

マクロビオティックの雑誌

新しき世界へ

菊池 富美雄

無双原理と医師法

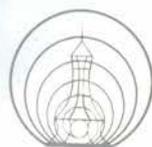
鶴島 丈夫

奇蹟と喜びの我がノイローゼ人生(1)

大森 英桜

七号食・少食・反応(1)

4 1978 NO. 500



INTERNATIONAL
日本CI協会
MACROBIOTIC CENTER

マクロビオティック図書・テープ

原典コピー版

(入門向き) 桜沢如一著

魔法のメカネ 無双原理の物の考え方

八〇〇円 丁二六〇

永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ

三〇〇円 丁二〇〇

永遠の少年(下) ガンジー小伝

三〇〇円 丁二〇〇

食養生読本 食養生で開く自由の人生

一、二〇〇円 丁二六〇

生命現象と環境 やさしいエコロジー

三〇〇円 丁二〇〇

新食療法 正食心身改造法

一、二〇〇円 丁二六〇

東洋医学の哲学 軽装普及版

二、〇〇〇円 丁二六〇

桜沢里真著

食養生法(旧版)

一、二〇〇円 丁二六〇

マクロビオティック料理 家庭料理全書

三、五〇〇円 丁二〇〇

(研究向き) 石塚左玄著

食物養生法 一八九八年初版、体心論

(品切れ)

化学的食養生論 一八九六年初版

三、〇〇〇円 丁二四〇

桜沢如一著

無双原理・易 宇宙法則、実用弁証法

六〇〇円 丁二六〇

宇宙の秩序 最重大PU書

一、〇〇〇円 丁二〇〇

病気を治す術・病人を治す法 人生論

四八〇円 丁二〇〇

健康の七大条件 正義について

四八〇円 丁二〇〇

千二百年前の一自由人

六〇〇円 丁二〇〇

平和と自由の原理 東西文明統合の原理

二、〇〇〇円 丁二六〇

食養生講義録

八、八〇〇円 丁二〇〇

自然医学 食物療法総覧

五、一〇〇円 丁二〇〇

石塚左玄 食養生開祖小伝

一、五〇〇円 丁二〇〇

桜沢里真著 The Art of Just Cooking

二、〇〇〇円 丁二六〇

桜沢如一アルバム

五〇〇円 丁二〇〇

桜沢如一著

新しい栄養学

四、八〇〇円 丁二〇〇

人間革命の書

二、〇〇〇円 丁二〇〇

健康戦線の第一線に立ちて

一、三〇〇円 丁二〇〇

人間の栄養学及び医学

三、五〇〇円 丁二六〇

人間の秩序

一、二〇〇円 丁二〇〇

最後にそして永遠に勝つ者

一、二〇〇円 丁二〇〇

兵法七書の新研究

二、〇〇〇円 丁二〇〇

一つの報告

一、三〇〇円 丁二〇〇

日本精神の生理学

二、〇〇〇円 丁二〇〇

自然科学の最後

三、六〇〇円 丁二六〇

食物と人生

一、三〇〇円 丁二〇〇

正しい食物について

七〇〇円 丁二〇〇

世界無銭武者旅行

四、〇〇〇円 丁二〇〇

中央アフリカ横断記

一、〇〇〇円 丁二〇〇

コンパ文庫4

三、五〇〇円 丁二六〇

コンパ文庫5

一、七〇〇円 丁二六〇

コンパ文庫6

三、八〇〇円 丁二六〇

不思議な世界

八〇〇円 丁二〇〇

『新しき世界へ』 三〇〇―三九〇号

一、八、〇〇〇円 丁二六〇

『新しき世界へ』 三〇〇―三九〇号

一、八、〇〇〇円 丁二六〇

『健康の七大条件』「原子転換」をのぞく

一、八、〇〇〇円 丁二六〇

『意志』教育五十年の実験報告

四〇〇円 丁二〇〇

PU歌集

一〇〇円 丁二〇〇

桜沢如一 カセットテープ

TES 第一回 特別セミナー 60分×2本 三、〇〇〇円 丁二〇〇

判断力の話 セ〇才、新春講義 60分×2本 二、六〇〇円 丁二〇〇

ニューヨーク講演 一巻―五巻 60分×10本 五、〇〇〇円

ニューヨーク講演 六巻―二〇巻 60分×10本 五、〇〇〇円

大森英桜 カセットテープ

無双原理入門 宇宙法則とは? 60分×2本 二、六〇〇円 丁二〇〇

健康法総批判 原理のない健康法 90分×2本 四、〇〇〇円 丁二〇〇

玄米の研究 玄米の総合研究 90分×2本 四、〇〇〇円 丁二〇〇

人間はどこから来たか 60分×2本 二、六〇〇円 丁二〇〇

入浴法の研究 入浴療法 60分×2本 二、六〇〇円 丁二〇〇

女の業について女性の性(さが)カルマ 60分×2本 二、六〇〇円 丁二〇〇

心身改造法 90分×2本 四、〇〇〇円 丁二〇〇

体質別正食法 90分×2本 四、〇〇〇円 丁二〇〇

食養生手当法 正食医学秘伝 90分×2本 四、〇〇〇円 丁二〇〇

食物による人体修理法 60分×8本 三、〇〇〇円

美容とヒフの手当法 60分と90分 三、〇〇〇円 丁二〇〇

●お求めは全国有力自然食品センター、または日本C-I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) ☎ 三五・四三三三

■送金方法/①各銀行から第一勧銀北沢支店普通預金口座(三〇五九)日本C-I協会へ。明細ハガキで協会通販係へ。または②郵便局で振替東京〇一五三三五日本C-I協会へ。または現金書留で。

日本C-I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(代)

『生物学的に見た“恩”の社会構造』より

東洋的なモノの考え方は、第一にそれらの起源を探究する。そして絶対、無限、永遠、一、空（神）などの発見に到達する。それから、数千億年前も、今日も、数千億年後も、刻々にこの五大（地水火風空）を創造しつつある大本の偉大さ、想像を絶するモノ、（老子はコレを谷神とか母とかいつた）エホバ、アミターダ、神、シユンニヤータ、ブラーマ、アータマなど呼ばれるモノに至り、ソコに絶対の信頼、安心、平和、ヨロコビ、感謝、感激、法悦さえ、発見し、定住するコトになる。

この考え方を知恩という。つまり、東洋の生物学は、恩の生物学である。つまり、光、空気、水、大地という人間にとつて一秒も欠く事のできない場を無始の始めから無終の終りまで刻々生産し、変化させ、破カイし、また創造してゆく偉大なモノ——宇宙の秩序——に対する感謝、感恩、大歡喜、欣喜勇躍の境地が東洋生物学の終着点である。そこから第七天、無限界の楽しい旅が始まる。

一口に言い直すと、東洋の生物学は恩の世界への門である。（中略）敗戦亡国の日本のアサマシイ、ナサケナイ、オソロシイこの現状は、この恩の世界の完全な喪失である。

現在の日本人の忘恩ほど大きい不幸は空前である。もうダレ一人、この宇宙の偉大な生物学的な恩恵を感謝することを知らない。ただ、その恩恵の無限分の一である感覚の世界の一コマでしかない肉的快乐を必死の形相で競い求めている。ソレくらいだから、当然、社会の恩恵も無視してしまう。ここに現代日本と世界の最大の不安、相剋、斗い、戦争、恐怖、暴力、新兵器、危機の根本原因がある。（中略）ケレドモ私は私のきめた道をすすむ。

私は人間の無限の自由と、永遠の幸福と、絶対の正義のために、無数のドレイや渡世人を解放するために、私は私の史上空前の人間革命のために、最後まで闘う。私のねらいは、宇宙の秩序という最大無上の恩寵の発見を人に説くコトである。それよりほか、永遠の幸せと平和、無限の自由と絶対の正義をこの地上に確立する社会を創る方法はないのだから。

桜沢如 一（『新しき世界へ』301号より。合本復刻版所収）

CONTENTS 新しき世界へ 500号

良い人間関係……………	4
本誌の創刊号……………	5
ニユーヨークから／山本しづ子……………	6
アメリカのマクロビオティックの動き	
無双原理と医師法／菊池富美雄……………	8
難ありすなわち有難しの体験	
西洋の食餌療法(2)／吉見クリム……………	11
奇蹟と喜びの我がノイローゼ人生／鶴島丈夫	
連載第一回……………	14
七号食・少食・反応(1)／大森英桜……………	24
正食医学シリーズ。身心改造のコツ	
インターマック・ニユース……………	36
日本超古代史の落穂を拾う(3)／吾郷清彦……………	40
ナガスネヒコの子、安日彦ほか	
中華風特別料理／桜沢里真……………	45
クッキング・サロン	
端午の節供料理／浮津宏子……………	50
伝統食シリーズ	
全国日本CI協会友の店……………	55

■本号から一部三五〇円（送料こみ）といたします。

良い人間関係

「ヤケ酒」というのもあるが、「ヤケ食」というのもある。食べすぎ、飲みすぎがいけない、ということ、別に正食のことを知らなくても誰でも知っている。知ってはおかつ、食う、飲む。それは、何か心の中に面白くないことがあるからではないだろうか。

体がわるい(というのには、判断力もわるい)から、やること、なすこと、うまくいかず、周囲に面白くない人間関係ができるのか。あるいは、面白くないことがあるから、ヤケ食いをして体をわるくするのか。「卵が先か、ニワトリが先か」ではないけれど、堂々めぐりで、破局へ向かっていつてしま

う。こういう食べ物には陽性で、こういう食べ物には陰性で、この食べ物は、体にこういう働きをする、などと、いくらリクツとして覚えても、頭とは勝手に動きだす、口と舌の煩悩をコントロールすることができなければ、意味がない。

玄米を少々食べたところで、人間性のモトのモトまで変えることは難かしい。人間というのは、母胎期の十月十日で、あらかた決まって生まれてくる

のだし、その卵子自体は、その母が生まれてくるとき、すでに卵巣に用意されているという。

「みつ子の魂、百までも」とは、よく言ったもので、「バカは死ななきや治らない」とか、昔から、ほとほとあきれられるようなことが多かったに違いない。

しかし、そうは言っても、人間は社会をつくって生きていく以上、あきればかりもいられない。おたがいのエゴイズムを、どう克服して楽しく生きるか、ということを考えていかなければならない。

今、現在、少々、正食している、といつても、われわれの骨のズイのズイは、邪食・悪食の要素が入っているに違いない。その背負っている、また、積み重ねてきた「業」の深さを痛感して、ワビシサに徹すれば、ゴーマンになることもない。

エゴイズムとは、クセ、習慣の中にある。人それぞれ、クセがある。まして外国人とわれわれは違った習慣で生きていく。自分のクセを「クセ」「かたより」として認識するところから、相互理解、円満な人間関係の芽が出るのではないだろうか。(橋本政憲)

マクロビオティック フェスティバル

4月15日(土) 6時



高輪プリンスホテル (品川駅前)
クラウンルーム

●必ず前もってお申し込み願います。会費二万円は当日申し受けます。電〇(三)四六九・七六三

日本C.I.協会会長・桜沢里真先生は今年めでたく八十才にされましたが、大変お元気で、料理の指導に、各地の講演や執筆に活躍されています。今夏は、日本C.I.協会主催の「アメリカ大西部ツアー」の団長として渡米され、八月にボストンで開かれるイースト・ウエスト・ファウンデーションの夏季セミナーで講演・指導されます。

名著「マクロビオティック料理」は刊行後六年間で二万部も普及し、英文版も三年間で二万部以上出版され、近くポルトガル(ブラジル)語版、フランス語版も刊行予定であります。

子供のころから病弱で、もう長くは

生きられない、と言われていたのに、桜沢如一先生にめぐりあい、食養に励んで、さまざまの活躍をされ、インドを訪れ、アフリカを横断し、欧米を駆けて種まきをされ、ますます壮健で若い美しさに輝いておられることは、一つの奇跡でありましょう。

マクロビオティックとは、不老長寿という意味でもあります。そこで、食養関係の「永遠の少年少女たち」のおめでたい長寿を祝う盛大なフェスティバルを開きます。ぜひご知人をおさそいご参加くださいますようお願い申し上げます。

発起人一同

■1950年ジュネーブで開かれる全世界人民會議に参加せよ!!!

世界政府



■シムス外報部長曰く「我々が日本と戦つたのは日本人を解放し、日本人にアメリカ風な自由な快的な生活をさせるためであつた……我々先づ我々の手でヒロシマをどナガサキにアメリカ風な現代的都市をたて、カレラに贈らなくてはならない!!!」

平和 = 自由、平等 = 健康、生命力 = 幸福

世界政府建設運動日本連盟
學生世界政府建設運動日本連盟
東京・COMPAS社・1948

本誌の前身『世界政府』創刊号

創刊号は、昭和23年8月30日発行。B6判44ページ（表紙とも）。内容は、世界政府運動に参加せよ／最高原子科学者の強力なる世界政府促進運動／世界政府と世界人民會議／ABかWGか？／世界政府ニュース／ヒロシマの塔／WG十字軍銀座に現わる／戦いの終りの一週間（秋月辰一郎）

／「ヒロシマ」について／ギンザの青年ガンヂイ部隊

第2号は、1949年4月3日発行、タブロイド判4ページの新聞。1959年2月1日、第280号から『新しき世界へ』と改題。1960年12月、300号よりA5判の雑誌となる。今号で500号となる。

ニューヨークから

山本しづ子



二月六日(月)、ニューヨークは、ニューヨークはじまって以来、二度目の大雪に見まわれ、私は、サンフランシスコから、その日もどつてくる予定でしたが、ニューヨークのケネディ空港が閉鎖されてしまったので、帰ることができず、一週間、友人のところまで過ごし、やっと飛行機にのることができました。

ニューヨークにもどると、マンハッタンの道路は雪がうず高く積み上げられ、車がうずもれているのもあり、珍しい風景です。でも、ニューヨークの人々は、とても活動的で、むしろ夏よりも活気があります。

これにくらべ、緯度としては同じくらいのサンフランシスコあたりは、50度(華氏、摂氏10度)ぐらい。この二年間ほど、水不足に悩まされてきましたが、昨年末から、よく雨が降って、不足解消どころか、水びたしのところがあり、また、桜や梅によく似た花、マグノリア(木蓮)が早くもひらいて、冬と春がいつしよ。ニューヨークでは薄すぎるオーパーも、サンフランシスコでは不用で、五時間半の空の旅は、私どもをまごつかせます。

アメリカは、本当に広い、大きな国です。それなのに、アメリカ人は東へ西へ、南へ北へ、と、しよ

つちゅう旅行しています。世界中でアメリカ人ほど行動的な人々は少ないように思われます。

マクロビオティックの活動も同様で、一度良い、と認めると、彼らはほとんど実行し、よく勉強します。それで、自然食の波は、今、ほとんどひろがって、ファッションのようで、若い人はほとんど野菜食をとり入れています。ただし、玄米正食までゆるる人は、その中の意志のつよい、理解力のつよい人だけのようです。私も、よく旅行する習慣がついてしまいました。どこへ行っても、顔みしりの人に会うようになり、あいさつとして、玄米食をつづけているか、いないか、と話し合うようになりました。

アメリカは広いので、東と西では、いろいろ違いますが、マクロビオティックの活動の仕方、東と西では、少々ちがうように思われます。

東側は、ボストンのイースト・ウエスト・ファウンデーションをはじめとし、ニューヨーク、ワシントン、フィラデルフィア、ボルチモア、フロリダ、アトランタなど、主な都市にセンターがあり、それぞれ、講義や講習を盛んにやって、知的活動が主なように思われます。

この総元締のような、久司道夫先生の、日夜をかたぬご活動はすばらしく、だれも、まねができないように思われます。アメリカだけでなく、ヨーロッパ各国をはじめ、南アメリカ、ブラジルのほうまで足をのばされ、講演をつづけていられます。米国西側の、ロス、サンフランシスコへも時折行かれます。私は、東側、ニューヨークに住んでおりますので、西側のことあまり知りませんが、時々サンフランシスコあたりへ出かけます。



▲コルドロン・自然食品店(レストラン) 306 East 6th St.

西側には、オーロピルの相原ご夫妻が、桜沢先生のご本の出版に全力をそそがれ、シアトルでは山崎ご夫妻が梅の木をそだてられたり、味噌づくりなどにいそしまれ、ソノマの山には村元騰先生が、自然食品の作り方と東洋医学を教える「あすなろ学院」と、ご執筆に心をうちこまれ、ニューメキシコには福田ご夫妻など、それぞれ地にすっかり足をつけて活動をつづけられているご様子です。
さて、ニューヨークのマクロビオティックのセン

ターも、おかげ様で正式に非営利の団体の認可を得て丸一年たちましたが、毎日、電話はひっきりなしに鳴り、クッキング・クラスその他のクラスには、次々に新しい人々が集まり、和気あいあいと、小さな学校のようになってきました。
今、尾崎信義氏がマネージャーをやっていますが、彼はセンターの活動をひろげるために、モチ、セイトン、ピクルスなどの製造を小規模ながら、やり始めています。

ちようと、この週末、久司先生がロスからの帰り道、ニューヨークで講義をされました。金曜には、ニューヨークにある国連本部で、公開の講演をされました。これは、会員の中に何人か、国連本部に働いている人たちがいるので、この人々の努力で開かれたものですが、約二百人もの人が集まり、講義のあと、玄米食も試食され、なかなか好評でした。今年中に多分、国連本部の中に、マクロビオティック・クラブができると思われまます。

もう、アメリカのマクロビオティックの活動は、裏から表に出たような感じで、どんな会合にも、昔のようなヒッピー調のふんい気は少なくなり、滞米十二年目の私には、時々感慨ぶかいものがあります。私個人としましては、おかげ様で、相変らず元気に、今、私流の「シアツ」の本を書くことを出版社にたのまれましたので、三月いっぱい、書き上げるために、カリフォルニアの海近くの小さな町へゆくつもりにしております。

『新しき世界へ』も、五百号から六百号、そして千号と、ますます発展されますことを祈りまして、ペンをおきます。
(一九七八・二・一七)

海外 マクロビオティックのアドレス (米国)

Mr. Michio Kushi, 62 Buckminster Rd., Brookline, Mass., 02146 ☎ 617-232-6869

East West Foundation, 359 Boylston St., Boston, Mass., 02116 ☎ 617-734-3858

George Ohsawa Macrobiotic Foundation, 1544 Oak St., Oroville, CA., 95965.

☎ 916-533-7702

N. Y. East & West Center for Macrobiotic, Inc., 142 West 44th St., N.Y.C., N.Y. 10023

☎ 212-575-8842

Erewhon Natural Food, 342 Newbury St., Boston, Mass., 02115

☎ 617-262-3420

Asunaro Eastern Studies Institute, 4600 Cavedale Rd., Glen Ellen, CA. 95442

☎ 707-996-9659

無双原理と医師法

「難有り即ち有難し」の体験

菊池 富美雄

(アラジル・サンパウロ)

全世界にマクロビオチコ（人間の真生活）運動を展開して、東洋哲学と医学の優越を実証し、普遍的な自然正食の原理と応用を普及することに一生を燃焼された桜沢如一先生の弟子の末席を汚す一人として、想い出の体験を綴らせて頂きます。

医師法違反で果敢と闘った、と言うのが、私のトリード・マークのように紹介され、「新しき世界へ」誌の四九三号一頁などには、全く事実と反する誤った軽薄な記事まで載せられていたので驚かされました。この中で、私が治療費として金をとっていたことが問題になったとか、開業医のように往診と宅診の時間を公示していたとか、応援弁士の一人を大自然医学博士と大書して紹介したとか、官憲を権力の犬だときめつけたとか、私がトリ肉を食べていたのが極陽性であったとか、この筆者が二人のヤクザ風の青年と渡り合った等々ということは、すべて完全なる虚構であるということを、先ずここで弁明しておきます。

想えば、二十九年前の一九四九年に、日吉のM Iで初めてG O先生にお会いし、西原のM Iに飛びこ

んで「自分が愚か者である」ことを徹底的にたたきこまれ、G O御夫妻の世界無銭武者旅行への旅立ちを「世界政府」紙に特集するべく、横浜、神戸までお供をし、それからM Iを去り、インドで大活躍を開始したG O先生の呼びかけに奮起して、海外に飛躍することを決意、私たち若夫婦だけで海外に飛び出して、西も東もわからぬ世界で孤軍奮闘するため準備として、一年間を私の出生地で徹底的な、難有り即ち有難しの正食とP U運動に、すべてを投入したのが一九五四年で、私が二十七才、妻が二十一才の若輩でした。

この栃木県的那須連峰、日光連山をはるかに望む人口三万余の馬頭町という出生地で先ず始めたことは、青年団や文化サークルのリーダー達へのP U的な働きかけであり、それが講演会や座談会、講習会、病人指導、機関紙の発行へと発展してゆきました。

この当時、インドの桜沢先生より、アメリカ菜食連盟会長、C M R B（医療の自由奪還運動）副会長のゲーマン博士の要請に呼応して「世界医療の自由奪還運動日本委員会」を速やかに結成して、ただち

に活動を開始せよとの指示があり、平塚らいてう先生を顧問に推し、私どもを委員長と書記長に指名され、医師法の蛮法を粉碎して、真の医療の自由を確立するための大運動を展開すべしとの檄を頂いたのであります。

私どもはさつそく、医療の自由を阻害して、国民の健康問題を混迷蹂躪している、医師法という悪法に実際に体当たりすることによって、果して、自分自身にP Uと東洋医学をどれほど身につけることができるかを試み、同時に、この対決によって医療の自由確立運動の試金石とすることをねらった訳であります。

果せるかな、私どもの積極的な活動に対して、各方面から大きな反響が起り、病人指導や講演会、ゼミナリー等で、近隣の町村までも足をのばさねばならなくなり、医学界と教育界を改革せんとする気運が日毎に高まって行つたのであります。

アメリカの最初の奴隷解放運動協会の創立者で、陸軍軍医大将、フィラデルフィア大学とペンシルバニア医科大学の教授で、しかもアメリカ独立宣言文の署名者の一人であるベンジャミン・ラッシュ博士が、アメリカ合衆国憲法発布の際に、次のような声明を発表していることは、私どもに大きな勇氣と自信を与えてくれました。

「アメリカ合衆国憲法は、医療の自由を確立するために、格別の用意をすべきである。医療を一派の医学のみに独占させることは、正に医学界の腐敗、墮落、不正を招いて、フランス革命の大屠殺、反乱の発端となったバスチーユの悲惨を、医学界にもたらすことになる。したがって医療の自由と権利を、法

よつて国民が保証されないような憲法は、非民主的、非米国的であり、基本的人権を侵害する暴政である。

私どもの、教育の自由と医療の自由とは一体であり人間教育の伴わないすべての対症療法は邪道で、真の人間の健康を冒瀆するものであるという、徹底した活動が、病人を指導する現場で医者たちと、ぶつかり合う結果になり、それが、次第にエスカレートして火花を散らして行くにしたがつて、医師会や官憲の間にただならぬ緊張を喚起させ、風当たりが次第に激しくなつて参りました。

しかし、実際にこの眼で、愚劣盲迷な暗中模索療法を見きわめ、西洋造病医学の恐るべき犯罪の正体と真つ向から対決してしまつた以上、もはや、いかなる妨害や脅迫、暴力や圧迫を受けようとも、絶対に一歩も後に退くことはできません。むしろ、今こそ正々堂々と天下に名乗りをあげて、医学渡世人どもと雌雄を決する時であると覚悟をきめ、この行き方こそ医療の自由奪還運動につながるものであり、桜沢先生が健康の七大条件の中で最も重要視された「正義に徹する」トレーニングのチャンスでさえあると考へたのであります。

ついに大勢は動き始め、郡や県の医師会が緊急会議をひそかに開いて、私どもの運動を、彼ら自身の保身のために、一刻も早くたたき潰すための対策をねらねばならなくなるほど私たちの活動は強力に、具体的に展開されて行つたのであります。この当時の運動が、いかに激しく活発なものであつたかは、保存してある機関紙や那須新聞、それに県知事以下数百人に数回にわたつて発送された公開状や講演会

のチラシなどを取り出してみると彷彿とさせられるところ。

とにかく、二十七才の未だに視野のせまい、経験にも乏しい、ひ弱な青年とはいへ、公然と現代医学に挑戦して、公開の講演会や新聞の発行、公開状の発送などとあわせて、実際に病人をはさんで臨床的に、医者の診断や投薬が完全に間違いであることを徹底的、実証的に追及批判するのですから、事態は穏やかではありません。さらに各病院を直接インタビューして、治療中の病人に関する質疑応答までやるので、飯塚病院長や高野病院長などは居留をつかつて逃げまわりました。特に高野病院長が、はしかの幼児を風邪と誤診してペニシリンを注射し、十二時間後に殺してしまつたり、新婚女性の子宮の掻爬に失敗して殺してしまつた折りには、私の追及から逃れて雲がぐれしてしまいました。このほか、私を金で贈賄して、殺人や誤診、失敗をうやむやに揉み消そうとしてきた医者まで現われたのです。

何はともあれ、「殺人医学追放」のノロシをあげる号外を出したり、告発文を機関紙や那須新聞に連載したり、現代医学糾弾講演会を催すなど、実に凄じいものでしたが、こうした私どもの運動に対して、県の医師会は正面に受けて起つ自信を失ひ、ひそかに陰謀をめぐらして、ついに警察の権力を濫用する工作に狂奔し始めたことを郡医師会副会長で、私どもの運動の顧問である鳥山川侯病院長の川侯一郎医師より知らされました。

県の医師会には、川侯医師と同じ、西洋医学に批判的な、良心的な医者がわずかながらおり、医師会が官憲を懐柔して、私どもを弾圧しようと工作して

いることに強く反対したけれども、大勢のおもむくところ、いかんともできなかつたと、後で述懐しております。

一九五四年十月二十九日午前五時、どしや降り雨をついて数台のジープに分乗した警官隊が、私どもの家を包圍し、医師法違反容疑で晩の急襲を執行、福田仁三郎理事部長の総指揮で家宅捜索に踏み入り、証拠となると思われる百数十点の物件を押し取して引きあげたのであります。このような大掛りな家宅捜索は、私どもの町始つて以来前例がなく、想像以上の事件であつたので、町中が強烈な衝撃を受け、その成り行きに最大の関心がそがれました。ついに来るべきものが来たのです。私どもは、この卑劣陰險な医師会の弾圧を、真つ向から受けて起ち、彼らの仮面を剥ぎとり、その恐るべき人道破壊の正体を白日のもとに暴露することによつて、現代医学の虚像を根底から覆えず決意を固めました。

馬頭町警察署は、福田理事部長を中心に、腕利きの刑事を配置して、私どもの医師法違反の証拠を固めるべく、多くの病人や関係者から証言を聴取する一方、私どもにも出頭を求めて、執拗に調書をとつちあげようと躍起に追い込んで参りました。

しかし、十数回にわたつた私どもに対する尋問と調書作製は、残念ながら捜査陣にとつて完全なヤブ蛇となり、病氣ではなく、病「人」を治そうとしている私どもの教育行為には、医師法などという低劣な悪法に抵触するような医療行為は全然見当らず、むしろ、彼らが司法官として、いかに現代殺人医学に無知であり、これら官許殺人行為を保護しようとしている無法なる医師法が、根本的に、基本的人権の

確立を基本としている国家の憲法に抵触、対立、違反している、とんでもない蛮法であることを、具体的に私どもから教えられて、愕然と気色を失い、それまで居丈高で威圧的であった福田部長以下すべての捜査官の態度が、いつの間にか萎んでしまい、徹底した私どもの燃えるような気迫に圧倒されて、沈黙せざるをえなくなりました。

結果だけをこのように書いてしまうと、あつけないで終ってしまったように思われますが、ここまでたどりついた私どもの捨て身の悪戦苦闘は、想像を越えるものでした。あのジープ数台で私どもの寝込みを襲って、空前の家宅捜索に踏み切って以来、一気に証拠固めをして、私どもを必ずブタ箱にぶち込むという警察署の権威と名誉、意地を賭けた総力戦であり、その背後には、資金をいくらでも出して、権力を意のままに躍らすことのできる医師会という強力な圧力集団が、虎視たんたんとして、成り行きを見まもっていたのですから、容易な事態ではなかったのです。

このような、最大の困難に投げ込まれて、雛鳥のように弱々しい私どもが、この風のような激波を必死になって乗り切ったのは、正に無双原理というコンパスとリーダーがあつたればこそであり、さらに遠いインドから、電光石火の素早さで「ヨクヤツク・サイパンノヒヨウワ・ゼンブGOガダス・ガンバレ」という全面支持の激励電報を受け取っていたからでもあります。この一片の電報を暴風雨の真つただ中で受け取った瞬間の感動と感激は、正に百万の援軍をも凌ぐものであり、磐石不動の勇氣と自信を授けられました。最初から、誰の力にも頼ら

ず、最後まで闘い抜くという覚悟を決めていたのですから、このようなことは夢にも想像しておりませんでした。

ところで、家宅捜索という由々しい決断を下して、私どもを筋書き通りに抹殺しようとした警察署長は意外な私どものレジスタンスと強烈な捨て身の反撃に狼狽し、福田部長を督励して、私どもが指導をはじめてから数日足らずで死亡してしまった尿毒症の病人のケースを徹底的追及し、総力をこのケースに集中して私どもの犯罪行為を立証しようと躍起になりました。ところが私に出頭を求めて出来上つた、この尿毒症で死亡した病人に関する尋問調書も、残念ながら警察側の完全なる敗北に終わりました。この病人が、私に救いを求めて来る前に、三年間にもわたって継続されてきた皮膚病、中風、萎縮腎に対する、とんでもないのはずれの医者どもの対症療法こそが、真正正銘の殺人行為であるという、明快な私の臨床的逆追及と逆摘発によって、警察陣の最後の望みも敢えなく瓦解してしまいました。

ついに事態は逆転し、私が講演会で「必ず警察署長に責任をとらせる」と公言したことが事実となり、署長は左遷され、福田刑事部長は停年を待たずに退職し、ここに医師会の陰謀は完全に壊滅したのであります。かくして、一年余にわたつた私どもの海外雄飛への予行演習は終りを告げ、はからずも広島に原爆が投下された記念日に横浜を発ち、終戦記念日の一九五五年八月十五日に神戸港を発ち、一路ブラジルへと旅立つたのであります。

ちょうどこの時、GO・リマ先生はインドを後にアフリカへ向われ、私どもがオランダ船でアフリカ

南端を通過していた頃、シユワイツェル博士との必死の対決を前にして、モンバサからレオポルドビルまでの五十四日間の驚くべきアフリカ横断に悪戦苦闘されていたのであります。あれから二十三年、紅顔の青年であった私どもも五十三才と四十七才の初老を迎え、人生の総決算に突入しております。なお、海外生活二十三年の間には、もつと多くの体験があり、これらについては、追って綴らせて頂くことに致します。(一九七八年二月十二日)

●アメリカ

SouEn (蒼園レストラン), 2444 Broadway, N.Y.C., N.Y.

