昭和34年11月13日第3種郵便物認可　毎月1回発行　平成22年4月1日発行　第871号

食による健康と治病

Macrobiotique

マクロビオティック

No.871 2010

4月号

川内翔保子の**季節のごあいさつ** 喜びを分かち合う“卯月”の食卓

カノン小林の**食養レシピ** うつ病

檜山扶佐子のレシピ **わたしの風景** 強く、優しく、美しく!

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

その十六

卯月

4月は“清明”の月――― 喜びを分かち合う“卯月”の食卓。

桜も空も風も心地よく……『ああ、春!』と心身が大自然の有り難さに感激をする日々です。

朝も昼も夕暮れも、どの時間も気分がうっとりするのは4月の気候ならでは。今月も穀物を主食にしっかりいただき、春を満喫しましょう!

喜び事も多い月。食卓には磯の香り漂う清し汁も添えてみました。

おやつには大人も子どもも手がのびる、昔ながらのかりんとうを。楽しく作って歯ごたえと滋味を味わってくださいね~!!

[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

雑穀入り小豆ご飯

【材　料】(10人分)

玄米……5C
きび・あわ・ひえ……合わせて1C
小豆……1/2C
水……6C
塩
白胡麻塩(お好みで黒胡麻塩でも可)

【作り方】

1 玄米・小豆・雑穀類は、よく洗って水気を切り、全部混ぜて圧力鍋で炊く。

実蕎麦とひじきの清し汁

【材　料】(10人分)

実蕎麦……1C／水……2.5～3C／塩
ひじき……30g／干し椎茸……3～4枚
油揚げ……1.5枚／だし汁……7～8C
醤油／塩／あさつき……一つかみ
蒸し煮人参

【作り方】

1 実蕎麦は、サッと炒ってから3倍程の水で炊く。
2 ひじきは3cmぐらいに切り、椎茸は細切りにする。油抜きして細切りした油揚げを文に結び、それぞれ、下煮をしておく。
3 器に①と②を盛りつけ、だし汁に塩・醤油で味を付け温めて、熱々のうちに器に注ぎ入れる。
4 仕上げに、蒸し煮人参、あさつきなどの小口切りを多めに入れる。

参考商品

002227
もちきび 200g
¥720(税込)

002228
もちあわ 200g
¥760(税込)

002223
ひえ 200g
¥680(税込)

000266
実そば 250g
¥577(税込)

『削り大根のふわふわ煮』

【材　料】(10人分)

[**煮物の具**]

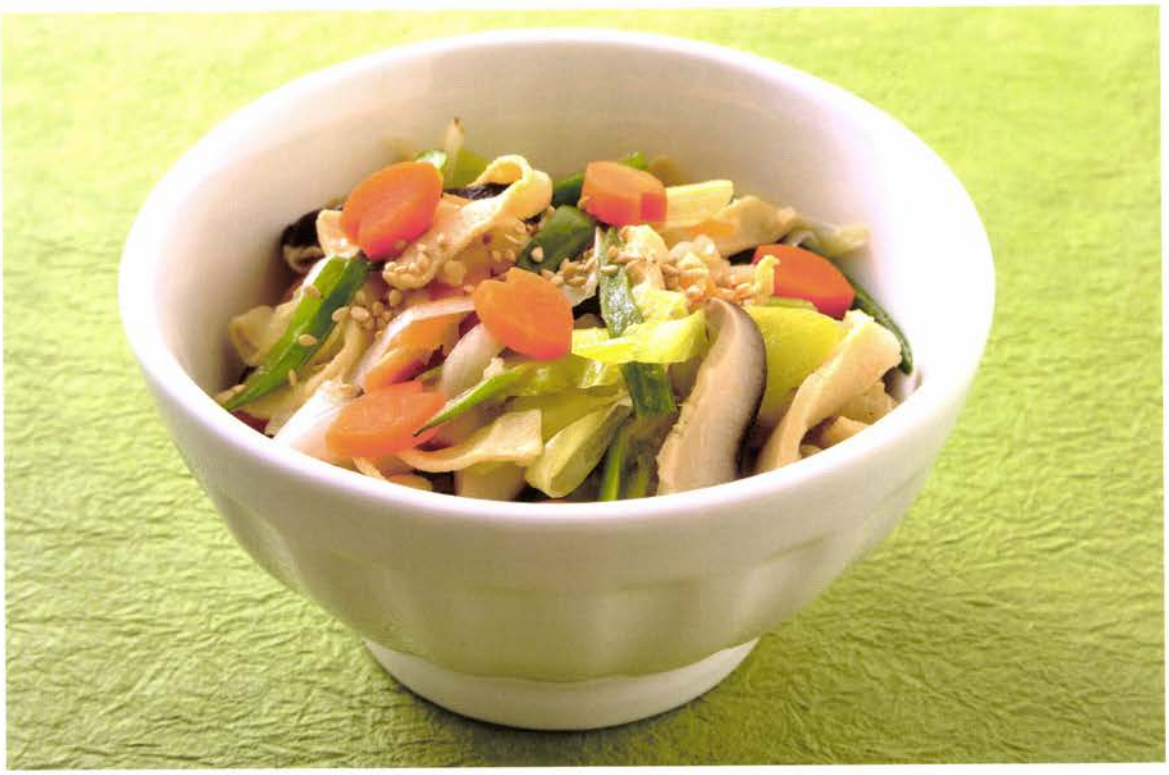
大根……1本(約800g)／人参……2本(250g)
長ねぎ……1～2本／高野豆腐……5～6枚
生しいたけ……6～7枚／胡麻油……少々
塩……少々

[**煮汁**]

だし汁……約3カップ／醤油……大さじ3～
白炒り胡麻

【作り方】

1 大根、人参は皮むき器で鉛筆を削るようにむき、軽く塩をして熱湯をかけ、ギュッと絞っておく。
2 高野豆腐はぬるま湯でもどし、水を数回取り替えて絞り、ごく薄く切る。
3 長ねぎは斜め切り、生しいたけも同様に切る。
4 鍋に胡麻油を熱し、長ねぎを入れて炒め、続いて生しいたけも入れて、少しずつ塩を振りながら炒める。
5 ④の長ねぎと生しいたけを鍋の片側に寄せて、空いた鍋底に①の大根と人参を入れて、よくほぐしながら炒める。
6 全体を混ぜ合わせてからだし汁をひたひたに入れ、落し蓋をして煮立ったところで醤油を加え、②の高野豆腐を入れてよく煮る。途中で味をみて、薄いようなら醤油を足し、煮汁がなくなるまでゆっくりと煮含める。
7 器に⑥をふんわりと盛りつけて、好みで白炒り胡麻をふりかけ、型抜きした蒸し人参を飾る。油をしておく。



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。

『三色かりんとう』

【材　料】

A〈糸かりんとう〉

地粉……150g／完全粉……50g

煎り白胡麻……大2～／塩

B〈花かりんとう〉

地粉……200g／よもぎ粉末……小2／塩

C〈たづなかりんとう〉

地粉……150g／完全粉……50g

青のり……大1～／揚げ油　／塩

【作り方】

1 **A・B・C**のそれぞれをボウルに入れてよく混ぜ、水を加えてこねる。ベンチタイムをとる。（胡麻は後から、折り込むようにして入れるとよい）

2 それぞれの生地を2mmほどに平らにのばして棒状や花型・たづなの形などに形をつくる。

3 たっぷりの油を熱してカラリと②を揚げて充分に油切りをする。熱いうちに塩をふっておく。

参考商品

000323
地粉 1kg
¥330（税込）

000329
完全粉 500g
¥273（税込）

000655
よもぎ粉末 25g
¥420（税込）

000583
青のり 10g
¥304（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：梅田昭宏　　協力:マニホージュ　リマ・クッキングスクール

山村慎一郎と陣田靖子のコラボ講座

薬になる野菜講座

全10回シリーズ

病気や身体の不調を、薬に頼らず野菜を食べて治す!

季節の食べものには、自然の気のエネルギーと健康のために必要な成分がバランスよくあり、日ごろ、それを食べることが健康に最も良い!

春夏秋冬、そして土用とその季節に合った食べものがあります。この講座では季節ごとの食べものの効用を学び、そして食べることで、食事が身体を養うことが実感できます。望診・食養医学の山村先生と、陣田先生の料理で食養生を学びます。

PROFILE

やまむら・しんいちろう
アメリカのクシインスティチュートで本格的にマクロビオティックを学び、陰陽五行と望診法に出会う。現在、日本CI協会や正食協会のほか、全国の食養講座で講師として活躍し、ガンをはじめとする重病患者への食事と手当て法の指導、半断食合宿の指導なども行っている。

じんだ・やすこ
リマ・クッキングスクール師範科卒。ヘルシー料理研究家として、子育ての中の忙しい母親にも簡単にできるおいしい穀物料理を提案。都内で穀物菜食や米粉のパン&スイーツの料理教室を開講。

講　師　山村慎一郎、陣田靖子(料理)
会　場　日本CI協会2階
定　員　30名(定員になり次第締切といたします)
受講料　80,000円(10講座分)
持ち物　マイ箸、マイ食器、筆記用具

日　程　時間：午後3～6時

① 4月22日：春の野菜と排出の関係
② 5月27日：梅雨の食養
③ 6月24日：夏の身体作り
④ 7月29日：夏の体力アップ対策
⑤ 9月23日：秋のリセット
⑥ 10月21日：土用の食養生
⑦ 11月25日：晩秋の対策
⑧ 12月23日：冬の滋養野菜
⑨ 2011年1月27日：身体を温める
⑩ 2月24日：まとめと修了試作会

※8月は休講です。
※各回とも陣田先生の料理を試食できます。(実習はありません)
※内容は変更になる場合があります。

お問合せ・お申込みは

日本CI協会　東京都渋谷区大山町11-5
電話:03(3469)7631　e-mail:j-info@ci-kyokai.jp

あらかじめご予約のうえ下記郵便振替口座に参加費をご入金ください。
郵便振替口座：[00100-3-194125]　加入者名：日本CI協会

お振り込みの際は通信欄に受講の講座名と日付を必ずご記載ください。
(受領証は講座当日ご持参ください)。
※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**

Medical Cooking Recipe

カノン小林の食養レシピ

Vol.32 うつ

当人の心身にとって不自然（電磁波やストレスが多すぎる環境と不自然な飲食物が最も影響する）な要素を除くことが大切です。

砂糖、動物食品、加工食品などは脳・神経の細胞にダメージを与えるので、控えることがまず先決。単糖類や二糖類に属する糖類を止め、玄米類や雑穀類、野菜などに含まれる甘みに変えましょう。五臓六腑が健康になると、怒り・不穏・心配・悲嘆・恐怖など、自らを追い込む感情から解放されます。

ワンポイントアドバイス

- 毎食、浅漬けあるいは古漬けなど、漬け物を少量ずついただきましょう。
- 静かでリラックスした明るい雰囲気で食卓に向かいましょう。
- 一口運んだら、一旦箸を置いて最低50回は噛みましょう。
- 食事中の湯茶は控え、食後に口をすすぐ程度にしましょう。
- 空腹になってから食事をし、就寝前3時間は食物はいただきません。

1週間メニュー

①②③レシピ紹介

日	朝食	昼食	夕食
1	葛練り（梅醤味）	黒生胡麻入り発芽玄米ご飯のおむすび（ねぎ味噌入り） 蒸し野菜（ブロッコリー・人参・大根・ごぼう）	皮付きハト麦入り発芽玄米ご飯 金針菜の煮物（玉ねぎ、人参、切干し大根、刻み松の実トッピング）／具だくさんの味噌汁（長ねぎ、ニラ、もやし、ごぼう、南瓜、ふのり）
2	葛練り（ヤンノーを加える）	**①発芽玄米ご飯の梅炒飯（春向き）** **③大麦のスープ**	黒生胡麻と麻の実入り発芽玄米ご飯（手作り白胡麻塩） ひじき蓮根 ふろふき大根（麦味噌と玄米甘酒のタレ）
3	葛練り（味噌味）	黒生胡麻入り発芽玄米の海苔巻き（芯はたくあん） ふのり入り梅醤清し汁（春雨・小松菜・花型人参）	皮付きハト麦と麻の実入り発芽玄米ご飯 三食きんぴら（ごぼう6：蓮根3：人参1） 大根葉・人参葉・ブロッコリースプラウト（生）の磯和え
4	葛練り（コーレンを加える）	玄米ご飯（銀杏入り） **②詰め物入り蒸し南瓜葛ソースかけ** **蒸しブロッコリーの人参添え**	麻の実入り発芽玄米ご飯 根菜と昆布の煮しめ 豆腐の味噌はさみ焼き　蒸しキャベツ添え
5	葛練り（味噌味）	黒生胡麻入り発芽玄米ご飯のおむすび（ゆかりを混ぜて青じそで包む） 小松菜の磯和え 切干し大根の煮物	くるみとゆかり混ぜ発芽玄米ご飯（千切り青じそトッピング）／もち粟と大根葉のキッシュ／人参ポタージュ（玄米餅のクルトン、みじん切り人参葉をトッピング）
6	葛練り（梅醤味）	玄米ご飯／大根ステーキ大根葉添え（味噌ソース） ひじき蓮根 南瓜のポタージュ（南瓜種を刻んでトッピング）	黒生胡麻と麻の実入り発芽玄米ご飯 金針菜と蓮根の松の実味噌和え けんちん汁（大根、人参、ごぼう、長ねぎ、もめん豆腐、干し椎茸）
7	葛練り（味噌味）	黒生胡麻入り発芽玄米のおむすび（刻んだきんぴらを混ぜる） 温野菜（キャベツ、南瓜、大根、ブロッコリー）	発芽玄米の海苔巻き寿司（高野豆腐、人参、長ねぎ、ブロッコリースプラウトの湯びき、練り梅、白胡麻） すりおろし蓮根の清し汁（小松菜、花型人参、ユリ根） ブラウンマッシュルームとニラ・もやしの水炒め……少々

発芽玄米ご飯の梅炒飯（春向き）

【材料 4人分】

発芽玄米ご飯（無圧炊きが最適。豆以外の混ぜもの入り。残りご飯可）……4カップ
玉ねぎのみじん切り……30g
人参のみじん切り（砂のように細かく）……30g
長ねぎの根（みじん切り）……2本分
梅干し（種を除いて細かく叩いておく）……3個
胡麻油……数滴
白胡麻（炒って粗く切る）……大さじ2
小ねぎの小口切り……大さじ2
大葉……4枚（細かい線切りに）
好みでレモン汁……大さじ1
醤油……少々香り付けに

【作り方】

1 中華鍋の底に、数滴の油を落として塗り広げ、中火にかける。
2 長ねぎの根、玉ねぎを炒めて人参を加えてサッと大きく混ぜてから玄米ご飯を加える。鍋底から大きく切り混ぜ、米粒を潰さないようにし、梅干しを散らしてやや薄めに味をつける。
3 ②に醤油を数滴落としてサッと大きく混ぜて蓋をし、鍋底の焦げ付きを浮かす。2～3分蒸らして、火からおろし、白胡麻、大葉、好みでレモン汁を加えて大きく混ぜる。
4 器に盛りつけ、小ねぎを上に散らす。

参考商品

000456
海の精・上州梅
300g
¥861（税込）

000078
オーサワごま油（ビン）
330g
¥903（税込）

000310
国内産洗いごま
100g
¥609（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

詰め物入り蒸し南瓜の葛ソースかけ

（蒸しブロッコリー、人参添え）

【材料 4人分】

南瓜（種とワタを除いて）……250g
地粉……少々

A

全粒粉食パン（天然酵母）……1枚（細かくちぎる）
玄米ご飯……2/3カップ
セイタン（3ミリ角に切る）……1/4カップ（ほとんどの塩分を抜く）
玉ねぎ（みじん切り）・セロリ（3mm角に切ったもの）……各1/4カップ
醤油……大さじ2/3

B

干し椎茸……4g（1カップ弱の水に浸水して戻し、縦に大まかに裂く）
干し舞茸の戻し汁……2/3カップ（小鍋に入れて葛粉を浸水しておく）
醤油……大さじ2/3（セイタンの塩分が抜けきらないときは、少なめに）
おろし生姜……小さじ1
葛粉……大さじ1

C

蒸しブロッコリー……小房4（蒸した後、半分に切る）
蒸し人参（5cm×8mm角）……4本（蒸して半分に切る）
ローストアーモンド……8粒（ザク切り）
松の実……20粒（半分程度に切る）

※季節的に生の南瓜が入手できない場合、冷凍でも可。
詰め物のセイタン、玉ねぎ、セロリをさっと炒めて、**B**に加えてソースを作る

【作り方】

1 南瓜を縦に半分切りにし、5分間蒸して取り出す。蒸し過ぎは禁物。
2 **A**の玉ねぎとセロリを軽く炒めて、大きめのボウルに移す。そこへ残りの材料全てを入れて、手でぐちゃぐちゃと良く練り合わせ、2等分する。
3 ①の表面に地粉を振り、その上に②を成形しながら詰めるようにのせる。もう一方の南瓜も同様にする。
4 160℃予熱のオーブンに30分間入れて焼く。南瓜に竹串を刺してスーッと通れば、でき上がり。冷めてから各々横半分にし、カットして4人分とする。
5 **B**材料を全て入れた小鍋を中火にかけ、よく混ぜながら葛を煮る。透明感が出て、フツフツとしたところで止める。
6 皿に盛りつけた④の上に⑤をかけ、松の実とアーモンドを上に散らす。

参考商品

000658
セイタン 180g ¥409（税込）

000501
乾燥まいたけ 30g ¥525（税込）

002241
アーモンドロースト（無塩）
60g ¥399（税込）

002267
松の実 30g ¥450（税込）

大麦スープ

【材料 4人分】

押し麦……1/2カップ
昆布だし（濃いめのもの）……4カップ
塩……適宜
梅酢……数滴
長ねぎ（白部分）・パセリのみじん切り……各小さじ1（混ぜ合わせ薬味にする）
※一緒に食べ合わせる料理に海藻が含まれてない場合は、焼き海苔の線切り1/4枚分加える

【作り方】

1 鍋にだし汁と押し麦を入れて中火で煮立て、弱火にして蓋をずらしてかぶせる（吹きこぼれてくるので気をつける）。
2 押し麦が十分柔らかくなったところで、塩で味をつけ10分間煮続ける。
3 梅酢をほんの少し垂らして混ぜ、味をみて火を止める。10分間蒸らす。
4 器に入れて、薬味を中央に散らす。

参考商品

000273
オーサワの押麦（五分搗き）
300g
¥441（税込）

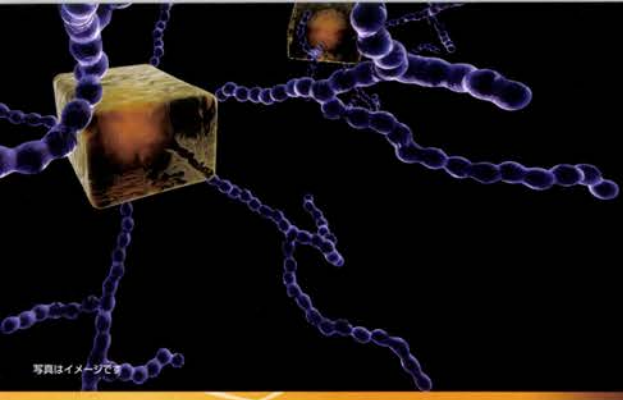
000554
利尻昆布
100g
¥1,110（税込）

003746
赤玉梅酢
500ml
¥787（税込）

料理スタッフ
山岸久子さん（左） 矢島康子さん（右）

●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：梅田昭宏　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

「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。）

17g×30袋入
10,290円
（本体価格9,800円）

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20808064 3-001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。

安心安全
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

飲む腸内クリーニング

世界的名医　新谷弘実教授が開発

開発者 新谷教授

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。

●カフェブロッサム　ここが安心！●

- 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。

スーパーモデル・芸能人御用達！

カフェブロッサム

- 6缶入……2,070円（税込）
- 30缶入……9,900円（税込）

1粒に、花ハーブのパワーを凝縮！

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贅沢に使用しています。＊

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

一週間分のプログラムを３泊４日で体験できる!!

