

「世界政府」改「新しき世界へ」毎月1回1日 5月号 No. 501 昭和53年5月1日発行 昭和34年11月13日 第三種郵便物認可

マクロビオティックの雑誌

新しき世界へ

宇井 純

環境汚染と私

鶴島 丈夫

奇蹟と喜びの我がノイローゼ人生(2)

大森 英桜

七号食・少食・反応(2)

5 1978 NO. 501



INTERNATIONAL
日本CI協会
MACROBIOTIC
CENTER



ハッピー・バースデー！ 桜沢里真先生

マクロビオティック・フェスティバル
4月15日、東京、高輪プリンスホテルで開く

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。



CONTENTS

新しき世界へ
501号

マクロビオティック・フェスティバル……………4	環境汚染と私(1)／宇井純……………8	巨大技術と適正技術	天国と地獄／吉見クリム……………13	奇蹟と喜びの我がノイローゼ人生／鶴島丈夫 連載第二回……………15	菊づくりとPU／小関哲宏……………20	七号食・少食・反応(2)／大森英桜……………22	正食医学シリーズ	日本超古代史の落穂を拾う(4)／吾郷清彦……………28	神薬・仙薬・靈薬ほか	インターマック・ニュース……………34	五月の料理／桜沢里真……………39	クッキング・サロン	夏越の節供料理／浮津宏子……………45	洗う／小栗権嗣……………50	生活シリーズ	日本CI協会友の店……………54
-------------------------	---------------------	-----------	--------------------	--------------------------------------	---------------------	--------------------------	----------	-----------------------------	------------	---------------------	-------------------	-----------	---------------------	----------------	--------	------------------

巻本誌の用語解説

C (シーアイ) …… Le Centre

Ignorantus 無知なる者のセンターの意味。

無双原理と正食の運動をするセンター。第二次大戦後、桜沢先生が青年教育の家を「Maison Ignorantus」と命名。こゝかしい知恵をすて、無知、バカであることに徹底したものが真の幸福を得ることができるといふわけ。

G・O (ジーオー) …… Georges Oh-

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

PU (ピーユー) …… Le Principe

Unique (ル・ブランシップ・ユニック) ただ一つの原理、無双原理のこと。宇宙をつらぬく根本法則のこと。

マクロビオティック …… macrobio-

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

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

・フェスティバル

生日おめでとう!



華やかに開く

四月十五日、桜満開の高輪プリンスホテルで、桜沢里真先生の八十才バースデーを祝して、東京・近県ばかりでなく全国各地から二百名近い人々が集い、マクロビオティック・フェスティバルが盛大におこなわれた。

定刻六時、会場の準備がととのつて一斉入場。正面には「マクロビオティック・フェスティバル——桜沢里真先生お誕生日おめでとう!」の看板が飾られ、左手には、フランスのリビエール夫人と吉見クリムさんが贈られた、小学生の背丈ほどのある、大きく華やかな盛花が目をひく。

会場中央には、鳳凰を刻んだ2メートル近い水細工に花があしらわれ、ライトを浴びて静かに回転している。この水彫刻から正面寄りに洋食、後方寄りに和食、後方に、おでんとあられとうふ揚げの模擬店が並ぶ。高輪プリンスホテル苦心の自然食によるお祝い料理。調味料はすべて日本C-1の持ち込み。

イタリア人でマクロビオティックのカルロ・ペランドラさんのエレクトーンが軽快なメロディを奏でるうちに、桜沢里真先生が盛大な拍手の中に入場。

まず、今年八十一才の常岡一郎先生(中心会主幹、元参議院議員)の音頭で乾杯。酒は無農薬自然酒「不老長寿」。

この日の料理を立案してお世話くださった、自然食研究家の飯塚律子先生と和食部コック長の室沢正喜氏の紹介があり、都合で遅れて到着の牛尾盛保副会長が、発起人を代表してあいさつ。

会のムードは次第に盛り上がって、お祝いの言葉のトップバッターは、山梨の桐原の長寿村を発見して世に紹介した、甲府の古守医院院長の古守豊甫先生。長寿村の研究をすればするほど、桜沢如一先生の思想や、桜沢先生の訳されたカレルの「人間・この未知なるもの」の底を流れる考え方の正しいことが痛感される、郷土の先輩として桜沢里真先生をもつこと(山梨県春日居町出身)は光栄である、とあいさつ。

つづいて、桜沢先生の伝記『食生活の革命児』出版のイニシアチブをとった、地産、地産トーカーン、地産出版など地産グループの総帥、中部読売新聞社長の竹井博友氏が立ち、十年前にたまたま牛尾先生と沖繩のホテルで同宿して、玄米食のことを聞き、桜沢先生の本を一式全部買って実行して、糖尿

マクロビオティック

桜沢里真先生、お誕

病を全治し、今、東京と名古屋をかねもちで、五人分の仕事をこなしているが、いっとうに疲れない、カゼ一つひかないということ、非常に感謝している、と述べ、野村証券の副社長の田淵節也氏など方々に、自分の玄米食の弟子ができて、食生活の革命をやっている、自分も六十才だが、今後も牛尾先生の指導にしたがつて精進したい、とあいさつされた。

次は、元・水産庁東海区水産研究所長の天野慶之先生（元・M-I理事、30年前に、日本最初の食品公害警告の本『五色の毒』を執筆）が祝辞を述べ、ついで、常岡一郎先生が、十五年前、神奈川・座間の中心健康学園で桜沢先生が講習会を開かれ、無双原理について語られたが、無双とは、中心を見ていくものである、といって、中心と無双が結ばれたことを喜ばれたことを思いだす、と述べ、人間の生活に衣・食・住という大切なものがあるが、その「衣」というのは、糸でできている。ところが、ただ、糸を寄せただけでは布にならない。その糸をタテとヨコに相対立するかのように分けて、互いに織り合わせて、縁を結べば、はじめて布となり、衣服をつくることができる。米・麦も太陽の光だけでは、実ることができない、地下の水と太陽の光とが

「縁」を結んではじめて米ができ、麦ができる、と、軽妙なたとえで、あいさつされた。

次に、女性のトップバッターは、主婦連副会長で、『まづ健康』誌を主宰し、易の研究家でもある、春野鶴子さん。

三十年も前に桜沢先生の教えを受けたが、なんとか、主婦の人たちに、添加物のない、安全な食物を食べるよう呼びかけていたのが、実ってきている、厚生省・農林省はじめ、ことあるごとに大臣をいじめ、お役所をせめてきたが、まだ道はほど遠いようだが、少しずつ、少しずつ桜沢先生の教えが前進していくように思う。七月にロンドンで開かれる国際消費者会議に行くけれども、ここでは、有害な食品添加物の問題、水道水の中にフッ素を添加するという日本の危険な方針を持ち出して、国際的に訴えるつもりである、と述べ、多くの消費者団体の人々と行くので、ヨーロッパ各地のマクロビオティックのレストランなどを案内して、桜沢先生が、早くも世界的に正食を広めた姿を、紹介したい、と、述べた。

つづいて、元・秋田大学教授で、アメリカのみでなく、ヨーロッパ、南米にも活動を展開している久司道夫氏の父君である、久司慶三氏が立ち、道夫

・偕代夫の活動への力添えを感謝された。

次に、わざわざニューヨークから飛んで帰ってこられた、墨絵画家の二宮瑞鳳さんが元氣いっぱい壇上に上がり、あいさつされた。

つづいて、日本食事改善協会理事長の渡辺正三郎氏が祝辞を述べ、四月末、ドイツをまた訪ねるが、その目的は、ドイツの自然食のレホルム運動が、厳しい基準でつらぬいてきたので、社会的な評価を確立している、ということを見ていることで、日本の自然食もニセモノを排して、しっかりと評価を得るようにもっていくために、自然食品の基準案を作っている、と批判的だ、とあいさつされた。

次に、古くから桜沢先生に縁のあった、仏教画で有名な全和鳳さんが立ち、桜沢先生に自分はひきつけられた人間だけれども、桜沢先生はまた、私の絵を非常に愛しておられ、インドまでも持参されていた、その絵をこんど出る画集の第一ページに飾りたい、と、述べた。

つづいて、生活科学研究所所長で日本微生物応用研究会理事の守孝氏が登壇、八十才までは、人間はどう死ぬか、ということを中心掛け、八十才を超えたら、人間はどのような生きざまを示す

ことができるか、ということを考えて生きているのだ、という言葉を紹介され、あいさつされた。

次に、世界政府運動のころからの協力者で、芦屋で自然食の店「蘆風」を開いている、カメラの三木政憲氏が立ち、里真先生の九十才、百才までの長寿を願い、自分は六十才だが、明日、多摩の四二キロの正式マラソンに出場する、と元氣よくあいさつされた。

つづいて、大阪の世界正食協会の副会長、山口卓三氏が、国内、国外との密接な交流、連係をはかっていきたい、と、述べ、ついで、日本綜合医学会の中川雅嗣氏が、お祝いに、詩吟「富士山」をうたわれた。

次に、大森英桜氏、元・阪大教授でGO出版委員長の丸山博氏がいさつして、祝辞の部を終わった。

まず、浮津宏子さんのリードで「ハッピー・バースデー」を全員で歌い、アトラクションの部に入り、琴の演奏は、大森先生の長女の大森宇花さん。中学生ですでに名取り。ついで、料理師範の長田保子さんの小唄、三味線は宮崎静江さん、次に、稲田真樹子さんの独唱「出船」、伴奏は小笠原久子さん、それから、鶴島丈夫・哲子夫妻の踊り「祝い節」、「湯島の白梅」とつづき、日本料理家の松本虚山さんの尺八

でアトラクションを終わり、会場は暗くなって、スライドで桜沢里真先生の思い出のアルバムが映し出される。ナレーターは浮津宏子さん。

花束贈呈で、山のような花を手にして、桜沢里真先生が、しっかりとした声で、感謝の言葉を述べ、ついで、八十才以上の人に里真先生からプレゼント。

常岡一郎先生、久司慶三先生、今井伯さん、それに、むかし、桜沢先生夫妻が泊まってお世話になった光雲閣の中山茂子さん(88才)が壇上と呼ばれ、そのころの桜沢先生夫妻の思い出を語り、桜沢先生が早くに亡くなったのは、タバコのせいだ、私は何べんも注意したのに、誰もきつく止めなかった、残念なことをした、と熱弁で大爆笑。

全員で「別れの歌」「昔なじみ」のPU歌を合唱、いよいよフィナーレ、沖正弘氏が壇に上がり、「ママ、百才まで、死んだらあかんで、約束してくれ」と、里真先生を壇の上へかつぎあげて、万才三唱、華やかなパーティは終わった。司会は阿部一理事務局長。なお、お土産の紅白のお餅の箱のシールに「合成着色料・保存料使用」とあったのは手違いで、天然の紅花で染めたものでした。

■祝電

井上市子(徳島)、大谷辰雄(東京)、長野陰陽研究会、岡田周三(大阪)、陽報一同(沖縄)、菅本フジ子(愛媛)、平賀一弘・佐和子(広島)、大宮貞男(長野)、曾根節子(北海道)、健食の富・森島(愛知)、古瀬学(東京)、富士ひさの(東京)、竹村公男(愛知)、藤田正直(東京)、杉浦強(東京)、加藤貞武(東京)

■お祝いの品、花束
盛花/フランソワーズ・リビエール、吉見クリマック(フランス)
花器/山泉良江(神奈川)
木彫りの熊/北海道健康学苑
こけし/堀込幸雄(宮城)
花束/リマ・クッキングクラス一同
花束/牧口豊次郎(東京)
花束/高山里子(埼玉)
花束/高山里子(埼玉)

■お祝いの手紙、ご祝儀
小川法慶(長崎)、間野外志雄(東京)、石田英湾(群馬)、醍醐ミヨ子(東京)、神崎久子・みさ子(山口)、萩原敏子(広島)、野ヶ山量尉知(東京)、吉田秀子・竹原よしえ(京都)、西田愛子(北海道)、藤田正直(東京)、野田瑞栄・青木キヨ・鈴木トシ・桑原ヒデヨ・葛西美栄子(北海道)、北海道健康学苑、萩原会計事務所(東京)

■海外よりの祝電、お祝いの手紙、ご祝儀

小原陽吉(ブラジル)、村元騰(アメリカ)、吉見クリマック(ベルギー)、二宮瑞鳳(アメリカ)、菊池富美雄・ペルナデット(ブラジル)、北村省三(ブラジル)、中蘭雅尊(アメリカ)、山崎順成・珂珠子(アメリカ)、中山美代子(アメリカ)、福田博之・聖子(アメリカ)、Odette Maincent(フランス)、久司道夫・アベリヌ、山本しづ子ほか全アメリカのマクロビオティックの友に代わって、イースト・ウエスト・ファウンデーションの研究生と仲間達(アメリカ)、コルネリヤサン相原(アメリカ)、高木ローザ(イギリス)、ベティ、ボブ・ケネディ(アメリカ)

■ご祝儀

鶴島丈夫・哲子(山口)、水野久子(東京)、如月会(東京)、オーサワジャパン株式会社(東京)、大矢典代(神奈川)、常岡一郎(京都)、日本CI協会群馬支部・七唐会、天野慶之(東京)、高山里子(埼玉)、世界正食協会(大阪)、清水丞治(大阪)、高瀬公洋(東京)、田仲晃子(東京)、久司慶三(東京)、黒姫和漢薬株式会社(長野)、大森英桜(静岡)、小川みち(東京)、川口トシ(神奈川)、中村鶴治(東京)

(以上、順不同、敬称略)



▲みんなで寄せ書き。

桜沢里真先生の

マクロス・ビオスを祝す!

吉見クリマツク

「マクロビオティック」という言葉は、ギリシャ語のマクロス・ビオス（大いなる人生）に由来します。それを狭義に取りますと「長寿」であります。

としますと、この食生活法で、次の世紀のはじめに、十人や二十人の先輩・同志が百才を全うされて、よくマクロビオティックの真価を実証してみせられることが期待されます。

桜沢如一先生は、およそ並みの人々にして数百年にも匹敵する七十四年を、寸秒を惜しみながら、よく全うされ、永遠に不滅の教訓を世界に残して往かれました。知る人ぞ、知る、私ども、先生に直接御縁のあった者にとつては、充分に納得のいく、マクロビオティックのモデル人生でありました。

しかしながら、この桜沢先生の人生の本質を解せざる皮相の人士は、とかく、七十四年を「長寿にあらず」と批判する傾向があります。なかにも、長寿者の比較的多き北国の人々は、この一事をもって、マクロビオティックそのものを疑問視いたします。

そんなわけで、私ども後続には、師

の残された永遠の教訓によって、長寿をも示さなければならぬ義務が課せられました。

さいわい、桜沢里真先生が、まずトップを切つて、このたび、めでたくも80才を迎えられ、なおマクロビオティックの最高指導者として、華々しく御活躍たまわっていること、誠に大いなる喜びと致します。

その若々しい、清楚なお姿を拝して、ヨーロッパの女性達が、遠くこれを讃嘆し「どのような秘法を持つておられるのか?」と、ささやき合うのを、よく見聞いたしますが、これこそ、百万言を尽くしたマクロビオティックの講話にもまして、大いなる説得力であること、言うをまちません。

世界マクロビオティック運動の象徴として、ますます充実した模範を示さるべく、充分に御健康に御留意いただき、必ず百才まで長寿を全うされますことをお願いし、お祝いの言葉にかえさせていただきます。

ポタン雪の降りしきるベルギーにて

四月十一日

環境汚染 と私 (1)

巨大技術と適正技術

宇井 純

(井田隆夫)

安い肥料ができないか



昨年7月2日、インターマックで、東大工学部助手で公開自主講座代表の宇井純さんが、公害問題について講演されました。

私の経歴をお話することが、実は日本の今ぶつかっている公害問題の一つの局面をお話することになるかと思っています。今、振り返ってみますと、私は、ある意味では非常に幸運な、ある意味ではまた不幸な技術者としての生活を送ってしまった、ということを感じますし、その中に、問題がたいがい出そろっているという気がするものですから、これまでの経歴を手短かに申し上げます。

私は東京で生まれたんですが、両親とも学校の教師だった関係で、北関東をあちこち歩きました。戦後、宇都宮の南の壬生という小さな町の飛行場の跡地の開拓地へ入りまして、中学から高校6年間、開拓農民としての暮らしをいたしました。

ご承知のように、開拓農民というのはひどい暮らしでして、いちばん困るのは、金がないことです。なけなしの現金を学校へ持っていかなければならない。それから、肥料の代金支払いに非常に困る。学校で教わったところでは、化学肥料は、空気と水と石灰石から合成できるはずで、およそ原料に金がかかるはずはないのに、えらく高つく。これは、どこかでよっぽどゴマカシがあるのか、あるいは技術が遅れているのか。ともかく、肥料がタダ同然でできる技術を勉強しようと思って、東大の応用化学へ入りました。

当時は、今ほど受験競争がきびしくありませんで、二カ月くらい長欠で百姓手伝ってましても、なんとか入れたわけです。

それで、だんだん応用化学を勉強してみましたが、やっぱりタダにはならん、ということなんですね。それは当然、ぼう大な装置が必要で、エネルギー、金利、労賃もあります。原料がタダでも製品はけつしてタダにはならない、ということはよく分かりまして、あきらめて、それじゃ、もう少し別のもので、農業で使うもので高いのは何だろうかと考えました。

日本ゼオンへ入る

ちょうど当時、農薬用ビニールフィルムが出だしたところで、これまたべらぼうな値段だったもんですから、肥料ほどはむずかしいはないだろう、ということ、プラスチックの方へ仕事を變えまして、日本ゼオンという、今ではだいぶ大きくなっておりますが、小さな塩ビ專業の会社がありましたので、そこへ就職いたしました。

そういうわけで、なるべく工場へ行きたい、本社の事務所なんて性に合わないからということで、工場部門へ入れてもらいまして、工場の予定地へ行つて、まだ何も無い田んぼヘキイを打

水銀を下水に流す

ところが、触媒に水銀を使うものですから、しよつちゆうそれがこぼれま

つて、工場を建てて、装置をすえつけて、試運転という一連の作業をずつとやりました。

塩化ビニールの原料は、当時は、カーバイドと、食塩から作る塩酸でして、これを外から買つてきて、カーバイドからアセチレンを作る。それに塩酸をくつつける。ここで水銀の塩化物、昇汞を触媒に使います。

できました塩ビモノマー、これはかすかな香りのする気体ですが、これは圧をかけておきますと、常温でも液体になります。これに熱と触媒をかけて釜で煮ると、サラサラした粉の塩化ビニールのポリマーになり、そこまでが日本ゼオンで作つて売るものです。それに加塑剤という油、熱やけを防ぐ安定剤、老化防止剤などをいろいろ入れて、こねてのしみますと、たとえばビニールフィルムができます。

配合剤によつて、透明にもなり、あるいは柔らかくも固くもなり、材料として大変便利なものでして、また加工も割合案ですから、町工場でもできる。たいへんおもしろい仕事で、当時は楽しい毎日でした。

す。また、ときどき出来そこないの触媒が出ます。こういうのは、夜勤の人

に申し送りまして、夜中に下水に流すのがだいたい現場の常識になっていまして、当時は別に疑わずに私も流しておりました。

当時、私が流した水銀だけでも、一年ちよつとのあいだで50キロぐらいあると思います。3交替ですから、3班合わせて百五十キロくらい、少なめに見ても、一年間に百キロは流しています。

ところが、昭和48年になって、魚に水銀が含まれている、と騒ぎになって、通産省があわてて日本中の塩化ビニールを作っている工場に、どれくらい水銀を流したか、という報告を出させたら、日本ゼオンから、23年間で全部で35キロという報告が出てきました。

べらぼうめ、というわけでして、私のいた一年だけでも、まあ百キロは流れているんですから、23年なら、まず2トンは流れたはずですよ。

ですから、公害問題で公表された数字と実態とのあいだには、だいたい二ケタの違いがあることは珍しくない、ということ、こういうことでも分かりました。

しかし、当時は、水銀を流すということに、あまり疑問も持たなかつたんですが、ただ、水銀は毒だということ、は学校で多少教わっていましたし、ま

た、大変高いものですから、少し回収の実験をやった覚えはあります。しかし、実際の工程に応用したことはありませんでした。

その工場時代は、たいへん楽しくやっていたんですが、そのうち、どうも生意気だ、なんてニラまれたりしたこともありまして、本社の営業に転勤になって、加工のほうの仕事をしていることになるりました。

塩化ビニールというのは、非常に変幻自在なものでして、柔らかいフィルムやシート、自動車の内張り、固いほうはパイプ、水道管、広告の看板、ダツコチャンやミルク飲み人形なんかのオモチャ類、變つたところでは、南極行きのダツチワイフまで作つたという話を聞いたことがあります。

そういういろんな製品がちよつとした配合の變化で自由自在に作れるところがミソでありまして、それだけ配合剤の種類も多い。まず塩化ビニールの樹脂。これは本体ですから絶対いりますが、それに柔らかくするための油を入れます。これがよく問題になります。フタル酸エステルが主でして、当時、私どもは、その毒性はぜんぜん知りませんでした。

それから、焼けこげを止めるための

安定剤。これが実は鉛、カドミ、バリウム、スズ、亜鉛というふうな、どれをとっても何かしら体によくなさそうな重金属の塩類ばかりであります。その他、すべりをよくするために口ウを入れるとか、色をつける。カサをふやすために石の粉を入れる、というふうな、いろんなことをやるんですが、今になって考えてみますと、かなり毒なものがあります。

この毒性について、実は当時からあ

『どや、買うてくれへんか』

営業におりますと、小さな町工場を一軒一軒まわって「どうぞうちの樹脂を使ってください。そのかわり配合を教えますから」といつて歩くわけです。そういうわけで、いろんな配合剤のことも勉強しまして、おもしろくなってきました。

ところが、半年ほどしたら、大阪の営業所へ行け、というんです。おかしいな、と思ったら、どうも私が学生時代、ちょっと学生運動の端っこをやったのが、えらく大物みたいに受け取られたらしくて、組合の役員の被選挙権ができる半年以内に次々と転勤させるということだったらしいんです。

それで、そろそろやめ時だな、と感じながら大阪へ行きました。

程度、商売の上では考慮されておりました。アメリカに輸出する製品は配合の証明書をつけないと売れない。たとえば、肉を包むフィルムにはフタル酸エステルを入れてはいけないとか、それから、輸血用のビニールチューブ、これは、透明でなきゃいけないんで、透明の配合というのは比較的かぎられてくるんですが、その中で、カドミウムは使つてはいけない、という規定がありました。

ところが行つてみますと、なにしろ

関東で育った人間が大阪へ行きますと、こりや楽しいもんでありまして、何を食べてもおいしいですし、人情もまた違って、非常に居心地がいいもんですから、毎日会社で弁当二つ食うなんてことをやっておりましたら、どんどん太りまして、五十五、六キロだったのが、大阪へ行つてまもなく八十キロになりました。(爆笑)

そんなに急に太りますと当然、心臓が悪くなりまして、結局、会社をやめる時には、心臓が気になってやめざるを得なかったんです。

それで、京都の小さな町工場ですとか、大阪の朝鮮人部落のビニールスクラップ屋さん、それから神戸あたりの

ケミカル・シューズ屋。こういう所をサンプル持つて、「どや、また10キロ、買うてくれまへんか」と頼みますと、「お前とは高いから買えへん」——

そこで、「いや、おもしろい配合教えますから。これならタッチワイフでもようできまっせ」というふうな調子で、商売して歩くということを半年ばかりしました。

今から思うと、この時期は、塩化ビニールの配合だけでなく、ほかのプラスチックのことについても、いろいろ勉強になりました。

ただ、そうやって一軒一軒まわつて

水俣病を調べる

そうして大学へもどつて間もなく水俣病の話聞いたんです。

昭和34年の7月に初めて有機水銀説が出て、11月の2日に水俣で大きな漁民乱入事件がありまして、そこで東京の新聞にも大きくのりました。

それで、いろいろ調べてみますと、

どうも水銀がくさい。それで、へたをする日本ゼオンの高岡工場の下でも水俣病が出るんじゃないだろうか、というんで気になりまして、それから水俣病のことをしつこく調べようになりました。

