

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

4-1979

NO. 511

久司夫妻一行来日歓迎特集

平和な一つの世界 久司御知夫

スワンソン大いに語る

砂糖の毒性 田村豊幸

ネフローゼ・陽性腎臓病 大森英桜



INTERNATIONAL
日本CI協会
MACROBIOTIC
CENTER



桜沢如一先生記念祭

●四月二十二日(日) 日本C I協会本部にて

第一部 祭典(神式) 午後四時~五時

第二部 桜沢先生を偲ぶ会 午後五時半~八時半

玄米正食による健康法と、あらゆる対立を相補性のうちにとらえ、東洋的な弁証法の現代版を提供することにより、自由と平和と、幸福と正義の実現のために一生を燃焼された桜沢如一先生が逝いて、来たる四月二十四日は満十三年目のご命日にあたります。

故先生の思想と事業が、ますます全世界に輝き、実を結ばうとしている今日、いっそうの発展を期して、四月二十二日、先生の記念祭を開きます。なにとぞご参加くださいますよう。

日本C I協会

クララ・シューマン

——愛と悲しみの調べ——

桜沢如一 著

B 6 判 167 ページ

悲しみと喜びの宝石／自由とタマシイの音楽の世界へ／十二才の少女の国外芸術旅行／悲しみにより人は結びをかためる／恋の弁証法／真珠は凍った恋のナミダ／クララの恋の大冒険旅行／光栄と死と不幸のアラシ／人生弁証法読本／最大の恩人は仇敵である／ニクマレ役を買う人／ヴィークを探せ／ヴィークの生理的教育法／楽譜を引きやぶる先生／またアシタ、永遠の子供よ

付録 6 編

750 円 千 120 円 卸し可

日本C I協会・刊



日本の皆様へ

平和な一つの世界／久司御知夫……………5

玄米を食べるアメリカ人……………16

NHKテレビより

グロリア・スワンソン大いに語る……………20

パリでの記者会見

マクロビオティックによる

平和な一つの世界／久司御知夫……………24

国連本部での講演

砂糖の毒性について／田村豊幸……………30

若い世代に未来はない

ネフローズ・陽性腎臓病／大森英桜……………36

健康相談講習会より

グリーンクラブ発足のご案内……………41

マクロビオティック座談会……………42

大森一慧先生をかこんで

インターマック・ニュース……………46

生存への行進アビール(3)／駒沢宏季……………54

食養基本料理(4)／桜沢里真……………57

南米ツアーのご案内……………別刷

■本誌をプレゼントしよう！ 一部三五〇円(切手代用可)

祝・世界正食協会創立20周年(4月8日、大阪で行事)

● 本誌の用語解説

C (シーアイ) …… Le Centre Ignoramus

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

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

P (ピーユー) …… Le Principe Unique (ル・ブランシップ・ユニーク) 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 …… macrobi-
tique (フランス語、英語ではマク
ロバイオティック macrobiotic) 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。

久司 御知 夫 夫妻 グロリア・スワンソン ウィリアム・ダフティ 歓迎 世界平和パーティ

主催/日本CI協会

●出席お申し込みは、出席日を明記して、ハガキで至急お送り下さい。入場整理券を送ります。

締切り、5月5日。

☎03-469-7631

東京都渋谷区大山町11-5

●5月13日(日) 午後1時～5時 東京 全国町村議員会館

日本CI協会料理部および参加者の持ち寄りによる完全自然食マクロビオティック料理によるパーティです。 会費/5000円(余興出演申し込んで下さい)

久司御知夫『世界平和と健康』連続セミナー

●5月14日(月)、15日(火)、16日(水) 午後6時～9時 (開場5時半)

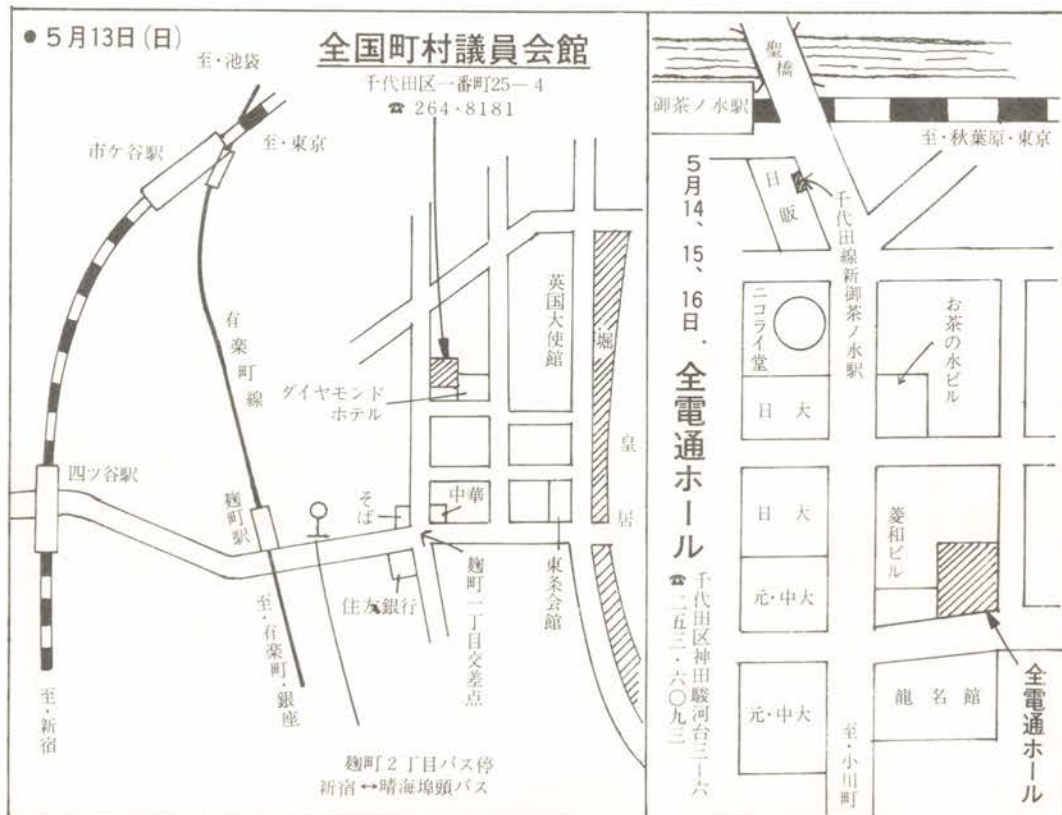
東京 全電通ホール ゲスト/グロリア・スワンソン、ウィリアム・ダフティ、久司偕代 会費/1回1500円、3回通し4000円(定員450名)[学生割引、1回1200円]

■講演テーマ/①人間の運命一生と死、②文明人の退化と新しい世界、

③診断・観相の原理、身体心理霊的観相、④宇宙意識と記憶の開発、

⑤男と女、幸福な家庭(以上の内から選ばれます)

■5月19、20、21日、大阪で行事(問合せ/世界正食協会 ☎06-941-7506～8)



日本の皆様へ

平和な一つの世界

久司御^み知^ち夫^お

(米国ボストン在住、道夫改名)

〈本誌1971年12月号付録より再録〉

去る五月四日(一九七一年)と、その二日後の二回にわたり、「特派員報告——玄米と反文明」という番組で、NHKのご熱意あふれるご配慮によって日本の皆さまにご紹介いただきました私たちのボストンにおける活動にたいして、各方面からお寄せくださいましたお励ましの言葉や、ご理解あるご協力に、心からあつく御礼申し上げます。

プログラムでは、ボストンを中心とした米人青年の勉学と活動が紹介されましたが、この運動は、全米および全ヨーロッパにわたる国際的な教育活動であります。

近代の科学技術文明は、私たち近代

人に多くの、主として物質的な便宜と快楽をもたらしてきましたが、人間の最も根本的な問題である精神的な生理

学的な素質の多くを、いちじるしく退化させてきました。

アメリカの危機

たとえば、一見きわめて繁栄しているアメリカの内部は、次のような深刻な危機に直面しています。

五年間のうちに、公式十人に一人、非公式十人に三人に増加し、その解決方法はほとんどまったく未決定であります。

(1) 精神病のひろがり——私たちが渡米しました二十年前には、公式数字は二十人に一人、非公式にはその三倍とみられていましたが、その後十

(2) 変性疾患のひろがり——あるていど幼児死亡が制圧されたために一見平均年齢は長くなっていますが、逆

に慢性的な成人病がひじょうに増加し、ことにその主役である心臓病は五人に二人、ガンは四人に一人がかかる可能性をもっていることは、皆さま方のよく知っておられるところであります。

(3) 家庭の崩壊のひろがり——アメリカの離婚率は、すでに二十年前、五組のうち実に、一組が離婚するという当時の世界の最高を示していましたが、現在では、実に、五組のうち、三組が離婚するまでになっています。したがって家庭教育の冷淡さは、次の世代とのギャップを生みだしています。

(4) 世代の分裂——両親の離婚と、家庭の中心となる主婦が、いろいろの大切な家事、ことに、すべての家族のメンバーのために正しい食物を調理することをなおざりにして、工業化され商業化された粗悪品に依存しているために、各メンバーの体質・体調、それにもとづく心理・思考の傾向がばらばらとなり、どうすることもできない大きな世代の分離が大多数の家庭を悩ましています。

(5) 若い世代の麻薬の急速なひろがり

——現状に不満な若い世代は、ここ十五年間、急速に麻薬におぼれはじめ、今や全米の高校生の二〇―三〇%、大学生の三〇―五〇%、そして若い社会人の相当数が種々雑多な麻薬を常用する状態になってきています。

の婚前の性関係は、日常の茶飯事となり、平均数人と経験する状態で、それがまた、結婚後の無貞操に拍車をかけています。私の見聞だけでも、婚前性行為の相手が、女性の場合ですら、五十人、百人という例も決して少なくないであります。

(6) 性秩序の退廃——増加する肉食の

摂取と豊富な工業的・商業的食品の氾濫とは、性的成熟を早くもたらすために、性秩序は、ほとんど潰滅の状態となり、ここ数年間急速に解放されてきたいわゆる成人用のフィルムや出版物とあいまって、若い世代

(7) 教育の権威の喪失——こうした社

会の風潮は、近代の学校教育では、ほとんど是正することが不可能であります。近代教育が、人間性の育成をなおざりにして、知識と技術の教育に偏重しているために、逆に若い世代は、これを軽べつし、大都市の

(8) 教会その他宗教の精神的権威の失

落——アメリカは主としてキリスト教の国であります。宗教的な権威は年ごとに失われ、教会は単なる社交集會か、結婚式場となり、したがって若い世代の大半は無宗教で、教会の閉鎖や宗教教育者養成のための大学の閉鎖などが年を追って多くなっています。

(10) 政治への不信のひろがり——こう

してアメリカの社会ことに若い世代の間にみなぎっているものは政治への不信であり、国家政策への不満であり、それが、ベトナム戦争への反抗や、またひろく徴兵拒否として表われ、選挙の場合の無投票となって表われています。およそ、民主主義は、社会のほぼ大半が健全であった場合に、その効果をよく表わしますが、以上のように人間性の退化があまりにも全体的となった場合、水の低きに流れるがごとく、多数の低判断にひきずられて、社会の崩壊にまで立ちいたることは、歴史上、明らかであります。

(9) 公害による自然食と食物汚染のひろがり——以上のような社会の風潮

の上に、各大都市と工業地域に隣接した地帯では、深刻な自然の汚染がつみかさなっています。二十年前の空気・大地・水は、もはやどこでも望むことができなくなりました。私

人類は退化しつつある



▶ 清涼飲料水をのんで、ハンバーガーをかじる

以上掲げた十の深刻な潮流は、その他数多く枚挙にいとまない退行現象の主なるものの幾つかにすぎませんし、また、これらは、アメリカだけではなく、全世界の近代文明国家がひとしく直面している問題であります。

いしかえれば、私たち世界の近代人が、知ると知らぬにかかわらず、人類の数百万年にわたってつちかかってきた生物学的・生理学的素質、したがって、それから発生する知的・社会的・精神的な資質を、この文明の下で、進化とは逆に、退化させつつある、ということなのであります。さらに言いかえれば、人類の近代人という「種」が、急速に退化しつつあり、やがては自然淘汰・適者生存の法則にしたがつて、「種」の絶滅にまで立ちいたる可能性があるということなのであります。

たとえば、右に掲げた第一の例である精神病のひろがりやを例にとってみても、このままですすめば、ここ五十年のうちにアメリカ人の大半が精神分裂・精神薄弱となり、国家社会の生存と現在の文明を支えることができなくなるのは、明らかなことであります。また、第二の例についても、ここ二十―三十年のうちに変性疾患がひろく慢性化するために、所得をあげる人口数がどんどん減少するに反して、扶養され

る人口数がどんどん増加し、おなじく、ここ五十年のうちに、(おそろくもつと早く)国家経済の全体に破綻を招くこととなるのであります。

このことは、近代文明がその数千年、ギリシア以来の思想にみちびかれながら多大の進歩を物質・技術・知識の面に達したとはいえ、もつと根本的な問題である人間の健康・幸福・正義・平和そして数多くのふかい精神の問題について、ほとんどまったく役に立たな

東洋精神を求めて

欧米の国々においても、カーペンター、バトラー、スペングラ、カレル、ソロキン、ノースロップ、その他数多くの思想家たちが、この近代文明の終結については、予言もし、その解決方法の提示につとめてきましたが、現在の欧米の若い世代が求めてやまないものは、東洋的な精神なのであります。

事実、私たちの東洋的な伝統である、誰でもが心の底に自覚している一体全体感・諸行無常・万物流転・色即是空、などの思想は、科学が過去三百年のあいだに見きわめてごく最近到達しつつある物質の構造や、原子のあり方や、相対性の法則や――そうしたものを、

かつたばかりか、むしろ有害ですらある――ということの意味するものであります。

このことは、また、人類の生存と発展とを更に望もうとするならば、――すなわち、退化しつつある人間性とその文明を、進化の方向に向けかえようとするならば――近代の文明世界を生み出してきた人生観・宇宙観・物の考え方に、大きな転回を必要とすることの意味しています。

すでに数千年以前に見透した上にきずかれた人生観・世界観・宇宙観などであつて、いしかえれば、東洋思想は、近代科学の結論と終点とを、その出発点として展開されているものなのであります。

いわば、東洋の伝統的な思想は、ちょうど欧米の若い世代やすぐれた思想家たちの多数が直観的に感じているように、まさしく、現在の人間性の退化の潮流を進化に向けかえるために、非常な貢献をするものであります。

この伝統的な東洋と近代的な西洋の――いわば精神的な文化と物質的な文明との――会合と一体化の問題は、現

在の世界闘争のもつとも大きなものである資本主義と共産主義の対立を解消することよりは、はるかに大きな意義をもつものであります。

なぜなら、資本主義と共産主義の対立は、おなじ欧米的な二元的な世界観をもつ科学物質文明の内における二つの分化の相なのであります。東洋と西洋の問題は、一元的な精神文明と二元論的な物質科学文明との統合によつて、二元論的一元論、または二元性一元の世界観・宇宙観を完成しようとする、はるかに次元の高いものであるからであります。そして、もしこれが達成されるならば、思想的にはその一部分の問題にしかすぎない資本主義や共産主義の対立は、おのずから解消されることは明らかであります。

しかし、どうすれば、私たち東洋の、またことに日本の精神、恩や和の精神、わびやさび、孝や敬、祖先崇拝や自然への順応――といういろいろのまことに世界に優れた精神を、心から理解してもらい、実生活化してもらふことができるのでしょうか？

ここに私たち日本人は大きな反省をしなければなりません。

その一つは、欧米人に比べて、私た

ち日本人の多くは不親切であるということでもあります。ちなみに歴史をみれば、欧米の国々から万里を遠しとせず、正しいと信ずるキリスト教を弘めるために何千、何万の宣教師たちが生命をかけて東洋に、アメリカに、そして世界のすみずみまで渡ってきたことでしょうか？

キリスト教の本当の根源である奥ふかい東洋の思想に数千年のあいだ生きていながら、そして、欧米のあらゆる思想・哲学にまさるとも劣らない神ながらの道や仏教や儒教や老荘の道、そして万物転換の法則をとく易の原理、等々にとりまかれながら、それを欧米の人々にすすんで紹介しようとする日本人がきわめて少ない、ということは一体どうしたことなのでしょう？

その二つは、私たち日本人が欧米の科学・技術文明を夜も日も明けず消化・吸収し、ときには、それをさらに高度に発展させていながら、どのような価値のあるお返しを欧米の世界にしていたのでしょうか？ 飽くなき貪欲をもつて、私たち日本人は、欧米の文物を学び採り入れてきました。それ自体は大へん有益でもあり、世界の進展にも直接間接、貢献しています。しかし、私たちの心のすみどこかに「毛唐」

という言葉のもつ意味に近い感じを欧米の人々に対して持つてはいないのでしょうか？ 「彼らに、ほんとうの禅、茶道、華道、わび、さびなどはとうてい分るものではない」という意識しない優越感を、私たちはどこかにもっているのではないのでしょうか？

その三つは、私たちの東洋的な思想についての不勉強さにあります。東洋の道を彼ら欧米人に語るさいに、私たち東洋人ですら難解な昔ながらの表現を使い、新しい世界の用語である近代の科学的な説明の方法や論理に翻訳する努力を忘れていくことであります。たとえば言霊はきわめてすぐれた日本人の叡智であります、その意味を単に精神的に観念的に説くだけではなく、生理的に心理的に近代の科学知識を駆使して、説明しようとはしないのでしょうか？

また、易はまさしく東洋の生んだ変化の哲学の誇るべきもので、それに比べるとヘーゲルの弁証法や、トインビーの歴史哲学の原理である挑戦と応戦の思想や、もろもろの宗教的・社会的・科学的な法則は、たんにそのほんの一部にすぎないか、あるいはほとんど児戯に類することなのでありますが、易の近代的な翻訳をなごりにしてい

るために、私たち東洋人をふくめ、ひろく近代人には、神秘思想としか見えないものなのであります。

ちなみに易の陰・陽の二性を、近代的な用語と概念で、たとえば遠心性と求心性、ひろがりとちぢまり、十（プラス）の電磁力と一（マイナス）の電磁力、空間と時間、短波と長波、ガスと固体、低温と高温、低速と高速、等々に翻訳し直せば、近代の科学世界に大きな秩序をもたらすことは明らかであります。

明治以後、すすんで東洋の、また日

桜沢如一先生

このような先人のなかに、きわめて特異な生き方をされた桜沢如一先生（一八九三—一九六六、南紀桜沢村出身）がおられます。先生の思想は、実際の生活化の上に立つておられ、まず、石

塚左玄先生を通じて、東洋医学を学び、さらにその根元である易の陰・陽の思想に入られ、さらに、幾回にもわたる海外勉学のあいだに、それを近代的科学的なものに翻訳され、たんに学説や理論としてではなく実生活化に应用され、その生理的应用として、正しい食

本のすぐれたものを欧米の世界に紹介されてきた日本の先輩も幾人かおられます。たとえば、岡倉天心先生は東洋の美術を、新渡戸稲造先生は日本の武士道を、鈴木大拙先生は禅の哲学を、そして、また有名無名の幾多の先人たちが、いろいろな方面の紹介をしようとして努力されました。こうした先人のご努力に私たちはふかく敬慕の念をささげるのですが、それにしても、日本の思想・文化・伝統のゆたかさに比べ、こういう努力をする日本人の数が余りにも少ないことを反省したいと思

います。

生活をひろめられ、穀物を主食とした精進料理の世界版とでもいうものを、紹介されました。

先生は一九六六年にこの世を去られました。晩年の十年は主としてフランスを中心に海外に毎年出かけて普及に努められましたので、フランス、ドイツ、イタリア、ベルギーなどの諸国と、アメリカ、ブラジルなどに多くの同志を開拓されました。その意図されるところは、世界の平和の確立にほかなりませんでした。日本でも、桜沢先



▲ 桜沢如一先生 (George Ohsawa)

生に董陶を受けた方々、その他多くのすぐれた同志の方々が運動を普及されておられます。ベトナム、インドなどにも同志がおられます。日本ではこの食生活を「正食」と呼んでいます。

海外ではひろくMACROBIOTIC CS (マクロビオティック)——大きい宇宙観にもとづく人生の道——と呼んでいます。

農業民族と牧畜民族

ひろく世界民族の分布を眺めてみますと、その生活形態の上で大きく二つのグループに分けることができます。すなわち、アジアを中心とする農業民族と、ヨーロッパを中心とする牧畜民

族の系統であります。したがって世界の歴史的な思想文化も、大きく、農業生活に起源をもつものと、牧畜生活に起源をもつものとに分けることができます。この二つの異なる群が、どのよう

な体質と心理をもつものであるかは、イザヤ・ベンダサン著『日本人とユダヤ人』をお読みくださいと、大変よくわかりになると思います。

この二つのグループのなかで、農業民族は宗教や哲学を生み、また自然への適応と順応をつちかい、恩や和の思想を生み出してきました。これに対して、牧畜に起源をもつ民族の間では自然の征服、環境への挑戦、独立と闘争の思想を生み出してきました。前者は、目に見えない精神を重んじます。後者は直接感覚にふれることのできる肉体的な物質的な力を重んじます。世界史の大きな戦争をひもといてみますと、圧倒的に牧畜に起源をもつ民族の方がその度数もひんばんで、また規模も大きく、残虐さにおいてはるかに立ちまわっています。

十六世紀から二十世紀にかけて行われた「西方の東漸」という過程で、いわゆる有色人種が数多く犠牲となったことは、私たちすべてのよく知っていることであります。スペインのアズテカ文明の破壊は、ヨーロッパ人のアメリカ建設のあいだに行われたアメリカ・インディアン達の征服(おそらく数千万人が殺されたと推定される)とおなじことでありますし、(これらメキシコやアメリカの先住民は、トウモロコ

シを主食としていた原則的には農耕民族であります)アメリカが三世紀にわたってアフリカから暴力をもって連れてきた黒人の推定死亡者は三千万に及ぶのであります。この場合の黒人もまた大半は菜食であって、けっして牧畜民族のような肉食ではありません。

私たちは最近の世界大戦でドイツ・ナチスの支配下に行われたアウシュヴィッツの虐殺を悼むのでありますが、実は牧畜を起源にする民族集団の闘争では、それ以上のことが枚挙にいとまがないのであります。東洋の一角から、かつて中央アジア、ヨーロッパにかけて一大破壊を強行したモンゴルの西伐は、モンゴル民族が典型的な牧畜民族であることに、その原因があります。

ひろがえって、私たちの祖国、日本の過去をみますと、なるほど各種の戦乱はあったとはいえ、他の諸国に比べて、それらは、余りにも小規模で、また、余りにも残酷性の少ないものであったことに気がつくのであります。世界をひろく眺めてみて、私たちは、ここ数千年来、世界でもっとも平和な、世界でもっとも豊かな生活、世界でもっとも幸福な民族であったことを改めてふかく知ることができます。

私たち日本人が少くともここ数千年

来——そして、おそらくはもつとさかのぼって縄文時代の初めから——ほとんど全く純粹な農耕民族であり、玄米と雑穀を主食とし、大陸文化との接触以来も、明治の初期にいたるまで、少しばかりの魚をのぞいては、肉食をほとんどしなかった民族であることは、明らかに事実であります。このことは、戦前・戦中派という年齢層にある人々の誰でもが、その幼時の食物、また、

穀物を主食に

古代には、——そして多くの地域では最近まで——世界の古い民族は、穀物を主食としていました。中国、インド、古代のスメール人、エジプト人、ケルト人、マヤ王国、インディアンたち、そして、今でもソ連の国々は、ソバを主食に保持しようと努力していますし、モーセやダニエルの食律もまたおなじことであります。古代の世界の多く——太陽崇拜の残っている古代社会のすべて——が穀物を主食としていたのでありますが、米は玄米として粒のまま食べられますが、他の穀物は表皮がもつと固いために粉にして食べられるようになり、したがって含有栄養素が変質し、栄養価が低下するために副

その両親や祖父母の食生活を記憶に浮べてみると、よく分ることです。ここに、私たち日本人の祖先が、米を主食と定め、それを齋穂の神勅や内宮・外宮の祭祀にのこし、新嘗・神嘗の祭式を習慣化した偉大さがあります。実に、日本民族は、穀物、とくに米を主食としたことによって、全世界でもっとも平和な家族国家をつくりあげることができたのであります。

食の補いをもつと多くなり、その副食をおいしく食べるために、粉をさらに精白に近づけ、そのための栄養の低下を補うためにさらに副食の種類と量をふやし、その種類と量が得られないときには肉食に頼り、ついに、主食は全く姿を消して副食だけの——いわば補充食だけの——食事となり、ますます不完全となる栄養のバランスを補うために、ビタミン剤、ホルモン剤、医薬に頼りはじめることとなるのであります。

このことは元祿時代以後、一部主食としての玄米が白米とされはじめたのですが、それ以後の日本人の食生活、ことに、半ツキ米や七分ツキ米をすら

▼ ボストン・エレホン小売店の中——あらゆる穀物、豆類がタルに入って売られている。
(エレホン社は久司氏が指導する自然食品店で全米各地にある。)



ほとんど使わなくなった、ここ二十五
年間の食生活をかえりみますと、よく
理解ができるのであります。

「国体」という言葉があります。日
本の場合、それは通常、祖先や自然崇
拝、天皇を中心とする民族一家、和敬
の精神などをひろく一括して国体とい
う表現を使っているわけですが、これ
らの特質は、日本の四季ゆたかな自然
と食生活によって養われたものですか
ら、食物体系の大体が連綿として続い
ているかぎり、たとえば、「和魂洋才」
という言葉に表わされるように、また、
大和・奈良・平安期を通じて吸収して
きた大陸の文化を、国土に適する形に
作りかえ、さらにふかい意味をもたせ
てきたように、「国体」は不滅の永久性
をもつわけでありま。しかし、逆に、
もし食生活が大きく変革され、ことに主
食が失われることとなれば、民族の血
液が変質し、体細胞のすべてが変質し、
脳細胞、神経細胞が変質して、その結
果、思想や精神が変質して、「国体」は
失われてしまうこととなるのでありま
す。

近代アメリカの退化の兆候について
上述しましたが、建国当初のキリスト
教的ピューリタンの精神やパイオニア
の精神が、現在のアメリカで潰滅状態
にあるということは、やはり建国以来

アメリカの食生活が急速に変化をかさ
ね、もはや現在のアメリカ人は建国当
初の食生活とは全く似ても似つかぬも
のに成りかわってしまったからなので
あります。

事実、建国当初のアメリカ人の食生
活は、小麦、オートミール、トウモロ
コシなどの穀物を主食として、野菜を
副食とし、動物性食品は食物全体の一
〇―一五%程度であったのですが、
現在のアメリカは動物性食品が四〇―
五〇%を占め、穀物は一〇―一五%に
低下し、サトウ、コーヒ、トマト、
亜熱帯果実(オレンジやバナナなどの)
が残り大半を占め、しかもそれらす
べてが工業的に精製され、化学的に加
工され、農薬によって変質し、それに
加えて、人類発生以来いまだかつて摂
ったことのない人工調味料や人工ビタ
ミン剤、栄養剤などをふんだんに吸収
するために、体質の大きな変調を来た
し、いわば大多数の人々が病人・精神
病者になりつつあるのであります。
そして、このような弱い狂った「種」
の社会においては、医学や栄養学がま
すます発達し、集団保険制度が発達し、
法律がますます発達せざるをえないの
であります。これらの発達を、私たち
は、人類の進歩と呼ぶのでしょうか？
以上のような反省の上に立つて、も

っとも幸福であり、平和であった日本
人として、この退化の潮流から、近代
人の体質と精神とを、進化の方向に向
け直すことに、そして、とくに、近代
世界がその大きな部分を依存している
欧米の人々に、その物質文明の繁栄を
もたらしてくれた努力に対する感謝の

ボストンの小さな家から

一つとして、東洋のすぐれた人生観・
宇宙観を理解していただくために、そ
して、それを通じて、生物学的に、生
理学的に、心理学的に、世界一家の実
を体得していただくために、私たちは、
このささやかな人生を捧げようと決意
しました。

エマソンやソーローやロングフェロー
やホーソンを生んだボストンに小さい
家を借りて数人の米人青年と起居を共
にし、玄米とミソ汁と野菜・海草・豆
類を副食として、東洋の宇宙観を説き
はじめてから七年ほどになります、
そのあいだ全米各地、ヨーロッパから
の勉学希望者も年ごとにふえ、今は、
ボストン周辺で玄米食を実行している
米人は数千人、カリフォルニアの日本
人の同志、相原信雄夫妻の御努力や、
ボストン卒業生の全米各地での教育活
動などのおかげで、その実数はつかむ
ことができませんが、全米では、およ
そ、十数万にひろがり、ニューヨーク、
フィラデルフィア、シカゴ、アナ
バー(ミシガン州)、ソートレーキ、
デンバー、タルサ(オクラホマ州)、ツ
ーサン(アリゾナ州)、シアトル、サン

フランシスコ、ロサンゼルス等には、
教育のセンター、食品店、食堂などが
米人の同志諸君の手によってつくられ、
また、農業を用いない米、小麦、大豆、
ソバ、小豆、その他の野菜の栽培地は、
全米の十数州の各地に及び、玄米、ミ
ソ、シヨウユ、小豆、海草などを扱っ
ている一般小売店は、全米で五〇〇―
一〇〇〇の多きに及びはじめてしまし
た。(現在、全米で一万店)

このようなアメリカの食生活の変革
の傾向は、ただに正食の普及によるだ
けではなく、一般のアメリカ人が、公
害・農業・化学薬品の害について次第
に認識をふかめ、それが、自然農法や
Health Food (健康食)運動とな
って、ひろく展開されている時流にも
なっているからでもあります。また、
歴史的に、今や世界が一つになろうと

しているということと、そのため、新しい統合の原理を要求していることと、欧米人が東洋を学ぼうとしていることと、——そして、その上に、上記の先人・先輩、多数の同志諸氏のご努力に負うものであります。

もちろん前途は多難であります。現在の食生活を穀物を主食とする無農薬の食物に切りかえるということは、牧畜民族の性格を農耕民族のそれに転換することであり、社会経済の大きな変更をもたらしますし、それは近代文明のいろいろな部門に大きな影響を与えざるをえないのであります。

しかし、真に、世界の人類に世界一家の平和をもたらそうとするならば、近代人の一人一人の血液と細胞の質を変革するのではありません、とうてい対立

人間が生まれ変わる

する諸民族・イデオロギーの一体化を心身の底からなし遂げることは不可能であります。

大変面白いことに、今まで育成してきた米人青年数千人の例をみますと、食生活を切りかえることによって、

(1) 慢性的な頭痛、消化不良、便秘、ヒフ病、アレルギー、性的不能、糖尿病、全身虚弱、脱毛、蓄のう症、

ぜんそく、結核、淋病、気うつ病、短気、ゴーマン、精神分裂、偏執性精神病その他多くの身体的心理的な病気が治り、

(2) 明朗で平静な性格、感謝の気持ち、ふかい思索と洞察力などが回復して、夫婦間、親子関係、世代の分離、友人関係が今までの不幸なものから幸福なものへ変わり、

(3) 人生に大きな新しい夢をもって、ひろく社会のために働こうとする意欲が湧き上って、日々がこの上なく楽しいものとなり、ひろくこの道を世界に伝えようとする意志がわき上ってきます。

