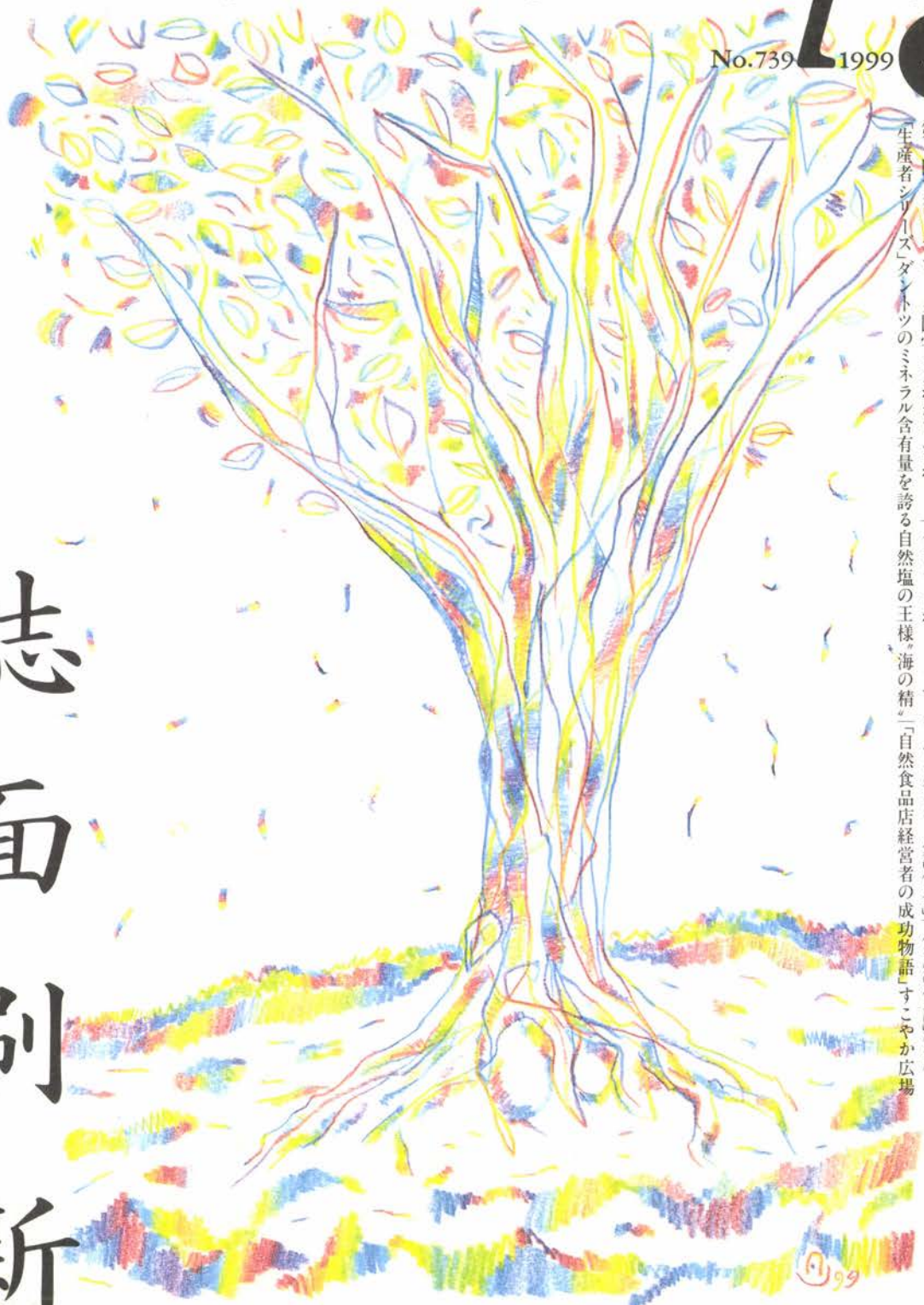
マクロビオティック *La Revue Du Principe Unique Et De La Vie Macrobiotique*

Macrobiotique

新しき世界へ 改題

No.739 1999 4月号



誌面刷新

特集 あなたも名医「冷え症」体験克服記解明と手当て

大森英桜直伝「手当法の極意」驚異の効能、里芋パスターと里芋粉「お母さんのパン作り」パン作りを始める前に知っておいてほしいこと
みずみずしい美肌を保つナチュラル化粧品「信頼できるマクロビオティックお医者さんガイド」東京ハートライフクリニック
第3回マクロビオティック医学シンポジウムレポート「イラストレポート「リマ・クッキングスクール試作会」「住居の健康」竹炭
「生産者シリーズ」ダントツのミネラル含有量を誇る自然塩の王様"海の精"「自然食品店経営者の成功物語」すこやか広場

日本CI協会

花は桜、コメは楽。珈琲感覚で飲む。
春一番。
薬膳玄米嗜好喫茶 ブラックジンガー。

健康への神話

甦った伝説
黒炒り玄米の秘密
最先端技術で甦る
凄い黒炒り玄米の粉炭
ブラックジンガー
一億総未病状況といわれる
日本人への健康の贈物
身体に優しい嗜好の逸品
神話のような事実が生まれ
新しい伝説が始まる
健康への神話
ブラックジンガー

不思議な力が漲る、玄米の秘められたパワー。
極陽性のエネルギー源。
玄米の精 『ブラックジンガー』
黒大豆の精 『ブラックジンガー』
◆お求めは、お近くの有名百貨店・薬局・自然食品店でどうぞ。

お徳用ファミリータイプ

総発売元・株式会社 シガリオ
東京都墨田区亀沢1丁目8番4号
TEL（03）3621・8844

CIGARIO
楽身劇穂

1999.April,No.739

表紙デザイン・本文レイアウト・田中眞一
表紙イラスト・内海　朗

Macrobiotique

特集・あなたも名医・仁志天映・古川實人
冷え症 10

提言・草刈善造
迫られる食・農の大革命 4
大森英桜直伝・手当法の極意
驚異の効能・里芋パスターと里芋粉 6
お母さんのパン作り
パン作りを始める前に
知っておいてほしいこと 17

リマ・クッキングの手づくり教室
ライスキッシュ・和風ロールキャベツ
ゼンマイの含め煮
いんげん豆のプチモンブラン・長芋とワカメのサラダ 22

みずみずしい美肌を保つナチュラル化粧品 26

生産者シリーズ
自然塩の王様“海の精” 38
大森英桜・正食医学講義
臓器の陰陽と
各臓器に作用する食物 50
桜沢如一
ニューヨーク講演1960 52
第3回マクロビオティック医学シンポジウム
医者に薦める食養療法 58
リマ・クッキング姉妹校便り 63
編集室便り 64

夢野マリコ
マンガ・子育て日記 30
信頼できるマクロビオティックお医者さんガイド
東京ハートライフ
クリニック 42
自然食品店経営者の成功物語
すこやか広場 46
イラストリポート・川口澄子
リマ・クッキング試作会 54
日本CI協会行事予定 巻末
日本CI協会友の会リスト 75

提言

巻頭エッセイ

迫られる食・農の大革命

text by Kusakari Zenzou, illustration by Tanaka Shinichi

数千年にわたる賢哲・聖雄たちの献身的な世直し活動にもかかわらず、全人類は空前絶後の病死の文明に直面しつつある。何故か？

仰ぎ見る賢聖たちの教導ではあるが、結局、生命の根源に培う農と食よりも、都市に集中し教説を主とする人々を尊む人生観を植えつけることに成功したのではないのか。

こうして肉体労働を伴い経済的には不利な農的生活（心身の健康には最適だが）を軽視し、便利、安逸、飽食暖衣の文化生活を謳歌する都市中心主義敗退文明の爛熟期を迎えた。

桜沢如一は「子どもは寒さとひもじさで鍛えなくてはならぬ」といい、ルソーも理想的人間像（エミール）は「農夫のように耕し、哲人のように思索する」と断言し「自然の教える道を辿れ。自然はたえず子どもを鍛える」と。

人間の健生条件は健康な社会環境（過疎でなく適疎の農山村）での健康生活（熟睡、熟食＝熟便、熟歩＝熟働、熟考＝熟思、熟業）である。

その最大条件は熟睡と熟食であるが、熟食とはよく噛む徹底咀嚼であり、自然に少食となり、大量消費（自然破壊）をさけられるし、よく熟した食物をとることである。

それは健康自然食の理想である生食、全食、旬食となり、自給農国（もちろん有機栽培）でなくては不可能であろう。

この意味で、全人類は農耕生活をかねたスペシャリストとして生きることが望ましい。

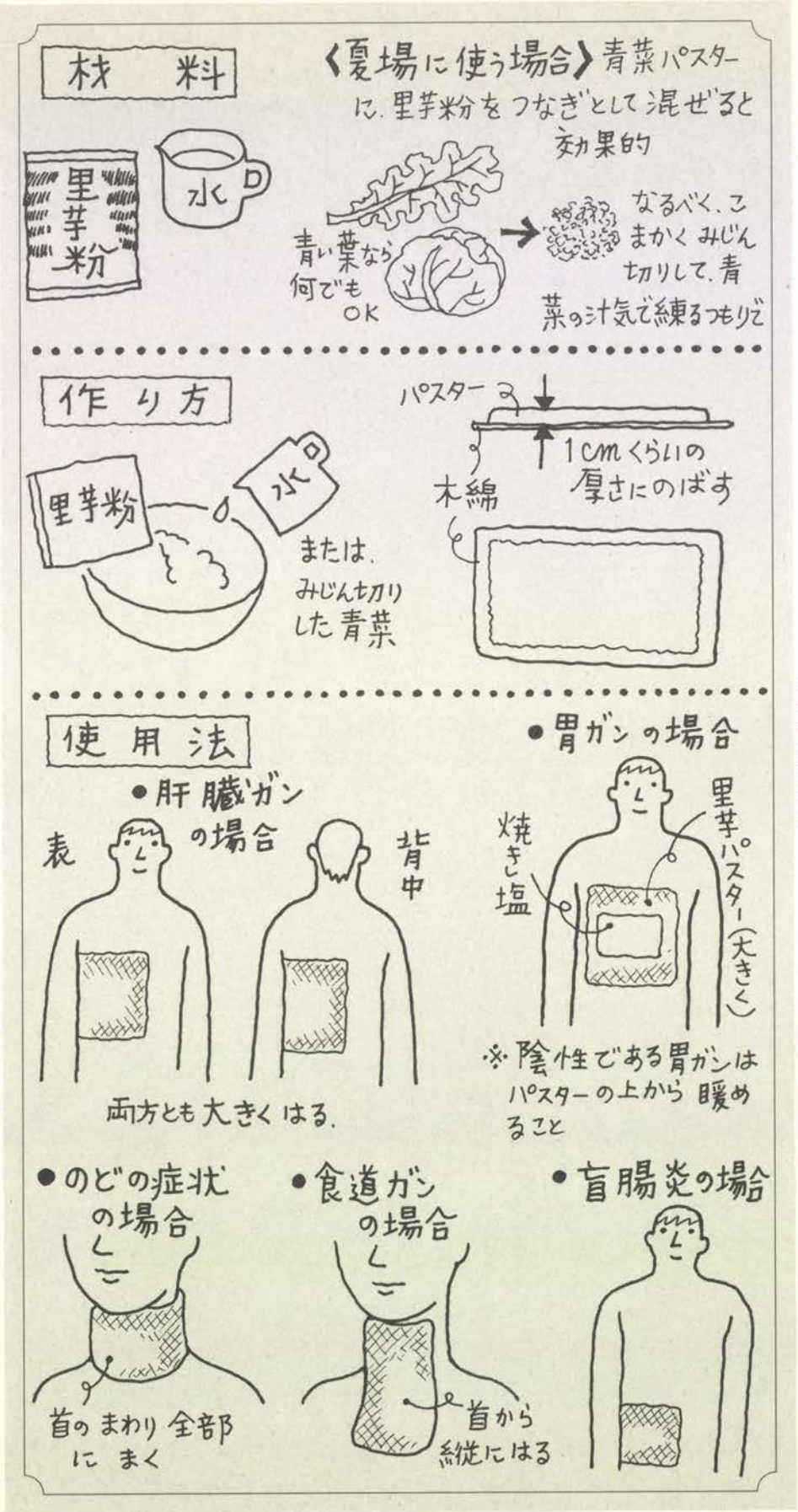
しかし、この起死回生の大転換は至難事かもしれないが、回避も延期も許されない。

草刈善造

緑健文化研究所所長

大森英桜直伝
手当法の極意

illustration by Ohba Rie



里芋パスターと里芋粉

驚異の効能

インタビュアー●西野芳人

西洋医学主流の昨今、薬や手術では病いの再生産は止まらないことが徐々に認知されつつある。代替療法という名称をよく目にするようになったが、これはあくまでも西洋に対する代替なのだ。からだを育む原料に注目すれば、水と食べ物と空気に集約される。もちろんそれ以外にも目や耳や皮膚から入る音や言葉、光や文字等もそれ以上に重要だ。からだのバランスをくずしたときに、即、くすりや病院に頼る癖をなくし、その原因を解析し、身近なもので治す術(すべ)を知ることは大不況時代を生き抜いていく上で大いなる励みになる。

「食」だけで数千名を治した大森英桜翁直伝の手当法の極意をここに初公開していただく。

■アメリカに里芋はない

――里芋を乾燥させた里芋粉の使い方なんですが……。

大森　実はアメリカにもヨーロッパにも里芋がないんです。アメリカに行った時は困ったもんです。自然食の店に入ったらタロイモしかない。サンフランシスコの自然食品店では色が紫色なんです。切ったら中はカキ色でした。ロサンゼルスでは日本の里芋に似た白いタロイモがみつかったんです。それでも里芋に比べたら効果は落ちます。

そこでアメリカ・ヨーロッパ用として里芋のすったのものを乾燥させて粉末にしたんです。本当は生がいいのにきまってるんですが、日本でも端境期の夏になると里芋の値段が高くなり、大きめの芋パスターを貼る時なんか一日分で一万円を超してしまいます。そういう時に里芋粉は安価なのでピッタリです。常備しておけば緊急時にも対応できます。

ただ、夏場に使う場合は、里芋パスターの代わりに青菜パスターを使って里芋粉を青菜パスターに交ぜると効果的なんですよ。

それから生の芋パスターでかゆみを感じる人、こういう人も里芋粉を使うといいんです。かゆみを生じません。

――青菜パスターといいますと？

大森　大根葉であれ、キャベツであれ青い葉でなら何でもいいんですが、青いところを刻んだもののつなぎに里芋粉を使うんです。

■里芋粉の欠点

――里芋粉の欠点については。

大森　乾燥してますから、生きてるものとは酵素の働きが全く違います。そこで生きている青葉を用いるんです。簡単にいえば里芋のアルカリが患部に滞っている酸化した血液を表皮から中和させるんです。汚れた血を全部吸い出してしまいますからすごいものです。

――正しい使い方を教えてください。

大森　耳たぼ位の固さに練って木綿布の上に厚さ一センチ位にのばします。大きさは場所によって違いますが、胃ガンは大きく、肝臓ガンなんかは表と背中と両方大きく貼ります。

――のどの症状の場合は首の周り全部に貼るんですか。

大森　全部にくるりとまくんです。食道ガンになると首から縦に貼ります。

――危険な使い方ってあるんですか。

大森　一切ないです。

――使い方のポイントを教えてください。

大森　陰性の症状、たとえば胃ガンみたいなときは問題ですよ。貼ったパスターをさらに暖めなくちゃならないんです。

――どんな方法で暖めるんですか。

大森　塩を焼いた焼き塩を作ってパスターの上にのせ暖めるんです。これを使うのは椎間板ヘルニア・ぎっくり腰などですね。生姜シップをした上でですが。ガンの場合は陰性のガンに限ります。温度を与えないと血が上ってこないからです。逆に充血するものは里芋パスターだけで十分です。たとえば盲腸のような……。

――盲腸を手術しなくていいんですか。

大森　手術はいりません。

■高熱には豆腐パスター

――そんなに即効性があるんですか。

大森　即効性があります。ただ、頭の中の熱は頭蓋骨があるのでパスターがあまり効かない。そういうときは豆腐を使います。

脳の出血と四十度以上の熱です。四十度以上というのはたとえば、盲腸・肺炎の際は里芋パスターは効きません。豆腐の陰性を使うんです。こうした発熱は脇の下には出てきません。だから恐いのです。頭の四十度を超える発熱の場合は文句なく豆腐を使うこと。陰性の豆腐が陽性の熱を吸うため豆腐の色が黄ばんできます。それから湯気が上がります。健康な場合は豆腐をのせると「冷たい」といいます。発熱している場合はうっとりとします。

問題は夜中に脳出血をおこした場合。店が開いてないから豆腐が手に入らない。そんな時は、おでこに芋を貼り、頭の下に青い葉を（大根葉、小松菜、ほうれん草、何でも可）枕にし、酸化した毒を吸い出すわけです。首から下の炎症で熱を出している場合は芋パスターを使います。

――ねんざや骨折の場合もですか。

大森　ええ。その際にまず生姜シップで暖めて血を集めなきゃならないんですが。

――例外はないですか。

大森　里芋パスターをじかにや

っていいのは盲腸です。最初から三十九度位の熱が出た場合は生姜シップしないで芋パスターです。

ガンの場合は、血がありませんからまず生姜で暖めて酸化した血を集めた上で、里芋というアルカリで中和するのです。

問題なのはどの位の濃さのパスターにするかで成否が決まります。産地によって成分が違うんです。

――里芋のやわらかさですね。

大森　大体、本では半々になってるけど本当にそれでいいのか？例えば疫痢とか赤痢。その時はすごい熱ですよ、四十度くらいの。

しかし、お腹と手足は氷みたいに冷たいんです。この場合は生姜で湿布をしてお腹に芋パスターを貼り、その上に塩温石をやるとか、胃ガンも同じです。さましてはダメです。

――さまさないようにするにはどうするんですか。

大森　焼塩もあるけど茹でコンニャクが便利です。

――茹でコンニャク？

大森　昔はジャクを使ったんです。ジャクは「石」という字を書くんです。石を焼いて袋にくるみあてるんです。

■焼塩とは

――焼塩の使い方を教えて下さい。

大森　みなさん失敗するんだけど、焼き塩を木綿の袋に入れたら袋が燃え出しちゃうんです。だから、新聞紙で袋をつくり、この中に焼いた塩を入れて更にその上を木綿で巻いて暖める。これが塩温石です。

疫痢・赤痢・腸出血・結核性の下痢がきたらとにかく暖めてください。昔は医者に行く前に暖めてますよ。

――冷たい里芋パスターは冷やすので危険なのですね。

大森　そうですね。ところが子供が高熱で下痢をした場合は陽性だから同じ手当はダメなんです。

お腹に手をあててみてください。暖かいです。だからイギリスの諺（ことわざ）に子供が熱を出して下痢をしたらリンゴを食べて、というのがありますが、体を冷やす手当てがいるのです。

――その他に里芋パスターが有効なのは？

大森　中に熱を持つものに効果がありますが、失敗しやすいのは腹水の処置です。特にガンの末期の腹水というのは水がたまってるんじゃなく、血液が溶けているんです。溶けた血液が水のようになって腹水になっている。この場合は蕎麦パスターを使います。冷めないように暖めて。この逆をやると失敗します。

――それにしても里芋パスター・生姜シップの効能は驚異的ですね。いままで里芋粉は里芋の収穫できない端境期の際に用いる代用品という理解しかありませんでしたが、本格的に活用できるんですね。

大森　里芋粉は水分のない分、陽性ですから単なる代用品とは異なります。

只、手当を行う上での姿勢として、家族の協力が必要です。とくに難病の場合は三～四時間おきに繰り返さなければならないため、大変な労力を要求されます。寝る間も無いほどです。

だから日頃から玄米食を通して家族仲良く暮らしていくことが大事です。

時折、同じ家族でもばらばらに食事をしている例を見受けられます。じっくりと時間をかけてかたくならずに全体を理解して見えるように努力しましょう。

最近は玄米も広く理解されるようになっていますから昔に比べたらだいぶ楽になりました。是非辛抱強く頑張って下さい。

本文の内容はあくまでもめやすです。さらに詳しく知りたい方は、当協会の正食医学講座・正食相談をご利用ください。

〈編集部より〉

このコーナーでは体験記を募集しています。400字詰め原稿用紙10枚程度にまとめて編集部までお送り下さい。採否はお任せ願います。原稿の返却はいたしませんので予めコピーをおねがいします。

あなたも

特集

「全身が健康です」と言いきれる方は
全国にどのくらいいるのだろうか。
医者にかかるほどではないがどうも体調がよくないという方は
意外に多いのではないか。
三世代同居家族ならいざしらず、
今や先祖から語り伝えられたおばあちゃんの知恵も昔話になってしまった。
「あなたも名医」では、
実際に身近な食物で症状が好転した体験談をもとに、
なぜそれが良い効果をもたらしたかを
お医者さんに語っていただき、
読者の皆さんが今すぐ実行できる手当法の実際を紹介させていただく。
もし、追体験をしてみて効果のあった場合、
もしくは食物による治病体験をお持ちの方は
その体験記録を編集部までご一報ください。
多くの方に食物の驚くべき効能を知っていただき
健康で幸福な社会づくりの基礎をつくりましょう。

photo by Kawasumi Yuji

名医

冷え症

第一回

冷え性克服体験記
仁志天映

高橋君代さん（五十一歳、横浜市在住）が、食養相談に来たのは、一昨年（平成九年）の十一月である。

彼女は幼少のときより甘い物が大好物であった。横浜での四年間の大学生活を終え、ある工作機械の会社に部長秘書として入社。入社一年後に結婚。その頃より仕事内容が単純なため会社がつまらなくなったという。

仕事の悩みからストレスが溜まり、その結果「お菓子食い」が始まったのである。いわゆる「過食症」である。瞬く間に四五キロの体重が五八キロになったという。当然、体調も悪化。また、体調の悪化のみならず、生きていくことさえ面倒臭く、厭世的になり、いわゆる「鬱」の状態が続くのである。会社もやめざるを得なかった。

暫くはこうした状態は続くものの、今度は、何とかして痩せようとの思いが強くなり、「食」の改善に取り組んだのである。

生理が止まる

何とかして痩せようとの思いから、種々のダイエットに関する本を読み、その結果、生野菜と果物のみの食生活を始めたのである。いわゆる「ベジタリアン」である。熱帯地方ならいざしらず、温帯気候の日本で、生野菜と果物の食生活が身体にいかなる影響を及ぼすか、推して知るべしである。体重は落ちてきたものの、かなり長期にわたるこのような「穀類」なしの陰性（▽）の食生活のみでは、当然、貧血にもなり、体は冷え、「冷え性」になるどころか、生理さえも止まってしまったのである。人体の「生命保持機能」は、生命体を維持するために、血液の薄い、貧血の人には生理さえも止めてしまうのである。一度は病院に行きもしたが、生理は二年もの間なかったという。

その後は、現代栄養学のいうところの、御飯少なく、肉も魚も、卵、牛乳、野菜もという「おかず食い」中心の食生活となったのであるが、疲れやすく、睡眠時間も長く、冷え性、肩凝り体質は改善されることはなかった。

生理については、「卵の殻」をすりつぶして飲むとよいと本に書かれているのを知り、試したところ、生理はあったものの、ずっと不順であった。生理時には、痛みも激しく、薬が離せず身を屈めての生活の毎日であった。体も、常に冷えており、夏以外は就寝時には、暖房マットが離せなかったという。

玄米スープを知る

五年ほど前、「玄米スープ」のことが書かれている本を読み、体質改善には「玄米スープ」がよいことを知り、実行したところ、一ヶ月ほどで生理痛はまったくなくなったという。

また「玄米スープ」を飲み続けていると、なんとなく体調のよさを感じ、風邪もひかなくなったという。だが食生活は以前のままであった。根本的な体質改善とまでにはならなかったが、玄米がよいということは理解できたという。

玄米食のよさを感じつつも、具体的に詳しく理解する場がなかったのである。

そんな折り、口伝てに聞いて、僕のところに食養相談に来たのが、平成九年十一月であった。彼女を一目みて、顔付き、気色、言葉遣い、身のこなしから、少し「マクロビオティック」を知っているものであれば「極陰」とはいわないにしても、陰性の強い体質であることがわかるほどであった。

彼女にたいする「食養」は、当面、おもいっきり塩気のきいた陽性食にしてもらうことにした。

illustration by Asou Naoko

冷え症の手当て

大根干葉湯

① 大根葉を茶色くなるまで陰干しする

② 干葉2株 水3ℓ、塩ひとにぎりを茶色くなるまで煎じる

③ 煮汁をタライに入れ腰だけつかり ビニールの風呂敷で保温する

生姜シップ

① 150gのひね生姜をおろし 木綿の袋に入れ 70℃ぐらいの湯につける

② 袋をふって汁を出しタオルを漬ける

③ 軽く絞り患部に当てがう 保温のため上にビニール、バスタオル手布、ふとんをかぶせ冷えないようにする

梅醤番茶

① 練った梅肉、醤油大さじ1、生姜のおろし汁2滴を湯のみに入れる

② 熱い番茶を注ぐ

主食▼最初の一ヶ月間は五穀米。小豆入り一〇パーセントを週一回。その後は、玄米食。焼き飯。焼むすび。代用食として、蕎麦。糸蕎麦。うどんならば、煮込みうどん。手作りほうとう。どうしてもパンを食べたいときは玄米パンをよく焼くこと。

暫くの間は、スパゲティ、マカロニ等は控えること。玄米餅はおおいによし。胡麻塩（胡麻：塩＝八：二）は多めに（大匙一杯）。

味噌汁▼豆味噌一〇〇パーセント。だしは昆布のみ。具は、わかめ、長ねぎ、玉葱、油揚げ（湯通ししたもの）、麩、かぼちゃ、高野豆腐、とろろ昆布。時々なら、大根、白菜、かぶ、春菊、小松菜、三つ葉、里芋、豆腐、もやし、えのき茸。

副食▼きんぴら、ひじき蓮根、ひじきこんにゃく、ねぎみそ、昆布の佃煮、鉄火味噌、野菜のてんぷら（主に根菜類、大根おろしをつける）、各種蓮根料理。ふろふき、味噌おでん等大根料理。小松菜、京菜、春菊などのおひたし、ごま和えは少々。八宝菜（本葛、濃いあんかけ）。小豆かぼちゃ。小豆昆布。かぼちゃ昆布。高野豆腐と切り千し大根の炊き合わせ。黒豆昆布。鯉こく（ときどき）。けんちん料理。

飲み物▼三年番茶、ほうじ番茶、醤油番茶、塩番茶、玄米スープ、たんぽぽコーヒー、ヤンノー。

強い陰性体質なので五日間のみ「卵醤」を飲んでもらうことにした。「卵醤」はガンの末期や陰性の心臓病のひどいときに飲むものだと思っている読者も多いとおもうが、貧血体質や陰性傾向の強い、いわば塩分不足の体質には、特効薬として大変有効である。要は体質をよくみて判断し、飲み過ぎなければよい。自分の体が判断してくれるのである。

朝は、梅生番茶に大匙三杯の大根おろしを入れたものを飲むこと。

注意すべきこととして

❶以上の「食養」は当面のものであること。体質は日々変化するものであるから、体質の変化に応じて食生活も変えることが必要である。

❷腹八分は医者いらずといわれるように小食が何にもまして健康の秘訣であること。そのためには一日二食がよい。

❸一口一〇〇回を目標によく噛むこと。正しい姿勢で食事をすること。

❹副食は主食以上に取らないこと。水分は一日二合以内。

❺掃除や散歩など、できるだけ体を動かすこと。体は動かせば動かすほど新陳代謝がよくなる。

❻病気は反自然的な生活の結果であり、誰のせいでもなく、すべて身から出た錆である。従って、今までの生活を「悔い改め＝食い改め」以外には病気を治す方法はなく、そのためにも、つねに感謝できる心をもつことが大事である。

＊

食生活の改善、日々気をつけなければならないこと。

そして学ぶ必要があるので、『マクロビオティック』（日本CI協会刊）『玄米正食入門』『身近な食物による手当て法』（正食協会刊）他に料理の本を購入してもらった。

＊

ほぼ一年経過するなかでは、甘い物との葛藤。仕事上からくるストレスの問題など、色々なことに出くわしもした。より複雑になってきている現代社会に生きざるを得ない中では当然である。

食を正すこととて難しいことも多々ある。詳しい経過については、紙数関係上省かざるを得ない。

さまざまな困難もあったが、いまでは、「冷え」はおろか「肩凝り」もなくなったという。体が大変軽く、快適な日常生活とのことである。

体質改善と同時に、心も明るくなったともいう。何よりも、正しい食と心の在り方に気をつけさえすれば、病気や、寝たきり、痴呆とも関係なく、生きれることが確信できつつあるという。それもほんのわずかな食費でである。

玄米お握りに味噌をつけて焼いた「お結び」が、なによりも美味しいという。

そんな話を聞くと、つい、桜沢如一先生が、つねに書き、語っていた、次の言葉を思い出すのである。

「玄米には不思議（フシギ）な力（チカラ）がある。心底玄米が美味しく感じられる人（ヒト）は幸せになれる」

仁志天映

昭和二十三年生まれ。小学校三年のとき結核にかかる。以後、さまざまな病気に出会う。

この間、医家気功、正宗太極拳、楊家太極拳、形意拳、古神道、密教、ヨーガ、心身統一道、食養を学ぶ。

二十二年間の教師生活を経て、田園都市線あざみ野駅前にて、自然治癒力蘇生塾・難病奇病相談所・病癒し所「天心」を開設、今日に至る。

冷え性の解明と手当て

古川實人

病を「未病」の段階からとらえ、部分的症状をからだ全体から考えていくことが本来の病気治しである。ところが、現代医学では、予防医学およびホリスティック医学は重視されず、すでに起こってしまった病気について、あわてふためいて治療にとりかかっているのが現状である。

