{15}(30)$ 。同様に $\text{C}+\text{C}::^{12}\text{Mg}$ の場合は、炭素12と13だけが安定したものであるから、安定したマグネシウムとしては、24、25、26しか得られない。

以下中略

【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

もルイ・ケルヴラン著/桜沢如一訳) 日本C—協会刊

定価 各三六〇五円(税込み) 千三八〇円

# 癌・エイズ 最前線を行く

6

13 (日)

PM1:00~3:00 講演会

PM3:00~4:00 交流会

●現代文明の荒廃を象徴するアメリカ合衆国、それに追い討ちをかけるガン細胞。爆発的に増大するエイズウイルス。それは、日本の近い将来の姿かも知れません。

今、我々のとるべき方法は、…。

世紀末に向かう人類にとって、マクロビオティックの果たす任務は？

マクロビオティックで人類は救えるか？

マクロビオティックを医療に活かす

—— サマーセミナー ——

世界のホリスティック医学最新情報から見たマクロビオティックの任務——国内に海外にと精力的な活動を続ける寺山氏が、今春3月の1ヶ月をアメリカで、5月の10日間をイギリスで…その実情を報告します。(エイズ治療例含む)

講師●寺山心一<sup>ろう</sup>翁

(日本ホリスティック医学協会常任理事)

会場●日本CI協会2F さくらホール

渋谷区大山町11-5 小田急線東北沢駅徒歩2分

定員●80名 申込み●電話予約制

会費●3,000円 (正会員/2,500円)

\*会費は当日受付にてお支払い下さい。

\*キャンセルの際は必ず事前にご連絡ください。

## 《講師プロフィール》

1936年東京生まれ、早稲田大学卒業後、東芝・早大助手を経て経営コンサルタントを営む。

1983年、腎臓ガンの摘出手術を受けるが、抗ガン剤・放射線の副作用により悪化、知人の紹介で日本CI協会・大森英桜先生の食箋指導を受け、治病への道歩む。その後、自然治癒に関する講演・指導を国内外

各地で行い、多くの人々に生きる喜びと深い感動を与え続けている。

ホリスティック経営コンサルタント/国学院大学栃木短大非常勤講師/フィンドホーン財団評議員/経営情報学会会員/音楽家(チエロ奏者)



ビデオ『癌・自然治癒への道』(寺山心一翁)

VHS90分 定価7,000円(税込) 送料800円 お申し込みは日本CI協会へ

主催・申込み●日本CI協会 ☎03 (3469) 7631

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〉



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)

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。

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

## 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

## 編集室便り

十数年位前まで、「お金」の話は日常会話の中では、ほとんど不浄のものとして嫌われていたが、今では子供からお年寄りにもいたるまで、お金の話をするのが当たり前になってしまった。

お金の話は確かに重要ではあるが、あらゆる価値がお金に換算されてしまうこと、換算できると錯覚させることが先行されるあまりに、日本固有の伝統的なものの価値が、日増しに稀薄になっていく。

各地方の風土に根づいた、衣食住を基本とした文化の匂いが単一色になっていく。標準語をしゃべり、流行のデザインの服を着てマクドナルドを食べ、ゴールドエンタムのテレビを見て笑う。皆、同じ笑顔、そして誰もその笑顔に疑問を持たない。桜沢先生が残された「身土不二・一物全体」の原則は、食のみならず衣食住を含め、伝統文化全般にあてはめてしかるべき哲学ではなからうか。

◆ 4月6日 奈良県の山奥で農林業を営

み、年一回「葛<sup>カズラ</sup>アート」と題して、池袋・西武デパートで展示即売会を行っている原秀雄氏が上京。5月号より奥さんの依子さんに原稿を依頼する。

◆ 4月11日 リマ・クッキングアカデミー修了試作会が桜沢里真会長ご出席のもと、とり行われる(詳細5ページ)。この日、ミネソタ大学教授で久司道夫氏の次男・久司ハルオ氏来館。

◆ 4月13日 本誌7月号の「マクロビオティック生産者シリーズ」取材のため、長野県北佐久郡立科町に(株)酢屋茂商店を訪ねる(詳細7月号)。

◆ 4月14日 名古屋にて東西合同会議開催。(出席理事 C I協会/花井・佐藤、正食協会/岡田理事長・田島専務理事)

◆ 4月18日 リマ・バースデーパーティー開催(詳細4ページ)。

◆ 4月19日 レストラン風へ郷田和夫・大谷ゆみこ夫妻を訪ねる。マクロビオティックと百年祭について話す(花井・佐藤)。

◆ 4月23日 第一回百年祭実行委員会準備会開催。出席者は仁野マリーさん・吉田真由美さん・坂本大策さん・奥山実由紀さん・岸江治次さん、協会より花井・佐藤・遠藤。

◆ 4月24日 本誌表紙の写真の提供者であ

り、千葉県安房郡千倉町の「潮音」のオーナーでもある三部亮氏が、開店一周年を祝ってパーティーを開く(詳細7月号)。

◆ 4月25日 第二回・正食医学研究会開催(詳細3ページ)。

この日、ベトナムの正食レストランとのご縁をいただいた大患さんが来館。ベトナムからソバ及びソバ粉で作ったパンと、現地で出版されているマクロビオティックの本をお土産にいただく。本誌2月号に掲載のベトナムの記事を読まれてレストランを訪ねた方もいたようですが、現地は停電も多く、行けばすぐに食事ができるわけではないとのこと。くれぐれも事前に連絡をとってからの出向いて下さい。(写真はベトナムのレストラン前列右が大患さん)



### 御殿場・富岳庵

■食養料理集中講座 園田中愛子 時  
第1土曜14時～翌日14時 費11,000円  
(宿泊含) 園0550(83)4759 富岳庵  
■基本食道場(合宿)指導/友井寛  
園03(3366)3545 健康道場  
園静岡県御殿場市萩原743

### 富士宮・正食料理教室

園松永早穂里 時第2日曜10時～ 園  
静岡県・富士宮中央公民館 園0544  
(24)0556 富士グリーン健康センター

### 健心館道場 料理教室

●食箋料理とお話 園大森一慧  
時第2日曜13時～ 園静岡県富士郡  
園0544(67)0356

### 愛知・リマクッキング

園浮津宏子 時第1日曜11時、15時  
園小牧市・長生堂 園0568(76)2731

### 石打ペンション ブルージュ

●玄米食スタッフ募集!! 園新潟県南  
魚沼郡 園0257(83)3667 鈴木

### 自然食ペンション 大原山荘

●自家製作物、ミネラル温泉、スキー  
園岐阜県大野郡 園05776(8)2953

### 山本祥園自然食料理教室

園山本祥園  
●時第1木曜10時～13時 園神戸市・  
上御影会館 園078(822)3328  
●時第2水曜10時～13時 園牧方市・  
サダ公民館 園0720(53)2200  
●時第3月曜10時～15時 園神戸市・  
ひなたばっこ 園078(583)0347

### 神戸たんぼげ会 料理教室

園ヘイルウッド知子 時第1木曜10時  
～14時 費2000円 園神戸ヘルスフー  
ズ 園078(453)1777 岡本

### 三重・正食料理教室、試食会

■正食料理教室 時第2か第3月曜10  
時半～ 園南牟婁郡・笹井あさ梓宅  
園05979(8)1366  
■試食会 時第3日曜11時～12時 園  
正食喫茶・木らら 園05979(4)1666  
●純正食者の方のみお泊めします。

### 正食協会岡山支部料理教室

●4月生募集!! <初級・中級・上級>  
園086(262)0312 野田キス子

### 愛康内科医院 定例勉強会

■愛康会 時第2土曜13時～  
■食べ物の勉強会 時第4水曜14時～  
園福岡県久留米市 園0942(21)5556

### 狭山マクロビオティック料理教室

園小林夕夏 時第1・3土曜(夜)、第  
2・4水曜(昼) 園埼玉県狭山市・一  
玄屋 園0429(59)1941

### 目黒・食養料理教室

園田中愛子、佐々井謙 時毎月曜(昼・  
夜) 費12回/35000円 園目黒区・味  
の里健康センター 園03(3449)5001

### マクロビオティッククッキング

園伊藤のり子 ■日・英両国話による  
講座 時月曜夜、火曜昼・夜 費3000円  
■初心者講座有り・3回コース  
費10000円 園小田急線・代々木上原駅  
3分 園03(3485)0165 伊藤