細川順讃の 体内浄化 集中講座

日　時：**平成22年4月29日(木・祝)～5月2日(日)**
4月29日……12時 現地集合／5月2日……15時終了

場　所：**龍華院**(曹洞宗のお寺)山梨県甲府市上曽根4042

参加費：**60,000円**(3泊4日の宿泊、食事、セミナー代)

本当のデトックス＝体内浄化を体験し、学びませんか？
近ごろのデトックスは残念なことに本当の体内浄化につながりません。
一週間分の内容を4日間にまとめ、体内クリーニング（葛やお粥による半断食）や充実した講義を盛り込みました。
葛クリーニングは、体内の老廃物を排除し、衰えた器官・臓器の機能を同時に高めていくものです。体質改善には成果が早く現れ、健康レベルが上がります。
甲府盆地を見下ろす静寂のお寺で、「真の健康」を学び体験しませんか？
これから体質改善を行おうとお考えの方……すでに体質改善を実践中の方……
食養を実践しているがなかなか成果が現れない方……
体内浄化について本当のことを学びながら短期間で体内クリーニングを行いましょう。

【セミナーの主な内容】

健康の原理
食 物……食事の大切さを再学習
心……意識の大切さを理解する
動……効率のよい身体の使い方を学習

健康法
腹式深呼吸、脊柱運動、指先指圧　等

心の訓練
セルフマインドコントロールのワークショップ(BRM)

手当法……効率のよいやり方を学習
生姜湿布、里芋パスタ、からし湿布、経絡療法、光線療法、吸圧療法、脚湯、座浴（干葉湯、腰湯）、豆腐パスタ、キャベツパスタ、梅醤番茶 等

その他
葛の効用と食べ方
ミーティングなど

講　師：細川順讃先生

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25年間行う。自分自身を自在にコントロールするセルフコントロールと食養をベースに統合的・根本的な指導をする。現在は生活改善指導の講演会や健康セミナーで活躍中。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」を連載中。日本CI協会にてトータルライフセミナー、セルフコントロールセミナー、個人別健康相談も行う。著書に『食養読本（女性編）』。

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

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.7

強く、優しく、美しく！

空が少しだけ高くなると、風の声も笑顔に変わります。どこかホッとする季節の訪れに、足取りも軽やかに！　私の住むマンションからも、素敵なピンク色が日ごとに街並みをにぎわせています。

そしてこの時期、新生活をスタートする人がたくさんいることと思います。

入学式や入社式……長い人生の中のほんの一コマにすぎませんが、とても大切な、節目となる一日。

そんな日を、毎年、力強く美しい立ち姿で、優しく見つめてくれているのが桜です。

みなさんのアルバムには、きっと桜をバックにした写真が一枚はあることでしょう！

子供のころに、親と一緒に撮った入学式の写真。親になって、子供と撮った入学式の写真。後ろで、桜の花が祝うように咲いていませんでしたか？

新しい生活への不安と希望

桜の花の手まり寿司

【材料】（小10個分）

玄米……1C　昆布……3×5cm（1枚）

A 梅酢…小1.5
　紅麹…少々→無い場合はビーツのしぼり汁

桜の花の塩漬け…4本→塩を洗い流し、刻んでおく

桜の葉の塩漬け…10枚→塩抜きしておく

【作り方】

1 玄米は昆布を入れて炊く。炊きあがったら、Aと桜の花を切り混ぜる。

2 ①を10等分に分け、俵形に丸めて、桜の葉に包んで、器に盛り付ける。

料理スタッフ 左から 鶴田淳子さん 熱田玲子さん

をかかえた胸の内を、そっと見つめているピンクの花びら。四季のある日本ならではの風景です。

また、この季節に、何か新しいことにチャレンジしようとしたり、新しい出会いに胸をふくらませている方もいるのではないでしょうか！

そんなすばらしい第一歩を、桜の花を使った料理でお祝いしたいと思います。

桜の花の手まり寿司は、ご飯を少しピンク色にして桜の花を混ぜ込み、桜の葉で包んで、香りと色を楽しみます。

そして、春の野菜の旨みを餃子の皮でふんわりと花のように包みこみ、蒸しあげました。

デザートは、桜の季節ならではのお汁粉。小豆の餡は、茹でこぼさないで、旨みと薬効をそのまま残すという作り方をします。その餡でお汁粉を作り、桜の花を入れた葛餅を浮かべます。

桜の花を愛でながら、春の御膳をいただきましょう！

春野菜の蒸し餃子

【材料】（5人分）

餃子の皮……20枚

［具］

春雨（戻したもの）……70g→長さ3cmに切る

キャベツ……50g→蒸してみじん切りにし、水気を絞る

ゆで竹の子……50g→千切り

きくらげ…… 6枚→戻して千切り

油揚げ……1枚→油抜きしてみじん切り

葛粉……大2

塩……小1/2

【作り方】

1 具の材料をすべて混ぜ合わせてしばらく置き、なじませる。

2 餃子の皮に①をのせ、4隅をつまんで合わせる。

3 蒸し器で8分蒸す。

参考商品

000516
緑豆はるさめ
100g
¥210（税込）

000507
木くらげ
15g
¥273（税込）

基本のレシピ 小豆餡

【材料】（作りやすい量）

小豆…1C／水…3C／塩…小1/2〜

【作り方】

1 小豆を洗って鍋に入れ、水を加えてすぐに火にかけ蓋をする。

2 煮立ったら蓋を取り、小豆の生の匂いが抜けるまで煮て、生っぽい匂いが抜けたら蓋をして、差し水を繰り返しながら柔らかくなるまで煮て、塩を加え、更に味がなじむまで煮る。

桜葛餅入りお汁粉

【材料】（5人分）

葛粉……50g／水……450cc／米飴……大2

桜の花の塩漬け……7本→塩抜きし、2本は細かいみじん切りにする

小豆餡…400g／米飴…大3／水…適量

【作り方】

1 小豆餡をフードプロセッサーにかけ、なめらかにする。

2 鍋に①を移し、米飴を加えて火にかけて温め、味を調える。このとき、餡が固いようなら、水で溶きのばしておく。

3 鍋に葛粉と水を入れてよく混ぜ、火にかけて練り上げ、米飴とみじん切りにした桜の花を混ぜる。

4 小さい器にラップを敷いて少量の③を入れ、そこに桜の花を花びらが下向きになるように中央に置き、その上に葛餅をのせて、ラップを茶巾に結び、氷水で冷やす。

5 器に②の汁粉を注ぎ、中央に、ラップをはずした葛餅を浮かべる。

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。

＊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。

食器提供：榎本合歓・恭子
陶房 きまぶり ギャルリ ぼ
お問い合わせ TEL&FAX 0599-53-1903

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［4月］

『玄米珈琲』

春が待ち遠しいこの時期、玄米珈琲は大きな味方です。

コーヒー豆を原料とした珈琲とは違い、玄米が原料なので、陽性飲料になります。

コーヒーは文化の異なる欧米から発信され、深く広く日本に根ざしています。

現在はカフェが全盛ですが、一昔前は、喫茶店（省略するとサテン）という形で社会生活に欠かせない存在になっています。

一癖ありそうだけど何故か気が合うマスターがいて、コーヒーを飲みに行くというより、喋りたくて通った店。ジャズとかロックを大音響で聴きたくて通った店。上京直後、私に初めてピラフを食べさせてくれた店。映画評論家のトークイベントが面白かった店……。

さて、この玄米珈琲は黒色神話を進化させます（焙煎により黒く変化）。有機原料に石臼挽き、お湯を注ぐだけで納得の味……ミック・ジャガーが歌っていました「黒く塗れ！」と、かつて渋谷・百軒店にあったロック喫茶で聴いた……現在、絶不調なとき、絶好調のとき、行きたくなる喫茶店は下北沢「カフェ トロワ・シャンブル」。両極端な状況を中庸に収めてくれる、「心の本性」に直接触れることができる気がします。

この店のメニューに玄米珈琲がのらないかなぁ……

●商品情報●

「オーサワの玄米珈琲」

100ｇ　1,575円（税込）

福島産有機玄米使用。石臼挽き黒煎り玄米粉。香ばしく苦味のきいた味。お湯で溶いてコーヒー風。

4月／2階特設会場のご案内

4月3日（土）～4月7日（水）

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

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

4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** 第十二回●寺子屋TAO塾代表　波多野毅

p8 **田んぼの里山日記**●森山百合枝

p10 **アレックス・ジャックの玄米手当て法** vol.33 **&**
Environmental Issues Opinion Alex Jack●原文：アレックス・ジャック／和訳：美上みつ子

p12 **官足法教えます** 第41回

p14 **姉妹校便り**
リマ・クッキングスクール富士宮教室&静岡マクロビオティック料理教室
試作会レポート
長崎姉妹校を修了して●倉地摩紀子

p17 **ドクターソルトの塩談義** その26●村上譲顕

p18 遊座嘉良の正食日記　**嘉良の落書** 第二回●遊座嘉良

p22 **マクロビオティックでトータルライフデザイン** 第33回●細川順讃

p26 **本当は面白い！　楽しい！　歳時記の生活** 第四回●岡部賢二

p28 **美人をつくるマクロビオティック** 第四回●山村慎一郎

p31 **リマ・クッキングスクール修了生のお店**
千葉県柏市『**やさい料理　つむぎや**』

No.871
Macrobiotique
4 April 2010

「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）

p32 Dr.じんぺーの『プラスの健康』case.13●石井仁平
p34 女塾通信 第十回●澤田季里
p36 特集 フコイダン石鹸
p40 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33回●小幡有樹子
p46 健康セミナー便り 番外編 インド旅行記●森山幹麗
p48 うさとの服シリーズ ～Celebration of Oneness～いのちの響宴●首藤政秀
p50 Drマイクの生活の知恵 vol.31●牧内泰道
p52 マクロビオティックな図書館
p54 新商品情報
p58 全国日本CI協会友の店
p66 編集室便り
日本CI協会のご案内

4月 表紙によせて

イラストレーター：大羽りゑ

タンポポの黄色は心を元気にしてくれる。食べることもできるから、からだも元気にしてくれる。ミツバチは黄色に反応するらしいが、春の花に黄色が多いのはそのためだろうか。
春の花たちが待ちどおしい。

●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

第十二回「農は国の大本～医食農同源の見地」

寺子屋TAO塾代表　波多野 毅

「考えてみますと、我国の重要な神々は全て農業の神様ではありませんか。天御中主尊は天地の主神ですから勿論、農事の大本を司られますし、次いで生まれませる高皇産霊尊、神皇産霊尊は万物生成の神、イザナギ、イザナミ両尊は「国生み」の大業をなされたのですから、勿論農を大本とされましたし、天つ神の御神勅～豊葦原千五百秋瑞穂の地あり、宜しく汝往て修らすべし　を承ってお出かけになったという記録もこれを証明します。」（自然医学としての神道）

11月23日、マクロビオティックの総本山ともいうべき日本CI協会で「医食農同源とマクロビオティック」というテーマで講演をさせて頂いた。

戦後、「勤労感謝の日」となった日であるが、天皇がその年の新米を天上地上すべての神に捧げ、自らも食べる新嘗祭（にいなめさい）が行われる日である。

天皇は毎年、皇居内の田で、米の籾を蒔く「御手蒔き」に始まり、「御田植え」や「御稲刈り」をされ、一連の米作りを体験される。このことは、日本の皇室が農業、とりわけ稲作文化と密接に結びついたものであることを示している。天孫降臨が日本の稲作の始まりと言われるのも、桜沢も引用した「古事記」「日本書紀」に描かれた神話に基づいている。

健康の基本は、食である。しかし、その食を支えるのは農である。食育が声高に叫ばれても「土」から離れた机上の教育では「いのち」の感性は培われない。食料自給率が極端に低い、飽食日本のマクロビオティックブームは砂上の楼閣、槿花一日の栄である。

我々は「食」を入り口に、その根っこである「農」まで掘り下げ、ライフスタイル全体の変革へと進化（深化）すべき時に来ている。その中で、今、持続可能な農的暮らしのデザインを提唱するパーマカルチャーが注目されている。そこには、生産としての「農業」を超えた、生き方としての「農」ある暮らしの哲学と、都会でも田舎でも、今いるところからはじめられる現実的な方法論の両面で多くのヒントが隠されている。

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	
1/31（日）終了	懐かしい未来とマクロビオティック
2/14（日）終了	詩と音楽とマクロビオティック
3/14（日）終了	食エコロジーとマクロビオティック
4/11（日）	東洋医学の哲学とマクロビオティック

●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!」

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

酵素風呂のある
ファスティング
スクール
（断食学校）

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

10日間(7日断食/3日補食)で
¥229,800(税込み)

◎お腹のへらない半断食！ 全身からの発汗による体内毒素の排毒効果は抜群!!

① 断　　食→消化器の大掃除
② 酵素風呂温熱療法
　 吸玉吸引浄血療法 →排毒と血液循環促進と血液浄化
③ 酵素飲用→腸内細胞の浄化と強化
④ 玄米野菜かつ少食への食生活習慣改善学習会

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

ファスティング
スクール
（断食学校） **はぎのさと**

〒299-1155　千葉県君津市鹿野山763
電話0439(37)3726 FAX0439(37)3327
http://haginosatodanjiki.com　E-mail:haginosato@mta.biglobe.ne.jp

【田んぼの里山日記】

平成二十二年四月

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。

満月の翌々日

雪が融けてきた水田

朝陽を浴びる樹

両足そろったテンの足跡

2月上旬。朝陽を浴びて、鳥の声が賑やかです。

つい、先日まで最低気温はマイナスでしたが、急に暖かくなり最低気温が六度もあります。

例年に比べて積もらなかった雪が、雨・風・太陽により融けてゆきます。

このあたりでは立春の頃を『寒の変わり目』とも呼び、この時期は雪の最盛期となることが多く、雪を降らす雲に覆われて昼間は太陽、夜は星などあまり見られないのですが、今年はよく見えます。それでも、車で10分、標高で100m登るだけで、雪がまだ沢山あって土が見えていないのが面白いです。

雪があるときに、カンジキ（樏・橇）を履いて雪の中を歩きました。

草や木の葉、樹皮、果実などを食するウサギの足跡、木をかじった証拠である食痕、糞、ミミズ、昆虫など小動物から、ウサギ、キジまでも食するキツネの足跡・尿をした痕跡（とても甘くしばらく鼻に付くような強烈な臭い）、ウサギ、ネズミ、リス、果実などを食するテンの足跡もありました。

昔ウサギは今よりもっと多くいたそうで、食糧確保のため、または遊びで積雪のある頃に足跡を利用し、ウサギ追い（ウサギ狩り）やずんぼう堀り（アナグマ狩り）をしていたそうです。それが、戦後の山林乱伐と針葉樹の植林により、若木のときまでは食物があったものの、木が成長するにつれ食物が減るため、それに伴って減ってしまったと聞きました。また、現在ではウサギが農作物や植林した苗木に被害を与えるということで、退治に乗り出している地域もあるそうです。ある地域ではすでにウサギ退治にキツネを放獣したのだとか。そのため、ウサギを餌とするイヌワシの姿が、最近全く見られなくなってしまったそうです。

ウサギの食痕

ウサギが寝床にしそうな穴

塩の代用、ヌルデ

カンボク

セッケイカワゲラの仲間

植物、動物、自然は全て繋がっているので、一つを目的として他を見ない影響が、このようなかたちで多岐に渡ります。

また、発情期と重なる11月から2月までがイノシシの狩猟期間です、雪につくイノシシの足跡を利用して猟をするのですが、今年は木の実などが豊富でイノシシが山の上の方にいるそうで、少ない雪はありがたいようです

寒中の動物はウサギもアナグマもイノシシも木実や木の皮だけを食べているので一番美味いとされ、捕れたイノシシは即座に血抜きをして雪に埋めて肉の臭みを少なくさせるそうです。

近年鳥獣による農作物の被害は甚大で、平成20年度の調査では被害面積は10万ha（東京都の約半分）、被害金額は２００億円です。

都市近郊への人口集中、国産の薪・炭・木材を不要とする森林の荒廃、人が威嚇しないことで人への警戒心がなくなり容易に人里へ下りて行き、畑には未収穫の農作物が用意されている、等々原因は幾つでもあるようです。

雪上にはトビムシや、セッケイカワゲラの仲間など雪の上の低温環境でしか生きられず、雪の上を歩き回り、雪の中の苔や枯葉の欠片を食べる昆虫を見ました。これらは春に孵化し、幼虫は春から秋までを水中で過ごし、初冬に成虫になって上陸し、雪の上を上流に向かって歩き続け、初春に産卵して、その一生を終えます。

そして、冬は果実のある樹木が目立ちます。

塩の代用として使われていたカリ塩を含むヌルデ、種を落すのにプロペラで飛んでゆくカラコギカエデ、赤い実をつけたカンボク。救荒作物としても大事なリョウブは、若葉は灰汁抜きし、茹でて飯に混ぜ、令法飯を作ることができます。

これらの果実は鳥の食糧となり、また種を鳥に運んでもらい、お互いを支えています。

（日本CI協会のホームページより本連載のブログが見られます！）

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.33

玄米入り生姜茶

（GINGER TEA WITH RICE）

ADVICE

消化や血液の循環を促し、体を温めるとともに吐き気や乗り物酔い、喉の痛みやかすれ声など慢性的な軽い症状に効果がある。

玄米入りの生姜茶は中国、フィリッピンなどアジアの国々で伝統的に飲まれてきた。酔いやすい人は出発の30分位前にこのお茶を飲んでおくと乗り物酔いしにくくなる。

RECIPE

❶ 1カップの水を沸騰させる。
❷ これに炒った玄米と生の生姜の小さいもの一切れを加える。
❸ 1分間沸騰させる。
❹ 濾してから飲む。

※注意：このお茶は妊婦やガン、エイズ、炎症のある人には飲ませてはいけない。

考古学上の痕跡にみる穀物の重要性【後編】

そしてこの冬、事実が明らかになった。モザンビークのニッサ湖に近いNgaluéという洞窟を発掘していた科学者が、少なくとも10万年前にモロコシの野生の穀物を調理するために用いられた石の道具のセットを発見した。

掻器、挽く道具、先のとがったもの、ドリルなどを含む70にも及ぶ道具には、アフリカチリヤシ、ニセバナナ、ハトマメ、野生のオレンジやアフリカポテトなどの残留物が存在したが、実はその残留物の89%は穀物なのであった。

研究チームのリーダーで、カナダ・カルガリー大学考古学者のジュリオ・メルカデールによると、Ngaluéの洞窟に住んでいた人々は、日常的にモロコシやイネ科の植物を主食として調理していたという。

「これは、人類によるイネ科の種の使用の歴史を拡張するものであり、私たちが信じていたよりもずっと早い段階で洗練された食事がなされていたことの証拠である。」とメルカデールは述べている。

従来の旧石器時代の食事方法の支持者は、植物は食べる以外にも様々なことに用いられたはずであると即座に反論する。モロコシが寝具類や焚き付けを作るために加工されたというのである。肉などの動物性食品が主流であったという説を科学者が掲げる一つの理由には、狩りや饗宴に用いられた骨や石のこん棒は残りやすいが、保存用の編んだかごや木製の道具などの植物素材は朽ちてほとんど痕跡を残さないことがあげられよう。少なくとも10万年前に人類は穀物を加工していたことが知られるようになった今となっては、科学者たちは、古代遺跡の種の残留物により注意を払うようになると思われる。将来的には、オーサワが教えたように、我々の祖先は100万年前から野生の穀物を主食としていたことを実際に示す発見があるかもしれない。

偶然にもNgaluéの発見は、コペンハーゲンの気候会議の前夜に発表された。温暖化ガスの強制的な削減についての条約締結は達成されなかったが、集まり自体は希望に満ちた第一歩であった。今日もっともひどい気候変動にみまわれているアフリカにおける、この驚くべき発見のタイミングは、私たちが人類の起源を思い出し、健康的な穀物ベースの食事に戻るべきであることを伝える祖先からのスピリチュアルなメッセージとはとれないだろうか?

結局のところ、最新の国連の研究が結論づけたように、温暖化の主な原因は、肉などの動物食品の過剰な消費という現代の食事方法にある。

温暖化の現実を否定する人々がいるように、従来の旧石器時代の食事を支持する人々のように、植物性ベースの食事が個人的にも地球規模でも平和をもたらす鍵となることを示す数々の証拠を否定するような、懐疑主義者は必ず存在するものだ。

しかし、私たち人類が現在の気候変動を生き延びるためには、過去に何度もそうであったように、モロコシ、キビ、米、大麦、小麦などの全粒穀物が私たちの日々の食事の中心であり続けなければならないのである。

● 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

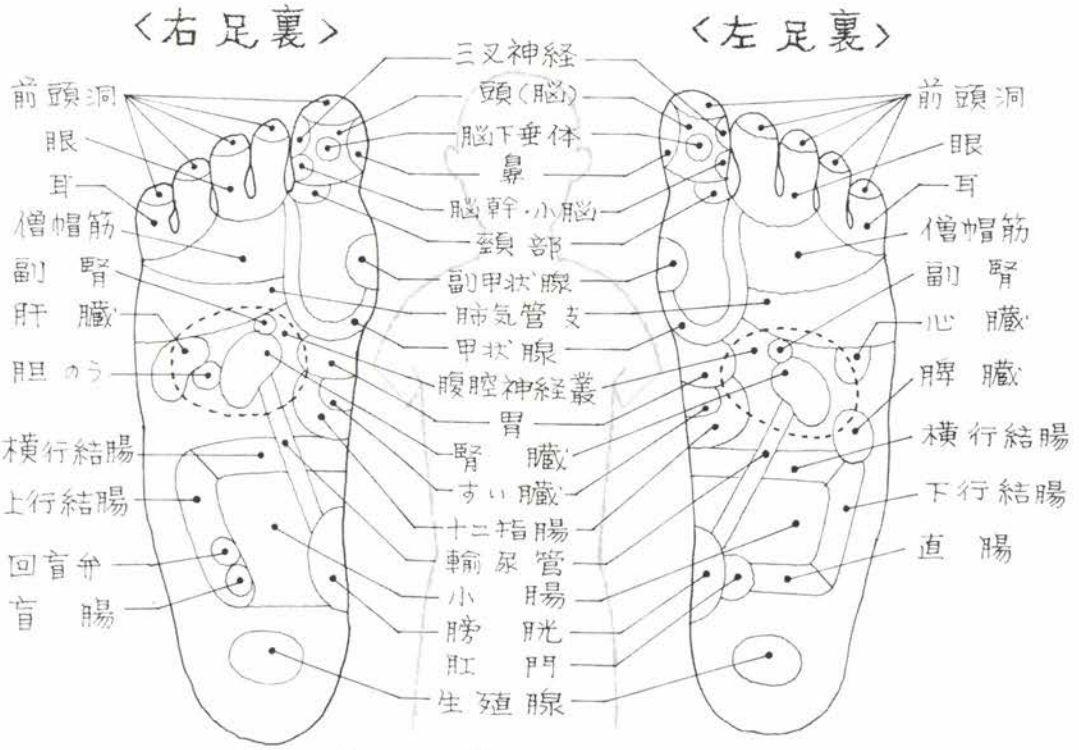
行本昌弘
文化創作出版社長

第41回 こんなときどうするか？Q&A ❼

（Q）去年の夏頃から毎日揉んでいますが、最近、足の裏の反射区（特に消化器系）が固くなってきました。また、数カ所の反射区に『しこり』のような物を感じます。そして、揉み始めた頃はあまり痛くなかったのですが、このところ痛さが激しくなってきました。内臓疾患の前兆ではないかと不安で仕方ありません。このまま揉み続けて大丈夫でしょうか？

（A）それは全く心配ありません。揉み始めた頃には痛くなかったとありますが、その頃は足に汚れがかなり溜まりすぎていて反応も出にくかったのだと思います。どこか身体の悪い人が足を揉んだ場合にも反応は、異常に痛がる人と、あまり痛がらない人の二つに大別できます。前者の場合、足の汚れが何カ所かに固まっている場合が多く、そのため小石を踏んだような痛みがあります。後者は、足の裏全体に汚れが広がっているため、最初はあまり痛みません。しかし、どちらもある程度揉んでいけば反応はでます。足の裏のしこりですが、それは元々あったものですが、汚れが広がっていたため気がつかなかっただけです。疾患の前兆どころか、むしろ回復の前兆です。

（Q）私はリュウマチで本当に苦しんでいます。どんな方法をどのようにすればよいのか、お教えください。



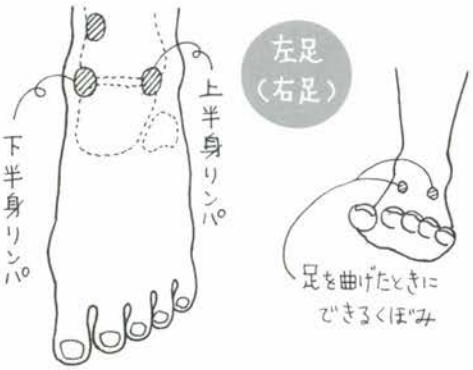
足の反射区分布図

また、病院や治療院などで薬や湿布などが出るのですが、それはどのようにしたらよいでしょうか。

（A）リュウマチは一般に原因不明で完治不能などと言われておりますが、決してそうではないと思います。

リュウマチは、リンパ障害と腎機能低下などが原因であると現在は考えられています。それであれば、リンパの反射区をしっかり刺激して下さればかなり有効であろうと思います。リュウマチは、食生活と密接な関係があります。糖分、塩分、脂肪分などに注意した食生活を送っていただければ、かなりの変化は期待できると思います。また、病院で出る薬品などは、全く使用しないでくださいとは言いませんので、食生活と薬物の服用などを日記に記し、症状に合わせて服用や食生活の変更をさせればよいと思います。

できれば、尿や便の色、臭い、硬さなどの変化にも気をつけてくだされば、最良だと思います。



（Q）私は肌が荒れやすく、吹き出物もよくできます。また、踵から足首にかけてジンジンと痛むことがあるのですが、肌荒れと何か関係があるのでしょうか。これらに対処する方法があれば教えてください。

（A）腎臓が弱り、副腎も正常に働いていないのではないかと思います。腎臓が弱ってくると血液中の不要物が体外に排泄されにくくなります。そこで腎臓内のクリーニングをするために、ホルモンを腎臓内で消費しだします。それでもクリーニングしきれない物を体脂肪が取り込んで毛穴から体外へ排泄しようとします。その毛穴が詰まると、炎症を起こし、吹き出物となるのです。また、体脂肪が汚れを包むため表皮の保湿成分がなくなり、肌荒れを引き起こします。

