

マクロビオティックの雑誌

新しき世界へ

無双原理と玄米正食で健康・幸福・自由と平和を創る

2-1979

NO. 509

PU医学の一私見

PUの証明 高瀬公洋

一家を健康にする

料理の工夫 大森一慧

生命と医学の8大原理変革(2)

千島喜久男



●日本C-I協会近刊

(3月初旬刊、一八〇〇円)
送料二〇〇円

アレキシス・カレル著 桜沢如一訳

人間——この未知なるものより

●近代文明は、想像力と知性と勇氣に満ちた人物を造ることはできないようである。ほとんどあらゆる国において、政治・経済・社会の指導者階級の間で、知性とモラルの程度が低下している。

●われわれの生活は大いに新聞に影響される。……たとえば、白いパンのほうが黒いパンよりも良いと大衆に信じさせてしまった。そして、粉がますます完全にふるわれるようになり、もっとも大切な成分が除かれてしまった。

●これで粉は長く保存されることになり、パンは楽に作られるようになり、製粉会社やパン屋の収入は増した。しかし消費者は、知らずに悪い食物を食わされている。そしてパンを主食物とする、あらゆる国の人間は退化し衰退する。

●理論家の頭の中で作られる政治組織は紙のお城に過ぎない。フランス大革命の主義や、マルクス、レーニンの夢は実際の人間には縁のないものである。●人間はすべてのものの尺度であるべきだった。しかるに、人間は今自分が

作った世界ではまったくの異国人である。人間が真に自分を知らなかったために、この世界を人間自身のために向くように建築することができなかったのである。あらゆる物質の科学が生物の科学をぐつと追い抜いて発達したことは、まことに人間の歴史のもっとも悲惨な出来事の一つである。人間を知らない人間の頭で作ったこの世界は、人間の体力にも精神にも適しないものであった。これはまったくいけない。こんな世界ではわれわれは非常に不幸せである。道徳的にも精神的にも退化する一方である。工業文明がもっとも発達した国家や社会が必ずきまらずに衰えてゆくではないか！

●反対に棲処や食物の数や質を変えかわりに、何代もこれらの動物に二週に二日ずつ断食させてみると、寿命がいちじるしく増すのである。……したがってまた、人間の寿命も、類似の方法を適用すれば延ばせるものであると結論しなければならない。

●日本C-I協会近刊

(2月初旬刊、七五〇円)
送料二二〇円

桜沢如一著

クララ・シューマンより

●しかし世の人々はまだシュューベルトやベートーヴェンをよくしらなかった。イツデモ新しい星は、人の知らぬ間に高くなるものがある。はじめから人に知られるような星は、ヤミの(人工の)星である。

●まことに、世のつねのカナシミというものは、肉体的、利己的に、自分の力なき、よわき、はかなきを教えることによって、絶対のヨロコビ、無限の自由、天国の大きさにたいする心の目をひらくカギであり、クルシミというのは人間の生活や、社会のセマサ、クラサ、ハカナサを教えることによつて、神の世界、無限の広さにたいする心の目をひらくカギなのである。カナシミとクルシミ、できるだけ大きなカナシミとクルシミに体アタリをする勇氣のあるもののみに、かぎりなきヨロコビと、絶対の亡びないタノシミは与えられる。このことをクララとロバートは身をもって、私たちに教えてくれる。

●二人の恋人は父と師の目をぬすんで

ハカナイ逢うせを楽しむ身になる。ヴィークが旅行にでるとすぐロバートはあいに来た。せきとめれば、せきとめるほどのものが恋の弁証法である。つねにばつものほどアイタサ、シタワシサをさまたげるモノがわいてくるのも恋の弁証法である。

●恋は人をカシコクする。

●この悲しいつくし『真実なる女性』(原田光子著)について、私の話したいことは、第一、これがコノママ人生の弁証法読本であるということである。これがPU世界観の講義のテキストとしてスバラシイ本の一つであるということである。第二に、私は原田光子サンが話してられないこと、クララも、……タレも語っていないことを話したのである。……それはイカニシテ、何がクララをかくもリッパナ人にしたか、ということである。大芸術家を作り上げるヒミツである。●エゴイズムのない人は自由と平和を地に來たらしめる人である。

● CONTENTS ●

新しき世界へ
509号

■ 3月24日(土)～25日(日)、玄米食養入門講座を開きます。本誌1月号に2月24日～25日と発表しましたが、3月24日～25日に訂正します。詳細は別頁を御覧下さい。内容豊富な入門講座です。

■ 3月31日(土) 2時～6時。有機農業の梁瀬義亮先生の講演会『食と農と医』があります。

インターマック・ニュース……4	一家を健康にする料理の工夫／大森一慧……10
欧州のマクロビオティック(2)／石川友子……17	PU医学の一私見／高瀬公洋……20
「気」とは何か?	ホジキン教授の学説／桜沢如一……22
世界への『PUの証明』／高瀬公洋……26	生命と医学の8大原理変革(2)／千島喜久男……34
血球の可逆的分化説・バクテリアの自然発生説	ヨーロッパ・マクロビオティック会議……42
大会決議資料	ブラジルより／菊池富美雄……48
生存(サバイバル)への行進／大友映男……50	ある報告(3)／橋本政憲……52
食養基本料理(2)／桜沢里真……57	

● 本誌の用語解説

Cー(シーアイ)…… Le Centre Ignoramus

「無知なる者のセンター」の意味。無双原理と正食の運動をするセンター。第二次大戦後、桜沢先生が青年教育の家を「M I」 Maison Ignoramusと命名。こぼかしい知恵をすて、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 (ジョー)…… Georges Oh-sawa (ジョルジュ・オルサワ、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 (プー)…… Le Principe Unique (ル・ブランシップ・ユニック) ただ一つの原理、無双原理のこと。宇宙をつらぬく根本法則のこと。

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

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



▲ 実習指導中の桜沢里真先生

● 12月10日と17日の2回、特別料理講習で、桜沢里真先生の『正食おせち料理』の講習が行なわれました。

10日のメニュー（カッコンは材料）
雑煮（餅、里芋、大根、人参、三ツ葉、庄内ぶ、小松菜、柚子皮）
蕪ふろふき（大蕪、ひしおみそ、ごまバター、出し汁、酒）
ピーナツ豆腐（ピーナツ、葛、醤油、出し汁、生姜）

擬製豆腐（豆腐、人参、椎茸、隠元）
こんにやく煮付（こんにやく、醤油、出し汁、油）

蓮根いんろう（蓮根、みそ、ねぎ。ねぎみそにして蓮根に詰めたもの）
花人参（人参、大和芋）

小松菜くるみ和え（小松菜、くるみ、出し汁）
りんご寄せ（りんご、寒天、みかん）

なますロール（大根、人参、柿）
17日のメニュー
玄米赤飯（もち米、小豆）
シチュー雑煮（餅、玉ねぎ、人参、コーラー、地粉、ローリエ）
けんちん豆腐（豆腐、人参、きくらげ、隠元）
きんとん（南瓜、さつまいも、栗）
高野サンド（高野豆腐、人参、小松菜、地粉、のり）
黒豆煮付
大和芋菊花（大和芋、人参、柚子）
里芋含め煮（里芋、ごまバター）
菊水巻（みかん、大根、小松菜）
こつてりしたもの、あつさりしたもの、また、シチューの雑煮など、工夫したものもとまりませ、参加者も『これで正月はもう大丈夫』と自信をつけたようでした。

● 12月12日、リマ・クッキングアカデミーの試作会（修了式）が、昼と夕方の2回、インターマックで開かれました。今回で通算22回目です。

合計53名の生徒の方が、前の晩から、また当日早朝から作った料理を持参し、師範の桜沢里真先生、浮津宏子先生の講評を受けました。



▲ 試作会に出品したみなさん（夜の部）

お正月の近いこともあって、餅を使った料理、きんとん、なます、黒豆煮付、擬製豆腐などがかなり出され、また、基本料理のゴマ塩、金平、鉄華みそ、しぐれみそ、ヒジキ蓮根なども多く出品されました。

それぞれの料理を桜沢、浮津両先生が試食し、講評しましたが、全体的に一定した力を示している、ということです。

出席者一同、他の人の料理を少しずつ味わい、最後に桜沢里真先生から、修了証が渡されました。

料理教室修了式ということで、みなさんに、講習を受けた感想、批判を寄せていただきました。ていねいに料理を作ることを覚えた。ものを大切に扱う心を料理を通して学んだ、技術だけではなく、心、愛情をもって作ることを教えられたなど、あるいは、初めて食べたが、少し物足りない感じがした、材料の野菜や料理の効用の説明をしてほしかった、日本の郷土料理をもっととりあげてほしい、などの感想・意見がありました。

今回、初・中・上級、師範コースを修了した方は次のとおりです。おめでとうございます。

初級——古市弘美、田村澄子、浜中清子、花井良平、小泉美恵子、入沢久枝、川畑仁美恵、志賀有霞子、田村知子、辻克子、吉田久二、根本太子、斎藤喜久子、小川泉。

中級——竹下真代、林肥三子、菅浦たい子、田中美重子、浅野栖子、佐久間十三江、関根弘子、蓮見きぬ子、若本豊子。

上級——八木美詠子、新井基子、田中美重子、堀込泉、松宮美奈子、大石則子、篠原やす江、寺崎乃里絵、原レイコ、石河里枝子。

師範——森山恵瑞香、林幾子、小澤悠嘉里、勝又初枝、曾我、田村沖江、後藤ふじ子、福田タカ。

●12月23日、昭和53年の締めくくりとして、年末記念講演と忘年会がインターマックで開かれました。

講演では、桜沢里真先生、山本昇さん、柴田靖彦さんから話がありました。二人とも、かつてのMⅠ、CⅠの研究生でGⅠの弟子。山本さんは、先生の原子転換の研究にたずさわった一人ですが、今は二人とも自然塩普及協会の仕事に専心しています。



▲山本昇氏

などの話がありました。
山本さん（PUネームⅡオール）は、お母さんが玄米食をしていた関係で、学生の時、GⅠに会い、しばらく教育を受けたが、その後はGⅠから離れて生活してきた。そして20年目の昭和37年、GⅠから呼び出しがあり、原子転換の話があり「ひとつ、自分の人生をかけてみようか」という気持ちで、原転に取り組んだということです。
原子転換の研究は、たとえば、卵の白身と黄身に、ほとんどカルシウムは含まれていないが、ヒヨコにはちゃんと骨が出来、羽根にもカルシウムがある。卵の中のカルシウムと計算が合わない。いったい、どこからカルシウムを作っているかということで、生命体がカルシウムを作っていると考えられる、そういうことの研究をしたということです。



▲柴田靖彦氏

誰でも出来る実験として山本さんは、フラスコに水を入れ、ワタなどを敷き、発芽しやすい種を置き、そこでガラスのふちを溶かして封をする、というものを紹介しました。
この状態だと、内と外との間に空気の流通は起り得ないのだが、芽が出ると目方がふえるということ、それは、光がモノになったんだらうという発想をする、つまり、エネルギーを利用して、生命体が何か、自分に必要なものを作り出すということだ、と話されました。



▲保科角次郎さん(右)の三味線の名伴奏
歌って踊る牛尾盛保先生(左)

また、無双原理における、対立と相補という問題について触れ、実証主義の現代科学は、実証されないものはないとする盲点を持っているので、それを科学のワクの外からみたら、いくらでも批判できるが、そのように現代科学とマクロビオティックが対立するのではなく、両者をとり囲む大きなワクの中での役割を位置づければ、相補性が生まれてくるし、対立を相補にするには、これしか方法がない、と話されました。

柴田さん（PUネームⅡトーマ）は、直接GⅠのきびしい訓練を受けた最後の弟子で、GⅠ71才の時に会っている。それまでは、大学でむずかしい本を読んだりしていたが、何かおかしいと



▲アクションを入れて歌う飯盛姉妹



▲ さすがプロ!

歌手あがた森魚さん

暗中模索していて、陰気な状態にいたが、日本CⅠに入って、早起きすること、御飯をよくかむこと、掃除をすること、約束を守ることなど、ごく初歩的な、生理的なことをすることによって、人生が明るく、前向きになるという喜びを知ったということです。

当時GOは住まいが何回か変わったが、どこでも壁をふいたり、階段を掃除したりと、朝は早くから仕事をし、ヒマがあつたら掃除、という生活をしていたということだ。

自分としては、まだまだ勉強をして、養生法をはぐくんだ日本人に恥じない一人に私自身もなっていきたい、と話されました。

●6時からはパーティに移り、根村和さんの音頭で、自然酒で乾杯。日本CⅠスタッフ、料理教室のみなさんが作った、おむすび、オープンサンド、キ



▲ にぎやかな炭坑節でみんなごきげん

ンピラなどに舌つづみを打ちました。アトラクションには、三味線片手に

世界漫遊の保角次郎さん、アメリカのジム・ウデスキーさんのギター、あがた森魚と駒沢宏季両君のコンビ演奏と歌など、青い目、黒い目、老いも若きも入り混って、民謡に、ゴーゴーに、また炭坑節を踊ったりと、まるでサタデー・ナイト・フィーバー。

福引きには、オーサワジャパンから醤油やお菓子、リマ化粧品から石けんとシャンプー、日本CⅠから民芸品などのプレゼントがありました。

最後に、皆で輪を組み、PU歌、『別れのウタ』と『昔なじみ』を歌って、散会しました。

すべった!
ころんだ!

スキー健康学園開く



1月4日から7日まで、3泊4日で

新春のスキー健康学園が、長野県野沢スキーマ場の民宿『ふるさと』で開かれました。

講師の大森英桜先生、牛尾盛保先生、スキーマーチの佐藤勝彦さんなど、スタッフを含めて総勢47名で、スキ講習、奥深い食養の講義、餅つき、親睦パーティにと、頭も身体もタップリ満足の4日間を過ごしました。

貸切りバスの参加者は3日午後10時半、日本CⅠを出発。道路の混雑もなく、翌日午後6時には現地に到着。さすがに夜行バスで疲れたのか、朝食ま

でみんなひと寝入り。

小豆入り御飯の朝食のあとは初すべり。野沢スキースchoolの指導員とコーチの佐藤さんの指導でスキ講習。参加者の山県林吉さんにも、初心者の方の指導を手伝っていただきました。

今年は雪が少なく、スキーが出来るかどうか危ぶまれたのですが、4日まではほとんどのゲレンデで、スキーができるほどに積っており、また快晴に恵まれ、時間いっぱいスキーが楽しめました。

宿に帰れば、料理班心づくしの、朝食の残りの小豆玄米で作ったスープに、



▲ 空はまっ青、雪はまっ白、スキーは楽し!

スキーの疲れも吹き飛んだよう。
2日目からは、初級者も少し自信がついたと見え、リフトで上まで行き、おぼつかない格好になりながらも、滑降に挑戦。子供たちもソリを持ってリフトに乗り、お母さんたちといっしょに滑りおっていました。

夕方からは待ちかねたモチつき。丸のままの玄米ではモチになりにくいのので、2分ほど搗いたものにして、3升ずつを2臼、男子総がかりでつき上げ、からみもち、きなこもち、あんこもちを、今度は女性の手伝いで作り、夕食に頂きました。

夕方から夜にかけて雨がパラつき始



▲ 牛尾盛保先生

め、翌日のスキーが心配されましたが、土地の人の「温泉の湯が白く濁っているから、明日は雪が降りますよ」の予言通り、夜半に少しもって、3日目の自由スキーには、遠くまで滑りに行くことができました。

講義は朝と夜の1日2回で、大森先生の「砂糖の研究」、「冬を元気に過ごす法」、「性格の研究」の講義と、質疑応答。最終日は牛尾先生の「食と性」の講義。

『砂糖の研究』の講義があったせいか、自己紹介の時「動物性のもは食べないが、甘いものについて手が出ます」という人が何人かいて、大森先生もニガ笑い。講義にも熱が入ったようです。砂糖が内臓下垂、骨、目の病気、脳軟化などの原因になること、砂糖の輸入量に比例して病気が増えている事実、砂糖の入っていない子は自活心が強い、などの話がありました。



▲ 大森英桜先生

『冬を元気に過ごす法』では、寒さを防ぐには寒さをよけるのではなく、寒さに向かっていくこと、粗食で少食(常に満腹だと、自律神経は陰性の交感神経に傾く)、体を動かし、水分は少なく、油料理、煮込んだ体をあたためる料理にし、部屋はあまりあたためず、時々寒い所へ出ること、などの話。『性格の研究』では、生まれつき持っている業とも言える性格は、一代や二代で変わることはむずかしいと実感しているが、それぞれの性格なりに、正食で輝いたものに変えていくことができる、という話がありました。

牛尾先生からは、男子、女子の性成長とその生理について、命のモトが食(環境全体)にあること、などの話があり、勉強しても、文字の奴隷になるな。よくかみしめよ」と話されました。

6日の夜は親睦パーティーで、ゲームに興じ、負けたグループはバツとして

献立

一月四日朝

夕食

一月五日朝

夕食

一月六日朝

夕食

一月七日朝

弁当

小豆入りご飯 みそ汁

大根葉と油揚げの煮びたし

野沢菜漬 たくわん

玄米ご飯 野菜油炒め

コーフーカツ キヤベツ

煮込みうどん

玄米ご飯 みそ汁

ひじき蓮根 梅びしお

野菜の組合せ 野沢菜漬

たくわん

からみモチ

もりそば 蓮根いんろう

コーフー焼肉 なます

野沢菜漬 たくわん

玄米コーリヤン入ご飯

みそ汁 野菜チャウダー

炒り付コンニャク 梅干

野沢菜漬 たくわん

玄米五目ご飯 煮物

煮込みうどん 野沢菜漬

うなぎもどき たくわん

小豆カボチャ リンゴ

玄米ご飯 みそ汁 梅干

南瓜と人參の吉野煮

野沢菜漬 たくわん

玄米ご飯 梅干

たくわん



▲ 大人も子供もまじって、風船吹き競争(パーティにて)

歌を歌ったりしてエネルギーを発散させ、おやつの小豆南瓜に舌つづみ。
 一日一回はお茶の時に砂糖のものが止められないという人、この健康学園を機会にまじめに玄米食べますという人、人前である性格を治したいという人、玄米は食べていたが、正食を知るまでは『本物のカツ(コーフーカツでない本物の動物性のカツ)』も時々食べ歩いてたという人、初めて登山に挑戦し、3日間、断食に近い状態で登って、他の人をおどろかせたという人。

子供の学校の最終日に、クラスの全員に玄米むすびを持って行って食べてもらい、学校からも、幾人かの親からも喜ばれたという人、現代栄養学を信じて、ぞうりのようなステッキを食べていたという人など、初心者、ベテランこども、和気あいあいと、しかも充実した4日間を過ごしました。

(小栗健嗣)

〈子供班より〉

4人の子供たち(小学低学年3人、幼稚園1人)と、絵や作文を書いたり、トランプ、また、ギターを弾いてあげたり、4日でしたが、子供の食生活、教育などの問題の重要性をつくづく知らされました。

子供の、大人に対する口のきき方や、小言の受け流し方など、テレビの登場人物と同じでした。大人の社会や文化が尊敬するに足るようなものでないと感じているのか、なかなか言うことを聞いてくれません。

子供は大人の言葉と行動を同時に見るので、子供を叱る時は、自分の行動にも気をつけないと、二度と言うことを聞いてくれなくなります。

子供係をしていたので講義は一度も聞けませんでした、子供たちが私の先生になってくれました。(駒沢宏季)



▲ 宿の前で全員集合！

「米食に新しい視点と方法論を！」

ライス・ブック

アメリカが『麦の国』なら、こめ文化とわたしたち

日本は『こめの国』。

こめを素材にして日本人とその文化についての固定観念をくつがえす新しい発見にみちた問題提起の一冊！

part
1

●こめ文化試論—稲作以前／「ライスロード」とスパイスロード／天皇制の秘密 ●政治メディアとしてのこめ—古代—中世／近代／戦後 ●玄米正食の思想—阿部一理 ●福岡正信インタビュー—億総五反百姓のすすめ ●栄養学者がこめに対する

誤解と偏見を斬る—国立栄養研究所 岩尾裕之

ごはん料理大全

日本と世界のライス料理—作り方・食べ方。おにぎりから本場トルコのピラフまで……興味深いエピソードを随所にちりばめた、日本で最初の本格的ライス・クッキングガイド。

part
2The Rice Book
全国の書店で好評発売中

⑥

別冊宝島好評既刊

③

性格の本



- ユング「人間のタイプ」
- 自己診断カタログ
- 性格はどうしてあるのか……宮本忠雄 ●河野洋平にとって「父」とは何か……渋谷重光 ●からだ性格を変えてゆく……竹内敏晴
- 犯罪の類型と性格……福島章 ●ドロップ・アウトする若もののタイプ……荻野恒一／ほか

性格の本

自分の性格を、さまざまな角度から探るためのマニュアル。不確実性の時代に生きる現代人にとって不可欠の自分を知ること。そのために役立つ具体的な手引きを、適性テスト、心理テストから、占星術、易、タロットに至るまで満載。

自分がどこから来て、どこへ行くかとしているのか。性格を手がかりにして、現代人のアイデンティティを探る好評書。

心の中への旅のガイド・ブック。

BODYの本



- からだとコトバの大探検……野口三千三
- 東洋体育道とは何か？……津村 喬
- ヨーガと私……北沢方邦
- 月経から宇宙へ……野口ベコ
- 図解・呼吸法……岡島治夫
- まちがいだらけの現代食生活批判……岩尾裕之
- 特集・健康法カタログ

ボディの本

ますます高度に発展する現代医学。しかし、そのテクノロジーとしての発展に落とし穴はないか。ビタミン剤や科学的治療に対する、無条件な信頼はもはや危険でさえある。

からだに関心のある人、からだに不調を感じている人、東洋体育道に関心のある人は必読の本。

からだとの対話を通して、自分を知ること。そして生きていく自然の環の一部としての人間を探る新しい身体論として注目の一冊。

一家を健康にする料理の工夫

体質に合わせた料理法

昭和 53 年 11 月 19 日
インターマックでの講演より

大 森 一 慧

食物療法と食養法

「一家を健康にする料理の工夫」なんというテーマですと、手品師でも出てきて、ファットやったらみんな健康になつてしまふような講義が聞けるんじゃないかと、期待している方も多いかも知れませんが、要は、食養の原則に基づいて食養をやるということで、ここでもう一度、皆さんと一緒に基本的なことを勉強してみたいと思います。

皆さん、食物療法と食養法とを区別してらっしゃるでしょうか？「食物療法」というのは、病気の症状に合わせて料理して行く方法ですね。それから「食養法」というのは、健康で自由で幸せになるための生活信条で、何々をしなくてはいけないというような規則ではないわけです。

悩んでらっしゃる方のお話をうかがっていると、食物療法と食養法とを混同している場合が多いんですよ。そして、食養は窮屈だ窮屈だとおっしゃる。実のところ、食養とはそんなに窮屈なものではなくて、食養の法則にしたがつて、皆さん自身が材料を選択し、調理して、できた料理をご自身が選択して召し上がるということなんです。きまったものを与えられるのではありません。

ません。

桜沢先生の本で、判断力の七段階など勉強されたと思いますが、自分ほどの程度の人間、どの程度の人生を生きようかという目的をまず決めて、それに合わせて自分ほどの程度の食養をすべきかを、皆さん自身で考えて決めることが大切だと思います。

最高の本当の自由を求めるのなら、それを全うする食事を続けなければいけないし、自分はいかに加減な人生でいitするならば、それはそれだけの食事を選べばいいだけで、全てその人の自由です。ただし、その責任は皆さん自身にかかってくるものだからご自身でとらねばなりません。

要は、皆さんの自由だということです。料理も、法則にしたがつて、その範囲の中で自由に楽しく作つてよろしいのです。

いかに素晴らしい食事でも、食べる人がいい加減だったら、何にもなりません。しっかりした考えを持って食べていただかないと、食事の効果は現われません。これを、よく頭に入れておいていただきたいと思います。

●身土不二

その土地、その季節にできた物を摂ること「身土不二」ということが食物療法でも食養法でも原則です。現在では、トマトやきゅうりなど一年中売っていますし、外来品も入って来ています。まったく季節感がありません。

季節はずれの物は、味が違うと同じように栄養価も違います。また、作られる過程において、太陽光線などあらゆる自然の条件が違います。そういう大自然にさからったものを摂るということは、私たちの生理をもみだすことになるわけです。

ですから、その土地で古くから長く作られている穀物を主食にし、副産物を副食にするのが望ましいのです。

●材料を厳選する

食物療法で病人の食品を選択する場合、は、内地産の物で、しかも厳選する



ことが大切です。数ある自然食品店で売っているもののなかには、産地などあてにならないこともあるので、病人の場合は、特に慎重に選択して、しっかりしたものを手に入れる注意が必要です。

●主食

水田うるちの玄米を主食とします。今は圧力釜の良いのが出まわっていますから、工夫して炊けば、おいしく炊くことができます。固くも、軟らかくも、あるいはおカユにするとか、いろいろ家族の体質と好みに合わせて調理していただきたいと思います。

初めから、どうしても玄米を食べにくい、という方は、二分づき、五分づき、あるいは全米、という方法もあります。全米というのは、米について、そのついたヌカを取り去らずに、いっしょに炊くことです。しかし、ヌカは、すぐ酸化が始まりますから、長くおいておくことができません。

二分づき、五分づきというのは、食べやすいことは、食べやすいのですが、玄米という、一物全体の、生命のある食べ物から見れば、多少、不完全な食物ということになります。だから、副食を玄米よりも多くしなければならなくなります。しぜん、動物性も少々入

れなければ、ということになりやすく、食養がつづきませんので、あくまでも、一時的な食べ方、というように考えていただきたいと思います。

●副食

季節の野菜、野草、山菜、海藻などを調理して、主食の三分の一くらい摂るのが原則です。

『新食養療法』には、時と場合によって、副食の三分の一の動物性を摂ってもよいと書いてあります。かならずしも、純正菜食でなくてはならないわけではないのです。

ところが、食物療法においては、身土不二をおかすものや、魚、鳥、牛肉、卵、乳製品、果物、菓子、その他一切の禁忌品は絶対に摂らないことという項目が入っております。病気を治す過程では、そういうものを摂ってはいけないということ。食養法で嗜好品としてなら許されるということ。ただし、そうすることによって、判断力は弱ってきますので、それを承知で、嗜好品として摂るわけです。さきほど申しましたように、何を摂るかは皆さんの自由です。こうしなければいけないということではなくて、ご自分で決めて行くことだと思います。

●調理

健康な人は、食養法で許されている範囲で自由に調理していいのです。ただし、食物療法、病人の場合は、症状に合わせた調理をしなければなりません。

塩、油を主体にして調味するのが原則です。食養法では、桜沢里真先生が指導されている味付けを基本にして、好みに応じて加減すればよいと思います。しかし、食物療法の場合は、症状に合わせて、通常よりぐっとからくしたり、うすくしたりします。このへんをよくわきまえて、原理原則の一边倒ではなく、柔軟にやっていただきたいと思います。

また、食養の料理では、

●甘皮をむかない

●ゆでこぼしをしない

ということも原則です。（大自然の調和をみださないように、一物全体で頂くため——編集部注）

●腹六分目と八分目

食べる量ですが、『新食養療法』の中に、主食はできるだけ少なくとでできます。副食はさらにその三分の一です。から、非常に少ない量ですね。百二十

回以上噛んで、腹六七分目というところでしょう。食養法でも、やはりよく噛んで、腹八分目くらい。健康な人でも常にお腹いっぱい食べていたのは、健康を害してしまっています。

●よく噛む

同じ腹六分目でも八分目でも、噛み方が少なければ、よく噛んだ時よりもずっと多くの量を食べてしまいます。

よい食べ物でも食べすぎては何もありませんから、消化吸収の面からだけではなく、量を制限する意味でも、よく噛むことは非常に大切なことです。

病人の場合は、特に気をつけねばなりません。最低百二十回、多ければ多いほどよいのです。今、CIでは二百回をすすめていますね。二百回も噛んでいた場合、ほとんど副食はいりません。

副食を多く食べようとすると、気があせり、ゆっくり噛むことがむずかしいのです。だから、充分に噛まないで主食を丸のみにして副食を余分に食べてしまうわけです。

また、炭水化物を消化するブチアリンは唾液の中だけに含まれています。口の中でよくしゃくしてから胃に送らないと、完全に消化吸収されないわけです。荒噛みだと消化酵素が少ない

ので、野菜の中の消化酵素を必要とします。それで、副食物を多く摂ってしまうという悪循環が生まれてしまいます。

ざっとですが基本的なことをお話してみしました。食養法と食物療法の通則の違いをよく頭に入れておかないと、こんがらがってしまいます。

これらの通則をよくふまえていれば、食養をするということは、そんなに難しいことではなくて、皆さん方が家庭

体質別の食事と料理法

そこで、食養法と食物療法の原則、通則をふまえていただいた上で、体質別の食事、調理法に入りたいと思います。

図に書いてありますように、大きく分けて、陽性の肥大と萎縮、陰性の肥大と萎縮の4つのタイプがあります。体質が片寄って、体の調子の悪い人は、たいていこの4つのうちのどれかにあてはまります。調和のとれた健康な人は、まん中の中庸のタイプです。それぞれ、体質別に合わせた食事をして、中庸になるようにします。

の中でやっていること、そのままでよろしいんです。特別な手品師がやるようなことではないんですよね。私も普通の主婦にすぎないんです。

家族を幸せにしよう、健康にしようという愛情があれば、この子にはこうしてあげよう、お年寄りにはこうしよう、ご主人にはこうだというふうに、おのずから工夫して自然に出てくるようになります。また、そうしていただきたいと思います。

●献立は中庸の人を基準に

家族の中には、いろいろの体質の人がいるわけですが、まず中庸の人を基準にして食事の献立をたてます。一族の中で、健康でない人ってそんなにたくさんいませんね。だから中庸の人に合わせた食事ならば、それからみ出している人の分だけ、調理法や味つけを変えてやればいいわけです。

