昭和34年11月13日第3種郵便物認可　毎月1回発行　平成19年10月1日発行　第

マクロビオティック Macrobiotique

食による健康と治

No.841 2007
10月号

Medical Cooking Recipe
カノン小林の食養レシピ

vol.2 胃腸の疲れをとる基本の食養レシピ

特集
MSM
「治そうとする力」を高め、痛みを緩和

新連載
野口結加のスイーツレシピ お菓子なしあわせ vol.1 秋の実りに

平田シェフの料理レシピ……さつまいも

日本CI協会

鏡の前のひとときに

お口さっぱり、地球すっきり

白く輝く美しい歯のために
リマナチュラル
ビオホワイトデンシーS
〈パウダー歯みがき〉
本体 20g ¥1,890（税込）
詰替 20g ¥1,575（税込）
合成界面活性剤、合成香料不使用

歯の自然派化粧品

口のなかに涼しさがかすかに広がります。

口に入れるものだから、安心・安全がいちばんなのは、食べ物だけではありません。例えば、歯磨き粉。

ビオホワイトデンシーSは合成界面活性剤を使わずにつくられたパウダー状の歯磨き粉。発酵で生まれたBIO洗浄成分を活かした新しいタイプです。

天然のミネラルを豊富に含んだ海塩にハッカの香りもブレンドされていて、軽い泡立ちが快適です。このビオホワイトデンシーS、自然派化粧品の品質へのこだわりがうんだ歯の化粧品とも言うべきものです。

■ **リマナチュラル株式会社**
東京都豊島区西池袋3-1-15
TEL.03-3982-5622 FAX.03-3982-0793
http://limanatural.co.jp/

インターネットでご購入の方はこちら ● **株式会社リマナチュラルクリエイティブ** http://www.limanatural.net/

平田シェフのマクロビオティックディッシュ Macrobiotique Dishes

第13回【テーマ食材】

さつまいも

秋の味覚のひとつにあげられる「さつまいも」は、ヒルガオ科の多年草で熱帯、亜熱帯地域で常時栽培可能な作物です。

中央アメリカが起源とされヨーロッパへは、コロンブスによりスペインに伝えられました。

その後、ポルトガル人などにより中国へと渡っていきます。日本への伝来は1597年（慶長2年）に長真氏旨屋が中国から宮古島に持ち帰ったのがはじめで、1605年に福建省から沖縄へ、1612年にルソン島から鹿児島へ、1615年に長崎県平戸へ導入されています。400年以上前に日本に入ってきた「さつまいも」は薩摩芋、琉球藷などの呼び名からわかるように、南の地域から各産地へと広がっていきました。

さつまいもの名は、青木昆陽が薩摩経由で日本各地に伝播したことや八代将軍吉宗がサツマイモと命名し、全国に広く普及したとされています。種類は豊富で「紅赤」「ベニアズマ」「ベニコマチ」「鳴門金時（高系14号）」などが有名です。産地も北関東より南の地域で多く作られています。鹿児島県など西日本の各県、また関東では茨城県と千葉県がトップで、他の産地より多く生産されています。熱帯地域の植物であるため、東北以北に産地はほとんどありません。さつまいも自体は一年中出回っていますので、旬がわかりにくいですが、初夏から中秋まで（7月～11月）が収穫時期です。秋から翌年の春にかけて、とくに貯蔵して水分の減ったものは甘みが増して美味しくなります。大正初期ごろの日本人は1日に必要なエネルギーのほぼ10%をさつまいもから摂取したとされる記録があるそうです。かつては非常に重要なエネルギー源であったと思います。野菜の中でも最も糖質が多いので「芋を食べると太る」というイメージがありますが、以外とカロリーの摂取量は少なく、米や小麦粉の1／3ほどだそうです。

栄養素としては、ミネラル、ビタミンCやE、食物繊維などが多く含まれています。調理をするときに加熱しますが、高温で一気に加熱してしまうと甘みがでません。生のさつまいもに含まれる糖分は1～2%の蔗糖ですが、じっくりと低温で加熱すると、でんぷんの分解酵素の働きで麦芽糖が7～14%も生成されます。さつまいもを選ぶときのポイントとして、皮の紅色が濃いめで、ツヤがあり、細いものより、ふっくらとしているもの、ひげ根の穴が少なくひげ根自体も多くないものを選びましょう。

保存するときは、新聞紙につつんで室温におきます。さつまいもは低温に弱いので冷蔵庫に入れるのは禁物です。今回は、料理やデザートに幅広く使ってみたいと思います。

さつまいもとリンゴのメープルトーフクリームサラダ

【材料 4人前】

さつまいも	2本
メープルトーフクリーム（別途参照）	スープ用スプーン5〜6杯
自然塩	少々
ベビーリーフ、リンゴ	適量
天然酵母パン	適量

【作り方】

1 さつまいもは厚めにスライスし、10分ほど塩水（15%）に漬けます。水気をきって、蒸気の上がった蒸し器に重ならないように入れます。

2 竹串がスッと入るやわらかさまで蒸したら取り出して冷まします。

3 冷めたらメープルトーフクリームと和えて器に盛り、ベビーリーフとカットしたリンゴを飾り、パンを添えます。

メープルトーフクリーム

【材料 】

木綿豆腐（水切りしたもの）	1丁分
米飴	大さじ1
マスタード	小さじ1
米酢	さじ1／2
レモン汁	大さじ2
白味噌	小さじ1
自然塩	少々
メープルシロップ	大さじ1
なたね油	大さじ2

【作り方】

1 フードプロセッサーに豆腐を手でくずして入れ撹拌し、ある程度なめらかになったら、米飴、マスタード、米酢、レモン汁、白味噌、塩を加え、さらに撹拌します。

2 メープルシロップとなたね油を加え、クリームにツヤが出るまでなめらかにします。

*食材提供／Ohsawa オーサワジャパン株式会社 フリーダイヤル0120-667-440
*商品のお求めは、リマの通販／リマ東北沢店／巻末の日本CI協会友の店まで
リマの通販 フリーダイヤル0120-328-515 オンラインショップ http://shop.lima.co.jp リマ東北沢店 TEL03-3465-5021

さつまいものモンブラン

【材料8〜10人前】

さつまいもピュレ（蒸して皮をむき潰したもの）	450g
豆乳	300cc
米飴	80g
寒天パウダー	4g
玄米粉	50g
自然塩	少々
ビスキュイ（別途参照）	10個
あればココアパウダー	適量

【作り方】

1 豆乳2／3と米飴、塩、寒天を鍋に入れ、泡立て器でまぜながら煮立たせます。残りの豆乳と玄米粉を合わせ加えます。とろみがついたらさつまいもピュレを入れ、練り上げ、水分をとばします。

2 フードプロセッサーで撹拌し、裏ごして冷まします。さつまいもクリームをしぼり袋にいれ、ビスキュイにしぼり出します（お好みでココアパウダーをまぶしてください）。

ビスキュイ【材料6〜8人前】

アーモンドプードル	100g
全粒薄力粉	50g
ベーキングパウダー	3g
自然塩	2g
なたね油	50cc
メープルシロップ	30cc
りんごジュース	30cc
豆乳	150cc

【作り方】

1 粉類をふるいにかけボールに入れ泡立て器でよく混ぜます。

2 別のボールに、なたね油、メープルシロップ、りんごジュース、豆乳を入れ泡立て器でよく混ぜます。

3 (1)と(2)を混ぜ合わせ、マフィン型に流し入れ200℃のオーブンで6〜8分焼きます。
焼き上がったら網に乗せて冷して下さい。

第13回【テーマ食材】

さつまいも

000335
玄米粉
300g
¥546（税込）

000545
粉末寒天
4g×5袋
¥283（税込）

※ドフィノワーズ…フランスの郷土料理でグラタンを指す。フランスのドフィネ地方が名前の由来。

さつまいものドフィノワーズ※

【材料 4人前】

さつまいも	2本
豆乳	300cc
にんにく	小1片
自然塩、胡椒	少々
お好みで ローズマリー	適量

【作り方】

1 直径5～6cmぐらいの太さのさつまいもを薄めにスライスします にんにくは芽を取り包丁の背でつぶしておきます。

2 鍋に豆乳、にんにく、塩、胡椒を入れ沸騰しないように温めます。ここにさつまいもを加え、くずれないように10分ほど煮ます。

3 耐熱皿やセルクル型に、さつまいもを重ね入れヒタヒタに豆乳（2の煮た時のもの）を加え、200℃のオーブンで8分焼き、焼き色がつけば出来上がりです（お好みでローズマリーを散らす）。

料理スタッフ　左から
広瀬康代さん　阿部清美さん　奈良優子さん

000126
オーサワブラックペッパー
30g　¥409（税込）

002895
ソイ・ドリーム
（有機無調整豆乳）
1000ml　¥483（税込）

平田 優●PROFILE

1961年東京生まれ。1988年フランス料理店「ルクープシュー」で料理長。その後、フランス各地を修行のために回る。帰国後センチュリーハイアットホテルなど一流レストランを経験する。2002年久司道夫氏認定マクロビオティックレストラン「クシカーデン」初代総料理長パトリシオ・ガルシア・デ・パレデス氏よりマクロビオティックの基礎を習い、研究を重ねシンプル・モダンをテーマにフランス料理のエスプリを残したマクロビオティック料理を創作する。2006年5月よりスパイラルLLCを設立し、マクロビオティック及び雑穀の普及に務める。リマ・クッキングスクール講師や各地のホテルなどでマクロビオティックのアドバイザーや料理顧問を務める。*日本雑穀協会認定雑穀エキスパート。

撮影：梅田明宏　撮影協力：リマ・クッキングスクール　食材イラスト：古川育子

リマ・クッキングスクール 2008年春期受講生募集中

あなたの悩みは
何ですか？

便秘または下痢
疲れがとれない
肥満ぎみ
高血圧が心配
アレルギー体質
口臭・体臭が気になる
美肌になりたい

カフェコロンはオーガニックコーヒー豆に
腸内環境を整えるすべて天然成分を配合！

オーガニックコーヒー
カフェ コロン

成分配合
■オーガニックコーヒー豆
■EM-X
■駿河湾海洋深層水
■乳酸菌生成エキス
■蘇生海塩
■オリゴ糖
内容：155ｇ
定価　30缶　8,820円（税込）
　　6缶　1,890円（税込）

家庭でできる洗浄キット
コロン キット

体にやさしいシリコン製です。

医療用洗浄機器　クラス1
医療用具許可番号　13B3X00407
意匠登録番号　第1174680
定価　7,140円（税込）

販売者 **Ohsawa**
オーサワジャパン株式会社
〒335-0021
埼玉県戸田市新曽424
TEL　0120－667－440
FAX　0120－588－038
http：//www.cafecolon.jp/

Medical Cooking Recipe

カノン小林の食養レシピ

Vol.2 胃腸の疲れをとる基本の食養レシピ

何といっても自分にとっての消化吸収能力を超えないこと。食べすぎも身体へのストレスであることに違いはありません。しばらくの間はポタージュ系や柔らかく蒸すなどの調理法が好ましいでしょう。

味加減は『薄めの丁度よい』にし、本葛粉を少量ずつアレコレの料理に用いるのもお奨めです。

加熱時間はやや長めにします。だし汁の代わりに、切り干し大根を用いるとほんのり甘味がつき、消化にもよいでしょう

ワンポイントアドバイス

- だし汁は干椎茸だし3:昆布だし7の混合だし汁にする。
- 暴飲暴食を慎み、少食にする。
- 主食の玄米ご飯類は1くち口へ運んだら箸を置き、100回以上、副食は50回噛む。
- すっかり空腹になってから食事を摂り、就寝前3時間は食物を控えましょう。
- 食事中の湯茶は控えましょう。

1週間メニュー

1 Week Menu

昼食を自宅でとる場合、主食は玄米粥が好ましい。

1日目
朝:葛練り(黒胡麻塩味)
昼:もちきび入り発芽玄米ご飯(無圧)、きんぴらごぼう、味噌汁(かぼちゃ、わかめ、長ねぎ)
夕:小豆入り玄米ご飯(刻みねぎトッピング)、ごぼうの味噌煮、らっきょうの醤油ピクルス、**①もち粟と甘い野菜のシチュー**

2日目
朝:葛入り梅醤番茶
昼:黒生胡麻入り発芽玄米ご飯(無圧)、切り干し大根の煮物(ひじき少々、にんじん入り)、味噌汁(ごぼう、玉ねぎ)
夕:味噌雑炊(大和芋、ユリ根、にんじん、蓮根、ニラ、豆味噌、昆布だし汁)、**②あらめと玉ねぎの煮物**、かぼちゃと小松菜の蒸し野菜

3日目
朝:葛練り(黒胡麻塩味)
昼:もちあわ入り発芽玄米ご飯(無圧)、ひじき蓮根、納豆少量、味噌汁(キャベツ、玉ねぎ、にんじん)
夕:粒ひえ入り玄米ご飯、わかめのふりかけ(パウダー状)、ふろふき大根・青菜添え(蒸す)

4日目
朝:葛入り梅醤番茶
昼:アマランサス入り発芽玄米ご飯(無圧)、きんぴらごぼう、小松菜の磯巻き
夕:梅ご飯(玄米ご飯、刻み梅干し、白胡麻、青じそ)、あずき昆布、**③実そば入りロールキャベツ**

5日目
朝:葛練り(黒胡麻塩)
昼:麻の実入り発芽玄米ご飯(無圧)、ひじき蓮根、納豆少量、味噌汁(玉ねぎ、にんじん、大根おろし)
夕:もちきび入り玄米ご飯、しぐれ味噌、かぼちゃのグラタン風(焼きかぼちゃ、蒸し蓮根、ごぼう、玄米クリームと地粉、葛で白ソースを作る

6日目
朝:葛入り梅醤番茶
昼:実そば入り発芽玄米ご飯(無圧)、あずき昆布、味噌汁(ごぼう、蓮根、かぼちゃ、ねぎ)
夕:粟と小豆入り玄米ご飯(刻みねぎトッピング)、胡麻味噌ふりかけ(白胡麻・味噌・生姜・青のり)、八宝菜(黒くらげ、大和芋、白菜、長ねぎ、こんにゃく、青菜、干椎茸、にんじん、葛でとろみを付ける)

7日目
朝:葛練り(黒胡麻塩味)
昼:ケシの実入り発芽玄米ご飯(無圧)、ひじきこんにゃく、味噌汁(大根、キャベツ、納豆、ねぎ)
夕:ひじき入り玄米ご飯(古代米入り玄米ご飯にひじきの醤油煮を刻んで混ぜる。茹で大根葉を刻んだものと、切り白胡麻を上に散らす)、よもぎ団子入り清し汁(ふのり、水菜、花型にんじん)

①②③レシピ紹介

もち粟と甘い野菜のシチュー

【材料 4人分】

もち粟……1/2カップ
（水が透明になるまでよく洗って水切りをする）
かぼちゃ（8mm角に切ったもの）……2/3カップ
にんじん（5mm角に切ったもの）……1/2カップ
蓮根（5mm角に切ったもの）……1/2カップ
玉ねぎ（みじん切りにしたもの）…1カップ
（塩を少々まぶしておく）
キャベツ（粗みじんに切ったもの）……1カップ
ローリエ……2枚
昆布だし汁……4カップと大さじ2をそれぞれ用意
葛粉……大さじ2（同量の水で溶いておく）
刻みパセリ……小さじ1
塩……適宜
麦味噌（あるいは醤油）……少々

【作り方】

1 深鍋にだし汁大さじ2を煮立てて、玉ねぎを炒める。甘い香りに変わったらキャベツ→にんじん→蓮根と炒め、温めておいただし汁とローリエを加えて煮立てる。
2 沸騰してきたら、もち粟を加えて再び沸騰させ、火を弱くしてコトコト煮る。
3 中の具材全てが柔らかくなったら、塩で味をつけて水溶き葛を加えて、トロミをつける。そこへかぼちゃを加えて、半分火が通ったところで、麦味噌（あるいは醤油）で少々風味付けをする。
4 器にもりつけて、刻みパセリを散らす。

000017
有機立科麦みそ 800g
¥934（税込）

000348
本葛粉（小） 150g
¥714（税込）

*食材提供／Ohsawa オーサワジャパン株式会社 フリーダイヤル0120-667-440
*商品のお求めは、リマの通販／リマ東北沢店／巻末の日本CI協会友の店まで
リマの通販 フリーダイヤル0120-328-515 オンラインショップ http://shop.lima.co.jp リマ東北沢店 TEL03-3465-5021

あらめと玉ねぎの煮物

【材料 4.5人分】

あらめ……15g（洗って水切りする）
高野豆腐（薄いもの）……1枚と半分（柔らかく戻して、厚さを半分にし、2～3mのせん切りにする）
にんじん……50g（せん切り）
だし汁……適量
醤油……小さじ2程度
生姜のすりおろし……小さじ2
胡麻油……数滴
◎お好みで
白胡麻……小さじ1（炒って粗く切る）
さやいんげん……適量

【作り方】

1 厚底小鍋に胡麻油数滴を落とし、指先で広げ、火にかけて温める。
2 あらめ、にんじんを炒めて、高野豆腐も加えて炒める。
3 あらめとにんじんが半分に浸る程度のだし汁を加え、次に少量（小さじ2程度）の醤油を入れて煮立てる。
4 蓋をして、弱火にし、あらめが柔らかくなるまで煮る。少量の醤油（小さじ1.5程度）で味を調え、10～15分煮て、汁を煮切る。
5 全体を混ぜ合わせて器に盛る（お好みで白胡麻を散らしたり、色どりとしてさやいんげんを加えるとよい）。

料理スタッフ 左から
奈良優子さん 大澤満花さん 広瀬康代さん

000478
こうや豆腐
8枚（65g）
¥409（税込）

000078
オーサワごま油（ビン）
330g
¥903（税込）

Medical Cooking Recipe

実そば入りロールキャベツ

【材料 4人分】

キャベツの葉……大きいもの4枚
（サッと茹でて、芯は平らになるようそいで刻んでおく）
かんぴょう……10g
（水洗いして塩でもんで、再び水洗いして4本に切る）
実そば……1/2カップ（2倍の水で炊いておく）
玉ねぎ……60g（細いせん切り）
ユリ根……8片（細く切る）
にんじん……100g（細いせん切り）
いんげん……4本（斜めに細く切る）
葛粉……大さじ2（同量の水で溶いておく）
混合だし汁……4〜5カップ
胡麻油……小さじ1/2
塩……小さじ1
醤油……大さじ1/2
ローリエ……2枚
刻みパセリと長ねぎのみじん切りを同量に混ぜたもの……大さじ1

【作り方】

1 胡麻油を温めて、玉ねぎ、にんじんを炒めてから、いんげん、ユリ根を加え、炊いた実そばをザッと加える。塩と醤油で味を調えて、水溶き葛粉を混ぜ込み、葛が透明になったら火を止める。
2 キャベツに①を1/4ずつのせて巻き込み、かんぴょうでしばる。
3 ②を鍋に並べて、ローリエとだし汁を加えて20分間煮込む。
4 味を調整して、火からおろし10分間蒸らして器に盛る。
5 ④の上に薬味を散らす。

●PROFILE
小林薫音満（こばやし・かおみ）・愛称カノン
昭和薬科大学、カンザス大学、リマ・クッキングスクール師範科、久司学院キャリアトレーニングレベルIV卒業。現在永久コースのレベルVに在籍。世界の現役の先生方と共に研鑽中。レベルIV修了者はアジア地域において現在ただ一人である。
『明るく楽しいマクロビオティック』そして『分かりやすい理論を』がモットーで、社会、人類を救う一つの確実な方法がマクロビオティックであるという信念のもと東奔西走し、セミナー、講演、料理教室、食事指導、執筆に力を注いでいる。
28歳のとき幼児能力開発の運営会社を設立し、30年間の途中でマクロビオティックに出会い、現在は後任に任せ自らはマクロビオティック啓蒙に専念している。特に青少年、女性の食改善に関心を持つ。自宅をはじめ国内各地に料理教室を持つ。
『たべてやせるマクロビオティック』『マクロビオティック30分deフルコース』（ビジネス社）、『子育ては女を変える』『セルフメディケーション』『食養生大全』（共著）『マクロビオティック食べて元気になるレシピ』（永岡書店）。本誌をはじめ、その他諸雑誌執筆中。

撮影：梅田明宏　撮影協力：リマ・クッキングスクール

リマ・クッキングスクール 2008年春期受講生募集中

お菓子なしあわせ
Vol.1 秋の実りに

野口　結加

お菓子は、そのしあわせな味わいで、心やすらぐひとときをもたらしてくれます。めぐる季節にあわせて、手軽に作って楽しく味わえる旬のお菓子をご紹介しましょう。

「秋の夜や紅茶をくゆる銀の匙」
（日野草城）

日ごとに秋が深まるにつれて、ほっとひといき、1杯のお茶がおいしい季節になります。秋は、暑さの陽性が、寒さの陰性へと次第に交替して、大気のエネルギーが下降し、大地のエネルギーが満ちてくる時節です。夏の間に太陽の光をいっぱい浴びて結実した自然の滋味を生かしたお菓子を作れば、さらにすてきなティータイムが楽しめます。

自然界で秋の実りといえば、黄金色に凝縮した稲穂などの穀物、大地の養分を存分に吸収した根菜類、くるみや松の実などのナッツ類が思い浮かびます。なかでも木の実は、冬眠中の食糧確保で駆け廻るリスたちのお目当てですが、私たちにとっても、乾燥した空気から肌や粘膜を守って、冬に向かう体の準備に適した油分を多く含む素材です。そのまま炒ってつまんでもおいしいですし、擦って和え衣に加え、白和えや野菜の和え物を作るとコクが出ます。同じ油でも、動物性の「脂」は、バターやラードのように動物の高い体温に合わせて常温では固体ですが、植物性の「油」は、本来さらさら流れる液体です。植物素材でもマーガリンは、添加物でスプレッド状に固めて加工したものです。赤い血液を持つ動物の活動的な陽性さと緑の葉緑素で日光を受け留め、地面に根づく植物の静かな陰性さが、各々から採れるあぶらの性質にも反映されているのは、興味深いことです。胡麻や菜種の種子を化学薬品で溶出せず、伝統製法の圧搾法で絞ったものを選び、適量を料理やお菓子に生かせば、血管も「ひらけゴマ！」で体の適度な潤滑油になってくれます。特に胡麻油は、成分のビタミンEやセサモールが酸化防止の役割を果たして安定的に長持ちしますから、食べれば私たちの体も同じ胡麻の恩恵に与れます。多すぎたり少なすぎたりと「油断」せず、季節や体調に合わせて上手に活用して下さいね。

それでは今回は、季節の味わい、くるみ・かぼちゃ・オートミールを使ったお菓子をご紹介します。

くるみは、日本全国の山野に古くから自生し、中国でも西太后が長寿延命と肌の潤いのため、美容食としてお汁粉に入れて愛用したといわれます。堅い殻を割れば、茶色い渋皮に包まれ、皺々に凝縮した陽性な姿の中味にはリノール酸など良質な脂肪分、消化しやすいたんぱく質などがたっぷり含まれています。その柔らかな食感を生かしたクッキー生地をリスの形に仕上げてみました。

ハロウィンの主役、かぼちゃは、ほくほくの黄色い実はもちろんのこと、深緑色が美しい皮、有用成分が豊富な種、不思議な空洞を満たす綿まで、丸ごと生かしてお菓子に仕立てるのは、どの部分もそれぞれ個性的でおいしいから。黄色は粘膜を強化して風邪予防になるカロチンやビタミンC、緑は緑黄色野菜の色、種には、体内に取り込まれた脂溶性有害物質を溶解排出してくれる亜鉛も含まれています。自然の恵みの鮮やかな黄色で冬の闇に向かう万聖節を照らすパイに焼き上げます。

オーツ麦は、スコットランドやロシアなど土壌の痩せた寒冷地（日本では主に北海道）に生育する生命力があり、ビタミン・ミネラル類に加えて油分も豊富に含まれ、これからの寒い季節にはぴったりの穀物です。細かいフレーク状に砕いてパイクラストに混ぜるとサクサクした食感が楽しめ、おかゆに煮たポリッジは消化もよいおしゃれな朝食メニューです。今回は、もうひと工夫、穀物の甘味を加えて固め、プラマンジェも作ってみました。

では、お菓子の準備ができたら、秋の夜長にゆったり腰を落ち着けて、心の中でも夏の活動成果を熟成させながら、深まりゆく季節の味わいをたっぷり満喫して下さいね。

くるみのリスケット

くるみを2種類の形状でたっぷり加えて
サクサク感を出したクッキー

【材料 4cm×4cm×厚さ8mmのもの10枚分】

地粉40g、くるみ60g（粉にする分）40g＋（刻む分）20g
塩、シナモン少々
油（なたねorオリーブ）小さじ1
米あめ大さじ2

【作り方】

❶くるみを香ばしく炒る。（40gは、ブレンダーで粉末状に、20gは2～3mm程度に刻む）
❷ボールに地粉と油を入れて、てのひらで摺り合わせる。
❸ボールに①のくるみの粉と塩・シナモンを混ぜて、刻んだくるみも加え、米あめを加えながら、まとまる程度の生地にする。
❹1cm弱の厚さに延ばして、好みの型で抜く。
❺180℃のオーブンで8分程、こんがりきつね色に焼き上げる。

かぼちゃ大王のパイ

かぼちゃの実・皮・種を生かして
ハロウィンの主役に変装させたパイ

【材料 18cmのパイ皿1台分】

〔パイクラスト〕
地粉60g、完全粉30g、オートミール30g、南瓜の種15g、
塩少々、オリーブ油大さじ1、水50cc程度

〔フィリング〕
南瓜（マッシュ）250g、レーズン30g、
塩・シナモン・ナツメグ各少々

【作り方】

❶パイクラストを作る。
a）南瓜の種は香ばしく炒り、オートミールと合わせブレンダーにかけ、2～3mmの粒状にする。
（包丁で細かく刻んでもよい）
b）ボールに地粉・完全粉・塩を合わせ、オリーブ油を加えて手の平で優しくすり合わせる。
c）粉と油が混ざったら（a）を加え、水を少しずつ入れながらさっくりまとめて、濡れ布巾をかけて30分程ねかせておく。
フィリングを作る。
❷南瓜を蒸して皮と実に分け、黄色い部分はマッシャーでつぶし刻んだレーズンを混ぜ、緑の皮は千切りにしてそれぞれ塩・シナモン・ナツメグ少々を振っておく。（塩加減は南瓜の重さの1%弱が目安）
❸パイ型に詰め成形する。
a）①のパイ生地の2/3を型の大きさに合わせ、3mm程度の厚さに延ばして型の底に敷き詰め、フォークで空気穴をあける。
b）南瓜の皮を底に敷き、その上に黄色い部分のマッシュを平らに延ばし入れる。
c）残りのパイ生地も同様に延ばし、かぼちゃ大王の目鼻口を切り抜き、パイ型の縁に水をつけて上からかぶせ、フォークで模様をつけながら押さえ合わせる。
表面に油（分量外）を塗り、200℃のオーブンで20分程度、
❹こんがりきつね色に焼く。

かぼちゃの綿&種のクッキー(おまけ)

綿が主役でもう1品、
かぼちゃ丸ごと利用のアイディア

【材料 直径4cm×厚さ5mmの円形12枚分】

かぼちゃの綿60g、かぼちゃの種10g、レーズン20g、油(なたねorオリーブ)大さじ2、完全粉100g、塩・シナモン少々。

【作り方】

❶かぼちゃの綿、レーズンは各々細かく刻み、かぼちゃの種は炒って粗く刻んでおく。

❷ボールにかぼちゃの綿・種・レーズン、油・塩・シナモンを入れて混ぜ合わせ、完全粉を振り入れ、さっくり混ぜてまとめる。(水分が足りなければ、水を加える)

❸生地を小さなボール(1個15g程度)にまとめて天板に乗せ、上からフォークで縦横に模様をつけながら円形に押さえて成形する。

❹180℃のオーブンで15分程度、こんがりきつね色に焼き上げる。

オーツ・ブラマンジェ

穀物のとろみ&あまみを生かした
ベジミルクのブラマンジェ

【材料】

小さなプリンカップ(70cc)8個分

オートミール(細かいもの)3／4C(60g)、水450cc(3倍)、塩少々、玄米甘酒1カップ、白ごまペースト大さじ1、葛粉大さじ1、寒天粉小さじ2、お好みのナチュラルジャム(オーガニック・無加糖のもの)適量

【作り方】

❶葛粉・寒天粉は、各々同量の水(分量外)で溶いておく。

❷小鍋にオートミール・分量の水・塩を入れて火にかけ、かき混ぜながら5分程煮る。

❸甘酒・白ごまペースト、(1)の葛粉と寒天粉を加え混ぜ、さらに10分程かき混ぜながらとろみがつくまで煮る。

❹水で濡らしたプリン型に流して、冷やし固める。

❺型から出して盛りつけ、お好みのナチュラルジャムを添える。

●PROFILE
野口結加(のぐち・ゆか)
リマ・クッキング講師(ウイークエンドクラス担当)、幼い頃から食べるより作るほうに関心がある料理好きでマクロビオティックと巡り遇う。きれいなお菓子の本を眺めながら、身近な素材で簡単に作れるレシピを創作するのが楽しみ。夢は日本発のマクロビオティックを世界の皆さんに英語でもご紹介して広めていくこと。

お菓子製作:野口結加　イラスト:岡部友美　撮影:梅田明宏　撮影協力:リマ・クッキングスクール

糖鎖（とうさ）

糖鎖栄養素
黒酵母発酵液
ナチュラルGマックス

黒酵母産生 水溶性多糖 β1,3-1,6グルカン・オリゴ糖
アウレオバシジウム菌発酵液

天然成分100%

黒酵母発酵液は優れた自然環境の中で蔗糖、米糠、アセロラ抽出物（天然V.C）、阿蘇山系のミネラル水などの栄養素を培地として高度なバイオ技術をもとに黒酵母（アウレオバシジウム菌）の発酵により生み出されたものです。糖鎖栄養素となるβ1,3-1,6グルカン（水溶性多糖）やオリゴ糖を主成分としたジェル状の液体です。この発酵液にリンゴ抽出物とレモン果汁を配合し、抗酸化力を高めています。
天然成分100%の『ナチュラルGマックス』は糖鎖栄養素を丸ごと摂取できます。

このような方にお勧めします

- ●おなかの調子を気にする方
- ●スタミナ、衰えを感じている方
- ●食事に気を付けている方
- ●酒量、残業の多い方
- ●甘いものがお好きな方
- ●かわいいペットにも！

17g×30袋入　10,290円（本体価格9,800円）

ナチュラルGマックス　表示成分（100g中）

熱量	3kcal
タンパク質	0.0g
脂質	0.0g
糖質	0.4g
ナトリウム	2mg
カリウム	6mg
リン	5mg
β-グルカン	0.14g
水分	99.2g
食物繊維	0.4g
灰分	0.0g

（財）岐阜県公衆衛生検査センター

赤ちゃんからお年寄りの方まで健康維持にお役立てください

北里大学
医療衛生学部
基礎医学系
薬理学研究室
医学博士　松尾純孝

バイオの神秘から基礎実験へと発酵液の力を実感し、そのメカニズムを解明しています。

バイオテクノロジー研究者
応微リサーチ
門田元一　所長

研究に携わって、早二十有余年、今では社会に貢献できることが喜びです。

しんしゅうやき 株式会社 森修焼（おろ） SY
〒434-0015 静岡県浜松市浜北区於呂（おろ）1930-1
TEL 053-580-3888
URL : http://www.shinshuyaki.com
e-mail : info@shinshuyaki.com

『食卓に健康をお届けします』

をモットーに乾麺・即席ラーメンの製造を初め、海外各国で有機栽培された穀物やドライフルーツ、オリーブ油等々の輸入販売をしています。

安心・安全を追及して農業法人を設立しました。
岩手県藤沢町で約20,000坪の有機農場を運営し小麦、大豆、大麦、そばの生産を始めました。

ナンブ小麦収穫直前の風景

桜井食品株式会社
SAKURAIFOODS

〒505-0051 岐阜県美濃加茂市加茂野町鷹之巣343
TEL.0574-54-251 FAX.057-54-2253
URL http://www.sakuraifoods.com

ウメケン有機JAS認証商品

有機 梅シリーズ

厳しい基準の認定を受けた有機商品です。

分包品
18g
(3粒×18包)

容器入り
18g
(約54粒)

〈新〉有機・梅ぼしさん
希望小売価格525円・税込

有機・梅肉エキス 130g
(オリゴ糖入り)
希望小売価格1,680円・税込

有機梅肉エキス 40g
希望小売価格2,100円・税込

有機梅肉エキス粒 90g
希望小売価格3,675円・税込

UMEKEN 株式会社ウメケン 大阪府守口市大日町3-27-7 お客様窓口 TEL(06)6901-7211

体にやさしい、おいしい健康
BEST AMENITY

国内産
ぴちぴち発芽
青玄米

育ち盛りのすごい玄米！

青玄米とは育ち盛りの若い玄米で、成長するための栄養とパワーがいっぱい詰まっています。その青玄米をにがり水につけて発芽させました。発芽によって、今まで眠っていた酵素が目覚めて活動を始めます。ギャバ（γ（ガンマ）－アミノ酪酸）や食物繊維、アラニンが大幅に増え、フィチン酸（IP6）はミネラルを吸収しやすい形に変化させてくれます。「硬くて食べにくい」「おいしくない」「においがする」など、従来の玄米のイメージを一新する新しい玄米です。

注目の商品!!

ぴちぴち発芽　青玄米
300g　　399円（税込）

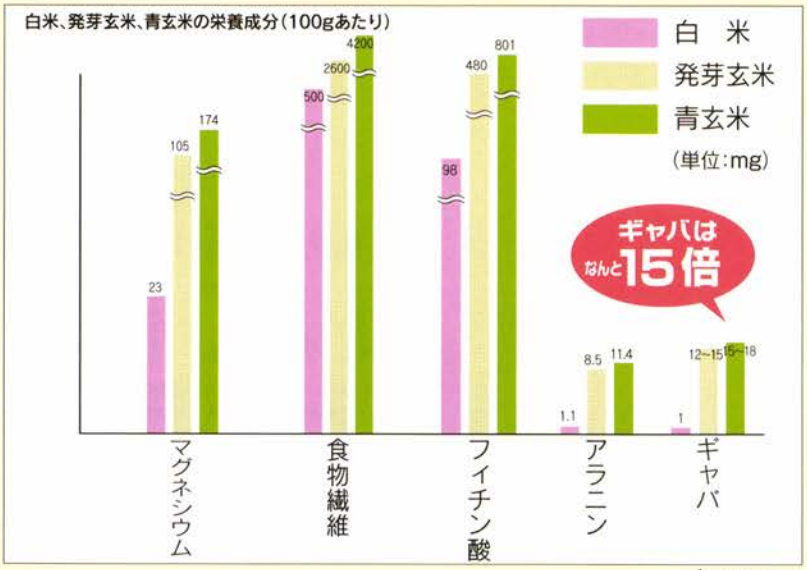
食物繊維
毎日欠かさずとりたい栄養素。［白米の8.4倍］

アラニン
うまみの成分。甘みが増えたおいしいお米になる。［白米の10.4倍］

フィチン酸
強力な抗酸化作用。米ぬかに多く含まれる。［白米の8.2倍］

ギャバ
アミノ酸の一種。発芽によってグンと増える。［白米の15～18倍］

白米、発芽玄米、青玄米の比較



＜自社調べ＞

［おすすめのお召し上がり方］

白米2カップをといでから青玄米1カップを加えて軽くすすぎます。水加減は白米3カップの目盛りにあわせて炊飯します。
※青玄米のみでもおいしくお召し上がりいただけます。お好みにより青玄米の量を加減してください。

愛・感謝・・・こころを込めてお客様へ

ベストアメニティ株式会社

本　　社　福岡県久留米市三潴（みづま）町田川32-3
　　TEL0942-64-5572
東京営業所　TEL03-3539-5671

Ohsawa

腸内運動会

「おなかの元気」応援します

私たちのおなかの中には、多くの細菌が住み着いています。

- ●穀物や野菜が大好きな善玉菌。
- ●お肉や油が大好物の悪玉菌。
- ●善玉菌と悪玉菌の両方の味方をする日和見菌などです。

そんな細菌達は、毎日、私たちのおなかの中で、運動会の綱引きのように勢力争いをしています。
善玉菌が優勢だと、おなかがととのい、身体がイキイキします。
逆に、悪玉菌が優勢だと、おなかの調子が崩れてしまいます。
ラクティスは、善玉菌の味方となって、おなかの元気を応援します。

乳酸菌生成（せいせい）エキス

LACTIS

ラクティスは、16種の乳酸菌でつくった豆乳ヨーグルトのエキスです。無農薬有機栽培の大豆を使い、動物由来成分不使用の発酵エキスです。
ラクティスは、生きた乳酸菌ではなく、乳酸菌の分泌物と菌体物質からできています。

飲み切りタイプ ラクティス
10ml×30本入り 8,925円（税込）

＊ホームページでも
ラクティスについて詳しくご案内しています。
http://www.lactis.jp

「家族で飲んでいます」

世界的な内視鏡外科医で、
ベストセラー「病気にならない生き方」の著者
アルバート・アインシュタイン
医科大学外科教授
新谷 弘実（しんやひろみ）先生

「30万人の腸内を診察した経験からみると、善玉菌が優勢な『きれいな腸』の持ち主は、見た目も若々しく、健康状態も良好です。健康のためには、腸内環境をととのえるよう心がけることが肝要です。私は、家族や患者さんに**ラクティス**を勧めています」

販売者 オーサワジャパン株式会社
〒335-0021埼玉県戸田市新曽424
TEL0120-667-440 FAX0120-588-038

リマ東北沢店店長の今月のおすすめ商品［10月］

『大豆ミート』

当店はマクロビオティック基準により、食肉を極力摂らない食生活をお勧めしております。そこに欠かせない商品が「オーサワの大豆ミート」です。肉の代用商品、肉に似ているか否かという話になりますが、食材として料理に欠かせない一つです。湯戻しが5分と短時間、調味料のしみ込み方も早く、料理ベタの私は助かります。

この数年間、食肉業界のさまざまな問題～狂牛病、偽装工作～などはそのまま世の中の矛盾を反映しています。4～5年前にテレビの農業特集番組（NHK）にて……1kgの食肉を得るために家畜への必要穀物飼料は7kgとのこと（10kg以上という見方もあります）です。反面、食料不足で飢饉に苦しんでいる地域があります。健康面もあわせ、少しでも肉食を減らせば……と願い、草の根的な広がりを望みます。近年の急速な多様化、欧米化が、肉食の増加と歪みをもたらし、食文化が激変しています。

田舎者の私が上京した30年前、当時の生活拠点である「町の喫茶店」でランチを注文する際、「ピラフとライス」とか「リゾットとライス」と恥ずかしい注文をしてしまいました。

今後、若者が「玄米とライス」と注文しない事を切望します。

10月

2階特設会場イベントのご案内

10月1日（月）～7日（日）

■村山　州　手作り家具展

無垢材のやわらかさ、柿渋仕上げの深み

●商品情報●

■オーサワの大豆ミート
（手羽先タイプ・スライスタイプ・細切りタイプ）

各90g／370円

遺伝子組み換え大豆不使用。小麦グルテンや澱粉などは使用せず、原材料は国内産大豆のみです。大豆の油分を圧搾法で6割りカットそのまま食べるほのかな大豆の旨みと甘みが味わえます。から揚げのほか、炒め物、煮物など……様々な料理にご利用いただけます、サラダなどの生食も可能です。

開封前賞味期間：常温で1年

原材料：大豆（国内産）

リマ東北沢店

所在地：〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5
Tel. 03-3465-5021 Fax. 03-3465-5022
休　日：年中無休（ただし1月1～2日は休み）
営業時間：午前10時から午後7時
最寄り駅：小田急線東北沢駅下車徒歩2分