踵が痛む原因は、腎機能低下により、リンパ腺に障害が生じ、炎症を起こしているためです。きっと、痛む前にはむくんだり、しびれたりしていたと思います。腎臓、輸尿管、膀胱の反射区をよく揉んで、快眠、快食をすれば、すぐに良くなるでしょう。

■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こ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：2010年4月26日（月）
13時00分～15時00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

姉妹校便り

リマ・クッキングスクール富士宮教室 & 静岡マクロビオティック料理教室 試作会レポート

平成21年12月12日

去る、平成21年12月12日、毎年恒例のリマ・クッキングスクール姉妹校の富士宮教室・静岡マクロビオティック料理教室の合同試作会が行われました。開会の際にカタカムナの祝詞をあげるなど本校の試作会とはまた一味違い、大変趣ある会のようです。また、先生からの講評も一人一人丁寧に行われるのが特長。今回参加された秋月さん、講師の土屋先生のレポートをご紹介させていただきます。また、今回は長崎校の初級を修了された倉地さんより感想をいただきました。併せてご紹介させていただきます。

初級・中級修了　秋月実穂

富士宮教室試作会に参加いたしました。

開会の儀として、カタカムナの祝詞と舞を奉納。カタカムナは宇宙の成り立ち、全ての循環を表わしており、上古代の日本の知恵、精神文化、和の根本精神を伝えるもので、マクロビオティックの考え方に通じるものがあると思います。この日に集まった方々・お料理に感謝しながら唄わせていただきました。

私は今回、初級で『きんぴら』、中級は『玄米クリーム』を提出しました。『玄米クリーム』は薪ストーブで1時間炒り、4時間炊き、手で丁寧に絞りだしました。ガスを利用した場合よりも米の粒子が細かく、飲み込むとき喉にスッと入っていくのを感じました。薪の火は陽性なので、玄米クリームをつくる場合は適しているように思います。

今回の試作会には30人位の方々が参加し、様々な種類のお料理が色とりどりにきれいに並び、大変においしくいただきました。試作会は、まだつくった事のないお料理や盛付け方、情報・意見の交換ができる場として多くの学びを戴き、さらに深くマクロビオティックを勉強したいという原動力になりました。

この会を開催してくださった松永先生、土屋先生、伏見先生、平戸先生また、スタッフの方々に感謝致します。

ありがとうございました。

講師　土屋嘉柄

富士宮市を中心としたマクロビオティック講習会は2009年11

初級・中級修了生　秋月実穂さん作品

『玄米クリーム』、『きんぴらごぼう』

講評をうける様子

姉妹校便り

月度で終了。一部の方々の参加により、富士宮校試作会に加えていただきました。

リマ・クッキングスクール本校の皆様のお陰により、講習会が行われますことを心より感謝申し上げます。

富士宮校で学ばれ、免状取得された方々のお料理には、心を込めて材料を切ること、何度か試作を重ねて火入れの状況をよく見るなど、真剣な姿勢がうかがえました。

講習会を受講されて参加された方々は実習したレシピの中から、また工夫して挑戦した献立をおいしく調理されました。皆さん数日前から、また、前夜・当日と時間をかけて身体が喜ぶ素敵な作品を作ってくださいました。

松永先生の陰陽五行の一覧表についてのお話を伺うことができ、大変充実したときを過ごすことができました。ありがとうございました。

中級修了生　清水美冴さん作品

『玄米お粥パン』

『小豆南瓜』

中級修了生　吉安桃子さん作品

『小豆餡入り草餅』

初級修了生　柴切亜矢さん作品

『きんぴら』、
『切干大根と油揚げの煮付け』

松永先生と生徒のみなさん（前列中央が松永先生）

姉妹校情報

富士宮教室

住　所：静岡県富士宮市北町4-13
　　富士グリーン2階
電　話：0544-22-3741
＊姉妹校として一番古い歴史を持つ教室です。

リマ・クッキングスクール初級コース（長崎姉妹校）を修了して

倉地摩紀子

私がマクロビオティックと出会ったのは2002年でした。

仕事が忙しく、ストレスと食生活の乱れからアトピー性皮膚炎になったのです。首から下全部が皮膚炎になり、しかも掻きむしっていたので皮膚がただれている状態でした。私は、その当時アロマセラピストをしていましたが、手もひどかったので、仕事を3カ月ほど休み治療に専念することにしました。

病院で薬をもらいましたが、仕事で学んだ知識を生かしながらなんとか薬なしで治してみよう！　と挑戦しようと思いました。外部からは植物の精油で作った軟膏などで対処しましたが、身体の中からどうしていいのか分からなかったのでマクロビオティックの食事療法のカウンセリングを受けました。食事療法は私にとって衝撃的で、今まで食べていたものが食べられない……とショックを受けました。

しかし、実践してみるとある時点からグンと体が良くなるのを感じたのです。そして、完治。完治したらだんだんマクロビオティックはゆるいものに変わりました。

今回長崎で行われた初級特別集中講座を受講しましたが、マクロビオティックの考えがやっと分ったような気がします。

食事療法ということと陰陽というものが、私の中であまり繋がっていなかったのですが、講座を受講してスッと腑に落ちました。「すべてが陰陽のバランスなんだ」と。そうするといろんなことが凄くシンプルになります。自分の身体を感じ、身体のバランスに合わせて食事を摂る。初級では、玄米ご飯を圧力鍋、土鍋や炊飯器で炊いたものと食べ比べるのですが、味も違うし陰陽のバランスも違います。その味を感じることで自分のバランスが分かったりして面白かったです。

マクロビオティックは野菜も陰陽のバランスで切ります。普通の料理教室では習わないことですが、私にはすごく自然なことに思えました。視界が開けたような、メガネのくもりが取れたようなスッキリした気分でした。自然の食材を身体に入れるのであれば、まず自然の摂理を知ることだと学びました。そうすることで料理もただ美味しければいいというものではなく、自分の身体を形成する大事なものという意識が生まれ、感謝の気持ちが湧いてきます。感謝の気持ちが湧くと、より美味しくしてあげたい！　という気持ちになります。

厳密なマクロビオティックは大変だし美味しくないのでは？　という私の疑問は、マクロビオティックは簡単！　シンプルで美味しい！　に変わりました。何事も経験しなければ分からないものです。

本当にリマ・クッキングスクールの初級コースを受けて良かったと思います。

指導してくださった尾形妃樺怜先生、テラハウススタッフの皆様に心より感謝いたします。

姉妹校情報

長崎教室

住所：〒852-8104長崎県長崎市
茂里町3-1　坂上ビル2階
自然食品の店　テラ・ハウス
電話：095-841-7236

ドクターソルトの塩談義

その26 塩と高血圧の関係 その3

NPO法人
日本食用塩研究会
村上 譲顕

では、青木先生が完成した遺伝性の高血圧ネズミを用いた実験によって明らかになった、塩と血圧の関係について紹介しましょう。

ネズミの食事は、次の4つのグループに分けられました。

❶通常の3分の1の低食塩食
❷通常の食塩を含む標準食
❸通常の食塩摂取量の10倍の高食塩食
❹通常の10倍の高食塩食と、飲み水として1%の食塩水

なお、①②③のグループには自由に無塩水を飲ませています。

そして、30週間（ネズミの寿命は約60週間ですから、30週間は人間にとって約40年間にあたります）、血圧、体重、発育、体のむくみなどが観察されました。

「高血圧＝塩」の説でいえば、③と④のグループは高血圧がさらに悪化し、①の低食塩食グループでは高血圧が治るはずです。しかし、そのような結果は得られませんでした。

①低食塩食、②標準食、③高食塩食ではほとんど差はなく、むしろ標準食のほうが低食塩食グループよりも少し低いくらいでした。

ただ、④の高食塩食と食塩水を与えたグループだけは、収縮期血圧が180ミリから220ミリに上昇し、死んでゆきました。

このグループのネズミたちは食事を摂ればのどが渇き、その渇きをいやすために多量の水を飲みます。飲んだ水、そこにもまた食塩が入っているという具合ですから、実際には通常の40～50倍の食塩を摂らされていたことになるのです。しかも、塩分を尿として体外に出そうとするのですが、無塩水を飲むことができないので、逆に塩がたまってしまったのです。このため、高ナトリウム血症と腎不全をひき起こし、死亡したものと思われます。

この実験によってわかったことは、遺伝性高血圧ネズミの血圧には食塩の摂取量は関係がないこと。つまり、減塩食でも血圧は下がらないことです。また、かなりの高食塩食でも水を十分に飲み、尿を排泄できる能力があれば、血圧は上昇しないということです。

青木先生の実験は遺伝性高血圧ネズミを用いたものですが、通常の健康なネズミを用いれば、より細かく塩分摂取量と高血圧の関係が明らかになるでしょう。

先に紹介したメーネリーの実験は、青木先生の実験の④に相当するわけですが、無塩水さえ自由に飲ませてやれば、10匹のうち高血圧になったという4匹のネズミも高血圧になることはなく、まさに「塩は高血圧の原因ではない」ことを証明した実験になるわけです。

（つづく）

超陽性の梅醤で、からだ 芯からあったためよう。
体と心と地球に優しい 自然食育

紅玉たまり梅醤
海の精の国産「有機たまり醤油」と国産「有機紅玉梅干」だけで作りました。梅醤番茶のほか、和えもの、サラダなどにもお使いください。
240g 1,890円(税込)

有機紅玉梅干
伝統製法により、梅、シソ、塩だけを原料として、減塩せずに作っています。マイルドな酸味とさわやかなシソの香り。

有機たまり醤油
大豆と塩だけで作る最も陽性な醤油。五分仕込みなので旨味成分(アミノ酸)たっぷりで、とにかくおいしい！

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

遊座嘉良の正食日記（かりょうのらくがき）

嘉良の落書

第二回：『食物の陰陽表』

盛岡市
マナ自然食 店主
遊座 嘉良

2006年4月264号より転載・編集

横軸の物差し

一般に食べ物の陰陽というのは、その食品の含んでいるナトリウムとカリウムの比率から判断されています。

人間の血液のナトリウムとカリウムの比率が1：5であることを基準に、食べ物のナトリウムの割合がそれ以上であれば陽性、カリウムがそれ以上であれば陰性とします。それが『食べ物の陰陽表』というものにまとめられています。

食べ物の陰陽とは、塩気（ナトリウム）を多く含んでいるか、少ないのかという序列です。

「食箋」というのは、「食事療法の処方箋」という意味です。食事療法を確定するためには、食べ物の陰陽を判定する物差しが必要です。それが、左側に行くとナトリウムが少なく陰性となり、右側に行くほどナトリウムが多く陽性となる、横軸の物差しです。

食べ物の陰陽を判定するには、ナトリウムの多寡のほかに、火を加えているとか、圧を加えているとか、産地が南であるとか北であるとか、いくつか実用的な判断の基準がありますが、これも陰性を左に、陽性を右に並べれば、平行した横軸となります。

『陰陽表』の限界

あるとき、店に若い元気な女性がやってきて、「健康な体を保つためには、この『陰陽表』に従って、中庸のものを食べていくといいのですよね。」それはその通り。

玄米ご飯を食べて、タマネギやカボチャのおかずを摂って……。ところが、そのようにしても体力がつかないと訴えるのです。私が「穀物が陽性で、野菜は陰性なのですよ。」と話すと、彼女はハトが豆鉄砲を喰らったような表情。

この『食物の陰陽表』は、穀物の中での陰陽、野菜の中での陰陽の序列を書いているだけですから、ここから「穀物が血液を造る陽性成分で、野菜はそれを分解する陰性な消化酵素である。」というところまでは読みとれません。『食物の陰陽表』だけを指標にしていると、実際的な食事の組み立てに失敗します。

おそらく、たんぱく質の含有量の問題、つまりアミノ酸の多寡の問題なのでしょう。ほぼ三十年間、私は食養と関わってきまして、正食の中で穀類が特別の位置を占めるのではないかという印象を強く感じつつありました。

『ゼン・マクロビオティック』の中の「陰陽の理論」（88ページ以下）に一つのまとめがあります。

生物学的、生理学的に分類すれば（図1）になります。

ここに、作物の中で野菜が陰性で穀物が陽性と整理分類されています。だから、ここにこう書かれているではないですかと初心者を責めるのは酷というものです。桜沢は砂糖などの陰性な食物を繰り返し危険だ、毒だと警告していますが、「穀類が陽性で、造血作用を持つ」と正面から書いているところがありません。この重要項目を桜沢はあえて、隠そうとしていたのでしょうか。

菜食で体力なし

玄米菜食を十何年間も続けて、血液はとてもきれいになっているのに、体力が伴わなくて困っているという相談がときどきあるのです。

先日も、若い奥さんからの相談でした。夫婦で玄米菜食をしているのだが、主人がこの食事では体力が付かないからと、玄米食を止めてしまったというのです。「それはおかずの食べ過ぎですよ。」といったのですが、このように、玄米菜食をしているのに、体力不足を感じる人が実に多い。

穀物が陽性で造血作用を持ち、野菜は逆に陰性で分解酵素が多い、という基本的な認識が、玄米菜食をする人に欠落しているのです。こうまで多くの人が玄米食の基本的な組み立て方を間違ってしまうのを見ると、これは単に、個人的な間違いとはいえないと思いました。その問題意識から、『落書』では何度も何度も「穀物が大切ですよ。」と訴えてきたのです。

穀物の位置付け

大森英桜先生が盛岡で玄米正食の講義をしていた頃、私は穀物の重要性を先生に尋ねました。先生は「それは当たり前のことじゃないか。」というのです。

そして先生は、桜沢の著書『新食養療法』の中の「正しき食物、正しき料理、正しき食べ方」（91ページ以下）を指摘して、「主食物と副食物の割合は必ず三対一、もしくは四対一、五対一でなくてはならぬ。」という下りを開いて見せてくれました。しかし、穀類中心という大きな要素がわずか2ページほどに記されているとは……。これでは一般の人々に分かるわけが

【図1】

ビタミン	味覚	活動	生誕	性別	作物	生物	
C	甘、酸、辛	女性的	寒冷期	女性	野菜	植物	陰
A、D、K	鹹、苦	男性的	暑熱期	男性	穀物	動物	陽

【図2】正食の10段階

食事／番号	主食穀物	副食			その他		飲み物
		野菜の煮つけ	スープ（みそ汁）	動物性	果物、サラダ	デザート	
7号食	100%	—	—	—	—	—	なるべく少なく
6号食	90%	10%	—	—	—	—	
5号食	80%	10%	10%	—	—	—	
4号食	70%	20%	10%	—	—	—	
3号食	60%	30%	10%	—	—	—	
2号食	50%	30%	10%	10%	—	—	
1号食	40%	30%	10%	15%	5%	—	
0号食	30%	30%	10%	20%	10%	—	
−1号食	20%	30%	10%	25%	10%	5%	
−2号食	10%	30%	10%	30%	15%	5%	

ない。そこで、私は「おかずは二の次。玄米やうどんなどを日常の主要な食べ物にしましょう。」という主張を繰り返し『落書』に書き続けてきました。「ご飯と味噌汁！」という主張も同じ流れです。

しかし、玄米正食の神髄は、あらゆる食べ物を陰陽で判断する点にあります。どうも、穀類は他の食べ物とは違う特別の位置にあるらしいと分かったのはいいのですが、穀類だけをポツンと陰陽表から切り離しておくわけにもいかない。

桜沢の陰陽論の体系の中で、穀物がどう位置付けられているのかを知りたくて、改めて桜沢の著書を全部並べ、しばらくの間、その前で首をひねっていました。そして、やっと答えが解ったのです。

『正食の十段階』

図2は、『新しき世界へ：10月臨時増刊号1982（『550』）に掲載されている『正食の十段階』です。同様の表が『ゼン・マクロビオティック』の70ページに掲載されています。

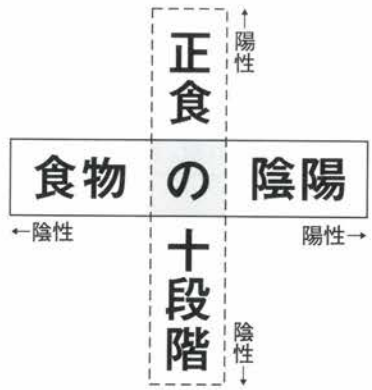
この表は主食穀物の割合を10%から10%まで縦に並べ、主食穀物の比率が減少していくほどに、おかずや味噌汁などが増えるという配列になっています。大森先生が解説している通り、ヨーロッパにおける「玄米7号食の奇跡」の基礎となったものです。

「ボクはこの一年間に、一週間の7号食を三度やってみたよ。」かつての食養の指導者や桜沢先生の弟子たちは7号食を一種の行のように理解していたようです。確かに私どもも、人生の困難にぶつかり、最高の判断力を必要とするときに、7号食をするものだと教えられました。

しかし、この『正食の十段階』の表は単に7号食礼賛のお飾りなのでしょうか。私は、「食べ物の陰陽」と「穀類の比率」という二つの大きな要素を何とか統一できないものかと、ここ数カ月、あれこれ思いめぐらして、私はハタと気が付きました。この『正食の十段階』こそ、穀類を多く摂れば陽性になり、少なく摂れば陰性になるという、穀類の多寡による陰陽を現わした表なのです。

『食物の陰陽表』が左に行くほど陰性、右に行くほど陽性という陰陽の横軸とすると、この『正食の十段階』は上に行くほど陽性、下に行くほど陰性という、陰陽の縦軸なのです。そこで、『食物の陰陽表』と『正食の十段階』を私は重ねてみました。すると、縦軸と横軸の宇宙が出現したのです。（図3）

【図3】

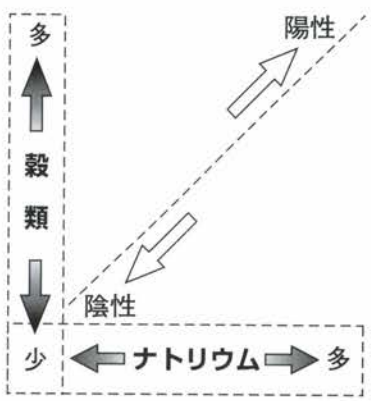


食養が十字形に

横に穀物や野菜、乾物、豆類、飲み物、調味料、ふりかけといった食材の陰陽を置きました。ご存じの通り、右に行くほどナトリウムが多くなって陽性。左ほどナトリウムが少なくなって陰性です。

しかし、食事全体の陰陽を決めるのは食材の陰陽だけでなく、食事の中に占める穀類の割合も大きな要素なので、従来の「食物の陰陽」に加えて、穀類の比率をまとめた「正食の十段階」を縦に交わらせてみました。穀物が増えるほどに陽性になることが分かるでしょうか。

【図4】

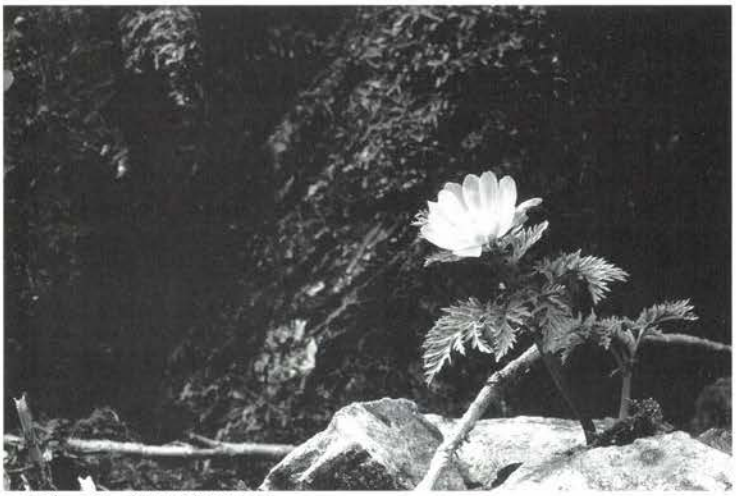


横軸と縦軸の統一

「食物の陰陽」を単に「ナトリウムの多少」、「正食の十段階」を「穀類の多少」に置き換えて、図4のような単純な統一図を作ってみました。この図がどれほど有用な

のか、私自身もまだ分からないのですが、食事の陰陽というものが、食材の陰陽(横軸)と穀類の割合(縦軸)の総和で決まると云うことが分かっていただけるでしょうか。

ナトリウム(塩気)を無理に多くしなくても、穀類の割合を多くするだけで、かなり陽性な食事になります。



フクジュソウ／撮影：遊座嘉良

皆様からの感想をお待ちしております!!

巻末の愛読者カードをご使用、またはEメール・お手紙にて、本連載の感想をお寄せください。お待ちしております!!

