

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

6 1979

NO. 513

白内障／昔の食養の誤り 大森英桜
食箋料理について 大森一慧
ガンの治る第五の療法 藤田正直
世界平和と健康 久司御知夫



マクロビオティック図書・テープ

(入門向き) 桜沢如一著

魔法のメガネ 無双原理の物の考え方	八五〇円	丁二六
永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ!	三〇〇円	丁二〇
永遠の少年(下) ガンジー小伝	三六〇円	丁二〇
食養生読本 食養で開く自由の人生	一、二〇〇円	丁二六
生命現象と環境 やさしいエコロジー	三〇〇円	丁二〇
新食養療法 正食心身改造法	一、二〇〇円	丁二六
東洋医学の哲学 軽装普及版	二、〇〇〇円	丁二六
桜沢里真著		
食養料理法 (旧版)	一、二〇〇円	丁二六
マクロビオティック料理 家庭料理全書三、五〇〇円	三、五〇〇円	丁二〇
(研究向き) 石塚左玄著		
食物養生法 一八九八年初版、体心論		(品切れ)
化学的食養生長寿論 一八九六年初版	三、〇〇〇円	丁二四
桜沢如一著		
無双原理・易 宇宙法則、実用弁証法	六〇〇円	丁二六
宇宙の秩序 最重要PU書	一、〇〇〇円	丁二〇
病気を治す術・病人を治す法 人生論	四八〇円	丁二〇
健康の七大条件 正義について	四八〇円	丁二〇
千二百年前の自由人	六〇〇円	丁二〇
平和と自由の原理 東西文明統合の原理	二、〇〇〇円	丁二六
石塚左玄 食養法開祖小伝	一、五〇〇円	丁二〇
桜沢里真著 The Art of Just Cooking II	一、〇〇〇円	丁二六
桜沢如一アルバム	五〇〇円	丁二〇
クララ・シューマン人生論	五〇〇円	丁二〇
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	丁二〇
健康戦線の第一線に立ちて	一、三〇〇円	丁二〇
人間の栄養学及び医学	三、五〇〇円	丁二六
人間の秩序	一、二〇〇円	丁二〇
最後にそして永遠に勝つ者	一、二〇〇円	丁二〇
兵法七書の新研究	二、〇〇〇円	丁二〇
一つの報告	一、三〇〇円	丁二〇
日本精神の生理学	二、〇〇〇円	丁二〇
自然科学の最後	三、六〇〇円	丁二六
食物と人生	一、三〇〇円	丁二〇
正しい食物について	七〇〇円	丁二〇
世界無銭武者旅行	四、〇〇〇円	丁二〇
中央アフリカ横断記	一、〇〇〇円	丁二〇
コンパ文庫4	三、五〇〇円	丁二六
コンパ文庫5	一、七〇〇円	丁二六
コンパ文庫6	三、八〇〇円	丁二六
不思議な世界	八〇〇円	丁二〇
『新しき世界へ』 三〇〇—三九号	一八、〇〇〇円	丁二六
『新しき世界へ』 三〇〇—三九号	一八、〇〇〇円	丁二六
『健康の七大条件』「原子転換」をのぞく	一八、〇〇〇円	丁二六
『意志』教育五十年の実験報告		
PU歌集	二〇〇円	(品切れ) 丁二〇

桜沢如一 カセットテープ

TES 第一回 特別ゼミナール	60分×2本	三、〇〇〇円	丁二〇
判断力の話 七〇才、新春講義	60分×2本	二、三〇〇円	丁二〇
ニューヨーク講演 一巻—五巻	60分×10本	五、〇〇〇円	
ニューヨーク講演 六巻—二〇巻	60分×10本	五、〇〇〇円	
ニューヨーク講演 二巻—六巻	60分×11本	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、三〇〇円	丁二〇
健康法総批判 原理のない健康法	90分×2本	四、〇〇〇円	丁二〇
玄米の研究 玄米の総合研究	90分×2本	四、〇〇〇円	丁二〇
人間はどこから来たか	60分×2本	二、三〇〇円	丁二〇
入浴法の研究 入浴療法	60分×2本	二、三〇〇円	丁二〇
女の薬について女の性(さが)カルマ	60分×2本	二、三〇〇円	丁二〇
心身改造法	90分×2本	四、〇〇〇円	丁二〇
体質別正食法	90分×2本	四、〇〇〇円	丁二〇
食養生当法 正食医学秘伝	90分×2本	四、〇〇〇円	丁二〇
食物による人体修理法	60分×8本	三、〇〇〇円	
美容とヒフの手当法	60分×90分	三、〇〇〇円	丁二〇
妊娠と出産	90分×2本	四、〇〇〇円	丁二〇
ガンの研究	90分×4本	一〇、〇〇〇円	

●お求めは全国有力自然食品センター、または日本C-I協会(小田急線東北沢下車一分半)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三〇〇五九日本C-I協会へ。明細ハガキで協会通帳係へ。または②郵便局で振替東京一四三三日本C-I協会へ。または現金書留で。

日本C-I協会

〒151 東京都渋谷区大山町一―五
電話 (〇三) 四六九・七六三一代

● CONTENTS ●

新しき世界へ
513号

■ 6月29日～7月1日の正食医学基礎講座・上級
後期の講習は9月22日～24日に延期いたします。
詳細は別頁。

■ 恒例の海の健康学園は7月27日～30日、伊豆は
松崎の春城院で開催。大人だけでなく、子供たち
も食べ物の勉強をしよう。朝・夕には合気道の指
導もあります。詳細は別頁をご覧ください。

久司夫妻、スワンソン、ダフティ一行来日……4

インターマック・ニュース……10

春のつみ草会、大竹さん、GO記念祭、料理教室など

マクロビオティック座談会(3)……16

学校給食について

白内障の治し方／大森英桜……18

付・昔の食養の誤り

食箋料理について／大森一慧……22

病人を治す料理の心得

ガンのなおる第五の療法／藤田正直……27

ガンを攻めずに、いつくしむ

息子の家出／石田英湾……32

『純白―この恐ろしきもの』を訳して／

ジョン・ユドキン博士著

坂井友吉……36

世界平和と健康／久司御知夫……38

『マクロビオティック健康法』より

ベルギーの〃高浪豆腐〃……48

生存への行進アビール(5)／駒沢宏季……50

『人間―この未知なるもの』／カレル……52

食養基本料理(6)／桜沢里真……55

■『生命と医学の8大原理変革』最終回は次号掲載です。

■ 本誌をプレゼントしよう！ 一部三五〇円(切手代用可)

● 本誌の用語解説

Cー(シーアイ)…… Le Centre
Ignoramus

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

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

P(ピーユー)…… Le Principe
Unique (ル・プリンスープ・ユ
ニック) ただ一つの原理、無双原
理のこと。宇宙をつらぬく根本法
則のこと。

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

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



久司御知夫 夫妻

グロリア・スワンソンさん

ウィリアム・ダフティ氏

一行来日!!