こういう表を見て、自分が4つのうちのどれかに入っていると思って、極端な食事をやる方がいるんですが、今、健康である人ならば、少々調子をくず

●体質に合わせて食事を変える

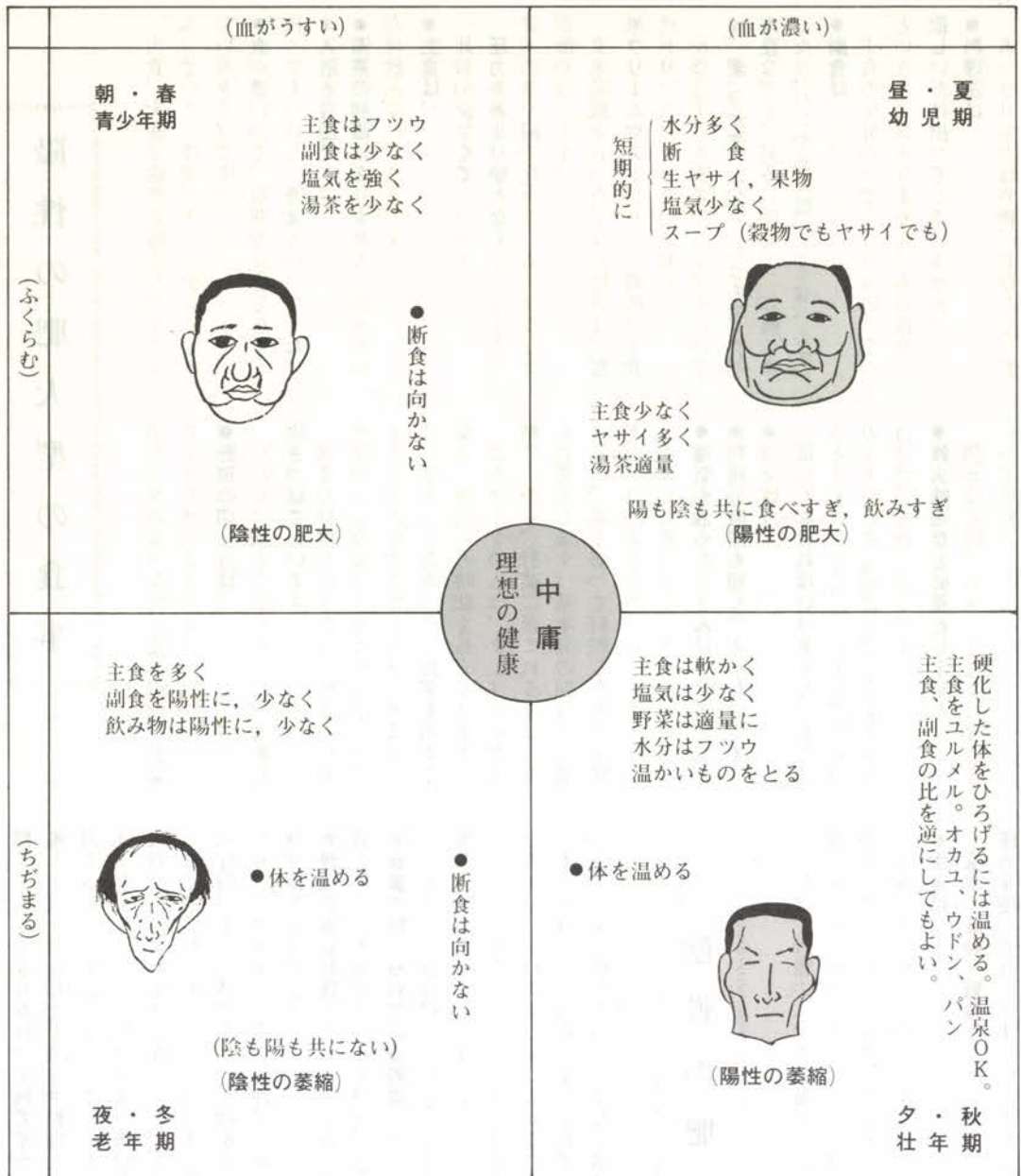
それぞれの体質を、朝昼晩、季節、人間の一生などにたとえると、陰性の肥大は朝、春、青少年期、陽性の肥大は昼、夏、幼児期、陽性の萎縮は夕、秋、壮年期、陰性の萎縮は夜、冬、老年期となります。

朝食と昼食と夕食、暑い時の食事と寒い時の食事、若者の食事と年寄りの食事が違うように、それぞれの体質に合わせた食事も全部違います。

●体質はどんどん変わる

片寄った体質を正すための極端な食事を続けていますと、かならず体質が変わってきます。状態に合わせて食事を変えて、中庸に持ってくるようにで





できればよいのですが、そのままずっと同じ食事を続ける方が多いんですよ。そして、中庸に転向していくべきものが、他の片寄った体質に移行していつてしまうんですね。たとえば、陽性の肥大の人は、だんだん締まってきて陽性の萎縮に、陰性の肥大の人は陰性の萎縮に変わっていきます。

何年か前に受けた指導を今もそのままやってらっしゃる方がいます。病気の指導を受けた場合、食箋を続けるのは、せいぜい一週間か十日くらいです。そして、体質がどんどん変わってきますから、食事もそれに合わせてどんどん変えなければなりません。

はなはだしい話ですが、桜沢先生にご指導いただいて、それを二十年以上も続けている方がいました。体質がまったく変わってしまったて、体が固く締まってコチコチなんです。それを食養で治そうとしても、ちよつとやそつとでは治せません。あんがい、こういう方が多いのです。

常に体質は変わって行くということを頭に入れておいてください。そして、わからなくなったら、真ん中の中庸の食事をするようにしてください。中庸の食事をしていれば、そんなに過ちはないし、大きくはずれることはありません。

陽性の肥大型の食事

大食、大飲で陰性も陽性もたくさん入っていて、体がパチンパチンになっているタイプです。

●血が濃いので、短期的に水分を多く摂ってもいいし、断食もいいですね。

●入浴も自由です。

●湯茶の制限はありません。飲みたいだけ飲んでけっこうです。

●主食は、

比較的少なくてもいいです。

圧力をあまり使わなくていいですね。普通の釜や鍋で炊いた、あつさりした御飯が合います。

玄米御飯が食べたくない場合は、玄米クリームやスープを、一時的に主食代わりに食べてかまいません。

かならずしも玄米でなくてもいいです。麦、ライ麦、大麦、とうもろこし、大豆などを、好みに応じて、ご飯にまぜたり、パンやめん類にして食べます。

●副食は

主食の何分の一でなければいけないということはありません。ある程度、欲しいだけ摂ってかまいません。

●料理法は

あつさりした炒め物、おひたし、野

菜サラダのような生に近い料理、野菜スープもけっこうです。

●野菜の切り方は、

やたらに細かく切らないで、大きく大ざっぱでいいです。

食養の料理というのは、野菜の中のカリウムをなるべく多く外へ出して、ナトリウムを中までしみ込ませるようになります。したがって、野菜を細かく切り、調理にも時間を長くかけます。

このタイプの人は、ナトリウムが過剰ですから、野菜に含まれるカリウムも必要とします。基本食の副食は少量にして、荒く切って料理した野菜を好きなだけ添えて食べていいのです。

総体的にあつさりしたものがよく、

●塩気も油もたくさんはいりません。

●料理の時間も短くてよろしいです。

●ゴマ塩は

ほしくなければいりません。もし使うとすれば、9(ゴマ)対1(塩)くらいのもうすいもの。無理に黒ゴマでなくて、白ゴマでもけっこうです。

●鉄火味噌など必要としません。

摂るならば、ムソーふりかけなどがいいですね。

問—ムソーふりかけって何ですか？

答—『マクロビオティック料理』に出ている。『ごまムソー』のことです。

ゴマをよく炒ってすり、同量の味噌を入れてよくすりまぜて作ったものです。

このくらい軽いものでいいのです。鉄火味噌のように時間をかけた物を食べたら、このタイプの人は陽性ですから、熱が出てしまいます。

●酸味のある料理も合いますから、良質の酢なども適宜使ってよろしいです。

●食養で禁じられている野菜、ナスやじゃが芋など適宜摂っていいでしょう。

里芋、八つ頭、キャベツ、ブロッコリー、白菜、もやし、きゅうり、冬瓜などのように普段あまり用いられないものも、料理の中に入れてよろしいでしょう。豆腐や椎茸もいいですね。漬け

物も浅漬けをどんどん摂っていいです。要は、ナトリウムが多いんですから。

●昆布と椎茸でとった出しもいいです。

●果物では、りんご、みかん、いちご、レモンなど摂ってかまいません。

このように、この体質の人は、通常食養ではあまりすすめないものがたくさん料理に入ってきます。むしろ、ある時期は、そういったものを十分に摂らないと体質が中庸にならないんですね。

しかし、極端なものを思いっきり摂るのは、治病として、食箋として摂る場合ですから、やはり、先輩や指導者の指導を受けてやった方がいいと思います。しっかりと考えたのなまに、個人で勝手に思いこんでやると失敗してしまう危険性があります。

陰性の肥大型の食事

これは、砂糖の入ったお菓子や飲み物、果物などがたくさん入って、体がゆるんでふくれているタイプです。

食養の基本料理が合います。

●主食は、

玄米。五穀、雑穀すべていいです。圧力を使って炊きます。おにぎりにし

ていただくとうよろしいです。雑穀の粉を用いた粉食もいいですね。

●副食は、

なるべく少なく。主食の三分の一以下。

●湯茶も、なるべく少なく。

●料理法は、

炒め煮とか、水気の少ない料理が合います。あたたかい物を摂るようにします。

●野菜の切り方は普通に。

●料理の時間は長く。

●塩気や油気は強く。

野菜の中の陰性分をより蒸発させて、陽性分を吸収させる方法がいろいろあります。

●ゴマ塩は、7対3のものを多く。

陽性の萎縮型の食事

正食を長くしている人に、一番多いタイプです。食養の普通食の範囲の中で、一番幅の広い食事が摂れます。

●主食は、やわらかいもの。

●副食は、

基本食のおかずは、主食の四分の一。そのほかに、あつさりした野菜などをつけてかまいません。

病人の場合、基本食のおかずだけでなく、主食の三分の一と、このタイプよりも多くなっている場合があります。陽性であり塩気を必要としないというところで、このタイプは、基本食の副食は逆に少なくなっています。そのか

●鉄火味噌も使います。

●このタイプには、胃カイヨウ、蓄膿症、脳軟化などになる人が多く、かなり陰性なタイプですから、時に応じて、ウニの塩辛や鯉こくなどの動物性を食箋として用いる場合があります。

●入浴はいいのですが、血がうすいのので、入浴の前か後に、番番か梅生番を摂るようにします。

●断食はむきません。

わりに、あつさりしたものをつけていいわけです。

●湯茶は普通に。

●料理法は、

あたたかい物を摂るようにします。

揚げ物などでもいいですね。切り干し大根、干びのようなものに、一度乾したものを、うす味で煮たもの、ふるふき大根、うま煮のようなものが合います。

●ゴマ塩は、8対2くらいのももの。

●しぐれ味噌が合います。鉄火味噌と作り方は同じですが、鉄火味噌のようにパラパラに炒り上げてしまわないで、短時間で仕上げ、水分のたくさん残っているものです。

●料理の時間もあまり長くない、普通でいいです。

●野菜の切り方も普通です。

●塩気や油気は、おいしいと思う程度。だから、かならずしも塩気を強くし

陰性の萎縮型の食事

このタイプの人には、陰性も陽性もいれていかねばなりません。ところが、体が萎縮してしまっているのので、どちらにも入れにくいんです。塩気も油気も十分摂らないといけないのですが、あまり強くすると、反応をおこしてしま

うんです。ですから、料理の仕方を工夫して、上手に体に摂り入れられるようにしなければなりません。

このタイプには、病人用の食箋料理が適合します。

●主食は、

玄米をおかゆやクリームにするとかして工夫をします。

おかゆを作る場合、圧力を使わないでください。時間をかけて、ていねいに作ることが大切です。

圧力をかけて作りますと、塩気がうまく玄米の細胞の中に入っていない

たり、うすくしたりしなければいけないということではなくて、本人の好みの味つけをしいということですが。

●入浴は自由です。

んです。圧力をかけないで煮ると、時間はたくさんかかりますが、ゆつくりと十分に塩気が玄米の中に入っていきます。そして、味もとてもまろやかで、圧力をかけて作ったものよりも、塩気をじかに感じません。このタイプには、塩気をたくさん入れていきたいのですから、じっくり調理して、塩気をなじませるように注意せねばなりません。

症状が極端に悪い状態であれば、適当に圧力を使ってもかまいません。

●副食は、

主食の三分の一からまったくなし。

主食だけでもけっこうです。

●湯茶はできるだけ少なく制限します。

●料理法は、

手間ひまかけて入念にします。やわらかく、あたたかいものを摂るようにします。

●野菜の切り方は、非常に細かく。

野菜の中に陰性が残らないように、十分外へ出してしまいうように、ていねいに気を配って切ります。

●料理も長く時間をかけて作ります。

●塩気も油気も強くします。

●ゴマ塩は、7対3を多く摂ります。

特に、このタイプの人のゴマ塩は気を使って作ってください。体の中に上手に塩気が入るよう、細かく細かくすってください。

●鉄火味噌はいいですね。

●入浴は厳禁。

●断食もダメです。



たいへん簡単に説明してしまいましたけれども、要は、体質に合わせて、臨機応変に、いろいろ工夫して作っていただきたいと思います。

実際に料理をどのようにしていくかということなのですが、これは皆さんが考えているほどむずかしいことではないと思います。

私は玄米を食べて二十数年になりますが、今まで、正式に桜沢真先生の料理講習を受けて勉強したことがありません。というのは、主人の意向なんです、人のまねをするのではなくて、自分で勉強せよということで、自分なりにやってまいりました。

けれども、はっきり正式なものをつかんでいなかったものだから、昨年の10月から、日本C1で行われている料理教室の一年生になったわけですね。

桜沢先生は、いろいろな芸術の中で料理が一番素晴らしい芸術だとおっしゃってられます。私も、実際に、桜沢真先生や吉成先生が講習なさる料理を勉強していて、これ以上の芸術があるだろうか、つくづく感じました。本当に頭の下がる思いです。

皆さん方は、このお料理を料理教室や健康学園で勉強して帰り、家で召しあがってらっしゃいますね。素晴らしい食養生家なわけですね。だから、ほんとうに健康で、幸せで、自由な方もたくさんいらっしゃるんですが、そうでない人もこれまた、たくさんいるのほどういう訳だろうと考えさせられました。料理をするのに、その心を学ばないで、テクニクばかり勉強していたら、それは一つの形であって、本当のものではないのですね。

料理がヘタでも、一生けんめいな心、愛情があつたら、効果が出てくるのだと思います。

作る側ばかりでなく、食べる側にも問題はありますね。今日は男性の方もたくさんみえておられますが、ご家庭で奥様の作ったお料理を召し上がって

らっしゃると思います。出された料理を、ああ、今日はこんなもんかという程度で食べているのか、それとも奥様が心をこめて作ってくれたことに感謝して食べていらっしゃるのかで、すごく違うと思います。

料理をいただく時、作ってくれた人、材料を運んでくれたあらゆる機関にたずさわる人々に、生産してくれた人々に感謝し、さらにさかのぼって、食べ物を作り出してくれた大地とか太陽とかまでに感謝して食べてらっしゃるのでしょうか？ どうでしょう？

ただく前に、ただ手を合わせるだけでなく、自分が生かされていることに、すべてに感謝する気持ちになったら、いっさいの病氣や不幸など、なくなってしまうと思います。

私は数年前、大病をやりました。主人が一杯の玄米クリームを作って、枕元へもってきてくれました。それまで、私は病人のために料理は作りましたが、自分のために作ってもらったことはありませんでした。

それで、その一杯の玄米クリームを作ってもらった時、胸がいっぱいになってしまつて、病氣の時は特に陰性になつてくるせいもありますが、とめどもなく涙が出て、食べられなかったんです。私のような罪深い人間が、こんな

に手をかけて作ってもらったものを食べていいのだろうかと思いました。

玄米クリームはこうして作るもんだ、病氣になったら、食べるのが当り前だと思つてらっしゃるのでしょうか？
いかがでしょうか？ こういうことをたいせつに考えていただきたいと思うのです。

自分がやってきた罪の深さ、それにもかかわらず与えられた幸せ、そんな罪な人間が、最高の物を食べさせていただける有難さが、ほんとうに身にしました。それから私の人生は少し変わりました。百八十度変わったといえるでしょう。そのことがあつてから、ようやく私は皆さんの前に顔を出させていただくようになりました。主人もそれを許してくれたのだと思います。それくらい業が深くて、とても皆様の前に出るだけの資格がなかったんで



す。でも大病をして、ある程度の悪いものを出して、やっと、皆様のお仲間入りがさしていただける人間になれたようです。

私のように業の深い人間が、正食のおかげで、こうして皆様といっしょにお話ができるということは、ほんとうに有難いことだと思っています。

べつに私が偉いわけではなくて、正食というものに縁があつて、二十何年間、主人にしかられながらやってきた成果がこうさせてくれているのです。

体質別に料理をすることは、たしかに大事なテクニクです。でも、一家を幸せにするのは、テクニクだけではできないんです。

正食にかなってれば、やたらに神経質にならなくていいと思います。副食をとるにしても、主食の三分の一以下です。それ以外は主食です。主食の摂り方に、それほど陰陽の差がありませんか？

とにかく正食をして、玄米を主食にして十分とること、それを十分噛むこと、感謝していただくこと、これだけで、正食は半分以上OKじゃないでしょうか。

(大森一慧先生の“大病”については本誌486号『霊との対決』を参照してください)
(文責＝曾我部一美子)

ヨーロッパのマクロビオティック(2)

——GOのまいた種——

石川友子 (有機農業研究会会員)



▶ リマ工場

(1) リマ工場のこと

それはヨーロッパのどこでもいい、自然食品店らしいものに出会い次第、飛びこんでみる。するとそこには、時によそのメーカーのものではなくとも、たいていLIMAと印刷されたマクロビオティック製品は見出せるはずである。LIMAとは桜沢里真先生の名前を拝借したもので、リマの名は今や、生産地のベルギーにとどまらず、ヨーロッパにおける主な健康食、および有機農業生産者への影響、大なるものがある。

リマ工場はガン市の郊外、南方8キロほど離れた村に一九五七年、ピエールとポール・ヒーファール兄弟によって創立され、一九六八年に新工場の増設があり、順調に発展してきた。

現在の従業員数は約50名。書類や伝票整理にあたる事務関係には、若い女性の姿が、また、パン、ビスケットなどの加工といった製造関係には、いかにも年季を積んでいます、といった感じの年輩者が多い。工場は周囲の一般住宅ともしっくり融けこんでいる。

機械化の程度は、たとえばパンなら、酵母、パン種作りから、計量くらいまでが機械化で、そのあと、常温で二次発酵し終ったものを焼き金に入れたり、

焼き具合をみたりするのはすべて、人の手作業。職人としての勘に頼っている。

マクロビオティックの主な穀物、米麦類の種分け、製粉、袋詰めなどは完全に機械化されている。しかし、製粉するのにはわざわざ石の臼を特注しているあたりが、ちよつと他の並みの工場とは違うところではある。

また、パンを焼く燃料として、マキを使用している点も特筆もの。石油に比べれば、量の確保に苦勞はするが、焼き上がりの風味、おいしさとなると、石油の比ではないからという。

機械化もするべき所はするが、手作りの良さも残す。そのへんにこの会社としての心配りを感じる。

食品の製造に要する作業場と倉庫、事務所の他に、製品の質を検査するための化学研究室も備えている。それも、契約している有機農家の生産物が本物かどうかを調べるための分析が目的で、専門家を職員として雇っている。

案内をしてくれたピーター・トワインさんの話では、リマの現在の契約有機農家数は、ベルギーとフランスだけで百二十軒ほど。それ以外にも、イタリア、南アフリカなど、暖かい国には米作ルートも開拓している。

それら農家はあまりにも広範囲にわ

▲ピーターと石臼



たっているため、夏のバカンスシーズンでも、経営者のヒーファールト兄弟だけでなく、ピーターら一部の者はバカンスを返上し、契約農家をいくつものコースにわけ、手分けして見てまわる。いわば、視察旅行になってしまうという。

一般の会社組織なら、公私混同だとそんな命令に従わないはずだし、まして権利意識の強いといわれるヨーロッパ人が、よくそれほど不満顔もせず働いているものと思ひに思ひが、ピーターに関しては、彼の生い立ちを聞いて納得した。

彼はまだ25才というのに、玄米菜食のキャリアはすでに20年。それというのも、彼の父親が20年前に桜沢先生に会っており、以来、GOの信奉者として、一家の生活をガラリとマクロビオティックに変えてしまった。

5才の時から玄米っ子として育てられてきたピーターは、金髪、青い目、色白の肌など、なりこそ西欧人ではあつても、舌の感性はまぎれもなくマクロビオティック人そのもの。その何よりの証明は、数年前、兵役の義務で入隊した時のこと。一年間の入隊中、最もつまらなかつたのは兵隊用の食事のまづさだつたという。

『肉、ハム、卵、牛乳の毎日。ウエー、だつた』

リマ製品は穀物、豆類などの原料から、みそ、醤油（タマリという名で売られている）などの調味料、それに最近ではひじき、梅干なども扱っている。その品質保持に関して、うそいつわりのないものを、との努力がうかがわれる数少ない企業のひとつである。そう

はいつても、まだ問題はある。二三年前、ある日本人業者から、天然醸造といわれて買いつけた醤油が、

実は水増しのうえ、防腐剤や着色料の入つた、真っ赤なものであつたことがある。また、現在輸入している、みそ、梅干なども、天然醸造だ、有機農産物だ、といわれて購入し、そのように宣伝して販売しているという点が私には気になる。

彼らには、買いつける前に現地へ飛び、彼ら自身の目でたしかめる手段は、

今のところない。ベルギーと日本。それは確かに遠く、お互いに心の通い合いを求めるには、あまりに困難な距離という問題があることはわかる。

それだからこそ、この場合、腹が立つ思いがするのは、にせものと知らずに買いつけてしまふリマ工場に対してよりも、にせものを本物として売りつける者の存在。しかもそれが日本人だという点である。

GOを先達とするマクロビオティック運動のお蔭で、みそ、醤油といった、今のところ、日本だけにしかないものを、他国に送るだけでポロ稼ぎが出来るようになった、その商売のうまみだけに目がくらんでいる貿易業者が多いのではないだろうか。

私の知っている範囲内のことだが、みそ、醤油、梅干にしてから、本当の有機農産物で作られたものなど、この日本国内ですら、まだごくごくわずかにすぎず、ましてや外国へ輸出するだけの量など、絶対といつていいくらい、ありはしない、と声を大にして叫びたい。リマ工場と日本の貿易業者と……その関係を深く考えさせられた訪問であつた。

リマ工場の真向かいには、二階建ての農家、5ヘクタールの農地をもつコミュニティがある。現在、大人15人、子

供6人が住んでいるが、空室があれば人を泊め、食事もできる。それも彼らが作った有機農産物による最上質のものである。そこでも食事は玄米、ないしは手製のパンで、菜食のみ。

一階はレストランになっていて、リマ工場の従業員たちも食べにくるだけでなく、このコミュニティのことはヨーロッパでもかなり知られていると見え、あちこちから見学に来がてら、食べて帰る人も多いとのこと。

長期在住者で5年。その他は2年から3年組。最高30人くらいまで収容できるとのこと。

ここへ行くには、ガン駅前からバスのDEINZE行きに乗り、HOOE LATIN下車。徒歩3分。

(2) アントワープの

マクロビオティック・センター

パリ在住の沖ヨガ講師、たまきみずえ嬢から「誰が代表者、といったこともなく、また誰もが同一労働同一賃金制」と聞いていたのが、アントワープ市内にあるマクロビオティック・センターのことだった。

駅から徒歩で20分ほど。同じような三階から五階建てのビルが建ち並ぶ路地。彼等が借りているのも三階建て。

一階が自然食品店。二階にレストラン。三階が住居。

一棟おいた所にも、一階が毛糸や綿の生地、手作りの壺や室内装飾品等を売る店、二階に糸紡ぎや紡織を教える教室のある部屋を借りている。

さらに別の場所に借りている倉庫も含め、借家料はなんと月に約7万円。

「まあ、そんなに高くはない。だから僕たちもやっていけるんですよ」

自分は決して、ボスでも何でもない……と、やはり私にそう断わりながら、グループの一人、ジョージは説明してくれた。

「賃金に関しては、しかし今後は少し変えていくことになるでしょう」

つまり、すでに結婚して夫婦ぐるみで住み込み、運動しながら働いている者達と、通いでそうしている者たちとは決して同一労働ではなくなる。ジョージ自身の体験では、彼の妻といえども朝は誰よりも早く起き、閉店後も戸じまりを確認したりなど、朝から晩まで働いている結果になっているという。そんなわけで今後も充実したグループ活動が続いていくために、賃金格差をつけるよう、むしろ通い組からジョージ達住み込み組に対して提案がなされたというのだ。

そのように彼らのグループの良さは、



▲ アントワープのマクロビオティック・センター入り口

良くも悪くも、すべて問題を全体のものとして話し合いを行なうところにある。それも決して妥協を許さず、全員が納得のゆくまで、徹底的に話し合う。

そうすることが互いの理解を深め、運動の前進、ひいては経営の安定にもつながると、彼らは信じているらしい。

そんな彼らであるがゆえに、誰に何を尋ねたとしても、同じような答えが得られる。彼ら自身の目的、将来の設計、現実の運営に一人一人が明るい。彼らの表情の明るさもそのせいなのだろう。

五年前、仲間の一人、エディ・バルクがここから少し離れた場所まで、たった一人でマクロビオティック・レストランを始めたのがこのグループ結成のきっかけ。三年前、現在の場所に移り、

仲間も25人に増えた。

その間、エディは奥さんと共に一年半ほど、日本へヨガやマクロビオティックの修業に出かけたりもしている。

今後はこのセンター内の空部屋を数々に改造し、指圧教室を開いたり、図書館を作る計画とのこと。

エディにしる、ジョージにしる、全員がまだ二十代。グループ結成から日が浅いだけに若々しさと活気にあふれ、清々しい好印象ばかりが残ったけれど、本当の勝負はこれからの長い年月をどう生きるかということだろう。

私自身の生きざまも含めて、いつかまた折りあらば、彼らのその後をレポートしたいと思う。その清々しさの持続を願いながら。

(おわり)

PU医学の私見

——『氣』とは何か?——

高瀬 公洋

このたび、PUの皆様は、ホンの少しばかり面白いお話を、お伝えできる機会を与えられたことを心から感謝しております。

ドクターは無用

PUの間では、ドクターは無用の長物です。もちろん、さらにPUが広まりさえすれば、この世界全体にさえ、ドクターは不用でしょう。それは、ほとんどの病気が、マクロビオティックで事足りるからです。（ここでチョット、ドクターの存在意義を探すとしたら、大きな外傷くらいではないでしょうか？ ただし、小生は内科医なので、残念ながら、これとも無関係です）

大森先生の話でも聞いてみてください。医学がてこずり、あるいは不治と思われる疾患を、PUで、いとも鮮やかに治しておられる。ドクターたるものが、全く自分のやっていることが、無性にいやになつて

くるはず。PUがほとんどオールマイティであることは、私も十数年前、GOにお目にかかり入門して以来、先刻承知しています。

だから、ひと昔も前、現代医学で最も回復の難しいガンばかりを相手に取り組んだことがありました。しかし、その結果は惨たんたるものでした。小生のPUの体得が不十分なのか、取り扱ったガンが、ほとんど末期のものだったためか、あるいは、その両方のせいだったかも知れません。

ほとんどのガン患者を救うことが出来なかったからです。玄米を食べさせ、梅生番をのませ、生姜温湿布のあと芋バスターを貼っても、なかなか治りませんでした。もう、PUのドクターをやっているのが、いやになつてしまいました。

PUを知ったからには、現代医学を遵奉する気にはなれない。さりとて、その他の病氣なら治るのが当り前だから、いやしくも、PUのドクターたるも

の、まことしやかに、一般の病氣を取り扱うのは、これまた気がひける。したがって、PUのドクターとしては、相手にとって不足がないものとするれば、ガン以外にはないことになります。そのガンが、ろくに治せないのなら、これは丸坊主くらいではすみません。現代医学をやるのも気が進まないなら、PUのドクターも失格、これではドクターを廃業するより他に途はありませんまい。

私にとって、初めての「挫折感よ、今日は！」でした。そして、捲土重来を期して、相模をあとにして、栃木の地方へ転出、再起をはかることにした次第です。

それより、十年近い年月がたつてしまいました。現代の開業医というものは、好むと好まざるとにかかわらず、保険にしばらくを得ません。その間、眼をつぶって現代医学を主とした診療にあたりながら、一方ではPUを生かす治療法を考え続けて来ました。

おおむね、今の医学は、PUとは対立しやすいものです。PUの効果を打ち消したり、時には逆効果をもたらすこともあるでしょう。真の医学はどうあるべきか？ 全く副作用のない、あとに何らの障害も残さぬ、本当に正しい治療とは？ ……それはどうあるべきか？——と考えました。

答えは、食養生法という、口から正しい食物を入れたり、体外より、正しい処置をおこなうという、PUの第一の医学の他に、そして、中国医学の漢方の生薬やハリ治療等も、陰陽論に立脚して応用する限り、大目に見てPU的医学（PUの第二の医学）と見なして、これらの他にPUの第三の医学がある

としたら——それは、食養生法による治療を妨害するものではなく、むしろ促進させるもの、すなわち、食養生法を単独におこなう場合よりも、なおいつそう治癒をうながすようなものでなければならぬ。

逆説的に言い換えると、PUの第三の医学による治療を、食養生法は、さらにそれを促進させるというような、共に完全に相補的、協調的なものであるべきでしょう。PUのドクターなら、PU人らしい仕事をしなければならぬ。この点に努力が要求されて来ます。

私はここで、やはり中国医学（東洋医学という言葉が広く用いられていますが、これは、適切ではありません。西洋人から見ると、きわめて広範囲に考えられ、インドや、かなり広い地域の未開地の治療法も含まれて来るのです）のハリ治療——GO御存命中、後藤光男先生より勧誘されて勉強を始めたハリ治療に活路を見出すことにしたのです。全く安全で確実な効果をもたらすハリ治療を現代医学風に応用するという考えです。

その出発となるものは、「氣」ということになりま。莊子は、人間の生死は「氣」の集散の結果であり、天下を通じて「氣」のみ——と言っているほど、重要視しているところの、元氣、正氣、英氣、浩然の氣、病氣は氣からの氣、果ては「狂氣の沙汰」の氣まで、いろいろあります。「氣」が生体の生命現象に最も重要な関連を有することは、疑いのない事実です。

しからば、「氣とは何ぞや？」——中国医学では、ツボ（経穴）を結ぶ線を経絡といい、その経絡を、「氣」が走っており、何らかの事情で、その「氣」

が停滞すると、氣が止まる——止まった氣——止んだ氣——病んだ氣——病氣が生ずる、と言います。

経絡は、正しく、血液循環、神経作用、リンパ流、筋肉の活動、内臓諸器官等、生体の生命活動を統括する最上位に君臨するものであり、それらの生命現象を支配する高度の働きをおこなっています。そして、その「氣」とは、電氣的エネルギーなど、一種のエネルギーであろう、と考えられていますが、いまだ完全な説明はなされていません。

しかし、病氣の発生が、「氣」が停滞したり、「氣」が乏しくなるために起こるとしたら、その「氣」の本体を説明することが、病氣を正しく、かつ手っ取り早く治す方法ではないでしょうか？ なぜなら、「氣」が不足しているために病氣が生じるなら、その「氣」を、不足している場所に補充すればよいことになるでしょうから……。

苦節十年——と言えば、少々大げさですが、日常の、氣が進まない開業医の生活のかたわら、工夫を重ねるうち、「氣」というものが何であるか——ようやく見当がつき、その結果をまとめ、外国の医学誌に寄稿しました。これを、わかりやすくご説明したいと思います。