ですから、私が水俣病のことを調べ

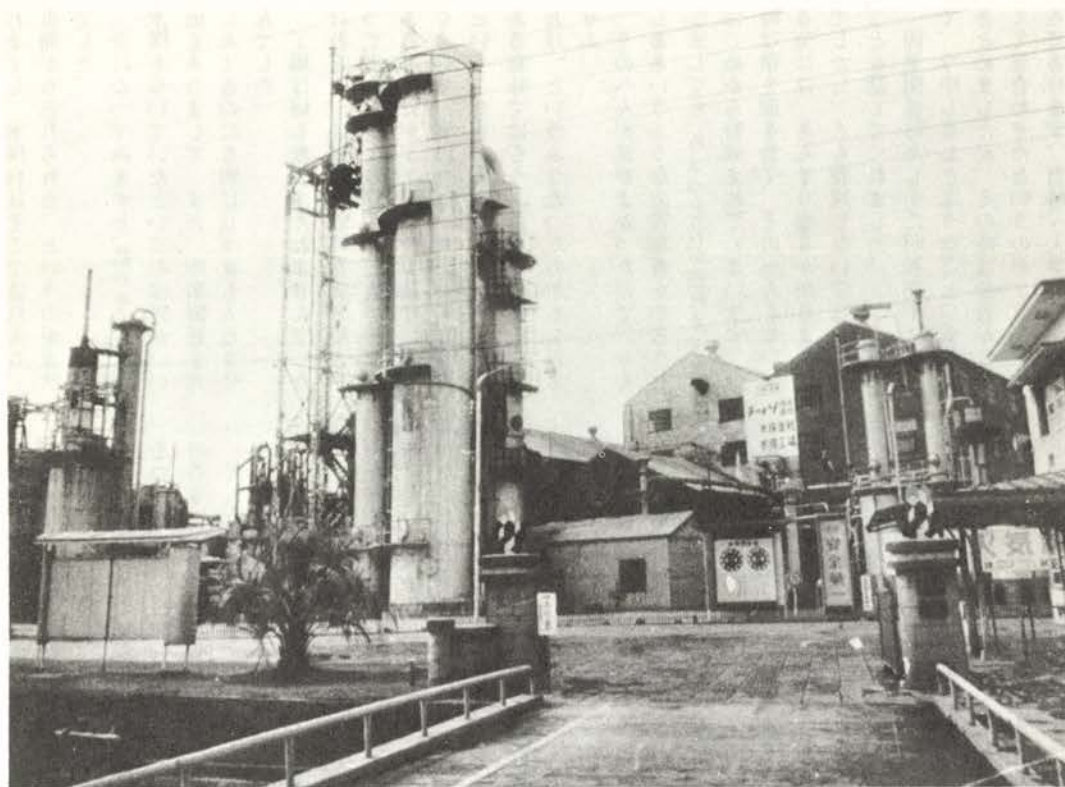
歩くよりも、実はお得意先の資材課長を飲ましたほうがよく売れるのでして、夜になるとバー、キャバレーを案内して回る、ということになります。

ところが、駆け出しの営業課員は、飲んじやいかんのでして、飲んだらわけ分からなくなりますから、なるべく飲まずに、勘定が間違つてないかどうか横目でじつとにらんでる、という仕事で、昼は営業、夜はキタとミナミを毎晩二、三軒ずつハシゴというふうなことで、しかも太つて心臓が苦しくなつてきたので、これ、体がもたんな、と思つたので、大学へもどりまして。

たという動機は、けつしてそんな崇高なものではありませんんで、むしろ自分が働いていた工場でも水俣病が出たら大変だ、私もその犯人の一人だったら大変だ、ということと調べ始めたのが最初のきっかけです。

私が水俣へ行ったのは、昭和35年からあとですから、水俣の歴史ではいちはんどん底の時代でして、もうあの病気が片づいてしまった、ということに現地ではなつておりました。

つまり、34年の12月30日に、水俣病の患者に対する見舞い金補償がわずかながら出まして、死んだ人には30万円、



▲ チッソ水俣工場

それから2万円の葬式料。生きてる人には年間10万円の年金。子供の患者は3万円の年金で、成人に達したら5万円にふえる。

そういうのが決まりました、患者もみんな、もうやむをえずハンコをついて、これで水俣病問題はおわった、で、因果関係については問わない、ただし、将来、水俣病と工場廃水が関係ないということになった時には、即時、この年金支給は打ち切る、という契約書を見せてもらいました。

どうもこれはおかしなもんだな、ということを感じたんですが、因果関係は問わないで、一応、見舞い金は出すけれども、関係がないことが分かったら打ち切るというんですから、やっぱり因果関係とふりかえりなってるはずなんです。

当時、水俣を歩くのは大変ゆううつなことでした、患者が目の前でケイレインして苦しがつても、私は医者じゃありませんから、鎮静剤一本打ってやる資格ありません。せいぜい、相手のグチを聞いて書きとめるくらいですけども、「もう、すんでしまった話だともな思ってる時に、今さら言い出したって、かえってみんなにいやがられるだけじゃ」と患者の人は言うんです。「あんたに話したってよくなるわけじ

やなし」と言われりや、たしかにその通りなんです、まあこんなひどい話が昭和30年代後半にはあったのだ、ということを書き残しておこうやと、当時めぐり合った石牟礼道子さんなんかと話をしまして、それで「いたい、誰が読むだろうね」という話になったんですが、たぶん人間はだめでも、人間が減んだあと、ゴキブリかネズミくらいが天下を取った時に「人間というのはこういうバカなことをして減んだんだから、まあ、気をつけようや」というくらいに読んでくれば、そりや上出来だろう、というふうな話をしながら、お互いに記録を作っていた、というのが昭和30年代の後半であります。

そのころ、チッソの会社のほうでも、工場廃水をネコに飲ませたら水俣病の症状が出たとか、工場廃水を分析したら、やっぱり水俣病の原因物質のメチル水銀が含まれていた、ということが工場内部で証明されたのが昭和37年です。

熊本大学でも、それが証明されて、学会発表されたのが37年。昭和37年というのは、水俣病の因果関係が実際に解けた年だったんですけれども、実は学会発表もほとんど注目されませんでしたし、工場のデータは全部秘密にさ

れますし、水俣病はそこで迷宮入り、世間から忘れられた、というのが実状でした。

今になってみますと、私はその時期、水俣を歩いていたというのは運がいい面もありまして、また、因果関係を探しあてのにも別にじやまも入りませんでした。

工場は何も教えてくれませんでしたけれども、患者のところを聞き歩きやっていますと、次の日には、私がどこをあるってたかが工場につつ抜けになるぐらいで、別にゴロツキにからまれたということもありませんでしたから、ある意味ではもう「あんなのは捨てておけ」というふうだったのかもしれない。

そのへんが運がよかったので、今もしああいふふうな公害調査をやるうとしまして、ちよつと名が売れすぎて、はじめから警戒されてしまっています。当時は学生服を着て、そのへんを歩いてる分には、あんまり金もかかりませんでしたし、人も警戒しないでほんとのことを話してくれました。

因果関係はたしかに昭和38年になって、今申しましたようなこと、全部つきとめました。その時は発表がこわくて見合させたというのが正直なところであります。当時、大学院の学生だ

ったんですが、学会ではもう水俣病は迷宮入り、あるいは原因不明ということになっているのに、大学院の学生ぐらいが天下のチツソを相手にしてケチをつけたって、当然、相手にされないだろう、と判断しました。

そんなわけで黙ってたんですけれども、まったく黙ってるのもシヤクなので、なるべく人の読まなそうな雑誌というところで、せいぜい二、三百人の同人雑誌で、原稿が少ないから何か書けや、というので「じゃ、水俣病で分かっていたことを全部書く」ということで書きだしたのが昭和38年です。

そのうちに、合化労連の機関誌の編集者が、それを読んで、「こういうものこそ取り上げるべきだ」というので、「月刊合化」という雑誌へ移してくれただのが昭和39年です。

そうしますと、水俣工場の悪口も書かなければなりませんし、組合がどう動いたか、ということも書かなければなりません。しかし、組合のことを書きますと、組合の機関誌としてはまずいので、「ここところ切ってくれ」ときますから、「いや困る。こりや、やつぱり現実にあったことだから、伏せ字じゃどうだ」と言いますと、「組合の機関誌に伏せ字はいくらなんでもひどい。それはかんべんしてくれ」とい

うので、都合の悪いところを白く抜きまして、抜き刷りの方はちゃんと原稿通り印刷して出したこともあります。

ハラを決める

ところが昭和40年になりました、第二水俣病が出てまいりました。これではぐくぜんとしたんですが、38年に少なくとも私は真相を突きとめていたのに、それを、こわくて発表できなかった。

38年に発表してれば、40年の第二水俣病をもう少し小さな規模で食い止められたかも知れない、ということになりますと、やつぱり、あの水俣病で死んだ何人かの命に責任ができてしまっています、それから、どんな場所でも、たとえ自民党のおえら方の前でも、呼ばれたら本当のことを言おう、一人でも多くの人に聞いてもらおう、というふうにはハラを決めまして、どこでも行くようにしたもんですから、今度はふだんの仕事のほうが手がまわらなくてきつい、ということになってきたんですが、そのおかげで、水俣病だけでなく、いろんな公害に対して、いやでも目を開かざるを得なくなりました。

電線の手を抜く

今、思い出してもゾツとする話は、電線というのは、ビニールで巻いてあ

しかし、これは、初めから人が見ないことを前提にしていたわけです、事実、だれも気がつかなかったようです。

るんですが、不景気になると、電線の値下げ競争が始まるんです。

もうこれ以上安くしたら、電線のカッコウをなさん、まわりにかるうじてビニールがくつついてる、という安い配合を工夫して、「これ、もう変えたらあきまへんで。これより安うしたらもう電線になりまへんからな」というのを作って渡しますと、それでも「まだ高すぎる。何とかもつと下げられんかい」と、こうくるわけですね。

ところが、回りの被覆のほうでは、もうつめられん、と言うと、「さよか、じゃ、中の電線抜くわ」というわけです。中は20本とか30本とか、細い線によつてあるんで、そのうち1本とか2本とか抜くのです。

電線というのは、非常にきびしい規格があつて、0点何ミリのより線を何本、それに何ミリの被覆をかけて、となつているんですが、こういう安物は中身を二、三本抜いてあるわけです。

それだけだと安い手が心配しますから古河電線だとか、藤倉電線だとか、スタンブを偽造して売る商売があるんだ

そうです。ちょうど昭和三十四、五年に作ったやつが、もう二十年くらいたつて、あちこちの屋根裏を走ってます

から、ぼちぼちショートして火が出るころじゃないか、と冷や汗の出る話です。
(つづく)



▲ 電気のコードにも欠陥品？

「天国と地獄」往来

吉見クリム

(在ベルギー)

かつて、日本人の目には、アメリカや西洋が天国に映った。

一九四五年の敗戦で、やってきた占領軍は、自由と平和と正義の花園から舞い降りた天使のように見えた。彼らは、日本の横暴なる軍国主義を廃止し、

病魔を滅ぼし、いまわしい蚊やハエやノミやシラミを一掃するDDTをもたらし、女性を奴隷の地位から解放し、政治犯を釈放し、あらゆる暴力を追放し、焼け跡の馬小屋の如き中学校をコンクリート建ての楽しい学園に建てなおし、飢餓から日本人を救うために来たように思われた。

あれから三十数年たって、日本が、彼ら欧米諸国と肩を並べるようになるとうとうしたわけか、日本人の目には、急に欧米人の欠点が多く目につくようになった。

ヨーロッパの都市を訪ねると年間百万の日本人旅行者の多くが、期待を裏切られたような気持をいだいて帰ってゆく。彼らは、申し合わせたように言

う。「やっぱり、日本が一番いい」と。第一、食事がいい。第二、言葉が自由だ。第三、人情味がある。第四、設備が便利だ。第五、サービスがいい……etc. (等々)。

かつて、日本に住んだ欧米人は、大きな庭園にかこまれた立派な建物に住んで、あちら風の食事をし、子供たちには特別な学校を作って、要するに、日本人一般と離れた生活をしていた。中には、日本家屋を愛し、味噌汁をのみ、日本人の教育に生涯をぶちこんでいる人もいくらかいた。

そのころの日本には、どこにでも悲惨な地獄が見られた。

暴力の支配する、なぶり殺しや、ゴーモンのタコ部屋生活者や、炭坑夫、水呑み百姓。徹底的に差別された、部落民、朝鮮人、前科者。陰惨を生きた共産党と獄囚。飢餓の中で人間性がなくなるまで、いじめぬかれた初年兵。女工と「春をひさぐ」女たち。そのさらに昔には、隠れキリシタン。

旧中国の悲惨は、日本のはるか数層倍上をいった。

『コンシユル』（領事）を書いた、フランス人ボダール氏によると、「旧中国のすべてが、拷問の所産だった。盆栽がそうだ。テン足の女がそうだ。儒教の女性教育がそうだ。中国の支配社会は、庶民の拷問の上に成り立っていた」（ラジオ放送）

西洋の十九世紀までの悲惨も猛烈なものだった。共産主義の温床になった英国の炭坑夫、フランスの農民、文字通り塗炭の苦しみにあえいでいた全欧の貧民たち……。拷問なら、ナチのゲシュタポやアルジェリヤ戦争のフランス軍を挙げるまでもなく、中世時代の拷問を見ると、誰でも人間の精神性を疑いたくなる。どこのお城（シャトオ）を訪ねても、必ず念の入った大仕掛けの拷問部屋があって、參觀者の嫌悪感を呼ぶ。

もっとも、西洋では、中国が拷問の本家本山である、と誰でも思っている。桜沢先生の幼少年時代は悲惨だった。〔？―編注〕しかし、それより、はるかに悲惨な少年時代を送った人が、西洋にもある。

G先生も、その一例である。父はユダヤ系ドイツ人で哲学者、母はユダヤ系ロシア人で天文学者だった。

戦争が始まると、ドイツに住んでいたのが、キャンブ（収容所）に入れられて殺された。G少年は、十才を出たばかりだったが、おそらく両親の並み並みならぬ計らいで、ドイツを逃れ、フランスを越えて、アルジェリヤに現われる。ひとりぼっちの徒手空拳の生活が始まる。十四才ごろ、生きるために二年間も鉄道工夫として重労働にしがった。

やがて、パリの高校に入ると、数学の天才を発揮して、教師を弟子にしてしまう。MIT（マサチューセッツ工科大学）で教鞭をとっているころ、フイルズ数学賞を受けて、世界の数学、物理学界の注視を浴びるに至る。それから、パリ大学で数学研究センターの所長をやっている時に、軍部から協力を要請されたが、それを一蹴して、あっさり引退。

今では、南仏の一寒村に隠者の生活を送っているが、彼が余暇に書きつけるメモのボツをクズ箱から盗むと、世界の一流大学でダイヤモンドの如く求められる、という。

要するに、東洋と西洋に、いずれ劣らず、悲惨があった。この世の地獄があった。

三、四十年前まで、たしかに、たしかに、この世ならぬ地獄を、まのあた

りに見ていた日本人であるのに、今、急に、日本こそ天国である、と思うようになったのである。

それなら、天国が地獄に、地獄が天国に変わったのだろうか？

▽〔陰〕が△〔陽〕に、△が▽になったのなら、これはPUの立派な課題である。

私は、二十年、西洋に住んでみた結論だけを、ここに言ってみた。

西洋と東洋は、相対的な位置関係にある。だから、一方を天国と見る視野に立つと他方は地獄になる。西洋と東洋は、それぞれ天国と地獄を、裏表のように互いに持っている。それを見る個人の観点次第で、天国に見えたり、地獄に見えたりする。個人の視野のひろさ、観点の高低、つまり判断力の内容が問題なのである。

フランス政府の要人が、誰はばかるところなく、フランスを讃美する。

「そこには、世界一美しい自然と、世界一の食べ物と、他の国々に見られない自由とがある」と。そう言えばそうなのかもしれない。

西洋の大粒のボタン雪、春秋の絶景、美しい女性たち、人々の暖かい心（西洋に人情がないなんて、とんでもないことだ。近ごろはむしろ、日本がそう

だろう）、美味しい食物と飲み物、きびしい、信用のおける学校教育、人道主義、寛容性、愛、正義感……なにを一言わんや、西洋のほうが、はるかに天国である、と言える点が、ああ、たしかに無限にある。

息苦しくなるほど、西洋には天国と地獄がある、と言わなければならぬのかも知れない。

とにあれ、私は、長い間、知りもせぬ西洋の悪い面ばかりを見てきたことを、今、反省したい。

（一九七八・二・一二）

日本人は自分らが飼う家畜を屠殺することもせず、また、食べもしない。彼らは時々魚を食膳に供し、米や麦を食べるが、それも少量である。ただし彼らが食べる草（野菜）は豊富にあり、また、わずかなのはあるが、いろいろな果物もある。それでいて、この土地の人々は、不思議なほどの達者な身体をもっており、稀な高齢に達する者も多数居る。したがって、たとえ口腹が満足しなくとも、私たちの体質は、僅少な食物によって、いかに健康に保つことのできるものであるかは、日本人に明らかに顕われている。（『聖フランシスコ・デ・サビエル書翰抄』下・岩波文庫46ページより）（高祖）

奇蹟と喜びの

我がノイローゼ人生

鶴島 丈夫

第 2 回

郷里で結婚へ

そういうわけで、指圧を習い覚えた
ということ、一年あまりの放浪の、
唯一のお土産として、これでもって、
漠然とながら、世の中へ出るメドとし
ようと、郷里へ帰りました。

帰郷といっても、私を待っている、
父母も家もないので、郷里の田川市に
近い行橋の叔母のところにとまず寄
せてもらい、次の行動を考えることに
いたしました。

ところが、行橋へ帰って、ひと月ほ
どたった昭和十九年の十一月、姪（姉
の子）が、突然、私の元へ戻ってきた
のです。この姪は、姉が亡くなったの
で、私があずかっていたのですが、私
が神戸から東京へと放浪の旅に出る前
に福岡市郊外の愛国女子学園という施

設にあずけてあったのです。

どうして急に帰ってきたのか、今で
は思い出せませんが、とにかく、姪の
世話もあるし、自分もすでに三十才を
過ぎようとしているし、指圧で生活の
メドも立ちそうなので、いやがおうで
も結婚ということを考えなければなら
なくなりました。

たまたま、そのころ、私の叔母がリ
ューマチで施術をうけていた山村とい
う鍼灸の先生から、同門の弟子で鍼灸
の免許を取った娘さんの話があったの
で、私自身はあまり気乗りしなかった
のですが、そのことを、郷里の田川市
で、私にとつては実の母以上に面倒を
みてくれていた、今村という小母さん
に相談してみたところ、その娘さんの

写真を見て、この人は福相をしている
から、こんな人と結婚したら、お前
は一生、金に困ることはない、といわ
れ、とうとう、その小母さんといっし
よに宇部まで出向いて、見合をしてみ
ました。

さて、会ってみますと、写真で抱
いていたイメージとは、こと違い、素朴
な感じで好感が持たれましたので、け
つきよく結婚することにいたしました。

彼女は、防府市から三〇キロも奥へ
入った山村の育ちですが、小学校六年
の一月に、突然、四〇度以上の高熱が
でて、腹が痛い痛い、という騒ぎにな
り、それが十日以上もつづいて、意識
はもうろう状態、衰弱もひどくなった
ので、発病から十三日目に、四〇キロ
も離れた山口市の日赤病院へかつぎこ
まれました。ほとんど危篤状態だった

そうです。

けつきよく、骨盤カリエスというこ
とで、骨盤に大量のウミがたまってい
たらしく、即日、手術をしました。が、
熱が下がるまで一カ月以上もかかった
ほどの大病でした。それから八年ほど
の長い闘病生活をするわけです。

とにかく、闘病しつつも成長し、年
頃にもなったので、いつまでも親に迷
惑をかけてはと、自立収入の道も考え
て、茶道、華道、洋裁、和裁、料理と
入門してみました。が、病氣のために、
どれもこれも途中切れして、物になら
ずじまい。そんな悩みの時に、祖父が
通っていた鍼灸院で、鍼灸を習ってみ
ては、と祖父にすすめられ、そのころ、
鍼灸を習うというのは身障者のするこ
とで、だいたい抵抗を覚えたそうですが、
八方ふさがりの身には、いたし方なく
て飛びこんだ道が、結果としては大い
に幸せになったのでした。

生理学や解剖学の勉強もしなければ
ならず、家は大きな農家で、多忙な家
事の手伝い、自分の通院と、ずいぶん
大変だったようですが、しかし、努力
の甲斐があつて、二十一才の春に鍼灸
の免許を手にした時は、よほどうれし
かったそうです。

そして、これで、自立自活の道もひ
らけ、自信もついて安心感ができたこ

とと、その後すぐ瀬戸内の大風水害に遭遇して、九死に一生を得たのですが、その数日のあいだ通院ができなかったのに、気づいてみたら排膿が止まっていた。

これは興味のあることで、食生活は

以前のままなのですが、将来への自信ができるのか、非常のさいの精神的な緊張が、人間の体に大きな影響をする、という一つの例ではないでしょうか。といって、正食の必要がない、ということではありませんが。

ともあれ、そうした彼女を貰いかけたところ、これはあとで聞いた話ですが、彼女の父親が、私のことを、あんな青ビヨウタンと結婚してくれるな、お前一人でさえサンザン手こずったのに、と反対されたらしいのです。

でも、彼女にしてみれば、そのころ話のあったのは、二町歩も三町歩も作っている大農家の話ばかりで、自分の体のことを考えては、とても乗り気になれず、それにひきかえ、私のほうは弱者同士で体をいたわりあえるから、と、私との結婚に踏み切ったのだそうです。

まあ、こういう彼女の判断のよさ（？）があったわけで、割れナベにとじぶた、今日までよきコンビとして幸せを築きあげることができた、と思うのです。

なお、もう一つ大きな幸せだったのは、結婚して、自分の食生活、正食のことを話したとき（これはまあ、なんとかなろう、と、結婚までは、取り立てて問題にしていなかったのですが）すでに、彼女の鍼灸の先生にすめられて、桜沢先生の『新食養療法』を一読して、食養の概念は知っていたとかで、私の話に、一も二もなく、すぐ同調してくれて、結婚当初から食生活も一致したことでした。

このように、なにかもツイていた結婚でしたが、今日まで満たされないことと言えば、その当時から今日まで色が黒いということ、実母なしで育ったためにか、気が少し強すぎるということでしょうかね。呵々。

年頭に当り（自己紹介）本年も宜しく

- 1 大正4. 7. 31日生、福岡県田川市本町、鶴島商店に育ち、家業を嗣ぐ。
- 2 幼時より、病弱にて、逐年、病は進み、特に胃腸病、結核、ノイローゼに苦しみ25歳頃には、死近き状態なりしも、桜沢先生著「新食養療法」との出会いより食い改め、（悔い改め丈では不可）玄米、小豆、ソバ等、穀類中心、一物全体食、身土不二食を心掛けるに及んで、死地より脱出せしも、当時既に家郷を離れ、放浪の生活でありせば、城一格師、浪越徳次郎師等に鍼灸、指圧の道を学び30歳にして漸く結婚、放浪にピリオドを打ち、以来家内と俱に治療師の生活を20年程体験す。
- 3 然し結局は自分の限度を知り、20年前より先ずコココー、ヤンノーの製品を手掛け、玄米カリント、センペイに及び、やがて、鶴ソバ、亀ソバ、を開発し、漸次拡大、現在鶴島オリジナル食品を50種程も出すに至り、卸業として活躍中なるも結婚以来の家内の協力に負う処多し。
- 4 従而、今後は自然食品センターの開設や経営相談、コンサルタント的にも役立ちたく。
- 5 食養放浪行脚歴。東京芝田村町の食養会本部、鎌倉の瑞穂ホーム、大津市の無双講、戦時中の山梨県日野春本部、戦後再開の代々木西原のMI時代と経しが、正食行としては始終落第行故指導者としては不適格、専ら紹介役として、春季山口県健康学園の他、中小の会をよく企つ。
- 6 性格。感激、感動型、ワガママ、キママ、そしてアキラメ悪い方。それに、恐怖、不安、弱気型で、又ロマン型、整理整頓好き。
- 7 趣味。歌舞音曲、絵画、文学、初心者向きの正食講演、文通等。
- 8 登山歴。家内と英彦山、久住山、大山、立山、富士山、乗鞍岳、燕岳、木曾御岳、白馬岳、槍が岳等。
- 9 旅行歴。「旅即養生」の趣旨より、日本中大体アチコチ、（沖縄も）ソ連、コーカサス、欧州各地、アメリカ、ハワイ他。家内も大抵一緒）又、単車で無銭旅行を、日本の外周の七割程。
- 10 転居歴。離郷以来転々、防府でヤット、ストップ迄20数回。
- 11 結婚歴。30歳迄童貞、家内と結婚以来家内以外未だ童貞、家族は二人丈（一人娘は嫁がせ）
- 12 テレビ歴。5回。
- 13 媒酌歴。遠方同士を結ぶこと7組。
- 14 人生観。人生は所詮、冒険である。誰も知らないあした。
- 15 希望。いつ迄も夢と情熱と詩を、又死ぬ時に、思い残しのない様に。

▲ 昭和49年の年賀状

多々益々入る胃の腑

結婚の話が始まったのは十一月でしたが、戦時中でもあり、早くも十二月の三日に結婚式を家内の家で挙げ、翌年の三月五日から、家内の郷里の島地村で、新生活と開業の第一歩を踏み出したのです。

そのころは戦争も末期で、医薬にも乏しい時でしたから、島地村を主にし、隣村からも初日からドンドン声がかかる有様で、順調なすべり出しでした。昭和二十年八月の終戦はここで迎え、その後、七、八年は、山口や、九州の各地を転々として、治療師時代の遍歴を重ねるわけですが、その最初のころからいちばん深く悩んだのが、飲食との闘いでした。

正食の道にはいつてから、すでに五、六年経過していても、胃拡張、胃下垂は治しきらないままでした。その症状の一つとして、食事をすると眠たくなるのです。

朝食を食べると朝から体が重くて、活動意欲が減殺されるので、朝食を抜かすと、昼にはその分、よけいに食べ過ぎてしまつて、そのあと一いつそう体が重くなつたり、眠くなつたりして、患者の治療中に眠くなつてこようものなら、