むかしから「冷えは万病のもと」といわれているにもかかわらず、冷え性は現代医学的には病気とはみなされていない。したがってその病態について現代医学では明らかではないし、医学書には記載がない。医学的にあきらかな病気の状態でない「未病」の状態では、何もわからない。そしてなにもできないのが現代医学なのである。

冷え性のメカニズム

冷え性の病態はあきらかではないが、微小循環不全が関与していると思われる。そしてその原因には自律神経、ホルモン、精神的要因等が関与していると思われる。

臨床的には冷え性のひとの体温を測定するとやはり体温の低下をみとめ、またサーモメーターにて手足にあきらかな体温低下をみとめる。

人間の体内環境は常に一定の状態に保たれて、生存が可能となる。この体内環境の恒常性に体温が重要な役割をはたしている。(医学書では平熱36~37℃、微熱37~38℃、中等度熱38~39℃、高熱39℃以上とのみ記載があり、36℃以下の症状の記載がない。)

体温は常に体内における熱産生と体外への熱放散のうえに立った動的平衡状態にあり、約37℃で体内の代謝が円滑に行われ、日常生活を営んでいる。

したがって、体温が異常に高くなっても、低くなっても生命を維持することに支障をきたすこととなる。そこで、環境の温度変化に応じて、大脳の視床下部の前および正中線附近にある熱放散の中枢と後視床下部にある熱産生の中枢が、適宜、化学的な熱産生と物理的な熱放散の量を変化させて平衡を保つ努力をしているのである(図参照)。

図のように、体温調節は、おもに自律神経(交感神経、副交感神経)、ホルモン(副腎皮質ホルモン、甲状腺ホルモン)、精神作用によりコントロールされている。実際の中枢的な体温調節の仕組みとしては、前述の二つの体温調節中枢の平衡の上に立って、その人の正常体温調節レベルが設定され、いわゆるセットポイントが決められていると思われる。いかなる環境温度にもかかわらず体温が常に一定に保たれているのである。このセットポイントがさまざまな原因で低く設定されたのが冷え性と考えられる。

食べ物のなかの化学物質、食べ方の誤り、精神および肉体のストレス、運動不足等が、自律神経失調、ホルモンの分泌低下、代謝機能低下、血管の収縮、血液、リンパの循環不全をひきおこしひいては熱産生減少をきたし、体温の低下をはじめとする「冷え性」にいたるものと思われる。たとえば、ストレス等による自律神経の異常が末梢血管を収縮させ、からだの末端まで血液がまわらなくなり、ひいては微少循環不全をきたすのである。

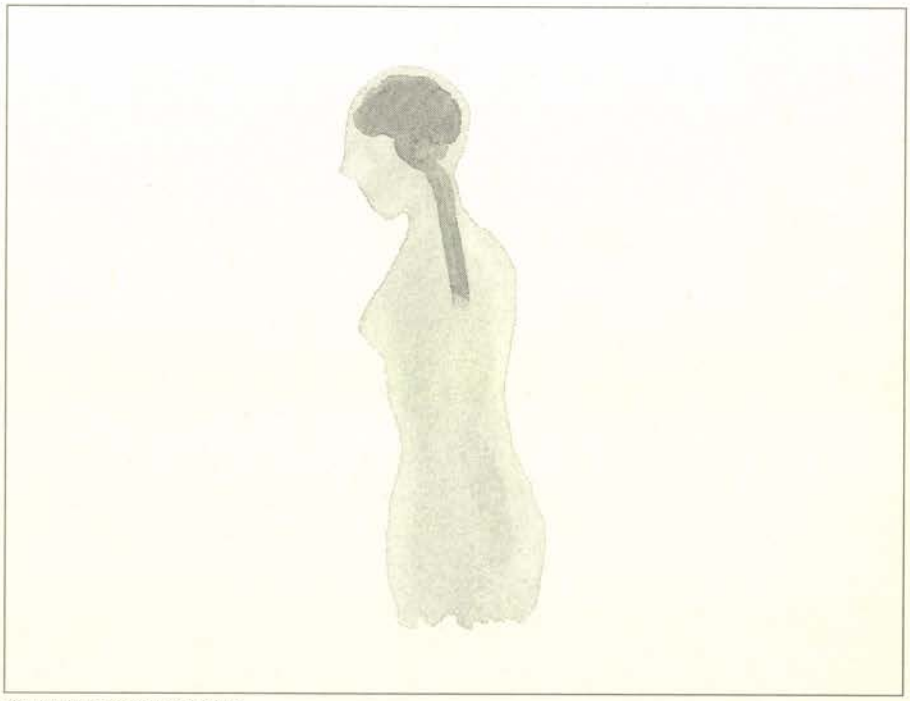


illustration by Tanaka Shinichi

あらゆる病気の原因となりうる冷え性

冷え性では単に正常体温が低いだけでなく、生体内のあらゆる生命活動が低下もしくは停滞している状態にある。血液、リンパ、体液の循環不良が生体環

illustration by Tanaka Shinichi

境の悪化をもたらし、自律神経失調、精神作用の低下、内蔵の働きの低下、生体内のあらゆる組織、細胞の活動の低下につながるのである。

したがって冷え性のひとは、さまざまな自覚症状を日常的にかかえている。

❶疲れやすい、根気がない、気力がない。
❷手足が冷え、顔がのぼせる。
❸慢性便秘、尿が近い、汗が少ない。
❹胃下垂、食欲不振。
❺生理不順、不妊、生理痛、早流産。
❻肩こり、腰痛、膝関節痛、その他の神経痛。
❼低血圧、平熱が低い、アレルギー体質。
❽皮膚病、にきび、肌荒れ、しもやけ。
❾貧血

冷え性の体内環境では、免疫活動の低下、異常な免疫活動や生体反応等がおこりやすい状態となっており、癌、膠原病をはじめとして難病、奇病が多く出現することがある。

冷え性改善の食生活

高橋さんのケースは、誰もがとおりうる道である。

世に健康産業が企業としてなりたち、あらゆる健康食品がみちあふれ、さまざまな健康法があふれているのである。高橋さんが健康にやせるために「菜食」を選んだために、貧血、体の冷え、そして「冷え性」になっていくのであるが、似たようなケースを外来の患者さんでよくみかける。

貧血、低体温の冷え性のひとは、塩分不足でかつ水分過多の傾向がつよい。したがって、玄米を中心とした塩気のきいた陽性食を一日二食(少食)、そして副食を少なく、水分を一日二合以内の食事指導が有効であったと思われる。

正しい食べ物で良質の血球成分をつくり、きれいな血液、体液を最適な状態で体内を循環させることが、体質改善につながったのである。

体質改善がすすめば、生活、社会に対する心の在り方もプラス思考となり、日常生活や仕事での精神的ストレスを軽くする智恵もうまれ、心もあかるくなり万事うまくいくこととなるのである。

高橋さんへのアドバイス

「人生は学校である。そこでは幸福より不幸の方がよい教師である。」というロシアのひとのことばがある。

高橋さんは、健康をもとめてながい旅をされてきたと思います。冷え性の体質で心身ともどん底の体験をされてきたことは、なにごとにもかえがたいことです。

いまこうしてほんものの健康法にめぐりあえたのもけっして偶然ではないと思います。

地球が宇宙をすさまじいはやさで動いているように、生体環境も変化し、体質もどんどんかわっていきます。

今後の体質の変化をみずから見極め、食事をかえていくことがあります。玄米正食をふかく勉強され、みずからのものにされていくとそのことがわかると思います。

そして、高橋さんが、多くの冷え性のひとたちにこの治療法をつたえていかれることを希望しています。

illustration by Hirai Tetsuzo

古川實(まこと)人
昭和五十年熊本大学医学部入学、昭和五十七年医学部卒業(医師免許取得)。
昭和五十七年十二月より熊本赤十字病院にて研修、昭和六十年三月球磨郡相良村緒方医院、昭和六十一年より阿蘇郡阿蘇町阿蘇中央病院勤務、平成一年一月より徳之島町徳之島徳州会病院、平成二年四月熊本大学耳鼻咽喉科にて研修、平成三年十月古川医院開業、現在に至る。

ChisakaNaoko

リマ・クッキングパン教室講師
月夜のみみずく主宰
小さいパン屋「アウル・ムーン」主宰

“Bread”

photo by Kawasomi Yuji

パンを焼く時も食べる時も、本当に幸せと思う。パンが焼ける時間を持っているという事、作る材料があるという事。食べてくれる家族、友人があるという事。

この平和な時代に生まれた事を感謝すると共に、パンを焼くという行為を通して、どこの材料を使うか、何を多べるかという選択行為は、私に大きな問題をなげかける。

家庭でパンを焼くというプライベートな楽しみは、できあがったパンを人に食べさせる事によって、またパン教室を開いて皆様と共有する事によって、少しづつ、ささやかな生活者である自分に対する励ましになってきた。

便利なもの、手軽で楽なものという欲望や経済の原理に流されることなく、自分流の方法をつくりたい。自分が感じるものの表現としてのパン。私の食べたいパン。子どもにも食べさせたいパン。

そして私は、自分のできる中で小さいパン屋さん「アウルムーン」を開店させた。近所の小学生や近所の人、まったくはじめてのいろいろな人にパンを買ってもらった。ゲートボールに

**この世の中で1番に
すばらしい幸せな香り
それはパンの焼ける香り**

Bread

お母さんのパン作り

千坂尚子

行くおじいさんのお土産が紙袋いっぱいの焼きたてのプチフランスの時はびっくりしたが、老齢の人が「昔の味がする」と、みんなでほおばっているのが嬉しかった。

パン屋も苛烈な競争がないわけではないが、食べてくれる人の顔を空想してパンをふくらませる酵母菌の神秘な活動を楽しみながら、パンを焼いていきたい。

そして、パンを焼く事ができるという幸福な自分を発見できるよう、その輪を、大きく広く、つなげていきたいと思っています。

初めて作るパンは期待通りにいかないかもしれない。私だって、まだ、これでよいと思えるパンはなかなかできないし、一度はよくできても、次はまたよくできないという事も多い。毎回違ったものになっても、自分がよく知らない事に気付く事は重要です。

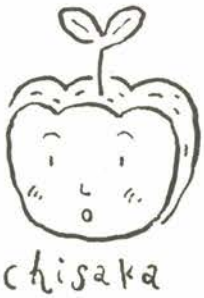
パンを焼くというのは、結果は不確かですが、生地を何とかしてやっているとおいしいパンになってきます。季節を感じるところからパンづくりがはじまります。

自然の恵みに感謝して、パンをつくる幸せを感じてみませんか。安心できるパンを愛しい人のために焼く、この幸福を一人でも多くの方に知ってもらうのが私の心からの願いです。

そしてその幸福の原点は別の何かに役立っていく事と思います。そんな時ささやかながら私のパン焼きライフが貴方の小さな応援になるように。

これから、この誌面で私なりのパンづくりをご紹介したいと思います。

子どもがまだ小さかった頃、自然とつくるようになった私のパンは、職人技ではなく、誰でもが生活の時間の中で無理なくできるような簡単なものです。業務レベルから考えるとおかしい点があるかもしれませんが、愛しい人のための専用パン焼き職人としての貴方でいて下さい。



パンを作る前に知ってほしい事

❶パンを焼く事は、発酵のための寝かし時間がかかるので、手

ChisakaNaoko

“Bread”

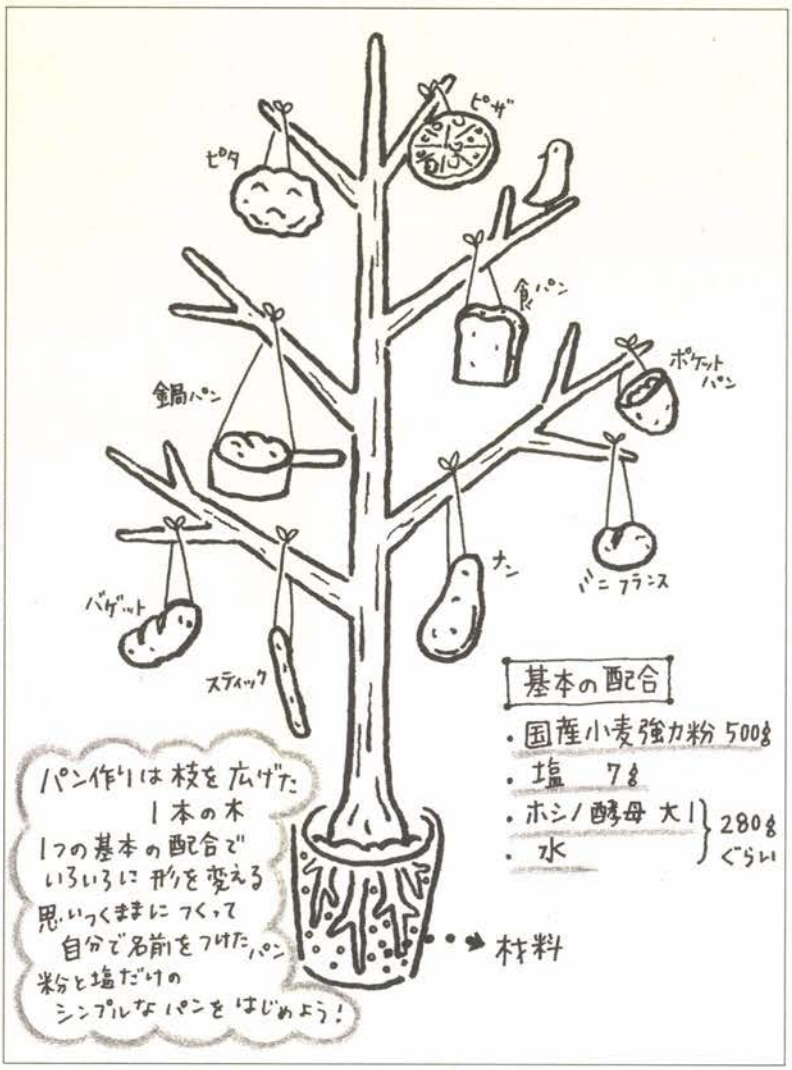


illustration by Asou Naoko

Bread

パン作りを始める前に知っておいてほしいこと

間をかけるというより、パンが大きくふくらむための待ち時間を十分とる事が大切です。

❷発酵した生地はとてもデリケートです。ベンチタイムでパン生地を休めます。発酵した生地をわが子のごとく、注意して、やさしく扱う。

パンを焼く事は、生き物を育てる事と共通しています。一次発酵がうまくいったとしても、その後のパン作りの中でさわりすぎてはパンを台無しにします。

❸発酵中は、生地を冷やさない事と乾かさない事が大切です。発酵の温度湿度等、製パンの決まり事がありますが、家庭では簡単にできるよう設備等工夫します。

❹窯入れのタイミングをはずさない。そしてしっかり焼き込む。焼き込むことで香りと食感がよくなる。

家庭の小さいオーブンでは、大きい食パンが焼けない時は、ミニ食パン型を使用したり、バンズ等の形にして下さい。また

3枚の天板が一度に焼けるからといって、ギッチリのツメコミ式はどうしても火通りが悪くなり、パリッと焼けません。

❺季節によって水の分量が増減し、発酵時間も変わる。当然ながら生地のこねあげ温度で、発酵時間もおおよそが決まりますが酵母は外気温を感じるようで、発酵時間は一律ではない。

❻あたたかくなって、薬のかかっていない良い材料が虫に食われないよう、冷凍や冷蔵で管理に注意する（おいしいものにすぐ虫は卵を産みつける）。国産無農薬のものはクルミやゴマ、小豆、粉はもちろんの事、注意してなるべく早く使いきる（全粒粉は栄養いっぱいですぐ劣化しやすい）。

❼発酵状態を見極められるようになると、元気のよいパンができてくる。

よく観察して、パンの声を聞いてみる。感じる事ができるようになりたい。

❽一番大切な事は、気を楽にして失敗を恐れず、出来上がったパンが固くて困る時は薄く切って温めて食べたり、油で揚げて酸味を殺して食べると、パンの旨味が戻ってきます。

ではおいしいパンを作って下さい。あきらめず、楽しくゆっくり時間をかけて、さあどうぞ。仲良く酵母と対話しましょう。

私はパンを地面にみたて、新しい芽が出るかんじを空想してパンを作ります。

パン種について説明します

ホシノ酵母を使い、パンを作ります。

イースト菌も天然酵母菌も同じパンをつくる菌です。

菌をとりこむ培地の違いが、その後のパンの味の違いになります。

パンにはお酒の酵母やビールの酵母、ワインの酵母も使いますが、同じアルコール発酵のため、ビールは液体のパンと呼ばれ兄弟関係にあります。お酒をつくり、その途中の活性酵母でパンをつくるという事ができます。

家庭で簡単にできるようにしたのが、日本酒の醸造に使用される日本古来からの発酵種（酒種）ホシノ酵母です。種の材料、培地には国産小麦と有機米、井戸のわき水が使用されており、米を主食にする日本人にはぴったりのパン種であり、パンの種類もいろいろ変化がつけられて使いやすいと思います。

その独特の風味は穀物を連想させ、私はパンごはんと呼んでいます。パンごはんとみそスープ等、和風の食卓を提案します。

ホシノ酵母は、できあがった段階で日持ちするよう乾燥させてあるので、菌は冬眠状態にあります。

そこで温度と水分で起こしてやる必要があります。

＊生種をつくる

ホシノ酵母……50g
ぬるま湯……85g（1.7倍）

〈道具〉
ガラス瓶
温度計
かき混ぜる棒
ビニール

❶瓶をきれいに洗い、冬期は冷たくないようお湯であたためておく。

❷ホシノ酵母とぬるま湯をオカラ状にかき混ぜ30℃くらいの状

“Bread”

態に保つ

❸30℃を24時間保つ（虫が入らないようビニール袋を掛ける）。

❹冷蔵庫に保存する。または20℃くらいの所で少し熟成させる。

＊美味しいパン作りはパン種にかかってきますが、注意すべきは温度管理です

仕込んだ季節によっても30℃の状態を保つのは難しいものがありますが、おおまかな目安として20～30℃くらいで可能ですが、20℃では発酵は長くなり、適温（酵母の気持ちいい温度25～30℃以下）で一日くらいです。

40℃以上の高温は菌が死んでしまいます。また30℃以上では雑菌が増えやすく、酵母の力も弱く、味も良くない。重要な事は酵母の居住空間を過ごしやすくして生めよ増やせよと応援します。

ホシノ酵母は酵母の培地と考えます。

＊熟成した生種のピークの味方

仕込み時はおから状で堅い、味はない。

約12時間後▼膨張して盛り上がる。サイドから見ると海綿スポンジ状。

約24時間後▼盛り上がりは沈み、落ち着いてくる。

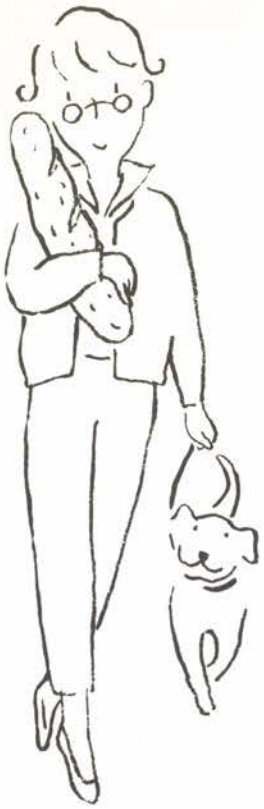
静かにしていると、プワプワはじける酵母の音がしてトロトロのポタージュ状になり、おいしい強いお酒の感じ。

味の変化は甘くてフルーティーからすっぱくておいしいになり、渋味苦味が入り交じり、旨味がでてくる。

次に、冷蔵庫に保管し、これ以上発酵が進んでしまわないよう酵母の活動を遅らせると共に味を固定化します。つまり、パン種に長持ちしてもらうためです。

しかし、それでも酵母は糖分を食べて生きているので、餌が少なくなって菌数も減り、パンを膨らませる力も弱くなります。若いパン種は食パン用、約10～14日ぐらいまで。老化したパン種はあまり膨らまなくてもよい、あんパンやピザ等に使いましょう。

パン作りに慣れてない時は、若い種の方が簡単に思われますが多少よく熟成した方が味の出は良いと思われます。



さて来月は
いよいよ
パンを焼きます
お楽しみに!!

ライスキッシュ

スナック感覚で食べる玄米。
残りご飯もこんなふうにすると、おしゃれに復活します。

◉材料(10人分)

玄米ご飯……2C
玉葱……300g
ホールコーン……100g
アスパラガス……1束
本葛粉……⅓C
塩……少々
胡椒……少々
〈パイ皮〉
地粉……200g

ライスキッシュのつくり方

1. 地粉に油と塩を混ぜ水を適宜加えて軽くこね しばらくねかせる。

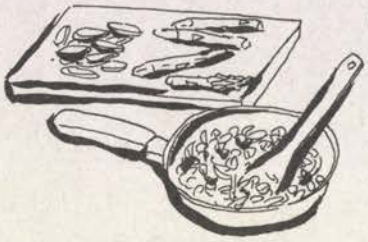
2. 玉葱を薄い回し切りにしよく炒める。玄米ご飯、ホールコーンを加え、弱火でときどき混ぜながら炒め塩胡椒する。

3. 型をあたため、油(分量外)を塗る。**1**を伸ばしてのせフォークで空気穴を開ける。

4. **3**に**2**の一部を薄くのせてオーブンで軽く焼く。

5. アスパラガスを色よく塩ゆでする。

根元のほうを薄い斜め切りにし、残りの**2**に混ぜる。



6. **5**を**4**の上にのせてパイ皮がパリッとするまで焼き上げる。

7. 葛粉を4～5倍の水で溶き塩少々を加え火にかけてとろみをつける。**6**の上にアスパラガスの穂先を飾って葛をかける。

illustration by Asou Naoko

●今回の講師
浮津宏子先生
Ukitsu Hiroko

リマ・クッキングの

手づくり教室

Rima Cooking

Text by Sudo Mai

和風ロールキャベツ

豆腐を使ったロールキャベツ。あっさりしていて、いくつでも食べられそう。おもてなしにも喜ばれるでしょう。

◉材料（10人分）

キャベツ……小1玉
長葱……1本
干椎茸……5枚
人参……300g
生姜……少々
水煮筍……300g
豆腐……2丁
地粉……少々
ローリエ……3枚
塩・醤油……適宜
＊楊枝

◉作り方とコツ

❶キャベツは包丁で芯を抜いてまるごとサッと塩ゆでし、堅い筋は削り取る。

▼ゆでている最中に葉が自然とはがれてきます。

▼削った芯はみじん切りにして、具に混ぜます。

❷豆腐はよく水切りしておく。

❸干椎茸は戻してみじん切り。他の野菜もみじん切りにする。

❹③を軽く炒めて調味し、②をつぶして混ぜ合わせる。

❺①のキャベツの葉を1枚ずつ広げ、④を等分して包み、楊枝で止める。

❻昆布をしいた鍋に⑤を並べ、ヒタヒタに水を入れ、塩、醤油、ローリエを加え、落としぶたをして煮る。

菜種油……2T
塩……½t

◉作り方とコツ

❶地粉に油と塩を混ぜ、水を適宜加えて軽くこね、しばらくねかせる。

❷玉葱を薄い回し切りにし、よく炒める。

玄米ご飯、ホールコーンを加え、弱火でときどき混ぜながら炒め、塩胡椒する。

❸型（直径22センチくらいのパイ型）をあたため、油（分量外）を塗り、①を伸ばしてのせ、フォークで空気穴を開ける。

❹③に、②の一部をを薄くのせて、オーブンで軽く焼く。

❺アスパラガスを色よく塩ゆでし、根元のほうを薄い斜め切りにし、残りの②に混ぜる。

▼アスパラガスの根元の堅いところは、皮をむきます。

▼アスパラガスをゆでるときには、根元のほうを先に入れ、穂先よりも長くゆでます。

❻⑤を④の上にのせて、パイ皮がパリッとするまで、焼き上げる。

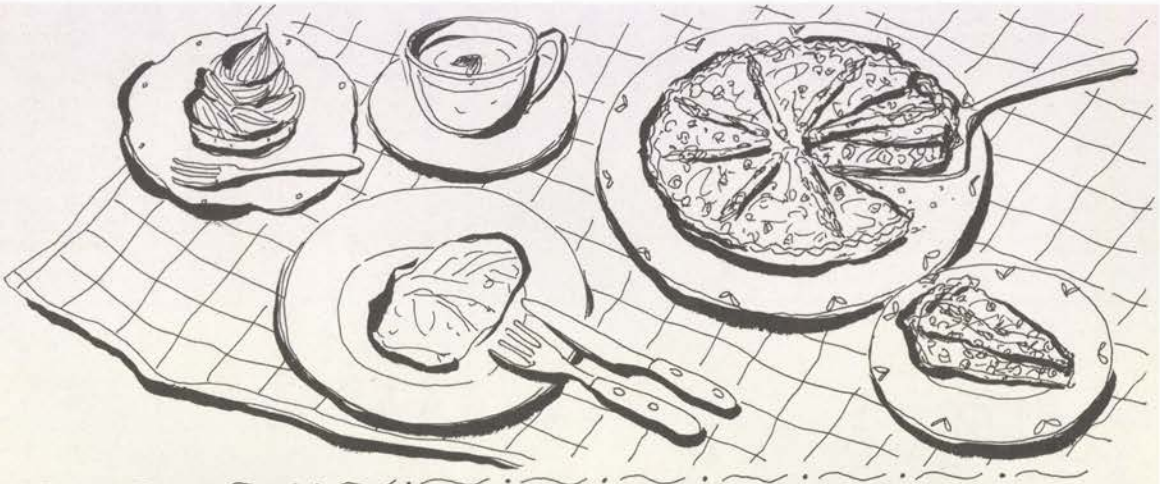
❼葛粉を4～5倍の水で溶き、塩少々を加え、火にかけてとろみをつける。⑥の上にアスパラガスの穂先を飾って、葛をかける。

浮津宏子先生は、桜沢里真先生の直弟子として、長年リマ・クッキングの講師を務められ、現在は同校の顧問をされています。また「玄米健康食料理」の著者でもいらっしゃいます。今回は、だんだんと暑さへ向かう季節にぴったりの、さわやかなお料理をご紹介いただきました。

いんげん豆のプチモンブラン

とってもかわいくってオイシイ！　それにヘルシー！　子どもたちも、きっと喜ぶこと間違いなし。

●材料（10人分）

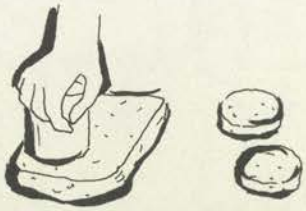


いんげん豆のプチモンブランのつくり方

1. 白いんげん豆はたっぷりの水に30分くらい浸す。圧力鍋に入れ倍量の水で20分煮る。

2. さつま芋はふかして皮をむく。

3. 食パンを1センチの厚さに切り、軽く焼いて抜き型で丸く抜く。



4. 1と2を裏ごし（またはマッシュレ）混ぜ合わせ塩を加える。

5. 4を絞り出し袋に入れ3の台の上に形よく絞り出す。※固すぎる場合には適宜水分を加える。

パンの抜き型を変えて楽しくアレンジ！

illustration by Asou Naoko

白いんげん豆……1C
さつま芋……500g
塩……1t
食パン……適宜

◉作り方とコツ

❶白いんげん豆はたっぷりの水に30分くらい浸す。圧力鍋に入れ、倍量の水で20分煮る。

❷さつま芋はふかして、皮をむく。

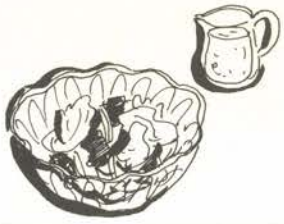
❸食パンを1センチの厚さに切り、軽く焼いて、抜き型で丸く抜く。

❹①と②を裏ごし（またはマッシュし）、混ぜ合わせ、塩を加える。

❺④を絞り出し袋に入れ、3の台の上に形よく絞り出す。

▼固すぎる場合には、適宜水分を加えます。

長芋とワカメのサラダ



ちょっと汗ばむような日には、こんなサラダはいかが。和風ドレッシングが決め手です。

◉材料（10人分）

長芋……約20センチ
ワカメ……60g
レタス……½個
玉葱……1個

〈ドレッシング〉

梅酢……3T
オリーブ油……3T
醤油……2T
日本酒……1T

◉作り方とコツ

❶長芋は皮をむいて5センチくらいに切り、梅酢水（分量外）にはなし、細く切る。

❷ワカメは一口大に切って、熱湯に通す。

❸レタスは一口大に切り、水にはなす。

❹玉葱は薄切りにし、熱湯に通す。

❺それぞれ水気をよく切って、①②③④を混ぜ合わせる。

❻ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、⑤を和える。

ゼンマイの含め煮

これは、以上の献立とは別に、和食に合う一品ですが、この季節によいので、ご紹介いたしましょう。

◉材料（10人分）

ゼンマイ（水煮）……300g
油揚げ……2枚
さやいんげん……5枚
胡麻油……1T
醤油……2T
白胡麻……2T
昆布出し汁……1と½C
日本酒……1T

◉作り方

❶ゼンマイはサッと熱湯でゆで、4～5センチに切る。

❷油揚げも熱湯に通して、縦2つに切り、1センチの巾に切る。

❸さやいんげんは塩ゆでして、4～5センチの長さに斜めに切る。

❹油をあたため、①をよく炒め、②を加え、出し汁を入れて煮る。

❺醤油と酒で調味する。

❻器にもって、③のさやいんげんを散らし、白胡麻をふる。

“Beauty”

リマ ナチュラル 株式会社

●上・リマナチュラルスキンケアシリーズ
天然水と無農薬椿油等から生まれた、
お肌にやさしくなじむ無添加の
基礎化粧品です。
●下・リマナチュラル
ピュア UV メイクアップシリーズ
紅花色素が鮮やか。
タール系色素は一切不使用の画期的な
無添加メイクシリーズです。