☎ 212-787-1110

●ブラジル

M. Tomio Kikuchi, Rua Tomas de Lima, 553 Liberdade,

São Paulo

Instituto Principio Unico, PÇA. Carlos Gomes, 60-1°

And. Liberdade, São Paulo

☎ 32-9738

●カナダ

East West Center, 2004 Hotel de Ville, Montreal, Quebec

西洋の食餌療法

—その反動性—

(その2)

吉見クリム (在ベルギー)

(12月号よりつづく)

菜食主義も東方から

もろもろの西洋的食餌療法の歴史的消長を追ってゆくと、その出発点のありかがぼけて、誰が、どんなわけで、いつ、あみだしたものか不鮮明になつてしまふのに驚かされる。

18世紀になつてから、欧米の博士たちが、菜食だ、果物だ、穀物だ、生食だ、等々、思い思いの新案を出して勢力をきざいだした様子は、一応よくわかるが、18世紀以前となると、各時代に、わずかに菜食法を唱導した人はいたにしても、まるで点をたどるような心もとなさである。菜食以外のものは、杳として影もつかまらないので、やはり

西洋の食餌法は、菜食主義に代表される、としてよさそうである。

医学の父とされるヒポクラテス(紀元前460頃—375頃)は、栄養学的食餌療法的医学を説いたといわれる。それが、歴史を経るにつれて、化学薬剤による医学に変わつて、現代西洋医学に発達してきた。その間に、ヒポクラテスの食餌療法的面が原理的、技術的に発達し、一般庶民の中に浸透した兆しは、ほとんど見あたらない。あるいは、全く見あたらない、といつてもいい。まして、国法によつて四つ足を食へることを禁じた例など、ありうべくもない。

現在、四十以上もあるといわれる各種の食餌療法は、ヨーロッパ近代医学

や、動物蛋白尊重の栄養学の中から、反動的に生じたものであり、それ以前には、単純なる、ごく原始的な菜食法があつたに過ぎない、ということが、やはり確かなところらしい。

現代菜食主義に関しては、一八〇〇年になつてから、*ヴエジエタリズム* という言葉が、英国の医学者によつて提唱されたのが、ハジマリとされるが、菜食そのものの効用は、すでに遠く、ピタゴラス(紀元前五八二年生)が主張していた、といわれる。

その菜食法は、どうやら、遠く東洋、特にインドに起源が求められなければならぬらしい。すると、菜食法もまた、*光*は東方から、の例にもれず、アジアから来たことになる。ただし、この「光」は、インドから流れてきて、今もヨーロッパを放浪して生きるジプシー程度の待遇しか受けなかつたようである。

それよりさらに以前の西洋に、菜食法は無かつたのであろうか。そうとすると、当時の西洋の食事は、どんな内容のものだったのだろうか。おうおうにして、類人猿や原始人が、西洋の菜食論や果食論に顔を現わすので、西洋古来の食生活(少なくとも今から二千年五百年前)が興味を呼ぶのであるが、それには、ローマ以前のフランス原住

民、ケルト民族や、黒き森(シユワルト)の蛮族、ゲルマン人や、世界をマタにかけたヴァイキングの食事を調べてみなければならぬ。

ところで、インドから渡つてきた東洋的(精神的、宗教的)ニュアンスの強かつた菜食法は、以後、なんらの進歩も見せないまま、18世紀になつて、科学化され、栄養学的に検討されるまで、実に二千年ものあいだ、細々と、ごく限られた人々の中で生きのびなければならなかつたわけである。

思うに、それまでの菜食法は、倫理的理由にしろ、医学的理由にしろ、単に「肉を食わない」食事法程度の、原理も技術もない、幼稚なものに過ぎなかつたわけである。しかも、18世紀以降に科学的に理論づけられた結果、菜食法が、その形態と内容に革新的な進歩を示した、という証拠は、なかなかつかまらないのである。

東洋から来た菜食法の存続は、今もその伝統を守つて独立無援の放浪をつづけるジプシーの存在に、あまりにも似ている。

それはともかくとして、菜食を代表とする、西洋的食餌法の歴史的背景を探るために、フランス菜食連盟のルネ・スジノー氏の『菜食主義の鍵』の要点を抜粋して訳出し、ご参考に供した

いと思う。

これをもって、現代の西洋的菜食主義や肉食主義が、いかにわれわれの東洋的正食法現代版を、その原理と技術を必要としているかを、ツブサに読み取っていただきたいのが、筆者の願望である。(カッコ内は、筆者のコメント)

菜食主義の鍵

■ジャン・トレモリエール教授は言った。「人間は、その食べるところのもの、それ自体である」(人間は、その食物によって決まる。——人は食なり)この言葉は、最初、誰が言ったのか明らかでないが、古くから言い伝えられたコトワザであり、その正しさが、くりかえし確認されたことを示している。誰よりもまず、菜食主義者こそが、この言葉の正しさを認めるものである。(G・Oll 桜沢如一先生も、よく、この言葉を引用された。西洋にも、こんなコトワザがある以上、正食の根本精神は、東西共通ということになる。だからこそ、ますます、西洋的菜食主義と東洋の正食法とを厳密に比較検討してみる必要がある。菜食主義は、正食を吸収するのか、それとも正食が菜食主義を包容し、生かし、よみがえらせ

るものなのか?)

■約四千万年前に、われわれの属する動物系統が、二つに分枝して、一方は類人猿(または大猿)になり、もう一方は人間になった。というわけで、人間は本来、菜食動物である、という論拠が、この血族関係に求められることになる。

事実、類人猿は果物や草や木の芽を食べている。ところが、従来、絶対菜食動物とされていた、チンパンジーが、ときどき肉食をすることが、最近判明した。彼らは、どうかすると、肉を手に入れるために、本格的な集団狩猟さえ組織するのである。

(人間の従弟であるサルは肉食生活にかえれ!)と主張し、いささか烈しく正食を非難したマルシェツソウなど、肉食主義者の論拠は、危なくなつた)

■旧約聖書は、おそらく、厳格な菜食をハッキリ規定する、最も古い文献であろう。同時に、最悪の場合や、時によると人間への罰として、肉を食事に入れることを宣言したのも、同じ聖書である。

(創世記1の29「我(神)、全地の面にある実なる、すべての草と、核ある木の実なる、すべての木とを汝等に与う。これは汝等の糧となるべし」同3の18「また、汝は、野の草を食う

べし」。同4の3-4「およそ、生ける動物は、汝等の食となるべし。青物のごとく、我これを皆、汝等に与う。されど肉を、その生命なる、その血のままに食うべからず」)

■新約聖書に、菜食の規定が全然ないのに驚くムキもある。キリストが菜食主義であつたのか、なかつたのか、確かめるために、ずいぶんセンサクがなされた。

しかし、ヴァチカンの図書館にあるアラム語の文献には、次のように書かれている。
イエスは答えて言った。「主の次の言葉にしたがいなさい。

——実なるすべての草と、種子ある木の実なる、すべての木とを、汝等に与う。これは、汝等の糧となるべし。また、およそ地上に生ある、反芻する動物の乳も汝等の食となるべし。されど、肉と、その生命なる血とを食うべからず」

(西洋の人々にとって、聖書が、いかに重大不可欠のものであるか、知る人ぞ知る。これらの言葉が、菜食主義の強い論拠になっていることを理解すべきであろう)

■ヴェエーダ時代には、インド人は、魚、羊、馬を食用に供し、犬すらも食べた。お客をもてなすために牝牛一頭を殺し

たり、結婚祝いに、何頭もの牝牛を殺すこともあつた。インディアの神が、牝牛の肉を好んだことは、よく知られている。時には、一日に二千頭もの動物が殺されたことも記録されている。

■インドでは、紀元前三世紀に、菜食が、アソカ王治世下で発達をとげた。アソカ王は自ら仏教に帰依し、菜食家となり、法令をもって狩猟と動物供犠を禁じた。やがてヒンズー教が菜食を採用し、マヌの法典に記入された。

■西洋の菜食は、東洋直系である、とは言えないまでも、宗教的、精神的見地から菜食について東洋が西洋に少なからぬ影響を与えたことは事実である。われわれが今日、菜食主義と称しているものの理念は、東洋の哲学や宗教の一部として輸入されたものである。ただ、歴史家が、一般に、食生活をあまり重視しなかつたために、菜食の埋もれた歴史的歩みを調べるのが困難である。しかし、アテネやローマの哲人や詩人、初期のキリスト教会の神父たちが、多く菜食をすすめていたことは事実である。(ピタゴラスやプラトンなど)

■後に「自然へかえれ!」という主張

を唱えた著作家たち——J・J・ルト
I (一七三年生) や、A・ラマルティ
ヌ (一七〇六年生) や、トルストイ (一八二
〇年生) などが、生命の尊重や動物の愛
護を説き、菜食主義を推奨した。

■菜食が、その精神的、道徳的優越性
とやらんで、身体の健康にとつても効
能のあることは、世界中いたるところ
で、あらゆる時代に知られていた。し
かしながら、健康にどのように効果を
与えるのかを明らかにし、菜食療法を
科学化する試みは、おもに18世紀以降
の西洋に、その役割がまかされること
になる。

(—といつても、いまだに菜食療法の科
学的説明は説得力にとぼしい。菜食主
義には、本来、原理がなく、単なる経
験主義か感傷主義にすぎない、と見ら
れている。また、近年、菜食主義者の
絶対数は、減っている、とも言われる)
■道徳的、精神的菜食主義は、仏教や
ヒンズー教の教義の影響で、今日でも
東洋で隆々と続けられている。ところ
が、西洋では、それが事実上、栄養学
的菜食主義になつてゐる。実際、多く
の菜食主義者は、健康上の理由で菜食
を始めるのが一般である。

(—東洋では、菜食が精神的意味を持っ
ていたことは、禅の精進料理をみても
明らかである。それが、西洋へ行くと、

どうしても肉体的健康法程度に格下げ
されるのは、現代の禅が、西洋で、神
経衰弱や便秘の療法に格下げされがち
であるのと一緒である。生理(健康)
が心理(精神)に先行する、という大
思想を背景にしていた東洋の菜食が、
生理だけに片寄つて取られるのが、い
かにも西洋らしい現象である。

正食も、西洋では、やはり健康を求
めて始める人が大多数であるが、病氣
を治すだけでなく、判断力を高め、
幸福を追求することにネライをつけさ
せるのに一応は成功している)

■道徳と栄養学を両方かねた、或る菜
食主義団体の主張は、きわめて教条主
義的で、狂信的であり、ともすると、
一つの新興宗教——食べる宗教——が
生れるのではなからうか、と疑わせら
れるほどである。この団体は、宣伝に
全力を挙げているが、アルコール、タ
バコ、動物虐待や解剖、ならびにあら
ゆる公害に反対する闘いを展開してい
る。

(—わがマクロビオティックといえども、
教条主義と狂信をそろえた「食べる宗
教」におちる可能性は持っている。心
すべきであろう。ただし、G・Oは、
それを避ける工夫、苦心をつくされ、
その成果を著書に残してゆかれたので、
究極的には、安心していい) (つづく)

- フランス
Centre Ignoramus, 26 rue Lamartine, 75009 Paris (Kaméo)
☎ 526・54・31
Institut Tenryu, 8 rue Rochebrune, 75011 Paris VI
☎ 805・91・35
- ドイツ
Ohsawa Zentrale, Münsterstrasse 255, Düsseldorf 4
☎ 0211・63・2443
- イギリス
Community Health Foundation, 188-194 Old St., London EC 1
☎ 01・251・4076

確かな商品を選ぶ目!!
よい品をより安く提供する……………
ナチュラル(株)はそれだけを考えています。

健康食品・自然化粧品・無公害性洗剤etc.
良い品は何でも低価格で揃います。開店ご希
望のかた、又、すでに販売されているかたも
お気軽に声をかけてください。

ナチュラル株式会社 〒547 大阪市平野区喜連東1-2-10
TEL 06 (709) 1163(代)

今、問われている



第1回



奇蹟と喜びの

我がノイローゼ人生

鶴島 丈夫

〃鶴そば・亀そば〃など健康食品で知られる鶴島丈夫さん（山口県防府市）が、昨年9月3日、日本C-I協会本部で連続3時間、その半生記と生活信条を猛烈な早口で語り、非常な感銘をよびました。

皆さん、今日は。

C-Iで話をするように、とお招きを受けたときに、さて私のような落第生が、東京の本部で、なにを話したらよいか、迷ったんです。いつも方々でしているような初心向きの話をして噴飯もので、さすがの私も、すぐにはOKできませんでしたけれど、考えまして、私の過去の軌跡、私の生き方を話すぶんには、さしつかえない、また、自分にとつても、新しい話し方をするということでもマンネリを破ることができると発奮しまして、〃枯木も山のにぎわい〃、あえて、この壇上に立ちました次第です。

ただ、特に前もってお断わりしておかなければならないのは、私は、この道でも、トップ的落第生だ、ということとです。というのは、この正食では、「行」ということをよく言いますが、私は、この「行」が、日常よくできないのです。

私も、当初のころとか、MIの生活の中とか、健康学園の集団生活などでは、一口食べてはハシを置いてよくかむとか、三口に一口の副食とか、チャントいたしますけど、いったんマイホームへ帰って、くつろいだ瞬間からは少しずつくずれだして、いつのまにか、また元のモクアミへもどって、けつし

て「行」としての精進がつかない人間なんです。

桜沢先生は、人間形成、成長期の大切な条件として、寒さ、ひもじさに耐えた幼少期を過ごすことを挙げていますが、私は、まったく正反対の、暖衣飽食、ワガママ、キママいっぱい育っておりますので、こうした、きゅうくつな「行」みたいなことが至難のワザ。

そんなわけで、ここでハッキリと、私はハダカになった鶴島、飾らない本当の姿の告白をいたしますが、私が最大の落第生の証拠は、十代のころからの胃下垂、胃拡張を治しきらずに、今もそのままであることです。また、肝臓も腎臓も、これまた十代から、ずつと悪いままなんです。

というのは、眞生活法の通則の中に、小水の回数を一日、三、四回にすること、というのがありますが、私にとつては夢のようなことで、夜中にも小用に起きるくらいです。

なぜ、こんな思い切った発言をするか、と申しますと、皆さんに、ある意味での安堵感、なぐさめをあたえるのではないか、と思うのです。

人は誰でも他と比較して考えるものですが、今から約二十年前、桜沢先生在世のころ、大阪の福泉寺で全国大会

がありまして、そのとき先生が、正食の実行度を、彼は何点、彼は何点くらい、と数えあげていましたが、その中に、今、東京・大阪を通じて最高の指導者として、まかり通る方でも、まあ彼は二十点くらいかな、と満座の中で挙げておられたのを聞いて、私は大変に氣持が楽になったことを覚えております。

ですから、こうした落第生たる私の、これからの話は、受け取りようでは、きつとお力づけになるでしょうし、また、ご批判の向きもありましようが、取捨選択は皆様のほうで適当にお願いします。

なお、もう一つ大切なことを申し上げておきたいのは、桜沢先生の訓えは、正食だけではなかったことです。正食とPU、無双原理ということを申されたのです。

私が、十九年前、玄米正食普及の日本一周オートバイ旅行に出るときに携行したサイン帳の冒頭に、桜沢先生は、「人生は冒険である。」

なぜなら、明日のことも、一分後のこともわからない無限の空間と時間に向かつて、いやおうなしに突進してゆくのだから、人生は冒険である。

而して人は誰でも、この冒険に成功したいと思う。しかし、目的を果たす

人は、まことに少ない。そのわけは、人みな、健康と幸福のヒミツを知らないからである。

ここに無双原理（東洋精神—五大宗教の母胎）と正食法の優越性があって、これさえ身につけたら、人は誰でも好きなことばかりヤツテヤツテやり抜き、楽しい楽しい楽しい一生を送ることができる。その見本が、この鶴島君である。同君は、このヒミツを万人に伝えたいという情熱に燃えて、日本一周の旅に出るといふ。大方の諸君の御後援を切望します」（一九六六・三）

と書いてくださっていますが、要す

生きてきたことが奇蹟

さて、今日の演題は「奇蹟と喜びの我がノイローゼ人生」ですが、これから私の申し上げることは、まさにこれにつきるのでして、言い得て妙、自分ながらピタリとした良い表現ができたものだと思心しています。

表現というものは、実にむずかしいもので、桜沢先生は、「人生は表現なり、表現なき人生は死なり」

と、申されていますが、表現の巧拙こそは、人生すべての決め手になるの

るに、この無双原理—宇宙の秩序を身につけた実生活法をPUというのだと思ひます。

なのに、この道では、説くところ、言うところ、あまりにも正食的なことばかりで、このほうにかたより過ぎておるようで、私としては、正食では落第生であつても、このPU的な生き方（判断のよさ、とか、生活の知恵なども含まれておると思ひます）としたら、かなりの点数が取れそうに思うのです。それでこそ、今日この私があるのだ、と考えられて、只今からの話は、むしろ、この方面にふれることが多いと思ひますので、ご了解ください。

ではないでしょうか。

私にとつての奇蹟とは、ここまで生きてこれたことが奇蹟なので、少年時代より病弱で、特に結核とノイローゼに悩み、楽しい青春期のなかつた私にとつては不幸な生涯をおえた人々（たとえば、若くして逝つた音楽の天才、滝廉太郎とか、鎌倉八幡宮で刺された源実朝三代將軍とか）の事蹟が、唯一のなぐさめとなつたくらいで、その時々々の時点で、同年輩または以下で亡くなった人、それが有名人であればある

ほど、昔と今を問わず、(ああ、こんな人が、こんなに優れた才能、または財に恵まれた人が……)と、比較しては、自分はまだまだだと思ひ、新聞にのる著名人の交通事故死や、自殺記事なども切り取って保存して集めておくなど、いつでも自分の死にそなえて、死の床の心の支え、よすがにしようと思ひかけておったことから、お察しただけでしようか。

次に、喜びとは、この年まで生かされたことすべてが喜びなのですけど、また特別な意味もあるのです。

それは、私が病弱ゆえに、せつかく父のあとをついだ福岡県田川市本町の鶴島商店を、支那事変中にやめてしまひ、その後しばらくは家賃貸しをしておりましたが、大東亜戦争になつてから、その店が企業整備にかかつて空き家になつたことと、炭坑都市でもあつて、空襲も懸念されることから、別にお金が必要であつたわけでもないのに、先の見通しのきかなかつた若さと、いつも持ち物を整理する、といったノイローゼ的性格もあつて、売り払つてしまったのですが、戦争もおわり、だんだんと商店街も復活し、戦前よりもいっそうにぎわひだしたことを見るにつけ、がぜん後悔の種になつてきたことでした。

私の店は、田川市随一の目抜きの中心街にありましたし、父が裸一貫より築き上げた城でもあつたし、私としても、病氣と闘いながら父の嗣業を經營した、生まれて二十五年もの、いろいろの思い出の家なんです。

そのころは、店主として、店員やお手伝いさんからは、大将、大将と呼ばれ、社会的にも顔のきく老舗の經營者としての地位があつたのでした。ところが、戦後の私は、鍼灸や指圧で治療師渡世のことでしたから、収入としては他と比較して、わりと楽でよいにしましても、それでも、指圧治療などは一つの高級な労働なのです。

一人一人の患者さんに体あたりをし、体も心も、かなりに骨が折れ、その何人かにわたる一日の収入、一カ月の収入が、片方、手放した家があつたら、家賃として楽々と労せずして収入できるのに、と思うと、たまらなく、くやしくなつてきたり、なんでどうしてあの時、手放したのかなあ、と反芻してみたり、後年とも、ずっと心の中に悔いのがこつていて、おりにつけては心が傷む材料の一つになつていました。

とりわけツラカッターのは、一年に一、二回くらい、墓参に郷里を訪ねて、元の我が店の前を通る時なのでした。し

いてその店の様子を見まいとするほどでしたし、また、故郷の人たちに会つても、なんとなく落魄的な苦渋やわだかまりがあつて、せつかくの帰郷も決して楽しくはなかつたのです。

ところが、根っからの店育ちでしたし、治療師生活のみでは、あきたらず、患者さんたちに、自家用のためもあつて取つていた純正食品をお世話していたのが、だんだんと本格的になり、いつのまにか、ウエイトが逆転しだし、そのうち、完全に治療師の仕事ができなくなり、鍼灸の免許が、アクセサリ一的になつてしまつたのは、十数年前くらいでしようか。

それに私はやはり商人としての身についた素養があつたのか、自然食品ブームの波に遭遇したこともさいわいし、業績が飛躍的に拡大して、故郷の店時代と比較にならぬほど、その内容・意義とも大きくなつてからは、本町通り

私の生まれた福岡県の田川市は、戦前は後藤寺町といつて、三井田川炭田の中心地として栄えたところです。私は、その町中で鶴島商店をいとなんでいた父母(同年)の四〇才の折りの子です。

腎臓・蓄膿・肋膜炎の少年時代

が平気で歩けるようになり、数年前で話しか、その店に行つて、店主に訳を話して、内部をなつかしく見せてもらつたり、また、以前とちがつて、進んで昔なじみを探してまで会えるようになり、そのころから故郷を訪ねるのが大きな喜びに変つています。

そんなわけで、今年あたりは、その田川市で正食の大講演会を開いて、故郷の皆さんに挨拶的なプレゼントをし、鶴島食品としての故郷への錦飾りができる段階にまでいたつていとう現状、このことが、私にとつては、何よりも特別な大きな喜びなのです、と申し上げる気持が、皆様にご理解いただけますでしようか。

そうしたことの一切がつかいをモタラシタもの、過去・現在・未来までも通すのが、私のノイローゼ的性格でして、それをこれから具体的に説明させていただきます。ただたくわけです。

商店の内容はと申しますと、茶・陶磁器・漆器・塗物・宣徳(銅器)・錫器・金物・硝子器・美術品などの卸し小売り業でした。

母は、日豊線の行橋は米屋の長女の生れで、海が近い行橋は、魚がたいへ



▲九大耳鼻科入院中、付き添い婦さんと。

ん新鮮で、お米と魚を十分食べて育ったのでしよう、石塚左玄先生のいう、日本人としては理想の補助型の体躯とよく塩気のきいた体でしただけに、私より十一才ほど上であった兄は、母に似て背も低く、顔も四角型、しごく陽性であったのに、二十二才のおりに急性疾患で倒れ、姉も私より九つほど上で、これまた大変陽性タイプでしたのに、三十六の若さで亡くなってしまい、兄や姉と比べると大変陰性で、病気がかりして育った私が、母の四〇才という、陽性度の少なくなつた、陰陽調和のとれたところに生れ出たのがよかつたのか、陰は細く長く、の例のように、

私がいちばん長生きをして、ここまで生きています。私の生家の食生活ですが、私の成長期は店の経済も安定しておつたのでしよう、たいへんぜいたくの方で、肉・卵・魚の動物性は毎日で、そのうえ、いちばん悪かつたことは、そのころすでに女学校を出て、母に代わって料理を担当していた姉が、盛んに白砂糖を使つていたことです。そのうえ、毎日、お菓子類の買い食い、貰い物も再々でしたし、果物も十分でしたから、上白米を中心として、ご馳走食に恵まれすぎて育つた私は、小学校入学ころから蒲柳の質となり、

小学校四年のとき、腎臓炎を自覚したのが、本格的な病気の始まりでした。父と入浴の折り、水落(鳩尾)の盛り上りを見て、父が私を医者に連れて行き、検尿で蛋白が出たのです。ついでに申しますと、水落というくらいですから、こはへこんでいるのが当然ですのに、窪みがなくなつたり、盛り上つておりましたら、誰でも要注意です。

柔道などで当て身の急所が、水月と云つて、この水落ですが、達人は、ひと突きで相手を倒し、場合によっては即死させることもできるところです。その時の私は、腎臓だけではなくて、肝臓も胃も悪かつたのだと思います。

次には、中学に入学したころから蓄膿症がおこつてきて、学校の帰り道に耳鼻科の洗浄に通つておりました。また、そのころより、性的神経衰弱の徴候の一つとしての遺精が、ひんぴんとおこつて、悩みました。

そのうえ、中学二年の夏休みには肋膜炎をおこし、そのため、せつかくの中学生生活もストップ、退学をして、治つたあとは店の手伝いをする事になり、そうこうしているうちに、十七才の夏、九州大学の耳鼻科へ入院して、蓄膿症の根治手術を受けることになつてしまいました。

今思うと、そのころ、特別に蓄膿症のために苦痛であつたわけではなかつたのですが、あとあとのためにと、父が計らつたことなのでした。

それで、左右の二回だけの手術ですませておけばよかつたのに、そのあと医者が鼻中隔の湾曲があるから、それも矯正手術をしておくほうがいい、というので、それではついでに、という気になつて、今から思うと、まったくバカげたことですが、独断で医者の言葉にしたがつたのです。

それも、適否を決める手術前の検温に、熱が七度五分くらいあつたのを、看護婦の目を盗んで検温器を振り下げて、無熱のようにゴマ化して手術を受けたものですから、手術の翌日から呼吸困難になり、胸部のラッセルも激しく、肺炎と診断されるハメになりました。

肋膜炎の前科もあつたのに、どうして、こんな無茶なことをしたかといえますと、なにもかも早く完全にすましてしまいたい、というノイローゼの完全癖と無思慮の結果なのです。

後年、読みました、原栄という結核の専門の名医の本の中に、「人は彼の性癖によりて死す」という言葉が紹介されてありますが、私も、すんでのところ、この通りになるところでした。



▲豊国中学の4年生の時。



▲九大から帰って店を手伝っていたころ。栄養療法で太っていた。

し、その後も、同じような愚を二、三度くり返し、危い橋をわたっていますので、スバラシイ格言だと、今でも感服しています。

こうして退院してからも、微熱が出るからと、医師の監督下にはいり、いっそう栄養食や、肥胖療法として大食

をすすめられたりし、このころより胃下垂や胃拡張もおこってきたようです。そのうえ、まだ悪いことには、不眠症や夢精を再々覚えるようになり（このころは、生卵を一日に六個くらい摂っていたようです）、とりわけ苦しかったのは、強迫観念としての赤面恐怖や注

視恐怖がおこってきたことでした。

私の赤面恐怖は、特に美しい女性であれば、人妻であろうとも容赦なくおこってくるし、若い女性の場合には、相手の娘さんにもアワテサセたりし、相手も赤くなったり、今になってみれば、苦しかった中にも甘い思い出もあります。当時は、まったく処置なしの「マツカッター」でした。

注視恐怖というのは、たとえば汽車に乗っても、いっせいに見つめられているような気がして、すみっこのボックスで小さくなっているとか、大勢の人の集りでも同じようなことで、また銭湯へ行けば、性器が特別短小に見られる苦痛とか、脱衣から上るまで気がつかない、散髪屋も場末のいちばん粗末なところを探してはいるとか（気がおけない、気軽さの利点にひかれ、数えあげたら、いろいろと、他人にはわからぬ内面トラブルと闘っていました。

こんなことでしたから、医薬以外にも、いろいろと健康法にも心がけ、西式健康法とか、冷水摩擦とか、肝油とか、ニンニクとか、卵油とかも、さかんに試みたようですが、なにぶん肝腎の食物が、肉・卵・魚が主流で、甘いもの、果物がさかんに入っていたのですから、どうしようもありません。

そのころ、店には姉夫婦（中嗣として養子を迎えていた）もおりましたし、私がお家におつては面白くないこともあり、この際、悩み抜いていた神経衰弱や強迫観念を治しておこうとの考えもあつて、九州大学の精神科の外來に二カ月近くも通いましたが、退院時に、主治医であつた中博士に将来の生活上の相談をしたところ、復学をすすめて、門司にあつた旧制豊国中学（現・門司工業高校）の三年に編入しました。

二十才の春です。田川中学時代の同期生は、高校や専門学校へ入つておるころでした。この豊国中学の三年間は、下宿しながらの通学でした。この間、体のトラブルも再々あつたのですが、とにかく卒業して、西南学院高商部に入學したものの、家庭の事情でまた店へもどらざるを得なくなり、その後は店主として三年ほどの生活があつたのですが、この間も、微熱や不眠症、結核とノイローゼに悩まされ（精神療法、作業療法といいますが、究極には効果はなく、ヤハリ対症療法の域をまぬがれなかつた証明）、そのうちひと冬に二度も三度もカゼをひくようになり、ひけば、ひどい気管支炎の症状に発展するので、寝ついてしまつて看護婦を入れる始末で、経過が二週間

も三週間もかかる、という有様でした。そのころの食生活は、パンやビスケットに、医者のおすすめのバターをたくさんつけて、リンゴも特別たくさん食べていたようでした。サトウは、なんとなく害がわかってきて、ひかえていたようです。

とにかく、店を経営中の三年間は、病氣と闘いながらで、毎冬のカゼ、気管支炎、ゼンソク様発作は年を追ってはげしくなり、三年目の冬ごろには、

食養を始めたけれど……

この本を読んで、いつさいを了解しました。ただちに白米を半搗き米に変え（当時は玄米でなく、半搗き米をすすめていました）、ゴマ油や醤油や純正食品は本部へ注文をし、動物性食品とパンや牛乳、バター、果物やサトウもやめ、水も水道水は使わずに井戸水にし、食生活の全面的改革、食の改め（「悔い改め」だけでは救われず）にかりました。

その中でも、特に塩気を猛烈に摂りはじめたのです。なにぶん、胃下垂の原因は塩抜け。結核も同じく、ノイロ一ゼも同じ。（頭へくるから、陰の極。胃から胸、胸から頭と上がついて、昇天間際のこと）このように、

自分ながら氣力、体力の衰えをひどく感じだし、もうとても長くは生きられそうにないとの予感がしてきました。

そんな時も時でした。偶然、本屋の店頭で桜沢先生の「食物だけで病氣の癒る新食養療法」にふれたわけです。

そのころ、実業之日本社から出ていて、三百版も重ね、今日でいうベストセラーでした。昭和十四年ごろだったでしょうか？

自分の長年の美食・邪食・塩抜けが病氣の原因であることを認識して、塩気を摂りはじめたのは当然ですが、すでに頭がおかされていて、何事も判断が悪いわけです。

したがって、塩氣の加減がわからず、ひたすら加塩法に熱中したため、反動がおこってきまして、氣違ひのように水を飲んだり、ミカンを一度に十個も食べる、といったこともおこり、いっそう混乱状態におちいったのでした。

そんなわけで、せっかくの食養法も、短兵急なやり方では、うまくゆかないので、その本の中に紹介されていた下関の柏村先生をたずね、指導を受けたのですが、その食養（食事指導の処方）

も、指定の期間の半分もつづきませんでした。というのは、前夜一泊した宿屋で冷えこんだせいか、カゼをひき、帰宅してから発熱して血痰をみる、といったことになり、いい加減に打ち切ってしまったのです。

とにかく、最初のころは、判断力が悪くなっていたことと、前に述べたような性的な性格もあって、なにもかも急激にやったものですから、成果があがるどころか、むしろ、わるくなる一方でした。

しかし、この道以外にはない、との判断（この判断は自分ながら正しかった）から、とうとう本部へ行ってみる氣になりました。

日記を見てみますと、東京・芝の田村町の食養会本部を訪ねたのは、昭和十五年五月一日です。三階建てのビルでした。そのころ、桜沢先生は「新食養療法」の爆発的な売れ行きで、各地へ講演・指導に飛びまわっておられ、その時は満州方面に行っておられることと、留守役で医長をしておられた林仁一郎先生（前・日本綜合医学会会長）の診察を受け、君は鎌倉ホームへ来い、というので、そのまま鎌倉のほうへ三週間の予定で入寮しました。

ここの食事は、朝が玄米クリーム一椀に、半つき米餅をゴマ油で揚げた

ものを入れた八丁仕立てのミソ汁一椀。昼と夕は半つき米のオムスビに、副食は野菜が主で、魚はヒラメのムニエルとか、おりおり、ついていたようです。午後三時には、小豆と昆布の煮合せを一椀、希望者に与えていました。

手当は、オキマリの生姜湯のアン法と羊バスター。そして、よく散歩するように、とのこと。しかし、ここの養生も、あい変わらずの塩氣の摂りすぎで、初めは半つき米の握りを一食に五つくらいは食べられていたのが、だんだんと食べられなくなり、一食につき二つがやつととなり、そのうえ、生姜湯のアン法も、長くやりすぎたのか、体にこたえ、体力がおとろえてきました。

よく覚えているのは、散歩のため、鎌倉の神社仏閣を、一つまた二つと、蹠蹠たる足取りで訪ねる私の、唯一の力になったのは、手洗水でガラガラとやるウガイだったのです。一つ、ウガイしては力をつけ、また次へたどりついでウガイで元氣をとりもどす、といったありさまでした。

しかし、こんな私の状態にたいして、肝腎の塩氣の摂り方について、先生や婦長さんからも、特別の注意はありませんでした。こういうのが、単に、反応と片づけられ、見のがされているの

が、今日でもあるのではないでしょう
か。

こんなことでしたから、三週間の予定をすませて、東京の本部へ仕上げの意味で移ったところは、極端に細くなつていて(30キロくらいだったでしょう)疲労困憊の有様でした。本部には一週間おりましたが、この間も桜沢先生はご不在のままでしたが、全国各地からの外来者や入寮者でいっぱいでした。

こうした、本部生活もおえて、ここでも格別の注意も指導も受けずに、いよいよ帰宅するおりの私の体は、まったく風のように怪くなつていて、東京駅へ並んで切符を求めに行く私を、特別、案じてくださったのは、その本道場の三階で生氣運動の指導をしておられた瓦本淑子先生でした。

この瓦本先生は、下関の出身で、やはり私と同じように病弱、特に結核で悩み、この食養で救われて、『闘病の半生を語る』という自伝的な著書も出して、私も桜沢先生の『新食養療法』のあとに、この本を読んでいたので、とくべつ親近感を持つていた人でした。

とにかく、店を人まかせにしてまでの通算一カ月間の上京も、結果としては表向き効果はなくて、外見はひどく衰弱のまま、また自宅養生にもどつ

たのですが、気持だけは、やはり、この道一筋の思いでした。

帰宅してからしばらくして、新聞に桜沢先生が福岡へ見えることが出ていましたので、出向いて、直接、食養をいただきました。その内容には、鯉こくやドジョウ汁もあつて、先生も私を結核と診ていたかもしれません。

初めてお目にかかった先生は、次から次へと食箋書きに追われているみたいで、今、追憶してみても、ひと言ふた言くらいは言葉のヤリトリをしたかのように、それも、ほんの事務的なものであつたようです。

