

マクロビオティックの雑誌

# 新しき世界へ

大森英桜

手当法の実際(3)

牛尾盛保

千島先生を想う

千島喜久男

生命と医学の8大原理変革(1)

桜沢如一

純正精進食はしなくてもいい(上)

12 1978 NO. 507



INTERNATIONAL  
日本CI協会  
MACROBIOTIC CENTER

# カゼの 治し方

## 大森英桜講義録

より

カゼのいろいろと、その治し方

だから、おもしろいのは、カゼです。カゼといたって、陽性のカゼもあれば、陰性のカゼもある。陽性のカゼだったら、第一大根湯ですね、大根おろしに、しょうがおろしを入れて、醤油少々入れて、ほうじ茶を入れたものを飲めば、一発で汗が出て治ります。これをどんぶり一杯のんで、フトンを頭まで厚くかぶってジツとがまんしていると、全身の毛穴から、猛烈に汗が吹き出して、熱がスツと下がります。

ところが、カゼにも、ピンからキリまであります。ビールスにしても、陰性なビールスもあれば、陽性なビールスもある。一律の治し方はできません。

五、六年前までのカゼは、大根湯で治りました。大根湯で治らないのは、干しシイタケの煮汁に醤油を少し入れたものを飲んで治りました。つまり、カ

ゼ、といっても、体のどこに熱をもつて、発熱しているかが問題です。陽性のカゼ、というのは、たいいてい、腎臓あたりに熱がこもっているから、大根おろしが効くんです。

ところが、セキをともなったカゼ、タンが出る、というのには、胸をやられているわけですね。これは大根では治らない。大根というのは、白くて水気があって、陰性だといっても、根つこのもので、陽性なものです。だから、体の下部の陽性な腎臓あたりにこもった熱に効きます。

セキの出るカゼには何が効くか、というと、これは、レンコンです。レンコンは、同じ根つこのものだといっても、大根のように、固い地面の中に真つすぐ入っていく力のない、陰性なものです。池の中で横になっている。だから、レンコンだと、腎のような陽性なところではなくて、胸のあたりの熱をとる。三十八度以上の熱だったら、レンコンの生のおろし汁をのませます。三十八度より下がってきたら、一度、パツとわかつて飲ませればいいです。

そうかと思うと、カゼで頭がわるいほど痛い、というのがあります。これは、毒血が頭へ来ているんです。これにはレンコンは効きません。大根でもダメ。ここには、シイタケというものが効きます。シイタケというのは、野菜じゃないですね。菌ですから、非常に陰性なものです。太陽のあたらない日陰で育つ。しかも、リンが多い。カルシウムも多いです。だから、頭に酸性の血が上がつて燃えているときに、干しシイタケの煎じ汁に薄い醤油味をつけて飲ませれば、いっぺんに熱が下がります。

しかし、この三つは、どれも陽性な熱ですね。ところが、数年前から、陰性なカゼがはやってきた。おなかが冷えた、寝冷えした、とか、果物を食べて、知らない間に弱った、というタイプです。これは、大根湯でも治らない、シイタケ汁でも治らない。あんまりセキも強くない。熱もそれほど高くない。夏カゼみたいなものですね。果物なんか食べておなかが冷えて、腸の中の酵素が死んで、造血できなくなる。そうすると、体がだるくなる。

このカゼに対しては、ネギミソというのを使っています。ネギは陰性だから、この揮発の成分でバイキンを殺します。バイキンでもなんでも、生物というのには炭素でできているんだから、ネギのようなものをやれば、とけてしまいます。だけど、あまり強い陰性はやれない。ネギなんかは、こういうものの中では、多少、陽性なほうですから、これを使う。これを刻んで、ミソをタンゴにして魚がして、これをドンブリに入れて白湯を入れてとかして飲む。これで治りました。要するに、ミソで体を温めてやるんです。

ところが、その次の年あたりは、また新しいカゼが、はやってきた。これは、ノドに来る、というから、コンブの黒焼きを粉にして、クズ湯の中に入れて飲んだら治りました。クズ湯に入れる、というのは、白湯に入れて飲んだら、スツと胃のほうへ行つてしまつて、ノドにひつかからないんです。それでクズ湯を使つたんです。これは、カラセきで、ノドに甘い粘液がひつかかるんです。だから、甘いものを消す、というので、コンブの黒焼きを使つたわけです。クズというのは、整腸作用もあるわけですね。

- 12月23日(土)は昭和53年のしめくくりの忘年会です。講演2時半～5時。パーティは5時半～8時。あなたもかくし芸を披露してください。
- 12月24日(日)は大森英桜先生の健康相談講習会です。11時～1時半(公開)と2時半～6時(個別・要予約)。会場=日本C I協会本部

カゼの治し方……表2

大森講義録より

インターマック・ニュース……4

手当法の実際(3)／大森英桜……9

頭痛、眼病、湿疹、婦人病など

アメリカで味噌をつくる／クリスチャン・エル

ウェル……12

千島喜久男先生を想う／牛尾盛保……18

GO先生、千島先生との欧米の旅

生命と医学の8大原理変革／千島喜久男……21

連載第一回

純正精進食はしなくてもいい(上)／桜沢如一……34

GOテキスト・シリーズ

ある報告(一)／橋本政憲……35

食養おせち料理／桜沢里真……51

クッキング・サロン

お事始めの節供料理／浮津宏子……57

日本C I協会の行事……66

■ 年末年始の休み

日本C I協会／12月29日～1月7日

オーサワジャパン／12月31日～1月7日

● 本誌の用語解説

C (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's Maison Ignoramus と命名。このかしい知恵をすて、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-

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 (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。

マクロバイオティック…… 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、法則にのっとりた人生の道のこと。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。



▲ グラフさん(左より3人目)、桜沢里真会長(右より3人目) タルチエールさん(右より2人目)

●10月8日、フランスのカメオ(パリ本部)の会長で、マクロビオティック運動を進めてきたタルチエール夫人がインターマックを訪れました。総勢15名のツアーで日本各地(京都、奈良、広島など)を巡り、野口整体の道場などを見学した後、寄られたもので、タルチエールさんの他に、ドイツのグラフさん、ベルギーのイボンヌさん、イタリアのアルコさんも同行し、桜沢里真先生、田中愛子さんを囲んで、話に花が咲きました。

みなさん、ホテルの食事ばかりだったというところで、玄米ご飯、みそ汁、かぼちゃの食事をとっても喜ばれました。ツアーのメンバーは翌9日に帰国しましたが、タルチエールさんとグラフさんはそのまま滞在し、自然食品店やレストランを訪れたり、18日のGO生誕記念祭に参加し、25日、帰国されました。

たということ、玄米ご飯、みそ汁、かぼちゃの食事をとっても喜ばれました。ツアーのメンバーは翌9日に帰国しましたが、タルチエールさんとグラフさんはそのまま滞在し、自然食品店やレストランを訪れたり、18日のGO生誕記念祭に参加し、25日、帰国されました。

●10月18日、桜沢如一先生の生誕85周年を記念して、講演会と会食の集いがインターマックで開かれました。

GOに縁の深かった人、また、各地で正食活動にたずさわっている人など約50名が参加し、GOをしのび、かつ、未来の展望を語り合いました。

記念講演として桜沢里真先生、佐々井讓さん、石田英湾さんからお話がありました。

里真先生から、GOの生い立ち、日々の生活ぶりなどの話があり、特に、

里真先生や道場生に対する教育方法について強調され、時間を無駄にしないこと、物を粗末にしないこと(新聞の折り込みなど、必ず整理してメモ用紙としたことなど)、すべてに秩序を重んじたことなどをあげ、それに対して大いにまごついたが、GOのペースに運

れまいと、徹夜を何度もしたということなどの話がありました。

佐々井さんからも、GOの教育法についての話があり、GOは朝のゼミなどで突然、質問を出し、答えを求め、それは何をねらいとしたものかを考えできたが、向かい合ったものがやりとりする間に、バツと発生する新しいものがあるということ、最近感づいて、そういう気持でGOの『イワナとキノコ』を読み返してみ、その中でGOが無限界を『太極』と『無極』の二つに分けていることは、七天に、二つのものが重合した状態で潜在的にある、というところから出発したのである、というところから出発したのである、と思う、と話されました。

またGOはよく『子供にわかる言葉で答えよ。それができないのは、自分がよくわかっていない証拠だ』と言いつたたび、こつびどく叱られたということ。

高崎の石田英湾さんは、玄米食をし、PUを知っている人がみな健康になつて、幸福になっているだろうかと疑問を持ちつつづけてきて、そういうことに自分達は挑戦しなければと思う、それはGOから与えられた私達の宿題である、と述べました。

また、日本CI協会に対する希望として、まずCIが組織としての秩序づけをし、次に、CIを取り巻く関係者との秩序づけがあり、そして、全国の会員とCIとの秩序づけがある、そうすれば、地方活動も明確な進め方ができるのではないかと思う、という提案があり、そういう各個人、地方グループの活動、また、社会に対する働きかけなどを通じ、各個人が真にジャンプし、幸福を確立することが大切だと思ふ、との話がありました。

最後に、橋本政憲編集長から、日本CIの現況について、その活動状況、経営面のことなどの説明がありました。話の後、全員で記念撮影をし、会食に移りました。牛尾盛保先生の音頭で乾杯し、マクロビオティック料理をいただきながら、懇談をし、GOをしのびました。

GOがよく泊まっていた光雲閣の中山茂さん、洞雲寺住職の玉川泰客さん、枚方市の山本祥園(ソフイー)さん、根村和さん、群馬七庸会の田中ふじ枝さんなどから、GOの思い出、今後の展望などの話があり、最後はみなで輪になって、『別れのウタ』と『昔なじみ』を合唱して、散会しました。

また、日本CI協会に対する希望として、まずCIが組織としての秩序づけをし、次に、CIを取り巻く関係者との秩序づけがあり、そして、全国の会員とCIとの秩序づけがある、そうすれば、地方活動も明確な進め方ができるのではないかと思う、という提案があり、そういう各個人、地方グループの活動、また、社会に対する働きかけなどを通じ、各個人が真にジャンプし、幸福を確立することが大切だと思ふ、との話がありました。

●10月22日、元MI生で、今は車イスの身をもって、福祉の町づくり運動など、幅広い活動をしている松村美代子さん（PUネーム・エーメ）の講演会がありました。

夜行バスで前日の朝、東京に着いた疲れも見せず、猛烈な早口で4時間、GOとのふれ合い、MI生時代のこと、交通事故にあつて以後の活動などを話し、参加者に感動を与えました。

松村さんは第二次大戦中、日赤の従軍看護婦として、時には寝る間もないほどの重労働をしていたが、肋膜炎、腹膜炎を起して倒れ、そこで生命のもとしての食べ物をおぼろげながら考えるようになる。

その頃、さる人からGOのことを聞



▲ 熱っぽく語る松村美代子さん

き、初めてGOに出会ったのが昭和19年。食養を始めたが、GOの食箋は、玄米一日3合をむすびにして、一口二百回。みそ汁一杯のほか、飲み物は一日一合。ゴマ塩一日三勺。お菜はきんぴらかヒジキ蓮根というもので、のどが渴き、熱が出てフラフラしたが、働くことは苦痛ではなかったという。

その後、長野で小学校の先生をしたりして、山梨の日野春の本部の研究生になる。当時、研究生になるには研究費を払わねばならなかったが、そのお金がなく、研究生になりたいがなれないと訴えたところ、GOは「僕は真理のために生きてきて、生活のために生きてきたことないよ。生活はついてくるものだよ」と叱ったということだ。

日野春時代、GOは研究生にたびたび「出て行け」の手紙を妙高から寄りし、それでやめた人もいたが、松村さんは「行く所がないから」出て行かなかった。GOは決して「出て行け」という、その理由を言わず、なぜかを当人に反省させたのだが、「やさしい愛情から、きつい言葉で叱っていた」ということがわかった、と話されました。戦後、大和市に開設された勤労学院（レーバー・カレッジ）に行かないか

と言われて行つたが、そこはただ屋根があるという程度の家で、障子もなければ、台所はメチャメチャ。金もなく、イモなど、配給のものくらいで食事を作らねばならない状況だったが、そこに住む青年達（昼は進駐軍で働き、夜は講師のもとで勉強）の世話を誰かがやらねばならないと思つて、がまんしてつとめたが、まさに「大変」の一言であつたという。当時のことは、「人間革命の書」の123ページから132ページに詳しく書かれている。（文中、ノブ子とあるのが松村さんのこと）

その時の研究生の一人に、甘やかされた金持ちの子がいて、彼は進駐軍のチョコレートを盗み、それをヤミで売った金でカストリを飲んだり、ヤキトリを食べていて、体中、疥癬だらけで、道場で盗み食いもし、また寝小便まで流すほどであつた。ある日、小菅の刑務所から電話があつて、彼のチョコ泥棒がばれて進駐軍に裁かれ、3カ月の留置にきまつたと連絡があつた。

お金を積み出しておられるのが、道場長と相談して、「本人のため」と、放っておくことにしたが、刑務所での規則正しい生活と質素な食事が効を奏して、疥癬もなくなり、いい子に

なつて帰つてきたので、GOの言つた「病人は刑務所に」が実感としてわかつた、と話されました。

その他、GOが世界政府運動を提唱したので、東京はじめ、全国各地で仲間と断食してアツピールしたこと。世界政府のパンフレットを出して売ったこと、広島で河野清澄氏（後の御主人）と断食中、世界政府連盟副総裁のノーマン・カズンス氏が広島に居ることを知つて会いに行き、共鳴したこと、子供を背負つて、中学の養護教諭をしたこと、そこをやめて後、納豆やデンプンなどの行商をして生計を立てたことなどを話されました。

そして昭和40年、交通事故で頸椎をやられ、手も足も動かなくなり、7年間、病院生活をする。この間、生ける屍では生きたくないと思つて、クルマを握つたり、おハジキをしたりというようなりハビリテーションも一生けんめいやり、足も尖足（萎縮して先が尖ってくる）になつてきたので、壁にもたれて足を強くする訓練をしたり、「あの時死ねずに、こんな体で生きなければならぬなら、私は生きるための最善の努力をしようと思つた」ということです。

車イスの身となって町に出て、道に30センチの段差があれば、それは10メートルもの障壁と同じになってくることを知り、障害者と健康な人の接点はどこにあるのだろうか、と常に考えてき、もし町がスロープで動きやすければ、障害者は障害者でなくなる。そういう町であってほしい、という。

今、松村さんは、老人や障害者のことも考えに入れた地下鉄をと、「だれでも乗れる地下鉄運動」や、「障害者の住みよい街づくり運動」、また、京都の名所、旧跡が車イスで行けるかどうかの調査活動などをし、また、アメリカにも行って、向こうの実情をつぶさに見、それを生かしたり、沖縄海洋博に

車イスの人達とグループで行ったりと、五体満足の人もかなわないほどの活動ぶり。海洋博旅行をNHKが放映して、それを見たさる男性から電話があつて、『自分は完全な体をもっていないながら、つまらないことで自殺を考えていました。が、あなたの方がそんな体で生きているのをみたらもつたない』と、自殺を思いとどまった、という話をされました。

『今、障害者を無視してこのまま進んでいったら、薬害、公害などで、日本

は障害者ばかりになる。障害者は、外に出るのがはずかしい、でなく、みんなにわかつてもらつて、そういう人をつくらぬ世界にするため、声をあげようというものです』と話し、『私のひたむきな生き方が、何か社会のためになり、お役に立つなら、私がこうして生きていくことも必要なんだな、と思つているんです。そして、死ぬまで、自分に与えられた生命を燃焼させていきたい』と結びました。

当日、松村さんが持参した本を紹介します。

- ・福祉のまちづくり（水曜社）
- ・ボランティアと共に（日本C I扱い）

●12月29日、太極拳、ヨガの指導者と  
して、各地で活躍中の三上光治先生を  
招いて、太極拳とヨガについての話と、  
実技指導の講習がありました。

先生はヨガは20年のキャリアで、インドで、ハタヨガの修行をしてきている。太極拳は10年で、揚名時門の高弟。また、地元春日部市（埼玉）では、四百人の生徒に剣道を教えている。

先生は4年ほど前から日本C Iの会員で、C Iに入つていてよかつたという話をしたい、と切り出し、去年の7



▲奥儀を披露する三上光治先生

月、インドのハタヨガの道場へ行つた際、玄米、みそ、しょう油などを入れた荷物がちゃんと飛行機からおろされず、困つていた所、道場と同じ部屋になつた英国人がマクロビオティックの人で、彼から玄米などを分けてもらったエピソードを紹介し、桜沢先生という偉大な先輩をもつてよかつたなあと思つたということです。

太極拳とヨガの違いについて話し、太極拳は気血、現代風に言えばリンパ系の流れをよくし、ヨガはホルモン系に働きかけるという。

かつて太極拳は中国において、一般人には明かされず、仙人になるための必修科目、また特権階級のものであつたが、毛沢東が、このすばらしいもの

は8億国民に開放すべきだとして、一般人にも広められるようになったという事です。

太極拳が他の運動と異なる点は、呼吸に合わせて動作を行なうことで、カメの歩みにも似たゆっくりした動きをするが、そのために、たくさん息を吸い、たくさん吐くことになるが、これすなわち長息で、長生きにつながる、その逆が短気であるという。

ヨガについて、ヨガは逆立ちやら、変わったポーズをとるものなどと誤解されている面があるが、それは、ヨガにある8段階のうちの3番目のアーサナと呼ぶ段階のもので、なぜいんなポーズをとるかという点、それによつて体を柔軟にし、瞑想に入るためにするものと説明がありました。

ヨガには大別して七十二の流派があつて、そのうち、マントラヨガは念力や超能力の開発を行ない、弘法大師のもたらした真言宗は実はマントラヨガであり、弘法大師自身が示した超能力も、このヨガで開発したものであるという。

また、釈迦牟尼仏陀の牟尼とは、ヨガ行者の達人を意味し、釈迦はヨガの行を通じてあのようなようになったと話され

ました。

健康のために必要なものとして『動  
息食休眠』の5つをあげ、これらのパ  
ランスがとれて、人間は健康でいられ  
るということを強調。息とは、小鼻で  
小さく息をするのでなく、大きく吸っ  
て大きく吐くこと、また休みはリラッ  
クスのことで、緊張があつたら、そこ  
に弛緩が必要であるということです。  
そして健康とは、健體(体)康心、すな  
わち、体のことだけでなく、心の平和  
も加わったものであると話されました。  
太極拳の実技指導に移り、円を描く  
ゆるやかな動作で手本を示したあと、  
本格的な運動に入る前の、八段錦とい  
う、8つの基本動作を実習しました。  
まず立禅(立ちながらの禅)して腹  
式呼吸をしたあと様々な動作に入りま  
したが、すべて呼吸をもとにして動き、  
それも、吸う時は舌を奥に巻き込み、  
吐く時はその逆にし、唾液を出し、静  
かに飲み下すというもの、かなりきつ  
い動きのものもあり、参加者一同、顔  
を紅潮させて、熱心に練習しました。

ごく簡単な基本動作でも、それがサ  
マになるまでには、毎日やって3年は  
かかるということです。  
太極拳は拳の字が示すように、もと

もとは武術であつたもので、棒を  
もつて襲われた時の受け方などをいく  
つか、すばやい動きで披露されました。

●11月3日から5日までの2泊3日、  
インターマック本部を会場に、正食医  
学基礎講座・中級前期の講習が行なわ  
れました。

講師は大森英桜先生。全国各地から  
43名の人が参加し、集中的に、中身の  
濃い講義を受けました。

講義は『五行説と臓腑の陰陽』に始  
まり、大森先生独特の発生学から説き  
おこした五臓六腑の陰陽、臓器と五味、  
感情との関係など、基本的な原理の説  
明につづき、口・舌・歯・食道の病氣  
から、胃、脾臓、膵臓、十二指腸、小  
腸、大腸、肛門の病氣まで、消化器系  
の病氣の原因と、その治し方について、  
詳しい、実践的な講義があり、みな、  
ひと言も聞きもらすまいという熱心さ  
に満ちていました。

自然食品店を経営している人、学生、  
盲学校の先生、主婦、医師、医学生な  
ど、様々な人が参加し、食事時間を利  
用して、それぞれ自己紹介をしました。  
玄米を始めて1年して、ハイヒール  
がはけなくなったという女性、外に出

る時は玄米釜をしょつて出かけるとい  
う、70才になる北海道の男性、肝硬変  
であと7カ月の命と宣告されたのを正  
食で治し、今は欲しいと思うものが手  
に入るようになった人、自営業を営み  
つつ正食運動をし、朝は畑仕事、夜は  
夜学にと、寝る間も惜しいという人、  
家族全員で正食に入つて1年半、子供  
をハダカで遊ばせて、カゼもひかない  
ので、丈夫だと、近所の評判になつて  
いるという岩国の男性、大森先生の株  
価と易の講義を聞いて、株でだいぶも  
うけましたという人、お母さん方に正  
食のよさを知ってもらうよう苦心して  
いるという盲学校の先生、また、参加  
前日、ソーセージを食べ、砂糖たっぷ  
りの紅茶を飲んできて、夜、寒い思い  
をした医大生など、いろいろな自己紹  
介がありました。

#### ●アンケート

今回実施したアンケートのうち、  
「正食を始めた動機、続いている理由」  
について、紹介します。

\*自然食品店をやっている以上、本当  
のことをお客様に伝えたいので、私自  
身がまず一生懸命やらなければならな  
いと思つて始めた。正食が病氣治しだ  
けでなく、正しい判断力を身につける

ことを大切と感じており、毎日、一生  
懸命、励みたいと思つていきます(新潟、  
阿達久子さん)

\*仕事の関係で正食を知りまして、自  
分自身の体調も思わしくなかつたので、  
始めました。食事により体調がコント  
ロールできそうなので継続しています。

将来は正食運動の地域活動(メキシコ  
および、出生地の長野)をしたいと思  
います。(東京・有賀満さん)

\*化学を学校で勉強していた関係で、  
食品にいろいろ化学薬品が使われてい  
るのを恐ろしく思い、10年ほど前から  
加工食品や化学調味料はやめていまし  
た。4年前、人間の本当の食べ物に玄  
米食と知り、自分で圧力釜を買い、玄  
米食を始めたなら、家族もすぐに食べ  
てくれました。最初は魚や卵が入ってい  
ましたが、桜沢式を知り、動物性、砂  
糖を一切やめました。正食を続けるの  
は、人間として生をうけた以上、どの  
くらいまで自分を人間として高められ  
るか、ためしてみたいから(宮城・鈴  
木美樹江さん)

\*1年半前、妻をガンでなくしたが、  
その前の1年間、大病院に入院中つ  
きそい、現代医学の無知・無策をいや  
というほど知り、栄養学も全くナンセ

ンスと思うに至ったのが動機。健康維持によい結果が出ており、また、経済的に非常に家計に貢献している。12人家族で、以前は20〜30万が、今は10万円以内の食費（山口・安井善彦さん）

\*心身共に健康になりました。最初から玄米結婚して2年足らずで、最初から玄米だったが、邪食をしていたので、体の調子が二人ともすぐれず、睡眠時間が長く、よく陰性のけんかをしたが、最近はずうまうまになっており、人間がまろやかに病の湿疹も治れば、言うことないです。健康になるためと、病氣治しに興味を持ったため。病氣治しを将来の一つの仕事としたい。そして、どれほどの判断力が得られるか、試したい（熊本・古川実さん）

\*父の死を体験し、何のために生きるのかという疑問を抱き追究するうち、「生かされている自分」に気づかされました。「何のため」でなく、「いかに生きるか」ということ、自分を大切にすることから、身体も大切にすることを痛感していた時、参禅会で玄米菜食を知り、若い雲水の身体がこの少食で保たれていることに驚き、すぐに切りか

えました（東京・江口晴子さん）

\*小さい時から身体が弱かったので、もうこれしかないと思ったから（東京・林肥三子さん）

\*友達にすすめられ、近くの玄米食堂でたまたま食べたところ、とてもおいしかったので。陰性体質のため、朝おきて、ポーツとしたり、冷え症があり、本当に健康になりたい（千葉・海老沢啓子さん）

\*病氣なので、それを全快させたいため。正食、食養について、まだ無知ですが、一人でも多くクナチコミで伝えていきたい（北海道・中島五郎さん）

\*『東洋医学の哲学』を読んで、今までの自分の生活態度が根底からゆさぶられ、ショックを受けた。玄米を食べて、とにかく体の調子が良い。さらに、宇宙の真理を一生かけても知りつくしたい（東京・柳沢良夫さん）

\*十二指腸を治すため。結果が良く、その後、いろいろの面で効果が出、すべてのコントロールができるようになった（神奈川・向井暢男さん）

\*正食をする前、玄米と物理療法で健康維持をしていましたが、食物で病気を治したり、健康維持できるのなら、いちばん正しいことだと思いましたの

で（埼玉・小川玲子さん）

●正食医学基礎講座・中級後期の講習は54年1月13日（土）〜15日（祝日）に開かれます。会場は日本CⅠ協会本部です。ふるってご参加ください。

『新しき世界へ』の十月号に掲載しました鳥居先生に援助の依頼に、皆様からの暖かいご協力をいただき、ありがとうございました。

工事は、十一月半ばに、植草さんの手で断熱材を床板にはりつけて、先生が冷えないように製作して下さることになりました。あと、余裕があれば、簡単なベッドも作製します。鳥居先生も、奥様も、心より感謝されておられます。

これからも、鳥居先生に励ましのお便りをお願いします。

●鳥居先生へ  
日本CⅠ研究生一同 六万円  
オーサワジヤパン 千円  
山県良江様 千円  
中井俊作様 三千円  
清水騰堂様 三千円  
柴田靖彦様 五千円  
長井隆佳様  
渡辺哲男様

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 大阪市平野区裏連東1-2-10  
TEL 06 (709) 1163(代)

今、問われている



# 手当法の実際 (3)

●頭痛、眼病、湿疹、婦人病、血圧、歯痛など

大森英桜講義録  
より

ヤケドにゴマ油

食用のゴマ油は、ヤケドした時に用います。それから、リユーマチとか神経痛で痛む時、その患部にぬると、痛み止めの効果があります。それから、シラガを治すために、頭にすりこむ場合もあります。もともと、頭にはツバキ油のほうがいいですが。

しょうが油

これは、しょうがのしぼり汁とゴマ油を半々にして、よくかき混ぜたものです。これは、ハゲ、シラガを治す時に、頭にすりこんで、マツサージします。シラガの場合は、墨を少しすって、少量たらし、まぜます。墨で染めるのではなくて、墨の炭素で毛根を刺激してやるのです。

それから、このしょうが油は、頭の痛い時に、すりこむと効果があります。そのほかに、中耳炎で耳

が痛い時には、コヨリの先に、このしょうが油をつけて、耳の中へ入れてやります。ゴマ油でもいいんですが、しょうが油のほうが効きます。それから、耳のまわりもはれていきますから、ここへも、しょうが油のなすりこみをします。また、目まいがした時には、ひたいに、しょうが油をぬって、マツサージします。

点眼にゴマ油

良質のゴマ油を一回、煮沸して、濾過紙で、こして、点眼に用います。濾過紙がなかったら、ガーゼを何枚も重ねて、代用にします。これは、目の病氣、近眼、老眼、角膜炎、結膜炎など、網膜のような、目の内側の病氣でない、目の外側の病氣に用います。寝る前に一回だけです。目を治す時は、塩を入れた、ほうじ番茶で、一日二回か三回、洗浄するか、蒸し

て、寝る時に、この、こしたゴマ油を点滴します。目の弱い人は、これをする、ものすごくしみて、涙がポロポロ出てきます。それをガマンしてやりませう。しみるというのは、目の中にある、陰性な水分が、押し出されてきて、しみるんですから、それが出きつてしまえば、しみなくなります。軽い近眼や老眼だったら、この塩番茶で蒸すのと、こしたゴマ油の点眼で治ります。

ところが、これよりも、もっと効くのは、母乳ですが、これは、簡単に手に入れることができません。もし、縁があつて、もらえるなら、やつたらいいでしょう。

アセモにはモモの葉、湿疹はクリの葉

赤ちゃんが汗かいて、アセモができた、これには、モモの葉の煮だしたものが一番効きます。ところが、湿疹になつてきたら、モモの葉では効きません。これには、クリの葉です。クリの葉を煮だして、その汁で患部を洗います。重症だったら、タライのお湯の中へ、このクリの葉の煮だした汁を入れて、赤ちゃんを入れて、ガーゼで患部をたたいてやりませう。本当は、ゴシゴシ、湿疹をくずしてしまえばいいんですが、痛がつて大変です。

クリの葉が手に入らなかつたら、松葉とか、ヒノキの葉とか、なんでも、強いアルカリが効くわけですから、こういうものを使います。

桜沢先生の『新食療療法』には、ヌカを袋に入れて、そのお湯で洗うとか、大根でこするとか、書いてあつて、軽い湿疹なら、それでもいいですが、重症のものには効きません。

今、言ったようなものがなかったら、ヨモギの葉を煮だして使えばいいです。

#### 心臓の上にリンゴ卸し

心臓が激しく動悸を打って、脈が乱打して苦しいという時には、心臓の上に、リンゴを卸したものを布にのしてはります。大根おろしでもいいです。カラシがあつたら、カラシをといて、布にぬつて、はつてもいいです。ただし、カラシの場合は、よく注意して、すぐはがすようにしないと、皮膚がただれて大変です。

#### 婦人病には干葉湯

大根の葉を陰干しにしたものを四、五株、鍋で煮だして、タライのお湯の中へ入れ、陰性の体質の人には、ひとつかみの塩を入れて、腰湯をつかいます。子宮ガンとか、子宮筋腫とか、卵巣のう腫などの場合は、塩が必要です。ところが、急性の腸カタルなんかで、高熱が出て、ものすごい勢いで下痢と激痛がくる、手と足がカッカしている、というのは、陽性の場合ですから、こういう人が干葉湯をする時には、塩でなくて、しょうが汁を入れます。

陰性の場合には、熱が頭へ上がって、手足が非常に冷えるんです。

陽性の場合には、男性でいったら、前立腺肥大、腎臓病でも、肉や卵の食べすぎで、急に熱が出て、小水が濃くなって、尿閉をおこした、といったような場合、こういう陽性の下の病気の干葉湯には、しょうが汁を入れます。

