「新しき世界へ」毎月1回発行 1994年7月1日発行 昭和34年11月13日 第3種郵便物認可

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

1994 7 No.682

育児の最前線②／宮川明子

脱学校②／平井雷太

クリニック・クリップ／阿部 實

日本CI協会

塩の道クラブ主催　第6回「えんすくーる」

能登塩田見学ツアー
角花さんに会いに行こう

日本で塩田が廃止された後も、観光用として唯一残された能登の角花さんの揚げ浜塩田。昔ながらの塩づくりは、厳しい労働を積み上げても、わずかな生産しかできない。しかし、その塩づくりに対する熱い情熱の中に、ヒトが働く原点のようなものを感じる。自身の仕事に喜びも誇りも持てる人がもつ満面の笑顔は、能登の美しい海で輝いているに違いない。

能登・仁江の磯に、いまなお生きる《揚げ浜塩田》
それを守り続ける角花菊太郎・豊さん親子に
会いに行きませんか。

日程：8月27日(土)～28日(日)
費用：金沢からの往復1泊2食付き18,000円程度
募集：30名
参加申込締切：7月29日(金)

塩の道クラブのメンバー募集中!

塩の道クラブでは、メンバーを募集しています。クラブでは、えんすくーるの他、暮らしに役立つ情報や品物を提供しています。詳しくは、お問い合わせください。

日本食用塩研究会内 **塩の道クラブ** 〒155 東京都世田谷区北沢2-38-9 ☎03-3460-7310

あわせ麹みそ

米こうじと麦こうじをたっぷり使った、甘味も旨味も濃厚な味噌です。原料は全て無農薬有機栽培。米はあまり精白せず、大豆は圧力をかけないで蒸し上げるなど、栄養面でも気を配りました。1～2年熟成。加熱処理をしない生仕上げですので、酵母や乳酸菌が生きています。　800g　1,200円

塩は、食文化の原点。

甘みそ、ひしお

国産無農薬有機栽培の米や大麦の自然な甘さが特徴の味噌2種。甘みそは大豆の2倍の米こうじを使った、ぜいたくな甘口味噌です。ひしおは味噌や醤油のルーツといわれるなめ味噌です。どちらも夏野菜の和え物などにも使えます。

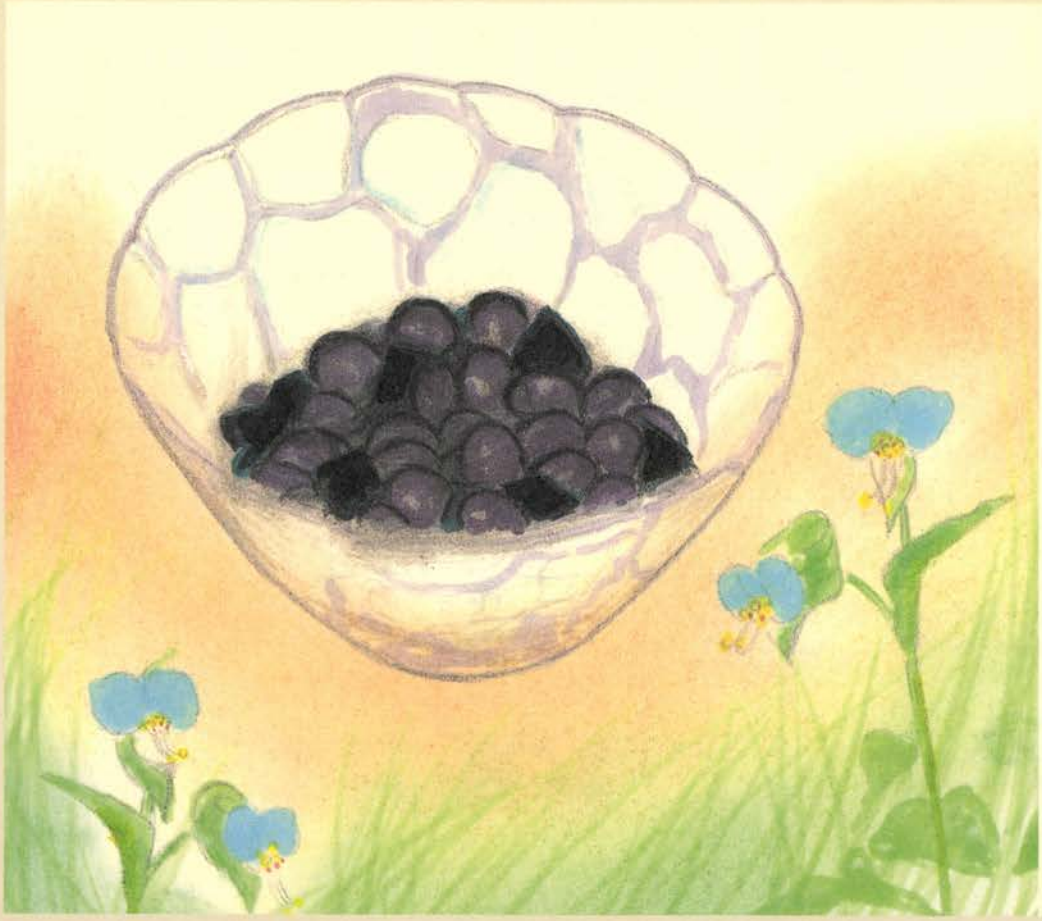
甘みそ　250g　390円
ひしお　250g　430円

自然海塩流通本部株式会社　お問い合わせは 〒155 東京都世田谷区北沢2-38-9 ☎03-3460-3914

食箋
料理集
7

コーフーローフ

MACROBIOTIC



食箋
料理集
8

黒豆昆布

MACROBIOTIC

食箋料理集 7

コーフーローフ

コーフーミンチ　150g
玉ネギ　120g
天然酵母パン　80g
だし汁　カップ½
しょうゆ　少々
地粉　カップ½
塩、こしょう、ナツメッグ　適宜

①玉ネギはみじん切りにして、油で炒め塩、こしょうする。
②パンをだし汁にしょうゆ少々を入れたものにつけて、細かくほぐしておく。
③コーフーミンチと①、②、ナツメッグを入れ、手でよくこね、適当な硬さになるよう地粉を加える。
④四角型をオーブンで暖ため、油をぬっておく。
⑤④に③を入れ、オーブンで180℃で20分焼く。(オーブンによって異なるので加減する)

◉若い人向けには、薄くスライスしたものを油で両面焼いて、ソースをかけていただいてもよいでしょう。また、サンドウイッチの具にもなります。
◉冷凍保存も可能です。

MACROBIOTIC

illustration Kuniko Moto

食箋料理集 8

黒豆昆布

黒豆　カップ1
昆布(黒豆の10%)　20cm位
水　カップ3
塩　小さじ½
しょうゆ　大さじ1½

①黒豆は洗ってざるにあげておく。
②昆布は乾いた布巾でさっとふき、1cm角位に切る。
③圧力鍋に①、②、3倍の水、大さじ½のしょうゆと塩を入れ、ふたをして重しをのせる。中火にかけ、圧力がかかったら、すぐ火をおとして25分煮る。
④圧がぬけたら、ふたを木ぶたにとりかえ、汁が½位になるまで弱火で煮る。残りのしょうゆ大さじ1を加え、汁がなくなるまで煮る。

◉小豆と違って少し陰性ですが、血液をきれいにする力があるので、婦人病の方でも召し上がれます。

MACROBIOTIC

illustration Kuniko Moto

提言

社会的判断力

日本C－協会理事　勝又靖彦

人間は他の人々とリンクした存在ですから、自分一人だけ、「健康」になるということのできない生きものです。

本当に「健康」になろうと思えば、他の人々にも「健康」になってもらうよう努力しなくてはなりません。

そういう存在ですから、一部の人々しか「健康」になれないような健康法はどこか間違っているように思います。

ともすれば、私たちは「物」がすべてと錯覚して、最良の食物のみ求めようとしてしまいます。しかし、内地産完全無農薬の食物を一体どれだけの人が入手できるのでしょうか。

身土不二というと、すぐ国内産の物をと直訳されてしまいますが、島国の日本でも、同じような風土を諸外国に求めることは出来るのであって、その国々から、より自然に近いかたちで農作物を輸入できるなら、それは親切な方法だと云えます。

少々気候を異にする国の作物でも、それなりにより陰にまた陽にする方法はいくらでもあると思います。そんな知恵を働かせた生活法こそマクロビオティックです。

勿論、自然農法の研究と普及は重要です。昨年の冷害でも自然農法の作物は被害が少なかったということです。

食物の自給自足は経済上からも求めなくてはなりません。

しかし、それを実現してからでなくては、国民は「健康」になれないということではないと思います。

皆と一緒に幸福になる。そんな「慈」の心が大切だと思います。

特別レポート・アメリカ東海岸の旅
マクロビオティック・ツアー——6
1994.5.4〜12

マクロビオティックのこころをさぐる
むかしばなし・第2話
にぎりめし——12
文・横笛太郎／絵・内海 朗

スペシャル・インタビュー
松井健二——17

Macrobiotic Earth Trip
マクロビオティック アーストリップ——22
福岡県・マクロビオティック音響編
山口県健康学園レポート
郡山市・蔵の谷間の自然食品店
東京都・ハート・ホップ・バザール

桜沢如一
ニューヨーク講演④——66

佐々井譲
桜沢如一異聞伝③——70

大森英桜・正食医学フォーラム
癌のはなし最終回——54

石田英湾・マクロビオティック入門
玄米には病気を治す力がある——58

石田英湾・手当法の実際
解説と体験例——62

浮津宏子・7月の料理
夏の料理——50

浮津宏子監修・創作料理③
柴田和代さんの作品——52

平井雷太・脱学校②
モデルのない時代の教育——36

三宅征子・食品の安全性を考える④
大豆のポストハーベスト農薬——32

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 MACROBIOTIQU
1994 7 No.682

提言
社会的判断力 ——3
勝又靖彦

エッセイ・霜里農場だより㉘
また猫と狸の話で恐縮ですが……——34
金子友子

住まいのマクロビオティック④
外材は害材？②——38
丸山純夫

自然育児③
子育てにまつわる迷信について——45
山西みな子

育児の最前線②
はぐくむ妊娠中の生活——46
宮川明子

治療院シリーズ④
ソフト整体院サラン——42

クリニック・クリップ
女性をつくるホルモンの話⑦——41
阿部 實

マクロビオティック・アート——48
松居 桂

日本CI協会行事予定——巻末

井戸端会議室——72
編集室便り——74
各地のイベント・教室案内——78
友の店リスト——80

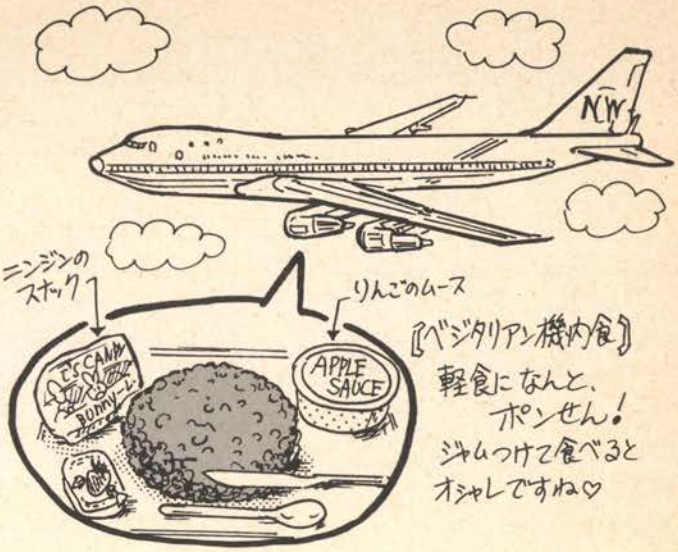
始めようベランダ菜園・川崎康宏
旬を楽しむ④——30

附録・大森一慧監修
食箋料理カード——巻頭

「食箋料理の心得」および
エッセイ「山幸ものがたり」は
今月は休載いたします。

表紙デザイン・(株)コア
表紙写真・三部亮
本文レイアウト・田中眞一＋菊地郁子

ツアー
東海岸の旅——

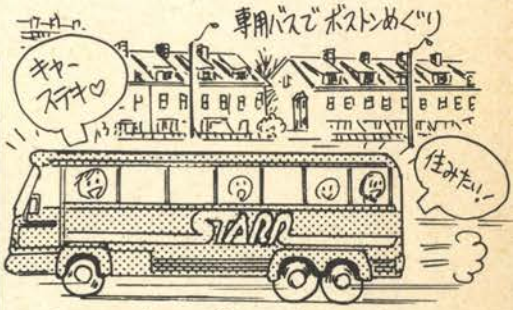


それは機内食から始まった！

さすがマクロビオティックツアー。早くも談義に花が咲く。正食を始めたばかりの人、ちょっと染んできた人、年季の入った古い人…。さあ、食事だ！ベジタリアン用機内食に初体験で、私達の所だけ大騒ぎ。「アーユー　ベジタリアン？」とスチュワーデスさん。「イエース!!」胸をはって応える。一人一人にちゃんと名札つきの特別食。気分をよくして開いてみたら「カレー？」そうです、砂糖と香辛料はしっかり入っている。「あ！じゃがいも」「辛い！」「でもおいしいよ。有難いことです」うるさくて御免なさい、機内の皆様。

二食めの果物入りのそばの実ピラフ。甘くて塩けなし。持参したゴマ塩も醤油も一日でなくなってしまうのではないか？　そうか、いわゆるベジタリアンとはこういう食事なのだ、とアメリカ上陸前に現実に直面したのです。塩けが欲しーい！

ジャンボ機での15時間という長い長い時間を辛抱して、頭の中で昼と夜とがひっくり返った頃、私達は憧れの地アメリカに着きました。



ボストンの街並は伝統的な美しいレンガ造りが多い。屋根とエントツに特徴があり、古き良き時代のアメリカを味わえる！

☆市の条例によって、街並をこわさないよう、守るだけでなく、常に美しく保つ事も定められている。例えば、大理石の壁も表面を2へ3mmずつけずって定期的にきれいにします。あちこちにあるダンキンドーナツ、セブンイレブンも同じくレンガ造りで異和感がない。

古いハウスは高級住宅街の静かな郊外にあります。

マクロビオティック

1994年5月4日～12日 特別レポート ――アメリカ

パワー溢れる久司先生とアヴェリーヌ先生

「私達の本をもとに、全世界に主要センターが50ヵ所はあります。国連の中にもマクロビオティック協会があります。しかし米国の栄養士学会が巻き返しを計り、私達は戦争状態にあります。すでに20州で、栄養士以外は健康相談をしてはいけない、という法律で独占されています。私達は法案がパスする前に、反対運動を起こして阻止しなければなりません。けれどもガンその他に対しマクロビオティックの効果は徐々に広まっています。社会的に、政府関係からも認められつつあり、ミネソタ大学より研究資金も出るようになりました。(でも、まだまだ財政は苦しいのです　筆者注)

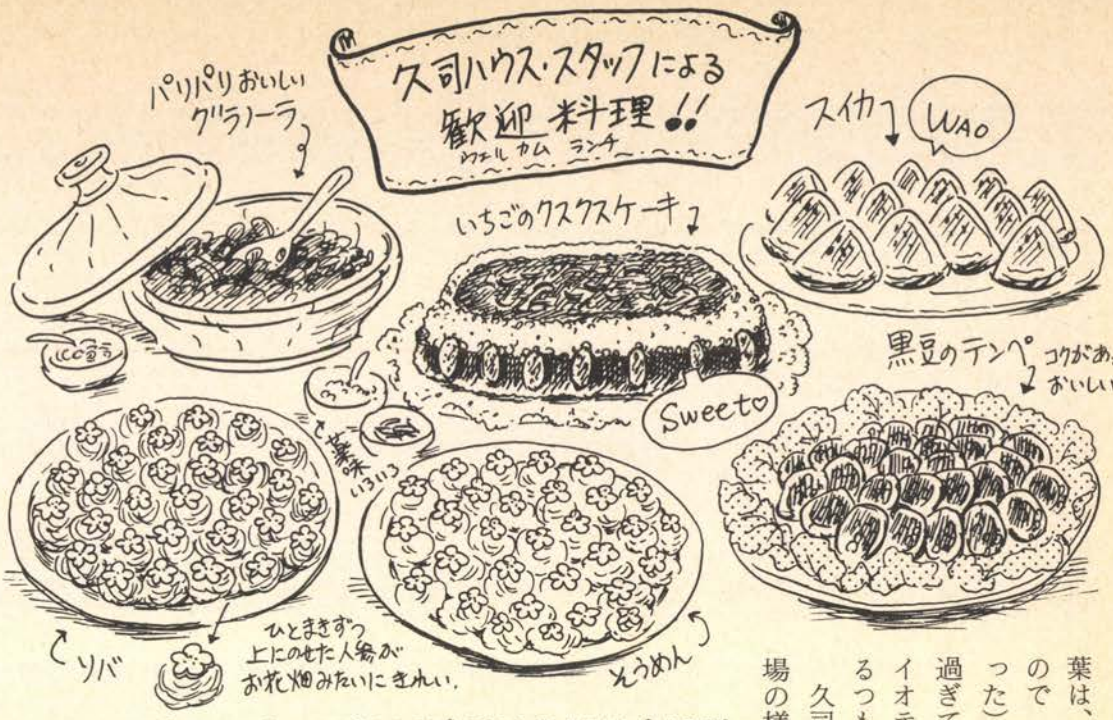
米国での『ナチュナルフード』という言

↑おいしいお料理をいただきながら、楽しく先生方と歓談。
長旅の疲れもふっとんでくつろいだフンイキ。

1994年 8/8～14
『久司学院』
International
Summer Conference』
ぜひ皆さん参加して下さい!!
スタッフも募集中です。

久司先生はお忙しい中、終始にこやかに応対され、本当にジェントルマン!!

久司ハウスには、先生の御家族とスタッフの皆さんで、総勢15名ほど住んでいます。



葉は、23年前に私達が最初に創り出したもので（その前は『ヘルシーフード』だけだった）今日ではそれが水増しされ、出廻り過ぎているので、今後は新たに『マクロバイオティックフード』として会社を設立するつもりです」（久司夫妻のお話より）

久司ハウスも、はじめはヒッピーの溜り場の様で、近所の苦情が多かったそうですが、今では、久司先生もボストンの名誉市民となり、街の誇りとなっているそうです。日本人と見ると、「ミチオ・クシを知っているか？」と米国人に逆に聞かれる事が多いそうです。米国の頭脳が結集しているボストンで認められる、という事は全米で認められる事に繋がるのです。久司先生、ファイト!!

世界平和へ！ピースパゴダ

ボストンからベケットへ向かう中間地点のレベレット。ここにある日本山妙法寺には、加藤上人をはじめとする出家集団が生活しています。これは藤原日達という人によって始められた仏教集団で、団扇太鼓をたたきながらお経を唱え、文字通り世界中を歩いて平和行脚をしています。そのお経は大変穏やかな所に特徴があり、団扇太鼓の音も軽く優しい、心地良い響きです。加藤上人がバスの中で私達の旅の安全を祈って唱えてくれたそれは、何だか遠くなつかしい歌を聴いている様な気がしました。

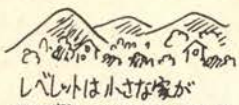
「生に執着しない。健康にも執着しない。愛、慈しみの精神で世界をつくること。人間が人間を信頼し、疑わない。人の善性・仏相・清らかな心があると信じること。そしてアメリカの（暴力的な）国を変えていかなければいけない」と、加藤上人は静かに語りました。アメリカでは、マクドナルドのハンバーガーが80セントぐらいで驚いたのですが、「この様な、ジャンクフードだけで生活しなければならない多くの貧しい人々が、アメリカにはたくさんいるという事実、さらに世界人口の

（次頁へ続く）

ピースパゴダ（日本山妙法寺 仏舎利塔）

アメリカのボランティアの人々によって、全て建てられ、つくられている。現在も建設中。
世界中あちこちで団体が活躍し、ピースパラダイスをつくっている。
ヨーロッパ、アジア、アメリカ、ロシア、スカンジナビア etc…。
原子力反対運動なども。
東京→広島 平和行脚は毎年ある。

NA MU MYŌ HŌ REN GE KYŌ
New England Peace Pagoda
First Peace Pagoda to arise in North America, inaugurated in October 1985 as a visible form of prayer for inseparable peace in the world and within the minds of all humanity.
Leverett, Massachusetts 01054, U.S.A.



レベレットは小さな家がポツポツならぶ なだらかな丘陵地帯。新緑が美しい。

彼がいなかったらこのツアーはありえなかった!!

今回のツアーコーディネーター 山口敬司氏

久司学院の講師であり、フィラデルフィア地域のマクロビオティックリーダーでもある

長期のイギリス生活で、チーズ・ベーコンなどの食事が続き、体調をくずしたが、宗教学に興味を持った事からマクロビティックを知る。ヨーロッパサマーコンフェランスに参加して、久司棒に出会う！

出身は東京、目黒生まれの杉並育ち。
大学で工学部専攻、卒業後渡英。大学院へ。
イギリスの商社に就職したが、退職してボストンへ。

彼はぎりぎりまで企画を練って、ツアーをバラエティ豊かなものにしてくれました♡

（前頁から続く）80～85％が食べていけない人々で、経済大国の人間は15～20％しかいない。その事を憂えなければいけない…」と、加藤上人は強く穏やかに語ったのです。

食べ物は全て、
純金本でまかなっている。完全菜食ではないけど、
マクロビオティック料理の本を参考に
清い体づくりをしている。

ワンピースフルワールドとの交流のきっかけ

ある雪の日、1人の尼さんがベケットの
久司学院の扉をたたき、一夜の宿を
求めました。その時応対した山口氏は、
話をきいているうちに、彼女が大学の同期、
それも同クラスの安田さんと知ってオドロキ！
そして彼女達の平和運動に感銘を受ける。
その時、彼女はすでにアメリカ横断を
（歩いて）3回!!!
今もどこかを歩き、平和を祈っている…。

ツアー参加者からの感想

かねてから訪ねてみたかった国、アメリカ。
出国する前の予想に反し、彼らのマクロビオティックに対する取り組みは素晴しかった日本人より日本人らしく、日本の事をよく知っている人もいた。
安心できる食事が毎回出たりアメリカ東部の主要都市もまわり、大収穫であった。
今後もチャンスがあれば是非参加したい
（埼玉県　斉藤博）

私ぐらいの年代で、この時期に勤めを休んで参加できたのは奇蹟だと言われましたが、それを乗り超えて行っただけの価値があった楽しい旅でした。
（神奈川　鈴木英え）

この旅行で初めて自然食を体験しましたが、さすがアメリカ。
ゲンマイやミソスープを様々な型でうまく自分達の生活にあてはめ、またどれもデリシャスなのには I'm surprised！
マクロビオティック家庭のホームスティもあり、実際に日常での食生活を中心に見学でき、国際交流もできるのも Good。
また、この旅行中に24才のバースデーを迎えることができ、ステキな方々につつまれ祝ってもらえて感激です。ありがとうございました。

（東京都　開発健二）

マクロビオティックの地球ネットワークをつくろう

――アメリカ東海岸ツアーを終えて――

日本CI協会事務局長　佐藤茂伸

噂に聞くアメリカでの運動の広がりはやはり見事で、おおらかに、気取らず、おしゃれに、当たり前のように根付いていました。

たまたま行った小さな書店に並ぶリマ先生の料理の本、ちょっとした本屋さんの健康コーナーには久司先生、他の著作物が10

数冊も並んでいたり、もっと大きい所には桜沢先生の本もあるという。

これはアメリカ・マクロビオティック文化と言えるぐらいの広がりようです。

この地球の反対側という地に、数多くの先輩・諸先生達の活動の成果をまざまざと目にする事ができました。全世界に広がるマクロビオティック運動の一端を私達はからだで実感致しました。

この様に私達には世界中いたる所に、桜沢先生とリマ先生のお陰で、友人が沢山居ますので何処へでも行く事ができます。今後は年間に一〜二回はツアーを行なって世界中に地球ネットワークができれば…と考えています。

これからはもっと国際感覚を身につけ、大胆に日本で運動を進めるべきと感じ帰途につきました。今後も全力を尽くしますので是非とも御協力ください。

次回はベケットの歓迎パーティー、各地レストラン&自然食スーパー、パン工場等々…盛り沢山で紹介していきます。お楽しみに!
尚、今秋に向けてヨーロッパツアーも企画中です。詳細は次号でお知らせ致します。

マクロビオティックの
こころをさぐる
むかしばなし・第2話

にぎりめし

文・横笛太郎
絵・内海朗

むかし、ずーっとむかし。

ある日のひるさがり。野原の道。

ひとりのむすめが、水くみおけを、あたまにのせて、スタスタと、あるいておる。

むすめは、めずらしいことに、男を、ひきずってあるいておる。

男は、ひきずられている、と、いうか、しかたなしに、むすめについていっておる、というかっこう。男の手は、むすめのわきの下にはいっている。

「た、たのむ。そのわきの下の、力をゆるめてくれ。わしの手がしびれそうじゃ」

男は、ひきずられながら、なみだ声でいうた。

「あい。なにか、いいましたかえ」

むすめが、白い歯をみせてニコッと笑うて、ふりむいたからたまらない。

男は、

ズデーン

と、地面にたたきつけられた。

地面にたたきつけられたからいいものの、へたをすると、男のうでは、もぎとら

れたかもしれん。
なにしろ、ひげづらの大男。むすめの三、四倍もありそうな男。わきの下にはさまれたうでだって、むすめの腰まわりほどの太さ。

アハハ　アハハ
道ゆく人は、ゆびさして男を笑うた。
ずるずる　ずるずる
男は、むすめにひっぱられてゆく。
やがて、むすめは、家についた。
「ほ〜れ、ほれ。ここが、わたしのうち。すこしやすんでいきなされ」
むすめは、水おけを、ひょい、と、あたまからおろしながら、わきの下にはさんだ男の手をはなした。

ズデーン
あったたたた

男は、二間（四メートル位）ほど、ふっとんで平たーくのびた。

男は、むすめのまえに、ピタッと手をつくと、まっしかくにすわってたのんだ。

「わしは、越前のくにの、ウジナガと申す。力じまんゆえ、天下の力もちと、力くらべをしようと、ただ今、京へのぼるところでございます。——さきほどは、水くみすがたの、あなたのようすが、あまりに美しく、かわいげでありましたので、ほんのいたずらの気持、くすぐりたくなったしだいでございます。おゆるしください。それにしても、あたまの上には、水おけ。わしの手がしびれてしまうほどの力……。どうぞ、わしをあなたの弟子にしてくだされ。」

「ほっほっほっ。わたしは、ただの水くみ女。弟子などとりません。ただ、いく日か、ここにいなされ。もうすこし力のつくようにお養いいたしましょう」

「ありがたい」

むすめは、いそいそと、めしのしたくにかかった。

ウジナガは、むすめのうしろすがたを、目でおいながら、……はても、ものすごい力、と、ひとりごとをいうた。

しばらくして、ほかほかと、めしがたき

あがった。
むすめは、にぎりめしを、塩をつけて、ギュッギュッとにぎって、盆にもってきた。
「さあ、おたべ」
むすめは、白い前歯で、ホロリとかんで、ホクホクホクと、たべている。こめかみが、トクトクとうごくのが愛らしい。
「では――」
ウジナガは、にぎりめしをもった。口にいれた。

ガキーン

かたい！
石をにぎったのか。鉄をにぎったのか。
「ほっほっほっ。しっかりとかんでおたべ」
むすめは、ニコニコと笑うて、たべておる。
ウジナガは、涙をながして、やっと、半分ぐらいたべた。
その日から七日間。
ウジナガは、にぎりめしを前に、息をつきつき、やっとのことで、一～二こたべた。
その次の七日間。

どうにか、こうにか、食べられるようになった。

やがて、三、七が二十一日。

ウジナガは、むすめのにぎりめしを、かみしめて、味わえるようになった。

力が、にぎりめしの中の力が、ウジナガにのりうつったんじゃ。

「うまい！」

にぎりめしをたべているウジナガに、むすめはいうた。

「京へのぼりなされ。力くらべ、なんとかなるでしょう」

ウジナガは、むすめのにぎりめしのつつみを、こしにつけると、スンッと、むねをはって京へむかった。

special interview

スペシャル
インタビュー
“世紀末を問う”

連載第16回

松井健二

神道夢想流杖心会主宰師範

■昭和10年、中国上海生まれ。明治大学独文科卒。武術全般について広範な知見を持つ。神道夢想流杖心会主宰師範(神道夢想流杖術免許皆伝)。日本古武道振興会会員。東京都剣道連盟杖道部会理事長。杖道8段教士。

八雲が日本人以上に日本人を理解しているように思えるからです。他者の視点から、日本人のほんとうの良さ、ああこれが日本人なんだなというものを、いちばん良く表現しています。

マクロビオティックとの出会い

――先生とマクロビオティックのかかわりについてお聞かせ下さい。

MK　以前身体をこわしたことがあるのですが、そのときに、桜沢先生のおっしゃる生活の仕方をやってみたんです。すると、ある程度ですが健康が回復しました。それがきっかけですね。

以前から、きちんとしたマクロビオティックではありませんが、玄米に無農薬野菜を中心にした食事を家庭では実践していました。しかし忙しくて、外での食事が多くなり、食生活が無茶苦茶になってしまっていたんです。いま一週間に十カ所の稽古場を回るというハードなことをやっていますが、当時は十三カ所回るというようなこともしていました。普通の方なら死んでしまいますが、そんな生活でさすがに体に弊害が出てきてしまったのです。

――いま、どのようなことにいちばん力を注いでおられるのですか。

MK　まず自然と人間とのかかわり方、そして信仰とはなにかということの原点の理解、また、なぜ神道があるのかということを勉強しています。

ただし、勉強のためにいろいろな本も読みますが、学者の言うことはいまひとつ納得のいかないところがあります。たとえば、神道に対するとらえ方でも、アニミズムといった考え方はどうも学者的なように思えます。そうではなくて、もっと自然界の、エネルギーの世界としてとらえたほうがいいのではないかと思います。

小泉八雲に学ぶもの

MK　その点、小泉八雲の日本人に対する理解には興味深い点があります。というのは、八雲が日本人以上に日本人の特性を理解しているように思えるからです。他者の視点から、日本人のほんとうの良さ、ああこれが日本人なんだなというものを、いちばん良く表現しています。ですから、こういう人の本を読んで勉強していただいて、日本人の本質論をもっと見直す人が増えていくといいと思います。

――確かに、失われつつある日本精神の源流をもっと伝えていけるといいですね。

MK　生活そのものは、その時代に応じた文化などがあるわけですから、違っていてもいいわけです。しかし、もっと本質に触れた理解、日本人はどこがどう違うのかということが理解されるべきです。

日本文化伝承としての武道

MK　武道ももちろん、体が健全でなくては動けませんが、心根のはっきりしていな

■「無構え」で「能」のような動きをする松井氏

日本の武道をやるものは、もっと日本人であるべきで、日本人を理解しろと常に言っています。弟子も、ただ格闘技として強くなりたいだけの者は来なくていいと言っているんです。

い者は何をやってもいけません。ですから、日本の武道をやるものはもっと日本人であるべきで、日本の学芸や宗教など、民族の伝承を理解しろと常に言っています。弟子も、ただ格闘技として強くなりたいだけの者は来なくていいと言っているんです。

おかげさまで、実技は皆さんに高い評価を得ています。ほかの杖使いができない術もできますから、実戦でもいちばん強い術を教えることもできます。が、あえて普通の方を対象にしています。教室には普通のサラリーマンの方が多いのですよ。武術のことを知らない、武術オンチでもいい、日本文化の伝承というか一形態である武術を一つの色合いとして持っているのがいいという考え方です。

すべてを白紙に戻すことの大切さ

MK　しかし、やはり日本文化の伝承というのはなかなか難しいことです。現代人というのは厄介なことに、どうしても長年生きてきた価値観だけにしがみついてしまって、その尺度をはずせないのです。これは大問題なのですね。より良く変わっていこうとすれば、はじめからボタンをかけ直す覚悟がないと無理です。白紙にする覚悟がないといけません。ですが、理屈は分かっていてもやりたくない方が多いのです。

秋月先生との出会い

MK　しかし、なかにはすばらしい方もおられます。禅の秋月龍珉先生が弟子を通じて、杖さばきを習いたいという連絡がありまして、数回指導させていただいたことがあります。七十二歳でいらっしゃいましたが、もっと長生きして、やりたい仕事がたくさんあるとおっしゃっていました。よろしゅうございます、健康法としておやりください、と指導させていただいております が、秋月先生の杖の使い方、身体の運用のあり方がすばらしいのです。一回目より二回目、二回目より三回目というように。

ということは、いつでも捨てることのできる方なのですね。これはとても大切なことです。社会的な立場から言うと、秋月先生は格違いの方ですが、キチンと学んでいかれる姿が凄いですね。そういうことをいまの若い方にももっと学んで欲しいです。

武道は形をただ学ぶだけのものではない

教室にはときどき、我の強いのが入ってくるのですが、我は捨てろ、人間は個だけだと言うのです。我というのは欲望、人間の個というのは存在としての一点です。

我というのは一つの枠をもっています。過去からの枠を引きずっているものです。人間はそうした後天性の屈曲した癖をもっ

ているのです。そのため、いろいろなことを学んでも、たとえいかにも正しいことを学んでいるようでも、屈折したことを学んでしまっているものです。

私が一般の武術家と違うのは、武術の形を教えるのではなく、そうした後天性の癖をとることを仕事としている点です。形は本を見ても分かるものです。変な形で体の運用をしてきた方は、脳にも後天的な癖があるということです。それをはずすわけです。身体も心も癖がないほうがいい。そうしてはじめて、それぞれの個が生きてくるのです。

我を捨ててこそ形が身につく

――日本の文化は形を追求してきた文化と言うことができますね。

MK　そうです。しかし同時にこういうことも言えるのです。我を捨てられるものは形を覚えるのは簡単なのです。

――我を捨てる執着をとるというのは宗教界でも最大の課題ですね。

MK　そうしたことが武術では反応操作技術として生きるのです。たとえば、やっつけてやろう、切ってやろうというのは執着です。なにがなんでも、なにかしてやろうという。相手がそうした執着でもってかかってくるときは、かえってコントロールしやすいのです。ですから執着するような学び方ではいけない。強いだましあいのなかに精神を変える面ができてきます。執着をなくしたときにはじめてそれが実践でき、解放されていくのです。

心身は表裏一体のものですから。

言葉だけを先行させてはいけない

MK　そうしたところから、はじめて精神的な世界へも行きうるのです。が、しかしこれはあまり言いたくはないんです。というのも、現代人はあまりにも、すばらしい境地に至った方の言葉をいきなり勉強しすぎます。その知識だけで頭がふさがってしまうのです。近ごろは武道の世界でも「武道オタク」というのがいまして、変な知識だけはたくさんあるが何もできないという人がいます。知識が人間をだめにするという典型です。

