

マクロビオティックの雑誌

新しき世界へ

ヘルマン相原

アメリカ・ツアーの友へ

大森英桜

手当法の実際(1)

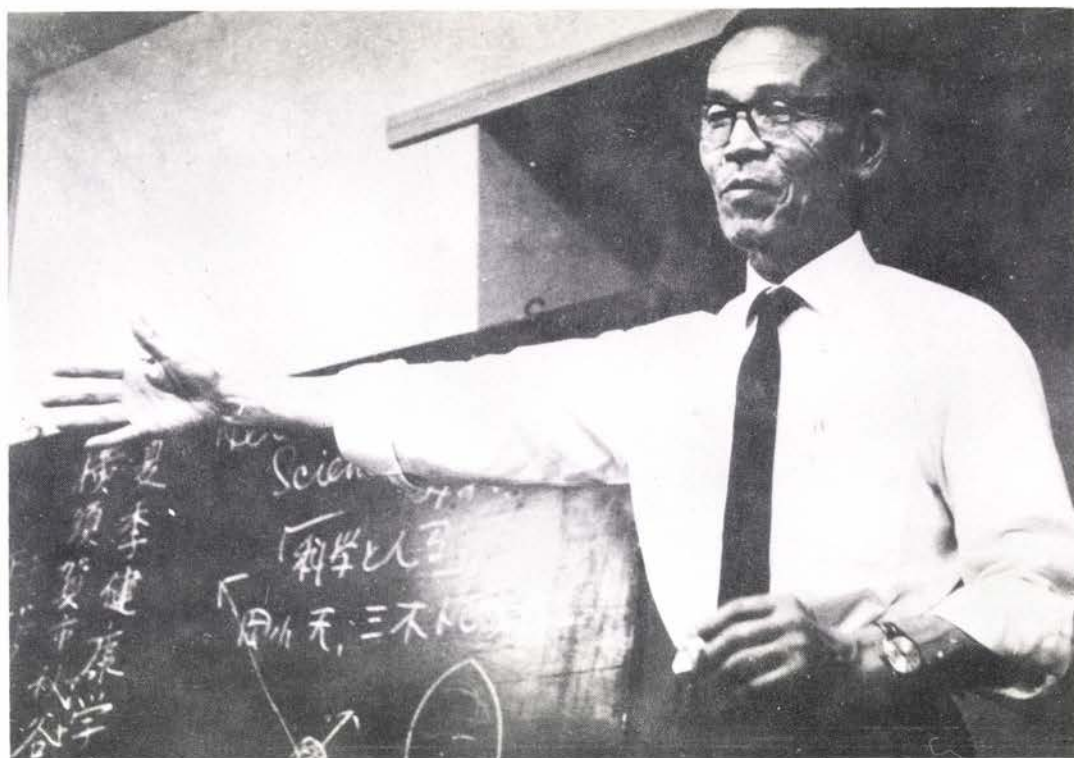
鶴島丈夫

奇蹟と喜びの我がノイローゼ人生(6)

10 1978 NO. 505



INTERNATIONAL
日本CI協会
MACROBIOTIC
CENTER



桜沢如一先生誕生日 (10月18日) 1893~1966

マコト GO

ケンコーとは「マコト」(宇宙の秩序)の生理的表現である。

サイワイとは「マコト」の心理的表現である。

自由とは「マコト」の生理・心理・社会的表現である。

平和とは「マコト」の人の社会的表現である。

「マコト」とは、イツ、ドコにでもあれ、万人にトコシエに自由と幸福と、平和と、健康をあたえる、ただ一つのモノである。

「マコト」とは、タダ一つにして、トコシエにマツタキコトである。

「マコト」とは、タエマナクうつり、かわり、うごき、あらわれてはきえうせ、しかもトコシエにかわらざる、タダ一つのもの、トコシエノモノである。イノチである。

まっただきココロと、まっただきカラダをもとむるモノよ、君の名はココロマズシキモノ。

おろかなるものとは、まっただきココロとまっただきカラダをもとめずして、はかなきカラダとミナワの如きトミと、シモバシラのごとき名をもとめて、あくことを知らざるものである。

ヤマイとナヤミ、カナシミとナゲキに身をこがすものにあらざれば、まっただきココロと、まっただきカラダを求めることあたわず。

まっただきカラダは、まっただきオシモノによりてつくられたる、まっただきココロ、まっただき宇宙の秩序の受信機なり。

まっただきモノをもとむるココロはマコトナリ。

まっただきココロをもとむるは、「マコト」の自家のノスタルジアなり、ホームシックなり。

マコトをもとめるモノは、マコトにかえるコトをうべし。

マコトにかえるものは、マコトに自由を得べし。

マコトにかえるものは、カンガエルモノのみ。

カンガエルコトは、伸にかえるコトなり。

「マコト」によみがえるコトなり。

■ 正食医学応用講座（10月7日～10日）は、
都合により中止いたします。

■ 10月18日（水）、桜沢先生バースデーには
桜沢里真先生のお話があります。

以上、日本 C I 協会本部にて

CONTENTS

新しき世界へ
505号

桜沢里真先生、アメリカへ……… 4	ボストン、アムハースト・セミナーに出席
インターマック・ニュース……… 6	
アメリカ・ツアーの友へ／ヘルマン相原……… 11	
西部の旅十日間／コルネリヤサン相原……… 12	
アメリカ大西部ツアー報告記……… 14	
サンフランシスコからロサンゼルスまで	
手当法の実際(1)／大森英桜……… 22	
正食医学シリーズ	
奇蹟と喜びの我がノイローゼ人生／鶴島丈夫	
連載最終回	
神無月の食養料理／桜沢里真……… 41	
クッキング・サロン	
亥の子の節供料理／浮津宏子……… 45	
全国日本 C I 協会友の店……… 52	
……… 34	

■ 『食生活と長寿』(下) は、都合により、次号掲載となります。

養本誌の用語解説

Cー(シーアイ)…… Le Centre

Ignoramus

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

G・O (ジーオー)…… Georges Oh-

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

P U (ピーユー)…… Le Principe

Unique (ル・プリンシプ・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。

マクロバイオティック…… macrobio-

lique (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、法則にのっとつ
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。

リマ・オーサワ

アムハースト・セミナー、参加



桜沢里真先生（日本C.I.協会会長）は、8月19日、26日、米国ボストン近郊のアムハースト大学のキャンパスで開かれた、イースト・ウエスト・ファウンデーション（久司道夫会長）の夏季セミナーに出席、講演、料理講習、手のひら修行などを行ない、大歓迎をうけた。

同行の菅本フジ子先生（愛媛純正食品センター）、秋間乙葉さん（料理師範）とともに、まずサンフランシスコでヘルマン相原氏夫妻、村元騰氏夫妻に迎えられ、市内近郊から80名が集まり、歓迎パーティ。ついでボストンに飛び、久司道夫夫妻など多数の迎えを受け、セブンス・イン自然食レストラン（林宏氏）、エレホン自然食品社（年商27億円）などを見学して、セミナーに参加。今年は特に参加者が多く、全米、ヨーロッパなどから四〇〇名、多彩な講習、行事が開かれた。

ニューヨークから二宮瑞鳳先生（墨絵）、山本しず子先生（指圧）、ロンドンの高木ローザさんほか欧米人の指導陣、来賓などが参加した。一行は、ニューヨーク、ロサンゼルス、ホノルルなどをまわり、9月5日、東京に帰った。





▲アムハースト・セミナーの期間中、『ガンおよび主要な現代病への栄養的アプローチ』第2回国際学術会議が8月23日、開かれ、医師、医学者、各種専門家、各国正食リーダーなどが参加、討議を深めた。菅本フジ子先生がガン治療について報告した。会議は今後も毎年8月に開かれる予定。

桜沢里真先生、日本総合医学会で講演

▶日本総合医学会（会長、沼田勇医博）の第29回全国大会（学会頭、牛尾盛保医博）は9月15、16日、東京・浅草公会堂で『食習慣と疾病』のテーマで開かれ、16日、桜沢里真先生が特別講演をした。





▲特別料理の楽しい会食

●6月25日、特別料理教室「夏負けを防ぐスタミナ料理」が開かれました。講師は桜沢里真先生。

「正食をしていれば、夏負けなどないもの」ということですが、特別料理ということなので、陰性の人向き、陽性の人向きと、工夫をこらした料理が出されました。

メニューは

●麦入玄米御飯（麦は1割）

●揚げ豆腐の山かけ（豆腐、大和芋、コーラー、青のり、山椒の葉）

●食養鯉こく（鯉、午芡、生姜、胡麻油、味噌）

●小松菜と揚げの山葵和え（小松菜、揚げ、山葵、胡麻バター、醤油）

●うずらしぐれ（うずら、葱、味噌、生姜、玉ねぎ）

●稗グラタン（ポワシーシュ、稗、玉ねぎ、人参、コーラー、枝豆、ねぎ、クレソン）

●サラダ（西瓜、胡瓜、玉ねぎ、りんご、オリブ油、レタス、南瓜）

特に、夏期の水分の摂り過ぎによる塩抜けなど、陰性に強い効果を發揮するものとして、きじの味噌煮を予定していました。が、時季の関係で、きじが入手できなかったため、うずらを使用しました。

うずらしぐれは、うずらを丸のまま天火で焼き、身をむしって、ねぎを炒めた中へ入れ、味噌で煮るもので、ひどく陰性に病人に、小さじ1杯ずつを1週間ほど続けるとよい。きじを使う時は野生のものがよく、効き目はうずらより強いということですが、健康な人は摂るなら、せいぜい年に1回ほどのもの、と話されました。

鯉こくは一般の作り方とは違って、

苦玉を取るだけで、残り全部（骨もウロコもワタも）をぶつ切りにして、炒めたささがき午芡（鯉の3倍量）と共に煮込むもの。今回は鯉を油で揚げてから煮込みました。そうすると、鯉の油と植物油が交換されるということですが、普通の6時間ほど煮込みますが、時間の関係上、圧力鍋を使って短時間に仕上げました。

鯉こく、うずらしぐれと、陽性の強いものを2つも使ったので、バランスをとるため、小松菜と揚げの山葵和えと、サラダを添えました。

●7月8、9の2日間、姓名学に特に焦点をあてた泊まり込みの集中講座「運命学セミナー」が、インターマックで行なわれました。

大森英桜先生の講義は「数霊と宇宙法則入門」、「姓名学入門」、「姓名学の実際」、および、「気学の解明」の4講座でそれぞれ2時間半、行なわれました。

まず数霊の解明から始まり、1から10までの基本数のうち、なぜあるものが吉数で、あるものが凶数なのか、どう吉で、どう凶なのかを、7段階のスパイラルから解き明かし、ついで、それらの基本数がどう組み合わせ、吉

数、凶数となるのかの話がありました。また、日本の超古代文献にある神々、歴代総理大臣、6年前の連合赤軍浅間山荘事件などの名を例に挙げ、それら画数がどう働いて、歴史、事件にかかわっていったかなど、盛りだくさんの話がありました。

姓名学の勉強の本として、熊崎健翁の著書（『姓名の神秘』、『名付け読本』など）がよいということですが、17と21の数の説明は、割引きする必要がありということでした。

気学の講義では、磁気から見た気学の科学的検討が主になされました。本格的に気学を勉強するならば、十干、十二支、陰陽易、五行説をまず勉強しなければならぬこと、鬼門はそれほど気にする必要はないこと、まずは正食して、きれいな血液をつくる方が先決問題であること、などの話がありました。

●7月15日、リマ・クッキングアカデミー夏期コースの卒業式を兼ねた試作会が、インターマックで行なわれました。

午前と午後の部、あわせて49名（男性5名）の生徒のみなさんが、それぞ

れ腕をふるった料理を持参して、桜沢里真先生、浮津宏子先生に試食、批評していただきました。

まず里真先生から、「きびしく批評しますが、それをはげみに、さらに進んで下さい。料理、特に味の取り合せは一生の研究です。また、和というものは、その字が示すように、禾本科のものを食べることによって作られる、ということをよく理解して、食養をひろめて、世界に和をもたらすよう努力しましょう」というあいさつがありました。



▲作品の批評をする桜沢里真先生(左)、浮津宏子先生(右)

た。

つづいて試食にうつり、里真先生、浮津先生から、材料の選び方、取り合せ、味付け加減、盛りつけなど、きめ細かな批評がありました。

全体的に、味の取り合せがまだまだである、という批評がありました。

当日、日本各地で食養普及に努めてきた枚方市の山本祥園さん(PUネーム・ソフィー)も飛び入りで参加し、自ら自然農法で栽培したトマトとキュウリのぬか漬けを持参し、今、自然農法に取り組み、米などを作り始めている、という話をされました。

みなで、他の人の料理を味わった後、修了書の授与式が行なわれ、里真先生から修了書が手渡されました。

●夏季コース初級、中級、上級、師範科の修了生は下記の通りです。おめでとうございます。

初級——上原千代子、浅野栖子、恩田光子、林肥三子、伊藤慶子、佐久間十三江、茨田弘子、平井ヒロ子、益子節子、加藤大季、野村かよ子、岩井富久子、坂本シマ子、伊藤禎子、三上幸子、岡部早苗、田中美重子、高橋京子、若本豊子。

中級——新井基子、高嶋芳華、東郷

江香、松井恵子、山田栄二、蓮見きぬ子、八木美詠子、原レイコ、岩井富久子、寺崎乃里絵、岩崎静代、石河里枝子、渡沼治美。

上級——藤木良子、松岡典子、大石則子、揚野由宇喜、後藤ふじ子、岩生菜甫。

師範——小倉絵史、横田シマノ、古川真実子。

●7月16日『東洋医学と正食の接点』の題で、漢方医で、正食、神道もよくする榎本雅一先生(大阪市、69才)の講演が行なわれました。

「私は正食が中心で、そのすばらしさを証明するために、漢方などをやっているのです」という言葉で講演の口火を切り、PUの大事なことで、漢方と正食の差異と接点、仙道、神道、仏教と正食の接点、望診法、手のひら療法、さらに、テレパシー療法や霊界のことなど、ひょうひょうとした語り口の中に、鋭い観察を感じさせる話をされました。

先生がGOに会って話を聞いたのが約30年前。その時、玄米のすばらしさを知って広めようと思ったが、人によっては社会的条件などのため、玄米に

すぐ入れない人もいたので、入りやすい道として漢方を勉強したが、中心は正食である、ということです。

まず、病気を治す条件として

一、治ること

二、副作用がないこと

三、再発しないこと

四、発病時前の健康でなく、それ以上さかのぼった時点の健康に戻すこと

五、病気を契機として再び病むことなく、新しい幸福をつかむこと、の5点をあげ、三以下の項目において、正食が漢方に優っていることを強調。

そして「不幸に会う人は、それをはね返す力を神さんからいただいている。それから逃げずに真正面から取り組み、必ず道はひらけます。しかし最近の人はそういう勇猛心がありませんか



▲榎本雅一先生

ら、病氣治しと同時に、喜びと勇気とをあげるのが本当の病氣指導と思えます」と話されました。

漢方と正食との接点を述べるにあたって、漢方の歴史と理論、日本における漢方研究の足跡などを説明し、日本と風土、食習慣の違う中国で生まれた漢方を、そのまま日本に直訳したらだめであることを強調され、漢方の入門書として大塚敬節著の『漢方医学』（創元社）を勧められました。

次に診断の話に移り、GOの『無双原理・易』の134ページにある「望は望遠診断で病者の体質、体格を望遠して云々」の中に、望診法の定義があると考えてきて、30年それでやってきて、間違いないものである、と話され、具体的に、爪の縦ジワ、横ジワ、三日月などによる陰陽虚実の見分け方、また、顔の正面はたてまえで、横顔のつやなどは隠せないものであることなどの話がありました。

特に、先生独自の、頭の各部のはれ具合などでみる頭診法を紹介。頭の後部から先端に向かって、水や茶などの飲み物、砂糖、果物や酢のもの、香辛料、麻薬、そして動物性食品の摂り過ぎなどを、手で触れて診断するもの。これ

ができるようになるための訓練として、手のひら療法が一番であるとして、実際に参加者に手のひらを施したりしてみせました。だいたいみな、肝臓か腎臓が悪いが、さもなくば食べすぎ、という診断でした。

また、手のひら療法に特別な訓練は必要なく、誰にでもできるもの、これは自分の力でなく、宇宙のエネルギーが手を通じて入っており、それをさし上げているということで、自分が喜びを感じ、愛情をもってしてあげることが大事で、自分は超能力者などと天狗になったら、邪な霊がつく、と話されました。

その他、テレパシーによる遠隔療法の体験の話、西洋人が握手をあいさつとする生理学的、気候風土的理由（空気が乾燥しているので、手がさらさらして握りやすい、何とも気持ちいいのと、固い脂肪が体にあるので、体が固いことによるという）、アメリカでも、湿気のある土地は、その土地の人の間に宗教心が高いという、湿気と宗教心との関係、つきものの話と神道の法など、盛りだくさんの話がありました。

結論として、仙道、神道、禅、およ

びヨガ、特に仙道、神道と正食の接点として、呼吸法（両者とも腹式呼吸）と津液（唾液）について述べ、呼吸法のと、口の中で舌を顎下腺、舌下腺、耳下腺の唾液腺を刺激してつばをわかし、それを口でそそぎ、きれいにする。

そして、肉体のエネルギー、宇宙のエネルギー、体に宿る神というものを一体にしたものを体の中へ通して送り込む。これをするのが健康の一番根本で、精神が安定するというところで、これをするには、少量の玄米を口に入れ、200回かむこと。すると、どんどんつばき、すなわち津液がいつぱい出て来、同時に不思議に腹式呼吸をしている。つまり、いかに自分の心が洗われ、肉体が健康になるかという極意が実際にできている、これを申し上げたかったのだ、これをやってみなさんのものとしていただいたら、自身も、縁のある人も、よくなるだろうと思います、と結びました。

●8月2日から5日の4日間、例年の海の健康学園が西伊豆、松崎の宿坊、春城会館で開かれました。

北は青森、南は沖縄から64名（大人43名、子供21名）の参加があり、講義



▲子供たちにお話をする桜沢里真会長(左)、阿部一理指導部長

に、座談会に、海水浴に、また、即興の子供演芸会にと、親交を深め、楽しく、充実した日々を送りました。

今回の講義は大森英桜先生と阿部一理指導部長が担当し、『子供の食事』、『教育と大脳生理学』、『天才児と低脳児はどこで決まるか』など、子供に係したものを多くし、また時期に適したものととして、『夏バテ対策』を入れました。

2日目には桜沢里真先生も参加し、約1時間ほど、参加者に食養の基本的な話をし、また子供達にも、やさしい陰陽の話をし、喜ばれました。

3日目は大森一慧先生(英桜氏夫人)を囲んで座談会が開かれ、主に子供の教育、育児について話合いが持たれました。参加者が一人一人自己紹介を兼ねながら質問を出し、最後に一慧先生が総括的に答える形式で進められました。

質問はだいたい、①、正食をしているために生ずる問題(他とのかかわりや、食養上のテクニクなど)と、②、玄米を初めて食べたが、純正菜食というものに不安がある、などに分かれま

した。

一慧先生は、6人の子供を純正菜食

で生み育てた体験をもとに、わかりやすく応答し、また、学校給食の問題について、正食をしている人をもっと地域活動をして、改善の方向へ向かわせること、および、食養家庭向きの絵本(市販のものには、食養に向かない食べ物のがっているため)を作ることなどを提案しました。

講義の間、子供達には独自のプログラムが組まれ、P.U.的な解説をまじえた昔話、紙芝居、野草や昆虫の観察、また、花火や海水浴、演芸大会と、元気に4日間を過ごしました。

●海健康学園に引き続き、8月5日夕刻から2泊3日、正食医学基礎講座初級前期が、同じく春城会館で開かれました。

総勢74名が参加し、内2人(北海道の篠田ツネさんと九州の清水理恵さん)は、4日にアメリカ大西部ツアーから帰国して、そのまま駆けつけて参加し、元気なところを示しました。

講義は6つあり、『食物の陰陽』、『食養手当法』、『望診法』、『宇宙法則入門』など、長年の経験に裏打ちされたボリウムある大森先生の講義があり、また、阿部指導部長は、『道としての正食』

という題で話し、日本の将来を作っていくためには、より多くの人が正食を実行することが必要である、と強調しました。『食養手当法』の講義は、下田の小川茂年氏の申し出で、醤油番茶や大根湯などの講義風景と実物の食品がビデオ録画され、下田有線放送に2回にわたって放映され、かなりの反響があったということです。

●8月13日から16日の3泊4日、長野県野沢温泉村で、無双原理セミナーが開かれました。

ほぼ日本全域から約60名の参加があり、まだ暑さも衰えぬ中、大森英桜先生を講師に、集中した講義が行なわれました。

まず、主食の徹底研究の講義を2つ5時間にわたって行ない、食物の変化と、それを食べる動物の変化の関連性から始まり、米の素晴らしさについてさまざまな角度からの説明がありました。ついで、もち米の効用と使い方、大麦、小麦、ライ麦、からす麦、また、稗、粟、きびについて、どうい病気に、何をどのように使ったらよいか、豊富な体験に裏打ちされた話があり、特に玄米は、麦飯、うどん、オートミ

インターマック・ニュース



▲講演する大森英桜先生(左)と、参加者(正食医学基礎講座)



▲ハイキングの休けい中、森の中でのミニレクチャー



▲田中朝庸先生の指導で子供たちは絵の勉強

ールが合う病気を除く、ほとんどの病気によい、ということです。

次の講義はちよつと変つて『もしも魚介類を食べるなら』別に魚や貝類を食べることを勧めるわけではないが、同じ食べるなら、上手に食べた方が賢明ということで、講義していただきました。

魚介類を食べる時は、必ず、大根おろし、生姜、酢、時にわさびや笹をそえるが、その理由は、
1、動物性蛋白質、脂肪は消化がむず

かしいので、それらを分解するための補助手段が必要のため、

2、生臭さを解消するため、

3、腐敗防止、殺菌(体内においても)のため、および、

4、ナトリウム・カリウムの調和をとるため、ということ、たとえば、まぐろにわさび、かつおに生姜、さんま、いわしなどには大根おろし、時にみかん、貝に酢、うなぎに山椒の実というふうに取り合わせる。

『クセで観る体調診断』の講義では、

声と内臓とのつながり、寝ている時の体の向き、および足の開いた角度、歩き方などで観察する病氣診断の話、『ホルモンバランス』の講義では、まず自律神経の解説のあと、種々のホルモンの働き、および、現代医学で使用しているホルモン剤の危険性についての話がありました。

また、ゴマとホルモン分泌のことについて特に強調し、黒ゴマは非常に男性ホルモンの分泌を促し、たとえ動物性食品を摂っていなくても、毛深く(女性性)なるということが、最近わかった、という話がありました。

『病氣と病人の7段階』の講義では、機械的判断力から最高判断力に至る7つの判断力と、それに対応した病氣の段階の話があり、心から素直なら、病氣はない』とのことでした。

最後の講義は『らせんの神秘』。人体の臓器は右側が大きく、右と左とは働きが異なること、つむじに右巻きと左巻きのあること、左右の脳の働きの違いなど、人体、自然界における右と左について話がありました。

