

新しき世界へ

LA REVUE DU PRINCIPLE UNIQUE

9 1976 No. 482



初めての読者へ

この雑誌は、国際マクロビオティック・センター（インターマック）日本C I協会の機関誌で、「無限の自由、永遠の幸福、絶対の正義」を誰でもが実現する法を唱えて世界を駆けめぐった巨大な自由人、故・桜沢如一（ペンネーム／ジョージ・オーサワ、一八三〇—一九六六）が創刊したものです。

ジョージ・オーサワの思想と生涯については、最近、地産出版から、『食生活の革命児』（七八〇円）という好著が出版され、一般書店で買うことができますから、ぜひ読むことをおすすめします。

この本を読めば、ジョージ・オーサワという、日本でこそあまり知られていないが、欧米では有名な日本人の波乱万丈の生涯と、その独特な強烈な思想、日本C I協会の成り立ち、玄米正食のあらましがわかります。あとは桜沢の本を、玄米食をコツコツやりながらよく読み、協会の行事で勉強してください。そして、身も心もスッキリ生れ変わって、好きなことをバリバリやってください。

CONTENTS

新しき世界へ
482号

「日本は売られる」か？／橋本政憲……………4	顔はカルテ……………5
「ロッキード」の内幕／菅波宇太郎……………6	マクロビオティックの心身改造法……………10
日本C I協会行事予定……………15	マクロビオティック世界大会発言集……………16
アメリカ通信／曾我部一美子……………20	食パン反対論／石塚左玄……………24
桜沢如一『新食養療法』の読み方（I）……………26	クッキング・サロン／桜沢里真……………33

カット／愛知県長篠町記念館蔵の鬼瓦

●PU用語解説

C I（シーアイ）……Le Centre Ignoramus

「無知なる者のセンター」の意味。無双原理と正食の運動をするセンター。第二次大戦後、桜沢先生が青年教育の家をM I Maison Ignoramusと命名。こざかしい知恵をすて、無知、バカであることに徹底したものが真の幸福を得ることができる、というわけ。

G・O（ジーオー）……Georges Oh-sawa（ジョルジュ・オーサワ、英語ならジョージ）桜沢如一先生の外国でのペンネーム。如一をジョージにあてたもの。

PU（ポユー）……Le Principe Unique（ル・プリンシプ・ユニーク）ただ一つの原理、無双原理のこと。宇宙をつらぬく根本法則のこと。

マクロビオティック……Macrobiotic（フランス語）英語ではマクロバイオティクスMacrobiotics形容詞はMacrobioticマクロバイオティック。元の意味は「長生術、長生き法」だが、桜沢先生の提唱による正食法の意味で使われている。宇宙の秩序、法則にのっとった人生の道のこと。大自然とともに生きる生活法。

陰性・陽性……あらゆる物の性質を二つに分けて、遠心・拡散・寒冷・カリウムの多いものを陰性（△）と呼び、求心・収縮・暖熱・ナトリウムの多いものを陽性（△）と呼ぶ。

人間のあらゆる不幸（戦争、殺人から病氣、貧乏まで）を治す方法はただ一つあるのみである。それは判断力のくるいとかも取り除くこと以外にはぜったいにない。

判断力というものが人生においては唯一のコンパスである。あらゆる人間の不幸せはみな判断力のくるい、またはくもりから来るのであるが、病氣というものはその最初の警告であり、不幸の空襲の警戒警報である。

この世に不可能というものがあつたら、それはその人のゴーマンさと愛のなさ、排他性と敗北者心理の自供である。

人間は食物によつて生れ、生き、あそび、死んで行く。正しい食を正しくとれば正しく、正しからざる食をとれば病氣や不幸になる。

病氣は治してやつてはいけない。治す方法を教えてやることだけが許されるのだ。病氣ばかりでなく、いかなる不幸も救つてはならない。しかし人間はついおセンチから、あるいはもつと高い社会主義的な理由で、病氣や不幸の原因を取りのぞいた社会を建設しようとしたり、どん欲から個人の病氣を治してやることを渡世とし、金もうけをしようとしたりする。

私は君がウソつきならウソつきでいいというのだ。も一歩ずつめて、世界一の空前のウソつきになれ！とすすめるのだ。世界一のウソをついて、しかもすべての人から愛され、賞められ、したわれ、うらやまれ、まねされるような人になる秘密の法を教えるというのだ。無限の自由、永遠の幸福、絶対の正義を自分のものにする秘密、魔法、PUを話しているのだ。一生を賭けて叫んでいるのだ。

桜沢如一『病氣を治す術、病人を治す法』より

マクロビオティックとは、人間本来の生き方です。

この地球上の何万種類の動物の中で、毎日毎日、行きたくもない所へ行くために、小さな箱の中へ自分の意思で入って複雑な振動を受けて、座りたくもない仕事場に座り、立ちたくもない作業場に立ち、したくもない交渉ごとをくりかえし、あげくのはてに体をこわし、またまたお金をとられて、なお体をわるくされたり、運がわるければ命までとられて、またお金をとられる。時には、戦争ということがあつて、いっぺんに大勢の人が命をなくす、というバカげた暮らしをしている動物があるでしょうか。

また、どの自然な動物や魚が、内臓をいためたり、歯や目をわるくしてツギモノ、アテモノをしているでしょうか。どの動物が、自分が何を食べたらよいか分らず、日本Cー協会インターマックのようなところへ勉強しにくるでしょうか。

これは、おかしな、おかしなことです。

でも、しかたがありません。人間だけが脳が異常に発達して、そのために、ある意味では不幸になっているのですから、それをなおすためには、やはり大脳を使つて、ものの考え方を直し、こわれた体を修理しなければなりません。マクロビオティックは、誰でもが、自分の力で、自分の健康と幸福と自由と正義を確立する方法であり、その生き方です。

その第一課は、玄米だけを少食でよくかんで、体を動かして、水分を小用が一日、二、四回くらいにコントロールして一週間つづけ、宿便と呼ぶ古い便を出してスッキリすることです。もつとも、体調が大幅にくるっている人は、野菜・果物・椎茸などの特別食の応急手当や、しょうがしつぷ、芋パスター、梅生番、大根湯などの特効手当が必要な場合もあります。次から何を食べたらよいか、自分の体をよく考えてコントロールしてください。そして宇宙法則の研究を開始！

日本は売られるか？

今年、予定してなかったのに、

香港、中華人民共和国、アメリカと三国を旅することができた。三国の強烈な印象が頭の中を交錯する中で本号の編集をする。途中で、頭休めのつもりで、M・トケイヤー『日本買いませんか』（七五〇円）を読んだ。

八年間、日本にいた、この若きユダヤ教のラビ（教法師）の意見、PU人必読。世界政治の中心地から遠く離れ、米・中・ソの力のバランスの間で、有史以来、戦後の数年間をのぞき他国の支配下にあったことがなく、国土を失って流浪の旅に出たことなく、金と物さえあれば、と突進してきた日本人。

二千年の間、帰るべき祖国をもたずに世界各地に散り、厳然として民族的伝統を守り、誰知らぬ者もない実力を発揮しているユダヤ人。

「外国に対して、優秀な小型自動車やテレビやカメラを提供する以外に物質文明に疲れ果てた世界の人たちに、日本のもつ精神的な価値を再び復活させて広めたいかがですか」

「たとえば、現在百才になる日本人が、かつて若い頃何を食べていたかを考えてもらいたい。素朴な東北の農民たちは、玄米を食べて味噌汁を飲み、野菜の漬物を食べて健康に長生きしていた。……馬のように強靱な力を発揮して、力強く農耕作業に従事していたのである。……そうした素朴な伝統は、全世界の人々にこれを広める必要があると思える」

これ以外にも、いろいろ面白いことがたくさん書いてある。興味津々、読みだしたらやめられない。

最近、米国に帰ったマクロビオティックのS氏もラビである。トケイヤー氏は、S氏などその他日本人の有名無名の知恵者からいろいろなことを聞いて祖国イスラエルに帰っていったにちがいない。S氏はT氏に日本の玄米のことを語ったにちがいないし、すごい秘密（PU）のこと話したか話さなかったか、それはこの本では分らない。

ジョージ・オーサワ（桜沢如一）

先生は、戦前、ヨーロッパでPUと正食の普及のため奮闘されたが、欧州のユダヤの実力に驚き、帰国して日本の要路の人々に警告した。それは単なる排ユダヤ主義でなく、国際政治・経済・文化の実態にあまりにウブで向うみずで、みすみす自滅の道を歩もうとしている祖国日本が歯がゆくてならなかったのである。

戦後、オーサワ先生が再びヨーロッパを訪ね、里真先生はじめ、日本人、現地の人々とともに猛烈に運動を始めてからも、いちばん熱心にPUと正食の秘密を知りたがったのはユダヤの人々であった。その傾向は、今も同じである。

ユダヤ人は、ギリシャ、ローマの大軍に、紀元前六三年、父祖の地を追われ、民族四散、世界中に流浪の辛苦を二千年のあいだ、味わわなければならなかった。その頃栄えた諸民族の名は、今日、歴史の教科書にあるのみである。なぜ、ひとりユダヤ民族だけが祖国もなしに今日まで健在で、かつ全世界の各方面に陰然たる実力を発揮しているのか？

ユダヤの宗教的信条、その世界ビジョン、シオニズム（ユダヤ運動）と

反ユダヤ主義の歴史、その評価、彼らが創始し、リードした近代自然科学と技術とその文明、近代医学・栄養学、社会主義、マルクス主義、フロイト思想、経済第一主義から、もろもろの軽文化、享楽主義、自由主義、民主主義といったものの評価と批判をここでするわけにはいかない。

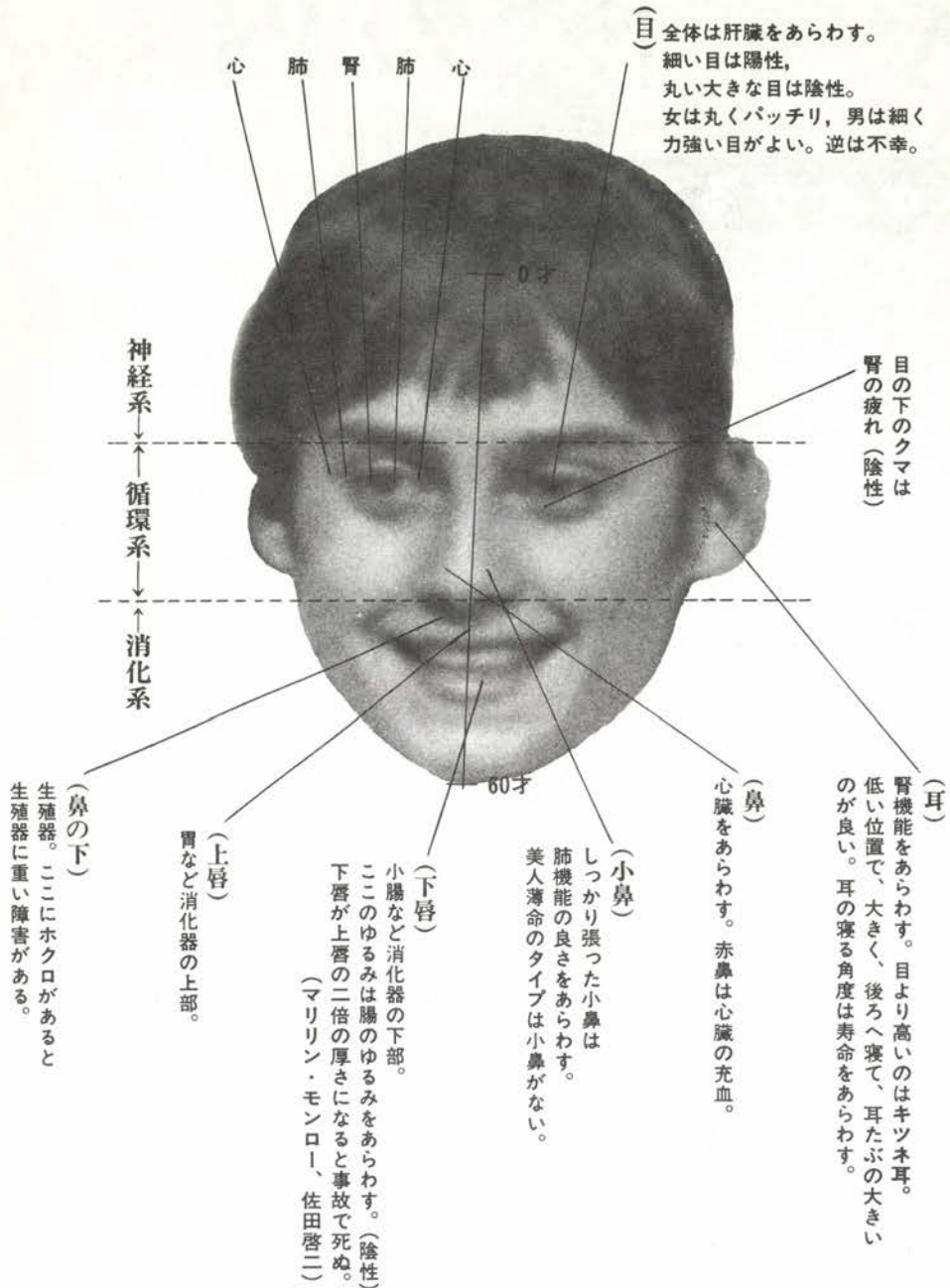
ただ、なぜ日本人は、特にわれわれPU人は、このユダヤのラビ、トケイヤー氏が日本を去るにあたって発表する本の末尾に、日本のもつ優れた遺産と知恵について指摘されなければいけないのか、ということである。

T氏は、子供の教育のためにイスラエルに帰ると言う。ユダヤの生活（本当の共同体生活）と宗教と文化と母国の言葉を教えるためだろう。

では、海外の日本人二世、三世は日本文化と日本語を知っているか？ いや、この日本の国にいる日本人こそどうなのか？ 日本民族は、日本語は、はたして二千年の試練のうちにこの地上に存在するか？ これは単なるナシヨナリズムの宣伝ではない。

（橋本政憲）

顔はカルテ (マクロビオティック望診法)



日本C I協会 秋川セミナーの講義から

Photo/ 共同提供

キード”の内幕

人がかかる大催眠術

すが なみ ひろ た ろう
菅 波 宇 太 郎
(レポーター)

緊張する検察庁

“地球大”のドラマの進行

とき／一九七六年八月二十九日
ところ／東京のあるホテルのコーヒ
ーハウス

登場人物／A、B——日本CII協会の
会員らしい

A しばらく海外旅行していて、一週間に帰ったばかりなんで、大きいそぎでロッキード関係の資料を見てるけど、これは、田中角栄氏が5億円を受けとってロッキード社に有利にさせたという疑獄収賄事件が本質じゃないね。

B 私もどうもおかしいと思うんですけどね。

A まず第一に、この事件は、アメリカが火つけ役だということ。今年二月の米上院多国籍企業小委員会、ロッキード社が日本政府高官に多額のワイロをおくって売りこみをはかったんじゃないか、という尋問で始まったんだ。

これを追及していけば、その“高官”たちはヤケドするし、政治的には失脚するし、与党の自民党とその政治がガタガタするのは目に見えて

いるのに、なぜ、この追及がしつこく行なわれたか、ということ。

第二に、ウワサの“高官”追及がいきなりトップの田中前首相から始まって、いわゆる“頂上直撃”が行われたこと。

B “検察はよくやった”、“もつとやれ、まだまだもらった奴はいるはずだ。三木派だって田中からもらってるし、野党の中にもいるぞ”という空気ですね。それが第二次高官逮捕で冷めちゃって、映画でいえば、エンドマークが出ないうちからお客がぞろぞろ帰りだしてる感じですね。

A 検察は、前首相で、実力者中の実力者である角さんまで引っぱるこ
とができる、っていうんで、だいぶ株をあげたけど、これは危険だね。

初めから「本命を撃つ」つもりで内部で理論学習を合宿までして捜査に突進したらしい。

全日空、丸紅の幹部に対する追及にしても、彼らの行動が贈賄だから、これこれの法律に違反する、というだけでなくて、そういう行動、選択が、いかに日本の政治を誤らせ、自

「ロツ

一億

●最高判断力の クリニック●



保釈出所する田中角栄氏

由主義体制そのものを危くしかねないんだ、間違っていたんだ、ということを書いて自供を引き出す、という高等戦術らしい。

検察関係では、今、アメリカでベトナム戦争後、各界で進行している「クリーン作戦」を研究するために高官が長期に調査に行ってきたらしいし、各省庁とも、アメリカ新路線の検討を、ばう大な資料をもとに行っているようだ。

B 知らぬは政治家ばかりなり、というわけですね。

A 選挙民のごきげんとりと派閥の争いで頭と体がいっぱいじゃ、日本と世界の動向、今後数十年の展望なんて考えられないよね。

B してみると、この芝居の役者と台本書き、さらにその奥のスポンサーというのは、巨大なもんですね。

A 正に「地球大」のドラマだね。大ざっぱに挙げてみると、まず、基本的には、世界の覇権をめぐる米・中・ソの確執がある。これに極東では日本がからみ、韓国の朴政権という時限爆弾のような存在がある。アメリカ内部では、いわゆる東部エスタブリッシュメント、ロックフェラーに代表されるような伝統的エリー