これを抑えるのに、こんなツライことはないくらいなものでしたから、小食で我慢できない自分の業にホトホト困り果てていました。

学校で習つた漢文に『多々益々并ず』

というのがありました。私の胃の腑は『多々益々入る』といった因果さを持つておりまして、いうならば、食べた以上は、『毒を食らわば皿までも』式の、満腹の状態になるまでは置けないクセでしたから、食事の『質』の面では悪いものを食べませんでした。量の点では、完全な落第でした。

ひとり身の時はともかく、家庭を持ち、社会人として立つ以上は、そんな自分をいつまでも甘やかすわけにはゆきませんので、そのころ、桜沢先生の本の中に、人生に何か大きな目標を持つこと、全情熱を傾注できるような対象を見出し、つかむことが何より大切である、とあつたことと、そうした仕事を持てば、寝食を忘れられる、とあり、自分なりにまた『小人閑居して不善をなす』との言葉にも思い至つて、そうだ、自分がこの飽食地獄から抜け出すには、とにかく、忙しくて忙しくて、食事するヒマもない、夜、眠る時

間も惜しい、といったところに自分をおくことだ、と考えたのでした。

じつさい、自分の腕の未熟もあつて、患者治療だけでは、一日中ひっきりなしに仕事がある、というわけではなく、つい、ひまができる、と何か食べる、食べると食べ過ぎて眠くなつてくる、ということでしたから、いろいろ考えたすえ、家に来る患者は家内にまかせて、方々巡回して歩く出張治療を思い立つたのです。

いざ、出てみますと、どこへ行つても大変に歓迎されて、お寺などに患者さんが押しかけてきたり、世話人の家に集つたり、戸別にたずねたりで、マイホームにいる時みたいな安楽さはありません。

初めての土地だし、初めての人たちだし、どうしても朝から夕刻まで緊張がつきものだしボヤボヤしたことはできず、家で飽食をして無聊を持てあます、というようなことは絶対にないので、食事のコントロールも、しぜんやさしくできました。

けつきよく、今日までの私の体験から言えることは、ノイローゼ的症狀の人には、忙しすぎるほどの生活の充実がよいことです。私なんか、いったん安住の我が家を離れて一歩外へ出ると、精神が緊張して、食欲のこと

を忘れます。

私は特にそうした面がありまして、現在でも、外へ飛び出すと夕飯までは食事を摂らなくて済みますし、欲しいとも思いません。もし、数日の旅であつたら、初日は、夕飯まで抜いても苦痛ではなく、一日断食がやさしいのです。

それが、家にいる時は、朝はもちろん食べませんけれど、昼になると、つい一服みたいに食事を摂りたくなるのですから、ノイローゼ型の人間は、ワガママ、キママのきく所がいちばんいいなようです。

私は、治療師のスタート時代から今日までを通して、家を離れ、旅へ出ることが、一つの養生の場となつております。

これは、私の造語であり、私自身にだけ当てはまる言葉かもしれませんが、『旅即養生』と私は申してきております。また、『生活即養生』という言葉もよく使いますが、旅は私にとつて、食欲をコントロールする上において、いちばんやさしくできる道場なのです。そんなわけで、国内、国外、長短さまざまな旅をしてきましたが、その中でも異色であつた、日本一周単車無銭旅行の思い出の中から、エピソードを二つ三つ、ご紹介しましょう。

オートバイで日本一周

これは、今から十九年前のことですが、玄米食の宣伝普及のために『人生は所詮冒険である』との桜沢先生の序文をいただいたサイン帳を携行して、まず手始めに九州一周をと、そのころ新南陽市福川の家を飛び出し、下関市では、食養会時代から縁の深かった瓦本淑子先生（生気運動の指導者）のと

ころへ寄りました。

瓦本さんは、その時、私のサイン帳に、

「生気も食養も驚くほど病気が治り、人を新たに造りかえる。病気が治るから療法と呼ぶ人が多いけれども、生気も食養も、療法ではない。道である。道であるから、何人もこれを通らな

ければならない。この道によって無上の幸福を与えられる。どうかすべての人々が、この真の幸福を得られんことを祈りつつ、そのよき標本である鶴島さんの御出発の饒とする。

昭和三十三年十月八日

希望と歡喜と感謝に溢れつつ

瓦本淑子

と、書いて下さいました。私は、本文よりも、末尾の「希望と歡喜と感謝に溢れつつ」の一句に、今でも心を打たれています。

そのころの瓦本さんは、七十二、三才でしたか？ 一生独身で通されたので、育ててこられた姪の方にご養子を迎え、ご一緒にお暮らしのようでしたが、もうだいたい弱られて、セキなんかよく出しておられ、お暮らしもあま

り豊かには見えず、なんとなくお気の毒のような境遇に見えたのに、いったい、なんの希望、なんの歡喜、なんの感謝があったのか？ と思われたのですが、これはあとで知ったことですが、瓦本さんは、若いころから熱心なクリスチャンであつた由、さこそとうなずかれましたけれど、信仰というものの不思議な力を、その時あらためて考えさせられたことでした。

瓦本さんは、その後、一、三年して亡くなられましたので、多分、七十五才でしたでしょうか。その旨を桜沢先生へ報告しましたら、病弱であつた瓦本さんが、そこまで生きられたのは成功であつた、との感想を私に洩らされました。

白米に肉・魚の夕食

さて、次には、福岡を経て、長崎の方へ行つたのですが、途中、湯江の光宗寺というお寺へ立ち寄りました。

このお寺の楠原きくえさん（当時七十一才）は大変熱心な食養の同志で、長崎市の高原病院長も、この楠原さんに説得されて食養の道にはいったとか、桜沢先生のペンでも、よく紹介されて

の末、夕飯へ招じ入れられた時、当然、玄米正食の献立が出るものとはかり思つて座りましたのに、意外や意外、白米のご飯に肉とジャガ芋、魚や野菜の煮た物など、一般の食事と同じもので、そのうえ、そこは板張りの台所横の粗末なところで、番僧たちといつしよなのです。

まったく、遠来の客をもてなすところ



▲ 全国単車旅行の出発（昭33・10・9）

ろとは思えませんでしたけれど、問題は目の前の食事でした。せっかく座ってしまつたし、全然ハシをつけないのも格好がつきませんので、どうしたものかと、とまどっていました。が、楠原さんが、そばで接待かたがた見ておるので、主食の白米ご飯だけを、盛りれた一杯だけ、これを少しずつ、楠原さんとの話の間に口に運んで、一碗のご飯がやつとすんだ時、他の一切にはハシをつけないまま、ごちそう様、と話もやめ、ハシを置いたのです。

別に特別、私は意識したわけではありませんでした。その場の形をつけるには、この方法しかなかったわけです。それで、その晩も話しこみ、いつも朝食は頂かないので、翌朝の食事はいりません、と前もって断わつておいたのです。

ところが、翌朝、起床早々出発しようとしたら、意外にも、単車の空気が抜けていて、飛び出せません。それで、しかたなく町の方まで押して出て、パンクを修理し、お寺へもどつて、改めて出発しようとしたら、楠原さんが、「まあ、まあ、まあ」と押し止められ、ぜひぜひと奥の方へ招じられたので、ついて行つてみると、なんと今度は一番上等な部屋に、朝食として玄米ご飯とミソ汁や鉄華味噌と、正食の

な献立がそろえてあつたのです。

そのうえ、楠原さんが、私にむかつて平伏し、両手をついて、「昨夕は全く失礼しました」と詫びられて、ぜひ今朝は食事をして立つてほしい、との挨拶です。そのうえ、寸志としての金一封と、サイン帳へは、

「まがことの、ここだ払いて人の世を照らさん国の道ぞこの道。」

PUのともしびがかけて人の世のやみ照らさんといでたつ君は」

と書いて下さり、その後もご自分の縁故先へ私の行くことを保証し、紹介して下さつたことを思い出しますが、あとで考えてみますと、楠原さんは、私を試験台に乗せたのが夕飯であつたようです。

そんなこととは、つゆ知らず、さりげなく顔にも態度にも出さず、さらりと巧くかわした私を見直されたのでしようが、いつもオッチョコチョイの私としては、珍しく一本、スジを通せたことが幸せでありました。

秋月先生を訪ねる

その次は、長崎へ出て、原爆の時、患者や職員たちに玄米食をさせて救つた、有名な聖フランシスコ病院の秋月辰一郎先生を訪ねました。

先生は、サイン帳に、

「原因と結果。」

食が人生の原因であることはわかる。病氣も不幸も食が原因であるということとは理解できる。

しかし、今直ちに原因までさかのぼることの出来ないところに、生命と人生の複雑さがある、と思います」

と書いて下さいましたが、皆様はいかが思われますか。

鶴島食品の仕事へ

私が、治療師より鶴島食品の事業へ移つていったのは、私自体、科学分析的な頭がなくて、渡世はできても、ご病人の指導者としては不資格であることを早くから悟つていまして、治療師としての限度を知つておりましたのと、幼児より商家のふんい気で成長して、

商人としての感覚は身についておりましたから、自家用として取つておりました純正食品を、患者さんたちに、ぼつぽつお世話していたのが下地となつて、だんだん大きくなつていったのです。

初めは田舎にいる時、材料が手近かつた関係から、ヤンノー（小豆コーヒ）とコックロー（玄米ちぢ粉）を作りましたのがスタート。それより、玄米センベイやカリントにおよび、そのうち自然食品のブームにも乗つて、大勢の方々のお引き立てを得て、今ではオリジナル鶴島食品として五〇種近くにもなつて、全国に出まわり、日本C I協会との関係から輸出もされるようになり、事業が大きくなつております。

（つづく）

桜沢如一 著

軽装版発行！

東洋医学の哲学

二、〇〇〇円
（送料二六〇円）

桜沢先生が一九五五年、アフリカのシュバイツァー博士のもとで書きあげた名著。初心向きであつて、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』



▲1977年さっぽろ菊まつり、全道展金賞首席（品種／国風華林）

菊 と P U づ く り

小 関 哲 宏

今日は、一つ耳よりな話をご報告申し上げます。それは、無双原理のすばらしさについてです。実は小生、十年

あまりにわたり毎年、大菊を栽培してまいりましたが、昨年『食生活の革命児』という本を手にして以来、小生の考え方が一変しました。それとともに、植物に対する見方、菊の栽培方法についても大きく考え方がかわり、今年はその考え方を試してみる機会に恵まれ、小生の出品した国華風林なる品種が、

さっぽろ菊まつりの全道展でトップの農林大臣賞を受賞したのです。

いろいろな人がいろいろなことを試みて、さまざまな結果がいわれているわけですが、無双原理を菊の世界に持ちこんでみると、実に明快にわかりきれのです。青田は自慢にならないとか、苗づくり半作とか、昔から言われてきたことは、陽性の苗に育てる必要を言っているわけで、サムサ、ヒモジサが陽性の人間をつくると同じように、陽

性の苗をつくるわけです。肥料にも、陰性の肥料（ゆるめる方向に働く）と陽性の肥料（しめる方向に働く）が考

えられるわけで、今までの、肥料の三要素という考えでは、植物は丈夫に育たず、病気やら虫がどこまでもついてまわることになるわけです。人間の場合、陰に傾くといろいろな陰性病が出てくるのと同じです。

もみがらをむし焼きにした、ぐんたんが今まではカリ肥料の補給と、土壌

改良という目的で用いられてきました。炭素化したものは陽性化しているわけで、この点からの見直しが必要です。オモト栽培に使われる桑炭も同じです。それと塩分がやはり必要です。それから、土を酸性化するピートモスなども植物に対して、しめる方向に働くわけで、普通の市販の液体肥料、化学肥料などは、ほとんどが酸性で、そういう肥料ばかりを与えていては、花が大きく咲いてくれないのです。花が大きくなるのは、ゆるんで大きくなるのですが、ゆるめてばかりでは花芯が出てきて盛上りもなく、しまらない花になります。花の美しさは、やはり△（陰陽）バランスの上にあるのだと確信しています。アルカリ化したアク

水は花を早く開かせる方向に働きます。ここまで書いてきて、陰性の肥料、陽性の肥料について、もう一つつこみが足りないということに気づき、肥料関係の本を読み直してみたのですが、全体として、これでよいのだと確信を得て、また書き出した次第です。もちろん、陰陽の元素がくみ合わさって一つの化合物が出来ているわけで、それが全体として陰陽どちらに働くかという点が問題です。菊の成長でも、上の方の葉をどんどん大きくした陰性の成長をさせると、花は普通の場合、大き

な花になれず、逆に陽性のものを与えて咲かせると、花が大きくなる場合もあるわけで、陰極まって陽（花が小さくなる）生じ、陽極まって（陽性の肥料を与えて）陰生する（大きく花が咲く）現象が見られるわけで、人間の場合も菊の場合も同じことが言えるのです。

人間でも、陰性の食べ物と遠心性が強いから、体の上の方に集まります。植物の場合でも同じことが言える。植物体内で動きやすい元素、成長点に多く集る元素は、それだけ陰性が強いということです。一枚の葉でも、表の方は裏よりも陰が強いわけで、陰性の肥料が強すぎると表面の拡散性が強くなつて葉のへりの方が下向きに巻きこんでくるわけで、一枚の葉が陰陽の状態をはっきりと示しているのです。

今年は本州の菊をあちこち見せてもらいましたが、よく咲いているのは、やはり陰陽の調和のとれている菊だということを確認しました。無双原理のおかげで菊を見る目、世の中を見る目が急速で開かれてきたように思います。ありがたいことです。

人間、何か問題にぶつかった時、一番問題になるのは、やはり判断力だと思えます。東京の人間は日本C1へ来れば大森先生の話がきける。一面うら

やましいと思いますが、一面与えられ

すぎてかわいそうだと思います。人を

頼つてはいけません。素材を与えられて、

それをソシヤクするのは自分なのだと

確信して我が道を歩む。病人はみな依

頼心が強い。GOレター、桜沢先生の

遺書のつもりで読んでいます。外は猛

吹雪です。寒さに耐えて北海道に相撲

の横綱が育ち、競走馬が育つ。病氣は

自然淘汰の姿とも言える。むかしの桜

沢先生の本に「病人は死ぬね!!」と書か

れてあったそうですが、それがわかる。

「難有り、有難し」の心がわからな

ければ、本当に生きていることの有難さ

がわからない。（中略）生きていられ

るといふのは、すばらしいことです。

今回旅行してみても、都会ほど耳の立つ

ている人間が多いように見えました。

それだけ陰性の人間が多いということ

でしょうか。陽性の人間のまわりに陰

性の人間が集まる。自然の理とも言え

ますが、あまりにも陰性の人間が多

すぎる。エスカレーターに乗りたがる人

間が多すぎる。

日本C1としても、やらなければな

らない大きなことがいろいろあるよう

に思えます。ますます使命は大きくな

ると思えますので、皆さんで頑張りま

しょう!!

(073-01 砂川市一条北三丁目)

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催しております。参加歓迎。

日時＝5月19日、20日、21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、強大な生命力を発現する、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・心身統・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

七号食・少食・反応 (2)

●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

■解説

正食医学とは、食事を正しく摂ることによって最上の健康をめざすものです。ここで「食事」といっても、広い意味では、人間の環境すべてが、「食」ですから、自然環境、社会環境、みんな入りますが、その中でも、食事そのものは、人間の生命を養う、最も重大なものです。

正食医学は、痛みや炎症、○○病から、近眼、ニキビ、冷え症、水虫、便秘といった「病氣」から、ノイローゼとか、怒りっぽいとかいう、精神的な、性格的なものまで治すことができます。

しかし、起きた病気を治すのは、下等な段階の医学であって、本当の「医学」は、一生病まない、最上の健康を誰にも可能にするものです。正食医

学は、まさにそれであって、本当は「医学」ではないのです。

正食医学は、無双原理という物の見方、世界観の一応用ですから、これについては、日本CII協会のいろいろの出版物で研究してください。

七号食とは、桜沢如一先生が、正食の十段階を決めたうちの最高段階の食事で、精製しない穀物（玄米など）だけの食事のことです。反応とは、この七号食または、それに少量の野菜をそえた食事で少食にし、水分をなるべく少なくした時の排毒の症状のことです。しろうがシツプ、芋バスターなどの手当てについては、桜沢如一著『新食養療法』、本誌492、493号またはカセットテープ『食養手当て』を参照してください。

■前回の内容

ナンバー・セブン／生命と食物の歴史／第二人類史の開幕／玄米の七号食／判断を高めるために／七号食のフィリップ青年／お菓子を片はしから／環境全体が食物／体質による七号食の区別／腸で血がつくられる／断食で宿便が出る／ガンに断食は危険／断食よりも少食法／宿便のいろいろ／舌にコケが出る／スイカで発狂する／アルコールで暴れだす／神々しい美しさ

えらい紳士が「ハトポツボー」

そうかと思うと、えらい政治家や実業家を頼まれて、家へ泊めて宿便を抜いてやると、とたんに子供にもどります。十数年前のことですが、厚生省の外郭団体の理事長のT氏なんか、宿便が抜けたら、「ハトポツボー、ハトポツボー」と、うたいだして、一日中浮かれています。「大森サン、ボクは子どもにもどりましたあ」って、うたっている。「子供のころから私は歌が下手で、うたったことがなかったんです」といって、いろんな童謡を夜中でも歌いづめなんです。

こういうのを見ると、生理と心理は一体だ、というのが、よく分かります。すばらしいことを言います。実業家の人なんか、「君に全財産をやる」と、必ず言います。食養の道場を作るんだから土地を見に行こう、といって、車で伊豆半島をグルグルまわって、ここだ、ここにしよう、といって、県庁に電話して、建築課の人を呼び出す、厚生省に電話して、今年の予算はいくら残っているか、と聞くわけです。「大森君、五千万ばかりもらえそうだ」と

いう。もう、何人もそういう話を聞いているから、また始まったな、と思っていると、十日もたつと、その時のことは全く覚えていないんです。当分、食べちゃいけない、といっておいたものを、また食べているわけです。

たしかに、その時は、血がきれいになって、判断が上がついているんです。我欲がなくなっているからすばらしいことを言うんです。ところが、ちよつとでも血がにごつたら、もうだめなんです。女房が怒るんですけど、あの時は本当だったんだ、人間は刻刻変わるんだからって言うんですがね。十年とか二十年とか食養をやつて、健康状態がよくなつて、それで精神状態がいい、というなら、それは固定した人格になっているわけですが、五日とか十日とか、いわばクイック療法で第七天へ上げるようなことをやつても、それは自分の力で上がったわけじゃないからダメなんです。

まだ、肉があります。臓器がある。骨も脳もある。こういうものが、親が妊娠中に摂った毒、そのあと食べてきた毒でできているから、それを全部きれいにしなければならぬわけですね。

たまたま一時的に正食して体がきれいになった、といつても、せいぜい皮下脂肪がとれるくらいです。まだ、体にはたくさん毒があるわけです。こういうものが血になって頭へまわつてくれば、また、わるいことを考えるし、ウソもつくし、前に言ったことも忘れてしまうわけです。

だから、血がきれいだったら、人はみな善人です。女の人は、みんな美女です。ほんとうにその時の肌の輝きといたらありません。

少食による反応

ですから、正食で少食をすると、だるいとか、痛いとか、いろいろな症状がおきてきます。初め、だるくなりますが、これは、体の中の余分な脂肪、皮下脂肪などがとけて、水とアルコールに分解されてきます。そのために、だるくなってくるわけです。正食を長くやつていて、腎臓の機能がいい人は、こういうことは起きませんが、たいていの人は完全ではありませんから、足がむくんできたりして、だるくなります。これは、放つておいても、ひと晩寝て、翌朝お小水が出れば治ります。

ただ、非常に大量に脂肪がとけて、足がむくんだ、というときは、足をショウガ湯の中へつけければ楽です。そうすれば、足にたまっていたものが、早く腎臓へ送られて、処理されるようになります。でも、私は、きびしく治す、というときは、そういうこともさせません。

それから、体の一部に痛みのおきる人もあります。ある所に、血液がうつ血状態だまっていたのが動いてくるから、それが体を刺激して痛みをおこすわけです。断食道場では、放つておきます。一過性のものですから、放つておいてもかまわないんですが、どうしても痛い、というなら、ショウガしつぷをすればよいです。

こういう痛みは、体の左側の上からおきて、右へ行き、左、右、左、右とおきて、とれていきます。それから、炎症をおこす場合があります。これは、酸化した固い脂肪がとける時なんかです。ちよつとした熱が出ます。

こういう反応は、大なり小なり、どんな人にも出

ます。健康学園なんかで、きびしくやると、大変なんです。中には寝こんじゃう人もあるし、全身マヒになつてしまう人もある。かつて、体にマスイ剤を打つたことのある人です。このごろは子供をおろしている人が多いから、その時に、全身のマスイをやっているわけです。それが、邪食しているうちは出てこないけれど、正食して、その毒がとけて出てくると、顔が真っ青になつて、ゆがんで、キツネみたいな顔になります。

これが、宿便として、舌苔として、毒が抜けると、今度は、生まれ変わったみたいにきれいになります。

菌の治療でマスイをしたことのある人も、正食をきつちり始めると、菌が痛い、と言い出します。こういうのは、ひどい人でも、せいぜい一日くらいです。それから、目のわるい人は、涙がポロポロ出て止まらなくなります。オイオイ泣きだしますから、回りの人がびっくりするんですけど、悲しいのか、つて聞いても、首をふっています。家へ帰りたい、とか言つて泣いているんです。たいてい、一日、二日くらいで止まります。

これは、目のわるい人は、目のまわりの組織がうすくなつて、水びたしになっているんです。それが、玄米の濃い血が回ってくると、それを締めてきますから、とめどなく涙が出てくるんです。

宿便を出す時

これは、対症的な手当てですが、陰性な毒が取れていて、それが心臓へまわつてきて、顔色が青ざめて苦しい、とか、便所で宿便が出なくて苦しい、というときは、梅生番をのませたりします。それから、陽

性な脂肪がとけて、体がやける、というときは、第二大根湯のような利尿剤をのませる、といったこともします。こういうことをやれば、反応も薬に通過できますけど、断食道場では、ほうりつばなしなんです。まわりの人たちが、なでたり、さすったりしているだけです。

それから、宿便でも、いちばん古い宿便は、なかなか出なくて苦しいんです。断食の場合でも、正食の場合でも同じです。ヘソのまわりを押してみると、ほとんどの人が、固いものを持っています。もし、これがなかったら、その人は、本当に元気で、肌の色もきれいなわけです。ところが、玄米食べても、肌の色が出ない、という人は、ヘソのヨコと上下を押してみると、固いものがあるはずですよ。

人間が死ぬときは、ここが動悸を打って死んでいくんです。死ぬときは、ほとんど脈はわからなくなりますが、このヘソの回りの、宿便のたまっているところだけは、押えてみると、ドドン、ドドンと、鼓動を打っています。全身の血がそこへ集って、なんとかその宿便を出そうとしているわけです。その鼓動が力つきますと、それで死んでいきます。便が大腸のほうへ出ていって、ある程度、この鼓動がおさまると助かるんですけど、小腸というのは、七、八メートルあって、非常に長いですから大変なんです。浣腸が効くのは、肛門から三〇センチくらいのところまでですから、浣腸も効きません。それから、宿便には下剤も効きません。食べたものが、今、おなかにとまっている、というのは、油をのむとか、漢方のセンナをのむとかすれば出ますが、宿便は出ません。

もし、この宿便が大腸まで出てきて、そこで出ない、というのなら、それは浣腸すれば出ます。しかし、末期のガンの場合には、浣腸は使えません。浣腸という陰性な刺激をすると、全身を支配している自律神経のうちの交感神経が興奮してしまいます。死ぬ、というのは、交感神経の緊張で死ぬんです。

末期のガンのときは、腸壁が紙みたいに薄くなって、出血しているわけですから、こういう時に、石けん水のような陰性な刺激をしたら、とたんに出血が激しくなってしまう。だから、こういうひどい人が宿便を出す時は、よっぽど注意してやらなければなりません。

ですから、ガンの場合に浣腸する時には、塩水浣腸にします。3パーセントくらいの自然塩をとかし、ぬるま湯にして、浣腸してやるんです。

断食道場では、宿便が出なくて苦しい、というと、味噌を温めて、おへそのところだけ紙をはって、味噌が入らないようにしておいて、布に味噌をして、味噌バスターというものをします。

これよりもつとよいのは、しょうが湿布をしてから芋バスターをして、その芋バスターの上から温めるんです。桜沢先生の本には、焼き塩を布にくるんでのせる、とか、ゆでコンニャクをのせる、とか書いてありますが、すぐ冷めてしまいます。それで、カイロをのせるといいんですが、ただ、白金カイロのような、ベンジンを使うものは、あの臭いを患者が吸うと、目があがって昏睡に入ってしまった、危険で使えません。重態の患者は、すこしでも酸素が不足すると苦しくなるわけです。木灰を使った昔式のカイロなら安全です。