それぞれ2時間半の濃密講義でしたが、講義ばかりでなく、ゼミ2日目には、裏山のスキーコースを約5キロ、

ハイキングに出かけ、涼しい林の中で、声を張りあげて、PU歌などを合唱しました。

子供達は絵本を読んだり、折り紙で遊んだり、また、高崎から参加した田中朝庸先生の指導で、絵を描いたり、また何人かの子供は、野沢に12カ所ある無料の公衆温泉場のうち、日ごとに違った所へ行ってみたりして、大人の参加者をうらやまがらせました。

自給自足の生活を目ざして、長野の片田舎に入った清水騰堂さん、夕起子さん夫妻も一日参加し、3年から5年をメドに一人前になれるようやりたいと発言し、参加者の拍手を浴びました。

今回の行事は群馬七庸会(代表/田中ふじ枝さん)の後援でした。

玄米は同じく高崎の鈴木述子さん、野菜は鈴木さんと、宿泊先の民宿ふるさとの自家栽培のものをわけていただきました。

■オーサワジャパン中野ブロードウェイ店は、10月いっぱい都合により閉店いたします。

アメリカツアーの友へ

ヘルマン 相原

皆様、アメリカ大西部をかけ足で旅行されて、さぞかしお疲れでしたでしょう。普通なら一カ月くらいかかるころも半月で、しかも料理をしたり、弁当を作ったりの旅行でしたから、本

当に大変だったと思います。幸いに病人は一人ですみ、ケガも事故もなく、順調に楽しく旅行なされました。まったく、この旅行は後になるほど、お互いに心がわかってきたのか、面白くなってきました。お別れの時は、もうおしまいになったのかと、とても別れるのが残念でした。

そして今頃は、皆様、故郷へ帰られて、家庭の人に、友人達に、アメリカ西部の雄大さ、広さ、涯知らぬ平原、やけつく砂漠、塩の広野、想像を絶したグラランド・キャニオンの谷、ザイオンの山、山、ヨセミテの溪谷、そして人工の美、サンフランシスコの橋や街、スペイン風の家、ソートレークの大殿堂、大合唱、砂漠の中につくった不夜

城ラスベガス、大人の遊び場になったデイズニールランド……アメリカ人でもこれだけ見てまわるには十年くらいかかります。

皆様、よく見物なさいました。楽しかったですね。私もとても楽しかったです。しかし、私、一言申し忘れましたので、ここにつけ加えさせていただきます。

それは、皆様のなさったのは「見物」であって、アメリカ人の考え方を観てこられませんでした。見物とは、物を見る、と書きます。皆様のごらんになったのは、物であって、アメリカの思想、アメリカ人の考え方ではありません。

実のところ、アメリカの思想、アメリカ人の考え方を知らなくては、アメリカを見た、とは言えないのです。アメリカ人の考えや考え方は、日本人のそれと大変違ってきます。気が遠くなるほど違っています。日本の景色と

グラランド・キャニオンの景色の違い以上に違っています。この違いを知るとは、実にアメリカの景色や物を見ること以上に大切なことで、また面白いことだと私は思います。

そして、その違いを知ることが、あなた自身を知ることでもあります。ことに若い人々は、ぜひその勉強をしてください。桜沢先生が、私たち青年（その時は青年でした。今でも気持だけは青年ですが）を海外へ出させられたのは、そのためだったのです。

それで、アメリカ人（西洋人としてもよいでしょう）の考え方を知らずに、次のことを想像してください。

今もし、あなたが、あの大きな砂漠の真ん中で、冬の雪の降る中に立っているとしたら。あなたの自動車が故障して、車の中にふるえながら、救援の人がくるのを待っています。歩いて隣りの町まで行くこともできません。そこへ着くまでに、こごえ死にます。寒

さは骨身にしみ、食糧はなくなってきました。

そのような時に、あなたは何を見つめますか。西洋人は、死の恐怖を見ました。大自然の恐ろしさを見出したのです。多分、ここまでは、あなた方も同じでしょう。しかし、あなた方の恐ろしさと、西洋人の恐ろしさとは大変違うのです。

日本人（東洋人一般と考えてよいでしょう）の恐ろしさは「畏れ」でありますが、西洋人のそれは「恐怖」です。この恐怖が自然を敵と見るのです。全て敵をつくるのは、この恐怖心です。われわれは自然を神と見ます。したがって、大暴風、洪水、地震などに「畏れ」をいだきますが、恐怖はもちません。彼らは、恐怖するが故に自然を敵とするのです。征服の対象とします。

これは、肉食、麦食という生物学的な理由にもよりますが、自然のあまりにも巨大さ、暑さ、寒さの激しさにもあります。日本の自然は美しく、やさしい。アメリカの自然は荒々しく、なじみにくい。そこには、母のやさしさがありません。きびしい自然です。エホバの神は裁きの神で、愛の神ではありません。裁きの神には取りつきようがありません。それで、キリストが出て、愛を説いたのです。

二十五年前、私がアメリカについて半年後、ニューヨークからカリフォルニアの久司君の友人の家に行きました。その友人はタングステン鉱山をもっていたので、その仕事の手伝いのためです。その家の一室を寝室にもらいまして。私はおどろきました。その寝室の壁一面にキリストのハリツケの絵がいてあったのです。寝ている私の頭の上で、ハリツケのキリストが私を見下していました。室一面に鬼気がみなぎっていました。私はとても寝れませんでした。

西洋人は精神病なのです。日夜、恐怖におののいているのです。そして、わずかながら、信仰という麻薬で心のやすらかさをたもっているのです。その信仰がなくなったら、アルコールの酔いでまぎらわすか、麻薬（マリワナやLSDなど）でまぎらわせることになるのです。

西洋の医学も科学も、この恐怖心の発明なのです。この恐怖心が彼らの心の底に深く深く巣くっています。この恐怖心が西洋人のガンの正体です。この恐怖心を直さないことには、彼らは救われません。二千五百年前、東洋の無名の青年が愛を説いて、恐怖心を救いましたが、二千五百年たつと、もうききめが薄らぎ、今はインドからたく

さんのヨーギ、グルーたちが来て、救いを説いています。「法は西より、光は東方より」の如く、彼らの恐怖心を救うのは東洋人であり、ことに心身両面よりするPU（またはマクロビオティック）生活法とその宇宙観こそ、彼らをして大悟徹底せしめるものと考えます。

その大事業の責任は、日本マクロビオティック青年にあります。どうぞ皆様、大勇猛心をふるい起して、西洋人の恐怖心退治にのり出してください。それが本当の桃太郎の鬼退治の物語です。これこそ、この世で一番楽しい、大きな仕事ではありませんか。昭和の鬼退治です。その武器は食養とPU原理です。

かつて地球の大陸は一つでした。文化も一つでした。思想も一大原理によって統一されておりました。やがて大陸が移動し、食生活、環境が変り、七大陸に分かれ、思想は分裂しました。

今、科学文明によって物明の統一が実現しつつあります。精神界の統一はこれからです。あなた方の先輩は、その先駆者です。どうぞこの旅行を期に、大きな心の窓を開けられて、世界各地にPU精神を眼ざめさせてください。西洋人の恐怖心を覚醒させてください。

一九七八・八・一四

西部の旅十日間

コルネリヤサン相原

7月25日から十日間、日本人グループのツアーに加わって、西部を旅しました。ところどころでキチネット（小台所）つきのモーターを借りて、軽食を料理しながらの旅です。

毎回、交替で四、五人の女性が料理を手伝ってくださいました。日本人のグループは、食後、いつまでも雑談していないで、後片づけや洗物などを手ぎわよくしてくれました。

毎年、フレンチメドウのサマーキャンプで感じることは、一般に、女性たちは食後、長話をしていて、自分の食器だけは洗っても、鍋や調理道具、テーブルの上などを片づけてくれる人が少ないことです。

女性たちは、食事づくりの料理のほうは手伝いますが、毎年、何人かの男性が必ず、料理はもちろん、マキ割りやカマドの火つけ、鍋釜の洗いまで、すすんで手伝ってくれます。こんなおいしい料理を食べられるのだから、といって、喜んでやってくれます。

みんなは、サマーキャンプに、パケ

ーション（休暇）のつもりで来るのかしら。私は、みんなでする行事と考えています。

女性が、もう少しサービスの精神がないと、家庭の幸福は創造できません。女性に、他の人をいたわる優しい心根がなかったら、この世は砂漠でしょう。二、三人のアメリカ男性から、コリコリしたから、もう二度と結婚したくないと、女性を評しているのを耳にしました。

恋人の好きな食物、主人の好物、子供たちが健康に育つ食事など考えながら料理できる女性は、なんと幸せなことでしょう。

思いやる愛の心がなかったら、どんなに技術が上手でも、貴女の料理では家庭を幸福にできないでしょうと、かつてGO（桜沢先生）は言われました。まごころの入っていない料理では、病人の回復が遅い!!

たとえば、料理は本より習っても、一生けんめいつくった料理は、味が十分

でなくても、おいしいものです。

私が、まだ実家にいたころ、母の料理と兄嫁の料理では、同じ野菜で、味つけもだいたい同じでも、味が違いました。おいしく食べさせようとするのと、めんどくさい、という気ですると、その違いが味に出てくるのです。母の料理には、まろみがありました。

漬物の好きな日本人たちのために、ベガ〔山の道場〕で漬けた二年タクアンとスカミソ一タルを持参して、毎食サーブしました。スイカの皮は二時間、キュウリの皮をむいたものも二時間、シンを抜いた丸キャベツは一日から二日ほど漬けると、おいしく頂けます。残り物を工夫した料理は喜ばれました。

とにかく、楽しい十日間の旅でした。年配の方々から、やさしいイタワリの言葉や、心からのお手伝いをたくさん受けましたし、若い娘さんたちは、まるで、私の妹か娘のように、下働きも喜んで協力してくれました。

この前、日本に帰った時は、もう日本には「日本人」が少なくて、と、がっかりして帰ってきた私ですが、今度のツアーで、たくさんの「日本人」を見て、非常にうれしかったです。まだまだ、個人主義でないことが分かつ

たのです。

そして、いろいろな贈り物を頂きました。私のサイズを計って下さり、何か縫って送ってくださるという方もありましたし、こちらのエプロンは大きすぎるので、といったら、帰る時に、たくさんさんのエプロンを頂きました。バスタオルにゾウリに、旅行用のショルダーバッグまでプレゼントして頂きました。

考えてみてください。物を喜んで、くださる人々。お互いに感謝ができたから、喜んでプレゼントして下さるのではないかしら。

アメリカのたくさんさんの友人からも、いつも頂く私ですが、私は、ベガの生徒たちと一生けんめい作ったミソとか漬け物とか差し上げて、喜ばれていきます。贈り物とは、お金のかかったものをあげることであればありません。

以前、チイコ市にいた時、一人の友人から、「私はコルネリヤに教わって、自分の漬けた、おいしいカス漬けを友人に分けてあげたら、とても喜ばれて、ほんとうに嬉しく思いました」と聞きました。

早く、自分のまごころを喜んで、人にサーブできる人になってください。どこへ行っても喜ばれますよ。

旅行することは、いいことです。ぼやばやしておられません。緊張すること大切なのですね。GOは旅をすすめられました。言葉の違う国へ行ったら、誰でも緊張します。その意味では、知人から知人へと訪ね歩く旅は、緊張の度が薄くなりますね。

久方ぶり、内地へ帰った以上に、日本人の情にふれて、私は嬉しさがこみあげてきます。日本人のグループの方々、有難う。よく私達と旅をして下さいました。また、お目にかかりましょう。

(1978・8・27)



▶公園で盛りつけをするコルネリヤサンと参加者たち

マクロビオティック

アメリカ大西部ツアー

5000キロ バスの旅・報告記

●1978年7月18日～8月4日

■サンフランシスコやロサンゼルス観光。あすなろ東洋学院や山のサマーキャンプに参加、大平原、大塩湖、大峡谷を見物し、アメリカの仲間と交流した17日間／

■7月18日（火）

ツアー第一日は、サンフランシスコ観光。まず、市内を一望する展望台のツイン・ピークスに登る。有名なゴールデンゲート・ブリッジ（橋）は、霧にかすんで見えなかったが、カラッと明るい陽ざしで、快適。フィッシャーメンズ・ウォーフ（漁夫波止場）は、年中、観光客のにぎわうところ。レストランで昼食。海の博物館で、太平洋ひとりぼっちの堀江謙一さんのヨットのマード号を見る。ほんとに小さい。日本町へ寄ってから、ホテルへ。

夜は、ホテルの近くの仏教会の一室で歓迎パーティ。ライジングサン、自然食品店（村本至紀さん）のグループが食事を用意してくれた。米人たちが数人、思い思いの料理を持ってくる。あすなろ東洋学院の村元騰先生（滞米8年目）が、あいさつ。

双方、自己紹介のあと、歌に踊り。保科角次郎さん（82）が、白ヒゲ、白マユ、白い背広で三味線のバチさばき勇ましく登場、タイム・ジャパニーズ・ミュージシャン、ゴッドファーザーⅠ、と、大はりきり。金沢明先生を先頭に東京音頭の踊りの輪が始まる。女性軍はユカタ姿、アメリカ人も加わって、ぐるぐる回る。

■7月19日（水）

広大な公園をバスで見物し、日本庭園に入り、記念撮影。ユキのアパートで、お雑煮を頂く。本式の草餅がうまい。ゴールデンゲートを渡り、一路ソノマのあすなろ東洋学院へ。百キロほどのドライブ。道の両側に、無数の牛が放牧されている。全米で一億四千万頭とか。米人3人に2頭ずつの割合だ。これがステーキやハンバーガーに化けるのか。

途中、ナパバレーのワイン村に寄り、工場見学。案内のおばさんは、日本語もまじえて大サービス。無農薬の白ワインを試飲。

あすなろ東洋学院は、ソノマの山中、敷地15万坪。泉あり、池あり、畑が少々。ここで東洋医学や味噌・醤油・納豆・漬物・セيطان・豆腐などの作り方の宿泊講習会が開かれている。朝は六時に鐘（ガス・ボンベの下を切ったもの）が鳴り、起床。六時半から30分間、座禅。食事は拍手木を鳴らし、禅宗のお祈りをしてから頂く。僧堂のふんい気。

アメリカ人のスタッフや研究生たちが食事の支度。夕食は、野外の木の下にテーブルを並べて。村元先生から、滞米七年の体験にもとづく話を聞く。アメリカ人の家庭は、株式会社のような

なもので、お互い契約で、家庭という名の事業をいとなむ。うまくいかなかったら解散、つまり離婚となる、という話。暗くなったので、室内に入り、つづき。

ベッドの数が足りないので、大部分の人は、スリーピング・バッグで寝る。満天に星が輝いている。

■7月20日(木)

ソノマの山を降り、サンフランシスコの手前のバークレーへ向かう。ここは、有名なカリフォルニア大学バーク



▶坂と花のロンバート街。

レー校のあるところ。ヒッピーや学生運動のおこったところでもあるし、全米でも第一級の大学。大学の門前のテレグラフ通りで、大きな自然食品店に入る。あとは自由行動。露店がたくさん出ている。

サンフランシスコに入り、アジア以外で最大のチャイナタウン(中華街)を通り、ユニオン・スクエアから、ケーブルカーの終点まで歩く。人出が多い。街角で派手なロックを鳴らしている。大変な人だかり。何となくポケット



▶名物のケーブルカー。

と日向ぼっこしている老人が多い。この日も仏教会でパーティ。アメリカの青年たちが、ハーモニカを吹いたり、歌をうたった。

■7月21日(金)

ヨセミテ国立公園へ。三二〇キロのドライブ。ここは巨大な渓谷で、左右に岩壁がそそり立ち、滝が落ちている。今年は水量が多いから、ラッキードとバスのドライバーがいう。

この日はコロンビアの町に泊まる。モーターの近くの公園で夕食。村元先



▶全粒粉のパン屋の車。

生が、車で料理を運んでくれた。こんな遠い所まで、ほんとうにご苦労様。あすなろに遊びに来ていた、ニューヨークのノビ(尾崎信義)さんやウィリーも、料理を手伝って、ここまで来てくれた。チャックさんという人がこの近くに住んでいて、歓迎に。カナダのモントリオールに住んでいて、現地参加していた景森昭葉さんは、ここでお別れ。

■7月22日(土)

大きな鍾乳洞の見物。ドーム状で、



▶あすなろの味噌倉。左端は村元先生。

鉄の階段を降りてゆく。昼近く、コロマの町でゴールドラッシュの博物館に入る。十九世紀半ばに、カリフォルニアのこのあたりに金鉱が発見されて、大騒ぎになったのだ。

フレンチメドウ・キャンプ場は、タホ国営森林の中。海拔千六百メートル。大峡谷の山肌をえんえんと走る。人家のあるところから、さらに一時間も入る。広告の看板など、いつさいない。売店もない。お金の必要のない山の中。バスが着くと、米人の参加者たちが大勢出てきてくれ、テントまでバッグ運びを手伝ってくれた。



▲天ぶらを揚げるコルネリヤサン

ヘルマン相原さん(財団理事長)にあいさつをして頂く。森の中で、野外の夕食。がんじょうなベンチつきのテーブルやカマドが常設されている。太夕食会。食事づくりの指揮は、ヘルマン夫人のコルネリヤサン(会津出身)。夜9時、やまと暗くなつて、キャンプファイヤーに火がつく。そろそろ寒い。まりちゃん(ヘルマンさん夫妻の長女)は保科さんのプレゼントした和服を着て登場。大拍手。やっぱり日本娘だ。

日、米、カナダ、ドイツなど、国際色ゆたかなキャンプ。歌に踊りに、フ

アイヤーの赤い火をうけて、夜がふける。米人グループは、大きなベースやギターで合奏。保科さんは金模様のハカマで、三味線をひいて、元気いっばい。つづいて、日本勢も歌う。アメリカ人が踊る。電気のいっさいない森に月と星が美しい。

■7月23日(日)

6時、起床の合図。6時半から、マキ割り、料理講習。ヨガ、操体、瞑想、読経。9時からシアトルのジョージ・ゲアハルトさんの話、「感謝ということ」。



9時半から、ヘルマンさんのレクチャ―「宇宙のスパイラル(うずまき)」。11時半から、近くの貯水湖へビクニツク。車に料理を積んで行く。みんな、車に分乗。湖畔にやはり木のテーブルがあつて、食事を盛りつけ、みな、てんでに陣どつて食べる。デザートはスイカ。食事のあとは水泳。水が冷たいので、ちよつと泳いで、あとは日光浴。私は健康相談が三組で忙しい。

キャンプ場にもどつて、4時から、ヘルマンさんを囲んで、アメリカ人はなぜ離婚が多いかの国際討論会。夜はまた、お別れのキャンプファイヤー。

■7月24日(月)

キャンプの最終日。輪になって、あいさつを交わし、歌をうたう。

昼食後は自由行動。洗たくしたり、裏の小川で泳いだり、日光浴。米人たちは、ほとんど引き揚げた。

■7月25日(火)

いよいよ西部の旅10日間へ出発。いったんアーバンの町へ出て、国道80号線を東へ。途中、タホ湖へ寄り、湖畔で休憩。有名な保養地で、人出が多い。湖にヨットが走る。

ネバダ州に入る。ここは砂漠ばかりで、面積は日本の三分の一もあるのに、人口はわずか五〇万人。目ばしい産業もないから、賭博が公認で、これが州



▲ミスター・ホシナノ



▲フレンチメドウの夜はふけて。

の財源。ラスベガスの近くには核兵器の実験場まであるという広さだ。(それほど人の住んでいない所があるということ)

今夜の泊まりは、ウイネムツカ。砂漠の中の宿場町。モーターが多く、小さいカジノがある。公園でサンドイッチの夕食後、三三五五、街へ進出。

■7月26日(水)

ソルトレークシティ目ざして、一路東へ。道の両側は砂漠。そのむこうは赤茶けた山なみ。バスの外は猛烈な熱気だ。展望台のあるところで休憩。塩が一面に結晶している。道が地平線の

かなたまで一直線にのびているところを時速百キロで、たんたんと走る。

左手に大きな湖が見えてくる。グレート・ソルト・レーク。大塩湖だ。その右手が、州都ソルトレークシティ。モルモン教徒の開いた町。このユタ州は、酒類も州の販売所でないとは売らないくらい、おかたい州。

市を通り過ぎて、ドレーパーという町のフライヤーさんの家に行く。芝生の庭でガーデン・パーティー。馬に乗せてもらった人もある。庭に穴を掘って、たき火の中で、ホイールにくるんだ野菜を焼く。氷水の金ダライにはスイカに



▶ソルトレークで東京音頭。

ビールがいっぱい。トウモロコシに、料理がいろいろ……。

フライヤーさん夫妻は、三年前、ヘルマンさんとツアーで日本へ来て、方で大歓迎されたので、そのお返しだとのこと。一同、感激。テーブルをたたづけて、歌と踊り。米人たちも、バスの中まで入ってきて、お別れの歌。

■7月27日(木)

ソルトレーク市内見物。この町を開いた、モルモン教徒の記念碑、当時の家。大寺院で、巨大なパイプオルガンの演奏を聞く。デパートやショッピング街の見物。夜も大寺院で二百五十人の大合唱練習を聞く。盲人の大会があったとかで、盲人が多数来っていた。

■7月28日(金)

国道15号線を一路、南へ。シダーシティ泊。着いて間もなく土砂降りになる。モーターのプールのサイドで夕食。この食糧や食器類は、バンの小型トラックに乗せて運んでいる。ドライパーはユキと次郎(ヘルマン夫妻の長男)。クーラーなしだから、ご苦労様。

食後、ヘルマンさんたちの部屋で、一同、話を聞く。桜沢先生との出会い。アメリカへ船で来た時の話。西も東も分からなかった失敗談。いつまでも尽きない。ついで、コルネリヤさんから、少しお話。



▶ドレーパー(ソルトレークシティ南郊)のフライヤーさんの家で記念撮影。

▶語るヘルマン夫妻。



朝、私がNさん夫妻と、ここへもう前3時だ。

■7月29日(土)

夜、一行中のNさんが、あすなろで毒カシワの木の葉にかぶれたのが、ひどくわるいので、どうしようか、ということになる。左腕がパンパンにはれて、顔もむくみ、耳も遠くなっている。ここから飛行機でロスへ行き、早く帰るか? このまま旅行をつづけるか? とにかく、夜もおそいし、明朝6時に決めよう、ということにする。私はベッドに入ったけれど、どうしても寝つかれない。気がついて、またNさんのドアをノックして、梅生エキスをといて飲んでもらう。梅生番の代り。午前3時だ。

一晩泊まることにする。それでだめなら、ロスへ直行だ。

みんなは、ザイオン国立公園とグラインド・キャニオンへ。私は、近くのスーパーと健康食の店へ買い出しに行つてから、モーターの部屋の台所で、玄米を炒つて、玄米スープの利尿剤つくり。

梅干の黒焼き入りの葛湯を食べてもらう。飲み物は梅生番だけ。これは陰性な腎臓障害で小水が出ずに腕に水がたまっているのだ。はじめ、リンゴジュースで小水が出ていたから、いいと思つていたのは甘かった。毒の怖なら、陰性だろう。しかも、左手ノ(左は陰性)この一日だけで、小水が5回も出た。Nさんは、食べたり飲んだりする以外は、ほとんど寝ていた。これまでの疲れが出たのか。

■7月30日(日)