いまの時代は実戦ができませんから、言いたい放題ですね。武道家のなかにさえ、昔の有名な方の言葉を借りて言うことが権威を色づけると錯覚しているようなものがいます。

ですから、できるだけ言わないようにしています。それぞれが体現できる、理解ができることを現代語で話す、そういう姿勢でやっています。

（次号につづく）

私が一般の武術家と違うのは、武術の形を教えるのではなく、そうした後天性の癖をとることを仕事としている点です。形は本を見てもわかるものです。

マクロビオティック

アース トリップ

福岡県

森の家・森俊雄

マクロビオティック ～音響編～

私は現在、家族とともに、福岡県浮羽町の緑豊かな静かな山あいにて、音楽館「森の家」を営んでおります。生命の源である岩清水にも恵まれ、自然の大ひなる恵みを受け、日々感謝の毎日を送っております。

Macrobiotic
Earth Trip
ちきゅうのたび

※こだわりは
自然農法の
無農薬米から。

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。

コジマフーズ株式会社

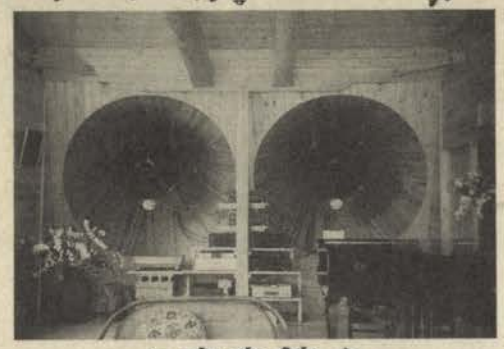
〒457 名古屋市南区呼続元町9-27 TEL (052) 821-8746

イラスト・田中眞一

士師記に「食らふ者より食物出で、強き者より甘き物出でたり」とあります。前者は、地よりの産物を指し、それらは身体の為となり、後者は心の糧と成る食物を指すものと思います。前者のみにては、限りがありますが心の糧となるものには、永遠の生命と霊があります。

さて、心の糧と成る甘き物とは？それは心に感動をもたらすものではないでしょうか。心の糧を出だす大いなる乳房として私は自らの手で巨大なスピーカーを制作いたしました。直径二m奥行き三・二m、左右同軸オールホーン型という、世界でも類のないオーディオシステムが完成いたしましたのは今より三年前のことでした。音というものはひずみなく、原音にあくまで忠実でなければそれは心の糧どころか、かえって毒となり得る恐しいものであ

Classic & Macrobiotique



♪音楽館♪

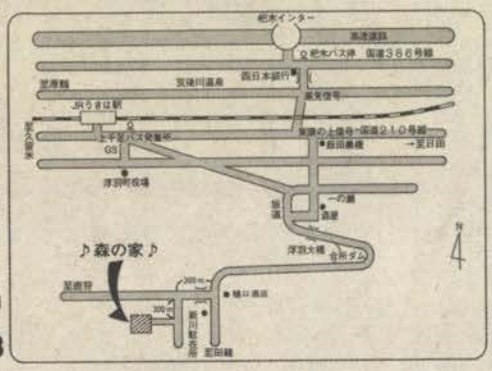
森の家

スモークハウス

OPEN

金・土・日・祭日

AM11:00～PM9:00



福岡県浮羽郡浮羽町新川城山

TEL

09437-7-7693

◎まくろびゅーてぃくりにっく（半断食・六日間通いでできます）
◎なちゅらるふーず蒼玄（純正食品の移動販売・配達・発送）

◎蒼玄雅楽部　◎翔進料理教室　◎正食医学講座　◎心眼研修部
◎海外研修部　◎農業生産部（無農薬農産物の生産（米・野菜・果実））

翔進懐石『蒼玄』

八王子市明神町2－1－9　電話　(0426) 46－3095

JAPON蒼玄MBF

本部	東京都	八王子市明神町2－2－2	(0426)25-0096
長野県支部	長野県	小諸市天神町1－4－1　松木ビル2F	(0267)32-0301
長野津川支部	長野県	下水内郡栄村大字津川7691	(02622)1-8631
会長会立	福岡県	八女市岩戸14－13	(0242)28-8116
各地サークル	東京都	王子市北区松が丘4－6－16　たなかや内	(0425)36-8477

『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・六感が発達し感性が豊かになります。

『食』を正すと全ての環境が好転します。

『食』の理学の基本を身に付けるために穀物による『半断食』をすることは、あらゆる『食』との出発点となるわけです。

ります。そのため、制作の段階から、音の調整まで、数々の試行錯誤をくり返し、現在に至っております。

今は亡きホロヴィッツのアメリカスタインウェイの低音弦の響き、アンネ、ゾフィームターのストラディヴァリウスの甘美な音色、カラヤン指揮によるベルリンフィルの深遠なるハーモニー…等々…単に耳で聴くのではなく身も心もすべてゆだねているうちに、心の波動は徐々に高まりゆき、心にまで達しゆくのです。

天より下りし音の霊は、モーツァルト、ベートーヴェン…等々…の心に注ぎ、甘く哀しき虹と化し、すばらしき演奏家を得て、聴く者の心へと達し、その喜びを神に帰せしむのです。強き者（神）より出ずる食物すなわち天上の音楽と、地よりの産物とを、感謝して食し、日々生と死をくり返しつつ、永遠に生ける者とならんと願いつつ、一日一日を送っております。

山口県

（有）ツルシマ・鶴島和典

山口県健康学園レポート

4月16・17日、今年もまた山口総合南センターで第26回山口県健康学園が行われました。天候にも恵まれ、約百名近くの受講者をお迎えし、最高の二日間となりました。

初日の午前中は、山口県正食会、長広範夫役員による講義、人間の身につける色、服装により違った波動を受けること、十二支により各自に合う色、合わない色など、一風変わった楽しい色気のお話でした。

待ちに待った昼食は、もちろん国内産百％玄米です。

午後より、大森英桜先生の講義。玄米少食による宿便と反応、正食医学の基礎、陰陽判断など、各種病気の原因と症状と治療法の中ではやはり癌のはなしが中心でした。

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」

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

夕食後の座談会では、医学博士の岡村靖先生、株式会社アイリス、杉本孝雄社長のお話をお聞きすることができました。

講義終了後、タクシーで宿泊地、長沢温泉センターへ。ここで一日の疲れを温泉に入ってゆっくりとくつろいで頂きました。

十七日の朝、気功法ですっきりと目を覚ましたところで会場へ。梅醤番茶で気分爽快二日目の講義の始まりです。

午前中は、大森先生の望診法—発生学、人相、手相のお話—皆さんお互いの顔を見合ったり、自分の手をみたりしながらの講義で盛りあがりました。

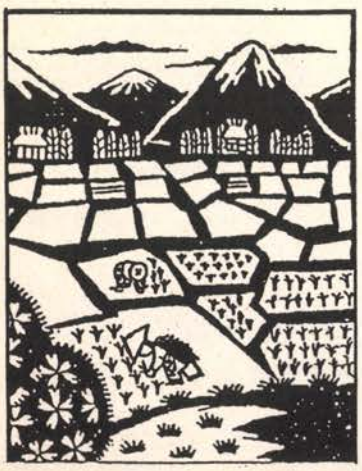
午後の座談会では、広島の平賀佐和子先生、島根県の澄川登一先生、熊本県の中川天陛先生のお話をお聞きすることができました。

最後は人生の楽しみ方ということで、大森先生のおっしゃった「正食はまだまだ未完成である。だからやりがいがある」というお言葉が印象的でした。

〒747 山口県防府市南松崎町5-4
☎0835-22-0347

■白熱する大森英桜先生の講義

■毎年恒例お持ち帰り「田舎まるだし弁当」



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

農業生産法人 **大飯屋会**

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

郡山市

とみや

蔵の谷間の自然食品店

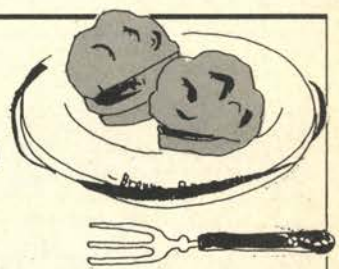
「お友達に教えてあげたんだけど、グルグル廻ってわからなくって帰っちゃったってよ。かくれんぼしているみたいなお店ね」

申し訳けありません！　気さくなお客様のおっしゃる通り、一方通行だし、道路に面していないし、全くの住宅街だし、店というイメージを描いておいでになると面くらってしまいます。住宅街の中で蔵を見つけると思ってお出掛け下さい。大きな蔵と小さな蔵の真中に小さな小さな店があり、後ろには大きな倉庫と高い煙突まで立っています。ほんとに何てアンバランス！　それは、ここが十数年前まで酒を造っていた処だったからです。郡山に帰って自然食品店をやりたいと言う弟の願いをかなえて始まったのは、中町でした。事情で弟が又上京し、やむなく自宅続きの事務所を急きょ改造して移転し、引きついだのが四年前の秋のことです。小さい頃から身体が弱かったりアレルギーだったりしたので、いろいろな薬害にもあい、つらい思いをしながらしぜんに漢方、自然療法、玄米穀菜食の方向へむかって来てはいたのですが、自然食品店を営む事になろうとは思いもかけませんでした。

マクロビオティックという本格的な体系との出会いもそれからの事です。でも素朴でシンプル、自然でさりげないものにひかれるのは子供の頃からで、つるつるのだんごよりは農家手製のザラザラのダンゴ、肉魚より野菜や山菜、手の込んだお料理より素朴な煮物等の方がいつ食べてもいくら食べても食べあきないでおいしかったし、朝に夕に河のほとりを散歩し、野山を散策し、自然の豊かな恵みの中で育ったものにとっては、むづかしい事はわかりませんが昔からの伝統的な日本人の暮しそのもので良いのではないかと思っています。ただそういう暮らしが出来にくい世の中になって来ていることはほんとうに残念で、そういう時、オーサワジャパンのような昔ながらの純正なものを守り、開発し、供給して下さる処があるのは本当に心強く素晴しい事です。また、それを皆様にお知らせして使って頂き、健康生活に役立たせて頂くのが今現在

『誰でも作れる

マクロビオティック・オリジナル料理－118 種－』



B5 判　130 ページ　定価　800 円　発売中！

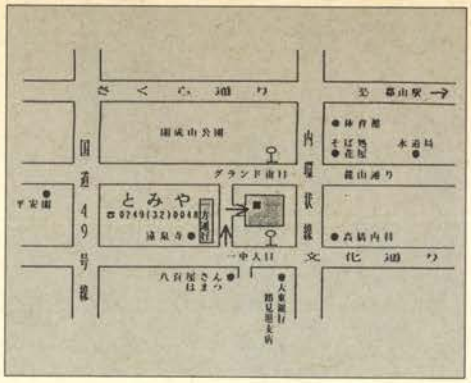
〒310

昨年秋、東京で盛大に開催された、ナチュラルフィエスタ´93の未来の“食”パーティに寄せられた料理のレシピが一冊の本になりました。創意・工夫のこれぞとおもう一品の料理ばかりです。あなたも創作料理づくりに頑ばってみませんか……。

日本ＣＩ協会

表紙イラストは
ブラウンライス編の
古澤直子さんの作品です

■郡山市開成二―四―十五☎0249-32-0048



の小売店の役目と存じます。

店を開いてから、いろんな方との出会いがありました。この冬は福島の在、立子山の凍どうふ作りの方と出会い、秋田の無農薬有機丸大豆を使って本にがりのみで作ってもらいました。毎日気象台に聞き、空を見、よし！今夜は寒くて晴れるぞという日に豆腐を仕込み、夜戸外に並べて凍らせる。温度は零下7℃、高くてもだめ。低くすぎてもきめが荒くなる。風が吹いてもだめなので、風が凪いでくる夜10時頃、日によっては12時頃まで待って、切った豆腐を戸外に並べる、凍った豆腐をわらで編んでさらに十日位干す。今はもう天然凍結で昔ながらに造っている人は極く少数で、それすら去年から今年にかけては四軒もやめたそうです。勤めから帰ってから二時間近くもかけて夜八時過ぎに届けて下さったのを、大変でしたねぇとねぎらうと、「どうせ作るならいいものを作りたいですからねぇ」とひとこと。そう、こういうものを大事に売り、そして食べて頂こう。その事がその人の身体を守ると同時に、伝統を、自然を、ひいては地球を守ることにもつながるのかも知れません。

また、えさに気をつけた清純な牛乳とシ

オーガニック・キッズ・スペシャル

顔をそろえた五種類の味なノー・シュガー・クッキー
も・ち・ろ・ん　こだわりの国内産　¥250 ～ ¥350

★みそぼー
★レーズンパイ
★ゴマクラッカー
★オニオンスナック
★オートミールクッキー

販売元：株式会社コス・ワタナベ
〒130 東京都墨田区横川3－7－11　TEL & FAX 03-3626-9641

ヤモの有精卵、本物のバニラビンズ、グラニュー糖のみでアイスクリームを作っていたグリン牧場でも、その砂糖を大根糖にかえ、甘味もずっとひかえたものにこの四月から切りかえてくれました。又パン屋さんも国産無農薬小麦粉と天然酵母とオリゴ糖と海の精だけでお願いすると心良く焼いてくれました。アトピーの子供達の様子を見るにつけ、出来る事から手の届く処から、地域のいいものを見つけ、ふやして行きたいと思っております。

今はお母さん達の自主運営にしていますが、アトピーの子を持つお母さん達の交流の場がほしいとの声にアトピッ子クラブを作り毎月一回例会を開いて思いっきりおしゃべりをしたり、勉強会をしたりしています。

「どこのお米を食べても出ていたしっしんがとみやさんのお米を食べてから、ピタッと出なくなりました」との声に一緒に大喜びしたり、「何でもおいしくって毎日の買物が楽しみになりましたよ」等のお客様のお声はほんとうにうれしく励みになります。

最近は、職業を通して社会に奉仕する、という事がわかりつつあるような気がします。今後は蔵を活用して誰でも自由に憩える処として料理教室が実現出来れば…と考えている処です。

お客様と一緒に楽しく喜べる事、これが商売をしているものの醍醐味というものでしょうか。

東京都

ハート・ホップ・バザール
鳥越路代

「この店、何屋さん?」通りすがりの人がよくこう言って入って来ます

ハート・ホップ・バザールは、未来食アトリエ風(FU)が、料理教室に来てくれる人達に食材を提供しようと思ったのがきっかけで、始まったお店です。

そのうち、近所の人達にも、もっと「楽しいくらし」が伝わればいいなと思うようになって、リサイクルの洋服を置いてみたり、草木染めのトレーナーをさがしてきたりするうちに、気が付いたら、何でも揃う「くらしの雑貨屋さん」になっていました。

「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　1994年1月～12月(PM7：00～9：00)
会　場　自然食ニュース会館
　　目黒区目黒3-9-7(JR目黒駅徒歩10分)
　　℡03－3719－3461
講　師　仙石紘二(自然食ニュース主幹)
受講料　1回（1講座）3,000円
申込受付　先着順〆切
　　バイオミネラル研究会
　　℡03－3793－5819
※受講終了書授与、ミネラル栄養療法個人指導

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

今では逆に皆さんからの要望や情報で、扱う商品をどんどん増やしています。扱うかどうかは、体にやさしいか、地球にやさしいか、だけではなく、おいしいか、楽しいかも大切なポイントとして決めています。(何処かにお薦めの商品が隠れていたら教えて下さいね)

最近、新しく始めたイベントは、月1回開かれる「ハート・マーケット」。お店の商品はナント全て1割引き!! 2階のスペースでは、ランチとディナーが食べられて、スナックやケーキ、玄米おむすびも店頭に並んで好評です。とにかくうちの自慢は、どんな人でも納得しちゃうおいしさ。是非、確かめに来て下さい。他にも赤丸チェックのイベントが目白押しです。

こんな楽しさを、遠方の方にも味わってもらいたくて、通信販売で、お店で扱っているものならなんでもと、アトリエで創ったデリカを冷凍で日本全国どこへでも送っています。〈お店の事、もっと詳しく知りたい方、2カ月に1度発刊している通信をお送りします。90円切手を同封の上〝資料請求〟して下さいね〉

…というわけで、「何屋さん?」の答えに詰まる毎日ですが、この場を借りて「とにかく欲ばりで、病み付きになるお店です。遊びに来て下さい。お待ちしてます」

原因不明のトラブルでお困りの方に朗報!!

■お電話又はお手紙で氏名・生年月日をお知らせ下さい。
■金子式生体エネルギー診断法により、一週間後に人体上の生体エネルギー分布表等を詳細にご報告致します。
■ヒフミ食による食卓指導も随時実施致します。

鑑定料—1件につき20,000～30,000円

整命院
茨　城／茨城県鹿島郡大野村和354-2　☎0299(69)5434
護国寺／東京都文京区大塚5-17長谷川ハイツ402　☎03(3943)9540

始めよう ベランダ菜園

岐阜県・玄自然食品
川崎康宏

水田では、代かき、田植えが行なわれている。今、代かきしている田んぼは、昨年まで休耕田であった所なので、もぐらの穴などがあり、なかなかと水が溜まらない。あぜにはあぜシートをやり、水田内は水を入れて、耕耘機の車輪を鉄車輪にして、耕やしている。やりながら、よりエコロジカルなイナ作の方法はないかと、不耕起イナ作の本をさがしたら、岩澤信夫著『新しい不耕起イネつくり』(農文協)、高松修・中島紀一・可児晶子共著『安全でおいしい有機米づくり』(家の光協会)に出会った。不耕起イナ作の出発点は、秋のレンゲの種まきからということである。とにかく今年の秋は、レンゲの種をまいてみよう。

ところでベランダ菜園でのイナ作は、バケツに土と水を入れて、そこに種モミを入れておくだけでよい。このようにしておくと、やがてイネの芽がでてくる。水田のイネのなかで来年の種モミは、あぜぎわのイネから取った方がよいと言われている。また、イネが倒れている田んぼを見ても、あぜぎわのみ立っている場合が多い。あぜぎわのイネは、風があたり丈夫である。…ということは、水田の中央のイネより、ベランダ菜園のイネの方が、イナ作の条件としては理想的ということである!? この点みなさんはどう思われますか。少なくとも、ベランダ菜園のバケツで結構イネはできるものです。

さて、発泡スチロールの箱では、土の中に、そばの種がまざっていたのか、そばが勝手に発芽して育ってきました。今年も玄そばが取れることを期待しています。そばは病虫害にも強く、ベランダ菜園でも作りやすいものの1つです。なお、そばを育てたい方は、玄そばを買ってきて、発泡スチロールの箱に土を入れて、その中にそばの種子(玄そば)をまけばいいわけです。そばは成育期間が短いので、遅くまで(8月頃まで)種をまくことができます。そして、玄そばの状態で収穫して、製粉機で製粉してそば粉を作り、即、そばがきにして食べると、とてもおいしいのです。そば粉は酸化が速いので、自分の作ったそばは、その都度製粉するとよいでしょう。

また麦が自生して来ました。麦は、秋にも春にもまくことのできる植物です。一般的には、米はあれほど手間ヒマかけて育てるのですが、裏作の麦はほうっておいても育ちます。同じイネ科なのにです。もしかしたら、本当は、イネも麦のようにほうっておいても育つのでしょうか? イネはあまりにも品種改良しすぎたのかも…。麦もベランダ菜園で作りやすいものの1つです。種をまいておけばよいのですから。

農業技術としては、生命力の高い作物を作る技術を研究・実践している生体システム実践研究会(〒389-05長野県小県郡東部町加沢699(有)マルセイ内 代表者佐藤政二氏Tel0268-62-3532JR信越本線滋野駅下車)の会員の作られているスパティフィラム

旬を楽しむ

（サトイモ科の観葉植物。葉は香辛料として利用できる）。の鉢植えを購入してみました。原産地は、南アメリカであるが、寒さには強いという話であるので、どんなものか楽しみにしています。また、核磁気共鳴装置にて測定すると、プラス21になるようにしているとのことですので、その点も楽しみの1つです。鉢の土を見ると確かにいい土である。

エンドウはその後、まきひげを伸ばしながら、スクスクと順調に育っています。静的で〝動かざるもの〟というイメージの強い植物ですが、まきひげは非常に動的です。伸びたかと思うと、どこにでもすぐにからみつきます。しかも何らかの法則があるわけでもなく、自身の茎に巻きつくまきひげ、互いにからまりあっているまきひげ等々、躍動感に溢れています。

また、エンドウの葉はとても特長的です。マメ科らしく、双対の葉の他に茎がわかれるところには、上品な座ブトンのような葉がある。この葉が、エンドウの独持の雰囲気をかもし出している。まったく葉柄というものがない。そして、マメ科らしい葉の先には、まきひげがある。

エンドウは、汁の実にもとてもおいしいので一度お試し下さい。

さて、綿の種子が送られてきたので、ぼちぼち種子をまいてみます。種まきは、最低気温12℃以上になったら行なうとの事です。また鉢植えの場合は、8寸鉢以上とのこと。どうなるか楽しみです。いづれ自然農法産の衣類を作りたいですね。

〒507　岐阜県多治見市陶元町157－1
中央線多治見駅→東鉄バスグランド循環線
陶元町バス停下車
☎0572－22－5537

食品の安全性を考える ④

大豆のポストハーベスト農薬

三宅征子
日本子孫基金世話人

大豆の自給率は、わずか四%しかない。ふだん私達が食べているさまざまな大豆製品の原料は、ほとんどが輸入大豆である。輸入先はアメリカがもっとも多く、約八三%をしめている。次いでブラジルが一〇%、中国が六%である。圧倒的に輸入量の多いアメリカ大豆は、ポストハーベスト農薬だけでなく、生育中にも問題のある農薬が使用されている。

全米科学アカデミーなどの報告によれば、アメリカ人の通常の食生活において大豆は、発ガンリスクの高い食品にランクされ、その原因は大豆の生育中に使用される除草剤リニュロンにあるとされている。リニュロンはEPA（アメリカ環境保護庁）が発ガン農薬として公表しているリストに入っている。

さらにポストハーベスト農薬として使用される微生物殺虫剤BTは、食中毒菌の類似菌である。特にアメリカでは、自然界で増殖の恐れがある生菌が使用されている（写真参照）。

また最近では、ハーベストエイドと呼ばれる収穫補助農薬の使用が増えている。その代表が「デシカント」つまり乾燥用農薬である。豆の乾燥度を高めるために、収穫直前の大豆畑に除草剤を撒くのである。ヨーロッパやオーストラリアでは、十年以上も前からこのような使用法が行われていたということである。アメリカで大豆に使用できる乾燥用農薬には、パラコートおよびグリホサートが挙げられている。どちらもEPAが発ガン性のある農薬としてリストアップしている。さらにパラコートはヒトの染色体異常を引き起こす他、致死性も高い。

アメリカ科学アカデミー等が発表したデータを基に、日本人の摂取量に合わせて計算してみると、大豆は日本人の食生活の中で、発ガンリスクの最も高い食品になるということである（東京都立大学・高松修氏の試算）。私達日本人は、多分毎日大豆を食べているといってよいだろう。味噌、醤油、豆腐、納豆など大豆製品は日本の食生活には欠かせない。しかしその大豆が、農薬による汚染度の高い輸入大豆だということを認識している人は少ないのではないだろうか。

◇輸入大豆から検出された農薬

国立衛生試験所の研究報告（九二年）に、輸入大豆から残留農薬が検出されたことが載っていた。アメリカ産大豆からはクロルピリホスメチルとフェニトロチオン、カナダ産からはクロルピリホスメチルが検出されたと報告されている。

残留農薬データブック（三省堂）には、輸入大豆のかなりひどい臭素汚染例が載っ

大豆に撒布するポストハーベスト農薬―微生物殺虫剤ＢＴ

ている。大豆は臭素が残留しやすい農産物である。アメリカの大豆に使用できる臭化メチル（ポストハーベスト殺虫剤）の残留許容値は二〇〇ｐｐｍと非常に緩い。日本に運ばれてきた大豆はその八割以上が、日本の港でまた臭化メチルで燻蒸されている。しかも日本では豆類に臭素の残留基準を設定していない。どんなに残留していても取締りの対象にはならないのである。

輸入大豆は、餌づけされている猿に奇形を発生させた原因ではないかと疑われ、社会的にも大きな問題を提起した。大豆を含めた輸入農産物と奇形猿発生との相関関係は高かったと報告されている。

また最近では大人にまで発症例が広がっているアトピー性皮膚炎などアレルギーが急増している。このアレルギーの原因物質には、三大アレルゲンとして牛乳、鶏卵、大豆があげられている。この中で牛乳および鶏卵が約二五％であるのに対し、大豆は七〇％を占めているといわれている。昔から主要なタンパク源として摂取してきた大豆が、いまや国民病ともいわれるアレルギーの大きな原因物質になっているのである。輸入大豆の及ぼす影響は大きいと言わざるを得ない。

霜里農場だより

㉘

金子友子
Kaneko Tomoko

この四月は一言でいうなら〝狸騒動〟で終った。

四月早々、八カ月位になる猫のダニエルがトラックで轢き殺された。犯人は他ならぬ我が夫の美登及び助手席にいた男の実習生二人(その内又ご紹介しますが)。彼等は何の注意も払わず(常日頃、車の下を良く見て、と言っているのに)エンジンをかけた途端、ダダーッと発車させて田圃へ向った。その直後を通りかかった女の実習生清水聡子ちゃんが、車の下からダニエルが転がるように飛び出て来たのを目撃。夕飯の支度にかかっていた私にこう報告した。

「今、ダニエルが尻尾だけひかれたみたいでしたけど、痛いとかって泣かないんですね。元気に歩いていきましたから大丈夫とは思いますけど」

「エッ!(胸の内に不吉な予感がよぎる)猫は轢かれても何も声出さないのよ!」

案の条、ダニエルは呼べど叫べどニャンとも返事がない。暗くなって男達が戻って来た。「あなた達、猫ひいたでしょ?」と聞いてもポカンとしている。

皆が夕飯の席についた頃、台所裏の竹薮前に狸がうろつくのを見かけ、追うと縁の下に逃げ込んだ。ひょっとしてと懐中電灯を照らすと、そこに死んだダニエルが横たわっていた。まだ生暖かかった。

私はひくひく泣きながら、いつも猫の墓と決めている川原傍の胡の木の根元にダニエルを葬った。

四月五日、ヒヨコが一〇〇羽入った。全員で鶏舎の補強や電気保温器の箱作りをし水と玄米のエサを与えた。

小舎の外側で我家の猫達が呼びもしないのに集って見物していた。その中に一番の器量好し、雌のマルマルもいた。

夕方六時近く、ヒヨコ達の泣き騒ぐ声がしたので見に行った。

と、うす暗がりの中に黒い物体が目の前をよぎり、牛小舎の下を通り抜ける排水路の中に逃げ込んだ。その後をもう一匹、追うように入ろうとして一瞬立ち止り、私と睨み合った。狸! そうか二匹いたのか。

皆を呼び両方の出口を重い石で塞いだ。その夜からマルマルの姿はふっつり消えた。

翌日から、夫の父の「タヌちゃん、タヌちゃん」が始まった。台所に再三のように入ってきてウロウロ狸用のエサ探し。私の傍を片時も離れないでいたマルマルが現れないのは狸に殺られたからと思っている私にはあくまでも猫の仇なので、あげる気にはなれない。しかし餓死されて穴から出せなくなっても困ると、猫用飯をへずって食べさせざるを得なかった。

十七日、世界二十七カ国をリヤカーで放浪した末、五年前から近所に住み、楽農して自給生活している渡辺剛さんに考案して作って貰った捕獲網で、狸のいぶり出し作戦。この日、マンガ「夏子の酒」の作者、尾瀬あきらさんが遊びに来て下さっている中、煙を団扇であおいで穴に入れ、何とか捕獲に成功。二年前に逃げられた同じ兎小屋に閉じ込めた。今度こそ逃げられぬようにと戸の止め金を二重、三重にし、床にはステンレスを敷いた。

二十三日、栃木県馬頭町で自立して三年目の高見正人さん（27歳）と二年目の伊吹信一さん（41歳）の農場を見に行った。お二人共、我家で一年間実習した後、ここで借地、借家でスタートした。

ところが高見さんは二年目にして自分の家を建てた。というより彼の人徳で、馬頭町で知り合った建築家とか彫刻家等、お人好しの変り者仲間が土地を借り、材木を持ち寄り、寄ってたかって建ててくれてしまったのだ。その家を見下すように山を削って鶏舎が建てられ、現在三〇〇羽。卵も野菜も都心近くの有機野菜の直売店を営む業者が定期的に取りに来てくれている。腕相撲では余り負けたことがないというその逞しい腕は札幌の酪農学園大学時代、パワーリフティングのクラブで養ったもの。お父様が西那須野に創設されたアジア学院で育ち、一人札幌で暮し、始めて回りが日本人ばかりなのにカルチャーショックを受けたというユニークな逆体験の持主。

伊吹信一さん（左）と高見正人さん（右）

伊吹さんは元営業マン。脱サラ後家へ来て独立。半年間は高見さんと共同生活。高見さんが新居に移って後の家と畑を借り受け、バンビ農園と名付け、浦和で一人暮しだったお父様を呼び寄せ、消費者二十人に宅配便で提携している。一年半前、我家から貰って来た雌猫のマリリンが六匹、そのマリリンの子供が五匹生んで子猫十三匹と我家をしのぐ猫家敷になっていた。各々の道を独自に歩み始めているお二人と別れ小川町へ帰宅。

二十五日朝、兎小屋の狸達は板の部分を喰い削ってドロンしていた。今頃は我々の浅知恵を嘲笑っていることだろう。

二十七日、剛さんの飼っている美猫、蘭ちゃんが傷ついていた。左肩の腕のあたりに爪跡があり肉の部分が見えていた。明らかに狸の仕業である。狸と私の戦いはまだ終っていないようである。

また猫と狸の話で恐縮ですが……

モデルのない時代の教育

脱学校❷
新しい教育のあり方を考える

平井雷太

かつて日本の社会には欧米社会というモデルがあった。家庭の中でもかつては父親があるべきモデルとして君臨している時期があった。学校でもそうである。モデルになるべき教師が存在していた。

あんなふうな国をめざしたい、あのような教師になりたい、あのおじいちゃんのように歳を重ねていきたいというモデルがこの社会にはいたのである。しかし、今世紀、時代はモデルなき社会に突入した。先進国がモデルになりえなくなったのである。これは国ばかりか家庭でも学校でも起きている現象である。それが現実であるならばどうすればいいのであろうか。モデルから解放された時代ととらえればいいのである。

あるべき国家像、あるべき父親像、あるべき教師像からの解放である。

人は親のなり方を誰かに教わったわけではない。人は動物のようにワンパターン的子育てができないようになっている。動物のように決まった学び方ができないようになっている。問題の親や問題の教師を反面教師にしてそこからも学ぶし、環境の影響をそのまま受けて育ちもする。だから、どんな環境で誰がどう育てようと人はその人なりに極めて個性的に育っていくのである。

子どもを生んだその日から人は突然親になり、子どもにかかわったその日から人は突然教師（特に塾の場合）になる。なんの実績がなくても、試行錯誤でその人なりに子育てをし、教育にたずさわっていく。それは教えられなくても、その人なりにどのように子どもと付き合っていけばいいのか、どう思いを伝えていけばいいのか、その回路が遺伝子の中に組み込まれているからできることなのだ。だから、子どもとかかわることで自分の知らなかった自分のさまざまな面に気づくようになる。

ということはどういうことなのだろうか。自分自身が学校教育を受けたことで、教育とはこういうものだという固定観念が刷り込まれ、教職課程をとったことであるべき教師像を描いてしまったばかりに、本来一人ひとりの中に潜んでいる固有の教育機能にフタがされ、あるべき教育に自分をあわせた結果、みるからに教師という人種ができてしまったのである。

だから、モデルを示してはいけないのだ。教員を養成しようとしてはいけないのだ。教員になろうとする人にとっては、教員になっていくその人固有のそのプロセスに意味がある。自分の中にどんな経験資源が潜んでいるのか、その経験資源を引き出す作業が教員になっていくプロセス。自分が育っていくプロセス。だから、自分なりの方法でそれを摑んだ人（教師・食育コンサル

タント…）からその極意と結果だけを学んでも、学んだ人はいつまでたっても教えてくれた人を教師としてあがめ奉って依存的になっていく、自立とはかけ離れた存在になっていく。

だから、結果（指導技術・処方箋…）を教えようとしてはいけないのだ。結果だけを公開して、自分だけが権威になるのではなく、その人がどうやってその事に気づいたのか、どうやって学んだのか、そのプロセスこそ公開する必要があったのだ。

「そうか、この人はこうやって自分のオリジナリティを磨いてきたのか。僕は違うやり方でやってみよう。僕は僕なりのやり方でやるぞ」という人が出てくればいい。100人いれば100通りの学び方があっていい。それを邪魔するのが権威者・経験者の存在。

「そんなことをやっても駄目だよ」とさもわかったような口ぶりで、さも親切そうな立ち居振る舞いで、一人ひとりを奴隷化していく。自分なしには生きていけないように鎖でつないでいく。永遠に権威者と経験者を越えられないシステムを構築しながら、マニュアル化とパターン化・硬直化を繰り返してきたのが、今までのシステム。

日本のここかしこで、公教育に対して個性化（？）教育の名のもとにさまざまな教育実践が行われているが、そこで働く教師は既成の文部省の教員養成システムを受けて資格をとった人ばかり。そればかりか、自分自身が文部省が作った学校制度の中で10数年学んできた人ばかり。理想教育に憧れればそれだけで理想の学校ができ、理想の教師になれると思い込んでいるのだろうか。その証拠に理想を実現する教師を養成するための教員養成システムを作った人はいない。だから、どんな看板を掲げようとも中身はすぐに形骸化し形ばかりの理想主義教育になっていく。フリースクールもフリーとは名ばかりの学校になっていく。

だから、本気で教育を改革したいと願うなら、自分の中に潜んでいる経験資源にこそまず目を向けるべきなのだ。子どものころ、あれもできない・これもできないという私であったか？　そんなことは決してないはずだ。できる・できないを自分で決めずに、これをやってみないかという提案にスッとのって何でもやってみたはずだ。自分の中に潜む自己教育システムは一人ひとりの中にこそ潜んでいる。モデルのない時代だからこそ、その人がその人らしくなれる時代。今、教育がおもしろい。

セルフラーニング研究所☎03-5395-1456
〒113東京都文京区本駒込6-15-1　河西ビル5F

住まいのマクロビオティック④

丸山純夫

一九五一年栃木県生まれ。工学院大学建築学科卒業。岡本建築設計事務所を経て、一九七八年、丸山建築設計事務所設立。一九八九年（株）ユー建築工房設計室長就任。森林組合と提携し、国産材一〇〇%の木造住宅を研究している。