「氣」の本体についての考察

そもそも、中国医学の鍼術は、「経絡」の存在を無視しては成り立たない。しかし、現在なお、「経絡」というものの本体、すなわち、存在と実態は科学的に明らかにされていないが、その説明を試みるものに、おおよそ「神経学説」、「筋学説」、「結

締組織学説」などがその代表的なものといえよう。

私自身は、これらのうちで、神経と血管も含み、かつ血管以外の体液通路を含む結締組織が、その本体であるとする学説を支持したい。それは、神経刺激の伝導速度が、数十 m/sec （メートル・セコンド）というのに対して、ハリのヒビキは一 $\sim$ 数十 cm/sec （センチ・セコンド）の範囲であり、これは、リンパ流の速さに類似している。（ハリのヒビキのほうが、神経の伝導よりも、かなり遅い、ということ——編注）

そこで、
(一) 実際に「経絡」が存在し、そこを流れるものがあるとすれば、それは、正常な生理的狀態において、細胞内に多く含まれている物質ではなく、細胞外に多い物質でなければならない。英国のホジキン教授らの研究によると、一般に、正常な狀態の細胞においては、細胞膜を境として、ナトリウム・イオン（以下、 Na^+ とする）が、カリウム・イオン（ K^+ ）よりも、圧倒的に多く、細胞外に保たれていること。（第一表）

(二) 細胞のエネルギーの貯蔵と放出にあたり、その中心的な役割を果たす物質は、アデノシン三リン酸（ATP）と呼ばれている高エネルギー・リン酸化合物であるが、これが活動によって消費され、アデノシン二リン酸（ADP）と無機リン酸（ P_i ）に分解されると、ただちに、その逆の反応がおこるが、このさう、 Na^+ の存在が必要である。すなわち、



(三) 細胞の糖やアミノ酸などの能動輸送（物理化学的に拡散現象などで説明のつかない、濃度勾配に

〔第一表〕 細胞内外液のNa⁺、K⁺の組成

動物	組 織	Na	K (mEq / Kg)
ヒ ト	血 清	143.0	5.0
	赤血球	10.0	105.0
イヌ	血 清	150.5	5.3
	筋 肉	24.8	96.0
ラット	血 漿	145.0	6.2
	筋 肉	26.6	101.4

さからって物質が運ばれるような現象を言い、これを厳密に定義すると、イオンが細胞膜を通過する時に、細胞膜を介して、エネルギー消費をとらなうて、電気化学的ポテンシャルの低いところから、高いところへ移動する場合であるが、Na⁺、K⁺ATPase (Na⁺など、陽イオンの能動輸送に際して必要となるエネルギーのATPを分解する酵素のこと)によりもたらされるNa⁺の電気化学的ポテンシャルの勾配(簡単に言えば電位差)に由来する。

(四) 神経線維において、刺激によって遊離したアセチルコリンが、細胞膜の蛋白質と結合する結果、細胞膜の透過性が高まり、細胞外に存するNa⁺が神経線維の中に入り込み、動作電流を生じさせる。

(五) 心筋の細胞でも、細胞内のK⁺の濃度は、細胞外に比して、25〜30倍も高い。これに反し、Na⁺濃度は逆に細胞内に低い。心筋の活動電位に対して、Na⁺は重要な役割を果たしており、Na⁺の細胞内流入により、活動電流が発生する。

等々、生体のエネルギーの変換(当然、これは、生体の異常ないし正常と、病氣ないし健康に大きい影響をおよぼすが)に果たすNa⁺の役割は、きわめて重要であり、以上の諸点より、Na⁺こそ、生体にとり異質のものではなく、きわめて親近性を有する、体内に受け入れやすい、否、むしろ生体に不可欠のものであり、経絡を流れているものは当然、Na⁺のほかの、何ものでもないことを追究し、それを裏づける実験をおこなったところ、その結果、Na⁺と推定するに十分な成績を得たのである。

Naイオンを注射する

すなわち、「氣」——それはNa⁺に他ならない。したがって、この結論を基礎として、治療面にも応用を試みたのである。実際、この考えは、面白いほど、的中することになった。その効果を最も顕著に、かつ素早く確認するための症状としては、疼痛が最も適当と考えられ、各種のイタミに対して応用した。その結果、疼痛の局所に適用したり、もしくはツ

ケンブリッジ大学

ホジキン教授の学説

桜沢如一

(パリ、一九五六・七・八 GOL—一五一信)
京都薬科大学で博士論文作製中の実秀(小牧久時氏)の速報によると、ケンブリッジのホジキン教授はスバラシイ革命的なNa⁺学説を発表した由。

その大要——(一) 神経細胞の静止電位はドンナの膜平衡による細胞内外のKイオン濃度差に基き、活動電位は、Na⁺イオンの侵入とKイオンの排出にもとづく。これは膜電流の測定(1952)と、放射性同位元素Na²²、Na²⁴のイオン移動量の測定から結論される。H教授はこれらの実験事実を基に、神経膜を横切る電流も数式的に扱い、この微分方程式をとき、伝導する活動電位(これが神経興奮伝導の正体!)の経過を見事に説明した。

(二) サラニ、細胞内に入ったNa⁺イオンの排出、排出されたKイオンの吸収が新陳代謝によるモノと考え、各種の代謝阻害剤を用いてソレを見事に証明した。(1954, 1955)

以上の研究で、人間活動の一切の根本機構である自律神経の秘密がNa⁺、K⁺の均衡によるモノであるコトが明らかになった以上、今後、生理学したがって医学に大革命が起るのは必然である。

また、H教授とは別に他の生理学者、生化学者の

ボに使用することによって、イタミはほとんど瞬時に消失を見るにいたった。これを、とくに著効を認めた腰痛の治療では、二百例中、全治一九三、有効五、不明一、無効一（この症例は、胃ガンの骨転移という二次的な腰痛であった）であり、全治例一九三を、全治までに要した治療回数より観察すると、およそ二回の治療で60%が、五回以内に75%が全治を見、さらに継続治療により、96%が全治し、イタミの原因が、ガンによる無効例と、経過の不明例をのぞき、有効例を含めれば99%の効果を認めた。

（ちなみに、一流のハリの大家の発表による全治率は74%、現代医学の治療によると、ほぼ50%である）有効例の五例についても、イタミは一時完全に消失するが、それより相当の日時経過後に再発し、そのつど、治療を受けに来る状態のものであり、本人が正しい養生を守り、かつ、より積極的に連続して治療をおこなえば、全治を見る症例であろうと考える。

全治例の中には、重い椎間板ヘルニアにて五年前、手術を受け、その後も時折り、イタミを訴えていたが、最近とみに増悪し、二カ月間、専門の整形外科病院に入院し、食事とトイレ以外は四六時中、牽引をされ、その間、週に一回、硬膜外ブロック療法（これは、現在、腰痛に対して頻用されている治療法で、使用する薬剤は、局所麻酔剤であり、過敏症の人には、ショックをおこす危険があるばかりでなく、薬剤を注入する部位が、硬膜という壁を一つ隔てたその先が脊髄という恐るべき部位のため、手技も難しく、かつ、施術後、一時間以上、大事をとる医師にあっては、三時間も絶対安静を命ずるという

苛酷な方法で、ブロック療法後のマヒ、頭痛など副作用の発生の不安が大きいものである）をおこなって、いったん軽快を見て退院、その後一カ月経過して再発し、専門医より再手術の必要を宣告された重い患者も含まれており、立つことや、歩行の不能なギックリ腰のようなものでも、一〜二回で治癒を見る。なお、その手技も、ハリ治療に比し、簡単、かつ短時間（一回3分以内）で充分である。

理想の治療法

ここで、理想的な治療法としての条件を考えてみよう。

1. Safety （絶対に安全であること）
2. Surety （確実な効果をあらわすこと）
3. Speed （治療に要する時間と、治癒までの時間、短いこと）
4. Simplicity （手技そのものが簡単であること）

最良の治療法は、この四条件を充たすものでなければならぬ。鍼術は、①および②の条件は満足するが、③および④には、不満が残る。それは、治療には30分ないし一時間くらいを要し、また、治療師として立つには、三年間の鍼灸学校教育を受けても、ただちに効果的な応用ができるほど、ハリの理論および手技ともに簡単ではない。（ただし、これは、いわゆる、最も広くおこなわれている経絡治療の場合であって、後藤先生らの石坂流鍼術の手技は、きわめて簡明で、誰でもただちに親しみやすい方法である。また、私は決してハリ治療を否定するもので

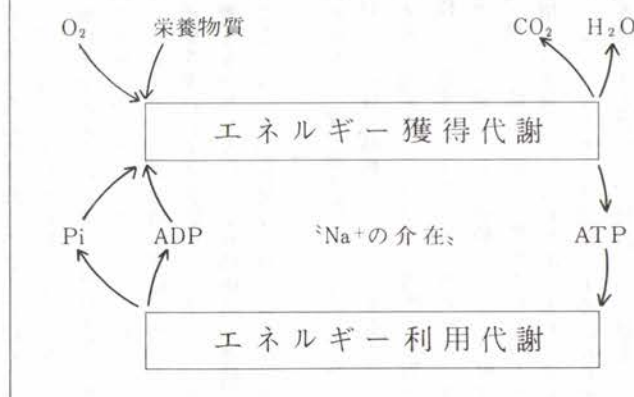
研究が、 Σ と π の比の破れによってワゴトニイやシンパティコトニイが起り、すべての病気が生れるのだ、という結論に達した。これも医学革命に拍車をかけるモノだ。

トコロガこれらの十数年にわたる研究の結論を私は三十年前に仏版『無双原理』で発表しているのだし、左玄先生は七十年前に先見していられた。さらに四千年前に中国の実用弁証法はソレを予言していた！ 仏版の『無双原理』は、日本人のよりハルカニ詳しく Σ 、 π 函数について述べているのだが、日本訳に当り、私は読者層を考えて大いに省略した。三十年前に私のかいたこの本は今から見ると幼稚なモノで、私としては恥しいモノだが、独仏三千人の医師が虎の子のように大切にしてくれている。全欧州で今、仏教研究、コトニ禅研究家が沢山でいるが、その中心の仏国仏教協会ではこの本を大いに珍重し、仏教学徒に必読をすすめているコトを私は数日前に聞いた。

私は Σ 、 π 説を日教授の如く生理学的に生物学的に詳論しようと思ったが、資金がないのと、MIの基礎確立、青年の海外進出の資金や組織のために時間と資金をとられるのと、バリの世界政府運動に資金を送ると、ソレよりもっと大きな仕事——即ちPUの医学的、化学的、物理的展開から、美学的、哲学的、文化的表現の完成のために努力するコトに忙しかった。

幸いにも、私の研究は日教授の研究に三十年先立っているばかりでなく、 Σ 、 π の対立のみでなく、アラユル原素の ∇ △対立相補性をアラユル疾病の治療法にまで完成している。その上、無限の自由と永

【第一図】 ATP—ADP回路



はない。熟練した治療を受ける時、心地よく眠気をもよおすこともあるくらいであり、ハリ治療の気持ちの爽快さは、ハリ独特のもので、他の治療では求められない。

ただ、現代の多忙なドクターには、正しい治療とわかっていても、鍼術を勉強する時間も乏しければ、一方、鍼術を心得たドクターでも、すべての患者にハリ治療をおこなうことは不可能である。

私の手技は、局所に Zn^{2+} を注射により適用する方法である。注射といえば、ただちにヒンシュクされる方も多いと思う。しかし、注射をアタマから罪悪視し、否定するのは、本来、思慮深いPU人らしくないのでは？

もちろん、現代医学の薬剤を注射するのは、これは、控えるべきである。厚生省の認可している薬剤の中には、高分子のために、生体にとり、抗原となり得るものもあり、そのため抗原抗体反応をおこす可能性もあり、アレルギーや、時には恐るべきショックさえ起こしかねないものもある。

ちよつと横道にそれるが、参考までに、或る県の医師会が、注射による副作用を調査した結果を示そう。まず、80%もの医師が副作用を経験しており、その種類としては、薬疹19%、悪心17%、血管痛13%、腫脹11%、嘔吐11%であり、また、最も恐ろしい副作用であるショックは38%という、三分の一以上の医師たちが経験していることがわかったのである。

これらのショックをおこした薬物としては、ペニシリンなどの抗生物質が大半を占めているが、塩酸プロカイン、キシロカイン、イルガピリンなどの鎮痛剤によるものも、なお30%も占めている、ということである。

このように、すでに副作用が報告せられ、いつ、治療に際して恐るべきショックに遭遇するやも知れない薬物を、あえて使用しなければならぬ点に、まるで薄氷を踏むような危険と隣り合せの、憐れむべき現代の医師たちの不幸を見出すのである。

話題を元にもどそう。

遠の平和と絶対の正義のカギまで生物学的、生理学的、論理的に発見している。

それだけに、私の悲嘆は大きい。モー私は滞欧五カ月で多くの有望なPU学徒を発見している。カラはあの映画『みどりの時代』（クロニン自伝、"Green Years"）で見る青年たちのように死にもの狂いでPUにかじりつき、取っくんである。三十年前から私がイツモ口ぐせのように言っていた事実が正に実現しかけている。西欧人がPUを把握したらモー永久に東洋の青年は追いつけないのだ!!!

私のPUを全体的に把握した日本人はマダただの一人もいない!!! (後略)

注射という治療法において、ハリを刺すという手段を否定するなら、中国医学の鍼術も否定しなければならなくなる。ひつきよう、注射が悪いのは、その手技そのものではなくて、使用する薬剤に問題があるからであらう。

Zn^{2+} は、生体の電解質である。したがって、これは全く、水のような自然なものと考えてよい。これを生体に用いることは、「気」が不足して異常を呈しているところに（現にイタミのある部分は、後述するが、気が不足、すなわち、 Zn^{2+} が欠乏して、逆に Zn^{2+} が増加しており、かかる部位に、 Zn^{2+} を与えると、相対的に $Zn^{2+}/\sqrt{Zn^{2+}}$ となり、その部位が正常化するため、異常すなわちイタミが消失することになる）用いるのであるから、それはあたかも、空腹時にご飯を食べたり、のどが乾いた時に水を飲むのと同じように、きわめて生理的な、自然に即応

した方法と言えよう。

現在、世界中で、ツボにいろいろな物質、たとえば、局所麻酔剤、副腎皮質ホルモン、脳下垂体ホルモン、ビタミンB₁₂、アルコールの水溶液等々を注射しているが、これは通常、その部位に初めから全く存在しない物質である以上、こういう物質を注射するのは、不自然な非生理的な方法であり、さまざまな副作用が生ずることも考えられ、当然、早期に中止されるべきであろう。

イタミとは？

では、なぜイタミがそのように簡単にとれるかということについて、疼痛の発生機転から考究しよう。

現在、疼痛物質としては、 P^+ の他に、セロトニン、アセチルコリン、ATP、蛋白分解酵素、およびそれと蛋白質との結合によって生じたポリペプチド等が知られている。

つまるところ、通常生理的に細胞内に存在すべき物質が細胞外に遊離して来る時である。

すなわち、細胞膜の透過性が生理的範囲をこえて、細胞の平衡状態が乱れ、細胞に破裂や損傷のおこる場合である。一般に、細胞膜の内外におけるイオンのフラックス（単位面積あたりの細胞膜を通過する単位時間内での物質移動の量をいう）の平衡が破れるのは、細胞内の浸透圧濃度が、細胞外より高くなる時で、これは細胞内に P^+ が異常にふえるか、細胞外の Na^+ が減少するか、いずれにしても相対的に細胞内の P^+ に対して、細胞外に生理的な範囲において必要な Na^+ が減る場合、本来ならば、電解質

の能動輸送の働きで、ただちに正常化がおこるはずのものが、なんらかの原因（ O_2 の欠乏や、恐らくはアチドージス＝酸血症等）のために、能動輸送が阻害されて細胞が膨化したり、破裂を来す。その結果、細胞内の物質である P^+ などが細胞外に遊出して、かかる疼痛物質が神経末端を刺激する結果、イタミが発生する、と考えられるのである。すなわち、イタミについても、Kの、モノを拡大する作用（ ∇ ）と、 Na の、モノを収縮する作用（ Δ ）とのアンバランスにより生ずるということは、PU的に見ても、大変、興味深いものがある。

PUで、 Na 、Kの拮抗を説くが、少なくとも神経痛の治療にあたり、Kの多く含まれている食物を敬遠させたりすることは、きわめて当を得た処置であり、いろいろと考察すると、PUというコンパスの正当性が、ますます認識されてくる次第である。

本療法は、ハリ治療と全く同様に、機能的疾患のすべてに、また、器質的疾患でも、中等度のものまで応用可能であり、さらに工夫次第では、糖尿病の口渴、多飲、多尿の苦痛や、各種の昏睡状態に対して、恐らく劇的な効果をもたらすことを期待できるものである。

結 語

以上、簡単に私の研究について述べてみましたがいずれ、さらに詳しくご報告申し上げたいと思っております。いずれにしても、このような研究は、PUが指針となるもので、今さらながら、PUの偉大な力を痛感しています。

もし、「気」とは、それは P^+ である、ということが学問上、認められたら、それは、よその誰でもなく、身内のPUのドクターの提唱であり、PUの同志の皆様方もキッとよろこんで下さることでしょう。それは、正にPUの勝利にほかならないからです。

この治療法が、広くドクターたちに利用されるならば、GOが、かつて「科学は悪魔だ！」と言われた、その科学の一部門である悪魔の申し子のような現代医学が、真に人類に幸せをもたらすものへ改善、発展することは、それほど困難なことではないと思います。

PUのドクターの願いと義務は、ultimate medicineの確立にほかなりません。ultimate medicineとは、絶対、安全で、全く、無害で、そして速やかに、苦しみから解放することを究極の理想とする、未来の完全な医学のことであり、私たちPU人は、このultimate medicineの実現に、共に相たずさえて邁進したいものです。

私は、かつて「GOと私」（本誌四八一号）の記事の終りに、いつかキットGOにご恩返しのできる日が——と書きましたが、それもさほど遠くないうちに訪れるかも知れません。

PUの同志の皆様への応援を期待して、本稿を終ります。GOに最敬礼。PU万才。

（筆者は、昭和二十九年、長崎医科大学卒、三十九年、GO門下生となる。『現在、地方の内科開業医で、保険制度にしばられた、自称奴隷のごとき不自由人。目下、自由人を目指して努力中』。栃木県国分寺町小金井 高瀬医院）（481号、送料とも540円）

高瀬先生へ

橋本政憲

(①)③は略

④たいへん興味深いご研究だと思いますが、 Z_{B+} を注射して、具合がよくなるとすれば、 ∇ 性の病氣と思われませんが、 Δ 性の症状、病氣に対しても、有効なんでしょうか？ それとも、何か別のテクニクをお使いになるのでしょうか？ それとも、 Z_{B+} の刺激により、「氣」の流れが正常化し、 ∇ も Δ も、共に正常に働きますのでしょうか？

⑤生体が食物からつくりだした Z_{B+} と、人工的に作った Z_{B+} と、差異は考えられないのでしょうか？

⑥第二節の最終のあたりで、「病氣の治療にあたり、Kの多く含まれている食品を敬遠させる」とありますが、これは ∇ 過多で、体を Δ 化する必要がある、一つの場合であって、必ずしもすべての病氣治療の方法ではないはずですが？

⑦私のつたない理解では、病態には、

① Δ 過多、 ∇ 過多

② Δ 過多、 ∇ 不足

③ Δ 不足、 ∇ 過多

④ Δ 不足、 ∇ 不足

と大きく分けて考えられ、さらにその中でも、 Δ 過多で、これを体から抜き(古い老化した動物性の Δ)新しい、清浄な Δ をとり入れる必要があるの

すから、単純に Δ を抜く、というふうを考えるわけにはいかないわけです。

⑧ Z_{B+} 注射によって、発汗、利尿、便通促進などの効果があるのでしょうか？ もし、ツボを効果的にえらぶことで、これができたら面白いと思いますが。

⑨urinate medicineとしては、病人が、病んだ自分というものを、どう反省して、判断力を一段でも上げることが出来るか、ということがメドになりましょ

返信

④生理的食塩水は Z_{B+} の0.9%水溶液ですが、これは少なくとも、血液の浸透圧を攪乱しない点(ただし、これはヒトの平均で標準を出したもの)では、 ∇ Δ 的に言ってほぼ中間に位置するものと考えてよいでしょう。小生の用うる Z_{B+} の水溶液は Z_{B+} 水溶液ではありませんが、この生理的食塩水よりも、はるかに低濃度のもので、しかも一局所に約一滴くらい(0.05~0.05cc前後)を用いますので、そのもの自体は、 ∇ とか Δ とか単純に割り切れるものではない、強いて言えば中間的なもの、 $\star$ で、使用法次第で、 Δ に対しても ∇ に対しても応用可能です。

ご意見の通りに、 Z_{B+} を使つて具合がよくなったから、その病氣は ∇ であるとする、 Z_{B+} は ∇ の病氣にしか用いられないのでは？ ということになります。一步譲つて、仮にこの論法を正しいとすれば、 Δ の病氣に対しては Z_{B+} ではなく、カリウムイオン・ ∇

うが、ドクターに Z_{B+} を注射してもらうだけでは、やはり対症療法になつてしまうのではないのでしょうか？

⑩いろいろ素人考えで申し上げましたが、生姜シツプ、芋バスターを「やってやる」というのでは、これも対症療法ですから、要は病人と看護する人との問題になつてきましよう。(一九六・二・三)

(編集長)

高瀬公洋

を全く同様な方法で用いれば、 ∇ Δ いずれの病氣に対しても、自在な治療が出来ることになりましたが、事はそう単純にはゆかないようです。

∇ はあくまで、細胞内に多く含まれている物質で、経絡を流れている物質ではないはずですから、これをやたらに生体に注入することは、非生理的な方法で、不自然なことになります。

むしろ、別の病氣、たとえば神経痛でもない人にいたみをあらたに誘発することも起りうるでしょう。ご指摘の通りに、 Z_{B+} は「氣」の流れを正常化し、すなわち、「氣」の不足している個所に対しては、その不足を補い、一方「氣」が停滞している個所に対しては、その流れを促進する働きをなすと考えられます。

また、仰せのようにテクニク上も工夫次第で、より高等な治療を行なうことも可能となります。治

療のレベルを次のように細別することが出来ます。

●初等（対症治療）

現にイタム所や、硬結のある所、あるいは明白に異常を呈している個所に直接施行する方法（これは、とくに中国医学の鍼術の知識が皆無であっても、ドクターであれば、ただちに応用出来るわけで、しかも、理論上も、中国医学の原点「黄帝内経」に、現にイタム個所は気が不足している所であり、そこに刺鍼することを指示している。

●中等（病名治療）

何病には何穴が効くという中国医学の理論に従って、特定の経穴に応用する方法。

●高等（随証治療）

主体とする脈診やその他の診断法によって、各経絡の虚実を判断し、経絡を正常化する方法（脈の異常も、即時に正常化することがある）。

以上のように、ハリと全く同じ要領で、かつ操作はいつそう簡単なものとなります。

⑤食物として、塩分をとるときには、純度の高い NaCl よりも自然塩のほうが、また、白砂糖よりも黒糖の方がよりよいように、食品としては、できる限り自然のものが要求されますが、生体に直接、非経口的に何らかの物質を与える場合は、むしろ純粋な、夾雑物の全く含まれていないものでなければ、かえって有害となります。

昔からよく、頭がいたい時や、熱のあるときに、俗に云うコメカミ（胆経の腧穴）に梅干をベタベタと貼りますが、これも Na^+ が皮膚より吸収されて効果を發揮するものと考えられます。

だからといって、 Na^+ の含まれているものであれば自然なものをという考えから、梅干、ないし梅酢や、牛乳等を、何らかの処理を行ない、注射薬として用いるときには、これはかえって、種々の副作用を来たす可能性があります。それは、ブドウ糖、アミノ酸、および電解質（ Na^+ も含まれる）を除く、自然界に存在するほとんど全ての物質は、生体に対して、抗原としての作用を有するため、体内に抗体を産生させ、抗原抗体反応を起すこともあるからです。（この点、安全度においては Na^+ は最高のものといえるでしょう）。また、同じナトリウムでも、人工的に作られた放射性同位元素である Na^{22} や Na^{24} であれば、これはもう大変に危険ですが、これは麻薬と同等かそれ以上にきびしく管理されて、通常容易に入手されることはありませんので、全く心配無用です。なお、普通のナトリウムに由来する Na^+ であれば、これは元素であり、物質構成の最小単位ですから、生体が食物から得た Na^+ も、人工的に得られた Na^+ も全く変りないはずで、もしその間に差異が存するとすれば、新たな元素として別に登録の必要が生じ、ナトリウムとは呼べないこととなります。

⑥確かにこれはごもつともなお話で、これは最も誤解をうけやすい部分でしょう。説明の不足ですが、この場合は神経痛の治療を主体にしていたために、このような表現になったものと思います。なお、イタミのおこるときは、少なくとも ∇ の状態にあると考えられます。

⑦確かにこれは面白い分類です。小生の感じでは、

④のタイプの人はおおむね生来健康というより、さらに頑健で、健康家の人が多いのではないのでしょうか？

⑧のタイプの人はおおむね、生来、 ∇ の人、後天的に Δ のものを欲するようになっていくのでは？
⑨のタイプの人はおおむね、生来、 Δ の人、後天的に ∇ のものを欲求することになったのでは？
⑩のタイプは、子供には多いが、成人には少ないのでは？ 成人になるまでに、早死にするのではないのでしょうか？

⑧鍼術の適応症の全てに応用できる治療法です。従来、各種の症状に対して、効果が認められている特定の経穴をえらんで使用することによって、ハリと全く同様の応用が可能であるばかりでなく、さらに、ハリよりもいっそう強力で確実な効果を、安全にそして短時間であげることが出来ます。

⑨⑩これこそ「気」とは何か？ というテーマよりもはるかに重要な問題に関連して来ます。題して、世界への「PUの証明」とでもしましょう。

●編注—— ∇ と Δ とは無双原理で用いるマークで、 ∇ は陰性、 Δ は陽性。中国医学の陰陽とは必ずしも一致しない。より即物的な分類で、冷・拡・大・昇・（臓腑の）腑・（人体の）上、左、体表・カリウムの多いものを ∇ とし、熱・縮・小・降・（臓腑の）臓・（人体の）下、右、体内・ナトリウムの多いものなどを Δ とする。☆は、陰陽和合、中庸の理想の状態のマーク。詳しくは、桜沢如一著『無双原理・易』ほかの著書を参照してください。

世界への 『P U の証明』

高瀬 公洋

ご指摘のように、イタミに対して、ダマツテZ^{W+}の注射をして、イタミを取るだけなら、それは明らかな対症療法にすぎません。ただ、絶対に安全かつ全く無害であるというメリットを抜きにすれば、頭痛や発熱の場合、その原因が細菌によるとき、その細菌を阻止する抗生物質の投与という、西洋医学的にいうところの原因療法に対して、単に鎮痛・解熱作用のみのアスピリンを投与する対症療法と、五十歩百歩のちがいはないかという人も出て来るかも知れません。

もとより、このZ^{W+}の応用は、前述の通り、ハリの理論の体得の仕方によって、病氣そのものに対しては、対症的にも、あるいは根本的にも使い分けることが出来ますが、その病人の病人たるゆえんの全て、すなわち、病氣ではなく、病人を成立させている全ての要因を完全に解消させるという全人的治療を行なうという大乗の立場からいえば、それとても対症療法といわれても当然なことでしょう。

「生姜シップも、芋バスターも、やつてや、というのでは、これも対症療法です……」と、おっしゃっています。正にその通りだと思っています。

要は、P Uの理論にしても、小生のZ^{W+}の応用にしても、これを、いかなる考えのもとで応用するか？ その施行者の考え方によって、対症的にもなり、根本的にもなるわけでしょう。

治療家たるもの、それも、P Uを体得した治療家は、常に、単にその人の苦しみをとるだけにとどまらず、その人間の改革、人間革命まで心がけるべきでしょうが、実際問題としては、なかなか困難か、時には不可能なこともあります。

ここで、『新しき世界へ』の491号の編集後記に橋本編集長がお書きになっていることを思い出します。その中で、橋本編集長は、「……3年前に、正食によってガンを治してもらった人が、徹夜マージャンをやつて、今、危篤だ、という電話が、正食医学基礎講座のさいちゅうにかかってきた。ガンにな

ったような人は、不発爆弾をかかえているようなものなのだから、ちよつと気を許して、おかしなものを飲み食いすると、また再発し、命取りにもなるのだ……」と述べておられます。

実際、大森先生からも、せっかくガンを治したのに、間もなく再発して、結局、助からなかったというお話も聞きます。ガンは、再発しないよう、根治させることは非常に難しいし、さらに、治り難い、重いガンを正食で治してもらつて感激して、その後、P Uの発展のために不惜身命の思いで、ひたすら努力している人が、果たして何人いるでしょうか？ 最も重い病氣であるガンにかかるような低判断の人間と取り組んでも、それは空しい結果に終ることが多いようです。

再び編集後記を引用させて頂きます。

「……その病人が反省して、その反省の生活が長続きして、その『天罰』を期に、人生のジャンプを一段も二段もする、というのでなかったら、正食医学という最高の医学・技術で、症状を消してしまうことが、いいことなのか、どうか分からない」と。

この点についてはGOも、「病氣は罪悪だ。病人は罪人だ。カンタンに治してやるのが、果して、その本人のためになるかどうか？ 自分で苦しみぬき、治す方法を発見するくらいでなければ、また同じあやまちを、おこすだろう……」と述べておられましたし、また、私に向かつて、「君たちはいいよ、ドクターだから。かりに失敗しても責められることもなければ（注／現在では、失敗も許されなくなつて来ますが）、報酬も貰えるだろう。ところが、ドクターでない者が病氣治療して、治せばいいが、

万一、失敗したら、報酬はおろか、医師法違反で追及されることもありうるからね。PU人の病氣治療、それも重い病氣の治療には、勇氣がいるのだ……」
と云っておられました。

ですから私は、PU人が、病氣治しという、時には非常に危険な行為を勇敢に遂行しておられることにアタマが下がる思いがするのですが、病氣治しに對して、よりよい成果をあげられるよう、とくにこれからの若いPU人のために、私の病人に對する考え方を記してみたいと思います。

今、病人を、PUの「判断力の7段階」に對比させて分類してみよう。

病人の判断力の7段階

●第一判断力（苦痛からの解放のみを希求する）

その病人が胃カイヨウとします。そのさい、このひどい痛みや、吐血などの苦しい症状がとれさえしたらいい——という程度の考え。

●第二判断力（持病からの解放を希求する）

もう、こんな苦しい病氣はしたくない、何とかして完全に治りたい。

●第三判断力（健康への希求）

こんな胃カイヨウという病氣ばかりでなく、どんな病氣にもかからぬ完全な健康体になりたい。

●第四判断力（幸福を希求）

身体が健康がえられるだけでは、つまらない。真

に幸福な人間になりたい。

●第五判断力（悩む人を救うための個人的なつとめを果したい）

自分が健康になり、幸福をつかむだけではつまらない。自分の身近の人たち、まわりの人々を救いたい。

●第六判断力（人間を救うための社会運動の展開を希求）

自分の周囲の、ごく身近の悩める人、苦しむ人々を救うだけでは物足りない。社会的に強力な運動をすすめて、もともととたくさんの人たちを束にして救いたい。

●第七判断力（世界平和建設の運動に挺身したい）

病人や不幸な人々を救っていても、いったん戦争が起これば、全てはご破算である。何よりも世界の平和実現に努力したい。

以上のごとく分けることが出来ますが、大別して第一〜第四までは自己中心の人間、第五〜第七は奉仕の人間と言えます。仏教的にランクをつけてみると、第一〜第二は餓鬼、畜生の類、第三〜第四は声聞、縁覺の類、第五は小菩薩、第六は大菩薩、第七は仏となります。