〒151-0065 渋谷区大山町11-5 4F 「嘉良の落書」感想係
E-mail : h-tanto1@ci-kyokai.jp

桜沢の最晩年の著作。食養の神髄がまとめられている。彼の思想の足跡が分かります。

ゼン・マクロビオティック
桜沢如一 著／村上譲顕 訳
1,500円(税別)
日本CI協会 発行

三河本格仕込み有機三州味醂は、ここが違います

原料を自然の中からみりんの原料はもち米、米こうじ、本格焼ちゅうだけ。すべての原料米が自然環境の循環を考慮した有機農法で栽培されています。自然の生態系の中で育てられたお米、これが全ての原料です。

二百余年　伝承の技で蒸したもち米と、米こうじを焼ちゅうといっしょに仕込み、長期間の醸造熟成を経てみりんとなります。「もち米」のおいしさを「醸造」という「伝承の技」のみで引き出したのが「本格みりん」です。

時を越えて「醸造」は、人の力の及ばない微生物の働きです。気候風土に恵まれた本場で、創業以来みりん造り一筋の蔵の中で醸される「米こうじ」によって「もち米のおいしさ」が引き出されます。

500㎖角びん

有機もち米に秘められたおいしさを「醸造」という日本古来の伝統技術で引き出したのが三河本格仕込み有機三州味醂です。

醸造元 美富野 みりん一筋 株式会社角谷文治郎商店 http://www.mikawamirin.com
〒447-0843 愛知県碧南市西浜町6丁目3番地 TEL0566-41-0748(代表) FAX0566-42-3931

マクロビオティックでトータル・ライフ・デザイン～TLD～

第33回

食物の効用⑮［ゴボウ］

医療コンサルタント 細川 順讃

ゴボウの渡来

ゴボウはキク科の越年草で、ヨーロッパ原産といわれている。ヨーロッパから中国に渡り、千数百年前に中国から日本に伝えられた。日本では品種改良され、食べやすい多くの品種が栽培されている。中国やヨーロッパでは、主に薬用として用いられてきた。ヨーロッパでは、ゴボウは解毒作用がもっとも強力なハーブの一つとされている。食用として主に用いられてきたのは、日本と韓国だ。

ゴボウのもつ驚異の浄化力

ゴボウの浄化機能は大変優れている。虫垂炎（盲腸炎）は、ゴボウの汁を飲めば1～2回で治ってしまう。ゴボウの種（牛蒡子、ゴボウシ）の浄化力はさらに強力で、胆石や腎臓結石も溶かしてしまう。葉にも有効成分が多く含まれている。

牛蒡子は母乳の分泌促進にとくに有効であることが知られている。産婦人科の病院で妊婦に牛蒡子を飲ませているところもある。

ゴボウを日常的に食べていると腸内が浄化され、善玉菌が増え、悪玉菌が減っていく。その結果、大腸内では食物の最終処理がスムーズに行われるため有害物質が生み出されないので血液が浄化される。善玉菌が盛んに繁殖すると、腸内ではビタミンやアミノ酸など様々な栄養素や有効成分が産生される。これらの成分は体内に吸収され、代謝を活発にする。ゴボウの成分は、腎臓や肝臓の機能を高める作用がある。肝腎の機能が高まることによって、目、胃腸、膵臓、心臓、血管、皮膚、免疫力、自律神経系、内分泌（ホルモン）など、全身的に機能が向上する。咳、痰、利尿、口内炎、虫さされ、中耳炎、痛風、関節炎、潰瘍、高血糖にも効果がある。抗菌作用があるので、発熱がある感染症にも有効だ。

ドイツ（1967年）と日本（1986年）における研究で、ポリアセチレンに抗生作用があることが明らかになった。ポリアセチレンは、

ゴボウの新鮮な根に多く含まれている。

アルクチインは硬化した組織を柔軟にする作用がある。関節が硬くなって痛みがある、転びやすい、腹部が硬い、動脈が硬化気味などを改善する。人は加齢とともに身体全身の組織が硬くなって、動きがぎこちなくなり、機能が低下してくる。アルクチインはこれらの障害を予防・改善する。イヌリンは腎臓機能を高める。リグニンはガン予防効果があることが明らかになった。

ゴボウに含まれる成分は、リグニン、アルギニン、アルクチオピクリン（苦味配糖体）、アルクチイン（フラボノイド）、ポリアセチレン、セスキテルペン、タンニン、イヌリン（多糖体）など。

食養料理の主役

食養料理ではキンピラゴボウは定番料理だ。ゴボウを千切りにし、油で炒めて高温をかけることで陰性成分を分解し、醤油のナトリウムを加えて陽性にする。陰性の病気の治療食にもなるということで、頻繁に食卓にのる。

ところが、ここで1つ問題がある。近ごろ、油の質が非常に悪くなっている。素材も搾油法も、昔とはかなり違ってきた。国内産の良質な素材が高価過ぎて使えないということで、輸入品で妥協しているのが現状だ。油はとてもデリケートだ。熱、酸素、光で簡単に酸化する。酸化した油は、毒物になる。初めから質の悪い油を、さらに変性・酸化させて無造作に使っている人が大半である。肝臓が強靭な人はよいが、普通の人はダメージを受ける。まして、病気をもっている人はさらに負荷がかかる。体内に入った油が完全に処理・代謝していれば問題ないが、わずかでも代謝産物として組織内に残れば、様々な障害を起こすことになる。キンピラは油抜きで作るのが賢明である。

ゴボウをいろいろな根菜やコンニャクなどと煮しめると、おいしくて栄養的にも合理的だ。ゴボウ独特の成分と、他の根菜類の栄養素が融合し合って成分バランスが整い、効果的だ。

ゴボウを豆味噌（赤味噌）で漬けると効果がさらに増す。ゴボウの有効成分と豊富なミネラルが味噌のアミノ酸やビタミンと一体になり、味・効能ともに上がる。とくに、腸内環境を整える効果はヨーグルトや乳酸菌発酵エキスなどの比ではない。醤油漬けも味噌と同様の効果がある。

また、浅漬けにするのもよい。手軽な健康食品となる。薄く輪切りにし、そのまま食べられる程度の塩をまぶして、半日から一昼夜漬けておく。塩のミネラルがゴボウの組織内に入って、ゴボウのそれぞれの成分

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
□リマクッキングアカデミー師範科卒
□食養料理研究家

大東あいの
目からウロコの
マクロビ講座

台所は薬局
陰陽簡単！
何を食べても
大丈夫！！

家族みんなで楽しめる
今が旬のお野菜を
陰陽料理で
30分で6品作ります!

場　所：日本CI協会2階
日　時：5月30日（日）
　　10時～12時
参加費：5,000円

お問合せは事務局まで
TEL：090-3887-1033
または東京支部
TEL：080-3093-1586（山谷）

ホームページURL↓
http://www.ai-macrobi.jp

ブログURL↓
http://aimacrobi.blog61.fc2.com/

と結合し、とてもおいしい有効食物となる。

「鯉こく」は、貧血、冷え性、低血圧、リウマチ、肝臓、母乳分泌などに大変有効だ。

「鯉こく」は素材を充分吟味しなければならない。とくに、鯉は天然の良質なものでなければならない。または、天然と同等の条件・環境で飼われているものだ。そこにゴボウを入れると鯉の動物成分が中和され、成分のバランスが整ってより効果が増す。さらに効果を増し、味を良くするために、ダイコン、大豆、小豆、昆布、梅干、味噌、ショウガ、三年番茶などを加える。これを、土鍋で15時間位煮込む。こうして作ると、とてもおいしくて、効果も高い「鯉こく」ができあがる。

ゴボウの使い方

ゴボウは、皮の部分にもっとも多くの有効成分が含まれている。調理の際、皮をできるだけ多く残すよう、ブラシでこするだけにする。刻んでから、水に浸けてアク抜きなどをしてはならない。灰汁（アク）といわれる茶色の成分は、すべて有効成分だ。切り口を空気に触れてさせている時間が長いと、成分が酸化して減少する。刻んだらすぐに調理することが必要だ。

加熱時間が長いほど、陰性成分が破壊されて相対的に陽性化する。反面、栄養素は減っていく。したがって、加熱はほどほどにしておくのがよい。ゴボウは生で食べても支障が出るほどの陰性ではない。有効成分を、充分に活用することが賢明である。

ゴボウを薬用として使う

虫垂炎（盲腸炎）

◆生ゴボウの根を、皮ごとすりおろす。（おろし器……セラミック、陶器）

◆汁を絞って飲む。おろしたもの全体を食べるとより効果的。

◆1回70～100mℓを、1～3回飲む。

◆汁を飲んで安静にする。

◆3～6時間たって症状の変化がなければ、もう1度飲む。

◆患部（右下腹部）を押さえて、違和感や痛みがなければそのままばらく様子をみる。

◆水分補給……生水を湯煎で20～35℃に温め、少しずつ飲む。

▼1～2日は絶食。

▼食欲が出てきたら、葛を少量食べる。（味付け……梅醤）

母乳の分泌促進

▼牛蒡子……10～20粒を水で飲む。

▼1日1回。いつ飲んでもよい。

■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

玄米もちシリーズ

有機玄米もち　有機玄米よもぎもち
有機発芽玄米もち　有機玄米黒豆もち

玄米粥シリーズ

有機玄米粥
有機玄米小豆粥
有機玄米クリーム
玄米いも粥
玄米かぼちゃ粥

玄米ごはんシリーズ

有機玄米ごはん
有機玄米小豆ごはん
玄米五目ごはん

玄米リゾットシリーズ

玄米トマトリゾット
玄米豆乳リゾット

玄米商品開発専門メーカー
コジマフーズ株式会社
〒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

おでき、ニキビ、湿疹、痒み、コリ、神経痛、関節痛、咳、痰

◆根と葉を煎じて飲む。

●材料

根……100g

葉……100g

水……500mℓ

全てセラミックまたは土鍋に入れ、弱火で30～40分煎じる。

▼1日2回に分けて飲む。

◆生ゴボウの汁を、飲む。

50～70mℓを、2回に分けて飲む。

◆ゴボウの浅漬けを食べる。

1日30～60g

ゴボウの栽培

ゴボウは、ベランダでも簡単に栽培することができる。

❶20ℓのビニール袋を使う。袋の下方に、箸などで20カ所位穴をあけ水抜き口を作る。

❷腐葉土を1～2割混ぜた土を袋に8割ほど入れる。

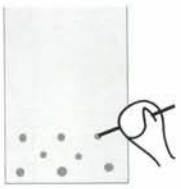
❸30～40cm位の品種の種を使う。長いものは、袋からはみ出してしまう。

❹3月上旬から9月上旬に種まきをする。5cm間隔で、深さ1cmの穴に2～3粒の種を入れて土をかぶせる。

❺日当たりの良いところに置く。

◎水やりは土が乾いたら行うくらいでよい。

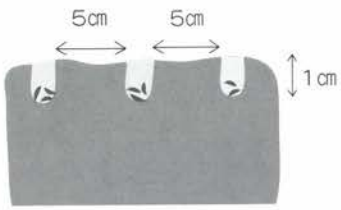
◎ゴボウは比較的乾燥に強く、過湿に弱い。80～120日で収穫できる。



❶20ℓのビニール袋を使う。袋の方に、箸などで20カ所位穴をあけ水抜き口を作る。

❷腐葉土を1～2割混ぜた土を袋に8割ほど入れる。

❸30～40cm位の品種の種を使う。長いものは、袋からはみ出してしまう。



❹3月上旬から9月上旬に種まきをする。5cm間隔で、深さ1cmの穴に2～3粒の種を入れて土をかぶせる。

❺日当たりの良いところに置く。
水やりは土が乾いたら行うくらいでよい。

●PROFILE
ほそかわ・かずひろ
1948年、愛知県豊川市生まれ。東西医学、心身医学、食養法、民間医療等を統合し、総合的健康法・治療法の実践的研究を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。著書に『食養生大全』『食養読本（女性編、生活習慣病編）』（共著）、「新型インフルエンザに負けない体内環境革命」（メトロポリタン・プレス）、「症状別マクロビオティックDVD一時間で分かる！新型インフルエンザ対策」（株式会社JVD）などがある。

『症状別マクロビオティックDVD一時間で分かる！
新型インフルエンザ対策』
株式会社JVD　約66分（本編55分、特典映像11分）
3,990円（税込）

誰も書かなかったパンデミック対処法や、ウイルスを寄せつけないための葛を使ったレシピを紹介。目から鱗が落ちること間違いなし！　新型インフルエンザ対策の手引きとなるべく一本です。

【本当は面白い！　楽しい！】

歳時記の生活

岡部賢二

第4回　桃の節句で邪気を払いましょう！

旧暦の弥生（3月）は新暦の4月半ばから5月中旬頃に当たります。緑の木々が萌え生ずる弥栄（いやさか）の季節ですね。ひと雨ごとに新緑の美しさが増す季節でもあります。

二十四節気では穀雨といって「穀物の成長を助ける雨が百穀を潤す」時期です。実際この時期には春雨がしとしとと降る日が多くなり、それと共に農作業が多忙を極める時期になります。田畑の準備が整い、それに合わせて春の雨が降る頃と言い換えてもよいでしょう。

七十二候でも水に関する時候が多くみられます。第十五候の「雨の後、はじめて虹が出る頃」や、第十六候「水辺に葦が芽吹きはじめる」、第十七候「霜も止み、稲の苗がよく育つ」など水と関連して植物が芽吹く時期であることがわかります。

この頃の海はまた一年で最も潮の満ち引きが大きくなるので、潮干狩りの好機でもあるのですね。昔は塩をとるための潮汲みの季節でもあったようです。ハマグリやシジミなどの貝類もこの頃に旬を迎えます。特にこの時期の満月には大量のハマグリやアサリが産卵のために浜辺に押し寄せることが知られています。

旧暦の3月3日はひな祭りですね。季節の変わり目を「節句」と呼びますが、節句には薬草を摘み、その薬草で体の穢れを祓い、健康と厄除けを願ってきたのですね。旧暦の3月には桃の花が咲きます。ちょうど桃の花の開花期にあたるのと、桃の木が邪気を払う神聖な木と考えられていたため、「桃の節句」と呼ばれるようになったのでしょう。

中国では桃は子孫繁栄をもたらす霊木で、その実は不老長寿の仙薬とされていたようです。桃太郎が邪気の象徴である鬼を退治するという昔話も桃の薬効を伝える話なのだと思われます。

別名「桃の節句」とも呼ばれるひな祭りは水によって穢れを払う日でもあったようです。海辺で磯遊びをしながら、邪気を払う働きのある海水や海辺の砂や泥と触れ合うことで、手足から自然に邪気を抜くすべを昔の人は知っていたのでしょう。流し雛という形で、雛人形に邪気を託して流してきたのが今のひな祭りの原型となったのですね。

ひな祭りで食べられてきた菱餅にも邪気を払う意味合いがあったようです。菱餅の赤色に使われるクチナシの実には解毒作用があり、赤色はまた魔よけの色の象徴でもあります。

白色の餅には血圧を下げるひしの実が入り、ひしの実の子孫繁栄、長寿の働きと白の色が象徴する純潔を願ったのです。また、緑色の餅は強い香りで厄除けや防虫効果のあるヨモギが用いられ、緑の色が象徴する健やかな成長を願ったのでしょう。菱餅と並んで食されるハマグリのお吸い物にも、海水に浸かることによる禊（みそぎ）を象徴する意味合いがあったと思われます。

この春先の頃は「木の芽時」といって、体が凝ったり張ったりす

る病気が増える時期でもあります。「春」は「張る」と共鳴するのですね。肩こりや首の凝り、お腹の張り、生理のときの下腹が張った感じなどの不調が増えるときです。実はこの「張った感じ」は肝臓の疲れによる血行不良の症状なのですね。陰陽五行では春は「肝」の疲れやすい時期なのです。

「肝」の働きは血液の浄化作用です。冬場にため込んだ汚れが一気に溶けだすのが春先なのです。この汚れが血液中に流れ出ることでさまざまな不調がもたらされます。とくに「肝」は自律神経を支配しているので、木の芽どきにはイライラしたり、興奮したり、落ち着かないなどのトラブルが増えるのですね。

こんなときには血液を清める芽吹きの食べ物を活用してみましょう。ほろ苦みのある新芽のヨモギやタラの芽、フキや竹の子などの野草が「肝」の食薬になります。若布もいいですね。シジミの味噌汁は特に「肝」の弱い方にお勧めです。海水から作られた自然塩にも血液を浄化するミネラルが豊富に含まれています。春に収穫される麦類もいいですね。麦ご飯や麦味噌も五穀の中で「肝」の食薬となります。また、「肝」が弱ると酢の物が美味しく感じられます。

ひな祭りには「肝」にたまった邪気を払う意味合いがあったのかもしれませんね。ヨモギやハマグリなどの春の味覚とチラシ寿司の酢の酸味が「肝」の働きを高めてくれるのですね。伝統行事には昔の人々の生活の知恵が確かに含まれているのです。そんな行事を残してくれた古(いにしえ)の人々に感謝をしながら春を元気にお過ごしください。

邪気を払う桃の節句

●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）。

つくるオティックの大敵!!

山村 慎一郎

皮膚のかさつきについて

望診をしていると指先や親指と人差し指の間など指間や手のひらが乾きすぎている方をよく見ます。あるいは手だけではなく皮膚自体が乾燥している方もあります。ザラザラの手やカサカサの肌は美の大敵ですね。保湿クリームが手放せなくなってしまいます。玄米を食べて動物性蛋白は食べないようにしているのにどうしてなんだろう？　不思議ですね。これには二つの理由が考えられます。一つは陰性の不足、塩分過剰です。

葉ものなどグリーンの野菜やトマトやジャガイモなどナス科のものや里芋、長芋など芋類は「陰性の野菜」だから体を冷やすといって食べないと体の中に熱がこもりやすくなります。一生懸命マクロビオティックをやっている方に多く見られます。体から塩分を出すカリウムを含む野菜がたりないと指先や手のひらがカサカサになるのです。なぜそういうことになるかというと、体が冷えていると「陰性体質なんだ」と思って味つけを濃くしたり、毎日梅醤番茶を飲んで温めようとしますよね？　この

ような方は胃や腸が「陽」になって過食気味になります。塩気が多すぎてしまうのですね。それを調節したくて体は陰の野菜を欲しがるのですが、前述したように青野菜や芋類は陰性だと思っていますから我慢します。陰性が欲しいあまり、ときにはカボチャやサツマイモを丸ごと一個食べたり、連食してしまい「アッチャー、またやっちゃった」と後悔する。こうして皮膚に潤いが無くなり……カサつきいて老人のようになってきます。ああ、オソロシヤ！

思わぬ糖分の害

みなさん精製した砂糖は良くないけど、米飴やメイプルなら良いと思っていませんか？

野菜で陰性を摂らないと、これらの甘い物を食べてしまいやすいのでご注意！　確かに白砂糖や果糖は単糖類、二糖類ですから、これらを食べるとすぐに血糖値が上がってしまいます。それに比べて米飴やメイプルは多糖類だから体に良いといわれています。確かにこれらの糖分は多糖類ですからゆっくり燃えるので、急激に血糖値を上げることはありません。でもこれらは濃縮した形になっているので、なんらかの形で摂りすぎていると、実は白砂糖と同じように体に影響を与えてしまうんです。最終的にはブドウ糖になって働くわけですからね。

米飴なら米を糖化して、三分の一から四分の一まで煮詰めていきますし、メイプルシロップは樹液をどんどん煮詰めて濾過して作りますが、約40リットルの樹液からぐらいになるまで煮詰めて作る、というのですから原料から考えると大変な量ですよね。ですからおやつに米飴だから、メイプルだから安心、なんて言っていると思わぬ糖分の害が出てくるというわけです。これらの影響はどこに出てくるのかというと、腎臓や膀胱、および子宮や卵巣などの生殖器です。（陰陽五行の図参照）

貧血が進む

マクロビオティックをしていて、急激に痩せてしまうというのは脾の弱りですが、急激な体重減少は生理を止めてしまいます。また腎は骨に現れるといいます。甘いものが多くて脾が弱ると、相剋の関係にある腎が弱ります。腎が弱ると腎は骨に現れるといいますね。甘い物を食べると骨や歯が溶けます。骨には骨髄があってそこには造血細胞があります。カルシウムをはじめとするミネラルや葉緑素（Mgマグネシウム）をしっかり摂

美人をマクロビ

第4回

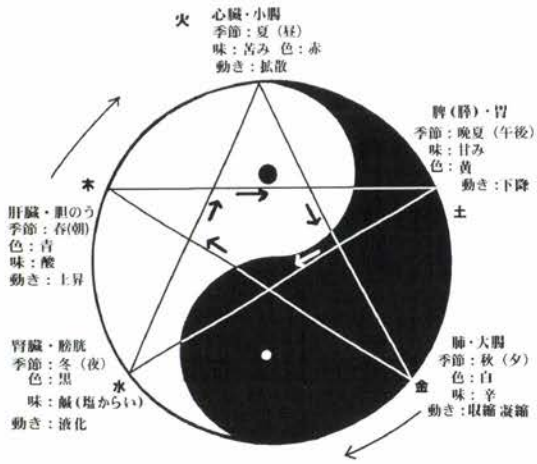
乾燥は美人

らず濃縮した糖分を絶えず食べていると貧血が進みます。貧血になると生理が止まるというのも糖分の弊害の一つです。それだったらグリーンの野菜や芋類を食事に入れた方が良いと思うのですが、いかがでしょう?

糖分と油脂の関係

さて二つめの理由は「糖分と油脂」です。

糖分はマクロビオティックでは「陰性」と分類します。体が冷えるからです。でも本当かな? 冬山に登るとき、飴やチョコレートを持っていくのはなぜなんでしょう? 陰性で冷えるもの食べ物を持って行くのは変じゃないですか? またアルプスの救助犬は首にウイスキーをぶら下げています。遭難したときこの救助犬のウイスキーを飲んでとりあえず急場をしのぐのですが、これもおかしいですよね! だってお酒は陰性ですから冷えるから。ヨーロッパの人はみんな陰陽を知らないんだ! 教えてあげましょう……でも、なにか納得できない。



図・太極図

これらは民間伝承で、たくさんの人の経験の積み重ねの結果、役に立つから続けているんですよね。とすれば、キャラメルやチョコレートは体を温めるんだ! そういえばスイスは寒いところですが、ケーキやチョコのおいしいところですね。ロシアも寒いところですがウオッカをよく飲みます。寒いところでチョコ、お酒! これをどう説明すればいいのでしょう? ……ああ、わかんない!

これらはもとを正せば糖分ですよね。糖分はエネルギーを作り出します。つまり熱になる。だから寒いところでチョコを食べたりお酒を飲むんだね。でも陰性……。陰性の本質は「拡散する」ということです。拡がる、緩む……ということを言うわけです。

拡げて緩むので量が過ぎると体の陽気（熱）を体外に出し過ぎてしまいます。だから結果として冷えるのですよ。そこで出てくるのが油脂です。油脂もエネルギー（熱）になりますね。寒いところでは甘いものばかり食べているわけではなく、魚や肉などといった動物の脂も十分に食べて体が冷えないようにしています。

これらの熱が体表面に集まって体が冷えないようにしているのです。脂は陰性ですから体の外側につきます。

もう一つ寒いところで忘れてはいけないのが辛いものです。唐辛子のような香辛料は、暑いところで食べると発汗します。辛い味は「発散」の働きがあるからです。辛い物を食べると、血液の循環が良くなって体が熱くなります。暑いところでは発汗しますが、寒いところでは体は温まりますが発汗はしません。

中国の奥地にある極寒の地で活躍する日本企業の様子をテレビでやっていました。現地の人になじむためにそこの料理を食べるので

すが『はじめはとても辛くて食べられなかった』と話していました。

動物の脂を十分に食べて度の強い酒（糖分）を飲み、辛い料理を食べて熱を循環させる。極寒の地で暮らす人々はこうやって寒さに耐えてきたわけです。

さて、熱は乾かす働きがありますから、日本のように温暖な気候でこのような物を食べると体表面に集まった熱は皮膚を乾燥させてしまいます。講座でも甘いものを多食すると確かに皮膚が乾く、という声をよく聞きます。最近の若い人は激辛が好きな人が多いのですが、これは脂たっぷりの肉やマグロのような魚が好きだからでしょうね。ただ、強い辛味は肝臓を傷めるので気をつけた方が良いと思いますが。

このようなとき効果があるのは芋です。特に山芋は肌を潤します。キクラゲや柿、春菊、大豆類もおすすめです。ただ大豆は食べ過ぎると生殖器に響きますからくれぐれも食べ過ぎないように。

蜂蜜も潤す働きがあります。唇が乾いて荒れた時に試してみてください。また、蜂蜜で顔を洗うとみずみずしい肌になると言われています。資金に余裕がある方は試してみてください。

糖分は美の敵？

糖分の性質は水分をとどめるので、野菜から適度に摂れば肌をはじめ腸や肺を潤して調子を整えてくれます。ところが自分が処理できる量を超えると「薬」が「毒」にかわります。

クスリはリスクっていうやつですね。糖分の陰性は緩める働きがあるので、腸が緩んで便秘しがちになります。

便秘をすると目が充血したり吹き出物ができたりするので美の大敵！　また、水分をとどめるので浮腫みやすくなり、手の皮がむけたり水虫になりやすくなるので美の大敵！　水っぽくなると洋なし型の体型になり、あちこちからお声がかからなくなったり、お声がかかっても体が重くて、何でも一歩遅れる遅れの習慣がつき、〝用無し〟になり、ついには幸福を逃してしまうので美の大敵！

豆でも水分を含んで膨らむとカビがでたり腐りやすくなりますね。人間だって同じ。伝染病にかかりやすくなったり、病気しやすくなり、気分も腐り、滅入り、泣きっ面に蜂になります。

泣きっ面というのは、水分が溜まっていると愚痴を言ったり泣きやすくなることを言います。そういう人のところには幸せは来ないので美の大敵！

糖分制限って難しいようですが、やり方をマスターすれば誰でもできます。拙著「食べぐせダイエット」（青春出版）に書いたように、甘いものは米飴、みりんを含めて3日連続でお休みする。どうしても辛いときはフルーツを少し食べて「自分をだます」！