米國ボストンを本拠として、ひろく欧米に「平和な一つの世界」をつくるマクロビオティック運動、生物学的・生理学的革命を展開している、久司御知夫・偕代夫妻、元・名女優で、熱心なマクロビオティック運動の推進者である、グロリア・スワンソンさん、その夫君で、ジャーナリスト、『あなた方は皆三白眼だ』『砂糖病―シュガーブルース』の著者である、ウィリアム・ダフティ氏の一行は、五月十日、来日し、東京・京都・大阪・南紀・仙台と、各地で行事に出席し、歓迎を受けた。

グロリア・スワンソンさんは、十四日、NHKテレビ『スタジオ102』に出演したほか、毎日新聞(17日)、毎日テリー・ニュース(英文紙、18日)、東京12チャンネル、婦人画報、ダフティ氏は、ジャパン・タイムズ、講談社などの取材を受けた。

日本CI協会は、十三日、麴町の全国町村議員会館で、一行歓迎の『世界平和パーティ』を開催(二百名)、十四日から三晩連続の『世界平和と健康』セミナー(三百名前後)を開いた。

(写真右から、久司御知夫氏、グロリア・スワンソン女史、ウィリアム・ダフティ氏、桜沢里真日本CI協会会長、久司偕代夫人。パーティでの花束贈呈)

人間性の改造による

世界平和

久司御知夫氏の挨拶

(13日、パーティーの席上で)



▲ 5月14日、東京・御茶ノ水、全電通ホールでの『世界平和と健康連続セミナー』で。

今日は、皆様方、お集まりいただきまして、まことに有難う存じます。

三十年以上も前のことでありますが、私、大学で政治学、法律学を勉強していました時に、私の主な関心は、世界の平和という問題でした。たとえば、国際連合を改組して、世界連邦をつくらなければならない、というような運動がおこっておりまして、私はアメリカの同志の団体の人々と手紙のやりとりがあつたんですが、日本にも世界政府協会(日本C.I.協会の前身)というのがあるから、そこを訪ねてみたらどうか、という便りがありました。

それで、そこを訪ねました。東横線の大倉山でしたが、そこに桜沢先生のお弟子さんたちがおられて、黒いパンを出して、濃いお茶を出して、これを食べる、というわけです。それを味わってみたところが、あんまりおいしくないんですが、「うまいだろう?」と言うものですか、しょうことなしに、「おいしいです」と言つたんです。

いろいろ討論したんですが、なかなかピンときませんので、先生を紹介してほしい、と言いましたら、次の週末に、ということで、訪ねたのが、横浜日吉の桜沢先生のお宅でした。

そこで先生がおっしゃったのは、「もし君が世界平和ということを考え

ているんだつたならば、この食卓の上にある食物を弁証法的に應用した、世界平和の達成ということを考えてみたらどうだろう」

ということだったんです。ところが、私にとつては、チンパンカンパンで、何も分からなかつたんですが、それ以後、ときどきお訪ねして、お話を伺い、里真先生のお料理を頂いているうちに、だんだんと分かつてきたんです。

桜沢先生の言われるには、これから、世界中に、このPU(無双原理)による平和運動を展開しなければならぬ、誰か行く者はないか、というので、私が志願したんです。

それで、戦後しばらくは、海外渡航することが非常に難かしかつたんですが、たまたま、ノーマン・カズンズ氏が桜沢先生を訪ねてこられていましたので、桜沢先生が、カズンズ氏に頼んで、保証してもらい、渡米することができました。

それ以来、いろいろアメリカの実情に触れ、働いたり、会社をつくつたり、実業界の仕事もいたしましたけれども、まだ存命中であつた、アインシュタイン博士とか、トーマス・マンとか、いろいろな人々を訪ねて、意見を聞きましたが、結局、世界政府、世界連邦というものができても、人間の病氣、人

オフホワイトのケン

ゾーのドレス。左の中指には超太のアメジスト。両手首にGとSの金のイニシアル・プレ

スレット。帽子からこぼれる金色の髪。「澄み渡った秋の空」と形容されたとみ。完ぺきな脚の形。八十歳。まさか!

「こんど来たの? 日本食のとりこになったからよ。この世はすべてウソ。食べ物もスクリンも、すべて……」

「咆哮(ほうこう)する二〇年代」からやってきた

グロリア・スワンソン



「あゝ二〇年代! ロマンがあったわ。みんなちゃんと服を着て、行儀がよく……シーンズやスターでオペラに行く人など一人もいなかった。よく笑ったわ。一晩じゅう踊ったわ。女中に装束してメリー・ピックフォードの家へ行ったわ。あのころの楽しかったら」

ら」

まはゆいような時代? 「そうよ。英国の皇太子がハリウッドにいらして、徹夜で騒いで、朝の六時から七時に私の家にいらしたの。オーケストラも全員ついて来て、それから三時間チャリ・チャリンが独演をして笑わせたわ。それとらべると現代は……」

あの名画「サンセット大通り」も? 「そうよ。主演した私は主人公じゃない。みんな虚構。このころは映画だけで、人間の生活がウソで、病んでしまったのね。土が病んでいる。肥料が病んでいる。農薬が添加物が……。そのために若い人たちは自然から縁を絶ってしまった。人間は、自分のからだを神殿のように大切に扱わなくては。ゴミ箱のように扱ってはダメ」

日本で玄米やソバを食べ、こ満足?