ト勢力VS南部十五州、サン・ベルト、地帯の新興実力カウボーイ勢力の死闘がある。

エネルギー問題では、中東に代る石油地帯の開発、特に中国の大陸棚の海底油田問題、石油に代る次のエネルギー、特に原子力エネルギーをめぐるリーダーシップの先陣争い。

軍事面では、戦闘機、爆撃機なんのが無用の長物化して、ボタン一つ押せば、目的物がどこへ逃げようが追いかけていつて命中する自動追尾ロケット弾と、それを目的国の側近くから発射するための原子力潜水艦。それを発見し攻撃するための対潜哨戒機と、潜水艦が海中で発する音を解析する、哨戒機―母艦―地上基地をつなぐコンピュータ・システム。この警戒網の世界ネットワーク作り。

政治的には、福祉と民主主義を要求する民衆を納得させ得る政治システムと運営。

経済的には、中・ソの共産圏をも巨大なマーケットに入れてしまい、従来の地図の上に引かれた国境線とそれにもとづく「国家」というものを形骸化する、巨大多国籍企業による世界分割のプログラム。

歴史的にみると、十九世紀以来、

実業界主体に行われてきた共和党政
治に対して、「大恐慌」を機運に盛
り上った「社会的弱者」に対する民
主主義、ニューデイルのルーズベ
ルト時代に一回の反転。それに対
して、戦後、「国民の英雄」アイゼン
ハワーを大統領におき、反共の闘士
で、南部新興地帯の利益をバックに
したニクソンを副大統領にした共和
党政治が次の反転。この時代にニク
ソンは国防予算をたっぷり南部の軍
事資本に流しこみ、ロッキード、ノ
ースロップ、ガルフ、テキサコとい
った企業に甘い汁を吸わせ、冷戦政
策を進めた。

これに対する国民の反感を利用し
て東部の伝統的な支配層が、弱冠四
十三才、ケネディ王朝の当主、ジョ
ン・ケネディを大統領につけた。ケ
ネディは、理想家肌のリベラリズム
で、大企業、特に南部の新興産業、
軍産複合体をたたき、ひとり勝手に
動きがちなCIAをたたいた。

これに対する「回答」が、一九六
三年十一月二二日、ダラスの路上で
の銃声だったわけだ。そして南部の
テキサス男、ジョンソンの大統領就
任。ベトナム戦争の激化。黒人闘争

の指導者、マーチン・ルーサー・キ
ング牧師と、ベトナム戦争縮小論の
ロバート・ケネディ大統領候補の暗
殺。

B 「非運のケネディ家」という感
じですけど、例のマリリン・モンロ
ーは、ジョン・ケネディの女だった
ので、スキヤンダルをおそれて消さ
れた、という説もあるし、ロバート
・ケネディの秘書、メアリー・コペ
ク二嬢の自動車水死事故といい、ケ
ネディ家もタールな臭いがしますね。
A 排他する者は排他され、裁く者
は裁かれ、人を殺す者は殺されるわ
けだ。

B ジョンソンのあと、ニクソンが
登場してくるんですが、ジョン・ケ
ネディに敗れ、六二年のカリフォル
ニア州知事選でも敗れたニクソンが
なぜまた復活したんでしょう。

A これが、ふしぎなんだけどね、
「もう政治の世界から足を洗う」とい
ってカリフォルニアの田舎へ帰って
しまったニクソンを、典型的な多
国籍企業であるペプシ・コーラの社長
が、何かの役に立つかもしれない、
というわけで顧問弁護士として高給
を払ってニューヨークへ連れてきて、
これまた多国籍企業エクソン（日本

ではエッソ）などのロックフェラー
・グループの総帥、ネルソン・ロッ
クフェラー・ニューヨーク州知事に
世話を頼んだわけだ。

B ロックフェラーといえば、ケネ
ディ家は民主党で、党がちがうとい
え、同じ東部エスタブリッシュメ
ントの名門で支柱でしょう。それが
南部カウボーイ勢力のニクソンをな
ぜ拾い上げたのかな。

A 分らないがねえ。当時、ニクソ
ンは共和党の主流からは、はずれち
やってて、ロックフェラーとしたら
自分たちの陣営に入って働いてくれ
るかもしれない、と思ったんじゃない
か。

B それが、ロックフェラーの思い
通りに行かなかったんですね。

A そうなんだ。六八年の大統領選
挙で、共和党の指名を、ロックフェ
ラーをさしおいて獲得し、大統領選
にも勝って、奇跡の復活をした。こ
のへんから南部の軍事、宇宙、テク
ノロジー、農業の新興勢力が、「ニク
ソン乗り」になったんじゃないか。
ついでに言う、わが岸信介元首
相は、彼がアイゼンハワーの副大統
領をやってアメリカを牛耳っていた
ころから深い関係で、彼が失意の時、

東京に呼んで接待までしている。こ
れが方程式の一つ。岸氏が、誰知ら
ぬ者のない「韓国ロビー」で、小佐
野氏が大韓航空KALの大株主、児
玉誉士夫氏も韓国と関係が深い、と
いう方程式。

話を元へ戻すと、ニクソンは大統
領になったら、南部カウボーイ派の
連中をどつとワシントンに送りこみ、
南部なまりでないと思世にさしつか
えるような空気にまでなった。もち
ろん、南部の新興産業地帯に、湯水
のように国家予算をつぎこみ、ベト
ナム戦もエスカレーターの泥沼に入っ
ていった。

それがアメリカの威信と、経済力
までぐらつかせ、世界におけるアメ
リカの地盤沈下をまねいてしまった。
B その「オトシマエ」がウォータ
ーゲート事件だったわけですね。

A そうだ。民主党の選挙事務所に
盗聴器をしかけさせた、というんだ
が、これも、ニクソンをひっかける
ために、わざと、ある勢力が仕組ん
だ、という説がある。

B 申し訳ないけど、下手な「社会
派推理小説、謀略小説、内幕物」な
んで、チャチで読めませんね。

A 現にわれわれにも直接、間接に

ひびいてくる大ドラマだからね、面白い、なんて言ってもらえないがね。

B それでフォード氏の登場、ネルソン・ロックフェラー氏の副大統領就任、となるわけですね。

A これが、桁はずれの大資産家で巨大企業グループの総帥なもんだか

“ロッキード・ミサイル”

A そうだ。ベトナムでドンパチやって、アメリカ経済をガタガタにして、インフレは進むわ、不景気になるわ、で、アメリカ東部の財界は、こっちの線に乗ったわけだ。

ところが、南部の連中は、“ニクソン追放”で面白くないのも多いし、もともとフォードは中西部出身で、やっぱり南部の票がほしいし、だんだん“デタント”を言わなくなつて、ロックフェラー路線に乗らなくなつた。

これがはっきりしたのが、“日曜の夜の大虐殺”といわれる、昨年十一月三日のシュレジンジャー国防長官の解任と、キッシンジャー国務長官の国家安全保障会議事務局長の解任で、こうしてタカ派路線に乗って右派のリーガン共和党候補を抑えて

ら、さすがの米議会も、副大統領の承認にもめたのを覚えているだろう。

B とにかくフォード政権がスタートして、ロックフェラー＝キッシンジャーの線で、対ソ・デタント（緊張緩和）路線、対内的には“クリン作戦”が始まったわけですね。

南部の票を固め、来年の大統領選挙に勝とう、という作戦だったんだ。

B その南部タカ派に対して撃ちこまれたのが“ロッキード・ミサイル”だったわけですね。それで、日本に對しては、どういうねらいで、どこで爆発しているんですか。

A 直接には、ベトナム戦争後、二十世紀へ向けての安定した政治経済体制を求めているわけだ。経済が発展してきているわりには代々木共產党が票をのばしてきているし、保守党の長期低落傾向はますます進んでいくし、会社でいえば、自民党という社長が感覚と体質が新時代に適応できないので大株主から“クビ”を申し渡された形だ。

それから、田中＝中曽根コンビが、さかんに外国に飛んで、エネルギー

資源の長期的な確保、アメリカに頼らない自前のエネルギー源を求めようとしたことも関係がある。

“田中金脈”のバクロで始まる田中軍団への風当りは、一つにはアメリカから、一つには、田中軍団がバックにした新興産業グループに対する三井・三菱・住友といった超名門の財界主流からも、新しいテクニクラート・エリート官僚派からも来ている。

もつと大きく拡大して想像すれば、従来の国家のワクを越えて、共産圏をも取り込んだ形の、二十一世紀へ向けての新体制づくりで、このニュ

ー路線に適應できない古い連中は、アメリカでも、日本でも、その他の国でも、どんどん斬り捨て、つぶして、本隊をがっちり守り、長期的な大作戦に移ろうとする前ぶれなんだ。

ロッキード・ミサイルは、ひとり勝手に暴走しがちな多国籍企業の活動にタガをはめ、これと関係をもつ、諸外国に行動基準を警告しているし、特にベトナム、キューバの腐敗政権の倒壊でコリゴリしているの、国際的なクリーンアップ作戦の開幕ファンファアレなわけだ。

B そのための大催眠術ですね。
(写真／共同提供)

■インターマック昼食会・夕食会

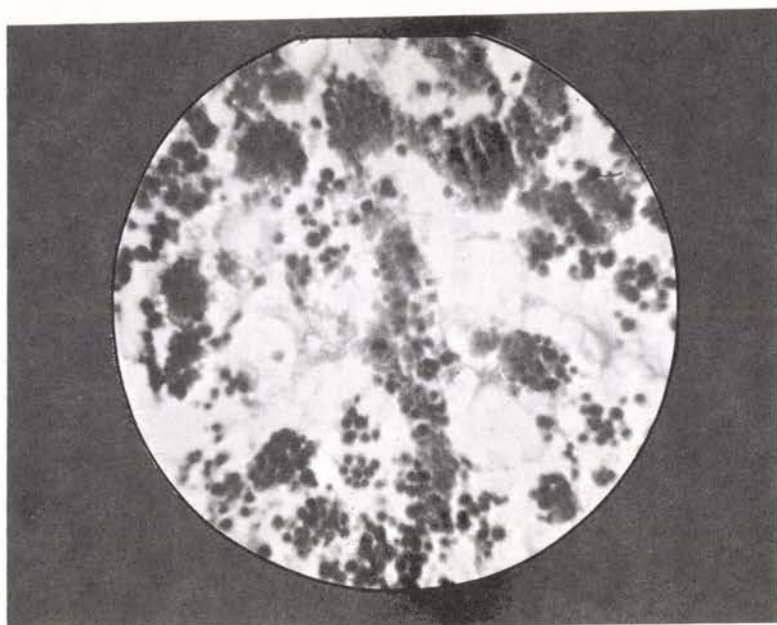
本当の玄米食とはどんなものか、おいしく炊いたご飯と基本のおかずを試食する会です。料理師範の吉成知江子先生担当。九月十六日から毎週木曜。正午からと六時からの二回。会費五百円。正食についての話、時々ゲストの先生を招いて短いお話をさせていただきます。皆さんの体験談もどうぞ。初めての方をさそってください。前もって電話をどうぞ。

■前号の虫食い算パズルの解答

6人で5個のおにぎりに等しく分けるのだから一人の取り分は $\frac{5}{6}$ 個です。どのおにぎりも3つより多く分けられない条件を満たして、まず2個のおにぎりを3つずつに、3個のおにぎりを2つずつに分け、各自がそれらを1個ずつとれば、 $\frac{1}{3} + \frac{1}{3} + \frac{1}{3} = 1$ で、メダタシ、メダタシ

(阿部一理)

▶断食によって骨髓脂肪が血球へ逆分化する過程
(12日間絶食したネコの股骨骨髓)
提供／千島喜久男教授



マクロビオティックの 心身改造法

1976. 7. 13

フレンチメドウ・マクロビオティック
キャンプにて(カリフォルニア)

Lecture by 大森英桜

断食とは何か

日本では、昔から病氣治しの方法に、断食療法だんじきりょうというのがあります。それから、神道しんどうとか仏教の
ような宗教では、悟りさとにいたる一つの方法として
断食法があります。

私たちの病氣の原因のほとんどは、食べ過ぎで
すから、断食は非常に有効な方法です。

日本の断食道場では、断食させておいて、清潔
な井戸水だけをあたえます。本断食に入る前、三
日間くらい、食事を減らしていつて、下剤をのま
せて消化器官をカラにして、それから始めます。
下剤は、だいたいミルマグ、スイマグと呼ばれる
もの、漢方薬のセンナなど使っているようです。
ほかにも、いろんなのがあります。

こうして胃腸をカラにしてから、本断食に入る
わけですが、だいたい一週間から十日、長い人で
三週間くらいやらせる場合があります。本断食の
あいだは、水(井戸水)だけをチビチビ飲ませま
す。

この本断食の過程で、いろいろな生理的な反応
現象がおこります。なんにも食べていないんです
が、いろんなものが便で出てきます。ふつうの人
の場合は、いちばん最初に「石糞せきふん」というネズミ
の糞のような固いのが出てきます。黒やネズミ色
や、いろんな色をしています。金つちでたたいて
も、コチンと音のするような、ほんとうに固いの
が出てきます。

H. Ohmori at French Meadows



◀ 木陰の受講風景

これは、私たちの腸というものは、中に何もなくなると、猛烈に動きだして食物を探すんです。そして、腸壁の細かいヒダの間にたまっていた微細な砂や鉱石のようなものが、こすれて出てくるわけです。

それから、いろいろな色の便が出てきます。真っ黒いコルタルみたいな便を出す人がある。それから、中には真っ白い、白墨^{はくぼく}みたいな便を出す人もあります。これは、肝臓をやられた人。肝臓の悪い人は、一時期、胆汁が出ない時があるんです。そういう時の便は真っ白なんです。われわれの便が黄色いのは、肝臓から胆汁が出ていて、それで黄色いんです。

それから、卵のくさったようなのを出す人もある。ドロドロで猛烈に臭いのを、太った人だと一リットルも出す。

皮膚からも悪いものを排泄しますから、体臭がものすごく臭い。

断食中は、体の毒素がみんな出ますが、陽性の毒は主としてお尻から出てゆきます。ところが、陰性の毒は、胃・食道・口・舌など、消化器官の上〔陰性〕の方から出てきます。最初、口が非常にネバネバして、そのうち舌にコケが生えます。ふつうの人は、白っぽいですが、少し体のやられている人は黄色。茶色、褐色の舌苔^{ぜつがい}の出ている人は、相当体質が悪いです。ガンみたいにひどい人は、コルタルのような真っ黒なコケが厚く出てきます。

断食中の注意

断食中は、激しく体を動かしたり、強い刺激を受けるようなことはできません。動けるうちは散歩などしてまし、元気のいいのは会社に通っている人もいます。ただ、激しい労働はできません。もちろん、スポーツやセックスはダメです。あんまりにぎやかな音楽や、神経を興奮させるような映画、ドラマ、テレビなども向きません。

入浴は、水風呂、水で体を洗うんです。熱い湯に長く入ることはできません。ぬるま湯くらいなら結構です。

断食に向いた季節ということですが、日本の断食道場は一年中やっています。特にこの季節はいけない、ということはありません。

それから、断食に向かない、というのは、低血圧の人、それからガンみたいに血の少ない人、陰性な結核——こういう人は断食をするのは危険です。それ以外の病氣、特に慢性の病氣の人は、断食が効果的です。そして、体がきれいになる。つまり、血液の中の毒素が消えるので、非常に頭がクリアになる人が多い。

ただし、さっき言った、低血圧やガン、陰性な結核のような人がなぜ断食してはいけないか、というと、断食というのは、食べないんですから、悪い血が取れてゆくだけで、新しい血がふえていないんです。ところが、人間というのは、良い血液でも悪い血液でも、とにかく一定量の血液がな

かったら危険なんです。

だから、悪い血だけが取れていって、新しい血ができない、となると、血液の量の少ない、貧血性の人は危険だ、ということなんです。

ところで、どうして断食して、物を食べないで健康になれるか、というそのメカニズムですが、私たちは、まず、食べ物を食べて、それが胃と腸で消化されて、それが腸壁で赤血球になって、その赤血球が体中を循環して、栄養を運び、体力を維持し、また、その赤血球が細胞に変化します。これが、ふつうの、ノーマルな状態です。

ところが、断食して、腸の中に食物がない、腸で赤血球が作られない、となると、私たちの体は一定の血液を維持するために、こんどは体の組織の中の不要なもの、悪いものから先に血球に戻ってくるんです。脂肪なんか、まっ先にとけだします。だから、食べないとやせる、というのは、そういうことなんです。

それで、エネルギーとして消費されたり、口や皮膚から、あるいは小水として出ていくのもあるけれど、腸壁の粘膜から逆分化して、いわゆる宿便として出てくるんです。だから、宿便というけれど、単なる食べかすだけじゃないんです。（編

注—千鳥喜久男著『生命と医学の八大原理変革』16ページ参照、280円、〒1200円）

断食中はカゼをひかない

それで、非常におもしろいことは、断食中はカ

ゼをひかない、ということなんです。日本では、方々に断食道場があります。そういうところで、年間、何万人という人が断食をしている。ところが、ここでは誰もカゼをひかない。冬でも薄着でいるんですが、カゼをひく人がいません。だからカゼをひく、というのは、要するに食べ過ぎなんです。

さて、一週間なら一週間、十日なら十日の本断食がおわると、こんどは、いわゆる補食の期間に入るわけです。腸が、生まれたばかりの赤ちゃんのようにきれいでやわらかくなっていますから、いきなり普通の食事や固いものを食べたら危険です。腸から出血してしまいます。

だから、赤ちゃんを育てるのと同じように、うすいものから始めて、だんだん濃くしていく。玄米スープでは最初きつすぎます。長い断食からほどしていく時は、白米スープから始めます。その次は、玄米のうすいスープ。次に玄米のおもゆ、それも米粒の少ないのから徐々にやります。玄米を鍋か釜に入れて、十倍くらいの水を入れ、とろ火で四〜五時間煮るんです。その上ずみ为重湯です。