食べたときはどうするか？

◎あきらめる……口から入ったものは尻から出す以外にない。次は頑張ると決めて、過ぎたことは早く忘れ、大きな声で笑ってしまおう！

◎利尿する……小豆汁や大根などを食べてとにかく利尿する！

◎排便する……アンコでウンコを出す！

◎補う……出て行った嫁、ではなくて（笑）出て行った「ミネラル」を補給すること。昆布、ワカメなど海藻で補うのがよいでしょう！　また、大酒を飲んだり、甘いものに狂ったときは、牡蠣やアサリ、シジミ、あるいは魚のスープ（あら汁）で緊急に補給するもやむなし！

以上、ご自身の合った方法をお試しくださいね！

● PROFILE

やまむら・しんいちろう

1949年、岩手県盛岡市生まれ。77年に岩手山麓雫石町で自然食品店「いーは・とーぶ」を始める。80年盛岡市に移転し、マクロビオティックの普及に専念。99年渡米しクシインスティテュート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。

リマ・クッキングスクール修了生の

お店

千葉県柏市
オーガニック食材を使った和食店
“やさい料理つむぎや”

店主：戸島圭吾

柏駅西口から近く、静かなところに「つむぎや」があります。地元柏周辺の農家から直接仕入れた有機野菜を使った和食の野菜料理が美味しくいただけるお店です。

店主の戸島さんは日本料理で腕を磨き、マクロビオティックも取り入れています。お出汁は鰹節が基本ですが、事前に予約をすれば動物性を使わない対応もしてくれます。一品一品の料理が真心をこめて調理されているのが実感できます。温かい料理はできたてを出してくださり、野菜の旨みがうれしいほど味わうことができます。

おすすめは「野菜のコース」（3700円）。前菜から始まり、一品ずつゆっくり食べることができます。飲み物も造りにこだわったものがあり、永田農法ジュースや、日本酒では寺田本家のお酒をいただくことができます。

つむぎやは“紡ぎや”と書きます。糸を紡ぐように、お客様や生産者の夢や思いを紡いでいく……そんな店主の思いが伝わってきます。お店の雰囲気も温かく、ゆっくり長居をしたい、そんな素敵なお店です。（編集部　山谷誉民）

●つむぎやのこだわり

野菜：大半は新松戸、印西の無農薬栽培のもの。

豆腐：松戸の“豆のちから”を使用。宮城県産契約大豆100%のとっても甘いお豆腐です。

醤油：国産丸大豆、小麦、天日塩で、天然醸造法、木樽にて1年以上長期熟成した茜醤油。

塩：シママース、なずなの塩などを用途に合わせて使用。

砂糖：基本的に使いません。使うときには白砂糖は使わず、きび糖、洗双糖を使用。

お米：茨城県の不耕起で無農薬栽培された玄米を使用。

このほかの調味料、乾物、豆なども国産の原料を使い、昔ながらの製法で作られたものを使用。

●つむぎやの目指すもの

日本の食料自給率約41%（カロリーベース）。60歳で若手といわれるほど高齢化している農産業。輸入食品の安全性。アトピーなどのアレルギーの増加。これらの問題に対して、私たちは無関心ではいけない……。

遠くに求めるのではなく、身近にあるものを。安全なものを、本物を作っている人たちを支える。

もっともっと多くの人に身近にこんなにもすばらしい生産者がいることを知ってもらいたい。ゆっくり大切に作られたものを、ゆっくり丁寧に料理して、ゆっくり丁寧に味わう。そんな時間と場所を作りたいと思っています。（つむぎや店主　戸島圭吾）

お店情報

住　　所：千葉県柏市旭町1-3-20-101
　　JR／東武「柏駅」西口より徒歩3分
営業時間：11時30分～14時（水～土曜）、
　　18時～23時（LO22時30分）
定 休 日：日・祝
電　　話：04-7100-2698
Eメール：tsumugiya@nethome.ne.jp
ホームページ：http://www.tsumugiya-yasai.com/index.html

Drじんぺーの『プラスの健康』

石井 仁平

Case.13 ガン細胞と犯罪者

日本人の最大の死因のあの病気は、
そもそもなんでおこるのかしら？
あの変わり種ドクターは、
またおかしなことを言い始めたわ……

●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「じんぺー先生、ガンって怖いですね」

じんぺー「そうかい？　そういうお団子ナースにも、ガン細胞はいるんだよ」

マリー「が～ん!!」

じんぺー「お約束だな……。私にも、全ての人にもガン細胞はいるし、必要なんだよ」

マリー「必要？」

じんぺー「世間が悪者にして嫌っているものの多くは、とても大切で、必要なものなんだよ。例えば、ウソ、ケンカ、ウンコ、スケベ……、ガン細胞もその一つさ」

マリー「ちょ、ちょっと！　ウンコは必要かもしれないけど、ウソは悪いでしょ？」

じんぺー「おや、ウソをついたことのない人がいるかい？　ウソが悪いかどうかは、どんな目的でどんな状況でつくかによるだろう？　絶対に正確なことしか言えないなら話はできないし、楽しくない。ケンカが悪いと思えば、言いたいことが言える関係にはなれない。ウンコを出せない苦しみはご存じの通りだ。スケベでなければそもそも人類は……」

マリー「言わなくていいです！　ガン細胞も同じようなものなのですか？」

じんぺー「細胞は発ガン物質や放射線、酸欠、炎症など、様々な困難の中で生きている。ガン細胞になるのも、一つの生き残る方法、ガン細胞も役割を持った分化と言っていいかもしれない。それに対応する免疫機能がちゃんとしている人にとっては、それは脅威でも何でもない」

マリー「ウソやケンカのように、悪いかどうかは状況によるのですね」

じんぺー「ウンコやスケベと同じように、どこでもかしこでもでは困るけどな」

マリー「あえて、ウソやケンカをとりあげたのに……」

じんぺー「逆に、人が必要だと思ってありがたがっているものにも、不要

かつ、しばしば悪さをするものが少なくない」

マリー「また危険な発言をしようとしてますね」

じんぺー「例えば、クスリ、検診、学歴、責任感、『先生』と呼ばれる多くの職業…」

マリー「ストップ！　ガンの話に戻ってください」

じんぺー「これまでガンは、遺伝子に異常をきたした狂った細胞で、絶対に排除しないといけない悪い奴、と考えられてきただろう？」

マリー「だから、ガン検診などで、『早期発見早期治療』を勧めるのですね」

じんぺー「しかし、ガンで死ぬ人はいっこうに減らない。医療は日々進歩しているはずなのに」

マリー「確かに」

じんぺー「これは、犯罪者とよく似ていないか？　犯罪者を減らすために、街中に監視カメラを置いて、怪しい奴がいたら逮捕して厳罰に処す……って社会は、犯罪者が減ると思うかい？」

マリー「減らないんですか？」

じんぺー「アメリカや日本をはじめ、犯罪者はちっとも減らず、逆に犯罪は多発、刑務所はいっぱい、監視と刑罰のコストは財政を圧迫するほどなのに、誰も安心していない」

マリー「病院が患者でいっぱい、どんなに検診を受けても安心できないのと一緒？　検診＝監視カメラ、厳罰＝手術や抗ガン剤などのガンを排除しようとする治療、再犯率＝再発率、ですね」

じんぺー「犯罪者は異常な悪い人、というふうに考えられ、メディアもそういうふうに報道するけど、実際は、全ての人が犯罪者になる可能性がある。全ての細胞が、ガン遺伝子を持っているようにね」

マリー「怖いですね」

じんぺー「そんなことないさ。凶悪犯罪が増えたといっても、それで社会が崩壊することはない。実際には多くの人がまっとうな社会生活を送っているだろう？」

マリー「確かに」

じんぺー「ガン遺伝子を持っていても、多くの細胞はガン化しないし…ガン化したとしても、人体はちゃんと処理して再利用する機能を持っている」

マリー「どっちなんですか！　ガンは怖いの？　怖くないの？」

じんぺー「そこだよ。ガン細胞は普通の細胞とまったく別の、宇宙の彼方からやってきたインベーダーみたいに考えると、悪い奴か？　いい奴か？　となる。しかし、ガン細胞もみんな、元々は自分の細胞で、何かの理由でそうならざるを得なかった、とするとどうだい？」

マリー「犯罪者と呼ばれる人も、生まれたときはかわいい赤ちゃん、みたいなもの？」

じんぺー「そうだ。それでも、今のイラクや戦後の日本のような社会では、生きるためや、何かを訴えるために犯罪に走る人は増えるし、社会もそれを抑えきれない。今の日本やアメリカも、ある意味そうだが」

マリー「細胞がガンになるには理由があるから、それを改めないといけないのですね」

じんぺー「そうだ。犯罪の話では、スウェーデンでは、1960年代に厳罰化の時代を経験した。しかし、再犯率は上がるばかりだった。そして、政策を改め、逆に犯罪者に人間らしい生活や、他の人との交流を持ちやすい制度にしたところ、再犯率は減っていったんだ」

マリー「細胞にも、ガン化する必要のない生活をさせてあげればいいんでしょうか？」

じんぺー「人にも細胞にも、愛が必要なんだよ」

女塾通信

第十回「ことば」

澤田季里

植物のように日光エネルギーを直接利用できない動物は、動いてエネルギー元を確保しなくては生きていけない宿命を背負って生きています。生物学では生命の誕生は36億年前に単細胞の微生物が生まれ、厳しい環境を生き抜くために約12億年前に単細胞同士が寄り添って、多細胞生物に進化してきたと言われています。動物は地球の重力に抗して動かなくてはいけないので、収縮運動ができる筋肉を発達させ、この筋肉を意のままに動かすために「神経」と言う電線を張り巡らせ、そのネットワークを作り上げたのです。

この神経電線が数万、数十億と集まったものが動物の脳です。この進化の過程をなぞって、進化の頂点にいるヒト族の赤ちゃんは成長発達を遂げていきます。

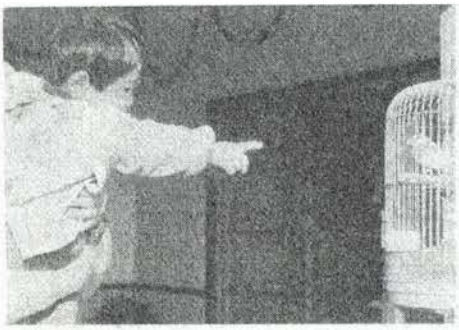
満一歳の頃の赤ちゃんは、利き手の人差し指を突き出して、興味のある対象物に向かって「あっ！あっ！」と叫びます。目をまん丸に見開いてその感動を体中で周囲の大人たちに知らせます。「指差し呼称」といって駅の構内で駅員さんが、安全確認のために行っているあの行為です。赤ちゃんの脳の発達の中でも、ヒト族が長い進化の過程で獲得したこころを表現する素晴らしい能力なのです。「喃語（なんご）」と呼ばれる受身の姿勢にある赤ちゃんの時には、こんなに瞳を輝かせて興味を示すことはなかったのです。脳内の複雑なシナップスが張り巡らされていく過程で特記するべき進化の過程であり、成長の証でもあります。食べて、泣いて、笑って身近なお母さんにコミュニケーションをとってきた赤ちゃんが、「意識的に見る」ことで、ものの形や質を遠くに離れた物に向かって興味を持った証拠でもあります。指差し呼称の前に「舐め回し」の時期を通過してきました。口の傍にあるもので、五感を刺激され、食欲をそそられ、肌に触れて初めての感覚を情報として取り込んできました。抱っこされて目にした、身近な庭に咲いている少し遠くに見える花や小動物を自分とは異なった存在として興味を持つことになったのです。こうして訴える手段を持ったのです。左側頭部にある言語野の発達が順調であると言う証拠です。この時期にお母さんに言います。「人間になれてよかったね！」言語を自由に駆使して、他者とのコミュニケーションを確立し、芸術的な分野で活躍できる未来をも獲得していく、人間の最も大切な能力を身につけるきっかけを掴んだのですから。未来の芸術家や哲学者、科学者などに育つ大きな可能性を獲得できたのです。

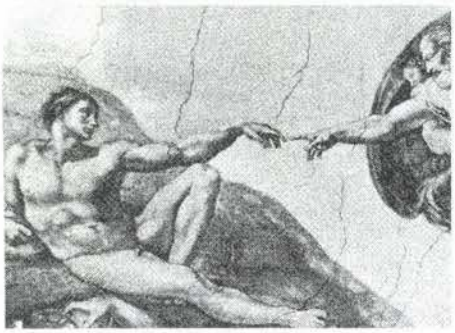
人類は数万年前にアフリカの森から野原に出て遠くを目指して、その一歩を踏み出した時に、猿人の四本足を使っていた生活から二足歩行を獲得したと言われています。四本の足で支えていれば、周産時期に10kgまで十分発育してから生まれておち、すぐ立ち上がることもできたでしょう。地球の重力に抗して立ち上がったために、二足歩行を得た代わりに、周産児3kgの大きさで未熟児状態で生まれ出てくるようになったのです。他の哺乳類のような発達を遂げるには、首が据わらない半胎児といわれる手間隙のかかる子育てをする期間を、必要とする宿命を持って生まれてくるのです。

反面大きな脳を高くかかげて生きていくことによって、遠くを見る能力、未来を見据えて生きていく智慧を宇宙からの膨大な刺激を受け取って今のヒト族の有能な機能を身体に埋め込んで生きてくることができたとも言えます。

生後1年の間に赤ちゃんは、外界からの情報を脳内に入れていくために、急速な発達を遂げていきます。脳細胞がものすごい勢いで増えていき、脳細胞間を繋ぐためにニューロンを伸ばし、外界からの膨大な刺激情報を電気信号に変えて取り込んでいくのです。

生まれるときに頭から出てきますが、その頭蓋骨の内部にある脳は、体内や、外界からの刺激に晒されて一気に大きくなっていきます。そして、成長発達の順番はからだの上部にある顔の部分から、情報をキャッチしていきます。これが味覚に始まり、嗅覚、聴覚、視覚、触覚の五感を養っていくのです。口で母乳を吸啜し、口唇がいのちの元であるお母さんの母乳を吸い、お母さんのお膝でじっくり母親の愛情を吸収して、いのちのライフラインを確立していきます。この時期に身の回りのモノを舐め回して物体の形やその材質をも情報として獲得していくのです。なんでも口に運んでいくので、母乳哺育ができなかった場合は、「おしゃぶり」を用いて唇の感覚を十分に満足させてあげることも大事なことです。母乳で免疫力を十分に得た赤ちゃんは、少々の雑菌にも負けませんので、指しゃぶりや性器いじりなどで、不満を解消しようとする乳児にならないようにしてあげてください。最近のお婆ちゃんたちの世代は、母乳哺育ではなく粉ミルクで我が子の乳児期を育てた方が多いので、舐めまわしを見て、衛生上好ましくないということで、この仕草を止めさせてしまいますが、どうか止めさせないでください。外界にある様々な雑菌が適度に体内に取り入れられて、免疫力を高め、抵抗力をつけていくからです。脳内では顔にある五感の機能が開発されて、より精巧なヒト族の脳の発達を助けていきます。





図：指差しの個体発生と宗教発生
上段は、満一歳の幼児の指差しの瞬間。下段は、アダムの人差し指に魂が注入される瞬間。人類誕生の曙が指差しの未然形として描かれている。ミケランジェロ作システィン礼拝堂壁画より。〈詫摩原図〉

その後に手が発達する時期に差し掛かると「指差し呼称」が見られるわけです。三木成夫氏は、クラーゲスが発見したいのちの発達にとって言語を獲得する呼称音と表現しています。「あ〜！」から、「わん、わん！」「にゃん、にゃん！」になって徐々に繰り返しの名詞が出来上がっていくのです。

いのちの進化の過程から見ると、進化の頂点にいるヒト族が、高度な文化を想像し創造できる能力の中で最も人間らしい特徴が、言語を獲得したことではないかと思います。そのためには、この複雑な脳の成り立ちを探って見ることも必要ではないかと思います。

●PROFILE
さわた・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。
mixiでも日記公開中！
mixiネーム：さわせん

特集

フコイダン石鹸

「肌トラブルの原因は洗顔にあり」
日本女性の80%は自称乾燥肌！
今こそ洗顔を見直して健康的な肌へ

無添加石鹸も玉石混合
皮膚の老化を左右する洗顔料選び

中医師
三位　敏子

現代人の多くが何らかの肌トラブルをかかえています。皮膚科に通うまではいかないけれど、肌がかゆい・かさつく・敏感など…。

これら肌トラブルの要因には、日常生活の中での食事やストレス、紫外線、エアコンによる乾燥、排気ガスなど様々なものがあります。しかし、肌トラブルの元凶となっているのが洗顔・洗浄料であることは余り知られていません。

正しい洗顔料選びは、肌の老化を左右します。

肌（皮膚）は、心臓や肺と同じように、複雑なしくみを持ち体を健康に保つうえで重要な働きをしている臓器の一つです。肌（皮膚）は、体の表面を覆い外部からの物理的な衝撃から体を守りますので、環境の影響を受けやすいことは明らかです。

肌（皮膚）は本来、特別なケアをしなくても自然に機能を果たすようにできていますが、唯一皮膚自身ができないことが「汚れを落とすこと」。

だからこそ、肌を清浄する「石鹸」は慎重に吟味する必要があるのです。

市販の石鹸事情

石鹸も多様になり、無添加と謳われていても、合成化学薬品が配合されている洗顔料は少なくありません。汚れを落とす作用を担う成分は、界面活性剤です。界面活性剤とは油を水と混ぜる成分のことです。通常は水と油は決して混ざりません。その水と油を混ぜる役割をするものが界面活性剤です。酢と卵を混ぜるとマヨネーズができるように、卵などに含まれる界面活性剤レシチン等の天然の成分もありますが、市販のクレンジングや洗顔料・ボディソープに含まれる界面活性剤の多くは、合成の界面活性剤、すなわち合成洗剤です。

合成界面活性剤の害

合成の界面活性剤は、非常に肌の油分を奪う力が強く、また浸透力が強いので角質内部まで浸透します。性質上水とくっつきやすいので、お肌の水分とくっつき、蒸散させてしまいます。洗顔時にしっかり洗い流したつもりでも、合成の洗浄剤は肌表面に残っています。合成の成分で肌内部の水分を奪われ、肌は次第にバリア機能を失っていき、どんどん乾燥します。そして、化粧水・美容液・乳液・

クリームやオイルでこってりと保湿しなければ乾燥すると感じてしまうのです。インナードライといわれる現象で、現代女性の乾燥肌・敏感肌はその要因が大きいのだと考えます。簡単に水で洗い流せるクレンジングオイルや、拭くだけで化粧落としができるコットンなどを恒常的に使用している女性に限って乾燥に悩まされている方が多いのも特徴といえるでしょう。

また、人間の身体には様々な菌が生息しています。お腹の健康を守るビフィズス菌などが善玉菌として有名ですが、皮膚には、皮膚常在菌という善玉菌がいます。この皮膚常在菌の活躍が美肌の鍵を握っています。しかし、市販の洗顔料の多くは防腐剤が含まれており、この防腐剤によって皮膚常在菌は死滅してしまい、天然のクリームである皮脂を作り出すことが困難になるのです。

真の無添加石鹸

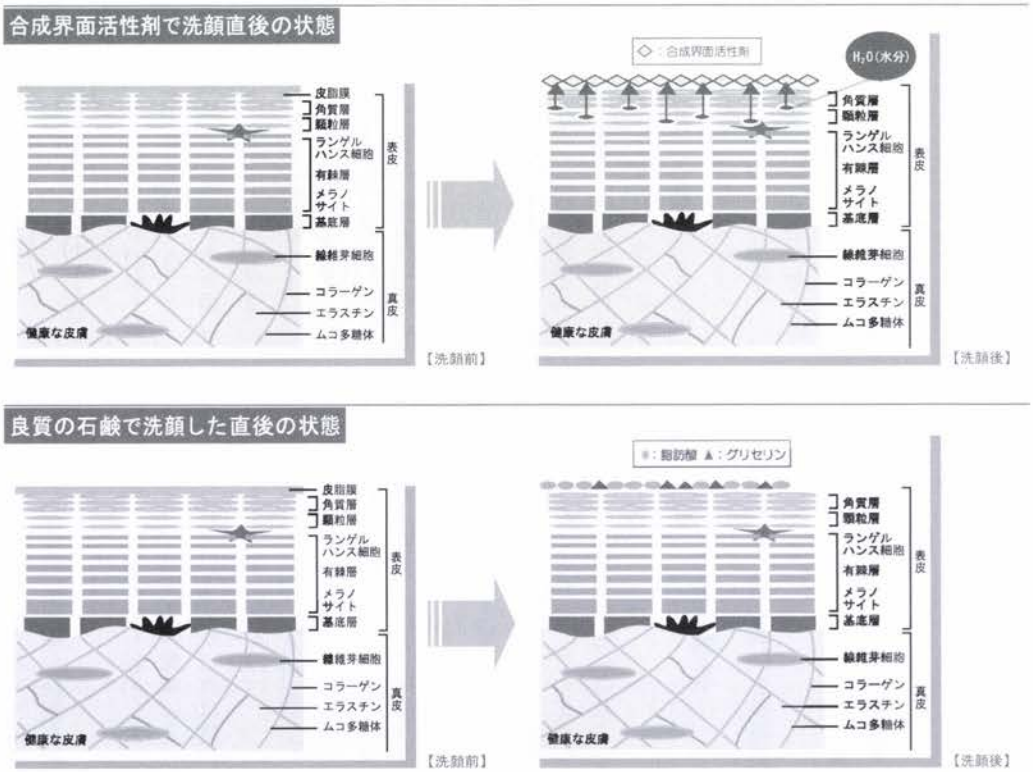
肌にとって理想的な洗浄剤は石けんです。防腐剤無添加で弱アルカリ性の石けんは、紀元前3000年という太古の昔から5000年の歴史でその安全性が確認されている天然の洗浄剤です。

無添加石けんの代表的な原料の一つオリーブオイルから作られた石鹸で皮膚を洗浄すると、洗い流した後に脂肪酸と原料のオリーブオイル由来のグリセリン・スクワレン等の美肌成分が肌表面を覆いますので、洗浄により洗い流された皮脂の役割を果たしてくれます。脂肪酸は皮脂の40％、グリセリン・スクワレンも皮脂に含まれる成分ですから、これが洗顔直後でも肌が乾燥しない所以です。また、脂肪酸は弱酸性ですから脂肪酸が皮膚を覆うことで、洗顔後すぐに雑菌の繁殖しにくい弱酸性の健康な肌の状態を作り上げるのです。防腐剤無添加ですので、美肌を保つ皮膚常在菌の働きを妨げず、キメの整った肌を保つことができます。（図1参照）

様々な石鹸製造方法

石鹸には、「中和法」・「鹸化塩析法」・「コールドプロセス法」

図1



という3つの製造方法があります。中でも90%以上のシェアを占める中和法は、短時間で価格的にも安価できる大量生産に向く製造方法です。

2つ目の鹸化塩析法は、塩を加えて純度の高い石鹸をつくる製造方法ですが、塩析の過程で、グリセリンなどの天然保湿成分の大部分を捨ててしまいます。

3つ目のコールドプロセス製法は、冷製炊込み法とも呼ばれ、石鹸を鹸化する際の反応熱だけで熟成させて製造する方法です。余分な熱も塩も加えないので、原料油脂に含まれる美肌成分をそのまま残すことができます。この製造方法は非常に技術を要するので、日本でも数社しか行っていません。熟練の石鹸職人が、60日かけてゆっくりと熟成させた石鹸は、指で押すと形が変わるほど柔らかく、保湿成分が凝縮していることがわかります。また、一切の廃液も出さず石鹸を作り上げるので、環境にも配慮したエコ石鹸といえます。(図2参照)