おおむね、普通の病人は、だいたい第一か第二程度、第三〜第五は時々ありますが、当然、第四〜第五は非常に少数となります。第六、第七にいたっては、めったにありません。病氣になって、第五〜六

〜七の考え方が出来るような人は、初めから、あまり重い病氣をしないせいもあるかも知れません。

医師の役割

まず、われわれは、病人に接した場合、はたしてその病人は何を求めているのであろうか？——という自問自答からスタートするべきです。たいてい、症状の消失か、病氣の治癒を願っていることでしょう。まして、その症状が激烈であればあるほど、ただちにその苦痛を除去する応急処置をとることが必要なこともあるでしょう。

（ここで少し脱線することをお許しください）。特に、病氣治しがその職務であるドクターに對しては、病人は一刻も早く、苦痛を止めることを求めるでしょう。

かかる場合に、PUの手当が、より natural（自然的）と判っていても、ドクターであれば、そのような方法をとることが、きわめて困難なことが多いものです。それは、PUの存在にふれていない大多数の人々が、苦痛の除去を求めてドクターのもとを訪れた場合、保険制度により規制された注射や投薬を用いる現代医学的治療を行なわなければ、保険医としての資格も成立しなければ、経済的にも成り立ちません。

繁忙な日常の診療の中で、多くの患者を待たせて、一人の人間を救うために、その人が自覚するまで、一時間も二時間もかけて説得を続けることは、時間上も、制度上も不可能です。ただ、良心的なドクターであれば、あとに大勢待っている他の患者にも

迷惑をかけるわけにはゆかないのですから、応急に苦痛を止めておいて、そのあと、別の時間を作り、じよじよに、本格的な治療、ないし指導を行なうという方法をとることでしょう。

かつて、牛尾博士が、激痛を訴える患者に対して、応急処置として、とりあえずイタミ止めの麻酔剤を使うこともやむをえない、と、正直かつ率直に申されたことに對して、だいたい反論が出たことを『新しき世界へ』誌上にて知りましたが、たとえ、PU人でも、ドクターであれば、かような方法をとらねばならぬこともあり得ることを理解して頂きたいのです。

要するに、一般の人と、医師とでは、明らかに異なった立場にある、ということなのです。結局、一般人が勝手に注射したり投薬したら、ただちに法律違反になります。一方、ドクターが、一般の病人に對して、社会的通念にしたがったところの治療らしい治療を行なわなければ、それは、現代のドクターとしては、制度上、認めてもらえぬばかりでなく、かりに重症の肺炎患者に對して、鯉の生き血をのませたり、鯉のバスターをはったりして、立派にPUの手当を行なっても、不幸にして救えなかった時、現行の医学的常識にしたがった治療を行なわなかったことすなわち、肺炎の起因菌の撲滅をはかる抗生物質の投与を怠ったとして、社会的制裁を受け、場合によっては失脚させられることもあるでしょう。

Naイオンの効果

——といっても、私は、現代の西洋医学を全て、

肯定しているわけではありません。大いに改革されるべきです。まず、それは「イタミ」の問題から始めるのもよいでしょう。ドクターとして、ただちにイタミを止めてやらねばならないことが、しばしばありますが、従来、繁用されている鎮痛剤、麻酔剤には、危険なものが多くあります。私の提唱する Na^+ の作用は、鎮痛効果の点では、それほどの差はないとしても、副作用の点で何らの不安もなく、絶対に安全で、かつ、施行と同時にイタミをおこす疾患に對する治療作用までも開始されるという点において、まったく比較にならぬほど、はるかにすぐれたものです。

かりに、胃ケイレンを例にとれば、私の手法によれば、まず、足の三里や、背部の胃脘に Na^+ を注射します。また、脈診により、その他、必要を認める個所に対しても施行します。治療から効果を見るまで、5分も要しません。同時に治療作用が開始されます。もし、胃内に不要物があれば、梅生番をのませたと同じように催吐作用も發揮します。（この場合、梅生番というPUの手当と決して拮抗するものではなく、梅生番をも併用すれば、その効果は、かえって相乗され、強力なものとなります）。

このような、迅速、確實そして安全な方法をとって患者の苦痛を和げたあとで、いよいよ、その本人の病気の解決に眼を向けることになるわけです。

したがって、現代のドクターが、ドクターであれば、患者がイタミで苦しんでいる時に、当然、実施しなければならぬ、それも、社会あるいは医学界の不文律によって、半強制的に義務づけられたような「鎮痛剤の注射」というものが、他に、絶対に安全

で、全く無害で、迅速に確實な効果をもたらす方法があるとしたら、当然、かかる方法に改革されるべきではないでしょうか？

私が、まるで勇み足のように軽々しく ultimate medicine（究極の医学）と口にしましたので、 Na^+ を用いる治療法、すなわち ultimate medicine というように受け取られることになったかも知れませんが、ultimate medicine とは、そのような単一的なものではあり得ず、絶対に安全で、全く無害で、速やかに確實な効果を現わす、そして全人的に人間改革をも行なわしめるような完成された医学を指すことになるでしょう。ですから、私の主唱する治療法が、即、ultimate medicine とは、それは正に大それたことですが、少なくとも、ultimate medicine の一つの柱となりうる力は有していると確信するものです。

中国医学の鍼術が、ultimate medicine の一分野として認められるとすれば、それを基礎として發展させた私の手法もまた、当然、同様の評価をなされてしかるべきだと考えるのです。

病氣治しは？

（ここで、話を元に戻しましょう）

治療家が、病人に接した場合、その病人が求めているものが何であるか？これを推定します。そして、病気の軽重にもよるでしょうが、単なるイタミなら、簡単にとつてやる、その後、PUをすすめればよい。また、ガンなどの重い病氣に對しては心中でもするくらいの気概や、仏のごとき慈悲心がなけ

れば、成果をあげることは難しいでしょう。

ことにガンの場合は、いったん、せつかく治しても、再発の可能性があるばかりでなく、治療家が一生けんめい努力しても、それが報われず、死亡した場合、時には法律的に問題にされる、というような空しいことも起りかねないでしょう。

したがって、かかる不運な立場におかれることを防ぐには、どうするか？

それには、PU人はなぜ、病人を治すのか？ 病気を治すことが第一義的のものか？——と反問してみる必要があります。

PUは、単に病気を治し——であってはいけません。PUは病気を治すために存在するのではないはずで、あくまで、PUは正食の指導原理にほかなりませんから、間違つた生活のために病気を起した人に対して、正しい生活のあり方を指導する。その結果、その人が、PUにかなつた正しい生活を真剣に行じるようになれば、その人の生活の正常化の程度に応じて、身体もまた正常化して、病気はなくなるでしょう。すなわち、病気の治癒は、あくまで、第一義的なものであつてはならず、正食など正しい生活を行ずる結果の副産物にすぎないのである。

したがって、病気は決して治してやるべきではなく、治る方法PU無双原理を教えてあげる、同時に、PUを知つた人の存在意義ないし使命を説明して納得させる努力をすべきです。

さらに、前述の病人の判断力（多くは一〇二）を（三〇四）をこえて、せめて（五）、出来ることなら（六〇七）まで高める助言や工夫をなすべきです。そして、病気が治つた時、その人が大きな自覚の上

に立つて、PUの発展、人々の自由と幸福のための運動に没頭、挺身するようにでもなれたらしめたもの、その時には、病気の再発などということは起りえないでしょう。

心すべきことは、PUの人たちは、心優しい人が多いので、おうおうにして、トコトン病人につき合つてしまうことが多いと思いますが、こちらの熱意に対して、ついてこない、否、自ら積極的に正しい生活を行じようという努力が明らかに見られないような時には、残念ながら、見切りをつけるのが賢明だと考えます。

やはり『新しき世界』四九一号の編集後記で、橋本編集長が「単なる症状を消すだけでなく、人間そのものの生まれ変わりが必要なのだ。それは果して、誰かが『指導』して出来ることなのか？」と、広く読者の意見を求めておられますが、大森先生の生き方が、その解答となるのではないかと思います。

大森先生は、結核による3年間の病床生活から立ち上がられて、今ではPUの普及運動を展開しておられますが、これは、GOのPUの思想にふれられて高い判断力を得られたからでしょう。しかし、大森先生にPUを紹介した、PU青年ビールのPUの体得は初歩的、観念的であつたということですから、大森先生が高い判断力を獲得されたのは、ひとえに、ご自分の努力によるほかはありません。

たとえば、水をのみたくない馬を川につれて行つても、水をのまないように、やる気のない人に、どれだけPUをすすめても、結果は空しいことになるでしょう。

とくにガンの場合は、病気そのものが重いために、

その人の意志力も消耗しつくされ、そのうえ、低い判断力も加わつて、結局は、自覚して自分で治してゆくということがなく、ただ一方的に、治してもらつて、本人の判断力はまったく高められていないので、病気が治つたらPUから去り、また、再発したら、あわててPU人に救いを求めてくるという、何のために治したのか、また、治してもらつたのか、わからないことがおこる。PU人の努力が、まったく徒労に帰してしまふことが、「ガン」の場合には、まああるものです。

PUの第一線の第一級のリーダーが、たつた一人の重病人を、しかも、その人が、治つたあと、一生、PUをやってくれるという何のあてさえもないのに、筆舌につくしがたい苦勞をしてでも救うということ、それほど、貴重なエネルギーを浪費することが、はたして、天下国家のためになるのでしょうか？ PUの創始者、我等の師匠、GOが、はたしてよろこばれるでしょうか？

病気を治しも、PUの威力をたしかめるための、いわゆる「PUの証明」のためであれば、それも決して無意味なことではありません。ことに、PUの新人には、多少冒険でも（まだPUを知らない気の毒な人のために、PUの思想を与えてやることは）必要なことかも知れません。

しかし、これもあくまで、PUにうらづけられた正食を広めるため、あるいは、PUの普及活動の一環として行なうことが大事でしょう。

それでも、病気を治すということは、きわめて低次元のもので、ましてや、せつかく治しても、また

病気を起こすような手合いは、PUの新人か、第二軍の人たちにまかせの方がよいと思います。いやしくも、自他ともに、第一級のPUのリーダーと認めるほどの人たちは、病氣治しは早急に中止して、もっとも重要な課題に向かって熱中するべきです。

今こそ平和を

GOは、『新しき世界へ』三六〇号の五ページで、『難病を治すなどということは問題じゃない。正食というものは、自由と平和をこの地上に、全人類に莊嚴するものなのだ。カンタンに、ガンが治ったぐらいで正食にとびついた、などという人は、オポチユニストの、エゴイストの、ソソッカシヤの見本にすぎない』と言っておられます。

また、『もう僕は病人は扱わない。扱いたくない……』というのが、晩年のGOの口ぐせでした。

PUのリーダーの目標が、GOの理想から少しでも狂ったとしたら、GOは失望、落胆するでしょう。昇天されるその日まで、世界のことを心配されていたGOの顔が、今も目の前に浮かんできます。

当日、私は学習院あけはる会で講演しましたが、GOは、『明日はキミがやっておいでくれ』と言っておられながら、結局、午後から会場にいられて、約一時間、講演されたのですが、これは、若輩の私にだけ講演をまかせるのは、心もとなないせいもあったかも知れませんが、その日のお話の内容（ベトナム戦争のことなど）から、GOが悲願とされた世界の恒久平和確立のために、より多くの人に協力を求めようとされたためだと思えます。

GO逝いて十有余年、あとに残されたPU人は、GOの遺志の実現に、なにほどの努力をしたことでしょうか？ GOのご存命の時と、現在とを比較してみると、世界情勢は、その危険度において、幾分でも減少しているでしょうか？ 当時のベトナム戦争は、ようやく終りましたが、今度は新たに、ベトナムと中国、中国とソ連、ソ連対EC諸国、中東、アメリカとキューバなど、至る所に発火点がばらまかれていて、また、南北朝鮮、東西二つのドイツ、そして中国本土と台湾というように、同一民族が、二つに裂かれ、自由な往来が出来ぬような不幸が、何と三〇年も続いているのです。

かつて、中国・ソ連間に緊張が増大したとき、ソ連は中国に対して核攻撃を行なう寸前に、いち早くこれを察知したアメリカの反対で中止したという事実、万一これが実現していたら、日本本土は放射能におおわれて汚染され、日本人は全滅することになっていた、と報告されています。

核兵器の真の恐ろしさは、その核攻撃の洗礼を受けた国民だけしか知りません。世界中のために、核兵器を廃絶させる運動を展開する義務が、われわれ日本人には課せられているはずだ。

考えてもみてください。われわれは本当に、自分の一人の力で、病人の一命をようやく取りとめることができた——自分があの場にいなかったら、その病人は間違いなく助からなかった——というくらい、のドラマチックな感激的な場面に遭遇することが、一年に何回もあるでしょうか？

言いかえると、人一人の生命を本当に救った——と確実に言えることが、ドクターでさえも、そう再

再あるものではない、ということです。（たいていの病氣は、治るべくして治る、大自然が治している軽いものがほとんどですから……）

ところが——です。

もしも、ここに大戦争が起き、大国間に、まるで花火大会のごとく、ボンボンと核弾頭をつけたロケットがとび交うことにでもなったとしたら（これは、自国の防衛のために、一方がたったの一発でも発射したら、必ず他方も報復的な行動をとって応戦することは明らかです）、その災害によって倒れる人の単位は、一人、二人ではありません。何万、何十万、何百万という人たちが、水爆のただの一発で、いっぺんに地上より抹殺されるのです。

そして、水爆が何発も何発も、地球上で炸裂するときには、巨大な東京も、小さい日本はいともカンタンに、そして、愛すべき日本CIも、不滅の真理のPUでさえも、何もかもオシマイ。世界の破滅です。

そして、ノストラダムスや法華経は、その日が比較的近いことを物語っています。

このように世界が危機を迎えているときに、われわれの機関誌『新しき世界へ』四八一号二四ページの『われわれの課題（案）』を見ても、平和運動とか、核兵器廃絶運動などという、人類にとり最優先、最重要項目が見当りません。次元の低さを感じます。

その他、平和問題に関する記事を見つけても、四九三号の阿部一理氏、五〇六号の久司道夫氏の記事というように、『平和』というタイトルにお目にかかることは、一年に一回くらい、思い出したようにしかありません。

危険をはらむ世界の現状を認識するとき、我がPのリーダー達は何をなすべきか？

まず、PUの幹部は、GOの『世界恒久平和案』(三六三号)を再読、数読すべきです。

そして、平和運動をいかに展開してゆくか？

過去の平和運動家たちは、どのような努力をほらい、そしてその結果はどうであったか？——など、検討すべきことが多々あります。そして、日本CIにおいても(新年度から)月一回くらいは、平和問題研究会のような有志の集いを持ち、いずれは、具体的な平和運動展開のためのプロジェクト・チームを作る必要も出て来るでしょう。

GOの光栄をになう『新しき世界へ』が、本当にその名前のごとく、『新しい世界へ』到達し、この地上に『新しい世界』が実現するための機関誌でなければならず、そのためには、内容の半分以上が、PU人による世界各地における、世界中の平和運動の報告や成果の記事で埋めつくされるぐらいであって欲しい気がします。

さしあたり、せめて毎号、必ずたったの一ページでもよろしいから、世界平和実現に関連した記事を掲載せられて、PU人の覚醒と奮起をうながして頂きたいと思います。

手をたずさえて！

以上、PUの自他ともに第一級と認めるリーダーの方々は、もはや病氣治しばかりしている時ではない——などと、同志の方々には、少々お聞き苦しいような大言壮語じみたことを申しましたが、かく申

す私自身、Z₂+による治療など、実際には全くユニークなスパラシイ治療法にはちがいないませんが、『平和』問題の次元からいったら、こんなもの、大事の前の小事にすぎず、大したことはありません。

私の内心を率直に打ち明ければ、この治療法など、『PUの証明』のための一手段にすぎぬとさえ思っています。単なる一ドクターが、声を大にして世界の平和を叫んだところで、世界はおろか、このちっぽけな日本でさえも、反響はゼロでしょう。結局、私自身、一介のドクターにすぎぬ以上、その影響力は知れています。つまるところ、自分の力をより大きくするとか、同志間の連帯をはかるとかしなければ、この社会や、一つの大国、はては広大な世界にアッピールすることは不可能でしょう。

私自身、今だちにも平和運動展開を開始したい気持ちでいっぱいですが、世の一般の、家庭という“しがらみ”から、すぐに脱脚することはできません。自分の家族らが、生活に事欠かぬ状態におけるようにするまでは、平和運動に没頭できぬことは大変心残りのことです。

しかし、心の中は、GOの遺志をついで、この世界に恒久平和を実現させねばならぬという気持ちでいっぱいです。

PUのリーダーの方々にも、いろいろな事情で、ただちに平和運動を開始することのできぬ人もあるでしょう。しかし、好機到来すれば、いつかキット、平和運動をやるといふ気概を抱いて、それまでは、やむをえず、心なくも病氣治しをしてゆく——というのでなかったら、真にGOのメカネにかなったPUのリーダーとは言えないでしょう。そして、病氣

治しにあたっては、自分の独り合点でなく、ただ、あくまで、広く世界に対する『PUの証明』のために為すのである、という自覚と見識をもって行なうことが、最も大事なことと思います。

GOが夢にまでえがいた、世界の恒久平和実現の日が、一日も早く訪れるよう、PUの同志の皆様方とともに、相たずさえて努力してゆくではありませんか？

同志の皆様方のご健闘を心からお祈りします。
PUと平和な世界のために乾盃!!

●高瀬公洋先生には、4月または5月中に、日本CI協会本部へ講演および懇談会のために来ていただくことをお願いしています。詳しいことは後報。



▲折りたたみのイス、1台800円
でお分けします！
ただし取りに来てください。
(日本CI協会)

●米国ボストンの久司道夫、偕代夫妻、ウイリアム・ダフティ、グロリア・スワンソン夫妻は、5月12日、28日、来日の予定です。初めの5日間、東京でセミナー、行事を予定しています。詳しくは後報。他の日はスケジュールがあるとのことでした。

生命と医学の 8大原理変革(2)

—— いわゆる千島学説の原理とその応用 ——

医博 千島喜久男

『第2原理』

血球の可逆的分化説とその応用

A 血球の可逆的分化説の概要

健康で栄養の良い時には、赤血球から生殖細胞をはじめ、すべての体の細胞や組織へ分化することは前述の通りであるが、栄養不良、絶食、病気、大量の失血後、発生時などには、すべての組織や細胞または卵黄などから、血球へ逆もどり（逆分化）する。これを表記すれば次のようになる。（下写真および次ページ右上写真参照）

び次ページ右上写真参照）

- ① 栄養良好な時……血球↓すべての細胞や組織
- ② 栄養欠乏の時……血球↑すべての細胞や組織
- ③ 健康なメスまたは女性……血球↓卵細胞および卵黄球

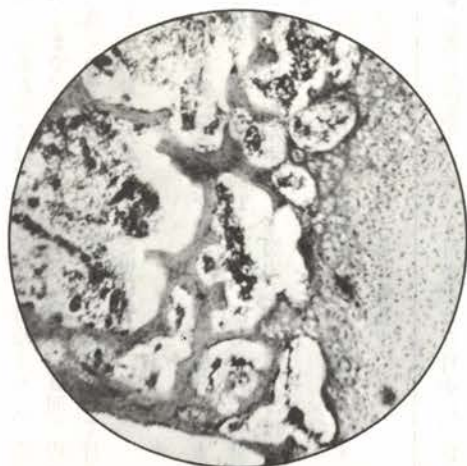
胚子の発生時……血球と間葉細胞↑卵細胞および卵黄球

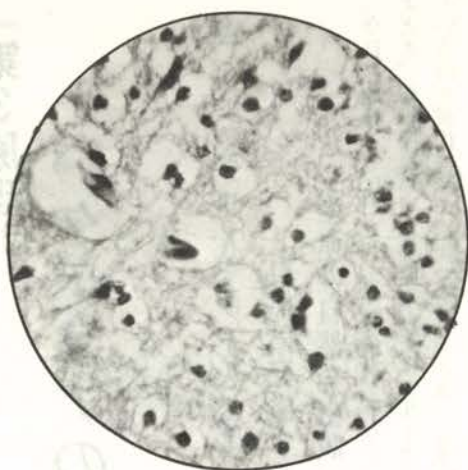
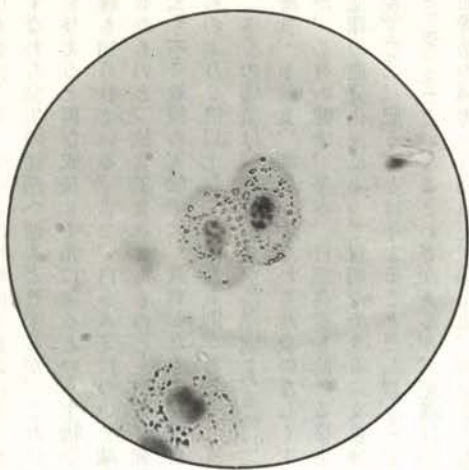
- ④ 病的状態……血球↓ガン細胞、炎症部の諸細胞、創傷の治癒組織、その他の病的組織、再生組織

断食、半飢餓、病氣回復期、大量失血後……
血球↑同右のほか、脂肪、筋肉、骨髄その他の健康組織細胞

上述の第2原理は、従来、学界ではまったく知られていなかったことである。しかし、このことは、

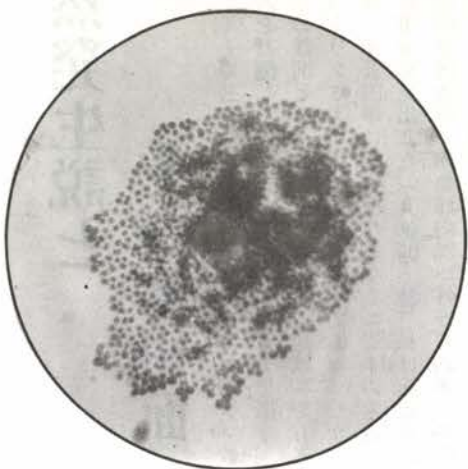
← 絶食によって骨組織から血球への逆分化（9日間絶食させたニワトリヒナの股骨骨髓）。栄養の良いときは血球および血液から軟骨組織→硬骨組織へと変わるが、絶食すると、その逆に分化する。硬骨中のハーベル氏管（これは始めの間は血液の通路）が絶食によって著しく拡大し、骨組織は軟骨組織に変わり、さらに骨髓組織に変わり、さらに血球へ逆分化する。骨髓は薄い骨稜によって囲まれ、骨は多孔性となり、もろくなる。





➤ 絶食によって脳細胞が赤血球へ逆分化する様相（5週間絶食したカエルの脳の一部）。明るい細胞質（これはリボイドの多いことを示す）と濃染する丸い核をもった脳細胞が、長い絶食によって赤染する細胞質をもった赤血球へ逆分化する。各種の移行段階が見える。

↑ 赤血球の腐敗による細胞内にバクテリアが自然発生する状態。写真の中央に2個、下方に1個の赤血球があり、内部に細菌の原基ともいふべき液胞顆粒が多数出現している。下方のものはすでに細菌に変わりつつある。（材料／カエルの血球）



➡ 同上。数個の赤血球塊の腐敗によって多数の細菌がその内部に自然発生している。これは外部から細菌が血球内部へ侵入して、分裂して生じたものでないことは、注意深く連続観察をして確認することができた。

今後、健康の保持、増進、病気の予防および治療に際し、次に述べるような重要な意義をもつのである。

（文献 24）（31）

B 血球の可逆的分化説の

実際の応用面

（1）断食療法、減食療法および若返り法としての応用

私の新血液理論によれば、脂肪は、余った栄養分（過剰赤血球）が脂肪変性して、カロリーの高い脂肪として蓄積されたもので、従来考えられたような特殊な脂肪細胞があつて、それが分裂増殖したものではなく、赤血球の変化したもの、すなわちAFD現象（赤血球が集まり、溶け合い、変化）の結果（図10）であるから、断食その他によって栄養不足の場合は、まず脂肪から逆分化を始め、逐次、各種組織や細胞が血球へ逆もどりすることは、私が岐大当時、十年あまりにわたって動物の絶食実験で確かめたことである。従来、断食、その他栄養不足の場合、体がやせるのは、脂肪や筋肉が分解するものと考えられてきた。それも一部はあるが、血球への逆分化が主要な原因である。このことは骨髓脂肪（黄色骨髓）や卵黄球の多い鳥類や両棲類の卵巣で特に明瞭に認めることができる。

それゆえ、断食や減食は、体内に蓄積している過剰栄養分や有害老廃物を体外へ排出し、また組織を血球へ逆分化して若返らせるから、体の組織や細胞を一新し若返りに役立つわけである。クラゲの逆成長（regrowth）についてもそれがある。クラゲを食物のない海水中におけば、次第にその触手がなくなり、

体も萎縮して、ついには比較的少数の細胞の塊り、すなわち発生の初期へ逆もどりするが、これに食物を与えると再び成長して元に戻るという生物学の実験も知られている。また、白ネズミについて減食させたものと、飽食美食させたものとを比較研究した MacNee 教授の実験では、減食したものが飽食したものより2倍以上長生きした実例がある。

多くの病氣は、美食、大食が原因であるのに反し、断食、半断食、減食（すなわち断食のなしくずし）が、心身の健康、美容、自然良能を助ける事実は、血球の逆分化説によって説明ができる（文献⑩ pp. 383-433）。肥することは年よることだが（To get fat is to get old）このことわざがあるが、肥満は心臓や血管系の障害から高血圧、脳出血、短命をともしないやすい。

【第3原理】

バクテリアの自然発生説と

その応用面

A バクテリアやウイルスは

自然に発生する

（生命の自然発生説）

“今日の地球上では、たとえ一匹のバクテリアといえども、親細菌ないしは芽胞なしでは発生しない”というのが現代科学の定説であることは、ご承知の通りである。これは一八五九年にフランス科学アカ

米国では、肥った婦人が、やせ薬を飲んでスタイルをよくしようとするものが多く、これを専門にする fat doctor が繁盛しているようであるが、やせ薬を連用して心臓マヒをおこして死亡するものも少なくないという。食事の 3S 主義と、運動の励行こそ肥満防止の原則であることを知らないからである。

（2）ガン、肝炎、化膿性疾患その他の炎症の予防
これにも、バランスのとれた食物の減食（時に断食）を適切におこなえば有効であることは、血球の可逆的分化の原理に一致する。この点、従来の試験管的栄養学をうのみにしてはならない。（文献②⑤）

なお、ガン細胞と血球との関係は、重要であるので別の機会にゆずることにしたい。

デミの公開討論会でパスツールがブーシエ教授の説を打倒して以来、百十年後の今日まで医学、生物学の鉄則となっている。『生命の起原』で有名なオパーリンさえ、この説の信奉者である。しかし、私は一九五四年に初めてパスツール以来の定説に反する事実を見出した（文献③⑤⑥⑨）。私は赤血球の腐敗過程を研究中、赤血球内部へ外から細菌や芽胞が侵入しないのに細胞内に細菌が発生する事実を確認し

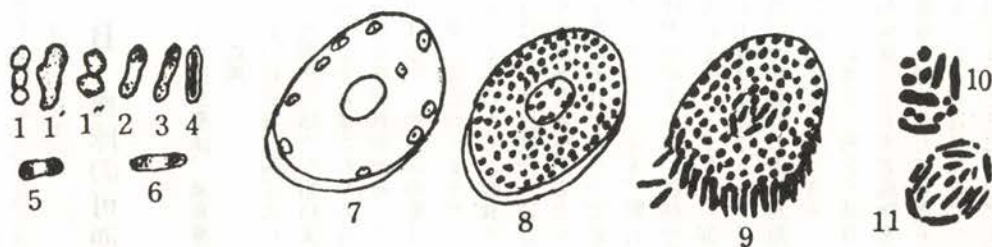


図8 血球の腐敗によるバクテリアの自然発生模式図

（説明）1～6は血液中に浮遊するミクロン（蛋白質小塊）からバクテリアへの移行過程。
7～11は有核赤血球中に最初に顆粒（または液胞）が現われ（7）、次第に8～9の順に核酸（DNA）を合成して、球菌から桿菌が自然に発生して、外がわのものと離れて泳ぎ去る。
10～11は、小型の白血球が腐敗してバクテリアを発生する様相を示す。（千島原図）

た。これは従来、まったく気づかれなかったことであるが、このことは理論的にも、応用的にも、生科学界の根本問題である。

その後、私は岐大において共同研究者とともに、血液、パレイシヨ、牛乳、大豆などを材料として無菌状態においてそれぞれの基質を母体として、腐敗菌、パレイシヨ菌、乳酸菌、納豆菌が自然発生することを知った。このことについて詳しい報告や、オパーリンと私との論争などについては、拙文（文献(35)（39））を参照されたい。

B バクテリアやウイルスの

自然発生説の応用面

(1) 伝染病と流行病を混同してはいけない

従来、伝染病は外部から病原菌が体内に侵入しておこるものとされてきた。なるほど抵抗（活力）の減退した身体に病原体が侵入して伝染病を発生することは、もちろんある。しかし、問題は、完全な健康体では、たとえ、病原菌が消化器へ侵入しても胃液中の塩酸で殺菌される。ペッテンコーフェルがコレラ菌を飲んでも罹病しなかったことは有名である。

皮膚、気道その他からの侵入に対しても、健康体の血液、体液、細胞などは防腐作用をもっているので発病しないのが普通である。ところが、血液をはじめ、体全体の生活力が衰え、病的になっている場合は、病原菌が外部から侵入しなくとも、生体内で、病原菌が病的組織を母体として発生できる（図8）。また非病原性菌が毒性をもつ病原菌へ転化する可能性もある。なぜなら、血球の腐敗によって血球腐敗菌を自然発生し、パレイシヨ澱粉を母体としてパ

レイシヨ菌が、牛乳を母体として乳酸菌が、大豆澱粉を母体として納豆菌がそれぞれ自然発生する事実を、私は岐大当時、協同研究者たちと確かめている。

このことから考えても、腸内容物は体の組織の生命力が衰退すれば、それを母体（培養基）とした、それぞれ特有な腐敗菌、病原菌が自然発生することは当然あり得ることである。ヒナのコクシジウム症について、私はそれを確かめたこともある。（文献(35)（39））

伝染病と流行病の混同

現代医学では、夏季に赤痢や疫痢が或る地域に多発することや、非伝染性の日射病や熱射病が夏に多発することも、共に流行（epidemic）と呼んでいる。

ところが、伝染病といわれているものでも、生体の内外環境が悪い場合には、伝染ではなしに流行することがあり得る。この場合、たとえそれが伝染病といわれているものでも、実際は気候や生活条件の不備からおこった流行病であると見てよい場合もある。このような意味から考えると、伝染病と流行病は従来、混同され、伝染病ということが過大評価されている傾向が強い。