補食というのは、だいたい本断食した日数と同じくらいかけます。だから、本断食が十日間なら十日が補食で、十一日目からご飯です。

塩はあまりとりません。ご飯を食べるようになって、赤ん坊と同じなんです。最初はあまり塩気をつかわない。塩をよけいやると、むくむから、これだけは注意してください。

補食に米を使うのは、玄米という禾本科の植物の種は、陰・陽いずれにも傾かない、最高の食べ物だからです。

私の家では、私も、妻も、子供たちもみんな三十日の断食を二回くらいやっています。子供は、別に強制したわけじゃないんですが、ある時、フツと食べなくなっちゃったんです。私がやったのは一回は、妻がどうしても女の子がほしいっていうんで、妻の卵子よりも丈夫な精子をつくらなくちゃならないんで、ギリギリと体を陽性にもっていったんです。そのあと、もう熱が出てたまらないで、断食して、やっと元にもどしました。もう一回は、まだ体に少し毒がのこっているんじゃないか、断食したらもう少し頭がよくなるんじゃないかと思っちゃったんです。

それで、私が三十日の断食やって、びっくりしたのには、補食に入って、葛からはじめて玄米の薄いのをだんだん入れていったんですが、大便の色が、生まれたての赤ちゃんの便の色と同じ、ちょうど有精卵の卵の黄身の色と同じくらいの輝くようなきれいな色だったんです。だから、私たちの体が本当にきれいなならば、いつも赤ちゃんと同じようなきれいな便が出るわけなんです。

断食よりも少食法

ところで、こんなに効果のある断食法ですが、私は、断食には反対なんです。一つには、断食したあと、猛然と食欲がでて、食べすぎて、また、

からだをこわす人が多いことと、非常に日数がかかって、その間、何もできないこと、それから、断食というのは、悪いものは排出しますが、良い血を積極的に作っていく、ということではできないんです。

そこで、皆さんにおすすめるしたいのは、マクロビオティックの少食法ですね、七号食に近いものを少食でよくかんで、体をなるべく動かす、こういう方法です。あまり長い期間いらない。短期間の半断食です。これなら、古い悪い組織は燃焼したり、宿便や舌苔になって出ていって、同時に腸で良い血液が増血していきます。これなら体力もおちないし、この新しい血液が、普通の断食ではとれないような奥深いところの毒素を押し出してくるんです。

私が奇跡的に難病をいくつも治した、というのは、この方法を使っただけです。これで宿便がぬけると、そのとたんに肌の色がピンク色に輝きだして、精神的にも天国に遊んでいるような具合になります。夜の浜辺や河原に浮かれ出ていって、きれいな声で童謡なんかを歌いだします。女の人なんか、手を合せて拝みたいほどきれいになります。この方法で盲の人を四人、目をあけました。それから、先天性の難聴、おしでつんぼの二十九歳の娘さんも治しました。

この期間中は、だいたい主食だけです、少量のおかずもつけます。野菜の種類は、その人の体質によって変えます。ただ、宿便がでている時は何も食べられない。玄米スープリキリか、玄米スー

プも入らない時は野菜スープがやっとです。でもそれもいやだって時もあります。そんな時は、水でウガイさせるだけです。相手によっては、うすい葛湯をやる時もあります。

それから、断食は、水をチビチビだけ飲んでも飲ませますが、この少食法では、一番いいのは玄米スープのごく薄いのを飲ませます。お茶がいいって人はお茶でもいいし、私は、人によっていろいろ飲み物を変えてますけど、玄米スープがいいでしょう。

玄米を炒って、七倍くらいの水で二時間ほど煮ると、みんな開いちゃう。それを布の袋に入れてしぼって、そのしぼり汁にまた水を入れて薄くして温めて飲むんです。これを飲んでいけば、たいして体力は落ちません。だから、いちばん危険でない方法です。こうすれば、水は飲む必要ありません。

こうして血液濃度を濃くして、新しい赤血球を送りこんで、古い細胞を引きずり出してくるんです。だから、水分の取りすぎをしちゃいけない。ただ、体力のない人は、宿便の出る時が非常につらい。押し出す力がないんです。そういう時は梅生番うめせいばん（『新食養療法』一二二ページ参照）を飲ませます。

この少食法のあいだは、ゴマ塩をとらないほうがいいでしょう。特に、舌苔がでてきたらゴマ塩なんて絶対に食べちゃいけません。舌の苔が出てきた時は、ものを食うな、という印なんだから、ゴマ塩だの、塩気のものはいらない。だんだん薄い

スープにします。

宿便には芋パスター

日本の断食道場では、宿便が腸のところに停滞して苦しい人には、味噌パスターをおなかにはりますね。おへソのところに絵ハガキかなんか厚紙をはって、布にミソをぬりつけてから、おなかにはるんです。

ところが、もっといいのは芋パスターです。しよが湿布で温めて、赤くなるまで血を集めて、その上へ里芋のパスターをするんです。『食生活の革命児』二五六ページ参照

それから、そのパスターの上に、塩を炒って熱くしたものを袋にくるんでパスターの上から、おなかを温める。でなければ、コンニャクを煮て、布にくるんでつける。でも、塩はすぐ冷めちゃうんです。だから懐炉を使うんですけど、白金カイロのようなベンジンを使うものはダメです。昔式の、かいり灰を使うやつがいいんですが、今、売ってないですね。

で、便がでるまで芋パスターをくりかえすわけです。便が小腸から移動して大腸まで来たら、もう苦しまない。そうしたら、はずしてもいい。

この方法は、重病人で、生きるか死ぬか、つていう時に、たいてい悪い便がおなかにたまつて苦しいんです。それが出ないで死んでいくんです。だから、こうしておなかを温めて悪い便を出してやる。これは非常に大事なことです。

里芋が、季節によって手に入らなかつたら、ジャガ芋をおろしてやります。そのジャガ芋おろしの中に青い葉っぱを細かく刻んでいっぱい入れてしよがおろし少々、あと、つなぎにメリケン粉を入れます。葉っぱは、きざんでもいいし、ジュースでもかまいません。水気が余分なら捨ててもいいですが、要するにパスターには絶対にあつた水は使えないんです。これは、粉になったPUパスターにもいえることです。あれを使うときは野菜のジュースで練るんです。

芋パスターの有効時間は四時間で、この間に、外部の酸素を吸って、体内の酸化した毒素を吸い出します。四時間たつたら、また取り替えます。宿便が大腸へおちるまでやるわけです。

マクロビオティックの療法では、宿便が出ないからといって、いわゆる浣腸はしません。断食道場では、上から下剤をのませて、便の出ない人には、下から浣腸をかけることがあります。ちょっと弱い陰性体質の人には、塩水を温めて浣腸します。海水の濃度よりちよつと薄いくらいです。ふつうの浣腸は石けん水みたいなもんです。これは、相当陰性で、広げて出すわけなんです。陰性で弱っている人には塩湯でやるんですが、食養の人には、これは勧めません。マクロビオティックやつて、二十日くらい便秘しても心配ありません。ただ、二十日くらいで、まだ出ない時は、ハブ茶を飲ませることがあります。

日本の健康学園の食事は非常にきびしいので、排毒の反応が出てたいへんなんです。私も夜もお

ちおち寝られない。それで、このごろは、ハブ茶をヤカンにわかつて、最初の日からそれを飲んでもらっています。これは、まあ軽い下剤です。これ飲んで便を出してしまえば、反応はおきないでいいですが、病気は本当には良くなりません。

ハブ茶というのは、陰性ですけど、小粒で茶色の豆科のもので、わりあい陽性なんです。本物は高いですよ。日本産は安いけれど、中国から輸入したものはうんと高い。

それから、血圧の低い人は断食はダメだと言いましたが、少食法ならこわくありません。血糖の低い人は、のみのものを陽性な、タンポポ・ジュースとか、小豆コーヒー、ヤンノーなんかをやつていくんです。(おわり、文責／編集部)

■これは、七月九日から十八日まで、米国カリフォルニア州タホ国立森林フレッチャー・キャンプ場で開かれた、GOMF (ジョージ・オーサワ・マクロバイオティック財団／理事長ヘルマン相原氏) 主宰のマクロバイオティック・サマー・キャンプでの大森英桜先生の野外講義をもとにして編集したものです。キャンプでは、ヘルマン相原、コルネリヤ相原、村元騰、ロイ・スチーブンスの諸先生の講義、指導がありました。大森先生は、①自分の経歴と正食・PU②自律神経の陰陽③食物と生命の歴史④生食と火食⑤断食と少食⑥食養手当法⑦人体発生学から解明した手相と健康・運命⑧男女生み分け法、などの講義をし、多数の参加者の人々に望診、食事指導をしました。

〈第二例会〉 第一部

九月十二日(日) 十一時半開場、正午～三時 *

* 講師/大森英桜先生 * 会費/一、五〇〇円

* テーマ/育児問題

〈第二例会〉 第二部

* 同日 四時～七時 * 会費/一、五〇〇円

* 講師/大森英桜先生

* テーマ/発生学と経絡をPUで解明(新説)

〈リマ・クッキングアカデミー〉 毎週行ないます

九月十四日(火) 中級・上級 午前十一時と午後六時

* 日本C I 協会インターマック料理教室にて

* 桜沢里真先生他指導 * 受講料/四千五百円(九月分)

* 日本C I 協会の会員で、入学金三千円を納入すること

九月十五日(水) 初級 午前十一時と午後六時

〈アメリカ・キャンプツアー報告会〉

(久司道夫先生主宰アムハースト・セミナー報告もふくむ)

九月十八日(土) 一時半～五時 * 会費/千円

* 出席/大森英桜先生、曾我部一美子さんほか参加者

* カラースライドを映します。

* 一時～一時半、玄米のおいしい炊き方の話があります。

〈インターマック・パーティ〉(毎月第三土曜)

九月十八日(土) 午後六時～八時

* 会費/千円、ペアで参加は千八百円。料理持ちよりの人は五百円

* その月のパースデーの人をお祝します。昨年十月一日から今年八月末日までに入会した人の歓迎親睦会。

その他なんでも祝福すべきことをみんなで喜びあう楽しいパーティです。どうぞ誰でもさそってお集りください。

* 玄米と穀物・野菜を主にした、最も簡素な材料で、最高の味をたのしみましょう。世間一般の感覚の「ごちそう」ではありません。インターマックの聖なる夕げのパーティです。いろいろなお客様(含外人)が来られます。

* 八時～九時まで、血球分化説、腸造血説などの千島学説カラースライド70枚の映写をします。

〈月例食養生当法講習会〉

* 九月十九日(日) 毎月第三日曜 一時～四時

* 指導/阿部一理先生 * 会費/二、〇〇〇円

* 内容/その①シップとパスター(しょうがしつぷ、里芋パスター、青菜パスター、トウフパスター、ソバパスター、生姜油、干葉湯、栗の葉湯etc)

〈十月第一例会〉 第一部

* 十月二日(土) 二時～五時

* 講師/大森一慧先生 * 会費/二、〇〇〇円

* テーマ/純正菜食22年。玄米児六人の母。史上初の実験談

〈第一例会〉 第二部

* 十月二日(土) 六時～八時半

* 講師/阿部一理先生 * 会費/一、〇〇〇円

* テーマ/正食入門 初めての方をお連れください。

■「ポスト」(仮称)欄ができました。「譲ります」「譲ってください」「求人」「求職」その他なんでも。協会ポスト係阿部真夕まで。

創立5年目、無双原理研究学習グループ(初心向きではありません)

きざらぎ
如月会

毎月第一日曜 1～5時 インターマックにて

講師/大森先生ほか 幹事/野ヶ山路悠 862・1627

THE SPEECHES & ADDRESSES OF THE WORLD MACROBIOTIC CONGRESS, TOKYO

(continued)

●桜沢如一先生10周年記念

マクロビオティック世界大会 発言要旨(前号より続く)

1976.4.25 東京 マツヤサロン

自分が手本になるように

大宮貞男氏(諏訪証券社長)

私ども夫婦は、昭和四三年に桜沢里真先生にお目にかかりましてから玄米を始め、いろいろいいことがあったものですから、社員たちもびつくりしまして、七人みんな玄米食に切り替え、社内の空気も変わってまいりました。また、こうしてやっておりますと、まわりの方も少しずつづつ縁ができてまいります。してみますと、自分が手本でしっかりしていれば、まわりの人は、事実から学んでいくということが言えます。これからも、地道ではあるけれども、精進してまいりたいと思います。(拍手)

外国の農薬を阻止

天野慶之氏(元・水産庁東海区水産研究所長)

玄米食はよろしいんですが、その米の質をよくしなければいけない、ということ年全国的に展開する必要があるんじゃないか、ということですが、私は熱意をもってやっております。世間ではこのことを有機農業とか言っておりますが、若干の意見は

『正食』4月号に書いておきました。

東南アジアなど米の産地でも農薬の使用が推奨されておりますが、極力阻止する態勢を考えなければいけない、というのが私の提案であります。

梅川実氏(函館支部)

「人生は表現なり。表現なきは死なり」「表現は短ければ短いほどいい」「現代の辻説法は出版である」

——これは桜沢先生の言葉です。

まず、いちばん手近な、新聞に投書することから始めましょう。

後藤光男氏(東京・鍼灸家)

私は今、ハリをやりながら患者さんの体を通して生物学、医学、臨床医学を勉強させていただいています。現代の栄養学や医学がまちがっているのはなぜか。やはり、本当の科学が確立していない、科学が政治や資本や経済に従属しているためで、本当に科学が独立して解放されたら解決する問題です。

マクロビオティックも本当の科学だと思っています。陰陽は物差です。物差がどう動こうと問題でなく、やはり対象の問題です。

三島祥園氏(福井健康学園)

銀行に三十年勤めておりまして六年前にやめました。余生は正食の道にまいしんするほかないと思ひまして、岡田先生はじめ、ここにお見えの諸先生方にご援助いたひて、東京から見えた前川高亜希さんと力を合わせまして福井市の山の中の村に、分校の建物を移築して道場を作りました。いい空気といい水と田んぼや畑も少々ありまして、全国の方に来ていただいております。ノイローズの方が大変多いのですが、玄米食べて無農薬の田んぼや畑に素足で入りますと、一週間くらいで治ります。本当に治るということを目の前でみせていただいております。

立派な会館ができて本場におめどうございます。地方におります私たちが精いっぱい活動しても立ってまいりたいと存じます。

末武博隆氏(日本保健食糧農業機構) 食養といひましても、まず食物、

農業、それも本場に健全な土づくりから、ということ。微生物応用の土づくりということにまいしんしております。

山本祥園(ソフィ)氏 今、各地でマクロビオティック料理を教えておりますが、本場によい

穀物、野菜を使いますと、体の治り方も早いので、無農薬のよい農産物が生産され、誰でもたやすく入手できるように全国に呼びかけていきたいと思ひます。私たち正食に志す者は、植木鉢でもミカン箱でもかまひ

“大人になること”

沖正弘氏(ヨガ)

マクロビオティックの生き方とはどういうものか?

私はオヤジ(桜沢先生)に聞いたことがある。

マクロビオティックとはどういう意味ですか、と。答えは、

一つは自由人になる道なんだ。

二つ、最高能力が発揮できる人間になること。

三つ、大人になること。

大人とは何か、オヤジの言ってることと逆の道を行くことが子供だ。

二十日ほど前、田中角栄さんに会って、三時間ほど話して、あんたチンピラですね、と言ったら、えらいですね、確かに私はチンピラです、

まちがひなくチンピラです、と言いましたよ。

チンピラっていうのは、年が若い

ません。山のよい土を集めてきて作ってみるという運動を展開していきたいと思ひます。

これからは全国の組織づくりに重点をおき、教育、PU教育に主眼をおいてまいりたいと思ひます。

ということじゃなくて、大人の心になつていないもの、大人の行動がでないもの、です。オヤジの言ってるのは、まず、偏狭性、排他性を持つな、ゴーマンな心を持つな、ということ。自分の無知、罪、それを自覚しろ、なまけるな、利己主義じゃいけない、商業主義的な考え方生きちゃいけない。そういうワクから出られないものはどう考えたってチンピラじゃないか。

私はチンピラ、チンチンピラ。まだ、そういうことを自覚しているからいいと思う。

マクロビオティックという口から入る食物だけに限るような考え方をする人がたまにいますけれど、これは誤っているものはなほだしいと思ひます。

平賀一弘氏(広島・皆実CI)

私は、父が桜沢先生の本を持っていた関係で、学生時代から先生を知っておりまして。先生のお言葉を広めたいのですが、まちがってるといけませんので、本を売って、本を売りますと、そこに食品のことが書いてありますので、基本的なものだけお分けして、皆実CIという会をやっております。

こんなことをやっておりますと、やはり職場とか近所などから妨害や反対もなかなかしつこいものがあり

“雄々しい男”

大森英桜氏（静岡）

二十数年前に、ふとした縁で桜沢先生の本に接してから、やみくもにPUと玄米の正食の生活に入り、今日まできたんですが、始めは、私は若いころ非常に病気でムダに暗い生活をしてきたものですから、せめて縁のある人で青春期に体の悪い人は助けなくちゃいけないって、おセンチだったんですがやってきたんです。始めに桜沢先生は、パリから私に病人を二千人治してみろ、と言ってきたので、二千人くらい簡単だと思っ