C O N T E N T S

10月号●目次

p3 店長の今月のおすすめ商品

p6 **桜沢如一先生　生誕を記念して**●日本CI協会会長　勝又靖彦

p8 現代のマクロビオティック●日本CI協会

p10 基本の陰陽●尾形妃樺怜
陰性な自分が選んだ陽性な生活

p12 著作でたどる桜沢如一の思想と人間●持田鋼一郎
エラスムス、渡辺一夫、二宮敬訳『**痴愚神礼讃**』

p15 **vol.3 ライスプディング**
アレックス・ジャックの玄米手当て法シリーズ●原文：アレックス・ジャック／和訳：美上みつ子

p18 官足法教えます●行本昌弘
足とあなたの健康⑩

p20 **特集：MSM「治そうとする力」を高め、痛みを緩和**

p26 マクロビオティックでトータルライフデザイン●細川順讃
第3回／休養～現代人はリラックスがにがて～

p32 Macrobiotic Life in New York. ニューヨークでのマクロビオティック暮らし●小幡有樹子
第3回／キャロリン・ディーン博士によるセミナー「食産業の近代技術のよる健康へのリスク」

p36 新連載 Drマイクの生活の知恵●牧内泰道
vol.1 唾液は最高の薬……ヤセ薬

p38 **再生工房へようこそ！―変幻する物たち―**●三宅喜代子

No.841

Macrobiotique
⑩ October 2007

「マクロ」とは大きな視点、「ビオ」は生命、「ティック」は術・学の意味。「Macrobiotique」（マクロビオティック）は中国の易の哲学からすべての食物を陰と陽に分け、穀物を中心とした究極の食養法で、日本CI協会の創設者、桜沢如一（1893年～1966年）によって提唱され、世界に普及しています。マクロビオティックの食養法は、次の3つの原則に基づいています。

①身土不二（しんどふじ＝国産品で季節に合わせた旬の素材を用いる）
②一物全体（いちぶつぜんたい＝食物の総合的な栄養を考え、野菜は皮をむかずに葉も茎もひげ根も全体を調理する。穀物も精白せず丸ごと調理する）
③陰陽調和（いんようちょうわ＝食物の陰陽バランスを考え、体調に合わせて選択・調理する。精製糖や動物性食品は原則的に用いない）

p40 ガンが治った！ 消えた！ からだにやさしい「代替療法」のすすめ●船瀬俊介
ホメオパシー：西洋に生まれた〝東洋医学〟……自然治癒力（ホメオスタシス）を高める神秘

p48 世代別シリーズ●細川順讃
壮年期 心身ともに最盛期でありながら老化が着実に進んでいく

p51 よろず相談うけたまわり！●山村慎一郎
山村慎一郎の「こんなときどーする?!」第12回：自由とは?

p54 Natural Kitchen Garden ～キッチンガーデンを楽しむ～
vol.2 **種まき**

p56 新連載 美容アナリスト中村祐子のしあわせコスメをさがして●中村祐子
第1回／私の美容における指針＝波動とは?

p58 マクロビオティックですくすく子育て日記●倉田有理
第13回：夏は子どもを大きくさせる

p60 健康セミナー便り マクロビオティック・ヨガ教室●森山幹麗
ヨガと食事について

p62 新商品情報
カムカムクラブ米（生産者指定の玄米）産地レポート
有機玄米「コシヒカリ」 生産者：新潟県南魚沼 笛木守さん
自然農法玄米「コシヒカリ」 生産者：栃木県大田原市 加藤英治さん

p64 編集室便り

p67 全国日本CI協会友の店

p68 日本CI協会のご案内

●スタッフ
表紙デザイン：〔イラスト〕大羽りゑ 〔デザイン〕中村吉則
本文イラスト：大羽りゑ／平井哲蔵／古川育子／室井さと子

桜沢如一先生・生誕を記念して

日本CI協会会長　勝又　靖彦

1963年のある週末のこと、弟子たち7～8名に囲まれた先生は、目の前の茶碗を手に「これを細かく砕いて成分を調べても、その用途は分からない。しかし、人間には、その全体をよく観察することで、人工の物であれ、自然の物であれ、それが何なのか感得できるようになっている」といわれた。「宇宙の秩序」について話される前触れであった。

またあるときには、一枚の絵を示され「この色や線をどんなに分析しても、この絵の価値は分からない。でも見る人が観れば一目でそれが分かるようになっている。この宇宙も大きな動く絵だ。分析や抽象だけで極めることは出来ない」と話し始めることもあった。

週末の会合はいつも和やかで楽しかった。著名な学者から八百屋のおじさん、そして私のような若者まで、自由に勝手にしゃべることができた。先生は一人一人よく話しを聞いていた。そして二言三言ご返事される内容は、話をした本人より内容を深く理解されたものになっていた。

陰陽は全体を把握する手段である。先日コーヒーが肝臓や大腸のガンの予防になるとの記事が新聞に掲載されていた。では陰性な臓器である肺等のガンにはどうなのだろうかと、マクロビオティックでは質問したくなる。

陰陽は物事を陰陽の二つに分けるが、その実、全ての出来事をより総合的、全体的に考える手法である。経済アナリストとし

て著名なリチャード・クー氏は、その最新の著書『陰と陽の経済学』で、「複雑な経済の流れを陰と陽という東洋の大局観に立つことで、わが国のバブル崩壊から今日に到る経済の経緯がはっきり見えてくる」と書いている。そしてクー氏は「バブル崩壊後の陰性な時代を救ったのは国債を発行、各種国家事業を行った陽性な積極財政だった」と言い切っている。

有識者の間で比較解剖学者・三木成夫先生（1925～1987年）が脚光を浴びている。『バカの壁』で有名な養老猛司氏が影響を受けたといい、戦後最大の思想家吉本隆明も先生のご著書『胎児の世界』に〝目からウロコが落ちる〟と評価、「心とその働きが分かったように思える」と記している。

私は1978年に芸大の保健管理センターに先生をお尋ねした。ご専門の発生学、そしてマクロビオティックについて、先生のお考えをお聞きすることが出来た。その後日本CI協会でご講演を頂き、1980年には伊豆大島で開催した「自然塩シンポジウム」に参加頂くこともできた。

先生のいわれる「生命記憶」は〝宇宙の秩序〟であり「極性原理」は〝陰陽の原理〟のことである。

桜沢先生には三木先生のような緻密に積み上げた研究はない。パスツール研究所やソルボンヌ大学等で医学や分光学の研究に没頭された時期（二年間）もあるが、マクロビオティックの検証を優先しての研究だったように思う。食養指導家、反戦運動家、世界政府運動、東洋哲学の宣布者、先生はいろんな顔を持っている。

しかし、先生のご著書『食養人生読本』の〝お母さん〟について書かれた一章は格別の感がする。赤貧のどん底で、幼い兄弟二人を残し32才で死んで行ったお母様への思いには強く打たれる。そのような人を一人でも無くしたい、先生の一生はその思いに貫かれた一生であったように思う。

1963年6月17日、お母様のご命日。全和鳳画伯によるお母様の絵にはお母様がお好きだった紫陽花の花を添えて、お話をされる少し興奮気味の先生のお顔が思い出される。

●PROFILE
かつまた・やすひこ
1940年生まれ。
63年に日本CI協会に入会。桜沢如一先生のご指導をいただく。
73年より塩問題に取り組み、98年～2003年（株）天塩の社長を務める。
2005年日本CI協会会長に就任。

現代のマクロビオティック

桜沢 如一

マクロビオティックは、穀物菜食を中心とした食養法で、1930年以降、日本CI協会の創設者である桜沢如一（1893～1966年）によって提唱され、世界に普及しています。

このマクロビオティックは中国5千年の陰陽の理念を基礎とした伝承療法で、食事による健康維持、体質改善、治病などを目的としています。別名「食養法」ともいわれています。

「食養法」は伝承療法を基礎としているため、基本理念は変わりませんが、手法については指導者間で若干の相違があり、また、時代背景とともに変化しています。（生活環境の変化）

以下は、日本CI協会として「現代のマクロビオティック」の概念を説明したものです。

Macrobiotique ＝ YOU ARE WHAT YOU EAT.

あなたのカラダは食べ物でできている。

マクロビオティックの考え方はとてもシンプルです。玄米菜食を中心として、その土地で穫れたものを、その旬に食べるだけです。化学的で不自然な加工や精製をせず、自然の恵みをそのまま摂り入れる、日本が古くから大切にしてきた食事法であり、それが心と体の健康を作り、維持できるということなのです。（＝食養法）

喜びあふれる一生を送るために必要な健康と、心と体の調和を取り戻し、継続することがマクロビオティックの考え方です。従ってアンチエイジング対策を特に重視しています。

健康と幸福の7大条件

以下に述べた「健康と幸福の7大条件を体得するには、マクロビオティックを実践することが必要です。他に頼らず、生命の健康と幸福の創造主となり、自由独立の自由人となることができます。

1. **疲れないこと**
2. **ご飯が美味しいこと**
3. **よく眠れること**
4. **物忘れをしないこと**
5. **いつも愉快でたまらないこと**
6. **考え方や行動が社会道徳的なこと**
7. **ウソをつかないこと**

食品の選択基準

マクロビオティックの食養法は、3つの原則に基づいています。

① **身土不二**（しんどふじ）
地域の産物や国内産で季節に合わせた旬の素材を用います。（地産地消）

② **一物全体**（いちぶつぜんたい）
食物の総合的な栄養を考え、野菜は皮をむかずに葉も茎もひげ根も全体を調理します。

③ **陰陽調和**（いんようちょうわ）
食物の陰陽バランスを考え、季節や体調に合わせて選択・調理します。また、健康のために全体的な栄養バランスを考慮しています。

食品の品質基準

マクロビオティックで使用する食品は安心で安全なものでなければならないため、次の品質基準を定めるものとします。

① **無農薬・有機栽培農産物優先**
有機JAS法（オーガニック）に基づいた農産物を基本とします。

② **食品添加物不使用**：安全性・機能性が明確で有益な添加物は認めています。

③ **NON—GMO**（遺伝子組み換え作物不使用）：遺伝子組み換え作物は使用しません。

④ **国内産優先**：身土不二の考えから地元の作物を優先します。

⑤ **精製糖不使用**：白砂糖、グラニュー糖などの精製糖は使用しません。

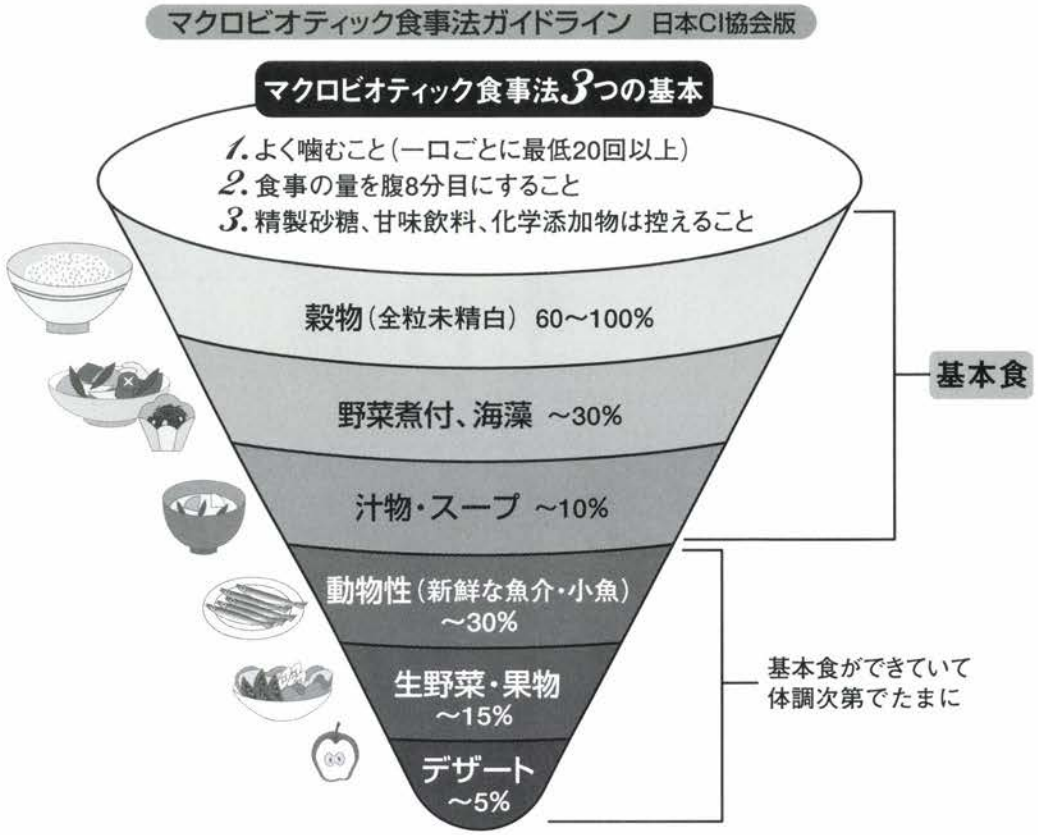
⑥ **伝統製法優先**：味噌・醤油は長期熟成法、油は圧搾法を優先します。

マクロビオティック食事法

健康で幸福な人生を確立する食事には10段階の方法がありますが、先ずは「3号食」の実践をお奨めします。この食事方法は、体調を中庸に保つようにバランスを摂ることを目的にしています。

マクロビオティック食事法の10段階

食事No.	穀物	野菜煮付	汁物	動物性	生野菜果物	デザート
7	100%	—	—	—	—	—
6	90%	10%	—	—	—	—
5	80%	20%	—	—	—	—
4	70%	20%	10%	—	—	—
3	60%	30%	10%	—	—	—
2	50%	30%	10%	10%	—	—
1	40%	30%	10%	20%	—	—
−1	30%	30%	10%	20%	10%	—
−2	20%	30%	10%	25%	10%	5%
−3	10%	30%	10%	30%	15%	5%



生活習慣の原則

・一口ごとに最低20回以上咀嚼すること。
・喫煙しないこと。
・酒類は健常者に限り、少量にすること。
・食事の量を腹8分目にすること。
・間食は健常者には許容されるが、糖分に注意すること。
・農薬、化学肥料で栽培された農産物はできるだけ摂らないこと。
・輸入食品はポストハーベストに注意すること。
・身土不二を基本に、季節はずれの野菜を摂らないこと。
・睡眠や休息は十分とること。
・毎日、適度な運動をすること。
・動物性食品は新鮮な魚介や小魚にとどめること。（豚・牛などの肉類、チーズ・牛乳などの乳製品、無精卵などの動物性食品は摂らないこと）
・化学調味料を使わないこと。調味料は、自然海塩、天然醸造の味噌や醤油を使うこと。
・料理方法はマクロビオティック料理方法に基づくこと。

基本の陰陽［16］

陰性な自分が選んだ陽性な生活

尾形妃樺怜
●穀物菜食研究家

陰陽を知らなかった頃

陰性は陽性をひきつけ陽性は陰性をひきつける。これが陰陽の持つ性質の一つです。ある時点で陽性な状態であれば陰性なものを好みひきつけて、次第次第に陰性な溜りが多くなり、やがて陽性な状態が陰性な状態に姿をかえている。

同様に全く正反対の場合もある。陰陽を意識することなく何気なく好みのままに生活をしているといつの間にかこの陰陽の性質に振りまわされ、陽性な状態だったものが陰性に、陰性な状態だったものが陽性に姿をかえている。

陰陽も無双原理も知らず、ただ通り一遍の知識と好みに従って生きるような食生活をおくっていたころ、肉体的なトラブルがチョコチョコと起きた。同時にそれにつれて精神的な苦悩は絶えることはなかった。体の一部が痛むということが度々あり、傷つくことも多かった。ただ致命的な傷がなかったにすぎない。そして、毎日の生活の中で当り前だと思っていたことが実は当り前でなかったことに気付いたのはずっと後のことだった。

その当時、いつも体がだるかった。そして学校へ通う2時間あまりの間、体のだるさと、立つ足の辛さと痛さに耐えるのが毎日の日課だった。そしてこの状態は私本人だけでなく、多かれ少なかれ誰でも耐えていて、人の体はこういうものだと、生きていれば誰でもそうなのだと思い込んでいた。

たし、誰でもが体験しているであろうことを知りたかった。

しかし、このことをどんなに知っても実際の生活の中で、当時足を楽にしてくれる靴の登場も、靴と足の関係をつぶさに解きあかしてくれた測定データーも手にすることはできなかった。ただ、多かれ少なかれ足の辛さを我慢している人たちがいるということを知ったにすぎない。

体のだるさや足の辛さ、痛さはそのまま受け入れるしかなかった。私の生活の中ではきわめて当り前のこととして。そんなとき、ちょっとしたことで中耳炎になってしまった。特別に無茶をしたわけではないのだが、耳の奥が痛んだ。その痛みは一歩、足を動かして体が少し揺れるだけで頭の髄まで痛みが走った。一歩歩くたびに痛みが走った。耐えがたい痛みが足を止める。じっと立って痛みをこらえ、体に起った振動が静まるのを待つ。それも間に合わなくなり、痛みにうづくまり、涙がこぼれてくる。同時に「ううーっ」とうめき声がもれてしまう。

医者の帰り道、ただ耐えるしかなかった。耳は脳神経に近く、無数の神経が張りめぐらされていて当たり前。それだけに痛覚が発達していても不思議はない。

当たり障りのないところが炎症を起こすより、脳や顔に近いところが炎症を起こした場合の方が異常事態の危険性も多く、それだけ痛みも強く感じるのも当然かもしれない。まして体の最も上の部分に位置する。体の中でも最も陰性の強い位置にある。だから痛みも強い。

自身の生活の秩序のなさもわからず、ただ漠然と生活していたのだから何が痛みを起しているのか、体の声の一つも気がつかずにいた。ただ痛みをとりたかった。でも痛みはなかなか解消できなかった。

痛みとともに

痛みはいつもどこかにあった。そして当り前のことと思いながら、やはり痛みから、だるさから逃れたかった。だから靴と足の関係をアンケートリポートしてまとめ、少しでも体を楽にしてくれる靴を探したかっ

食生活が変化して

いつしか玄米に巡り会い、それまでの生活態度の横着さに気が付くと、生活の仕方、特に食生活は大きく変化した。

それまで好みで食べていたのが、今自分は何を食べたいか意識するようになり、食べる物を選ぶようになった。

ふと気付くと体のだるさがなくなっている。長い時間立ち続けても足は痛まなくなっていた。身をもって生活習慣の、特に食生活に対しての向き合い方が違うと、人の体はガラリとかわるということを体験させられた。

自分の体の変化に気がついたとき、今までの食生活習慣とそれを裏づけていた今までの物の見方と考え方が大きく間違っていたことに気づかされた。

それまでの過去何十年かの間違いを、その時点からより本気になって是正するため、その後の生活の仕方と、食生活のありかたが自分の体に与える影響をつぶさに観察したいと思った。それは限りない生命への欲望のはじまりだった。

それまであまり食べていなかった穀物を満足するまで食べたいという欲望に、私は素直に従った。そして気づいた。食べ続けた結果、痛みに対する耐える力がついていることに。更に傷の痛みも感じ方が変っていることに。痛みにもいろいろな痛みがあり、痛みは体のSOSなのだということが。

陽性な生活がもたらした変化

体の痛みが小さくなると一緒に「膿む」ことがほとんどなくなった。

陰性な状態のときには「痛み」も「膿む」も強く大きく長く続いた。けれど甘いものや果物よりも、穀物の甘みと煮た野菜に味噌や醤油で味を整えた甘みを好んで食べるようになってくると、体が元気になり、体を動かすことが苦でなくなってきた。知らぬ間に楽しんで働いている。限りなく雑用をみつけ、限りなく雑用をこなすために体を動かしている。それが楽しい。そんな陽性な生活を続けているうちに、体が陽性な状態になっていた。

私は生命の願い、体の願いに従って、陽性な性質の強いものを生活の中に取り入れてきた。

痛みを強く感じる陰性な体は陽性を求め、陽性を引き続けていつの間にか痛みに強い（痛まない）体になっていた。

体を動かし続け、体が極端に緊張をし続けると体は甘いものが欲しい、果物が欲しい、コーヒーが欲しいと陰性なものを欲しがってくる。

陰性な状態が続くと、塩気のあるものが欲しい、動きが欲しい、と言ってくる。

体はどちらかに片寄りながら、やがて少しずつ落ち着いてきた。振り幅が少しずつ小さくなってきた。心は少しずつ楽になってきた。

あなたは何を選ぶのだろう。

人は誰でも陰性になる自由も、陽性になる自由も権利として持っているのだと私は思う。

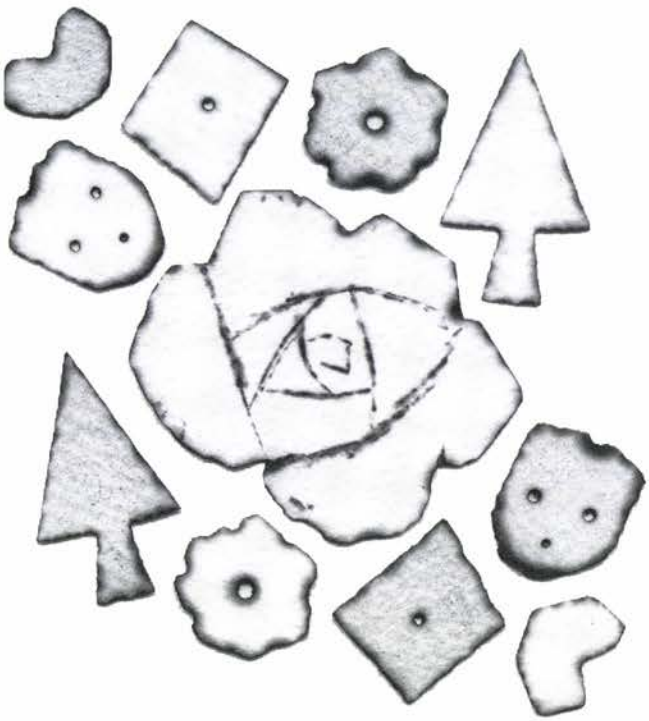
● PROFILE
おがた・ひかり
昭和53年、マクロビオティックの提唱者、故桜沢如一氏の理論に出会う。以来野菜を中心とした食事を実践。昭和54年より、「リマ・クッキングアカデミー（現リマ・クッキングスクール）」に通う。現在、リマ・クッキングスクール初級講師を務め、穀物菜食料理とその理論の普及をしている。著書に『毎日のレシピ140』（河出書房新社刊）、『なんでも土鍋！』（サンマーク出版）がある。

著作でたどる桜沢如一の思想と人間

第29回

エラスムス、渡辺一夫、二宮敬訳『痴愚神礼讃』

持田鋼一郎
●歌人



東洋では林語堂、西洋ではエラスムス、この二人の哲人を桜沢は自分の思想的な師として選んでいる。どちらもユーモアを愛し、狂信と不寛容を排したところが共通する。

『天国の鍵』のなかで桜沢はエラスムスについて次のように語っている。

「エラスムスは狂信と熱狂を大変嫌った。彼は静かさと寛容さを第一とし、すべての不寛容さを許さない人であった。彼は全ての戦い、争いが、双方の歩みよりによって解消するものであると信じていた。またすべての対立も敵対する思想を統一することが出来ると言い、又それを実行によって示しもした。」

ギリシャ的な英知とキリスト教信仰の融合を考えたエラスムスを桜沢は無双原理の実践者として考えていたのである。そしてエラスムスの代表的な著作『痴愚神礼讃』(桜沢は『阿呆の礼讃』と訳している)がアメリカでは万人必読の百冊のうちの一冊になっていることを紹介している。

エラスムスとはどんな人物であり、『痴愚神礼讃』とはどんな内容の書物であるのだろうか。

エラスムスは十五世紀半ば、オランダの聖職者の私生児として生まれた。日本史の時代区分でいえば、戦国時代のころである。幼いころから聖職者となる教育を受けたが、語学の才にすぐれ、ギリシャ語、ラテン語を習得、三十代になると貧苦の中でギリシャ語とラテン語の格言集を出版し高い評価を得るにいたった。

またヨーロッパ各地を転々とし、各地域の実情をつぶさに観察し、見聞を広めるとともに、著作を次々に発表し、文名を確立した。なかでも1511年にパリのジール・ド・グールモン書店から刊行した『痴愚神礼讃』は好評を博し、初版1800部をたちまち売り切った。今日の出版市場では1800部売り上げてもまったく問題にならないが、当時のヨーロッパの出版界においては瞠目すべき部数だったと言ってよいだろう。

著作の出版に力を入れるかたわら、エラスムスはトマス・モアはじめ多くの知識人と親交を結んだ。また、文名が高まるとともに、各国の皇帝たちからも碩学として厚遇されるよ

うになった。

1517年、マルティン・ルターがザクセン選帝侯国のヴィッテンベルグ城の教会の扉に「95カ条の提題」を張り出し、免罪符を売るローマのカトリック教会の堕落を批判し、宗教改革の狼煙を上げた。ローマ教会は当然のことながらこれを見逃さず、ルターに破門宣告を下した。以後、ルター派の新教とローマ・カトリック派の旧教の対立が激化し、両者は神の名において血で血を洗う闘争を繰り返すことになる。

エラスムスは両派の間に立って寛容と平和を説いたがどちらの派からも憎まれ、批判されることになった。ルターは人間の理性や自由意思を重視するエラスムスの立場を、神の絶対性を主張することによって攻撃し、パリ大学神学部のノエル・ベダはエラスムスをルター派の異端として弾劾した。

狂信的な憎悪と敵対を憂いながらエラスムスは1536年、スイスのバーゼルで死ぬ。その死後も新旧両派からのエラスムスへの非難・攻撃は止まず、1558年、教皇パウルス四世はエラスムスを第一級の異端者と断定し、全著作を禁断の書とした。

エラスムスが死んで32年後、聖バルテルミーの祭日にパリの狂信的なカトリック教徒の民衆が新教徒を襲い虐殺、その死体を切り刻んだ。殺された新教徒の数は二千とも三千とも言われ、その凄惨な情景を描いたデュボアの絵画をいまもスイスのローザンヌ州立美術館で目にすることが出来る。聖バルテルミーの虐殺はエラスムスの心配が現実になって現れた事件と言っていいだろう。

エラスムスは狂信を憎んだが信仰そのものを捨てることはなかった。むしろ積極的に擁護した。この間の事情について宮下志朗氏は中公クラシックの『痴愚神礼讃』の解説、「愚かなわたしが、愚かさについて語ること」の中で次のように述べている。「エラスムスが『キリストの哲学』といったとき、それは『キリスト教哲学』を意味するわけではない。キリストが体現し、キリストが教える、知に対する愛のことであって、これは観念的な言語をこねくりまわす知識人が唱導する哲学とは似て非なるものである。知識あるいは学問は、キリストへの愛を導くものであるかぎりにおいて非常に重要なものなのだという立場を、彼が維持したことは固く心に留めておきたい。なにしろ誤解を招きやすい人物なのだから。」

宗教改革派と教皇派が神の名において闘争や殺戮を繰り返した世紀において、暴力を憎み、平和と寛容を説き、真の信仰を求め続けた人物がエラスムスだといえる。

今日も正義という「神」の名において、世界各地で闘争と殺戮が繰り返されている。エラスムスの主張はいまなお傾聴に値する。

このエラスムスの代表的著作が『痴愚神礼讃』であるが、これは読み解くのになかなか難儀な書物である。ギリシャ・ラテンの文化について相当深い教養がなければ自由に読みこなせない。桜沢はこの書をフランス語で読んだわけだが、ラテン語についてもかなりの知識があったに違いない。

現在『痴愚神礼讃』と訳されている本書を桜沢は『阿呆の礼讃』と訳しているが、こちらの訳の方がタイトルとしては分かりやすい。数年前、『バカの壁』という本がベストセラーになったが、本書はこのタイトルに倣ってむしろ「バカの価値」とでも訳されるべきではなかろうか。とにかくエラスムスは人間のさかしらを徹底的にちゃかし、人間のバカバカしさを暴露する。そのもっともいい例は人間の誕生に関してであろう。エラスムスは言う。

「皆さんに伺いますが、神々や人間はいったいどこから産まれるのでしょうか？頭からですか？顔、胸からですか？手とか足とかいう、いわゆる上品な器官からでしょうか？いいえ、違いますね。人類を殖やしてゆくのは、笑わずにはその名も言えないような、じつに諧謔に満ちた、じつに滑稽な別の機関なのですよ。あらゆる存在が生命を汲み出すのは、ピュタゴラスの例の四元数などはそこのけで、今申した神聖な泉からなのです。」

貞淑な妻が賢人や哲人を生み出す神聖な器官は、娼婦がその場限りの快楽を提供するために春を鬻ぐ背徳の器官でもある。この神聖と背徳、生殖と快楽という矛盾する機能を併せ持った器官から産まれる人間が相反する性質を持つのは当然であろう。人間はそもそも矛盾した存在であるというこの認識こそ、エラスムスの思想の根底を貫くものであると言ってよい。だから背反する立場を人間は理解しうると考えるのだ。性器を生殖のためだけに使うことを教義にした宗教さえ存在し、その最たるも

著作でたどる桜沢如一の思想と人間

『痴愚神礼讃』

第29回

のは性交による快楽を防ぐために女子の性器を割礼によって広げてしまう。狂信はこうしたことを数多く生む。神は性器に生殖と快楽の二つの機能を与えたと考えるのがユマニズムであると誤解を恐れずあえて言いたい。

さらにエラスムスはアルキビアデスノ「シレノスの箱」を例に人間の事物はきわめて異なる二つの面を持っていることは揺るがせぬ事実だと言っていくつかの例をあげているが、その一つとして、「薬は毒を隠していますよ」と述べている。こういうところで桜沢は快哉を叫んだに違いない。こうしたエラスムスの立場はストア派批判によく表れている。理性の価値とともに情念の価値を認めるエラスムスは、情念の価値を否定するセネカを批判して言う。「阿呆者と賢人との違いは、阿呆者はいろいろの情念に導かれ、賢人は理性に導かれるということにあるのです。ですからストア派の学者は、いっさいの情念を疫病と見立てて、賢者から遠ざけたのです。けれども、情念のなかには、知恵の港に辿り着こうと望む者の教師の役割を果たすものもあるのですし、さらにまた、美徳の道を歩む人々を善へ向かって進ませるための拍車となり刺激となるものもあるのです。ストア派中のストア派ともいえるセネカは、賢者はいっさいの情念を持つべからずとしているのですから、きっと反駁してくるでしょうね。しかし、彼はそれによって人間そのものを抹殺していることになりますし、どこにも実在せず、またけっして実在することもないような造物主、新しい神様をでっちあげていることになりますね。」

イギリスの推理作家チェスタートンは、名探偵ブラウン神父に「自分が殺人者を恐ろしいと思うのは自分も殺人を犯す可能性があるからだ」と言わせているが、神父の中にも殺人への衝動は存在すると考えるのがエラスムスの立場である。聖バルテルミーの虐殺を行った人々が熱烈なカトリック教徒であったことを思い出すまでもないだろう。

賢人についてエラスムスはさらに厳しい批判を展開している。そのすべてを紹介するわけにはいかないので要約して言えば、「リュンケウス（眼光の鋭さで知られ、金の羊毛発見のために出かけたギリシア人）のようにあらゆるものを見、あらゆるものを墨縄で測り、いかなる過失も許さず、自分だけに満足」する人間を世間では賢人と考えるのだというのである。このタイプの人間は今の世の中でもしばしばお目にかかることが出来るといえるだろう。

桜沢もこういう手合いにさんざん悩まされただけに、見事な言を吐いている。「我々は全知全能ではない。我々の無知や無能は許される。ただそれを認めなかったり、認めない風をしたりするのが許されない罪悪なのではないか?」（『自然医学』）

こうした言葉からも桜沢がエラスムスを自らの師として仰いだことがよく分かる。

しかしただ一つ桜沢がエラスムスに対して批判的なところがある。それはエラスムスが病気がちであったところだ。桜沢は記している。「彼は一生病気に悩まされていた。神経衰弱、リュウマチ、結石…彼の通信は殆ど病状報告ばかりだと云われる。彼はブルグンド酒でやっと体を温め、生きながらえていた。彼の説を細かく知りもしない私が、彼の説をもう期限の切れた手形であるがごとく扱うのは、彼の平和や幸福が精神的なものだけで、肉体を救うものでなかったという一事からである。いつの世にあっても、自由（健康）と平和（幸福）への道を教えるものは先ず自ら健康と幸福を創りだすものでなくてはならない。これが真の教育家である。」

いかにも桜沢らしい言葉で、これに対してエラスムスも異を立てないのではなかろうか。なぜならエラスムスの愛したギリシア文化は精神の健康とともに、肉体の健康を求め、賛美したのであるから。

● PROFILE
もちだこういちろう
1942年東京生まれ。作家、歌人、翻訳家、大東文化大学大学院講師。早稲田大学政経学部卒業後、出版社筑摩書房勤務を経てフリーに。著書に『エステルゴムの春風』（新潮社）、『高島易断を創った男』（新潮新書）、『世界が認めた和食の知恵・マクロビオティック物語』（新潮新書）など。訳書にG・E・メーヨー『夢の終わり』（みすず書房）、『がんとともに生きる』（作品社）など。歌集に『夜のショパン』（花神社）、『欅の歌』（不識書院）。

アレックス・ジャックの玄米手当て法

HEALING WITH RICE

原文：アレックス・ジャック氏
（マクロビオティック・ジャーナリスト）
和訳：美上みつ子氏
（リマ・クッキングスクール師範科講師）

Vol.3

ライスプディング
(Rice Pudding)

ADVICE

ライスプディングは玄米と質の良い他の材料を使って作れば普通食としても、回復食としても好ましいものである。

ほんのり甘くて、マイルドで口当たりも良く、消化にも良い。ケーキ、パイ、クッキーなどオーブンで固く焼き上げた粉類のデザートを控えている人にはうってつけのデザートである。

RECIPE

❶ 2カップのおかゆを用意する。
❷ 鍋に①レーズン大さじ2と細かく切った他のドライフルーツ類と塩ひとつまみを入れる。
❸ ②にアップルジュース3/4カップと水3/4カップと大さじ2の米飴を加える。
❹ 弱火で25分ほど煮る。
❺ 最後に大さじ1の水で溶いた葛を回し入れて軽く混ぜ、1～2分ほどして全体に火が通ったら火を止め、器に盛り付ける。
❻ 軽く炒ったアーモンドかくるみを少々刻んで上にかけて供する。

※もっと濃厚でスパイシーにしたいときは小さじ半分のタヒニ(白胡麻ペーストでも良い)かシナモンやナツメッグなどを好みで加えると良い。
※急ぐときは、玄米の替わりに甘酒に水とドライフルーツを加え、好みの甘さにして沸騰したら葛を回し、同様に作ることもできる。

マクロビオティックと乳ガン

日本人の乳ガンの罹患率は米国とヨーロッパ西北部一帯とを比較した場合その約1／3程度である。これは〝完全穀物、野菜を多く摂り、肉、乳製品、動物性食品の摂取が少ない伝統的な食生活とライフスタイルの違いに起因している〟、と研究者は結論づけている。

過去数年において、ミラノの国立癌協会では中高年以上の女性がマクロビオティック式食事法で本当に乳ガンに罹患する確率が減るのかどうかテストを始めた。

予防医学研究課のフランコ・ベリーノ博士率いる研究者のチームは特に肥満でメタボリックシンドローム他幾つかの疾患を持ち、乳ガンを併発しやすい患者100人をいくつかのグループに分け、主に完全穀物、野菜、大豆製品等と自然食品を食べてもらい、どのような結果になるか観察した。この試みは「DIANA」と名づけられ、2001年からその結果を幾つかの信用のおける医学ジャーナルが公表を始めた。

あるグループの患者はマクロビオティックの料理教室に週2回通い家でもその食事法を続け、特に毎日味噌汁、豆腐、テンペを一日一食必ず食べ、完全粉パンなどの製品は近くの自然食品店から供給を受けるようにした。

この結果を踏まえ、研究者は乳ガンに関して望ましい食事法を以下のように結論づけた。

①カロリー摂取を低く抑える。そのためには精製されていない雑穀、野菜、豆や豆製品を摂る。

②精製された粉類、ジャガイモ、白米、コーンクレークス、白砂糖、乳製品を減らし、完全穀物、豆、大豆製品、野菜類を増やす。

③肉、乳製品などから由来する飽和脂肪の摂取を減らし、植物性油の摂取を増やす。

④魚を除く動物性たんぱく質の摂取を減らす。

研究者グループはまた1日30分のウォーキングを毎日行なうことを奨めている。定期的な運動は乳ガン発生のリスクを30％ほど減少させることが明らかになっているからだ。

日本では歴史的に乳ガン罹患率は他の欧米諸国に比べて低いものの、近年、欧米化した食生活に移行してからはその数が倍増している。

マクロビオティックを主体とした食事を採り入れることはガンのリスクを減らすだけに留まらず精神、心、霊性の健康、しいては家族、地域、国家の平和と安定を保つためにも役立つものと推測される。

日本人講師たちの活躍

今年のオランダにおける国際マクロビオティックサマーカンファランスにおいては地球温暖化に伴う気候の変化と危機に焦点がむけられた。

地元オランダを始め、スペイン、イタリア、イギリス、フランス、ポーランド、チェコ、ハンガリー、オーストリー、スイス、オーストラリア、アメリカ、サウジアラビア、イスラエル、アフリカ、スカンジナビア、ルクセンブルグなど、世界各国から約250人もの参加者がアムステルダムから約1時間郊外に入ったデン・ボッシュの会議場に集まり、2週間にわたってマクロビオティックの研修を行なった。

その中でも特に今年は日本人講師たちの活躍が目立った。

東京在住で日本CI協会でも講師を勤めるミカミミツコ氏は「伝統的な日本食」「四季の漬物」「おいしくて体に良いコンディメンツ」「食養としてのコンディメンツ」「日本のお菓子」「体を強化する食べ物」などのクラスを受け持った。

アイスランド在住のアラヒロコ氏は書道とペン習字を教えた。

ベルギー在住のバイオリニスト、オガワアサコ氏は桐朋音大を卒業後現在アントワープフィルハーモニックオーケストラの一員として活躍中。タンゴのレッスンなども行った。

日本からも他数名の参加者があり、ある晩夕食に彼らが日本食を手作りし提供して参加者を喜ばせた。

広島と長崎に原爆が投下された8月6日、9日に私のクラスでは黙祷が行なわれた。

また最近ではイラク、イスラエル、パレスチナ、スリランカ、ダルファー他の戦闘で命を失った方がたの冥福も併せて祈った。

食事、エネルギー、気候の変化に伴い、世界中が危機に面している現在、マクロビオティックは個人と宇宙の健康のため、平和でポジティブな方法で周囲に働きかけていきたい。

新しい世代を担う日本人マクロビオティックの講師陣、アーティストたちが海外のマクロビアンたちを魅了しているのを目の当たりにし、まさにこの世界的な文化と環境の大変動のときにリーダーシップを取って人々を導いていくのは日本人であろうことを確信した。

●PROFILE
アレックス・ジャック
過去25年間の講演、書籍、個人カウンセリングを通じて、アレックス　ジャックは多くの個人や家族を健康と幸せに導いてきた。これまで、ベトナム戦線でのレポーター、イーストウェストジャーナル編集長、クシ学園の総支配人兼講師、ワンピースフルワールドのディレクターなどとして活躍。現在、プラネタリーヘルス代表、米と主要食物を遺伝子組み換えから守るアンバーウェイブネットワーク代表として世界中で講演活動を行なう。
アレックスの著書
“ガンを防ぐ食事法”、“マクロビオティック健康法”、(久司道夫共著)、マクロビオティック料理法(アベリーヌ・久司共著)、“モーツァルトの影響”(ドン・キャンベル共著)ハムレット生誕400年記念新書をはじめとする数々の本を世に送り出している。
アメリカ国内はもとより、日本、中国、ロシアほか多くのヨーロッパの国々で講演を行い、彼の本は何ヶ国語にも翻訳されている。
現在、アメリカ、ニューイングランドのバークシャーの美しい山の中で家族とともに暮らす。
The NOAH Center,401 Stockbridge Rd.,Great Barrington MA 01230, USA (413)528-0297