これは、非常に重症な便秘の場合です。おなかの上から温めて、腸の動きを速め、芋バスターで毒素を抜いて、便の出るのを助けるわけです。

宿便で黒い便が出た、といっても、それを水につけてとかして見て、赤い色が出てくるなら、胃とか腸とかで出血しているわけです。胃壁や腸壁で出血した血が、腸の長いところを通ってくるあいだに酸化して、黒いタールになって、それが出てくるんです。赤い色が出なければ、それは古い便ですが、とかして赤くなる、というのは、出血しているんですから危険です。

“末期の水”で死ぬ

こういう状態は、おなかいっぱい食べて、おかずも十分たべて、水もたっぷり飲んでいる場合には、出てきません。断食なら、宿便が出たり、反応がおこってくるんですから、断食に近い状態の少食をやらなければ出ません。なにも長い期間、やる必要はありません。三日か四日やればいいわけです。断食とちがって、誰にも危険性はありません。少量なりとも食べているんですから。そんなに体力もおちません。

ただ、問題なのは、水ぶくれの人、やわらかい脂肪太りの人、こういう人は、この少食法をやると、急にやせてしまうので、本人やまわりの人が心配になって騒ぎ出すんです。それでいいんですけど、心配なら、一時やめて、体力をつけて、またやればいいわけです。断食道場でも、一回の断食で完全に切らなかつたら、一度やめて、また改めて来なさい、と言います。体力のない人は、あまり長期の断食を

するのは危いですから、間をおいて、何回もやるわけです。

ところが、人間、ほんとうに生きるか死ぬか、というときは、危い橋をわたつてでも、その最後の宿便を出さなければ助かりません。

ガンの末期の患者は、外が雪のような寒い時でも、体がやけてくるから、「スイカくれ、アイスクリームくれ」と要求します。この要求にまけてやったら、死んでしまいます。死ぬ時は、「水をくれ」といって、家族が水を口にくくませて、それで死んで行くんです。冷たい水の刺激がいくと、交感神経が、いっぺんに緊張してしまうわけですから。温かいものと冷たいものとは、体にたいする働きが違います。だから、末期の水、というのは、家族が殺すためにやるわけですね。

ガンの患者で、いまにも死にそう、という時には、ほったたをピンピンとたたいて、卵醬を吸いのみで、口へ入れてやるんですが、冷たいのじゃ具合がわるいから、先に梅生番の温かいのを、ちよつと入れて、心臓を動かしておいて、卵醬を入れてやる。そうすると、黒目がポトンと下がって助かる。またしばらくすると目が上がるから、またやるわけです。それを一昼夜、夢中になって続けたら、家族が、もう先生、いいから、あの世へ行かしてやってくれ、と言う。末期の水です。これを口へ入れてやると死にます。

昔食べたものを要求する

それで、宿便が出そうで苦しい、というときには、それまでに食べた悪いものを要求してきます。宿便

といっても、自分の体の悪い細胞がとけてきているわけですから、その、とけてきているものを要求します。だから、ガンの患者でも、あれをくれ、これをくれ、と要求しますから、何を食べてガンになったのか分かります。

これは、だいたい前に、会津若松の七十才になる人の胃ガンを指導するように頼まれたんです。東北大学の病院で、高齢者だから、危なくて手術できない、もう長くはないだろう、と言われた、というんです。忙しいから行けなくて、電話で指導していたんですが、三月ほどしたら、畑いじりができるくらいに元気になりました。

半年ほどしたら、娘さんが、お礼を言つてこいというから、というので、伊豆松崎の日本C.I.の健康学園へ来ましてけれど、その娘さんが帰つて三日目に、「父が酒を飲みたい、と言っている」という電話なんです。

「とんでもない」と怒ったんですが、その次に、「クジラのスープを飲みたい」と言っている、というんです。これは、動物の中で、いちばん毒が多いものです。クジラとイルカは、魚じゃないですね。哺乳動物です。非常に酸化するものです。煮てみたら、まっ黒になりますから。

やつと治つて、医者に見せたら、医者が、あんなに大きなガンがあつたのが消えてしまっている、といつて驚いているわけです。せっかく散歩もでき、畑仕事までできるくらい元気になったといつても、まだ体はそうとう悪いわけです。そんなものを飲んだら危険です。

ところが、本人は、どうせ一度死んだ生命だから、

もう、人生、なにをしたい、ということもない、好きなものをもう一度食べてみたい、というから、じゃ、ほんの少量だけ。クジラのスープは、おちよこ一杯、お酒も、おちよこ一杯。それでも、必ず危険な状態がおきるから、そばに卵醬がいつでも作れるようにしておいてくれ、と言つたんです。

そしたら、次の日の朝、父が死にました、と電話がきた。おかしいな、と思つたら、五日ほどたつてから、その弟さんから、手紙が来ました。

死ぬというところを助けてもらつて感謝しているけれど、その先生が、どうして死ぬようなものを許したのか、というわけです。

もともと、そういう変なものを要求する、というのは、判断がわるくなっているんです。飲んでも飲まなくても、死ぬのは間近いんです。だから、どうしても欲しい、というのなら、少量ならいい、と言つたんです。飲めば苦しむから、そうしたら分かるだろうと思つて、おちよこ一杯だけ、と言つたんです。

ところが、どれだけ飲んだのか、と聞いたたら、お酒が三合、クジラのスープが、どんぶり一杯、というんです。これでは助かりません。

こういうものを要求する、というのは、黒い固まりの便が下へ来ているわけです。それを出してしまえば助かる。若い人でも、宿便が出てくるときになると、カリントがほしい、とか、変なことを言い出します。昔、食べたものがほしいわけです。

むかし好きで食べた、というものをやめれば体が治るわけです。好きなものをやめることができない人は、また、体がわるくなります。

赤ちゃんなんか、要求する、というのは、体が必要なものを要求するわけです。ところが、大人が何かを要求する、というのは、中毒の場合があるわけです。アルコールづけになっていて、どうしてもアルコールがほしい、という人は、アルコールの中毒になっているわけです。砂糖をとってきた人が甘いものをほしい、というのは中毒なわけです。体というのは、大小便で、いつも古いものを出していくんですから、その同じものをまた要求します。

以前は、日本C.Iの健康学園では、水分を少なく、きつちりやらせていました。ところが、たいいてい人は、ふだん適当にやっていたから、たちまち反応がおきてくる。あちこちでウンウンなりだす。夜は園ぎしり、いびきをかいて、寝相がわるくて、ゴロゴロころがっている。四日目あたりは、便が出なくて、便所で苦しんでいる。健康学園に来る人もだんだん人数が多くなって、とてもめんどろを見きれない。

それで、六、七年前から、初日からハブ茶をわかつておいて、便秘の人には飲んでもらっています。ハブ茶というのは、ちよつと陰性なものですから、腸をひろげて便を出すわけです。本当は、こういうものも飲まないで宿便を出したほうがいいわけですが、健康学園のような、大勢くるところでは、そうもしてられないから、こういうものを飲んでもらっています。

正食何年目かの反応

正食による反応というのは、こういうように、初

期からいろいろ出るわけですが、体の代謝というのは場所によつて遅いところがありますから、正食を始めて、三年目とか、十年も二十年もたつてからの反応があるわけです。

私も、正食を始めてすぐ、こういう、舌苔が出るとか、やせるとか、固い便が出るとかいう状態があつて、それから二年間は非常に快調だったんです。睡眠時間も短かかった。ただ、顔色はよくならなかった。塩気をとりすぎていたのか、体がしまつていて、足の冷え症が治つていなかったんです。ところが、一日、睡眠三時間でもなんでもない。箱根の山を飛びまわつてきても平気だから、自分じゃ得意になつていたんです。

ところが、二年目のある日、店の用で小田原へ行って、海岸へ出てみたら、幼稚園の生徒が十人くらい来たので、うれしくなつて、一時間くらい夢中になつて遊んだんです。ところが、子供たちと別れてすぐ、おなかがギリギリ痛みだしたんです。なぜだか分からない。悪いものを食べた覚えもない。海岸に揚げてある船の陰へ行つて転げまわつていました。冷や汗は出てくる。ノドはカラカラになる。ギリギリ痛くてたまらない。ああ、こういう時、医者へ行けば、麻酔剤を打つてくれるんだろうな、と思いましたが、私には、現代医学をたたいっているし、一生世話になるまいと決心しているんだから、死ぬなせめて家へ帰つて死にたい、と思つて、小田原の駅まで、はいずるように行きました。歩いて10分くらいのところですが、一時間くらいかかりました。

家へ着いたのは夕方です。私は、芋バスターなん

かは、人には教えても、自分には生涯やるまいと思つていたんですが、もう、たまらないので、やつてもらいました。少しやわらぎましたが、その晩はねむられませんでした。

ときおり激痛がおそつてくるので、醬番だけ飲んで、断食しました。こうして、四日目、黒い大便の中に、半分褐色にひからびた30センチくらいの真っ白い回虫が出てきました。それからドロドロの濃黄褐色の汚物が大量にでてきました。あまりのうれしさに涙が出るほどでした。

その一年前にも、胸がものすごく痛くなつて、三日目に、口から半分ニカワみだになった白い回虫が出てきたんです。それで調べてみたら、回虫というのは、腸の中に住んでいるだけじゃない、腎臓とか、肺とか、脳の中まで巣くつていっているのがある。それを見て、自分はくそまじめに正食をしてきたから、やつと肺の回虫は出てきたけれど、ひよつとしたら、頭の中にもいるかもしれない。これはもう一生、果物は食えない、砂糖も、魚も食うまい、と決心したんです。(大森『白い回虫ものがたり』本誌四六九号)

頭がギリギリ痛い

それで、これは六年ほど前ですけど、もう二十何年も正食しているから、だいたい体はきれいになつていて、と思つていたんです。ところが、まだ頭が残っているのを知らなかった。

その時、女房が倒れて、徹夜で必死になつて看病したんです。ほとんど断食状態で緊張していたんです。そのさいちゅう、頭の中が爆発したんです。バアーンと、ものすごい音がして、金色の光が出て、

倒れちゃったんです。それっきり、ぜんぜんねむくならない。いくら起きていても平気です。みんなが心配して、一時間でもいいから寝てくれ、っていうんで、大根湯をのんだら、頭がわれるように痛い。そこで、もっと陰性な椎茸汁をのむんですが、一杯や二杯じゃきかない。朝から晩まで浴びるように飲んでもきかないんです。ふつう、肉食して暴れている人は、椎茸汁二杯も飲めば、おとなしくなってしまう。

そこで考えて、むかし、さんざ魚を食べたから、その毒が頭からとれてきているんじゃないかと思つて、魚の毒消しはミカンだな、と気がついたんです。果物なんて、二十年も食べたことがなかったけれど、もう、果物くらい食べられるくらい陽性になったんだな、と思つて、ミカンを食べたら、少しスツとするんです。でも、まだ頭に熱があつて痛いんです。眼球がグーッと締まつてきて、痛くてたまらないんです。

そこで、冷凍ミカンを食べたら、さっぱりする。以来、四年間、一日冷凍ミカン40個。ご飯を食べなくてもいいんです。ミカンだけ食べていれば、徹夜で話をしても疲れない。

反応といつても、こういう段階の反応もあるわけです。

体のわるい人は便の出が遅い

だから、反応というのは、正食による排毒現象のことですが、急激に短期間にやらなくても、穀物を主にして、少食でよくかんで、少量の野菜のおかずで、湯茶をガブ飲みしないでやれば、毎日、少しず

つ宿便がとれていきます。そういう時、便をよく見てごらん下さい。先のほうに黒いものがついています。ただし、水分をとりすぎたり、野菜を食べすぎて、便がやわらかくなつたら、宿便はとれません。それから、キチッと正食で少食にして、宿便を出すのに、どのくらい時間がかかるかで、体がどの程度やられているか、分かります。ふつう、健康学園なんかでは、四日目ごろ出る人が多いですが、腸のゆるんでいる人は、もっとかかります。ガンの人なんかは、二週間くらいかかります。

ふつう、便秘にならないように、牛乳がいい、果物がいい、というのは、水気を入れて、ゆるめて落として便を出すわけです。腸壁にたまっているものは、そのままなんです。玄米の方法では、水気も制限して、ゆるんだ腸壁を治し、治して便を落としていくから、時間がかかるわけです。ふつう、家で玄米を食べている、という人が健康学園に来て、家では、そんなに食事の量とか、かみ方とか、水分の量とかをきつちりやっているわけではありませんから、まず、三、四日は便が出ません。家では毎日、便通があつた、という人でもです。

中には、健康学園の途中で、でない人もあります。家へ帰つて寝こんじゃつて、十五日も便が出なかった人があります。四、五年前、千葉のほうから来たお嬢さんなんか、一食たべただけで反応がおきて、口がかわいて、もう何も食べられなくなつた。家へ帰つても何も入らないで寝ついてしまつて、ただ、やせていくだけなんです。お母さんが怒つて電話してきたんですが、二週間目に、やっと便が出ました。そしたら、お母さんが飛ぶようにしてお礼に来まし

た。娘の肌がきれいになつただけじゃなくて、今まで親に突つかかっていたのが、おとなしくなつて、性格まで変つた、というんです。長い間の肉の毒が取れたんでしょう、といったんですが、果物やなんか食べて、水分入れて、ゆるめていたんでは、そういうものは出てこないわけです。

最後に、まとめと言いますと、舌苔が出てくると、誰でも食欲がなくなります。これは、食べるな、という印なんです。固いものは食べられませんが、そうしたら、だんだん薄いものにしていくんです。玄米のおかゆにしてみるとか、おかゆでも苦しくて入らない、というなら、玄米のスープにする。それでもノドがカラカラでだめだ、というなら、野菜スープにしてみます。私はだいたい、梅生番の薄いのを飲ませますが、赤ら顔で陽性な体力のある、という人は、野菜スープでいいです。白湯でもいいんです。

それから、体のあちこちが痛くてたまらない、という時は、しょうがシツプをして芋バスターをすればいいですが、こういうのは、どんどん動いていきますから、放つておいても治ります。

子宮の病気のある人は、黒い下り物が出てきます。そうとう汚ないものが出てきます。しょうがシツプくらいで追いつかないようだったら、大根の干葉の腰湯をすればいいです。

もちろん、この少食法をする場合、よく噛んで食べたほうが、効率がいいわけです。

〔文責・構成／橋本政憲〕

日本超古代秘録の 落穂を拾う (その4)

吾郷清彦

16 もう一つの超古文書

九鬼文書中、天津皇神祇
大中原秘文 天地言文(地乃巻)を見ると、
大中原第二十九代牟知磨は、三十一代用明天皇の節で次
のごとく記している。

◎天地言文記録ノ写文ハ、守屋ノ一族、大中原ノ一族、
春日ノ一族、越前武内ノ一族各保存ス。

守屋ノ一族とは、秋田県仙北郡境の秘境に亡命した守
屋の子那加世を始祖とする物部一族。大中原ノ一族とは、
大中原・九鬼系ノ一族。越前武内ノ一族とは、現在北茨
城市磯原町に移住の竹内氏のことである。

この三族に対し、春日ノ一族のことが、これまで判明
しなかった。ところが、春日ノ一族は、こともあろうに
筆者の郷里・出雲でひそかに生きつづけていたのだ。

私は、これを東京の弘報社主吉成一郎氏によって知る
ことができた。

出雲の春日家は、始祖・阿曾古丸より於鬼丸(興恩と
号す)まで一二五代の旧家。吉成ノート八冊によつて私
が知りえたのは、出雲春日家に、史的記録はなく、言霊
の古伝承のみが秘匿されていたというのである。

私は、この吉成ノート八冊を調べて、『日本五十言
録解』を執筆し、いま手許にあるが、この言霊学は、と
ても難解だ。

これについて述べる暇はここにはないが、これまでの言
霊学に明示されていない一事だけを、左に紹介して参考
に供しよう。

◎ヤ行・ワ行は転化複合母韻
表三 言霊の意義分類表

区分	分類内容	コトタマ	細註
(七)	五原母音	○アイウエオ	純粹母音。
(一)	外的事・言の 区別・正邪の 区別を知る言 霊	(1)カキクケコ (2)サシスセソ (3)タチツテト (4)ナニヌネノ	天語り国語る言葉。
(二)	幽・現の内容 ・命をもつ言 霊	(5)ハヒフヘホ (6)マミムメモ	事別・道別判自 在の言霊。
(三)	事・言の内容 ・命をもつ言 霊	(7)ラリルレロ	五十言・五十言霊 の中心生命を物語 る言霊。
(四)	⑤の作用と各 命をもつ言霊 ⑥の作用と各 命をもつ言霊	(8)ヤ射ユ柄ヨ (9)ワキ字エヲ	各命別け、言別け、 道別け、事知り、 言知り、命もつ言 霊。
(フ)	転化 複合 母音	○ヤ射ユ柄ヨ ○ワキ字エヲ	非純粹母音

これまで五十音中、ワ行音は、wとa・i・u・e・
oとの複合母音と考えられ、ヤ行音については触れると
ころがなかった。

ところが、春日言霊学は、古伝承によつて、このヤ行
音もまた、yとa・i・u・e・oの転化複合母音と見
なしている。

右の表三中、ヤ行の射・柄はy、eを、ワ行の字はwu
を、それぞれ表わす借字である。

今日、ヤ行は射・柄、ワ行の字・エ・ヲ、合計五音が、

ア行のイ・エ・オに吸収・合併されたかの感があるのは、けだし右の五音が転化・複合母音である事由によるものであるろう。

なお、春日古文書が、秘匿していた日本古代の『神国日本の本言霊全系譜』を左に掲げておこう。

表四 神国日本の言霊全系譜

ヒモサヤナ	フイトコシ
トコヤナム	イヨミフヒ
ウクスツヌ	フムユルウ
ワラヤマハ	ナタサカア
ムヒヨクト	イフナヤミ

この言霊全系譜は、一見、五十音あるので、アイウエオ五十音やアカハナマ(ホツマの原始天地歌)のごとく、各音全部が50音そろっているかと思うに、そうではない。すなわち二音から三音も重複している音が、ナ・フ・イ・ト・クなど十一音もあり、左の二十音が欠如している。

◎キチニリエ・ケセテネへ・メ柄レエオ・ソノホロラ

したがって言霊全系譜という以上、おそらく右の二十音をも加えた音歌の後半分が脱落していると考えざるを得ない。

いずれにしても、表四のごとき言霊全系譜は、まことに珍奇というべく、他に類例を見ないものである。思うに、この言霊全系譜は、古代の鎮魂の神歌として唱えられたものであるろう。

ちなみに興恩は、古代和字(神字)の存在を肯定するが、春日家にはまとまった神字を伝えていないようだ。

17 日本古代文字の世界

日本古代文字、これを私は先人にならって『古代和字』と呼ぶことにしている。神代文字では、あまりにも漠然

として学問的につかみどころがない。

でも一般に判り易くするため、拙著の『古代和字総観』には『日本神代文字』(大陸書房)の主題名をつけた。

これと前後して、左のごとき古代文字関係の諸著が発行された。

『銅鐸の謎』(大羽弘道・光文社)

『古代日本の絵文字』(同右・秋田書店)

『日本古代文字の謎を解く』(相馬竜夫・新人物往来社)

『神代文字の謎』(藤芳義男・桃源社)

これらに刺激されて、古代和字に関心をもつ人が多くなり、『地球ロマン』誌は古代和字を採りあげ、同誌復刊5号を『神字学大全』と題し、総特集号を編集するに至った。

よって、ここに同誌所載の座談会『神代文字をめぐる諸問題』をのぞいてみよう。

座談会には、同誌編集部員の武田洋一氏の司会、竹内健(神道史家)・筑系正嗣(評論家)・有賀龍太(伝説研究家)の三氏で、錚々たるメンバーだ。

まず、拙稿の冒頭に載せた阿伎留神字歌図(二)につき、『謎のアキル文字』という見出しで、次のごときことが語られている。

◎落合直澄から吾郷さんへいたるまで、阿伎留神社の神代文字を紹介して、昨切郷の中に引田村というところがあつて、ここはまさに弥生ベルトに重なるんだ。そして、そこからもアキル文字が発見されている。この文字の書き様からいうと、漢字にヒントを得ていることは確かだ。(竹内)

私の名まで出していただいて、まことに光栄。だがアキル文字の漢字ヒント説には異論がある。拙著『日本神代文字』に論述しておいたように、アヒルモジとアヒルクサモジとは、全く別個な文字体系であり、次のごとく根本的差異をもつ。

すなわちアヒルクサモジは、薩人書(サツマヒトのテ)といわれるごとく、南方系の文字を起源とする。それゆえアヒルクサモジとしてのアキル文字が、漢字のヒントを得て作られたということは、漢字の草書体の手法をまねて、アヒルクサモジがモジュレートされ、アキル文字に進化したと解釈すべきであろう。

ただし竹内氏が、神代文字を従来の神代文字論者のごとく考えず、御名とか真名という神聖なものだから、人間同士のコミュニケーションに使ったものと考えない説には賛成である。

③と④で述べたサンカ文字や、⑫・⑬で紹介した東日流外三郡誌所載のツガル文字(象形から常用文字まで九種あり)などが発見され、いよいよ古代和字に対する認識は深まりつつある。

サンカ文字やツガル古字については、私が拙著『ウエツフミ全訳』・『日本超古代秘史資料』で詳しく述べておいたので、ここには触れない。が、このたび拙稿『図説日本修験道秘録』(『歴史読本』・昭52年9月号)を読まれた読者から、各地の神社にある神爾・守符(神字)の解説を私に求められるようになった。

これもまた古代和字への理解度が増したものと喜んでゐる。

古代和字を、音韻の面から否定する論議に対しては、すでに私は『日本神代文字』や『ウエツフミ全訳附篇』などで反論し、縷々弁証しておいた。

とにかく、北海道の手宮古字、静岡のミサクボモジなどが縄文・弥生遺跡から発見されたり、伊勢の神宮文庫にある九十九点の神代文字のベールが取り去られるなど、今後ますます古代和字資料は豊富になるであろう。

すなわち、『幻の古代和字』と思われていた伊勢の神宮古字は、『よみがえるヤマトモジ』として、不死鳥のごとく私たちの前に全貌を現わした。

このように古代和字の世界は、前途洋々として末広が

りの現象を呈しつつある。よってわが国固有の文字に對し、読者諸賢のご研鑽とご理解とを願つてやまない。

18 神藥・仙藥・靈藥

前に記した『仙人の研究』を見ると、神藥・仙藥・靈藥の章をもうけ、仙人はもちろん、一般庶民にとつても最上藥である『金丹』その他について述べてある。

ここでは右三藥の定義などをすれば、わずらわしいので、神藥の代表的なことから、仙藥・靈藥へと言及し、これら三藥の概要を識つてもらうこととする。

⑤我が神代の藥物 これは大日本健康協會会長高島康次郎の著述、B 6 版 50 頁あまりの小冊子である。が、本書は、神代の藥すなわち神藥のことを、要領よく伝えている点で貴重な資料といえよう。

まず本書は、大少二神の藥方（クスリノミチ）として、わが国固有の藥名と治療の概要とを記す。

- 1 淡路藥 傷食・腹痛・霍亂を治す。
- 2 日向藥 勞咳を治す。
- 3 大國藥 産前・産後に用いる。
- 4 長門藥 小兒の疳を治す。
- 5 鏡藥 癰疾に効く。
- 6 伊母藥 補益に用いる。
- 7 出雲藥 眼病に効く。
- 8 自凝藥 卒倒を治す。
- 9 七葉藥 諸瘡（カサ・できもの）に効く。
- 10 中藥 麻痺・冷氣に効く。
- 11 土佐藥 乱心を鎮める。
- 12 奇玉藥 血症（チのヤマヒ）を治す。
- 13 齡藥 長寿を得る。

以上は大同類聚方より採つたもの。この大同類聚方は大同三年（八〇八）、平城天皇朝（53 代）のときできた。現在は抄録のみしかない。出雲広貞・安倍真貞の撰によつて作られた。

丹波康頼（九一一・九九五）が作つた『神遺方』より百年以上も前の著作である。

前掲の『大少二神』とは、いうまでもなく大名持尊（大國主神）と少名彦命二柱を指す。

ちなみに高島康次郎とは、竹内文献護持・研究の大先輩にして、『日国是文字源』・『神字起源解』の著者である。

⑦仙藥の最上藥・金丹 仙人の書としては、古来アジアにおいて『抱朴子』を第一に挙げねばならぬ。これは仙人學の教科書的存在。

この抱朴子は、仙藥を上・中・下の三種に区分する。Ⅰで述べた松の実・テンモンド（天門冬）などは、仙藥中の上種において、成分として調合剤の一部となつてゐる。

ここで金丹の製法を記せば、興味深く面白いが、長くなるので割愛する。とにかく金丹という以上、黄金を主体としている。この金丹にも、丹華から寒丹まで九種類もある。これらには丹砂もまた調合剤の一部である。