### 未来食アトリエ風Fu

■未来食クッカー&セミナー8回コ  
ース 園大谷ゆみこ 時4月～12月の  
第2日曜(8月休み)午前・午後  
■未来食クッキングパーティー  
時第2日曜15時～18時半  
■季節の未来食デー(予約制)  
時毎月1回 土曜か日曜の昼・夜  
園有楽町線江戸川橋2分  
園03(3269)0833 風Fu・鳥越

### 秋葉原・津田温古堂 操体教室

時第2・4日曜 園03(3864)0557

### 蒼玄協会 半断食ドック

時毎月第2週6日間(通い可) 園八王  
子市 園0426(25)0096 ●支部あり

### 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  
可 園八王子市 園0426(65)4311

### あさいろ舎 料理教室、勉強会

■料理教室 園川内翔保子 時第2か  
第3木・金・土 園秦野と本厚木  
■あさいろ塾 園佐々井謙 時第2土  
曜18時～園秦野市・レストラン「マニ  
ホージュ」 園0463(82)6036

### 横浜・自然食料理教室

時火曜10時～ ■基礎科、本科(グル  
メ料理、正食理論、野草料理)  
費2500円 園横浜市栄区(JR本郷駅  
5分) 園045(894)4799 岡田

### 私達の台所 料理教室、研究会

■一慧のクッキング 健康で楽しい正  
食料理 園大森一慧 園相模台公民館  
時5/13(木)、6/10(土)、7月は休み  
■食箋料理、手当法研究会  
園大森一慧 園相模台公民館  
時6/27(日)「血液の病気について」  
園0427(84)3163 加藤

# 各地の イベント

## 料理教室・勉強会 etc

●掲載をご希望の方は、毎月末までに  
原稿を郵送又はFAXで編集部あてに  
お送り下さい。採否はお任せ願います。

### 手稲食養サロン 基本料理講習会

園森山恵瑞香 時月1回 第3日曜  
13時～16時 園札幌市手稲区前田(北  
工大そば) 園011(681)1120

### 正食のはたご「民宿パス青森」

●宿泊、料理講習、正食相談、スキー教  
室 園青森市戸山 園0177(41)9559

### 仙台・みちのく自然食品センター

■食養料理教室 園小川みち 時第3  
日曜9時～ 園022(262)7677

### 東北正食協会 月例会

時月末の日曜1時～ 園仙台・食事処  
「友苑」 園022(246)2771

### バス《食禅》合宿

時毎月1日～5日(8月は13日～17日)  
●自然の中の「食物による禅」。料理  
講習、食哲学、瞑想他 園橋本宙也  
園福島県いわき市 園0246(88)2545

### マナ自然食「門前の小僧会」

●定例勉強会 時第3水曜10時～  
園岩手県盛岡市 園0196(62)6205

### 群馬マクロビオティックセンター

■料理教室 時第1木曜 昼・夜  
園吉成知江子  
■陰陽勉強会 時第3日曜11時～  
園高崎・MA愛NA 園0273(22)5484

### 半断食「宿便とり」研修

園大森英桜、牧内泰道 時毎月1～8  
日 合宿 園群馬県桐生市・リフレッ  
シユ学園 園0277(45)3001

### 上尾食養料理教室

園吉成知江子 園埼玉県上尾市・小川  
自然食品店 園0487(74)8574

### 言霊講習会

園 島田正路 園 6/27(日)、7/17(土) 1時30分～3時30分 所 大田区田園調布富士見会館2F会議室 費 500円 回 03(3721)2281 島田 ※なるべく予約を。

### CI協会2F さくらホール 課外教室

#### ●ヨガ教室

園 三好暁 園 毎週月・火曜15時～16時30分 費 会員/5回・5000円 会員外/4回・5000円 回 0422(55)8963 三好

#### ●太極拳教室

園 大友映男 園 月2回(巻末色ページ参照) 費 1回・1000円 回 0422(47)6639 大友

#### ●ヨガとインド古典舞踊教室

裸足で大地を踏みならしませんか!  
園 ニシャ立田 園 毎週火曜18時～19時 回 03(3780)1062、03(3469)0468 ニシャ・インド舞踊研究会

#### ●シュタイナー人形の会

園 第4金曜10時～ 費 800円 回 03(3460)0612 中島

等の原稿作成(レイアウト)、低料金にて。 回 03(3795)3423 佐久間

#### ほんコミ 講座・イベント情報

■ほんコミ夏の合宿 園 8/6(金)～10(火) 所 長野県・美麻村遊学舎 ※ワークショップ、ミニコミ講座など 回 ほんコミニケート 03(3368)4160

#### 東村山ふれあい勉強会

園 石田光延 園 第2水曜2時～ 所 久米川自然食店 ふれあいの村 回 0423(95)9525 (1時～)

#### ホリスティック医学入門セミナー

①6/6「ホリスティックな健康観とは」 園 中川米造、上野圭一 ②7/17「自然治癒力とは何か」 園 堀雅明、大塚晃志郎 ③9/12「ホリスティック医学における治療者と患者の立場」 園 樋田和彦、成澤達郎 ④11/14「東洋医学と西洋医学の融合」 園 帯津良一、東長人 ⑤12/19「病への気づきから自己実現へ」 園 寺山心一翁 回 いずれも(日)1時30分～5時30分 所 東京医科大学病院第1研究棟第1講堂 費 全5回/会員18000円 一般23000円 1回/会員4000円 一般5000円(学生料金有) 定員150名 回 03(3366)1380

#### ホリスティックヒーリングセミナー「穂高養生塾'93前期

①ヒプノセラピー他 園 4/16(金)～18(日) 園 スイール・ジャフィー、高岡よし子 ②生け花、ダンス他 園 5/14(金)～16(日) 園 太田光、豊永富士恵 ③操体 園 6/18(金)～20(日) 園 渡辺栄三 ④ヨガ、書道 園 7/16(金)～18(日) 園 吉田功 回 セミナー4回分 40000円 宿泊・食事代 8500円 所 園 長野県南安曇郡・穂高養生園 回 0263(83)6670/5260

#### すこやかな生を考えるグループ

■リーダー養成セミナー 園 久司道夫 園 6/2(水)13時半～17時 ■園 小柳泰博 園 7/4(日) 所 いずれも北沢タウンホール(小田急線下北沢駅) 回 045(911)2287 沼田

#### アトピー完全治癒大作戦

園 6/15(火)13時～15時 所 北九州国際会議場(小倉駅下車5分) 費 前売2500円 当日3000円 園 齊藤峻(自然農法家、安静道創始者、『安静道』著者)、福田高規(エドガー・ケイシー研究者、『この治療で人類を救う』他著者) 園 九州アトピーネットワーク 0973(23)8736

#### テープおこし・原稿作成します

●講演会等のテープおこし、テキスト

## 久司道夫 '93. 5/ 22 . 23 セミナー

# ビデオ 「現代の危機とその克服」

ビデオ(全6巻, 約90分×6)

VHS カラー 6月10日発売予定

- 【内容】第1講「物質文明の崩壊と精神文明の出発」天体の動きと人類の運命  
第2講「近代社会崩壊のプロセス」近代欧米思想の失敗  
第3講「世界の最終戦とは何か?」現代の危機の意味するもの  
第4講「人類生存の実際的方法」人類とは何か  
第5講「世界連邦の実現」世界連邦政府の機構  
第6講「平和人類の誕生と進化」新しい宇宙観の教育

【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

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、海草（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

## 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. 消化の生理と造血
6. 食の段階と病気の七段階

## 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

## 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）

## 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

## 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

★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** 各¥30,000(税込み)+¥800(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

# 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

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66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“バイオ・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。



