昭和34年11月13日第3種郵便物認可　毎月1回発行　平成21年12月1日発行　第867号

食による健康と治病

Macrobiotique

マクロビオティック

No.867 2009

12月号

川内翔保子のレシピ **季節のごあいさつ** 一年の締めくくり！ 華やかに彩る師走の食卓

カノン小林のレシピ *Medical Cooking Recipe* 拒食・過食性の食養レシピ

檜山扶佐子のレシピ **わたしの風景** 細くても長く続けていこう

産地レポート「荏胡麻（エゴマ）」

日本CI協会

LIMANATURAL

マクロビオティックから生まれた自然派化粧品 リマナチュラル

国産・無農薬の椿油やヘチマ水、
秩父の天然水など、日本の風土が育んだ
天然素材を現代の化粧品に活かし、
真のスロー・ビューティを提案します。
自然の確かさを実感してください。

自然の力をひきだす
自然の美をよそおう

〈リマナチュラルスキンケアシリーズ〉
発売から10年以上の歴史がある基礎化粧品です。

全国の自然食品店でお取扱い頂いております。

リマナチュラル　検索

リマナチュラル株式会社　TEL.03-3982-5622
〒171-0021 東京都豊島区西池袋3-1-15　salessec@limanatural.co.jp

注目アイテム

ナチュラルな粉歯みがきで
白く輝く美しい歯へ

ビオ ホワイトデンシー S

本体20g　¥1,890（税込）
詰替20g　¥1,575（税込）

自然発酵により生まれたBIO洗浄成分を配合した少量で十分に磨けるパウダー歯みがき。粒子の細かい海塩とハッカ油の爽やかな香味で後味もすっきり。

Seasonable Greeting of Macrobiotique

川内翔保子の季節のごあいさつ

その十一

師走

一年の締めくくり! 華やかに彩る師走の食卓

今年も師走になりました! 一年の締めくくりの月と思うと例年同様慌ただしい気分になりますね。

クリスマスパーティがあったり、趣味のグループの忘年会など……持ち寄りパーティなどをなさる方もいらっしゃるでしょう。

そこで今月は、玄米ご飯と雑穀のオンパレードのような『五穀ケーキご飯』を作りませんか!

内釜にカムカム鍋の小さいものをセットし、対流の起きないことを利用して、表面に出る小豆から順番に層にして入れて仕込むのです。炊き上がったとき、大皿に逆さにして、ストン! と抜けて出てくるときは、思わず歓声が上がるほど嬉しいものですよ(笑)。主食でテーブルがドーンと華やかになります。

スープはなめらかで甘くて、どなたにも喜ばれるクリームスープにしました。玄米粥も入っているので、これさえあれば安心スープ。

美味しくなってきた蓮根は、プチプチした食感の、炊いたアマランサスを挟んで深い味わいの揚げ物にしましょう。

そしてデザートはおみやげにもでき、生のりんごを薔薇の花びらのように敷き詰めたタルトです。さつまいもとりんごのハーモニーを楽しんでくださいね。

さあ、あとは年末に"お節料理"を作るだけですね(笑)。

今年も、マクロビオティックで元気にお年越しなさって下さいませ!

毎月ご紹介させていただくメニューは、リマ・クッキングスクール上級コースの川内先生の授業にてご受講いただける内容を抜粋したものです。
ご興味のある方は是非、上級コースまでのご進級をおすすめ致します。

[かわうち・しょうこ]
マクロビオティック料理研究家。
宇宙のリズムや東洋哲学的な考え方を反映した自然食"マクロビオティック"に出会い「リマ・クッキングアカデミー」に学ぶ。1988年神奈川県秦野市にマクロビオティック料理教室&ショップ"マニホージュ"をオープン。料理教室をはじめ季節の催しや食事会などを提供する。"美しくて楽しい""身体と心が喜ぶ"料理を通して穀物菜食の素晴らしさを広め凛とした生き方に多くの人が魅了されている。現在マニホージュにて初心者から上級者まで各料理教室を開く他「リマ・クッキングスクール」でも上級主任講師を務め、師範科も受けもつ。モットーは「ヨイマワリ!」「一寸先は光!」

マニホージュ ホームページ http://homepage3.nifty.com/manihoju
TEL & FAX 0463-89-3831

五穀ケーキご飯

【材　料】1台分（約8～10人分）
（型は5000型 カムカム鍋）
小豆…1/2C／ひえ…1/2C
きび+あわ… 1/2C／麦…1/2C
玄米…2C／塩…小山1／水…4C強
［飾り用］
花形蒸し人参…適量／南瓜…適量
さつまいも…適量

【作り方】

1 五穀をそれぞれよく洗い、ザルに上げて水をきっておく。
2 カムカム鍋に小豆・ひえ・きび+あわ・麦・玄米の順に平らに層にして入れる。
*小豆はあらかじめ5分程ひと煮立ちさせておく。
3 ②に水を静かに入れて塩を加えて蓋をする
4 圧力鍋に6Cほどの水を入れ、その中にカムカム鍋を入れて強火でかける。オモリが揺れてきたらしばらく火を弱め、50分ほど炊く。
5 15分蒸らしてから圧を抜き、カムカム鍋を水の入ったボウルに入れ粗熱をとる。（冷やすととれやすい）大皿の上に逆さにして、炊き上がったご飯を抜くようにしてのせる。その時、カムカム鍋とご飯の境目に目にパレットナイフのようなものをぐるりと差し込み、はがしやすくしておくとよい。
6 大皿の回りに青い野菜を飾ったり、トップの小豆の上に花形蒸し人参や南瓜の型抜きしたものなどをあしらう。

参考商品

002203
有機玄米（コシヒカリ）
5g　¥4,305（税込）

002223
ひえ 200g
¥680（税込）

002228
もちあわ 200g
¥760（税込）

002227
もちきび 200g
¥760（税込）

野菜のクリームスープ

【材　料】(5~6人分)

玉ねぎ…2個~／コーン(粒)…(小)1缶／南瓜のマッシュ…200g／玄米粥…1C位／出し汁…2C~
塩／胡椒／(オレガノ・シナモンなど)
オリーブ油…適量パセリ(みじん切り)1/3束
クルトン用パン

【作り方】

1 玉ねぎみじん切りにしてオリーブ油で炒める。
2 玉ねぎ・コーン・玄米粥・南瓜のマッシュ・出し汁をミキサーにかける。
3 ②を鍋に入れ火にかけ、塩・胡椒・ハーブスパイスなどで味を調えて、濃度は出し汁で好みに調節する。
4 器によそい、クルトン、パセリのみじん切りとバジルフレークをちらす。

*好きなハーブ類の香り、辛味など使って下さい。

蓮根の挟み揚げと大根とかぶの浅漬け

【材　料】(5人分)

アマランサス(水1/2c強、大さじ山盛り2、または粟)／コーン缶(粗く刻む)…大さじ山盛り2／海苔…2枚~／地粉／パン粉／ケチャップソース／醤油／蓮根…中2節~

[大根とかぶの浅漬け]

醤油、ゆずの粋、梅酢…いずれも適量
大根(ゆずの粋と醤油に漬ける)／かぶ(梅酢に漬ける)

【作り方】

1 アマランサス(または粟)を洗い、2~3倍程の水に塩を入れて炊く。炊き上がったら、塩・胡椒をして刻んだコーンを混ぜ、等分にしバットに広げて冷ましておく。
2 蓮根を筒型に切り、お湯で6~10分ほど湯がいた後、1.5cmの厚さの輪切りにし、さらに厚みを半分に切り2枚で1組として必要量を作る。
3 2枚1セットの間に①をたっぷり挟んで重ねる。
4 ③に溶き地粉を付けて、海苔をその幅に合わせてカットしたものをぐるりと巻き、再び溶き地粉にくぐらせ、パン粉をまぶす。
5 ④を色よくからりと揚げ、4~5個に切り分けて断面が見えるように器に盛る。

『スイートポテト花のタルト』

【材　料】(1台分)

[タルトの生地] 地粉・完全粉…200g／塩…小さじ1/2／オリーブ油…大さじ2強／水…約75cc

[タルトの具] さつまいも(マッシュ)…300g／塩…少々／りんご(ふじ)…1と1/2個／ワイン漬けレーズン…大さじ2

[その他] レモン…1個／クコの実…適量／ローズゼラニウム／シナモンパウダー

【作り方】

1 ボウルに地粉と完全粉(割合は好みで)、塩、シナモンパウダーを入れてよく混ぜ合わせる。

2 ①にオリーブ油を加え、両手のひらですくってこすり合わせるようにしながら、粉に油をなじませる。

3 ②の粉がまとまる程度に少しずつ水を加え、こねないようにドレッチを使ってひとかたまりに形づくり、ぬれ布巾かラップをかけて30分以上寝かせておく。

4 さつまいもは蒸して塩をふり、マッシュする。りんごは4つに割にして皮をむき、塩水にくぐらせてから3～4mm厚のイチョウ切りにしておく。

5 大きめのまな板に打ち粉をして③の生地をのせ、麺棒で2mm厚に均一に伸ばす。

6 タルト型にオリーブ油をまんべんなく塗り、⑤の生地を型に合わせて貼り付けるようにして、はみ出した縁の部分をカットして、底をフォークで穴をあけ、ウェイトと敷きつめ、オーブンで180℃ほどで15～20分焼く。

7 ⑥の底にレーズンを散らし、円形にのばしたさつまいもを平らに詰めて、さらにその上にりんごの薄切りを花びらのように外側から差し込んで、幾重にも並べていく。

8 180℃に熱したオーブンで⑦をりんごの様子を見ながら程よく焼いて取り出し、絞ったレモン汁をサッと回しかけ、クコの実、シナモンなどをふりかけ、ローズゼラニウムの葉などを飾る。

参考商品

000325
南部地粉 1kg ￥325(税込)

000329
完全粉 500g ￥273(税込)

000089
アルチェネロ
オリーブオイル
500ml
￥2,310(税込)

000535
カリフォルニアレーズン(小)
150g ￥367(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
※掲載商品の価格は予告なく変更する場合があります。

撮影：梅田明宏　協力：マニホージュ リマ・クッキングスクール

どなたでもご参加いただける公開講座

細川順讃先生の健康ワークショップ

『手当法・運動法』講座

マクロビオティックを実践していくにあたって
「すべての責任は自己にあり」
という自覚を持って自らが努力しなければなりません。
自分は健康維持なのか、健康増進なのか、
病気治療なのかを見極めて食事法と合わせて行う
補助手段のプランニングつまり「セルフケアプラン」が大切になってきます。
日々のセルフケアで健康づくりに取り組んで早く結果を得るためには
正しくしかも効率の良いやり方を知ることが不可欠です。
ここで学ぶ健康法は
『安全・有効・快適・簡便・廉価』の条件で厳選したものです。
いつ、誰がが行っても安全で効率がよく、
簡単にできるものばかりです。

細川順讃先生

「手当法・運動法」を実践することによって……

- 血液・細胞・神経系・ホルモン系・循環系・身体器官の全てが完璧な秩序で機能するための効果的な補助となる。
- 身体と意識との連携が完全調和を保ち高いレベルでの真の健康体になるための効率のよい手助けとなる。

【運動法】

腹式深呼吸
脊柱運動(背腹運動／金魚運動)
血管運動、ゆび指圧、肝叩き
ストレッチング&
アイソメトリックス

【手当法】

生姜湿布、里芋パスタ
指圧法、豆腐パスタ
可視総合光線治療
補助食品摂取法など

2009年
日　時：12月21日(月)
午前10時～午後17時
(休憩あり)

会　場：日本CI協会２F

講　師：細川順讃先生

受講料：10,000円（お弁当代含む）

定　員：20名（定員となり次第締切）

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

Medical Cooking Recipe

カノン小林の食養レシピ

Vol.28 拒食・過食性の食養レシピ

摂食障害（社会人になって、ストレスから一時的に過食状態になっている場合を除いて）は、根底には心の問題があるといわれています。

しかし、その心の動き方に強い影響を与えるのが食べ物・飲み物です。自律神経が安定し、バランスよく機能するよう、また、ストレスで弱っている肝臓・腎臓・膵臓などを丈夫にしていきましょう。全粒穀物（玄米、麦類、雑穀）は満足感を、海藻類、甘い野菜たち（南瓜、キャベツ、玉ねぎ、人参）や緑野菜はストレスを和らげ、根菜は血行を良くして心身を温めます。

甘いものは、玄米甘酒や玄米水飴、野菜ジャム（甘い野菜たちを個々に煮詰めて作る）などが良いでしょう。

ワンポイントアドバイス

- 一汁二菜までの献立にして、それぞれ美しく盛り付けます。
- よく噛むことで自律神経が安定し、気持ちが落ち着きます。満腹感（満たされた気分）を味わうことができます。一くち口へ運んだら1回箸を置いて噛むことに専念します。
- 腹式深呼吸を常とし、食卓に向かう場合もゆったりと楽しい雰囲気に包まれるよう工夫しましょう。

1週間メニュー

①②③レシピ紹介

日	朝食	昼食	夕食
1	葛練り（醤油味）	高菜炒飯（油少なめ） キャベツとブロッコリーの温サラダ 梅醤・とろろ昆布のスープ	皮付きハト麦と麻の実入り発芽玄米ご飯 ひじきこんにゃく **①甘い野菜の煮しめ**
2	葛入り発芽玄米粥（黒胡麻塩）	浜納豆玄米炒飯 温野菜（豆腐ドレッシング）	玄米ちらし寿司（発芽玄米、黄菊、高野豆腐、紅生姜、干し椎茸、人参、絹さや） 清し汁・巣ごもり風（白玉団子、小松菜、花人参）
3	葛練り（梅干し味）	玄米細のり巻き（かんぴょう） 味噌汁（大根、人参、玉ねぎ）	人参・ヒエクリームのラザニア （ヒエクリームと人参ソースを重ねて焼く） ひじき蓮根 粒蕎麦と甘い野菜のスープ
4	葛入り発芽玄米粥	**②ひとくちおはぎ（2種）** たくあん2切れ 味噌汁（ニラ、もやし）	発芽玄米と緑レンズ豆の炊き込みご飯 豆腐のキッシュ（小松菜と干し舞茸） 人参スープ（生姜風味・もみのりトッピング）
5	葛ねり（麦味噌味）	焼きおむすび（ネギ味噌入り） かぶのスープ 小松菜のおひたし	蓮の実入り玄米ご飯（ひじきふりかけ） 豆腐の味噌焼き 大根のステーキ&ニラ・もやし葛ソース添え
6	葛入り発芽玄米粥	ハト麦粉入り浜納豆チヂミ 粒蕎麦のコンソメスープ	発芽玄米（麻の実入り）のお粥パン 白菜とワカメの生姜醤油サラダ **③もち粟と甘い野菜のシチュー**
7	葛練り（羅漢果味）	刻みきんぴらの混ぜご飯 グリーンロール（白菜、小松菜、人参、梅干しペースト） 味噌汁（玉ねぎ、ワカメ）	玄米太巻き寿司（人参、小ねぎ、油揚げ、白胡麻、梅ペースト） アマランサスと松の実・ワカメの和え物 清し汁（里芋・ふのり・長ねぎ）

甘い野菜の煮しめ

【材料 4人分】

南瓜（2cm角）……2カップ
玉ねぎ（中）……1.5個（5mm幅の回し切り）
切干し大根（乾燥したまま1cmの長さに切る）……
1C（サッと洗ってザルで水切り）
キャベツ（2.5cm角）……大葉3枚（3cm角にザク切り）
人参（中）……1本（100g程度。3cmの厚さの1口サイズに切る）
昆布（5cm角）……3枚（細い千切りにして鍋底3〜5cmの
水に浸水しておく）
塩（または醤油）……適量

【作り方】

1 厚底鍋に、昆布の千切りと水を入れた上に、陰性の順に材料を重ね一番上に切干し大根を置く。
2 材料の高さ1/3以内の水を確認して、キッチリと蓋をして中強火にかける。蒸気が上がり、次第に良い匂いがしてきたら（10〜20分間所要）野菜の煮え加減をみる。
3 醤油を数滴垂らして、鍋を持って軽く振り混ぜる（ただし、かき混ぜない）。
4 再び蓋をし、3〜5分弱火にかける。
5 火を止め10分間蒸らす。

参考商品

000505
有機切干大根
100g
¥273（税込）

000554
利尻昆布
100g
¥1,100（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

ひとくちおはぎ（2種）

【材料 4人分】

もち玄米……1カップ
玄米……1カップ（もち玄米がない場合は両方玄米にして2時間以上浸水しておく）
水……玄米の1.3倍（圧力鍋の大きさによって多少変わる。最も小さな鍋使用の場合は1.2倍。水が多いとズルズルになり成形できにくい）
塩……小さじ1/4

A
黒胡麻……1/3カップ
醤油……大さじ1.5
（好みで玄米水飴）

B
くるみ……1/2カップ
塩……1つまみ
玄米水飴……大さじ2

飾り用くるみ……小さなカケラ12粒

【作り方】

1 いつものように玄米を炊き、熱いうちに少々ついておく。半分に分けそれぞれ12個ずつボール型（くるみ用）とたわら型（胡麻用）に成形しておく。
2 黒胡麻は炒って半擂りにし、醤油をまぶす。
3 くるみは炒って渋皮をザッとふるいおとし、ざく切りしてすり鉢ですりつぶし、玄米水飴、塩を加えて均等に混ぜ、扱いやすい状態にまで水で伸ばす（甘味は体調に合わせて加減する）。
4 ①のご飯をそれぞれに成形したものに、Aは外側に塗り付け、Bは中に入れて丸めトップに小片1つをのせて飾る。

参考商品

000275
有機もち玄米
1kg
¥1,029（税込）

003701
みたけ有機いりごま（黒）
100g ¥252（税込）

000043
手づくりしょうゆ
1リットル
¥1,047（税込）

000525
ウォールナッツ（クルミ）
70g ¥519（税込）

料理スタッフ 左から
榎本ゆきえさん　奈良優子さん　熱田玲子さん

もち粟と甘い野菜のシチュー

【材料 4人分】

もち粟……1/3C（水が透明になるまでよく洗って水を切っておく）
南瓜（8mm角に切ったもの）……2/3C
人参（8mm角に切ったもの）……1/2C
蓮根（5mm角に切ったもの）……1/2C
玉ねぎ（みじん切りに切ったもの）……1カップ
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
刻みパセリ……小さじ1
塩……適宜
麦味噌（あるいは醤油）……少々

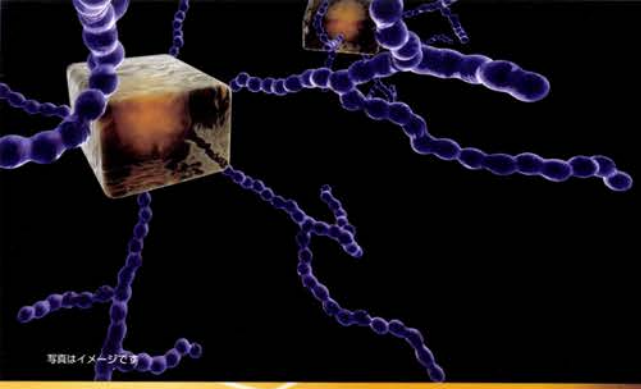
【作り方】

1 深鍋にだし汁大さじ2を煮立て、玉ねぎを炒める。甘い香りに変わったらキャベツ→人参→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、塩を一つまみと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、トロミをつける。そこへ南瓜を加えて半分水が通ったところで、麦味噌（あるいは醤油）で少々風味付けをする。
4 器に盛り付けて、刻みパセリをちらす。

※調理後放置すると、もち粟が水分を吸ってしまうのでそのときはだし汁を適宜補って温める。

●PROFILE
小林薫音満（こばやし・かおみ）・愛称カノン：リマ・クッキングスクール師範科 主任講師
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）『まくろ美美人』（文芸社）。本誌をはじめ、その他諸雑誌執筆中。

撮影：槌谷敏郎　撮影協力：リマ・クッキングスクール



黒酵母発酵液 天然成分100%

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

Natural G Max

produced by shinshuyaki

17g×30袋入
10,290円
（本体価格9,800円）

「ナチュラルGマックス®」は、食品添加物「アウレオバシジウム培養液」として種々の安全性試験をパスし、厚生労働省で食品の安全性が認められています。本製品はさとうきび由来の原糖から発見された黒酵母菌（30余年前に発見された菌株）「アウレオバシジウムFERM-P4257菌」を用いて発酵させています。
（この菌は変異株や遺伝子組み換えのものではありません。）

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

世界が注目生命の鍵を握る 糖鎖栄養素

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。

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!

●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!

テレビCMで人気の鉄棒オジサンの野末実さん（浜松市72歳）

分析試験結果
ナチュラルGマックス®
表示成分（100g中）

水分	99.1g
たんぱく質	0g
脂質	0g
灰分	0g
糖質	0.6g
食物繊維	0.3g
エネルギー	3kcal
ナトリウム	2.5mg
リン	4.6mg
カリウム	7.6mg
β-グルカン	0.26g

（財）日本食品分析センター
第208080643-001号

アウレオバシジウムFERM-P4257菌を発見、研究。
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、早三十有余年、今では社会に貢献できる事が喜びです。

SAFETY SUPPLEMENT 安心安全 評価製品
NPO法人日本サプリメント評議会

株式会社 森修焼 SY
〒434-0015 静岡県浜松市浜北区於呂1930-1
お客様相談室 053-580-3886
http://www.shinshuyaki.com

モニター募集

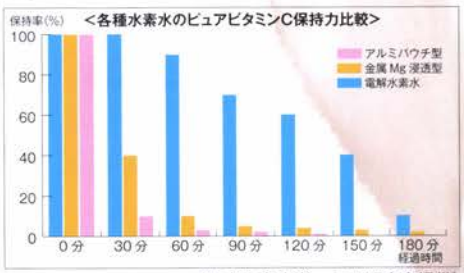
オーサワジャパン
販売店様限定

「電解水素水」と「ピュアビタミンC」の新しい美容法

(株)くれえるの粉末ピュアビタミンCを使って、セキひふ科クリニックでの臨床試験、県立広島大学・三羽研究室での治験を実施。その有効性を確認しました。

Active BIOの電解水素水は、水に溶解した極めて壊れやすいピュアビタミンCを守ります。そして今、高い浸透力が新しい美容法の可能性を引き出しました。

Active BIOにより生成された電解水素水により、困難とされたピュアビタミンCの角質層透過は、高い浸透力を持つこの電解水素水に溶解して実現。分解しやすいピュアビタミンCはこの電解水素水によって保持されます。もちろん、大事な浄水性能は整水器の基本テーマ。世界の本流、圧縮活性炭方式に独自のノウハウを加味して、フィルター内部の水の通り道には、連続する複雑な特殊微細孔を形成、高い吸着性能を達成しました。



(県立広島大学　三羽研究室提供)

体感篇1　電解水素水たっぷりマスキング

体感篇2　電解水素水は違う!すごい!

神戸・三宮エステティックRsalon KBCの店長・チーフとお客様に、ピュアビタミンC+電解水素水によるパックを実践していただいています。

店長

お店のお客様には、お顔のマッサージ後の洗顔、マスキングに"アクティブ ビオ"の電解水素水を使っています。でも、角質層まで浸透しているのか、とても心配でした。ところが、水道水や精製水とは違うんですね。一般的な常識として、"ピュアビタミンCと水"そのままでは肌に浸透しないと言われてきたのが、この電解水素水を使うと、入るというか、押し込まれる実感は本当にすごいです。ケアの前、ケアの後では(ビタミンCの効果で)変わるんです。お客様が整水器"アクティブ ビオ"をお買いになるのがその証拠ですね。ご自宅でケアするためなんです。

チーフ

"アクティブ ビオ"の電解水素水は違いますね。自宅でも料理に使っていますが、玄米のつけ置き時間は1/7、1/8程度で、1時間もあればいつもふっくら、つやつやで炊けるんです。それから、豆とか干し椎茸の戻し時間も、20分もあれば十分です。やっぱり浸透力がすごいんですね。それにエステの仕事での実感は、もっとすごいですね。

Active BIO

整水器"アクティブ ビオ"の特徴

- ○からだにやさしい中性pH
- ○電気のちからで水素を生成
- ○あんしんの高い浄水性能
- ○ご家庭の蛇口に簡単取り付け

※整水器アクティブ ビオは日本国内で製造しています。

製造元
TAKAOKA 株式会社高岳製作所
整水器事業本部
〒101-0065 東京都千代田区西神田2-5-2
http://www.activebio.jp/
"アクティブ ビオ"お客様ご相談窓口 0120-583-037 受付時間 9:00~17:00(土・日・祝日・特定休日は除く)
詳細は担当、浦川までお問い合わせください。

関東地区の(オーサワジャパン)販売店様対象の無償美容モニターを20名様限定で募集します。

メラニン色素を薄くする働きがあると言われるピュアビタミンC配合の「アンメランホワイトピュア」は(株)くれえるのホームページでご覧いただけます。http://www.claircos.co.jp/products/skincare.html

花ハーブのチカラで、中からキレイに。

CAFE BLOSSOM
カフェブロッサム

飲む腸内クリーニング

世界的名医　新谷弘実教授が開発

新谷弘実教授

カフェブロッサム、花つぼみは、清の皇族に代々伝わる門外不出のレシピを基に、35万人の臨床実績をもち、『病気にならない生き方』の著者である新谷弘実教授が開発。

- お薬ではないので、体にやさしく、おなかが痛くなりません。
- カフェブロッサムに使用されている花ハーブやコーヒーはすべてオーガニック。
- HACCP認定工場で製造しています。
- 人工甘味料などの化学物質は使用していません。
- 重金属（カドミウム、鉛、ヒ素、総水銀、総クロム）の食品安全検査承認済みです。
- 517種類の残留農薬検査で検出ゼロです。
- センノ（センナ）や薬剤は一切入っておりません。

カフェブロッサム

6缶入
2,070円(税込)

30缶入
9,900円(税込)

花つぼみ

10カプセル
3,000円(税込)

30カプセル
7,980円(税込)

◆開花直前の花のつぼみのみをぜいたくに使用しています◆

CAFE BLOSSOM
カフェブロッサム

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
TEL 0120-667-440 / FAX 0120-588-038

Ohsawa

輝く人の乳酸菌。
僕は「ラクティス」。

イメージキャラクター
永島敏行さん

1956年、千葉県生まれ。代表作の映画「サード」、「遠雷」で数々の賞を受賞。本格派俳優として映画・TV・舞台・ラジオ等で幅広く活躍している。
現在は俳優業の他に、農業生産者と消費者をむすびつける農業支援をおこなう「青空市場」を主催。

増えにくいおなかの中の乳酸菌をしっかりサポート。
独自の大豆発酵技術から生まれた乳酸菌生成エキス。

乳酸菌生成エキス
LACTIS
ラクティス

●10ml×30本入り 8,925円
※1日の飲用目安：1本10ml

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
TEL048-447-8588 FAX048-447-8310

檜山扶佐子のレシピ

わたしの風景 Vol.3

細くても長く続けていこう

クリスマス、大掃除、おせちの準備。それが終わる頃には、すぐそこに新しい年が待っています。暖かい部屋で年越しそばをいただく時、テーブルには、一年間、泣いたり笑ったりした家族の顔が並んでいます。そして除夜の鐘がなると、コートを着て神社にお参りに……私の大好きな我が家の毎年の風景です。

さて、そろそろ寒さのきびしくなる時期です。そこで今回は、陽性な食材の一つ、そば粉を使ったレシピを御紹介しましょう。まずはそばがき。そのまま頂くのはもちろんのこと、形を変えれば、ステーキやおやつのお団子にもなります。陽性な食べ物で寒さを乗り切りましょう。

そしてもう一つはかぼちゃとひえのグラタン。子供たちに大人気間違いなし！熱々のグラタンは、きっとクリスマスの食卓をにぎやかにし

蕎麦がきのステーキ

12月の基本メニュー

【材料】（5人分）

A
- そば粉……125g
- 水……300cc
- 塩……少々

にんにく……1片 →薄くスライスする
オリーブオイル……大2+小1
アスパラ……5本 →サッと茹でておく
エリンギ……2.5本 →縦に2等分する
出し汁……1/2C
醤油……大2

【作り方】

1 蕎麦がきを作る。
Aの材料を鍋に入れてよくかき混ぜ、火にかける。よくかき混ぜながら練り、粉に火が入り、もったりとしたら火からおろす。手を水で濡らして小判型に成形する。

2 フライパンににんにくと油大2を入れて熱し、①の蕎麦がきの両面を焼き、器に盛り付ける。

3 ②の同じフライパンにオリーブオイル小1を足し、アスパラとエリンギを加えて軽く炒め、蕎麦がきに添える。

4 ③のフライパンに出し汁と醤油を入れて一煮立ちさせ、盛り付けた蕎麦がきにかける。

てくれるはずです。さあ、マクロビオティックでひと工夫。楽しいクリスマス、そして素敵なお正月をお過ごし下さい。

私は、今年一年、たくさんの方に出会い、色々なことを体験させてもらいました。もちろん、月刊マクロビオティックの連載もその一つ。まだまだかけ出しです。そんな経験の中から、年越しそばではないけれど、細く長く続けていくことの難しさ、そして大切さを感じています。「継続は力なり」……自分の信じた道を、家族に、皆様に、寄り添いながら、細くても長く続けていきませんか！

この3ヵ月、「私の風景」を通して、みなさんに出会えたことに感謝しています。

新しい年が皆さんにとって、かけがえのない風景にたくさん出会える年でありますように！　どうぞ良いお年をお迎え下さい。そして新年にまたお会いいたしましょう。

揚げ蕎麦がきの胡麻醤油かけ

【材料】（5人分）

A
- そば粉……125g
- 水……300cc
- 塩……少々

B
- 白すり胡麻……1/4C
- 餅米飴……小2
- 醤油……大1

蕎麦粉……大3
揚げ油

参考商品
000341
そば粉（細挽）
300g
¥504（税込）

【作り方】

1 蕎麦がきを作る。
Aの材料を鍋に入れてよくかき混ぜ、火にかける。よくかき混ぜながら練り、粉に火が入り、もったりとしたら火からおろす。手を水で濡らして一口大に丸める。

2 ①にそば粉をまぶしつけ、170度の揚げ油でサッと揚げる。

3 Bの材料を全て混ぜ合わせる。

4 ②に③をからめ、器に盛り付ける。

❷・・・わたしの風景

南瓜とひえのグラタン

【材料】（5人分）

南瓜……400g→南瓜は小さめのくし型に切り、
素揚げしておく。
玉ねぎ……1/2個 →粗めのみじん切り。
グリーンアスパラ……3本 →茹でて斜めに
3～4等分にする。
プチトマト……5個 →横に薄くスライスする。
ベジミート……70g →ほぐしておく。
ひえ（炊いたもの）……100g
オリーブオイル……大2
地粉…… 25g
豆乳……300cc
水……50cc
塩……小1/2
パン粉……適量
揚げ油

【作り方】

1 鍋にオリーブオイルを入れて温め、玉ねぎを炒める。次に地粉を入れ、色を付けないように弱火で炒め、地粉に火が入ったら鍋を火からおろし、豆乳を一気に加えて、泡だて器でよく混ぜる。
2 ①に、ひえ・ベジミート・水を加えよく混ぜながら煮込み、塩で味を調える。
3 グラタン皿に南瓜を並べ、その上に②をかけ、アスパラとプチトマトを飾ってパン粉を振り、200度のオーブンで焼き色が付くまで焼く。

*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
※掲載商品の価格は予告なく変更する場合があります。

参考商品

002223
ひえ 200g
¥680（税込）

檜山 扶佐子（ひやま・ふさこ）
リマ・クッキングスクール講師。
出産を機に食の安全や自然療法に興味を持つようになり、その後マクロビオティックと出会う。リマ・クッキングスクールを卒業後、講師となる。3人の子育てを通して、食の大切さを実感。心と体の関係を考えながら、家庭で楽しく実践できるマクロビオティックがテーマである。自宅にて「檜氣」料理教室を主宰。

料理スタッフ 左から熱田玲子さん 大澤満花さん

撮影：梅田明宏　撮影協力：リマ・クッキングスクール

リマ東北沢店店長の今月のおすすめ商品［12月］

『キムチの素』

東京近郊の街で、クラシック系のミニコンサートを聞く機会がありました。と言っても、普段開催されるような、オペラのアリアを外国語で歌唱するのではなく、日本の古き良き時代の歌曲を日本語で歌唱するものでした。正直、義理で来たので、座っているだけのつもりでしたが、そこで、思いがけない感動を味わい、不覚にも泣いてしまいました。山田耕筰等の歌曲……心に染み入ります。

幼い頃、母が夕食の支度中に口ずさんでいた「湖畔の宿」「月の沙漠」などを思い起こしたのでしょうか。わたしの音楽体験は、並外れた音痴の持ち主で中学の音楽授業に嫌悪して、その反動なのか、欧米のロック音楽にのめり込みました。アナーキーさに惹かれ、粋がっていました。

やはり、生まれ育った土地、文化、習慣には、自分を形作ったものがあるのでしょう。

泣くといえば、辛すぎても泣けます、辛いといえばキムチ。その辛さを押さえた植物性原料のみのキムチが登場しました。甘酒と欧米産に頼らない食材が調和したおいしさ。これで作ったキムチ料理を食べながら聞くのは、野口雨情と本居長世の名作「七つの子」ですか……