いつまでも、いつまでも美しくありたいという願いは、すべての女性に共通のもののようです。本当の美しさとは何でしょうか。肌の上から化粧してつくられたものより、ナチュラルで健康的な素肌の美しさにまさるものはありません。肌を構成している細胞の一つ一つがいきいきと活性化しているときににじみでる美しさこそ本物といえるのではないでしょうか。

その本物の美しさを手に入れるには、現代は水も空気も食べ物まで汚れすぎています。体中に取り込むエネルギー源が汚れているのですから、結果として現れる肌の美しさにダメージが発生するのは当たり前といわなくてはなりません。食を正し、水や空気を浄化し、そのうえで肌の健康にちょっと加勢してあげるナチュラルな化粧品は、これからの必需品といえます。

知って得するナチュラル化粧品の全体像に迫ります。

みずみずしい 美肌を保つ ナチュラル化粧品

自然派化粧品の老舗
リマナチュラル株式会社

――簡単な会社紹介をお願い致します。

岩渕　当社は、昭和四十一年、故桜沢如一氏の意向を汲んでつくられたリマブランドの主流派の自然派化粧品の会社です。昨今、混沌としている現代社会の現状および食文化に疑問を感じ、人間本来の食文化の在り方（自然食運動）を推進している多くの方々のご支援を頂きながら、健康で素肌にやさしい本物の自然派化粧品を探求しています。

化粧の歴史は古く、日本でも平安時代から化粧が施されており、そこには日本文化のもつ素晴らしい素材を見いだすことができます。椿油、天然水、ヘチマ水等、日本女性に昔から親しまれてきた伝統的で安心な素材です。リマナチュラル化粧品ではそれらの伝統的な素材を主原料にし、現代の優れた技術を生かした独自の処方で、お肌にやさしい無添加の化粧品（リマナチュラルスキンケアシリーズ、リマナチュラルピュアUVメイクアップシリーズ）を作り上げました。

――どのような商品を取り扱っているのでしょうか。

岩渕　基礎化粧品六点（リマナチュラルスキンケアシリーズ）とメイク用品八点（リマナチュラルピュアUVメイクアップシリーズ）です。いずれもこだわりの自然素材を原料に、お肌にアレルギー等を起こす可能性のある表示指定成分を無添加でつくりあげました。お肌にやさしい製品で多くの方に喜ばれています。

――創業以来順調に事業が発展されたようですが、ご商売を成功させる秘訣をご披露いただけませんか。

岩渕　こだわりをもって、納得のいく品質の製品を作ることにつきますね。

当社の製品は天然水や無農薬栽培の椿油やヘチマ水等を主原料につくられています。昔ながらの安全性の高い素材を原料にすることにより、お肌にやさしい化粧品をつくることができました。品質に自信があれば、自然とお客様がついてきて下さいます。あとは、誠心誠意をもってお客様に接すること。製品購入後も電話による美容相談を行うなどの、アフターフォローも充実しております。

――商品開発にもずいぶん力を注がれているようですが、商品開発での成功のポイントはなんでしょうか。

岩渕　問屋様や小売店様と一体になり、お客様の声に耳を傾け、時代が求める物を当社が提案できるようにと常に考えています。環境問題やストレス等により肌負担が増え、自称敏感肌やアトピー性皮膚炎は毎年増加の一途です。以上のことをふまえてお客様のニーズを的確に捉え、当社のポリシーであるこだわりの自然素材を原料に更に無添加で開発する様に心掛けています。

現在はお客様の要望によりパックを開発していますが、これもお薦めできる商品になると思います。

――開発されているパックはどんな特長があるのですか。

岩渕　黒糖とはちみつを使用した洗い流すタイプのパックです。洗顔では落としきれない毛穴の汚れを落とし、お肌にうるおいを与えてくれます。更に保湿効果の高いトレハロースが配合されているので、お肌のハリを取り戻し、乾燥による小じわを防ぎます。

――トレハロースとは何でしょうか。

岩渕　植物等に天然で幅広く存在している多糖類の一種です。干椎茸を水に漬けると弾力が戻りますよね。あれは干椎茸に含まれるトレハロースのおかげなのです。細胞を乾燥から守る生体保護機能を有している糖なのです。

――発売はいつ頃になりますか。

岩渕　予定では三月ですが、少しのびるかもしれません。

――商品のパッケージのデザインが斬新で大変新鮮な印象を受けますが、どのような助言をしているのでしょうか。

岩渕　自然派化粧品ですので、植物の緑色を基調にして、ナチュラル感を表しています。緑色には心を休める効果もありますので、忙しい現代にマッチしている色でもあると思います。更に、化粧品ですので、夢のある美しさも同時に大切にしていま

LIMANATURAL

 illustration by Shimada Shiho

す。また、もちろん環境に配慮して、箱の材質には再生紙を使用しています。常に人と地球に優しい企業であり、人と地球にやさしい商品を提供していきたいと願っています。

――社員の応対が迅速で好感を持たれるのですが、社員教育はどのようなことを念頭に置かれているのでしょうか。

岩渕　常にお客様の立場で考え、口や頭ではなく、心で仕事をするように心掛けさせています。幸い当社の社員は皆環境問題に造詣が深く、本当にいい物を広めていきたいという気持ちが強いため、社員一丸となって明るく前向きに働いています。

――自然派化粧品はこれからもニーズが増えると聞いていますが、今後の展開をお聞かせ下さい。

岩渕　お客様のニーズが増加するのに合わせて、自然派化粧品といわれるものは増えています。しかし自然派とは名ばかりで、ただ植物エキスをちょっと配合してるだけのものも多く、本物の自然派化粧品とはほど遠い物が多いのが現状です。現代は情報が氾濫しているため、本物がわかりにくいのです。このような状況下で本当にいい物を広めていくのが、当社の務めだと思っています。

――一言で言って他の商品よりどの点で勝っているのでしょうか。

岩渕　化粧品の主原料は水と油。当社ではこの二つに特にこだわっています。

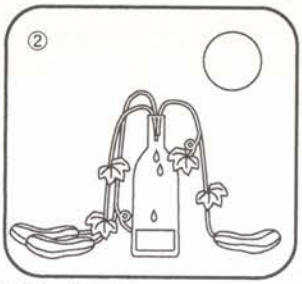
水は日本四大名水のひとつ、秩父の神泉水を使用しています。この水は日本では希少な生で飲める天然水です。加熱処理しておりませんので水の精が生きているのです。ミネラルも程良く含まれており、お肌をつるつるにしてくれるのです（と言って記者の手を神泉水につけさせる。手を水から出して、手が乾いてくるとつやつやに！）。

――おや。水だけなのにつやつやしてきますね。

岩渕　また、油は伊豆利島で無農薬栽培された椿油を使用しています。人間の肌にとって一番いい油は人間の皮脂ですが、その主成分であるオレイン酸トリグリセライドを自然界

■ヘチマ水（ピュアローション）の出来るまで■

①ヘチマは棚につけず、平造りでつくります。農薬や化学肥料は一切使用せず、本当に自然のまま育てます。



②中秋の名月の頃、ヘチマの茎を切って一升瓶にいれておきます。ヘチマは切られたことにもきづかずに大地から水を吸い上げ続け、一晩で一升瓶一杯にヘチマ水が溜まります。

③工場で丁寧に濾過し、美白効果のあるハーブのエキスを配合します。パラベン等の表示指定成分は一切添加しません。

③一滴の水も加えない、ピュアローションの出来上がりです。

LIMANATURAL

肌にとって
いちばん大切なこと、
忘れられがちな
ほんとうのこと――。

で一番含んでいるのが椿油なのです。ですから、人間の肌にやさしい油だといえると思います。

――御社の商品を使った効果的な化粧方法と消費者の体験談があればお聞かせ下さい。

岩渕　ピュアミストというのがありますが、神泉水と白亜紀の土壌からとられた酸性水のスプレー式化粧水で、洗顔後化粧水の前にピュアミストでパッティングをすると乾燥肌の方もしっとりうるおいますし、にきびやアトピーの方もお肌がきれいになったと喜ばれていますね。

あと、美白効果のある甘草エキスたっぷりのビューティエッセンス。お顔のくすみがとれてきたとかシミが薄くなったなんて喜びの声を聞きますね。

――更なる飛躍のために今後の社長の大きな夢をお聞かせ下さい。

岩渕　添加物や農薬など、食に関しては気をつけている方が増えてきているのですが、お肌につける化粧品の原料の農薬まで気をつける方はまだまだ少ないのが現状です。

自然食運動の一環として、無添加の自然派化粧品を広めていきたいですね。

――本日はどうもありがとうございました。

●

所在地　〒一七一〇〇一四　東京都豊島区池袋四一三　ＪＲ池袋駅から徒歩十分

ＴＥＬ〇三(三九八二)五六二一　ＦＡＸ〇三(三九八二)〇七九三

社長名　岩渕春雄　五〇歳　趣味ゴルフと温泉旅行

家族構成　元気のいい妻

会社の経歴　設立六十一年。

資本金　一〇〇〇万円

従業員数　男二人、女十一人

社名の由来　マクロビオティックの指導者である、桜沢里真先生ご推薦の化粧品なのでリマの名前をいただく。

それに自然を愛する気持ちを込めてナチュラルとつける。

年商　二億五千万円

正食して出産、楽々産後回復…のはずが、いつまでたっても体は重い・何がいけないの？

マクロビオティック 1/2

マイペースで自立！

マンガ　夢野マリコ

やっぱり食べるだけじゃなく、体の循環も整えないとダメですねー。動いて陽性になろう!

赤ちゃんの味覚は、とってもデリケート。母乳に一番近いのは、やっぱり穀類の味ですね。けっして牛乳じゃない！

体を動かせば動かすほど、楽になってくる

産後の安静期はとくに過ぎてたのに病人生活してたのねー

ムダなエネルギーを使うと母乳が減ると思ってた

おバカね、

おっぱい つらくない ラクラクー

しかし…元気になってもまだまだ母乳は足りないか？

マリトくんミルク重湯も全部飲んだねー

カラッ

ストックないからまたつくらなきゃ

ミルク重湯（おもゆ）の作り方♡

粉ミルクだけでは心配という方のために……♡♡

☆注 一部自己流です

産後、思うように動けず、母乳も足りなかった私にとってこのミルク重湯は本当に助かりました

粉ミルク味が好きになるおそれはあります

うま

粉ミルクを使って味つけをするので、正食からはずれますが体力のない時も作れるので一時しのぎにはなります

手当て法の先生、アドバイスありがとうございます

……用意するもの……
（5合炊き圧力鍋を使って）
玄米 …… 1/4C（50cc）
水 …… 5C（1000cc）
（玄米の20倍）
粉ミルク

圧力鍋の中に洗った玄米と水を入れて、重しをして強火にかけます

20倍

水

ミルク

玄米

1000cc

50cc

強火

重しが回りだしたらすぐ弱火にしてそのままコトコト炊きます

弱火

2時間炊いたら火からおろし

すぐ上から冷水をかけて冷やします

☆圧がぬけてからフタをとる!!

ジャー

ゴゴゴ

絶対に重しはとらない!! 圧抜けるまで

フタをとったらかきまぜないで

そーっと上澄みだけすくって捨てます

必ず、アミでつぶつぶをこして納す。

上澄み

ボウルなど

私が粉ミルク使用をやめたのは、子供が生後4ヶ月の時。本格派重湯のつくり方は、その時の話で描きます。

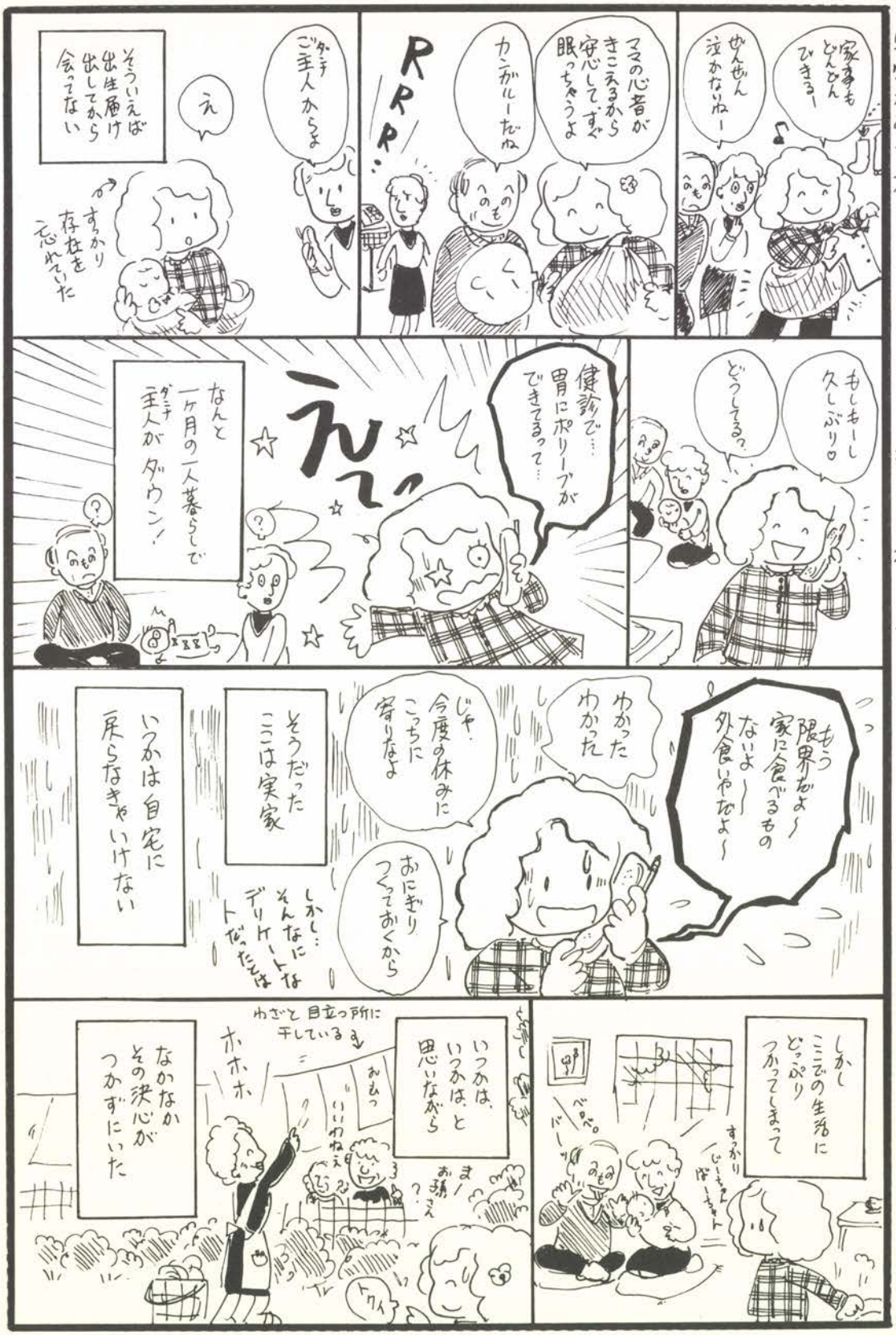
赤ちゃんにとって、スキンシップは重要なモンダイ・いつもママといっしょが最高♡

♡楽々安心 抱っこひもの作り方♡

とっても簡単　一部自己流です。

この抱っこひもは、見よう見真似で自己流で作りました。もっと良い方法あったら、教えてね♡
布を幅40～50cmくらいにじゃばら折りします
折り目をあわせ、きちっとたたみます
アイロン使うと良いですね
シュー…
布幅にもよりますが、12等分ぐらいになります
もう一度体にあてて、長さを調節しましょう
10cmぐらい重ねて輪にしてとじます
10cm
重ねた所が肩あてになる
拡大図
10cm
5cm
5cm
手ぬいがおいですね
XXの印の所をしっかりとじます。
これでできあがり♡
たたんでバッグにはいる！
広げるとハンモック！
左右にたーっぷり広がります
赤ちゃんは折り目に対して垂直に入れます
よーいしょ
先に赤ちゃんを入れてから、ママの頭と肩を通すと楽です
頭・背中を圧迫しません
この抱っこひもで行動範囲がグーンと広がりました
おんぶができるようになるまでずーっと使っていました
荷物はショルダーバッグが便利でした。
バスも電車も一人で平気
両手はなせる
バス
布がたっぷりかぶさるので、
陽よけ風よけになり、
もちろん自由に顔も見れる
急な雨でも直接あたらないカサもさせる
外出先でいつでもそのままおっぱいをあげられる
公園でバスごっこしながら、
乗り物にのってもムニャムニャ
えっ、赤ちゃんはいってるの
静かだからわかんなかった
何よりもママにピッタリくっついてるので心理的に安心
へへー
みんな

実家があって、本当に良かった…。人の子の親になって初めて、ありがたさが身にしみました。



さあ、これから私の子育てが始まる！　どうなることか……不安。

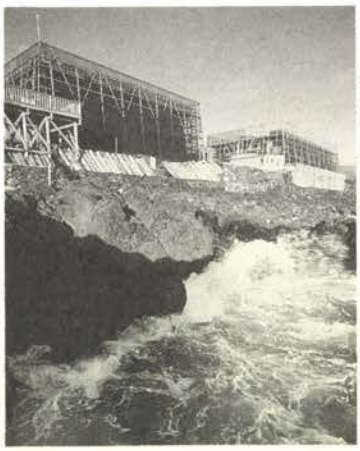
生産者シリーズ

本当にからだにいいものは、からだに取り入れたときにわかる。
いいにおいでうまいものつまり香りと味でかぎわけピッタリくるものこそ、
今、からだが求めているものだ。
そのセンサーが鈍ってしまっては、本物か否かの見きわめが難しくなる。
センサーを正常にはたらかせるためにも、原料、製造工程ともに
信頼できるものを選びたい。
薬や医学に頼るより、毎日の食生活を健康な食生活にかえていくことが、
充実した生涯をすごす基礎となる。
本シリーズでは全国で活躍中の信頼できる生産者の素顔を
紹介していきたい。

ダントツのミネラル含有量を誇る自然塩の王様

海の精

UMI-NO-SEI



海の精株式会社
東京都世田谷区北沢2-38-9
TEL03(3460)3914
FAX03(3460)3981
東京都大島町野増字間伏
TEL04992(4)1431

代表取締役 村上譲顕(よしあき)さんに聞く

Q　たいへん商売が繁盛しているようですが、何かコツのようなものがあるのでしょうか。

A　弊社は、日本食用塩研究会が推進する塩運動の理念にもとづいて、自然海塩「海の精」の製造販売、およびその関連商品の開発販売を行なっています。自分たちが信じる商品をお客様にお知らせし、お買い求めいただけるよう努力しているだけです。したがってコツなどというものはありませんが、商売的な意味であえて言うなら、積極的にお客様の声を聞き、できることはすぐやり、すぐできないことは時間をかけて段階的に実現するように心がけているということです。

もちろんお客様の要求は千差万別で、相矛盾することもあり、また弊社の方針と異なることもあります。しかし、お客様あってのわが社であるということを常に忘れないようにしています。とくに苦情は大歓迎！

文句を言ってくれるお客様こそ、私たちの不足を教えてくださるありがたい存在だと考えています。

Q　特に製造業の場合は商品開発に多大な工夫が要求されますが、御社はたいへん素晴らしい商品をたくさん扱っているようですが、何か開発の秘訣のようなものはおありでしょうか。

A　平凡ですが、弊社は「美味と健康をお届けする」ことをモットーにしております。したがって、商品開発も「おいしくて体によい」ということが基準になります。ただ、問題は「美味」とはなにか、「健康によい」とはどういうことかということです。

弊社はもともと日本CI協会の付属機関として結成された、食用塩調査会に端を発しています。いまも味や健康に関する大枠の考え方はマクロビオティックです。その大枠を崩さない範囲で、時流やお客様の要望を取り入れるようにしています。嗜好品的な商品についてはあまり厳格なことばかり言ってもいられない場合がありますが、少なくとも海の精ブランドの基本商品については、厳格なマクロビオティックです。

Q　こうした商品は今後ますます需要が見込まれますが、これからはどんな商品を育てたいですか。また、どんな会社にしていこうとされているのですか。

A　今後とも、弊社の商品の中心は「海の精」であることに変わりはありません。卓上塩、携帯塩など、使い勝手のよいタイプのものを開発し、もっともっと多くの方に愛用していただくこと、これがすべてに優先します。

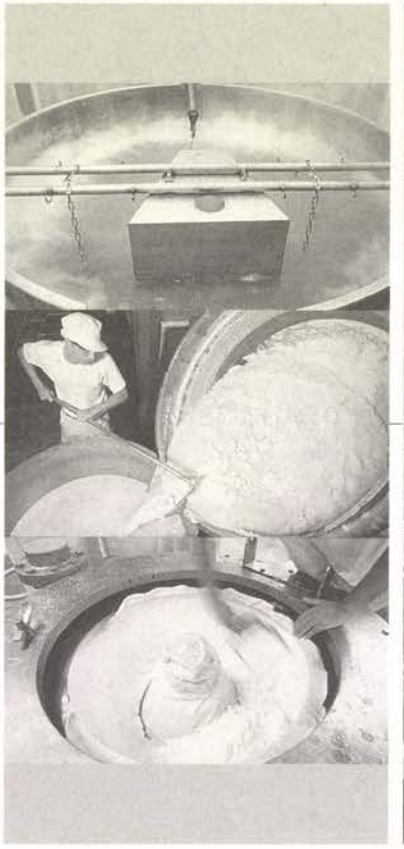
次に、「海の精」を使った調味料に力を入れていきます。味噌、醤油などの基礎調味料をはじめ、いずれソースやドレッシング類も開発し、将来的には「海の精」を中心にした総合調味料メーカーを目指したいと考えています。

Q　現在最も力を入れている商品を教えてください。また、その特徴は他の企業の商品と比べてどんなことがあげられますか。

A　いままでも、いまも、弊社が最も力を入れているのは、自然海塩「海の精」です。これは自然海塩の専業メーカーの誇りとして、今後も変わりません。

『マクロビオティック』の読者なら「海の精」の特徴はよくご存じと思いますが、あらためて、「海の精」がとてもミネラル豊富で、栄養的にも味覚的にもバランスのよい、安定的で衛生的な、最高品質の自然海塩であることを強調したいと思います。と言いいますと、大変な自己宣伝のよ

1
くみ上げた海水をネット架に循環



2
平釜に入れて煮つめる

3
採塩タルに移す

4
脱水しおえたところ

写真提供・柴田書店(「塩の本」より)

うですが、四半世紀を越えて地道に研究開発してきた自然海塩の元祖として、自信をもって断言できます。

現在、さまざまな自然塩（天然塩）ないしは自然海塩（天然海塩）と称する塩が存在しています。とくに塩専売廃止後は、外国産の塩も多く見られるようになっています。これらはいずれも「ミネラル豊富」であると言っています。確かに精製塩に比べれば、多かれ少なかれ豊富です。問題はどのくらい豊富であるか、という点です。そのほとんどは、塩化ナトリウム以外のミネラル分が一～二パーセント程度です。なかにはミネラル分が一パーセントにも満たないものもあります。あるいは、湿気防止や固結防止の目的で炭酸マグネシウムや炭酸カルシウムを添加して、これをミネラルと言っているものさえあるのです。貝化石の粉末を混ぜてカルシウム豊富と言っているものもあります。品質のばらつきがひどく、実際の商品とはまったく異なる分析値を公表しているものもあります。ppb（一〇億分の一）やppt（一兆分の一）レベルの含有量のミネラルをもって「豊富」と言っているものもあります。天日塩田の泥を海草の粉だと言っているものもあります。これはあきらかな異物混入です。また、人工的に塩類をブレンドして、低ナトリウム健康塩と称しているものもあります。これはもはや塩ではありません。とくに陽性のナトリウムと反対の働きをするカリウムを多く加えた減塩指向の塩を常用すると、体に害があります。

5
包装風景

製塩場全景

このような具合で、塩は最近まで専売制であったため、表示に関する規制や定義がなく、各社が言いたい放題です。昨年、あまりにひどいこうした実状について東京都の総合消費者センターが調査を行ない、分析値を実名で公表しています。「海の精」はこの調査でダントツのミネラル含有量を示しています。しかも、公表値との差がありません。これは大切なことだと思います。

Q　製造工程を教えてください。

A　製塩の工程は、海水を濃縮する採鹹（さいかん）工程と濃縮した海水から塩の結晶を採り出す採塩工程に分かれます。海の精（赤ラベル）の場合、採鹹はネット式立体塩田で太陽と風の力を利用して行ない、採塩は蒸気式の平釜で火の力を利用して行ないます。これらの装置は、日本の伝統的な製塩技術をもとに、衛生的な自然海塩を生産する目的で、日本食用塩研究会が二十数年の歳月をかけて開発したものです。つまり「海の精」は、生産装置の設計レベルから、ミネラル豊富な食用最適塩に焦点を合わせて開発されたものなのです。この点が他の自然塩（外国産を含む）と大きく異なる点です。

工程順に説明しましょう。まず汲み上げられた海水は、いったん地下タンクに蓄えられます。この海水をポンプで、高さ約七メートルのネット架に循環させます。海水がネット

「海の精」はダントツのミネラル含有量を示しています。しかも、公表値との差がありません。

を伝わって流下する間に、太陽熱と風力によって水分が蒸発して、だんだん濃縮されていきます。これは洗濯物が乾くのと同じ原理です。

この濃縮海水を蒸気式の平釜に入れて煮つめます。濃くなるにつれて、表面に結晶が出ては沈んでいきます。ここで注意しなければならないのは、母液の濃度と温度によって、出てくる結晶の成分が異なるということです。塩はカルシウム塩、ナトリウム塩、マグネシウム塩、カリウム塩など、さまざまな塩類の複合体なのです。炊き方ひとつで、塩に含まれるミネラルの量とバランスは大きく違ってきます。また、たとえば硫酸カルシウムは溶けにくい性質をもっているので、いかにして溶けやすいかたちで塩に含ませるかということも大切です。

一昼夜かけて炊きあげた後、採塩タルにとって、二昼夜かけて放熱します。次に、脱水器で塩とニガリ液に分離します。洗濯機の脱水の要領で行なうのですが、洗濯物と違って絞ればよいというものではありません。

一回に入れる分量、回転数、時間を最適にして、最終的に塩に残るミネラルの量とバランスをコントロールします。

このように自然海塩の場合、一般の製塩では考えられない、さまざまな気遣いと工夫が必要なのです。弊社は自然海塩の開発者として、またトップメーカーとして、他社の追従を許さない技術とノウハウをもって生産に当たっていると自負しています。

Q　御社の商品を使った代表的な調理法を教えてください。

A　料理を生かすのも殺すのも塩です。この大切な塩の使い方を知らない人が増えてきており、たいへん残念なことです。

UMI-NO-SEI

世界に誇るべき日本の食文化が失われつつあるのは、塩が変わってしまい、日本料理ならではの素材の生かし方ができなくなってしまったことと、そのために、塩が単なる塩味料になってしまい、本当の塩の使い方、生かし方が忘れられたことにあります。

日本食用塩研究会では、日本に伝統の塩を「海の精」として復活する一方、本来の塩の使い方をも復活する必要があると考えています。このたび、この長年の構想が『海の精シンプルクッキング・塩料理』としてまとまりました。さまざまな料理法における塩の使い方の基本と、手軽に作れる八五二もの簡単料理レシピを掲載しています。食材からの逆引き索引つきですので、台所に常備して毎日の献立の参考にも、ぜひ、ご活用ください。

Q　顧客の方々のなかで特筆すべき方はいらっしゃいますか。

A　辻留さん、瓢亭さん、吉兆さん、美山荘さん、菊の井さんをはじめとして、京都の一流料亭や全国の和洋中のプロの料理人の方々や、料理研究家のホルトハウス房子先生、音楽プロデューサーの山本コウタロー先生など、各界でご活躍の方々にもご愛用いただいております。

なかでも、日本CI協会会長・桜沢里真先生、星薬科大学名誉教授・今枝一男先生、服部学園校長・服部幸應先生、魯山人の最後の弟子といわれる食物史研究家・平野雅章先生、日中医薬研究会会長・渡辺武先生、早稲田経営学院学院長・成川豊彦先生などの各先生方には、ご推薦文もいただいております。

Q　社長のこれからの夢をお聞かせください。

A　当面の夢というか目標は、塩運動の第四段階を成就することです。第四段階というのは「自然海塩の一般流通運動」で、日本人の百人に一人、つまり百二十万人のユーザーを獲得することを目標にしています。そして、このユーザーの方々に「体と心と環境に優しい食術」(マクロビオティックの大衆普及版)をお伝えすることです。

その先の夢は、第五段階である「塩運動の国際化」です。

人が塩を摂る意味と、それにもとづく食術と医術を、全地球人に伝えたい……これが、塩によって人並みの健康を得ることができた私の最終的な夢であり、使命でもあると思っています。

現代医療の問題

二十一世紀の医療コンセプトとして代替医療が本格的に導入されます。これはすでにアメリカでは始まっているのですが、導入の目的は、医療費の削減なのです。日本でも国民医療費は高齢化にともない年々増加して、社会保険料も増えつつあります。それに対し健康保険料を訂正し、薬価基準制度を改革し、診療報酬見直しなどが始まっています。

漢方薬も保険から外されつつあります。そういうなかで伝統医療の見直しがクローズアップされているのです。一九九九年の一月七日付の「健康産業新聞」紙上で日本代替相補伝統医療連合会議代表の渥美和彦先生と帯津良一先生が対談のなかでおっしゃっていることですが、食事のとり方を指導する医療栄養士が必要な時代であり、一般消費者の四〇パーセントくらいの方が何らかの健康食品をとっているという結果が出ています。健康食品については試してみて合うかどうか確かめるようなことが書いてありますが「QRS」(生体微弱磁気共鳴装置)では使用される方と健康食品との相関性、つまり体にいいかどうかが瞬時にして判定が可能です。いくら体にいいといわれる健康食品もすべての方にいいわけではないのです。