こうして、これらの青年は、その出身地に帰ってこの道を弘めるか、外国ことにヨーロッパ、アフリカ、ソビエト、インドの地域に出かけてこの道の教育にあたろうとし、また、あるいは、この道の母国である日本にわたってさらに東洋の心を学ぼうとしています。

また、ここ数年の間に、彼らの間での結婚は、もう一〇〇組以上、また赤ん坊の出生も二〇〇人をこえ、その大半が自宅での自然分娩で、また、出産時の入院のさいも医薬を用いる必要はほとんどなく、すべて母乳をもって赤ん坊を育てています。

もちろん、避妊薬の服用は、みんなこれを避け、出産の意義をよく理解して妊娠中絶などはどの母もやろうとはしません。社会全体の性関係が乱れていますから、若い女性のなかには、未婚のうち妊娠をするものがありますが、それでも、すすんで赤ん坊を生み、女性としての道を勇ましくすすもうとしています。

また、集まる女性たちは、女性の家庭における中心の立場を理解し、家族の健康と精神を確保するために、いかに料理が大切であるかを自覚し、すすんで台所に戻って、けっして加工された工業的に調理されたものを使わず、みずから米を洗い、野菜を切り、パイを作って、家事のたのしさを味わっています。

これを実行するすべての米人諸君が——その実行が正しいかぎり——一人残らず、品格のある美しさを表わし、誰にでも愛敬される人柄を身につけ始めています。



▶ ロサンゼルス・エレホン自然食品店



▲ 宇宙創造のメカニズムから、人体の構成、気の流れ、食物による健康法、現代社会、個人生活の問題を説く久司氏。

私たちは、これらの米人諸君のなかから、この五年のうちに一〇〇人ほどを世界の各地に送り出したいものと望んでいます。また、生まれてくる子供たちのためにも新しい正しい人間の教育をほどこす学校をつくってあげたいものだと考えています。これらは、大

きな資金を必要とすることですが、皆さま方のご協力によって、何とか実現させたいものと望んでいます。この学校のために、この夏は全米から集った約四〇名の先生希望者がボストンで新しい教育の方法について勉強しています。

在日マクロビオティック青年への援助のお願い

さらに、日本の皆さま方におねがい申し上げたいことは、今、諸外国から日本に勉強に行っている諸君に、いろいろの便宜をはかってやっていただきたいのです。また、今後、毎年、数多くの正食青年諸君が東洋と日本の精神を学ぶために出かけていきます。できましたら、彼らを受け入れる施設をご提供下さる方はないでしょうか。

か？ 一般の御家庭でも結構ですが、あるいはごぞんじのお寺や神社などのような施設、あるいは寄宿舎や旅館のような施設で、いま使っていないしやらないために、これらの若く真面目な諸君のために開放しようとしてくださるところは無いものでしょうか？ つつしんで、お伺いもし、お願い申し上げます。

日本の将来についてのお願い

さいごに皆さま方に、ことに日本の将来についてお願い申し上げたいことは、今、日本は——明治以来、ことに、ここ二十五年間——欧米、とくにアメリカのすべてを模倣してきましたが、

そのアメリカやヨーロッパの底流が、今までの見かけの文明にあきたらず、もっと自然を回復しよう、もっと人間性の健全な素朴なものをよみがえらせよう、そして、もっと東洋や日本を学

ぼう、と急速に変わりつつあることに目を止めていただきたいと思います。今、日本が学び做っているものは、もうアメリカの若い世代では経験をしくした上で、これでは駄目だ——という結論が出てしまっているのです。

高いビルやたくさん車の車や大企業やアイスクリームやステーキやハム、ソーダ、チューインガム、ロククンロー等々——もう、こうしたものは時代おくれになってきているのです。それに代って、東洋の心の静けさ、玄米と野菜の味、そこから生れてくる人生へのふかい洞察——そうしたものが、新しい世界の秩序なのだ、と自覚しはじめています。

皆さんがアメリカを短期間旅行なさると、こういう底流には、ほとんどお氣にすることは無いでしょう。しかし、二十年余りの滞米とその間、何千、何万の新しい世代と毎日接触している私達には、未だ表面にそれとは表れないが、急速に成長しひろがりつつある、この大きな底流をよく知ることが出来ます。私たちは、ここ十年でアメリカが大きい革命を、もっともしずかな平和な革命をなし遂げるであろう、そして、ぜひ、それを成就させたいものであると、確信もし、切望もしているものであります。

そのあかつきにおいて、アメリカは、ほんとうの意味で世界の中心に生れかわることが出来ます。そして、ほんとうの意味で東洋と西洋の和解ができれば、始めることでしょう。そのとき、私たちは、さらに、ヨーロッパに、ソビエトに、アフリカに、インドやアラビアに、オーストラリアやインドネシアに、皆さま方とともに、この人類の血液と細胞を、平和で健康なものに変える、という、もっとも根本的な人間性の革命をひろげるために、旅立ちたいと願っています。

どうか、皆さま方の健康と幸福、日本と世界の運命のために、日常の食物を、玄米が、せめて半つき米と、その他の精白しない穀物による食品（ソバ、ウドン、黒パンなど）に中心をおき、化学的に加工されない、農薬のからまない野菜・海草・豆類や調味料でおいしくない、時に動物性食をおとりになっても、主として魚類を摂って、肉食はなるべく避け（肉、バター、チーズ、卵などがその飽和脂肪により、心臓病、動脈硬化などの有力な原因となるので、肉類の代りに魚類をとれ、というのは、ここ数年間のアメリカにおける医学、養生法の常識であります）、まったく温度も環境もちがう地域にできた熱帯性・亜熱帯性のサトウや果物などはな

るべく摂らずに（サトウが精神病の原因、全身虚弱の原因であることは常識であります）。

またビタミンCの多い熱帯性果実類は、肉食とあるていどバランスがとれるのですが、それは肉食の場合において言えるのであって、温帯地方で穀物・野菜を主とする食制では不必要であるばかりか有害であります。その季節の、その土地にできた果物は、多少取ってもかまいません。健康で幸福な毎日をお送りくださるよう、そしてまた、古今東西の先人・先哲の道を、身をもって体得し、世界化し、ひとしく、全世界を大きな家族につくりあげるようにいろいろのご指導をおねがい申し上げます。すすんで日本が世界の範とな

りますようにおねがい申し上げます。実は、日本でチクロが禁止となりましたが、これはアメリカのチクロの禁止に連鎖反応を起したものであります。アメリカではチクロ禁止の法案がそれまでも何年にもわたって提出されていたのですが、化学企業界のロビーや国会議員たちの不熱心で、いつも法律とならなかつたものののです。それで、私たちのアメリカの友人である、もと映画女優（無声映画以来の女優の大御所）グロリア・スワンソンが、熱心な自然食提唱者で、また私たちの感

化で玄米・ミソ汁をいつも召し上がり、ボストンやロサンゼルスの方の宅によくお泊りになるのですが、彼女がワシントンで国会議員の奥さま方に講義をいたし、その結果、各議員たちがその重大さに啓蒙されて一挙に法律として成立することになったのです。

明らかに万人の支障となることでも、私たちはなおざりにする傾向があります。万人の幸福に役立つことは、力を併せて、実現し、新しい世界のさががけに日本人が役立ちえますよう、お願い申し上げます。

NHKのプログラムは、とくにニユーヨークの総局、吉田、堀井、加藤、二見の皆さま方のご努力によるものでした。そのご熱意に対し、ふかく敬意をささげるものです。また、私たちの活動をNHKにご紹介されて端緒をおひらきになったのは、東京丸ビル 四一五区、ミトク株式会社の風間昭美氏で、同氏はまた純正食品のアメリカ向け輸出にご努力をされています。さらに、コロンビア大留学当時の友人・大林新（建築・発明家）氏もお口添えくださったことでした。

また今回のプログラムに対し、多数の御感想や激励をたまわりましたなかで、南原繁先生をはじめとする東大の

恩師諸先生と同輩の友人諸君、山形大、秋田中学・小学当時の恩師友人の方々、秋田県内の多くの先輩・知友の方々、また、祖先代々の地、南紀・熊野、下里・太田村の先輩・知友の方々またひろく全日本にわたる正食関係の方々、宗教・教育・経済・政治・文化関係の方々、また、妻偕代の出身地である島根県横田町を中心とする知友の方々、

●久司御知夫氏略歴

一九二六年五月十七日、和歌山県に生まれる。秋田中学、山形高校をへて、東大法学部を卒業。同大学院で元総長、南原繁先生や堀豊彦先生の指導を受ける。在学中、国際法の研究から、当時、世界政府運動を展開中の桜沢如一先生を知り、東洋哲学——「宇宙の秩序」の思想に共鳴、横浜日吉のMI（桜沢塾）で学び、玄米正食を始める。

一九四九年十一月、桜沢先生とノーマン・カズンズ氏の努力で渡米、働きつつ勉学、賀川豊彦氏の紹介でニューヨークの実業家、塚田氏より学費援助をえてコロンビア大学に学ぶ。

ヨーロッパ旅行ののち、一九五一年七月、同志・横山偕子（島根県出身）と結婚。ニューヨーク高島屋設立に参加し、六年間副社長。当時、欧米でマ

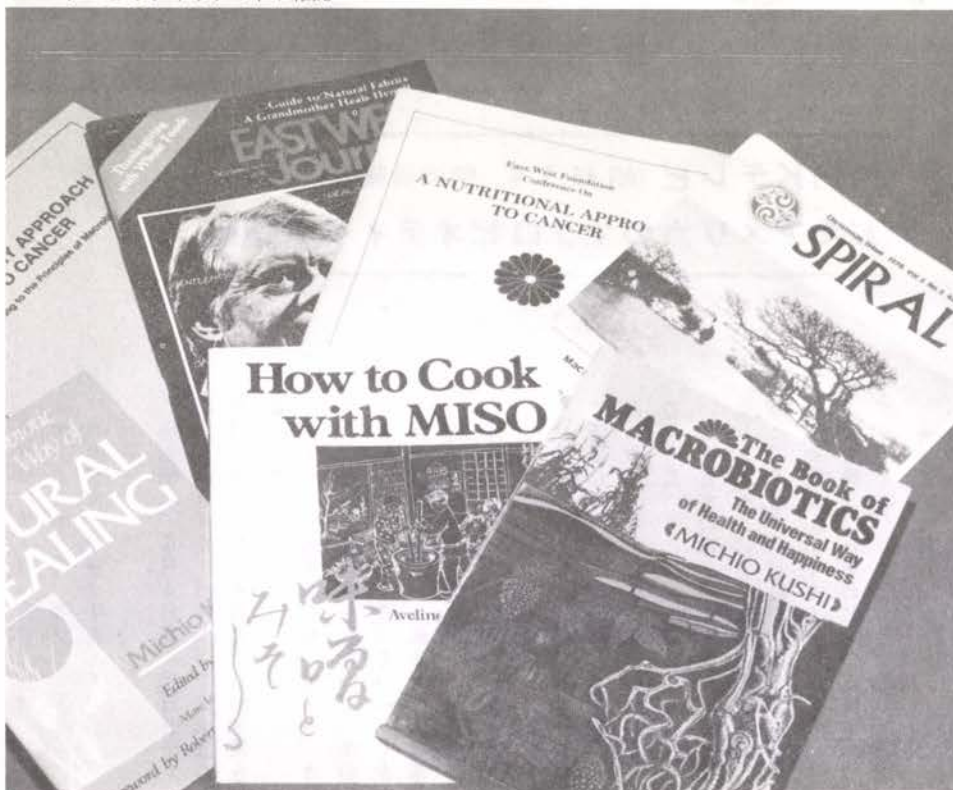
恩師田中茂一先生をはじめとする教育界の方々——そして、数多くの夢や情熱を書き送ってくださった日本の若い男女青少年の方々——さらに、わざわざボストンを訪ねられた AD CENTER CO., LTD. の秋山照子さま——などの数え切れぬ多くの方々に、あつく御礼申し上げます。（62 Buckminster Rd. Brookline, MA 02146 U.S.A）

クロビオティック運動展開中の桜沢先生に、その協力を強く要請され、全米を桜沢先生と同行、その後、ボストン北のケンブリッジに「イースト・ウエスト・インスティテュート」（東西学院）を設立、青年教育を開始。

現在、「イースト・ウエスト・ファウンデーション」会長、久司学院院长。「エレホン商事」（自然食品卸し小売り、年商800万ドル）、「セブンス・イン」「サナエ」（自然食レストラン）などの事業を指導。

欧米にひろく「平和な一つの世界」の運動を展開中。一九七七年三月と一九七八年八月、「ガンおよび主要な現代病の栄養的アプローチ」国際学術会議を主催。一九七八年二月と一九七九年三月、国際連合本部にて講演。一九七

▼ マクロビオティックの本や雑誌



七年九月、『米国への食政策提言』を発表。著書『マクロビオティックの本』『自然治療』『東洋の望診』『自然農業』

と病気の原因および治療ほか講義録多数。

玄米を食べる アメリカ人



NHKテレビ（昭 46.5.4 特派員報告）が報 じたアメリカのマクロビオティック運動

カメヨ カメヨ ヨクカメヨ
カメヨ カメヨ カメヨ
カラダガ ツヨクナル

昭和46年、5月4日夜、NHKテレビは、アメリカ・ボストンで玄米食の共同生活をしている若者たちの生活を紹介した。

アメリカの青年たちが「カメヨ、カメヨ」と日本語の歌をうたい、二本のハシをつかって米を食べている、しかも玄米飯を食べている風景が全国の茶の間に映しだされた。

「十代になって、自分の周囲を見わたして、ぼくは、ひどく失望してしまった。世間の人たちは、物や財産を求めて狂奔している。いったんそれを手に入れると、つまらないものに見えてくるようだ。」

ピカピカの新しいクルマや、すてきなレストランにかこまれているというのに、不幸でみじめで、心臓病や離婚、麻薬や犯罪が、年々ふえるばかり。もっとも豊かだと思われているアメリカがこんなにも不幸だ」と、青年がいう。ある若い女性には、

「私はテキサスから来ました。夫は株の仲買人で、大金持ちでしたが、毎日が満ち足りない生活でした。ここにきて、救われたような気がします」

「私はサンフランシスコで指物師でした。生活に夢も希望もなく、なにを目ざして生きてゆくのか、わかりませんでした。マクロビオティックを知り、玄米（ブラウン・ライス）を食べているので、今は幸せです」

「ぼくもサンフランシスコから来ました。コメディアンでしたが、絶望的な日々をおくっていました。ここにきて

無一文の渡米

ボストンでのこの運動の共鳴者は数千人。全米では数万人におよぶ。（当時）

彼らは、肉食をやめ、玄米に季節の野菜や海草などを主とした簡素な食事をする。これが健康な肉体と正しい判断力の精神をつくり、世界を「和」のところで結ぶカギなのだ。

ここボストンのリーダーは久司御知夫氏。一九四九年に渡米した。桜沢如一氏（六三〇元）が全世界に送り出した教え子の一人である。

特別な資格はなにもない。金もない。横浜から出発する前日、彼は恩師のジョージ（桜沢如一氏のペンネーム George Okazaki）にこういった――

――もう七万円だけほしいんですが、――何のタメに？

幸せをつかんだような気がします。今は粉ひきをしています」

「私は学生ですが、麻薬中毒になり、すっかり健康をそこないました。体を治すためにマクロビオティックをやっているのです」

では、NHKのテレビ放送にすこしおぎなつて紹介しよう。

――二百ドルだけ持っていないと、

サンフランシスコについても、無一文ですから、ロサンゼルス行きのバスの切符が買えません……

――ソレがオモシロイ冒険さ……ハハハ

私（桜沢氏）は、ヴィヴェーカーナンドの本をとり出して見せた。（無一文で五〇年も前、夏のインド服一枚きりでアメリカへ行き、平和の道をとき、シカゴで寒い夜、その夏服でふるえていた青年で、のちにアメリカ中に東洋思想をときまわり、ヨーロッパもとびまわり、ついにロマン・ローランに伝記をかかせた青年）の話をした。私がヨーロッパでやったことは話さなかった。

（『コンパ文庫 6』71ページ）

敗戦直後、日本は、アメリカのマネをするので一生けんめいの時代であった。アメリカ人に何かを、しかも東洋思想を教えに行くなど気違いざたであった。しかし桜沢氏は信じていた。

「十年を出でずしてミチオの名はニュースの波に乗るだろう」

と、彼はそのとき予言した。

テレビは大勢の青年たちを前に講義している久司さんの姿をうつす。

「私たちアジア人、植物を食べる民族の指導原理は「和」です」

と黒板に「和」の字と「Wa」とを書く。「禾」とは穀物のことだ。植物の実を「口」にすることが「和」なのだという。

一方、ヨーロッパ人、肉食民族の原理は、「効」――つまり、実用主義的合理主義だ。その合理主義によって文明は発達した。「しかし、この文明の発達によって、私たちは、かつてない危機に、おちいつているのです。戦争や紛争がたえまなく、人々はいがみあい、なんのために生きているのかわからなくなっています」。

そして、産業が際限なく発達し、その跡しまつをしなかつたために、土地が農業や肥料や、いろいろな化学物質で汚れ、木や草はもちろん、空気も汚

れ、水も汚れ、海も汚れ、私たちの食べ物まで汚染されています。私たちはどうして生きてゆけばいいのでしょうか。

次の時代は、もはや水爆の時代ではありません。今こそ、「自然に帰る」生活の改革が必要なのです。

君たち遊牧民族の伝統をもつアメリカに農業文化の伝統をもちこみ、それを発展させて、新しい社会、新しい文明をつくらうではありませんか」と久司さんは若者たちに呼びかける。

久司さんに共鳴した若者たちは、いろいろな実践活動をはじめている。

イギリス生まれのトニーは、玄米食を売る屋台を思いつき、去年の九月に開業、今では三台にふやした。

もともとアメリカの若者たちは、なにかをやりたいがっている。ところが、なにをやったらいいのかわからない。お金や地位にはあきあきした。麻薬やヒッピーもつまらない。そこで、この運動に入ってくるのだ。

銀行から金を借りてレストランを始めた若者たちもいる。

レストランの名前は「サナエ」（日本C.I.協会の桜沢里真会長の本名による）。ボストンの中心街にある。

「ぼくは、マネージャーのスチーブンです。銀行から8万ドル借りて、この



▲ 久司御知夫氏

レストランをつくりました。建築工事は、いつさいぼくたちの手でやりました。

その時の二〇人の仲間、いまここでコックやウエイトレスとして働いています。

このレストランをつくった目的は、マクロビオティックを市民のあいだにひろめるためなのです。

料理の材料は、すべて農薬や肥料を

肉をやめて穀物を

この運動が肉食をしない理由は二つある。一つは肉食だった自分の体質を

つかっていない野菜や穀物だ。米、ソバ、トウモロコシ、ウドンなどが主食。つまり、われわれの祖先が食べていたような自然食をとることによって健康な体をつくりあげようとしている。

週に二回、カリフォルニアから、農薬や肥料をつかっていない農産物を買入れ、日本からも、ノリや海藻、ミソや梅干などを取りよせている。

このレストランは大繁盛している。

植物食につくりかえ、それをテコにして自分の生活や人生をかえようという

もので、いわば心の問題だ。アメリカ的生活を否定するために、その代表的なものとしてビーフステーキを食べないのだ。もう一つは健康上の理由で、心臓病など多くの病気が、肉をあまりに食べすぎることからくると主張している。

若者たちの仲間、歯科医のシュヒターさんは、こういつている。

「アメリカ人の心や肉体の病気は、肉や砂糖、食品添加物のとりすぎからきていると思います。」

私は商売がら、いつも人の口の中を見ているのですが、人間の歯は、穀物を主食に、野菜を副食に、少量の肉を食べるようにできていると思われれます。人間の歯は、左右に八本ずつ上下にあります。そのうち、肉を噛む歯は一本しかありません。前歯二本は野菜を食べるためであり、奥歯五本は、その形からして、米や小麦、大麦など、穀物を噛むためにあると思われるからです。

ある若い女性は、

「ここに来ていて女性のほとんどが、むかしは、たくさん肉を食べていました。このことが私たちの生活にものすごく影響していると思います。」

肉食によって独立心が非常につよくなり、いつも男性と対等にやろうとし

てきました。女なのに大学を出て、出世することばかり考えてきました。料理を習ったりして、女らしくなるなんて、考えてもみなかったことです」

ある若者はいう。

「第二次大戦後に、アメリカでは大きな産業上の変革がありました。それ以来、ぼくたちは、化学物質をたくさん使うようになりました。それは、食物ばかりでなく、医薬品もそうです。」

これが、ぼくらの体と心を大きく変えてしまったのだと思う。たとえば、ぼくらは母乳で育ったのではない。ぼくらは、人工食品で育った最初の世代なのだ。テレビや映画など、ぼくらの少年時代は行動的ではなかった。生活全般が人工的になってしまったため、ぼくらは、ひよわになってしまったのだ。

「ぼくも弱かった。人工食品と冷凍野菜などという生命のない食物ばかり食べて育ってきたのだから、ぼくがモヤシのようになるのも当然だと思う。」

彼らは、農薬に汚染されていない食料を手に入れるのに苦心し、独自の流通機構をつくりだした。カリフォルニアやテキサスの農家と契約して、農薬や肥料を使わないで作ってもらい、貨車で送ってもらっているのだ。



▲ ボストン“サナエ”自然食レストラン

こういう自然食品を売る店は、毎日大入り満員。一般の人たちも大勢買いに来る。月間の売り上げは二〇万ドル（一九七七年、六六万ドル）玄米は週に五万ポンド（三六〇俵）売れている。伸び率は、月に二〇パーセント。年間五倍で、仕入れを確保できない実情だ。

レジスターをやっているのは、ミシガン大学歴史学科出身のアラン・ジョーンズ君。元ヒッピーで、麻薬の経験もある二十六歳の青年である。

久司さんの奥さんは、ボストン郊外の自宅で、若い女性たちに日本風の礼

儀作法を教えている。

その一人、ドナ・トレイさんは二十三歳。メリーランド大学を中退し、もともとヒッピーらしいヒッピーだったという。

父親はワシントンの外交官。ドナは同じレストランに働いているアランが好きになった。アランの父親は、なかなか承知しなかったが、二人の熱意に負けてOKした。

「みんなのなかで、大学を中退した人はい？」
「というと、あらかたの男女が手をあ

げる。

「麻薬を経験した人は？」

「というと、これもほとんどだ。」

「なぜマクロビオティックに興味をもち、ここにきたのか、話してください」

「ぼくは、アメリカ式のぜいたく品はぜんぶ持っている。スポーツカーも持っている。しかし、もう物質にはあきあきしている。それで、しだいに大学にも興味がなくなり、中退したんだ」

「ぼくは、どうして日本人がアメリカを完全な国と思ひ、アメリカ式の生活に、まっしぐらに進んでいるのか、わからぬ。ベトナムを見るがいい。」

精神病や、小中学生にまでおよんでいる麻薬の流行。犯罪の激増。ニューヨークやその他の大都市では、夜、外にも出られない。これがアメリカの現実なんだ」

「ぼくは、ふつうの教育を受けたので、アメリカ社会で安定した地位を得ている。これは、ちょっとおかしいと思う。ぼくはここへ来て、みんなが幸福でなければ、だれも幸福だとはいえない、とさとした」

「私の場合は、大きくなるにつれて、家族とのあいだがしっくりゆかず、悩みました。それで麻薬をのみ、大学をやめました。両親は私が思うような娘にならなかったのがっかりしてしま

い、しょっちゅう親子ゲンカしていました」

「世界でいちばん強く、いちばん豊かなアメリカが、なぜベトナムに勝てないのか。これは、けっきょくアメリカ人の精神が、ベトナム人の精神に勝てないからだと思う」

久司さんは若者たちに将来の計画を語る。

「アーカンソーやテキサスに私たちの米が栽培されています。私たちの仲間は、アメリカ全土にひろがっています。」

政府はいま、無農薬、無肥料の米、小麦などの栽培を計画しており、私たちに協力を申し入れてきています。

栽培面積は十萬エーカー、およそ四百平方キロです。

私たちはマクロビオティック普及のために、全国センターをつくり、料理法や教育方法を指導してゆく必要があります。つきつぎに輪をひろげてゆきましょう」

ドナとアランは結婚し、仲間のみんなが祝福してくれた。

ニューハンプシャーの原野に根拠地を求めて行くのだ。若者たちは、二人の結婚祝いのゴーゴーパーティをいつまでもつづけた。

（本誌一九七一年七月号より再録）



5月来日する

グロリア・スワンソン

大いに語る

1978. 10. 27 パリにて

《ル・コンパ》No. 8 より

久司御知夫——ここに皆様ご存知の

有名な女優であるグロリア・スワンソンさんに来ていただいて、たいへん幸せに思います。スワンソンさんは、非常に若い時から、映画の誕生とともに女優としての活躍をつづけてこられました。今日では、自然食運動の精神的な「母」ともいえるべき活動もしておられ、良い習慣をもたない人々に、生活の秩序を取り戻すよう働きかけておられます。

それからまた、皆様は、スワンソンの夫である、ウィリアム・ダフティ氏も、きつとご存知だと思います。桜沢如一先生は、ダフティ氏の活動をいつも非常に高く評価しておられました。

あなた方は、多分、このお二人のように、旅行する時に、旅先で自分で料理するために、玄米や味噌、醤油、梅干、時には無農薬の野菜まで持つて行く人を知らないと思います。

このお二人は、しばらく前から、ニューヨーク市の学校給食の顧問を勤めており、学童たちのための調理場を自身で持っています。

私たちは、このお二人が、すべての人々にそそいでいる模範的な愛情にたいして感謝いたします。正にマクロビオティックの模範的な友です。

ありがとうございます。

スワンソン——初めに、久司さんのおっしゃったことを少し訂正させていただきます。私が映画界に入ったのは映画の草分け時代ではありません。私は一八九九年生まれで、映画界に入ったのは一九一六年です。

今考えると、私が昔、映画に出たことがあるなんて信じられないような気持ちです。私のはっきり覚えていたただ一つの映画は『サンセット大通り』です。ご覧になったことがありますか。三十年も前の映画です。それ以後は映画では大した仕事をしていません。

数年前から私は別の名前を持ちました。ダフティ夫人です。その事情をお話しいたしましょう。初めてウィリアム・ダフティに会ったのは二十八年ほど前のことです。彼は体重が百五十キロもありました。見かけは百五十キロもあるかと思えるほどでした。その頃の写真を見ると、まるで脂肪の塊りです。しかし彼は非常に変わりました。私が彼を変えたのです。

この脂肪の塊りに私が初めて会ったとき、私は彼のことは全く知りませんでした。彼はコービーに角砂糖をいくつも入れようとしていました。その頃の私は、街で知らない人に向かって、

「そんなもの食べてはいけません。毒ですよ」などと平気で言うほど狂信的でした。それで私は彼に言いました。「それは毒ですよ。私はそういうものは食べないことにしています。でもお続けなさい。やってご覧なさい。毒をお食べなさい」

最初の出会ひのときに私が彼にいったのはこれだけでした。『ダフティ著『砂糖病』第一章参照』

それからしばらくして彼はジョルジュ・オーサワ（桜沢如一）に会って、彼の本（『君たちは皆二白眼だ』）を読んだりしました。彼に初めて会ってから十年後に、彼は私の客間に現われなりました。その時、彼は六十一、二キロになつていました。そして私に結婚の申し込みをしたのです。私がひじかけイスにかけていると、彼はひざまずくかわりに床に座りました。彼は直接的には結婚を申し込みませんでした。その頃の彼は非常に内気だったのです。彼は問題の囲りをぐるぐる回っていました。

でも私には彼の言いたいことが分かりました。私は以前マスコミの記者に再婚する気があるかどうか、うるさく聞かれたことがあります。私はこう答えました。「私の愛する人にそのようなことをしたくはありません。その方

に番号札を貼るようなことはできません。なぜなら私は二、三人以上の夫をもったことがあるからです」彼は私のこの答えを知っていました。そこで私は最後に彼に言いました。「ビル、私はあなたにもう一つの番号になつて欲しくないのよ」

そうすると彼は答えました。「いいではありませんか。あなたは私のことを生物学的夫第一号と呼べばいいです」

久司夫妻はこうして……

スワンソン——私たちのことについてお話しする前に、久司ご夫妻の活動についてお話ししたいと思ひます。

お二人に初めて会ったのは、ボストンででしたが、私は、そこで異様な光景を見ました。そのころは、スリや万引きなどの犯罪が多く、ヒッピーがあふれ、みんな麻薬をやっている時代でした。こういう陰気な顔をした青年たちは、たいてい、西部、特にサンフランシスコあたりからやって来ていたようでした。

そのころ、大きな住宅に入る人がなく、たくさん貸しに出ていましたので、久司夫妻は、ボストンの住宅地に大きな家を借りて、サンフランシスコなどから来た若者たちといっしょに住むこ

よう」

ダフティ——実際は私はウィリアム六世だったのです。

スワンソン——今ではビルは以前ほど内気ではありません。ここに来る前も彼は私に言いました。私のかぶつて

いる帽子が好きじゃないと。

ダフティ——私は大変陽性になりました。

私にしました。私が初めてボストンの久司夫妻の家を訪ねた時は、そういうわけで、若者たちが大勢いて、男の子たちは、家の外や庭の仕事をして、久司氏のまねをしようとしていました。女の子たちは、家の中の仕事をして、久司夫人のまねをしようとしていました。

あなた方は多分、麻薬の悪習から立ち直ることがいかに難かしいか、ということについて語られているのを知っておいでしよう。しかし、その久司家にいる若者たちは、まるで本家の楽園にいるみたいで、久司夫妻を理解しようとして、一種の浸透のように夫妻をまねし、食事と、その食事の元になつてゐる哲学によつて救われていたの



▲ マクロビオティック以前、砂糖中毒の頃。(105キロ)



▲ マクロビオティック以後。(61キロ)

ダフティ氏はこう変った

(『砂糖病』著者)

でした。

以前は、どんよりした眼つきで、肩まで髪の毛をたらし、ヒゲもじゃで、ハダシでいた彼らがこんなに変わってしまった、というのは非常に驚くべきことでした。

彼らに、風呂に入れとか、髪の毛やヒゲを切れとか、誰も言ったわけではありません。誰も彼らに規則を課したり、こうこうしなければいけない、と言ったわけではないのに、彼らはこの楽園で、たちまち変わってゆくのです。ステレオもテレビもなく、そこは彼らの聖域なのです。夫妻は、彼らに玄米のおにぎりを食べ、眠るところを確保したのです。

三万人の学童給食を指導

——あなたはどのようにしてマクロビオティックを始めましたか。

スワンソン——ダフティの本『君達は皆三白眼だ』を一九六四年に読んでお蔭です。それから久司ご夫妻のお蔭です。

マクロビオティックを知る以前に私は、一人のお医者さんに出会いました。彼はクスリを信用しないで、良い食物と、体の毒抜きが大切だと考えていました。それは一九二〇年代のことです。

初めのうち、ボストンの当局のほうでは、この家を、麻薬の出入りがあるのではないかと疑って見張り、久司氏についても注意深く監視していました。しかし、まもなく、警察のほうから、青年たちを送りこんでくるようになりました。

そして、ここで学んだ青年たちは、今度は他の青年たちを助けるために、アメリカ中へ、ヨーロッパへと出ていきました。こうして、非常に大きな運動が、このお二人の努力で広がったのです。

私は、お二人が、私を家族の一員のように考えて下さっていることに非常に感動いたしております。

た。ですから、ビルの本を読んだり久司ご夫妻にお会いしたりする前から同じ道の上にいたわけです。

マクロビオティックで大切なことは食物の背後にある哲学です。片一方抜きではいけません。精神的面が大変重要です。

——アメリカで現在、どのような活動をなさっていますか。

スワンソン——ニューヨークの一部の小学校で、ある実験的な試みをやっ

衝撃の書・各紙絶賛!