万病を治す東洋医学の叡智

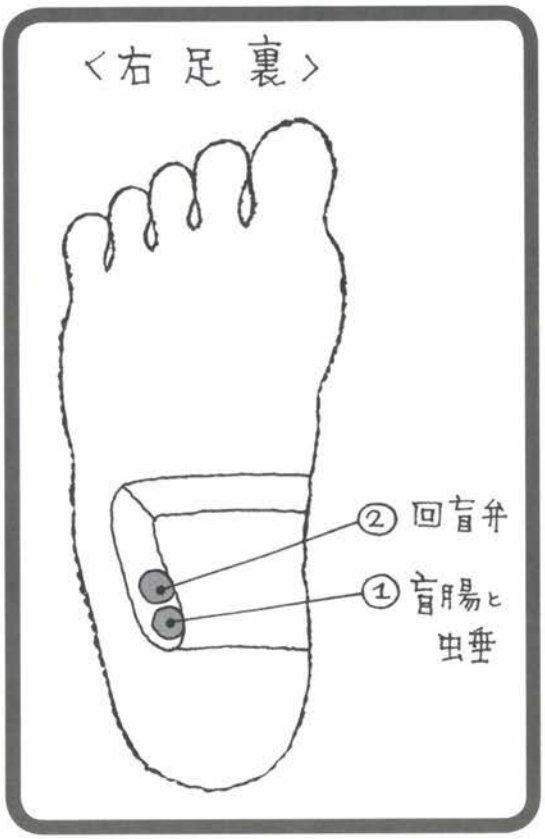
足の超健康法

官足法教えます

第27回 足とあなたの健康 ⑩

万病一元、すべては血液の循環から

行本昌弘 文化創作出版社長



■盲腸と虫垂①、回盲弁②（右足のみ）
〈腹痛、食あたり、その他の腹痛、盲腸（虫垂）炎の予防・痛みの軽減に適応〉

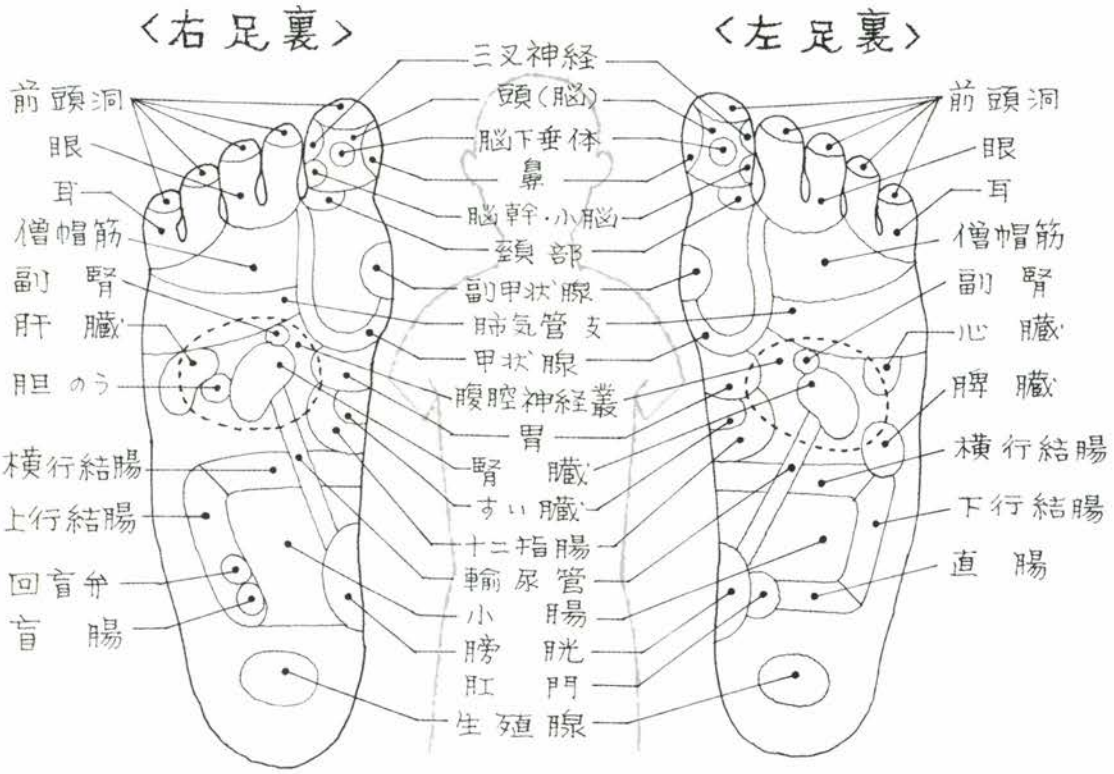
この反射区は右足にあるので、右足を揉むときの参考にしてください。

ときどき、右下腹部に猛烈な腹痛が起こる人は、この回盲弁が炎症を起こしている人が多く、盲腸の手術の経験のある人に見られます。

前にも述べましたが、もう不用だと現代医学では盲腸を簡単に切除しますが、小腸から大腸へのつなぎの部分にあたる回盲弁は、小腸から送られた雑物（便になる）が、逆流しないようになっている弁で、その部分に虫垂から出てくるわずかなホルモンが、殺菌作用を起こすホルモンではないかといわれています。

機能としては、退化してわずかなホルモンであっても残っている臓器や器官を取り去ってしまうという考え方は、東洋医学の思想にはありません。

■生殖腺③（卵巣と睾丸　左右の足裏下三分の一の部分）
〈生殖機能減退、不妊、生理痛、



足の反射区分布図

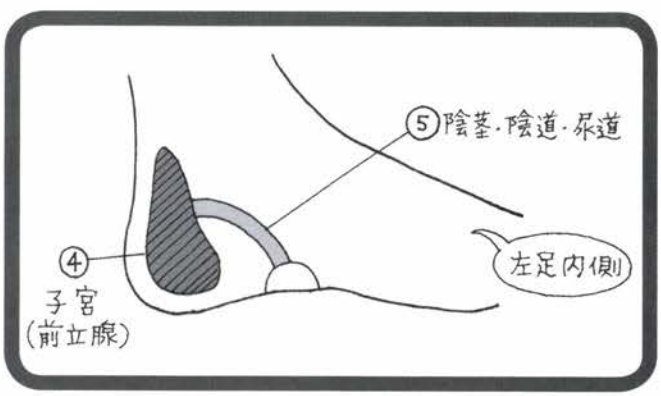
生理不順、精力減退、虚弱体質などに対応

この反射区は、左右にあるので、右足を揉むときにも参考にしてください。

生殖腺③は、左右両足の裏の踵の部分にあります。ここは、一番固くなりやすい部分で、なかにはひび割れしている踵も多く見られます。

踵は記憶力とも大いに関係していて、踵のひび割れは要注意。精力がダウンしているだけでなく、ボケの前兆ともなります。

次回お話いたしますが、足の外側（踝の上）にある生殖腺③（卵巣と輸卵管／女性、睾丸と副睾丸／男性）と足の内側（踝の下）にある④（子宮／女性、前立腺／男性）、⑤（陰茎・陰道・尿道）などとともに多くの生殖腺に関する反射区がありますから、「踵の周りは全て生殖器官に重要」と考えて揉んでください。



第24回官足法セミナー

日　時 2007年10月10日（水）
14時30分～16時30分
講　師 行本昌弘氏
文化創作出版社長
会　場 日本CI協会2階
参加費 3,500円（税込）
※お申込み 日本CI協会
Tel. 03-3469-7631
Fax. 03-3469-7635

● PROFILE
ゆきもと・まさひろ
青春出版の名編集長として数々のベストセラーを世に送った後、1981年、（株）文化創作出版を設立、代表取締役に就任。20年前、台湾から足揉み健康法の普及に来日した官有謀氏（官足法創始者）との出会いにより、『足の汚れが万病の原因だった』を出版。現在170万部を超えるミリオンセラーとなり、今日の足踏み健康ブームの基礎をつくる。官氏の講演会を主催する傍ら、自ら全国各地で官足法実践指導にあたり、その丁寧で熱心な指導にファンも多い。このたび、17年間実技セミナーで培ったノウハウと、自らの官足法普及の記録『官足法とともに』（日新報道刊）を出版し、好評を博す。

特集

MSM

「治そうとする力」を高め、痛みを緩和。

MSM（メチル・スルフォニル・メタン）。最近よく耳にする言葉ですが、ご存知でしょうか。MSMは関節痛や筋肉痛などのあらゆる痛みを内側から癒す自然な植物成分。痛みを遮断するだけの鎮痛剤や消炎剤などの薬物とは違い、痛みの根本に働きかけ、「治そうとする力」を高めていきます。年だからと、慢性だからとあきらめていた痛みを、MSMはおだやかに癒し、改善します。

食生活・医学ジャーナリスト
氏家京子

痛みの原因は、体の中に放置されている

腰や膝、手首や肩。関節の痛みに悩んでいる方はたくさんいます。痛みのせいで体が自由に動かせないと困っている方がたくさんいます。腰痛バンドのような道具を使ったり、湿布を貼ったり、痛み止めの薬を服用したりと、みなさん、苦労なさっています。

痛みには必ず原因があります。その原因を体の中に放置していては、痛みから解放されることはありません。例えば鎮痛剤の場合、痛みの信号を遮断して嫌な痛みを一時的に止めてはくれますが、痛みの根本的な原因を取り去ってくれるわけではないのです。そればかりか、炎症に伴う酵素の働きや軟骨を作り直す働きまでも止めてしまい、患部をさらに悪化させてしまうことも。また潰瘍やただれ、胃の痛みや吐き気などの副作用も心配です。特に非ステロイド系の消炎鎮痛剤は5～6日以上続けて服用すべきではないと、専門家も警告しています。

根本的な治療には私たちの体に備わった免疫力の活用が不可欠です。もちろん、私たちの体は免疫だけで生きているわけではありません。が、関節痛、筋肉痛をはじ

め、ガン、アトピー性皮膚炎、その他の慢性病についても、免疫力の正しい理解とこの力を応援するような生活を送ることで、十分な治癒が望めるのです。

免疫力を弱める薬剤、高めるMSM

免疫力を高めるには、自然な植物成分などを積極的に利用する栄養療法をおすすめします。植物成分には薬物のような即効性はありませんが、2～3日もすると成分が全身の細胞に栄養として行きわたり始め、体の内側、原因の近くから痛みの原因を消し始めます。また科学的に証明された栄養成分を使う栄養療法であれば、副作用も少なく、さらに安全です。

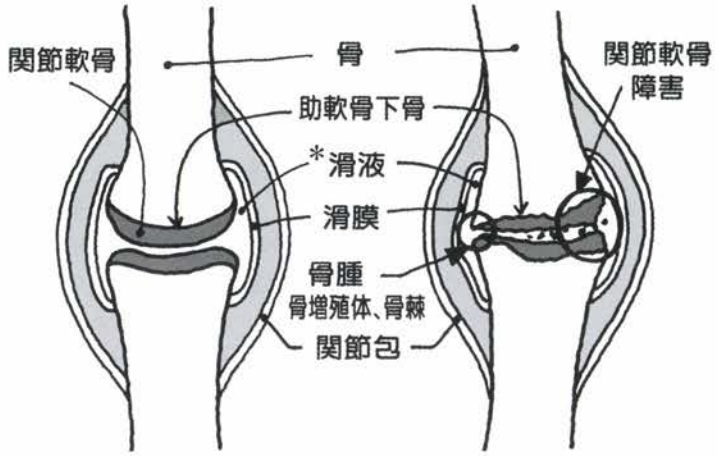
栄養で痛みを癒す。その中心的な存在が有機のイオウです。イオウはカリウム、マグネシウム、カルシウムなどと同様のミネラルの一種で、体をつくるためには欠かせない成分のひとつ。特に皮膚炎、関節炎、リウマチ、神経痛や手術後の回復など、痛みの解消には深く関係しています。このイオウを吸収しやすくしたものが有機のイオウ、MSM（メチル・スルフォニル・メタン）です。有機とはイオウなどの無機物が、植物や微生物の中に取り込まれて栄養になっている状態。無機物のままでは栄養として使いきれない成分でも有機化することでスムーズに摂り入れられ、効率良く利用することができます。

この有機のイオウ、MSMは、私たちの体に欠かせない含硫アミノ酸のメチオニンとシステインに変化します。メチオニンは必須アミノ酸と呼ばれ、自力では作り出せず、同時にこれがなければ生きていけない栄養成分です。

このメチオニンは主に酵素、タンパク質、アミノ酸などのカタチや働きを、場所ごとの目的に合わせて変化させます。一方のシステインは病気や老化の原因となる酸化の防止、発ガン性物質や有害物質の排出など体を守る役割を担っています。またイオウ同士の結合は最も頑丈な構造をしているため、骨と骨をつなぐ軟骨をはじめ、様々な結合部分には欠かせません。

しかし高齢者や慢性病を抱えている方のMSMは減少しやすく、しかも現代に生きる私たちは、食物からだけでは十分なMSMを摂ることが困難になってきました。MSMをサプリメントで補った結果、痛みなどの健康問題が解決し（図①参照）

図①：関節軟骨



＊滑液とは、ムチン、アルブミン、脂肪、表皮、白血球からなる液体で、関節軟骨に栄養を運んでいる。（＝免疫細胞）
↑
MSMが働きを正常化

たという方々がたくさんいらっしゃる理由は、この辺にありそうです。同時にMSMのサプリメントを通して「栄養をつける」と「元気になる」ことはもちろん、「栄養をつける」と「痛みがやわらぐ」ことが広く知られるようにもなってきたようです。

痛み治療の歴史は、薬物治療の時代を経て、現在、自然な成分による原因近くからの癒しへと移行しつつあると言えるかもしれません。

自分の痛みを、自分で癒す体に

私たちの体には痛みや炎症を鎮めるコルチゾールというホルモンを作り出す能力があり、体内でコルチゾールが作られているときに、MSMを摂取するとその鎮静、消炎効果が最大限に高まるといいます。痛みや炎症が体のどこで起こっても、体内で作られる自然なコルチゾールの鎮静、消炎効果を、自然な植物成分のMSMで高めることができれば、これほど安全な緩和方法はありません。

ただ、たくさん使えば高い効果が得られるわけではありません。体調維持のためなら、パウダーの場合、1日に2g以下で十分。治療効果を求める場合でも、数日ごとに様子を見ながら少しずつ増やすのが賢明です。体にとって多すぎた分は対外へ排出されます。また胃の弱い人は食後に摂るようにしましょう。

現在、MSMはサプリメントや健康補助食品として様々なかたちで販売されるようになり、パウダーだけでなく、クリームなど目的に合わせて選ぶことができるようになりました。MSMを上手に利用して、健やかな体で生き生きとした毎日をお過ごしください。

●PROFILE
うじいえ・きょうこ
食生活・医学ジャーナリスト
健康雑誌の編集に6年間携わったのち、独立。フリーランス・ジャーナリストとして内外の優れた栄養療法や代替療法などを取材、執筆、翻訳、講演。また、ゲルソン療法の啓蒙活動も行なっている。
訳書に『脳に効く栄養』、『沈黙の血栓』、『リウマチ・関節痛は関知する』、『乳がんリスクファクターのすべてを知る!』(中央アート出版社)、『決定版・ゲルソンがん食事療法』(徳間書店)、著書に『食用油には危険がいっぱい!』(中央アート出版社)などがある。

監修

銀座サンエスペロ大森クリニック
大森隆史院長

イオウ成分には解毒作用もあった。

私は医師を志す前、化学工場の排水から有害金属を除去する研究をしてきました。そして、医師になってからは、水俣病に関係する有機水銀などの重金属が健康に深刻な影響を及ぼしていることを実感し、デトックス（体内浄化）治療を始めました。

多くの研究結果からイオウが重金属の排泄に有効に働くことを知り、有害重金属が関係していると思われる症状に利用してみると、驚くような症状の改善が認められることを目の当たりにしました。例えば、言語の発達障害、うつ症状やイライラなどの精神神経症状の改善、身体的には肌の小じわが消えるなどの美容効果まで、MSMのようなイオウ化合物を摂ることで大きな効果が得られています。

東北大学、永沼章教授の研究から、有機水銀が軟骨成分や肌の成分であるグルコサミンやヒアルロン酸の生成を阻害することが解明されています。これは、関節痛や小じわなどの美容的なトラブルに効果のあるイオウ成分による水銀排泄の裏づけとも考えられます。

推薦

帯津三敬病院 名誉院長
帯津良一医学博士

MSMは痛みをとる。治療効果もある。

私は病院で患者さんたちに、気功やその呼吸法を教えたりしています。ところが5年ほど前に呼吸法の姿勢がとれなくなるほどひざが痛み出しました。胡坐もつらくなってくる。つらいから足を投げ出すようになる。しまいには椅子に掛けて行うようになっていました。しかし呼吸法の関係もあって、どうも具合が悪い。私の病院の整形外科医によれば、軟骨がすり減っているということでした。学生時代にやっていた空手で、ひざを使いすぎたのですね。

原因がはっきりした頃、知人からMSMクリームをいただきました。風呂上りに塗るだけでいいとのこと、さっそく試してみると何日もしないうちに痛みがとれていました。胡坐がかける。痛みもない。ただ長時間になると痛み出すので、また塗る。その繰り返しで、いつの間にか痛みがなくなっていました。

痛みはとれたほうがいい。同時に原因の治療に当たればいいわけですから。MSMがすばらしいのは、軟骨の生成にも作用するなど、疾患の状況を改善する治療効果があるという点ですね。

体験者の声

塗っていると安心。気持ちも支えられています。

渡辺幸子さん　東京都　66才

看護師の仕事はずっと立ちっぱなしなので、この10年くらいはかなり膝に痛みがきていました。それでとうとう変形性膝関節症になってしまったんです。膝から水を抜いたり、注射を打ったりして治療を続けていましたら、ある時、いつもお世話になっているマッサージの先生に、MSMクリームを教えてもらいました。使い始めてからもう2年ほどになるでしょうか、以前のような我慢できないほどの痛みはなくなりました。長く歩いたり、体重をかけたりすると多少の痛みはありますが、ふだん働く上ではまったく支障がありません。ただ気功やマッサージ、MSMだけが効いたとは言い切れませんが。

今ではMSM、を塗っていると、それだけで安心できるんです。そんなことも痛みと関係しているかもしれませんね。塗らないと何となく不安になりますから、気持ちもしっかり支えられているのでしょうね。

仕事仲間には腰やひじに使っている人もいます。看護師という仕事は体のあちこちに負担がかかりますから。でも懸命に生きようとしている患者さんたちに毎日接していると、私たちこそ頑張らなくてはと思ってしまうんです。MSMは看護師の必需品ですね。

320もあったリウマチの因子が、半年で40の正常値に。

今井雅子　東京都　55才

6年ほど前からリウマチで両手首腫れ、痛むようになりました。少しでも楽になりたい。その思いで病院にも行きましたし、

出された薬も服用しました。
ですが、薬を飲むと足が震えるほどの動悸がしてきて、坂道登ることができなくなってしまうのです。その恐怖のために服用を止めてしまいました。
以後、あらゆる健康食品を試してみましたが、効き目を感じるものはありませんでした。ある日、大石邦子さんが書かれた「人は生きるために生まれてきたのだから」を読み、MSMを知りました。とにかく使ってみようとパウダーを1日に2包飲み、クリームを1日数回塗りこみました。すると2週間ほど過ぎたあたりから痛みがなくなって来ました。そしてある時、蛇口をしっかり閉めている自分に気づき、よくなっているのを実感しました。
当初は320もあったリウマチ因子も順調に下がり、いまではほぼ正常値の40ほどで落ち着いています。最近はほとんど痛みもなくなり、MSMクリームを塗ることを忘れるくらいです。

長年苦しんでいた副鼻腔炎が、あっという間に治りました。

H・I　63才　神奈川県

12〜13年前に急性副鼻腔炎が発症、その後、慢性化し、以来ずっと鼻が詰まって苦しんできました。喉からの出血もあり、いつも炎症止めを飲んで痛みと症状を抑えている状態でした。カゼを引くとますますひどくなるので、くしゃみや咳をしている人には怖くて近寄れないほどでした。
こんなつらい思いから開放されたのは半年前に起きた偶然からです。ある時、転倒して足の筋を痛めてしまい、その時に知人からMSMクリームを紹介されました。試してみたところとても調子がよく、飲むタイプもあるというのでMSMパウダーを取り寄せて飲んでみました。すると、その日のうちから鼻の通りがよくなり、痛みも薄らいでいったのです。
MSMを飲み始めてから3カ月ほどになります。いまでは炎症止めやカゼ薬に頼らなくても、過ごせるようになりました。主人がカゼを引いてもうつりませんし、以前のように鼻が痛くなることもありません。MSMに出会えて、本当によかったと思っています。

花粉の季節も、憂鬱ではなくなりました。

大西由美　神奈川県　49才

4年ほど前でしょうか、花粉症になってしまいました。耳鼻咽喉科を訪ね、点眼薬、点鼻薬をもらってつけていましたが、点鼻薬のステロイドが体によくないことを知り、松の樹液が原料のMSMパウダーを紹介していただいたんです。
朝と晩に1包ずつ飲み始めたところ、まもなくして目のかゆみ、鼻水、のどの痛みまでなくなりました。それからの花粉が飛ぶ2カ月間飲みつづけ、快適に過ごすことができました。
MSMは薬と違って、眠くなる副作用もありません。翌年は2月に花粉症の症状が突然始まったので、あわててMSMパウダーを買いに走り、その日は5包、翌日から朝晩1包ずつ飲みつづけ、元気に過ごすことができました。
電車などに乗っていて、くしゃみをしている人や鼻をぐずぐずさせている人を見かけると、ずいぶんつらそうだな、きっと花粉症なんだろうなと思ってしまいます。つい「MSMが効きますよ」と声をかけたくなりますね。

Ohsawa

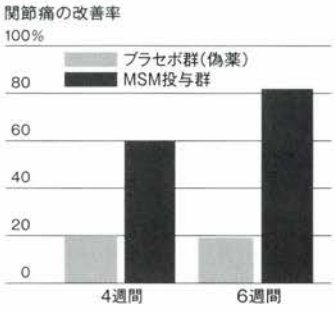
曲げる。伸ばす。ねじる。
ただ、それだけのことなのに。

今までできていたことが、だんだんつらくなる。
つい、エスカレーターを探したり、荷物の上げ下ろしにも苦労したり。
トシなんだから仕方ない。がまんするしかない。
そう思ったら、MSMをお試しください。

全米では350万人が愛用しています。

アメリカの臨床医師たちが、関節炎や痛みなどで苦しむ患者に実際に投与。その効果が確認されました。

16人の患者を対象に二重盲検法でMSMの効果を調べました。6週間に渡り、それぞれ、偽薬を与えられたグループでは18%、MSMを1日に2,250mgずつ摂ったグループでは82%の患者の痛みが緩和されました。



MSMクリーム
120ml ¥7,875
チューブ60ml ¥4,500
ご使用方法:1日に数回、適量をお肌によくすり込んでください。

塗る MSM

飲む MSM

MSMパウダー
1500mg×60包 ¥7,245
ご使用方法:1日1~2回、1~2包を目安にお摂りください。

販売者 オーサワジャパン株式会社 〒335-0021 埼玉県戸田市新曽424
TEL0120-667-440/FAX0120-588-038

マクロビオティックでトータルライフデザイン〜TLD〜

第3回

休養 〜現代人はリラックスがにがて〜

医療コンサルタント 細川 順讃

休養とは

人が活動すると、そこには必ず副産物（代謝産物）が発生する。脳、心臓、筋肉などだけではなく、すべての器官は活動副産物を産生する。産生される物質は、乳酸、ピルビン酸、尿素などの疲労物質である。これらの物質は速やかに排除しなければ、体内に蓄積して本来の生命活動を妨げる厄介者になる。人体は、活動しながら同時に疲労物質を排出しているわけだが、これには限界がある。そこで、定期的に休息が必要になる。

また、活動のためにエネルギー源を蓄えたり、体全体をコントロールするための物質を産生して蓄えておかなければならない。そのために必要不可欠なのが、睡眠である。自然の法則に則った生活をしているなら、睡眠をとるだけで疲労物質の処理ができるものだが、現代人はそうはいかない。あまりにも不自然な生活をしているため、睡眠以外にも疲労回復の時間が必要なのである。現代人は、眠っていても、休息していても体組織の修復や疲労物質の処理が不十分である。つまり、休息しているつもりで休息ができていないのである。

疲労の回復や組織の修復が不十分のままでいると、様々な障害がおこってくる。それがエスカレートすると、病気といわれる状態まで発展するのだ。休息が不完全な場合は、疲労物質といわれる老廃物だけではなく、尿酸、ケトン、アンモニア、活性酸素、酸化脂質など多種多様の老廃産物が組織に蓄積する。細胞の内外に蓄積した老廃物は、細胞の活動を妨げて機能を低下させることになる。

したがって、単なる疲労物質と侮ることはできない。無視すると、重大な事態を引き起こすのである。休息の時間をとるというだけでなく、効率的な休息をとることを知らなければならない。効率のよい休息であれば、短時間でも十分事足りるのである。また、不要物質の蓄積も少なく、疲労しにくい身体になる。

疲労とは

疲労とは、代謝産物が処理能力の限界を超えて体内に蓄積したとき、活動を休止して不要物質の処理・排泄を優先させるための内からのメッセージである。活動を一時停止することによって、体内では不要物質の処理機能がフル稼働して、速やかに排出することができる。その機能を発動するためには、脳から活動を停止するためのシグナルが発信され、

休みたくなり、眠りたくなるのである。

生体は、すべての機能を同時に活動させることができない構造になっている。そのため、休息が必要なときに動きたくないのは、自然の現象である。健康で疲労してない状態でいれば、じっとしているのが苦痛になる。自然に、活動したくなるのである。

エネルギー源を摂り入れて、分解、吸収、合成、同化、蓄積など、活動のための準備、自己保存と社会生活のための身体活動や頭脳活動、活動の結果、発生した代謝産物の処理等々、人は生きていくため、複雑多岐にわたる生命活動を行っている。それぞれの機能系は、他の機能と同時に働かせると、どちらも不完全になる。したがって、円滑な生命活動のためには、それぞれの系列器官を単独で機能させなければならない。これを、複数同時に機能させるのが人の常である。たとえば新聞を読みながら、食事をする。食事の直後、胃で消化活動を行っているさなかに激しく頭や体を使う仕事を行うなどである。そのため、次々と身体トラブルが起こってくる。そのトラブルを増幅させないためには、内からのメッセージに素直に耳を傾けなければならないのである。

疲労の蓄積からおこるトラブル

心身の疲労が蓄積して慢性化すると、あらゆる面に支障が現われてくる。仕事も家庭生活もミスやトラブルが増え、やる気も根気も失せてくる。学習、スポーツ、人間関係などすべてに悪影響が出る。毎日の生活が不調和になり、心からの喜びも充足感もなく、怠惰な生き方になる。

疲労の蓄積がエスカレートすると、激しい疲労感、倦怠感をはじめ、イライラやミスが目立つようになる。朝からやる気が出ない。首・肩・腰などのコリ。動悸、めまい、立ちくらみ、ふらつき。目の疲労、違和感、痛み。咳、たんが増加。手足のむくみ、しびれ、冷え。居眠り、頭痛、筋肉痛、微熱などなど。じつに多くの不快症状が現れる。自律神経失調症と診断されることもある。特定器官の障害が進むと、心臓、胃、腸、肝臓、腎臓、膵臓などの、病名がつく。明確な病名がつかず、6か月以上強い疲労症状が続く場合は、慢性疲労症候群という不明瞭な病名がつくことになる。これがさらに悪化すると、うつ病や過労死に至る場合もある。

効率のよい休養

人は、完璧な休養ができるなら、どんな病気もけがも放っておけば治ってしまうものである。人体は、本来持っている自己治癒力が最大限発揮されると、短期間に修復されるようにできている。

ところが、「完璧な休養」、つまり「真の絶対安静」は容易にできるものではない。人には、知性と感情があるため、絶対安静ができないのである。知性・感情はなくてならないものであるが、適切なコントロールをしなければ自身にマイナスの作用をおよぼす。「完璧な休養」は将来の課題にしておくとして、日常支障のない程度の休息はできるようにしておくことが必要である。

休息の原則は、活動のための機能を一時休止することである。心身を、リラックスさせることである。リラックスさせるために重要なポイントは、内臓と心である。

臓器の休養

身体をどれほど休めても、体内の臓器・器官を休めない限り疲労物質が消えることはない。疲労物質を処理するのは、臓器なのである。

内臓の休息は、食べるのを止めるのがもっとも効率が良い。人は、もともと飢餓には強くできている。人類の歴史は、飢餓の歴史であったため飢えることに順応している。そのため、飢餓に強く、飽食には弱い。しかし現代人は、数十年来飽食に慣らされてきたため、飢餓には適応できなくなっている。したがって現代人には、絶食は危険である。

安全で効果的な方法は、消化器を休ませる時間を多くすることである。食事の質を良くして、摂取する量と回数を減らすことである。健康レベルが高いほど、食事の質が高いほど、少ない量と回数で満足できるようになる。この状態が、細胞の代謝を高めることにつながる。その結果、老廃物の蓄積はなく、障害をおこすことはなく、加齢による故障もなくなる。もし、不摂生で故障をおこしても、少し休めば自然に速やかに修復されるようになる。

肉体的疲労や臓器の疲労が蓄積して抜けきらないときには、最小限の

活動エネルギーのみを摂り入れて、しばらくの期間、内臓を休ませると最短期間で修復と疲労回復が得られる。このとき摂るのは、葛が最適である。葛のみを摂ることによって、内臓を一気に休ませることができる。それと同時に、葛に含まれている多くの有効成分が、弱った臓器を回復させるのだ。そのとき、代謝が高進するので、体内に停滞している老廃物が一気に排泄される。「一挙三得」である。

心の休養

真の休息のためには、心の調和が最も大切である。心と身体は一体であり、常に心が優位にある。心がリラックスできれば肉体はリラックスできるが、肉体がリラックスできても心も同時にリラックスできるとはかぎらない。したがって、本当の休息のためには、心のリラックスを優先しなければならない。

心のリラックスは、誰にとってももっとも努力を要するものである。とはいえ、コツをつかめば自然体で楽にリラックスができるようになる。

心がリラックスするためには、核心部分の調和が根源である。そのためには、段階的にそこに近づいていくことが賢明だ。第1段階は、もののとらえ方考え方を調和し、第2段階は下意識（潜在意識）の浅い部分の調和、第3段階は下意識の深い部分の調和、そして次の段階で核心部にふれていく。

第1段階では、心的習慣をプラス志向にする。そして、普段プラスの言葉のみを使い、マイナス言葉を使わない習慣にする。第2段階では、普段思うこと、イメージすることを肯定的、建設的なことのみにするよう習慣化する。常に前向きな思考を習慣化する努力を継続することによって、意識は徐々に固定化する。

その習慣がベースにあれば、疲れたときに体をリラックスして、楽しいことや夢を思い浮かべているだけで、心身は急速にくつろいでいくものだ。その上で、心のリラックスを促す補助手段を活用すればさらに効果的である。

腹式深呼吸

①口からゆっくり息を吐く。同時に下腹を大きくへこませる。
②鼻から大きく一杯に息を吸い込む。同時に下腹部を最大限に膨らます。

※下腹部を出来るだけ大きく動かし、特に吐く息を極ゆっくり出すのがコツです。
※理想は1分間に1呼吸くらいのスピードです。
※1回5分以上行うと効果的。 60分行うと速効性があり卓効があります。

指先指圧

それぞれの手指を、少し痛みを感じるくらいの圧力で指圧します。
1秒ごとのリズムで次の回数（適正回数）指圧します。

●親指… 30回　●人差し指… 30回　●中指… 20回
●薬指… 3回　●小指… 20回

※それぞれ一日1～3回行ないます。
※薬指への過度の刺激は有害になるので注意。

リラックス効果の精油（植物エキス）

ラベンダー
カモミール
バラ
ローレル
バジル
カモミール
イランイラン
セージ
バチューリ
ベルガモット
シダー
シナモン
ゼラニウム
ネロリ
バチューリ
メリッサ
ヒソップ
カンファー
ジュニパー
マージョラム
ペパーミント

精神安定効果がある曲

モーツァルト	ディヴェルティメント、メヌエットとトリオ、 ピアノ協奏曲第二四番、 クラリネット協奏曲1K622
バッハ	幻想曲とフーガ、アダージョとフーガ、 フーガト短調、ミサ曲ロ短調、 ブランデンブルグ協奏曲第三番、 クリスマス・オラトリオ、 ゴールドベルク変奏曲、イタリア協奏曲
ブラームス	弦楽六重奏曲
ドボルザーク	弦楽四重奏曲
ショパン	ポロネーズ第一番・第五番、 ピアノ協奏曲第一番
ラフマニノフ	ピアノ協奏曲第二番
スメタナ	弦楽四重奏曲第一番
シューベルト	交響曲第五番、第一楽章
ベートーベン	交響曲第六番「田園」
メンデルスゾーン	交響曲（宗教改革）
ヴェルディ	レクイエム
フォーレ	レクイエム
ヘンデル	組曲（王宮の花火の音楽）
ハイドン	交響曲第九四番、交響曲第一〇三番
リスト	交響詩（レ・プレリュード）前奏曲
ブルックナー	交響曲第七番
シベリウス	交響詩（フィンランディア）
ストラヴィンスキー	バレエ音楽（春の祭典）
シューマン	交響曲第三番
ヨハン・シュトラウス	ポルカ
ボロディン	交響詩（中央アジアの草原にて）
グリーグ	ペール・ギュント（朝）
ドビュッシー	交響詩（海）
ブルッフ	バイオリン協奏曲第一番
ワーグナー	ジークフリート牧歌

腹式深呼吸、ツボ刺激、音楽、香りなどは、適切に活用すると大きな効果が得られる。第三・第四段階は、後の機会に解説する。

肉体の休養

身体を効率よく休ませるためには、睡眠のとり方が最も重要である。また、入浴も効果的な入り方をすると、リラックス効果が大きい。睡眠と入浴については、本誌9月号に述べたものを参考にしていただきたい。

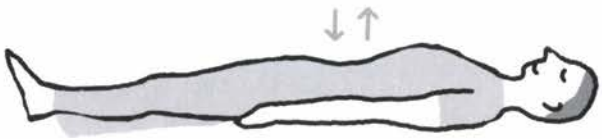
身体に疲労を感じた時には、できるだけ速やかに休むことが賢明である。このとき、ただ身体を休めてくつろいでいても、深くくつろぐことはなかなかできるものではない。大部分の人は、内臓、筋肉、自律神経などが、緊張状態のまま習慣化しているため、なかなかリラックスができないのである。リラックスのためのトレーニングを行い、身体にリラックスの感覚を記憶させれば、日常的に簡単に休息できるようになる。

毎日3～5分を1～2回行う自主トレーニングで、かなりリラックス感を身につけることができる。やり方は、以下のとおりである。（次頁）

①できるだけ楽な姿勢になる（横臥、座位）

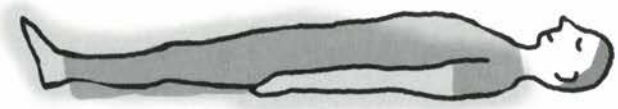
②目を閉じる

③腹式呼吸を軽く行う



④軽くストレッチを行う（首、肩、背、腰、腕、脚）…… 10～20秒ずつ（姿勢は横臥、座位どちらでもよい）

⑤力を抜いて手足が暖かいとイメージする。感じることにのみ意識を向ける…… 2～3分



●余計なことは考えず、身体に感じる感覚だけに意識を向ける
●頭で覚えようとせず、身体で覚えることに徹する
●音楽、香りなどを活用すると、なおリラックスしやすい

●PROFILE
ほそかわ・かずひろ
1948年、愛知県豊川市 生まれ。
東西医学、心身医学、食養法、民間医療等を統合し、総合的健康法・治療法の実践的研究を30年間行う。
自分自身を自在にコントロールするセルフコントロールと食養をベースに統合的・根本的な指導を行う。現在は生活改善指導の講演会や健康セミナーで活躍中。
著書に『自然健康法』『気と食・驚異のバランスパワー』『梅醤たんぽぽ茶健飲法』（共著）『食養生大全』（共著）などがある。
日本CI協会にて、トータルライフセミナー、セルフコントロール、個人別正食相談も行う。

Ohsawa

『カロリーコントロール食』を1ヶ月間食べてもらいました。

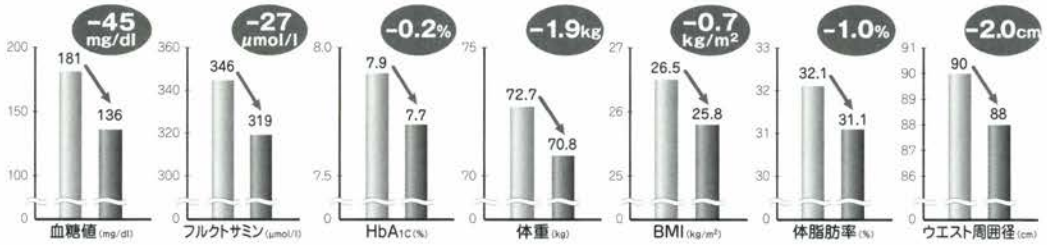
【血糖値への影響及び体重減少効果を検証】

■試験食品摂取前後における被験者8名の空腹血糖値、フルクトサミン、HbA_{1c}については、摂取後4週目に全て有意な減少が認められた。

■試験食品摂取前後における被験者8名の体重、BMI、ウエスト周囲径及び体脂肪率については、摂取後4週目に有意な減少及び減少傾向が認められた。

対象被験者：2型糖尿病患者男女8名
摂取前　摂取後（4週）

健康食品試験統計解析報告書
（株式会社綜合臨床薬理研究所 臨床試験結果より）



こんな効果が実証されました。

動物性の素材を一切使わず、精製した砂糖も使っていません。

納得のいく結果を期待するなら、穀物菜食によるカロリーコントロールが理想です。
独自の安全基準により化学肥料や農薬を減らした安心の素材。調味料はすべて伝統製法のものだけを使用。食品添加物・化学調味料は一切使用しておりません。
メタボリック症候群が気になる方にも特にお薦めしたいシリーズです。

主菜・副菜・スープ合せて 240kcal

塩分 2.7g 以下

マクロビオティックのオーサワだからできた、安心・安全の素材と理想のメニュー。

カロリーコントロール食

1箱1食分 各1,200円（税込）
全7種セット 8,400円（税込）

オーサワジャパン株式会社　〒335-0021 埼玉県戸田市新曽424
TEL 0120-667-440 / FAX 0120-588-038

Macrobiotic Life in New York.