まあ、だいたい、婦人の生殖器の病気というのは、

陰性な場合が多いですから、これには塩を入れます。

これは、熱海の有名なホテルの社長さんなんです。が、美食で、でっぷりした人でした。ところが、血圧の上が二二〇で、下がらないんです。議会に出ていたけれども、脳溢血が始まっちゃって、口がレロレロになって、しゃべれなくなっちゃった。そして、熱海の有力者がやってきて、大森さんは熱海の出身だから、〇〇さんを助けろ、と、こうなんです。私は、治療師じゃない、つて断わったんです。病人なんか治したくはない。ただ、西洋医学があるまり間違つた治療法をやっているから、その死角をたたくというアソビをやっているだけの話で、治療なんかごめん、といったんですが、どうしても聞かない。

それで、田中愛子さんがバリから帰つてきていたから、彼女といっしょに、山中湖の別荘へ行つた。そしたら、その社長の関係しているホテルのコック長たちがみんな集まってきた、どんな高い料理を食わせて治すのか、見に来ているわけです。

ところが、その時、私が指示したのは、大根おろしを一杯に、玄米のおかゆと、味噌汁一杯です。これだけかかって聞かから、そう、だ、といつたんです。

その代わり、この人は猛烈な陽性体質の人だったから、干葉湯にしょうが汁、じゃなくて、風呂の中へしょうが汁をまぜて、入れたんです。長く入れたら危ないから、五分間だけ、入れて、まっ赤になつて上がってきたら、フトンにキャベツの葉をいっぱい敷いておいて、番頭たちに里芋を大量におろさせておいて、全身にベタベタはって、全身の毒抜きをや

つていったんです。

食べるものは、さつき言つた、大根おろし、玄米おかゆ、味噌汁。夜はスマシ汁です。それで、四日目には、血圧が一六〇に下がりました。六日目には一三〇になって、急に口が自由にしゃべれるようになって、歩くのもスタスタ歩くようになりました。私は忙しいから、そこで帰つて来たんですが、涙を流して喜んでいました。

結局、この人の場合だつたら、熱海で美食していったんですから、魚がタツブリ入っている。この魚の蛋白と脂をとかすものといつたら、大根おろしですから、大根を使つたんです。

昔から、日本では、サンマに大根おろしがつきものです。スシにも大根の細切りがつく。大根には、魚の脂をとかす酵素があるわけなんです。長い間の民族の知恵で、魚を食べる時に、大根をいっしょに食べると調子がいい、ということが伝わつてきているんです。

ただ、一年たつて熱海へ行つてみたら、その人が、またなんでも食べているというから、それは気の毒なことだ、と言つたら、それから間もなく亡くなりました。

#### 頭痛にはリンゴ汁

頭痛には、先ほど、しょうが油といいましたが、それよりも、リンゴのしぼり汁をぬつたほうが効果があります。

#### 歯の痛みには、ナスの黒焼き、玉ネギ汁

歯槽膿漏の痛みには、デンシーという、ナスのへ

タの塩漬けの粉に焼き塩をまぜたものが効きます。ところが、お子さんが甘いものを食べて、歯が痛いという時には、デンシーは効きません。これは、バイキンが虫歯に入ってきて、神経を刺激して、痛いんだから、これには、玉ネギのしぼり汁をガーゼにふくまして、かましてやれば治ります。玉ネギでバイキンが死ぬわけです。ところが、カゼから来た熱で歯グキがはれて、痛い、という場合があります。これは、ビールスが入って、あばれているんですから、カゼの手当をすればいいです。第一大根湯を飲んで、熱をサッと取れば、歯の痛みが取れます。

#### 子供の熱にミミズ

これは、この前の健康学園でのことですが、四才の子供が熱を出して、下がらないんです。リンゴをやっても、シイタケをやっても、なかなか下がらない。手足が熱いというから、これは陽性の熱だろうと思つて、おなかが痛いのか、と聞いたら、胃は痛くないけれども、下腹がときどき痛い、というから、急性の大腸カタルだろう、というので、頭へトウフをやった。そこで、フツとミミズを思い出したんです。

ふだん、体力のある人が熱を出した時には、大根湯でも、シイタケでも、どんどんやっつていいんです。が、体の弱い人、お年寄りなんかは、急に熱を下げるわけにはいかない。そういう人には、干しミミズを煎じたものをやつて、ユックリ熱を下げていくんです。干しミミズを五、六匹、漢方薬店で買つてきて、玄米スープを煮出す時に、これを入れます。さもなくば、玄米スープを作つておいて、その中

へこれを入れて、煮だして、のませます。

赤ちゃんが熱を出して、大根湯をやれない、ミミズが手に入らない、という時は、干し柿入りの玄米スープをやつたらいいです。

先ほどの子供の場合は、たまたま下田で干しミミズの粉を買つてきてくれた人があつたんです。これをひとときなめさせたら、たちまち熱が下がって、さつそく何か食べたい、というんです。急に固いものをやつたら危ないから、まずクズ湯をやつて、それからウドンをやつて、次から玄米を食べさせたら、元気な顔して帰っていきました。

ついでこのあいだの話ですが、私は岐阜の健康学園

にいたんですが、ここに出席するはずの京都の人が、四才の子供が、四〇度の熱で、トウフをやつても、何をやつても熱が下がらない、四日間つづいていて、というんです。よくよく聞いてみたら、熱の出る前に、レストランへ連れていって、ハンバーグを食べさせました、アイスクリームを食べさせました、ついでいうんです。四才の子に、ものすごい極端なものを入れちゃつたわけです。じゃ、ふつうのカゼじゃないだろう、と聞いたんです。とにかく、アゴへ里芋をはれ、と。それから、オタフクカゼのビールスは、顔の中では一番陽性なアゴ、体の中では一番陽性な生殖器へ入つてあばれてくるから、女の子なら卵巣炎、男の子なら睪丸炎がおきているんだから、そつちのビールスも上手に退治しておかないと、大人になつても不妊症や、無精子症になつてしまいます。

そこで、アゴへバスターをすると同時に、生殖器のところへ、里芋の固めのバスターをガーゼにくるんで、あてさせました。口からは、リンゴの果汁にレモンを入れたのを飲ませました。

とにかく、こういうように、台所に手近にあるもので、ほとんどの手当をすることが出来ます。特に、脳溢血で倒れた、といつたら、すぐ、破れた血が固まらないうちに、マヒした体の反対側の頭にトウフをどんだんはつていけば、後遺症なしですみます。頭の神経は、首のところで交差していて、頭の右半球で出血したら、左半身が不随になり、左半球が出血したら、右半身がマヒしています。髪の毛がある、トウフの効き方がおそいから、そつてしまいます。

脳溢血で倒れたあと、口が利けなくなったり、足がヨイヨイになつたりしたら、本人もつらいけれども、回りの人間も困るんです。出血が固まらないうちに、トウフで毒血を吸い出してやれば、なんでもなく治るものです。交通事故でも同じです。頭を打つたのなら、とにかくトウフをはつていきます。病院へ行くと、検査、検査で、どんどん時間がたつていく。その間が惜しいわけです。

トウフがくずれ、というなら、ウドン粉を20パーセントくらい混ぜてもいいですが、トウフだけのほうが効果がありますから、私は、トウフをはつて、その上へ和紙をはつて、バラバラにならないようにさせています。

(つづく)



## アメリカで 味噌をつくる

▲ あすなる東洋学院

### クリスチャン・エルウェル

数年前、私はインドから帰る途中でひどい黄疸になって、その治療中に、村元騰先生の『自分で治す』（Avon Books, 1973）という本を見つけた。三週間、入院しているあいだに、私は、私が人体の法則と機能について無知だということが分かり、また、私を治療している人たちの健康状態からみて、誰もそんなことを知らないように思えたのでした。

私のやった病気は黄疸だけではなく、これまで、しょっちゅう、いろいろな病気をしました。父は最近、ガンで亡くなり、私の家族は、ご多分にもれず、離散して、その解決の途は分からなかったのです。私は、病気のない生活法というものがあるのかどうか、また、人は自分自身の医師になれるのかどうか知ろうと決心しました。

村元先生の本を読んだから、私は初めて、食物を薬として摂り始めました。そして私はポストンに行つて、久司道夫先生のセミナーに出席し、マクロビオティックと呼ばれる生活法を一年近く学びました。あとになって、私は、久司先生も村元先生も、共にジョージ・オーサワ（桜沢如一先生）の弟子であることを知りました。

ポストンにいるあいだに、私はゲリラに会い、婚約しました。彼女も良い

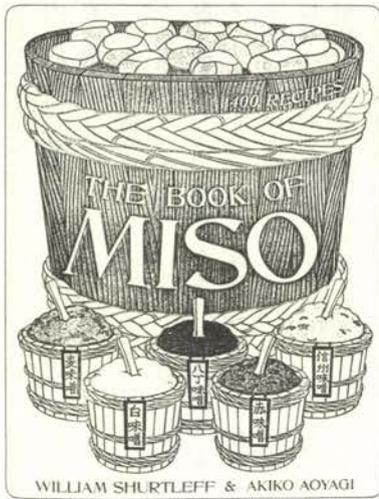
生活を求めて勉強していたのです。私たちは、ポストンをあとにして、カリフォルニアのグレン・エレンにある、あすなる東洋学院へ行き、そこで村元先生について、一九七八年の一月から四月まで学びました。

### あすなる東洋学院

あすなるへの道は、ピーター山の頂上へと、くねくね曲がっています。この山の頂上からは、月の谷として知られるソノマの町を一望できます。

ここは、カリフォルニアでも一番のブドウの産地で、ワイン園がたくさんあります。谷の向こうには、かつて作家のジャック・ロンドンが住んでいました。彼はこの土地を、こよなく愛し、ここに何世代も続く何かを建設したいと思っていました。しかし、腎と腸の病気を病み、四十才でじくなつたため、彼の夢は実現しませんでした。

園芸に好適な気候のサンタローザは北にあたります。ここでルーサー・パーバンクが、植物の品種改良と陶冶の事業を始めたのですが、今はそういう面影は消え、商店街、高速道路とたくさんの車、スモッグといったものが、サンタローザを、アメリカのどこにもある町の一つに変えてしまっています。



▲『味噌の本』、『トウフの本』  
など、自然食品の本がブーム。  
(ビル・シュルトレフ著)

あすなろへ登っていく道の左右には、野生の花が咲いています。夜、山の頂上に立つと、百キロも離れたサンフランシスコの明かりがかすかに見えますが、都市の生活は遠い彼方のものに見えるわれます。

ここは、以前は、宿泊設備のあるレジャー農園だったのですが、敷地十五万坪、山の頂上から少し下がったところで、ところどころに平地があり、樹木がたくさん生えています。中心には三階建てのロッジがあり、その向こうに、小さな家がいくつか並んでいます。

もし、あなたが、あすなろ学院に村元先生を訪ねたら、彼は、小川の渚で石を動かしているか、畑のカボチャに水をやってるか、あるいは、誰かの健康相談を受けてるか、学生たちに

トウフの作り方を教えているか、さもなければ、新しく仕込んだタルの酒をかきまぜているでしょう。

村元先生は、ジャック・ロンドンやルーサー・パーバンのように、ユメを持ったパイオニアです。

村元先生は十六才の少年の時、太って、疲れやすく元気がなく、近視でした。そのころ、桜沢如一先生の食物と健康についての本を読み、すぐに、その食事を実行しました。三月ほどで彼は元気になりました。「マクロビオティックは、禅のようなもので、体で体験しなければならぬ生活の教えなのだ」と彼は言います。

四十才のころ、村元先生は健康を少少害しました。そこで、彼は、商業的に作られた食品は、人間と自然の間の

完全な調和状態を保つのに適していない、とさとりました。良いものを作ろうとしている自然食品の業者でさえも、時には、経済的な事情や市場の圧力で、製品の質について妥協せざるを得ない場合があるのです。製造原価を安くしたり、消費者の目をごまかすために、

一部の味噌や醤油の製造業者は、品質のわるい大豆粉や、着色料、保存料、漂白剤などを使用したりします。ここ十年ほどのあいだに、"早づくり"味噌が出まわってきました。ふつう、一年かそれ以上かけて熟成させるものが、温度を調節して、数週間か、またはもっと短い期間に作られるようになりました。

アメリカは、世界最大の大豆生産国ですが、日本へ毎年、大量に輸出しています。日本はその大豆を味噌、醤油などに加工して、一部を米国などに輸出しますが、当然、コスト高で、過剰に包装してあり、ふつう、防腐剤が入っています。

それからまた、メキシコでとれた塩が日本で精製されて、味噌、醤油に使われて、米国に入ってきています。こういうことは、経済的にムダであり、また、健康のためにも良くないことです。村元先生は、けつきよく自家製の食品がいちばん品質が良いし、さもない

ければ、なるべく近くでつくられたものが望ましい、と言っています。

彼は、カリフォルニア米とアメリカ産の大豆と、メキシコ産の海水塩を使って、味噌の手づくりの実演をしています。肉食にかたよった食事と経済から脱却したいと思うアメリカ人は、穀物も豊富にとれ、消化を助ける発酵食品を作ることができる、この国の本来の豊かさを利用して、たやすく目的を達することができるのです。

### なぜ発酵食品を？

なにかの拍子で、乳酸菌が温められた牛乳の中に入ってヨーグルトができたり、ゆでた大豆マメがワラの中に入られて、粘りが出て、おいしい納豆ができてから、人々は、この幸運な偶然の出来事を再現して利用してきました。発酵食品は、消化の助けになる、有用なもので、味もよく、保存もききます。人類は、数千年も前からこういうことを知っていました。

最近になって、現代的な科学的研究の結果、カビ、バクテリア、酵母菌、酵素類が発酵過程で働いて、炭水化物、脂肪、蛋白質などを、単純な構成成分に分解してしまう、ということが分かりました。自然に古くなった食品の中にある、ある種のバクテリアは、食物

とともに体内に入って生きつづけ、腸内で病原菌の繁殖を防ぎ、ビタミン類を合成したりします。

アジア、極東の人々は穀物を主にした食事をしていますが、いろいろな発酵食品を摂って、穀物に含まれているアミノ酸類をおぎない、食事に風味をそえ、消化の助けにしています。極東には、味噌、テンペー〔東南アジアの納豆のようなもの〕、納豆などの大豆による発酵食品がいろいろありますが、アメリカでいちばんひろく知られているのは、味噌です。

## 味噌づくり

あすなるでは、一度に五百キロくらいの味噌をつくります。

まず、米を80キロほど洗って、水につけます。ひと晩つけておいた米を蒸して、冷まし、麹種をまきます。それから、これをいくつかの箱に分け、数日間、ねかせます。学生たちは、24時間中、室温が高くなりすぎないように乾燥しすぎないように監視します。カビが、かすかに生えてきて、広がり、米の粒と粒とをからみ合わせ、酵素をつくりだして、あとで味噌ダレの中で働かすようにするのです。麹が熟成したら、それを泉の水、メキシコ産の海の塩と煮た大豆の中に入れて、かきま

ぜます。大豆は、洗って、水に漬け、ひと晩中、煮ておくのです。これを木のタルに詰め、塩で封印して、数カ月間、静かな「錬金術」の中におくのです。

ふつう、味噌はひと夏こせば食べられますが、ワインと同じに、年月をかける、熟した、良いものになります。年代ものの味噌は、血液をアルカリ化する非常に良い薬です。

あすなるでつくられた食料は、毎日食べれば、体をつよくし、活力をつけ、病気に対して抵抗力を増すような薬効があるわけです。しかし、村元先生は、病気を急いで治すとか、特別な状態を切り抜けるためには、漢方薬や外用手当、鍼といったものを使うように勧められています。彼は、厳密な食餌療法とともに、こういった療法を長年にわたって研究してきました。

## 塩を求めて

この一月に、私たちは、メキシコのカリフォルニア半島の海水塩をつくっているところへ行ってきました。村元先生はその天日塩を使って味噌をつくっているのです。

海水には少なくとも64種の元素が含まれている、と学者たちは言っています。村元先生は「海は地球のあらゆ

る無機成分を含んでいる。25億年の昔、動物が初めて海から陸上がったけれども、われわれの体は、海に住んでいた時の状態から、そんなにかけはなれていないのだ。胎児がひたっている、母親の子宮の羊水の成分は、海水の成分と非常によく似ている」と述べています。

村元先生は、長年、塩の問題に取り組んできました。彼の意見では、禁塩食または減塩食は、それまでにひどく肉食をつづけてきた人、または、今も食べている人には、短期間良いけれども、塩の摂取を減らすことは、あくまでも一時的な調整なのです。

「人は、空気や水なくして生きられないように、塩なくしては生きられない。われわれの体は、塩水の袋のようなものだ。われわれの血液も、痰も、唾液も、涙も、あらゆる水分は、みな塩からい」

と村元先生は言います。肉食主義者は、塩を動物性食品以外から摂らなければなりません。村元先生によれば、マクロビオティックの治療の秘訣は、体から動物性の塩気を抜いて、代わりに良質の海の塩を入れることです。

高校の化学を勉強した人なら、純粋の塩は、塩化ナトリウム、 $\text{NaCl}$ だ、ということを知っています。陸でとれ

る塩のあるものや、商業的に精製された塩は、ほとんど純粋な $\text{NaCl}$ です。アメリカの食品店や化学工業に塩を供給している、ある会社は、非常に汚染されたサンフランシスコ湾の水から塩を作っています。この会社は、自社の塩は九九・九％純粋の $\text{NaCl}$ だといって、いばっています。

村元先生は、こういう言い分について、「現代科学の一番の弱点は、あらゆるものが、化学式に還元できる、とされていることで、そこから、あらゆるものが同一だという幻想が生まれる。塩にもいろいろあって、その質はさまざまであるし、体にたいする作用も違う。純粋の $\text{NaCl}$ は化学薬品であり、人間の食物ではない」と言っています。私たちの体に必要な、各種のミネラ



▲ あすなるの中心部



▲ あすなるの食品倉庫で、村元氏。

ルや微量元素の量を正確に決めることは困難です。科学は栄養必要量を正確に決めることができませんが、それは、栄養所要量が一定でないからです。私たちの体液は、海のような複雑なミネラル・バランスをもっていて、それはつねに変わるのです。結局、一番安全で最上の食用塩は、汚染されない海水

## あすなるの生活

目覚ましが三時に鳴ったので、私は

からつくられたものです。海水からできた自然塩、有機の自然食品、清い空気というものに立ちもどることによって初めて、私たちは本来の生命を安全に保つことができるのです。

起きてセーターを着こみ、冷えた地下室におりてゆき、すみの小部屋に入りました。甘酸っぱい、なつかしい匂いがいっぱいにたちこめています。私はセーターを脱ぐ。室温30度、湿度90パーセントで、麹種の活躍に最適です。壁に積まれた薄い盆の中には、蒸した米が入れてあって、麹の発育とともに、ふやけて、綿毛のようになっていきます。この香ばしい部屋の中で、新しい味噌が生まれようとしているのです。私は室温をチェックし、部屋に風を入れてから、ベッドにもどります。

あすなるの朝食は、味噌汁と、小麦粉をねってやいたワッフルです。味噌汁は、地下の麹室と同じ、よい香りをしています。この消化のよい、やわらかい、少々しおからい味噌は、ここ一年前に仕込まれたものです。私は、この味噌の熟成を夜中に見はっていた学生たちに黙って感謝して、おかわりをしました。

午前中、野外で働いて、昼食になります。食前のお祈りをしてから、村元先生は、みんなに、キャベツとニンジンの実の入った味噌汁の椀を配ります。それからご飯が盛られます。村元先生は、圧力釜で玄米を炊くのに、玄米1にたいして、3割増しの水と、小さじ

8分の1の塩を入れます。初めの5分は強火で、沸騰するまで15分ほどは、火を弱めておきます。それから10分間、強火で圧力をかけます。次に再び火を弱めて30分炊き、圧力を落とします。学生たちは、これを「Pressure Cook」方式と呼んでいます。このやり方で、おいしいご飯が炊けます。

村元先生は、前もって小麦粉をひいておいて、水でこね、蒸した干しえんどう豆を入れ、ワッフルを焼きます。これは彼の特技の一つです。ニンジンと大根の漬け物が少々出され、お茶で食事がおわります。落ち着いた満足感が一日中つづきます。

夜になって、先生は講義したり、質問に答えたりします。「人生は八十年か九十年、長くても百年だけでも、その一生に何を求めるのか、何をしたいのかを決めなければいけない。

今の人は、ほとんどがサラリー・ドレイだ。人々は、こつちの仕事、あつちの仕事とうつる。私たちは、生まれ、大人になり、家庭をもつて、年をとり、そして死ぬ。そこで、なぜ私たちはマクロビオティックを学ぶのか？

マクロビオティックを実行すれば、食費はあまりかからない。治療費、薬代も不要だ。少食にして、よく動くことが肝腎だ。面白い、長い人生をしな

さい。マクロビオティックは、あなたが望んだことを何でもできるようにする、簡素な道なのだ。

日本には、修業の三段階についての古い言い伝えがある。守・破・離といって、初めは何事も学んで、それを守らなければいけない。次にそれを破ることが出来る。最後には、それらを忘れることができる、というのだ。だから、初めの七年間は、マクロビオティックを学んで、真生活の規則を守りなさい。その次には、それを破っていい。肉でも、砂糖でも、アイスクリーム、ハンバーガーでも、何でも食べて、そして、どうなるか、どう感じるかを考えたら、あなたが本当に何を欲しているかがわかる。そうしたら、すべてを忘れ、規則を忘れて、自由になりなさい」

四月のなかばになって、味噌づくりのシーズンはおわりました。静かな室の中の味噌ダレは、時をかけて、じつと、次の年の薬のような食物をつくっているのです。私たちは、あすなるにたつた三カ月半しかいませんでしたが、私たちは、これから何十年も、良い生活をするために働く知恵をたくさん学びました。

■ 私たちは、味噌、醤油、酒、トウモロコシ、餅、糠づけ、塩づけキャベ

ツ、テツカミソ、パンなどの作り方を教わりました。私たちは、畑で働き、台所で料理をし、溝を掘り、小川の石をよけました。

この全能のすばらしい土地に私が種まいたものを、誰が刈り取るのだから？

あなたも私も忘れ去られ、誰かが来て、また去ってゆく。

あなたも私も死んでゆくように、これらも死んでゆく、そして、別のものが興るのだ……

ジャック・ロンドン

私たちの血液は変わり、生命も変わります。私たちの知らなかったことでも、私たちの身につつき、一度失われたものでも、今やもどってきたのです。

■ あすなる東洋学院は、一九七六年設立。味噌、醤油、納豆、豆腐、セイタンなどの作り方の講習は、十月から三月まで。一カ月で修了。春と夏は、東洋医学、正食の講習。一カ月、宿泊・食費こみで約7万円。問い合わせは、

Asumaro Eastern Studies Institute,  
4600 Cavendale Road, Glen Ellen,  
CA 95442 USA

■ 『イースト・ウエスト・ジャーナル』  
一九七八年九月号より

## 日本CI協会の皆様へ

桜 沢 里 真

二日に無事パリ着。ルネが飛行場の出口で待っていて、荷物その他の手伝いをして下さったので、すぐ早く外に出られ、クリム、リヴィエール、エブ、その他の人々が待ちかねていてくれました。

岡田（周三）先生とも会い、夜は「天竜」で岡田先生の講演。私も話しました。古い人々、新しい人々ともごもでした。

四日にエブの車でベルギーへ出発。マクロビオティックのお祭り、久司氏の講演があり、私、岡田、クリム、エブ等紹介あり、近くのマクロのレストランで食事をしてホテル入りしました。

翌日、会場へ行ったら、アメリカからグロリア・スワンソン、ウイリアム・ダフティ夫妻が来ていて、お二人と、ドイツの医者の人、久司氏などの自己紹介があり、質疑応答があつて、私がお話しました。初日は千五、六百人、二日目は千人ほど、三日目は千人くらいでした。建物の三階が講演会場で、一階、二階がマクロビオティックの食品の展示で、あまりたくさんで、見切れませんでした。展示会の入場者は一日二万人くらいでした。十一月七日、パリにて。

■ 桜沢里真会長は、十一月十五日、帰国されました。

## 大森英桜先生PU正食医学講習会

- ① 生体内栄養素の交流、原子転換…その回路と環境と条件。  
空の鳥、土のモグラ、北のエスキモー、南の土人その蛋白質含有の同率。  
草食の牛豚の蛋白、脂肪の生成等々…この第七天、神解の世界にのみ開扉なし得る神秘なる生体の原基、PU生体観、正食医学の奥義を解説する待望の特別講義。
- ② 泌尿器系のPU生理学、病理学と治病のコツ、および各種腎臓病、ネフローゼ、膀胱炎など泌尿器系疾患に罹る人達がPU姓名学上どんな函数を持っているか。
- ③ PU正食療家庭宝鑑シリーズ…筋肉関節疾患と花柳病、リウマチ、筋炎、関節炎、筋骨萎縮症、及睾丸炎、その他…

日時=12月15日~17日。会費=3万2千円(2泊3日宿泊、食費、会費)但し宿泊しない場合は会費2万2千円

◎ 大森英桜先生の個人指導あり…別室で大森先生から1対1で懇切な指導が受けられる(実費要)…申込12月13日迄 電話で

## PU玄米正食道場

### 短期実習コース

身心改善強化のPU正食法を短日時に習得したい人々の為に開設しております。

◇特別指導(特に希望する人のみ)

玄米正食とその原理の把握を基盤に陰陽の破状を一者に集約、陰陽の毒素の解消、排毒と体内原子転換を促進する「気之法線体理」伝承の医方技を伝授する。

日時=入所随意。期間=自由  
会費=5泊6日間で3万5千円  
長期入所の場合は相談に必ず

輝やく将来!!  
指導者育成  
男女内弟子募集

心身統一合気道・国際男女青少年心身鍛錬センター

## 研心館本部PU正食学園

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

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。(桜木健吉著「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。



- ◎ 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

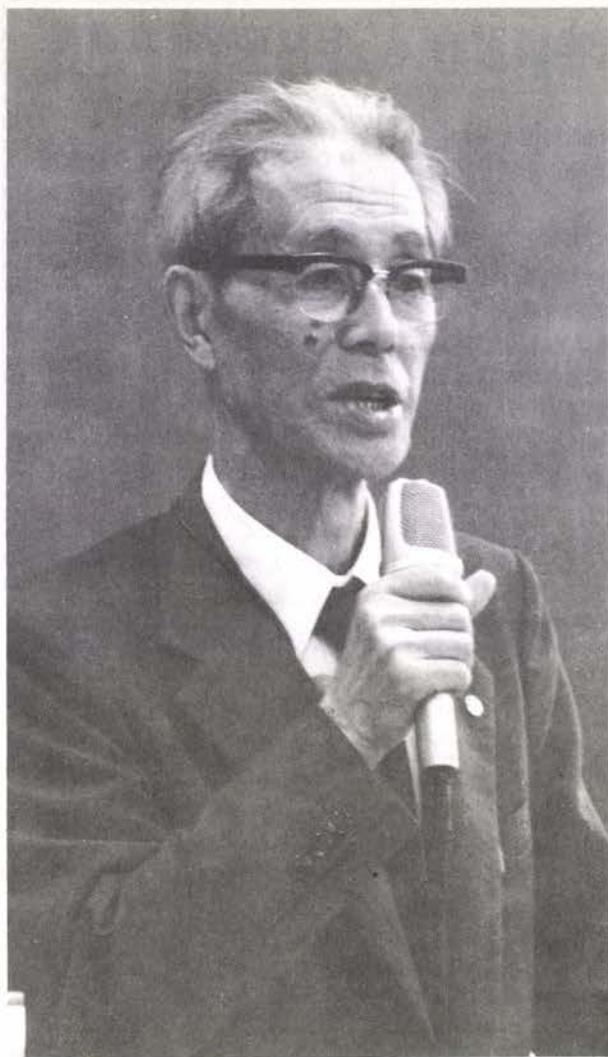
南部製

天味釜

……なしでふつくら炊ける

# 千島喜久男教授

赤血球分化説、可逆的分化説、腸造血説などの革新的な学説を提唱した、千島喜久男先生が、十月二十一日、永眠された。桜沢如一先生ともご縁があり、新しい生命原理による、人類の新しい文明建設を唱えておられた。



▲ 1977年5月14日、日本C I協会本部にて

## 千島喜久男

### 先生を想う

牛尾盛保

GO先生と、KC先生とが、いつ、どこで、どうして、知るようになったか、詳細について、私はよく知らない。

GO先生とは、桜沢如一先生、KC先生とは、千島喜久男先生の、それぞれの略字です。『新しき世界へ』の読者は、GO先生については、先生の多くの書物により、先生の思想、哲学・医学の考え方や行動についても、理解しておられることと思うから、あえてくどくど書くとは思わない。

KC先生については、新しい食養の友の中には、知らない方もいると思う。先生の研究の中で、特に注目されたものは、『腸造血説』です。今日の血液学では、赤血球は骨髄でつくられる、として、この分野の既成学者は、「腸造血説など、愚かな説だ」と、一笑に付している人が多い。

東京では、昭和三十年代前半に、KM氏（森下敬一氏の略）も、血液生理学の研究から、腸造血説をとんでいたが、学界で認める人はいなかった。その頃に、食物や栄養の問題を、食養の原理で主張、実行、指導してきたGO先生が、この腸造血説を、哲学的な立場から、正しいと判断された。KC、KMの二人の学者は、GO先生を通じて、交際が始まった。

▶ 1963年8月、パリで。

ルイ・ケルブラン博士  
ステファノポリ博士  
成田近夫博士  
桜沢如一先生、千島喜久男博士



私が、この両先生を知るようになったのは、私がGO先生にお目にかかった昭和三十六年以後のことである。両先生には、日本C.I.の行事、健康学園にも、講師として来ていただいたが、これも、GO先生にご紹介していただいたからだった。

## 欧米への旅

昭和三十八年七月、GO先生と共に、KC先生、成田(近夫)ドクター、鷲尾女史は、南回りでヨーロッパへ旅立たれた。GO先生以外は、三人とも初めての外遊である。KC先生は生物学者、成田ドクターは食養医、鷲尾女史は生化学者として、特筆すべき人々である。