日本CI協会会長 桜沢 里真

## ◆◆◆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日の集中料理講座等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、そして課外教室として太極拳、気功、ヨガ教室、インド古典舞踊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	13,000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 誌友	6,000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。
C 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。

●会費の納入は本誌はさみ込みの振替用紙、又は郵便局備え付けの振替用紙でお申込み下さい。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・食養生会。

昭和初年から食養生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。ごさかしい知恵を捨て、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。

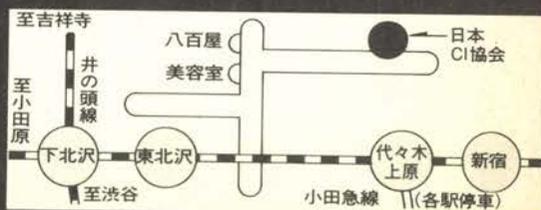
## 安全な食品の店

### 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 〒151 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 (階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 (13,000円)
- B. 誌友 (6,000円)
- C. 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(〒)所	〇〇号室(〇〇様方)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 ( )					

●本紙はさみ込みの振替用紙で会費を納入される場合は、この振替用紙は不要です。



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。

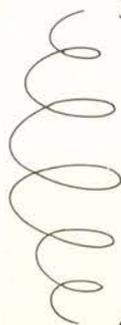
■お支払い方法は①現金書留、または②振替(東京0-194125日本CI協会宛)にて、ご送金ください。

■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 〒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

■五五〇円(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、生命をはぐくむための正食と、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

■二二六円 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、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/玄米食養家庭料理八〇〇種。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ツプ方など。これだけでもたいへん価値!



### 食養人生読本

桜沢如一

■一三三九円 千三三〇円

吉凶、禍福はあざなえる縄のごとし。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でしょう。恋愛、結婚、家庭、妊娠、育児、幼年、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、なぜ大きな運氣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。



### 新食養療法

桜沢如一

■二六〇円 千三二〇円

正しい食生活の指導原理を示す、食養家庭になくなくてはならない本。  
戦前、実業の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。  
「台所こそ生命の要所」「すべての病氣は判断力のくもり」とうったえる必読書。  
梅生壹茶、生妻シツプなどの作り方も。



### ジャックとミチ

桜沢如一著／吉見クリマック訳

■三〇〇円 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ってみせる。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、宇宙万物一体二元の哲学を説く。  
原書はフランス語で書かれた。



### 生命現象と環境

桜沢如一

■七七三元 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。本書は身土不二の視点から、独自のエコロジを提唱しています。自然食とは何か、自然で旬のものを食べることがなぜ大切なのかを説いています。



### 天国の鍵

桜沢如一

■二六〇円 千三二〇円

「自由と幸福の教育革命、人間性の開発」戦争直後の自由と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」とはいつても、「あの世」の救いなどではなく、願望的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。



### 無双原理・易

桜沢如一

■一五五元 千三二〇円

東洋の「易経」を現代に翻訳。  
バイン・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、邦訳は昭和二年「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。



### 食物による健康法・料理法特集

「新しき世界へ」臨時増刊号

■二〇六元 (送料共)

これ一冊で、講義が四つに各種病気の健康相談が一七も、大森英枝先生「七号食・少食・反応」、大森一穂先生「家を健康にする料理の工夫」など、健康相談はネフロ―ゼから胃腸病、腎臓病、高血圧、白内障、リウマチなど、もりたくさん。  
『新食養療法』の応用解説版として最重要。



### 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。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……?



### 化学的食養生論

石塚左玄

■七七五元 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「人間は食ニ環境に大きく左右される」「食物の中のナトリウムとカリウムの構成比率に着目せよ」、食事の原則は土地の風土環境による。日本のような暖い海国では、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。



### 東洋医学の哲学

桜沢如一

■二〇六元 千三二〇円

シユバツアー博士を、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。



### 生体による原子転換

ルイ・ケルヴラン著

■各三六〇元 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ラン教授は、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  
 米国の食事改善目標……………■ 309円 〒120円  
 正食医学講義録 第1集（大森英桜）……………■ 2000円 〒360円  
 ◎桜沢如一著作・訳書  
 心臓を入れ替へる法……………■ 2575円 〒310円  
 桜沢如一アルバム……………■ 515円 〒240円  
 わが遺書……………■ 1030円 〒240円  
 P U 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（すべて〒250円）  
 判断力の話■3000円 桜沢母を語る■3000円 T E S 第1回■3000円  
 座間講演■3000円 ニューヨーク講演（1～7集）（日本語版）■各集3000円  
 ◎大森英桜カセットテープ（すべて〒250円）  
 無双原理入門■3000円 食物と夢判断■3000円 健康法総批判■3000円  
 眼病の治し方■3000円 入浴法の研究■3000円 食物の陰陽■3000円  
 女の業について■3000円 生命と食物の歴史■3000円  
 宇宙の秩序解説■3000円 人間はどこから来たか■3000円  
 美容とヒフの手当法■3000円 アレルギー体質の治し方■2500円  
 妊娠と出産■4000円 玄米の研究■4000円 心身改造法■4000円  
 婦人病の治し方■3500円 世紀末大予言■3500円  
 ◎佐々井讓カセットテープ（すべて〒250円）  
 マックさんの無双原理教室（1集～7集）■各集2500円  
 ◎久司道夫カセットテープ（すべて〒250円）  
 人間性の医学■3000円 世界平和と健康（1集～3集）■各集2000円  
 ◎さくらホール ライブカセットテープ（すべて〒250円）  
 真弓定夫「飽食日本のこどもが危ない」■2500円  
 橋本佳潤「歯料と食養」■2500円  
 高瀬公洋「いたみと死からの解放」■2,500円  
 ◎久司道夫ビデオ（すべて全6巻/〒800円）  
 マクロビオティック健康と平和の道■20,000円  
 宇宙の秩序と健康の診断■20,000円 意識・霊想の診断■20,000円  
 ◎大森英桜ビデオ（すべて全6巻/〒800円）  
 正食医学講座●第1集/正食編 ●第2集/基礎編のI  
 ●第3集/基礎編のII ●第4集/各論編のI ●第5集/各論編のII  
 ●第6集/各論編のIII ■各集30,000円  
 運命学特別ゼミナール■40,000円  
 ◎さくらホール ライブビデオ（VHSカラー 120分×1本 〒400円）  
 阿部 實「女のからだの自己診断」■5000円  
 『93 リマ・バースデーパーティー■3000円

\* 詳細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 千四一〇円  
 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。四季の桜沢風習茶料理、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一五五高カラー。「Ⅰ」は小豆入り玄米、「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、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	品切
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
ベジタリアン野菜クッキング (大谷ゆみこ) .....	■1030円	〒310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
千島学説入門 (惺山紀一) .....	■1854円	〒310円

■G・Oに関する本

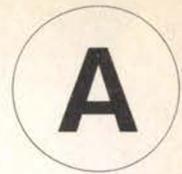
バイキンの国探検 (桜沢如一) .....	■1236円	〒310円
食生活の革命児 (松本一朗) .....	■ 803円	〒310円

■ビデオ

リマ・クッキング・ビデオ (全3巻) .....	■45000円(送料共)
G・O・ヒストリービデオ (全1巻) .....	■18000円( " )
リマ/G・O・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
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
ホツマツタへ (松本善之助) .....	■1340円	〒310円
続・ホツマツタへ ( " ) .....	■1340円	〒310円
コトタマの話 (島田正路) .....	■1800円	〒310円

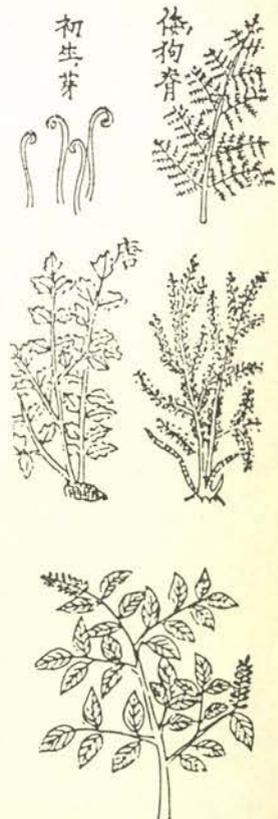


ANOTHER

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、  
新しい食生活、健康づくり、人生づくり  
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(四態)、甘草。