環境の問題を論ずるとき必ず、熱帯雨林のことがでてきますが、熱帯雨林は東南アジア、アフリカ西海岸、アマゾン川流域の常緑広葉樹の森林をいいます。ここで伐採される木材は、地元で使われる他は輸出されるわけですが、その主な輸出先をみると、東南アジア材は日本へ、これは前回に書いたように南洋材と呼んでいます。アフリカ材はヨーロッパへ、アマゾン川材はアメリカ、ヨーロッパへ運ばれています。

1990年において、世界の森林は10億3000万ヘクタールで先進地域が17%、途上国が53%を占めています。これを10年前と比べてみると先進地域では2%増えていますが、途上地域では5%減少しているそうです。このうち熱帯雨林は9%も減少しています。これを、年平均で考えると1700万ヘクタールになり、毎年日本国土の半分に相当する熱帯雨林が消失していることになります。

このような、熱帯雨林の減少が、大きな問題になっているのは、ご存じと思います。それは、一言でいえば自然破壊ですが、つぎのようです。熱帯雨林の減少が続くと、土の流失や保水力の減少で、砂漠化がおこり、動植物の生存が難しく、その土地に住む人たちの生活基盤が狭まり、二酸化炭素の固定化がくずれ、ひいては、地球の温暖化が促進されてしまうためだと言われます。

一般に、熱帯雨林の減少の原因は焼畑農業による伐採、燃料用薪炭材のための伐採、人口移住、放牧、農地の転用による伐採、鉱物資源採取のためによる伐採、それに、日本等が輸入している木材の商業的伐採があげられています。

鯨保護で有名なWWF（世界保護基金）が、日本は東南アジアの木材を買い占め、熱帯雨林を破壊していると非難しているとか、いや、熱帯雨林の減少は、現地の人たちが作物をつくるために、森林を焼き払い畑化し、そこの地力がなくなると、次の場所に移る焼畑農業のためだ。いや焼畑といってもその形態はいろいろだ、現地の人々の食料を生産している伝統的焼畑耕作は、森林破壊といわれるような状態でない等々。

外材は害材？②

その他いろいろ言われています。しかし、熱帯雨林が激減していることは事実であり、毎年、日本は1億立方メートル以上の南洋材製材を輸入していることも事実です。

ＩＴＴＯ（国際木材機関）の熱帯雨林を守れの声が浸透し始め、ヨーロッパなどは熱帯材のボイコットにも等しい状態で、現地からの丸太輸出が減り、なかには、禁止する国もあり、高値の推移で、製材品の輸出が増えてきています。日本国内の製材業者にとって、困ることですが、環境の観点から考えると、好ましいかもしれません。少し短絡的かもしれませんが、現地の人たちが地元の木を伐採し製材することにより生活を成り立たせるとすれば、雇用が増え、焼畑も少しは減り、焼畑から造林の仕事に転換し、生活できるようになっていただきたいと思います。

この様な中、目立たず、数は少ないが、熱帯雨林の再生をはかろうと、造林を日本のＯＤＡの協力で日本の植林技術や造林技術を使って、途上地域で進行中である事を聞いています。より以上、強力に、熱帯雨林の再生に向けて、日本の技術や資金が使われることを希望します。

アメリカにおいて、去年の4月に開催さ

丸山氏の連絡先／栃木県足利市島田町151-1／TEL0284-71-3654

製材用素材価格の推移

（円／㎥）

年＼素材	スギ中丸太	スギ小丸太	米マツ丸太	米ツガ丸太
1988	24,600	17,600	22,400	22,400
1989	25,900	18,500	24,700	24,500
1990	26,600	19,400	25,700	26,500
1991	25,600	18,900	26,100	25,200
1992	23,200	17,600	28,700	25,300

（農林水産省）

製品卸売価格

（円／㎥）

年＼製品	マツ平角	スギ平割	米マツ平角	米ツガ正角
1988	49,100	48,100	44,100	46,300
1989	51,000	48,700	49,100	51,600
1990	53,600	53,100	52,500	55,600
1991	52,200	53,300	51,700	54,300
1992	52,700	51,900	54,700	54,100

（農林水産省）

れたフォレスト・コンファレンスの政策案の結果をみて、環境保護論者が加わっている、クリントン政権による新しい森林計画が、その年の7月に発表されました。この計画により、マダラフクロウなどが、生息する天然林の多い、アメリカ北西地域の伐採規制が強まり、マダラフクロウに続きマダラウメスズメも絶滅の恐れがあるとして、連邦有林の立木販売が一時禁止されています。

このようなこともあり、昨年の秋から、米材の高騰で、円高傾向にもかかわらず、米材が内地材のコストを上回り、この状況が定着しています。このように定着したのは、外材が内地材より多くなってから、初めての事です。これは、かぼそい林業の現状ですが、その現場の人たちの取組みによる、林道や生産基盤の整備の効果が、少し表れてきたようです。（表参照）

日本は世界のあらゆる所から木材を輸入しています。環境の破壊者と国際社会に烙印を押されないよう、国産材の活用をはかり、安定した林業経営が行われ、林業の人たちの生活環境を整え、日本の山を、守っていきたいと思います。

女性をつくるホルモンの話 7

阿部 實
◉赤坂レディースクリニック院長
東京都港区赤坂2－14－28 鳳月堂ビル4F
〒107 ☎03（3586）5956

百年の恋も掻き消す体臭

最近は、街を歩くと、干からびた大根葉のような髪をした女性、ピエロのような化粧をした女性、チンドン屋のような衣装を身にまとった女性、色々な女性が目につきます。本人はしごく真面目に装っているらしいのですが、その心根は単なる虚栄・目立ちたがりに過ぎず、どんなに価値観を変えて見ても〝女性の美しさ〟からは縁遠い振舞だと思います。これは、見たくなければ目を覆えば良いのですが、何とも、逃れる事のできない嫌悪があります。

その中で、一番はた迷惑なものは「匂い」です。朝から、雑踏や混雑する電車の中で、夜の蝶や毒花のように強烈なオーデコロンや香水の匂いを振り撒いている女性がいます。周囲を圧する程、強烈な香料を使うのは、毒花女性も何か自分でも気になる体臭があるからに違いありません。

体臭の元は色々な処にあり、さまざまな体臭を醸しだします。

体臭として最も大きな原因は皮膚の汗腺、皮脂腺からの分泌物が酸化したり、腐敗して起こるものです。しかし、その匂いの元になるのは、日常からの食べ物が原因です。

動物性、油脂類の食べ物が多いとツーンとした強い匂いの原因になります。植物性の食べ物でも、果物などを摂っていると、ホノカな果物の良い香りがしますが、葱類、特にニンニク、にら等を摂り続けていると強烈な体臭ができ上がります。汗も皮脂もマメニ入浴すれば、一時的には解消します。

食事の摂り方の注意としては、大食いをしないこと。動物質の物は少なく、食べる時は4～5倍位の野菜類を一緒に食べることです。匂いの強い野菜類は、一度に大量に食べない事、毎日摂り続けない事です。特に、飲酒をすると匂いが強く出やすくなりますから、要注意です。そして、身だしなみを保てる程度に入浴・シャワーを使い、特に汗をかいたら必ず流しておくことです。

頭の地肌にかく汗も放置すれば同様に酸化・腐敗の原因になり、皮脂と混じって異臭を放ちます。頭垢（ふけ）が出やすい人は甘味食品、特に砂糖分の摂取の多い人、アルコール飲料を摂る人です。一緒に油脂類の多い食品、肉類、油の多い魚を摂っているとベットリした頭脂で悩まされます。

頭脂の臭気の解消には「洗髪」があります。ここで問題になるのがシャンプー類の洗剤です。化粧石鹸、ボディーシャンプーも含めて、製造原料になっている界面活性剤など、細胞毒になる成分が野放しに使われているようです。これ等の毒成分は皮膚から吸収され肝臓に蓄積されます。朝シャンなど、洗剤の使用回数が多いほど、肝臓での蓄積量が多くなります。不妊症、流産、死産の増加は、この毒性が関与しているのでは、と問題を提起し調査を始めている人もいます。特に、昭和三十五年頃以降に生まれた女性に多くなっている現象だからです。

確かに、妊娠早期の子宮内胎児死亡、それ以前の胚死（受精卵が分裂途中で死亡する）と思われる流産が増加しているのは確かなようです。植物系洗剤と銘打って、天ぷら油、サラダ油と同じ酸化したパーム油（やし油）を原料に使っていますが、その他の添加物が問題です。

朝シャンという奇習も程々にしないと、将来、子供の産めない女性がドンドン増えるかも知れません。

治療院シリーズ ……④

心身活力研究所

ソフト整体院サラン

岡山県津山市は、岡山市と鳥取市の中間にある城下町。ＪＲ津山駅から徒歩３分、吉井川にかかる城見橋の南側、三階建てのビルに「ソフト整体院サラン」の看板が見える。

東京で約二年ばかり、整体、温熱の治療法に磨きをかけ、生まれ故郷にもどってきて開業したのが三年前。東京では、どちらかというと若い人を相手に治療することが多かったので、ひとりで出来る運動療法を研究して指導しようと、操体法や自強術、気功にも首をつっこんでいた。自分の鼻炎や腰痛、肩凝りを、イトーテルミーという温熱療法と呼吸法で克服した経験から転職。

手足のシビレ、腰痛、背痛、首や肩の痛み、胃腸の不調などを訴えるひとが多く、ほとんど温灸と、手で微振動を与えてコリをとることに治療の主眼を置いて軽快する。一回の治療代は四千円。入会金とか初診料というのはない。田舎にもどってみると、年齢が五十代～七十代のご婦人の来院数がグンと多くなった。中風の人も多い。毎日こんな具合に体を動かせと言っても、飲み込みの悪い人もいれば、体がカタくて動かせぬ人、ハナからやる気のない人も多い。そんな時にある本から「家庭医学」を提唱しているグループの存在を知り、肝・腎・脾・腹・足を刺激して万病を治すとの人体生理の解説に深く傾倒、入会。

以来、「病は気から」「病は食から」との意識を強くし、食事指導、心理療法の書物をあさっていた時、ある武道雑誌に「東洋医学の哲学」という本の紹介と日本ＣＩ協会、及びその提唱する食養のすごさについて記されていた。すぐさま「新しき世界へ」の読者となって、それまで来院する人に推薦していた野菜食、薬草の活用、少食と宿便取りの内容に一段と深みを増していこうと、目下勉強中。

今のところ、膵臓の手術後、医者は何を

食べてもいいと言ったと、好きなトマトを一日七コ食べて下痢が止まらぬと嘆いている人に、トマト一コにするよう説得して実行したら、半月続いた下痢が止まったとか、肉と甘いものがやめられずに痔の手術をしたが術後の経過が思わしくない人に、肉と饅頭の多食を転換させて症状が改善したという程度の指導だが、諸症状に応じた調理法を詳しく伝授できるようになろうと努力を続けている。問題は、講習や講演があってもおいそれと東京まで出てゆけないこと。

現在、毎月一回、土曜日の午後に教育環境ネットワークという勉強会を主催している。心身共に活力のある「健全な家庭」の和を広げようというのが狙いで、家庭でできる健康法、食養の話、学校教育、非行、女性の地位向上など、毎回雑多な内容で十数人が集まっている。薬草茶を飲み、自然食の菓子をたべながら、というのが特徴。

ソフト整体院サラン　〒708岡山県津山市昭和町1-19アサヒビル2階
TEL・FAX0868-24-9638
近藤泰宏

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”のスバラシイ道場。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

「アトピーは食べもので治る」（現代書林発行、定価1,100円）無料進呈中。送料切手380円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

熱海温泉道場（短期）　☎0557(80)2101

桐生学園（長期研修）　☎0277(45)3001

酵素オガクズ温浴のある断食療院

★経営者募集！

・酵素オガクズ温浴断食療院をやりたい方を募集しています。
・自宅を改造するだけでもできるノウハウを提供します。
・加盟金と開業ノウハウ手数料が必要です。詳しくは３日間の研修を受けて下さい。

★関東地区・東北地区 10店舗オーナー求む。

玄米正食も体内毒素の排泄をしてこそ効果あり。先ずは半断食。

１日３回の温浴による発汗での断食は効果抜群です。酵素飲用による断食は空腹感がありません。
★10日、20日、30日のコースがあります。

寿光泉サロン **エリカ**

〒287-02 千葉県香取郡大栄町松子962-20
TEL（0478）73-6678

自然育児❸ ……山西みな子

子育てにまつわる迷信について

最近「赤ちゃんをうつ伏せ寝にすると、頭の型が整う」との声を聞くことでしょう。

これはある人には確かにそうだ、と思わせ、別の人には迷信だ、と一笑に付されるかも知れません。みなさんはどう思われますか。

また母乳育児に関しては「一歳すぎたのに飲ませていると離しにくくなるから、早いとこやめさせなさい」との声を聞きます。これも「そうだ」とうなづく人と、「全然そんなことないから安心して授乳させなさい」という意見が出ます。母乳は八カ月すぎると栄養が無くなる」とまともに語る医師がいます。かと思うと「飲ませ続けていると栄養は変らない」と逆の声を聞きます。

子育てにまつわる迷信は、両側面があり、いづれかの立場に立つとき他方を迷信と決めたがっていると思います。

頭の型に関して思うことは「胎児はみなまある い頭をしている」これは事実です。だが生後一カ月検診時には著しく変型した子たちを見ます。うつ伏せ寝の子たちは、後頭部は確かに丸みがありますが、こめかみが凹んで、ピーナツ型の顔をしています。あお向けに寝せていて、頭が丸い子は下半身の発育が良く、頭や顔かたちはやや小ぶりに見えます。したがって、生後の育て方が影響しているのです。

後頭部が絶壁型の子や左右いづれかに扁平な頭蓋をしている子に共通していることは、よくいきみ、うなり声をあげ、眠ってばかりいて起きると泣いている子たちです。小さくて丸い頭とよく肥った脚をしている子に共通しているのは、いつもらくに呼吸をしています。一回の哺乳量が少ないと、母親を心配させているようなときです。

うなり、いきみ、呼吸が乱れている子の親は「母乳を少ししかのまない」「母乳の出が悪い」「目方が増えない」などとミルクを一回に50～100ccも与えています。本来、母乳ッ子なら生後一～三カ月まで約30グラムほどのめていればよいのでおよそ三倍も飲まされていて苦しいようすです。うつ伏せ寝のときはうなりやいきみがやや減ります。飲み過ぎたときは、うつ伏せ寝がらくな姿勢なのでしょう。呼吸も整います。体全体に無理がないのは少飲のときで、うならず、呼吸も正調で、開眼して凝視している時間が長く、めったに泣きません。うつ伏せ寝をいやがります。

以上のようすから「うつ伏せ寝と頭の型」は迷信と言えないことがわかります。ただ「少飲少食」ならうつ伏せ寝は不自然な寝ぞうで、あおむけに大の字に寝ている方が身体がらくで、自然なのです。そして無理がないから頭皮もつっ張りません、だから自然態で頭の型は丸く整っているわけで、この育て方をしている側からみれば、うつ伏せ寝云々は、迷信だと言いたいでしょう。

離乳のことでも両側面があって「離しにくいから早く止めた方がよい」との迷信を信じたり「何カ月になると母乳は水のようで栄養が無い」との迷信を信じたばかりに犠牲になった赤ん坊たちがいます。母乳育児の迷信は、母親が子を信じて、誉めて、頻繁に授乳さえしていれば一笑に付してしまうことができます。迷信か確信かわからないときは、わが子が教えてくれるしぐさや態度にしたがうことです。赤ん坊を信じて手をかけていると確信できるものです。

自然育児相談所　〒165東京都中野区野方6-10-8
☎03-3336-2191

育児の最前線❷……宮川明子

はぐくむ妊娠中の生活

多くのお母さんと接していると、子供の成長プロセスのなかで起きてくる様々のトラブルは、日常の生活の仕方に結び付きます。そしてそれは、時代の流れ、その社会の中で生活しているお母さん自身の生き方、心や身体の健康と非常に密接だという思いを改めて強く感じています。これから少しずつ、その辺の所を述べて行きたいと思っています。

初めてこの世に出てくるその瞬間が自然で、生まれてすぐに暖かいお母さんの胸に抱かれ安心しきった赤ちゃんは、伸びやかでとても幸福そうです。こういった誕生の瞬間をむかえた赤ちゃんたちは、この世界を自分を受け入れてくれる暖かい場所であると認識します。そして、これから先、自分の一生を肯定的なものとして受け入れるのではないでしょうか。

初めて胎内からこの世界に誕生してきた赤ちゃんがすることは呼吸です。初めての呼吸をしてこの世界の物質である空気を肺のなかに取り入れ、そしてお母さんと肉体的には別の存在になります。

赤ちゃんはお母さんとは肉体的には離れた別の存在になりますが、肉体以外の部分ではまだつながっています。お母さんは子供の感覚にとって、自分とは別の外側の存在ではなく、自分の感覚の内部の世界の中にいるのです。心はすっかり開かれていて、お母さんのあらゆる感情や、全ての態度や、言葉遣い、呼吸、表情に対して、全く無防備な世界にいます。お母さんの心の状態は、そのまま赤ちゃんの心に反映するのです。安心してゆったりしているお母さんのおっぱいからはおいしいおっぱいがたっぷり出ますし、赤ちゃんも安心してゆったりとした呼吸をします。

たとえばお母さんが心配ごとをもっていると赤ちゃんの心にもその心配な気持ちがストレートに伝わってしまい、おっぱいの味も出方も変わり、赤ちゃんも落ち着かずおびえたり呼吸を浅くしたりします。赤ちゃんや幼児期の子供はとても感覚がするどく、まるで全身が感覚器官の様です。全ての感覚を非常に敏感にそして集中的に働かせています。そして自分の周りの環境、周りの人々、自分の今いる部屋とか、いつも遊んでいる縫いぐるみや、お人形に対しても、じぶんとの間にはっきりした区別を設けようともしません。

赤ちゃんの周囲の環境のあらゆるものは、私達大人が全く信じられないぐらい、大きな作用を幼児の魂にも、身体にも行っているのです。私達が子供に与えることのできるものは子供の魂がすくすくと育つような暖かい環境です。安心の中で、子供は自然に伸び伸びと呼吸をし、育って行きます。赤ちゃんにとって一番大切なことは呼吸のリズムを整えることで、眠りと目覚めのリズムが自然に整って来ることです。安

松ヶ丘治療室〒165 中野区松が丘2-2-13渡辺ビル206 ☎(03)3228-4943㊡月~土 9~18時(木・日休み)電話による予約制

心している赤ちゃんはゆったりとした呼吸で、おなかに力があります。おなかに力があるということは生命力、生きていく力、育っていく力が強いのです。

子供が安心して育つためには、私達はどうすればよいでしょう。生まれてすぐの間は、しっかり抱きしめられ、身体を愛撫され、おなかがすけばおっぱいがすぐ飲めること、おむつがぬれればすぐ取り替えてもらうことです。自分では何もできない赤ちゃんの心は身体の要求と常に一緒にあります。お母さんが赤ちゃんの要求をすぐに感じて満たすことがとても大切なのです。

自然の感覚のまだ残っているアフリカのウガンダでは、いつも赤ちゃんを体の一部として抱いているお母さんは、赤ちゃんにおむつをしていません。赤ちゃんがおしっこをしたくなるとさっとさせるのです。「どうして赤ちゃんがおしっこをしたいかわかるのか」と言う質問をすると、そのお母さんは、「あなたは自分がおしっこをしたいと分かるでしょう。同じですよ。どうしてわからないのですか。」と聞くそうです。(マジカルチャイルドより)

前回書いたように、女性は妊娠をすると、ぼんやりします。骨盤が徐々に開くにつれて、頭も緩み、ぼんやりとして、自分自身を守ろうとする生命感覚が鋭くなります。妊娠以前の知的な論理思考にはなじまなくなり、本能や感覚が鋭くなるのです。この本能的な生命感覚で母親達は腕の中にいる幼子の要求を感じることができます。知的な情報に振り回されず、本能的な感覚で、しっかりとお母さんと赤ちゃんがつながっていることがとても大切です。赤ちゃんはその安心感がしっかりあって初めてそこから見知らぬ世界を探検し、経験を積み重ねて、自分の世界を実感をもって広げて行くのです。乳児期はしっかり抱いてもらうことにより、世界を安心して受け入れ、次のステップである一人で歩く準備を整えます。歩き始めたら、自分の力で歩いてみたい、でも振り向けばいつも帰って行けるお母さんがそこにいる。後ろ盾を信頼して、もう少し遠くまで歩いて行ける。そうしてどんどん一人で行動できる範囲が広がって行くのです。そして、思春期には親から離れ、一人になって、様々な事を乗り越え、本当に独立していくのです。

はんだごてで思い思いの柄を

インタビュー

色を塗り、ニスを塗る

「遊ぶ時間」・・・・カリンバを作っている時間、それを使って遊んでる時間。私もその間はな～んにも考えていなかった様に思います。老若男女を問わず一緒になって遊べる時間ですね。それは料理をしている時の楽しさなどとは、またひと味違ったおもしろさなのでしょう。キヨシさんは楽器づくりの他に、実際に色々な形をした民族楽器を操ってリズムセッションをみせてくれます。「誰にでもできるのよ。」というキヨシさんの言葉を真に受けて、その日から我が家にもポンポン、シャカシャカ音が鳴り響くようになりました。一家に一台いかがでしょう？

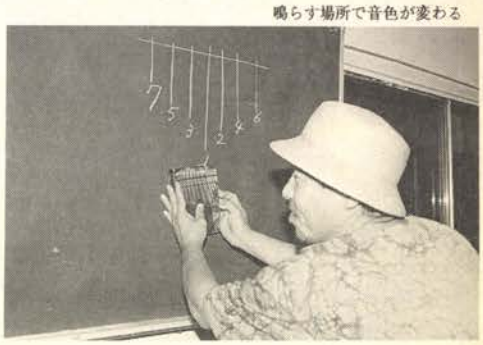
キヨシさんのイヴェント

＊アフリカン・クールナイト・パーティー
DJ&LIVE MUSIC
（ゲスト・ガーナのトーキングドラム奏者、オランドゥ）
7月16日　19：00～
穀物菜食ティールーム：さくら
（宇都宮　0286－38－5058）

＊ウカララ・カリンバ・パーティー
色々なカリンバを集めてみんなで遊ぶ海辺の一日。ウカララ+ゲストのライヴ
7月27日　日没～
海の家「OASYS」（葉山・森戸海岸　0468－75－9505）
￥2000（オアシスでの宿泊も￥1000で出来ます！）

＊その他ワークショップ、ライヴなどに関する詳しいお問い合わせ
0468－75－9388（鈴木キヨシ）

鳴らす場所で音色が変わる



MACROBIOTIC ART VOL.4

VOL．1でお伝えした毎夏湯島聖堂で行われるMUSIC OF NAGA。今年は7月30日（土）に行われる予定。今回の「おんがく」はそのイヴェントに出演するサミテ・オブ・ウガンダのご紹介です。リーダーのサミテ・ムロンド、クェヤオ・アギャポン、ドミニク・カンザの3名からなるグループ。現在はアメリカを拠点として活動をしています。「私の音楽の最も重要な役割は、人々のスピリットを高め、癒して欲しい人を癒し、怒りを覚える人や乱暴な人の心を和らげ、自分の事、そして自分の周りの人々の事を良く思える様な力になること。そして私の音楽が異なる様々な文化の環となる様に願う。」そうリーダーのサミテは語ります。その音は身体の内側に響きわたり、何かこう、揺さぶられる様な想いがします。それは決して激しいという事ではなく、軽やかで身体と心のコリをほぐしてくれる気がするのです。そしていつの時もこんな魂を揺さぶるような音楽というものは母を思い出させ、それはその人、その時によって懐かしくもあり、哀しくもあり、苦しくもあり嬉しくもあるのでしょうが、何においても自らのルーツを感じる事の1つのきっかけとしてこれらの音楽に出逢えるということをとても嬉しく思います。母国語であるルガンダによる彼のメロディーには、伝統的、教訓的寓話、社会へのメッセージ、日常の中の喜びがこめられています。そのひとつひとつには、ともすると私達が忘れそうになってしまう大切なメッセージがこめられているのではないでしょうか。加えて、カリンバ、マリンバ、リタング、アフリカの笛やフルートを用いて彼らはこれまでにも大変多くの聴衆を魅了してきたといいます。彼ら、日本にやってくるのは今回が始めてです。CDを家で聴くもよろしいかと思いますが、緑の屋根に囲まれて聴くこの音楽を皆んなで楽しんでみませんか。

SAMITE OF UGANDA
PEARL OF AFRICA REBORN
SHANACHIE 650

SAMITE OF UGANDA

MUSIC OF NAGA '94
日時：7月30日（土）開場5：30、開演日没より（雨天決行）
会場：湯島聖堂（お茶の水駅前）
出演：風の楽団、しおのみち、加納　沖、サミテ・オブ・ウガンダ
入場料：前売り￥4000、当日￥4500
（この他に会場内にオーサワ・ジャパン、JAC、ルヴァン、WAVE六本木店他が出店する予定。ひょうたんサウンドシステムやライトショーもお楽しみに。）
詳しいお問い合わせ先（主催）：NOA　03－5729－3938

おんがく

Kei. M.

楽器づくりワークショップ
鈴木　キヨシ

6月4、5日の両日、西荻のほびっと村で民族楽器の手作りワークショップがありました。講師は「しおのみち」というロングセラーアルバムで皆さんもご存知のしおのみち、ウカララで活躍する鈴木キヨシさん。自らがこれらの民族楽器を使って演奏活動を続ける傍ら、2年程前から楽器作り、リズムワークショップを行っています。当日は予想を上回る大盛況で子供連れ夫婦、主婦のお友達同士、若いカップル、もちろん一人でも大丈夫。色々な顔ぶれが集まりました。誰にでも音が鳴らせ、どこにでも持ち歩ける、そしてとても素朴で美しい音色のカリンバ作りに皆さん時間の流れを忘れ、子供の顔で夢中になっていました。キヨシさんの用意してくれた材料を組み立てるだけの簡単な作業。工作の苦手な私にも作ることができました。「音楽をもっともっと身近なものに。」というキヨシさんのメッセージと葉山を拠点とした彼らの暮らしぶりなを今回は皆さんにお伝えします。

……この様なワークショップを行うようになったきっかけやキヨシさんの現在の音楽活動への道のりを聞かせてください。

キヨシさん：もともと音楽教育を受けていたという時代があったんだけれど、18年位前に劇団「発見の会」の瓜生さん（現在快医学ネットワークの）に出逢い、まずフリージャズだとか劇団の音楽の様なアングラな活動をやってたことがあったんだ。しばらくして葉山にいる今の仲間（＊キヨシさんは夏になると森戸海岸で「OASYS」という海の家を皆さんで開くといったこともなさっています。）に出逢ったんだけれど、今から13、4年前かな。当時、すでにそこには今僕らがやっている様な音楽が存在してたんだ。それがとてもショックだったなぁ。そこにいる人達は、当時僕が一緒に活動してた専門の音楽家達より音楽が好きな人達という気がした。皆んな音楽以外の仕事を持っているんだけれども、旅先なんかでおもしろい楽器、笛や太鼓なんかの使い方を覚えて来ては、帰ってきて仲間に見せてそれからまた皆んなで演奏してみたり、というような事をやってたの。それが生活の一部なわけ。やがて僕も葉山に移って、そんな事して遊んでいく内にアフリカなどのリズムに興味を持つ人間が集まって現在のしおのみち、ウカララの前身となるAFAというグループが出来ていったわけなんだ。その演奏の中で今回のワークショップで作ったカリンバなんかを使っていたんだけれども、演奏していく中でベースのカリンバの音が欲しいっていう事になった時があって、そこではじめて夕顔の実、栃木のかんぴょう、すす竹を使ってジャパニーズスタイルの竹ベースカリンバを作る事になった。それがうまくいっちゃったんだね。簡単なんだって事で色々な大きさのを作ったりもして。楽器を自分達で作るようになったきっかけはそんな所かな。そして、こういう民族楽器を使って演奏していると多くの人が興味を持ってくれるんだ。「どこの楽器？」「どうやって使うの？」って具合に。とても簡単に誰にでも音が出せるでしょう？これらは音楽にコンプレックス持っている人を含めて皆んなが気軽に扱える。しかも僕らにだって作ることできるんだから色々な人達に作ることを含めて音楽の楽しみを味わってもらえる機会を設けたらどうだろう、って事になんたんだ。

……ワークショップなどをやっていて周囲の反響はどうですか？

キヨシさん：うん。ここ4、5年位で民族楽器、特に打楽器なんかに興味を持つ人が増えて来たと思う。いろんな条件が重なっているんでしょう。エスニック・ブームだとか、環境問題から始まる所の少数民族にスポットが当たっているということだとか。素朴でアコースティックな音に興味を持つ人やその良さを見直している人が多くなっているのかな。それから、現在は実に色々な音楽や楽器が出揃っていて、皆んなその中から自分に合う、気持ちの良い音を選べる時代に来ているとも思う。そんな中でも、民族楽器というのは本当に身近で手軽。求めれば求めるだけ深いものはあるけれどね。

……音楽が身近なものであることってとても良いことですよね。

キヨシさん：そう。西欧の音楽みたいに自分に向かってやる音楽もあると思うんだけれど、僕らはコミュニケーションだと思っている。魂の部分でやっていきたいね。例えばバリのガムランなんかの演奏聴くでしょ。一人一人はすごくシンプルな事やってたりする。あれなら自分にも出来るなっていうような。これらの音楽はその人の技術のレベルに応じていかようにも参加することが出来るんじゃないかな。まず基礎技術を身に付けて訓練して始めて表現するという楽器とは逆なんだけれど、本来の音楽の大事な音の遊び方を、民族楽器のようなルーツなものに触れていくことで思い出せば身近に長く楽しめると思うんだ。今日来てた女性も言ってたけれど、「遊ぶだけの時間」を忘れてるんだよね。気持ち良いことは身近な所からだと思う。遠い所に何かを求めるからふりまわされるんじゃないかな。何でも、音楽に限らず。僕らは今の時代のアーティストの一人としてワークショップでは、「音楽なんて簡単よ～。」って言っていきたい。昔、音楽の授業で先生に言われた一言で楽器いじれなくなっちゃった人にも「こんな気持ちの良い音が出せるんだ！」というように。そしてその先に自分のルーツである、例えば日本の音楽に興味を持ってくれて、なおかつ本来の音楽の役割である所の癒しなんて部分も伝えていけたらと思う。それこそ一家に一台という様なね。

このコーナーでは毎回マクロビオティックなアートとアーティストをご紹介していきます。皆さんからの情報もお待ちしています。

7月の料理

リマ・クッキングアカデミー副校長
浮津宏子

夏の料理

その1

昨夏は長雨が続いて冷たい夏でしたが、やはり夏は太陽が照りつける夏であって欲しいと思います。地球環境や作物のために夏らしい暑さを期待しています。

ところが、私達、生体にとっては、やはり急激に暑くなったり、寒くなったりしますと、対応しきれなくなるときもあります。

「夏は胃腸をこわしやすい」とか、ダルイ、疲れる、「暑くて眠れない」などと、玄米を頂いている方でも、そんなお声を聞くことがございます。夏は陽性な季節！それに対応して、少し陰性な食物を！といっても一番注意して頂きたいのは過飲、過食です。運動量の少ない方が、少々お味の濃い基本食などを良く噛まずに摂られますと、ノドが乾いて水分が欲しくなります。ノドが乾かない程度の味で頂くことが大切です。きんぴらやひじき蓮根といった基本的な常備菜もお味をやや薄くするか、少量を良く噛んで頂くように致しましょう。

夏場は玄米ご飯も、胃に重く感じる方も多いでしょう。麦を入れたり、無圧で炊いたり、お粥にしたりと軽くして頂くようにすると良いですね。今月はあっさりしていて食べやすく、けれど夏バテをしないようにバランスの良いレシピを御紹介しましょう。

中華丼

●材料（五人分）
玉葱200グラム　干椎茸3枚　油揚げ2枚
豆腐1丁　絹さや10枚　胡麻油大さじ1
醤油大さじ4　葛粉大さじ2　生姜汁
少々　玄米ご飯適量

① 玉葱は薄いまわし切りにする。
② 干椎茸は1カップの湯でもどし、石付きを落として細切りにする。

③ 油揚げは熱湯にサッとくぐらせ、3×1センチほどの短冊に切る。
④ 豆腐は乾いた布巾に包み、マナ板の間にはさみ、水切りし、アラレに切る。
⑤ 絹さやは筋をとり斜め細切りにする。
⑥ 中華鍋を温め、油を入れ、まづ玉葱を炒め、すきとおってきたら塩少々をふり、椎茸を加え、もどし汁と昆布出し汁1カップも入れ、油揚げ、豆腐も入れる。
⑦ 醤油を加え、葛を同量の水で溶いて加え、生姜汁小さじ1も加える。
⑧ 玄米ご飯を器に盛り、⑦をかける。

春雨サラダ

●材料（五人分）
春雨80グラム　人参80グラム
三ツ葉1ワ　夏みかん1コ　醤油大さじ1
オリーブ油大さじ1

① 春雨は、熱湯に約20分浸し、すきとおってきたらザルにあげ、4～5センチに切り、塩少々をまぶす。
② 人参も細切りにし、塩をまぶして蒸し煮する。
③ 三ツ葉はサッと塩ゆでして3～4センチに切る。
④ 夏みかんは半分はしぼり、残りは袋から出してほぐす。
⑤ 夏みかんの汁にオリーブ油と塩と醤油を加えて良くまぜドレッシングとする。

セイタン入りパスタ

●材料（五人分）
地粉200グラム　ナタネ油大さじ2　塩小さじ½　玉葱300グラム　セイタン100グラム
塩、胡椒少々　パセリ1枚

① 地粉をふるってボウルに入れ、ナタネ油と塩を加え、乾いた手で良くもみまぜ、水を加えて耳たぶくらいのやわらかさにこね、ぬれ布巾をかけて15分ねかせる。
② 玉葱はみじん切りにして、少々の油で炒め、塩・胡椒し、セイタンのみじん切りを加え、地粉少々をふりまぜる。
③ ①を2ミリくらいにのばして、10×5センチ角ほどに切り、②を大さじ1ぐらいづつのせ、二つ折りにして周囲を止め、熱湯に塩少々加えたところに入れ、色が変ったら引き上げる。
④ パセリをみじん切りにし、器に③を盛った上に散らす。

監修 浮津宏子　読者の料理

今月の料理は
柴田和代さんの作品

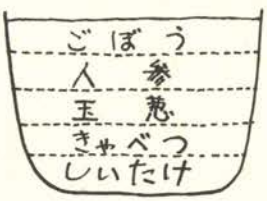
創作料理

その3

そば米汁

◉材料（五人分）
そば米　カップ1½／ごぼう　30グラム／人参　50グラム／玉葱　150グラム／きゃべつ　100グラム／しいたけ　中2枚／小ネギ　少々／ゴマ油　小サジ1／塩　大サジ½／醤油　大サジ2.5／だし汁　カップ4／本葛　少々