「♯　烏　なぜ啼くの　♭……」

12月／2階特設会場のご案内

12月3日(木)～7日(月)
10：00～19：00(最終日18時まで)
榎本合歓　陶芸展
陰陽が調和した陶器の世界

12月5日(土)・6日(日)
12：00～16：00
第5回「フリーマーケット」開催

■商品情報■

おすすめ品
「オーサワのキムチの素」
85g　430円（税込）

動物性原料・砂糖・添加物不使用　キムチ特有の辛味と、奥深い旨味　即席キムチやキムチ鍋に
開封前賞味期間：常温で6カ月

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

12月号●目次

p3 店長の今月のおすすめ商品

p6 桜沢如一のコトバに学ぶ 第八回●寺子屋TAO塾代表 波多野毅

p7 ドクターソルトの塩談義 その22●村上譲顕

p8 アレックス・ジャックの玄米手当て法 vol.29 &
Environmental Issues Opinion Alex Jack●原文:アレックス・ジャック／和訳:美上みつ子

p10 官足法教えます 第39回

p12 お母さんのための自然育児講座 第20回●真弓小児科医院院長 真弓定夫

p14 女塾通信 第六回●澤田季里

p16 Dr.じんぺーの『プラスの健康』 case.11●石井仁平

p18 団長のヨーロッパオーガニックレポート 第4回

p20 田んぼの里山日記●森山百合枝

p22 未病 病気にならないマクロビオティック生活 最終回●岡部賢二

p28 マクロビオティックでトータルライフデザイン 第29回●細川順讃

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 第29回●小幡有樹子

p38 山村慎一郎の薬になる野菜 最終回●山村慎一郎

p41 健康セミナー便り 瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ●森山幹麗

No.867
Macrobiotique
⑫ December 2009

「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）

p42 バーチャル座談会『水と料理、美容』
p47 安全な「食」にこだわり、自分で本来の生き方を見つけるための学校『自由の森学園　中学校・高等学校』
p50 美容アナリスト中村祐子の**しあわせコスメ美容相談** 第1回
p52 特集 **柿の葉のお茶** その多様な効果
p56 **薬膳（食養）と中医学入門講座のご案内**
p58 皮ごと安心して食べられる美味しい『無農薬りんご』青森県南津軽群『竹嶋農園』
p60 **産地レポート『荏胡麻（エゴマ）』**
p62 **Drマイクの生活の知恵** vol.27 ●牧内泰道
p64 健康相談体験記 **マクロビオティックと自己変革** ●大久保ゆうこ
p66 **マクロビオティックな図書館**
p70 新商品情報
p74 全国日本CI協会友の店
p82 編集室便り
日本CI協会のご案内

12月 表紙によせて

イラストレーター：大羽 りゑ

炎には浄化の力があるといわれますが、特にロウソクの炎には不思議な力を感じます。何かと忙しい年末ですが、寝る前のほんのひとときやバスタイムにロウソクの炎を見つめて希望に満ちた新年に想いを馳せましょう！

●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／室井さと子

桜沢如一のコトバに学ぶ

第八回「塵を払い、垢を除かん～掃除とマクロビオティック」

寺子屋TAO塾代表　波多野　毅

「『宇宙の秩序』を体得すると言う事は永遠の幸福と自由を獲得する事で、実は掃除という行いを身に着けない限り出来ない相談である。この世の中で掃除ほど難しいものはない。宇宙の秩序の模倣であり、再現であり、清めである。頭の中、身体、一家や社会など全ての不幸の原因となる病や罪を掃き清めるもので、医学も経済も政治も一種の大はらいなのである。掃除好きで上手な人は信頼しても裏切らないが、嫌いな人は警戒が必要。そして掃除ほどいい健康法はない。どんなスポーツよりも有益でお金もいらず、遠出の必要も無く自分は気持ちよく人にも喜ばれ、性急な気持ちやトンガッた気持ちも吹っ飛ぶ。病人を食養で治してきたが絶対安静などもっての外、掃除をしなさい、秩序づけに限ります。」（1944年「むすび」94号）

桜沢の言葉に「掃除をする広さと深さが、その人の人格に比例する」というのがあるが、実践的教育者であった彼は、無双原理研究所時代、毎朝誰よりも早く起き、住まいから駅まできれいに掃除をしていたという逸話も残している。先日、広島でマクロビオティックの料理教室をしている山口眞利枝さん御夫妻がTAO塾に来られた。ご主人の富久さんから広島市東区長時代、トイレ掃除の先頭に立ち、県内一の問題校を一年で立ち直らせ、学校そして地域が変わったという話を伺った。掃除は、禅においても掃き清めることで己を浄化する修行とされる。漫画「天才バカボン」に登場するレレレのおじさんは、釈迦の弟子チューダ・パンタカがモデルとなっている。彼は無能で物覚えがひどい愚かな男だったが、お釈迦様から一本の箒を与えられ「塵を払い、垢を除かん」と念じて一生懸命掃除し、ついには悟りに到ったという。私もかつて「塵を払え、心を磨け～♪」と言った歌詞のロックンロール調の「クリーンナップ大作戦」なる曲を創り、CDとなり東北の小学校のお掃除の時間のテーマソングになったことがある。「心に草は無けれども、迷いの草は生い茂る」～心のスペースクアリングを楽しみたいものだ。ちなみに、電気掃除機でなく、神社の祓い串に似たハタキや箒、雑巾がより内と外の浄化にいいようだ。

東京TAO塾

場　所：日本CI協会2階ホール
時　間：各回13：30～16：00
講　師：波多野毅（寺子屋TAO塾代表）
受講料：1回あたり5,000円
（ナチュラルスイーツ付き）

TAO塾では、マクロビオティックをベースにさまざまな分野を学び、学習と交流を通して自主的に人生を楽しめる人間づくりを目指しています。

お申込み・お問い合わせは…日本CI協会

日程	
❶	終　了
❷	12月13日（日）
❸	1月31日（日）
❹	2月14日（日）
❺	3月14日（日）
❻	4月11日（日）最終日

●PROFILE
波多野毅（はたの　たけし）
寺子屋TAO塾代表・食育エコロジスト
1962年、熊本県阿蘇郡小国町生まれ。法政大学社会学部卒業後、信州諏訪の学育塾にて堀田俊夫氏の下でKJ法などを研鑽。祖母の死がきっかけで東洋医学・ホリスティック医学に興味を持ち、東洋鍼灸専門学校にて鍼灸指圧の資格を取得。その間、日本CI協会、大阪正食協会にてマクロビオティックを学び、93～94年アメリカのKushi Instituteにてスタッフとして働く。帰国後、故郷小国町に「TAO塾」を創設。寺子屋塾の仕事の傍ら、時に鍬、時にペンを持つ生活。教育・健康・環境に関する様々なプロジェクトを推進しながら、国内外の研修生を数多く受け入れている。モットーは「阿蘇びをせんとや生まれけむ!」

ドクターソルトの塩談義

その22 塩の価値はどこで決まるの？

NPO法人
日本食用塩研究会
村上　譲顕

品質が同じなら、誰でも安いものを買いたいですよね。でも、品質がまったく違うとしたら、金額だけで高い安いを論じても意味はありません。まして、「いのちの塩」のことともなれば、値段よりも大切な価値があります。安さは価値の一つにすぎないのですから。

現在日本で市販されている塩（焼成などの加工をしていない、ポリ袋入りのもの）の標準小売価格を見ると、代表的な3つの価格帯に分かれています。

旧専売塩クラス……キログラム当たり100～150円。国から多額の助成金を得て開発した、イオン交換膜と真空蒸発缶（立釜）などの大規模設備で大量生産されています。販売者は国が出資した財団法人で、公的に安価に統制されています。ミネラルをほとんど含まない超高純度の塩で、値段は確かに驚くほど安いですが、味でも健康の面でも、おすすめできません。

再製自然塩クラス……キログラム当たり300～500円。輸入の天日塩を溶かした塩水を4分の1に濃縮すればよいので、平釜さえあればできます。中規模設備で中量生産されています。価格相応のややベターな品質。

自然海塩クラス……キログラム当たり2,000～3,000円。塩分を3%しか含まない海水を20分の1に濃縮しなければならないので、塩田などの設備に大金がかかります。もし海水から直炊きすれば、大変な燃料費がかかります。小規模設備で小量生産しかできません。ミネラル豊富な中純度から低純度の塩で、味でも健康の面でも、大いにおすすめできます。

最高価格帯のキログラム当たり平均2,500円の塩を使っても、1人当たりの1日の塩購入量2グラムで5円、1日の塩分摂取量12グラムで30円にすぎません。いのちの塩の価格として、高いでしょうか、安いでしょうか？

塩田廃止について、ある著名な経営者のこんな話があります。

「専売公社の偉いさんが来るというので、迎えに行って着くまでの3時間、塩田を廃止せいという話をし続けたんよ。」外国より5倍も6倍も高い塩を作るのはやめて、海岸を埋め立て、20万トンタンカーが横づけできる工業地帯にしたら、日本は世界無比の強い工業国になる。「海岸に塩田があったら、前の海の埋め立てがでけんじゃないですかって、私が塩のことをやかましゅういうた。迷いに迷っておったけど、バーンと廃止を決めて、本人は公社を辞めなさった。」

（つづく）

体と心と地球に優しい
自然食育

生活の真ん中で、

『塩』の大切さに気づくこと。
それはそのまま
生活のクオリティ。

『塩』を中心にさまざまな商品開発に取り組んでいます。
伝統海塩／味噌・醤油／梅干・漬物／加工食品／生活雑貨／書籍・CD

「海の精」は、『自然海塩』から『伝統海塩』へ

製造方法の表示が義務化されました。

海の精 あらしお	原材料名：海水（伊豆大島） 工程：天日、平釜
海の精 やきしお	原材料名：海水（伊豆大島） 工程：天日、平釜、高温焼成

伊豆大島産／海水100%／塩田濃縮／日本伝統製法

海の精株式会社　〒160-0023 東京都新宿区西新宿7-22-9
www.uminosei.com　Tel. 03-3227-5601 Fax. 03-3227-5602

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.29

粥パン

（RICE BREAD）

ADVICE

健康全般に有効である。

伝統的に米作りが盛んなところでは、玄米や米粉から作られたパンは一般的である。小麦を消化するのが困難な人にとっては特に良いものである。

※粥とは柔らかいご飯を意味する。以下のレシピーは桜澤如一氏が体内に粘液をため込まないで、さらに腸に負担をかけないようなパンの代わりとなる健康的な食べ物として開発したものである。これは柔らかく炊いた玄米で作り、オーブンで焼くより蒸し上げることによって、どこでも誰でも健康を気遣う者が安心して食べられる主食になる。

RECIPE

❶ 2カップの完全小麦粉と小さじ1／4の海塩を混ぜる。
❷ 2カップの柔らかく炊いた玄米を加えボール状に丸める。
❸ 手にべたつくのを抑えるため粉を必要に応じて加えながら350～400回位こねる。
❹ 薄くゴマ油を引いた好みの型に軽く玄米粉をふる。
❺ 種を型に入れる。
❻ ⑤を8～10時間温かい場所に置いておく。
❼ 乾燥を防ぐため濡れ布巾をかけ、必要なら少々水をスプレーする。
❽ 種が発酵して持ち上がったら⑦を蒸し器や水をはった鉄板を使ったオーブンなどで1時間位かけて焼き上げる。
❾ 中心に竹串をさしてなにもついてこなければラックの上で冷ます。

＊レーズンやナッツなどを種に加えて焼くとおやつパンになる。

新型インフルエンザについて

アレックス・ジャック

これは感染を予防したり、症状を軽減したり、命を救うことも可能な実際的で簡単な食事とライフスタイルのガイドラインである。

インフルエンザは鳥や哺乳類に感染しうるウイルスであるが、今回の新型ウイルスは人間の食事と社会と環境のアンバランスによって引き起こされたものである。例えば、第1次世界大戦中の1918年に世界中に広がった鳥インフルエンザは推定5億人もの人の命を奪った。これは外的な環境、すなわち土、水、空気、社会的基盤と内的環境である血液、リンパなどの体液、細胞などが汚染されたため新しいウイルスが出現して、それが食事、呼吸、直接的物理的な接触によって広がったものといえるだろう。

今回の新型インフルエンザは豚インフルエンザと呼ばれているが、実際にはメキシコの豚はインフルエンザに感染していないので、その伝染経路は明確にはわからないが、流行の広がりに関しては豚インフルエンザ、鳥インフルエンザ、サーズなど過去のインフルエンザとほぼ同じパターンであるようだ。

今日の特に近代的食事のパターンである高動物性たんぱく、白砂糖、精白穀物、加工食品摂取の広がりは結果的に土壌、水、空気中における新型ウイルスの出現の原因となった。また近代的食事法は血液、体液を酸性化し、自然な免疫力の低下を引き起こした。外的要因として工場的な人工農園、遺伝子組み換え食品、環境汚染、気候変動、電磁波の過剰な影響、また内的要因としては過去に打った特定なウイルスに効果があるとされていた複数のワクチン類、薬の服用、慢性運動不足などで多くの人が新しいウイルスに対抗する力を失ってしまったことが新型インフルエンザが全世界的に猛威をふるう原因といえる。

■個人的解決法

マクロビオティックの原則に沿った食事法や生活法に従って病気や新型インフルエンザや呼吸器系の病気に対して免疫力を高めることによって個人、家族、地域への感染の広がりを阻止することができるだろう。インフルエンザにかからない、またはかかっても軽く済む最も簡単で重要な方法は、人間の食べるべき食の理想的な割合を守ることだ。排尿や排便なども生体が自分の体を本能や自然の意識を通して身を守る免疫力の一部である。食物を良く噛んで唾液を出すことにより、丈夫な血液、リンパ液が作られ、それによって腸内環境が細胞レベルで防御の働きをし、総合的に体の免疫力がアップすればどんなウイルスも寄せ付けないで済む。これに反して人間の体には薬やワクチンがこのように内臓や免疫機能と連動して作用するシステムは備わっていない。実際、病気自体は我々に食事や体内環境のバランスが悪いことを知らせる有益な自己防衛のための反応なのである。

熱や咳や鼻水などは体内に溜まった過剰エネルギーの排泄作用なのだ。もし、これを化学的な薬や注射などで一時的に納めてしまうと後でもっと強力な方法で反応が現れることになる。このような誤った手段を取らないようにするには表面を整えるだけでなく、根本原因を正し、その症状は自然な食事法によって改善されなければならない。ほとんどの場合、理想的な食事のパターンに従うことが症状の改善に繋がる。

■世界的な解決

地球規模の健康対策としてワクチンは新型の疫病には生産的に効果をあげることはない。代わりに医学会、地域、政府とWHOは自然の免疫力をアップさせるための一般の公共教育を料理実習、クラス、などを通してマクロビオティック食の普及を行っていくべきである。この自然の免疫力は近代栄養学の普及に伴って失われてしまったからだ

（つづく）

● 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。
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。

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

行本昌弘
文化創作出版社長

第39回

こんなときどうするか？ Q&A ⑤

（Q）足を揉み始めてから6カ月になります。肩こりがなくなり、膝も軽くなり、痛みが薄らいできました。実は私は花粉症で、毎年春先は憂鬱な気分になります。花粉症にも効果的でしょうか？

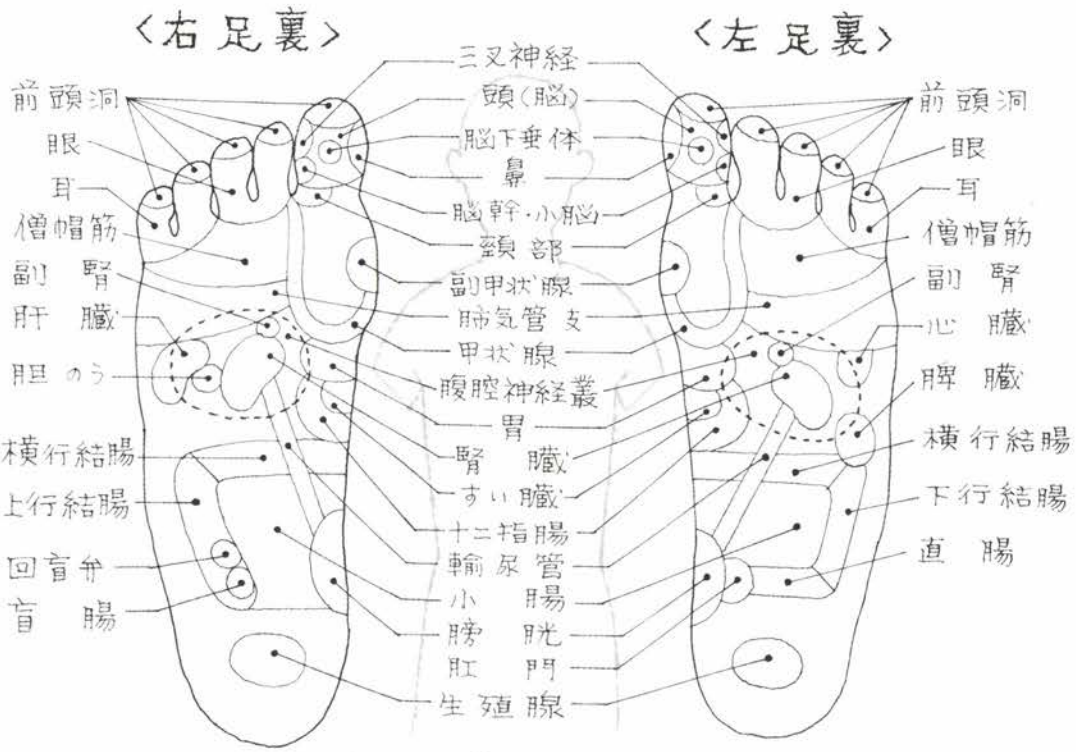
（A）始めてから、半年で色々な好結果が出てよかったですね。このまま続ければ、春先には花粉症に悩まされることはないでしょう。

ここで花粉症について少しだけ触れておきましょう。

花粉症は何故起きるのか。ズバリそれは、『内分泌機能が衰弱』しているからです。つまり、脳下垂体が弱り、副腎・副甲状腺やリンパの機能が低下し、加えて鼻や目に悪影響が来ているからにほかなりません。では、どうしてこのように機能が弱まるのでしょうか。

大きな原因の一つは靴、ということができます。靴で足を縛り、自分で自分の足の血行を阻害しているから、そのような症状に悩まされるのです。

花粉症は特に女性に多く見られますが、それは女性の方が狭い靴を履く傾向にあるからです。足全体を十分に揉みほぐし、特に腎臓、輸尿管、膀胱、第一趾（親指）、副甲状腺、



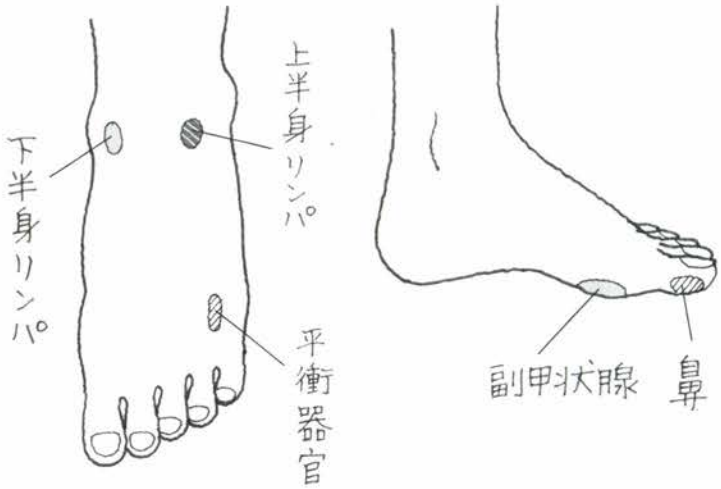
足の反射区分布図

副腎、各リンパを強く揉みましょう。また、当然のことながら、靴選びは慎重に、自分の足を締め付けないものを履くように心掛けることが大切です。

（Q）毎日足を揉んでいますが、耳鳴りがなかなか治りません。困っておりますので、ご指導をお願い致します。

（A）耳鳴りの辛さはご本人でなければなかなか理解できないものです。ご同情申し上げます。

毎日揉んでいるとのことですが、まず焦らないことが大切です。耳鳴りは、時間がかかる場合が多いからです。次に、足全体を万遍なく、力強く揉んでいるでしょうか。耳鳴りがするので、耳の反射区だけ揉めばよいという考えは間違いです。頭（首から上）全体の問題ととらえて、腎臓、輸尿管、膀胱のほか、親指（第一趾）をしっかり揉みほぐしてください。さらには、平衡器官も大切な反射区です。いずれにしても、耳の反射区を揉むのはいうまでもありませんが、その他の反射区と非常に高い割合で関わっているのですから、足全体を良く揉みほぐしてください。必ずよい結果が得られます。



■どこを、どうもむか

❶まずは、代謝と循環をよくするために腎臓、輸尿管、膀胱をよくもみ、それから足全体、足の内側、外側、甲部、くるぶし、ふくらはぎ、膝、膝上まで足全体をもみほぐしておく。

❷次に、例えば花粉症で悩んでいる人なら、内分泌の総司令である脳下垂体、内分泌の副甲状腺、副腎に加えて、鼻に症状が出る人は鼻の反射区を、目の反射区を目に症状が出る人は目の反射区をよくよくもんでいきます。また、脾臓、肝臓などの反射区を強く押してしごくようにもんでいきます。また、症状を抑えるためには、足の甲部にある胸部リンパ、上半身リンパ、下半身リンパも忘れてはいけません。

❸もみ方は人差し指の間接を使ったり、親指の腹で強く押したりしてもいいですが、万年筆やライターの丸くなった部分（皮膚を傷つけないように）などでもんでいくと良いでしょう。官足法では多くの人がすでにグリグリ棒というあんま棒を使っています。

※注意事項：食後一時間は足をもまないこと。もんだらできるだけ多くのお白湯を飲むこと（500cc くらい）。ただし腎臓の悪い人は飲める分だけ加減して。皮膚を痛めないようにクリームなどをつけてもむとよいでしょう。

● 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、今日の足も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。
2002 年、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。

官足法セミナー
日　時：2009 年 12月9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（税込み）
●**お申し込み・お問い合わせは……**
日本 CI 協会 電話：03-3469-7631／FAX：03-3469-7635

真弓定夫先生の

お母さんのための自然育児講座

第20回

増える子どもの〝事故死〟身を守る能力の低下について考える

真弓小児科医院院長　真弓定夫

事故死が増えている原因

私が医者になった一九五五年、就学前の子どもの死因の一位は『下痢腸炎』でした。それから五〇年あまり、今の乳幼児の死因の第一位は『事故死』に変わりました。

その原因ははっきりしています。子どもたちが自分で自分の身を守る能力が著しく低下してしまっているからです。その責任は、両親の育児姿勢にあります。

終戦後、かつてはごく当たり前になっていた段階的な育児の知恵が失われてしまったからです。今こそ、古来から培われてきた伝統の知恵、言い伝えを取り戻していただきたいと思います。

乳児期の育児の基本は『はえば立て、立てば歩めの親心』という言葉にあります。今や、九カ月健診の際に、一人歩きをする子どもまでみられるようになりました。ハイハイをあまりさせずに、少しでも早く歩かせようとする親が増えてきているのです。

また、日本の育児の美点であった『おんぶ抱っこの習慣』が薄れてきているのも問題です。かつての日本人は赤ちゃんをよくおんぶ抱っこすることで、諸外国から高く評価されていました。今の日本人の母親はアメリカ人の母親の三分の一しか抱っこしないと言われています。

これらによって、子どもの手の力が以前に比べて著しく低下してしまっています。

手を使う機会が減ることで手の力が弱くなった子どもたちが、身を守る力が落ちてくるのは当然です。転んだときなど手で身体を支えられずに、顔を怪我してしまう子どもも年々増えてきています。

手足を使う機会が減っている

一人歩きをするようになってから、育児でもっとも大切なことは、『群れをなしての外遊び』です。一人遊びや室内遊びでは、危険から身を守る力は育っていきません。戸外で群れをなして身体をぶつけ合って遊ぶことによって、自分で身を守る力がどんどん育っていくのです。

いかに外遊びが減ってしまっているか、正月の子どもの遊びをみていただければ明白です。

かつては、正月になれば凧上げ、羽根つき、こま回しなど、多勢で手

足を十分に使って遊びまくっていたものです。

今は、外遊びが減って室内遊びが主流を占めるようになってしまいました。同じ室内遊びでも、かつてはじゃんけん・おはじき・お手玉など、結構手を使っていたものです。

室内遊びに電気製品が入り込んで、ボタン押すだけで遊ぶ子どもが増えてきました。詳細は避けますが、今子どもの安全対策を妨げている大きな原因に、テレビゲームや携帯電話があることを親としてしっかり弁えておいていただきたいものです。

事故から子どもを守り、心身の健康を育むためには、小さいうちから十分に手足を使うことが必須条件になります。

『手は第二の脳である』といいます。『足は第二の心臓である』と言います。箸とスプーン、ボタンとファスナー、手紙や日記と携帯電話、珠算と電卓、球戯と室内ゲーム、どちらが手をしっかりと使えるか申し上げるまでもないでしょう。

身近な手足の強化法と親の責任

手を使う上でもっとも効果的なのが、実は掃除・洗濯・料理などの家事なのです。

『家事分担率の高い子どもほど心身ともに健康である』と多くの幼稚園・小学校から報告がなされていますが、当然のことです。もちろん、事故に遇う機会も減ってきます。

足に関してはたった一言でつきます。『止まるところを少なくする』ことです。以前に比べて今の子どもたちは驚くほど歩かなくなってしまいました。これも親の方に責任があります。子どもを歩かせないで、すぐに自転車を使わせたり、自家用車に乗せたりしてはいないでしょうか。

親ばかりでなく、幼稚園や小学校にも問題があります。私の友人のある教師は、『今は遠足がなくなって、〝遠バス〟ばかりになってしまった』と嘆いていましたが、その気持ちはよく理解することができます。

動物学者のデズモンド・モリスは子どもが親に対する要求として、一歳までは『ホールド・ミー・タイト（しっかり抱いてほしい）』、一歳になったら『レット・ミー・ダウン（下に下ろしてほしい）』、六歳からは『レット・ミー・アローン（一人にしてほしい）』であることを挙げています。

そもそも、私どもは人間である前に、〝ヒト〟という哺乳動物の一員であることを心に留めておかなくてはなりません。

猿の仲間であるヒトの子どもは、戸外で群れをなして遊びたがっているのです。

かつては当たり前になっていた子どもの群れをなしての外遊びを復活することによって、事故に対する安全対策を計り、増えつづけているさまざまな事故から子どもたちを守っていただきたいものです。

● PROFILE
まゆみ・さだお
1931年東京生まれ。東京医科歯科大学卒業後、同大学病院小児科学研究室入局。田無市・佐々総合病院勤務を経て、1974年武蔵野市に真弓小児科医院を開設。経済成長と核家族化による、見失われてきた本来の自然流育児、健康を精力的に実践提唱されている。チェロを演奏する音楽愛好家でもある。

女塾通信

第六回 「肌と脳」

澤田季里

「おさな子の脳は肌にある」と言われています。十年ほど前に甲府にある龍華院と言うお寺さんで、料理教室をしていたときです。お寺の幼いお子さんが料理教室に参加していました。和尚さんは言いました。「幼い子どもは肌から大人の伝えたいことを聞いています」と。

また、幼い子どもが泣いているとき、膝を折って目線を合わせてその訳を聞き、抱っこしたり、身体をさすってあげると泣き止むことが多いです。肌は五感の発達の中で最も敏感な機関です。そして、数十年むかしの日本の子育ての基本は、おんぶにだっこ、そして添い寝がありました。では、おさな子の肌は、前面発達にどのような役割をはたしているのでしょうか?

皮膚は発生学的には、脳や中枢神経系と同じく外胚葉から形成され、その広い面積で外界からの刺激を知覚します。

また、皮膚に分布している感覚受容器からの刺激は、脊髄から間脳を経て、大脳皮質に至り認知される一方で、大脳辺縁系、視床、視床下部、脳下垂体へと刺激が伝わります。これらの部分は、情動や自律神経系、免疫系、内分泌系に影響を与えることが精神神経免疫学の発展によってわかってきました。皮膚に接触して刺激を与えることは、こころと身体の両面に好ましい影響を与えることになるのです。

出産までの胎児が羊水に浮かんでいる時は、体温と同じ温かさの液体に包まれ、人の身体もその九割が液体ですから、体温に近い温度の液体に身を浸すと、皮膚は水圧以外の刺激は受けません。そのため皮膚の感覚は殆ど刺激されず、身体はどこまでも膨張したような感覚を覚えています。あの驚異的な成長発達を保証しているのでしょう。

犬や牛馬のような哺乳類は、出産直後、羊膜をお母さんが取り除き、皮膚についた羊水を舐めて全身を刺激することで、全身のマッサージをして、赤ちゃんの循環器系、消化器系、泌尿器系、免疫系、神経系、呼吸器系などあらゆるシステムを正常に作動させるのです。

その結果、正常に呼吸し、消化し、排泄ができるようになるのです。胎便の排出には肛門を舐めている姿を目にします。

人の赤ちゃんも出産時に長時間にわたって、子宮収縮のたびに羊水でマッサージされ、狭い産道を抜けるときに胎児の全身に皮膚刺激を与えています。

新生児の皮膚は、全体量の20%もの重さがあり、2500平方センチメートルもの面積を占めています。

「皮膚は露出した脳である」といわれるように、肌の感ずる触角と温痛覚は、視覚や嗅覚とは異なり直接脳を刺激しています。ですから、赤ちゃんの肌への刺激は脳も同時に育んでいくことになるのです。

出産時のきつい刺激は胎内との微妙な温度差によって、心臓の血流を一気に変えてしまう「ヒートショック」と言う大変化をするのです。胎児の場合は肺の機能が開発されていませんので、心臓に酸素と栄養を補給するためにお母さんの血液が臍帯を通して絶えず補給しています。出

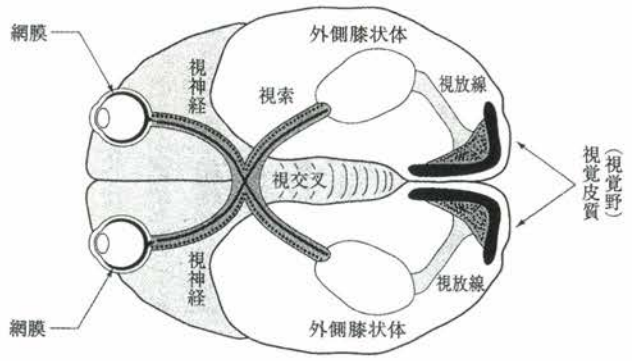
産で外界に出た途端に、泣くことで肺呼吸に転じると、温度差によって心臓の心室と心房の流れが変化し、肺へと静脈血を送り、肺で炭酸ガスと酸素を入れ替えることができるようにしなくてはなりません。それを僅かな温度差で一気に変えていくわけです。まさに神業と言えます。

出産後にも肌の触れ合いが十分にできるのが、母乳哺育です。お母さんの膝の上でオッパイを吸啜している赤ちゃんは、お母さんの匂いを嗅ぎ嗅覚を、目と目を合わせて視覚を養い、お母さんの子守唄を聞いたり、心音を聞いて、聴覚を、母乳の味で味覚を刺激し、自分のいのちを支えてくれる母の愛情を感じ取っています。勿論肌の感触が安心感を生み出し、脳へと直接情報を送ることができる訳です。

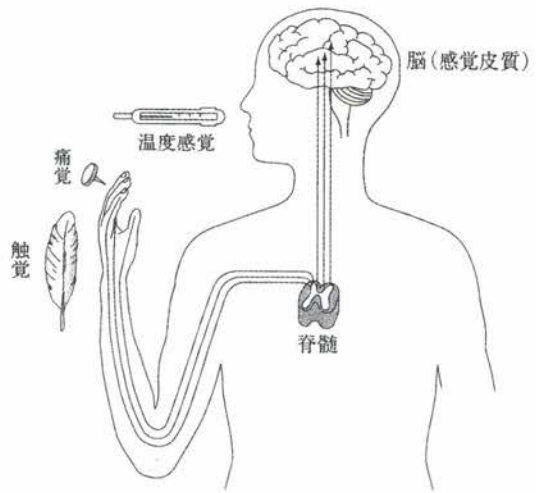
人生の悩みの引き金は、内臓に食べ物が無くなって不安定になっていくことが、悩みを産みだす引き金になっていることが、わかっているそうです。三木成夫によると、「無明」の色、受、想、行、識の「受」が、外界からの刺激を受け取る機能としてヒト族に授けられているのだそうです。これらの悩みが大きくならない心身の形成は、内臓はじめ皮膚感覚が大きな部分を占めているということです。

肌感覚を筆頭に、五感から外界の刺激を程よく受けていくと、穏やかな性格でリーダーシップのとれるその子らしい人生を満喫できる幸せが約束されることでしょう。何に興味を持って外界の刺激を取り入れているかを、周囲の大人がじっくり探してあげたいものです。強制しなくても自然から、いのちを学んでいくことができる若者が増えていって欲しいです。

資料1-3　視覚が生まれる複雑な経路



資料1-4　皮膚からの刺激が、脊髄を通って単純な経路で脳に達する



〈出典〉「子供の脳は肌にある」山口 創 著　光文社新書

●PROFILE
さわだ・きり
子育ち文化研究所主宰。
土鍋(マスタークック)による料理指導。
1939年生まれ、信州佐久市出身。父は医師、母は看護婦の家庭で育つ。6人兄弟姉妹下から2番目。幼い時から冒険好き。四季の変化を佐久平の自然で十分満喫。子ども好きは、自分の中に「こどものこころ」が存在しているからか。保育士、保育園長、学童保育指導員を経て日本CI協会研修生、リマ・クッキング師範、こども健康学園、リマ・クッキング保育など担当。
ブログは「きりの道草」
http://kiri.crazyflight.org/mixiでも日記公開中!
mixiネーム:さわせん