シュガー・ブルース 砂糖病 甘い麻菓の正体

各紙誌絶賛!

●日刊ゲンダイ ●東京新聞 ●読売新聞 ●京都新聞
●週刊新潮 ●週刊文春 ●週刊読売 ●
☆日本図書館協会選定図書 / 定価一、五〇〇円(丁200)

株式会社 日貿出版社刊

〒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 発売・卸可

ています。約三万人の児童を対象にしています。でも最初はただ一校だけで、ダフティが自分で料理して、私がお手伝いするというところから出発しました。この実験のために当局が資金を出してくれるまでには長いことかかりました。

この世のあらゆる恐ろしいことや苦しみは、無知と金もうけ主義という二つの原因によっていると思います。この無知に対処するには、幼稚園から始めて、小学校、中学校と教育を続けねばなりません。

子供たちの頭を、音や光の速度といったような縁の遠いことでいっぱいにするかわりに、彼らに自分たちの身体の美しさを教えてやるのです。そうすれば、彼らは身体をゴミ箱のように扱うことをやめるでしょう。愛と尊敬の気持をもって体を扱うでしょう。

人々はまず、自分の身体と容姿がど

んなにすばらしいものかを知らなければなりません。そうすれば、良い食物をとり、体をきれいにしたいという気持ちになるでしょう。

——あなたは「幸福」をどうお考えですか。

スワンソン——私にとって幸福とは朝、目がさめたらサッとベッドから跳び起きて、こう言えることです。「神様、私は生きていてよかったです。あなたのために今日は何をしたらいいでしょう」——もしあなたが自分の活動で幸せであれば、何時間もロッキングチェアに座って、ぶらぶらしていられないでしょう。

ダフティ——スワンソンと私は、パラシュート部隊員です。私たちは、ニューヨークの郊外とか、カリフォルニアとか、その他、アメリカ中のいたる所、ブラジルや日本、インドなどに降

下します。そして多くのお友だちの皆さんに会って、幸福と平和の輪を広げるのです。

——もし、グロリア・スワンソンの素晴らしいそして模範的な人生の伝記映画を作りたいという申し出があったら承知されますか。

スワンソン——この会場を出たら私たちは映画を見る予定ですが、その映画の女監督が私に映画に出演するように言っているのです。多分私は出るでしょう。

でも、十年か十五年前からのことですが、お話があつて、シナリオを見せてもらっても、暴力やポルノばかり多くて……。私は旧式な女で、良い趣味を信じていますから、今日の大部分の映画には我慢ができません。

ダフティ——私たちはテレビに四、五百回出ました。短いのは5分から、

長いのは一時間です。世界各国でも、出たことがあります。

スワンソン——アメリカでテレビに出ると、時には三千万の視聴者に話していることになりました。だからそれは非常に大切なことです。健康食運動がこんなに速く発展するのもテレビのお蔭です。今ではテレビのどのチャンネルを回しても、健康とか、食物とか、有害製品とか、大気汚染とか、土壌の悪化について話しているのが聞こえます。あと五年もすれば健康食品運動はかなりの発展をみているでしょう。

——マクロビオティクは「或る」真実ですか、それとも真理そのものですか。

ダフティ——それはフランスのインテリ向きの質問であつて私たちが向きの質問ではありません。

(後略、編集部訳)

マクロビオティック による 平和な一つの世界

1978年2月10日、国際連合本部での講演

久司御知夫

各人の健康による

世界平和

私は、今日こうして、国際連合の方々にお話する機会をあたえてくださった、マクロビオティックの友人の人々に感謝したいと思います。

マクロビオティック運動は、約五〇年ほど前に日本において、私どもの先生である、故・桜沢如一氏によって始められました。これが、ヨーロッパに導入されたのは、ほぼ二十五年前のことですが、ついでアメリカに広がり、今日では、ひろく全世界で教えられ、実行されております。その目的は、平和な一つの世界をつくることであります。このことは、もちろん、あらゆる人々の願いであります。マクロビオティックの方法は、少々変わっております。私たちは、平和な一つの世界の土台となるものとして、各個人の健康と幸福、一人一人の肉体的、精神的発達を大切なものと考えています。

第二次大戦後、世界連邦運動が活発に展開され、アインシュタイン博士、メイヤー氏、トーマス・マン、アプトン・シンクレアほか多数の有名な思想家、哲学者が、この運動を唱えました。私自身も、このような世界組織の設立を支持いたしました。そのころ米国議会には、毎年のように、米国の外交政策の究極の目的は世界連邦政府を樹立することであると声明する決議案が提出されておりました。しかし、当時の政治情勢や、いろいろな国際問題のために、この世界連邦運動は、あまり大きな力をもつことができませんでした。

今日、世界連邦運動が認識はじめていることで

ありますが、過去五〇年来、ますます激しくなっている、人類の生物学的な質の劣化こそが、根本的な問題なのであります。この傾向が非常に強まっているために、これから迎える二〇世紀の終わりの二〇数年が、人類史上最大の危機の時代となろうとしているのであります。もちろん、私も、古代の物語にえがかれた、さまざまな大破局の例を知っております。たとえば、多数の人々が死んだ、ノアの洪水などの物語です。しかし、今日においては、あらゆる国々、人種、宗教、イデオロギーの人々が、近代文明の支配しているところに広がっている、生物学的な退化の過程に直面しているのであります。

私たちの社会は、さまざまな技術的進歩や、科学、産業、ビジネスから、多大の恩恵を受けてまいりました。私たちは、私たちの文明の中の、発明者たち、企業の創設者、事業のプロモーター、各種の会社、企業などの活動に感謝いたします。しかし、同時に、今日、人類は、その生命の質を、直接に、根本的に冒してきた傾向の頂点に立ちいたっているのであります。

このような徴候は明白です。たとえば、アメリカにおいては、政府統計によると、国民の五人に二人が、心臓病にかかったり、心臓病によって死亡することが推定されています。また、四人に一人の人が、生涯のあいだに、ガンにかかると見つもられています。このことは、実に、米国の全世帯の、三世帯に二世帯が、ガンの苦痛に悩むということを意味します。精神病、糖尿病、肥満、てんかん、痛風、一般的な疲労などが、驚くべき率で広まり、それとともに、国としての生産効率が減退しております。私た

ちは、ここ二〇年ほどの間に、この現代社会の傾向を変えなければなりません。さもなければ、アメリカをはじめ、ほとんどの工業化された国々は、経済、政治、社会のあらゆる面において、大混乱に立ちいたるであります。もし、各国民の大多数の健康と活力がそこなわれた場合には、今日の文明が継続できるかどうかは、疑わしいのであります。

国家的、経済的、個人的な利害や、その他のあらゆる問題をこえて、世界中の衆智が、多分、国際連合の主導によって、あつめられなければなりません。この課題こそが、私たちの長年にわたる主要な関心事なのであります。私たちは、人類を、この、坂道をころげゆくような退化のコースから救出しなければなりません。この挑戦の事業は、私たちの共通の問題を討議し解決するために、地球上の東西南北、あらゆる人々の、全世界的な協同を必要とします。

人類の生物学的な退化は、一日一日、一年一年の進行ははつきりしませんが、まさに重大な問題となっておりまゝ。そこで、世界中の私たちの友は、自然食、あるいは有機食の運動という名で、良質の食品をひろめる活動に従事しております。私たちが教育活動を始めた十五年ほど前には、ほとんど誰も、自然食品、有機食品の良さを知りませんでした。当時のほとんどの食品は、精製され、化学的な加工を加えられたものでした。今日、米国だけをとってみても、一万軒以上の、良質の自然食品を販売する店がある、というこれはうれしいことです。このところ、カナダ、ヨーロッパ諸国、南米諸国、オーストラリア、ニュージーランド、インド、タイ、そして、アフリカのいくつかの国々でも、同様の運動がひろ

まっております。

いくつかの国々の政府が、食品の質について関心を持ち始めております。たとえば、ベトナム政府はマクロビオティックの食堂を二軒、開きました。また、多くのアラブ諸国は、国民の健康を守り、その自然農業を保護しなければいけない、と理解しています。また、ある国々の政府は、重工業と化学工業の発達で、国民の健康におよぼす影響について、再検討しています。これらの傾向は、人類の未来について、有望な再評価をあたえるものです。私はまた、ノールウェー政府が、健康と食物の問題についてはらっている関心や、合衆国上院が最近発表した『米国の食事改善目標』などに、たいへん感謝いたします。これらは、私たちが唱えている考えの多くを支持しています。

生存のための三段階

人類の生存のためには、二つの要素が必要です。第一は、基礎となるもので、各個人の健康です。これにもとづいて、家庭、社会、国家、そして国際的な健康が確立されます。健康とは、ただ単に肉体的なものを意味するだけでなく、心理的、精神的なものをも指します。最後には、このような健康な人民が、第二の段階へ、つまり、一つの世界、あるいは、世界連邦と呼ばれてもいいのですが、そこへ導くでしょう。この二つの要素なくしては、今日、世界を悩まして、さまざまな難事は解決できません。健康を確立するためには、私たちはまず、人間というものは、その環境から離れた存在ではない、ということを理解しなければなりません。人類は、数

十億年の進化の過程を経てきたものですから、私たちは、人間の本来の天性を理解する必要があります。人間は、その環境の中の一つなのですから、私たちは、環境を尊重して、大自然を涸渫させたり、汚染したり、損傷させたりすることをやめなければなりません。

第二に、私たちは、私たちの伝統を尊重しなければなりません。伝統とは、五〇年とか二百年以前のことを指すだけではなく、私たちの祖先が何千年、何万年と積み重ねてきた、飲食、生活の方法を意味します。たった二世代前には、精製糖、精白穀物、清涼飲料、いろいろな香辛料、工業的な、化学処理された食品というものは、存在しませんでした。もちろん、加工食品は、輸送や消費に便利であり、製造・販売業者の利益マージンも大きいのです。しかし、こうして、健康よりも金銭的利益や利便というものゝを先にして、私たちは、その肉体的条件を、自然の環境と人間の生物学的な天性と矛盾させるようにしむけているのです。

第三の問題として、私たちは、もし、四季のある、温帯、亜熱帯、熱帯に住んでいるならば、精白しない穀物を主食として摂る習慣を復活させなければなりません。よく知られているように、スラブ系の人々は、カーシヤやソバをずっと食べてきました。アメリカ・インディアンは、とうもろこしを食べ、アジアの諸民族の多くは、近代施設が精米を始めるまでは、玄米を食べてきました。アフリカの主な穀物は、キビです。ヨーロッパの祖先たちは、全粒小麦、オート麦、ライ麦、大麦などの全粒穀物を食べました。

“Whole meal” (完全な食事) という言葉は、穀物の食事、という意味でした。今日、完全な食事といえは、それは、全粒穀物によるものです。不幸なことに、私たちは、全粒穀物を日常の食事に取り入れておりません。朝食に穀物のものを食べたりしますが、それは、ふつう、着色され、精白され、化学的に処理され、甘味をつけられたもので、全粒穀物とは、かけはなれたものです。

主食のほかに、副食になるものは、野菜、海草、そして、ある場合には、動物性食品、たまに季節の果物などです。私たちは、自然の秩序にしたがわなければなりませんから、これらの食品を摂るには、注意が必要です。果物の場合でしたら、たとえば、あなたがニューヨーク市に住んでいるならば、バナナ、パイナップル、マンゴリーや、その他の熱帯産の果物を食べてはいけません。なぜなら、私たちは、私たちが住んでいるところの気候的な秩序にしたがわなければならないからです。もし、果物を食べるなら、その住んでいるところに成育するものを食べるべきです。もし、あなたが熱帯性の気候のところに旅行したならば、あなたは、その土地の食べ物を食べることが出来ます。しかし、温帯の気候の土地にいて、熱帯産、亜熱帯産の果物を食べれば、私たちは、この環境にたいする適応性を失います。この原則は、野菜についても同じです。私たちは、熱帯が原産の野菜類を、時たま食べるほかは、避けたほうがよいのです。

同じことが、動物性食品についても言えます。動物性食品の消費は、急速にふえてきました。もともと、動物性食品は、寒冷気候の地域において、植物

性食品の代用として用いられてきました。とはいっても、それは主食ではないのです。それは、あくまでも副食であって、一般的にいって、食事全体の八分の一くらいまで、動物性食品を摂ってもよいということです。

人間には、三十二本の歯があります。八本の門歯は、野菜をかみ切るためのものです。次に犬歯が四本あって、とがっていますが、これは、動物性食品を引きさくためのものです。残りの二十本の臼歯は、穀物をすりつぶすためのものです。ですから、臼歯と門歯は、植物性食品を食べるためのものです。もし、人間が、ライオンやトラのように、動物性食品だけを食べるものならば、私たちの歯は、ぜんぶとがっていない必要ありません。しかし、人間の歯の構成は、二十八本が植物食のためのもので、四本が動物食のためのものです。これは、7対1の比率になります。そこで、私たちの食事の中で、動物性のものは、八分の一以下にすべきだ、ということになります。しかし、今日、動物性食品は、もっと大きな比率で消費されています。このことが、私たちの生活に、さまざまな問題をひきおこしているのです。もう一つの重大問題は、砂糖の大量消費です。砂糖が健康によくない、ということとは、だんだん知られてきましたが、それでも、食料品店に並んでいる食品のほとんどに、砂糖は含まれています。次の大きな問題は、乳製品です。乳製品を毎日食べたり、あるいは大量に食べたりすることは勧められません。これは、常識の問題です。牛のミルクは、子牛にとって、その成長に必要なものを完全に含んでいるので、すばらしいものです。しかし、人間の赤ん坊

は、母乳を飲むべきです。母乳は、牛乳とは、その成分、ミネラル、脂肪、蛋白などの比率が違うのです。また、牛の子でさえ、大きくなったならば、母牛のミルクを飲まないのです。

ガンやその他の変性疾患が激増した原因は、砂糖、肉類、化学処理した加工食品および、乳製品の摂取の増大によるものです。マクロビオティックは、自然の秩序にしたがって、食物を選び、調理し、食べることを教えています。その結果、世界中で数百万人の人々が、心身の健康をとりもどす喜びを味わっています。彼らの血液と細胞が、この食事方法によって、変わるにしたがって、彼らは、より健康に、より幸せになっています。この生活法は、新しいものというよりも、世界各国の古い伝統にのっとったものです。これは、ヨーロッパで、アジアで、アメリカで、アフリカで行われていた方法なのです。一般的に言って、私たちの祖先は、みな、このような食生活を実行していたのです。

肉体の条件が、精神面を規定します。私たちが日々食べるところの食物によってつくられる血液が、全身を養っています。もし、私たちが、自分の血液の質をよくしたら、頭がスッキリして、思考と理解が良くなるはずで、私たちが胎児の時、ヘソの緒を通して受けた、母の血液が、私たちの頭脳と神経系統をつくりました。胎児期において、頭脳と神経系統が形成されるまでは、私たちの精神は、まだ活動を始めませんでした。しかし、母胎の中で、精神が活動しない前から、すでに母の血液を通して、食のいとなみをしていたのです。食物は精神に先行します。そこで、私たちは、なぜ、アルコールを大量

に摂ると思いが乱れ、砂糖を大量に常用すると、疲れやすくなり、判断力がくもるか、ということが理解できます。同じように、肉やその他の食べ物をたくさん食べると、私たちの精神は不安定になったり、さえなくなったりするのです。

そのために、レビ記に記されているようなモーセの教えや、釈尊ほかたくさんの方の聖人たちの教えの中に、食を正すことの大切さが述べられているのであります。生物学的な基礎こそが、適正な精神活動の土台となるのです。

食物が家庭を結束

現在、家庭というものが、表面上、不可解な崩壊をしておりますが、何が問題であって、その解決はどうしたらいいのでしょうか？

むかしから、妻は、夫のために、その食物を選び、家庭で料理したものでした。つまり、妻は、生物学的な主人であり、料理を通じて、夫に直接、影響をおよぼしていたのです。妻は、毎日毎日、夫の心身を養っていたのです。同じようにして、妻は夫の精子をつくり、自身の卵子をつくったのです。妻は夫の精子を受けて、赤ちゃんをつくりました。赤ちゃんが生まれると、妻は、自分の食べたものでつくった母乳で、養ったのです。そうして、赤ちゃんは大きくなり、大人になるのです。人は、死に際して、それが二十才の時であろうと、四十才の時であろうと、八十才の時であろうと、母のことを思い、母の名を呼んで死んでゆくのです。なぜなら、子は母と一体だからです。同じものを食べれば一体になり、家族は結束します。

今日、事情は変わりました。ほとんどの女性は、日々の料理を、主人の仕事として考えず、ドレイがすべき雑用だと見なしています。女性たちは、夫たちの精子と、彼女自身の卵子とをつくる作業を放棄しています。彼女たちは、それをレストランにまかせています。彼女たちは、体重一三〇キロのコックが料理する、国際パンケーキ・ハウスに行きます。彼女がこのコックの料理を食べれば、生物学的にいうと、彼女は、そのコックと結婚したのであり、彼女の思考は、彼によって左右されるようになるのです。このコックさんが、彼女の体と、卵子とをつくるのです。

妻が料理をしないので、彼女の夫は、九〇キロのデブの女料理人がいる、ハワード・ジョンソンへ行きます。この女コックが、彼を養うのです。彼は、生物学的には、この女コックと結婚してしまったのです。彼の思考は、この女コックに左右され、彼の体と、精子とは、彼女によってつくられるのです。この夫婦が愛しあうと、彼女の体の中で、国際パンケーキ・ハウスの料理人と、ハワード・ジョンソンの料理人が結婚して、子供をつくります。赤ちゃんが生まれると、この赤ちゃんは、牝牛という義母の乳と、工場製の食品という義父によって養われるのです。だから、こうした子供が大きくなると、「あなたたちは、ぼくのお母さんでも、お父さんでもないよ」というようになるのです。もちろん、この子の言うことは正しいのです。生物学的にいうと、この子は、その夫婦の子ではないのです。彼の本当の親は、国際パンケーキ・ハウスであり、ハワード・ジョンソンであり、牝牛であり、ベビー食品工場

なのです。そこで、彼は家に落ち着かなくなり、国際パンケーキ・ハウスやハワード・ジョンソンに行くと、ホッとするのは、彼は、田舎に行つて、牛に会います。あつちの町へ行つたり、こつちへ行つたり……。これこそが、家庭の分裂、いわゆる世代の断絶の原因なのです。

夫婦は家でいっしょに食べ、結束し、そして、加工食品や化学処理した食品、異なつた風土の食品を避け、外食しないようにすべきです。實際上、たまに外食してもかまいませんが、日常の食事は、家で共に摂るべきです。さもなくば、家庭というものではなく、まとまりもなく、心身の状態も同じではなくなつてしまうのです。瞑想や説教や誠意だけでは、夫婦の離別をふせぐことはできません。なぜなら、こういう夫婦のあいだには、別々の食物から生じた、生物学的な具体的な差異があるからです。

私たちは、この見解を、国際問題に適用することができます。世界地図を見ると、私たちは、人類が何千年となく、世界中いたるところで、国と国とが、あるいは、国の中でのグループ間で、争いをくりかえしてきたかを見ることが出来ます。なぜ、人々は互いに理解しあえないのでしょうか？ なぜ戦争がおこるのでしょうか？ 私たちは、研究すればするほど、食生活の影響がいかに大きいかということを知ることになります。

私たちは、気候の秩序にしたがわなければなりません。同じような気候の下に住んでいる人々は、だいたい、同じようなものを食べるべきです。もちろん、一つの大陸の中にも、海岸もあれば、山地もある

り、島もあり、いろいろな違いがありますから、地域的な差というものも、あつてもよいものです。

極地においては、動物食に極端にかたむいて食べるということは、自然なことです。長年のあいだ、エスキモーは、そうしてきましたが、それは、彼らの環境でできるものだからです。ところが、近年、エスキモーたちは、カンヅメや白パンや、砂糖や清涼飲料などを摂りだして、そのために、いろいろな問題がおきています。このように、原始的な生活をしてきた種族や、未開発国の人々が、その伝統的な食生活を捨てて、外来の、近代的な食生活を取り入れると、もうその環境に適応することができなくなつて、病氣になつたり、死に絶えたりしてしまうのです。

正しい食の道

四季のあるような気候のもとでは、人間は、食事全体の50パーセントから60パーセントは、精白しない穀物を摂るべきです。そして、スープが5パーセント、野菜類は主食の半分くらいで、残りは豆類、海藻類です。海藻は、たいへんミネラルに富んでおり、おしく調理できます。

もし、動物性食品を食べたいのであつたら、週に二、三度くらいは食べることが出来ますが、その場合、その動物は、生物学的にいつて、なるべく人間から遠いものを選ぶべきです。というのは、私たちの兄弟姉妹を食べるよりは、サルや牛やブタを食べるほうがよいのですし、牛やブタを食べるよりも、トリや七面鳥やヘビを食べるほうが良いし、そういうものを食べるよりは、カエルやカメのほうがよく、

魚介類のほうが、なおさらいいのです。動物進化のうえで、人間からできるだけ遠い種のものがよいのです。植物は、動物よりも、さらに遠いものなのです。

時たま、私たちは果物を食べてもよいのですが、私たちが住んでいる、この気候のところにできるものを、その産する季節に摂るようにすべきです。エスキモーなどの原始種族が絶滅しかかっているのは、彼らが、その環境に生態学的に、また、気候的に調和した食事をしていないからであつて、これこそが、私たちが、その環境と調和しない生活をしたらどうなるか、という実例なのです。

私たちは、もし、熱帯または亜熱帯の地方に近づくいたら、それだけ、その気候の下に産する食物を食べるべきです。そうして、その地方に元から産する穀物などの植物性食品を多く食べるようにすべきです。この場合には、穀物を減らして、その分、果物を食べるようにします。

料理法も、その環境によつて、変えなければなりません。このことは、自然に行なわれています。暑い場所や夏季には、私たちは長く調理したりせず、塩味をうすく、生野菜や、生の食品を食べます。寒い気候の所や冬季には、私たちは、強い火で長く調理し、塩味を強くします。

もし、全人類が、ほぼこのような原則で食事するようになつたら、世界中の家庭に平和がよみがえり、人々の心身は健全になり、お互いによりよく理解するようになるでしょう。そうして、互いに心の底から語りあえるようになり、誤解がなくなるでし

よう。もちろん、世界には、いろいろな環境がありますから、その特殊性を考慮に入れなければなりません。基本的な原則というものは、みな同じです。そこで、人類が一つの家族になるかどうかは、人類が、同じ原則にしたがって食生活をするかどうかに、大きくかわっているのです。このような原則で食生活することは、ガンや糖尿病のような変性疾患を予防するだけでなく、平和な一つの世界をつくりだすのです。こうしてお分かりのように、食物というものは、病気のようなマイナスのものを防ぐことに有効であるだけでなく、プラスのものをつくり出すこともできるのです。

自己反省

各個人は、その生活について、自己反省をする必要があります。人類は重大な危機に直面しています。これは、聖書が予言している、最後の審判の時期であります。もし、私たちが自然の秩序にのっとり、伝統的な食生活にもどらないならば、人類は絶滅するでしょう。社会は崩壊し、国際連合も崩壊するのです。すべての国民経済は大混乱におちいり、荒廃するでしょう。もし、国民の半数以上が、つねに病気に悩んでいるようならば、その社会は成り立ちません。しかし、私たちは、その状態に急速に近づいているのです。私たちは、誤ちをおかしました。一人や二人の人が誤ちをおかしたわけではありません。清涼飲料業界や砂糖業界だけでなく、利己的な自分勝手な人々だけでなく、私たち自身が誤ちをおかしたのです。そこで、私たちは、全人類的な規模で自己反省しなければなりません。私たちの無知は、搾

取と戦争と、数百万の人々の受難と死とをもたらしました。そればかりでなく、私たちは、今なお、毎日、多大の誤ちをおかしています。その結果、私たちの家族が死に、友が死に、どうしようもない状態におちいつているのであります。

では、大きな自己反省をしましょう。あるいは、それを瞑想と呼んでもよいでしょう。そして私たちは行動に移らなければなりません。何よりも先に、政治運動や組織改革よりも先に、行政の転換よりも先に、（これらは大切なことではあります）まず、私たちは、食べるものの内容を変え、そして血液の質を良くし、さらに、脳髄までもふくむ全身の数兆の細胞の質を良くしなければなりません。そうすれば、私たちは生まれ変わり、大自然とこの環境に調和できるようにするのです。こうして、新しい人類が出現するでしょう。

自然の生活秩序にしたがう人々は、生存するでしょう。このような人々が、幸福な、平和な未来の世界をつくるのです。私たちの友すべてがいていて、このような夢は、アインシュタインや、アプトン・シンクレア、ガンジーなどの大思想家たちの計画した未来像を実現するものです。これは、人類のあらゆる時代を通じて、世代から世代へと受けつがれてきた夢なのですが、私は、現世代の人類、私たちが、これを実現できることを望みます。この目的を達成することは、私たちにたいへん幸せなことであり、全世界の数百万のマクロビオティックの友たちにとって、たいへん幸せなことであり、

米国、コスタリカ、日本などの諸国政府は、この

目的のために動きはじめています。もちろん、前途には、いろいろな問題があります。たとえば、化学産業や製糖産業のような、いろいろな業界に、どう対処したらよいか。これらを私たちの敵として考えるよりも、私たちは、友として見ます。そこで、どのようにして、私たちの経済的条件や工業的な食品形態を、段階的に転換させていくか？ どのようにして学校給食計画や、公衆食事計画、自然農法計画をつくることができるか？ しかも、既存の産業界に問題をひきおこさずに。

これらは、大変な問題です。しかし、もし私たちの目標が、全世界の人々の健康と幸福であり、もし、私たちが協同することができれば、私たちは、あらゆる問題を克服することができるでしょう。

私は、ここにお集まりの国際連合の方々が、平和な一つの世界という私たちの夢と、人類が協同することによって世界が一家族となるという私たちの信念を共有して下さることを望みます。私たちは、正しい食の道によって、個々人の生物学的な、生理学的な基礎をつくりはじめなければなりません。では、この夢を、私たちの世代の間に実現するように働こうではありませんか。そして、この素晴らしい世界を、未来の世代の手へ、彼らの健康と幸福のために、渡そうではありませんか。

（編集部訳）

■この講演会は、国連本部内のマクロビオティック・グループの努力で開かれたものです。動物性食品について述べられていることは、聴衆の人々に理解されやすいように久司先生が表現しているのだ、と理解します。（編集部）（本誌一九七九年十月号より再録）

砂糖の毒性 について

日本大学教授 田村 豊幸 氏の講演より



私は、もともと、薬の研究、薬理学というものを研究しているわけですが、なぜ砂糖に関心を持ったかという点、薬の作用に、病気の症状に対して有効な主作用のほかに、副作用というものがあります。副作用というのは、ない方がいいんですが、人によって、副作用が出る人と出ない人がある。極端な場合は、主作用が出る前に副作用が出てしまう。たとえば、熱があるので、解熱剤を与えるとすると、熱が下がる前に、ジンマシンが出てくる人がある。これはなぜか、というと、いわゆる体質の問題であって、体質というのは、日常、その人が摂っている食物の表われであるわけです。

栄養学で、毎日必要な摂取カロリー、熱量がいくら、ということ言いますが、誰にも共通の基準というものはないわけです。運動量の多い人は、よくにカロリーがいるし、あまり体を動かさない人は、そんなにいらぬ。運動量の少ない人が、カロリーを摂り過ぎると、どうなるか、というと、余った分は、脂肪として体に蓄積され、これが多くなると、いろいろな害をもたらします。

私の大学では、砂糖を使って、いろいろな動物実験をしています。

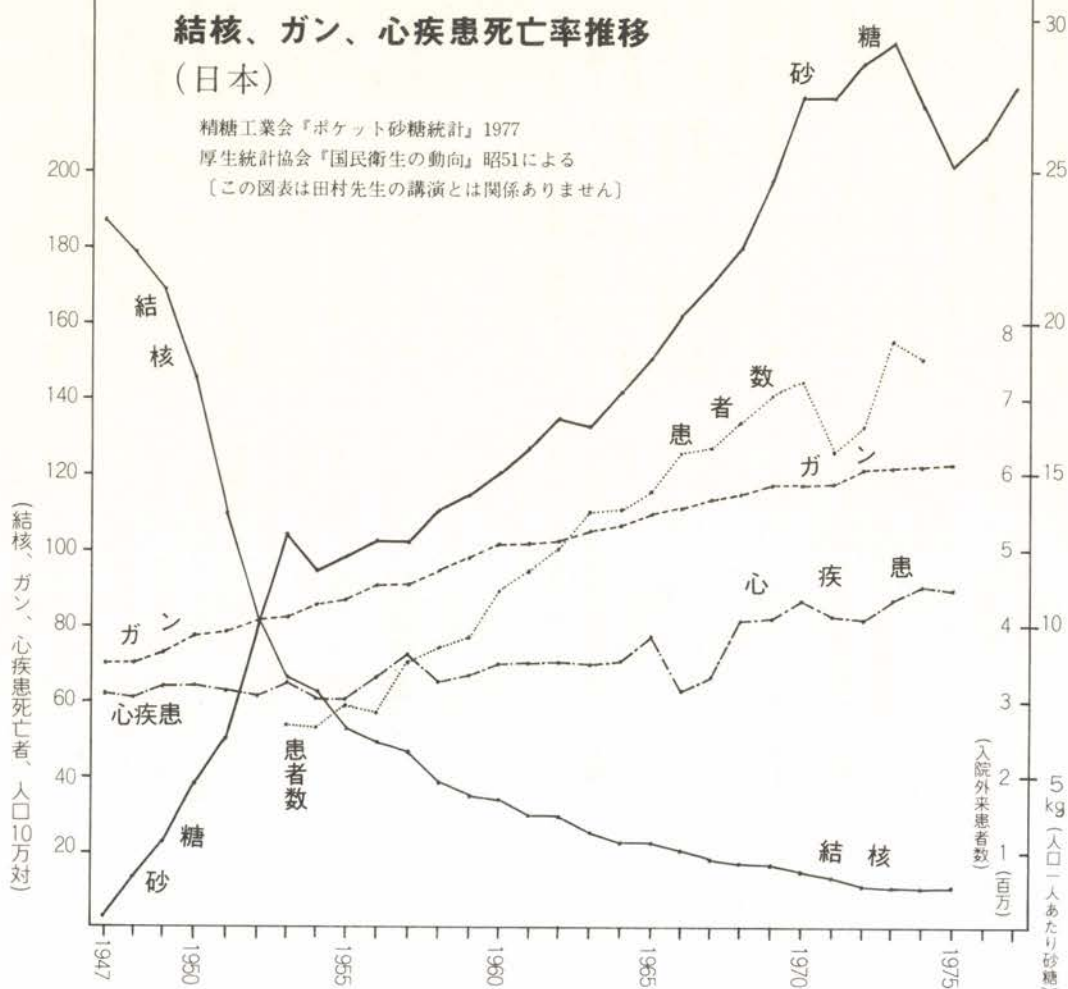
1パーセントの砂糖溶液を毎日、ネズミに与えたら、六三〇日後に死にました。体重四五四グラムです。非常に大きくなっています。ふつう、実験に使うネズミというのは、八〇―一二〇グラムくらいのもんです。解剖してみると、体中に脂肪がたまつて、はれたような状態です。ネズミの寿命は、長くても三年ですから、かなり長生きはしているが、ごらんのような状態です。