八月二日、リマ夫人と私は、北回りのエール・フランス機でパリへ飛んだ。私のトランクの中には、ケルブラン博士の「生体による原子転換」の日本語版が多数入っていた。機内には、女子バレーボールの東洋の魔女たちと大松監督の一行が乗っていた。パリで乗り換え、南仏マルセーユに飛び、GO先生からの迎いの車で、山中のパロンに夜、到着した。そこで、先発のGO先生、ほか三先生と、握手して再会を喜んだ。

KC先生、成田ドクター、私の三人は、キャンブから少し離れた農家に泊まった。

朝、目がさめて外へ出ると、すばらしい緑のパラダイス。さわやかな高原の空気を満喫し、アンズやリンゴの果樹園の道を、ゆつくりキャンブに向かう。キャンブ場で朝のあいさつ。フランス人が、KC先生に、

「ボンジュー・プロフェソール」(先生、お早うご

ざいます)と呼びかけると、KC先生も、「ボンジュー・マダム」とか、「ボンジュー・ムツシュー」と、声をかける。成田ドクターもやっている。

食事はセルフ・サービス。皿に玄米ご飯と副食を入れてもらい、味噌スープを持って、好きな場所に座って、各人各様に食べる。「カメヨ、カメヨ、ヨクカメヨ」と合唱して、手を合わせてから「イタダキマス」。大部分の大人はハシで食べている。フランス人、ベルギー人、スイス人、スペイン人、イタリア人、そして日本人も共に玄米を食べている。なんとすばらしいマクロビオティック・ファミリイだろう、と驚き、楽しく、嬉しくもなった。

GO先生のレクチャーは、午前中2時間、フランス語で行なわれる。午後は自由行動。夕食後の講義は、古いホテルの広間で。KC先生は、日本語で、「腸造血説の根拠と証拠」について、小さい声で話す。それを、GO先生が大きな声でフランス語に通訳する。ここでは、大学を卒業したことは問題にならない。みんなPU大学の学生で、学長はGO先生。ここで、「腸造血説の根拠と証拠」を、KC先生の文章から引用すると、

「①消化管造血説は、一九五三年に、著者が世界で初めて提唱した。

②系統発生的にも、個体発生的にも、赤血球造血は、絨毛のあるところである。

③従来、異所造血と言われていたのは、血球の逆分化である。

④腸の絨毛は、植物の根毛に相当する」  
KC先生は、晩年、研究を系統的にまとめ、

命と医学の8大原理変革」とし、腸造血説を、第5原理としている。

パロンでのキャンブ生活は楽しかった。KC先生は「牧場の新しいミルクは実にうまい」といい、成田ドクターは「はずれの農家のワインはうまい」という。いい対称だと思つた。私も味わつてみたが、その通りだった。

果樹園をはなれると、草原で、かれんな紫色の花が、なんともいえない香りを微風にのせてくる。KC先生にたずねたら、「これが有名なラベンダーですよ」と答えが返つてきた。香水の原料の花だ。

パリでも、何百人もの人が、GO先生のレクチャーを聞きに来た。ここでも、GO先生は、KC先生を聴衆に紹介し、講演の通訳をされた。

パリを発つ前夜、パリC Iで、すばらしいパーティが開かれた。主賓はケルブラン博士、ステファノポリ博士（血液学）。主催者はGO先生夫妻。日本側、KC先生ほか二名。料理は桜沢流日本料理。板前はカタリーナ（田中愛子）さん。ギャルソン（ポリー）はクリマック吉見さん。

ケルブラン博士も、ステファノポリ博士も、KC先生の腸造血説をゆつくり聞き、異口同音に「千島教授の説は正しい」と強調し、互いに堅い握手をかわしていた。数日後、パリの新聞に、KC教授の、「腸造血説」が紹介された。

パーティ後、KC先生、成田ドクターと私、クリム、カタリーナは、近くのカフェで、お別れの乾

杯。ホテルに帰ってきたら、GO先生が、これから夜のパリを案内しよう、という。KC先生と成田ドクターは、明日が早いからと辞退されたけれども、私は有難く先生の好意を受け、ムーラン・ルージュの街を案内していただいた。

翌朝早く、GO先生は空港まで私たちを見送つてくださった。私はひとりでロンドンへ。KC先生たちはブラッセルへと、それぞれ飛び立った。

## チコ市のキャンブ

私は、デンマークでの国際老年医学会終了後、ドイツ、オランダ、ベルギー、イタリーを経由して、アメリカにわたり、ニューヨーク市で、初めて久司道夫さん、佐藤ロメンさんに会った。大陸を横断して、カリフォルニア・チコ市のキャンブに着いたのは、真夜中で、KC先生のレクチャーが終わつたばかりだった。

翌朝、GO先生夫妻、相原さん夫妻、アメリカの友に会った。KC先生は、単独でロサンゼルスに行き、メシヤ教の人々に自然農園を案内してもらつたり、講演をして、日本に帰られた。

GO先生を中心として、KC先生との、この欧米PUの旅は、全行程行動は共にできなかったが、私たちにとって楽しい思い出だった。

## 先生の書評

KC先生は、「生命と気血」誌に、多くの書評を書かれている。そのうち、一一四号から引用して、先生をしのびたい。この号には四つの本が取り上げられているが、そのうち三つが食養関係で、石塚左

玄「化学的食養長寿論」、桜沢如一「食養講義録」、林仁一郎「食養の生涯」である。

「食養講義録」について、KC先生は、「桜沢氏は、一貫して食養の原理を東洋古代の陰陽原理を中心として述べ、現代栄養学や医学の原理とは対立的な哲学の立場から食物や栄養の問題を全く独自の見地に立ち、論じている。大局的に観て、氏の栄養学は正しい」

と強調し、「私の云う気・血・動との調和と、大自然と人との調和、人と人との調和した生活にほかならない」と結んでいる。

本年二月に林仁一郎先生も昇天し、今、思いがけないことに、千島喜久男先生も急逝された。先生の研究の数々をわれわれは勉強し、それが必ず多くの人々に理解される日を祈念して、先生の冥福をお祈りします。

昭和五十三年十月三十一日

合掌

（医博、厚生荘病院院長、日本C I協会、日本綜合医学会各副会長）

■参考（注1）

『日本綜合医学会雑誌』No. 5

『生命と気血』第13巻第11号（通巻一〇六号）

『生命と気血』第14巻第7号（通巻一一四号）

『正食』昭和五十二年二月号（通巻二〇号）

# 生命と医学の 8大原理変革

——いわゆる千島学説の原理とその応用——

医博 千島喜久男

■『生命と医学の8大原理変革』は、千島喜久男先生が、千島学説を一般に分かりやすく解説されたもので、A5判64ページのパンフレットとして、1970年以来、刊行されてきたものですが、このたび、千島家のご好意により、本誌に連載いたします。たとえば、正食の少食法を実行した場合、体にどんな変化がおこるのか、この学説によって、よく理解できると思います。このさい、先生の学説を研究、検討される人が、一人でも多く現われることを期待します。(編集部)

## 内 容

- 第I編 新学説の成り立ち (研究史)
  - ① 第一期 生命の波動・螺旋性の研究時代
  - ② 第二期 血液研究時代
  - ③ 第三期 総合時代
- 第II編 本論 (千島学説の8大原理)
  - I 第一原理 赤血球はすべての細胞の母体である (赤血球一元論)
    - ① 赤血球分化説とは
    - ② 赤血球分化説の実際的应用面
  - II 第二原理 赤血球の可逆的分化説とその応用
    - ① 赤血球の可逆的分化説の概要
    - ② 赤血球の可逆的分化説の実際的应用面
  - III 第三原理 パクテリアの自然発生説
    - ① パクテリアは自然に発生する (生命自然発生説)
    - ② その実際的应用面
  - IV 第四原理 細胞新生説
    - ① 細胞新生説
    - ② 細胞新生説の応用面
  - V 第五原理 腸造血説
    - ① 赤血球は腸で造られる (骨髓造血説は矛盾だらけ)
    - ② 腸造血説の実際的应用面
  - VI 第六原理 遺伝学の盲点と生殖細胞血球説
    - ① 遺伝と環境、二つの遺伝学の対立
    - ② 遺伝学論争に決定的なキメ手：生殖細胞起源説
    - ③ 血液と遺伝
    - ④ サリドマイド児の環境
  - VII 第七原理 進化論の盲点批判
    - ① ダーウィンの仕事は偉大である
    - ② ダーウィン説の盲点
    - ③ 進化論の非進化性
    - ④ その他
  - VIII 第八原理 生命現象の波動・螺旋性と方法論
    - ① 生命の波動性
    - ② 人間の理性と感情と科学まで七項目

# 第I編 私の新学説の成り立ち

## (研究史)

私の生命探究五〇年を大別すると、三期に分けることができる。

第一期は学窓を出た一九二一年から世界大戦の後期一九四〇年頃まで、第二期はそれから一九六三年、岐阜大学を停年退官するまで、第三期はそれ以降今日までである。

### A 第一期(生命の波動性と螺旋性の研究時代)

#### 螺旋性の研究時代

盛岡高等農林学校獣医学科を一九二一年(大正十年)三月卒業した私は、陸軍の依託生だったので、卒業と同時に陸軍獣医官として第一師団に奉職したが、さらに勉学の念を断ちがたく、陸軍への不義理を気にしながらも、わずか三年で陸軍は依願退官。しかし家庭の事情で進学は断念、一九二四年から一九四〇年まで、静岡、埼玉、群馬の各農林学校教諭として、畜産学、生物学、生理衛生学を講ずるかたわら、もっぱら生命現象の波動性と螺旋性についての研究に精進した。

教育を主とすべき中等学校で研究を続けることには、多大の困難を克服しなければならなかった。しかし、私はまがりなりにも、それを続け、まず、生理、衛生学の文検を受験合格、続いて私が最初に学

会へ発表した研究は、昆虫の生理や運動の波動と螺旋性(一九二九年)に関するものだった。ひきつづき、鶏卵のカラザ、卵白、卵黄、卵殻、輸卵管、血清ゲルなどの波動性や螺旋性を中心に二十一編の論文を発表し、また著書『鶏卵全講』を養賢堂から出した。当時この本は、養鶏界からは驚きをもって歓迎され、戦時中には文部省からこれを日本の重要科学文献として指定された。

当時、鳥卵についての詳しい学術書は、国の内外に無かったためであろう。従来、卵は丸くて左右相称だと一般に考えられていたにもかかわらず、実際には卵は周期性と螺旋性を、いたる所にもっているものであることがわかった。そして、研究のために諸外国の文献を集めているうちに、一冊の専門書にまとめる材料ができたので、『鶏卵全講』を書いたわけである。

学会へ発表したものは上述のような問題ではあるが、私は一九四〇年、中等学校の教師をやめるまで、生物学、生理学、心理学、思想、哲学など、いやしくも生命に関するあらゆる分野における先賢たちの波動(リズム)や周期性、螺旋性についての所説を集め、学び、同時に自分の研究もあわせ続けた。これらの大部分は未発表である。

私がこのような問題に関心をもち、それを畢生の

仕事とするようになった動機については『生命と気血』第4巻6号に述べているので、ここでは省略する。

### B 第二期(血液研究時代)

#### (1) 九大研究室時代

中等教員をやめて、一九四〇年八月に九州帝大農学部畜産学研究室へ転じ、ようやく研究に専念できる生活に入った。もっぱらニワトリの胚子の泌尿生殖器官の発生学的研究をやった。このとき、私は、盛岡時代の恩師、丹下正治九大教授から「原始生殖細胞(生殖細胞の最初のもの)の起原」をテーマとして与えられた。この問題は当時すでにダンチャコツフやスイフトその他一流の研究者数名が研究し発表していたが、まだ不明の点が多く残されていた。鶏の卵は私がすでに第一期時代に研究したものであり、九大では材料も豊富、研究設備も一応ととのっていたので、私は精魂こめて精進した。さいわい、私の盛岡時代の先輩、三村一氏(当時、九大助教授、後に信州大学長)が、さきと同じテーマを丹下先生から与えられて研究されたこともあって、好都合だった。

私はここで、奇想天外な発見と着想にめぐまれた。それは、原始生殖細胞や卵細胞は赤血球から分化してできるものであることと、生殖細胞は細胞分裂によって増加するものではない、という事実を、組織標本や組織培養や生体で確認することができた。その時の私の喜びは、全く天にも昇るような歓喜だった。これは、卵を孵卵器に入れて加温すると、48時

間後には卵黄の表面に血島 (Blood Island) ができ、赤血球がどんどん現われてくる。細胞分裂は全然ないのに赤血球は無数に現われてくる。これは卵黄球が赤血球になるからであることがわかった。

## (2) 限界領域の研究

孵卵4日目には、顕微鏡で拡大してようやくわかるほどの小さく細長いウォルフ氏体 (中腎) が現われ、つづいて卵巣や睾丸の原基が現われるが、私の研究は従来の学者とちがって、この中腎と生殖腺とを別々にせず、いっしょのまま胚子から切り取り、顕微鏡標本をつくり、中腎と生殖腺の境のところを根気よく、一カ月間もつづけて毎日、境の部分だけを顕微鏡下で調べた。

ところが、尿をつくると言われている中腎と、生殖細胞をつくる生殖腺 (腺) とは、はっきりした境がなく、連続的で、しかも、そこには血管の外に出た赤血球が多数に散在し、それが卵巣や睾丸を形成する各種の細胞へ、それぞれの場所に応じて移り変わる (分化) 中間移行過程の細胞が、だれが見ても容易にわかるようにはっきりと認めることができた。既成の血液学や細胞学をそのまま信じていた学者たちは、すべて、赤血球は赤血球であり、生殖細胞やその他の細胞は、それぞれ無関係な独立した系統の細胞だと固く信じていたために、目の前にはっきり現われている、このような赤血球と生殖細胞 (その他の生殖腺中の諸細胞) との間で、そのいずれにもつかない中間移行型の細胞があるのに、それを見て見ぬふりをしてきたものと思われる。

また、血管外に出た赤血球が、中腎と生殖腺との

中間の場所に、いくらでもばらまかれていた。これは、私の標本作製時の技術的誤りではないことは、注意深く検討した結果、確かであることもわかった。そして、卵細胞も精細胞も、細胞分裂をほとんど示していないのに、著明に増加することも、これまでの説ではとうてい説明できないことである。だから、ダンチャコッフやスイフトなど一流の学者も、事実と一致しない想像的細胞分裂で生殖細胞の起原を説明しようとしていたことを、私はつきとめたのである。

## (3) 新しい発見への受難

そこで、私は丹下先生に顕微鏡標本を見せながら、このことを話した。先生は、初めのあいだは『世界一流の学者の説をくつがえすような大問題を、君が一年や二年で解決できるはずがない。もっと研究してみよう』と、なかなか承認してはもらえなかった。私は根気よく、さらに説明したり、血球の卵内培養や胚体内での血球分化の実験をくり返して、間違いないという確信を得た。

そのうち、丹下教授もようやくそれを認められ、『これを学位請求論文として提出するように』と言われ、私は論文作製にかかった。たまたま、その時 (一九四四年)、私は、満州国立奉天農科大学の教授、兼満州医大の講師として赴任することになった。赴任後も、さらに研究をすすめた。

渡満一年たらずで終戦。終戦後は、奉天に新設の東北中正大学の日本人研究者として留用されたが、一九四六年、内地帰還し、また九大に招かれて丹下教授の研究室に入り、一九四七年、ようやく『孵卵

子生殖腺の組織発生並びに血球分化に関する研究』を、学位請求論文として九大へ提出。正式受理され、主査、丹下教授、副査、平岩教授に決定した。私は、論文を提出したので、郷里、岐阜農専の講師として、福岡の地を去った。

ところが、私の論文はその後、何年たつても教授会に審査報告が出されない。そのうち、丹下教授が停年退官されるまで、約十年間も、私の論文は陽の目を見ることなく、むなしく放置されていた。おそらく、日本の旧制帝大で、このような長期にわたる学位請求論文審査の放置は、例のないことだろう。この間、私は再三再四、賛否いずれにでもよいから、速やかに決定してほしい旨を当局にお願したが、論文内容については、なんら具体的な批判も根拠も示されないままだった。そしてついに、丹下教授の停年退官とともに、私は論文を自発的に取り下げるのやむなきに至った。そのイキサツは、拙著『骨髄造血学説の再検討』に述べているが、私の論文は、これを認めれば、生理学、遺伝学、細胞学、血液学などの定説が根本からくつがえることになるため、九大はもちろん、他の大学からも強い圧力がかかり、通過が阻止されたためだったことが、後でわかった。もし、九大当局が私の論文を認めれば、国内の学者の強い反対があるし、もしまた、それを否決 (否決する根拠をもっていないが) すれば、あとで外国から私の説が承認された場合、九大の名譽にかかわるといふジレンマのために、ウヤムヤのうちに十年がすぎ、私は自発的取り下げを要請されたわけである。もっとも、この間、私はさらに各種の動物について、実験、観察をつづけ、このことを数編の英文論

文として、慶大医学部の外国向け學術誌や、岐大の學術報告(紀要)その他の学会誌にも発表してきた。

九州帝大へ提出した論文は、原文、写真など、すべてそのままを、拙著『新生物学の基礎』第一卷(遺伝、発生、進化と生殖細胞の起原)の第5-88ページに発表している。それでも、学界はただ沈黙しているだけだ。

私は、学界というものは、新しい発見は真剣に採り上げ、可否を明らかにするもののみ思っていたが、問題が根本的で、既成学説にいちじるしく反する場合は、たとえ、それが事実であつても、拒否または黙殺しようとするものであることを知って、科学者の良心を、その時以来、疑わざるを得なくなつた。

#### (4) 科学史に見られる、革命的発見

##### に対する学界の態度

##### 1/先駆的科学家への迫害

天才的科学家ワトソンは、その名著『科学と洞察』の中で言っている。

「ディラック、ハイゼンベルグ、シュレーディンガーらは、ノーベル物理学賞を受けた。しかし、これは、現代科学のワクにびつたり合つていて、流行の問題に答えたからにすぎない。これに反し、もつと革命的な発見は、既成の学説の型には全然あわない。これを受け容れる場所と時代が適当でないからだ。

……ロバート・マリは言う、「科学家は心の広いものといわれているが、事実には完全に否である。科学の名の下に、科学の権威をもって、ジェンナーやシ

ンプソン、ジュールやダーウィンやリスターらに加えられた刑罰に比べべきものが他にあるだろうか。全科学の感謝こそ彼らにふさわしい報いであると、だれしも思うだろう。しかし、一例としてそのような、ためしがあつたことはない。」

##### 2/気の毒なラマーク

たしかに、科学史は、ガリレイ、コペルニクスをはじめ、マイヤー、ラマークの革命的新説に対する迫害の歴史でつづられている。

私は、パリでラマークの銅像の前に立つた時、銅像の台座に、彼が晩年盲目となり、不遇のうちにあつたとき、彼の口述を筆記して父を助けた娘ロザリイが、父ラマークをなぐさめて常に口にしていたといわれる言葉、「お父さん、後世の人たちが、きっと賞賛してくれましょう。そして、あなたの復讐をしてくれるでしょう」という文が、はつきり刻みこまれているのを見て、私は深い感動を禁じ得なかつた。

私は、彼の銅像を訪ねる六年前、一九五七年に刊行した拙著『新生物学の基礎』第一卷の三七七ページに、「この一書をラマーク父子に献げたい」と書いたことを思いおこし、感慨ひとしおだった。ラマークが『動物哲学』を刊行した一八〇九年から、もう百六十年も過ぎた現代でさえ、日本の生物学者は、ラマークの優れた着想を正当に評価してはいない。

また、ゲートがあればほどの情熱をかたむけ、ニュートン物理学の色彩説を反駁した『色彩論』も、ラマークのそれと同じ運命にある。メンデルの遺伝学が、発表後三十四年にして、ようやく学界から認められたしたのは、ラマークやゲートに比べたら、ま

だ運がよい方だ。

##### 3/私の第二期以後の研究は、オーストクスに対するヘテロドクス

私の第一期の研究は、現代科学のワクと根本的に対立するものではなかつたが、第二期以降の発見は、現代科学の根本的諸原理のほとんどすべてに、真つ向から対立するものである。

私の説は、

- Ⓐ 腸造血説
- Ⓑ 赤血球の可逆的分化説
- Ⓒ バクテリアの自然発生説
- Ⓓ 細胞新生説
- Ⓔ 生殖細胞の血球説、獲得性遺伝肯定説
- Ⓕ ガン細胞の血球説
- Ⓖ 毛細管開放説
- Ⓗ 進化論の盲点は正(共生説、新進化要因説その他)

##### ① 新血液説と医学の盲点

##### ② 新科学方法論

等々、現代医学、生物学の第一ページからの根本的変革につながる問題ばかりである。それらは、一九四八年から今日までに数十編の和文論文、十二編の英文論文、四冊の学術書および学会講演などを通じて発表しつづけてきた。

しかし、これに対し、ごく少数の内外の学者からの賛成論や共鳴者はあつた。それらについては後述するが、反対論文を発表した者は、国の内外にまだ一人もない。大多数の研究者は、沈黙して、なんらの反応も示さない。これは、黙殺しているのか、黙

死しているのか、私にはわからない。私は、これにこりず、反応のあるまで繰り返して、主張しつづけるつもりである。

今回は、第二期以後の私の新説の概要を述べることにしたい。なにしろ、数千ページにわたる私のすでに発表したものを、わずか数十ページに略述するのだから、詳細については、本文終りの、私の文献(業績目録)について参照されたい。

### C 第三期(総合時代)

私が一九六三年四月に岐阜大学教授を停年退官してから現在に至るまでの仕事を一応、第三期とすれば、これは、第二期の研究成果のうち、未発表のものや整理発表したり、第十六回国際動物学会(ワシ

## 第Ⅱ編 本論(千島学説の8大原理)

### はじめに

私の新学説体系は、次のような特質をもっている。  
(1) 私の学説体系は、前述のように既成の生物学や医学の基礎となっている諸原理の、ほとんどすべてと真つ向から対立している。しかし、それは、事実と正しい理論によって裏づけされている。

(2) 私の学説体系は荒げずりである。既成学説の殿堂は、一見、堂々たる鉄筋コンクリート造りで、外観も内装もキメ細かく裝飾され、一点の非の打ち

ントンにて)での発表を機会に、欧米視察と講演旅行の結果、および、新血液学会を創立して、『新血液学雑誌』(専門学術雑誌)や『生命と気血』誌などを発刊して、私の学説体系の総仕上げ、さらにそれらを統合した、欧文の『千島学説体系』を広く外国へ広める仕事と、国内では主として、私の理論体系を医学的治療面、健康増進のための保健衛生面への実際の応用に供するための努力を重ねてきた。

そして、医学の面では、ガンや炎症、外科、内科と血液との関係や、精神と肉体との関連や、公害、薬禍、放射線禍、食品禍など、環境と生命との関係の究明や、医学評論にも微力をいたしてきた。

以下述べるところは、一九六九年九月、大阪で開催された日本総合医学会第二十回大会での、私の特別講演要旨に、追補加筆したものである。

どころもないかのように見える。しかし、その土台も柱もゆがんでいる。大地震の後のビルのように床は大きく傾き、使用にたえないが、その内部に安住している人々には、そのゆがみが、わからないらしい。私の学説体系は、まだ荒げずりである。

しかし、土台と8本の柱は、ゆがんではいない。それは、正しいモノサシ、すなわち科学の哲学(方法論)によって両者を比較すれば、正常な判断力をもつ人には容易にわかるはずである。

(3) 私の学説体系は、8つの柱(原理)を総合し

て初めて成立する。親切的な二、三の学者は、私に対し、8大原理のうちの一つの原理だけでもノーベル賞に値する問題だから、一つだけの研究に専念してはどうか、と好意的に忠告してくれる人もある。それはたしかに一応もつともだと私も思う。現代科学の型にはまった物理・化学的な分析と、あらゆる技術的方法を用いて、測定的なデータを集積することは、一つの方法であろう。

しかし、私はあえて、それをしなかった。二つの理由からである。その一つは、私はこれまで、そうした研究室環境に恵まれなかった。国立大学教授であったころでも、一人の助手もなく、文部省は、異説を唱える私に対しては、一度でも個人研究費を出してくれたことはない。それでも、私が8大原理のうちの一つに専念しようと思えば、不可能ではなかったかもしれない。しかし、私はあえて非常に広範囲の問題に手をそめてきた。

その第二のわけは、既成生命科学の諸原理は、その根本が、いずれも基礎から変革をしなければならぬほど、ゆがんでいるのに、それにおかまいなしに既成学説は、ゆがんだ土台の上に、傾いたままの柱、曲がった柱(諸原理)を組み合わせて、既成学説体系がガッチリ組み立てられているので、一本や二本、柱を正しくして取り替えてみても、学説体系という一つの建築物は、真つすぐに建て直すことは不可能である。

全体を正しい理論(科学方法論)すなわち水準器に照らして、土台は水平に、柱は垂直に建て直さなければ、たとえがんじょうな建物でも、ゆがんでいては使いものにはならない。既成学説の、いわゆる

權威者たちに迎合するような仕事をして、学会賞でも、と色気を出すようでは、とうていこの仕事はできないだろう。だから、たとえ、あまりにも広範囲の問題に手を出しすぎたと言われても、これは僥越ではあるが、私に与えられた天からの啓示であり、使命だと考えたからである。

(4) 理論生医学の意味もある。私の学説体系は、細かい点では、まだやるべき仕事は多く残されている。その意味では、実験的には未完成だともいえる。しかし、私がこれまで学界へ発表してきた革新的事実は、既成常識に反しているとはいえ、それらを、既成学説という色メガネをはずして、生命現象の真実の姿と忠実に比較してみれば、どちらが正しいかわかるだろう。私は、他の人が、どんな異なる研究材料や方法を用いて実験、観察をされても、私の説の根本は否定できないものと確信している。現に、私が新説を唱えだしてから二十数年にもなるが、世界の学界で、私の説を否定する事実を発表した人はいない。反対に、賛同支持する人は、だんだん増ってきている。

さらに、私の学説体系は、理論生物学、理論医学としては、一つの統一的体系をもっていると自負している。理論物理学が、実験物理学の進歩に大きく役立ち、立派な一つの学問分野として成立しているように、理論生医学としての私の学説体系も、存在価値を認められてよいだろう。なぜなら、既成の生物学、医学は、理論と実際との間に、多くの矛盾を内包しているからである。

(5) 現代生命観や医学の実際面でのゆがみを改め、現代人の健康と幸せに役立たせたい。ゆがめられた原理の上に立つ現代生命観や医術は、病気の治療や健康の保持・増進にたいし、かえって阻害する面が非常に多く現われかけてきた。しかも、経済や物質(医薬やメス)や肉体に偏向しているために、このまま進めば、危険は増大するばかりである。

ちに、私の説を強いてのみこませる努力をばらうより、多数の人々の健康と幸せにすぐ役立つための努力をすることの方が、いつそ緊急を要することだと信ずるからでもある。私の説は、すでに数十編の論文として、また数冊の学術書を通じて、数千ページにわたって発表しているのだから、後世の科学者、史家が正しく評価してくれるだろう。

私が、自己の研究第三期以降、主として私の学説体系を、一般の人々の健康と幸せのために、実際面での応用に努力してきたのは、そのためでもある。既成学説の上にアグラを置いて安住を求める学者た

そこで、いよいよ本論に入り、従来の医学や生物学の根本原理の盲点を批判しながら、私のいわゆる8大原理の概要と、その実際生活への応用の面について略述する。

## 〔第1原理〕

赤血球はすべての細胞の母体で

ある(赤血球分化説)。または赤血

球一元論

### A 赤血球分化説とは

(1) 赤血球の本質がよくわかっていない現代医学血液は生命の根元である。その血液容積の約半分ちかくを占めているのが、赤血球である。そして、人間は成人で四〜五リットルの血液をもっていて、その二分の一以上の出血で死ぬ、と言われている。これを見ても、血液および赤血球が、いかに重要なものであるかがわかる。

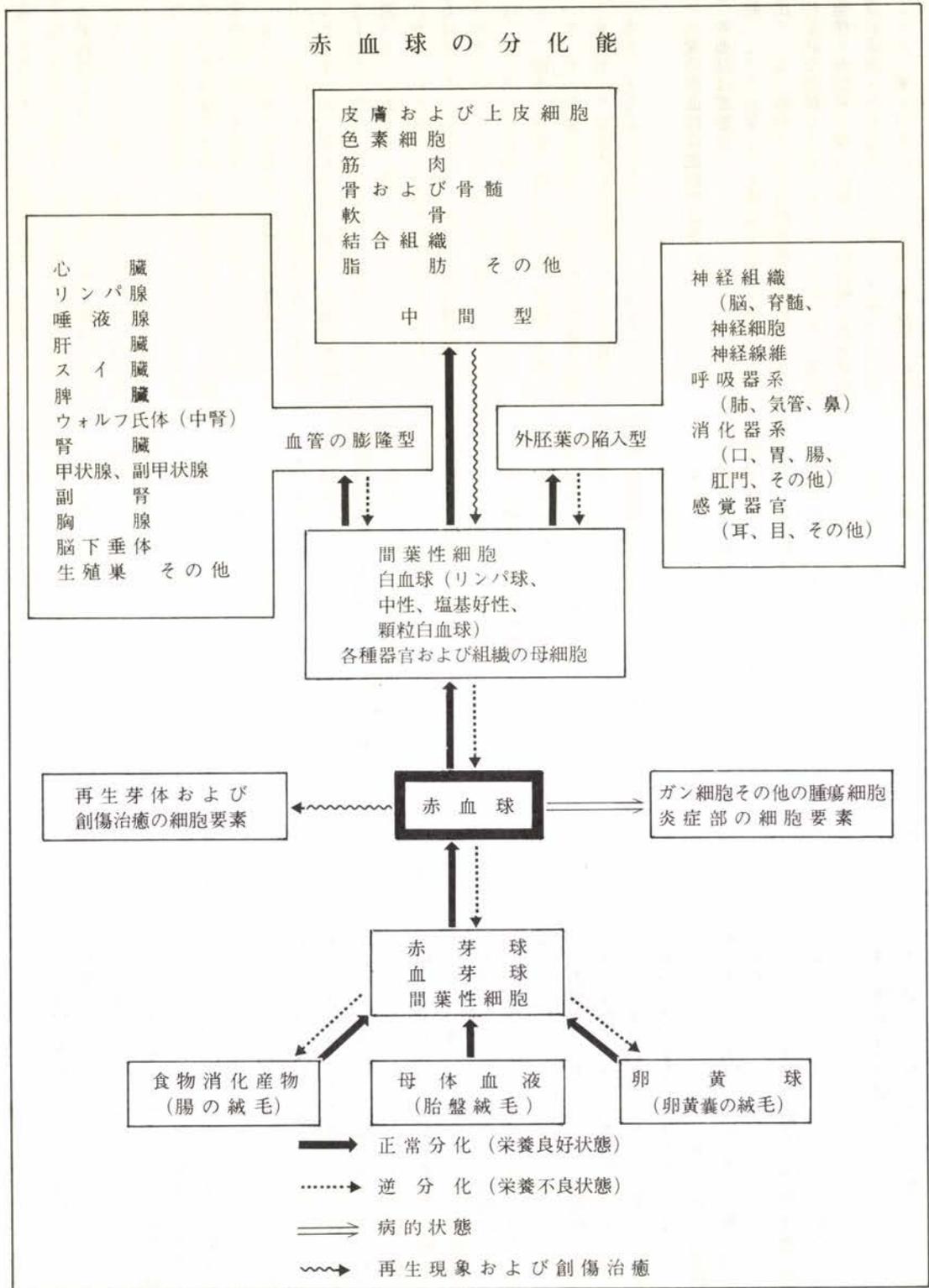
しかるに、現代医学では、この赤血球の本質が充

分わかっていないのが現状である。

私は、一九四八年以来、今日まで二〇年以上にわたり、赤血球についての新説を唱えつづけてきたが、一部の良心的科学者や医家や良識ある人々以外、大多数の血液学関係者は無言のままである。