ニューヨークでのマクロビオティック暮し

第3回

キャロリン・ディーン博士によるセミナー「食産業の近代技術のよる健康へのリスク」

ニューヨーク在住自然化粧品研究家
小幡有樹子

●PROFILE
おばた・ゆきこ
1966年千葉県生まれ。カナダブリティッシュコロンビア大学卒業。1996年渡米、現在はニューヨーク在住。
渡米当時から深刻な肌荒れになやまされ、手作り石けんや自然化粧品に出会う。
趣味はお風呂、本屋へ行くこと、猫の写真を撮ること、がらくた探し。
現在は年に2度、東京で手作り石けんの講座をしている。
著書は『キッチンでつくる自然化粧品』(ブロンズ新社)、『肌に優しい石けん』(祥伝社)ほか

マンハッタンのチェルシー地区に「ナチュラルグルメ・インスティチュート・フォー・フード・アンド・ヘルス」というクッキングスクールがあります。ここは食と健康を追求する自然食やベジタリアン料理の専門学校。シェフ養成プログラムは知名度が高く、全米のみならず海外からも多くの人々が学びにやってきます。専門コースの他にも、著名なシェフによるクッキングクラスや代替医療の専門家たちによるセミナーなど、一般人を対象とした一日講座が非常に充実しています。今月と来月は、その中から私が参加した講座を紹介したいと思います。今月は、キャロリン・ディーン博士による「食産業の近代技術による健康へのリスク」というセミナーの様子です。

キャロリン・ディーン医師は、共著を含む12冊の著書に加え、テレビやラジオのレギュラーなど多方面に渡り活躍している、ニューヨークではとても有名なドクターです。医師の免許と自然療法士の資格を両方持つヘルスコンサルタントとして、消化器系の問題やホルモンバランス、アレルギーなど慢性的な病気の治療やアドバイスを専門としています。

今回参加したセミナーでは、作物の遺伝子組み換えや家畜への抗生物質投与、小麦や砂糖の精製などアメリカ食産業における科学技術の発展が、どのように消費者の健康に害を与えてきたかということを、独自の理論をまじえながらわかりやすく説明してくれました。

イースト菌と慢性病の関係

セミナーの中で特に興味深かったのは、体内に住むイースト菌の一種が多くの慢性病に深く関わっているという話しでした。

人間の腸壁などに存在するカンジダ(Candida Albicans)はイースト菌の一種で、免疫状態が正常な場合には腸内に存在する善玉菌のビフィズス菌や乳酸菌と共生状態にありバランスを保っています。しかしこのバランスがくずれるとカンジダが増殖し、体に不調をもたらしたり、ときとして深刻な問題を引き起こすそうです。

バランスをくずす原因のひとつが、精製された砂糖や小麦などの炭水化物。これらはカンジダの餌となるため、イースト菌を増殖させる直接の原因になります。甘いものや精製小麦を使った食品など炭水化物が好きな患者に、摂取を控えさせるとカンジダ膣炎や疲労、頭痛、うつ、PMSなどの不調が改善し、また摂取し始めると不調がぶり返したという医師の証言もあり、精製された炭水化物は、女性の健康問題に害を与える大きな原因となっているそうです。

イースト菌がどのように体の不調や病気を引き起こすかというと、消化器官で増殖したイースト菌は「リーキー・ガット(leaky gut)」と呼ばれる状態を引き起こすのだそうです。これは腸と血流の間にある粘膜が破れ、有毒物質やアレルギー物質が血流へ入り込んでしまうこと。有毒物質やアレルギー物質が一旦、血流に入り込むとまたたく間に体中へと運ばれ、さらに免疫を弱めてしまうという悪循環に陥ります。不調を抱える人は一カ所ではなく体のあちこちに症状を持つのもこのためだと、ディーン医師は説明していました。

また、有害物質は、例えば人工甘味料のように、製品そのものよりも体内で分解された化学物質の方が体に毒性が強い場合もあり、深刻な慢性疾患を引き起こすこともあるそうです。

精製された砂糖や小麦などの炭水化物の他に、イースト菌の増殖に深く関わっているのが抗生物質。抗生物質は腸内などに存在する友好な菌を殺してしまうことで、イースト菌の増殖をうながします。イースト菌は抗生物質では死なないため、どんどん増殖を続け、免疫システムを弱めていきます。その結果、リーキー・ガットが起こり、有毒物質やアレルギー物質が体内のあちこちに血流によって運ばれてしまうのだそうです。

では抗生物質を服用していなければ大丈夫かというと、問題はそう簡単ではありません。アメリカで大量に消費されている牛乳を始めとした乳製品には、家畜に投与された抗生物質が含まれており、乳製品を摂取することで知らず知らずのうちに抗生物質を体内に取り込んでいます。小麦や砂糖を使ったパンや菓子類に牛乳やチーズなどの乳製品を大量摂取するアメリカ型の食生活は、まさにイースト菌にとって格好の繁殖条件。アメリカで見られる慢性病の多くは、イースト菌の増殖が原因であるとディーン医師は言いました。

米国での大豆志向とその危険

家畜への抗生物質やホルモン剤投与は近年ではアメリカでも問題になっており、乳製品や動物性食品に対する懸念を反映するかのように、大豆製品が脚光を浴びるよ

うになってきました。一昔前はまったく見ることのなかった豆乳や豆腐も、今は近所のスーパーで普通に売られるようになり、パンや菓子類、その他の加工食品にも大豆や大豆製品が多く使われるようになりました。

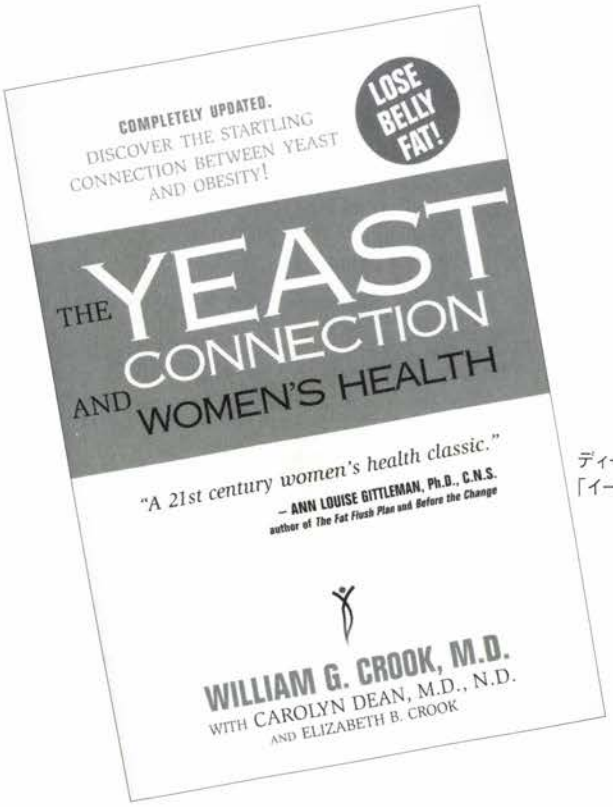
しかし、薬付けの動物性食品を避け、大豆製品を摂取することでアメリカ人は賢い選択をしているつもりでいる、ディーン医師はこの現状こそ注意すべきことだと警告しています。この理由のひとつには、アメリカ国内の大豆の88%は遺伝子組み換えをした大豆であることがあります。これは米国のトウモロコシの61%が遺伝子組み換えされている事実と比べても、非常に高い割合であることがわかります。

もうひとつの問題は摂取量。例えば米国で市販されている豆乳は添加されている糖分が非常に高く、普通に飲むだけでも糖分の取り過ぎになってしまうとのこと。

また、大豆や大豆製品はありとあらゆる加工品に含まれているため、気付かないうちに大豆を過剰に摂取してしまっていることも大きな問題だそうです。

ディーン医師は、日本などアジアの国では、大豆は主に味噌や醤油、納豆など発酵食品が多く、一日の摂取量もそれほど多くない、と説明し、大豆を摂取しすぎると健康に影響を与える可能性があると警告していました。

米国食産業は食べ物を商品としてしか見ておらず、消費者の安全や健康を考えて食品を生産しているわけではないので、消費者が賢く正しいものを選択する必要があるということでした。



ディーン医師が共著者をつとめた「イースト・コネクション」

ディーン医師の勧める浄化&デトックス法

多くの慢性病のもとであるイースト菌の過剰繁殖をおさえ、腸内のバランスを保つために、ディーン医師は以下の方法をおすすめしています。

❶砂糖、小麦(グルテン)、乳製品を避ける。
❷水を飲む……不純物のない、きれいな水にレモンのスライスを入れて飲むのがおすすめ。
❸関節を動かす
❹生の食べ物(野菜、種子など)を摂る
❺腸内を解毒する

シリアム(オオバコ種子)粉末、ベントナイトクレイ液、カプリル酸液をそれぞれ大さじ1杯づつ120mlの水に加え、よく混ぜたものを朝一番に飲むのが効果的。その後30分は食事をしないこと。

シリアムは腸内の水分を、ベントナイトクレイはイースト菌を含む毒素を吸収し、排出する効果がある。カプリル酸は強力な殺菌作用がある。

◎もっと詳しく知りたい方には以下のウェブサイトをおすすめ致します。

●ディーン医師のウェブサイト
http://www.carolyndean.com

●ディーン医師がアドバイザーをしている
イースト菌と健康に関する情報ウェブサイト
http://www.yeastconnection.com

今月の自然化粧品レシピ

ディーン医師のデトックスレシピで使われているベントナイトクレイやカプリル酸は、石けん作りや自然化粧品作りでよく使われる素材です。ベントナイトクレイは別名モンモリロナイトを呼ばれることもあり、肌の老廃物を吸着する作用があるためパックのレシピでよく使います。またカプリル酸はココナツオイルに含まれる脂肪酸で、石けん作りでは泡立ちや洗浄力をつける油脂として欠かせない材料です。

今月の自然化粧品レシピはこのふたつの材料を使ったフェイスパックを紹介します。秋口の少し乾燥し始めた時期におすすめのパックです。

ベントナイトクレイ小さじ1を精製水小さじ1.5で溶き、ココナツオイル小さじ1／4を加え、よく混ぜます。それを濡らした肌に直接塗り、5分ほど置いたらぬるま湯で洗い流します。

タオルで軽くたたくように余分な水分を取り除いたあとは、肌が明るい感じになり、しっとり潤っているはずです。

Macrobiotic Life in ● New York.
ニューヨークでのマクロビオティック暮し

Drマイクの生活の知恵 Vol.1

唾液は最高の薬……ヤセ薬

■自分の唾液は神様がくれた最高の薬。
■唾液腺ホルモン＝若返りホルモン＝パロチン。
ツバを出すとヤセます。

■唾液は……

○消毒剤:ちょいと変なものを食べてもよく噛んで、ツバを混ぜれば大丈夫。消毒できちゃいます。
○歯磨き:よく噛む人は虫歯が少ない。
○消化剤:胃腸を癒す。便を正常にする。
○痛い、痒いところにツバ付けると、症状がゆるむよ。
○子供が泣いたら「チチンプイプイ」と笑顔でつけてやる。治る、おさまる、泣きやむ。

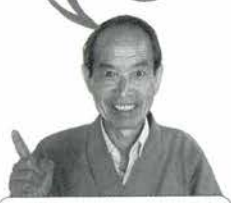
■唾液の出し方は……

◎本物の良い梅干しを朝1つ、良い水でとる。
◎梅干しのタネを半日しゃぶって、どんどん唾液を出す。
すると……
・胃腸の調子が良くなる。
・お腹の脂肪が溶けてきて健康に痩せてくる。
※チュウインガムじゃダメです。
※甘い白砂糖入り、添加物入りの梅干しではダメです。

■肥(ふと)っている人はこんな人!

×噛まない。
×食べ方が乱雑で早喰い。
×内臓の温度が低いから、温めるためにお腹に脂肪という腹巻をつけている。
×便が少ない
×悪臭便
×便が便器に沈む
×便がチギレチギレ
×便がティッシュに付く
×水様便
×毎朝定時にきちんと出ない

こんな人は体内酵素が不足をしているから、お袋の味「糠みそ漬け」を食べます。「糠みそ漬け」は最高の整腸剤です。体内酵素を増やしてくれる便秘の妙薬でもあります。
お腹の脂肪を溶かしたいなら、食べ物や食べ方を変えることです。



Dr.マイク●PROFILE
牧内泰道(まきうち・たいどう)
1932年生まれ。
大元気・大健康の大青年。
桜沢如一の愛弟子で、氏の教訓である「人生は遊び」を地で行っている。心は未だに18才、夢と希望に溢れている。
30才代に胃ガンになったのをきっかけに、桜沢如一、大森英櫻、牛尾盛保、沖正弘・中村天風などに師事。
食養、ヨガ、断食断心行法にて胃ガンを克服。
1967年、東京ヨガ断食道場を建て、大森英櫻式食養を指導し現在に至る。
熱海断食道場長。NPO群馬リフレッシュ学園長。
【著書】ひとは食べものの「お化け」(リーブル社)、気を変えれば人生が変わる(現代書林)、死後の世界は、この世で決まる(現代書林)、Drマイクのチョーきれい!(いずゞ出版)、「アトピーは食べもので治る」(現代書林)、「炭パワー超健康法」(日本文芸社)など多数。

Drマイクの大健康の秘訣

私は虫歯が1本もない!
唾液腺ホルモンが他人より多い!
ある人が私に、
「どうしてそんなに歯がいいのですか?」
と聞いた。私はこう答えた。
「わしはね、小さいときに学校の先生に歯を磨けと言われて、うちで歯を磨いていたら、親父がみて『この野郎! 馬は歯を磨くか?』と怒鳴られた。だからそれ以来わしは歯を磨いたことない」
と。
ご飯を食べた後に、沢庵一切れを最後に食べる。沢庵と唾液で、食べものの残債は残らずキレイになる。歯磨きだ。
歯医者もビックリ!
沢庵と唾液は最高の歯医者さんだ。
沢庵は酵素＝消化酵素。
唾液は若返りホルモン。
勿論、本当の沢庵。染めたり白砂糖を入れてないものがよい。

温泉のある断食道場!!

人生もう一度、楽しく、飛び出そう!

「もう、病気は止めよう！」

食養・手当・個人指導

◎研修費：通算3カ月3回合宿……22万円

研修の内容

○大森英櫻式のマクロバイオテック病気別の食養・手当法の実践指導

○大森英櫻式の望診……顔で診る・手相で診る・名前で診る

「宿便とり」

◎ダイエット・野草酵素断食……1日1万円

熱海断食道場

◎社団法人耕心学堂

◎NPOリフレッシュ学園群馬 ⇒長期滞在

お問合・資料請求先 〒413－0002 静岡県熱海市伊豆山1062－34 TEL：0557－80－2101 FAX：0557－80－2053

E-mail：danjiki@aqua.ocn.ne.jp URL：http://www.taisitukaizen.com http://www.danjiki-d.com

酵素風呂のある

ファスティングスクール

（断食学校）

〈各種病気で悩んでいる方〉
病気を予防し、真の健康を掴みたい方、資料を送ります。ビデオ付は500円、ビデオなしは300円(切手可)

10日間(7日断食/3日補食)で

¥126,000(税込み)

◎お腹のへらない半断食! 全身からの発汗による体内毒素の排毒効果は抜群!!

① 断　食→消化器の大掃除

② 酵素風呂温熱療法
　吸玉吸引浄血療法 →排毒と血液循環促進と血液浄化

③ 酵素飲用→腸内細胞の浄化と強化

④ 玄米野菜かつ少食への食生活習慣改善学習会

上記4つを組み合わせた全国に例のない断食の場として
皆様より大変高いご好評とご支持をいただいています。

ファスティングスクール（断食学校）

はぎのさと

〒299-1155 千葉県君津市鹿野山763

電話0439(37)3726 FAX0439(37)3327

http://haginosato.com/body.html E-mail:haginosato@mta.biglobe.ne.jp

再生工房へようこそ！
——変幻する物たち——

三宅 喜代子

使い古した物、着古した物を見ていると、さまざまな過去たちが浮かびあがってきます。懐かしい人たちの顔、声、言葉、その時々の思い、状況、光、風、匂い、ぬくみ……。これらは私と古い物たちとの共有する記憶です。

かつて私たち日本人は物に祖先や家族、共同体、それを作った人、使った人を重ねあわせて、その人たちと物を共有するかのように大切に扱い、傷めば繕い、使用不能になれば他のものに再生し、寿命尽きるまで使いきってきました。

布や着物の補強のために一針一針刺した『刺子（さしこ）』は東北地方の女たちの手技（てわざ）ですが、その力強い美しさには圧倒されます。厳しい生活のなかで、一心に刺すうちに、技は魂を遊ばせアートへ昇華したのでしょう。

刺子着は長い年月、たくさんの使い手、繕い手の手を経て使用され、やがて寿命がきて雑巾となり、さらに糸状になって溶けるように大地の中に消え、新しい生命のこやしとなっていきました。

11月3日（土）
～7日（水）
『再生工房へようこそ！
変幻する物たち』
会場：リマ東北沢店2階
特設会場にて開催

今はどうでしょう。物が溢れています。物の豊かさは私たちに幸福感をもたらしてくれますが、かくも大量に絶えまなく押し寄せてくると、日々それらをいかに消費するかに追われるようになり、買っては捨て、買っては捨てを続けることで大量のゴミを出し、ついに環境も資源もあと半世紀ももたない状況に追い込まれてしまいました。

若者の古着ファッションがブームです。東京の原宿、下北沢にはたくさんの古着屋が軒を連ね、チェーン店も多く、その市場は一千億円といわれています。これは若者が古い物を大切にしている現象ではありません。なかには大変高価なヴィンテージ物もありますが、大半は安価な使い捨てファッションで、すぐに捨てられゴミになります。ガレージセールやフリーマーケットも同様です。自分の物を未練なく不特定多数の人に売り払う風景はかつての日本にはなかったものでした。それでも古着と売られる衣料品は自治体が廃品回収として集める年一〇七万tの衣料品のわずか〇・二%にすぎません。集められた衣料品は今や倉庫に満杯で、回収を制限するに至り、海外からも衣料の支援物資は断られる状況です。

たくさんの物をもつことが幸せだったのは半世紀以前の物語です。物を見つめ、そこに内在するものをすくいあげる暮らしのなかに私自身の存在を実感できる場があるのではないでしょうか。

物へのこだわりと思いが環境汚染にあえぐ地球への癒しとなることを願いながら、再生工房展を見ていただいています。

〈布〉

古いコート、スーツ、ブラウス、スカート、ショール、布団、座布団、カーテン、テーブルクロス、下着、タオル、浴衣、帯、靴下、ハンカチ、端ぎれ、見本布を解体してつなぎ、ステッチをかけたりしてベッドカバー、タペストリー、壁飾り、おしゃれ着、人形、バッグ、ショール、テーブルセンターに。

〈セーター、ニット、毛糸〉

伸縮自在の楽しさで、帽子やカバン、ベスト、リボンタイ、タペストリーに。

〈紙〉

パンフ、リーフレット、ポスター、カレンダー、包み紙、台紙、箱、袋、雑誌、本、新聞、ひもなどからハガキ、カード、封筒、便箋、栞、本、画集に。

〈アクセサリー、花、貝、蟹〉

壊れたり、片方なくしたアクセサリーをつないでネックレス、ペンダントに。花はドライフラワーにしてリースやポプリ、栞に。貝や蟹も、のれんや壁飾りに。

来場された方たちとの交流を大切に2004年から横浜、広島、埼玉など4ヶ所を巡りました。今年11月のリマ東北沢店ではきれいなショールや布の栞もご用意しました。

●PROFILE

みやけ・きよこ

静岡県出身。横浜在住。フリーライター。生涯学習講座を横浜・東京で主催。環境マイスター（日本生態系協会）。著書に『子育ての森の中で一働く母親たちの記録』（労働経済社）、『現代の国民病肝炎』（あゆみ出版）、『とりこになる本一世田谷読書会で』（アーツアンドクラフツ）、『再生工房へようこそー変幻する物たち』（暮らしの手帖社）共著『WOMEN351』（岩波書店）、『NAVIX』（講談社）他。展示『再生工房へようこそ! ゴミを出さない暮らし』（2004年横浜、2005年横浜・広島、2006年埼玉）

ガンが治った！消えた！からだにやさしい「代替療法」のすすめ

ホメオパシー：西洋に生まれた〝東洋医学〟……自然治癒力（ホメオスタシス）を高める神秘

■医聖ヒポクラテスに啓発される
■「生命力」＝「氣」（東洋医学）
■「希釈」「振とう」の不可思議
■「似たもので、似たものを治せ」
■「情報」が水に「転写」された！
■それは新しい宇宙認識への入口

消費者・環境問題評論家
船瀬俊介

第11回

人の体内に〝一〇〇人の名医〟あり

これまで主張してきたように、一九世紀初頭まで欧州には五つの医療の流れがあった。

それは①ナチュロパシー（自然療法）、②オステオパシー（整体療法）、③サイコパシー（心理療法）、④ホメオパシー（同種療法）、⑤アロパシー（薬物療法）の五つ。

そのうち⑤アロパシー（薬物療法）が国家権力、石油権力等と手を結び、残りの①～④を徹底追放、弾圧したのである。それも「非科学的」「封建的」「呪術的」……などのレッテルを貼って。弾圧は非情を極め、これら療法を行っている治療師たちを、医師法違反だけでなく、様々な罪状を挙げて逮捕、投獄した。

医療の本来の目的は病気に苦しむ人々を治癒させ救済することだ。

「人は体内に一〇〇の人の名医を持っている」とは古代ギリシアの医聖ヒポクラテス（BC四七〇年頃～BC四〇〇年）の至言。ここでいう〝一〇〇の人の名医〟とは自然治癒力である。彼はさらに次のように言う。

「医師のなすべきことは、これら〝名医〟を助けることだけだ」。

つまり医師の行うべきことは、人間に本来備わっている〝治る力〟を手助けすることである、と喝破している。

その意味で、①～④までは理にかなっている。

①ナチュロパシー（自然療法）の主流は食事療法だ。「食」の歪み、偏りが病気を引き起こす。それは現代医療ですら認めている。「食」を正せば「生」も正される。さらに人間は自然の一部である。だから体内、体外の環境を自然にすれば人間は健康になれる。

②オステオパシー（整体療法）も体の歪みを正し健康にする。**③サイコパシー（心理療法）**は心の歪みだ。

ガンは「血液の浄化装置」

これらに対して**④アロパシー（薬物療法）**は、身体全体を診ようとしない。あくまで対応は症状のみ。だから対症療法と呼ばれる。①～③が生体を正常な状態に近付けようとするのに、⑤は症状のみを改善させる。熱が出れば解熱剤。下痢をすれば下痢止め。しかし、現在は「症状とは、身体が正常に戻ろうとする現れである」という真理が、一般にも知られてきた。「体が正常に戻ろうとする」働きを「ホメオスタシス」（生体恒常性）と呼ぶ。発熱も下痢などの〝病気〟も実は生体が正常化する過程なのだ。

ところが⑤は①～③と異なり、これらを抑えこもうとする。よって「逆症療法」とも呼ばれる。「ホメオスタシス」を振り子に例えれば、振り子を重力に逆らって、逆方向に押しやっているようなもの。だから症状は一時的に消えても、病気は治らない。それは慢性化、悪性化してしまう。その典型が抗ガン剤であろう。

現在、ガンは「血液の浄化装置」という発想が医学界で広まりつつある。古代ではヨガや東洋医学はその見方に立つ。近代自然医学のパイオニアである森下敬一博士なども同様の提唱者。「ガンは血液の汚れから発生する全身病」とは〝食事療法の父〟と称えられるマックス・ゲルソン博士の主張だ。

ガンという病気も、体が正常に戻ろうとする〝現れ〟なのだ。

だから、ガンを癒すにはガンだけを叩いても無意味。「血液の汚れ」を浄化することが不可欠となる。

ドイツ医師サミュエル・ハーネマン

これまでに述べてきた様々な代替医療も、共通するのはガン患者の「血液の汚れ」をきれいにして自然治癒力を高める方法に、他ならない。

さて――。そこで出てくるのが④**ホメオパシー（同種療法）**だ。これは、他の①～③とくらべてもわかりにくい。

ところが日本のガン代替医療の草分けである帯津良一医師は、ホメオパシーを高く評価している、という。「ガンは総合的な戦略でなければ治せない」。これが帯津先生の持論。つまりホリステック（統合）医療。「手に入る戦術はすべて活用すべき」という。だから、帯津先生の眼は古今東西あらゆる医療に対して公正だ。偏見がない。その中でも帯津先生が高く評価するというホメオパシーとはどんな医療なのだろうか……？

「ホメオパシーは、何度となく治療効果が実証されてきた療法で、自然なヘルスケアとして現在、もっとも人気が高く、効果的なもののひとつです」（『ホメオパシー入門』ペニー・エドワーズ他著、産調出版）。

この入門書によればホメオパシー医療を開発したのはドイツのサミュエル・ハーネマン医師。それは二〇〇年以上も昔にさかのぼる。

東洋医学など医療体系の真理に基づく

「……ホメオパシーは、ひとりの人間としてあなたを治療します。あなたの本質、病気の原因、どんなストレスにさらされているか……」（同書）。

この「まえがき」だけで、ホメオパシーは従来の西洋式医学とは、異なり人間を全体としてみていることに気付く。それは実に東洋医学的な視点に立っている。

それもそのはず「……ホメオパシーの基礎となる自然法則は、遠く紀元前五世紀にヒポクラテスによって確認され、古代エジプトにも、これに基づく療法がありました。東洋に古くからあるアーユルヴェーダや中国医学などの医療体系も、全人格の治療という観点や『ヴァイタル・フ

ォース（生命力）』の考え方において、ホメオパシーと共通しています（同書）。

つまりホメオパシーとは、ドイツの一人の医師が突発的に思い付いた、奇矯な"理論"ではなく、世界の古代から連綿と伝わる医療の本道を受け継ぐものなのだ。

ハーネマン医師は一七五五年、ドイツで生まれ八八歳の長寿を全うしている。

「似たもので、似たものを治せ」

彼は二〇〇〇年以上も古代のヒポクラテスの次の言葉に啓発された。

「病気を治すには二つの方法がある。『反対のもの』による処方と『似たもの』による処方である」。つまり「病気と『反対の症状』を起こす薬でも、『類似の症状』を起こす薬でも、治療はできる」ということを意味する。

ハーネマンは、自らが実験台となってマラリアの治療薬キニーネを服用してみた。するとマラリアによく似た発熱症状が現れた。つまり「熱を出させる」クスリが「熱病を治していた」のだ！

そこで、ラテン語の医学原理がひらめいた。

「似たもので、似たものを治せ」。

彼は、これを"同種の法則"と名づけた。

たとえば熱病なら、熱を抑えるのではなく、逆に熱を出す物質を投与して、熱を出させた方が、熱病は治まる——。

これは自然治癒力の"ホメオスタシスの振り子"をイメージすれば理解しやすい。

発熱作用は"振り子"を正常な位置にもどろうとする現れなので、"振り子"を止めずに、逆に加速してやる"。すると、よりはやく"振り子"は正常な垂直位置にもどる。つまり、熱病は治る。

物質を"存在しない"レベルまで希釈!!

彼は自分の家族、友人、生徒などを被験者に、さまざまな物質投与を試みた。そのときに用いたのが様々な症状を起こす微量な毒物である。

"毒物"と聞いてギョッとした人もいるに違いない。

私はホメオパシー理論に最初にであったとき、真っ先に私を指導して下さったヨガの沖正弘導師を思い出した。沖先生は、こう断言された。

「微量の"毒"は、クスリにもなる」

⑤**アロパシー（薬物療法）**は、まさに文字通り「クスリは毒」を地でいっている。

ところが④**ホメオパシー（同種療法）**は、それと趣を異にする。ホメオパシーで用いられる"薬品"は「レメディ」と呼ばれる。

ハーネマンは、むろん患者に"毒物"をそのまま投与するという無茶を行ったわけではない。まず、彼は「水で薄めれば毒性は弱まる」と考えた。ところが希釈を繰り返すと毒性は弱まるが、治療効果もなくなってしまった。

そこでハーネマンは特異な方法を考案する。それは「容器を強く振る」こと。

「この方法は、ある種の薬がもつ有害な作用を取り除くだけでなく、治療効果を高めることがわかりました」（同書）

とにかくホメオパシーでの「レメディ」の希釈率は半端ではない。一万倍、十万倍……。ついには極限まで薄めてしまうので「分子も存在しない」という"薄さ"になってしまう。つまり「物質が存在しないのに、効能は存在する」（……！）。

「ダイナマイゼーション」（潜在力活性化）

「そんなバカな話があるか!?」

いまだにホメオパシーが、現代医療の大勢に認められない理由がここにある。

「存在しないモノが効能を持つ」などということは科学の根幹理論からもありえない。よってホメオパシーとは迷信に縁取られた呪術的医療である。こう唾棄する医者も多い。しかし、ハーネマンらはこう考えた。……希釈によって毒性を消し、さらに振とうする方法で「物質のエネルギー・パターンが溶液に移り、物資そのものを服用する必要はなくなる」。ハーネマンは、この①**希釈**、②**振とう**……という過程を「ダイナマイゼーション」（潜在力活性化）と呼んだ。

彼は、実践で立証した臨床例とともに、その理論を様々な論文で発表した。しかし、待っていたのは正統派医学界の嘲笑と冷笑の嵐であった。

しかし、医師の使命は、立身出世でも名誉栄達でもない。病気に苦しむ患者さんを治すこと。これにつきる。ハーネマンが確立した画期的なホメオパシー療法は、そのメカニズムには不明な点があっても、実際に病気に苦しむ夥しい数の人々をめざましく救った。

医学界の反発があっても、患者の側からは圧倒的な支援を受けたのだ。

ハーネマンはこれら支援を支えにホメオパシーの理論と実践の集大成を『オルガノン』という著作にまとめた。それはいまでもホメオパシー医療の原典となっている。

ハーネマンの死後、その理論は体制派医学の弾圧にもかかわらず、脈々と受け継がれ、世界中に広まっている。近年は、ホリステック医療が重要視され、心と体の関連から医学を見直す動きが盛んで、ホメオパシーに傾倒する医者が急激に増えている。日本も例外でなく、ホメオパシー医療資格を持つホメオパス医師が増えている。

これは東洋医学の漢方だ！

私はホメオパシーを知って、すぐに直感したのは「これは東洋医学だな」という感想。

「レメディ」なる特殊な投薬も、よくみるとまるで漢方そのものだ。

ホメオパシーで用いる薬は、自然界の三つの領域の素材から作られる。それは（1）植物、（2）動物、（3）鉱物――。（図A）

まさに漢方だ。漢方薬で用いられ

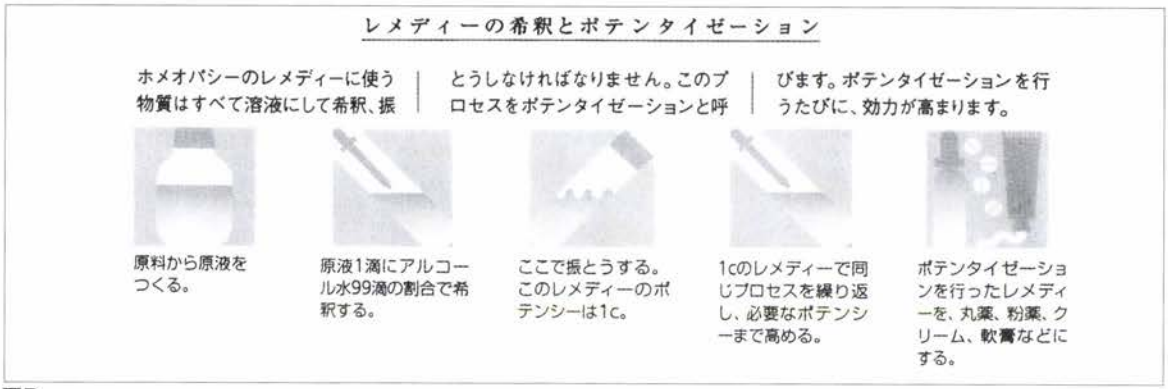
図A

上　水に溶けない原料は、原液をつくるために乳糖といっしょにすりつぶします。

上　寒風にさらされたことが原因で発熱した人にはアコナイトが治療効果を発揮するかもしれません。

上　ブッシュマスターなどの毒蛇も、レメディーの原料となります。

参考文献：「ホメオパシー入門」（産調出版より）



図B

る物は、草根木皮から動物、昆虫から鉱物まで処方される。よく「薬石効なく…」などと言う。漢方は〝石〟までも薬で用いることの証しである。東洋医学ではこれらを用いることで患者の〝氣エネルギー〟を高め病気を治す。漢方でいう〝氣〟とは、ホメオパシーでいう〝バイタル・フォース（生命力）〟そのもの。だから「レメディ」イコール「漢方薬」と思っても、それほどまちがいではなかろう。

なにしろ、ホメオパシーでは毒蛇まで薬にしてしまう。これもマムシなどを薬とする漢方とそっくりだ。

「レメディ」の作り方

「植物原料」と「植物以外の原料」の二通ある。（図B）

①植物は細かく刻んでアルコールに漬けて「原液」をとる。

②「原液」一滴に「アルコール水」九九滴の割合で薄める。（百倍液：ポテンシー1C）

③容器を強く振とうする。

④1Cの液一滴に九九滴「アルコール水」を加える。（2C）

このプロセスをくりかえし、必要なポテンシーまで高める。（ポテンタイゼーション）

⑤完成した「レメディ」を「丸薬」「粉くすり」「軟膏」などにする。

ポテンシー1Cを2Cにすると元の濃度の一万分の一になる。3Cで一〇〇万分の一、4Cで一億分の一……。濃度が薄まるから効力も薄まると、だれしも思う。ところが逆に効能（ポテンシー）は高まる。「嘘だろォ！」と一〇〇人の内九九人は呆れ返るだろう。しかし、ホメオパシー医師（ホメオパス）は、溶液を振とうすることで、元来の効能は「水に記憶される」という。またもや「嘘だろォ！」の大合唱が聞こえてきそう。

ここまでくると従来の科学では説明不能だ。

「希釈」「振とう」の神秘を解く

よく「科学は万能だ」とか「科学に間違いはない」と胸を張るひとがいる。いわゆる科学信仰。しかし、人類が到達したこれまでの科学が、全て正しいか……といえば、そうでもない。「勘違い」「間違い」「錯覚」……山ほどある。宇宙の真理を人類は永遠に識ることさえ不可能だろう。新しい理論に出会うと「そんなこと教科書に書いていない！」と叫ぶ学者がいる。体制派の権威主義にこり固まっている。それも仕方がない。かれらにとって〝科学理論〟はメシの種。利権なのだ。それがひっくり返ると自分の地位も生活もひっくりかえってしまう。だから動物のように本能的に牙をむき、襲いかかってくるのだ。こういうケダモノ並みの連中を相手にしていても始まらない。

「そんな理論はない」と憤慨する学者もいる。事実が理論に合わなければ、事実ではなく理論が間違っているのだ。

ホメオパシーについても虚心坦懐な態度が必要だ。「希釈」「振とう」が〝効能〟を高めるのはなぜだろう?

波動「情報」が水に「転写」された

それは原材料の持つ〝情報〟が水に〝移った〟と考える以外にない。

つまり「希釈」「振とう」により原材料の持つ〝効能〟が水に〝記憶〟〝転写〟されたのだ。最近「水は記憶する」という事実を指摘する学者が増えてきた。つまり波動情報によるバイブレーションの記憶が、水を通じて〝転写〟されるというのだ。われわれは今やCDやDVDを、何の苦労もなく〝転写〟してコピーを

作ることができる。音や映像の波動情報の"記憶"は"転写"増幅できる。「レメディ」原料が持つ"波動情報"もこうして"転写"され"記憶"されていくと考えればわかりやすい。だから分子すら存在しない超希釈濃度でも、「レメディ」は"効能"を発揮するのだ。こうなると量子力学レベルの科学の再構築が必要となる。

鉱物も薬に……まさに漢方だ！

さて、先述の「植物以外の原料」の「レメディ」はどうしてつくるのだろう?

①原料1に乳糖100の割合で混ぜて微粉にすりつぶす。(トリテュレーション：1c)

②これを三回(3cまで)くりかえす。(原料割合は、約一〇〇万分の一)

③植物と同じやり方でポテンシーを高める。

※ちなみに原料を一対一〇の割合で希釈したものは「一〇倍法」(デシマル・ポテンシー)と呼ばれ、単位をxで表す。

それにしても①希釈、②振とう——というダイナマイゼーションは神秘的というしかない。ハーネマンは実験を重ね、自然のままでは不活性な物質……塩や石英なども、この処理を行うと「薬効が生じる」ことが判明してきた。

私はまたも漢方を連想する。漢方では処方する素材を特殊な臼(薬研)でゴリゴリと粉末にする。薬石もこうして微粉にする。その過程は、まさにホメオパシーそのものだ。

超少量で生命力(氣)を高める

このダイナマイゼーション効果は「現代化学のアーント・シュルツの法則(ホルメシス効果)を反映している」という。

「ある物質を生物に多量に投与すると致死的な場合があり、中程度(現代医学の方法)なら活動を抑制し、少量(ホメオパシーの方法)では活性化します」(同書)

その例としてイースト菌の反応がある。この菌類にヨウ素や臭素、亜ヒ酸などの毒物を与えた場合、極めて薄い濃度では成長は刺激される。しかし、中程度の溶液では成長が抑制され、濃い溶液では死滅してしまう。

単細胞レベルの生物にもホメオパシー理論は当てはまるのだ。

ホメオパシー治療が効果を上げるのは、次のような患者だ。

▼心身の健康バランスが乱れていると感じる。
▼急性病の後、免疫バランスを回復するため。
▼自己処方が効かない。軽い不調が続く。
▼全般的にストレスがあり、感染抵抗力が低下。
▼様々な病気を抱えている。
▼深刻な健康上の問題あり。
▼健康状態を良好に保ちたい。

むろんガンもこの中に含まれるとはいうまでもない。

「ケース・テーキング」(問診)とは?