Drじんぺーの『プラスの健康』

石井 仁平

Case.11

新型インフルエンザ

今、話題の新型インフルエンザ、
あの変わり種ドクターはどう対応してるか
知りたくない?
実は先日、ドクターと、すごい経験をしちゃったの。

●PROFILE
いしい・じんぺい
外科、救急医療にくわえ、東洋医療、様々な代替医療を学び実践する医師。新潟県岩船郡の農村に移住し、半医半農生活をはじめた。
mixiにてブログ掲載中(mixiネーム:じんぺー)。

マリー「Dr. じんぺー。先日はありがとうございました」

じんぺー「お! お団子ナース。もう大丈夫かい?」

マリー「はい、少し咳が長引いたけど、しっかり休んだのですっかり治りました」

じんぺー「無理するなよ、インフルエンザも含め、風邪の第一のメッセージは、『休みなさい』だ」

マリー「ドクターは大丈夫ですか?」

じんぺー「全くピンピンしているよ」

マリー「さすがですね~。あんなにたくさんの新型インフルエンザの患者さんに接したのに」

じんぺー「『俺は絶対うつらない』と勝手に決めてたからな」

マリー「私もドクターに言われてそう決めてたら、セミナーの8日間は大丈夫だったのでびっくりしました。でも終わってからかかっちゃって……」

じんぺー「氣が抜けたんだな。いろんな意味で『病は氣から』だ。しかし言われてみれば、セミナーのボランティアスタッフという特殊な立場だったが、インフルエンザが蔓延した500人超の参加者に継続的に対応したのは、世界でも珍しいかもしれないね」

マリー「しかも院外で、梅醤番茶と味噌汁と、わずかな漢方薬だけで、ですよ!」

じんぺー「妊婦から高齢者まで幅広い年齢層の、いろんな基礎疾患を持った人がいたけれども、重症化した人は一人もいなくてよかったね」

マリー「ほっとしました!」

じんぺー「厚労省は、3年以内に8割の日本人が新型インフルエンザに感染すると試算している。病院のインフルエンザ検査は、熱が出た初日は半数以上が陰性になるという報告もあるから、現実には、もっと広まっている。かからないことを目標にするのは現実的ではない。強毒性化するというのが本当なら、むしろ免疫力が下がる冬に入る前においた方がいい」

マリー「かかっても、重症化しなけ

ればいいんですね」

じんぺー「そうだ。俺達が対応した方々のほとんどが、一晩か二晩高い熱を出して回復しただろう？」

マリー「はい、意外とあっけないな、と思いました」

じんぺー「対応さえ間違えなければ、インフルエンザは怖い病気ではない。数日は辛いがね。私たちがした対応の基本を覚えているかい」

マリー「一！　温める！」

じんぺー「そうだ。寒くない格好ではなく、温かい格好。そうしていた人たちは、発症も少なく、発症しても軽かったようだね。次は？」

マリー「二！　休む！」

じんぺー「おかしいと思った時に、早くぐっすり眠ることが早く治す秘訣だね」

マリー「三！　食事を控える!!」

じんぺー「食事を控えることで免疫力を高め、肝臓の負荷を軽減できる。セミナーの食事が菜食で控えめだったのはよかったね。梅醤番茶、生姜入り味噌汁などで水分と塩分をしっかり摂って、食事は最低限にすることだね」

マリー「四！　口とのどを清潔に！」

じんぺー「インフルエンザで最も怖いのは肺炎の合併だ。それを防ぐには、口と喉の免疫力を上げておくことが大切だ。唾液や喉の粘膜の免疫物質は、清潔で、適度に湿潤こそ働く。食べたり飲んだりした後は、うがいや歯磨きをして異物を取り除くことが大切だ。のど飴を使う人は多いが、口を汚し、乾燥させ、血糖値を上げてしまうから、免疫力を下げる代表だ」

マリー「五！　気合いを入れる!!」

じんぺー「これが一番大切だ。気力こそ、免疫力の源だ。『私は絶対にうつらない』と勝手に決める。もしうつってしまっても『私は絶対に大丈夫』とか、『すぐ治す！』と考える。恐怖に怯えるのは病自体より有害だ。『風邪は私を浄化してくれている』『ウイルスくん、ありがとう』と考えてリラックスした方が、免疫力は上がる」

マリー「セミナーの講師陣には、各国のＶＩＰでしたけど、聴衆の顔がマスクや冷えピタで覆われて、一目でインフルエンザが蔓延しているとわかる会場で、全く臆することなく公演してくれましたね」

じんぺー「人生の達人たちは、生きる秘訣を知っているね」

マリー「タミフルや解熱剤がなくても大丈夫でしたね」

じんぺー「熱冷ましは、免疫力を下げてしまうから使わない方がいい。タミフルについては、感染症学会は、タミフルを使った国や地域で死亡率が低いことから、インフルエンザを疑えば早めにタミフルを投与することが大切だとしている。一方で、タミフルの危険性を指摘する声もある」

マリー「どちらが正しいか、難しいですね」

じんぺー「薬は地域や見た医者にもよるから。いずれにしてもたいせつなことは、生活をしっかりすることだね」

マリー「うん！　やっぱり『自分で治す』！ですね」

団長のヨーロッパのオーガニックレポート

第4回
ロンドンのオーガニック事情

（文・写真＝団長）

“食事がおいしくない国“として世界的に有名なイギリス。実際、現地で眉をひそめる経験をされた読者も多くいると思います。

食への期待を抱くのは酷、といっても言い過ぎではなかったイギリスが、今やオーガニック先進国であることをご存知でしょうか。

今回は、イギリスの中心地、ロンドンのオーガニック事情についてお届けします。

人気観光スポット、ロンドン橋のすぐ近くにある市場、“バラマーケット“。ロンドンで最も長い歴史を持つとともに、最大規模の市場です。地元の方々や観光客で大賑わいですが、一番の目玉は生産者自らが提供するオーガニック食品。野菜、果物、パン、チーズ、ソーセージ……。イギリスはもちろん、ヨーロッパ各地から選りすぐりのものが集まっています。

こだわりの店がズラリと並ぶ中、特に印象に残ったのは“オンリーオーガニックス“と書かれた看板が目立つ野菜店です。日本の八百屋さんのように大声を張り上げたり、呼びかけたりもしません。特に愛想もなく、ただ静かに待っているだけですが、逆に自信を感じました。「ウチの野菜はモノが違うよ」とクールに話してくれた店員さんの声を信じて、玉ねぎとカリフラワーを購入。値札のひとつひとつにオンリーオーガニックスと書いてあるところにも、強い誇りを感じます。いつも買いに来るという女性客にも話を聞いてみると「たしかに少し高いかもしれないけれど、野菜本来の味を楽しめるのがいい。子供たちの好き嫌いもいつの間にかなくなった」とのこと。生産者のこだわりが子供の心にも届いたのかなと思うと嬉しい限りです。

続いて人気のオーガニック・ジュースバーに立ち寄ってみました。目についたのは店頭にドーンと置かれたwheatgrass（小麦の若葉）です。青汁みたいな味を想像しましたが、念のため、店のオジさんに「美味し

ヨーロッパ各地から選りすぐったオーガニック食品が並ぶ

ロンドンで最も長い歴史を持つ市場“バラマーケット”

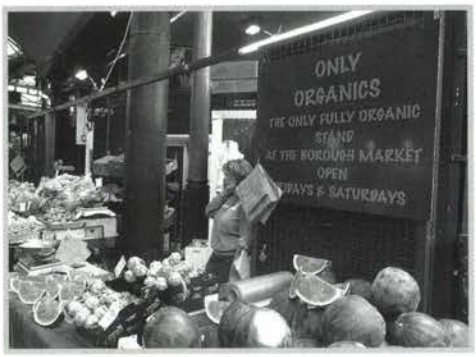
いですか?」と確認。すると、「もちろん。栄養も満点だ!」と自信満々の回答。もう挑戦しないわけにはいきません（笑）。たくさんの草が目の前でどんどんジュースに変わっていきます。「ラブリーサンキュー!」とバリバリのイギリス英語とともに出された1杯。グイっと飲んでみると予想と違ってほのかな甘みが。正直、猛烈な苦さを覚悟していましたので、嬉しい誤算でした。美味しくて飲みやすかったです。

一方、町中のスーパーマーケットでも、オーガニック食品が数多く取り揃えられています。中でも全てがオーガニック食品で構成されている「ホールフーズ」や、オーガニック食品が一目でわかる「ウエイトローズ」が人気です。一般的にはどちらも「高いスーパー」として知られているようですが、実際のところ思ったほどでもなく、一般食品より、むしろ安いものもありました。〝食わず嫌い〟のような面もあるのかもしれませんね。店内の清潔でおしゃれな雰囲気も好感度大。ヨーロッパのスーパーでは陳列が乱雑だったり、こぼれたジュースが床に散乱していることも珍しくないので、いろいろな意味で安心できます。

ホールフーズでは試食ができる食品も多くあり、自分でチェックして納得してから購入できるのも嬉しいところでした。

景気低迷が続くイギリスにおいてはオーガニック食品の売上は年々増加し、2008年は21億ポンド（1ポンド160円換算で約3360億円）にまで上昇しています。あくまで僕の印象ではありますが、オーガニックの浸透によってイギリスの食の質も味も年々良化しているように感じます。いずれ、「イギリスはおいしい」という声が強くなる日も来るかもしれませんね。

以上、いかがでしたか? 次回はさらに内側から、ロンドンのオーガニックについてレポートします。どうぞご期待ください。



"オンリーオーガニックス"の野菜店

オーガニック・ジュースバー

小麦の若葉のジュース

全てがオーガニックで構成されている「ホールフーズ」

オーガニック食品が一目でわかる「ウエイトローズ」

●PROFILE
団長（Dancho）
ロックバンド"一里塚華劇団"のボーカル＆ギターとして、また、年間1,000冊以上の読書を楽しむ"本のソムリエ"として、国際的に活躍中。食と健康に対する関心も高く、世界の食文化を学ぶべく、パリやロンドンに留学。渋谷のカフェバーにて、オーガニックスイーツもプロデュースする。東京「弁当の日」応援団の一員。
www.ichirizuka.com

【田んぼの里山日記】

平成二十一年十一月

森山　百合枝

もりやま・ゆりえ　神奈川県、非農家出身
「農業をするのに化学的農薬は必需品である」という農業者や周囲の人の声に違和感を覚え、かつ日本人の主食であるお米、本来のお米とはどういうものかを求めて日本各地の農家で研修を重ねる。2008年に農地を借りることができ、稲作を始める。リマ・クッキングスクール上級修了。

アケボノソウ

カワラナデシコ

ヤマトリカブト

リンドウ

キセルアザミ

10月上旬、朝露が太陽に照らされ、何もかもがきらきらしています。10度をきる朝がふえ、日に日に寒くなっています。

ミヤマガマズミやヨウシュヤマゴボウが実をつけ、甘い香りのするアケボノソウ、薄紫色のヨメナ、紫色の濃いヤマトリカブト、小さくてとても美しいリンドウ、黄色が映えるアキノキリンソウ、久々にカワラナデシコが見られ、山の緑の中には黄や赤が入ってきています。

楽しみにしていたアケビは鳥がきれいに食べてゆきました。栗がたくさん落ちています。山の幸が豊富なのでしょう、クマの出没があまり聞かれないので嬉しいです。

しかし山では、近年増えているマツクイムシによる「松枯れ」に加え、カシノナガキクイムシによる「ナラ枯れ」が出始めており、一大事です。

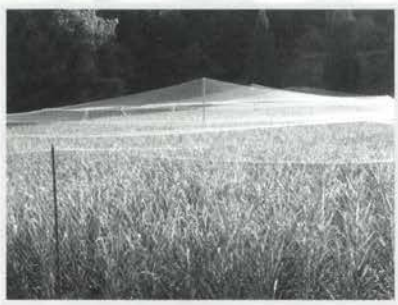
周辺の多くの田んぼは、もう稲刈りが済んでおり台風18号で降った雨が稲刈りをしたコンバインの轍にたまっています。その轍にどじょうがいたので何十年ぶりで驚いた、という話も耳にしました。

さて、漸く稲刈が始まります。

ツユクサとアキアカネ

イナゴ

ネットにかかったクサガメ


ネットがかかっている風景

晩稲

中稲

早稲

稲を刈りやすくするために田んぼの周りの草刈をし、鳥よけのネットを外します。

夕陽が早く沈む所に早稲の品種を植えているので、水田とは別に陽当たりの良い所を草刈りし、軸と竿と補強用のスケで稲架「はで」をたてます。この地方では『はで』と呼ばれていますが、各地方で『はさ』、『はざ』など様々に呼ばれています。

陽当たりの良い所だけに稲を植えられれば良いのですが、川から取水するのではなく山水を使用しているので、水量は少なく陽当たりの良い所と、水量が多く陽当たりは良くない所の両方に稲を作っています。

今では稲刈りといえばコンバインという機械で刈り取り、コンバインで藁を刻んで水田にばら撒き、収穫した籾はタンクに入れて熱風で1～2日乾燥させ、脱穀をして玄米となります。ちょっと前までは、はで干しの光景が各地で見られたはずです。今でも、販売しない自家米だけは、美味しいご飯を食べたいとはで干しをするお家があり、この光景が見られます。

また、昭和初期までは、稲を刈る前に、稲を束ねる藁縄「かがり」や、はでを結わくための「はで縄」を夜なべでない、はでの上には、稲が雨にあたらないように一番上に蓋をするために、笹の束を作っていました。

（日本CI協会のホームページでカラー写真が見られます）

未病 病気にならない マクロビオティック生活

【最終回】

ムスビの会主宰
フードアンドメディカルコンサルタント：岡部　賢二

「水から学ぶ病気の治し方」

最近、波動という言葉をよく耳にしますが、波動とはいったい何でしょう。それは物質が発する周波数や振動数と捉えるとよいでしょう。ところが周波数といっても漠然としているので、波動を自由率（自由に動ける度合い）と仮定するといろんなことが見えてきます。身近な水の自由律を見つめることで、病気の原因を探ってみましょう。

自由律の低い状態が病気

氷と水を比べると、どちらが自由率は高いでしょう。氷は固まっていて動けないので、水と比べると自由率は低いということになります。氷は物を受け入れることができないばかりか、周りの物もまた凍らせて自由を奪ってしまいます。

人間の血液が自由率を失うとドロドロしてきて、しまいには固まってしまいます。これが血栓や結石、肉腫、筋腫、ポリープ、がん、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、肝硬変などの固まる病気の状態をつくるのです。

また、心の自由率が失われると、頑固さがでてきます。融通性がきかなくなり、気持ちが凝り固まって、柔軟性のない、頭の固い人になります。心が固まって閉じてしまうと、人を受け入れることができなくなり、自閉症や孤独な人を作ってしまうこともあります。

自由律の高い血液が病気を癒す

この自由率を失った氷に熱を与えると水に変化します。水は自由に流れることができる、どんな形にも変化できる、あらゆるものを溶かすことができる、すべての生き物を育むことができる自由率を持っています。

人間の血液が冷えた状態（自由率が低い）から温かい状態（自由率が高い）状態になると固まって自由を失った身体が元に戻りやすくなります。自由率の高い、自由に流れる血液が固まりや滞りを流し、自由を失って動けないリュウマチや膠原病、がんのような細胞を解放していくのです。

凝り固まって動けない人に愛という熱（光）を注ぐと、頑固な心がほぐれて過去のいやな出来事を水に流すことができるようになります。人を赦せるようになります。こだわりがなくなり、あるがままで楽しくなります。水のようにあらゆる人を受け入れることができるようになります。

まごころや手間ひまという愛（光）を含んだ食べ物は自由率の低い氷の状態の人を溶かし、本来の明るく輝く状態に戻す力があるのです。ところがその水でも、水平方向にしか流れることができないという不自由さを持っています。

蒸気はあらゆる病気を解放する

この水にさらに熱を加えると蒸気になります。蒸気は垂直方向へ上昇することができます。形を変幻自在に変えて空と一体となり、宇宙と溶け合うことができるのです。

この蒸気の無限の自由率を使えば、あの重たい鉄の塊である機関車さえ動かすことができます。また、発電所のタービンは今でも蒸気を使って

蒸気機関車（パワフル）

自由率と心と身体

蒸気

自由率 大

形を変えて空と一体感
垂直次元への変容

蒸気のような状態

- 解き放つ心
  - 宇宙との一体感
  - 生かされている
  - おかげさまで
  - あるがままでありがたい
- 解き放つ体
  - 体が軽い
  - フットワークが軽い
  - すぐに行動ができる
  - しなやか、
  - すっきりした体

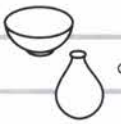
水

自由率 中

流れることができる
融合できる
つなぎ役になれる
どんな形にもなれる
水平方向への変容

水のような状態

- 流れる心
  - 水にながせる人
  - 赦せる人
  - こだわらない人
  - 執着しない人
  - 何でも受け入れる人
- 流れる体
  - 血液の流れがよい
  - 体が温かい
  - 体が柔らかい



どんな器にも入る

氷

自由率 小

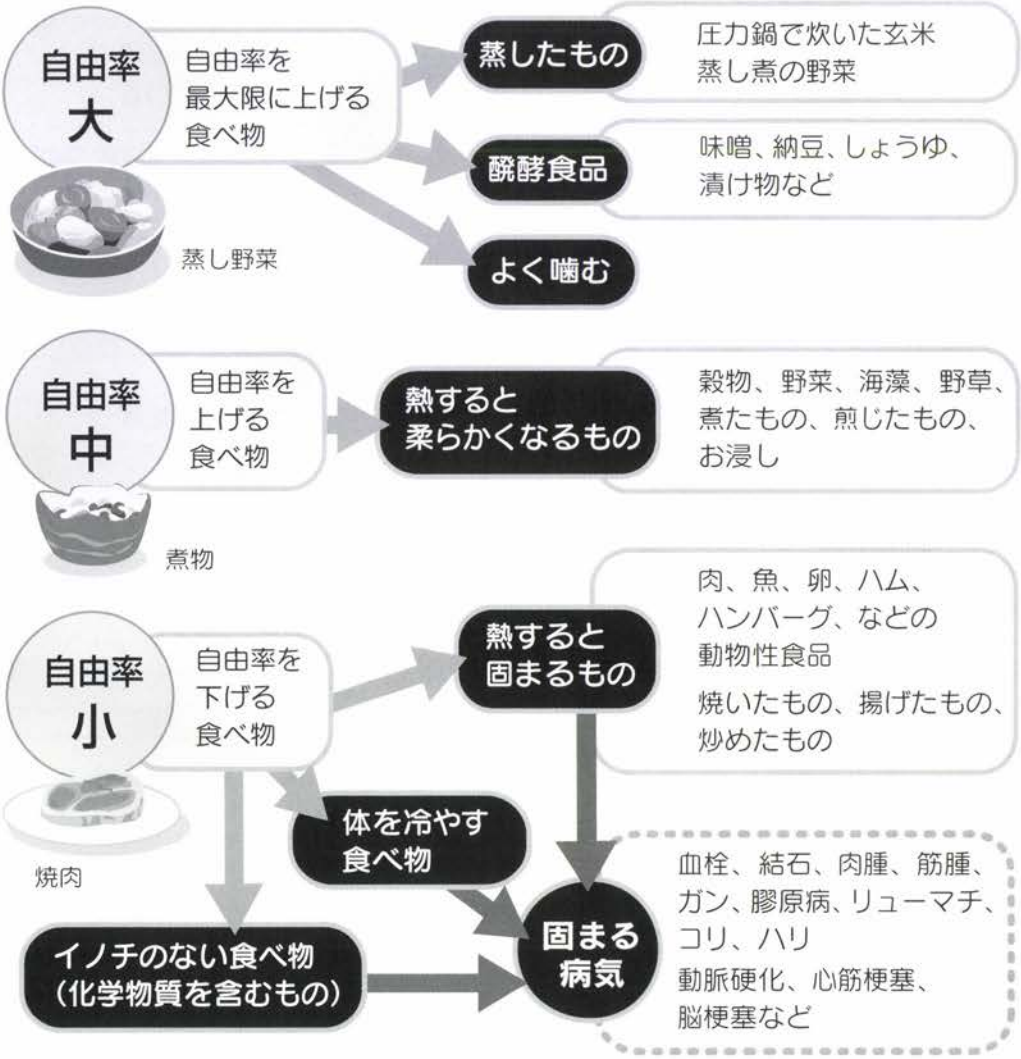
動けない
形を変えられない
周りを固める

氷のような状態

- 固まる心
  - 融通がきかない人
  - 柔軟性のない人
  - 心を閉ざした人
  - 人を受け入れない人
  - 一歩も踏み出せない人
- 固まる体
  - 血液が自由率を失う
    →流れが滞る
  - 細胞が自由率を失う
    →新陳代謝ができない
  - 体が冷える
  - 体が固い
  - 体が重い

ツボに入らない

食べ物と自由率



電気を発電しているのです。

昔から、「仙人は霞を食べて生きている」といわれてきましたし、霧が立ち込める高い土地でおいしいお茶やお米が出来るのも、この水蒸気の働きなのでしょう。

マクロビオティックでは腫瘍（固まり）ができた所に生姜湿布という手当てをします。湿布の原理はその自由率の高い蒸気で固まりを開放するという点にあります。また、圧力鍋で玄米を炊くと、蒸気の波動で最高に自由率の高い玄米が炊き上がるのです。蒸したり、煮たり、炊いたりという水や蒸気を使った伝統的な食べ方は、焼いたり、揚げたり、炒めたりして水気を失い、固まっていく方向性の食べ方とは全く反対の自由率を上げる食べ方なのです。

発酵食品を食べて自由律を上げる

また、蒸したり煮たりした大豆や米を使って豆腐や納豆、味噌や醤油、お酢等といった日本の伝統食品が作られます。醗酵菌の働きは固まりを分解し、流動化させるということです。ですから醗酵して出来上がった

醗酵食品の波動は非常に高いのです。噛むことも、固まりを流動化させるという点で醗酵と同じ意味を持ちます。ですから玄米ごはんに、味噌汁や漬物、納豆などの醗酵食品を付け合わせて、よく噛んで食べると、その人の波動レベルが上がっていきます。

その結果、いつも嬉しい、楽しい、幸せといって宇宙万物の恵みを感じながら生きることができるようになるでしょう。「おかげさまで」や「生かされている」という感覚が実感できます。物にとらわれると自由率が下がるので、昔の詩人は出家をして物質の世界を離れ、蒸気（蒸発）のような自由さを求めてさすらいの旅に出たのかもしれませんね。

酸化は自由律を奪う

ところが、今の時代は、非常に自由律の低い時代です。その自由律の低い状態をもたらしたのが酸化という問題です。

酸化した物質は自由律を奪われ、波動の低い状態になり、さまざまな問題を引き起こしてしまうのです。その酸化をもたらした一番の原因は今の物質文明のあり方ではないでしょうか。

現在、我々は地球温暖化や異常気象などの地球環境の変化に直面していますが、この変化を通じて人間の生き方の方向性が問われているように思われます。そんな状況の中で、時代は魚座の時代から水瓶座（アクエリアス）の時代に入りました。地球の自転軸が黄道面に垂直な軸の周りを行うすりこぎ運動を歳差運動といいます。これは、月や太陽などの引力によって地球の地軸が傾いているためで、約2万6千年周期で地軸の向きが1周するといわれています。その地球の地軸の指す方向が約2200年続いた魚座から水瓶座の方向へ移ったのです。

魚座の時代は酸化の時代であったと見ることができます。化石化燃料を燃やすことでエネルギーを得ていた酸化文明といってもよいでしょう。大量生産、大量消費で経済を発展させること、よりたくさんのモノを得ることが幸せをもたらすと信じてモノを増やし続けた時代です。その結果引き起こされたのが、石油などの貴重な資源の枯渇と森林の伐採や大気や海の汚染という環境破壊なのです。

二酸化炭素やイオウ酸化物、窒素酸化物などの酸化物を垂れ流した結果、大量発生した活性酸素によって遺伝子が傷つき、病気の蔓延や人間破壊が引き起こされてきました。

酸化は奪い合いの連鎖を招く

活性酸素などの酸化物は電子が足りない不安定な状態なので、周りから電子を奪って安定しようとする性質があります。電子を奪われた物質は酸化し、また他の物質から電子を奪うという奪い合いの連鎖が起こる

ガリバルジー

ガリバルジーブルーベリー 新発売

8枚入

国内産小麦粉使用、ドライフルーツ（ブルーベリー）をパイ生地で包み、おいしく焼き上げた手作りパイです。

ガリバルジークランベリー 新発売

8枚入

国内産小麦粉使用、ドライフルーツ（クランベリー）をパイ生地で包み、おいしく焼き上げた手作りパイです。

好評発売中

ガリバルジーレーズン

10枚入

ガリバルジーアップル

10枚入

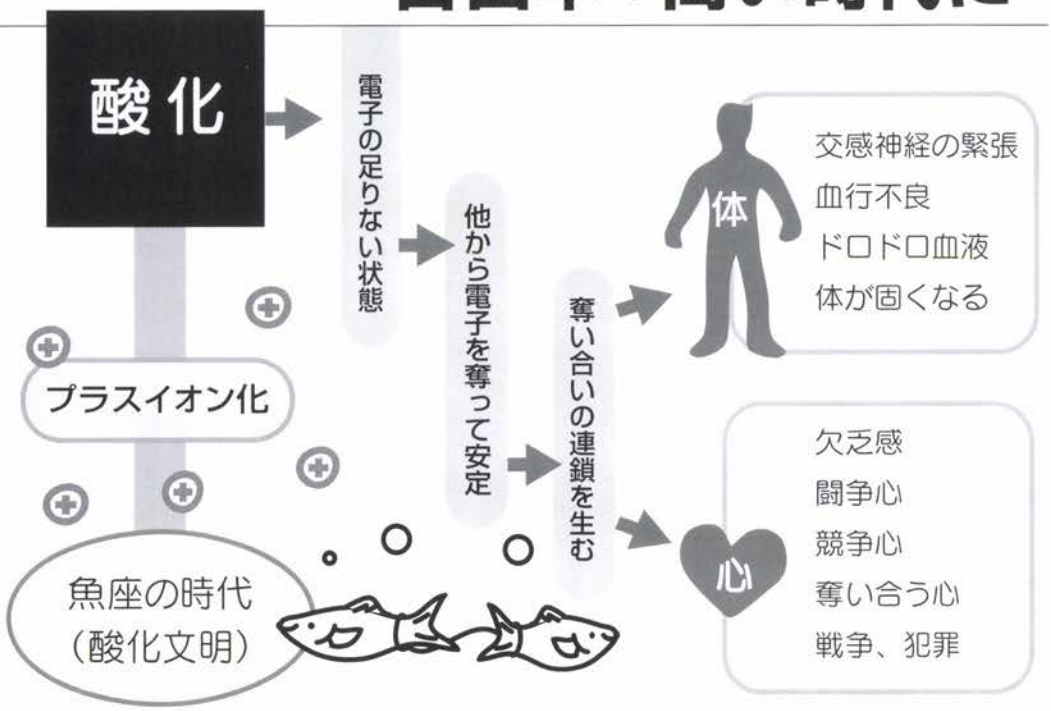
三育フーズ株式会社

〒299-0265 千葉県袖ヶ浦市長浦拓1－1－65

TEL 0438-62-2921 FAX 0438-62-1531

http://www san-iku co jp

自由率の高い時代に



のです。人間がこの酸化物で酸化すると血液がプラスイオン化し、ドロドロ血液の状態となり、交感神経が優位になります。その結果落ち着きがなくなるストレス状態から「闘争心」や「競争心」などの「奪い合う心」が生まれます。

これは電子が足りないという血液の情報が脳を通じて潜在意識に入り、「欠乏感」をインプットするためではないかと思われます。この欠乏感が出てくると不安や恐怖が生じるため、際限なくモノを蓄えようとする行動パターンが形作られていきます。これが戦争やテロ、犯罪などの奪い合いの連鎖を生んだ原因と捉えることもできます。

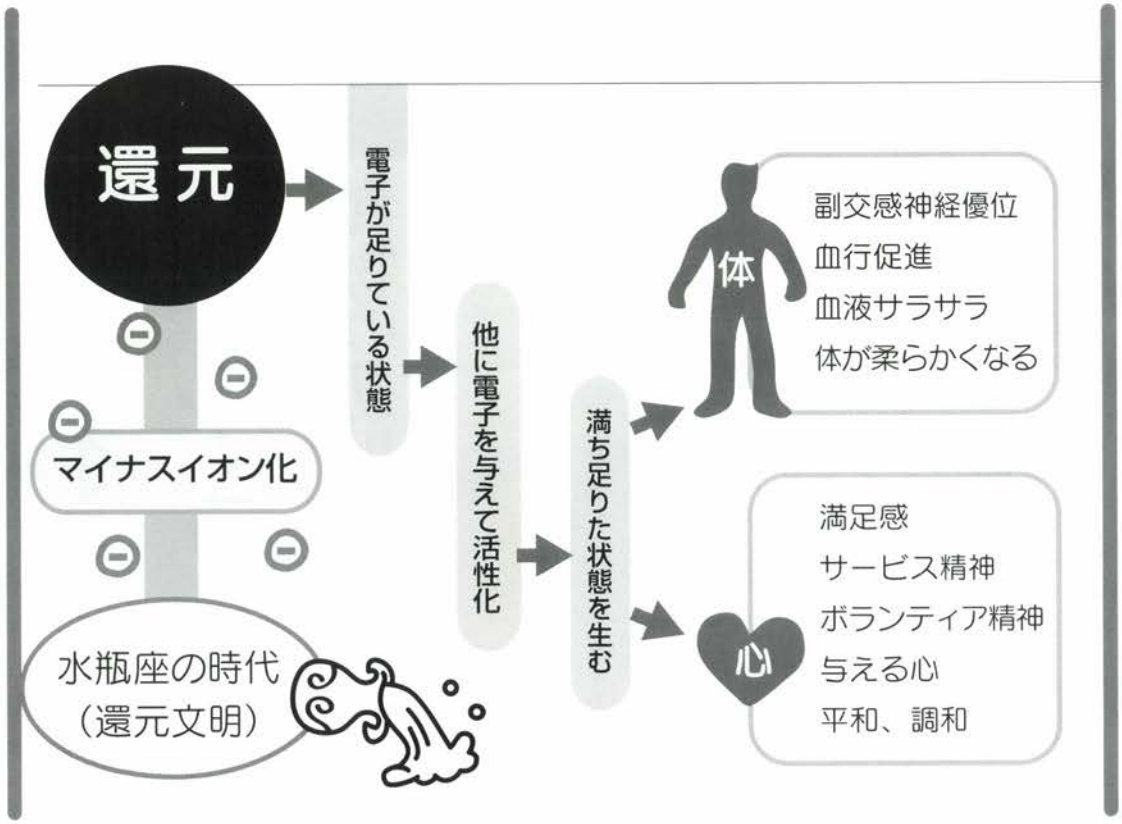
還元作用で自由律を取り戻す

ところが水瓶座の時代は酸化ではなく還元の時代なのです。還元とは酸化されて本来の機能（自由律）を失った細胞や物質に電子を与え、元の元気な姿に戻す働きをいいます。その還元の主役が水の中に含まれる水素なのです。水素の持つマイナスイオン化の力を借りて酸化還元をする時代といってもよいでしょう。

その時代の中で大切な役割を担うのが水なのです。生命力豊かな還元力のある水を取り込むと、血液がマイナスイオン化してサラサラ状態となり、副交感神経というリラックス神経が活性化されます。豊かな還元電位を含んだ血液が全身をめぐることで、細胞のストレスが取り去られ、満ち足りた感じが湧き上がってきます。細胞が穏やかな状況になると欠乏感が消えて、足りているという満足感がもたらされるのです。そうすると愛や優しさ、慈悲や感謝、真心といった「与える心」に立ち返ることができるようになるのでしょう。

自由律の高い多様性の時代に

酸化文明が都市化、一極集中化、人と人とのきずなの分断化で自由律を失う方向であったのに対して、還元文化とは環境浄化型、環境循環型の社会であり、その土地に根ざした生活をするローカリゼイション（地方化）の社会です。一極集中のグローバル化から拡散に向かう多様化で自由律の増す方向性です。大地に根をはって生きる農業が価値を持つ時代です。大切なものを分かち合い、



助け合い、お互いを認め合う「むすび」の時代といってもよいでしょう。その時代を支えるのが水の持つ膨大な情報なのです。水の中に存在する無尽蔵の無公害エネルギーを取り出して利用する、環境にやさしい水素自動車や水素発電、水素イオンによる治療などが花開く時代といえるかもしれません。そんな中でマクロビオティックの果たす役割は、今までの欧米流のオイルを使った酸化型の料理から水を使った還元型のアクア料理に切り変えるということでしょう。和食の基本は水を介して料理をするということです。

煮物やおひたし、蒸す、炊くなどの料理のもたらす働きは還元であり浄化であり、食べる人の自由律を高めてくれます。油が酸化を引き起こし、情報を伝えない絶縁体なのに対し、水は作り手の思いを伝達することができます。江本勝さんの「水からの伝言」という本の中に「感謝」の念を与えた水はとても綺麗な氷の結晶となることが書かれていました。真心という大切なものを、水を介して我々は伝えることができるのです。手間ひまという愛を、料理を通じて相手に伝え、欠乏感や疎外感、孤独感を取り去り、その人本来の光り輝く姿に戻す働きが新しいアクエリアスの時代を担うマクロビオティックの役割だと思います。

2年間の連載をお読みいただき、本当にありがとうございました。

次号より、**新連載** 岡部賢二先生に学ぶ『歳時記の生活』が始まります！

●PROFILE
おかべ・けんじ
1961年生まれ。日本玄米正食研究所所長。
フードアンドメディカルコンサルタント。
大学在学中に渡米し、肥満の多さに驚いて「アメリカ社会とダイエット食品」をテーマに研究。日本の伝統食が最高のダイエット食と気づいた後、正食と出会い松岡四郎先生（正食協会の元会長、世界にマクロビオティックを広めた桜沢如一氏の直弟子）より指導を受ける。正食協会講師として活躍後、2003年福岡県の田舎に移り住み、日本玄米正食研究所を開設。農業の勉強のかたわら、マクロビオティックの講演や健康指導で全国を回っている。趣味は畑仕事。2005年『ムスビの会』を発足し、2006年より、セミナーハウス「四季の舎ながいわ」を開校。著書に「マワリテメクル小宇宙〜暮らしに活かす陰陽五行」（ムスビの会）。

マクロビオティックでトータル・ライフ・デザイン〜TLD〜

第29回

食物の効用⑪［ナッツ（堅果・種実）］

医療コンサルタント 細川 順讃

種子は栄養の宝庫

ナッツは植物の種子や核果の仁など、食用とされる果実の総称である。植物の葉でつくられた栄養素や根から吸収された栄養素が、種子の中に蓄えられ、肥大化したものがナッツである。

双子葉植物の仁や裸子植物（マツ、カヤ、イチョウなど）の胞子が肥大化したものなど、木本性、草本性を含めて百数十種類ある。

堅果と呼ばれる栗、トチの実、ナラの実（どんぐり）、シイの実など。核果のピーナッツ、アーモンド、桃、梅。種子である松の実、麻の実、ケシの実、カボチャの種、ヒマワリの種、スイカの種、ギンナンなどがある。

ナッツには子孫を残すために必要な成分が凝縮されているため、栄養素の種類も量も豊富である。

炭水化物、アミノ酸、脂質、ビタミン、ミネラルがバランスよく、高い活性状態で含まれている。

種子は全体食

マクロビオティックの原則「一物全体」とは、人体も植物も全体で一体であり、一体であることによって成り立っているということである。食物をバラバラにして摂り入れると、血液も細胞も組成がアンバランスになり、円滑な生命活動を営むことができない。口から入れる段階で、全体のバランスを崩さずに摂り込むことで、健全な血液や細胞をつくることができる。

その点、種子は全体食であるということができる。なぜなら、種子は地にまけば芽が出て、生命が誕生する。一つの生命が生まれるということは、そこには必要な物質がすべて

存在しているということである。したがって、ナッツのそれぞれの特質を知って上手に活用すれば、栄養補給にも健康増進にも大いに役立つものだ。

糖質（でんぷん）が多い種子は、栗、ギンナン、トチの実、ナラの実、シイの実など。また、脂質が多い種子はクルミ、松の実、ピーナッツ、アーモンドなど。その他、それぞれ独自の有効成分が含まれている。

良質なナッツ

ナッツは、不自然な栽培や不自然な加工をしてないものを選ばなければならない。市場には、粗悪品が数多く出回っている。化学肥料や農薬を使用してないもの。できるだけ殻をはずしてないもの。加熱してないもの。余計な添加物を加えてないものなど、厳しい目をもって見ることが必要だ。ピーナッツクリーム、やローストアーモンドなどは、どんな加工が加えられているのかよく確認する必要がある。

高い効用のナッツ類

【松の実】

松の実は、特に循環器の機能を高める。血流を良くし、血管を柔軟にする。脳内の血流を促進するので老脳の機能向上化防止に効果が高い。そのため、老化の防止にも役立つ。造血機能を高めて貧血を改善する。免疫力を高める効果もある。

ビタミンA、B1、B2、E、亜鉛、良質な不飽和脂肪酸（リノレン酸が多）などを多く含んでいるが、まだ未解明の有効成分が多く含まれていると思われる。

【カボチャの種】

カボチャの種は、膵臓やリンパ循環を向上し、糖尿病の予防効果がある。現代人は砂糖、油脂を多くとり、過食気味で、運動不足の人が多い。そういう生活の人の、改善によい。また、腎臓をはじめ泌尿器の改善をする。

カボチャの種と松の実は、亜鉛の含有量が多い。亜鉛は皮膚や粘膜の

大東あい
マクロビオティックスタジオ

★大東 あい（おおひがし あい）
1957年生まれ/福井県在住
□リマクッキングアカデミー師範科卒
□食養料理研究家
□日本成人病予防協会健康管理士

あなたの悩み
解決します!!