私もまた、先生の本では、病人は重罪人となつていますし、精悍(けいけん)そうな先生の前で、小さくかしこまつていた関係もあり、四、五分くらいの対座で、まったく、あつけないものでした。その時以来、先生にお目にかかるたび、小さくなるクセがついていて、ひどく接近しないままになつておつたように思えることが、今では残念なことの一つです。

さて、先生の食箋をもらつてまでも成績の上がらないまま、もはや、食い改めに入つて三百日、いっこうに好転をみないので、十月二十日に、別府の温泉研究所で診察を受けてみました。

ところが、あらためてまた、重篤(じゆうく)の結核と言われて、もう精も根もつきはて、店をやめる決心をしました。父以来の鶴島商店の歴史を閉じることは、

大津・日野春の道場へ行く

その後の生活遍歴は省きますが、食養遍歴としては、桜沢先生が食養会を出られて独立された、大津市の無双原理研究所へ飛びこんだり、その後、戦争が烈しくなつて疎開していた山梨県の日野春村の無双講に行つたりしました。

大津の講究所は、大きな料亭の跡で、道場としても立派な建物でした。三階の大広間で、朝々、聖戦の歌『豊原(とよはら)や日の本の、瑞穂(みづほ)の国に御稜威(みりょうい)あり』と、その勇ましいメロディとともに歌つたことが、まだ記憶に残っています。

また、日野春のほうは、まったくの田舎家そのもので、日野春駅から、だいぶの道のりでした。大きな自在カギをつるしたイロリがあり、まっ黒にスス光りした、かなり大きな農家でした。

それとは別に、駅前出張所みたいな事務所がありました。本部のほうの人で、今も印象に残っているのは、蒙古でラマ僧の指導をしておられたとい

私にとつては大英断でしたが、ひたすら、ただ生きたい、元氣になりたい、の希みばかりが支えとなつて、店じまいと複雑な整理をおえたのです。

う高倉先生(現在、神戸)です。

駅前の方では、森山シマ先生が、さいはいをふつておられました。

大津も日野春も、たまたま私の飛びこんだ時期が真冬の最中で(日野春のほうは一年後と思います)、とても寒く、大津はカラッ風にシンシンとこた

える底冷え、日野春はまた、深い積雪の中にコッポリうまつたようなところ、そして、こんなところで、冷たい冷たい雑巾がけなどさせられるのですから、こうしたツライ修行にもつとも弱い私は、どちらも一週間前後で逃げだしました。そのあいだ、どちらでも桜沢先生のお姿は見ませんでした。

とにかく、こうして食養を一つの軸として、各地の遍歴や放浪をしていたのですが、この間は、病いもやや落ち着いていたようです。

店をやめて以来、なんとか自活自立の道を拓きたい、と考えていましたが、前述の瓦本先生が、神戸で精神文化、精神衛生研究所を主宰されるかたわら、



▲浪越式指圧の修了記念写真。中央・浪越師、その左は『指圧讃歌』の作者。筆者は後列左から二番目。

生気自然運動を指導しておられた山田一郎先生を紹介してくださったのでした。

店をやめて放浪数年、戦争中とはいえ、何かを身につけて社会へ出なければなりません。一時は、九州大学付属医専の入学も考えたくらい、私は病いに悩む人のお相手ができる仕事を得られたら、との希みも芽ばえていました。そうしたいとぐちとなったのが、先ほど申した山田一郎先生との接触だったわけです。また、先生のおすすすめで、手のひら療治の江口俊博先生など、いろいろ違った指導者の短期講習も受けました。

また、この山田先生のおすすすめで、方々の神社仏閣、旧跡めぐりをしました。神戸付近の山々や名所、大阪・京都・大和地方と、日帰りから三泊四日

鍼灸から浪越指圧へ

神戸時代は二カ月でしたが、次には、やはり紹介を受けて、当時、鍼灸界では有名な、神田猿楽町で開業しておられた城一格先生のところへ、内弟子として住み込みました。

城一格先生は、古武士的風格を持っておられ、鍼灸界では長老格で、内弟子は私を加えて五人くらいでした。毎

くらいも出まわって帰ってきては、感想を書いて出しました。すでに乗り物も不便な時代で、一つの名所から次の所へ進むのに、タッタッタと駆け足をしました。この駆け足も生気運動用のリズムとなり、疲れないわけです。奈良の法隆寺へ行く時、古歌に名高い紅葉の竜田川べりの道を駆け足で走り、高い所にある名所から下りる時などは、それこそ疾風のように一散に駆け下りたものでした。

この体験から、現在でも、毎朝、駆け足のリズム・マラソンをしております。「旅即養生」「生活即養生」という言葉をつくったくらい、旅は、私にとっては養生の場ともなっているわけです。こうした、私を今日ささえている要素のいくつかは、この神戸時代に得られたように思えます。

朝、たくさんのお客さんがつめかけて午前中、診療が行われていました。

しかし、鍼灸は、手技的なことに比べて、技術的にも少し難かしく、そのうえ、先生がとてもキビシイ人でしたから、ここでもまた、とうてい辛抱ができません。二カ月くらいで飛び出してしまったのでした。

そして、たまたま、指圧の浪越徳次郎先生の講演を聞いたことが縁となつて、第十二期生として講習を受講し、指圧療法を習得することになったので

「指圧のこころ、母ごころ、押せばいのちの泉わく」

の指圧讃歌は、私の受講生時代にできたもので、私は、鍼灸とちがつて、この指圧は、初めからとりつきやすく、よく覚えられました。

それは、手のひら療治や生気のお手当てでなじんでいたこともあり、また、鍼灸のように介するものがなくて、人体にじかに触れることができるので、その親切感や安堵感といったものにさせられて、私は、初めて、これだ、これだ、これでいこう、と、やつと本命のものにたどりついた思いでした。ここで、ちよつと指圧についてご紹介してみましよう。

浪越先生は、私の受講生時代に「病氣即凝り」とか、「診断即治療」とか、よく申されていました。これは、その通りで、浪越式指圧で系統的に押えてゆきますと、悪いところというものは、必ずというほど硬直、硬化しており、(たまにはフワツとして力のない弾力のないところもありますが)外部からさわって、よくわかるものです。

特に問題なのは、腹の中の臓器の硬直でして、誰でも、ヘソの下あたりのところを押えてみてください。強く押えてみたらわかるのですが、骨のように硬くなっています。こういう個所が悪いのでして、指圧の対象になるところです。

人体は、海綿様質といつて、生れたての赤ちゃんは、どこを押えても軟かいのですが、外界へ出た瞬間から空気に触れて皮膚が硬化しはじめ、飲食が始まるにつれて胃腸が硬化しはじめます。

これは、私たちの体が刺激に対応して、生きている強さといえますか、抵抗組織をだんだんと作ってゆくためです、必要やむを得ないことですが、その抵抗組織も度を越すと硬直硬化がひどくなって、伸縮不能となり、いわゆる老化現象となつて、その極が、運動不能、すなわち、死に通ずるのです。たとえば、ゴムでも、古いゴムほど伸縮が悪くなるでしょう。あの通りなんです。

こうした硬い凝りのところを指圧しますと、その血行を一時止めます。そして放しますと、ちよつとセキを切った水に勢いのあるように、血行がよくなって、血管の中に付着している老化物を押し流し、その組織の働きが

よくなるのですから、指圧は立派な科
学療法なのです。

私は、どうしたわけか、労働したこともないのに、指の力だけは、わりと強く(小学校時代に野球の投手や捕手をしたためでしょうか)、指圧に向いていて、受講中に、けいこ台として浪越師の頭の指圧をした時、君はすごい力が出るなあ、と言われたことがありました。

このようにして、私は指圧習得で自立の目的が立ちましたが、時あたかも大戦の末期、雑炊食堂の前に行列ができ、建物も空襲の火災にそなえて、強制疎開であちこちこわされていたころ東京を去りましたが、私が去つてまもなく、東京は大空襲を受けて灰燼に帰したのでした。(つづく)

●文通希望

日本の裏側、イギリスの片田舎に暮らし、この3月29日は29才に……

偶然に正食を知り、世間的にはいたって健康ながら、昨年12月1日より食養を開始。毎夕、会社から帰ると、正食関係の本を読み、圧力鍋と天火をたよりに勉強中。

Mr. Keiji Yamaguchi, The Flat,

Woolams, Curdridge, Hants,

England

美術印刷一般製造販売



有限会社 東樹社

代表取締役 野ヶ山量尉知

東京都台東区浅草橋4丁目16番8号 111
電話 東京 (862) 代表 1 6 2 7 ~ 9 番

自然堂

●むぎめし茶屋
昔食べた本物のむぎめしの味!!

●もめんの店
正藍染め木綿、古木綿、刺子材料、木綿の服。◇ご注文承ります

PU人として20年余、GOの精神を、衣食住にわたって推進する自然堂です。

代表/銀座亜紀枝
東京都八王子市上柚木一二七二
電 〇四二六・七六・八八七九 正午～六時営業
休 休

詳細案内
送ります

亜紀枝学園

四月生募集

一流講師によるユニークなお教室ばかりです

◆刺子教室 (上野・八王子)
講師/銀座亜紀枝(「もめんの女」著者)

・洋装小物科 (十月からは洋装科)

・和装小物科 (十月からは和装科)

・通信部

◆ヨガ教室 (八王子)
講師/沖 正弘(「目がよくなる本」著者)

◆伝統食料理教室 (八王子)
講師/浮津宏子(日本CI料理講師)

◆手織教室 (八王子) 個人指導
講師/岡田恵子(女子美・工芸卒)

医学の温泉 ラドンで健康!

営業時間=午前10時～午後8時
入場料金=大人1,200円
子供 600円

身体機能
回復に



美容と
健康維持に

血液の代謝障害を改善、病気の発生を予防するラドン。

自然環境の破壊が、空気・水・土壌・食物などを通じて、人体までも汚染させ、また、生活や労働の機械化が、ストレスや運動不足をひき起すなど、いまや一般人の60%強が、半健康者であるとさえいわれています。

このような時代の要請に応えて、チサン健康センターは、一人でも多くの方に身体の機能を回復し、健康維持をはかっていただきたいと考え、強力なイオン化作用で人体の血液を浄化させる、ラドン温泉を設備しました。いま、多くの方が、このラドン温泉の効果で身体機能を回復する方向にむかっています。

交通機関

- 千代田線・常磐線 柏駅下車
 - 東武野田線野田市駅 下車
 - 東武バス 柏一野田市間(チサン健康センター前)
 - 送迎バスあり
- ※宿泊施設完備
大小宴会も承ります。

予約センター 東京都渋谷区
神宮前6丁目12番18号
☎ 東京 03 (400) 9531代



チサン健康センター

千葉県野田市瀬戸 548 ☎ 野田0471(38)2111(代)

■正食医学シリーズ

七号食・少食・反応 (1)

●正食による腸の治し方、排毒と反応の対策

大森英桜講義録
より

ナンバー・セブン

桜沢先生が「七号食」を唱えたのは、晩年のこと
です。

一九五六年、「世界無銭武者旅行」で、里真夫人
とともに、アフリカ・ランバレーネのシュバイツァ
ー博士を訪ね、そこで半ば自らすんで、熱帯性カ
イヨウにかかり、これを七号食で治してみました。
これは、全身の皮膚にドロドロのカイヨウができて
くる、ライ病のような病気で、弱い人は死ぬ、死
ななくても一生苦しむ、という恐ろしい病気です。
シュバイツァー博士は、「これはゼッターに治らない、
すぐここを去って欧州へ行きなさい」と言った。

桜沢先生は、私は私の方法で治します、と言って、
十日間、玄米と塩をとって、血ウミと格闘し、肉を
盛り上がらせて、治してみせました。「東洋医学の
哲学」という本をここで書き上げて、第一号をシュ

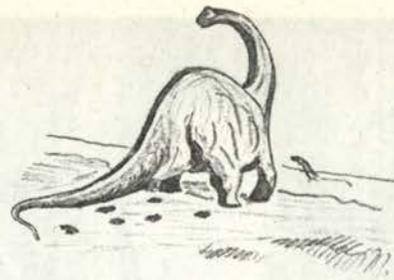
バイツァー博士に贈って読んでもらっただけでなく、
みずからの体で、正食によって、病気を短期間に治
してみせ、この東洋の医学とPUとを認めて取り上
げてほしい、ということだったので。

しかし、シュバイツァー博士は、認めなかった。
それで、桜沢先生はパリへ渡り、欧州での運動の再
展開に大奮闘を始めるわけです。

桜沢先生は、戦前から何回となくフランスへ行つ
て、なかばそこを本拠にして運動し、フランス語の
本もたくさん出しています。ところが、ヨーロッパ
での運動は、そのころまで、あまりパツとしません
でした。それが、このシュバイツァー博士のもとで
熱帯性カイヨウを十日間の正食で治したという体験
を元にして、「正食の10段階」という表をフランス
で発表して、穀物百パーセントの食事を、最高の段
階において、いわゆる「ナンバー・セブン」を、新

正食の10段階

食物 番号	主食穀物	副食			その他		飲み物
		野菜の煮つけ	スー(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%	



生物と食物の進化の歴史

	時代	時代の食物	社生	会活	食食物	その時代表者
▽	1	水	ナ	シ	水	プランクトン (細菌)
△	2	植物, 細胞食時代 プランクトン, 原始	ナ	シ	プランクトン	草 貝 魚
▽	3	草食時代	平	和	生草 食食	昆虫 虫馬 牛
△	4	動物性時代	生	存 闘 争	肉食 食食	猛 獣
▽	5	果食時代	自	然 生 活	木 食	類 人 猿 (低 脳)
△	6	穀雑食時代	農	工 人 口 過 剰	火 木 食食	ドレイ人
☆	7	正食時代	世	界 政 治	自 由 食	自 由 人

しく入ってきた人たちに、キャンプでやらせたんです。

そうしたら、非常な効果がありました。難病がたちまち治る、というので、「奇跡のキャンプ」と呼ばれたりしました。それからヨーロッパでの運動は非常な発展をするようになったわけです。

ところが、桜沢先生は、「いかなる病氣も十日間で治る」と言っているわけですが、これが、いろいろ誤解をうけているわけです。アメリカでも、ヨーロッパでも、医師会やジャーナリズムからたたかれ、中には裁判沙汰になったりしたこともありました。そういうこともあってか、このごろ、アメリカでは桜沢先生の正食についての本を表立って売っていないです。

ところが、桜沢先生という方は、明治生まれの方で、当然、漢文を非常に習っておられた。漢文というのには、いわゆる「白髪三千丈」式で、表現や形容がオーバーなんです。そういう影響が、桜沢先生の表現の中にも入ってきているんじゃないか。だから、桜沢先生が、「いかなる病氣も、十日間で完全に治る」と言うのは、「十日間で治る方向にむかう」という意味じゃないか、と思っているんです。

生理学の本を読むと、たしかに、人間の血液は十日間でぜんぶ入れ変わる、と書いてあります。人間の体は、毎日毎日、新しい赤血球を作りだし、片方で、老化した赤血球をどんどん破壊しています。

だから、その毎日つくられる血液を良質のものををつくるようにしていけば、すくなくとも、血液の悪化が原因の病氣は、十日間で治らなければならぬわけです。



生命と食物の歴史

そこで、なぜナンバー・セブン、殺物だけ、ということを主張したのか、というと、そのためには、地球上における、生命と食物の歴史をふりかえってみる必要があります。

この地球上に、原始的な単細胞の生命が発生してから三〇億年、いろんな生物が現われて、動物界では、その最高の段階として、ホモ・サピエンス、人間があるわけです。この三〇億年のあいだの、代表的な動物の食物を調べてみると、それぞれ変わってきています。

地球上で、いちばん最初の生命は、水の中に生まれました。水といっても、海です。海の水をエサにして単細胞の生物が生まれました。次には、そのプランクトンをエサとして、水生の動物類、それから魚類が現われ、中には陸上で発達して、昆虫などいろんな動物になり、鳥、爬虫類、哺乳類などになってきました。

ある時代の動物は、草だけ食べていました。たとえば、草食性の恐竜類などです。その時代は、非常に大きな草が繁茂していましたから、そういうものを食べて、あの大きな体をつくったわけです。その次には、草食動物をエサとする、肉食動物がばっこしていた時代もありました。

脊椎動物も進化して、木の実や果物を食べる、サルが現われました。

人類の祖先と思われる、原人が現われたのは、約百万年ほど前だと言われています。歯の構造その他から、原人たちは、殺物を食べていたはずですが、それから、火を使うことも覚えました。それから、塩

も摂りました。こういう陽性なものを摂って、人類は発達して来たわけです。

殺物というのは、禾本科の植物の種です。それまでの食物は、葉っぱにしても、果物にしても、みな、植物の部分です。殺物という種は、種の部分と果肉の部分とがいつしよになっていて、将来、茎になり、根になり、葉になり、種になる要素を全部もっている、完全なものです。しかも、保存性があって、たくさん収穫できる。こういうものを食べて、人間が人間としてのスタートを始めたわけです。

直立して歩くようになって、手が自由になり、発達した大脳で、ものを考え、道具をつくり、言語で意思の交換をする、というホモ・サピエンスとしての特長が表われてきたわけです。

ところが、この原人たちが摂っていたのは、殺物だけではありません。それまでの三〇億年のあいだの動物たちが食べていたものも、いつしよに食べていたわけです。雑食です。

そこで、現代の人類を考えてみると、現代人も、殺物という種も食べれば、果物も食べる。肉も食べれば草も食べる。水も飲む。だから、現代人でも、その食べ方の比重によって、相手を倒さなければ気がすまない、という、闘争・戦争好きな、肉食獣みたいな人間もいれば、草や果物ばかり食べて、牛や馬みたいに、ノッソリ、ノッソリして、肉食の人間のドレイになっている、おとなしいものもいる。雑食時代です。さらに現代では、化学薬品まで体に入れてきているから、非常に変化があつて、おもしろい。さまざまなお芝居が、この地球上に展開されているわけです。

しかし、こうして生物の歴史をふりかえってみると、ある時代に繁栄したもので、時代が変わると、必ず淘汰されて、次の時代のものに主役の座をゆずっています。地上を王者のように歩きまわっていた恐竜たちでも、ある時点で、パツと姿を消しています。トラ、オオカミ、ライオンなどの肉食獣にしても、今日は見る影もない。それは、氷河期のような気候の激変や、その種族があまりに増えすぎたために、その食糧がなくなつてしまったこととか、いろいろな原因があります。

それで、現代、生物史上、最大の繁栄をしている人類にも、この大きな淘汰期が来ています。ガンのような病気は、まさにそれです。いろいろな公害病とか、交通事故も、それに入ります。交通事故というのは、肝臓病なんですから。

そのほかに、地震だとか、洪水だとか、天変地異も騒がれています。歴史をふりかえってみて、人類が退廃し、性が乱れたときには、必ず天変地異が来ています。これは、当然です。私たちの「食べもの」というのは、環境全体なんです。空気も水も光も、目に見えない電磁波、天体の引力、こういうものがぜんぶいっしょになつて、生物というのではありません。だから、こういう外界の環境が少し変わるだけでも、この地上では、大変化がおきてきていくわけです。

第二人類史の開幕

では、この、化学物質まで体に取り入れてしまった人類が、どのようにして、この激変期を切り抜けるか、というと、結論から言つて、正しい食べ物

摂った者しか生き残れないわけです。

これまでの人類というのは、雑食の人間で、人間にまで至つてないものです。この大淘汰期を乗りこえる人間というのは、ほんとうに完全なる食物、穀物を摂り、火と塩を使つた者であるわけです。

だから、人類が始まつて、百万年の現在までが、「第一創世記」で、今から、第二の新しい人類史が始まるわけです。その幕は、すでに開幕して、私たちが、その幕をあけていると思ふんですが、この、第二次創世記になう人間というのは、穀食を主にした人間です。

そのために、桜沢先生は、穀物百パーセントの食事、七号食というものを強く主張されたわけです。

だから、この激変期を脱出するアソビというの最高におもしろい。見物しているだけでも、おもしろい。少なくとも、この数百年つづいてきた、ヨーロッパの科学文明というものは、大きな壁にぶつかっています。医学であろうが、栄養学であろうが、ぜんぶ壁にぶつかっています。工業文明の結果、空気も汚れた、水も汚れた、海も汚れ、その海に住む魚も汚染され、土壌も汚れて、その土でできる作物も汚れて病気になるっています。科学文明の発達が、そこまで人類を追いつめてきているわけです。しかも、米ソ両国は、人類を何十回となく全滅させることができるだけの核兵器を持って、互いにおどしている。まさに気違い沙汰です。狂つた食べ物食べていると、こういうことになるわけです。

玄米の七号食

そこで、七号食というものを、桜沢先生は、最初、

玄米を始める人たちにも勧めたわけです。ところが、ヨーロッパ人というのは、お米を食べていません。何千年となく、肉と麦を食べてきた。だから、正食の立場から見たら、本物を食べていないわけです。

正食では、「五穀を摂れ」と言っていますが、その中でも、お米がいちばん熱量を持っています。米というのは、南方の原産のもので、夏の太陽のエネルギーを非常に受けてできるものです。ところが、ヨーロッパでは、米ができるほどの充分な日照と温度と雨量がない。そこで、米よりは陰性な麦類を作つて食べてきた。麦は、寒冷な地域で、しかも冬の寒い時期に育つ。ヨーロッパでは、この麦を食べて、そのおぎなひに、肉類を食べてきた。いわば、まがいものの食事です。これは、生物と、その食物の変遷史から見ても、非常に退化した食事です。

ですから、長いこと、そういう食事をしてきた人たちが、玄米というものを食べたときには、非常な違いが、体ではつきり分かる。フランス人の人たちに聞いたんですが、七号食をすると、十日くらいで頭がスカツとして、体は非常に軽くなり、生理的にすがすがしくなる、という。だから、玄米というものが、非常によかつたんですね。

ところが、日本人の場合、玄米の七号食をやつても、それほどはつきりしないんです。なにしろ、白米という不完全なものではあれ、長年のあいだ、米というものを食べてきているわけですから、それから、なんといつても、ヨーロッパにくらべたら、日本人の場合は植物食が主だ、ということもあります。これが、肉食で血が非常ににごつている場合には、殺類の、きれいな血が入つてくると、はつきり、そ

の違いが分かるわけです。

しかし、日本人の場合でも、ほんとうに十日間、正確にやったら、分かります。夏の暑いときなど、炎天の中を歩いて、暑さを感じない。ところが、なかなか十日間やる人が少ない。

だから、七号食が最高の食事だといっても、一生やる、ということではありません。ということは、七号食というのは、非常に条件がむずかしいんです。お米も最高の品質のものを使わなければならない。これが、まず、むずかしい。明治以前の、堆肥農法が始まる前のような、優秀な米というものは、今はありません。桜沢先生が活躍を始めたころの玄米は、ナトリウム・カリウムの比が1対5となっています。ところが、数年前、世界救世教の分析部で、無肥料栽培の玄米を分析してもらったところが、ナトリウム・カリウムの比が、1対10でした。まして、ふつう、米屋から買ってくるような玄米では、もっと陰性になっているでしょう。

『栄養分析表』という本が出ていますが、その玄米のところを見ると、ナトリウム・カリウムの比が1対27か28になっています。そんなに変わってしまったんです。

だから、今、七号食をする、といっても、普通の玄米ではないのだから、そう長くは続けられませんが。最初、玄米を始める方は、いいです。まず、やってみることで。当然、正食を始める、という人は、砂糖の毒も持っている。果物の毒も持っている。片方では、動物性のアチドシスの毒も持っている。だから、穀類という、中庸の食物で押していけばいいわけです。穀物による、いい血を体に入れていけ

ば、大便とか、小便とか汗のかたちで、両極端の毒は出ていきます。

だから、すくなくとも、血液の中の、極陽と極陰の毒素というものは、これで出ていきますが、さらに、細胞の中の毒を出すのは、次の段階です。骨のように、非常に代謝のおそい部分もある。だから、本当に体を取り替える、という段階になったら、単なる七号食ではだめな人もあるわけです。

玄米が完全なら、いいです。しかし、今、玄米も病気にしているんです。だから、これには、少量の野菜と塩というものを加えていく必要があります。

判断を高めるために

だから、最初、玄米を始めるときに七号食をする、というのは、けっこうです。それから、正食をしていても、なんらかの重大なことに直面して、自分の判断を高めなければならぬ、というときには、七号食をしたらいいいでしょう。穀類だけの、最高にきれいな血をつくって、澄んだ頭でものを考えれば、正しい判断が下せるわけです。

その次は、死ぬときです。死ぬときは、穀物きりしか入りません。死ぬ、生きる、というのも重大な時ですね。

あとは、正食をやっているあいだに、おのずから自分の体がきれいになったら、七号食に入る時期があります。

では、野菜はなんのために必要か、といえば、野菜は、食物の消化酵素をいろいろ含んでいます。だから、野菜がまだ必要だ、という人は、体の中にいろいろな代謝されない老化したものや、毒素を持つ

ている、ということなんです。それで、それを分解する酵素がほしいわけです。

たとえば、お米ならお米を食べても、胃と腸が完全でなかったら、この穀類も、完全に消化することはできません。そこで、野菜をいっしょに摂って、澱粉を消化する助けにするわけです。もし、胃と腸の働きが完全であって、唾液も、胃液も、胆汁も、みんな完全であつたら、穀類だけ食べていてもかまいません。

だから、ふつうは、自分の体にふさわしい食養をして、じよじよに体がよくなって、おのずから七号食に入った、というならいいわけです。

七号食のフィリップ青年

ところが、桜沢先生が七号食を説かれたけれども、はたして実行した人があつたか、という問題なんです。たまたま、フィリップという青年が、アメリカから、桜沢先生の亡くなられる二年前に来たんです。非常に重い腎臓結石の病気をもっていた。アメリカのどこの病院へ行っても治らない。

この青年は、東京へ来て、自分はナンバー・セブンをやる、といって、二年間、玄米だけしか食べなかつた。お茶も飲まず、味噌汁もとらず、ゴマ塩もかけなかつた。そして、腎臓の石がとれました。非常に頭がすつきりした。毎日、2キロも離れた池袋の洞雲寺から井戸水をくんで、桜沢先生のスターハイツまで運んでいました。

桜沢先生は、すばらしい青年が現われた、といって非常に喜んで、このフィリップ青年に、外国への手紙をタイプさせたり、秘書のようにしていました。

先ほど言ったように、七号食をする、というのは、最初やるか、人生の重大な時期にやるか、あるいは、正食をしながら無双原理を勉強して、判断力が高まって、七号食に入っていく、というのならいいのです。

ところが、フィリップ青年の場合は、ちがうんです。ただ、七号食がいい、と聞いたから、という、宗教的な信仰みたいに考えてやっていったんです。それでも、東京において、桜沢先生のそばでやっていた時はよかったです。世界無銭旅行をする、といって、まず九州へ行った。

無双原理を研究したら、行った先の氣候風土に合わせ、自分の体調の変化に合わせて、食事の仕方を変えなければならぬ。七号食といっても、玄米を高圧釜で炊いたのを食べるだけが七号食ではない。五穀を食べる、というのが七号食ですから、場合によっては、麦のほうがよかつたり、ソバを食べる、こともあります。炊き方だつて、高圧をかけないほうがいい時もあるし、おかゆやスープにすることもあつた。その場所、自分の体に何が最適か、判断していかなければならぬ。

ところが、フィリップ青年が九州へ行つた時、元のM.I.生が、「君にこれをやる」と言つて、燕麥をくれた。フィリップは、沖縄へ行つて、その燕麥を水につけて、生で食べた。たちまち腸に傷つけて、路上で大出血してしまい、アメリカ軍の病院へかきこまれた。

そこで、貧血しているからといって、沖縄のお菓子屋さんの奥さんの血を輸血されてしまった。砂糖づけの血です。それで、注射や点滴をやられるから、

いやだ、といつて、ある日、その病院を抜けだして、私の家へ逃げて来た。顔面蒼白です。唇まで真っ白。それが、四、五日するうちに、なんとか血の気はできてきたけれども、どうも話の様子がおかしい。なぜ君は七号食をやるのか、と聞いたら、

「正食は非常に理論がむずかしい、ある場合には、副食は主食の三分の一以下で、こういうものをとれとかいふ。自分は、わがままな人間で、目の前にあつたら、なんでも腹いっぱい食べてしまうから、三分の一にしておく、とか、五分の一にしておく、といったことはできない。むしろ、食べないなら、食べないで、ぜんぜんないほうが、がまんできるから、七号食をやるんだ」といふ。

それじゃ、君は失敗するのが、あたりまえだ、と言つた。そんな程度の判断では危険です。無双原理を勉強しながら、刻々変わる自分の體質をにらみあわせて、今、自分には七号食が必要だ、としてやるのならいいわけです。めんどうくさいから七号食をやる、というのなら、当然、失敗する、と言つたんです。

お菓子を片はしから

それから四、五日、フィリップは私の家において、東京・池袋の洞雲寺へ行つた。ところが、数日してから、和尚さんから電話がかかつてきた。フィリップが大変だ。仏壇にあがっているお菓子を片づけばしから盗んで食べてしまう、という。

桜沢先生が、人類はじまつて以来の、まじめで聡明な七号食の青年、といつてほめたフィリップが、

砂糖を見たら、もう自制がきかなくなつてしまった。お前、それ、いいと思うか、と聞いたら、いけないと思う、という。

ついには、アイスクリームを一日に三十二個も食べた。そうしたら、小水が白墨みたいに白濁してしまつた。お医者さんが調べたけれども、原因が分からない。何も悪いところがない、という。蛋白とか何とか、きまりきつた検査では、異常がないわけです。

原因は？ というから、これは、紙だ、と説明してやつたんです。アイスクリームの原料のほとんどは、今、バルブ材なんです。卵と牛乳で作つたら、50円やそこらで売れるわけがありません。

その後、フィリップは、私のことを宣伝するんだ、と言つて、東南アジアからインドのほうへ行きました。ところどころから、変な手紙がくるから、ああ、フィリップは今、あのへんにいるな、と分かるんですけど、インドを最後に、行くえがわからなくなつた。

しばらくして、パリから吉見クリムさんが来たから、フィリップを知らないか、といつたら、それが来て、パリの本部でも非常に困つた、というわけです。胃カイヨウで具合がわるい、といつて、玄米も食べない。イチジクがほしい、といつてイチジクしか食べない。フランスではイチジクがとれないんです。スペインからの輸入品しかない。それを食べていけば調子がいい、といつてゴロゴロしているけど、困るから、もう一度、玄米を食べる、といつて食べさせて、一応、体調をととのえさして追つぱらつた、というわけです。

そのうち、どこへ行ったのか、アフリカへ行ったとも聞かぬし、風の便りでは、死んだ、ともいう。行く先不明です。

環境全体が食物

こういうように、食養といつても、盲目的に食べるだけではダメです。食といふのは、食べものだけでなく、環境全体です。頭にも正しい食物を入れなければいけない。空気も、水も、光も、電磁気も、自然界の放射線も、天体の引力も、人の言葉も、ぜんぶによって私たちの体はつくられています。正食の行というのは、たしかに食べ物ですけど、それは八割がたのもので、あとは、外からくるものを、いかに正しく受け、それを消化して、自分の頭で考えて外へ出す、ということも、行のうちに入ります。しかし、正食といつても、そこまでふくめて考えている人は少ない。口から入るものことだけについて、自然のものがいい、と、青い草を食べるとか、自然の肉ならいい、とか、過ぎ去った時代の食事をすすめています。

宇宙法則で、動」といふものがあれば、かならず反動がある。肉食の時代があれば、それに対して、ベジタリアンの運動がおこってくる。今までの肉食は、不自然で、酸性食品だったから、青いものでアルカリ食品ならなんでもいい、と、やたらにすすめている。

マスコミを使った商業主義で、なんでも売ればいい、といつて、ヨーロッパの菜食主義をもつてくる。ところが、ヨーロッパの菜食主義というのは、単なる肉食の反動だから、牛乳やチーズは、当然の

ように撰んでいる。こういう食事でも、少食でやつたらどうなるか、というところ、ヒットラーがその一例です。ヒットラーは一日一食主義でした。

おかしな食事でも、とにかく少食をやれば、大きなことをやる。大食をした連中は、人の下で使われる労働者にしかたない。東洋でも、仙人とか、ヨガの行者なんかは非常に少食です。肉食の世界でも、人の上に立つて世の中を動かしている連中は、だいたい少食です。

ヒットラーは、菜食主義でも、チーズなんか入れていたから、あれだけ残虐なことができた、ということ。ヒットラーのやつたことが良かったか、悪かったか、というのは別問題です。PUの目で見たら、善でもなければ悪でもないし、地球の上というものは、古いものが減んで、新しいものが出てくる、という代謝を年中くりかえしているわけですから、その掃除役をはなばなくやつた、というのに過ぎないわけです。