さて、ホメオパシーは治療効果が高いといっても、だれにでも即効性があるわけではない。やはり、個人によって向き、不向きがあるのだ。

これも漢方に極めて似ている。漢

植物たんぱく製品

三育　大豆たんぱく大判
大豆と小麦粉のたんぱく質で大きいサイズにしました。カツ風やステーキ風、野菜を巻いたり等に好評です
新発売

調理例　90g　315円(税込)

三育　小麦たんぱく厚切り
小麦粉のグルテンを厚切りブロックにしました。やわらかな食感が好評です
新発売

調理例　90g　315円(税込)

三育　植物たんぱく厚切り
大豆と小麦粉のたんぱく質で厚切りブロックにしました。から揚げなどの食感が好評です
新発売

調理例　90g　367円(税込)

三育　大豆たんぱくうす切り
大豆と小麦粉のたんぱく質でうす切りにしました。野菜いためなどの食材に最適です
新発売

調理例　90g　315円(税込)

三育大豆たんぱく細切り
大豆と小麦粉のたんぱく質で細切りにしました。使いやすくお肉代わりに使えます
新発売

調理例　90g　315円(税込)

三育フーズ株式会社
〒299-0265　千葉県袖ヶ浦市長浦拓1−1−65
TEL 0438-62-2921　http://www.san-iku.co.jp

方は患者を診察して幾つかの「証」で分類する。いわゆる人それぞれの体質差、個性差を踏まえて漢方薬を調合する。

ホメオパシーで、それに相当するのが「ケース・テーキング」（問診）だ。

生活、職場でのストレス、精神面、身体の不調、睡眠の変化……など、まさにあらゆる面を問診する。（表C）

考えてみたら「生活が病気を作る」のだからあたりまえ。漢方医も同様の問診を行う。症状ばかりに眼を奪われる現代医学のほうが、はるかに非科学的だ。次に「マテリア・メディカ」（レメディ目録）で自分の症状にあった「レメディ」を検索する。ここにはホメオパシーで用いる主な「レメディ」の概要が載っている。

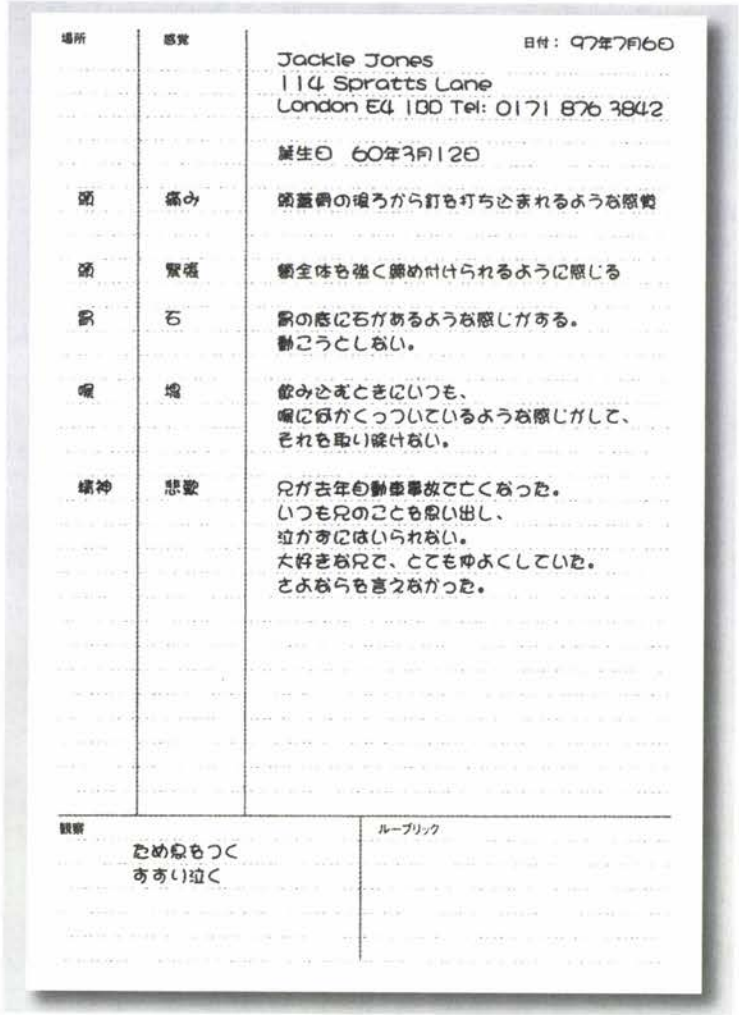
ホメオパスも、ここからまず患者にあった「レメディ」を探す。漢方医が患者の「証」に合った漢方薬を調合するのと同じだ。

新しい宇宙認識、存在認識への入口

以上のようにホメオパシーは、分析化学一辺倒の西洋医学の中に、忽然と生まれた東洋医学とみなせる。「レメディ」はいわば西洋の漢方薬だ。さらに、「希釈」「振とう」という未来的な「波動医学」にまで到達してしまった。だから現代的な科学の視点に立つかぎり困惑してしまうのだ。

私はホメオパシーは、新しい宇宙認識、存在認識への入口に、案内してくれているように思えてならない。

表C:ホメオパスによるケース・テーキング



図A,B 表C出典『ホメオパシー入門』より

●PROFILE
ふなせ・しゅんすけ
1950年、福岡県に生まれる。69年、九州大学理学部に入学。70年に同大学を中退して71年、早稲田大学第一文学部に入学。同大学在学中は、早大生協の消費者担当の組織部員として活躍。学生常務理事として生協経営にも参加した。約2年半の生協活動ののち、日米学生会議の日本代表として訪米。ラルフネーダー氏のグループや米消費者同盟（CU）と交流。75年、同学部社会学科卒業。日本消費者連盟に出版・編集スタッフとして参加。86年8月の独立後は消費者・環境問題を中心に評論・執筆・講演活動を行い現在に至る。この間、90年3月と12月にラルフ・ネーダー氏の招待で渡米。多彩な市民・環境団体と交流を深める。温暖化などの地球環境問題、シックハウスなどの健康問題、さらに文明論的視点から鋭い建築・医療・食品批評を展開している。また、市民運動の立場から（株）屋上緑化をスタートさせた。
主な著書に『抗ガン剤で殺される』『笑いの免疫学』『ガンにならないゾ！宣言PART！①②』（花伝社）『あぶない電磁波』（三一書房）、『早く肉をやめないか？　狂牛病と台所革命』『やっぱりあぶない、IH調理器』『ケータイで脳しゅよう』（三五館）、『あなたもできる自然住宅』（築地書館）など多数。ほかに訳書として『まだ、肉をたべているのですか』（ハワード・F・ライマン　グレン・マーザー著　三交社）、連盟名で『あぶない化粧品』（三一書房）など、多数の本を執筆している。

天塩

素材の味を引き立て生かす

赤穂の天塩

玄米は“粗食”
天塩は“粗塩”

いつまでも伝えていきたい赤穂の塩づくり
『赤穂の天塩』は、日本の塩田がすべて廃止された1973年、
「昔ながらの塩田産の塩」を求める人たちの消費者運動を背景にうまれました。

総販売元 株式会社 天塩　電話 03(3371)1521(代表)　FAX 03(3371)9587

極陽性タンポポエキス

陽泉

【やんせん】

100g 4,200円（税込）

桜沢如一先生の直弟子 佐々井譲が開発

マクロビオティックの創設者、桜沢如一の直弟子佐々井譲は、試行錯誤の末、タンポポエキスの製造法を開発しました。本品は国内産タンポポ根を一切添加物を加えず、そのまま40数時間煮つめた、甘くて口当たりのよい極陽性の食品です。エキス状になっていますので、パンに塗っても大変おいしく召しあがれます。特に陰性体質の方には体質改善食品としておすすめです。

製造者 日本正食品研究所 佐々井 勝詞
〒196-0061 東京都町田市鶴川3-6-9 TEL&FAX042(736)8587

販売者 オーサワジャパン株式会社
〒335-0021 埼玉県戸田市新曽424 フリーダイヤル TEL 0120-667-440
FAX 0120-588-038

美術印刷一般 製造 販売

TJS 有限会社 東樹社

代表取締役 野ヶ山勝子

東京都台東区浅草橋4丁目16番8号 〒111-0053
電話 東京（3862）代表1627～9番

世代別シリーズ

壮年期の生活

心身ともに最盛期でありながら老化が着実に進んでいく

細川 順讃●医療コンサルタント

ピークを過ぎたら下り坂

人は、この世に生れてからの日数が少ないほど活発に代謝してどんどん成長していきます。年齢が増すとともに、成長のスピードは遅くなり、25歳頃で成長期が終わります。その後は、肉体の機能が徐々に衰えていきます。

筋力、持久力、瞬発力、疲労度、疲労回復力、感性、感覚、記憶力、内臓機能など、機能全体が衰えます。一方、思考力、洞察力、判断力、創造力などは、向上していきます。このような機能の盛衰は、大きな個人差があります。その差は、個々の生き方の違いから生じるものです。心身の健康を保ちながら、知的能力、肉体機能を適切に使っていけば、その能力・機能を維持・向上させることができます。そのためには、心身のベースを整えておくことが前提条件です。

ベースを高めるには、生活を高上させることが必要です。そして、精神の高上が必要です。ベースのレベルが低いと、いかに努力しても加齢とともに衰えていきます。

食事がベース

食養は基本を整えるのが、前提です。その上で、壮年期に適した食事のとり方をします。

25歳を過ぎたら、体内に老廃物を蓄積させないようにすることが必要です。代謝が激しい成長期は、体内で老廃物が発生しても速やかに排泄されます。しかし、成長がストップしたときから、徐々に代謝が下がってきます。すると、老廃物がスムーズに排泄できなくなってきます。そのため、体内で処理しやすく、効率よく完全燃焼し、後に何も余計なものを残さない食物をとるようにします。

良質な穀類、野菜、海藻などは、体内に老廃物を残しません。したがって、これらの食材を主にするのが賢明です。最も始末の悪い老廃物や毒素になりやすいのは、動物食品です。とくに肉は、消化器で処理がスムーズにできず、この段階ですでに胃腸内に老廃物や毒素を残します。腸から吸収された肉の成分は、肝臓で次の処理をしなければならないわけですが、ここでも完全な処理ができず、老廃物が発生します。その老廃物は、全身に運ばれていたるところで支障をきたします。魚、牛乳、卵なども肉ほどではないにしても、やはり老廃物の原因になります。老化を進行させたくなければ、動物食品は極力避けるべきです。油脂も、注意しないと老廃物を増加させるのでひかえた方が無難です。

壮年期は、精力的に活動する時期ですが、多量にとったり高カロリーの物をとる必要はありません。血液を常に浄化し、循環を円滑にし、ホルモン分泌のバランスを整え、肝臓・腎臓・副腎の機能を高める食事のとり方をします。この時期に衰えがちの機能を、カバーする食事です。

普段の食事は、玄米を基本にします。麦、粟、黍、稗、蕎麦などの穀類を適度にとるのもいいでしょう。玄米は、圧力鍋、セラミック鍋（無圧）どちらでも結構です。食べておいしいと思う方を、選ぶといいでしょう。玄米には、塩とごま（生）を一緒に入れて炊きます。時々、カボチャの種、松の実、ハトムギ、クルミなどを入れると効果的です。

野菜は、旬の新鮮な物を適度にとります。海藻はどの種類でもよいので、十分とります。飲み物は、三年番茶、ハトムギ茶、緑茶、生水などがよいでしょう。

次の食物は、その機能を合理的に活用することで各々の効用が得られます。各グループの食物をそれぞれ1～3種類とり入れることで、バランスよく効果が上がります。

アルコール飲料は、健康な人が適量飲むのであれば問題ありません。適量は個人差が大きいので、数字ではなく感性でとらえたほうがいいでしょう。ほのかに気持ち良くなる程度が、適量です。翌朝少しでも影響が残っているようであれば、飲み過ぎです。

アルコール飲料を飲む場合は、良質な物を吟味しなければなりません。原料は自然の物のみを使用し、自然な醸造法で、一切の化学添加物を入れてないものです。

外食は、極力避けて家で食事をとるようにします。それでも外食をする場合は、健康的な店を選んで、できるだけシンプルな料理にするといいでしょう。

【積極的に摂るとよい食物】

【血液を浄化する】
フノリ、ハトムギ、ダイコン葉、ヨモギ、ニラ、ゴマ、ニンジン葉、アラメ、パセリ、ネギ、ラッキョウ、タマネギ、ブロッコリー、コマツナ、レタス、ブロッコリースプラウト、金針菜、キャベツ、ニンニク、マッシュルーム、松の実、クコの実、

【血流を促進する】
葛、たんぽぽ根、豆味噌(赤)、醤油、ネギ、タマネギ、ニラ、ワケギ、ラッキョウ、ニンニク(醤油漬)、黒ゴマ、松の実、ヒマワリの種、梅醤たんぽぽ茶、梅醤番茶、

【リンパ循環を促進する】
キクイモ、ネギ根、ハトムギ、カボチャ、栗、キクラゲ、セリ、そば、ゴマ、ほうれん草ダイコン、シュンギク、ハクサイ、カボチャ種、蓮の実

【内分泌腺の機能を高上する】(ホルモン分泌高上)
葛、タンポポ、ヨモギ、発芽玄米、マッシュルーム、カボチャ種、松の実、ヒマワリ種、ギンナン、蓮の実、花粉

【肝臓の機能を高上する】
葛、フノリ、タンポポ、ハトムギ、ゴマ、ニラ、ダイコン葉、モヤシ、ヨモギ、ワカメ、ニンジン、サトイモ、ブロッコリースプラウト、ニンジン葉、茸(特に干椎茸、マイタケ)、海藻、ナツメ、プルーン

【腎臓の機能を高上する】
自然薯、黒ゴマ、黒豆、レンコン、蓮の実、ニンジン、ニラ、クルミ、カボチャ、ダイコン、ゴボウ、コマツナ、ハトムギ、サツマイモ、メカブ、ギンナン、マッシュルーム、切干大根、ヤンノー

【老廃物の排出を促進する】
ハトムギ、葛、ダイコン葉、ニラ、ネギ根、ヤマイモ、ニンジン、ニンジン葉、マッシュルーム、フノリ、カボチャの種

疲労の蓄積に注意

加齢とともに疲労しやすく、解消にも時間がかかるようになってきます。過労や、疲労の蓄積をさけなければなりません。長年かけて体内に疲労物質が蓄積してくると、単なる疲労ではなく病的な状況が生まれてきます。老化にも、拍車がかかります。したがって、休息を上手にとるようにします。とくに大事なのは、内臓と心の休息です。臓器と心が休まらなければ、体全体の休息にはなりません。食べる量と食事回数を少なくすることが、もっとも内臓の休息になります。

運動器官の休息は、入浴中のストレッチが効果的です。湯につかって体全体が温まったところで、疲労の蓄積しやすい筋肉を順番に伸ばしていきます。筋肉を温めてからストレッチを行うのと普通に行うのを比較すると、温めた方が10倍以上効果があがります。

首、肩、背、腰、足などの筋肉を気持ちいい程度に一杯に伸ばします。伸ばしたまま、15～40秒キープします。こうすることによって血液・リンパの循環が活発になり、筋肉内に蓄積していた疲労物質が排出されていきます。その結果、筋肉細胞は速やかに修復されます。痛いほど強く伸ばすと、筋肉は萎縮・硬化して逆効果になります。

リラクセーション

休息は、心を休めることがもっとも重要です。心が休まらなければ、身体は本当の休息が得られないのです。

現代人の大半は、四六時中緊張状態にあって、睡眠中も休息ができていません。そのような状態が長く続くと、様々な障害がおこってきます。緊張が必要な時以外は、自然体でリラックスできるよう習慣化することが必要です。

別項の「休養」の記事を、参照してください(本誌26頁から)。

食養の基本

【料理のポイント】

◎自然な素材を使用。
　野菜は、自然農法、旬のもの、新鮮なもの。その他の食品は、自然加工の物。化学添加物を使用してないもの。
◎水は、浄水器で浄化して活性化する。
◎調味料は、塩、味噌、醤油を主にする。
◎だしは、昆布と椎茸を主にする。
◎調理
　『蒸す』『煮る』『焼く』『炊く』『漬ける』を、主にする。
・皮むき、アクぬき、茹でこぼしは、原則として避ける。
・電子レンジ、電磁調理器は、使用不可。
◎調理器具
　セラミックが最良。次に、陶器、ガラス。
　金属は、できるだけ避ける。
◎食器、容器類
　セラミック、陶器、ガラス、竹、木等を使用。
　プラスチック、ラップ等は、避ける。

【避けるべき食物】

●精製糖…グラニュー糖、白砂糖、粗目、氷砂糖、果糖、ブドウ糖、乳糖、オリゴ糖、還元糖。
●精製塩…精製された純度の高い加工塩。
●精製穀類…白米、白麦、精白小麦粉。
●化学調味料…化学合成の調味料。
●加工食品…不自然に加工された食品。
●清涼飲料…化学物質で作られた飲物。
　（ジュース、コーラ、スポーツドリンク等）
●農薬農産物…農薬を使用した野菜、果物、穀類、茸。
●動物食品…肉、魚、牛乳。

【マクロビオティックの原則】

身土不二……万物は環境と一体である。
　植物、動物、人、すべての生物は、環境に順応して生きている。人は、食物を通して間接的に環境に順応する要素が大きい。
　自分が長年住んでいる地域で収穫されるものを主に摂る。

一物全体……すべてのものは、全体が一体でバランスがとれる。
　植物全体の成分を摂り入れることによって、栄養バランスが整う。
　穀物 … 未精製または、全粒。
　野菜 … 全体を摂る。（葉・茎・皮・根）

陰陽調和……万物を構成する根源のエネルギーバランスを保つ。

自然調和……食物の生産や加工は、自然の法則に則って行う。

穀菜食を主とする……栄養バランスが整いやすい。

【食養の要】

水……水は、人体にとって最も重要な基本栄養素安全で、良質な水を使用する。

主食……主食の質は、血液と細胞の質を決定する。
　精製度の低い穀類を摂る。（玄米、玄麦、そば、あわ、ひえ、きび等）

ミネラル…ミネラルバランスは、全身の機能を安定させる重要な条件。
　塩…塩は、総合ミネラルの重要な供給源。
　成分バランスの良い自然な塩を摂る。
　味噌、醤油…食事全体の栄養バランスを整える。

【留意すること】

◎ 朝食は、起床後できるだけ時間がたってから摂る。
　……少量にする。
◎ 主食は、よくかんで食べる。
◎ プラス意識で、楽しくゆっくり食事を摂る。
◎ 過食、飽食をしない。
◎ 空腹感のないときは、食事を摂らない。
◎ 疲労感の強いときは、食事を摂らない。
◎ 気分が不快なときは、食事を摂らない。
◎ 就寝前2～4時間以内は、食事を摂らない。
◎ 食事中に、頭脳や、精神を過度に使ってはならない。
◎ 食前1時間、食後2時間は、入浴・運動を避ける。
◎ 食前・食後に、水分を多量に摂らない。
◎ 食前・食後に冷たい飲食物を摂らない。

●PROFILE
ほそかわ・かずひろ
1948年、愛知県豊川市 生まれ。
東西医学、心身医学、食養法、民間医療等を統合し、総合的健康法・治療法の実践的研究を30年間行う。
自分自身を自在にコントロールするセルフコントロールと食養をベースに統合的・根本的な指導を行う。
現在は生活改善指導の講演会や健康セミナーで活躍中。
著書に『自然健康法』『気と食・驚異のバランスパワー』『梅醤たんぽぽ茶健飲法』（共著）『食養生大全』（共著）などがある。
日本CI協会にて、トータルライフセミナー、セルフコントロール、個人別正食相談も行う。

● PROFILE
やまむら・しんいちろう
1949年、岩手県盛岡市生まれ。77年に岩手山麓雫石町で自然食品店「いーは・とーぶ」を始める。80年盛岡市に移転し、マクロビオティックの普及に専念。99年渡米しクシインスティチュートMCTを卒業。帰国後、盛岡市の大沢神経内科においてゴーシュ研究所を設立。盛岡を拠点に全国各地で食事指導のほか、講演会、勉強会などを中心に活動。

ホテルでの食事指導での出来事。1歳半の小さな子を連れて若いお母さんがやってきました。

「おじさんと大事なお話をするから、おうちで約束したように我慢するのよ。そうしたら遊園地に連れて行ってあげるからね」お母さんはバッグからポンセンを一枚取り出して「一枚だけってお約束したよね。あとは遊園地に行ってからよ」「はーい」。その子は座って食べはじめましたが、ほどなく食べてしまい「もっと！」と駄々をこねます。「ほら、おうちを出るときに静かにするってお約束したでしょ。これで終わりね」といってまた一枚与えると、食べている間は静かなのですがすぐに食べてしまい、また駄々をこねます。そこで私はお母さんに言いました。「おかあさん、子供が泣いてもわたしは一向にかまいませんから、少し泣かせておきましょう」といいましたが、おかあさんは申し訳ないと思ったのか同じようなことをいいながら子供を叱ります。「おかあさん、私がポンセンを隠しますから、ちょっと向こうをむかせておいてください」とお願いし、子供が外を見ているすきにバッグからポンセンを取り出して、枕の下に隠しました。そしてバッグをあけて中にはもうポンセンがないことを見せたのです。彼は泣きながら自分でもポンセンがないことを確かめていましたが、その後一分ほど泣いてとうとうあきらめて遊び始めました。

私たちはこの状況からたくさんのことを学ぶことができます。

一つ目は、子供は目の前から問題が消えるとすぐ忘れるということです。これを利用して、目の前からお菓子を消し去るのです。するとまあ、ものの一分もしないうちにすっかりお菓子のことは忘れてしまいます。

私たち大人も同じところがあるかもしれませんね。冷蔵庫にお菓子やお酒があることを知っていると、気になって仕方がありません。そしてつい手が出てしまう。

「かえる君とがま君」という絵本があります。子供たちが小さいときに寝る前に読んでやった絵本です。

かえる君とがま君はとても仲良しで、ある日二人でクッキーを作ることにします。クッキーはとてもおいしくたくさんできました。二人で「おいしいね」「うん、とてもおいしいね」といって食べていましたが、このまま食べ続ければすぐに無くなってしまうことに気がつきます。そこで二人は相談してクッキーがはいったお皿を戸棚にしまうことにしました。でも、二人はその戸棚が気になって仕方がありません。そこでお皿を取り出して食べ始めるのですが、おいしいクッキーが無くなってしまうのは惜しいので、箱に入れて戸棚にしまうことにします……と、こんな感じで物語がすすんでいって、とうとうあきらめてクッキーを全部食べてしまうというお話です。

身につまされてしまいますね。大人でさえこうなのですから、子供だってお菓子がまだあることがわかっ

ていれば、食べたいと思うのは当然です。ただ大人と違うのは目の前から対象が消えれば、すぐ忘れてしまうということです。

二つ目は、子供には今という時間しか流れていないということです。これを知っておくととても役にたちます。子供にとっては時間というものは、今現在しかないのですから「昨日こう言ったでしょ」とか「そんなことをしていると、将来いい子になれませんよ」などということはまったく通じません。

幼児には明日のために何か我慢するというのはないのです。ですから叱るときは「この間も同じことをした」とか「そんな子は学校に入れませんよ」というのはあまり意味がありません。今の出来事を短時間に叱ります。だらだら叱っているとそのうち寝てしまいます（笑）そうすると怒りにさらに火がつきます。

「誰のためを思って叱っていると思ってるの！　私が真剣に言ってるのに居眠りするなんて……。あなたのことを思えばこそ云々……」ダメダメ、ぜんぜん通じません。短く的確に叱りましょう。

三つ目は約束を破ったのはだれか？　ということ。

子供ですか？　それとも……そう、「一枚だけよ」という約束を破ったのはお母さんなのです。

駄々をこねれば、あるいは泣けば、大騒ぎをすれば……言うことを聞いてくれる、ダメって約束したことも破って良いんだ、ということを毎日教えているようなものです。

ダメって言ったことは、最後まで通しましょう。そういうことを普段から教えれば、デパートや電車の中で駄々をこねて、まわりの人に迷惑をかけたり、恥ずかしい思いをすることはなくなります。ダメなことはダメ、良いことは良いというふうにシンプルに教えるべきなんです。

親の気分がいいとついつい「今日は良い子にしていたから、特別だぞ」なんて甘い顔をしがちなのですが、親の気分で原則をチョコチョコ変えると子供は混乱してしまいます。

「今日も特別！」といってねだるようになったり、お世辞をいって胡麻をすることを覚えます。ダメなものはダメ！　で通しましょう。大きくなって十分自分で判断できるようになったら変えていけばいいのですから。

もう一つはここから自由の意味を無意識に学ぶことができます。

「いいよ、いいよ」と何でも自由に食べたり飲んだりしていると、どんどん体の調子が悪くなってきますね。つまり制約・決まりごと・秩序がないと、どんどん不自由さが増してくるのです。

甘いものを自由に無制限にやっていると、虫歯がどんどん増えてしまいます。虫歯がすすむと、痛くてたまりませんね。そして食べたいもの

創業明治15年

大自然の恵みを
人にやさしい
エネルギーに

株式会社 川端乃エキス
〒455-0836 名古屋市港区新茶屋 3-318
TEL.052-303-4147

が自由に食べられなくなります。また、甘いものやお酒などの糖分は、緩めて動きを止める働きがありますから、すぐ疲れてしまって最後までやり通すのに人の何倍も努力が要ります。頑張っているのに見返りが少ないわけです。あるいは集中する、続ける根気が無くなりますから、何でも中途半端に終わるようになるかもしれません。これでは何をやっても楽しくありませんね。

また、甘いものは体温を下げますから免疫が下がり、病気をしやすくなります。アトピーやガンは低体温の方が多いです。やがて病院にかからなければならなくなるかもしれません。

入院するとさらに不自由になります。注射や薬がいくら嫌いでも、病院にいるのであれば指示に従わざるを得ません。見たいテレビも、聴きたい音楽も制限されます。病院は人の自由をどんどん奪っていきます。

なんでも自由にすると、どんどん不自由になるというのは、例えばこういうことなのです。これを別名「不幸」といいます。

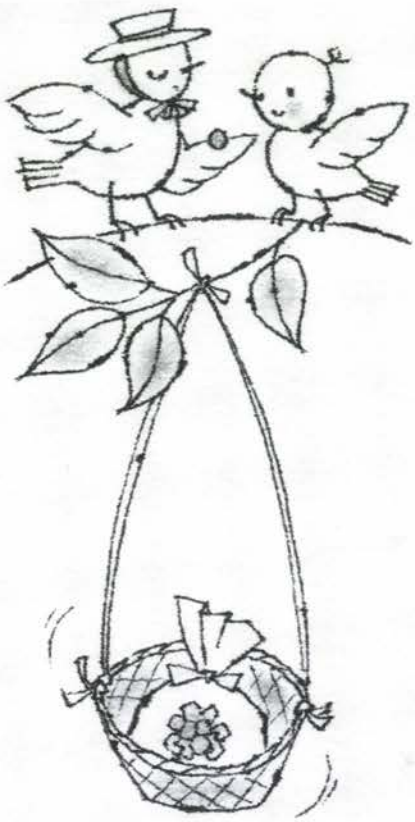
自由に生きるには、秩序に従った生活をする必要があるわけです。秩序というのは春夏秋冬、四時陰陽にしたがって生きるということです。この制約にしたがって生活をシンプルにしていけば自由度がどんどん増していきます。

こんな話をしていたら、相談にいらしたお母さんは深くうなずきこう言いました。

「私の家は裕福で両親は優しくなんでも良いよといってくれました。だから未だに何を目的にしたらいいかわからないのです」

「何でも自由にしていいよって言われると、返って何をして良いか判らなくなる場合が多いんだよね。親は子供が乗り越えるべき最初の壁なんだよ。その壁は高くてなかなか乗り越えられないほうがいいと思いますよ。不自由さの中から強さが生まれ、やりたいことが見つかるように思います。あとは甘いものはやめておきなさい、ちゃんと挨拶しなさい、他人に迷惑をかけるな、など人として生きていく上で守るべきことをしっかり教えれば良いと思います」

彼女にはこう話しましたが、私の中でも大いに教えられることがありました。だから〝子育て〟は〝親育て〟といわれるんですね。



こんな時どうしたらいいの？　というご質問や日頃感じている疑問があればできる限りお答えします。どうぞ編集部にドンドンお便りをお寄せ下さい。

〒151-0065
東京都渋谷区大山町11-5
日本CI協会 編集部
「山村慎一郎のこんなときどーする!?」係 まで

協力：NPO法人MOA自然農法文化事業団

Natural Kitchen Garden

～キッチンガーデンで自然農法を楽しむ～

Vol.2 種まき

プランターにベースとなる土が完成したら、さっそく種を播いていきましょう。種は作物によって播く時期がほぼ決まっています。自分が育てたい野菜の適期に種を播くことが大切です。

種まきには点まきや筋まきなどの方法があります。一般的に大きな種は点まき、小さい種は筋まきにします。大きな種は発芽する確率が高いので多くまく必要はありませんが、小さい種は余分にまいて発芽率を高めるようにします。もし、必要以上に発芽しても、その後の栽培管理で間引きしながら調整することになるので大丈夫です。

種は、水分、温度、光などの条件さえ整っていれば、土に播かれた瞬間から発芽の準備を始めます。種をまく前にたっぷりと水をやり、種まきした後は、枯草や新聞紙などで被覆をして土が乾かないように注意しながら発芽を促していきます。

一般的に、市販している種は消毒されていることが多く、本来は自然農法の種には向いていません。これを解決する方法として、自然農法や有機野菜向けの種は入手が困難なので、最初に播く種は市販ものを使います。このため、自然農法の家庭菜園では自家採種をお薦めしています。果実を種採り用にしながら世代を重ねていくことで自然農法に適した種を作り上げることが可能になります。

これについては、後日「自家採種の方法」で述べますが、まずは種を土に播きましょう。数日後には驚くほど元気な芽に出会うことができるでしょう。

① 前日にたっぷりと水やりをしておきます

② プランターの中央部と四方に第一関節が入る穴を5つあけます。

③ 種を準備します。

④ 5つの穴に種を入れていきます。

⑥ 土の表面を軽くおさえます。そして、最後に水やりをしましょう。

⑤ 指でつまむようにしながら土をかぶせていきます。

⑦ ①と同様に前日にたっぷりと水やりをしておきます。小さな種を筋まきする場合は、指の先でなぞる程度に浅いくぼみをつくります。

大きな種の種まき①〜⑥

ツルナシインゲン、スナックエンドウ、ダイコンなど

小さな種の種まき⑦〜⑪

コマツナ、ミズナ、カブなど

⑨ 種を人差し指と親指でつまみ、くぼみに沿って一粒ずつ播いていきます。

⑧ 種を準備します。

⑪ 最後は表面を手の平でならして、さっと1〜2秒程度水やりをします。

⑩ 筋まきしたラインを指でつまむようにして土をかぶせていきます。

健やかな人や家庭、地域づくりをめざして

私たちは、健康なこころと身体を育むためには、
自然に即した生活を送ることが大切と考え、
季節の素材を工夫して用いる伝統的な製法や、
自然の豊かな恵みがくれる味わいを
大切にした商品提供をはじめ、
農業体験、料理教室、栄養士による食事指導、
岡田式食事法の食セミナーなどを通して
健やかな人や家庭、
地域づくりに貢献することをめざしています。

ホームページはこちら！
http://www.inter.moanet.co.jp/

自然食のMOA　検索

株式会社
エムオーエーインターナショナル
〒413-0011　静岡県熱海市田原本町9番1号
TEL.0557(84)2700(代)　FAX.0557(84)2795

美容アナリスト中村祐子の

しあわせコスメをさがして

第1回

私の美容における指針
＝
「波動」とは？

美容アナリスト（分析家）である私が、指針にしているのが「波動」。では、その「波動」とは、そもそも何なのでしょう？

地球上にあるもの、宇宙にあるものはすべて、必ず一定の振動を持っています。その振動が1秒間に何回向きを変えるか？　という数がイコール周波数（ヘルツ）であり、「波動」というわけです。中村祐子も、今、この雑誌を見ているあなたも、実はユラユラ揺れているただの「波」。にわかには信じ難いかもしれませんが、量子力学など科学の世界では、物質とは本来、振動にしか過ぎないということが常識になっています。

超カッコイイ芸能人も、口うるさい上司も、ミクロの目で見れば、原子核の周りを電子が回っているだけで、電子の数と形によって周波数がそれぞれの人で違うだけなんですよ（ちょっと寂しいけど・笑）。

言葉や心にも「波動」がある。実はこれが一番大事なのです。

驚いたことに言葉や心にも波動があって、実は、これが「波動」に一番、影響を与えるもののようです。「素直」、「感謝」などの心を持てば、周波数が理想の数値に近付き、反対に「恨み」、「妬み」、「怒り」などの心を持てば、周波数が狂い始めるのです。その証拠に、こんな実験をした、ある波動研究家がいました。「ありがとう」と「ばかやろう」という言葉をそれぞれ、水に見せ、結晶の写真を撮ります。結果、「ありがとう」の言葉は、ダイアモンドのような美しい結晶になり、反対に「ばかやろう」など人をののしったりする攻撃の言葉は、虫歯菌のように気味の悪い形になったのです。「バカ！」と親に言い続けられて育つ子供は、その悪〜い波の影響で、アレルギーが出たり、体が弱くなったりする場合もあると聞きます。それも「波動」の原理からすれば、当然のことかもしれません。

ふだん何気なく使っている化粧品も、理想の周波数のものを使うと、いい結果が出やすいようです。それを私は、ドイツ製の波動測定器で測定しています。不思議なのは、通常、合成化学物質は、悪い波動を出すはずなのですが、いい数値を出すものがあること。反対に100％天然のものは、もともといい波動を持っていますが、それを扱っている人がいつも怒っていたりすると有害な数値に変化してしまう場合があること。

化粧品にも、人の「思い」や「心」がいかに大切かを「波動」は教えてくれているのかもしれません。

人をきれいにしあわせにする化粧品を常に探しています。

そんな波動的観点で、今までたくさんの化粧品を見てきましたが、残念ながら「これは波動が

高い！」と思う化粧品には、なかなか出合えませんでした。しかし、あるとき、扱っている化粧品の多くが、とても高い波動を持つコスメブランドに出合いました。それが、みなさんおなじみのリマナチュラルさん。

マクロビオティックの創始者、桜沢如一氏は、昭和中期に、植物を素材にした、安全な化粧品を提案。昭和62年に、桜沢氏の助言をしっかり受け継ぎ、現在の「リマナチュラル化粧品」が誕生したとのことですが、こちらのブランドは、きれいになるためには、外側(化粧)だけでなく、内側(食品・水・心など)のケアも大切という考えをもっていらっしゃるのがいいのかも……。

この連載では、私の大好きなブランド、リマナチュラルさんの「人をハッピーにする」高波動コスメをご紹介していきたいと考えていますので、どうぞお楽しみに！

※参考文献『水は答えを知っている』
江本勝著(サンマーク出版)

●PROFILE なかむら・ゆうこ
肌と環境に優しいロハス美容を実践し、女性誌に連載を持つ。また、自身のホームページhttp://www.nakamura-yuko.comでは、サイト上や東京(品川)、関西(夙川)の会員制ビューティーサロンにて、個人カウンセリングにも直接こたえている(会費月額200円)。著書に『人生を変える「カリカ美容」』(マネジメント社)がある。

今、いちばんのお気にいり！

歯が白くツルツルに！
毎日の歯磨きタイムを楽しく！

リマナチュラル
ビオ ホワイトデンシー S
〈パウダー歯みがき〉20g
本体 ¥1,890(税込)
詰替 ¥1,575(税込)

「歯がきれいだと肌までできれいに見える」が持論の私。いい歯磨き粉を追求してきましたが、遂に、究極の逸品に出合いました！　開発したのはリマナチュラルさん、正食協会さん、「Dr. for the Earth 地球のお医者さん」の著者であり、「微生物的環境技術研究所」の平井孝志博士で、口内環境をよくする「ＢＩＯ洗浄成分」がすごいんです！　有益微生物と酵素の分解洗浄力を活かしたこの洗浄成分は、石けんでも、合成洗剤でもない全く新しいもので、１００％ナチュラルかつ安全。私は、発売以来ずっと愛用していますが、本当に歯が白くツルツルになりましたし、無農薬国産抹茶配合のせいか、口臭も皆無になりました。中には歯周病、歯肉炎が治る人もいて、使用後の排水は、川や海などの環境も浄化するというから驚き！　最初は、粉で磨くということが慣れないかもしれませんが、１週間もすれば大丈夫です。

天然ハッカのフレッシュな香り、適度な発泡感も最高に心地よく、毎日の歯磨きタイムが楽しくなります。

マクロビオティックで すくすく子育て日記

倉田有理

第13回　夏は子どもを大きくさせる

■今年の夏休み

♪夏は　どうして　楽しいか
好きなもの　言ってみよう
すいか　すいか　かもめ　かもめ
めだか　めだか
かいすいよく　かいすいよく
くも　くも
もっくもく　もっくもく
くいしんぼう　くいしんぼう
うなどん　たべよ！

夏になると、娘たちは保育園で覚えたこの歌を大合唱します。今年の夏も、去年よりも大きな声で、遊びながら、自転車に乗りながら、お風呂に入りながら……と、ところ構わず歌っていました。だけど、二人は今まで一度も海水浴をしたことがありません。「海って泳げるの？」「サメがいるから危ないよ」なんてことを話しているのです。そこで、今年の夏はぜひ海で泳がせてやりたいと思い、実家へ帰って、海へ泳ぎに行くことにしました。

東京から新幹線で名古屋まで行き、そこから私鉄で約一時間、私の実家は三重県の津市です。駅を降りたとたん、潮風と磯の香りが迎えてくれる海の近くの街で、その匂いをかぐと「帰ってきた！」と体で感じます。海に近いこの街が一番活気づくのが夏です。いつもは静かな海も、近隣からの海水浴客で賑わいます。今までなかなか長い夏休みがとれなかったのですが、今年の夏は少しゆっくりできそうなので、子どもたちとの夏を実家で過ごすことにしました。もちろん、一番の目的は〝海水浴〟です。

■初めての海水浴

上の娘は学校の水泳やスイミングスクールで水には慣れているので、どんどん海へ入っていき、下の娘は慎重な様子で海の水をなめて、「しょっぱい！」と大喜び!!　子どもたちの大好きなおじいちゃんである私の父は、最初は二人の孫の手を引いて守っていましたが、いつのまにか「早く、早く」と孫たちに手を引かれて彼女たちの遊ぶペースにつき合わされることに！　一方、息子はというと、「ザブーン、ザザーン」と繰り返し聞こえる波の轟音が怖いようで、抱っこしている私の肩を力強くつかみ、少しでも海水が体にかかるものならば、「ギャー!!」と泣き叫ぶ始末……。仕方がないので、海の家で休憩をしながら、楽しんでいる姉たちを眺めていました。

私も海は久しぶりで、津の海へ行くのは十数年ぶりでした。海の色や波の音は、昔と何ら変わらず、私も子どもの頃、父によく連れて行ってもらって泳いだなぁ……と思い出していたのですが、何かが違うのです。なんと驚いたことに、砂浜がなくなっているではありませんか?!

大人一人が横になってやっとのスペースしかないのです。やはり以前と比べて海水の量が増えていることの証なのでしょう。温暖化を肌で感じ、こんな大切な海が地球の危機を嘆いて泣いている、涙の量だけ海のかさが増しているように思えました。

■身土不二を感じる

私の実家には私の祖父母と父母、弟、そして猫の五人＋一匹暮らしで、そこに子どもたち三人と私が加わり、いつもは静かな家が一気に大家族に！　母は日頃私が子育てで疲れているだろうと、何から何までやってくれて、更に孫の面倒までもみてくれて、まるで泳ぎ続ける魚のように一日中忙しく動き回っていました。私も少しは手伝いたいと思って帰ってきたものの、ついつい甘えてしまって、とてものんびりと過ごしてしまいました。

東京の夏とは違って、朝晩は涼しいので、過ごしやすいのかもしれませんが、日中の暑さときたらかなり蒸し暑く、高い建物がない分、日を遮る場所がないので、太陽がとても近くに感じます。でも、心地よい風が吹くので体は暑さで疲れるというようなことはなく、ジワジワとわき出る汗と、潮風に含まれる塩のミネラルで、新陳代謝がよくなり、夏バテすることもなく過ごせました。そういえば、夏バテなんて子どもの頃はしませんでした。やはり自分が生まれ育った土地で過ごすと、体が子どもの頃に戻るのか、何か生まれ変わったような気持ちにさえなりました。自分の体を作った土地の空気や土に触れることが、人間にとって一番自然で良いことなのかもしれません。これぞ、身土不二！　なのでしょうか。

■好き嫌いを克服！

子どもたちにとって、海水浴と同じくらい楽しい経験になったのが、畑仕事です。両手いっぱいにキュウリやナスやスイカをとって帰ってきたときの顔は、日に焼けて頬が赤くなり、目はキラキラと輝いていて、本当に嬉しそうでした。

とれたての野菜を母が夕飯のおかずに作ってくれて、「はなちゃんの大好きなトマトだ！　畑になっていたトマトだね」「そらがとったピーマンだね」と言いながらモリモリ食べる様子は、子どもたちがまた一回り成長したように思えて、とても頼もしく感じました。そして上の娘は、これまで苦手で口にすることさえなかったピーマンを「甘くておいしいね!!」と言ってパクパク食べ、自然と好き嫌いを克服!!　自分の手で収穫したことが、食べたいという意欲を持たせたようでした。それだけでなく、娘の曾祖母が作ったピーマンには家族がおいしく味わえるように、曾祖母の愛情がつまった分だけ甘く感じたのかもしれません。

こうして、よく遊び、よく食べて、よく寝る！　と言う、とても健康的で有意義な夏を過ごすことができました。こんがりと日焼けした子どもたちの顔からこぼれる笑顔と、いつもより白く見える歯が、よりたくましく、元気に見えて、その姿をみていると、私もたくさんの元気をもらったような気がしました。あっという間の夏でしたが、子どもたちの成長を見ていると、夏は本当に子どもを大きく成長させると感じました。あの大きな太陽を手でつかもうと背伸びするかのように、大きくなっていく子どもたちを間近で感じ、来年の夏も楽しみになるのでした。ただ、年々パワーアップする孫たちに、私の父や母がバテてしまわないか心配ですが、きっと子どもたちのエネルギーを吸い取って、父や母も、そして祖父や祖母も元気になってくれるよう、私は子どもたちの元気を見守り続けていきたいです。

● PROFILE
くらた・ゆり
三重県出身、東京都在住。夫の会社を手伝うかたわら、長女そら（7歳）、次女はな（4歳）、長男麻暉（0歳）の3人の子育て中。
子育てを通してマクロビオティックに出会い、2006年、リマ・クッキングスクール師範科を終了。

健康セミナー便り

マクロビオティック・ヨガ教室

講師 森山 幹麗

「ヨガと食事について」

今回はヨガの重要な行法（エネルギーの取り入れ方）の一つでもある食事について、本当の栄養とはどのようなものか考えます。そして現代社会生活に適した形でヨガと食事を両立し、精神的・肉体的効能をどのようにしたら体得できるかを具体的に紹介したいと思います。

ヨガとヨガ的食事の両立による効果

ヨガやマクロビオティック食を学びながら、その効能を無駄にしている方が多く、もったいないと感じることがよくあります。ヨガと食生活を両立しバランスがとれていれば、心と身体が欲しているものを無理なく摂取し、健康的で矛盾のないヨガ的食事にも対応でき、知識にとらわれ危険な思い込みで食事をしたり、外食が続くなど他に依存し自己管理ができていない食事が自分に合っていなかった場合でも、すぐに気がつくことができるでしょう。

食育と言われるように食べ物の実体験を通じた哲学は幼少からの家庭教育が重要となりますが、現代ではコンビニやファーストフード店など食べるものが簡単に買えるようになり、食のしつけやけじめ、物を無駄にしない精神などが伴わない食欲の追求が安易にできてしまい、仕事内容からもつい簡単で便利なものを選択する人が身の回りにも多くなっているといえるのではないでしょうか。

昔の人たちは成人してからも食事の摂り方やその分量についても、けじめを持って生活していました。自分で料理する大切さや、手のひらに乗る分量が1回に食す食事の量としたり、精進料理・穀物菜食・一汁一菜のほか、自分の仕事内容や身体能力に応じた食べ物や、行動可能な範囲で採取できる食べ物をいただく考えと、さらに歯の構造に適した作物の摂取割合（穀物や野菜の割合）を守ることなど先祖代々躾けられていたものです。

呼吸法や各種の難しいヨガポーズを実践したとき、どのような物を取り入れたかによって、その影響が身体の許容範囲や応用能力に大きな変化を及ぼします。

陰性に傾きすぎている方は陰性的な症状がポーズにあらわれます。さらに陰陽理論の全身に及ぼしている複雑な関係（食べ物の履歴書といっても良い身体の能力の状況）がヨガを通じて面白いように自覚できます。

かたくなに昔の食養理論を守ろうとせず、状況に応じた食のコントロールができてくると屋外でキャンプをするなど危険な環境に足を踏み入れる場合でも、ヨガの呼吸法や身体の動かし方に加え、自然の原理原則に適していて身近にあるものでも充分に栄養の摂取が可能であることも理解でき、命を落とす危険度も少なくする判断力を養うことにつながります。

外国に行って食事や生活環境が合わないといったことも、身土不二やヨガの教えを理解していると大きな問題にはならないでしょう。

非暴力の考えによるヨガと食事

現代社会において、「暴力」は日常的にあらゆるところに存在し、自他を害する行為・自然破壊・権力的行為・人間の紛争・動植物に対する人為的行為や人間の経済活動でさえ、暴力行為となりえます。

ヨガの教えにも非暴力の考えは基礎的な教えとして確立され、その土台ができてこそポーズや呼吸法の理解が深まるとされています。そのことに気がついている人々は、自分自身に最も適した身体の動かし方や食事の内容を知覚し、悩みや苦しみから解放され、食うために働かずとも、食べ物に執着しなくても、いつも健康で自由な人生を送っていて、ヨガや正食の理解もあり、自然の摂理に逆らわない生活を実践されている方が多いと思います。