手のはれもややひいて、顔のむくみがとれた。耳も治っている。ヤレ、ひとまず安心。ラスベガスへ、みんなと合流に。グレーハウンドの定期バスに乗る。

*

ザイオン国立公園は、奇岩、巨岩のそそり立つところです。ユタ州第一の公園。赤茶けた岩かげから、今にもインディアンが馬に乗って出てきそう。



▲グランド・キャニオン

ザイオンが山なら、グランド・キャニオンは谷。近づくまでは、何も見えない一大平地だが、この大峡谷の端に立つと、目の前がドーンと開け、どこまでも深い巨大な溪谷。下に帯のように光るのが、コロラド川。

ふつう観光客の行くのは南壁で、この北壁は、冬は雪で閉ざされ、アメリカ人でも見た人は少ない雄大な景色。

この人里はなれた所にも、丸木組みのしゃれたロッジがあり、電気もついて、全室バス、トイレつき。展望レストランもあり、まったく都会なみのサービス。これがいいかどうかは別として、その徹底さには脱帽しました。

はるばるニューメキシコのサンタフェから、車を11時間もとばして、福田博之さん(写真家。和風食堂を経営)

と中勝晴さんが来てくれた。夜中まで、二人をかこんで、ツアー参加者も自己紹介、二人の体験談を聞く。アメリカに生きる日本人は、たくましい。どこにも出ていくところのない大自然の中の一、みんな語り合って、一体感のあふれた楽しい夜でした。

(この項、曾我部一美子記)

＊

ラスベガス——砂漠の中の不夜城、ギャンブルとショーのメッカ。モーターの台所で手分けして作った料理を食べて、みな着替えて、いざ出勤。パリのリドのショーを見に「スターダスト」へ。手前のフロアーは、一面、スロットマシンとルーレット、カードなどのギャンブルセンター。広い、広い。

■7月31日(月)

また、カリフォルニアへ入る。ロサンゼルスのエレホン自然食品店へ行き、田舎レストランで夕食。スタッフといっしょに記念撮影。グリフィス・パークの山の上から街の灯を見物。

■8月1日(火)

ユニバーサル映画のスタジオ見学ツアー。観光バスがずらりと並んで、押すな押すな。広大なスタジオの中を見物用のオープン・セット、衣装・小道具・大道具。トリックのいろいろ。室内の撮

影風景。映画「エアポート77」のジャンボ機遭難救助の場面を見物者参加で撮影。すぐテレビに映して見せる。スタジオを遊園地化してあるわけ。

ロスでも一番古い、メキシコ人街のオルベラ・ストリートで買物。皮製品、小間物、街頭のカフェ。夕食はリトル東京で。

■8月2日(水)

終日、デイズニランド見物。SL風のオープン・の汽車が園内を一周。馬車や二階建てのバスが走り、まるで、おとぎの国。白雪姫と小人たち、童話の世界が音楽にのって展開。潜水艦に乗って水中探検。ヒトデも魚も、みんな模型だが、ほんものそっくりに動く。ウォーターシュートや、宇宙旅行の高速ジェット・コースターで胆を冷やし、船に乗るとジャングル探検、カバやゾウやコブラが動き、人食い人種がたき火をかこんで宴会をしている。

商店街、ギフト・ショップ、スナックもあり、19世紀風、パリ風など、いろいろ。どうしたら人を楽しますかのアイデアと巨大な投資。受け身の娯楽と批判はできるが、とにかく恐れ入る。夜9時から、イルミネーションのついた、とりどりのパレード。ミッキーマウスあり、SLあり、お化けキノコあり、楽隊あり……花火があがり、喚



▲ディズニーランドの人形のぬいぐるみ

声がある。

■8月3日(木)

いよいよツアーも今日で終り。空港へ行くバスの中で、閉会式。空港で、ヘルマンさん、コルネリヤサン、ユキ、次郎たちとお別れ。いろんなことがいっぱい楽しい旅だった。

サンフランシスコやロサンゼルスの大都会。ラスベガスのショーも見だし、あすなろやフレンチメドウでは寝袋に寝て、方々で米人たち、在米の日本人たちの歓迎を受けて、たちまち十七日間はたつた。何を見、何を感じ、何を考えたか? ヘルマンさんの言う通り、これは「見物」だった。アメリカ「人」を知るのだからだ。しかし、アメリカという国を見て、自分の国、日本とは、どういう国なのか、日本人とは何かということを考えるキツカケがつかめたのではないだろうか。

参加者の人たちも、単なる「お客さん」気分ではなくて、お互い協力しあつて、旅行を成功させた。料理を作る人、あとかたづけをする人、年配の人や女性たちの荷物を運ぶ人、楽しい仲間ができた。

そして、現地の日本人やアメリカ人の人たち、大勢にお世話になった。これも、大きくいえば、アメリカにマクロピオティックの種をまいた、桜沢先

生はじめ、多くの人たちのおかげなのだ。

ツアーの前半を世話してくださった、村元勝先生とライジングサン、あすなろの人たち、後半、同行してお世話くださった、相原夫妻、次郎さん、終始同行してくれた村本至紀さん、いっしょに食事して、気持よく運転してくれたバスのドライバーたち、方々で歓迎してくれた、現地のアメリカの友だちや、下準備、いろいろな手配に努力した人たち、旅行社の人たち、そして、すすんでツアーの運営に協力して下さった参加者の方々に厚く御礼申し上げます。(橋本政憲記)

味 穂 (み ほ)

新 開 店

西武池袋線江古田下車3分

●無農薬野菜、食品、農産物、海産物、
健康相談、料理講習、美容相談。

〒176 練馬区栄町20 10:00~21:00

☎03-948-5701 古川 剛章

PU玄米正食法の極意伝授

大森英桜先生 健康教室

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

日時＝10月20～22日、

会費＝2万円(宿泊、食費、会費を含む)

◎大森英桜先生の個人指導あり(実費要)

顧問＝桜沢里真先生、大森英桜先生、田中愛子先生

PU正食法研修学園

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

◎特別練成学園＝理解超えた、強大な生命力発現す
る、PU宇宙の理法を身心に演練の秘伝技法を伝
授する、他に比類ない、速修身心強化コース。

日時＝年中無休。入所随意。期間＝何日間でも自由
会費＝5泊6日で2万5千円(宿泊、食事、指導料含む)

◎PU正食法勉強会(体験発表)＝水曜 午後6時半より

◎体質、疾患別玄米正食試食会＝月、金、11時より

◎健康相談と指導＝毎週月、水、金、10時より

◎玄米正食基本料理教室＝毎週土曜、12時より

(申込は前日。会費は各千円。但し料理教室のみ3千円)

輝やく将来==立派な指導者に育成==志操堅固男女内弟子募集

PU正食法研修学園・心身統一合気道・国際男女青少年心身鍛錬センター

研心義塾研心館本部道場

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

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ておいしく炊きあ
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。

手当法の実際 (1)

●保健飲料から救急手当の飲み物、食べ物まで

大森英桜講義録

より

ほうじ番茶は保健飲料

私たちは毎日、いろいろなものを飲みますけれど、食養の家庭で、いちばんふつうに飲んでいるのは、ほうじ番茶です。一般の、白米を食べているような家では緑茶を飲んでいますが、緑茶というのは、食品の陰陽の分類でいったら、かなり陰性なものです。芽が出たばかりの若葉で、カリやビタミンCの多いものです。これは当然、毎日のように肉や魚を食べている人には、いいでしょう。肉や魚などは、ナトリウムの多い陽性なものですから、これには、緑茶のような陰性なものが合うわけです。

だから、必ずしも緑茶がわるいわけではありません。そういう陽性な食事をしている人には、いいんですが、少なくとも玄米食をしている人たちは、そんなに動物性ものを摂りませんから、日常、保健飲料として飲むのは、ほうじ番茶です。家族の中に

陽性の体質の人がいるとか、陽性な病人がいるというなら、この陽性な、ほうじ番茶では具合がわるいんですが、一般的に、いって、保健飲料として、このほうじ番茶は、すばらしい飲み物だと思います。

この、ほうじ番茶の効能としては、まず、血液をきれいにし、体の新陳代謝を促進させる、ということ。そうして、日常の飲料として用いるほかに、食養で病気を治す場合に、さかんに使いますが、まず、目の病気には、どんな場合でも、この、ほうじ番茶に塩を入れた、塩番茶で目を洗います。ガゼをこの塩番茶でしばって、目を蒸して、それから洗います。

失明を治すとか、白内障を治すといった場合から、老眼、近眼の手当まで、どの場合にも、これを用います。

ほうじ番茶というのは、お茶屋さんで売っている

ようなものでなくて、三年葉や枝も入れた、非常に陽性なものです。だから、これは陽性な人には必要ありません。陽性な人が飲んだら、この渋味のために、顔が黒くなります。だから、これは、普通の人、陰性な体質の人、病人の飲みものです。よく注意しなければいけないのは、赤ちゃんにこういうものを飲ませてはいけません。赤ちゃんというのは、体を大きくしていかなければいけないんだから、こんなものを飲ませるくらいなら、白湯のほうがいいです。

子供さんには、夏の間は、むぎ茶とかハト麦茶がいいです。子供は陽性なんですから、夏には、そういう血を薄くして脱塩しなければなりませんから、こういうものを飲ませます。

三年番茶でない、ふつうの番茶は、そんなに陽性すぎることはありませんから、大人なら、誰が飲んでもかまいません。

玄米茶

あと、飲みものとしては、玄米茶というのがあります。玄米茶というのは、玄米をキツネ色に炒って、煮出して、塩少々を入れて飲みます。これは、主食の玄米を使ったものですから、体の弱い人に、強壯の役目をします。夏の飲みものとして、体の邪熱を出しますから、いいものです。

虫下しにヨモギ茶、黄疸にカワラヨモギ

お子さんが、どうも具合がわるい、おなかに虫がいるんじゃないか、という時に、このヨモギの生葉を十グラム、一合の水で煎じて飲ませます。

食養手当法

飲み物のいろいろ

三年番茶……保健飲料
塩番茶……洗眼
玄米茶……保健飲料
醤油番茶(醬番)……疲れ・肩こり
梅生番茶(梅生番)……強壮・新陳代謝・内臓の痛み
大根おろし入り梅生番……胆石の痛み
卵醬……ヘビ毒・瀕死の心臓防衛
朝鮮人参……陽性化
桜の木の皮の煎じ汁……ヘビ毒
コンブの黒焼き
髪の毛の黒焼き……局所出血
ゴマ塩
TMU(無双湯)……冷え症
小豆コーヒ(ヤンノー)……保健飲料
白湯
番茶
カワラヨモギ……黄疽
シジミ汁……黄疽
葛湯……整腸
チチ粉(コッコー)……保健飲料
玄米おも湯……母乳代用

玄米クリーム……重病人食
緑茶
むぎ茶……夏の飲料
ハト麦茶……夏の飲料
ヨモギ茶……虫下し
白い野菜のスープ……利尿・陰性化
リンゴスープ……解熱・利尿
シイタケ・スープ……解熱・頭痛
第一大根湯……発汗・解熱
第二大根湯……利尿
利尿の玄米スープ
干し柿のヘタの煎じ汁……利尿
ゴボウの卸し汁……虫垂炎
ハブ茶……下剤
センナ……下剤
蓮根湯……セキ・タン
香蓮……セキ・タン
果汁……陰性化
レモン汁……陰性化
(これは、陽性から陰性の順に厳密に並べたわけではありません)

それから、黄疽に効くカワラヨモギというのは、ふつうのヨモギとちがって、葉が非常に細長いんです。これが少し枯れかかってくると、先に穂ができてきます。これを集めてきて、煎じて飲むと、黄疽に非常に効果があります。

先月も大阪で、大きな産婦人科の病院で、女の人赤ちゃんを産んだんですが、これが新生児黄疽で、なかなか治らなくて、医者がてこずっていたんです。この黄疽は、死亡率が高いんです。お母さんが妊娠中に邪食するから、赤ちゃんが、ひどい黄疽をもつて生まれてくるんです。

この赤ちゃんの場合は、毎日、検査していて、だんだんひどくなるから、こんどは光線療法をする、と医者が言っているけれども、どんなことをするのか分からないから、医者とけんかして帰ってきちゃった、というんです。

それで、さっそく、そのお母さんに、少し濃いめに煎じたカワラヨモギの汁を飲んでもらって、そのお乳を赤ちゃんにやっただけです。そうしたら、四日ほどして、そのひどかった黄疽がとれていきました。そこで、病院へ行って調べてもらってきなさい、といって、調べてもらったら、すっかり治っているわけですから、どうして治ったのか分からない、ふしぎだ、と医者が言っている、というんです。

日本の民間療法では、黄疽になった時には、シジミ汁が効く、と、よく書いてあります。これも効くようですけど、カワラヨモギのほうが、もっと効きます。

これは、四、五年前、東京の大きな薬局のご主人が肝臓がはれて、黄疽がひどくなって、入院したん

ですが、三月入院しているあいだに黄疽がどんどんひどくなつたんです。それで、私が呼ばれたから行ったんですが、入院して、だんだん悪くなっているなら、病でないけど、だんだん悪くなっているなら、病院で入れている薬があるのか、食事がいけないんだから、もうこんな点滴なんか、よしなさい、といって、やめさせて、食事、奥さんにビニール袋を持ってきてもらって、入れて捨てなさい、と言つたんです。

黄疽もひどくなると、かゆくなくて、不眠症になつて、極端になると、発狂しそうになつてきます。この人も、まさにそういうところだつた。そこで、一週間、玄米のおかゆ、あとは、白菜、大根などの白い野菜のスープ、あと、葛湯をおやつ代りに摂つてもいいから、といって、飲みものとして、カワラヨモギの煎じ汁を飲ましたんです。

それで、電話で聞いていたら、毎日、どんどん黄疽の度数が下がつていくんです。一週間目には、入院した時よりも少し下に下がりました。そこで、退院しなさい、と言つたんですが、病院とおつきあいがあるから、なんてバカなことをいつてぐずぐずしているうちに、十日目あたりから、また、上がりはじめたんです。それで、おかしいな、と思つて行つてみたら、自分のところの薬局で自然食のコーナーをやつていて、小麦の胚芽を売っていたんですね。奥さんが、これなら自然食だからいいだろう、というので、やつたらしいんです。この胚芽をとつた、というだけで、黄疽度が上がりだすんですね。胚芽も、米や麦についていれば、完全な栄養になるんですけど、これを本体と分離すれば、すぐ酸化が始ま

るんです。要するに、生きていないわけです。それで、さつそくやめさせて、またやらせたら、また黄疽がどんどんひどいていった。

ところが、しばらくして、また悪くなつた、というから、もう怒つて行かなかつたんです。それでもどうにもだめだ、というから、どうしたのかと思つたら、玄米と野菜だけじゃ栄養が足りないだろうから、昔から白身の魚なら病人にもいい、というから、白身の魚をとらした、というんです。それを食べただけで、せつかくよくなつた黄疽が、またひどくなつたんです。

今、健康法・自然食ブームで、いろんなものが健康にいいといつて勧められています。それから、玄米食を勧める人も多いけれど、玄米と野菜だけでなくて、白身の魚くらい、たまにはいい、というふうに教えている人が多いです。ところが、実際に多くの病人にあたつてみて、ひどく体をやられた、という人を治す場合には、健康な人ならなんでもないような、ちよつとしたものが、こういうように、ひどく影響する、ということです。

醤油番茶

これは、ほうじ番茶に純正の醤油をまぜたものです。だいたい、湯のみ茶わんに一杯のお茶にたいして醤油小さじ一杯か二杯の割です。略して醬番といつています。これも、茶わんにはうじ茶を入れておいて、あとから醤油を入れたのと、先に茶わんに醤油を入れておいて、そこへほうじ茶を入れるのと、同じようですけれど、ぜんぜん味がちがいます。先に醤油を入れます。

これも、血液をきれいにして、新陳代謝をよくします。つまり、ふだんは、ほうじ番茶を飲んでいればいいんですが、体がちよつと疲れた、という時は、この醬番を飲めばいいんです。特に、左肩がこつた、というような時は、これが非常によく効きます。

肩がこる、といっても、右肩がこつた、というのと、左肩がこつた、というのは、原因がちがいます。右肩がこつた、というのは、動物性蛋白のもの、しお気のものを取りすぎて、血が濃縮して、濃くなりすぎた場合ですね、血の循環がわるくなつて、そのために、肩がこるんです。だから、この場合には、塩気のあるものを摂つてはいけないわけです。

ところが、左肩がこつた、というのは、甘いものを摂りすぎたとか、果物を食べすぎて、果糖がたくさん入つたために、血がねばつているんです。こういう場合に、この、ちよつと塩気のある醬番を飲むと、よく効きます。右肩のこりは、塩気を抜けばいいんですから、野菜スープか、あとでいう第一大根湯というものを飲めば、かんたんに治ります。

強壯に梅生番

梅生番茶

桜沢先生の『新食養療法』では、梅生番茶は、梅干の中二個に、しょうが卸しをその三分の一、純正醤油一勺(18CC)、熱い番茶を七、八勺(150CC)をついで、かきまぜるように書いてあります。

ところが、里真先生の『マクロビオティック料理』の梅生番茶は、梅干小一個、しょうが汁二、三滴、醤油は茶さじ一、となつています。つまり、こちら

のほうは、塩気が非常にうすいんです。

これは、同じ梅生番茶といつても、飲む人の体質もあることだから、塩気のうんときついものから、うすいのまで、いろいろあつていいわけなんです。

梅生番茶は、さっきの醬番よりも、血をきれいにする、新陳代謝ですね、その作用が、ずっとつよいんです。それから、心臓のよわっているのを助ける時にも飲ませます。私は、ガンの患者には、これを必ず飲ませます。これは、醬番にくらべて、梅干が入っていますから、梅干にはクエン酸がありますし、カリも多い、それから、塩気も多い、というので、醬番よりも作用がつよいんです。だから、体が疲れた、といつても、非常に疲れている場合には梅生番、それほどでもなかったら醬番、というふうに使分けてください。

それから、胃の痛み、胆石の痛み、胃ガンや腸ガンで痛みがきた時など、まず、この梅生番をのませます。だいたい、こういう消化器の痛みというのは、血管の中に、非常に汚れた血がよどんで、動かない時なんです。そういう時に、この梅生番をのめば、血の汚れた粘りがとれて、スムーズに動くようになつて、痛みがおさまるんです。

ですから、心臓の弱い人、胃カイヨウの人、胃ガンとか、つまり、消化器官が陰性症状の人、こういう人は、この梅生番をお茶がわりに飲んだらいいです。

大根おろし入り梅生番茶

これは、胆石で激烈な痛みがきた時に、梅生番茶の中に大根おろしを少々入れて飲ませます。

心臓の弱った時には卵醬

心臓の弱った病人に何を飲ませるかというのと、まず醬番があつて、次が梅生番、いちばん塩気のつよい飲みものに、卵醬というものがあつて、これにも使い分けがあるんで、桜沢先生の本を見ると、動悸の高い時には醬番を与え、はげしい時には卵醬を与える（『新食養療法』一六七ページ）とあります。卵醬というのは、この飲みものの中では、いちばん陽性なものです。卵というのは、ナトリウム・カリウムの比率が、だいたい1対1です。しかも、この卵醬の場合には、無精卵ではなくて、必ず有精卵を使います。その卵を半分に割つて、その半分のカロの半分量の純正醬油を、元の卵の白身と黄身にまぜて、かきまぜ、これを心臓が弱つて、搏動の数もすごく多くなつて、いわば片方の足を棺桶へ入れているような病人にやります。そういう時は、黒目が上がつていますから、この卵醬を飲ませてやると、その黒目がボトンと下がります。

だから、脈がはげしい、というのは、脈の回数が多い、という意味だと解釈してください。それから、脈が高い、というのは、ドーン、ドーンと、脈が強い場合です。この場合には、醬番になるわけです。あと一歩で死ぬ、というようなガンの末期の患者の場合、この卵醬は、ほんとうによく効きます。

心臓が締まって苦しい場合

では、心臓がわるい時、なんでも卵醬がいいかというのと、陽性の極で、心臓に濃い血が入つてきて、キョッキョツと締めつけられて苦しんでいる場合もあるんで、こういう時に卵醬をやつたら、かえつて

非常に苦しめてしまいます。卵醬をやるといい、というのは、人間が死んでいく時のような、自律神経のうちの交感神経が非常に緊張して、黒目が上がった、瞳孔が開いていくような時です。これは、すべて陰性の症状です。だから、卵醬のような極陽のものを与えるんです。卵というのは、さっき言ったように、ナトリウムの比率が多くて、そのほかにビタミンでも、陽性なAやDを持っています。それに、さらに醬油の塩気を加えてあるんです。だから、これを与えて、瞳孔がちぢまってくるようなら助かるんです。こういう陰性な場合というのは、心臓がゆるんで、どんどん肥大していつて、それで死ぬんですが、心臓が苦しい、といつても、逆に、心臓が締めつけられて苦しい場合があるわけですね。これもひどい苦しみ方をします。胸をかきむしつて、うなっているんです。こういう場合に、心臓が苦しいんだから卵醬、と勝手に決めてやつたら、大変なことになります。

これは、七、八年前のことですが、デビッド・レビンというアメリカの青年が日本に来ていたんです。この人もアメリカで長いこと正食やPUの勉強をして、奥さんのほうは、もつと古くて、その時でも十五、六年の玄米歴というベテランだったんです。だから、アメリカのマクロビオティックの連中が日本へ来ると、ここを頼つてよく来ていたんです。ところが、たまたま若い、二十五、六の娘さんが来ていて、心臓病の発作をおこしたんですが、これに、そのレビンさんが卵醬を一日二個ずつやつたんです。もう、部屋の中をころげまわつて苦しんで、それが四日つづいたんです。

それで、私のところに電話があったから、行つてみたら、陽性の極の状態なんです。これは、落ち着いて望診してみれば分かるわけですね。死んでいくような陰性の時には、血が薄くなって、息もたええになつて、顔面も蒼白になつていくんです。こういう場合には、卵醬とか梅毒とか、陽性なものと与えればいいんです。

ところが、顔が充血して、特にほつたや鼻の頭まで赤くなつていて、というのは、陽性にきまつています。こういう時は、心臓に非常に濃い血が集まつてきて、それで心臓が収縮して苦しんでいるんです。だから、こういう場合は、血を薄めるようなものをやらなければいけないんです。まず、リンゴをやりました。そのリンゴも、デリシヤスとか富士とかいう甘い種類ではなくて、国光とか紅玉とかの、酸っぱみのあるものです。そのリンゴをすりおろして、ガーゼでこして、汁だけとつて、その汁に、レモシのしぼり汁を二、三滴たらしめて飲ませるんです。これは、リンゴ汁だけだと、粘り気があるから、レモンを入れて、その粘り気をといてやるんです。

それから、心臓に濃い血が集まつて、胸がものすごく熱くなつていますから、大根おろしをガーゼにくるんで胸にあてました。リンゴも、スープをのませるだけでなくて、丸のままかじらせました。小さい子だったら、すりおろして、さじでやるんです。

二時間くらいあいたに、リンゴを六個くらい、連続して与えたら、ほおの赤味がスーッとひいていつて、楽になりました。まあ、大変よろこんでいましたけど、陰陽を逆にした手当をしたら、ひどいことになるわけです。