今の西洋医学の医者も同じです。だから、無双原理がわかってくると、オセンチがなくなってくるわけです。ただ、こんなのは、いやな役ですね。そのかわり、お医者さんたちは、報酬をうんともらっています。青い顔をした、元気のいいのを毎日、相手している、なんてのは、いいことじゃないです。それだけでも生命がちぢまる。健康な人といつしよに比べれば、健康になるわけです。

健康な人は、きれいなオーラを出しています。ところが、不健康な人、変な考え、敵意を持った人は濁ったオーラを出している。それが、カラー写真で撮れるようになった。きれいな人同士がいつしよに

いる場合には、相乗されて、もつと光が出てくる。ところが、汚れた人同士がいつしよにいると、その濁ったオーラが、なお相乗されて出てくる。

だから、ほんとうにきれいな人が病人に会ったら、その病人は、たちまち良くなるわけです。ところが、今の西洋医学のお医者さんは、ろくでもないものを食べて、体が汚れている。汚れた者が汚れた者のところへ行つても、病気が治るわけがない。かえって病気をもらうのが関の山です。だから、職業別について、医者がいちばん短命です。外国でも同じです。そのために、たくさんお金をもらうわけです。だから、医者が高額所得だからといつて、非難することもないわけです。もたしてやればいい。

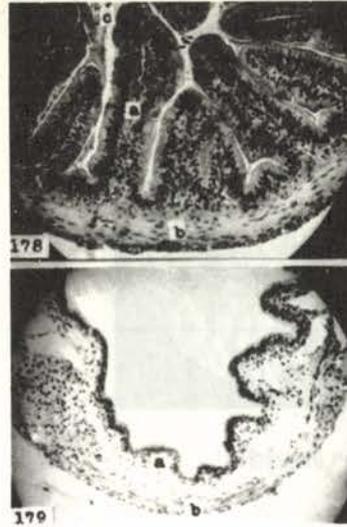
体質による七号食の区別

七号食に話をもどすと、さつき言ったように、初め短期間やるのはいいわけです。そのあとは、体質によって変えなければならぬ。小さい子と、青年、壮年、老年では違えなければならぬ。男と女でもちがってきます。塩気を加えたらいいのか、減らしたらいいのか。高圧をかけたらいいか、かけないのがいいのか。

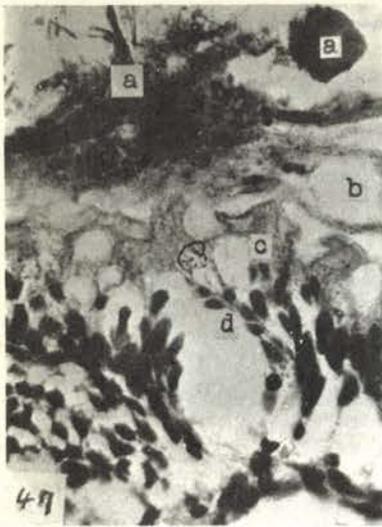
七号食だからといって、慢然と、かまないで大食したら、失敗します。だいたい、肝臓障害で、肝が肥大して、はれている人は、玄米のにおいだけでもいやがります。こういう人は、七号食はできません。まず、肝臓のはれを治して、一年くらいしてから玄米を食べさせると、こんなにおいしいものですか、と言います。

体の硬い人、肝臓のはれた人、こういう人は、玄

カエルの絶食
 正常に栄養を与えたとき(上)と、絶食したとき(下)の腸の断面。絶食すると絨毛が退化し、腸壁も薄くなっている。



腸の絨毛の先について食物モネラ(a)の内方から液胞状のもの(b)ができ、細胞が新生(c)し、その下方から血球母細胞(d)ができてくる。(カエルの腸)



米をやるにしても、高圧をかけないでやるとか、おかゆにするとか、あるいは、赤ちゃんなりに、スーブにしてやるとかしなければなりません。

腸で血がつけられる

ところで、正食しているのに、なかなか効果がでない、という人があります。それは、胃と腸を本当に治していないから、いい血液ができてこないのです。

現代生理学では、赤血球は骨髄で作られる、という説に立っていますが、一九五三年、当時、岐阜大学教授だった千島喜久男博士が、世界で初めて腸造血説を唱え、その後、当時、東京医科大学の助教授だった森下敬一博士も発表しました。しかし、この説は、日本でも外国でも、公式には認められていません。

桜沢先生は、この説のことを知って、一刻も早く外国で発表するにかぎる、日本の学界は、なかなか日本で生まれた革新的な学説を認めがらないから、といって、ヨーロッパの学界へ紹介する努力をしたんですが、これが公式に認められるまでには、まだまだ時間がかかると思います。

ふつうに食物を食べているときには、腸で赤血球がつけられているんですが、もし腸に食物がない断食状態のときには、体中の組織、脂肪なんか、とけて、赤血球に逆分化してくるわけです。ですから、モルモットを殺して解剖して顕微鏡で見ると、いいうときには、当然、断食状態と同じになっているわけですから、腸で造血していなくて、骨髄を見れば、そこで赤血球が分化してきている状態を観察できる

わけです。現代生理学は、そのところだけを見て、骨髄造血説を唱えているわけです。

正食の立場からすれば、当然、食べ物が血になり、肉になる、ということ認めなければなりません。そうすると、私たちの健康というものについては、胃と腸が非常に大きな役割をもっていることになります。

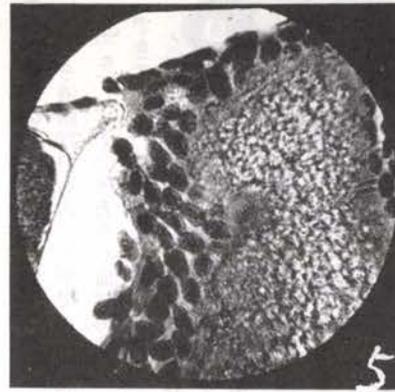
それから、正食をしたら、きれいな血液ができて、体がよくなるばかりでなく、きれいな血が脳へ回ってくるようになったら、判断力も上がらなければならぬ。物の考え方も変わってこなければならぬ。ところが、正食しているのに、その判断力がちっとも上がっていない、とすると、どこに欠陥があったのか、考えなければなりません。

かつて、桜沢先生は、いかなる病氣も十日間で治ると宣言していました。それで、私も玄米運動を始めて、これに挑戦しようと、いかに短期間で病氣を治すか、という問題に取り組んだら、分ったんです。まず、胃と腸を短期間のうちに完全な機能をもたせるんです。そのうえで、栄養的にも完全な正食というものを与えていけば、すくなくとも血液の汚れが原因の病氣は十日間で治るわけです。

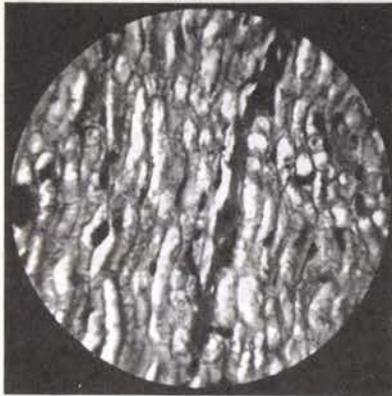
それで私も、いろんな難病をやってみただけれど、奇跡的な効果が出ます。たとえば、失明者。これも二十日で目が明きました。先天性のつんば、これも二十日でした。結核なんかは簡単ですから、一週間です。どんなに重症だった人でも、その後、再発した人はありません。

◀ 絶食で卵黄から赤血球へ逆分化

5 週間絶食させたカエルの卵細胞の卵黄球（中央から右）から赤血球ができる（左）



◀ 5 週間絶食させたカエルの脊髄組織中に毛細血管が生じ（右上から左下）、2 個の赤血球が現われている。



（以上4点、千島喜久男教授提供）

断食で宿便が出る

結論から言って、消化器官をまず正常にもどさなければならぬ、ということですが。日本では、古来から断食というものが行われています。これは、病気が治療が目的だったわけではありません。成田の不動尊とか、日蓮宗の身延山とか、心を清めるための修行として、断食が行われてきたわけです。ところが、病気に悩む人が、こういう修行をした場合に、意外に早く治るものだから、のちに、病人を相手にする断食道場というものが方々にできてきました。関東では、神奈川の辻堂とか、小田原とか、奈良では信貴山とか、かなりの歴史をもっているところもあるし、日本全国では年間、何万人という人が断食をしています。

こういふところで、水だけ飲んで断食していると、病気になる人は、排毒反応がおきてきます。物を食べていないのに、古い便が出てきます。これを宿便と呼んでいます。これが出ると、一応、断食が成功したものと見て、薄い軽い食事から始めて補食にもどっていくんですが、これで、たいていの軽い病気が治っています。

宿便といっても、砂が固まって石みたいになった、非常に硬い「石糞」と呼ばれるものもあります。色も、焦げ茶から真っ黒など、いろいろです。中には白やピンクのを出す人もあります。白い便というのは、肝臓を悪くした人です。胆汁が出てないから、黄色い色がなくて、白のまま便が出てくるわけです。断食して四日目あたりから、白血球がふえてきます。水だけ飲んでるんですから、水が白血球に変わるわけがない。ところが、体重は減ってきます。

そうすれば、脂肪やなんか、どんどんとけて、血球に変わってきているわけです。

おもしろいのは、断食道場では、冬でもみんなユカタ一枚ですが、カゼをひいた人がいません。断食していれば、副交感神経が非常に働いていますから、カゼのひきようがないわけです。

ガンに断食は危険

断食は、食べすぎて、体力のある人ならいいんです。ところが、最近、断食道場でも、ときどき死んだりする事故がある。というのは、このころは、一見、丈夫そうに見えても、ガン体質の人が多いために、こういう人が、水だけ飲む断食をやると、体力がないために、体を維持できない。ガン体質の人は、貧血状態になっています。これは、鉄分が不足しているための貧血であるとか、色素が足りないための貧血とは違うんです。血球数自体が減っているんです。それから、ガンというのは、いわゆるガン腫ができている局部だけが、ガンじゃなくて、全身の組織、血液がガン状態になっているわけですから、断食をして、組織をとかしてきて、赤血球をつくってみても、それも病気の細胞ですから、体を助けることにならない。

それから、私は、断食というのは、やはり一種の対症療法じゃないかと思えます。ふだん、邪食している人が、体の調子が悪くなったから、断食して治すと。治したら、また元の生活にもどる、ということとで、一時の延命をやつたに過ぎません。

それから、断食の場合は、断食のあとの補食に入ってくると、ある時期、異常な食欲がおこるんです。

このときに、ほとんどの人が、むちゃな食べ方をし
て失敗しているんです。

断食よりも少食法

私たちは、死ぬまで、正しい生活をしなければなら
ない。一時しのぎの方法をすることは許されぬ。
もし、正食を始めるときに、正食をしながら、断食
でやるように宿便をとってしまえば、それから、
正食の効果が百パーセント出てくるわけです。

それは、正食の少食を、ある短期間、一週間なら
一週間やると、断食と同じように、この宿便がとれ
てきます。断食とちがうのは、腸で新しい、いい血
液がつくられている、ということ。この新しい
赤血球が、各組織へ行つて、古い、病的な細胞の押
し出しをやってくれるわけです。だから、排毒のス
ピードがでます。そして、ある程度、体力も維持で
きる。

ですから、私は、断食よりも、正食で少食をしな
さい、と勧めています。これは、ある短期間でいい
わけです。

まず初めは、脂肪がとける段階です。これが、と
ける濃度が薄ければ、腎臓が処理して、小水として
出してしまいますけど、急激に与けてきた場合、腎
臓の機能があまりよくない人は、足がむくんでしま
す。腰から下が、なんとなくだるくなってきます。

正食を長くやっていて、腎の機能もいい、という
人は、こういう七号食をやつて、多少激しい運動を
やつても、つけてきたものは小水として処理されて
いきますから、爽快になって、だるい、というよう
なことはないわけです。

こういうのは、特別なことをしなくても、寝てい
れば、そのうちに小水として処理されてしまいます。

宿便のいろいろ

宿便の最初に出てくる石糞いしけんというのは、私たちが
知らないあいだに、空気中の砂やホコリを口に入れ
ているんです。それから、食物の中にも、細かい砂
の粒子がまじっています。こういうものが、腸粘膜
のヒダのあいだに長年、たまっていて、それが、断
食または断食に近いような少食をすると、粘膜のあ
いだから、こすれて、出てくるわけです。

これが、宿便の第一回目に出てくるものです。金
づちでたたけるくらい固いものです。

その次に出てくるのは、腸粘膜のあいだの粘液が
出てきます。

それから、断食または少食の状態になると、体の
組織が血球に逆分化してきますが、その一部が、ま
た、腸粘膜から固型物として排泄されてきます。こ
れも宿便です。

もう一つ、こういう宿便を持っている人は、胃や
腸が正規の位置にないわけです。日本の女性の半分
以上は胃下垂だといわれています。胃が下がってき
ているから、当然、腸にゆがみができてくる。そう
すると、腸のゆがんだところが古い便がたまってい
ます。こういうものも、正食をして、胃が正規の位
置にもどると、腸がノーマルになると、排泄されてき
ます。だから、太った人なんか、卵のくさつたみた
いな猛烈に臭いものを一升くらい出す人がありま
す。どこにためてあったのか、と思うほどです。

ですから、こういうきたないものを腸のあいだに

残しておいて、いかに口からいい食べ物を入れても、
正食の効果は出ないわけです。

こういう腸のあいだにたまったもの、体の毒素を
排泄すると、腸の機能がよくなって、それから食
べる正食の効果が百パーセント発揮されて、きれいな
血液ができ、血液の汚れが原因となっていたような
病気は、治っていくわけです。

舌にコケが出る

このようにして体から毒が出てくるとき、陽性の
毒は、下から便として出て、陰性の毒は、上から、
口の中に出てきます。そうすると、口の中が、むし
ように乾いてきます。

そして、舌にコケが出てきます。そうすると、こ
れは大変だ、というので医者へ行く人が多い。医者
は、だから玄米は危険だ、胃カタルだ、といいま
す。胃カタルになつても、舌苔が出ますが、それとこ
れとは違います。しかも、玄米運動を長くやつた医
者まで、そういうことを言つて、だから桜沢式は危
険だ、なんて言っている。

では、断食して、みんな舌に白いコケが出てくる
のを、どう説明するのか、と言つたんです。胃カ
タルというのは、何か固いものを食べて、粘膜を傷
つけて、それで舌苔が出てきます。それは当然なん
です。断食で水だけ飲んでいて、胃が炎症をおこす
わけがないわけです。

舌苔が出てくる、というのは、ありがたいことな
んです。人間が病気が治るときには、必ず、その毒
を出して治っていくんです。排毒現象というのは、
当然おきてくるわけです。一種の病的な状態という

のを通過しなければならぬわけだ。

ところが、現代医学では、熱が出た、というところ、熱が危険だ、といって、これを止めて下げてしまふ。熱だつて、体を治すために、必要があつて出ているわけだ。体の中のバクテリアやウイルスと闘つたり、新陳代謝を早めるために、熱を出している場合があるわけだ。その熱を止めてしまつたら、毒は出ないでしまふ。

こういう舌苔がでてきたら、食欲がとまります。舌がそのようになつてゐる、というのは、胃から、食道の粘膜から、みな同じように排毒が始まつてゐて、それが舌へおしよせてきてゐるのですから、食べられなくなりまふ。だから、舌苔が出てきたら、食べないほうがいいんです。食べるとしても、かゝるものを食べるようにします。玄米スープかなにか、うすいものにしておくんです。こういう時に、むりして食べたり、塩気のあるものを摂つたりしては、いけません。なるべく、やわらかい、水分のあるものを、すこしずつ摂るようにします。舌苔の出るような人は、体の下のほうからも、さうとう濃度の濃い、毒素が出てきてゐるわけですから、さういう場合に、塩気のきつゝいものを摂つたりしたら、足のむくみやだるさが、なかなか取れないわけだ。

さうめんなんか、おいしいはずだ。だから、七号食を少食で一週間やる、といつても、玄米とゴマ塩とタクワンだけ、ということではないわけだ。ある場合には、濃度のうすい玄米スープにしたり、重湯にしたり、もつと陽性な毒が取れている時には、さうめんのような、ムギのものにしたり、穀類の中で、いろいろバランスをとつていくわけだ。

人間の体は、つねに陰陽、陰陽の波をうつてゐるわけですから、陰性の時には陽性のもの、陽性の時には陰性のもの、さういふふうにしていかなかつたら、一つのを決めて、それしか摂らない、さういふのは、体がやられてしまひまふ。

さういふ、舌苔が出てきたり、足がだるい、さういふような時は、小水の色が濃くはならず、ふつう、健康な人は、朝の最初の小水の色が、ビールの色くらいです。午後になると、ちよつと薄くなります。この小水の色と回数とで、水分の摂り方を調節すればいいんですが、中には、水分は陰性だと教わつたからと、極端に水けをとらない人があるわけだ。

スイカで発狂する

健康学園なんかでも、真夏の暑い盛りなのに、玄米とゴマ塩とキンピラを出して、水分を制限しなさい、とやるところがあつた。一口百回以上さういふから、百回以上まじめに、さういふ塩けのものを噛んで、湯茶を少なくして、炎天の中を歩きまわつてくれば、たいてい小水が出なくなるか、濃くなりすぎてしまふ。内緒で水でも飲めば助かるのに、くそまじめな人は、ぜつたいに飲まない。

さういふ時に、ちよつと陰性なものでカロリーのあつたものを少しでもとると、発狂します。

これは、ある人の例なんです。健康学園で、湯茶を制限して、さういふ体を縮めた。最後の日に山登りがあつて、山の頂上でスイカが出たので、それを食べた。ところが、帰りの汽車の中で、気が狂ひ出した。躁症、キツネツキさういふ、はしやく病気で、着ているものをぬいじやつて、ジョンソンが死

んだ、とか、桜沢如一が死んだ、とかわめく。

たまたま、お子さんがついてきたから、なんとか家まで連れてきた。主催者に電話で言つたところが、〇〇医師に頼め、さういふ。〇〇医師に頼んだら、それは桜沢式の失敗だから、自分の責任じゃない、さういふ逃げた。それから私のところに電話があつたんですが、たまたまその日は用事があつて行かれなから、一日だけ待つてくれ、さういふ、とにかく、シイタケの煮汁と果物をどんどんやつてくれ、と頼んだんです。それで用事をすませて、家へ帰つてきて電話をかけたところが、もう〇〇博士のところへやつちやつた、さういふです。〇〇博士は、自分の知人の精神病の病院へ連れていつてしまつたんです。それで、一年以上、入れられてゐました。干しシイタケの煮汁に薄い醤油味をつけて飲ませれば、いともかたんに治る病氣なのにです。

だから、ただ玄米がいいから、と宗教的に信じて食べる、さういふことは、こわいことです。さういふように、精神病院に入れられた、さういふ人の例を、四、五人知つてゐます。

それから、肉食の多かつた人が正食を始めると、肉食も、しお気ですから、しお気がダブつてしまふんです。さうすると、暴力をふるう場合がある。そのために、家族が、氣違ひになつた、と思つて、精神病院に入れた、さういふ例もあります。さういふのは、水分でもよけい入れて、小使で塩気を流してしまえば、すむことなんです。病院へ連れていかれると、あいかわらず、高蛋白質、高カロリーの食事をとられるから、なかなか治らない。

先ほどの発狂した例さういふのは、塩気をとつて体

1月28日、下田の小川茂年氏の講演会が、一部は「桜沢如一先生と哲人・高田集蔵先生」、二部は「安藤昌益」のテーマで行われました。

当日は伊豆近海地震から約2週間後、伊豆下田に在住の小川氏は、まだ交通が一部不通のため迂回しながら、約6時間かけて上京されました。

話はずまず、先日の大地震のことから始まりました。「いちばん被害のひどかった見高入谷を見て、地震は天災だから、それを防ぐことはできないが、それによる災害は、実のところ、人災ではないかと感じた。というのは、山と山とが入り組んでいる地点など、こんな所に家を建てたら危ないな、と直感できる場所は被害がひどく、一方、こういう場所なら家を建てても大丈夫だなと思われる、安全性の高い場所では、瓦一枚落ちていない状態があった。土地には土地独特の性質があり、家を建てたり、農作物を作ったりするには、その性質をよく理解しなければならぬ」と話されました。

この問題に関連して、安藤昌益についてふれ、徳川時代中期に、何万人もの餓死者が出た事態を昌益が目撃し、「自然は人間を養い育てているのに、



▲小川茂年氏

なぜこういうひどいことをするのか」ということを考えぬき、「天災は絶対はない。ただ、人災だけがある」という結論に彼が到達したのだ、と解説しました。

小川氏は第2次大戦頃、桜沢如一先生(GO)の著書にふれ、戦後、GOと接触し、また、高田集蔵先生には、昭和27年頃に出会い、様々な労働をしつつ、現在は、手書きの月刊誌「生きている」の執筆をしたり、下田市の有線テレビ番組の企画を担当したり、青年文化活動をすすめる毎日です。

一部のテーマに入って、高田集蔵先生が、「私には敵もなければ、味方もいない」と言われたが、これは、高田先生が、自分は孤独で、バカだのチョンだのという罵詈雑言の中でしか生きられない。そういう迫害、誤解を全面的に受け入れながら、死にかわっても同じ志

をとげたい、という意味で言われたのだと、この地震を契機に、初めて感じたと、述べられました。

GOは50才の頃、初めて高田先生に会い、自分とウリ二つの人間をみたように感じられたそうです。小川氏は、「GOと高田先生のものの方の違いとして、GOなら、たとえば菌をみて、それをつくった無限のものに目をむけるように言われるだろうが、高田先生は、菌そのものの力というものを強調する。つまり、全の見方と個の見方ということだが、二者は同じものである」と、述べました。

第二部で、安藤昌益の思想には、日本人の潜在意識に深く眠っているものにふれるものがあって、それが最近の昌益ブームの大きな要因になっていると語り、彼の自然観、直耕思想などについて、深い洞察をおしみにく披露してくれました。

そして、しめくくり、昌益も、高田先生も、GOも、「人は自然なり。自然は人なり。人間を知るには、自然を知らねばならぬ。自然を知るためには、人間を知らなければならぬ」という、根本的に一致したのももっていた、と強調しました。

●2月3日から3泊4日で、日本C1恒例のスキー健康学園が、信州野沢スキー場の民宿「ふるさと」で行われました。参加者は39名(子供7名)。

今冬は降雪が少なく、果してスキーができるだろうか、との懸念を吹き飛ばして、2日夜から降り始めた雪は一晚で1メートル20センチも積もるほどの30年ぶりの大雪となりました。このため、福島から車でやって来た荻原益吉さん達の4人は、野沢まであと20キロという地点で遠回りを余儀なくされ、結局、現地に到着するのに、22時間かかりました。

一方、都内近郊からの参加者は東京からの貸切りバスで2日夜出発し、3日朝に現地に到着しました。朝食をすませて午後からさっそくスキーに出かけ、コーチの佐藤勝彦さん、松井行則さんの指導のもとに初歩からの講習が行なわれましたが、吹雪が強くなり、早々に宿へ引き揚げました。同日夜には、講師の牛尾盛保先生も汽車で駆けつけ、スキーウェアは着ていたものの、普通の皮靴で豪雪の中をやって来て、地元の人をびつくりさせました。

4日からは講義も行なわれ、まず阿部一理指導部長の「体質・病症の見分



▲キヤー！こわいよう！

け方”についての話。昼からは皆、ゲレンデへ。朝から降っていた雪も小降りになり、2回目のスキー講習を受けた参加者達もだんだん上手になり、リフトを利用して上へ行くほどになりました。また子供達も、初めてつけるスキーになれ、元気に滑りました。スキーから帰ると、お待ちかねのモチつき。幸い雪もやみ、ふた白つき上げる間もなく、カラミモチとキナコモチは飛ぶように、皆のお腹の中へ。夜は牛尾先生の「正食とは」の講義



▲牛尾盛保先生

5日の朝は、熊本で有機農業、食養方面の活動をし、自らも農業に従事している中井俊作さんの話で、日本の農業の歩み、日本の農業の特徴、および、自立と食生活についての講義がありました。その中で、農業の機械化、化学肥料、



▲ベッタン、ベッタン、雪降る中での餅つき

農業の使用、家畜飼料を外国に依存している現状を批判してはじまらない。そうなる条件ができてしまっているのだから、その条件を組みかえない限り、変わるはずはないこと、日本の農地は欧米のそれとくらべて、6倍から10倍の生産力をもつので、農民として、世界の中でもいちばん自立しやすい状況にあること、食養の知恵を持っている人ほど、農村に帰りやすい人はいない、と述べ、もし今の社会が住みにくく、それを住みやすくしたいならば、農業に戻る以外にないと思う、などの話がありました。

ありました。

昼からは、最後のスキー講習。だいぶ足前(?)も上達したので、玄米おむすびを持って遠くまですべりに行こうと勇んだ有志も、あいにくの吹雪でそれもかなわず、早々に切り上げることになりました。

夜の座談会で、中井さんは講義に補足して、新自由クラブの西岡幹事長が、国会で、米をどう思うか、食生活の西洋化をどう思うかなどの質問をしたことにふれ、政治家が食べ物のことを国会で質問したことの意義、また、農業における協同化の重要性について話しました。

6日は、早朝から講義が予定されていましたが、雪に埋もれた参加者の車を出すために、男性軍は駐車場の雪かきにくり出し、残念ながら中止になりました。しかし、大いに体を動かした人達は、体中ポカポカして、おなかもすき、ご飯の味も格別だったようで、大雪がもたらしたハプニングは、健康学園のしめくりとして、ふさわしかったようです。

今回も、高崎で自然農法をしている鈴木述子さんからお米と野菜をわけていただきました。

●1月29日、「日本の将来と21世紀の新しい人類の生き方」をテーマに、中島祐次氏（佐賀県在住）による講演会が開かれました。

中島氏は東大支那哲学科を卒業後、仏道修行の道に入り、後に佐賀で私塾を開き、青年達を鍛え、一時は県会議員もつとめ、現在は自然農法の農民として、晴耕雨読の毎日。

「自分は、学者ではなく、覚者になりたい、悟りたいと思ってきた」と切り出し、「皆、同じ生命なんだという自覚、私の生命は宇宙全体だ、というわかり方をこれからの人はしてほしい。これがわからないと21世紀は生きられない。生ける屍である」と言われました。

今日の日本人を評して、昔の人は、世界を背負うのだ、という、意気揚々としたものがあつたが、近頃の人は色彩を欠き、何かやろう、という意欲のある人が少ない。そして、今の日本の盲点は、マイホームは守っても、国については考えていないことで、これをどうきり抜けるかが問題である、と話されました。

農業について、反あたり、6俵くらゐなら肥料をやらなくてもとれるが、今の農民は欲を出して10俵ほしがり、



中島祐次氏

やたらと肥料を入れるが、結局は8俵ぐらいしかとれないこと。無肥料だと虫もつかないこと。お金というものは、どうしても必要な時は、自然と集まるような気運になつて集まるものであり、ない時は、ない方がよいこと。金がないから、したいことができないのは、いちばん情けないことで、「私は自分の生きたい道を生きてきて満足している。月1万円くらいで私のように暮らしたら、したいことができる。生活なんてどうもない、という人でなければ」さらに、「ほんとうに他人と一体となつたら喜びあるのみである。これは、その境涯にならないとわかんないと思う」と言われました。

中島氏の私塾で学んだことがあり、先生を尊敬する山口卓三氏（世界正食協会副会長）が終りに発言し、「日本を、世界をどうするか、という、中島先生

の大きな世界に、みなさん触れることができたと思う。これからも直接、中島先生のお宅にうかがうなどして、何回も先生の話を聞いてほしい」と呼びかけました。

2月9日、アメリカのシアトルで梅の栽培とみそ作りに打ち込んでいる山崎順成さん夫妻を迎えて、インタビューマックで歓迎会が開かれました。山崎さんの短歌は、本誌にたびたび掲載されています。

アメリカへ渡る時、風呂敷包み二つと、42ドルだけを手にして行ったこと、15年ほど前から、つい2年ほど前まで、カリフォルニアのチコで純正食品の製造を手がけていたこと、チコの工場がボンセンの機械の引火で全焼したが、保険をかけていたおかげで再出発できたこと、梅の栽培に適した土地を求めて、2年前にシアトルへ移ったこと、今、梅の苗木を盛んに育てていることなどを話されました。

当日は、桜沢里真会長、牛尾盛保副会長はじめ、PUの同期生、土山吉次氏、佐々井讓氏、また、ドイツの中村エブ氏、後藤光男氏、千田米子さんや、アメリカで山崎さんのお世話になった



▲山崎順成氏

人達も出席しました。久しぶりに帰国し、日本に滞在した気持を、山崎さんは次のような歌に託して、披露しました。

今はなき 友の形見と 贈られぬ
匂ひ冴えたる 短かつるぎを
他界せし 友の残せし 斗病句
よめば涙の とめどなくいづ
三人の 孫の顔を見 米寿なる
母にも会いて 俸せなかりき

二月十八日、帰米されての歌。
あわただしき 訪日おえて 帰りくれば 広々と静かな アメリカ大陸
資源なき 国の繁栄に 限りあり
聖徳、尊徳の途に生きばや

かにかくも 十年ぶりの 我家にて
臥所の妻の 寝息安らか

八十路まり なりしとぞきく しか
すがに リッ先生の 顔の若やぎ

この十年に 逝きし友等の 仏前に
般若心経を 唱えて廻る

臨終の まぎわまで書きし句集メモ
文字のうすれに 見るのいたまし

舗装路は あまねけれども 幅狭く
カーの数のみ ふえし日本

倒産の 風もきびしき 二月空
病弱国の きざし見え透く

農薬と 化学肥料に 土やせて
貰いし泥鰌の 細く骨ばる

日本より帰りに知りぬ 我が住める
モビルハウスの 設備完きを

恙なく 三週間の 旅おえて
帰りに庭に 梅の咲き満つ

(Mr. Junsei Yamazaki, 13440 SE
East-gate Way Bellevue, WA 98005
U.S.A.)