◎丹砂ハ之ヲ焼ケバ水銀ト成ル。マタ還リテ丹砂ト成ル。故ニ能ク人ヲ長生セシム。（抱朴子）

抱朴子の著者葛洪は、また次のごとく記し、丹砂と金との貴重を説く。金丹と諡稱するユエンである。

◎この丹と金（すなわち金丹）を服用すれば、人の身体を鍊つて、金と同じように不老不死になる。

このような考え方から、金丹を服用すれば天仙になれるが、銀丹では地仙にしかなれないとされている。

硫黄も水銀も藥用として利用度が高いことから、欧州で水銀による『鍊金術』の詐術さえ生れるに至つた。

③靈藥五芝 神藥も仙藥も靈藥に他ならぬ。が、ここでは『仙人の研究』にしたがつて、五芝以下の仙藥を、靈藥』として、いささか紹介しよう。

葛洪は、加工に骨の折れる鉱物類から製する金丹に次いで、五芝を推奨する。

ここで『芝』とは菌（クサビラキノコ）のこと。五芝は、石芝・木芝・草芝・肉芝・菌芝を指す。このうち草芝は一二〇種以上もある由。独槍芝・麻母芝・朱草芝・養神芝は、ほんの一例にすぎない。

秦の徐福が、不老不死の靈藥を求めて、東海蓬萊の地、すなわち日本の富士山麓に上陸したのも、その真相は右の『養神芝』を探し出すことであつたらしい。

この徐福が、日本に帰化・永住し、富士古文書『開闢神代曆代記』を書き綴つたことは、余りにも有名であり、Ⅱで述べたように、徐福の神武天皇という珍説まで飛び出す時代となつた。

③鍊丹術と煉丹法 私たち生身の凡人で、仙人を希望する物好きはあまりいないであらう。よって私は、ここで仙人道の一端を示す鍊丹術や煉丹法を講義する気などもうとうも持っていない。

でも不死は所詮望めぬとして、不老長寿を願わぬ者はいないであらう。ここに述べる鍊丹術と煉丹法は、不死長寿を求める秘法である。

そもそも鍊丹術は、中世ヨーロッパの『鍊金術』と違い、不老不死の藥物を作る方法。術という以上、多分に中世以前の呪術的な色彩を感じる。

これに対し煉丹法になると、『化学的技術として、後世の製藥工業の先驅をなす』ものと、小野田大蔵氏（仙道による心身の改革）は説く。

鍊丹術は、李少君という方士が紀元前二世紀ごろ、漢の武帝に不老不死の仙藥として教えた方術である。

これに対し煉丹法は、『抱朴子』の著者にして、当時の大哲学者であり、また化学者の葛洪が、鍊丹術を止揚して、化学的製法にまで昇華・結晶させたものである。

水銀などを加味した諸藥の使用によつて、奇形兒が生れたり、精薄患者が現われる今日、副作用の全くない不老長寿の仙藥発掘と利用に目を向けるべきであらう。

ちなみに『方士』とは、宗教家兼医者の存在であり、

お符や祈祷で病人たちを治療する仙道や道教の教師のことであり、仏教の僧侶、基督教の牧師に当る人を指す。

さて今日のごとく科学が発達し、あらゆる公害に悩む私たちは、老子が喝破した「無為自然」を想い、神仙の生活をあこがれる心境とならざるを得ない。

仙人道に透徹して、白日昇天を願うべく、私たちは余りにも虫のよすぎる平凡な俗人。せめてスモッグのない市井に盤居して、和光同塵の生活に悔を残さぬよう心がけたいものだ。

おわりに

バラエティに富んだ方がよいと考えて、あれこれと興味本位に、かつ漫談風に書きつづったので、淡い、お茶漬のようなものとなってしまった。

石見・出雲幻の神話に関連して、出雲熊野と紀伊熊野の共通点、したがって『熊野族考』や『言霊』のことも今少し書きたかったのであるが、あまり長くなってはと遠慮した。

熊野族については、近く刊行の『九鬼神伝全書』において少し触れておいた。

とにかくこのたびは、この程度にして、筆をおさめることとした。また好機を見て、この種の超古代史的随筆を書いてみたいと考えている。(昭和52・12・8)

【註】

(1) 『仙人の研究』は、知切光蔵著・大陸書房刊、B6版533頁、文字通り仙人研究の名著。

(2) 『神代の万国史』は、竹内義宮著・B5版404頁の豪華版。頒価二万円、目下品切れ。近く増補再版が出る由。〒319の15、北茨城市磯原町・皇祖皇太神宮発行。竹内文献の決定版である。

(3) サンカ社会の研究・(4)サンカの社会資料編、両書とも三角寛の著述。三角は、これによって文

学博士号を受けた。稀有にして貴重な文献。

(5) 『倭と山窩』は、田中勝也氏の著書、新民社の近刊。三角寛のサンカ研究と大友能直のウエツフミとを結びつける一力作であり、この著述によってサンカとウエツフミが再認識される良著。

(6) ホツマツタエは、超古代史料の一つ。拙著『日本超古代秘史資料』(新人物往来社)を見られたい。東日流外三郡誌は、市浦村史資料編(上・中・下三巻)として刊行された。青森県市浦村相内・市浦村史編集委員会発行。一冊三千円前後。

(7) 邪神記・(9)津軽夷神異文抄 この両書は竹内健著、二つとも(7)所伝のアラハバキ神などを論じたユニークな近來の名著、ぜひ一読すべき近作。

(8) は現代思潮社(9)は三樹書房(神田神保町)の発行。

(10) 石見 幻の神話は、B6版262頁の自費出版本。島根出雲 県大田市大田イ三三一、俳誌『石見』発行。

(11) 頒価(送共)一七六〇円。伊勢の神宮古字は『伊勢神宮の古代文字』と題し、円代貞太郎・小島末喜共著でついに発行された。山雅房(川口市戸塚一〇六七ノ二)取扱い。

(12) B5版185頁、頒価二〇〇〇円。『仙道による心身の改革』は、小野田大蔵著、白揚社刊、九五〇円。一読して俗塵を払い除く好著。

■筆者住所／〒六九九・二四 島根県仁摩町宅野三九 電 〇八五四九八・二〇四五

●田中愛子先生の特別料理教室

5月28日(日)十一時から。和風の懐石料理。食卓に美の世界をつくる、カタリーナのクッキング・クラスです。要予約。三千円。定員三〇名。

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

5月15日、申し込み締切りです!

マクロビオ
ティック

アメリカ大西部ツアー

- 7月18日~8月5日
- 47万円、ローンも可
- 申込金5万円
- 日本C | 協会ツアー係へ

新発売

ウインドミル石臼式製粉機

*国産の電動式石臼製粉機ができました！
 前回、アメリカからの輸入タイプが好評でしたので、多くのご要望にそえるよう、国産化いたしました。



特 長

- 1回で細かくも荒くも自由に挽けます。
- 低速回転（毎分50回）なので、熱の発生が少なく、各種ビタミン、胚芽部、油脂、香りの損失がほとんどありません。
- 石臼は非常に硬く、長期間の使用に耐えます。材質は無機質のカーボランダムで無害です。
- 取扱いが簡単で、どなたにもご使用いただけます。
- 余裕のあるギアモーターを使用しておりますので、半永久的に使えます。

販売価格 **¥69,500** (送料実費 着払い)

特典

*日本CI協会会員の方は、割引価格でお求めいただけます。

(下記の申込書に記入してお申込みください)

普通会員価格 **¥68,500**

誌友会員価格 **¥69,000**

※まとめてご購入の場合は、ご相談ください。

粉 碎 部	4 インチ カーボランダム
粉 碎 能 力	細 粉 (1 時間 当り) 1 ~ 2 kg 荒挽き () 2 ~ 5 kg
電 力	AC100V / 200W
回 転	50HZ 50回転、60HZ 60回転
電 流	50HZ / 3.3A 60HZ / 2.8A
大 き さ	巾20cm × 奥行42cm × 高さ40cm
重 量	16kg
消費電力代	1 時間 当り 5 円
付 属 品	粉受箱、ブラシ

総発売元／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

ウインドミル石臼式製粉機購入申込書

昭和 53 年 月 日

ウインドミル石臼式製粉機 () 台を、代金 円を添えて
 申し込みます。

氏 名 日本 CI 協会会員番号 ()

住 所 (〒)

電 話 オーサワジャパン(株)御中

Macrobiotic Foods for Health & Peace

——オーサワジャパンのお知らせ——

新製品のご案内

*たてしな麦みそ	1 kg	450 円	内地産大豆、小麦使用
*手延ベソーマン	250g	230 円	三年もの、天塩使用
*手づくりしょう油	1.8ℓ	800 円	無農薬大豆、小麦使用
*手づくりなたね油	1.6kg	1800 円	内地産なたね古式絞り
*内地産金ゴマ	200g	380 円	香り抜群!
*とろろ昆布	250g	600 円	手を加えない板状のとろろ昆布
*きざみ昆布	35g	150 円	つけもの用にどうぞ
*根昆布	100g	300 円	北海道産
*利尻昆布	80g	400 円	出し昆布として最高(肉厚品)
*保存米	15kg	9000 円	密閉保存缶入り。梅雨時、夏で
	7.5kg	5000 円	も安心です。
*白梅酢	1.8ℓ	900 円	和歌山産

オーサワジャパン特製、手づくりのリングパンを焼きはじめました。

*リングパン	700g	500 円	直径16cm、高さ約8cm
* “ (ぶどう入)	700g	550 円	“ “

(原料/強力粉、玄米粉、地粉、大麦、天然コーボ、天塩、ゴマ油、中国産干ぶどう)

※ 予約注文承ります

価格変更のお知らせ

●ヤンノー	300 円→350 円	●のり(並)	250 円→300 円
●ヒジキ	300 円→330 円	“ (上)	300 円→350 円
●ワカメ	300 円→330 円	●香蓮飴	220 円→250 円
●チヂ粉	350 円→380 円	●小町紅	700 円→980 円
●オーサワテッカ	350 円→400 円		

(4月1日より実施)

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)

●2月26日「生命の形態学・胎児と地球の歴史」の題で、三木成夫先生（東京芸術大学助教授）の講演がインターマックでおこなわれました。

三木先生は解剖学が専門ですが、「人体の歴史」を知るため、その中の特に発生学を中心に、長年研究を続けてこられました。講演では、動物や人間の胎児のスライド、さらに、胎児に伝わる母親の心臓音の録音テープなどを駆使して、30億年といわれる、単細胞から人になるまでの歴史についての話がありました。

20年間、西洋生理学の舞台裏の死体解剖を、皮から骨の髄までやってきたこと、特に、発生学の研究のため、婦人科医から中絶の胎児をせつせとわけてもらったこと、そして、受精後1カ月余の胎児（約10ミリ）の顔の正面を見るために、首の所を切り離さねばならず、それを切る決心をするまでに5年間ちゅうちよしたことなどの体験を語り、西洋科学の実証的な研究方法、いってみれば、実物を見るためには情け容赦なく切り刻んでいくというやり方について、すさまじい話がありました。

また、そこから得られた、悠久の生



▲三木成夫先生

命の歴史の真相を、特に若い世代に知らせる必要性を説くその熱意に、場内は静まり返りました。

講演の中心は、かなり専門的な研究の結果に裏打ちされたものと思われるが、要するに、われわれが母胎の中で過した二百数十日の時間は、単にそれだけの日数ではない。そこには、この地球上に単細胞の生物が生れてから今日までに繰り上げられた30億年の歴史の一コマ一コマが、いわば、凝集されている。特に、受精1カ月後の1週間というものは、古生代の昔、脊椎動物が水から陸に上った、すなわち、当時の魚類が両生類を経て、爬虫類のかたちに進化していった、その1億年のドラマの、ものすごい再現であるという。したがって、その上陸作戦の時、多

くの動物種が減り去ったように、この時期の胎児は危険に直面している。食養の真価が発揮されるのは、まさにこの時である、と強調されました。

しかも胎児は、その一方で母親の心臓の音を、ちょうどドラムカンの中で叩かれるように、四六時中、羊水を通してそれを聞き続けている。そこでは当然、母親のわずかの心の乱れも、もろに胎児の全身に伝わってくる。母体にとつては、食の栄養とともに、心の栄養も同様に大切である、と力説されました。

こうしてみると、へその緒を切るまでに、だれもが母胎の羊水の中でその鼓動を聞きながら、生物発生以来の30億年の歴史を繰り返してきたということになるが、この歴史の流れは、その間、地球進化の歴史と不即不離の関係を維持してきたという。いわば「身土不二」の歴史には、宇宙的な規模の支えがあった、と述べられました。

三木先生は10年来の玄米食者だが、そのきっかけは、夫人が身ごもっている時、ある日突然に玄米が食卓に出されてからだという。実は、夫人が知人の紹介で、桜沢里真先生の料理教室を受講されていたとのこと。はじめて玄

米を食べてみて、うまくもなければ、まずくもない、うまい、まずいとは違う世界を感じたそう。そして、この世界が、おそらく、悠久の彼方を眺める眼力を知らぬ間に養ってきたのだろう、とも言われました。

質問のところでは、心臓や呼吸のリズムと音楽とのつながり、波のリズムと呼吸との関係、つまり、こうした自然と生物の間に見られる「かたち」の連続と、その交流を極めることの重要性が一貫して説かれました。その他、動物の造血系がその長い歴史の中で、腸の壁から腎臓を経て、骨髄へ移ってきたことなど、つきない話がつぎつぎ飛び出し、予定を3時間ほどオーバーして、講演は終わりました。

三木先生の論旨は要するに、人とはどのようにしてできたのかということ、それを知って、ではいったい、どのように生きるのか、という問題をわれわれにつきつけ、その答えのヒントを提示されたものと思います。いってみれば、真の人間の学問を提唱された、と言えらるでしょう。

先生の論文は、『総合看護』（現代社発行）の一九七七年3号から連載されています。ぜひ、読んでほしいと思います。

す（既刊三冊。一冊五百円、送料百二十円。日本C I協会取扱）。

●3月3日～5日、沖縄正食料理講座初級後期の講習が那覇市の新島料理学院にて開かれました。受講生は28名。東京から遠く離れた沖縄では、桜沢里真先生の料理講習をなかなか受けることができないので、めったにないこ



▲正食料理講座に参加したみなさん（沖縄）

の機会に、できるだけ多くのことを学ぼうという熱意が、終始あふれていました。

初級前・後期合わせて、12講座、約70種類の料理の実習がありました。受講生は自然食品店経営者、栄養士、薬剤師、学生、主婦……と、さまざまな顔ぶれで、皆さんがそれぞれの場で、修得されたことを実践し、広めていけることでしょう。

3日間の講習がすべて終わった後、前期、後期を合わせて受講した方々に、修了証が授与されました。

つづいて、桜沢里真先生が今年80才を迎えるので、ひと足早いバースデーパーティが催されました。50名の参加者が、玉那覇康高さん（正食活動家）の音頭で、桜沢里真先生の長寿を祝して、泡盛で乾杯。花束贈呈の後、琉球舞踊、歌、詩の朗読などが、つぎつぎと披露され、桜沢里真先生は大喜びで、皆さんに感謝のあいさつをしました。最後の講習で作った、コーンスープ、コーフーカツ、いなりずし、ピロシキ、サラダ、草餅などのごちそうをいただき、阿波踊りによく似た、沖縄のカチヤーシを全員で踊って、楽しくにぎやかなひとときを過ごしました。

当真氏（石嶺正食品センター）、比嘉政子さん（自然食品センター陽報）をはじめ、いろいろお世話くださった皆様、ほんとうにありがとうございました。

正食料理講座初級免状——屋良久美子、渡久山京子、知念幸子、宮城吉子、松堂輝子、屋良美江、石川節子、比嘉房江、照屋林重、佐久川敏子、島袋和子、新田和子、大城由企子、比嘉喜味、上原トモ子、国吉恭瑚、知念千代子、比嘉一球、泉アキ（順不同、敬称略）

●3月12日、6年ほど前から、塩の品質の問題、製塩法などを研究している食用塩調査会の谷克彦さんを講師に、『塩・いのちと海』の講演会が行なわれました。

塩の品質のこと、天塩が認可されるまでの経緯、生命体における塩の重要性、今、開発中の新しい製塩法のことなど、様々な角度からの話がありました。

また、簡単な実験をいくつか、参加者の目の前で試みました。その一つを紹介すると、海水からとった塩と、公社の精製塩をそれぞれ水の中にかきまわし、その結果をみる。すると、精製塩の方は、塩をさらさらさせるために

添加する炭酸マグネシウムのせいで、水が白くにごる。懐石料理「辻留」の辻嘉一氏いうには、本当の料理人はこんな塩は使わないそうです。

昭和46年に塩業近代化臨時措置法ができて、日本の塩はすべてイオン交換式になった。事の重大性に鑑み、翌年、食用塩調査会が日本C Iを中心に結成された。それまで原子転換の研究にあたった谷氏も加わり、氏を中心に、科学的追跡がなされ、天塩などが特殊用塩として認可されるまでになった。今、塩の専売法があるのは日本とイタリアで、イオン交換で塩を作っているのは日本だけである。これはまさに人体実験である、と谷氏は言う。

塩の問題に取り組んで6年たったが、これをどういう結論にもっていくかに



▲谷克彦氏

について話し、水を加えたら、そのまま海水になるような塩でなければならぬ。つまり、海水からじかに塩が作れるようにすることがいちばん大事である。そのために、海水使用権を取りたい、との決意を表明しました。

今、世界の趨勢は、塩を精製する方向にますます向かっているので、学術的にしっかりと内容の研究をし、世界中の塩の品質をひっくり返す糸口としたい、と語りました。

その他、胎児の羊水と海水の成分比の酷似性の示唆するもの、メキシコ原塩が、化学処理方式ではないにしても、精製されている現状とその経済的理由について述べられました。また、質疑の時間では、草食動物の塩の摂り方、塩はどこからきたか、などの話題が論ぜられました。

今、谷氏は塩のことを研究しているわけだが、ただ単に塩、ということではなく、生命の問題に取り組んでいるわけです。

この自然塩運動をさらに推し進めるため、食用塩調査会の機関誌『いのちと海』の購読会員となるよう、日本C I協会は呼びかけます。あて先は——東京都武蔵野市吉祥寺北町5の6の9

石原莊 愛原気付 食用塩調査会。年会費三千円。日本C Iでも受付けます。

●3月9日、16日の2回にわたって、桜沢里真先生の指導で、手のひら療法の講習が行なわれました。

手のひら療法の再興者、故江口俊博先生より直伝のものを、より多くの人に伝えようとの試みで、約50名の参加がありました。

熱がある時や、打ち身をした時など、人は自然に具合の悪い場所に手をあてます。これが手のひら療法のもととであって、あとはそれに工夫を加え、修行するだけである、とのことでした。

修行をする時、また、手のひらを施す時の心構えとして、
一、修行は室内でなく、『氣』の充分受けられる野原などでやるのがよい。そして、氣を手のひらに集めて体に流し、手当てをする。

一、手のひらを施す人も、施される人も、和の精神をもつこと。特に、施す人は、『お手伝いさせていただく』という気持ちですること。

一、満腹した状態では手のひらは効果はないので、ある程度、お腹をすかしてやること。



▲手のひら療法を披露する桜沢里真先生

また、実技の際の注意として、
一、右手で手当てし、左手は地につけるのを基本とする。被施術者の毒氣を吸って疲れた時は、手を振り、よい空氣を吸うこと。

一、手を当てる時、重さをかけないこと。手当てを終えたら、手はパツとなすこと、などの話がありました。

実技では、まず正座合掌して、『氣』を体の各部に流す練習、PU歌、明治天皇御製などの合唱、全員が手をつないで、氣の流れを感得する手つなぎの行に始まり、ついで、かぜ、ケガ、や

けど、目の疲れ、頭痛、各臓器の病氣などの手当ての仕方の指導がありました。

ほとんどすべての場合、胃腸に手当てを施すが、これは、すべての病氣は胃腸よりくる、ということによるもので、病氣にならないためには、いつもお腹をすかしているのがいちばんよい、と話されました。

その他、5分間精氣付けという、元氣を回復させる一種のマッサージも披露され、参加者同士で試してみました。修行を積むのに、毎朝、正座合掌するのがよく、修行をすればするほど、また、実際に手当てをすればするほど、手のひらの力は強くなり、指先に、みみずがはつたような感じを持つようになるそうです。

正座の仕方は、足の親指を重ね、ひざの所は、こぶしが入る程度にあげ、尻をすっぽり足の間に入れる。腕には力を入れず、卵を脇にはさむ気持ちで合掌し、指の先が鼻の高さになるくらいの位置に上げる。次に、氣が、足の指先、かかと、ひざ、腰、頭頂、両腕、手のひら、と流れるようにし、これを繰り返します。

●3月18日(土)、会員の誕生祝いと、新入会員の親睦を兼ねた、日本CII協会恒例のインターマックパーティーが開かれました。

海外からマクロビオティックの勉強

に来ていた人、群馬から来た人、翌日からの正食料理講座に参加するために青森から来た人など、20数名の参加がありました。桜沢里真先生の食養の話、桜沢如一先生の思い出、2月、3月に生まれた人のあいさつ、余興に続いてリマ化粧品、オーサワジャパン後援に



▲誕生祝いに、桜沢里真先生からサイン入りの『食生活の革命児』がプレゼントされます。

よる、化粧品、食品、民芸品などが全員にあたる福引もありました。そして、バラエティに富んだ食養料理をいただきながら楽しい時を過ごし、親交を深めました。

また、誕生祝いの人には、里真先生より、サイン入りで『食生活の革命児』(桜沢如一先生の伝記―地産出版)の贈呈がありました。

インターマックパーティーは、毎奇数月の第3土曜日の午後6時より開かれます。当月と前月生れの方の誕生祝い



▲PU歌『わかれの歌』『昔なじみ』をうたっておかれ

をしますが、いろいろ工夫をこらした食養料理が出されますので、料理の勉強にも最適。パーティー当日は昼ごろから食事の準備に入りますので、お手伝い大歓迎。その場合は、あらかじめ連絡してください。

今回は5月20日に開きます。どしどし参加して、たくさんの人と親交を深めませんか。友達も誘って、マクロビオティックの仲間をふやしましょう。

●3月19日から21日の3日間、マクロビオティックの料理の基本を学ぶ正食料理講座、初級後期の講習が、インターマックで開かれました。

昨年9月に行なわれた前期講座に続くもので、桜沢里真先生はじめ、浮津宏子先生(リマ・クッキングアカデミー師範)、吉成知江子日本CII料理主任、橋本政憲同編集長という多彩な顔ぶれで、濃密な講習が2泊3日にわたっておこなわれました。受講者は24名(うち男性1名)で、北は青森、南は沖縄からの参加者がありました。

講義の方では19日に里真先生の『正食料理の基礎理論』の話があり、人間はなぜ菜食をすべきなのかの説明、弱年層の自殺や親殺しの世相のものが、

人間生活の根本的な事柄(伝統的な食生活、礼儀作法、祭り事など)を忘れたことにあること、疲れを知らない人間になることがいかに重要であることなどを話され、また、今、世界は分裂状態にあり、いつ何が起るかかわからないが、決して戦争を起こしてはならず、そのためにマクロビオティックを広めようと訴えました。

20日には『無双原理入門』の題で、橋本編集長の講義がありました。桜沢如一先生(GO)が17才の商業高校生だった時につくった新体詩、短歌を引き合いに出し、そこにかがえるロマンチックな世界と、後のGOの活動とが、どう結びついているかの話、易と五行説についての基本的な解説があり、また、食養料理の原則についてふれ、結論として、無双原理は、人生の問題から、料理という身近なものまで、すべてを解くものである、と話しました。料理実習は、食養手当用品の作り方の講義を入れ、合計8講座が行なわれました。以下はそのメニューです。カッコ内は担当講師。

19日 ●正食家庭料理(桜沢里真)
玄米小豆入、葱みそ、蓮根みそ印籠
パンオーサワ、稗クロケット、けん



▲ 講習の後、桜沢里真先生をかこんで楽しい食事

インターマック・ニュース

おめでとう、生大根と揚げ、芹くる

みねえ、コーフラスープ、ロールキ
ヤベツ、小豆パイ。

●デザート・おやつ（浮津宏子）

干飯、乾飯（餅玄米粉使用、湯漬
け、素餅、棒餅（これらは、非常食、
携帯食としても有用なものというこ
とです、手打うどん）。

●正食手当法・食用品（橋本政憲）

第1大根湯、第2大根湯、梅生番茶、
蓮根湯、リンゴジュース、ヤンノー、
黒焼き。

21日 ●基本料理（吉成知江子）

玄米黒豆入、そば入清汁、小魚とコ
ーヒー煮込、ひじき蓮根、ゴマ塩。

●正食家庭料理（桜沢里真）

玄米太のり巻・揚げ巻、サラセン焼、
小豆南瓜、コーフーカツ、ほうとう。

20日の夜は、自己紹介を兼ねて浮津

先生を中心に懇親会が持たれ、各受講
生とも、今日に至るまでのさまざまな
体験、将来の展望などを述べ合い、さ
らに親交を深めることができました。

全講習終了後、閉会式が行なわれ、

桜沢里真先生から、習った料理を自分
のものとし、それをどんどん応用し役
立てるよう努力してほしいとの言葉が

ありました。

なお、今回の講習で正食料理講座初
級コースの修了となりましたので、前
期、後期とも受講した19名に、桜沢里
真先生より修了証が手渡されました。

正食料理講座初級免状——杉本安（東
京）、松井清乃（群馬）、篠田ツネ（北海
道）、只石智津子（東京）、山崎仁子（熊
本）、塩見崎子（鳥取）、八木紀子（神戸）、
千葉慶子（岐阜）、時田奈観江（神奈川）、
安藤ゆり（神奈川）、熊谷京子（群馬）、
加藤美喜子（愛知）、岡村美恵子（広島）、
野口みさを（埼玉）、竹下真代（東京）、
比嘉政子（沖縄）、山口正彦（千葉）、塩
見まり（鳥取）、渥美和子（宮城）