朝鮮人參は陰性の人に効く

五、六年前は、よく福井の山の中で健康学園をやつていたんですが、その二回目の健康学園の時、三十五、六の奥さんがきました。それで、健康相談なんです。十年くらい前から心臓の発作がきて、一日に二、三回もくる。一度、発作がくると二時間くらい、うずくまつたままで、じつとおさまるのを待つばかりだ、というんです。ずっと医者に通つていけるけれど治らないので、二、三年前から、漢方薬をのんでいる、このごろは毎月、ご主人が韓国へ行つて、高い薬を買ってくるから、のんでいるけれど、まだ治らない、というから、これは朝鮮人參でしよう。

では、朝鮮人參というのは、どういう役をするかといへば、あれば、寒い朝鮮の山の中で、五年、六年とかかつて成長するものです。しかも、根のものです。だから、すごく陽性なものです。朝鮮人參をのんだら、ひろがった臓器も、ちぢまつてくるんです。だから、日本人に多い、心臓肥大のような病気には効くでしょう。しかし、先ほど言つたアメリカ人みたいな、濃い血が集まつて、心臓が収縮するタイプの心臓病だったら、これには朝鮮人參は効かないわけです。

この奥さんが、二年間も朝鮮人參をのんでいても治らない、というから、これは陽性な心臓病だな、と思つて、あなたは、そういうものを飲んでいても治りませんよ、と言つているうちに、私の目の前で発作がおきてしまった。手足をバタバタさせて、たいへんな苦しがりやうなんです。

それで、果物でもやればいいんだけど、台所に

は何も果物はない。買いに行くこともできない山の中です。何かないかと思つたら、私は陽性すぎるから、シイタケのスープをいつも飲むんで、干しシイタケがカバンの中にあつた。これを大意で煮出してもらつて、ちよつと醬油味をつけて、飲ませました。それから、台所に大根があつたから、これをおろして、ガーゼにくるんで、胸へあてました。すぐ熱くなるから、どんどん取り替えました。そうしたら、ものの五分とたたないうちに、おさまりました。

利尿に第二大根湯

これは、ある地方の玄米の大先生のところへ、青年たちが何人か集まつていたんです。ところが、その中の一人が足の先をちよつとケガしたところが、足がうずきだして、だんだん全身に痛みがまわつて、体が硬直するくらいの痛みになつたんです。それで、これは陰性だろう、というので、玄米のクリームをのませ、固い玄米をよくかませて、黒ゴマのゴマ塩をどんどん搦らせました。飲みものには梅毒を飲ませていったところが、十日間たつても全身の痛みはますます強くなつて、これは、もつとえらい先生に頼まなければいけない、というので、別の先生に電話で聞いたところが、卵醬をのめ、というのでそれをのんだら、さらに激痛がおそつて、ときどき悶絶するくらいの騒ぎになつたんです。

これじゃしょうがない、というので、救急病院へ連れていつちやつた。そしたら、もう手遅れだつていうんです。

その時、たまたま私は京都へ行つて、実はこれこれだつていうから、さっそく病院へかけついたら、

うんうんうんうんって苦しんでいるんです。ところが、ベッドや毛布をギュッとつかんで、かきむしっているわけでしょう。死んでいく時は、力がなくなっている気がひいて、陰性になって死ぬんです。手に力がある、というのは、陽性な証拠です。それで、もう夜中ですから、どうしようもない、その青年の家へ行って、奥さんに、明日、これを飲ましてくれ、といって、第二大根湯というものを作りました。

これは、大根をおろして、その汁をしぼって、その倍量の白湯をまぜ、一度パツと煮立て、塩をほんの少々入れただけのものです。これは、利尿剤です。お小水が濃くなって、出にくくなっているのを出す役目をします。

それから、白菜や大根、キャベツなんかを煮た野菜スープ、これを持たせました。血液が濃くなっている時は、お小水がうんと濃くなっているんですから、これを薄めて出してやらなくてははいけません。こういう時は、熱が出ています。

それを一升ずつ持たして飲ませるようにいったところが、飲んで十分くらいの間に、顔色が変わって、体がとたんにやわらかくなって、そのうち、笑い声も出るようになったそうです。

私は、忙しいから帰ってきちゃったんですが、あと、リングゴでもミカンでも、果汁をどんどんとるように言っただけです。ご飯なんかいらない、といって。その十日あともくらしいになったら、その青年から手紙がきて、自分はすっかり治ったんだけど、病院のほうで、あんな重病人がそんなに急に治るわけがない、といって退院させてくれないから、今、デモンストレーションのために、朝、病院の一階から四階

まで、廊下をふき掃除している、というんです。ただ、大根の汁と野菜スープを飲まただけです。

カンフルは陰性

ところが、西洋医学のほうには、こういう陰陽で見ていく見方がないから、たまたま心臓が縮まっている時に、ひろげるものをやったら助かる、そうであれば治らない、ということになるんです。確率50パーセントです。

だいたい前に自民党の本部に呼ばれて話に行ってきたことがあるんですが、当時の郵政大臣の武知勇記さんなんかには、あなたたちは西洋医学を擁護しているけれど、その薬によつて殺されるんだ、と言ったんです。病気というのは、体が陰性が陽性にかたよったのが病気なんだから、そこへ入れる薬も、陰か陽かにかたよったもので、たまたま病症に対して反対のものでしたら、偶然にも助かるけれど、同じ性質のものを入れられたら、それは毒薬になるんだ、と言っただけです。

ところで、カンフルというのは何だか分かりますか、と聞いたんです。カンフルというのは、心臓にはカンフルといって、何でも打つけれども、これはひろげる性質のもんです。これは、ドイツ医学というの、もともと肉食の国で始まったために、ドイツで心臓病というと、血が濃くなって、心臓がちぢまる病気が多いんです。狭心症とか、心筋梗塞などです。ところが、日本人は白米を食べて野菜を食べて、それに砂糖を入れるから、最後には心臓がひろがって、心肥大の状態で倒れていく人が多い。だから、西洋人が心臓が苦しいといったら、ひろげる薬

を入れれば、一時はそれで助かるわけです。それを、心臓がひろがって弱っている日本人の末期の患者に与えたら、大変なことになります。

もつとも、西洋の薬にも、ジキタリスのように、苦い、しめる薬もありますけど、これもこわいんです。それは、極陽のものは、必ずそのまわりに極陰のものを含んでいるから、思わぬ副作用が出る可能性がありますから、注意して使わなければいけない。

とにかく、こういう飲みものをどうやるかで、生かすか殺すかが決まるわけです。病人というのは、いちばん最後は心臓が弱って死んでいくんです。ガンや脳溢血が死亡率が高いといっても、心臓さえしっかりしていれば、死にはしません。生きてさえいれば、ガンの毒でも外から抜き出して治すことができます。ガンで死ぬといつても、ガンで死ぬんでなくて、心臓がやられて止まるから死ぬんです。だから、今まで言ったような飲みものは、非常に大事なものです。

ハブの毒に卵醬

ハブの毒について面白いことは、桜沢先生がお亡くなりになる一年ほど前、最後の指導者養成のゼミナールをやるといって、タイエビ学校、略してTESというのが開かれたんです。それで、大勢の人が参加したんですが、これは、先生の講義があるだけじゃなくて、郵便の速達で質問がくるんです。それに返事を出すと、合っていれば○、間違っていれば×の印がついて返ってくるんです。

そのころ、私は大阪で玄米の病院をやっていたんですが、電話で変な質問がくるんですね、先生、ハ

プにかまれたらどうしますか”って。一人だけじゃなくて、あつちからも、こつちからもくる。だから、もし卵醬というものが手に入るんだったら、それを飲めば助かる、と教えたんですけれどしばらくたって、その青年が遊びに来て、「先生に教わった通りに書いたら、桜沢先生から〇をもらいました」って喜んでいゝんです。何も自分の判断が上がつたわけじゃないし、バカじゃないか、って言ったんですけど、このゼミがおわってまもなく、桜沢先生はお亡くなりになったんですが、そのあとで私は別のことを言い出したんです。

というのは、ハブにかまれて助かることができるというのは、ハブというのは、日本なら沖縄あたり、人里はなれた山の中にしかないんだから、まず、そばに助けてくれる人がいるか、でなかったら、近くに人家があつて、そこまですぐとれたらいい、その家の台所にあるもので、手当てができる、ということ。そういう場所にあるもので助かる、というのでなかったら、本当に助かることにならないわけ。卵醬といっても、有精卵なんか、なかなか手に入らない。純正の醬油も同じです。キッコーマンやヤマサのような醬油なら、そういうところでもあるかもしれないけれど、純正古式の天然醬油なんて、そんな山の中にあるわけがない。

とにかく、心臓を防御しなきゃいけない。ハブの毒にかぎらず、毒ヘビの毒というのは、溶血性の極陰性のもので、心臓をつよくするものとして、味の中でもいちばん陽性な、苦いものです。何か植物性のものの黒焼きをつくらばいいんです。古来、日本では、マムシの毒には、サクラの木皮の

煎じ汁ということになっています。マムシだけでなくて、魚の中毒にも、これをやっただけです。だから、サクラの木でなくても、何かの木皮を焼いて、黒焼きにして、粉にして、それに塩をまぜたらいい。ただ、塩より醬油のほうが、速く心臓のほうへ行きます。塩だと、一度、胃の中でとけて、それから腎臓のほうへ行ってしまふ。だから、純正醬油があつたら、生醬油でもいい。生醬油に何かアルカリ性の黒焼きをまぜて、のんだら、マムシ、ハブあたりの毒なら助かります。

解熱・発汗・利尿

解熱発汗に第一大根湯

第一大根湯というのは、たとえば、カゼをひいた時など、汗を出させて、熱を下げるために飲みます。この第一大根湯をのんでおいて、フトンを厚くかぶって40分くらい、フトン蒸しにするんです。そうすると、全身から汗が出て、熱が下がります。

これも、年齢とか体質によって量がちがうんですが、まず、ふつうの大人の人が熱を下げるんだつたら、オチヨコ3杯の大根おろし、オチヨコ1杯の純正醬油、大根おろしの1割のしょうがおろし、それに、ほうじ番茶を2合という、ちょうど、ドンブリ1杯になります。

第二大根湯のほうは、大根のしぼり汁ですけど、第一のほうは、大根おろしです。これを間違えないでください。

ですから、どんなに重病な腎臓病といわれているものでも、この二つがあつたら、治すことができます。

す。最近では、人工腎臓というものがはやってきて、なんでも、工場では徹夜で作っても間に合わないそうですけど、あれは、腎臓を治したんじゃないですね。高いお金を払って、しかも、時々病院へ行かなければならない。

腎臓というのは、だいたい、糸球体という細かい細胞がたくさん並んでいて、これが、血液を濾過する役目をしているんです。そうして、血液の中の不要な水分、毒素、不要な老化した塩分、こういったものを取り除いて、小水として出す、血液として、まだ使えるものは、また体へもどす、ということをやっているんです。

だから、腎臓病の原因というのは、この濾過するフィルターに何かがつまって、目づまりをおこしたとか、あるいは、このフィルター自体が何かの原因で具合が悪くなつたとかいうことです。いちばん多いのは、肉とか魚とか卵とかいう動物性蛋白をとるすぎて、このフィルターに目づまりをおこした場合です。こういう蛋白質のものは、分子が大きくて、この糸球体の穴を通らないから、そこをふさいでしまつて、そのために、毒素が小水として出ていなくて、体に逆流してきて、それが細胞の中へ入ってきて、痛みがきたらリウマチとか、筋へ入ってきたら痛風とか、あるいは、湿疹だとかじんましんだとか、いろいろありますが、要するに、もし体が健全だつたら、毒素は全部、大便と小便で出るようになっていゝんです。それが、出口のところがつまっているから、体へ逆もどりして、皮膚の弱い、アレルギーの人なら、皮膚にブツブツ、吹き出物として出てきたりするんです。

だから、腎臓病の人は、かりにお小水が出ていても、毒が出ない状態で小水が出ているんです。だから、この腎臓のところへたまった毒をとかしてやればいいんですが、その場合に、この大根湯が非常に効くんです。

女の子の膀胱炎

小水が濃くて出ない、というだけでなく、腎盂炎をおこして熱を出す、というのは、お子さんに非常に多い。特に女の子に多い。これは、泌尿器の構造上、大便をふく時に、間違つて泌尿器のほうへバイキンをつけてしまつて、それが膀胱へ入つて暴れば膀胱炎、腎盂のところなら腎盂炎で、熱が出て、場合によっては、血尿も出てくる。

こういう場合には、まず、第一大根湯を少し飲ませます。小さい子なら、一合飲ませておいて、30分くらいおいて、第二大根湯のほうを、飲みたいだけ飲ませてやればいいです。どんなひどい熱の出ている場合でも、まず、一日か二日下がります。これは非常に貴重なものです。また、これでなければ治せません。

これは、三、四年前に、東京女子医大に入院していた女性の母親が頼みに来たんですが、人工腎臓をやつていて、お金がかかりすぎる、といつて悲鳴をあげているんです。お小水が出なくて、顔が真っ黒なんです。腎臓がわるいんだから、腎臓を治せばいいのに、今の医学は、腕の一方から血を抜いて、器械で濾過して、また別の所へ入れて、もどしているんです。ところが、見てみると、入れたところと、もどしたところの間だけが普通の色で、あとの体は

真っ黒なんです。

それで、その奥さんに、入院した時から、こんなに黒かったのか、つて聞いたら、そうじゃなかった、というんです。三月、入院しているうちに、こんなに黒くなつて、人工腎臓をしなければならなくなつた、というんです。

それで、さつそく、その器械をはずさせて、電話で、これを飲むように指示しただけです。この第一大根湯と、あと玄米スープです。ただ、この利尿剤に使う玄米スープは、本に書いてありません。ふつうの玄米スープというのは、夏の飲みものに非常にいいですね。玄米をキツネ色になるまで炒つて、それに六、七倍の水を加えて、おかゆのように四、五時間、とろ火で煮るんです。それを三角に袋ぬいにした木綿の袋の中に入れて、しごくんです。もちろん、冷やしてからでないと、熱くてたまらない。その、しごく出したオネバ、これが玄米クリームですが、これを小さじ1を1合のお湯でといて煮たもの、というと、まるで透明なお湯みたいなんです。これが、利尿剤としての玄米スープです。

これを、その奥さんに飲ませたら、ちゃんと小水が出てくるんです。二〇〇Cくらい、すぐ出たんです。それを、今の医学は、あきらめて、器械で代用させているんです。臓器というのは、使わなかったら、どんどん萎縮して、だめになっていつちゃうんです。

これは、ネフローゼでも同じです。これは、ひどいですよ、顔はギリギリにやせて、キツネみたいになつて、お腹から足はブクツとゾウみたいにくれています。要するに、お小水が出ないから、たまつ

ちやつただけの話なんです。

人工のインシュリン

なぜ、腎臓がこわれたのなら、そのこわれた腎臓を元のままの状態へもつていこうとしないのか？

これは、糖尿病についても同じです。健康な人は、腎臓からインシュリンというホルモンが出ていて、これが血液の中の糖分をいつもコントロールしているんです。ところが、この腎臓が具合がわるくなつてきて、インシュリンが出なくなつてくると、血液の中に糖があふれてくるんです。当然、この糖はお小水の中へたくさん出てくる。そうすると尿を検査すると、糖が出ているから、これは糖尿病だと、いうことになります。そうしたら、その腎臓を治して、本物のインシュリンを出すようにしてやればいいのに、西洋医学のほうは、人工的なインシュリンの薬を作つて、これを注射するんです。何か似たようなホルモンがくるから、一時は調子がいいんです。ところが、腎臓のほうはどうなるかというと、それだけでなく疲れて、インシュリンを出さなくなっているのに、代用品のインシュリンが入ってくるために、使われなくなつて、だんだん固くなつてしまします。はじめ、代用のインシュリンが効いたとしても、二回目、三回目、だんだん量を多くしなきゃいけない。死ぬまで医者にかかつていなければならぬ。

腎臓病にも陰と陽

話を腎臓病のほうへもどすと、ものには、何でも陰と陽とあります。腎臓病でお小水が出ない、といっても、肉とか魚とか卵を食べて、比較的、元気が

よくて、腎臓が、その蛋白で目づまりをおこしている、小水がよく出ない、余った蛋白が尿の中へも出てきている、という場合、これは陽性の場合ですから、第二大根湯のほうの利尿剤でお小水が出ます。

だから、西洋のほうの腎臓の手当は、牛乳を飲み、果物を食べる、で、とにかく血を薄くして、とかし、何とか出させよう、とするものだったわけです。

しかし、ネフローゼみたいなのは、腎臓の糸球体自体がゆるんでしまつて、もともと体の中に必要な蛋白まで尿の中に出てきてしまふんです。これは、陰性なほうの腎臓病ですから、先ほどの、玄米スープの利尿剤を与えます。

干し柿のヘタの利尿剤

もう一つ、このネフローゼの場合に効く利尿剤は、干し柿のヘタを煎じたものです。

前にいった、野菜スープ、白菜や大根のスープも、陽性の場合に効く利尿剤ですね。だから、これだけ分かっていけば、腎臓病の手当で、そう間違ふことはないわけです。

これは、私が十何年前、大阪で病院をやっていた時、国際劇場の踊り子が、膀胱炎で苦しんでいる、といつて来たんです。方々の医者へ行つても治らなくて、大阪で伯父さんが漢方をやっているんで、それを頼つて来たんだけど、漢方でも治らない。

それで、私、考えて、踊り子というのは、つま先で立つくらいだから、陽性だな、と思つて、お風呂を一日、何回でもいいから入れ、といつたんです。お風呂というのは、体の塩気がそうとう抜けますからね。あの石塚左玄が『化学的食養長寿論』で、入

浴前と入浴後の浴槽の水の成分を分析して、どのくらい塩分が抜けるか、発表しているわけです。

あと、この大根湯と野菜スープを好きなだけ飲ましたんです。そうしたら、二日目には、もうニコニコして、痛みがとれて、夢みたいだ、というんです。多分、これは、間違つた療法をやつていたんでしよう。体が弱っているからといって、魚でも食べさせていたのか。そうしたら、陽性で腎や膀胱が締まっているところへ、塩気のもが入つてくれば、なお締まつてしまうから、いつまでたつても治らない。

盲腸炎はゴボウの卸し汁

それから、ふつう盲腸炎といっている虫垂炎。これなんかは、ゴボウの生の卸し汁をコップに5分の1くらい飲めば助かります。もう化膿してきて、医者が切らなきゃダメだ、というのでも大丈夫です。ゴボウがなかったら、何の野菜でもいいから、野菜の青汁をコップに3分の1くらい飲ませておいて、あと、上から、しょうが湿布をして、芋パスターというものをすればいいです。

そうして、化膿する、という時は、痛みがはげしくて熱がひどいですから、こういう時は、トウフのパスターをして、熱が下がってきたら、里芋のパスターに切り替えます。どんなにひどいのも、ひと晩で治ります。

だから、手術することはないです。もし盲腸を切ったら、どうなるかという、人間の体の中に、ムダなもの一つもないんです。今の生理学で分からないだけなんです。昔は、副腎というのは、何の役をしているのか分からなかった。退化した器官じゃ

ないか、といわれていたのが、カナダのセリエという医者が、ストレス学説を出して、私たちの体を支配している自律神経をコントロールする、副腎皮質ホルモンが、ここから出てきている、ということが分かつたんです。

そういうように、この盲腸も、大変な役目をしている器官だ、ということが、近いうちに発表されるかもしれない。毎年、敬老の日になると、全国の高齢者が発表になるけれども、こういう人たちの中に、盲腸を切った人はいないんです。逆に、スポーツマン、相撲取り、野球やボクシングの選手、こういう人たちは非常に短命です。こういう人たちは、ほとんど盲腸炎をやつて、切っています。

こういう人たちは、肉食です。肉食をしたら、その蛋白質が腐敗して、虫垂でバイキンが繁殖して化膿するのが、いわゆる盲腸炎です。穀類と野菜だけ食べている民族には、盲腸炎はないんです。

便秘にハブ茶

便がでない、という時に、下剤としてハブ茶があります。ふだん、そうとう動物性のもを食べて、元気な人が便秘になったら、ハブ茶も生で煎じて飲んでいいです。しかし、ふだん、そんなに邪食していない、という人の便秘だったら、ちよつと炒つて、それから煎じて飲みます。これも、本当は下剤なんか使わないで便を出したほうが、その人のためにはいいんですが、健康学園のように大勢きているところでは、あちこちで反応がおきてくるから、こういうものを飲んで、便を出すようにしてもらっています。

そのほかにも、いろいろな下剤があつて、たとえば、漢方にも、センナなどというものがありますが、これは、体質や証をよく見ることができて使うのになかったら、むずかしいから、一般的ではありません。

セキとタンに蓮根湯

セキやタンが出る、という時は、この蓮根湯というものを飲ませます。これがあるために、ゼンソクが非常に治しやすいんです。これは、蓮根をすりおろしたもの、サカズキ一杯に、しょうがおろし小さじ一杯、塩少々に、お湯を茶わんに半分くらい入れたものです。これも、セキが出て、熱が高い、38度以上ある、という時は、生のままで飲ませますが、それほど熱がない時は、一度パツと煮沸して飲ませるんです。何も、長く煮る必要はありません。

蓮根が、端境期で手に入らない、という時には、香蓮という、粉になったものをオーサワジャパンで売っています。これをよく煮て、やります。私は、ゼンソクの重症な人には、このほうを使っています。このあいだ、大阪で、ゼンソクで骨と皮にやせちゃった人が来たんですが、その人には、この香蓮を七割に、コンブの黒焼きの粉を三割まで、親指の先くらいの量を一日二回、毎日のみなさい、といったんですが、ひと月あとには、ものすごく元気になりました。

髪の毛の黒焼きは、女性の止血剤

女性の生理不順の出血、ガン性の出血、というのは、今の医学では止められないんですが、異性の髪

の毛をよく洗って、素焼きのツボの中に入れて、フタをして、蒸し焼きにすると、髪の毛の中の陰性な成分が、みんな素焼きに吸われてしまうから、その焼いたものを粉にして、一回、小指の先くらい、一日、二回か三回のめば、そうとうひどい出血でも止まります。これ以外に、止める方法はありません。

これは、黒焼きをつくる最高の方法ですけど、なかなか素焼きのツボなんて売っていません。だから、なかったら、植木鉢の内側のぬつてないのを探してきて、穴をふさいで、上をフタして、これで焼いても、できます。でも、フライパンで焼いた髪の毛でも、血は止まります。

第二大根湯

小水が濃くて、出にくい、という時は、これを飲めば、小水が楽に出るようになります。

だから、老人のような、前立腺肥大であるとか、慢性腎臓炎、膀胱炎の人、こういう人は、お茶代わりに、一日二回くらい、飲んだらいいです。

シイタケ汁

シイタケというのは、陰性なものですから、頭にきた熱を取ります。それから、これは利尿の役もしますし、血圧の高い人は、これを飲めば、短期間に血圧を下げるができます。しかし、陰性な、体の弱い人は、飲んではいけません。カップ一杯のシイタケ汁を作るんだったら、干しシイタケ一個くらいでいいです。それに、少量の醤油味をつけます。

ゴマ塩

これは、玄米食には欠かせないものです。玄米というのは、それだけで完全なものですけど、なお、このゴマ塩をいっしょに摂れば、塩気とカルシウムと蛋白をとることができます。それから、ゴマというのは小粒なものですから、非常にものを収縮させる力がつよいですから、陰性に臓器がひろがっているような病人には、必ずとらせます。