図2:石鹸製造方法

名称	製造時間	シェア	型打ち	特徴
中和法	数時間	90%	機械練り	大部分の大手メーカーの行う方法。コストが安く、大量生産可。 防腐剤や酸化防止剤がキャリーオーバーとして含まれる。 合成の成分を含まないと製品にならない。
鹸化塩析法	数日	残りの10%の大半	機械練り・枠練り	一般的に「純石けん」と言われている石けん。 廃液が生じ、産業廃棄物となる為、環境に悪い。 塩析の過程で、グリセリンなどの 天然保湿成分の大部分を捨ててしまう。
コールドプロセス製法	二ヶ月	稀少	枠練り	素材由来の天然のビタミンや保湿成分をふんだんに含む。

中位学的見地から見た美肌成分「ガゴメ昆布フコイダン」とは

昔から中国では、昆布が肌や髪の毛に良いと食されてきました。海藻や海水などの海の資源を用いて体の中から活性化させ機能を高めていく自然療法などもあり、人々の美と健康に非常に身近な存在です。近年、海藻エキスに含まれる「フコイダン」に美肌作用があることが分かり化粧品等に配合されるようになりました。

フコイダンとは、もずくやワカメ、コンブなどの海藻独特の「ヌルヌル成分」です。海藻の葉にある粘膜管から分泌され、葉や茎が潮の流れや砂などで痛んだときに、そこから細菌が進入しないように防御してくれる役割があります。

その中でも、ガゴメ昆布から抽出される「ガゴメ昆布フコイダン」は、褐藻類の中でも極めてヌメリが強く「フコイダン」の量が多いのが特徴です。

ガゴメ昆布は北海道函館沖近海でしか生育していません。水温や水深などの生育条件に非常にデリケートで、生育場所が極めて限られており、非常に貴重な昆布なのです。

そのガゴメ昆布から抽出したフコイダンは、私たちの健康に良いと注目されていますが、実は肌にも良い作用を持っています。フコイダンを研究している研究員が、ガゴメ昆布からフコイダンを抽出する際あまりにもフコイダンのヌメリが強いので、素手で抽出作業を行っていました。すると、抽出作業を担当していた研究員に限って手肌がスベスベになっているのに気づいたことから、フコイダンの美肌作用の効果が発見されました。

フコイダンの美肌効果

■保湿力が高く肌の潤いを長時間にわたって保つ。

■皮膚表面にとどまって天然の薄い被膜を形成して皮膚を保護する作用が期待できる。

ガゴメ昆布とフコイダン

肌に残ることを前提に

肌を洗うという行為は、老若男女毎日行われます。毎日のことだから、肌に刺激のない石鹸を使いたい。でも石鹸である以上、皮膚に残ることや浸透することは避けられません。

それならば発想を逆転して、洗い流した後にも皮膚表面にとどまり皮膚を保護することができる無添加プラス美容成分が含まれる石鹸で毎日の洗顔をすることが理想的です。

●PROFILE　みつい・としこ
中医師
1985 年 中国、上海中医薬大学医学部卒業
現在、上海中医薬大学首都医校客員教授、医療法人千禮会代表、千代田漢方クリニック副院長を務める。

スキンケアの基本は洗顔です！

正しい洗顔のすすめ

1　髪の毛はおでこや頬に付かないように、まとめておきます。
手はきれいに洗っておきましょう。

2　最初に、ぬるま湯（水より少し温かい程度）で顔をぬらします。
お湯の温度が高いと必要な皮脂まで落としてしまい、肌を乾燥させてしまう事があります。

3　泡立てネットなどで石けんを泡立て、たっぷりのキメ細かい泡を作ります。軽くゆびを使ってゆっくり・丁寧に。泡のクッションで肌をマッサージするように、Tゾーン（顔やおでこ）の皮脂の気になるところから洗います。

4　髪の生え際、小鼻の横、フェイスラインも忘れずに。決して肌を強くこすらず優しく洗い上げたら、洗顔料が残らないように、よくすすぎましょう。

5　洗顔後は、清潔なやわらかいタオルで、お肌を包み込むように水分のみをふき取ります。けっしてこすらないようにしましょう。

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33回

モロッコ料理で ベジタリアンランチ

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

最近の私はモロッコブームです。きっかけは、息子のプリスクールのクラスメートにモロッコ人の女の子がいて、彼女のママから手料理のランチやお茶のお誘いを受けるようになったからです。名前はサルマさんといって、お料理やおもてなしが抜群に上手。日常的な家庭料理から、特別なときに食べるパーティ料理、モロッコスイーツなどなど……なんでも作ってしまうのです。サルマさんの手料理があまりにもおいしく、また料理にまつわる文化的背景なども興味深かったので、私も次第にモロッコ料理の本を読んだり、レシピを調べたりするようになってしまいました。そして私がとても興味を持っていることを知って、気さくで優しいサルマさんは、私にモロッコ料理を教えてくれると言ってくれたのです。こんな素敵な機会があるのは、移民の多い国際都市ニューヨークのおかげでしょうか。ぜひお願いしますと彼女に伝えました。

しかし、モロッコ料理と一口に言っても、実にバラエティにとんでいます。クスクスなど日本でも知

られた料理もいくつかあると思いますし、ラムなどの動物性食品を使ったメニューも多いようです。教えてもらいたい料理がたくさんあって悩んだのですが、私は少し無理をお願いして、ベジタリアンでも食べられる野菜メニューをリクエストしてみました。モロッコではベジタリアンのメニューというのは一般的ではないそうですが、ラマダンのあとに食べる特別なスープやサイドディッシュとして出す料理など、野菜を使った料理はいろいろあるので、それを教えてくれると言いました。そしてモロッコ料理に馴染みがない私でも簡単に作れそうなベジタリアン料理を4品も教えてくれました。サルマさんも私も、子供をプリスクールに預けている間の3時間（実際は送り迎えの時間を除いた2時間半）しか時間がないため、一から一緒に作るほどの余裕はありませんでしたが、サルマさんが用意しておいてくれたお料理を食べながら、材料や作り方、食べ方などを教えてもらいました。

今月はそのときの様子をご報告いたします。

サルマさんが最初に用意してくれたのは、子供のころから大好きだという「ハリラ」と呼ばれる豆のスープでした。とんがり帽子のようなふたがユニークな、モロッコ製の陶器に入れられ出てきました。ふたを開けると、トマトベースのスープから湯気が立ち、食欲をそそる香りがふんわりと漂っていました。

「実はこのスープはランチに食べることはほとんどないのよ。」とサルマさんは言いました。ハリラはとても特別なスープで、ラマダンというイスラム教の断食のあとに食べる晩餐の中で出されるものだとか。断食後は、まず胃腸に負担の少ないスープから食べ始めるのだと説明してくれました。スープの具は、ひよこ豆、レンズ豆、セロリ、それから細くて短いパスタのようなもの。これをトマトペーストやショウガ、塩・コショウで味付けしたスープで煮込み、最後に小麦粉などでとろみをつけたらできあがりです。とてもシンプルですが味に深みがあって、とても体が温まりました。食べ始めたときは、あまりにもおいしくていくらでも食べられそう！　と思ったのですが、スープにとろみがついているため、カップに一杯だけで十分にお腹がいっぱいになりました。ラマダン明けにこういったお腹に優しいスープを食べるのは、日本でお粥を食べたりするのとちょっと似ているような気がしました。

モロッコでは、ハリラに新鮮なレモン汁をかけて食べたり、晩餐ではスライスしたゆで卵やデーツ（ナツメヤシ）と一緒に食べたりするのだそうです。甘みの強いデーツと豆のスープという組み合わせは驚きましたが、スープの酸味とドライフルーツの甘みは意外にマッチする組み合わせかもしれません。モロッコでは、アルジェリア産やトルコ産のデーツなども出回っているそうですが、「南モロッコのデーツが一番！」とサルマさんが言っていました。やはり自分の

スープを入れたモロッコ製の陶器

ハリラ（豆のスープ）

国の料理は自分の国で取れた素材がいちばんおいしいと思うのは、日本もモロッコも同じなようです。

次の一品は、タクトゥーカという名のピーマンを使った料理。名前が変わっていたので、その意味を尋ねると、野菜の切り方の表現だそうです。作り方はタクトゥーカに切るというのは、サイコロ状に細かくカットすること。赤ピーマンと緑ピーマン1個ずつを表面が焦げるほどグリルしたら、薄皮を向き、「タクトゥーカ」に切ります。それとトマト4個をオリーブオイル、ニンニクでよく炒め、パプリカ、クミン、パセリ、コリアンダーで味を付けたらできあがりです。本来はモロッコのフラットブレッドで食べるそうですが、この日は中近東のパンで代用とのこと。ちぎったパンを右手に持ち、タクトゥーカをパンにはさみこんで食べるのがモロッコ風。私は片手でうまくできなくて、つい左手も使ってしまいましたが、本来は右手だけを使うのだそうです。ピーマンの甘みとトマトの酸味がバランスよく、味がしっかりと付いているので、ピタブレッドに入れたり、中華饅の具にしてもおいしいと思います。

さらに、ナスを使ったレシピを2つ教えてくれました。一つはザルークというタクトゥーカに似たレシピ。ナス2本とトマト4個をオリーブオイルとガーリックで炒め、パプリカ、クミン、パセリ、コリアンダーで味付けをします。「こういった（野菜を使った）料理にはパプリカやクミン。チキンを使う場合にはショウガとサフロン。素材によって使うスパイスは大抵決まっていて、モロッコの女性なら必ず知っている知識なんです。」と、サルマさんは教えてくれました。

ザルークはスライスしたグリーンオリーブを乗せて、レモン汁をかけて食べるのが一般的だそう。再び、右手にちぎったパンを持ち、ザルークをはさんで食べてみましたが、これがとてもおいしい！

タクトゥーカ

ザルーク

フラットブレッド

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

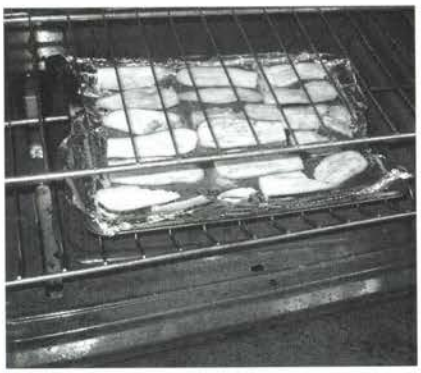
株式会社 川ばた乃エキス
〒455-0836 名古屋市港区新茶屋 3-318
TEL.052-303-4147

先ほどのタクトゥーカと同じ味付けのはずなのに、タクトゥーカは甘みのある優しい味、こちらは目が覚めるような者キーンとした味です。レモン汁の酸味やオリーブの塩味がアクセントになっていて、やみつきになりそうです。不思議と和食を思わせるような味で、思わず「これはご飯と一緒には食べないのですか?」と尋ねてしまいました。もちろん答えは「ノー」でしたが、絶対にご飯と合うと思います。イメージとしては、お味噌やお醤油、お酢などを使って作った野菜の佃煮みたいな感じでしょうか。

スパイスのクミンは、私のイメージだともっと味にクセがつきそうな気がするのですが、ほとんどクミンの味というのは出て来ず、その代わりに酸味や塩味（タクトゥークの場合は甘み）に奥行きが出て、複雑で深い味わいになるようです。サルマさんは「スパイスは挽きたてのフレッシュなものを使うと味が引き立つ」と言っていました。サルマさんのキッチンのテーブルの真ん中には、すり鉢と擂り粉木が置かれていて、いつでもすぐに使えるようになっていました。

もう一つのナス料理は、ナスのポテトロール。縦に薄切りにしたナスをオーブンで焼いたら、パプリカ、クミン、パセリ、コリアンダー、塩で味付けしたマッシュポテトをひとにぎり乗せ、くるくると巻きます。それを何個も作り、きれいにトレイに並べたら、トマトソースをかけて、オーブンで焼きいたらできあがり。本当はトマトソースの上にチーズをかけて、オーブンで焼くらしいのですが、私がベジタリアンで……とお願いしたので、今回はトマトソースのみになりました（ちなみにソースの中にも、オリーブオイル、ガーリック、パプリカ、クミン、パセリ、コリアンダーが入っています）。

本来はいわしの塩焼きなど魚料理のサイドディッシュとして出されるそうです。マッシュポテトの味がまろやかで、くるくると巻いてある形がかわいいので、お弁当


ナスをグリルするところ

ナスのロール

モロッコ料理ベジタリアンランチのできあがり

サルマさんの自宅。カーテン、テーブルクロス、クッションなど全てモロッコ製のファブリックで揃えられた美しい部屋。

にも便利だし、子供も喜んで食べられそうだなと思いました。私は温かいものをいただきましたが、おそらくこれは冷めてもとてもおいしいと思います。お魚が大丈夫な方はぜひ、一緒に食べてみてほしいです。

「モロッコの食べ物は、甘さ、酸味、塩気などいろんな味が混ざっているのが特徴です」と以前にサルマさんが言っていたのを思い出しました。確かにどれもいくつものフレーバーが重なり合っていて、とても味に深みがありました。野菜に限定したこともあり、使われるスパイスなどが重複していましたが、料理はそれぞれまったく違う味でした。あらためて、野菜の持つ味の素晴らしさを感じました。

日本でも今、タジン鍋のブームなどで、モロッコ料理が注目されてきているのではないでしょうか。スパイスをいくつか揃えると、いろいろな野菜料理が楽しめるので、ぜひ興味のある方はお試しください。

スパイス用
擂り鉢＆擂り粉木

サルマさん愛用のタジン鍋。モロッコで手作りで作られたもの。

今月の自然化粧品レシピ

モロッコ料理を教えてくれたサルマさんは「もし時間があったら、アーモンドペーストとオレンジフラワーウォーターを使ったデザートを作るつもりだった」と非常に残念がっていました。モロッコではオレンジフラワーウォーターやローズウォーターを使った香りよい焼き菓子を作ったりするそうです。

今回はデザートのレシピをご紹介できなくて残念でしたが、その代わりに**アーモンドとフラワーウォーターを使ったスクラブ**を紹介します。**アーモンドパウダー大さじ1とローズウォーター**（またはオレンジフラワーウォーター）**大さじ1**を混ぜ、そこに**オリーブオイルを数滴**垂らします。

かかと、ひじ、ひざなどをぬるま湯で塗らしてから、スクラブを手に取り、優しく肌をマッサージしたら、ぬるま湯で洗い流します。オリーブオイルの代わりに**アルガンオイル**を使うと、よりモロッコ感が高まるかもしれませんね！

このネバネバが肌に効く！

Ohsawa

厳選 北海道産ガゴメ昆布由来

うるおい成分 フコイダン配合

職人作り 枠練り石けん とわだ

スキンケアのベースは洗顔です。
どんなにきれいに洗い流しても、石けんの
成分は肌に残り、合成成分は角質まで
浸透していきます。
だからこそ、**肌に残っても良い影響を与え、
さらに、美肌効果の高い石けんを作りました。**

合成界面活性剤無配合　無着色　防腐剤不使用　無香料

徹底した無添加石鹸

合成界面活性剤・防腐剤
着色料・香料不使用

北海道産ガゴメ昆布由来

うるおい成分 フコイダン配合

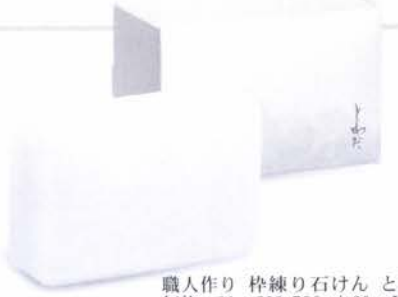
うるおい残す、
クリーミーな泡立ちを実現

６０日間熟成 コールドプロセス製法

美肌成分をまるごと
石けんに閉じ込めています

エキストラバージン オリーブオイル使用

１００％無農薬栽培



職人作り 枠練り石けん とわだ
価格　80g ￥2,793 / 20g ￥798
(泡立てネット付)

本当に困っていた方への石けん

- 本当の意味での無添加石鹸を探し求めていた方
- 「低刺激」と「汚れ落ち」両方欲しいという方
- 洗顔後のつっぱり・カサカサ感は"もういらない"という方
- 敏感肌などで、使用できる石けんが限られていた方
- デリケートな赤ちゃんのお肌

発売元　ケイマリインターナショナル株式会社

〒604-0847
京都市中京区烏丸通二条下ル秋野々町518 前田エスエヌビル7F
TEL. 075-257-2579 / FAX. 075-257-2564

健康セミナー便り 番外編

インド旅行記

森山 幹麗

昨年11月、約1ヶ月間インドのデリーから始まり、ラドヌーン→ムンバイ→チェンナイ→ポンディチェリー→バンガロール→マイスールの各地へヨガと冥想の研修旅行に行くことができました。マクロビオティックが世界的に普及し日本の食文化の伝統が国際社会で注目されています。

身土不二や一物全体・陰陽理論といった考え方も日本だけではなく世界中の国々や地球全体に意識が及び、さらに霊性的な見えない世界の物事にも応用可能になると、マクロビオティック哲学の理解が深まり総合的な心と身体の能力開発へとつながることでしょう。

底知れぬ叡智の宝庫である魅力的な国インドを様々な視点から紹介するなかで、各方面で活躍されている皆様にこの旅行記をインド情報源の一つとして役立てていただけましたら幸いです。

第1回 インドの食文化

日本の食料自給率は40%以下、肥料・飼料自給率は10%程度。日本人は自国で稼ぐお金や労力が国民や地域社会の利益につながらず、他国への依存も多く国の赤字も増えています。世代交代などから社会システムが根本的に変わることで医療費等も軽減され、人々の健康と心の豊かさが得られるようになるでしょう。インドでは人と文化の宗教的結びつきが強く、自然環境の循環による命の営みからも、伝統や歴史に培われた幅広い豊かさが生まれていることを体感できます。人間の都合で首輪をつけられている動物は動物園でも見かけませんでした。農村地域では牛も羊も豚も鶏も犬も人間と共存し、人工的交配も少なく、不殺生・非暴力が守られています。

人々が生きる基盤となる農業は今でも牛に鋤をひかせて田畑を耕し、田植えや草取りといった農作業もほとんど手作業です。昔ながらの習慣から、人の生死が生活の中に関わり、家族や親族の団結も強く、何事も親戚や地域の仲間同士で協力します。お金が無くても豊かに暮らせる環境と知恵があり、人々の愛情も感じやすい精神的にも豊かな国です。動植物のバランスを理解し大切にしながら、自然と共に生きる生活習慣と教育も取り入れています。ガンジーさんが実践されたような食料などの自給ができる国民運動を日本も実行するべきだと思います。

インド北部の乾燥した地域では、野菜が貴重で、やせた土地でも育つ豆類を作りそれらを天日干し保存し、必要なときに水戻しで食べるなど、素食をしている地域が多いです。南インドは北部に比べて野菜も植物も豊かで、水も豊富なことから稲作

南インドの田舎風景

さとうきびの収穫風景

も盛んです。熱帯特有のフルーツや木の実も多く、人々も穏やかな感じがします。宗教的理由からも菜食者が多いインドではマクドナルドにもベジタリアンメニュー（豆コロッケバーガー）が存在します。インド人家庭の台所で料理を作るお手伝いをしたり、長距離列車でインドの駅弁を堪能し、家庭的な手作り弁当も拝見できました。

インド人は身分の違う人や外人からもらうもの（作ったもの）を食べなかったり、外食もせず自分でお弁当を持参する人や、家から届けてもらう人が多いことも知りました。我々外国人はガイドブック※1などの情報源を頼るところもあり、行くお店の先々でよく会います。地元の美味しいお店を探すときには、行列ができ賑わうお店に入ると、料金も現地価格で本場の味を楽しむことができるでしょう。日本で本場同様のインド料理店やアーユルベーダ施設を探すことは、新鮮な材料などが調達できず、難しいものです。身土不二や陰陽理論を無視せず、農法・調理法・治療法を行うことが大切なことを、日常生活と違う旅の体験からさらに理解することができました。

現代のインド人でも日本のように生活習慣病に悩む人が増し、乳製品の過剰摂取や果物や白砂糖と化学食品添加物の摂取も近年多くなって、食文化の西洋化からも問題となっています。厳格な穀物菜食をしていても高血圧・便秘・むくみ・めまい・腎臓肝臓の機能低下、視力低下などの症状を招いています。そのようなインド人が日本で玄米菜食を実践し、食べ物だけではなく身体の使い方や呼吸法なども総合的に実践し体質改善して症状を完治した実例があります。

「食事とは、他の命を自分の命に換えさせていただく、尊い儀式」であり、文化や調理理論や素材の良し悪しも大切ですが、その「生かされている」という恩恵に対しての感謝と、奉仕的な生き方を日常生活や旅先でも実践するべきだと思いました。

つづく

色とりどりの季節野菜が並ぶムンバイのマーケット

インドの元気な子ども

※1 おすすめガイドブック
「Lonely planet India」
ロンリープラネット　インド版

マイスールのマーケット
野菜や果物は袋詰めせず量り売りされている

●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

写真撮影：森山 江美

←【長距離列車のお弁当】
・バスマティライス
・マンゴーピクルス
・野菜カレー

【南インドのミールス】→
・プーリー（全粒粉揚パン）
・パパド（豆煎餅）
・野菜カレー（サンバル）
・スープ（ラッサル）
・ヨーグルト・ライス
・野菜炒め（ポリヤル）
・豆カレー

～Celebration of Oneness～ いのちの響宴

首藤 政秀（しゅとう まさひで）

本物

小学校の体育館に染みわたる篠笛の音、ビートを刻む津軽三味線の撥、躍動感あふれる鐘と和太鼓の響き。その圧倒的な音と、パフォーマンスに釘付けになる子どもたちの視線と耳。音を自分の生業とし、日々精進している「本物」の演奏家が繰り広げる一流の世界は、心を動かし「和楽器」の素晴らしさをストレートに伝えてくれる。子どもたち、教職員、保護者の方々からの大喝采を受け、音楽鑑賞会「和力（わりき）」のライブが幕を閉じた。和楽器は、CDによる鑑賞が通常なのにどうしてこういった贅沢な鑑賞会が学校でできるのか。それは、この「和力」メンバーの木村俊介さんと私が「うさと」を縁として繋がった仲間だからである。

魅力

私の生業は「小学校教師」。子どもの人格形成やその後の生き方に大きな影響を与えることができる、やりがいと責任のある魅力的な仕事である。

学校の先生は自分の人生を振り返り、子どもに公務員（学校の先生）のなり方は旨く伝えることができるが、日常的に教育関係以外の業種と交わる機会が少ないため、それ以外の職業や生き方に対しては熱を持って伝えられない。魅力的な生き方をしている人に対する好奇心と交わりこそ、教職員に必要な資質の一つだと考える。

うさと

「おもしろい服を作っている人がいるから、会ってみない？」

友人より「うさと」の服デザイナーさとう うさぶろうさんを紹介していただいた。展示会で「うさと」の服を試着。心地よさにより、からだが出す無条件の「ｙｅｓ」サイン。なにより自分に似合っているのでうれしい。以後、学校にも「うさと」を着て出勤する日も増えた。