（順不同、敬称略）

●マクロビオティック・フェスティバ
ルの翌日の16日、日本各地で活躍して
いる人々が集まった機会を生かそうと、
正食運動の進め方をテーマに、討論の
集いがインターマックで開かれました。

ベテランから若手まで、約20名が参
加し、いかにして正食を広めるか、そ
れには何が必要かなど、医学、教育、
農業、政治、経済の面から、5時間に
わたって、熱心な論議がなされました。

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



♣ マクロビオティック
クッキングサロン

桜 沢 里 真

さ つ き
五 月 の 料 理



カレールイス

●材料（5人分）Ⅱ たきたてのご飯（カップ5）、白菜（5枚）、カリフラワー（1株）、玉ねぎ（1個）、コーフー（揚げたもの、50グラム）、人参（1本）、トーフ（1丁）、地粉（大さじ山盛り3）、カレー粉（小さじ1）、醤油、生姜（少々）、塩、油、香辛料（ローリエ1枚、タイム1つまみ、ロスマン1つまみを袋に入れる）、コンブ（長さ10センチを2枚）

① 白菜の先の葉を切り、じくの部分だけを2センチくらいの角切りにする。カリフラワーは1花ずつにして、さらにそれを4つに小さく切る。玉ねぎは1センチ幅の廻し切り。コーフーは水カップ1と醤油大さじ1で煮つめ、生姜のみじん切り小さじ1を入れて仕上げる。トーフは水を切り、厚さ1センチで1センチと2センチの長方形に切って、油で揚げる。

② 玉ねぎを油大さじ1でよく炒め、白菜を加えてよくまぜ合せ、カリフラワー、人参の順に入れて炒める。材料ひたひたに水を入れ、スバイスの袋を入れ、塩大さじ1/2を加え、コンブといっしょにやわらかくなるまで煮る。コーフーを加えて、さらにひと煮たちさせる。

③ 地粉大さじ山盛り3を油大さじ1の油でよく炒め、火からおろして少しずつ水を入れてとろりとさせる。カレー粉小さじ1を加えてよくまぜ、②に流し入れ、



カレーライス



大和芋の鯉



野菜黄金揚げ

味を見て、スープより少々からめに味をととのえる。
④ たきたてのご飯に③をかけるか、別の器に入れて食卓に出す。

大和芋の鯉

●材料(5人分) Ⅱユバ(2枚、中国料理材料店にあるもの)、大和芋(350グラムくらいのもの、1本)、コーフー(50グラム)、玉ねぎ(大1個)、クズ(大さじ1)、人参(みじん切り、カップ $\frac{1}{2}$)、キヌサヤ(少々)、地粉(大さじ1)、塩、揚げ油、コンブ(10センチ)

① 大和芋を洗ってふかし、裏ごしにする。

② コーフーを水カップ $\frac{1}{2}$ と醤油大さじ $\frac{1}{2}$ とコンブで煮あげ、生姜のみじん切りを少々入れて仕上げる。
③ 玉ねぎを細回し切りにして、油大さじ $\frac{1}{2}$ で炒め、人参の細切り(または短冊切り)を大さじ2くらい入れ、水少々を加えて煮る。②を加え、クズの水どきを流し入れ、どろりとしたスープを作る。

④ 人参のみじん切りを塩1つまみ入れて、から炒りし、①に加えて、よくまぜてかためる。

⑤ 50センチくらいのユバをひろげ、④を15センチくらいの厚みで鯉の形をつくってのせる。ユバで形よく包み、端を地粉の水ときではりつける。尾は別にして胸をつけるとよく出来る。

⑥ ⑤を熱した油で少々色づくくらいに揚げる。大皿に盛り、③の熱いのを流し、上に花型人参、キヌサヤなどを飾る。

野菜黄金揚げ

●材料(5人分) Ⅱコーン(2本、玉ねぎ(150グラム)、人参(60グラム)、カリフラワー($\frac{1}{2}$ 株、60グラムくらい)、南瓜(ふかしたものの、小10切れ)、地粉(カップ1と $\frac{1}{2}$)、塩、醤油、揚げ油、大根おろし

① コーンはふかし、冷まして1つずつ実をはなす。人参は小さいちよう切り、カリフラワーは1花ずつはなし、さらに小さく切る。南瓜はふかし、1センチ角に切る。

② 地粉を水カップ1と $\frac{1}{2}$ でといて天ぶらの衣を作り、塩小さじ $\frac{1}{2}$ を加え、①の材料を全部入れてかき

まぜる。

③ ②を大さじでたっぷりすくって、油で揚げる。

とりもどき

●材料（5人分）Ⅱコーラー（70グラム）、醤油（大さじ1）、生姜（みじん切り、少々）、クズ（粉にしたもの、大さじ2）

① ふかしたコーラーをうすく小さくさく。醤油大さじ1と水大さじ1をまぜたものにつけて、生姜のみじん切りを少々加え、約20分くらいおく。

② ①にクズ粉を入れてよくまぜ、油で揚げる。



とりもどき

笹だんご

●材料（5人分）Ⅱ玄米餅粉（200グラム）、玄米粉（200グラム）、小豆（カップ1）、栗（カップ1）、塩

① 玄米餅粉と玄米粉をまぜ、塩小さじ $\frac{1}{2}$ を入れ、熱湯で耳たぶくらいのかたさにこねる。

② ①を適当な大きさにちぎって、15分くらいふかす。

③ ②をすりばちにとり、よくついてねばりを出す。

④ 小豆をカップ3の水を入れて、中火より弱い火で気長にゆっくり煮る。水がなくなったら、水カップ1をはしから静かに入れ、ふたをしてさらに煮込



笹だんご

む。水がなくなったら、また水をさす。これを4、5回くり返していると、上の方がやわらかくなるので、別鍋でやわらかく煮た栗をまぜ、塩小さじ1を加えてまぜ合せる。（注、小豆の上がやわらかくなるまで、けっしてまぜないこと。途中でまぜると、ねばりがでて、むら煮えになる。）

⑤ ④を冷まして、4センチ大にまるめる。

⑥ ③を5センチ大にまるめたものを、平らにして⑤を包む。

⑦ 笹の葉の付け根を少々のかして取り、葉の先の方に⑥をおき、ぐるりと三角に巻き、葉の先の部分を三角のはしにくぐらせ、形をととのえる。

⑧ ⑦を10分ほどむして、出来あがり。



レンコンボールスープ



レンコンボール道明寺揚げ

レンコンボールスープ

●材料（5人分）Ⅱレンコン（200グラム）、人参（80グラム）、玉ねぎ（60グラム）、トーフ（ $\frac{1}{2}$ 丁）、地粉（大さじ山盛り3）以上レンコンボール用、春雨（少々）、セリ（少々）、人参（小1本）、塩、コンブ、シイタケ

① 春雨は熱湯につけてもどし、5センチくらいに切る。人参は花型にぬく（10枚）。

- ② 人参、レンコンをおろし、玉ねぎをみじん切りにしてまぜ、塩小さじ1を加える。
- ③ トーフを水切りしてつぶし、②にまぜる。地粉をつなぎとして入れ、よくまぜる。
- ④ ③を2センチ大にまるめて、油で揚げる。
- ⑤ コンブとシイタケで出しをとる、塩味をつけてスープを作る。
- ⑥ お椀に春雨を1つまみ入れ、その上に④を3、4個入れ、とりもどき（作り方は別項参照）を2、3個、シイタケ少々を入れ、⑤をそそぎ、セリ、キヌサヤのゆでたものを飾る。

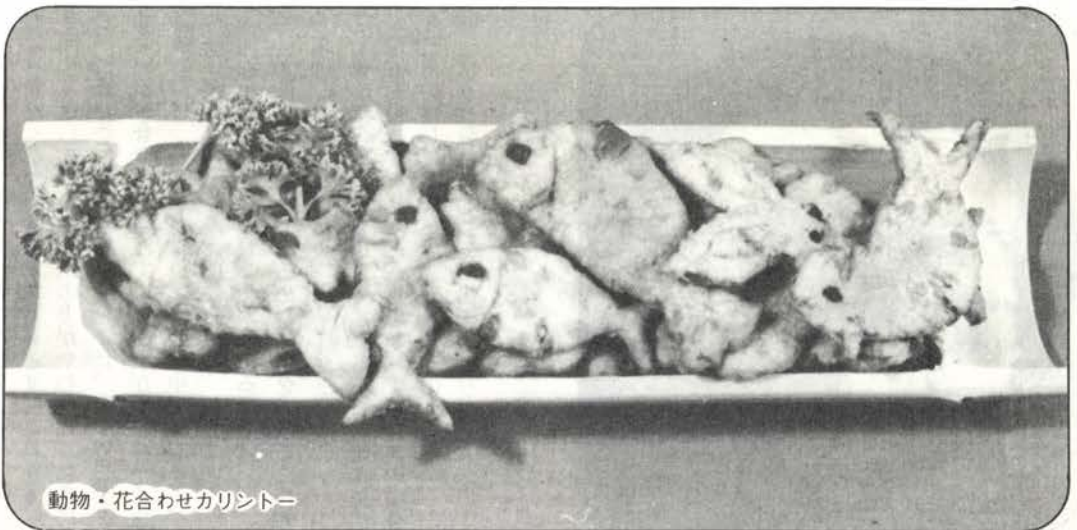
レンコンボール道明寺揚げ

レンコンボールの残りをまるめ、道明寺をまふして、油で揚げ、串にさして供す。

動物・花合せカリントー

●材料（5人分）Ⅱ地粉（カップ3）、アーモンド（30グラム）、シナモン（小さじ $\frac{1}{2}$ ）、塩（小さじ1）、揚げ油

- ① アーモンドはみじん切りにする。
- ② 地粉、アーモンド、シナモン、塩をまぜ合せ、油大さじ1入れ、水を適宜加えながら耳たぶくらい



動物・花合せカリントー

のかたさにこねる。

③ ②を平らにのし、7ミリくらいの厚さにする。動物、魚、花など好みの形を作り、熱した油でからりと揚げる。中火よりやや弱目の火でゆっくり揚げると、中まで火が通り、よく出来あがります。※これはよくかむほどおいしく感じます。子供の虫歯の予防にもよろしいでしょう。

五月の節句

今月は5月の料理として、子供の喜びそうなものを献立にしてみました。

五月の節句や三月三日のおひな祭りなど、近頃は年を重ねるたびに盛んになっているようです。

五月五日は男子の節句であり、力強い中にも平和を願う行事として、日本の年中行事、五節句のひとつです。男の子が生まれて、初めての五月五日を迎える家では、端午の節句を祝って、急流を力強く産卵のために上って行く鯉をのぼりにして、吹流しと共に空高くうち立て、家の中には、よろい、かぶとをはじめ、坂田の金時が大鯉をつかまえている人形や、槍、刀、旗、のぼりなどを床の間に飾りつけその子の武運長久を祈ります。

私は桜沢とパリに行った時、日本人の家（薩摩治郎八様がお金にあかして築き、パリ市に寄贈したもの。当時は学生達の宿泊所になっていた）に、大きな鯉のぼりを持っていき、お節句にたてました。パルコ二にたてるとのに苦心しましたが、館長さんがとても喜んでくださいました。

五月の節句といえば、柏餅、ちまきなどは、なく

てはならない料理です。「ちまき」は中国から伝来したという説もありますが、日本固有の名称で、「力ヤ」の葉で巻いた餅団子が初まりといわれます。柏餅は餅米の粉を湯でこねたもので、みそあんをはさみ、柏の葉で包んで蒸したものが古式のものであり（辻嘉一氏の言葉、素朴な柏の葉が五月の節句に使われているのは、昔の風習を今に伝えたものでしょう）。

菖蒲を屋根に飾るとか、菖蒲湯や菖蒲酒とか、菖蒲の根や葉に薬効があり、蛇の毒などをも避けるという古言が風習となつて伝えられています。

すみわたった五月、晴れに、空高く舞う鯉のぼりがそこに見られるのは、勇ましくもあり、昔なつかしくもあり、思わずほほ笑みながら立ちどまつてながめてしまいます。家の中では可愛い男の赤ちゃんをかこんでにぎにぎしくしていることでしょう。こういう行事はいつまでも子孫に伝えたいものです。

お料理も昔をしのんで素朴なものを今様に作って祝うのは意義あることであり、大きな夢を鯉のぼりのようにふくらませるのもよいでしょう。

すみ渡る さつきの空に 数々の

鯉ふき流し 風車なる

初節句 祖母にいだかれ ふき流し

わかるか坊や かすかに笑う

青空に 高くうち立つ あちこちの

のきにはためく 吹き流し鯉

カセットテープ

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(送料込み)

(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。ゝガン患者は副食で塩気をとれ、

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)

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、 1 kg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 東京都新宿区百人町2丁目24番6号 〒160
☎ 03・364・2721

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、半健康者であるといわれています。

このような時代の要請にこたえて、チサン健康センターは、一人でも多くの方に身体機能を回復し、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。

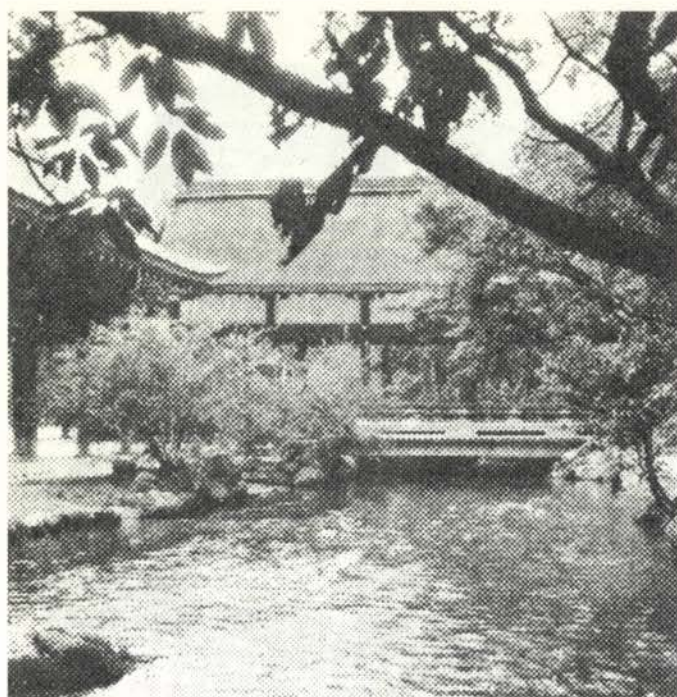
予約センター 東京都渋谷区
神宮前 6丁目12番18号
☎ 東京 03 (400) 9531代



チサン健康センター
千葉県野田市瀬戸 548 ☎ 野田0471(38) 2111(代)

夏越の節供料理

浮津宏子



風そよぐ ならの小川の 夕暮れは
みそぎぞ夏の しるしなりける

(小倉百人一首第九八)

風がそよそよと、檐の葉を吹いている。ならの小川(御手洗川)の夕暮れは涼しくて秋のようなが、みそぎが行なわれているということは、まだ夏であることを示している。と、従二位家隆が詠んだものです。

六月晦日に、京都の北にある上賀茂神社の境内を流れる御手洗川で、身の罪、けがれを祓う神事が、現在も行なわれています。

夏越の祓、または水無月祓ともいわれ、各所の神社で、行なわれます。

みそぎの祓は、夏越にかぎらず、大きな神祭りや、神霊を迎えるための欠かせぬ行事でした。

伊邪那岐神が、黄泉の国から立ち帰

られるとき、九州の日向の国の橘という小さい瀬戸のほとり憶原というところで、禊をされた故事から、古くは海中で行なわれました。近代では、海辺や、川岸、また水をそそぎかぶって洗い清めたり、塩湯浴、塩を散布するなど、略式化もされています。

この頃には、田植えも終り、農耕に従事する人にとっては、ホッと一息つく時季であり、無意識のうちに重ねた罪をみそぎして祓い、安泰、無病を祈りました。

時には、田で働いた牛馬も共にみそぎをさせ、無事を祈ったのです。動物に対する愛情が感じられます。

夏越の節供は、そんな素朴な、暑さの夏を、無事に越すことができようというとの祈りを、神に供えた行事の一つでした。

水に遊ぶことも多くなり、水難に対しても、平常から水に慣れ親しみ、また水への恐れをも、みそぎを通して教えた生活の知恵といえるでしょう。

神社の入口には、御手洗所があり、手を清め、口をすすいで、神前にもうめます。

調理をするときも同様です。身をひきしめてからなければ、調和のとれた料理を作ることはいけません。

また、茶事に招きをうけた客が、茶



室に入席する際も、つくばい（自然石の中央をくりぬいて水をたたえたもの）で、手を洗い、口をすすいで、にじり口から頭を低くして（敬意をあらわす）はいます。

つくばいのまわりはもとより、庭木や、草花にも、充分に打ち水され、露が光るようです。

もてなしの食器や、箸なども、直前に水に浸し、水気をよく拭って、生気をよみがえらせて用います。

風爐の季節（五月～六月）には、膳や椀の上から茶釜で水をふりかけて、客に出します。

これらのことも、みそぎに通じる心ではないでしょうか。

六月は、梅雨の季節でもあります。うつつらしい長雨がつづきますが、梅の実もみのり、紫陽花も、雨に洗われてつややかに、花の色を変化させてゆきます。

ヤマアジサイの一種に、アマチャがあります。この葉を夏に摘んで、蒸して天日で干し、手でもんでおきます。甘みのあるお茶となります。

梅は、中国から渡来し、古くから栽培され、現在では三〇〇種以上もあるということ。

小梅、豊後梅（果実は、やや楕円形

で果肉が厚い）、緑萼梅（がく片が緑色で小田原名産）、などが、梅干用としておいしいものです。

中旬から下旬にかけて、漬けどきです。ほんのり黄色味がかつた中位の肉厚のもので、キズのないものを選びましょう。

村上天皇（九四六～九六七年在位）が、病を梅干と昆布を入れた熱いお茶で治されたという故事以来、風邪の妙薬であるばかりでなく、万病の特効薬として日本人と梅干は、きれぬ縁があるようです。

梅は、古くから漬け込まれていましたが、赤じそを用いるようになったのは江戸時代に入ってからでした。

梅干を一つ皿の上において、眺めては、ゴハンを頂き、次の日には、なめてゴハンを頂き、最後には、種を割って天神さままで頂戴したという笑話もあります。一つの梅干の働きがいかに素晴らしいものか知らされます。

米粉と、水砂糖の粉末を、梅干の肉で練り、口中の乾きや、呼吸を整えるものとして、戦国時代にも、珍重されたということ。

「よい塩梅で」という言葉は、天気の良いことを表現する言葉としても使われますが、味のよさを褒めるときにも適した言葉でしょう。

ほどよい塩加減で漬けた梅は、甘みさえ感じられ、食後、口中にまろやかな味を残してくれます。

また、漬け汁（梅酢）を上手に用いることが、調理上手のコツだといわれています。

おいしい梅干を作ってみましょう。

（作り方、後記）

* * *

◆梅御飯（材料は5人分）

梅雨どきには、食物がイタミやすく、体調もくずしがちです。梅干を炊き込んで、日もちもよく、口中をさわやかにしてくれる御飯です。

材料／玄米

水

梅干

3カップ
3.6カップ
大2個

① 玄米は、軽く手でもんで洗い、水を二、三回替え、ザルにあげます。

② 圧力鍋に入れ、分量の水と梅干を加え、火にかけます。

③ 沸騰したら火を弱め、25〜40分（鍋によって異なる）かけます。

④ 最後に、サツと強火にし、すぐ火を止めて5分蒸らします。

⑤ 炊き上ったら、梅干の種子をとりのぞき、果肉をよく混ぜ合わせます。

◆湯葉の夏越巻き

大豆を原料として作られる湯葉は、やや陰性ですが、植物性蛋白質も多く消化吸収のよい食品です。

材料／ごぼう

にんじん

干平湯葉

5枚（15センチ）

80グラム

① ごぼうは、5ミリ角の拍子木に切り油少量で炒め、煮て下味をつけます。にんじんも同様に切り、空炒りして、塩をふり、水少量を加えて煮ます。

② ごぼう、にんじんを、2本ずつ市松にくみあわせ、濡れ布巾に包んでしめらせた湯葉で巻き、金串を打ちます。

③ 自然酒と醤油同量を合わせ、はけ



梅御飯

で塗りながらあぶって焼きます。
④ 切り分けて、粉山椒をふって頂きます。

◆大原木そば

京都の北東部にある大原木の里から、まきを束ねて、頭部にのせ、大原木が市中を売り歩きました。まきを束ねた形のを大原木といいます。

材料／干そば

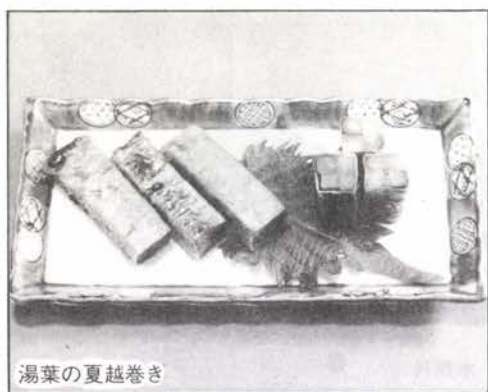
ふき

かんびよう

少々

① 干そばは、一方の端を糸でしばり、タツブリの湯でゆがき、水洗いします。

② ふきは、熱湯に塩一つまみ入れ、色よく煮て、皮をむきます。



湯葉の夏越巻き

③ かんびようは、塩もみして洗い、煮て下味をつけておきます。
④ そばとふきの長さを揃えて切り、かんびようで束ね、碗に入れます。
⑤ 出し汁5カップに、塩小さじ1、醤油大さじ3で調味し、④にはります。

◆ふきの葉ごま煮

ふきの葉は、多少苦味のあるものもありますが、この苦味が、臓器をひきしめるものだといわれています。

材料／ふきの葉

白ごま

1束分

① ふきの葉は、熱湯に塩一つまみ入れ、サツとくぐらせます。

② ふきの葉をひろげ、縦横に包丁を



大原木そば



ふきの葉ごま煮

入れて切ります。

- ③ 油小さじ1で炒め、水をヒタヒタに加え、自然酒大さじ1、醤油大さじ2で調味し、汁がなくなるまで煮ます。
- ④ 白ゴマは、洗って炒り、切りごまにして、ふりかけます。

❖ 道明寺揚げ

餅米を蒸して干し、砕いて作られた道明寺餅は、平安時代から、河内の「道明寺」の名物とされてきました。菓子や、揚げ物の衣に利用されています。

材料／南瓜（中位のもの） ½個

地粉 適量

道明寺餅 適量

- ① 南瓜は、四ツ割にして10分ほど蒸



道明寺揚げ

します。（少し固さが残る程度）末広形に切ります。

- ② 餅玄米を、水に一晩浸して蒸し、カラカラに干し、砕きます。

- ③ 地粉に塩少々を加え、水溶きしてうすい衣を作り、南瓜につけ、②をまぶして油で揚げます。

②は、寒中に作るのが最も良い。作ったものは、カンなどで保存しておく。

❖ 水無月

平安時代に、京都には、氷室が六カ所あり、六月一日に、その氷を出して宮中に奉納したのです。しかし、庶民には手の届かぬものでしたので、氷の



水無月

形になぞらえ、甘く煮た小豆を散らした蒸し菓子を作り、六月三十日に食したのです。

「ハイ、コオリ」と、冷蔵庫から氷がザクザクという時代ではなかったもので、氷へのあこがれは、大へんなものでした。しかし氷よりは、この水無月のほうが、ずっと健康的ですね。

材料／玄米粉

吉野葛（粉末状）

塩

小豆

レーズン（病人は不可）½カップ

① 小豆は、四倍位の水を入れて火にかけ、静かに二、三回差し水をしながら

● ふきのゴマ和え

材料／ふき

白ごま

醤油

出し汁

- ① ふきは、20センチくらいにきり、熱湯に塩一つまみ入れ、色よくゆがき、筋をとります。5センチくらいにきり

❖ 和えものの三種

暑い季節を迎えると、ツイ、サッパリとしたものばかり頂きがちです。和えものに、少々コクのあるものはいかがでしょうか。

- ら、やわらかく煮ます。最後の水気がなくなる前に、塩小さじ½加えます。
- ② レーズンは、みじんきぎみ、小豆がさめてからまぜ合わせます。
- ③ 玄米粉、吉野葛、塩をよく合わせ、水を加えて、衣状に溶き、流し箱を水でぬらし、流し入れます。
- ④ 蒸し器で、20分ほど蒸します。途中、表面が固まりかけたときに、②をすきまのないようにならべます。
- ⑤ 三角形に切りわけるのが古式の形ですが、好みの形に切って下さい。
- 小豆を用いるのは少量なので、余分なものは、冷凍しておいて、他の菓子に利用して下さい。



ふきの葉の甘夏和え(左) 午芻の味噌和え(中央) ふきのゴマ和え(右)