ひの家 1 〒880 宮崎市月見が丘4-2-9 ☎0985・50・2002 10~19  
 祝  
 四季菜 1 〒890 鹿児島市宇宿3-40-6 ☎0992・59・4902 9~20 14  
 ① 無農薬玄米、野菜、OJ品、地場加工品、食養相談、料理教室、ヨガ  
 大口食養村 川上寛継 1 〒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 1 〒891-44 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生335(高平) ☎09974・7・  
 2922・7・2541 心身魂のいこの場、案内書62円切手同封請求  
 自然食品センター陽報 1 〒900 沖縄県那覇市久茂地、3-11-8 ☎0988・  
 61・7195 10~19 祝 食養相談、料理教室、書籍、純正食品  
 紅葉純正食品店 1 〒902 沖縄県那覇市寄宮163 ☎0988・54・0296 10  
 ~20 14 書籍販売、純正食品、食養相談

# 美術印刷一般 製造販売

## TJIS 有限会社 東樹社

代表取締役 野ヶ山量尉知

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

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。

容器自体にも、  
生活提案の工夫がいっぱい。



天塩

## 天塩 水塩

みずしお

1本=450ml  
ポリ・ボトル入り  
(天塩150g含有)

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」

自然をこの手に  
赤穂の  
天塩  
粗塩

天塩は健康によいミネラルを  
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 六六九号  
 © 一九九三年六月号  
 発行日 一九九三年六月一日  
 編集兼発行人 花井 陽光  
 発行所 日本CI協会 〒一五二  
 東京都渋谷区大山町一―五  
 電話 03・3469・7631(代)  
 振替 東京 0/1941125  
 表紙装幀 ㈱ コア  
 印刷・製本所 ㈱ ケイエムエス

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



ング・お弁当★ハートポップバザール…食品と自然雑貨の小売販売  
自然食 根津の谷 113 文京区根津1-1-14 ☎03・3823・0030 図  
10-9 図祝 但し5時～宵  
アザレマード営業所 〒111台東区元浅草1-16-2 ☎03・5828・5321  
Fax.03・3843・0360 ビューティエーション  
高砂自然食品センター 123 葛飾区高砂8-13-5 ☎03・3600・4322  
図9-20 図祝 無農薬野菜、果物、料理講習、勉強会、配達  
三恵 1143 太田区山王2-1-5 大森駅ビル ララ地下2階 ☎03・3775・  
0403 図10-20 図第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 図祝 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北沢店 151 渋谷区大山町11-5(1F) ☎03・  
3465・5021 FAX.3465・5022 図10半～18半 図祝 日本 CI 協会食品事業部  
自然食品センター本店 150 渋谷区神南1-10-6 ☎03・3496・7100  
営業所/横浜市緑区美しが丘5-13-18 ☎045・901・5111 図平日10～19、  
図祝10～18 食品全般・図書、小売・卸し、レストラン「美味」併設  
セレ株式会社 151 渋谷区富ヶ谷1-8-4 千田ビル3F ☎03・3467・  
2292 心と体のトータルヘルスケア、フリーエネルギー商品、化粧品  
日本食用塩研究会 155 世田谷区北沢2-38-9 ☎03・3460・3961 図  
9～17 図祝 自然塩「海の精」配布  
れんげや 157 世田谷区南島山5-1-14 ☎03・3326・5085 図10～19  
女性3人の八百屋と玄米レストラン、無農薬野菜、乾物  
アザレ自然化粧品・アザレレストラン営業所(清水) 157 世田谷区砧4-2-  
7-202 ☎03・3415・8461 図年中無休 お気軽にお電話下さい。無鉛物  
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  
図10～20 図祝 但し1～19時営業 自然農法野菜 自然食品他  
自然食品と地場野菜の店くるみや 157 世田谷区祖師谷3-23-7 ☎  
03・3483・6443 図11～19 図祝 宅配無料、無農薬野菜と果物その他  
健康道場 160 新宿区西新宿8-5-3 ストア新宿小若井ビル603  
☎03・3366・2921 図9～17 図祝 サングラ、梅醬香、豊寿、陽泉  
グルッペ自然食品店 167 杉並区荻窪5-27-5 ☎03・3398・7427  
図10～19 図祝 レストラン ☎03・3393・1224 図11半～21 図祝  
友永ヨーガ学院荻窪本部 167 杉並区上荻1-18-13 文化堂3階 ☎03・  
3393・5481 図9～22 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 図  
11～21 図祝12～) 図正月・益・5月連休各日 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 豊島区地袋2-23-4 ☎03・3987・0952 図11～20 図祝  
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 図11～  
20 図祝 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 図9～17 図祝 日本 CI 協会食品事業部  
サンポーフーズ 174 板橋区南常盤台1-29-4 ☎03・3973・0721 図9  
半～19 図祝 無農薬のお茶と野菜、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 図11～19  
図第二土曜日 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 図  
9～19 図祝 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 図9～20 図祝 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  
図10～20 図無 食品、化粧品、野菜、アレルギー対策食品 全国発送  
【東京都】  
はじめ健康食品店 180 武蔵野市中町1-29-5 ☎0422・54・7716 図8  
半～20 図1・2・3・4 図 食品、野菜、小川みち先生食養料理教室1・2・3  
東京幸葺園 181 三鷹市新川4-25-30-3 ☎0422・48・3877 図9～18  
図祝 霊芝、花粉、純正食品、全国配達、半断食受付  
やさしい村 181 三鷹市下連雀3-6-25 ☎0422・47・6639 図10～18半  
図祝 オーサワ商品取扱、練馬・武蔵野・三鷹・調布地区引売  
グループ調べ店 181 三鷹市中原2-12-6 ☎0422・49・7225 図  
10～19 図祝 有機栽培無農薬野菜、海産物、雑穀  
ほうすいえん自然食品店 182 調布市仙川町1-13-16 ☎03・3326・  
2356 図10～19 図祝 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7-14-22 ☎0423・85・5261 図  
10～18 図祝 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 図11～19 図祝 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  
図10～18半 図無 無農薬野菜、純正食品、浮津宏子先生の料理教室  
夢窓村(井上淳之典) 〒186 国立市西2-20-2 村上アパート2F ☎  
0425・77・7126 書籍食品通販・各種相談・出張ピアノコンサート  
蒼玄協会 192 八王子市小門町20-2 ☎0426・25・0096 支部/長野、  
中野、屋島、会津若松、鎌倉、南部菜瑛場(八王子) ☎0426・46・3095  
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 図  
10～19 図祝 無農薬野菜、自然派食品、書籍  
火の島屋 100-01 東京都大島町間伏 ☎04992・4・0350 三原山の噴  
火のごとくほとばしる生命への情熱で新しく世界へ！  
八丈自然館 100-14 八丈島八丈町大賀郷7590 ☎04996・2・1800 図  
9～20 図祝 鍼灸、レストラン、食品販売  
【神奈川県】  
マニホージュ(穀食レストラン&販売) 257 秦野市今泉323-11  
☎0463・82・6036 図10～5 図祝 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 図9～19 整体、氣功、磁気療法、要予約 図祝  
山崎鍼灸指圧院 213 川崎市高津区末長224-3 ☎044・865・5581 図  
9～21 図祝 鍼灸、指圧、小児鍼、食養相談、PU 会、勉強会  
インナークリニック川崎店 215 川崎市麻生区千代ヶ丘9-9-13 ☎  
044・953・9721 図10～17 図祝 心身改善ドック、純正食品販売  
衛無元商会 225 横浜市緑区荏子田3-22-8 ☎045・901・6776 図  
9～19 図祝 食品、配達、要注文  
杉田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 図10～19 図祝 自然酒、食品、横浜駅西口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 図10～19 無農薬野菜、豆腐、枇杷葉湯庄  
八百屋そうだわよ 246 横浜市瀬谷区阿久和田町4405 ☎045・365・  
6493 図11～18半 図祝 店舗、引売り、配達、併設餅舎  
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258 ☎045・891・0322 図祝  
野菜、食品、洗剤、書籍、移動販売と配達 店舗販売  
ひかりの郷 236 横浜市金沢区能見台通り3-12 ☎045・784・0929  
図9～18 図祝 野菜、豆腐、海産物、パン、石けん・洗剤、いろいろ  
穂(みずほ) 259-01 神奈川県伊勢原市桜台1-12-12 ☎0463・96・  
0108 図10半～18半 図祝  
陰陽洞 249 神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎0468・73・7137 図  
10～19 図祝 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 神奈川県逗子市木下2-5-11 ☎0468・  
73・8050 図10～19半 図祝 野菜、パン、豆腐、みそ、醬油、資本  
まごころや 250 神奈川県小田原市東町3-9-5 ☎0465・32・3760 図  
13～17 図祝 純正食品、CI 図書  
延寿 239 神奈川県横浜須賀町根岸町4-3-6 ☎0468・35・8773 図  
10～19 図祝 無農薬農産物、豆腐、食箋指導、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 図10～20 図無 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  
図9～21 図2・4 図 漢方薬、健康相談、リズプラン化粧品、食品  
白倉商店 406 山梨県東八代郡御坂町上黒駒3550 ☎0552・64・2041  
図9～14半 図祝  
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ーズ 391 長野県茅野市塚原2-13-28 ☎0266・  
72・0073 図11～18 図祝 食品、健康電子製水機、風呂用活性炭板  
ベントン舎燻夢(シャロム)ヒュッテ 399-83 南安曇郡穂高町豊  
里 ☎0263・83・3838 玄米自然食養コース料理、天然酵母パン、ヨーガ  
穂高養生園 399-84 長野県南安曇郡穂高町有明 ☎0263・83・5260  
食養・温泉・針灸・常設養生施設・案内書62頁切手同封請求  
ふてろん 389-01 北佐久郡軽井沢町追分1074 ☎0267・45・7525 図  
10半～18 図祝 各種健康法研究会、食養料理研究会、野菜作り  
こくぞう(虚空蔵) 409-15 山梨県北巨摩郡大泉村西井出8240  
☎0551・38・4653 図12半～19 図祝 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 図10～17 図祝 健康食品、健康指導、灸  
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 図9～19 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