それから、ゴマ塩は日常の食料として摂るだけでなく、たとえば、交通事故で大出血している、といった緊急の時には、オブラートにつつんで、頓服させます。交通事故だけでなく、流産なんかで、大出血が始まった、というような時にも飲ませます。親指の先くらいのものを三袋くらい飲ませれば止まります。歯の出血でも、これを飲ませます。

ただ、ゴマ塩は粒がブツブツしているから、胃カイヨウなんかにはやれないので、その時は、レンコンのしぼり汁の中へ生塩を入れて、それを飲ませれば、止まります。

しかし、出血もしていないのに、ゴマ塩の頓服を毎日つづけると、体が非常に陽性に締まってきて、最後には、血管の細いところを締めてきて、血液の循環をわるくさせてしまいます。

果汁

たとえば、赤ちゃんがハシカになった、といううな時、第一大根湯のうすいのを飲ませれば治りますけど、赤ちゃんは大根湯をのまないのので、レンコン湯の中へ果汁を入れて、甘味をつけて、やります。それから、子供が食べすぎて熱を出した、という時は、酸味のあるリンゴをとらせませす。はじめは、

半分を、大きい子だったら、そのままかじらせ、小さい赤ちゃんだったら、すりおろして与えます。それから、あとの半分を布でしぼって、そのジュースにレモン汁を一滴か二滴入れて飲ませます。

これを飲ませれば、だいたい、カゼの熱、食べすぎによる急性の胃カタル、急性の大腸炎などによる熱は下がります。当然、浣腸をして、出そうな便は出してやりま。

リンゴのほかに、ミカンのジュースも使いますが、これは、食事に魚が入っていた人には、よく効きます。玄米の食べすぎで熱を出した、というような場合は、この酸っぱいリンゴのほうが効きます。

分からなかったら、両方ませてやればいいです。だが、注意することは、こういう熱が出ている、という時は、おなかの中に古い便がたまっている、発熱しているんですから、ジュースだけでは、熱が下がりにません。水分のジュースだけだと、腎臓へたまった、濃い小便が出ますけど、腸の方へは効かないんです。だから、必ず、先に、実も含んだものを食べさせるんです。

レモン汁

これは、そういう陰性なものです。だから、ふだん、体の丈夫な人が熱を出した、という時には、このレモンをうすめて飲ましてもいいです。いつも、肉や卵をうんと食べていて、見ただけでも陽性そうだが、という人が発熱した場合です。

こういうものは、昔の食養の治し方の中には、なかったんですけど、戦後、日本人の食べ物が大き

く変化して、そういう動物性食品が入っていますから、そういう人が急性な症状がおきた時というのは、こういう、食養では、ふだん、いけないとされているものを、思い切って飲ませないといけないんです。

冷え症の人はTMU

TMUという、桜沢先生が漢方の材料を調合したお茶があります。無双湯なんていっていますが、これは、冷え症の人、砂糖をとりすぎて、体をやられた人にいいです。陽性なお茶です。

小豆コーヒ

同じく、冷え症ぎみの人にいいものに、小豆の炒った粉や穀物で作った小豆コーヒ、ヤンノーというものがあります。インスタント・コーヒではありませんから、よく煮て、少々塩味をつけます。

葛湯

葛湯というのは整腸剤です。腸の具合のわるい時、これを飲みます。それから、これは体の熱もとります。熱といっても、腸が原因の熱です。

子供には、これが多いんです。子供がちよつと微熱だという時は、たいていお腹の具合がわるいんですから、葛湯をのませます。カゼでも、軽いカゼだったら、この葛湯で治ります。腸で酸化したものがやけて熱を出しているんですから、これで、じわじわと、おとなしく治します。お年寄りの微熱の時でも、この葛湯でいいです。しかし、三十八度以上の

高熱は、この葛湯では、とれません。それから、葛は下痢にもいいです。それから、本

当にひどい下痢だったら、ゴマ塩をよくすって、ちよつと混ぜます。それに、梅干の黒焼きをバラバラと入れたら、なお速効性があります。下痢というのは、腸でバイキンがばれているんですから、こういう陽性なものが入っているんですから、さつすぎるから、コンブの黒焼きを、ほんの少し入れるようにします。

チチ粉

これは、コッコーと言っています。モチ米60パーセント、うるち米35パーセント、白ゴマ5パーセントの割で粉にしてあって、母乳の代用なんです。が、実際問題として、これだけでは、赤ちゃんが育ちません。粉にする前に炒つてあるから、陽性すぎるんです。赤ちゃんというのは、陰性に大きくしていかなければならぬんですから。

母乳の出ない場合は、玄米にモチ米をまぜて、十倍の水を入れて、おかゆを作ります。その上ずみの重湯をやりま。

ただ、コッコーも、母乳がある程度出ていて、その補いにやるのなら、かまいません。ただし、ほんとに粒子がアルファ化するように、よく煮て、濃度を濃すぎないようにすることが大切です。

コッコーは、健康飲料として、子供や大人が飲むには、いいものです。冬、飲むのにいいものです。モチ米が入っていますからね。モチというのは、冬食べるものでしょう。

(一九七八年八月六日、伊豆松崎の正食医学基礎講座の講義を元にして。文責／橋本政憲)

世界正食協会9・10月の行事予定

お申込み・お問い合わせは

(☎540) 大阪市東区大手通2-5-1

TEL (06) 941-7506 ~ 8 振替大阪56313

どなたでも参加歓迎

●定例健康講座 参加費 1,000円

10月1日(日) 午前10時～午後4時

午前「相性とは何か」ー男女・食ー (岡田周三)

午後「祈りと断食と」 (甲斐一生)

「乳幼児の発熱や下痢にどう対処するか」

(山口卓三)

●正食中級講座 (第2回) 会費 1,000円

10月7日(土) 午後1時～午後4時

「手すじに表われる病気の諸相」 (岡田周三)

「健康の七大条件」 (山口卓三)

●正食入門基礎講座 (第2回) 会費 2,000円

10月8日(日) 午前10時～午後4時

午前「自然食と正食のちがい」 (岡田周三)

午後「食養道」 (飛坂篤毅)

「陰陽無双原理の実用性」 (山口卓三)

●足心道講習会 (第1回) 会費 7,000円

10月14日(土) 午後1時～4時

15日(日) 午前10時～午後4時 (昼食付)

講演・指導 石田幸風先生

※定員先着30名です。3回以上受講された方は3級指導員の資格が修得できます。

●小川法慶特別料理講座

10月21日(土) 午前10時～午後4時

10月22日(日) 午前10時～午後4時

会場＝大阪府立婦人会館

(大阪市東区上町2番地、東側)

講師＝講義・小川法慶先生

実習・小川富美代先生

会費＝両日で10,000円(材料費共)

定員50名(先着順しめきり)

その他の協会催し物案内

●正食料理教室 毎週火・木曜 午後1時～午後4時

基礎料理 鈴木泰子担当 火曜 会費 2,000円

季節料理 山口久子担当 木曜 会費 2,000円

●健康指導

火・水・木・金 午前10～4時

土曜 午前10～12時

指導料 初回 5,000円 2回以後 3,000円

※予約の上お越しください。

●合気道稽古 (無双会)

毎週 火・金・午後7時～9時

いつでもだれでも入門できます。有段者指導

入会費 3,000円 月謝 3,000円

●PU木曜研究会 午後6時30分～8時30分

会費 500円(軽食付)

9月7日 ガンと難病の治し方 (阿部一理)

14日 正食と人相 (岡田周三)

21日 金治放談教室 (金治 潔)

28日 エリゼ・ルクリュの思想と生涯

(山口卓三)

10月5日 人間はどこから来たのか?

——PU発生学—— (阿部一理)

12日 正食と手相 (岡田周三)

19日 金治放談教室 (金治 潔)

26日 正食と戦争 (山口卓三)

11月の行事予定

○定例文化講座 (第2回) 11/4(土)

○定例健康講座 11/5(日)

○正食中級講座 (第3回) 11/11(土)

○正食入門基礎講座 (第3回) 11/12(日)

○正食コンサルタント講座 (第16回後期)

11/17(金)～11/19(日)

○特別正食セミナー (講師 大森英桜)

11/25(土)～11/26(日)

●世界正食協会へお越しになる方へ

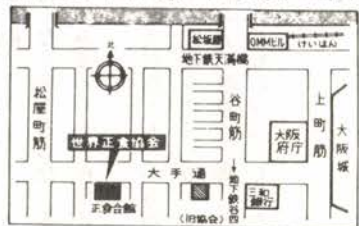
●世界正食協会への道順

大阪市東区大手通2-5-1
電話 06-941-7506～8

- ①新幹線「新大阪」から▶地下鉄「御堂筋線」で「天王寺」又は「あびこ」ゆきで「本町」下車。「中央線」にのりかえ「深江橋」ゆきで「谷町四丁目」下車。
- ②「大阪駅」方面から▶国鉄大阪駅、阪神電車・阪急電車梅田駅から、地下鉄の「谷町線」の「東梅田駅」から「天王寺」ゆきで、2つめの「天満橋」下車。
- ③「天満橋」方面から▶京阪電車、地下鉄の方は「天満橋」で下車して下さい。
- ④「天王寺」方面から▶国鉄天王寺、近鉄あへの共に、地下鉄「谷町線」の「天王寺駅」から「都島」ゆきで4つめの「谷町四丁目」下車。
- ⑤「ナンバ」方面から▶地下鉄「御堂筋線」の「千里中央」が「中津」ゆきで「本町」下車。のりかえて①のとおり。

(徒歩の道順)

- 谷町四丁目から▶北へ(天満橋松坂屋方向) 5～6分歩いて下さい。(三和銀行を目標)
- ・中央線「谷四」は後部車両方向出口から左側階段を地上へ。
- ・谷町線「谷四」は天満橋寄り出口から左側の階段を地上へ歩いて下さい。(三和銀行を目標)
- 天満橋から▶南へ5～6分歩いて下さい。(三和銀行を目標)
- ・地下鉄は南出口が近道です。



奇蹟と喜びの

我がノイローゼ人生

鶴島 丈夫

最終回

電話は要領よく

今日、ビジネスや交際の上で、電話というものが非常に普及して、欠かすことのできないものですが、これについて、少々気のついたことを申し上げてみましょう。

まず、仕事の面で、私のところあたりでは、電話による注文が六―七割、郵便によるものが三―四割くらいになっています。ですから、ウチでは、電話の前に黒板もあるし、ペンとメモ用紙はいつも備えて、いつ、どこから何を言っただけでもよいようになっています。

ところが、私の方から注文の電話をする場合、ちよっとお待ちください、といった、筆記具を取りに行かれる所が、意外に多いのです。それも、一度

だけならまだしも、二度も三度も同じことをくり返される所もありますが、

こうなると、スピード時代の商法の認識がないばかりでなく、無秩序、だらしなさを想像させられます。

それから、ちよっとお待ちください、といった、今ハヤリのピンポンピンとオルゴールを聞かせる場合がありますが、その「ちよっと」が、ずいぶん長くなる場合があって、かえって、そのピンポンピンの音にイライラさせられます。

これは、受けた側は、すぐ返事できないようでしたら、一度切ってもらって、こちらから掛けるようにするとか、掛ける側も、ちよっと時間がかかりそうな場合は、「お調べおきくださいませんでしょうか、5分ほどして、またかけますから」と言っ、切るべきでし

よう。

それから、電話口で、あいさつの長い人がいて、その間、こちらの用事の口封じをさせられて、イライラすることがよくあります。

これも、はじめ「山口県のツルシマです」と言いますと「ハイ、毎度どうもありがとうございます……」となりますので、考えまして、相手が出たらずぐに「白ゴマ3袋、黒ゴマ3袋、ツルシマ」と言うことにしました。そう申しましたら「ハイ分かりました」と、あいさつ言葉抜きでOKとなりました。長距離電話の場合、特に要領よくしないと、費用もバカになりません。ですから、いろいろ用事をいくつも伝えなければならぬ時は、電話をかける前に、要点をメモしておいて、それ

を見ながら話をすれば、伝えるべき内容を落とすこともないし、電話の途中で、「エート、もう一つ……」などと思いつくのに時間を取ることもないと思います。

それから、これも改めて言うまでもない当然のことなのですが、電話というのは、相手の都合と関係のない不意の聞入者になりかねない、ということです。

私のところへも、本業の商用ならばともかく、午前中と午後の多忙な折りに、健康や身の上のグライベートな相談事で、べんべんと長くかかってくることがあります。

掛ける側の方は、切実なことなので、つい長くなるのでしょうけど、こちらでも仕事の都合もあることでし、その途中によそから私の方へかけてこれらる方は、何回かけても話中、ということになって、イライラさせられているかもしれないのです。

ちよっと長くなりそうならば、相手の都合を聞いてみるくらいの配慮が必要だと思います。

それから、電話で長々と、一方的に自分の信条やら運動をまくし立てる方もいます。その方の熱意やら趣旨なりは分かっても、こちらの都合もおかま

いなしに、えんえんと話の切り時も相手に与えずにしゃべりまくる人には閉口します。

こうして、電話というのは、手紙とはまた違った、声による交信であり、スピード性のある便利なものですが、その使い方にも、いろいろ注意の必要なことが多いように思います。

手紙について

今日、若い人たちは、手紙、ハガキよりも、手取り早い電話で用件をすます傾向があるようですが、明治・大正生まれの私たち年代の者には、この手紙、ハガキというものは、なじみ深くて、今もって積極的に利用しています。

私はいたって筆マメな方で、通信を受ければすぐ返しますし、また、自分の方からもドンドン出す方ですから、山口県の防府に落ち着くまで、二年、三年と各地を転々と放浪中でも、受け取る郵便物は、その地の局が認識するほど多かったのです。

ドサッと投げこまれる郵便物の束を一つ一つメクル楽しさは、ご経験の方にはお分かりだと思います。

郵便物は、電話のように、不意に聞入もされず、いやがおうでも、その時に返事をしなければならないこともな

く、ゆっくり一呼吸して、自分の好きな時に、心を入れて返事を出すことができますし、また、あまりにもビジネス的な電話ともちがって、いろいろと趣きがあつて、楽しいものです。

昔のような、水茎（みづく）のあとうるわしくといった手紙に接することはまれになりましたが、とにかく人様の心のこもった書信を頂くことは嬉しいものです。

その返事にしても、いつでも書けるから、と置いておきますと、たちまちたまつて、わけが分からなくなりますから、返事のすまない手紙を入れる箱、すんだ手紙を入れる箱と置いて、キチンと整理するように心掛け、便せん、封筒、ハガキ、切手、ノリなど、切らさぬように補充して、いつでも書けるようにしておくことが必要です。それと、必要な人の名前と住所は、すぐ住所録に書き写しておくことも、習慣づけておかないと、すぐ乱雑になり、分からなくなります。

桜沢先生の『世界無銭武者旅行』の間の克明な日記通信が、『GOレター』としてコピーで発行されておりますが、桜沢先生は特に手紙のマナーについては、厳しかった方で、ご自分の通信には、一貫番号を打たれ、何月何日何時、どこそこで発信、誰々あて、用件は①、②、③と番号がついて、その手紙は複

写紙で全部コピーを手元に残されて、何月何日の第何回の何番の質問、依頼についてはまだ返事がないが、どうしたのか、と、実に正確性そのものの仕事をされておりました。

特に、日付のない手紙を先生に出そうものなら、こつぴどく叱られた思い出をお持ちのお弟子の方々もおられるようです。日付をつけない、ということとは、時間的な秩序づけをしていないということなのです。その日付も、何月何日、というのではダメで、必ず年号が必要なのです。

切手をはるのも、同じはるなら、きちんと、きれいにはつてほしいものです。乱雑にはつてあると、つい、その人の人柄までそうなのではないかと想像してしまいます。

それから、郵便番号を書いてないと、こちらから返事を出す時に、いちいち調べる手間がかかります。いつでも、相手の手間を省く心がけ、思いやりがほしいものです。

物は質素に

私の性格として、何事も控えめに、地味にと心掛けてまいりましたが、幸い、家内も私に輪をかけて地味な方で、結婚以来、何一つ特別に派手なものを

買ったことはありません。電化製品なども、いつも一般に普及してから買い求める有様で、何事もおく手の方です。家も、防府に移るまでは、ずっと借家住まいで、防府に来て、やっと、小さな家を買いました。家に来られる方々が、私の事業の規模からして、もっと大きなところに住んでいるのかと思つた、という感想を述べられる方が多いのですが、最近やっと水洗便所を作つたくらいで、そのさい、少々建て増しをしました。

私の尊敬している実業家で、大きなスーパーマーケットを経営している木原さんという方がありますが、この方は、家を建てるのは晩年でいいのだ、というのを持論にしています。家でも物でも、それを持てるような身分というか、自分にふさわしい格がつくことが必要で、それが無いのに、無理して持つと、結局、手放すハメになったり、身をほろぼす元になるのだ、ということだと思ひます。

私も、はからずも、その通りになりました。私事です、ダンスも、今回、建て増してから、結婚以来のものを買い替え、仏壇も名ばかりの小さいものであったのを新しく買い求めました。

ほめられたことかどうか分かりませ

んが、家内は腕時計一つ、結婚以来、買ったことも持ったこともなかったのです。三年ほど前、私がやっとプレゼントしました。私が家内にプレゼントしたのは、これが初めてのことでした。今や、使い捨て、大量生産、大量消費の時代ですが、私ども戦前育ちの者には、物を粗末にすることはできません。

人の縁を大切に

こうして、私は物も大切にいたしますが、人との縁、おつきあいをとても大切にします。

一期一会とか、袖すり合うも他生の縁とか申しますが、奇しくも同世代に生まれ合わせ、しかも何かの縁でめぐり合うことのできた不思議さと思うと、飼犬にしてから、いとしがが肚の底からわいてきます。まして、喜びも悲しみも共感しあえる人達ですもの、真底から、人がなつかしいです。

ですから、人との出逢いも大切にしますが、別れの方にひどく気をつかいます。お別れの時には、何かプレゼントを差し上げずにはおれません。遠来の人なら、いっしょに話しながら駅まで行って見送らないと気がすまないのです。

私も、だんだんと年配になり、生活

ん。桜沢先生も物を非常に大切にされた方で、広告の裏紙などをメモや原稿用紙にお使いになっていたようですが、私も商売柄、たくさん来る広告の裏の白いものは必ずとっておいて、これですしつかえないところには便せんのように使っております。

も定まってくると、人間関係も整理整頓せずにおれなくなり、若いころからの有縁の人、お世話になった人の消息を探し出したりしては、物を送ってお礼をするとか、便りを出すとかして、死ぬまでには、借りのない、思い残しのないように、心掛けはじめております。

特に、遠い昔となった、小中学時代の思い出の友達の仕事に苦しんで探し出したりして、喜び勇んで便りを出しても、期待が裏切られて、ナシのつぶて、ということがとても多いのです。

こういう人々でも、会えばヤアヤアと懐かしむことになるのでしょうか、人生の波にもまれて、長い年月の間に懐旧の情とか、人生のロマンとかを失ってしまったのか、それとも私の現状を無視したのか？ と、まだよく解釈

がついておりません。

ところが、こういうことがありました。私が二十才頃、九大の精神科に入院していた時、入院していた前田藩さんという人と仲よくなり、退院後も三、四回、文通しておりました。その後、音信も絶えましたが、その手紙と、端正な面立の写真とは、戦時中から戦後と、ずっと持ちつづけていたのですが、四、五年前、もうとうてい今生では再びこの人と会う縁もあるまいと、焼却してしまいました。

ところが、それから、ものの十日もたたぬある日、電話があつて出てみると、その声の主は、その前田さん本人ではありませんか。

前田さんも私の手紙をいまだ大切に持っていて、時折り読んで懐かしみ、

むすびに

さて、あまりに長くなりますので、申し忘れたことを取りまとめて、結尾を急ぎたいと思います。

まず、私のノイローゼ症状のことで、その特徴として、非常に気がかわりやすいので、そのことに大変悩みました。

この人生においては、いつも何事か右か左かに決めていかなければならな

私の住所を探し出したのは、私の原籍の市役所まで行って、調べたことです。まあ、世の中には、人を懐かしむ点で私より熱心な人があった、人に会おうと思えば、四十年の歳月をへても探し出すことができるものだ、感激と驚きを通りこして、言葉もなく感動したのでした。

その翌年、山口県正食会主催の健康学園に出席していただき、その後も、お宅を訪ねたりして、交友をつづけております。

とにかく、私に輪をかけた、人間味豊かなロマン性を示してくださった前田さんを、私は終生忘れることはできませんし、このことがあつてから、いっそう私は、人との触れ合い、ご縁を大切にする気持ちにさせられております。

いのですが、このノイローゼ型の人には多分、共通していると思うのですが、物事が決めたい、そして、一度決めたことでも、すぐに変えたくなるのです。決めて、変えて、その変えたこともまた不安になって、また元にもどり、またまた変えるといったことすらあり、自分ながら、ほとほと疲れ果てて、ええ、どっちでもなれ、と観念しように



▲還暦祝賀会の記念写真(昭51・1・25、山口県防府観光ホテル)

も、やはり落ち着かなくて、煩悶、懊惱、その内心の熾烈な葛藤は、第三者にはとうてい想像できないほどのです。

こうしたことです。相手の方も一度や二度までくらは大目にみてくれても、しまいには、愛想をつかしてしまいます。

桜沢先生の幸福テスト(『新食療法』42ページ)の中にも「万事スピードアップすることを好むか」「君は取り越し苦労をしないか」という項目があって、要するに即断速決ができるか、ということだと思えますが、その即断速決に一番苦手なのが、このノイローゼ型の人間だと思えます。

要するに、即断速決は陽性人の特徴であり、その反対は陰性人の特徴といえます。だから、行事なんかの申し込みも、物事を早くから決めきれない性格上、いつもギリギリで、すべり込みセーフ、といったようなことをよくします。これがうまくセーフになればいいのですが、だいたい前のある大きな行事に申し込みが遅れ、締め切り後で断られ、シマッタ、シマッタの大後悔から、不眠症と食欲不振におちいり、ついには食事拒否症になって、骨と皮になって、あやうく死にかかった体験があります。

その時ばかりは、ほとんど自分のア

ホさかげんをトコトンまで悟らされて、奇蹟の生還をとげてから、その後はだいたい強くなったのです。

副食過多

では、なぜ、このようなノイローゼがおこるのでしょうか？

これを正食の方から一口で言えば、飯少菜多、つまり、副食の過多、おかず食いからくるようです。

そのほかにも、いろいろな環境などの要因がありましようが、根本は体質の異状、特に肝、腎をいためている、その人の食生活に原因があるのです。

では、おかず食いが、なぜいけないのか？ いろいろな風に説明される方がありましようが、それで納得されない方のために、鶴島式の説明を試みさせていただきますと、主食の穀物は、おおむね、丸くて、成分的にも円満調和がとれています。正食でいう、無機質、ナトリウムとカリウムの比率も理想に近いものです。

ですから、この穀物を主にして食べていけば、人格も円満、感情も右に左にゆれ動くことはありませんが、副食たる、山の幸、野の幸、海の幸となれば、千変万化、成分もピンからキリまで複雑さわまりないので、この副食を主食よりも多く食べる人は、一面、極