従来、赤血球は、体の組織へ $O_2$ (酸素)を運び、 $CO_2$ (炭酸ガス)を運び去るだけの役割しかないと考えている現代医学は、そのため、病気の予防や治療に際して、私から見れば大きな誤りをおかしている点が多い。たとえば、ガンの原因や治療法につ

図1 赤血球分化説と可逆的分化説（赤血球一元論）の図解



備考 この図表は1963年に第16回国際動物学会(ワシントン)で発表したものである。

いろいろな条件の下で赤血球の起原と赤血球から他のすべての細胞への分化やその逆分化の過程を図示したものである。(千島原図)

いて考えてみても、ガン細胞は血球からできるとい  
う説を知つてか、知らずにか、ともかく、まったく  
マトはずれの手当てしできないため、尊い生命を  
救い得ないばかりでなく、予防の方法もマトはずれ  
になっている。

また、もろもろの炎症にしても、また、外科手術  
にしても、赤血球の起原と運命がわかっていない現  
代医学では、ガンと同様、マトはずれの手当てが、  
いかに多いことか。生体は、自然治癒能力をもつて  
いるので、少々マトはずれの手当てでも、治る場合  
があるからよいようなもの、もし、人体が機械の  
ようなものだったら、たちまち、こわれてしまうこ  
と間違いなしである。(図1)

とにかく、私が新血液学説を唱え出してから二十  
三年も経過しているのに、いまだに反対論文が一つ  
も出されないで、しかも、それを承認もしないとい  
うのは、まことに不思議というほかはない。

しかし、健康、長寿、病気の予防、治療の實際に  
あたって、私の新血液理論と、現代医学や既成血液  
学説とを比較して応用されるなら、いずれが真実で  
あり、有効であるかが、わかつていただけだと思う。

## (2) 人間の赤血球は細胞ではない。

### ① 赤血球は細胞か

“細胞”という言葉は、生物学や医学の第一ページ  
から出てくる。細胞は生体の基本単位であるから、  
最も初歩的な問題である。だから、だれでも、細胞  
は細胞核と細胞質と膜(植物では細胞膜、動物細胞  
では原形質膜)から成る、ということを知っている。  
ところが、驚くべきことに、人間の赤血球は細胞

であるか、細胞でないかをはつきりしないまま、世  
界中の学者は日常使っている。“赤血球”は、英語  
で erythrocyte (erythro...: 赤色、cyte...: 細胞)、  
または red blood corpuscle (赤血球)と書かれて  
いる。ドイツ語、フランス語にしても同様である。  
すなわち、赤色細胞と言つても、赤血球と言つても、  
どちらでもよいことにして、学者は平気で両者を混  
同して使っている。

しかし、生物学や細胞学の“細胞の定義”によれ  
ば、細胞は必ず1個ないし、2個またはそれ以上の  
細胞核をもっているものでなければならぬ。人間の  
赤血球は核をもっていないから、細胞ではないこと  
になる。だから、erythrocyte という言葉は使つて  
はいけないことになるが、日本でも外国でも、学者  
は平気で混同して使っている。

### ② 天野教授との論争

このことについて、元日本血液学会会長だった、  
京大医学部病理学教授、故天野重安氏と私とが、岩  
波の『生物科学』誌上(文献④)で、レベシンスカ  
ヤの細胞新生説をめぐって論争したことがある。

その時、天野教授は、

『レベシンスカヤのように、細胞が分裂でなしに、  
卵黄球から新生するなどという説を唱えるのは、細  
胞がなんであるかを知らない者の言うことだ』

と、細胞新生否定論を発表したので、私は、

『天野教授が、もし、細胞とはなんであるかをよく  
知つていられるなら、私の次の七つの質問に対し、  
この誌上で回答されたい』といつて、

①人間の無核赤血球は、細胞であるか、細胞でな

いか?

②人間や哺乳類の赤血球は無核であるが、鳥類以  
下の動物の赤血球には立派な核があるのは、系統発  
生的に観て、どう説明されるか?

ほか5項目を、天野氏に対する私の反駁論のあと  
に付記しておいたが、天野教授は、先年亡くなるま  
で、ついに私の質問に対する回答を発表されなかつ  
た。

天野教授をはじめ、世界の血液学者はすべて、人  
間の赤血球は、胎児の時は立派な核をもっているが、  
充分成熟すると、その核は溶解または脱出して(そ  
のいづれであるかは、現代血液学では説明されてい  
ない。しかし、私からみれば、いずれも誤りである)  
無核になったもので、最も老化した細胞だといわれ  
ている。“核のない細胞”などは、細胞とは言えな  
いわけだから、現代医学は“細胞の何たるかを知ら  
ないものだ”と、私は天野氏へ反論できるわけであ  
る。

私の研究によれば、人間や哺乳類の赤血球は、蛋  
白体、脂肪その他の有機物からできたばかりのもの  
で、まだ細胞の核ができない状態、すなわち、細胞  
以前の状態、すなわち幼児のようなもので、環境次  
第で将来、何にでもなれる最も若い“細胞の予備段  
階のもの”である。この点でも、既成説とは全く逆  
である。

このことの詳細は、拙著『骨髓造血学説の再検討』  
を見ていただければ、いっそうよくわかると思う。

### (3) 赤血球分化説とは

赤血球は、血球の九九・九%以上を占め、最も重



⇒ 血管の中で赤血球のAFD過程によって卵細胞が形成されている（カエルの卵巣表面の一部）。下方から右上方および左上方へ血管が分かれており、その血管の拡張した部分に赤血球をまじえた形成中の卵細胞がはっきりと見える。下左方に1個のやや大きい卵細胞が見えるが、その周囲には、多数の赤血球およびその分化途中にある細胞核が卵細胞をとりかこみ、これらも次第に卵黄に移行している。

要な要素であるが、従来、学界では「赤血球は、体の組織へガス代謝の役目をはたし、平均約百十五日の寿命で、体のどこかへ消失するものである。しかし、どこで、どのようにして消失するかは、よくわかっていない」というのが定説である。

成人の血液全量を約四五〇〇CCとすれば、百十五日で血液、赤血球が新旧交替することになり、毎日、約四〇CC（その中には約二十億個の赤血球）が、体のどこかへ消失するわけであるが、どこへ消え失せるか正しく解明されていないのだから、驚きである。

これは、既成の血液学者が「赤血球はいつまでも赤血球であり、白血球も、体のすべての細胞も同様にそれぞれ別個な細胞で、一生涯、変らないものだ」と、固定的に考えているためである。私の研究によれば、人間や哺乳動物の無核赤血球は、まだ細胞になる前の段階の幼若なもので、生まれたての赤ん坊に似ているものである。この点、既成血液学では、「赤血球は最高度に分化し、老化した細胞で、もう死ぬる一歩手前にあるものだ」とされている。

しかし、これはまさに反対で、赤血球は、これから細胞になろうとする、最も幼若な血球なのである。すなわち、赤血球は、白血球（リンパ球その他）を経て、健康体では体のすべての細胞へ、また、創傷部では、結合組織（癭痕組織）へ移行していることは、組織学的にはっきり認めることができる。（図1-2）

生きた赤血球の行動を見ても、それを裏づける変化を示すものである。それは、毛細管の開放端から組織間隙へ赤血球が出て、それぞれの身体部分の細

胞環境（*milieu*）にしたがって連鎖反動的に、それぞれその細胞へ変わるためである。

赤血球こそ、すべての細胞の母体なのである（赤血球一元論）。これによつてはじめて、従来の生物学、医学の諸盲点が、きわめて容易に説明することができる。たとえば、脳細胞、肝細胞、筋肉母細胞などは、生後六カ月の赤ん坊以後は、全然、細胞分裂をしていないことは、組織学者もみな知っている。しかも、大きく成長し、成体ではそれらの細胞の数は、驚くべき増加を示している。このような事実を説明できるのは、私の赤血球分化説以外にはない。（図1-5）

これによつて、生物学はもちろん、組織学、生理学、病理学、内科学（炎症、ガン問題）、外科学（創傷治療）の根本原理が解明でき、従来の説の誤りであることが解明できる。そして、この赤血球分化説は、理論的にも実際のにも、否定されるべき正当な理由はなにも一つ無いはずである。この説を私が発見し、発表して以来、二十数年になるが、一部の学者は賛成論を発表しているが、反対論文を発表した人は、世界中まだ一人もない。（千島文献1-23、32-34）

## B 赤血球分化説の

### 実際の応用面

(1) 血液および血球の質と量は、健康長寿、病気の予防、治療の根本

赤血球は、身体すべての細胞や組織をつくる根元であるから、その質と量が適正でなければ、健康の保持増進が不可能であることはもちろんである。

血液をつねに新鮮で清浄であらしめるためには、自然食の3S主義（菜食、少食、咀シヤク）を守り、精神の安定と、運動（すなわち、気・血・動）の調和をはかることが必要である。このうち、一つが欠けても、血液、血球の病的変化をおこし、病氣、奇形児、精薄児、虚弱児出産の原因となる場合もある。動物性食品の過剰、肉食、農薬、医薬、有害加工、着色食品や放射線処理などは、腸内腐敗発酵をおこし、あるいは、有害化学物質によって血液を汚染し、有毒化し、不健康をまねくばかりでなく、胎児にまで、その悪影響をおよぼす危険もある。

運動によって、肺や心臓の活動をうながせば、赤血球はつねに酸素を充分に摂取して、酸素不足によっておこる、赤血球からガン細胞への病的変化の防止に役立つ。血液全体の浄化もでき、すべての病気の予防にも有効である。これは、流水には自浄作用があるが、よどんだ水は腐敗するのと、原理的にはよく似ている。また、怒り、恐怖、悩みなど、不安定な心の緊張の持続は、血液の組成を病的にし、有毒化し、胎児にまで、その悪影響をおよぼすわけでもある。

## (2) 血液の量

血液や血球の量的不足は、貧血をまねくことはもちろんであるが、血液の過多は、高血圧、脳出血、心臓障害、肥満その他の障害の原因ともなる。

赤血球や血液は、腸で造られる（後述）ものであるから、血液の質と量を正常に保つためには、なによりもまず、正しい自然の食物を摂り、気、血、動の調和が根本条件であることがわかるであろう。

(3) ガン問題解決の根本は、ガン細胞は血球からできる“ことを知ることである。(図3-5)

元来、ガンは、不自然な生活の累積によって、生命力(vitality)の低下、血液の病的変化によっておこる、慢性的全身病である。既成学説では、ガン細胞は無制限に活発な細胞分裂によって増殖する”と、誤り解されている。赤血球がガン細胞になるのだという説は、一九五四年と、さらに詳細は一九六一年に私が初めて発表した。この説を率直に学界が承認しないかぎり、問題は決して解決しない。

ガン細胞は酸素不足に耐えて発生するという、ワールブルグ(Warburg)の説は、私の唱える、ガンの予防、治療、再発防止は、血液の浄化、運動による血液循環の促進、正食と、その減食と、精神療法や東洋医学など、生活全体を改めることが、現代医学のガン治療(外科的切除、放射線療法、化学療法など)より、はるかに根本的であり、自然の摂理にかない、有効的である”という考え方と一致することになる。

ガン患者に対する輸血もまた、後述するように、赤血球の真の働きを知らないために、かえってガン腫を大きくしたり、血清肝炎を誘発し、病勢悪化をうながすおそれがある。このことは、新血液理論から観て、疑問の余地がない。

ガン細胞は、血球の融合と分化によって生ずる、という説を、一九六五年に、パリ大学のアルベルン(Alperin)教授が発見したというので、フランスでは、大センセイションをおこしたが、実は、それより四年前の一九六一年に、私が慶大医学部の英文雑誌(Folia Anat. Jap. 37巻、4-5号)に発表

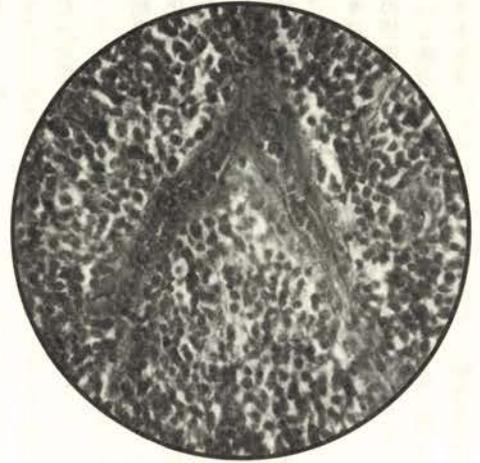
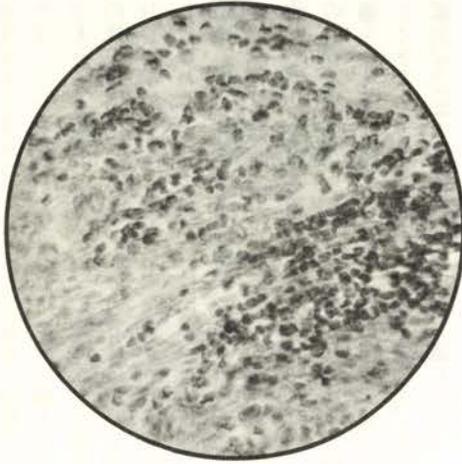
していることであり、一九六三年に私がパリを訪れた際、パスツール研究所のステファノポリ(Stefano Polli)博士にも会って説明し、その英文論文別刷を同氏に渡してあるので、同博士は、ガン細胞の起原の発見者は、アルベルン教授ではなく、日本の千島であることを、フランス学界に発表する”ということ伝えてきている。

とにかく、ガン細胞は血球からできる”という世界で初めての私の説を承認し、それを実地に応用することが、人類の敵といわれているガン撲滅策の根本であり、出発点でもある。(文献⑬-⑰)

(4) すべての炎症は、血液の集中と赤血球の病的分化による。(図1) (内科学、病理学領域の根本問題)

肺炎、肋膜炎、肝炎、脳炎、皮膚炎、腎炎等々、”炎”と名のつく、すべての疾病は、それぞれの病巣へ、刺激に応じて血液が集中し、ウツ滞しておこる病気である。ガンや各種腫瘍、結核や梅毒でさえ、一種の慢性炎である。急性炎症が、紅、腫、熱、痛、機能障害の五大特徴を示すのは、血液が、その部へ集中(充血)し、血液循環がさまたげられ、そのため、赤血球が白血球を経て、炎症部のすべての病的細胞要素や膿球にまでも変化するためにおこる証拠である。

既成説では、血管は閉鎖型だから、赤血球は血管外には出られないから、白血球が集中するのだと想像されていたが、事実はこれに反し、健康体でも、組織の間隙には、体中いたるところに、血管外の赤血球がみられる。これは、炎症部やガン腫では、特



人の子宮ガン組織。図の上方から血管が2つに分かれて、下行しているが、この血管の先は開放的であり、赤血球は付近に散乱し、赤血球から分化したリンパ球状の小さな若いガン細胞と混在している。(赤血球からガン細胞へ分化)

同上、子宮ガン組織中には、無数の赤血球(赤色)が散在。血管の開放端から出た赤血球は、若い小型なガン細胞と混在し、両者の間に移行像が認められる。(赤血球→ガン細胞)

同上、ガン腫の特徴といわれているガン細胞の集塊すなわちガン巣(上方の左右2個)が下左方の血管(内部に血球あり)と血球から移行したり、また右下方のガン巣の出来始め(組織中の血球の溜り場—または静脈洞)、その中の血球が融合と分化によって、ガン細胞の集まりすなわち、ガン巣の形成を始めている様相を示す。



に明瞭に、赤血球が、その場所、その部の病的細胞へ移行する姿が認められる。

精神を身体の一部所に集中するだけでも、炎症や出血をおこすことがある。熱心な一人のクリスチャンが、毎週金曜日の夕方になると、キリストの受難を想起するだけで、手足の甲や脇腹に出血斑が現われた事実も知られている。これは、自律神経系の失調による、局所の血管の異常な拡張によるものである。

怒り、恐怖、不平不満の持続によって、交感神経緊張(sympathicotonia)をおこせば、末梢血管の異常な収縮(時に迷走神経緊張= vagotonia)によって血管の異常な拡張をおこし、胃腸の潰瘍、皮膚炎、脳、肝、腎などの炎症、高血圧、脳出血、その他各種のヒポコンドリー性疾患をおこすことは、すでに実証されている。これはすべて、神経と血管および血液の異常と不調和が、その根元となっている。

それゆえ、炎症を予防し、その快復をうながすためには、精神安定、正食と節食(時に断食)と適度の運動によって血液を浄化し、全身への均等な循環をうながすこと、すなわち、気・血・動の調和こそ、その根本としなければならぬ。(千島文献⑪ pp401-404、炎症と血球)

### (5) 創傷は、赤血球の分化によって治癒する。

#### (外科的領域)

世界の外科医学界では、創傷が治るのは、その部に出た血液の中の血球(主として赤血球)が、そこで、結合組織(瘢痕組織)に変わるためだということを全然知らない。

レベシンスカヤ (Lepešinskaya) は、大戦中、血液包帯説をと見え、それによって創傷の治癒が早まると言っているが、これとても、血球が傷を治す本体であることを知っていない。しかし、私の動物実験の結果、傷は、明らかに血球の分化によって治るものであることは、その部で細胞分裂も細胞の移動もおこなわれていないのに、傷口に出た赤血球が癒痕組織へ変化、移行する状態が認められることである。動物で再生組織ができるのも、原理的には傷の治療と等しく血球から再生組織がつくられる。

この原理が現代医学ではわかかっていないから、創傷治癒をかえってさまたげるような処置が、おうおうにしてとられている。その一、二の例を述べよう。(文献⑪ pp.437-460 創傷と血球) (図1)

#### ● 誤った栄養観念からくる過剰栄養の害

これは、一般の人々にも、また、医家にも多く見られることであるが、傷の治りを早くするために、充分栄養を摂ることだ、という考えである。しかし、これは、傷の治癒を遅らせ、また化膿をうながす結果となりやすい。餅や栄養食を多くとると、傷の化膿をうながすことは、われわれの日常、経験することである。野生動物が外傷を受けた時は、摂食をやめ、傷をなめ、静かに木陰などに横臥して傷の治りを待つものである。これは、自然治癒を助ける、動物の本能である。

人々は、誤った栄養学的知識をもち、本能を失い、自然の摂理に反した行為によって自然治癒をさまたげている場合が多い。特に、汚染されていない傷は、そのまま包帯しておけば、血液が自然に癒痕組織を

つくってくれるし、外科手術の場合、消毒も必要ではあるが、手術の前後に食事の3S主義を守ることが大切である。減食と同時に、水分摂取もひかえるべきである。血液を正常に保つためである。それは、赤血球から結合組織への分化を助け、化膿防止に役立つからでもある。

#### ● 輸血の危険性。代用液が安全

これもまた、ゆがめられた栄養学からきたことであるが、ほとんどすべての外科手術の後には、輸血するのが常識のようになっていく。念の入ったものは、手術前にも輸血して、血圧を一定に高めておくということさえ行なわれている。手術や外傷を受けた患者に輸血するのは、失血をおぎなうため、また、内科的疾患に対しては、衰弱を防ぐためだと考えられている。

しかし、そのいずれの場合においても、輸血は極力、避けるべきだというのが、私の理論生医学からの主張である。それは、自然の摂理に反するばかりでなく、新血液学の原理に照らしても、多くの危険性があるからである。それについて詳しく述べる余裕がないので、『生命と気血』誌(5巻2号、輸血禍特集号)を参照していただくことにし、ここでは、項目だけを略述するにとどめたい。

①どんなに新鮮で、適合型の血液でも、他人の血液、血球は、蛋白質の構造がちがうから、輸血を受けた人に拒否反応がおこり、また、血清肝炎を併発する危険が予想外に多い。ガンその他で衰弱した人には、いっそう危険がともなう。

②輸血された血液中には、その容積の半分ちかく

の赤血球がある。その大部分が、ガン腫や炎症の部分や肝臓に集中定着して、それらはいっそう腫張させる結果となる。また、血清肝炎をおこしたり、傷の化膿をうながす危険性も大きい。

③古い貯蔵血液からくる障害、梅毒やマラリアその他の病原体の感染の危険、採血、輸血時の操作のミスによる空気混入で死亡の危険性もある。

④初生児黄疸(イエローベビー)を産みやすい婦人が、以前にRhマイナスの輸血を受け、二度目にRhプラスの輸血を受けて、はげしいショックをおこす危険も知られている。

⑤輸血の危険性を絶対を防ぐ方法とはない。そこで、異なる蛋白質や赤血球を全然ふくまない代用液(リンゲル氏液、ロック液、デキストラン、PVA、ヘマッセルゼラチン液)などを用いるのが安全である。外国では、輸血のかわりに代用液を用いて、死亡や血清肝炎の防止に効果をあげている病院もあり、輸血拒否運動もおきている。今後、輸血禍に対しては、充分戒心しなければならぬ。

(6)ガン、白血病、原爆症、悪性貧血などの場合は貧血し、体はやせ衰えるにもかかわらず、肝と脾は常にいちじるしく肥大するわけ。

この理由については、従来の医学では納得のゆく説明がされていない。しかし、新血液学原理によれば、これらは、造血器官である消化器が、必ず慢性的障害を受けているはずである。だから、正常な血液、赤血球はつくられない。そこで、成体で毎日必要とされている、約二千億個の赤血球は、体の脂肪をはじめ、すべての組織が、逆分化して血球にもどるか

ら、体はやせる。

しかし、病的となつてゐる血液や血球は、血液中の異物や有害物質を抑留して無害とする働きのある肝臓に、赤血球とともに抑留され、肝細胞へ分化する。脾においても同様に、抑留された赤血球は、脾細胞（リンパ球）として抑留されるから、肝や脾は、ガン、白血病、悪性貧血の場合、いちじるしく腫脹するのである。だから、これらの疾病を予防し、治療する根本は、消化器官の機能回復を主眼とすべきである。しかるに、現代医学は、誤つた骨髄造血説を信じるために、これらの疾病に対して、マトはすれの治療をしているわけである。

一方、東洋医学では、古来、ガンの特效薬として、山豆根、菱の実、タラ根皮、ハマチシヤ、ハトムギなどの煎じ汁を服用し、効果をあげている。これらの漢方薬は、特にガンだけに特效があるわけではなく、消化器官の機能を回復させる効があるためである。その意味では、これら漢方薬は、化学的合成新薬などより安全、有効で、新血液理論とも一致する療法といえる（文献⑬～⑰）

(7) 生殖細胞は血球からできる

このことは、胎児や新生児の健全、奇形、その他と重大な関係があり、遺伝とも密接な関係があるので、第7原理のところでも、説明する。（図12～14）

(文献①～⑥)

（本誌2月号につづく）

千島喜久男教授の本

『血液と健康の知恵』 A5判四一三ページ 二八〇〇円（千共）

『生命の波動、螺旋性（生命弁証法）』 A5判六八二ページ 三五〇〇円（千共）

『文明と生命』 A5判四四五ページ 一五〇〇円（千二〇〇円）

『ガンの疫学と血液』 A5判二〇六ページ 八五〇円（千一六〇円）

『千島学説論争』 A5判二〇〇ページ 一二〇〇円（千共）

『生命と気血』 誌バックナンバー 第11、12、13、14巻（各巻一五〇〇円）（千共）

● 以上図書申し込み先／新生命医学会（千504 岐阜県各務原市那加門前町4-26 ☎〇五三六二六六）

● 『千島革新の生命医学全集』（全10巻、索引1巻）は、限定発行のため、只今、品切れです。

第4巻 医学・生物学の8大原理変革・骨髄造血学

説の再検討・医学迷信論ほか五〇六ページ

第5巻 鶏卵の研究（鶏卵全講） 五四二ページ

第6巻 文明と生命（物質文明と生命の没落） 四九三ページ

第7巻 健康、長寿の理論と実際 四九三ページ

生命現象の波動・螺旋性（生命弁証法） 六〇〇ページ

第8巻 和文原著論文集（一〇九編） 五四八ページ

第9巻 英文千島学説と英文原著論文集 五〇四ページ

第10巻 科学随想、論説、医学評論、自伝 五九二ページ

第11巻 総索引 七三ページ

■ 千島喜久男教授略歴  
一八九年二月二日 岐阜県に生まる。  
一九三三年三月 盛岡高等農林学校獣医学科卒。  
一九三三年九月 恵子夫人と結婚。  
陸軍獣医（少尉）、藤枝・熊谷・勢多各農林学校 教諭を歴任。  
一九四〇年八月 九州帝大嘱託。その後、奉天農大教授、岐阜農林専門学校講師など歴任。  
一九五一年三月 国立岐阜大学助教。五三年、教授。  
一九六〇年八月 東邦医大より医学博士号授与。  
一九六二年三月 岐阜大学停年退官。  
一九六三年四月 名古屋商科大学（産業衛生学）教授 兼愛知淑徳短大（生物学）教授。  
一九六四年七月 新血液学会を創設。会長就任。  
一九七一年七月 全集刊行開始  
一九七六年三月 喜寿・金婚祝賀会。新生命医学会発足。  
一九七九年二月三日 逝去。

『千島革新の生命・医学全集』（品切れ中）

第1巻 生命・細胞・血球の起源・腸造血説 四八八ページ

第2巻 遺伝・発生・進化論の変革と生殖細胞の起源 四七六ページ

第3巻 血球の運命・生物学・医学の根本原理変革 六四六ページ

この一文はマニヨとミヨ子のためにかいた

# 純正精進食は しなくてもいい

——正食と邪食、菜食と肉食について——

桜 沢 如 一

## ハシガキ

エレーヌの録音によるMI生会議(XI 18)をきくと、MI生のアマリニ痛マシイ原理欠乏症、指導性欠如症がアリアリと見える。司会者名、出席の数と、名が分らないが司会ブリと、各自の表現はカナリよくなっている。活気もある。一回も自分を表現しないモノがダレダレか分らない。

ここには十二名の意見が出ている。セワシイ私だが、アマリニ痛ましいので、この一文をかく。今日は二千哩も西のアブの山(ジャイナ教の大本山)からジョージ師(スイス人、十七年インドにいる人)大僧正が来たので十時から一年待望の対談をする……

### 1 「動物性はいらない」組 (七人)

□P——ヤサイの△で大丈夫、肉食は害がある。

■マズイ。じゃ欧米人やエスキモーで健康人があるのはドーダ、と突込まれる。

□V——動物は植物で生きるべきだ。ただし体験はこれからやる。

■マチガイ。「ベキ」ではない。「から生れた」である。体験は証明にはならない。この▽性は弱さ、性格、原理のナサの▽で、空虚、暗さである。

□A——大昔の人は菜食でスバラシイ健康をもっていた。

■病人もタクサンいた。大昔でなくても今でもインドには三億人も菜食で健康な人がいる。しかし病人もいる。

□はMI生、■GOのヒハン

□ R——生理学的人間革命をするために、最高判断力に到達するために肉食が必要だ。肉食はいけない。

■ Rににあわず、いい主張だ。ただ『タメニ』がいけない。

□ J——(Vに同じ)

■ 依頼心あり、勉強不足。自分でモノを考えるクセがない。

□ C——人間が自由をもつためにいらないモノ。判断力がニブルから肉はいけない。

■ 「……のために」と云うのは功利派である。PUは功利主義ではない。

□ Cl——体験上、肉食は不要。

■ 周囲の事情でやらされたコトは体験として権威はない。ドレイの証言は通らない。

## 2 動物性をつかってよい (七人)

□ ヒ——事情によって必要。

■ 必要の定義を知らない(古い『コンパ』に「必要の定義さだめ」の討論会の記事が出ているのをよんでいない)。必要の定義は数千年来、マダ確立した人がない。そこで対立、闘争が生れている。これをMIのゼミナリーでやったのは痛快だ。そのような定義サダメの討論を毎日のように日吉時代からやって来たが、ソレを(アレダケ、無知者が最高の定義を作る方法を何百回も示したのに)つづけてやる人がないのは実に悲しい。

□ J——食物にこだわらず、秩序に従って食え。

■ 非科学性、非現代性、非論理性表現の見本。

□ S——所によってとつても仕方なし。

■ 所によって人殺しするも仕方なし、と云う組。ツマリ相対界(時、所の世界)のドレイ。この論理はとらなくてもいいのに、とつたのをも弁ゴする。ワルイ他力宗。盗人のリクツ。時と所に支配されるようなモノは自由人のネライではない。ソレをハッキリさせる司会者または議長がいないので、この会議はネズミの猫退治会議に終る。

□ G、T、E、H (ミナ「時と所」組)

## ある報告

橋本政憲

●阿部一理氏の脱会について、情報不足から、いろいろ疑問をもたれているようなので、少々申し述べてみたい。なによりも、阿部氏のためになることと  
思う。

これは、世間並みの派閥抗争であるとか、勢力争いといったものではない。本部に所属している人間としては、桜沢先生が創立して、マクロビオティック運動のセンターとして運営されているこの組織が正しく運営され、広く人々の期待にそえるようになるためのお手伝いしているのであって、世間的な意味の保身のために所属しているわけではない。私たちよりも適格な人があれば、いつでも迎え入れ、その人に仕事をお任せする用意はある。