「まず東京の清潔なのに満足。ニューヨークが地上のすべてを約束していた昔を知る

私、いまの汚いニューヨークを見るのがつらいわ」

チャールストンの、短いスカートの、細くつ下の、禁酒法の、スビーキージー(もく

り酒場)の、摩天楼と自動車と大鉄道とハリウッドの一九〇年代のスクリンに君臨した人。

「あゝ二〇年代! ロマンがあったわ。みんなちゃんと服を着て、行儀がよく……シーンズやスターでオペラに行く人など一人もいなかった。よく笑ったわ。一晩じゅう踊ったわ。女中に装束してメリー・ピックフォードの家へ行ったわ。あのころの楽しかったら」

「完全な。人の想像力も死んでしまった。いまさう二十歳の娘になって現代に生きようと思わない。最高のオペラ、最高のバレエ、最高のドレス。友達! 私はすべて最高を体験してしまったから」(徳岡 孝夫)

間題の問題、犯罪の問題、あるいは家庭問題といったものは解決しない、だから、人間というものは、幸福になるためには、どうしても人間性というもの改造しなければならぬ、人間性の改造というのは、生物学的、生理学的な方法でスタートしなければならぬ、完成は精神的、心理的なものであろうとも、基盤は生物学的、生理学的なものでなければならぬ、つまり、血液を入れ換えなければならぬ、という結論に達しました。

そこで初めて、桜沢先生から教えていただいた「正食」というものの意義が、世界平和と一致したわけです。それ以来、正食運動、正食教育、東洋哲学、東洋文化というものを、むこうの国々に広めるお手伝いをしてまいりましたが、その間、非常にうれいことは、ミスター・ウィリアム・ダフティとお知り合いになれた、ということです。

これは、桜沢先生が私のために残して下さった遺産の非常に大きいものの一つだと思えます。もう、十七、八年前のことだと思いますが、ニューヨークで、桜沢先生のご紹介でお会いして、それ以来、まさに兄弟のように、ともに意見を交換しながら進んできました。ところが、ミスター・ダフティは、

その後間もなく、ミス・スワンソンと非常に親しくなられ、結婚されました。ミセス・スワンソンは、ご存知のように、無声映画時代から活躍されてきた大女優ですが、健康問題、食物による健康ということについては、すでに二十代のころから、非常に関心をもっておられて、健康食というものを、多くの人々に勧めてこられた方です。いわば、マクロビオティック運動の前身をなすところの、健康食運動のリーダーであつたわけです。

そして、ウィリアム・ダフティを知られてからは、正食、マクロビオティックを取り上げ、熱心に進んでこられました。

私たちは、このお二人と、しょっちゅう合同のセミナーを開いております。米国内だけでなく、ヨーロッパへも何回か参りました。

ミスター・ダフティは、アメリカ一流のジャーナリストで、ジャズスピリット・ホリデイの伝記(『奇妙な果実』晶文社刊)をはじめ、いろいろな本があります。また、映画のシナリオも書いています。私たちの関係では、『あなた方は皆三白眼だ』という本を桜沢先生と共著で出され、アメリカでは、だいぶ行きわたっています。この本がきっかけで正食を始める人も多いんで



“あえばワカルルさだめなり……” (5月13日、パーティで=東京)



▲ 講演するダフティ氏。

す。最近では『シュガー・ブルース』、という本を書かれ、『砂糖病』という題で日本語版も出たことは、皆様ご存じの通りです。

スワンソンさんは、どこに行かれても、正食の話をされます。映画の話なんかは、そっちのけで、正しい食物の話をされるんですが、これが唯一の生きがいだ、とおっしゃっていますし、今後、自分ができる、社会にたいする一番の貢献だ、と言われています。

桜沢里真先生が、御年八十歳で、い

まだにお若く美しく、元気に活躍していらして、日本の健康女性のシンボルであられるわけですが、スワンソンさんも、この三月、八十歳になられて、アメリカにおける健康女性のシンボルであるわけです。

里真先生は、もうすでに、アメリカやヨーロッパで、スワンソンさんと何べんも会われて、姉妹同様のお親しい仲です。このお二人が、ここで会われることになったというのをうれしく思います。