仕事内容や日常で身につける服まで意識が及んでくると、社会的にも経済的にも暴力とは無縁な生き方が

●PROFILE
もりやま・みきよし
東京都国立市出身。リマ・クッキングスクール師範科修了。大森英櫻正食医学講座修了。龍村ヨガ＆呼吸法研究所指導者養成講座修了。NPO法人日本YOGA連盟仙台支部長。くつろぎ工房主宰。

できます。それは自然環境や輪廻、生死と向き合いながら、自然環境に合った13カ月のカレンダーを使用したり、生活のリズムが太陽や月の動きなど自然のリズムと調和する生き方に近づくことでもあります。そして自律神経も安定し、ヨガの理解も深まり、地球上のあらゆるものが協調して、我々は生かされていることにも気がつくでしょう。さらに自分自身にも周りの人たちや環境に対しても非暴力的な対応ができてくると思います。

食物の生産と素材の選び方

現代の食文化の危険なところは、多くの人たちが根本的な人間の生命現象の元となる肉体と精神について、食物の影響が大きいことと、人間は宇宙と地球環境の絶妙なバランスの中で生かされている動物の一種であることを素直に認めていない、教育されていない問題が挙げられると思います。農業で生計を立てたり畜産関係の研修をしてきた経験から感じることを簡単にお伝えしますと、経済優先の国家的農業体制や野菜などの独占種苗問題、そして食肉生産における不自然で過剰な経済優先的生産体制と人工繁殖交配が、生命の秩序を乱しインフルエンザ・狂牛病などの伝染病やガンなどの重い病気の原因を作っていると考えます。そして輸出入に頼る国では特に自然災害・環境の荒廃を招いていることは明白です。さらに家畜などは穀物をたくさん消費し偏った飼育方法で環境を破壊する事例が多く、消費する本人が食べようとする牛や豚を解体することなく摂取できてしまい、命の尊さや自然の循環を理解せず無意識のうちに暴力的になる人が増えてしまうのも理解できる現状と言えるでしょう。

畜産の現場を消費者が見たら大騒動が起きるくらいの悲惨な実情についてはここでは触れませんが、漁業や農業などを含めて、「命を支えるもの」を商売の道具にしてはいけないと考えるくらいの心構えや覚悟をしていると、食べ物に執着しない自由な人間性が養われるでしょう。

心と身体の最適な栄養とは

ヨガも食事も身体をポーズなどで動かすだけではなく、腹を満腹にするだけでもなく取り入れる「氣（エネルギー）」の質といただくときの気持ちの込め方も重要になってきます。

さらに主食はもちろんのこと野菜や調味料は毎日のように利用するものなので、良いものを少しだけよく味わっていただくことが、現代の経済発展した社会ではとても大切なことです。もちろん有機栽培無農薬のもので、伝統製法、無添加のものが良いことは言うまでもありません。

「人」を「良」くする良い食物は身体への投資となりますが、「ないときはなくても良い」「あるときはあったで良い」といった寛容な心がけも必要です。

ありがたくいただけたときは、自然の恵みと生産者や関係者の気持のつながりに感謝しましょう。

ヨガも食事も自然との調和が大切で、感謝の心情がなければ、無駄な労力を消費することになります。

写真は、8月に岩手県釜石市の三陸海岸で行われたキャンプの一こまです。シーカヤックに乗り人がほとんど入れないきれいな砂浜のビーチに行き、マクロビオティック食とヨガや砂浴を満喫するツアーでした。

マクロビオティック・ヨガ教室開催！ 健康になる！判断力がアップする！体を動かすことが楽しくなる！

今話題の「マクロビオティック」と「ヨガ」の調和により、自然の原理・原則と本格的なヨガを分かりやすく、個々のレベルに応じてお伝えします。

お子様連れのお母様やこれからヨガを始めたいとお考えの方、経験者の方や学生の方も歓迎致します。同じ目的をお持ちの方々と心身共にリフレッシュできるひとときを共有してみませんか？

◎料金：1回3,000円（税込）入会金不要 （小学生未満無料）
◎会場：日本CI協会2階ホール 小田急線「東北沢」駅北口より徒歩2分
◎ご用意頂くもの：お持ちの方はヨガマット（※遠方の方は不用）、タオル、運動しやすい服装
※貴重品や体調の管理は各自でお願い致します。
お問い合わせ、お申し込みは日本CI協会までTEL.03-3469-7631

10月 テーマ／食事と睡眠

◎講義／ヨガと食事について
◎実技／上半期の復習
◎呼吸法・食事／呼吸法復習
◎リラクゼーション／上半期の復習

10月9日 火曜日	10:00～12:00
10月13日 土曜日	17:00～19:00
10月15日 月曜日	14:30～16:30
10月22日 月曜日	14:30～16:30
10月23日 火曜日	10:00～12:00

「くつろぎ工房自然食品店」 〒168-0064 東京都杉並区永福2-50-20
TEL&FAX03-3327-3383 営業時間 10:00～18:00 定休日 土・日・祝日

新・ヘルシーカレー（甘口・中辛）

純植物性の本格派カレー　野菜の旨みたっぷり

植物性原料100%。国内産特別栽培野菜、北海道産小麦粉使用。砂糖・動物性原料・添加物は使用していません。スパイスから調合した本格派で、野菜の旨みたっぷり。

開封前賞味期間：常温で2年
原材料：特別栽培かぼちゃ・人参・じゃがいも（国内産）、玉ねぎ（国内産）、菜種油、食塩（海の精）、カレー粉、クミン、コリアンダー、シナモン、ターメリック、メープルシュガー、酵母エキス、生姜（国内産）、にんにく（中国産）、白菜エキス、トマトペースト、小麦粉・馬鈴薯でん粉（国内産）、淡口醤油、りんごジュース（国内産）、味噌

甘口

210g **346円**（税込）

開封前賞味期間：常温で2年
原材料：特別栽培かぼちゃ・じゃがいも・人参（国内産）、玉ねぎ（北海道産）、菜種油、食塩（海の精）、赤唐辛子、カレー粉、クミン、コリアンダー、メープルシュガー、酵母エキス、生姜（国内産）、にんにく（中国産）、白菜エキス、トマトペースト、小麦粉・馬鈴薯でん粉（国内産）、淡口醤油、りんごジュース（国内産）、味噌

中辛

210g **346円**（税込）

グリーンカレーペースト

タイ伝統のレシピで調合 化学調味料・砂糖不使用 青唐辛子の強い辛さとエスニックな風味

タイの昔ながらのレシピで調合した、辛さとハーブがミックスされた本場のタイカレーペーストです。青唐辛子の刺激的な辛さとハーブのエスニックな風味。ココナッツミルクと混ぜて煮るだけで、本格タイカレーが出来ます。動物性原料・化学調味料・砂糖不使用。炒飯や炒め物などに使ってエスニックメニューも楽しめます。半量で4～5人前が目安です。

開封前賞味期間：常温で2年
原材料：青唐辛子（タイ産）、ガーリック（タイ・中国産）、レモングラス・塩・ガランガル・カフェライム・シャロット・胡椒（タイ産）

100g **499円**（税込）

オーサワの有機ウスターソース

有機JAS認定品　砂糖不使用 野菜と果実を贅沢に使用 フルーティでまろやかな味わい

砂糖を使わずに野菜・果実本来の甘味を生かしたソースです。国内産有機丸大豆・小麦を原料とした有機本醸造醤油、静置醗酵法による有機リンゴ酢を使用しています。添加物不使用。

開封前賞味期間：常温で2年
原材料：有機野菜・果実【りんご（アメリカ産ほか）、たまねぎ（国内産）、にんじん（ニュージーランド産ほか）、レモン（イタリア産ほか）、にんにく（国内産）、トマト（アメリカ産ほか）、みかん（国内産）】、有機純りんご酢、有機醤油、食塩（天日塩）、香辛料、こんぶ（国内産）、麦芽水飴

250mℓ **756円**（税込）

商品のお問合せはオーサワジャパン㈱まで
〒335-0021 埼玉県戸田市新曽424 フリーダイヤル Tel：0120-667-440／Fax：0120-588-038

川端の牡蠣エキス

能登産の新鮮な生牡蠣100%使用
1瓶で生牡蠣約150個分
グリコーゲン、タウリン、亜鉛豊富

北陸能登産の厳選された新鮮な生牡蠣を使用しています。牡蠣の煮出し汁を昔ながらの鉄釜に入れ、トロトロと30時間あまり煮詰めた100%エキス。牡蠣は消化吸収が良く、良質たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいることから、『海のミルク』と呼ばれています。特にグリコーゲン、タウリン、亜鉛を豊富に含みます。

開封前賞味期間：常温で２年
原材料：牡蠣（石川産）

60ｇ
10,290円（税込）

川端のしじみエキス

木曽川産大和しじみ100%使用
1瓶でしじみ貝約15kg分
良質なたんぱく質を含む
お酒を良く飲む方に

木曽川の淡水と海水の入り混ざる汽水域で生息する大和しじみを使用しています。しじみの煮出し汁を昔ながらの鉄釜に入れ、トロトロと30時間あまり煮詰めた100%エキス。しじみには肝機能改善作用が期待されるタウリン、オルニチン、アラニンなどが含まれます。

開封前賞味期間：常温で２年
原材料：大和しじみ（木曽川産）

60ｇ
8,400円（税込）

茶実油（茶話）

栄養機能食品（ビタミンE）
オレイン酸75%　圧搾法の一番搾り
クセがなくあらゆる料理に

ビタミンE（総トコフェノール）19.1ｍｇ/100ｇ。ビタミンEの中でも、特に抗酸化作用のある「αトコフェロール」を18.5ｍｇ/100ｇ含有。大さじ１杯で、１日に必要なビタミンEの１/３が摂取できます。中国江西省山あいの、自生している樹齢100年を超える茶の木から実を採取しています。くせが無く軽い味わいです。ドレッシング、炒め物、天ぷら等、あらゆる料理に。

開封前賞味期間：常温で１年半
原材料：茶の実（中国産）

180ｇ **2,100円**（税込）

黒にんにく　雪国の力

青森産にんにく使用
生にんにくの十倍以上もの抗酸化力
ニオイ少なく甘みがある

特殊製法により食後のニオイを大幅に低減しました。黒にんにく100ｇあたりポリフェノール1042ｍｇ含有。黒にんにくは、生にんにくの十倍以上もの抗酸化力をもち、高い免疫力をもつといわれています。ニンニク特有の刺激的な味やニオイもなく、甘みがあります。

開封前賞味期間：常温で２年
原材料：にんにく（青森産）、
玄米醗酵素

６個 **3,780円**（税込）

商品のお問合せはオーサワジャパン㈱まで
〒335-0021 埼玉県戸田市新曽424 フリーダイヤル Tel：0120-667-440／Fax：0120-588-038

産地レポート

第二弾

有機玄米「コシヒカリ」
生産者：新潟県南魚沼
笛木守さん

特A地区、お米の最高級エリア 笛木さんの有機「コシヒカリ」

新潟へは何回か訪れましたが、日本一お米が美味しいと云われる南魚沼へ来たのは初めてです。南魚沼はお米の産地では「特Aエリア」。特別な地域です。その理由は、廻りが山々に囲まれた環境や、栄養分があり、清涼な水質、それに気温の寒暖の差が大きいことだそうです。

さすがに見渡す限り全てが田んぼです。

笛木さんは、その南魚沼で有機栽培を15年以上続けています。

笛木さんの圃場は

笛木さんに圃場の案内をしていただきました。周りは慣行栽培の中、笛木さんが指を指すエリアは、なんだか少し稲の緑の色が違います。

「今の時期、うちの田んぼは色で分かります」

そうなんです。笛木さんの稲の色は周りのものより、濃い緑でした。

その理由は、少し遅く田植えをするからだそうです。ということは、まだ若い色ということになります。土壌が十分になって、田植えをする準備ができるのは、周りより少し遅いそうです。これは、笛木さんに限ったことではありません。今年取材した三人の生産者、千葉さん、加藤さん全てが、そうなのです。みなさん、同じことを言います。

「多少遅く田植えしても、収穫時期はほとんど同じ。それは、少し暖かくなってからのほうが安定するから。」

また、畝間も広くとり、株数も少なくすることも共通しています。

「みんなは、早く収穫するために早く植えて、たくさん収穫できるようにいっぱい植えて、さらにたくさん収穫できるように密集して植える。それに農薬や、もっとたくさん収穫できるように化学肥料でしょう。こんな環境でお米が元気に育つ訳がない。収量はほとんど変わらないよ」

圃場別にJAS有機の看板がある

俺は嫌われている

南魚沼の特Aエリアで有機栽培をすることはなかなか大変だと笛木さんはいいます。農協やみんなと同じことをしないと協力してもらえないからだそうです。そんな逆境の中、笛木さんはもう15年以上も有機栽培をしているのです。

「周りと違ったことをして、反対ばかりしているから、きっと俺は嫌われているんだ（笑）。でも、安全で美味しいお米を作るためには、この信念を貫き通すしかない。お米だけではなく、山や水、田んぼや生産者も守っていかなくては…」

笛木さんの言葉には真剣さが伝わってきます。新潟だけではなく、日本の農業や環境の将来を考えて有機栽培している笛木さんのスペシャルな玄米を是非どうぞ。

※数量に限りがあるため、お早めにお求めください。

笛木さんの「コシヒカリ」

・玄米 10kg 12,000円（税込）

南魚沼のすばらしい田園風景
笛木さんの田んぼにはカエルもいる

自然農法玄米「コシヒカリ」
生産者：栃木県大田原市
加藤英治さん

自然農法で20年以上の大ベテラン 加藤さんの「コシヒカリ」

梅雨明け間もなくの頃、加藤さんの田んぼにお邪魔しました。

栃木県大田原市は那須岳の麓にあり、山林に囲まれています。

加藤さんは、20年以上農薬や化学肥料を使わない自然農法を実施しています。最初はお米ではなく、麦から始めたそうです。

加藤さんのお米は「安心・安全で美味しい」という噂がだんだんと口コミでひろがり、一度加藤さんのお米を食べたら、ずーっと継続して注文を続けてくれるとのことです。

お客さまの中には、体が悪い方もいらっしゃるそうで、加藤さんはそんなお客さまのためにも、これから安心・安全なお米を作り続けていきたいと言っていました。

その一　土壌分析

三年毎に全ての圃場を土壌分析して、ミネラル分が適正かどうか分析している。

その二　お客さま向けに栽培する田んぼも選んでいる。

これは、田んぼ毎に微妙に出来具合が違っているのを適正判断し、で

自然農法を認定する看板

きるだけお客さまに合ったお米を出荷しようという、驚くべきこだわりと、技術の高さが伺えます。

その三　グループで栽培

加藤さんはたくさんの生産者のグループの代表です。みなさんMOAの自然農法をされており、チームワークを大切にしています。息子さんも頑張っていました。後継者問題があるなか、加藤さんグループは頼もしいグループといえますね。

山に囲まれた加藤さんの圃場

その四　自家精米

加藤さんグループのもうひとつすごいところは自家精米をしていることです。だから、お客さま個別に出荷対応できるんですね。

その他、加藤さんの安心・安全なこだわりはたくさんあります。肥料は植物性の有機肥料とか、自家製の米糠を使っているとか、除草の方法とか……。でも、今回の取材で一番感じたことは、やはり加藤さんの安心・安全に取り組む考え方でした。そんな加藤さんの玄米をどうぞご賞味ください。

加藤さんの自然農法米「コシヒカリ」

・玄　米 20kg　18,375円（税込）
・玄　米 10kg　9,765円（税込）
・胚芽米 10kg　10,500円（税込）

カムカムクラブ　平成19年度　新玄米　年間予約開始

安全！美味しい！ カムカムクラブが選んだ

生産者指定の玄米の年間予約がスタートしました。

今回レポートした栃木県 加藤さんの「ひとめぼれ」他、
長年農薬や化学肥料を使わない、信頼できる生産者の玄米を集めました。
安心・安全で美味しいカムカムクラブの玄米をどうぞご賞味ください。

【生産者の紹介】

笛木さんの「コシヒカリ」※数量限定
新潟県南魚沼産　農薬不使用15年以上

加藤さんの「コシヒカリ」
栃木県大田原市産　農薬不使用10年以上

千葉さんの「ひとめぼれ」
宮城県登米市産　農薬不使用10年以上

嶋貫さんの「アキタコマチ」
秋田県大仙市産　農薬不使用35年以上

佐藤さんグループの「ササニシキ」
山形県酒田市産　農薬不使用15年以上

【便利な年間予約をどうぞ】

●ご指定の時期にご指定の数量を、ご自宅までお届け致します。
●毎月でも、一回だけの注文でもOKです。
●平成19年度産の新玄米です。11月からお届けいたします。

お問い合せ、ご注文はリマのカムカムクラブへどうぞ
フリーダイヤル：**0120-328-515**
（午前9時～午後6時受付、無休）
ホームページ
www.lima.co.jp/kamukamu-index.html

●嶋貫さんと佐藤さんの記事は11月号で紹介します。

編集室便り

▼今月号も新たに二つの新企画連載！

①野口結加先生のスイーツレシピ

以前野口先生のスイーツレシピを紹介していましたが、今回はカラーとなり、パワーアップして再登場です。タイトルも「お菓子なしあわせ」。

みなさん、お菓子大好きですよね！野口先生のスイーツレシピを是非お試しください！

②中村佑子の「しあわせコスメを探して」

肌と環境に優しいロハス美容を目指し、実践・指導している中村さんの新連載です。女性誌でも大人気です。リマナチュラルの自然化粧品の紹介をしながら、自然なものとは、自然な生き方とは……など、化粧品だけではなく、人生の考え方まで、中村さんならではの実践法を教えてくれる連載です。

▼食養医学講座集中セミナー

8月13～15日、河口湖アルカンシェールで山村先生の食養医学集中セミナーをしました。8月は関東は猛暑が続き、河口湖で少し涼めるかな？　と思っていましたが、河口湖も暑い日々でした。セミナーも、朝から夜まで二泊三日で6回の講座。参加されたみなさんも、暑さに負けず受講しました。

河口湖は、星がきれいでした。天の川も見えましたが、何といっても運が良かったのは、流星群が見えたこと。セミナーが終わり温泉に入り、夜はみんなで流星を見ました。また、富士山の登山者のライトが見え、なんともすばらしい幻想的な風景を見ることができました。

8／13～15　食養医学集中セミナーに参加されたみなさん

▼10月のイベント

①志水先生のホメオパシー講座

実際に治療でホメオパシーを実践している、鎌倉の眼科医、志水先生のホメオパシー講座です。

イギリスで発祥したホメオパシー。日本では「日本ホメオパシー医学会」がありますが、まだホメオパシーは医療とは認められておらず、ヨーロッパ諸国に比べ、まだまだ後進国なのです。それだけに、一般の方がレメディを少しの知識だけで処方されることも少なくありません。これは、とても危険なことなのです。現場で実際に治療されている医師、志水先生からホメオパシーの正しい考え方を学びましょう。

生姜シップを学ぶ

8／13～15　食養医学集中セミナーの様子

②アレックス・ジャック講演会

アメリカを拠点に、世界各国でマクロビオティックの普及をしているアレックス・ジャックが来日します。昨年はリマ・クッキングスクール師範科のみに講義をしましたが、今年は忙しい日程を調整していただき、一般講座を開催することになりました。

今回の講座では地球全体の環境問題や、マクロビオティックの世界的な現状を学ぶことができます。そして翌日はワークショップです。前日に説明していただいたことの実践方法を学ぶことができます。

この機会をどうぞお見逃しなく！

MACROBIOTIQUE　841号
© 2007年10月号
発行日：2007年10月1日
発行人：勝又靖彦
発行所：日本CI協会
〒151-0065
東京都渋谷区大山町11-5
電話：03-3469-7631（代）
振替：00100-3-194125
印刷・製本：株式会社ケイエムエス

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5,250円増しになります。
▲マークはオーサワジャパン(株)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	
米国	セドナ水晶庭園の宿(全域禁煙)	P.O.BOX2263, SEDONA, AZ86339, U.S.A. TEL 昼 03-3578-9020 FAX001-1-928-204-0700	営業受付 予約制5泊以上	マクロ共自炊+水晶全身 heeling +せせらぎ瞑想 in 高波動の地掃除造園などヘルプ割引	▲
北海道	越田治良院	〒040-0003 函館市松陰町11-20 TEL/FAX0138-32-2870	9:00～18:00 月	カイロプラクティック、自然食品	▲
	deeper	〒060-0061 北海道札幌市中央区南1条西6丁目第2三谷ビル2F TEL011-223-2980	10:00～20:00 火	オーサワジャパン全商品・ジュリークスキンケア・ジェーンアイルデール化粧品	▲
	自然食品の店-むぎさと-	〒064-0822 札幌市中央区北7条西24丁目2番3号 TEL011-644-1921 FAX011-644-1133	13:30～17:30 月・木・金	予約・宅配中心・週3日店頭販売日あり有機米・有機野菜・マクロビオティック商品・びわ生葉・温灸	▲
	㈱まほろば	〒063-0035 札幌市西区西野五条2丁目9-16 TEL011-665-6624 http：//www.mahoroba-jp.net	10:00～18:00 祝	青果食品雑貨酒全般、エリクサー浄活水器・化粧品・健食・塩製造販売、自然農園営農	▲
	あしたや真駒内店	〒005-0014 札幌市南区真駒内幸町2-1-12ミュークリスタル1F TEL011-588-4511 FAX011-588-4512	10:00～20:00 年中無休	オーサワジャパン全商品・ムソー商品・有機野菜・天然酵母パン他 売り出しは毎月	▲
	自然食品の店たんぽぽ	〒006-0803 札幌市手稲区新発寒3条3丁目5-9 TEL011-684-5860	10:15～19:00 日・月	自然食品全般・生活雑貨・化粧品・ビワ温灸・健康補助食品他 配達・地方発送可	▲
	玄米ごはんのリーブズ オブ パース	〒041-0806 函館市美原2丁目8-20 TEL0138-47-4457 FAX0138-47-4459	10:00～18:00 日	オーサワジャパン・ムソー・有機野菜・書籍・生活雑貨・化粧品 他	▲
	有機野菜と自然食の店あおやま	〒041-1122 亀田郡七飯町大川3-20-32 TEL0138-64-961	9:00～19:00 年中無休	有機野菜・オーサワジャパン全商品・各種新鮮食品・無添加アイスクリーム・大福 他	▲
	自然食品の店ナチュラル・ココ	〒080-0028 帯広市西18条南5丁目31-1 TEL0155-38-3833	10:00～19:00 月	自然食品、有機JAS農産物(野菜、米、豆、小麦粉他)ヴェレダ化粧品、無添加ハムソーセージ、通販宅配	▲
	玄米雑カフェあまむ	〒085-0007 北海道釧路市堀川町5-38 TEL/FAX0154-23-5594	11:00～19:00 月	有機野菜、オーサワ商品、第3世界ショップ雑貨・食品、オーガニック寝具類、浄活水器	▲
青森	たちばなや	〒030-0903 青森県青森市栄町1-5-11 TEL/FAX017-741-7202	9:30～17:00 日・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㈲あおぞら	〒030-0961 青森県青森市浪打1-16-10 牧田ビル1階 TEL017-743-0824 FAX017-743-0832	9:30～19:00 年中無休	無農薬玄米・オーサワ商品・調理師で食養士の店主の砂浴療法・食養相談もあります	▲
秋田	整骨院巴堂	〒013-0002 秋田県横手市追廻2-1-4 TEL0182-32-333	8:30～18:30 日・祝	オーサワジャパン商品、強健術	▲
	秋田自然食品センター	〒010-0951 秋田県秋田市山王2丁目11-22 TEL018-823-2921 FAX018-862-0879	9:30～18:00 日・祝	オーサワジャパン、アルソア化粧品、ビワ温灸、生鮮食品、料理教室、食養講座	▲
岩手	マナ自然食	〒020-0114 岩手県盛岡市高松1-15-31 TEL0196-62-6205	9:00～19:00 年中無休	食品、野菜雑穀、図書、配達、食養指導、地方発送	▲
	自然食品の店グリーンハウス多田	〒020-0015 岩手県盛岡市本町通1-16-12 TEL/FAX019-622-8844	9:00～19:00 日・連休	オーサワジャパン商品・アルソア化粧品・毎月特売日と料理教室・食養美容相談・発送可	▲
	グループ・ホーム杜の家自遊舎	〒029-5701 岩手県和賀郡沢内村大字川舟4-98-3 TEL/FAX0197-81-3020	年中無休	痴呆性高齢者介護、各種体験(農作業、乗馬、山菜採り、自然観察、薪割り、豆腐、味噌加工)	▲
宮城	㈱オーク	〒980-0822 宮城県仙台市青葉区立町22-14 TEL022-211-0938 FAX022-211-4428	9:00～19:00 日	食事処「友苑」TEL022-266-4095 料理講習	▲
福島	自然食品の専門店 玄会津大学前	〒965-0005 福島県会津若松市一箕大字鶴賀字上居合175-8 TEL0242-32-1850	9:30～18:30 年中無休	自然食品・パン・生鮮食品・生活雑貨・書籍 他	▲
	善林庵	〒970-8026 福島県いわき市平古鍛冶町10-2 TEL0246-25-2952 FAX0246-25-2275	9:30～20:00 第1日	OJ食品、CI書籍、マクロビオティック、レストラン有、料理教室(第4日曜日)、食養相談	▲
	さらさらきれい茶の㈱シーロン	〒971-8172 福島県いわき市泉玉露6-18-9 TEL0246-56-8690 FAX0246-56-6010	9:00～18:00 土・日・祝	さらさらきれい茶は糖分に反応し腸内バランスを整える身体にやさしいお茶です。	
	あんぜんなたべものや	〒960-8105 福島県福島市仲間町4-3 TEL024-523-2237	10:00～19:00 日・祝	無農薬・無化学肥料の野菜、自然食全般、健康食品、健康肌化粧品、他市内配達可	▲
	会津屋	〒966-0896 福島県喜多方市諏訪156-1 TEL0241-22-4193 FAX0241-22-4360	7:00～20:00 年中無休	無農薬野菜、純正食品、CI図書、食養相談、配達、配送	▲
	なちゅらるふーずリトルガーデン	〒963-8046 福島県郡山市町東1-200 TEL024-961-5782	10:00～19:00 日・祝	オーサワジャパン・ムソー・創健社等商品 パン・生鮮食品・エコ雑貨・自然派化粧品 他	▲
	自然食品とみや	〒963-8851 福島県郡山市開成2-4-15 TEL024-939-7555 FAX024-939-7666	9:00～19:30 年中無休	オーサワ全商品、自然食品全般、シルク衣類・化粧品、エコ雑貨洗剤等、びわの葉療法、地方発送可	▲
	自然食品店わかば	〒979-1521 福島県双葉郡浪江町字町場18-3 TEL0240-35-2797 FAX0240-35-5719	9:00～18:00 日・月・祝	パン、豆腐、調味料、菓子、健康食品、衣料、雑貨、食養指導、化粧品、書籍、料理会など	▲
石川	山本自然食品店おっぱい救急病院 操体法	〒921-8062 石川県金沢市新保本1-222 TEL076-249-4805 FAX076-249-4188	年中無休24時間(但し電話確認)	アレルギーベジタリアン対応食品・パン・無農薬野菜果物・米・豆腐・ゆば・雑貨・料理教室	▲
	穀菜食レストラン健康食工房たかの	〒920-0944 石川県金沢市三口新町3-11-22 TEL/FAX076-263-7730	11:00～19:00 営業時間延長可	お食事・オードブル・お弁当・浄活水器…… http：//mizu4yo9.hp.infoseek.co.jp/	▲
	元気な野菜たちのっぽくん	〒921-8815 石川県石川郡野々市町本町2-1-24 TEL/FAX076-246-0210	10:00～18:30 月	無農薬野菜、お米、パン、豆腐、石けん、化粧品、書籍、雑貨他料理教室、配達可	▲
新潟	サンフーズ	〒940-0092 新潟県長岡市昭和1-7-10 TEL0258-39-3130 FAX0258-39-3127	9:00～18:00 日	純正食品・無農薬野菜・特別牛乳・生活雑貨・産地直送品・無料個人宅配専門店・発送有	▲
	美と健康の店 角幸(かくこう)	〒947-0021 新潟県小千谷市本町1-7-5 TEL0258-83-2750 FAX0258-83-4859	10:00～19:00 年中無休	自然食品・健康食品・シャボン玉石けん官足法足反射区療法・整体バランス活性療法	▲
群馬	群馬マクロビオティックセンターMA愛NA	〒370-0847 群馬県高崎市和田町7-13 TEL0273-22-5484	10:00～20:00 月	図書、食品、料理教室、陰陽勉強会、食事相談、健康相談	▲
	マイホームラボ自然食品館	〒374-0023 館林市大手町6-16 TEL0276-75-2922 FAX0276-75-2923	10:00～19:00 日	自然食品、マクロビオティック食材、健康食品、有機野菜、化粧品、生活雑貨、配達あり	▲
	須藤商店	〒376-0053 群馬県桐生市東久方町2-6-21 TEL0277-44-5733	9:00～20:00 日	純正食品、図書、自然酒、無添加ワイン、料理教室	▲

群馬	宮前薬局上原店	〒378-0051）群馬県沼田市上原町1801-22 TEL0278-24-3678	8：00～20：00 日	漢方薬、カイロプラクティック併設	◭
	SUN HOUSE 麻理恵	〒379-2123）群馬県前橋市山王町2-25-10 TEL/FAX027-266-5334（山王病院より西徒歩1分）	9：00～19：00 水・木	自然食品・無農薬野菜・天然酵母パン・化粧品・配達・料理教室・カフェ	◭
	自然食品店 三友堂	〒371-0016）群馬県前橋市城東町4-10-2 TEL/FAX027-232-2399	10：00～19：00 水・祝	オーサワジャパン商品　米雑穀等　アレルギー対策食品　全国宅配	◭
	自然食品&菜食カフェ カントリーライフ	〒370-0002）群馬県高崎市日高町356-1 TEL/FAX027-364-0360	10：00～19：00 （ランチは11:30～）金・土	ビーガン対応の食事（持ち帰り可）・自然食品・全粒粉パン・ケーキ、書籍、料理教室　他	◭
	麥里（むぎり）ファーム	〒373-0846）群馬県太田市中根町801 TEL/FAX0276-31-8850	10：00～19：00 不定休	自然農法農産品　玄米　地粉　そば粉　野菜　調味料　豆腐　天然酵母パン	◭
	古代米浦部農園	〒375-0042）群馬県藤岡市鮎川337番地 TEL0274-23-8770　FAX0274-23-8970	8：30～17：30 土・日	JAS認証有機栽培の古代米各種、特殊米、玄米専門生産販売農家。1個から全国発送。	◭
	北軽井沢 癒しをいざなう宿・ダルシャン・	〒377-1411）群馬県吾妻郡長野原町応桑1544-988 TEL/FAX0279-85-2329		北軽井沢の自然の中で癒しの時を過ごしにいらっしゃいませんか？　穀物菜食料理。	
栃木	栃木自然食センター オアシス	〒328-0017）栃木県栃木市錦町14-3 TEL/FAX0282-22-1044	10：00～19：00 日・祝	健康食品、化粧品、衣類、野菜、雑貨、書籍、カイロプラティック	◭
	安心なたべもの屋さん	〒320-0838）栃木県宇都宮市吉野2-1-4 TEL028-636-3063　FAX028-636-3692	10：00～19：00 日・祝	オーサワ商品・野菜・パンから雑貨・本まで約2000品目。売出年4回。通販あり。	◭
	自然房くう 料理教室&自然療法	〒329-3446）栃木県那須郡那須町沼野井626 TEL/FAX0287-75-2101　http：//www20.0038.net/~ku-u	10：00～16：00 水	料理教室・植物自然療法・ソフトカイロ・環境風水鑑定・オーサワジャパン全商品・自然農法野菜	◭
	自然食品の店　ここち	〒327-0832）栃木県佐野市植上町1302-4 TEL0283-21-5636　FAX0283-21-5658	月~土10:30~19:00 日13：00～18：00	自然食品全般・健康食品・自然化粧品・書籍 天然酵母パン・生活雑貨	◭
	セーフティーショップ まなべ	〒327-0843）栃木県佐野市堀米町177-1 TEL0283-22-8261　FAX0283-21-6935	10：00～19：00 日	自然食品全般・生活雑貨	◭
茨城	食の提案スペース ミレット	〒310-0851）茨城県水戸市千波町299-5 ヴィラフィオーレ101　TEL/FAX029-244-6112	11：00～19：00 日・祝	オーサワ商品・パン・豆腐・雑貨・化粧品 ランチ11：30～料理教室第3、4火・第4土	◭
	らくらく房	〒311-4141）茨城県水戸市赤塚1-1　ミオスタワー1F TEL029-309-5353	10：00～20：00 日	枇杷葉温圧・オーサワジャパン商品・オーガニック化粧品・健康食品・雑貨・書籍　他	◭
	自然食品の店 ミンクスネットワーク	〒312-0041）ひたちなか市表町14-11 TEL029-274-3758	10：00～18：00 日・祝	オーサワ商品・フェアトレード商品・天然系100%無添加日用品の提案	◭
	自然食品　イナバ	〒306-0013）茨城県古河市東本町3-5-14 TEL0280-32-1543	9：00～20：00 月	マクロビオティック食品、CI図書、オーサワジャパン商品、書籍　他	◭
	健康と美容を考えたカフェ マクロビ生活	〒316-0001）茨城県日立市諏訪町1-18-10 TEL/FAX0294-33-2424	10：00～18：00 祝	カフェ・自家焙煎珈琲豆・オーガニック食品 マクロスイーツ&天然酵母パン・料理教室他	◭
	山水舎	〒316-0026）茨城県日立市みかの原町1-1-2 TEL0294-53-6863	10：00～19：00 日	オーサワジャパン商品・料理教室・書籍・パン フェアトレードの食品と雑貨　輸入雑貨　他	◭
埼玉	太陽堂	〒343-0025）埼玉県越谷市大沢4-10-5 TEL048-962-3479	9：00～20：00 日	純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室	◭
	げんき畑の直売店 「げんきの市場」	〒343-0807）埼玉県越谷市赤山町1-96-3 TEL048-967-2888	10：00～19：00 年中無休	産地直送玄米の専門店（分づき可）・各種自然食品取扱・生産者の直売市開催中・HPも有	◭
	姿勢堂骨格院 ～均整～	〒340-0011）埼玉県草加市栄町2-11-3-201 TEL048-932-6196	9：00～19：00 水曜午後休み	怪我のリハビリ、病気治療、体型・体質改善 21世紀の気功系手技療法です。	
	大橋自然食	〒350-1109）埼玉県川越市霞ヶ関北4-22-17 TEL0492-32-9445	9：00～19：00 日	無農薬野菜、食品、図書、化粧品、配達、地方発送、料理教室	◭
	川越自然食品	〒350-0063）埼玉県川越市幸町8-10 TEL049-224-1126/FAX049-226-4577	10：00～19：00 土	昭和45年創業・無低農薬野菜・無農薬有機米・天然酵母パン・生鮮品・手造りケーキ・雑貨・化粧品・健康食品・産地直送品・地方発送可	◭
	おばあちゃんの店	〒353-0005）埼玉県志木市幸町3-23-10 TEL/FAX048-476-4855	10：00～18：00 土	自然米・自然食品・天然酵母パン・生活雑貨 オーガニックコットン衣類・布ナプキン	◭
	㈲リフレ	〒355-0328）埼玉県比企郡小川町大塚1304-3 TEL0493-74-0971　FAX0493-74-3562	9：30～19：30 日	配達地域：東松山市、嵐山町、小川町、滑川町、寄居町、江南町、都幾川村、玉川村など	◭
	春日部自然食品センター 「正食の門」	〒344-0032）埼玉県春日部市備後東8-47-7 TEL048-736-7008	10：00～18：00 日・祝	自然食品・健康補助食品・有機野菜・雑貨類・食養相談・整体治療院併設	◭
	自然食品専門店 いなか家	〒366-0052）埼玉県深谷市上柴町西4-28-16 TEL/FAX048-573-1763	11：00～19：00 日	自然食品、健康食品、無農薬野菜・米、パン、化粧品、ヘナ、雑貨、書籍など	◭
	サンスマイルショップ	〒358-0052）埼玉県入間郡大井町苗間1-15-27 TEL049-264-1903　FAX049-264-1914	10：00～19：00 年中無休（盆・正月除く）	無農薬お米、野菜豊富！豆腐、パン、調味料、石けん、雑貨、化粧品などなど	◭
	桜の森　からだにやさしい自然食の店	〒339-0052）埼玉県さいたま市岩槻区太田2-16-8東武野田線岩槻駅下車岩槻公園西側信号角　TEL/FAX048-749-5995	10：00～19：00 火	純正食品、無農薬有機野菜、化粧品雑貨書籍、フェアトレード商品、健康食品、配達、宅配	◭
	オダカ自然食品店	〒339-0057）埼玉県さいたま市岩槻区本町2丁目丸山病院そば　TEL/FAX048-757-5463	9：00～19：00 土(日曜は午後から)	（創業昭和44年）食事相談　自然食品　健康食品 その他全般　配達　発送可	◭
	お米と自然食品 ㈲須田米店	〒357-0033）埼玉県飯能市八幡町8-5 TEL0429-72-2326　FAX0429-73-6094	9：00～20：00 日・祝	お米、オーサワジャパン商品全般、EM商品。 浄水器、備長炭、百年茶、アロエなど400種。	◭
	小川自然食品店	〒362-0037）埼玉県上尾市上町2-7-25 TEL048-774-8504	10：00～19：00	オーサワジャパン商品、エバメール化粧品 健康相談、自然食品健康食品、バンキー取扱	◭
	株式会社　ヤマキ	〒367-0311）埼玉県児玉郡神川町大字下阿久原955 TEL0274-52-7070	8：30～17：30 日・祝	（守る自然残す自然）有機及び国産原料を使用し天然水で仕込んだ商品類調味料類、豆腐類、漬物類他	◭
	本多由里恵ビューティクリニック COSMOS	〒367-0044）埼玉県本庄市見福3-12-19 TEL0495-22-0155　FAX0495-22-0150	10：00～18：00 日・月	三面美容「身体・肌・心」の提唱、メイクUP マリアンボレ化粧品、自然食品、全国発送可	◭
	㈲てらさき建食材	〒369-1202）埼玉県大里郡寄居町桜沢1152-2 TEL048-581-4968　FAX048-581-7220	10：00～18：00 日・祝	オーサワジャパン全商品・書籍・健康グッズ・サプリメント・食養・美容（リンパ）相談	◭
	健康ハウス 新所沢本店	〒359-1111）埼玉県所沢市緑町4-7-20 TEL04-2925-2551	10：00～19：00 日	オーサワジャパン全商品・有機野菜・パン・生鮮商品・生活雑貨・書籍・サプリメント他	◭
千葉	アロマテラピー専門店 スローハウスCOCO	〒299-3203）千葉県山武郡大網白里町四天木乙2574-87 TEL0475-77-5363	9：00～21：00 日・祝	オーサワジャパン全商品・アロマテラピー商品・バッチフラワーレメディーズ・書籍	◭
	だしかな健康をお届ける 健康自然食品専門店 サンライフ	〒264-0004）千葉市若葉区千城台西1-34-12 千葉都市モノレール千城台北駅徒歩1分 TEL043-237-8131　FAX043-236-4255 http：//www.sunlife-kenko.com	9：00～18：00 日・祝	創業30年自然健康食品店。天然塩、有機野菜、エコ雑貨、腰痛に効果的股関節ベルト、イチョウ葉サンを始めとしたサプリ等1800アイテムの品揃え。全国発送OK、年4回セール実施	◭
	侑未健康相談室	〒270-0034）松戸市新松戸3-158ソミール新松戸105 TEL/FAX047-340-1021	9：30～17：00 日・祝	健康相談、医療講演、オーサワジャパン商品他　メタボリックシンドローム解消、デトックスに関するもの	◭