各々の体質が違っていることが原因です。

NIH(米国国立衛生研究所)へのデータによれば、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の四~五割はライフスタイルの改善で予防できるそうです。しかし大学の医学部では生活習慣病の大きな役割をになっている食事については教えないのです。医者は検査技師や栄養士がいるので、食事についての勉強はほとんどしていません。

file.1 東京ハートライフクリニック

TOKYO HEART LIFE CLINIC

毛髪データにより体質を把握し健康維持、病気改善の効果的指導を実践

新しい医療をめざして

東京ハートライフクリニックは、平成十年十一月十五日に開院しました。ご覧のように普段着で仕事をしています。ここでは薬と疾患、体の臓器との関連(とくにその薬や食品の効果があるかないか)をみます。薬は一切取り扱いません。

QRSという測定装置を使い毛髪のサンプルによって全身の測定を行ないます。遠方で来れない方は毛髪を送ってくれれば測定は可能です。

むかしから、ひとは遺髪に対し特別な何かを感じてきました。また、相撲とりや武士が髪を削る時にある種の意識の変容を体験することもあります。そのように、毛髪には特殊な作用があるようです。その毛髪をこの装置QRSにのせて測定すると、全身の体の状況がわかるのです。わかった情報をもとにその体の

欠点や弱点を補正する磁化情報水をつくり、同時に日常の食事指導のアドバイスをします。

詳しいデータをとっていますので、いずれ発表いたしますが、腰痛にも卓効があります。しかも、腰痛と同時に他の弱っている部位も健康になっていくのです。さらに視力もよくなってきているケースも多数あり、実際に老眼が改善されている例もみられます。

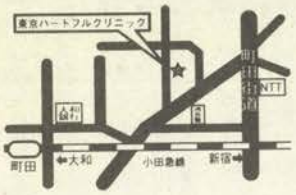
このQRSは体に合う食事や薬を判定するのみならず、病の原因となっている精神の癖もストレスの原因もわかりますので根本から改善指導できるのです。

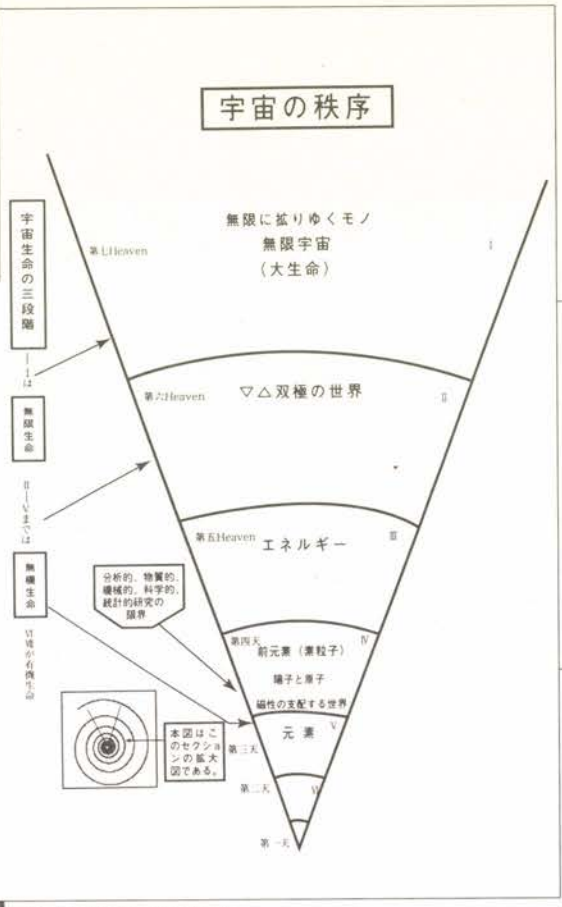
当クリニックでは病気の方ばかりでなく、健康な方が健康を維持する目的と疾患予防のための相談もできるようにしたいと考えています。とくにQRSは食事と水と生活習慣を改善することができますから。

研修医時代から形成外科を学び形成外科医として臨床にたずさわってきました。主に寝たきりの方におきる床擦れ、その床擦れを褥瘡といいますがその治療を研究してきました。ところが真の治療をというと局所治療ではなくベッドから環境全体をどうするかという問題になり、ひいては予防がいきとどけば褥瘡はなくなり外科医のでる幕はなくなってしまうのです。外科医の目指すべき道は限りなくメスを捨てることだと考えるようになりました。

■東京ハートライフクリニック

代表者▶中村元信
住所▶東京都町田市中町1-17-3
TEL▶042-739-5350
FAX▶042-739-5336
診療時間▶月～金　午前10時～午後6時（要予約）
休診日▶土日祝日
入院設備▶無





■くわしくは P.53をごらんください

■志水裕介先生

■中村院長と奥様（薬剤師）

発見してからでは遅すぎる!!

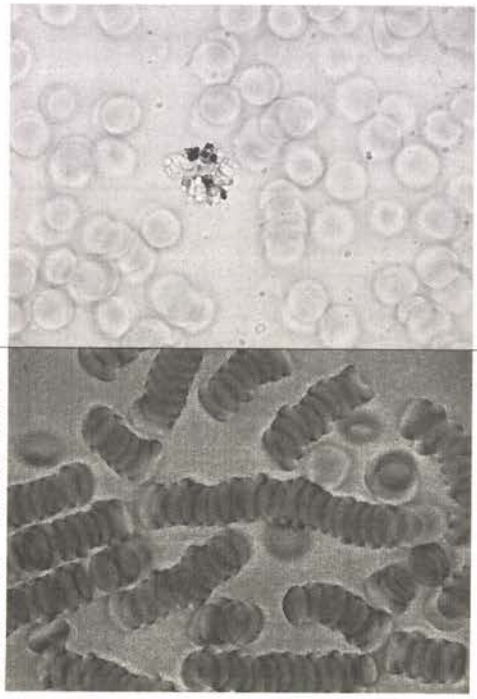
つまり褥瘡の究極の予防は寝たきりにさせないということです。すなわち全ての寝たきりになる病から予防しなくてはならなくなります。その病の前兆を発見するのに健康診断やドッグがあるのですが発見されてからでは遅いのです。それ以前の未病の段階で見つけるためにQRS（生体微弱磁気共鳴装置）を用いるのです。この装置はアメリカから十年前にきたMRAを国産版QRSに改良し三年がたちます。今や国内にはたくさんの類似商品が出回っていますが大別するとQRSタイプとEAV（経絡からエネルギーバランスをみる装置）タイプにわかれます。

こうした機械のルーツは百年前にアメリカのエイブラムスという方が患者の腹部の打診音をみていたときに各疾患により音

の種類が違うことがわかり、マップにしました。症状が多くなってくると、マップ上で重なっているときに診断がむつかしいことや、健康な人にガンの細胞を持たせると打診音が変化することがわかり、また、その人に銅線をもたせ別のガンのない人に握らせ、その別の人の打診音をみるとガン特有な音がするのこともわかりました。これで、体に目に見えないエネルギーがあることがわかったのです。そうした研究を発展させ抵抗値の違いによって重なった部位での疾患の区別ができるようになり、今日の機械にいたっています。

計測のエネルギー源はどこか

百年の歴史があり相当精度があがっているにもかかわらず医療現場にでないのは、なぜか。当然、製薬会社を始めとした利権団体とのからみで世の中から抹殺された可能性も否定できません。しかし、実際に使ってみますとその精度の高さに驚かされます。この精度の高さのもとになっているエネルギーの出所を理解するのに桜沢如一先生の『宇宙の秩序』(図参照)が最適です。この本は今から六十年前に書かれたものですが科学の限界をスパイラルの図の中で明確に境界線を引いています。QRSはこの境界の向こうの磁性の支配する世界前元素以上のところからエネルギーを検知しているようなのです。



■空腹状態の赤血球が互いにバラバラになっている。中央には血小板にタールが付着していると推側される。

■スティック砂糖(約5g)摂取後15分後の赤血球。連銭形成の状態になっている。

もしそうだとすれば、QRSにおける実証データの積み重ねで理解していただくしかないのです。この実証に関しては続々とデータが集まっていまして近々公表いたします。

昨年の四月にQRSの研究に着手したのですが大きな問題は西洋医学がダメなら東洋医学という単純な選択ではなく、対象が人間なのですから「人間とは何か」がわからなくては解決にはなりません。今、動き出している代替医療のとらえ方も分析的な選択肢でとらえられています。こうしたメニューから選択するのではなくそのものとになっている「人間」がわからなくてはならないのです。病気になるのも「人間」だし、神社まいりをするのも人間です。西洋医学の問題も実はここにあります。人体の運転手である人間がその使い方を間違ったために壊れていくのです。人体を車にたとえれば運転の責任は運転手にあります。「一体人間とは何か」と、ここに始めて本来の医療に出会うのです。

なんでも内科発足

QRSのおもしろさは人体のみならず精神的な憎しみ、やきもちまで測定できることにもあります。これは桜沢先生の第四天以降のエネルギー源を理解しないと把握できません。

こうしたトータルな測定の結果による体のゆがみを正すために磁化水と食事を指導していきます。全般のあらゆる問題に対処できるためこのクリニックを「なんでもないか=内科」と称しているのです。これから保険制度がくずれていくなかで未病専門の保険外診療をおこなっていきます。

実証データとして昨年八月、日本人間ドッグの学会で、生きた赤血球をそのままモニターの画面で見ることのできる顕微鏡を使い、空腹時で赤血球がバラバラの健康な血液であったものが五グラムのスティック砂糖をとって十五分位するとベタベタとくっついてしまう(連銭形成)結果から食事指導等の教育の可能性について発表しました(写真参照)。このベタベタは服用後わずか十五分で全身の血液が砂糖のために変化したものです。タバコを吸ってる方の血液はこの顕微鏡を用いると、はっきり血小板にタールがついて黒くなっているのがわかります。ところが現在の医者や学者はこの画像を見ても何のことがわかりません。彼らは死んだ血液を対象にしてきたからです。

食事を採ることが血となり肉

Data

■略歴

1985年：北里大学医学部卒業、形成外科医局入局。
1989年：生体工学で開発された創傷被覆材（ミカキュア®）の基礎臨床研究。
1992年：臨床研究の成果の発表。創傷被覆材の褥瘡治療への応用（在宅診療も含む）。
1993年：エアマットの除圧と保存的治療の関連性に対する検討を開始。耳垂の左右差について解剖学的計測。ミカキュア® の臨床治験開始（在宅診療も含む）。褥瘡の縮小手術方法の検討。
1994年：褥瘡のケア研究会発足。耳垂の左右差について、ピアス点についての考案。除圧を考慮したイアリングの開発開始。褥瘡手術法について成果を発表。
1996年：褥瘡予防の経験からＱＲＳを利用し、未病で発見し治すこと、健康維持についての検討を開始。介護力評価法の発表（東京大学医学部健康科学看護学科地域看護学教室）。耳垂の左右差について、イアリングの発表。
業績：論文発表41編、学会発表63回

■担当内容

標榜科：内科、形成外科、眼科（金曜日のみ志水裕介先生）（保健所に登録済）
診療科としての内容は問診、ＱＲＳによる測定、磁化情報水の作成が中心。
クリニックの特徴
クリニックの目標は、おもに健康面から人として人生を設計しそれを果たすことをサポートすることです。そのため医学的な立場からみる人間（解剖学、生理学などから）にとらわれずに人間（気などの面から）を総合的にみてＱＲＳで測定し、水の飲用方法、食養、生活習慣（運動を含む）を正すことにより健康の維持、未病段階での治療を行う。時にはその人のもつ人生観をも正すことにより健康維持ができるようなアドバイスを行う。

■食養に対する医学上の問題点・疑問点

・食事に対する学校での教育不足。
・カロリー、栄養成分を骨子として成り立つ栄養学からくる食事摂取方法の妥当性。
・水の飲用の方法、水の内容。
・外食でどのようにして現在の健康状態にあった食事をとるか。
・各疾患に対する食事指導法がない。
・病院での食事に関する認識が、手術・服薬・点滴などに比較して低い（学校での教育不足が問題か）。

■その他の意見

・今後食養は勉強、実践していく予定。
・ＱＲＳによる測定、磁化水の効果など臨床データを積み重ねてゆく。そのために沖縄ハートライフ病院と姉妹提携して幅広い視野から検討してゆく予定。

■受診費用

初診料＋検査料	20,000円
再診料＋検査料（２回目以降）	15,000円
磁化情報水（２ケ月分）	10,000円

となる、まさに食事の影響が血液にすぐに波及するのです。肩こりや糖尿病や高脂血症の人は空腹状態でも赤血球がくっついていることが多いです。血液がバラバラ（サラサラ）の状態の方が酸素を運ぶヘモグロビンが十分に機能することが予想されます。血液細胞分析は沖縄ハートライフ病院の人間ドックで行いました。その結果、数値としてとらえるのと異なり、ビジュアルな画像で見ることにより運動・食事療法や水のとり方によりいかに血液をサラサラの状態にするかなどを教育する手段として有効であることがわかりました。

ひとつの例として肩こりの人のくっついた赤血球は鍼灸によりサラサラの状態になります。磁化水は生体のひずみを矯正する効果が考えられます。特に椎間板は八〇～九〇パーセントが水分からなりたっている影響も推測され腰痛に効果がでるデータが増えてきました。人体も約六〇パーセントが水分から成り立っています。水と食養を中心に運動、生活習慣を検討することにより健康維持を図り、人として人生の設計を果たすことをサポートするクリニックを展開していきます。

“Sccess”

開店二年目で年商七〇〇〇万円の秘密

かつて日本C－協会の常務理事でオーサワジャパン東北沢店の店長経験もある佐藤茂伸さんが協会を巣立ったのが一九九六年。協会としては大きな柱が抜け、はかりしれない痛手をうけたが、五十歳に近い男の決断なのだからと拍手で送りだした。その後佐藤さんは、紆余曲折のあと横浜の戸塚で「すこやか広場」を開業し、不況化の世の中にあって順調な経営を続けている。

■店長の佐藤茂伸さんと亜紀さん、スタッフの猪又信子さん

すこやか広場

Sukoyaka-Hiroba

JR品川駅で東海道本線に乗り継ぎ、戸塚駅下車。西口の旭町商店街を五分ほど歩くとこじんまりとした「すこやか広場」につく。表には「自然食品」という移動式の看板はあるものの店名らしきものはワープロで印刷されたものしか見当らない。後で聞くところによれば通称「戸塚の自然食品店」で通ってしまうらしい。

お店の中に入ると「いらっしゃいませ！」と声をかけてきたのはかねてから噂を耳にしている愛娘の亜紀子さん（二十二歳）。佐藤さんが何をもってもかえがたく大切に育て上げ、かつ声を大にして自慢している噂の美女だ。しかし、娘さんに見とれている暇もなく、いよいよ待ち構えていた佐藤さんの「小売店経営成功物語」が始まった。彼が機関銃のように早口でまくしたてる内容をQ&A方式に要約してお伝えする。

――取り扱いアイテムはどのくらいですか。

佐藤　一八〇〇種位です。店の坪数が十二坪（事務所一坪含む）ですから普通でいえばかなり多いんですがこの品数の多さが商売繁昌の大きなポイントなんです。よく売れてる他の小売店さんをみても五〇〇～一二

“Sccess”

○○アイテムくらいなんですよ。〈一八〇〇アイテムというと随分多いようだが一品ごとに棚のスペース一列にギッシリつまっている。バックヤードがなく店舗全体が売り場となっているのもポイント。商品の並んでいる棚には一商品に一枚棚札がついていてその棚札にはバーコード入りの品名と定価がさらに仕入れ先別に色マークが記されている。そのため商品に値札が一切貼っていない。質問する間もなく佐藤社長のお話が始まる〉

佐藤　ご覧のようにこの店は空き空間がありません。一般のお客様がとびこみで入ってきやすいようにドアもこのようにいつも開けてあります。品数が多いので自然食でない方にも十分対応可能になるのです。

――あまりの品数の多さに少々面喰らっていますがちなみに「せっけん」だけで何種類くらい扱っているんですか？

佐藤　固形せっけんだけでも十六種ありますね。シャンプーが十五種類です。

――なぜアイテムを増やすんですか。発注がたいへんじゃないですか。

佐藤　「すこやか広場」が成功した最大のポイントが品揃えです。お客さんに求められている品揃えを充実したために、客層が大きくかわりました。発注はこまめにおこなってますが十分ゆとりがあります。もちろん新鮮な商品を品切れなく置いておくことをしてのうえですが……。

――長期在庫品はないんですか。

佐藤　単品管理はしていませんが一ヶ月の廃棄商品は全体仕入れの一・二パーセントです。また品質切れ間近の割り引きもしてサービスしています。

――今、月の売り上げはどの位ですか。

佐藤　平均五八〇万円です。年商で七〇〇〇万です。一月は売れない月で四〇〇万、セールをすると八〇〇万、今月は過去最高で一〇〇〇万を少し超えました（九八年十二月）。

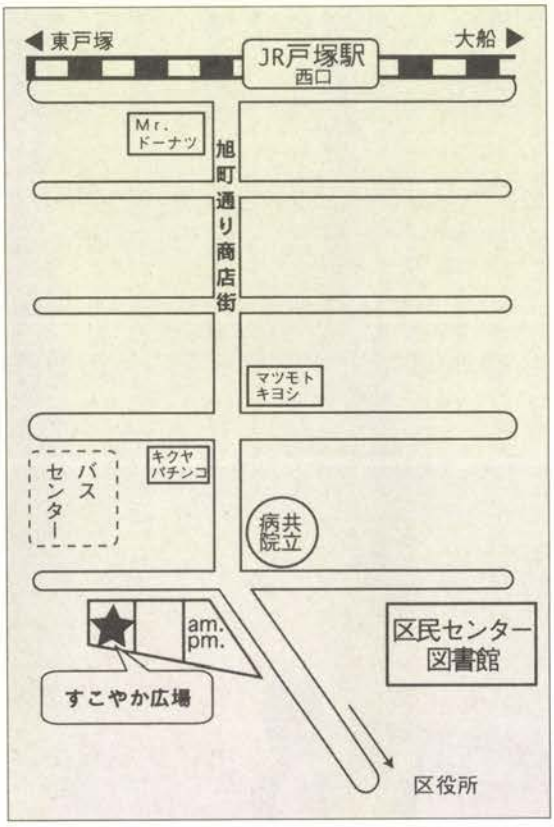
――前年とくらべてどのくらい伸びていますか。

佐藤　昨年が八〇〇万ですから約三〇パーセントアップです。

――フーム。すごいですね。一〇〇〇万はすべて直販ですか。

佐藤　全体の七割がレジ売りで二割五分が配達五分が通販です。

〈この売り上げを佐藤社長と娘さんと



成功した最大のポイントが品揃えです。

戸塚 すこやか広場
横浜市戸塚区戸塚町118
TEL045(881)7636
FAX045(881)2772
JR戸塚駅から徒歩5分
店長・佐藤茂伸さん

アルバイト（週三日）の二・五名位でこなしている。混雑時もPOSレジを使ってスムーズだという〉

――利益が上がってこれだけの在庫だから資金ぐりはどうしてるんですか。

佐藤　そうですね。いくら利益がでても資金操りは別です。そんな訳で今一〇〇〇万ばかり借りています。返済は月二〇万程度ですから負担にはなってません。

――不況だといわれていますが影響はないですか。

佐藤　昨年の九月以降そんな日が確かに月に二～三日ありますね。

〈セールを毎月おこなう店が多いが「すこやか広場」は年四回ほど。一回が六日間。九八年十二月のセールは一週間で一〇三〇名。一日平均一八〇名余。大盛況ではあるが、従来のスタッフに加え品出しに一名パートをおねがいしただけだという。ちなみにセール週間の売り上げは一日八〇万、一週間で五〇〇万ほどになった。十一坪で一日一八〇名、八〇万円の売り上げを三名たらずでさばきながらレジの横にあるポットからブラックジンガーをサービスする余裕はどこからくるのだろうか。その理由をきいてみた〉

佐藤　さまざまな工夫をしまして労力軽減させたのです。バックヤードがないためすべての商品を目で見る管理が一目瞭然でできることです。問屋さんを倉庫代わりに使うことで毎日のように荷を少しずつ入れること。

　初めてのバイトの方でも荷がまとまって来ませんので、また、狭い店ですので、到着した商品を棚に入れるまでの労力がかからないこと。

　二つめはOA化です。棚札にバーコードがついているため、そのバーコードを使って一部の問屋に注文してます。またPOSレジのため、商品ラベラーで値札を貼る手間がいりません。

――ところで健康食品を取り扱ってますが効いたという評判のいいものありますか。

佐藤　まず「春ウコン」ですね。肝臓の弱い方には最適です。あと糖尿の方には「シュロパーラー茶」をすすめます。さらにぜんそくの方には「紫蘭茶」がいいですね。各々、客からヨカッタというお札が届いています。

　たいてい一～二ヶ月で効きめがみられます。もちろん食事が基本ですよ。ヘナもよくお客がついてます。

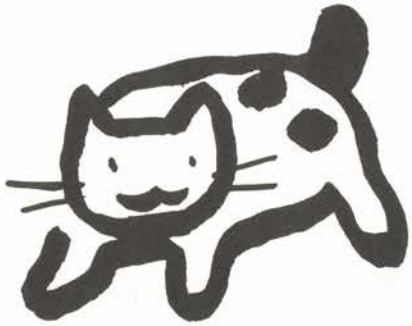
――食品類はどうですか。

佐藤　すべて売れ筋には「売れてますマーク」を貼ってます。そうですね、数でいうと金笛の「ゴマドレッシング」「減塩しょう油」、オーサワジャパンの「生醤油」「玄米クリーム」「玄米かゆ」、塩の入ってないケンコーの「すりゴマ」、オーサワジャパンの「押し麦」、産直の米もあります。それと数でいうと「豆乳ジュース」（マルサン）もいいですね。これからの有望商品は「ライスドリーム」もいいですね。特徴あるものは「ノンアルコールワイン」定価一三〇〇円。「ブラックジンガー」も有望です。「三年番茶」は常に売れてますよ。

　CIでは首をかしげるかもしれないけど「玄米ラーメン」も好評ですよ。これをすべて動物性を抜きでつくると売れますよ。たくわん関係はオーサワジャパンの「一本漬け」「たまりづけ」が最高の売れ筋です。

　オーガニックドッグフードも最近売れつつあります。

〈商品棚に商品ごとのプライスカードが貼ってあるが、このプライスカードには多くの工夫がなされている。まず先にも書いたようにバーコードがついていること、発注しやすいしPOSレジと連動させることで値札を貼る手間が一挙になくなった。更にプライスカードには仕入業者別に、たとえば赤はオーサワというふうに色マークをつけている。そのため、入りたてのパートさんもその日から品切れの確認と商品の発注ができる。そこのところを聞いてみた〉



Sukoyaka-Hiroba

佐藤　棚札（プライスカード）は一般には軽視されがちなんですが、商品の特徴と所在地を示す重要なものなんです。

　仕入れた商品が届いたら商品名の棚札を捜し、そこにドッと並べればいいだけです。値札を打つ手間もいらないので労力の削減になります。ただバーコードのない商品は値札がいりますよ。

　これだけでもＰＯＳレジの価値があります。わずか月々一二〇〇〇円のリース料で済みます。

〈ＰＯＳレジもそうだが一般にＯＡ化の遅れている自然食業界にあって当初からマッキントッシュを導入し、顧客管理、販売管理をはじめ決算の申告書までお店の中で行なっている。そのうえ、『すこやか広場便り』まで発行している。店の奥の事務所は一坪くらいの細長いスペースになっていてマッキントッシュがドーンと置かれている。その頭上には近ごろは見受けられなくなった神棚があり毎朝水を取り替え、商売繁昌を祈願しているという〉

――特別な信仰をもっているんですか。

佐藤　まったくないんだけれど、毎朝きちんと神棚に手を合わせると、おかしなことに商売がうまくいくんですよ。娘もきちんと手を合わせていますよ。

――お店のニュースを発行しているときましたが、

佐藤　ええ、Ｂ四版両面刷りの『すこやか広場便り』を年五回、毎回二〇〇〇部ほど発行しています。その他にハガキのＤＭを五回だします。

――年間費用はどのくらいかかりますか。

佐藤　便りは一回、印刷費が四万円かかりますのでハガキを含めて年間六〇～七〇万位かかってます。この費用以上にお客様との交流が生まれているのもＤＭ効果のひとつです。このＤＭもすべてマックでやっています。

――その他にはどんな活用を。

佐藤　「シンプル会計」ソフトを導入し、膨大なマニュアルと取り組みました。はじめはまったくわけがわからなかったんですが、十月位まですべて入力終えました。

　これが順調に行けば税理士さんはいりません。

――税務のことがわからない方では無理でしょう。

佐藤　そんなことは絶対にないです。誰にでもおもしろいようにカンタンにできます。自然食の経営者ならＯＡ会計の導入はおすすめです。

――どうも長時間、ありがとうございました。

〈こうして二時間にわたる取材を終えることができた。一読すると商売が大好きで才覚のある社長のような印象をもたれるかもしれない。しかし、商売が順調に伸びる背景には、経営者の哲学があることを見落としてはならないだろう。

　こと佐藤社長に限っていえば「その原点はお客様に〝宇宙の秩序〟をもとにした食の素晴らしさと本物の食品を直接または店の新聞を通しお伝えすることです」と言い切り、「毎日毎日が楽しくて楽しくて仕事と遊びの区別がつかないほどです」と目を輝かせながら語り「食養を知ってその大切さを多くの方々と分かち合う今の境遇に十分満足し感謝しています。これからもさらに多くの方々に健康と幸福への道をお伝えしています」とさわやかに話す。

　このインタビューを終えた昨年末から、佐藤社長は取材時の刺激もあって、Ａ五判・一二〇頁にも及ぶ全国の自然食品店経営者のための業務改善マニュアル、仮名『年商七〇〇〇万円を二人半で難なくこなす方法』をつくってしまった。そして今、そのマニュアルをもとに、五月九日(日)日本ＣＩ協会による二十一世紀に向けた「自然食品店経営セミナー」を企画開始した。もちろん佐藤社長には講師として登場していただく〉

お客さんに求められている品揃えを充実したために、客層が大きくかわりました。

“Sccess”

大森英桜

正食医学講義

臓器の陰陽と各臓器に作用する食物

平成10年4月講義より

■臓器の陰陽

臓器の陰陽ですが、これは桜沢先生のクラックスの中にあります。クラックスというのは、本当は答えを教えたたらいけないんです。それで最初の方はちょっとインチキをしたんです。中国に五行説というのがあって、これが正しかったらこれだけで答えがでちゃうんです（図参照）。

五臓というと、肝臓、心臓、脾臓、肺、腎臓、これだけではどれが陰性か陽性かわかりませんね。これに附随して五味、五果、五穀があって、これを見るとどれが陰性か陽性かわかっちゃう。

五味というのは酸、苦、甘、辛、鹹です。この中で一番陽性なのは苦（苦い）です。その次が鹹（塩辛い）です。これらはみんな物を縮めます。苦いときは顔をゆるめないでしょう。塩は梅干しやたくあんのように縮めてしまう。

その次が甘（甘い）なんですが、甘いといっても砂糖の甘さではなくて、我々の体にとって一番重要なブドウ糖の甘さです。我々は、このブドウ糖があるから体温を維持し、筋肉を動かすことができるんです。ブドウ糖は物を縮めはしないけど、我々の体を溶かしもしない、中庸といっていいでしょう。

次からが陰性で酸（酸っぱい）。甘いのを発酵（分解、つまり陰性化）させると酸っぱい酢になります。

〈五行説〉

	五味	五果	五穀	陰陽
心臓	苦	杏	黍	極陽
腎臓	鹹	栗	豆	陽
脾臓	甘	棗	粟	中庸
肝臓	酸	李	麦	陰
肺	辛	桃	米	極陰

酢はタンパク質を溶かします。縮めるじゃなくて溶かすから陰性です。

そして一番陰性なのが辛（辛い）です。たとえば、ワサビは三大栄養素で一番陰性な脂を溶かします。

刺身、特にトロには必ずワサビが付きますが、トロというのは脂身のことです。

そうすると、陰陽の序列ができます。心臓・苦が極陽、腎臓・鹹が陽、脾臓・甘が中庸、肝臓・酸が陰、辛が極陰とでてきます。

ただ、この五行説でいう脾臓は解剖医学でいう脾臓とは違います。中国ではおなかの中心にある臓器を脾臓といったんだけど、これは膵臓のことなんです。

クラックスを解くというのだから、本当は発生学で解かなければいけなかったんです。それで、発生学でやってみるとこうなるんです。

女の人は陰性だから、陽性な中の黄色い丸い卵を生みます。これは求心力です。男は陽性だから、陰性な細長い精子を作った。

これが結合して、初めて人間の誕生ということになります。

女の人がいかに陽性かというと、生まれた時点で何万という卵子を卵巣の中に持っているんです。それで年頃になって、月に一回排卵するんです。

それに対して戦前の男子は、一回の射精で一億の精子を出したんです。ところが、ある大学の医学部が千人の現代の若者の性能力を調べたら、平均で五千万しか出していない。完全に男がダメになってきたんです。今、赤ちゃんがなかなか産まれないというのは、男の方にも原因があるんです。