▲生姜油による手当法を実習する桜沢里真先生

●1月21日と2月16日の2回にわたって、桜沢里真先生の「食養生当法実習」がインターマックで行なわれました。
1月は生姜シップ、芋バスターの外用品と、食用品として醤油番茶、第1大根湯、第2大根湯の実演講習が行なわれ、合わせて、桜沢如一先生が、危急の時にどのように対処したか、また、里真先生自身がどう役立てたかの話もされました。
2月の講習内容は、食用品は、梅生番茶、蓮根湯(クスを蓮根と同量程度

使用するもの)、卵醬。外用品では、生姜油が講習され、卵醬を除いて、それぞれ参加者に試飲、手当してもらいました。また、実習されなかつた手当外用品、食用品についての説明もありました。

第1回目の実習には、手の甲のヤケドを手当中の女性が参加したので、その人に生姜シップと芋バスターを実際に施すのを目にすることができ、参加者の参考になりました。

●2月19日の日曜日、桜沢里真先生の特別料理教室「中華風正食料理と酒の肴」が行なわれました。

メニュー(材料は40人分)

- 春巻(玉ネギ3個、キャベツ½、シイタケ5枚、春雨1わ、生姜少々、春巻の皮)
- 八宝菜(白菜、ブチマイス、たけのこ小2個、カリフラワー、セロリ3本、人参2本、サヤ隠元、コーラー200グラム、葛カップ½)
- 水ギョーザ(コーラー300グラム、キクラゲ5グラム、キャベツ5枚、玉ネギ2個、生姜、地粉、強力粉)
- コーンスープ(とうもろこし5本、有精卵2個、玉ネギ3個、生姜、葛)

●マーボー豆腐(コーラー300グラム、玉ネギ3個、グリーンピースカップ1唐辛子2本、豆腐5丁、葛カップ½)

●中華マンジュウ(小豆、栗、カシューナッツ、アーモンド)

この他に酒の肴として、春雨とナッツ類を揚げたものが供され、盛りだくさんなお料理に、受講生は頭もお腹もいっぱいになりました。
※詳しい作り方は、本誌45〜49ページにあります。



“おいしい” 講習後の楽しい会食

日本の超古代秘録

落穂を拾う (その3)

吾郷清彦

③天照大神・神武天皇姉弟説 もと熊大教授・藤芳義男氏は、『倭日の国』(桃源社)で、天照・神武姉弟の「仮説」を提示している。

世上、邪馬台の女王・卑弥呼を、天照大神・ヤマトトトヒモソヒメ・神功皇后などに比定する諸説を聞くが、この天照・神武姉弟説は、まったくの初耳である。

この天照・神武姉弟説には、私も大いに驚いた。私たちが取り扱っている超古代史においては、天照大神と神武天皇との間には、最少限度、ウガヤ朝七十二代があり、なお数代の期間が入っている。

これを九鬼文書によって見るに、天照坐天皇を初代とする前期出雲朝三代・後期出雲朝やオシホミミ・ニニギ・ホホデミの各朝は、いったいどう考えればよいのか。

熊大教授といっても、藤芳氏は土木工学の専門家であるが、史学畑のプロではない。

藤芳工学博士が、いかに高等数学を使って、天照・神武両朝の年代を計算しても、出発点と条件が違っておれば、結果に正しいものが出るはずはない。コンピュータが弾き出した結果そのものに間違いはないとしても、入れる条件(データ)によって、数値は変わってくる。と同様、藤芳仮説を呑みにするワケにはいかぬ。

④神武天皇ホホデミ説 『神武天皇の誕生』(新人物往来社)は、原島礼二氏の近著(昭50)である。

この人は、現在、埼玉大学教授の史学者であるから、さすが著述にソツがなく、引き締った書き方である。

氏は、神武天皇を天孫降臨や出雲の国ゆずりなどと関係させながら、高句麗の国ゆずり伝承を比較検討することにより、次のごとき結論を導き出している。

すなわち原島氏は、ニニギノ尊の御子ヒコホホデミノ尊を神武天皇と見なす。その論拠として神武天皇の諡号が、

カムヤマト・イワレヒコ・ホホデミノ尊である点に着目して、氏は次のごとく論定する。

⑤イワレヒコ伝説は、ホホデミの東遷物語と結びつけられる過程で、カムヤマト・イワレヒコ・ホホデミという主人公を複合させて、現在われわれが手にすることのできる、神武天皇の東遷と大和平安の物語へと発展したわけである。(同書235)

なかなか理路整然として、さすがにプロの史学者だけあると感心する。

けれども、彦火々出見尊||神武天皇では、ホホデミノ尊の御子ウガヤフキアエズノ尊は、いったいどうなるのか、まして超古代史が語るウガヤ朝七十二代は全く抹殺されることとなる。

神武天皇の諡号カムヤマト・イワレヒコ・ホホデミノ尊に着想した点は、史学的炯眼として敬意を表す。が、原島説は、古典四書や外国史書に詳しいものの、次の霊的事項には全く無知であることを示している。

⑥ニニギノ尊の天降りより千年毎に皇位につかれる天皇をヒコホホデミノ尊と申し上げる。(靈素発輝六七)

かく千年ごとに、即位する天皇に「ヒコホホデミ」の讚御名をつける説は、「道ひらき会」の初代会長・荒深道齊氏が霊示によって知りえたものである。

⑦ニニギ・神武・仁徳重合説 阪田隆氏は「古代天皇系図の謎」(新人物往来社)で「神武天皇||仁徳天皇説」を唱えている。

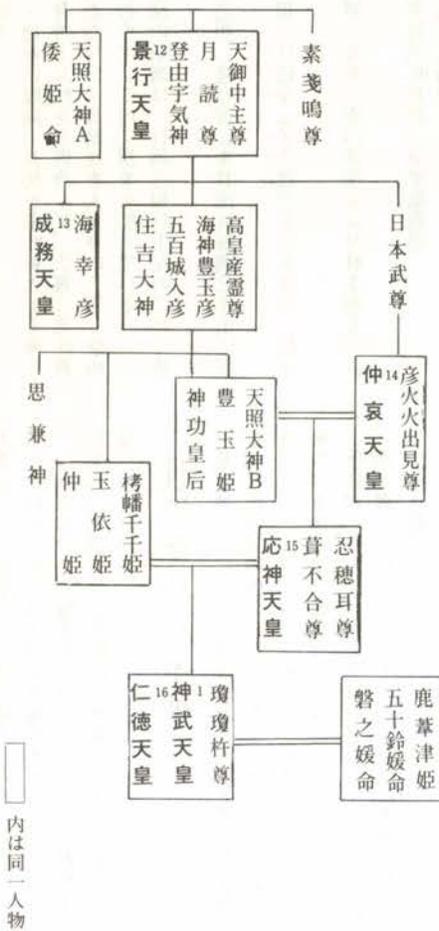
しかも、これは表二で判るように、天照大神にA・Bの二人格をもうけ、神武天皇をばニニギノ尊と仁徳天皇の三者重合説を強調する。

まことに奇想天外の診説という他はない。この表二を熟視すれば、次のごとき等式が六組も出来あがる。

天御中主尊||景行天皇 天照大神A||倭姫命
彦火火出見尊||仲哀天皇 天照大神B||神功皇后

忍穗耳尊||応神天皇 二ニギノ尊||神武天皇
仁徳天皇

〔表二〕景行王朝の系譜



これは、いったいどうしたということであろう。余りにも大胆きわまる結論に、私は戸惑いせざるをえない。このような人物重合の図表を作れば、景行天皇が天御中主尊に、神武天皇が二ニギノ尊にそれぞれ比定されるので、人皇十二代（景行）が人皇一代（神代）より五代も前となり、時代錯誤を生ずる。

それ故、この表二を見て、私は何となく頭悩の混乱を感じる。いくら古典四書をフィクション的叙述と見なし、でも、これでは古典四書など、全くの暗号文を解説する推理小説ぐらいにしか受けとれない。

なお神武天皇神説もあるが、このような諸説を紹介しては際限がないので、この程度にしておこう。

⑫ ナガスネヒコの兄安日彦

「日本超古代秘史資料」（新人物往来社）で紹介し、最近の「歴史読本」（昭52・9月号）の「図説日本修驗道秘録」にも書いておいた。

この安日彦は、安日王または大日見長命として九鬼文書にも載っている。古典・古伝の各四書に、安日彦の名が出てこないのは、戦い不利と見たナガスネヒコ軍が、一族の亡命地を探すため、兄の安日彦が北陸を経由して、東日流（青森県津軽半島地方）に向け出発していたからである。

いま『東日流外三郡誌』（市浦村史資料編上巻53）を見ると、神武東征軍に対抗するため安日彦の父耶馬都彦軍は、二万の軍勢をもって布陣し、要撃準備をととのえている。

ナガスネヒコの父を耶馬都彦といい、その父が二万もの大軍を擁していたなど、東日流外三郡誌によつて、こゝれまた初めて知ることである。

この耶馬都彦は戦死したらしく、湖北の津軽半島に落

⑬ 安日彦・長髓彦の系譜

ちのびた安日彦・長髓彦兄弟一族の記録が、詳しく東日流外三郡誌に記されている。

安日彦・長髓彦一族の直系子孫が、奥羽の旧家、安倍・安東氏なのである。

『市浦村史資料編』下巻が、私あてに同資料編纂委員会から寄贈されてきたので、これを繙読して興味まことに津々たるものがある。と同時に疑問点もあるので、その一部を次に紹介して参考に供しよう。

◎ 安倍大系譜抄（下巻二五）

建沼河別命（日本本州之太祖主）
⑩ 日州三祖 安日彦（日本東国八州北国六州之主）
長髓彦（日本耶馬台国五畿七道之主）

この系譜の前（二五頁）に「耶馬台国主建沼河別命の子、安日・弟長髓彦日向一族の侵領を蒙りて奥羽に退脱し云々」とあるが、この点大いに疑問を感じる。

そもそも建沼河別命（紀・武津川別命）は、第八代孝元天皇の第一皇子大彦命の御子、崇神朝における四道將軍の一人にして、東海担当の征夷將軍である。

これが日本本州の太祖にして、安日彦の父親というのでは神武朝と時代が合わない。何かの誤伝であろう。

だが、この誤伝ぐらいで『東日流外三郡誌』の価値は少しも低下しない。今この古文獻は史学界で注目の的となつてゐる。おそらく耶馬台国論争に代り、ツガル古代史ブームの旋風が全国を風靡する日も近いであろう。

東日流（津軽半島）は、太古より住んでいた安蘇辺族（山住）・津保化族（海辺住）の二族が、安日彦・長髓彦の一族に征服され、これらが混血してアラハバキ一族（荒吐族）となつた。

これら荒吐族が信奉する神をアラハバキ神という。この神は、母なる地の神ツボケ（地保化）に対する父なる

日の神とされている。

が、のち天神・地神の陰陽十八代を荒吐神天地太神と総称し、また人身神十五柱をも習合して、広義に荒吐神とも唱える。また安日彦・長髓彦を人身神の二祖と崇め、総合した荒吐神の中に、この二祖をも加えている。

安日彦・長髓彦の系譜は、日州三祖以下左のごとく延々とつづく。

⑦荒羽五王の祖 達日彦(東日流阿蘇瀧之領主)以下略。

⑧荒吐十王之祖 日穗奈(子之島領主)荒吐王一代以下略。

⑨安倍八代將軍 安東 安倍比羅夫より姓を賜る。以下略。

⑩奥州東日流安倍累係抜抄(宗家臨職譜) 陸奥国東日流奥法郡瀧崎城宗家譜代

初代 安倍十郎貞義又頼任(千代童丸又高星丸)以下略。

かく安倍・安東ならびに、これと姻戚関係にある系譜が三十頁以上にわたって訳されている。

◎安倍系累大抄(原・漢文)

建沼河別命の第二息子、すなわち安倍一族の太祖長髓彦の息姫八髮依姫は、日向族饒速日命の室女となる。建津身はその子なり。

荒波吐勢を得て倭に迫り、ここに天皇位につく。人皇八代孝元天皇第二皇子大毘古命、安倍の姓を号す。是れ安倍姓の創めなり。よって天皇方安倍の胤血に占せらる。(同書下巻三六)

建沼河別命の子が安日彦・長髓彦の両男であることは、前項で述べた。が、ここでは、またもや古典・古伝の各四書と異なる伝承を載せている。

まず従来の伝承では、饒速日命が長髓彦の妹三炊屋姫を妻としているに対し、本書は長髓彦の娘(八髮依姫)

を妻としていること。つぎに饒速日命を日向族としている。これらの点では大いに異論がある。

これらについて論述すれば、それだけで一書をなす。いずれ「神武天皇と長髓彦」と題して執筆する予定である。

14 アラハバキ神

荒吐神について、『阿伎留神社神字歌考』を発表した竹内健氏は「神代文字をめぐる諸問題」の座談会(『地球ロマン』復刊5号)において、前節で少し触れた荒吐神につき次のように語っている。

◎俺は、そのアラハバキという古い祭神をずっと奥武蔵で調べてたのだが、その社は出雲系部族の系路に沿って存在する。

それで、この祭神に関する記述が他の文献にないかと思つて探したところ、この「東日流外三郡誌」というのがあつた。

この奥武蔵地方の神社には、アラハバキ神を「門客人神」と書いている。

竹内氏は、このアラハバキ神に魅かれて、東日流外三郡誌のあつた青森県市浦村まで調査に出むき、その結果をまとめて、『異神巡脚記—アラハバキ神と津軽伝承』を発売新聞(昭和52・6・13—同・8・22)に発表している。この一文からアラハバキ神を祀つた神社を摘記すると、次の通りである。

①門客人明神社(東京都西多摩郡小宮村大字養沢)

②荒脛巾神社(埼玉県大宮市、氷川神社の摂社)

③阿羅破婆枳社(神奈川県愛甲郡、式内社小野神社の境内社)

④門客人社(鳥根県大社町、出雲大社の境内社)

⑤荒羽々気神社(愛知県宝飯郡一宮町、砥鹿神社の末社)

使っている文字こそ違つたが、このようにアラハバキ神は各地に祭られている。だが、これを深く探してみると、出雲系の神社に多く、出雲族と深いつながりがあるようだ。

いずれにしても、湖北の荒吐族に信仰されたアラハバキ神が、武蔵地方にまで進出しており、同神を祭る神社が、主として武蔵周辺に散在するとは、まことに興味深いものがある。

なお竹内氏は「邪神記」という優れた良書を発行している。

「邪神記」という題名は、おそらく紀(巻第二の一書)に「天に悪神あり、名を天津甕星と曰う。亦の名は天香香背男」によつて付けたものである。

この「邪神記」を読むと、悪神「天香香背男」は、必ずしも悪神ではない点が発見されている。

すなわち竹内氏は、「邪神」必ずしも禍津神にあらず、悪神と誤伝されているに過ぎないと論述する。

竹内氏は、神道史家であるが、一面、演劇に興味をもつ劇作家でもあるゆえ、「邪神記」という名のイメージから受ける感じとは全く逆に、多分に詩的表現がなされており、これまで邪神と見なされていた日本の邪神を正しい神の姿に戻そうとする熱情を注いでいる。近來しみじみとして、秋の灯下で読みふけた。

竹内氏の近刊「津軽夷神異文抄」は、史劇集であるものの、これはアラハバキ神に憑かれた一文学者の独白でもある。と同時に、史劇の形式をかりた一神道史書でもある。

アラハバキ神を世に顕わすため、竹内氏は東奔西走し、北は青森県の北津軽郡市浦村より、南は私の郷里鳥根県の出雲大社にまで足を運んでいる。

アラハバキ神を顕彰するために、この世に生れ出たのではないかと思われるほど、竹内氏はアラハバキ神の調査・考証に執念を燃やしている。

かくのごとき努力の積みかさねによって、超古代史は少しづつ掘り返され、世人の認識するところとなるのだ。このような想いからならぬが、私は合掌する気持ちで、この『津軽夷神異文抄』を読みつづけた。

とにかく私は、邪神記に劣らず、本抄を味い深く読破し、捉えがたい荒吐神の本質に触れることができた。右の両書を読まずして奥羽の古代史と津軽の信仰とを論ずることはできない。

15 石見・出雲 幻の神話

東の『邪神記』に対し、西の『石見・出雲 幻の神話』を、最近の双璧良書として、私は推奨したい。

著者の石村勝郎氏は、毎日新聞記者、島根県大田市に長らく在住し、石見・出雲の歴史に詳しく、三瓶山物語・三瓶山の史話・石見銀山物語などの諸著がある。ことに『新石見銀山物語』は有名、自費出版書中の全国優良図書に推奨された。

世上、出雲神話に関する著述は、古代史ブームに刺激されて沢山あるが、石見神話に関する出版物は稀有に近い。

石村氏は、この盲点をつき、石見神話に重点を置き、これまで出雲神話として余り紹介されていない秘録的なものを取扱っている。これすなわち『幻の神話』と題するユエンである。

◎石見の章

素尊樹種将来伝説 八咫鳥『鴨建津身命』

タマトの神 万葉時代の靈魂観

まぼろしの人麻呂神話 雷を祭る奇社・霧隠神社

◎出雲の章

まぼろしのヒバヤマ スサナヲと蘇民将来

龍蛇神と佐太大神 邪馬台の位置を握るカギ・惠曇

◎石見神話雑記

男と女の性器像と休山鉞 石見の古代を支えた帰化人

これらのうち、どれ一つを読んでも、まことに興味深く、ユニークな読物として大いに価値がある。

足で歩いて、実地調査にもとづき、記事は正確。ことに長年の記者生活で身につけている写真はお手のもの。したがって挿入されている写真はみな素晴らしい。

石村氏もまた、竹内氏と同様、文才に恵まれ、詩人でもあるゆえ文章はキビキビしていて味がある。

石村氏の『あとがき』に次のこと一文がある。

◎これは私の『詩集』のようなものである。詩を書く気持で構成してみた。読んで下さる方々を詩と幻想の世界へひっぱりこむつもりで。

たしかに『石見・出雲 幻の神話』は、石村史学であるとともに石村文学の一露頭である。諸賢の一読をお勧めする。(つづく)

ポストンから

橋本政憲様

四月末に予定していました(第二回の)ガンの研究会は取りやめ、八月のアムハーストのセミナーの期間中にすることにいたしました。ちょうど里帰りもおいでになっていますので、どなたかおいでいただいて、そちらでの資料報告をしていただけたら幸いと存じます。

三月の九日より四月の二十日まで、アムステルダム、ロンドン、フランクフルト……ローマと回りまわす。七月一日より、スイス、イタリア、ポルトガル、ロンドン、アムステルダムにまわります。この旅に日本より参加なさりたい方には詳細をお知らせいたします。(後略)(一九六三) 久司偕代

赤穂の

天塩

天塩はしつとりと苦汁(天然ミネラル)を含んだ昔ながらの塩です。

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

(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いただけます。)

新発売

◇ソバの実(北海道産) 500g 450円

外側のカラをのぞいてありますから、石臼製粉機(オーサワジャパン発売)でひくと、ひきたてのソバ粉が作れます。

◇小麦粒(群馬産) 500g 150円

石臼製粉機でひいて完全粉をつくり、地粉とまぜて天然酵母でパンをやいてください。

◇自然たくわん(大島産)

3年もの1袋(約250g) 250円

8年もの1袋(約250g) 300円

◇ナタネ油(ビン入り) 1.8リットル 1200円手絞り国産

◇コーヤドーフ(手づくり) 1連 350円 信州特産、ニガリ使用

◇保存缶

大……容量18リットル 1000円 玄米なら15キロ入ります。

小……容量9リットル 800円 玄米なら7.5キロ入ります。

夏でも安心して保管できます。金属製、美しい花柄化粧つきです。

発売元/ オーサワジャパン(株) 〒151 渋谷区大山町11-5

☎03・465・5021

振込先/第一勧銀新宿支店 オーサワジャパン(株) 普通口座1428651

新製品

玄米が鉄釜と木の蓋で、圧力

……なしでふつくら炊ける

南部製

天味釜



◎ 15,000円 (1合から7合まで炊けます)

◎ 13,000円 (1合から3合まで炊けます)

- 説明書進呈
- 試食会にご招待します。お申込み次第、日時をお知らせします。

玄米めしませ運道本部

東京都渋谷区桜丘町4番24号

電話 (463) 2936 振替東京 192655

鉄釜に「木の蓋」の天味釜は圧力なしで栄養価をアップし熱の状態が最適で玄米をとんでもおいしく炊きあげます。

さらに釜の鉄分は、アルミ化時代の今日、貧血の方には欠かせないものと思われまます。

農薬や重金属を心配される方は特に玄米をめし上り下さい。(桜木健占著「玄米食のすすめ」より)。あなた様もこの天味釜で健康を買って下さい。

♣ マクロビオティック
クッキングサロン

桜 沢 里 真

中華風特別料理



中華料理は、肉や魚を使ったものが多く、それらを使わないで、味を出すのは大変むずかしいのですが、私共の主義として、動物性のはなるべく用いず、代用品を使ったりして、いろいろ工夫してみました。端午の節句も近いので、子供にも向くものを作りました。

肉を使うところは、コープを応用してみました。春巻の皮は作るのに時間がかかり、講習するのに無理がありますので、便宜上、中華料理の材料店で入手しましたが、ギョーザの皮は、地粉（小麦をひいてふすまをふるったもの）を使って手製にしました。シウマイも同じように皮を作ると、大変おいしいものが作れます。子供が喜ぶように、人形の形をしたギョーザを作ってみました。

ベトナムでは、自家製の春巻の皮を干しておいて使います。もちろん、出来たてのやわらかいものも使います。釜に半分より多めの水を煮立て、釜のふちに布巾をかぶせて、まわりをひもでしっかりとしばってピンとさせます。その上に、餅米粉を水どきして、どろりとしたものを、うすく流し、一枚一枚蒸して作ります。それらを拭けて干します。日本でも、バリバリに干さない、中位のやわらかなものを店で売っていますので、それを用いると便利ですが、手作りのものがいちばんいいのは、言うまでもありません。

桜沢とサイゴン（現在のホーチミン市）に行った時、肉と野菜を入れて巻いたやわらかい春巻を、大道の店で売っているのをよく見ました。あちらでは、主食のようにしていました。

八宝菜は竹の子やブチマイス（トウモロコシの小

さいもの)などを使ってみましたが、自家製焼きドーナツや、水を切ったドーナツを小さく切って油で揚げたものやコーヤードーナツなどを入れると、大変おいしく出来ます。

春巻やギョーザを作る場合、いろいろな材料を使うので、地上に出来るもの、地中に出来るものなど陰陽をよく見分けて、それぞれがうまく調和するよう油で炒めて作ってください。

コーンは今の時季にありませんので、冷凍のものを用いました。

マーボドーナツは、子供向きには、トウガラシを入れず、生姜を少々入れ、出来上りにゆずの皮のみじん切りをふってもよいでしょう。

中華まんじゅうは、皮を天然酵母で作ってガスぬきしたもので包みました。あんの中に南瓜やさつま芋などを入れると、もっと甘味がでて、子供達は喜ぶでしょう。冷凍の南瓜を使う時は、こおったままのものをふかすとおいしく出来ます。

一本の実も油で火を通し、味をつけると、いっそうおいしくなります。お試しください。ご飯は、何も入れずに、あっさり炊いてみました。

八宝菜

●材料(5人前) 白菜5枚、たけのこ(小半分)、カリフラワー(小半分)、セロリ(半分)、きぬさや(10枚)、プチマイス(10本)、コーフ(揚げたもの、50グラム)、グリーンピース(カップ半分)、人参(1本)、



八宝菜

クス(大さじ1)、昆布(少々)、シイタケ(少々)、塩、醤油(少々)

① 白菜は、根元に包丁を入れ、1枚1枚はがし、葉の部分は切り取り、たて4センチくらいの、短冊

切りにする。たけのこは、短冊に切り、クス粉を少々まぶして、油でさっと揚げ、油をきっておく。カリフラワーは、1花ずつ根元から切りはなし、大きめのものは、包丁目を入れてさいておく。熱湯に塩ひとつまみ入れて、小麦粉を少々ふってゆで、ざるに取っておく。セロリも白菜と同じように切り、ざっと油で揚げておく。きぬさやは、さっと油で揚げる。コーフはふかしたものを大きく薄く切って、油で揚げて、みじん切りにし、醤油カップ1と出し汁大さじ1でよく煮込む。水がなくなった時、生姜のみじん切り小さじ1をふり入れる。人参は細長く廻し切りにして油で揚げる。

② 昆布とシイタケで出しをとる。

③ 材料がたっぷり入る大きさの鍋を用意し、油小さじ1を入れて熱し、白菜を入れて炒め、たけのこ、セロリ、プチマイス、人参を加えてよく炒め、出し汁を材料の半分くらいそそぎ入れ、塩小さじ1入れて、ふたをして煮たてる。野菜がなけば煮えたところへ、コーフを入れ、ひと煮たちさせてから、カリフラワー、きぬさやを入れ、クスを同量の水でといて流し入れ、もう一度、ひと煮たちさせる。

④ ③を器に盛り、グリーンピースを上飾る。

春巻

●材料(5人前) 春巻の皮(10枚)、春菊(20グラム)、コーフ(揚げたもの、50グラム)、玉ねぎ(1個)、キャベツ(2枚)、シイタケ(3枚)、出し汁(カ



春巻

ツプ1)、生姜(少々)、揚げ油、塩

① 春雨は、ぬるま湯でもどし、熱湯を入れてひと煮たちさせ、ザルに揚げて水をきる。コーフーは細かく切り、出し汁カップ1と醤油大さじ1を煮たての中へ入れ、水がなくなるまで煮て、生姜のみじん切り小さじ1を入れる。玉ねぎは、薄く廻し切りにする。キャベツは芯を取り、4センチ幅くらいにたてに切り、さらに小口細切りにする。シイタケは水でもどし、細切りにして、醤油小さじ1ともどし汁で煮る。

② 油小さじ1で玉ねぎをよく炒め、少々色が変わ

ってきたら、キャベツを入れて炒め、うすく塩味をつける。コーフー、シイタケを加えてまぜ、最後に春雨を入れてまぜる。春雨は5センチくらいに包丁

かはさみで切り、そのまま野菜のためにまぜると、汁を吸収して、ちょうどよい具合になります。

③ 春巻の皮は1枚ずつはがしてビニールの袋に入れるか、布巾をかぶせて乾かないようにしておく。それを1枚とり、つるりとした方を下にして、その上に②を大さじ1のせ、手前からひと巻きして、両側を折ってぐるりと巻き込み、うどん粉の水どきしたもので最後をはりつける。

④ 熱した油で③を少々こげ目がつくよう、からりと揚げて、器に盛る。

ギョーザ

●材料(5人前) 玉ねぎ(1個)、キクラゲ(1グラム)、コーフー(揚げたもの、50グラム)、人参(細切り、少々)、キャベツ(3枚)、生姜(少々)、地粉(カップ2)、クズ、塩、油(少々)

① 玉ねぎは薄く廻し切りにする。キクラゲは水にもどし、石付をのぞいて細切りにする。コーフーは細かく切り、出し汁カップ1と醤油大さじ1の割り汁を材料ヒタヒタか少し少なめに入れて煮る。汁がなくなったら、生姜のみじん切りを加え、火からおろす。キャベツは、たてに4センチに切ったものを細切りにする。

② 油小さじ1を鍋にあたたため、玉ねぎを炒める。色がついてきたら、キャベツを加え、しんなりするまで炒める。人参を加えて炒め、コーフーも入れてまぜ、火からおろしてキクラゲを加える。

③ 地粉に塩小さじ1と油小さじ1をまぜ、水を少しずつ入れて、耳たぶより少々かためによくこねる。四角にのし、クズをすり鉢でよくすり、さらし的小袋に入れ、それでうち粉をする。4つにたたんで折り目をのし棒でおすようにして、裏表をよくのし、開いて平らにする。もう一度両面にうち粉をして、4つにたたみ、のして開き、8センチ角に切る。

④ 切った皮の真中に、具を大さじ山盛り1くらいにのせ、3角に折る。ふちに水をつけてはりつけ、具



ギョーザ



中華まんじゅう

を指4本でつまむようにして丸め、左右のすみもち上げて重ね、左右をはりつけると、人形のような形にできる。
⑤ ④を熱した蒸し器で15分くらい蒸す。

中華まんじゅう

●材料(5人前) Ⅱ地粉(カップ3)、天然酵母(小さじ1)、小豆(カップ2)、甘栗(カップ2)、塩(少々)、油(少々)

① 天然酵母小さじ1をぬるま湯カップ2に入れ、ひなたにおくか、ぬるま湯で湯せんにして水だねを作る。地粉に水だねを入れてまぜ、30度くらいの場所に約3時間おく。ふくらんだら、ガス抜きをして、2.5センチ大にまるめておく。

② 小豆をやわらかく煮て、カップ1に対して小さじ1/2の割合で塩を入れてあんを作る。甘栗をむいて同量の水で煮て、ひとつまみの塩を入れ、小豆にまぜる。

③ ②を2センチくらいにまるめて、①で包み、経木を適宜の大きさに切ったものを敷き、せいろで15分くらい蒸す。

注、皮は地粉を水だけでこねてもできますが、少しふっくらさせるため、天然酵母を使ってみました。

マーボドーフ

●材料(5人前) Ⅱ綿ドーフ(2丁)、トーガラス(1本)、玉ねぎ(小1個)、グリーンピース(大さじ2)、クズ(大さじ1)、出し汁(カップ2)、きぬさや(少々)、



マーボドーフ

塩、油、醤油

① 綿ドーフを布巾に包んでまな板の間にはさんで水を切る。玉ねぎは、あらみじん切り。グリーンピースは青ゆで。

② 玉ねぎを油小さじ1でよく炒め、トーガラスの実をぬいて細かく切ったものを入れ、出し汁を加えてひと煮たちさせ、塩味をつけ、トーフを2センチ角に切って入れ、煮たところへクズの水どきを流し入れてまぜる。グリーンピース、きぬさやをゆでて切ったものを入れ、醤油小さじ1を入れて、火からおろす。

コーンスープ



コーンスープ

●材料（5人前）Ⅱコーン（大きいもの2本）、玉ねぎ（1/2個）、有精卵（1個）、クズ（小さじ1）、出し汁（カップ4）、クルトン（少々）、パセリ（または春菊、少々）、塩、油（少々）

① コーンは10分くらい蒸し、冷して包丁でうすく

そく、玉ねぎはみじん切りにする。クズは同量の出し汁でとく。

② 油大さじ2をあたため、玉ねぎを色づくまで炒めて、くさみを取り、コーンの軸（実をそぎとったもの）を入れ、出し汁をそいで20分くらい煮込む。コーンの軸を取り出し、コーンの実を入れてよく煮込み、塩味をつけ、卵とくずの水どきをよくまぜ、少しづつ流し入れ、かきまぜて煮たせる。

③ 器に盛り、クルトンをのせ、パセリか春菊のゆでたものを細かく切つてのせる。



木の実揚げ

木の実揚げ

●材料（5人前）Ⅱカシユナッツ（カップ2）、アーモンド（カップ2）、ピーナッツ（カップ2）、春雨（日本製のもの、少々）、醤油（少々）、油（少々）

① カシユナッツを油でさっと揚げ、別のあたためた鍋にすぐ入れ、醤油小さじ2をふりかけ、炒りつける。

② アーモンドも①と同様にする。

③ ピーナッツは油で揚げる。

④ ①②③をまぜる。

⑤ 春雨を5センチくらいに切り、ひとつまみずつ油に入れてさっと揚げ、皿に敷き、その上に④をのせる。

注、春雨には日本製と中国製があります。揚げるには、日本製のがバツとふくれて、きれいにできあがります。

ギョーザ、マーボ豆腐、春巻、木の実揚げなどは、酒の肴としても用いられます。



端午の節供料理

浮津宏子

今日では、五月五日は、子どもの日と呼ばれ、国民的な祝日とされており、長い伝統を持つ五大節供の一つでした。

端午とは初めということの意味し、月の初めの午の日を端午と呼びました。他の節供と同じように中国伝来のものですが、魏の時代から五月五日と定められ、奈良時代に日本に伝えられました。

平安時代には、天皇が武徳殿に出御され、邪気払いの宴が、盛大に催されたのです。不浄や災厄をのぞいて長寿を祈るまじないとして用いられた薬玉を、群臣たちに賜りました。そして大膳寮からは、粽が献上されたのです。

薬玉は、菖蒲や蓬の葉で、玉形に編んで花を飾り、五色の糸に通してさげ

たものでした。

天智天皇が、蒲生野（滋賀県）に、遊獵されたのも五月五日だということですから、宴とともに、野ゆき山ゆきも行事化されていたようです。

かきつはた衣に摺りつけ 丈夫の

きそひ獵する 月は来にけり

（万葉集三九二二）

獵といっても、薬獵のこと、四、五月ごろ、山野や皇室の御料地に出かけて薬草を採集することでした。かきつはたの咲くころ、その花の色を衣に摺り染めて、華やかな色彩の衣服を着襲ねてゆくのです。

若草で敷きつめられた大地を彩る、黄や、紫、紅など、さぞ美しく優雅なことだったでしょう。と同時に、馬を駆けめぐるさせる勇姿も思い浮かべることができるようです。しかし、このような宴や獵も、その人の教養や真価を問われる場でもあったということですから、つねに修練をかさねていたことでしょう。

この日に粽を食するという習慣は、今も伝えられています。和名抄（九三四年ごろ作られた漢和字典）によると、櫻と呼ばれ、菰の葉で米を包み、灰汁をもって煮るとあります。

「糯米四合／八合、大角豆（ささげ）一合、搗栗子四合、甘葛汁一合、枇杷

二合」こんな材料でも作られたのです
が、一般には水につけた糯米を蒸、茅、
菖蒲の葉などで包んで蒸し、その形も、
円錐形、三角、四角などがあり素朴な
ものでした。粽は、茅の葉がもつとも
多く使われたところからきた呼び名で
あるともいわれます。

菰の若い稈に、クロボ菌が発生した
こもずのは、中国では食用とされ、油
を加えて眉墨なども作られました。

茅は、花穂がまだのびないうちに採
って食用にしますが、強壯剤だとい
うことです。根や茎は、利尿、止血に、
漢方薬として処方されています。

菖蒲もまた、古来から根茎が、腹痛
や、虫下し、打ち身などの薬用とされ
ていました。葉が剣状で芳香もあるの
で、魔よけとして軒にさしました。ま
た庭に植えておくと蛇も近づけないと
いうことです。昔、蛇の化身に襲われ
た美女が、菖蒲湯に入って難をまぬが
れたという伝説があります。容姿に自
信のあるアナタ、どうぞ菖蒲湯にお入
り下さい。

菖蒲をひたした酒も、芳香抜群で、
菖蒲酢なども作られました。

菖蒲がいつしか尚武へと、時代も変
ると、内容も変り、鎌倉時代には、武
芸を高める催しが行なわれました。

江戸時代には、男子の出世を祝う日

となり、この日諸大名は、江戸城に出
仕して祝賀を述べ、粽や柏餅を献上し
ました。

男子の健康と出世を祈って、武家では、
家紋をつけた旗や、のぼりを玄關
前に立て、町家もこれに対抗して、の
ぼりを飲みこまんばかりの威勢の良い、
鯉幟を立てたのです。武器・武者人形
も飾られて、別名菖蒲(尚武)の節供
といわれるように、雄々しい面をも強
調された節供でした。

戦は、決してあつてはならないもの
です。が、過去には幾多の戦がくり返
されてきました。この節供にちなんで
戦国時代に、人の生命を支えた食物に
ついて、少しふれてみたいと思いま
す。