これは（別の写真を指して）0.1パーセントの砂糖溶液を与えたのですが、体はふくらんでいても、解剖してみると、内臓は細く萎縮しています。（また別の）このネズミの場合、胃でも腸でも非常に出血しやすくなっている。（別の）これは、脂肪がいつぱいで、大きい腫瘍ができて、内臓は萎縮している。ネズミに砂糖を長期間あたえたと、こういう現象が共通して表われています。

もちろん、ネズミに表われることが、人間にも同じように表われるかどうかは分かりませんが、少なくとも、似たような傾向が表われるだろう、ということ言えます。

砂糖 1 人当り年間消費量推移 入院外来全患者数推移 結核、ガン、心疾患死亡率推移 (日本)

精糖工業会『ポケット砂糖統計』1977
厚生統計協会『国民衛生の動向』昭51による
〔この図表は田村先生の講演とは関係ありません〕



ストレスに弱くなる

人間でもネズミでも、腎臓の上のところに、副腎という小さな内臓があります。腎臓というのは、血液をこして、尿を作る所で、副腎は、ストレスに対抗するホルモンを作っている所です。砂糖をやらないう普通のネズミの副腎は、紫色のポツポツがあるんですが、砂糖をやったネズミの副腎は、真っ白になって脂肪がたまっていきます。こんなに脂肪がたまってしまつては、ホルモンなど作るはずはないです。つまり、ストレスに非常に弱くなる。だから、薬を飲んでも、すぐ副作用をおこすわけです。

今、薬害のことがいろいろ問題になっています。これは、薬の毒性そのものも、もちろんですが、その薬を受け入れる体自身の抵抗力、ショックや副作用に対する抵抗力が、日増しに弱っているためでもあるんです。今言ったような理由で抵抗力の弱つた体に薬を入れたら、もう事故のおきるのを待っているようなものです。

余分な脂肪がたまる

砂糖の毒性は、いろんな方面から眺めることができますが、まず、エネルギーとして使われなかった余分なものが、脂肪に変わって、肝臓でも、心臓でも、腎臓でも、体のあらゆる組織にたまってしまいます。たまった脂肪は、体がエネルギーを使う時には消費されますが、使わない場合は、あとからあとから、ますますたまってしまいます。一方、動物性の脂肪もいっしょにたまってきます。そして、高濃度の血中脂肪ができて、これが動脈硬化の原因にな

ります。

肥満児というのは、見たところは、大きくて発育がいいんですが、実際は、体の中に脂肪がたまって、非常に危険な状態なんです。今の子供たちは、だいたい、半病人、半健康児です。これは、なぜか、ということを考えてみましょう。

まず、子供が小学校から帰ってくると、冷蔵庫を開けて、ジュースやコーラを飲む。一本のジュースやコーラの中に、15グラムから30グラムくらいの砂糖が入っています。そして、テレビの前にすわって、一日、四時間くらい見ています。今の子供は、少し耳が遠いんです。だから、テレビのすぐ前に行かないと、よく聞こえない。テレビにかじりつくようにして見ている。

そして、見ているのは、チカチカ、パッパッと、神経を刺激するものばかりです。神経を刺激すると、ビタミンB1を消耗します。体の中のビタミンB1が少なくなると、砂糖の毒性がよりよまります。砂糖の毒性がよりよまると、中枢神経の方で、物を集めるのに考えられなくなる。物事に集中できない子供が学校へ行く。まるで分からない。学校から帰る。ジュースを飲む。テレビを見る……これを年中、繰り返ししている。

これでは半健康児にならざるを得ない。日本中での悪循環が行なわれているわけです。これを、どこかで断ち切らなくてはダメです。たとえば、冷蔵庫をやめてしまおうとか、テレビを捨ててしまおうとかしないと、これは、いつまでも続きます。

甘党で、砂糖をたくさん摂った人が死んで、火葬

しますと、骨がぼろぼろになって、形をなさなくなります。今、こういう人が非常に多い。特に、甘党であって、いろんな薬をたくさん飲んでた人、リウマチで副腎皮質ホルモンを長年とっていた人、こういう人は、特に骨がボロボロになってしまっています。

砂糖をたくさん摂った女性が妊娠すると、胎児の頭蓋骨が非常に軟らかい。だから、産道を通過する時、頭蓋骨の中で出血がおこってしまう。そして、脳性マヒや小児マヒになってしまう、ということをお阪の甲田光雄先生が発表しています。

カルシウムを奪う

砂糖を摂り過ぎると虫歯になる”ということは、よく知られています。歯も骨も、カルシウムでできているんですから、歯が悪くなった、ということは、骨ももろくなった、ということの意味します。

砂糖、学問的に言いますと蔗糖、サッカロースは、カルシウムと結合しやすいので、体の中のカルシウムをどんどん奪ってしまうために、歯や骨がボロボロになってしまうのです。

カルシウムは、歯や骨の中ばかりでなく、筋肉などの軟らかい組織の中にもあるので、砂糖が体の中に入ってくると、まず、こういう軟らかい組織に変化がおこってくる。たとえば、筋肉にも脱カルシウム症がおこって、筋肉が硬くなります。こういう硬い筋肉を押すと、とびあがるほど痛い。今の子供たちは、背中を押しても、どこを押しても、非常に痛がります。筋肉が軟らかければ、健康な証拠です。軟らかければ、弾力性がありますから、痛覚神経が刺激されません。

砂糖にやられた子供たち

カルシウムがなくなると、皮膚はちよつとしたことでジマシンがおこりやすくなります。精神的にも、集中力がなくなり、イライラしてきます。

今の小学生を調べてみると、休み時間にグラウンドに出て遊ぶのは、全体の五分の一くらいしか、いない。どうしてか、というと、休み時間に遊んで疲れると、学校から帰って塾に行った時、居眠りしてしまう。そうすると、お母さんに叱られるから、昼間はジツとしている。かわいそうですね。

母親の中には、塾に子供をやる前に、興奮剤のカフェインの錠剤をのませることまでやっている。これは、長距離のトラック便の運転手さんが、夜、居眠り運転をしないように飲むものです。こんなものを子供にやっている。

今、”落ちこぼれ”といって、学科の進み具合についていけない子供たちのことが問題になっていますが、本人が不勉強だとか、知能がどうかという前に、体のほうが言うことをきかないんです。中枢神経が脱カルシウム症でマヒして、集中力がない。体が酸性化しているものですから、ちよつとしたことでも興奮する。凶暴になる。そうかと思うと、一転して、ゆううつになる。中には自殺する子供まで出てくるわけです。

今の子供たちの体は、非常に硬くなっています。両足をそろえて立たせて、体を前に倒しても、手が床につかない。脱カルシウム症で、背中が非常に硬くなっている。動脈硬化です。

それから、砂糖を摂り過ぎたために、近眼がふえ

●清涼飲料水中の

砂糖の量

(一本についてのグラム数)

品 名	ピ ン	カ ン
不二家ネクター		26.3
ファンタ・グレープ	16.3	32.3
コカ・コーラ	15.6	30.4
キリン・レモン	10.9	19.2



できている。小学生でメガネをかけている生徒がた
くさんいます。ひどいのは、幼稚園でもうかけてい
る。

だいたい、今の子供たちは、朝ごはんを食べない
で学校へ行くのが半分以上、います。インスタ
ント・コーヒーに砂糖なんか入れて飲む。これでは、
胃の粘膜がやられてしまいます。こんなものを小さ
いうちから飲んでいたら大変です。また、夜に夜食
だといって、インスタント・ラーメンなんかを食べ
る。これは、使っている油が酸化しやすいものです
し、食品添加物の重合燐酸が入っていて、鉄の吸収
をおさえてしまう。

子供たちの中には、コーラ中毒になっているのが
いて、一日にホームサイズの大びんを三本ずつ飲ん
でいる、なんていうのがいます。これを続けたら、
強い脱カルシウム症がおこってきます。

清涼飲料より水かお茶を

ここで、飲み物のことをもう少し考えてみると、
人間は、男の成人で、体重の60パーセントが水分で
す。これが、乳児だと、70パーセントも水分がある。
しかも、大人の場合、一日に出入りしている水分は、
だいたい七分の一くらいですが、子供の場合は、半
分くらい入れ替わっています。だから、どんな水分を
摂るか、ということは、子供の場合、非常に影響が
強いわけです。

ところが、今の子供たちの飲むものは、炭酸飲料
が多い。炭酸ガスを入れると、細菌がふえなくて、
保存性が高いために、炭酸飲料というものが非常に
出まわっています。こういうものを長期にわたって

連用したらどうなるか、という安全性の確認は、ま
だなされていません。

そのほかに、酸性の乳酸、酒石酸^{シュウロウ}など、いろいろ
問題になるものが入っている。当然、白砂糖^{ショウトウ}がたく
さん入れています。雪印のヨーグルト一本の中に
一六・二グラムの砂糖が入っています。あとは、表
を見ていただければ分かりますが、同じ飲料でも、カ
ン入りのものは、ピン入りのものよりも倍くらい砂
糖が入っています。これは、どういうわけでしょう
かね。

こんなものより、ただの水のほうが、どれだけい
いか分からない。まあ、冬なら、ほうじ番茶か、夏
なら、冷やした麦茶がいいでしょう。

体を酸性化する

人間の体は、酸性・アルカリ性でいって、中間の、
弱アルカリ性がいいわけです。酸性食品というのは、
その食品を実験的に焼いて残った灰の中に、カルシ
ウムが少なく、硫黄の多いものです。味で酸っぱい
かどうかは、関係ありません。砂糖が体に入ってい
くと、カルシウムを非常にうばうので、体を酸性化
します。

体が酸性になると、全体に疲労の状態になります。
筋肉も神経も疲労しやすくなります。それから、中
毒がおこりやすくなり、化膿しやすくなります。糖
尿病も体が酸性です。十分に睡眠しないで疲れが残
る、という時は、酸性になっています。妊娠して、
体に十分なアルカリのストックがないと、体は酸性
にかたむきます。それで夏みかんなどの酸っぱいも
のがほしくなるんです。

いわゆる薬類は、重曹以外は、みんな酸性です。糖尿病の患者の人は、体が非常に酸性ですから、ふつうの人より四倍くらい、胃ガンになりやすい。

ネズミというのは、キズを受けても非常に治りやすいものです。ウサギもそうです。薬なんか使わなくても、どんどん治ります。ところが、体の中にカルシウムの少ないネズミ、砂糖をたくさん摂ったネズミの皮膚を刺激すると、たちまち炎症がひろがっていきます。

そこで、砂糖をぬいたコーラと、ふつうの、砂糖入りのコーラとを用意して、それぞれネズミに飲ませますと、砂糖ぬきのほうのネズミは、白血球が正常で、細菌を食べます。キズをつけても、化膿しません。ところが、砂糖入りのコーラで育ったネズミの白血球は、細菌を食べる働きが消えてしまっています。砂糖がなぜ体にわるいか、こういうところでも分かります。

恐ろしい奇形

今、薬の服用による奇形の出産が非常にふえています。あまりひどい奇形の場合は、医師は産婦に見せません。

なぜ奇形がおこるか、というと、正常な血液は、カルシウムとリンの比率が5対2くらいなんです。砂糖を摂っていると、カルシウムが減り、リンが過剰になります。カルシウムが減ると、血液が固まりにくくなります。出血しても、固まらない性質になっていきます。これが奇形に関係します。

砂糖を常用している母親が妊娠すると、無頭、無眼、無口、脳水腫といった奇形や、胎児の発育抑制

がおこりやすくなります。

それから、ヘルニア、異常に大きな脱腸、これも奇形です。内臓巨大症、内臓が異常に大きくなってしまう、こういうものは、糖尿病の母親から生まれることがあります。アメリカなどで、麻薬がはやっていますが、LSDという幻覚剤、これを妊娠のある時期にのむと、手足のない子が生まれることがあります。

また、虫歯の予防だといって、フッ素というものを歯にぬったり、水道の水に入れるという話がありますが、妊娠中にフッ素をとると、精神薄弱の子が生まれる可能性があります。精神薄弱というのは、脳の一種の奇形、先天異常と考えられる。フッ素をネズミに与えると、前足のないネズミが生まれます。フッ素というのは、腎臓から排泄される時かなり腎臓に障害を与えらると思われまします。だから、腎臓の弱い人は、少量のフッ素でも、多量と同じような影響が出ます。さらに、虫歯の予防になったとしても、こんな作用があるのでは、かるがるしくフッ素を使用するわけにはいきません。

厚生省の報告で、三歳の子供で84パーセント虫歯がある、ということ。虫歯があるのが当たり前で、むしろ、ない方が異常です。しかし、保育園に収容されている子供には4.8パーセントしか虫歯がない。なぜかということ、保育園では、砂糖の入ったものをやらないわけではなくて、ただ、間食の時間を定めて、一日二回、午前十時と午後三時にしかやらない。これだけでも虫歯になる率が少なくなるわけです。

砂糖が体に入りますと、脱カルシウム症がおきて、

筋肉を弱める、と申し上げましたが、子宮も筋肉でできていますから、流産、早産、月経痛などがおきます。

これは、カルシウムを欠乏させたウサギの子宮ですが、健康なウサギの子宮と比べると、こんなに細くなっています。普通の、理想的な食物を与えたウサギの子宮は、〇・五五グラムですが、砂糖をやったウサギの子宮は、〇・〇四グラムと、非常にやせ細ってしまっています。

若い世代に未来はない！

人間の子供の場合で問題なのは、今、人工栄養で育てる場合が多いんですが、ミルクに非常に甘味が入っています。母乳というものは、そんなに甘いものではありません。こういう甘いミルクで育った子供というのは、食べ物、飲み物というのは甘いものだ、というふうになれてしまっている。要するに、体自体が、甘いものの中毒になっているんです。だから、甘いお菓子や清涼飲料を非常に食べる。そして、半健康児になってしまおう。これは、やがて日本人の絶滅に通じると思うんです。

今、日本の人口の問題、高齢人口がふえるとか、問題になっていきますけれど、それは、七十年前、八十年前に生まれた人が、こまで生きてきたわけ、今、生まれてきた子供たちが、こまで生きられる、という保証はどこにもない。おそらく、途中でどんな死ぬでしょうから、人口のことだけ言ったら、何も心配ありません。しかし、これは大変なことです。防衛問題がどうのこうのと言われているんですが、そうだったら、かりに外国から攻めてこられ

なくとも日本は減んでしまっています。

砂糖と心筋梗塞の関係

各国別に砂糖の摂取量と心筋梗塞の死亡率の関係を出した表で、一九五二年ですから、少々古いんですが、とにかく、砂糖の摂り方と心筋梗塞の死亡率とは、ほとんど直線関係にある、ということがいえます。砂糖は、子供に害があるだけではなくて、大人の病氣にも、重大な関係があるわけです。

薬に対する抵抗力が弱まる

マウス、ハツカネズミに砂糖を与えておいた時、いろんな薬の毒性が、どう変わるか、という実験をしました。歯医者さんが歯の治療の時に使う局所麻酔剤を、ふつうに育てたネズミ百匹に注射して、百匹のうち五十匹、死ぬ量を調べます。五〇%致死量、LD50といえます。そこで、〇・一%の砂糖水、〇・五%の砂糖水を飲ませて育てたネズミに、ふつうのネズミなら半数が死ぬ量の麻酔剤を打つと、90パーセントのネズミが死んでしまいます。

つまり、薬に対する抵抗力が弱まっている、ということが言えるわけです。砂糖をこくわずかの期間、のませただけでも、こんなに大きな影響があるわけです。

困ったことに、歯医者に來る患者さんというのは、みんな砂糖をたくさん食べたような人ばかりです。ところが、歯を抜くのに局所麻酔剤を使うものですから、ショックが激しい。歯科の先生が、いちばん事故の危険性にさらされているわけです。今、私、歯医者の方には、そういうことを説明しておりま

す。

奇形のひどいのに、単眼症、目が一つしかない、というのがあります。それから、目が鼻の上にできる、という、位置の奇形もあります。最も重症の奇形ですが、困ったことに、このごろ、珍しくなくなつたから、学会にも報告されません。学会では、珍しいものでなければ学者が喜ばないんです。

それから、砂糖を摂り過ぎると、骨髄の萎縮がおこります。そうすると、下剤、鎮痛剤、抗炎症剤など、体に衝撃をあたえる薬の副作用が強く出ます。また、貧血がおこって、顔が青く見えます。

チューインガムというお菓子があつて、ガムをかんでいれば、唾液がよく出て、歯の間の食べ物のカスが取れるから、虫歯の予防にいい、なんてことを言いますが、そんなことはない。ガムには大量の砂糖が含まれていて、これが歯のいちばん表面のエナメル質をとかしてしまふ。砂糖のほかに、ブドウ糖、水あめ、コーンシロップ、人工甘味料、香料とが、いろんな食品添加物が入っています。いずれも好ましくないものです。

砂糖とガンの関係

砂糖と発ガンの関係を動物実験で調べてみました。白砂糖をあたえるグループと、あたえないグループとを比較すると、あたえないほうのガンは九五・五グラムの重さなのに、白砂糖をあたえたほうは、一五一・五グラムと、大きくなつていて、肺や肝臓、腎臓に対する転移がはげしくなっています。

また、別の実験で、カルシウム剤をあたえない場合のガンの重さが七〇グラム、カルシウム剤をあたえた場合は三十二・四グラム、という数字が出ています。だからといって、カルシウム剤がガンを防ぐ、と簡単に言うことはできませんけれども、砂糖をあたえた場合のガンは大きくなる、カルシウムをあたえた場合は小さくなる、ということは、動物実験の段階では言えるのです。

（たむら・とよき氏は日本大学教授（薬理学）。昭和54年1月28日、日本C1協会での講演より。文責／日本C1協会編集部）（この講演会は、日本C1協会、オーサワジャパン株式会社共催、ぐるうぶ味穂後援でした）

ダフティ『砂糖病—シュガー・ブルース』（日貿出版刊）のほかに、砂糖の問題をえぐる本がもう一冊出た。ジョン・ユドキン著、坂井友吉他訳『純白、この恐ろしきもの—砂糖の問題点』（評論社刊、九八〇円）B6判二四八ページ。

ユドキン博士（医学・哲学）は、医師・生化学者で、ロンドン大学（栄養学）名誉教授。元望一四年、ロンドン大学クイーン・エリザベス・カレッジの生理学教授、一九四七年、同じく栄養学および食餌学教授を勤めた人。白パンでも黒パンでも、化学肥料のじやがいもでも有機肥料のじやがいもでも大差ないと、自然食運動とは違つた見解だが、砂糖については（砂糖について判明している有害な性質と同じ性質が）もし他の食品添加物に、そのほんの一部でも認められたとしたら、その物は、即刻使用禁止にされるであろう」と言っている。

① ネフローゼ

② 陽性胃腸病

①はゴマ塩で締める

②はオカユでゆるめる

〔“Q”は質問者相談、“”は大森英桜先生の発言〕

① ネフローゼ

司会／33歳の男性でネフローゼです。3月から4月まで入院していました。5月から玄米食ですが、1日1回は外食しています。4月から2カ月、ステロイドを使いました。現在、顔、手、体が黄色く、痔の出血があつて、大便に血が混つています。夜、疲れ気味になり、疲れると胸が苦しいということです。嗜好品は甘いもの、コーヒ―、果物などです。

動物性蛋白は腎臓病の元

大森英桜先生健康相談

——相当はれましたか？

Q／ええ、足を押して戻らなくなりました。

——足首の太さはどのくらいになりましたか？

ネフローゼの人の足は象の足のようになりますが、

Q／それほどにはなりませんでした。

——ネフローゼは難病のひとつに入りますが、これは普通の腎臓病とちよつと違います。私達の体液の汚い水と塩分をろ過して捨てるのが腎臓の役目です。で、腎臓の糸球体の穴は小さいんです。水と塩の分子しか出ないようになってるわけです。だから、普通に玄米と野菜を食べている人だったら、一生涯腎臓病にならないわけです。

——ところが動物性蛋白を摂ると、分子が大きいから、どうしても糸球体へつまつてしまふ。そこでさらに

蛋白を食べると、蛋白が糸球体から外へ出て尿の中に蛋白が出てくる。この段階が普通の腎臓病なんです。

陰性腎臓病には小豆昆布

これに対して西洋医学は牛乳と果物しか勧めない。腎臓病の治療に牛乳と果物を摂っていったら、現在動いている血をろ過しているから、その血がうすくなり、体力がだんだんなくなつてしまふ。

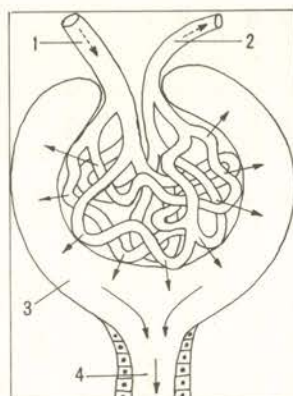
私達の体を循環している血液はナトリウムとカリウムが1対5の比率の状態でなければならぬわけです。これがそうでなかったら、一人前に体が使えないわけです。

ネフローゼは尿の中に蛋白が出ている以外に、自分の血液の中の蛋白まで減つてきている。糸球体がゆるんでしまつている。健康体の人なら血液が腎臓へ行つて悪いものだけをろ過して出し、いいものをまた血液に入れて再利用している。ネフローゼの場合、血液の蛋白まで減つてきているから、力も入らないですね。

Q／ええ。

——どんな治療法かというと、植物性蛋白は摂ります。当然、小豆を毎日摂るということになるんですが、ゆるんでいるから、小豆昆布です。普通の腎臓病の場合は糸球体に蛋白質がたまつちやつたんですから、蛋白質をとかすため、利尿剤のウリ科を使つて小豆南瓜を摂ります。ネフローゼの場合、それ以上小水を出してしまつたら血液の蛋白がどんどん減りますから、小豆昆布を食箋で毎日摂ることです。Q／私は1日に10回から12回、小水に行きます。

糸球体の構造



- 1 輸入動脈
- 2 輸出動脈
- 3 糸球体腔
- 4 尿細管

糸球体は血管の球で、血液からろ過されて最初の尿（原尿）がつくられる。血液は1の輸入動脈から糸球体に入り、2の輸出動脈へ出て行く。この間に尿が3の糸球体腔へろ過される。糸球体の膜は非常にうすい。

—— 体力がないんです。小水の回数は男の場合、1日4回なら4回にもつていかなければ治りませんよ。

あまり小豆にとられぬこと

Q／回数の多い原因はネフローズにあるのですか。この頃小豆を摂っているその影響ではないですか？
—— 摂り方によります。どういうふうに摂ったんですか？

Q／小豆で作ったコーヒーを飲んだり、小豆の汁粉食べたり、玄米の中に小豆を入れて食べたりしました。

—— 小豆というのは果して陽性か、という問題で、北海道のような寒い所で出来るように、豆科の中では陽性ですね。しかし小豆自体のナトリウム・カリ

ウムの比率をみると、大変なカリウムを持っている。そして小豆は体の中でビタミンCに変化するものを持っているから、利尿の役割をする。そこで食養で小豆を使っているんです。

ただ、ゆるんでいる腎臓病の場合、小豆を過剰に摂った場合どうなるかというと、どんどんゆるんでしまう。そこで昆布のようなカルシウムの多いものを抱き合わせて摂らなければならない。

それから小豆にあんまりとられないことです。それだけゆるんでいたら便秘はないでしょう。便秘のある年寄りだったら毎日小豆御飯を食べさせてもいいけど、あなたは小豆御飯はせいぜい1週間に1回。また、あなたの場合、ゆるんだ方の陰性の腎臓病に入りますから、塩気が適当に摂っていかなければいけない。ちよつとでも塩気がおちると心臓にきますから。

Q／ええ、苦しくなってきました。
—— それだけ体がむくんできたというのは臓器もみんなむくんでいるわけですから、ちよつと塩気が不足するとはれた臓器が上を圧迫してきますよ。

Q／スポーツやつてくたびれた時、特にきます。
—— みそ、油、海藻料理、切干大根を摂る

—— だからみそ汁も、動物性蛋白を摂りすぎた人の腎臓病の食養とちよつと違います。ワカメ、玉ネギ、ネギは毎日入れます。あと麩を入れ、あなたの場合、少量の玄米餅はいいです。それで足が相当冷えるでしょう？

Q／ええ冷えます。
—— あなたの場合、テッカみそも少量摂っていい。

1日だいたい小さじ1杯くらい。それと油みそも毎日少量いいです。テッカみものようにポロポロにもつていかないと、ベースト状態のところで摂ります。それから海藻料理を摂らなければいけない。

本当は食養というのは基礎料理があつて、基礎料理を最初摂って病気を治しちゃう。もし、厳しく指導したら、あなたの場合最初の3カ月はおかずはキンピラ、ヒジキ蓮根きりしか食べさせない。

それだけじゃ味ないでしょう。これから寒くなるから野菜のケンチン汁は結構です。あなたの場合、みそおでんも結構です。みそ料理はうんと体を温めます。それとあなかけ料理。野菜を煮こんで最後に本葛を入れる。あなたの場合、なんていったって小水の回数をへらさなければならぬから。でも動物性は使いたくない。野菜でんぶならいいですよ。で、大根おろしはでんぶを食べる時だけです。大根おろしだけ摂ったら、一遍にゆるめますから。

Q／そうですか。大根おろしはかなり摂りました。
—— それじゃあ小水はいくらでも出ますね。ネフローズの人は大根料理は切り干しがいいです。陰性の腎臓病の人は切り干し大根をたくさん使ってください。みそ汁に入れたり、海藻と煮合わせたりして、油揚げをちよつと入れていいです。小豆昆布は毎食、大さじ4杯くらい、食養料理として摂ります。今、どんなものを食べていますか？

正月のごちそうで死ぬ病人

Q／家にいる時、1回くらい玄米食べています。あとは外にいる時が多いので、夜はできるだけソバかうどんにしていますが、このところ忘年会が多く

て……

—— いちばん危ないのは正月です。病人が一生懸命やって治つてきて失敗するのは今度は正月ですから。ガンの人もせっかく歩ける体力ついで、こちらに年賀状よこして、そして正月過ぎて死ぬ人が多いんです。あなたはガンの人のように食べてパタッと死ぬ病気じゃないですが、ネフローゼは長びく病気ですよ。

Q／ウドンでもいいですか？

—— 結構です。よく時間をかけて味を煮込ませなければだめですよ。ソバの方はなお結構です。その時は必ずネギ、油揚げを入れ、小麦蛋白のセイタンも使つて結構です。ソバ屋よりよほどおいしく出来ますよ。

ムクミにはしように湯

おかずはおいしい塩味で、少量

それから、ムクミはしように湯でとれます。

Q／塩分は？

—— あなたが食べてみて、おいしいという塩味がいいです。塩からいおかずでも少量ならこわくない。量の問題です。テッカミをなら1日の摂取量小さじ1杯なら1杯で、1日の量はたいしたことないです。食養料理がおいしいといつて、おかずの食べすぎで、塩気の摂りすぎになって失敗しますよ。

私達は野菜を油と塩で味つけますが、少量摂っている分にはだいたい1日8グラムから10グラムです。白米で魚などを食べている人より塩気を摂っていないわけで、そういう人達が食養の料理を食べたら塩味がするからと、玄米の人達は塩気の摂りすぎとい

いますが、本に書いてある通り、おかずは、主食の3分の1なりを厳守している限りにおいて、1日3回食べても1日の塩分の摂取量はたいした量ではないです。

水分の摂取量が多いと治らない

Q／果物はどうですか？

—— あなたにいちばん悪いですよ。飲み物はヤンノーです。しかし飲みすぎたら、やはりやられますよ。小水の量少ないんですか？ そうじゃないんですか？

Q／それほど少なくはないんです。

—— 1日の水分の摂取量はどのくらいですか？

Q／それが結構多いんです。

—— それをやっている限り、なかなか治らないですよ。老人が長い間、魚や肉を摂って顔が縮まったようになり、小水がタラタラとしか出なかったり、色が醬油のように濃かったりと、長年の塩分の摂りすぎで塩気がたまつた場合は、塩分を溶かす利尿剤を大量に摂つても結構です。ネフローゼの場合はゆるめてそういうものを出しすぎてしまったんですから、腎臓の糸球体を締めていかなければならないわけです。ネフローゼはゴマ塩をがっちり摂つていいですから。あなたの場合、そんなにひどくないですよ。今はむしろ、子供のネフローゼがいちばん治しにくい。

司会—— この方は2カ月、ステロイドを使っています。

—— ステロイドをやめるのをこわがつて、なかなかやめない人がいるんです。ステロイド使うと今度

は副腎がどんどん弱くなつていくんです。副腎は自律神経を支配しているから、今度は全身の病気になるでしょう。あなたも相当摂ったんですか？

Q／6月でピタッとやめたんです。4月に三千ミリ2つの点滴をしていたんです。そのあと1日60ミリずつ1カ月やって、そして45ミリずつやって、6月でやめた方がいいと言われ、ピタッとやめました。

—— 障害ないでしょう？

Q／全然ないです。

—— よかつた、早くやめて。あれを4、5年やったら、玄米でもなかなか治せないです。自律神経が弱っているわけですから、自分で治す力がなくなっているわけです。

②陽性胃腸病

司会—— この方（男性31歳）は食道と胃の障害ということです。ここ8年、おおむね自然食で、玄米にしたり、白米にしたりしてきましたが、大学病院で3食にするように言われて実行したら悪化しました。胃が痛く、夜よく目が覚めるほどで、2食で少食にしても、6時間以上たたないと、食事がとれないという状態です。

玄米を3食では食べ過ぎ

—— 8年間、どういう食べ方だったんですか？

Q／はじめ桜沢先生の本を読んでやって、ちよつと調子よかつたんですが、3食たべると胃が痛みました。

—— 玄米を3食ですか？

Q / はい。

—それは食べすぎですよ。私だつてやられてしまふ。いちばん消化のよいものでも4時間、消化の悪いものは5〜6時間、胃の中でもんでいるわけですから、玄米のような、非常にこくのあるものを1日3回食べれば、前のものが胃から出ないうちに、あとから入ってくる。そうしたら胃は疲れてしまします。

Q / それで、玄米は少しきつすぎるのかと思つて、また白米にしたんです。それで白米でも3食たべると痛むんです。

—痛むのはある一定の時間がきてからですか？

Q / 食べていて、まず非常に眠くなつてくるんですが。

—それは食いすぎですよ。

極端な塩の摂り過ぎは

胃腸・肝臓障害の元

Q / 少量にするんですが、とにかく塩をきかせればいいんだと思つて藻塩など、いろいろ買つて使いました。それを使つて3年間、毎日塩からくして食べていたんです。

—そうするとものすごく濃縮して極陽性になっているわけですから、胃の出口（幽門）の細い所が狭窄してしまふ。おそらく潰瘍が始まつているでしょう。

Q / そうなんですが、それは2年ほどたつて胃カメラ撮つたら、跡はあつても、治つていと言われました。

—根跡は残つていゝるわけですね。で、食べてど

のくらいたつと痛くなりますか？

Q / だいたいは常時痛むんです。あと、慢性肥厚性の胃炎が噴門の所にあり、また食道炎もあると言われました。

—結局、粘膜を全部痛めちやつたわけですからね。肥厚というのは、極端な塩気を入れたから、粘膜が代謝できなくなつた。ゴマ塩1日何勺というように自分の体質がわからずにやつてしまつと、胃腸障害をおこすと同時に、肝臓障害をおこしてくる。また塩気を摂るから胃酸がどんどん出て、いくらでも食べられるようになる。