千葉	自然食品の店 タンポポ	〒277-0022 千葉県柏市泉町6-57 TEL0471-67-1997	10：00～19：00 第2日	食品、無農薬野菜、食養・美容相談、各地発送	◎
	自然食品の店 TAKA	〒275-0011 千葉県習志野市大久保4-14-17 TEL047-471-1661 FAX047-471-1661	11：00～19：00 火・日	オーサワジャパン・ムソー商品他アレルギー対応食品・生活雑貨・書籍・自然食品	◎
	あいりん堂	〒286-0036 千葉県成田市加良部4-5-1 TEL0476-29-6153 FAX0476-29-6163 URL http：//homepage3.nifty.com/airindo/	13：00～18：00 土	不耕機＆無農薬のお米・無農薬の野菜・天然酵母パン・みそ・醤油・石鹸洗剤・他。各種発送＆配達承ります。毎月玄米菜食の勉強会＆健康相談有。	◎
	IKUKO HERBS	〒297-0213 千葉県長生郡長柄町徳増806 TEL0475-35-1236	9：00～20：00 水	オーガニック食品、アロマテラピー製品、バッチフラワーレメディ、オーブリーオーガニクス、オーガニックコットン、ハーブティー	◎
	アレグリア	〒272-0111 市川市妙典3-11-12 東西線妙典駅3分 TEL/FAX047-306-0123	10：30～18：00 日・祝	OJ商品＆くらしの模様くらしを楽しむ「游の会」オリジナルプロポリスエキス＆天然サプリメント	◎
東京	自然健康食品 ほんもの市場	〒104-0045 東京都中央区築地2-14-1 TEL03-5148-3383	10：00～18：00	アンチエージング向け健康食品	
	QOL倶楽部（自然食品fab.）	〒106-0047 港区南麻布5-15-27 田中広尾ビル6階 TEL03-5739-1814	10：00～18：00 土・日・祝	自然食品・サプリメント・書籍・フラワーエッセンス他	◎
	自然食品と石けんの店 あらいぐま	〒150-0002 目黒区目黒本町3-19-3 TEL03-3794-1848 FAX03-3794-1850 http：//www.araiguma-net.com/	11：00～20：00 月	オーサワ商品、野菜、マクロ食堂併設(17:00～22:00) http：//araiguma.exblog.jp/i2	◎
	ナチュラルマート	〒150-0012 渋谷区広尾5-19-5 1F TEL03-6408-2528 http：//naturalmart.jp/	11：00～20：00 定休日なし	有機野菜、オーガニック輸入食品、玄米弁当 自然派コスメ、オーガニックペットフード	◎
	バンブキンハウス	〒111-0036 台東区松が谷3-10-6 TEL03-3841-6315 FAX03-3844-4034	10：00～20：00 日・月・祭	自然食品、無農薬野菜とお米、雑穀、化粧品健康補助食品、バジャン好評、十穀ご飯炊く	◎
	いるふぁ事務局（旧未来食アトリエ・風）	〒162-0851 新宿区弁天町143-5 大江戸線牛込柳町5分 TEL03-3203-2093 http://www.tsubutsubu.jp	12：00～17：00 年中無休(正月除)	雑穀レストランとSHOP(通販)。セミナーの開催、雑穀料理専門誌『つぶつぶ』発行。	
	(創業1978年) 根津の谷	〒113-0031 文京区根津1-1-14 根津駅徒歩1分 TEL03-3823-0030 FAX03-3823-0031	10：00～21：00 日	レストラン 11：30～14：30（日祭休）無農薬有機野菜、無添加食品全般、雑貨、化粧品等豊富な品揃	◎
	自然市場 えころじあ	〒145-0071 大田区田園調布1-6-20 TEL03-3722-6476/お客様専用 0120-404421	10：00～20：00 日11：00～19：00	JAS有機農産物を中心に安全・安心な商品が約1500アイテム http：//www.d-ecologia.com	◎
	自然農場 まほろば	〒143-0016 大田区大森北5-1-2 TEL/FAX03-3768-5275	10：00～18：00 日・月・祝	元気いっぱいの旬の野菜や元気なお米他・石けん等々	◎
	リマ東北沢店	〒151-0065 渋谷区大山町11-5（1F） TEL03-3465-5021 FAX03-3465-5022	10：00～19：00 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。	◎
	海の精株式会社	〒160-0023 新宿区西新宿7-22-9 TEL03-3227-5601 FAX03-3227-5602	9：00～17：00 土・日・祝	自然海塩「海の精」の生産販売と「海の精」を用いた醤油、味噌、梅干、漬物などの開発販売。	
	経堂自然食品センター	〒156-0052 世田谷区経堂2-3-7 TEL03-3428-9555 FAX03-3706-9252	10：00～20：00 毎月1日	自然栽培米・野菜等・惣菜・JAS有機野菜等、オーサワジャパン商品、各種配送承ります。	◎
	ナチュラルフーズショップ ブラウンシュガー	〒166-0003 杉並区高円寺南3-60-6 TEL03-3316-3162 http：//www.rakuten.co.jp/br-sugar	10：00～18：00 土・日・祝	オーサワ商品・自然農法米・パン・調味料・お菓子・生活雑貨・書籍・他	◎
	自然食糧品店 グルッペ本店	〒167-0051 杉並区荻窪5-27-5 TEL03-3398-7427 FAX03-3398-8651	9：30～19：30 年末年始・夏期	無低農薬有機栽培野菜、果実、純正食品、自然食品全般、生活雑貨、書籍、水廻り上下水道等ホームサービス等 goyoh-kiki宅配、面白八百屋	◎
	くつろぎ工房 自然食品店	〒168-0064 杉並区永福2-50-20-103 TEL/FAX03-3327-3383	10：00～18：00 土・日・祝	自然食品、無農薬有機栽培農産物、無添加生鮮食品、天然酵母パン、雑貨、書籍他。ヨガ教室、料理教室開催。	◎
	自然食品の店くるみや 有限会社太陽のひろば	〒157-0073 世田谷区砧5-24-6 TEL03-3415-1663 FAX03-3415-1485 小田急線祖師谷大蔵	11：00～19：00 日・祝	オーサワ商品・野菜・生鮮食品・生活雑貨・健康相談 http：//www.taiyounohiroba.co.jp	◎
	自然食の健康食卓	〒158-0091 世田谷区中町4-8-7 TEL03-5758-7500 URL http：//kenkoshokutaku.jp	10：00～19：00 日・祝	無農薬玄米（分づき可）・大豆・杉樽仕込味噌・野菜。自然食品。自然酒。自然化粧品・生活雑貨	◎
	健康綜合開発株式会社	〒160-0022 新宿区新宿5-4-1 新宿Qフラットビル301 TEL03-3354-3948 http：//www.kenkosogo.jp	10：00～17：00 土・日・祝	マスタークック土鍋、ガスマット、土びん、理想の寝具パシーマ、健康食品、全国発送	◎
	早稲田 自然食品センター	〒162-0044 新宿区喜久井町51・地下鉄東西線早稲田駅 夏目坂口 TEL03-3202-9611	9：30～19：00 日・祝	オーサワ商品・野菜・雑貨等。カタログ誌有。 http：//www.bunrishoin.co.jp/waseda/	◎
	高田馬場鍼療所 ーハリ・減量塾併設ー	〒169-0075 新宿区高田馬場1-24-14 加藤ビル3F TEL/FAX03-3205-0495 JR高田馬場駅徒歩3分（加藤眼科のビル）	10：00～12：30 15：00～20：00 10:00~12:30(土・祝) 水・日	ハリ治療、姿勢のゆがみ、健康相談。「患者と家族の気功・操体法教室」「お灸・温灸講座」＜操体法をエスペラントで世界へ＞	
	赤とうがらし	〒170-0003 豊島区駒込1-28-8 TEL03-3947-8121	11：00～19：00 日・祝	オーサワジャパン全商品・無農薬有機野菜・食品・化粧品・雑貨・本駅から歩いて0分	◎
	富士見台自然食品店	〒176-0021 練馬区貫井3-14-16 TEL03-3990-6773	9：00～19：00 日	自然農法食品、野菜、化粧品、図書	◎
	自然村	〒177-0051 練馬区関町北2-33-12 TEL03-5927-7787 西武新宿線「武蔵関」駅南口歩3分	10：00～19：00 日	無・低農薬野菜、自然食品、生活雑貨、化粧品、本等・月末の金土はセール・お近くは配達無料	◎
	身体と心のウルトラサポーター 有デポル	〒176-0025 練馬区中村南3-3-172 階 TEL03-3998-0968 FAX03-3998-0964	10：00～17：30 (要予約) 水・日・祝	自分で浄血できる「手動式ブハン」の通販と卸・貴女の再生の為のカウンセリング講座	
	有わくわく リカーショップすぎうら	〒136-0074 江東区東砂3-16-26 TEL03-3644-6401 FAX03-3644-6403	10：00～20：00 火・祝	地酒・銘醸ワイン・本格焼酎・ベルギービール 自然食品 http：//www.nommlier.jp	◎
	ホリスティックデトックス協会	〒180-0022 東京都武蔵野市境4-5-15 TEL/FAX042-387-5974	10：00～17：00 日・月・祝	20年に亘る世界の伝承医学研究をもとにしたデトックス（毒素排出）法の通信講座を開講中	
	やさい村	〒181-0013 三鷹市下連雀3-6-25 坂本ビル1F TEL0422-47-6639	10：00～19：00 日	有機野菜、無農薬米、天然酵母パン、生鮮食品、生活雑貨、自然化粧品、海の素 他	◎
	リマ自然化粧品 ナチュレディ株式会社	〒187-0004 小平市天神町1-23-2-C 東京本部 物流センター TEL042-344-1770 FAX042-344-4177	9：00～17：30 日・祝(土は不定休)	・リマ自然化粧品卸販売・いんやん倶楽部の愛情シリーズアトピーアレルギー対策卸販売	
	自然食品の店 有小平マナ	〒187-0041 小平市美園町1-33-1 TEL042-341-2908	10：00～20：00 土	自然食品・健康食品・有機農法野菜・化粧品・アレルギー対応食品菓子・生鮮食品・宅配	◎
	エナジーハウス 国立駅南口大学通り店 紀ノ国屋斜め前のビル	〒186-0002 国立市東1-16-17 ポポロビル地下一階 下りエスカレーター右側 TEL/FAX042-572-2500	10：00～19：00 第3火 正月は4日より	オーサワ商品・自然健康食品・化粧品・備長炭・お茶・調味料・アトピー対応OS工業シジュウム全商品・リフレクソロジー・全国宅配	◎

東京	JAPAN 蒼玄 MBF 東京本部・会津支部・長野支部 翔進懐石 蒼玄 ナチュラルフーズ SOGEN	〒192-0054 東京都八王子市小門町 20-2 TEL042-625-0096（代）FAX042-627-0923 〒965-0832 福島県会津若松市天神町 14-11 TEL・FAX0242-29-8116 〒381-0021 長野県長野市屋島 1769 TEL026-222-7345 FAX026-222-7816	10：00～19：00 日 懐石 11:00～14:00 17：00～21：00 半断食後、懐石料理送ります	草農法栽培による時季収穫野菜と安心食材を使用した懐石料理。御節句懐石、精進お節料理他。料理長によるパーティー出張料理受注中。（通いで行える半断食後日には懐石料理がご自宅へ直送）。料理教室（月2回）。草農法栽培（動物の肥料は一切施しておりません）野菜・お豆腐、漬物セットなど会員限定産直便が好評です。	▲
	イノチの穀屋八王子店	〒193-0833 八王子市めじろ台 4-12-5 TEL0426-63-5911 FAX0426-66-4622 京王高尾線めじろ台駅より歩 3 分	10：00～18：30 日・第3土	オーサワジャパン全商品、無農薬朝どり野菜、認証有機玄米、天然酵母パン、健康食品、衣料品、バイウォーターなど。	▲
	㈱ドリームビジョン	〒202-0023 西東京市新町 5-5-20 TEL0422-36-2055	9：00～19：00	自然化粧品等の通信販売及び卸販売	
	八丈自然館	〒100-1401 八丈島八丈町大賀郷 7590 TEL04996-2-1800	9：00～20：00 祝	真空浄血療法、自然食品販売	▲
神奈川	岩井の胡麻油株式会社	〒221-0053 横浜市神奈川区橋本町 2-1-26 TEL045-441-2033 FAX045-441-2037	9：00～17：00 土・日・祝	良質な黒ごまを圧搾法で搾った純正黒胡麻油「無量寿」無添加・無香料の自然な風味	▲
	マニホージュ （穀菜食レストラン&販売）	〒259-1325 秦野市荻が丘 8-41 TEL0463-89-3831http：//homepage3.nifty.com/manihoju	10：00～17：00 年中無休	毎月 4 コースの料理教室開催・ランチ・お弁当・コース料理もすべて予約制でお待ちしています！	▲
	ママキッチン 心と身体と環境の超健康革命で強運を作る！	〒241-0824 横浜市旭区南希望が丘 2 TEL045-363-0846 FAX045-363-0847 南口よりバス通り信号 2 つ目左折 200m 角	9：30～18：30 水・日 相鉄線希望が丘	オーサワジャパン商品・輸入冷凍食品・食べ方♡出し方♡セミナー随時♥安くてきれいで幸せ若返り研究会♥コーヒー腸内洗浄取扱店	▲
	すこやか広場	〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町 118 山口ビル 1 F JR 戸塚駅西口徒歩約 5 分 TEL045-881-7636 FAX045-881-2772 http：//sukoyakahiroba.com	10：00～19：00 日・祝 戸塚図書館そば	オーサワジャパン全商品、野菜、天然酵母パン、食器・衣類、生活雑貨、図書、通信販売、近隣区内無料配達、売出しは毎月です。 E-mail：sato@sukoyakahiroba.com	▲
	健康薬局保土ヶ谷駅ビル店 JR 保土ヶ谷駅西口 1F	〒240-0023 横浜市保土ヶ谷区岩井町 1-7 TEL045-337-2228 FAX045-335-3896	10：00～22：00 土・日・祝20：00迄	オーナーは生薬漢方認定薬剤師・保険調剤・健康食品・自然化粧品・精油全国発送可	▲
	マクロビオティック&自然食品のお店ナチュランド	〒223-0062 横浜市港北区日吉本町 3-3-8 TEL045-564-8351 FAX045-564-8352	10：00～20：00 年中無休	玄米菜食レストラン（食事、お茶、手作りデザート等）、自然食品販売、陶芸アトリエ有り	▲
	アースママショップ	〒247-0006 横浜市栄区笠間 1-2-11 TEL/FAX045-893-8965 大船駅笠間口徒歩 2 分	11：00～19：00 年末年始以外無休	自然食品・自然療法の器具・エコ雑貨・毒性ゼロのシャンプー・化粧品・全国発送可。	▲
	陰陽洞	〒249-0006 逗子市逗子 7-1-58 TEL0468-73-7137 FAX0468-71-4383	10：00～19：00 日	食品、無農薬野菜、豆腐、化粧品、食養相談、配達	▲
	KAYA本店	〒228-0024 座間市入谷 4-2613-9 TEL0462-55-9326 FAX0462-57-3664	10：00～19：00 年始・夏期 6 日	無農薬有機野菜・伝承自然食品健食雑貨全般 全国宅配有・宅配料割安・宅配割引セール有	▲
	まごころや	〒250-0003 小田原市東町 3-9-5 TEL0465-34-9612	13：00～17：00 日・月	純正食品、CI 図書	▲
	㈲くすりの泰観	〒254-0013 平塚市田村 7-30-20 TEL/FAX0463-53-2683	9：30～20：00 日	医薬品、健康食品、リスプラン化粧品、足心道 健康指導教室、食品	▲
	健康食品の店 ヘルスロード	〒242-0021 大和市中央 5-14-2 あすろーどパーキングビル 103（大和警察署 2 軒隣のビル 1 F） 相鉄線・小田急江ノ島線大和駅から徒歩 4 分 TEL046-262-0020 FAX046-262-5968 http：//www.hrh.co.jp	10：00～19：00 日	断食と食養及び健康補助食品によりベーチェット病を克服。生き方を変え S49 年創業。OJ 商品多数、自然食品、有機野菜、エバメール化粧品、食養健康相談、通販、毎月「日曜を除く月末の 5 日間」特売	▲
	かなや	〒248-0014 鎌倉市由比が浜 3-9-47 TEL0467-24-0664 FAX0467-23-7264	9：30～18：30 土	有機野菜・果物、自然派化粧品、無料配達（横須賀、茅ケ崎、藤沢、戸塚）	▲
	自然食品のお店 サンショップ	〒256-0816 小田原市酒匂 1054 市場内 TEL0465-47-0558 FAX0465-47-0611	8：30～17：00 日・祝	マクロビオティック食品等、配達あり、地方発送もあり、http：//www.sunshop.co.jp/	▲
山梨	マルナカ薬局	〒403-0004 山梨県富士吉田市下吉田 251 TEL0555-22-0200	9：00～21：00 第2・4日	漢方薬、健康相談、リスプラン化粧品、食品	▲
	自然食品有機村	〒400-0065 山梨県甲府市貢川 1-3-18 TEL055-222-1872 http：//www11.plala.or.jp/u-kimura/	10：00～19：00 年中無休	自然食品全般・オーガニックコットン・自然化粧品・書籍・文具・CD・生活雑貨	▲
	㈱光彩工芸	〒407-0104 山梨県北巨摩郡双葉町竜地 3049 TEL0551-28-4181	9：00～18：00 日	貴金属装身具	
	ウエマツカイロプラクティックオフィス	〒408-0002 山梨県北杜市高根町村山北割 1098-3 TEL0551-47-4585 http：//www.u-chiro.com	9：00～20：00 日休 完全予約制	八ヶ岳南麓にあるマクロビオティックを基本にした、代替療法の専門施設。滞在型の療養プログラムあり。	▲
	河口湖アルカンシェール	〒401-0305 山梨県南都留郡富士河口湖町大石 2498-2 TEL0555-76-6662 FAX0555-76-6682	8：00～20：00 年中無休	マクロ食の宿泊施設。1 泊朝食付 8,900 円。 松花堂 3,780 円会席 5,250 円。半断食他	▲
長野	アトピー母の会 ははごころ	〒380-0803 長野県長野市三輪 1-25-11 TEL/FAX026-259-1151	10：00～18：00 日・祝	オーサワジャパン・パン・米・野菜・化粧品・フラワーエッセンス・森修焼・本 他自然食	▲
	うかい動物病院 日本動物病院会指定病院	〒381-0021 長野県小諸市甲 3232-2 TEL0267-24-8600	9：00～19：00 月	オーサワ商品取扱い マクロを主体とした自然療法、手作りフード、メディカルアロマ	▲
	花と自然食 アトリエ映伎	〒386-0042 長野県上田市上塩尻 454-1 TEL0268-21-4187 FAX0268-21-4188	11：00～18：00 日・月・木	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	▲
	のんどり	〒386-1102 長野県上田市上田原 876-1 TEL0268-26-9355	9：00～17：00 日・祝	オーサワジャパン商品・根を守る核酸有機肥料・核酸&キレート酸素食品・無農薬野菜	▲
	自然食品のお店 ami ハウス	〒399-8301 長野県南安曇郡穂高町有明 3755-2 ㈲あづみ野社中内 ami ハウス TEL0263-81-5060 FAX0263-81-5061	9：00～21：00 年中無休	オーサワ商品、自然食品全般、雑貨、肥料、環境浄化用品、鉱泉イオンパック&ピーリング	▲
静岡	自然食品五味調和	〒437-0063 静岡県袋井市田町 2-7-1 TEL0538-44-2107	10：00～19：00 日・盆・月・GW	無農薬野菜・自然食品 健康教室・バイタルチェック	▲
	野草広場 （やそうひろば）	〒437-0127 静岡県袋井市可睡の杜 4-1 TEL0538-48-8002 FAX0538-48-8052	9：30～18：30 無休	無農薬野菜、自然食品、生活雑貨、書籍。野草こども診療所の診察室の語らいから生まれました。	▲
	自然ライフ コスモ・レイ	〒433-8117 浜松市高丘東 4-26-1 TEL053-438-8323	10：00～18：30 月	無農薬野菜、自然食品、オーサワジャパン商品、料理教室、配達	▲
	半断食温泉道場 桐生リフレッシュ学園	〒413-0002 熱海市伊豆山 1062 TEL0557-80-2101（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	▲
	アイジャパン(株) 伊豆健康センター	〒413-0232 静岡県伊東市八幡野 1737 TEL0557-54-0011 FAX0557-54-0110	7：30～20：30 年中無休	断食療法・食事療法・物理療法など総合的な健康づくりの場。資料を無料で郵送します。	▲
	自然食品店 富士グリーン	〒418-0061 静岡県富士宮市北町 4-13 TEL0544-22-3741（ニコニコミナヨイ）	10：00～18：00 日・祝	リマ・クッキング富士宮校（毎月第 1 水・初級、第 2 水・中級、第 3 水・上級）食品、野菜	▲
	カミナリヤ	〒420-0842 静岡県静岡市銭座町 68-1 TEL054-247-8754	10：00～19：00 年中無休	有機野菜、食品	▲

県	店名	住所・連絡先	営業時間・定休日	取扱品・特徴	
静岡	セレクトショップ サニーズ	〔〒421-0421〕静岡県牧之原市細江 1487-1 TEL0548-24-1414 FAX0548-24-1415	10：00〜19：00 水曜定休	有機無農薬野菜、自然食品、化粧品、選び抜かれた商品を扱っています。	▲
	療正院 掛川院 ㈲天蓮	〔〒436-0064〕静岡県掛川市北門 125 TEL0537-22-8115	9：00〜22：00 不定休	整体・気功・痩身・アロマテラピー・フラワーエッセンス・各種自然療法・健康食品	▲
	自然食品リーフ	〔〒410-0882〕静岡県沼津市町方町 43 TEL/FAX055-963-4888	9：00〜18：00 不定休	無農薬農業物、自然食品、オーサワジャパン エバメール、浄水器、海洋保全活動グッツ	▲
	自然食品の店 ヨシダ	〔〒411-0848〕静岡県三島市緑町 3-2 TEL0559-75-0643 FAX0559-75-3208	8：30〜19：30 日	自然食品・健康食品・こだわり農産物・書籍 調理器具・料理講習会へのお誘い	▲
	わらびの	〔〒424-0943〕静岡県静岡市清水区港町 1-5-12 TEL0543-52-9649	10：00〜18：00 日	自然食品・化粧品・生活雑貨・有機野菜果物・天然酵母パン・生鮮食品	▲
	健康・自然食品 元氣界 社団法人 佐野療術院	〔〒425-0033〕静岡県焼津市小川 3608-6 TEL054-624-4246	8：30〜18：30	医食同源、あなたが家庭の名医になりましょう。 難病、奇病にとりくむオーラ治療法。	▲
	株伊勢吉 健幸事業部	〔〒411-0912〕静岡県駿東郡清水町卸団地 305 TEL055-971-0584 FAX055-973-2038	9：30〜18：00 日・祝	日本 CI 協会、健康食品、食器、シュタイナー関連商品、介護用品	▲
	㈱エムオーエー インターナショナル	〔〒413-0011〕静岡県熱海市田原本町 9-1 URL http://www.inter.moanet.co.jp/		自然米・自然食品販売。岡田式健康法（統合医療）による健康増進セミナー、料理教室。	
愛知	㈱玄気	〔〒442-0857〕愛知県豊川市八幡町鐘鋳 247 TEL0533-86-5679 FAX0533-89-1072	10：00〜19：00 月	マクロビオティック商品、野菜、パン、生鮮 サプリメント、化粧品、オーガニックワイン、自然酒・雑貨。発送配達有。波動測定、血流血液細胞測定（豊橋店は針灸治療院も併設）	▲
	ゲンキプラス （㈱玄気 豊橋店）	〔〒440-0831〕愛知県豊橋市西岩田 6-16-11 TEL0532-69-0655 FAX0532-69-0656 http：//www.genki-shop.co.jp	10：00〜20：00 日		
	豊橋自然食品センター旧市民病院跡地前	〔〒440-0897〕愛知県豊橋市松葉町 3-65 TEL0532-54-5876	9：00〜18：30 日	オーサワジャパン全商品・パン・生鮮食品・生活雑貨・書籍・免疫力強化食品 他	▲
	コジマフーズ	〔〒457-0011〕愛知県名古屋市南区呼続元町 9-27 TEL052-821-8746	8：00〜19：00 日・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	
	寿元ナゴヤ	〔〒461-0004〕名古屋市東区葵 3 丁目 23-11 JR・地下鉄千種駅 5 番出口前 TEL052-935-2366 FAX052-935-2373	10：00〜17：00 日・祝	マクロビオティック商品、純正食品、書籍、無・減農薬野菜、天然酵母パン、生活用品 セミナーあり http：//www11.ocn.ne.jp〜jugenny/	▲
	ヘルシングあい	〔〒451-0031〕愛知県名古屋市西区城西 2-15-13 TEL052-602-5930 FAX052-602-5950	10：00〜18：00 日・祝	無農薬有機栽培野菜、お米や天然酵母パン、木桶醤油 etc。喫茶では無農薬コーヒー、ランチをどうぞ	▲
	自然食 BIO	〔〒467-0807〕愛知県名古屋市瑞穂区駒場町 5-9 TEL/FAX052-842-5010 http：//www.s-bio.jp	9：30〜18：30 日	リマ・クッキングスクール名古屋教室 マクロビオティック食材・書籍・雑貨他	▲
	自然食の店 エコロジー	〔〒471-0069〕愛知県豊田市高原町 4-34 TEL0565-35-0238 FAX0565-35-0216	10：00〜18：00 日	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	
	G るーと （ジールート）	〔〒471-0806〕愛知県名古屋市瑞穂区瑞穂通り 2-45 TEL052-841-0146	9：00〜19：00 日	オーサワジャパン商品・パン・野菜・生鮮食品・生活雑貨・絹製品・化粧品・書籍 他	▲
	ヘルシーメイト	〔〒444-0833〕愛知県岡崎市柱曙 1 丁目 10-11 TEL0564-52-7000 FAX0564-52-7119 名古屋焼山店 名古屋市天白区焼山 TEL052-800-3533	10：00〜19：00 月	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）	〔〒487-0005〕愛知県春日井市押沢台 7-10-17 TEL0568-91-0666 FAX0568-91-4445	10：00〜18：00 金は 10：00〜16：30	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	▲
	チルチルミチル	〔〒475-0924〕愛知県半田市東郷町 3-39-1 TEL0569-22-1076	9：00〜19：00 日	自然農法野菜、自然食品、天然酵母パン、生活雑貨、自然化粧品、カフェあり、電話注文承ります	▲
	㈲アルティ	〔〒480-1154〕愛知郡長久手町塚田 1922 番地シェフォームエタニ 1 F TEL/FAX0561-63-9799 地下鉄藤ヶ丘駅	9：00〜18：00 日・月・祝	鍼灸手技療法、母乳育児相談、プロポリス 健康自然食品、書籍、雑貨	▲
	より安全で純正な食品の専門店 和楽	〔〒491-0002〕愛知県一宮市時之島丸先 2-12 時之島公民館の前 TEL0586-51-9559	10：00〜19：00 第 1・3 日・月	オーサワジャパン商品など全国より厳選した、安全安心の、こだわり食品と雑貨 1800 種。	▲
	巣慈	〔〒488-0823〕愛知県尾張旭市庄南町 2-5-10 TEL052-776-1251 FAX052-776-1241	9：00〜17：00 土・日・祝	会社目的ー自己の確立と人間本来の暮くらし具現化。取扱品ーぬか床、伝統野菜の種他 1000 品	
岐阜	酒のあっちゃん こだわりの店ユーキ	〔〒506-0824〕岐阜県高山市片野町 5-228 TEL0577-32-5078 FAX0577-36-1588	9：30〜20：00 日・第 1・3 水	オーサワジャパン商品・無農薬栽培野菜 オーガニック食品・雑貨・天然水	▲
	有限会社 加藤青果 生ゆばの湯葉章	〔〒503-0836〕岐阜県大垣市大井町 4-5-1 TEL0584-89-5776	7：00〜16：00 日・水・祝	オーサワジャパン全商品・生鮮食品・生活雑貨・書籍 他	▲
	㈱わらべ村	〔〒505-0051〕岐阜県美濃加茂市加茂野町鷹之巣 342 TEL0574-54-1355	9：00〜18：00 第 2 日	自然食品・無農薬野菜・生活雑貨・書籍、フェアトレード品、料理教室、イベント、通販あり。	▲
	Macrobiotique おかあさん	〔〒506-0013〕岐阜県高山市有楽町 46SING ビル 2F TEL/FAX0577-35-1057	10：00〜19：00 水・第 2・4 日	マクロビオティック食材、オーガニックコットンの衣類、エコロジー雑貨・書籍 他	▲
福井	㈱ヒノモト	〔〒910-0032〕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 TEL0776-21-3811	8：30〜19：00 日	体質別食養指導、料理教室、試食会、自然食品、健康食品（プロポリス）、波動測定	▲
三重	自然食品・有機米 かねこや	〔〒515-0075〕三重県松阪市新町 830 TEL0598-21-2602 FAX0598-21-8799 http：//www.e-kanekoya.com	9：30〜19：00 日	有機米・天然酵母パン・有機野菜・豆腐・調味料など。基本の食生活を大切に考えている	▲
奈良	信貴山断食道場	〔〒636-0832〕奈良県生駒郡三郷町信貴山西 2-102 TEL0745-73-2507	毎年 1/21〜2/末日のみ休み	断食または半断食と正食指導 案内書送呈、入場費 1 泊 6,600 円	
	かんとりい	〔〒631-0002〕奈良県奈良市東登美ヶ丘 4-16-5（東登美ヶ丘 5 丁目バス停より徒歩 1 分）	10：00〜19：00 月	自然食品全般、あいがも農法米、無農薬・低農薬野菜・果物、自然素材雑貨、石鹸、ハーブ	▲
	梅乃庵	〔〒638-0811〕奈良県吉野郡大淀町土田 38 TEL/FAX0747-52-6907	10：00〜18：00 不定休	楽健法、家庭医学協会フレッシャー、要予約。 自然食品、オーサワジャパン商品、書籍、雑貨。	▲
滋賀	ヘルスステーション けんこう舎	〔〒520-0851〕滋賀県大津市唐橋町 14-14 TEL077-537-3878 FAX077-537-4122	9：00〜20：00 日	自然食品、漢方薬、鍼灸、操体法	▲
	ケリケリ・ マクロビオティクス	〔〒526-0831〕滋賀県長浜市宮司町 457 TEL0120-298-564	9：30〜19：00 土・日	マクロビオティック商品中心に、免疫力を向上するためのいろいろのエッセンスを集約	▲
京都	ナチュラルフーズ エナジィ・ママ	〔〒602-0934〕京都市上京区新町通り一条上ル一条殿町 483-2 TEL075-431-5005	10：00〜19：30 日	無農薬野菜・天然鮮魚・自然食品・オーサワジャパン商品から生活関連雑貨まで。市内配達可	▲
	マクロビオティック京都	〔〒606-8101〕京都市左京区高野蓼原町 77 TEL075-711-4551			▲
	ヘルス伏見	〔〒612-8037〕京都市伏見区桃山町鍋島 7 JR 桃山駅西 50m TEL075-611-0337	10：00〜20：00 日	純正食品、洗剤、無農薬野菜	▲
	平安生活協同組合 頒布会くらしの友の会	〔〒612-8312〕京都市伏見区津知橋町 390-1 TEL0120-869-860	24 時間営業 年中無休	生活再生支援（悩み相談・無料）24 時間受付中／ オーサワジャパン全商品・衣食住遊再生支援／	▲
	京都太秦しぜんむら プレマ㈱実店舗	〔〒616-8125〕京都市右京区太秦組石町 10-1 太秦駅南側ホーム内 TEL075-873-3877	10：00〜19：00 日・祝	http：//www.binchotan.com 又は http：//www.rakuten.co.jp/uzumasa/ で注文可・即発送！	▲
	ポケットくらぶ	〔〒603-8167〕京都市北区小山西大野 58-1 TEL075-415-1333 http：//www.pocket-club.co.jp	10：00〜18：30 日・祝	オーサワ・オルターなどのこだわり食品。日用品。ヘナ染	▲

大阪	ムスビガーデン	〒540-0021 大阪市中央区大手通2-2-7 TEL06-6945-0618 FAX06-6910-6237	9：00～19：00 日・祝10：00～17：00 不定休	自然食品全般（無農薬野菜・調味料・書籍・鍋・玄米弁当など）約2000アイテム通信販売有り	
	正食協会	〒540-0021 大阪市中央区大手通2-2-7 TEL06-6941-7506	9：00～18：00 日	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 TEL06-6395-7806	10：00～18：00 土・日	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健康自然食品の店 和楽	〒533-0033 大阪市東淀川区東中島1-20-12―414号 JR新大阪駅東口出て正面 ユニゾーン新大阪キドビル4F414号 TEL06-6326-6682	平日10：00～19：00 土10：00～17：00	取扱品自然食品・健康食品・自然派化粧品・浄水器・圧力鍋・書籍 日曜休日	▲
	光線治療院ドレナージュ（訪問可）	〒562-0036 大阪府箕面市船場西1-12-17 TEL/FAX072-700-8880	10：00～20：00 年中無休	光線治療 リンパドレナージュ 自然薬 オーサワジャパン全商品 食育 宅配	▲
	ナチュラルフーズグラン	〒573-1111 大阪府枚方市楠葉朝日1-6-3 TEL072-855-0114 http：//www.nf-grain.com	10：00～19：00 日	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）	〒580-0022 大阪府松原市河合2-6-3 TEL0723-32-9293 看板なし	9：00～20：00 年中無休	操体法指導します	▲
	安全なお米・自然食品根っこや	〒582-0009 大阪府柏原市大正3-1-35 TEL/FAX0729-72-0467 http：//www.ecolo-shop.com/	9：00～20：00 第1・2・3日曜日	無農薬米・オルター生鮮食品他全商品・オーサワ全商品・玄米料理教室・操体・自然農塾	▲
	安全な食べものネットワークオルター	〒584-0048 大阪府富田林市西板持町2-3-5 TEL0721-34-2600 FAX0721-34-2777	9：00～19：00 日	無農薬野菜、鮮魚など安全なたべもの全般、代替医療品、代替衣、住グッズなど14000アイテム	▲
	おげんきですかゆうきの八百屋	〒584-0092 大阪府富田林市昭和町1-6-13 TEL0721-26-2619 FAX0721-26-3419	10：00～19：00 月	無農薬野菜・果物約60品・米・天然酵母パン 健康自然食品全般1500品（全国宅配OK）	▲
	オーガニックプラス	〒590-0412 泉南郡熊取町紺屋2-23-10 TEL0724-52-5641 FAX0724-52-5741	10：00～18：00 月・毎月1日	自然食品全般・健康用品・健康講座・波動測定・フットケア・アロマスチームサウナ 他	▲
兵庫	（名）アリモト黒壁の工房いっぷくせんべい半月庵	〒679-0104 兵庫県加西市常吉町字東畑647-9 TEL0790-47-2220 http：//ippuku.com	9：00～18：00 ほぼ年中無休	有機玄米せんべいづくり一筋50年。有機JAS認証工場には、直売店も併設しています。	
	Saga's Kitchen マクロビオティック料理教室	〒658-0015 神戸市東灘区本山南町9-8-45 TEL/FAX078-431-9151	予約受付中です ご連絡ください♡	アンチエイジング！健康で美しくクッキングしましょう♡ Email:ss-kitchen@kcc.zaq.ne.jp	
	神戸ヘルスフーズ	〒658-0072 神戸市東灘区岡本1-7-7-2F TEL/FAX078-453-1777	10：00～19：00 火・祝	オーサワ商品・野菜・パン・生鮮品・ハーブ&アロマ商品・バッチフラワー・エコ雑貨	▲
島根	自然食品の店 向日葵	〒690-0064 島根県松江市天神町82 TEL0852-26-3801 FAX0852-31-4172	9：00～19：00 日・祝	無農薬野菜・天然酵母パン、自然食品、配達有、料理教室、食養相談、健康セミナー	▲
岡山	プチ・メリット World Harmony Tera	〒700-0824 岡山県岡山市内山下1-10-16 TEL086-234-9790 http：//www.wh-tera.com	10：00～19：00 火	自然食品・無農薬野菜・健食・エコ雑貨・自家製天然酵母パン・レストラン・整体・ギャラリー	▲
	自然食百科柿の木	〒710-0132 岡山県倉敷市藤戸町天城2221 TEL086-428-8227	9：00～19：00 日	無農薬野菜と自然食品豊富な品揃え配達有	▲
	有機食良品館	〒700-0921 岡山市東古松4-4-3 TEL086-221-7155	9：00～19：00 日・第3月	オーガニック無添加自然食品とマクロビオティックランチのお店	▲
	シライシ薬局	〒701-0142 岡山市白石西新町8-111 TEL086-253-5575	9：00～21：00 日・祝	処方箋調剤・アトピーなど健康相談・化粧品・自然食品・各種健康食品一度 TEL してみてね！	▲
広島	株式会社ビバ ビバおはようショップ	〒730-0806 広島市中区西十日市町9-12 TEL082-293-8321	9：00～19：00 日・祝	健康自然食品33年の実績と信頼。健康関連の食品・機器・グッズ・図書の販売・卸し	
	無添加食品の店 うめさき	〒731-5127 広島県広島市佐伯区五日市2-9-25 TEL082-922-5228 FAX082-922-4940 JR五日市駅北口徒歩3分	10：00～19：00 日・祝	オーサワジャパン全商品、野菜、自然食品全般 アレルギー対応食品、惣菜等。配達・配送。 天然酵母パン、自然化粧品、生活雑貨	▲
山口	有限会社 ツルシマ	〒747-0027 山口県防府市南松崎町5-4 TEL0835-22-0347 FAX0835-22-0316	9：00～17：00 日・祝・第1土	鶴島純正自然食品販売元 健康学園、料理教室	
鳥取	ナチュラルライフネットワークスバイライル	〒683-0851 鳥取県米子市夜見町3081-11 TEL0859-24-3833 FAX0859-24-3833	9：00～21：00 火	オーガニックレストラン、自然食品、玄米、マクロビオテック関連書籍、環境雑貨、調理器具、クッキング教室、セミナーと講演	▲
愛媛	蓬莱庵	〒791-8023 愛媛県松山市朝美2-8-27 TEL089-924-2128	10：00～19：00 年中無休	予約制玄米食庵・玄米食料理教室・健康相談 天然コーボパン・千坂式健康法講習会	▲
香川	ちろりん村	〒760-0073 香川県高松市栗林町3-10-24 TEL0878-37-2976	10：00～19：00 年中無休	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	▲
	自然食品 らびっと	〒760-0067 香川県高松市松福町1-7-9 TEL087-822-1539 HP：http：//www.rabbit-foods.com	9：00～19：00 月	玄米食の普及・料理教室・母乳育児相談、有機農法玄米（3分、5分、7分、8分搗）発送可	▲
	松見歯科診療所 無邪庵	〒761-8015 高松市香西西町7 TEL087-881-2323 FAX087-881-8499 E-mail：mukhayuan@matsumishika.jp http：//blog.goo.ne.jp/mukhayuan	8：45～17：00 日・月	できるだけ歯を抜かない、削らない治療を実施。専門の重度歯周病や虫歯など、完全治癒・予防を実現するための指導にマクロビオティック料理教室やセミナー、自律神経免疫療法、調和道丹田呼吸法、温熱療法、整体等を採用。お手当、食養相談も受付。歯科診療は完全自由診療です。お問い合せ下さい。	▲
徳島	SCHULE ABE シューレ アベ	〒770-0866 徳島県徳島市末広2-1-42 TEL088-653-6401 http：//www.schuleabe.jp	10：00～19：00 水・祝	焼菓子、天然酵母パン、自然食品、製菓道具 教室（穀物菜食料理、お菓子、パン作り）	▲
福岡	サニーサイド	〒813-0042 福岡県福岡市東区舞松原1-8-17（東福岡自動車学校そば）TEL092-681-0883 FAX092-681-0815	10：00～18：30 水・祝（金は除く）	自然食品、無農薬玄米野菜、天然酵母パン、圧力鍋、書籍、健康相談、月1回サービスデー	▲
	自然生活館 空の詩	〒811-0214 福岡県福岡市東区和白東2-27-13 TEL092-608-9511 FAX092-608-9512	(火～土) 9：00～19：00 (日・祝) 9：00～18：00 月・第1日	自然食品全般・天然酵母パン・有機無農薬野菜・健康食品・書籍・WELEDA化粧品・ヘナ 他	▲
	オーガニックレストラン マナキッチン	〒810-0015 福岡県福岡市中央区那の川2-9-30 （西鉄「平尾」駅より徒歩3分）TEL092-525-4147	9：00～17：00	雑穀料理のランチ、スウィーツ、弁当、ケータリング、パーティ、料理教室、自然食品販売	▲
	アイリスオーガニックテラス	〒810-0062 福岡県福岡市中央区荒戸3-4-1 セントラル西公園2F TEL092-751-3005	9：00～18：30 日・祝・第3土	有機野菜・無農薬野菜・選び抜いた数多くの自然健康食品・化粧品・月一回美容相談会・他	▲
	マクロビオティックカフェエヴァダイニング	〒810-0073 福岡市中央区舞鶴1-9-3 TEL092-731-2122	11：30～22：00 不定休	マクロビオティックランチ・ディナー、弁当 ケータリング、オリジナル穀物コーヒー販売	
	ナチュラルカフェ博多こころん	〒811-1302 福岡県福岡市南区井尻4-21-23 TEL092-585-7477	10：00～19：00 年中無休	オーサワジャパン全商品・天然酵母パン・フェアトレード・マクロランチ500円～コスメ	▲
	香椎自然食品センター	〒813-0044 福岡県福岡市東区千早5-13-19 TEL/FAX092-671-3534	10：00～18：30 日・祝	自然食品、無農薬、有機栽培野菜、化粧品、生活雑貨、書籍、天然酵母パン、他。	▲
	えこわいず村	〒807-1131 福岡県北九州市八幡西区馬場山東2-1-6 TEL0120-37-4711 http：//www.ecowise.co.jp	10：00～19：00	手技療法・波動測定・血流測定、自然食品、健康食品、ビーバンジョア化粧品など約2000種	▲
	こだわりの自然食品雑貨にんじん	〒802-0042 福岡県北九州市小倉北区足立2-1-23 TEL093-922-4753	10：00～19：00 日	自然食品、無農薬米野菜果物、健康食品、出来たて豆腐、天然酵母パン、トルマリン製品	▲