そろえます。
② 白ごまは、洗って煎り、切りごまにします。
③ ふきを出し汁で煮て、醤油を加え白ごまを入れて和えます。

● ふきの葉の甘夏和え
材料／ふきの葉 1束分
甘夏みかん 1/2個
味噌 大さじ3

① ふきの葉は、熱湯に塩一つまみ入れてゆがき、細くきります。
② 甘夏みかんをしぼり、その汁に味噌を加えて溶き、ふきの葉を和えます。

● 午芻の味噌和え
材料／新午芻 2本
味噌 大さじ3
油 大さじ2

① やわらかい新午芻は、泥を落とすとき、手荒にこすると、せっかくの良い香りとまで失せてしまいます。静かに洗って泥を落しなう。
② 午芻は、薄い斜め切りにし、油大さじ2で炒めます。
③ かぶるほどに水を注ぎ、しばらく煮ます。
④ 味噌を出し汁少々でのばし、弱火で10分くらい煮ます。
⑤ 煮た午芻と、味噌がさめてから和えます。

新製品

玄米が鉄釜と木の蓋で、圧力



◎ 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

南部製

天味釜

.....なしでふつくら炊ける

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れます。
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。(桜木健古著「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。

伝統を
現代に
生かす

その2

洗う

「たゞいソーダをもって自ら洗ひ、またおおくの灰汁を用いても、あなたの體の汚れは、なおわたし以前にある」と主なる神は言われる。
(エレミヤ書2章22節)

小栗権嗣

洗濯機に水を入れ、洗剤をまぜ、洗濯物を入れ、スイッチを入れる。洗い終った衣類は真っ白。いかにも清潔感がたよう。が、はたして本当に清潔なのだろうか。

電気洗濯機は昭和5年頃、初めて日本で製造されたが、それが爆発的に売れ出したのは昭和35年頃。そのころから日本における合成洗剤の生産も飛躍的に伸び、図1に示されるように、49年などは80万トンを超破するほどであった。数量だけを論じてみても、あまりに使い過ぎてゐるのがわかる。

合成洗剤の有毒性はひとまずおくとして、水と洗剤と衣類を入れ、あとは機械まかせという安易さと、地に足のついていない日本経済繁栄にうかれてモノを無駄にしてきた、我々日本人の姿を浮き彫りにしている。

3種の神器と言われた電気掃除機、電気洗濯機、テレビが普及した結果、私達の生活はどう変わったのだろうか。今と対比する意味で極端な例をあげれば、じいさまとばあさまの登場する昔話では、ばあさまは必ず川へ洗濯に行く、と相場がきまつてゐるように、洗濯は女性の生活の主要な一部を占めていた。

今はどうかというと、掃除機、洗濯機で掃除、洗濯は手軽にすませ、余分にできた時間を、テレビを見たり、遊びに費やす、というのが、もちろん全部ではないが、一般の傾向であるように見受けられる。

もっとも、洗濯を手早くすませるのが悪いということではなく、衣類の一枚一枚を大切にすることを忘れない、ということ、しかもすばやく洗濯できれば、この上ない。

私達の生活の基本は衣・食・住である。言い換えれば、食べ物をつくり、それを食べ、衣をまとい、雨露をしのぐ、これが生活だ、と言えなくもない。

生活の充実とは何か、といったら、私達の心と身体をはぐむ衣と食と住、まずこれをそれぞれの土地に適した形で充実させてこそ、より豊かな生活が営めるのではないか。

日本に伝わる洗濯法

少し昔まで、日本では主に、灰、海藻、植物の煎汁など、植物性のものが洗剤として使われてきた。ヨーロッパから天然油脂、苛性ソーダを使った石けんがもたらされたのが、織田・豊臣の時代で、江戸末期には、蘭学医たちが牛脂やヤシ油を使った石けんを実験的に造っている。

ここでは、昔ながらのものの中から、



▲都市生活の花形、コイン・ランドリー。右の奥には、乾燥機も設置してある。独身男性ばかりでなく、主婦もおおいに利用する昨今である。



▲タライと洗濯板で洗いながら井戸端会議……も今は昔。木のタライも高くなり、これは、世田谷のボロ市で、筆者が1万円で買ったもの。

ひたすか、少し火を入れて出来た粘液を使う。主に漁村で行なわれていたもの。ふのりは洗い張りに使う。

海藻から作った洗剤液として細々とながら商品化されているものに、兵庫県洲本市の古館富子さんが、家伝の古文書に従って作ったという「富有液」があり、これは、淡路島の東海岸でとれるいぎすとゴマと寒の水が成分。

この富有液を使った古館式洗濯法の研究グループに、コスモスの会（中野区東中野二の六の一九、田中愛子方、電話〇三・三七一一・三九）というグループがあり、月に一回集まって研究会を開いている。高級衣服の洗い方を主に研究しているが、衣類をいためない洗い方、上手なアイロンのかけ方、しみ抜きの方法など、基本的なことも勉強できるので、関心のある方は同会へ直接、問い合わせして下さい。

●灰汁——植物性洗剤の中でもいちばんポピュラーだったのが灰汁。ワラ灰、木灰を水にとかした上ずみを使う。灰汁は絹以外なら何でも洗って差しかえない。食器洗いなどにも使える。灰のアクのアルカリ分が衣類の油分とくっつき、その化学的結合がそのまま石けんの役割を果たす。灰の原料としては、木でも悪くはないが、カリの多いワラがいちばん効果があるという

ことである。

黒い所の残っていない、シンまでよく燃やしたものが洗剤として効果がある。ワラなど、たくさん燃やしても、出る灰はほんの少しにしかならない。昔は、ワラ灰で髪を洗うことも珍しいことではなかった。今は木灰が市販される時勢である。

灰汁の効用に関しては、石塚左玄が『化学的食養生長寿論』で論じているので、一部引用する。

『春末より霜降以前の時期中における被服の洗濯は、その洗濯水にカリ塩の本源たる灰汁水を使用するや、肌着の吸取せし身体の不潔物たる排泄物を充分に洗い出し、日乾してさめて後、再び着服すれば、すなわち身体の蒸発気より出づる不潔物、なかんずく汗塩（ナトロン塩）を容易に吸収するところとなりて、ことに精神に爽快を覚ゆるなり。（中略）』

悪疫の流行すべき暖暑時、ことに陰うつ時期には被服を充分に洗濯して、毫も塩分を含まざる（汗のそまざる）清乾せる被服を着用せざるべからず。被服は実に、吾人却病保生の、身体を保護するものなればなり。

汗の多い時期には、汗と反対の成分のカリを含んだもので洗うのが、身心共によい、ということだが、左玄の主

いくつかを拾いあげてみた。

●サイカチ——別名カワラフジといい、川岸などに見られ、見上げるような大木になる。実のさやを煎汁にして洗剤とする。これには、サポニンという、よごれを落とす成分が含まれていて、石けんのような泡が立つ。採取時期は秋。

髪の毛の黒焼きをつくる際、昔はこの煎汁で髪を洗ってから黒焼きにしたという。漢方でも、皮膚病、頭痛など、種々の用途がある。

●ムクロジ——果殻を煎じて洗剤とする。サイカチ同様、サポニンが働く。

ムクロジはサイカチにくらべて、泡立ちがよいという。

●みかんの皮——『おばあさんの知恵袋』という本に出ているやり方。みかんの皮をざるに入れ、日なたで干しあげる。かちかちにかわいた皮を5、6個、水を入れた容器に入れ、火にかける。黄色の汁が出たら皮を取り出し、火からおろす。沸騰させると、みかんの皮が碎けて、液がきたなくなるとい

う。漢方では煎汁とし、カゼの薬として使う。

●海藻——ワカメの根や茎を温湯に

張は、その石けん批判の所でさらにはつきりする。彼はこう述べている。

『洗濯石鹸のごときは、暑短寒長国における出汗少ない人種が常用すべきものなるも、天氣和暖の我國において、これを使用せんには、霜降以降、春末以前の期間中における被服寝具の洗濯に流用すべきものと、化学的に見解するも、あえて誣言にあらざるべし』

洗濯の目的は結局のところ、『清潔さ』であるはずのものが、『清潔感』にすりかえられてしまった。今は、見かけの清潔さ、きれいさが世をばかっている時代といえる。

粉石けんアラカルト

今挙げたものは、理想的な洗剤であることは確かだが、そう多く手に入れることはむずかしい。今、ある程度容易に手に入り、しかも、合成洗剤より害の少ないものといったら、天然油脂を使った脂肪酸系石けんとなる。この原料は油と苛性ソーダ（カリ）。この原料からして、カリ分を含んだ灰、海藻などを洗剤として、洗いながら、よぐれとの結合で自然と石けんを作り出していた古人の知恵のすばらしさに思いあたる。

ここではとりあえず、少しずつ見直



▲合成洗剤の主原料。石油工場のカスのアルキル・ベンゼン・スルホン酸塩(左)、化学工場の廃棄物の苛性ソーダ(中)、肥料工場の廃棄物の硫酸ソーダ(右)。(写真／本宮栄作さん提供)

されてきて、消費者団体、反公害団体などが推し進める粉石けんにメスを入れてみた。

石けんの働き

洗うということとはどんなことかという、衣類の表面、および内部について、たよぐれを落とすことである。表面のよぐれなら水だけですむが、中にしみ込んだよぐれはそうはいかない。というのは、その表面張力の現象に見られるように、水には凝縮力があつて、すぐには繊維にしみ込まない。それを補って、水が繊維にしみ込むのを助け、

内部のよぐれに働きかけるのが石けんである。

だから、表面にしかよぐれのない食器に洗剤を使うことは、まったくの無駄使いでしかない（東京豊島区の本宮石けん社長、本宮栄吉さんの話）ことになる。油よぐれのものにも洗剤はまづ必要ない。熱湯を流すか、または、塩か小麦粉をふって紙でふけばよい。

水か湯か

天然油脂の粉石けんは60度以上の湯がいちばん溶けやすい、といわれるが、ぬるま湯でも大して差しつかえはない。



▲石けんのできるまで。右方の釜の中で、大豆油と苛性ソーダがまぜられている(上)。化学反応をおこして、釜の中から石けんが吹き出したところ(下)。(本宮石けん工場にて)

ただ、市販の粉石けんのほとんどは、水では洗浄効果はおちる。これは、水の温度では溶けにくい油脂を原料にしているからであらう。

ただ、洗濯機で洗うだけでなく、手洗いや、さらさら・ブラシ洗いを併用するとよぐれがよく落ち、洗剤を節約できる。というのは、洗濯機は洗濯物に一樣に力が加わって、よぐれを均一に落とす反面、部分的ながんこなよぐれに弱いからである。

タライで洗濯すれば、洗濯機よりずっと使う水の量が少なくてすむが、すぐにそうもできないだろうから、洗濯

機を上手に利用できれば、それにこしたことはないと思う。

手間をいとわず洗う

次に洗う手順に入るが、こんなことを書くこと自体、バカバカしいと言う人もあるかと思うが、我々、自動洗濯機になれ親しんできた者にとつては、知らないことがあまりにあるので、あえて書いてみた。以下の例は、昔の人なら、ごく当り前として知っている事柄を寄せ集めたものである。

● 洗う前に全体をよく調べ、シミやよごれのひどい部分に縫いじるしをつけ、2、3分予洗をする。軽く脱水をかけ、よごれの落ち具合を点検する。

● 次に、よごれの目立つエリ、ソデ口、スソ、ポケットなどを、石けんをつけたブラシでこする。ただ、あまり激しくブラシを使うと、布地が傷んでしまうので、軽くブラシをかけるだけでよごれが落ちるように、半日ほど前から石けん水に衣類を浸しておくのもよい。

● 普通、洗剤で洗うのは一回だが、ここでは、二度洗いの方法を紹介する。洗濯に使う量の半分ですまず一回洗って脱水する。次にもう一度、残りの洗剤で洗って脱水。次に、少量の酢を入れてすすぐ。なぜ二度洗い、二度脱水す

るかというのと、洗い出されたよごれが再び布に付着するのを減らすためである。すすぎに酢を使うのは、布についた酸（石けんの脂肪酸）を、酢のアルカリで引つ張り出すため。

このように、予洗や手洗いを併用すると、使用する洗剤の量は、これをしてない場合の半分ほどですむという。

前述の本宮さんの家では、4人家族で、5キロの洗剤で4カ月もつという。

筆者はワイシャツなど、よごれの目立つ部分のあるものは、ブラシに石けんをつけて洗い、その後に薄い灰汁水でざぶざぶとやってすぐだけ。あまりよごれのつかないもの場合は、灰汁水で手洗いする程度ですましている。だから、合成洗剤を使った時のよう

な白さは望めないが、あの異様なまでの、青味がかった白さは、蛍光増白剤など、石油化学物質のせいであること考えれば、白いことはいいことだ、と言えなくなる。よごれ、汗などを落とし、さっぱりした衣類にするということと、化学物質の力で、見かけの清潔を出すということは、まったく別物なのだから。

しみを抜くには

最後に、食養的におもしろいと思われるしみ抜き法を紹介する。血、膿、食べ物などのしみに大根を使うというもの。これも古人の知恵である。まず、白いタオルが手ぬぐいを折り

たたんで敷き、その上に、しみのついた布をのせ、大根の切り口でたたき。おろしにして綿棒でたたけば、さらによい。下の敷き布はたびたび位置をかえ、いつもきれいな部分にしみがあたるようにする。

大根でなくとも、生姜汁を溶かした微温湯なども効果がある。

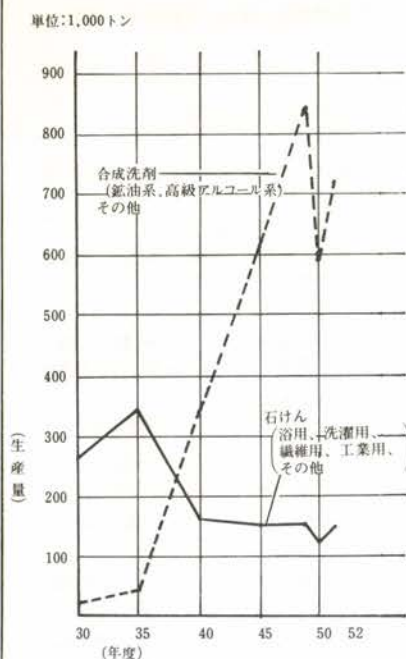
その後は、水にぬらして固くしぼったガーゼで周囲の水分をばかすようにたたき、仕上げには、手のひらの間にさむか、太股にあて、その上から手のひらをあててかわかす。こうすると、しみの部分とその周囲とに、ほどよい温度が加わり、輪じみができない。

もっと手っ取り早く、その場で即座にしみを抜く方法に、唾液を使う手がある。しみのついた部分に唾液をつけるのだが、いちばんよいのは、唾液をつけながら、しみの部分を吸ってしまいうこと。こうすると、しみ抜きあとも残らず、その部分は、よごす前以上にさえきれいになる。

参考分献

薬草のすべて（ひかりのくに書房）
おばあちゃんの知恵（ゴマブックス）
日本を知る事典（社会思想社）
おばあちゃんの知恵袋（文化出版局）

日本における石けん、洗剤の生産量



出典:通産省化学工業統計年報

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 宛	〒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, 陽球 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、季節の山菜の 販売、配達、自然農園、料理教室、諸活動
(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。
はん 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 横浜市内南区中島町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	
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)
北習志野自然食品 センター初穂	☎ 274 千葉県船橋市西習志野2-28-7 ☎ (0474)64-9130		電話で健康相談に応じます
アンダーソン 慢性難病研究所	☎ 292 木更津市牛込390 ☎ (0438)41-8058 (内所線袖ヶ浦駅、タクシー8分)	8:00~22:00 定休日なし (電話予約制)	食品販売、フレッシュア実技指導(無料) 3~7月汐干狩り所、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 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、玄米試食会、CI 定期講習会
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)三島貫信
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C I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 ☎ (052)263-0806	イマミネビル3F 9:00~17:00 毎日曜日	食品販売
自然の家 玄	☎ 451 名古屋市西区上名古屋町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C I 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 (市田口バス停前) ☎ (05338)6-5679	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 (磐田商工会議所前) ☎ (05383)2-3016	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 京都府宮津市字京街道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 不定期の日曜日	食品, 厨房器具, 酵素化粧品, 天塩 マクロビオティック書籍, その他
正食友の会本店	☎ 540 大阪市東区大手通2-5-1 ☎ (06)945-0827	9:00~18:00 毎日曜日	料理教室(毎火曜日・木曜日) 定例会(第1日曜日)
正食友の会谷町店	☎ 543 大阪市天王寺区谷町9-28 ☎ (06)771-7545	10:00~18:30 毎日曜日	
ナチュラル(株)	☎ 547 大阪府平野区喜連東-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 毎日曜日	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 毎日曜日・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
自然食品の店 とんま	☎ 583 大阪府羽曳野市古市1-4-20 ☎ (0729)56-0166(スーパートリオ前)	10:30~19:30 毎月曜日	健康講座(第2土曜) ヨーガ指導(毎木曜), お好み焼
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 (ソフィー)	☎ 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
天粒マクロビオティック センター	☎ 624 舞鶴市北田辺126-16 ☎ (0773)76-7126(本町バス停前)	9:00~19:00 年中無休を原則	食養相談, 自然化粧品, 食品書籍取扱
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
岩国自然食品 センター	☎ 740 山口県岩国市今津町1-5-9 ☎ (0827)21-5975	9:00~18:00 毎日曜・祝日	正食研究会(月1回)
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(出張に応ず) 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
八幡自然食品 センター	☎ 806 福岡県北九州市八幡区八千代町 6-22 ☎ (093)621-4184	9:30~18:00 第1・第3日曜	
上原商店	☎ 837 福岡県大牟田市宇平野山1807-450 ☎ (09445)5-8721(平野山病院前)	9:30~18:30 毎日曜(祝日は営業)	健康指導
般若 日本自然療能研究所	☎ 857 佐世保市京坪町7-6 ☎ (0956)25-0369		
ジッショウ 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 自然食品の店 とどろき	☎ 861-13 熊本県菊池市切明305 (09682)5-0720 ☎ 861-05 熊本県山鹿市鍋田134 (09684)3-6021	8:00~20:00 毎日曜日 毎日曜日・祝日	配達可、豆腐販売 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 ☎ 867 熊本県水俣市古賀町1-2-1 (09666)3-0108 ☎ 895-18 鹿児島県薩摩郡宮之城町 (09965)3-1784 舟木4456(屋地駅前)	8:00~20:00 無休を原則とする 9:30~17:30	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 純正食品販売 食事・健康相談、美容相談 健康自然食品販売 (手塚機久郎)(自)3-0704
黒田栄子 あさひ健康自然 食品センター	☎ 903 那覇市首里石嶺町3-121 (0988)87-3801・3434 ☎ 902 那覇市首里赤平町2-2 (0988)53-0795(赤平バス停留)	9:30~20:00 11:00~21:00 毎日曜日	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 食養相談、PU勉強会、書籍販売
石嶺正食品 センター	☎ 900 那覇市久茂地3-11-5 (0988)34-7195 ☎ 900 那覇市泉崎1-9-11 (0988)54-5366 琉球新報社向 ☎ 902 那覇市安里444-2 喜納アパートC棟302号室 (0988)53-7745	9:30~19:00 毎日曜日 9:00~19:00 毎日曜・祝日	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 自然食品、玄米レストラン 陽報・泉崎店 料理教室(毎週火曜日)姓名判断、改名指導
よもぎ自然食品店	☎ 903 那覇市首里石嶺町4-56 (0988)87-3801 ☎ 900 那覇市久茂地2-13-14 (0988)53-6417 一銀サービス内 ☎ 900 那覇市安謝51 (0988)68-3090	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 食品、化粧品、その他 正食普及、配達可
自然食品センター 陽報			
味の園			
沖縄陰陽研究会			
子供の健康を 守る母親の会			
自然食品店 サンリヴ			
比嘉健康食品センター			

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 リマ・クッキングアカデミー、正食医学基礎講座受講資格
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	誌友会員に同じ、本誌巻末に毎号、店名・住所・電話・営業時間・申し込み口数・その他を広告「新しき世界へ」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

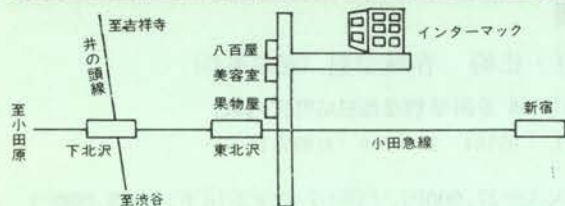
A. 誌友 (4,000円) B. 普通 (12,000円) C. 参与 (30,000円) D. 特別参与 (3万円1口, 4口以上) E. 法人(店舗) (20,000円を1口何口でも)

フリガナ 氏 名	職 業 () 男・女	生年月日 明大略	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

日本C I 協会 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

5月8日(月)健康相談講習会/13時~17時/時間厳守/担当=阿部一理/ 300円/前半は教育と大脳生理の話を中心に幼児、脳障害児の能力開発法を。後半は一般の病気の話。/要予約

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/申込み受付中/詳細問合せ初級クラス=水曜昼の部11時~14時、担当=浮津宏子/夜の部18時~20時半担当=桜沢里真、吉成知江子
中級、上級、師範クラス=火曜昼の部11時~14時、担当=桜沢里真、吉成知江子/夜の部18時~20時半担当=桜沢里真、吉成知江子
入学金=3,000円。月謝=6,000円/修了式は7/16(日)

5月11日(木)『新しき世界へ』料理撮影

5月12日(金)鍋焼きパン講習会(ホシノ天然酵母使用)11時~16時/担当=横田和敏/ 500円/予約必要/申込み先☎03-465-5021オーサワジャパン

5月13日(土)/月例会/講師=大森英桜

I部14時半~17時『超能力と超常現象』

II部18時~20時半『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)きさらぎ会 13時~17時/大森英桜

『経済変動の研究』/講習費=1,800円

きさらぎ会は、無双原理と正食を研究する同好会です。会員制度あり、問合せは☎03-600-1412早川へ
今月は株価の上下を、易の陰陽の波動として研究。

5月18日(木)自然食料理を作って食べる会/11時~13時半/担当=小栗権嗣ホカ協会男子スタッフ

初めての人向きの基本料理/ 300円/要予約

5月18日(木)健康相談講習会/14時~17時

担当=阿部一理/要予約/ 300円

5月18日(木)安藤昌益研究会/18時半~21時半

岩波文庫『統道真伝』の輪読会を中心とした研究会

5月19日(金)特別講演会/講師=守孝^{もりこう}/18時~21時半/ 500円/＊守孝先生は、あらゆる医学の統合から真の人間の医学のあり方を提唱、実践。微生物研

究の立場から真の農業のあり方を厳しく追究。現在の有機農業のあり方から、福岡正信式自然農法の問題点まで論究。

5月20日(土)特別講演会/阿部一理/14時~17時半『ヒトとは何か? 人間の生き方と世界恒久平和への道』/ 300円

5月20日(土)インターマック・パーティ/18時~20時半/会員の親睦。4月、5月の誕生の人のお祝い。正食料理を頂いて、お話、歌、ゲームや、全員にあたる福引きもあります。/要予約/ 1,000円

5月21日(日)特別講演会/講師=川口トシ 12時~16時『GOを語る。私の半生記』/無料

5月21日(日)リマ化粧品美容講習会/10時~15時半昼食と純植物性石けん贈呈/無料/要予約

5月28日(日)特別料理教室/11時~15時/講師=田中愛子『和風懐石』(①梅御飯、②お清し花さんすう、③お通し、④そば三色重ね、⑤揚げ物、⑥漬物、⑦菓子、⑧煮物碗)/3,000円/要予約/定員30名

6月1日(木)/玄米菜食料理入門(実習つき)

11~13時半/担当=川上夕貴子ホカ協会女子スタッフ/ 300円/初心者歓迎/要予約

6月3日(土)月例会/講師=大森英桜

I部14時半~17時『外傷の手当法』

II部18時~20時半『食中毒、夏バテの対策』

各1,000円(通しは1,500円)

6月4日(日)きさらぎ会/13時~17時/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/ 5月14日の欄参照。

6月6日(火)健康相談講習会 14時半~17時半
担当=阿部一理/ 300円/要予約

6月11日(日)特別講演会/守孝/10時~16時
500円/ 5月19日の欄を参照。

6月15日(木)食養生当法講習会(実習つき)12時~3時/阿部一理/ 300円/要予約

6月15日(木)安藤昌益研究会/ 5月18日の欄参照。

6月16日(金)自然食料理を作って食べる会 18時半~21時/ 5月18日の欄参照。

1978年 海の健康学園

●日時

8月2日(水) 4時受付開始

8月5日(土) 1時解散(3泊4日)

●会場

伊豆・松崎 春城会館(温泉あり)

〒 410-36 静岡県賀茂郡松崎町宮内311

TEL 05584-2-0719(道順左頁下)

●講師/大森英桜、大森一慧、阿部一理 ●会費/大人=27,000円、子供(小中学生以下)=15,000円(受講料、食費、宿泊費込み) ●申込み方法/申込書に記入して、会費を添えて日本C I 協会へ。現金書留か、直接持参で。●締切り/定員(80名)になり次第締め切ります。●取消し/7月25日(火)までは手数料2,000円を引いて返還。7月26日(水)以後の取消しは会の運営上半額返還となります。