それは、阿部一理氏についても同じである。日本CI協会の総務、川嶋正治氏は、「将来、理事長として迎えに行かなければならないかもしれない」ことから、身の処し方に気をつけてもらいたい」という言葉を、再三、述べていたし、送別会の席上でも、それをくりかえした。しかし、川嶋氏はSF的な表現をする傾向があるから、この意味を阿部氏がどう受けとつたかは分からない。

●本誌11月号の編集後記について、いろいろ問い合わせさせてこられる方がありますが、じつは、阿部氏がやめることになった時、雑誌の編集担当者として、そのことを、雑誌の上に、どう書いたらよいか、迷った。

### 3 批判 (1)

■ この討論会は完全に数年来の私の毎朝のANSの失敗を示す。六カシイモノだ、とツクツク思う。ハガユサとカナシサで私は暗然とする……

しかし、アレダケ毎朝毎朝、終戦後やってきたのに、一人も分っているのはいないとは、一体ドーシタラいいのだろう。「定義づけアソビ」は数百回やった。その都度マトメをつけた。中にはスバラシイのがイクツもあった。「必要」の定義、「笑い」、「教育」、「戦争」、「自由」などについてはスバラシイものが出ている。

私はその度にウツトリするホドうれしかった。アレは私一人だったのか？ ユメだったのか？ つまり、私の指導、私の教育法は完成していないのか？

私はここで、親ランや弘法や日蓮の教育が今日見る如き大失敗——非論理、非論究、非科学的信者を何百万も作り出したヒミツを垣間見る心地がする。この非論理性と云うのが人間の悲劇と犯罪と不幸のモト、最大の犯人なのだ。これをイカニシテ征服すべきか？ カレラをしてカレラを葬らしたなら一番カンタンだが、ソレではこちらのアソビがなくなってしまう。

### 4 批判 (2)

結局、私の説明が弱かったのだ。カンタンすぎたのだ。私の答えは一切の大難問に共通であるが「宇宙の秩序」の対数スパイラルだ。無双塔バジジの示す宇宙の構成図だ。

第一の動物界は第二の植物から生れ、生かされ、動かされ、そして死んでゆく。第七から第一への方角を仔細にたどって見れば、その必然性はハッキリ分る。原素以外に植物体の起源はないし、前原素以外に原素の起源はないし、エネルギー以外に前原素のモトはない。そしてエネルギーが▽△〔陰陽〕二極の関係消長以外の何物でもないコトは科学者でも認めている。そして二の相対が一の絶対の分裂、制限以外の何モノでもない事は余リニモ分りきった事である。この第七から第一への流れをヴェダ哲学やその末流のヒンズー教、仏教、ジャイナ教ではサムサーラ、輪廻、万物流転、無常、業などとい、ギリシャ思想ではパンタレイと云い、イズレモ多少の誤訳を犯している。

(これこれの不都合なことがあったから、同氏は退職しました。今後、同氏は協会と一切、関係ありません)と発表するなら簡単だ。しかし、そんな発表はしたくない気持があった。

これは、何も、私なり、本部の人間が、阿部氏よりも一段上で、その優位性を証明するために言っているのだとってほしくないけれども、けっきょく、今の時点で、阿部氏に、阿部氏のどこがどう悪いのかを分らせることができないで、改めさせることができないうで、退職させてしまうことは、私たちの努力と力量の不足、人間のいたらなきの証明なのだ。

そこで、阿部氏の出席した、最後の本部会議で、私は阿部氏に聞いてみた。

「阿部さんは、どういうつもりでやめるのか」と。私は、ひそかに、(今まで、いろいろご迷惑をかけて申し訳ありませんでした。自分なりに努力してきたけれども、いろいろ至らないところがあつたようで、このままでは、会に迷惑がかかるばかりだから、いったんやめさせてもらって、外で修行していきます。また縁があつたら、戻らせてください)というような返事を期待していた。

(こんな考えは、「甘い」とも「ゴーマン」とも、なんでも批判は甘受するが)

そうすれば、「阿部一理氏は、思うところがあつて、円満退職いたしました」と発表できる。

ところが、阿部氏は、私ほどGOと正食の普及のために努力した者はいない、今後、大きな運動をやっていく、と、意気高らかであった。

私は「それならにもCIをやめる必要はなくな

その法則の厳然たる、その一毫もゆるさぬ秩序の本体をハッキリ示す人がなかったからである。デモクリトスが空と粒子まで肉迫しながら、両者の関係を、同一性として発見せず、二者対立としてしまった事は千載の悔いを残している。デカルトはその前車の轍を再びふんだ。しかも大衆はソレに雷同し、羊の如く追従した。

結局「宇宙の秩序」の対数スパイラルの発見は私の一生一代の最大の発見なのだろうか？ その重大性を再発見、再確認し、人生のコースを一転する人だけが、私を理解した人々なのであるか。とすればコレは何と云う六カシイ発見なのだ！ 私はツクツク考えさせられる。以上1—3自己ヒハン。

## 5 批 判 (3)

こんな六カシイ事をカントタンに話す事は、誤解や迷信を招く事になるオソレが十分にあるが、カントタンにかきつけよう。

現在、現状は過去の必然性の表現であり、シンボルである。第七の無限絶対から、第六以下の相対界に進み、第一に入った以上、この対数スパイラルの尖端は下ノ方向に向うのか？ 第七——第一の流れは無限大であるから、第一にとどまるモノではない。ソレが無限、絶対、永遠に向って大竜巻となって天上するのが当然である事は、スベテノ人間が自由と幸福と正義と云う名の無限と永遠と絶対を切望している事で証明される。

この時、動物食をするコトは、第一（スパイラルの尖端）を折りまげる事になる。ソレは自分を食うコトになる。それは自殺である。自殺者が考えぬいた上でとる行動が自己を殺すコトになるのは当然とは云え、常人の目には悲惨である。第一が第一を食ったり、第二が第二をくったりするコトは共喰現象であり、寄生虫の生き方であり、相関現象で、その存在の根拠——過去の必然性の否定を企てると云う無用の業である。死だ。方程式にすると『対立——闘争——自滅』である。

私たちは過去の必然性によってのみ現在の方向と価値をきめるコトができる。過去をもたずに現在を得んとする事は、種をまかずに収穫を願うコトにひとしい。因果律の必然性は科学の生命である。「不確定性原理」そのモノが実は因果律の証明である。

るではないか」と言った。自分に非がなく、熱意がある、というなら、阿部氏に反対している本部長、各地のOBたちをやめさせ、「私に任せてください」と会長に名のり出ればよいではないか。

ところが、阿部氏には、この意味がよく通じなかつたらしい。「えっ、ぼくはやめる必要がなかつたんですか」と、うれしそうな顔をした。

●阿部氏がやめるようになった、一つのきっかけは、9月15日と16日に東京・浅草公会堂で開かれた、日本総合医学会の大会だろう。

（ただし、半年ほど前にも一度、会長に辞表を持つていつて、慰留されたことがある）

15日の最後の発表に出た、阿部氏の演題は「奇跡の玄米療法」であった。これは、彼の本の題名と同じである。なんでも、初め、彼が希望したのは「ガンは人類の仇敵か恩師か」というのであったそうだが、今大会の学会頭である牛尾盛保同副会長（日本C1協会副会長）が、それは桜沢先生の本の題名だから、と、変えさせたということだ。

この20分間の講演で、阿部氏がどんなことを言ったのか、私は聞いていないし、録音も残っていないので詳しく確かめることはできないが、とにかく、正食の威力を説き、西洋医学の無能をつき、私は正しい医学の普及のために努力していること、総合医学会もこんなことをくりかえしているが、社会的には無力にひとしいのは、要するに老害だ、と、総合医学会のメンバーを批判したとのことだ。

これをめぐって、総合医学会の役員のあいだで、失礼きわまりない、とか、いや、若造が言っている

## 6 批 判 (4)

カンタンにかくと、こんなに六カシイ事になって、MI生には分らないモノになってしまう。モ一度カンタンニ解説して見よう。私は四十年間、肉食の害毒性をとくコトをイロイロ工夫し、数千数万言をつかった。しかし、今私は昔云ったような理由をすべて放棄している。だがMI生たちはミナ私の使いふるした論理をふりまわしている。

この私の進歩、変化、機動性の本質をたれもつかんでいないようだ。反対論者や御都合主義(時と所で害なしと云う組)は、センチ、非論理性格(ツマリ第二判断力)、敗北主義であるから、とり上げるには及ばない。モット強力な科学的、論理的、経済的な反対論を仮想して私はソレラを一々打破る武器を作っておいた。ソレは最高の判断力の審判であるが、第三判断力で論告をつけ加えるモノだ。

ケダシ大衆は論理や理性では動かないが、感情によってうごくモノだからだ。

①『健全な処女性の人間の血と肉はクロロフィルとその果実によってのみ創作される』(菜食主義の生物学的理由)

②『イカナル動物も動物食なしに生きるコトはできるが植物なしには生きる事は出来ない』(同、生理的理由)

③『イカナル動物も動物食のみの世界では早晚滅亡を免れない』(同、経済的、社会的理由。相互の殺戮は自滅の道)

④『イカナル動物も植物のみの世界ではケツシテ滅亡しない』(発生学的理由)

⑤『動物食は倫理的、論理的に最も大きなミステークである。(共食い、自殺)』(栄養学は肉食中で人間の肉を食うコトが最上であるコトを教える。その人肉中でも親の肉が最も消化しやすく、吸収もしやすいと教える——現にその一例をあげれば佐伯矩氏の暴論の如く倫理をギセイにする事は許されるかもしれない。即ち弱肉強食の世界であるから、親の肉を食う事は許されるかもしれない。しかし、「弱き肉」を食う事は、自分を弱者にする事である。)

搾取だけで生きる事は、ナルホド最も栄養学的であり、経済的であり、一見、自然の法則(適者生存)に近い生活である。ソレは最も功利主義的であり、享楽主義の天国であり、利己主義、自己中心主義の理想郷である。しかしソレこそ天動説であり、コペルニクス以前の迷信である。

ことだから放っておけ、とか、大変な騒ぎがあったらしい。

翌16日、最終の講演に立った河内省一氏(同会副会長、河内クリニク院長、元・桜沢先生の道場のMI理事長)が、アメリカでガンに効くと評判のレトライル、ピタミンB17について発表する前に、特に申し上げるとして、若い熱心な運動家の人に言いたい、と、阿部氏の名前は出さなかったが、前日にひきつづき出ている人には、はっきり分かるように、自分の意見を述べた。これは、CIの方で、録音をとったので、内容はほぼ正確に伝えることができるが、要するに、運動に熱心なあまり、西洋医学や医師のことを、味噌くそに言うのは控えなさい、ということであった。「私自身(河内氏)もそのような血気にはやった時期があつて、そのためにいろいろな失敗もし、つながるべき縁のあつた人たちが離れていった経験をもつていて、それを克服して、今のようになつてゐるのだから、私の言うことも聞いてもらいたい。そのよい例として、私の師であり、食養界の大先達である、桜沢如一先生自身、私に対して、西洋医学の処置をしる、と迫られたことがあるのだから、そのことを話したい」といって、一九五三年、桜沢先生がインド、アフリカへ、あの『世界無銭武者旅行』に出発する前に、「黒い回虫」事件で七転八倒の苦しみをされた時のことを話した。

桜沢先生が、当時、どういふ体質であつて、どういふことで、「黒い回虫」事件になつて、それがどう治つたのか、私は詳しく知らないし、ここでは、それが問題ではないから、ふれないが、河内氏の言うには、とにかく、「モルヒネでも、何でも、打て。こ

⑥『ヘモグロビンが植物のクロロフィルの直接の産物である、と云うコトは、人間にとって最後の動物界脱出の道を示すものである』クロロフィルは人間が動物以上のある種(スベシイス)になる可能性である。

以上の論理は、生物学的にも、生理学的にも、論理的にも、医学的にさえ、最も正しいモノであるが、MI生の中に一人もコレを理解したモノがいまいと云う悲しいクヤシイ、ナサケナイ現状を見せつけられた以上、残念ながら右の六カ条を明示しなくてはならなかったのである。

これは『宇宙の秩序』をよむモノが第一に発見するハズであり、対数スパイラルの無双塔のバツジをもっているモノなら、ダレでもイヤと云うホド、この説明の図解を見ているハズである。無双塔の図は、他人に見せるための記事でもなく、肌につけてはなさないお守りでもない。それは日々の人生の航路を自由、幸福、正義に向けて突進するモノの一秒も目を放せないコンパス(羅針盤)である。

## 7 批判 (5)

また六カシクなってしまう。これではMI人には通じない。  
モ一度MI語に訳さなくてはならない。

しかしモこれ以上私には時間がない。よし時間があつても、これ以上つづける事は私の教育論を自分でふみにじる事になる。私はこんな文をかくべきではなかった。対数スパイラルの無双塔だけでコンナ論理は十分よみとれるモノである。対数スパイラルの解説(宇宙の秩序)をかけた事ソレ自体がスデニ大きな犯罪である。スパイラル(天国のカギ)をなげ出すだけでも、実はモ一大きなマチガイである。それを拾い上げるモノはモ一自分の不幸と不自由からの脱出口を見つけたモノである。ソレを毎日、毎秒、目から放さないモノは祝福されたモノである。ソレをポケットにしまいこんでいるモノ(このMIの討論に参加したMI人種と云う奇妙な実に不可解な動物——ホモサピエンス)——はマダ暗夜に大空の星のみを頼りに勇しく波を切つて、人生と云う大海原にのり出していない人々であるか、或は時々行き交う船の灯を頼りに航路をとっている人々である。それらの船はミナこの対数スパイラルというコンパスをもっていないから、早晚、不幸な氷山に衝突してタイタニック号の如き最期をとげる運命にありながら煌々と灯をつけ、夜

の苦しみを消せ。お前は医者だろうノ」と桜沢先生が言ったという。それで、河内氏は、モルヒネを打ったけれども、効かない。もつと強力な薬を打つて、やつとおさまり、桜沢先生はホツとされた、という。「このことは、私のほかにも証人があるから、いつでもお話しする」という。

これについては、そんなことではなかった、という声も私は聞いているし、そのあと、桜沢先生がアフリカへ渡り、シユパイツァー博士の下で、熱帯性カイヨウに半ばすすんでかかり、それを正食一本で治してみせて、捨て身で正食東洋医学をシユパイツァー博士に認めさせようとした壮絶な努力のことを考えると、少し話のズジが通らないし、かりに真相はどうであつたにしろ、桜沢先生がどうだつたから、どうだと、いうのは、あまり前向きな考え方ではない。

要するに、西洋医学というものの実体がどうであり、それにたずさわっている人々の中にどういう人があるか、何が厳しく対決しなければならぬ部分であるか、どの部分は、お互いの立場に立ちつつも、交流できる部分であるか、ということをはつきりさせればよいのであろうが、自分たちの立場(正食)を何がなんでも誇示するために、既成の医学、それにならずさわる人々を十ばひとからげに、くそみそに言うのは控えなさい、というのが河内氏の真意ではないかと思う。

しかし、河内氏(PUネーム、クレマン)も靈原素アトムについては何も言わなかったようだし、以前は白金コロイド、今またレトライルのようなものを取り上げるといふのは、やはり医学畑の人だな

会服をきて、酒のみ、ダンスをし、音楽を奏でている。

実際——この地上の天国は対数ス、パイラルのマークにみちている。浜辺の貝と云う貝、草原のカタツムリ、あらゆる人間の頭のツムジ、指紋、草の葉やツル、ハチの巣、社会の構造、歴史、地球の自転、公転（ソレは台所のナガシに一杯のバケツの水を流して見るとタチマチ分る。水は北半球では必ず左巻きになってウズマキを作って吸いこまれる）、天気予報の図が示す気圧の流れ、人生、個人個人の運命——全く不可視の原子の世界の想像図でさえ、やがてスパイラルに溶転することを暗示している。一元素のスペクトルを見ても、それは大きい複雑なスパイラルの一面面であるコトは分る。さらに天上に目を放つならば、あらゆる星の運行、渦状星雲、銀河でさえも大きなスパイラルの一端である。

これはモトモト、宇宙ソノモノが二つの相反する力、遠心力と求心力でできている以上、マコトに当然千萬元コトである。

現代の物理学はマダ赤ン坊であるから、宇宙を十一億光年位のカナタまでしか発見していないけれど、ヴェダの哲学や老子のタオテキン（道德経）はその千倍、万倍、無限乗のハテなきハテまで見ている。キリストと云う青年でも、シッタルタ太子、マハーヴィラ（ジャイナ教）、マホメットの如き少年でも、この偉大なる宇宙のスパイラル性を発見していた。カレラは私の「宇宙の秩序」をよんだのではない。カレラは宇宙と云う本をよんだのだ。

人間は（他のスベテの動物、虫ケラ、魚、トリの如く）学ばずして知っているモノである。ドシナおろかなモノでも、人間は乳をすうコト（スナワチ生きてゆく方法）、恋をするコト、自由をあこがれるコトは知っている。ドンナ人間でもユメと詩と情熱はもっている。そのエネルギーの大きさは、与えられたサムサ、クルシサ、ヒモジサの各々の大きさの三乗に時間のSをかけたモノに比例する。

このMI討論会に参加したモノは、この数値がほとんどゼロに近いモノやマイナスのモノばかりである。

トマレ、私は「天国のかぎ」を至るところに四十年間ばらまいてきた。これ以上の犯罪をおかすコトはオモシロクナイ。

あと、思わざるを得ない。阿部氏の本質について、よくご存じないから、こういう発言になって出てきたのだろう。

●ところで、この河内氏の講演の最中に、もう一つ事件がもち上がった。

会場の浅草公会堂の正面玄関のガラスに、一青年がぶつかって、ガラスを割り、足に大ケガをしてみた。なんでも、沖ヨガの道場生の一人らしいが、勢いよく内から外に飛び出そうとして、ガラスがあるのに気づかず、ぶつかって、後ろにころび、足をガラスに突っこんでしまったのだそう。たちまち人だかりができ、誰かが救急車を呼んだ。

たまたま近くにいた阿部氏がかけつけ、この青年が顔見知りであって、阿部氏が、「ぼくにまかせるか」と聞いたら、阿部氏に手当てをまかせると言ったそう。阿部氏は、とりあえず、塩をなめさせ（本当はゴマ塩がいいが）、止血させ、手当てした。その間にも、人だかりはふえ、救急車が来てしまった。そこで、救急車に乗せる、乗せない、でもめた。阿部氏が本人に聞いたら、行きたくない、というから、阿部氏は、救急車を断わっていたらしい。騒ぎを聞きつけて、牛尾学会頭がかけつけ、救急隊の人に、「私はドクターだ。お願いします」といって、乗せさせ、その場は終りになったという。

これがまた、会場の役員室に伝わり、「また、阿部がやった」ということになって、ひとしきり騒ぎがあったらしい。

翌、十七日、日曜日、日本CI協会本部で、この

私は数年前、一つの童話をかき始めた。ソレは『一つのタネ』と云う題である。十枚ばかりかいた時、私はジャンヌと云う私のケナゲナ娘に、その原稿を与えた。ペンによる表現のウマイ娘だから、キツトすばらしいモノにしてくれるだろう、とタノシミにしていたが、何カ月まってもできてこなかった。ソレもそのハズだ。彼女はマダ自分の食欲をコントロールできない程度のホモ・サピエンスだった。

童話と云う形式はスバラシイ象徴主義の芸術である。ソレは「宇宙の秩序」を身につけたモノだけに創作が許されるモノである。童話ほどその作者の世界観、判断力をハッキリ示すものはない。ドイツの映画のような、また、洪水のように米国をのみこんでいる新聞、雑誌のマンガは米国人の判断力の程度を示すカガミである。あんなマンガで蝕まれる少年少女の行末を考えると、無着先生の「山びこ学校」や、『わだつみの底行き』のレットルを青少年に貼りつける軍国主義教育の変り映きを見るような気がする。デニスの「フリップ」はただ一つの例外である。アレは幼稚なモノではあるが、デニスのウンとのびる可能性を示していた。(しかし彼も米国のマンガの洪水にながされてしまったらしい)

私は一生に一度、スバラシイ童話をかきたいと思っている。これは長い間のネガイである。『魔法のメガネ』一篇は、少年時代からもっていた私のこのユメの幼いココロミだった。『一つのタネ』はオソラク私の最後の童話だろう。

東洋は童話の国である。怪奇な、美しい、カナシイ、やさしい童話にみちている。キリストもシツダルタもマハーヴィラも偉大な童話作家だった。キリスト教や仏教やジャイナ教は童話の泉である。中国もインドも日本も童話の国である。アングーセンやペロオ(シンデレラ)、フアブルやシートの様に欧米人も新しい童話作家がたくさん出ている。日本や中国やインドからも新しい童話作家がタクサン出なくてはいけない。ただオモシロサだけの童話なら西欧の作家が洪水ほどかいている。「宇宙の秩序」のスパイラルの童話でなければ渡世である。

藤沢や日ノ春村や、菅平や、伊勢や、洞爺湖や、大沼の健康学園で毎日創作の童話を話したときの思い出が私には一番ウレシイ。その健康学園に来ていた少年少女が今はモリーっぱに成人している。健康学園はワズカ二週間くらいであったから、その効果はハッキリ示されないが、それ

総合医学会の大会のために上京してきた各地の人々をまじえて、マクロビオティック運動の今後についての懇談会が開かれた。こういうものをやるう、と発議したのは阿部氏であったが、よく徹底していなかったのか、大阪の山口卓三氏は、会合のことを耳にしておりながら、「そんなものは知りません」と誰かが言ったそうで、この懇談会には出席されなかった。

各地からの人々は約八名ほど。会長、牛尾副会長、東京地区に住んでいる、長年活動してきた人々、それにC I本部のスタッフで、二十五、六名であったかと思う。

ところが、この懇談会が、総合医学会での阿部氏の行動についての批判会になってしまった。私ども、本部にいる者が感じる感じ方と違って、地方から来られた方々は、目の前で阿部氏の行動を見て、仰天されたらしい。「C Iを代表して行動するからには、もつと気をつけてもらわなければ困る」と、強硬な意見が出た。

また、ある県の支部長の方が、「せっかく支部にしろもらっているなら、支部内の人に呼ばれたからといって、支部長に連絡なしに講演に行く、などということをされると困る。阿部さんはそれでも正食をしているのか。陰で卵でも食べているのではないかと、嚴重な抗議があった。

この間、阿部氏からの発言はほとんどなく、終始うつむいて、「ぼくは人に好かれるようになるぞ、きつとなるぞ」と、つぶやいていた。

奇怪なのは、阿部氏がどうして事務局長なのか、ということについて、会長も副会長も、私は任命し

は私の教育論を生んでくれた。私は二十七才以後、楽しい家庭さえつくるヒマのないほど世界を  
とび廻ってきたが、今、私は大きな家庭をもっている。ソレは私に毎日、日本各地や、ニューヨ  
ークや、シカゴや、ケルンやロンドンや、世界各国から楽しい手紙が来て、M Iや健康学園の子  
のアソビぶりを伝えてくれるからである。

しかし、これらのPUの子供たちのスクスクひとり立ちしてゆく姿を見るにつけ、もっとも大  
切な健康、食物、菜食の理論が十分理解されていないことが気につく。ああ、童話と云うモノは  
何と云う六カシイモノだろう。

## 9 批 判 (7)

宇宙と人生は大きな童話だ。作者は「宇宙の秩序」。

三十五年前、私は神戸市外、葺合村小川谷の一軒屋で貧しい自炊生活をしていた。その時私は  
玄米と塩とゴク少しのヤサイだけで生きていた。今はモ一市内になっているが、ソノ頃は、夜に  
なるとダレでも怖くて上ってくる人もない程の谷だった。その頃、私は二匹の犬「ポオ」と「キ  
ヴァラ」を飼っていた。一匹には玄米と水だけしかやらず、他には時々魚を与えていた。その面  
白い報告は、その後大イソで拾って、そだてたメリーの一生と同様、実に大きな教訓をふくんで  
いる。メリーは十七年もM Iにいたから、君たちもヨク知っている。彼女は大イソから妙高へ、  
妙高から東京へ、東京からヨコハマへ、ヨコハマから代々木にまでついてきて、フツ一の犬の寿  
命の三倍以上を生き、九十四以上の仔をうみ、平和な一生を送った。一生他の犬にケンカをし  
かけたことがなかった。スペテノ人に愛された。

私は「メリーの一生」と云う童話をかきたい。それは漱石の「猫」より大きなものになる。彼  
女は雪の妙高で私の命を救ったコトもある。私の日本での最後の十七年を知っている。「ポオと  
キヴァラ」の話は古い『食養』に出ている。

諸君は私の菜食絶対論がよく分らないだろう。クレマンでさえ分らないのだからムリはない。  
これはキリストや創生記の作者や、シャカムニ少年や、マハーヴィラや、ログネルや、レオナル  
ド・ダヴィンチや、自動車王フォードや、世界文学界の巨星バーナード・ショオヤ、フランクリ  
ンや、伝教や弘法や、日蓮や親ラン級の人になる少年、青年の道なんだ。私もその道を通ってき  
た。私はこれらの人々のように有名にはなっていないし、また、なりたくないが、これらの人々

た覚えはありません、と言ったことだった。あれだ  
け、事務局長、指導部長の名で動きまわっていた  
のに、「知りません」というのも、おかしい話だが、  
この問題は、置いておく。

●ここでは、私の意見を言うよりも、皆さん、およ  
び阿部氏自身が冷静に判断できるように、なるべく  
事実関係の記述を主にしたい。

人は誰でも、他人も自分と同じような行動基準で  
行動すると思いがちなので、思いがけない行動をす  
る人のことが、よく分からないから、述べておくと、  
阿部氏が総合医学会で講演するという話は、阿部氏  
の口から、本部会議の席上で出たようにも思うが、  
演題が何であり、それがどう変わって、結局、何を  
しゃべるか、ということについての話は事前になか  
った。

また、各地から上京してきた人たちも、総合医学  
会での阿部氏の行動を見て、急に批判を始めたので  
はなく、阿部氏が各地でいろいろまきおこす問題の  
情報をもっており、本部で、どんな問題がおきてい  
るかの情報を受けていたはずだ。

結局、この人たちの強力な進言（この日の前日、  
前々日）で、会長も事態の深刻さに気づいた、とな  
ると、その人々がどこから情報を得ていたかに気づ  
くと、阿部氏は別の意味で憤慨するだろうが、この  
ことは置いておく。

だから、この席上で、彼が「好かれるようになる  
ぞ」と、つぶやいていたからには、ここで彼はC I  
をやめようとしたわけではない。その決心は、  
八王子のパトロンの約束を取りつけた時点だろう。

にケツシテ劣らない幸せをうけている。その幸せをバラマクために一生をかけているくらい、そのヨロコビは大きい。

そこで、私はヒソカニこのヒミツをつけたい――

無限の自由、絶対の正義、永遠の幸せに至る最短コースは絶対正食（純然たる菜食）である。

ソレはスベテノ草食動物、虫ケラ、魚がもっている自由、平和より大きな世界を君に開く。これは天国の門だ。これは私の最大のヒミツだ。

しかし、これは信仰ではない。信ぜよ、とはゼツタイニ云わない。むしろ私は破戒を願うくらいだ。破戒しなければこの道の偉大さは分らないから。

一生を、人生を享楽（感覺的）主義でわり切っている人々や、その追従者に私は用はない。ソレヲ人々に、純正処女植物性精進食はモツタイナすぎる。快樂と云うモノに目もくれず、永遠の幸せ、無限の自由、絶対の正義を確立するためにのみ一生を賭けた人にだけ分ればよい。モチロン、この自由、正義、幸せを身につけたモノのみが感覺的快樂を永遠にホシイママニすること許されるのだ。と云うコトは大きな問題だが、マダ君には分るまい。これを身につけたモノは毎日――否一生、法や律を破る痛快なヨロコビを味うコトができるのだ。と云えばマスマス分るまい。

## 10 ム ス ビ (1)

ナニヨリも健康を身につけることを最上のネガイとしている人、金、富、名、力、知識、技術などを最高のネライとしている人々に私は用はない。

ただ何よりも無限の自由、永遠の幸せ、絶対の正義、つまりアラジンのランプ、空とぶカーペットを手に入れるために、一身、一生を賭けると云うユメと詩と情熱の少年、少女、青年にだけ私は役にたちたい。

動物性食品を一切口に入れないコト、甘いモノを絶対に口に入れないコト、水分を最小限にとどめるコト、クダモノをとらないコト、とるのは玄米とヤサイ、塩と油のみの最低、最小食。一口三〇回以上かむコト。これだけの生理学的条件を守る人に私は一生を賭して得たヒミツを伝えたい。邪食をしたいのに、こらえてこれを守るようなドレイ的、クレド人は悲しい。したいならドシドシこのチカイを破るコトだ。破るなら徹底的に破るコトだ。マニヨ少年はまだPU書を

●阿部<sup>一</sup>理氏は、戸籍上の名前は茂。昭和19年2月生まれ、北海道網走市出身。実家は菓子業で、子供のころは、砂糖と卵を猛烈に食べたという。本部の会議では、よく「卵2万個」という話が出たが、本人は否定しなかった。卵を何個食べたかなど、正確に分かるはずもないが、とにかく多かつたのだろう。非常に計算が得意で、ソロバンがうまく、なんでも、中学生のころからソロバンを教えて、親を助けていたということだ。今、加減乗除など、ソロバンなしで、アツという間に答えが出てくる。子供のころから弁が立って、なんでも、アナウンサーになろうかと思つたことがあつたらしい。

その後、どこの高校、大学を出たのか、あるいは中退したのか、知らない。会議の席上で、何かの問題で追及されると、検事や弁護士のように、少々ヤクザっぽい脅迫的な論理で法律論風に反撃するところを見ると、一時、司法試験を受けるために勉強したことがあるのではないか。