①そば米は洗って炊いておく。
②ごぼうは細くささがき、人参は細く千切り、玉葱はうすくまわし切り、きゃべつは長さ2センチ、巾0.5センチに切り、椎茸は戻して細くまわし切りに、小ネギは小口切りにする。
③熱した鍋にゴマ油を入れ、ごぼうを弱火で炒める。
④ごぼうを鍋の片隅に寄せて、材料を▽(陰)→△(陽)の順に並べて重ね、むし煮をする。湯気が上ってきたら、そば米とだし汁を加えて煮る。途中、塩少々を入れる。
⑤野菜が煮えたら、塩、醤油を入れ、葛を溶き入れてから小ネギを散らす。



〔お知らせ〕
私達ひまわり会では、毎月第二日曜日に、緑が丘地区ふれあいセンターで、正食料理の勉強会をやっています。
㊊長崎市☎0918-44-2674（村上）

◉
関西方面では、かつて小川法慶先生が、陰性▽のものを下にして、陰性なものから順に重ねて煮るという料理法を教えていらっしゃいました。
このそば米汁も、そのような作り方ですね。そば米の量を増やせば準主食としても頂けますでしょう。

３０代からの女性のための
[気] に満ちた生活を提案します。

お近くの書店で、飛鳥新社（あすかしんしゃ）発売の月刊ポップティーン別冊『アネモネ』とご指定ください。

6月号発売中です。定価８７０円（税込）

◎書店で品切れの際は下記へご注文ください。

発売所▷株式会社飛鳥新社　〒１０１東京都千代田区神田神保町３－10第３アメレックスビル　ＴＥＬ03・3263・7770

発行所▷株式会社ファーブル館　〒１０７東京都港区南青山4-15-33　ＴＥＬ03・5411・0321

正食医学フォーラム

大森英桜講義録
'93・5・8

癌のはなし

（最終回）

■九死に一生を得る

被爆して、九死に一生を得た秋月さんはよかったけれども、問題なのは、いちばん仲のよい人に永井博士という方がいたんです。九州大学の現代治療をやっていた方ですが、被爆して三年間寝たきりになってしまって、物理療法や化学療法を受けて死んでいった。長崎の鐘なんていう流行歌にも歌われて、二人の遺児を残しています。

もっと過烈な被爆をしたにもかかわらず助かっている人もいます。広島大の元講師の奥さんになっている人ですが、いまでも健在です。小学生で原爆を受けて、その後成人して子供を七人生んでいます。いまも一生けんめい玄米運動をやっているんです。

■癌治療の実際

つまり、塩気を入れることで助かったわけです。なぜかというと、放射線はストロンチウム、コバルト、セシウムというのがありますね、分光学で言えば、紫色の光を出している。紫色の光の放射線を浴びたんだから、こっちから明るい色の放射線を入れればいいんです。そこで塩。ナトリウムはだいだい色の光を出しています。いま、そこらへんにあるでしょう。トンネルの中に。あの、だいだい色の光を出している、あれがナトリウムガスなんだ。塩っていうのはものすごく黄色い光を出してカーッと動いているわけ。

それから、もっと強いのは、赤い光、つまり炭素の光です。これは、玄米のおこげを食べればいい。放射線にやられたら、おこげをかじればいいんです。紫の光をこの陽性の赤い光で中和させればいいんです。癌もこれで助かります。

すでに説明しました、いろいろな化学薬品や添加食品というのは、これもほとんどが紫色なんです。そういうものがいま、満ちあふれているんだから、いまの状態が続くかぎり、どんどん癌が増えていくということです。

しかし癌に対する食箋というのはそんなに難しくない。できれば玄米をおこげにしたら最高です。それにちょっと強めのごま塩をいっぱいかけて、ほんとうに根葉だけの味噌汁にする。昆布だしでね。具はネギ、玉ネギ、油揚げ、若芽、とろろ昆布と。

次におかずですが、癌は血がなくなる病気だから増血させるために、どうしても鉄火味噌、きんぴら、ひじき蓮根、昆布の佃煮、などが主なおかずになってきます。そのほかに根葉のいろいろな料理をとってもいいけれども。

それから、癌の状態によるんですが、極端に血液がなくなって、玄米で増血させるだけではとても間に合わないようなときは、

仕方がない、ちょっと動物性を使います。動物性は食用鯉こく、ウニの塩辛。

癌が末期になって、かなり血がなくなってきますと、下まぶたの裏の赤い色が消えてくるんです。こうなってくると、赤血球と白血球ともにかなり減少してきているわけだ。こういうときは血がちょっと酸化しようが、血をつくらなくてはいかん。

そこで少しだけ動物性たんぱく質を使うんです。ただし癌もまだ一期、二期あたりの人にはこんなもの使わないほうがずっと早く治ります。次に、生姜湿布をし、そこへ芋パスタを貼る。この芋パスタで、癌の汚れたものを全部吸い出してしまう。

いままで私もずいぶんやったわけです。このくらいの骨肉腫がだいたい七カ月。そのかわり、昼夜四時間おきに、湿布したらお芋を貼る、というのをくりかえすのです。

それにこれくらい（右手の握りこぶし）の胃癌ならだいたい三カ月です。いま思うと、生姜湿布の熱めのものが効きました。

よく、食箋を出しても、生姜湿布して芋パスタ貼ってもちっとも効かないって、みなさん言うんです。でもこれは、ものすごくぬるいのを使っているようなんです。

癌は四十五度の温度で消えちゃうから、

かなり熱めのお湯で湿布するのがコツです。ただし、やけどしないように注意して。

以上述べましたとおり、癌というのはそれほど、こみいった食箋は必要ないんです。ほんとうのことを言うと、七号食で十分に治るんじゃないかと思っているんですよ。玄米とごま塩だけでね。

要するに、少しでも血を薄くするようなものをとらなければいいということです。いまのところ、みなさんにそういった指導をしています。けっこう助けていますよ。

■癌を予防することが大切

それよりも、まず癌にならないことがたいせつですね。癌の人はほとんど自覚症状がないんですよ。そして、性格はたいてい頑固(笑い)。それに結局、肉食の習慣をそうとう古くから持っています。ですから普段は元気なんです。ただし、それが邪食から来ているから性格面に頑固さがあるわけです。気づいたときにはほとんど末期ですよ。

■癌治療から得た教え

それから私は、癌の治療させてもらっていろんな勉強させてもらった。邪食してかせいだ人は癌で倒れていくということとかを。癌で倒れていく人の家庭の事情を調べるとね、せっかく築き上げたお金もなくなっていく。世間体にはそうは見えないけれどもね。だから、やっぱりよくしたものだと思いますよ。邪食でかせいだ者は生命をとられるから、そのお金自体も本人は使えないで逝ってしまう。

それに、胃癌で亡くなっていく人の顔はちょうど、鬼の顔になっていますよ。痛い時、こうカーッという表情でね。ほとんど殺してくれ、殺してくれって言っている。

いままでやった患者さんのなかに、東大のお医者さんのお姉さんという人までいます。たとえ東大の内科のお医者でもね、家族が癌にかかると、最期を見るのが怖くて逃げちゃうのがいるんですよ。それぐらいですから、あの胃癌の最後の時にそばにいただけで、こっちがやせちゃいますよ。

それにもう一つひどいのが大腸癌。これは肉食の便でできた癌です。これにかかると緑色の便を出します。この緑便の臭いをかいだだけで、手当てやってる人がほとんどまいっちゃう。それに精神がほとんど異常な状態になります。まあ、とにかく病室に入っただけでみんな倒れちゃう。

私は病人の治療をするときに、玄米歴十年以上の、料理の上手な女の人を必ず一人

正食医学フォーラム

症状別人体修理法—病名・原因・食箋・手当

いざという時の適確な判断の
見極め方を学びます。

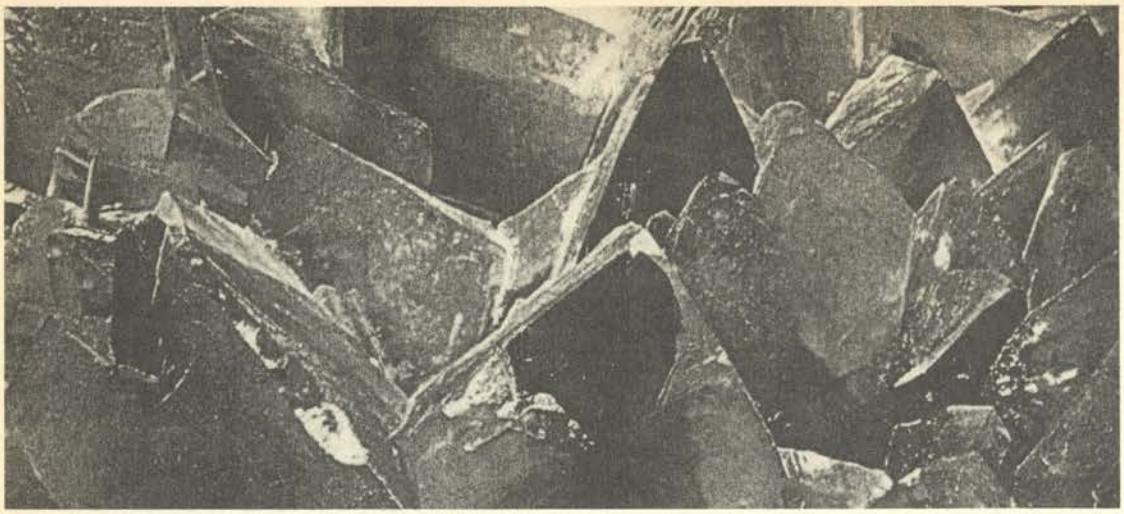
- 時間／18時30分～19時30分　講義、19時30分～20時　質疑応答
- 場所／日本CI協会さくらホール
- 会費／3,000円(正会員／2,500円)
- 申込み／前日までに電話予約

☎03-3469-7631　日本CI協会

第四期スケジュール

6/11(土)—どの食べ物が体のどこへ行くか—①食物の体への作用

7/15(金)—どの食べ物が体のどこへ行くか—②食物の精神・性格への作用



引っぱっていって、病人の家に泊めるんです。そして食箋料理と手当て法だけをやらせる。そうやって過去四十年のうちのはじめの二十年くらいやってきたわけです。結構ベテランの人を頼んで、病人のそばにつけるんです。

これはいまから二十年前のことですが、熱海で大腸癌のご婦人がいて、手当てをそのベテランの人に頼んだんです。

するとやがてたいへんなことになった。その家から連絡が来ましてね、大森先生が連れてきた女性が真っ裸になって歩き出したって言うんです。考えられないことですよ、こっちにしたらね。それで急いで行ってみると、患者は緑便を出している。家族は、と聞くと、病人の部屋へ入ると頭痛がして、とうとう病院通いをしているくらいだから、とてももう患者のところへは行けないというんです。どんなにしっかりした看護人でも、緑便の悪臭をかいでいるうちに頭がおかしくなってしまう。信じられないことですが。

それでこちらは困っちゃって、結局、まあ、派出婦さんといって、後家ばあさんみたいに気の強いのを三人頼んだんだ。八時間交代で。そして大きな芋パスタを教えて、私は忙しいから一週間後にまた行ってみた。すると、一センチ四方くらいの、こんなに小さい芋パスタを貼っている。それで平気な顔している。そのうえ、おばちゃんたちが少しおかしくなって、けんかしてるんですよ。女のけんかっていうのをはじめて見ました。殴らないんですよ。互いにつねってるんです。キュッて。

そういうように、大腸癌というのは、緑色の便が出はじめたら、よっぽどしっかりした看護をつけないと、間もなく死にます。

■最後に

それで、最後に言っておきますが、どうしてもあぶなくなってきましたら、卵醤を飲ませてください。有精卵の卵醤を飲ませれば、あの世に行きかけた患者さんも戻ってきます。

ですから私は最近、癌の患者さんには最初から卵醤を飲ませちゃう。癌であろうが何であろうが、心臓が止まって死ぬわけでしょう。この卵醤はその心臓を強くするんです。そうすれば簡単には死なないわけですから。

一週間に一日、一個くらいの卵醤をとってくれと、そういう指導をしています。

（癌のはなし・終わり）

マクロビオティック入門

❹

玄米には病気を治す力がある

❷

最近、白血病や悪性貧血（再生不良性貧血、溶血性貧血、骨髄異形成症候群等）症状を呈する子供が増大しています。

このうち、急性リンパ性白血病、急性骨髄性白血病、悪性リンパ腺腫をみごとに治癒させた家庭を見るにつけ、私は玄米のありがたさに日々感謝するばかりです。

Mさん一家は、長男が小学四年の時、急性リンパ性白血病で発病しました。

最初は風邪の症状だったのが、入院して精密検査で、白血病だと診断されたのでした。それから一年間、病院への入退院のくり返しです。体調は良くなる兆候なく、化学薬品の注射と服用と検査が回を追うごとに多くなる。Mさん夫婦は、これは世間でいう、検査漬け、薬漬け医療にほかならないのではなかろうかと不安になってきました。このままでは廃人化になりかねない、と判断しました。

そして、〝運を天にまかせる念い〟というか、〝断崖から谷川に飛び込む念い〟でというか、玄米正食による食事療法に踏みきったのでした。

踏みきる前に、Mさん夫婦は、息子がなぜ、このような病気にならねばならなかったのか、その原因を真剣に考えました。

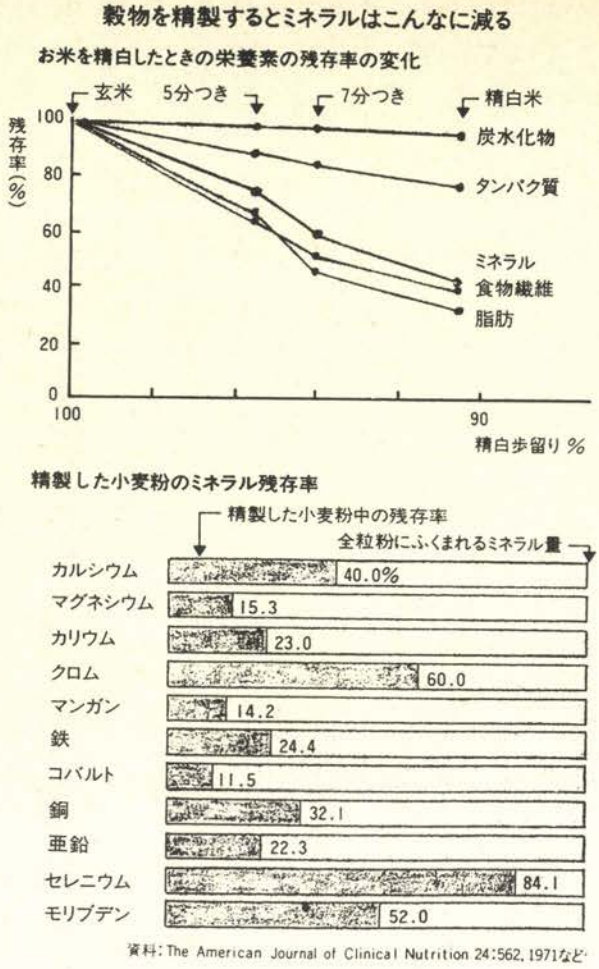
いままでの生活が正しかったなら、病気になどなるはずはない。いままでの生活のどこかに、病気になる原因があったのにちがいない。その原因は、いったい、何か。

それを、すぐに、適確に見つけ出し、見当つけることなど、当時のMさん達にできることではありませんでした。生活のどこかにマチガイがあったにちがいない、ということは分かります。マチガイの総結果が、たまたま、長男に集中して病気の症状に現われたのにちがいない。だったら、生活全部を、ガラリッと変えたなら、マチガイの部分も無くなるのではないか。そうすれば長男の病状を変えられるのではないか。生活を変えれば、ちがう結果が出てくるはず、とMさん夫婦は考えたのです。

病気と健康にいちばん関係深いのは食生活です。食べもの、飲みものにかかわる生き方、くらし方の根本を変えるのが先決と考えました。人間は食わずには生きてゆけません。食生活から変える決心をしたのです。

そして、近代的というか現代式の文化的養食生活を投げ捨て、玄米食生活に踏みきったのでした。

そう決心して、実践をはじめた、それか



「最新ミネラル読本」(新潮文庫)より

らのMさん一家の努力には、敬服させられます。

Mさん夫婦は、農業をする両親と同居で、Mさんは工場つとめをして給料を得、奥さんも働きに出て時間給を得て、時間の合間には両親の農作業を手伝っていました。しかし、いま「食は命(いのち)なり」ということに気づいてのち、彼はサラリーマン生活をやめて農業に専念しはじめました。奥さんも同じです。

農薬や化学肥料を用いた農産物を食べていては息子の白血病は治らない、そう知った彼は有機農法から自然農法へと栽培法を改め、自給自足生活の実現に進みます。

Mさん一家は農家でしたから、そのような生活革命を行えたともいえますが、食料調達面だけのことではありません。長男を医者まかせ、病院まかせにしていたこれまでの生活のマチガイに気づくのと同時に、子供の教育に関しても、学校と先生まかせにしすぎていたマチガイに気づいたのです。

玄米食をはじめると、どの家庭でも、最初に、学校給食問題にぶつかります。学校給食は、ほとんどの学校が、給食業者まかせが多く、給食業者は個々の学童の体質や体調などいちいち考えてはいられません。

栄養士が指示する献立にしたがって、利潤を見込んだ給食をするだけです。定められた予算内で、栄養があって、安くておいしいもの、となれば食品添加物や化学調味料によって本物らしく合成加工したものが多くなります。加工度が多くて高いほど、天然自然の生命力は減少します。生命力が少ないぐらいならまだよいとして、化学添加物類の複合相乗作用によって身体を害する原因物となるものも多い。そうなると、学童を健全に発育させるどころではありません。病気体質にする給食になりかねない。

そもそも学校給食は、白米や白パンや牛乳や卵や魚、フライものや加工食、くだものなどが多く、玄米正食の献立とはまるでちがいます。Mさん夫婦は、学校にお願いして、自宅から弁当持参にさせてもらいました。遠足や旅行、運動会やキャンプ、課外活動など長男の参加する行事には、車に炊事道具をつけて、夫婦で付き添い参加し、長男の学業に支障をもたらさない対応の日々となりました。学校の理解と、Mさん夫婦の人間性ゆたかな対応もあってですが、三泊四日の修学旅行にも炊事道具持参で同道し、過去の生き方、くらし方からの脱皮につとめたのです。その徹底した〝生活革命〟は、簡単には書き尽くせません。

それは、ひとつひとつ、涙ぐましい努力と忍耐の積み重ねでしたが、長男の体調は次第に良好になり、毎月の定期検査も回を重ねるごとに医師も目を見張る改善ぶりです。中学二〜三年になると体調は安定し、高校生になると定期検査を必要としないお墨つきをいただき、いまや病気と縁のきれた健康な社会人です。

一家も、みな病気しらずの家庭になり、Mさん夫婦は自家栽培の米・麦・そば・野菜を用いて手造りおやきや、クッキーを同好者に配布し、手打ちそば屋を開業するまでに到達したのです。

子供の病気のおかげで、あなたまかせの奴隷的だった人生が、自主独立の人生へと生活を改革したのです。

Mさん一家の例に励まされて、長女が急性骨髄性白血病で入退院を繰り返していたTさん一家も、玄米食療法に生活をきりかえました。長女、小学五年の時です。

Tさんは、医師からは骨髄移植しか治療法はないといわれていました。薬局を経営する手前、薬と骨髄移植で治るなら、そうすることに抵抗ありません。しかし娘の将来を考えると、一生、病院と薬に依存せねばならないのは、なんとしてもゆううつです。根本的に治すには、食事療法以外にない。それも血液の病気となると、玄米正食がいちばん安全で、しかも確実な効果を得られる。そうした予備知識を本や体験者から学びました。必要な食品の調達法、料理のしかた、献立と食べ方、それらをひととうり学習せねばなりません。知れば知るほど、学べば学ぶほど、玄米正食法はこれまで行ってきた食事法と生活法とちがう。ちがうだけに、娘のためになるような気がしないではありません。

なぜなら、いままでは、良いと思ってやってきたことが、どれも良くないのです。まだ体験していない骨髄移植は、のどから手が出るほど魅かれます。条件の適合した提供者がみつかりさえすれば、医師のいうとおりに従おうと、いくど考えたかもしれません。その反面、すぐに、不安と恐怖に襲われるのでした。さんざんに、こころゆれうごいたのち、食事療法に踏みきったのでした。

食事を変えてしばらくは、検査のたびに数値は上下して、なかなか定まりません。血小板数値が、一万単位を上ったり下ったり、出血でもしたらどうなるか、医師も学

校も家庭も腫物を扱う脅えかたです。ただ、本人の自覚症状が、こころもち快活になってきているのがせめてもの救いで、血色や肌の状態も改善の兆候は見られない。

Tさん夫婦は、自分達の選択で食事療法をはじめたものの、これで本当に大丈夫だろうかと、毎日不安になってくる。しかし、以前だったら風邪をひきこんで寝こんだと思われる状況にも、寝こまずに済んだり、身のこなし方に以前とはちがう明るい変化をすこしずつ感じられるようになりました。そうした日々を繰り返して、二年たち、三年たつうちに、検査数値が徐々に向上しはじめたのでした。血小板も中学を卒業する時に五万単位に、はげしい高校入試にも耐えてみごと希望校に合格して、高二の現在九万単位まで回復です。

この子も、この一家も、食事と生活を改革することによって、みごとに立直ったのです。もちろん、従来からの医師の助言や指導の効もあったことはいうまでもありません。

このほかにも白血病治療例を、私はいくつも確認しています。食い改めと生活革命によって、病気を治し、健康をとりもどして丈夫になった人達を見るたびに、私は医聖ヒポクラテスのつぎの言葉を憶い出します。

「食べもので治らない病気はない。食べもので治らない病気は、医者でも治せない」

食べものは神様なのです。神様に治せない病気はありません。私達は、神様と一体の食べものとは何かを、知らないだけなのです。神様の宿らない食べものを追い求め、愛好し、神様の宿る食べものと縁を失くしてしまっているのです。

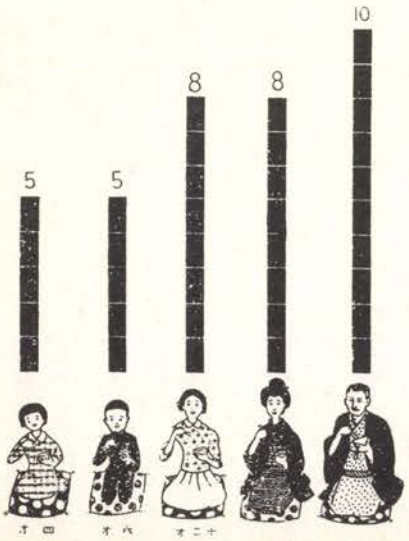
「正しい食べものを、正しく料理して、正しく食べる」

これは玄米正食の基本です。この基本を日々の生活として実践するなら、ヒポクラテスの言葉の真実は証明され、確認されるはずなのです。

一例として白血病を述べました。ほかに、急性・慢性を問わず、さまざまな病気を、玄米正食によって治療し健康をとりもどした人々はたくさんいます。そのひとつひとつの病名を表記するのは省略します。

病気は生き方・くらし方のマチガイのシグナルです。生き方・くらし方の中でいちばんの比重を占めるのが食生活です。私達は、ほとんどのひとが、自分はマチガッタ飲み食いをしているとは思っていません。正しい食べものを食べていると思いこんでいます。ところが、病気になるからには、そうではないのです。病気は、私に、判断のマチガイを教え示しているのです。まして、ガンやエイズ、心臓病や肝臓・腎臓病や、脳卒中や糖尿病などの難病にかかるのは、これまで行ってきた飲み食いが相当にマチガッテいたとの証明です。

食い改め（悔い改め）の生活革命を素直に謙虚に行えれば、玄米正食の効果は顕著にあがるし、そうでなければ、いかに玄米とて、その効力を十二分に発揮できるものではありません。



『絶対安価生活法』（春陽堂）より

手当法の実際

大森英桜講義録より

⑯

石田英湾

群馬マクロビオティックセンター

解説と体験例

◉胃病としょうがシップ・里芋パスター

（しょうがシップと里芋パスターの作り方、使用法は本誌四月号⑬と五月号⑭を照合のこと。）

しょうがシップと里芋パスターの手当法は、玄米正食療法を補助するものです。正食とのコンビによって効能が発揮されます。このことを胆に銘じて行ってください。

〔胃カタル〕

暴飲暴食や冷たい飲食、薬害、偏食の食べすぎ、ネビエなどで胃の粘膜を荒らし、真っ赤にただれ上がらせたのが「急性胃カタル」、急性胃カタルをきちんと治さないで慢性化させてしまったのが「慢性胃カタル」です。

急性胃カタルは、おなかにキリを刺したような激痛を伴います。陽性と陰性とがあり、動物性蛋白を無茶食いしたような結果は陽性の胃カタル、甘いもの、酸っぱいもの、冷いもの（ビールの一気飲み）などの摂りすぎは陰性の胃カタルです。

手当―どちらの胃カタルも、痛みのはげしいあいだは胃患部の上に熱めのしょうがシップを続けます。痛みがすこし減じたら里芋パスターを行う。寒い時は、その上に焼き塩、茹コンニャクなどで温める。

（陽性胃カタルの食事）

一、まず、しばらくのあいだ絶食する。絶食中に飲みものが欲しくなった場合は、少量（一～二口）の番茶か玄米茶にしておく。

二、絶食後は、やわらかいごはんではなく、最初から、玄米おむすびに少量（小サジ一杯程度）の黒ごま塩をつけ、一口を一二〇回以上嚙む。食欲のない時は玄米スープ。

三、痛みが消えたら、副食にみそ汁（コンブだし、具は大根、里芋、豆腐、三つ葉、なす、もやし、えのき茸など、豆みそ・麦みそ半々）、鉄火みそ、きんぴら（ごぼう、れんこん、にんじん）、大根おろし、たくあん。飲物は、玄米茶、番茶、食養コーヒー。

（陰性胃カタルの食事）

一、二～三日間絶食。絶食中、不安になって、なにか飲食を欲しい場合は、濃いめの玄米スープ少量。

二、主食は、黒ごま塩を大量にかけた赤飯。玄米餅のみそ雑炊、付け焼き玄米餅。一口を一五〇回以上嚙む。

三、副食、みそ汁（コンブだし、豆みそで濃く、具はわかめ、とろろ昆布、ねぎ、油揚げ）、鉄火みそ、油みそ、塩昆布、たくあん、みそ漬。飲物は、塩玄米茶、塩番茶、

梅生番茶、醤番茶。

〔胃カイヨウ〕

空腹時にシクシク痛む程度のから、焼きつくような激痛のものもあります。ただ単に胃が痛いのではなく、胸が痛くなったり、背中が痛くなったり、上肢（もも）が痛くなったりもします。

吐き気、吐瀉、吐血、出血して「タール便」といわれるコールタール状の大便になります。

手当—血を吐いた場合は、濃い塩番茶か蓮根の絞り汁に少量の塩を入れ盃一杯飲ませる。そして静かに寝かせ、胃患部に熱めのしょうがシップをする。痛みがすくなくなったら、里芋パスターを貼る。その上に焼き塩、茹こんにゃくなどで温める。

（胃カイヨウの食事）

主食—玄米がゆ、玄米ごはん。一口二〇〇回以上嚙む。

副食—みそ汁（コンブだし、わかめ、玉ねぎ、ねぎ、油揚げ、豆みそ）、鉄火みそ、梅干、たくあん。

飲物—玄米スープ、塩玄米茶、塩番茶。（唾液をよくまぜてからのみこむ。合計一日二合以内）

〔胃ガン〕

手当—胃ガンにしょうがシップ・里芋パスターは欠かせません。持続して行う。里芋パスターは、通常四時間ごとに貼りかえることになっているが、ガンの場合は症状の程度により三時間ごとぐらいに貼りかえる必要の場合もある。

胃ガンの食事については、別項「ガンの食事療法」で記す。

〔胃ケイレン〕

手当—仰臥させ、直ちに患部を熱めのしょうがシップを施し、温める。吐き気がある時は、濃い醤番茶、塩水を飲ませ嘔吐させる。やや落ちついたら、里芋パスターを貼る。痛みのある場合はこの上に、焼き塩か茹こんにゃく等で温める。

（胃ケイレンの食事）

痛みが消えて落ちつき、食欲が出たら、

主食—玄米おむすび（黒ごま塩を沢山つけ、一口二〇〇回以上嚙む）

副食—みそ汁（コンブだし、わかめ、玉ねぎ、油揚げ、豆みそ一〇〇%）、鉄火みそ、たくあん、梅干。

飲物—醤番茶、塩番茶、梅生番茶。

〔胃拡張および胃下垂〕

手当—胃部を一日数回、しょうがシップを励行し、温める。吐気・下痢のある場合は梅生番茶、醤番茶を服用する。

（胃拡張・胃下垂の主なる食事）

主食—食欲のない場合は、濃い玄米スープを塩からくして服用する。食欲が異常にありすぎる場合は、玄米ごはん、玄米おむすび、赤飯（黒ごま塩たくさんつけ、一日二〇〇回以上嚙む）。よく嚙むことが重要。代用食として日本そば（煮こんだもの）。

副食—（主食の三分の一）、みそ汁（こんぶだし、わかめ、ねぎ、玉ねぎ、油揚げ、とろろ昆布、かぼちゃ）、鉄火みそ、油みそ、きんぴら（ごぼう、れんこん、竹の子）、ひじき蓮根、昆布佃煮、梅干、たくあん、みそ漬。

〔無酸症〕

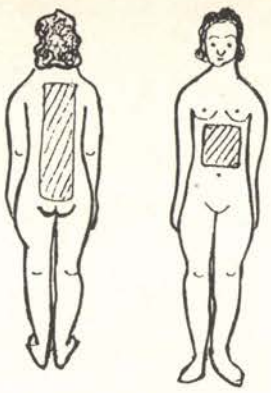
胸焼けは胃病の代表的な症状です。胃酸過多から生ずる胸焼けと、無酸症からくる胸焼けがあります。診断を間違うと、いつまでも治りません。化学薬品（胃腸薬）にたよるのは、もともと根本治療ではないうえに、誤診が重なるとさらに悪化させます。食事療法で根本的に治すしかありません。

手当—胃部を一日に数回、しょうがシップで温める。一日一～二回梅生番茶を服用。

主食—玄米ごはん、玄米焼むすび、基本食の励行

副食—みそ汁（わかめ、ねぎ、油揚げ、玄米もち）、鉄火みそ、昆布佃煮、ひじき油炒

め、野菜の天ぷらと大根おろし、セイタン入り野菜炒め、たくあん、みそ漬
飲物―梅生番茶、醤番茶、小豆コーヒー。
(胃病の共通注意事項)
㈠しょうがシップと里芋パスターは図に示した位置に施す。



㈡摂ってはいけない食べもの、飲みもの。
動物性食品(獣、鳥、卵、魚貝、牛乳、乳製品)、砂糖と砂糖を用いた食品、ハチミツ、果物、芋類、うり類、なす、トマト、豆乳、清涼飲料、アルコール類、洋茶類、アイスクリーム、氷製品、酢のもの、サラダ、マヨネーズ、カレー料理、白パン、スナック食品、浅漬、香辛料、化学調味料、化学薬品。
(つづく)

■参考資料『新しき世界へ五五〇号』『新食養療法』

§新刊今後の予定§

桜沢如一生誕101年目の今年、日本ＣＩ協会ではマクロビオティック運動を更に多くの方に伝えるべく、ただいま全力をあげて下記の出版物等を制作準備しています。どうぞご期待下さい。

大森一慧
ビデオ 食養手当て シリーズ　全３集　全18巻
★日本の伝統的食養手当法約80種類を大森一慧先生が詳細に実技指導する本格的なビデオ編です。第１集全６巻は７月15日頃完成予定。

病を治す食事療法シリーズ　ガンを治す食事療法 (仮名)
★ガンとは何か　食事指導の実際　食箋料理の作り方　食養手当法の実際　治病体験記
今秋完成予定。

心と体を綺麗にする料理―マクロビオティックの12カ月―(仮名)
★リマ・クッキングアカデミーの講師陣の手によるどなたにも読み易く楽しい本が全国書店から一斉発売となります。今夏刊行予定。

桜沢如一著　ゼン・マクロビオティック (仮名)
★桜沢如一著作の仏語、英語による実践版マクロビオティック入門書がいよいよ翻訳され単行本になり全国書店出販売していただけるよう準備中です。
今秋、全国書店一斉発売開始!!　お楽しみに。

好評発売中

Macrobiotic
Books
桜沢如一選集

マクロビオティックで
解き明かす

道の原理（タオ）

武道が伝える
日本精神の源流

定価
1500円
（本体1456円）
〒310

目次より

一つの小石・弓道とヘリゲル教授
「柔道」の「道」は何を意味するか
柔道の生物学的歴史・嘉納治五郎
今一つの医学・世界人民会議・他

世界の指導原理としての
「道」を、わかりやすく説いた
マクロビオティックの入門書
日本人の深層にねむる
日本精神をよびさまし、
夢と希望と使命の存り処を
さし示す

千二百年前の一自由人

併録
生まれるまでの君の伝記

定価
1100円
（本体1068円）
〒310

目次より

千二百年前のPUの同志・二百五十戒の行
ハジメあるモノにオワリあり・痛烈な自己批判
印度哲学修行・十二年間の独学
紙一枚でおどり上がるヨロコビ・伝教の足跡・他

伝教大師最澄の生涯を
マクロビオティックの視点から
大胆に解釈した意欲作、および
母体と胎児の関係を
人類発生学をもとにして
詳しく説いた代表作を
あわせて収録

ニューヨーク講演❸桜沢如一

桜沢　英語のクラスでＤｒバネットという人の奥さんですが黒人です。その人なんかもう二十くらい若くなりましたよ。足がこんなで苦しくて仕様がなかったのが今はにこにこしてはちきれそうです。それからもう一人は、ドクトルです。昨日も一昨日も来てましたがこの人などニュースクールで私の話を聞いてそれから実行し始めたんですね。喜びましてね。四～五日前に誠にしょげた格好で来たので「どうかしたのか」と聞くと「実に偉いことになった」というんです。毎週その妻に放りだされた訳ですね。それで妻に裁判によって一週百二十五ドル払えということになったというのです。月五百ドルです。その他に自分の生活費も要りますからね。子供もいますしね。それで困っているんですね。それが三白なんです。その人が。その原因全ては三白から来ているんです。三白の人は体が冷たいんです。情欲がない。特に性欲がないのです。そうなると女に嫌われてしまうし女は男に嫌われてしまう。それが元なんですよ。何でもない。ところが一昨日昨日あたりはもう晴れ晴れとした顔になって来たのです。今、一生懸命玄米食べてるんです。今日「馬鹿に良い顔しているね」といったら「もう大丈夫大丈夫」。非常に輝かしい心持ちのいい顔になっているんですね。そこで僕は冗談で、「その調子でいったら女はあっちからもこっちからもたかって来て困るよ」といって笑ったのでしたがね。そんなわけで全て幸、不幸は身からでるのです。身からでたサビといいますからね。神様は貴方がたを不幸にしようとしてこの世を作ってるのではないんですからね、親の身にしてみたらどんな子に対しても不幸にしてやろうの病気にしてやろうのケガさしてやろうなんてないでしょう。もし苦しんでいる者があるとすれば親の心に背いている奴なんです。それが私はただ食物だけでいいというんですね。