生体内で非病原菌が病原菌に転化するらしいという見解は、細菌学者で有名なデュボスが、その著書の中で述べている。

このような理由から人間の赤痢や疫痢については、夜間の寝冷え（腹部から下半身）が、最も重要な発病原因と考えている。ことに、小児の疫痢は、親の不注意による数日間の寝冷えによる自律神経系の失調による腸カタルが主要因と考えられるから、

感染の経路を探ることなどより、腹巻きその他で寝冷えを防止することが疫痢予防の第一条件と考えてよい。もちろん、食物についての注意や、強烈な太陽光線の直射から子どもを守ることも必要ではあるが……。腸内で病原菌が自然発生したり、非病原菌から病原菌への転化が、消化管内容物の異状発酵によっておこる可能性が大きいから、細菌性消化器伝染病の対策は、今後この原理を考慮することが必要になるものと思う。このことは後述するレーリー現象によって、さらに裏づけられよう。

(2) レーリー(Riley)現象

フランスの外科医レーリーは、肺に分布している自律神経をピンセットではさみ物理的に刺激したり、結核菌毒素を塗って化学的に刺激することによって、結核菌なしに肺に粟粒結核病果を発生させたり、また、腸に分布する自律神経を同時に物理的、化学的に刺激することによって、赤痢菌やチフス菌なしに、腸に赤痢や、腸チフスの病変をおこさせることに成功し、これを自律神経過剰刺激病理説と呼んでいる。これは、従来病理学、細菌学に対する革命的新説であるが、私は、理論的にこれを支持するものである。彼はこの場合、腸または肺の内部の病果に、それぞれの病原菌が全く存在しなかったかどうか明記してないようであるが、自律神経系失調によって、それらの部に血液の集中（充血、炎症）をおこしたことは、まず間違いないし、それらの血球は腐敗崩壊すれば、それを母体として病原菌発生の可能性は大きい。

疾病感染や病原菌の進化や転化についての詳細は、

拙著（文献³⁸ pp. 297-300）を参照されたい。

(3) 化膿や敗血症は細菌の自然発生で説明できる
外部へ開口し、またはしない細菌性化膿病巣では、膿球の内部には化膿菌が充満している。これらの菌は、従来の病理学では、外部から来た菌が、白血球内へ侵入し、内部で分裂増殖したもの、または白血球が食菌したものだと考えられている。しかし、それが事実であることを、生体で実証した学者はないだろう。それはできないはずである。なぜなら、細胞が死滅崩壊する際は、外部から細菌が侵入しなくとも、細胞の原形質が変質して、その細胞、その生物固有の腐敗菌が自然発生するからである。

膿球は細菌と戦って負けた白血球の残骸だ」という説は、多分に想像的おとぎ話的である。

細胞の死はバクテリアに解体し、バクテリアの死はウイルス（またはバクテリオファージ）に解体し、ウイルスは分子へ解体する。これは生体の病的解体すなわち死への過程である。私はこれを逆AFD過程と呼んでいる。すなわち、これは進化発展の過程（AFD過程……集合 Aggregation、融合 Fusion、分化発展 Differentiation の頭文字をとったもの）の逆だからである。今後、病理学や細菌学の研究者が、この説を率直に承認せず、依然として細菌やウイルスの分裂による増殖説一辺倒説を固執するなら、その理論も伝染病対策も自己矛盾によって行きづまることは必至である。学界がそれに気づく前に、われわれはこの原理を、病気の予防、治療の実際に生かすのが賢明な策であろう。（文献³⁸ pp. 105-140）

(4) ウイルスの自然発生説とその予防

近頃は、肝炎ウイルス、流感ウイルス、ガンウイルス、小児マヒウイルス、スモン病ウイルス説等々、原因不明の難病、奇病をウイルス説で片づけようとする傾向が見える。元来、ウイルス性疾患は感染によって発生するものとされているが、実際は伝染病でもないものが伝染病と同類とされる矛盾もある。

理論生医学的に観れば、ウイルスは細胞原形質を構成している蛋白質の巨大分子（elementary body）がDNAを合成して、病原性を帯び、細胞を分解、解体する逆AFD過程、すなわち後ろ向きの進化の産物である。細菌が解体してバクテリオファージになるのも、細胞がウイルスに解体するのも、ウイルスが、細胞やバクテリアの内部へ侵入し、内部で分裂増殖したものだという証拠はない。これを実証したウイルス学者もいない。反対に血液、体液などの細胞環境が病的になると、連鎖反応的に細胞原形質がウイルスに変化するためであることは疑問の余地はない。ウイルスはウイルス性疾患の原因ではなく、むしろ結果である。だから従来のようなウイルス感染説を主体とする病理学説は根本的に再検討されない限り、ウイルス性疾患の対策は次々と矛盾を来すにちがいない。

ウイルスは全身の生命力（生理的機能）の低下によって細胞が死滅、崩壊に向かう時、細胞自体が変化して自然発生的に生ずるものであるから、生体の健康増進のための諸条件を改善することが、予防、治療の眼目でなければならない（文献³⁸~³⁹）。

(5) 無菌飼育は不自然である

細胞が地球上に最初に現われたのは、バクテリアの集合、融合、分化（AFD過程）によったものだと考えるべき証拠は多い。すなわち、生体の細胞は、病気の他にもよって死滅するとき、それはふたたび、バクテリアへ回帰し、さらには前述のようにウイルスないしリケッチア、さらには分子へと解体するが、健康体では、現代でも、人間は最下等の微生物（主として腸内菌）との共生（Symbiosis）によって栄養と健康を保っているのである。シロアリその他の昆虫では、腸内微生物なしでは一日でも生きては行かない。共生微生物によつて木質のセルロースが消化されるからである。ところが近頃、大学の研究室などで、無菌飼育の研究が盛んで、昨年は日本でもその国際学会が開催されたくらいである。モルモット、その他の実験動物を空気も水も食物その他も消毒して、無菌的に飼育し、それによつて人間の健康、長寿についてのヒントを得るのが目的らしい。ところが、下等動物はもちろん、高等動物や人間はすべて腸内の共生菌をもつていて、それが、生命維持のために重要な働きをしているのであるから、腸内のすべての細菌を絶滅させたら生きて行かれないのが当然である。

モルモットでも無菌飼育の初め頃は百〜百五十日も生きればよい方であったが、近頃はもう少し長く無菌的飼育が可能だと言われているが、私の理論からすれば、たとえ無菌的な空気、水、食物で飼育しても、健康体なら腸内で、共生細菌が自然発生するはずであり、もし発生しなければ健康は維持できないはずである。この問題について、無菌飼育の權威、名大宮川教授の研究室を訪ねた時の模様や私見（文

献(39, 291-297) を参照されたい。

無菌的に飼育した動物は、細菌に対する抵抗性がないから、普通の大腸菌によっても、はげしい病的変状をおこすことも知られている。人間でも動物でも無菌的な生活することは不可能なことであるから、病原性菌を排除し、有用な共生菌と共生する方法、すなわち、牛乳、乳糖その他の正食によって腸内で乳酸菌を増殖させ、腐敗菌の発生をおさえることが必要である。ただ病原菌を恐れるだけではなく、積極的にそれに對抗する乳酸菌を腸内で増殖させて抵抗力を養うことである。敵は外にあるのではなく、内にあるからである。

(6) 結核、癩(ライ)、マラリア

これらの疾病は、それぞれの病原体が侵入しなければ発生しないというのが今日の定説である。なるほど、抵抗力の衰えた人体に、これらの病原体が侵入すれば発病することは、決して否定できない。しかし、これらの病原体(細菌または原虫)が細胞内へ侵入して、その内部で分裂増殖して起こるものだということは実証されていない。私の自然発生説からすれば、これらは病原体の分泌する毒性に接し、活力の低下した細胞原形質が連鎖反応によって病原体へ変化、解体するのである。その証拠に、心身の健康な人は毎日、結核菌に接し、また結核患者と同居しても感染しないのが事実である。ライ菌に侵された細胞は、タバコケースに巻きタバコを一杯につめこまれたように充満している。マラリア原虫に侵された赤血球内には、この原虫が放射状に充満している。しかし、これらの菌または原虫が、外から細

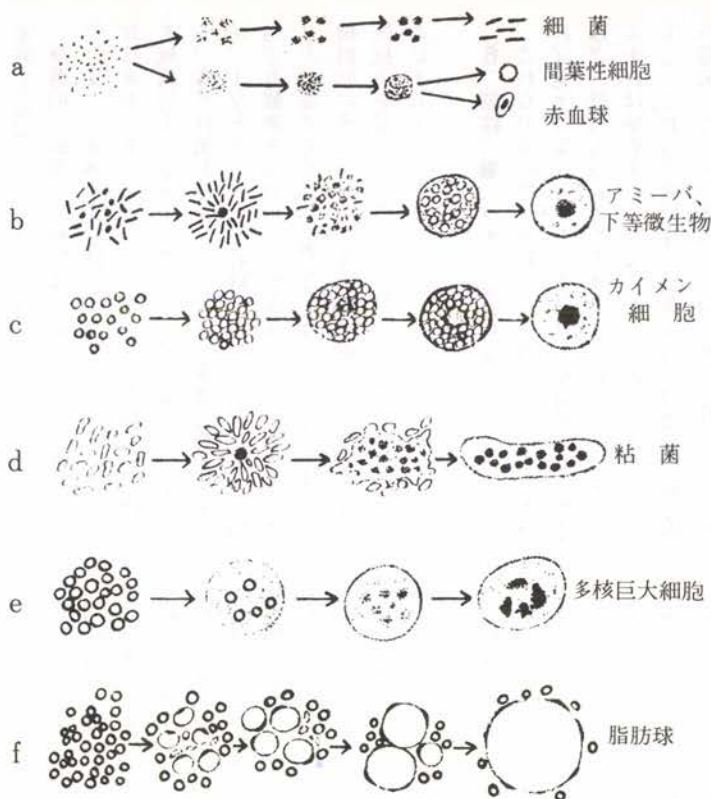
胞内に侵入し、中で分裂増殖したものであることを確認した学者は恐らくないだろう。私は一、二の専門研究者に尋ねたが、やはり確認してはいなかった。ただ既成説を信じていただけである。というのは、血液、体液、さらには細胞や組織が病的になるとき、それぞれの病的な細胞環境(milieu)に侵された細胞は、朱に交われれば赤くなるということわざのように、連鎖反応的に、それぞれの病原体に解体するからである。進化的に観れば、原始人には今日ほど多種類の病原体はなかったはずである。しかし、文明の進歩と共に、以前には存在しなかった病原菌やウイルス性の奇病は増すばかりである。これは何を意味するか。病原体自然発生説から観れば、文明と共に環境は悪化する一方であり、人間の心身は物理、化学的有害物質にさらされ、対社会、対人関係の複雑化と共に、自律神経系の失調も増加するばかりである。こうした外部環境と内部環境との悪化、不自然化は健康阻害、すなわち逆AFD過程へ拍車をかけることになる。生体の退化、分解、死への過程は、まず抵抗力の最も弱い部分の細胞や組織の崩壊に始まる。その際、現われる病原体は、人種、個体、地域別、季節、気候、年齢、性、食物、土壌、水、空気、光、温度、湿度、等々すべての内外環境条件の相違によって、それぞれ特異性をもった病原体が現われるわけである。結核、ライ、マラリアにかぎらずウイルス性、リケッチア性病原体はさらに新しく発生するにちがいない。そこに私の自然発生原理の応用の必要性が起こるわけである(文献39)。

(7) 食物防腐保存と細菌の自然発生説

腐敗菌が自然発生するためには、適当な温度、水分、空気および有機物(栄養素)の四大条件がそろわなければならない。バスターの実験のように、かんづめやフラスコ内で空気を遮断し、一八〇度Cの高温で綿栓が焦げるほどの熱処理して蛋白質や栄養素を熱変性させたり、非常な低温にしたり、乾燥して水分を除去すれば細菌は発生しないから、防腐、保存の目的は或る程度達成できる。その意味ではバスターの実験は彼の実験条件の下では、正しいが、それを空気(無菌の)に触れ、極端な熱処理もされない自然条件の下でも、細菌は自然発生しないものだとは断定したことは、理論的にも実際的にも行きすぎであり、誤りである。彼は、自然と人為的環境とを混同したのである。その後、化学的な防腐剤(時に消毒剤)を食品に混入したり、食品に放射線を照射して防腐する方法までが行なわれるようになってきた。しかし、これらは蛋白質や酵素の機能を破壊し、生命の発生、生きる力をさまたげるものであるから、このような加工食品の長期にわたる食用は、健康をじよにむしばむおそれがあるから避けるべきである。食品の防腐は、細菌の自然発生のための四大条件を人体に有害でない方法で遮断し、除去しなければならない。

(8) 細菌を恐れるより細菌を利用し共生すること
細菌は恐るべき外敵だという考えは、一般の人々に浸透しているが、有用細菌や共生菌がいかにわれわれの生活に大きく役立っているものであるかについては、あまり良く知られていない。

たいいていの腐敗菌や病原菌でさえも健康な胃液で



〔図10〕

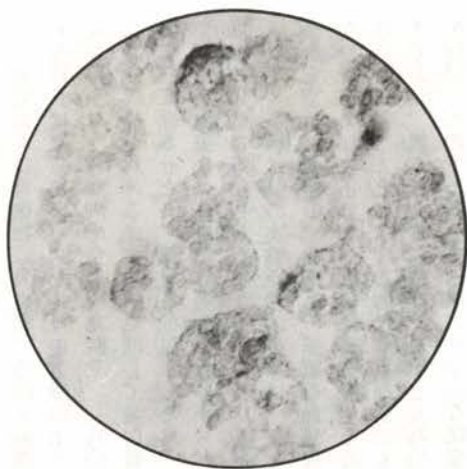
AFD現象（集合、融合、分化発展）による細菌、血球、細胞、
脂肪などの新生模式図（千島原図）

- a 列 有機物から細菌、血球、間葉細胞（メセンカイク）の新生
- b 列 細菌集団からアミーバ、ゾーリムシ、コクシジウムのOocystの形成
- c 列 クロレラ集団から淡水カイメン細胞の新生
- d 列 粘菌アミーバから粘菌の新生
- e 列 赤血球（有核または無核）から多核巨大細胞の新生
- f 列 赤血球から脂肪球の新生

◀ 第4原理参考図

殺菌できるので、それを恐れるより、人間は腸内の有用共生菌（乳酸菌や大腸菌）を牛乳や乳糖や野菜の摂取によって増殖させ、血液浄化にそれを役立たせ、常に健全な心身を持続すれば、外からの感染も、内からの病原体の自然発生もない。中国人や欧米人に比べて日本人は、細菌や酵母による発酵食品の利用や工夫は、まだ足りないようである。細菌

を敵視する代わりに、細菌を利用し、共存共栄をはかることは東洋の和の精神とも一致し、賢明な策である。腸内有用共生菌である乳酸菌を腸内で増殖させるためには、牛乳や乳糖を飲み、野菜をとることである。乳糖には現代栄養学では知られていない、きわめて重要な働きがある（文献35）（39）（つづく）



⇒ 卵黄球から赤血球の細胞新生（カエル幼生、孵化当日の心臓の内部）。約十数個の赤血球のでき始めのものがある。いずれも表面から見て20～30個の卵黄球の塊である。一部のものは核（ヘマトキシリン染色のDNAを含む）のでき始めも見られる。数日後にはこれらはすべて完全な赤血球となる。

■ 編集部より／これはあくまでも千島先生の説であって、日本C.I.協会は牛乳を飲むことを勧めておりません。

大森英桜先生PU正食医学講習会

① 体質と疾患別副食摂取法

野菜類、海草類、野草類、球根類、豆類、根菜類、果物類、飲みもの類等、食生活に日常密着せる合計210種類に及ぶ副食物を体質、疾患別に応じての理想的摂取法と、その効果作用を懇切に指導する正食家庭必備の副食宝鑑作成の講習会。

② 公開健康相談（質疑応答）

③ PU株式利殖講習会

日時＝2月16日、17日、18日

会費＝2万円、ただし分割受講できます。その場合の受講料は②、③各3,500円です

◎大森英桜先生個人指導あり(実費を要す)…別室で大森先生から1対1で懇切な指導が受けられる…申込 1月15日まで 電話で

輝く将来…指導者育成

志操堅固な

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

PU玄米正食道場

◎短期研修コース

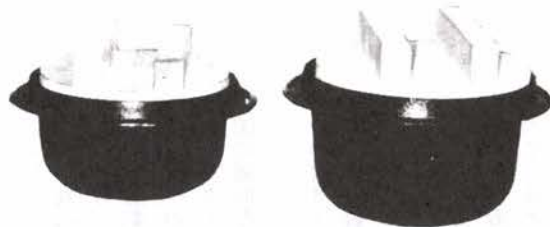
身心改善強化の秘訣を大森英桜先生講説直伝のPU正食医学家庭宝鑑の研修と実習で短日時に修得

◇特別指導

玄米正食を基盤に陰陽の破状を一者に集約…陰陽病毒素の解消排毒と体内原子の転換を促進速やかに身心を強化する気の原理法則体演の秘伝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

玄米が鉄釜と木の蓋で、圧力



◎ 15,000円（1合から7合まで炊けます）

◎ 13,000円（1合から3合まで炊けます）

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

玄米めしませ運道本部

東京都渋谷区桜丘町4番24号
電話(463) 2936 振替東京 192655

南部製

天味釜

……なしでふくら炊ける

鉄釜に「木の蓋」の天味釜は圧力なしで栄養価をアップし熱の状態が最適で玄米をとんでもおいしく炊きあげます。
さらに釜の鉄分は、アルミ化時代の今日、貧血の方には欠かせないものと思われまふ。
農薬や重金属を心配される方は特に玄米をめし上り下さい。(桜木健古著「玄米食のすすめ」より)。あなた様もこの天味釜で健康を買って下さい。

▶ 婦人・子供問題分科会
壇上、左から右へ。久司道夫（米国）、ビル・
タラ（英国）、エレノとマテオ・マガリニ
ヨス夫妻（フランス）



国際資料

第1回ヨーロッパ・マクロ ビオティック会議開く

■一九七八年十一月十日から十三日まで、ロンドンで、第一回ヨーロッパ・マクロビオティック会議が開かれた。

● 開催の呼びかけ

親愛なるお友だちの皆さん。

私どもが準備にたずさわってまいりました第一回ヨーロッパ・マクロビオティック会議が、ロンドンにおいて、主に北ヨーロッパ諸国のマクロビオティックの友人たちとの共同によって開かれます。

会議は、十一月十日に開会し、十四日に閉会します。準備委員会は、ビル・タラ氏が委員長を勤め、オランダのアデルベルト・ネリッセン氏、ベルギーのマルク・ファン・カウエンベルグ氏ほかの同会議国際顧問たちが協力しております。

私たちは、この会議に、すべての古参・先輩のマクロビオティックの方々にご出席いただいで、適切な指導と啓発をしていただきたいと願っています。これにつきまして、クリム吉見氏が幹事役をすることになっていきます。名誉総裁は桜沢里真先生となるであります。同先生が実際に出席されるかどうかは、お忙しいスケジュールと、お体の調子によって、確実になっておりません。

また、アメリカおよび極東などの世界の他の地域から何人かの友人たちが、オブザーバーとして出席されるでしょう。

各国の代表の方々とともに、会議は、いくつかの小委員会をつくって、主に次のような項目を討議いたします。

教育

食品生産、品質と流通

農業

出版

医療および學術

対政府關係

婦人・子供の問題

今回の会議は、まだ規模は小さいのですが、これは、終極的に、マクロビオティックのヨーロッパを実現するために、各国、各セクター、各個人の協同を發展させる、歴史的な一歩であります。

同会議は、他の地域会議と同格になるものです。たとえば、北アメリカ会議、南アメリカ会議、極東会議などで、これらは、それぞれ、ここ数年のあいだに發足するであります。

これはまた、終極的には、將來のいつか、平和な一つの世界を実現するための、世界マクロビオティック會議を創設する予備段階でもあります。

私たちの社会的経験は、多くの面で未熟でありますから、私たちは、会合や話し合いの経験を分けあって、私たち自身を訓練し、成長させなければなりません。それは、私たちを未來の世界への協同活動へとみちびくものです。私たちは、あなたが、この會議へ出席され、私たちの夢を共に分けあうよう、心よりおすすめいたします。

一九七八年九月五日

久司道夫
ビル・タラ（準備委員長）

SPIRAL

（スパイラル、ロンドンのコミュニティ

ヘルス・ファウンデーションの機関誌より）

1978年 No.5

●ヨーロッパ會議の開催

この會議は、マクロビオティックの發展が、ますます社会的な動きに入ろうとしているために企画されました。

私たちは、フランス、ベルギー、オランダ、ドイツ、スカンジナビア、スペイン、ポルトガル、イタリア、スイスの各国から百二十名の代表を迎えましたが、ヒースロー空港が霧におおわれたために、残念ながら何人かの代表たちが参加できませんでした。この會議には、桜沢如一先生がマクロビオティックを初めてヨーロッパに広めた時に直接教えをうけた、先輩の方々も参加されました。また、桜沢先生の未亡人である桜沢里真先生も、たまたま訪欧中で、この會議に出席されました。

この會議の目的は、マクロビオティックがそれとなく私たちに要求している一定の「生活方法」をとらしている、各個人の動きとしての私たちの社会的表現の範囲と方向を、公式に集団的に承認しよう、ということでありました。このことは、社会的調和は、各人の健康と家庭の和合という土台の上に築かれるということを決して忘れてはいないのです。社会的な發展と、個人的な發展とは、相補的であり、「外へ」と「内へ」であり、同一の運動の「ウラ

とオモテ」であります。「易经」は、「君子は柔を知り剛を知る」と述べています。

会期のうち、土曜と日曜の午前中は、各国のリーダーのあいさつがありました。午後は、六つの分科会に分かれて討議が行なわれました。最後の月曜日の昼間には、全体會議が開かれ、各分科会の決めた提議事項について報告を受け、承認がなされました。月曜の夕べには、陰あれば陽で、欧州の私たちの友たちを早く故郷へ送るために、本物の英国ビールが出て、サヨナラ・デイスコ・パーティが開かれました。

この會議は、討議された内容が重々しいもののように思われたにもかかわらず、たいへん社交的で友好的な場でありました。一夕、私たちは、かつて桜沢先生とともに活動した人々から、先生の思い出をうかがいました。ある時は、過去の追憶と未來を、ある時はヨーロッパや諸外国の友たちと……。そして、物事が難しかったり、手に負えない時はいつでも、私たちの袖から、ミチオの切り札「さあ、アソビましょう」を取り出す時なのです。

（ニール・ガリヴァー）

● 会議の内容

各分科会は、十一月十一日と十二日の二日にわたって数時間ずつ開かれた。それぞれの討議は、まず、全員が一致して承認できるような一般的な通則から始められ、ついで、細部の討議に入り、大多数の合意を得た。こうして、われわれは、つねに一致と広範な概観から始めることができた。その概観の範囲内で、細部の問題は、実際の経験によって、ついに解くことができた。この会議の執行部——ヨーロッパ会

議事務局は、ロンドンのコミュニティ・ヘルス・ファウンデーションに置かれることになった。会議では、各国ごとに、その国の情報センターを設立すべきである、と決められた。各国の情報センターは、このヨーロッパ会議の各分科会の提議している、あらゆる問題について、各国内の、および全ヨーロッパのスケールでの情報を集め、整理し、配布する。各情報センターは、図書館、文書館をつくり、情報通信、雑誌の刊行と情報の翻訳サービスの基礎を提供する。

各分科会の決議

① 農業と食品の流通

消費者に、食品がどのようにして作られ、加工されているかを知らせるために、有機およびマクロバイオテックの品質基準がつけられなければならない。この問題の運営委員会は、ピエール・ヒーファールト（ベルギー）、ガストン・マルテーズ（フランス）、ピーター・ブラッドフォード（英国）、ゴメス・リベイラ（ポルトガル）の諸氏である。

(1) 委員会は、エコロジ・グループ、調査センター、農業団体と接触する。
(2) 食品品質基準がつけられた場合には、品質保証のシールが認定される。
(3) マクロバイオテックの食品小売り店の全リストが、各国ごとにつくられること。同じく、生産者および製造業者のリストも。
(4) 食品の包装については、回収可能なもので、廃棄された場合には、微

生物によって分解可能なものが望ましい。

(5) 食物に関した、政府および国際機関に接触するための、明確な政策方向が必要とされる。ペテル・ドガン（ベルギー）およびガレス・ルイス（英国）は、そのような機関に対して、次のような問題の注意を喚起し始める。

一、農業で化学薬品を使用するため起こる問題。

二、穀物を人間が直接消費すること。
〔編注〕飼料として用いて、肉として食べるのではなく〕

三、“工場農業”の危険。

四、特定地域の極端な専門化。単作農業。

五、食品の品質と人間の健康との関係。

(6) 各地のエコロジ・グループと合同会議を開くよう接触する。

(7) マクロバイオテックの食品製造者は、技術データ、生産データの交換に関して、国際的に協同すべきである。勤労・学習計画がつけられ、人員の交

② 医療および学術関係

公立または私立の医療および学術施設との接触を展開する努力がなされるべきである。さらに、地域的・全国的・国際的な規模で、次のような活動を

流もなされるべきである。いろいろな生産物の輸入と流通について、いっそうの協同が望ましい。たとえば、グループ購入の方法など。

(8) マクロバイオテックの食品会社は、一般の商業的会社に対して、人工的な化学薬品を含まない食品を生産し、かつ、人間の栄養と健康の基準を満たす食品を生産するよう働きかけるべきである。

(9) 営利的な農業のほかに、家庭農園や共同農園を開くことが勧められる。ロットルダムとリスボンには、農業協同組合がある。

(10) マクロバイオテック食品を生産し流通する会社は、つねに可能な限り最上の品質を求めるべきである。理想的には、すべて有機的につくられた食品を用いること。これらの会社は、他の業者、農家、および一般に対して、有機食品と伝統的な方式で加工された食品の重要性を教育する責任をも負っている。

おこなうクリニックを開設すべきである。①教育（一般の人々に対し、“生活の道”を教え、特に、健康をいかにして改善するかを教える）。②社会（病

人を励まし、共同的な援助を与える。

③医療（伝統的な自然医学によって、より徹底的で管理された援助と治療を提供する。また、訓練をへた、経験ある健康相談員、助産婦などを準備する。）

④学術（自然治療における研究と経験を発展させる。）

クリニックについては、患者を各自の家庭において、または、小規模に集中的な援助をすることができるとスタディ・ハウスにおいて、あるいは、短期間、患者を看護することのできる個人の家庭などにおいての、アフタケア・サービスを発展させるべきである。各クリニックは、法律・健康・学術の顧問部と連係をもつべきである。

（1）人は誰でも、その受けたいと思う医療の種類を選ぶ自由を持つべきである。これには予防医学も含まれる。

（2）マクロバイオティクスの活動のために、各国の、および国際的健康学術顧問部が設立されるべきである。目的／一般、専門家および政府にたいする問い合わせおよびデータのバンクとして。

（3）われわれは、食物を健康改善の主な手段とするヘルス・コンサルタントおよび健康相談員の人々に、良い品質の食品が各地で発達するのを支持するよう励ます。

（4）生活法を変えることによって、健康をつくり、保持することを述べた、標準的なパンフレットを一般に配布するために作らなければならない。このパンフレットは、適正な栄養を強調し、かつ、人体は、もし適当な注意がはらわれれば、病気に対して抵抗する生まれつきの能力を持っていることを強調しなければならない。

（5）各国情報センターは、医療・学術資料の部門を持つべきである。

（6）“症例報告”が、もし可能ならば医療データを付して集められ、整理され、刊行され、各国の間で交換されなければならない。その場合、医療的観点からのみでなく、その人の生活の変換についての証言にも強調がおかれるべきである。諸記録は、専門家のためにばかりでなく、われわれの学習者の使用のためにも有用に作られなければならない。症例報告の刊行については各患者の了承がつねに必要である。

（7）特別な“症例”は、ビデオテープを用いて記録すること。公的な医療・学術専門家に接触するために、特別な講義およびセミナーが開かれなければならない。

（8）われわれは、マクロバイオティク

③ 社会および政府との関係

クによる治療にかかわっている人々の学術的調査を促進しなければならない。その場合、まず患者の承認を求めなければならない。

（9）刊行された学術データは、より自然な方法による試みを志向している、すぐれた専門家に接触するために用いられなければならない。

（10）久司学院は、伝統的な自然医学、その技術と思想を専門家に教える付属

全ヨーロッパにわたるマクロバイオティクスの社会的発展をはかる時がきた。世間では、マクロバイオティクスは栄養的観点のみだと見ているけれども、今や、人間の活動と表現のあらゆる分野にその関心を拡大する時がきた。（分科会議長／マテオ・マガリニョス）

（1）マクロバイオティクスの諸組織は、マクロバイオティクスの生活法のあらゆる側面を推進するために、政府、各自治体などに接触すべきである。表向きの接触を始める前に、個人的なつながりをつくるのが大切である。健康および社会保障の問題が最初の目標となる。

（2）マクロバイオティクスのグループは、市民組織、懇親組織などに、その努力に対して協力するために接触すべ

学校を開設しなければならない。たとえば、指圧、鍼灸、手のひら治療、漢方（湯液）医学など。

（11）各個人の健康問題の相談をおこなっていくうえでの最上の方法を確立するための協力。コンサルタントと健康相談員が経験を交流しあうための定期的なセミナーが開かれなければならない。

(5) われわれの社会活動が増大するにつれて、マクロビオティック・グループは、法律上の助言を求めるようにすべきである。これは、なんらかの大きな危険が生じる前に、少なくとも非公式なかたちにおいても受けることが望ましい。マクロビオティックの友人のうちの何人かは、事業、貿易、治療行為などの法律的側面について専門的知識をもつべきである。それは、われわれの主な活動は、可能なかぎり法律にしたがったものであるべきだからである。マクロビオティックの発展は、公然かつ合法的におこなわれなければならない。

4 婦人・子供・家庭問題

(1) われわれは、あらゆる家庭が、つねにその食事を、自然で、健康によい、精製しない、有機農法でつくられた食物を選ぶよう推奨する。日常の食事は、穀物を主にして、豆類、生鮮野菜、海藻、果物、およびいろいろな自然香辛料と調味料によってつくられるべきである。各家庭のいろいろな必要性にしたがって、さまざまな調理法が用いられるべきである。各家庭の食事は、それぞれの主婦、母親によって準備されるのが理想的である。

(2) すべての母親は、自然分娩、母

(6) マクロビオティック・グループは、その国家的協力の活動に関連して、資金調達のためあらゆる方法を調査しなければならない。公的・私的・共同もしくは金融的な方法が考えられる。それは、借入れ、もしくは寄付のかたちにおいて。資金調達の企画と成功例についての情報は、その国の段階、および国際的な段階で交流するために集められなければならない。それからまた、教育または治療活動などに供するため、の家、領地、大寺院、学校その他の建物などを安く（または無料で）利用できる可能性を調べる必要がある。