一九五三年のある日、東京・中野のブロードウェイ・センターにあつた、オーサワジャパンの店（C Iの連絡所でもあつた）に、阿部氏が来た。森下氏の本か何かでC Iのことを知つたのだという。それまで、ウナギでもトンカツでも、『うまいもの店ガイド』の本を片手に家族で歩きまわつていたという。熱心に本を買い、食品を買い、例会に出席するようになった。そのうち、塾の生徒たちに食べさせるのだといって、吉成先生に玄米オニギリを作ってもらい、何べんもたくさん運んでいた。『永遠の少年』も、たくさん買つていった。圧力釜もたくさん買つ

一〇%もよまずに「クダモノが悪いとは思わぬ」とか、「食物がソナニ病氣の原因であるとは思えない」と云った。しかも「バナナを一本たべただけだ」と云うコトを公言している。グランもイヴも、フランソワーズもミナ邪食をやった。しかしそれをかくすのと、公言するのでは大分ヒラキがある。

マニヨはウソの公言をした。これは私の六十一年の努力と研究の結晶にツバキをはきちらし、私の厚意にハナをひっかけたコトになる。このウソが治らない限り、幸せにはなれない。ウソと云うモノは、モー奴レイ根性骨ガラムになったモノが、自分を弁護し、人を欺き、結局自分をウラ切る行動なのである。他人の思想の中で自分の説や好みに合うモノだけを取り入れる排他性である。この点、エブ少年はユカイだった。彼の仇名は『七つめのパン』。猛▽性のパリパリのM I生だったが、配給の一人分のコッペパンを七つもくった。ソレをハツキリ告白し、人々を驚嘆させ、その力で自己ヒハンをすると云う手グチだ。

そこへゆくと、グランやドンやイヴや忠はマダ食物が肉体生命の材料であり、したがってモチロン、スベテノ不幸のモトであると云う哲理をまだガイネンだけでさえも握っていなかったのだから、殺されたのもムリはない。しかしコレは、ヨホド邪食をして体をいたため、正食のみで治して、また邪食をやり、死の危険を犯すと云う長年の経験のないモノには分らない。

しかし、エブは数年私のハンマリングをうけたので、ここまで来たのだと思う。マニヨやイクや、ミヨ子に分らないのはムリもない。このM I討論会に出たM I生スベテはマコトニかわいそうである。エブやオーギュスタンやジャンヌのようにハンマーをくれる人がないから。

ムリもないコトだ。三十年ダレ一人この道、この技術、この永遠の平和、無限の自由、絶対の正義を万人に身につけさせる生物学、生理学、論理学をといたモノはなかったし、その反対を教える人ばかりだったから。

その上、マニヨやイクやミヨ子は私を見たことがない。古い私の四十年間のカキモノをよみ通してもいない。私を知らないのだ。私を知らずに私を信ずることはムリである。知らないからこそ信ずるのが常であるけれど、コレラの少年と少女は、マダそこまで真剣に人生を考えていない。その上、三人はウタグリぶかい子供である。これもムリはない。過去にソナニ必然性があって、そんな暗い心を育てているのだ。三人とも神も正義も自由も知らない親をもったのだ。しかしM Iの兄弟、姉妹たちは一生懸命三人に私を分らせようと努力している。それがまだ効を奏しないのはムリではない。

ていった。熱心な人が現われた、と云って、みんな歓迎した。

そのうち、如月会の会員にもなり、大森先生の行くところ、大阪でも、静岡でも、テーブルコーダーを持って、一生けんめい勉強に行っていた。

一九五三年十月、桜沢先生の生誕八〇周年の集會が東京・四谷の主婦会館で開かれた。いろいろな人が、こもこも挨拶したが、おわりに近く、司會をしていた牛尾副會長が、誰か意見はありませんか」と言ったら、阿部氏がかつかと出てきて、「桜沢先生の本は三百六十冊もあるというのに、今、売られているのは、ほんの十数冊にすぎない。私たちは、もっと読みたいし、出さないのは怠慢だ」という発言をした。

この集會を機に、C I活動の再建をしよう、という機運が盛り上がり、翌日も、芝浦の牛尾医院宅の横の会社の講堂を借りて、長時間にわたって有志が論議した。そして、日本C I再建委員会が発足することになり、千駄谷や幡谷のアベ教育センターの一室や、聖蹟桜ヶ丘の牛尾先生の和光園老人ホームの大きな和室などで協議がすすみ、〇〇部、××部といった機構図が練られた。しかし、これは、事務局長を誰にするか、という問題で頓座した。誰も引き受け手が無い。少なくとも、事務局長は常勤していなければならない。となると、その人の生活費をどうするか。適任者は誰か。堂々めぐりの論議がつづいた。また、會長に某氏を、という話も出、本人も一時、その気になったが、これも沙汰やみになった。それから、如月会の推進者であった、豊田(釘崎)

私はアリガタイことに、人をウタグルと云う悲しい恐しい判断力のクモリを親から与えられなかった。自分が絶対マチガイナイと思っているコトでも人からマチガイだと云われるとスグ、「そうですか」と自己を否定するような安らかな心を育てられてきた。ソレをもっていない少年、青年は悲しい。

私はこの10の始めにかいた生理的条件を守ると云うチカイを立てた少年、少女、青年男女に、私の一生の収穫をなげ出して、「チカイを立てた」だけでいいのである。チカイだけでいいのである。チカイをたてずに、余儀ナキ事情で実行しているのなら、なおいいのである。チカイと云うモノは破られるにきまつている。チカイを破らないと云うのは完全な自由人だけで、人間の最高のネライの境地に達した人にだけできるコトだ。だからマダ年々もゆかぬ少年青年にできるコトではない。だから私はチカイを破ることをとがめたり、怒ったりはしない。むしろチカイを破るような勇気を愛するモノだ。

チカイを破ったコトをワビシク思うモノ、ワビしく、淋しく、悲しく思うモノは自己批判をしているモノである。自己批判の最高に達したモノだけが、自己改造をする。(人にワビる、と云うコトではない。ワビルと云うのは他動詞でなく、自分のケチな、小ッポケナ、ナサケナイ、アワレな姿を自分で見つめる心地なのである)。ワビやサビを知っているモノだけが、最高の人間心境に達しているのだ。ソナ境地に達したモノだけが自由人になり、チカイを守ることができなのだ。チョッピリでも自己弁護や、何かの口実、弁解を口にするモノは(よし心の中ででも)、モ一自分を向上せしめ、より自由にすることはできない。反対に向上を否定し、自由に背をむけて、不幸と不自由の方向へ突進しているのである。

一切の弁解と、一切の弁護は無用である。ソナモノは自己批判の反対、ウラガエシである。まして自己を弁護したり、弁解するために他を非とするに至ってはモ一見込みがない。それはモ一この世で最も恐しいアロオガンスと云う、ワビとサビの反対の方向を突進しているモノのトップをきっている証拠である。

アロオガンスより恐しいのは、自己を弁護するために、ウソ、イツワリと云う卑劣な手を用いるクセのある少年である。それも、ウソだと云う自覚のあるモノはいいが、この自覚さえないウソの不感症は全く見込みがない。最も哀れな、モ一生うかぶ瀬のない敗残者、ウラギリ者で、ドレイにもなれないモノである。これは死ぬより外のないモノである。イヴも、グランもソレだった。マニヨにまた、そのオモカゲを見出した時、私はゾーツとした。

康夫氏が、総務部長を引き受けよう、という話もあったが、都庁の勤務をしながらのことであるし、豊田氏が、何か不満なことがあったのか、途中で推進委員会から手を引いてしまった。

結局、この推進委員会で話されたことで実現したのは、大森先生の健康相談講習会で、中野のサン・ブラザで、月二回ずつ、計、四、五回開かれた。

元・M I生のA氏が、自分の勤務している会社の了解を得て、土曜日だけ勤務するかたちで事務局長を引き受けた。ところが、土曜日だけ来たのでは、何が起きてる、この問題はこうだ、と事務局長に説明するだけで会議の時間がほとんどたっていく。あまり効率のいいことではない。

それに、このA氏は、事業家肌で、強気一点張り。全国各地の自然食店へ、C Iの本をバックにして送りつけ、売れたら送金して下さい、売れないなら返して下さい、ということをしたが、代金を送ってきたところもあるし、何べん催促しても送ってこないところもあった。注文しない品を送り付けた場合、その商品を返さないからといって、文句は言えないのだ。

そのうち、書籍の再版資金が不足になった。「食養料理法」「魔法のメガネ」などが品切れになるのに、再版する資金が足りない。そこで、私がプランを出して、会員の人々から出版資金を借りようということにした。私が依頼書を書き、発送した。有難いことに、十数人の人々から五百五十万円の出資があった。利息は一年二〇パーセントであった。どうして、こんな利息を約束することになったのか、は

だから、私の医学、治療の技術は、このワビとサビを痛感させるコトなのだ。それは病状をネライとするカギリ絶対に完成しない。スベテの病気のモトは判断力のクモリかクルイから来る。ムシロすべての病気は、このクモリやクルイを教えるケタタマシイ警報のベルなのである。だから、その病状を退治するのは、この警報を休止させ、沈黙させるか、取りのぞくと云うコトなのだ。(その警報のモトをのぞくか、そのベルを取り去るより外に手はない)

マニヨは病因の邪食を否定した。これはこの警報をケタタマシクなりひびかせた原因、自分の判断力のクルイとクモリ(ソレは医学も知らないモノだ)の招いた行動を否定するコトだ。それはモー舵のくるった船である。進めば進むだけ、速力がませばますますだけ悲劇は大きくなる。注射や薬や手当は実はこの警報のベルをブチコワすと云うオロカナ行動である。危険な方向に突進する船を救うために、その原因を発見し、大声で報告する舵手をピストルでうち殺すようなモノだ。この殺人犯が医師と云う免状を楯にとつて、かくれて狙撃をやっているカギリ、私の医学者としてのアンビはつづけられる。

アグネスの場合の私の失策は、アグネスの表現不能(ハナセナイジン)(精神の啞)の原因(人間の最も大切な幼時の教育のアヤマリ)を訂正するコトができなかったと云う点にある。ドン、イヴ、忠を殺したのは警報を発するベルをタタキコワシタ者である。

これ以上は私の医学論、治療法の秘伝、教育論になり、一生かかるコトだから、今はコレくらいで止める。この長文と、前に送った教育論と、その前後の数篇と、後に送る私の医学原論、治し方の極意の三部は、ミヨ子とマニヨの二人が他のM I生にもらしたコトバによって、かかされたモノである。

## 11 ム ス ビ (2)

ドーシテ人間と云うモノはカクモ愚かなのか?! ドーシテ人間と云うホモサビエンスは無数のマチガイと不幸(戦争、犯罪、貧乏、病氣、疑い、アラソイ、殺人、又スミ、ウソ、イツワリ、ドン欲、失敗などアラユル不幸)を止めることができないのか!?!

リンドバークの勇ましい妻アンナは、愛児を誘カイされ、殺され、悲痛な人生を味わって『悪の根源』を知りたいと絶叫している。

パール・バックは愛児の低能をかかえて、世界中の母によびかけ、団結を絶叫し、医学の絶望

つきり覚えていないが、私も浮かれていたのだろう。

とにかく、このお金のおかげで、再版の仕事はすみ、危機は脱した。ところが、そのころ発足したある会社にC Iが二百万円を出資してしまった、という事件がおきた。なけなしの金で運営しているC Iに、そんな余分な金があるわけがない。五百五十万円借りたお金の返済期限は、もうすぐくる。借用の名義人の一人に名前を出している私は、窮地に立った。いったい、どうして返すつもりなのだろう。

この問題で動きまわる私のことが、面白くないグループがあったらしい。私をC Iからやめさせるような動きがあるよ、と知らせしてくれた人がある。いくらなんでも、そんな話はない。スジの通ったことなら、やめてもいいが、このことにかぎっては、絶対に納得がいかない。

思いあまつて、伊豆長岡の大森先生のお宅へも出かけて、意見を聞いた。帰りがけ、先生は「豊田君や阿部君に助けてもらいなさい」と言った。

推進委員会も自然消滅になって、しばらくC Iにも顔を出していなかった阿部氏が、私の立場を強力に助けてくれるようになった。彼は、里真会長のいる席で、牛尾先生とあわや乱闘というような激論もした。

そのころ、彼が経営していたアベ教育センター(生徒千数百人)の中で、彼がどういう立場になっていたのかは知らない。なんでも、あまり玄米のことを生徒たちに言うので、父兄たちから、文句が出、塾のマネージャー格である弟さんから、兄貴は塾のことをしなくてもいいよ、と言われたという人もあるけれども、本当かどうかは分からない。

をかきつづけている。

アプトン・シンクレアは戦争と罪悪の根源を一生をかけて探究し、少年時代に母を嘆かせた酒呑みの父の行状から教えられた禁酒会員の、ピュリタニズム、換骨奪胎されたキリスト教精神に救いを求めて、七十才をすぎてもまだ大作をかきつづけている。

シュワイツァは白人の罪をつぐなうコトによって全人類は救われると思ひ、アフリカの未開人の病気を治すと云う大役を一人で引きうけてモ一五十年も努力してきたが、病気を治すために、他の生物の命をとらねばならない（またまた殺生と搾取）と云う罪悪を重ねなくてはならないと云うジレンマに当面して大きな疑惑とカナシミのドン底になげこまれた。オマケニ、自分の病気を救えない無能さ（失明）によって、エディプスの悲劇を体験している。

カントは一生をなげこんで、孤独な思索の道をつき進み、アラユル世にも難解な本（判断力批判）をかきつづけ、最後に「永久平和論」をかき上げ、その無効さを自ら証明するために、チーヅをくいすぎて、自ら病気をつくる判断力のなさ、低劣さを示しつつ、友人に暴力によってチーヅを禁止され、恨みをのんで死んで行った。

モ一パスサンは人間の判断力のクルイとクモリを描写しつづけたためにツイニ狂死した。

ジャック・ロンドンはこの判断力のクルイとクモリに体当りをし、『野の叫び』や『白牙』で人間の野獣性の本体を発見し、自らその野獣性の白牙に咬み裂れて行った。

アインシュタインは自分の一存から三一三、八八四人の防備も武器もない婦女子や市民を爆殺した罪のオソロシさに慄え上つて、平和論や世界政府のお題目を朝から晩まで、晩から朝までとなえつつ余生を悲しく送っている。

しかし、私は私の命をかけて守るM Iの子供たちから、アラユル不幸のモトを教えられた。

ソレは判断力のクルイとクモリであった。

私はサラニそれをほり下げ、ツイニ判断力の発生学をかき上げた。

その上、その判断力の正体を発見した。そして最高の判断力と、それにスイッチを入れる方法と技術をも発見した。

サラニ、すべての動物は低い判断力（第一、第二級）だけで第七の最高判断力に直結しているコト、人間だけはより高い判断力、第三、第四、第五、第六までを開拓するコトによってのみ、第七の最高判断力に達するコトとその技術を発見した。人間の不幸の原因はこの第三―第六を開

とにかく、C Iの事務局長をやっていたA氏は、自分は手を引く、といつて、やめてしまった。借金の返済は、新たに古参の会員の方、その他から借りること、返済をすませることになった。利息を受け取った人もあつたし、半分にした人もあつたし、受け取らなかつた人もあつた。

そのころ、私は雑誌の編集の仕事を代わつてもらい、主に出版と行事の方を担当していた。ところが、雑誌をやっていた、B君が、いわゆる脱体制運動にそのころ興味をもつていて、そのようなカラーがだんだん出てくる。しまいには、『新しき世界へ』の名をやめて『手創り通信』にしよう、と言ひ出す。

そのころ、阿部氏が、「ぼくが編集長を引き受けよう」と言つてきた。週一回、午後は塾の仕事があるから抜けるけれども、ほかの時間は全部つかえる、給料はいらない、C Iのスタッフにしてほしい、ということだつた。渡りに船と、われわれは彼を歓迎した。B君はやめていった。

また、当時の大きな問題は、C Iの経理のことだつた。C氏が担当していたけれども、一年に一回、決算が出るだけで、毎月毎月、いつたい、黒字になつていつているのか、赤字になつていつているのか、さっぱり分からない。使える金がいくらあるのかも分からない、というのでは、出版その他の企画の立てようがないわけであつた。元・M Iで、桜沢先生が、『世界無銭武者旅行』中で不在ながら、あの『GOレター』の厳しいハンマリングできたえられた川嶋正治氏が、オーサワジャパンの田仲晃子社長（フロラ）の推せんまで経理担当、総務担当として入つてこられたのは、その時であつた。それは、阿部氏が

拓する自由をもつコトにある。

その最短コース（第三―第六）を私は正食（純正精進食）の中に発見した。これは私の一生の探究だった。

そこで私は、少年、雨の日も風の日もはたらく少年、少女、青年たちに、この最短コースを絶叫してきた。しかし、コレが大きなマチガイであることを、ミヨ子とマニヨによって、また多くの他のM I人やM I卒業生に教えられた。私の一生の苦心は報いられた。ソレも大きな、古今未曾有のムクイだった。

M Iの子供たち、コンバの同志たちによって、私は百万円の渡航資金を与えられてインドに来た。これは私の一生、コトニ新しい人生の途上でも最大のアユミだった。私は一生、毎日、毎時、毎秒、最上のアユミを送ってきた。しかし、このインド訪問ほどスバラシイ、正しい、好ましい、願わしいアユミはなかった。つまり私の人生は一日一日、一步一步が最上のモノであったが、一步一步とよりスバラシイ眺望、見はらしを見せてくれるのである。過去の必然性が現在を作っている以上、コレは当然なことだが。

## 12 ム ス ビ (3)

ここに、六十一年前、サガ野のハテ、アタゴの山のフモトの天龍寺と云う寺の山門の前で、大きなユメと詩と情熱をもって、ヤガテは、自分をすてる若い夫と共に、行李やフロシキ包みを抱えて来て、バタリとたおれた二〇才になったバカリの、無学な、文字もしらない、山猿のような田舎娘に路傍で生みおとされ、十才にして孤児となった少年が、今、カルカッタの千億長者の大石の御殿で、モーこの世のモノとは思えないホド大きなヨロコビにつつまれ、毎日世界各地のヤサシイ子供たちからの手紙や送金で老眼鏡をくもらしている。

この老人の力一杯の叫びをきいてやろうじゃないか？ 彼の叫びは彼が一生ウタのようにうたいつづけてきたコトバだ。

——おお、My Dear Girls & Boys、私はナンニモ君たちにあげるモノをもっていない！  
だから私はお月様に自分の肉体をおそなえたウサギのように、私の一生と全力を君たちにそなえる——

それは正しきオシモノの道のヒミツと、サムサとヒモジサと、ツラサとクルシミが君の最も大

C Iに入ってきてから、一、二カ月あとのことで、川嶋氏は、「私は阿部さんのテストを受けて入ってきた」と言っている。

私は、阿部氏に、とにかく、雑誌といっても、入門的に特集したら便利じゃないか、また、手当法だけ特集してもいいじゃないか、と、ヒントを出した。そして、できたのが、一九七五年七月号、夏季増刊号の『正食ガイドA、B』である。手当法のガイドというのは、その時は実現しなかったけれども、あとで、例の『手当法基礎・薬用品』というかたちで、阿部氏が個人出版した。このことは、少々、置いておく。

とにかく、阿部編集長は、その後、桜沢先生の原稿を主に、雑誌をドシドシ出した。勢いが良すぎて、そのころの号が、今でも八百部から千部くらいずつ在庫になって残っている。ウカツな話だが、われわれは、そんなに余計刷っているとは知らなかった。これも阿部氏の性格を表わす一つの例である。

雑誌なり、書籍なり、パンフレット、チラシなど、何部刷るとかいうことは、一人で決めるべきではない。必ず、関係のある人間が何人か協議して決めなければならぬ。多く刷って、多く売ったらいいわけだが、なかなか思った通りに売れるわけではない。また、場合によっては、弱気にすぎて、少なくて作り、売りそこなってしまう場合もある。強気に出るか、弱気になるか、自分たちの実力を見合わせて、慎重に決めないと、思わぬところにムダなお金が捨てられてゆく。

阿部氏は、どちらかというと、強気一本の人である。別に悪気はないので、いくらいくら刷る、と決

切な先生だと云うコトだ。

これさえ分れば、これさえ分ってくれたら!!! おお、無限の自由と、永遠の幸せと、絶対の正義を完全に身につけ、かがやかせ、タノシイ、タノシイ、オモシロイ、ウレシイ人生を思いきり生きぬくと云う大きな野望を胸ふかくひめている少年よ、少女よ、青年たちよ、私にとってきた近道のヒミツ地図をあげる。

君はこれをうけとるダケでいいのだ!

ソレはヘンテコナ地図だ——ダレにも分らない文字のようなモノが一杯かいてある。これが人生と云う地図だ。

スミッコに説明書がついている。

『この地図のヒミツを知りたいモノは、マズ▽△(陰性、陽性)と云うモノを見る魔法のメガネを作れ。ソレさえ作れたら、この世で最大のダイヤモンドの鉱山のアリカをこの地図の上で君は発見する。

この魔法のメガネを作るにはマズ次の行をせよ。

玄米と塩とごく少しばかりのヤサイだけでサムサとヒモジサ、ツラサとクルシサに吹きさらされる行をするコトだ。

甘いモノ、温いモノ、肉、魚、玉子、乳をくわないコト、水といえども、できるダケひかえ目にとる事(日に三回以上小便にゆかない程度)。

「健康の六大条件」が六〇点以上とれたらこの行は卒業だ。

それからアトはこの魔法のメガネをかけて勇ましくスキナ方向へ君の道を突進すればよろしい。その時はモー、玄米もヤサイもクソもない。ナーンデモすきなモノをすきなダケたべてよろしい。モー規則は全く何もいらぬ。スベテの法と律を破る痛快味を毎日毎日思う存分に味わってよろしい!』

しかし、ウラを見るとコンナことがかいてある——

『魔法のメガネの作り方は子供でも一、二時間でアラマシおぼえられる。正食行道は三年かかる。それから友を見つけるのだ。楽しい同志を探し出すのだ。これを真生活と云う。同行を発見する行だ。それには七、九年かかる。それからサキは丸一生、▽△原理のコンパスで大冒険をやりつづけるユカイナ人生である。

正食行道と真生活はオーバースラップする事によって時間を短くできる。▽△のアヴァンチュ

める時には、それだけ売るつもりで、決して会の財政に迷惑をかけるつもりはないのだろう。しかし、結果的には、迷惑をかけることが多い。彼は、セールスマンとしても一流で、彼のすすめで桜沢先生の本を買った人がどれだけの分らない。というところ、会の財政に寄与したように思えるが、金の使い方も大きいから、結局、収支あわせてみると、どうなのか分からない。

三年前の時点で、年収五百万円以上あったそうだから、ちよつと普通の人と金銭感覚がちがうのだった。

しかし、そのころ、阿部氏の行動が、問題にされていたわけではない。そのころ、中野の野方のしもた家にあつたC Iの本部で、みんな和気あいあい、仕事をしていた。

一九七五年十二月、ベトナムで、解放政府が、マクロビオティック・レストランを開いた、というニュースが入った。ソレツというので、その新聞を買い集め、新聞記者を集めて、その意味を説明する記者会見をやらう、ということになった。みんな、ムチャクチャに働き、平河町のマツヤサロンで、記者会見という、C Iとしては前代未聞のことをやってしまった。もちろん、阿部氏が突撃隊長で、私も働いた。杉谷氏という有能な人の存在もあった。記者会見には、新聞、雑誌関係で何人か来たが、結局、大きく出たのは、サンケイ新聞だけだったけれども、おそらく、このキャンペーンがもとになって、地産出版の桜沢先生の伝記『食生活の革命児』が出されることになったのだから、このキャンペーンでつかった七〇万円くらいのお金は、生きたのだともいえ

ルも真生活とオーバーラップできる。

正食行道は九三年はミツチリやらないとモノにならない。しかし、お経をよんだり、お題目をとねたり、ワケも分らない行、難行、苦行を、キカイのように、判でもおしたように、ドレイの如く、猿マネの如く、型ばかりやっていたのでは三〇年が三百年やっても効果はない。少しでも分らないコトや、ウタグリがあったら、命がけてソレをハッキリさせる事だ。少しでも欲望がうごいたら、ソレを窒息させてはならない。その欲望は充してやる事だ。タンノウさせるコトだ。その結果のみが、自分の判断力のクモリをとり、クルイを治し、ホントーノ判断力をみがき上げるのだ。

タトエバ、甘いモノやクダモノがなぜ悪いのか分らないなら、(分っていてもホシイなら)ケツシテこの理論を鵜ノミにはいけけない。マズたらふく甘いモノやクダモノをイヤになるほど自分でくってみる事だ。ソレデこそハジメテ真実の判断力がクモリがとれて出てくるのだ。九九%九九九九……はソナ冒険をやる中に早晚参ってゆく。だから人類は三〇万年もかかって、まだ鳥や虫ほども、自由と幸せを樹立できなかったのだ。

この生命がけの冒険を妨害したり、思い止まらせるために何らかの方法、制度、約束をする事は全く無用で有害である。ソレはオロカナ勇ましい、盲目蛇びの人間が目をあける唯一の手術なのだから。

このホシイモノをたらふく、動けなくなるほど食う、と云う英雄的行動のために命をおとした青年はタクサンいる。サムエル、フランソワ、フランソワーズ、アグネス……宇野校長、森山シマ、牧野卯一郎、中原、御木本幸吉、久野重太郎、柏村先生、甘酒くって死んだ神戸商大の教授、(沖スキでたおれ、ニワトリ一匹くって死んだ)下沢義忠、これらの英雄は正に忠魂碑をたてて、全人類のために、この道をとくジョルジュ・ブハラテンドオのピストンとして表彰されるべき無名の数千人(MI生、田ニシ、犬のクソ、カケナイジン)と共に厚くネンゴロニその冥護を祈らるべきである』

純正正食としての精進無糖料理は百万人にただ一人だけ理解し、実行すればよい道である。アトの九九万九千九百九十九人は絶対に正確に実行しない方がよろしい。さもないと、産制論者便乗者が、気の毒なコトになる。

(つづく)

る。

株式会社・地産は、不動産、ポウリングなど手がけ、東京市場一部上場の地産トーカーをも系列下におく、大きな会社である。この地産グループの中に出版部門があつて、オーナーであり、中部読売新聞の社長でもある竹井博友氏が、牛尾先生の縁で、糖尿病を玄米で治し、桜沢先生の本も読み、自然食運動に熱心であつた。

この竹井社長の発案で、桜沢先生の伝記書を出そう、という話がもちこまれた。筆者は、地産出版の代表取締役・出版局長だった松本一朗氏である。

いい話が来た、と、われわれは喜んだ。一般書店に桜沢先生のことを正面から取り上げた本が出たら、桜沢先生の本が飛ぶように売れるにちがいない、とわれわれは期待した。

それにつけても、その本部が、民家の一つというのでは、どうしようもない。どこかいところはなにか、と探しているうちに、東北沢に少々高いけど、いい建物が貸しに出ている、という情報を阿部氏が持ってきた。

(本誌編集長)

(つづく)

## ■お知らせ

阿部一理氏の主宰する会から、最近、一部の方々にあいさつ書その他が配られているようですが、同会の活動については、当協会は一切、関知いたしません。

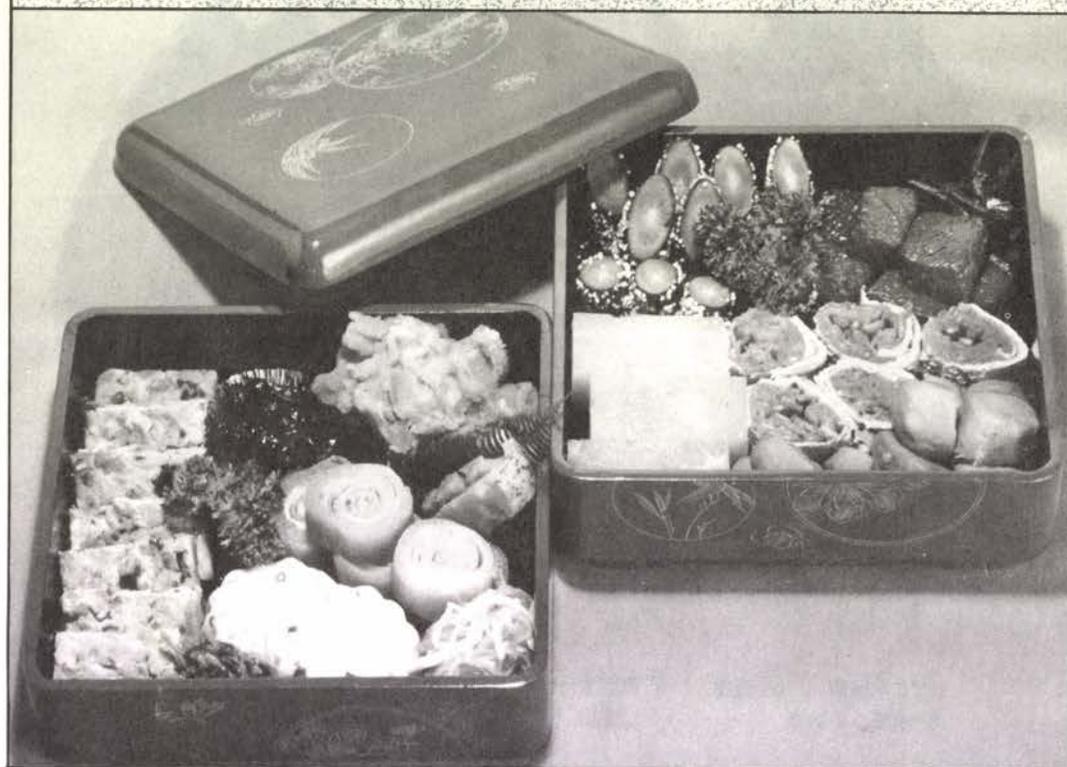
一九七八年十一月二十一日

日本C I協会

♣ マクロビオティック  
クッキングサロン

桜 沢 里 真

# 食 養 お せ ち 料 理



## 玄 米 御 飯

●材料Ⅱ玄米（カップ3）、水（カップ3と $\frac{3}{4}$ ）、塩（小さじ $\frac{1}{2}$ ）

- ①玄米を洗ってざるで水を切り、すぐ圧力釜に分量の塩と水とを一緒に入れ、蓋をし、重りをのせる。
- ②中火にして、重りがガタガタ廻るようになったら火を細め、焼き網などを下に置いて約26～27分で火からおろす。
- ③5分以上むらして圧力をぬき、熱いうちに型で抜く。