○自分の体質を知りたい
○食箋を出せるようになりたい
○ニコニコできる女性になりたい
○手軽に楽しい食卓にしたい

あなたの目と耳と口
心で「あい流マクロビ」
『魔法の調合』
『魔法の杖』
を体感・堪能して下さい!

福井・石川・京都・東京・静岡

お問い合わせ 事務局
TEL:090-3887-1033
ホームページURL↓
http://www.ai-macrobi.jp

健康に欠かせない成分だ。また、補酵素としての作用は重要だ。体内の約400種類の酵素は、亜鉛がないと機能しない。つまり、体内の代謝に必要な成分だ。

ビタミンA、B1、B2、E、ナイアシンなどのビタミンを豊富に含む。ミネラルは、とくに亜鉛、銅、マンガンなどが多く含まれている。ポリフェノール類も多く、活性酸素の中和に役立つ。

【ギンナン】

ギンナンは全身の血流を盛んにする。とくに、脳血流を促進し、老化による脳の衰えの防止に効果的である。心臓の強化、血圧の安定など、循環器の改善に有効である。

栄要素は、βカロテン、ビタミンB1、B6、C、E、ヒスチジン（アミノ酸）、亜鉛、リノレン酸、オレイン酸などが豊富に含まれている。有効成分も豊富で、カテキン、ペントサン、エルゴステリン、フラボノイド（ケンペフェロール、ケルセチン、ギンクゲチンなど）、テルペン類（ギンコライド、ビロバライドなど）、ククルビタシンが多く含まれている。

【ヒマワリの種】

ヒマワリの種は、循環器に対して効果が高く、心臓や血圧を安定させる。さらに、造血、皮膚・粘膜の強化などの効果も高い。

カロテン、ナイアシン、ビタミンB1、B2、B6、E、亜鉛、鉄などを、多く含んでいる。

【蓮の実】

蓮の実は血管機能向上、自律神経安定、胃、腎臓、心臓、呼吸器などの機能を高める効果がある。

成分は、ナシフェリン、ロイメリン、ネムボライドなどが含まれている。

【クルミ】

クルミは全身の血流を良くする。特に脳内の血流促進効果が高い。したがって、スポーツや学習の効率を上げることが期待できる。

オレイン酸、リノレン酸、リノール酸などの不飽和脂肪酸を多く含んでいる。ビタミンB1、B2、Eなどのビタミン類も豊富である。

【麻の実】

現代人はストレスの影響をコントロールできずに、生活に支障をきたすまでにいたっている人が驚くほど増えている。麻の実は精神と自律神経を鎮静させ、ストレスの影響を軽減する働きがある。また、内分泌腺の働きを調整し、ホルモンのバランスを保つ手助けもする。

ストレスに弱い人は麻の実を常食するとよい。栄要素も豊富で、ビタミンB1、B2、B6、E、K、葉酸、ナイアシン、カロテン、アミノ酸（20種・必須アミノ酸8種を含む）、カルシウム、マグネシウム、鉄、リン、銅、亜鉛などを多く含んでいる。有効成分は、THC（δ9—テトラハイドロカンナビロール）、カンナビノイド（60種、フラボノイド、アル

■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

玄米商品開発専門メーカー
コジマフーズ株式会社
〒457-0011 名古屋市南区呼続元町9-27
TEL052-823-1622 FAX 052-824-6619
http://www.kojimafoods.co.jp

カロイドなどを多く含む。

ナッツの摂り方

ナッツは栄養素が濃厚である。一度に多量に摂ると、栄養が過剰になって逆効果だ。少量でも十分な成分が摂取できるので効果がある。1日に3～5g摂れば十分だ。大さじに半分から軽く1杯くらいである。

ナッツは煎って食べることが多いが、できるだけ高温を加えない方がよい。高温になると脂質が変性をおこすため効果が落ちる。そのまま長時間経つと、変性が進んで有害にすらなることがある。タンパク質が変性すると、さらにマイナスになる可能性がある。煎って粉末にした場合は、すぐに消費しなければ酸化して有害食品になってしまう。

望ましいのは100℃以下の温度で加熱して食べることである。ご飯を炊くときにナッツを加えるのがベストだ。成分の変性はなく、外皮の硬い部分は柔らかくなり、吸収利用率が高い。さらに、ご飯がおいしくなる。手間もかからない。

ナッツは日常的に上手に活用すると、健康に大いに役立つものだ。

●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40年以上行う。自分自身を自在にコントロールするBRM（脳内体験）と食養をベースに統合的・根本的な指導をする。現在は生活改善指導の講演会や健康セミナー、個人相談、ワークショップなど幅広く活動している。月刊『マクロビオティック』に「マクロビオティックでトータルライフデザイン」を好評連載中。著書に『食養読本（女性編）』『食養生大全』（共著）などがある。

Macrobiotic Life in New York.

ニューヨークでのマクロビオティック暮し

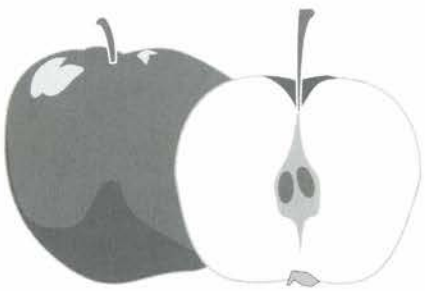
第29回

果樹園『プロスペクトヒル・オーチャード』でリンゴ狩り

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

子供の頃に「いちばん好きな食べ物は?」と聞かれると、迷わず「リンゴ!」と答えていたほど、リンゴが好きでした。それは今でもかわらず、樹々が紅葉するころになると新鮮なリンゴが食べたくてそわそわした気持ちになるほどです。しかし何年か前にふと気がついたことがありました。それは地元ニューヨークで取れたオーガニックのリンゴを見かけないということ(ちなみに昨年、近所のスーパーで売られていたオーガニックのリンゴはカリフォルニア産、今年のはなんとニュージーランド産です!)。いろいろ調べてみると、ニューヨーク州の辺りでオーガ



ニックでリンゴを育てるのはかなり難しいため、意識の高い果樹園では虫のつきにくい品種を選んだり、低農薬でリンゴを育てているということがわかりました。住んでいる場所とは気候も環境も異なった産地で取れたオーガニックのリンゴを食べるか、完全なるオーガニックでなくとも地元のリンゴを食べるか。正解はなく選択はひとそれぞれだと思いますが、私はできるだけ地元のもの選ぶようにしているので、普段はファーマーズマーケットで地元の果樹園で取れたリンゴを買うようにしています。そして年に一回、環境や健康に配慮したグリーンファーミングを実践する果樹園まで家族連れでリンゴ狩りに行き、新鮮なリンゴを山ほど取って帰ってきます。今年も山々が色づく10月に、お気に入りの果樹園までリンゴ狩りに行ってきました。今回はそのときの様子をここに書きたいと思います。

プロスペクトヒル・オーチャードの入り口

果樹園内の美しい風景。

リンゴ狩りに訪れたのは、プロスペクトヒル・オーチャードという果樹園で、ニューヨーク市から車でハドソン川沿いを1時間半ほど北上したミルトンという場所にあります。

果樹園を経営するクラーク一家は、1817年以来、先祖代々この土地でリンゴや梨、桃、さくらんぼなどを育ててきました。プロスペクトヒル・オーチャードが位置しているのは「クラークス・レーン」という道。英語ではClark's Lane、文字通りクラークさんの小道、という訳です。

一軒家なども建ち並ぶ細く長いこの道は、おそらくこの果樹園ができたことで作られ、この果樹園の成長と共に少しずつ開発されていったのでしょう。小高い山の上に位置していて、遠くまで続く山々の紅葉や果てしなく広がる空が見える、非常に美しい場所です。

園内の地図。
品種ごとにリンゴの木が植えられている。

プロスペクトヒル・オーチャードは、リンゴ狩りをオープンして20年経つそうですが、毎年シーズンになるといくつものツアーバスが乗り付けるほど、人気の高い果樹園です。人気の秘密はいくつかあると思うのですが、ひとつはニューヨーク市から比較的近いこと。片道1時間半ほどなので、我が家のような子連れ家族はもちろん、スクールバスに乗って遠足にくる子供たちもたくさんいます。

そして料金システムもシンプルなことも人気の理由だと思います。この辺りには他にもりんご園がいくつかありますが、入園料がひとりいくらと決まっているところもあれば（もちろんリンゴ代は別料金）、リンゴを取る前に40ドルなら40ドルと値段が決まっている袋を買い、そこにリンゴを詰められるだけ詰めるという均一料金袋のシステムを取っているところもあります。その点、プロスペクトヒル・オーチャードは入園料など一切なし。園内でリンゴをもぎとって食べるのは無料。お金を払うのは、持ち帰りの袋に入れたリンゴのみ。料金は品種にかかわらず、1ポンド79セント（2009年10月現在）。出口で重さをはかってもらい、その場で現金で支払います。このような良心的な料金システムは、あるようでなかなかないものです。

そして3つめの人気の理由は、

たくさん実をつけたリンゴの木。

リンゴの木には品種の説明が書かれた立て札がある。

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 川ばた乃エキス
〒455-0836 名古屋市港区新茶屋 3-318
TEL.052-303-4147

この果樹園で取れるリンゴの質の良さ。種類が多く、おいしいのはもちろんですが、虫のつきにくい品種にこだわるなど、健康や環境を配慮した低農薬を実践していること。去年と今年、リンゴ狩りに行きましたが、必ず蜂やその他の虫が飛んでいました。自由に蜂たちが飛ぶ姿を見て、ほっと安心した気持ちになるのは私だけでしょうか？

蜂と言えば、帰り際に私がここのりんご園で取れたアップルサイダー（リンゴジュース）を手に持っていたら、小さな蜂が飛んできて私の手に止まりました。刺されるのではないかとドキドキしましたが、手を動かさずにじっとしていたら、私の手の上で何かを探すように少し歩き回ったあとに、ふと空へ飛んで行ってしまいました。蜂が手に乗っていたときの感触は、ふわっと暖かく、まるで肌辺りのよい上等な生地に触れているような感じでした。

子供から大人まで、多くの人々が来ていた。

会計所にて。
みんな袋いっぱいのリンゴを抱えている。

私がプロスペクトヒル・オーチャードに行ったときは、ちょうどリンゴ狩りのピークシーズンでたくさんの品種のリンゴが実をつけていました。入り口にリンゴの品種がかかれた手書きの地図があり、園内にも木の横に品種の書かれた看板が立てられているため、自分の好きなリンゴを目当てに園内を回る人も多かったです。私はガーラという品種が好きで、今年はこればかりを取りました。ガーラは他の品種に比べ小さく、少し酸味があるのが特徴です。カリっとかじると、甘酸っぱい味が口のなかにシュワっと広がる、とてもおいしいリンゴです。あとはフジやムツなど日本の名前がついているリンゴを主に取ってきました。フジもガーラと同様そのまま食べるのがおいしいのですが、ムツは別名クリスピンと呼ばれる青リンゴで、アメリカではベーキングなどに主に使われるようです。ムツは酸味が他のリンゴより強いのですが、私は甘いリンゴより酸っぱいリンゴが好きなので、ムツこそ生でかじりたい！　と、今は毎日取って

我が家の収穫。

きたムツをむいて食べています。

プロスペクトヒル・オーチャードはリンゴの他、パンプキンも売られていました。こちらもかぼちゃ狩りということだと思うのですが、広い芝の上にかぼちゃがおかれていて、好きなかぼちゃを選ぶという感じでした。すぐそばには柳の木と小さな池のあるピクニックエリアがあり、リンゴ狩りをせずにこちらだけ利用している家族もいたようでした。

わらを積むトラクターで園内を移動することもでき、こちらはヘイライド（"hay ride"）と呼ばれ、子供たちに大人気でした。

パンプキンも売られていた。

柳と木と小さな池のあるピクニックエリア。

園内の移動はトラクターで。

プロスペクトヒル・オーチャードのリンゴ狩りは土日のみで、平日はニューヨーク市のトライベッカとリンカーンセンターのファーマーズマーケットに出店しています。市内でもこの果樹園の新鮮なリンゴを買うことができるので、機会がある方はぜひお試し下さい。

プロスペクトヒル・オーチャード
http://prospecthillorchards.com

今月の自然化粧品レシピ

今月はりんご園の話しを書いたので、自然化粧品もリンゴを使ったスクラブパックのレシピをご紹介します。

リンゴをおろし金ですりおろしたものを大さじ2杯用意します。そこにメープルシロップ小さじ1と菜種油小さじ1を混ぜます。菜種油がなければオリーブオイルでもかまいません。材料を全て混ぜ合わせたらパックのできあがり。つるつるでしっとりした使い心地です。

使い方はパックを肌に塗り、やさしくマッサージするようにスクラブしたら、洗い落とします。まずは手に使ってみて、肌に合うようでしたら、顔やデコルテなどにも試してみてください。

２０１０年のスタートはここから！

宇宙との繋がりを思い出すゆみこのセミナー

「女ップリ、人間ップリ、出会い…などなど、様々なことが上がるのを保証するわﾝﾝﾝ」
（参加者のmikoさんより）

あなたの体と心を
きらきら輝かせる知恵と技を3日間でお伝えします！

「伝えたい！いのちを輝かせるおいしさ」

ゆみこの

つぶつぶピースフードセミナー

＜このセミナーで学ぶこと＞
＊ほんとうの食べ物を見分ける力
＊いのちと食べ物のホントの関係
＊宇宙のルールで料理する知恵
＊おいしさとエネルギーを
引き出す料理術　他

日程　：**1月9～11日(土～月祝) 東京・新宿会場**
集合　：9日　10時～19時30分
10日　9時～19時30分 終了後「ココロ交流会」（自由参加）
11日　9時～20時30分

参加費：88,800円
講師　：ゆみこ

通いも便利!!
会場：つぶつぶカフェ　いるふぁ店2階
最寄り駅：大江戸線牛込柳町徒歩5分
東西線早稲田駅徒歩10分

地球の愛とエネルギーに満ちた雑穀ひと粒ひと粒には、体の元気を引き出す力と、一人一人の霊性を高める力がぎっしり詰まっています。
つぶつぶ達に出会って、料理が100倍楽しくなりました。つぶつぶを食卓に迎え入れて、毎日毎日至福のグルメを楽しんでいたら、心も体も輝き出しました。

ゆみこ
ピースフードクリエイター・いるふぁ代表
雑穀が主役のベジタリアン料理を「ピースフード」として提唱している。著書「未来食」「野菜だけで」（メタ・ブレーン）「つぶつぶ雑穀おかず」（学研書房）など多数。

＜参加者の声＞

・このセミナーで出逢ったものは料理でも宇宙観でもない、今まで振り返ってもみなかった私自身でした。（Sさん）
・雑穀の料理を学べればいいかと参加しましたが、命を生かす食を学べました。心を解き放てば、この世界は何ときらきら輝いていたことか。心が軽くなりました。（Oさん）
・おいしくて、身体もよろこぶ料理を見て食べて、早く家で作りたいと思いました。（Uさん）

詳しい資料請求はこちら＆主催
つぶつぶオフィス
東京都新宿区弁天町143-5　tel03-3203-2090　www.tsubutsubu.jp

大いばりで食べてデトックス&ダイエットできる奇跡のスイート術を学ぶ2日間

ミラクルスイーツセミナー

ゆみこの

ココロ わくわく　カラダ きらきら　イノチ くつろぐ

日程　：**1月30日(土)～31日(日)** 10:00～18:30
会場　：**つぶつぶカフェ いるふぁ店2階**（東京・大江戸線牛込柳町駅 徒歩5分）
受講料：77,700円（試食・昼食付き・税込）
講師　：ゆみこ（ピースフードクリエイター）

♪本を見て作ったクッキーが固くなってしまった理由も分かりました。
あいさん
♪セミナーではスウィーツが一度は食べきれない程・・・
お腹も心もあたたかく嬉しかったです。　ちーろさん
♪甘い物は悪い！とんでもない！こんな幸せ感始めます。
自分が変わろうとすると、いいことに出会える機会が増えるんですネ。
匿名さん
♪未来食に出逢い、こんな世界があるんだと思い、
つぶつぶを食べて、ガーン！！お、おいしい！！！
なんておいしいんだ！！スイートで遊びつくすぞ～♪　happy Tさん
♪食べている時から体が温かくなりました。　みかさん

30品もの、スイーツの技を学び、食べて感動、あなたの人生がキラキラと変わります。

このセミナーに参加すると・・・

- 2日間で30メニューの作り方がわかる。
- スイートをつくる食材の使い方が分かる。
- 甘み、コク、食感のバリエーションがわかる。
- 良い油と塩の使い方がわかる。
- 甘い食べ物と体の関係がわかる。
- 我慢をしない心の持ち方がわかる。
- 定員16名でゆったり受講できる。

問い：つぶつぶオフィス
TEL 03-3203-2090　つぶつぶ で検索

山村慎一郎の 薬になる野菜

最終回 まとめ

●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年渡米レ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。著書に「美人のレシピ」（洋泉社）、「自分の顔を見るのが好きな人は病気になりにくい」（サンマーク出版）など。

さまざまな野菜や果物を取り上げてきましたが、野菜にはそれぞれ効果効能があるものですね。

ああ、春が来た。桜がきれい。おお、もう夏か、大きなヒマワリだ！などと季節はいつの間にか巡りますが、その季節に合わせて野菜や果物、穀類や豆類が実ります。

古代の人々は四季の移ろいや自然界に起こる現象や数々の現象から私たちの暮らしに大きく影響する物質を木、火、土、金、水という五つにわけました。明治の食養家である石塚左玄はこのように言っています。

「春苦味　夏は酢の物　秋辛味　冬は脂と合点して食え」

春の味は本来酸味で、この酸味は肝臓を助ける味なのですが、便秘しているとアンモニアが発生して肝臓の調子を崩してしまいます。春に出る山野草は苦味がありますね。たとえば蕗のとうやタラの芽、ゼンマイ。これらの苦味は冬に食べ過ぎたものを排便を促進することによって肝臓の負担を軽くするのです。もし充分に排泄できないと春には陽気が上昇する季節ですから、目が充血したり、鼻がグズグズしたり、くしゃみ鼻水が止まらない、など体の上の方、顔や皮膚にトラブルを起こしてしまいます。春になると鼻炎やアトピー性皮膚炎が悪化しますね。このようなときは苦味の特性を持つ山野草や野菜、あるいは焦げを作って食べたり飲んだりします。焼きおにぎりや玄米コーヒーやタンポポ茶などです。

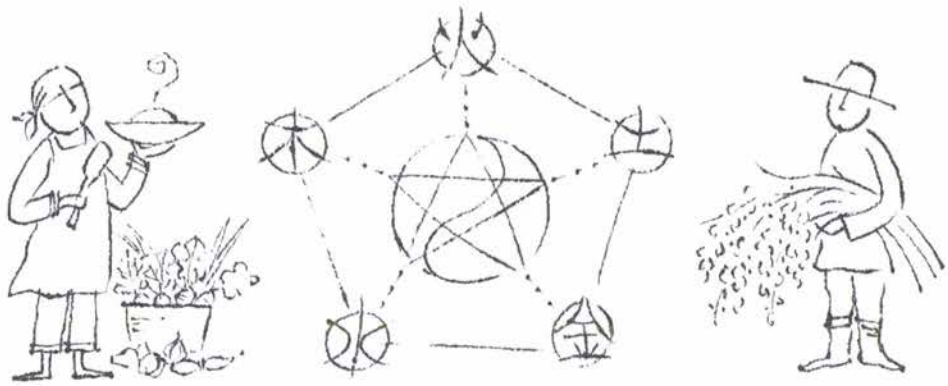
なぜなら苦味は下降する特徴があるからです。鼻炎やアトピー性皮膚炎は油脂や甘いものなど上昇したり外側に行く働きを持った食べ物を食べたり飲んだりすると悪化しますね。お酒も上昇の気を持っています。お酒を飲むと上気して愉快になりおしゃべりになります。つまり、上昇の気を持っているお砂糖やお酒、みりんなどがアレルギーを悪化させる食べ物と言うことになります。このような時は下降する気を持った苦味が良いのです。ほかにどのような食べ物が下降の気を持っているかというと「海藻」です。海苔やワカメなどと言った海藻類は気を下げる働きがあります。アトピーの子は海苔やワカメが大好きですよね。苦味をとって立派なウンコを出し、海藻類をお料理に加えると治りやすいものです。ただ「過ぎたるは及ばざるがごとし」苦味は固めて乾かす働きがありますから、あまり多すぎると反対に便が出にくくなりますからご注意。また海藻は気を下げますからたくさん食べ過ぎると元気がなくなってきます。

アレルギーの子は大根やネギなど辛いものが好きな場合が多いようです。これらは「油脂を消す」働きがあり肝臓を助けます。食べ過ぎると発汗や利尿を促進して冷えますが、適度であれば血液の流れを良くして体を温めます。焦げや海藻との相性が良いのです。そう言えばネギ味噌湯やワカメの味噌汁にネギが合いますね。

酢は肝臓に良い調味料なのですが、石塚左玄はなぜ「夏は酢の物」といったのでしょう。夏はとても暑くて陽の気が満ち満ちているときです。肝臓は中身が詰まっていて体中で一番熱い臓器で、糖や油脂、蛋白の代謝と解毒をしています。糖や油脂は身体を温めます（食べすぎると緩んで冷えます）。夏にはこの肝臓が弱る季節なのですが、酢の酸化物質を分解する働きと冷やす働きが肝臓を助けてくれますよ、といっているわけです。ついでに「秋辛味」は秋には辛味の物が良いよ、というのは辛味は血流を促進し体を温めて老廃物の蓄積を流してくれます。（糖分と同じで摂り過ぎると汗が出て体の陽気が出てしまって冷えてしまいます）。また秋は気温が下がって汗腺が閉じますから、皮膚からの排毒ができにくくなり肺と大腸に負担がかかります。それでおしっこの出を良くする大根や発汗を促進する生姜が良いというわけです。最後の「冬は脂と合点して食え」というのは、冬の脂がのった魚のことを指しています。魚や貝は塩辛い味に分類されます。五行では塩辛い味である鹹味は冬に活発に働く腎を助けるからです。最近はマクロビオティックでも甘い物オンパレードです。メープルや米飴、甘酒などを使ったおやつは体に良いと思って食べる方が多いからです。甘い物は米飴であれメープルであれ、最後はブドウ糖として使われます。結果として砂糖の働きをしますから、少量であってもやはり毎日食べたり飲んだりすれば腎臓を痛めることになります。甘いものをまったく食べない日を間に2～3日入れるとその間に体は胃や腸、腎臓の修復をします。甘い物好きに方はお休みの日を作ってくださいね。体の調子がぐっと良くなるのが実感できるはずです。さて、腎は骨に表れ生殖器と深い関係がありますから、メープルや米飴、果物、お酒など甘いもの、つまり糖分を休み無く摂り続けていると、貧血が進み不妊や流産、嚢胞といった生殖器の病気になりやすくなります。こんな時はどうすればいいのでしょう？甘いスイカやトウモロコシに塩をかけて食べますね。甘いお汁粉も漬け物や昆布の佃煮がつきます。甘味は腎を傷め、鹹味（塩辛い味）は腎を守ります。とちらも「かん味」ですが、性格が正反対なのはおもしろいですね。つまり石塚左玄先生は冬には体が冷えるので、脂がのった魚の鹹味を摂って腎を守りなさい、と言ったのだと思います。

春、夏、秋、冬、そして季節の前にある18日間の土用にできる野菜は、五味を持ってます。

酸味（春・肝）、苦味（夏・心）、辛味（秋・肺）、鹹味（冬・腎）、そして甘味（土用・脾）です。この五つを五行と名付け、宇宙のすべての事物、現象をこの五行で分類し、その基本的な特性をまとめたのです。これらの季節にはまたそれぞれ特徴のある働きを持つ働きがあります。肝を助ける酸味、心を助ける苦味、肺を助ける辛味、腎を助ける鹹味、そして脾を助ける甘味です。酸味は出過ぎる物を止める収斂作用、苦味は湿っているものを乾かす乾堅作用、辛味は汗や尿などを出す発散作用、鹹味はしこりをゆるめて下す軟堅作用、甘味は潤して緩める働きをもっています。



みなさんが大好きな甘い物を考えてみましょうか。甘い味は緩める働きを持っています。仕事で疲れたりストレスを抱えると体も心も硬くなります。これを緩めるのが甘い味の働き。これは甘い物が持つ水分をとどめる働きによります。たとえば、豆や米を水に漬けると水分を吸って膨らみますね。緩むわけです。ところが乾燥した豆や米なら何年も持ちますが、水に浸すと腐りやすくなります。しかし甘い物や果物、ジュース、酒などの糖分は習慣性がありますからついつい連続して食べてしまいます。つまり量が増えるわけです。そうすると体に水分が留まり浮腫みやすくなったり、内臓が緩んで下垂するようになります。菌茎がふくれたり下腹が出てくるようになるのです。ああ、恐ろしい！（笑）内臓が緩むことによって逆流性食道炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、過敏性腸炎、痔、尿漏れ、子宮脱、勃起不全の原因を作り出しやすくなります。さらに、甘い味は炎症を起こしやすくしますから子宮内膜症、卵巣膿腫などの原因になります。また、甘い物は鬱病など精神的な病気のほかにもさまざまな病気の原因になります。これを一体どういう風にして解決すればいいのでしょうか？　水分が留まり浮腫みやすくなるのですから、利尿発汗し無ければなりませんね。辛味の大根を使って利尿します。大根は食物を消化し、渇きをいやし、咳鎮め、利尿するという働きがあります。水分を排出するにはほかに汗をかくという手があります。たとえば生姜は発汗作用を持っています。甘味はゆるめますから葛湯と一緒に使うと汗腺が緩み、汗をかきやすくなります。それでもなかなか汗が出ない方は米飴を少し入れましょう。さらに緩めるわけです。また、甘いものを毎日食べると虫歯になりますね。骨は腎に属します。つまり甘い物は腎を傷めるのです。放っておくと骨髄を痛めますから貧血が進みます。

腎を守るのは鹹味と言いましたね。ミソを使ってコトコト煮込んだ体を温めるお料理やひじきや昆布、ワカメといった海藻類を使うと良いです。甘味で失うカルシウムなどのミネラル補給になりますしね。しかしカルシウムは食べれば吸収されるという物ではありません。カルシウムを取り込むには酸味がいるのです。酸味と言えば定番は梅干しです。ただ肉の影響が強い方は酢の方が効果があります。酢は悪血をきれいにする働きがあります。酢というと梅酢が思い浮かびますが、肉をたくさん食べてきた方は「米酢」を使いましょう。

今までお話してきたように、野菜には温める、冷やすというほかに、潤す、乾かす、固める、気を上げる、下げる、拡散する、収斂するなど、さまざまな働きがあります。これらの特性は暑い、寒い、乾燥、湿気という四季（環境）に応じて作られています。ですから私たちはその四季に応じて暮らすべきなのです。これが身土不二です。そしてこのような暮らしが私自身を守り、地球環境を守ることにつながっていくと思うのです。（完）

今回で『薬になる野菜』は終了致します。2年間ご愛読ありがとうございました！

次号より山村先生の『美』に関する連載が始まりますので、どうぞご期待ください！

健康セミナー便り

瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ

「生き方としてのマクロビオティックヨガ」④

講師 森山幹麗

新しい価値観の発見

人生の喜びや物事の「価値観」、マクロビオティックやヨガ・瞑想等も、個々に必要な受け入れ方・実践方法があり自由なものです。意識改革は時間と労力を要しますが結果が得られず無駄がわかれば、真の指導者を探し手段や方法に執着せず新しい物事に取り組むべきでしょう。何事も初心を忘れ我欲が強くなり、利益の追求や権力や名声に執着しても、逆に不安や恐怖を抱え自身で限界を作り挫折し長く続かないものです。必要以上に組織の傘下に甘んじたり、洗脳的教育に囚われ惑わされ物事本来の〝価値〟や意味を純粋に観られない学びはとても損です。

過度な社会保障や経済発展優先思考に慣れ、緊張感や人間らしい本能的能力を失わせる社会教育体制は、これからの時代を担う世代に押し付けたくはないものです。自主的に自己の責任において自立しながら物事の真理を追求できる制度・指導教育や生活環境整備など、変化の早い時代に法律や規制の限界を超越する精神的社会改革と意識の共有が新しい時代にふさわしい「価値観」を創造し、世界人類の平和に必要なことではないかと考えます。