乳育児、胎教について知り、実行できる機会を与えられるべきである。かつまた、予防接種の危険性について知り、その接種によって予防しようとする病気を防ぐ方法について知る機会を与えられるべきである。

われわれは、すべての女性にたいし、墮胎の危険を警告する。墮胎は、母となろうとする人と、家族全体に対して、肉体的、心理的、道德的、精神的健康上の真の危険である。われわれは、両者の完全さを保持するところの、自然避妊法と家族計画法を提唱する。

(3) われわれは、総合的な家庭健康教育計画の発展と、すべての人々に対する、一般的な病気と子供の病気を治療するための、自然な療法、伝統的な療法、および最近知られた家庭療法が広く知られることを提唱する。

(4) 婦人グループは、いろいろな家庭問題を解決するための経験、アイデア、学習計画、方法を交流することを発展すべきである。家庭センターが設立されて、母となるための準備、乳児と子供のしつけ、家庭の調和などの事項を促進すべきである。

(5) われわれは、マクロビオティックの婦人にたいして、適当な学習をへて、専門の助産婦となることを考慮するよう勧める。また、これらの婦人たち、およびすべての母親が、自然分娩と母乳育児についての知識をもつよう求める。マクロビオティック・センターは、この知識・情報を集め、医師および専門助産婦たちに送るべきである。

(6) われわれは、男女双方のマクロビオティック料理人が、各家庭にも必要があれば出向して、援助をおこな

5 教育

(1) 一九八〇年度、久司国際セミナー。北欧で二回、南欧で二回、ポルトガルおよびドイツで各一回。

えるような訓練をすることを提唱する。つまり、マクロビオティックの各家庭は、適当な時に、適当な手当てと注意を受け、病気の治癒と完全な健康の喜びを得られるような、マクロビオティックの生活の見本を見せてもらえるようにすべきである。

(7) マクロビオティックの雑誌および定期刊行物は、現代社会における、家庭、子供、婦人問題を、定期的に取り上げるべきである。

(8) われわれは、マクロビオティックの教師たちが、次のような問題を、とりあげるよう、学習グループをもつ場合にイニシアチブをしばしばとることを要請する。——男女関係、男女のエネルギー・パターンの異なった発現、マクロビオティックを共に始めた夫婦の間の問題、同性愛の現象、女権拡張論などの両性の間の問題など。

分科会は、以上の勧告を追求するために、五つの運営グループを選出した。分科会の会長は、エレヌ・マガリニョス（フランス）、ウィーク・ネリッセン（オランダ）

(2) 久司国際セミナーの収入の3パーセントは、ヨーロッパ国際会議事務局の運営費のために保留される。

(3) われわれは、「イースト・ウエスト・センター」という名称が、一般公衆に対して活発に教育計画をおし進めている、すべてのマクロビオティック・センターによって、もしそれが望まれて、かつ、久司道夫もしくは久司学院によって承認されるならば、用いられることを勧める。

われわれは、「久司道夫学院」という名称が、もし「その教育グループ」の主要な教師によって望まれ、かつ、それが久司道夫によって承認され、資格ある教師陣をもち、また、その学院の計画がミチオによって明確に輪郭づけられ、承認された場合には、用いられることを勧める。

(4) 教師およびコンサルタントの資質を高める手順。久司道夫または久司学院によって推薦された教師のほかに、次のような手順が勧められる。各国は、資格ある教師・コンサルタントのリストを必要とするかどうかを決めなければならない。ある国々では、欲しくないし、必要でないだろう。もし必要ならば、マクロビオティックの良い教育経験もしくはその他のマクロビオティックの経験のある、二、三人のマクロビオティックの友より成る、全国教師推薦委員会が設立されるべきである。

(5) 各国情報センターは、国際的な

規模で活動できる教師のリストを、その能力、科目、謝礼などを書きそえて作成すべきである。

(6) 教育分野それ自体の勧告は――

一、人々が、数日または数週間滞在して、簡素な食生活をするこのことのできる「田園保養所」の設立。

二、各教育計画の情報は、各地方新聞にのせられることが望ましい。

三、料理教室は、よりダイナミックに、融通をきかせて運営されるべきである。たとえば、理想的な条件のところだけでなしに、各家庭の台所を利用して、ある場合には、残り物や品質の劣った食品によって料理しなければならぬようなところでも開かれるべきである。また、料理教室は、もつと男性が出席できるようにすべきであるし、男性または女性の教師による、男性のためだけの料理教室も企画してみなければならぬ。さらに、子供、病人、母親、老人、教師、専門料理人のための実験的料理教室も開かれるべきである。

(7) 総体的に、われわれの教育は、知的活動と、肉体的・精神的修練とのバランスを保たなければならぬ。教室での授業と、戸外での訓練とのバランスをはからなければならない。また特に、農業教育は、もつと発展させなければならぬ。ミチオの思想と実践による子供たちのクラスが、もつとひんばんに開かれるべきである。理想的には、それらは、現行の全日制学校教育と置き換えられるべきである。

(8) 特別な性格の目標計画が、全国的なレベルで企画されるべきである。たとえば、一九七九年を「子どもの年」とすると、学校給食改善計画などは

6 雑誌と出版

われわれは、すべての雑誌および定期刊行物が、各出版所間で、および、各出版所から各国情報センターとヨーロッパ会議事務局へ無料で交換されることを勧める。書籍に関しては、すべての出版所は、年に少なくとも二回、ヨーロッパ会議事務局と各自国の情報センターへ、目録を送り、内容とその特徴を書き送ることが望ましい。計画中の本、および近刊の本についても同様である。(分科会議長/フィリップ・ブレドナム)

(1) 各国情報センターは、その国の全マクロビオティック出版物の包括的なリストを、その出版要目とともに保持すべきである。

(2) われわれは、各マクロビオティックの雑誌に次のことを推奨する。
一、年に少なくとも二回は、他のす

望ましい。老齢者も、特別な考慮に値する。

(9) その他の教育・社会・環境・特殊問題のグループにたいして、マクロビオティックの教えに対する、活発な招待がなされるべきである。これは、分かち合いと協同の精神で行なわれるべきである。

すべてのマクロビオティック定期刊行物のリストを、発行所住所、購読費用、記事要約を付して発表すること。
二、セミナー、サマー・キャンプ、新センターの開設、新しい刊行物などの近い将来のマクロビオティック諸活動を、ヨーロッパ・レベル、国際レベルで定期的に情報をのせること。

(3) 各国情報センターは、マクロビオティックにたずさわる、または同情的な書店、小売り店、出版社、編集者のリストをつくること。

(4) われわれは、人々に、雑誌への寄稿、論文、書籍、パンフレットのかたちでの経験を分け合うことを勧めたいと思う。もし、出典が明確に示されるならば、ヨーロッパの定期刊行物のあいだでは、著作権の制限はないであ

ろう。書籍と抜粋本については、明確

な契約書が、著者、出版社、著作権所

有者の間でとりかわさるべきである。

マクロビオティックに關した本を執筆

しようとする著者は、各国情報センタ

ーと連絡をとり、労力の重複をさける

ようにすべきである。

(5) 各国情報センターは、一般の新

聞・雑誌から、たとえば、健康、エコ

ロジー、農業といった項目での情報切

り抜きを集めるべきである。

(6) 各出版所は、行動の基盤とする

ために、各自の出版物とじこみを整備

し、情報を集めるための印刷サービス

を育てるべきである。マクロビオティ

ックの出版社は、一般の新聞、マスコ

ミと密接な連絡をとり、新聞の報道に

応答し、公開の会合に出席したりする

■ヨーロッパ会議事務局のおかれた、

ロンドンのコミュニティ・ヘルス・フ

アウンデーションは、Community

Health Foundation / 188 Old St.,

EC1 Tel. 251・4076

この会議は、ここ数年、ヨーロッパ

工作を進めていた、アメリカ・ボスト

ンを本拠とする久司道夫氏(イースト

・ウエスト・ファウンデーション会長)

の活動の成果とみる事ができる。

これまで、ヨーロッパでは、桜沢先

生に直接または間接に教えをうけた人

人が運動を展開していたが、この会議

は、それらの人々を顧問団というかた

ちで迎え、実際の代議員たちは、久司

ことによつて、第5項のような話題を
追うべきである。マクロビオティック
の人々は、その地のローカル・センタ
ーと協力して、新聞に記事のをせさせ
るよう挑戦すべきである。(たとえば、
予防接種、環境汚染その他の問題で)

(7) ヨーロッパ、アメリカ、極東の
出版社間で、公式の協同のための協定
がもたれるべきである。『イースト・

ウエスト・ジャーナル』は、ヨーロッ
パの行事の広告を無料でのせることを
申し出ている。サム・ワイズ氏に連絡
されたし。

(8) 各国情報センターのもとに、三
名からなる委員会をつくり、これが、
すべての原稿、書籍を翻訳のために検

査し、編集者、著者、翻訳者の間の調
整に責任をもつ。(編集部訳)

ブラジルより

菊池富美雄

今年もあつと言う間もなく過ぎ去り、
貴重な時間は、一刻も待つことなく無
情に消えて行き、人生のはかなさを痛
感させられております。一九七八年は
特に意識的に計画をこなして来たつも
りでしたが、現実の変転が余りにも空
前絶後であり、人間共の自己不信、自
己放棄、自己不在による自己破壊への
傾向が激しくなるばかりで、こうした

時代の大きな潮流に棹さず難しさをし
みじみと教えられております。
去年も新年早々から病人指導とあわ
せて、定期講義を連続して一年間、毎
週欠かさず継続し、ベルナデットも何
とか料理教室を続けて、一応本年の予
定をこなしてきました。七月には、無
双学園にブラジル全州から選抜された
百余名の代表者が合宿して、五日から
十二日までの一週間にわたって、セミ
ナリーが催され、東洋哲学・医学の原
理と生活化、生物学・生理学の再検討、
生態学と自然療法、結婚前後の人間教
育、料理教室等について有意義なプロ
グラムでした。

特に、このセミナーには、パウリ

スタ医科大学から二人の生理学と生物
学の先生が講師として一週間ぶつ通し
で参加され、クリチーバやサルバドー
ル、リオ・デ・ジャネイロ等からも病
院副院長や四名の医師が加わり、寝食
を共にしながら「人間の行方」につい
て語り合いました。

さらにピラシカバ農科大学からも三
人の先生が全面的に参加協力され、完
全自然農法への段階としての有機農業
の理論と実習が行われたことは大変に
好評でした。同封の記事はセミナーに
参加した有名なテレビ女優オデッチ
・ラーラ女史のレポルタージュを掲載し
た科学雑誌「ブラネット」八月号です。

このセミナー直後、私は、ウルグ
アイに飛び、アルゼンチン、パラグア
イ、チリー等の各国から百二十名ほど
参集して七月十五日から二十日まで開
講されたブンタ・デル・エステ市のマ
クロビオチコ・セミナーで毎日八時
間、六日間継続して講義を行い、この
間、ウルグアイの日本大使館の協賛で
「日本の自然」「日本の料理」の二本
のフィルムが提供されるなど、大変に



▲ゼミナリーの休憩時間に。
中央が菊池氏。

よろこばれました。

なお、七月十九日の一般公開講演は、モンテヴィデオ市最大の劇場テアトロ・デル・ノタリアードで「東洋哲学・医学と現代文明病」について三時間にわたって講演し、大きな反響を呼び、これら各国のマクロビオチコ運動に大きな活力を吹き込みました。

さらに、正食実行と共に不可欠の自己鍛練として、合気道を普及させるべく、昨年七月からサンパウロ市中心街にある私共の住宅の二部屋と応接間を一つに改造してこれを道場とし、ここで毎日、谷正喜四段から指導を受けておりますが、突然九月五日から十五日まで、日本の本部から、植芝吉祥丸道主、山口清吾師範が訪伯され、指導されました。

ところで、南米におけるマクロビオチコ運動は次第に軌道に乗ってきておる訳ですが、後進国特有の諸条件から脱脚して、絶望の文明国に仲間入りするまでには、まだまだ時間が要するようです。

▲下、無双学園の農場での自然農法の実習。

▲上、学園内の食堂で料理実習。講師は菊池ベルナデット（日本人）。

しかし、この南米大陸には、かつて桜沢先生が訪れるべくして果たされなかった宿願があり、画期的なPU学園もすでに建設されているのであります。この地に桜沢里真先生をお迎えして、世界五大大陸の一つである南米大陸におけるマクロビオチコ運動をじかに見とどけて頂くことは、極めて有意義なことであり、今後の日伯マクロビオチコ交流を発展させる上に、重要な意味を持つセレモニイでもあると思うのであります。

しかし里真先生もお無理はできないと思います。ブラジルの子供や孫達を見に行つて来ると言うような軽い気持ちで、七月頃（そちらの都合によっては別の月でも止むを得ないと思う）ブラジル訪問を実現されるべく緊急に具体的プランを作ってお知らせ願いたいと思います。そのプランに従つてこちらの事情を検討し、連絡を密にしながら最終的なプランを出来るだけ早く作り、その準備にかかりたいと思います。

心から日本の皆様がよき新年を迎えられますように祈りつつ、新しい年こそは、日伯、米伯のPU運動の交流がより実り多きものとなるよう願うものであります。

一九七八年十二月十四日

さあ、みんな歩こう!

生存への行進

生命を破滅から救う全国縦断 キャラバン

その(1)



●生存への行進は始まった。

食養道に進進する皆様、この大宇宙の血を分けた真の兄弟姉妹達、いよいよ一九九九年の幕が切って落とされました。あと三年と二ヵ月少々、21世紀に向けての秒読みが開始されたのです。

しかし果して、私達に、私達の子や孫達に、そして縁ある全ての生きとし生ける者にとつて21世紀はあるのか？未来はあるのか？

この問いを真剣に、そして何度も何度も自分の奥深く問い直さなければならぬ時期にきています。

「正食さえすれば大丈夫サ」とか「自分が健康で長生きすればいいんだヨ」などと言う人にはもうこのアトは読んではいたかなくても結構。

我々はメシだけ食って生きている訳ではないんだから。

そして、我々だけが生きているのではないんだから。

食を多くむ者は、大地であり、水であり、大気であり、海であり、すべての縁ある生命達であり、この地球であり、この銀河系であり、この大宇宙そのもののなのです。

ここで今、何が起きているのか？

そして我々が住む、この地上で、何が起きているのか、我々自身が何を考え、どの様にして生きているのか？

これが今、一番の問題です。

どの様にして生きているのか？

子供達に、孫たちに、生きとし生ける全ての縁ある者たちのために、

私達は何を残そうとしているのか？

これが今、一番の問題です。

我々に食養の道を指し示した故桜沢先生が鋭く問題にした核問題にしても、今や当時の数倍、数十倍にふくれ上が

り、さらに進む原発問題、日本に至っては全土60カ所に原発設置の計画が進行しており、まさに一触絶滅への危機が高まっています。

そして又全土に広がる農薬散布、生態系のバランスを失って全土に広がっているある松くい虫現象、虚弱で老人化したおびただしい子孫達。

ふくれ上がる精神病棟は、人呼んで牧畜産業とまで言われている。

数え上げればキリが無いほどの問題が起こつて来ているのです。

我々が今、子孫に残そうとしているものは、与え続けるこの大宇宙に捧げようとしているものは、こうした山と積み上げられた問題、言い換えれば我々人類のはき出したゴミ以外の何ものでもないのです。

ツケは必ず払わねばならない。

人間界のツケは踏みたおす事が出来るかも知れないが、この宇宙に対するツ

ケは、そうは行かない。必ず返つて来る。そして返さなければならぬのです。

今のおトナ達のしようとしている事は散々汚してまき散らしたゴミを子供達にひろわせようとするのだ。

そして自分達は、子供が気づく前に、何とか死という消滅点にゴールインしようと思死の歩み。「忙しいんだ」「大変なんだ」が合言葉。

やりつ放しの、ズラカリつ放し、死んでしまえば逃れられるなどと考える者達こそ何とアサハカなオメデタイ人間である事か！

ツケは返さなければならぬのです。私達は今、それを迫られている。この父なる、そして母なる宇宙によって、

ツケは返さなければならぬのだと、迫られているのです。

昨年の11月から、ミーティングが開始されました。

●ミルキークワイエや日本C.I.協会を会場にして持たれた4回のミーティングに参加した人々は、正食運動、反原発運動、自然塩運動、自然農運動、差別運動、自主出版物流通運動、共同体運動など非常に多彩な顔ぶれです。

○運動と言えど何かカタイ、イカメシイものを感じますが、皆、今、この

時、この時代に非常な危機感を感じ、何かをしなくてはならないと感じている人々です。

深いところで血を分け合った兄弟達が集まって来たのです。

私達がそこで出逢うまで、それぞれ、どれだけの時間と旅をへて歩いて来たのか知りません。

しかし出逢いはじめたのです。

私達はこの間に考え、話し合いました。

●欲望というエネルギーで突走り続けた物質文明という名のこの電車が、今や奈落の底深く転落し始めた事を。

そして今、私達が何かをし始めなければならぬ事をです。

4回目の会合で大まかな事が決まり始めました。

この5月頃から行進を始めようと言う事をです。

北海道と沖縄の2カ所から、同時にこの行進は出発する事になるでしょう。

歩くと言う最も自然な基本的な事を通して、全国の人々に問題と危機とを訴え、交流し、問題のある場所を廻り、生存への知恵を分かち合い、精神の浄化をはかりながら、

この行進は出逢うべく進みます。

関東で、この2方向からの行進は合流し東京へと向かいます。

様々な問題の根源、病根の巣喰う都市、

東京でより多くの人々に訴えかける予定です。徹底的にやるでしょう。様々な問題を引き起こす中心の機構がそこにはあるからです。

その後、関東近郊にある自然の中で(富士山麓になるかも知れませんが)大きなキャンプを張ろうと考えています。

私達がさらに力強く手をたずさえて、未来に進むための交流と話し合いを進めたいからです。

そして私達をはぐくむ大自然、大宇宙への合一と帰依をさらに深めたいからです。

この行進には日本に住む人全員が呼ばれていきます。

共に分かち合う為に、全員が呼ばれています。地球号の乗組員全員が呼ばれています。

あなたもモチロン呼ばれています。

私達はそれでもごく限られた人数で、ここまでやって来なければなりません。

しかし確実な導きによって、大きな力に引かれてここまで来ました。

あなたと出逢う為に私達はここまで歩いて来たのです。

計画はさらに詳しく立てて行かなければなりません。

何処に泊まるか、何処を廻るコースにとるか? 食事はどうするか? 赤ん

坊や子供の休息場はどうするか 金はどうするか? 歩く事だけを取っても沢山の問題があります。

この行進は大体一日20キロずつ、約6カ月はかかるでしょう。

しかし行なわれなければなりません。一緒に歩きましょう。

たとえ一日でもいい、一緒に歩きましょう。

そして何処を廻ったらよいのか? 教えて下さい。

沢山のうずもれた、未知の事柄と人々がいる事でしよう。

これは交の歩みであり、生命を破壊から救う歩みでもあります。

私たちはこの行進を出来る限り、無農薬の玄米と野菜によって、正食で通したいと考えています。

協力して下さい。

各地で映画会、講演会も催せればと思います。

提案、情報、カンパ、協力など、どんなC Iまで連絡して下さい。

なお「生存への行進」の進行状況は、『新しき世界へ』に毎号連載いたします。

皆様の精進と世界の平和を祈って。

合掌

「生存への行進準備会」
大友映男(ミルキーウエイ内)

●全国の会員の皆様へお願い

この「生存への行進」は、地球環境人類の危機を感じている人たちが集まって行なわれようとしています。

日本C I協会のメンバーも部分的にですが、この行進に参加します。

そこで皆様へお願いいたします。共に行進に参加(一日だけでも)していただきたいと思います。また、行進のための資金、食糧、資材や宿などを提供していただきたいと思います。特に食事は、できれば全面的に玄米正食でやりたいと思っております。現金をカンパしてください。

くだされば、玄米や純正食品に替えて行進団に供給します。一昨年夏の「平和行進」同様、皆様のご協力をお願い申し上げます。

準備会は、どのコースで、どのような催しを行なうか企画中です。2月は、9日(金)、24日(土)の午後7時から日本C I協会で行ないます。歩きたい人、アイデアのある方、どんなにご参加下さい。(会場費300円頂きます。)

行進の進展状況は通信を発行してお知らせしようと思っておりますが、ご希望の方は当面の費用として千円お送り下さい。行進の連絡先、カンパの申込先はミルキーウエイ ☎0422-15316

483 (千180武蔵野市吉祥寺北町5-4-17) か日本C I協会・山県まで。

ある報告(3)

橋本政憲

●会館の開設にともなう仕事も、ひとまず終わり、編集長も名目的にもやめた阿部氏が次に見出した仕事は、電話による健康相談である。朝から晩まで、狭い事務室の中に大声がひびく。私はずるいから、仕事をかかえて、会館の中をあちこち避難していた。阿部氏の気持の中には、健康相談とはこういうようにするものだ、と若い研究生たちに教えない、という面があったのだらう。

電話による健康相談の次は、会館での健康相談講習会、その次は、各地への出張講演旅行と、阿部氏のすることは、どんどん変わっていった。ついには、ひと月のうちに、会館に出てくることはほとんどないくらい全国の巡回演説を展開したのは、ご存知の通りである。だから、当然、本部での「事務局長」の仕事は放棄されてしまった。

●この「ある報告」も、あまりに長くなった。結論を急ぎたい。この報告の目的は、ここ数年の日本C I協会の歩んできた経過をお知らせし、阿部氏の行動の軌跡を、ある程度、会員の皆様方に知っていたくことである。

しかし、これ以上、こと細かに、たとえば、ある時、彼がどのような原稿(病気の治し方について)を書いてきて、そういう書き方では雑誌に発表できない、といって私が断わったとか、物事を決めるのに協議しなくなったとか、その他いろいろなことにつ

いては、ここで述べるのは控えたい。

しかし、少々付け加えておくと、河内省一氏が綜合医学会の席上で阿部氏を批判したのは、何もその時、急に思い立ったことではなく、一年も前の熊本での有機農業研究会の大会での阿部氏の行動その他、いろいろの情報をもとにしてのことであつた、と私は聞いた。

ただ、どうしても述べなければならないのは、彼が協会の正規の職員でありながら、「手当法基礎」とか「奇蹟の玄米療法」とか、ごく少数ではあつたが「新新食養療法」といった印刷物を私的につくり、この組織を利用して頒布したことである。

たとえば、ある会社の職員が、そこで得た知識と技術をもとに新製品を個人的につくり、かつ、その会社の販売ルートで売る、ということが許されるだろうか?

「奇蹟の玄米療法」という本は、もともと、ライフ社という小さな出版社が、ある事情で出版点数をそろえなければならず、牛尾盛保先生に「便秘の本」という企画をもちこんだことから始まった。この「便秘の本」が、どうして、阿部一理著の別の本になつたのかは、私は詳しく知らないが、事実はそのようなのである。

「手当法基礎」にしても、「奇蹟の玄米療法」にしても、彼は自身で文章を書いていない。アベ教育センター以来の協力者たちがまとめたものである。他人にまとめたものに自分の名前を冠して世に出すなどというのは、まじめな言論をしようとする人のすることではない。しかも、彼は校正刷りさえ、ていねいに見ていない、ということとは、先月号の本

誌の訂正によつて一部お知らせした通りであるし、印刷物という、長く残つて多くの人の目に触れるものを公にするうえでの慎重さを欠いている、と言わなければならない。安藤昌益にならつて、「直耕」を説いている彼が、なぜ「直筆」をしないのか、理解できない。

新しい、適当な本をつくつていくのは良いことである。その点で日本C I協会が立ち遅れているのは事実である。しかし、それは、例の借入れ金の問題から尾を引く財政の問題もあつたし、彼が放棄した雑誌の再建の問題もあつたのだ。しかし、当然、出版部長である、私の怠慢を責められてもやむを得ないし、私は弁解しない。

新しいものを出すなら出すで、それなりの正しい手順をふんで世に出すべきである。食養会||桜沢先生以来の、その他の多くの人々の、また特に大森先生の長年にわたる生命がけの追証の成果そのものを組み合わせて、手軽に本をつくり、それに自己の名を冠するなどということは、絶対に許さるべきではない。

●もう一つの違反は、日本C I協会の会員名簿を利用して、出版広告をしたことである。一九七五年五月、私たちは、会員名簿の万一の焼失をおそれ、コピーをつくり、私、高祖氏、阿部氏の三名が自宅に保存することにした。彼がこのコピーを利用したのか、あるいは、さらに新しい名簿まで持っているのかは知らない。彼は、会議の席上で、「ライフ社の人々が来たから、家にあつた、そのコピーを持っていたのかもしれない」と言いがれをした。

小細工の言いがれをするというのは、常識にお

いても許されないし、特にPU人たろうとする人には許されない。

●彼の講演をゆくり聞いたわけではないから、細かく指摘することは控えるが、彼は、自分の好みに合ったところだけ強調する傾向があるようだ。

江戸期の特異な思想家、安藤昌益のことを言うのはいいが、「米の精、変じて人となる」というくだりのみを強調し、昌益が力説している孔孟など聖人批判の「人の上に立たんがために妄説を立てる」を言わない。また、医者の批判をするわりには、GO先生がそれほど強調した、教育者への批判をしない。人相は説くが、手相のことは言わないようだ。

9月15日の総合医学会での阿部氏の講演の録音を送ってくれた人があって、聞いた。力のこもった話ぶりであるが、彼は「病気の原因は無知である」と言っている。無知が原因ならば、知識があれば病気がなくなることになる。知識を与えるのがいいことになる。

桜沢先生は「病気を治す術、病人を治す法」で、人間に病気の多いわけを、「ソレは、人間の判断力、トクニ最高判断力にクモリがクルイがあるからである」(同書12ページ)と言っている。桜沢先生は「無知」とは言っていない。自然の動物は、PU医学などを知識としては知らないが、最高判断力がクモラされていなので、本能にしたがって生きるだけで、病むことはない。しかし、阿部氏はすべて承知の上で「無知」と言っているのかもしれない。

●人は誰でも、自分の得意な能力を発揮し、それをもって世に認められ、喝采を受けたい、という強い欲望がある。私も、ない、といったらウソになる。

ただ、それをどのように実現するかが問題だろう。

阿部氏は、CIに来たところ、「近いうち、選挙はないだろうか、新宿の駅頭で車の上からマイクを持って叫んでみたい」と言っていた。現に、彼は、年度の東京都知事選挙に出ようかと、去年の夏ごろ、真剣に考え、いろんな人に相談したり、CIの会議の席上でも言ったことがある。

彼は、自分の説得で、人が動き、感心するのが、たまらなく好きなのである。だから、自分の話に感心しない人をきらう。

●いろいろな欠点はあったかもしれないが、それでも、やっていく目的がよければいいではないか、とにかく阿部氏はやってきたし、今もやっているという評価をする人もあるだろう。

しかし、この「目的がよければ何をしてもいい、目的のために、努力するのが善で、努力しないのが悪だ」という考えは、大変な危険を生ずる場合があるから、ぜひ述べておきたい。

前にも述べた通り、阿部氏は昭和19年生まれである。当前、戦前の日本、敗戦、マッカーサーを司令官とする連合軍の日本占領、それにともなう日本の激変を、直接的体験としては知らない。彼が直接知っている日本というのは、民間放送、テレビの発達、週刊誌の乱立、家庭電化ブーム、高度経済成長に入つた日本である。

なんのために、こんなことを言い出したかというと、戦前から戦後の激動をくぐり抜けて、その日本の歩んできた道を知っている人々でも、それがどういうことであつたのか、あまり若い人たちに言わな

いし、若い人たちも聞きたがらない。本を読んでもピンとこないし、けつきよく、この時期の体験というものは、日本人の間では、急速に風化しつつあるのだ。

●「現代の魔女狩り」という面白い本がある。(グループ一九八四年著、国際商業出版、昭和51年刊)もともと「文芸春秋」にのつたものであるが、中世末期から近世初期にかけて、ヨーロッパに吹き荒れた「魔女狩り」という社会的な疫病の正体を解明し、ついで、近年、日本に見られる、「社会悪」を摘発する動きを「魔女狩り」になぞらえ、健全な思考をとりもどす必要を論じている。

その巻頭に、オスカー・ワイルドの警句が出て

る。
「もつとも害を与える人は、もつとも善いことをしよう」と努める人だ」

オスカー・ワイルドが、どのようなことを指して、こう言つたのか分からないが、なかなか意味深長な言葉である。

たしかに、かつて「東亜の新秩序」を叫んで戦争へ走つた日本も、「国際ユダヤ勢力、赤色勢力の脅威を排除する」といって、ヨーロッパに火の手をあげた独・伊も、「世界人民の解放」を唱えたソ連も、「自由と民主主義」のためという旗印をかかげた米國も、その米國に抵抗したベトナムも、みな、主観的には「もつとも善いこと」をしようとして努めたのだつた。

「もつとも善いこと」を実現することが「善」ならば、そのためには、どんな行為に出てもいいことになる。これが、ナチス・ドイツのユダヤ人などの

虐殺となり、スターリン「ベリヤの『肅正』」となり、アメリカのベトナムでの「みな殺し戦争」となるのだ。しかし、皮肉なことに、そのアメリカから「解放」されたはずのベトナムから、今や、助けられるかどうかのあてもなく、小舟に乗って海へ脱出する人が何万人という事実が生じている。現に、その半数は難破して海に消えているという。それほどの危険をおかしてまでも脱出しなければならぬ「解放」とは、いったい何なのか？

「魔女狩り」には、悪魔の使いである「魔女」が必要である。ヒトラーの場合には、ユダヤ人であり、共産主義者であり、自由主義者だった。阿部氏は、『あなたは医者に殺される』という本を出す、と言っているが、それが、医師たちをいたずらに「魔女」に仕立て、人々の排他心をあおることにならないことを望む。

人は誰でも、自分で好きなものを食べて、飲んで、それが原因で病気になるって、死んでいくのである。その意味では、他殺というものはない、すべて自殺だ、と桜沢先生が言われたそう。すべて、根本は自分が悪いのだ。医学の手当を選んだのも本人だ。阿部氏もこのことはよく知っているわけだ。

●「私たちに、善悪、正邪というものはない。あるのは陰陽のみ」と桜沢先生は言っている。（本誌508号48ページ）この意味を、よく味わってみたい。この考えに立たないかぎり、言いかえるならば、人が「絶対」の大所高所からの判断による自己の立場を忘れ、小さな範囲で、善悪、正邪の決着をつけようとすると、世に争いはつづき、世界は戦争の危険におののくことになるのである。

「唯一、無双」の原理、PUをひろめ、最高の健康と幸福の道である正食をひろめようとすることが、PU、正食を技術としてのみ、とらえ、その精神を忘れた場合、意外にも、既成の二元論の土俵の上で相撲をとっていた、ということになりかねないのだ。

●阿部氏は、ある意味での行動力のある人である。そうでなければ、こんな報告を出して警告する必要がある。彼の活動が、良い結果を生むなら、喜ばしいことだし、歓迎しなければならない。しかし、彼は人をどこへ導くのか分からない、というのが、私の率直な意見である。