最近子供ができずに相談に来る人たちで、奥さんに生理があ

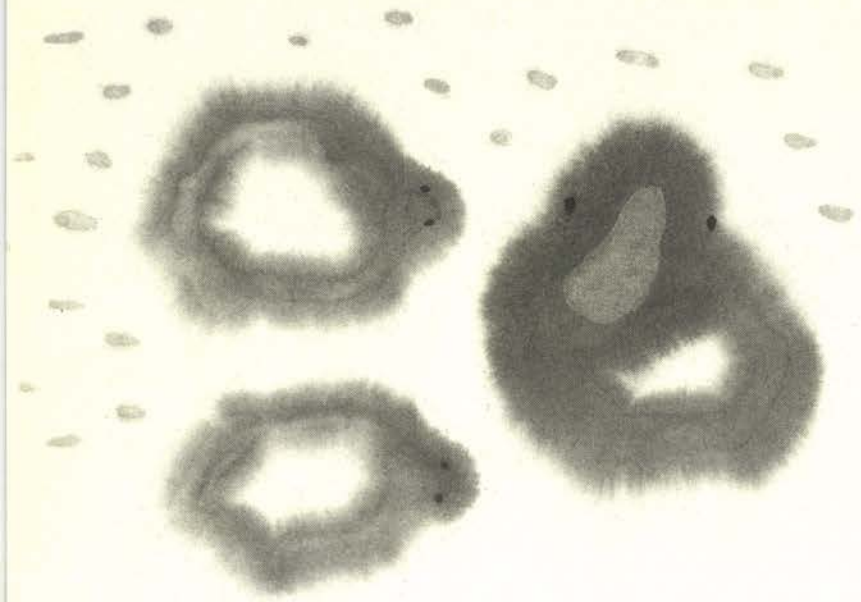


illustration by Hirai Tetsuzo

るという場合はほとんど男が原因です。医者にいって調べてもらえというと、精子減少症だとか精子弱体症とかいう結果をもらってくる。中には、精液の中に精子がいないなんていう人もいる。

それで、ふつうは一億くらいの精子を出すわけですが、女性の体内は酸性が強いのでほとんどの精子が死んでしまう。その中で、生き残った一つと結合して子宮に定着する。これは二つのエネルギーでできているから、二つに分かれる。

受精卵の外側の、皮膚の部分が外胚葉です。これが神経を作り、求心力を持っているから中心に向かっていって、丸い脳を作る。

中心の内胚は、外へ向かっていく力で消化器を作り、一週間で口から肛門までつながる。

またここで陰と陽のエネルギーが合体して、中胚を作ります。ここが血液を作り、心臓を作る。

十五日くらい経つと臓器ができてきます。内胚は、大腸などの消化器系を作る。

中胚は、心臓だから循環器を作る。時間が経つと大腸系が肝臓を作り、その横へ膵臓を作り、上へ上がっていってエネルギーが弱くなると二つに分かれて肺ができる。これからいくと、肺は呼吸器じゃなくて消化器なんです。この肺の延長に腕ができます。

中胚は、エネルギーが強いから下や横に行くんです。心臓を作り、脾臓を作り、腎臓を二つ作った。

これらを見れば一番陽性なのは心臓で、次が腎臓だとわかります。それから遠心性の消化器系で、膵臓と肝臓では膵臓の方が小さいから陽性、次が肝臓で、一番陰性なのが上の方で分裂した肺になる。

発生学から見ても、五行説は正しいことになります。ただ、中国の陰陽と無双原理の陰陽は違うんです。中国の方は、臓器の方を陰にしてるんです。

桜沢先生は、果たしてこれをやったのか。テーマは残しているけど、答えを聞いた人は一人もいません。

五果というのは肝臓がスモモ、心臓がアンズ、脾（膵）臓がナツメ、肺がモモ、腎臓がクリになっています。やさいはというと肝臓がニラ、心臓がラッキョウ、肺はネギ。脾臓の葵というのは昔の中国で食べていた野菜です。

腎臓のカクというのは中国人がよく食べる豆の葉っぱです。これもそんなに間違ってはいないでしょう。

肝臓は酸っぱいものが必要なんです。肝臓は血液の貯蔵場です。クエン酸みたいな物が必要なんです。病気の場合は、脂肪肝といって脂がたまることがあります。この脂を溶かすのに、クエン酸とかリンゴ酸とかさっぱりした物が必要なんです。ただ、とりすぎると貧血になります。

心臓は苦いのが薬です。ある一定の苦い物がないと心臓麻痺を起こすし、多すぎたら心筋梗塞を起こす。昔から「良薬は口に苦し」というように、苦い陽性な成分がないと心臓は動きません。昔から、心臓の薬として一番高いのは熊の胆です。これは熊の胆嚢のことで、非常に高価なものです。

それから、最近自然食に出てきているのが卵油です。卵の黄身をフライパンで煎って、最後に残ったコールタールみたいな物が卵油です。

我々は、死ぬ寸前の病人に卵醤を使います。卵は、煎らなくても苦味の成分を持っています。というのは塩気、ナトリウムが多いんです。正常な人間は、ナトリウム対カリウムが一対五です。

卵はそれが一対一です。そこへさらに醤油を入れるわけだから、すごい陽性です。ただし、有精卵でなければダメです。

桜沢如一

1960 ニューヨーク講演

New York

■豆の陰と陽

桜沢　上に伸びるのが陰性、下に伸びるのは陽性です。これは同じ赤い豆でも、小豆や大角豆（ささげ）の場合で違ってきます。小豆は背が低いですね。しかし、大角豆は三倍も五倍も伸びます、そして実はすべて上向きにできます。ところが小豆は全部下向きにできる。全然違いますね。私はこっち行き、おまえはあっち行け、というわけです。それが人間には分からない。小豆でも大角豆でも同じようなものだから、どちらでもいいと思っている。しかし、大角豆は食べると糖尿病を悪くしますが、小豆を食べると治ります。不思議ですね。ひとはみんな目があるんだから、見ればよさそうなものですが何も考えてないですからね。小豆は小さくて黒っぽいです。大角豆を小豆としてよく売ってますから、注意なさってください。

■どんな病気がきても……

健康の七大条件の第五は、いつも愉快でニコニコしている。たとえばどんな病気が来ても、これはおもしろい病気が来た。ひとつ治してやろう、とね。楽しくなるんです。食養知っている人だけがそれをもっています。知らない人はどんな病気が来ても恐しいのです。

かつてドクター・ソッポという医者が、研究のため蚊を集めばい菌を採ろうとした時、自分が感染してしまい、もう助からないと言われていたんです。ところが奇跡的に回復してしまった。しかし、この人の写真見て下さい。分かるでしょ。もの凄い三白眼です。これでよく助かったものです。

たとえどんな病気が来ても三白でない人は恐くないんです。三白な人だと仇を受けるんですね。病気とはすべて外から来るものではありません。みんな中の状態が悪いから起こるんです。でなかったら神様、仏様なんて無慈悲なものですよ。何も知らない、悪くない者が病気にやられる、そんなはずないですよ。鳥や猫、魚、ノミ、シラミでも、みんな楽しくこの世で遊んでるじゃないですか。どうしてですか。人間だけがおっかなびっくりして…。それは自分が悪いからすべて罰なんですよ。病気は天刑と呼んでます。天の刑です。天からの罰だということです。

■陰と陽と十字架

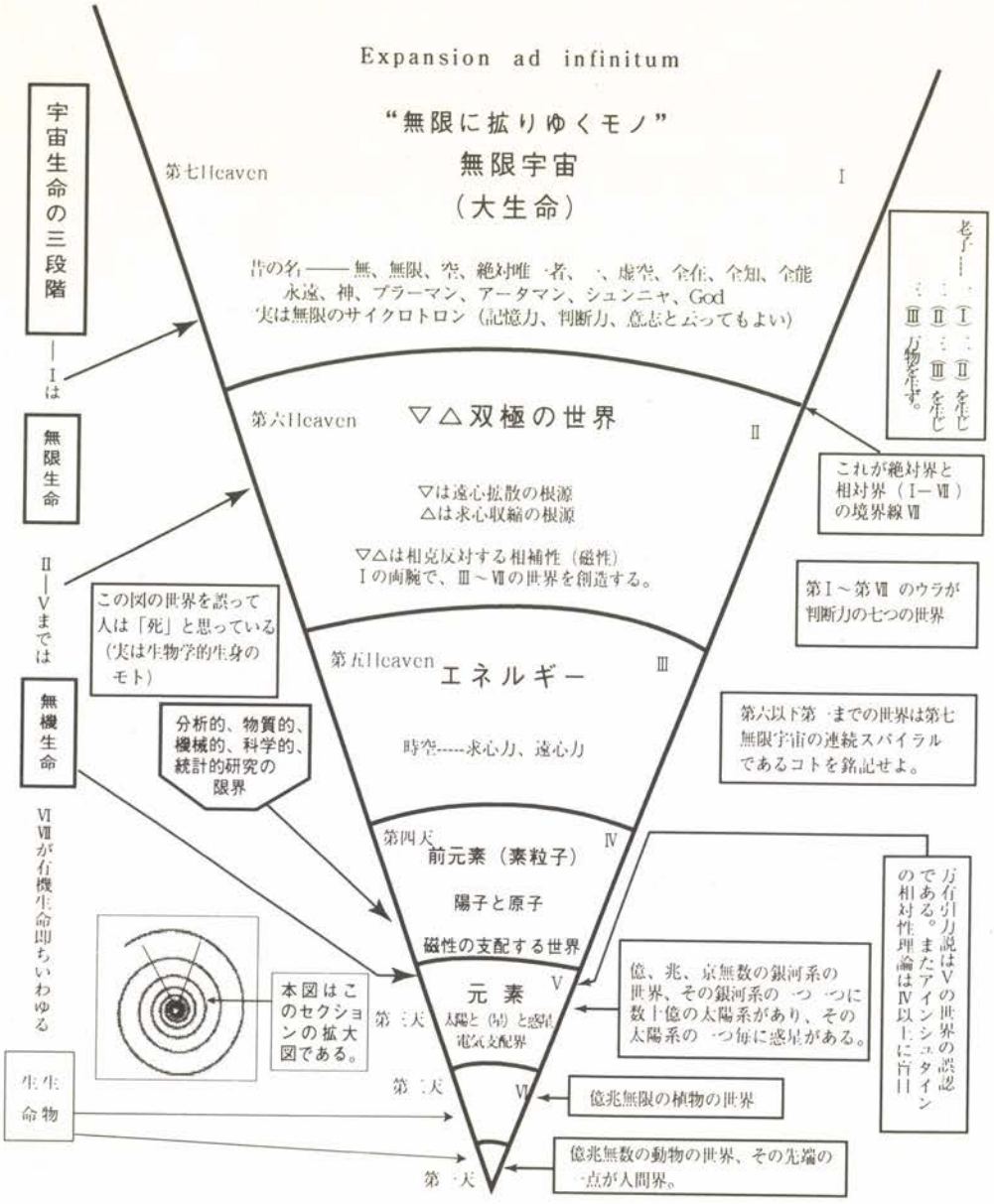
いいですか。十字架は世界中で尊敬されています。仏、独の田舎へ行くとこんな大きなパンしかない。それを食べる時は必ず一家の主人が配ります。そして神様からのお恵みに感謝し、十字を切ります。こちらではそんなことしないですね。十字架とは大変意味のあるものです。陰と陽ですからね。それをみんな十字架は礎の台だと思っている。とんでもないことです。礎の台ではありません。これをユダヤではこのように書きます（✡）。ユダヤ人の家ではみんなこれです。レストランや協会でもどこでもこれがあります。これは十字架なんです。陰と陽なんです。

そしてこれが私の発明した十字架。人間の陽から植物の陰、地球の陽、陰陽陰、これを説明するために私が書き直しました。これを対数スパイラルといいます（図参照）。よく憶えておいて下さい。四六時中これを眺めているといいですよ。今なにか陰陽の秩序を踏み違えていないか考えるんです。

これだけ分かればなにも心配することはありません。東洋哲学とか、仏教、ジャイナ教、ヒンズー教、いろいろありますけれど、要するにこれだけのことなんです。

無限宇宙の対数的スパイラル進化の七つの段階を示す

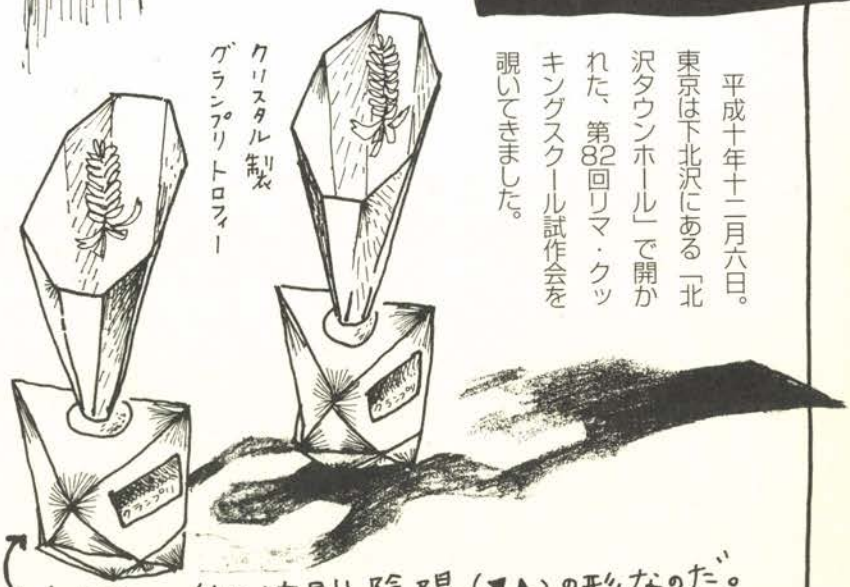
宇宙の秩序（新版　英、仏文よりの訳）



世界へ翔くマクロビオティック料理
第82回リマ・クッキングスクール試作会

イラスト・リポート
川口澄子
かわぐちすみこ
昭和四十八年生まれ。イラストレーター。筑波大学在学中より活動。主に雑誌で挿絵や随筆画を、書籍で装画や装幀をてがけている。師範科を修めた女性と三年前に出逢ってから、マクロビオティックという「魔法のめがね」に興味を持ち、昨年四月よりリマ・クッキングスクールに通学中。

平成十年十二月六日。東京は下北沢にある「北沢タウンホール」で開かれた、第82回リマ・クッキングスクール試作会を覗いてきました。



今回から応用部門（師範・上級）より一点、基本部門（中級・初級）より一点、グランプリが選出されることもあってか、通常を大きく上回る参加者数となり、会場では気のこもった試作品、どの卓上からもこぼれ落ちるほどに飾られ、それはつまみ食いをしてしまいしそうになったほど。

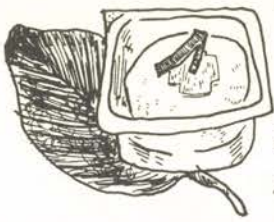
大胆な演出・繊細な盛りつけ →

応用部門グランプリ
師範／鵜鷹千恵美さん作
「柿の実」

葉っぱ型の陶皿に
木の葉型に整えて
楽しく演出。

基本部門グランプリ
初級／丸子敦嗣さん作
「胡麻無双」

柿の実は南瓜とさつまいも。
ヘタは南瓜の皮。
中は小豆あんの三味一体。



葛がかかっていてつやつやしている。

『・・・この世というのは先祖からの「業」を消すという「アソビ」をするために生まれてきたんだ（中略）。完成していたらやることがない。未完成なるがゆえに完成に向かっていろいろなアソビができる・・・・』

大森英桜著
『正食医学講義録第二集』
（日本CI協会刊）より

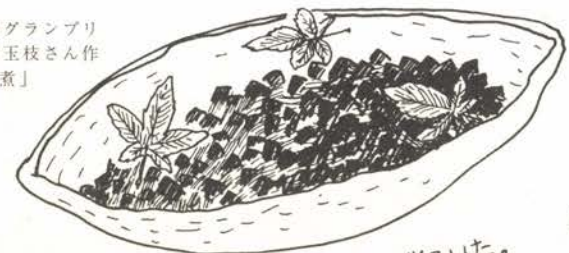
もしかして和菓子の職人さん？と思った鵜鷹さんの「柿の実」。職人さんではなかったけれど、彼女は懐石や仏料理などのいろんな料理方法を学んできた達人でした。それも、身体が本当に喜ぶ料理を真心をもって作るのは元より、乗り越えれば次の世界に行けるから嬉しい、と苦労も愉しみに感じる達人。着物姿も印象的でした。

丸子さんは福祉機器の開発設計デザイナー。基礎中の基礎である「胡麻無双」は、無双って何だろうと問いながら、おいしくなぁれと思いながら、ちっこいスリバチで小分けに仕上げていくうちに、旨味の頂点が感覚で分かるようになり、家族に一番評判の良いおかずとなり、グランプリとなった逸品。味に深みがありました。

応用部門準グランプリ
上級／西村亜祐さん作
「オートミールクッキー」

西村さんはこの魔法を携えて、一年間オーストラリアに料理修行に出るそうです。

基本部門準グランプリ
中級／江田玉枝さん作
「昆布の佃煮」



何回も作ってます！というのが味ににじみ出ていた。

吉くなりがちなマクロビオティックのおかし。
しかし、タネを練らずにサックリまとめるだけで
ほんとーにサクサクしてたのです。

会場すけっち。

※各試作料理作品の掲載を電話で確認していた時、草木染の服を着ていた女性が「迎春の抹茶タルト」の作者と判り、知らずに描いていた自分にびっくりした。

師範コース

Professional course 計三十七名

伊藤友子
稲葉陽美
鵜鷹千恵美
大塚祇藤
尾澤陽子
金田久美子
木村洋子
小嶋美香
小林マリ子
小林美幸
斉藤友美恵
鮫島みちる
沢田江身子
鹿股美世
繁田由紀
柴田順子
渋沢弘子
鈴木幸子
須藤ひで子
滝澤雪子
中野郁子
生田目亜矢子
長谷川裕美子
浜野祥子
原田明實
広木文子
藤沼紀代子
古谷ひとみ
牧原淳子
矢島康子
山岡恭子
山岡幸彦
吉野京子
若林美貴子
和田佐和子

新師範

花岡令子

上級コース

Advance course 計三十三名

青嶋奈保美
石井見幸
石黒玲子
伊藤恵美子
伊藤統子
内堀聖子
内山裕美
大神田理恵
小野るみ
門松一美
河村京子
北岡邦子
倉原敦子
児玉麻江
近藤智子
佐野彰則
高久裕子
高橋貴子
武田四郎
谷口季美枝
土屋友理子
豊田直子
永合たき
中村恵子
中山裕恵
奈良優子
西村亜祐
橋本敬子
橋本美和子
浜本文
葉山環
深澤ゆかり
山地由希子

中級コース

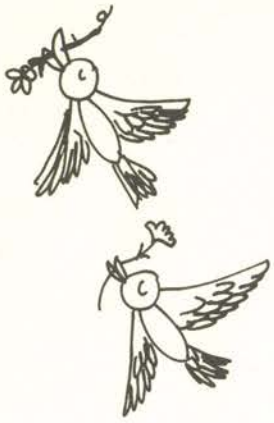
Intermediate course 計四十一名

赤田恵美子
浅見佐智子
猪飼有子
石井見幸
井田美和子
伊藤ユス子
岩下ゆきや
内山裕美
江田玉枝
大石博子
大賀美香
大神田理恵
岡田直子
長田英子
加藤真由美
加藤瑠美子
金子順子
鴨川明子
苅剖幸世
木村美智子
光明良子
斎藤明憲
志水裕介
生島尚子
菅原直子
鈴木純子
鈴木洋子
須藤洋子
高山典子
田辺静恵
土屋友理子
豊永真理子
奈良優子
久松久美子
平輪礼子
本保 ヒデ子
水野悦子
宮田佳世子
森利津子
山本啓湖
渡部京子

初級コース

Basic course 計五十八名

相田友美
青木登美子
赤田恵美子
浅見佐智子
有賀理恵
池田治美
石川恵子
石丸明美
井田美和子
伊藤ユス子
岩間三智子
上田ありみ
江口由紀子
江田玉枝
江成紀く枝
大瀧幸子
大類京子
岡田直子
加藤和子
加藤真由美
金子美紀
鴨川明子
嘉陽宗静
苅剖幸世
貴島佳世
木村尚子
木村美智子
光明良子
小林美香
近藤小百合
斎藤明憲
相良京子
佐々木フサ子
佐々木理恵
佐野直美
生島尚子
菅原直子
鈴木洋子
須藤洋子
高山典子
土永聡志
寺島圭吾
内貴滋子
直江洋美
中石幸子
那須ゆう子
仁科葉子
飛田澄子
廣畑万記子
藤村礼子
古川瑠美子
本保ヒデ子
丸子敦嗣
望月由美子
八木晶子
山崎千恵子
山崎直子
山本聡子



169名の皆さん
おめでとう
ございます。

Report

［第３回］

マクロビオティック
医学シンポジウム

Shymposium

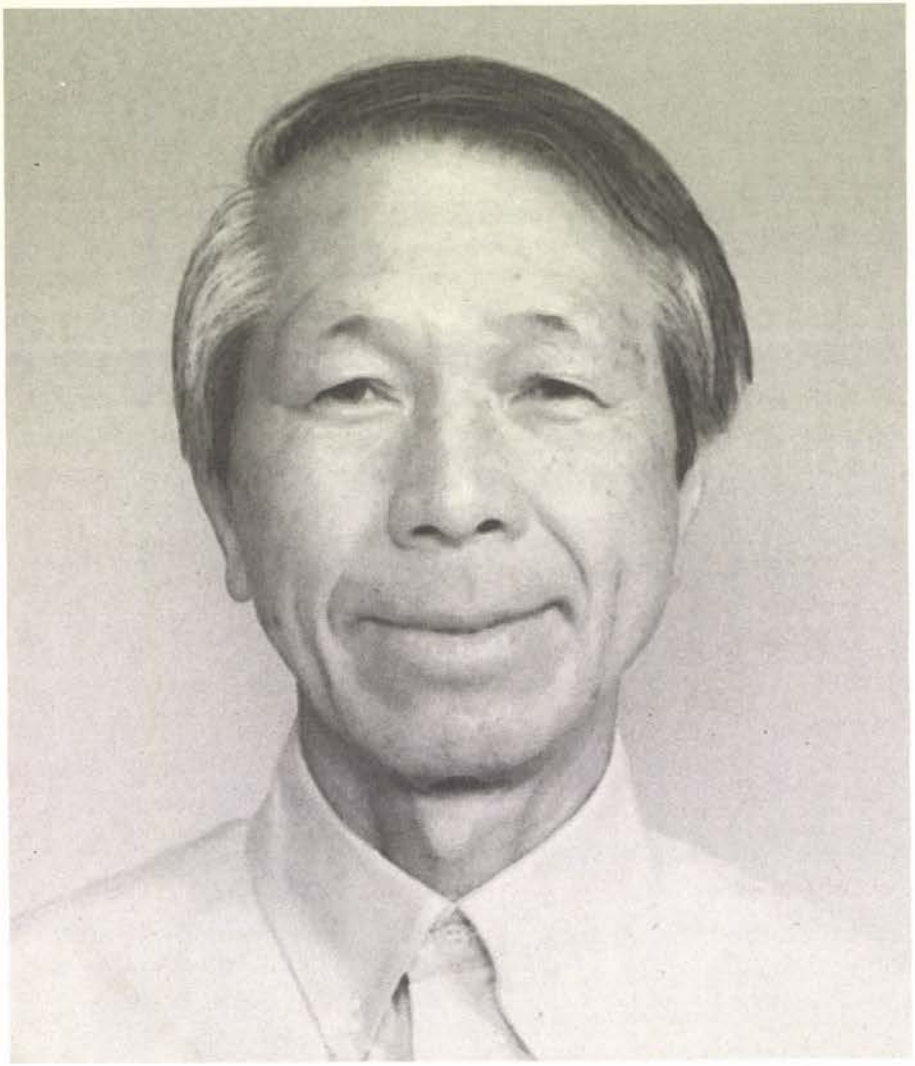
レポート

投薬や注射、手術という医療行為に
頼らない真の医療を確立するために
「マクロビオティック医学研究会」
が発足いたしました。
主旨に賛同されたお医者さんは
総勢100名余り。
平成八年・九年と合計三回の
「医学シンポジウム」を
開催いたしました。
会場では、
日本にもこのような真剣な
お医者さんがいたのか!!
という驚きと賞賛の声が
場内にわきあがりました。
真の健康を願うものたちの声が
「マクロビオティック医学研究会」
に結晶し、
医学シンポジウムが
実現したのです。
今月から、
白熱の「医学シンポジウム」
リポートをお届け
いたします。

本来の医学のあり方とは

マクロビオティック医学研究会がスタートして、これからさまざまな活動が行なわれていくわけですが、もう来年は二十世紀が終わりになります。政治や経済などあらゆるものが、深い土台から変わっていく時期に来ていると思います。そして、従来からあるものが壊れて、新し

伊藤慶二



麓友養生舎主宰
一九二九年生まれ。九州大学医学部卒業。
医療法人至誠会梅田病院院長、勝間クリニック院長を歴任し、一九九五年一二月、山梨県北巨摩郡に麓友養生舎設立。
産婦人科医師として、全国にさきがけて、一九六六年から母親教室を開き、食生活の大切さを説いてきた。
現在は山梨県八ヶ岳山麓に在住。

い価値観が生まれてくるという、ターニングポイントの時期に来ているわけです。

現代医学や医学教育、栄養学など、こうした世界でもそれは例外ではありません。いままでの従来の医学というものがどういうものであったのか。それらの欠陥がだんだんと分かってきたのが、現在の状況なのです。

医者に薦める食養療法

シンポジウム講演より

医学や病気の治し方が変わるための最も重要な要素として「食べ物」が必ず入ってきます。現代医学では病気になる過程というものを重要視しません。病気になったものを見つけてきて、それを治すことだけが主なる目的になっているのです。病気になる過程ということをほとんど無視しています。ほったらかしで気づいていないんですね。本当は病気になる過程というのははっきり分かりますから、そこからしっかりと正しい手段をこうじれば、病気というのは確実に消すことができるし、消えてしまうものなのですが…。

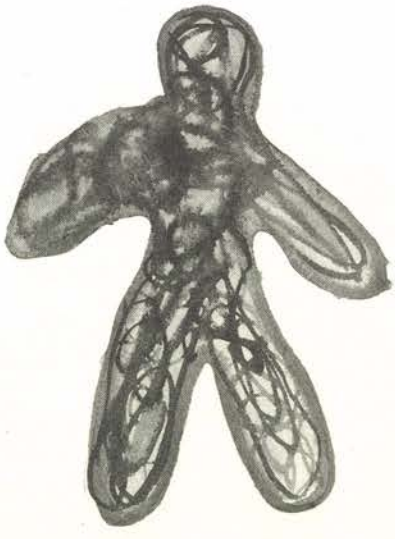
この病気になる過程というのは、ほとんどにおいて、食べ物が関与しています。そして、もうひとつ病気になる過程でいちばん大きな原因となるのは想いの世界、脳の働く場所と言っていいかもしれません。ようするにどういう想いで生活しているか。この二つが病気になる過程の本当の原因としての、ほとんどを占めているものなのです。

また、それがたとえ病気ではなく、交通事故の外傷などの場合も、実際にはそのひとの意識の世界の問題も何らかのかたちで関与しているものなのです。さらに感染症、病原菌や微生物の感染は、これは誰でもかかるんですが、発病したときの病気のかたちに違いが出てきます。これはその人の生活の仕方、体の状態によって結果が違ってくるのです。たとえばO157、これを食べた人はたくさんいると思います。実際にこれをたくさん食べても、お腹が痛くなって下痢をしておしまいのひともいれば、亡くなってあの世へ行ってしまうひともいるわけです。このように病気の展開が全部違うんですね。症状がひとによってすべて違うんです。なぜならば、その人がどのような生活を送っていたか、どのような食べ物をとっていたか、そのときの生命力の状態がどうであったか、これらの要因の違いによって病気の経過、展開が全部違ってくるというわけなんです。

このように食べ物が体や心に与える影響、その人の生命力に与える影響、そういうことを知っていればほとんどの病気は、ひかえめに言っても多くの病気は完全に治すことができるし、きれいに消すことができます。ですから、マクロビオティックとは糖尿病、高血圧、アレルギー性疾患、癌、腫瘍等々、投薬や手術をしない、現代医学の常識とはまったく違ったかたちでの治療なのです。

劣化する食べ物と医学の問題

さてその一方で、私たちの生活のなかで、五十年前と比べてまったく変わってきているのが食べ物なんです。同じようなものを食べているようでも、実質的、本質的、内容も質的にもまったく違ってきています。その



人間のもっている
強力な自然の生命力
自然治癒力

illustration by Utsumi Akira

[第3回]
マクロビオティック
医学シンポジウム レポート
Shymposium

第3回

マクロビオティック医学シンポジウム

厚生省が青少年の非行と食生活との関連を指摘し、お菓子業界から猛反発されていると聞きます。
食がおよぼす精神や肉体への影響は徐々に理解されつつあるようです。
しかし、それでもなお毎日の食卓にのぼる食と健康の医学的解明ははなはだ遅れています。
今回で3回目になる医学シンポジウムでは実際の医療現場で治療を続けている医師から、臨床報告を交え提案をいただきます。
またパネルディスカッションでは各分野のお医者さんから、病の完全治癒に至る問題提起と具体策をいただきます。.