端な長所を持ったり、一芸に秀でたりする反面、いろいろな欠点がでてきたりしやすく、どうしても円満な人格を欠く、というようになりやすいのではないのでしょうか。

経済の高度成長で、どここの家庭も比較的、裕福になったのは、結構なことですが、みな食事が副食本位となり、昔のような、一汁一菜の食事をしているお宅はないようです。昔から、食事をすることは、「御飯を頂く」のであって、食事の前には、必ず「頂きます」の挨拶があったのに、今日、誰も言わなくなり、忘れ去られようとしています。それに代わって、「おかずを頂く」時代となっているのです。

そして、経済の面から見ても、昔から「菜食い貧乏」という言葉があるくらい、副食にお金をかける人は、一時はともかく、家の経済が長つづきしないのです。私はよく、副食を節約すれば、マイホームが建つ、と申します。小さいことのようにも、毎日毎日のことで、一代のうちには、大変な違いが生じます。また、副食過多による病気が出れば、余分な出費がふえ、収入にもひびいてきます。

主食に工夫を

ですから、主婦の方は、副食にかけ

る時間と手間を、主食の変化のほうにかけることをおすすめします。

ここでは、料理のことを詳しく申し上げるのが目的ではありませんから、それは別の機会にしたいと思いますが、主食を主にするといっても、玄米ご飯に味噌汁を基本としても、家族の年齢、体質に応じ、季節に応じ、いろいろな変化をつけて頂きたいと思います。

玄米にしても、たまには、
①おむすびにする。のりを巻いたり、中に何か入れたり。
②のりまきにする。
③小豆を入れ、あるいはモチ米を入れて赤飯にする。

④野菜、豆、その他を入れて、まぜ飯にする。

⑤野菜を入れてオジヤ。

⑥油炒り飯（チャーハン）

⑦オカユ

⑧オメデトウ（玄米を軽く炒つて、一／＼割の小麦をまぜて、おかゆに煮る）
そうして、食卓には、いつも食養的な常備のお菜、漬け物でも用意されておいたらよいわけです。

それから、玄米のみでなく、麦類、粉のもの（そば粉、玄米粉、玄米団子粉、完全粉、キビ粉、ハッタイ粉）など、めん類など、好みに応じて応用されればよいでしょう。そして、汁もの

の中に団子を落とすなどして、副食に穀物のものを入れていくのも一つの工

わざわいを転じて福に

夫だと思えます。

次に私の人生観ならぬ、病氣観（？）なるものを申してみよう。

これは、私が慢性病を持った人たちによく言ってきたことですが、治そう、治そうと、ひどくムキになったり、執着しないことだと思えます。

これは、私自身がそうでしたから、体験上から言えるのですが、病と道づれ、友だちのようにつき合って行っても、行けると思うのです。病を強い意志で克服できる人は、それで大いに結構ですけれど、世の中には、病から脱け出そうにも脱けきらずに、自分の意志の弱さをかこつ人もおりましたから、そうした人たちへの励ましと思つてください。

病を治し切らなくても、病を持っているという自覚のゆえに、無茶も不節制もできませんし、一病息災という言葉もあるくらいです。病という不幸、わざわいを転じて福とすればよいのです。

かつて、桜沢先生が、全国大会の席上で、PU、無双原理とは何か、ひと言で表現せよ、と満場の人たちに質問

されたのですが、どれも満足な答えはなくて、たまりかねて、桜沢先生は、「PUとは、禍（わざわい）を転じて福となす道だよ」と申されたのが、今でも深く印象に残っています。

それを聞いた時、私も知らず知らず、自分の病氣、不幸を転じて福となすように歩んできていたな、と思ったことでした。

人間は、どっちみち、一日一日、死に行く身ですから、ある意味では、まったく不治なのです。治ったように見えても、どうせ五十歩、百歩のことです。

脱け切らない、脱け出せない、と弱い自分を嘆くより、アツサリと諦観をして、むしろ、毎日の生活、自分の人生を充実させることに心をくだくほうが得策です。

そうして、遊ぶ遊戯を見つけることです。遊ぶ遊戯とは、何も遠いところにあつたり、むずかしいことでもありません。自分の周囲に目を向けてください。いくらでもころがつていいるはず

第一、自分が今日まで、不思議に生かされているではありませんか。このことが、ハラの底から有難いと、躍り上がるほどの喜びに感得できたなら、もうその時点で、生命力が勃然とわいてきます。

広い世間には、自分よりも恵まれない、不幸な人が満ちあふれています。そう思つて、積極的に人の喜ぶことに気をつかつてください。家族の者にはもちろん、他人からも喜ばれ、感謝され、なつかしがられる。それがまた、我が身に返つて、こんなうれしいことはありません。

別にお金がいるわけではありません。優しい言葉、思いやりのある言葉、明るい顔、ちょっとした親切があればよいのです。要は、その人の心掛けひとつです。

もう一つ、病気の診断に神経質な人がよくおられます。病名を確かめたいばかりに、精密検査を受けるべきかと悩んでいます。

私は、そういう方には、なまじ検査を受けて体をいためるよりは、いろいろ疑わしい病気のうちの、悪いほうに、たとえば、ガンならガンだと、決めておいて、養生の方に努めたらどうでしょうか、とお答えします。

実際のところ、軽いほうであればも

うけものですし、悪い方のつもりで養生すれば、覚悟も決まり、治りも早いわけです。どうせ病気は自らまねいた

人生の最大の幸せへ

そうして、覚悟を決めたら、人生の最大の幸福に向かって奮進しましょう。人生の最大の幸福とは何か？

それは、桜沢先生もかねがね述べておられたことですが、最近、大阪で東洋医学の岡田成寿先生（レストラン福岡も経営）にお会いした時、先生が、それは、死ぬ時に極楽往生、大往生がとげられることだ、と、やっとなつたと申されていたのですが、私も、自己紹介の個条書きの中に「死ぬ時に思い残しのないように」と書いたのです。ほんとうに、

死ぬ時に思い残しのない、悔いのない、

ああ、よかった、楽しかった、

満足すべき生涯であった、

と、莞爾として瞑目できたら、と思います。

桜沢先生も、「君がもし、もう一度生まれ変わることができたら、また同じ人生をしたいと思うか」という質問を残されていますが、そうした終焉を迎えられるよう、一日一日の積み重ねを

罰なのですから、エンマ大王の裁きの場で、下手に値引きの交渉をしても始まらないことです。

大切にして行きたいと思います。そして、桜沢先生の訓えてくださった、夢と詩と情熱の世界を、いくら年は取っても忘れずに求めていきたいと思うのです。

皆様方もどうか一緒に、このスバラシイ人生を楽しく生き抜かれるようお祈りいたします。

長々と書き述べましたが、こうした私のつたない体験が皆様の何かのご参考になりましたら幸いです。では、これにて、ご機嫌よう！

連載第一回／4月号（合刊）

第二回／5月号 350円

第三回／6月号 350円

第四回／7月号 350円

第五回／8、9月合併号 500円

最終回／10月号 350円

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

御挨拶

皆さん、今日は、「ノイローゼ人生」の鶴島です。長いあいだ、個人鶴島として御愛顧を頂いて参りましたが、このたび、法人、有限会社ツルシマとして発足することになりました。

これは、私にとりまして一つの大きなジャンプかと考えておる次第でして、ここまで私を支えてくださいました、御縁につながる皆様方へ、心から御礼を申し述べ、かたがた御報告をさせていただきます。

したがって、今後は（有）ツルシマでどうぞ。それから、これを契機に、従来から斯道商業上の広範な歩みを反省し、二、三步後退、鶴島オリジナル食品に専念し、その改善充実や、新開発などに努めたく存じます。その故に、個人も含めまして、すべての御取引における整理整頓、秩序の確立をはかりたく、今後は試行錯誤もあるかと存じますが、そうした根本的姿勢にそのような努力して参りますので、あわせて御諒解ください。

とは申ししましても、つねに覚束なき我が歩み、どうか御遠慮なく、御気づきの点など、御叱正や御指導のほどを御願いたします。

なお、夢と詩と情熱の世界は、私の最も憧れるところです。今後の人生においても、また、この商道の中にも大いに心掛けてゆきたく、先はここに御挨拶を申し上げます。

昭和五十三年六月二十日

鶴島丈夫

有限会社

ツルシマ

代表 鶴島丈夫

（鍼灸・療術免許）

〒747

山口県防府市南松崎町五一四

電話 0835・22・0347

振替口座／下関3805

広島銀行防府店／普502928

山口銀行防府店／普798972

「日本C I 協会」協力活動
「世界正食協会」
「鶴島通信」発刊送呈
「正食－健康法」講演 演習
「玄米－正食料理」講 アドバイス
「健康相談」「人生相談」開業相談
「自然食品店」幹 企画引受
「保健療機」「健康食品」有名講師「健康講座」「料理講習」顧問
「山口県正食会」顧 問
「鶴島オリジナル食品」50余种
「圧力鍋」「クロックポット」

（卸）

♣ マクロビオティック
クッキングサロン

桜 沢 里 真

神無月の食養料理



コーヒー団子あられ揚げ

●材料Ⅱコーヒー（揚げたもの、100グラム）、玉ねぎ（ $\frac{1}{2}$ ）、生姜（1片）、地粉（少々）、食パン（3切）、クズ（大さじ1と $\frac{1}{2}$ ）、揚げ油、塩

①コーヒーはみじん切りにして、出し汁カップ1と醤油大さじ1で汁がなくなるまで煮付け、煮上りぎわに生姜のみじん切りを加えて仕上げる。

②玉ねぎはみじん切りにし、油小さじ1でよく炒め、塩小さじ $\frac{1}{2}$ で味をつけ、①にまぜる。つなぎにクズ粉をまぜ、15個の団子にまるめ、地粉の水どきをまぶし、パンの1センチ角に切ったクルトンをまぶし、油でからりと揚げる。

濃^{のつ}平^{ぺい}汁

●材料（5人前）Ⅱ里芋（5個）、人参（中 $\frac{1}{2}$ 本）、コンニャク（ $\frac{1}{2}$ 個）、油揚げ（1枚）、シイタケ（2枚）、さやいんげん（少々）、コーヒー（50グラム）、コンブ（5センチ角）、クズ（少々）、油

①里芋は皮をむき、3つに切る。人参は紅葉型を10枚とる。コンニャクは、ゆで、たて2つ切りにし、さらに1センチくらいの小口うす切りにする。油揚げは熱湯で油ぬきし、たて半分に切ってから、小口

切り。シイタケは湯でもどし、細切りにする。さや
いんげんは色よく塩ゆでして、小口切り。

②ゴマ油大さじ1を鍋にあたため、里芋を炒める。
シイタケ、コンニャクを加え、さらに炒める。人参
の紅葉型に抜いたはしを入れ、水カップ5を加え、
コンブと塩小さじ1を入れてよく煮込む。

③コーフの揚げたものを、小さい短冊形に切り、
カップ5の出し汁と醤油大さじ2で、汁が煮つまる
まで煮込む。②に加え、さらに煮て、醤油(約大さ
じ2-3)で味を調え、クズ大さじ1と同量の水で
とき、流し入れる。

④③を器に盛り、いんげんと紅葉型の人参をカラ
炒りしたものを上に飾る。

みそ入り卵の花炒り

●材料Ⅱ卵の花(おから)(400グラム)、ゴボー(50グ
ラム)、人参(小1本)、コーフ(50グラム)、長ね
ぎ(3本)、油揚げ(3枚)、味噌(大さじ2)、酒(大
さじ2)、醤油(大さじ2)、油(少々)

①卵の花を油大さじ2でよく炒める。ゴボーはう
すくさがきにする。人参は細切り。コーフは揚
げたものをみじん切り。長ねぎは1センチの小口切
り。油揚げは湯通しをして、三方に切れ目を入れて
開き、4つ切りにし、糸のように切る。

②ゴボーを油大さじ1で、くさみの消えるまでよく
炒め、鍋のはしによせ、ねぎを入れて炒め、油揚



コーフ・団子あられ揚げ

げを加え、よくまぜ合わせる。味噌大さじ1と醤油
大さじ2で味をつける。

③卵の花炒りの中に②を入れてまぜ、醤油で味を
調える。人参は塩ひとつまみ入れ、油小さじ1で炒
り、しんなりしたものを加えてまぜる。

コンニャク炒り煮

●材料Ⅱコンニャク(1枚)、醤油(大さじ1と2)、
油(大さじ1)



濃平汁

①コンニャクは塩もみし、そのまま熱湯で5分ほ
どゆでる。両面に細かく包丁目を入れ、たて2つに
切って、あられ切り。

②鍋に油をあためて①を入れて炒め、水分がへ
つて、少しチリチリした状態になったところへ、醬
油を入れて炒りつける。

プチタルト

●材料Ⅱ地粉(カップ4)、キャベツ(3枚)、南瓜
(8個)、玉ねぎ(1個)、シイタケ(2枚)、塩(少

少)、油(少々)、卵黄(1個分)

① 地粉をふるい、塩小さじ、油大さじ4、シナモン少々を入れて、よく手でもみませ、水を加え、耳たぶくらいのかたさにこね、ぬれ布巾に包んで1時間ほどねかす。

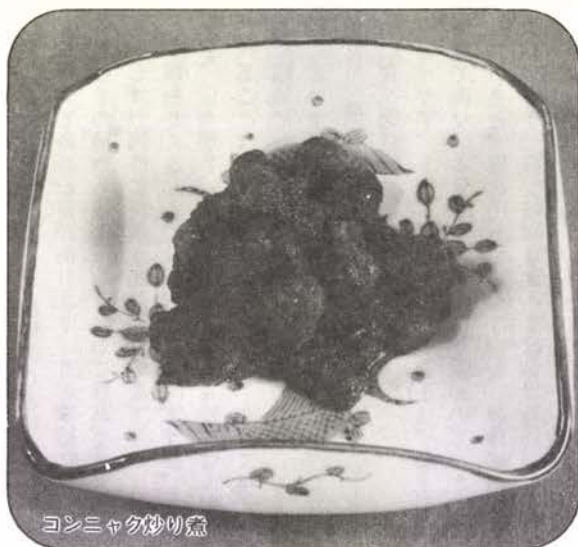
② キヤベツは4センチくらいに切り、細くせん切り。南瓜はふかして、2センチの角切り、玉ねぎはうすく廻し切り。シイタケは細切り。

③ 鍋に油大さじ1をあため、玉ねぎをよく炒め、キヤベツを加えて炒め、シイタケ、南瓜を入れてよくまぜ、火を通し、塩小さじ1で味をつける。

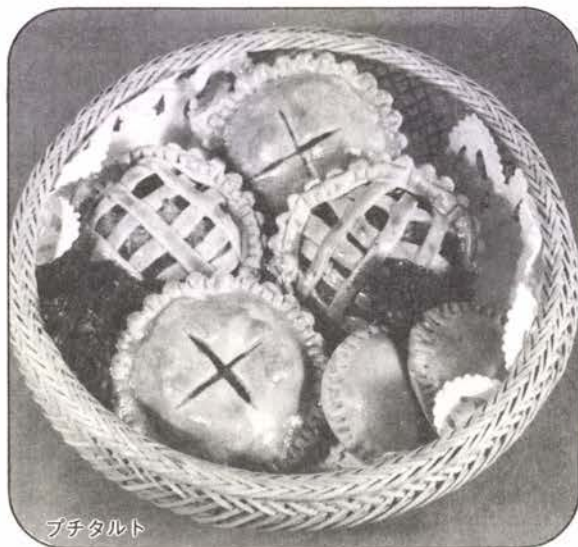
④ ①を3ミリ厚さにのばし、小さなタルト型の中



みそ入りの卵の花炒り



ヨシミヤク炒り



プチタルト

にしき、③を大さじ山盛1くらいを入れる。①の皮でふたをし、十字に包丁目を入れ、卵黄をぬり、天火で20分くらい焼く。
※ 中に入れるあんは、季節の野菜でよろしいです。上にかぶせる皮は、細く切り、井型において飾りつけても、おもしろいのできるでしょう。

えごま 荳胡麻入りカリントー

●材料Ⅱ地粉(カップ3)、荳胡麻(カップ)、塩小さじ

① 地粉に油大さじ1と塩小さじをまぜ入れ、水を加え、水たぶくらいのかたさにこねる。

② 荳胡麻を皮がつぶれるくらいにかるく炒り、少

③ ②を①にまぜ、さらによくこねる。2ミリくらいの厚さにのばし、2×7センチくらいの短冊に切り、真ん中にたてにきれ目を入れ、たずなのように返し、油でカラリと揚げる。

注 荳胡麻とは支那原産の一年草で、夏から秋にかけて花を咲かせます。よく実ったものから油をしぼり、実は胡麻の代用になります。新潟の高山地方など、寒い所ででき、胡麻のように炒り、すりつぶし、和え物などに用います。くちびるばな科で、地方に



萩胡麻入りカリシンドー

よつては「いぐさ」ともいわれます。もしお手に入るようなら、ぜひお試しください。栄養もあり、大変おいしいものです。

十月は日本中の八百万の神々が出雲大社に集合し、お宮は空になる、神の留守の月であるから、神無月といわれていることは、皆さんもご存知のことと思います。この月は、あまり盛んな祭りはないようですが、地方によつては、赤飯やお餅などを作って祭る風習もあるようです。

十月は、神去月、初霜月ともいわれ、そろそろ寒さに向かいますので、暑さでゆるんでいた体をひきしめるようにしなければいけません。料理の献立に

しても、食べ方についても、材料のことについても、よく考えてみる必要があります。この季節には、食糧としての植物も地上、地下ともに豊富ですから、すこしずつ陽性に料理することが必要です。

芋類もたくさんみのり、おいしい時ですが、さつま芋、じゃが芋、ハツ頭、里芋などをたくさん毎日食へることは、長い間には害になり、やがて年とともに病気になるようなことになりかねないでしょう。特にさつま芋は甘味があり、ふかしたり、焼いたり、煮たり、揚げたり、どんなお料理にしてもおいしく、つい食べ過ぎ勝ちになります。

じゃが芋、トマト、ピーマン、茄子は、茄子科の植物であり、水分も多く、陰性が強いので、たくさん食へると、髪の毛もぬけやすいし、身体の組織をゆるめます。特に妊婦は食へてはいけません。

「嫁にくわすな秋茄子び」ということわざがまじめています。秋茄子はおいしいので、姑の嫁いじめをしていると解説するむきもありますが、そうではないのです。お嫁さんは良い二世を産まねばなりません。妊娠の初期に陰性の物を食べると流産をしてしまいます。茄子、トマト、ピーマン、果実などを好み、毎日食へている妻は、そのたびに流産して、不妊症になります。そのためのいましめです。生物学的にもよくないのです。

食へ物は生物になくってはならないのですが、料理の方法を間違えたり、食べ方をあやまると大変なことになります。みのりの秋には特に注意してください。よく噛むこと、副食に塩をちよっぴり多くきかせ、量を少なくすることに毎日気を配り、病気をしないようにしてください。

ふたたびお目にかかれた“昔の味”

ミネラルの多い自然の塩
精製しない粗塩の味

「赤穂の天塩」



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

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

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

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

亥の子の節供料理

浮津宏子



十月の最初の亥の日に、餅を搗いて食すれば万病を払うといわれ、平安初期のころから亥の子祭りが、行なわれていました。

大豆、小豆、大角豆^{あきげ}、栗^{くり}、柿^{かき}、胡麻^{ごま}、糖など七種の粉を合わせて、玄猪^{げんちよ}といわれるイノシシの子をかたどった餅を作って祝います。

イノシシは、たくさん子を生むのでその多産にあやかろう、亥の子餅を頂いて子孫の繁栄を祈ったのです。

亥の子さまは、田の神様でもあり、春二月、田を作り始めるころやつて来て田を守つて下さり、十月亥の日に山へお帰りになるのです。

収穫したばかりの新米で餅を搗き、田の神様に感謝をこめて餅を供え、ともに頂くのです。

この夜、子どもたちは、新ワラを縄やツタで巻いて棒のようにしたものを手に持って、地面を叩いてまわります。モグラや野ネズミがおどろいて、出てこなくなるということです。

モグラ退治のごほうびに、餅や菓子
をもらつて子どもたちは、村の家々を
あるきます。

西日本の農村各地で行なわれる亥の子祭りは、東日本では、十日夜とおかんと呼ばれ、同様の祭りが行なわれています。

南九州の水田地帯には、田のあぜ道に、手にシャモジやスリコギを持った石像が、そこそこに立っています。

この石像は、タノカンサー（田の神様）と呼ばれているのです。

頭には、甕（米を蒸す器具）の敷物をかぶり、たすきをかけ、おどけた笑みを浮かべ、いまにも踊り出すような姿勢をしているのです。

このタノカンサーにも、十月亥の日に早朝からたくさん搗いた餅を、ワラツトで包んで背に負わせます。

この餅を持ってタノカンサーはお山に帰り、春二月にはふたたび田に降りて来て、守って下さるのです。

タノカンサーの石像のない村では、他の村のタノカンサーを、夜闇にまぎれてシツケイしてくるのです。

重い石像ですから、力持ちの村人が

数人がかりではこび、目立たない場所に祀っておきます。

タノカンサーの石像のある村は、必ず豊作になるということなので、タノカンサーのモチモチぶりはたいへんなものです。

けれども、他の村から持って来てしまった石像は、お返ししなければなりません。

タノカンサーをきれいにみがいて、時には化粧までして車にのせ、お札に亥の子餅を掲ぐ米の俵などを添えて送り返すのです。持ってゆかれた村人の方も途中まで出迎えて、またもとの場所にお祀りするのです。

タノカンサーは、みんなのもの。人びとの心のよりどころとして、田のくらしを見守っていて下さることでしょう。

のどかな風習の反面、自然のきびしい試練に左右される農作物を、みのりあるものとするには、汗を流す努力とともに、タノカンサーのように、目に見えない世界との橋わたしとなってくれる存在が必要なのです。

荒ぶる自然の神々をなだめて、田のみのりを守ってくださる田の神こそ、平和なくらしのシンボルです。親しみやすい信仰の対象として、生活の中に生きつづけることでしょう。

また、十月亥の日には、茶道が隆盛した室町時代より、炉びらきの催しも行なわれています。五月の立夏のころから閉じておいた炉をひらくのです。

そして、新茶を詰めた茶壺を飾り、この日、和紙で封をした口を切って用いるので、口切りの茶ともいわれています。

この茶壺には、呂宋（フィリピン諸島の一）の壺などが珍重され、信長や秀吉などの戦国武将たちも、競って手に入れたがり、多くの物語に登場してきます。

秀吉愛蔵の呂宋の壺といわれるものが、現在も岩手県一関のある旧家や細川家などに伝えられています。

この茶壺を輸入して、巨額の富を得たという呂宋助左衛門の話も有名ですが、茶壺の産地は、呂宋ではなく中国の広東省あたりで作られ、穀物入れなどに日常使われていたのではないかとの説もあるのです。

茶道中興の祖、千宗易利休は、秀吉の茶頭をつとめ、禁裏で行なわれた茶会で、「天下一宗匠利休居士」という称号を与えられましたが、利休は禅の心を基に、人間形成の精神修行の場としての茶道を確立したのです。

万事に華やかさを誇り、北野大茶湯では、黄金の茶室や、金の力で収集し

た名物を飾り立てるような秀吉とは、意見も合わなくなり、ついには自刃させられてしまふのです。

海を渡って来た壺ということで大切に、価値あるものとしてあつかわれたものでしょうが、産地では、穀物入れとして日常使用されていたものかも知れないとは、うれしいことです。