人それぞれ自由の度合いは違いますが、古い価値観に気づき依存しあう状態から自身の執着を勇気を持って手放し自立した人々で協力し合える関係を社会構築すれば、万事に共通する無双原理が実践を通じた真実から伝わり感動や喜びを共有して、過去の柵なども乗り越え大きな奇跡が起こせます。そして共存共栄が無理なく行われるような生活環境が広範囲に確立され「新しい価値観」を生み、社会的格差も極端ではなくなり時代の流れに対応した文化が発展していくことでしょう。常に自分自身の幼い心に向き合いそれを癒し成長させ、他人への慈悲と感謝が自然と生まれる純粋な意識（生きる為に必要な価値観など）を研究し、心身の調和が実践できる生き方を願うことで、身の回りから改善し効果が現れてきます。

今までの常識が覆る政治経済の動きや科学的研究の発見が相次ぐ中、昔から受け継がれてきた良い教えを、現代の生活環境や人間社会のシステムに無理無駄なく調和する方法を見出し取り入れ実践できれば、どんな時代でも楽しく自由な生き方が可能になることでしょう。

今まで良いと思っていた価値観（価値〝感〟ではない）に執着せず、客観的に内観黙考する自己改革能力が備われば、大きな物の見方と考え方を総合的に実践できて、どのような物事が必要で真実であるかを見極められる自由人になります。ご縁のある方々との調和でエネルギーを交換しあい心を動かし通じ合う能力に目覚めれば、自分の力は微力でも狭い地域や環境の範囲を超え、争い無く地球を大切にできる生命力と愛情のある強い絆が生まれ「素晴らしい価値観」を見出してくれることでしょう。

（つづく）

●PROFILE
もりやま・みきよし
1975年生まれ。東京都国立市出身。北海道農業専門学校農業本科卒業。リマクッキングスクール師範科卒業。マクロビオティックインストラクター。マクロビオティック・ヨガ主任講師。くつろぎ工房主宰

くつろぎ工房HP
http://kutsurogi.ciao.jp/

瞑想・呼吸法＋陰陽五行集中講座 ～瞑想・呼吸法 集中講座～

開講3年目となる集中講座。マクロビオティックの理論を"ヨガ・冥想・呼吸法"に応用し、それぞれの理解を深め、永続的に実践できる真理を総合的に短期集中で体得できる充実したヨガ教室です。

陰陽五行と自然食とヨガの密接な関係を、誰でも納得できる万国共通の宇宙の秩序として体験できます。

参加費：一回5,000円
場　所：日本CI協会2階ホール 10:00～13:00
講　師：森山幹麗（マクロビオティック・ヨガ講師）

【スケジュール】 いずれも木曜日

12月17日 復習② 連続ポーズ③

新年度 2010年
1月21日 瞑想呼吸法理論
2月18日 瞑想呼吸法の歴史とジャンル
3月18日 呼吸法①

お問い合わせ、お申し込みは日本CI協会まで TEL.03-3469-7631

バーチャル座談会「水と料理、美容」

参加者

元・辻クッキングスクール 小田急校校長　現・自然酵母パン工房主　**黒野 清江**
神戸市三宮　Ｒｓａｌｏｎ　ＫＢＣ　店　長　**江口 真樹**
（エステティックサロン）　チーフ　**山下 泰子**
司会：（株）高岳製作所　整水器事業本部・美容臨床チーム　**栃窪 滋夫**

【日刊ゲンダイの記事】

本当？「魔法の水」

司会　ご存知のことと思いますが、九月十五日、夕刊紙、日刊ゲンダイに、通常ではあり得ない、民主党大幹部の周りからのこぼれ話として、この大幹部の方が高岳の電解水素水（表現では魔法の水）を飲みながら、六月～八月末まで、超人的に全国を飛び回り、日本の歴史の中で、完全（万年と書くと怒られますので）野党に政権が渡った大変なドラマを描いた訳です。

　どのマスコミも、全国行脚をただただ圧倒的優勢ムードに結びつけて報道していました。健康面については、記事にはならなかったのですが、その実驚嘆していたはずですよ。

　選挙の蓋を開けてみたら、チルドレンと言われる一四八人を含め、民主党が三〇八議席を獲得した訳です。お一人ですべて、ということではないにしても、民主党大躍進の流れを演出、取り仕切ったのは、間違いなくこの方で異論はないと思います。その源が高岳の魔法の水であったと大きな活字のタイトルで一面を飾ったのです。

　健康そのものの外見イメージがなかったら、あるいは、また、結果が変わったかもしれませんね。この馬力のこの人、この党だからも、大勝利の一因でしょう。「高岳の魔法の水を飲んで、汗がどんどん出て、恐らく、オシッコもバンバン出て、老廃物も一緒に出切って、」健康を取り戻したという訳でしょう。

　躍動の何故かの一番ウマイ理屈は「電解水素水」だけの力が働いたとするのが私共には好都合な訳です。大學の実験室で、試験管やシャーレーを使った検証では○○に効いたというレベルでは、アルカリイオン水も、高岳の水もいろいろなデータがあります。確かにこれはこれで、科学的な研究の意味がもちろんあって、実際の臨床試験はこれを元に始めることが多いのです。ただ、残念ながら、検証だけでは、実際に人間の○○に効くということの認定を受けられる訳ではありません。

　ご存知のように、薬よりも厚生労働省の認可がゆるい特定保健用食品では、個別に被験者を使って臨床試験をやらないまでも、成分による効果が医学的・栄養学的に確立されている場合に、改善表示が認められます。薬となると、伝承、風聞的に○○に効くという程度の民間療法的なものでは、認可までに百年の時間が掛かると思います。

　確かに、何人ものユーザーから、××の数値が下がった、という話は聞きますし、私自身も仕事の絡みと記事の大幹部に触発されて、一生懸命この水を飲む努力をしています。確かに、運動や薬では半年、一年掛かっても下がるどころか徐々に上がっていた△△とか□□も、一ヶ月で下がったという経験をしています。やっぱり当面は理由が分からないものの、水素水の摂取に起因している、との自信めいたものがありますが、すべての類似の数値を持った人に効果があるとは、絶対に言えないのです。

　ところで、反響ですが、日刊ゲンダイは、発行部数が一六四万部もあ

りますので、新聞が出た当日から、特に翌日から二～三日は、フリーダイヤル二本が鳴りっぱなしで、説明、カタログの送付、代理店の紹介が続き、日常的な仕事が出来ないほど、繁盛しました。

発刊の当日、二日目は注文が殆ど増えませんでしたが、その後、紹介した代理店、販売店から注文が殺到状態でした。もちろん、在庫があっという間になくなり、終盤には、色は何でも、形は何でもという御客様が沢山おられました。

結局、類似のお悩みをお持ちの方で、今すぐにも欲しい方たちであったと思います。この辺については、薬事法の問題がありますので、極力触れないよう、具体的にお聞きしないようにしておりましたが、必死でお話をされた方の電話を何本も取りました。

すでに、インターネットには、この記事関連のサイトがものすごく出ていますので、これからも話題が続くものと思います。

でも、高岳としては、美容の臨床は何度も実施していますが、医学的な臨床、さらに具体的にご病気の方にお飲み頂いて試験をしたことは一度もありませんので、公式に是認することは出来ないのは今後も変わりはない訳です。

電解水素水百聞

司会　前置きが長くなって済みません。電解水素水と病気の件は、ご興味がおありでしょうが、医学の分野に踏み込むことは出来ませんので、お話をお聞きするのを止めさせて頂き、一人でしゃべりました。申し訳ありません。

本論に入る前に、また、脱線しますが、黒野先生、パンやさんにご転進され、ご準備は如何ですか？

黒野　だいたいの準備は出来たのですが、もうちょっとですね。

先月号で、焼く前と後の写真を掲載させて頂きましたが、「冷凍で宅配」、「冷凍保存」、いつでも解凍してオーブンで焼き上げることが出来るのがミソです。

記事の中で、電解水素水は使わないと書きましたが、あれはパン生地作りに合わないというのではなく、特徴が出ないというだけで、止む無し自然の湧水を使います。自然酵母には、どうしても自然の水の方が合っていると思っている訳です。

酵母ですが、季節毎の果物、さくらんぼ、みかん、りんご、ブドウなどを発酵させますので、その時々それぞれの香りがいいんです。期待して頂きたいと思います。

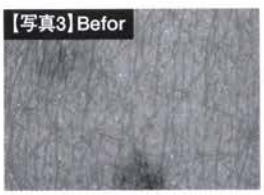
工場というかお店で販売もしますが、基本的には、インターネットで注文をとるようにします。高岳さんは東電のグループ会社で、全体では七～八万人もおいでですから、是非宣伝をして頂きたいと思いますね。

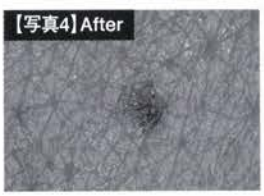
司会　黒野さん、返事をしないで本論に入りましょうか。（笑い）

Rsalonの江口さんは、黒野さんと同じように美容の臨床の時には、長いこと、いつもご協力願っていますがエステティックのご専門家として、どうご覧になっていますか。

江口　私は、水だけの臨床初回から参加していますので、一通り体験して来たつもりです。ですからその体験からすると、手間入らずの水だけがしょう性にあっていますね。確かに、ピュアビタミンCを使っての方が遥かに短期間に効果が出ますので、お店のお客様にはセットでケアはしていますが。

ピュアビタミンCでの私の場合には、かなりはっきり効果が出ていますね。ここまで来ると、ケアを止めても一週間から一〇日は、この状態が保てますね。（写真3、4）





山下　私は店長のところで、二年、前のサロンで五年、業界に、合計七年いますが、主に化粧品会社が色々なものを持って来て、お付き合いで試験をしたことがあります。水の臨床試験は初めてですね。ミネラルウォーターでも多少は何かを期待出来るでしょうが、美容皮膚科学会で発表されたような、水だけで、キメが整い、肌の弾力、美白がはっきりするのは、やはり、単純な水ではないのでしょ

うね。

二回目のピュアビタミンCの臨床の時にも（beforeは写真6）、十二日間のピュアビタミンCの後（写真7）に継続した七日間の電解水素水だけの臨床は（写真8）効果が出ましたが、キメの整い方がまるっきりいいんです。他の被験者の方とは違うんですね。ですから、店長と同じように、個人的には、水だけの方があっているかと。多分個人差でしょう。それに、三回目の水道水とピュアビタミンCでは、肌がカサ付くようで、十分も出来ずに、五分で止めていました。

司会　臨床は、出来れば十二人以上で始めるんですが、山下さんのように標準外の人（すみません）も何人かおられます。そのような結果が出た場合にも当然ですが、インチキ、捏造なしにデータを作っています。

変化の出具合で、いつもはっきりと出る筆頭が、黒野さんと江口さんです。江口さんは、サロンを始めて何年ですか。

江口　エステティシャンとしては、七年ですね。山下と同じような気持ちはありますね。化粧品やケアで即効果、即日に出るのは、肌のピーリングくらいですね。ピュアビタミンCを使えば、即日、白くなりますが、持続させるには日数がいりますね。一日だけだと元に戻ります。全般的な効果が出ることについては、言われるように、本当に素直ですね。一週間位ではっきりした変化が出るんですよ。

司会　黒野さんも随分ご協力願って、いつも代表的な変化を見させて頂いていますが、如何ですか。

黒野　最初にお断りしておきますが、あくまで、冗談ですけど、このメーカーは本当にひどいです。最後の水道水とピュアビタミンCの臨床（写真9，10）では、えらい被害を蒙っていますよ。皮膚の写真は当然として、体感の変化は文字通り、ひどいものでした。

皮膚の色味がくすんで透明感がなくなり、すべすべ感がまったくなくなりました。普段、スポーツとして山を自転車で走り回ったり、快晴の春のゲレンデを滑り回ったりで、女性の柔肌には本当に悪い生活をしていますが、それよりもひどい「水道水」ケアをさせて、どうですか？はないと思いますよ。

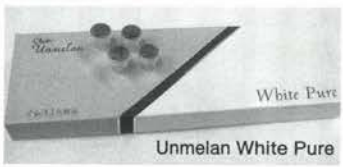
司会　当然、よく分かっていますので、誌上でお詫び申し上げましたが、まだ、不十分な訳ですか。心から反省しています。

黒野「分かればよろしい」（笑い）

司会　この写真を見ると、本当によく分かりますね。改めて、済みません。

個別に入る前に、使用したくれえる社のピュアビタミンCについて、見てみましょうか。成分は、

タルク：ベビーパウダーなどに使われる滑石粉末
マルチトール：アルコールの一種
アスコルビン酸：ピュアビタミンC
クエン酸Na：保湿剤
ヨクイニン：肝斑（シミ）とり
サクシニルグリチルレチン酸2Na：抗炎症、抗アレルギー剤
メチルパラベン：防腐剤



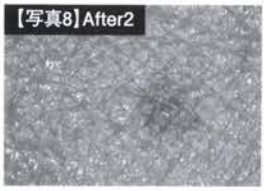
Unmelan White Pure

化粧品としてのベストの組み合わせは分かりませんが、長い経験で七つの成分を組み合わせたものと思います。ご存知のように、医薬部外品ではなく、化粧品ですので、効果のすべては表現出来ず、説明書には、

・日焼けによるシミ・そばかすの肌をリフレッシュするパウダーです。
・ビタミンCにはメラニン色素を薄くする働きがあると言われています。
・ホワイトピュアは保護成分ビタミンC配合
・植物保湿成分ヨクイニン【ハトムギ胚芽】配合
・肌荒れを防ぎ、なめらかですこやかな肌を保ちます。

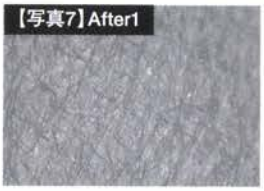
となっています。

【写真8】After2

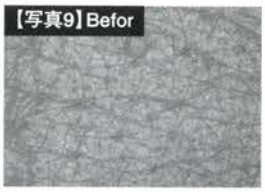


【写真6】Befor

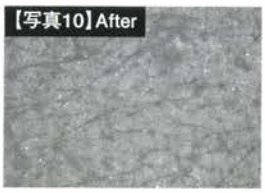
【写真7】After1



【写真9】Befor



【写真10】After



化粧品としての表現の一杯ですが、これだけ表現出来れば、薬事法でしばられている業界では、十分過ぎるほどだと思っています。特に、「メラニン色素を薄くすると言われている」ことと、「酸化分解されやすいものの、酸化防止剤としても使われていること」はビタミンCの特徴として、十分だと思われます。

臨床試験結果からしまして、ビタミンC（アスコルビン酸）以外の効能によるか、の問題はあります。水溶性のヨクイニンエキスは保湿効果がありますが、ビタミンC（ピュアタイプ）の大きさ、つまり分子量が176、ヨクイニンは有機物で少なくとも数千～10000近辺の可能性があります。「ヨクイニンエキスが角質層に浸透しやすいよう、角質を柔らかくする化粧品」があるほどですから、簡単には入らないように思われます。つまりは、ピュアビタミンCだけが効力を出しているとしていい、と思います。

いろいろと臨床を繰返していますが、話がバラバラになりましたので、二回目、三回目の臨床を比較しながら、に絞りましょうか。電解水素水とピュアビタミンC（くれえる社White Pure）での二回目の時は、ピントの甘いもの、カメラの撮影角度が悪いものなど、判断が難しいものが四件（変化なしとしています）、二十二%ありましたが、体感の上で、悪くなった人はどなたもいらっしゃいませんでした。少なくとも、七七%以上は効果がはっきり出た訳です。

本来的には、一〇〇%効果があることはありませんので、効果確認、でいいと思います。三回目の水道水とピュアビタミンCとの組み合わせでは、悪くなったが八五%でした。予想外でしたが、よくなった人が二人おられました。でも、大方の人は、予想通りの数値であったと思います。

解説が長くなりましたが、体感をお尋ねしたいのですが。

黒野　外に仕事を持っていて、ケアの時間が少ないのですが、謂わば、一種の客商売ですので、止む無くかなり気を使っています。それに、趣味がマウンテンバイクとスキーで、日焼けをするために出かけるようなものですから、お化粧にもかなり気を使っています。ただ、メーカーさんが聞かないので話をしていませんが、BIOの水パックは、一年以上、週一日は続けています。悪くないようですね。

	改善	変化なし	悪くなった	合計
2回目【水素水】	14人(77%)	4人(22%)	—	18人
3回目(水道水)	2人(14%)	—	12人(85%)	14人

江口　私もちょっと自転車に乗ります。自宅の裏が六甲山ですので、よく行くんです。

そんなに高低差がない尾根筋を自転車で走るんです。渡辺先生ほどではないですが、仕事柄、焼けることも、荒れることもだめですから、いつも気を使っていますね。決してうぬぼれでなく、キメがきれいというのは、年とかの問題でなく、日ごろのケアですね。眠くても化粧を落とす気持ち、時間がちょっとでもあれば先ずパック。この問題だと思います。

司会　司会がしゃべり過ぎで、時間が大幅に超えそうですので、粉末のピュアビタミンCと水素水のパック、水道水のパックについて、まとめをして頂けますでしょうか。

江口　私と山下は、仕事ですから、普段から家庭でも、仕事場でもケアをしています。お客さんがとぎれた時には、それこそ、この水でパックをしてたりしますから、当然、差が出ないとまずい訳ですよ。

山下　おしとやかにしてたので、一番発言の機会が少ないので、最後に一挙に全部をお話します（笑い。司会がお詫び）。

ピュアビタミンCと水素水のパックの臨床の時には、自宅に帰っても結構忙しいので、正直言うと、何回か抜かしましたね。（司会の何回との追及に対して）そんなにではないですよ。回数は忘れましたが。

そのせいかは分かりませんが、キメは先ほどの通り、その後の水素水だけの方が整って来てしまった訳です。

それから、水道水との場合に、困ったことに、ビタミンを溶かしてパックをして、フェイスマスクの上から、水道水をスプレイすると、最初からそうでしたが、皮膚が引きつると言うか、ちょっとヒリッと来るんです。聞きましたら、ほかの十三名は、そんなことはないとのことですから、私って、本当に柔肌なんですね。言い過ぎでしょうか（笑いなし）。

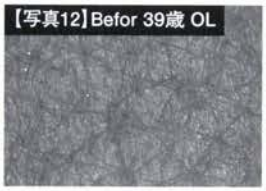
五分我慢で、止めてましたけど、やっぱり、アフターは悪くなってますね。先ほどの渡辺先生の時のお話

の通り、水道水ではやるべきではなかったのでは、と思っています。

司会　これまで、臨床にはたくさんの方にご参加頂き、報告書の数字統計にはご登場頂いてはおりますが、一番肝心なキメの写真が外に出たことがない方がたくさんおられますので、皆さんにご覧願って解析して頂きましょうか。ただ、ご出席されていないので、Aさん、Bさんとしてご登場願います。

まず、Aさんですが、三九歳のOLさんです（beforeは写真12）。お年の割にはと申し上げるのが失礼ですが、逆に非常にきれいなデータとなった方です。三九歳、四十歳といいますと、一時はやりましたアラフォー世代なんですが、仮に二三～四歳でご結婚、出産されますと、もう、幼稚園年長さん、小学校一～二年生の、もっとも手の掛かる子供さんを抱えていますので、お化粧どころでない肌は、ふっくらはふっくらながら、もうキメはないのが中年の女性の特徴です。

【写真12】Befor 39歳 OL

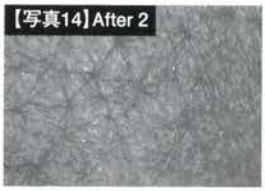


黒野　この方の場合は、お子さんがいらっしゃるかは不明ですが、その系統で、表面はのっぺり状態になって来ます。

この方のAfter2はアラフォーの門をくぐってしまっている状態ですので、水素水だけでは三十代の状態を維持出来なかったことになります。化粧品の宣伝になりますが、月二回程度のパックケアをお勧めしますね。

【写真13】After 1

【写真14】After 2



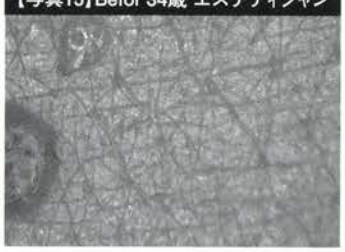
パターンに陥いる直前だったと思います。（写真12）ピュアビタミンCと電解水素水のケアで、美白とキメの整いの二つを達成していると思います。After（写真13）では焼けが取れて、キメが整い、素質的には、若さが残っていたというか、言葉が違うかもしれませんが、潜んでいたんですよ。どうでしょう、三五歳前に戻っていませんか。

キメがもうちょっとはっきりすれば、ベストですが、肌の色がきれい、自然になっているのがいいと思います。もう少し、続けて、キメが本調子になれば、三十代前半くらいには行くのではないでしょうか。

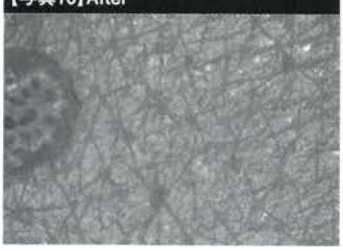
司会　それから、After2（写真14）ですが、電解水素水七日のものです。中年の方の肌をよく見ていますが、四十歳後半から、通常は、一見ふっくらしていても、キメの三角が非常に大きくなっているのが特徴です。色目は、美白でなく、茶色

次の方は、プロのエステティシャンで、三四歳。竹下夢二の「柳に美人」的な色白の方です。

【写真15】Befor 34歳 エステティシャン



【写真16】After



江口　写真のBefore（写真15）からも、色白な感じが窺えますよね。キメに多少の乱れがあり、保湿が不足かと思いますし、やや、くすみがあるのではとも思います。

After（写真16）になると、まず、くすみが消えていますね。皮溝がキレいになりましたね。年代からすると理想的な状態と思います。

司会　それから、先方のサロンのオーナーが言っておられましたが、左の蓮のようなものは、吹き出物の後なのですが、黒い輪状の部分がAfterではかなり薄れて来ています。意味がよくは分からないのですが、「抜けた、抜けた」と言っておられましたね。

話がはずんでますが、誌面の残りがなくなりそうですので、終わりとさせて頂きます。いろいろと有り難う御座いました。

次の機会の時にも、ぜひご協力をお願い致します。

バーチャル座談会

企画の臨床チームが三人の方に個別に面談し、座談会風にまとめたものです。

安全な「食」にこだわり、自分で本来の生き方を見つけるための学校

自由の森学園

中学校・高等学校（埼玉県飯能市）

初秋を思わせる青い空と爽やかな風が吹く9月中旬に、秩父の森の中にある「自由の森学園」を訪れました。

私が自由の森学園を知ったのは、食生活部 泥谷（ひじや）千代子氏の講演会がきっかけでした。食への取り組みが素晴らしいのです。自由の森学園の学食は契約農家から有機農産物を仕入れていて、30時間かけて仕込む天然酵母のパンもあり、さらに化学調味料や化学的な添加物が含まれた加工品は使わないという、徹底して安全にこだわったものというお話を聞いたからでした。食品倉庫を見させていただきましたが、なんとオーサワジャパンやムソーなどの高価でも安全で美味しい食材を使っていたことには驚きます。

そして何より手作りの美味しさということなのです。前日からの仕込みはせず、朝5時半からその日の朝食（寮生向け）やおやつを作り、昼食の準備と続きます。こんな学食が食べられる生徒はとっても幸せですね。やっぱり美味しいのでしょう。残食もほとんどないということなのですから。

あえて生徒にこんな食材を使って調理しているんだとは言わないようです。でも生徒は料理を作ってくれる人の愛情を感じているのでしょうね。

自由の森学園には遠いところからも学べるように寮があります。昔は多くの生徒と寮生がいたそうですが、現在でも670名程の生徒がいて、寮生はその内110名ということです。つまり寮生活している生徒は毎日三食、愛情のこもった食事が食べられるということです。病気になる訳がないですね。

今の子どもたちの全国的な学力や体力、集中力の低下は食の問題が大きいのではないでしょうか？　自由の森学園今年で創立25年ですが、創立時より安全で美味しい食に取り組んでいます。

高等学校の鬼沢真之校長は企業だけではなく、今は学校も競争社会で、

鬼沢高等学校校長（左）と中野中学校校長（右）

それは食に例えると食品添加物のようだといいます。つまり、成績を良くするために塾に通ったり、あれこれと子どもに習いごとをさせたり、精神面で期待をかけ、生活面では過保護になっている。それはまるで、本来持っている味を他の味でごまかしたり、美しく飾ったり、長持ちさせるようにする食品添加物に似ているということだと感じました。

また、鬼沢校長は子どもが本来学ぶものには何が必要かを考え、本当の学びというものはどういうものか、子どもが正しい人間として成長するには何が必要かを、私たちは手助けをするといい、だからこそ自由の森学園の「通信簿」では点数で評価しないのだといいます。生徒自身に学ぶ楽しさを知ってもらうため、本来の生き方を見つけるための指導をしているということなのです。

中野校長に案内していただき授業風景を見せてもらいましたが、確かにそうなのだろうと思いました。服装は自由、ヘアスタイルも自由、授業も細かくあれこれ口を出さない。先生も生徒のやりたいことを尊重し、目的を達成するための手助けをしているようにみえたからです。

つまりそういう教育をすると、画一的ではなくなり、生徒個人の人間性が重視されることになります。一見バラバラで集団的なまとまりはなさそうにみえますが逆にみると、生徒にしてみれば自分の価値観と相手の価値観が違うことが解り、相手を認めることができるし、集団との付き合いを学ぶことができるという点があります。これは大人としても大切なことでないでしょうか。実際、大学の先生からは自由の森学園を卒業した生徒は、自己主張がしっかりしていて、自分の意志を書いたり話したりすることができる能力が他の生徒より優れているということをよく聞くといいます。このことは人間的に自立している証拠だと思います。

木陰で昼食

【自由の森学園が育む6つの力】

- 豊かな表現力
- 多角的な視点
- プレゼンテーション能力
- 探究心
- 健康な肉体と体力
- コミュニケーション力

この日の昼の献立（伝統食）：焼き魚、野菜の煮物、和え物、雑穀ご飯、味噌汁（500円）。
この他に日替わり定食やカレー、スパゲッティ、サンドイッチ、おにぎりがある。

学食風景

おやつはオーサワジャパンのポテトチップス?

それもそのはず、カリキュラムには必修科目の他に選択講座が約100講座もあります。間伐などの林業、稲作・畑作などの農業もあります。農業体験を通して土に触れることができ、また実際に農業をすることで本からは学べない獣の被害や病気の対策などが経験できることは貴重な体験です。

自由の森学園ではこのようなことを通して「自由」というものを学ぶところなのです。それは自らの手で自分の将来を切り開ける力を養う能力。受験勉強のための学校ではなく、本来の自由とは何かを学ぶところなのです。

訪れたときに咲いていた彼岸花

この取材を終え、歩道を歩いていると食堂以外の場所であちこち食事をしている生徒をみました。木陰で食事をしていたり、芝生で仲間としゃべっていたりと、いかにものびのびと楽しそうでした。コンビニでお弁当を買って食べるというのは無縁です（食べたくても近くにコンビニがない）。このような子どもたちを見ていると、日本の将来も頼もしいのではないかと感じます。自由の森学園のような学校が増えれば日本が変わるのではないでしょうか。

（編集部　山谷誉民）

校内には生徒が作ったビオトープがある

■学校説明会のご案内

教育理念や授業内容についての説明会
日程：12月12日（土）、12月19日（土）、1月9日（土）
会場：自由の森学園音楽ホール
お問合せなどは電話で：042-972-3131

■学園情報

住所：埼玉県飯能市小岩井613番地
電話：042-972-3131
ホームページ：http://www.jiyunomori.ac.jp/

自由の森学園卒業生のことば

杉本美穂（16期卒業生、現在オーサワジャパン研修生）

生徒と教師の関係は対等で、皆、ただ一人の人間同士として関わり合い、日々、楽しさを体感し、物事を深く考え、自らの意思で様々な事を学びとる。そんな自由の森での生活には、自分自身の表現をすることへの喜び、生きることへの喜びが溢れていました。自由の森で過ごした時間は、私にとってかけがえのない物です。

美容アナリスト 中村祐子の しあわせコスメ 美容相談 第1回

美容に関する「今さらこんなこと聞けない」や、ちょっとヘヴィな質問まで、美容アナリスト中村祐子がお答えします。一生懸命＆具体的に回答しますので、どうぞよろしくっ！

Q

マクロビオティックをはじめてから、口紅も自然派志向になりました。中村さんが考える「唇に優しい口紅」を教えてください。また、その口紅の美しい塗り方なども伝授いただけるとうれしいです。

A

天然の土、石、岩から生まれた無機顔料の口紅がおすすめ！

私の考える「唇に優しい口紅」とは、ズバリ「無機顔料を使った口紅」です。無機顔料とは、天然の土、石、岩などを粉砕、精製し、不純物を取り除き、色のみを取り出したもので、2万年前から人間の肌に使用されていたぐらい安全な成分です。

最大の特長は、水にも油にも溶けないこと。そのため、メイクのときにも、皮膚の表面に顔料がのっているだけの状態なので、刺激性が限りなく少ないのです。また、粒子が大きいので、経皮毒の心配もありません。さらに、無機顔料は、微生物に利用されにくく、腐ることもないので、ケミカルな防腐剤も必要ないのです。

ですが、まだまだ無機顔料を使った口紅は市場では少なく、一般的な口紅には、合成着色剤の中でも最も毒性が強いとされているタール系色素(石油から分離、合成された色素。赤○号、青○号と表示されます)が使われています。

このタール系色素は、非常に粒子が細かく、水や油に溶ける性質があり、皮膚から簡単に体内に吸収されます。アレルギーを起こす危険性があることから食品ではすでに使用禁止になっていますが、化粧品の着色料としては、いまだに多く用いられているのが現状。特にタール系

色素が口紅に用いられていることは危険と言えそう。

なぜなら、唇には角質層がほとんどないので、タール系色素が皮下組織に吸収されやすいのです。色素沈着して唇にシミができたり、色が悪くなったりしやすくなる他、食べ物と一緒に口の中に入ってしまうことで、子宮筋腫などの引き金になるとも考えられます。

◇◇◇

具体的にご相談者におすすめなのは、無機顔料を使ったリマナチュラルの定番口紅ヌードカラーとグロス＝グロス・ヴェラの組み合わせ。グロスを混ぜた方が、口紅単品で塗るよりも自然ですし、今っぽい顔に仕上がるから。

グロスも一般的なものは、ラメやパールを使っているものがほとんどで、唇を密閉、皮膚呼吸を妨げるので、時間の経過とともに唇の皮がむけたり、荒れたりしやすいんですが、このグロスは、唇の皮がむけにくい、ラメやパールを使わなくても、きれいな光沢感が出せるのです。もちろん、石油系ワックス、石油系樹脂、合成着色料、合成香料も一切不使用。保湿成分として国産無農薬の椿油、天然の抗酸化植物＝サジーが配合されています。商品はオレンジ色をしていますが、これは着色料によるものではなく、サジーの色によるもので、唇にのせると色はつきません。

私もすごく愛用していますが、本当に唇の皮がむけない！　単品で使えば、上品な光沢感のある大人ナチュラルな口元に、口紅に混ぜて使えば、その色と喧嘩することなく、一層美しさが引き出されます。

今回ご紹介のアイテム

リマナチュラル
ヌードカラー
〈無機顔料の口紅〉
全3色
¥3,990
（本体価格¥3,800）

リマナチュラル グロス・ヴェラ
〈透明リップグロス〉
¥2,940（本体価格¥2,800）

使い方のポイント

●リマナチュラルの口紅は、ベースが植物油脂なので、質感がとても柔らか。肌が呼吸でき、唇が荒れにくいのですが、スティックから長めに出すと折れることがありますので気をつけて。ポイントは、紅の部分を少し出して、リップブラシに含ませて塗ること。

●私は、全色をリップパレットに移し、混ぜて使っています。プロのヘアメイクさんは、ほぼ例外なくそうしていますが、それだけ口紅というものは、単色で使わない方が美しく仕上がるんですよ。下地にリマナチュラルのリップクリームを塗り、その上からリマナチュラルの口紅を2〜3色とグロス・ヴェラを混ぜてから塗ると、唇に優しく自然なのに今っぽい唇になります。

●上手に仕上げるポイントは、1〜2回ティッシュオフすること、口紅を塗る前に唇の山の部分にだけ、お手持ちのファンデーションを軽くぼかしておくことです。その上で、唇の輪郭より1〜2mmほどオーバーに口紅を塗ると顔全体が引き締まり、小顔にも見えます。

●今のメイクは目元が主役なので、唇にはなるべく薄い色をつけた方が洗練された美人顔に仕上がりますが、40〜60歳代の方は、顔に血色が足りなくなってくるので、やや濃いあたたかみのある色を選んだ方が若々しい印象に仕上がりますよ。12月のパーティーシーズン。唇に優しい華やかなリップメイクで、ぜひおでかけください。

質問募集

皆さまからのご質問を募集します。巻末ハガキをご利用のうえ、マクロビオティック編集部までお寄せください。

※当誌面以外での個別回答はできかねますので予めご了承ください。

中村祐子の「開運メイク講座」を開催します。
詳しくは巻末5ページをご覧ください。

中村祐子　美容アナリスト

肌と環境に優しい「波動美容」を実践。女性誌に連載を持つ。また自身のホームページや東京（品川）と関西（夙川）のメンバーズビューティーサロンにて、個人カウンセリングにもこたえている（会費月額200円）。著書『人生を変える「カリカ美容」』（マネジメント社）。http://www.nakamura-yuko.com