# 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)、(休)は定休日(「(日)」は「毎日曜日定休」、「3(水)」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 (休)☎(祝) 食品事業 完全無農薬有機農産物、料理教室  
 北海道健康学苑 ↑ 〒079 旭川市永山町11-52-6 ☎0166-48-4107 ☎  
 8-20 (休)☎ 食養相談、足心道指導、食品、書籍  
 手稲食養サロン ↑ 〒006 札幌市手稲区前田10条17丁目2-11 ☎011-681-1120 ☎☎9-18 (休)☎ 食品、CI 書籍、料理教室月3回  
 自然食品の店・むぎさと ↑ 〒064 札幌市中央区北2条西28丁目 ☎011-644-1921 ☎☎10-19 (休)☎ 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 (休)☎ 塩万頭・喫茶あり  
 自然食品の店エリナ八戸 ↑ 〒031 青森県八戸市十八日町2 ☎0178-44-6461 ☎☎9半-18半 (休)☎ 野草摘、砂療法、料理教室  
 整骨院巴堂 ↑ 〒013 秋田県横手市追進2-1-4 ☎0182-32-3331 ☎☎8半-18半 (休)☎ 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 (休)☎ 料理講習(第3水)、食品、野菜雑穀、図書、配達  
 美容と健康マロの店 ↑ 〒027 岩手県宮古市新町2-26 ☎0193-62-8012 ☎☎9-18 (休)☎ 健康食品、健康指導、食養相談  
 三陸自然食の店サザキ店 ↑ 〒022 大船渡市大船渡野々田7-20 ☎0192-27-1563 ☎☎9-18 (休)☎ 純正食品、CI 図書  
 みちのく自然食品センター ↑ 〒980 宮城県仙台市青葉区中央3-10-7 ☎022-262-7677 ☎☎9-19(休)☎ 食事処「友苑」☎266-4095 料理講習  
 こうげん堂 ↑ 〒980 仙台市大町2-6-17 ☎022-265-4465 ☎☎10-19 (休)月末(休) 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 ↑ 宮城県多賀城市上土山1-5-28 多賀城シティハウス407 ☎022-365-3354 ☎☎10-18 (休)☎(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 (休)☎ 無農薬野菜と無添加自然食品全般扱い  
 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ロワール真美沢502 ☎022-373-6427 ☎☎10-9 (休)☎(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 (休)☎(祝) 正 野菜、生物、パンなど火曜日入荷 配達可  
 五十沢屋 ↑ 〒960-13 福島県伊達郡飯野町字町2 ☎0245-62-3343 ☎☎9-20半 (休)☎ 食品、自然酒、無農薬野菜  
 サンマート咲田店 ↑ 〒963 福島県郡山市咲田2-1-8 ☎0249-32-4404 ☎☎9-23 (休)☎ 純正食品、CI 図書、食養相談  
 こだわりや♡ ↑ 〒963 福島県郡山市久留米2丁目96-2 ☎0249-45-6332 ☎☎9-19 (休)☎(祝) 第3、4日曜、時間外は店裏自宅へ  
 パス ↑ 〒970 福島県いわき市小川町上小川字中戸渡35 ☎0246-88-2545 月刊「マクロビアン」発行、毎月身体改造合宿、健康相談ほか  
 禅林庵 ↑ 〒970 福島県いわき市平古鍛冶町10-2 ☎0246-21-4159 ☎☎9半-19半 (休)☎(祝) OJ 食品、CI 書籍、無農薬野菜、ランチタイム有  
 会津屋 ↑ 〒966 福島県喜多方市諏訪156-1 ☎0241-22-4193 ☎☎7-20 (休)☎ 無農薬野菜、純正食品、CI 図書、食養相談、配達、配送

**【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  
 衛中かねなかカルチャー部 ↑ 〒955 三条市四日町14-16 ☎0256-35-2468 ☎☎9-19 (休)☎(祝) 第1、3(水) 純正食品、書籍、化粧品、調理器具卸し  
 石打ペンション ブルージュ ↑ 〒949-63 新潟県南魚沼郡塩沢町石打2037 ☎0257-83-3667 正食勉強中、スキー、テニス、合宿、セミナー

**【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 (休)☎ 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 ☎☎10-19 (休)☎ 自然農法農産物、純正食品、米のクッキー、食養料理  
 須藤商店 ↑ 〒376 群馬県桐生市東久方町2-6-21 ☎0277-44-5733 ☎☎9-20 (休)☎ 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 (休)☎(祝) 食品、無農薬野菜、自然化粧品、配達、食事会  
 宮前薬局上原店 ↑ 〒群馬県沼田市上原町1801-22 ☎0278-24-3678 ☎☎8-20 (休)☎ 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 (休)☎(祝) 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 自給自足の基盤に立つての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  
 ゆかいな自然食品店 どんぐり ↑ 〒321-32 宇都宮市鶴山町651-2 ☎0286-67-9200 ☎☎9-19(日曜午後～) (休)☎(祝) 自然食品(冷凍・冷蔵品有)、パン・クッキー、草木染毛糸、ハーブ、木製食器、化粧品、地方発送  
 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 (休)☎ 無農薬野菜、豆腐、パン、海産物、配達  
 ゆうせん ↑ 〒330 埼玉県大宮市土呂町2-72-13 ☎048-666-5809 ☎☎11-18半 (休)☎ 無農薬野菜、海産物、配達  
 ヘルスショップ浅野 ↑ 〒埼玉県浦和市常盤9-10-4 ☎0488-31-0647 ☎☎10-19 (休)☎ 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 (休)☎ 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 (休)☎ 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 (休)☎ 無農薬野菜、食品、図書、化粧品、配達、地方発送、料理教室  
 南テ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 (休)☎ 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 (休)☎ 配達いたします。料理教室  
 すこやか薬局 ↑ 〒359 埼玉県所沢市松葉町26-2 ☎0429-95-5570 ☎☎10-20 (休)☎(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 (休)☎ 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 埼玉県上尾市上野町2-7-25 ☎0487-74-8504 ☎☎10-19 (休)☎ 純正食品、有機農産物、浄血指導、料理教室  
 ビッコロ ↑ 〒367 埼玉県本庄市緑1-3-8 仲佳志ビル1階 ☎0495-21-2424 ☎☎10-20 (休)☎