これは、何も彼が必ずヒトラーのような行動をするようになる、と言うわけではないが、青年ヒトラーも有能なアジテーター（煽動者）であった。人々は酔った。彼を押し上げた。あれよ、あれよという間に、彼は最高の権力をにぎり、ドイツをあの戦争へと導いた。物事は、いったんスタートすると、自己運動を始める。渦中の人間がセーブしたい、とか、もう止めたい、と思ったとしても、行きつくところまで行かなければ止まらないものである。そういえば、ヒトラーは菜食主義（チーズ、卵は入っていたそう）で少食であった。

だから、安易に「有能」な人間を押し上げることが、非常な危険がある、ということだ。こんな歴史の話をもちだすことが、まったくムダになることを望みたい。

●阿部氏が、優秀な記憶力と、一本気な情熱と、抜群の説得力とアジテーターとしての素質を持っている

るだけに、今後のいっそうの精進と自重を期待したい。日本CI協会の門戸は、彼に対して、いつも開かれている、と川嶋正治氏は先日言った。ただ、そのためには、日本CI協会の会員名簿のコピー、日本CI協会の金と便宜によって作った録音テープ、会員たちを起こさせた大森先生などの講義録、その他、日本CI協会の職員としての立場で得たもの、資料などを協会に返すのが当然である。これらのものを私物化することは絶対に許されない。

かりに、私がCIを退職した場合、本誌にのった大森講義録は私がつくったものだから、私が出版してもいい、ということにはならない。これは常識の問題である。

●ここでもう一つ、阿部氏が、日本CI協会が桜沢先生のぼう大な著作の刊行計画の見通しを持っていないのは信じられないことだ。誰かが桜沢先生を忘れさせようとしている」と述べていることと、このPU関係での、あらゆるものについて、著作権を主張すべきでない。組織が権利を主張するようになった時、腐敗が始まる。（『食養通信』創刊号）と言っていることについて申し上げておきたい。

第一、桜沢先生の著作刊行の問題。これには、主に二つの問題がある。一つは、協会の財政の問題であって、この会館移転にともなう費用の清算さえついていない現在、これ以上の事業拡大に踏み切れなかったのが実情である。いろいろな事の跡始末をつけずに、あれもこれもと進んで行くことは許されない。しかし、今年からは、大勢の人々のご協力を得て、この課題に前進したい。

しかし、ついでに書きそえておけば、桜沢先生は、
「私の書いたものをよく読め」とも書いているが、
「四十年間の私のカキモノはミナ焚いてしまう方が
正しいのだし、一冊もなくつても、自由人、幸せ人、
正義人の出るのはい寸も変らないコトなのだ」(「病
氣を治す術、病人を治す法」15ページ)とも言っ
ている。桜沢先生は、桜沢先生の本を読んで、桜沢先
生になったわけではない。

二つ目の問題は、ぼう大な桜沢先生の著作の中に
は、今日、これからのPU、マクロビオティックの
発展のために、また、桜沢先生の名誉のためにも、
必ずしも発表すべきではない文章も、いくつも含ま
れている、ということである。かりに、PUまたは
桜沢先生に悪意をもった人が、ぼう大な著作の中か
ら勝手に抜き書きして一書をつくった場合、信じら
れないような本をつくることもできる、ということ
を私はあえて言う。

もし、今、桜沢先生が生きておられたら、「そこ
は変えておけ」とか、「それは出さないでおけ」と
いった処置を必ずとられるにちがいない。桜沢先生
のおられない今日、誰がその判断をするか、非常に
むずかしい問題であるが、少なくとも、無原則的に
何でも刊行すべきではない、と私は主張し、桜沢先
生著作刊行委員会に提議したい。

「そのような面も、すべて桜沢先生のもつていたも
のなのだから、下手に細工せずに、すべて資料とし
て刊行すべきだ」という意見も当然、出てこよう。
私も、原則的には、それに賛成する。しかし、少な
くとも、今はまだその時機ではない。桜沢先生とい
う人物を、もっと冷静に見ることができるような時

が来るまで待つべきである。

このような処置をとったからといって、PUやマ
クロビオティックの発展に、なにもまたげになる
わけではない。

●もし、よければ、桜沢先生編の『食養講義録』復
刻版に付した、私の「解説」を読んでいただけると
幸いである。(本誌488号にも掲載)

その中で私は、「桜沢先生は詩人である」という
説を出している。桜沢先生自身、「(私は)人生を
オモシロイ冒険談や童話をかくための材料と心得て
いるモノである」と言っている。(本誌508号54ペー
ジ)

ところが、現代は、詩やオトギ話のはやらない時
代である。何事も即物的に理解したがる。という
目で桜沢先生の文章を読むと、ある種の混乱が生ず
る場合があるだろう。だから、身のほども知らずに
あえて言う、と、桜沢先生の述べていることは、あく
まで「桜沢先生の表現しているPUであり、マクロ
ビオティック」なのである。

●第二、著作権の問題。

現在、桜沢先生の著作物、録音テープなどの著作
権は、桜沢先生の未亡人である、桜沢里真先生から
委譲をうけて、日本CI協会が保有している。とい
っても、協会の会長は桜沢里真先生なのであるから、
実際には似たようなものであるが、個人ではなく、
法人格になっているのである。

桜沢先生の著作は、CIのみでなく、誰が、どん
な団体が出してもかまわない、出すべきだ、という

主張がある。これにも二つの問題がある。一つには、
誰が出してもよくなった場合、投じる資本の大小で
決着をつけようとする、混乱の事態が予想される。
また、刊行にあたっての冷静な用意が保証されない、
ということもある。端的に言えば、誤植があったり、

脱落が生じたり、複数のテキストがある場合に、正
しいテキストをどう決めるか、テキストの明らかな
誤記、誤植をどう処置するかといううえでの慎重さ
が欠かれたり、桜沢先生の著作を刊行する、一貫し
たポリシーが忘れられる危険がある、ということだ。
これは、単なる取り越し苦労ではなく、つい最近、
あやうく危険を回避した、ということがあったのだ。

これは、何も私が今日、出版部長として主として
担当しているがために言うことではない。誰が担当
するにしても、必ず日本CI協会という、桜沢先生
が創立され、桜沢里真先生が会長を勤めておられる、
この組織で一本化して行なうべき事業である。これ
は、桜沢里真先生の非常に強い意向であることも
申し述べておきたい。

日本CI協会は、マクロビオティックをこころざ
す人々には、まったく開かれた組織である。そのよ
うな志ある人々が大同団結し、このようなかたちで
刊行の事業をすすめることが、マクロビオティック
の発展に役立つことであるし、桜沢先生のご遺志に
もそうことになると思ふ。

桜沢里真先生の本や講義、大森先生などの講義に
ついて、同じである。かつて、桜沢里真先生の本
の一部が、ある本に無断で利用されたことがあった。

衝撃の書・発売!

シュガー・ブルース 砂糖病 甘い麻薬の正体

W・ダフティ著／田村源二訳

砂糖は、阿片、モルヒネ、ヘロインと同様に恐るべき麻薬であり、人体を廃疾に誘う家庭常備薬である。われわれは、喫煙により、コークにより、毎日食卓に添えられるパンによつて無意識のうちに糖害の中毒になつてゐる。魅惑的な砂糖の裏にかくされた恐るべき仕掛人としての姿にニューヨークのジャーナリストが身体をかけて問いつめた衝撃の記録であり、前糖尿病症状を示している現代社会に対する警告の書である。

四六判／三〇四頁／定価一、五〇〇円(〒200円)

株式会社 日貿出版社
JAPANESE PUBLICATIONS, INC.
〒101 東京都千代田区猿樂町1-2-1
新日貿ビル内 TEL (03) 295-8411(代)
振替番号 東京 8-18495番

■日本C.I.協会も扱っています。卸し可。

また、大森先生の講義をテープから起こして、簡単な印刷で配りだした人もあったが、あまりの誤記のひどさに、大森先生が続行をやめさせたとか聞く。

ついでに言えば、七年ほど前、私は大森先生の講義をテープ起こして、いくつか本誌にのせたが、これは、すべて原稿を大森先生に見せ、若干の訂正を加えて発表された。そのうち、大森先生は、"どうも、話したことを字にしたのでは意に満たない。私は、直接、相手と会ってPUを語るといふかたちで運動をしたいし、本が必要であるというなら、そのうち書くから"という意味の手紙を私に下さったので、本誌での大森先生の講義録掲載は中断した。昨年からの講義録の連載は、私が新たにお願いして、先生の了承を得たものである。

●阿部氏に言いたいのは、何か批判されると、"若いうちは叩かれるのが当り前だ"と答えるような、思ひ上がった態度を改め、人の言うことに虚心に耳を傾けることである。米国の久司道夫先生は、菅本

フジ子先生に「私について気のついたことは何でも言ってください」と言ったそう。"あの人には何を言ってもダメだ"となつたら、誰も何も言つてくれなくなる。

要するに、"人の道"の問題なのである。"宇宙の秩序"というのは、人間と自然との間の秩序、自然の法則だけでなく、あらゆるものが含まれているはずなのだ。

●この報告の目的は、いったい、どのようなことがあつたのか、何が問題であつたのかを、PUの友である会員諸兄姉に、ありのままを申し述べ、ご批判をおおぎ、今後のいつその前進をはかり、今後、このような誤ちを繰り返さないようにしたいからに他ならない。

私たちは、気分を新たに、多くの人々と共に大きく前進していく決意である。

(一九七九・一・一〇)

●メンバー募集

武蔵野・吉祥寺の一角に玄米正食の共同体"ミルキーウェイ"があります。かつて"アイアム"と呼ばれた家なので馴染み深い方もいると思います。今はメンバーも皆変わり、方向も変わっていますが、中心を流れる正食は今も昔も変わっていません。

"世界平和"の成就を秘めたるスローガンにして、互いを切磋琢磨する修業の場、共同の道場です。

現在、今年の"生存への行進"、そして農村での道場(自然・健康農場)づくりを計画しています。私たちと共に歩もうと思う方、または東京で勉強したい事があり住まいを求めている人、玄米正食を希望する人など居ましたら御一報下さい。

毎月、人数の変動で多少負担の金額は変わりますが、3〜4万円(家賃+食費)です。

ミルキーウェイ

武蔵野市吉祥寺北町5-4-17

☎0422・53・6483

毎日の食で 美しく 健康になる

食養基本料理(2)

桜沢里真

* 5例*

玄米御飯

●材料Ⅱ玄米(カップ3)、水(カップ6)、塩(小さじ1/4)

米を洗い、ざるに上げて水を切る。厚手の鍋か釜に入れ、水、塩を入れ、布巾3枚くらいを重ねて上にのせ、蓋をする。軽い重石をのせ、弱火で約5分したら中火にし、ふいてきたら、ふたたび弱火にして約50分炊く。(鍋の下にあみを敷くとこげません。)蒸気がピューと強くふいてきたら、パッと強火にして5秒したら火を止め、5分くらいむらして、蓋を取る。

※今回は、圧力を使わず、普通の鍋で炊いてみました。圧力のかかった、もちもちした御飯を好まない人、老人、少々陽性にかたむいた方々には、時には、ふんわりとしたこの炊き方がよいでしょう。この分量で炊いて、やわらかすぎると思う方は、水を減らしてください。

ひじき蓮根しのだ巻

●材料Ⅱひじき(20グラム)、蓮根(30グラム)、油揚げ(2枚)、醤油、油(少々)

①ひじきはごみを取り除き、水でさつと洗ってざるに上げ、水を切る。蓮根は、たて4つ切りにして、うすく小口切りにする。

②鍋に油小さじ2をあたため、蓮根を入れてさつと炒める。ひじきを入れ、よくまぜながら炒める。材料ひたひたに水を入れ、蓋をして煮込む。水が少

小松菜と人参の煮びたし

①小松菜はよく洗い、根を切る。熱湯に塩大さじ1を入れ、すぐ小松菜の根元の方から入れ、ひと煮立ちしたら葉の部分も入れ、一度上下を返してざるにひき上げる。冷まして、2センチくらいに切る。

②人参は細く線切りにする。鍋に油小さじ1をあたため、小松菜、人参を入れて炒める。醤油小さじ2、水小さじ

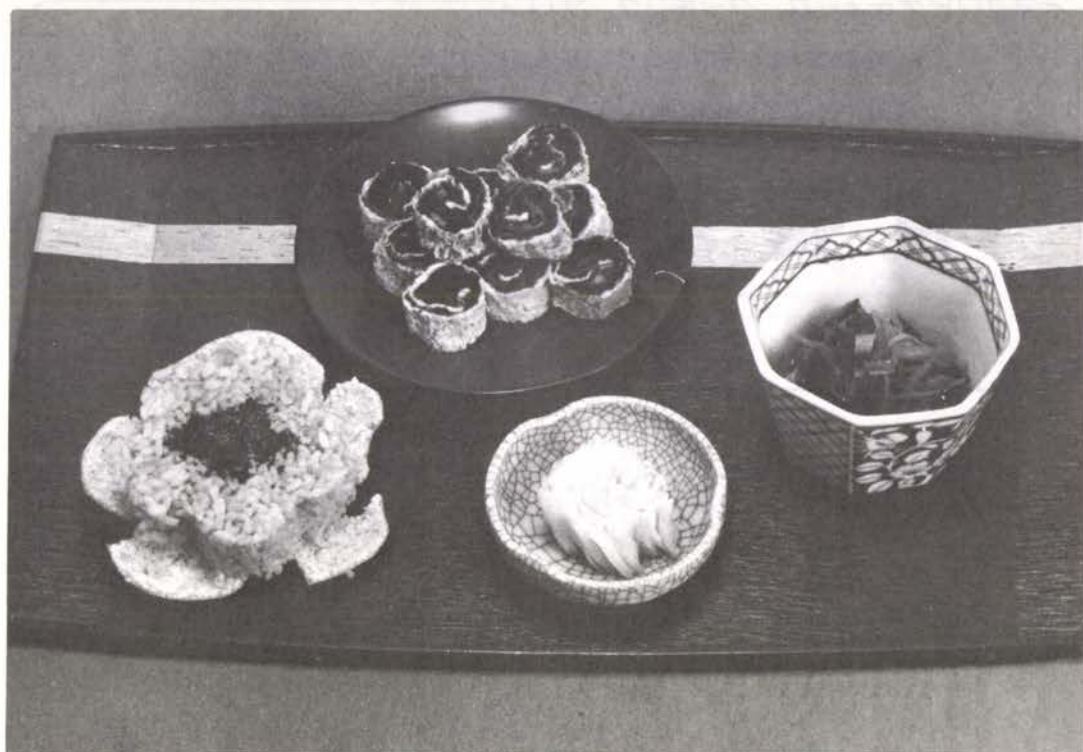
なくなり、ひじきがやわらかくなったら、醤油大さじ1と塩を加え、汁がなくなるまで煮付ける。

③油揚げは三方に包丁目を入れて開き、元のようにふせる。鍋に出し汁カップ1と醤油大さじ1を入れ、油揚げを入れて、よく火を通す。やや水がなくなってきた時、火を止めて味をよくくまらせる。

④すだれの上に③を置き、その上に②をうすくのり巻のごはんのようにのせる。(手前ははしまでびつたりのを、向う側は4センチくらい残してのせる)手前からぐるぐるかたく巻き、適宜に切って供す。

2を加えて蓋をし、1、2分してから火を止め、汁とともに器に盛る。

9対1のゴマ塩を小さじ1(作り方は1月号を参照)と白菜漬けを添える。白菜漬けは、白菜を8つに切り(根元に5センチくらいの包丁目を入れてから、手でさいて4つ切りにし、さらに8つに切る)、よく洗い、塩カップ1/2



▲ 5例 玄米御飯(左)、ひじき蓮根しのだ巻(後ろ中央)、白菜漬け(前中央)
小松菜と人参の煮びたし(右)

くらいを平均にふり、重石をして、4、5日してから頂く。

* 6例 *

玄米おじや

●材料Ⅱ玄米御飯(カップ3)、水または出し汁(カップ9)、塩(小さじ2)

玄米御飯に出し汁を入れて、煮立ったらとろ火にし、上に水がなくなった

ら、水カップ1をはしからそろりと入れ、塩を加えてさらに煮る。上に水がなくなったら出来上がり。

※玄米を生米から炊く時は、米の約10倍の水を加え、煮立ったらとろ火にし、塩を入れて、約4、5時間煮る。途中で水がなくなったら、まだかたい時は、水カップ1を加える。その間、けっしてかきまぜないこと。

圧力を用いる場合は、米の5倍の水で炊きあげたものに、水を約2、3カップ加えて、もう一度とろとろと煮る。

ねぎみそ ゆばの包み揚げ

●材料Ⅱ長ねぎ(1本、味噌(長ねぎの1/4の量)、油(小さじ2)、平ゆば、三つ葉

①ねぎは5ミリくらいの小口切りにする。白い部分と青い部分を別々にしておく。

②鍋に油をあたため、ねぎの青い部分を先に入れて炒める。色よくなったら、白い部分を入れて、2、3分炒め、味噌とその同量の水を入れ、蓋をして弱火で煮る。20、30分したら蓋をとり、

まぜて水分をとばす。(あまりかきまぜるとねばりがでるので、注意してください)

②平ゆばをぬるま湯でしめし、しんなりさせ、10センチ角に切る。

③②の上に①を少々入れ、ふろしき包みのように包み、熱湯でしんなりさせた三つ葉で結ぶ。それを、油でからりと揚げる。

9対1のゴマ塩を小さじ1、白菜漬け、つば漬けを添えましたが、たくなががあれば、2切れつけましょう。



▲ 6例 玄米おじゃ(左)、ねぎみそゆば包み揚げ(後ろ中央)、ゴマ塩(前中央)
白菜漬け(右)

* 7例 *

麦入り玄米御飯

●材料Ⅱ玄米(カップ3)、麦(カップ
⅓)、塩(小さじ⅓)、水(カップ4と $\frac{3}{4}$)

玄米、麦を洗い、圧力釜に入れ、煮
たって圧力がかったら、弱火にし、
約27〜28分したら火を止め、約5分
ちらす。

蓮根と人参の天ぷら

●材料Ⅱ蓮根(5切れ)、人参(5切れ、
花型にする)、地粉(カップ2)、水(カ
ップ1と $\frac{1}{2}$)、塩(小さじ $\frac{1}{2}$)

- ①地粉を水でとき、静かにまぜる。
- ②蓮根は、中くらいのものを1センチ
くらいに切る。人参は花型に抜くが、
残った輪の部分も用いる。
- ③材料に①の衣をつけ、油でからりと
揚げる。
- ④大根をよく洗い、静かに下ろし金で
下ろし、大さじ2くらいを添える。

みそ汁

●材料Ⅱ長ねぎ(1本)、ワカメ(2
3グラム)、大根(30グラム)、味噌(75
グラム)、油(少々)

- ①長ねぎは1センチくらいの小口切り
にする。大根は線切りにする。
- ②鍋に油小さじ1をあたため、長ねぎ
の青い部分を先に入れて炒める。しん
なりしたら、白い部分も入れてよく炒
め、水カップ5、コンブ10センチを入
れ、材料がやわらかくなるまで煮る。
水にもどしたワカメを適当な大きさに
切って入れ、味噌を鍋の汁でといて、
流し入れる。ひと煮立ちしたら椀につ
いで供す。

* 8例 *

玄米まぜ御飯

●材料Ⅱ玄米御飯(カップ5)、蓮根(小
口うす切り、カップ1)、人参(細切り、
カップ1)、塩、醤油、油

- ①御飯をふつくと炊く。



▲ 7例 麦入り玄米御飯(左)、蓮根と人参の天ぷら(後ろ中央)、大根下し(前中央)、みそ汁(右)

蓮根いんろう

●材料Ⅱ 蓮根(1節)、小豆(カップ $\frac{1}{2}$ 、地粉(カップ $\frac{1}{2}$)

①小豆は約3倍の水で洗って、すぐ煮る。煮立ってきたら弱火にし、上に水がなくなったら、水カップ1をはしから静かに入れる。これを4、5回くりかえして、上の豆が指でつぶれるようになり、水がなくなってきたら、塩小さじ $\frac{1}{2}$ を加え、この時初めてかきまぜて、蓋をして1、2分煮て火を止める。

②蓮根は両端を切り、塩少々を入れた熱湯で2、3分ゆでる。鍋に醤油大さじ1、水大さじ1を入れ、その中に蓮根を入れて、ころがしながら味をつけて煮付ける。

③蓮根を小豆のあんにおしつけるようにしてしめる。地粉を天ぷらの衣より

②鍋に油小さじ $\frac{1}{2}$ をあたため、蓮根を炒め、醤油小さじ1と水を適量入れ、よく煮て味をつける。

③人参は、ひとつまみの塩をふってカラ炒りし、蓋をして30秒くらいおいてまぜる。

④御飯に②③をまぜる。

コーフィボール吸物

●材料Ⅲ コーフィー(80グラム)、玉ねぎ($\frac{1}{2}$ 個)、地粉(少々)、三つ葉(少々)、ゆば(少々)、醤油、塩、油

①コーフィーは、うすく切って油で揚げたものをみじん切りにする。出し汁カップ $\frac{1}{2}$ と醤油大さじ $\frac{1}{2}$ でよく煮て味をつける。

②玉ねぎをみじん切りにし、油小さじ1で炒めて、コーフィーとまぜる。地粉少々を入れてつなぎにし、2センチ大にまるめ、油で揚げる。

③出し汁カップ $\frac{1}{2}$ を鍋に入れ、塩小さじ $\frac{1}{4}$ 、醤油小さじ2で味をつける。

④碗に②を4個、ゆば1個を入れて③をそそぎ、三つ葉を2センチにきって入れ、ゆすの皮の薄片を吸口に添える。

※残ったレンコンボールは、楊枝にさして添える。

少々かためにといて、蓮根の全面につけ、熱した油でからりと揚げる。冷めてから、8ミリくらいに切り、2切れずつ器に盛る。



▲ 8例 野菜まぜ御飯(後ろ左)、春菊ゴマ和え(後ろ中央)、コーファーだんご吸い物(後ろ右)、
コーファーボール串さし(前左)、蓮根いんろう(前右)

春菊ゴマ和え

●材料＝春菊(1/4束)、白ゴマ(大さじ2)、醤油(大さじ1)、出し汁(大さじ1)

①春菊は色よくゆで、2センチくらいに切る。

②白ゴマはほどよく炒り、よくすり、醤油、出し汁を加えてのばす。

③②で①を和える。

以上1月号と合わせて、8つの例を書いてみました。これらは、第二期くらいにの病氣治しにお作りください。

第一期食は、玄米御飯とみそ汁、ゴマ塩くらいを1、2週間とり、調子がよいようなら、1、2月号に発表したものを作って召し上がってみてください。テツカ味噌、金平、ゴマ塩、ひじき蓮根などは常に作っておいて、毎食少しずつ付け合わせると、たのしみながらいつの間にか病氣も治って、元気になるでしょう。

今回の料理は、どんな病氣の人にもよく、病気でないと思っておられる方でも、これらをくり返し、くり返し摂

っていると、一カ月くらいすれば、まるで夜が明けたように明るい気分になり、足腰がかかるようになります。自然に働きたくなり、家の中はきれいに整頓されるでしょう。

なるべく腹八分目、時には六、七分目くらいにして、いつもお腹をすかせている時が多いというふうになれば、いっそう元気になるでしょう。

よく噛むことを、いつも心にかたく誓って、実行してください。子供さんにも、噛むくせをつけるとたいへんよいでしょう。

二月は梅月、梅見月、雪消月といわれていますが、まだまだ北風は冷たく、手足がこえる日も多いのですから、飲み物はなるべく少なくし、食べすぎないよう注意すれば、けっして、二度病むようなことも、風邪をひくこともなく春を迎えることができます。

日々、熱心にマクロピオデックを実行して、花咲き、鳥歌う、明るい春を迎える用意をいたしましょう。



新 製 品 の 御 案 内

保健美肌料

優秀発明賞受賞

サンノリン®

1箱(3g入×30袋) 750円

サンノリンは、肌にふれるすべての衣料が、皮膚を清潔に保護するだけでなく、汗や脂肪その他の分泌物の汚れも、悪臭やカビが出ないようにする防ばい力と、白い物の黄褐変を防止するなどの特性をもつ保健美肌料で、美容の基礎づくりには欠かせない要素の一つであります。

◎サンノリンの使用方法

- 1) 1袋の3gは、ブラウス5枚と下着類10枚分であります。
- 2) 洗面器に約1リットルの水を汲み、サンノリン1袋をバラバラ振りこみながらかきまぜると、すぐ分散溶解して透明液になります。
- 3) よく濯いだ洗濯物を絞って、サンノリン液に浸して軽く絞って干します。
- 4) 干すときは、竿やヒモに直接ふれないようにして物干バサミで吊します。
- 5) 絞り液は何回も使用できるのでなるべく手絞りにします。
- 6) 残液は次回に利用するか、または、家具・台所・戸・障子・柱など手垢の汚れを拭き取るのに活用します。
- 7) パンティやオムツは乾いてから手揉みすると柔軟になります。

サンノリンは、誤って口に入れても、害のない食品添加原料から製造したもので、螢光染料その他の薬品は一切使用しておりません。



★ リマ リップクリーム 1本 800円 純植物性クリーム

★ リマ ハンドクリーム 1個 500円 植物性無臭クリーム

★ 純綿草木染めうぶ着、肌着、予約受け付けます (染料：きはだ、あかね)
価格、寸法、色合い等は直接当社にお申し付け下さい。

★ その他当社では藍染めのはと麦枕を発売の予定です

人生の4分の1は床の中で過します。快適な眠りとともに明日の活力のために、ぜひこの枕をお使い下さい。

★ “玄米内鍋” 近日発売予定 最高の玄米の炊き方を求めて
だれでもおいしく炊ける方法を開発しました。ご期待下さい。

オーサワジャパン(株) 〒151 東京都渋谷区大山町11-5
☎ 03・465・5021～3

●新年号広告訂正

愛媛純正食品センター

菅本 フジ子

〒790 愛媛県松山市湯渡町一〇一・一二二
☎〇八九九・四三・六四六四

日本健康センター

〒442 愛知県豊川市市田町大道下17
(市田口バス停前)
☎〇五三三八・六・五六七九

如月会

昼間連絡先
☎〇四七三・二二・〇八一〇

小川茂年主筆
月刊「生きていく」
純胡麻油「胡香の光」
本練胡麻「美の光」

〒153 目黒区三田二一五・一二二
☎〇三・七一・九・三四六一
(有) 健 民

月刊「自然食ニュース」
年間購読料一、八〇〇円
(有) グリーンハートサービス

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

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

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

今、問われている



美術印刷一般 製造販売



有限会社 東 樹 社

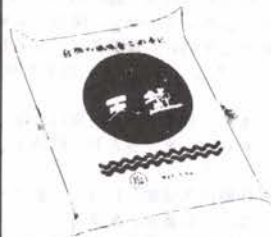
代表取締役 野ヶ山量尉知

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

ふたたびお目にかかれた“昔の味”

ミネラルの多い自然の塩
精製しない粗塩の味

「赤穂の天塩」



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

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

総販売元 株式会社 自然塩普及協会

東京都新宿区百人町2丁目24番6号 〒160
☎ 03・364・2721

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
磯はらはら刀根山薬局 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
ABC関西地区正食品愛好協会 572 寝屋川市三井ヶ丘4-13
☎0720-22-4555 *9~19 *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
傑エンチーム三丹 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、食品書籍取扱
南紀自然食品センターシャロン勝浦本店 649-53和歌山県那智
郡勝浦町401 ☎07355-2-1107 *10~19 *㊦ *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
神戸ヘルスフーズ 658 神戸市東灘区住吉町室の内237 井上ビ
ル(国鉄住吉駅北100m) ☎078-822-2600 *10~19 *㊦ *
食養相談、毎月第二土曜美容相談

〈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(出張に必ず)西日本
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 愛媛県松山市湯波町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西区八千代町
6-22 ☎093-621-4184 *9半~18 *1・3㊦ *料理講習(月
1回)健康相談(月1~2回)勉強会(月1回)
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
然農法研究会、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
*** 十粒ナチュラル下通店 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㊦
十粒ナチュラル子飼店 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
傑創美健社 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、手塚俊久郎(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 ☎09966
-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(赤平バス停前)
☎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
沖縄陰陽研究会 902 那覇市安里444-2 喜納アパートC棟302号
室 ☎0988-53-7745 *料理教室(毎週火曜)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、
〈新入会〉
東京シード南支店 184 小金井市本町6-5 シャトー小金井1階
☎0423-84-4600 *10~18 *㊦ *食品・書籍・器具販売、
美容・健康相談

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 *第3㊦ *健康相談

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)、マルチレーターによる健康、美容相談(無料)

北習志野自然食品センター初穂 ☎274 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、フレッシュ実技指導無料、3~7月汐干狩名所、11~3月海苔の産地、静養宿泊歓迎

溝口醤油 ☎299-22 千葉県君津郡袖ヶ浦横田989 ☎0438-75-2003 *天然醸造醤油「金明」製造、オーサワジャパン取扱

内田繁商店自然食品部 ☎300-12 茨城県牛久町牛久3475 *02987-2-0135 *9~19 *㊦ *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 *㊦ *「アマテラス会」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、CI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 川越市市場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 名古屋市中区上名古屋町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))

東海食養友の会横山藤商店 ☎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 名古屋市中昭和区小坂町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!

健食の富森島 ☎482 愛知県倉倉市中本町古市場48-2 ☎0587-37-2479、66-6003 *8~20半 *無 *日本CI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、CI書籍、テープ、自然食品、リマ化粧品販売

春日井自然食品センター ☎486 愛知県春日井市瑞穂通7-1-11 ☎0568-82-7661 *9~20 *㊦ *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

ことう自然食品(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、CI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 *ヨガ体操と正食料理で手軽に宿便を出す道場(予約)。自然農園、植林。自然食品センター(市内)

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)三島貫信

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

清水膳堂 ☎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CIくらぶ ☎384-14 長野県南佐久郡川上村大深山673 ☎02679-7-2709 *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 *㊦

ナチュラル株 ☎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C I 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。★（※）印の数は法人会員申込み口数です。

■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六口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
味穂（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C I 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 ☎0197-6-4-7048 *無 *堀込幸雄、食品、図書販売、出張講演に必ず、試食会（無料）
みちのく自然食品センター ☎980 仙台市中央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1分半）
森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、P M 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）
サンライト自然食品センター九品仏（くほんぶつ）駅前店 ☎158 世田谷区奥沢7-20-15 ☎03-704-5191 *10～20 *3㊤ *食品、農産物、器具、化粧品等600余种取扱、料理教室（毎火曜日・金曜日、春季・秋季二期コース）
森野商會 ☎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)

（ブラサード書店） *マクロビオティック図書取扱、各種講座、無農薬野菜（ナモ商会☎331-3599）

㈱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
㈱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
味穂（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
㈱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
命救鍼法創始所 ☎188 保谷市富士町5-7-22 ☎0424-61-3785 *9～18 *㊤ *痛みなく寝つかぬ、はり、灸、白濁（ハクドウ）
自然食品センター上水店 ☎190 立川市柏町4-5-14 ☎0425-37-3051 *9半～19半 *無 *大量展示車による引き売りも致しております。

味穂（みほ）多摩営業所 ☎192-03八王子市下柚木1801 ☎0426-76-1258 *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、毎月最終木曜、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
七廣舎 ☎370 高崎市小堀町樋越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＝㊤勉強会（テキスト、桜沢・大森）㊤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

マクロビオティック図書・テープ

(入門向き) 桜沢如一著

魔法のメガネ 無双原理の物の考え方

八五〇円 丁二六

永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ!