竹田博一氏撮影、KMC提供



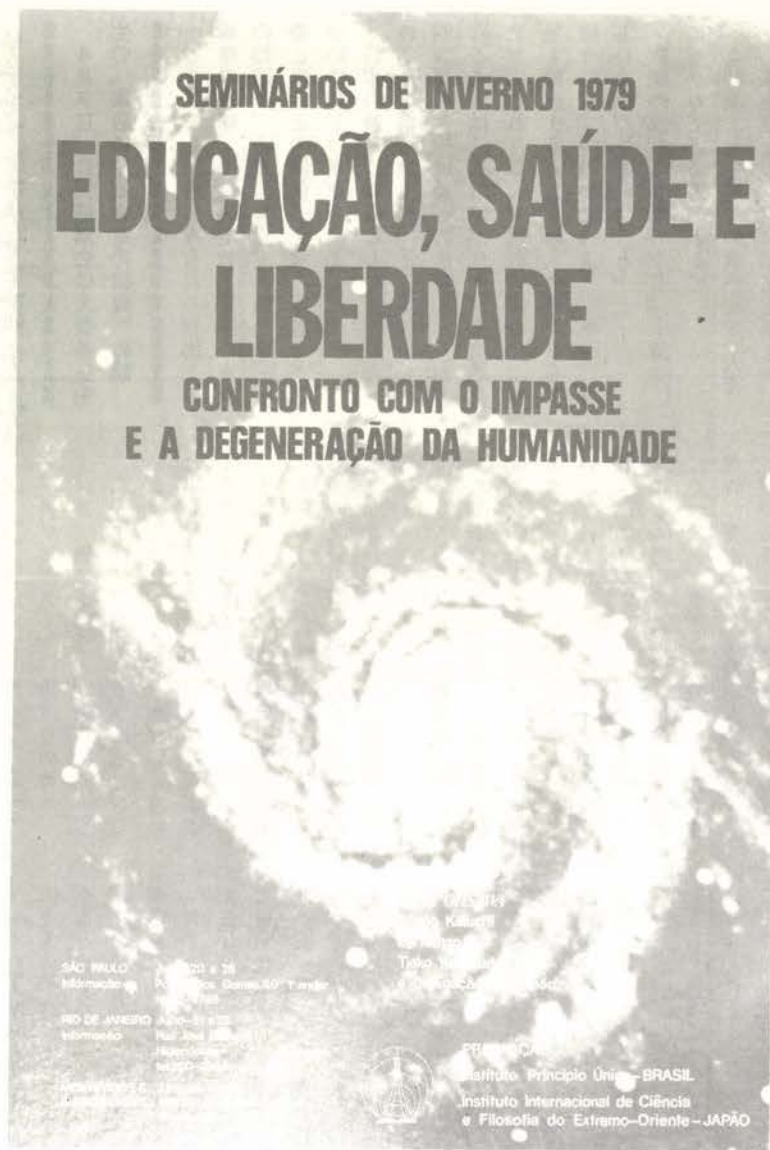
5月17日、京都・亀岡で講演会（大本会館）

（主催／人類愛善会、後援／京都マクロビオティック・センター）

京都マクロビオティック・センター提供



5月18日、一行、桜沢先生展墓（京都・本法寺—上京区堀川寺の内上ル）



南米、七月のセミナー

桜沢里真先生一行参加

ブラジル無双原理研究所の菊池富美雄先生から、七月のセミナーのポスターが届いた。

四月号折り込みの案内でご承知のように、日本C.I.協会は、桜沢里真先生を団長とする訪問団を計画、準備をすすめている。

ポスターの文字は、

一九七九年度、冬期セミナー（南半球は、七月は冬にあたる）

教育・健康・自由

人類の退化と行きつまりとの対決

出席者／桜沢里真

菊池富美雄

吉成知江子

ほか日本代表団

共催／無双原理研究所（ブラジル）

日本C.I.協会

サンパウロ（7月20～28日）

リオデジャネイロ（7月21～23日）

モンテビデオ（ウルグアイ）、ブエ

ノスアイレス（アルゼンチン）（7

月29～31日）

なお、この「マクロビオティック南米ツアー」には、山口の鶴島丈夫氏、根村富美子さん、田村沖江さん、松本光司さんほか十名ほどの方々が参加の予定。

★ ★ ★ ★ ★ インターマック・ニュー

4月7日、月例講演会は大森英桜先生の「宗教にみる食戒の研究」の話。

さまざまな宗教にみられる食物上の戒律の意味、キリスト教と東洋の宗教の相違点、宗教の盲点、人間の幸・不幸と宗教との関係、正食と宗教などについて詳しい話がありました。

日本の神道に食戒として書かれたものはないが「殺生戒」として存続し、四つ足の動物は神への供物としなかったこと、桓武天皇の治世より肉食禁止令が出されたこと、仏教の伝来により魚も禁止する考えが導入され、さらに鎌倉時代、禅の隆盛により、さらに厳しい食戒が生まれたこと。

釈迦の残した食戒のうち、「十誦律」に書かれているものとして

①時薬——午前中の食べ物で、大麦、米、粟を主とし、副に根菜と葉もの、加えて果物、魚、糖分のものが少々つくもの。

②時分薬——午後から夜の食べ物で、果汁や甘藷の汁など、飲み物が主のもの。

③七日薬——病気の時、7日間摂る食事で、氷砂糖、豆乳、みつなど。

その他、病気の時の釈迦の食箋とし

★ ★ ★ ★ ★ インターマック・ニュー

て、アワビのスープ、魚入りのカユ、アンズ、魚の干物などがある。

このように、当初はそれほどきびしい食事ではなく、食戒がきびしく言われ出したのは、釈迦の死後、三百年頃からということです。

イエス・キリストの場合、本当に困った時は「パンと水」と言っているが、最後の晩餐の際、弟子の前にはパンと水しかないが、キリストには魚があったこと。

キリスト教と東洋の穀菜食の中に生まれた宗教の差異として、前者は回教徒討伐の十字軍、カトリックとプロテスタントの闘いにみられるように、争いの宗教であり、それはヨーロッパ遊牧生活のきびしさ、および肉食がベイスになっっていること、一神教で性悪説に立つこと。東洋の宗教は多神教で性善説に立ち、不老長寿と人の和を説くものであること。しかし、その内容はすばらしいが、なぜ殺生してはいけないかという「なぜ」を教えていない欠点を持つことなど。

全体的に言えば、戒律などで「何々してはいけない」としても、なぜそれをしてしまうのか、それを解決しなければ問題は解決しない。そこに大きな問題があるということで、正食による

個々人の革命によるしかないという話がありました。

その他、チベットのラマ見習僧は、大麦粉をヤギの乳のバターで練ったもの（ツアンパ）とお茶くらいで荒行に耐えること、インドのカースト制では、上層階級は菜食（牛乳は飲む）だが、下へ行くにしたがって動物性が入ること、日本で英語の「GOD」（現代訳は神）をはじめて訳す時、日本で言う「神」の概念と違うため、神と訳すかどうかめ、別の訳語を用いていたこと、ヨーロッパからのキリスト教宣教師が肉食するのを戦国時代の日本人は奇怪としてながめ、またその健康でもって宣教師をおどろかせたこと（注参照）などの話がありました。

（注）——神は私達を贅沢のできない国に導き入れることによって、私たちにこんな大切な恵みをお施しになった。すなわち、私達が肉体に与えようと望んでも、この土地ではこんな贅沢はできないのである。日本人は自分らが飼う家畜を屠殺することもせず、また、食べもしない。彼らは時々魚を食膳に供し、米や麦を食べるが、それも少量である。ただし彼らが食べる草（野菜）は豊富にあり、また、わずかではある