ます。これも、やり方を工夫しなければならぬと思っております。

菅本フジ子（エリー）氏（愛媛）

桜沢先生がいちばん強調されましたことは、世界中のできごとは、みんな自分に責任があると思え、ということでした。

私たち、日本人として、またPU人として、地球がほろびようとしている、という現状を自覚しなければいけないと思います。

をつくる

分の家に置き、あるいは病人の家に掛けていって、自分で台所に立って食事を作り、指導して、その反応をみて、実際に治るのをつぶさにみて、正食の偉力に驚いてきたんですが、桜沢先生が亡くなられる一カ月前にも米子で大勢集めてやっていました。たまたま用があつて東京へ来て桜沢先生に会いましたら、お前、何やってる、何やってるっていったって、二千人やれっていうからやっていたら十何年かかってしまったんです、と言いました。それ、やめたらどうだ、と言うんです。やめたいんだけど、むしろ私は道

楽として、アソビとして、この物質文明を基調とした、科学を基調とした西洋文明との闘いが面白いからやっているんです。こんなものが私は正しいアソビだとは思わない。現代医学では治らない病人を何人も助けましたけど、助けてみても、五年たち、十年たってみると、その人たちは玄米をやめちゃってるんです。ですから、私は五、六年前から、こういう病人は相手にしないことにしているんです。

本当にいいのは、母胎の中から玄米正食の健康な子を作ることだと思つて若い女性を主に運動してきたら、こんどはそれに適当な男がいらない。あとに続く優秀な人を作ることです。こういう世界の大きな変り目にどう対応していくか。自分が精進して変る以外にない。本当に勇ましい、雄々しい男性出現のために、今後大いに精進をつづけてこの運動をすすめてください。

PUはすべてを

山口卓三氏

（京都・世界正食協会副会長）
桜沢先生の教えが世界中になぜ広

がったか。今日の文明の中で、人間の生命が医学と栄養学、科学がもうどうにもならないところにきている、それを解決するところにマクロビオティックの大きな意義があると思います。

桜沢先生の本の中に、PUとは科学でも哲学でも宗教でもない、という言葉があります。これは、PUは同時に科学を含み、哲学を含み宗教を含む、というふうに解釈できるのではないかと思います。

アレキシス・カレルは、『人間—この未知なるもの—』の中で、結論として人間はわからないものである、と言っておりますが、PUは、人間とは、かくのごときものである、というところから出発して、新しい世界を目標として進んでいます。人間というものをどのようにとらえ、理解するかということをおねがいいたします。

(以上で一般発言をおわり、大会宣言Ⅱ本誌六月号発表Ⅱを採択して、万才を三唱して閉会しました)

イスラエルにマクロビオティック共同体

八月二十七日、一通の手紙がユダヤの国、イスラエルから日本C I協会へ来た。

親愛なお友だちの皆さん

私たちは、ここイスラエルでマクロビオティックの生活共同体をつくっています。現在、誰も味噌やタマリ(しょうゆ)を輸入していません。私たちはヨーロッパか米国へ注文しなければなりません。しかし、この十月に一人の友人が日本へ行きます。彼は極東から商品を輸入しているビジネスマンです。

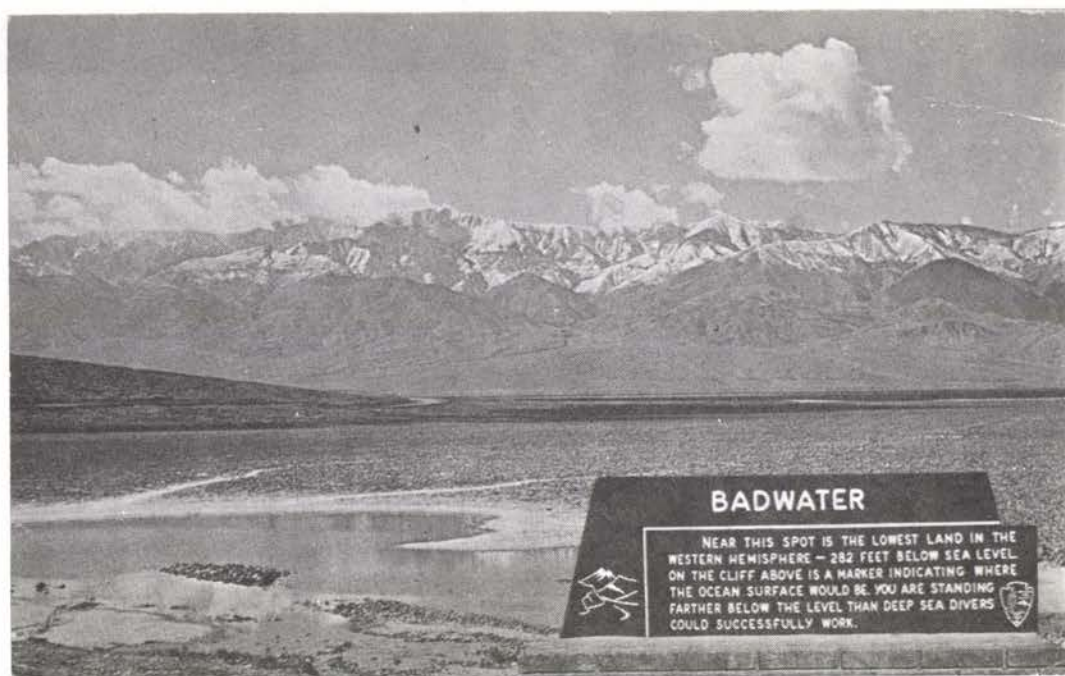
そこで、私たちが、食品と料理道具を直接注文するため、マクロビオティックの製造業者と彼が連絡できるようにあなたがたが計らってくださいれば大変しあわせに存じます。販売業者の名前を知らせていただけますか？

私たちは次の品目を欲しています。①味噌(麦みそと八丁みそ)②タマリ③米こうじ(みそを作るため)④海草(ひじき、わかめ、こんぶ、のり)⑤三年番茶⑥TMU「桜沢漢方茶」⑦くず⑧料理道具(包丁、食器用と料理用のハシ、すり鉢)

私たちの友人は、三週間以内に立ちます。至急お返事ください。お力添えに感謝します。

D・G

あなたは、この手紙の意義をどうみるか？ マクロビオティックは、日本、欧州、北米、南米、ベトナム、大洋州のほかに、世界ユダヤ民族の祖国イスラエルにも、一粒の種が芽を出したのだ。社会主義の下サイゴンには、国営のマクロビオティックのレストランまでできて、玄米を食べ、オーサワ先生の本を読む人がふえている。宗教も政治も人種も越えたつながりが広がるのだ！



■ カリフォルニア、死の谷（海面 85 メートル）

アメリカ通信

曾我部一美子

（副編集長）

7月23日

サンフランシスコにて

こちらのマクロビオティックは、日本のとはだいぶ様相を異にしていますが、物質文明の中で、「真の生活」を見いだそうとする意気込みは、日本人以上に迫力があります。肉と砂糖とドラッグ（麻薬）でヨレヨレになった若者が、真剣に玄米を噛みしめている姿に、私は、何となく、生ぬるい、甘たるい自分自身を内に感じました。日本で、そして特に日本C.I.協会の中にいるということは、いろいろなものを与えられすぎているのだということがよくわかりました。その与えられているものを、どれほど自分の中にとり入れ、消化し、それをいかに多くの人にばらまくか！

アメリカは想像以上に広い国です。種々雑多のものが、入り乱れている国です。皆それぞれが、自分なりの生き方を主張し、人に干渉せず、そよそよと交流していなければ、うまく生きていけないような気がします。イエスはイエス、ノーはノー、その中間なんて何も認められません。一見、単純に見えますが、イエス、ノーを出す各自の過程を考えあわせると大変複雑です。その根底を理解するには、大分の時間を要することでしょう。桜沢先生のおっしゃった「東と西の融合」という言葉の持つ、重大な問題の、ほんの片すみにふれたような気がします。

とにかく、今のアメリカは、私たちが進出する（いえ、しなければならぬ）可能性にあふれています。街角にハンバーガー、ステーキ、ホットドッグ、アイスクリーム、ケーキ屋が氾濫して、

それを好んで食べている人が大部分とはいえ、今まで私が逢ったアメリカ人は皆、大変、人なつこくて、親切で、陽気です。とにかく、人に不快な気持を与えさせないよう、最大の努力を払っています。何が彼らをそうさせているのか……大いに研究する余地があります。この広大な国の悩みを解く「魔法の鍵」を我らが握っているのです。ゴウマンでもなんでもなく、この重大な事実を、私たちは実感し、何をしなければいけないかを知り、それをひとつひとつ具体化することが、今後の課題だと思っています。

今、皆と別れて一人です。少々気抜けしているところ。破れ飛行船が、ぎあてをしているようなところ。破れ飛行船が、ぎあてをしているところ。

村元騰さんが、アメリカ人四、五人を連れて、カリフォルニアのデスパレー（死の谷）に断食旅行に出る計画をされているので、私も同行させていただこうと思っています。

7月28日

デスパレーにて

27日夕方、サンフランシスコを出発、前日からおかげで断食の前準備、車の中で村元さん手製のパンを半切れずつ、よくかんで食べる。これが自分の間の最後の食事。ヨセミテ公園を通り抜け、一気にデスパレーまで走り込む。早朝三時頃、車をとめて三時間ばかり仮眠。砂漠の中に、時々少し緑があった木が見える程度、赤ちゃけた岩がどこまでも不気味にこちらをにらんでいるようにした。アメリカで一番低い所にデントをはる。温度

は四〇度近く、汗がたえまなく出る。空腹を感じるヒマもなし。水を少しずつ何回も飲むけれど、すぐ蒸発してしまう。あまりの暑さに耐えかねて一同、近くのプールへ泳ぎに行きました。

7月29日

デスパレーにて

今回の断食旅行のメンバー。村元さん、ジム、ロビー（男性）、スー（女性）、それに私の五人。今、断食して約52時間くらいですが、皆とても元気です。私も空腹に苦しむことなく、なんとなく時間が過ぎて行きます。

昨夜デントをはった所は、暑くて暑くて、どうにも夜ねられないので、夜中に場所を移動することに決定。その前に、昼間泳いだプールで汗を流そうというわけで、そこへ寄ったら、モーテルに滞在しているお客が皆、プールサイドにサンベツドを持ち出して寝ていました。

とにかく汗を一升くらいかいた感じです。「食べる」ということに、人間がどのくらい時間をかけているか、よくわかります。人里離れた大自然の中で、何も食べないでいると、24時間、ポカッと空いてしまいます。五人のメンバーはそれぞれ適当に時間をつぶしています。各自マイペースを守り、お互いに気をつかいすぎることもなく、実にスマートに時間が過ぎて行きます。

今日は高い山の上に場所を移したので、とても快適です。のどもかわかないので、空腹を感じる時、ほんの少し水をのんでいます。気分も爽快。それにしても、アメリカの大自然の雄大さに圧

倒されそうです。自動車道路も、走っても走っても、すれちがう車は数台という所もかなりありました。

さて、明日はロスアンゼルスへ行きます。皆は四、五日断食する予定ですが、私はすぐ大陸横断に出かけなければいけないので、多分、三日でやめる予定です。あまり排毒の効果は上らなかったかも知れませんが、砂漠の中での断食は、私にはよい経験でした。

7月31日

ロスアンゼルスにて

30日、村元さんたちと別れを上げる。三日ぶりにうすいぐずを口にしました。（ロスアンゼルス郊外の友人の家で）この三日間、たいした空腹感も脱力感もなく、なんとなく過ぎてしまいました。断食の効果は、この短い期間では、そうなかったと思いますが、とにかくよい経験でした。日本を出てから断食前まで、毎日、玄米の食べられる環境にありましたが、これから問題、わずかの炒り玄米を食べながら、あとは黒パンですませる予定。マクロバイオティクスのレストランを大いにたずねるつもりです。行く先々でアメリカ人の親切さに助けられています。コンディション上々。少食少飲を守ってがんばります。ローカロー、ハイエネジーで！

8月9日

オクラホマシティにて

ロスを出発して、グランドキャニオン、アルバカーキ、サンタフェと弟といっしょに行きました。

行く先々でお金をつかわないで旅行している朗らかな青年に会って、車に乗せてもらったり、安いホテルを紹介してもらったりしています。人家の一軒もない砂漠や草原を何時間も走りつづけていると、生きるということは、本を読んだり、口で語ることよりも、もっともつと生命そのものを保つことに直結した行動である、ということを感じます。いくら頭で考えても、それを行動に移さなければ、それは本当にその人のアイディアではないと思います。

8月11日

クリーブランドにて

サンタフェは、ニューメキシコのインディアンが作ったアメリカで一番古い街並がそのまま残っている所です。ここで日本食料品店を開いている福田(博之)さんのお宅を訪ね、大変お世話になりました。彼はマクロビオティックを口で多くは語りませんが、アメリカの風土に合わせて彼なりに実行し、それが彼の人格、行動によく反映しています。西に東にスケールの大きい彼の生活を見て、実に素晴らしいと思いました。

8月14日

ボストンにて

夜行のバスで約11時間ゆられて、とうとうボストンに到着しました。地図を頼りにセブンスイン・レストランにたどり着きました。表は日航のオフィスがあるスタットラーヒルトン・ホテルと向かい合い、裏はすぐ大きな公園に面していて、バス・ターミナルからもすぐという、非常に地の利の

よい所に位置しています。室内は適当に薄暗く、木製(本物)のテーブルと椅子が約百人分以上、整然と配列されています。特別に日本的なムードを押し出すようなインテリアではなくて、ごく普通の落ち着いたふんい気のレストランという感じですが。でも、ガサガサしてなくて、とても静かなよいムードです。

天ぶらそばを注文しました。味つけも、塩気が充分にきいていて、とてもおいしかったです。わり箸の袋の裏に、はしの使い方が図入りで印刷されていました。責任者の林さんは、初対面にもかかわらず、突然、予告なしに訪問した私を、非常に好意的に受け入れて下さり、すぐ久司(道夫)先生にお会いできるよう段取りをつけて下さいました。

アメリカでは、日本人の、良い意味での遠慮した物の言い方が通りません。林さんは、

「こちらへ来たら、要求はすべて口にはっきり出して言っして下さい。出来ないことは断ります。出来ることは何でもします」

と言って、私のはっきりした態度で(逆に変な遠慮をしないように)ボストンで過すようアドバイスしてくれました。彼は実に忙しく、私が訪ねている間も、ひっきりなしに電話がかかり、面会者も来ました。実にテキパキと物事をこなし、大きな声でハッキリと話され、非常に男性的な人です。

ボストン市内から車で20分くらいの閑静な緑の多い住宅地の中に、久司先生の大きな家がありま

す。しばらく待っていると、奥様が現れました。アヴェリーヌさんでした。突然訪問したご無礼を詫び、挨拶をかわしてから奥の部屋に通されました。そこで久司先生が夕食をされていました。大きな部屋の真中に畳を敷いて、そこに正座して食事をしておられました。私にもさっそく、玄米とおすまし、野菜料理が出されて、一緒に食事をしました。大きな家には、久司先生の家族と数人のアメリカ人が住んでいて、食事の支度はアメリカ人がしているようです。先生夫妻も、一週間前にヨーロッパから帰られたばかり、すぐアムハースト大学でセミナーが始まり、その準備で大変です。今、桜沢里真先生のかわりに、千田米子先生がヨーロッパからそのままこちらにいられています。京都の夢窓幼稚園の吉田夫妻、木下さんもいらっしやっています。アヴェリーヌ(久司僧子)さんは、折れそうな細い体のどこから出てくるのかと思われするようなフアイトで、がんばっています。先生たちが、ぜひアムハースト大学のセミナーに全期間参加して帰るようおっしゃって下さいますので、私もそうすることにしたいと思います。とにかく、英語を話すことは、海外に出ることの第一条件です。もっともつと勉強しなければなりません。こちらに、大いに日本人が飛び出してくることを、皆が待っています。国際的なスケールをもって、皆でがんばりましょう!

8月18日

アムハーストにて

ハイ! 皆様、その後いかがお過しですか?