古代の兵士たちは、糯米を蒸して
日に干し、干飯・乾飯にして布袋に入
れて持参しました。(現在でも保存食
として作っておくと良いものです)

湯や水に浸して食すこともあり、こ
れが今日の、湯漬、茶漬の元祖だとい
われます。携帯食として塩も欠かせな
いものでした。野営の時には、付近の
野草、木の葉、根や茎なども塩さえあ
れば食することができたからです。

笹の葉などで包んだニギリメシは、
屯食といって、平安時代の陣中食でし
た。干納豆や味噌、梅干などを添え、

腹をととのえて戦に出て行きました。

戦国時代の武士は、朝餉、夕餉の二
食が常で、「黒米(玄米)、野菜の煮物、
豆腐、時たま魚の塩焼きを食した」と
いわれますから、まさにマクロビオテ
ィック食を実践していたのです。

しかし戦になると、鳥や獣、飢えれ
ば人肉さえもということですから、判
断力は乱れ、殺戮の惨状が展開したの
です。食物の正しい摂り方が、いかに
大切かを教えてくれるようです。

信長は、公家風なごちそうより、田
舎料理を好み、清正の腰兵糧は、焼き
にぎりか干飯、塩か干味噌を添えて、
平常でも三日分を腰につけていたとい
うことです。また家中に「食は黒米た
るべし」との触れ書を出していました。

家康の麦めしというのも有名な話で
すが、湯漬に焼味噌、また味噌味の焼
飯などが好物だったのです。「千畳敷、
万畳敷の家を持つても、臥するところ
は一畳なり。また、前に八珍をつらね
ても、食するところは、口にかなうも
の二、三種にすぎない。天下の主でも、
つつまるところは、ただ一飯より外は
用なし」と、非常に質素な食生活をモ
ットーとしていたようです。

NHKのテレビドラマ、「黄金の日
日」に、今井宗久の雇人助左(のちの
呂宋助左衛門)が、信長の陣中に、鉄

砲を届けに行き、戦乱にまきこまれ、
命からがら京へ逃げる道中で、最後の
兵糧を藤吉郎(のちの秀吉)と分け合
って食べるシーンがありました。

藤吉郎「この兵糧丸は味が良いな。ど
のようにして作ったのだ」
助左「ハイ、蕎麦粉に黒大豆と麻の実
を混ぜまして、酒に浸しては日に干し、
これをくり返して作ったのでございま
す」

藤吉郎「そうか、酒にな。今度からは、
兵糧丸も今井にたのもう」
このような会話だったと思いますが、
以前に、食文化研究所の永山久夫先生
のご依頼で、兵糧丸を作ったことがあ
りました。

八幡太郎義家の秘伝は、一、麻の実
(皮を去りて)二、黒大豆(皮を去り
て)三、蕎麦粉、右を等分にして粉と
し、酒に浸し、日に干しつけ、また酒
に入れて漬けておく。かくのごとくた
びたびくり返し、その後丸葉にして水
にて用うれば、飢えず、また力も落ち
ず。米飯を食いたくなったら、葵の実
を煎じて飲めば、右の薬ごとく下
る。その後米飯を食するなり。(「た
べもの戦国史」より)

助左の持参していた兵糧丸も、この
ようなものだったでしょうが。
他にも、義経や、上杉家、竹中氏、

扶桑流、甲州流などでも、それぞれの秘法があったようです。

材料や製法に、多少の違いはありましたが、穀物をペースとして、黒大豆、木の実、葉草、時には干肉や、黒焼きなども入れた丸薬でした。

湯水や、他の食物は口に入れるべからず、という体験上の注意が記されているものもありました。

粽も、携帯しやすく、包んでいる植物の葉が、防腐の役目も果たしてくれるので、大いに活用されていたようです。

茅の葉ばかりでなく、柏、笹、蓮、里芋の葉や、椎、朴の葉も、古来から食物を包んだり、食器としても利用されてきました。陣中や、旅先でも同様です。

葉を何枚か合わせ、竹くぎで刺し止めて作った平たく皿状のものを葉盤、底の深いものを葉椀といい、神前の供えにも用いられました。(柏の葉などは、時季に採り、蒸して干し、保存しておくとういでしょう。)

塩、浜納豆、味噌などは欠かせぬものでしたが、この味噌も早急に必要な時、次のような糠味噌法で作られました。

米糠一石、大豆二斗、塩二斗。大豆を釜にて煮、釜へこぬかを水にてしめり合うほどにねりて入れ、大豆の汁に

て蒸し、とくとよくむせたるとき火を止め、よくつき、塩こぬか大豆のおもひ合様に搗きあわせ、桶に入れ置き、三十日ほど経て用ゆるなり。久しく置て変らず。(かてもの)

梅干、香の物、しょうが、ごま、椎茸、昆布、干葉なども常備されていたました。

マクロビオティックで、日常の食物としているものが、よりすぐられた陣中食でもあったわけです。

——*—*—*—*—*—*—*—*

兜飯かぶとめし

古い言葉ですが、勝つて兜の緒を締めよ、と、常に驕ることなく、心をひき締めてゆきたいものです。

材料／玄米御飯 5カップ

油揚げ 5枚

① 炊き上った玄米御飯に、ゆかりをふって、まぜておきます。

② 油揚げは、熱湯に通して油を抜き、醤油大2、酒大1と、ひたひたの出し汁で、煮ふくめておきます。

③ 人参は、かぶとの鰹形のように切り、塩湯でゆがきます。せりもゆがく。

④ 三角にご飯を詰め、折り返して、かぶとのように形づくりります。

鯉こいの揚げ煮

鯉は、滝さえも登るといわれるほど、元気のよい魚で、古来から出世魚として賞味されています。治療食としての鯉こくは、一匹をすべて用いることが原則ですが、この料理は、節供の祝用として作ってみました。

材料／鯉筒切り(または一口切り)5切

醤油 大さじ4

吉野葛 大さじ1

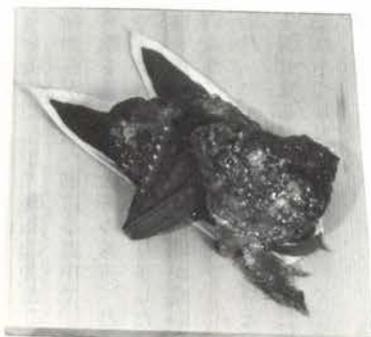
揚げ油

① 鯉は、水気をよく拭きとり、中温の油で揚げ、さめてからもう一度、カラリと揚げます。(骨が固いので、二度揚げする。)

② 出し汁1/2カップに醤油を加え、鯉を入れ、ひと煮立ちさせ、火を弱めて、水どきした吉野葛を静かに入れ、からませます。

筍たけのこ末広焼き

たけのこは陰性ですから、多食することはできませんが、時季の香りを楽しみましょう。丸のままゆがくときは、皮付きのまま、先端に十文字に包丁目を入れ、タツプリの湯に、糠一つまみを加えて、20分ほどゆでます。竹串を通してみるとよいでしょう。さめるまで置き、厚皮を取って水洗いします。



鯉の揚げ煮



兜飯(左) たけのこ末広焼(右)

材料／たけのこ

醤油

200グラム
大きじ3

① たけのこは先端の方を、4センチ位に切り、放射状にきりはなさないように包丁目を入れます。残りは半月形に切ります。

② しばらく醤油に浸しておき、焼網で、少々焦げ目がつくまで焼きます。

✕ よもぎ真蒸

真蒸地には、魚のすり身が使われるのですが、マクロビोटイック風にアレンジしました。

材料／よもぎ

50グラム

蓮根、長芋

各200グラム

椎茸、生姜

少々

塩

小さじ1/4

吉野葛

大きじ1

出し汁

3カップ

醤油

大きじ4

① 蓮根と長芋はすりおろします。塩と、サラサラに砕いた吉野葛を加え、良くすりませます。

② ゆがいたよもぎとどした椎茸をみじん切りにし、①に加えます。

③ 流し箱に入れ、15分ほど蒸します。

④ 切り分けて器に盛り、吸い味の汁を注ぎ、針生姜を添えます。



よもぎ真蒸

✕ 菖蒲和え

菖蒲の良い香りのする根元を、酒に浸し、一月ほど置いておくと、ほど良い酸味が出てきます。これを用いて和えものを作りました。

材料／きゅうり

2本

干若布

10グラム

醤油

大きじ3

菖蒲酒

大きじ1

① きゅうりは板ずりして、細切りにし、塩少々をふっておきます。

② 若布は、水で洗い、サッと熱湯に通して、小口切りにします。①、②の水気をよくしぼって和えます。



菖蒲和え

✕ 治部煮

秀吉の朝鮮出兵に、兵糧奉行を勤めた、岡崎治部右衛門が、陣中の栄養料理としたといわれています。今では金沢の郷土料理として有名ですが、葛を多量に使っていることが特徴でしょう。

材料／栲魘(蒸したもの)

200グラム

椎茸

5枚

人参

200グラム

芽キャベツ

5個

せり

少々

吉野葛(砕いてすっておく)

醤油

大きじ5

① コーフィーはグルテン粉に、地粉を



治部煮

10%ませ、少し多めの水でこね、蒸し皿に油を塗り、一時間以上蒸します。

蒸し上ったコーフィーを、一口大に手でちぎり、空揚げします。生姜醤油で煮て、吉野葛をまぶし、湯に通します。

② 椎茸は水にもどし、半月に切り、人参は、まわし乱切りにします。

③ 芽キャベツは、根元に十文字に包丁目を入れ、薄塩味で煮ておきます。

④ 人参を油大きじ1で炒め、椎茸をもどし汁と共に加え、芽キャベツを入れて調味します。

⑤ コーフィーを④に加え、全体に葛のトロミがつくように、水どきした吉野葛を入れ、ゆがいたせりを添えます。

兵糧丸

先に書きました義家の製法に似ていますが、黒大豆は皮をとらずに、よもぎを加えて作ってみました。

材料／蕎麦粉

黒大豆（黒豆）

1カップ

芥子の実

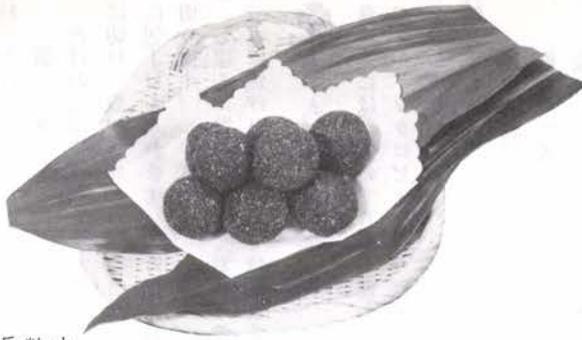
1/2カップ

干しよもぎ

1/2カップ

自然酒

- ① 黒大豆は、洗って水気を拭い、空いります。粉ひきで粉末にします。
- ② 干しよもぎも、すって粉末状に。

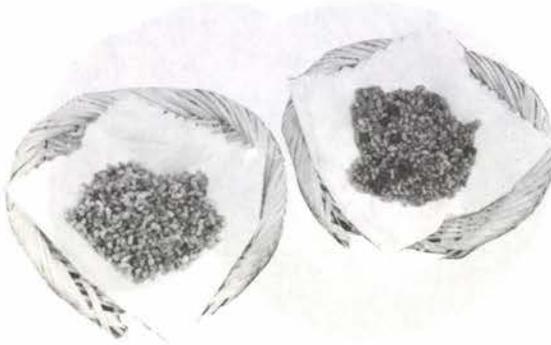


兵糧丸

- ③ 材料すべてを合わせ、塩小1/2ほど加え、自然酒を全体にしみわたるほど加えます。
- ④ 一晚おいて、天日に干します。もう一度くり返して、丸め、一週間ほど日に干します。

干飯（糲）・乾飯

- ① 糯米を蒸したものをや、残り御飯を日に干して、カラカラにしておきます。
- ② 小豆の入ったものは、油で揚げ、一方は空煎りします。



干飯

乾飯

粽

葛を用いたり、いろいろ状のものがありますが、もつとも素朴な粽を作りました。

材料／玄米粉

餅玄米粉

150グラム

干びわまたは干杏

50グラム

- ① 玄米粉に塩小1/2を加え、熱湯でこね、蒸し器に一にぎりずつならべ、20分ほど蒸します。
- ② 干びわは、みじんにきざみ、①に搗きこみ、良くこねます。
- ③ 笹の葉を5枚ほど合わせ、形よく包み糸で巻き、さらに、5分ほど蒸す。



柏餅（左）

粽（右）

柏餅

柏餅が作られたのは、江戸時代からですが、現代では、粽よりむしろ好まれているようです。

材料／玄米粉

餅玄米粉

100グラム

味噌

100グラム

白ゴマビュール

大きじ3

ピーナッツ

大きじ1

- ① 粉を合わせ、塩小さじ1/2を加え熱湯でこね、20分ほど蒸し良く搗きまぜる。
- ② 白ゴマビュールに水少々を加えて、すりのばし、味噌を加えてすりまぜる。
- ③ ピーナッツを細かくきざみ、②に加えあんとしめます。①でくるみ、柏の葉で包みます。

男子店員急募!

22～33才くらい、独立自営をめざす、意欲のある人。
普通自動車運転免許のある人。
詳細は面談のうえ。

自然食品センター

みずほ健康食品

東京都狛江市西野川1-20-5

☎03(480)3240

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
自然・健康食品の デパートサンケン	〒064 札幌市中央区南十八条西7-3 (第5コーポビル1F) ☎(011)511-8232	9:00~19:00 毎日曜日・祝日	玄米試食会, 健康相談, 指圧, 卸小売配達, 料理講習会
(有) ウリ薬局	〒073-01 砂川市西1条北1丁目9 ☎(01255)2-4386		漢方調剤
青山自然食品 センター	〒020-01 岩手県岩手郡滝沢村穴口 ☎(01968)4-3420 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
マクロビオティック 菜 さいえん 苑	〒027 岩手県宮古市大通3-4-25 ☎(01936)3-6310	10:00~18:00 毎水曜日	有機農法食品, リマ化粧品, 粉石けん(小売) 天然海産物予約で卸, 定例の集い
北上正食センター (堀込幸雄)	〒024 岩手県北上市新穀町1-3-5 ☎(01976)4-7048	年中無休	食品・図書販売・出張講演に必ず 試食会(無料)
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1~3日曜日	料理講習, 食品, 書籍販売, 食養相談
〈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 インター ☎(03)465-5021(代) マック1階	10:00~18:00 毎日曜日	都内配達, 国内発送 (小田急線, 東北沢1分半)
オーサワジャパン (中野店)	〒104 中野区中野5ブロードウェイ ☎(03)385-4233 センター4階	11:00~19:00 毎日曜日, 第3水曜日	食品, 書籍小売(中央線中野駅北口5分)
(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〕横浜市緑区美しが丘5-13-8 ☎(045)901-5111(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
都立大自然食品セ ンター 初 穂	〒152 目黒区中根1-2-16 ☎(03)723-9202	11:00~18:30 毎日曜日・祝日	ヨガ体操(毎週火, PM6:00~8:00) 純正食品, 農産物, 器具, リマ化粧品
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)
六 合 堂	〒123 足立区西新井本町1-2-1 ☎(03)854-2233(西新井小学校横通)	9:00~19:00 毎日曜日	食品, 化粧品, 書籍・医療器具 漢方薬, 鍼灸, 健康美容相談
不二自然食品	〒106 港区麻布十番2-21-4 ☎(03)451-8966	9:30~19:00 毎日曜日	食養相談, 料理講習, 隣接区内配達 (一の橋交差点バス停前)
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) 整体指圧治療(月・水・金 予約制)
サンライト 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余種取扱 料理教室(毎週火曜日・金曜日, 春季・秋季年二期コース)
(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, 陽珪 食養健康および美容相談
(株) 野原商会	〒150 渋谷区鶯谷町5-7 ☎(03)496-0656	9:00~ 毎日曜日・祝	赤穂の天塩取扱, その他 天塩使用食品(天塩味噌・天塩梅干等)
ホ ビ ッ ト 村	〒167 杉並区西荻南3-15-3 ☎(03)332-1187(大代)		マクロビオティック図書・講座 無農薬野菜(ナモ商会)
(株) ゲダツ商事 (代表取締役 岡野武徳)	〒160 新宿区荒木町4 ☎(03)357-1161		一般食品, 健康食品 正食法の図書販売
(有) ケンコウ	〒182 調布市布田1-27-2 ☎(0424)84-0376	9:00~17:00 毎日曜日・祝	食品卸, 配達, 発送承ります
(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 狛江市西野川1-20-5 ☎(03)480-3240	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

(株)むさしの自然食品 (代表取締役高岡敏行)	☎ 180 武蔵野市中町1-23-17 ☎ (0422)51-2958	10:00~19:00 毎日曜日	正食品, 本, 野菜 料理教室(第2・4土曜日 13:00~16:00)
はじめ健康食品店	☎ 180 武蔵野市中町1-29-5 ☎ (0422)54-7716	8:30~20:00 なし	食品全般, 化粧品・洗剤 書籍
命救鍼法創始所	☎ 188 保谷市富士町5-7-22 ☎ (0424)61-3785	9:00~18:00 毎日曜日	痛みなく痕つかぬ はり, 灸, 白道(ハクドウ)
自然食品センター 上水店	☎ 190 立川市柏町4-5-14 ☎ (0425)37-3051	9:30~19:30 年中無休	大量展示車による引き売りも 致しております
にこにこ健康食	☎ 192-03 八王子市下柚木247-101 ☎ (0426)76-1258	8:00~19:00 毎日曜日	食品, 化粧品, 書籍, 農産物, 季節の野菜の 販売, 配達, 諸活動予定
(有)マナ自然食センター	☎ 196 昭島市昭和町5-5-5 ☎ (0425)44-8866(夜間41-6068)	10:00~19:00 毎日曜日	健康食品・自然食品・電子治療器総合専門店 毎月最終木曜, 料理教室 配達もいたします。
般若苑	☎ 221 横浜市神奈川区広台太田町21 ☎ (045)321-0499	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1-10-7 ☎ (045)341-6876	10:30~18:30 毎日曜日(祝日も休む事有り)	☎ (045)335-3083(自宅)
自然食品センター 弘明寺店	☎ 233 横浜市南区中島町4-81 ☎ (045)712-3339	9:30~19:00	渋谷自然食品センター姉妹店
菊屋百貨店・健康 自然食品センター	☎ 244 横浜市戸塚区戸塚町44 ☎ (045)881-7636	9:30~19:00 毎水曜日	
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	
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(平日) 食品販売, 食事相談 13:00~19:00(日・祝) 毎水曜日	
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, フレッシュア実指導(無料) 3~7月汐干狩名所, 11~3月海苔の産地 静養宿泊歓迎
溝口醤油	☎ 299-22 千葉県君津郡袖ヶ浦横田989 ☎ (0438)75-2003		天然醸造醤油「金明」製造 オーサワジャパン取扱
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 毎火曜日	食品, 書籍, 器具
茨城・大宮 はりきゅう療院	☎ 319-22 茨城県那珂郡大宮町中富 ☎ (02955)3-0264 1087	8:30~19:00 毎日曜・月曜日	健康指導・催眠講習会 (常陸大宮駅 徒歩5分)
そば処無双長寿庵	☎ 332 川口市上青木西1-3-25 ☎ (0482)51-7001	11:00~20:00 第1・3月曜日	「アマテラス会」食品, 書籍販売
桜井商店 正食コーナー	☎ 343 越谷市大沢4-10-5 ☎ (0489)62-3479	8:30~21:00 無休	
太田屋本店 自然食品部	☎ 346 久喜市南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 ティックセンター	☎ 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
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
鈴木述子	☎ 370-12 高崎市山名町乙611 ☎ (0273)46-4921		自然農法の玄米・野菜, 農産物加工 料理教室, 群馬県安全農法研究会
七庸会	☎ 370 高崎市小堀町樋越35-1 ☎ (0273)43-8181(田中ふじ枝)	料理教室(第1・2金曜日 11:00~) 例会(第3月曜) オーサワジャパン食品, CI書籍	

井上自然食品センター	☎ 371 前橋市本町1-12-13 ☎ (0272)24-1818(代)	8:00~19:30 毎日曜日	自然食講習, 美容講習 食事相談, 人生相談
〈近畿・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
健康食品の店 大和(やまと)	☎ 910 福井市加茂河原2-19-12 ☎ (0776)36-6747	8:00~19:00	料理教室(第2土曜1時, 第4日曜11時) 足心道指導(予約制)三島貴信
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, おしもの集い
丸の内薬局	☎ 930 富山市丸の内2-1-1 ☎ (0764)24-0891	9:00~19:00 毎日曜日	漢方相談 健康相談
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
南佐久C1くらぶ (中島道則)	☎ 384-14 長野県南佐久郡川上村 ☎ (02679)7-2709 大深山 673		正食研究会
イマミネ健康食品	☎ 460 名古屋市中区新栄2-42-16 イマミネビル3F ☎ (052)263-0806	9:00~17:00 毎日曜日	食品販売
自然の家 玄	☎ 451 名古屋市中区西上名古屋町1-82 ☎ (052)524-0289	9:00~19:00 日曜日・祝日	PU研究会(毎金曜日PM7:00~) 料理教室(出張に応ず)
ヘルスガイド 美 健	☎ 466 名古屋市中区昭和区小坂町3-21 ☎ (052)733-1283(代)	9:00~20:00 (水曜日のみ9:00~18:00) 毎日曜日・祝日	自然食品販売, 無料健康相談 出張自然料理講習会, 隔月健康講演会 会員募集中!
健食の富森島	☎ 482 愛知県岩倉市中本町古市場48-2 ☎ (0587)37-2479, 66-6003	8:00~20:30 年中無休	日本C1 正食料理教室(月2回) 自然食品, 健康食品コーナー, 指導教室, 健康 相談, 玄米弁当・胚芽ご飯(会合注文応じます)
春日井 自然食品センター	☎ 486 愛知県春日井市瑞穂通7-1-11 ☎ (0568)82-7661	9:00~20:00 毎日曜日	食養料理教室(月2回)
豊橋自然食品センター	☎ 440 豊橋市松葉町3-65 ☎ (0532)54-5876 市民病院前	9:00~18:30 毎日曜日	食品全般, 化粧品 健康相談
日本健康センター (ケンコー社)	☎ 442 愛知県豊川市市田町大道下17 ☎ (05338)6-5679 (市田口バス停前)	10:00~18:00 毎月曜日	各種治療器, 健康食品, 自然食品, 書籍, 健康サロン無料開放
ごとう自然食品 (美顔教室)	☎ 500 岐阜市吉野町2 ☎ (0582)63-5894, 7032	9:00~20:00	書籍, 食養相談, 正食講座, 料理教室 化粧品, 無料健康体操教室, 無料美顔相談 (にきび, しみ, 黒皮症)
岐阜健康 自然食品センター	☎ 502 岐阜市長良崇福寺町2丁目 ☎ (0582)32-0631	9:00~20:00 毎日曜日(定休)	健康食品, 書籍, 化粧品, 正食講座, 料理教室
高山自然食品センター (川上正勝)	☎ 506 岐阜県高山市錦町12-6 ☎ (0577)32-4610	9:00~20:00 年中無休	自然食品販売, 書籍販売
日本健康センター 磐田店 (ケンコー社) モリモト	☎ 438 静岡県磐田市中央町122-15 ☎ (05383)2-3016 (磐田商工会議所前)	9:30~21:00 年中無休	治療器無料開放, 自然食品, 健康食品, 料理教室
京都マクロビオ ティックセンター	☎ 606 京都市左京区高野蓼原町77 ☎ (075)711-4551(代)	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)英語版書籍販売
京都 自然食品センター	☎ 604 京都市中京区河原町通夷川角 ☎ (075)221-7890, 231-0348	夏季 9:00~18:30 冬季 9:00~18:00	平日 13:00~18:00 日・祝日
宮津自然・健康食 品センター幸福堂	☎ 626 京都府宮津市宇京街道232-2 ☎ (07722)2-1586	8:00~20:00 年中無休	食養相談, 料理教室, 美容講習
(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 不規則の日曜日	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(株)	☎ 547 大阪市平野区喜連東1-2-10 ☎ (06)709-1163(代), 1183	9:00~17:00 土曜日半休, 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
堀江自然食品店	☎ 550 大阪市西区南堀江大通り2-57 ☎ (06)538-2225(丸新ビル1F)	9:00~18:00	食品, リマ化粧品, 書籍, 器具
健康普及会粉浜店	☎ 559 大阪市住之江区粉浜1-21-5 ☎ (06)673-6473	10:00~19:00 毎々曜日・祝日	自然食品販売, 食養指導 玄米試食会
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「康園」	☎ 590 堺市竜神橋町1-2-6 ☎ (0722)32-3357(南海本線駅前)	8:00~20:00 毎日曜日定休	料理教室, 健康相談, 漢方薬局 振替 大阪 304407
(株)はらはら 刀根山薬局	☎ 560 豊中市刀根山4-3-51 ☎ (06)854-2541(代表取締役 上西義直)	8:00~22:00 元旦を除き年中無休	
長崎屋堺東店 自然食品コーナー	☎ 590 堺市中瓦町2-3-22 ☎ (0722)21-5401 内線13	10:00~19:00 第2・3日曜日	食養相談, 健康指導, 堺 S I 勉強会
山本祥園 (ソフイー)	☎ 573 枚方市高田2-2-2 ☎ (0720)53-2200 PU 学園	福園, 水曜・金曜, 健康相談, マクロビオティック料理教室 出張講師	PU 勉強会, 食品, GO 書籍販売
A B C 関西地区 正食品愛好協会	☎ 572 寝屋川市三井ヶ丘4-13 ☎ (0720)22-4555	9:00~19:00	関西一円に宅配(無料) 整体指圧と正食料理教室
南紀自然食品センター シャロン勝浦本店	☎ 649-53 和歌山県那智郡勝浦町401 ☎ (07355)2-1107	10:00~19:00 毎日曜日	正食料理講習会 健康講座
但馬健康学園	☎ 668-01 兵庫県出石郡出石町宮内1544 ☎ (07965)2-3931	無休	自由人の故郷, ワークキャンプ(サマーキャン プ)自然農園, 足心道, 竹細工, わらじづくり

〈中国・四国・九州・沖縄地区〉

岡本そば店	☎ 683 鳥取県米子市旗ヶ崎523 ☎ (0859)32-1491(岡本幸子)	11:00~24:00 定休日なし	PUの普及 はぶ茶, よもぎ茶あります
明治製粉(有)	☎ 726 府中市中町536 小川 清		めん類製造
人間医学社 府中支局	☎ 726 府中市下辻町 ☎ (0847)41-7668	特に定めず	食品, リマ化粧品, 書籍 真空浄血治療器, 浄血指導
西日本 自然食品センター	☎ 722 尾道市新浜1-6-21 ☎ (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, PU研究会 「自然食品会館」(純正食品マルシマ)
ビバ健康ハウス本部	☎ 733 広島市榎町2-23 ☎ (0822)93-8321(代)	9:00~19:00	東洋医学研究会(毎月第3日曜日), 自然食料 理教室(毎月第3木曜日)毎年, 夏休みに入っ て最初の金・土・日曜日(2泊3日)健康合宿
山口健康生 活センター	☎ 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) 西日本健康自然食品協会
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
アズマヤ	☎ 760 香川県高松市紺屋町3-6 ☎ (0878)21-7665	9:00~21:00	
高知 マクロビオティックセンター	☎ 780 高知市西泰泉寺134 ☎ (0888)24-8677	無休を原則とする	自然食品販売, マクロビオティック研究活動 食養指導
般若 日本自然療能研究所	☎ 857 佐世保市京坪町7-6 ☎ (0956)25-0369		
十粧ナチュラル (代表者 福山奎輔)	☎ 860 熊本市東子飼町3-5 ☎ (0963)43-4043	10:00~19:00	自然美容相談, 体質別食事相談
菊池 自然食品センター	☎ 861-13 熊本県菊池市切明305 ☎ (09682)5-0720	8:00~20:00 毎日曜日	配達可, 豆腐販売
自然食品の店 とどろき	☎ 861-05 熊本県山鹿市鍋田134 ☎ (09684)3-6021	毎日曜日・祝日	勉強会(月1回)
(株)創美健社 (水辺動物園より東300m)	☎ 862 熊本市新生1-36-11 ☎ (0963)69-1502	8:00~20:00 無休を原則とする	配達可, 体質別食養・美容相談 有機野菜販売, 沖縄自然塩販売
黒田栄子	☎ 867 熊本県水俣市古賀町1-2-1 ☎ (09666)3-0108	9:30~17:30	純正食品販売 食事・健康相談, 美容相談
石嶺正食 品センター	☎ 903 那覇市首里石嶺町3-121 ☎ (0988)87-3801・3434	9:30~20:00	オーサワジャパン純正食品, 食養相談 GO 書籍PUテープ販売, 卸・小売

旅行条件

◆お申込条件

- 15才未満の方のご参加は、父兄または保護者の同行を条件とします。15才以上18才未満の方のご参加は、父兄または保護者の同意書が必要です。
- 満5才以上の方、身体障害者および現在健康を害している方、その他通常の団体行動に支障をきたす方は、その旨お申し出ください。当協会の趣旨に基づく診断をさせていただきます。その結果、団体行動に支障をきたすと当協会が判断する場合は、参加をお断りさせていただきますが、同伴者の同行を条件とする場合があります。
- 当協会は旅行中に参加者の疾病、傷害、その他の事由により、必要に応じて適切な措置を取ることがあります。これにかかるいっさいの費用は参加者の負担となります。
- 参加者のご都合による別行動(主として航空機区間)は原則としてできません。
- 法令または公序良俗に反する行為の恐れのある方、妊娠中の方および旅行の円滑な実施に支障をきたす恐れのある方は参加をお断りする場合があります。

◆旅行内容の変更または取消し

- 当協会は旅行出発前において、次に掲げる場合は、コースその他の内容の全部または一部の変更、もしくは中止をすることがあります。
- 運輸機関 宿泊施設 その他の旅行サービス提供機関が満員 満室 運休 休業 条件不適合などの事由で、旅行の実施が困難もしくは不可能になった場合。
 - 天災地変 戦乱 暴動 ストライキ その他やむを得ない事由により、旅行の実施が困難もしくは不可能になった場合。
 - 参加者が最低実施人数に達しなかった場合。ただし、6月30日までにその旨を参加者に通知した場合作りに限ります。

◆旅行契約の解除

- 当協会は旅行契約後、次に掲げる場合は旅行契約の全部を解除することがあります。
- 参加者の申し出があった場合。
 - 参加者から所定の期日までに旅行費用の支払いがなかった場合。(ローンの融資が実行されなかった場合も含みます。)
 - 参加者が所定の集合時刻に間に合わず搭乗、乗車できなかった場合。
 - 旅行内容の変更または取消しの項の記載事項による場合。
 - 参加者が法令または公序良俗に反する行為をなし、旅の円滑な実施を妨げると認められる場合。
 - その他当協会の業務上やむを得ない事由がある場合。

◆取消料

- お申込みののち、参加者のご都合により、お取消しになる場合は、次の取消料を申し受けます。
- 5月15日以前……………手数料 ¥3,000
 - 5月16日～6月10日…………… ¥50,000
 - 6月11日～6月26日……………費用の50%
 - 6月27日～出発日……………費用の100%
- 当協会の責任とならない各種ローンの取扱手続上およびその他運航手続上の事由に基づき、お取消しになる場合も上記取消料をお支払いいただきます。
 - 旅行費用が所定の期日までに入金がなく、当協会が参加をお断りした場合も上記取消料をお支払いいただきます。
 - お取消時にすでに運航手続を開始または終了している場合は、上記取消料の他に運航手続実費および運航手続取扱料金をお支払いいただきます。

◆添乗サービス

- 添乗員が行う添乗サービス内容は原則として、あらかじめ定められた旅行日程上、団体行動を行うために必要な業務といたします。
- 旅行を円滑に実施するため、参加者は添乗員の指示に従っていただきます。
- 参加者が添乗員の指示に従わず、または法令もしくは公序良俗に反する行為をなし、旅行の円滑な実施を妨げた場合は、旅行の途中であっても、その参加者の事後の旅行契約を解除することがあり、これにかかる一切の費用は参加者の負担となります。

◆免責事項

- 主催者、旅行取扱会社および運輸会社は参加者の皆様を受けられた損害が次の理由による場合は責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。
- 天災、海難、火災、政府およびその他の公共団体の指令、不可抗力による事故、戦争、暴動、ストライキ、盗難、詐欺、ハイジャック、流行病、税関規則その他主催者、旅行会社が管理出来ない不可抗力、本人の不注意、怠慢により起きた事故。またそれによって生じた諸経費。なお、この実施要項に記載された以外の諸条件は旅行会社の約款、運輸会社の運輸約款によります。