――ただ初めの時体に精力が無くなりあっちへヒョロヒョロこっちへヒョロヒョロ。

桜沢　それでいいんです。東洋人は平和な国民でしてね。ポテストしないんです。不良少年、親殺し、人殺し、子殺し、これに食養を

やらせたら貴方のようにみんなおとなしくなって悪いことをしなくなるんですよ。訳はないんです。これをアメリカ政府が頼みにくれば秘伝を教えてやるけどもね。貴方方ひとつ押しかけて行って秘伝を教えてやろうと言ったら何万ドルかのお礼をするでしょうね。

――先生、私は治ったので友人の病気を治してあげようと思うのですが…

桜沢　もう自分が治ったら少なくとも三百人お助けなさい。糖尿病は実に簡単ですからね。糖尿の人を連れて来てご覧なさい。必ず十日で糖が出来ないようにしますから。

――目の見えないのでもいいんですか。

桜沢　いいですよ。十年二十年三十年位までやりましたがね。古い糖尿を。大抵十日で治します。皆さんはもうそれぞれ相当な地位にいらっしゃるんでしょう？　これを従業員や同僚に教えてやるだけでもたいしたご利益です。人を助けていくのですね。そうすると幸福が身についてくるのですからね。面白いでしょう。そして腕が上がってくる。ぜひやっていただきたい。幸いこの協会で関先生が非常に理解してくださったものですからこうして毎日のようにお話しが出来、食事も見本をみせて作ることが出来る訳ですからね。あなた、やってみればすることはなんでもないでしょう？

――えー今はもう何でもないです。

桜沢　始め十日間はね。玄米だけ。いくら食べても良いですからね。ただ一口を必ず五十回嚙む。早く治ろうと思ったら百五十回嚙む。そうすると大抵正直に五十回嚙むと一時間位かかりますよ。百五十回嚙んだら、三時間かかりますね。これはこれだけなんです。これと胡麻塩ですね。ここで作っているような胡麻塩ですね。

――先生、陽性なものをどうして発見なさったのですか？

桜沢　やっぱりこれです。難有りです。私は生まれたときにもう死んでいたのです。死んで産まれた。五歳になるまでに何度か死にそこなった。棺桶を用意したことがあるそうですからね。それから五歳のときに父親がどこかへいってしまったし、十歳のときに母親が死んでしまった。母親は三十歳で死んでしまったのです。今思うと若いですね三十歳の娘だったのです。そうして四人の子供を手内職で養っていたのです。それで死んでしまったのです。それから妹が母親の後を追い弟も追い三人共皆死んでしまいわたし一人。そのわたしが十六歳から喀血し、いよいよだめだと言われたのです。でも死にたくないですよね。何としても生きたいと思って苦心賛嘆してついに東洋医学の殿堂に入ったのです。だれに救ってもらったのでもないのです。東洋医学の本を勉強することによって立ち直ったのです。親もいなければ親類もない。金はもちろんない。それはまあその境遇になってご覧なさい。十歳で天涯孤独というのがどれほどつらいことか。その時分わたしは一枚の汚れた綿入れを着ていました。ひと冬着続けてどろどろになってしまった。子供ですねえ。洗うのに綿入れをタライの水の中に入れて洗ってしまった。綿入の水洗いという訳です。干しておいたら中の綿が下のほうに固まって上のほうは袷のようになってしまった。ご飯の炊き方も知らないでしょう？小豆ご飯が食べたくて一遍炊いてやろうと思ったのですが米五合に小豆五合入れて炊いたけど煮えない。絶対煮えない、煮えませんわね。そういうことをやってきたのです。それでわたしが十八？二十の歳にきれいに治ってしまった。病気という病気は皆治ってしまった。目が近視で乱視でトラホーム、鼻が蓄膿で耳が中耳炎、歯

は皆歯槽膿漏そして喉が咽喉カタル。心臓が弱くてね、戸ががちゃんといってもふーっとなってね。胃は胃下垂の胃拡張、胃アトニー胃酸過多、そして痔があってインキンタムシがあってね（笑）もうひどいものですよ。わたしのやらない病気というのは婦人科の病気だけですよ。とにかくそんな苦労をした訳でこれなんですね。だから苦労多ければ難あり、すなわちありがとう。それを難ありと逃げたら絶対に幸福にならない。そうでしょう。数学勉強するのにやさしい問題ばかりやって難しいのを避けていたらもう絶対卒業出来ない。ピアノやっていても難しい曲やらなければ絶対だめです。その難しいのが面白くならなければだめなのです。それには健康です。健康さえあれば難しいことが面白くなって優しいことがまづくなってくるのです。だからまず健康が第一。それではお解りになりましたね。この五福というのは非常によいことですがなかなか達し難い。四苦八苦の征服、これまたなかなか難しい。それよりも何よりも心臓の悪いのや子宮の悪いのを治さなければだめです。今度ここで斎藤のむこうをはって立派な日本料理屋を作ろうという人が、昨日夫婦できました。素晴らしい、斎藤などそばにも寄れないような凝った建築で、建築家は日本から呼んでやらせているというのですがね。その人が来たのです。それよりこの間日系人会でお話ししたとき、その人を紹介されてちらっとみたのですが、そのとき吃驚したのです。これはいかん、二人ともいかん、旦那さんのほうは心臓が非常に悪い。奥さんのほうは足が腐ってくる病気です。こちらで余り言いませんが足の悪くなる病気、ホーリングダウンあるいはスクレルダウンクラークと言うのですね。この病気です。まだ三十ぐらいの奥さんですがもうそれが見えているのです。それで来たとき「貴方随分足が悪いのですね」といったら六年前から足が痛むというのです。…昨日見えていたでしょう？君見たでしょう見えなかった？今晩来なかった？あーそれは実に気の毒です。今から事業を始めようというのでしょう？美しい人です。惜しいですねそういうのは…その原因は何かというと酢。酸っぱい物、サラダ、果物これなんです。

――それから酒ですか？

桜沢　いや、その女は酒は飲まないですね。酸は絶対使ってはいけません。全部アセッテックアシッドといって酢酸なのです。これは二十、三十年前には法律で禁止してあったものです。日本でもどこででもです。それを今堂々と売っているんですからね。

――サイダービネガーなんて…

桜沢　サイダービネガーにしても本当の物はないとわたしは思います。多分ケミカルなものだと私は思います。ビンをよく呼んでご覧なさい。多分インテグレアムの所に何と何を使ってあるかが書いてありますよ。昨日もある人がやって来て、私は日本の醤油が好きで毎日食べているというのです。「それは危険ですからやめなさい」というと「いや絶対心配ない」というんです。それで早速ここの台所に醤油のビンを見てご覧なさいといって見せたのです。デンバーかどこかで作っているらしいけど立派なレッテルが張ってある。老人にはよく見えないけど細かい字でシュガーがはいっている、蜜が入っている、マートが入ってるベゾリンオブソーダと書いてある。これがくせ者なんです。これ、劇薬です。これらが皆入ってると小さな字で書いてある。あそこにも二本あるでしょう。

――腐らないようにするために入れるのでしょう？

桜沢　腐らないようにするために入れるのではないのです、ご存じでしょうが醤油というものは作るのにどうしても一年かかります。ところがそんなことをしていては商売になりません。百万円かけて

一年待って、それから売りに出すのでは商売になりません。だからこのごろでは化学で塩酸もしくは硫酸など手につけたらピリピリとするようなものすごいものを使って二十四時間で醤油を作ってしまうのです。キッコーマンでもヒゲタでも全て二十四時間で作ってしまうのです。それを料理屋ではふんだんに使っているのですね。だからもう料理屋に行ったらおしまいです。今度岡島さんが非常にすばらしい体験をなさった。ちょっと皆さんにお知らせください。だいぶよくなっていたのでしょう？

――えぇよかったです。

桜沢　ところが難儀だったのですね。こんな困難なことはないと…それでとうとうコカコーラを半本飲んでしまった。そして翌朝残りを飲んでしまった。毒を食えば皿までというわけです。それから大変なことになった、三日間でしたか？

――はい、二十年ぶりで寝ました。

――悪いんですよ。絶対におやめなさい。コカコーラ社の社員は知っているから飲みませんよ。そういうものが氾濫しているのですからね。だから私などどこへいっても何も食べるものがない。ニューヨークで腹がすいても、食べようかと思うものがない。

――先生、何を見ても毒のような…

桜沢　また毒なのですから、本当に恐ろしい。ボンボンでもパンでもビスケットでも皆色がついているでしょう？　この色がキャンセルジエンといってガンを作る元なのです。

新発売！

桜沢如一　ニューヨーク講演

第８集～第１５集　60分×2本カセットテープ　各集３０００円（第１集～第７集発売済）

１９６０年、ニューヨークで、日本人の聴衆のために行った長時間の講演・対話集です
マクロビオティック、無双原理の考え方を、桜沢先生自信の口から聞いてください

第８集　顔面神経痛と交感神経／生まれ月による性格／人相の見方／宇宙の秩序／陰陽の見分け方／食物の10段階／皮膚病・腎臓病

第９集　腎臓病について／人間の苦しみと仏教／健康の６大条件／三白眼の原因／人間―未知なるもの／不老長寿の術／宇宙の秩序

第10集　絶対世界と相対世界／水分の害／醤油について／病気の７段階／判断力について／陰陽の見分け方

第11集　陰陽の判断・応用／食物の歴史／豊受大神の話／病気は食べ物で治せる／アメリカの健康事情

第12集　ＤＤＴの人体への影響／食品添加物の危険性／人間はどこからきたか／食物の摂取方法／調理方法による陰陽

第13集　正義とは何か／幸福とは何か／同一なるものはない／表大なれば裏また大なり／食器、調理器具の害／陰陽の見分け方の応用

第14集　陰陽の応用―具体例／歯石、結石について／肝臓、膵臓の働き／糖尿病のメカニズム

第15集　陰陽の応用―具体例／胃酸過多について／クラックス、陰陽テスト／平和とは／本葛の効用／陰陽の三原則／望診法

日本ＣＩ協会
〒151 東京都渋谷区大山町11－5
電　話(03)3469・７６３１㈹
ＦＡＸ(03)3469・７６３５

桜沢如一異聞伝❸佐々井譲

ヒノハルに疎開してたときね、カテリーナや吉成さんも一緒にいたんですがね、あの頃は神田さんていう関東重工業の社長さんも居たんですよ。会社をたたんでね、ヒノハルに疎開してたんだけど、この神田さんというのが、ものすごいスタミナがあって、バレエのダンサーみたいにさ、こおやって飛びあがるの。一日一食でがんばってたね、その頃。あの頃は天塩の山本君も疎開してたんだよ。

それで僕が一番始めヒノハルで講習会を受けたの。いわゆる大学講座ってやつをね。その時にGO先生がいくつか問題を出してね、そこでちょっと閃いた事があって、家へ帰ってから波動の表を作って、2、8、16、32と、それを百次元までやったの。そしてその逆のサイクル、つまり一サイクルするのに何秒要するかって言うのをね、地球だったら一サイクルが24時間、心臓だったら1・5秒とかさ、そう言うサイクルを計算してみたの。それもねえ100次元まで。そうするとだいたい科学的な認識の世界って言うのは、小さい方は秒数ね、2、4、8、16って言うのは、そうして一サイクル何分、何十日、何千年、何万年かかるって両方に分かれるでしょ。そうすると、だいたい計算した状態ではね、プラスとマイナス両方60次元位までが人間の知りうる範囲内の時間帯だと、それを計算したんですよ。それで先生の所へ送ったの。そうしたら先生が、それを全部計算し直したらしいのね。3カ所間違っていると、ちゃんとチェックして送り返してきたの。

先生には、だからそう言う点では、その時、その瞬間の真剣勝負って言うのがいつもあったのね。それで、久司君なんかもよく書いているけど、抗対数っていうこうなって、こうなって、こうなった接点よね、これであらゆる波動で宇宙のあらゆる物を網羅できるけれども、非常に説明が難しいと、そう言う事を書いてきましてね、その書の端っこの方にね。それであの頃「生命現象と環境」と言う本がたしか出てたんですよね。それが今になってみるとね、GO先生から紹介してもらった長崎さんなんかも、あの方の場合は、内外環境って言ってる訳だ。彼は結局、GO先生が訳したケルブランを

読んでる訳よね。GO先生は、もちろん送った訳だ、長崎先生に。それでそれに対して返事が来た訳。だから原子転換に対して賛成の返事をくれたのは、長崎先生と、生長の家の谷口さんだけだって言う事なのよ。

そんな事があって、後になって僕等が原子転換の実験で、ちょっと行き詰まっていた時に、GO先生がさ、偉い物理学者が居るから話を聞いてきなさいって、僕は2回言われたの。だからそれがあるので、先生が亡くなった後、僕は長崎先生の方の勉強会へずっと出ていた訳ですよ。でも橋本君なんて、そんな事を解らないからさ、僕がPU以外の事を勉強してると思っているの。だけど詰まる所は、命とは何かって事なのよね。共通な訳ですよ。ただ表現の仕方がみんな違うからね、色々な宗教でもみんなそうだと思うんですよ。

だからGO先生が、いよいよ戦争がひどくなって、全部ヒノハルへ疎開した時に葉書でもってヒノハル通信てのを出した訳。月に一回ね。何ポって言うのかなあ、本当に細い字でしたよ、ものすごい細い活字で印刷してね。ぎっしり裏表、表だって半分位印刷できるでしょ。あれで本にしたら何ページ分ですよ。そういう通信がずっと来てた訳。それもある意味の暗号めいた言葉でね。「もういよいよ東の空に太陽が登った」なんてね。もう負けたと思う事を書いてあるんだよね

その当時のGO先生の交友範囲っていうと、そうね、例えば大連に居た田畑さんていう人が、食品会社やってた訳。満州食養読本なんて言うのも出ている訳だ。それは確か、川口先生が知ってますよ、満州に居たんだから、記者としてね。それで川口トシさんと出会って、川口さんが、記者止めて、GO先生の秘書になったんだ。それで田畑さんにね、すぐ大連の店をたたんで引き上げろっていう事になってね、それで田畑さん大連の店たたんで、京都に寄った訳よ、京都でも食品会社やってたんだと思いますよ。

そういう方や竹中工務店の先代のトーエモンさんですよ。トーエモンさんから何千円なんていう寄付があったんでしょ。そこらへんのことは『心臓を入れ替える法』に全部出ているよ。竹中さんのことは。それで竹中さんが腸捻転狭窄になった時、里真先生がそこへお見舞い、お手当に行ってる訳ですよ。だけど元が丈夫だったんで、急死しちゃったんだよね。それだから腸捻転なんて、2〜3日で危ない訳よね。

だから竹中さんがそれになった時は腸が捩れて、そこから先に進まないやつを吸収して、吸収した毒が皮膚から黒い膿になって出たって言う話だ。それはつまり、黒い膿の様な糞が結局排泄されるって事でしょ。

それに対してGO先生は腸が捻転したっていう事は、腸が陰性で弛緩して伸びて、その場合にお腹がふくらんでくれて、それだけ空間が出来ればいいけど、空間が出来ない状態で腸が急激に伸びたりするので中で捩れちゃうんだと、そう言う説明をしてましたね。だからどうやったらいいかと質問をするんだよ皆に。陰陽解っていれば全部答が出る訳だと。伸びちゃったんだから縮めると言う事でしょ。その縮めるのに何を使うかということなんですよ。

■佐々井譲プロフィール　一九二五年、東京に生まれる。昭和一九年桜沢如一先生の門下に入り、戦後、横浜勤労大学で無双原理を学ぶ。昭和三十七年、原子転換の研究に参加。PUネームはマック。日本正食品研究所所長。

井戸端会議室

■お便りお待ちしています！
掲載分には図書券を進呈いたします。
巻末の愛読者カードをご利用ください。

玄米の食文化史を知りたい!!

ヒトは白米に出会う前は玄米を食べていたはずです。幸い私達は玄米と再会できましたが、こんなにおいしくてすばらしい玄米を、いつから日本人は精白して食べるようになったのでしょうか。その技術史、食文化史を詳しく知りたい。ぜひ「新しき世界へ」で、やさしく、たのしく、奥深く、解きあかしてほしい。

（茅野市　竹村照代）

日本は世界にもまれな食物の豊庫でした。食物を加工する技術も古代から発達し古事記では可美葦牙彦舅神（うましあしかびひこじのかみ）という醸造の元となるカビの神様が登場する程です。さて玄米の変遷（へんせん）史ですが、「江戸患（ワズラ）い」に端的に集約されているのではないでしょうか。地方の大名が参勤交代で江戸詰めになると心臓病やカッケにかかり病弱となり、地方に戻ると健康になる、つまり戦争のない安定した時代には、どういう訳か美食に走り、戦争や物が欠乏した時代になると再び玄米食の粗食に戻る。時代の陰・陽と食物の陰・陽については、絶版になっていますが「中国四千年史」に詳しく説かれています。現代版を書く時期にきているかもしれませんネ。

子供のおやつ、どうしてますか？

昨年初めて出産しました。そのせいか、最近の関心事は、子供をとりまく食環境についてです。

子供が小さいうちは、食事やおやつなど、親が見てやれますが、2歳3歳と大きくなるにつれ、社会性もでてくるようになれば、いろいろなものを口にするようになると思います。皆様はどのような配慮をなさっているのでしょうか。（大阪市　浪速敦）

食品公害の渦中にあって本当の無添加食品を選ぶのさえむつかしいのに、無農薬でしかも動物性食品や砂糖をとらないという食生活を実践していくのは、容易なことではありません。特に子供ができ、子育てが始まると、深刻さが一層増します。子育て中の課題をクリアしなければ、マクロビオティックの普及はありえないといってもいい程です。

子育ての問題は同時に親育てにもなる訳です。「新しき世界へ」4月号より子育てに関するテーマをなるべく多くとりあげることにしました。肉体の健康を目指すあまりに精神的ストレスをひきおこし、いびつな幼時期をすごさせないためにどうしたらよいのか、体験をおもちの方、投稿ください。

野菜スープって本当に効くの？

最近ブームの「野菜スープ」についてのCI協会の見解を詳しく知りたい。

（金沢市　辰村文雄）

野菜スープ健康法がちょっとしたブームになっています。無農薬の野菜だけを長時

イラスト・田中眞一　

間煮つめ、毎日、飲み続けるとガンもアトピーも治るという療法です。マクロビオティックでみれば肉・魚をとりすぎた陽性過多の場合の症状については、(ほとんど一般の方は該当するでしょうが)陰性の野菜スープをとることが一時的に症状の改善をうながすとみることができます。但し、砂糖と動物性食を併用している限り、いずれアンバランスとなり、改善がストップされてしまいます。くれぐれも目先の効果に目をうばわれないように致しましょう。

リフレッシュした協会を訪ねました

日本CI協会ビルがリフレッシュオープンしているところにお訪ねしました。雑誌で協会の活躍は拝見していましたが、やはり一度はご挨拶をと考えていたので大変よかったと思っております。

玄米の食事はいかがなものかとお弁当を食べたのも嬉しいことでした。ゴマのかけ方、玄米の量と副食の量、塩加減など考えていたものとやや違っていて参考になりました。

無双原理教室のシリーズ4の講義は、生命の神秘についてこんなに深く研究されているのに驚きました。また、バックナンバーを少し買って帰りました。

目的を達して帰れたことを喜んでおります。

(札幌市　藤野博司)

5月連休中に始まった改装工事が終りました。全館の外装・内装をリフレッシュさせ、特に一階の直営店は、国産材の床、レンガの壁、今までちょっと閉鎖的で暗かった玄関を大幅にレイアウトしなおし、「これなら、友達にもどんどん紹介できる」と喜ばれています。調理部特製の玄米弁当もあります。お立ちより下さい。

オーサワジャパン記念式典より

5月29日、オーサワジャパン設立25周年と田中波留子社長(PUネーム=フローラ)の自叙伝「食は人をつくり人をほろぼす」の出版記念式典が港区白金台の八芳園にて三百名の関係者を集めて開催された。

田中社長は実姉の桜沢里真日本CI協会会長とともに約半世紀に渡ってマクロビオティック運動一筋に活躍してこられ、86歳の今も現役社長として毎日出社され、純正食品普及の指揮を取っている。

式典の料理はオーサワジャパンの食材を用い、砂糖、鰹節、化学調味料を一切使用しない古式本格精進料理のフルコースで参加者より絶賛された。

(詳細は次号)

誌上フリーマーケット

〔譲ります〕

①カウチソファー／グレー花柄布張り・二人掛・新品同様／2万で購入↓5000円で。

②掃除機／型番 HC-R 16000 タテ型(黒)／1年前に購入↓20000円で。

③木製折りたたみ椅子／ダークブラウン新品／1万円で購入↓2000円で。

④木製鏡台／うす茶・新品／2万円で購入↓5000円で。

問☎03-3290-0102　内海

●このコーナーにお便り下さい●
住所・氏名・品名(数量、購入年、希望価格)・希望の連絡方法(Tel、ハガキ等)①譲ります②譲って下さい、明記のうえ「誌上フリーマーケット係」宛に葉書でお申し込み下さい。

fromEditor's 編集室便り

◆4月8日　財団法人合気会へ理事長の植芝吉祥丸先生を訪ね、新刊の「道（タオ）の原理」（桜沢如一著）の推薦文を依頼する。この日、ブラジルより菊池富美雄先生が日本での連続講演のために訪日する。又、昨年暮、協会で開催したクリスマス実行委員長、掘尾裕子さんがアメリカ・ボストンの久司インスティテュートへ旅先つため来館し、抱負をお聞きする。

◆4月9日　中央大学名誉教授、中西旭先生を国立に訪ね、追加取材をさせていただく。

◆4月10日　第68回リマ・クッキングアカデミー春期修了試作会開催。回を重ねるごとに修了生が増え、平均年令も若がえりの傾向にある。特に師範修了生は今後の健闘を期待したい。修了生は左記の通り。

〔初級〕北詰けいこ・武田由美子・竹島満智子・林友子・松岡勉・松田若菜・矢沢一也・小沢いちゑ・石崎信美・小山寿美・小寺由里絵・久保田多佳子・高橋はる・谷頭千澄・木下文子・田島由美子・内田真保・勝又遊一・豊田栄子・高木つかさ・人見裕子・波木井礼子・正木秀聰・日下郁子・草野潮・倉本恵子・今ゆかり・鈴木まゆみ・島田祐子・島田新一・坂田信子・鈴木順子・万谷あけみ・藤田佳子・藤井孝・長坂喜美子・小林千賀子・妹尾貴与子・清水友睛

〔中級〕清水友睛・舘野昌也・黒沢絵美・佐藤よし・佐藤真弓・昆野雅代・高野恵美子・中村弥生・大石トシ・小椋照子・栗田佐代子・久保田多佳子・実積美子・斎藤艶乙・田村三智子・高橋名織望・深井みち子・松本美津子・水落正子・横田梅・橋本静子・出口学・山田みどり

〔上級〕川瀬幸江・舘野昌也・笠間昌子・勝俣さだ子・伊藤弘之・白石由佳・對木紀美・松林さと美・宮本侑希・宮本孝子・栗田順子・佐藤化衣子

〔師範〕野口泰子・野口結加・柏木公子・鈴木文江・平井洋子・清水映伎・高木千恵子・中島和子・本くに子・磯俊哉・田中ノブ子・池田秀子

◆4月12日　正食協会との定例、東西合同会議を名古屋で開催。

◆4月16日　マジシャンのクリス・ニックル氏が来館。5月頃放映予定のTVCM（テレビコマーシャル）〝モン・カフェ〟に登場とのこと。本日より熊本、天粧より福山貴文君（27歳）協会スタッフとして来館。大いに期待したい。

◆4月17日　今月で満95歳のリマ先生誕生パーティーを「ベトナム―日本　国際交流の夕べ」と題しさくらホールで開催。

◆4月19日　東京・小平市在住の画家、奈良達雄さんを「ガンを治す食事療法」（仮題）取材のため訪ねる。胃ガンをきっかけにマクロビオティックをはじめとした精神世界の遍歴をおききする。目下、仙台、インナークリニックの城谷先生に師事。

下北沢で天然酵母パン「ぴすとーれ」を昨年12月オープンした山下さんを、6月号特集記事「食が癒す奇跡の体験レポート」

取材のため訪問。夜、お茶の水の新泉社に小汀社長を訪問、新刊の打合せをする。

◆4月20日　科学評論家、深野一幸氏が新刊「地球を救う21世紀の超技術」（廣済堂）の紹介もかね来館。

◆4月24日　菊池富美雄講演会開催。

◆4月29日～5月5日　協会一階、オーサワジャパン東北沢店、改装工事。

新宿より小田急線の各駅停車に乗って10分弱、東北沢駅をおり、2分程歩くと「マクロビオティックセンター」に着きます。20年ぶりにビル全体をきれいにしました。特に、協会直営となった一階のオーサワジャパン東北沢店は、外からみるととてもナチュラルショップにはみえず大変閉鎖的でしたが、今回の大改造でとても明るく親しみやすい店に生れかわりました。客層も若い方が増え、これからのマクロビオティック運動を象徴しているようです。是非、見学がてらお出掛け下さい。

〔お知らせ〕

本誌5月号で募集致しました「洗顔用浄肌布モニター募集」には35名余りの方のお申し込みがありました。厳正な抽選の上、商品を発送させていただきました。ありがとうございます。

協会インフォメーション

ボランティア通信員募集

あなたの身近なマクロビオティック関連記事を定期的に送っていただける方、募集します。地元のレストラン・お宿・効き目のある温泉・無農薬野菜の生産者・推薦できるお医者さん・治療院・イベント企画等何でも結構です。希望者はボランティア通信係まで葉書で申込み下さい。

食物による治病体験記募集

身近な食物による治病体験記を募集します。注射や投薬・手術等は、症状等がおさえられるため、一見即効性があるようにみえますが、細胞レベルから健康を回復したとはいえません。医者や薬に頼りたくなる昨今、真の健康をとり戻すためにも、身近な食物による治病体験を語りついでいきましょう。カゼ・頭痛・腰痛からガン・糖尿病等の難病まで、原稿用紙・便箋・時間のない方はテープに録音されてもかまいません。貴重な体験を記録し、多くの方に分かち合いましょう。

編集部・治病体験記係

信州高山村
生産者訪問バスツアー

日時　1994年８月２日(火)～８月４日(木)
　　二泊三日
場所　長野県上高井郡高山村
申込　電話でご予約後、参加者氏名・連絡先を明記の上、現金書留で郵送、またはご持参下さい。
定員　５０名（大型バス一台貸切）
　　定員になり次第締切。
参加　大人￥27,000（中学生以上）
　　子供￥24,000（5~12才）
　　幼児￥ 5,000（4才以下）

◎食事はすべて手作りのマクロビオティック料理です。(8/4の昼を除く)
◎８月２日の昼食はお弁当をご持参下さい。
◎佐々井先生の無双原理のお話しもあります。

山田牧場

ロッジ・カナディアン

日　程

8月2日

AM８時　新宿駅西口出発
昼　食　各自お弁当持参
昼過ぎ　ひょうたん村到着
　　長野県上高井郡高山村福井原
　　農園散策
　　ひょうたん村出発
夕　方　宿泊先ロッジ・カナディアン到着
　　長野県上高井郡高山村
　　山田牧場
　　牧場散策・山歩き（自由行動）
　　夕食＆交流会
　　入浴（温泉）
　　ロッジ・カナディアン泊

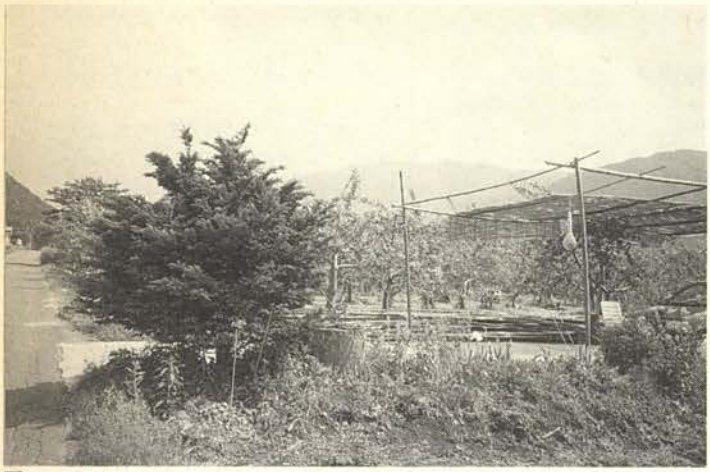
8月3日

午　前　ひょうたん村にて農作業体験
午　後　温泉巡り
　　（山田温泉・五色温泉・七味温泉）
　　ロッジ・カナディアン泊

8月4日

午　前　ロッジ・カナディアン出発
　　小布施出発（北斎館・高井鴻山記念館・日本のあかり博物館）
夕　方　新宿駅西口到着、解散

きれいな空気とアルプスから涌きでる冷たい水、
そして、ひょうたん村の無農薬野菜とお米で作られたマクロビオティックの食事ですごす３日間。
軽い農作業と散策の後は、温泉巡りが待っています。
仕事も勉強も家事も離れて、生活のリズムをゆったりと大自然に任せてみましょう。
佐々井譲先生を始め、協会全スタッフ・現地生産者と共に過ごす今回のツアーは
これからのマクロビオティックライフを楽しむ価値ある３日間となるでしょう。



■ひょうたんのある風景

ひょうたん村プロフィール

農業経験などほとんど無い者が数人集まって、自然農法によるりんご作りを中心に、“農”を通じてマクロビオティックを実践することが目的で、りんご以外の作物は市場に出してはいませんが、お米や野菜、味噌作りなどいろいろなことにチャレンジしています。

■ひょうたん村の人々

☆今年から従来の健康学園をふまえ全国各地の生産者および各種団体・グループとの交流を交えたマクロビオティック・バスツアーを恒例の行事とします。受け入れ企画のできる方（生産者グループ・各種団体など）募集しております。ＣＩ協会までご連絡ください。

〒１５１　東京都渋谷区大山町１１－５　☎０３－３４６９－７６３１

私達の台所　料理教室、研究会
■一慧のクッキング 時毎月第２木曜
■食箋料理、手当法研究会 時毎月第４日曜 講大森一慧 所相模台公民館
問☎0427(84)3163　加藤

御殿場・富岳庵
■食養料理集中講座 講田中愛子 時第１土曜14時～翌日14時 費11,000円（宿泊含） 問☎0550(83)4759　富岳庵
■基本食道場（合宿）指導／友井寛
問☎03(3378)6873 健康道場 所静岡県

健心館道場　料理教室
●食箋料理とお話 講大森一慧
時第２日曜13時～ 所静岡県富士郡
問☎0544(67)0356

愛知・リマクッキング
講浮津宏子 時第１日曜11時、15時
所小牧市・長生堂 問☎0568(76)2731

山本祥園自然食料理教室
講山本祥園
●時第１木曜10時～13時 所神戸市・上御影会館 問☎078(822)3328
●時第２水曜10時～13時 所牧方市・サダ公民館 問☎0720(53)2200
●時第３月曜10時～15時 所神戸市・ひなたぼっこ 問☎078(583)0347

神戸たんぽぽ会　料理教室
講ヘイルウッド知子 時第１木曜10時～14時 費2000円 所神戸ヘルスフーズ 問☎078(453)1777　岡本

新多聞ウェルネスクラブ
■料理教室 講佐々木桂子 時第３土曜
■オープンハウス　―ウェルネスライフ、マクロビオティックを語り合う―
時月または水曜10時～
所神戸市 問☎078(783)4591

講座開設について
時平成５年10月～平成７年７月
テーマ ①現代文明の在り方と行方
●近代の成立と終焉●日本回帰と神道の伝統 ②神道は現世をどのように見るか●高天原と中津国および根国●罪穢と禊祓 ③新世紀の社会はいかに成るべきか 所文京区 問03(3943)4790 (株)エーオーエー・アオバ内　萩原

第Ⅲ期いやしの養生講座　医食同源の知恵〈全５回〉
印度・中国・日本の伝統食に学ぶ食養生
時5/14、5/28、6/11、6/25、7/9
費１回4000円全５回15000円 所文京区
問☎03(3827)8431　柏樹社・佐野
問☎03(3460)0612　中島
※お弁当の注文配達、パーティーのケータリング、出張料理教室承ります。

狭山マクロビオティック料理教室
講小林夕夏 時第１・３土曜(夜)、第２・４水曜(昼) 所埼玉県狭山市・一玄屋 問☎0429(59)1941

たべものや　連句会
時偶数月の第３日曜 14時～18時半
所町田市・たべものや 問0427(25)3201

やさい料理教室
時毎月第１土曜日10：30～12：30
講角田明子 費2,000円
所三鷹市 問0422(41)3874　大友

未来食アトリエ風Fu
■未来食クッカリー&セミナー８回コース 講大谷ゆみこ 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
所文京区 問☎03(3269)0833　島越

秋葉原・津田温古堂　操体教室
時第２・４日曜 問☎03(3864)0557

JAPON蒼玄MBF 行事案内
■翔進料理教室
●八王子本部…第１週金～日曜 ●立川支部…第２週水～金曜 ●会津支部…第３週金～日曜 ●長野支部分室…第４週金～日曜 時水～土曜…18～20時　日曜…11～13時 講菅藤真佐徳
■正食医学講座 ●長野支部…第４金曜18時～●会津支部…第４日曜18時～
■半断食説明会　本部・各支部随時
■半断食ドッグ　本部・各支部随時
問◎八王子本部☎0426(25)0096 ◎長野支部☎0262(32)0301 ◎長野支部分室☎0262(21)8631 ◎会津支部☎0242(29)8116 ◎立川支部☎0425(36)8477

あさいろ舎　料理教室、勉強会
■料理教室 講川内翔保子 時第２か第３木・金・土 所秦野と本厚木
■あさいろ塾 講佐々井譲 時第２土曜18時～所秦野市・レストラン「マニホージュ」 問☎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、自家製酵母パン） 所横浜市栄区（JR本郷台駅５分） 問☎045(894)4799　岡田