こちらは、アムハースト大学でのセミナーが始まって五日目を迎えています。参加者は、全期間の申込者が百五十人、一部参加の人を加えると二百人を越すという盛況ぶりです。内容、ふんい気ともに、日本とは大きな違いがあります。

プログラムは、朝五時と六時半、座禅、六時と八時半、墨絵、ヨガ、沖ヨガ、八時半と十時、マッサージクラス、十時十五分と十二時十五分、久司先生のレクチャー（初級）、十二時十五分と二時十五分、ランチャタイム、二時十五分と三時四十分、久司先生のレクチャー（中級）、クッキングクラス、四時と六時、久司先生のレクチャー（上級）、指圧クラス、六時と八時、夕食、八時半と十時、クッキングクラスとなっています。

この中で自分の気に入ったものを、自由に選んで出席するわけです。人によっては、朝早くから夜遅くまでがんばっています。でも、大体の人はのんびりしたペースで、適当に休養しながらやっています。宿泊所も、大学の構内の施設に何カ所かに分れていて、食事は食堂へ行って、時間内に各自、自由にします。レクチャーも、それぞれ違った建物で開かれ、各自で行きたいところへ行くわけです。寝る時間も起きる時間も全部、自分次第です。広大なキャンパスの中でそれぞれ自由に行動するので、日本でやる時のような一体感はありません。しかし、各々が楽しんでます。二宮いつ子先生（墨絵）、山本しづ子先生（指圧）、千田米子先生（経絡療法）、林弘さん（クッキングクラス）など、ほとんどのクラスが日本人によっ

て開かれています。

久司先生のレクチャーには、大勢の人が集まり、非常に熱心に聞いています。食事は、林さんをリーダーに、セブンスインのスタッフが作ります。一日二食ですが、皆、それ以外にも、その他の時間にも適当に食べているようです。玄米を中心に、時には、おかゆ、オートミルがつき、調理した野菜、生野菜、汁物（大体は味噌汁、時に野菜スープ）が副食としてつきます。全体に副食の量が主食より多く、塩気も薄く、私には、ただただC Iのごはんがなつかしくなるばかりです。アメリカ人にはこうでなければいけないのでしょうか。夕食にはデザートが必ずつきます。時には、少々甘味のあるものも出ます。しかし、皆、よく噛んで食べるのにはびっくりします。夜は遅くまでホテルのラウンジでそれぞれに楽しんでいます。（少々アルコールも入ります??）

大きな夢をもち、それに向っていくことは素晴らしいことです。ただ、常に必要なことは、自分自身が現実に過ぎゆく一分一分をいかに大切に生きるか、最大限に努力しているかということだと思っています。その充実感が幸せということだと思えます。無限に変わわり、移りゆく時の中で、常に楽しく、自由に生きること（正しければ、それは決して個人的なものではないはずです）は、私にはまだまだ難しいことです。常に自分自身をハンマリಂಗして、より高いものを求める努力をする以外にないと、つくづく実感しています。理論もしか

り、口でいうのはやさしい、一時的に事を行うのもやさしい、いかに実行し持続させるかが、とても難しいことだと思えます。とりとめのめないことを、生意気にも走り書きしました。日本に帰って大いにデイスカッションできる日を楽しみにしております。

● 香港・台湾ツアー延期

菜食中華料理の研究、ショッピング、観光と、台湾で、水だけ飲んでほとんど眠らないスーパーマンとの会見など、ユニークな企画のツアーを、この十一月十九日から四泊五日の予定で発表しましたが、いろいろな都合で、しばらくのあいだ延期いたします。このツアー企画に興味のある方は電話やハガキでご連絡ください。追って日程を発表いたします。

日本C I協会・海外旅行部

●ポパイ（スピッツ雑種）と私に部屋を貸してください。玄米を食べて、犬と遊ばず、人になつく私の愛犬といっしょに住まわせてください。東京または周辺。 ☎ (三)八二六三六 田中友麻

● 強壮、ウメシヨーバン・ドリンク

少し疲れたとき、湯上りに塩気の飲みものがほしいとき、強心・整腸・新陳代謝を促進する「梅生番」を作って飲んでください。材料は、三年番茶、梅干、純正醤油、ひねしょうが。詳しくは、『食生活の革命児』、大森テীব『食養手当法』。

食パン 反対論

石塚左玄



『食物養生法』

化学的食養体系論

明治三十一年刊より

食パンはその身、その家、 その国を弱くするなり

ところで、食パンは小麦で作りますが、小麦は
大麦よりもなおカリウムが多いのです。食パンと
いってもいろいろあつて、いわゆるフスマをのぞ
いたメリケン粉で作る白パンとなると、無機成分
つまり硬化成分が少なくなつて、少々甘味が増し
ますが、一般に考えられているように消化・吸
収はよくありません。

日本人で熱性病の人は、カリウムの多いミネラ
ルを補給しなければならないので、食パンは大麦
入りの米飯よりも、そういう人には向いていると
言えますが、それは、ただ一時の食餌療法として
の意味であつて、日本のような米食国では、けっ
して常時食べる食品ではありません。

なぜなら、小麦は身体を養う効力からいって、
陰性と陽性の両方の成分を兼ねそなえたウルチ米
におよびませんし、陰性が多く、陽性の少ない大
麦にくらべても大変おとるものです。

それなのに、現代の人々は、食パンを米麦以上
に栄養があるように考へて、西洋諸国よりも酸化
作用が速く、氣候の暖かい、海国の日本でも、西
洋と同じに適当な食物だと思つて、毎日、常食し
ていますが、その結果は、自分自身の不幸となり、
さらに国家の隆盛、子孫の繁栄にも、予測できな
い大害をもたらすことになるので、非常になが
わしいことです。

もう少し詳しく述べますと、わが国では、穀類
を穀・雑穀と二つに大きく分けれますが、もちろん
米が正穀です。小麦は雑穀中の雑穀で、わが国で
は、米よりもずっと産額が少ないですが、栄養価
も、価格も、ウルチ米や大麦よりも劣るものです。
その成分について言えば、小麦の含んでいるカ
リウムは、大麦より二三〇%、玄米より五四〇%
多いので、小麦の食パンで育つた人は、米食の人
にくらべて、体量が劣り、いわゆる貫目（くわいめ）のない、
軽い身体に軟化して、身長は米食者よりも高くな
りますが、顔面は小さく、体力の弱い特徴を表わ
してきます。

もし、食パンで日本人の体を養うといふのであ
れば、酸化力を遅くして、防止する効力のある塩
バターをたくさんつけて食べなければならぬだ
けでなく、副食品もすべて塩気と油気を強くして
体の養いとしなければなりません。それなのに、
米よりもカリウムが五倍以上多い食パンに、さら
にまたカリウムを非常に多く含んだジャムをつけ
て食べるとは、何ででしょうか。これは命知らずと
いつても過言ではありません。

『食物養生法』54ページより。編集部現代訳。な
お、マクロビオティックの考へ方では、人間の主
食は穀物であり、穀物の中でも米であり、玄米で
ある、という大原則です。しかし、今日、動物性
食品の摂取が多く、ナトリウムが過剰の体質の人
がいますから、そういう人は、穀物を主にした食
事に切り替へるにしても、玄米でなく、大麦、あ
るいは小麦など別の穀物が、ある時期の間は向い

ている。ということはありません。

また、粉食は軽いので、スイトンなど、お年寄りに向いているとか、子どもの睡眠のさまたげにならないように夕食にとり入れるということもあります。また、夏の暑い時は陰性の麦を混入するとか、ひやむぎを食べるとか、白髪の治療に麦百パーセントの食事をするとか、子どもの身長をのばす目的でオートミールを用いるとか、麦の特徴を生かしてとりいれるべきですが、今日のように学校給食がパンであるとか、米のご飯をきらってパンばかり食べる風潮は、「その土地に昔からたくさんとれる穀物、野菜を主にして食べる」という「身土不二の原則」から言っても、健康上からも、また、輸入に頼らなければならない、という国家経済、国家自立の見地からも、好ましくありません。その意味で、食養と日本民族の健康立国を八〇年前に唱えた石塚左玄先生のパン食反対論を紹介しました。この本は日本C.I.協会で復刻していただきますので、ぜひ研究してください。また、食養の考え方は、一般の栄養学とちがって、カリウムとナトリウムの二大ミネラルの陰陽拮抗論がもとになっていきますから、『食物養生法』ほかの文献を参照してください。

●万能の手当法、しょうがシップ、芋パスター

内臓の病気、便秘、はれもの、その他すべて、しょうがシップをして赤くなるまで血を集めてから里芋のパスターをします。肩こりはしょうがシップ、ヤケドはウドン粉なしで里芋だけ。

正月は

(十二月三十一日朝～三日正午)

スキークャンプで！



スキーマツカ、信川戸隠で恒例の冬のキャンプを開きます。新しい年のスタートを全国のマクロビोटニックの仲間と祝いましょう。三〇日夜、東京・新宿発と、三日正午、現地発、新宿行き、同日午後九時頃新宿着予定の貸切りバスを用意します。(バス代別)年越しそば、新年雑煮祝い、ゲーム、ミーティング、マクロビोटニックの講義、スキー講習、雪上ゲームなど企画しています。小部屋がありますので、家族、グループでどうぞ。

会場／長野県上水内郡戸隠村宝光社 渡辺旅館

会費／大人、二万一千円。三才以上、小学生まで、一万五千円。一才と二才は五千円。○オ児無料貸スキー、リフト代、スキー場までのバス代、各自負担です。

桜沢如一

『新食養療法』の読み方(I)

大森英桜講義より

(1974.6.9)

文責／編集部

前半が特に大切

私は、この本を二十二年前に手に入れました。その時、二日二晩、寝ないで読みました。初めの本は、二年間でボロボロになってしまいました。赤線を引いたり、書きこみをしたりして、何冊も何冊もダメにして、今、これで六冊目くらいです。これは、非常に貴重な本です。桜沢先生の代表的な本の一つとして後代に残る本です。この本を完全に読みこなしたら、それはたいしたものです。題名が『食養療法』となっているので、病気の治療の本だと思ったら、とんでもないことになります。

この本は、前半と後半に分れていて、後半は「食物で病気を治す法」で、いろいろな病気について、その食事療法が書いてあります。前半に、桜沢先生が生命がけで獲得した哲学、研究が「生命の原理」とか「健康の七大条件」とか、原理のかたちで書いてあります。この前半には、非常に大変なものがふくまれています。

ところが、大部分の人は、自分が病気であるとか、家族が具合がわるいとかいうことで、この正食と無双原理に入ってくるので、前半の部分はあまり読まないで、手っとり早く、後半の「○病の治し方」というところしか読まない。そのやり方を実行して、たまたま治った人はいいます。治った人も大半あったことでしょう。

この本は、非常にたくさん読まれている本です。昭和十四年に実業之日本社から初版が発行されて、たいへんな評判になり、増刷、増刷で、数年の間に六百版をかさねました。戦後も復刊され、桜沢先生はどんどん新しい文章を加え、以前のものをけずって、新版として今日出ているような本になり、戦後ずっと毎年、数千部、現在では一万部近く発行されて読まれています。

ですから、日本人でこの本を見た、という人は、おそらく数十万人いるはずで、では、この本を読んだ人が、それでどうなったか、というと、その救われ方の程度は、その人の、この本の読み方の深い浅いによって、その程度に比例した救われ方をしています。この本によって病気の治った人は、かなりいるでしょう。しかし、本当に幸福になったか、というと、そういう人は非常に数少ない。

人間の判断力・体験・理解

人間というものは、判断力が非常に低いもので、本を読んで、ただ記憶しただけでは読んだうちにはならない。読んだあとで少しいろいろな体験をする。そうした体験をもとにして考える。



それからまた、あらためて本を読みなおすと、初めに読んだものとは違ったものが、そこから獲得できるわけです。私も、二十二年前にこの本を手に入れて、もうビックリして無我夢中で読んだ。ところが、やはりその時は判断が低かった。いきなり後半の「食物で病気を治す法」にとりついたわけです。

今、考えてみると、この本がいつ書かれたか、ということは、はっきりしているわけです。今から四〇年も前に書かれた本です。その当時の日本人の食事と、現在の日本人の食事とは、ぜんぜん違ってきます。肉・魚・卵などの動物性タンパクの摂り方、砂糖・果物の一日あたりの摂取量は、当時とくらべると、五倍から十倍くらいになっています。そうすると、当然、当時の日本人と、現在の日本人では、体質も違う、病気の状態もぜんぜん違ってきているわけです。さらに、昔よりも化学薬品、有害な食品添加物などの入り方がすごい。そのほかに、空気もよごれている、水もわるい。

四〇年前に、桜沢先生がこの本を書きになったころには、まだ、空気もきれい、水もきれいであった。この本を読むと、口から入る食べ物だけではなくて、人間をとりまく環境すべてが食物だ、と書いてある。現在では、スモッグとか、工場の排煙とか、それがゼンソクの原因になったり、日光がよくあたらない、紫外線をうけない、というだけで子供のクル病が多くなっています。これは、食べ物がわるい、食べ方がわるい、という以前の問題です。こんな問題は、四〇年前にはなかった。

この治療法でいいのか

とにかく、当時と今とは、いろいろな条件がみんな違う。食べ物も、名前は同じでも中身が違う。四〇年前には、化学肥料はあまり使っていませんでした。今は、われわれの主食である米・麦そのほかの穀類、野菜類も化学肥料、農薬がかかっています。海・川でとれる魚はどうか、というと、これも、水が汚染されているために、水銀など、有害な化学物質がふくまれている。養殖の魚や貝などは、何を食べさせているか、分ったものじゃない。陸地の牛・豚・鶏にいたっては、もうほとんど配合飼料で、中には抗生物質や、合成の性ホルモンまで注射したりしている。そうすると、こういう食べ物を食べ、こういう環境に住んでいる人の体質は、当然が違ってくる。病気も違ってくる。

では、そういう病気なり体質なりの食物による治療法は、この本の通りでいいのか、ということになります。私は、この二十数年間、バカみたいに、この本の追試をやってきました。直接、



▶サンフランシスコの歩行者天国

昼の十一時から夕方にかけて症状の悪化するのは、たいてい陰性の病気であり、夜中の十一時ごろから明方にかけてひどくなるのはたいてい陽性の病気で。これは、人間の内臓の動きを支配している自律神経に、交感神経（陰性）と副交感神経（陽性）の二種あるためです。

指導した人だけでも、何千人ではききません。はじめは、私も判断がわるかったので、この本に書いてあるとおり、そのままやりました。

最近まで、この本では、ゴマ塩の作り方は、六対四と書いてありました。ゴマが六で塩が四の比率（量）です。それは、まるで焼き塩みたいなので、すごく塩からい。私の場合は、砂糖づけの、ガタガタの体だったから、それでよかった。この本には、水分のとり方は、なるべく少なく、と書いてある。私の場合には、それがよかった。私は、昭和二十五年八月二十一日から、氣違ひみたいに、食事療法で自分の体を治すことをやってきた。あの真夏でも、水分を極度に少なくやってきた。のどもかわかなかった。

母親を苦しめた

しかし、そのために母親を苦しめた。

私の母親は、熱海で生れ、魚をたくさん食べて育った。背が低く（陽性（△））、魚のような大きな眼をした母親が、「お前がやるなら、私もやる」と、六対四の塩からいゴマ塩を、私がご飯にまっ黒にかけて食べたなら、母親もまっ黒にかける。

今、思うと、恐ろしいと思います、判断というものは。

たしかに、この本の前半には、宇宙の法則、絶対の真理として、『易』^{えい}ということが詳しく書いてある。無双原理というのは、『易』のことで、すべての物は刻々と変わり、世の中に変わらざるものはない。そういうことを言っています。

もし、私の判断がよくて、そのことをよく理解したならば、私と母親をくらべたら、年齢もちがうし、性別もちがう、生い立ちから体質もちがう。そうしたら、当然、食べ物もちがわなければならない。塩分の摂り方もちがわなければならない。

ところが、私のように、正食を始める前に邪食のかぎりをつくした頭では、そんなことは分らなかった。

私の母親は、正食を始めて三年間で、非常に丈夫になった。熱海で『玄米ばあさん』と呼ばれるくらい有名な人になった。しょっちゅう寝ていた母親が、一日、睡眠時間が四、五時間になり、顔色も良くなった。毎日、お重（重箱）に玄米ご飯をつめて、自分の知っている家を訪ねては、好むと好まざるとにかかわらず玄米をすすめて歩いた。

ところが、母親は、もともと陽性な体質なのに、私と同じような陽性の食事をとって、陽性になりすぎたんです。がぜん、湯茶のガブ飲みをした。出血がはじまって、まもなく亡くなりまし



◀街頭スナップ

昼間は、陰性の交感神経が活発に動き、心臓（陽性器官）は活動し、小腸、大腸などの中空の「腑」の器官（陰性）は活動が抑制され、夜はこの逆となります。陽性な刺激（たとえば塩気）に対しては、胃、小腸、大腸は活動します。味噌汁の塩気は胃を活動させます。

た。当時の私には治せませんでした。

『新食養療法』の成り立ちと、注意するところ

桜沢先生は、石塚式の食養から出発しました。明治の中期に、陸軍薬剤師の石塚左玄という人が出て、食養運動が始まり、食養会という会ができて、研究・啓蒙がおこなわれ、桜沢先生は、この会に入り、貿易の仕事をしながらか、『食養雑誌』に投稿したり、食養の宣伝をしたりしていたんですが、大正の終りから、いよいよ本部に入って雑誌の編集主任となり、食養の指導・講演・執筆と、大活躍を始め、ついに会長になって、会を大きく盛り立てたわけです。

そういうわけで、この本も、ぜんぶ、桜沢先生の書かれたことではありません。

私は、正食をはじめから、石塚左玄以来、桜沢先生にいたるまでの食養関係の本や雑誌、資料をぜんぶ集めて研究しました。要するに、この本には、食養会関係の研究のエッセンスが書かれてあるんです。食養会の幹部の方々が、いろんな時期に研究を発表したり、テキストのようなものを発行しています。たとえば、大正七年に、食養会の理事の飯田彬（あき）という人が、『人事の大本——食養道』という本を出して、昭和十一年までに三十七版も重ねています。（日本C.I.協会でコピー版発行）この本の病氣治療法のところの文章は、桜沢先生の『新食養療法』の中に、ほとんど同じままで引きつがれています。飯田さんもまた、その前のいろいろな研究をもとにして書いている。各時代、各時代で、少しずつ、前の人のを直し、直して引きついできているわけです。そういうように、石塚左玄から、今日にいたるまで、いろいろな方が、玄米正食によって病氣を治す方法を研究してきた。それにしても、明治から、この『新食養療法』の書かれた昭和の初めの時限のころの日本人の食物と、戦後のわれわれの食物とは、ものすごく変わっている。これに注意して、こういう本や資料を読まなければならない。

病氣のどの状態、どの段階

それから、この本でいちばん注意しなければならないのは、胃腸病の治し方が書いてあるけれども、はたして、どの程度の胃腸病なのか分からない。ガンの治療法も書いてあるが、ガンならガンでも、たとえば胃ガンなら、ポリープができなかったくらいに非常に軽度のガンもある。そうかと思うと、全身に転移してしまったような重症のガンもある。これは、当然、食養がちがってきます。それから、小さい子供がガンになったのと、年寄りがガンになったのでは、ぜんぜん違う。

▶西部開拓時代の荷馬車



昼間に悪化する病気は陰性ですから陽性な手当をします。塩気を強くします。夜に悪化する病気は陽性ですから、大根湯やリンゴ汁にレモンをたらししたもの、シイタケスープなどで塩気を抜いてやります。