特集

柿の葉のお茶 その多彩な効用

静岡産業大学
O-CHA学センター顧問
静岡県立大学名誉教授
薬学博士
富田 勲

1 カキの実と葉

カキは日本や中国、韓国などアジアで広く自生または栽培され、古くから利用されてきました。実（果実）の甘いものは甘柿、そして渋いものは渋柿と呼ばれ区別されていますが、渋柿も脱渋することで甘くなるので、ともに多くはそのまま食用に供され現在に至っています。

一方カキの葉の利用は、何時頃から始まったのかは定かではありませんが、わが国で天保4年（1833年）に始まった大飢饉で農民が食べ物に困り、一揆や、焼き討ちが頻発した頃に発刊（天保10年）された山本安良の「喰延食品」のなかに

〝柿葉、春若葉を採りて、茹でて食うべし。この品。酒毒を消し、暑熱、口乾を止むる功あり〟

とあるので、実とともに葉を食用にした歴史は決してそれほど浅くはないものと思われます。

元来、カキは日本全国各地で育ち、特に庭木として植えられることが多く、実も葉も手軽に採取でき、且つ、その栄養価も高いので、古くからわが国では、飢饉や動乱などによって食糧不足に見舞われた時の栄養不足を補うためのいわゆる「救荒食品」の一つとして利用されて来た歴史があります。

2 〝柿の葉タンニン〟の強い突然変異抑制作用と抗酸化作用

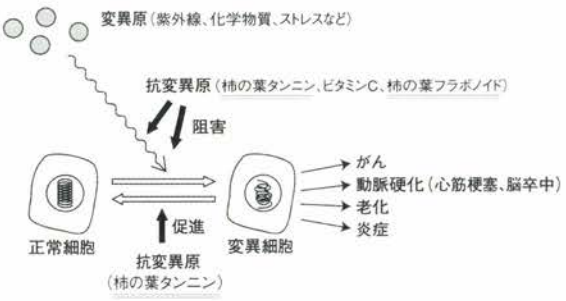
私たちが、カキの葉に注目したのは、実はその抽出物が強い突然変異抑制作用を持つことを世界で始めて見出したことからです。今から約30年ほど前のことになります。その頃、豆腐に食品添加物（保存料）として使われていたニトロフラン剤（商品名トフロン、発癌性の疑いが出て使用禁止）や、魚や肉の焼け焦げに含まれる各種有機化合物（ヘテロサイクリックアミン）の突然変異誘起作用が明らかになり、一種の社会問題となっていました。当時、私たちは、各種植物約150種の粗抽出物を用い、その突然変異抑制作用を調べ早生次郎（甘がき）や、四つ溝（渋柿）などのカキの葉の粗抽出物や、カキ渋タンニンなどに強い抑制作用のあることを突き止めました（食品等動植物に含まれる抗突然変異因子に関する研究文部省総合A研究成果報告書）。その本体は未だ不明ですが、分子量の小さいタンニン（〝柿の葉タンニン〟）が主役を占めているものと思っています。ここで興味のあることは、この〝柿の葉タンニン〟は、突然変異やがんを誘発する変異原に対してその作用を弱める力を示すだけでなく、変異原やがん原物質によって〝傷つけられた〟遺伝子に対して、その回復を助ける作用をも示すことです（図1参照）。

例えば、人が、強い紫外線（変異原の一種）を浴びると、皮膚細胞の遺伝子に〝傷がつき〟、やがてそれは皮膚がんに結びつくことが知られていますが、〝柿の葉タンニン〟は、そのリスクを低くすることが予想されるのです。紫外線だけではありません。上述の焼け焦げ物質のうちのあるものは、消化器にがんを起すことが知られていますが、〝柿の葉タンニン〟には、その作用に抵抗してがん化のリスクを低くすることが推定されてい

るのです。

"柿の葉タンニン"にはまた強い抗酸化作用があります。精神的あるいは肉体的なストレスによって、いわゆる"活性酸素や、フリーラジカル"が発生し、それ（酸化ストレス）によって、老化や、様々な循環器系疾患（心筋梗塞や脳卒中など）、炎症などが発生することが知られていますが"柿の葉タンニン"には、その酸化ストレスに対する強い抗酸化作用、抗変異原としての作用を通して、予防的に働くものと思われます（図1参照）。

図1



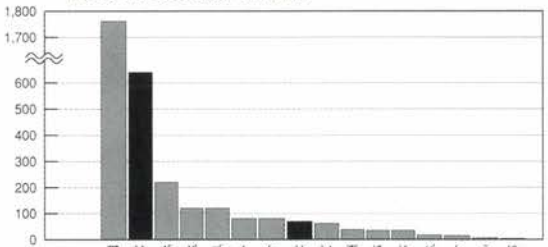
「柿の葉タンニン」は、正常細胞の核内にある遺伝子の傷害を防ぎ、また傷害を受けた遺伝子の修復を促進して変異細胞の生成を抑制する。

3 柿の葉に豊富に含まれるビタミンC（アスコルビン酸）の効用

元来、柿の実や葉には、他の果物や野菜類には見られないほど豊富にビタミンCが含まれており（図2参照）、それが、上述の"柿の葉タンニン"と相加、相乗的に作用して抗変異（抗ガン）活性や、循環器系疾患のリスクを低めることが考えられます。実験室で、実験的に得られた結果では、ビタミンC単独の抗変異原としての活性は それほど高くなく、ことに"傷のついた"遺伝子を持つ変異細胞を正常細胞に戻す修復促進作用はあまり認められず、また、動脈硬化抑制の指標となる低密度リポタンパク質（悪玉コレステロール）の酸化に対する抑制効果も、それほど高くはないのですが、"柿の葉タンニン"と共存すると、お互いの安定性が格段に増え、効果が発揮されます。

図2 いろいろな果物、野菜に含まれるビタミンCの量の比較

柿の葉にはビタミンCが多く含まれる



元々、ビタミンCは、抗壊血病因子として、発見（1928年、ハンガリーのSzent・Gyorgyi）されたものです。壊血病は、その字のとうり出血性の病気です。皮膚に紫斑や、点状の出血が見られ、また歯ぐきから出血し易くなり、ひどくなると鼻血や血尿がでるようになります。壊血病にかかると、筋肉の力が減退し、骨折し易くなります。骨にはカルシウムなどミネラルだけではなく、コラーゲンというタンパク質が多く含まれていますが、強くて弾力のあるコラーゲンの生成のためには、ビタミンCが必須です。ビタミンCはまた、食事からの鉄の吸収を助け、鉄欠乏性の貧血を防ぐことでも知られています。風邪に対する抵抗力を増すと言うのも、生前、アメリカのポーリング博士（1901～1944年、ノーベル生理学賞および平和賞受賞者）が常に言っておられたことでした。ビタミンCにはそれ以外にも、人の健康に対し、また美容の面でも、様々な効果、効能を持つことが明らかになっています。

既に述べましたが、ビタミンCは、柿の葉には、かなり多く含まれていますので、古く、その積極的な利用が 西式健康法の創始者、西 勝造先生（1884～1959年）によって計られました。そして、四国の山中に育つカキの樹から採取した 無農薬の柿の葉100%を使用したお茶の製品化が行われてきました。約60年という長い年月の間に、数々の改良が加えられ、「柿の葉のお茶」や「柿の葉濃縮エキス」として商品化されています。前に述べましたが、柿

の樹は全国いたるところで、特に庭樹としても植えられており、その葉は容易に採取できますので、家庭で手軽に、お茶にして飲まれることも良いと思います。その方法については、左頁の作り方を参考にして下さい。

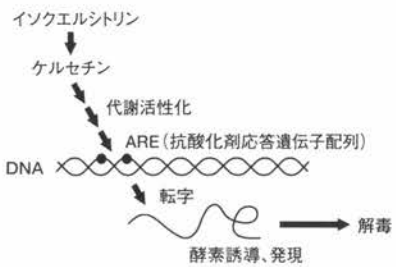
4 柿の葉のバイオファクター（健康機能因子）とミネラル

柿の葉に含まれているのは、勿論、上述の"柿の葉タンニン"や、ビタミンCだけではありません。ビタミンについては、ビタミンC以外にも、多くのビタミンが含まれています。また、ビタミンの範疇には入っていませんが、健康に、非常に役立つ因子が、含まれています。それは、フラボノイド（"柿の葉フラボノイド"）と呼ばれるものです。

"柿の葉フラボノイド"の中で特に注目されるのは、アストラガリンと、イソクエルシトリンで、これらにはともに、抗酸化作用や、降圧作用があります。前者はケンフェロールの、また後者はケルセチンの配糖体です。ケンフェロールは、ブロッコリーや、春菊、レタスに多く含まれることが知られ、また、ケルセチンはほうれん草やキャベツのほか、セロリや、そばや、たまねぎなどに多く含まれていることが知られています。欧米の食生活では、特にたまねぎが多く利用されますが、ケルセチンは、摂取フラボノイドの主要な成分として知られています。ケルセチンについては、循環器系疾患の予防効果について非常に多くの研究報告があります。また、最近の研究では、ケルセチンは遺伝子DNAに作用して、過酸化物を分解する酵素の生成を誘導、発現を促し、解毒を促進することがわかって来ました（図3参照）。日常的に、様々な環境化学物質を摂取したりしている私達にとって、毒物を代謝、分解して対外に排出することは極めて大切なことです。

昨年、私達は、柿の葉にはCoQ10が多く含まれていることを見出しました（神戸学院大学紀氏健夫教授との共同研究）。CoQ10は、体内で作られ、ビタミンではありませんが、呼吸活動に必須の因子で、抗酸化力が強く、年とともに体内での量が減少するので、若さを保つ上で常時補給することが大切と言われています。

図3 「柿の葉フラボノイド」の一種イソクエルシトリンは酵素と誘導して解毒にかわる



柿の葉には、また、ビタミンAの前駆体であるベーター・カロテンなど、カロテノイドも多く含まれています。もちろん、マグネシウムやカリウムなどのミネラルも豊富に含むことも、忘れてはなりません。

5 柿の葉のお茶は、いわゆる"ノンカフェイン飲料"

普通、お茶と言われるお茶、例えば緑茶や、ウーロン茶、それに紅茶などにはカフェインが入っています。コーヒーもそうです。そして、これらはすべて"カフェイン飲料"とよばれ、カフェインが含まれているために、体が"しゃん"とし、また習慣性がつくため、非常に古くから飲まれ、また、飲み継がれて来ました。

カフェインはある意味では、アルコールやタバコに似ていて、軽い興奮をもたらします。これは、カフェインが脳の神経細胞の表面にあるアデノシン受容体に強く結合するためです。本来はアデノシンが結合して、ブレーキ役を果たし、興奮が収まるはずなのですが、カフェインが入ってきてそれを邪魔し、興奮を続けさせるのです。一方、カフェインは、主に肝臓で代謝されるのでその代謝能の高い成人の場合にはあまり問題にならないのですが、その活性の低い子供やお年寄りでは、代謝が遅く、興奮作用が持続して寝つきが悪くなると言う弊害が出てくることがあります。実は、その弱点を克服するために作られているのがカフェインの少ない、いわゆる"カフェ

柿の葉茶の作り方

インレス飲料〟です。これらの飲料では、製造の工程でコーヒーや、お茶飲料で、カフェインを少なくする技法が利用されています。その点、柿の葉にはもともとカフェインが全く含まれていないので、それから作られた「柿の葉のお茶」は、当然ノンカフェインであり、子供やお年寄りにも優しい飲料と言うことができます。

6 柿の葉がもたらす大いなる自然の恵み

すでに述べてきましたように、柿の葉には多くの機能性成分が含まれています。それらは、元来、カキの樹が健全に育ち、子孫を残すために樹の体内で作られているものですが、ヒトを含む動物の健康を守る上でも、たいへん多くの役割を果たしていると言えます。

柿の葉が、私たちヒトに与えてくれる力、それは一つ一つの機能性成分でなく、その総合力です。総合力は、ある場合には足し算として、またある場合には掛け算として働き、人の健康を支えてくれることを忘れてはなりません。

野球の選手が9人で、それぞれの技能を生かしながら、守りの場を固めている姿を、思い浮かべてみると良いのかも知れません。柿の葉から作られたお茶には、その飲用を続けることによって、全体として、〝心身のゆがみ〟を正し、元通りの健康な体にする、矯正効果・効能が期待できると思われます。

●PROFILE
とみた・いさお
1932年（昭和7年）生まれ。富山県出身。
日本食品衛生学会名誉会員。茶学術研究会会長。静岡県お茶と水研究会会長。
世界緑茶協会および日本ビタミン学会評議員
日本健康・栄養食品協会学術委員。薬学博士。
1961年（昭和36年）大阪大学大学院薬学研究科博士課程修了。
米国アイオワ大学、ニューヨーク大学をへて、静岡県立大学薬学部教授を経て同名誉教授。
静岡産業大学O-CHA学センターおよび日本老化制御研究所（JaICA）顧問。

ビタミン、茶カテキンなどに関する学術論文の他
食品衛生学（南江堂）
茶の科学（朝倉書店）
茶の化学成分と機能（弘学出版）（いずれも共著）など。
静岡県静岡市清水区　在住

日本CI協会主催　薬膳と中医学 入門講座：全３回

中国浙江中医大学中医師直伝

薬膳（食養）と中医学 入門講座

毎日の食卓に生かすやさしい中医学と薬膳

私たち東洋人のあいだでは古来より「薬食同源」という言葉があります。食べ物も薬もその源は一つである、という考え方です。

日常の食生活によって病気にならないよう自らの健康維持を心がける、これが中国古来からの英智、"未病の医学"である「食養」の考え方であり、これこそが究極の「薬膳」なのです。

日本の気候風土の中で培われた穀物菜食を旨とするマクロビオティックは、今では世界のセレブの間でも注目されていますが、その根底には2000年以上も前に体系付けられた中医学が基礎となっていることは、皆様もご存知の通りです。

講　師	国際中医薬膳指導師 桜沢流普茶料理師範	加藤 ゐくこ
後　援	国際中医養生学院理事長 国際中医薬膳指導師	津崎 京子

日　程：2010年　第1回　1月23日（土）
　　第2回　2月13日（土）
　　第3回　3月13日（土）

会　場：日本CI協会　2階

時　間：午後 2時～5時

受講料：各回 5,000円　全3回　計 15,000円
　　薬膳茶・茶菓付き

入門コース
中医学の基礎と役立つ薬膳のポイントをわかりやすくご紹介!

本講座では、原点に立ち返って「薬膳」の基本である食材の四気(五気)、五味、帰経という分類、食材の組合わせ、調理による機能の変化など、薬膳を身につける上での基本を座学で学ぶと同時に、薬膳を理解する上で欠かせない中医学の基礎となる考え方や理論をわかりやすく学びます。

また、中医薬膳の基本は、個々の体質にあった食養生ですから、自分の体質を知り、どんな食養生を心がければよいのか…、その大まかな方向性も簡易手法でチェックを行います。

毎回講座の合間に、中国の中医薬大学や漢方薬局の現状、本場の薬膳料理など、最新の画像をご覧いただきながら、現地視察の模様をご紹介いたします。

ぜひ、ご一緒に「薬膳」を始めましょう!

中国現地の素食薬膳をアレンジしたスイーツとお茶をご用意いたします。

たくさんの皆様のご参加をお待ちいたします。

講座プログラム

第1回 1月23日(土)

薬膳と中医学

講　　座:薬膳(食養)とは何か?
薬膳の基本:組み立て方、
生薬の用い方、
注意事項(禁忌)
薬食両用生薬:厳選10種とメニュー紹介

★画像による現地報告
中国本場の薬膳と、食の現状。
薬膳レストランのメニュー、寺院の素食、街のレストラン、食材市場、コンビニ、スーパーなど。

第2回 2月13日(土)

中医学の基本的な考え方(1)

講　座
東洋医学の中の中医学の特徴、
日本漢方との違い、中医学の歴史、
古代の医学書からの教え
整体観念、陰陽五行、五臓の機能、

★画像による現地報告
中医学の現場;浙江中医薬大学、
大学病院、鍼灸、薬剤部など

第3回 3月13日(土)

中医学の基本的な考え方(2)
体質とは、病気とは…

講　座
気、血、津液とは?
八綱弁証の考え方と弁証論治、
中医学からみたあなたの体質とは?

★画像による現地報告
浙江省、杭州市(南宋時代の古都)の紹介
河坊街の歴史ある
胡慶余堂漢方博物館の展示
老中医診断の現場
現地の薬局で入手した生薬の
見本展示など。

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
E-mail : j-info@ci-kyokai.jp/URL : www.ci-kyokai.jp

竹嶋農園

皮ごと安心して食べられる美味しい『無毒薬りんご』

竹嶋農園のりんご農園は、岩木山を間近に臨む青森県南津軽郡にある。この一帯には古くからりんご畑が広がり、『皮ごと安心して食べられる無毒薬りんご』を栽培する竹嶋農園のりんご畑は、その中の数ヶ所に点在している。

農薬は当たり前だった

一般のりんご栽培は農薬を使うのが当たり前で、しかも2週間に1回位の割合で散布している。竹嶋亮さん（大正14年生まれ）が農薬を使わないで栽培を始めた当初、周りから変人扱いされて大変苦労したとのこと。

りんごは、特有の病気である黒星病や腐乱病にかかりやすく、一度病気にかかると周囲の木にも感染してしまう。また、実の芯にまで侵入する虫、飛来して実を食う虫、実をついばむ鳥など、対策にも非常に手間がかかる作物である。

そのため、一般のりんご農家では、見た目がよく安定した収穫量を得るために、農薬をかけるのが当たり前なのである。

竹嶋農園では、春に1度だけ、農薬の一種の石灰硫黄合剤を大幅に希釈して散布している。春に花を咲かせる前に1回だけ、腐乱病を防ぐため、やむを得ずの散布である。もちろん、それが実に残留することはなく、りんごの実に一切農薬は散布していない。

竹嶋農園の竹嶋孝之さんは、『無毒薬と呼ぶのは、この1回の農薬散布があるから、「無農薬」とは言えないでしょ。』と、あっさり語る。真面目な竹嶋さんの人柄を感じる言葉である。

作業はすべて手作業でおこなう

りんご栽培は春から始まる。

花が咲く前に、りんごの木を1本1本見て回り、日光の当たり具合を計算しながら枝の剪定をする。やがて、りんごは1つの芽から5～6つの花をつけるが、その花を成長の良い中心の花だけ残して他の花を摘み取る。これは摘花（てっか）といい、受粉させる花を選別して大きな実を作る作業である。手作業で行うため、広大な圃場（畑）のすべてを摘花することが出来ないのが現状である。

受粉はマメコバチの力を借りて行う。受粉作業が完了すると、木の根元に生える雑草などを刈り取り、十分な栄養が木に行くようにしてやる。やがて、実がつき始めると、さらに大変な作業が待っている。

ひとつの芽から5～6個の実がつくが、これも花と同じように、中心の成長の良い実だけを残して、1つ1つ手作業で摘み取っていく。従業員・パート・臨時のアルバイト総動員で行う気の遠くなるような作業だ。

無袋栽培だからこそ、甘みがある

実が膨らみ色づいてくる頃、りんごの実にかかる葉を摘み取ったり、実を回してたりして、色づいていない所に日光を当たりやすくする。竹嶋農園は「無袋（むたい）栽培」だ。虫や鳥から守るために袋をかける「有袋栽培」の場合、日光を遮断してしまい甘みがかけてしまう。竹嶋さんのりんごは、日光をたくさん浴びて、甘くて美味しいりんごなので

ある。

実が大きく膨らんでくると、りんごの重みで木が折れないように、枝に支柱を入れる。収穫前のりんごの木は、枝がしなっている。収穫もやはり手作業である。高い場所ははしごに登り、傷つけないよう注意してもぎ取る。早い品種では9月ごろから収穫が始まり、11月中旬ごろの雪が降り始めるころには最後の品種の収穫を終わらせる。こんどは雪の重みで木が折れてしまわないように、である。

雨が大敵

今年は長雨やゲリラ豪雨などに悩まされた1年だった。

雨はりんごの大敵である。日照不足による生長遅れも心配だが、実が成長する頃の雨は、ヘタのくぼみに水が溜まって実を腐らせたり、水が乾いて実が割れるなど、りんごの状態や見た目を悪くする。収穫が終わるまで気が抜けないのである。

今年は台風18号が接近し、風による落果の危機があり心配でしたが、進路がずれてギリギリ難を逃れられた。

選別も発送も、1つ1つ手作業で

収穫したりんごの選別も、やはり手作業である。りんごを1つ1つ、大きさや色、傷や虫食いなどを見て選別していく。「いいりんごを届けたい」というこれも竹嶋農園のこだわりである。

11月中旬～1月までの「ふじ」には、蜜がほぼすべてに入っているので、蜜入りが好きな方は、この期間がおすすめだ。

収穫したりんごは、りんご専用の冷蔵倉庫に保管する。0℃の低温で保管することで、長期間、鮮度が保たれる。まさにりんごの冬眠だ。

発送は、竹嶋亮さんの息子・竹嶋孝之さんが、自ら保管されたりんごの中から1つ1つ確認しながら箱詰めしている。「従業員やパートに任せると、何かあったときに責任が持てないから。」と、竹嶋孝之さんは話す。「いい状態で届けたい。」という竹嶋さんの気持ちだ。

受け継がれる意志

竹嶋農園は、現在、足の療養中で圃場に出られない亮さん代わりに息子・孝之さんが中心となっている。農家の後継者が減る中、竹嶋さんの無毒薬りんごは、しっかりと受け継がれている。

リマの通販　カムカムクラブ

竹嶋さんの無毒薬りんご　産地直送にて販売中！

●紅玉（3月頃まで）

4.5kg	約23～28玉	5,400円（税込・送料込）
9kg	約46～56玉	8,300円（税込・送料込）

●ジョナゴールド（3月頃まで）

4.5kg	約14～20玉	5,400円（税込・送料込）
9kg	約28～40玉	8,300円（税込・送料込）

●ふじ（4月頃まで）

5kg	約12～23玉	5,400円（税込・送料込）
10kg	約24～46玉	8,300円（税込・送料込）

●王林（4月頃まで）

5kg	約16～23玉	5,400円（税込・送料込）
10kg	約32～46玉	8,300円（税込・送料込）

●ふじ・王林詰め合わせ（4月頃まで）

5kg	約14～23玉	5,400円（税込・送料込）

お問い合せご注文は

リマの通販 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

紅玉

ジョナゴールド

ふじ

ふじ・王林詰め合わせ

えごま油 産地レポート

（文・写真　編集部　山谷）

「荏胡麻（エゴマ）」
生産者：福島県二本松市
阿武隈山麓
グリーンファームさん

荏胡麻（エゴマ）とは？

荏胡麻の産地を訪れたのは9月中旬。福島県二本松市は阿武隈川が流れ、日本百名山「安達太良山」の麓にあります。爽やかな初秋の風が吹く季節に、荏胡麻の白い花が咲いていました。（写真1）

荏胡麻は田圃や畑のちょっと空いたところや、休田で栽培しています。山の麓のため傾斜があり、広い土地が少ないので栽培も大変手間がかかります。（写真2）

荏胡麻はシソ科の植物です。名前からしてゴマの仲間と間違えますが、実は紫蘇の仲間です。荏胡麻の畑に行くと紫蘇畑と同じスーッとする爽やかな香りがし、葉の味は紫蘇そのものです。

写真1

荏胡麻の歴史は古く、縄文時代から食べられたとされ、平安時代には灯りの燃料にも使われ、菜種油がでる江戸時代の後期まで生活の必需品でした。それでも九州や東北で地場の食材として栽培され続け、現在、福島県は生産量の約70％を占めます。東北では荏胡麻の油を食べると10年長生きできることから、別名「じゅうねん」と呼ばれています。

昔から続く健康食品だった荏胡麻ですが、現代でも健康に良いと改めて注目されています。それは荏胡麻にはアルファ・リノレン酸という体脂肪に溜まりにくい、健康に良い脂肪酸が60％以上も含まれているからです。現代人は油脂を多く摂り過ぎているためか、健康に良いえごま油が注目されている訳です。

■食用植物油の脂肪酸組成

植物油別	アルファ・リノレン酸	リノール酸	飽和脂肪酸
エゴマ油	60%	10%	30%
ごま油	1%	40%	59%
なたね油	10%	20%	70%
大豆油	8%	50%	42%
ベニバナ油	1%	70%	29%
オリーブ油	1%	10%	89%

リノール酸とアルファ・リノレン酸の関係

一昔前までリノール酸は必須脂肪酸であり、血漿コレストロール値を下げる働きがあるとされ、健康に良いと言われていましたが、ガンやアレルギーなどはリノール酸を多く摂り過ぎると発症率が上がるという報告がありました。そこで注目されたのがアルファ・リノレン酸。アルファ・リノレン酸は生活習慣病または成人病（ガン、動脈硬化、脳こそくなど）、視力障害、アレルギーなどの病気にも有効なことが最近明らかになってきた脂肪酸とされ、体脂肪としても溜まりにくいのでダイエットにも効果があるということです。これを多く含んでいるのが荏胡麻なのです。

えごま油ができるまで

阿武隈山麓グリーンファームのみなさんは、昔から栽培されている荏胡麻を今に伝えています。それも農薬を使わない栽培ですから、より安心できます。その荏胡麻を刈入れ、玉締め法で搾ります。玉締め法とは、種を粉砕するのとは違い、搾り器の中に玉のようなものがあり、圧をかけて均等に油を搾るものです。（写真3・4）

歩留りは粉砕するより低いですが、それだけ雑味がないクリアなものになります。搾りたては温かくてフレッシュ。何よりとてもクリーミーで何杯でもおかわりができるほどです。（写真5）

写真4

写真3

それを超細かいメッシュで濾して、真空のタンクの中に溜めます。真空なので酸化しないのです。つまり、搾りたての味がそのまま瓶詰めされます。写真6は絞りカスです。「えごまケーキ」と呼ばれています。これを畑に戻して循環しています。

原料の荏胡麻はもちろん無農薬、無化学肥料で100%福島産です。

写真5

写真6

Drマイクの生活の知恵 Vol.27

Q これからの生き方はどうあるべきですか？
温暖化、経済の破綻、など心配ですが……どうしたらよいですか？

A 今は変革のとき……もうじき新しい素晴らしい時代が到来する。
今は喰って、寝て、糞たれているだけで良い。ともかく生きるんだ。
今までの時代を宗教の時代と呼ぶ。宗教とは「信じろ従え」だ。
人間性を縛るものだ。もうそんな時代ではなくなる。
これからは“絶対的自由”の時代となる。

今は……法律、免許制度で官僚政治。

こうあるべきだ！ 苦労しろ！ 頑張れ！ 努力しろ！ 我慢しろ！ で人間を縛っている。

学校制度もそうだ。 頭でっかちばかりで何もできない唐変木をつくっている。

医療もそうだ。 今の医者は病気をつくっているばかりで、病気を治せない。
薬で病気が治るはずはないのに、そんなことも分らない。

今は全てが金中心で動いている。社会も経済機構もみなそうだ。
金が諸悪の根源になっているんだ。
人間関係も、犯罪も自殺も倒産も、戦争も、みな金が原因だ。
金のために働き、毎朝会社に行っている、そして葛藤している。

では、新しい時代の到来までにどう生きたら良いのか？

どんなことが起きても驚かない、気にしない。
この世はどうせ良くなるようにしかならない、そう仕組まれている。

悪口いわれて良し！
中傷非難されて良し！
損して良し！
騙されて良し！
恥かいて良し！
盗まれて良し！
忘れて良し！
どんなことに遭遇してもOK
「有り難うございます」で行くのだ。

OK

慾を出し金を集め、頑張り、執着するとガンになり、殺されるよ。
口出しして、お節介すると人間関係がまずくなるよ。
羨み、妬み、真似ると、苦労が始まるよ。
体を鍛えることなんかするなよ？
早死にするよ。
公害運動なんかするなよ？
もうじき地球さまが掃除してくれるから。

「戦争反対！」なんてナンセンス！ もうじき戦争も無くなるさ。
「目標に向って頑張るぞ！」なんて止めろよ、好きなら良いけどね。
なんといっても『風流人生』が一番なんだ。

お金を落とした、損した ⇒ 出せば入る
火事に遭って良し ⇒ 新しい家に住めるじゃないか
病気になって良し ⇒ 治るしかない
死んで良し ⇒ あの世が本家、この世は仮の宿だ、あの世の自宅に帰ってゆっくり休むことができるんだよ。

これからの判断・行動の基準は……体も楽、心も楽、楽しいことを選ぶ。
嬉しくなっちゃうことを毎日やる。好きなことを、好きな人と、好きなところで。

何でも楽しくしちゃおう!!!!!
ワッハッハッ!! と行こうじゃないか！

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。

体質改善の実践研修

人生もう一度、楽しく、飛び出そう!

毎月開催!!

「もう薬はやめよう!」基本研修会

●コース内容
- ○大森式食養指導
- ○沖ヨガ骨格修正指導
- ○Dr.マイク流「今日も楽しくやろう!」指導

●期 間
毎月1日から7日

●研修費
通算3ヵ月間3回の合宿……22万円

Dr.マイクの
聴くだけで効く!
CDプレゼント中!
http://www.danjiki-d.com/

もう頑張らなくていいよ! 悩むのはやめよう! 楽しくやろう! ワッハッハー!