カムカムサン ↑ 〒263 千葉県稲毛区緑町1-28-2 ☎043-247-1737 ☎☎10-19 (休)☎ 無農薬野菜、図書、健康相談、食事指導、配達、各地発送  
 市川平和堂 ↑ 〒272 千葉県市川市真闘3-11-12 ☎0473-22-0810 ☎☎10-19 (休)☎ 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 (休)☎ 第2土曜  
 酒文商店 ↑ 〒289-25 千葉県旭市中谷里2526 ☎0479-63-9906 ☎☎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 (休)☎ 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朝夷2965-1 ☎0470-44-1975 ☎☎11-20 (休)☎ 穀食レストラン、OJ 食品  
 整命院・茨城 ↑ 〒311-22 茨城県鹿嶋郡大野村和354-2 ☎0299-69-5434 整命院・護国寺 ↑ 〒122 文京区大塚5-17 長谷川ハイツ402号 ☎03-3943-9540 難病克服指導、ヒフミ食指導、日月神示勉強会

**【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  
 柳P・S 千代田区五番町2-14 ☎03-3264-6061 完全無臭ニンニク「サチアミン」腸内有効菌エキス「ブシケル」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 (休)☎ 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。  
 未来食アトリエ風 Fu ↑ 〒112 文京区関口1-17-9 ☎03-3269-0833 受付時間12-18 (休)☎(祝) グルメマクロビオティック料理の創作アトリエ、料理術セミナー、クッキングパーティー★予約制レストラン風 Fu...食事会・パーティー★パーティーズ...パーティー企画・ケータリ

# 6月

# 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

## 6月

5日(土) 6日(日)	▶望診法講座③(大森英桜)▷詳細は6P
12日(土)	▶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) <子供の病気一発熱、はしか、風しん、水ぼうそう> 受講料/3,000円(正会員/2,500円) ▷詳細は本誌31P
12日(土) 13日(日)	▶リマ・クッキング集中料理講座(中級科) ▷詳細4P
13日(日)	▶1時~3時 特別講演会「癌・エイズ最前線 を行く」(寺山心一翁/日本ホリスティック医学 協会常任理事)会費/3,000円(正会員/2,500円)
18日(金)	▶11時~「正食相談」(大森英桜)▷詳細は7P
19日(土)	▶2時~4時「家庭の手当法」(加藤大季) 2,500円▷詳細は7P ▶NORIKOS MACROBIOTIC COOKING 4時30分~7時30分 3,000円▷詳細は5P
20日(日)	▶1時~3時「マックさんの無双原理教室」受講 料/3,000円(正会員/2,500円)▷詳細は5P ▶4時~6時 第2回 リマクッキングアカデ ミー同窓会「ボトラックパーティー」 ▷詳細は本誌48P
26日(土)	▶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7P
26日(土) 27日(日)	▶リマ・クッキング集中料理講座(初級科) ▷詳細は4P
27日(日)	▶1時~3時「水道水汚染から身を守る法①」 (岡城平之/シンプルライフセミナー代表)受講 料/1,000円 主催・問合せ/オーサワジャパ ン㈱☎03(3958)7112

23日(金)	▶11時~「正食相談」(大森英桜)▷詳細は7P
24日(土)	▶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7P
25日(日)	▶リマ・クッキングアカデミー夏期修了試作会

## 夏の健康学園サマーキャンプは 御神火の島伊豆大島に決定!!

8月20(金)21(土)22(日)23(月)  
の3泊4日

椿、温泉、三原山、澄んだ海原と海水浴。  
都会からの車は一切シャットアウトしたエコ  
ロジーな島、天の気が降りそそぎ、地の気が  
溢れる御神火の島——伊豆大島。

最高級の調味料と無農薬の野菜と玄米、身  
土不二・一物全体の食事法とボディワークで  
より健康に、より美しく。

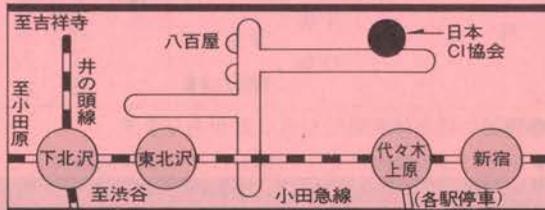
3泊4日のサマーキャンプで、あなたの免  
疫力は一段とステップアップ!!

★詳しい案内書をお送りいたします。お電話  
でお問い合わせください。☎03(3469)7631

## 7月

4日(日)	▶2時~4時30分「正食医学研究会」
10日(土)	▶NORIKOS MACROBIOTIC COOKING 4時30分~7時30分 3,000円▷詳細は5P
11日(日)	▶1時~3時「マックさんの無双原理教室」受講 料/3,000円(正会員/2,500円)▷詳細は5P
16日(金)	▶11時~「正食相談」(大森英桜)▷詳細は7P
17日(土)	▶2時~4時「家庭の手当法」(加藤大季) 2,500円▷詳細は7P
18日(日)	▶1時~3時「水道水汚染から身を守る法②」 (岡城平之/シンプルライフセミナー代表)受講 料/1,000円 主催・問合せ/オーサワジャパ ン㈱☎03(3958)7112

- 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(6月は6日、20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

夏 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

中途入学できます。  
お問合わせください。



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年夏期】時 間 割							修了証申請 規定回数		授 業 料 (税込)				
コース	曜	クラス	時間	講 師	授 業 日				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	4月	5月	6月	7月	師範科 : 26回	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 又は訪友になる 事が必要です。	
		B	18:00 ∩ 20:30		20	11	1	6					25
中 級 科	月	C	11:00 ∩ 14:00	大森一慧	4月	5月	6月	7月	中級科 : 13回	誌 友 6,000 円 又は 正会員 13,000 円	40,000円 (13回分)	3,500円	●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 払ください。 ●テキスト代は受 講料に含まれて おります。
		D	18:00 ∩ 20:30		19	10	7	5					
初 級 科	水	E	11:00 ∩ 14:00	岩名紀美	4月	5月	6月	7月	初級科 : 13回	40,000円 (13回分)	3,500円	●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)。	
		F	18:00 ∩ 20:30		21	12	2	7					19
科	土	G	10:00 ∩ 13:00	浮津宏子 時間に注意	24	1	5	3					
						15	12	10					
						22	19	17					
						29	26	24					

●講師の担当は変更になることがあります。

●7月25日は修了試作会です。

●田中は美講師は先生の都合により非常勤講師となりました ●西村有美子先生が講師(補)となりました

●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、食養生当法の実際、食養生料理、食養生のお話を研修。

●上級師範科コース／中級終了の方を対象に、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品し試験に合格し、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、天然酵母パンが新登場!!