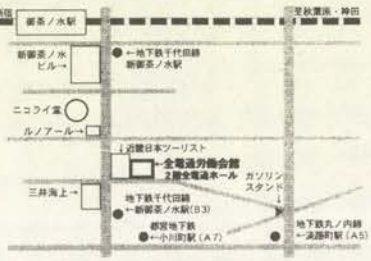
■日時　10月18日(日) 10:00〜16:00

■会場　全電通ホール　東京都千代田区神田駿河台3-6
交通機関（いずれも5分以内）
○地下鉄千代田線新御茶ノ水下車（出口B3）○地下鉄丸ノ内線淡路町下車（出口A5）
○地下鉄都営新宿線小川町（出口A7）○JR御茶ノ水下車（聖橋口出口）

■会費　6,000円（玄米の昼食付）

■申込　日本CI協会　☎03-3469-7631
申込締切 10月13日(火)

郵便振替口座番号　00100-3-194125　加入者名　日本CI協会
○電話予約の上、郵便振替で10月13日火までにご入金ください。折り返しチケットを郵送いたします。○なお、いったんご入金いただいた会費はご返金いたしかねますのであらかじめご了承ください。



■プログラム

10：00〜10：10　開会挨拶　マクロビオティック医学研究会会長・伊藤慶二

10：10〜10：55　医者に薦める食養療法――治す医療から治る医療へ
鍼灸養生舎主宰・伊藤慶二

11：00〜11：45　学校歯科医からの警告――子供達の歯はいま……
若松歯科医院院長・小島理史

11：50〜12：30　休憩

12：30〜13：15　眼病を治す食養生――眼底写真と眼球断層写真による証明
二眼科院長・古田憲次

13：15〜15：15　パネルディスカッション
現代医学の領域を越えて
病の完全治癒を求めて、医療現場で起きていること、今、始めようとしていること。医療現場に食養を導入し、
高い実績を残された諸先生方と共に日本の医療の実際と医療変革の実践報告を織り混ぜ、病の完全治癒への道を探ります。
コーディネーター／細川順讃（メディカルコンサルタント）
出席者／伊藤慶二（鍼灸養生舎主宰）小島理史（若松歯科医院院長）田村享生（田村歯科医院院長）古田憲次（二眼科院長）
佐藤堅司（佐藤歯科医院院長）長岡由憲（松井食養病院食養内科部長）小澤博樹（小沢医院院長）

15：20〜15：55　質疑応答

15：55〜16：00　閉会の挨拶　マクロビオティック医学研究会事務局長　花月陽光

■主催　マクロビオティック医学研究会／後援　日本CI協会・正食協会

ためにほとんどの日本人が異常な代謝を起こし、それが原因になってさまざまな病気をつくり、子供ができなくなり、異常な問題や行動が頻出しています。べつの言い方をすれば、食べ物は、体に対する影響はもちろんですが、心とか意識や想いの世界にも強い影響を与えているのです。

ところが現代の医学や医学教育においては、本来食べるべきでないもの、この五十年間でですっかり変わってしまった食べ物を食べ続け、あるいは過剰に摂取し続け、ほとんどの人がそれにどっぷりはまり込み、ゆえに異常な代謝を起こしているということを無視しているのです。病気になる過程や、さらには想いの世界も無視しているのです。

それともうひとつ無視しているのが、人間のもっている強力な自然の生命力。自然治癒力といいますね。これは目では見えない、今の科学では分からないすごい力があるということです。これを無視しているんです。

その理由はこの百年の間、日本の医学が法制化されて、現代医学でなければ医学ではないとやってきたことにあります。これはある意味で言えば中央集権的な体制であり、中央集権型の医学につくりあげられているのです。これが病気を治す手段のすべてであるかというと、ぜんぜんそうではありません。今後はほんの一部分になっていくと思うんです。

日本をダメにしたのは誰か

今日。日本では現代医学以外に医学として認められているものはありませんからね。こうした体制をひとつの大きな勢力がつくりあげているのです。日本の政治、経済、それから緑豊かな瑞穂の国・日本を薬まみれにした農協や行政等、こういう社会の構造とまったく一緒なんです。こういう勢力が医療や医学教育に関するすべてを支配しているのです。この勢力の関心事と国民の健康とは関連がありません。彼らにとって関心があるのは医療費や、それによって利益が増えるということです。このような構造が現在だいたい完成されているのです。ですから現在、医療費は彼らの思惑どおり毎年一兆円近く増え続けているのです。そんななかで、食べ物や、あるいは想いのなかで病気が治ってしまった、そういうことでは彼らは困るんですね。

さらに既存の体制はこれを壊さないようにしています。メディア、行政、経済などあらゆる手段を使ってやりますから、どうしても当分の間、中央から医学とか病気の治し方が変わってくるのは難しいでしょう。医学や栄養学の大事な知識、本当の知識というのは、中央からは絶対変わってこないんです。変わってくるのはどこからか？　仕方がないです、これは病気の人、国民の側、底辺からしか変化する可能性がないのです。

マクロビオティック医学研究会の目的というのは、従来の栄養学あるいは一般常識のなかには、故意にゆがめられた常識がたくさんありまして、これを少しでも正し、ゆがめられた知識を正し、一人でも多くの人々に伝える、ひろめるということです。これによって医学の中身が少しでも変えられるのではないかと思うのです。

さらに、それよりもなによりも今、子供ができなくなりつつあります。二十一世紀、いまから百年の間に子供が生まれる数は、このままだとものすごく減ると思います。化学物質の汚染ひとつとってみても、地球上の人類は、日本人も含めて消えていく可能性があります。

五十年前といまの食べ物とどう違うか。本質的に違うのは、かつては村で穫れた作物や、その地域で穫れたお米を食べていたということです。村で穫れた大豆で豆腐をつくって、井戸水でさらして売っていたんです。ところが社会的な背景が変化し、戦後大企業を軸足とした政治経済、物質分明、資本主義といったものが勢力をもち始め、金と物に最大の価値観をもつような社会に変貌していったのです。

多くの人々が速い、安い、便利、こういう生活にはめ込まれてしまったのです。しかも大量生産された電化製品や車を外国に売る見返りに、食料を輸入する行政を実施したのです。その結果、日本は食糧自給率二七パーセントという惨憺たる状況です。しかも入ってくるのは、口では言えないほど品質の悪いものばかりです。

（次号につづく）

［第3回］
マクロビオティック
医学シンポジウムレポート
Shymposium

from School

リマ・クッキングスクール 鹿児島校で 試作会が行なわれました。

十一月十四日、東京から田中愛子先生を招いて、リマ・クッキングスクール鹿児島校の試作会が催されました。

はじめに、五十年以上この運動にたずさわって料理指導、健康指導を続けてこられた田中愛子先生のお話を、一時間ほどしていただきました。桜沢先生より、何もないところから何事も工夫して生み出していくという教えをうけたおかげで、弱かった心も体も生まれかわれたという先生のおことばがとくに心に響きました。

そして、いよいよ試作会。昨年の秋から初級クラス、中級クラスの料理教室で勉強してこられたなかから、十四名の方々による料理が出品されました。テッカみそ、玄米クリーム、きんぴらごぼう、玄米のり巻、野菜の旨煮、ヒエコロッケ等、それぞれ二十人分ずつ、どれも日頃の成果をみていただこうと、四苦八苦されて、緊張しながら、出品されたものばかりです。一品一品、田中愛子先生のていない批評をいただき、全員めでたくお免状を授与されました。

その後、会はパーティーとなり、出品された力作ぞろいの料理を囲み、和気あいあいと試食しながら、楽しいひと時を過ごしました。

いつまでもお話がつきず、盛況のうちに会はおひらきとなりました。

ここに、みなさまのお陰で無事試作会が終了できましたことを、ご報告し、感謝いたします。ありがとうございました。

お免状を授与された方々は次のとおりです。

初級クラス▼圓岡みその、大山圭子、小濱瑞代、大場桂子、加藤愛子、松留光子、愛下記代、賓來みな子、小林孝子、坂元祐子、濱田晃子。

中級クラス▼小野可帆里、上村那央美、濱田晃子。

生徒募集中

◆青森教室
【講師】古川隆史・恵美子
【場所】青森市栄町一-五-十一 たちばなや二階
【電話】〇一七七-四一-七二〇二

◆こだわりや教室
【講師】田中愛子（本校）
【場所】福島県郡山市郡山婦人会館
【電話】〇二四九-四五-六三三二

◆石神井教室
【講師】中田はる
【場所】練馬区石神井町八-三〇-七
【電話】〇三-三九〇四-六一三〇

◆千葉教室
【講師】角元康代
【場所】千葉市稲毛区小仲台五-二-一-二〇七
【電話】〇四三-二八四-七四一一

◆横浜教室
【講師】亀井ますみ
【場所】横浜市西区平沼一-四〇-十七-八〇五
【電話】〇四五-三一-九一一七四

◆富士宮教室
【講師】松永早穂理
【場所】静岡県富士宮市北町四-十三
【電話】〇五四四-二一-三七四一 富士グリーン

◆鹿児島教室
【場所】鹿児島県大口市宮人一六九八-三五 鴨池公民館
【講師】川上祐喜子
【電話】〇九九五二-八-二七〇八

◎詳細については各校へお問い合わせ下さい。
◎日本CI協会 担当・勝又 〇三-三四六九-七六三一

from Editor's 編集室便り

illustration by Tanaka Shinichi

韓国では昨年「ヒト細胞」を使ったクローン実験を世界ではじめて成功させ、細胞から四分裂するところを見届けたという。この実験により、これまでとは次元の違う果てしない欲望の迷路に入り込んだことは間違いない。

「人命は地球より重し」とされた古来から伝えられた格言は風化するのだろうか。

◆一二月九日　株式会社升本フーズの塚本社長とその直営で熱海のレストラン「源心」の料理長一刈さんが来館。升本フーズは、現在レストランと仕出しの営業をしている従業員四〇〇名の会社で、近い将来マクロビオティックを導入とのこと。来期の料理教室に料理長が入学される。

◆一二月一七日　名古屋、都ホテルでひさかたぶりに正食協会と東西合同会議を開催。岡田会長、山口事務局長、花井専務理事が参加。医学研究会の今後を話し合う。

◆一二月二七日　横浜、戸塚で自然食品店を経営されている「すこやか広場」代表佐藤茂伸社長を取材。わずか二年で前年比三〇パーセントアップの売り上げを達成。話し込んでいくうちに、経営難で苦しんでいる経営者向けにセミナーを企画し、苦労された佐藤社長のノウハウを公開しようという話になる。そういえば、自然食業界には、この手の話は皆無。秋には大きなイベントに育ててみよう。

◆一月五日　東海大学開発工学部の須藤教授がブラリと立ち寄る。お目にかかり話をお聞きすると、かつてベルギーのクリム吉見先生からヨーロッパで桜沢先生の足跡を取材している日本の大学教授がいるときいていたが、その方だった。開発工学とマクロビオティック、すぐには結びつかないがグローバルな環境問題として食の問題をとらえることで理解できる。これからイタリアに三月末まで行かれるという須藤教授。土産話がたのしみ。

［日本CI協会取り扱いの推薦図書］

■『海の精シンプルクッキング・塩料理』日本食用塩研究会製作・未来食アトリエ風編著／定価一八〇〇円＋税　送料三四〇円

体の中の海を生命発生当時の古代海水にたもつ塩加減が、美味と健康の原点。この本を使えば、おいしくて、体によくて、環境にやさしい料理が自由自在。

■『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』定価一五〇〇円（税込）送料二一〇円

海外旅行者必読の書。全世界のマクロビオティック関連ショップ・レストラン・団体を網羅。毎年情報が更新されているため、データの信頼度が高い。巻末には索引がついている。全文英文。翻訳なし。

■『心と体を癒す　セラピー・オールガイド九八九九』『気の森』特別編集／定価一四〇〇円＋税　送料三四〇円

今すぐ参加できる八五のワークショップと本、音楽の紹介。

■『幸福の家』山下櫻洲著／定価二〇〇〇円（税込）送料二一〇円

大森英桜先生が数霊の研究に入られたキッカケになった本。姓名学研究家には必読の書。

■『食物の毒物』ジェイムズ＝アーリックマン著／定価一七〇〇円＋税　送料三一〇円／新泉社刊

農薬づけの野菜を食べ、農薬づけの大気の中で呼吸し、農薬づけの水道を飲み、化学汚染された住宅で寝る。今の世代はこれらの毒性が人体におよぼす影響をみるための最初のモルモットにちがいない。

■『噛む効用』日本咀嚼学会編・窪田金次郎監修／定価一三三三円＋税　送料三一〇円

咀嚼に関する正しい知識を持ち、日常生活にちょっとした注意さえ払えば、健康で幸せな生活を送れます。本書は、歯科医学をはじめ、生理学、動物学、栄養・食品科学、保険科学、運動生理学など、各研究機関の最前線で活躍中の二六名の先生方の叡智を結集させました。

■『人相が良くなる本』たま出版／定価一四〇〇円＋税　送料三一〇円

この本は単なる人相学の本ではありません。人相を変え、生き方を変え、人生を変える本です。あなたは今の自分の人生を変えたいと思いませんか。今の生き方を変えるのです。変えられるのです。

［訃報］

財団法人合気会会長・合気道道主植芝吉祥丸先生が平成十一年一月四日入神されました。慎んで御冥福をお祈りいたします。

赤坂レディースクリニックの阿部實院長が一月十日に急性心不全でお亡くなりになりました。享年六五歳でした。慎んで御冥福をお祈り申し上げます。

竹炭と竹酢液

……からだに優しい天然素材……

（第一回）

執筆者／竹炭・竹酢液普及会　奈良武則

竹炭と竹酢液

昨今、竹炭の人気が急上昇しています。従来の『燃料』としてではなく『生活快適商品』としての用途です。現代の『科学万能』『経済効率第一主義』『自己主張』の時代に人々は疲れ『安らぎ』と『癒し』等を欲してきたということでしょうか？

または、竹の持つ『本源回帰』の性質が魚座から水瓶座時代に移るこの過渡期に要求されてきたということでしょうか？

竹は直の木（スグの木）、若々しさと清々しさ、それに強靭な生命力を有しています。

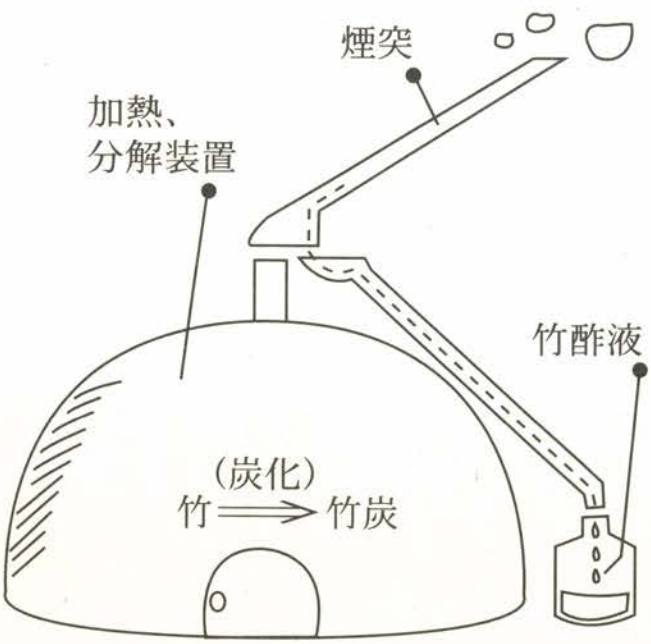
我々は竹そのものからの恩恵と共に、炭化による成分（竹炭）とエキス（竹酢液）を活用して、心身の健康と環境の浄化を図っていきたいと念じております。

古の昔より、竹の炭化技術を伝えてこられた諸先輩に、深甚なる敬意と感謝を表わしつつ、現代に於けるその利用方法を探ってみたいと存じます。

竹炭と竹酢液の製造

竹は4年で成木となります。成木した4～5年のものを採集し（主にマダケとモウソウチク）3～4ヵ月、乾燥した後、炭化炉で加熱、分解して竹炭を作ります。

竹炭は、竹の持つ成分を高温で凝縮させた、一種のセラミックスということができます。



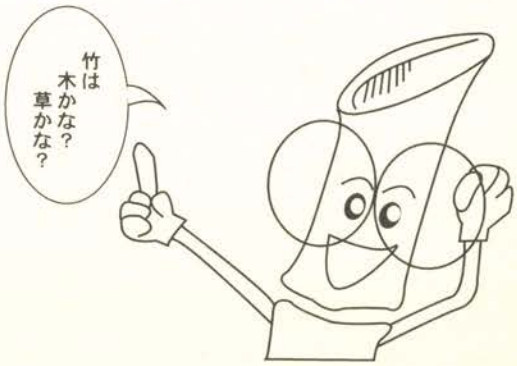
また、その際に出る煙から竹酢液を採集します。煙が空気で冷やされ、成分が滴くとなって落ちてくるのを集めるのです。竹酢液は、竹の持つエキスの集大成です。

竹炭は、アルカリ性を示しますが、竹酢液は強い酸性を示します。同じ原料から採れる物質ながら、まったく異なる性質を有しております。しかし、100％天然の素材ですから、生物に優しく環境に優しい働きがあります。

竹炭と竹酢液の特徴

『竹炭』は、多孔質で1g当たり500㎡～700㎡程の驚異的な表面積を有し、高い波動と遠赤外線・マイナスイオンを放射し生物の成長を促進すると共に、アンモニアや硫化水素等の嫌な臭いを強力に吸着し分解します。

『竹酢液』の主成分は酢酸ですが、その他にもメタノールやプロピオン酸・フルフラール・フェノールなど200種類以上もの有益な成分が含まれています。



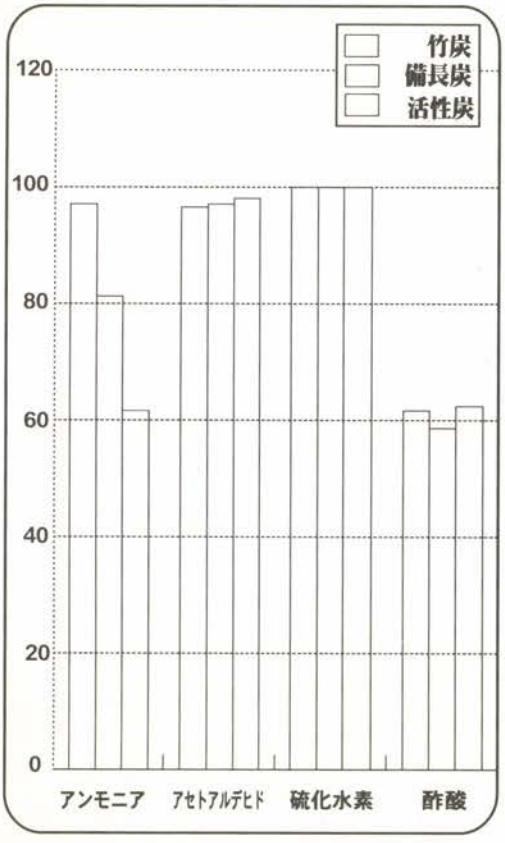
竹炭と木炭について

①イメージ・その他

	材　料	表面積	用途	生産地
竹炭	マダケ モウソウチク	木炭の２～３倍と 非常に広い	生活用品 (脱臭、浄化)	東北南部から 九州まで
木炭	杉・ナラ・ かし・松等多数	他の物に比べ広い	燃料・ 生活用品	全　国

	イ　メ　ー　ジ						
竹炭	軽　い	涼やか	やさしい	こまやか	宇宙的	女性的	かぐや姫
木炭	重　い	熱　い	荒　い	強　い	地球的	男性的	花咲か爺さん

②竹炭の消臭性能



■次回（第二回）は…

次回は、竹炭の『高い波動』や『遠赤外線』『マイナスイオン』等の人や生物・環境に優しい性質を利用して、生活を快適にする工夫を探っていきたいと思います。

蘇生への優れた抗酸化効果

EMのもつ抗酸化力は物質や細胞を劣化・崩壊・老化させる酸化を防ぎ、蘇生させます。

EM-X

EM-X 清涼飲料水

EM-Xは抗酸化療法のお手伝いをします。
（抗酸化療法の詳細は小澤博樹先生連載平成10年4月～11年3月を参照）

EM有用微生物群（Effective Microorganisms）とその技術を用いて、熱帯から温帯にいたる幅広い植物を処理、抽出した画期的な健康飲料です。物質を蘇生へと導く優れた抗酸化効果があり波動値がきわめて高く、人体に吸収されやすい性質も併せもっています。

EM-Xセラミックス蘇生7・発酵7

EM-Xをセラミックスの粉末に固化し、持続安定した抗酸化波動で蘇生の場を作ります。

●医療・美容・住宅関連　●農業・畜産業

EM-Z

EM-Z 自動車用

省エネ技術と廃ガスの無害化をお手伝いします。

EM-Z セラミックス

ゴミ焼却場のダイオキシン発生を通常の焼却法で99.9%抑制します。

EMについて詳しく知りたい方へ

比嘉照夫のすべて
サンマーク出版　比嘉照夫 著

地球を救う大変革
サンマーク出版　比嘉照夫 著

EM-Xが生命を救う
サンマーク出版　医学博士 田中茂 著

エコロジカルメディスン 食養生
総合コラム　小澤医院院長 小澤博樹 著

がん体質革命
講談社　小澤医院院長 小澤博樹 著

販売取扱・お問い合わせは

株式会社 イーエム総合ネット　〒461-0004 名古屋市東区葵三丁目23番3号　第14オーシャンビル603
tel(052)934・0637　fax(052)934・0638

1999年度 1年講座 4月開講

基礎から高等テクニックまで確かな技術を学ぶ

正体術（せいたいじゅつ） 4月11日㊐開講

講　師：山根兵太郎（やまね・ひょうたろう）
日　時：第2日曜日（5・11月休講）
　　午前10時～午後4時
　　（受付9時30分）
会　場：たにぐち書店セミナーハウス
　　（JR池袋駅北口より徒歩5分）
受講料：各回30,000円（税込）
テキスト：『経絡正体法』（本体9,000円）
　　『正體術矯正法』（本体7,000円）

●全10回分前納者は、27万円
●全10回受講者には受講修了証を発行
●各回単独での受講も可能です。

講座内容〈全10回〉

第1回	4月	11日	手関節の操作法
第2回	6月	13日	足関節の操作法
第3回	7月	11日	肘関節の操作法
第4回	8月	8日	膝関節の操作法
第5回	9月	12日	肩関節の操作法
第6回	10月	10日	股関節の操作法
第7回	12月	12日	腰椎の操作法
第8回	1月	9日	胸椎の操作法
第9回	2月	13日	頸椎の操作法
第10回	3月	12日	肋骨の操作法

上記のほか、毎回経絡正体の理論と実際および正体術の臨床を行います。

カイロプラクティック 4月25日㊐開講

講　師：大川　泰D.C.（おおかわ・やすし）
日　時：第4日曜日（8・1月休講）
　　午前10時～午後4時
　　（受付9時30分）
会　場：たにぐち書店セミナーハウス
　　（JR池袋駅北口より徒歩5分）
受講料：各回30,000円（税込）
テキスト：『入門カイロプラクティック』（本体3,000円）
　　『カイロプラクティック概論』（本体8,000円）

●全10回分前納者は、27万円
●全10回受講者には受講修了証を発行
●各回単独での受講も可能です。

講座内容〈全10回〉

①	4月	25日	理論と基本テクニック
②	5月	23日	頸椎のテクニック
③	6月	27日	胸椎のテクニック
④	7月	25日	腰椎のテクニック
⑤	9月	26日	骨盤、後頭骨、四肢のテクニック
⑥	10月	24日	その他の有用な諸テクニック
⑦	11月	28日	マッケンジー・テクニック1 腰痛の治療
⑧	12月	26日	マッケンジー・テクニック2 頸部痛、背部痛の治療
⑨	2月	27日	トリガーポイント・テクニック1 下肢、臀部の治療
⑩	3月	26日	トリガーポイント・テクニック2 体幹、上肢の治療

たにぐち書店出版案内 ── 健康をまもるための本

陰陽五行学説入門（いんようごぎょうがくせつにゅうもん）

朱宗元・趙青樹共著／中村璋八・中村敞子共訳／A5判／145頁／3,000円

中国医学の根本にある陰陽五行学説を体系的にわかり易く解説した中国医学研究の必読書。序論の中国医学の概念・体質など基礎理論の解説は陰陽五行学説を学ぶ前提として貴重。

正体術健康法（せいたいじゅつけんこうほう）

高橋迪雄著／鈴木正教現代訳／A5判／202頁／3,000円

ロングセラーとして好評を博した『正體術矯正法』（昭和2年版復刻）を初学者にもより学習しやすくするために、いわば復刻版の現代版として、わかりやすい現代語に改め、イラストも新しく書きなおした。

いまだに知られていない 健康のメカニズム（けんこう）

ー漢方医学に基づく身体のとらえ方ー

繰田啓成著／B6判／343頁／1,800円

本書では健康への必要条件を「運動」「食事」「呼吸」「睡眠」「生きがい」の五つに分類し、漢方医学で云う「木火土金水」の五行に対応させて解説。そして理性の医学＝現代医学と感性の医学＝漢方医学の両者がともに協力しあうところに真の健康への道が開かれると説く。

申込みお問合 ▶ たにぐち書店

〒171-0014 東京都豊島区池袋2-49-1
TEL.03-3980-5536 FAX.03-3590-3630

月刊 神州

定価８００円

※※　日本弥栄の会会員募集　※※

中矢伸一が主催する日本弥栄の会に入会しませんか？
中矢伸一の最新論考が収録された月刊神州が毎月お手元に届きます。
また中矢伸一が主催する会員向けの勉強会にも参加出来ます。

購読会員、年会費：１２，０００円、月刊神州送付
正　会員、年会費：２０，０００円、月刊神州送付
日本弥栄の会主催各種行事御招待

中矢伸一
書籍・ビデオ好評発売中

※『日月神示』に始まる中矢伸一一連の著作を取り扱っております。
また昨年の政策提言発表会や東京講演会の模様を収録したビデオもあります。
その他にも松本英聖先生の小冊子や郡司和夫先生の書籍等も扱っております。
御希望の方は下記連絡先迄御連絡下さい。

月刊「神州」は1冊のみの販売も受け付けております。郵便振込にて1冊につき900円(送料・手数料込)を郵便振込口座:**００５７０－２－２４３７４**までお振り込み下さい。詳しくは90円切手同封のうえ、下記までお問い合わせ下さい。

日本弥栄(いやさか)の会・(有)東光社　〒399-8291 長野県豊科郵便局私書箱23号
tokosha@po1.infosphere.or.jp　Tel:0263-83-5769　Fax:0263-83-5796

体質改善半断食道場

九州地区

酵素風呂健康断食合宿

エリカ健康道場

佐賀市高木瀬東5-21-13

☎0952-31-1394

関東地区

酵素温泉（70度温熱療法）付

健康民宿 はぎのさと

千葉県君津市鹿野山763

☎0439-37-3726

♥一年中砂潜が出来るようなものです。酵母菌によってオガクズを自然発酵させています
♥わずか15分で玉の汗が噴き出します。
♥一日3回吸い玉浄血療法つきの酵素半断食10日20日30日のコースあり、詳しくはおたずねください。

酵素オガクズ温浴断食道場

経営者募集

送付する資料は準備していません、百聞は一見にしかずです。生涯の仕事としたい方にお勧めいたします。

旬(しゅん)を愛(め)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
大阪本部　大阪府堺市鶴田町２８番７号
東京本部　埼玉県浦和市内谷５丁目５番11号

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1～7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

「木炭パワー超健康法」(日本文芸社発行、定価850円＋税)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)　**桐生学園**(長期研修)

〒413 熱海市伊豆山1062　☎0557(80)2101

月刊『マクロビオティック』掲載

情報の小部屋 ご利用案内

ミニコミ、新刊、料理教室、イベント、コンサート、展示会、スタッフ募集等、いろいろなご利用ができます。ただし、本誌広告基準に適合しないものは掲載をお断りする場合もありますので事前にお問い合わせください。

募集要項

[サイズ] たて59㎜×よこ77㎜
[広告料金] 1回10,000円（税抜）掲載後請求致します
[締切] 掲載号の3ヶ月前の15日
＊掲載希望号を必ずご記入ください。
＊**原稿**で入稿する場合の文字数等は、右の見本を参考にお願い致します。スペースに限りがありますので、編集部で整理させていただくこともございます。ご了承ください。原稿入稿後の校正はございませんので、楷書で丁寧にご記入願います。
＊**完全版下**の場合は原寸の必要はありませんが、たて・よこの比率を合わせてくださいますようお願いいたします。囲み罫は必要ありません。

[広告見本]

マクロビオティック 手作りおやつ教室

砂糖や卵、牛乳、油脂をつかわないのにこんなにおいしい低カロリーで体にやさしいお菓子たち

[時] 某月某日
[所] 東京都渋谷区大山町11-5　日本C I協会　3階
[募集人数] 30名
[会費] 無料
[問] 日本C I協会　東京都渋谷区大山町11-5
TEL 03-3469-7631　FAX 03-3469-7635
[申込締切] 開催日前日まで

＊この広告は見本です。

天塩
赤穂の
天 塩
あましお

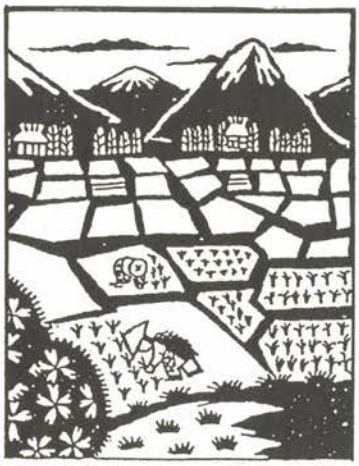
味と健康をプラスする。

美しい海の天日原塩
いま再認識されている
微量ミネラル・
マグネシウム(にがり成分)
を含む粗塩

塩をえらんで おいしさ発見

おかげさまで発売以来四半世紀を経ました。
今後共一層のご愛顧をお願い申しあげます。

〒169-0073 東京都新宿区百人町2丁目24番9号(アマシオビル) 株式会社 天 塩 電話 03(3371)1521代表



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 FAX 0178(27)1313代

米に生きる

こだわりは
自然農法の
無農薬米から

玄米
その粒に秘められた
"ちから"