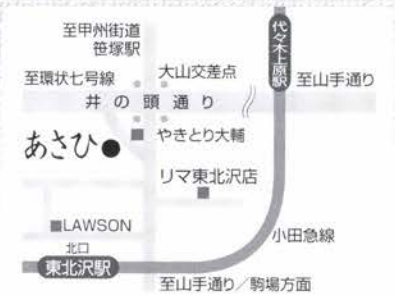
NPOリフレッシュ学園
熱海断食道場
URL : http://www.danjiki-d.com/

〒413-0002 熱海市伊豆山1062-34
TEL:0557-80-2101／FAX:0557-80-2053
Dr.マイク直通メールアドレス danjiki@aqua.ocn.ne.jp
ご質問、ご相談、お問い合わせはお気軽に。

マクロビアン御用達の蕎麦屋

あさひ

お品書き
- もりそば……1,000円
- 磯のりあつもりそば／かけそば／コーフーうどん　各1,500円
- そばがき……1,000円
- 野菜いろいろ／焼きコーフー　価格相談
- そばクレープあんこ……1,200円



住所：世田谷区北沢4-32-26
電話：03-3485-7785
営業：昼 12～15時　夜 18～22時
第3月, 火曜定休(祭日営業, 翌日代休)

店主の中島孝一さん

野菜いろいろ

もりそば
(麺の太さはリクエストができる)

あつもりうどん

年越しそばの予約受付中! 電話または店頭にてご予約ください。

健康相談体験記

日本CI協会で現在行われている細川順讃先生の健康相談。
どのようなものか気になっている方も多いことでしょう。
そこで、今回実際に受けられた大久保さんに
体験記をいただけることになりました。
少しでも気になられている方々の参考にしていただければと思います。

マクロビオティックと自己変革

大久保 ゆうこ

5年前までの私は、精神科で働くモーレツ臨床心理士でした。調子の悪い時には点滴を打ちながらでも働き評判は上々、3年でデイケア室長にもなりました。しかし今思うと自己中心的な思いも強く、いつも愚痴ばかりこぼしていた上、本業のカウンセリングはいまいち相手の心に迫ることができませんでした。

就職して4年半で常勤の仕事をやめ、非常勤で別の病院へ就職。マクロビオティックと出会ったのはこの頃です。それまでの、あまりに忙しかった生活から脱却し、季節感を感じて人間的な生活をしたいと思ったのがきっかけです。

また、常勤時代はあまりにも理性で働き過ぎ、感情を抑え過ぎていた感じがあったのでもう少し自分の感情に素直になろうとも思っていました。

その後マクロビオティックで感性が高まることや病気が治ることを知り、本格的に取り組み始めました。3ヵ月後にはクラシックのコンサートで涙を流している自分がいて、食事で感性が変わってきたと思い驚いたことを覚えています。しかしその後、あまりにも感情優先になってしまって目標を立ててもやりきれず、面倒くさいとすぐに辞めてしまうようになり、自分の忍耐力のなさに嫌気がさすようになりました。

また、心理療法で扱うべき心の問題や精神疾患のほとんどが食事で治ることがわかり、自分のやってきたことの意味が分からなくなりました。さらに、儲け最優先の病院勤務に嫌気がさし、非常勤の仕事も2年半で辞めることに決めました。細川先生にお会いしたのはその頃です。マクロビオティック医学研究会に興味を持ち、メールを送ったことをきっかけにCI協会の山谷さんから紹介していただきました。

細川先生には「このような仕事をするのなら先ずは自分が健康にならないと」といわれ、私は心理

職そのものを辞める気でいましたが２００８年の１月から健康相談は受けることにしました。

細川先生が「食事だけでは病気は治りません。あらゆることに取り組まなくては」とおっしゃったことに納得。その一言で細川先生を全面的に信頼するようになり、病気治しの一環として自分の内面を変えていくことの必要性も感じ取りました。事実、細川先生の指導は意識など心理面を重視した指導法も特徴の一つで、ＢＲＭなどの研修にも出させていただきました。自分の意識ひとつで内臓が動いたのを実感したときは驚きと感動でした。

また、指定された図書の一つ『トーチェ氏の心の法則』は読んだだけで前向きな気持ちになり、夫と二人で何度も読み返しました。

食事については数えきれないくらい（しかも大幅に！）脱線しましたし意識コントロールも言われた通りにはできるものではありません。それでも自己変革が必要だと思い、先生の指導に取り組みつつ研修に行ったり本を読んだりしながら内省を深めていきました。

感情が乱れるたびにそんな自分を見つめ、気がつくと自分の弱さも相手の欠点も受け入れることができるようになりました。

２００９年の４月になり、生活のためやむなく心理の仕事を再開。電話によるカウンセリングの仕事を始めました。しかしこれが思った以上に面白いだけでなく、ここ１年の経験が非常に役に立ちました。「いままでいろんなカウンセリングを受けていたけど、あなたに聞いてもらえて初めて心が軽くなったよ」といわれたり「死ぬしかない」と言っていた人が最後には落ち着いて笑顔（と思われる声）で話してくれたりして、なによりも私の方が癒されました。

カウンセリングを通して現実に向き合うことの重要さ、意識の大切さに改めて気づき、自分が心理士でよかったと心から思えるようになれたのです。そんな折、突然真我にひらめきました。自分の本当に進むべき道がはっきりわかったのです。以来、真我とは関係のない仕事やサークルはやめる方向で話をすすめ、自然医学についてものすごい勢いで本を読み漁りました。

進むべき道といっても臨床心理士としてのアイデンティティーを持ちつつマクロビオティックに関わっていくといった程の抽象的な方向付けなのですが、関連したことに触れているだけでワクワクし、毎日が楽しくて仕方がないくらいになりました。

かつては自分が損しないようにと思って生きていましたが、今は自分が損しても周りの人に喜んでもらいたいと思えるようになりましたし、かつての忍耐力や精神力も戻ってきたような気がします。そのうえ気がつくと自分のあらゆる「欲」を手放すことができるようになっていたのです。

まさか病気治しの一環で真我に出会い、こんなに楽しい人生を送れるようになれるとは思ってもみませんでした。

病気を治すのに食事はおいしいし、生きるのは楽になるし、こんなに素晴らしい方法はありません。さっさと健康体になってこの楽しさを広める側の人間になりたいと思います。

●PROFILE
おおくぼ・ゆうこ
臨床心理士　精神保健福祉士
S50年岡山で生まれ、神奈川で育つ。
H13年より精神科で7年勤め、1年のブランクを経て現在はEAP電話カウンセリングと不登校児及び家族への訪問カウンセリングを行っている。
H17年秋にマクロビオティクの本を偶然見つけ、独学で実施。
H18年より1年間La Vita Macrobiotica主催の講座にて中広行氏に師事。
H20年より細川順讃氏に師事。
H21年5月TL指導者育成セミナー上級コース修了。
現在もTL指導者育成セミナーに通っている。

マクロビオティックの図書館・・・

『ガンは食事療法で完治させなさい』

忠宣叡著　徳間書店　定価1，890円(税込)

現代医学のがん療法は、抗がん剤、放射線、手術のどれをとっても害が大きく、一時的に病勢を沈静化させるだけに過ぎないことが多いのです。これを改善するには、人間に本来備わっている免疫を「正食」によって高める以外に方法はありません。「正食療法」なら、身近な食物によって家庭でお金をかけずに根本から治療することができるのです。この画期的な治療法を、理論と実践の両面から解説した読み応えのある一冊です。

『酵素でやせるローフードダイエット』

笹生暁美著　アスペクト　定価1，575円(税込)

素材重視！　切るだけ！　混ぜるだけ！　カロリー計算も一切なしで、食べたいだけ食べてOK。ローフード・ダイエットは、加熱せず、食べもの本来の栄養を残さず吸収することで、その人の「適正体重」へと導く食事法です。

著者の笹生暁美さんは、リマ・クッキングスクールでマクロビオティックを学び、カリフォルニアでロー・リビングフードを学んでいるため、さまざまな要素をバランス良く取り入れたレシピ集になっています。ローフードはもちろん、ベジタリアン入門書としても使える一冊です。

『龍村式　指ヨガ健康法』

龍村修著　日貿出版社　定価1，260円(税込)

著者の提唱する「龍村式・指ヨガ」は、東洋医学の「部分即全体」という原理をベースにした、ユニークで即効性の高い健康法です。指を回したり反らしたり、掌や手の甲を揉むだけで、脳のストレスを解消し、心身のアンバランスが改善されるのです。

本書では、一人で出来て全身に効く「基本の指ヨガ」、肩こりや冷え性などの諸症状を改善する「セルフヒーリング」を、写真や図を使って分かりやすく紹介しています。

日本CI協会では、マクロビオティックに関する書籍、雑誌、等を多数取り扱っています。

ご購入・お問い合わせは……

日本CI協会　電話:03-3469-7631／FAX:03-3469-7635　http://www.ci-kyokai.jp

今月のおすすめ

『みるみる美しさが回復する　マクロビオティックできれいになるレシピ』

／千代里著　扶桑社　定価1，575円（税込）

「捨てれば入る福ふくそうじ」が大好評の、新橋の元芸者千代里さん初のレシピ本です。前菜、主菜、ごはん、パン、麺、スイーツ、ドリンクまで、初心者でも無理なく簡単においしいマクロビオティックのフルコースが作れてしまいます。マクロビオティックをはじめると、体調不良がよくなり、穏やかな気持ちになり、美肌になり、さらに、美容や健康維持のための出費を減らすこともできるのです。まずはためしに1，2品、この本を見て作ってみませんか。

『Veggy STEADY GO!　Vol.6』

／キラジェンヌ　定価890円（税込）

NPO法人『日本ベジタリアン協会』から推薦本という冠までいただいた、日本ではじめてのベジタリアン志向な雑誌「ベジィ・ステディ・ゴー！」の第6弾は、精進料理の聖地である鎌倉・京都の特集です。鎌倉に住む粋な人々や京都の菜食スポットやローフード、スイーツのレシピに加えて、オーサワジャパンのマクロビオティック一週間体験セットの紹介など、盛りだくさんの内容で読み応えのある一冊です。

げんまい しあわせ みななかま
談話館

商標登録
第5114267号
他も申請済み

ひかり♡

●PROFILE
11月3日生まれ（雨ニモマケズがつくられた日）東京都在住。リマ・クッキングスクール師範科卒。平成19年に出版済みの本あり。幼い頃からの能力を活かし、学びも重ねて、今日まで活躍。多くの方々とふれあい、その御方が元気になるためのことを、心を込めて伝え続けている。『ひとりひとりがみんなしあわせ』とどなたも思っていただけたらと願いを持つ。

相談係募集

玄米（穀物）菜食のお料理教室の
上級または、師範科卒の方

元気のない方や、幸せな人生を！と願っている人へ“マクロビオティックのお話をするお仕事”です。

☆御力を貸してください☆
☆共に力を出し合いましょう☆

心身ともに健康に生きていたいと思っても、思い通りにいかず、なんだか元気がない…。そんな状態が続いて苦しんでいる人は大勢います。　（ひかり）

勤務先：東京都練馬区練馬

お問い合わせをお待ちしています

ホームページ http://www.genmai-siawase.com

連絡先
携帯mail hikari123@di.pdx.ne.jp
電　話 03-3557-6208
恐れ入りますが、できましたら
携帯mailの方にお願い致します。

詳細はわかりやすく説明を致しますので、ご安心くださいませ。（宗教ではありません）

森修焼家庭用スタビライザー

深呼吸したくなるようなさわやかな空間！

幸せと感じながら送る日常の生活。夜は電気を付け、明かりを得て家電製品の便利な機能に頼る日々・・・しかし、電灯やテレビ、冷蔵庫などに囲まれた室内空間は本当に「快適な空間」と言えるのでしょうか？家中には、家電製品などから出る有害な電波が充満しており、自然環境とは程遠い環境になっているのが現状です。人は「より自然な環境」で暮らす事により、健康でストレスの少ない生活が楽しめます。現代病やストレスなどが問題視される昨今、「森林浴な空間」は自然な「快適」を教えてくれます。

口コミで広まったスタビライザー

健康ライターでありながら、日頃から電気に囲まれ、パソコンの前に座り続ける日々。健康と快適を追い求めている中、森修焼のスタビライザーの噂を聞きつけ取材をすることに。向かった先は浜松にある森修焼本社。

早速スタビライザーを手にしてみると長方形の小さい板状の陶器。これをブレーカーに付けるのか？と不安に思いつつ、どうして陶器をブレーカーに設置するというユニークな商品をつくったのかを（株）森修焼代表であり開発者の谷口さんに聞いてみた。

「以前乗っていたおんぼろトラックのラジオに森修焼のプレートを付けたら、ラジオの音がクリアになったのです」それならばブレーカーに付けてみたらどうかと思い、ブレーカーに取付けるセラミックをつくったのがきっかけという。

出来上がった商品をモニター調査したら、テレビの画面がきれいになったり、冷蔵庫やクーラーが良く冷えるようになったというだけでなく、部屋の空気がさわやかになったり、臭いやホコリが減少することがわかりスタビライザーとして商品化されたというのだ。

「当時はなぜこのような現象が起こるのかわからなかったのですが、発売開始以降口コミで広まり、観葉植物が元気とかいびきをかかなくなったなどの反響が寄せられたのです。」と谷口さん。

リラックス空間に！

スタビライザーを設置し、使用前と使用15時間後（開閉なし）の冷蔵庫内の室温を測定した。コードタイプは21℃、スーパータイプは1個の場合22℃、2個の場合は28℃下がったことが遠赤外線応用研究会で確認された。

岡山理科大学の石井猛名誉教授によると、「スタビライザーを取付けると、電磁波の一部が波長変換されることによって、冷蔵庫内

温度が低下したと考えられます」とのこと。

電力会社調べによると、周囲温度15℃で冷蔵強度を「強」から「中」にした場合（約2℃差）年間で電気が約62kwh、電気料金が約1,330円節約になるという。CO2の削減にも貢献でき「手軽にエコ」するには最適な商品だ。更に、前出の石井教授は使用後の脳波結果について「脳波がリラックス派と呼ばれるα派の出現率が改善された。蛍光灯や電気配線などから発生する電磁波は有害ですが、スーパースタビライザーを装着することで、有害電磁波の一部が有益な電磁波に変換され、脳波に影響を与えたと考えられ、人間が持つ生体防御系システムを支援したと推測されます」というのだ。この脳波がα波優位に変化したと推測される。

これを裏付ける体験を話してくれたのが、高塚さん。「主人だけでなく、ネコもいびきが減り、気性の激しかったネコがおとなしくなり、子供をかじらなくなったので、とても驚いています。また、妹が家に来ると〝この家の空気は気持ちいい！〟といつも言います」

高塚さん

空気がキレイ、ゆっくり眠れる

若尾さんは「良く眠れるようになり、ペットの臭いやいびきも感じなくなりました。TVの画面が色鮮やかになっただけでなく、ほこりの付着も減少しました」という。

若尾さん

大澤さん（美容室経営）は、「お店の空気がすがすがしいとお客様に喜んでいただいています。今年の猛暑でも店内のエアコンは28℃の設定で気持ちよく過ごせました」とのこと。

大澤さん

また、大竹さんは「それぞれのコードにコードスタビライザーをつけたら、冷蔵庫がよく冷えるようになり、冷蔵庫の音が静かになりました。また、エアコンの効きが良くなりビックリしました」とのこと。

大竹さん

他にも、通販会社のI様によると「オフィスにスーパースタビライザーを設置したところ、冷蔵庫の温度が2℃下がったのが確認できたので、お客様に自信を持って販売しています」という。

そこで、健康情報新聞編集部でも、早速コードスタビライザーを取付けてみた。確かにクーラーの温度が下がり、TV画面がきれいになった。女性スタッフが部屋の電気コードに着けたら、その晩、グッスリ眠れ、〝これはすごい！〟と絶賛。これはいい。値段も手頃で、CO2削減で環境にも貢献でき、快適な空間作りも期待できる。

取付け簡単な「コードスタビライザーI」（6,300円）がおススメ。オール電化の家庭用に「スーパースタビライザーI」（29,400円）もある。

問い合わせ先／株式会社森修焼
053-580-3888
http://www.shinshuyaki.com

手軽にエコ！快適生活！
コンセントに差込むだけ、電気こたつや電気カーペットなど…暖かくてビックリ！

コードスタビライザー
サイズ（1個）：たて40mm×よこ20mm
●付属品：コード（長さ150mm）、ビニールテープ
※付属品のコードは1,500Wまで対応可能です。

オーサワのキムチの素

動物性原料・砂糖・添加物不使用 キムチ特有の辛味と、奥深い旨味　即席キムチやキムチ鍋に

国内産甘酒使用。各種の素材をバランスよく配合することで、飽きのこない深い味わいに仕上げました。甘みは減農薬りんごや甘酒、オーガニックデーツ等を使用しました。炒め物などの万能調味料としてもお使いいただけます。

開封前賞味期間：常温で6ヵ月
原材料：りんご（減農薬：国内産）、麦芽水あめ（国内産）、甘酒（国内産原料使用：やさか農園）、にんじん（国内産）、唐辛子（韓国産）、たまねぎ・長ねぎ（国内産）、食塩（天塩）、にんにく（国内産）、昆布粉末（国内産）、OGデーツ（アメリカ産：ノヴァ）、しいたけ粉末（国内産）、上新粉（米粉）、味噌（国内産原料使用：やさか農園）、生姜（国内産）

85g **430円**（税込）

オーサワのなたねサラダ油（プラボトル）

圧搾一番搾り　軽くあっさりとした風味 揚げ物がからっと揚がる　お徳用ボトル

コレステロールゼロ。軽くて便利な取って付きのプラスチックボトル入り（ラミコンボトル）です。遺伝子組み換え原料不使用。揚げ物や炒め物、サラダドレッシングに幅広く利用できます。

開封前賞味期間：常温で1年
原材料：菜種（オーストラリア産）

1400g **1,260円**（税込）

国内産たけのこ（水煮）

国内産孟宗竹使用 甘みを含んだ独特の旨みと歯ごたえ 添加物不使用

柔らかで、えぐみも少ないです。若竹煮、若竹汁や竹の子ご飯など、いろいろな料理にお使いいただけます。

開封前賞味期間：常温で6ヵ月
原材料：竹の子（九州産）

150g **598円**（税込

有機胡麻ドレッシングタイプ

有機JAS認定品　ノンオイルタイプ 胡麻の風味が高くコクのある味わい 和え物やつけだれにも

サラダにはもちろん、しゃぶしゃぶ、棒々鶏のたれ、和え物、温野菜など幅広くお使いいただけます。保存料・着色料・香料・アミノ酸等不使用です。

開封前賞味期間：常温で2年
原材料：有機砂糖、有機米酢、有機醤油、有機胡麻、有機たまねぎ、食塩、有機みかん、有機にんじん、ばれいしょでんぷん、有機にんにく、有機米醗酵調味料、有機しょうが、唐辛子

225g **483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

NALBALuみねらる

植物系ミネラルを70種類以上含有 吸収しやすい液体タイプ 添加物不使用

アメリカユタ州に奇跡的に残っていた有史以前の古代植物層（腐食土頁岩）から抽出した植物由来のミネラル。微量ミネラルをバランスよく摂取できます。添加物一切不使用です。

開封前賞味期間：常温で2年
原材料：精製水、腐植土頁岩抽出物

473ml **7,140円**（税込）

国産生姜搾り

国内産原料100% 高知産特別栽培生姜使用 生姜の辛味とレモンの酸味が絶妙 そのままでも炭酸で割っても

広島産レモン果汁と鹿児島産粗糖を加え飲みやすく仕上げました。飲むと身体の中からぽかぽかと温かくなります。冷やしてそのまま、またはホットで。炭酸水で割るとジンジャーエールになります。

開封前賞味期間：常温で1年
原材料：特別栽培生姜搾り汁（高知産）、レモン果汁（広島産）、粗糖（鹿児島産）

300ml **1,279円**（税込）

電場磁場カット ホットカーペット（2畳用）

世界初！「電場」も「磁場」も両方カット すぐに暖まり、丈夫でクリーン

静電気を抑制しゴミが吸着しにくい。シンプルで使いやすいコントロールパネル付き。自動急速暖房機能、電源切り忘れ防止機能、連続通電防止機能、省エネ運転モード、ダニ退治機能、非塩ビ電源コード、こたつ併用可能、滑り止め加工、折りたたみ可能（12面折り）カバーなし。季節限定品（10～2月）

原材料：表面素材：ポリエステル100%（180g／m^2）
裏面素材：ポリエステル100%（450g／m^2）
コントロールパネル：耐熱ABS
電源コード：PVCフリー（非塩ビ）

1枚 **19,800円**（税込）

タケックスクリーン

孟宗竹エキス配合 ウイルス・雑菌除去、消臭に 室内噴霧や衣類、マスクに噴射して

マスクに噴霧したり、帰宅時の衣服や靴に、又は、咳・くしゃみ後の室内噴霧にも。ドアノブ・手すり・トイレ・洗面所・冷蔵庫の取っ手・カーテン・絨毯・テーブル・机・寝具（噴霧後に天日干し）などにもお使いいただけます。高い安全性（動物実験による毒性試験で確認）です。

開封前賞味期間：常温で2年
原材料：酒精、精製水、モウソウチク抽出物（国内産）、グリセリン酸脂肪酸エステル、フマル酸

100ml **598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

柿茶®

愛されて60年

は、ビタミンやミネラル、ポリフェノールがいっぱい入った天然のサプリメントです。

柿茶®は、味もまろやかでほんのり甘く
古来より愛されてきたお茶です。
柿の葉には、カラダに良いビタミンやミネラル、
ポリフェノールがいっぱいです。
国産柿の葉なので安全、
しかも、ノンカフェインなので
お子さんや妊婦さん、ご年配の方まで
安心してお飲みいただけます。

便利な
ハングタグ
付き

柿茶®

1,050円 税込
柿茶ハングタグ付きティーバッグ
柿の葉（四国産100%）
内容量：1.5g×20袋入り

「柿の葉」エキス Asmin®
アスミン

柿茶を約10倍に濃縮・乾燥させた柿茶粉末

4,725円 税込
柿の葉濃縮エキス
柿の葉（四国産100%）
内容量：50カプセル入り

■製造元

柿茶 SINCE 1949

有限会社 柿茶本舗 健康をナビゲーション
生化学研究所®

〈「柿茶」は有限会社生化学研究所の登録商標です〉

柿の葉の収穫から製造まで、
一貫して弊社で行っております。

JAS 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

まっすぐ大地の恵みと
食卓をむすびます。

Organic &
Macrobiotic

Macrobiotic Facilitator
ムソー株式会社

本　　社 ／ 大阪市中央区大手通２－２－７
東日本営業部 ／ 埼玉県さいたま市見沼区卸町２-６-10
西日本営業部 ／ 大阪府堺市西区鶴田町２８－７
U　R　L ／ http://www.muso.co.jp

全国日本CI協会友の店

	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	▲
	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3丁目1-1 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	▲
	あした屋 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	▲
	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 TEL0138-64-9611	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・ココ本店	〒080-0028 帯広市西18条南5丁目31-1 TEL0155-38-3833 http：//natural.coco.jp/	10：00～19：00 月	オーサワ、ムソー商品他、有機野菜、米。ヴァレダ化粧品等。オーガニックマクロビカフェ併設。	▲
	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	〒030-0845 青森県青森市緑2-14-1 ジャスコ青森店より西へ徒歩3分 TEL017-764-0211 FAX017-764-0215	9：30～18：00 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	▲
	自然食品の店 エリナ八戸	〒031-0084 青森県八戸市八日町2 TEL017-844-6461	9：30～18：30 日・祝	オーサワジャパン商品 パン 野菜 米 雑貨	▲
秋田	整骨院巴堂	〒013-0002 秋田県横手市追廻2-1-4 TEL0182-32-3331	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	▲
	Sweet Market	〒010-0951 秋田県秋田市山王1丁目3-18-101 TEL018-823-1977	9：00～20：00 日	オーサワジャパン全商品・パン・野菜・生活雑貨 カフェ・フェアトレード商品・書籍 他	▲
岩手	マナ自然食	〒020-0114 岩手県盛岡市高松2-5-18 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	▲
	マクロビオティックレストラン「スロー・キュア ナチュラルハウス」	〒020-0023 盛岡市内丸4-18 TEL/FAX019-652-8055	11：30～14：00 土・日・祝	日替わり玄米雑穀ランチ、コンサート、各種イベント	▲
	Sobe's Cafe	〒025-0024 岩手県花巻市山の神578-4	11：30～21：00	オーナー自家無農薬玄米を中心としたマクロビオティックカフェレストラン	
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	▲
山形	ワンストップ・コヤマ	〒990-0845 山形県山形市飯塚町120 TEL023-643-0594 http://www.onestop.co.jp	10：00～19：00 水	石山さんの自然栽培ササニシキ・八木澤の醤油・井筒無添加・仏オーガワイン・シャボン玉石けん	▲
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	▲
	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	▲
	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	9：30～17：30 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	▲
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	▲
	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	▲
	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（むぎさと）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。	▲

■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行につき年間5,250円を別途申し受けます。
▲マークはオーサワジャパン（株）食品取扱店です。

群馬	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	▲
栃木	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	▲
栃木	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	Chiwako Macrobiotics Cooking School	〒302-0013 茨城県取手市台宿 2-14-28 TEL0297-72-4477 http://chiwako.com	9：00～18：00 不定休	マクロビオティック料理教室、食養指導（予約制） オーサワジャパン商品、自然食品	▲
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 460-37 TEL/FAX029-244-6112 http://www.milletmito.com	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	▲
茨城	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	▲
茨城	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	▲
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	▲
埼玉	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	▲
埼玉	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	▲
埼玉	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	▲
埼玉	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	▲
埼玉	㈲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	▲
埼玉	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	▲
埼玉	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	▲
埼玉	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	10：00～18：00 火・第1・3水	有機野菜・有機米・マクロビオティック食品・天然酵母パン・化粧品書籍生活雑貨・食養健康相談	▲
埼玉	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	▲
埼玉	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。	▲
埼玉	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	▲
埼玉	㈲すこやか食材調和堂	〒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・食養相談	▲
埼玉	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	たしかな健康を お届けする 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-natural.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	▲
千葉	㈲未健康相談室	〒270-0034 松戸市新松戸 3-132 ラフィーヌ・メイプル 202 号 TEL/FAX047-340-1021（メディカル・ヘルス・カウンセラー）	9：30～17：30 土・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	未野輪	〒273-0853 船橋市金杉 8-12-9 TEL/FAX047-440-1339	9：00～21：00 第1・3・5水	OJ 商品等日常素材全般。喫茶と食事。「禾野輪のひろば」配布。会員制度割引と親睦交流会。料理勉強会 玄米を食べる一尾形妃樺怜一相似象を読む	▲
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	▲
千葉	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	▲
千葉	くつろぎ工房 自然食品通販店	〒272-0111 千葉県市川市妙典 5-15-10 ミルフィーユ弐番館 203 TEL/FAX047-399-3992	10：00～18：00 土・日・祝(盆・正月)	自然食品、無農薬・無添加生鮮食品、ヨガ＆料理教室。 http://kutsurogi.ciao.jp/ ネット通販・全国発送対応可。	▲
千葉	オーガニックカフェ もみの木	〒286-0004 成田市宗吾 3-565-1-13 TEL070-5572-2587	11：30～14：30 土・日・月・祝	長岡式酵素玄米と成田の有機野菜をたっぷり使ったランチ 800 円 天然酵母パンや惣菜弁当あり	
千葉	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。	▲
千葉	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、パ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	▲
千葉	アレグリア	〒272-0111 市川市妙典 3-11-12 東西線妙典駅 3 分 TEL/FAX047-370-0123	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	▲
千葉	㈲医療文化社	〒105-0004 港区新橋 3-5-2 新橋 OWK ビル 3F FAX03-3593-0165	10：00～17：00 土・日・祝・祭	角行之著「僕は元気なガン患者」発売。 A 5 判・268 ページ・定価 1785 円（税込）	
東京	株式会社 淀エンタープライズ	〒105-0004 港区新橋 1-16-10 TEL03-3595-4470	9：00～17：00 土・日・祝	①自然浄水「ゆうすい浄水器」②アトピー協会推薦品化粧水「いちえ水」Ⅲシリーズ 他製造販売	
東京	カフェ モルティー	〒116-0001 荒川区町屋 8-4-8-101 TEL03-6802-6048	11：30～18：00	身体に優しい玄米菜食カフェ・自然食品・スイーツも人気‼癒しの空間ヨガスタジオもオススメ	
東京	自然食品の店 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	マクロビオティック食堂あり(11:30～22:00) オーサワ商品、野菜、雑貨 http：//araiguma.exblog.jp/i2	▲
東京	ティーマーケット・ミントマジック	〒152-0004 目黒区鷹番 3-5-3 TEL03-3716-0039 FAX03-3716-1733	11：00～18：00 土・日・祝	ハーブティー・アロマテラピー用品、健康食品他 http：//www.rakuten.co.jp/mintmagic/	▲

東京	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
	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 11：30～16：00（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
	ナチュラルショップ くまげら	〔〒132-0014〕江戸川区東瑞江 1-1-3-1F TEL/FAX03-6909-9351	10：30～18：00 日・祝	ナチュラルシード野菜、自然食品、生活雑貨
	自然食品 ナチュラル	〔〒133-0057〕江戸川区南小岩 7-24-15 JR 小岩駅ビルポポ B1　TEL03-3659-1301	10：00～21：00	オーサワジャパン商品・栄養保助食品・自然化粧品・良質波動発生装置・健康雑貨・通信販売アリ
	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
	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。手作り冷凍惣菜。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。
	ビオショップ ブラウンシュガー	〔〒166-0003〕杉並区高円寺南 3-60-6 TEL/FAX03-3316-3162　http：//www.bioshop.jp/bbbb/	10：00～18：00 不定休	バンバンブーブーランドリーウォーター・オーサワ商品・自然農法米・調味料・お菓子・生活雑貨・書籍・他
	グルッペ本店	〔〒167-0051〕杉並区荻窪 5-27-5 TEL03-3398-7427	10：00～19：30 日	有機、無農薬野菜、果物、米、自然食品、生鮮品酒、雑貨、化粧品等　配達、地方発送アリ
	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 －ハリ・減量塾併設－	〔〒169-0075〕新宿区高田馬場 1-24-14 3F TEL/FAX03-3205-0495 JR 高田馬場駅徒歩 3 分	10：00～12：30 15：00～19：00 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」、「操体法の医学と食養・上下」（たにぐち書店）上梓
	赤とうがらし	〔〒114-0015〕北区中里 1-2-4　北村ビル 1 F TEL/FAX03-3823-1268	11：00～19：00 土・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
	げんまい しあわせ みななかま 談話館	〔〒176-0001〕東京都練馬区練馬 1-29-15-102 TEL03-3557-6208　FAX03-3557-6207　西武池袋線練馬駅徒歩 3 分 http：//www.genmai-siawase.com	10：00～17：00 予約制・営業時間延長可 土・日・祝・年末年始	カウンセリング・施術(フーレ)・ミニコンサート他 リマのお料理教室の上級又は師範科をご卒業の方 ―相談係として随時募集中―
	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
	㈲デポル（ブハン普及会・バイオヘルスジャパン）	〔〒176-0025〕練馬区中村南 3-3-17　2 階 TEL03-3998-0968　FAX-0964　http://makeitpossible.jp	10：00～17：30 水・日・祝	自分で浄血できる「ブハン」の通販と卸・生命の可能性を取り戻し、躍動させる方法
	㈲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
	ビューティプラザ レモン 府中駅前店	〔〒183-0023〕東京都府中市宮町 1-2-6 TEL042-364-8262	9：00～20：00 年中無休 正月1、2	マクロビューティ　弱酸性ベルジュバンス、傷めない、かぶれないパーマ・毛染　オーサワジャパン品
	自然食品の店 ㈲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
	furukost (フルコスト)	〔〒192-0046〕八王子市明神町 2-26-4 アーバンプラザ IZUMI101	11：00～19：00 日	オーサワ商品・フェアトレード商品・ナチュラルコスメ・オーガニック食品・生活雑貨他
	JAPAN MBF	東京本部〔〒192-0054〕東京都八王子市小門町 20-2 TEL042-625-0096(代)　FAX042-627-0923（長野・会津支部有） http：//www.resetbody.com	10：00～20：00 日・祝	各種半断食通いで出来ます（38 年の実績）。翔進（精進）懐石そえ。草農法野菜他自然食品販売。
	イノチの種屋八王子店	〔〒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
	自然食品 人参	〔〒208-0021〕武蔵村山市三ツ藤 1-42-13 TEL042-560-4459　http：//www.e-ninjin.jp/	10：00～20：00 年中無休	マクロビオティック商品、パン、有機野菜、健康食品、自然派化粧品、生活雑貨、全国発送、配達
	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
	自然食品の店 ロバート	〔〒228-0824〕相模原市相武台 1-24-16　平田時計店隣り 小田急線「相武台」駅より徒歩 2 分　TEL046-200-7715	11：00～19：30 水・日	全商品 10% OFF、オーサワジャパン商品・自然食品オーガニック食品・玄米・雑穀・お菓子
	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 TEL0463-89-3831　http：//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

神奈川	自然食品の店 ヘルスロード	〒242-0021 大和市中央5-14-2 TEL046-262-0020 http：//www.hrh.co.jp	10：00～19：00 日	自然食品、OJ商品多数、有機野菜、エバメール化粧品、毎月「日曜を除く月末の5日間・特売」	◭
	すこやか広場	〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町8番地 ラピス戸塚2ビル2F JR戸塚駅東口徒歩約1分 TEL045-881-7636 FAX045-881-2772 http：//sukoyakahiroba.com	10：00～19：00 日・祝	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	◭
	雲南有機田七普及会	〒241-0005 横浜市旭区白根8-33-30 TEL045-953-9107 FAX045-953-9127	9：00～19：00 日・祝	「田七人参全草液」&「全草花茶」は田七人参の根に、地上部位(花・葉・茎・実)の養分を組み込みました。	
	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	◭
	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	◭
	㈲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、リスブラン化粧品、足心道 健康指導教室、食品	◭
	自然食品店 麦	〒254-0807 平塚市代官町7-12 平塚駅南口徒歩5分 TEL0463-25-5558 FAX0463-25-5559	10：00～18：30 日・祝	産直無農薬野菜・果物・ヘナ・パン・化粧品（米・雑穀づくりイベント有） 4月開講リマ・クッキングスクール平塚教室主宰	◭
	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	〒250-0863 小田原市飯泉271-4 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/	◭
	湯河原・健康スポット おあしす	〒259-0303 神奈川県湯河原町土肥1-13-3 TEL0465-62-5334	8：00～20：00 年中無休	健康と美を目的とする宿泊施設。各種半断食やマクロビコースは定評。http：//www.junsai.net	◭
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、リスブラン化粧品、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	〒407-0194 山梨県甲斐市竜地3049 TEL055-128-4181	9：00～18：00 日	貴金属装身具メーカー（年2回ダイレクトセール開催）http：//www.kosaikogei.co.jp/	
	ウエマツ自然医療センター	〒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	八ヶ岳南麓にある総合自然療法施設。久司道夫認定。通院・滞在型療養施設。完全予約制。	◭
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	◭
静岡	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	◭
	(株)大恵	〒420-0839 静岡県静岡市葵区鷹匠1-4-1 TEL054-252-5963	10：00～19：00 日	オーサワジャパン商品・健康食品・化粧品・生鮮食品・生活雑貨他	◭
	(株)カミナリヤ	〒420-0842 静岡県静岡市葵区銭座町68 TEL054-247-8754 FAX054-248-7136 http：//www.kaminariya.com	9：30～18：30 日・祝・盆・正月	オーサワ商品・有機野菜・健康食品・天然酵母パン有機みりん・酒・有機卵・食養相談・全国発送	◭
	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	国際有機認承白井博隆"田七人参"の店。有機無農薬野菜、自然食品、化粧品。	◭
	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	◭
	自然食品の舗 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	◭
	有機生活マーケット VIVO	〒411-0912 静岡県駿東郡清水町卸団地207 TEL055-973-2233	10：30～19：00 水	自然食品・健康食品・フェアトレード商品・エコロジー雑貨・エバメール化粧品・カフェ 他	◭
	食養と漢方・東洋医学の店 谷薬局	〒422-8063 静岡市駿河区馬渕4-14-8 TEL054-285-6071	9：00～18：00 日・祝	漢方薬、自然薬、健康相談、WL化粧品	◭
	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。	◭
	㈱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。	
	藤枝食養健康所 東洋健康院	〒426-0088 藤枝市堀之内929 TEL054-641-5658	10：00～19：00 土・日	自然食品。健康食品。肌生品。体質別食事指導養生法 眞空手血療法指導。 （大森英櫻先生の指導による）	
愛知	自然栽培野菜生産販売 そら～自然とともに～	〒441-3503 愛知県田原市若見町権亟地62番地 TEL0531-45-5215	9：00～18：00 年中無休(正月除)	自然栽培野菜、米、果物の生産販売。オーサワジャパン商品、自然栽培野菜の加工品販売、宅配	◭
	㈱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、豊川店共に温熱・鍼灸治療院を併設)	◭
	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	10：00～19：00 月		