和の精神、無の心を貫いた利休の心意気が、茶壺を通して伝えられてくるようです。

どこにでもころがっているような器物を大切にいつかつこそ、生命の息吹きが与えられ、私たちが共に生きられることでしょう。

素朴な焼物の壺を、茶壺にするのもよし、いずれにしてもわびた趣きをたのしみつつ、生活用具としても用いてゆくことができれば、さぞ心も豊かにされることでしょう。

亥の日の炉びらき同様、江戸城中でもこの日から火鉢を出し、炬燵を入れることを許されました。

大手門や、桜田門外で大篝火を焚き、暮六ツ時になると諸侯が登城し、玄猪の儀が行なわれました。

紅白の餅が贈られ、町家でも牡丹餅を贈り合っていました。

また、紅や黄に彩られる野山の紅葉狩りなども、旧暦のこの亥の日のころ

が見頃で、楓や白膠木の紅が、秋空にひととき映えることでしょう。



紅葉弁当

紅葉弁当 (※材料は5人分)

日本ほど紅葉の美しい国はないといわれます。野山へと出かけてまいりましょう。

材料 赤豌豆入り玄米御飯 6カップ

午芴 300グラム

人参 200グラム

里芋 10個

厚揚げ 1枚

絹さや 30グラム

大根 300グラム

海苔 1枚

① 赤豌豆 $\frac{1}{2}$ カップをひと晩水に浸したものを、玄米4カップ 水4.8カップ、塩小さじ $\frac{1}{2}$ と合わせて、圧力鍋で炊きます。(鍋により水加減もちがいますのでご注意) 人参の紅葉型に抜いたものを、サツと塩ゆでして散らすとよいでしょう。

② 午芴は、太いものは四ツ割りにして、5センチ長さに切り、たっぷりの水でやわらかく煮ます。生姜少々と醤油大さじ3を加えて仕上げます。

③ 人参は3センチ長さにし、まわし切りにします。空炒りし塩小さじ $\frac{1}{2}$ を加え、水少々を入れて蒸し煮します。

④ 里芋は皮をこそげ、油大さじ1で炒め、厚揚げを10等分に切ったものとともにやわらかく煮て調味します。



紅葉みそ

⑤ 絹さやは、筋をとり、塩ゆでし、色どりに添えます。

⑥ 大根は、細いせん切りにし、塩をふってしばらくおきます。水気をしばらく横半分にした海苔で巻き、切り分けます。

朴葉みそ

十月亥の日のころには、火が恋しくなってきます。食卓に火を持ち出して朴葉の香ばしさを味わってみてはいかがでしょうか。

材料 朴葉 1枚

麦味噌 大さじ5

椎茸 長ねぎ 1本



白和え

人参 $\frac{1}{2}$ 本
椎茸 2枚

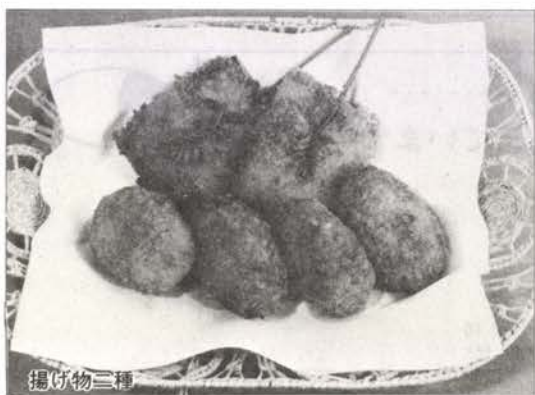
① 長ねぎは小口切り、人参は細切りにしてサツと塩ゆでします。椎茸はもどして細切りにします。

② 朴葉の上に味噌をのせ、長ねぎ、人参、椎茸をならべ、炭火で焼きます。炭火がないときは、ガス台に網をのせ弱火で焼いて頂きます。

白和え

古来から食用とされたヤマユリの花の乾燥したものを用いて白和えにしました。

材料 百合の花 30グラム



揚げ物三種

豆腐 1丁

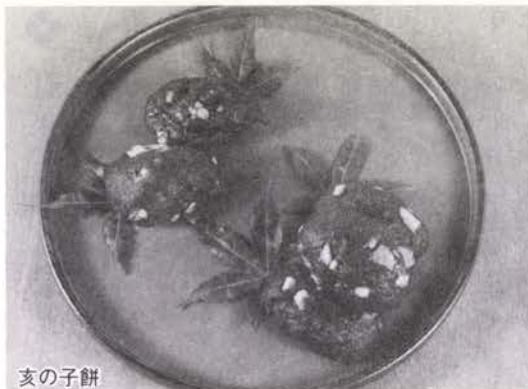
① 百合の花は、ぬるま湯に浸してもどします。油大さじ1で炒め、醤油大さじ3で煮ておきます。

② 豆腐は布巾で包み、まな板の間にはさんで水気を切ります。ほぐしてすり鉢に入れ、塩小さじ $\frac{1}{2}$ を加えよくすりまぜます。

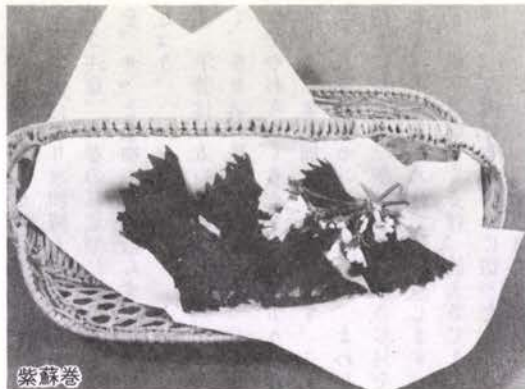
③ 煮付けた百合をさまして、豆腐で和えます。

揚げもの二種

南蛮渡来のテンブラ同様、フライもまた桃山時代に渡来しました。高野豆腐と卵の花を用いてフライにしました。



亥の子餅



紫蘇巻

材料 高野豆腐

長ねぎ

5枚
1枚

卵の花(オカラ)

300グラム

玉ねぎ

50グラム

人参

50グラム

グルテンバーガー

小麦粉 パン粉 揚げ油

① 高野豆腐は、湯でもどしてよく洗い、出し汁2カップに塩小さじ1/2、醤油大さじを加えて、落し蓋をして良く煮ます。

② 高野豆腐を半分に切り、間に長ねぎをはさんで串を打ち、小麦粉を水溶きした衣をつけパン粉をまぶして揚げます。

③ 玉ねぎ、人参はみじん切りにし、油大さじ1/2で炒めます。

④ 卵の花とグルテンバーガーをほぐして③に加え、塩小さじ1/2と小麦粉大さじ4(水分によって調節する)をふり入れます。

⑤ 型を整え、パン粉をまぶして揚げます。せん切りキャベツ、レモンなどを添えて頂きましょう。

紫蘇巻

紫蘇の蘇という字は、蘇生すなわちふたたび生き返るということをもあらわしています。古くから気を爽やかにするとして漢方などにも用いられてい

ます。

材料 紫蘇の葉

10枚

納豆

1枚

梅干

3ヶ

青のり

少々

① 納豆は良く粘りを出してマナイタの上にのせ、種子を取った梅干の果肉と青のりを加え、包丁で叩きながらまぜ合わせます。

② 十等分して紫蘇の葉で巻きます。

亥の子餅

古式の亥の子餅にちなんで、五種を合わせて作りました。

材料 餅玄米粉

2.5カップ

ヤンノー

1カップ

(小豆、大豆、玄米入り)

干し栗

100グラム

胡麻

大さじ1

① 餅玄米粉とヤンノーを合わせ、塩小さじ2を加え、熱湯でこねます。

② 蒸し器で20分ほど蒸します。

③ 干し栗は、やわらかく煮て塩少々を加えます。

④ 胡麻は煎って、細かい切り胡麻にします。

⑤ 蒸した粉に、干し栗と胡麻を加えて良くこね、型を整えます。

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



日本C I協会の雑誌 新しき世界へ

年賀広告をどうぞ!!

新しい年が近づきました。躍進のマクロビオティック国際雑誌『新しき世界へ』に新年のあいさつを発表してください。各ページ上段に「謹賀新年」の文字が入ります。

寸法および料金は右の通りです。11月15日必着締め切りです。

※原稿は、原寸の枠どりをして、その中に楷書で書いてください。(郵便番号をお忘れなく)

※B～Fはスペースに応じてイラスト・写真・地図なども入ります。

(複雑なものは、製版代の実費申し受けます。)

※改名された方はぜひご応募ください。

申込み 右下の用紙に記入し、原稿と料金を添えて下記へお送りください。

申込み先 / 日本C I協会年賀広告係

〒151 渋谷区大山町11-5

TEL. (03)469-7631(代)

種類	寸法(タテ)×(ヨコ)	掲載料金
A	50×29mm(1枠)	3,000円
B	50×58mm(2枠)	6,000円
C	50×87mm(3枠)	9,000円
D	50×144mm(横1段)	14,000円
E	100×87mm(6枠)	16,000円
F	100×144mm(½頁)	25,000円
G	222×144mm(全頁)	38,000円

※Gは、「謹賀新年」の文字が入りませんので、自由な形で指定してください。

(広告の一例)



キリトリ線

「新しき世界へ」年賀広告申込書

種類	申込口数	料	金
	口		円

上記のとおり申込みます。
住所(〒) () 電話

氏名

印

昭和53年 月 日

日本C I協会 御中

新製品のご案内

オーサワジャパン(株)

☎ 03・465・5021

◇デンシー	ケース入 30 g	500円	塩漬のナスのヘタを黒焼きにした歯磨き
◇ "	袋入 30 g	350円	"
◇タンポポアメ	80 g	200円	原料、タンポポアメ、黒糖、麦芽アメ
◇南部八割ソバ	250 g	200円	
◇裸 麦	800 g	250円	純内地産
◇オーサワクッキー	150 g	200円	玄米を主体にしたクッキー、食養家向
◇タンポポコーヒー	250 g	1,500円	ベルギーのリマ工場製
◇梅干の黒焼き	20 g	850円	効用は、「新しき世界へ」486号10ページ をご参照ください。
◇コンブの黒焼き	10 g	550円	

自然農法産の玄米をどうぞ

玄米カムカムクラブ

◎特選米（400口、一口60kg）品種 旭、主産地 群馬県（有機農法5～6年）

先着400口以後は、その他の自然農法米となります。

- ①資 格 まず日本C I 協会の会員になっていただきます。
- ②申込方法 申込書に記入のうえ、予約金として一口につき1万円をお払込みください。
- ③申込締切日 昭和53年10月30日（予約特選米は400口で締め切らせていただきますのでお早目にお申し込みください）。
- ④金 額 価格一口60kg ¥33,000（30kg ¥17,000）（送料別）
- ⑤払 込 日 すでに申し込まれた人の場合、10月15日までに残額をお払い込みください。
- ⑥振 込 先 郵便振替「東京6-20172」オーサワジャパン(株)、または下記へ書留で。
- ⑦お問い合わせ及び：〒151 東京都渋谷区大山町11-5 オーサワジャパン株式会社
現金書留送付先 玄米カムカムクラブ係あて ☎ 03(465)5021
- ⑧ご予約の玄米は、12月20日以後はお預り出来ません。それまでにお引取りください。
- ⑨配達予定 10月下旬～12月上旬

キ リ ト リ 線

玄米カムカムクラブ入会申込書

私は 1. 現在日本C I 協会の会員です。会員番号 _____ (入会ずみの方は番号記入)			
2. これから日本C I 協会会員の申込みをします。(どちらか○印をおつけ下さい)			
予約数量	口	送金額	円
フリガナ		職業 ()	家族数 () 人
氏 名		男・女 生年月日	年 月 日生
(〒)		TEL	
住 所			

☆予約注文受付中!

昔ながらの石臼

ひとつひとついいに、修理、再生しました。

直径 30~35cm 高さ 18~26cm
重量 30~45kg (手まわし)

価格は大きさによって異なります。

25,000円~30,000円

●お申込み、お問合せ先

オーサワジャパン株式会社

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

☎ 03 (465) 5 0 2 1 (代)

“ホンモノ”の味と健康をあなたのお手元に

—穀物は粉碎直前まで生きています—

・「手作り」「ホンモノ指向」が今、深く関心を持たれています。それほど毎日食べている食品に不安を持たざるを得ない時代環境に生きていると思えます。市販の小麦粉についていえば、工業的に大量生産による製粉は、高速ハンマーミルやロールミルにより高速、高温の機械の中で数十回、数百回も打ち砕かれ、たたかれて出来上ります。そして、ただ澱粉質だけをとるために、香り、味、湿度、ビタミン、ミネラル、胚芽、ふすまといったものが全部取り去られ、または破壊されてしまっています。

・こうした中で、昔ながらの、そしてゆっくり(低速)と石臼で挽いた穀物の味、香り、舌ざわり、栄養価は全く格別です。穀物は粉碎される寸前まで生きています。ですから発熱しない石臼でゆっくりと挽くことは、生きている穀物がすぐ食べられることで、全く理想的です。すべてのものが含まれている粉、あるいは多少「ふすま」が取り除かれた粉は「ホンモノ」の味をあらためて私たちに教えてくれることでしょう。

・どうぞあなたもご自分で「ホンモノ」を作ってみてください。

リトルアーク

手動石臼粉碎機



▶特長◀

●どこにでも運べる
ポータブルな石臼
粉碎機でアルミダイ
キャスト製です。

●大きさ
35センチ(高さ)
20センチ(巾)
22センチ(奥行)

●重量 2.6kg
●能力 1時間
2kg前後

●1リットルホッパー付
スタンダード型

¥16,800

デラックス型
(砲金軸受)

¥19,000

石臼式粉碎機の特長

1. 低速回転(50~60回転)のため比較的発熱が少なく穀物の風味、ビタミン、ミラル等の損失が少ない。
2. 誰にでも安全に操作ができ、細目から荒目まで自由自在に粉碎することができる。
3. 長期間の使用に耐え、また臼の「目立」や「整形」の必要がありません。
4. 超高度のカーボランダム(炭素2,000℃で焼結。ダイヤモンドに次いで硬い)で人体には無害。
5. あらゆる乾燥された穀物、野菜、海草、小魚、豆類の粉碎に適しています。
6. 全種コンパクトで、場所をとらず御家庭での手作り、食品加工に安心と魅力が得られます。

ウインドミル

電動石臼粉碎機



▶特長◀

低速粉碎をするために、ハイパワーのギアモーターを使用した家庭用電動型粉碎機です。

●大きさ
40センチ(高)
20センチ(巾)
44センチ(奥行)

●重量 14.5kg

●出力
100V100ワット
50Hz50回転
60Hz60回転

●能力(1時間平均)
細目 2~3kg
荒目 4~6kg以上

●1リットルホッパー付

¥69,500

発売元

オーサワジャパン(株)

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

☎ (03)465-5 0 2 1 (代)

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六口 ☎ (01968)4-3420 436-4	特に定めず	海の学校, 山の学校, 食品, 雑穀, 農産物 通信販売, 予約販売, 料理研究会
マクロビオティック 菜 さいえん 苑	☎ 027 岩手県宮古市大通3-4-25 ☎ (01936)3-6310	10:00~18:00 毎日曜日	日本C I 協会宮古支部
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・出張講演に応ず 試食会(無料)
みちのく自然 食品センター	☎ 980 仙台市中央3-10-7 ☎ (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(毎週金, PM6:30~8:30) 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 自然食品センター	☎ 135 江東区白河4-3-7 ☎ (03)643-5247	9:00~19:00 毎日曜日	食養相談 整体指圧治療(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余种取扱 料理教室(毎週火曜日・金曜日, 春季・秋季二期コース)
(株) アトミカル エ コ ロ ジ ー	☎ 113 文京区本郷4-1-3 (代表取締役) 明和本郷ビル7階 (山田京子) ☎ (03)816-2527-8	9:00~17:00	アトム基礎美肌料, 五大茶, 陽輝 食養健康および美容相談
(株) 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)(ブラサード書店)		マクロビオティック図書取扱, 各種講座 無農薬野菜(ナモ商会 ☎ 331-3599)
(株) ゲ ダ ッ 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 柏江市西野川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
八王子正食センタア	☎ 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。
般 若 苑	☎ 221 横浜市神奈川区広台太田町21 ☎ (045)321-0499	9:00~19:00 第1日曜日	市内配達承ります。 東洋文化を深く研究する同志を求む
横浜健康食品 滝田園	☎ 240 横浜市保土ヶ谷区岩間町1-10-7 ☎ (045)341-6876	10:30~18:30 毎日曜日(祝日も休む事有り)	☎ (045)335-3083(自宅)
自然食品センター 弘明寺店	☎ 233 横浜市内南区中島町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	
サンエイ相模自然食品	☎ 228 相模原市旭町9-16 ☎ (0427)46-6314, 45-7401	9:00~20:00 毎日曜日	毎月1回 食品研究会
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 (内房線袖ヶ浦駅、タクシー8分)	8:00~22:00 定休日なし (電話予約制)	食品販売、フレッシュア実技指導(無料) 3~7月汐干狩名所、11~3月海苔の産地 静養宿泊歓迎
溝口醤油	☎ 299-22 千葉県君津郡袖ヶ浦横田989 ☎ (0438)75-2003		天然醸造醤油「金明」製造 オーサワジャパン取扱
内田繁商店 自然食品部	☎ 300-12 茨城県牛久町牛久3475 ☎ (02987)2-0135	9:00~19:00 毎火曜日	食品、書籍、器具
茨城・大宮 はりきゅう療院	☎ 319-22 茨城県那珂郡大宮町中富 ☎ (02955)3-0264 1087	8:30~19:00 毎日曜・月曜日	健康指導・催眠講習会 (常陸大宮駅 徒歩5分)
そば処無双長寿庵	☎ 332 川口市上青木西1-3-25 ☎ (0482)51-7001	11:00~20:00 毎月曜日	「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 於熟海長寿会館(随時)
自然食品の店 コレクト	☎ 350 川越市霞ヶ関北3-2-5 ☎ (0492)31-1897	10:00~19:00 第3水曜日	
霞正食会 (本間健滋)	☎ 350 川越市市場2153-28 ☎ (0492)31-0153	8:00~19:00 毎木曜日	毎月第3土曜日、正食、無双原理勉強会 健康相談
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、ヨガ講習会 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 高崎市長崎町樋越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) オースワジャパン食品、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
酒井須三子	☎ 380 長野市上松1-5-35 ☎ (0262)34-3824		リマ化粧品取扱、正食品販売 長野無農薬野菜の会
長野正食センター 附属ポリオ研究所(小児マヒ研究所)	☎ 380 長野市三輪6-9-17 ☎ (0262)34-5349	無休を原則 7:00~19:00	年刊「ポリオ」発行 小児マヒの方募集
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
清水 騰 堂	☎ 399-13 長野県下伊那郡南信濃村 大字八重河内字此田1192-2		
イマミネ健康食品	☎ 460 名古屋市中区新栄2-42-16 イマミネビル3F ☎ (052)263-0806	9:00~17:00 毎日曜日	食品販売
自然の家、玄	☎ 451 名古屋市中西区上名古屋町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)
東海食養友の会 (株)加藤商店	☎ 453 名古屋市中村区則武1-19-3 ☎ (052)451-4195	8:00~20:00 年中無休	正食普及 海水パンツ・毛100%ニット製品製造販売
ヘルスガイド 美 健	☎ 466 名古屋市中昭和区小坂町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CI 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)
愛知陰陽会 (長生堂)	☎ 485 愛知県小牧市大字寺浦2943 ☎ (0568)76-2731	9:00~19:00 毎日曜日・祝日	講演会(2カ月に1度位)、無料食養健康相談 CI書籍、テープ、自然食品、リマ化粧品販売
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
(株)エンチー ム三丹	☎ 620 福知山市堀内田町1953-2 (0773)22-9508	8:30~20:00 不規則の日曜日	食品、厨房器具、酵素化粧品、天塩 マクロビオティック書籍、その他
正食友の会本店	☎ 540 大阪市東区大手通2-5-1 (06)945-0827	9:00~18:00 毎日曜日	料理教室(毎火曜日・木曜日) 定例会(第1日曜日)
正食友の会谷町店	☎ 543 大阪市天王寺区谷町9-28 (06)771-7545	10:00~18:30 毎日曜日	
ナチュラル(株)	☎ 547 大阪市平野区喜連東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2-5 (06)538-2225(丸新ビルA-102号)	10:00~18:00 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 ミとんま	☎ 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	
山本祥園 (ソフィー)	☎ 573 枚方市高田2-2-2 (0720)53-2200 P.U.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	P.U.勉強会、食品、G.O.書籍販売
A.B.C.関西地区 正食愛好協会	☎ 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	P.U.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、P.U.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
皆実C.I. (平賀佐和子)	☎ 734 広島市皆実町4-1-12 (0822)55-2846		毎月第4土曜日、例会 (料理講習、P.U.勉強会)
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)
バイオチーム健康社	☎ 740 岩国市車町2-7-21 (0827)21-2049		バイオチーム健康清涼飲料 電子治療器、健康食品
鶴島食品 通信販売部(個人あて)	☎ 747 山口県防府市南松崎町5-4 (0835)22-0347	例年1月中と 8月中は休業	「鶴島通信」(無料配布) にて催しものを予告します。

山口健康生活 センター	☎ 753 山口市大市町2-2 (08392)3-1842	10:00~18:00 毎日曜日	健康教室、料理教室(出張に必ず) 西日本健康自然食品協会
愛健自然食品 センター	☎ 690 松江市雑賀本町65 (0852)25-3635	10:00~19:00 毎日曜日	民間療法指導
アズマヤ	☎ 760 香川県高松市紺屋町3-6 (0878)21-7665	9:00~21:00	
愛媛純正食品センター (菅本フジ子)	☎ 790 愛媛県松山市湯渡町10-22 (0899)43-6464 (松山東高東300m)	8:00~20:00 第4日曜	健康相談、料理講習(毎火曜) 東洋医学研究会(第3日曜)
八幡自然食品 センター	☎ 805 福岡県北九州市八幡東区枝光3-13-11 (093)662-0841	9:30~18:00 第1・第3日曜	
上原商店	☎ 837 福岡県大牟田市字平野山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 ※ 下通店(福山奎輔)	☎ 860 熊本市下通1-4-8 (0963)54-9161	10:00~19:00 第1, 第3日曜	体質別食養相談 オリーブ自然美容法相談
※ ジッショウ ※ 十粧ナチュラル 子飼店(自宅 福山千春)	☎ 860 熊本市東子飼町3-5 (0963)43-4043	年中無休 上に同じ	
菊池 自然食品センター	☎ 861-13 熊本県菊池市切明305 (09682)5-0720	8:00~20:00 毎日曜日	配達可、豆腐販売
自然食品の店 とどろき	☎ 861-05 熊本県山鹿市鍋田134 (09684)3-6021	毎日曜日・祝日	勉強会(月1回)、配達可 体質別食養相談、料理講習会
(株)創美健社 (水辺動物園より東300m)	☎ 862 熊本市新生1-36-11 (0963)69-1502	8:00~20:00 無休を原則とする	配達可、体質別食養・美容相談 有機野菜販売、沖縄自然塩販売
黒田栄子	☎ 867 熊本県水俣市古賀町1-2-1 (09666)3-0108	9:30~17:30	純正食品販売 食事・健康相談、美容相談
未来を考える会 販売部	☎ 879-02 大分県宇佐市南敷田250 (09783)2-0808 本田公子方	特に定めず	正食料理教室、自然農法研究会、 健康・美容相談
あさひ健康自然 食品センター	☎ 895-18 鹿児島県薩摩郡宮之城町 (09965)3-1784 舟木4456(屋地駅前)		健康自然食品販売 (手塚機久郎)(自)3-0704
石嶺正食品 センター	☎ 903 那覇市首里石嶺町3-121 (0988)87-3801・3434	9:30~20:00	オーサワジャパン純正食品、食養相談 GO書籍PUテープ販売、卸・小売
よもぎ自然食品店	☎ 902 那覇市首里赤平町2-2 (0988)53-0795(赤平バス停向)	11:00~21:00 毎日曜日	食養相談、PU勉強会、書籍販売
自然食品センター 陽ち 報け	☎ 900 那覇市久茂地3-11-5 (0988)34-7195	9:30~19:00 毎日曜日	食養相談、正食料理教室、書籍販売 純正食品、リマ化粧品卸、小売
味 園	☎ 900 那覇市泉崎1-9-11 (0988)54-5366 琉球新報社向	9:00~19:00 毎日曜・祝日	自然食品、玄米レストラン 陽報・泉崎店
沖縄陰陽研究会	☎ 902 那覇市安里444-2 喜納アパートC棟302号室 (0988)53-7745		料理教室(毎週火曜日)姓名判断、改名指導
子供の健康を 守る母親の会	☎ 903 那覇市首里石嶺町4-56 (0988)87-3801	9:30~20:00 毎日曜日・祝日	正食とPU勉強会、正食料理研究会 野草摘みピクニック
自然食品店 サンリヴ	☎ 900 那覇市久茂地2-13-14 (0988)53-6417 一銀サービス内		食品、化粧品、その他 正食普及、配達可
比嘉健康食品センター	☎ 900 那覇市安謝51 (0988)68-3090		
寄宮正食品 センター	☎ 902 那覇市寄宮156 (0988)54-0296	11:00~20:00 毎日曜日	健康相談