Q / 玄米4合くらい、ペロツといつてしまつて（笑い）。こんなことしやいけないと思つても、本当にペロツといつてしまふ。

固練りのクズ・水分の少ないオカユ、粉食を摂る

—これを治すのには少食にするんですが、なかなかいっぺんに少食にできない。いちばんいいのはクズのようなものを摂つていけばいい。固練りにしたクズを朝食にすればいいです。それで労働できま

すから。あなたの場合、特に十二指腸をやられているので、固い玄米を食べることより、玄米を軟らかくしてアルファー化して摂ることの方がいいです。

Q / オカユにしてですか？

—そうですが、炊いたご飯のような、水気を少なくしたオカユにすることで、水が多いオカユだと体力なくなりますから。あと、麵類を摂ること。今私達は全国で玄米を勧めています、1回1回、粉食を摂るように言つていゝるんです。あなたの場合

もそれを勧めます。

早く治したければまず2日断食

手当は湿布とパスター

また、お腹にしようが湿布と里芋パスターしなければ治らない。昼間、働いているんだつたら、夜やることです。食道も胃も全部やられているから、広い範囲に湿布して、あなたは血の気があるから10分ぐらいやればいい。そのあとパスターを思い切つて大きく。厚さ1センチぐらいにしてやりなさい。大量だから、ジュースを使つて作れば早いです。10日ぐらいいやつたら、ほとんどハレがとれてしまします。

Q / 10日ですか？

—10日でとれます。痛みがきたら、しょうが湿布であたためると痛みがとれますが、いつも対症療法ばかりやつていて、痛みがないからそれで治つたと思つていたらしょうがないですよ。

—本当に10日間で治したかつたら、まず2日間、断食。ワンステップおいてクズ湯を1日。飲み物はうすい梅生番茶。そのあとはオカユ。手当ては湿布とパスター。これだけ。10日で治る。

Q / 10日で治りますか？

—僕なんか君よりひどい胃カタル、何回もやつている。塩気もあなたよりきつい摂り方をした。

Q / 自分もよくあんなからいのを食べたなあと感じました。

—私はあなたよりもつと摂つたからね。それでも片一方でヤンノーどんどん摂り、あとはスポーツをやつた。猛烈に塩気を入れては出し、全身の大掃

除をやった。

Q / イライラして、何かすごく短気になった感じがするんですが。

—— なりますよ。塩気が入っているから。

硬いものはダメ

Q / 特にいけないものありますか？

—— 硬いものはだめですね。十二指腸潰瘍、食道狭窄をした人は硬い玄米を二百回かむというのでは、なかなか治らない。ハレがとれてから玄米二百回とすれば、非常に仕上がりはいいですけど。あなたの塩気の塩酸過剰でやられている。その治療法は桜沢先生の本にはあまり出ていないんです。

胃腸だと陰性だからと、6対4のゴマ塩を1日3勺なんて摂ると、肝臓をしめて失敗しますから。

特に沖縄あたりでそれが多い。暖かい所へ行ったら、だんだんカロリーはいらなくなるわけです。あんな暑い所で『新食療法』の通りまじめにやって、あなたと同じように顔が黄色になり、黄色を越して黒みが出てくる。その頃になるとイライラして不眠症になって、どなりついたり、あばれる。あなたはそこまで行かないけど、痛みが先にきたんだね。

痛みにうすい梅生番茶

それから痛い時、梅生番茶が効く。あなたの場合、あんまり濃いのでなく、おいしいという味でいいです。

Q / 食事以外の時、何か飲むと痛むのですか？

梅生番茶なら大丈夫。その痛みをとるのは梅生番茶しかないから。

Q / わかりました。

—— あなたの場合、だいぶ黄胆がとれてきている。肝臓は治ってきています。塩気を摂りすぎて肝臓障害をおこしてしまつと、なかなか治しにくい。

あと、モチを上手に食べなさい。もつとふつくらした顔になって、ガスガスののが治ってくる。

僕はあなたよりもつとひどいんだ。食べるのとトコトン食べるから。一晩で堅焼センベイ30枚食べ、急性胃カタルおこして七転八倒の苦しみ。焼け火箸で胃の中をかきむしられるような痛みを覚え、たいがい1週間続く。

それでもこういう所へ来なければならぬから、梅生番飲んで、湿布して、ごまかしてこういう所で笑い顔でやるわけですからね（笑い）。その時のつらさね（爆笑）。

Q / わかるような気がします。昔は重湯だけ飲んでいたら体重が31キロまで減ったんです（身長は164センチ）。今は重湯だけにしても、ぜんぜん減らないんです。

—— それは陽性で体をしめちやつたから。今は限界にきたんです。私は39キロで、食べないと37キロです。37キロなら1週間くらい寝なくてすむけど、今は少し食べるから、3〜4時間寝ます。これ以上太つたらいけないから、なるべく今の限界で体をしめているんです。やせているのと違う。しめているんです。

玄米クリームよりオカユがいい

繰り返しますが、胃潰瘍だったら胃酸過多で、唾液は強アルカリですから、玄米を二百回かめば早く

治るということは確かです。十二指腸だと腸なんですからアルカリ分泌で、管が細いんですから、柔かいものを入れなければならぬんです。細い所が塩気の摂りすぎで狭窄しているから、ゆるいものを入れる。玄米クリームでもいいが、オカユがいいです。クリームより体力つきますから。

Q / クリームだときついんですね。クリームはこしで陰の部分、とつちやっているわけでしょう。

—— やつぱり陽性の部分が多いですからね。あなたはむしろ陰の部分が必要なんだから、広げるものがあるから、オカユの方がいいですよ。で、足は冷える方ですか？

Q / いや、むしろあつくらいです。

—— すごくところへもつていつちやつたね。あつさりした野菜や、里芋のようなもの摂っていいですから。それからウリ科のものを少し入れて。こんな陰性で摂っちゃだめだと思つていたのが、食べたところにおいしいのなと思いますから。

（昭和53年12月3日、日本CI協会にて）

文責 / 小栗健嗣

●福岡正信先生を囲む会

（4月13日（金）6時〜9時、CIで）

愛媛・伊予市で無農薬・無肥料の農業を長年探究し、『無』の哲学を唱えている福岡正信先生を囲む懇談会を開きます。本誌1月号で『松くい虫』のことを取りあげられましたが、これは、松だけの問題だけではなくて、日本の自然の生態系がバランスを失つてきている証拠と思われまふ。その他、いろいろな話題でお話があります。会費 / 千円。

グリーンクラブ発足のご案内

1979年2月22日

枯れ草の合い間から若芽の芽ばえる春が訪れ、大自然の新たな息吹きをなげかけてくれる今日この頃です。さて、この春に先がけ、玄米食を実行している独身者や、若者のつどいとしてここにグリーンクラブ発足のご案内を致したく、ご挨拶申し上げます。

各地でひとり、玄米食を実行されている方、また東京でも語る友なく、玄米食を実行されている方たちが、一つのつどいをもって励ましあい語りあい、困った時には助けあい、共に玄米人生を高めあっていけたら、どんなにか心強いことでしょう。グリーンクラブは、このようなことを目的としながら、さらに季節折り折りのハイキング、ロードクラブと合同にてのお茶会、その他楽しい催しをとり入れながら、クラブ員の心身の健康的親睦を図っていこうとするクラブです。こぞって入会し、楽しいユメ多き人生をきりひらいていこうではありませんか。

なお、このグリーンクラブは、顧問の諸先生方の力添えを得て、ロードクラブ内の若い方々や、点在して孤立状態にある玄米独身者や、若者を一つの輪にしたいということで生まれました。願わくば、良きカップルの生まれることを祈って、大切に育みたいと思います。

入会希望者は、下記用紙に記入の上、入会金1万円を添えてスタッフあてご提出下さい。

●顧問／吉成知江子 大森英桜 大森一慧

●スタッフ／盛谷奈加 加藤大季 辻 映三子 加藤千枝

●連絡先／〒220-01 神奈川県津久井町三井735 TEL. 0427-84-3163 加藤大季、千枝

-----キリトリ線-----

●グリーンクラブ入会申込書（入会は、玄米を食べていることが条件です）

ふりがな	男	生年月日	年齢	職	なるべく内容も	玄米歴	年
氏名	女			業			
現住所	(〒)				電話番号		
					他の連絡先		
本籍地	(〒)				電話番号		
					他の連絡先		
家族構成(本人との関係も)		あなたの人生観、ユメ、したい事、希望…他なんでも(足りない時は別紙で)					

マクロビオティック

座談会報告記

何とか玄米を食べるようにはなったものの、いざ玄米食を継続していく段になると、近所付き合ひ、子供のこ、幼稚園や小学校での給食の問題、ご主人や親が理解してくれないなどから、お乳が出ない、いろんな健康法の情報にうもれて、いったい、何を食べていいのかわからないなど、さまざまな問題に直面します。

そんな悩みを皆で話し合っ、先輩たちの体験や意見を聞く会でもあったら、というので1月から毎月第1と第3水曜日の午後、マクロビオティック座談会が始まりました。参加者は、独身男女、乳幼児を連れたお母さん方、子育てを終えた人などさまざま。相談役は6人の玄米児の母、大森一慧先生です。

第一回～第三回は、こんな様子でした。

1月24日 参加者19名(男性1名)

まず気分をほぐしてから始めましょう、という大森一慧先生の提案で、「どじょつこふなつこ」を皆で歌って開会。一人ずつ、自己紹介をかねて、それぞれがかかえている問題を話しました。主な話題となったのは、「幼児のしつけについて」ということでした。

外で近所の子供にもらったお菓子を食べてしまう。子供にお菓子を禁止したら、アメをひろって食べた。幼稚園で母親が交替で園児におやつを出している、「甘いものは歯に悪いから」と、他のお母さん方を説得しているが、なかなかうまくいかず、説得をあきらめるか、または、子供におやつをあきらめさせる方向にもっていくか迷っている、など。

これに対し、神奈川に加藤千枝さん(10歳男子、7歳女子の母)の体験として、「子供が近所の子供たちと遊びた

いのは当然なので、子供の遊びに行く範囲の近所に、お菓子をあげないでほしいこと、本当に欲しがったら家へ帰させてほしいことをお願いして歩いた。今は子供もその気になって遊んでおり、友だちを家に連れてくるようになった」というお話がありました。

大森先生の意見として、

「近所の人のことをいう前に、まず家でのしつけを第一に考えることで、団体生活に入る前にしつけること。お菓子をあげられないから子供がふびんというのは甘やかしになる。食養生ながら食養生の筋を通さないことの方が、子供にとってはよいかわいそうである。まずお母さんがきちんと筋を通した姿勢を保つことで、そうすれば近所の人達もわかってくれるし、また、わかってくれるまで行動し、待つことも必要である。途中から玄米食に切りかえた子供の場合は時間がかかるが、あせらず、じっくりみてあげる」となどの話がありました。

その他、つい大食してしまふ悩み、おじいさんやおばあさんが子供にお菓子を与えてしまふなどの問題が出されました。

まとめとして大森一慧先生から、家庭内だけのことにとどまるのではなく、PTA、地域活動などもすることで、

そういうことを通じて自分の欠点、わがままなどがわかり、反省させられる、という話がありました。

2月7日 参加者17名(男性1名)

今回から運営法を変え、参加者が二つのグループにわかれ、グループごとに進行係のリードで話し合いたいテーマを出し合い、それをふたたび全体の場で発表するという方式で進められました。

第1グループから出されたテーマは、

一、1歳の赤ちゃんの理想的な大小便の回数はいくつ? また果物はどのくらい与えてよいのか。

二、生後3カ月の赤ちゃん(ミルク育ち)の皮膚がカサカサになったが、その治し方と、離乳の仕方。

三、左足に静脈瘤があり、カゼをひきやすい(女性)が、どうしたらよいのか。

四、21歳男子で、運動神経がよく、赤面症で、自己表現が相手にうまく伝わらない(食養生はしていない)、など。

第2グループからは、

一、玄米食の幼稚園、学校など、玄米の施設を作る運動を起こしていきたい。

二、正食で病人の治療をしたいが、家族に理解してもらおうむずかしさにどう対処するか。

三、皆がどういいうキツカケで正食に入



▲ 大森一慧先生をかこんで“井戸端会議”。和気あいあいと……。

ったか知りたい、また、人に正食を説得するのはどうしたらよいのか。

四、正食者の結婚相手を探すのがむずかしいので、何か方法が考えられないか、などのテーマが出されました。

第1グループは病氣相談が主となり、一方、第2グループは個人的なもののから発展した問題が主となるという好対照を示しました。

第1グループから出された問題について、大森先生からアドバイスがありました。特に赤面症の男性（質問者は当人の姉）について、食事法については、おかず食いの家庭に育ったという事で、7号食に近い主食中心の食事がよいが、こういう食事をしなさいと勧めるやり方でなく、講演や書物などで、まず思想（PU）にふれさせ、「なぜ自分がそういう状態になったか」ということを自覚させること、つまり、自分の意志で食養に入るようにすることが大切でしょう、という意見でした。

第2グループで、玄米施設の提案をしたのは神奈川の加藤さん。玄米を始めて10年だが、今日に至るまでに、ご主人に対する説得、子供に対する食事の失敗など、さまざまな経験をへて、途中、気持ちが一変したりもしたという事で、自分のように悩む人がいることを考えると、玄米の幼稚園や学校

を作りたいと発言しました。

これに対して大森先生は、「逆境があつてこそ、それだけ進歩もあつたのでしよう。問題がある、ということは幸いなこと、そこで前向きになれるし、そうならば、特に玄米の施設も必要なのではないか」という意見がありました。

結婚相手の問題については、健康学園などが食養の人をみつければいい機会だから、そういうものを最大限利用すること、また健康学園を主催する方も、参加者が十分交流できるよう、時間配分など考慮してほしいとの要望が出されました。

2月21日 参加者11名（男性1名）

3回目ともなると、何人かの人とは常連になり、自分から問題を出すだけでなく、他の参加者のよい相談相手にもなっていました。

この回とりあげられたテーマは、一、生後46日の赤ちゃんの母で、母乳不足のため豆乳と玄米の重湯を与えているが、豆乳をやめて玄米スープだけにする自信がないし、赤ちゃんも豆乳だと甘味があるのでよく飲んでくれるが、顔に湿疹が出ている。

二、玄米がおいしくておいしくて、食べすぎるが、防止策はないものか。

その他、食養を始めたいが、基本的

なことを知りたいという栃木から来た人、16歳の時から結核で、5年前からいろいろ健康法をやってみたが、はたして玄米菜食で丈夫になれるのかどうか疑問と不安があるという人などの問題も話されました。

一の問題について大森先生から、豆乳をやめても心配ないが、豆乳を与えていた子は甘味を欲しがるので、しばらくは重湯に米アメを入れてよいという話がありました。横浜の田中はる美さんらの体験として、米アメ（または麦芽）を入れると、目ヤニが出てくるので、早い時期に米アメなしにした方がよいということです。

また、同じように母乳の出が悪くなった経験をした神奈川の溝川寿子さんから、乳が出るためのマッサージを受けたり、しょうがシップをしたこと、また5カ月目から、お母さん自身が噛んだ玄米を3倍の水でうすめて煮て、母乳不足を補った話がありました。

大森先生によれば、かんだ玄米は消化酵素が入っているから吸収がよく、離乳食として与えるのならそのまま、また、生まれたての赤ちゃんでも、それを4倍の水でうすめて与えてよいということです。

結論として、当の赤ちゃんには、もち米6割、うるち米4割で炊いた重湯

と、お母さんがかんだうるち米をうすめて与えれば大丈夫ということでした。

二の問題については、大森先生を含めて、参加者のほとんどが大食に悩んだ、または現在そうであるということ、前2回の座談会でも話題になりました。主食をよくかむこと、やたらと料理を作らないことなど、大食防止の苦心談が出ましたが、よく食べられるのは結構なこと、そうでなければ大きなことはできないが、食べるだけでおわらせず、別のことに転換することですね」と、大森先生から意見がありました。

以上、3回までの報告をしました。が、会員の人たちがどんな問題、また、展望を持っているか、生の声に接することができ、さらに充実した座談会にしていきたいと思っています。

（小栗・記）

男子営業社員 急募！

25/30歳、普通自動車免許要。
自然食運動に熱心な人歓迎。
15/20万円、詳細面談。

みずほ健康食品

TEL 03・480・3240

大森英桜先生正食医学家庭宝鑑作成講座

- ①手当法＝生体の凡ゆる異状、疾患に対応する 100種に及ぶ正食医学手当法の徹底解説
- ②無形の食物摂取法＝無形の食物とは何か……その生体に及ぼす重大なPU的意義と、波及のメカニズム並びに理想的摂取法の詳説指導
- ③禁忌食、禁忌事項の解明＝凡ゆる疾病、不運の素因を成す約130種類に及ぶ禁忌食、禁忌事項の徹底解明とその排毒解消の処置法の指導

日時＝4月＝13、14、15日。

会費＝宿泊する人＝3万円。宿泊しない人＝2万円
分割受講の場合は会費1日7,000円

◎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4月5日まで 電話で

PU正食学園コース案内

- ◎玄米正食法宿泊実習コース
- ◎正食医学家庭宝鑑、研修コース
- ◎食養基本食、食箋治療食料理実習コース
- ◎正食医学手当法実習コース
- ◎食養健康相談

以上詳細はお問合せ下さい。

- ◎特別指導＝正食行による
身心改造に真剣な人に限り
陰陽の破状毒素を集約排除
解消する「気の体理」演練
一者開頭の活法の秘技を逐次伝授する。

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

“オーサワ式炊飯法”を開発して

自然食をやりはじめて、だれもが一

番気にする問題は、やはり白米ごはんから玄米ごはんへの食生活の転換であるようです。初めての人は圧力鍋で思

うように炊けなかったり、できたご飯がどうも食べづらく感じたりする場合があります。特に妊娠中の方におい

ては、玄米の臭いが鼻について食べられないという方もおられますが、その

原因の一つとして、合成ゴムで作られているパッキンの臭いがお米にしみつ

いていることも見逃せません。また、アルミやステンレスの害につ

いても日本ではまだあまり問題にされ

ておりませんが、いずれ近いうちに、重大な問題としてクロロズ・アツバさ

れてくることでしょう。

しかし皆さん、ご安心ください。今度私どもで開発しました“オーサワ鍋”を使った“オーサワ式玄米炊飯法”で炊

きますと、以上の諸問題をほぼ解決することが出来ます。これはどういう方法かといいますと、従来からある圧力

鍋に、フタのついた陶器製の内鍋を入れて炊く、というものです。

そうしますと、パッキンの臭いや、金属イオンの害を防げるだけでなく、他にも多くの利点があります。外鍋と

内鍋の間に4合弱の水を入れますので、だれにでも焦げつかせることなく上手に炊けますし、量が少なくてもおいしく炊けます。

また内鍋には均一に熱が加わるので

対流が起きないため、野菜を煮ても煮くずれしませんし、二色ごはんが炊けるのもおもしろい特長です。

オーサワ鍋は、私どもが半年間にわた

たって実験をくり返してきたもので、以上の他にも多くの利点をもっています。皆様にもぜひお使いいただきたいく、

ここに自信をもってお薦め申しあげます。(オーサワジャパン新製品開発部)

古代と現代の融和！ 従来の圧力鍋の欠点を補う新式玄米炊飯法

陶器製
内鍋

オーサワ鍋新発売!!

オーサワ鍋の4大特長

① だれにでも簡単に炊けて失敗がない

少ない量でも、焦げつく心配がなく、とてもおいしく炊ける。しかも、従来の陶器鍋より早くできあがる。

② 金属イオンが米にふれないので健康によい

アルミやステンレスなどから漏出する金属イオンの害を防ぐことができる。また、ゴムパッキンの臭いも米につかない。

③ 内鍋を取り出してそのまま食卓に出せる

陶器製なので、ごはんなどをそのまま入れておいても、鍋の臭みがつかない。

④ いろいろな応用料理ができる

二色ごはんが炊ける。あずきを煮てもニガ味が出ない。古いごはんやパンを蒸すとできたてのようになる。野菜も煮くずれせず、しかも早くやわらかくできる。



(直径19cm×高さ12.5cm, 1.5kg)

定価3800円 4月上旬発売予定
(7月15日まで、特価3650円)

2月3日、月例の講演会は「黒焼きの効用」。講師は大森英桜先生。

黒焼きは、蒸し焼きすることによって、水分や陰性な成分を飛ばし、残った成分が濃縮されるもので、相当に陽性な効果をおこす。

ただ、種々の成分が濃縮して残る、というだけでなく、たとえば食べ物などを乾燥させただけで、中のミネラルの量の増減があるように、黒焼きの場合も、かなりの程度に、材料の成分の量と質が変わっているといえる。

もう一つ頭にとめておくことは、陰性のおいをバイ菌に近づけると、菌は2分以内にコロイド状になって死ぬということ、これが煮たり焼いたりしたものだ、さらに殺菌効力は強まるという。そこで、食養料理は必ず火を通すということが思い起こされるわけである。

黒焼きの作り方としては

一、直接、火に焙るもの

二、容器に入れて蒸し焼きにするもの

三、土鍋などに入れて焼くもの

などがあるが、最も多いのは、素焼きの土器を使って蒸し焼きにするもので、

◀ 桜沢里真先生



フタの所を粘土などを塗って目張りし、針金でしばって焼く。昔は、ぬらした和紙に包んで、火鉢の灰の中に入れて作ることもした。

もし素焼きのツボがない時は、上薬を塗っていない植木鉢で代用できる。

黒焼きの材料としては、動物性のものと植物性のものがあり、動物性でも、骨、血、肉とある。

黒焼きにする時の温度、焼き方などによって、できあがりも変わってくるが、相当に陽性なので、陰性のものと抱き合せて摂ることが必要で、体質、症状に応じて、白湯、水、酒、甘酒、アメなどが使われてきた。だから、ほうじ番茶は使わない。

摂取する分量は、一日に1グラムから、多くて12グラムが限度で、摂り過ぎ

◀ 浮津宏子先生



は害にもなる。特に動物性のものは必要もないのに摂るべきではなく、また摂る時も正しく摂らねば危険である。

食養で最も一般的なのが、ナスのヘタの黒焼き。これは特に歯槽膿漏に効くが、焼き塩だけでは効かずナスのヘタが効くのは、ナスの陰性が、動物性の食事の原因の歯槽膿漏に必要だからである。

また、ガンの出血などのように、血管が切れて出血したのでなく、血液そのものの崩壊による出血には、塩やゴマ塩でなく、髪の毛(特に異性のもの)の黒焼きが効く。分量は親指大を一日3回。これは、子宮病、卵巣病の出血、下血、血尿にも使う。

その他、心臓病、リュウマチなど、病氣別の黒焼きの材料の話がありまし

◀ 吉成知江子先生



たが、面白いものでは、カゼにゴキブリ(油虫)を使うというもの。これは、フライパンで焼いて粉末にしたものを、1回に親指の頭ほどの量を1日3回服用するが、これを人に飲ませる時は、決して、ゴキブリの黒焼きだとは明かさないうで飲ませること。そうしないと心理的にうまいいかず、効くものも効かなくなるということです。

2月10日から3日間、泊まり込みの集中講座、「正食料理講座・初級前期」の講習が、本部で開かれました。

リマ・クッキングアカデミーの、短期集中講座とあって、日本各地から、32名の人(男性5名)が参加し、朝は6時から掃除、7時から夜の9時半まで

は料理実習と講義にと、濃密な3日間を過ごしました。

料理実習の講師は桜沢里真先生、浮津宏子先生、吉成知江子先生が担当し、全部で5回。玄米、ゴマ塩、金平など食養基本料理に始まり、その他、きび団子、カボチャパイ、クッキー、小豆南瓜など、幅広いメニューも。男性も



▲里真先生の説明に真剣なまなざし

エプロンをつけ、包丁を握って、切り方、炒め方から実習しました。

講義は里真先生の『食養基礎理論』、橋本政憲編集長の『無双原理の話』、および大森一慧先生の『食箋料理』の3講義。

里真先生からは、陰陽の物の見方の話と、身土不二、一物全体、季節のも

のを摂ることなど、食養の基本的な話。橋本編集長からは、なぜ人は穀物食なのかについて、エビソードをまじえた生物学的な話。大森先生からは、玄米スープ、鉄華みそ、小豆南瓜など、食箋料理を作る心構え、効能、用途の話がありました。

ただ単に料理を作るだけでなく、その原理の勉強、またその応用というところで、上記の講義を設けましたが、食箋料理の講義は少しむずかしかったようです。

懇談の時間には、みなで自己紹介。息子さんが西洋医学の学生で、だいぶ衝突したが、玄米だけは食べるようになったという人、9年間、自己流の玄米食だったが、はじめて料理を習ったおいしいものだと思ったという人、女子が玄米食をすると、色が黒くてガリガリしているというイメージがあったが、里真先生をみてそうでないかわかつて安心したという人、イタリア料理のレストランをやっているが、じよじよに調味料などからいい方に持ってきたという人、ヨガの指導をしているが、自分がボチャボチャしているのにやせるポーズなどを教えているので、よく勉強しなければと思っているとい

う人、2週間前まではケーキと肉と牛乳ばかりでしたという人、先生方の女らしいしぐさを見て、私もあのようになりたいですという人。

また、男性では、つき合いでいろいろ食べてしまうが、それを一夜にして元に戻す法を研究中という人や、本当は奥さんが来るはずだったが、乳児を抱えているので、自分が代わりに来ましたという人など、さまざま。

閉会式では桜沢里真先生から、『私たち人間は二人の親からだけ生まれたのではなく、何千年、何億年もの長い歴史をへてできあがった大切な命であることを自覚し、本当に命を大切にしなければならぬ。また、料理を一つ習ったら、そこから十の料理を創作して下さい』というあいさつがありました。

最後は皆で輪になり『別れの歌』を歌って、2泊3日の講習を終えました。

*****感想 文*****

(敬称略)

●正食に入って3年以上ですが、育児に追われて、料理は自己流で、なかなかおいしくできないので、ちゃんと学ぼうと思って参加しました。やはり、基礎から学ぶことの重要さを身にしみて感じ、自己流でやってきた疑問点が



▲男性陣も大奮闘中！

ひとつひとつ解消されて、非常に有益でした。

そして、料理がいかに微妙で、いかに重要であるか、再認識しました。やはり料理はおしくなくて、作る気も食べる気もしません。ここで学んだことを参考にして、おいしい料理を作ろうと思います。(神奈川・大迫有花)

●正食料理というものは普通の料理と全然違い、料理に対する心くばりの素晴らしさに感動しました。味の方も、素晴らしい味が出せるものだと感じました。

内容が多くて、充分消化しきれたか

どうか分かりませんが、実に充実した3日間でした。ずいぶん多くのことを勉強させていただいた気がします。帰ってからも、この料理が少しでも自分のものになるよう、実際に自分の手でやりながら深めていきたいと考えています。(東京・加藤富清)

●私は一家そろって正食のできるめぐまれた環境にいたので、ぜひ正食を自分の生活に密着させたい。料理は母がしているが、私も機会あるごとに台所に立ちたいと思っている。里真先生にお会いできて本当によかったと思う。正食を続ければすてきな人になれるん

だ、という信念を持つことができる。

(東京・金田和世・高校生)

●まだ病気が完全に治っていないので冬は少しづらかったのですが、思い切って参加させていただいて、本当によかったと思います。あらためて、キンピラにしる、ネギミソにしる、副食の作り方がいい加減だったことを思い知らされました。ていねいに、あたたかい愛情をもって作るんですね。陰性と陽性のバランスをとることのむずかしさを知りました。と同時に、女としての責任の重さも双肩にずしりと感じました。今回の講座で学んだことを栄養にして、少しでも前進して行きたいと思います。(静岡・紅林典江)

●食べ物を通して、人と人とのありようを考え直してみたいという単純な動機で参加したのですが、講師の方々、また、集まられた皆様の貴重な体験を教えていただいて、新しい世界の入り口を知った気がします。

求めている人々が本当に地味に頑張っていることを支えとして、私自身も一日一日を大切にやっけて行く覚悟です。

(東京・黒柳和子)

●このセンターに来たのも何か縁があったのでしょうか。つい最近まで口

ーストビーフや牛乳、パン、果物といったものばかり食べていて、すぐ便秘になったり、体がむくんだり、しっかり食べているのにフラフラになったり、体の調子が全く狂っていました。

整骨の所へ行ったり、体操したりしていました。やっぱり体の中に入っているものが変らない限り、イライラもなくならないし、身体もよくなるといいうことを、桜沢先生の本で自覚できました。それまではおぼろげながら、身体が変らないといけないとは思っていましたが、それならいい、どうしたらいいのか、という具体的なことがわからなかつたんですが、正食料理講座に参加させていただいて、今まで抽象的につかんでいたものが、少しずつですが、自分のものになりつつある気持です。

近い将来、正食の民宿みたいなのをやってみたいね、と家族で話しています。

(大阪・小松万里子)

●この講座に参加したのは、玄米の正しい食べ方を勉強したいということと、おいしい正食料理を作りたいためでした。正食とは考えていたよりもずっと難しく、奥も深く、正食イコール正しい精神ということもあり、正食を学ぶ



▲さあ、できたぞ。感謝をこめて“いただきます”

ということとは自己を学ぶことですし、一生かかって続けなければならない、いわば一つの宗教のようなものだと思いました。

今は環境的にも正食をおこなっていくことは困難な状態ですし、自分自身も勉強不足で自信がありませんが、この正食を勉強したことを無駄にしないで、これを基礎にして行こうと思います。

(栃木・神保京子)

●最近、身体がちよつとした変化にも敏感になり、どこか悪いのではないかと取り越し苦労をするようになり、つくづく健康でありたいと思うようになり、今までの食生活に疑問を抱くようになったところへ、正食というものがあることを聞き、ではまず自分で作ってみようと思い、少しずつ始めたのですが、どうしても味が悪いので、それでは料理から覚えなければならぬと思います、この講座に参加させていただき

ました。
自己流に作った味と数段のへだたりがあり、味のよいのにびっくりしました。これならば正食を続けることができると思いました。(愛知・鈴木深重子)
●理論と実践。この二つは切り離せないものと思います。今回、この実践面

のことを重視して参加しました。宇宙、人間社会、そして人の体、いずれも完全に解明され尽しているとは思いません。この人の体の成立の因果関係に、現在とても関心を持っている私です。それが陰・陽であつてもいいが、私が知りたいのはそのカラクリ、すなわち普遍的法則がいかなるものか、です。

たしかに講習で作った料理を食べると、翌日はシャキッと、普段の自分と違っていることに気がつく。そのカラクリは、やはり実践からも進めていかないと、とても把握できないことに最近気がつきました。

(東京・玉川洋次郎)