うさぶろうさんが提唱している平和の祈りや、自然への感謝を分かち合うイベントである「Celebration of Oneness いのちの響宴」（略してセレワン）にも共感した。手の温もりを感じる優しい服に身を包むこと、美しい自然の中に身を置くこと、良い音楽・芸術に触れること、心を込めて作られた食べ物をいただくことなどは、心の中の平和を創り出す。それが周りに広がっていったら、きっと今より素敵な世の中になると思う。そんな思いがぎゅっと詰まった素敵なイベントだ。

Celebration of Oneness いのちの響宴

２００６年、私は九州・大分の地でこのセレワンを「夏休み体験学校」という形で主催した。子どもたちの喜ぶ笑顔が報酬というボランティアにもかかわらず、前述の木村さんはじめ、天文学者の木内鶴彦さん、木

削りマスターの滝本ヨウさん、旅の音楽家・丸山祐一郎さん、舞踏家の花柳鶴寿賀さん、そしてうさぶろうさんなど豪華講師陣が、惜しげもなくその一流の技と世界を伝えていただき、素晴らしい時間を過ごすこと

ができた。

以後、このセレワンに出演、企画、演出、舞台監督という立場で年々どっぷりとはまっていくことになる。そこに集う仲間はこの企画の趣旨に賛同した者同士なので初対面でもすぐにうち解け合える。運営する者、出演する者、参加する者の垣根を越えた人の繋がりができ、それが広がっていく。そこでできた仲間は、私にとってかけがえのない存在となっている。

繋がり

「人生とは煎じ詰めれば人との出会いだと思います。君との出会いが、子どもたちの良き人生の一部である、そんな君であってください。」

これは、今の私の生き方に影響を与えてくださった大学時代の恩師からの言葉である。そうなれているか自問しながら、日々子どもたちと向かい合っている。確信はないが、私の良き人生の一部となっている、私に繋がっている仲間のことを思うと少しだけ自信を持つことができる。

今年もまたどこかで行われるセレワン。皆さんも良かったらご参加ください。

うさとの衣装に身を包み演奏する筆者

●PROFILE　首藤政秀（しゅとう・まさひで）
大分県由布市立由布川小学校教諭　本業の傍ら音楽活動や各種イベントのプロデュースを数多く手がける。吉永小百合朗読会の音楽監督、別府オンパクの企画プロデュース、「いのちの響宴」での舞台監督、地元テレビCMの楽曲提供、などその活動範囲は教職員の枠を超える。

首藤政秀 演奏予定

2010年3月27日（土）
会場：ブリックブロック（大分市）

ギネス記録ホルダー「世界最年少プロドラマー大我」率いるアグレッシブユニットTiger, Burning Bright 西日本ツアー2010にトロンボーンプレーヤーとして参加。

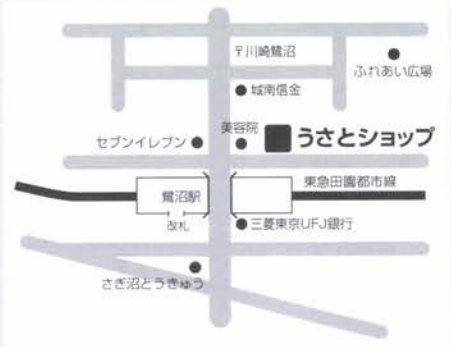
～うさと展のお知らせ～

日　時：2010年5月1日（土）～5日（水・祝）
11:00～19:00（最終日は17:00まで）
会　場：リマ東北沢店　2F特設会場にて
問合せ：（有）うさとジャパン　角山
Tel. 080-1011-1238

■さとう うさぶろう（うさとデザイナー）
日本で企業デザイナーを経験した後、欧米でオートクチュール、ウェディングドレスなどの創作活動を行う。1994年から命のエネルギーを感じる本物の素材を求めて世界を旅し、1996年タイ・チェンマイに行き着く。タイの少数民族の伝統的な手織り、草木染めの布等、素材を活かしたデザインの服を創作し続けている。北海道南富良野出身。現在タイ・チェンマイ在住。2004年から『Celebration of Oneness』と題した平和の祈りのイベントを、うさとの縁で結ばれた人たちと一緒に全国各地で開催している。

うさとアンテナショップのご案内

■うさとの森　京都店
〒602-8024
京都市上京区室町通丸太町上ル大門町265
TEL 050-3002-1903　FAX 075-213-4518
アクセス：JR京都駅から地下鉄烏丸線
「丸太町」駅2番出口より徒歩2分



■うさとの森　横浜店
〒216-0005
神奈川県川崎市宮前区土橋3-2-10
TEL.&FAX. 044-865-9133
アクセス：東急田園都市線「鷺沼駅」から徒歩2分

営　業　11:00～19:00（土日祝は18:00まで）
定休日　毎週月曜日・年末年始・お盆

Drマイクの生活の知恵 Vol.31

Q1 質問です。私はお世話になっている方に迷惑をかけしてしまいました。
取り返しのつかないことだと思っています……
自分がしたことは後で、何らかの形で返ってくるのでしょうか？
今は落ちぎみです……どうすれば良いですか？

Q2 私のちょっとした失言で、とても悪い印象をその人に与えてしまい、
その場の雰囲気を壊してしまいました……。
そんなとき、どうしたら良いのか分りません、教えて下さい！

A どんな迷惑か知らないが、金のことなら返せばよい。
今直ぐに返せないなら、ちゃんとその理由を話して、わかってもらうのだ。
精神的なことでもそうだ。会って目を見てキチンと話す。

× 会いたくない、会えない、話せない、話したくない……

↑これじゃ後悔する、後まで引きずることになる

○ 会って話すこと。理解してもらうこと。

↑これが大事!!

ごめんなさい、許して下さい、有り難う、好きよ。

I am sorry. **Thank you.**
Forgive me. **I love you.**

この4つの言葉で全て解決する。円満に行く。
是非やってみて下さい。

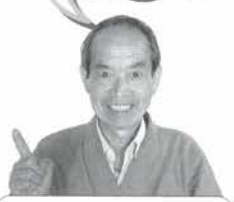
失言で相手を傷つけた場合も言うのです。 そしてさらに……

「でもね、貴方は幸せだもんね」 「大丈夫だよね」

を加えるのです。 常に笑顔を忘れずにね。

こうゆうことは貴方だけじゃない。
僕は78才の今日まで大勢の人に迷惑かけっぱなしだ！
その連続が人生なんだ。
話せば分る、「有り難う」と言えば、和解する。
わかってもらうと同時に、相手を思いやる気持ちをもって接する。
そんな積み重ねの中で、仲良しになっていく、心の成長があるのだ。

あまり気にしないで、前向きにやるのだ。
ポジティブに生きるのだ。
ワッハッハッとやろうじゃないか！



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。

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

マクロビオティックの図書館・・・〜ココロをゲンキにする本特集〜

『オーラ・スキャン』

木津龍馬著　竹書房　1、575円(税込)

病気になる人とならない人、違いはどこにあるのでしょう？　生活習慣、食生活はもちろん、体質、遺伝、血筋、魂、そしてオーラ……。これまで数万人に及ぶヒーリングの経験から生まれた、木津龍馬の確信と提案をまとめた一冊。幸せも、病気も、選ぶのはあなた自身。病気になりやすい心の「クセ」とは一体何か、オーラが教えてくれるスピリチュアルサインをやさしく丁寧に紐解く癒しの書です。

『ナチュラル&オルタネイティブヘルスブック　Vol.4　つらい心を軽くする本』

ほんの木編　ほんの木　1、680円(税込)

ナチュラル&オルタナティブヘルスブックシリーズ、第4弾のテーマは「ストレス、うつ、不安」。人は誰でも、常にハッピーということはありません。気分が落ち込むこともあるでしょう。でもそのときにどう対処するかで、人生は大きく変わります。5人の医師や専門家が、ストレスの元を断ち、うつな気分を解消する方法、心の病に働きかける代替療法などを紹介。病院や薬に頼らず自然治癒力でうつとストレスを克服するコツが満載です。

『月のリズムセラピー』

城谷明美著　日貿出版社　1、575円(税込)

月と生理のリズムで暮らしてみたら、心も体もすごく喜んでいた！　好奇心旺盛な著者が、あれこれ試して見出した、女性のための28日間の生活術ダイアリー。自分らしい生き方を見失いがちな現代女性が、自然のリズムを取り戻すためのさまざまな癒しのノウハウがたくさん詰まっています。この本を読めば、美、健康、愛ある暮らし、全てが手に入ります。

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。

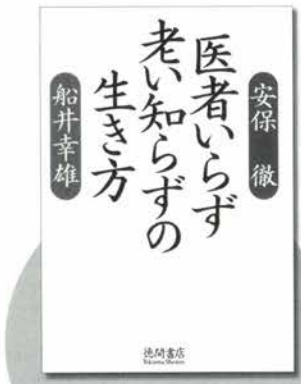
ご購入・お問い合わせは……**日本CI協会**　電話:03-3469-7631／FAX:03-3469-7635　http://www.ci-kyokai.jp

今月のおすすめ

『からだの自然治癒力をひきだす生きかた』

大森一慧著　サンマーク出版　1、470円(税込)

「自然治癒力」シリーズが大好評の大森一慧先生の、健康と幸せを手に入れるためのアドバイスが詰まった一冊です。食事を変えれば、運命が変わる！　人は、健康で幸せになるように出来ている！　その事実を、多くの人々に伝えたい。その切なる思いとともに、玄米菜食や自然なお手当ての基本を紹介。大正・昭和・平成を生きた一慧先生の、一人の女性としての素晴らしい生き方が充分に伝わってきます。



『医者いらず　老い知らずの生き方』

安保徹・船井幸雄共著　徳間書店　1、575円(税込)

「難病を治す医者は、決して患者を脅かすような言い方はしません。安心させることが治療の第一歩です。」(船井幸雄氏)

「自律神経と免疫の仕組みを利用すれば、薬は使わなくても病気は治せます。睡眠、休息、食事を上手にとり、ストレスを引きずらないことです。」(安保徹氏)

医者にかかるくらいならテレビの健康番組の方がよっぽど体にいい。人は年をとればとるほど健康になる……目から鱗の本物の健康法！

三育フーズの新製品

とまととりんごのゼリー

国産トマト
国産りんご
国産砂糖を使用

内容量 75g

黒ごまババロア 80g
アーモンドババロア 80g
が袋入りになります！

デザイン一新！

たっぷりビタミンC 500

レモン25個分のビタミンC(果汁換算)

グレープフルーツ&カムカム風味

果汁 43%

冷たく冷やして…

ビタミンCを補給できる飲料です

内容量 200ml

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

有機　十勝地粉　石臼挽き全粒粉

有機JAS認定品（転換期間中）
香ばしく甘みがある
パンはふっくら、クッキーはサクサク

北海道十勝産有機小麦粉100%。準強力粉。契約栽培です。パン・ピザ・タルト・クッキー・天ぷら等様々な料理にお使いいただけます。ホームベーカリーでも上手にふっくらパンが作れます。

開封前賞味期間：常温で8ヵ月
原材料：有機小麦：転換期間中有機栽培（北海道十勝産）

1kg **1,080円**（税込）

オーサワの中華だし

植物性原料100%
生姜と香辛料がほどよくきいた奥深い味わい
砂糖・動物性原料・添加物不使用

国産野菜をつかった中華だしの素です。お湯にさっと溶ける顆粒タイプ。中華スープ、野菜炒め、チャーハンなどさまざまな中華料理にお使いいただけます。1包で2～3人分です。

開封前賞味期間：常温で1年
原材料：食塩、甘藷澱粉（国内産）、メープルシュガー（カナダ産）、醤油、玉ねぎ（国内産）、酵母エキス、野菜エキス（人参・玉ねぎ・白菜・セロリ・舞茸：国内産）、生姜（国内産）、ホワイトペッパー（マレーシア・インドネシア産）、にんにく（アメリカ産）

5g×8包 **397円**（税込）

広島県産　有機ごぼう（乾燥）

有機JAS認定品
風味よく歯応えがある
お湯で戻して簡単調理

広島産有機ごぼうを使用しています。きんぴらや煮物、けんちん汁等におすすめです。ブドウ糖不使用。

開封前賞味期間：常温で6ヵ月
原材料：有機ごぼう（広島産）

30g **210円**（税込）

広島県産　有機千切りだいこん

有機JAS認定品
甘み強く歯応えがある
煮物やサラダ等に

広島産有機大根を使用しています。生醤油、または水で薄めた醤油につけて。玄米ご飯ともよく合います。

開封前賞味期間：常温で6ヵ月
原材料：有機大根（広島産）

100g **294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

海の精　有機玄米三五八漬の素

有機JAS認定品
秋田産有機玄米・五分搗き米麹使用
ご家庭で手軽においしい麹漬け

麹由来の自然な甘みと旨みに「海の精」の塩味がきいています。ぬか漬けのように毎日かきまぜる手間がなく、さまざまな野菜のほか、魚なども漬けられます。砂糖・添加物・動物性原料不使用。

開封前賞味期間：常温で７ヵ月
原材料：有機米・米麹（秋田産）、食塩（海の精）

500g **997円**（税込）

ドライチェリー&生カシューナッツ

有機原料100%
チェリーの甘酸っぱさと
カシューナッツの香ばしさ
砂糖・塩分・油脂・添加物不使用

ビング種ドライチェリーと生カシューナッツをミックスしました。カシューナッツは無塩・無ロースト。ドライチェリーは天日干し、ノンオイルコーティングです。カップ入り。

開封前賞味期間：常温で１年
原材料：有機ドライチェリー（アルゼンチン産）、有機カシューナッツ（ベトナム産）

150g **580円**（税込）

ドクターハーブ　衣服ガード（人形用）

植物由来成分を使用した衣類防虫剤

天然植物油の樟油成分（ターピネオール）使用。有効期間：約１年。環境にやさしいパルプピーズを使用しています。２～５月限定品です。

開封前使用期間：常温で２年
原材料：植物由来成分（ターピネオール）

8個入 **630円**（税込）

エジプシャンマジッククリーム　エキストラバージョン

天然素材100%
より厳選された原料を長期熟成
香りを抑え、すばやく肌になじむ

よりマイルドですばやく肌になじむ完成度の高いクリームです。従来のEMCJよりもベタツキ感が緩和され特有の香りも少なくなりました。合成保存料、合成着色料など一切不使用です。これひとつでスキントラブルやヘアートラブルに対応出来ます。

開封前使用期間：長期保存可
原材料：オリーブ油、ミツロウ、ハチミツ、花粉、ローヤルゼリー、プロポリスエキス

4g **840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

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2.1℃、スーパータイプは1個の場合2.2℃、2個の場合は2.8℃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

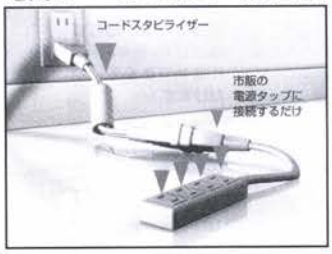
他にも、通販会社のI様によると「オフィスにスーパースタビライザーを設置したところ、冷蔵庫の温度が2℃下がったのが確認できたので、お客様に自信を持って販売しています」という。

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
0533-580-3888
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1500Wまで対応可能です。

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	
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	10:00～19:00 年中無休	青果食品雑貨全般、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、レストラン	▲
	あしたや真駒内店	〒005-0014 札幌市南区真駒内幸町2-1-12 ミュークリスタル1F TEL011-588-4511 FAX011-588-4512	10:00～20:00 年中無休	オーサワジャパン全商品・ムソー商品・有機野菜・天然酵母パン他 売り出しは毎月	▲
	自然食品の店たんぽぽ	〒006-0803 札幌市手稲区新発寒3条3丁目5-9 TEL011-684-5860	10:15～19:00 日・月	自然食品全般・生活雑貨・化粧品・ビワ温灸・健康補助食品他 配達・地方発送可	▲
	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&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。	▲
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	▲
	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	▲

■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。

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
	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
	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
	Macrobiotic TSUBAKI	〒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
	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
	大橋自然食	〒350-1109 埼玉県川越市霞ヶ関北4-22-17 TEL0492-32-9445	9：00～19：00 日	無農薬野菜、食品、図書、化粧品、配達、地方発送、料理教室
	川越自然食品	〒350-0063 埼玉県川越市幸町8-10 TEL049-224-1126/FAX049-226-4577	10：00～19：00 土	昭和45年創業・無化農薬野菜・無農薬有機米・天然酵母パン・生鮮品・手造りケーキ・雑貨・化粧品・健康食品・産地直送品・地方発送可
	おばあちゃんの店	〒353-0005 埼玉県志木市幸町3-23-10 TEL/FAX048-476-4855	10：00～18：00 土	自然米・自然食品・天然酵母パン・生活雑貨 オーガニックコットン衣類・布ナプキン
	㈲リフレ	〒355-0328 埼玉県比企郡小川町大塚1304-3 TEL0493-74-0971 FAX0493-74-3562	9：30～19：30 日	配達地域：東松山市、嵐山町、小川町、滑川町、寄居町、江南町、都幾川村、玉川村など
	春日部自然食品センター「正食の門」	〒344-0032 埼玉県春日部市備後東8-47-7 TEL048-736-7008	10：00～18：00 日・祝	自然食品・健康補助食品・有機野菜・雑貨類・食養相談・整体治療院併設
	自然食品専門店 いなか家	〒366-0052 埼玉県深谷市上柴町西4-28-16 TEL/FAX048-573-1763	11：00～19：00 日	自然食品、健康食品、無農薬野菜・米、パン、化粧品、ヘナ、雑貨、書籍など
	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
	オダカ自然食品店	〒339-0057 埼玉県さいたま市岩槻区本町2丁目丸山病院そば TEL/FAX048-757-5463	9：00～19：00 土(日曜は午後から)	（創業昭和44年）食事相談 自然食品 健康食品 その他全般 配達 発送可
	お米と自然食品 ㈲須田米店	〒357-0033 埼玉県飯能市八幡町8-5 TEL0429-72-2326 FAX0429-73-6094	9：00～20：00 日・祝	お米、オーサワジャパン商品全般、EM商品。浄水器、備長炭、百年茶、アロエなど400種。
	小川自然食品店	〒362-0037 埼玉県上尾市上町2-7-25 TEL048-774-8504	10：00～19：00	オーサワジャパン商品、エバメール化粧品 健康相談、自然食品健康食品、パンキー取扱
	㈲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
	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	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
	侑未健康相談室	〒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
	禾野輪	〒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 玄米を食べる一尾彤妃檸怜一相似象を読む
	自然食品の店 タンポポ	〒277-0022 千葉県柏市泉町6-57 TEL0471-67-1997	10：00～19：00 第2日	食品、無農薬野菜、食養・美容相談、各地発送
	自然食品の店 TAKA	〒275-0011 千葉県習志野市大久保4-14-17 TEL047-471-1661 FAX047-471-1661	11：00～19：00 火・日	オーサワジャパン・ムソー商品他アレルギー対応食品・生活雑貨・書籍・自然食品
	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。
	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 http：//cafe-mominoki.jp/	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 酵素玄米の店頭販売と地方発送
	あいりん堂	〒286-0036 千葉県成田市加良部4-5-1 TEL0476-29-6153 FAX0476-29-6163 URL http：//homepage3.nifty.com/airindo/	13：00～18：00 土	不耕機＆無農薬のお米・無農薬の野菜・天然酵母パン・みそ・醤油・石鹸洗剤・他。各種発送＆配達承ります。毎月玄米菜食の勉強会＆健康相談有。
	IKUKO HERBS	〒297-0213 千葉県長生郡長柄町徳増806 TEL0475-35-1236	9：00～20：00 水	オーガニック食品、アロマテラピー製品、バッチフラワーレメディ、オーブリーオーガニクス、オーガニックコットン、ハーブティー
	アレグリア	〒272-0111 市川市妙典3-11-12 東西線妙典駅3分 TEL/FAX047-306-0123	10：30～18：00 日・祝	OJ商品＆くらしの模様くらしを楽しむ「游の会」オリジナルプロポリスエキス＆天然サプリメント
東京	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
	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
	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
	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/
	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
	（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

東京	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	〒178-0064 練馬区大泉 3-1-7 TEL/FAX03-5935-9754 E-mail：brownsugar@bioshop.jp	10：00～18：00 土・日・祝	オーサワジャパン商品・自然食品・竹ミネラル洗剤の通信販売 webshop http：//brownsugar.shop-pro.jp	◭
	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 戸山口 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	◭
	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	◭
	㈲デボル（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	
	㈲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）	〒192-0071 八王子市八日町 10-19 加藤ビル 1F TEL042-634-8324	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 食医 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）懐石食医。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。	◭
	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	◭
	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	◭
	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 2 F 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ルド	〒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（たいかん）	〒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	◭

神奈川	自然食品店 麦（むぎ）	〒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	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	◭
	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。	
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		◭
	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 木	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・綿製品・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 KARUNA	〒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	◭

愛知	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	▲
愛知	イワセ ナチュラル クッキング	〔〒472-0016〕愛知県知立市西中町永崎 100 TEL0566-82-3828	不定期	自家製無農薬野菜を使用したマクロビオティック&薬膳料理教室 HP アドレス natural-cooking.com	▲
愛知	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	▲
愛知	㈲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	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	▲
愛知	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。	▲
愛知	巣窓	〔〒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	▲
岐阜	㈱わらべ村	〔〒505-0051〕岐阜県美濃加茂市加茂野町鷹之巣 342 TEL0574-54-1355	9：00～18：00 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。	▲
岐阜	マクロビオティック おかあさん	〔〒506-0013〕岐阜県高山市有楽町 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	▲
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	
奈良	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	▲
奈良	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。	▲
奈良	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	▲
滋賀	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	▲
京都	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			▲
京都	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	▲
京都	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	▲
京都	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	100 年ごま屋 和田萬	〔〒530-0046〕大阪市北区菅原町 9-5 TEL06-6364-4387	9：30～17：00 土・日・祝	国産ごま・有機ごま・ごま油・ごまペースト ごまの専門店。創業明治 16 年	
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	
大阪	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	
大阪	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	▲
大阪	ナチュラルフーズ グラン	〔〒573-1111〕大阪府枚方市楠葉朝日 1-6-3 TEL072-855-0114　http://www.nf-grain.com	10：00～19：00 日	野菜から食品全般・関連雑貨まで、高品質なものを取揃えています。	▲
大阪	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	▲
大阪	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	▲
大阪	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）	▲
大阪	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。	
兵庫	(名)アリモト黒壁の工房 いっぷくせんべい半月庵	〔〒679-0104〕兵庫県加西市常吉町字東畑 647-9 TEL0790-47-2220　http://ippuku.com	9：00～18：00 ほぼ年中無休	有機玄米せんべいづくり一筋 50 年。有機 JAS 認証工場には、直売店も併設しています。	
兵庫	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	
兵庫	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	▲
兵庫	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/	▲
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	▲
島根	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	
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	▲