★(※)印の数は法人会員申込み口数です。

完結！

カセットテープ

桜沢先生ニューヨーク講演

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

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



桜沢如一著 東洋医学の哲学

2,000円
(送料160円)

軽装版発行！

桜沢先生が1956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。初心向きであって、マクロビオティックの真髄を表現した、別名『最高判断力の書』

カセットテープ

好評！

ガンの研究

大森英桜 講義

90分カセット4本 1万円(送料こみ)

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。ガン患者は副食で塩気をとれ、

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)

鳥居知弘さんに

援助を！

「ぼんせん」の鳥居知弘さんが、51年12月、長野県下で瀕死の交通事故を負って、はやくも2年になります。奇跡的に死をまぬがれ、リハビリテーション訓練をへて、今、自宅で療養されています。

ぼんせんの仕事は、松田友行さんが引き継ぐことになりましたので、作業場が不用になりました。ここに床を入れて畳を敷き、鳥居さんの部屋にする計画で、工事は植草秀樹さんがすることになっています。

その費用を、私たちが援助したいと思っていますので、日本CI協会内、鳥居さんお見舞い係(川上)あてに、お送り願います。

また、お見舞いと励ましのお便りをさしあげてください。

〒199-001

神奈川県津久井郡相模湖町与瀬八一
八十一 鳥居知弘 あて
電話／〇四二六八・四・二九五六

マクロビオティック図書・テープ

(入門向き) 桜沢如一著

魔法のメガネ 無双原理の物の考え方

永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ

永遠の少年(下) ガンジー小伝

食養生読本 食養生で聞く自由の人生

生命現象と環境 やさしいエコロジ

新食養生法 正食心身改造法

東洋医学の哲学 軽装普及版

桜沢里真著

食養生法 (旧版)

マクロビオティック料理 家庭料理全書

(研究向き) 石塚左玄著

食物養生法 一八九八年初版、体心論

化学的食養生長寿論 一八九六年初版

桜沢如一著

無双原理・易 宇宙法則、実用弁証法

宇宙の秩序 最重大PU書

病気を治す術・病人を治す法 人生論

健康の七大条件 正義について

千二百年前の一自由人

平和と自由の原理 東西文明統合の原理

食養生義録

自然医学 食物療法総覧

石塚左玄 食養生開祖小伝

桜沢里真著 The Art of Just Cooking

桜沢如一アルバム

原典コピー版

桜沢如一著

新しい栄養学

人間革命の書

健康戦線の第一線に立ちて

人間の栄養学及び医学

人間の秩序

最後にそして永遠に勝つ者

兵法七書の新研究

一つの報告

日本精神の生理学

自然科学の最後

食物と人生

正しい食物について

世界無銭武者旅行

中央アフリカ横断記

コンバ文庫4

コンバ文庫5

コンバ文庫6

不思議な世界

新しき世界へ

『新しき世界へ』 三〇一、三九号

『健康の七大条件』 原子転換をのぞく

『意志』 教育五十年の実験報告

PU歌集

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 二、五〇〇円

ニューヨーク講演 二巻/二巻 60分×10本 二、五〇〇円

ニューヨーク講演 三巻/二巻 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

女の薬について女性の性(さか)、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

食養生当法 正食医学秘伝 90分×2本 四、〇〇〇円 丁二〇〇

食物による人体修理法 60分×8本 三、〇〇〇円

美容とヒフの手当法 60分×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

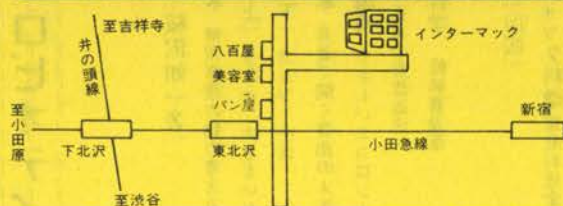
●お求めは全国有力自然食品センター、または日本C-I協会(小田急線東北沢下車一分半) オーサワジャパン(中野駅北口五分) ☎ 三三・五・四三三三

■送金方法/①各銀行から第一勧銀北沢支店普通預金口座(三〇三九)日本C-I協会へ。明細ハガキで協会通帳係へ。または②郵便局で振替東京(一四三三)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一五
電話(〇三) 四六九・七六三 代

日本C I 協会 10・11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

9月30日(土) 10月分の月例会 / 阿部一理

第1部 2時半～5時『日本に食糧危機はない』

第2部 6時～8時半『折りと悟りの正食道』

会費/500円ずつ (通し800円)

10月1日(日) アメリカを旅して。アメリカはどう変わるか? 12:00～5:00 (3時までは無料)

12:00～1:30/桜沢里真/8月下旬、ボストンのアムハーストのセミナーに特別来賓として出席。その時の模様と、アメリカ各地を初め、世界各地のマクロビオティック関係者との交流の報告と印象を語る。

1:30～3:00/橋本政憲、曾我部一美子/アメリカ大西部ツアーで何を見、感じたか。最新のアメリカ情報と経過報告。

3:30～5:00/会食 (会食費500円)

10月3日(火) 健康相談会 2時半～6時 阿部一理 300円/要予約/治病体験者の発表や質問など折り混ぜながら、座談風な指導形式による正食医学の学習会です。(次回は10月19日(木)11～3時、11月7日(火)2時15分～5時半の予定です。)

正食医学応用講座/10/7(土)～10/10(火)/都合により中止しました。

第三回東西交流正食医学特別セミナー 10/13(金)～10/15(日)/会場=日本C I 協会/詳細別頁

10月15日(日) リマ化粧品美容講習会は10月22日に延期。

10月18日(水) 2時～5時 G.O.生誕85周年記念講演 桜沢里真『私の越えて来た道、そして未来への展望』 6時～8時 会食/会費1,000円/要申込み

10月19日(木) 11～3時 健康相談座談会(10/3参照)

10月19日(木) 6時半～9時半/安藤昌益研究会

200円/『統道真伝(上)』(人倫巻)の輪読会など。

世話人代表=船戸鏡聖、阿部一理/200円

10月20日(金) あさ6時～8時半/G.O.研究会

今回が初回です。毎月第3木曜の翌朝。内容は皆で検討しますが、『平和と自由の原理』や、G.O.著の

絶版本などのコピーの輪読(たとえば『自然医学としての神道』など)や、ディスカッションを予定。アサネボウさんお断わり。時間厳守。200円(実費別) 代表世話人=船戸鏡聖、阿部一理

10月22日(日) 12時～4時/特別講演会/松村美代子 P.U.ネーム、エーメ。交通事故にあい、車イスを使う身ながら、身体障害者の救済と正食の運動に専念。その底抜けに明るい人生観と笑顔は、周囲の人々に力強い生きる喜びを与える。G.O.精神の開花の一つの美事な生きざま。/500円。

10月22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

10月28日(土) 2～5時 パン講習会(ホシノ天然酵母鍋焼きパン)/横田和敏/800円(500円の天然酵母つき)/要予約/次回は11/16(木)11～2時。

10月29日(日) 12～2時/特別講演会『太極拳』 故毛主席が広く国民に開放したので広く普及し、有名になった中国三千年の伝統を持つ太極拳について。講師/三上光治(楊名時直門、高弟。ほかにヨガの指導など)/500円/よく動ける服装が必要です。

正食医学基礎講座/11/3(金・祝)～11/5(日)

11月5日(日) 如月会は休みです。

11月5日(日) 月例会/大森英桜

I部 1時～4時半『氣のスペテ』

II部 5時半～8時『風邪の対策と耐寒強健法』

会費=各千円(通し1,500円)。会員はその2割引き。

11月7日(火) 健康相談会 2時15分～5時半(10/3参照)

11月12日(日)/特別講演会/宮永正八/12～3時

『宗教と正食と写経のころ』/500円

※宮永先生は北陸で“今親鸞”と言われる人。

11月16日(木) パン作り講習 11～2時(10/28参照)

11月16日(木) 昌益研究会 18時半～(10/19参照)

11月17日(金) G.O.研究会 前6～8時半(10/20参照)

11月19日(日) リマ化粧品美容講習会 10月22日の欄参照。

11月26日(日)/講演会/郡司篤孝/12～3時

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 丁二〇

永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ

三〇〇円 丁二〇

永遠の少年(下) ガンジー小伝

三六〇円 丁二〇

食養生読本 食養生で開く自由の人生

一、二〇〇円 丁二〇

生命現象と環境 やさしいエコロジ

三〇〇円 丁二〇

新食療法 正食心身改造法

一、二〇〇円 丁二〇

東洋医学の哲学 軽装普及版

二、〇〇〇円 丁二〇

桜沢里貞 著

食養料理法 (旧版)

一、二〇〇円 丁二〇

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

(研究向き) 石塚左玄 著

食物養生法 一八九八年初版、体心論

(品切れ)

化学的食養生長寿論 一八九六年初版

二、〇〇〇円 丁二〇

桜沢如一 著

無双原理・易 宇宙法則、実用弁証法

九〇〇円 丁二〇

宇宙の秩序 最重要PU書

一、〇〇〇円 丁二〇

病気を治す術・病人を治す法 人生論

四八〇円 丁二〇

健康の七大条件 正義について

四八〇円 丁二〇

千二百年前の一自由人

九〇〇円 丁二〇

平和と自由の原理 東西文明統合の原理

二、〇〇〇円 丁二〇

食養講義録

八、八〇〇円 (品切れ)

自然医学 食物療法総覧

五、一〇〇円 丁二〇

石塚左玄 食養生開祖小伝

一、五〇〇円 丁二〇

桜沢里貞 著 The Art of Just Cooking

二、〇〇〇円 丁二〇

桜沢如一 アルバム

五〇〇円 丁二〇

桜沢如一 著

新しい栄養学

四、八〇〇円 (品切れ)

人間革命の書

二、〇〇〇円 丁二〇

健康戦線の第一線に立ちて

一、三〇〇円 丁二〇

人間の栄養学及び医学

三、五〇〇円 丁二〇

人間の秩序

一、二〇〇円 丁二〇

最後にそして永遠に勝つ者

一、二〇〇円 丁二〇

兵法七書の新研究

二、〇〇〇円 丁二〇

一つの報告

一、三〇〇円 丁二〇

日本精神の生理学

二、〇〇〇円 丁二〇

自然科学の最後

三、六〇〇円 丁二〇

食物と人生

一、三〇〇円 丁二〇

正しい食物について

七〇〇円 丁二〇

世界無銭武者旅行

四、〇〇〇円 丁二〇

中央アフリカ横断記

一、〇〇〇円 丁二〇

コンパ文庫4

三、五〇〇円 丁二〇

コンパ文庫5

一、七〇〇円 丁二〇

コンパ文庫6

三、八〇〇円 丁二〇

不思議な世界

八〇〇円 丁二〇

『新しい世界へ』 三〇〇/三二7号

一、八〇〇円 丁二〇

『新しい世界へ』 三〇〇/三二7号

一、八〇〇円 丁二〇

『健康の七大条件』「原子転換」をのぞく

四〇〇円 丁二〇

『意志』教育五十年の実験報告

四〇〇円 丁二〇

PU歌集

一〇〇円 丁二〇

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

判断力の話 セオ、新春講義 60分×2本 二、五〇〇円 丁二〇

ニューヨーク講演 一巻、五巻 60分×10本 一、五〇〇円

ニューヨーク講演 二巻、三巻 60分×10本 一、五〇〇円

ニューヨーク講演 四巻、五巻 60分×10本 一、五〇〇円

大森英桜 カセットテープ 60分×11本 一、六〇〇円

無双原理入門 宇宙法則とは? 60分×2本 二、五〇〇円 丁二〇

健康法総批判 原理のない健康法 90分×2本 四、〇〇〇円 丁二〇

玄米の研究 玄米の総合研究 90分×2本 四、〇〇〇円 丁二〇

人間はどこから来たか 入浴療法 60分×2本 二、五〇〇円 丁二〇

入浴法の研究 入浴療法 60分×2本 二、五〇〇円 丁二〇

女の薬について女性の性さが、カルマ 60分×2本 二、五〇〇円 丁二〇

心身改造法 90分×2本 四、〇〇〇円 丁二〇

体質別正食法 90分×2本 四、〇〇〇円 丁二〇

食養生当法 正食医学秘伝 90分×2本 四、〇〇〇円 丁二〇

食物による人体修理法 60分×8本 三、〇〇〇円

美容とヒフの手当法 60分×90分 三、〇〇〇円 丁二〇

妊娠と出産 90分×2本 四、〇〇〇円 丁二〇

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) オースワジャパン(中野駅北口五分) ☎ 三六五・四三三三
■送金方法 ①各銀行から第一勧銀北沢支店普通預金口座(三〇三三九)日本C-I協会へ。明細ハガキで協会通帳係へ。または ②郵便局で振替東京(一)三三三日本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・七六三二 代

東京 正食医学 基礎講座 (中級前期)

だれにでも分かる食べ物による健康法・家庭医学

●日時／昭和53年

11月3日(金・祝) 12時受付開始

11月5日(日) 12時解散(2泊3日)

●主催・会場

日本CI協会(インターマック)

〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎(03)469-7631

●講師／大森英桜

●会費／25,000円(寝袋持参者=24,000円、外泊者=23,000円)

●申込み方法／申込書に記入し会費を添えて日本CI協会へ。(日本CI協会会員でない方はご入会下さい。年会費4,000円より)現金書留か、直接持参で。なお、電話予約者より会費納入者を優先します。

●締切り／10月27日(金)または定員(80名)になり次第。

●取消し／10月27日(金)までは手数料2,000円を引いて返還、10月28日(土)以降は会の運営上半額返還となります。

●特色／正食医学基礎講座の修了証を発行します。

※初めての参加も認めます。ただし修了証は所定の講座を修了した時、発行します。

●持参品／食器(茶碗、汁碗、中皿、はし、布巾2枚)学習用具、洗面用具、雑巾、(寝袋のある方は寝袋)

●講座参加者は、11月5日の月例会2講義の会費は各500円です。

時 日	11月3日(金・祝)	11月4日(土)	11月5日(日)
6		6:00 起床、掃除	6:00 起床、掃除
7		7:00 講義③ 「胃の病氣」	7:00 質疑応答 (相談・質問など)
8			
9		9:30	10:00
10		10:00 朝食	10:30 朝食
11			
12	12:00 受付開始	11:30 講義④ 「脾・臓の病氣」	11:30 閉会式 12:00 解散
1	1:30 開会式	2:00	1:30 ①「氣の話」 (大森英桜) 1,000円
2	2:00 講義① 「五行説と臓腑の陰陽」	自由時間	②「風邪と耐寒法」 1,000円(大森)
3			
4	4:30		
5	5:00 夕食	5:00 夕食	
6			
7	6:30 講義② 「口・舌・歯・食道の病氣」	6:30 講義⑤ 「十二指腸・小腸・大腸・肛門の病氣」	
8	9:00	9:00	
9			
10	11:00 就寝	11:00 就寝	

◎人数に余裕のある場合は、部分参加も認めます。

キリトリ線

正食医学基礎講座 中級前期(Ⅱ/3～Ⅱ/5)

申込書 No.

1. 寝袋借ります=25,000円 2. 寝袋持参します=24,000円 3. 外泊します=23,000円 4. 部分参加

ふりがな	男・女	()才 明大昭 年 月 日 生	イ. 会員(の家族)です 会員番号() ロ. 会員ではありません	1. 初めての参加です。 2. 初級前期・後期修了しています。 3. 中級後期修了しています。 4. 上級前期・後期修了しています。
住所 (〒 -) 都道府県				
自宅 市外局番 電話 () -	職 業 勤務先	勤務先 市外局番 電 話 () -		
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。		
日本CI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。

日本C I 協会の活動状況

- ① 月刊「新しき世界へ」の発行・普及 ② 正食と無双原理の勉強会 ③ マクロビオティック料理教室
 ④ 桜沢如一著書の出版 ⑤ 桜沢如一、大森英桜講義テープの発売 ⑥ 宇宙法則、正食関係図書の発行
 ⑦ 純正食品の販売【オーサワジャパン、インターマック（国際マクロビオティック・センター）店
 ☎03・465・5021～3／中野店は閉店しました。】 ⑧ 食用塩調査と自然塩の普及販売（☎03・364・2721）
 ⑨ 夏・冬の健康学園、無双原理セミナーの開催 ⑩ 正食医学基礎講座（PU学園、修了証発行）
 ⑪ 地方講演会・料理教室等の開催 ⑫ 安藤昌益研究会 ⑬ 人生なんでも相談、食事・健康相談（予約制
 ☎03・469・7631 代） 有料 担当／桜沢里真、大森英桜、阿部一理ほか）

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。正食医学基礎講座とリマ・クッキングアカデミーの受講資格
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。
 電話 (03) 469-7631 (代) 振替 東京0-194125

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、会費 円を添えて次の通り申し込みます。

年 月号から		年間分		新規・継続(前の会員番号)		昭和 年 月 日	
会員別の符号を○でかこんで下さい		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) 口 (20,000円を1口何口でも)	
ふりがな		男 明大昭		年 月 日生		職 業	
氏 名		女					
ふりがな							
住 所		(〒 -) 都道府県		電 話		自 宅 務 め	
玄米歴		年		出生地		血液型	
戸籍名		ご家族		独身・既婚		(家族名)	
ご紹介者		氏 名		住 所		(〒 -)	
法人会員の方はご記入下さい		店 名		住 所		(〒 -)	
電 話		営業時間		時～ 時		定休日	
料理教室・カムカムクラブ		現金・現金書留・郵便振替		受 付		月 日	
正食医学・健康相談・その他		銀行振込・その他					
会員番号		誌友・特参 普通・法人 参与		有効期限		年 月まで	
カード		会員証		バッジ・本シール			

※ 太枠の中へ差しつかえない限り、楷書でハッキリとお書き下さい。



太陽熱で調理

日本でも太陽熱を使ったソーラーハウスなどが実験的に作られているが、これは、アメリカの太陽エネルギー調理器。反射板の焦点の台の上に、底を黒くぬった鍋やヤカンを置く。一キロワットの電熱器に相当し、1リットルの水なら、8〜10分で沸騰するという。重量は六・三キロで、分解可能。79ドル95セント。紫外線の殺菌効果はあるし、煙も出さず、燃料費はタダで、弱い日光でもOKだということから、省資源思想のPRには好適。ただし、雲が出てきたり、雨になったら料理中止というのが泣きどころ。商品名は、Sun Way。

日本C I協会本部事務局の

幹部候補・研究生募集!

国際マクロビオティック・センターの本部で、夢と情熱を発揮しようという男女(年齢不問)。率先して掃除すること。世間的な意味での待遇は現在不可。正食2食。編集、経理、運転、行事、正食指導・料理、外国語のできる人はなお歓迎。

本場のアルプスでスキーの醍醐味を!



●ヨーロッパへスキーツアーを計画中...

出来るだけ費用を節約し、気楽に本場のスキーを楽しむ仲間を探しています。

ちょっとでも、「白銀の欧州へ行ってみたいなあ」という方、ご連絡ください。

期間は2月頃、費用未定、仲間が集まり次第(10月中旬)、予定を組みます。

●連絡先/日本C I 気付 佐藤勝彦(スキー指導員)

■編集後記■

●米国ボストンを本拠に、欧米に活動している「グリースト・ウエスト・ファウンデーション」の副会長として長く活躍してきたエドワード・エスコ氏が同財団代表として、9月11日、来日。10月には、ウエンディ夫人(英文「マクロビオティック・クッキング」近刊)と二人の子供さん呼びよせるとのこと。二、三年、滞在して、いろいろな勉強・研究や、活動にあたる。

●東京・京都などには、このような目的で滞在している外人が数多い。また、日本へ行きたい、という希望も多く聞く。日本から海外へ出る人も、だんだん増えてきた。国際交流はますます盛んになる。来日外人がますます困るのが住宅問題。(外人だけでなく、日本人もだが)なにかいい方法はないだろうか。●日本C I協会の活動、その他、国内外の問題について、あなたのご意見をお寄せください。(橋本政憲)

新しき世界へ 十月号

◎ 一九七八年 第五〇五号

発行日 昭和五十二年十月一日

編集兼発行者 橋本政憲

発行所 日本C I協会 〒一五二

東京都渋谷区大山町一―五

電話 03-46917631代

振替 東京01194125

生命は自然のなかに

リマ化粧品は
自然農法の
きゅうり・へちま
椿油・紅花などが
主原料です。

自然のいのちが
生き生きしている
植物性化粧品…
それが
リマの生命。

皮脂の少ない
女性の肌には
やさしくなじむ
植物性化粧品こそ
最適です。



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

- ✿リマコールドクリーム
- ✿リマバニシングクリーム
- ✿リマ栄養クリーム
- ✿リマネオクレンジング
- ✿リマ洗顔クリーム
- ✿リマフェイトスキンローション弱酸性
- ✿リマフェイトスキンローションH
- ✿リマフェイトスキンローションQ

- ✿リマパール乳液
- ✿リマヘアークリーム
- ✿リマシャンプー
- ✿リマグレーンソ
- ✿リマリップスティック1.2.3号
- ✿リマねり紅1.2.3号
- ✿リマサボンブランシュ
- ✿リマビューティソープ

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

東日本販売担当（新潟・長野・静岡以東）
リマ化粧品販売株式会社

〒175 東京都板橋区西台2-6-19
電話(03)937-6644(代表)

西日本販売担当（富山・岐阜・愛知以西）
リマ化粧品西日本販売株式会社

〒540 大阪市東区大手通2-5-1
電話(06)943-8101(代表)

Lima

発売元
リマ化粧品株式会社
〒223 横浜市港北区日吉本町1862