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
講森山恵瑞香 時第３日曜13時～16時
所札幌市手稲区 問☎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 所青森市戸山 問☎0177(41)9559

仙台・みちのく自然食品センター
■食養料理教室 講佐々木はるか 時第３日曜９時～ 問☎022(262)7677

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

パス《食禅》合宿
時毎月１日～５日（８月は13日～17日）
●自然の中での"食物による禅"。料理講習、食哲学、瞑想他 講橋本宙八
所福島県いわき市 問☎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～
所岩手県盛岡市 問☎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
講吉成知江子
■陰陽勉強会 時第３日曜11時～
所高崎・MA愛NA 問0273(22)5484

のり子のマクロビオティッククッキング
■Oリングホームクリニック講針灸師山本達治■パン作り■マクロビオティック初級講座講伊藤のり子
所代々木上原 問☎03(3485)0165 伊藤

べじたぶるはうすくっきんぐくらす
■ナチュラルデザートコース 毎週火曜
■マクロビオティック料理 隔週木曜
■foreigner cooking class 隔週木曜
費3000円（子連れ可） 所世田谷区

大森英桜先生　月例会

時原則として第３日曜1：30～４：00
所大阪府豊能郡豊能町光風台
問0727-38-6115（午後６時～８時）
兵庫△▽会　鈴木

鳥取陰陽会・定例勉強会

講伊藤誠(長生堂) 時8/28(日)13～16時
所平岩会館　食養相談あり（要予約）
問0858-52-2243
■料理教室　時7/23、24　講浮津宏子
問鳥取陰陽会

食物の気と意識のセミナー（実用弁証法の実習）

●食物の気が身心に与える影響、意識が身心に与える影響、食物の選び方、意識の用い方を実習しながら実用弁証法を体得してゆきます。実用弁証法の実習により身心の健康を体得し、真の自由人として生きることがこのセミナーのテーマです。
時毎月第３日曜13～16時　所赤ひげ堂渋谷区代々木 問03(3370)5015 費2000円

正食協会行事案内

■正食原理総合講座〔初・中級・手当法〕
■マンスリーフォーラム（7/10）
講保田 淳「漢方薬と食養の統一」
費2000円（一般2500円）・懇親会2500円
■正食クッキングスクール〔初・中・上級〕
講田中愛子、岡田昭子、野口清美
所大阪市・正食協会　問06(941)7506

塩尻親と子のキャンプ

時8/5(金)～８(月) 所長野県塩尻
問06(941)7506　正食協会

CI協会2F さくらホール 課外教室

●ヨガ教室

講三好暁　時毎週月18時～19時30分・火曜15時～16時　費会員／５回5000円 会員外／４回5000円 問☎0422(55)8963 三好

●太極拳教室

講大友映男 時月２回 費１回・2000円
問☎0422(47)6639　大友

●ヨガとインド古典舞踊教室

講ニシャ立田　時毎週火曜18時～19時
問☎03(3780)1062、03(3469)0468

穂高養生塾 '94塾生募集

癒しに関わる職業についている人、深い癒しに関心のある人を対象に、約20名の限定メンバーで、毎月１回（年間計８回）講師のみを変えて行います。
時(前)1994年４～７月(後)1994年８～12月
所長野県南安曇郡穂高町　費全８回 ¥80,000 問☎0263(83)5260　福田

禅林庵・大森一慧料理教室

講大森一慧時毎月第３日曜日12時～
所福島県・いわき市平禅林庵レストラン内“華”クッキング・スタジオ
問☎0246(25)2952

奈良正食友の会・定例健康講座

講松岡四郎 時奇数月第４木曜10：30～

大場正食料理教室（初・中級）

講大場育子　時月4回10：30～13：00
所奈良市　問☎0742(45)8026

㈲愛和・玄自然食品学習会

■環境問題 ①合成洗剤、石けん ②電磁波 ③自動車公害 ④藻塩の歴史と作り方
■手作りみそ講習会
所岐阜県多治見市　問0572(22)5537 川崎
※希望者一人より学習会開きます。
出張学習会あり。日程は打ち合わせ。

グリーンクラブ行事案内

■リマクッキングアカデミー富士宮校
時初級・第三水曜、10：00～13：30
中級・第一日曜、10：00～14：00
講松永早穂理　費3000円
■ホリスティックヨガ　富士宮支部
時水曜、13：00～18：00
講近藤紗登美、松永早穂理　費3000円
■易学入門クラス
時第二・四土曜、19：00～21：00
講松永早穂理　費3000円
所富士宮市・富士グリーン北町店
問0544(22)3741・(27)4528

シャロム　料理教室

講西村柚美　時第３金曜　所長野県
問0263-83-3838 ペンションシャロムヒュッテ

第６回能登塩田見学ツアー

■日本で唯一残された角花さんの揚げ浜塩田。塩づくりに対する熱い情熱の中に、ヒトが働く原点のようなものを感じる。自身の仕事に喜びも誇りも持てる人がもつ満面の笑顔は、能登の美しい海で輝いているに違いない。
時8/27、28 費金沢から往復１泊２食付 18,000程度　問03-3460-3961日塩研

MCROBIOTIC自然食料理教室

時第２金曜または土曜　所桧扇閣
問☎05994(3)6326

三重・正食料理教室、試食会

■MACROBIOTIC　自然食料理教室
時第３水、日曜日　３日前まで要予約
■MACROBIOTIC　自然食料理試食会
時第４日曜日　３日前まで要予約
所南牟婁郡　問05979(8)1366　笹井
●純正食者の方のみお泊めします。

愛康内科医院　定例勉強会

■愛康会　時第２土曜13時～
所福岡県久留米市　問☎0942(21)5556

東村山ふれあい勉強会

講石田光延　時第２水曜２時～
所久米川自然食店　ふれあいの村
問☎0423(95)9525（１時～）

たまねぎ倶楽部

■食養講座　講松田盛夫　時第２月曜10時～12時　所函館市民体育館

屋久島・ペンション天然村

●自然食料理でおもてなしいたします
所鹿児島県熊毛郡　問☎09974(7)2922

マクロビオティック・ヨガ教室

●毎週水曜10：00～11：30（山崎宅）
●毎週木曜11：00～13：00（大阪・SpaceMûa）
●毎週土曜9：45～11：15（神戸・港島憩いの家）問☎078（302）4316　らいふりふおーむ塾（代表／山崎まゆみ）

心身改善ドック・料理教室・勉強会

●マクロビオティックな生活にアラタな刺激が欲しい方も、マクロビオティックに出会う前の方も全員集合！
■各々毎月一回　問☎03(3290)0102
所N・Pインナーナリニック（経堂）

PU実践研究会

■桜沢先生のCRUXを解いたり、PUを実践する中での気付きなど情報交換を行っています。無双原理や文明法則史学、全一学、和道などをテーマに読書会をはじめました。
時第１、２、３火曜　18時～20時　所四日市市　問☎(0593)52-9206　井上

富山ヘルシークッキングスタジオ

講寺崎乃里絵　時毎月一回10：30～2：00
所富山市　問0764(33)5975　寺崎

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。
Ⓐマークはオーサワジャパン㈱食品取扱店です。

販売店名	住所・電話	営業時間 休日	主な商品・催しもの	
〈北海道〉				
たまねぎ倶楽部 喫茶ぶらうんらいす	〔〒041〕函館市美原2-8-20 ☎ 0138-46-8926	9：00～15：30 ㊏・㊐	オーサワジャパン商品、有機無農薬野菜 食養講座、自然食レストランぶらうんらいす	Ⓐ
バイオエネルギーリサーチ インナークリニック	〔〒040〕函館市松陰町31-30 ☎ 0138-32-2870　FAX 0138-31-2518	9：00～21：00 ㊊	カイロプラクティック併設、温浴療法、自然食品、健康相談	
北海道健康学苑	〔〒079〕旭川市永山町11-52-6 ☎ 0166-48-4107	8：00～20：00 ㊐	食養相談、足心道指導、食品、書籍	Ⓐ
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	10：00～19：00 ㊐・祝	食養手当法相談可・配達・宅急便可	Ⓐ
〈青森県・秋田県・岩手県〉				
たちばなや	〔〒030〕青森県青森市新町2-1-8 ☎ 0177-22-6577 FAX 0177-22-6577	10：00～19：00 ㊐・祝	オーサワ商品、CI図書、食養相談、配達・配送可 予約正食弁当、砂糖無南瓜万頭発送可	Ⓐ
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	9：30～18：30 ㊐・祝	野草摘、砂療法、料理教室	Ⓐ
整骨院巴堂	〔〒013〕秋田県横手市追廻2-1-4 ☎ 0182-32-3331	8：30～18：30 ㊐・祝	オーサワジャパン商品、強健術	Ⓐ
マナ自然食	〔〒020-01〕岩手県盛岡市高松1-15-31 ☎ 0196-62-6205	9：00～19：00 無	食品、野菜雑穀、図書、配達、食養指導、地方発送	Ⓐ
美容と健康マコの店	〔〒027〕岩手県宮古市新町2-26 ☎ 0193-62-8012	9：00～18：00 ㊍	健康食品、健康指導、食養相談	Ⓐ
三陸自然食の店スザキ店	〔〒022〕岩手県大船渡市大船渡町野々田7-20 ☎ 0192-27-1563	9：00～18：00 ㊐・祝	純正食品、CI図書	Ⓐ
〈宮城県・山形県〉				
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	9：00～19：00 ㊐	**食事処「友苑」**☎ 266-4095 料理講習	Ⓐ
こうげん堂	〔〒980〕宮城県仙台市大町2-6-17 ☎ 022-265-4465	10：00～19：00 月末㊊	食品、無農薬野菜、**自然食レストランプラトー** ☎ 265-8353	Ⓐ
自然食品サーナ仙台	〔〒980〕宮城県仙台市青葉区小田原8-12-8 ☎ 022-222-1630　FAX 022-367-5459	10：00～18：00 ㊏・㊐・祝	食養相談、無農薬野菜	Ⓐ
自然食品たんぽぽ	〔〒981-31〕宮城県仙台市泉区将監10-8-10 ☎ 022-373-2225	10：00～18：30 ㊐	無農薬野菜と無添加自然食品全般取扱い	Ⓐ
正食＆水センター インナークリニック	〔〒981-31〕宮城県仙台市青葉区上杉1-7-28 ロイヤルヒルズ上杉1101号 ☎ 022-223-3884	10：00～21：00 ㊐・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	Ⓐ
㈱玄米酵素代理店 ㈲ヤハタ美研	〔〒998〕山形県酒田市こがね町1-5-9 ☎ 0234-24-1228　FAX 0234-24-1227	9：00～18：00 ㊐祝・第２㊏	食改善で真の健康を-玄米胚芽発酵食品「玄米酵素ハイゲンキ」販売。心と体の解放「安静道」指導	
〈福島県〉				
さつき自然食品店	〔〒960〕福島県福島市五月町11-19 ☎ 0245-23-1924	9：00～19：00 ㊊・盆・正	野菜、生物、パンなど火曜日入荷 配達可 おにぎり、弁当販売・食堂（水曜から日曜）	Ⓐ
五十沢屋	〔〒960-13〕福島県伊達郡飯野町字町29 ☎ 0245-62-3343	9：00～20：30 ㊍	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	9：00～22：00 無	純正食品、CI図書、食養相談	Ⓐ
こだわりや♡ にちなん書店	〔〒963〕福島県郡山市久留米2丁目96-2 ☎ 0249-45-6332　時間外は店裏自宅へ	8：00～19：30 無休	純正食品、無農薬野菜、パン、絹綿衣類、自然化粧品、書籍、食による健康法、地方発送配達可	Ⓐ
とみや	〔〒963〕福島県郡山市開成2-4-15 ☎ 0249-32-0048	9：00～20：00 ㊍・祝	無農薬野菜、自然食品、自然酒、自然化粧品、アレルギー対応食品、洗剤、肌着、下北ヒバまな板、他	Ⓐ
JAPON 蒼玄 MBF 会津若松支部	〔〒965〕会津若松市天神町14-13 ☎ 0242-29-8116	10：00～19：00 無	半断食（６日間通いでできます）翔進料理教室 純正食品、書籍、無農薬野菜他販売	Ⓐ
バス	〔〒970〕福島県いわき市小川町上小川字中戸渡35 ☎ 0246-88-2545		月刊「マクロビアン」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治町10-2 ☎ 0246-21-4159	9：30～19：30 ㊐・祝	OJ食品、CI書籍、無農薬野菜、**ランチタイム**有、料理教室（第３日曜日）	Ⓐ
会津屋	〔〒966〕福島県喜多方市諏訪156-1 ☎ 0241-22-4193	7：00～20：00 無	無農薬野菜、純正食品、CI図書、食養相談、配達、配送	Ⓐ

〈石川県・新潟県〉

山本助産院	〔〒921〕石川県金沢市新保本1-222 ☎ 0762-49-4805	9：00～16：00 予約制	母性・母乳育児のことなら何でもOK	
中㈲かねなか カルチャー部	〔〒955〕新潟県三条市四日町14-16 ☎ 0256-35-2468	9：00～19：00 ㊐・祝・第1、3㊏	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	

〈群馬県〉

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	10：00～20：00 ㊊	図書、食品、料理教室	
麥里ファーム	〔〒373〕群馬県太田市中根801 ☎ 0276-31-8850	10：00～19：00 ㊐	自然農法農産品、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	9：00～20：00 ㊐	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〕群馬県前橋市山王町2-25-10 ☎ 0272-66-5334	11：00～19：00 ㊐・㊊	食品、無農薬野菜、自然化粧品、配達、食事会	
宮前薬局上原店	〔〒378〕群馬県沼田市上原町1801-22 ☎ 0278-24-3678	8：00～20：00 ㊐	漢方薬、カイロプラクティック併設	

〈茨城県・栃木県〉

つくばマクロビオティック	〔〒300-42〕茨城県つくば市北条301 ☎ 0298-67-1951	14：00～18：00 ㊏・㊐	オーサワ商品自家野菜	
整命院・茨城	〔〒311-22〕茨城県鹿島郡大野村和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	
明日葉農園	〔〒300-12〕茨城県稲敷郡茎崎町下岩崎1779 ☎ 0298-76-1479	9：00～19：00	ミズホ有機・バイオ・無農薬米、ハト麦、雑穀、野菜、果菜、自家製味噌、沢庵、足心道、図書、宅配	
晴雨（てりふり）農場	〔〒349-13〕栃木県下都賀郡藤岡町大前1751 ☎ 0282-62-2635		自給自足的基盤に立っての衣食住の追求と実践	
ゆかいな自然食品店 どんぐり	〔〒321-32〕栃木県宇都宮市鐺山町651-2 ☎ 0286-67-9200	9：00～19：00 ㊐午前・第2㊐	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	
山二商店	〔〒324〕栃木県大田原市山の手1-13-1 ☎ 0287-22-3350	9：00～19：00 無休	野菜、果物、自然食品	
（有）マルエローゼ	〔〒329-44〕栃木県下都賀郡大平町富田873-15 ☎ 0282-43-2031　FAX 0282-43-8791	9：00～19：30 ㊐	加工品、化粧品	

〈埼玉県〉

大成自然食センター	〔〒330〕埼玉県大宮市南中野306-1 ☎ 0486-84-4466	8：00～20：00 ㊏	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	11：00～18：30 ㊐	無農薬野菜、海産物、配達	
ヘルスショップ浅野	〔〒336〕埼玉県浦和市常盤9-10-4 ☎ 0488-31-0647	10：00～19：00 ㊌	食品、無農薬野菜、書籍、化粧品	
野良・浦和店	〔〒336〕埼玉県浦和市仲町3-2-1スカイマンション105 ☎ 048-824-4636	11：00～19：00 ㊐12～19・無	反農薬八百屋	
太陽堂	〔〒343〕埼玉県越谷市大沢4-10-5 ☎ 0489-62-3479	9：00～20：00 ㊐	純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室	
大橋自然食	〔〒350〕埼玉県川越市霞ヶ関北4-22-17 ☎ 0492-32-9445	9：00～19：00 ㊐	無農薬野菜、食品、図書、化粧品、配達、地方発送、料理教室	
オルゴン堂	〔〒350-12〕埼玉県日高市栗坪4-1　西武秩父線高麗駅 ☎ 0429-85-7541	11：00～19：00 ㊌	天然酵母パン製造。オーガニックフーズ、カフェレストラン、ハーブオイル、ピアノコンサート	
㈲デリカショップ キャリオカ	〔〒350-02〕埼玉県坂戸市薬師町2-18 ☎ 0492-83-4433	10：00～21：00 ㊌	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	11：00～19：00 ㊐	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	10：00～20：00 ㊐・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	10：30～19：00 ㊐	野菜、書籍、パン、化粧品、料理教室、惣菜、配達	

小川自然食品店	〔〒362〕埼玉県上尾市上町2-7-25 ☎ 0487-74-8504	10：00～19：00 ㊎	純正食品、有機農産物、浄血指導、料理教室	◭
ピッコロ	〔〒367〕埼玉県本庄市緑1-3-8 仲佳志ビル1階 ☎ 0495-21-2424	10：00～20：00 ㊍		◭
みさと	〔〒347〕埼玉県加須市久下4-41-13 ☎ 0480-65-1780	10：00～19：00 ㊌㊐	食品、無農薬野菜、自然化粧品	◭

〈千葉県〉

カムカムサン	〔〒263〕千葉県千葉市稲毛区緑町1-28-2 ☎ 043-247-1737	10：00～19：00 ㊐	無農薬野菜、図書、健康相談、食事指導、配達、各地発送	◭
市川平和堂	〔〒272〕千葉県市川市真間3-11-12 ☎ 0473-22-0810	10：00～19：00 ㊐	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〕千葉県市川市行徳駅前2-21-22 行徳マンション1F ☎ 0473-56-6166	10：00～19：00 ㊐・第2㊏		◭
自然食品の店たんぽぽ	〔〒272〕千葉県市川市南大野3-22-25 ☎ 0473-37-5072	10：30～6：00 ㊐	純正食品、無農薬・有機野菜、生活雑貨、その他	
酒文商店	〔〒289-25〕千葉県旭市中谷里2526 ☎ 0479-63-9906	9：00～19：00	食品全般、自然酒	◭
自然食品の店たんぽぽ	〔〒277〕千葉県柏市泉町6-57 ☎ 0471-67-1997	10～19 第2㊐	食品、無農薬野菜、食養・美容相談、各地発送	◭
早おき村	〔〒273〕千葉県船橋市本町1-1-7 東武デパート B1F ☎ 0474-25-2211	10：00～19：00 ㊌	配達あり、品数豊富な完熟野菜	◭
潮音（しおん）	〔〒295〕千葉県安房郡千倉町北朝夷2965-1 ☎ 0470-44-1975	11：00～20：00 ㊊㊋・第2・4㊏㊐	OJ食品、エコロジーハウス研究所	◭

〈東京区部〉

GAIA（ガイア）	〔〒101〕千代田区神田駿河台3-3-13 ☎ 03-3219-4865	11：00～19：00 ㊐・祝は12～19	エコロジー商品多数	◭
㈱P・S	〔〒102〕千代田区五番町2-14 ☎ 03-3264-6061		完全無臭ニンニク"サチヴァミン"腸内有効菌エキス"プシュケー"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	9：30～19：00 ㊐	野菜、海産物、食養相談	◭
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 ㊐・㊊	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・ケータリング・お弁当★ハートホップバザール…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	10：00～21：00 ㊐	但し5時～営	◭
高砂自然食品センター	〔〒125〕葛飾区高砂8-13-5 ☎ 03-3600-4322	9：00～20：00 ㊐	無農薬野菜、果物、料理講習、勉強会、配達	◭
東京自然食	〔〒124〕葛飾区立石1-9-16 ☎ 03-3694-0029	10：00～19：30 ㊐	有機野菜、食品、自然化粧品、配達有	◭
三恵	〔〒143〕太田区山王2-1-5 大森駅ビル ララ地下2階 ☎ 03-3775-0403	10：00～20：00 第3㊌	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 Fax. 03-3755-1412	10：00～19：00 ㊐	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	10：30～19：00 盆、正月を除く年中無休	日本CI協会食品事業部　無添加・純正マクロビオティック食品約600品目。無農薬有機栽培の野菜・果物・米・雑穀。天然酵母パン多種。天然にがり豆腐。手づくり冷凍惣菜。圧力鍋・土鍋・浄水器ハーレII・肌着・タオル・絹製品。自然素材の生活雑貨各種。	◭
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	平日10～19 ㊐・祝は10～18	食品全般・図書、小売・卸し、レストラン「天味」併設	◭
薬日本堂株式会社	〔〒150〕渋谷区桜丘町20-12 ☎ 03-3476-4154	9：00～18：00 ㊐・祝	健康指導・健康相談・生活養生、漢方薬、健康食品(オリジナル)、書籍などの広報活動他	
セレ株式会社	〔〒151〕渋谷区富ケ谷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	◭
地球人倶楽部	〔〒152〕目黒区自由が丘2-15-8　デリカビル1F ☎ 03-3725-2710	10：00～21：00 無	大丸ピーコックとモスバーガーの間の道入り右手、有機野菜	
日本食用塩研究会	〔〒155〕世田谷区北沢2-38-9 ☎ 03-3460-3961	9：00～17：00 ㊐・祝	自然海塩"海の精"配布	

れんげや	〔〒157〕世田谷区南烏山5-1-14 ☎ 03-3326-5085	10：00～19：00	女性3人の八百屋と玄米レストラン、無農薬野菜、乾物	◭
経堂自然食品センター	〔〒156〕世田谷区経堂2-3-7 ☎ 03-3428-9555	10：00～20：00 ㊡	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〕世田谷区砧5-24-6 ☎ 03-3415-1663	11：00～19：00 ㊡	宅配無料、無農薬野菜と果物その他	◭
N・Pインナークリニック	〔〒156〕世田谷区宮坂3-41-14　スカイマンション601 ☎ 03-3290-0102　経堂下車・徒歩10分	10：00～21：00 無	心身改善ドッグ、温浴療法、健康相談、手作りゴマ塩、無農薬野菜、純正食品、書籍、勉強会	◭
健康道場	〔〒151〕渋谷区代々木4-43-12 ☎ 03-3378-6873	9：00～17：00 ㊡・祝	サンゴ草、梅醤番、豊寿、陽泉 オーサワ商品 毎月第4日曜午後1時より勉強会	◭
㈱ミナ本店	〔〒165〕中野区新井5-20-11 ☎ 03-3385-6058	10：00～18：00 ㊡・祝	東武船橋デパートB1F はやおき村㊋10：00～19：00㊌休み	◭
ビーンズ	〔〒165〕中野区新井2-7-10 サンハイツ中野1F ☎ 03-3388-4436	10：00～19：00 ㊡	有機無農薬野菜、加工品、豆腐、他	
グルッペ自然食糧品店	〔〒167〕杉並区荻窪5-27-5 ☎ 03-3398-7427	10：30～19：00 ㊡	レストラン ☎ 03-3393-1224 11：30～21：00 ㊡休み	◭
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	9：00～22：00	クラス：入門・中級・安産・断食・瞑想等の講座	
カテリナヘルス	〔〒168〕杉並区方南2-18-15 ☎ 03-3313-7700	11：00～20：00 第2、4㊡	第1、3㊊・祝12：00～ 休み正月・盆・5月連休各5日 都内近郊配達有　無農薬野菜、各種自然食品	◭
安心の里	〔〒171〕豊島区池袋2-23-4 ☎ 03-3987-0952	11：00～20：00 ㊡	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	11：00～20：00 ㊡	食品、ア除去食、引売、配達、地方発送、自然育児友の会案内所	◭
サンポーフーズ	〔〒174〕板橋区南常盤台1-29-4 ☎ 03-3973-0721	9：30～19：00 ㊡・祝	無農薬のお米と野菜、健康相談 三豊商事KK食品部	◭
はるさん商会	〔〒174〕板橋区蓮根2-18-14 ☎ 03-3968-4120	11：00～19：00 第2㊏	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	9：00～19：00 ㊡	自然農法食品、野菜、化粧品、図書	◭
自然食糧品店 味穂	〔176〕練馬区栄町40-13 ☎ 03-3948-5701	10：00～19：00 ㊡	自然食糧品	◭
自然食品の店ななくさ	〔〒177〕練馬区西大泉町1-15-10 ☎ 03-3925-0914	9：00～20：00 ㊡	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	10：00～20：00 無	食品、化粧品、野菜、アレルギー対策食品 全国発送	◭
㈱コス・ワタナベ キッズ・オーガニック・スペシャル	〔〒130〕墨田区横川3-7-11 ☎&FAX 03-3626-9641	9：00～18：00 ㊡・祝	オーガニックファミリーの為のエコロジー日用雑貨、無添加菓子、純正食品。配達・発送可	◭
ブラウンライス	〔〒135〕東京都江東区福住1-7-15 ☎ 03-3642-0241	9：00～18：00 ㊡・祝	WHOLE　FOODなお菓子製造・卸し、店頭販売あり。お菓子教室・食事会開催	◭
ナチュラル 小岩店	〔〒133〕江戸川区南小岩7-24-15 小岩ステーションビルポポ1階　☎ 03-3672-3710	10：00～20：00 第3㊌	健康食品、自然食品、有機農法野菜、自然化粧品等、配達あり	◭

〈東京市部〉

はじめ健康食品店	〔〒180〕武蔵野市中町1-29-5 ☎ 0422-54-7716	8：30～20：00 ㊡	食品、野菜、アレルギーの方の料理教室㊎	◭
東京幸茸園	〔〒181〕三鷹市新川4-25-30-3 ☎ 0422-48-3877	9：00～18：00 ㊡・祝	霊芝、花粉、純正食品、全国配送、半断食受付	◭
やさい村	〔〒181〕三鷹市下連雀3-6-25 ☎ 0422-47-6639	10：00～18：30 ㊡	オーサワ商品取扱、練馬・武蔵野・三鷹・調布地区引売り	◭
グルッペ調布店	〔〒181〕三鷹市中原2-12-6 ☎ 0422-49-7225	10：00～19：00 ㊡	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	10：00～19：00 ㊡	無農薬のお茶・有機野菜・果物、純正食品	◭
食養の店和康	〔〒184〕小金井市本町4-14-22 ☎ 0423-85-5261	10：00～18：00 ㊏・㊡	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	11：00～19：00 ㊡	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	10：00～18：30 無	無農薬野菜、純正食品、浮津宏子先生の料理教室	◭

JAPON 蒼玄 MBF 株式会社蒼玄	〔〒192〕八王子市小門町20-2 ☎ 0426-25-0096 支部/長野、会津若松、立川、他各地サークルあり	10：00～19：00 無	半断食(通いでできます)純正食品販売、蒼玄雅楽部、翔進料理教室、翔進懐石「蒼玄」	◭
スペース・ムウ たべものや	〔194〕東京都町田市原町田2-9-5 ☎ 0427-25-3201　小田急町田駅　JR町田駅	11：00～21：00 ㊍	玄米主食の各種定食・惣菜・弁当・エビスビール玄米酒・純正食品・野菜・生活雑貨・書籍・陶器	◭
生活広場ろばや	〔〒203〕東久留米市滝山5-1-16 ☎ 0424-77-5857	10：00～19：00 ㊊	無農薬野菜、自然派食品、書籍	◭
ドリームス・カム・トゥルー㈱（通称ダクト）	〔〒202〕保谷市新町5-5-20 ☎ 0422-36-2055	9：00～21：00	自然食品・自然化粧品等の通信販売及び卸販売	
火の島屋	〔〒100-01〕東京都大島町元町字清水267-4 ☎ 04992-2-2864		三原山の噴火のごとくほとばしる生命への情熱で新しき世界へ！	◭
八丈自然館	〔〒100-14〕八丈島八丈町大賀郷7590 ☎ 04996-2-1800	9：00～20：00 祭	鍼灸、レストラン、食品販売	◭

〈神奈川県〉

マニホージュ (穀菜食レストラン&販売)	〔〒257〕秦野市今泉323-11 ☎ 0463-82-6036	10：00～17：00 ㊍・㊎	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	◭
山崎鍼灸指圧院	〔〒213〕川崎市高津区末長224-3 ☎ 044-865-5581	9：00～21：00 ㊐・㊊	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〕川崎市麻生区千代ケ丘9-9-13 ☎ 044-953-9721	10：00～17：00 ㊐・祝	心身改善ドッグ、純正食品販売	◭
㈲無元商会	〔〒225〕横浜市緑区荏子田3-22-8 ☎ 045-901-6776	9：00～19：00 ㊐	食品、配送、要注文	◭
杉田屋本店 ナチュラルフレンド	〔〒221〕横浜市神奈川区鶴屋町3-35-8 ☎ 045-311-2196	10：00～19：00 ㊏・㊐・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	10：00～19：00	無農薬野菜、豆腐、枇杷葉温圧	◭
八百屋そうだわよ	〔〒246〕横浜市瀬谷区阿久和町4405 ☎ 045-365-6493	11：00～18：30 ㊐	店舗、引売り、配達、㈲晴耕舎	◭
健康自然食品センター	〔〒244〕横浜市戸塚区戸塚町118山口ビル1F ☎ 045-881-7636JR 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	㊐・祝	野菜、食品、洗剤、書籍、移動販売と配達 店舗販売	◭
ヘルスロード自然食センター	〔〒242〕神奈川県大和市中央6-3-22 ☎ 0462-62-0020	10：00～19：00 ㊐・祝	健康食品、自然食品、無農薬・有機栽培野菜、自然化粧品、健康器具、他	◭
穂（みずほ）	〔〒259-01〕神奈川県伊勢原市桜台1-12-12 ☎ 0463-96-0108	10：30～18：30 ㊐・㊍	無農薬野菜、海産物、豆腐、パン配達	◭
陰陽洞	〔〒249〕神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎ 0468-73-7137	10：00～19：00 ㊐	食品、無農薬野菜、豆腐、化粧品、食養相談、配達	◭
ゆうき自然健康食品店	〔〒249〕神奈川県逗子市久木2-5-11 ☎ 0468-73-8050	10：00～19：30 祝	野菜、パン、豆腐、みそ、醤油、貸本	◭
まごころや	〔〒250〕神奈川県小田原市東町3-9-5 ☎ 0465-32-3760	13：00～17：00 ㊐・㊊	純正食品、CI図書	◭
延寿	〔〒239〕神奈川県横須賀市根岸町4-3-6 ☎ 0468-35-8773	10：00～19：00 ㊐	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　FAX 0427-84-7793	10：00～20：00 無	食品、PU図書、料理教室、勉強会、交流会	◭

〈山梨県・長野県〉

マルナカ薬局	〔〒403〕山梨県富士吉田市下吉田251 ☎ 0555-22-0200	9：00～21：00 第2、4㊐	漢方薬、健康相談、リスプラン化粧品、食品	◭
白倉商店	〔〒406〕山梨県東八代郡御坂町上黒駒3550 ☎ 0552-64-2041	9：00～14：30 ㊐		◭
こくーぞう(虚空蔵)	〔〒409-15〕山梨県北巨摩郡大泉村西井出8240 ☎ 0551-38-4653	12：30～19：00 ㊋・㊍	雄大な山々と小さなお店！	◭
㈱光彩工芸	〔〒407-01〕山梨県北巨摩郡双葉町竜地3049 TEL0551-28-4181	9：00～18：00 ㊐	貴金属装身具	
カンピオ	〔〒394〕長野県岡谷市田中町1-4-5 ☎ 0266-24-1851	11：00～19：00 ㊐	有機農産物加工食品	◭
ペンション舎燈夢 (シャロム)ヒュッテ	〔〒399-83〕長野県南安曇郡穂高町豊里 ☎ 0263-83-3838		玄米自然食洋風コース料理、天然酵母パン、ヨーガ	◭
穂高養生園	〔〒399-84〕長野県南安曇郡穂高町有明 ☎ 0263-83-5260		食養・温泉・針灸・常設養生施設・案内書62円切手同封請求	◭
ぷてろん	〔〒389-01〕長野県北佐久郡軽井沢町追分1074 ☎ 0267-45-7525	10：30～18：00 ㊍	各種健康法研究会、食養料理研究会、野菜作り	◭

㈱黒姫和漢薬研究所 草の学校	〔389-13〕長野県上水内郡信濃町黒姫山麓 ☎ 0262-55-3125		自然の恵みに感謝して、大地の茶、野の茶などを研究製造して40年、草と健康のつどい	
JAPON 蒼玄 MBF 長野支部	〔〒380〕長野市鶴賀田町2241-1 ☎ 0262-21-8631	10：00～19：00 無	半断食（6日間通いでできます）翔進料理教室 純正食品、書籍、無農薬野菜他販売	▲
花と自然食 アトリエ映伎	〔〒386〕長野県上田市上塩尻454-1 ☎／FAX 0268-27-4187	11：00～18：00 第2週と㊐㊊	オーサワジャパン商品、天然酵母パン、雑貨、 花とマクロビオティック料理教室（第1・第3週）	▲

〈静岡県〉

半断食温泉道場 桐生リフレッシュ学園	〔〒413〕熱海市伊豆山1062 ☎ 0557-80-2101（代表）	毎月1日～8日 基本研修	「宿便とり」半断食・拡大な施設と20年の歴史 「指導者養成」……道場開設　自立営業の人に	
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	10：00～17：00 ㊐	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	9：00～19：00	純正食品、自然便秘薬、心身鍛練改造ヨガ合宿	▲
福泉堂	〔〒410-03〕静岡県沼津市原字東中1418-43 ☎ 0559-67-3777	10：00～20：00 ㊌	漢方薬、野菜	▲
英桜研究会	〔〒410〕静岡県沼津市大岡1894-1高田ハイツ B101 ☎ 0559-24-4652		大森英桜先生を通して正食の実際を学ぶ半断食セミナー	▲
富士グリーン 健康センター	〔〒418〕静岡県富士宮市宮町5-28 ☎ 0544-24-0556	10：00～18：00	料理教室（毎月第1㊐）食品、野菜	▲
ド・レ・ミファーム	〔〒418〕静岡県富士宮市若の宮町100 ☎ 0544-26-2811	10：00～18：00 ㊐	無農薬野菜・無農薬果物他こだわり自然食品 いろいろ	▲
健心館道場	〔〒419-03〕静岡県富士郡芝川町上柚野167-3 ☎ 0544-67-0356		心身統一合氣道、氣圧療法（松本健志）、玄米正食入門講座（大森一慧）	▲
自然派の食卓・道	〔〒424〕静岡県清水市平川地14-10 ☎ 0543-46-2845	10：00～21：00 無	食糧品、無農薬野菜、調理器具、陶器	▲
わらびの	〔〒424〕静岡県清水市港町2-7-13 ☎ 0543-52-9649	10：30～19：00 ㊐	無農薬野菜、無添加食糧品	▲
命と暮しを考える 自然食品の店若杉	〔〒421-01〕静岡県寺田207-28 ☎ 0542-59-3154	11：00～17：00 ㊐・祝	食養料理教室火・土週2回開催	▲
カミナリヤ	〔〒420〕静岡県静岡市銭座町68-1 ☎ 054-247-8754	10：00～19：00 無休	有機野菜、食品	▲
ナチュレ	〔〒427〕静岡県島田市南1-9-30 ☎ 0547-36-6738	10：00～17：00 ㊐・祝		▲
㈱シンワ 玄米ッ子の会	〔〒427〕静岡県島田市中央町14-22 ☎ 0547-36-4311	10：30～17：00 ㊐・祝	料理指導、食品販売	▲
ヘルシーハウス メリー （森本）	〔〒438〕静岡県磐田市中央町122-15 ☎ 0538-32-3016	9：30～20：00 ㊊	オーサワジャパン商品、自然食品	▲
自然食堀谷	〔〒415〕静岡県下田市東本郷1-2-1 サンプラザ内 ☎ 0558-22-7713	10：00～19：00 ㊐		▲