愛知	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	◭
	㈲井上砂糖店	〒444-0813 愛知県岡崎市羽根町若宮27	9：00～18：00 水	マクロビオティック&オーガニック食材と食品・国産小麦粉&蕎麦粉&豆類・国内外の無添加食品	◭
	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 年中無休	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	◭
	自然工房満和里	〒458-0014 名古屋市緑区神沢2丁目1806-2 TEL052-878-1021　FAX052-878-1031　http：//manari-s.com	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	◭
	㈱ヘルシーメイト岡崎本社店	〒444-0832 愛知県岡崎市柱曙1-10-11 TEL0564-52-7000　FAX0564-52-7119	10：00～19：00 月末セール後の月曜	店舗面積42坪　取扱い品目3000以上　駐車場8台 http：//www.healthymate.jp	◭
	㈱ヘルシーメイト名古屋焼山店	〒468-0002 愛知県名古屋市焼山1丁目313 TEL052-800-3533　FAX052-800-3544	10：30～19：00 月末セール後の月曜	店舗面積80坪　取扱い品目3500以上　駐車場10台 http：//www.healthymate.jp	◭
	㈱かるなぁ	〒468-0041 名古屋市天白区保呂町2016 TEL052-804-0036　http：//www.karuna.co.jp	10：00～18：00 日・祝（本社）	大豆ミートなどを中心に250種類以上のベジタリアン食品を全国発送。SHOPでは菜食弁当も販売	◭
	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	10：00～17：00 金は10：00～16：00	高蔵寺ニュータウン内　超エネルギー水"活"取扱店　無農薬野菜　食品　化粧品　森修焼	◭
	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	〒480-1153 愛知県長久手町作田2丁目1001 クリムゾンハイツ1F　TEL0561-63-9799　FAX0561-76-2799	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	◭
	愛知食養村小牧店	〒485-0012 小牧市小牧原新田398-4 TEL0568-75-9843　FAX0568-76-4681	8：00～18：00 土・日・祝	姓名学の本「幸福の家」・自然食品・ビデオ 食養料理教室・食養勉強会・個人健康相談	◭
	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　http://waraku138.net/	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。	◭
	黒姫	〒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－自己の確立と人間本来の暮くらし具現化。取扱品－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鷺之巣342 TEL0574-54-1355	9：00～18：00 日・第4土	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	スウィーツ・セラピー	〒518-0622 三重県名張市桔梗が丘2番町4街区27番地	10：00～18：00 日	オーサワジャパン商品・マクロビランチ・オーガニック化粧品・マクロビケーキ・焼き菓子	
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。	◭
	株式会社ヒノモト農産	〒639-1121 奈良県大和郡山市杉町45-1	年中無休	有機・特別栽培農産物・安心畜産物・米・果物 雑穀類・農産加工品を小売店様へ卸しています	
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	◭
	プレマ株式会社	〒600-8424 京都市下京区室町通り高辻上る山王町569 TEL0120-841-828　FAX0120-641-828　http：//www.binchoutan.com	10：00～18：00 日・祝	オーサワ全商品、自然療法関連商品、エコ雑貨等4000点以上　通販24時間受付　全国発送	◭
	自然食タケダ	〒626-0002 京都府宮津市杉末1515 TEL0772-22-3337　FAX0772-22-5188	8：00～21：00 第一・第三日曜	自然食品　地元の無農薬野菜とお米　化粧品 洗剤　石けんシャンプー　無農薬ワイン　焼酎	◭
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	
	NATURE SUPPORT癒しと自然食品のお店	〒532-0003 大阪市淀川区宮原2-5-14 TEL06-6399-8666　nature-support.com	10：00～21：00 火・第3月	自然食品・天然サプリ・化粧品・オーガニックハーブ・アロマオイル・健康指導・足浴・岩盤浴	◭
	健康サポート専門店	〒562-0012 大阪府箕面市白島1-1-21　ミヤコビル3F TEL0120-14-1417　http://www.kenkousupport.com	9：30～18：00 土・日・祝	穀菜食の方のご要望の有機食材・健康食品・手当て商品・水・温熱器など健康関連商品全般	◭
	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。	◭
	根っこや	〒582-0009 柏原市大正3-1-35 TEL/FAX072-972-0467	9：00～20：00 第1・2・3日曜	無農薬有機米、自然農野菜、天然酵母パン他自然食品 調味料石けん製品 etc…マタニティサービス有	◭

大阪	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	◭
	オーガニックストア chacha	〒584-0061）大阪府富田林市伏山 54-70 TEL0721-40-1175　FAX050-3737-0508	10：00～18：30 日	無農薬野菜・米、自然食品・生鮮全般、ゼノア化粧料、フェアトレード商品、木の玩具　宅配 OK	◭
	おげんきですか ゆうきの八百屋	〒584-0005 ）大阪府富田林市喜志町 3-9-8 TEL0721-26-2619　FAX0721-26-3419	10：00～20：00 年中無休(年始・夏期休有)	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	整美波動療法研究所	〒651-1331）神戸市北区有野町唐櫃 213 TEL078-987-3440　FAX078-987-3470	9：00～18：00 無休	整美波動療法（浄雲等）、操体法、波動姓名学、陰陽学等による病気や健康相談いたします。	
	(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	◭
	創業80年　漢方の㈱仁川薬局	〒665-0061）兵庫県宝塚市仁川北 3-7-6 TEL0798-51-0348	10：00～19：00 日・祝	阪急仁川駅前徒歩 1 分 http：//www.rakuten.co.jp/nigawa/	◭
	光海株式会社	〒679-5654）兵庫県佐用郡佐用町大酒 725 TEL0790-88-0044	8：30～17：15 土日祝祭日	「ひと味ちがう　味付のり」 岩のりの仲間のウップルイノリにごま油と塩で味付けしました。	◭
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	10：00～19：00 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	◭
	有限会社 三和農産	〒693-0106）島根県出雲市船津町 439-7 TEL0853-48-1056	8：00～19：00	有機 JAS にて生産から加工まで自社一貫生産米・餅・おにぎり・おこわ・おかき	
	自然食品の店 陽木舎（ひのきや）	〒698-0021）島根県益田市幸町口 1786 TEL0856-22-4716　http：//www.youbokusha.com/	10：00～18：00 日・祝	（土曜日のみ 13：00～17：00）宅配も致します。 ☆料理教室開催　☆食に関するご相談も承ります。	◭
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	◭
	本多由里恵ビューティクリニック COSMOS	〒702-8012）岡山市北浦 970-25 TEL086-267-1096　FAX086-267-1083	10：00～18：00 日・月・祝	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	◭
広島	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パイラル	〒683-0841）鳥取県米子市上後藤 3 丁目 4-30 TEL0859-24-3833　FAX0859-24-3833	9：00～21：00 火	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	◭
	タイリク 鳥取店・倉吉店	〒680-0852）鳥取県鳥取市東今在家 107-4 TEL0857-39-2888（本部）	11：00～22：00	純だし・醤油ドレッシング・ソース・マヨネーズ	
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 無歯有庵 MACROBIOTIC	〒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 http：//www.matsumishika.jp	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。	◭
高知	マクロビオティック玄	〒780-0912）高知市八反町 1 丁目 1-26-8	9：00～18：30 日・祝	オーサワジャパン全商品、ムソー全商品、正食料理教室、玄米弁当（配達）、書籍　他	◭
福岡	ながしまフード（料理教室・アンジェリカ）	〒806-0028）福岡県北九州市八幡西区熊手 1-1-18 TEL093-631-0404	10：00～20：00	マクロビオティック商品・有機野菜・生活雑貨・お菓子・第 1・第 3・天然酵母パン・料理教室	◭
	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	◭
	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	
	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	◭
	㈱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）	◭
	マクロビオティック九州	〒838-1413）福岡県うきは市浮羽町新川 3025-1 TEL/FAX0943-77-3483	9：00～17：00	医・食・農同源でマクロの知恵が幅広く学べる MQ 大学講座や各種セミナーを開催しています。	
	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（みちくさ）	〒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	
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 2F TEL/FAX095-841-7236	10：00～19：00 不定休	オーサワジャパン全商品・天然酵母パン・雑貨・マクロビオティック料理教室・アロマテラピー教室・ヨガ教室	
長崎	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	
長崎	自然館 諫早店	〒854-0011 長崎県諫早店八天町 14-1 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	
長崎	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	
熊本	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	
熊本	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 日	有機野菜・マクロビオティック商品・書籍等 家族でマクロビオティック楽しんでます！遊びに来てね♡	
熊本	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。	
熊本	㈲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、小橋規寛男先生による健康セミナー	
熊本	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。	
熊本	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	
大分	鶴亀	〒870-0126 大分市横尾 4266 TEL/FAX097-529-6886	10：00～19：00 月	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	
大分	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 ＊	
大分	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・月	有機農産物・純正食品・オーガニックコットン・天然酵母パン・マクロキムチの製造販売	
大分	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	
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	
鹿児島	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	
鹿児島	地球畑 西田店 荒田店 谷山店 地球畑カフェ	〒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	
鹿児島	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	
鹿児島	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	
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	
沖縄	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	
沖縄	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	
沖縄	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	

海、環境が違う。

世界遺産　聖なる海　オーストラリア シャークベイで
太陽と風により自然結晶した『天日塩』を原料として
塩のまち赤穂の伝統的製法で美味しく仕上げました。

いつまでも伝えていきたい赤穂の塩づくり

天塩

赤穂の 天 塩

〈メモ〉原産地近くにハメリンプールがある。太古から地球上に多量の酸素の供給を始めた原始生物（藻類ストロマトライト）が今も息づく。この地球大気の創造者は高塩濃度の海に保護されて35億年子孫を残してきた。聖なる海。優れた環境、クリーンな海水がそこにある。

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

100g 4,200円（税込）

極陽性タンポポエキス

陽泉

【やんせん】

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

マクロビオティック・セルフメディカルブック

食養生活 生活習慣病編

第2弾

総合監修・執筆　細川順讃

生活習慣病編の内容

糖尿病
低血糖症
高血圧
低血圧
脂質異常症
動脈硬化症
睡眠時無呼吸症候群
慢性閉塞性肺疾患
前立腺障害
痔
関節症
痛風・高尿酸血症

マクロビオティックでの未病を詳しく解説した第2弾目は、今クローズアップされる『生活習慣病』を中心に編集しました。症状別に、体の状態を解説。崩れた体のバランスをとるための食事法や手当法、美味しいレシピなどを紹介しています。自分でできる手当法の解説も豊富。『女性編』に続き、ご活用いただける一冊です。

定価 2,000円（税込2,100円）
発行 日本CI協会

編集室便り

▼登山日誌：岩手県「早池峰山」

（山谷　誉民）

10月下旬に岩手県へ行く用事があり、早池峰山（はやちねさん、1917M）へ登りました。早池峰山は北上山地の最高峰で日本百名山のひとつです。

当日は曇り。山はもう樹木の葉が落ち、間もなく雪が降りそうな初冬です。河原坊から沢つたいに水の流れを聞きながら登り始め、一時間ほど経つと岩場になります。ほとんど山頂目指して直登です。段々傾斜がきつくなり、巨岩も現れます。天狗が頭を打ったとされる「打石（ぶついし）」や千丈ヶ岩をみながら、道を外れないよう口ープの中を登っていきます。「蛇紋岩」という緑色のきれいな宝石みたいな岩がたくさんあります。登り始めて2時間半ほどで山頂に着きました。山頂には神社の奥宮があり古くからの山岳信仰を強く感じます。やはり山は神様の住むところなんですね。

巨岩「打石（ぶついし）」

山頂の早池峰神社奥宮
（10月30日撮影）

残念ながら山頂に着いたときは雨が降ってきました。そして風も強くなってきて、山頂にある避難小屋で休憩しました。雨がやみ、下山し始めた途端、今度は霰です。フードをかぶってもバチバチとぶつかってきます。それに突風で身体が飛ばされそうになります。足元は濡れて滑るしで、慎重にも慎重を重ねて下山しました。そんな環境でも山はいいものです。霰にあいながらもその風景に感動しました。

今回のコースは盛岡駅から車で登山口の河原坊まで行き、打石→山頂→小田越→河原坊、約5時間のコースです。標高差917M。

※ホームページでも見られます。

▼笠間市：生命医学綜合研究所へ

（加藤　正子）

先月、笠間にある生命医学綜合研究所を訪れた。主催されている忠宣叡（ちゅうのぶあき）さんは30～40年ほど前、CI協会がまだ中野にあった頃にマクロビオティックを学び、『如月会』という大森英桜先生の勉強会を開かれるなど精力的に活動をされていた。最近は治療院をされながら講演や執筆活動を行っており、今年の6月には新刊『ガンは食事療法で完治させなさい』を徳間書店より発行（本号66頁に紹介あり）。症状に基づいた食賤や手当法、民間療法の仕方などが丁寧に書かれており、ガン患者の方でなくても予防に役立ち、家にこれがあれば大抵の病気は恐くないといっても過言ではない心強い一冊となっている。

ご自宅兼治療院を訪れ、印象的だった話を一つ。入り口付近に忠さんのお父様が作られたという2～3mの五重塔があった。玄関先には牛舎や御神輿なども置いてあり、それらは設計図無しで作られたものとのこと。お父様は大工さんだったわけではなく、建築を勉強されていたわけでもないという。五重塔においては写真を見ただけで作ってしまったのだそうだ。大変驚いたが、忠さんはお父様に限らず大昔の日本人はそのような器用さを持った民族だったとおっしゃった。

日本人は目で会話をする民族と聞いたこともある。なにかしらテレパシーに近いものを使えていたのだろう。日本人に限らず近代化によってそういった能力が退化し、限られた人のものになってしまったというのは常々感じていた。しかし、正食をすると人間が忘れていた〝野生の勘〟のようなものを取り戻せる気がすると、忠さんにお会いし、お話を聞きながら改めて感じていた。

庭先の五重塔

MACROBIOTIQUE　867号
© 2009年12月号
発行日：2009年12月1日
発行人：勝又靖彦
編集人：山谷誉民
編集スタッフ：加藤正子
発行所：日本CI協会
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
無断転載禁止

2009 2010

12▸1

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、無知であることに徹底したものが
真の幸福を得ることができる、ということです。

●主なセミナー・講習会・イベントのご案内

12月	8・9日(火・水)	…瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ!	▷詳細6頁
	9日(水)	…官足法セミナー	▷詳細6頁
	11日(火)	…たくあん漬け講習会	▷詳細7頁
	12日(土)	…ラフターヨガ"心の持ち方"講座	
		…プハン講習会	▷詳細6頁
	13日(日)	…マクロビオティックスタートセミナー	▷詳細8頁
		…東京TAO塾	
	14日(月)	…ビワの葉温灸講習会	▷詳細6頁
	15・16日(火・水)	…瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ!	▷詳細6頁
	17日(木)	…瞑想呼吸法＋陰陽五行　集中講座	
	18・19日(金・土)	…細川順讃　個人別健康相談	▷詳細7頁
	20日(日)	…細川順讃 TL指導者育成セミナー	
	21日(月)	…手当法・運動法講座	
	22日(火)	…瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ!	▷詳細6頁
	23日(水・祝)	…手造り麹甘酒講座	▷詳細4頁
		…炭塩パッド手作り講座	

1月	6日(水)	…プハン講習会	▷詳細6頁
		…バイオテスト講座	
	15・16日(金・土)	…細川順讃　個人別健康相談	▷詳細7頁
	17日(日)	…細川順讃 TL指導者育成セミナー	
	19日(火)	…瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ!	▷詳細6頁
	21日(木)	…瞑想呼吸法＋陰陽五行　集中講座	
	22日(金)	…手造り麹甘酒講座	▷詳細4頁
		…山村慎一郎の食養医学講座 初級編	
	23日(土)	…山村慎一郎の食養医学講座 上級編	
		…薬膳(食養)と中医学入門講座	
	24日(日)	…中村祐子の開運メイク講座　第一回	
		…自然食品店経営セミナーin神戸	▷詳細右記
		…その道の玄人セミナー　VOL 5	
	26日(火)	…瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ!	▷詳細6頁
	30日(土)	【人間関係を良くする講座】『聴く』は関係のはじまり	
	31日(日)	…東京TAO塾	
		…マクロビオティックスタートセミナー	▷詳細8頁

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
メール：j-info@ci-kyokai.jp

●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 in 神戸

細川順讃先生に聞く!!　女性編
マクロビオティックによる お客様への食養アドバイス

テーマ
日本CI協会編:『食養読本 女性編』解説
月経の異常、乳房の異常、ガン、更年期障害、冷え性など
●女性特有の症状を解説し、食事法や手当法を学びます●

日　時：**平成22年1月24日(日)**
10:30～16:30(10:00受付開始)
会　場：兵庫県学校厚生会館
(神戸市中央区北長狭通4-7-34　TEL078-331-9955)
参加費：**10,000円**

プログラム
10：30 ～ 12：30　マクロビオティックによる未病アドバイス（女性編）
……医療コンサルタント　細川 順讃
12：30 ～ 13：30　昼食、休憩
13：30 ～ 16：30　未病対策商品説明会

オーサワジャパン取引先様は……
特別優待させていただきます。詳しくはオーサワジャパン営業部まで
0120-667-440

主　催：日本CI協会
協　賛：オーサワジャパン(株)

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

2010年1月開講の
春期講座初級コース申込受付中!!

●受付方法：日本CI協会ホームページ、または申し込み用紙へ必要事項ご記入の上お申込ください。
→日本CI協会ホームページ：http://www.ci-kyokai.jp/
（お電話での申込は受付しておりませんので、予めご了承ください。）

各コースのご案内 ※詳細は事務局まで

初級（ベーシック・コース）全12回 ▶ **中級**（インターミディエイト・コース）全12回 ▶ **上級**（アドバーンス・コース）全12回 ▶ **師範**（プロフェッショナル・コース）全24回 ▶ **インストラクター養成講座** 全16回＋試験
受講料：180,000円
受験＋認定料：50,000円

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。分校・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					中級				上級				師範		
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	11:00	9:00	11:00	18:30	11:00	9:00	11:00	18:30	11:00	9:00	事務局にご確認下さい		
				15:00	13:00			15:00	13:00			15:00	13:00			
講義1	1/13	1/14		1/9		1/11		1/16		1/12		1/23		1/15	1/30	
2	1/20	1/21		1/9		1/18		1/16		1/19		1/23		1/22	1/30	
3	1/27	1/28			1/10	1/25			1/17	1/26			1/24	1/29		1/31
4	2/3	2/4			1/10	2/1			1/17	2/2			1/24	2/5		1/31
5	2/10	2/11		2/6		2/8		2/13		2/9		2/20		2/12	2/27	
6	2/17	2/18		2/6		2/15		2/13		2/16		2/20		2/19	2/27	
7	2/24	2/25			2/7	2/22			2/14	2/23			2/21	2/26		2/28
8	3/3	3/4			2/7	3/1			2/14	3/2			2/21	3/5		2/28
9	3/10	3/11		3/6		3/8		3/13		3/9		3/20		3/12	3/27	
10	3/17	3/18		3/6		3/15		3/13		3/16		3/20		3/19	3/27	
11	3/24	3/25			3/7	3/22			3/14	3/23			3/21	3/26		3/28
12	3/31	4/1			3/7	3/29			3/14	3/30			3/21	4/2		3/28
費用 受講料	48,000円(12回分)					48,000円(12回分)				60,000円(12回分)				72,000円×2(24回分)		
費用 申請料	10,000円					15,000円				20,000円				30,000円		
費用 その他	初級のみ→入校料:10,000円(含:桜沢如一著作本、CI協会誌友年会費1年分)中級以降、年会費が有効期限過ぎた場合誌友年会費6,600円が必要となります															
試作会	2010年4月11日（日）駒場エミナースにて（予定）															

◎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。

お申し込みは……
ご希望クラスに印☑を付けてFAXください。

FAX.03-3469-7635

氏　名
電　話
E-mail
住所

●本　校

☐水曜クラス　☐木曜イブニングクラス
☐木曜クラス　☐ウィークエンドクラス

どなたでもご参加できる公開講座

かんたん! おいしい & おしゃれ!

滝田美智子先生の

ベジでおもてなし

日時＆内容

1 10月17日(土)
11:00～14:00

ハトムギ～ラダ
きんぴら～
栗の揚げ～巻き
葛のムース

終了

※メニューは変更になる場合がございます。
ご了承下さい。

2 11月21日(土)
11:00～14:00

ドライフルー～と
ナッツのお～
いんげんの～ソース和え
ごぼう白玉のお椀仕立
栗とゆかりのみぞれ羹

終了

3 12月19日(土)
11:00～14:30

大和芋のきんとん
根菜マリネ
テンペの味噌松風
切干大根のおなます

場　所：藤が丘教室　田園都市線「藤が丘」下車 徒歩2分
マザーズ藤が丘店2階

持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、お持ち帰り用容器

参加費：各回 5,000円

詳細お問い合わせ先

リマ・クッキングスクール
Fax：03-3469-7635
E-mail：r-tanto1@ci-kyokai.jp

お申込み方法　予めファックス&メールにてお申込みの上、受講料を『郵便振替』にてご入金ください。

加入者名：**日本CI協会**(口座番号:**00100-3-194125**)

尚　ご入金後のご返金には応じかねますので、重ねて予めご了承願います。

お申し込み用紙　**TO:FAX.03-3469-7635** リマ・クッキングスクール行

下記講座に申し込みます。

●受講日

- ☐ ①10月17日(土) 11:00～14:00
- ☐ ②11月21日(土) 11:00～14:00
- ☐ ③12月19日(土) 11:00～14:30

☑ ご参加する日にチェックを入れて下さい。

氏　名
電　話
E-mail
住所

手造り麹甘酒講座

昔から飲まれてきた麹甘酒。冷たくても温めても美味しく、懐かしい味です。
米麹と米だけで作ることができます。酒粕ではないのでアルコール分はありません。
そんな麹甘酒を手造りで造ってみませんか?

麹によっての味の違い、保温の仕方、造り方によっての味の違いなど、麹甘酒を知りつくした山下くに子さんからいろいろな作り方を学びましょう!

【日　時】平成21年12月23日(水・祝) 10～12時
平成22年1月22日(金) 15～17時
※いずれも同じ内容です

【場　所】日本CI協会 2階ホール
【講　師】山下 くに子
【参加費】5000円(材料費含む)

●やました・くにこ　フリージャーナリスト・利き酒師
元北海道文化放送、FM横浜アナウンサー。番組レポーターなどを経て、放送作家・フリージャーナリストとして活動中。日本利き酒師。能代・喜久水酒造77代醸蒸多知(泊まり込み一週間の蔵人修行を修了した人の称号)として、麹造りに参加。趣味は、旅と酒と音楽。秋田放送・岐阜放送・山口放送ほかOA中「山下くに子の見酒・聞き酒・語り酒」パーソナリティとしておしゃべり展開中。

【著書】夏でもおいしい麹甘酒で健康になる(小学館刊)

炭塩パッド 手作り講座

『炭塩パッド』とは炭と塩を使ったお手当用のパッドです。

**生姜シップはちょっと面倒。それに替わる遠赤外線効果の炭塩パッド作りの講座です。
一度作れば永久的に使えます。細川順讃先生推薦の手当法です。**

☆**一度作ってしまえば使い方はとっても簡単!**
- 炭と焼き塩の遠赤外線効果を利用しているので温めたり冷やしたりする必要はありません。
- 衣類にマジックテープをつけてしまえば1秒で取り付け完了(直接体につけなくても問題ありません)。
- 仕事中でも付けっぱなしで大丈夫。
- 何度でも繰り返し使えます。

☆**生姜シップ、辛子シップ、里芋パスタの代用としても使えます。**
- 面倒な準備や片付けも不要になります。
- 炭と塩を直接あてるのではなく、布に入れますのでかぶれの心配もありません。

☆**作り方はとっても簡単。ぞうきんが縫える程度の技術があればだれでも作れます。**
- ただしちょっとだけ力が入ります。指抜きのご用意をお忘れなく。

【日　時】平成21年12月23日(水祝)　午後1時～4時
【場　所】日本CI協会 2階
【講　師】大久保 ゆうこ
【参加費】4000円(塩、炭、布など原材料費込)
【持ち物】縫い針、縫い糸、糸切りバサミ、布切りバサミ、指抜き、チャコペン、定規、筆記用具

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上、受講料を『郵便振替』にてご入金ください。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入ください。(受領書は講座当日ご持参ください)
※ご入金後のご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

中村祐子の開運メイク講座

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

幸せのオーラがでるメイク

美容やメイクで悩みはありませんか?
月刊マクロビオティックの「しあわせコスメをさがして」でお馴染みの
中村祐子さんが、あなたの美容やメイクのお悩みを解決します。
自分自身に合った美容やメイク、肌にやさしいスキンケアとは?
大人のナチュラルメイクとは?
ワークショップも取り入れた、あなたが幸せになる「開運メイク講座」です。

＊ワークショップの内容＊
希望者(数名)の中から素顔からフルメイクあるいは、
ポイントメイクをして変身させるワークショップ。

講　師：中村 祐子(美容アナリスト)

日　時　第一回：20代のメイク　2010年1月24日(日)
第二回：30代のメイク　2月28日(日)
第三回：40代以上のメイク　3月28日(日)
各回とも 10時～12時
※対象年代でなくとも参加できます。

場　所：日本CI協会 2階

受講料：3,000円(各回)

定　員：30名(定員になり次第締切)

【用意するもの】

・ご自身のメイクで悩んでいることを書いたもの
・手鏡
※できれば素肌の写真をご持参ください。

●Profile
なかむら・ゆうこ
肌と環境に優しい「波動美容」を実践。女性誌に連載を持つ。また自身のホームページや東京(品川)と関西(夙川)のメンバーズビューティーサロンにて、個人カウンセリングにもこたえている(会費月額200円)。
著書「人生を変える『カリカ美容』」(マネジメント社)。
http://www.nakamura-yuko.com

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
E-mail : j-info@ci-kyokai.jp／URL : www.ci-kyokai.jp

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

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　門多悦子（養生庵院長）
●日　時　2009年12月14日（月）13：30～15：30
　　2010年２月22日（月）13：00～15：00
●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：
冷え性の方は……下腹部（丹田より下）にビワの葉温灸をすると身体全体が温まってきて、気持ちがよいです。

●体験者の声●

★個人個人に具体的なアドバイスいただけたのが大変参考になりました。

★初めてびわの葉温灸を体験しましたが、とても気持ちの良いあたたかさで、体が温まりました。個人的にいただいたアドバイスを今後実行してみたいと思います。

－足の超健康法の原点－

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長年にわたり、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　2009年12月９日（水）14:30～16:30
　　2010年２月17日（水）14:00～16:00
●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。

●体験者の声●

★とにかく痛かったです。でも不思議なことに後はスーッとして気持ちいい！　この痛みを乗り越えれば病気がよくなるんじゃないかと希望がわいてきました。ありがとうございました。
★行本先生のお話はとても楽しく分かりやすかったです。はじめは痛くてびっくりしましたが、だんだん皮膚が柔らかくなってきました。生涯ずっと続けていきたいと思います。

身体が変わる！生き方が変わる！

プハン講座

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　2009年12月12日（土）14：30～17：30
　　2010年１月６日（水）14：00～17：00
●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!!

●体験者の声●

★実際の体験談など生活に密着した話しが聞けてよかったです。望月さんの明るい人柄に優しさ、爽やかさが感じられ、プハン以外にも心の爽快感がしみわたるセミナーでした。
★望月さんのお話は、「うん、そのとおり！」とうなずける点ばかりでした。とても楽しくてあっという間の3時間でした。

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！

瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ

「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学べる講座です。
各回とも全身の細胞が活性化する曲げ伸ばし各回とも全身の細胞が活性化する曲げ伸ばしや、捻り運動をバランスよく取り入れます。そして"瞑想や呼吸法を習得するためのアサナ"をあえて逆の視点から重点的に学ぶことを実践し、ご参加いただく方々のレベルに応じてその基本と応用方法を毎月のテーマに沿ってお伝えいたします。

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。

曜日・時間 ＼ 月	12月	1月	2月
火曜クラス 10：00～12：00	8日、15日、22日	19日、26日	9日、23日
水曜クラス 10：00～12：00	9日、16日		

●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

※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：森山幹麓（もりやま・みきよし）
1975年生まれ。東京都国立市出身。北海道農業専門学校農業本科卒業。
リマ・クッキングスクール師範科卒業。マクロビオティックインストラクター。
マクロビオティック・ヨガ主任講師。くつろぎ工房主宰。

細川順讃（かずひろ）
個人別健康相談

2009年12/18(金)・19(土)
2010年1/16(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／日本CI協会顧問。
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。

その道の玄人セミナー Vol.5　阿部一理（健康指導家）

テーマ

マクロビオティック食養指導歴40年阿部一理先生のスペシャルアドバイス
古くて新しい「伝承療法セミナー」

第5回目の「玄人」は、食養指導歴40年の阿部一理先生。「古くて新しい伝承療法」を出版され、今もマクロビオティックを広めるために全国を飛び回っています。伝承療法は古くから伝わってきた手当法です。
今回のセミナーでは、それに阿倍先生の経験を加え、「阿部オリジナル」としてみなさんにかりやすくアドバイスします。

日時　平成22年1月24日(日)
13時30分～15時30分

場　所：日本CI協会 2階ホール
受講料：3,000円（当日参加OK）
定　員：50名（定員になり次第締切）
主　催：日本CI協会

「阿部オリジナル伝承療法」
①それほどお金がかからない。
②ある程度の期間、継続してできる。
③手軽にできて、後片付けが簡単。

●講師プロフィール

阿部一理（あべ・いちり）
1944年北海道網走寒村生まれ。
虚弱な幼少青年時代を送るが、27歳のとき故・桜沢如一の書物に出会い、食養の世界に興味を持ち、食事療法、民間伝承医学、気功、運命学を研究。分かりやすく、独特のユーモア溢れる講演活動を中心に全国を飛び回る。講演回数は一万回以上を超える現在の辻説法師。

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

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。

会員種別	年会費	特　典（2008年5月より内容一部変更となりました）
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。健康相談受診可。8,000円分のサービス券（当協会発行書籍・料理教室本校での通常講座や公開講座・各種セミナーの受講・会費に利用可。※一年間有効）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。健康相談受診可。
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。料理教室、各種セミナー受講可。健康相談受診可。

ご入会方法

入会をご希望の方は、振込用紙にお名前・ご住所・ご連絡先、また通信欄に何月号からの希望かをご記入いただき、下記口座にお振込をお願い致します。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
ホームページ：http://www.ci-kyokai.jp

MACROBIOTIQUE START SEMINER

●マクロビオティックスタートセミナー●

日　時：2009年12月13日（日）・2010年1月31日（日）　10時～12時

これからマクロビオティックを始めたいけれど、どうしたらいい？
マクロビオティックスタートセミナーは、初心者向けにマクロビオティックを易しく解説します。
また、これから料理教室やセミナーを受講する方にも、ベースとなる理論が学べます。
さらに玄米など、基礎食品の試食もします。マクロビオティックスタートセミナーで基礎を学べば、料理教室やセミナーがスムーズに受講できます。是非ご参加ください。

※マクロビオティックガイドブックがテキストとなります

講　師：熱田玲子（12/13）、榎本ゆきえ（1/31）（インストラクター養成講座修了生）
場　所：日本CI協会2F
受講料：2,000円（テキスト※、試食含）
定　員：30名（定員となり次第締切）

【カリキュラム】マクロビオティックの歴史、概要、考え方、環境、食事、食による病気治し・効果
陰陽の基本、　手当てとは……など
【試食内容】玄米食、味噌汁など

国内産
特別栽培

国内産
有機栽培

Ohsawa

Macrobiotic Food

野菜と玄米でつくった甘いスープ

4種の野菜と玄米の旨味が溶け込んだスープ

―1ヶ月飲めば身体が変わる！

お腹が空いたとき、甘いものが欲しくなったとき

- 「野菜と玄米でつくった甘いスープ」は食事の時に飲むのではなく食間の「お腹が空いたとき」に飲むのがお薦め。
- 最初は1ヵ月を目標に、それができたら更に継続を目指しましょう。
- できるだけ温めてお飲み下さい。
- お腹のすく時間のうち、都合のいいときに1日1～2回、飲むのが理想的。

内容量　200g（1食分）　価　格　340円（税込）

原材料　特別栽培かぼちゃ・人参・玉ねぎ・キャベツ（国内産）、有機玄米（国内産）

お召し上り方　袋の封を切らずに沸騰したお湯の中に入れ、3～5分間温めてから器に移してお召し上りください。温めずにそのままでもお召し上りいただけます。

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　TEL 0120-667-440　FAX 0120-588-038

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　724円【税込】
800g　1,050円【税込】

豆みそ
800g　1,029円【税込】

米みそ
800g　1,102円【税込】

麦みそ
800g　966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

マクロビオティック No.867 2009 2月号
[発行]日本CI協会 〒151-0065東京都渋谷区大山町11-5[電話]03-3469-7631
630円(本体600円)

9784889211351
ISBN978-4-88921-135-1
C0047 ¥600E
1920047006003

Ohsawa

アーユルヴェーダと、マクロビオティックの出会い。

マクロビオティックのオーサワオリジナル

オーサワの サラシア三年番茶

健やかな食。そして美しい生活へ。
いにしえの知恵がブレンドされた
やさしいお茶からはじめませんか。

サラシア・オブロンガ
有機三年番茶
大麦(麦芽)
エビスグサ
はとむぎ
桑の葉
ギムネマ・シルベスタ
ヤーコン葉

カラダの中からキレイに。

サラシア・オブロンガをベースに有機三年番茶やはとむぎなど、8種の自然素材を配合しました。
香ばしく甘味があって飲みやすい健康茶です。

8種の自然素材使用
国内産有機三年番茶使用
4~5分煮出し

内容量：180g(6g×30袋)
定　価：2,980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
http://www.ohsawa-japan.co.jp