●陰陽のバランスを保つて、少ない材料でも野菜の気持ちを聞くように愛情をもち、植物が人間に対して生命を投げ出していることを無駄にしないように、料理する先生方の姿に、技術だけでなく、植物に対するマナーを教えてもらいました。植物が人間に生命を投げ出してくれていることを知らないで、大食をして、植物に申しわけなかったと思っています。

かつて胃潰瘍で切除する所を、沖正弘先生の指導を受けまして、体の鍛練と、毎日の食事を玄米にして、とにかく



く治りたかったらやつて
みるという話から、病氣
を転じて福というか、大
食の駄目さ、植物の重要
性を知り、これからは私
に接するすべてのものに
感謝しながら生きたいと
思っています。

(静岡・仁藤悟)

●この講座に出席する機
会を与えられましたこと
に、心から感謝いたしま
す。料理の時間、講義な
ど、2泊3日の全過程の
中で、とても大切なこと
をたくさん教えていただ
きました。言葉で表現で
きないのですが、何か私
の中に変化が起きてきた
気がします。腕組みを
懸談会の席で私は『腕組
みをしていない女になりた
い』と誓いました。この言葉
にすべてをこめて……。

(愛知・星野雅代)

●たいへん楽しい講習会
でした。講習も、来られ
た方たちとの触れ合いも、

お互いにわかり合える部分があり、日
常生活の中では孤立した自分ときほ
ぐすような感じをもちました。C1に
来たのは二度目ですが、来ることに知
った人を作るのはうれしいです。料
理講習を受けて反省したことは、今ま
で非常に乱暴だったなあ、ということ
です。分量に対する正確さ、材料に対
する心づかい、何もかもなっていないか
ったと思います。料理はあまり好きで
はないのですが、家に帰って早く復習
したいような、料理をすることのおも
しろさを引きおこしていただけたと思
います。それだけでも私にとっては大
きな収穫でした。(兵庫・渡辺佳子)

2月17日、特別料理講習、『豆の調理
法』が行なわれました。講師は日本C
1の台所を預かる吉成知江子先生。

豆は、豆入り御飯、五目豆、豆もち
など、日本人の食卓にたびたび出てく
る材料なので、一度きっちり習ってお
いてもらおうというものです。

内容は(約30人分、単位/グラム)
一、豆入り玄米御飯——玄米、フンド
豆(玄米の5パーセント)、塩。
二、五目豆——大豆2カップ、ごぼう

100、人参150、蓮根200、こんにゃく1枚、
高野豆腐。

三、花豆中華風——花豆2カップ、玉
ねぎ3コ、人参200、隠元15本、コーフ
ー200、ピーマン、生薑少々。

四、うずら豆甘煮——うずら豆2カッ
プ半、麦あめ大さじ2杯、干し柿2コ。

五、黒豆の油みそ——黒豆1カップ、
ごぼう100、みそ。

六、ずんだ(呉汁)——大豆2カップ、
大根800、人参300、油揚げ3枚、味噌360。

七、水無月——玄米粉300、もち玄米粉
300、黒豆1カップ。

まず豆について吉成先生から総体的
な話があり、豆は陰性のカリウムが多
い食べ物なので、必ず塩気を使って調
理し、またみそなどを作る過程に使わ
れる、火、時間という陽性の力なども
加えること。また、長時間水に浸して
おいた時は圧力なしで煮た方がおいし
くでき、圧力鍋を使う時は水に浸して
すぐ火にかけるか、せいぜい20分程度
浸すのがおいしいという説明がありま
した。

五目豆の大豆は圧力15分で煮、その
他の材料はサイの目に切って醬油で煮
しめる。

花豆中華風は、煮ておいた花豆を炒



▲黒豆を巻きこんでつくる水無月

めた材料に、油で揚げたビーフンを入れるもので、汁をビーフンが吸って、クズを加えずにあんかけ風になるというもの。生姜はあとで加える。

うずら豆甘煮は、ちよつと甘いものもひとつ入れてみましょうというこゝで、麦あめと刻んだ干し柿を使いまして。豆は1時間水に浸しておいて、圧力なしで2時間煮ました。

黒豆の油みそは、炒めたササガキごぼうとカラ炒りした黒豆に、同量の水でうすめたみそ（材料の2分の1）を加えて煮つけたもの。

■ 岡田先生は桜沢如一先生（GO）に

大豆をつぶしたものを入れたみそ汁。大豆はすると泡が出るので、つぶした方がよいということです。

水無月はふかした米粉をねって黒豆をはさみ入れたもので、参加者全員ですり鉢で叩いたり、こねたりして作り上げました。

2月18日、大阪に本拠を置く世界正食協会会長の岡田周三先生を招いて、『食養四方山』の題で講演会が開かれました。

師事して30年、今年でこの道45年の大先輩で、75歳の今日も、講演、健康指導などに活躍されています。

「私はGOから頭が悪いと言われただけの落第生ですが、落第生の話も何かの参考にしていただけたら」と前置きし、食養の道に入ってから45年の間、風邪ひとつひかなかつたが、昨年の12月、仕事如山積して無理を続け、風邪をひいてしまった、という話から始まりました。

その風邪というのが、40度の高熱が出、芋バスターでも豆腐バスターでも熱が下らず、クルップ性肺炎とわかって、鯉バスターを3日やって治した、ということでした。

そこで、なぜクルップ性肺炎という陽性肺炎病に、豆腐でなく鯉が効くかについて触れ、鯉の血液の酸素は鮒のそのの10～15倍あり、患者にまず頭の生血を飲ませるが、それが酸素吸入の役割を果たすこと、また、ものが腐る時はまわりの熱を吸収するように、鯉バスターが30～60分という早い速度で腐る腐敗熱を利用して熱を下げるという説明がありました。

その時、近くの親しい医師に診てもらってクルップ性肺炎と診断されたこと

いうことですが、その医師はかつて肝臓病をわずらい、現代栄養学的に高蛋白、高栄養でやって、肝機能は低下するばかりだったが、岡田先生に指導を受け、おかゆと梅干、それにひじきかきんぴら少々という、現代栄養学と逆の食事でみちがえるほどよくなった人ということでした。

その医師が、岡田先生が鯉バスターで治ったことにびっくりし、70歳以上でそういう肺炎にかかって、まともに治った人はいないと言った、ということとで、「砂糖や肉が悪い」と我々が言っても、自らそれを確かめることを医者はずせにバカにする。彼らはやってもみないのに、机の上で判断する。

「ところが、科学という名のもとに、現代栄養学、現代医学が教育の場で無理矢理おしつけられ、信じこまされていのが今の日本の現状です」と批判。

現代医学を信奉する医者、学者が結局、何もわかっていない証左として、国立がんセンターの代々の所長などガン研究の大家のほとんどが、ガンで死んでいることを挙げました。

昨年の11月にヨーロッパを訪問し、ベルギーのガン市のマクロビオティック食品の見本市を見えたこと、ロン



▲ たんたんと言られる岡田周三先生

ドンでヨーロッパ正食者会議に出席したこと、その他、ポルトガル、スペイン、ロンドンなどを訪れて来て、現地の正食者や日本人指導者に会ってきた話をされました。

ガンの正食品見本市では、会場の広さ4千坪、入場者が3日で4万人という規模の大きさ、人々の関心の高さにびっくりしたこと、ポルトガルでは、先生と10数年の交遊のあるガランバという指導者のもとに、正食品の製造、マクロビオティック普及に大いに力をつけていること、スペインのバルセロナでは、元MI(CIの前身)出身で、

ベルギーから移った安原久雄氏(ローラン)が玄米食堂を開いていて、学校の先生など、知識階級に正食が浸透しつつあること(安原さんの料理は非常においしく、評判だとのこと)で、特にスペインの青年達と会って、彼らの中に「今一度、昔のスペインの活力を再興しよう」という気概が芽ばえていることを感じたこと。

また、ロンドンでのヨーロッパ正食会議(リーダーはボストンの久司道夫氏)に参加して、ヨーロッパ各国人をまとめられたのは、日本人だからできたことであり、世界の健康、平和運動

における日本人の果たす役割は重大であると思ったこと、ロンドンではガブリエルという青年が活躍しているが、13年前会った時は、地下で小さな玄米食堂をしていたものが、今は非常に正食運動が広まっており、米などは年に2千トンも扱っていること、などの話をされました。

今年の正月は前記のように肺炎で寝ていたため、もっぱらテレビを見ていたということで、ある番組で喜劇役者の藤田まことが「最近の日本の女性はいくらもみずけている。その証拠に、私の女房は結婚当時は54キロの体重だったものが、今は74キロ」としゃべったこと、また、日教組の全国大会で、小学生が無気力で、意欲なく、やる気をなくしているという報告が全国の先生からなされたということ、それに加えて、福祉の行き届いた国ほど老人の自殺が多いことについて、その原因、治し方をどなたも心得ていない、それらるんだ姿の大きな原因は「暖衣、飽食、過保護」にあると指摘。日本人の教育の根幹をなしていた「サムサ、ヒモジサ、クルシサ」を与えることが本当の人間教育で、何もかも与えられると何も求めなくなるのが無気力性である以

上、サムサ、ヒモジサ、クルシサを与えれば、無気力症は治る、またそこに正食の果たす役割は大きいし、もっと動物性蛋白が必要だなどという栄養学者、医者の上の論理に日本人がわざわざいられている現在、昔の日本人がそうであったように、肉などなくとも野菜があれば丈夫にやっつけていけるし、女房のたるみも、子供の無気力もなくなるといふことを、みなさんに再認識していただきたい、と話されました。

最後に、20代の青年の時から抱いていた夢について、22歳の時、中国、蒙古を訪れ、広漠たるモンゴルの大砂漠を見て、「これは何とかならないか、ここに水をもってくれば大草原ができ、そこに作物の作れる緑地ができる」という夢をずっと持っていて、科学者、経済人、政界人などの協力を得て、水量が琵琶湖の50倍あるバイカル湖の水を蒙古の大砂漠に持つていくための現地調査寸前まで事が運んだが、日本、米国、中国、ソ連を取り巻く政治情勢がからんで、足ぶみを余儀なくされているが、この夢は必ず実現するし、私が生きているうちに実現しなくても、次の世代の人がやってくれるでしょう、と話し、「どんな夢でもよい。とにかく

夢を持って生活してもらいたい。そうでなければ生き甲斐がないし、無気力になってしまう」と締めくくりました。

2月25日、手作りみそ講習会がおこなわれ、多数の参加者がありました。講師は浮津宏子先生。

講習内容は麦みそ、**怪山寺**みそ、納豆みその3品目、麦みそは大豆10カップ、玄麦こうじ11カップ、塩4カップ



▶浮津先生にインタビューするNHK
柴田頼子レポーター

半、煮汁1カップの割合のもの。(できあがり約5キロ)

怪山寺みそは大豆、米こうじ、玄米ご飯に、大根、人参、きゅうり、蓮根、しょうがなどを混ぜ合せ、食養的にアレンジしたおかずみそ。納豆みそは大豆と米こうじに、叩いた納豆を加えたなめみそ。1カ月ほどから食べられるもの。

日曜日とあって、定員オーバーの40人が参加。また、外人も3人(オーストラリア、ベルギー、カナダ)日本人にまじって講習を受けました。

当日はNHKが月曜日に放送の『奥さんごいっしょに』の録画撮りに、ライトを照らし、カメラを回して撮影したため、みなさん少々緊張気味のうちに講習が行なわれました。

浮津先生から作り方の説明があったあと、麦みそ作りの実習に入り、柔らかく煮た大豆をすり鉢でつぶし、塩とよく混ぜてもみほぐしておいた麦こうじと練りませ、だんごにして樽に入れるまでを勉強。

番組レポーターの柴田頼子さんが聞き役となって、手作りのコツや味わいを聞いた、参加者にもいろいろインタビュー。

講習終了後は、玄米ご飯に、去年作った麦みそを使ったテッカみそとみそ汁に、怪山寺みそと納豆みそのおかずで食事。みそ汁を飲んでいるところをアップで撮られてヒヤ汗の人も。

当日の模様は約10分にわたって『あなたも作ってみませんか・手作りみそ講習会』とうたって放映されました。

内地産の大豆、玄麦のこうじ、自然塩などを使っていることに対して、レポーターの柴田さんは、値がはり、しかもそう手軽に入手できないものを使っていることで、特殊視したきらいがあり、食養的に身土不二、一物全体を理想としているからそうなるという面を理解してもらえなかったのは残念。みそ作り講習を取材するキツカケとなつたのは、月刊情報誌の行事欄で講習を知ったからということ。

この『奥さんごいっしょに』の番組は視聴率約10パーセントということで、番組終了後、テレビを見た人から「同じようにみそを作りたいんですが、詳しく教えて下さい」とか、「来年参加しますから、通信誌を送って下さい」などの電話がひっきりなしにかかり、一時は応対に大わらわの一幕でした。

(レポーター/小栗健嗣)

支部だより

函館玄米くらぶ2月例会の報告

2月11日(日)の午後1時に始まり、4時50分に終了。雪のためツルツルの道路状況にもかかわらず、今までで一番多い15名の集合でした。

まず折内ハチミツ店夫人の手作りトーフの講習があり、そのあと副会長の梅川実が、日本C.I.協会の正食医学基礎講座中級後期(1月13・14・15日)に参加した報告をしました。

会員に慢性膀胱炎の女の方がおられたので、皆で意見を出し勉強しました。そのあと手作りトーフの試食をし、楽しく語り合つて散会しました。(梅川)

小川茂年主筆

月刊「生きている」
純胡麻油「胡香の光」
本練胡麻「美の光」

153 目黒区三田二一五二二
〒153-0023 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

■僕達は今、空前の病的時代を生きています。さまざまな破滅的問題が地球的規模で吹き出し、人々は有効な解決手段を見つけられず、ひたすら目をつぶり、耳をふさいできました。

現在の状況はまさに、ガンの末期的症状にたとえることができます。

しかし、これら諸問題が、実はそれらを生み出してしまった人間の問題、人間の生活原理の問題であることに多くの人が気が付き始め、そして、これらの人々が次第に集まり始めました。

僕達は今、これらの未知の人々と出会い、知恵を尋ね、学び、実践するために歩き始めようとしています。人々が変った時に世界は変わるでしょう。人々が真の健康を取り戻した時、地球は自然な治癒能力を発揮するでしょう。

■この行進が、5月3日の『太陽の日』に北海道を出発し、約8カ月かけて沖縄まで歩くということは先月号でお知らせした通りですが、新たに出発前の総決起集会に関するところがいくつか決定したのでお知らせします。

『聖なる地球のつどい』(惑星一周に向けた生存への行進出発総決起集会)

日時

4月14日(土) 午後1時~8時

場所

全国縦断キャラバン

アピール(3)

生命を破壊から救う

あるこう



生存へ

の行進

目黒公会堂(東横線祐天寺駅下車、徒歩7分)

入場料

一、〇〇〇円(食事券付き)、五〇〇円。
食事は玄米弁当とミソ汁)

集会は、講演会のあと、食事をはさんでコンサートを行います。講師と演奏者は次の方々を予定しています。

講師

阿部一理 ヤマト食養友の会代表。大変エネルギーギッシュな正食運動を展開し、生存への行進のミーティングにも最初から参加されています。

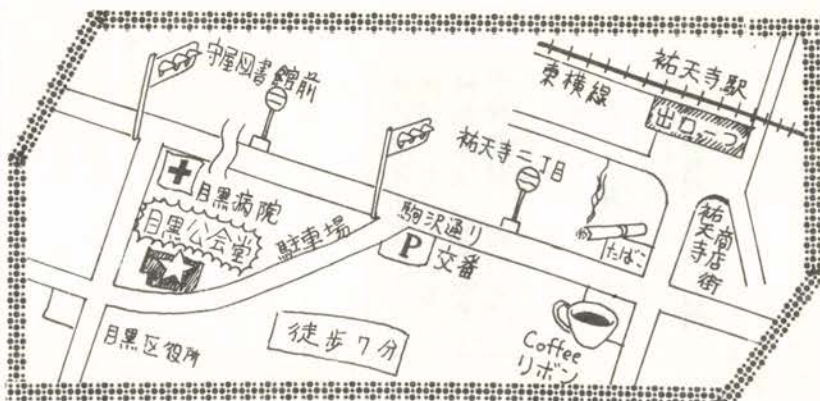
大貫淑子 国立いのちとくらしを守る会「主宰。反原発を叫んで電気料金の不払い運動を行い、電気を止められてランプとローソクで暮らした経験をもっておられます。

沖 正弘 全国、海外にも支部を持つ「沖ヨガ」道場の総帥。

桜沢里真 皆さまご存知の日本CI協会会長。

谷 克彦 日本食用塩研究会研究班代表。自然塩復活運動のワン・ステップとして「赤穂の天塩」の製品開発を指導。現在、海から直接製造する真の自然塩の新しい製塩法を研究中です。

新島淳良 山岸会「幸福学園」の創立者であり、現在「緑のふるさと」運動



を通じて、子供の教育問題などに取り組んでおられます。

西尾 昇 元東大自主講座「反原発グループ」のリーダーで、今度「市民エネルギー研究所」を創設された。また現代革命論研究会同人でもあります。

福岡正信 愛媛で、「無の哲学」を掲げ

て全世界に『わら一本の革命』を起しておられる偉大な老百姓さんです。

武者宗一郎 大阪府立大学教授、理学博士、日本食用塩研究会会長……日本で屈指の分析化学者であり、10年近く前から玄米食を実行しておられます。

（敬称略 アイウエオ順）

演奏者

あがた森魚とマクロバイオティックス
ヒノコ・バンド

ミルキーウェイ・ファミリー・バンド
（その他多数交渉中）

この他さまざまな運動をやっている人々、少数民族問題と取り組んでいるアメリカ・インディアンやアイヌの人々、また、都合により集会に参加できない人達のメッセージを読みあげる予定。

■カンパも次々と寄せられて来ている。練馬の味穂さんからは玄米30キロ、高崎の群馬食養友の会青年部からもたくさん玄米を提供して下さるとの申し出もあります。日本食用塩研究会からは天然の塩、オーサワジャパンからはミソとショーユの提供の申し出があります。

各地で行進を迎えて下さる方々も出て来いています。どうもありがとうございます。

僕達に日々与えられている大自然の大きな恵みを返す旅は、もうすでに始

地球は愛

作詞・丸夫 満（アゲ）

ときには土になって

人々に踏まれてみよう

ときには草になって

やさしい雨をまとう

ときには河になって

どこまでも流されてみよう

今 光を浴びて

新しい愛のはじまり

地球は愛 大きな愛

ときには海をみつめて

すへての生きものを想おう

ときには風となって

考えることを忘れて

生きることも忘れ

ひとつの愛を感じるんだ

今 光を浴びて

新しい愛のはじまり

地球は愛 大きな愛

まっています。玄米をかみしめつつ歩く旅によって、僕達はどうなことを学ぶでしょうか。僕達の身心はどんな変貌をとげるでしょうか。

全国の正食者へご参加のお願い

いろいろな運動をしている人以外にも全行程を歩き通したいという人達が現われてきています。現在、CIから参加する3名を含めて、20数名います。

しかし、8カ月間にわたるこの行進を歩き通すことは、困難である人がほとんどでしょう。1週間か10日、いや1日、半日でもいいのです。この行進があなたの近くを通った時、参加してもらいたいのです。一緒に歩けるのがたとえ1時間でも、私たちの間に生まれる縁を大切にしたいのです。一人でも多くの参加をお待ちしています。

①行進出発の日時・場所

一九七九年五月三日（木）の夜明け、北海道日高の静内より出発

②行進者の用意するもの

食費＝全行程を歩く人は、8カ月間の玄米代元、000円（1俵）
船賃＝青函連絡船 約8,000円。鹿児島ー沖縄間往復 約3,000円
テント・寝袋・雨具・懐中電灯・食器・洗面具・衣類・他必要なもの

さあ、あなたも歩いてみてはどうでしょう。一日だけでもいい、僕は一人でも多くの人が参加して下さるようにと祈っています。 駒沢宏季

③参加希望者の連絡先

〒180 東京都武蔵野市吉祥寺北町5の4の17 ミルキーウェイ
TEL 0422・53・6483
または、日本CI協会 石河里枝子
TEL 03・469・7631

④行進の進行状況や行進中のできごとをお知らせする『生存への行進通信』を発行します。購読料、000円プラスカンパ金を添えて、右ミルキーウェイあてお申し込み下さい。

⑤なお、体の不自由な方や急病人のために、自動車も用意されます。

⑥行進の途中やりたい、やってほしい催し物、イベント、アピールなどありましたら、ご一報ください。

生存への行進実行委員会

募集 !!

行進中の連絡や『生存への行進通信』の作製などの事務局の仕事をしてくれる、ミルキーウェイの住人を募集中。希望者は連絡を乞う。

健康と平和の道しるべ 会員
世界正食協会の機関誌 募集！

月刊 正食

一部 300 円
送料 33 円

●購読ご希望の方へ

「正食」誌は、一カ年分前納、送料こみで三六〇〇円です。ご希望の方は、現金書留または郵便振替（口座番号・大阪 56313）をご利用ください。購読開始月、お名前、ご住所、電話番号を、カイ書で書いてお送りください。

●着本までの期間

ご送金から着本までは、現金書留で一週間から十日、郵便振替なら約半月かかります。

●送金先／大阪市東区大手通二一五一

(〒540) 世界正食協会 編集部
(電話) 06・941・7506(8)

あなたのお知り合いにもお奨めください！

ふたたびお目にかかれた“昔の味”

ミネラルの多い自然の塩
精製しない粗塩の味

「赤穂の天塩」



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

- ◆昔から塩が作られていた塩田は、昭和46年全面廃止され、工場大量生産方式（イオン交換膜製塩法）にかわりました。
- ◆その結果、塩は、NaCl 99%以上の精製されたものになりました。
- ◆自然塩復活を願う日本C1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

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

毎日の食で美しく健康になる

食養基本料理 (4)

桜沢里真



▲ 1例 蓮根入り玄米御飯(左)、よもぎ餅(中央後ろ)、たくわん(中央前)、庄内麩の清汁(右)

* 1例*

よもぎ餅

●材料(5人前) Ⅱもち玄米粉(カップ2)、玄米粉(カップ1)、塩(小さじ $\frac{1}{2}$)以上まぜる。よもぎ(70グラム)、水(熱湯)、小豆(カップ $\frac{1}{2}$)、クリ(カップ $\frac{1}{2}$)、塩(小さじ $\frac{1}{2}$)

①よもぎの葉を塩湯でさっとゆで、細かくきざむ。

②粉と塩を合わせ、熱湯をそそぎ、少少かためにこね、つまんで、熱したセイロで約15分ふかし、すり鉢に取り、①のよもぎの葉とまぜつつ、つきまぜる。

③小豆は三倍の水から火にかけ、煮立ったら弱火にして、上に水がなくなつた時、材料がかぶるくらいの水を静かに端に入れ、ふたをしてさらに煮る。これを4、5回くり返すと小豆はふくれる。上が軟らかくなり、つぶれるようになって上に水が見えなくなったら、塩1カップに小さじ軽く1杯入れ、はじめてまぜる。クリは別に煮て、塩一つまみ入れて煮つけたものをその時まぜ、まだ水分があり、ねっとりしている時に火から下ろす。冷まして2セン



▲ 2例 炒め御飯(左後ろ)、ゴマ塩(左前)、セリとあげ煮びたし(中央後ろ)、漬けもの(中央前)、野菜入りみそ汁(右)

千くらいの俵型に丸め作る。

④ ②を4センチ丸さに取り、よく丸めて手のひらで端を少々厚めに丸くし、あんを入れて柏形にはしに水をつけてはりつけて作り、両指で端を持ち、波形に左右におしまげ形を作る。

蓮根入り玄米御飯

●材料Ⅱ玄米(カップ3)、蓮根(5)6センチ、塩(少々)、水(カップ3と3/4)

①玄米は、水と塩小さじ2入れてふっくり圧力釜でたき、

②蓮根は、1センチくらいのあられに切り、二、三滴のゴマ油を鍋に落とし、蓮根をさっと炒め、材料半分くらいの水を入れてフタをして煮込み、水が少なくなったら、醤油小さじ2入れて煮つけ、①の御飯に手早くまぜる。

庄内麴の清汁

●材料Ⅱ庄内麴(2枚)、ネギ(1本100グラムくらい)、人参(花形20枚)、三つ葉(1束)、塩、醤油、油、コンブ

①庄内麴は水にさっとくぐらせ、ぬれ布巾に包んでおく。ネギはたてに包丁

し、3センチくらいに切り、人参は5ミリくらいのうす切り、モミジか桜の花形を取り、塩をふり、さっと炒めて大さじ1の水を入れてふたをし、むし煮をし、煮つける。三つ葉は葉のところをつまみ、白い部分は2センチに切る。

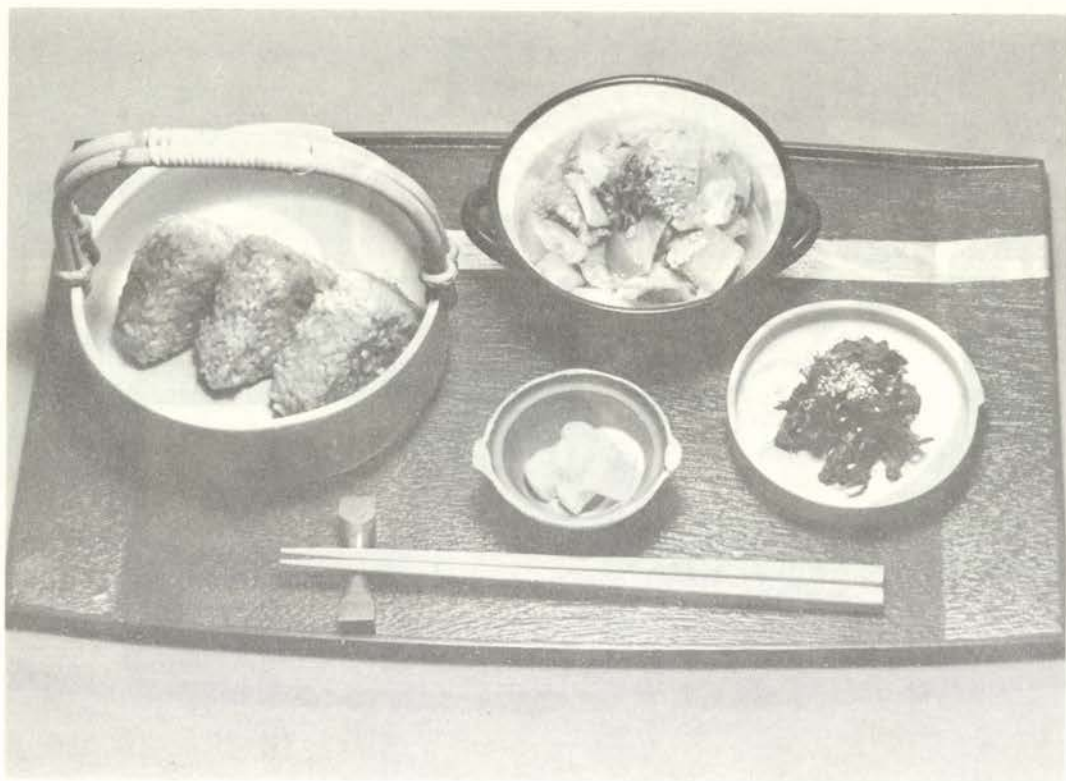
②水カップ5にコンブ10センチ1枚を入れてひと煮立ちさせ、コンブを引き上げる。

鍋にゴマ油二、三滴落とし、ネギの青いところを先に入れ少し炒め、白い部分を入れてさっとまぜ、出しをそそぎ、塩大さじ2と醤油で味をととのえ、庄内麴は、1センチくらいに切り、さっと油で揚げたものを腕に五、六個入れ、三つ葉の青い葉を二、三枚入れ、三つ葉の白い軸を(2センチ切り)汁に入れ、それをそそぎ、ゆずの皮を少々つけて供す。たくわん二切れと共に。

2例

炒め御飯

●材料Ⅱ玄米御飯(カップ4)、ネギ(1本100グラム)、よめ菜(60グラム)、人参(20グラム)、塩(小さじ2)、油(小さじ2)



▲ 3例 玄米ムスビ(左)、野菜の水無し炊き(中央後ろ)、漬けもの(中央前)、金平(右)

①ネギは小口切り(5センチ)、よめ菜(なければこべ)は、さっと塩ゆで、小口切り、人参あられ切り。

②はじめ、中華鍋を大きじ5杯くらいの油でよく温め、油をあけ、まずネギの青い部分を炒め、白いところを入れてしんなりさせ、人参を加え少々炒め、塩小さじ2に加え、まぜ、冷や御飯をほくして入れ、よくまぜ、フタをして約5分くらいしてフタを取り、よく炒め、よめ菜をバラリとふり入れ、器に盛る。

セリとあけ煮ひたし

●材料Ⅱ野セリ(50グラム)、よめ菜(50グラム)、あげ(1枚とぎ)、油、醤油、炒りゴマ、ユズ

①あげは、さっと熱湯を通し、油ぬきし、たて包丁し、三つに切り、小口細切りにする。セリは2センチくらいに切り、よめ菜はさっと湯を通し、細かく切り、油を鍋に小さじ1温め、セリをよく炒め、よめ菜を加え、炒める。あげも後から入れて少々炒める。

②白ゴマは少々炒っておき、①に醤油大さじ1と小さじ1と水(出しならなおよい)カップ1加えてさっと煮立て、器に盛り、炒りゴマとユズの皮を天もりにする。

野菜入りみそ汁

●材料Ⅲネギ(1本)、セリ(50グラム)よめ菜(50グラム)、コンブ(10センチ)みそ(75グラム)、水(5カップ)

①ネギは5ミリ輪切り、セリ小口1センチ切り、よめ菜もセリと同じように切る。

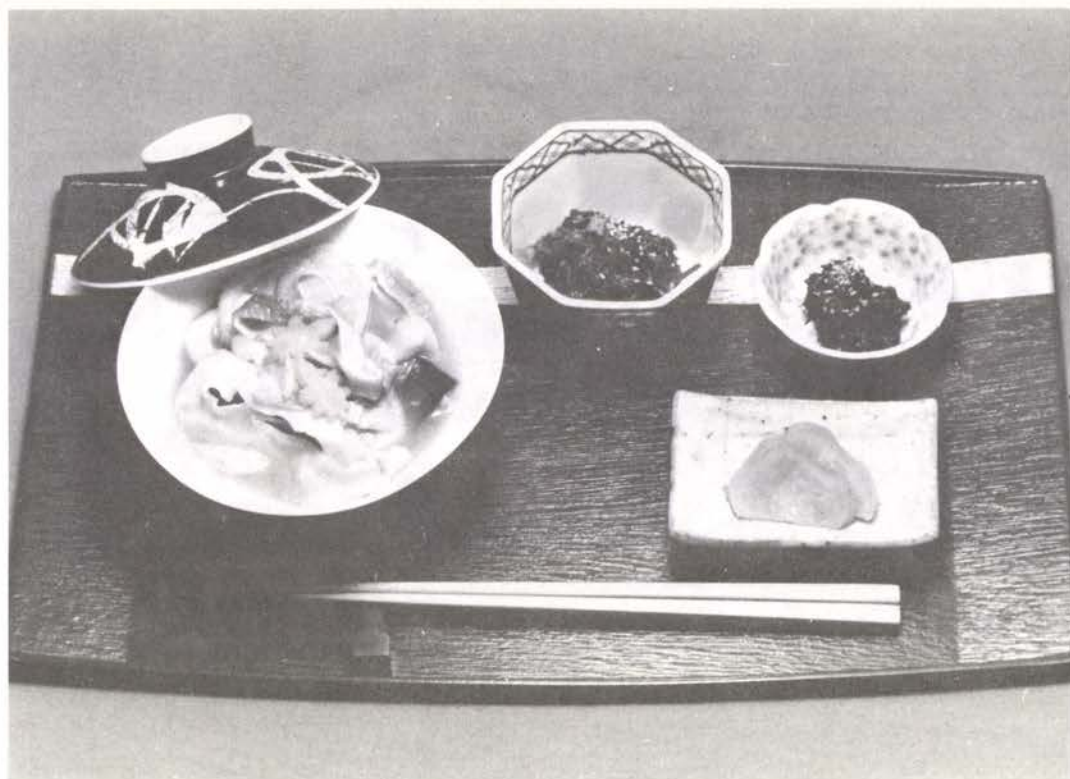
②鍋に油小さじ1温め、ネギの青い部分を先に炒め、色よくなったら白い部分を入れてしんなりするほど炒め、よめ菜、セリを入れてまぜ、色よくなってきたら水カップ5、コンブを入れて煮立て野草が軟らかになったらみそをその汁でとき、鍋に流し入れ、ひと煮立ちさせて仕上がり。