●持参品/食器(茶碗、汁椀、中皿、小鉢、はし、布巾2枚)、洗面用具、寝巻、シーツ、枕カバー、水着、ゴムズリ、運動靴、学習用具、雑巾。(好みにより楽器など)

※講義②「性の医学Ⅰ」

の内容

—性病、性器の悩み、不妊症、不感症、早熟など

※講義③「性の医学Ⅱ」

(性交編)の内容

—強精食、弱精食、古代人及び山窩人の実態、人と動物の性差

●子供たちは、講義中、子供係が独自の行事をします。

日	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)
6		6:00 起床、掃除	6:00 起床、掃除	6:00 起床、掃除
7		7:00 講義②(大森) 「性の医学Ⅰ」	7:00 講義④(大森) 「天才児と低脳児はどこで決まるか」	6:30 質疑応答 (大森)
8		9:00	9:00	8:30
9				9:00 朝食
10		10:00 朝食	10:00 朝食	
11		11:00	11:00	10:30 講義⑥(阿部) 「教育と脳生理学」
12				12:30
1		自由時間 (海水浴など)	自由時間 (阿部一理・大森一慧 一部座談会 教育・育児)	1:00 解散
2				
3				
4	4:00 受付開始			4:00 正食医学基礎講座
5	5:30 夕食	5:30 夕食	5:30 夕食	
6				
7	7:00 講義①(大森) 「子供の食事」	7:00 講義③(大森) 「性の医学Ⅱ」	7:00 講義⑤(大森) 「味の研究」	
8	(離乳食から成長期)			
9	9:30 まで	9:30	9:30	
10	11:00 就寝	11:00 就寝	11:00 就寝	

キリトリ線

伊豆松崎用

申込書

AかBか参加する方に○印をつけて下さい。

A 海の健康学園 (8/2~8/5)	※ 大人27,000円× 名	子供15,000円× 名
B 正食医学基礎講座初級前期 (8/5~8/7)	25,000円 (申込書は1名につき、 1枚ずつ書いて下さい)	イ. 会員(の家族)です。 ロ. 会員ではありません。
フリガナ 氏名	()才明治 年 月 日生 男・女 大正 昭和	※同行者氏名 生 年 月 日
(〒) 住所		()才
自宅 電話	職 業 電話 勤務先	()才
円を添えて申込みます。		※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。
日本C I 協会御中 1978年 月 日		

松崎 正食医學 基礎講座 (初級前期)

●日時

8月5日(土) 4時受付開始

8月7日(月) 1時解散(2泊3日)

●会場

伊豆・松崎 春城会館(温泉あり)

〒410-36 静岡県賀茂郡松崎町宮内311

TEL 05584-2-0719

●講師/大森英桜

●研修費/25,000円(宿泊、食事込み)

※日本CI協会会員でない方はご入会ください。(年会費 4,000円より)

●申込み方法/申込書(右頁下)に記入し(1名に1枚ずつ)研修費を添えて、日本CI協会へ。 現金書留が直接持参で。

●締切り/定員(80名)になり次第締め切ります。

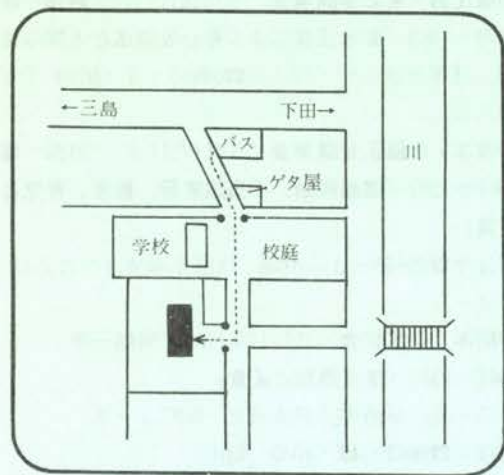
●取消し/7月25日(火)までは手数料 2,000円を引いて返還。

7月26日(水)以後の取消しは会の運営上半額返還となります。

●持参品/食器(茶碗、汁碗、中皿、小鉢、はし、布巾2枚)洗面用具、寝巻、シーツ、枕カバー、 水着、ゴムソウリ、運動靴、学習用具、雑巾。

※子供さんは、なるべく海の健康学園のほうに参加してください。

▼会場への道順



※会場までの道順には→印の道案内を出します。

※松崎港には、係の者が旗をもって出迎えます。

日	8月5日(土)	8月6日(日)	8月7日(月)
6		6:00 起床、掃除	6:00 起床、掃除
7		7:00 講義Ⅱ 「食養手当法」 (食用品)	6:30 講義Ⅴ 「宇宙法則入門」
8		9:30	8:30
9		10:00 朝食	9:00 朝食
10		11:30 講義Ⅲ 「食養手当法」 (薬用品)	10:30 講義Ⅵ 「道としての 正食」
11		2:00	12:30
12			1:00 解散
1		自由時間 (海浜散歩)	
2			
3			
4	4:00 受付開始		
5	5:30 夕食	5:30 夕食	
6			
7	7:00 講義Ⅰ 「食物の陰陽」	7:00 講義Ⅳ 「望診法」	
8			
9	9:30	9:30	
10	11:00 就寝	11:00 就寝	

松崎への交通

(東京からの例)(一般周遊券を買うと運賃は1割引になります。)

●例1—東京または熱海・伊東から伊豆急下田へ。下田から東海バス堂ガ島行で56分、松崎下車。
(30分おきに発車) バス料金 650円。

●例2—新幹線「こだま」で三島へ。三島から特急バス松崎行きで2時間40分。(30分から1時間おきに
発車) 料金 1,700円。座席指定申込み ☎0559-75-0196、東海バス。

●例3—東海道線で清水へ。清水→清水港へバス。清水港から船で松崎行き1時間40分、1,800円
(清水港9:00発、8月は14:00発もある) 静岡観光汽船 ☎0543-52-9161

●例4—沼津港から船で松崎行き1時間20分。高速船 2,700円、要予約 ☎0559-77-1200、03-441
-1231 伊豆箱根鉄道(沼津港発10:30、12:00、14:00、15:30など)

〈東京地区以外の行事〉のお知らせ(1)

◎沖縄 正食講演会 5月7日(日)／阿部一理

13時～17時『正食の目的と、ヒトとは何か?』

会場＝沖縄船員厚生会館(那覇市若狹町1-14-8)

☎(68) 2775)

会費＝300円 ※その後、美容相談、講習あり。

◎郡山 正食講演会 5月9日(火)／阿部一理

10時～16時『本ものの食物の本当の頂き方』

会場＝本宮公民館(本宮駅下車5分)／会費500円

／主催と問合せ☎0249-58-2137石沢重吉

◎福島県伊達郡講演会 5月9日(火)／阿部一理

19時～22時『玄米正食と農本思想』会場＝吉田義正

宅(伊達郡国見町大字山崎字館14)会費300円／主

催と問合せ☎0245-85-2553 吉田義正

◎埼玉県北本講演会 5月10日(水)／桜沢真真

11時～12時半 ※解脱会大祭のスケジュールの中で
行われますので変更するかも知れません。

問合せ ☎0485-91-3711解脱会

◎福島 正食講演会 5月10日(水)／阿部一理

9時～10時『健康相談』

10時～15時『食べものだけで病気が治る健康法』

会場＝福島県総合社会福祉センター(福島駅から車
で15分)

会費＝500円／主催＝自然食を食べて健康になる会
自然医学福島県支部／問合せ☎0245-22-4865と23-
0931 食堂あづま 安藤道人

◎会津若松正食講演会／5月10日(水)／阿部一理

18時～22時『PUとGO思想と世界平和への道』

会場＝未定。会費300円／問合せは以下3つとも

☎02412-2-4193荻原益吉

◎会津若松正食講演会／5月11日(木)／阿部一理

12時半～16時半『食養手当法の実習』／費用は実費
のみ

会場＝船田クッキングスクール☎02422-8-1228

◎福島県喜多方講演会／5月11日(木)／阿部一理

18時～21時半『本ものの食物の本当の頂き方』

会場＝喜多方商工会議所

会費＝500円 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時半～17時『玄米正食による身心改造法(病氣相
談あり)』／会場＝名古屋自然食品センター ズイ

オ♥(地下鉄池下5分、千種消防署裏) ☎052-

762-0333／問合せ ☎052-721-3910 菊地

◎京都 懐石試食と食事作法／5月14日(日)／西村 房枝(茶道家)

正午～15時／会場＝京都市北区紫竹上緑町32／申込
み＝吉井福堂☎06-758-0379／定員20名／2,500円

◎鹿児島 正食講演会／5月14日(日)／阿部一理

11時～15時『健康相談講習会』

16時～19時『玄米正食と人間の目的』

会場＝未定

問合せ☎0992-53-9141平和薬局、池田勝一郎

◎鹿児島・川内 講演会／5月15日(月)／阿部一理

11～15時『正食基本料理実習』(担当＝阿部真夕)

16時～17時半『健康相談講習会』

18時～22時『玄米正食の方法と目的』

会場＝富山正敏宅(川内市向田本町12-21 川内駅
5分) ☎09962-5-1434(昼) 3-5752(夜)富山

◎鹿児島・宮之城講演会／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、手当法実習、教育、育児と
正食』

問合せ☎09666-3-0108 黒田(水俣自然食品セ
ンター)

◎熊本PU座談会／5月17日(水)／阿部一理

19時～23時『無双原理と正食』

会場＝福山奎輔宅(熊本市東子飼町3-5)

問合せ☎0963-43-4043 福山

◎埼玉県久喜正食講演会／5月21日(日)／阿部一理

10時～12時『体質別正食法』／会費＝軽食付き千円

12時～14時『反応と宿便の処理法』

14時～15時(昼食と健康相談)

15時～17時『人間の目的』

会場＝新二会館(久喜市電々公社裏)

問合せ☎0480-21-0102太田屋本店・高山／予約必要

◎大阪・研心館健康教室／5月19日(金)～21日(日)
／大森英桜／詳細は別頁／6月は16、17、18日予定

◎愛知県豊川 正食医学大系講座Ⅰ 5月22日(月)

23日(火)(一泊二日、通い可)／講師＝阿部一理

5月22日(月)9:30～11:30『食物の陰陽判定基準』

12:30～14:30『体質・病症の陰陽判断』14:45～
16:45

〈東京以外の地区の行事〉のお知らせ(2)

『反応現象と宿便』17:00~17:45 夕食18:00~20:00

『食養の基本と惟神の道』

5月23日(火) 9:30~11:30『食養手当法Ⅰ(薬用品)』12:30~14:30『食養手当法Ⅱ(食用品)』

14:45~16:45

『脳卒中(脳溢血と脳軟化症など)』17:00~17:45 夕食 18:00~20:00『ガン』

会場=日本健康センター 豊川市市田町大道下17(市田口バス停前) ☎05338-6-5679 細川

問合せ=☎0564-51-2178 小泉悟

会費=2日通し(食事付き宿泊者 7,000円。通い 6,000円。)1日だけ 3,000円、1講義 1,000円。

◎小牧・姓名学講習会/5月27日(土)、28日(日)

大森英桜/詳細問合せを☎0568-76-2731長生堂伊藤

◎高崎 正食料理講習会と講演会/5月27日(土)28日(日)/大森一慧

5月27日(土)17時~20時『食養家庭料理講習会』

会場=田中ふじ枝宅 ☎0273-43-8181

5月28日(日)10時~13時『家庭と育児と私の正食半生記』/会場=神明会館

問合せ☎0273-43-8181七庸会 田中ふじ枝

◎高知 正食講演会/5月27日(土)28日(日)/阿部一理 問合せ☎08889-2-3566 原田道治

◎小倉 正食講演会/5月29日(月)/阿部一理

11時~16時『食事だけで全ての病気は治せる、奇跡の玄米療法』/200円/会場=小倉民商会館(小倉競輪場正門前 ☎093-921-6981)/問合せ=☎093-581-0343 田辺昭五(レストラン“一番”)

◎大分県中津正食講演会/5月30日(火)/阿部一理Ⅰ部11時~16時『本モノの食物の本当の頂き方』

途中『有機農法のスベテ(玉麻先生)』の話あり。

Ⅱ部18時~21時『ガンは征服できる』

会場=中津市京町、昭和信用金庫2階 ☎0979-22-1800/問合せ☎0979-24-8243いのちを守る会・北山 協賛/下郷農協

◎熊本県宇土正食講演会(予定)/5月31日(水)/阿部一理/13時~16時『宇土のみんなで健康を考えよう』

問合せ☎0963-54-9161 寺尾勇

◎熊本県植木正食講演会/6月1日(木)/阿部一理10時~4時『玄米正食による身心改造と人間の目的

(病気相談あり)/問合せ☎09627-2-3860大津山

◎熊本 正食料理講習会/6月2日(金)3日(土)

阿部一理、阿部真夕

6月2日(金)12時~15時『食養基本料理実習Ⅰ』

6月3日(土)10時~15時『食養基本料理実習Ⅱ』

会場=R K K 学園(熊本市九品寺1-5、交通センターからバス10分☎0963-72-3161)

問合せ☎0963-43-4043十粧ナチュラル、福山

※以下、詳細は次号(6月号)に発表します。

◎札幌講演会 6月10日(土)/阿部一理

◎旭川講演会 6月11日(日)/阿部一理

問合せ☎0166-48-4107北海道健康学苑

◎函館講演会 6月13日(火)/阿部一理

問合せ☎0138-53-5368

◎大阪講演会 6月11日(日)/大森一慧

問合せ☎06-758-0379 吉井福堂

◎青森・十和田講演会 6月17日(土)/阿部一理

問合せ☎01762-7-2517 中野渡広美

◎岩手・水沢講演会 6月18日(日)/阿部一理

問合せ☎01974-2-2011 斉藤美明

◎岩手・宮古講演会 6月19日(月)/阿部一理

問合せ☎01936-3-6310 菜宛

◎名古屋 正食講演会 6月24日(土)/大森英桜

問合せ☎0568-76-2731 伊藤誠(愛知陰陽会)

◎埼玉県毛呂山講演会 6月24日(土)/阿部一理

問合せ☎0492-94-6631 新井

◎岐阜 正食講演会 6月25日(日)/大森英桜

問合せ☎0582-32-0631 千葉陽道

◎千葉 木更津講演会 6月25日(日)/阿部一理

主催未定

◎大阪 講演会と懇親会 6月25日(日)/小川法慶

問合せ☎06-758-0379 吉井福堂

◎高松 正食講演会 7月1日(土)/阿部一理

問合せ☎0878-34-2848 酒井直之

◎松山 正食講演会 7月2日(日)/阿部一理

問合せ☎0899-43-6464 菅本フジ子

◎仙台 正食講演会 7月7日(金)/大森英桜

問合せ☎0222-62-7677 佐々木(みちのく)

野 沢

無 双 原 理 ゼ ミ ナ ー ル

- 日時／ 8月13日(日) 5時～8月16日(水)正午
- 会場／ 民宿「ふるさと」 ☎026985-2241
長野県下高井郡野沢温泉村中尾
- 主催／ 日本 C I 協会 ☎03(469) 7631
〒151 東京都渋谷区大山町11-5
- 後援／ 群馬七庸会 (代表 田中ふじ枝)

☎0273-43-8181

講 師／大森英桜、三木成夫 (東京芸術大学助教授)

時間割／ 8/13(日) 14:00受付開始、17:00～18:00開会式、夕食、18:30～22:00講義Ⅰ、23:00就寝
 8/14(月) 6:00起床、7:00～9:30講義Ⅱ、10:00～11:00朝食、11:30～16:30ハイキング
 17:30～18:30夕食、19:00～21:30講義Ⅲ、23:00就寝
 8/15(火) 6:00起床、7:00～9:30講義Ⅳ、10:00～11:00朝食、11:30～14:00講義Ⅴ、
 15:00～17:00レクリエーション、17:30～18:30夕食、19:00～21:30講義Ⅵ
 8/16(水) 6:00起床、7:00～9:30講義Ⅶ、10:00～11:00朝食、閉会式、12:00解散

研修費／大人27,000円、子供(小中学生以下)15,000円、0才児10,000円

※部分参加もできます。(詳細はお問い合わせください)

申込み／申込み用紙に記入し、研修費を添えて日本 C I 協会へ。

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／ 8月5日(土)までは、手数料¥ 2,000を引いて返還。

8月6日(日)以降は、会の運営上、半額返還となります。

持参品／食器一式(飯碗、汁碗、小皿、箸、布巾2枚)

洗面用具、ネマキ、学習用具、雑巾、ハイキング用の靴、

貸切バス

行き／ 8/13(日) 午前7時日本 C I 協会前出発

(前夜、インターマックに宿泊可。実費¥500)

帰り／ 8/16(水) 正午現地発。夕刻新宿着。

講 師 紹 介



三木成夫先生／東京芸術大学助教授。解剖学、発生学専攻。受精から誕生まで、ヒトは原生動物から魚、爬虫類と、全生物30億年の進化の歴史を繰り返す。その壮大なドラマを豊富なスライドで解説。

講義内容と担当講師名		
I	主食の徹底研究 数ある主食の総ざらい	(大森)
II	もしも魚介類を食べるなら 昔食べた毒出しを含む	(大森)
III	受精から誕生まで 30億年の生物進化のハイライト	(三木)
IV	クセで観る体調診断 歩き方、座り方、寝姿、話し方など	(大森)
V	ホルモンバランス その自律神経との関係	(大森)
VI	血液はどこで造られるか 造血系は、腸、腎臓、骨髄へ移行したという三木学説の発表	(三木)
VII	らせんの神秘 自然界における左と右	(大森)

キ リ ト リ 線

野 沢 無 双 原 理 ゼ ミ ナ ー ル (8/13～8/16)

申 込 書

内容	種別	大 人	子供(小中学生以下)	0 才 児
参 加 費		27,000円× ()人	15,000円× ()人	10,000円× ()人
貸 切	往 復	6,300円× ()円	4,300円× ()人	●大人がひざに抱く場合は無料。
バ ス	片道 (往・復)	3,500円× ()円	2,400円× ()人	●座席に座る場合は、子供料金。
氏名	()才 明治 昭和 年 月 日 生 男・女	※前夜インターマック宿泊 500円× ()人 ※同行者の氏名・年齢・性別		
(〒) 住所		()		
電話	職 業 勤務先	※遅れて参加したり、早く帰る人は記入してください。		
円を添えて申込みます。				
日本 C I 協会御中		1978年	月	日
		① () 日 () 時より参加します。		
		② () 日 () 時に帰ります。		

■ 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。

運命学

特別ゼミナール

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

■ 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・7431)

●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

円をそえて申し込みます。

郵便
番号

生年
月日

昭和
大正
明治

年 月 日

日本CI協会御中

1978年 月 日

備考

■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。

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

魔法のメガネ 無双原理の物の考え方

八五〇円 丁二六〇

永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ!

三〇〇円 丁二二〇

永遠の少年(下) ガンジー小伝

三〇〇円 丁二二〇

食養生読本 食養生で開く自由の人生

二、〇〇〇円 丁二六〇

生命現象と環境 やさしいエコロジー

三〇〇円 丁二二〇

新食療法 正食心身改造法

二、〇〇〇円 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

食療料理法(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) 二、〇〇〇円 丁二四〇

化学的食養生長寿論 一八九六年初版

二、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 丁二六〇

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

四八〇円 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 丁二六〇

食養生義録

八八〇円 丁二二〇

自然医学 食物療法総覧

五、二〇〇円 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 丁二六〇

桜沢如一アルバム

五〇〇円 丁二二〇

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 丁二六〇

人間の秩序

一、二〇〇円 丁二二〇

最後にそして永遠に勝つ者

一、二〇〇円 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 丁二六〇

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 丁二〇〇

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 丁二二〇

『新しい世界へ』 三〇〇・三三〇号

一八、〇〇〇円 丁二六〇

『新しい世界へ』 三三〇・三三〇号

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

四〇〇円 丁二二〇

『意志』教育五十年の実験報告

四〇〇円 丁二二〇

PU歌集

一〇〇円 丁二二〇

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 七〇才、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

ニューヨーク講演 二巻・二六巻 60分×11本 二、六〇〇円

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 二、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

妊娠と出産 90分×2本 四、〇〇〇円 丁二〇〇

ガンの研究 90分×4本 一〇、〇〇〇円

●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) オイサワジャパン(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(三〇三六)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(一四三三)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) 四六九・七六二一 代

マクロビオティック・フェスティバル

■アメリカ・シアトルより

八十の嬢に見えず 正食は
まことの途と ひとり諾なう

健康で 美はしき保つ 師の君は

P.U.の またなきシンボル

(一九七八・四・一五)

山崎順成・珂珠子

■ブラジルより

誕生日おめでとう 長命を祈る 来
年ブラジル本日程をつくられたし

菊池富美雄・ベルナデット

■アメリカ・ボストンより

すべてのアメリカの友より、お誕生
日の祝賀と感謝を申し上げ、ご健康と
ご多幸を祈り、八月にお目にかかれる
ことを楽しみにしております。

久司道夫・偕代夫妻、山本しづ子は
か全アメリカのマクロビオティックの
友を代表して、イースト・ウエスト・
ファウンデーション一同

■アメリカ・カリフォルニアより

リマ様80回の御誕生日おめでとうご
ざいます。ニューヨークで初めてのサ
ーザンブトンでのキャンプの時に「パ
パに叱られたので自己反省に断食して
いるの」と静かに微笑されたリマ様、

いとも細い身で二月間もキャンプをさ
れたことが昨日のように想い出されま
す。G.O.の秘書代わりもされ、時々叱
られておいでで、常のご夫婦とは違っ
たりマ様の立場を、同じ家で暮らした
私は同情の眼で見ていましたが、そん
な厳しい生活の毎日が、今日のリマ様
を創り上げたと考えています。

昭和五十年の二月の大阪での料理講
習会でのリマ様の年頭のご挨拶を伺い
ました。

ああ、リマ様は成長された、と感じ
ました。

「馬鹿だ、馬鹿だと言われていた私が
生きているわ」とも話されましたが、
G.O.亡き後、C.I.を盛り立てて今日の
土台を築きあげられたことは何と言っ
てもG.O.の愛の教育を受けられたお陰
と考えています。

「細いリマがよくやるよ」と第七天で
微笑されているG.O.が浮かびます。少
食で何時も美しいリマ様は、私達のよ
きカガミです。

どうぞ今後ますます御活躍を祈りま
す。重ねてリマ様80回の御誕生日御め
でとうございます。

コルネリヤサン相原

■アメリカ・ニューメキシコより

里真先生、お誕生日おめでとうござ
います。グラランド・キャニオンでお会
いできるのを楽しみにしています。

福田博之・聖子

(ほか次号)

■料理メニュー

玄米赤飯、さよりうず潮、山芋の梅
肉和え、昆布・玉ねぎのロシア風漬け、
グリーンアスパラガス胡麻和え、蓮ポー
ル、菜の花かくし山葵、海老・しんじ
よう・ゆば・竹の子の煮物、延命袋の
煮物、海草サラダ、五色サラダ、そば
寿司、魚マリネ、クレソンソテー、あ
さりトマトシチュー、コンソメジュリ
アン、ポンズキンバイ、鯛姿造り、い
ちご・りんご、グルテンバーガーしぐ
れ煮、グルテンバーガー、フルーツ入
りかんでん寄せ、グリーンサラダ、お
でんとあられとうふの模擬店

■料理立案／飯塚律子氏

■料理／高輪プリンスホテル

和食調理長／室沢正喜氏

洋食調理長／田中三郎氏

(玄米赤飯は日本C.I.協会より)

■編集後記

●なにはともあれ、マクロビオティッ
ク・フェスティバルに参会された方々、
お祝いの言葉やご祝儀を寄せてくださ
った方々、アトラクション出演、会の
運営、運営などに協力された方々に厚
く御礼申し上げます。

●日本C.I.が外部に食事を頼んでパー
ティをすることが、そもそも無理なの
で、とにかく、砂糖・化学調味料なし
で、こちらの持ちこんだ調味料で、さ
すがは本職、という見事な料理を作っ
て下さった、高輪プリンスホテルの方
方には感謝のほかはありません。

●残念だったのは、締切り日以後にド
ッとし込みが増え、数十人の方々に
やむをえずお断わりしなければならな
かったことと、申し込まれていて、当
日お見えにならなかった方がかなりあ
ったことです。

●各記事の筆者に、感想のお便りお願
いします。本誌へも。(橋本政憲)

新しき世界へ 五月号

◎ 一九七八年 第五〇二号

発行日 昭和五十二年五月一日

編集兼発行者 橋本政憲

発行所 日本C.I.協会 千一五二

東京都渋谷区大山町一五二

電話 03-469-7631 代

振替 東京0-194125



リマネオ
Limanea

よみがえる自然の彩り

復活彩

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
いっさい使っていない

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

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
- ◆リマネオ ほお紅……………4色1組
- 各 ¥3,500
- ◆リマネオ プレストパウダー……………4色
- 各 ¥3,000

リマ
Limanea

製 造
発 売 元

リマ化粧品販売株式会社

東京都板橋区西台2-6-19
☎ 03 (937) 6 6 4 4 代