がいろいろな果物もある。それでいて

この土地の人々は、不思議なほどの達者な身体をもっており、稀な高齢に達する者も多数いる。従って、たとえ口腹が満足しなくとも、私たちの体質は僅少な食物によつていかに健康に保つことのできるものであるかは、日本人に明らかに顕われている。（『聖フランシスコ・サビエル書翰抄』下巻27の45・岩波文庫）

4月15日、桜沢里真先生の80歳の誕生日を祝って、春のつみ草会が奥武蔵高原の吾野（埼玉県）で開かれました。

あいにくの曇り空でしたが、約60名が参加。ヨモギ茶で喉をうるおしてから、地元の横田稲吉先生の指導で高麗川沿いの野原でつみ草を楽しみました。ヨモギ、ノビル、甘草、ヨメナ、タシボボ、ハコベなどから、セリ、ラッキョ、ツクシ、ギボシ、ノブキ、ユキノシタなど。珍しいものでは、染料植物のアカネ草も採集できました。川にはオタマジャクシも育っていて、子供たちも大喜び。つみ草のあとは神社の境内で食事。ブロックを積み上げた即席カマドでマキをもやして炊いた、セリ、ヨメナ、甘草、玄米モチ入りの

◀ 横田先生の説明をよく聞いてから、つみ草へ



おかゆに舌つづみを打ちました。参加者もそれぞれ持参したのり巻きなどを交換して腕自慢のひと言も。

里真先生からお礼のあいさつがあり、採集した野草の説明や食べ方の話がありました。

横田先生から「自然という言葉が使われるが、本当に自然をとらえて表現しているのだろうか。たとえば草いきれといっても、現代人はそれを嗅ぎわけるときの力をつけないかならないと思います」という趣旨の話がありました。先生は飯能市の文化財保護委員、またボランティアで自然保護の活動な



▶ 本を見ながら、即席カマドの見張り番
インターマック・ニュース



▲ 今晚のおかずはツクシの天ぷらかな？

◆里真先生、たくさん摘みましたね！ インターマック・ニュース



どをしてられます。

話を聞いて少し寒くなったあとは声を出すのが一番と、浮津宏子先生のタクト、川上朝慧さんのハーモニカ、福山聖海さんのリードで、『どじよっこ、ふなっこ』などを合唱。最後は『ハッピーバースデー・リマ先生』と歌って散会しました。

4月21日、カビの生えた玄米むすびをかじりながらのシベリア横断鉄道の旅を皮切りに、2年半にわたって世界各国をめぐるってきた大竹利一さんの講演会が開かれました。

桜沢先生がカピタ玄米を食べながらシベリア横断鉄道でヨーロッパへ行き、世界各地を飛び回ったことに触発され「それをやった人間がいるんだ。私た

ちは若いんだからやってみよう」ということでこの旅を始めたが、60度もある砂漠、マイナス55度のヒマラヤも体験……その大きなエネルギーとなったのはGOの本ということでした。

30ページほどあるパスポートの査証欄は、各国の出入国の印やサインでほとんど埋まるほど。ヨーロッパ、アフリカ、インド、ネパール、アラブ、イスラエルとめぐってフランスへ戻ったが、日本へ直接帰るのがもったいなくてアメリカへ渡って帰国と、世界一周アメリカへ行ったのは、現代日本がアメリカの一環にみえたからということでした。

CIからもらった玄米むすびを持って、まず船で横浜からナホトカへ。そこからシベリア鉄道でモスクワへ。コングクター付きの旅行と違って、通貨交換から食事まで、すべて自分一人で行なわなければならない不安はあったが、食事の面でこたわりがなかったのが、楽だったという。

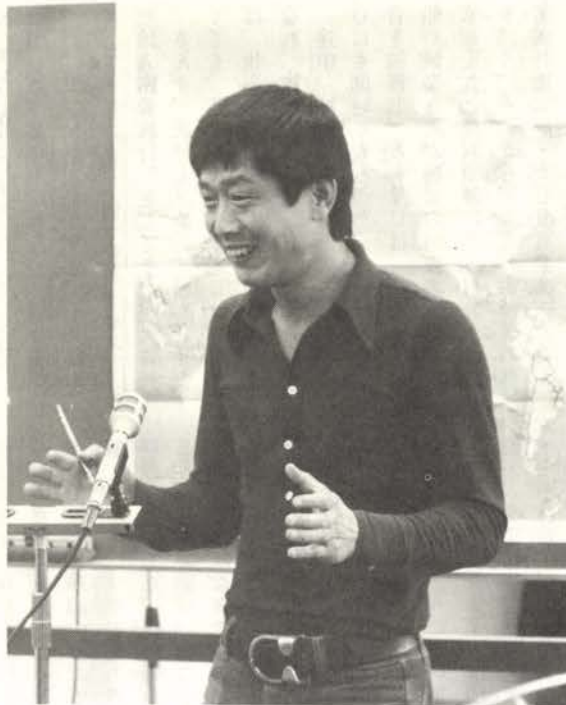
シベリアは持参したおにぎりやると決めていたし、それ以後は、欧米人のようにスパゲッティが食べたい、何が食べたいというようにならず、すべて現地人と同じものを食べて、しかも調子がよかったということです。

さて問題の玄米むすびは、まず青カビが1センチほど生え、中を割ると赤、黄のカビ、真ん中は真っ黒のカビ。GOが「玄米はカビが生えても大丈夫」と言っているのを信じて、それを食べて旅行を続行。

同乗の欧米人約30名（ほとんどが日本に来て、玄米食を知っている）が、「本当に食べれるか」と興味を持ったことが幸いして、大竹さんは英語もフランス語もろくに話せないということですが、言葉は使えなくとも、自分が興味あることでぶつかりたい時、不由自主なぶつかることができるようになったということでした。

モスクワからは北欧によらずパリへ直行。パリのマクロビオティック本拠の「天龍」に5カ月、保養地シャモニーに5カ月滞在。スキーや登山、また整体（脊椎矯正）治療の指導などで過ごし、目の前にはあるモンブラン（四八七〇メートル）にアタックして、玄米とコブの佃煮でどこまで寒さに耐えられるか実験。4千メートルくらいで寒さを感じたという。