〈愛知県〉

サマディーハウス・玄気	〔〒442〕愛知県豊川市市田町大道下17 ☎ 05338-6-5679	10：00～18：30 ㊐	無農薬野菜、食品全般、化粧品、プロポリス、配達	▲
コジマフーズ	〔〒457〕愛知県名古屋市南区呼続元町9-27 ☎ 052-821-8746	8：00～19：00 ㊐・祝	無農薬玄米、玄米餅製造、純正醤油、味噌	
㈱ポパイ広場	〔〒460〕愛知県名古屋市中区栄3-30-8 松坂屋南館地下2F ☎ 052-264-3698	10：00～18：30 ㊌	名古屋地域最大の自然食品売場	▲
大岩自然食品	〔〒470-33〕愛知県知多郡南知多町内海中之郷73 ☎ 0569-62-0342	9：00～18：30 ㊐	食品全般、化粧品、健康相談	▲
㈲若宮食糧販売所	〔〒471〕愛知県豊田市若宮町6-3-8 ☎ 0565-33-0687	8：30～20：00 ㊐	自然食品、化粧品、配達	▲
愛知食養村「長生堂」	〔〒485〕愛知県小牧市小牧1-40 ☎ 0568-75-9843	9：00～18：00 ㊐	大森先生講演会、リマ・クッキングスクール、 食養相談、CI図書、純正食品、アサバ化粧品	▲
むぎとぼっぽ	〔〒487〕愛知県春日井市押沢台7-10-17 ☎ 0568-91-0666	10：00～18：00 ㊊	高蔵寺ニュータウン内 玄米おかゆパン、食品、喫茶	▲
ナチュラルビレッジ	〔〒480-03〕春日井市坂下町1-1-690 ☎ 0568-88-5740	10：00～18：30 ㊋	喫茶店併営	▲
ハローヘルス	〔〒487〕愛知県春日井市高蔵寺2-48 ☎ 0568-51-7621	9：30～18：00 ㊐	食品全般、化粧品、配達有	▲
㈱ヘルシーメイト	〔〒444〕愛知県岡崎市柱曙1丁目10-11 ☎ 0564-52-7000	10：00～19：00 無	無農薬野菜、食品、化粧品	▲

〈岐阜県・福井県〉

自然食品ハートピア	〔〒503〕岐阜県大垣市鶴見町628-6 ☎ 0584-81-0211	10：00～18：00 年中無休		◭
正食と自然食品ヤナギヤ	〔〒500〕岐阜県岐阜市織田塚町1-2 ☎ 0582-45-9355	10：00～20：00 ㊡・祝・第2、4㊏	食品、自然野菜、米、書籍、鍋等、正食料理教室	
玄自然食品 川崎康宏 多治見駅陶元町店	〔〒507〕岐阜県多治見市陶元町157-1 中央線多治見駅→東鉄グランド線陶元町停前☎ 0572-22-5537㊡23-9473	8：00～20：00 ㊡	自然農園・米・藻塩・海藻、綿絹衣類、足型靴、食器節水器、和布、環境生活学習会、案内書	◭
㈱ヒノモト	〔〒910〕福井県福井市堀ノ宮1-803 ☎ 0776-21-3811	8：30～19：30 ㊡		◭

〈三重県・奈良県・滋賀県〉

楽食デザインネットワーク	〔〒510〕三重県四日市市大井手1-2-17プラムヒルズ105号 ☎／FAX 0593-52-9206	宅配・配達・出張 定休なし	お話と食事付の楽しいピアノコンサートを全国に出前、食育相談、書店にない本の販売等	◭
桧扇閣	〔〒517-05〕三重県志摩郡阿児町鵜方943-1 ☎ 05994-3-0077		未己止（マコト）のお宿	◭
信貴山断食道場	〔〒636〕奈良県生駒郡三郷町信貴山西2-102 ☎ 0745-73-2507	毎年11/11-12/20 のみ休み	宿便取り、玄米正食指導、案内書送呈 入場費１泊 5,700円	
ヘルスステーション けんこう舎	〔〒520〕滋賀県大津市唐橋町14-14 ☎ 0775-37-3878	9：00～20：00 ㊡	自然食品、漢方薬、鍼灸、操体法	◭

〈京都府〉

まごころ堂	〔〒603〕京都市北区等持院東町49-46 ☎ 075-461-5550 Fax. 075-461-5575		人間を善くするには食物が一番、良書が二番。良書（真の健康長寿・生きがい・人間性向上書）専門。通販。資料は葉書に『新しき世界へ』・氏名・住所・☎ を記し請求を。（Faxも歓迎）	
マクロビオティック	〔〒606〕京都市左京区高野蓼原町77 ☎ 075-711-4551		弁当（予約制）、正食品、書籍	◭
ヘルス伏見	〔〒612〕京都府伏見区桃山町鍋島7 JR桃山駅西50m ☎ 075-611-0337	10：00～20：00 ㊡	純正食品、洗剤、無農薬野菜	◭
ウエルネス夢小町	〔〒617〕京都府向日市寺戸町初田24 ☎ 075-932-9723		フィットネス、ジャズダンス、気の研究、美容修正、気ヨガ指導	◭

〈大阪府〉

ヘルスマート大手通店	〔〒540〕大阪市中央区大手通2-5-1 ☎ 06-945-0618	9：30～18：30 第2、4、5㊡・祝		
㈲ティア・ベル・アメト	〔〒530〕大阪市北区天神橋3-1-40 あづさビル ☎ 06-353-6825		通信販売、電子チャージャ発売元	◭
正食協会	〔〒540〕大阪市中央区北新町2-7 ☎ 06-941-7506	9：00～18：00 ㊡	料理教室、本部講座、研究会、入門講座	
ハッコー山海フーズ	〔〒533〕大阪市東淀川区東中島1-20-12 ユニゾーン新大阪ビル414号 ☎ 06-461-3528	10：00～17：00 ㊊・㊋・㊌・㊍	配達	◭
兵庫陰陽会	〔〒563-01〕大阪府豊能郡豊能町光風台2-7-8鈴木英鷹 ☎ 0727-38-6115 Fax. 0727-38-6313		大森英桜先生講演会	
大阪SOTAI法研究会 （石丸博英）	〔〒580〕大阪府松原市河合2-6-3 ☎ 0723-32-9293 看板なし	9：00～20：00 無	操体法指導します	◭
㈱ラポール三越	〔〒596〕大阪府岸和田市沼町16-2 ☎ 0724-37-2458	10：00～19：00 無休	自然食品、健康食品、自然化粧品	◭
『桜沢如一、無双原理講究会・マザー』『北溟塾』	〔〒572〕大阪府寝屋川市高柳5-2-11 ☎ 0720-38-2874 ゆたに&たけやま		武医道稽古、PU書籍、『玄氣米CLUB』米取扱い、『きっちんくらぶ』野菜・食品わけ合い企画	
健康の家 たていし	〔〒574〕大阪府大東市北楠の里町1-3 ☎ 0720-78-3105	10：00～19：00 ㊡	7.5坪の店舗、受注販売、食品、化粧品、肌着、書籍	◭

〈岡山県・広島県・山口県・鳥取県〉

健幸の森	〔〒702〕岡山県岡山市千鳥町5-18 ☎ 086-262-0312	㊡・祝	正食協会 岡山支部、健康講座・料理教室あり、地方発送も致します	◭
自然食百科柿の木	〔〒710-01〕岡山県倉敷市藤戸町天城2221 ☎ 0864-28-8227	9：00～19：00 ㊡	無農薬野菜と自然食品豊富な品揃え 配達有	◭
㈲あすろ文化社	〔〒721〕広島県福山市新涯町1-2-3 ☎ 0849-53-5775	無	書籍、自然食品、天然酵母パン	
㈲岩本綜合漢方	〔〒732〕広島県広島市東区若草町10-4 ☎ 082-261-8001	9：00～17：00 ㊡・祝・第４㊊	鍼灸、漢方、自然食品による治療	◭
皆実CI	〔〒734〕広島県広島市南区皆実町4-1-12 ☎ 0822-55-2846 平賀佐和子		毎月第４㊏例会、料理講習、PU勉強会	

友愛堂中国伝統医学院	〔〒733〕広島市西区三篠町2-12-23 ☎ 082-237-2862	9：00～18：00 ㊊・第3㊐	食養、整体、気功、(予約)気功教室	
有限会社ツルシマ	〔〒747〕山口県防府市南松崎町5-4 ☎ 0835-22-0347　FAX 0835-22-0316	9：00～17：00 ㊐・祝・第1㊏	鶴島純正自然食品販売元 健康学園、料理教室	
山口健康生活センター	〔〒753〕山口県山口市道場門前2丁目4-22 ☎ 0839-23-1842（本部 ☎ 08397-2-3800）	10：00～18：00 ㊐	各種相談	
鳥取陰陽会 （食養村ヤス恵）	〔〒689-23〕鳥取県東伯郡東伯町徳万120-26 ☎ 0858-52-2243 井上裕恵	無	大森先生講演会、リマ・クッキングスクール、食養相談、CI図書、リマ・マサバ化粧品	◭
たんぽぽ畑	〔〒682〕鳥取県倉吉市上井1-12-8（倉吉駅の近く） ☎ 0858-26-0225	10：00～18：00	自然食品、書籍、料理教室、生活雑貨、他	

〈愛媛県・香川県・徳島県・高知県〉

愛媛純正食品センター	〔〒790〕愛媛県松山市湯渡町10-22 ☎ 0899-43-6464 菅本フジ子	8：00～20：00 第4㊐	料理教室(毎㊍) 東洋医学会	◭
ちろりん村	〔〒760〕香川県高松市栗林町3-10-24 ☎ 0878-37-2976	10：00～19：00 無	無農薬野菜と自然食品、水にがり豆腐等豊富な品揃え、宅配有	◭
三集屋	〔〒770〕徳島県徳島市庄町1丁目4 ☎ 0886-32-8238	10：00～19：00 ㊐	天日製塩ニガリ豆腐・自然農法野菜・他モリモリ！	◭
太子屋北島店	〔〒771-02〕徳島県板野郡北島町松の本江尻18-1 ☎ 0886-98-1035	10：00～18：00 ㊐・祝		◭
もみ	〔〒780〕高知県高知市中万々2-22 ☎ 0888-72-8537 山崎嘉子	8：00～20：00 ㊐午前中	自然食品 酵素 自然化粧品	◭
自然食品の店玄	〔〒780〕高知県高知市八反町1-1-26-8 ☎ 0888-21-2173	9：00～20：00 無	配達有、書籍販売、正食料理講座、玄米弁当	◭

〈福岡県〉

ココロヨーガスペース・マザースキッチン	〔〒810〕福岡市中央区警固2-13-7 オークラビルII6F ☎ 092-734-3306	10：00～20：00 ㊐・祝	初心者～指導者養成ヨーガ・操体法・快医学セミナー・健康指導・無農薬野菜・酵素玄米・書籍他	
サニーサイド	〔〒813〕福岡県福岡市東区舞松原1-8-16（東福岡自動車学校そば） ☎ 092-681-0883	10：00～19：00 ㊐・祝	食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品	◭
こうそハウス	〔〒814-01〕福岡県福岡市早良区野芥5丁目1-18 ☎ 092-801-1239	10：00～21：00	食養道場	◭
エニーANY	〔〒814〕福岡県福岡市早良区百道3-16-23 M＆S3階 ☎ 092-846-6816	10：00～16：00 ㊏・㊐	ハーブ雑貨、マクロビオティック食品他	◭
自然食品館	〔〒816〕福岡県福岡市南区井尻3-25-31 ☎ 092-591-3706	10：00～20：00 無	料理教室、野菜、食品、書籍、自然化粧品	◭
イン・ヤン商会 （福岡陰陽会）	〔〒816〕福岡県福岡市南区弥永2丁目4-2 ☎ 092-585-7831		料理教室、玄米、食品、配達	◭
愛康内科医院 院長石井文理	〔〒830〕福岡県久留米市南町130番5 ☎ 0942-21-5556	9：00～18：00 ㊏午後・㊐祝	入院応需 案内書80円切手4枚にて送付	

〈佐賀県・長崎県・熊本県〉

ナチュラルファーム高田	〔〒841〕佐賀県鳥栖市平田町3016 ☎ 0942-83-0238		食品販売、配達	◭
自然食品の店 マクロビオティック佐賀	〔〒849〕佐賀県佐賀市高木瀬東5-21-13 ☎ 0952-31-1394		食品、野菜、オガクズ風呂・断食道場併設	◭
あすたまにゃ～な	〔〒859〕長崎県北松浦郡世知原町開作430 ☎ 0956-78-2629	無	自然農園、自然食品弁当、正食健康相談、快医学など	◭
天粧子飼店	〔〒860〕熊本県熊本市東子飼町3-5 ☎ 096-343-4043 福山敬救	無	体質別食養相談・オリーブ自然美容法	◭
天粧下通店	〔〒860〕熊本県熊本市下通1-4-8 ☎ 096-354-9161 福山絢一朗	10：00～19：00 第1、3㊐	体質別食養相談・オリーブ自然美容相談	◭
岡部食品豆腐工場 （創業慶応3年）	〔〒861-46〕熊本県上益城郡甲佐町岩下143 ☎ 096-234-0447	7：00～19：00 ㊐	純正豆腐、食養研究会	◭
ミドリ健康食センター	〔〒860〕熊本県熊本市本荘4-1-18 ☎ 096-372-2660	8：00～18：00 第1㊐	純正食品、自然食品、優良健康食品、無農薬農産物、自然化粧品、書籍	◭

〈大分県・宮崎県・鹿児島県〉

ニコニコ村	〔〒874〕大分県別府市堀田1-2組 ☎ 0977-23-3244		移動販売、有機野菜、食養相談、地方発送可	◭
大分健康自然食センター	〔〒870〕大分県大分市府内町1-3-20 ☎ 0975-32-2853	10：00～17：30 ㊐・祝	無農薬野菜、果物、玄米、自然食品	◭

いずみや薬局	〔〒877〕大分県日田市中本町3-24 ☎ 0973-23-8736	9：00～22：00 無	漢方専門店	▲
ベラ桜木 (カツウラ化粧品専門店)	〔〒877〕大分県日田市城町1-424-2 ☎ 0973-22-2282	㊡	家庭内教育プログラム(FMI・SMI)販売	
四季菜	〔〒890〕鹿児島県鹿児島市宇宿3-40-6 ☎ 0992-59-4902	9：00～20：00 ㊏・㊡	無農薬玄米、野菜、OJ品、地場加工品、食養相談、料理教室、ヨガ	▲
南紅輝商会 鹿児島健康の会	〔〒890〕鹿児島市荒田2-37-3シャトレ 21-101 ☎ 0992-51-8440	11：00～17：00 ㊏・㊡・祝	食養入門教室、料理教室、オーサワジャパン商品SBK商品、純正食品、化粧品、健康美容・美顔	▲
大口食養村川上寛継	〔〒895-25〕鹿児島県大口市宮人1698-35 ☎ 09952-8-2708		特選三年番茶、テッカミソ製造、純正食品販売、無農薬栽培	▲
天然村	〔〒891-44〕鹿児島県熊毛郡屋久町麦生335(高平) ☎ 09974-7-2922、7-2541		心身魂のいこいの場、案内書62円切手同封請求	▲

〈沖縄県〉

自然食品センター陽報	〔〒900〕沖縄県那覇市久茂地、3-11-8 ☎ 0988-61-7195	10：00～19：00 ㊡・祝	食養相談、料理教室、書籍、純正食品	▲
紅葉純正食品店	〔〒902〕沖縄県那覇市寄宮163 ☎ 0988-54-0296	10：00～20：00 ㊡	書籍販売、純正食品、食養相談、OJ全商品取揃	▲
こうそハウス中部店	〔〒904〕沖縄市上地132番地 ☎ 0988-932-0167	10：00～18：00 ㊡	(土祝祭～17：00)	

オーサワジャパン東北沢店で大好評！

森修焼(しんしゅうやき)ってどんな陶器？

入れる器によってアサリの
生きのびる時間が違う！
そんなチョットした疑問から
森修焼は開発されました。

＊鉛を使わず、純度の高い長石を高温で焼き付けただけの陶器です。
＊長石に含まれるミネラルの働きで食べ物の渋みや苦味がとれてまろやかな味になります。
＊良質の粘土だけ使っているので、強度を補うため厚く仕上げてます。
＊表面の塗りむら、細かいヒビ、ピンホールは長石の特長です。
＊破損の場合は、かけらを花瓶や冷蔵庫や風呂に入れてみて下さい。
＊洗剤は不要（油が付いても）です。

森修焼は他にもあります。通信販売もしておりますので、ご希望の方には商品カラー写真と資料をお送り致します。

販売店も募集中！ 森修焼(あさひ)☎03-5313-4741

▲森修焼ベスト10

商品名	価格
茶碗 M	980
湯呑 M	980
おわん	1480
どんぶり	2980
カレー皿	2980
小皿	1280
小鉢フタ付	2480
急須	3680
マグカップ	2480
ゴブレット	2580

色はピンク・ブルー。小鉢ピンクのみ。
消費税・送料は別

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
■定価はすべて税込みです。

マクロビオティックとは、桜沢如一（一八九三～一九六六）によって創設された、大自然と共に生きて、健康と自由の原理を身につける思想・原理です。食物がいかに、大自然の恵みであり、生命の種であるか。正しい食にかんする知識がいかに、現代社会において重要であるか。そのことを、一生をかけて全世界を駆けめぐり提唱したのが桜沢如一でした。日本CI協会では、桜沢の遺志をつぎ、それを世に広める活動をしています。

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

■一二三六円　〒三一〇円
〝魔法のメガネ〟って、いったいなんでしょう？　そう、それは〈陰〉〈陽〉の羅針盤。人生の大海原に漕ぎ出す舟乗りの、身と航海の安全を守り、すばらしい一生を送るための、マホウのコンパス（羅針盤）です。劇の形式でやさしく書かれた、大人と子供への贈り物です。あなたもぜひ、魔法のメガネで人生のチャンネルを変えてください。

マクロビオティック料理
桜沢里真

■二五七五円　〒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ップ方など。これだけでもたいへんな価値！

食養人生読本
桜沢如一

■一三三九円　〒三一〇円
〝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。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　〒二四〇円
PUの眼――これが何か、ご存知ですか？　これは真の幸福へと至る道を見抜く、陰と陽の思想に裏打ちされた眼です。貧乏でひもじかったベンジャミン・フランクリンが、なぜ大きな運気をつかむことができたのか？　PUの眼でたどってみたのがこの本です。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。

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

新食養療法

桜沢如一

■二〇六〇円　〒三一〇円

正しい食生活の指導原理を示す、食養家庭になくてはならない本。

戦前、実業之日本社から刊行され、たちまち数十版を重ね、今も増刷されているロングセラーの増補版。

「台所こそ生命の薬局」「すべての病気は判断力のくもり」とうったえる必読書。

梅生番茶、生姜シップなどの作り方も。

ジャックとミチ

桜沢如一著／吉見クリマック訳

■三〇〇〇円　〒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、宇宙万物一体一元の哲学を説く。

原書はフランス語で書かれた。

生命現象と環境

桜沢如一

■七七三円　〒二四〇円

身体と土地・環境は切り離せない。日本国土に育たない産物を常食することが、いかに狂ったことであるか。

今日でこそ注目されるエコロジー。本書は身土不二の視点から、独自のエコロジーを提唱しています。自然食とは何か、自然で旬のものを食べる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

■二六〇〇円　〒三一〇円

「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（PU）と正食による教育論を情熱をこめて展開。「天国の鍵」とはいっても、「あの世」の救いなどではなく、願望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め。

無双原理・易

桜沢如一

■一五四五円　〒三一〇円

東洋の「易経」を現代に翻訳。

パリ・プラン社から昭和六年、『東洋医学および科学の根本無双原理』（仏文）の題で出版され、邦訳は昭和一一年（食養会）から発行された。これは昭和五八年校訂版。現代科学の分光学、原子核転換をも説明する無双公理―実用弁証法として、易を現代に生かす偉業。

食物による健康法・料理法特集

『新しき世界へ』臨時増刊号

■二〇六〇円（送料共）

これ一冊で、講義が四つに各種病気の健康相談が一七も！　大森英桜先生「七号食・少食・反応」、大森一慧先生「一家を健康にする料理の工夫」など。健康相談はネフローゼから胃腸病、腎臓病、高血圧、白内障、リューマチなど、もりだくさん。

「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　〒二四〇円

物には元があります。それを作ったモトがある。

でも、モトにも、またモトがあります。元の元。そして、そのモトのモトのモトが、「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……？

化学的食養長寿論

石塚左玄

■七七二五円　〒三八〇円

絶版

永い間の御愛読ありがとうございました。

東洋医学の哲学

桜沢如一

■二〇六〇円　〒三一〇円

シュバイツアー博士を、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』『自然の中の原子転換』

ルイ・ケルヴラン著

桜沢如一訳

■各三六〇五円　〒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……

A

AND MUCH MUCH MORE

CI協会では、あなたの健康と美と命をはぐくむ出版物を刊行しています

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
◎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
誰でも作れるマクロビオティックオリジナル料理……■ 800円 〒310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

C

CASSETT TAPE & VIDEO

カセットテープやビデオによる講座もあります

◎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　ＴＥＳ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■4000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
妊振と出産■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
◎佐々井譲カセットテープ(すべて〒250円)
マックさんの無双原理教室（１集～13集)(但し９集は取扱中止)■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
◎ＰＵ歌集カセットテープ「エレホンえの船出」30分■1200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「歯科と食養」■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
現代の危機とその克服■20,000円　新しい医学の出発■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
望診法特別ゼミナール●第１集／人体発生学と人相　●第２集／人相と手相　●第３集／手相、足相、声相、他■各集30,000円
◎百年祭ビデオ　＊詳細は別広告を御覧下さい。
◎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
「癌・エイズ最前線を行く」■5000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

■七七二五円　〒四五〇円
豪華カラー愛蔵版、一八八ページ。リマ・クッキング・アカデミー校長として、今も第一線で後進の指導にあたる桜沢里真先生のライフワーク。化学調味料などの不自然なものを使用せず、素材の味を生かすコツがわかります。四季の桜沢風普茶料理。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。コーフーなど。

食養料理カードＩ・II
桜沢里真

■各八二四円　〒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点。カラー。「Ｉ」＝小豆入り玄米ごはん、みそ汁、テッカ味噌など。「II」＝南瓜がゆ、油味噌、けんちん汁、そばずし、ゴマ無双など。

正食医学講義録 第一集
大森英桜

■二〇〇〇円　〒三六〇円
発売以来十年間、大森医学の貴重な集大成として好評の『新しき世界へ　550号』の続編版！
大森正食医学の概要ならびに病名別手当法を一般向けに分かりやすく解説。いざという時の手引書として大変便利です。なお、引き続き病名別健康相談特集等含めて企画中です。お楽しみに!!

千二百年前の一自由人
桜沢如一

■一一〇〇円　〒三六〇円
伝教大師最澄の生涯をマクロビオティックの視点から大胆に解釈した意欲作。および、母体と胎児の関係を人類発生学をもとにして詳しく説いた代表作を、あわせて収録。
これまで、ながい間刊行を待たれていた旧著を、装いもあらたにマクロビオティックブックスとして復刊。

マクロビオティックで解き明かす
道の原理
武道が伝える日本精神の源流
桜沢如一著
安原久雄訳

■一五〇〇円　〒三一〇円
世界の指導原理としての「道」を、わかりやすく説いたマクロビオティックの入門書
日本人の深層にねむる日本的精神をよびさまし、夢と希望と使命の存り処をさし示す。

■マクロビォティック・PU(無双原理)に関する本

玄米正食入門（正食協会編）……■ 618円 〒210円
噛み方健康法（正食協会編）……■ 773円 〒210円
身近な食物による手当法（正食協会編）……■ 649円 〒210円
自然の法則と共に生きる（生存への行進出版部）……■ 288円 〒 72円
穀菜食のＡＢＣ（久司道夫）……■1480円 〒310円
玄米食の本（正食協会編）……■1236円 〒310円
かたみ（小川みち）……■2060円 〒310円
マクロビオティックの考え方（三木利夫）……■1400円 〒310円
マクロビオティック健康法（久司道夫）……■2060円 〒380円
「元気」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 〒310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
母乳相談110番（山西みな子）……■1236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 〒310円
聖なる産声・改訂版（山懸良江）……■1300円 〒310円
自然流生活のすすめ（真弓定夫）……■1300円 〒310円
自然流育児のすすめ（真弓定夫）……■1236円 〒310円
自然に産みたい（橋本知亜季）……■1236円 〒310円

■マクロビオティック料理法

正食料理法入門（正食協会編）……■1030円 〒310円
正食野菜料理百科（岡田昭子）……■1400円 〒310円
とっておき穀菜食料理（正食協会編）……■1300円 〒310円
食養料理指南（小川みち）……■1200円 〒310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
セルフヒーリングクックブック（クリスティーナ・ターナ）……■2000円 〒380円

■体験発表と健康への道

「がん」ある完全治癒の記録（サティラロ）……■1440円 〒310円
玄米正食治病体験記（正食協会編）……■1300円 〒310円
食養療法（松岡四郎）……■2200円 〒310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（国清壙史）……■1000円 〒310円
千島学説入門（悴山紀一）……■1854円 〒310円
自分で治すがん（朝日新聞社）……■1200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

■その他・資料等

ナチュラルレストランガイド……■1000円 〒310円
インターナショナル・マクロビオティック・ディレクトリー'93…■ 700円 〒175円
南北相法（水野南北）……■3950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
ホツマツタヘ（松本善之助）……■1340円 〒310円
続・ホツマツタヘ（松本善之助）……■1340円 〒310円
ホツマ古代日本人の知恵（松本善之助）……■2500円 〒310円
ホツマッタヱが明かす超古代の秘密（鳥居礼）……■1200円 〒310円
コトタマの話（島田正路）……■1800円 〒310円
謎言葉の書　老子（李成根）……■2200円 〒310円
恋愛の基礎（キム・ミョンガン）……■1200円 〒310円
日本民間薬草集覧……■1236円 〒310円
もう一つの人間観（和田重正）……■1648円 〒310円
アネモネ（飛鳥新社）■'93・2、5、8、10月号770円 '93・12月号～870円

A
ANOTHER

他社出版物

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

▲『和漢三才図会』より
上から、ぜんまい(四態)、甘草。

いのち
生命あるものを食べていますか

リマ・クッキング・ビデオ

全3巻〈各巻『お料理テキスト』付〉定価22000円〈税込・送料800円〉

マクロビオティック料理の第一人者・桜沢里真があなたに美と健康を贈ります。

■豊富なメニューから、すぐに役立つお料理をよりすぐってご紹介。
■毎日のおかずから、おもてなし料理まで、おいしいマクロビオティック料理をていねいに指導。

VOL.1 食養料理入門・玄米とおかず(60分)
◉玄米の大切さ◉五穀の話◉野菜の選び方・用い方
〈メニュー〉◉玄米ごはん◉ごま塩◉きんぴら◉鉄火みそ◉ひじき蓮根◉みそ汁…など

VOL.2 健康をとりもどす食養料理(50分)
◉台所は〝生命の薬局〟◉素材の効用◉古来の健康食◉塩の大切さ
〈メニュー〉◉玄米クリーム◉小豆南瓜◉蓮根の煮しめ◉自然薯の磯揚げ◉ゆり根のから揚げ◉ふろふきと大根おろし◉くず湯と梅生番茶…など

VOL.3 家族によろこばれる食養料理(47分)
◉おいしいお料理は世界共通◉楽しいバリエーション
〈メニュー〉◉三色おはぎ◉コーフかつ◉八珍豆腐◉ひえクロケット◉コーンポタージュ◉マフィン◉ツヴィーベルクーヘン◉タルトポンム…など

桜沢如一の思想と生涯

GOヒストリービデオ

定価9000円〈税込・送料800円〉

マクロビオティック運動の創始者・桜沢如一(1893〜1966)の軌跡をたどる映像作品

■300冊を超える著作、内外の人々の証言、そして桜沢が生きた時代の激動の社会背景を物語る、貴重な映像資料によって構成。

リマ+GO 4巻セット

定価28,000円
〈特別価格〉
(税込)送料800円

マクロビオティック ビデオ &カセットテープ ライブラリー

■日本CI協会発行のビデオテープ・カセットテープは、一般の販売店では扱っておりません。本部直接ご注文いただくか、日本CI協会友の店で求めください。
■日本CI協会に直接ご注文いただく場合、代は後払いとなります。ハガキ・電話・ファクシミリでご注文ください。お手もとに現品が到着したのち現品にそえてある請求書・振替用紙で代金などをご認のうえお支払いください。
■お支払いは郵便振替(東京0-194125日本CI協会宛)にてご送金ください。

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

大森英桜

望診法 特別 ゼミナール

一瞬のうちに過去・現在・未来を見透す
驚異の望診法を大公開!!

人体に秘められた各部位の相を無双原理で説き明かす
とにより、過去・現在・未来の姿を見透す法則(=望診法)
身につけることができます。企業においては社員の登
や能力開発、商談等のビジネスに、教育においては生徒
カウンセリングや適職のアドバイス等に、その活用範
は多岐にわたり、古来より秘伝中の秘伝とされていま
。また健康のみならず、より幸福に生きるために必見。

[第1集]人体発生学と人相

人体発生学と望診法の基礎・1②骨相学③眼診と望診法
基礎・2④人相1…総論・病との関係⑤人相2…毛髪・眉・
⑥人相3…目・鼻・耳

[第2集]人相と手相

人相4…口・舌・あご・首②人相5…ほくろ③手相総論・手
1…生命線④手相2…頭脳線⑤手相3…感情線⑥手相4…
命線・太陽線・結婚線

[第3集]手相・足相・声相・他

手相5…手の形・指の形・爪の形②手相6…指紋について
足相・手当療法④声相・脈診・腹診⑤便と尿による診断
公開望診相談
各集全6巻セット/定価・各集30000円(税込み+〒800
)VHSカラー

大森英桜

運命学 特別 ゼミナール

姓名・数霊・気学などを駆使して
個人の健康と宇宙法則との関係を明かす!!
望診法の補強講座としてもおすすめ

VHSカラー/各集約80分×6巻セット
集40000円(税込み+〒800円)
姓名学入門②数霊と宇宙法則③姓名学の実際とQ&A
姓名学による病気診断⑤公開姓名相談講習会⑥気学の
明とQ&A

大森英桜プロフィール
1919年熱海生まれ。41歳の時
宮尺如一氏と出会う。以降、宇
法則・無双原理の哲学の研究
にうちこみ、特に正食医学に於
いては40年を超える豊富な経
験に裏打ちされた理論展開は
定評がある。

生涯かけて、食べ物で万病を治す
正食医学の道をきわめた大森英桜が
数千人の治療体験をもとに語る
白熱の講義録

大森英桜

正食医学講座

各集全6巻セット・VHSカラー
各集定価30000円〈税込・送料800円〉

驚異の正食医学の全貌が、今、公開される。
世界中の正食医学の研究家の熱い要望におこたえして
堂々発売!!