### 【上級・師範科】

- 4/20 3色そばろご飯 味噌汁  
うどの炊き合せ 草餅  
4/27 パエリア風ご飯 ポトフ  
ピッツァ ニョッキ  
5/11 卵の花にぎり 苺タルト  
コーフ満潮巻 ごぼう白和え  
5/18 押し寿司 ふきの信田巻  
吸物 桜まんじゅう  
5/25 そばがき 竹の子ボール  
マカロニグラタン 梅肉和え  
6/1 竹の子ご飯 うんべん  
抹茶豆腐 3色だんご  
6/8 そうめん寿司 芋餅  
きぬかつぎ 大根サラダ  
6/15 野菜入り雑炊  
しぐれ味噌 生麩紅揚げ  
スタッフ・ド・ピーマン  
6/22 炒めご飯 ボルシチ  
ロールキャベツ サンドクック  
キー  
6/29 玄米ピラフ 甘夏柑寄せ  
ローストグルテン 揚げ団子  
7/6 蓮根入り玄米ご飯  
シュウマイ くず切りサラダ  
水無月  
7/13 天然酵母パン ドーナツ  
きのこシチュー  
7/20 中華まんじゅう 春巻  
ごまスープ わかめサラダ

### 【初級科】

- 4/21、24 玄米の炊き方 ごま塩  
味噌汁 きんぴら 小松菜ごま和え  
4/28、5/1 小豆入り玄米ご飯  
ふきの煮物 セイタン入り野菜炒め  
とろろ昆布汁 パンオーサワ  
5/12、15 玄米がゆ 田舎まんじゅう  
ひじき蓮根 ねぎ味噌 青菜おひたし  
5/19、22 おめでとう しぐれ味噌  
蓮根ボール タルト・ポチロン  
5/26、29 玄米のり巻 蓮根きんぴら  
清汁(そばがき・三ツ葉) カリントー  
6/2、5 玄米ご飯 玄米クリーム  
鉄火味噌 よもぎロール  
6/9、12 玄米ご飯 ひえクロケット  
野菜サラダ クレープ  
6/16、19 ひじき入り玄米ご飯 ごぼ  
うの味噌煮 小豆南瓜 ショソソ  
6/23、26 麦入り玄米ご飯 青菜と油  
揚げの煮びたし わかめ入りサラダ  
コーフの作り方 焼きコーフ  
6/30、7/3 玄米いなり寿司 水無月  
野菜水無し炊き ごまムソー  
7/7、10 大豆入り玄米ご飯 たたき  
ごぼう キャベツ巻き 糸切り団子  
しらたき煮付(人参・油揚げ入り)  
7/14、17 かやくご飯 野菜かき揚げ  
昆布佃煮 かけそば  
7/21、24 玄米ご飯 コーフカツ  
サラダ ソーメン汁

### 【中級科】 ※㊦は手当法

- 4/19 玄米ご飯 ごま塩(7:3) 切り干大根と  
高野豆腐炊き合せ よもぎ団子入り味噌汁  
寒漬 ㊦醬油番茶 梅生番茶①② ㊦主  
食に対する副食の割合と一日の食べ方  
4/26 小豆入り玄米ご飯 菜の花辛子和え  
きんぴらごぼう(50%:50%) 天ぷらそば  
㊦第一大根湯 椎茸スープ ㊦風邪の対応  
5/10 菜飯 竹の子昆布 麩と若布の煮物  
そばのけんちん仕立 即席漬 ㊦生姜湿布  
芋パスター 腹帯の応用  
㊦手当法の基本と生姜湿布、芋パスター  
5/17 麦入り玄米ご飯 黑豆昆布 野菜旨煮  
蓮餅汁 小かぶ即席漬 ㊦蓮根湯①②  
コーレン ㊦日常食と食養生料理  
5/24 たけのこご飯 かば焼き豆腐  
油みそ①② きやらぶき とろろ昆布汁  
㊦豆腐パスター①② たんぱぼコーヒー  
㊦みその陰陽  
5/31 玄米ご飯 白ごまのふりかけ 生コー  
フ生姜煮 グリーンスープ 竹の子きんぴ  
ら ㊦第二大根湯 玄米スープ ヤンノー  
①② ㊦第一大根湯、第二大根湯  
6/7 丸麦入り玄米ご飯 鯉こく 肉ジャガ  
チンゲン菜あんかけ 即席漬  
㊦腰湯 足湯 ㊦自然治癒力と正食  
6/14 おかゆ 梅干 のりの佃煮 しごご飯  
南瓜ロケット 野菜ソテー  
㊦卵醬 はぶ茶 生姜湯 ㊦主食の陰陽  
6/21 お焼き 生姜みそ 玄米ご飯 玉ねぎ  
のクリーム煮 椎茸と高野豆腐の含め煮  
㊦大根おろし入り玄米スープ 梅生番茶  
㊦子どもや老人の対応  
6/28 みそおじや ごま塩にぎり 八宝菜  
湯葉の佃煮 グリーン豆腐  
㊦辛子パスター 大根おろしパスター  
塩玄米茶 ㊦男女・年齢別の食べ方  
7/5 ほうとう きびハンバーグ 新ごぼう  
味噌煮 キャベツごま和え ㊦ねぎみそ湯  
くず湯 くずねり ㊦塩と油について  
7/12 変わりソーメン そばがき ロールキ  
ャベツ 小豆南瓜昆布 ㊦栗の葉の煎汁  
生姜湯 塩番茶 ㊦献立の立て方と食べ方  
7/19 揚げソーメン 無圧玄米ご飯 塩昆布  
なすのしぎ焼き きゅうりの松前漬  
㊦質疑応答 ㊦健康の七大条件



中級科の授業は

6/12(土) 13(日)

**1** **料理** 揚げソーメン ごま塩入りにごり飯 椎茸と高野豆腐含め煮 生姜みそ 塩根布 即席漬 **話** 男女・年齢別食べ方

**2** **手当て・実技** 生姜湿布 芋バスター 卵醬 栗の葉の煎汁 生姜油 生姜湯 お焼き 塩玄米茶 **話** 正食と反応

**3** **料理** 黒豆ご飯 たけのこきんぴら 揚げ豆腐照煮 味噌汁 漬物 **話** きんぴらごぼうの使い分け

**4** **料理** 玄米ご飯 ささがきごぼう きんぴら 湯葉の佃煮 いんげんのごま和え グリーン豆腐 南瓜とコーンのかき揚げ

講師(予定)大森一慧(1, 2, 3, 4)

初級科の授業は

6/26(土) 27(日)

**1** 玄米ご飯 ごま塩 ひえクロケット 野菜サラダ

**2** おめでとう きんぴらごぼう セイタン入り 野菜炒め ショソソ

**3** 麦入り玄米ご飯 コーフの作り方 焼きコーフ 青菜と油揚げの煮びたし

**4** 大豆入り玄米ご飯 しらたきの煮付け 味噌汁 わかめサラダ 糸切りだんご

講師(予定)浮津宏子(1, 2) 植田富千子(3, 4)

■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			

◎初級科終了者を対象

# 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 エプロン、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)

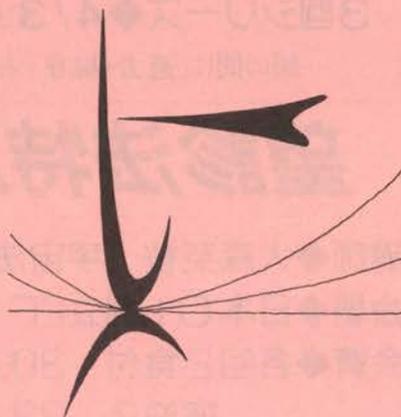
### 「宇宙の秩序」探険隊募集!

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 ●のり子フッキング● MACROBIOTIC COOKING

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

- 会場/日本CI協会3F
- 会費/3,000円 ■時間/16:30~19:30
- 申込み/前日の昼までに必ず電話でご予約ください。
- エプロン・スカーフ・筆記用具持参、会員以外の方も受講できます。外国人の方もどうぞ(英語での説明可)。

4/17(土)

メニュー

- 天然酵母パン
- 玄米と野菜のポターージュ
- ノンミートローフ
- キャベツのマスタードサラダ
- 苺のデュエット

5/15(土)

メニュー

- 五目ご飯
- 春菊のお吸物
- 葛豆腐の梅ソース蒸え
- 空豆のごまマヨネーズサラダ
- 青菜羹

6/19(土)

メニュー

- 枝豆ご飯
- ジュリアンヌスープ
- 凍豆腐のステーキ
- ひじきと葛切りのサラダ
- キャロットタルト

※天候等によりメニューが変更する場合があります。

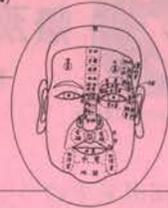


講師プロフィール  
 伊藤のり子: リマクッキングアカデミー師範科を卒業後、自身のメニューをもとに、自宅で外国人主体のフッキングクラスを開いて10年目に入る。



## 3回シリーズ◆4/3(土)4(日), 5/1(土)2(日), 6/5(土)6(日)

一瞬の間に、過去・現在・未来を見透す驚異の望診法大公開!!