以上三品を五分の一ずつ器に取り、漬けもの、ゴマ塩を添えて供する。

* 3例 *

玄米ムスビ

御飯をふつくり炊き、カップ1を4個の結びとし、塩少々と手水をつけて好みの形に結び、2個か3個、次の食事までに大変お腹がすくようなら4個



▲ 4例 煮込み手打ちうどん(左)、はこべゴマ和え(中央)、のびる(右後ろ)、漬けもの(右前)

でもよろしい、自由にお摂りください。
しかし、かむことは忘れないようにし
てください。

野菜の水無し炊き

●材料 白菜(300グラム)、人参(100グ
ラム)、あげ(2枚)、大根(250グラム)、
ネギ(2本)、ゴマバター(大さじ1)、
醤油(大さじ1と1/2)、油(小さじ2)、
炒りゴマ(少々)

①白菜は葉のところは包丁で取り、2
センチくらいに切る。葉のところは細
かく切る。人参はうすく乱切り、あげ
は湯を通し、油ぬきをし、たてに切り、
小口1センチくらいに切る。大根は2
センチくらいのタンザク切り、厚さは
5ミリくらい、ネギは斜め1センチ厚
みに切る。ゴマバターは煮ものから出
た汁でとき、醤油とまぜ、全体に流す。

②鍋に油小さじ2を入れて温め、ネギ
を入れて炒め、大根、白菜のくきの部
分、人参を入れてまぜつつ炒め、すべ
てしんなりしたところへ、あげ、白菜
の葉の部分をかえて塩少し入れてフタ
をし、煮立ったら弱火にしてむし煮に
し、すべてが軟らかくなったところへ、
醤油でといたゴマバターを流し、味を
見て仕上げる。器に盛り、炒りゴマか

切りゴマをふる。

金平

●材料 ゴボウ(100グラム)、みそ(25
〜30グラム)、油(小さじ2)、切りゴマ
(少々)

①ゴボウはササガキ

②鍋に油を入れて温め、ゴボウを独特
の臭みが消えるまでよく炒め、材料ひ
たひたに出し汁(コンブで取る)を加
え、フタをして煮立て、弱火にして軟
かくなるまでゆっくり煮こみ、みそを
同量の出し汁でとき、流し入れ、その
まま煮つけ、大さじ山もり1ほど器に
取りゴマをふる。

以上三品と、つけものを添えて供す。
ひじきでもゴマ塩でも付け合わせてよ
ろしいです。

4例

煮込み手打ちうどん

(ドーナツ式)

●材料 ねぎ(2本)、人参(50グラム)
地粉(カップ4)、油(小さじ1)、あげ
(1枚)、醤油、塩、コズ(少々)、コン

ブ (10センチ2枚)

①地粉に塩小さじ4入れて水で耳たばより少々かためによくこね、3センチ大にまるめ、おぼんに軽く粉をふり、その上にならべ、ぬれ布巾をかけ、1時間ほどねかせておく。

②ネギはたてに包丁し、2センチくらいに切る。人参は桜かもみじ形を10個取り、あげは油ぬきし、たてに包丁し、小さく三角に切る。

③鍋に油小さじ1煮立て、ネギの青いところを先に、次に白いところを炒めつつ入れ、人参の形を取った後のものに加え、まぜ、あげを入れてカップ5の水とコンブを入れて煮立て、火を弱めて野草を煮こみ、塩小さじ2と醤油で味をつけ、お酒があったら大さじ1加える。

④①のおだんごを両方の親指と人さし指にはさみ、12〜13センチにのばし、その真ん中に指を入れて二つにさき、ドーナツ形に自然のまま作り、煮立った汁の中に次々と手早く入れ、ひと煮立ちさせ、うどんが上に上がってきたら器に盛り入れ、コブの皮、ゆで花形を飾り、供す。

のびるみそ煮

●材料Ⅱのびる (200グラム)、みそ (大さじ3、約40グラム)、出し汁 (カップ2、油 (大さじ1))

のびるはきれいにし、水でよく洗い、1センチくらいに切り、鍋に油を温めて入れ、しんなりしたところでみそを同量の水とともに入れ、出し汁を加え、フタをして軟らかに煮こみ、まぜて仕上げる。器に大さじ山もり1盛る。

はこへゴマ和え

はこへ200グラムをきれいに「ゴミ」や枯れ葉を取り、1センチくらいに切り、油小さじ2でよく炒め、ゴマバターにみそを加え、出してゆるめ、はこへに流し入れ、フタをしてさらに煮こみ、煮つける。

以上三品に漬けものを添える。

■今月は、野外に出てつみ草をして、お料理をいたしましょう。セリ、たんぽぽなどたくさん取ってうすく塩漬けにしてガーゼに包み、みその中につけると、おいしい野草のみそ漬ができます。よもぎも軟らかいうちにたくさん取り、水を煮立て、たっぷり塩を加えてゆで、ザルにあげ、水を切り、塩を

2割くらいまぜて器に入れて保存しますと、いつでも美しい草もちを作ることができます。一年でも保ちますので、たくさんお作りください。そろそろ八重桜の葉も大きくなるでしょうから木のあるお宅では葉の軟らかいところを取り、10枚くらい重ねてたばね、塩づけにしておくと、いつでもおいしい桜もちを作ることができます。大変なのみなものです。

●作り方

野草は、つむのはおもしろいのですが、あとの手間が大変です。水につけぬ前にどろや、ごみ、枯れ葉、根などをていねいに取り、たっぷり水でよくすすぎ、手でもんで葉にキズをつけぬよう、何回も洗ってきれいにし、ザルに上げて水気をきり、お料理してください。料理法は、私の『マクロビオティック料理』の本にたくさん書いてありますので、参考にして料理を作り、春の食卓にぎわせてください。

雪のふかい新潟、妙高あたりは五月頃 तकさんのつみ草ができます。しかし、おいしいからといってお皿いっぱい食べたり、お腹いっぱい食べると肩に来て、首がまわらなくなり、一週間くらいは苦しまねばなりません。注意して二、三品は食卓にのせても、小さ

じ1杯くらいずつ食べることです。つくた煮にできるもの、みそ煮などはたくさん作って少々ずつ取り出してください。そして、時々変わったものを食べれば、おいしくたびたび頂くことができます。家でつみ草をし、それを皆できれいにし、料理をして頂くのしさは忘れることができぬ行事です。子供も喜んで手伝うでしょうし、また、親子の情も通じ、一家の平和を増すことでしょう。

近ごろ子供の家出、自殺、ころし、放火などが新聞やテレビで目につきます。これもみな親子、兄弟等の愛情に欠けた家庭から多く出るのだと思います。家庭の主婦が心をこめて健康になれかしと作った料理を頂いてなごやかなふんい気の中で育てられた子供は、そんなおそろしい心を持つことはないでしょう。



〈新 入 会〉

富士見台自然食品の店 ☎176 練馬区貫井3-14-16 ☎03-990-6773 * 9~19 * 代表酒井三恵子、自然農法食品、化粧品、鍼灸治療院併設。
小川自然食品店 ☎362 上尾市上町2-7-25 ☎0487-74-8504 * 9半~18半 * 無(臨時休業) * 純正食品オーサワジャパン取扱い、有機農産物、健康相談、毎月料理講習会(CIより講師派遣)、リマ化粧品美容講習会、健康医学社指導講師(浄血指導)
安城自然食品センター ☎446 安城市今池町3-6-29 ☎05667-8-3136、7-9432 * 10~18 * ① * 純正食品、健康食品、自然化粧品、治療機器、運動器具、無料健康相談
新津自然食 ☎956 新津市北上1-15-36 ☎02502-4-5810 * 10~7 * 毎月2回①祝 * 食養料理教室=毎月第3①9~4時・小川みち講師、食養相談、食品、日本CI図書・テープ

第二回民間医療者

日中友好訪中団員募集

日中友好は一人一人の人情の通いから。団長は中国通の金治潔先生。団員あけて家族的な親しみで、友好外交を意図した意義深い旅行です。

○旅行コース 大阪↓北京↓昆明↓重慶

○期日 昭和54年8月15日/2週間

○人員 30名 ○費用 四〇万円

○参加資格 東洋医学に関心を持つ人で健康な人。年齢60歳まで

○申込み 世界正食協会訪中旅行係 ☎06-941-7506/8

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



特長

●いつまでも使える南部鉄製です●アルファ化を持続しておいしく炊けます●アルミ製とちがって健康安全です●昔ながらの木のフタで炊きあがりの味わいは格別です●鉄分補給のはたらきで貧血予防に役立ちます●単純構造で故障がありません●煮もの、炊きもの、蒸しもの、炒めもの——なんにでも使えます●ガス火で使えます。火まわりはムラなくムダなく経済的です●新工夫した落としフタ式でふきこぼれしません。

新しい世界へ
正食のよろこび。
玄米をおいしく
炊きあげる
天味釜



定価

(小)——13,000円
1合から3合炊(540cc)
市26cm高さ16cm
重さ約2.7kg
(大)——15,000円
1合から7合炊(1,260cc)
市28cm高さ19.5cm
重さ約4.3kg

てんみがま



てんみがま
発売元 天味釜本舗
〒150東京都渋谷区桜丘町4番24号
☎(03)463-2936・461-3706

※送料は全国無料 ※3~5回の分割払も可
※お店にないときは現金書留で直接お申し込み下さい。

自然食品の店 とんま。☎583 羽曳野市古市1-4-20 (スーパー
リオ前) ☎0729-56-0166 *10半~20 *㊦ *健康講座月
1回 ヨーガ指導 (毎水・木曜)、お好み焼
堺自然食品センター「康園」☎590 堺市竜神橋町1-2-6 (南海本線
駅前) ☎0722-32-3357 *8~20 *㊦ *料理教室、健康相
談、漢方薬局、振替 大阪304407
株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 (ソフィア) ☎573 枚方市高田2-2-2 P.U.学園 ☎0720
-53-2200 *福園、水・金曜。健康相談、マクロビオティック
料理教室、P.U.勉強会、出張講師、食品、G.O書籍販売
A.B.C.関西地区正食品愛好協会 ☎572 寝屋川市三井ヶ丘4-13
☎0720-22-4555 *9~19 *関西一円に宅配 (無料) 整体指
圧と正食料理教室

〈近畿地方〉

京都マクロビオティックセンター ☎606 京都市左京区高野藤原
町77 ☎075-711-4551 *24時間営業 *無 *正食品、料理
器具、書籍、料理講習、折詰弁当 (予約制) 英語版書籍販売
京都自然食品センター ☎604 京都市中京区河原町通夷川角 ☎
075-221-7890、231-0348 *平日夏季9~18半、冬季9~18
*㊦祝13~18
機エンター三丹 ☎620 福知山市堀内田町1953-2 ☎0773-22-
9508 *8半~20 *不特定の㊦ *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 (てんりゅう) 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2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日・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 ☎08
27-21-5975 *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部、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 愛媛県松山市湯渡町10-22 ☎0899
-43-6464 (松山東高東300m) *8~20 *4㊦ *菅本フジ
子、健康相談、料理講習 (毎火曜) 東洋医学会 (第3日曜)

〈九州地方〉

八幡自然食品センター ☎805 福岡県北九州市八幡西区八千代町
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
然療法研究会、健康・美容相談
般若日本自然療能研究所 ☎857 佐世保市京坪町7-6 ☎0956-25-
0369
***十粧 (じっしょう) ナチュラル下通店 ☎860 熊本市下通1-
4-8 ☎0963-54-9161 *10~19 *第1第3㊦ *福山奎輔、
体質別食養相談、オリーブ自然美容法相談 *1・3㊦
十粧ナチュラル子飼店 ☎860 熊本市東子飼町3-5 ☎0963-43-40
43 *無 *福山千春、体質別食養相談、オリーブ自然美容法
菊池自然食品センター ☎861-13 熊本県菊池市切明305 ☎0968
2-5-0720 *8~20 *㊦ *配達可、豆腐販売
自然食品の店とどろき ☎861-05熊本県山鹿市鍋田134 ☎09684-3-
6021 *㊦祝 *勉強会 (月1回)、配達可、体質別食養相談、
料理講習会
株創美健社 ☎862 熊本市新生1-36-11 (水辺動物園より東300
m) ☎0963-69-1502 *8~20 *無休を原則 *配達可、体
質別食養・美容相談、有機野菜販売、沖縄自然塩販売
黒田栄子 ☎867 熊本県水俣市古賀町1-2-1 ☎09666-3-0108 *
9半~17半 *純正食品販売、食事・健康相談、美容相談
あさひ健康自然食品センター ☎895-18鹿児島県薩摩郡宮之城町
舟木4456 (屋地駅前) *健康自然食品販売、手塚機久郎 (自)
3-0704
いずみ自然健康食品センター ☎899-02出水市昭和町10-28 ☎09
966-2-4828 *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-
3801-3434 *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 (赤平バス停向)
☎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
沖繩隆陽研究会 ☎902 那覇市霊屋町184
☎0988-63-4646 *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

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

習志野健康食品おおくぼ愛堂 ㊟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月汐干狩り所、11~3月海苔の産地、静養宿泊歓迎

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

内田繁商店自然食品部 ㊟300-12茨城県牛久町牛久3475 *02987-2-0135 *9~19 *㊟ *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、C1 定期講習会

けいらく操法普及会 ㊟336 浦和市常盤9-32-21 ㊟0488-31-7819 *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 静岡県磐田市中心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 玄米 ㊟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PM7~料理教室(出張に応ず))

東海食養者の会加藤商店 ㊟453 名古屋市中村区則武1-19-3 ㊟052-451-4195 *8~20 *無 *正食普及、海水パンツ、毛100%ニット製品製造販売

ヘルスガイド美健 ㊟466 名古屋市中区小坂町3-21 ㊟052-733-1283 ㊟ *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 愛知県岩倉市中本町古市場48-2 ㊟0587-37-2479、66-6003 *8~20半 *無 *日本C1正食料理教室月2回、自然食品コーナー、指導教室、健康相談、玄米弁当・胚芽ご飯(会合注文に応じます)

愛知隆陽会(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か月に一度位)無料食養健康相談、C1 書籍、テープ、自然食品、リマ化粧品販売

春日井自然食品センター ㊟486 愛知県春日井市瑞穂通7-1-11 ㊟0568-82-7661 *9~20 *㊟ *食養料理教室(月2回)

豊橋自然食品センター ㊟440 豊橋市松葉町3-65市民病院前 ㊟0532-54-5876 *9~18半 *㊟ *食品全般、化粧品、健康相談

日本健康センター(ケンコー社) ㊟442 愛知県豊川市市田町大道下17市田口バス停前 ㊟05338-6-5679 *10~18 *㊟ *各種治療器、健康食品、自然食品、書籍、健康サロン無料開放

ごとう自然食品(美顔教室) ㊟500 岐阜市吉野町2 ㊟0582-63-5894、7032 *9~20 *書籍、食養相談、正食講座、料理教室、化粧品、無料健康体操教室、無料美顔相談、(にきび、しみ、黒皮症)

岐阜健康自然食品センター ㊟502 岐阜市長良崇福寺町2丁目 ㊟0582-32-0631 *9~20 *㊟ *健康食品、書籍、化粧品正食講座、料理教室

高山自然食品センター ㊟506 岐阜県高山市錦町12-6 ㊟0577-32-2997 *9~20 *無 *川上高賢、自然食品、C1 書籍、リマ化粧品、食養相談

〈北陸・甲信地方〉

福井健康学園 ㊟910 福井市照手1-11-2 ㊟0776-21-3811 *ヨガ体操と正食料理で手軽に宿便を出す道場(予定)。自然農園、植林。自然食品センター(市内)

健康食品の店(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C1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会(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

もりいずみ ㊟385 長野県佐久市岩村田本町762 ㊟02676-7-3730 *9半~19 *㊟ *自然食品、野菜小売・近隣市町村配達可

〈大阪地区〉

世界正食協会 ㊟540 大阪市東区大手通2-5-1 ㊟06-941-7506 *9~18 *㊟ *料理教室(毎火・木曜日)定例会(第1日曜)

ムソー食品 谷町店 ㊟543 大阪市天王寺区谷町9-28 ㊟06-771-7545 *10~18半 *㊟

ナチュラル樹 ㊟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（㊤）は毎日曜休日、3㊤は第3水曜日、祝は祝日休み、無は年中無休）、その次は代表者及び備考です。

＜北海道＞

北海道健康学苑 ㊤078-02旭川市永山町11-52-6 ㊤0166-48-4107 *8～20 *㊤ *食養相談、足心道指導、食品・書籍
小売
自然・健康食品のデパートサンケン ㊤064 札幌市中央区南18条西7-3(第5コーポ) ㊤011-511-8232 *9～19 *㊤祝 *玄米試食会、健康相談、指圧、卸小売配達、料理講習会
南ウリ薬局 ㊤073-01砂川市西1条北1丁目9 ㊤01255-2-4386 *漢方調剤

＜東北地方＞

青山自然食品センター ㊤020-01岩手県岩手郡滝沢村穴口436-4 ㊤01968-4-3420 *特に定めず *海の学校、山の学校、食品雑誌、農産物通信販売、予約販売、料理研究会
味噌（みほ）自然食糧供給センター雑誌普及協会 ㊤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 ㊤01976-4-7048 *無 *堀込幸雄、食品、図書販売、出張講演に応ず、試食会（無料）
みちのく自然食品センター ㊤980 仙台市中央3-10-7 ㊤0222-62-7677 *9半～19 *1～3㊤ *料理講習、食品、書籍販売、食養相談

＜東京23区＞

オーサワジャパン ㊤151 渋谷区大山町11-5インターマック1階 ㊤03-465-5021 *10～18 *㊤ *都内配達、国内発送（小田急線東北沢1分半）
㈱自然食品センター本店 ㊤150 渋谷区桜ヶ丘4-3 ㊤03-463-4441 *10～19平日、10～18㊤祝 *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〔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、PM6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、マルチレーターによる健康相談（無料）
不二自然食品 ㊤106 港区麻布十番2-21-4 ㊤03-451-8966 *9半～19 *㊤ *食養相談、料理講習、隣接区内配達（一の橋交差点バス停前）
ふるさとや自然食品センター ㊤135 江東区白河4-3-7 ㊤03-643-5247 *9～19 *㊤ *食養相談、整体指圧治療（予約制）
サ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余種取扱、料理教室（毎火曜日・金曜日・春季・秋季二期コース）
㈱野原商会 ㊤150 渋谷区鶯谷町5-7 ㊤03-496-0656 *9～ *㊤祝 *赤穂の天塩取扱、その他、天塩使用食品（天塩味噌・天塩梅干等）
ホビット村 ㊤167 杉並区西荻南3-15-3 ㊤03-332-1187(大代)(ブラザード書店) *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 *代表取締役関野武徳、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
味噌（みほ）㊤176 練馬区栄町20江古田3分 ㊤03-948-5701 *10～21 *古川剛章、無農薬野菜、海産物、食品、健康相談、料理講習、美容相談

＜東京都下＞

南ケンコー ㊤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
味噌（みほ）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
命救済法創始所 ㊤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。自家栽培の無農薬野菜販売。
味噌（みほ）多摩営業所 ㊤192-03八王子市下柚木1801 ㊤0426-76-1258 *8～20 *㊤ *食品、化粧品、書籍、農産物、山菜の販売、配達専門。
㈱マナ自然食品センター ㊤196 昭島市昭和町5-5-5 ㊤0425-44-8866(夜41・6068) *10～19 *㊤ *健康食品・自然食品・電子治療器総合専門店、毎月最終水曜、料理教室、配達
ヤマト食養友の会 ㊤192 八王子市南町3-11美山ビル ㊤0426-26-7261 *9～18 *料理教室、健康相談、講演、健康学園、医学講座、食養全国大会、出版、機関誌（ヤマト食養の道）
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

＜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、群馬食養友の会
七廣会 ㊤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・参果製造、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（はんにゃえん） ㊤211 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

The School of Direct Experience

The teaching without words

国際修練道場 (4月1日～6月1日)

- * 奈良市七条町679 三松禅寺 ☎0742・44・3333
- * 導師／真禅和尚 (オーストリア人、ウオルターさん)
- * 1泊3500～4000円 *座禅、導引、沖ヨガ、太極拳、作務(正食三食)
- * 世界各国から約40名参加。英語、ドイツ語のみ。シート持参。
- * 問合せ／☎03・268・1600 渡辺昌代

編集後記

●今号は、米国の久司御知夫夫妻、グロリア・スワンソン、ウィリアム・ダフティ夫妻一行の歓迎特集号としたため、残念ながら『生命と医学の8大原理変革(4)』『断食の分析化学(下)』は、次号に回ることになりました。あしからずお許し願います。

●人間医学社の大浦孝秋氏が三月十九日、死去された。八十四歳。阪大の片瀬淡博士の『酸塩基平衡論』を元に、野菜・海藻などのアルカリ食品、カルシウムを含んだ食品の摂取を説き、健康法の一派を開拓された。『桜沢式』は、水を飲むな、塩をとれという」と批判されていた。本当のマクロビオティックのことを知られたら何と言われたらどうか。ご冥福を祈ります。

●また、日本の漢方医学の大御所、大塚敬節氏(北里研究所付属東洋医学総合研究所長)が、このたび日本医師会最高優功賞を受賞した。

●3月18日、高崎で群馬食養友の会の発足記念講演会が開かれ、牛尾盛保副会長と谷克彦氏(日本食用塩研究会)の講演があった。

会場の高崎自然食品センターの佐藤高史氏が、初めて桜沢先生にお目にかかった時の話をされた。そのころ、佐藤さんはハンコ作りの修業をしていた

が、桜沢先生が質問した。
「ハンコ作りは何年やつたら一人前になるかね」

「十年やればまああです。」

「十年ね。体で覚えるものは十年くらいかかるだろうね。ぼくはこの運動をもう三十年もやっているけれど、社会的な運動というものは、三十年もかければ何とかなるものだ。君は一生かけて何をやるのかね」

●最近読んだ面白い本をご紹介します。浅間一男『生物はなぜ進化したか』講談社ブルーバックス 540円

「生物発生以来三五億年の間に、地軸が次第に傾き、一年中単調な気候から四季変化が明瞭になり、冬が厳しくなつたことが、動植物の進化を促した」アードレイ『狩りをするサル』人間

本性起源論 河出書房新社 980円

「人類は狩猟人としてスタートし、残酷も慈悲も共に人間の本性である」ダビドビッチ『ユダヤ人はなぜ殺されたか』サイマル出版会 千200円

「こうした運動の中には、自然回帰主義者、菜食主義者、神秘主義者といったさまざまな信心家が姿を見せはじめ、みなユダヤ人排斥運動の中に場所をえていった……」

宮本倫好『アメリカの「内なる国境」』サンケイ出版 千200円

ユダヤ系、黒人、イタリア系、アイランド系、ワスプ、日系を取り上げ、複雑なこの移民国家を解剖している。

佐伯陽介『現代革命と大崩壊』新泉社 千800円 マルクスがどこで誤ったかを論証し、古代共同体の理想をシュメールに尋ねる、革命理論新構築の試み。

太田竜『自然科学批判(自然農法、自然食、自然医学に学ぶ)』現代革命論研究会月報14号 新泉社気付 300円

「GOは孔子的易学の天地陰陽の逆転から伏羲・古易を復活した」——人も知る新左翼の理論的闘将が玄米自然食の実行例を一週間分、発表している。

吉田寅二『易と漢法・経国済民の思想』東明社 千500円 著者は交通日日新聞代表者。易の現代的復活による新東洋思想の模索。GO思想も紹介。

三島由紀夫『豊饒の海』全四巻 新潮文庫 輪廻転生にかりて「美」の瞬間性を華麗精緻に描いた三島美学の遺書。危険な美話。

(橋本政憲)

新しき世界へ 四月号

◎一九七九年 五一号

発行日 昭和五十四年四月一日

編集兼発行人 橋本政憲

発行所 日本C.I.協会 〒二五一

東京都渋谷区大山町二一五

電話 03-469-7631代

振替 東京0-194125

旅行条件

●お申込条件

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

●旅行内容の変更または取消し

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

●旅行契約の解除

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

●取消料

お申込みののち、参加者のご都合により、お取消しになる場合は、次の取消料を申し受けます。

5月20日以前	手数料3千円
5月21日～6月20日	5万円
6月21日～7月10日	費用の50%
7月11日～出発日	費用の100%

- 当協会の責任とならない各種ローンの取扱手続上およびその他渡航手続上の事由に基づき、お取消しになる場合も上記取消料をお支払いいただきます。
- 旅行費用が所定の期日までに入金がなく、当協会が参加をお断りした場合も上記取消料をお支払いいただきます。
- お取消時にすでに渡航手続を開始または終了している場合は、上記取消料の他に渡航手続実費および渡航手続取扱料金をお支払いいただきます。

●添乗サービス

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

●免責事項

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

●参加者の責任

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

お問合せ、お申込みは

主催者/日本C I 協会 南米マクロビオティック・ツアー係

〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎03-469-7631(代) (高祖英二)

取扱い旅行代理店/運輸大臣一般登録463号 日新航空サービス(株)(取扱主任者・内田忠)

〒104 東京都中央区銀座1-9-10 大日本図書ビル ☎03-545-5551,563-3561
(係・橋正治)

キ リ ト リ 線

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

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

●アンケート(○印でかこんでください。)

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

指導可能項目・趣味・特技

(備考)

募集要項

- 旅行期間 昭和54年7月20日(金)～8月7日(火) 15泊19日間(機中泊 3泊)
- 旅行費用 825,000円
- 定員 32名
- 申込み 申込書と申込金5万円を日本C I 協会南米マクロビオティック・ツアー係まで。
- 申込み締切り 昭和54年5月15日(火)必着。(ただし、満員になり次第、締め切ります。)
- 費用払込み 昭和54年6月20日までに残金をお支払い下さい。(納入先は別にお知らせします)
- ローン取扱い 3・6・10・12・18・24回払い可能。お気軽にご利用ください。
※ローン申込み締切は、昭和54年5月1日(必着、申込金5万円を同封の上)です。
申込金はローンの頭金といたします。
- 参加資格 マクロビオティックを実行している人、またはこれから実行しようと志し、旅行中、マクロビオティックの趣旨に基づいて行動できる人。
※日本C I 協会会員でない方は、申込時にご入会ください。(年会費 ¥4,000より)

●費用に含まれるもの

- 往復航空運賃(エコノミークラス)
- バス運賃(送迎、移動、観光)
- 宿泊費(一般ホテルの原則として2人部屋、バスまたはシャワー付。税、サービス料含む。)
- 食事代(朝のパンと飲み物)
- 観光料金(日程表に明示されたものにかかる入場・入園・見学科、ガイド料など。※任意参加の場合は、各自ご負担下さい。)
- 座談会、交流会などにかかる費用
- 団体行動中のチップ、サービス料
- 規定内の航空手荷物運賃料
- 空港税

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

★上記の費用算定は昭和54年2月28日を基準としております。運輸機関、宿泊その他利用施設の料金改定、為替相場その他の変動事由により、変更または追加料金をいただく場合があります。

●費用に含まれないもの

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

キ リ ト リ 線

●南米マクロビオティック・ツアー申込書

申込日 年 月 日

ふりがな 氏 名	生年 明治 大正 昭和	年月日 年 月 日 西 暦	身 長	cm
ふりがな 現 住 所	市外局番() 電話 -			〒番号
ふりがな 本 籍 地				□ローン希望 ※ 有 無
ふりがな 出 生 地	県	市 郡	婚 姻	※ 配偶者名 未婚・既婚() 旧姓()
勤 務 先	会社名	渡航者の役職	代表者	
	所在地	電話		
国内連絡先	氏 名	申請者との関係		
	住 所	電話		
本人不在時の連絡先	氏 名	住 所	電話	

※印のある欄では該当箇所を○でかこんで下さい。

★裏面もご記入ください→

●目的——南米大陸でも、マクロビオティックは非常な発展をとげています。肉が何よりも安く、コーヒーと砂糖がふんだんにある国々ですが、今や三百席の世界最大の玄米食堂まで現われ、しかも、行列ができるほどだといえます。正食のみでなく、各種の東洋文化、武道、東洋医学、健康法が熱心に学ばれ、その奥にある“和”の精神、宇宙統合の思想が求められています。

このたび、かつて日本C.I.の前身、M.I.（桜沢先生の青年塾）の道場長を勤め、ブラジルに渡って25年の菊池富美雄氏が、かつて桜沢如一先生が一度も訪ねられなかった南米、サンパウロ郊外の無双学園に、桜沢里真先生および日本のマクロビオティックの方々を招き、南米全土から二、三百人参加の大研修会を開きます。正食指導、料理指導、足心道、整体術、その他の東洋医学、日本・東洋文化の指導のできる方々、そして、国際友好の熱意ある方々がおいで下さることを願っております。この友好と交流の旅にご参加くださいますようお願い申し上げます。

●観光——観光が主体ではありませんが、世界三大美港のリオデジャネイロ市見物、有名なコパカバーナ海岸（冬季ですが、年中水浴可能、幅5キロのイグアスの大滝、モンテビデオ、ブエノスアイレス、リマ、そして、インカ遺跡のクスコ（酸素稀薄のため希望者のみ、別費用）、ニューヨークなど、多彩な見聞が用意されています。

●宿泊・食事・費用・服装その他——宿泊は、一級ホテルのツイン（二人）部屋です。サンパウロでは無双学園泊。食事は、無双学園宿泊中および各地の正食関係施設のあるところでは正食が供されます。ニューヨークには正食レストランがあります。サンパウロ以外での昼食、夕食は、各自負担となります。

7・8月は現地では冬季です。前半は南回帰線のあたりで温暖ですが、ウルグアイ、アルゼンチンでは少々寒いのでコートが必要です。ニューヨークは真夏です。一般の旅行では、この規模ですと百二十万円前後ですが、菊池先生のご好意その他の事情で比較的少ない会費となっています。ぜひご参加下さいますようお願い申し上げます。

日本C.I.協会ツアー係

ラテン・アメリカPU交流のツアー

●日程表（日本とブラジルとは12時間の時差があります）

日数	月 日	時間	都 市 名	摘 要	宿 泊 地
1	7月20日(金)	18:00	東 京(成田空港)発	ブラジル、リオデジャネイロへ	機 中 泊
2	21日(土)	07:30	リ オ デ ジ ャ ネ イ ロ 着	着後ホテルへ。午後パーティ	リ オ
3	22日(日)		リ オ デ ジ ャ ネ イ ロ 滞 在	市内観光、午後講習会	リ オ
4	23日(月)	16:00 17:00	リオデジャネイロ→サンパウロ	講習、午後自由、夜歓迎会	サンパウロ
5	24日(火)		サ ン パ ウ ロ 滞 在	菊池先生招待。マクロビオティック研修	サンパウロ
6	25日(水)		〃	セミナー参加。無双学園泊	サンパウロ
7	26日(木)		〃	サンパウロ市内見物(25日午後)	サンパウロ
8	27日(金)		〃	午後無双小学校定礎式、夜パーティ	サンパウロ
9	28日(土)	10:30 11:50	サンパウロ→イグアス	イグアスの大滝見物へ	イ グ ア ス
10	29日(日)	11:35 15:30	イグアス→モンテビデオ	夜、現地会員との交歓会	モンテビデオ
11	30日(月)		モ ン テ ビ デ オ 滞 在	午前講習、午後観光	モンテビデオ
12	31日(火)	08:45 23:30	モンテビデオ→ブエノス→リマ	ブエノスアイレス観光、交歓昼食会	リ マ
13	8月1日(水)		リ マ 滞 在	午前中自由。午後リマ市内観光	リ マ
14	2日(木)		〃	希望者はインカ文明の遺跡見学、	リ マ
15	3日(金)		〃	クスコヘツアー(別費用)	リ マ
16	4日(土)	00:30 11:45	リマ→ニューヨーク	リマよりアメリカのニューヨークへ	機 中 泊
17	5日(日)		ニ ュ ー ヨ ー ク 滞 在	終日ニューヨーク市内観光	ニューヨーク
18	6日(月)	11:45	ニ ュ ー ヨ ー ク 発	帰国へ	機 中 泊
19	7日(火)	18:00	東 京(成田)着	東京着、解散	

会員募集!