そういうものは、この本には出ていません。それから、女性と男性とは違う。住んでいる土地・気候・季節によっても違う。その原理は書いてあっても、具体的な指示は書いてない。だから、この本を読んで一途にやって失敗する人が、今までにずいぶん出た。

キツネツキになった沖繩の青年

五、六年前に、沖繩のある青年が私のところへ、助けてくれ、といって来た。この本の通り、一生けんめいやった。六対四のゴマ塩で、水分を少なく、と書いてあるので、その通り一年間やったら、塩分のとり過ぎで発狂してしまった。沖繩は暑い所です。暑い所なら、水分もよいとらなくてはならないし、塩分も減らさなければならぬ。

ところが、くそまじめが、いちばんこわい。適当にごまかしてやっていたれば助かったのに、この青年は、私のところへ来たときには、目はつり上って、びくともしない。塩分のとり過ぎで、いわゆる躁症(キツネツキ)になってしまった。はしゃぐ病気で、ペラペラしゃべり、体は小刻みに動いて、瞬時もじっとしていない。こういうのを治すのは簡単で、塩抜きをすれば静かになる。干しシイタケのスープを、うすい醤油味でドンブリ一杯のませればいい。グーグー寝てしまつて、目がさめたらケロッとしてしまいます。「私、なぜ、ここにいますか」なんてことを言います。

塩抜きをするのに、なぜ醤油を加えるか、というと、人間の体は、単純に陰性だけ、陽性だけやってはいけません。陰性には陽性を少々加える、陽性には陰性を添える、というぐあいに、陰陽の抱き合わせをしてやるんです。人間の体は、自律神経でも、臓器でも、みな陰陽双方の力でうごいていますから、単純なものを与えてはいけません。料理でも、漢方の煎じ薬でも、食養の療法の飲みものでも、みなそうなっています。

とにかく、こういう時に、その人がほんとうに上手に体の中の塩気を抜いたら結構なんです。ところが、必ずその時に生水をうんと飲んでしまう。体が陽性になりすぎた、といって、塩を抜くつもりでアルコールを飲むと、発狂がもっとひどくなる場合があります。こういう細かいことまでは、この本には書いてない。

『私の本をもっと読め』

桜沢先生の本を見ると、このほかに、「私の本をもっと読みなさい」と、ずいぶん書いてある。私は、桜沢先生の本を手に入るかぎり読んだ。月刊誌も、古いのからずっと読んだ。読んでみる

陽性にする、といっても、塩気の（ナトリウム）の陽性もあり、苦味（焦がしたものの、炭素）の陽性もあり、温かさ、という陽性もある。陰性にも、カリウムの多いもの、塩気を抜くもの、酸っぱい、辛い、冷、とある。

◀チコ市、マクロビオティック食品製造・卸しの会社、チコサン（社長／ロバート・ケネディ氏）



と、この本に出てないようなことでも、どこかしらに全部でている。

たとえば、一九六六年、桜沢先生が亡くなられた月の『新しき世界へ』には、『稜児^{りようじ}の死』と題して、斎藤稜児君のことが取り上げられている。非常にまじめな青年で、玄米で七号食をやった。（穀物の主食だけ）仏教の交換学生でアラビアに行った。あの暑い熱帯で、彼は七号食をやっていた。そうしたら、陽性になる。熱帯地方は、塩気を抜くために果物がいっぱいできている。インドのガンジー（非抵抗主義をつらぬいた独立運動の聖人。一八六九—一九四八）のように、水だけでも生きていける。こんな暑いところで、玄米のような陽性なものをとり、ゴマ塩をとると、熱が頭へ上がり、肝臓・間脳に熱をもち、ほとんど発狂状態になる。

砂糖をとった稜児君

そして、彼は、水をとったでしようが、砂糖をとった。これはこわい。陽性になれば、本能的に陰性のものを求める。とり過ぎた陽性のものにふさわしい陰性のものなら良い。稜児君は砂糖をとった。

砂糖は甘い。味を中国の五行説では五つに分けて、これを陰性から陽性の順に並べると、辛、酸、甘、鹹、苦となる。甘さは中間です。味からいえば、陰性でも陽性でもない中間です。しかし、砂糖は熱帯にできるものである。現実に、砂糖をとれば、菌のホウロウ質さえ溶かす。人間のいちばん陽性であるアルカリ性の骨も溶かす、陰性の中でも極陰性の性質をもっている。だから、陽性になりすぎた体は砂糖を要求する。

ところが、砂糖には、カロリー、熱がある。陽性になりすぎたといって、水を飲んでも、水の場合はカロリーがゼロです。だが、砂糖の場合は、油と同じように、カロリー、熱量は大きい。無性に陰性がほしいといって、砂糖をとると、熱のカロリーまで抱きこみ、とっていったら、頭をやられてしまう。熱が頭へきたときは大変です。頭寒足熱^{ずかんそくねつ}、といって、頭が氷のように冷たく、足が温かいのなら良いのです。それが逆になったら大変です。

それで、斎藤稜児君も頭へきた。そして、何か不安になった。お父さんに、非常に変な手紙が来た。「重大な危険が身にせまっているからスグ来てほしい」とある。理由は何も書いてない。でも、お父さんは飛行機で会いに行った。行ってみると、非常に元気で、ほがらかな顔だった。「なぜ私を呼んだのか」と聞いても、分らない。稜児君にも何がせまっているのかは分らない。ただ、何かしら非常な危険にさらされているという予感だけだ。

玄米で七号食して、まじめにやれば、ある程度、未来のことが分るようなインスピレーション



▶オーロビル市郊外の山中にあるヴェーガ研究所
(青年実習道場) ヘルマン相原先生主宰

玄米のおかゆ、白い野菜のスープ、シチュー、
ロールキャベツ、おでんのようなトロ火料理にと
ろ火クッカーが良い。今西金属クロックポット3
150(7~8千円)が手頃。これは行平鍋の電
熱使用の現代版。各デパート、金物店で。

が働いてくるんです。斎藤君も、何かしら感じたんでしょう。ところが、玄米のほかに砂糖を食
べて頭の血が濁っているから、何かあるなどは分っても、それが何かは、分らない。

ところが、数日後、その泊まっている宿舎の鉄筋の建物が、地震でもないのに、ガラガラとく
ずれた。お父さんと稜児君と、インドネシアの青年と、三人、川の字になって寝ていた。お父さ
んとインドネシアの青年は、重傷を負って助けだされた。しかし、稜児君は無傷で死んでいた。

『卵醤一発、ただ一発』

稜児君は、干しナツメをとっていた。極陽の砂漠にできる果物は、極陰である。稜児君は、こ
れにとりつかれた。陽性化しすぎた肉体は、極陰を要求し、肉体は急速に陰性化した。そこで、
精神の陽性と肉体の陰性との激突がおこり、自分でも訳がわからなくなる。

桜沢先生は、こんな場合には、卵醤一発、ただ一発、といっている。そして冷水浴と玄米麦ク
リーム、醬番毎日一回、と書いている。(卵醤は、有精卵と、卵の四分の一の純正醬油)

一昨日、私の家へ、もう四〇年来、桜沢先生の会員の奥さんが一人で来た。「死にたい……」
と、幽霊みたいに。「家はこわい……」「だから、先生の家の廊下に寝かせてください」と、言
う。顔は青さめ、目は三白になっている。「黒目が上へ上がる」

家は、それどころじゃないんです。死ぬか生きるかの重病人が来ていて、看病疲れで妻も熱を
出し、子供も発熱している。私も徹夜で寝ていない。それでなくても、家には子供が六人いる。
乳のみ子がいる。大阪からも病人の相談が来ている。そんなところへ「死にたい……」という人
が来た。御主人は、日本CI協会の特別会員。

「一人で来たのではないだろう」と聞くと、「主人は、表にいます」と言う。

「呼んできなさい」と、私は言った。御主人は七号食に近い食事をもう四年もつづけているか
ら、もうビカビカで血色がいいんです。「君、ひどいじゃないか。自分だけ玄米やって、奥さん
になぜやらせないのか」と言う。「妻は玄米がきらいだから、やらせないんです」

こういう夫婦が多いんです。これも、玄米の食べ方に、どこかしら間違っているとき
そこ、この奥さんにも、さっそく卵醤をやった。死ぬ間際のような、心臓の弱っているとき
には、卵醤が奇跡的に効きます。

(つづく)

■ 本号をお知り合いの方に贈りましょう。切手を三四〇円同封して、あて先と名前をお知ら
せください。日本CI協会通販係

♣ マクロビオティック
クッキング
サロン

桜 沢 里 真

クレープのいろいろ



クレープ・ド・サラセン

クレープ茶巾

クレープ・ロール

クレープ・ド・リー

(写真上)

野菜入りクレープ

トーフ入りクレープ

クレープ・ド・マロン

クレープ・ド・ボンムサンド

クレープ・ド・サラセン



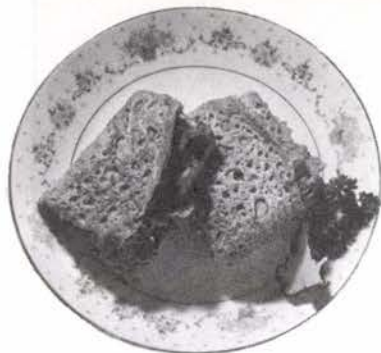
●ソバ粉

水……………カップ1
塩……………小さじ1/2
(3人前)

①ソバ粉は水でじょじょにゆるめ、なめらかにする。

②フライパンに油を引き、熱くし、お玉じやくしに八分目くらい入れた①をさつと流し、フライパンを丸く動かして薄く焼き、上がかわいて端が少しめくれてきたら裏返して少し焼き、また返して四つに折りたたみます。

クレープ・ド・サラセン



●ソバ粉

水……………カップ1と少々
塩……………小さじ1/4
南瓜または小豆あん大さじ6杯
(3人前)

①かぼちゃを大切りにして、ふかし皮を取って裏ごしし、塩をまぜる。
②小豆あんは、小豆を水煮にして塩味をつける。テッカミソ、しぐれみそ、キンピラなどでもよい。

③クレープ・ド・サラセンを作り、

中にあんを丸め、四方から包む。

クレープ・ド・サラセン

クレープを作り、かぼちゃあんを8ミリくらいの厚さに平らにぬり、向う側は少々あけておき、手前からぐるぐる巻いて端から切ります。

クレープ・ド・サラセン

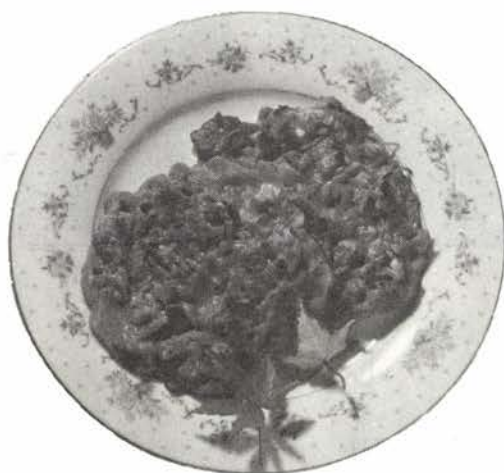
冷やご飯に、ネギ、人参、コーフーなどを入れて焼き飯を作り、ひじきの油炒りを少々入れて、クレープの真ん中に大さじ1くらい置き、二つ折り、または四つ折りにします。(写真は前ページ)

野菜入りクレープ

●ネギ……………1本小口薄切り

人参……………細切り大3
コーフー……………30g
地粉……………カップ1
塩……………小さじ1/2
油……………大さじ1

①ネギは、大さじ1/2の油でよく炒め、人参を加え、塩少々をふり、ひじきの煮たものを細かく切り、まぜる。
②地粉をカップ1弱の



水でこね（天ぶらの衣より少々固めにする）、野菜炒めをまぜ、フライ

パンに油をひいて熱し、お玉じやくし一杯分を流し、両面こんがり焼く。

トーフ大のクレープ

●クレープ.....6枚

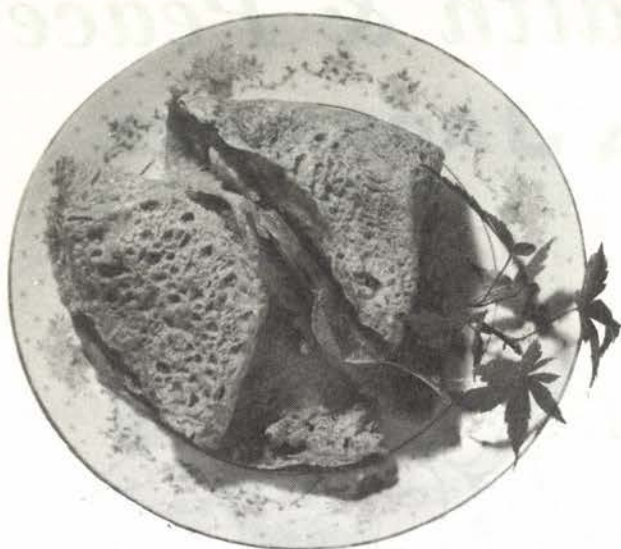
トーフ.....1丁

ネギ.....1本

しょうゆ.....少々

①地粉とソバ粉半々でクレープを作

り、
②ネギの薄切りを大きじ1の油で炒め、塩小さじ1/2を加え、トーフの水を切ってつぶし入れ、しょうゆをふって炒りトーフを作り、クレープにはさみ、三つ折りにする。



クレープ・ト・マロン

●乾クリ：カップ1よく煮てつぶす

①クレープを作り、

②クリを煮てつぶし、少々塩味し、包む。

甘栗でもできます。



クレープ・ポッシュ・サント

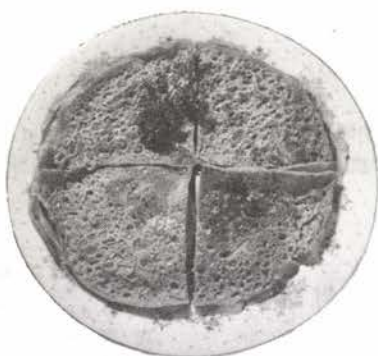
●ソバ粉.....カップ1

水.....カップ1

塩（自然塩）.....小さじ1/2

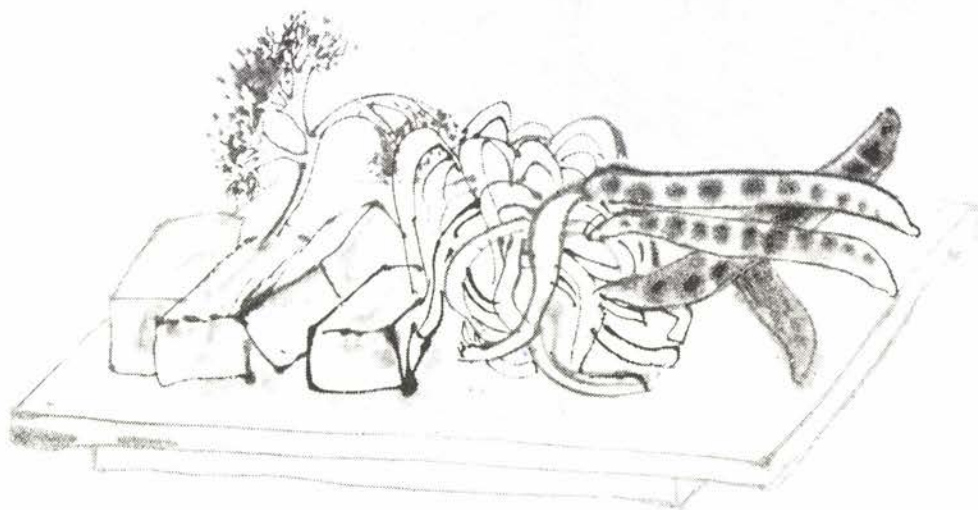
リング.....1個半

①リングは皮をむき、塩水をふり、横四つ切り、フライパンに油を引いて両面焼き、なかば軟らかにして、
②クレープを焼き、リングをはさんでサンドイッチにします。



Macrobiotic Foods for Health & Peace

OHSAWA JAPAN, INC.