[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、加工品の陰陽
⑥食べ方、宿便と反応

[第2集]基礎編 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7段階

[第3集]基礎編 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症状でみる陰陽判断

[第4集]各論編 I

■各種病気の原因、症状と治療法
①呼吸器〈気管支、肺〉
②循環器〈心臓、血管〉
③消化器・1〈食道、胃〉
④消化器・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 II

■各種病気の原因、症状と治療法
①脳と神経、心の病気
②目
③耳、鼻、歯、口、のど
④骨、関節、外傷、皮膚
⑤生殖器
⑥内分泌、アレルギー、アトピー

[第6集]各論編 III

■各種病気の原因、症状と治療法
①子供の病気
②老化と老人の病気
③ガン・1〈総論、胃、腸、子宮〉
④ガン・2〈乳、肺、白血病など〉
⑤エイズなどの難病、奇病、新病、公害病
⑥質疑応答、まとめ

大森英桜

病気の治し方シリーズ

VHSカラー
各巻約90分×全9巻
各巻4000円(税込)送料1巻で400円 2巻で700円 3巻以上800円

①成人病…糖尿病・高血圧・狭心症・心筋梗塞・脳卒中・脳溢血
②胃腸病…胃カタル・胃潰瘍・十二指腸潰瘍・胃下垂・腸カタル
③アレルギー…アトピー・湿疹・乾疹・鼻炎・花粉症・ぜんそく
④ガン…胃癌・大腸癌・乳癌・子宮癌・白血病
⑤子供の病気…発熱・はしか・風邪・水ぼうそう・風疹・小児マヒ
⑥妊娠と出産…無月経不順・不妊症・流産・生み分け
⑦婦人病…子宮筋腫・子宮癌・乳癌・不妊症
⑧泌尿器…膀胱炎・腎不全・急性腎炎・尿道結石・前立線肥大
⑨肝臓病…肝炎・黄疸・肝硬変・肝臓癌・腹水抜き

さくらホール・ライブビデオ

『女のからだの自己診断』

講師・阿部　實

VHSカラー120分×1本/定価5000円(税込み)
〒400円

■陰陽を応用した基礎体温表による自己診断の方法を20件のデータで詳しく解説。冷え症、不妊症、生理不順、卵巣機能、ホルモンのバランス、etc

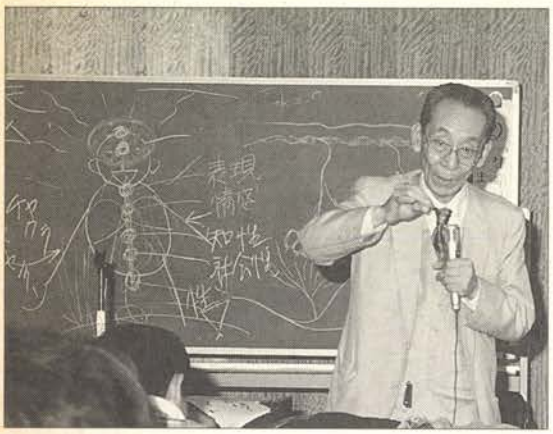
感動の実体験ビデオ

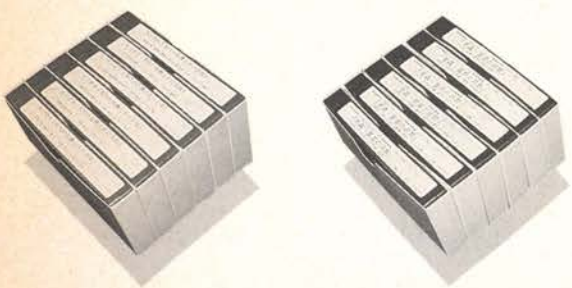
『癌・自然治癒への道』

講師・寺山心一翁

VHSカラー90分×1本/定価7000円(税込み)
〒400円

■現代医学の限界を知った末期癌患者がマクロビオティックに出会い奇跡的な回復を果たした……実体験による自然治癒の道へと導く愛と希望のメッセージ。
■[内容]Part1・癌との出会い/Part2・太陽は神様/Part3・自然治癒への道





■久司道夫プロフィール
1926年和歌山生まれ。桜沢氏の説く東洋哲学―宇宙の秩序の思想に共鳴、MI塾に学ぶ。その後渡米、今日まで約30年にわたって、世界各国にてセミナー、講演会を通じて運動を続ける。著書に『マクロビオティック健康法』他。

ボストンを拠点に、世界各地でマクロビオティックに基づく「ワンピース・フルワールド運動」を展開する久司道夫のセミナーライブ

久司道夫
マクロビオティックセミナー
各集約80分×6巻セット・VHSカラー
各集定価20000円〈税込・送料800円〉

「東洋と西洋の融合はいかにして可能か」「人体と宇宙のしくみは？」など、宇宙の真理をわかりやすい表現で説き明かす連続セミナー

[第1集]マクロビオティック健康と平和の道

①宇宙の成り立ち、宇宙の秩序とは
②生命はどのようにして生まれ発達してきたか
③人間とは何か。肉体の構造は？精神とは？霊とは？
④食物とは？何をどう食べるべきか？
⑤病気とは？肉体の病気と精神の病
⑥各人の健康と幸福から一つの平和
世界の建設&〈質疑応答〉
その他「心臓はなぜ動くのか」「自己反とは何か」など興味深いQ&Aが多数録されています。

[第2集]宇宙の秩序と健康の診断

①宇宙の秩序と健康診断の原理
②体質の要因と診断〈実習1〉
③症状の診断〈Part1〉
顔面に表われた内臓の状態〈実習2〉
④症状の診断〈Part2〉
顔面に表われた内臓の状態〈実習3〉
⑤症状の診断〈Part3〉
末端に表われた健康の状態〈実習4〉
⑥圧診による診断〈実習5〉

[第3集]意識・霊想の診断の原理

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

[第4集]現代の危機とその克服

①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
②近代社会崩壊のプロセス……近代欧米思想の失敗
③世界の最終戦とは何か？……現代の危機の意味するもの
④人類生存の実際的方法……人類と何か
⑤世界連邦の実現……世界連邦政府機構
⑥平和人類の誕生と進化……新しい宙観の教育

[第5集]新しい医学の出発

①人間とは何か？……宇宙と秩序とスパイラル・天地のエネルギーと陰陽・霊体の関係
②病気とは何か？……環境と食物・病気の原因、アロンガス、その成長と症状
③病気の発展段階……変調、排泄、蓄積、退化、分裂、崩壊・いろいろなガンとそれに共通する回復法
④熱病(排泄症状の一つとして)……病の陰陽とその6段階、その経緯との関係、それぞれの原因と陰陽
⑤心理・妄想(排泄症状の一つとして)……心理の変化・妄想の発展段階 その食物との関係、それらの解消の方法
⑥健康とは何か？……健康の条件・健康な人類の創造

CASSETTE TAPE LIBRARY

カセット・テープ ライブラリー

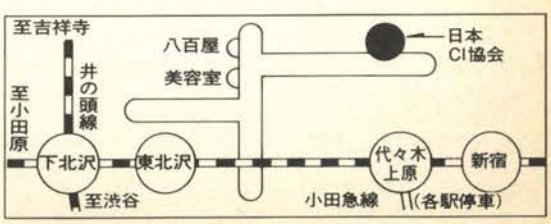
講座名	税込み価格・送料
■桜沢如一	
座間講演[60分×２本]	3000円・〒250円
桜沢母を語る[90分×１本]	3000円・〒250円
ＴＥＳ第１回[60分×２本]	3000円・〒250円
ニューヨーク講演１～７集(日本語版です)	
▷[各集60分×２本]	3000円・〒250円
判断力の話[90分×１本]	3000円・〒250円
■大森英桜	
宇宙の秩序解説[60分×２本]	3000円・〒250円
女の業について[60分×２本]	3000円・〒250円
眼病の治し方[60分×２本]	3000円・〒250円
健康法総批判[90分×２本]	4000円・〒250円
玄米の研究[90分×２本]	4000円・〒250円
食物と夢判断[60分×２本]	3000円・〒250円
食物の陰陽[60分×２本]	3000円・〒250円
心身改造法[90分×２本]	4000円・〒250円
生命と食物の歴史[60分×２本]	3000円・〒250円
妊娠と出産[90分×２本]	4000円・〒250円
美容とヒフの手当法[90分＋60分]	3000円・〒250円
無双原理入門[60分×２本]	3000円・〒250円
入浴法の研究[60分×２本]	3000円・〒250円
人間はどこから来たか[60分×２本]	3000円・〒250円
アレルギー体質の治し方[60分×２本]	2500円・〒250円
婦人病の治し方[120分×１本]	3500円・〒250円
世紀末大予言[120分×１本]	3500円・〒250円

講座名	税込み価格・送料
■久司道夫	
人間性の医学[60分×２本]	3000円・〒250円
世界平和と健康	
▷①人間の運命――生と死[90分×１本]	2000円・〒250円
▷②文明人の退化と新しい世界[90分×１本]	2000円・〒250円
▷③宇宙意識と記憶の開発[90分×１本]	2000円・〒250円
■佐ヶ井譲	
マックさんの無双原理教室①～⑬集(⑨集は取扱中止)	
▷▷[各集60分×２本]	各2500円・〒250円
■さくらホールライブ	
飽食日本のこどもが危ない(真弓定夫)[120分×１本]	各2500円・〒250円
歯科と食養(橋本佳潤)[120分×１本]	各2500円・〒250円
いたみと死からの解放(高瀬公洋)[120分×１本]	各2500円・〒250円

◎送料には梱包料を含みます。
◎「桜沢如一」の録音テープは数十年前の講演のため、録音状態のわるいものがありますが、ご了承願います。

お問い合わせ先

■〒151 東京都渋谷区大山町11-5 日本ＣＩ協会
■Tel.03(3469)7631／Fax.03(3469)7635



小田急線東北沢駅下車徒歩２分

旬を愛でる

繊細で豊かな自然に恵まれた国、日本。移りゆく季節ごとに収穫される旬の素材。それらを巧みに組み合わせ、ていねいに調理されて日本料理が生まれます。
器にも盛り付けにも季節感を込め、文化にまで高めた先進性は世界中から注目を集めています。
自然を慈しみ、自然の偉大さを知り、それを文化にまで育てる心をムソーも大切にしたいと思っています。

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　東京都板橋区三園1丁目48番地

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)(0.9 ℓ)(610mℓ)(360mℓ)

小豆島・寒霞渓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麹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

美術印刷一般 製造 販売

TJS 有限会社 東樹社

代表取締役 野ヶ山量尉知

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

通信鑑定

①姓名判断　②人相手相判断

③易占鑑定（人生諸問題）　④気学（九星占・方位）

御希望の方はハガキに相談の種類、氏名、住所、電話番号を明記の上、下記の住所へお送り下さい。申し込み書類（詳細）をお送りします。

鑑定士 東口桐子 〒011秋田市寺内児桜65の24

略歴
1925年生。書導教授38年。正食9年目。日本CI協会講義受講。易占師範鑑定士（1級）。全米クリスタル・アウェアネス研究所公認ヒーラー。

大森英桜先生・大森一慧先生を囲んで

正食サマーキャンプ

を開きます！

＊大森英桜先生の講義　＊一慧先生のお話
＊野外レクチャー　＊喜び・悩みの交流会
＊ハイキング　＊正食料理　＊温泉探訪

●日時／8/10(水)、11(木)、12(金)
●会場／信州別所温泉奥の野倉地域の大きなログハウスです
●問合申込／〒220-02神奈川県津久井町三井735
●電話／0427-84-3163，7793
「私達の台所」加藤

新しき世界へ　六八二号
© 一九九四年七月号
発行日　一九九四年七月一日
編集兼発行人　花井陽光
発行所　日本CI協会 〒一五一 東京都渋谷区大山町一一一五
電話　03・3469・7631(代)
振替　東京 0／194125
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

㈱純正食品マルシマ
〒722　尾道市東尾道9-2　☎ 0848・20・2506

7月▶8月 日本CI協会 行事予定

■2階～4階は毎木曜日休館です
■1階の食品店は、年中無休
10:30～19:00
[TEL]03・3469・7631㈹
〒151 東京都渋谷区大山町11-5
◎小田急線・東北沢駅下車2分

7月

2日(土)▼3日(日)	►「リマ・クッキング集中料理講座」(初級科) ▷詳細は4P
15日(金)	►10時～「正食相談」(大森英桜) ▷詳細は7P ►18時30分～20時30分「正食医学フォーラム〈どの食べ物が体のどこへ行くか―食物の精神への作用〉」(大森英桜) ¥3,000 (正会員¥2,500) ▷詳細は本誌62P
16日(土)	►14時～16時「家庭の手当法〈白髪・ハゲの手当法〉」(加藤大季) ¥2,500 ▷詳細は7P ►「マクロビオティック生活相談」(加藤大季) ▷詳細は8P ►9時～17時30分「電話無料相談」(加藤大季) 正会員のみ ▷詳細は8P
17日(日)	►リマ・クッキングアカデミー夏期修了試作会
22日(金)	►10時～「正食相談」(大森英桜) ▷詳細は7P
23日(土)	►NORIKO'S MACROBIOTIC COOKING 16時30分～19時30分 ¥3,000 ▷詳細は5P
24日(日)	►13時～15時「マックさんの無双原理教室〈自我形成の目的と自我の終焉〉」(佐々井譲) ¥3,000 (正会員／¥2,500) ▷詳細は5P

8月

2日(火)▼4日(木)	►生産者バスツアー 日本CI協会，オーサワジャパン東北沢店休み
6日(土)	►10時～「正食相談」(大森英桜) ▷詳細は7P
26日(金)	►10時～「正食相談」(大森英桜) ▷詳細は7P

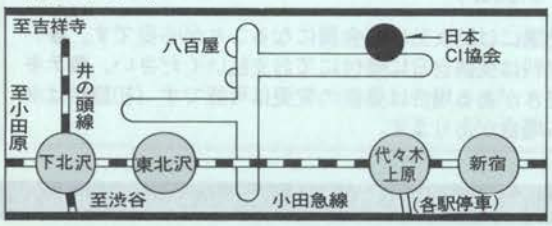
■日本CI協会、オーサワジャパン東北沢店は，お盆も業務，営業致します。

94年秋 実施予定、
マクロビオティック
ヨーロッパ ツアー
ただいま企画中。
詳細は8月号で。
お楽しみに！！

■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(7月は3日，24日)	(大友 0422・47・6639)
ヨガとインド古典舞踊教室(毎週火曜)	(立田 03・3780・1062)

■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

玄米や穀類、
味わい深い季節の野菜、
海草、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、ゴマ油、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。

校長●桜沢里真（日本CI協会会長）

中途入学できます。
お問合わせください。

	コース	初級科			中級科		上級科		師範科	
【1994年夏期】時間割	曜日	水曜		土曜	月曜		火曜		金曜	
	昼・夜	昼	夜	昼	昼	夜	昼	夜	昼	夜
	時間	11：00〜14：00	18：00〜20：30	10：00〜13：00	11：00〜14：00	18：00〜20：30	11：00〜14：00	18：00〜20：30	11：00〜14：00	18：00〜20：30
	講師	浮津宏子、大森一慧、植田冨く子、田中はる美、岩名紀美、西村柚美							浮津宏子 大森一慧 ゲスト講師	
	授業日（試）は試作会	4月 20，27		23	4月 18，25，		4月 19，26		4月 22	
		5月 11，18，25		7，14，21，28	5月 9，16，23，31		5月 10，17，24，31		5月 6，13，20，27	
		6月 1，8，15，22，29		4，11，18，25	6月 6，13，20，27		6月 7，14，21，28		6月 3，10，17，24	
		7月 6，13，17(試)		2，9，16，17(試)	7月 4，11，17(試)		7月 5，12，17(試)		7月 1，8，15，17(試)	
修了証申請回数・料金		12回：5,000円			12回：10,000円		12回：20,000円		24回：30,000円	
授業料（税込）	年会費	誌友／6,000円　又は　正会員／13,000円								
	一括納入	38,000円（12回分）								
	一回受講	3,500円								
備考	●授業料は一括納入がお得です（1年間有効）。●受講には誌友又は正会員になることが必要です。●一度納入された授業料などは返却できません。●授業料は受講当日に受付にてお支払いください。●テキスト代は授業料に含まれております。●クラスに空きがある場合は昼夜の変更は可能です（初級科は水曜と土曜の変更も可能）。●担当の講師は変更になる場合があります。									

●初参加の方は初級コースから受講して中級、上級、師範科コースの順にお進みください。
●初級コース／玄米の炊き方からマクロビオティック料理の基礎を研修。
●中級コース／初級終了の方を対象に、食養手当法の実際、食養料理、食養のお話を研修。
●上級コース／中級修了の方を対象に、食養料理、食養料理の応用編。
●師範コース／上級終了の方を対象に、さらに創造的なマクロビオティック料理を研修。ゲスト講師によるプロの技も学べます。
●修了証／各コースとも規定の回数出席し、期末の試作会に修了証を申請、講師から試作品の審査を受けた方に授与。
●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／昼のクラスは、2歳以上の歩けるお子様を預ります（要予約・前金制）。但し、土曜日はありません。

天候等によりメニューが変更する場合があります。

【師範科】

4/22 講鈴木泰彦〈裸の宮亭〉
5/6 講大森一慧 変わり玄米スープ 豆腐入りハンバーグ焼うどん
離乳食①うどんのくたくた煮 豆腐と青菜のクリーム煮
5/13 講加藤郁子〈旬の野菜を使った薬膳料理〉
5/20 講川内翔保子〈新緑薫るおもてなし〉デコレーションケーキライス 清汁 蓮根餅の信田煮 大根とグルテンのマリネ風サラダ よもぎ色のクレープ包み 季節の和え物
5/27 講浮津宏子〈春の山菜料理〉宝ご飯・うどの皮のきんぴら 筍のすり流し汁 よもぎ和え 道明寺蒸し
6/3 講大森一慧 玄米ご飯 グリーンコロッケ かぼちゃのそぼろあんかけ
離乳食②ライスグラタン グリーンコロッケ風お焼
6/10 講浮津宏子〈イタリア料理のアレンジ〉マカロニ衣包み カリカリブレッド イタリアンポタージュ グリーンサラダ
6/17 講松本光司〈初夏のおもてなし料理〉食養柳川鍋 生揚の南ばん漬 青菜のおぼろ巻 神代赤餅 吸物
6/24 講松田倶幸 鍋焼きパン
7/1 講浮津宏子〈夏を乗り切るヘルシー料理〉玄米うずら豆入りご飯 麦味噌汁 コーフステーキ オニサンサラダ とうもろこしの焼パスタ
7/8 講大谷ゆみこ〈トマトを使わないイタリアンシチュー〉キャロットソース スパゲティささがきごぼうのソテーときゅうりとわかめのサラダ
7/15 講田中愛子〈フランス風もてなし料理〉玄米カナッペ 木の子スープ バゴダ・ド・リナガトー・ド・ポンム

【上級科】

4/19〈山間地方の献立〉変わり万頭 かやくご飯 かみなり豆腐 筍と高菜漬の炒めもの ヤンノー 手塩番茶①②
4/26 玄米筍飯 野草天ぷらうど木の芽和 清汁 一本漬
5/10〈海岸地方の献立〉麦飯スープ ローフ 海草さらだ こんにゃく炒り煮 即席漬 手生姜酒湿布
5/17〈陰性萎縮の献立〉無圧玄米粥 梅干 ごま塩にぎり 自然薯鉄火 野菜の雲竜煮 手玄米スープ そばクリーム
5/24 青豆ご飯 ふき信田巻 台湾風ぎょうざ 寒漬汁 サラセンポタージュ
5/31〈陰性肥大〉焼きにぎり生コーフ生姜煮 そばみそキャベツ梅酢和え たんぽぽコーヒー 手そばパスター
6/7 梅じそ飯 いんげんのゴマゴマ 新ごぼうの丸煮 コーフーボール葛とじ 糖漬
6/14〈陽性萎縮〉もち米入り小豆ご飯 変わり衣の天ぷら芋の子汁 グリーン豆腐 和えもの
6/21〈陽性肥大〉無圧玄米飯 揚げそうめん なすのしぎ焼 胡瓜の松前漬 手芥子パスタ 大根卸しパスター
6/28〈子供も喜ぶお父さんの日〉玄米ご飯 韓国風手巻クレープ コーフー南蛮漬 春雨スープ きゅうりボート
7/5〈日の丸？ 星条旗？〉玄米ご飯 アメリカンフライ白和え 切千大根の酢醤油漬け コーンスープ 梅ジャーキー
7/12 梅肉入ご飯 寒漬け 冷やしそうめん ひりょうずの含め煮 きゅうり蛇腹漬

【中級科】

4/18 玄米ご飯 ごま塩(7:3) よもぎ団子入みそ汁 寒漬 切り干し大根高野豆腐煮込 手醤油番茶 話食箋と日常食
4/25 小豆玄米ご飯 きゃらぶき 青菜磯和え 天そば 手梅生番①② 手主食と副食
5/9 麦玄米ご飯 黒豆昆布 南瓜入りひえコロッケ スープ 小蕪即席漬 手第一大根湯 椎茸スープ 話風邪
5/16 あわ小豆入り玄米ご飯 こくそう汁 白ごまふりかけ たけのこきんぴら 手第二大根湯 手第一、第二大根湯
5/23 しそご飯 きんぴら 松皮湯葉佃煮 蓮根団子汁 手蓮根湯生蓮湯 話きんぴら
5/30 そば飯 油みそ①② かば焼豆腐 ボイルキャベツ そうめん 手豆腐パスタ①② 話みその陰陽
6/6 菜飯 小豆昆布 けんちん汁 溜り漬 手生姜湿布 芋パスタ 腹帯 話手当法
6/13 丸麦入玄米ご飯 鯉こく ひじきこんにゃく ちんげん菜あんかけ 手腰湯足湯 話自然治癒力と正食
6/20 お焼き 生姜みそ みそおじや 新玉葱と高野豆腐の含め煮 手ねぎみそ湯 話塩と油
6/27 玄米ご飯 ほうとう あわのハンバーグ 野菜とセイタンの炒め煮 漬物 手大根卸入り梅生番 話男女年令別食べ方
7/4 おかゆ 梅干 グリンピースご飯 のり佃煮 南瓜コロッケ 野菜サラダ 手生姜油 塩番茶 話主食の陰陽
7/11 玄米ご飯 ふき含め煮 ごまだれそうめん いんげん白和え 手卵醤 はぶ茶①② 話健康の七大条件

【初級科】

4/20,23 玄米ご飯 胡麻塩 金平ごぼう 小松菜のおひたし
4/27,30 小豆入り玄米ご飯 味噌汁 ふきの煮物 パンオーサワ
5/11,14 玄米がゆ ねぎ味噌 青菜のしのだ巻 田舎まんじゅう
5/18,21 昆布佃煮 おめでとう 切干大根と油揚の煮物 タルトポチロン
5/25,28 大豆入りご飯 ひじき蓮根 野菜の水無し炊 かりんとう
6/1,4 玄米ご飯 ひえクロケット 青菜のごまあえ ショソン
6/8,11 いなり寿司 玄米クリーム小豆南瓜 水無月
6/15,18 焼おにぎり 蓮根ボール 野菜のクレープ 胡麻ムソー
6/22,25 麦入り玄米ご飯 コーフの作り方 コーフカツ けんちん汁
6/29,7/12 玄米のり巻 キャベツの胡桃和え そばがきの清し汁 葛玉
7/6,9 玄米ご飯 鉄火味噌 白和え 糸切り団子
7/13,16 かやくご飯 野菜かきあげ 豆腐とわかめの清し汁 サラダ

リマ・クッキングアカデミー

夏期講座ご案内

集中料理講座

◉初級科　7/2(土)►3(日)

〈講師〉植田冨く子(1、2)　西村柚美(3、4)

1 大豆入り玄米ご飯 キュウリとわかめの酢の もの　ひえクロケット コーンスープ	2 焼おにぎり 玄米クリーム ごま塩 パンオーサワ
3 玄米ごはん　味噌汁 車ぶと長ネギの煮付け 白和え ごまムソー	4 玄米ごはん 野菜のかきあげ そばがきの清し汁 くずまんじゅう

■前日までにお電話でお申込み下さい。
■授業料は当日受付にてお支払い下さい。
■宿泊はＣＩ協会２Ｆさくらホールです。
■その他システムはリマクッキングアカデミーに準ずる
■授業料
　ＣＩ館に宿泊…17,000円
　外泊……14,000円
　部分参加……3,500円

■土曜日
13:30～14:00受付
14:00～17:00料理1
17:00～18:00自由時間
18:00～20:30料理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3
10:30～11:30質疑応答
12:00～15:00料理4
15:30　解　散

◆年間スケジュール

初級科	7/2(土)、3(日)	11/26(土)、27(日)
中級科	5/28(土)、29(日)	10/29(土)、30(日)
上級科	6/25(土)、26(日)	11/12(土)、13(日)
師範科	9/24(土)、25(日)	

師範科

講師は、浮津宏子・大森一慧両副校長を中心に、外部からゲスト講師をお招きします。

浮津宏子先生	5/27，6/10，7/1
大森一慧先生	5/6，6/3，

――ゲスト講師プロフィール・講師日程――

松本光司先生

◉1936年生れ。15歳より板前の修行、24歳で食養を知り、桜沢如一・里真両先生に師事、食養料理師範となる。普化宗谷派本典尺八の大師範としても活躍中。
〈メニュー〉初夏のおもてなし料理

松田倶幸先生

◉1948年京都生れ。食養料理研究家。現在、高崎市内で正食品・鍋焼きパン製造の〝里味〟を経営。四人の兄弟全員がそれぞれ食養の道で活躍している。
〈メニュー〉おいしい！鍋焼きパン

大谷ゆみこ先生（7/8）

◉心と暮らしのデザイナー。「未来食アトリエ風」主宰。地球と心身(からだ)の双方のエコロジーを同時に実現する「おいしい食生活」を創造中。
〈メニュー〉トマトを使わないイタリアンシチュー

田中愛子先生（7/15）

◉食養料理研究家。桜沢如一先生の直弟子。ヨーロッパのマクロビオティック運動で活躍。帰国後、後進の指導にあたる。御殿場・富岳庵主。
〈メニュー〉フランス風もてなし料理

information

マックさんの
無双原理教室
第4期開講（連続6回シリーズ）

講師／佐々井譲

現代科学ではとらえることのできない生命の神秘。
その発生の謎に無双原理で迫る!!

	内　　容	日　　時
1	**生命発生のメカニズム** 宇宙論を無双原理で考える	1/23(日) 1～3時
2	**受精の神秘** 精子と卵子の発生と融合	2/20(日) 1～3時
3	**胎児はみている Part1** 五官形成の仕組み	3/20(日) 1～3時
4	**胎児はみている Part2** 脳・各種臓器形成の謎	5/22(日) 1～3時
5	**誕　　生**	6/19(日) 1～3時
6	**自我形成の目的と自我の終焉**	7/24(日) 1～3時

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

■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

マック

information

NORIKO'S ●のり子クッキング● MACROBIOTIC COOKING

明るく楽しく、自由な発想で
マクロビオティッククッキングにチャレンジ//

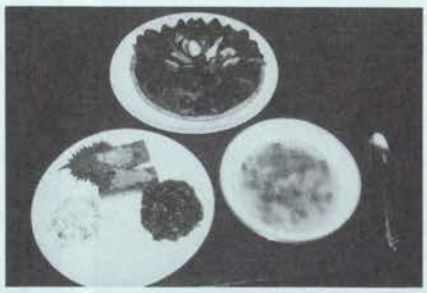
講師プロフィール
伊藤のり子：リマクッキングアカデミー師範科を卒業後、自身のメニューをもとに、自宅で外国人主体のクッキングクラスを開いて10年目に入る。

■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）。

7/23(土) メニュー
- 夏ののりまき
- 五色ソーメン
- 夏野菜の天ぷら
- みぞれ和え
- 水ようかん

9/10(土) メニュー
- 梅干しご飯
- 秋のお吸物
- コーンフリッター
- レインボーサラダ
- ぶどう寒天

10/8(土) メニュー
- 玄米ポタージュ
- トーフステーキ・ア・ラ・カルト
- コーンご飯添え
- 天然コーボパン
- 梨のタルト



※天候等によりメニューが変更する場合もあります。

正食医学講座

第 22 期

生涯をかけて、食物で万病を治す正食医学の道をきわめた大森英桜が、数千人の治療体験をもとに語る白熱の講義！16年連続開催!!

講師……大森英桜

■全6回

①9/3►4　②10/1►2
③11/5►6　④12/3►4
⑤未定　⑥未定

■会費
①各回参加►24,000円（6講義）
（会館宿泊27,000円）
②講義の部分受講
1・2・3・4・5・6
►1講義4,000円

■申込み►前日までに電話でお申し込み。当日お支払いください。
■会場►日本CI協会さくらホール
■日本CI協会の正会員（年、13,000円）または誌友（年、6,000円）になることが必要です。
■持参品►学習用具、会館宿泊の方は寝巻等。
■食事は日本CI協会の料理部が調理する玄米正食料理です。
■①～⑥まで受講された方には「正食医学講座修了証」を発行いたします。

■土
12:30～1:00　受付
1:00～2:30　講義1
3:00～4:30　講義2
4:30～6:00　夕食
6:00～7:30　講義3
7:30～9:30　質疑応答と交流会

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

1 総論編 9/3►4

1．無双原理入門
2．人間の成り立ち
3．食物の陰陽判別法（穀物・野菜・海草）
4．食物の陰陽判別法（加工品・動物性食品）
5．正食の基本と反応
6．正食医学の基礎

2 基礎編のI 10/1►2

1．体質別、年齢別、性別の食養法
2．食養手当法(1)
3．食養手当法(2)
4．消化の生理と造血
5．食の段階と病気の七段階
6．無双原理の応用―クラックスを解く

3 基礎編のII 11/5►6

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

4 各論編のI 12/3►4

（各種病気の原因、症状と治療法）
1．呼吸器（気管支、肺）
2．循環器（心臓、血管）
3．消化器の1（食道、胃）
4．消化器の2（十二指腸、小腸、大腸、肛門）
5．肝臓、胆嚢、膵臓、脾臓
6．泌尿器（腎臓、膀胱）

5 各論編のII 未定

（各種病気の原因、症状と治療法）
1．脳と神経、心の病気
2．目
3．耳、鼻、歯、口、のど
4．骨、関節、外傷、皮膚
5．生殖器
6．内分秘、アレルギー、アトピー

6 各論編のIII 未定

（各種病気の原因、症状と治療）
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
6．質疑応答、まとめ

マクロビオティックを楽しく学ぶ基本コース

お話し・担当■加藤大季

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

●どこから入っても学べます。3回コース

①健康な体をつくるマクロビオティック食事法とは？
　マクロビオティックって何？　　正食とは？
　身土不二とは？　一物全体とは？
　食事の段階、　噛む事の大切さ
＊おいしい玄米の炊き方。
　皆さんで基本食を頂きます。　なんでも質問コーナー。

②自由自在に生き抜くマクロビオティック生活法とは？
　桜沢如一氏の歩んだ食養人生と哲学のあらすじ。
　ただ一つのコンパス”無双原理”とは？
　陰とは？陽とは？世の中全てを陰陽で見極める。
　食物・環境・生物・性格・行動・科学・政治・経済
＊おいしい玄米の炊き方。
　皆さんで基本食を頂ます　なんでも質問コーナー。

③正食医学とマクロビオティック心身改造法の基礎
　体質の陰陽(自己診断)と改善方法の基礎。
　病気の原因とは？
　通常食と食箋との違い
　食養手当ての方法 あ･ら･か･る･と
＊おいしい玄米の炊き方。
　皆さんで基本食を頂ます　なんでも質問コーナー。

■日程／①9/24(土) ②10/22(土) ③11/26(土)2:00～4:30
■食事の後はなんでも質問・座談会です。
■必ず電話でご予約下さい。
■講習費／各回毎 3000円　玄米の炊き方・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

●7/16(土) 2:00～4:00
「白髪・ハゲの手当法」
白髪・ハゲの違いのメカニズムを▽△で考える。各々の食箋の違い。
生姜油の作り方、効用、保存法。良い油の見分け方。内服には何が効く。

●9/17(土) 2:00～4:00
「生姜湿布・里芋パ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
里芋パスター…腫れ、炎症、毒の吸い出し、神経痛、胃潰瘍、癌の使い方
■講習費／各回毎2500円(材料費を含む)
■申込み／前日迄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。

大森英桜(ひでお)正食相談

正　食　相　談

健康保持または比較的軽い症状の方
◎日程／毎月２回。行事予定表参照。
◎相談料／20,000円(30分間)

上記以外の場合
◎相談料／３回分55,000円(１回30分間、合計90分間)
◎２回目は１回目の約１ヶ月後
　３回目は１回目の約３ヶ月後

■ご相談は正会員の方が対象です。
未入会の方は入会手続きをお願いします。
■ご相談は電話予約が必要です。日時を指定させていただきます。
■当相談は医療指導ではなく、あくまで皆様が正食を実行されていくためのアドバイスですので、ご了承ください。
■より理解を深めて頂くために、事前に下記の本をお読みになる事をおすすめします。
(詳細は図書ＰＲページ参照)
『魔法のメガネ』『食物による健康法特集』(「新しき世界へ」550号)『マクロビオティック料理』
■相談後、個人別の食事指導箋をお渡しします。
■健康保持、比較的軽い症状の方でも３回続けてのご相談をおすすめいたします。
■ご入金後の返金はご容赦願います。

①10:00	②10:30
③11:00	④11:30
⑤13:00	⑥13:30
⑦14:00	⑧14:30
⑨15:45	⑩16:15
⑪16:45	

■説明会（相談終了者）
①12:00～12:45
②15:00～15:45
②17:15～18:00

■電話相談も受け付けております。

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／10,000円(40分)
■ご相談は誌友・正会員の方が対象です。
■日程／7／16
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。

新企画　電話無料相談日開設

☎03-3469-7633

カウンセラー
▶加藤大季

マクロビオティック全般に関するご相談をお受けします。

■日程　7／16
9:00～17:30 (14:00～16:30は除く)。
■無料相談者は正会員の方に限ります。
■相談時間は1回5分以内としますので、事前に要点を簡潔にまとめてお電話下さい。
■上記相談日以外または5分以上となる場合は、有料の電話相談をご利用下さい。(左記)

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!

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~~ 平成7年3月31日

(好評により期間を延長致します)

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。

	特　典	年会費
正会員	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	13,000円
誌　友	①月刊「新しき世界へ」年間12回（毎月1冊）……6,600円分	6,000円

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進呈。
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。協会出版等の即取引可。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〉
●会員期限は、封筒宛名ラベルに記載の番号です。例)941231→94年12月31日

MACROBIOTIC FOODS
健康と幸福への道マクロビオティック食品

◆東北沢店は盆暮を除く年中無休です。（営業時間は10時半～7時）

10%OFF　サマーセールのお知らせ

通信販売：７月４日(月)～７月12日(火)　(12日の消印有効)

東北沢店：７月３日(日)～７月10日(日)　(一部商品を除く)

日頃のご愛顧に感謝いたしまして限定商品の一割引きセールを実施いたします。この機会をお見逃しなく、是非ご利用ください。ご注文をスタッフ一同心よりお待ちしております。

通信販売をご利用いただいております皆様には既にご案内さしあげておりますが、初めてのご注文の方は弊社までお問い合わせください。詳細をお送りいたします。

お中元贈答品を再開いたします！

本社移転等の事情により昨年の秋から休止し、ご迷惑をおかけしておりました贈答品ですが、多くの販売店様からお問合わせやご要望をいただきまして、このたび取扱いを再開することとなりました。

品数は以前にくらべて少なくなりましたが、内容はご満足いただけるものと自負しております。詳しい内容につきましては、下記までお問合わせください。

▶ お問い合わせ先：通信販売係　0492（55）7236 ◀

今月のおすすめ商品

葛きり　100g　520円

食欲のない時には冷たくひやした葛きりはいかが。そうめん風やサラダ、酢の物にしてお召し上がりください。じゃが芋やさつま芋でん粉などの混ぜ物を一切しない、しかも無漂白の国内産本葛100%です。

麦茶　300g　450円

暑い陽性な季節には、身体を適度に陰性にしてバランスを取る必要があります。特にお子様は番茶では陽性過多になることもありますので麦茶がお薦めです。本品は国内産無農薬栽培の大麦を伝統製法により焙煎したものですから安心です。

夏季通信販売中止商品

玄米ごはんパン　　期間：６月中旬～９月末まで

根強い人気の"玄米ごはんパン"なのですが、パンは通信販売の場合お客様のお手元に届くまでにやや時間がかかってしまいます。さらに水分の多い"玄米ごはん"の場合、夏季は、とくに変質が起こる可能性が多いため、上記の期間中止とさせていただきます。

価格改定

・斉藤製菓	よもぎあられ	70g	280円	・斉藤製菓	無双好み	85g	280円
・　〃	玄米小石	90g	280円	・　〃	玄米のり巻	75g	330円

本社(注文先)
埼玉県富士見市羽沢1-1-11
〒354 ☎0492-55-7038

オーサワジャパン株式会社

東北沢店(売店)
東京都渋谷区大山町11-5
〒151 ☎03-3465-5021

資料請求券 新-7

健康と幸福への道 マクロビオティック食品　MACROBIOTIC FOODS

OHSAWA JAPAN INC.

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〈ヘアーローション〉
(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います。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ゾ。

販売元 オーサワジャパン株式会社
本社(注文先) 〒354 埼玉県富士見市羽沢1-1-11
TEL.0492-55-7038(代表)

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。