# 望診法特別ゼミナール

講師◆大森英桜 (宇宙法則研究家)

会場◆日本C|協会2F さくらホール

会費◆各回2食付 30,000円  
 宿泊込 33,000円

- 電話で必ず予約して下さい。
- 受講には日本C|協会の正会員か訪友会員になることが必要です。
- 講義は各回ごと2日間通しの受講のみ受け付けます。1講義ずつの部分受講はできません。
- 会費は当日受付にてお支払い下さい。(一括前納は不可)
- 第3回目の公開望診相談をご希望の方、電話にてご予約下さい。先着6名様。相談料/1万円(15分以内)

人体に秘められた各部位の相を、無双原理で解き明かすことによって、過去・現在・未来の姿を見透す法則(=望診法)を身につけることができます。また、健康のみならず、幸福に生きるためのよりよいアドバイスをお約束します。

望診法は、古来より秘伝中の秘伝とされており、企業においては社員の登用や能力開発、商談等のビジネスに、教育においては生徒のカウンセリングや進職のアドバイス等に、その活用範囲は多岐にわたっています。

1	4/3▶4	2	5/1▶2	3	6/5▶6	■土
人体発生学と人相	人相と手相	手相、足相、声相、他	12:30~1:00 受付			1:00~1:30 説明
1. 精子と卵子の結合, 受精卵の分裂, 性の決定	1. 人相③一口, 歯, あご	1. 手相⑤一手の形, 指の形, 爪の形	1:30~3:00 講義1			3:30~5:00 講義2
2. 各臓器の発生とその陰陽	2. 人相④一はくろ	2. 手相⑥一指紋について	5:00~6:30 夕食			6:30~8:00 講義3
3. 人体各部の発生とその陰陽	3. 手相総論, 手相①一生命線	3. 足相, 歩き方, 靴の減り方	8:00~9:00 質疑応答			11:00~ 消灯, 就寝
4. 骨相, 人相総論	4. 手相②一頭脳線	4. 声相, 脈診, 腹診	■日			6:00~7:30 起床, 清掃, 体操, 歌
5. 人相①一髪, 額, 眉, 目	5. 手相③一感情線	5. 便と尿による診断	7:30~9:00 講義4			9:30~11:00 講義5
6. 人相②一鼻, 耳	6. 手相④一結婚線, 太陽線, 他の線	6. 公開望診相談	11:00~12:30 朝食			12:30~2:00 講義6
			2:00~3:00 質疑応答			

主催・申込み●日本C|協会 ☎03(3469)7631

## 入会案内

種別	年会費	特典
A 正会員	13,000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C 協会発行の図書テープ券送呈。
B 誌友	6,000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。
C 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。

●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)

# 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

①健康な食事をつくるマクロビオティック食  
事法とは…入門編 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体質別マ  
クロビオティック改造法…あなたも変わる。

■日時/①7/24(土) ②9/25(土) ③6/26(土) いずれも  
2:00~4:30

■食事の後は質問・座談会です。

■必ず電話でご予約ください。

■講習費/各回毎3,000円 玄米の基本食付き

■会場/日本CI協会 2F さくらホール

■どなたでも、どの回からでも参加できます。

「正食手当」の実際を体得しましょう!

## 家庭の手当法

●6/19(土) 2:00~4:00

「生姜湿布、里芋バスター使用法のすべて」

生姜湿布…あらゆる痛み・慢性肩こり・水虫などに驚くほどの効果、里芋バスター…腫れ・炎症・毒の吸い出し・神経痛・胃カイヨウ・ガンなどへの使い方他、生姜油の作り方・使い方、焼き塩の作り方・使い方

●7/17(土) 2:00~4:00

「点眼ゴマ油の作り方・使い方」

目の疲れ・白内障・近視など

「昆布の黒焼きと香蓮コウレンの使い方」

セキ・喘息・白髪など

■講習費/各回毎2,500円(材料費を含む)

■申込み/前日までに必ず電話予約をして下さい。

■会場/日本CI協会 3F 料理教室内

■どなたでも参加できます。

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。日時をご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

相談 ■ 加藤 大季

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)

■ご相談は誌友・正会員の方が対象です。

■日程 6/19、6/26、7/17、7/24

①12:00 ②12:40 ③13:20 ④16:30

■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。

## 桜沢如一生誕百年特別企画第一弾！

# 期間中に正会員に入会または更新 されますと、8,000円分のカセット テープをプレゼント！

今年には桜沢如一先生生誕百年にあたり、数々の特別企画を準備していますが、第一弾として今年の4月1日から来年3月31日までに正会員に入会、もしくは更新された方に対して、協会で発売中のテープライブラリーから、お好みのテープ8,000円分（8,000円券1枚）をプレゼントさせていただきます。この機会に、ぜひ多くの方にマクロビオティックをお広め下さい。

テープ価格は2,000円から4,000円まで各種あり、今後、協会主催の講演テープを随時発売していきますのでお楽しみに。

お申し込みは、入会または更新の際に、テープ引替券（有効期間／ご入会・更新後1年間）をお渡し致しますので、引替券にご希望のテープ名を明記の上、お申し込み下さい。

申込期間：平成5年4月1日～平成6年3月31日

期間中に正会員に入会または更新をされますと、  
こんなにお得です。

	年会費	特典	特典合計金額
正会員	13,000円	①月刊「新しき世界へ」年間12回（毎月1冊）	6,600円分
		②協会刊行物専用図書券	2,000円分
		③テープ引替券（8,000円券1枚）	8,000円分
		④各種行事の会員割引	
		合計	16,600円分
誌友	6,000円	①月刊「新しき世界へ」年間12回（毎月1冊）	6,600円分

## 日本CI協会



## 10%OFF サマーセールのお知らせ

通信販売 6月1日(火)～7日(月) (7日の消印有効)  
東北沢店 7月4日(日)～11日(日) (8日(木)は定休日)

日頃のご愛顧に感謝いたしまして一割引きセールを実施いたします。(玄米、書籍、贈答品等は除く)

通信販売は期間中に「ご注文シート」が到着、あるいはお電話いただいた場合(初めてのご注文の場合は、郵送か、FAXでお願い致します。)に割引いたします。ご注文を社員一同心よりお待ちしております。



## (((新商品)))

●海の精 ひしお 250g 430円

無農薬大麦、無農薬大豆、海の精を使用。

「ひしお」は、元来「醬」と書き、古代中国で塩を補給するために生み出された食べ物で、農産物や魚介等を塩とともに熟成させたものでした。このうち、大豆等の穀物を材料とした「穀醬」が、日本に伝えられ、今日の味噌・醤油の原点である「ひしお」となりました。いにしえの味をご家庭で、ご飯にのせたり、野菜や煮物に添えてご賞味下さい。

### ●価格変更商品●

天ぷら鍋(砂鉄製)

6,500円



7,800円

6/21より実施

## 本社移転のお知らせ

このたび弊社では、8月から本社を下記へ移転することになりました。

〒354 埼玉県富士見市羽沢1-1-11

なお移転作業のため、8月1日から15日まで休業させていただきますのでなにとぞご了承下さい。

移転後の営業開始は、8月16日からです。

## 選び抜かれたホンモノたち!!

健康で、美しく、朗らかな生き方。  
自然の法則にのっとったシンプル  
な生活。世界中で求められている  
そんな提案を贈り物にしました。



## オーサワジャパンのサマーギフト =「マクロビオティック」

全部で18品目。厳選されたギフトの数々をお届けします。

お世話になったあの方に、違いのわかるあの方に、安全で美味しいギフトを送ってみませんか。

※資料ご希望の方は左下の請求券をハガキに貼り本社宛お送り下さい。

■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)





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〉  
(頭髪用)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。

一九九三年六月一日発行  
第三種郵便物認可

日本マクロビ協会

(年間、正会員)一三,〇〇〇円、誌友六,〇〇〇円、税込み)