本社・東北沢店／東京都渋谷区大山町11-5

(03)465-5021 休日／日・祝日

振替 東京 6-20172

中野店／中野区中野5-52-15 ブロードウェイ4階

(03)385-4233 休日／日曜、第3水曜

● 油・しょうゆ・みそ・酢・塩

ゴマ油 一四〇〇グラム 三〇〇〇円

なたね油 一四〇〇グラム 一〇〇〇円

イマイ醤油 一・八リットル 七五〇円

イマイ醤油 七〇〇ml 三八〇円

菜油 一・八リットル 七五〇円

菜油 〇・九リットル 三八〇円

マイズルみそ 一・一リットル 五〇〇円

たてしなみそ 一・一リットル 五〇〇円

三州豆みそ 一・一リットル 五〇〇円

酢 〇・九リットル 四五〇円

天塩 一・一リットル 二二〇円

天塩 一・一リットル 二二〇円

天塩 一・一リットル 二二〇円

めん類 一五〇グラム 三二五〇円

ツルソバ 二五〇グラム 一四〇円

カメソバ 二五〇グラム 二〇〇円

糸ソバ 二五〇グラム 二〇〇円

自然うどん 二五〇グラム 九〇円

カメうどん 二五〇グラム 九〇円

冷麦 二五〇グラム 九〇円

ソーメン 二五〇グラム 九〇円

● お茶・飲みもの

三年番茶 一〇〇グラム 三〇〇円

玄米ほうじ茶 一五〇グラム 四〇〇円

麦茶 一五〇グラム 一五〇円

ヤンノー 一五〇グラム 二五〇円

T M U 一五〇グラム 三〇〇円

コーレン 一五〇グラム 二〇〇円

純正特選

純正古式機械絞

風味よい蓼科産

国産丸大豆使用

自然農法原料に

よる特醸品

麦みそ。甘口

国産丸大豆使用

純豆みそ

無農薬玄米

ミネラル豊富

化粧箱入り

大袋入り

ソバ粉50%特選

ソバ粉40%特上

細くて食べよい

無漂白粉使用

無漂白粉使用

無漂白粉使用

無漂白粉使用

玄米家庭常用品

玄米の香り

暑い時に絶好

小豆コーヒー

桜沢式漢方茶

ノド痛みセキに

●加工食品

黒ゴマ	二〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	女性・幼児・老人に
白ゴマ	二〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	香りよいゴマバター
ゴマビュール白	二四〇 _㍱	四〇〇 _㍱	です。摂過ぎ注意
ゴマビュール黒	二四〇 _㍱	四〇〇 _㍱	
⑦テツカみそ(袋)	二〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	
ムソーテツカ(ビ)	八〇 _㍱	二〇〇 _㍱	
ゴマ塩	一五〇 _㍱	一八〇 _㍱	
セيطان	二〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	肉の菌ごたえ
●粉および雑穀類			
グルテン粉	二〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	カツレツ作れます
グルテン粉(大)	五〇〇 _㍱	五〇〇 _㍱	
チチ粉	二五〇 _㍱	二〇〇 _㍱	もち米60%
ヘルミックス	一 _㍱	二〇〇 _㍱	玄米ポタージュ
玄米粉	五〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	
完全粉	五〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	ふすま入り小麦粉
地粉	一 _㍱	二〇〇 _㍱	ふすま少なめ
そば粉	五〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	内地産最上品
葛粉	一五〇 _㍱	二〇〇 _㍱	吉野葛最上品
きび粉	四〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	
あわ	五〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	
ひえ	四〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	
小豆	二〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	
黒豆	二〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	
大豆	二五〇 _㍱	二〇〇 _㍱	
押麦	一 _㍱	二〇〇 _㍱	
白麦	七〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	小粒であつさり
ソバ米	二〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	ソバの実
金時豆	二五〇 _㍱	一八〇 _㍱	

しいたけ	二〇〇 _㍱	一五〇 _㍱	ダシに最高
天然しいたけ	五〇 _㍱	六〇〇 _㍱	正食家向き
コイヤードーフ	二五 _㍱	二〇〇 _㍱	
すだれ麩	二〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	野菜と含め煮に
切干大根	一五〇 _㍱	二〇〇 _㍱	
寒漬大根	二〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	ひねたくわん
梅干	二〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	
梅干 天塩仕込み	二〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	
甲州梅干(小梅)	二四〇 _㍱	二〇〇 _㍱	ビン入り
陽泉(ヤンセン)	一〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	タンポポコーヒー
出し昆布	二〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	
昆布粉	一〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	コブ茶に
根昆布	一三〇 _㍱	二〇〇 _㍱	
ひじき	一〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	
わかめ	一〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	
のり	一帖	二〇〇 _㍱	
青のり	三〇 _㍱	二〇〇 _㍱	
糸寒天	二六 _㍱	二〇〇 _㍱	市販品なし高級品
パン粉	二五〇 _㍱	二〇〇 _㍱	無漂白
棒麩	四本入	八〇 _㍱	
手づくり焼麩	七〇 _㍱	二〇〇 _㍱	国産小麦使用
●アメ・菓子類			
越後米飴	五〇 _㍱ 一箱	六六〇 _㍱	越後米最高米水飴
香蓮アメ(斎藤)	一三〇 _㍱ 一箱	一八〇 _㍱	
香蓮アメ(鶴島)	二〇〇 _㍱ 一箱	二〇〇 _㍱	
白アメ(粒)	二〇〇 _㍱ 一箱	一八〇 _㍱	
梅丹ドロップ	二〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	
きなこあめ	二〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	
玄米おこし	一七〇 _㍱	二五〇 _㍱	
玄米かりんとう	一三〇 _㍱	一八〇 _㍱	純ナタネ油使用
そばかりんとう	一三〇 _㍱	一八〇 _㍱	
玄米あられ	七〇 _㍱	二〇〇 _㍱	
玄米おかき	八〇 _㍱	二〇〇 _㍱	
玄米小石	九〇 _㍱	二〇〇 _㍱	
ムソー好み	八五 _㍱	二〇〇 _㍱	
玄米のり巻	五五 _㍱	二〇〇 _㍱	
豆菓子	二〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	
玄米ボンセン	二〇〇 _㍱	二七〇 _㍱	うすい塩味
ヒエボンセン	二〇〇 _㍱	二〇〇 _㍱	うすい塩味
堅焼せんべい	二枚	二五〇 _㍱	正食家向き最良品
南部ソバせんべい	八枚	二五〇 _㍱	サラツとした塩味
南部堅焼、ゴマ	二枚入	二五〇 _㍱	風味よい塩味
南部堅焼ビーナツ	二枚入	二五〇 _㍱	風味よい塩味
アズキフレーク	一〇〇 _㍱	二五〇 _㍱	
玄米せんべい	八〇 _㍱	二四〇 _㍱	
小丸せんべい	一〇〇 _㍱	二五〇 _㍱	
いり玄米	一五〇 _㍱	二〇〇 _㍱	携帯食に便利
●その他			
PUバスター	二〇〇 _㍱	二五〇 _㍱	青菜汁で使用
セザメオイル	一本	二五〇 _㍱	疲れ目にどうぞ
にがり	五〇 _㍱	二〇〇 _㍱	手作りトウフを
ナスの黒焼	五〇 _㍱	二〇〇 _㍱	知る人ぞ知る
椿の油	八〇 _㍱	二〇〇 _㍱	炒めものに最高
オリブ油	三六〇 _㍱	二五〇 _㍱	
粉石けん	三、五 _㍱	一〇〇 _㍱	台所用
エスケー石けん	五〇 _㍱	二五〇 _㍱	洗濯、洗顔に
固型石けん	二ヶ入り	一八〇 _㍱	
●圧力鍋			
平和圧力鍋	五合炊	一〇、五〇〇 _㍱	
平和圧力鍋	八合炊	二、八〇〇 _㍱	

無農薬玄米カムカム・クラブ会費二万八千円納入した日本C協会会員に60キロ配布。 ☎(03)465・5021

三徳釜 一升炊 11000円

●リマ植物性化粧品

コールドクリーム 70g 2500円

パニシングクリーム 70g 1800円

パール乳液 100cc 1500円

ヘアークリーム 70g 1500円

ネオクレレンジング 100g 1500円

クリーム 100g 1100円

グルーリンス 100cc 1100円

シャンプー 100cc 600円

ローション 100cc 1100円

ローションQ 100cc 1500円

ローションH 100cc 1500円

リップスティック1(紅花) 7000円

リップスティック2(〃) 7000円

リップスティック3(〃) 7000円

リマ練紅1 (〃) 3100円

リマ練紅2 (〃) 3100円

リマ練紅3 (〃) 3100円

パンフ送ります
桜沢如一先生発
案。利島産椿油
使用、好評の植
物性化粧品

主成分はふのり

主成分は海草

酸性化粧品

弱アルカリ性

中性

濃いべに色

冴えたピンク色

べに色

明るい赤色

冴えたピンク色

べに色

■なるべく東北沢店、中野店でお求めねがいます。

東京23区内はご注文により配達いたしますが、配達料を申し受けます。地方発送、6キロ/20キロは鉄道便(着駅記入)です。運賃概算、荷造費(100円)ともて千五百円加算してお送りください。精算してお返しします。20キロ以上は自動車便で、運賃着払いとなりますから、荷造費百円加算してお送りください。送金は第一勧銀新宿支店 普通口座(四二八六五)オーサワジャパンへ。ハガキで注文明細を。

Lima

リマ化粧品

Come & Try!

リマ化粧品の普及に情熱を傾ける男女



OHSAWA JAPAN, INC. リマ化粧品部



天塩はしっとり^{にがり}と苦汁(天然ミネラル)を含んだ昔ながらの塩です。

自然塩・世界の人に 桜沢里真
全世界50以上の団体、数百万人のC I インターナショナルの人たちには、この塩と同じ苦汁分の入った塩を使うように指導しています。
(“マクロビोटニック料理”著者、日本C I 協会会長)

専売公社より特殊用塩として認可されていますので、どなたでも自由におとりあつかいいただけます。

販売元 株式会社 自然塩普及協会
東京都新宿区百人町2丁目24番6号
〒160 Tel. 03-364-2721

日本C I 協会の活動状況

- ① 月刊「新しき世界へ」の発行・普及 ② 正食と無双原理の勉強会 ③ リマ・クッキングアカデミー
 ④ 桜沢如一著書の出版 ⑤ 桜沢如一、大森英桜講義テープの発行 ⑥ 宇宙法則、正食関係図書の発行
 ⑦ 純正食品の販売〔オーサワジャパン、インターマック（国際マクロビオティック・センター）店
 ☎03・465・5021～3／中野店 ☎03・385・4233〕 ⑧ 食用塩調査と自然塩の普及販売（☎03・364・2721）
 ⑨ 夏・冬の健康学園、無双原理セミナーの開催 ⑩ 日本C I アカデミー（PU学園、修了証発行）
 ⑪ 月例食養生当法講習会 ⑫ インターマック・パーティ ⑬ 人生なんでも相談、食事・健康相談〔予約
 制 ☎03・469・7631 代 無料 担当／阿部一理ほか（ただし、普通会员以上）〕

日本C I 協会への入会案内

	種 別	年 会 費	特 徴
A	誌 友	4,000円	「新しき世界へ」配布 無農薬玄米カムカムクラブ入会資格、会員証発行、リマ・クッキングアカデミー入学資格
B	普 通	12,000円 (2分割可)	誌友会員特典に加えて、「食物療法の道しるべ」(非売品進呈)・無双塔バッジ進呈、日本C I 協会発行書籍・テープ各5%引き(値引き金額相当の図書テープ券進呈)
C	参 与	30,000円 (2分割可)	普通会员特典に加えて、「自然医学」進呈、日本C I 協会発行書籍・テープ各10%引き(〃)
D	特 別 参 与	同上4口以上 (2分割可)	同上、および書籍・テープ15%引き(〃)
E	法 人 (店舗)	12,000円 を1口以上	誌友会員特典に同じ、本誌巻末に毎号、店名・住所・電話・営業時間・申し込み口数・その他を広告「新しき世界へ」2部配布 日本C I 友の店シール配布

●申し込み用紙に記入し、会費を添えて、〒151 東京都渋谷区大山町11-5 日本C I 協会会員係あてにお送りください。郵便振替の場合は、本誌とじ込みの振替用紙をご利用ください。

----- 切 --- り --- 取 --- り --- 線 -----

国際マクロビオティック・センター

財団 日本C I 協会 入会申込書

私は日本C I 協会の会員になりたく、次の通り申し込みます。

年 月号から 年間分(会員別の符号を○でかこんで下さい。)

A. 誌友 B. 普通 C. 参与 D. 特別参与 口 E. 法人(店舗) 口
 (4000円) (12000円) (30000円) (3万円1口、4口以上) (12000円を1口何口でも)

フリガナ 氏 名		職 業 () 男・女 生年月日 大 昭 年 月 日生	
住 (〒) 所		TEL	
ご家族	① 独身 ② 既婚(家族名・構成内容)		
玄米歴	年	備考	

昭和 年 月 日付

全国日本C I協会友の店

名 称	住所・電話	営業時間・休日	備 考
<北海道・東北地区>			
北海道健康学苑	☎ 078-02 旭川市永山町 11-52-6 ☎ (0166) 48-4107	8:00 ~ 20:00 毎日曜日	食養相談, 足心道指導, 食品, 書籍小売
北海道栄養 改善研究所	☎ 065 札幌市北区北 25 条 西 13 丁目 ☎ (011) 752-7983	10:00 ~ 17:00	食生活指導 料理教室 (家庭料理コース, 健康食コース) 会報発行, 食品販売
青山自然食品 センター	☎ 020-01 岩手県岩手郡滝沢村 ☎ (01968) 4-3420 穴口 436-4	特に定めず	海の学校, 山の学校, 食品, 雑穀, 農産物 通信販売, 予約販売, 料理研究会
みちのく自然 食品センター	☎ 980 仙台市荒町 130 ☎ (0222) 62-7677	9:30 ~ 19:00 第 3 日曜日	料理講習, 食品, 書籍販売
<東京・関東地区>			
オーサワジャパン (東北沢店)	☎ 151 渋谷区大山町 11-5 インタ ☎ (03) 465-5021代 ーマック 1 階 (小田急線, 東北沢 1 分半)	10:00 ~ 19:00 毎日曜日	都内配達, 国内発送
オーサワジャパン (中野店)	☎ 104 中野区中野 5 ブロードウェ ☎ (03) 385-4233 イセセンター 4 階 (中央線中野駅北口 5 分) 第 3 水曜日	10:00 ~ 19:00 毎日曜日	食品, 書籍小売
(株) 自然食品 センター本店	☎ 150 渋谷区桜ヶ丘町 4-3 ☎ (03) 461-7988代 〔営業所〕目黒区南町 1-5-3 ☎ (03) 723-2081代	9:30 ~ 19:30 (第 3 木曜日) 9:00 ~ 17:00 (日・祝)	レストラン「天味」併設 食品, 器具, 化粧品・図書, 小売, 卸 料理教室その他あり
祐 天 寺 自然食品センター	☎ 153 目黒区中町 2-2-16 ☎ (03) 710-5396	10:00 ~ 19:00 毎日曜日	健康食事相談, 調理指導, 純正食品 機器, 化粧品
名 倉 堂	☎ 156 世田谷区桜上水 4-7-6 三星ハウス ☎ (03) 304-4387	9:00 ~ 12:00・2:00 ~ 19:00 9:00 ~ 15:00 (土曜日) 毎日曜日	鍼灸, 脊椎矯正, 物理療法 腰痛専科
高 砂 自然食品センター	☎ 125 葛飾区高砂 8-13-5 ☎ (03) 600-1412	9:00 ~ 19:00	料理講習・美容相談 マルチレーターによる健康相談 (無料)
不二自然食品	☎ 106 港区麻布十番 2-21-4 ☎ (03) 451-8966 (一の橋交差点バス停前)	9:30 ~ 19:00 毎日曜日	食養相談, 料理講習, 隣接区内配達
(株) 農 医 研	☎ 105 港区新橋 2-14-4 宮部ビル 3 階 ☎ (03) 591-4248	9:00 ~ 17:00 9:00 ~ 12:00 (土曜日) 毎日曜日・祝日	豆元, 内城土壌菌, 食品卸し小売 各種研究会
ふるさとや 正食センター	☎ 135 江東区白河 4-3-7 ☎ (03) 643-5247	10:00 ~ 19:00 毎日曜日・祝日	太極拳講習会 (初心者向き, 毎月曜 7 時から)
サンライ 自然食品センター 九品仏(くほんぶつ)駅前店	☎ 158 世田谷区奥沢 7-20-15 ☎ (03) 704-5191代	10:00 ~ 20:00 第 3 日曜日	食品, 農産物, 器具, 化粧品等 600 余种取扱 料理教室 (毎週火曜日・金曜日, 春季・秋季二期コース)
(株) アトミカル エコロジー	☎ 113 文京区本郷 4-1-3 (代表取締役) 明和本郷ビル 7 階 山田京子 ☎ (03) 816-2527・8	9:00 ~ 17:00	アトム基礎美肌料, 五大茶, 陽輝 食養健康および美容相談
(株) そうけん 健康食品センター	☎ 121 足立区東伊興町 33-22 ☎ (03) 853-1724代	9:00 ~ 19:30 毎火曜日	月一回料理教室, 食養相談
みずほ健康食品	☎ 182 狛江市覚東 2-40 ☎ (03) 480-3624	9:00 ~ 20:00 毎日曜日	食品販売 玄米食運動の宣伝と料理法の普及
般 若 店 (はんにゃえん)	☎ 221 横浜市神奈川区広台 ☎ (045) 321-0499 太田町 21	9:00 ~ 19:00 第 1 日曜日	市内配達承ります。 東洋文化を深く研究する同志を求む。
横浜健康食品 滝 田 園	☎ 240 横浜市保土ヶ谷区岩間町 ☎ (045) 341-6876 1-10-7 ☎ (045) 335-3083(自宅)	10:30 ~ 18:30 毎日曜日 (祝日 も休む事有り)	
自然食品センター 弘 明 寺 店	☎ 233 横浜市中南区中島町 4-81 ☎ (045) 712-3339	9:30 ~ 19:00	渋谷自然食品センター姉妹店
サンエイ 相模自然食品	☎ 228 相模原市旭町 9-1 ☎ (0427) 46-6314, 45-7401	9:00 ~ 20:00 毎日曜日	