6千メートルのキリマンジャロに登った時は、肉を食べていたので寒さは感じなかったが、体の限界以上のことをしたために高山病でやられた。またヒ



▲ 野性の迫力、大竹利一さん

(大竹さんは、5～7月相原夫妻と全米をまわり、7月24日～8月2日のフレンチメドウ・キャンプに参加します。同キャンプには福岡正信先生も参加予定)

また旅をしていて途中でどこかにとどまってしまう(沈没する)と言うとのこと)旅行者も多く、俺はこれでやっていくんだ」という目的意識を持っていないで、ただロマンから発している場合に沈没が多いと感じたこと、沈

没の条件は、うまくて安い食べ物と酒と女とバクチのある所、という話がありました。とにかく、日本にいてあれこれ考えているのでなく、どこでもいいから出てみることで、そうしたら日本では得られない情報——食堂、宿泊地、換金のブラック・マーケットなど——が得られるということです。

旅では、荷物を置いていて盗まれる人と盗まれない人の差が出てくること、ナイル河の船上から裸族の写真をうまく撮ったが、他の人は裸族に囲まれ、フィルムを抜かれたこと、言葉はできなくとも、旅先で旅のコツを覚え、カンでわかるようになり、それが楽しかったこと。

第一部は、惟神会の神官による神式の祭典が、おごそかに行なわれ、参列者一同、玉串を捧げました。

断せねばならないほどの凍傷にかかったが、ついに切らずに治したことなどなど。

4月22日、桜沢如一先生の満三十三年目のご命日、24日を前にして、記念祭が日本C―協会本部で開かれました。

マラヤでは五六〇〇メートルをノンストップで登ったが、それができたのは現地人と同じ食べ物でやったおかげであつた。摂氏65度の砂漠も平気で横断したが、そんなことができたのは、その国へ行ったらその国の食べ物をその国の人と同じ食べ方(時にはピーナツを生で、また時には白米にすごい量の塩と唐ガらしを入れたもの)で食べてきたからだ。ただし、1日目はすべて下痢で、2日目に少し残り、3日目にまったく調子がよくなった、ということです。

何百枚かある写真のうち、90枚ほどをスライド映写しながら4時間半、話は続けられました。

旅行中、ほとんどゲタ履きで過ごしたことを、フランスのツェルマンツェルは白米を炊いておこげを作り、それが日本人観光客に大モテだったこと、日本人は若い人でも一流のホテル、アメリカ人は二流、ヨーロッパ人は三流のホテルに泊まること、エジプトのユースホテルでは二晩、蚊の大襲来に会ったこと、車、荷物、家畜、乗客が一

「やっただけのことはある。やれるうちにやっておきたい」ということで、5月にはカリフォルニアのヘルマン相原夫妻と全米を回った後、南米へ行つて、アマゾン河をカヌーで下りたいということです。

インターマック・ニュース

か、という努力の考え方について語り、

つづいて、2年半にわたって、ヨーロッパ、アフリカ、アラブ圏、イスラエル、アメリカと、何でも見てやろう、現地人密着旅行^{現地人密着旅行}をしてきた、大竹利一さんが、英語もフランス語も話せなくても、要するに、心が通じさえすれば、世界中のどんな人とも仲よしになれ、旅ができるのだ、と語りました。

途中、料理家の松本光司さんが、GOにも聞いてもらった、という尺八の音を披露し、おわりには、埼玉本庄の船戸鏡聖さんが神式の白装束で立ち、玄米正食と無双原理による自分の体験を語り、そこから、最近、古神道の真素美神道^{真素美神道}（故・大石凝真素美氏の考えによる）の修行にはげんでいる、という話がありました。

PU歌の「ワカレの歌」と「昔なじみ」を輪になって歌い、散会しました。

4月24日、春季リマクッキングアカデミーの修了式にあたる試作会が、午前十と午後の2回にわたって行なわれました。

初級から師範コースの生徒さん61名が基本料理、応用料理を持参し、日頃の勉強の成果を競い、桜沢里真、浮津

宏子両先生の講評を受けました。

基本食では金平、しぐれみそ、ヒジキ蓮根など、季節のものでは竹の子ご飯、草もち、フキの葉の煮付け、蓮根料理など、また、径山寺みそ、酒のつまみの自然薯揚げ、鯉こくなども出品され、中には徹夜で作ってきた人も。

講評を受けたあと、参加者全員、お互いの料理を味わい、歓談しました。

最後に里真先生から、各コースを修了した方々に修了証が手渡されました。各コースを修了された方は次の通りです。おめでとうございます。

初級——石井愛子、宗田淑子、戸谷聡子、金田裕世、伊藤きよ子、大野邦子、小林照子、田北堯子、藤あぐり、岡部久子、西津イレイン、川原真由美、佐藤文子、藤波弘子、近藤登美子、佐瀬喜美代、清水晴美、須原一江、瀬戸栄子、橋本陽子、泰野絹子、永井ふみ子、石川雅子、大森一慧、野沢伸光、井上慎子。

中級——川畑仁美恵、益子節子、金田裕世、浜中清子、古市弘美、加藤大季、野沢伸光。

上級——菅浦たい、高嶋祥子、松井恵子、山田栄二、佐久間十三江、関根夕端花、林肥三子、古市弘美、浅野栖子、竹下真代。



▲コレもアレもおいしそう、盛りだくさんの試食



▲皆でたのしく食事中デス

師範——藤木良子、岩生菜甫、武藤範子、石河里枝子。(敬称略)

4月28日から30日までの2泊3日、日本C-1協会の会館で『正食料理講座初級後期』の講習が行なわれました。

2月10日～12日に開かれた初級前期に続くもので、全国各地から34名(男8名、女26名)の人が参加し、密度の高い講習を受けました。

講義は桜沢里真先生の『食養基礎理論』と、大森一慧先生の『食箋料理』。料理実習は6回で、講師は里真先生、浮津宏子先生、吉成知江子先生。

大森先生の講義では、「体質別による食養、および食箋の作り方、摂り方」の話を中心に、食養の心構え、現代社会における工夫などについて、食べ物の勉強だけでなく、洗剤、容器、土地の汚染、水、空気のこと勉強し、地域活動に結びつけてほしいこと、食養のポイント、余分なものを食べたから調子が悪くなるのであるから、何を食べたらよいかというより、何を抜いたらよいかを考えることで、まずは5号食や6号食をコンスタントに続け、気長に自身を変えること、などの話がありました。