①圧力をかけない場合は水の分量を玄米の7～8割ふやし、強火でふいてきたらすぐ火を弱め、ふきこぼれない程度の火加減で約30分、もっと火を弱めて20分、最後にバツと強くして1、2、3と数えるくらいで火を止め、10～15分蒸らす。

## 吸 物

●材料Ⅱ花ゆば（10個）、三葉（10本）、コンブ（10センチ角）、シイタケ（小3枚）、ゆずの皮（少々）、出し汁（カップ4杯）、酒（大さじ1）

①シイタケはさっと水洗いして水でもどす。コンブは水につける。ひと煮立ちしたらコンブ、シイタケ



① 玄米御飯 ② 吸物 ③ 黒豆煮付け ④ 紅白梅花 ⑤ ケンチンドーフ  
⑥ 南瓜ふくめ煮

を引きあげ、シイタケはうすい廻し切りにして水大さじ1と醤油小さじ $\frac{1}{2}$ で煮付ける。汁は塩小さじ $\frac{1}{2}$ と醤油大さじ2でうす味をつける。  
②ゆばは熱い汁にさっと通しておく。三葉は2本ずつ結んで熱湯にくぐらせてゆばとお椀に入れる。汁を七分目くらいそそぎ、飾りにユズの皮の松葉に切ったものを1つつかしフタをする。(酒は汁をそそく直前に入れる)

### 紅 白 梅 花

●材料 大和芋(小1個)、人参(適宜)

①大和芋はふかして厚さ3ミリの輪切りにし、梅花型でぬく。人参は3ミリの輪切りにして少量の水と塩少々とでゆでて、同じく型でぬく。

### ケンチンドーフ

●材料 豆腐(2丁)、人参(みじん切り、カップ $\frac{1}{2}$ )、キヌサヤ(少々)、キクラゲ(1グラム、水でもどし細切り)、南瓜(うらごししたものカップ $\frac{1}{2}$ )、塩、油(適量)

①豆腐は水を切り、手でにぎりつぶし、すり鉢でよくする。

②キヌサヤは塩湯に通し、みじん切りにして人参と  
うらごし南瓜と共に①とよくまぜる。塩で味をつけ  
る。

③卵焼き器を温め、油をたっぷりひき、材料を手で  
よくおさえながらいらに入れて。

④フタにも油を塗り、火にかける。少し狐色になっ  
たら裏がえして焼く。冷えてから切る。

## 黒豆煮付け

●材料 黒豆(カップ $\frac{1}{2}$ )、水(黒豆の4倍)

①黒豆をよく洗い、水を入れて中火で煮立て、弱火  
にしてやわらかくなるまで気長に煮る。

②汁が少しになった時、塩小さじ $\frac{1}{2}$ と醤油小さじ1  
で味をつけ、汁が少し残っている時に皮をくずさぬ  
ように鍋をふって煮付ける。

注、黒豆は前日に煮ておき、翌日もう一度煮ると早  
くやわらかくなります。

## ゼリー型大和芋

●材料 大和芋、人参、キヌサヤ(適宜)、塩

①大和芋はふかし、皮を取って裏ごしにする。

②人参とキヌサヤはみじん切りにし、さつとから炒

りし、塩で味をつけ①とまぜ合わせる。  
③ゼリー型を水でしめらせ、材料をかたくつめてホ  
ンとぬく。

## 南瓜ふくめ煮

①南瓜は4センチと6センチの角に切り、皮に2す  
じ包丁目を入れる。

②材料の半分位の水を醤油少々でうす味をつけ、煮  
立ったところで南瓜を入れて、中火、次に弱火でむ  
らし煮をする。形をくずさないように注意する。

## 矢羽根レンコン

●材料 レンコン(中1節)、油(小さじ1)、醤油(大  
さじ1)、水

①レンコンは形の良いものを用い、厚さ1センチの  
斜め切り。

②①を油で炒め、材料の半分位の出し汁を入れて煮  
る。汁が少なくなったら醤油を入れて煮付ける。

③たて2つに切り、切り口を合わせて矢羽根形に盛  
りつける。

## キン-ton

●材料 南瓜(裏ごし)、カップ5、さつま芋(裏ご  
し)、カップ3、栗(むいたもの)、カップ $\frac{1}{2}$ 、塩(少  
少)

①南瓜とさつま芋はふかして皮を取り、裏ごしして  
まぜ合わせ、塩小さじ $\frac{1}{2}$ で味をつける。

②栗はたっぷりの塩湯でさつとゆで、渋皮もきれい  
に取る。たっぷりの出し汁でやわらかく煮て、塩少  
少で味をつける。

③①を少しの水でゆるめ火にかけ、ぶつぶつ煮立っ  
たら②を入れる。塩は甘味を引き出す程度にする。

## ゴボーの丸煮

●材料 ゴボウ(中1本)、シンピキ粉(少々)、醤油  
(大さじ2)、油(大さじ1)、酒(大さじ1)

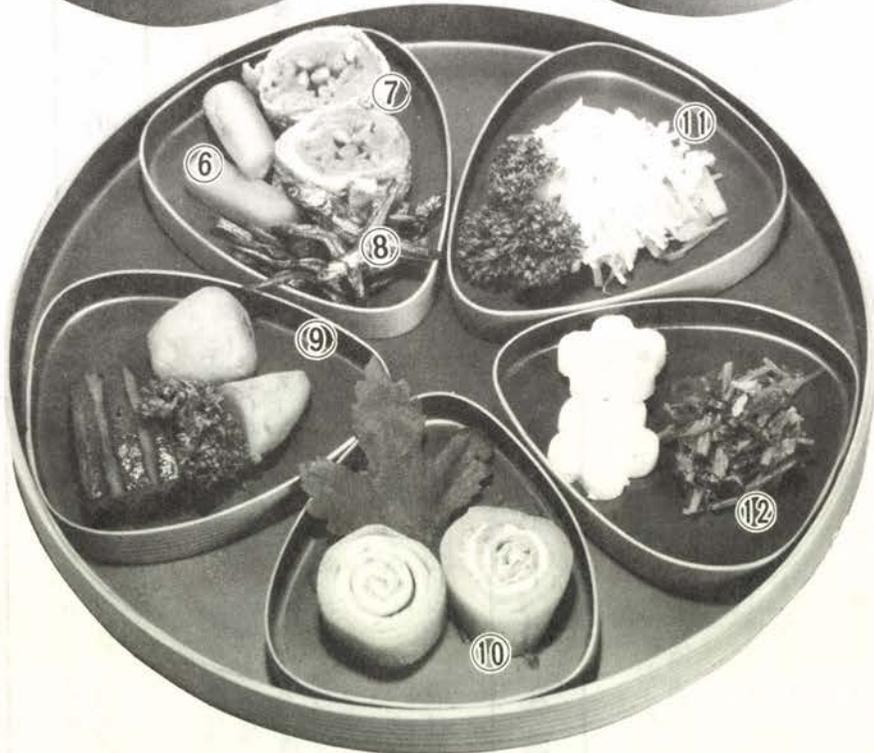
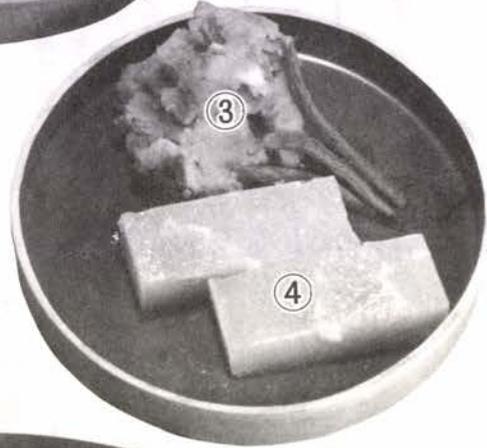
①ゴボウはよく洗い、長さ10センチぐらいに切り、  
油でよく炒め、たっぷりの水でやわらかくなるまで  
弱火で煮る。

②やわらかくなったら、醤油を入れて、汁がなくな  
るまで煮る。

③酒をふって火を止め、水気のあるうちにシンピキ  
粉をまふし、斜めに切って器に盛る。



- ① 矢羽根レンコン
- ② ゴボーの丸煮
- ③ キントン
- ④ リンゴのよせもの
- ⑤ セリー型大和芋



- ⑥ 人参煮付け
- ⑦ かんぴょうの信田巻
- ⑧ 田作り
- ⑨ 里芋煮付け
- ⑩ 大根なると巻
- ⑪ おなます
- ⑫ 小松菜ゴマ和え

## リンゴのよせもの

●材料Ⅱリンゴ(大2個、寒天(2本、ミカン(甘いもの3個)、塩(少々)

- ①リンゴは皮をむき(無農薬なら皮をつけたままで)4つ割りにし、塩水にくぐらせ、小口切りにし、水大さじ2でやわらかく煮て、裏ごしする。
- ②寒天は小さくちぎり、水につけておいたものをしぼって、水カップ4で塚くらいに煮つめる。
- ③みかんは、1個は皮をむき、うすい輪切りにする。2個はしぼり、①とともに②に入れ、塚くらい(リンゴとみかんの量だけ煮つめる)になるまで煮つめる。
- ④水でしめらせた型に流し入れ、冷やして適宜に切る。

## 大根なる巻

●材料Ⅱ大根(中塚本、うす揚げ(1枚)、醤油(大さじ1と $\frac{1}{2}$ )、出し汁(カップ2)

- ①うす揚げは3方にハサミを入れて開き、熱湯をそそいで油ぬきをする。
- ②大根をうす揚げのよこ幅に合わせて輪切りにし、厚さ2ミリ長さ12センチくらいの柱むきにし、ぐる

りと巻いて、塩を少しふり、しんなりさせて、うす揚げと重ねてすだれで巻く。終りは大根が包むようになる。真ん中を糸でむすぶ。

## 人参煮付け

人参を2センチ角の長さ6センチの拍子木に切り、面取りをして、出し汁カップ1と塩小さじ $\frac{1}{2}$ でやわらかく煮る。

## 田作り

●材料Ⅱ田作り(50グラム)、醤油(小さじ1)、油

田作りはゴミなどを取ってきれいにし、油でからりと揚げて、網ですくって鍋に取り、醤油をさっと入れてからませ、ふり動かしながら炒りつける。

## かんぴょうの信田巻

●材料Ⅱ乾びょう(15グラム)、人参(1本、うす揚げ(2枚)、醤油(大さじ1と $\frac{1}{2}$ )、出し汁(カップ2)

塩(少量)

- ①乾びょうは少しの塩でよくもんで水洗いし、出し汁で20分くらい煮込んで引き上げておく。
- ②うす揚げは3方にハサミを入れて開き、熱湯をかけて油ぬきをする。裏を下にしてすだれにひろげ、乾びょう7、8本と人参の1センチ角の長く切ったものを2本のせ、端からぐるぐるとかたく巻く。楊枝でとめて①の汁でよく煮込み、醤油を入れて、ふくめ煮をして適宜に切る。

## 里芋煮付け

●材料Ⅱ里芋(10個)、醤油(大さじ1)、塩(少々)、出し汁(カップ1と $\frac{1}{2}$ )

里芋をたてに皮をむき、2つに切り、塩もみして洗う。さつとゆでて、ぬめりを洗いおとす。出し汁でやわらかく煮込み、塩と醤油でうす味をつけ、形をくずさぬように煮つける。

## おなます

●材料Ⅱ大根(8センチ)、人参(小塚本)、リンゴ(塚個)、ミカン(2個)、塩(小さじ1)

①大根、人参は細いせん切り。リンゴは皮をむき、塩水にくぐらせて、細切りにする。

②せん切り大根をボールに入れ、塩小さじ1をふり、手で押しつけるようにおさえ、熱湯カップ1をそそぎ、しばらくしてザルにあげ、水を切る。人参も同様にする。

③大根と人参をまぜ、かたくしぼり、リンゴもまぜる。食べる間きわにミカンのしぼり汁にひたし、器に盛る。

## 小松菜ゴマ和え

●材料 小松菜(1/2束)、ゴマバター(小さじ1)、醬油(大さじ1)、出し汁(大さじ1)

小松菜を美しい色にさっと塩ゆでして、3センチくらいに切る。すり鉢にゴマバターを入れ、醬油と出し汁でのばしながらすりませ、小松菜を入れてよく和える。

× × ×

今年のおせち料理は、昔ながらの「おふくろの味」を生かした、田舎風の質素なものにしました。

近頃は材料が非常に豊富になりました。おせち料理も昔にくらべて、ぐっとぜいたくになりました。美しく料理したものを店で売っているのです。それを買って間に合わせてしまう人も多いようです。家庭で作るものも、かまぼこ、魚、肉類をふんだんに使い、そ

のうえ、ジュースやアイスクリームまで卓上に並ぶ豪華さです。若い人達は、食生活の伝統など考えもせず、ただ見た目に美しく、口に快くおいしければ満足しているようなありさまになっています。

また、近頃のおせち料理は、非常に甘くなり、一口食べただけで、口の中が甘さでいっぱいになってしまうほどです。野菜の煮物にしても、砂糖がたっぷり入っていて、身体に害があるようなものばかりで、買う気にもなれません。

食養料理がいくら身体によいといっても、あまり見えないものばかりでは食欲が出ないし、お正月らしくないので、少し手を加えてみました。ここに掲げたもの以外にも、「マクロビオティック料理」などの本を参考にして、いろいろ工夫しておいしく作り、皆様に楽しんで頂きたいと思っています。

無添加のお酒にT・M・U(無双湯)を1袋入れますと、おいしい食養的なおとそができます。身体によく、お正月の香がしますのでおためください。

現代の日本は、料理天国とさえ言われているようです。月刊の婦人雑誌や料理の本には、アメリカ、フランス、イタリア、中国、南方諸国など、世界各国のものがきそって発表され、テレビ、新聞でも毎日、いろいろに工夫されためずらしいものが載っています。家庭の主婦、娘さんはもちろんのこと、男性まで新しい料理に夢中になっているようです。

伝統を忘れ、ただ舌先の味のよさのみに心をうばわれている現代人は、これらの料理を栄養のあるおいしいものとして作っているのでしょうか。

皆様もご存知のように、人間の食べるべきものは、ひとつの大きな秩序があります。それを破った

ものは、やがて不幸のどん底に落ちこみ、はい上ることが出来ず、一家の秩序がみだれ、不良な心の持主となり、一生をはかなく終ってしまわねばならぬいでしよう。

新しき一年をよりいっそうよい年にするように、心をこめて「おせち料理」を作ってください。舌先の味覚のみを考えず、環境や季節、身土不二の原則などをよく心得て、材料のもち味をよくいかし、真心のこもった「おふくろの味」というものを、子供たちの舌に味わわせて、よき子孫をつぎつぎと残して行きたいものです。

母親らしき、あたたかい心のこもった料理で、心身共にすこやかな新年をおむかえください。いく年かよわい重ねて過ぎ行くも

み山のみどり今も変らじ  
紅のあかき夕日に映える山

清きあしたをまつ身もたのしく  
あら玉の年をむかえるかねの音は  
よいんのこして山、川きよく

■北海道健康学苑の尾下豊穂氏が、十月二十三日、急逝されました。旭川地区を中心に、熱心に活動しておられ、一昨年はアメリカ・キャンブ・ツアーにも参加されたほどお元気であったのに、悲しいことです。謹んでご冥福をお祈りいたします。

日本C I協会



を問わないようです。

扁平に丸めた餅の大小を二つ重ね、縁起の良い品々を飾ります。ご参考までに、鏡餅の基本的な飾り方を記しておきましょう。

三方に奉書紙か、半紙を敷いて、うらじろ(心が明白であることを示す)、ゆずり葉(ゆずり葉は、新しい葉がでてから古い葉が落ちるので、家督を子孫にたやすく譲ることができるといふ)を重ね、昆布(よろこぶ)を前に下げるように置き、鏡餅をのせます。

上に燈(代々の繁栄)を飾ります。地方によっては、伊勢海老や干柿を飾る場合もあります。

枕草子四七段に「譲る葉のいみじうさやかにつやめきたるは、いと青う清げなるに、思ひかけず、似るべくもあらぬ茎の赤うきらきらしつ見えたるこそ、いやしけれどもをかしけれ。(中略)またよはひ延ぶる園固めの具にもして使ひたしめるは、いかなるにか」とあります。

譲る葉(ゆずり葉)の青くツヤツヤしたさまは、いかにも清らかなようすが、茎が赤々しいのが、派手で品がないがおもしろいものだ。

年末になると、この葉が、園固めの餅(鏡餅)にも使われ、幅をきかせているのは、どうしたことか、と記して

います。

平安時代には、寿命を延ばす祝いの品として餅が供えられ、これを食い固めるところから園固めの儀と呼ばれました。

つきたてのやわらかい餅も、供えているうちに固くなり、糖などで打ち開かなくては細かくなりません。

この固い餅を食い固め、延寿を願うのが園固めで、これがのちに鏡開きとなりました。

歳の市では、正月用の器具や食品が並べられて賑わい、除夜の鐘の鳴り渡る大晦日を迎えます。

年神様にも、祖先の霊にも酒食を供え、この一年を無事に過ごしたことを感謝します。

このとき頂くものを、東北地方では、「としより」と呼び、関東以西では、「おせち」といいます。

おせちというと、正月の重箱に詰めた料理のことと思われがちですが、これまでも述べてまいりましたように季節の折り目節目に、神前に供える食物これらがすべて「お節供」なのです。

現在のような重詰め料理が作られたのは江戸の頃からでした。

今日では、年越しの蕎麦を頂いて初詣でへと出かけてゆきます。

宮城県の話に、

(むかし)むがす、むがす、あつ所ぬ、貧乏だげんとも、心持つの良え、お爺ンツァん、居だんだと。

ある年越しの晩げの事、貧乏なお爺ンツァん、お正月のお歳徳神様さ上げ申す米コも無エもんで、仕方なくて隣りさ、借りに行つたんだと。

ほしたツッケ。

「借りでまで、神様さ上げ申す事もあなめ」

と、すげぬぐ断られだんで、すごすと帰つて来て、

「なあ、お歳徳神様、悪げんども、今年ア、どうが、こえつで年取つてけらえん」

と云つて、お漬物と、お茶コだけ上げたんだと。

年神様は、こんな素朴な供物でも、その真心に応えて、良い年を下さり、年神様をお迎えて祀らなかつた隣人は、人間として年齢をとることができず、お猿さんになっていた、ということとです。

日本各地に残されている民話や伝説には、真理を教える言葉や、生活に根ざした心暖まるものが感じられます。

云い伝えを、古いものとして捨て去らず、先人の知恵として受け入れ、次の世代にゆずつてゆきたいものです。

雑煮も、その材料はすべて神に供え

たものを、下ろして作つたのです。本来は雑煮ともいわれ、餅を主とし、いろいろなもの混ぜて作る正月の祝い膳の中で、もつとも大切な献立です。

保蔵とも云われ、内臓器官を暖め、健康を保つ食物ということとです。

屠蘇も、古来から悪鬼を払う薬酒として親しまれてきました。各種の薬草を調合して、魏の名医、華陀が作ったといわれています。

日本では、嵯峨天皇の頃(八一〇—八二三)から用いられています。その薬草は次のものです。

肉桂 胃を丈夫にし、皮膚を強くす。

山椒 健胃、利尿によい。

白朮 胃を健やかにす。

桔梗 喉の痛み、咳、去痰に良い。

防風 風邪を防ぐ。

大黃 便通を良くす。

陳皮 身体を暖め、咳をしずめる。  
赤小豆 心臓、腎臓のむくみに良い。  
以上ですが、薬として頂くのではなく、自然酒に浸してお正月の気分を味わうために、楽しんでみてはいかががでしょうか。どうぞ良い年をお迎え下さいませ。

### 蒸し御飯 (材料 5人分)

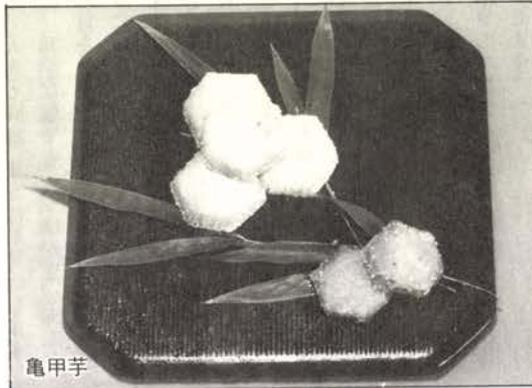
忙しい年末には、前もって用意して



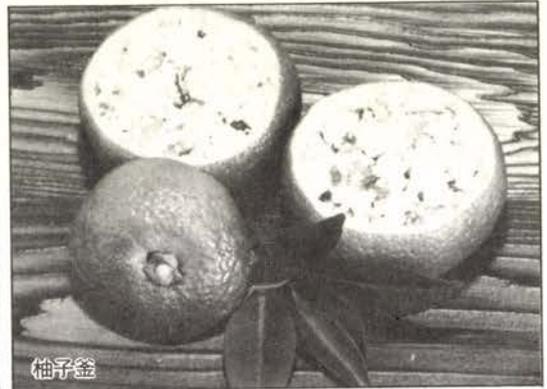
お事汁



蒸し御飯



亀甲芋



柚子釜

おいした御飯を温めて、手早く、そして蒸し立てのアツアツの御飯を頂きましよう。

材料／玄米御飯 5カップ

ひじき蓮根 大さじ3

人參胡麻煮 大さじ1

三ツ葉 少々

① 蓋つきの井に御飯1カップを入れ、ひじき蓮根と人參胡麻煮をのせ、3センチほどに切った三ツ葉を散らし、蒸気の上があった蒸し器で10分蒸します。多人数分を作る場合は、蒸し器でいっしよに蒸し、温めた容器に盛り分けて頂くとよいでしょう。

ひじき蓮根などは、常備食として作っておくとよいものですが、作り方を次に記します。

(ひじき蓮根)

材料／ひじき 70グラム

蓮根 140グラム

① ひじきは水で洗い、すぐザルにあげておきます。

② 蓮根は、四ツ割にして薄く切りまです。節のところも用います。

③ 厚手の鍋に油大さじ2を温め、蓮根を炒めます。3センチくらいに切ったひじきを加えて炒めます。

④ 材料ヒタヒタくらいに水を加え、中火で約30分煮ます。

⑤ 煮汁がまだ少し残っているときに、

醬油大さじ4を鍋肌にそって入れ、鍋をまわして、全体にゆきわたらせませす。

⑥ 蓋をとって、かるくませ合わせ、

汁気がなくなるまで煮つけます。

(人參胡麻煮)

材料／人參 100グラム

白胡麻 大さじ1

① 人參は、斜めに薄く切り、細切りにします。

② 白胡麻は、洗って水気を切り、鍋に油大さじ2を温め、入れます。

③ 泡だつてきたら、人參を加え炒めます。塩小さじ1を加え、弱火にして10分ほど煮ます。

### ✪ お事汁

正月が近づいたことを知らせるものというのですが、この汁に餅でも加えれば、もうこの一碗で一食充分でしょう。

材料／里芋 5ケ

大根 100グラム

蒟蒻 ½丁

午葱 50グラム

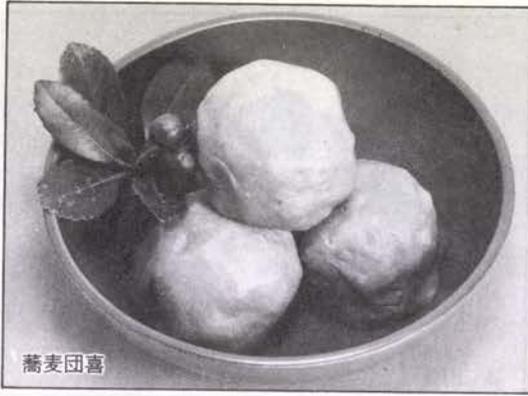
人參 50グラム

焼豆腐 ½丁

赤小豆 ½カップ

① 里芋は、皮をこそげて一口大に切ります。

② 大根は5ミリぐらいのいちよう切



蕎麦団喜



市松煮

- り。人參も同様、または半月にします。
- ③ 蒟蒻は塩でもんでゆがき、両面に筋目を包丁で入れ、5ミリ厚さの角切りにします。
- ④ 午芎は、薄く斜めに切ります。
- ⑤ 焼豆腐は10ヶに切り分けておきます。
- ⑥ 鍋に油大1を温め、里芋、蒟蒻、大根、午芎、人參と炒め、水5カップを加えて煮ます。
- ⑦ 小豆は、やわらかく皮をつぶさぬように煮て加えます。
- ⑧ 焼豆腐を加え、味噌100グラムを水溶きして加え、弱火で煮て味をしみこませます。

### ❖ 柚子釜

季節の香り高い柚子を用いて、さわやかな香りと、あざやかな緑をたのみましょう。

材料／小粒柚子

- 玉葱 5ヶ  
蓮根 中1ヶ  
人參 30グラム  
木耳 30グラム  
焼豆腐 7枚  
1/2丁

① 柚子は、蓋にする部分を切り(大きい柚子は半分切る)、中身をくり抜きます。汁はビンなどに取っておき、和えもの、鍋ものなどに使いましょ。

- ② 材料は、すべてみじん切りにし、まず、小さじ1/2の油で玉葱をよく炒め、蓮根、人參、木耳を炒め、水気をしぼった焼豆腐を加え、塩小さじ1、ふり入れます。
- ③ ①のくり抜いた柚子に、②を詰め、蒸気の上がつた蒸し器で5分ほど蒸して頂きます。

### ❖ 亀甲芋

鶴は千年、亀は万年と云う言葉に代表されるように、亀は、長命の象徴として考えられ、古来からおめでたい動物とされています。その亀の甲を型どりしました。

材料／里芋またはえびいも

玄米粉

5ヶ  
適量

- ① 里芋は、よく洗います。
- ② 1センチの輪切りにし、角を取って、六角にします。
- ③ 里芋がかぶるくらい出し汁を入れ、醤油大2を加え、下煮をします。
- ④ 玄米粉をまんべんなくまぶし、油で揚げます。

### ❖ 市松煮

おめでたい市松模様には、人參と午芎を組み合わせて、干瓢で結びました。

材料／午芎

人參

小1本  
1本

- ① 午芎、人參は、10センチ長さの拍子木型に切ります。
- ② 午芎は、昆布出し汁でやわらかく煮て、醤油で調味します。
- ③ 人參は、空炒りして、塩少々をふり、蒸し煮にします。
- ④ 干瓢は、塩でもみ、やわらかく煮て、醤油で味を整え、午芎と人參を市松に組み合わせ、半分、または1/2の長さに切り、干瓢で結びます。

### ❖ 蕎麦団喜 (15個分)

団喜というのは、だんごのことですが、唐から伝えられた当時は、あん入りの丸い饅頭のようなものでした。

材料／蕎麦粉

- 地粉 150グラム  
小豆 100グラム  
干栗 1カップ  
1カップ

- ① 小豆は、差し水をくり返しながらやわらかく煮、同様にやわらかく煮た栗と合わせ、塩小さじ1/2を加えます。
- ② ①をつぶしてあんにして丸めます。
- ③ 蕎麦粉と地粉に塩小さじ1を加え耳たぶぐらいの固さにこね、細長くまとめ、15に切り分け、一つずつ平らに丸くのばし、あんを包みます。
- ④ 15分蒸します。

## ご挨拶

本誌11月号にて皆様既にご存知の通り、私、この度長らく勤めて参りました日本C I協会を退職いたしました。

思えば、日本C Iは、私が故桜沢如一先生の遺された大思想にふれ、その道を進もうと決意した最初の場所であり、以来四年間にわたり、私なりに精一ぱいの努力を傾けた最愛の場所でもありました。桜沢里真先生を始め、多くの先生方、諸先輩方の暖かいご教授に我を忘れて過ごした四年間でもありました。

今、あえてその日本C Iを退き、ささやかながら「ヤマト食養友の会」を組織いたしましたことは、決して他意のあるところではありません。桜沢思想を継ぎ、それを支えとし、それに学ぶ団体、集団はすでに沢山あります。ですから私のこの度の企ては、屋上屋を重ねるの観があるかも知れません。しかし、巨星消えた後を継ぐ者は、先師の一面のみしかとらえきれない運命を荷負っています。桜沢先生の多様にわたる思想は、いまだ未開拓の分野が多々あり、さらに集団が増してもその全部を埋めつくすことはできないと思います。私たちは、私たちがなりの一面から桜沢先生に迫り、問い、さらに学んで参りたいと思ふのみです。

私はこれまで、暖かい組織の中でその力に支えられながら動いて参りました。向後は、自分を支えるものは自分で作りあげていかなければならない厳しい道を覚悟しております。ただひたすらこの道を歩み続ける事だけが、私に許された唯一の方法とも思っております。一人でも多くの人々に桜沢思想を伝えたい夢の実現を、一生のアソビにしたいとの毎日です。

つきましては、皆様方の御厚情を仰ぎ、浅学故の誤まり、未熟故の失敗は御寛恕下され、なお一層の御理解と御支援をたまわりたく、心よりお願い申し上げます。

末筆ながら、皆様方のなお一層の御活躍をお祈り申し上げます。

合掌

阿部 一理

# 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 千111  
電話 東京 (862) 代表 1 6 2 7 ~ 9 番

## 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C I 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)配達単位 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)配達単位 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 千160  
☎ 03・364・2721

桜沢如一先生創刊の

# 新しき世界へ

日本C I 協会機関誌 (月刊)

(金額が少ない場合は、切手代用でお申し込みください。多い場合は、郵便振替または現金書留で。482号～492号、494号～496号、498号～499号は300円、千40円、501号～503号、505号～506号は、350円(千共)、493号は500円、千40円、504号は500円(千共)、497号、500号は品切れです)

申込先/日本C I 協会 千151 東京都渋谷区大山町11-5 電話03・469・7631

●467号 (一九五七) 二五〇円 千四四円

正食ガイドA 天国のカギ作り方

日本C Iの歴史と活動

体質の見分け方(上下左右の陰陽)

正食入門・陰陽の理論

宇宙の秩序・図・解説

●468号 夏季増刊 三〇〇円 千四四円

正食ガイドB 天国のカギ作り方

健康と幸福へのご招待(GO)

望診法

正食のカルテ(GO)

食養の極意(GO)

●469号 (一九五七・八) 二五〇円 千四四円

禅マクロビオティックIV(GO)

ベトコン不敗の秘密(GO)

白い回虫物語(大森英雄)

●470号 (一九五七・九) 二五〇円 千四四円

シュワイツァーの虚像と実像

シュワイツァー博士の罪と罰—東

洋思想と西洋思想の対決(GO)

天国は地獄なり—ランパレーネの

大発見(GO)

世紀の人、シュワイツェル(GO)

●471号 (一九五七・一〇) 二五〇円 千四四円

平和の秘曲(GO)

禅マクロビオティックIV(GO)

自律神経の陰陽II(大森)

●472号 秋季増刊 三〇〇円 千四四円

GOコンゴオに死す(GO)

砂ノミと熱帯性カイヨウ(GO)

シュワイツェルの人生観(GO)

●473号 (一九五七・三) 二五〇円 千四四円

世界無銭旅行—パリの正食戦線の

状況(GO)

●474号 冬季増刊 三〇〇円 千四四円

自律神経の陰陽III(大森)

桜沢如一著 永遠の少年 プレゼ

ント版

●475号 (一九五七・二) 二五〇円 千四四円

本能と教育について(GO)

無双原理を考える(GO)

ガンは人類救いの神(大森)

●476号 (一九五七・四) 三〇〇円 千四四円

特集—ベトナム政府がとりあげた

オーサワ式食事法とは何か

ヒッピー自然食のアメリカ

ベトナムに桜沢方法を

桜沢里真会長またまたクローズア

ップ

●477号 (一九五七・三) 三〇〇円 千四四円

ワシは一体全体ナニモノだ!! (G

Oの生涯総決算の哲学詩)

CIトビックス—ヴァル・マタン

紙(仏)より

●478号 (一九五七・四) 雑誌版品切れ

桜沢如一資料集 写真アルバム版  
は五〇〇円、千二二〇円(在庫アリ)

●479号 (一九五七・五) 三〇〇円 千四四円

君の出番だノ(橋本)

〈詩〉愛と悲しみ—わが遺書(G

O)

桜沢先生の孫弟子として(竹井博

友地産社長)

『食生活の革命児』を執筆して

(松本一朗) 地産出版KK代表取

締役)

GOと私(久司借子)

妻の死を転機として(ヘルマン相

原)

禅マクロビオティックXI(GO)

●480号 (一九五七・六) 三〇〇円 千四四円

マクロビオティック世界大会—大

会祝賀メッセージ、発言集

マクロビオティックはサギか?