全国日本C I 協会友の店

販売店名	住所・電話	営業時間・休日	備 考
相模湖 自然食品センター	☎ 199-01 神奈川県津久井郡 相模湖町与瀬 818-1 ☎ (04268) 4-2956	年 中 無 休	穀類のぼんせんべい製造 食品、ホシノパン種、農産物等販売 近県配達
習志野健康食品 おおくぼ京愛堂	☎ 275 習志野市本大久保 5-3-24 ☎ (0474) 73-2957	10:30 ~ 19:00 13:00 ~ 19:00 (日・祝) 毎水曜日	食品販売、食事相談
平和堂 高砂自然食品支店	☎ 272 市川市真間 3-11-12 ☎ (0473) 22-0810	10:00 ~ 19:00 毎日曜日	料理講習 (パン作・豆腐作他)、マルチレ ーターによる健康、美容相談 (無料)
アンダーソン 慢性難病研究所	☎ 292 木更津市牛込 390 ☎ (0438) 41-8058 (内房線袖ヶ浦駅、タクシー 8 分)	8:00 ~ 22:00 定休日なし (電話予約制)	食品販売、フレッシュア実技指導 (無料) 3 ~ 7 月 汐干狩名所、11 ~ 3 月 苔の産地 静養宿泊歓迎
内田繁商店 自然食品部	☎ 300-12 茨城県牛久町牛久 3475 ☎ (02987) 2-0135	9:00 ~ 19:00 年中無休	食品、書籍、器具
那須健康 管理センター	☎ 325 栃木県黒磯市豊町 13-14 ☎ (02876) 3-2075 (管間病院通り)	8:00 ~ 20:00 年中無休	食品卸、小売、自然医学研究指導
そば処 無双長寿庵	☎ 332 川口市青木西 1-3-25 ☎ (0482) 51-7001	11:00 ~ 20:00 第 1・3 月曜日	「自然を感謝する会」WAN 本部
*太田屋本店 *自然食品部	☎ 346 久嘉市南 1-8-18 ☎ (0480) 21-0102	9:00 ~ 19:00 毎日曜日	食養相談、健康指導、食品、図書販売、 リマ化粧品
けいらく 操法普及会	☎ 336 浦和市常盤 9-32-21 ☎ (0488) 31-7819 (予約制) 千田米子		正食とけいらく健康法 於熱海長寿会館 (随時)
群馬マクロビオ ティック店	☎ 370 高崎市和田町 7-13 ☎ (0273) 22-5484, 25-5506	9:00 ~ 19:00 無 休	図書、食品販売 月例無双原理と正食の勉強会・健康相談
カマヨシ 自然食品センター	☎ 370 高崎市剣崎町 1222-6 ☎ (0273) 43-4878	9:00 ~ 19:00 年中無休	食養相談、料理教室
高崎 自然食品センター	☎ 370 高崎市新町 101 ☎ (0273) 25-2605	9:00 ~ 19:00 無 休	食品販売、正食、空手、合気道講習会 健康指導
<中部地区>			
福井健康学園	☎ 910 福井市照手 1-11-2 ☎ (0776) 21-3811	8:30 ~ 18:00 年中無休	料理教室、健康教室、足心道、自然農園
(株)中初商店	☎ 921 金沢市野町 1-3-58 ☎ (0762) 41-4056	8:00 ~ 21:00 毎日曜日	醤油、みそ醸造、酒類販売
正食の店・和や	☎ 930 富山市中川原 17 ☎ (0764) 25-1448	8:00 ~ 20:00 無 休	第 2 日曜日、おしものの集い
保養旅館 神の湯	☎ 393 長野県下諏訪町毒沢仙峡 ☎ (02662) 7-5526	宿泊 7:00 ~ 22:00 玄米正食の鉱泉保養センター (治療所 休憩 9:00 ~ 16:00 あり) 年中無休	1 泊 2 食付 2,800 より 3,800 まで
小林都史子	☎ 380 長野市西後町 1576 ☎ (0262) 34-2491	特になし 第 2 日曜日	長野陰陽研究会事務局
イマミネ健康食品	☎ 456 名古屋市千種区猪高町 猪子石上竹越 44 ☎ (052) 721-3828	9:00 ~ 17:00 土・日・祝日	食品販売
自然の家・玄々	☎ 451 名古屋市西区上名古屋町 ☎ (052) 531-8589 1-82	9:00 ~ 19:00 日曜日・祝日	P U 研究会 (毎金曜日 PM 7:00 ~) 料理教室 (出張に依ず)
春日井 自然食品センター	☎ 486 愛知県春日井市瑞穂通 ☎ (0568) 82-7661 7-1-11	9:00 ~ 20:00 毎日曜日	食養料理教室 (月 2 回)
<近畿地区>			
京都マクロビオ ティックセンター	☎ 606 京都市左京区高野 ☎ (075) 791-5435 蓼原町 77	24 時間営業 年中無休	正食品、料理器具、書籍、料理講習 折詰弁当 (予約制)
京都 自然食品センター	☎ 604 京都市中京区河原町通 ☎ (075) 221-7890 夷川角 231-0348	夏季 9:00 ~ 18:30 冬季 9:00 ~ 18:00 13:00 ~ 18:00 日・祝日	平日

全国日本C I 協会友の店

販売店名	住所・電話	営業時間・休日	備 考
(株) エンチーム 三 丹	☎ 620 福知山市堀内田町 1953-2 ☎ (0773) 22-9508	8:30 ~ 20:00 不定期の日曜日	食品, 厨房器具, 酵素化粧品, 天塩 マクロビオティック書籍, その他
正食友の会 本店	☎ 540 大阪市東区大手通 2-5-1 ☎ (06) 945-0827	9:00 ~ 18:00 毎日曜日	料理教室 (毎火曜日・木曜日) 定例会 (第1日曜日)
正食友の会谷町店	☎ 543 大阪市天王寺区谷町 9-28 ☎ (06) 771-7545	10:00 ~ 18:30 毎日曜日	
ナチュラル商会	☎ 547 大阪市平野区喜連東 ☎ (06) 709-1163代, 1183 1-2-10	9:00 ~ 17:00 土曜日半日, 日曜日	純正食品, 製造, 卸, 小売
研 心 館 本 部 食 養 道 場	☎ 545 大阪市阿倍野区西田辺町 ☎ (06) 691-1590 2-2-29	9:00 ~ 21:00 無 休	無双原理研修, 食養道場, 気の研究会 心身統一合気道
大 喜 酒 販	☎ 561 豊中市利合東 1-14-47 ☎ (06) 863-4738 (代表 杭田美喜男)	9:00 ~ 20:00 毎日曜日	自然酒販売 (金宝・笹乃井全国送り)
ま る よ し 健 康 正 食 店	☎ 561 豊中市小曾根 1-8-23 ☎ (06) 334-0088	7:30 ~ 19:00 第2・4日曜日	料理・健康講習会 (月2回) 松岡四郎先生ほか
堺自然食品セン ター「みのや」	☎ 590 堺市竜神橋町 1-2-6 ☎ (0722) 32-3357 (南海本線駅前)	8:00 ~ 20:00 毎日曜定休	料理教室, 健康相談, 漢方薬局 振替 大阪 304407
山 本 祥 園 (ソ フ ィ ー)	☎ 573 枚方市高田 2-2-2 ☎ (0720) 53-2200 P U 学園		健康相談, マクロビオティック料理教室 P U 勉強会, 食品, G O 書籍販売 出張講師 (福岡にて, 水曜日・金曜日等)
大 阪 羽 衣 健 康 セ ン タ ー	☎ 592 大阪府高石市東羽衣 5-4-1 ☎ (0722) 64-6866 (代表 坂井久之)	8:00 ~ 20:00 年中無休	断食道場 (収容人員 100 名)
自 然 食 品 の こ の 実	☎ 668 豊岡市中央町 4-29 ☎ (07962) 2-5453	7:00 ~ 19:00 外出日以外休日なし	養生学園 (常時開設) サマースクール ウインターズクール (小中学生向)
但馬健康学園	☎ 68-01 兵庫県出石郡出石町 ☎ (07965) 2-3931 宮内 1544	無 休	

< 中国・四国・九州・沖縄地区 >

呉 健 康 食 品 セ ン タ ー	☎ 737 呉市本通 5-2-4 ☎ (0823) 24-7272 森政ビル 1 F	9:30 ~ 18:30 (但し 10 ~ 3 月 18:00 まで) 毎日曜日	食品, 器具, 卸, 小売 森下健康食品普及センター
人 間 医 学 社 府 中 支 局	☎ 726 府中市下辻町 ☎ (0847) 41-7668	特に定めず	
西 日 本 自然食品センター	☎ 722 尾道市新浜 1-3-57 ☎ (0848) 22-5577 (国道 2 号線沿)	9:00 ~ 6:00 日曜日・祝日	自然食品販売, 普及, 活動, P U 研究会 「自然食品会館」(純正食品マルシマ)
山口健康生活センター (西日本健康) (自然食品協会)	☎ 753 山口市大市町 2-2 ☎ (08392) 3-1842	10:00 ~ 18:00 毎日曜日	健康教室, 料理教室 (出張に必ず)
愛健自然食品 セ ン タ ー	☎ 690 松江市雑賀本町 65 ☎ (0852) 25-3635	10:00 ~ 19:00 毎日曜日	民間療法指導
石 嶺 正 食 品 セ ン タ ー	☎ 903 那覇市首里石嶺町 3-121 ☎ なし	9:00 ~ 20:00	食養相談, 健康料理教室, G O 書籍販売
よもぎ自然食品店	☎ 902 那覇市首里赤平町 2-2 ☎ (0988) 53-0795 (赤平バス停向)	11:00 ~ 21:00 毎日曜日	食養相談, P U 勉強会, 書籍販売

★ 年会費 (12,000 円 1 口, 何口でも) を添えて会員係へ (店名・☎・住所・☎・営業時間・備考を明記のこと)。

★ 法人 (店舗) 会員の方には「新しき世界へ」毎号 2 部送呈, 日本 C I 友の店のシールを送ります。

★ (*) 印の数は法人会員申込み口数です。

■ 50 年産うるち玄米, もち玄米, 少々あります。お問い合わせください。

■ P U 講義テープ (大森英桜先生) 次の発行予定は, ①「体質別の正食法」②「心身改造法」など。G O テープの発行は少々遅れます。

大森英桜先生指導 健康教室

家庭では出来難い、厳正な玄米食養法の実践と、大森先生の貴重な講義指導によって、僅か5日間で、下記の目的を達成する。

- ◎ 時々は是非やりたい＝心身障害弱化的の病因を未発に排除(排毒)代謝、循環、細胞の新生を促進、健康を確立する。
- ◎ 肥満体矯正と、排毒促進に寄与する

日時＝9月23日(木)より4泊5日間。申込＝9月20日迄電話で
会費＝2万5千円(ただし大森先生講習会費および宿、食費等を含む)
○大森先生講義指導は9月25日夕方より、27日午前中の3日間(仕上げ)
○肥満体矯正と、排毒促進に寄与する、理想の運動法を指導する

自由参加

病因排除、体調整備のために気軽にお越し下さい。

日時＝いつでも入所できる
期間＝何日間でも自由
会費＝1日4000円
申込＝入所前日電話で

排毒促進に大いに寄与し、理想の護身術となる。各種運動法や技法も、楽しく習得することができます。

顧問 桜沢里真先生
大森英桜先生
田中愛子先生

研心館玄米食養道場

電話

大阪市阿倍野区西田辺町2-2-29(〒545)

06-691-1590

編集後記

- 「宇宙の詩」「広州・香港の旅」は休載です。
- 七月二六、二九日、伊豆・松崎の海の健康学園、八月六、七日、インターマックでの日本CIAアカデミー初級前期、十一、十五日、秋川でのアカデミー後期、二〇、二三日のPUセミナーと、日本CIA協会主催の夏の行事は、いずれも充実、無事(?)に終りました。参加した方は、ぜひ感想をよせてください。
- 本号、かなりボリューム・アップしました。感想・意見を送レ。先号、ハガキ下さった方、感謝。本号についてハガキをくれない人には、もう雑誌を送りマセン(?)
- この号を、あなたの五人の友だちに贈ってください。切手代用でOKです。住所と名前を知らせてください。
- 「悪い奴は裁け」という、誰も反対しにくい論法を応用した、たくみな世論操作が行われていました。「みんな投票したから」「みんな反対しなかったから」「みんな支持したから」という口実でじつは、その投票とか、意見とかを作り出し、操縦する巧みな技術工学が開発され、巨大なスケールの催眠術が進行しています。菅波宇太郎氏に、その内幕のメカニズムを少々説明してもらいました。お互い、頭をはつきりさせて、眉にツバ(PU)をつけて、本当の事を見抜こう。
- 善がよくて悪がわるく、富がよくて貧がわるく、健康がよくて病気がわるく、クリーンがよくてダークがわるい、という単純論法。(橋本政憲)

G.O.の原稿満載!

新しき世界へ NO.320~339

コピー版

3分冊 18000円 千280円

小赤血球に関する研究/欧州国際PUキャンプ/風ひき低脳/ニューヨーク5時間放送討論/暴力と云うモノ/尊敬と云うコト/れいこちゃんゴメンね/冬来りなば春遠からじ/科学のオモシロサ/幸せを探すモノは不幸せ/拝啓 水上勉君へ/ビタミンCの迷信/Stonehengeの秘密/求心性スパイラル/ガンは人類の仇敵か?

新しき世界へ 九月号

© 一九七六年 第四八二号

発行日 昭和五十一年九月一日

編集兼発行者 橋本政憲

発行所 日本CIA協会 千一五一

東京都渋谷区大山町一一一五

電話 03-469-7631 (代)

振替 東京0-1194125

マクロビオティック図書・テープ

PU講義テープ

カセット

(入門向き)

桜沢如一著

魔法のメガネ 無双原理の物の考え方

八五〇円 二二六

永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ

三〇〇円 二二〇

永遠の少年(下) ガンジー小伝

三六〇円 二二〇

食養生読本 食養生で開く自由の人生

一、〇〇〇円 二二六

生命現象と環境 やさしいエコロジー

三〇〇円 二二〇

新食養生法 正食心身改造法

一、〇〇〇円 二二六

東洋医学の哲学 わかりやすい入門書

三、五〇〇円 二二〇

桜沢里真著

食養生法 (旧版)

一、〇〇〇円 二二六

マクロビオティック料理家庭料理全書

三、五〇〇円 二二〇

(研究向き)

石塚左玄著

三、〇〇〇円 二二〇

食物養生法 一八九八年初版、体心論

二、〇〇〇円 二二〇

化学的食養生長寿論 一八九六年初版、

二、〇〇〇円 二二〇

桜沢如一著

無双原理・易 宇宙法則、実用并証法

九〇〇円 二二六

宇宙の秩序 最重大PU書

一、〇〇〇円 二二〇

病気を治す術・病人を治す法 人生論

四八〇円 二二〇

健康の七大条件 正義について

四八〇円 二二〇

平和と自由の原理 東西文明統合の原理

二、〇〇〇円 二二六

石塚左玄 食養生開祖小伝

一、〇〇〇円 二二〇

桜沢里真著 The Art of Just Cooking!

三、〇〇〇円 二二〇

水野南北著 南北相法 (一)

一、〇〇〇円 二二〇

桜沢如一アルバム

五〇〇円 二二〇

原典コピー版

桜沢如一著

自然医学 食物療法総覧

五、二〇〇円 二二〇

日本精神の生理学

二、〇〇〇円 二二六

人間革命の書

二、〇〇〇円 二二六

自然科学の最後

三、六〇〇円 二二六

人間革命の生理学

八〇〇円 二二〇

クララ・シューマン

七〇〇円 二二〇

バガニニの一生

八〇〇円 二二〇

健康戦線の第一線に立ちて

一、三〇〇円 二二〇

人間の栄養学及び医学

三、五〇〇円 二二六

コンパ文庫 4

三、五〇〇円 二二六

コンパ文庫 5

一、七〇〇円 二二六

コンパ文庫 6

三、八〇〇円 二二六

不思議な世界

八〇〇円 二二〇

『新しき世界へ』 三〇〇一三九号

一、八〇〇円 二二六

『新しき世界へ』 三〇〇一三九号

一、八〇〇円 二二六

高田集蔵著

二、〇〇〇円 二二六

耳で物を喰べる話

八〇〇円 二二〇

ケロツク著 肉食迷信

五〇〇円 二二〇

相法無尽蔵 江戸時代人相学

七、〇〇〇円 二二〇

相法言彥解 江戸時代人相学

七、〇〇〇円 二二〇

水野南北著 人相早引

二、五〇〇円 二二六

飯田彬著 人事の大本・食養生

四、二〇〇円 二二六

気学入門

三、〇〇〇円 二二六

桜沢如一

TES 第一回 特別セミナー 60分×2本 三、〇〇〇円 二二〇

判断力の話 七〇才、新春講義 60分×2本 二、〇〇〇円 二二〇

大森英桜

無双原理入門 宇宙法則とは? 60分×2本 二、〇〇〇円 二二〇

健康法総批判

原理のない健康法 90分×2本 四、〇〇〇円 二二〇

玄米の研究

玄米の総合研究 90分×2本 四、〇〇〇円 二二〇

人間はどこから来たか

60分×2本 二、〇〇〇円 二二〇

入浴法の研究

入浴療法 60分×2本 二、〇〇〇円 二二〇

女の薬について 女性の性(さが)、カルマ 60分×2本 二、〇〇〇円 二二〇

食養生手当法

正食医学秘伝 90分×2本 四、〇〇〇円 二二〇

(※のテープのみ日本C協会普通会員、参与会員、法

人会員に頒布)

●今後、多数計画中です。これらのテープをコピーする

ことは固くお断わりします。また、このテープを聞く

会を開くときは、協会にご連絡ください。

●お求めは全国有力自然食品センター、または日本C

協会(小田急線東北沢下車一分半) オーサワジャパン

(中野駅北口五分) ☎ 三三三(三三三)

●コピー版、テープなどは一般に出していませんから図書

類なども協会に直接注文されるほうが早いです。

■送金方法/①各銀行から第一勧銀北沢支店普通預金

口座(三〇三三三日本C協会)へ。明細をハガキで協会通販係

へ。または②郵便局で振替東京〇一九三三日本C協会へ。

または③現金書留で。

日本C協会

〒151 東京都渋谷区大山町一―五

電話(〇三三)四六九・七六三一 代