『素朴な優品』
シリーズ

- 「玄米かゆ」
- 「玄米もち」
- 「玄米ごはん」
- 「玄米クリーム」
- 「玄米吾平もち」
- 「豆の水煮シリーズ」
- 「きねづき米」

玄米商品開発メーカー
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

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〉				
地球のゆめ畑	〔〒041-11〕北海道亀田郡七飯町仁山425 ☎/FAX 0138-64-3264	9：00～15：30 ㈯・㈰	オーサワジャパン商品、天然酵母パン、実験農場、無農薬野菜センター（卸し）宅配、地方発送	◭
こしだ長生治療院インナークリニック	〔〒040〕函館市松陰町31-30 ☎/FAX 0138-32-2870	9：00～18：00 ㈪	カイロプラクティック、自然食品	◭
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	◭
㈱ヒラリオンネットワーク	〔〒006-0833〕札幌市手稲区曙3条3丁目12-18 ☎ 011-682-3625	9：00～17：00 ㈰・祝	波動測定、健康相談、手技相談、健康グッズ、栄養補助食品「季宝」「然」開発、販売	
〈青森県・秋田県・岩手県・宮城県・山形県〉				
たちばなや	〔〒030〕青森県青森市栄町1-5-11 ☎・FAX 0177-41-7202	10：00～19：00 ㈰・祝	オーサワ商品、CI図書、食養相談、配達・配送可 リマクッキング料理教室、野菜朝市	◭
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	◭
㈱オーク	〔〒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	◭
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	◭
㈲ワンストップ コヤマ	〔〒990〕山形県山形市飯塚町120番地 ☎ 0236-43-0594 FAX 0236-45-4141	8：00～22：00 ㈬	自然酒・無添加ワイン・本格焼酎・みりん・地元産自然食品・オーサワ商品〔発送可・カタログ送〕	◭
〈福島県〉				
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	◭
創空間富や蔵（とみや）	〔〒963〕福島県郡山市開成2-4-15 開成山公園南 ☎ 0249-32-0048 0249-39-7555	9：00～20：00 無	純正食品、無農薬野菜、自然酒、アレルギー対応食品、洗剤他。料理教室、講演、コンサート	◭
JAPAN 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	◭
㈱福島自然食品センター 自然食品の専門店 玄	〔〒965〕会津若松市一箕町大字鶴賀字居合175-8 ☎ 0242-32-1850 FAX 0242-22-1851（会津大学前）	10：00～18：30 ㈰	パン・豆腐などデイリー食品、野菜、食料品、健康食品、自然化粧品、生活雑貨、書籍	◭
禅林庵	〔〒970〕福島県いわき市平古鍛治町10-2 ☎ 0246-25-2952 FAX 0246-25-2275	9：30～20：00 ㈰（第4日曜営業）	OJ食品、CI書籍、無農薬野菜、ランチタイム有、料理教室（第4日曜日）、食養相談	◭
会津屋	〔〒966〕福島県喜多方市諏訪156-1 ☎ 0241-22-4193 FAX 0241-25-7468	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〉				
グリーン・ノート（環境食養研究所）	〔〒920〕金沢市ひょうたん町7-28 金沢駅より徒歩8分 ☎ FAX 076-221-7569 ☎ 0902-124-0174	11：00～18：00 野外研修時	自然食品（試食可・宅配有）、薬草茶、オカリーナ（自然派楽器）、料理教室、食事相談、野外自然塾	◭
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	◭
寝具工房 わたマス㈱ 快食・快眠・快便	〔〒923-0962〕石川県小松市大領中町1-12松陽中学北陸線西側☎ 0761-22-5323 FAX 0761-22-7345	10：00～19：00 第2、4㈰	マクロビオティック食品。CI書籍。天然健康綿布団他各種寝装品。食と眠りによる健康法。	◭
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	◭
わらべ村	〔〒948〕新潟県十日町市千歳町1-2 沖ハイデンス2A ☎ 0257-52-7842	10：30～17：30 ㈬	純正食品、無農薬、有機栽培野菜、生活雑貨、書籍、新伝統食、料理教室	◭
ロッヂ ウッドペッカー	〔〒949-21〕新潟県中頸城郡妙高高原町杉野沢3178 ☎ 0255-86-6521		玄米自然食、体験農園、山案内、合宿 冬はスキーゲレンデ、一泊二食5700円より	
〈群馬県・茨城県・栃木県〉				
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、陰陽勉強会、食事相談、健康相談	◭

麦里ファーム	〔〒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	
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	
パリ	〔〒378〕群馬県沼田市西倉内町681-1　カナメビル1F ☎ 0278-23-3528［内線］55	10：00～18：00 年中無休	マクロビオティック商品、自然派化粧品 アロマテラピーハンドエステ［通信販売可］	
オウケイドウ櫻憩堂	〔〒370-12〕群馬県高崎市矢中町7-5 ☎ 0273-47-3601	10：00～19：00 ㊡・祝	食品・無農薬野菜・書籍・料理教室他 自然化粧品	
健康自然食品店三友堂	〔〒371-0016〕群馬県前橋市城東町4丁目10-2 ☎/FAX 027-232-2399	9：30～19：00 ㊌・祝	無農薬野・お茶・米・雑穀・海藻・菓子・等 アレルギー対策食品多数有り　全国宅配	
Friendly たんぽぽ	〔〒301-0824〕茨城県竜ヶ崎市下町2895 ☎/FAX 0297-62-4848	9：00～19：00	マクロビオティック食品多数、圧力鍋、森修焼料理会、体と心の健康相談、酸素風呂	
ゆかいな自然食品店ピんぐり	〔〒321-32〕栃木県宇都宮市鐺山町651-2 ☎ 0286-67-9200　FAX 0286-67-9204	10：00～19：00 (日曜日14：00～) 第2・4土日(連休)	自然食品全般(冷食・野菜・米他)、健康食品・薬草茶、パン(ノヴァ・ルヴァン他)、自然化粧品、書籍、自然食ペットフード　とにかく豊富な品揃え！	
ころぽっくる	〔〒321-05〕栃木県那須郡南那須町大字上川井851-4 ☎・Fax 0287-88-0308	12：00～18：30 ㊐㊊	マクロビオティックのパンとおまんじゅう 予約注文販売・各地発送	
セーフティショップまなべ	〔〒327〕栃木県佐野市堀米町147 堀米コーポ ☎ 0283-22-8261	10：00～19：00 ㊡	自然食品全般・生活雑貨	

〈埼玉県〉

ナチュラルハウスガラスの靴	〔〒338-0803〕埼玉県浦和市皇山町23-12-21 ☎・FAX 048-833-9329	9：00～20：00 ㊡・祝	料理教室、健康相談、ダイエット相談、書籍	
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	
ヴィスナー ポーリエ	〔〒349-0217〕埼玉県南埼玉郡白岡町小久喜944-1 アルカディア101 ☎0480-92-4558 FAX0480-92-7149	9：00～19：00 予約制	木の香りのお部屋(床下は大量の備長炭)で氣のオイルマッサージ・整体・遠赤外線サウナ	
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	
子育ち文化研究所(いのち健康情報館)	〔〒354〕埼玉県富士見市鶴瀬西2-23-6 ☎ 0492-51-3498	9：00～19：00 ㊡・祝	料理教室(マクロダイエット)、親子教室、純正食品、図書、通販	
たべものくらぶ	〔〒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	
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	

〈千葉県〉

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	
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㊍		
自然食普及会 三健	〔〒271〕松戸市根本70-2-103 常盤線及千代田線松戸駅西口下車歩8分　☎ 0473-63-1880	9：00～18：00 正月・盆	無農薬、有機栽培野菜、純正無添加食品、特別栽培米、EM菌関連、波動関連、雑貨、書籍	
酒文商店	〔〒289-25〕千葉県旭市中谷里2526 ☎・FAX0479-63-9554	9：00～20：00	蔵元直送純米銘酒、天然ワイン、OJ食品、生活雑貨、地元産自然農産物仲介、全国宅配可	
自然食品の店たんぽぽ	〔〒277〕千葉県柏市泉町6-57 ☎ 0471-67-1997	10：00～19：00 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	10：00～20：00 ㊌	自然食品。有機農法野菜。	
日常素材の店カムヘ	〔〒273〕千葉県船橋市馬込町942 ☎ 0474-39-7493	11：00～18：00 ㊋　第3日曜日	無添加食品無農薬野菜、CI図書、天然素材雑貨、相似象の会第4㊎　料理教室第4㊊	
自然食品店ビッグキャロット	〔〒286〕成田市並木町156-14 ☎ 0476-22-9387　FAX0476-23-1722	11：00～19：00 ㊡	個人別食事指導予約制・無農薬玄米・雑穀・調味料・オーサワジャパン商品多数。パン、菓子	
自然食品 楽ーラクー	〔〒276-0042〕千葉県八千代市ゆりのき台5-5-1 ☎・Fax 047-483-9885　東葉高速線八千代中央駅近く	11：00～19：00	無添加食品、無農薬野菜、天然酵母パン、雑貨、自然化粧品、アレルギー用食品、他配達もOK	

〈東京区部〉

未來堂	〔〒120〕足立区綾瀬3-12-9 ☎ 03-5682-2758　千代田線綾瀬駅東口徒歩3分	10：00～19：00 ㊡	自然食品・生活雑貨・有機野菜・天然酵母パン備長炭・オーサワジャパン商品・豆腐・納豆	
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	
整命院	〔〒112〕文京区大塚6-7-4　グランドムール小石川602 ☎ 03-3943-9540	年中無休	ヒフミ食、難病克服指導、他	
未来食アトリエ・風	〔〒112〕文京区関口1-17-9 ☎ 03-3269-0833　FAX 03-3269-0627	11：00～18：00 ㊡月祝(土)	ランチレストラン11：30～14：00、貸切パーティー、ケータリング、料理教室、研究会、食品販売	

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	◭
プロメ医粧 自然食品三恵	〔〒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	◭
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 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・浄水器アルティマ・肌着・タオル・絹製品。自然素材の生活雑貨各種。	◭
マクロビオティック ショップfab.	〔〒152〕目黒区柿の木坂2-20-20（1階） ☎ 03-5729-0157　FAX 03-5729-0158	11：00～20：00 木	食事相談が受けられるクリニック併設、料理教室、自然食品、化粧品、CI図書、呼吸法指導	◭
久司道夫認定自然食品店 クシマクロ世田谷店	〔〒154〕世田谷区若林3-9-20　ライオンズマンション1F　☎ 03-5433-7361　FAX 03-5433-7362	10：00～21：00 年中無休	無農薬有機野菜・穀類、自然食品、自然化粧品、アロマテラピーのオイル、生活雑貨、書籍	◭
海の精株式会社	〔〒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	
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	◭
健康道場	〔〒151〕渋谷区代々木1-54-8 ☎ 03-3378-6871	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	◭
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 都内近郊無料配達有 無農薬野菜、各種自然食品	◭
高田馬場鍼療所 —ハリ・減量塾併設— (PUネーム・モーヘン)	〔〒169〕新宿区高田馬場1-24-14加藤ビル3F ☎ 03-3205-0495(FAX共通) JR高田馬場駅徒歩3分((加藤眼科のビル)	9：00～18：00 ㊡	ハリ治療、姿勢のゆがみ、アトピー治療、キチン・キトサン学習会、「操体法を国際語エスペラントを使って世界へ」ネットワークづくり	◭
マクロバイオ・上池袋 佐藤北舟	〔〒170〕豊島区上池袋4-20-1 ☎ 03-3916-9102	10：00～18：00	健康指導・書籍などの広報活動外	
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	◭
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	◭
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、発芽玄米パン、発芽玄米粥、加藤式ベッド"御床"	
㈱コス・ワタナベ コスマーケット	〔〒136〕江東区亀戸1-34-7 菅谷ビル ☎ 03-3637-6906（FAX共通）	10：00～20：00 ㊡	無(低)農薬野菜・ノーシュガークッキー・ムソー・天味・正直村などの他、アレルギー食品	◭
ブラウンライス	〔〒135〕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	◭
アルファー	〔〒123〕足立区梅田6-14-1　東武線梅島駅 ☎ 03-3889-2651	11：00～18：00 ㊏㊡祝	自然食品(野菜含む)、健康食品、化粧品全国配送	◭

〈東京市部〉

ほうすいえん自然食品店	〔〒182〕調布市仙川町1-9-61 ☎ 03-3326-2356	10：00～19：00 ㊡	無農薬のお茶・有機野菜・果物、純正食品	◭
ビューティプラザレモン (美容室)	〔〒183〕府中市宮町1-2-6 プラザワンビル2F ☎ 0423-64-8262　京王線府中駅南口正面2F	9：00～21：00 第3㊋	髪と人にやさしい、ベルジュバンス（弱酸性パーマ)・肌に安全酸性ヘアカラー・ICD会員	◭
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	◭
JAPAN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、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」	◭
イノチの糧屋八王子店	〔〒193〕八王子市めじろ台4-12-5 ☎ 0426-63-5911　FAX 0426-66-4622	10：00～18：30 ㊡・第3㊏	純正食品、無農薬有機野菜、自然化粧品、アトピー対策商品、月の最後の金土日はセール	◭
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	◭
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〉

ガイアフードソバカス	〔〒229-0028〕相模原市並木3-19-21 ☎ 0427-54-6168	11：00～19：00 ㊊・㊋	ダイエット体質改善セミナー(宿泊、通い有り)自然食喫茶、天然酵母パン、西洋陶芸教室、自然整体、自然エステ、無農薬自然食品、雑貨、販売	◭
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 ㊐・月	鍼灸、指圧、小児鍼、食養相談、PU 会、勉強会	
自然治癒力蘇生塾 難病・奇病相談所 病癒し所「天心」	〔〒225〕横浜市青葉区すすき野1-4-2-304 田園都市線「あざみ野駅」前、あざみ野センタービル Cホール ☎・FAX 045-902-2034	10：00～17：00 ㊍・㊐	食養相談、病気別各種操法、気功、自律調整法、呼吸法、各種健康法、心身統一道	◭
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　市営地下鉄弘明寺駅徒歩３分	10：00～19：00	オーサワ商品・CI図書・食品・野菜・玄米・雑貨・化粧品・アレルギー対策食品　配達・全国発送可	◭
八百屋花岡	〔〒247〕横浜市栄区上郷町258 ☎ 045-891-0322	10：00～19：00 ㊐・祝	野菜、食品、石鹸、書籍、配達、料理教室、勉強会	◭
ドラッグサカイヤ 文庫西口店	〔〒236〕横浜市金沢区釜利谷東2-2-13 京浜急行金沢文庫 ☎ 045-788-1221	10：00～19：30	医薬品、健康食品、自然食品、化粧品、生活雑貨	◭
すこやか広場	〔〒244〕横浜市戸塚区戸塚町118 ☎ 045-881-7636　FAX 881-2772 JR戸塚駅西口徒歩約５分	10：00～18：00 ㊐・祝 戸塚センターそば	オーサワジャパン全食品、野菜、天然酵母パン、冷凍食品、食器・衣類、生活雑貨、図書、健康全般の相談、浄血吸玉療法指導、通信販売、近隣区内無料配達可	◭
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 ☎ 0465-34-9612	13：00～17：00 ㊐・月	純正食品、CI図書	◭
八百屋穂（みずほ）	〔〒259-11〕伊勢原市桜台1-12-12 ☎ 0463-96-0108　FAX 0463-96-1215	10：30～18：30 ㊍・㊐	有機無農薬野菜、無添加食品、海産物、豆腐、パン配達	◭

〈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、リスブラン化粧品、食品	◭
㈱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	
ライフスタイル改善 センターフォルス	〔〒409-16〕山梨県北巨摩郡小淵沢町上笹尾3332-1314 ☎/FAX 0551-36-3218	ハガキで資料を 請求下さい	滞在型自然療法施設・断食（半断食）コース、毎週日曜～6泊7日治療付き、週末コースあり。食品販売。	
タオ	〔〒383〕長野県中野市西１丁目1-23 ☎ 0269-23-1878　長野電鉄線信州中野駅徒歩３分	11：00～19：00 ㊍・㊍	マクロビオティック食品・有機野菜・パン・生活雑貨・図書・健康カウンセリング	◭
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、料理教室第３火曜日	◭
JAPAN 蒼玄 MBF 長野支部	〔〒380〕長野市屋島1769 ☎・FAX 026-222-7345	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 ☎ 0268-21-4187　FAX 0268-21-4188	11：00～18：00 ㊐㊊㊍	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	◭

〈静岡県〉

自然食品　五味調和	〔〒437〕静岡県袋井市田町2-7-1 ☎ 0538-44-2107	10：00～19：00 ㊐	有機野菜・自然食品 EM（有用微生物群）関連・竹炭	◭
くすりの旭日堂	〔〒432〕浜松市鴨江2-43-1遠鉄ストア内 ☎ 053-453-7811	10：00～22：00	自然食品、健康食品、電磁波防止品、医療用具、MD 化粧品、有機野菜、医薬品	◭
自然ライフ コスモ・レイ	〔〒433〕浜松市高丘町388-21 ☎ 053-438-8323	10：00～18：30 ㊍	無農薬野菜、自然食品、健康食器、オーガニックコットン、波動関連、雑貨、書籍、自然化粧品、天然酵母パン、アトピー食品、配達	◭
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	◭
伊豆健康センター みどり会保養所	〔〒413-02〕静岡県伊東市八幡野鉄砲塚1737 ☎ 0557-54-0011 URL:http://www.izu.co.jp/~izu-ken E-mail:izuken@izu.co.jp	年中無休	断食療法・食事療法・物理療法（脊椎矯正真空浄血療法等）総合的な健康づくりの場	◭
㈱伊勢吉健幸事業部	〔〒410〕沼津市仲町40番地 ☎ 0559-62-0217	9：30～18：00	Ｈ６年７月28日より健幸事業部を発足致しました。健康器具、マクロビオティック食品。	◭
自然食品店 富士グリーン	〔〒418〕静岡県富士宮市北町4-13 ☎ 0544-22-3741（ニコニコ ミナヨイ）	10：00～18：00	リマ・クッキング富士宮校（毎月第１㊐-上級、第２㊍-中級、第３㊍-初級）食品、野菜	◭
ド・レ・ミフぁーム	〔〒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	◭
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	◭
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	◭
㈱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	◭
㈲モリモト記章	〔〒438〕静岡県磐田市中央町122-15 ☎ 0538-32-3016	10：00～19：00 ㊊	オーサワジャパン商品、自然食品 リプレフラワー関連商品	◭
ナチュラルハウス 工芸サロン あいそめ	〔〒438〕静岡県磐田市国府台7-15 ☎ 0538-34-4401	10：00～18：00 ㊐	マクロビオティック食品（自然食品）、オーサワジャパン商品、工芸品	◭

静岡長生堂	〔〒437-12〕静岡県磐田郡福田町中島991-2 ☎/FAX 0538-55-4348	9：30～18：00 ㊐	無農薬きねづき玄米生餅（年間各地発送します）	◭

〈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	自然農法米の販売、玄米餅、玄米粥、玄米ごはん、〔大豆、小豆、金時豆、黒豆〕の水煮等製造及び販売	
㈲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	◭
自然食の店エコロジー	〔〒471〕愛知県豊田市高原町4-34 ☎ 0565-35-0238/FAX 0565-35-0216	10：00～18：00 ㊐	健康食品、無農薬野菜、化粧品、シルク生活雑貨、浄活水器、書籍、純正食品	
ヘルシーメイト	〔〒444〕愛知県岡崎市柱曙1丁目10-11 ☎ 0564-52-7000　FAX 0564-52-7119	10：00～19：00 ㊊	無農薬野菜、食品、化粧品、自然酒、オーガニックワイン、衣料、雑貨、書籍、全国宅配	◭
椋乃里（ムクノサト）	〔〒487〕愛知県春日井市押沢台7-10-17 ☎ 0568-91-0666　FAX 0568-91-4445	10：00～15：00 ㊐	高蔵寺ニュータウン内　超エネルギー水"活"取扱店　無農薬野菜　食品　化粧品　森修焼	◭

〈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	
㈱ヒノモト	〔〒910〕福井県福井市堀ノ宮1-803　市内バス三郎丸団地下車1分・第2堀ノ宮下車3分　☎ 0776-21-3811	8：30～19：00 ㊐	体質別食養指導、料理教室、感性医道	◭

〈三重県・奈良県・和歌山・滋賀県〉

楽食らくだ塾	〔〒512〕三重県四日市市天ヵ須賀4-9-19 ☎ 0593-63-4990／FAX 0593-63-4989	14：00～20：00 ㊊㊌㊎に営業	食品等販売、食育相談，勉強会、らくだ教材による学習塾（通信受講可）。案内書無料送呈	◭
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	断食または半断食と正食指導 案内書送呈、入場費1泊 5,900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	◭
日本マクロビオティックフリースクール北溟学園	〔〒520-0513〕滋賀県滋賀郡志賀町荒川730-1JR志賀駅 ☎ 077-592-1145　FAX/☎ 077-592-2234		PU教育に拠るオルタナティブスクール　小中学部、PU合宿（健康相談・手当・運動・食事指導）	

〈京都府〉

㈲まごころ	〔〒603〕京都市北区等持院東町49-46 ☎ 075-461-5550 Fax. 075-461-5575	良書通販。良書要約集発行販売	謹告：真実を伝えるため、平成元年開業。資料は「Mac」・☎を記し請求(240円切手同封)	
ウェンディー・ママ	〔〒603〕京都市北区紫野宮東町1-75（堀川紫明東へ100m南側）☎ 075-411-4460	10：00～19：00 ㊐	無農薬有機栽培野菜・無添加食品・生活雑貨・自然化粧品・絹・オーガニックコットン・機能性食品等	◭
マクロビオティック	〔〒606〕京都市左京区高野蓼原町77 ☎ 075-711-4551		弁当（予約制）、正食品、書籍	◭
ヘルス伏見	〔〒612〕京都市伏見区桃山町鍋島7 JR桃山駅西50m ☎ 075-611-0337	10：00～20：00 ㊐	純正食品、洗剤、無農薬野菜、リマ・クッキングアカデミー京都伏見教室	◭

〈大阪府〉

ムスビガーデン	〔〒540〕大阪市中央区大手通2-2-7 ☎ 06-945-0618	9：00～19：00 ㊏～18：00㊐・祝	健康相談・料理教室・玄米弁当・喫茶軽食・講演会	
正食協会	〔〒540〕大阪市中央区大手通2-2-7 ☎ 06-941-7506	9：00～18：00 ㊐	料理教室、本部講座、研究会、入門講座	
むぎの家	〔〒532-0002〕大阪市淀川区東三国4-17-5　1階 ☎ 06-395-7806	10：00～18：30 ㊏㊐	純正食品、無農薬野菜、健康講習会、千坂式ミネラル健康法	◭
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	◭
マクロビオティック研究所きっちん・くらぶ	〔〒522-0011〕大阪市港区南市岡3-1-31　JR弁天町駅 ☎ 06-582-7770　FAX/☎ 06-582-2278	10：00～20：00 日・祝	純正食料品・PU書籍・第3㊐イノチの勉強会 健康相談・手当・運動・食事指導　空手道教室	◭
ナチュラルフーズグラン	〔〒573〕大阪府枚方市楠葉朝日1-6-3 ☎ 0720-55-0114	10：00～20：00 ㊋・第3㊌	野菜から食品全般・関連雑貨まで、高品質なものを取揃えています。	◭
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	◭
自然派ケーキ洋菓子の店ロロ	〔〒580〕大阪府松原市高見の里4-4-37 ☎ 0723-34-3469　FAX 0723-34-1143	9：00～20：00 ㊋	全商品砂糖不使用、原材料厳選、無農薬有機栽培品、オーガニックを使用、全国発送可	◭
健康の家たていし	〔〒583〕大阪府藤井寺市小山8-840-36 ☎ 0729-54-2048	10：00～19：00 ㊐	7.5坪の店舗、受注販売、食品、化粧品、肌着、書籍	◭
マコト	〔〒596〕大阪府岸和田市加守町4-29-9 ☎／FAX 0724-43-2566	10：00～19：00 ㊐	料理教室、健康相談、アレルギー対応食品 無農薬野菜、自然食品、食品化粧品	◭

〈島根県・岡山県・広島県・山口県・鳥取県〉

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	◭
ヤスダビョウインタンポポ	〔〒725〕広島県竹原市下野町3136 ☎ 0846-22-6121	9：00～18：00 ㊍・㊡・祭	純正食品、無農薬食品、野菜、生活雑貨、書籍	◭
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	
うさぎ屋	〔〒734〕広島市南区宇品神田5-11-1 ☎ 082-254-7070	10：00～18：00 ㊍・月1回・㊏㊐	自然食品、健康食品、書籍、生活雑貨。民芸品、手づくり雑貨、リサイクル品、他	◭
友愛堂東洋伝統医学院	〔〒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	
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浦安駅前 ☎ 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	◭
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	

〈愛媛県・香川県・徳島県・高知県〉

愛媛純正食品センター	〔〒790〕愛媛県松山市道後樋又11-15 ☎ 0899-25-2635 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！	◭
マクロビオティック玄	〔〒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・佐賀県・長崎県・熊本県・大分県・宮崎県・鹿児島県〉

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	◭
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 HomePagehttp://www.kisc.co.jp/jb6ibm/E-mail jb6ibm@kurume.ktarn.or.jp	9：00～18：00 ㊌㊍午後・㊡祝	入院応需 案内書80円切手4枚にて送付 FAX 0942-21-5690	
ヒーリングスペースタナカ整体	〔〒830〕福岡県久留米市宮ノ陣町宮瀬450-1 辻ビル201号 ☎ 0942-37-3067	9：00～20：00 ㊌㊡	正食指導・ヨガ教室・治療院	◭
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	◭
㈲EMオーガニック	〔〒857-4701〕長崎県北松浦郡小値賀町笛吹1883 ☎/FAX 0959-56-3747	7：00～21：00 無休	自然食品・純正食品・EM関連商品・乳製品・EM有精卵・書籍・喫茶店	◭
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、焼豆腐のみそつけ	◭
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 FAX 0975-32-3029	10：00～18：30 ㊡・祝	無農薬野菜、果物、玄米、自然食品、配達有	◭
こころ広場	〔〒870〕大分市東春日町15-23 ☎ 0975-37-1193	9：30～18：30 ㊡・祝	無農薬野菜・安心くだものをはじめオーサワ・ムソー・天味などの無添加食品を扱っています	◭
ペラ桜木（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	◭
㈲紅麹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) ☎ 09974-7-2541、7-2922(FAX兼)		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 ☎ 098-861-7195	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174 ☎ 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	◭

〈薬日本堂〉

一に養生、
二に薬
和漢薬
薬日本堂

品川店〔〒108-0074〕東京都港区高輪3-25-29 前川ビル ☎ 03-5420-4193 FAX 03-3280-1684	10：00～19：00 ㊡・祝
新宿店〔〒160-0023〕東京都新宿区西新宿7-2-7 ☎ 03-3361-4193 FAX 03-3361-4167	10：00～19：00 ㊡
池袋店〔〒171-0021〕東京都豊島区西池袋3-25-11 ☎ 03-3590-4193 FAX 03-3590-4198	11：00～20：00 ㊡
麻布店〔〒106-0047〕東京都港区南麻布1-6-36 ☎ 03-3453-4193 FAX 03-3453-4385	10：00～19：00 ㊌
自由が丘店〔〒152-0035〕東京都目黒区自由が丘 1-26-13 ☎ 03-3717-4193 FAX 03-3717-4197	10：00～19：00 ㊌
西新井大師店〔〒123-0842〕東京都足立区栗原3-10-19 ☎ 03-3886-4193 FAX 03-3886-5199	10：00～19：00 ㊌
鳥山店〔〒157-0062〕東京都世田谷区南鳥山6-7-19 ☎ 03-3326-4193 FAX 03-3326-4186	10：00～19：00 ㊌
中野野方店〔〒165-0021〕東京都中野区丸山2-22-1 ☎ 03-3339-4193 FAX 03-3339-4085	10：00～19：00 ㊌
八王子店〔〒192-0046〕東京都八王子市明神町4-6-3 ☎ 0426-46-4193 FAX 0426-46-4057	10：00～19：00 ㊌
東久留米店〔〒203-0032〕東京都東久留米市前沢 3-10-28 ☎ 0424-71-4193 FAX 0424-71-4198	10：00～19：00 ㊌
横浜店〔〒220-0072〕神奈川県横浜市西区浅間町 2-101-9 ☎ 045-325-4193 FAX 045-325-4194	10：00～19：00 ㊌
赤羽店〔〒115-0055〕東京都北区赤羽西1-29-18-102 ☎ 03-3906-4193 FAX 03-3906-4195	10：00～19：00 ㊋
柏店〔〒277-0841〕千葉県柏市あけぼの2-4-14 ☎ 0471-48-4193 FAX 0471-48-4330	10：00～19：00 ㊌
松戸二十世紀ヶ丘店〔〒271-0086〕千葉県松戸市二十世紀ヶ丘萩町272 ☎ 0473-60-4193 FAX 0473-60-8613	10：00～19：00 ㊌
松戸馬橋店〔〒270-0023〕千葉県松戸市八ヶ崎140-1 ☎ 0473-47-4193 FAX 0473-47-4315	10：00～19：00 ㊌
川越店〔〒350-1142〕埼玉県川越市大字藤間721-10 ☎ 0492-45-4193 FAX 0492-45-4199	11：00～20：00 ㊌
浦和店〔〒336-0931〕埼玉県浦和市原山1-12-17 ☎ 048-885-4193 FAX 048-885-4254	10：00～19：00 ㊌
草加店〔〒340-0043〕埼玉県草加市草加2-17-3 ☎ 0489-44-4193 FAX 0489-44-8046	11：00～20：00 ㊌
メディーケア薬局一ノ割〔〒344-0063〕埼玉県春日部市緑町6-11-50 ☎ 048-731-1193 FAX 048-731-1195	9：00～18：00 ㊡・祝
札幌東橋店〔〒003-0811〕札幌市白石区菊水上町・ 1-1-24-1 ☎ 011-815-4193 FAX 011-815-4622	10：00～19：00 ㊌
札幌北21条店〔〒065-0021〕札幌市東区北21条東 1-2-25 ☎ 011-741-4193 FAX 011-753-4193	10：00～19：00 ㊌
札幌円山店〔〒064-0824〕札幌市中央区北４条西 25丁目2-15 ☎ 011-644-4193 FAX 011-644-0188	10：00～19：00 ㊌
岩見沢店〔〒068-0024〕岩見沢市４条西6-6-1 ☎ 0126-32-0193 FAX 0126-32-0516	10：00～19：00 ㊌
旭川店〔〒078-8234〕旭川市豊岡4-3-8 ☎ 0166-31-4193 FAX 0166-31-4815	10：00～19：00 ㊌
仙台店〔〒980-0023〕仙台市青葉区北目町1-18 ☎ 022-263-4193 FAX 022-263-7637	10：00～19：00 ㊌
長野店〔〒380-0911〕長野市大字稲葉2058-1 ☎ 0262-23-1193 FAX 0262-23-7793	10：00～19：00 ㊌
新潟店〔〒950-2003〕新潟市東青山1-6-4 ☎ 025-267-1193 FAX 025-267-4970	10：00～19：00 ㊋
金沢店〔〒921-8177〕金沢市伏見台2-7-2 ☎ 0762-41-4193 FAX 0762-41-7553	10：00～19：00 ㊌
レストラン道庵〔〒108-0074〕東京都港区高輪3-25-29 前川ビル１階 ☎ 03-3280-1191	11：30～17：00 ㊍㊡・祝
道庵治療院〔〒108-0074〕東京都港区高輪3-25-29 前川ビル１階 ☎ 03-3280-2146	10：00～19：00 ㊡・祝