●28日 実習のメニューは

基本料理Ⅰ(桜沢)
玄米のり巻、野菜天ぷら串刺し、サラセン焼、春菊クルミ和え。

軽食・おやつ(浮津)

柏もち(具は玉ネギとピーナツの麦みそ和え)、玄米せんべい、リンゴパイ。

●29日

基本料理Ⅱ(浮津)

いなり寿司、キャベツ、春菊のあんかけ、コーフール・スープ、パン・オーサワ

基本料理Ⅲ(桜沢)

麦入玄米ご飯、玄米クリーム、野菜水無し炊き、アンリユメット、鯉こく。

●30日

基本料理Ⅳ(吉成)

かやくご飯、玉葱油炒め、煮込そば、草もち(小豆あん)

基本料理Ⅴ(桜沢)

三色おはぎ(小豆、南瓜、黒ゴマ)、しぐれみそ、フキゴマ煮、南瓜ざざれ石。

さすがに、料理が多かったせいか、お腹にもたれて、という人も出ましたが、朝の掃除に精一杯汗を流してスッキリした頭で受講しましたという人も。休み時間には、ヨガをしている石川博

昭さんからヨガの指導もありました。

男性参加者もだんだんふえて、今回は8人。沖縄出身の石川さんは、ヨガと正食のスナックを仲間と沖縄につくようめざすということです。また、今回の講習で習った料理や味を家で作って、奥さん、子供、両親に食べてもらって、喜ぶ顔がみたいという人も。

その他、前期に参加してしばらくして、砂糖を使ったものなどは体が受けつけなくなった人、前期と後期を受けてチョッピリ自信がついたという人、自分流に理解していた事柄が正しく理解できるようになったという人など、さまざまでした。

初級を修了された方は次の通りです。おめでとうございます。

紅林典江、加藤富清、酒井須三子、江口晴子、今井英子、伊藤健造、丸井紀実、小松万里子、仁藤悟、鈴木雅子、浜光子、横尾かつ江、後閑一慧、玉川洋次郎、富岡照子、春日かつこ、金田和代、北川知代。(敬称略)

●お願い

日本C-1協会本部への電話は、なるべく、週日の午前9時半～正午、1時～5時に、要領よくおかけ願います。

◀ 懇談会で自己紹介



大森一慧先生を囲む

マクロビオティック座談会報告記(3)

—— 学校給食について ——

4月4日のマクロビオティック座談会は『学校給食について』のテーマで、子供が給食を食べずに、玄米の弁当でやれるための環境づくり(家庭的にも、社会的にも)について、話し合いがもたれました。

参加者から出された話題は、●子供はまだ幼稚園児だが、親のおしつけでなく、子供が給食を食べないよう教育していきたい。

●子供は敏感というが、本当にいいものを食べていけば悪いものを受けつけないかどうか、疑問がある。

●家の食事を正食に変えてから、小学5年と2年の子に強引に弁当を持って行かせたが、給食のパンをほしがる。学校のパンを少々食べてもいいから、ヘタに制限せず、大きな心で子供を育てるのがよいと思う。そして親が真剣なら、子供も正食を気持ちよく受け入れてくる。

●消費者運動の中にも、給食に使うポリ容器の改善を要求する人たちがでなく、給食を促進する人たちや、その逆に食品添加物入り食品や合成洗剤の使用に反対し、給食の自由選択を求める人達などがあること。また、給食保持に賛成する人には、弁当を作るのが面倒だからという人が多い調査結果

などがありました。これらに対して

●子供の味覚は非常に正確なので

食養で許される範囲でよい物を選ぶこと、子供の食事は病人食とは違うのだから、子供にとって適した食事を工夫し、果物（リンゴ、ミカンなど）も少摂ってよいこと。

●学校給食は2つの面——家庭でのしつけと地域への働きかけから捉えることで、第一に母胎時代や小さい時から食事をきちんとしておくこと、次に、地域の教育委員会の人や担任の先生と話し合いをもつこと。それには親の正食に対する姿勢が一番大切で、意志を貫くこと。何が大事かというと、子供の健康が第一であり、食品の勉強もしい

子供ともそういう面で話し合いをする
とよい。

●正食の人は消費者運動と離れて動いている面があるが、添加物などの食品公害などの面から地域運動をしていることも必要で、そういう運動をしなないと自身の身も守れなくなる。

などの話がありました。

（4月18日の座談会の時、2名の方から、学校と話し合いをして子供が弁当を持っていけるようになったという報告がありました。）

当日の結論として、

●日本C1協会を事務局として、加藤千枝さんと下田博次さんを中心に学校給食を勉強し、拒否していく運動へ展開しようとの決議がなされました。

正食をして

共に働く仲間

いっしょに自然食品店と農業（田畑12反）をしませんか。

連絡先／大阪府岸和田市南町十二の一

岸和田自然食品センター、十場電 0724・33・2666

(午前九時半)午後八時

北 海 道 新 聞

昭和54年(1979年)5月6日(日曜日)

若者たちはいま

<52>

サバイバル



イラスト・ 柿崎 国男

[illegible]

機嫌を感じたからです」と、発案者の大友映男君はこう訴える。

人や、彼らの訴えに共感して共 人間、いかに生きるかを考えよ

に歩こうという人もいるだろう。二日か三日でもいい。ほんち切つてみる必要がある、とくわと二階に歩いてくれる人が思つたからです」

「そのほか、葉づけの医療には、四巻巻に、看護婦を求めたミルキーウエの若者ははい、

「この危機を救い得るのはもう、共産主義の革命でもなければ、科学技術の進歩でもな加た、現代のおお路さんとい

い。ほら、ち一人一人が、かけ
がえのない地球を傷つけないよ
うに、生き方を変えなければタ
メだに思っんです」。

だから、ミルキーウェイの若
七、電話0422-22836

篠野山荘(北町五ノ四ノ

者たちは、東京都武蔵野市に一軒の家を借りて、玄米と無農薬

83番

(池田徳一・評論家)