福岡	㈱廣八堂	〒838-0018 福岡県朝倉市日向石1202 TEL0946-25-0311 FAX0946-25-1259	8：00～17：00 土・日・祝	葛粉、蕨粉、その他澱粉各種、葛、蕨商品各種（葛湯、葛きり、蕨餅等）	
	産直や蔵肆	〒839-0863 福岡県久留米市国分町296-1 TEL0942-21-3130	9：30～18：30	食糧品、無農薬無除草剤無化学肥料野菜、 地産地消地域型循環社会を目指して。	◮
	筑紫自然食品センター	〒818-0072 福岡県筑紫野市二日市中央4-8-8 TEL/FAX092-924-0238	10：00～18：30 土・日・祝	健康講座・料理教室・自然食ニュース・自然食品全般・雑貨など（配達可）	◮
	未知草の館道草館	〒819-1616 福岡県糸島郡二丈町武352-17 TEL092-325-0496 最寄駅筑肥線「一貴山」駅5～7分	10：00～16：00 9：00～18：00	食養料理教室、陰陽のこと・生き方を考える。 純正食品、書籍、食養常備食品他販売。	◮
	漢方薬局HDなかむら	〒832-0824 福岡県柳川市立花通（西鉄柳川駅より歩いて5分） TEL0944-72-1061	9：00～19：00 日・第2・4月	漢方薬（煎じ、エキス、末）、純正食品、玄米雑穀類、生活雑貨、食養補助食品、他	◮
佐賀	玄米食おひさま（料理教室&レストラン）	〒840-0811 佐賀県佐賀市柳町4-3 TEL0952-28-7883 FAX0952-28-7886	9：00～18：30 日・祝	自然食品・無農薬有機野菜・玄米・調味料・お菓子・生活雑貨・書籍・化粧品・料理教室・ランチ	◮
	ナチュラルファーム高田	〒841-0076 佐賀県鳥栖市平田町3016 TEL0942-83-0238		食品販売、配達	◮
長崎	自然食品の店テラ・ハウス	〒852-8104 長崎県長崎市茂里町3-1 坂上ビル1F TEL095-841-7236 FAX095-841-7236	10：00～19：00 日	無農薬野菜、健康食品、純正食品、アロマテラピーマッサージ、酵母パン教室、ランチ。	◮
	自然食品の店てんまる	〒850-0017 長崎県長崎市新大工町6-8 古賀ビル1F TEL095-820-4057	10：00～18：30 日	オーサワジャパン全商品・天然酵母パン 書籍・他食養相談	◮
	自然館諫早店本町アーケード入口	〒854-0012 長崎県諫早市本町2-10 TEL0957-23-6670 http：//www.shizenkan.net	10：00～19：00 日	電気発芽器「発芽美人」、野菜、天然酵母パン、食器、リマ・CAC化粧品、健康教室、通販宅配	◮
	自然食品和み	〒859-5117 長崎県平戸市魚の棚町311-5 TEL0950-22-5149 FAX0950-22-5529	9：00～18：30 日	玄米、穀物、調味料、有機食品、埋設用炭素など環境改善商品も多数あります。	◮
熊本	自然食と有機野菜の店㈲天粧	〒860-0854 熊本県熊本市東子飼町3-5 子飼店 TEL096-343-4043 下通店 TEL096-354-9161	9：00～19：00 日・盆・正月	有機野菜生産&販売オリーブ自然化粧品 マクロビオティック食事会&勉強会宅配有	◮
	岡部食品豆腐工場（創業慶応3年）	〒861-4601 熊本県上益城郡甲佐町岩下143 TEL096-234-0447	7：00～19：00 日	純正豆腐、食養研究会、焼豆腐のみそつけ	◮
	ビオ天粧錦ヶ丘	〒862-0912 熊本市錦ヶ丘14-16 TEL096-374-6786 FAX096-374-6791	10：00～19：00 木	有機野菜・マクロビオティック商品・書籍等家族でマクロ楽しんでます！遊びに来てね♡	◮
	自然なくらしの店ガンガー	〒862-0926 熊本県熊本市保田窪2丁目2-5 TEL/FAX096-385-5978	9：00～19：00 日・祝	純正食品、無農薬野菜、天然酵母パン、化粧品、書籍、他。宅配可。料理教室、テルミー治療。	◮
	食養医学の姓名学の玄燿倶楽部	〒862-0924 熊本県熊本市帯山5-23-1 TEL/FAX096-384-4064（要予約）		食養医学と姓名学の相談を受け付けています 食養相談の予約は TEL096-381-8711 まで	
	㈲そうけんNatural True	〒869-0502 熊本県宇城市松橋町松橋860-1 TEL0964-33-3751 FAX0964-33-1917	9：00～18：30 年中無休	自然食品、健康補助食品、ジュボン化粧品、浄水器、各種セラミック、小橋規實男先生による健康セミナー	◮
	ダイエットフード健康食品コーナー	〒869-1101 熊本県菊池郡菊陽町津久礼2731-3 TEL/FAX096-232-6571	9：00～17：00 日祝・第2・4土	健康自然食品全般・書籍他。病院食事療法用食品全般。	◮
	古川医院院長古川まこと	〒869-1101 熊本県菊池郡菊陽町津久礼868-5 TEL096-232-1566 http：//www.dr-mako.net	9：00～19：00 日・祝	オーサワジャパン商品・玄米を食べる会・料理教室・無添加化粧品・健康講話・デイサービス「星の里」	◮
大分	こころ広場	〒870-0037 大分市東春日町15-23 TEL0975-37-1193	9：30～18：30 日・祝	無農薬野菜・低農薬果物・自然食品・食養手当 食品・正食料理教室（毎週土曜）・講演会等	◮
	鶴亀	〒870-0126 大分市横尾4266 TEL097-529-6886	10：00～19：00 定休日：月曜日	有機食材、有機野菜、マクロビオティック食材、洗剤、化粧品、書籍、健康教室、勉強会 他	◮
	Natural foods & goods Shopあい・むっから	〒870-0888 大分市三ヶ田町4組 TEL/FAX097-546-0600 E-mail：info@mukkara.net http：//www.mukkara.net	10：30～19：00 第1・3月火	＊とにかく美味しい「ほだ木干し椎茸」総発売元＊ 無農薬野菜・玄米・調味料・天然酵母パン・お菓子 オーガニックコットン・化粧品・書籍（貸本有） ＊料理教室＊勉強会＊交流会＊全国宅配OK＊	◮
	自然食のやおやニコニコ村	〒874-0919 大分県別府市石垣東2-6-21 TEL/FAX0977-25-4464 http：//nikonikomura.com/	10：30～19：00 日・祝	マクロキムチの製造販売/卸、無農薬野菜、純正食品、輸入オーガニック食品	◮
	自然食品店なずな	〒875-0342 大分県臼杵市野津町大字落谷2181-1 TEL0974-32-7111	10：00～18：00 年中無休	無農薬無化学肥料野菜、自然食品全般、パン菓子、書籍など、宅配可	◮
宮崎	有限会社食品開発取締役岡田薫之	〒883-0061 宮崎県日向市大王町5丁目29番地 TEL0982-52-9353 FAX0982-52-9360	年中無休	健康に関するコンサルタント オーサワジャパン全商品・粗糖・紅塩販売他	◮
鹿児島	㈲紅輝商会鹿児島健康の会	〒890-0054 鹿児島県鹿児島市荒田2-37-3 シャトレ21-101 TEL099-251-8440	11：00～17：00 土・日・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	
	やさい村	〒892-0871 鹿児島県鹿児島市吉野町2390-1 TEL099-244-8061	10：30～18：30 日・祝	無農薬野菜、自然食品、料理教室、健康相談、正食勉強会	◮
	マクロビコンシェルジュVermilion バーミリオン	〒892-0822 鹿児島県鹿児島市泉町2-5 TEL/FAX099-227-5222（グリーンホテル錦生館よこ）	11：00～19：00 日・祝	オーサワジャパン全商品・自然派化粧品・生活雑貨 健康チェック&食事指導 通販・宅配	◮
	地球畑 西田店いづろ店 荒田店	〒891-0101 鹿児島県鹿児島市五ヶ別府町3646 かごしま有機生産組合 TEL099-282-6867	10：00～19：00	有機野菜・有機米・生鮮食品・天然酵母パン・無添加食品・生活雑貨・書籍・衣料・化粧品	◮
	自然食品のお店アンジェリク	〒893-0007 鹿児島県鹿屋市北田町11132-11 TEL0994-43-4265	10：00～20：00 日・祝	自然食品・野菜・天然酵母パン・惣菜・オーガニックスイーツ・化粧品・雑貨・書籍	◮
	自然食の宿天然村	〒891-4401 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生335（バス停高平） TEL/FAX0997-47-2541	年中無休 予約制	天然村産の玄米・野菜・果実と山の幸・海の幸による自然食料理1泊2食6,000円	◮
	あさひ龍生堂薬局	〒894-0061 奄美市名瀬朝日町14-13 TEL0997-54-0500	8：30～20：00 日	オーサワジャパン商品・漢方薬・健康食品	◮
沖縄	オーガニックはうす陽報	〒901-0152 沖縄県那覇市小禄5-14-1 TEL098-858-8376 FAX098-858-8387	10：00～20：00 日・祝	有機野菜、玄米、純正食品、自然派化粧品 洗剤、書籍、食養相談、勉強会	◮
	オーガニックスペースプルーナ	〒900-0022 沖縄県那覇市樋川1-28-1 TEL/FAX098-835-1389	10：00～19：00 日・祝	有機野菜・マクロビオティック商品・天然酵母パン・生活雑貨・アーユルヴェーダ商品・書籍・他	◮
	マザーズアイ	〒901-0156 沖縄県那覇市田原2-2-4 TEL098-857-4919	11：00～20：00 日	オーサワジャパン全商品天然酵母パンまんじゅう・有機野菜・書籍料理教室	◮
	清流舎	〒904-0156 沖縄県読谷村古堅851 TEL098-956-4000	10：00～17：00 年中無休	自然食品、リマ・クッキングスクール、天然酵母パン、マクロビオティック木灰沖縄そば、ランチ	◮

日本CI協会法人会員のみなさまへ

店名をロゴにすることができます。（無料）ご希望の方はロゴデータを編集部まで送ってください。
また、単独広告掲載の場合は法人会員特別価格がありますのでお問い合せください。

2007

10 ▸ 11

日本CI協会のご案内

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。

●主なセミナー・講習会・イベントのご案内

10月	9日(火)	…マクロビオティック・ヨガ教室	▷詳細7頁
	10日(水)	…官足法セミナー	▷詳細7頁
	13日(土)	…ホメオパシーの基礎講座　基礎編	▷詳細4頁
		…マクロビオティック・ヨガイブニング教室	▷詳細7頁
		…クッキングスクール公開講座 IN 静岡	▷詳細3頁
	14日(日)	…自然食品店経営セミナー	▷詳細右記
	15日(月)	…マクロビオティック・ヨガ教室	▷詳細7頁
	19・20日(金・土)	…細川順讃　個人別健康相談	▷詳細6頁
	21日(日)	…細川順讃 TL指導者育成セミナー 第4回目	
	22・23日(月・火)	…マクロビオティック・ヨガ教室	▷詳細7頁
	24日(水)	…ブハン体験とバイオヘルス講座	▷詳細7頁
	25日(木)	…松下由美　個人別健康相談	▷詳細6頁

11月	9日(金)	…ビワの葉温灸講習会	▷詳細7頁
	10日(土)	…ホメオパシーの基礎講座　症例紹介編	▷詳細4頁
	11日(日)	…自然食品店経営セミナー　in名古屋	
	13日(火)	…ブハン体験とバイオヘルス講座	▷詳細7頁
	16・17日(金・土)	…細川順讃　個人別健康相談	▷詳細6頁
	17日(土)	…クッキングスクール公開講座 IN 静岡	▷詳細3頁
	18日(日)	…細川順讃 TL指導者育成セミナー 第5回目	
	22日(木)	…松下由美 個人別健康相談	▷詳細6頁
	24日(土)	…山村慎一郎の食養医学講座　中級編	

●日本CI協会案内図

［住　所］〒151-0065　東京都渋谷区大山町11-5
電話03-3469-7631／FAX03-3469-7635
◎小田急線各駅停車「東北沢駅」下車北口より徒歩2分

［開館時間］
1階…自然食品リマ東北沢店
2階…多目的ホール・ブックストア　年始を除く 10：00～19：00
3階…リマ・クッキングスクール
4階…事務局　年末・年始を除く 9：00～17：30

自然食品店経営セミナー

第1部　あなたが幸せでいて欲しいから おひさまの光をすべての人へ　佐賀県 玄米食おひさま 中原敏枝氏

第2部　自然食品店だからこそできる！ 野菜で差別化する方法　埼玉県 サン・スマイル 松浦智紀氏

12：30～12：40　開会挨拶：日本CI協会会長　勝又靖彦
12：40～14：10　**第1部：**
あなたが幸せでいて欲しいから
～おひさまの光をすべての人へ～
……佐賀「玄米食おひさま」中原敏枝氏
14：10～14：20　休憩
14：20～15：50　**第2部：**
自然食品店だからこそできる！
野菜で差別化する方法
……埼玉「サン・スマイル」松浦智紀氏
15：50～16：00　休憩
16：00～16：30　協賛会社商品紹介
……オーサワの営業サービス
16：30～17：00　質疑応答
17：00　閉会

日　時：平成19年10月14日（日）
12：30～17：00（12時より受付）
会　場：日本CI協会　2階ホール
参加費：10,000円

お問い合せ・お申し込みは
日本CI協会
電話:03-3469-7631
FAX:03-3469-7635
ホームページ：www.ci-kyokai.jp

※あらかじめご予約のうえ下記郵便振替口座に参加費をご入金ください。
［00100-3-194125］加入者名：日本CI協会
※キャンセルによる参加費の返金はご容赦願います。

リマ・クッキングスクール Since 1965
詳細問い合わせ先 リマ・クッキングスクール
TEL:03-3469-7631 FAX:03-3469-7635

2008年
1月12日(土)開講 春期受講生募集

10月1日(月)より受付を開始致します。

各コースのご案内

初級
ベーシック・コース
全12回

初めての方、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。

■フィスラー・平和圧力鍋・土鍋などによる玄米・玄米粥の炊き方
お肉やお魚をいただく代わりに……豆腐ステーキ、車麸の照り焼き、ひえクロケット、蓮根ハンバーグ、コーフーかつ
ご飯に添えて楽しむ……時雨味噌、ひじき蓮根、ごま塩
甘いものがほしくなったときにひと工夫……砂糖を使わないクッキー、クラッカー、野菜ゼリー 他

中級
インターミディエイト・コース
全12回

初級を修了した方が対象となります。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。身近な食物を使った手当法の講義もあります。

上級
アドバンス・コース
全12回

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応用料理、おもてなし料理を、自由な発想で楽しんでいただきます。

師範
プロフェッショナル・コース
全24回

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。料理は基本から応用までしっかりと身につけ、手当法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づくり教室なども組み込まれています。

本校春期時間割

＊下記日程は予定になります。変更になる場合もありますのでご了承ください。
＊ウイークエンド・コースでは、週末に集中して講義を行います。遠方の方や平日に通えない方におすすめいたします。
＊**下記は本校のみの時間割となります。**姉妹校の時間割に関しては事務局までお問い合わせください。

コース	初級（ベーシック・コース）					中級（インターミディエイト・コース）				上級（アドバンス・コース）				師範（プロフェッショナル・コース）		
曜日	ウィークデイ		イブニング	ウィークエンド		ウィークデイ	イブニング	ウィークエンド		ウィークデイ	イブニング	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
開始時間	11:00	11:00	18:30	12:00	9:00	11:00	18:30	12:00	9:00	11:00	18:30	12:00	9:00	事務局にご確認下さい		
				16:00	13:00			16:00	13:00			16:00	13:00			
講義1	1/16	1/17		1/12		1/14		1/19		1/15		1/26		1/18	2/2	
2	1/23	1/24		1/12		1/21		1/19		1/22		1/26		1/25	2/2	
3	1/30	1/31			1/13	1/28			1/20	1/29			1/27	2/1		2/3
4	2/6	2/7			1/13	2/4			1/20	2/5			1/27	2/8		2/3
5	2/13	2/14		2/9		2/11		2/16		2/12		2/23		2/15	3/1	
6	2/20	2/21		2/9		2/18		2/16		2/19		2/23		2/22	3/1	
7	2/27	2/28			2/10	2/25			2/17	2/26			2/24	2/29		3/2
8	3/5	3/6			2/10	3/3			2/17	3/4			2/24	3/7		3/2
9	3/12	3/13		3/8		3/10		3/15		3/11		3/22		3/14	3/29	
10	3/19	3/20		3/8		3/17		3/15		3/18		3/22		3/21	3/29	
11	3/26	3/27			3/9	3/24			3/16	3/25			3/23	3/28		3/30
12	4/2	4/3			3/9	3/31			3/16	4/1			3/23	4/4		3/30

試作会：**2008年4月13日(日)** 駒場エミナースにて（予定）

◎受講料等の費用につきましては事務局までご確認ください（一度ご入金いただいた受講料は、返金できませんのでご了承ください）。
◎欠席された場合は、同じコース内で振替が可能です。
◎入校資格として、日本CI協会の会員の方が対象となります。詳しくは8頁「入会案内」をご覧ください。

どなたでもご参加いただける公開講座

リマ・クッキングスクール
Since1965

お砂糖　卵　肉等の
動物性食品を使わない
心とからだに優しい
&
おいしい！

マクロビオティック

in静岡

※現在の募集クラスは
お菓子のクラス
のみとなります。

静岡県男女共同参画センター交流会議
『あざれあ』内 生活関連実習室
静岡市駿河区馬渕1-17-1
電話：054-255-8440

マドンナなど欧米のスターが実践しているマクロビオティック。お砂糖や肉を使わないので、ダイエットにも効果的です。今回は、体質にあったおいしい玄米の炊き方や素材のもつ旨みを活かすマクロビオティック料理の基本を学ぶクラスと、お砂糖・卵・牛乳などを使わずにつくるヘルシーで甘くておいしいお菓子の２クラスを開講します。
是非ご参加ください！

講　師
高橋直弓先生
リマ・クッキングスクール
上級クラス講師

持ち物
エプロン、三角巾、
筆記用具
お持ち帰り用容器

お菓子のクラス
受講料
1回　4,500円
テキスト代・材料費
試食代・消費税込み

詳細は……
リマ・クッキング
スクール
または
カミナリヤまで
（下記参照）

■**交通**：JR静岡駅北口を出て左手の郵便局をまがり国道1号沿いに西へまっすぐ徒歩7分

基本のクラス 11：00〜13：30	◎玄米の炊き方 ◎おめでとう（あずき入り玄米粥） ◎青菜の煮浸し ◎わかめの豆腐ソース添え ◎りんごの葛餅	◎マクロビ牛丼風 ◎清まし汁 ◎切干大根サラダ ◎さつま芋のクッキー	◎玄米ご飯	◎変わり雑煮	◎おからこんにゃくのそぼろ丼 ◎白菜のとろとろ味噌汁 ◎野菜ソテーバルサミコソース ◎トリュフ	◎長想のグラタン ◎メンチカツ風 ◎菜の花サラダ ◎蒸しパン
日付	9/15（土）	10/13（土）	11/17（土）	12/8（土）	1/12（土）	2/16（土）
お菓子のクラス 14：00〜16：30	◎かんたん串だんご ◎杏仁豆腐 ◎素麺スープ	◎カスタードプリン ◎パンプキンスフレ ◎玄米ボールinスープ	◎キャラメルナッツのタルト ◎オレンジポテト ◎白いポタージュ	◎フルーツケーキ ◎キャンドルムース ◎バジルスティック	◎ガトーショコラ ◎ハートのクッキー ◎冬のリゾット	◎くるみ大福 ◎白いお汁粉 ◎お豆とパスタのスープ

基本のクラス受付終了

＊メニューは都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
協賛：オーサワジャパン（株）／共催：カミナリヤ（電話054-247-8754／FAX：054-248-7136）

詳細お問い合せ・お申し込みは……
リマ・クッキングスクール　〒151-0065　東京都渋谷区大山町11－5
Tel.03（3469）7631／Fax.03（3469）7635　ホームページ：www.ci-kyokai.jp

・あらかじめ電話でご予約のうえ左記郵便振替口座に参加費をご入金ください。【00100－3－194125】加入者名：日本CI協会
・お振り込みの際は通信欄に受講の講座名と日付を必ずご記載ください(受領証は講座当日ご持参ください)。
※入金後の返金には応じかねますのであらかじめご了承ください。

ホメオパシーが医療の可能性を広げる

ホメオパシーの基礎講座

マクロビオティックとホメオパシー療法を実践する志水医師が講師。
ホメオパシーの基礎の考え方を学ぶセミナーです。
（レメディーの処方、個人相談はありません）

❶10月13日(土)
ホメオパシー基礎編
仕組みと総論

❷ 11月10日(土)
ホメオパシー症例紹介編
現代医療現場の実践

時　間：いずれも午後２時30分～４時30分（２時受付開始）

●ホメオパシー療法とは

「似たものが似たものを治す」という原理を１８世紀後半のサミュエル・ハーネマン医師が発見し、以来、２００年以上ヨーロッパを中心に発達した医療。
これは、健康な人に与えた時、ある症状を引き起こすものは、それと同じ症状のみられる病気の人に投与した場合、症状が改善するというもので、レメディーというものを使います。
レメディーは主に植物を中心として、その他鉱物、動物の試料などを原料としており、これに何十回～何百回の希釈と振盪を加え、効果の得られる可能なかぎり最小限度にまで薄められ、振盪によってエネルギーが高められ、つくられます。レメディーによりその方の自己治癒力が引き出され、症状が改善していきます。

会　場：日本ＣＩ協会 ２Ｆホール
講　師：志水裕介先生／受講料：①②合計7,000円
主催：日本CI協会

■講師プロフィール：
志水裕介（しみず・ゆうすけ）昭和39年、鎌倉生まれ。

平成3年東邦大学医学部卒業後、東邦大学医学部付属大森病院眼科、山本眼科勤務を経て、平成13年12月鎌倉にて志水眼科開業。平成17年2月、志水ナチュラルクリニックへ改称。また、平成8年、中村國衛医学博士（元北里大学医学部分子生物学教室助教授）よりQRS療法を学び、その後、眼科勤務医と平行して東京ハートライフクリニックにてQRS診療に従事。開業後は、眼科一般診療と、東洋医学的食事療法を基礎として、QRS療法、ホメオパシー療法を取り入れたホリスティック医療を心がけ、体質改善、慢性疾患の治療を行っている。日本ホメオパシー医学会認定医、LFHom.

詳細お問い合せ・お申し込みは……
日本CI協会　〒151-0065　東京都渋谷区大山町11－5
Tel.03（3469）7631／Fax.03（3469）7635　ホームページ：www.ci-kyokai.jp

・あらかじめご予約のうえ下記郵便振替口座に参加費をご入金ください。
【00100-3-194125】加入者名：日本CI協会
・お振り込みの際は通信欄に受講の講座名と日付を**必ず**ご記載ください(受領証は講座当日ご持参ください)。
※入金後の返金には応じかねますのであらかじめご了承ください。

月刊マクロビオティックの連載でお馴染み！！

マクロビオティック啓蒙家・ジャーナリスト

アレックス・ジャック講演会

アメリカを拠点にマクロビオティックを世界中に広めて、長年久司先生の片腕としてもご活躍されたアレックス・ジャック氏より、マクロビオティックを世界的な視点で観た現状や、中国の『易』から生まれた学問の話、さらには現在地球が抱えている環境問題に関することなど、幅広くお話いただきます。
基礎理論編のほか、実践編のワークショップ、そして個人相談もあります。
今回の来日にあたり実現した貴重な講座となりますので、この機会を是非お見逃しなく！！

基礎理論編：10月28日(日)

時　間：午前10時～午後４時(マクロビオティックランチ付き)
受講料：10,000円

ワークショップ：10月29日(月)

モデル例による実践方法を学びます
時　間：午前10時～12時
受講料：5,000円

個人別相談：10月29日(月)

時　間：午後１時～６時の間で行います
相談料：10,000円　※一名様45分／５名様限定（予約制）

会　場：日本CI協会　２階ホール

PROFILE

アレックス・ジャック
マクロビオティック啓蒙家　ジャーナリスト
過去25年間の講演、書籍、個人カウンセリングを通じて、アレックス　ジャックは多くの個人や家族を健康と幸せに導いてきた。これまで、ベトナム戦線でのレポーター、イーストウェストジャーナル編集長、クシ学園の総支配人兼講師、ワンピースフルワールドのディレクターなどとして活躍。現在、プラネタリーヘルス代表、米と主要食物を遺伝子組み換えから守るアンバーウェイブネットワーク代表として世界中で講演活動を行なう。

著書
“ガンを防ぐ食事法”、**“マクロビオティック健康法”**、（久司道夫共著）、**マクロビオティック料理法**（アベリーヌ・久司共著）、**“モーツァルトの影響”**（ドン・キャンベル共著）**ハムレット生誕400年記念新書**をはじめとする数々の本を世に送り出している。
アメリカ国内はもとより、日本、中国、ロシアほか多くのヨーロッパの国々で講演を行い、彼の本は何ヶ国語にも翻訳されている。
現在、アメリカ、ニューイングランドのバークシャーの美しい山の中で家族とともに暮らす。

お問い合せ・お申し込みは……

日本ＣＩ協会　東京都渋谷区大山町11－5　Tel.03（3469）7631／Fax.03（3469）7635
ホームページ：www.ci-kyokai.jp

・あらかじめご予約のうえ下記郵便振替口座に参加費をご入金ください。
郵便振替口座：【00100－3－194125】加入者名：日本CI協会
・お振り込みの際は通信欄に受講の講座名と日付を**必ず**ご記載ください(受領証は講座当日まで必ず保管してください)。
※入金後の返金には応じかねますのであらかじめご了承ください。

細川順讃（かずひろ）
個人別健康相談

2007年10/19（金）・20（土）
11/16（金）・17（土）

個人相談の時間帯
10：00〜18：00の間

◎会　場
日本CI協会2階ホール

◎相談料
1回30分 10,000円

■ご相談は誌友・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致します。
■**ご相談は予約が必要です。**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、あくまで皆様がマクロビオティック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。
■相談後、個人別の食事指導箋をお渡しします。
■相談料は相談日の3日前までに当協会にご入金ください。
■ご入金後の返金は容赦願います。

石田英湾（えいわん）
電話健康相談

常時受け付けております。
事前にお申込みください。

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
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』ほか。

マクロビオティック歴40年　侑未健康相談室保健師
松下由美先生による相談・座談会

個別健康相談

個人相談の時間帯／13：00〜17：00
相談料／1回30分　10,000円

■ご相談は誌友・正会員の方が対象です。
■ご相談は予約が必要です。
■当相談は医療指導ではなく、あくまで皆さまがマクロビオティックを実行されていくためのアドバイスですので、予めご了承ください。

松下由美先生プロフィール
現役保健師、侑未健康相談室主催。保健士、看護師、養護教諭一級。石川県出身。
総合病院での看護師として勤務後、より広い看護を目指し保健師となる。行政保健師を勤めたのち、結婚。3人の子育てのため10年間休職するが、40歳より行政や総合病院の保健師としてキャリアを再開する。島村トータルケアクリニック勤務後、侑未健康相談室主催。マクロビオティック歴40年の知識を生かし、マクロビオティックを取り入れた生活習慣病指導、予防のための医療講演活動を通し「本物の医療」を追求し続ける。
CI協会では講演のほかにトータルケアシステムのカウンセラーも担当。温かい人柄と心のこもった指導で多くの支持を集めている。

上記座談会・個別相談ともに……

10/25（木）・11/22（木）

お問い合せ・お申し込みは……

日本CI協会　〒151-0065東京都渋谷区大山町11-5　電話：03（3469）7631／Fax：03（3469）7635

あらかじめご予約のうえ右記郵便振替口座に参加費をご入金ください。　**郵便振替口座：[00100-3-194125]　加入者名：日本CI協会**
お振り込みの際は通信欄に受講の講座名と日付を必ずご記載ください（受領証は講座当日ご持参ください）。
※入金後の返金には応じかねますのであらかじめご了承ください。

ホームページからもお申し込みいただけます！→ **www.ci-kyokai.jp**まで

NIPPON C.I. FOUNDATION

日本CI協会２階ホール開催　**大好評！！健康セミナー**のご案内

第33回 ビワの葉温灸講習会

ビワの葉療法は長い歴史に培われた日本の代表的な自然療法のひとつです。
幾多の難病を完全治癒に導いてこられた、伊藤祥子先生によるこの講習会は、難病だけでなく日常の困ったときにも役に立つ、分かりやすく充実した内容です。
一度参加されると、二度目、三度目……のリピーターとなる方がたくさんいらっしゃいます。初心者の方も大歓迎です。ぜひご参加下さい！！

●講　師　伊藤祥子　東北ビワ健康センター
●日　時　2007年11月9日（金）
　　13：30～15：30
●参加費　4,000円
　　（ビワの葉、もぐさ棒など材料費を含む）
●持ち物　35cmぐらいのガーゼまたはさらし
●定　員　30名（定員を超える場合はお断りすることもあります）
＊お断り：講義中の録音、撮影等はご遠慮下さい。

ワンポイントレッスン：
肩がこったら……ビワの葉の表をこっている部分に当ててはると、楽になります。そのうちこっている部分の熱がとれて、ビワの葉がバリバリとなることが取り替える目安となります。

－足の超健康法の原点－

第24回 官足法セミナー

足の汚れを取れば万病の原因が解消

足もみ健康法が静かなブームになっています。そのブームの発端が1986年文化創作出版から発売された『足の汚れが万病の原因だった』（官有謀著 定価905円＋税 送料310円 協会取扱）にあることを知る方は少ないようです。
その原点ともいうべき官足法を15年にわたり、実技指導している文化創作出版の行本社長が講師を務める大満足のセミナーです。

●講　師　行本昌弘　文化創作出版社長
●日　時　2007年10月10日（水）
　　14：30～16：30
●参加費　3,500円（税込）

－プログラム－

14：30～15：30　**足と人体全体の健康地図**
　　足の健康自己診断

15：30～16：30　**グリグリ棒を使った症状別実技指導**
　　質疑応答

※足もみ専用のグリグリ棒は当日販売致します。1本630円税込み。
※足の反射区地図・その他資料付き。

薬や医療に頼らず、生命を躍動させる方法がわかる！！

プハン体験とバイオヘルス講座

プハンて何？　どういう効果があるの？？　興味はあるけどちょっと…など……いろいろな疑問に答える丁寧な説明と、上手にプハンが使えるようになるためのコツをプハンの販売元、(有)デポルの望月佐知子さん直々にご指導いただき、実際に体験できる講習会です。
併せてバイオヘルス講座として、薬や医療に頼らず、健康自立を促す方法などのお話もいただきます。慢性病に悩む方やそのご家族、健康指導に携わる方には特にお勧めです。もちろん初心者の方も大歓迎ですので皆様のご参加お待ちしております！！

●講　師　望月佐知子（有)デポル代表
●日　時　10月24日(水)・11月13日(火)
　　各日14：30～17：30
●参加費　3,500円（税込）
●持ち物　タオル
◎服装は前あきのシャツやカーディガンが便利です。
◎各一回完結です。何回でも参加できます！！

2500年の伝統をもつ
　お家でできる健康法……
プハンで自然治癒力up!!
マクロのお食事の効果を後押し!!
ひとりで、みんなで楽しめる!!

健康になる！判断力がアップする！
体を動かすことが楽しくなる！

マクロビオティック・ヨガ教室

今話題の「マクロビオティック」と「ヨガ」の調和により、自然の原理・原則と本格的なヨガを分かりやすく、個々のレベルに応じてお伝えします。お子様連れのお母様やこれからヨガを始めたいとお考えの方、経験者の方や学生の方も歓迎致します。同じ目的をお持ちの方々と心身共にリフレッシュできるひとときを共有してみませんか？

募集クラス　※各クラスで毎回内容が異なります。違う曜日の振り替えも可能です。　定員：各20名

曜日・時間 ＼ 月	10月	11月	12月	2008年1月
月曜クラス 14:30～16:30	15日、22日		10日、24日	21日、28日
火曜クラス 10:00～12:00	9日、23日		11日、25日	22日、29日
土曜クラス 17:00～19:00	13日		8日、22日	12日、26日

1回2時間の時間の流れ：講義（約15分・月1回）→月のテーマに基づいた実技（基本と実用）→リラックスタイム

●会　場：日本CI協会２階ホール
●料　金：3,000円(消費税込)／１回（入会金不要。小学生未満無料）
●ご用意いただくもの：
お持ちの方はヨガマット。タオル。（遠方からお越しの方はマットは不要です）
運動しやすい服装。
◎貴重品や体調の管理は各自でお願い致します。

講師プロフィール：森山幹麗（もりやま・みきよし）
1975年生まれ、東京都国立市出身。ヨガ歴15年。リマ・クッキングスクール師範科卒業。大森英桜正食医学講座修了。龍村ヨガ＆呼吸法研究所指導者養成講座修了。
NPO法人日本YOGA連盟仙台支部長。くつろぎ工房主宰。

お問い合せ・お申し込みは……

日本ＣＩ協会　〒151-0065東京都渋谷区大山町11-5 電話:03(3469)7631／Fax:03(3469)7635

あらかじめご予約のうえ右記郵便振替口座に参加費をご入金ください。 **郵便振替口座：[00100-3-194125]　加入者名：日本CI協会**
お振り込みの際は通信欄に受講の講座名と日付を必ずご記載ください(受領証は講座当日ご持参ください)。
※入金後の返金には応じかねますのであらかじめご了承ください。

ホームページからもお申し込みいただけます！→ **www.ci-kyokai.jp**まで

NIPPON C.I. ASSOCIATION

INTERNATIONAL MACROBIOTIC CENTER

日本CI協会入会のご案内

日本ＣＩ協会とは……

マクロビオティックを提唱した桜沢如一によって1945年に設立された
最も歴史のあるマクロビオティック普及団体です。

マクロビオティック

ギリシャ語のMacro（大きい・長い）Bio（生命）Tique（術・学）の三つを組み合わせて作った言葉です。
直訳すると「長く生きるための方法」ですが、そのひとつひとつの言葉の中に、人や環境に対する深い思いが込められています。

会員共通特典

毎月「月刊マクロビオティック」がお宅に届きます。
マクロビオティックの理論に基づく健康や美容に関する記事のほか
当協会主催の料理教室、その他各種セミナーの最新情報が提供されます。
その他特典は下記をご覧下さい。

会員種別	年会費	特　典
正会員	13,000円	月刊誌を毎月1部送呈。料理教室、各種セミナー受講可。 食養相談・トータルケアシステム受診可。 カセットテープ引換券（8000円分）、書籍購入券（2000円分：協会取扱い書籍・ビデオ・カセットテープに利用可）進呈。
誌友会員	6,600円	月刊誌を毎月1部送呈。料理教室、各種セミナー受講可。 食養相談・トータルケアシステム受診可。
法人会員	30,900円	月刊誌を毎月5部送呈、巻末に広告掲載。協会出版物等の卸取引可。関連書籍に情報掲載。各種行事割引あり。料理教室、各種セミナー受講可。 食養相談・トータルケアシステム受診可。

ご入会方法

入会をご希望の方は、専用の振込用紙に必要事項をご記入のうえ、郵便局でお振り込みをお願い致します。ご入金が確認された時点で入会手続き完了となります。
なお、詳しいご案内、ご不明な点につきましては、お電話、メールにて受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

振込先：郵便振替口座［00100-3-194125］　加入者名：日本ＣＩ協会

※ 振込用紙の通信欄に、「誌友会員費」「正会員費」「法人会員費」とご希望の会員種別をご記入お願いいたします
※ お振り込みいただいた際の受領証は、月刊誌がお手元に届くまで大切に保管をしてください

◎お申し込み・お問い合わせは……

日本ＣＩ協会　〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5

フリーダイヤル：0120-306-193／FAX.0120-306-293
メールアドレス：j-info@ci-kyokai.jp

ホームページ：**www.ci-kyokai.jp**

NIPPON C.I. FOUNDATION

NIPPON C.I. FOUNDATION

■いつもからだにおいしい自然■

素朴な優品

カンタン・便利な“玄米食”揃ってます

素材が本来もっているうまみを充分に引き出したこだわり炊き

玄米粥シリーズ

有機玄米粥
有機玄米小豆粥
有機玄米クリーム
玄米いも粥
玄米かぼちゃ粥

玄米ごはんシリーズ

有機玄米ごはん
有機玄米小豆ごはん
玄米五目ごはん

玄米リゾットシリーズ

玄米トマトリゾット
玄米豆乳リゾット

玄米商品開発専門メーカー

コジマフーズ株式会社

http//www.kojimafoods.co.jp

〒457-0011　名古屋市南区呼続元町9-27

TEL052-823-1622　FAX 052-824-6619

国内産原料100％の天然醸造味噌

立科みそ

あわせみそ

（米みそ5：麦みそ5）

470g　680円【税込】

800g　1,008円【税込】

豆みそ

800g　934円【税込】

米みそ

800g　1,029円【税込】

麦みそ

800g　934円【税込】

日本百名山「蓼科山」の伏流水が豊富に湧き出る長野県立科町の老舗味噌蔵で仕込まれた天然醸造味噌。豊かな香りとコクのある味わいが特長の生味噌です。

Ohsawa　オーサワジャパン株式会社

〒335-0021 埼玉県戸田市新曽424

TEL0120-667-440/FAX0120-588-038

ISBN978-4-88921-105-4
C0047 ¥600E

マクロビオティック
入門食品

Macrobiotic for Beginners

『レディースセット』を1ヶ月間食べてもらいました。

【血糖値、体重減少効果及び便通改善効果を検証】

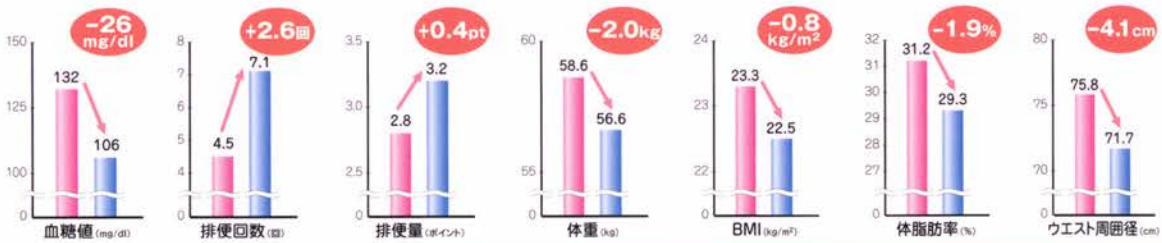
■試験前後における被験者10名の随時血糖値は、摂取後4週目に有意な減少が認められました。

■試験前後における被験者10名の排便回数、排便量は、摂取後3週目に有意な変化が認められました。

■試験前後における被験者10名の体重、BMI、体脂肪率及びウエスト周囲径は、摂取1ヶ月後に有意な減少が認められた。

対象被験者：成人女性10名
摂取前　摂取後（4週）

健康食品試験統計解析報告書
（株式会社総合臨床薬理研究所 臨床試験結果より）



ウエスト 4.1cm細くなり、2kg痩せました。

おいしく『食』を変えて、無理をせず‥

今注目のマクロビオティック食事法による、本当の美しさへ内側からのアプローチ。お肌もよろこぶ安心レシピで無理なく理想の体形へ。

Ladies' Set
レディースセット

14食分＋間食7食分
セット価格 16,000円（税込）

Ohsawa オーサワジャパン株式会社
〒335-0021 埼玉県戸田市新曽424
TEL 0120-667-440 / FAX 0120-588-038