●薬日本堂の健康相談・漢方相談・養生相談の基本は、「一に養生、二に薬」です。東洋医学、ホリスティク医学、生活養生法を修得した薬剤師が専任の相談員として、お客様のご相談をお伺いしてお客様ひとりひとりに合った漢方薬をお選びし、生活養生法を出来るところから丁寧にアドバイスいたします。

●主な商品
漢方薬、民間薬、健康食品、薬膳食品、オーサワジャパン商品。
心・食・動・休・環に基づく生活改善オリジナル商品。
介護用品、自然化粧品。

●その他
各種健康セミナー（毎週）、養生体験セミナー（毎月・宿泊）健康養生士養成セミナー、ヒーリング音楽療法によるメンタルヘルス相談、自然食体験レストラン、会員制度「どうあん倶楽部」（割引特典）

●電話相談・地方発送あります。
ホームページアドレス http://www.ni-hondo.co.jp

●道庵治療院
肩こり、腰痛、神経痛、または骨折や捻挫等の外傷から内科的疾患まで幅広く治療を行っています。
〈料金設定〉
マッサージ＋電気治療……500～600円／ハリ……1000円より／キュウ……300円より／整体……500円より／耳バリ（ダイエットバリ）……1000円
〈受付時間〉
月～金 10：00～15：00・16：00～19：00
土 10：00～14：00 日・祝日…休診
☎03-3280-2146○お気軽にお問い合わせ下さい。
薬日本堂浦和店にも治療院を併設しておりますのでぜひ御利用下さい。

●レストラン道庵
食べて健康になるをテーマに、安心して食べられるメニューを提供しております。お米・野菜・調味料にこだわり、また、お肉・乳製品・卵は一切使用していません。ですから、アレルギーをお持ちのお子さまも美味しく、食事が楽しめます。当店のお米は全て十種類の穀物がブレンドしてあり、白米に比べてビタミン・ミネラル・食物繊維は約２倍含まれていますので、知らず知らずのうちに微量栄養素が摂取できます。お肉の代わりに使用している大豆のタンパク質は、まさにお肉そのものの食感が楽しめるうえ、お肉以上のおいしさも味わえます。１度は食べてみる価値があります。さらに、「一物全体」「身土不二」「陰陽バランス」を基本に献立をたてていますので、「食事を重ねる度にいつの間にか元気になってきたよ」何てうれしい報告も、よく耳にします。是非１度当店へお越しくださいませ。スタッフ一同心よりお待ちしております。
【お勧めメニュー】
日替わり御前¥880ベジタリアンにお勧めです／麦とろ御前¥950他にはない大和芋の粘りをお楽しみください／薬膳チャーハン¥880道庵オリジナルのチャーハンです／薬膳粥御前¥680胃腸にやさしいので、食欲のない時にどうぞ／いわしの梅煮御前¥1080骨まで柔らかく煮込みました／その他
《デザート》
黒ゴマぜんざい¥580上質の胡麻を使って甘さを抑えた上品な味わい／小豆ぜんざい¥520玄米餅の香ばしさと国産の小豆が絶妙です／おはぎ¥420きなこ・胡麻・小豆の３種類のセットです／抹茶オーレ¥400豆乳と抹茶の爽やかなジュースです／ミラクルシェイク¥400バナナと豆乳の元気になるシェイクです／その他

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

田舎そば

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

250g 380円

風味豊かな
国内産そば粉、地粉
100%使用

発売元 オーサワジャパン株式会社
埼玉県富士見市羽沢1-1-11 ☎0492-55-7038

製造元 株式会社 おぐら製粉所
北秋田郡比内町扇田字倉下5-1

木炭のおかげです。

中国産の備長炭使用
オスミツキ太郎
高級竹炭1袋・つぶ備長炭パック1個つき
（消費税・送料別） 29,800円

お部屋にぜひ一台、うちの太郎を置いて下さい！

籐のカゴの中の不織布に、備長炭粉炭17kg、ノーベルパウダー200g、備長炭3kg入り。6～15帖に1個設置。

○結露、カビ防止。
○湿気を取る。○消臭。
○室内の気を変える。
○精神を安定させ、身体をリラックスさせる。

★その他、各種木炭商品取り扱っています。

木炭パワー超健康法の ARIZOO（ありずう）

静岡県浜松市早出町1200-12
TEL 053-462-8527
24時間受付FAX 0120-258-727

MACROBIOTIQUE 七三九号
© 一九九九年四月号
発行日 一九九九年四月一日
編集兼発行人 花井陽光
発行所 日本CI協会 〒151-0065
東京都渋谷区大山町一一五
電話 03・3469・7631(代)
振替 00100-3-194125
表紙装幀 田中眞一
印刷・製本所 ㈱ケイエムエス

新タイプ
セイタン粉
純植物性蛋白・国産グルテン粉
300g 550円

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

4月 5月 日本CI協会 行事予定

■年中無休（正月のみ休み）
■1階食品店　10：30～19：00
　2階～4階　　9：00～17：30
☎03・3469・7631／FAX03・3469・7635
〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5
◎小田急線・東北沢駅下車2分

CI（Le Centre Ignoramus）とは、「無知なる者のセンター」の意味。こざかしい知恵をすて、バカであることに徹底したものが真の幸福を得ることができる、ということです。

4月

3日(土)	◆正食相談／姓名相談（大森英桜）　◇詳細7P
11日(日)	◆リマ・クッキング試作会
24日(土)	◆正食相談／姓名相談（大森英桜）　◇詳細7P

5月

7日(金)	◆正食相談／姓名相談（大森英桜）　◇詳細7P
9日(日)	◆第1回自然食品店経営セミナー
22日(土)	◆正食相談／姓名相談（大森英桜）　◇詳細7P

さあどうする自然食品店の経営

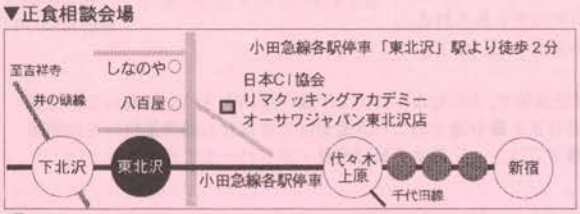
第1回自然食品店経営セミナー

企画進行中・申込受付中

開催日●平成11年5月9日　13：15～
費　用●13000円
会　場●笹川記念会館（JR線田町駅下車徒歩8分）
講　師●稲津恒己　（株）グルッペ　代表取締役
　　久米克己　（株）イノチ　代表取締役
　　佐藤茂伸　（有）すこやか広場　代表取締役
問　合●日本CI協会 ☎03-3469-7631 FAX03-3469-7635
申　込●完全予約制。振込用紙にて日本CI協会宛にお振込下さい。

◎詳しい案内をさしあげます。
お問い合わせは日本CI協会まで

▼正食相談会場



募集

■投稿記事募集

マクロビオティック・医学・教育・芸術・経済・歴史等ジャンルは問いません。月刊誌に投稿したいメッセージをお持ちの方、編集部まで直接原稿をお寄せください。イラスト、写真も同様です。なお、採用の諾否は編集部で決めさせていただきます。（原稿は返却出来ませんので予めご了承ください）

■治病体験記募集

ダイエットや治病の体験談募集いたします。掲載分には粗品進呈いたします。

■テープおこしボランティア募集

桜沢如一、大森英桜先生等の講演テープを聴いて一字一句書き起こす作業です。月刊誌に掲載されるため、毎月コンスタントに仕事がこなせる方を望みます。

■チラシ広告の在宅デザイナーを募集

在宅でマッキントッシュを使い、チラシ等のデザインをしていただける方を募集します。作品はデータ又は電子メールにて入稿していただきます。謝礼については別途ご相談ください。

■桜沢如一先生の戦前戦後の本をご寄贈ください！

[問い合わせ]
日本CI協会 ☎03-3469-7631
月刊『マクロビオティック』編集長　花井陽光

リマ クッキング スクール

夏 期 募 集 中

光り輝く美しさと
本当の健康をもたらす
マクロビオティック料理。
そのマクロビオティック料理を
普及して三十三年目の
リマ・クッキングスクールが
受講生を募集します。
マクロビオティックは
穀物と菜食の
ごくシンプルな食事法です。

それでもこの食事法を続けることで、
太りすぎの方は適度に痩せ、
誰もが理想的な体型を
いつまでも維持することができます。
自然農法産の旬の野菜、
玄米や穀類、海草、豆類を使い、
天然醸造の味噌・醤油・自然塩・
ゴマ油などで調理する
味わい深いマクロビオティック料理を
ぜひこの機会にお勉強しませんか。

校長●桜沢里真（日本ＣＩ協会会長）

顧問●佐々井譲　浮津宏子
植田富く子　田中愛子
講師●川内翔保子　桜井三恵子
岩名紀美　柏木公子
川瀬ゆき枝　木村早苗
角元康代　大工原衣紅
野口結加　高橋名織望

私たちは自然の恵みを糧に
毎日を生きています。
自然と人間の絆である
「食」を見つめ直し、
その料理法を学ぶ。
『リマ・クッキングスクール』は、
そういう学校です。

各コースのご案内…各コースとも年間三期開講します。春期 1〜4 月：夏期 4〜7 月：秋期 9〜12 月

講　座	特　色	規定回数・曜日時間	受講料
初　級 ベーシック コース	始めての方、基本をしっかり勉強されたい方のための基礎講座です。陰陽にもとづいた野菜の切り方、火の通し方、主食・副食のバランスや四季折々の調理法などを身につけていただきます。「マクロビオティック」についてのわかりやすい講義もあります。	12回＋試作会 ●水（4/28〜）11：00〜14：00 ●木（4/29〜）11：00〜14：00 ●ウィークエンド（5/1〜） 土①12：00〜15：00 ②16：00〜19：00 日③ 9：00〜12：00 ④13：00〜16：00	42000 円 （申請料・10000 円）
中　級 インターミディエイト コース	日々の家庭料理として、さらに一歩進んだマクロビオティック料理を毎日の食卓に取り入れていただくためのコースです。基本料理のちょっとしたひと工夫で、幅広く食材を生かすことができます。身近な食物をつかった手当法の講義もあります。	12回＋試作会 ●月（4/26〜）11：00〜14：00 ●ウィークエンド（5/8〜） 土①12：00〜15：00 ②16：00〜19：00 日③ 9：00〜12：00 ④13：00〜16：00	42000 円 （申請料・15000 円）
上　級 アドバーンス コース	初級・中級を修了した方が対象となります。マクロビオティック料理ならではのアイディアが光るパーティー料理 おもてなし料理を、気さくに自由な発想で楽しんでいただきます。	12回＋試作会 ●火（4/27〜）11：00〜14：00 ●ウィークエンド（5/15〜） 土①12：00〜15：00 ②16：00〜19：00 日③ 9：00〜12：00 ④13：00〜16：00	42000 円 （申請料・20000 円）
師　範 プロフェッショナル コース	初級・中級・上級の3コースを修了した方のみが対象となります。（ただし、公開講座はどなたでも受講出来ます）料理は基本から応用までしっかりと身に付け直し、お手当も臨機応変にできるよう復習し、必要に応じいつでも指導者になり得る力を養うコースです。また、多彩なゲスト講師をお招きしてプロの技とオリジナリティあふれるマクロビオティック料理や手作り教室なども組み込まれています。	24回＋試作会 ●金（4/30〜）11：00〜14：00 ●ウィークエンド（5/22〜） 土①12：00〜15：00 ②16：00〜19：00 日③ 9：00〜12：00 ④13：00〜16：00	12回48000円×2（申請料30000 円） 一般公開講座 各回 4000 円
備　考	●各クラスとも定員は35名です ●お支払いは郵便振替で。[00100-3-194125] ●一度納入された授業料などは返却できません●テキスト代は授業料に含まれております●中途でのコース変更はできません●授業料の有効期限は２期です●初級・中級の併行受講は可能です●エプロン・三角巾・筆記用具・タッパーをご持参ください。		

一日体験入学制度

ちょっとのぞいてみたい方、
初級・中級・上級どのコースでも
受講できます

修了生の再受講制度

修了コースをもう一度受講したい場合、
ご予約いただければ、各コースの一回分の
授業料で授業が受けられます。

ウィークエンドコース

遠方の方、毎週来れない方の為の、
土曜・日曜を利用した集中コースです。
４回分の講座を２日間で受講できます。

公開講座のご案内

公開講座は１講座4000円でどなたでも受講できますが師範科の方が優先されます。

4月30日(金)11:00～14:00
春を楽しむ精進料理
講師　田中愛子

マクロビオティックの祖、桜沢如一の愛弟子で、「富岳庵」を主宰。本校顧問。究極のマクロビオティックを堪能できます。

6月4日(金)11:00～14:00
梅干しと梅干しのバリエーションパートII
講師　吉田商店 吉田正徳　ヤマキ醸造工場長 森田和彦

埼玉県神泉村で昔ながらの天然醸造にこだわりつづけているヤマキ醸造の森田工場長と上州梅"でおなじみの吉田商店さんのお２人に講習していただきます。いろいろな梅干しのバリエーションとこだわりのお話しが楽しみです

5月7日(金)11:00～14:00
7月18日(日)13:00～16:00
お母さんのパン教室
講師　千坂尚子

パンと軽食を作る「月夜のミミズク」主宰。リマキッキング卒業後、穀菜食を取り入れてパンと和食の食卓を提案しています。

7月2日(金)11:00～14:00
夏の精進懐石
講師　松本光司

15歳より板前の修行を始め、24歳で食養を知り、桜沢如一・里真両先生に師事、現在は食養懐石料理の第一人者。普化宗谷派本典尺八の大師範としても活躍中。「ニューサンライフ食糧」代表

5月23日(日)13:00～16:00
正食と薬膳のドッキング!!
春の薬膳
講師　加藤郁子

習志野で「カトウ料理教室」を主宰。薬膳料理を指導。フリーアナウンサーとしても活躍。日本CI協会のパーティーの司会でもお馴染み。著書に『シュガーレスクッキング』（共著）がある。

7月18日(日) 9:00～12:00
夏のスタミナそばの変わった食べ方
夏のそば料理
講師　森　大歓

リマ・クッキング師範科卒業後、正食協会等の講師をつとめる。そば打ちでは各地で幅広く活躍。

1999年夏期コース時間割

コース	ベーシック・コース（初級）				インターミディエイト・コース(中級)			アドバンス・コース（上級）			プロフェショナル・コース（師範）		
曜日	ウィークデイ		ウィークエンド		ウィークデイ	ウィークエンド		ウィークデイ	ウィークエンド		ウィークデイ	ウィークエンド	
	水	木	土	日	月	土	日	火	土	日	金	土	日
開始	11：00	11：00	12：00	9：00	11：00	12：00	9：00	11：00	12：00	9：00	11：00	12：00	9：00
時間			16：00	13：00		16：00	13：00		16：00	13：00		16：00	13：00
講義 1	4/28	4/29	5/1		4/26	5/8		4/27	5/15		＊4/30	5/22	
2	5/5	5/6	5/1		5/3	5/8		5/4	5/15		＊5/7	5/22	
3	5/12	5/13		5/2	5/10		5/9	5/11		5/16	5/14		5/23
4	5/19	5/20		5/2	5/17		5/9	5/18		5/16	5/21		＊5/23
5	5/26	5/27	5/29		5/24	6/5		5/25	6/12		5/28	6/19	
6	6/2	6/3	5/29		5/31	6/5		6/1	6/12		＊6/4	6/19	
7	6/9	6/10		5/30	6/7		6/6	6/8		6/13	6/11		6/20
8	6/16	6/17		5/30	6/14		6/6	6/15		6/13	6/18		6/20
9	6/23	6/24	6/26		6/21	7/3		6/22	7/10		6/25	7/17	
10	6/30	7/1	6/26		6/28	7/3		6/29	7/10		＊7/2	7/17	
11	7/7	7/8		6/27	7/5		7/4	7/6		7/11	7/9		＊7/18
12	7/14	7/15		6/27	7/12		7/4	7/13		7/11			＊7/18
試作会	8月1日（日）予定												
規定回数	12回＋試作会				12回＋試作会			12回＋試作会			24回＋試作会		
授業料	42000円（12回分）				42000円（12回分）			42000円（12回分）			48000円(12回）×2		
申請料	10000円				15000円			20000円			30000円		
備　考	プロフェッショナル・コースの＊印は公開講座です。												

■集中講義スケジュール

第１講義	８月２日(月)	12：00～15：00
第２講義	〃	16：00～19：00
第３講義	８月３日(火)	9：00～12：00
第４講義	〃	13：00～16：00
第５講義	８月４日(水)	9：00～12：00
第６講義	〃	13：00～16：00
第７講義	８月５日(木)	9：00～12：00
第８講義	〃	13：00～16：00
第９講義	８月６日(金)	9：00～12：00
第10講義	〃	13：00～16：00
第11講義	８月７日(土)	9：00～12：00
第12講義	〃	13：00～16：00
試作会	８月８日(日)	9：00～12：00 試作品作り
		13：00～16：00 修了式

■メニュー例

玄米ご飯／味噌汁／胡麻塩／雑穀入り玄米ご飯／きんぴらごぼう／寒漬大根の作り方／おめでとう／時雨味噌／田舎饅頭／ひしお味噌の作り方／電気圧力鍋での玄米ご飯の炊き方／ひじき蓮根／野菜のクレープ巻き／胡麻無双／焼きおむすび／ねぎ味噌／蓮根ボール／サラダ／小豆入り玄米ご飯／切り干し大根と油揚げの煮物／タルトポチロン／玄米粥／鉄火味噌／野菜の水無し炊き／水無月／麦入り玄米ご飯／根菜と車麸の煮物／青菜のおひたし／コーフーの照焼／玄米ご飯（無圧）／けんちん汁／コーフーカツ／海草サラダ／雑穀パン（パンオーサワ）／玄米クリーム／ゼリー／稲荷寿司／清し汁／小豆かぼちゃ／ソーメン汁ひしおだれ／葛玉

＊メニューは変更する場合もございますのでご了承ください。

1週間で初級が修了できる!!

夏期短期集中講座

遠方の方、忙しくて
なかなか時間のとれない方、
外国在住の方、
是非この機会をご利用ください。
期間中の昼食・夕食は
心配いりません!!

◉授業時間は変更になることがありますのでご了承ください。
◉定員25名です。
◉受講料一括42,000円＋申請料10,000円＋年会費（正会員13,000円または誌友会員6,600円）
◉お支払いは郵便振替で［00100-3-194125］
◉一度納入された授業料などは返却できません。
◉テキスト代は授業料に含まれております。
◉エプロン・三角巾・筆記用具・タッパーをご持参ください。
◉宿泊は各自でお手配おねがいします。宿泊案内は送付出来ます。
◉詳細はリマ・クッキングスクール事務局まで。

TEL 03-3469-7631
FAX 03-3469-7635

リマ・クッキングの料理本シリーズ　好評発売中

季節をめぐるおやつカレンダー

柏木たか子 著／麻生直子 絵

日本ＣＩ協会 発行
☎03-3469-7631
FAX03-3469-7635
定価1400円＋税

本誌に96年4月号から2年間連載されていた、リマ・クッキング講師 柏木たか子先生の「おやつカレンダー」が２冊の本になります。1冊目は前半1年分のレシピに、新たに柏木先生書き下ろしの解説や、食材に関する説明・購入方法などを追加しました。子供達が健康に育つことを願って、砂糖や乳製品、添加物を一切使わないおやつ集です。［メニューより］うぐいす餅・くずっこプリン・チョコレート風ババロア・うどんプリッツ仲よしワッフル・ショコラバンズ・玄米ご飯まんグルテンパオズ等、盛りだくさん。

illustration by Aso Naoko

正食医学講座

第 28 期

会場が下北沢に
変更になりました。

■会場／東京都世田谷区代沢 5-18-1
CALABASH 2階　下北沢駅徒歩 8 分

1 総論編　8/28…29

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
   （加工食品・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　10/2…3

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

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！

講師……大森英桜

■全 6 回

❶ 8/28…29　❷ 10/2…3
❸ 11/6…7　❹ 12/18…19
❺未定　❻未定

■会費
①土日の両日参加…24,000 円
②部分受講可…1 講義 4,000 円
■定員…20 名
■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。
■日本ＣＩ協会の正会員または誌友会員になることが必要です。
■持参品…学習用具
■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。
■❶～❻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
12：30～13：00　受付
13：00～14：30　講義 1
15：00～16：30　講義 2
16：30～18：00　夕食
18：00～19：30　講義 3
19：30～20：30　質疑応答

■日
9：00～10：30　講義 4
11：00～12：30　講義 5
12：30～14：00　昼食
14：00～15：30　講義 6
15：30～16：30　質疑応答

3 基礎編のⅡ　11/6…7

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　12/18…19

（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. 内分泌、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、白血病等）
5. エイズなどの難病
6. 質疑応答、まとめ

大森英桜（ひでお）個人相談❶

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回目相談は１回目の約1ヶ月後
３回目相談は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。(詳細は図書目録参照)
『マクロビオティックガイドブック』『魔法のメガネ』『食物による健康法特集』『マクロビオティック料理』『食で癒すガン』『まんがマクロビオティッククッキングブック』
■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。
■相談料は相談日の３日前までに現金または現金書留にて当協会にご入金ください。
■ご入金後の返金はご容赦願います。
■電話相談も受け付けております。

●個人相談時間割●

①10：00～10：30	②10：30～11：00
③11：00～11：30	④11：30～12：00
⑤13：00～13：30	⑥13：30～14：00
⑦14：00～14：30	⑧14：30～15：00
⑨15：45～16：15	⑩16：15～16：45
⑪16：45～17：15	

大森英桜（ひでお）個人相談❷

姓名相談

驚くほど的中する姓名学。
名前は一生を左右します。何をやっても失敗の連続。
そんな時こそ運命を転換するチャンスです。

◉日程／毎月２回。行事予定表参照。
◉相談料／30,000 円（30 分間）

■ご相談は正会員の方が対象です。
■未入会の方は入会手続きをお願いします。
■ご相談は電話予約が必要です。日時を指定させていただきます。
■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。『姓名の神秘』熊崎健翁著／定価 1,835 円／送料 310 円／日本ＣＩ協会取扱
■相談料は相談日の３日前までに現金または現金書留にて当協会にご入金ください。
■ご入金後の返金はご容赦願います。
■電話相談も受け付けております。

石田英湾（えいわん）電話相談

常時受け付けております。事前にお申込下さい。

電話相談

正食を実行するうえでのトラブルは
よりよい解決法で

■個人相談・要予約
■相談料　10,000 円（30 分）＊誌友・正会員の方が対象です。
■講師プロフィール／日本ＣＩ協会理事。群馬マクロビオティックセンターＭＡ愛ＮＡ主宰。著書に『生活革命』『元気の革命』『食べ物で病気は治せる』他。

入会案内

97年4月1日より実施

日本CI協会の活動は会員の手によって支えられています。普及活動にご理解いただける方や、はじめて入会される方は正会員をおすすめいたします。正会員は13,000円の年会費で、協会出版物・行事専用サービス券2,000円分と、各種講座のカセットテープ引替券8,000円分（送料協会負担）をプレゼント。（8,000円を超えた場合は取り扱い出来ません）各種イベントの割引サービスもあります。正食相談・正食医学講座・料理教室・カウンセリングの申し込みもできます。

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。カセットテープ引替券（8000円1枚）。日本CI協会発行のサービス券進呈。
B 誌友	6,600円	月刊機関誌（年間12回発行）1部送呈。料理教室、正食医学講座受講、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。
C 法人	30,900円	本誌5部配布。本誌巻末に広告掲載。協会出版等の卸取り引き可。各種行事割引。料理教室、正食医学講座、正食相談受講可。

一括ご入金期間別に下記のサービスがあります

入会期間によりサービス券の有効期間が変わります。

期限	A 正会員	B 誌友	C 法人	特典
2年	26,000円	13,200円	61,800円	上記特典の他、さらにサービス券2,000円進呈。
3年	39,000円	19,800円	92,700円	上記特典の他、さらにサービス券3,000円進呈。
5年	65,000円	33,000円	154,500円	上記特典の他、さらにサービス券5,000円進呈。

■サービス券は日本CI協会発行の刊行物（書籍・ビデオ・カセットテープ）、料理教室、行事にご利用になれます。ただし、正食相談・カウンセリング・電話相談・半断食セミナー・ツアー・久司セミナー・各種パーティーは対象外となります。（有効期間1年間）

■ご入金は便利な郵便局の自動払込をご利用下さい。なお、自動払込をご利用いただきますとすてきなプレゼントをさしあげます。自動払込用紙はお電話でご請求下さい。

■ご紹介者プレゼント…会員のご紹介をいただきますと、ご紹介者には粗品を進呈致します。会員の入会の際にご紹介者の住所・氏名をご記入下さい（振替用紙・自動払込用紙にご記入なきものは無効です）。

リマ・クッキングスクールがお薦めする

Lima

リマの宅配

リマの宅配とは消費者の皆様からの強い要望により、
リマ・クッキングスクールで用いる食材・機器を広く提供するものです。

- 食品添加物を使用しない
- 可能な限り無(低)農薬有機栽培の農作物を使用する
- 化学薬品や化学調味料などは一切使用しない
- 遺伝子組換え食品は使用しない

といった独自の安全基準に基づいた食品を扱っております。
また、身土不二の原則に従い、可能な限りの国産原料を使い、伝統製法に基づいて
じっくり時間をかけ、素材の持ち味を十分引き出したものばかりです。
奥様の料理の実力がグーンとアップする逸品の数々をお楽しみ下さい。

［お申込先］

～カタログ無料で差し上げます～

151-0065　東京都渋谷区大山町11-5　リマの宅配宛
フリーFAX　0120-328-505 / 受付　24時間
フリーダイヤル 0120-328-515 / 受付　9：00～19：00

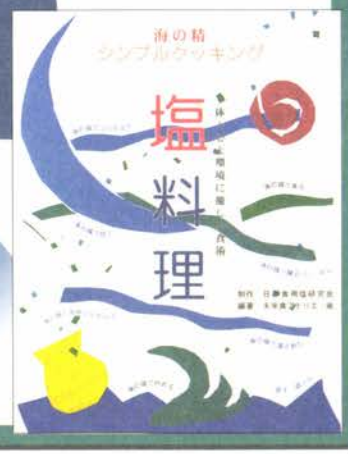
究極の美味&健康料理集！

おいしく食べて、元気いっぱい！
簡単レシピ852点！

ついにでました!!

海の精
シンプルクッキング
塩料理

世界の塩料理
世界の塩料理も掲載!!



さっと引いてぱっと作れる
これぞ21世紀の“料理辞典”

「海の精 シンプルクッキング
塩 料 理」
定価:本体価格 1,800円(税別)
制作:日本食用塩研究会
編著:未来食アトリエ・風
お問い合わせは:Tel·03-3460-3961
Fax·03-3460-3981

健康にかかわるものだから、妥協しなかった。

取付カンタン3分間

雑菌繁殖しない活性炭二重構造フィルター

極めて高い浄水能力

簡単なメンテナンス

水アカ防止ホース

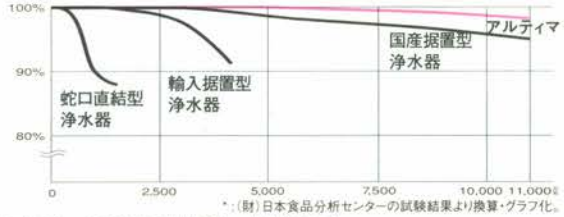
雑菌侵入防止弁

11,000ℓ通水した後でも
トリハロメタン98.2%除去*

安全でおいしい水を極めました。

オーサワジャパン浄水器《アルティマ》は、新開発セラミックス活性炭フィルターを採用。11,000ℓ（1日30ℓ使用として1年間）通水した後でも、トリハロメタン除去率98.2%*、塩素除去率100%*、鉛除去率100%*という極めて高い浄水能力を実現しました。また活性炭フィルター内の雑菌繁殖という問題も解決。さらにメンテナンスが簡単で、環境対策も万全です。めざしたのは、究極の浄水器。《アルティマ》で、安全でおいしい水をご家庭に。

＜他社製品と「アルティマ」のトリハロメタン除去性能比較＞ (%)



*：(財)日本食品分析センターの試験結果より換算・グラフ化。

●パンフレットご希望の方は下記へお問合せ下さい。

Ultima
OHSAWA JAPAN

オーサワジャパン浄水器《アルティマ》

(サイズ：直径120mm×高さ260mm)

標準小売価格 **39,800円**

交換カートリッジ
標準小売価格 **15,500円**

発売元

オーサワジャパン株式会社 〒155-0032 東京都世田谷区代沢5-18-1
TEL.03-5431-5500(代) FAX.03-5431-5506

発行●日本CI協会 〒150-0065 東京都渋谷区大山町11-5