◆参加者の責任

- 参加者の故意もしくは過失、法令もしくは公序良俗に反する行為、当協会の趣旨にそぐわない行為などによって当協会が損害を受けた場合は、当協会はその参加者から損害の賠償を申し受けます。

お問合せ、お申込みは

日本C I 協会 アメリカ大西部ツアー係
 〒151 東京都渋谷区大山町11-5
 ☎03-469-7631(代)

取扱代理店:松本観光(株) 運輸大臣登録一般135号 取扱主任者/細井謙二

キ リ ト リ 線

旅 券	※	旅 券 番 号	(数次旅券お持ちの方のみご記入下さい。)		
	有・無	旅 券 発 行 日	年	月	日
アメリカ合衆国 入国査証(ビザ)	※	ビザの有効期限	年	月	日
	有・無				

※旅券をお持ちでない方は、戸籍抄本1通、住民票1通、写真4枚(5×5cm、無帽、正面、背景なし)、身分を証明するもの(健康保険証、運転免許証など)、葉書1枚、印鑑をご用意ください。

●アンケート (〇印でかこんでください。)

日本C I協会の会員ですか?	玄米を食べていますか?	海外旅行の経験は?
はい	いる	ある
いいえ	いない	ない
	{ 時々食べる 毎日食べる、始めて()年	(行先)

趣味・特技

(備考)

募集要項

- ◆旅行期間 昭和53年7月18日(火)～8月5日(土) 16泊18日間(機中泊1)
- ◆旅行費用 ￥470,000
- ◆定員 32名
- ◆申込み 申込み用紙に記入し、申込金5万円を同封して日本C.I協会アメリカツアー係まで。
- ◆申込み締切り 昭和53年5月15日(月)必着(ただし、満員になり次第、締切ります。)
- ◆費用払込み 昭和53年6月10日までに、残額42万円をお支払いください。
- ◆ローン取扱い 3・6・10・12・18・24回払い可能。お気軽にご利用ください。
※ローン申込み締切りは、昭和53年5月1日(必着、申込金5万円を同封の上)です。
申込金はローンの頭金といたします。
- ◆参加資格 マクロビオティックを実行している人、またはこれから実行しようと志し、旅行中、マクロビオティックの趣旨に基づいて行動できる人。キャンプ生活や多少の困難に耐える体力と精神力を持っている人。※日本C.I協会会員でない方は、申込時にご入会ください。(年会費¥4,000より)
- ◆最低実施人数 25名
※参加者が24名以下の場合、参加者の合意のもとに追加金を申し受けることが可能な場合に限り実施いたします。追加金は締切り(5月15日)までの申込み状況によって異なります。

◆費用に含まれるもの

- 往復航空運賃(エコノミークラス)
- バス運賃(送迎、移動・観光)
- 宿泊費(一般ホテルまたはモーテル。原則として2人部屋、バスまたはシャワー付。税、サービス料を含む。)
- 食事代(原則として1日2食のマクロビオティック料理。※事情により、数回、外食があります。その費用は各自負担ください。)
- フレンチメドウ・サマーキャンプ参加費用
- 観光料金(日程表に明示されたものにかかる入場・入園・見学料、ガイド料など。※任意参加の場合は、各自ご負担下さい。)
- 座談会、交流会などにかかる費用
- 団体行動中のチップ、サービス料
- 規定内の航空手荷物運搬料
- 空港税

★上記の費用は、参加者の都合により一部利用されない場合でも払戻しはいたしません。

★上記の費用算定は昭和53年1月17日を基準としております。運輸機関、宿泊その他利用施設の料金改定、為替相場その他の変動事由により、変更または追加料金をいただく場合があります。

◆費用に含まれないもの

- 渡航手続諸費用(旅券印紙代、査証料、予防接種料および渡航手続料など。)
- クリーニング代、電報・電話料、郵便料、駄物代、記念写真代、ホテルのルームボーイ・メイド等に対するチップ、その他個人的な費用とそれにかかる税金、サービス料およびチップ
- おみやげ品および持込品にかかる関税
- 参加者の傷害・疾病に関する医療費、入院費および海外旅行傷害保険料
- 最終日程表に明示されていない食事代および観光料金、自由行動中の諸費用
- 超過手荷物料金

-----キ リ ト リ 線-----

● アメリカ大西部ツアー申込書

申込日 年 月 日

ふりがな 氏 名	生年 明治 大正 昭和	身 長	cm
ふりがな 現 住 所	市外局番() 電話	〒番号	
ふりがな 本 籍 地	県	市 郡	婚姻 ※ 未婚・既婚() 旧姓()
ふりがな 出 生 地	婚姻 ※ 未婚・既婚() 旧姓()	配偶者名	
勤 務 先	会社名	渡航者の役職	代表者
	所在地	電話	
国内連絡先	氏 名	申請者との関係	
	住 所	電話	
本人不在時の連絡先	氏 名	住 所	電話

※印のある欄では該当箇所を○でかこんで下さい。

★裏面もご記入ください→

★アメリカの大自然と大都会の観光

巨木の大森林公園、ヨセミテ。山中の大キャンプ場。シエラネバダ大山脉をえんえんと横断。大塩湖、ソルトレイクとモルモン教大教会。谷間を飛行機が飛ぶほどの大峡谷、グランドキャニオン。坂と霧と花のサンフランシスコ。ショーとギャンブルの街、ラスベガス。アイディアいっぱいのディズニーランド。映画とテレビのハリウッド、ロスアンゼルス。きっと忘れ得ぬ思い出となることでしょう！

★海外のマクロビオティックとのふれあい

アメリカでも特に、西部、カリフォルニア一帯は、自然食やマクロビオティックの盛んなところです。自然食品店やレストランを訪ね、敷地15万坪の“あすなる東洋学院”(学院長/村元騰氏)で味噌づくり、豆腐づくりの様子などを見学し、ヘルマン相原夫妻の主催するサマー・キャンプ(米人150人参加)に参加して、海拔1700メートルの大森林公園の中で交流をふかめ、水泳、歌、踊りで交歓しましょう！

★全行程、マクロビオティックの食事つき

カリフォルニア米は、すし米としても通る一級品です。はるか米国で、玄米をかみしめ、手づくりの玄麦パン、豊富な野菜・果物を味わい(冷えたリンゴジュースがおいしいのですよ！それからラグビーボール型のスイカも)、澄んだ空気と輝く太陽と、おいしい食事で、あなたは一段と健康になってくることでしょう。もちろん、何回かは、アメリカの食事をテストしてみる“冒険”もどうぞ！

日本C1協会は、これまでも、アメリカ、ヨーロッパなどを訪ねる、親善と交流、見学、観光の旅行を企画・実行してまいりました。今回は、米国の仲間の方々のご協力を得て、有意義で楽しい旅行を企画しました。余分な費用を極力はぶいておりますが、実質的な内容は豊富で、相対的に非常に割安になっています。アメリカのマクロビオティックの方々も、皆様の来訪を待ち望んでいます。ぜひご参加下さい。(22日までは村元騰氏、25日以降はヘルマン相原夫妻が同行、ご案内します)



▲団長/桜沢里真
(日本C1協会会長)

● 日程表

日数	月日	訪問先	内容	宿泊地
1	7/6(火)	22:30 東京(羽田空港)発	(日付変更線通過)	
	◇	14:20 サンフランシスコ着	ツインピーク、ゴールデンゲイトなどを見物	サンフランシスコ ◇
2	19(木)	サンフランシスコ、パークレイ	市内見物、パークレイの自然食品店見学	◇ ◇
3	20(木)	サンフランシスコ→ソノマ	ワイン村、あすなる東洋学院見学、座談会	ソノマ(あすなる東洋学院)
4	21(金)	ソノマ→ヨセミテ	ヨセミテ国立公園見物	ヨセミテ ◇
5	22(土)	ヨセミテ→ソノラ→フレンチメドウ	ソノラにて鍾乳洞見物	フレンチメドウ ♪
6	23(日)	フレンチメドウ・サマーキャンプ	ヨガ、導引、講義、料理講習、ピクニック、水泳、外人マク	◇ ♪
7	24(月)	◇	ロビオティック仲間との交歓会、その他	◇ ♪
8	25(火)	フレンチメドウ→リノ→ウィネムッカ	夕湖見物、シエラネバダ山脈横断	ウィネムッカ ◇
9	26(水)	ウィネムッカ→ソルトレイクシティ	山岳地帯、原野の横断	ソルトレイクシティ ◇
10	27(木)	ソルトレイクシティ	モルモン教大教会、大塩湖など見物	◇ ◇
11	28(金)	ソルトレイクシティ→セダーシティ	ザイオン国立公園見物	セダーシティ ◇
12	29(土)	セダーシティ→グランドキャニオン	グランドキャニオン国立公園見物	グランドキャニオン ◇
13	30(日)	グランドキャニオン→ラスベガス	ラスベガス市内、カジノなどを見物	ラスベガス ◇
14	31(月)	ラスベガス→ロスアンゼルス	ハリウッド、ロスアンゼルスの夜景を見物	アナハイム ◇
15	8/1(火)	ロスアンゼルス	自然食品店、ファーマーズマーケット、ユニバーサルスタジオ	◇ ◇
16	2(水)	◇	オルペラストリート、チャイナタウン、リトル東京、ロングビーチ他	◇ ◇
17	3(木)	ディズニーランド終日見物	22:30 ロスアンゼルス発	機中泊
18	5(土)	(日付変更線通過)	07:00 東京(羽田空港)着	

★ 移動はすべて大型のデラックスバス(クライミングシート、空冷装置、トイレ付)で行います。

★ 宿泊は、◇印は一般ホテル、◇印はモーテル、♪印はキャンプを示します。

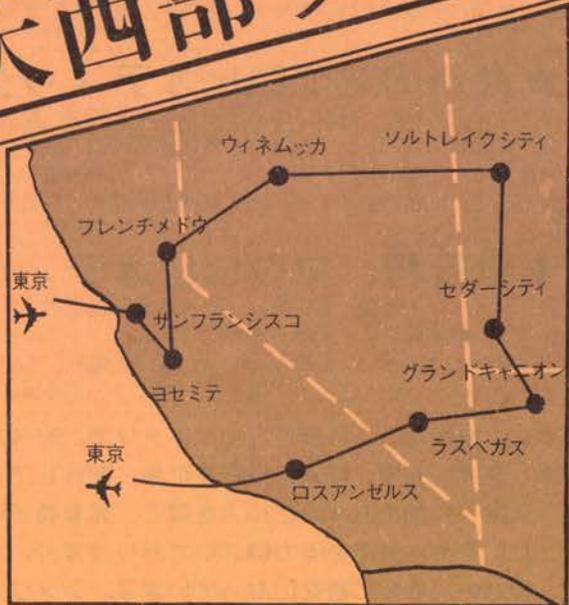
マクロビオティック

アメリカ大西部ツアー

5000キロ バスの旅

● 昭和53年7月18日(火)
～8月5日(土) 18日間

● ¥470,000



主催/日本CI協会

協力/G.O.M.F. (米国オーサワ財団)・あすなる東洋学院(カリフォルニア州)

健康 幸福 自由を 自から創ろう!

日本C I協会は、〃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、六五〇元交）が創立したものです。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。あとは桜沢先生の本を、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まれ変わって、好きなことをバリバリやってください。

人間は どこから来たか

桜沢如一先生

『ニューヨーク講演集』



日本C I協会の雑誌『新しき世界へ』より



生物と食物の道

題名	著者の名前	発行
マクロビオティッククッキングサロン	桜沢如一	1978
弥生の料理	桜沢如一	1978
生物と食物の道	桜沢如一	1978
七号食・少食・反応	桜沢如一	1978
人間の健康	桜沢如一	1978
人間の幸福	桜沢如一	1978
人間の自由	桜沢如一	1978

七号食・少食・反応



日本C I協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5
☎ 03 : 469・7631

新発行！ カセットテープ

桜沢先生ニューヨーク講演

第11集～第16集(完結) 60分テープ11本 16,500円
(送料こみ)

1960年、ニューヨークで、日本人の聴衆のために行なった長時間の講演・対話集です。マクロビオティック、無双原理の考え方を、桜沢先生自身の口から聞いてください。第1集～第5集、第6集～第10集、各1万5千円。



桜沢如一著 東洋医学の哲学

2,000円
(送料160円)

軽装版発行！

4月中旬入荷

桜沢先生が1956年、アフリカのシュパイツァー博士のもとで書きあげた名著。初心向きであって、マクロビオティックの真髄を表現した、別名『最高判断力の書』

美しい自然と健康と生命の

マクロビオティック料理

りま
桜沢里真著

2万部突破！

自然食界の

ベストセラー

食養料理について／七号食と段階／玄米の炊き方心得／玄米まぜ御飯／変り御飯／お粥料理／餅の料理／ひえ料理／きび料理／粟料理／オートミール料理／そば料理／うどん料理／スープとポタージュ／煮付／大根・かぶ料理／南瓜料理／芋料理／小豆と豆料理／豆腐料理／みそ料理／松茸料理／竹の子料理／天ぷら料理／漬物／魚の部／おやつ／のみもの／病人食箋料理法

3,500円 千200円

カセットテープ 4月中旬入荷

新発行

ガンの研究

大森英桜 講義

90分カセット4本 1万円(送料こみ)
(5月31日まで特価9,000円)

ガンはなぜ起こるか、舌ガン、胃ガン、腸ガン、肺ガン、肝臓ガン、子宮ガン、乳ガン……その正食医学による治療法……ガンのすべて。

新発行

妊娠と出産

大森英桜 講義 90分カセット2本

4,000円(送料200円)

美容とヒフの手当法

大森英桜 講義

カセット60分と90分 3,000円(送料200円)

日本C I 協会 4・5・6月の行事予定 於 東京インターマック



日本C I 協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

☎03・469・7631 代

小田急線・東北沢駅下車2分

- 会員でなくても参加歓迎です
- 録音はご遠慮ください

- 4月9日(日) つみ草大会 (高崎で) / 詳細は裏面
 4月13日(木) 『新しき世界へ』 7月号料理撮影
 4月15日(土) マクロビオティック・フェスティバル / 会場=高輪プリンスホテル (品川駅前)
 4月16日(日) リマ化粧品美容講習会 / 10:00~15:30 / 昼食と、純植物性石けん贈呈 / 無料 / 要予約
 4月20日(木) 健康相談講習会 / 11:00~14:00 / 時間厳守 / 担当=阿部一理 / 無料 / 要予約
 4月20日(木) 安藤昌益研究会 / 18:30~21:30 / 世話人代表=阿部一理 / 『統道真伝』の輪読会 / 200円
 4月22日(土) 自然食料理を作って食べる会 / 14:30~17:00 / 担当=小栗権嗣ほか協会男子スタッフ / 初めての人向きの基本料理 / 300円 / 要予約

4月24日(月) 桜沢如一先生命日 18:00~19:00 祭典 / 19:00~21:00 桜沢先生をしのぶ集い

4月25日(火) リマ・クッキングアカデミー修了式 (料理教室試作会) / 11時からと18時からの2回

4月28日(金)~30日(日) 正食医学基礎講座・上級後期 / 校長=桜沢里真、主任講師=大森英桜 / 講習費=25,000円 / 詳細は別紙、お問合せを。

5月3日(水)~5月5日(金) 第1回・玄米食養入門講座 / 校長=桜沢里真 / 講師=牛尾盛保、橋本政憲、阿部一理 / 講習費=18,000円 / 詳細別紙。問合せ。

5月9日(火)、10日(水) リマ・クッキングアカデミー夏季スクール開始 / 初級クラス=水曜昼の部、11:00~14:00、講師=浮津宏子、夜の部、18:00~20:30、講師=桜沢里真 / 中級、上級、師範クラス=火曜11:00~14:00、夜は18:00~20:30 / 講師=桜沢里真 / 入学金=3,000円、月謝6,000円 / 詳細はお問合せください。修了式は7月16日(日)

5月11日(木) 『新しき世界へ』 料理撮影

5月13日(土) 月例会 / 講師=大森英桜

第I部 14:30~17:00 『超能力と超常現象』

第II部 18:00~20:30 『超古代史の謎と真相』 / 会費=各1,000円 (通しは1,500円)

5月14日(日) 如月 (きさらぎ) 会 / 13:00~17:00 /

講師=大森英桜 / 『経済変動の研究』 / 会費=1,800円 / 無双原理と正食を研究する同好会です。会費制度あり、お問い合わせは ☎03・600・1412 早川喜浩へ。今月のテーマは、株価の上下を、易の陰陽の波動としてとらえる見方の研究。

5月18日(木) 自然食料理を作って食べる会 / 11:00~13:30 / 詳細は4月22日の欄を参照。

5月18日(木) 健康相談講習会 / 14:00~17:00 / 詳細は4月20日の欄を参照。

5月18日(木) 安藤昌益研究会 / 18:30~21:30 / 詳細は4月20日の欄を参照。

5月20日(土) インターマック・パーティ / 18:00~20:30 / 4月、5月の誕生の人のお祝いと、3月、4月新入会の人のお祝い、会員の親睦のパーティです。桜沢里真会長ほか、お客様も来ます。マクロビオティックの夕食をいただき、お話、歌、ゲームや、全員あたる福引きなどがあります / 要予約 千円

5月21日(日) 特別講演会 / 正午~16:00 / 『桜沢先生と私』 / 川口トシ / 無料

* 川口トシ先生は、昭和10年代から桜沢先生に共鳴して、森山シマ先生、小川みち先生らとともに生命がけで協力してこられた方です。戦後はヨーロッパへも行って活躍されました。桜沢先生の人となりを感じていただければ幸いです。桜沢先生の人となりを感じていただければ幸いです。

5月21日(日) / リマ化粧品美容講習会 / 10:00~15:30 / 詳細は4月16日の欄を参照。

5月28日(日) 特別料理教室 / 11:00~14:00 / 講師=田中愛子 / 『豪華でオイシイ、カタリーナの正食料理』 / 3,000円 / 要申込み

6月1日(木) / 玄米食料入門 / 11:00~13:30 / 吉成知江子ほか協会女子スタッフ / 300円 / 初心者向

6月3日(土) / 月例会 / 大森英桜

第I部 14:30~17:00 『外傷の手法』

第II部 18:00~20:30 『食中毒、夏バテの対策』 / 各千円 (通し1,500円)

6月4日(日) 如月会 / 13:00~17:00 / 大森英桜 『どの食べ物が体のどこへ行くか? 食養生の徹底研究』 / 1,800円

日本CI協会〈東京以外の地区の行事〉のお知らせ

◎高崎正食料理教室／4月8日(土)14時～17時半／
講師＝桜沢里真／主催と問い合わせ☎0273・43・8181
七庸会(田中ふじ枝)

◎高崎・春の野山でつみ草大会／4月9日(日)／
10時、上信線山名駅集合／場所＝高崎・鈴木自然
農場にて(高崎市山名町乙611 ☎0273・46・4921)／
詳細は35ページ参照。

◎愛知・小牧正食講演会／4月9日(日)／10時半～
13時『食養生実習』阿部一理、14時～16時半
『正食による病気の治療例』岡田周三／通して千円／
木津用水会館(小牧駅2分)／主催と問合せ＝愛知
陰陽会☎0568-76-2731 長生堂 伊藤 誠

◎大阪・研心館・健康教室／4月7日(金)～9日(日)／
大森英桜／詳細は裏表紙／なお5月は19日(金)～
21日(日)／6月は16日(金)～18日(日)の予定。

◎埼玉・川越正食講演会／4月19日(水)／阿部一理
／I部 10時～14時『健康相談と育児と教育と玄米
正食』II部 18～22時『健康相談と人相法と文明論
と正食』／各300円(両方で500円)／主催と問合せ☎
屋(0492)31-0153、夜31-6555本間

川越正食研究会／会場＝川越市霞ヶ関(東上線霞ヶ
関下車歩3分元ダイエースーパー駐車場前)本間宅

◎第二回 東西交流・正食医学特別セミナー(大阪
福泉寺)／4月21日(金)～4月23日(日)／講習費3万
円／講師＝大森英桜、武者宗一郎、岡田周三、長谷
部薫、阿部一理ほか／主催と問合せ＝世界正食協会
☎06-941-7506／詳細は5月号に発表。

◎桜沢如一先生 13回忌法要／大阪・福泉寺にて
23日14時。翌24日(月)京都への墓参は自由参加／
問合せは前項参照、正食協会へ。

◎大阪・堺 正食講演会 4月26日(水)／阿部一理
／13時～16時半『玄米正食の目的と、身心改造の秘
訣』／会場＝堺市民会館小ホール(南海高野線堺東
駅下車)／問合せ☎0722-21-4597仁田

◎岐阜 正食料理特別講座 5月1日(月)／10時～
15時／桜沢里真／岐阜市中央公民館(明徳小学校東
門前)／3,000円／定員40名／主催と問合せ＝岐阜健
康自然食品センター☎0582-32-0631千葉陽道

※4月から第2、第4土曜13:00～16:00

に、上記岐阜健康自然食品センターにて山本祥園
先生をお迎えして、基礎から応用まで15回1コ
ースで料理教室を開くことになりました。／1回2
千円、5回チケット9千円／定員＝15名／詳細は
下記の点と同様店までお問合せを。

※5月中旬に春の野草摘み勉強会を企画中です。

※6月25日(日)特別健康講座／講師＝大森英桜／会

場＝岐阜市美江寺町婦人会館／以上 岐阜、千葉

◎沖縄 正食医学基礎講座・中級前・後期／5月3
日(水)～7日(日)／全講義(33時間)大森英桜／風薫
る五月の沖縄でこの際に臓器・腑の病気を一気に勉
強してみませんか。／4万5千円(50名以上集ま
ると1割、割戻し／詳細別紙。お問合せを。

◎豊橋 正食講演会 5月3日(水)／阿部一理／10
時～12時半『本モノの食物の本当の頂き方』／13時
半～16時『食物だけで病気を治す法』／会場＝豊橋
勤労福祉会館(豊橋駅20分)／主催と問合せ☎0532-
46-5410星野

◎豊川 正食講演会 5月5日(金)／阿部一理／10
時～14時『玄米正食による身心改造と食べ物だけで
病気を治す法』(健康相談あり)／500円／会場＝日本
健康センター・ケンコー社(愛知県豊川市市田町大
道下17(市田口バス停前)☎05338・6・5679／問合せ
＝ケンコー社(細川)か小泉悟☎0564・51・2178へ

◎郡山 正食講演会 5月9日(火)／阿部一理
主催と問合せ☎0249-58-2137石沢重吉

◎福島 正食講演会 5月10日(水)／阿部一理
主催と問合せ☎0245-22-4865安藤(あづま)

◎会津若松 正食講演会 5月11日(木)／阿部一理
主催と問合せ☎02412-2-4193荻原益吉

◎名古屋 正食講演会 5月13日(土)／阿部一理
13:30～17:00『玄米正食による身心改造法』(病気相
談あり)／会場＝名古屋自然食品センター・ズイオウ
(地下鉄池下5分、千種消防署裏)☎052-762-0333
／問合せ☎052-721-3910菊地

◎鹿児島 正食講演会 5月14日(日)／阿部一理
主催と問合せ☎0992-53-9141平和薬局か☎0992-
53-7026馴田

◎鹿児島・川内 正食講演会 5月15日／阿部一理
16:00～17:30『健康相談会』18:00～22:00『玄米正
食の目的と真髄』／問合せ＝☎09962-5-1434富山
◎鹿児島・宮之城正食講演会 5月16日(火)／阿部
一理／10時～15時『玄米正食による身心改造法と人
間の目的・健康相談あり』／問合せ☎09965-3-0704
手塚機久郎

◎熊本・水俣正食講演会 5月17日(水)／阿部一理
10時～15時『健康相談、実習、教育、育児と
正食』／主催と問合せ＝水俣自然食品センター黒田
栄子 ☎09666-3-0108

◎埼玉・久喜正食講演会 5月21日(日)／阿部一理
問合せ☎0480-21-0102太田屋本店、高山

◎高崎正食料理講座 5月27日(土)／大森一慧／17
:00～20:00『家庭料理実習』田中ふじ枝宅
5月28日(日)『家庭と育児と私の半生記』神明会館
／問合せ☎0273・43・8181七庸会・田中ふじ枝

正食医学 基礎講座

(上級後期)

●日時

4月28日(金) 2時～4月30日(日) 2時
(2泊3日)

●会場

東京・日本CI協会インターマック
〒151 東京都渋谷区大山町11-5
TEL 03-469-7631 (小田急線東北沢駅歩2分)

講師/校長=桜沢里真、主任講師=大森英桜

時間割/4/28(金) 13:00受付開始、14:00オリエンテーション、14:30開会式、15:00～17:00講義I
17:30～18:30夕食、19:00～22:00講義II、23:00就寝

4/29(土) 6:00起床、7:00～10:00講義III、10:30～11:30朝食、12:30～15:30講義IV、
15:30～17:30自由時間(入浴など)、17:30～18:30夕食、19:00～22:00講義V
23:00就寝

4/30(日) 6:00起床、7:00～10:00講義VI、10:30～11:30朝食、12:00～14:00講義VII
14:00閉会式、14:30解散

研修費/25,000円(宿泊・食事込み)

特色/正食医学基礎講座、初級修了証、中級修了証、上級修了証発行。

人数に余裕があれば一講義単位(4,000円)の参加も認めます。(IとVIIは2,500円)

申込みしめ切り/定員(80名)になり次第しめ切ります。

取消し/4月21日(金)までは手数料2,000円を引いて全額返還。

4月22日(土)以後の取消しは会の運営上半額返還となります。

持参品/洗面用具、ネマキ、学習用具、雑巾、寝袋または毛布(貸寝袋料金は全期間1,000円)

※初級および中級講座を修了していない人の参加も認めます。

ただし、上級の修了証は、初級、中級を修了した段階で一緒に発行します。

講義内容と日時と講師名

I	4/28/15:00～17:00	桜沢
		『食養生と病人指導』
II	4/28/19:00～22:00	大森
		『足による病気診断』
III	4/29/7:00～10:00	大森
		『手相による病気診断』
IV	4/29/12:30～15:30	大森
		『爪・指紋などによる病診』
V	4/29/19:00～22:00	大森
		『難病、奇病 そのI』
VI	4/30/7:00～10:00	大森
		『難病、奇病 そのII』
VII	4/30/12:00～14:00	大森
		『質問とまとめ』

キリトリ線

正食医学基礎講座申込書

○印をつけて()内に記入してください。

① 上級後期 4/28～4/30	25,000円	※聴講 ()講義	I、II、III、IV、V (1講義 ¥4,000)	
② 沖縄中級 5/3～5・5/5～7	前・後期通し 45,000円	前期のみ 25,000円	後期のみ 25,000円	※聴講()講義 C-1、C-2、C-3、C-4、C-5 D-1、D-2、D-3、D-4、D-5
氏名	()才 明治 男・女 大正 昭和	年	月	日生
(〒) 住所				
電話	職業 勤務先	電話		
円を添えて申込みます。				
日本CI協会御中 1978年 月 日				

- 初めての参加です。
- 初級前期・後期修了しています。
- 中級前期・後期修了しています。
- 上級前期修了しています。

※遅れて参加したり、早く帰る人は記入してください。

- ① ()日()時より参加します。
② ()日()時に帰ります。

沖 縄
正 食 医 学
基 礎 講 座
(中級前・後期)

- 日時
前期/5月3日(水・祝)4時~5月5日(金)12時
後期/5月5日(金)4時~5月7日(日)12時
- 会場
沖縄船員厚生会館/那覇市若狭町1-14-8
☎0988 (68) 2775
(バス停、元那覇郵便局前下車、海岸に向かって50m先の左側)
- 主催/日本CI協会

講 師/大森 英桜

時間割/ **前期**

5/3(水)15:00受付開始 16:00~17:00オリエンテーション、開会式 17:30~18:30夕食
19:00~21:30講義C-1 23:00就寝
5/4(木)6:00起床 8:00~10:30講義C-2 11:00~12:00朝食 12:00~14:00休けい
14:30~17:00講義C-3 17:30~18:30夕食 19:00~21:30講義C-4
5/5(金)6:00起床 8:00~10:30講義C-5 11:00~12:00朝食・閉会式

後期

5/5(金)15:00受付開始 16:00~17:00オリエンテーション、開会式 17:30~18:30夕食
19:00~21:30講義D-1 23:00就寝
5/6(土)6:00起床 8:00~10:30講義D-2 11:00~12:00朝食 12:00~14:00休けい
14:30~17:00講義D-3 17:00~18:30夕食 19:00~21:30講義D-4
5/7(日)6:00起床 8:00~10:30講義D-5 11:00~12:00朝食・閉会式

研修費/前・後期45,000円(4泊5日 8食付 特別講義サービス)

前期または後期のみ 25,000円(2泊3日 4食付)

部分参加 1講義4,000円(人数に余裕のある場合のみ)

宿泊費1泊 1,500円 食事1食 400円

※今回の食事は、すべて折詰弁当です。

※参加者が規定数を越えた場合、下記のごとく参加費の割戻しをします。(50名以上1割、80名以上1割5分、100名以上2割)

特 色/正食医学基礎講座、初級修了証、中級修了証発行。

申込み/申込み用紙(上級講座の項にあります)に記入し、研修費を添えて、日本CI協会までお送りください。

申込み締め切り/4月25日(火)まで。ただし、定員(100名)になり次第、締め切ります。

取消し/4月25日(火)までは手数料3,000円を引いて全額返還。4月26日(水)以降は、会の運営上、半額返還となります。

持参品/洗面用具、ネマキ、学習用具、雑巾、その他

※初級前・後期を修了していない人の参加も認めます。ただし、中級の修了証は、初級を受講した段階で一緒に発行します。

問合せ先 ●日本CI協会(〒151)東京都渋谷区大山町11-5

☎03 (469) 7631

●沖縄陰陽会(巽 覚玄) ☎0988(34)5122(13:00~15:00)
☎0988(53)7745(夜間)

●石嶺正食品センター(当真弘子) ☎0988(87)3801

●自然食品センター陽報(比嘉政子) ☎0988(34)7195

〈講義内容〉

前 期	
C-1	5/3 19:00~21:30 五行説と臓腑の陰陽
C-2	5/4 8:00~10:30 口・舌・歯・食道の病気
C-3	5/4 14:30~17:00 胃の病気
C-4	5/4 19:00~21:30 脾・膵臓の病気
C-5	5/5 8:00~10:30 十二指腸・大腸・小腸・ <small>紅門の病気</small>
特別講義 5/5 12:30~15:00 「人類の未来について(予言)」 講師/大森英桜 4,000円 ※前・後期通しの参加者は無料、前期 または後期だけの参加者は2,000円	
後 期	
D-1	5/5 19:00~21:30 肝臓・胆のうの病気
D-2	5/6 8:00~10:30 腎臓病
D-3	5/6 14:30~17:00 膀胱・生殖器の病気
D-4	5/6 19:00~21:30 心臓病
D-5	5/7 8:00~10:30 肺・気管支の病気

昭和53年度

正食医学基礎講座

だれにでも分かる食べ物による健康法・家庭医学

正食医学基礎講座は、健康と美と最上の知恵を持たんとする自由人候補生の学校です。

体が弱かったり、気力もなく、知恵もなく、病気をしたり、事故で死んだり、他人をうらやましがって指をくわえているのは、とてもつまらない人生です。

玄米正食と、無双原理（宇宙法則）を研究、実行すれば、自分の好きな人生を組み立てなおすことができます。自分の身心を見違えるほどに改造できるばかりか、世間で不可能といわれている、いろいろな問題を解くこともできます。

①初級前期 ②初級後期 ③中級前期 ④中級後期 ⑤上級前期 ⑥上級後期

以上6コースに分かれ、それぞれ2泊3日、研修費2万5千円（宿泊費・研修費こみ）1講義2時間半ずつです。詳しい案内書ができますから、請求してください。

主任講師／大森英桜（正食医学と宇宙法則研究の現代第一人者。豊富な経験にもとづく実証的な講義に定評がある。）

昭和53年度初級前期……7月29、30、31日 西伊豆松崎海岸 春城会館（海水浴可）

初級後期……9月22、23、24日 東京・日本CI協会本部（インターマック）

中級前期……11月3、4、5日 東京・日本CI協会本部（インターマック）

中級後期……12月31日、1月1、2日 会場未定

● 初級前期

A-1	食物の陰陽表研究
A-2	食養手当法1（食用品）
A-3	食養手当法2（薬用品）
A-4	宇宙法則解説
A-5	望診法入門

● 中級前期

C-1	五行説と臓腑の陰陽
C-2	口・舌・歯・食道の病気
C-3	胃の病気
C-4	脾・膵臓の病気
C-5	十二指腸・小腸・大腸・肛門の病気

● 上級前期

E-1	精神病（ノイローゼ、分裂症、脳障害）
E-2	ガン（総論、消化器系）
E-3	ガン（その他のガン）
E-4	人相1（顔、目、耳鼻、口）
E-5	人相2（キズ、ホクロなど）