三〇〇〇円 丁二〇

永遠の少年(下) カンジー小伝

三六〇〇円 丁二〇

食養生読本 食養生で開く自由の人生

一、〇〇〇円 丁二六

生命現象と環境 やさしいエコロジー

三〇〇〇円 丁二〇

新食養生法 正食心身改造法

一、〇〇〇円 丁二六

東洋医学の哲学 軽装普及版

二、〇〇〇円 丁二六

桜沢里真著

食養生法(旧版)

一、〇〇〇円 丁二六

マクロビオティック料理 家庭料理全書

三、五〇〇円 丁二〇

(研究向き) 石塚左玄著

食物養生法 一八九八年初版、体心論

(品切れ)

化学的食養生長寿論 一八九六年初版

二、〇〇〇円 丁二四

桜沢如一著

無双原理・易 宇宙法則、実用弁証法

六〇〇円 丁二六

宇宙の秩序 最重大PU書

一、〇〇〇円 丁二〇

病気を治す術・病人を治す法 人生論

四八〇円 丁二〇

健康の七大条件 正義について

四八〇円 丁二〇

千二百年前の自由人

九〇〇円 丁二〇

平和と自由の原理 東西文明統合の原理

二、〇〇〇円 丁二六

食養生義録

八、〇〇〇円 (品切れ)

自然医学 食物療法総覧

五、二〇〇円 (品切れ)

石塚左玄 食養生開祖小伝

一、五〇〇円 丁二〇

桜沢里真著 The Art of Just Cooking

一、〇〇〇円 丁二六

桜沢如一アルバム

五〇〇円 丁二〇

原典コピー版

桜沢如一著

新しい栄養学

四、八〇〇円 (品切れ)

人間革命の書

二、〇〇〇円 丁二〇

健康戦線の第一線に立ちて

一、〇〇〇円 丁二〇

人間の栄養学及び医学

三、五〇〇円 丁二六

人間の秩序

一、〇〇〇円 丁二〇

最後にそして永遠に勝つ者

一、〇〇〇円 丁二〇

兵法七書の新研究

二、〇〇〇円 丁二〇

一つの報告

一、〇〇〇円 丁二〇

日本精神の生理学

二、〇〇〇円 丁二〇

自然科学の最後

三、六〇〇円 丁二六

食物と人生

一、〇〇〇円 丁二〇

正しい食物について

七〇〇円 丁二〇

世界無銭武者旅行

四、〇〇〇円 丁二〇

中央アフリカ横断記

一、〇〇〇円 丁二〇

コンパ文庫4

三、五〇〇円 丁二六

コンパ文庫5

一、七〇〇円 丁二六

コンパ文庫6

三、八〇〇円 丁二六

不思議な世界

八〇〇円 丁二〇

『新しき世界へ』三〇〇/三九号

八、〇〇〇円 丁二六

『新しき世界へ』三〇〇/三九号

一八、〇〇〇円 丁二六

(「健康の七大条件」原字転換)をのぞく

一、〇〇〇円 (品切れ)

『意志』教育五十年の実験報告

一〇〇〇円 丁二〇

PU歌集

一〇〇〇円 丁二〇

桜沢如一 カセットテープ

TES 第一回 特別セミナー 60分×2本 三、〇〇〇円 丁二〇

判断力の話 七〇才、新春講義 60分×2本 二、六〇〇円 丁二〇

ニューヨーク講演 一巻/三巻 60分×10本 五、〇〇〇円

ニューヨーク講演 二巻/三巻 60分×10本 五、〇〇〇円

ニューヨーク講演 六巻/二巻 60分×11本 一六、〇〇〇円

大森英桜 カセットテープ

無双原理入門 宇宙法則とは? 60分×2本 二、六〇〇円 丁二〇

健康法総批判 原理のない健康法 90分×2本 四、〇〇〇円 丁二〇

玄米の研究 玄米の総合研究 90分×2本 四、〇〇〇円 丁二〇

人間はどこから来たか 60分×2本 二、六〇〇円 丁二〇

入浴法の研究 入浴療法 60分×2本 二、六〇〇円 丁二〇

女の業について女の性さが、カルマ 60分×2本 二、六〇〇円 丁二〇

心身改造法 90分×2本 四、〇〇〇円 丁二〇

体質別正食法 90分×2本 四、〇〇〇円 丁二〇

食養生当法 正食医学秘伝 90分×2本 四、〇〇〇円 丁二〇

食物による人体修理法 60分×8本 三、〇〇〇円

美容とヒフの手当法 60分と90分 三、〇〇〇円 丁二〇

妊娠と出産 90分×2本 四、〇〇〇円 丁二〇

ガンの研究 90分×4本 一〇、〇〇〇円

●お求めは全国有力自然食品センター、または日本C-I協会(小田急線東北沢下車一分半)で。

■送金方法/①各銀行から第一勧銀北沢支店普通預金口座(二〇三九〇九日本C-I協会へ。明細ハガキで協会通帳係へ。または②郵便局で振替東京〇一六四二五日本C-I協会へ。または現金書留で。

日本C-I協会

〒151 東京都渋谷区大山町一―一五
電話 (〇三) 四六九・七六三一代

日本C I 協会への入会案内

	種 別	年 会 費	特 徴
A	誌 友	4,000円	「新しき世界へ」配布 無農薬玄米カムカムクラブ入会資格、会員証発行、各種相談を受けられる
B	普 通	12,000円 (2分割可)	誌友会員に加えて、万病必治・健康増進「食物療法の道しるべ」(非売品進呈)・無双塔バッジ進呈、日本C I 協会発行書籍・テープ各5%引き(値引き金額相当の図書テープ券進呈)
E	法 人 (店舗)	20,000円 を1口以上	誌友会員に同じ、本誌巻末に毎号、店名・住所・電話・営業時間・申し込み口数・その他を広告「新しき世界へ」5部配布 日本C I 友の店シール配布

●下記の用紙に記入し、会費を添えて、〒151 東京都渋谷区大山町11-5 日本C I 協会会員係 に御送付下さい。

財 団 日 本 C I 協 会 入 会 申 込 書

私は日本C I 協会の会員になりたい、次の通り申し込みます。(会員別の符号を○でかこんで下さい。)

年 月号から 年間分

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

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

昭和 年 月 日付

食物による健康法，玄米自然食料理 ニューライフの物の見方，考え方の情報誌

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

桜沢如一先生創刊の

一部 350円
(送料こみ)

新しき世界へ

一年会費 4,000円
普通会員 12,000円
(特典あり)

日本C I 協会機関誌 (月刊)

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

正食料理講座(初級前期)

リマ・クッキングアカデミー集中講座

日時／昭和54年2月10日(土)～2月12日(月・祝) 2泊3日(※12時受付開始、※15時解散)

主催・会場／日本CI協会(インターマック)本部 〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎(03)469-7631

玄米御飯の炊き方、ごま塩の作り方、金平、ひじきれんこん、てっかみそ、ねぎみそ、七草がゆ、おめでとう、フロフキ大根、ゴボーみそ煮…など、食養基本料理の実習がありま

す。授業は、毎週日本CI協会本部でおこなわれている初級の料理講習と同じカリキュラムでおこなわれます。料理実習のほかに、食養の考え方や実際についての講義もあります。

- 講師／桜沢里真、大森一慧、浮津宏子、橋本政憲、吉成知江子ほか
- 特典／前・後期を合わせて修了された方にリマ・クッキングアカデミーの初級免状を授与します。
- 受講料／25,000円(材料費、テキスト代を含む)寝袋持参者24,000円、外泊者23,000円
- 申込み／申込書に記入し、受講料を添えて日本CI協会へ
- 締切り／1月31日(水)必着。ただし、定員(35名)になり次第、締切ります。
- 取消し／1月31日までは、手数料2,000円をを引いて返還。2月1日以降は会の運営上、半額返還となります。

※初級後期の講座は、4月28・29・30日に開催いたします。

2月10日(土)	2月11日(日)	2月12日(月)
	6:00 起床・掃除	6:00 起床・掃除
	7:00 実習(浮津宏子) ↓ 食養基本料理Ⅱ	7:00 実習(吉成知江子) ↓ 食養基本料理Ⅳ
	10:00	10:00
	11:00 ↓ 懇談会	
	12:00	11:00 実習(桜沢里真) ↓ 食養基本料理Ⅴ
12:00 受付開始	12:00 実習(桜沢里真)	14:00
13:00 講義(桜沢里真) ↓ 「食養基礎理論」	↓ 食養基本料理Ⅲ	14:30 閉会式
15:00	16:00	15:00 解散
15:00 実習(桜沢里真) ↓ 食養基本料理Ⅰ	16:00 ↓ 自由時間	
18:00	18:30	
	18:30 講義(橋本政憲) ↓ 「無双原理の話」	
21:30	21:30 講義(大森一慧) ↓ 「食箸料理」	

キリトリ線

正食料理基礎講座 初級前期(2/10～2/12)

申込書 No. _____

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

ふりがな		男 女	() 才 明 大 昭	年 月 日 生	未婚・既婚	イ. 会員(の家族)です 会員番号() ロ. 会員ではありません
氏名						
ふりがな						
住所 (〒 -) 都道府県						
自宅 市外局番 電話 () -		職 業 勤務先		勤務先 市外局番 電 話 () -		
円を添えて申込みます。					※遅れて参加したり、早く帰る人は記入してください。	
日本CI協会御中 1979年 月 日					① () 日 () 時より参加します。 ② () 日 () 時に帰ります。	

養入門講座

3月24日（土）

12:00 受付開始

13:00 開会式

13:30~15:00 《講義①》 大森一慧

食養とは。基本食，陰陽の物の見方，宇宙の秩序。

15:15~17:30 《料理実習》 桜沢里真

玄米・ゴマ塩・金平など食養基本料理の実習。

——夕 食——

18:45~20:15 《講義②》 大森一慧

食養による身心改造。食べ方，心構え。

20:30~22:00 《講義③》 橋本政憲

無双原理の考え方，とらえ方。食養史解説。

3月25日（日）

7:00~9:15 《料理実習》 吉成知江子

食養家庭料理の実際。

——朝 食——

10:30~12:00 《講義④》 橋本政憲

顔かたち，体などでみる体質・健康診断法（望診法）

12:15~14:15 《講義⑤》 大森一慧

**食養手当法。醤油番茶，芋パスターなど内用品，
外用品の一般的なもの。（実習つき）**

——軽 食——

14:45~16:00 質疑応答

16:30 解 散

玄米食は大宇宙 を体感する道

玄米食

玄米はいいというが、なかなか踏み込めない。食養というものがまだよく理解できない。食養の基本的なことをしっかり学びたい。自ら健康を確立したい……などなど
わかりやすい、内容豊富な講習です。

■日時／昭和54年3月24日(土)～25日(日) 24日12時受付開始～25日16時半解散

■会場／日本C I 協会本部(インターマック)東京都渋谷区大山町11-5 ☎03-469-7631
会館に寝袋で宿泊します(外泊も可)。朝は全員で掃除をします。

■講師／桜沢里真＝桜沢如一先生とともに欧米を回り、食養料理を指導。現在、日本C I 協会会長として、各地で講習に活躍。

大森一慧＝6人の玄米児の母。純正正食20年の大森英桜夫人として、健康指導の料理づくりに豊富な経験をもつ。

橋本政憲＝日本C I 協会機関誌『新しき世界へ』の編集長。分かりやすい陰陽の話をします。

吉成知江子＝日本C I 協会料理師範。長年、健康学園の台所を担当した実績で指導。

■講習費／14,000円(寝袋を借りる人は500円増し。外泊する人は13,000円)

■定員／50名

■締切／3月19日(月) ただし、定員になり次第、締め切ります。

■持参品／食器一式(茶わん、汁わん、中皿、はし、布巾2枚)、学習用具、雑巾、洗面用具、寝間着、寝袋

キリトリ線

玄米食養入門講座 (3月24・25日)

申込書

No. _____

1. 寝袋借ります＝14,500円 2. 寝袋持参します＝14,000円 3. 外泊します＝13,000円

ふりがな		男 女	()才 明 大 昭	イ. 会員(の家族)です 会員番号() ロ. 会員ではありません	未婚・既婚
氏名					
住所 (〒 -) 都道府県					
自宅 市外局番 電話 () -		職 業 勤務先		勤務先 市外局番 電 話 () -	
円を添えて申込みます。 日本C I 協会御中				※遅れて参加したり、早く帰る人は記入してください。 ① () 日 () 時より参加します。 ② () 日 () 時に帰ります。	
1979年 月 日					

人健康相談(要予約)/会場=観音寺(名古屋駅12分駐車場なし) ☎052-451-8005/会費、問合せ2月11日小牧と同じ/2月11日宿泊希望者(素泊3000円、食事も用意)至急愛知陰陽会へ連絡下さい。

●3月11日(日)岐阜・大森英桜講演会/①10時~12時半「肝臓病の治し方」、②1時半~4時半「クセによる健康診断」、③6時半~9時「個人健康相談(要予約)/会場=岐阜商工会議所/会費=30小牧と同じ/主催=岐阜正食友の会 ☎0582-32-0631千葉桂子

近 畿

●2月11日(日)、12日(月・祝)宇治健康学園
問合せ=06-582-2557マクロビオティックエコロジー

《世界正食協会 2月の行事予定》

- 1日(木)阿部一理健康相談講習会/12時半~4時 千円
- 3日(土)足心道講習会/1~4時/石田幸風/3千円
- 4日(日)健康講座/10~4時/1000円(昼食つき)
- 10日(土)11日(日)小川みち特別料理講座/各10~4時、会場=大阪市立婦人会館/両日で1万円/定員60名
- 12日(月)正食入門基礎講座/10~4時/2000円(昼食付)
- 16日(金)~18日(日)第16回正食コンサルタント(後期講座(2泊3日)/会費=3万円/定員=30名
- 24日(土)第2回有害食品特別研修会/11~5時/2千円(昼食つき)/締切り=3/2(金)/定員=70名
- 25日(日)家庭手技療法講習会/12時半~5時/守

孝、5000円(テキスト代含む)/締切り3/2(木)/定員40名

- 正食料理教室/毎週火、木曜1~4時/2000円
 - 健康指導/火、水、木、金曜=10~4時、土曜=10~12、初回5000円、2回以降3000円、月謝3千円
 - 合気道稽古/火金曜夜7~9時/入会金3千円
 - PU木曜研究会/6時半~8時半/500円
- 以上問合せ=世界正食協会 ☎06-941-7506~8
(〒540 大阪市東区大手通2-5-1)

●2月16日(金)~18日(日)大阪・研心館月例講座
大森英桜/問合せ=☎06-941-1590(41ページ参照)

中 国

●3月31日(土)~4月2日(月)・2泊3日
第13回・山口健康講座/講師=守孝、阿部一理/会場=岩国市錦帯橋そば旅館「深川」/会費、大人=20,000円、子供=15,000円/申込み=鶴島 ☎0835-22-0347(〒747 防府市南松崎町5-4)

九 州

- 2月22日(木)23日(金)熊本・大森英桜先生講演会
会場=手取カトリック教会、信徒会館(熊本鶴屋デパート前)/問合せ=福山奎輔 ☎0963-43-4043
- 2月24日(土)大牟田・大森英桜先生講演会
問合せ=砥上和子 ☎09445-2-3815
- 2月25日(日)北九州・大森英桜先生講演会
問合せ=守田勸二 ☎093-612-3240

カラー印刷、絵入り、1979年カレンダーつき

(カレンダーなしもあります)

食 物 の 陰 陽 表

49センチ×26センチ

定価2000円(送料140円)

穀物、野菜、海草、豆類、調味料、飲み物、動物性食品など、
日常の食物を〈陰性〉から〈中庸〉、〈陽性〉の順に並べ、常用
品と避けるべきものの区別をした、美しい表ができました。

茶の間に、台所に、はってご利用ください。各センター、自然
食品店の宣伝・講習会用に最適です。多部数のご注文はご相談
ください。

東北

●2月25日(日)宮古・自然食料理教室／9時半～12時／料金未定(300円くらい)／会場＝宮古市・働く婦人の家(生協西町店隣り)／主催＝日本CI協会宮古支部☎01936-3-6310味穂 ※1月号に予告の2月11日(日)は都合により中止します。

関東

高崎市・七庸会の予定

●2月10日(土)、2月24日(土)食養料理教室
『早春の料理』1～3時／1500円(材料費とも)
●2月17日(土)PU勉強会／1時～5時『食養講義録』をテキストに。5時～夜中まで楽しい話し合い。料金1000円、軽食付き。
●2月19日(月)働く人の料理教室／10～12時、1500円
●毎金曜日／10～4時／病氣・健康相談会(要予約)
※以上会場・申込み先＝七庸会☎0273-43-8181田中ふじ枝(高崎市小堀町樋越35-1)

●2月17日(土)千葉県市川・食養料理講習会
11～3時／講師＝浮津宏子／1000円／主催・会場＝平和堂☎0473-22-0810(市川市真間3-11-12)
●2月18日(木)横浜・サニークラブ月例会／1時～／1000円(食事付)／大森一慧『幼児のおやつ』／会場・問合せ＝山県良江☎045-711-7019(南区大岡3-41-14、京浜急行上大岡駅下車、バス万福寺下車)

●2月20日(火)横浜・食養健康相談会 1時～2000円／会場、問合せ＝田中久夫☎045-821-2255(横浜市戸塚区舞岡町2537-76)要予約
●2月21日(水)横浜・食養料理 紅乃会『食養料理の基礎』11～3時／講師＝田中ふじ枝／2000円、要予約／会場＝戸塚センター☎045-862-9314(戸塚区戸塚町127)料理教室／問合せ＝上記☎田中久夫

●本庄食養会 毎週木曜日 1時～4時半『神道と無双原理・正食』さしあたり病氣相談が主になります。料金無料／会場・問合せ＝船戸鏡聖☎0495-21-0523(本庄市栄2-5-21、高崎線本庄駅より児玉行バス西富田下車徒歩10分)参加希望者はお電話下さい。

東京

●2月6日(火)・13日(火)・20日(火)食養料理教室
小川みち『玄米正食の実習と講義』／11～2時／1期3カ月間／会費＝3カ月前納11,000円、1カ月前納4300円／会場・申込み先＝はじめ健康食品店2階☎0422-54-7716(武蔵野市中町1-29-5)
●2月3日(土)・17日(土)食養理論講座と健康相談
佐々井譲／12～3時／1回1000円／会場・問合せ＝

上記ははじめ健康食品店(毎月第1・3土曜日)

●2月5日(月)・12日(月)・19日(月)指圧教室
岩瀬敏江／1～3時半／3カ月で1万円／持参品＝トレーニングパンツ・タオルまたは手ぬぐい／問合せ＝上記ははじめ健康食品店(毎月第1・2・3月曜日)
●毎月5日／常岡一郎講演会／6時～／200円／問合せ＝上記ははじめ健康食品店

●2月14日(水)目黒・健康講演会／1時～／講師＝常岡一郎、牛尾盛保／会費＝200円／会場＝中心健康センター☎03-449-5001(品川区上大崎3-3-6 長峰ビル3階講堂)(毎月14日定例)

●2月19日(月)府中・講演会／2時～／『読書と健康』／講師＝牛尾盛保／入場無料／会場＝府中市立中央図書館、3階読書室☎0423-62-8647

●2月24日(土)レディース・フリースクール／1～5時／大森一慧『田村式受胎調節法—最高の確率を誇る方法のPUの解明』／聴講料、ロードクラブ会員＝1000円(聴講料の一部として500円を3カ月前納のこと)、一般＝1700円(ロードクラブ入会金2000円)会場＝万世橋区民会館、区民集会所(秋葉原駅3分☎251-4691)／主催＝ロードクラブ☎866-1020盛谷

中部

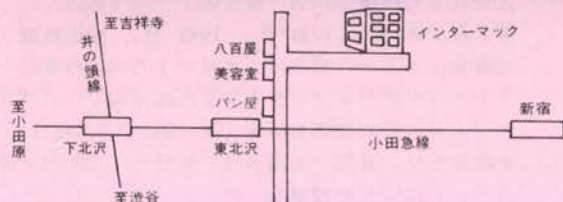
●常設健康学園 自然農場・小原園／農業体験、農村生活をしながら自己を見つめ、心身の改造、生活の向上をめざします。「自然農法研究・正食料理実修・加工食品、生活用品、人形等の手作り等」会費＝一泊(食事つき)1000円より2500円まで。食事のみ＝一食 500円、／〒470-05 愛知県西加茂郡小原村北42☎056565-2869(呈案内書、来園の方は連絡を)

●2月11日(日)岡崎・矢作市民センター／講師＝牛尾盛保／問合せ＝伊奈義観☎0564-31-3846

●2月11日(日)小牧・大森英桜講演会／①10時～12時半「体質別入浴法」、②1時半～4時半「呼吸器疾患の治し方」、③5時半～8時半「公開個人健康相談(要予約)」／会場＝木津用水会館(小牧駅3分)☎0568-72-3911／会費＝①②各1000円(通し1500円)、③健康相談は5000円、聴講は1000円／主催・問合せ＝愛知陰陽会☎0568-76-2731伊藤誠、東海食養友の会☎052-451-4195加藤博

●2月12日(月・祝)名古屋・大森英桜講演会／①10時～12時半「心臓病の治し方」、②1時半～4時半「文明社会と人類の行くえ」、③5時半～8時半「公開個

日本C I 協会2・3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

2月3日(土)11時～2時/健康相談講習会

担当=大森英桜 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、病気指導の公開講習会です。性格、病気など、心と体の悩み、問題に大森先生が食養の面からアドバイスします。会費/相談を受ける人=5,000円(会員に限りません)

聴講者=2,300円(会員2,000円)

●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。

2月3日(土)3時～7時/月例講演会/大森英桜

『黒焼きの効用—台所にある手近な材料を使った黒焼きの効用と、その実践的使用法』

会費/1,500円(会員1,200円)

2月4日(日)11時～2時/健康相談講習会

担当=大森英桜 2月3日の項に同じです。

2月4日(日)3時～7時/如月会/大森英桜

『PUから見た心理学批判』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。

2月7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/800円(会員500円)毎月、第1と第3水曜の2時半～4時半に開きます。

2月8日(木)安藤昌益研究会/午後6時半～9時 テキスト『統道真伝』昌益の「米」の解釈から勉強します。会費/300円 毎月第2木曜に開きます。

2月10日(土)～12日(月・祝) 正食料理講座
初級前期 詳細は別ページをご覧ください。

2月15日(木)手作りパン講習/11時～3時 鍋で焼く天然酵母パンです。横田和敏/800円(500円の天然酵母つき)要予約☎465-5021まで。

2月17日(土)特別料理講習 2～5時/吉成知江子

『豆の調理法』五目豆、黒豆煮つけ、大豆炒りみそ煮、玄米と炊く時の水加減など。小豆、大豆、黒豆、うずら豆、とら豆、黒えんどうを使った豆の調理法の講習です。会費/1,800円(会員1,500円)要予約

2月18日(日)特別講演会/岡田周三(世界正食協会会長)1～5時/『食養四方山』すばらしい赤ちゃんを生む法、恋愛論、蒙古の砂漠にバイカル湖の水を引いて沃野にする計画など。会費/1,000円

2月21日(水)2時半～4時半/マクロビオティック座談会/大森一慧 2月7日の項をご覧ください。

2月22日(木)PU研究会/午後6時半～9時 テキスト=カレル著『人間—この未知なるもの』やがてGO研究に取り組みます。/300円(毎月第4木曜)

2月25日(日)手作りみそ講習会/1時～4時 浮津宏子/麦みそ、径山寺みそ、納豆みそを講習。当日大豆、麦、米糍を販売します。1,500円(会員1,200円)

3月3日(土)11時～2時 健康相談講習会

担当=大森英桜 2月3日の項に同じです。

3月3日(土)3時～7時 月例会/大森英桜

『観相法の実践—政治家、芸能人などを素材に、顔かたちによる体質、性格、健康状態の診断の実際とその原理』会費/1,500円(会員1,200円)

3月4日(日)11時～2時/健康相談講習会/大森英桜。今回は個別相談ですので、聴講はできません。

3月4日(日)3時～7時/如月会/大森英桜

3月10日(土)食養おやつ教室/1時～4時/石河里枝子。楽しい食養のおかしを実習します。500円

3月11日(日)特別講演会/1～4時/竹之内診佐夫『皮膚温による東洋医学の望診』氏は日本鍼灸医学学会学術部長。顔面の皮膚温の変化をカラー写真にとり望診する。会費1,000円(会員700円)

3月18日(日)足心道講習会/1～4時/清水みよ子 清水先生は足心道の祖、柴田和通氏の直弟子。

動きやすい服装のこと。各自、足をふくための手拭いかタオル持参のこと。会費1,000円(会員700円)

3月21日(水・祝)特別講演会/3時～6時

三木成夫(東京芸術大学助教授)/『造血の歴史』動物の個体体制の中で、血液系と脈管系がどのようにして生まれ、どのような分化を遂げるかという問題を、宗族発生の視野から眺める。会費/1,000円

■編集後記■

●新年号の付録「食物の陰陽表」が好評である。大勢の方々におすすめぐださい。また、この表についてお気づきのことがあったらご教示ください。

ただ、この表にも書きこんでおいたけれども、食品の陰陽の序列というのは、ここに示したのは、あくまで一つの目安であって、この表で真ん中から計って何センチのところに書いてあるからどうだとかいうふうに見てほしくない。陰陽というのは、いろいろな尺度で見ることができ、たとえば、塩についても、一般的に言えば陽性であるが、カロリーがないという点で見れば陰性ともいえる。

●また、米なら米にしても、産地により、品種により、さまざまなものがあるのはご承知の通り。脂気の多い、粘る米、パサパサの米、丸い米、長い米など、いろいろである。

また、それぞれの食品を生で摂ると、干したり、塩漬け、味噌漬けにしたり、塩を加え、醤油を加え、熱を加え、時間（陽性）を加えて調理したものとでは、陰陽が大きく変わってくるのは、皆様すでによく知っておられるはずである。

●また、大森先生が講義でつねに言われることであるが、体に健全な血液を

つくっていくのが、真の健康、最上の陽性（ $\oplus$ ）であって、体が陰性だからといって、塩気のもの、体を締めるものばかり摂れば陽性になれる、というわけではない。このところ、初めての方々は誤解しやすいから、ご注意をお願いしたい。

それから、陽性といっても、塩気が多い（ナトリウムが多い）という陽性もあるし、苦い味（炭素が多い）という陽性もあるし、水分が少ない、という陽性もある。同じく、陰性といっても、カリウムが多い、水分が多い、酸っぱい味である、アルコールがある、辛い味である、砂糖類が入っているなど、さまざまである。

けつして陰性・陽性、それぞれ単一の性質ではないのだから、自分に必要なものは、どういうものか、よく考えることが大切で、単純に、この表の右側のものだけ食べればいい、とか、この範囲のものだけ食べればいい、というわけではない。

●そして、正食でいちばん大切なことは、陰陽の取り合わせ、*「抱き合わせ」*ということであって、正食の療法品や食箋料理にしても、陰性だけ、陽性だけの単純なものはない。

体に陽性な塩気を入れ、血をアルカリ化し、気つけの役をする「梅生番」

にしても、醤油、梅干といった陽性なものを、番茶でうすめ、ごく陰性なシヨウガを少量加えてある。

大森先生がよく講義されることであるが、これは、体を支配している自律神経のうちの、副交感神経（陽性）と交感神経（陰性）の一方だけを刺激するということを避けるためである。必ず、陽性なものには、反対の陰性なものも少量添え、陰性なものには、反対の陽性なものを配している。

だから、これで、なぜテッカミソにシヨウガを少々加えるかが分かるはずである。また、第一大根湯には醤油を少々加えてあるのも、そのためである。

●こういう目で、食養的な料理、日本の伝統的な良い料理を分析して考えてみたら、先人の深い知恵に改めて驚かされる。

●また、まだまだ正食のことをご存じない方の中には、植物性のものなら何でもいいのだろうと、毎日、トウモロコシを食べている、とか、キノコをご飯にかけているとかいう方がいる。これでは陰性過多になる。大豆から植物性の蛋白質をとる、という考え方のならうが、蛋白質を一日何グラム摂らなければいけない、というのは、今の栄養学の考え方であって、胃腸が健全であって、よくかめば、玄米だけで十分で

あることは、実験してみれば、すぐ分かることだ。

また、かりに白米ご飯だけ食べていても、おなかに脂肪がついてくることでも分かるように、澱粉（糖質）、脂肪、蛋白質の間で相互転換するわけである。というよりも、千島学説によれば、食物が元になって赤血球がつくれ、それが体の中でさまざまに変化しているわけだろう。

●それから、ピーナツをよく食べている、という人もある。ピーナツの油はいちばん酸化しやすい。血を酸性化する。正食では、ゴマ油、なたね油を使っているのは、そのためだ。また、植物性のグルテンでも、正食では小麦から作ったものをすすめている。大豆製のものには使わない。外国のマクロビオティックでは、いったいに豆類をよく摂るようだが、ナトリウム・カリウムの比率から言っても、蛋白過剰の点から、問題になる。（橋本政憲）

新しき世界へ 二月号

©一九七九年 五〇九号

発行日 昭和五十四年二月一日

編集兼発行人 橋本 政憲

発行所 日本C.I.協会 千二五

東京都渋谷区大山町一五

電話 03-46917631代

振替 東京01194125

生命は自然のなかに

リマ化粧品は
自然農法の
きゅうり・へちま
椿油・紅花などが
主原料です。

自然のいのちが
生き生きしている
植物性化粧品…
それが
リマの生命。

皮脂の少ない
女性の肌には
やさしくなじむ
植物性化粧品こそ
最適です。



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

- | | |
|---------------------|--------------------|
| ● リマコールドクリーム | ● リマパール乳液 |
| ● 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 |
| ● リマネオクレンジング | ● リマグーリンス |
| ● リマ洗顔 クリーム | ● リマリップスティック1.2.3号 |
| ● リマフェイトスキンローション弱酸性 | ● リマねり紅1.2.3号 |
| ● リマフェイトスキンローションH | ● リマサボンブランシュ |
| ● リマフェイトスキンローションQ | ● リマビューティソープ |

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

東日本販売担当（新潟・長野・静岡以東）
リマ化粧品販売株式会社

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

西日本販売担当（富山・岐阜・愛知以西）
リマ化粧品西日本販売株式会社

〒540 大阪市東区大手通2-5-1
電話(06)943-8101 (代表)

Lima

発売元
リマ化粧品株式会社
〒223 横浜市港北区日吉本町1862