岡山	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 無有荷庵 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。	◭
	ナチュラルカフェベジガーデン	〒815-0083）福岡市南区高宮1-3-29 TEL/FAX092-524-7412	11：30～22：00 月・第一日曜	ランチ・カフェ・ディナー、自然食品・書籍等販売 産直交流会・農園見学・料理教室・講演会等	◭
	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	〒839-1413）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MO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	〒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	◭
	自然食品の店てんまる	〒850-0017）長崎県長崎市新大工町6-8　古賀ビル1F TEL095-820-4057	10：00～18：30 日	オーサワジャパン全商品・天然酵母パン 書籍・他食養相談	◭
	自然館諫早店	〒854-0011）長崎県諫早市八天町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	◭
	自然食品和（なごみ）み	〒859-5117）長崎県平戸市魚の棚町311-5 TEL0950-22-5149　FAX0950-22-5529	9：00～18：30 日	玄米、穀物、調味料、有機食品、埋設用炭素など環境改善商品も多数あります。	◭
熊本	自然食と有機野菜の店㈲天粧	〒860-0854）熊本県熊本市東子飼町3-5 子飼店 TEL096-343-4043　下通店 TEL096-354-9161	9：00～19：00 日・盆・正月	有機野菜生産&販売オリーブ自然化粧品 マクロビオティック食事会&勉強会宅配有	◭
	岡部食品豆腐工場（創業慶応3年）	〒861-4601）熊本県上益城郡甲佐町岩下143 TEL096-234-0447	7：00～19：00 日	純正豆腐、食養研究会、焼豆腐のみそつけ	◭
	ビオ天粧錦ヶ丘	〒862-0912）熊本市錦ヶ丘14-16 TEL096-374-6786　FAX096-374-6791	10：00～19：00 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♡	◭
	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。	◭
	㈲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、ジュポン化粧品、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	◭
	ダイエットフード健康食品コーナー	〒869-1101）熊本県菊池郡菊陽町津久礼2731-3 TEL/FAX096-232-6571	9：00～17：00 日祝・第2・4土	健康自然食品全般・書籍他。病院食事療法用食品全般。	◭
	古川医院 院長　古川まこと	〒869-1101）熊本県菊池郡菊陽町津久礼868-5 TEL096-232-1566　http：//www.dr-mako.net	9：00～19：00 日・祝	オーサワジャパン商品・玄米を食べる会・料理教室・無添加化粧品・健康講話・デイサービス「星の里」	◭
大分	こころ広場	〒870-0037）大分市東春日町15-23 TEL0975-37-1193	9：30～18：30 日・祝	無農薬野菜・低農薬果物・自然食品・食養手当 食品・正食料理教室（毎週土曜）・講演会等	◭

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	▲
	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 ＊	▲
	オーガニック　九州屋 溝上酒店	〒871-0026 大分県中津市大字高瀬 431 TEL0979-22-1433　IP-phone050-7570-1770	7：30～22：00 年中無休	自然酒、わいん、焼酎、書籍、エコロジー オーサワ、ムソー、無農薬・無肥料野菜農家	▲
	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	▲
	自然食品店 なすな	〒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	
	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	▲
	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	▲
	自然食品のお店 アンジェリク	〒893-0007 鹿児島県鹿屋市北田町 11132-11 TEL0994-43-4265	10：00～20：00 日・祝	自然食品・野菜・天然酵母パン・惣菜・オーガニックスイーツ・化粧品・雑貨・書籍	▲
	自然食の宿　天然村	〒891-4401 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生 335（バス停高平） TEL/FAX0997-47-2541	年中無休 予約制	天然村産の玄米・野菜・果実と山の幸・海の幸による自然食料理 1 泊 2 食 6,000 円	▲
沖縄	オーガニックはうす 陽報	〒901-0152 沖縄県那覇市小禄 5-14-1 TEL098-858-8376　FAX098-858-8387	10：00～20：00 日・祝	有機野菜、玄米、純正食品、自然派化粧品 洗剤、書籍、食養相談、勉強会	▲
	オーガニックスペース プルーナ	〒900-0022 沖縄県那覇市樋川 1-28-1 TEL/FAX098-835-1389	10：00～19：00 日・祝	有機野菜・マクロビオティック商品・天然酵母パン・生活雑貨・アーユルヴェーダ商品・書籍・他	▲
	マザーズアイ	〒901-0156 沖縄県那覇市田原 2-2-4 TEL098-857-4919	11：00～20：00 日	オーサワジャパン全商品天然酵母パンまんじゅう・有機野菜・書籍料理教室	▲
	清流舎	〒904-0156 沖縄県読谷村古堅 851 TEL098-956-4000	10：00～17：00 年中無休	自然食品、リマ・クッキングスクール、天然酵母パン、マクロビオティック木灰沖縄そば、ランチ	▲

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

食養読本
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：丹沢「大山」（山谷誉民）

2月の登山も丹沢へ行きました。関東では馴染みのある「大山（1252M）」です。今までに何回か大山に登りましたが、天気の良い日はなく、今回も小雨と霧でした。

大山は昔から山岳信仰の山とされ、大山詣りとして有名です。別名「雨降り（あふり）山」といわれ、雨乞いの神様と呼ばれています。だから、いつも雨にあたるのでしょうか（笑）

ケーブルカーで中腹まで行くことができ、そこには「阿夫利（あふり）神社」があり、山頂にも本社があります。大方はケーブルカーを使います。そこからはいくつかコースがあります。どれも登りやすいコースなので、家族連れで多くの方が登ります。

夫婦杉（樹齢500年以上）

枝についた霧氷
（2月11日撮影）

今回はケーブルカーを使わず、「女坂」から登りました。石段が続く道です。大木が登山道を囲み、重厚な雰囲気で、昔から続いてきた歴史を感じることができます。

石段を登り続けると、中腹の阿夫利神社に着きます。そこから、また山頂の阿夫利神社本社を目指します。

雪はまばらでしたが、山頂に近付くにつれ気温も下がり、木の枝に霧が凍った「霧氷」を見ることができました。まるで、氷の花のようで、とてもきれいです。天気は良くなかったですが、霧氷を見ることができ、霧の中を歩き、幻想的な登山を味わうことができました。

今回のコースは小田急線「伊勢原駅」より大山ケーブル駅までバス。「女坂」を登り、山頂まで。下山は来た道を戻り、ケーブルカーで下りました。

▼熱海断食道場へ（加藤正子）

3月1日、本誌の連載でもおなじみ、Drマイクさんこと牧内泰道氏主宰の熱海断食道場へ。毎月1日～7日に行われているという合宿の様子を見学させていただく。

初日、牧内氏の話が終わると、個人別の食事指導や数名ずつにまとまって腸内洗浄や洗眼などの指導が丁寧に行われていく。その後は皆さんの体調に合わせた食事が出され、一日目が終了するという流れだ。

環境医学に配慮された館内は、敏感な方ならいるだけで体調が回復していくのを感じるだろう。まさに『イヤシロチ』。心と身体が安定してくるためか、余計な食事を必要としなくなるから不思議。断食にはもってこいの場所だと改めて感じていた。

イヤシロチでの半断食。体質改善されたい方には是非おすすめしたい。

▼細川順讃先生のBRMへ

3月6～7日、神奈川県湯河原にある食養の宿『おあしす』にて、細川順讃先生のBRMが行われた。

BRMはブレイン・リアリティ・メソッドの略。その名称も細川先生が考案されたものだ。潜在意識を上手くコントロールできるようにすることが目的である。

2日目が終わると自身の不調があったところが良くなっていること、そしてお互いの表情が明るくなっていることに気がつく。何より皆さんの満足そうに宿を後にされるのがとても印象的だった。

食事だけでは追いつかないと感じている方はもしかすると意識に問題があるかもしれない。一泊二日の集中講座で簡単に身につけることができるので、気になる方は是非ご参加されてはいかがだろうか。

告知

本誌のクリエーターたちがマクロビオティックをテーマに個展をやります！
日時：6月16日（水）～21日（月）
場所：ギャラリー ころころ
（大江戸線『若松河田』駅 若松口―徒歩5分／東西線『早稲田』駅 出口2―徒歩7分）
詳細は次号にて。

MACROBIOTIQUE 871号
© 2010年4月号
発行日：2010年4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

2010

4▸5

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

4月

10日(土)	…ブハン講習会	▷詳細6頁
	…バイオテスト連続講座	▷詳細5頁
11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	
13日(火)	…瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ!	▷詳細6頁
14日(水)	…官足法セミナー	▷詳細6頁
15日(木)	…瞑想呼吸法＋陰陽五行　集中講座　第三期	
16・17日(金・土)	…細川順讃　個人別健康相談	▷詳細7頁
18日(日)	…細川順讃 TL指導者育成セミナー	
22日(木)	…薬になる野菜講座	
23日(金)	…望診法指導士　養成講座(初級)	
24日(土)	…橋本宙八の人生哲学講座	
25日(日)	…自分自身を許して幸せになる講座	▷詳細4頁
	…歯の宮大工　田中宏尚の連続講座	
26日(月)	…ビワの葉温灸講習会	▷詳細6頁
27日(火)	…瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ!	▷詳細6頁
29日～5/2(木～日)	…細川順讃　体内浄化集中講座	▷詳細7頁

5月

8日(土)	…ブハン講座	▷詳細6頁
	…バイオテスト連続講座	▷詳細4頁
9日(土)	…マクロビオティックスタートセミナー	▷詳細8頁
11日(火)	…瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ!	▷詳細6頁
14・15日(金・土)	…細川順讃　個人別健康相談	▷詳細7頁
16日(日)	…細川順讃 TL指導者育成セミナー	
20日(木)	…瞑想呼吸法＋陰陽五行　集中講座　第三期	
22日(土)	…セルフコントロール講座	▷詳細7頁
	…橋本宙八の人生哲学講座	
23日(日)	…歯の宮大工　田中宏尚の連続講座	
24日(月)	…ビワの葉温灸講習会	▷詳細6頁
25日(火)	…瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ!	▷詳細6頁
27日(木)	…薬になる野菜講座	
28日(金)	…望診法指導士　養成講座　金曜コース(初級)	
29日(土)	…望診法指導士　養成講座　土曜コース(初級)	
30日(土)	…その道の玄人セミナー　vol.6　大東あい	
	…自分自身を許して幸せになる講座	

●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 横浜

細川順讃先生に聞く!!
お客様への健康法アドバイス

テーマ『手当法・運動法』
生姜シップ、里芋パスタ、豆腐パスタ
背腹運動、血管運動、ゆび指圧など
●誰が行っても安全で効率が良い方法を学びます●

日　時：**平成22年5月8日(土)**
10：30～16：30(10：00受付開始)
会　場：ラジオ日本クリエイト会議室
参加費：**10,000円**

プログラム

10：30 ～ 12：30　お客様への健康法アドバイス①（手当法、運動法）
12：30 ～ 13：30　昼食、休憩
13：30 ～ 16：30　お客様への健康法アドバイス②（手当法、運動法）
……医療コンサルタント　細川 順讃
16：30　閉会

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
TEL 0120-667-440

主　催：日本CI協会
協　賛：オーサワジャパン(株)

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

リマ・クッキングスクール Since 1965

Lima Cooking Shcool

4月開講 夏期講座

初級コース 申込受付中!

初級 全12回 ▶ 初めての方、基本をしっかり勉強されたい方のための基礎講座です。マクロビオティックの基本的な考え方、および料理法（陰陽にもとづいた野菜の切り方、火の通し方、主食・副食のバランスや四季折々の調理法など）身につけていただきます。

お申し込みに際して

定員に満たないクラスについては、開講まで随時受付いたします。なお、受講料等は受付後1週間以内のご入金をお願い致します。入金確認をもちまして、正式受付となります。また、一度ご入金いただいた受講料はご返金できませんので、併せてご了承ください。

リマ・クッキングスクール 本校
〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5 3F
TEL.03-3469-7631 FAX.03-3469-7635

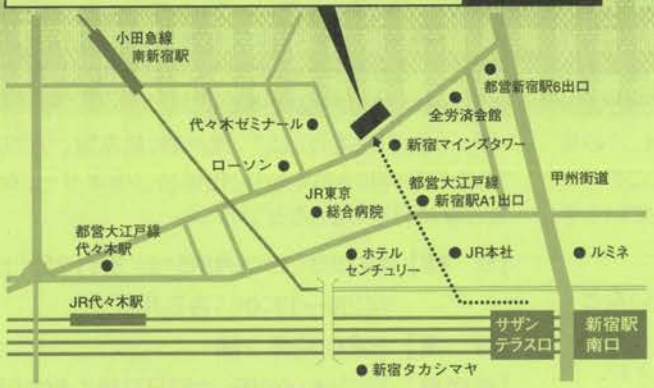
夏期初級 時間割

*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下さい。*本校のみの時間割りとなります。

コース		ウイークデイ	ウイークエンド		土曜エンド
曜日		水	土	日	土
時間		11:00〜14:00	11:00〜18:00	09:00〜16:00	11:00〜18:00
講義	1	4/28	5/1		4/24
	2	5/5			
	3	5/12		5/2	5/22
	4	5/19			
	5	5/26	6/5		6/26
	6	6/2			
	7	6/9		6/6	7/24
	8	6/16			
	9	6/23	7/3		8/28
	10	6/30			
	11	7/7		7/4	9/25
	12	7/14			
費用	受講料	48,000円（12回分+教本代+材料費+ご試食代+税金含む）			
	入校料	10,000円（特典：桜沢如一著作本、日本CI協会誌友年会費1年分。会費詳細は8頁目をご参照）			
	申請料	10,000円			
試作会		2010年7月25日（日）予定 ※土曜エンドクラスは秋期試作会へのご参加となります。			

*エンド・クラスは月に一度の土日曜の両日に2講座ずつ行います。ご遠方の方や集中して受講されたい方におすすめのクラスです。
*土曜エンドクラスは月に一度の土日曜に2講座行います。6ヵ月で修了いたしますので、試作会は次期の日程となります。

リマ・クッキングスクール 新宿校



〒151-0053 東京都渋谷区代々木2丁目23-1
ニューステートメナービル130
TEL.03-6304-2006　FAX.03-5358-3623

4月10日 START

初級コースは、渋谷本校と併せ、計7コースが開講! あなたの生活スタイルにあわせて学べます。心とからだに優しい&おいしいマクロビオティック。あなたもはじめてみませんか?

新宿校 夏期初級 時間割

*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下さい。

コース	時間	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
月曜	11:00~14:00	4/19	4/25	5/3	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5
火曜 昼	11:00~14:00	4/20	4/27	5/4	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6
火曜 夜	18:30~21:00	4/20	4/27	5/4	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6
ウィークエンド(土&日)	土曜 09:00~16:00	4/10				5/8				6/12			
	日曜 09:00~16:00			4/11				5/9				6/13	

各校 お申込方法

日本CI協会ホームページ、またはFAXでお申込ください。
(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。)
ホームページ www.ci-kyokai.jp/
FAX.0120-306-293

お申し込み用紙

ご希望のクラスに印☑を付けてFAXください。

氏名

●本　校
☐ウイークデイ　☐ウィークエンド(土曜・日曜)
☐土曜エンド

電話

E-mail

●新宿校
☐月曜　☐火曜夜
☐火曜昼　☐ウィークエンド(土曜・日曜)

住所

一人で出来るバイオテスト徹底実践講座

誰か知識のある人、権威のある人の考えにしたがうのではなく、自分の体の確かな感覚で選んだものを食べ生きていく。その結果、自分の体がどんどん良く変化していくと、私たちは、生命体としての生きる力（自信）を取り戻せるのです。だから、このチェック法をバイオテスト（生命のテスト）と呼んでいます。

【講座内容】

・バイオテスト総論（O-リングテストとの違いなど）
・体のさまざまな筋肉を使っての練習
・体の状態をチェック（デモンストレーション）
・体に合うものをチェックする
・人の体に合うものをチェックする

※チェックしたい食べ物等ある場合は、講座のときに持参ください。
※内容が濃いので毎回講座の内容が違います。
複数回の参加をお勧めします。

この講座では誰でもとても簡単に、自分の身体に合っているものをチェックできる方法を徹底した実践をしながら学ぶことができます。
（チェックできるものとは？ 食べ物、飲み物、サプリメントなど身体に入れるもの、化粧品、ジュエリー、衣服など身に付けるものなどです）

【日　時】4月10日（土）5月8日（土）6月12日（土）
14:00〜17:00（各日共通）
【場　所】日本CI協会 2階
【参加費】初回15,000円　2回目以降7,500円
【講　師】望月佐知子

●Profile もちづき・さちこ
思春期より原因不明の脊柱側彎症に悩まされる。OLも経験したが、その間ずっと心と身体について学び続けた。学習熱が高じて鍼灸指圧マッサージ師免許取得。再評価カウンセリング歴10年のティーチャーでもある。

セルフコントロール講座 —日常生活編—

その1 プラスの言葉を使おう

こんな方はいませんか？

◎体質改善や病気治しを頑張っているのに結果が出ない
◎プラス思考の良さは分かっているけどうまくいかない
◎やり遂げたい夢や目標がある

ある人に不運が続き、またある人に幸運が続いたり、「この人にだけは会いたくない」と思っていた人に限って偶然出くわしたり……これらにはすべて潜在意識が関係しています。この講座では簡単なワーク（作業）やセッションを交えながら、日常生活に工夫を加えることで、少しずつ潜在意識に働きかけていきます。細川先生のBRMの補足としても効果的です。

細川順讃先生推薦

【講座内容】
知らないと損する潜在意識のパワー／謙遜は損!?／プラス思考は現実逃避ではない／「きっと良くなる」では良くならない／他人がネガティブ語を使ったら　他

【日　時】5月22日（土）　10:00〜12:00
【場　所】日本CI協会 2階
【参加費】3,000円
【講　師】大久保ゆうこ

●Profile おおくぼ・ゆうこ
臨床心理士　精神保健福祉士
H13年より精神科に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。
H21年5月TL指導者育成セミナー上級コース修了。
H22年TL（トータルライフ）研究会を結成し代表をつとめている。

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

望診法指導士 養成講座(初級)

Basic Course

顔や体の状態を見て、体調や体質を判断する、東洋古来の叡智を学びませんか?

「望診法」とは……

顔や体の状態を見て、健康状態や性格、今まで食べてきたものまでが判る東洋古来の叡智です。

顔を見ただけで、甘党だったり飲兵衛だったりチーズ好きだったり…すべて判ります。もちろん胃腸や肝臓、腎臓の弱りなど、健康状態のトラブルも…そして性格や未来の運命も、体に特徴となって現れます。未来の運命とは言っても、決して占いではありません。自分の運命は、自分で作っているもの。それが、気がつかないだけで体のいろいろなところに現れているのです。

このように、望診法は不思議かつ大変面白いものですが、実際に人を見る経験を重ねなければ身につかないため書籍で勉強するのは困難です。

その望診法の大家が、月刊マクロビオティックでおなじみの山村慎一郎先生。本講座は、山村先生から直接望診の講義をしていただける唯一の機会です。

山村塾の特徴は、何と言っても少人数限定で運営することで、講座では、顔や手足・皮膚などいろいろな部分の望診が展開されます。各人が先生に直接自分のパーツを見てもらい実習、そして質問できるのが山村塾最大の特徴となっています。

【初級カリキュラム】

[基礎編]

① 望診法 1	宇宙の秩序　顔の望診
② 望診法 2	宇宙法則の応用　陰陽五行
③ 望診法 3	人体の構造と機能における対立と相補　目・眉
④ 望診法 4	手・足
⑤ 望診法 5	口・歯

[応用編]

⑥ 消化器 1	肝臓
⑦ 消化器 2	胃・腸
⑧ 呼吸器	肺
⑨ 循環器	心臓
⑩ 泌尿器・生殖器	腎臓・膀胱

日程

金曜コース　①4/23 ②5/28 ③6/25 ④7/23 ⑤9/24 ⑥10/22 ⑦11/26 ⑧12/24　2011年 ⑨1/28 ⑩2/25
時間：いずれも午後2時～4時30分 ※8月は休講　認定試験3/25

土曜コース　①4/24 ②5/29 ③6/26 ④7/24 ⑤9/25 ⑥10/23 ⑦11/27 ⑧12/25　2011年 ⑨1/29 ⑩2/26
時間：いずれも午前10時～12時30分 ※8月は休講　認定試験3/26

講師　山村慎一郎

会場　日本CI協会2階

定員　30名(定員になり次第締切)

受講料　全10回分150,000円 途中キャンセル不可、返金はいたしません。
※テキスト代・懇談会費 別途
※初級認定料 別途15,000円

懇親会　受講中にお知らせいたします。

認定資格　山村塾認定「望診法指導士」

取得条件　7回以上出席が必要。7回に満たない場合は次年度の講座で補講を受けることができます。その後レポート提出。最終日に認定試験があり、当日採点して認定書を授与します。

●PROFILE　やまむら・しんいちろう
アメリカのクシインスティチュートで本格的にマクロビオティックを学び、陰陽五行と望診法に出会う。 現在、日本CI協会や正食協会のほか、全国の食養講座で講師として活躍し、ガンをはじめとする重病患者への食事と手当て法の指導、半断食合宿の指導なども行っている。

お問合せ・お申込みは

日本CI協会　東京都渋谷区大山町11-5
電話:03(3469)7631　e-mail:j-info@ci-kyokai.jp

あらかじめご予約のうえ下記郵便振替口座に参加費をご入金ください。
郵便振替口座：[00100-3-194125] 加入者名：日本CI協会
お振り込みの際は通信欄に受講の講座名と日付を必ずご記載ください。
(受領証は講座当日ご持参ください)。
※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

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。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　2010年４月26日（月）
　　５月24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
　着替え用のＴシャツやズボンなど

◎横になり、温灸をします。ゆったりとした、楽な服装でご参加下さい。

●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　2010年４月14日（水）
　　６月16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　2010年４月10日（土）
　　５月８日（土）　10：00～13：00
●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。

毎月第2・4火曜開催　10：00－12：00

4月	5月	6月
13日、27日	11日、25日	8日、22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。

ヨガ特別集中講座（1回5千円）
毎月第3木曜　10：00－13：00

講師プロフィール：森山幹麗（もりやま・みきよし）
1975年生まれ。東京都国立市出身。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

2010年**4/16**（金）・**17**（土）
5/14（金）・**15**（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。

一週間分のプログラムを３泊４日で体験できる！！

細川順讃の 体内浄化集中講座

本講座は一週間分の内容を4日間にまとめ、体内クリーニング（葛やお粥による半断食）や充実した講義を盛り込みました。今回行われる葛クリーニングは、体内の老廃物を排除し、衰えた器官・臓器の機能を同時に高めていくものです。体質改善には成果が早く現れ、健康レベルが上がります。
甲府盆地を見下ろす静寂のお寺で、体内浄化について本当のことを学びながら短期間で体内クリーニングを行いましょう！！

日　時：**平成22年4月29日(木・祝)～5月2日(日)**
4月29日……12時 現地集合／5月2日……15時終了
場　所：**龍華院**(曹洞宗のお寺)山梨県甲府市上曽根4042
参加費：**60,000円**(3泊4日の宿泊、食事、セミナー代)

講　師：細川順讃先生

セミナーの主な内容
健康の原理について
健康法（腹式深呼吸。脊柱運動、指先指圧など）
効率の良い手当法のやり方について　心の訓練、葛の効用と食べ方　他

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

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●

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。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。

東京

日　時：4月11日(日)／5月9日(日) 10時～12時
講　師：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）

福岡・天神

日　時：5月9日(日)
10時30分～13時50分
場　所：天神NKビル
受講料：2,000円
（テキスト※、試食含）

【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

※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

国内産
特別栽培

国内産
有機栽培

Macrobiotic Food

Ohsawa

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

ISBN978-4-88921-139-9
C0047 ¥600E

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