(マルシェッソウ)

マルシェッソウ氏を批判する(山

口卓三)

禅マクロビオティックXII(GO)

●481号 (一九五七・七) 五〇〇円 千四四円

世界大会発言集(II)

宇宙の詩(I)(橋本政憲)

宣伝の良導体、絶縁体(桜沢如一)

廣州・香港の旅(橋本政憲)

桜沢如一先生と私(高瀬公洋)

われわれの課題(協会事務局)

自然食品の店 とんま 583 羽曳野市古市1-4-20 (スーパー  
トリオト前) ☎0729-56-0166 \*10半~20 \*㊦ \*健康講  
座月1回ヨーガ指導(毎水・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(南海本  
線駅前) ☎0722-32-3357 \*8~20 \*㊦ \*料理教室、健  
康相談、漢方薬局、振替 大阪304407  
備はらばら刀根山薬局 560 豊中市刀根山4-3-51 ☎06-854-2  
541 \*8~22 \*元旦を除き年中無休 \*代表取締役上西義直  
山本祥園(ソフィー) 573 枚方市高田2-2-2 P U学園 ☎0720  
-53-2200 \*福園、水・金曜。健康相談、マクロビオティック料  
理教室、P U勉強会、出張講師、食品、G O書籍販売  
A B C関西西地区正食品愛好協会 572 寝屋川市三井ヶ丘4-13  
☎0720-22-4555 \*9~19 \*関西一円に宅配(無料)整体指  
圧と正食料理教室

〈近畿地方〉

京都マクロビオティックセンター 606 京都市左京区高野藤原  
町77 ☎075-711-4551 \*24時間営業 \*無 \*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 \*平日夏季 9~18半、冬季 9~18 \*  
㊦祝13~18  
機エンチーム三丹 620 福知山市堀内田町1953-2 ☎0773-22-  
9508 \*8半~20 \*不定期の㊦ \*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  
天粒マクロビオティックセンター 624 舞鶴市北田辺126-16本  
町バス停前 ☎0773-76-7126 \*9~19 \*無 \*食養相談、  
自然化粧品、食品書籍取り扱い  
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 \*10~19 \*㊦ \*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 \*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・四国地方〉

岡本そば店 683 鳥取県米子市旗ヶ崎523 ☎0859-32-1491 \*  
11~24 \*無 \*岡本幸子、P Uの普及、はぶ茶、よもぎ茶  
あります。  
ビバ健康ハウス本部 733 広島市榎町2-23 ☎0822-93-8321(代)  
\*9~19 \*東洋医学研究会(毎月第3日曜)、自然食料理教室  
(毎月第3木曜)、毎年夏休みに入って最初の金・土・日曜(2  
泊3日)健康合宿  
皆実C I 734 広島市皆実町4-1-12 ☎0822-55-2846 \*平賀  
佐和子、毎月第4土曜、例会(料理講習、P U勉強会)  
明治製粉(南) 726 広島県府中市中町536 小川清 \*めん類製造  
人間医学社府中支局 健康医学社広島総特約店 ☎726 府中市  
下辻町 ☎0847-41-7668 \*特に定めず \*食品、ライスビネ  
ガー、リマ化粧品、書籍、真空浄血治療器、正食浄血指導  
西日本自然食品センター 722 尾道市新浜1-6-21国道2号線沿  
☎0848-22-5577 \*9~6 \*㊦祝 \*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)  
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 \*9~18 \*㊦祝 \*正食研究会(月1回)  
ピオチーム健康社 740 岩国市車町2-7-21 ☎0827-21-2049  
\*ピオチーム健康清涼飲料卸、電子治療器販売リリース、健康食  
品、健康食養相談  
鶴島食品 747 山口県防府市南松崎町5-4 ☎0835-22-0347 \*  
例年1月と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  
\*10~18 \*㊦ \*健康教室、料理教室(出張に応ず)西日本

★(\*)印の数は法人会員申込み口数です。

健康自然食品協会  
アズマヤ 760 香川県高松市紺屋町3-6 ☎0878-21-7665 \*9  
~21  
愛健自然食品センター 690 愛媛県松江市雑賀本町65 ☎0852  
-25-3635 \*10~19 \*㊦ \*民間療法指導  
愛媛純正食品センター 790 愛媛県松山市湯渡町10-22 ☎0899  
-43-6464 (松山東高東300m) \*8~20 4㊦ \*菅本フジ  
子、健康相談 料理講習(毎火曜)東洋医学会(第3日曜)

〈九州地方〉

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半~18 \*1・3㊦  
上原商店 837 福岡県大牟田市宇平野山1807-450(平野山病院  
前) ☎09445-5-8721 \*9半~18半 \*㊦ \*健康指導  
未来を考える会・販売部 879-02大分県宇佐市南敷田250 本多  
公子方 ☎09783-2-0808 \*特に定めず \*正食料理教室、自  
然療法研究会、健康・美容相談  
般若日本自然産能研究所 857 佐世保市京坪町7-6 ☎0956-25-  
0369  
\*\*\* 十粧ナチュラル下通店 860 熊本市下通1-4-8 ☎0963-54-  
9161 \*10~19 \*第1第3㊦ \*福山奎輔、体質別食養相談、オ  
リーブ自然美容法相談 \*1・3㊦  
十粧ナチュラル子飼店 860 熊本市東子飼町3-5 ☎0963-43-40  
43 \*無 \*福山千春、体質別食養相談、オリーブ自然美容法  
菊池自然食品センター 861-13 熊本県菊池市切明305 ☎0968  
-2-5-0720 \*8~20 \*㊦ \*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 \*㊦祝 \*勉強会(月1回)、配達可、体質別食養相談、  
料理講習会  
徳創美健社 862 熊本市新生1-36-11(水辺動物園より東300  
m) ☎0963-69-1502 \*8~20 \*無休を原則 \*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半~17半 \*純正食品販売、食事・健康相談、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  
舟木4456(屋地駅前) \*健康自然食品販売、手塚機久郎(自)  
3-0704  
いずみ自然健康食品センター 899-02 出水市昭和町10-28 ☎  
09966-2-4828 \*8~21 \*無 \*健康講演会、料理講習、食  
養指導、配達可(市民薬局となり)  
出水健康センター 899-02出水市沖田出水市役所通り ☎0996  
-2-4865 \*11~午前1 \*無 \*ミネラル温泉、男性・女性  
サウナ、健康サロン、玄米食堂

〈沖縄〉

石嶺正食品センター 902 那覇市首里石嶺町3-121 ☎0988-87-3  
801-3434 \*9半~20 \*オーサワジャパン純正食品、食養  
相談、G O書籍P Uテープ販売、卸・小売  
よもぎ自然食品店 903 那覇市首里赤平町2-2(赤平バス停留)  
☎0988-53-0795 \*11~21 \*㊦ \*食養相談、P U勉強会、  
書籍販売  
自然食品センター陽報(ようほう) 900 那覇市久茂地3-11-5  
☎0988-61-7195 \*9半~19 \*㊦ \*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琉球新報社向 ☎0988-66-5366 \*9  
~19 \*㊦祝 \*自然食品、玄米レストラン、陽報・泉崎店  
沖縄陽報研究会 902 那覇市安里444-2 喜納アパルトC棟302号  
☎0988-53-7745 \*料理教室(毎週火曜)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 ☎09  
88-87-3801 \*9半~20 \*㊦祝 \*正食とP U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 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  
正食品店 万然 902 那覇市寄宮156 ☎0988-54-0296 \*11~  
20 \*㊦ \*食養相談、書籍販売、純正食品、リマ化粧品、そ  
の他

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半~18半 \*㊟祝も休むことあり \*自宅 ㊟045-335-3083

自然食品センター弘明寺店 ㊟233 横浜市南区中島町4-81 ㊟045-712-3339 \*9半~19 \*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半~19 \*㊟

サンエイ相模自然食品 ㊟228 相模原市旭町9-16 ㊟0427-46-6314、45-7401 \*9~20 \*㊟ \*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 \*無 \*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半~19平日、13~19㊟・祝 \*㊟ \*食品販売、食事相談、

平和堂高砂自然食品支店 ㊟272 市川市真間3-11-12 ㊟0473-22-0810 \*10~19 \*㊟ \*料理講習(パン作・豆腐作他)、マルチレニターによる健康、美容相談(無料)

北習志野自然食品センター初穂 ㊟274 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 \*8~22 \*無

電話予約制 \*食品販売、フレッシュア・表技指導無料、3~7月汐子狩名所、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 \*9~19 \*㊟ \*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1087 ㊟02955-3-0264 \*8半~19 \*㊟・㊟ \*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 \*11~20 \*㊟ \*「アマテラス」食品、書籍販売

桜井商店(埼玉東部ブロック) ㊟343 越谷市大沢4-10-5 ㊟0489-62-3479 \*8~21 \*無 \*オーサワジャパン食品、書籍

太田屋本店自然食品部 ㊟346 久喜市南1-8-18 ㊟0480-21-0102 \*9~19 \*㊟ \*食養相談、健康指導、食品、図書販売、リマ化粧品、玄米試食会、C1定期講習会

けいらく療法普及会 ㊟336 浦和市常盤9-32-21 ㊟0488-31-7819 \*千田米子、正食とけいらく健康法、於熱海長寿会館(随時)予約制

自然食品の店コレクト ㊟350 川越市霞ヶ関北3-2-5 ㊟0492-31-1897 \*10~19 \*3㊟

霞正食会 ㊟350 川越市の場2153-28 ㊟0492-31-0153 \*8~19 \*㊟ \*本間健滋、毎月第3土曜日、正食、無双原理勉強会、健康相談

自然・健康食品の店 玄米の宿 ㊟277 柏市南増尾2229-61 ㊟0471-73-1468 \*9~19 \*無 \*配達可、体質別食養・美容相談、ヨガ、催眠、民間療法等指導

<東海地方>

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半~21 \*無 \*治療器無料開放、自然食品、健康食品、料理教室

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 \*9~17\*㊟ \*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 \*9~19 \*㊟祝 \*PU研究会(毎金曜日PM7~料理教室(出張に応ず))

東海食養友の会徳加藤商店 ㊟453 名古屋市中村区則武1-19-3 ㊟052-451-4195 \*8~20 \*無 \*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 名古屋市昭和区小坂町3-21 ㊟052-733-1283(代) \*9~20 \*㊟のみ9~18 \*㊟祝 \*自然食品販売、無料健康相談、出張自然料理講習会、隔月健康相談、会員募集中!

健康の富森島 ㊟482 愛知県岩倉市中本町古市場48-2 ㊟0587-37-2479、66-6003 \*8~20半 \*無 \*日本C1正食料理教室

月2回、自然食品コーナー、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 \*9~19 \*㊟祝 \*講演会(2カ月に1度位) 無料食養健康相談、C1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 \*9~20 \*㊟ \*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 \*9~18半 \*㊟ \*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 \*10~18 \*㊟ \*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 \*9~20 \*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 \*9~20 ㊟ \*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 ㊟506 岐阜県高山市錦町12-6 ㊟0577-32-2997 \*9~20 \*無 \*川上高賢、自然食品、C1書籍、リマ化粧品、食養相談

<北陸・甲信地方>

福井健康学園 ㊟910 福井市照手1-11-2 ㊟0776-21-3811 \*8半~18 \*無 \*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 \*8~19 \*料理教室(第2土曜1時、第4日曜11時)足心道指導(予約制)三島貴信

正食の店・和や ㊟930 富山市中川原17 ㊟0764-25-1448 \*8~20 \*無 \*第2日曜日、おしもの集い

丸の内薬局 ㊟930 富山市丸の内2-1-1 ㊟0764-24-0891 \*9~19 \*㊟ \*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

清水謙堂 ㊟399-13長野県下伊那郡南信濃村大字八重河内字此田1192-2

南佐久C1くらぶ ㊟384-14長野県南佐久郡川上村大深山673 ㊟02679-7-2709 \*中島道則、正食研究会

長野正食センター付属ポリオ研究所(小児マヒ研究所) ㊟380 長野市三輪6-9-17 ㊟0262-34-5349 \*7~19 \*無休を原則 \*年刊「ポリオ」発行、小児マヒの方募集

<大阪地区>

正食友の会本店 ㊟540 大阪市東区大手通2-5-1 ㊟06-945-0827 \*9~18 \*㊟ \*料理教室(毎火・木曜日)定例会(第1日曜)

正食友の会谷町店 ㊟543 大阪市天王寺区谷町9-28 ㊟06-771-7545 \*10~18半 \*㊟

ナチュラル機 ㊟547 大阪市平野区喜連東1-2-10 ㊟06-709-1163、1183 \*9~17 \*㊟半休㊟ \*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2-2-29 ㊟06-691-1590 \*9~21 \*無 \*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 (丸新ビルA-102号) ㊟06-538-2225 \*10~18 \*㊟ \*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 \*10~19 \*㊟祝 \*自然食品販売、食養指導、玄米試食会

まるよし健康食品店 ㊟561 豊中市小曾根1-8-23 ㊟06-334-0088 \*7半~19 \*2-4㊟ \*料理、健康講習会(月2回)松岡四郎先生ほか

# 全国日本C1協会友の店

■この欄に掲載を希望の方は、別ページの入会申込書（法人会員）に記入して、お申し込みください。4行以上になる場合は、1行につき5,000円増しになります。

■内容は、太字が名称、次が郵便番号、住所、電話、営業時間（8～18は、午前8時から午後6時のこと。19半は7時30分のこと、次は休日（㊦は毎日曜日、3㊦は第3水曜日、祝は祝日休み、無は年中無休）、その次は代表者及び備考です。

## ＜北海道＞

北海道健康学苑 ㊦078-02旭川市永山町11-52-6 ㊦0166-48-4107 \* 8～20 \* ㊦ \* 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18条西7-3(第5コーポ) ㊦011-511-8232 \* 9～19 \* ㊦祝 \* 玄米試食会、健康相談、指圧、卸小売配達、料理講習会  
南ウリ薬局 ㊦073-01砂川市西1条北1丁目9 ㊦01255-2-4386 \* 漢方調剤

## ＜東北地方＞

青山自然食品センター ㊦020-01岩手県岩手郡滝沢村穴口436-4 ㊦01968-4-3420 \* 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

味噌(みほ)自然食糧供給センター雑穀普及協会 ㊦027 岩手県宮古市大通3-4-25 ㊦01936-3-6310 \* 10～18 \* ㊦ \* 岩手の自然農・海産物、加工品の卸・小売、日本C1協会宮古支部

北上正食センター ㊦024 岩手県北上市新穀町1-3-5 ㊦01976-4-7048 \* 無 \* 堀込幸雄、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半～19 \* 1～3㊦ \* 料理講習、食品、書籍販売、食養相談

## ＜東京23区＞

オーサワジャパン ㊦151 渋谷区大山町11-5インターマック1階 ㊦03-465-5021 \* 10～18 \* ㊦ \* 都内配達、国内発送(小田急線東北沢1分半)

株自然食品センター本店 ㊦150 渋谷区桜ヶ丘町4-3 ㊦03-461-7988 \* 9半～19半 \* 3㊦ \* 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  
〔営業所〕横浜市緑区美しが丘5-13-8 ㊦045-901-5111 \* ㊦祝

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 \* 11～18半 \* ㊦祝 \* ヨガ体操(毎週金、PM 6半～8半)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 \* 9～19 \* 無 \* 料理講習・美容相談、マルチレ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(西新井小学校横通) ㊦03-854-2233 \* 9～19 \* ㊦ \* 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半～19 \* ㊦ \* 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 \* 9～19 \* ㊦ \* 食養相談、整体指圧治療(予約制)

サ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 \* 10～20 \* 3㊦ \* 食品、農産物、器具、化粧品等600余種取扱、料理教室(毎火曜日・金曜日、春季・秋季二期コース)

株野原商会 ㊦150 渋谷区鶯谷町5-7 ㊦03-496-0656 \* 9～ \* ㊦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)

(ブラサート書店) \* 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)

株ゲダツ商事 ㊦160 新宿区荒木町4 ㊦03-357-1161 \* 代表

取締役岡野武徳、一般食品、健康食品、正食法の図書販売

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 \* 9～19半 \* ㊦ \* 月一回料理教室、食養相談

味噌(みほ) ㊦176 練馬区栄町20江古田3分 ㊦03-948-5701 \* 10～21 \* 古川剛章、無農薬野菜、海産物、食品、健康相談、料理講習、美容相談

## ＜東京都下＞

㈱ケンコー ㊦182 調布市布田1-27-2 ㊦0424-84-0376 \* 9～17 \* ㊦祝 \* 食品卸、配達、発送承ります

みずほ健康食品 ㊦182 狛江市西野川1-20-5 ㊦03-480-3240 \* 9～20 \* ㊦ \* 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 ㊦180 武蔵野市中町1-23-17 ㊦0422-51-2958 \* 10～19 \* ㊦ \* 代表取締役高岡敏行、正食品、本、野菜、料理教室(第2・4土曜、13～16)

はじめ健康食品店 ㊦180 武蔵野市中町1-29-5 ㊦0422-54-7716 \* 8半～20 \* 無 \* 食品全般、化粧品・洗剤、書籍

命鍼灸創始所 ㊦188 保谷市富士町5-7-22 ㊦0424-61-3785 \* 9～18 \* ㊦ \* 痛みなく痕つかぬ、はり、灸、白道(ハクドウ)

自然食品センター水上市店 ㊦190 立川市柏町4-5-14 ㊦0425-37-3051 \* 9半～19半 \* 無 \* 大量展示車による引き売りも致しております。

味噌(みほ)多摩営業所 ㊦192-03八王子市下柚木1801 ㊦04-26-76-1258 \* 9～20 \* ㊦ \* 食品、化粧品、書籍、農産物、季節の山菜の販売、配達専門、(旧八王子正食センター)

㈱マナ自然食品センター ㊦196 昭島市昭和町5-5-5 ㊦0425-44-8866(夜41-6068) \* 10～19 \* ㊦ \* 健康食品・自然食品・電子治療器総合専門店、毎月最終水曜、料理教室、配達

ヤマト食養友の会 ㊦192 八王子市南町3-11美山ビル ㊦0426-26-7261 \* 9～18 \* 料理教室、健康相談、講演、健康学園、医学講座、食養全国大会、出版、機関誌(ヤマト食養の道)

## ＜関東地方＞

群馬マクロビオティックセンター ㊦370 高崎市和田町7-13 ㊦0273-22-5484,25-5560 \* 9～19 \* 無 \* 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 \* 9～19 \* 無 \* 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

七鷹会 ㊦370 高崎市小鳩町樋越35-1 ㊦0273-43-8181 \* 田中ふじ枝、第2・4㊦1～3時=料理教室、第3㊦1～4時=㊦1勉強会(テキスト、桜沢・大森)㊦2研究発表会、毎㊦10～4時=健康相談会、食品・書籍

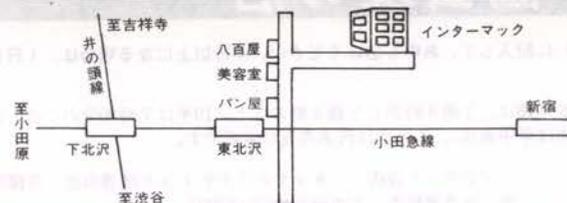
里味(さとみ) ㊦370 高崎市石原町493-8 ㊦0273-25-8057 \* 10～19 \* ㊦祝 \* マクロビオティック・フーズ販売、ボンセン・玄米パン・各種黒焼・参泉製造、自然農園あり

井上自然食品センター ㊦371 前橋市本町1-12-13 ㊦0272-24-1818(代) \* 8～19半 \* ㊦ \* 自然食講習、美容講習、食事相談

人生相談

般若苑 ㊦221 横浜市神奈川区広台太田町21 ㊦045-321-0499 \* 9～19 \* 1㊦ \* 市内配達承ります。東洋文化を深く研究する同志を求む

# 日本C I 協会 12・1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

**12月10日(日)特別料理教室** 11時～3時/桜沢里真  
 /『正食おせち料理・その1』雑煮、カブふろふき、  
 ピーナツ豆腐、擬製豆腐、コンニャク煮付、蓮根い  
 んろう、花人参・小松菜クルミ和え、リンゴ寄せ、  
 ナマス/3,000円/要予約/定員30名。次回は12月17  
 日です。

**12月12日(火)リマ・クッキングアカデミー修了式**  
 11時よりと6時より。生徒の方は作品を持参して下  
 さい。

**12月15日(金)自然食料理を作って食べる会** / 300円  
 11～2時/川上容喜子/玄米御飯、ねぎみそ、あず  
 きかぼちゃ、白菜巻を講習。初心者歓迎/要予約

**12月17日(日)特別料理教室/桜沢里真** /『正食おせ  
 ち料理・その2』—玄米赤飯、シチュー雑煮、ケン  
 チン豆腐、キントン南瓜、人参高野サンド、黒豆煮  
 付、大和芋菊花、里芋含め煮、菊水巻/3,000円  
 要予約。11時～3時。定員30名。

**12月23日(土)年末記念講演と忘年会**

**記念講演** / 2時半～5時 桜沢里真、山本昇、柴田  
 靖彦/山本さん(PUネーム=オール)は原子転換  
 の研究にたずさわった一人で、それにまつわる話を。  
 柴田さん(PUネーム=トーマ。GO門の若手)に  
 は晩年のGOについて話していただきます。

**パーティ** / 5時半～8時/おいしいマクロビオティ  
 ック料理と、三味線、ギター、詩吟など。飛び入り  
 のかくし芸歓迎。福引のプレゼントあり。

会費/1,500円 要予約。

**新企画** 大森英桜先生担当の、正しい食べ物、食  
 べ方、生活法による健康確立、体質改善、性格改  
 造、病氣指導の講習会。

**第1回健康相談講習会/12月24日(日)11時～2時**  
 会費/相談を受ける人=3,000円(会員に限ります)  
 聴講者=1,000円

● 子供の引っ込み思案、妊娠できない、慢性病を治  
 したいなど、心と身体の問題に大森先生が食養の面  
 からアドバイスします。

● 相談希望の人は必ず予約して下さい。当日は、簡  
 単な食歴、相談内容などを所定の用紙に書いていた  
 だきますので、10時までに会場へ来てください。相

談時間は一人約30分です。

● 聴講のみの人は予約はいりません。質問は相談者  
 に限ります。

● 別個に相談を受けたい人は、お問い合わせ下さい。  
 講習会終了後、昼食を希望する人は受付の時、申し  
 出て下さい。簡単な食事(300円)を用意します。

### ■ 昭和54年行事

**1月4日(木)～1月7日(日)スキー健康学園**  
 会場=信州野沢スキー場。詳細は別頁を参照下さい

**1月13日(土)～1月15日(月・祝)正食医学基礎講座  
 中級後期。** 会場=日本C I 協会。詳細は別頁を参  
 照ください。

**1月15日(月・祝日)如月会** / 2～6時/大森英桜  
 『脳神経の働きのすべて』一般=1,800円  
 無双原理と正食研究の同好会。入会の問い合わせは☎  
 03・600・1412か0473・22・0810早川へ。

**1月20日(土)第2回健康相談講習会/大森英桜**  
 11時～2時 会費その他は、12月24日の項を参照し  
 てください。

**1月21日(日)新春講演会**

1～2時/桜沢里真。2～4時/大森英桜  
 4時半～6時/懇談会(ぜんざいなど軽食が出ます)  
 会費/1,000円

**1月23日(火)、24日(水) リマ・クッキングアカ  
 デミー春期コース開講。** 詳細は別頁をご覧下さい。

**1月24日(水)2時半～4時半/マクロビオティック  
 座談会/大森一慧/正食をして生ずる様々な問題—  
 男女別食事の工夫、学校給食、生き方など—を、  
 座談会形式で、大森一慧先生をまじえて討論します。  
 気軽にご参加ください。会費/500円**

**1月27日(土)自然食料理を作って食べる会/玄米の  
 炊き方、基本料理の作り方など、食養の話をまじえ  
 た初心者向きの講習です。2～5時 会費/500円**  
 \*年末は29日(金)より休館いたします。

\*開館は1月8日(月)です。

# 各地の情報をお知らせください。

## 新春号より『各地のマクロビオティック活動』情報欄登場！

### 全国のマクロビオティック運動家に誌面を無料開放します。

11月号まで「各地の行事」として地方活動をお知らせしてきましたが、1月号より「各地のマクロビオティック活動」として、全国の会員の活動情報欄とします。掲載料は無料ですので左記の要項にしたがい、どしどし情報をお知らせください。なお、今月号は誌面刷新のため「各地の行事」は休載します。

各種行事を企画の方は左記事項を原稿用紙に書いて、編集部まで郵送してください。

- ①月日、曜日、開始時間、終了時間
  - ②会場と住所、電話、交通の便
  - ③行事内容
  - ④講師・指導者名
  - ⑤会費
  - ⑥主催者・問合せ先とその電話
  - ⑦備考
- 原稿の締め切りは毎月、前月の10日必着です。なお、内容が、当協会の活動の趣旨にそぐわないものは、お載せできません。

正食講演会、料理教室等を催したい方へ。  
地方で正食講演会や料理教室等を催したい方は、企画内容をご一報ください。日本C1協会から講師の派遣、幹旋をします。あなたも現代の、ノアの箱舟づくりの運動を起こしましょう！

### 編集後記

●千島喜久男先生が亡くなった。去年の5月にインターマックで講演していただいた時には、少し耳が遠いようで、腎臓でも悪いのかな、と心配であったが、足どりもしっかりしておられたし、こんなに早くお別れになるとは思わなかった。

●今号、牛尾先生の追悼文でもお分かりのように、桜沢先生とも縁が深く、日本C1の行事にも、何度かお世話になったことがある。謹んでご冥福をお祈りしたい。

●私も、約九年ほど前から親しくさせていただき、お話を伺ったり、手紙や原稿をいただいたことも多い。先生は、ご自分の発見されたことが、必ず世の中に認められる時が来ることを確信しておられた。

●70才を過ぎてからも、毎日、名古屋の三つの大学へ、片道2時間半もかけて通っておられ、原稿執筆、全集刊行、機関誌発行、講演その他の活躍で、休まれる時がなかったにちがいない。

●「私の説は腸造血ばかり大きく言われるけれども、実は、それは、私の説の中のごく一部なのです」という意味のお便りをいただいたことがある。いづれ、先生の説が、本格的に検討されることになるのを期待したい。

●ただ、どういうわけか、牛乳とかローヤルゼリーなどを勧めておられ、その点、正食の考え方とは違っていた。無双原理についても「陰と陽と峻別するのとはよくない。私の研究は、すべて、あらゆるものの、中間の、移行過程、限界領域に着目したものだ」とも書いてこられた。これも、少々問題が違うと思うが、おそらく、桜沢先生の本やお話の中で、一般向きに、陰と陽を単純明快に割り切って表現されているのに、少々こだわりを感じられたのではないかと推測する。

●次号、新年号には、高瀬公洋、竹之内診佐夫、竹井博友、福岡正信、天野慶之、石田英湾その他の方々から原稿を頂いている。ご期待ねがいます。

●大森英桜先生、一慧夫人ともども、健康相談などでいっそう活躍して下さることになった。●本年、お世話になった、各方面の方々、会員の皆様に厚く御礼申し上げます。(橋本政憲)

### 新しき世界へ 十二月号

◎ 一九七八年 五〇七号

発行日 昭和五十二年十二月一日

編集兼発行者 橋本政憲

発行所 日本C1協会 〒二五二

東京都渋谷区大山町一―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        | ☀ リマパール乳液          |
| ☀ リマバニシングクリーム       | ☀ リマヘアークリーム        |
| ☀ リマ栄養クリーム          | ☀ リマシャンプー          |
| ☀ リマネオフレンジング        | ☀ リマグリーンス          |
| ☀ リマ洗顔クリーム          | ☀ リマリップスティック1.2.3号 |
| ☀ リマフェイトスキンローション弱酸性 | ☀ リマねり紅1.2.3号      |
| ☀ リマフェイトスキンローションH   | ☀ リマサボンブランシュ       |
| ☀ リマフェイトスキンローションQ   | ☀ リマビューティソープ       |

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

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)

リマ  
*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