● 初級後期

B-1	体質別正食法
B-2	身心改造の秘訣（食べ方）
B-3	宿便と反応、その処理法
B-4	生命と食物の歴史
B-5	人体発生学と望診

● 中級後期

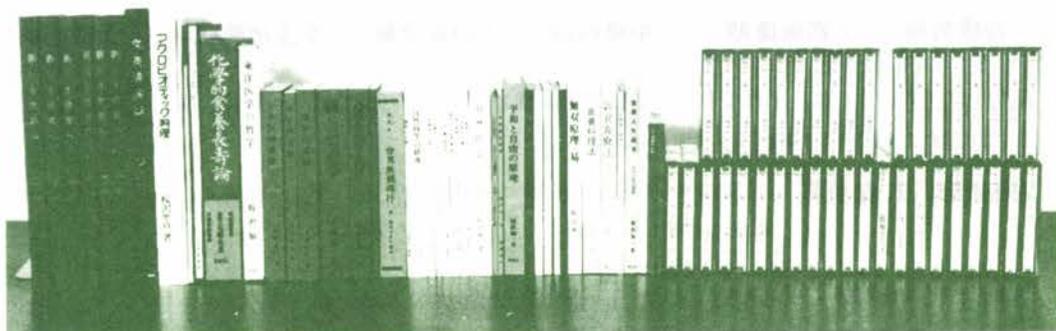
D-1	肝臓・胆のうの病気
D-2	腎臓病
D-3	膀胱・生殖器の病気
D-4	心臓病
D-5	肺・気管支の病気

● 上級後期

F-1	足による病気診断
F-2	手相による病気診断
F-3	爪・指紋などによる病診
F-4	難病・奇病 その1
F-5	難病・奇病 その2

マクロビオティックとは？

平和・自由・健康・幸福への原理



どんな本から読むか

「マクロビオティック」とか、「C-1」

とか、「陰性」「陽性」とか、いろいろな言葉が出てきます。初めての方は面くらうでしょう。

マクロビオティックとは、人間の本当の思想と生活法のことです。むずかしく言えば「宇宙法則にもとづいた思想と生活法」のことです。

まず、桜沢如一先生の次の本を読むと、私たちの生命のものが何であるかが分かります。

『魔法のメガネ』

『生命現象と環境』

そして、

『食養生読本』

『永遠の少年』（上）

を読むと、人生を右に左に動かすハンドルの仕組みが分かって、大いに勇気づけられます。

もちろん、玄米の正食をしようとする人は、桜沢里真先生の

『マクロビオティック料理』

が非常に役に立ちます。この本には、主食の作り方、食べ方、みそ汁、おかず、おやつ、病人用の料理まで、八百種も詳しく書かれています。

そこで、正食の健康法を勉強しよう

とする人は、桜沢如一先生の

『新食養生法』

が必読文献です。この本の前半部分が特に大切なことがたくさん書かれています。食べ物の陰性・陽性の見分け方は、55ページから、書かれています。

桜沢先生は「健康の七大条件」ということをよく言われましたが、その解説は42～46ページにあります。健康とは病気でないこと、ではありません。桜沢先生のいう「健康」には、モノ忘れをしてはいけない、いつも他人にユカイな感じをあたえ、ヨロコバレル人であること、とか、ウツをつかない、とか、大変な条件がついています。頭の中も引き出しの中もいつも整理がついていて、机の上を物置にしない人、ということまで入っています。この本の巻末の付録「新しき読者へ」は、必ず読んでください。

また、「食養生」しても救われない人（83～86ページ）という、大事なことも書いてあります。具体的な方法では、112～118ページの「食物療法用品」のところを、くりかえし読んで、ためしてみてください。これはエッセンスです。この「食養生当法」という、日常の食

物を応用して体の手当をする素晴らしい方法については、大森英桜先生の

『食養生当法』(カセットテープ)や、『これが正食医学手当法』(『新しき世界へ』492、493号)

に、詳しい解説があります。さて、『宇宙の秩序』とか『無双原理』とか、よく言いますが、先ほどの『魔法のメガネ』にもありますが、

『東洋医学の哲学』

『宇宙の秩序』

『無双原理・易』

などに詳しく出ています。この『東洋医学の哲学』は、名前はむずかしそうですが、もともと外国人にやさしく解説する目的の本だったので、じつに分かりやすく書いてあります。その196ページからは、『宇宙の秩序・七つの法則』が説明してあります。

一、始めあるものに終りあり。

二、オモテあればウラあり。

三、この世に一物として同一なるものなし。

四、オモテ大なればウラも大なり。

など、あたり前のようなことですが、桜沢先生は大変なことを言っています。

すぐつづいて、『判断力の七段階』の

説明がありますが、この表をじつと見て、いろいろな人の言うことが、どの段階の判断か、学者・評論家・芸術家

など思いうかべて、この表にあてはめてみると、じつにおもしろいでしょう。

『宇宙の秩序』については、桜沢先生の本の方々に出てきますが、

『ニューヨーク講演集』(テープ)

の中にも解説があり、その一部は、本誌の497号に『人間はどこから来たか』として、掲載されています。

大森先生のテープ、

『無双原理入門』

は、この『宇宙の秩序』の解説です。

ところで、桜沢如一先生は、生涯の

あいだに、ぼう大な本を書き、原稿を書かれ、年々思想的にジャンプをつづけていきましたが、その最後の段階のものとして、

『平和と自由の原理』

『病気を治す術、病人を治す法』

『健康の七大条件』

『世界無銭武者旅行』

『新しき世界へ』復刻版300〜319号

『新しき世界へ』復刻版320〜339号

などの文献があります。桜沢先生の真面目があふれている貴重なものとくに、『新しき世界へ』のこの号の

あたりは、『百人の熱心な同志だけでよい』として、どんどん購読を断わっ

ていた時期のもので、手にして研究した人は、本当に少ないのです。

正食医学のテープ

正食医学については、大森英桜先生のカセットテープが発行されていますが、先ほどの『食養生当法』と、

『心身改造法』

『体質別正食法』

が、三部作です。『心身改造法』は、

正食医学の本当のコツ、少食少飲で体を動かして宿便を出す」という秘伝に

ついて述べています。『体質別正食法』

は、本誌27ページに説明があるように、

体質のかたより(病気)を『陰性・陽性』に分け、さらにそれを二つに分けて、四分法して、それぞれの体質に合

った正しい食養生法を説いたものです。

同じく、

『食物による人体修理法』

は、ハゲ、シラガなど、臓器の病気を

以外のあらゆる病気、異常の正食医学

手当法で、

『美容とヒフの手当法』

は、本当の内側から輝く肌をつくる

法、シミ、ソバカス、アザなど、美容

の正食手当法についての講義で、貴重

なものです。

さらに研究するには

さらに突っこんで、このマクロビオティックを研究する方は、創始者の石

塚左玄先生の

『化学的食養生長寿論』(漢文調で少々

むずかしい)

『食物養生法』(品切れ中)

などを読むと、『もともと石塚先生

は、どちらかというと脱塩法を説いて

いるんだな』という意外な発見がある

でしょう。

そして、戦前の社団法人・食養生の

集大成、桜沢如一編

『食養生講義録』

や、

『自然医学』

を読むと、マクロビオティック正

食医学の歩んできた道がよく分るでし

よう。特に『自然医学』は、『新食養生

療法』の原形で、病気の解説・治療法

は、ずっと詳しいものです。研究に志

す人の必備書です。

今、桜沢先生の本が研究用のコピー

版として21点、発行されていますが、

どれもユニークな本ばかりです。

それから、マクロビオティックの研

究のためには、この『新しき世界へ』

のバックナンバーを探して読んでくだ

さい。桜沢先生の貴重な原稿の再録、

いろいろな解説・記事などがたくさん

掲載されています。

(『新しき世界へ』498号より)

ふたたびお目にかかれた“昔の味”

ミネラルの多い自然の塩
精製しない粗塩の味 「赤穂の天塩」



塩の生命は
海水が自然にもつ成分
ミネラル等の独特の
バランスにあります
塩の微量成分は
食品の仕上りや味に
決定的な役割りを
果たします

- ◆昔から塩が作られていた塩田は、昭和46年全面廃止され、工場大量生産方式（イオン交換膜製塩法）にかわりました。
- ◆その結果、塩は、NaCl 99%以上の精製されたものになりました。
- ◆自然塩復活を願う日本CIはじめ各界のご協力により生れた「赤穂の天塩」は、食生活の原点としての灯をともしつづけております。

- ポリ袋（1kg当り 270円）配送単位1ケース（15ヶ入）
5ケース（75kg）以上の場合、1kg当り 220円
- クラフト袋（15kg 3,750円）配送単位 1袋
5袋以上（75kg）以上の場合 1袋当り3,000円

総販 株式会社 自然塩普及協会
売元 会社

東京都新宿区百人町2丁目24番6号 〒160
☎ 03・364・2721

新発売!!

ジン セン 参泉

甘味の王様

ニンジンから甘味有効成分を抽出し、エキス状にしたもの。三年番茶にとかして熱いうちにお飲みになりますと、体が暖まります。風味の良い健康飲料です。 100g 3,000円

☆ 石臼式製粉機

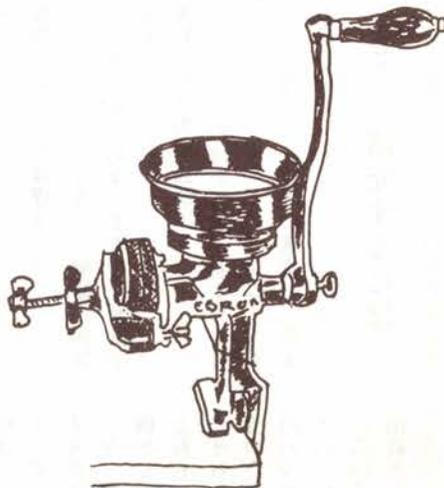
18,000円 送料500円

小麦粉、玄米粉、もち米粉、そば粉、きな粉
高速の回転は熱をもち、酸化が早くふうみを
そこない栄養価がとんでしまいます。

石臼用

小麦粉 500g 150円
天然酵母でパンも焼けます

そばの実 500g 450円
そばがき最高、手打ちもどうぞ!



伝統と



信用の

●大山店(本社)
〒151 東京都渋谷区大山町11-5
☎ 03(465)5021

●中野店
中野駅北口ブロードウェイセンター4F
☎ 03(385)4233

オーサワジャパン (株)

第1回 玄米食養入門講座

●初めての人にもよく分かる、いろいろな健康法で迷った人にも役に立つ、内容豊富な講習です！

- **と き** / 昭和53年5月3日(水・祝)1時～5日(金・祝)2時
- **と ころ** / 日本CI協会本部(インターマック)東京都渋谷区大山町11-5
(小田急線・千代田線 東北沢下車1分半 ☎03・469・7631)
- **目 的** / まったく予備知識のない方でも分かるような玄米食養(マクロビオティック)の入門講座ですが、
全体の内容は、そうとう密度の濃いものです。正しい食べ方、本当の健康法、物の見方についての決定版です。
- **会 費** / 18,000円(会館での宿泊、正食の食事つき)同一家族で2名以上参加の場合は、1名につき500円
ずつ割り引きです。4月25日までの取り消しは手数料1,500円引いて会費をお返しします。以後は半額返還です。
- **部分参加** / 全期参加が原則ですが、人数に余裕があれば、1講義1,500円、1食400円で受け付けます。
- **校 長** / 桜沢里真(日本CI協会会長) ■ **主任講師** / 阿部一理(日本CI協会指導部長。明快な迫
力ある講義は定評あり) ■ **特別講師** / 牛尾盛保(日本CI協会副会長) ■ **講師** / 橋本政
憲(日本CI協会編集長)

プ ロ グ ラ ム

<p>● 5月3日(水) 12:00受付開始 1:00開会式 13:15～14:45 桜沢『宇宙の成り立ち』 15:00～16:30 桜沢『食養料理の基本』 18:30～20:00 橋本『正食と無双原理』 20:15～21:45 牛尾『食養の歴史』</p> <p>● 5月4日(木) 6:45～8:15 阿部『体質と症状の陰陽』 8:30～10:00 阿部『宿便と反応の処理』</p>	<p>12:00～13:30 阿部『食養手当法・薬用品』 13:45～15:15 阿部『食養手当法・食用品』 18:30～20:00 阿部『病気別食箋料理』 20:15～21:45 阿部『人相法の学び方』</p> <p>● 5月5日(金) 7:00～10:30 桜沢『料理実習(基本食)』 11:00～12:30 閉会式・こんだん会(桜沢・橋本) 13:00 解散</p>
--	--

■ **持参品/食器**(茶わん、汁わん、中皿、小鉢、はし、布巾2枚)、ノート、寝間着、雑巾、洗面具、寝袋(貸し寝袋あります。1泊500円)

キ リ ト リ 線

玄米食養入門講座 申 込 書 (全期参加が優先です。部分参加の方は、何日(何時から何時まで、と明記してください。))

氏 名	(才) 男・女	職 務 業 先
電 話	住 所	
円をそえて申し込みます。		郵便番号
		生年 昭和 月日 大正 明治
		年 月 日

日本CI協会御中

1978年 月 日

■遅れて参加したり、早く帰る人は記入
(1)都合により()日()時より参加します。
(2)都合により()日()時に帰ります。

備考

■ とき／昭和53年7月

8日(土)～9日(日)

■ 研修費／2万円

(宿泊・食事こみ)

■ 定員／70名

■ 取り消し／7月1日ま

での取り消しは、手数料
1,500円を引いて会費を
お返しします。以後は半
額返還です。



■ ところ／日本CI協会

本部 (インターマック)
東京都渋谷区大山町11-
5 (小田急線・千代田線
東北沢下車1分半 ☎03・
469・7631)

講 師／大森英桜

テーマ／数の持つ霊動と宇宙法則

姓名学の原理と実際

気学(方位学)の解明

●名前といっても、要するに符号じゃないか、画数が一つ多いから、少ないからといって、それが人間に何か影響があるとは考えられない——誰でもそう思うところですが、たとえば姓名学では24、32というのは、お金に関係のある吉数になっています。実際に、昭和51年度の全国高額所得者の上位50人のうち、半数近くの人がこの24、32を名前のどこかに持っており、それ以外の人でも、他の吉数を持っています。

これは一つの例ですが、いろいろな歴史上の人物、現代の人々の名前を調べ、なぜ1、3、5、6……が吉数で、2、4、9、10が凶数なのかを無双原理・宇宙法則で解明しようというわけです。また、東洋占術の一つである気学についても同じような検討を行なうという非常にユニークな特別ゼミナールです。

■スケジュール

7月8日(土) 13:00 受付開始 14:00 開会式 14:30～17:00 講義I『数霊と宇宙法則』 17:30～18:30 夕食(玄米健康食の食事です) 19:00～21:30 講義II『姓名学入門』 あと自由時間 23時 就寝(外で宿泊されてもかまいません。本部では寝袋での仮泊です)

7月9日(日) 6:00 起床 7:00～9:30 講義III『姓名学の実際』 10:00～11:00 朝食 11:30～14:00 講義IV『気学の解明』 14:30 解散

キ リ ト リ 線

運命学特別ゼミナール

申 込 書

氏 名 (才)
男・女

職勤
務
業先

電
話

住
所

円をそえて申し込めます。

郵便
番号

生年 昭和
月日 大正 年 月 日
明治

日本CI協会 御中

1978年 月 日

■遅れて参加したり、早く帰る人は記入
(1)都合により()日()時より参加します。
(2)都合により()日()時に帰ります。

備 考

生命は自然のなかに

リマ化粧品は
自然農法の
きゅうり・へちま
椿油・紅花などが
主原料です。

自然のいのちが
生き生きしている
植物性化粧品…
それが
リマの生命。

皮脂の少ない
女性の肌には
やさしくなじむ
植物性化粧品こそ
最適です。



※リマネオ・メーキャップシリーズ（全27種）も発売しております。各自然食小売店、有名デパートでどうぞ!!

- ✿ リマコールドクリーム
- ✿ リマパール乳液
- ✿ リマバニシングクリーム
- ✿ リマヘアークリーム
- ✿ リマ米養クリーム
- ✿ リマシャンプー
- ✿ リマネオクレンジング
- ✿ リマブルーリンス
- ✿ リマ洗顔クリーム
- ✿ リマリップスティック1.2.3号
- ✿ リマフェイトスキンローション弱酸性
- ✿ リマねり紅1.2.3号
- ✿ リマフェイトスキンローションH
- ✿ リマサボンブランシュ
- ✿ リマフェイトスキンローションQ
- ✿ リマビューティソープ

リマ自然美容講習会および販売取扱（サイドビジネスも可）ご希望の方は、下記の販売会社まで、お問い合わせ下さい。

リマ化粧品販売株式会社
〒175 東京都板橋区西台2-6-19
☎ 03(937)6644(代)

リマ化粧品西日本販売(株)
〒540 大阪市東区大手通り2-5-1
☎ 06(943)8101(代)

リマ化粧品株式会社
〒223 横浜市港北区日吉本町1862
☎ 044(62)5051

おい
ほんとうに美味しい

つきたての胚芽米を食べましょう

「キヤル」精米機



- 玄米保存だからいつも新鮮
- 一分でも、二分でも、お好みの搗き加減
- 電気代は3K(2升)搗いて僅か1円ほど
- 台所にぴったりのコンパクトな設計
- 静かな運転、スイッチ一つで自動運転、自動停止

標準価格 ¥75,500

キヤルの特長 (特許申請中)

1. 正確な計量

150g(1合)より1.5kg(1升)まで、150g単位に正確に計量します。この計量方式は他のどんな計量方法よりも最も秀れていて、これに優る品はございません。

2. 自動精米調整

精米中に米が噛み込んで精米不能になることはありません。軟質米・硬質米等どんな玄米でも四季を通して自由に搗けます。

3. 自動制御

計量部と精米部に独自の制御方式を開発し、モーターが自動的に始動停止します。

4. 小形で強力なモーター

小形の特殊モーターで、力が強く、その上使用電力は僅かです。また、従来の精米器のように、精米を始めるときや、精米中にモーターが止まるということは全くありません。

5. 使い易さ

運転部は全く静かです。台所でお使い出来るように完成された電化製品です。その上、本体の内部は丈夫過ぎるほど頑強に仕上がっています。

形 式	KRH-DX2035
用 途	貯米及び計量・精米
計 量	150g～1.5kg
貯米容量	23kg
能 力	1.5kg 精米/約8分
本体寸法	巾31cm×奥行39cm×高さ80cm
電 源	AC100V 50/60HZ
定格消費電力	AC100V/200W
製品重量	28kg

- キヤル精米機についての
お問い合わせは、右記へ
ご連絡ください。

＊製造元 光立工業株式会社

＊発売元 ムソー食品株式会社

〒578 東大阪市若江西新町1-2-18

☎06(725)2011(代)

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、各種相談を受けられる
B 普通	12,000円 (2分割可)	誌友会員に加えて、万病必治・健康増進「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)
E 法人(店舗)	20,000円 を1口以上	誌友会員と同じ、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」5部配布 日本C I 友の店シール配布

●下記の用紙に記入し、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 に御送付下さい。

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。(会員別の符号を○でかこんで下さい。)
年 月号から 年間分

A. 誌友 (4,000円) B. 普通 (12,000円) C. 参与 (30,000円) D. 特別参与 口 (3万円1口, 4口以上) E. 法人(店舗) 口 (20,000円を1口何口でも)

フリガナ 氏 名	職 業 () 男・女	生年月日 明大昭	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

食物による健康法，玄米自然食料理 ニューライフの物の見方，考え方の情報誌

- カゼ、肩こり、胃腸病から、人間の頭の病気まで治す法がわかる雑誌
新しい生活、新しい医学、新しい学問、新しい技術、新しい人間への世界の動きを創る

桜沢如一先生創刊の

一部 350円
(送料こみ)

新しき世界へ

一年会費 4,000円
普通会員 12,000円
(特典あり)

日本C I 協会機関誌 (月刊)

申込先/日本C I 協会 〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎03・469・7631

マクロビオティック図書・テープ

(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	丁一六〇
永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ!	三〇〇円	丁二二〇
永遠の少年(下) ガンジー小伝	三六〇円	丁二二〇
食養生読本 食養で開く自由の人生	一、一〇〇円	丁一六〇
生命現象と環境 やさしいエコロジー	三〇〇円	丁二二〇
新食療療法 正食心身改造法	一、一〇〇円	丁一六〇
東洋医学の哲学 軽装普及版	二、〇〇〇円	丁一六〇
桜沢里真著		
食養料理法(旧版)	一、一〇〇円	丁一六〇
マクロビオティック料理 家庭料理全書	三、五〇〇円	丁二二〇
(研究向き) 石塚左玄著		
食物養生法 一八九八年初版、体心論		
化学的食養生論 一八九六年初版	三、〇〇〇円	丁二四〇
桜沢如一著		
無双原理・易 宇宙法則、実用弁証法	九〇〇円	丁一六〇
宇宙の秩序 最重大PU書	一、〇〇〇円	丁二二〇
病気を治す術・病人を治す法 人生論	四八〇円	丁二二〇
健康の七大条件 正義について	四〇〇円	丁二二〇
千二百年前の一自由人	九〇〇円	丁二二〇
平和と自由の原理 東西文明統合の原理	二、〇〇〇円	丁一六〇
食養講義録	八、八〇〇円	丁二二〇
自然医学 食物療法総覧	五、一〇〇円	丁二二〇
石塚左玄 食養生開祖小伝	一、五〇〇円	丁二二〇
桜沢里真著 The Art of Just Cooking	二、〇〇〇円	丁一六〇
桜沢如一アルバム	五〇〇円	丁二二〇

原典コピー版

桜沢如一著			
新しい栄養学	四、八〇〇円	丁二二〇	
人間革命の書	二、〇〇〇円	丁二二〇	
健康戦線の第一線に立ちて	一、三〇〇円	丁二二〇	
人間の栄養学及び医学	三、五〇〇円	丁一六〇	
人間の秩序	一、〇〇〇円	丁二二〇	
最後にそして永遠に勝つ者	一、〇〇〇円	丁二二〇	
兵法七書の新研究	二、〇〇〇円	丁二二〇	
一つの報告	一、三〇〇円	丁二二〇	
日本精神の生理学	二、〇〇〇円	丁二二〇	
自然科学の最後	三、六〇〇円	丁一六〇	
食物と人生	一、三〇〇円	丁二二〇	
正しい食物について	七〇〇円	丁二二〇	
世界無銭武者旅行	四、〇〇〇円	丁二二〇	
中央アフリカ横断記	一、〇〇〇円	丁二二〇	
コンパ文庫4	三、五〇〇円	丁一六〇	
コンパ文庫5	一、七〇〇円	丁一六〇	
コンパ文庫6	三、八〇〇円	丁一六〇	
不思議な世界	八〇〇円	丁二二〇	
『新しき世界へ』 三〇〇・三二五号	一八、〇〇〇円	丁一六〇	
『新しき世界へ』 三〇〇・三三九号	一八、〇〇〇円	丁一六〇	
『健康の七大条件』「原子転換」をのぞく	一八、〇〇〇円	丁一六〇	
『意志』教育五十年の実験報告	四〇〇円	丁二二〇	
PU歌集	二〇〇円	丁二二〇	

桜沢如一カセットテープ

TES 第一回 特別ゼミナール 60分×2本	三、〇〇〇円	丁二二〇
判断力の話 七〇才、新春講義 60分×2本	二、六〇〇円	丁二二〇
ニューヨーク講演 一卷、五巻 60分×10本	一五、〇〇〇円	
ニューヨーク講演 六巻、二巻 60分×10本	一五、〇〇〇円	
大森英桜 カセットテープ		
無双原理入門 宇宙法則とは? 60分×2本	二、六〇〇円	丁二二〇
健康法総批判 原理のない健康法 90分×2本	四、〇〇〇円	丁二二〇
玄米の研究 玄米の総合研究 90分×2本	四、〇〇〇円	丁二二〇
人間はどこから来たか 60分×2本	二、六〇〇円	丁二二〇
入浴法の研究 入浴療法 60分×2本	二、六〇〇円	丁二二〇
女の業について女の性(さが)、カルマ 60分×2本	二、六〇〇円	丁二二〇
心身改造法 90分×2本	四、〇〇〇円	丁二二〇
体質別正食法 90分×2本	四、〇〇〇円	丁二二〇
食養生手当法 正食医学秘伝 90分×2本	四、〇〇〇円	丁二二〇
食物による人体修理法 60分×8本	三、〇〇〇円	
美容とヒフの手当法 60分×90分	三、〇〇〇円	丁二二〇

●お求めは全国有力自然食品センター、または日本C-I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) ☎ 三六五・四三三三

■送金方法①各銀行から第一勧銀北沢支店普通預金口座(三〇五九)日本C-I協会へ。明細ハガキで協会通帳係へ。または②郵便局で振替東京(一六三)日本C-I協会へ。または現金書留で。

日本C-I協会

〒151 東京都渋谷区大山町一―一五
電話(〇三三) 四六九・七六三二 代

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, PU 勉強会, 書籍販売
自然食品センター 陽光	☎ 900 那覇市久茂地3-11-5 ☎ (0988)34-7195	9:30~19:00 毎日曜日	食養相談, 正食料理教室, 書籍販売 純正食品, リマ化粧品卸, 小売
味園	☎ 900 那覇市泉崎1-9-11 ☎ (0988)54-5366 琉球新報社向	9:00~19:00 毎日曜・祝日	自然食品, 玄米レストラン 陽報・泉崎店
沖縄陰陽研究会	☎ 902 那覇市安里444-2 喜納アパートC棟302号室 ☎ (0988)53-7745		料理教室(毎週火曜日)姓名判断, 改名指導
子供の健康を守る母親の会	☎ 903 那覇市首里石嶺町4-56 ☎ (0988)87-3801	9:30~20:00 毎日曜日・祝日	正食とPU勉強会, 正食料理研究会 野草摘みピクニック
自然食品店 サンリウ	☎ 900 那覇市久茂地2-13-14 ☎ (0988)53-6417 一銀サービス内		食品, 化粧品, その他 正食普及, 配達可
比嘉健康食品センター	☎ 900 那覇市安謝1 ☎ (0988)68-3090		

PU玄米正食法の極意伝授

大森英桜先生

健康教室

只今、画期的な企画と内容による
病因解消身心改造甦生の秘訣
を伝授する特別指導講習会を開
設しております。参加歓迎。

日時=4月7日。8日。9日=2泊3日
会費=2万円(宿泊、食費、会費を含む)

◎大森英桜先生の個人指導あり(実費要)

顧問=桜沢里真先生、大森英桜先生、田中愛子先生

PU正食法研修学園

◎根本養生学園=PU正食法の正しい実践と研修に
よって、短日時に病因排除、身心を根本的に改善
する病弱者身心甦生の大切なコースです。

◎特別練成学園=理解超えた、強大な生命力発現す
る、PU宇宙の理法を身心に演練の秘伝技法を伝
授する、他に比類ない、速修身心強化コース。
日時=年中無休。入所随意。期間=何日間でも自由
会費=5泊6日で2万5千円(宿泊、食事、指導料含む)

◎PU正食法勉強会(体験発表)=水曜 午後6時半より

◎体質、疾患別玄米正食試食会=月、金、11時より

◎健康相談と指導=毎週月、水、金、10時より

◎玄米正食基本料理教室=毎週土曜、12時より
(申込は前日。会費は各千円。但し料理教室のみ3千円)

輝やく将来==立派な指導者に育成==志操堅固男女内弟子募集

PU正食法研修学園・身心統一合気道・国際男女青少年心身鍛錬センター

研心義塾研心館本部道場

大阪市阿倍野区西田辺町2-2-29(〒545) 電話 06-691-1590

編集後記

●本誌が、世界政府協会の機関誌「世界政府」として桜沢先生の手で創刊されて以来、五百号になった。次は「コンパ」にのった創刊の予告の一部。
●いよいよ時が来た。次の要領で三月十五日から週刊「世界政府」を発行する。資金百万円の株式会社。
一、ネライ——「世界政府」建設運動を起し、世界各地におこっている諸団体と連絡し、一九五〇年、ジュネーヴにひらかれる世界人民会議に日本代表八十名を送るため、日本各地の同じネライの団体の強化と向上と団結をネライとする。

●三十年間、五百号のあいだに、雑誌を作る者も、読む人も、雑誌の形式・内容も変った。変らないのは、無双原理と正食の精神だけである。

●この雑誌が、よいと思つたら、一人でも多くの人に勧めてください。見本誌があるなら送ります。(橋本政憲)

新しき世界へ 四月号

◎一九七八年 第五〇〇号

発行日 昭和五十二年四月一日

編集兼発行者 橋本政憲

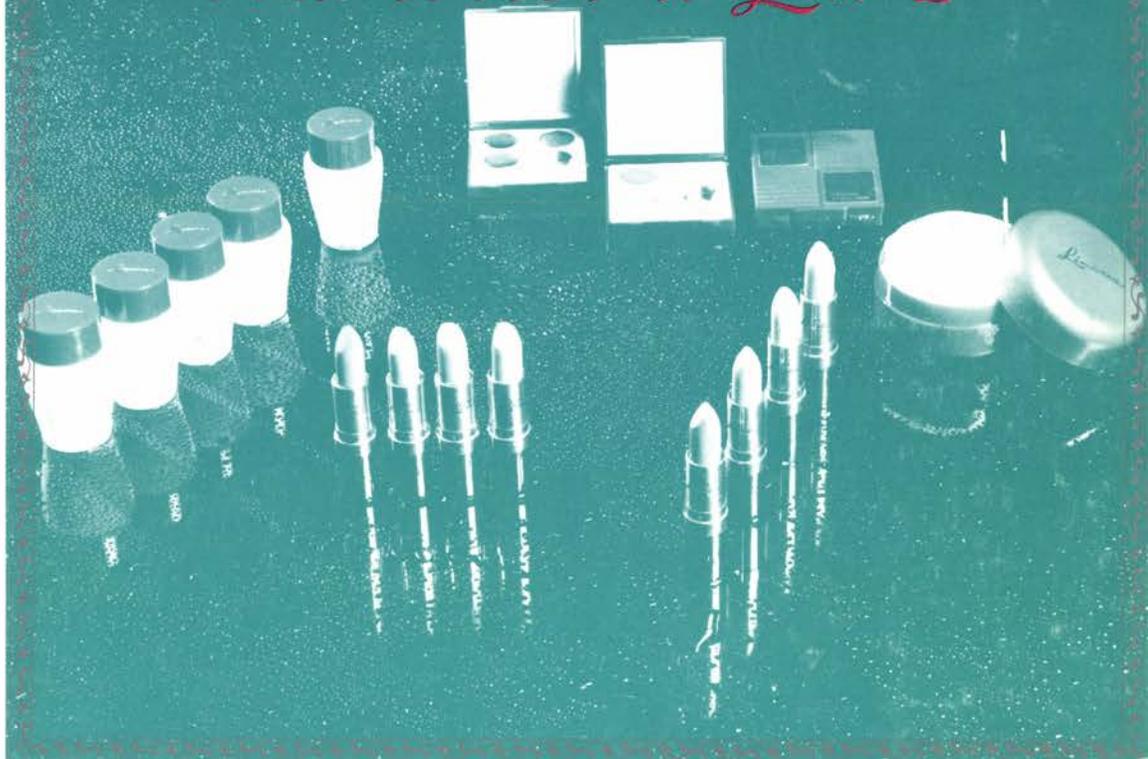
発行所 日本C1協会 千二五一

東京都渋谷区大山町二一五

電話 03-469-7631代

振替 東京0-1194125

リマのメイクアップシリーズ *リマネオ* *Limanea*



リマネオ *Limanea*

よみがえる自然の彩り

植物油 紅花の色素 無機顔料……

リマネオは 肌のいのちを考え
自然のなかから原料を選んで
創りあげたメイクアップ化粧品
問題になっているタール系色素は
いっさい使っていません

リマネオ 復活彩

それは——
昔ながらの自然の恵みを生かした彩り
そして——

自然に仕上がるやさしい彩り
今 あなたのお肌によみがえります

復活彩

自然を生かした 新発売 メイクアップ化粧品

- ◆リマネオ ファンデーション……………6色
 - ◆リマネオ フェイスパウダー〈おしろい〉……5色
 - ◆リマネオ カラーアイシャドー……………3色1組
 - ◆リマネオ ニュートラルアイシャドー……3色1組
 - ◆リマネオ アイブロー〈まゆずみ〉……3色1組
 - ◆リマネオ スティックルージュ〈口紅〉……8色
- 各 ¥ 3,500

リマネオ ほお紅…4色1組
プレストパウダー…4色
の2種も発売しております。

リマ *Limanea*

製造
発売元

リマ化粧品株式会社

横浜市港北区日吉本町1862
☎044-63-8581代