南米マクロビオティック交流の旅

●主催/日本CI協会

●協力/無双原理講究所(ブラジル)

団長/桜沢里真

マクロビオティック

南米ツアー

●昭和54年7月20日(金)~8月7日(火)・19日間

東京から

ロサンゼルス

アンカレッジ経由東京へ

ニューヨーク

●会費 775,000円

(ローンできます)

マイアミ

リオデジャネイロ

リマ

イグアス

サンパウロ

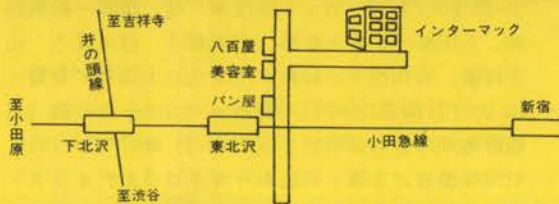
サンチャゴ

ガエノスアイレス



◀サンパウロ無双学園で憩う
菊池氏とブラジルの友たち

日本C I 協会4・5月の行事予定 於 東京インターマック



日本C I 協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

☎03・469・7631 (代)

小田急線・東北沢駅下車2分

- 会員でなくても参加歓迎です
- 録音はご遠慮ください

4月7日(土)11時～2時／健康相談講習会(公開)
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、病氣指導の公開講習会です。性格、病氣など、心と体の悩み、問題に大森英桜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。

4月7日(土)3時～7時／月例講演会／大森英桜『宗教にみる戒律の研究』 仏教などにある戒律、特に食戒の意味を説明する。

会費／1,500円(会員1,200円)

4月8日(日)11時～2時／健康相談会(個別)

会費＝10,000円 要予約。(聴講はできません)

4月8日(日)3時～7時／如月会例会／大森英桜『PU心霊学』一般／1,800円

4月12日(木)安藤昌益研究会／午後6時半～9時
テキスト・岩波文庫『統道真伝』下巻127～143ページ。会費／300円 毎月第2木曜に開きます。

4月13日(金)6時～9時／福岡正信先生を囲む会
自然農法その他の話題。会費＝1000円

4月15日(日) 春のつみ草会 日本C I 協会 如月会 共催

今月の17日で満80歳を迎えられる桜沢里真先生といっしょに、水の澄んだ高麗川を望む奥武蔵へつみ草に出かけよう!

場所＝埼玉県飯能市吾野キャンプ村

集合＝西武池袋駅7番ホーム。午前8時38分発急行秩父行きに乗車して下さい。10時頃、吾野に到着します。(所沢で9時頃、西武新宿線より接続)

● 駅から吾野キャンプ村(25分)へ集合後、つみ草に出ます。昼食は野草がゆ(多くは作れませんので、軽食を持参して下さい)。野草の指導は横田稲吉先生。

● 持参品＝茶碗、はし、スコップ、袋、地面に敷くもの(新聞紙など) ● 参加費／500円。● 雨天中止。

小雨の時は7時～7時半に日本C I へ電話で確かめて下さい。 ● 要予約(13日まで)

4月18日(水)2時半～4時半／マクロビオティック座談会。 家族に対する食養の説得、子供の学校給食、予防接種、また育児問題などを大森一慧先生を囲んで話し合う食養井戸端会議。(出産、育児など別個に相談も受けます。あらかじめ電話して下さい)。5月より火曜日に変更(8、22日)。会費＝500円

4月20日(金)玄米食入門料理教室／午後6時～8時半。 玄米、ゴマ塩、清し汁、ねぎみそ、八宝菜を講習。初心者向き。参加費／500円 要予約

4月21日(土)特別講演会／2時～6時／大竹利一『何でもやってやろう・現地人密着世界旅行』 本誌3月号編集後記で紹介した大竹利一さんを招いて、アフリカ、アラブ、アジア、ヨーロッパの人々とう触れ合い、何を感じたかを話していただきます。特に若い人必聴の体験談です。会費／500円

4月22日(日)桜沢如一先生記念祭

第1部・祭典 4時～5時

第2部・懇会 5時半～8時半 (神酒と黒豆御飯を用意致します)。懇会では、現在、フレッシュに活動している方々に、現在の状況、未来への展望を語っていただきます。

4月26日(木)PU研究会／午後6時半～9時
カレル著『人間—この未知なるもの』のGO解説の研究。会費＝300円 毎月第4木曜に開きます。

4月28日(土)～30日(月・祝日) 正食料理講座 初級後期 詳細は別ページをご覧ください。

5月4日(金)～6日(日) 正食医学基礎講座 上級前期 詳細は別ページをご覧ください。

5月6日(日)2時～6時／如月会例会／大森英桜『占星学の研究』 一般＝1,800円

※5月3日(木・祝日)は休館いたします。

● 4月19日(木)枚方・子供食養グループ/10～1時
/会場・問合せ＝山本祥園☎0720-53-2200(枚方市
高田2-2-2)

● 4月29日(日)・30日(月)M・E宇治健康学園
精神講座・食養・料理講座・正食茶会入門・整体実
習・他/講師＝長沢一栄、小川法慶、榎本雅一、松
岡四郎、山本祥園、中山宗政、岩木幸男、吉真嶺士、
他/会場＝心華寺内M・E協会宇治健康学園研修道
場☎0774-43-4890(京都府宇治市神明石塚66)/大
人＝15000円、学生＝13000円、子供(小学生まで)＝
5000円、0歳～幼稚園＝2500円
主催・申込み＝マクロビオティック・エコロジー協
会(M・E)☎06-582-2557(〒552 大阪市港区市岡元
町3-3-16)
● 5月5日(土)・6日(日)第1回自由人へのライフ
スクール(亀岡・M・E山の生活学校)

無双原理・食養・正食料理教室・茶会・陶芸・姓名
学・整体入門・パーティ・畑仕事・他/講師＝松岡四
郎、太田郁子、岩木幸男、吉真嶺士、前川真人、山
本祥園、有川悦子/対象＝中学生以上35名/会費＝
10,000円(陶芸1500円)/会場＝サムサーラの森(京
都府亀岡市曾我部町拍手垣内16-2)☎077124-1915
石田良雄方/主催・申込み＝マクロビオティック・
エコロジー協会(上記宇治健康学園参照)

北 陸

● 4月15日(日)福井市・正食料理教室/11～4時/
講師＝山本祥園/会場＝大和自然食品センター☎07
76-36-6747(福井市加茂河原2-19-12)

九 州

● 4月28日(土)～30日(月・祝)熊本・健康学園
下記参照

熊本・阿蘇健康学園

2泊3日

● 日時/昭和54年4月28日(土)～30日(月・祝)

● 会場/西山荘

熊本県阿蘇郡阿蘇町車返 ☎(09673)5-0124
(豊肥線、赤水駅下車、徒歩25分)

● 講師/大森英桜、阿部一理

● 講義内容/

28日(土)/14:00～＝オリエンテーション

14:30～17:00＝『大脳生理学と教育論』(阿部)
夕食

19:00～21:30＝『食養入門と人間の目的』(阿部)

29日(日)/7:00～9:30＝『病気の7段階』(大森)
朝食

11:30～14:00＝『7号食とその実際』(大森)

14:30～17:00＝『自律神経の異常とその治療法』(大森)
夕食

19:00～21:30＝『行動とクセにみる人物診断』(大森)

30日(月)/7:00～9:30＝『数霊と姓名学』(大森)
朝食

11:30～14:00＝『運命転換のヒケツ』(大森)

● 会費/17,000円(100名以上の時は15,000円)

● 問合せ・申込み先/

①福山奎輔 ☎(0963)54-9161

〒860 熊本市下通1-4-8 十粧ナチュラル

②児玉良夫 ☎(09672)2-3434

〒869-26 熊本県阿蘇郡阿蘇町一の宮町宮地4131

● 主催/熊本玄米200会

● 後援/日本CI協会

1～8時半／講師＝桜沢里真、沖正弘、谷克彦、新島淳良、西尾昇、福岡正信、武者宗一郎、大貫妙子、阿部一理／出演者＝あがた森魚とマクロバイオティクス、ヒノコバンド、ミルキーウェイバンド、その他交渉中、／会場＝目黒公会堂☎712-2932（目黒区中町2-45-11、東横線祐天寺下車）／入場料＝1000円（＋カンパ）、玄米弁当＝500円／問合せ＝生存への行進実行委員会☎0422-53-6483または、日本CI内「生存への行進」係へ

●4月22日（日）レディース・フリースクール／12時半～5時／大森一慧「胎教・妊娠・出産」／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、区民集会室（秋葉原駅3分☎251-4691）／主催＝ロードクラブ☎866-1020 盛谷奈加（男性も参加可）

●食養料理教室／講師＝小川みち／毎金曜＝1～4時、6～9時または土曜日＝2～5時（ただし、第1、第2、第3の金土）／会費、3カ月前納＝13,000円、1カ月前納＝5000円、1回＝2000円／会場＝神宮前区民会館☎409-4565（原宿駅10分、千代田線神宮前駅3分）／申込み＝小川宅☎464-5657（早朝又は夜間）

中 部

●4月2日（月）・26日（木）岐阜市・正食料理教室11～4時／講師＝山本祥園／会場＝岐阜健康自然食品センター☎0582-32-0631（岐阜市長良崇福寺2丁目）※3月号に4月5日とあるのは誤りです。

●4月9日（月）・23日（月）岩倉市・正食料理教室①11時～3時、②4時半～8時／講師＝山本祥園会場＝森島自然食品センター☎0587-37-2479（岩倉市中本町古市場48）

●4月22日（日）野草摘み、愛知県小原村へ緑に囲まれたきれいな空気の下で野草についての勉強と野草の試食会（弁当は各自持参）、講師は未定、会費＝500円～1000円／会場＝下記、小原園／現地10時集合（小牧からマイクロバスが出ます。定員40名。8時半伊藤宅集合、9時出発／バス代＝大人1500円、子供1000円）／申込み締切り＝4月10日（火）、現地および伊藤宅への地図をお送りします。

主催＝愛知陰陽会☎0568-76-2731伊藤誠

東海食養友の会☎052-451-4195加藤博

岐阜正食友の会☎0582-32-0631 千葉桂子

●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・正食料理実習・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名古屋から車で1時間☎056565-2869西村（呈案内書、来園の方は前もってご連絡を）

●5月12日（土）・13日（日）犬山市・生理学解説セミナー／講師＝大森英桜／☎1時～☎4時半（1泊2日）☎＝『自律神経をPUで解明』、『ホルモンの働きについて』、『PU質問箱』、『大脳生理学をPUで解明』、『生体による原子転換について』／会費＝9000円（宿泊費、七号食代含む）／申込み＝愛知陰陽会（〒485 小牧市寺浦2943）☎0568-76-2731伊藤誠

近 畿

《世界正食協会 4月の予定》

●4月8日（日）世界正食協会20周年記念祝賀会／1～5時／記念講演＝丸山博『正食運動に思う』／2000円（会食後懇談会・要予約）

●4月15日（月）正食入門基礎講座／10～4時／岡田周三『生体への食物の陰陽的働き』、飛坂篤毅『生命現象と環境』、山口卓三『筋肉と家柄と食物と運命』／2000円（昼食付）

●4月22日（日）桜沢如一先生14周忌追悼法要／1～5時／会場＝福泉寺（南区中寺町18-3）／1000円／法要後茶話会を行ないません。（要予約）

●4月29日（日）家庭手技療法講習会／12時半～5時／守孝／5000円／定員＝40名／申込み＝電話番号明記の上、現金書留にて

●正食料理教室／毎週火曜日＝初級、木曜日＝中級各1～4時／1回2000円（材料とも）

●健康指導／毎週火曜日～土曜日／10～4時（土曜日は正午まで）／指導料＝初回5000円、2回以後3000円（要予約）

●合気道稽古（無双会）／毎週火曜日・金曜日／夜7～9時／入会費＝3000円、月謝＝3000円

●PU木曜研究会／午後6時半～8時半／500円5日『漢方と正食入門』山本祥園、12日『石油危機と正食』大場淳二、19日『風土と民族の特質』金治潔、26日『結婚講座Ⅳ』山本益二郎

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）

●4月5日（木）大阪・正食料理教室／1～4時／講師＝山本祥園／問合せ＝あびす自然食品センター☎06-752-9503（大阪市生野区小路東一丁目）

●4月13日（金）～15日（日）大阪・研心館月例講座大森英桜／問合せ＝☎06-941-1590（44頁参照）

■この欄は全国の会員の活動情報欄とします。掲載料は無料ですので下記の要項にしたがい、どしどし情報をお知らせください。

各種行事を企画の方は次の事項を原稿用紙に書いて「編集部・各地の活動係」まで郵送してください。①月日、曜日、開始時間、終了時間 ②会場と住所、電話、交通の便 ③行事内容 ④講師・指導者名 ⑤会費 ⑥主催者・問合せ先とその電話 ⑦備考 原稿の締め切りは毎月、前月の10日必着です。なお、内容が、当協会の活動の趣旨にそぐわないものは、お載せできません。

北海道

- 函館市・正食講演会、正食料理教室（月日未定）
講師＝小川法慶／問合せ＝函館玄米くらぶ ☎0138-53-5368梅川実（2～3日の道南観光のプランあり）

東北

- 4月15日（日）仙台・食養料理講習会／小川みち
10～2時／2300円／会場＝申込み＝☎0222-62-7677
みちのく自然食品センター（仙台市中央3-10-7）
●4月22日（日）仙台・正食講演会と健康相談／10～
7時半／講師＝大森英桜／1部＝肝臓病・胆のう病
の治し方、2部＝姓名学（数霊）、3部＝健康相談
問合せ＝みちのく自然食品センター（上記）

関東

- 4月11日（水）・25日（水）本庄食養会／1～4時半
『神道即無双原理』正食を行じつつ神ながらの道を
あゆみ神道三学をきわめんとする者はきたれ／会費
500円／会場＝問合せ＝真寿美神道準師範 船戸鏡
聖 ☎0495-21-0523（本庄市栄2-5-21）前もって電話
連絡の上御光来あれ。（毎月第2第4水曜日）

- 4月12日（木）横浜・二俣川 食養料理講習／10～
1時半／大矢典代／会費＝1200円／会場＝清水丘自
治会館（旭区中沢町）／問合せ＝①045-361-0536久
代 ②045-951-9768豊田（要予約）

〈高崎市・七庸会の予定〉

- 4月14日（土）・28日（土）食養料理教室『春の料理』
1～3時／1500円（材料費こみ）（毎月第2・4土曜日）
●4月16日（月）働く人の料理教室／10～12時、1500円
●4月21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。
会費1000円、軽食付き。（毎月第3土曜日）
●毎週金曜日／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（高崎小堀町樋越35-1）

- 4月17日（火）横浜・健康相談講習会／1～7時頃
まで／2000円／会場＝戸塚センター ☎045-862-9314
（戸塚区戸塚町127）／申込み＝田中久夫 ☎045-821-
2255（戸塚区舞岡町2537-76）要予約（毎月第3火曜日）
●4月18日（水）横浜・食養料理教室・紅乃会／11～
3時／講師＝田中ふじ枝／2000円、要予約／会場と
申込みは上記（※）に同じ（毎月第3水曜日）

- 4月18日（水）横浜・サニークラブ月例会／12～5
時／500円（食事付）／『安産・難産は食歴いかん』
会場＝問合せ＝山県良江 ☎045-711-7019（横浜市南
区大岡3-41-14、京浜急行上大岡駅下車→磯子行バス
万福寺下車2分）男性の参加も歓迎（毎月18日）

- 4月21日（土）ロードクラブ野草摘みもちつき大会
／会場＝加藤大季宅 ☎0427-84-3163 神奈川県津久
井町三井735-2 横浜線橋本駅下車→三井經由三ヶ木
行バス（0番のりば）三井下車5分／集合＝10時30分
新宿駅6番線ホーム四ツ谷寄り／会費、大人＝1500
円、子供＝700円／野草のてんぷら、よもぎもち、
抹茶がでます／問合せ＝ロードクラブ ☎03-866-1020
盛谷奈加（雨天決行）

- 4月22日（日）群馬食養友の会・ハイキングと野草
つみ大会／会場＝藤岡市三本木377 三名湖ハイキン
グコース 4km 徒歩1時間／集合＝八高線藤岡駅
に9時40分集合（高崎9:16発3番線で藤岡9:32着）
／弁当持参／会費＝実費のみ／雨天中止／問合せ、
申込み＝群馬食養友の会 ☎0273-46-4921鈴木述子

東京

- 4月3日（火）・10日（火）・17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（2月～4月）／会費＝3カ月前納11,0
00円、1カ月前納4300円／会場＝申込み＝はじめ健
康食品店2階 ☎0422-54-7716（武蔵野市中町1-29-5）
●4月7日（土）・21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・第3土曜日）
●4月11日（水）・25日（水）古館式せんたく法講習会
10～3時半／会費＝2000円（材料費込み）／講師＝
武岡文子／持参品＝せんたく物、筆記用具、弁当、
エプロン／会場＝問合せ＝上記ははじめ健康食品店
（毎月第2・第4水曜日）
●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

- 4月14日（土）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）目黒駅下車

- 4月14日（土）目黒・講演会とコンサート
『聖なる地球のつどい』（生存への行進総決起集会）

正食料理講座(初級後期)

リマ・クッキングアカデミー集中講座

日時/昭和54年4月28日(土)～4月30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

玄米のり巻、玄米クリーム、よもぎもち、コー
フーボール・スープ、三色おはぎ、パン・オーサ
ワ、ふきゴマ煮、鯉こく、タルト・ポチロン…
など、食養基本料理の実習があります。授業は、
毎週日本CI協会本部で行なわれている初級の
料理講習と同じカリキュラムで行ないます。基
本講習のほかに食箋料理、軽食、オヤツなどの
特別講習もあります。

●講師/桜沢里真、大森一慧、浮津宏子、
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/4月16日(月)必着。ただし、
定員(35名)になり次第、締切ります。

●取消し/4月16日までは、手数料2,000
円をを引いて返還。4月17日以降は会
の運営上、半額返還となります。

●参加資格/日本CI協会の会員(年間
4000円より)になっていただきます。

4月28日(土)	4月29日(日)	4月30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 ↓ 自由時間	
	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	
15:00	16:00	14:30 閉会式
15:00 実習(桜沢里真) ↓ 食養基本料理Ⅰ	16:00 ↓ 懇談会	15:00 解散
18:00	18:30	
18:30 実習(浮津宏子) ↓ 軽食・オヤツ	18:30 講義(大森一慧) ↓ 「食箋料理」	
21:30	21:30	

キリトリ線

正食料理基礎講座 初級後期(4/28～4/30)

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	未婚・既婚	1.初めての参加です。 2.初級前期 修了しています。	イ. 会員(の家族)です 会員番号() ロ. 会員ではありません
氏名		年 月 日 生			
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。	

リマ・クッキングアカデミー

昭和54年度夏期 (5/8・9～7/18) 募集!

玄米をはじめ各種の穀物や野菜、海草などの持っている素朴な味を最大限に引き出し、肉体と精神の養いとするお料理を指導いたします。天然醸造の味噌、醤油、自然塩、純正醤油などで調味し、砂糖や醸造酢、化学調味料などはいっさい用いません。

- 初級コース/マクロビオティック料理の基礎(基本食、食箋料理など) 昭和54年5月9日開講
 ●中上級師範コース/桜沢流普茶、懷石料理。フランス、インドなど世界各国の民族風自然食料理。
 美容食、治療食を含む応用コース 昭和54年5月8日開講

●校長/桜沢里真(日本CI協会会長)

●定員/各クラス30名

(年齢・性別に制限ありません)

●特典/規定の回数出席し、試作会に出品された方に免状を授与いたします。

●いったん納入された受講料はお返しできませんので、ご了承ください。

●申込み/申込用紙に記入し、受講料を添えて、下記へ。(定員になり次第締め切りますのでお早目にお申込みください)

時 間 割	コース	曜日	クラス	時 間	講 師	授 業 日		
	中上級 師範 コース	火	A	11:00~14:00	桜沢里真	5月	6月	7月
						8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17
			B	18:00~20:30	〃			
制	初 級 コース	水	C	11:00~14:00	浮津宏子	9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18
			D	18:00~20:30	桜沢里真			

受 講 料	入 学 金	一括納入	分	納	単一受講
	¥ 3,000円 (入学時のみ)	AB・クラス	5月	¥ 6,000	一回 ¥ 2,000
		¥15,000	6月	¥ 6,000	
		CD・クラス	7月	AB ¥ 4,500 CD ¥ 6,000	

日本CI協会

クッキングアカデミー係 〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎ 03(469) 7631

キリトリ線

リマ・クッキングアカデミー(昭和54年度夏期)

申込書 No. _____

新 規	継続/前回のコース名()	希望クラス A・B・C・D	※○印をつけてください	
ふりがな	男 () 才	イ. 会員(の家族)です	1. 初級	の免状を 取得しました
氏名	明 年 月 日 生	会員番号()	2. 中級	
	大 昭	ロ. 会員ではありません	3. 上級	
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。		(備考)		
日本CI協会御中		1979年 月 日		

日本C I 協会への入会案内

	種 別	年 会 費	特 徴
A	誌 友	4,000円	「新しき世界へ」配布 無農薬玄米カムカムクラブ入会資格、会員証発行、各種相談を受けられる
B	普 通	12,000円 (2分割可)	誌友会員に加えて、万病必治・健康増進「食物療法の道しるべ」(非売品進呈)・無双塔バッジ進呈、日本C I 協会発行書籍・テープ各5%引き(値引き金額相当の図書テープ券進呈)
E	法 人 (店舗)	20,000円 を1口以上	誌友会員と同じ、本誌巻末に毎月、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 氏 名	職 業 () 男・女	生年月日 明 大 昭	年	月	日生
住 (〒) 所	TEL				
ご家族	① 独身 ② 既婚 (家族名・構成内容)				
玄米歴	年	備考			

昭和 年 月 日付

食物による健康法，玄米自然食料理 ニューライフの物の見方，考え方の情報誌

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

桜沢如一先生創刊の

一部 350円
(送料こみ)

新しき世界へ

一年会費 4,000円
普通会員 12,000円
(特典あり)

日本C I 協会機関誌 (月刊)

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

東京 正食医学 基礎講座 (上級前期)

だれにでも分かる食べ物による健康法・家庭医学

●日時／昭和54年

5月4日(金) 12時受付開始

5月6日(日) 12時解散(2泊3日)

●主催・会場

日本C I 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

●講師／大森英桜

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

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

●締切り／4月28日(土)又は定員(50名)になり次第。

●取消し／4月28日までは手数料 2,000円を引いて返還、4月29日(日)以降は会の運営上半額返還となります。

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

●食事／1日2食。日本C I 協会の料理部が調理する玄米正食料理です。

●講義の録音はご遠慮ください。

日 時	5月4日(金)	5月5日(土・祝)	5月6日(日)
6		6:00 起床、掃除	6:00 起床、掃除
7		7:00 講義③ ガン	7:00 「質疑応答」
8		(その他のガン)	
9		9:30	9:30
10		10:00 朝食	10:00 朝食
11		11:30 講義④ 人相による病診Ⅰ (顔、頭、目、耳、鼻、口)	11:30 閉会式 12:00 解散
12	12:00 受付開始		
1	1:30 開会式	2:00	
2	2:00 講義① 精神病(ノイローゼ、 分裂症、脳障害)	自由 時間	
3			
4	4:30		
5	5:00 夕食	5:00 夕食	
6	6:30 講義② ガン	6:30 講義⑤ 人相による病診Ⅱ (キズ、ホクロ、アザなど)	
7			
8	9:00 (総論、消化器系)	9:00	
9			
10	11:00 就寝	11:00 就寝	

◎人数に余裕のある場合は、部分参加も認めます。

キリトリ線

正食医学基礎講座 上級前期(5/4~5/6)

申込書

No.

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

ふりがな	男・女	()才 明大昭 年 月 日 生	イ. 会員(の家族)です 会員番号() ロ. 会員ではありません	1. 初めての参加です。 2. 初級前期・後期修了しています。 3. 中級前期・後期修了しています。
住所 (〒 -) 都道府県				
自宅 市外局番 電話 () -	職 業 勤務先	勤務先 市外局番 電 話 () -		
日本C I 協会御中		円を添えて申込みます。 1979年 月 日		※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。

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 T一六

永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけノ

三〇〇円 T二〇

永遠の少年(下) ガンジー小伝

三〇〇円 T二〇

食養生読本 食養生で開く自由の人生

一、〇〇〇円 T一六

生命現象と環境 やさしいエコロジー

三〇〇円 T二〇

新食療法 正食心身改造法

一、〇〇〇円 T一六

東洋医学の哲学 軽装普及版

二、〇〇〇円 T一六

桜沢里真著

食養料理法(旧版)

一、〇〇〇円 T一六

マクロビオティック料理 家庭料理全書三、五〇〇円

二、〇〇〇円 T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

三、〇〇〇円 T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 T一六

宇宙の秩序 最重大PU書

一、〇〇〇円 T二〇

病気を治す術・病人を治す法 人生論

四〇〇円 T二〇

健康の七大条件 正義について

四〇〇円 T二〇

千二百年前の一自由人

六〇〇円 T二〇

平和と自由の原理 東西文明統合の原理

二、〇〇〇円 T一六

石塚左玄 食養生開祖小伝

一、五〇〇円 T二〇

桜沢里真著 The Art of Just Cooking II

一、〇〇〇円 T一六

桜沢如一アルバム

五〇〇円 T二〇

クララ・シューマン人生論

五〇〇円 T二〇

人間—この未知なるもの(カレル)

一、八〇〇円 (近刊)

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 T二〇

健康戦線の第一線に立ちて

一、〇〇〇円 T二〇

人間の栄養学及び医学

三、五〇〇円 T一六

人間の秩序

一、〇〇〇円 T二〇

最後にそして永遠に勝つ者

一、〇〇〇円 T二〇

兵法七書の新研究

二、〇〇〇円 T二〇

一つの報告

一、〇〇〇円 T二〇

日本精神の生理学

二、〇〇〇円 T二〇

自然科学の最後

三、六〇〇円 T一六

食物と人生

一、〇〇〇円 T二〇

正しい食物について

七〇〇円 T二〇

世界無銭武者旅行

四、〇〇〇円 T二〇

中央アフリカ横断記

一、〇〇〇円 T二〇

コンパ文庫4

三、五〇〇円 T一六

コンパ文庫5

一、七〇〇円 T一六

コンパ文庫6

三、八〇〇円 T一六

不思議な世界

八〇〇円 T二〇

『新しき世界へ』 三〇〇—三九号

一八、〇〇〇円 T一六

『新しき世界へ』 三〇〇—三九号

一八、〇〇〇円 T一六

『健康の七大条件』「原子転換」をのぞく

(品切れ)

「意志」教育五十年の実験報告

二〇〇円 T二〇

PU歌集

(品切れ)

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 T一〇〇

判断力の話 セ〇才、新春講義 60分×2本 二、六〇〇円 T一〇〇

ニューヨーク講演 一巻—五巻 60分×10本 二五、〇〇〇円

ニューヨーク講演 六巻—一〇巻 60分×10本 二五、〇〇〇円

ニューヨーク講演 二巻—一六巻 60分×11本 二六、五〇〇円

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 T一〇〇

健康法総批判 原理のない健康法 90分×2本 四、〇〇〇円 T一〇〇

玄米の研究 玄米の総合研究 90分×2本 四、〇〇〇円 T一〇〇

人間はどこから来たか 60分×2本 二、六〇〇円 T一〇〇

入浴法の研究 入浴療法 60分×2本 二、六〇〇円 T一〇〇

女の業について女の性さが、カルマ 60分×2本 二、六〇〇円 T一〇〇

心身改造法 90分×2本 四、〇〇〇円 T一〇〇

体質別正食法 90分×2本 四、〇〇〇円 T一〇〇

食養生当法 正食医学秘伝 90分×2本 四、〇〇〇円 T一〇〇

食物による人体修理法 60分×8本 二、〇〇〇円

美容とヒフの手当法 60分×90分 三、〇〇〇円 T一〇〇

妊娠と出産 90分×2本 四、〇〇〇円 T一〇〇

ガンの研究 90分×4本 一〇、〇〇〇円

●お求めは全国有力自然食品センター、または日本C-I協会(小田急線東北沢下車一分半)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(二二五九)日本C-I協会へ。明細ハガキで協会通販係へ。または②郵便局で振替東京(一六四三)日本C-I協会へ。または現金書留で。

日本C-I協会

〒151 東京都渋谷区大山町一―五
電話 (〇三) 四六九・七六三(二代)

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pstィック1.2.3号 |
| ◎リマフェイトスキンローション弱酸性 | ◎リマねり紅1.2.3号 |
| ◎リマフェイトスキンローションH | ◎リマサボンブランシュ |
| ◎リマフェイトスキンローションQ | ◎リマビューティソープ |

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

東日本販売担当（新潟・長野・静岡以東）

リマ化粧品販売株式会社

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

西日本販売担当（富山・岐阜・愛知以西）

リマ化粧品西日本販売株式会社

〒540 大阪市東区大手通2-5-1
電話(06)943-8101（代表）

リマ
Lima

発売元
リマ化粧品株式会社
〒223 横浜市港北区日吉本町1862