危機を訴え全国を歩く

生存への 行進

(梅川実さん提供)

54,05,03

こだま

▽：自然食の
良さ、原発反対
などを訴えなが
ら、沖縄まで約
三千^{キロ}を歩く

人(大友映男代表)が三日未明、スタート地点の日高管内静内町真歌のシャクシャイン記念館から出発した。

▽「公營食糧が増える中で
子孫のために「質素で自然な生
活に改める」という「正食運
動」を主張するこの集まり
写真」には、現代医学に失望し

内からの参加者は二人。途中は、調味料などを一切使わない自然食で通す。

▽…PR用のパンフレットや展覧会を持った二行が、

一日十五。前後ずつ歩いて
津軽海峡を越えるのが今月
末。沖縄に歩き着くのは来
年一月という気の長い行進

て、出発地を離れにしたりは、知り合いのアイヌ文化協会の人のすすめによるそ
うだ。

一、靜內

白内障（白ソコヒ）

——地粉の手打ちうどん、塩番茶と油の点眼——

〔付〕昔の食養の誤り

大森英桜先生健康相談

「Q」は質問相談者、「」は大森英桜先生の発言

司会／Sさん、五十九歳の女性で、ソコヒ、白内障です。

——このカードに書いてありますね。〃夕方になると、いつも疲労感を感じ、肩こりは右肩が多い。目は左目が悪化。夕方、目がゴロゴロして見えない……」。これは、医者がちゃんと白内障と診断したんですか？

Q／はい、そうです。

——これは、老人性の白内障でしょう？ まだ年は若いけど。

Q／はい、老人性の白内障と言われました。

——これは、日本人には非常に多いんです。そんなに心配しなくてもいいけど、魚を食べた罰です。

魚だけじゃない、動物性のもの全部です。あなたは丸顔だから、あまり魚が入ってない。

Q／ええ、私、あまり魚は好きじゃないんです。

——そうすると、今まで食べたものは……。そばがきらいだと書いてある。そうすると、何か動物性が入っていたんだね。「そばは陽性なので、動物性が入っていたり、体が本当に陽性になっている人はそばを好まない——編注」〃スイカを食べると胃が痛くなる」とある。肉のほうが入っているのかな。

Q／肉は少しは食べますけど、そんなにたくさんは食べませんでした。

司会／好きなものは、リンゴ、バナナだそうです。

——卵は摂りましたか？ 小さい時からですよ。

Q／そんなに食べませんでした。

——どっちみち、白内障というのは、目のレンズの水晶体に蛋白質が入ったものです。生まれたばかりの赤ちゃんなら、これが透明で、きれいなんです

が、年を取ってくると、いろいろなものを食べるから、これがだんだん濁って、黄色くなってきました。

ところが、動物性蛋白質を長年、食べつづけた人というのは、当然、血液の中に動物性の変形したものが入っています。それが目の水晶体の中にも入って、たまってきます。たまつて、凝固すると、白内障というわけです。卵の白身も蛋白質だけれども、熱を加えると、固まって白くなるでしょう。それと同じです。

今の医学では、原因が何も分かっていないから、手術して取ってしまうという、乱暴なことしかしない。正食でこれを治そうと思ったら、まず、動物性のものをいっさい摂らないことです。

私が指導して、いちばん早く治った人は、十八日です。八十歳のおばあさん。食養は、いとも簡単なものです。手打ちのうどんだけ、二十日間。

Q／うどんだけですか？

——うどんといったって、何というのかな、要するに地粉（ふすまを或る程度のこした小麦粉）を温湯で練って、ダンゴにして、ぬれ布巾をかけて、一日おいておく。夜ねかせておいて、朝、作ればいいわけです。そうすると、酵母が自然発酵して、ねばってきます。その両端を引っぱって、ウドンにします。具は、ネギとか、白菜、大根、それにセイタン（小麦蛋白のつくだ煮、オーサワジャパンなどで売っている）を少しと、油揚げも少し入れる。

Q／その油揚げが、きらいなのです。

——あなたの場合、脂ぎっているから、油揚げは摂らなくていいです。それから野菜と。

Q／大根や白菜なんか好きです。

—— けっこうです。ネギを必ず入れてください。

ネギは油の毒を消しますから。今まで摂ってきた、動物性の脂肪やなんかをとかなければ。それから、もし欲しかったら、シイタケを入れてもいいです。

Q／ワカメなんか、いけないですか？

—— ワカメは、海藻の中では、ちよつと酸性食品ですが、食べたかったら、味噌汁の中に入れて摂っていいです。

Q／果物は？

—— そんなもの摂ったら治りません。

Q／主食は玄米にするんですか？

—— 玄米じゃなくて、今いった、うどんだけ、一日二回、これで治ります。それから、一日三回、目を塩番茶で洗い、夜ねる前にゴマ油を一滴、点眼します。オーサワジヤパンで、点眼用のゴマ油を売っていますから、それを使うか、自分で作ってもいいです。良質のゴマ油を煮沸して、薬局で濾過紙を買ってきて、油をこします。

—— そんなければ、もし母乳を目にさしてもらったら、これは最高です。

—— こうして食事と手当をキチツとやれば、早く治るけれど、カンニングばかりやっていると、何年たつても治りません。

Q／リングなんかの果物が好きで困っちゃうんです。

—— それは問題だね。だいぶ甘いものが入ってる。Q／全体として左側がわるいんです。

—— それは、甘いものや果物、陰性の毒です。あなたたは左の目がわるいんですよ。右の肩がこる、と

いうのは、肉やなんかの動物性の陽性の毒からきます。あなたは、ダシをとっていただくでしょう？

Q／カツオブシならいいんですか？

—— いやいや、それはダメです。あなたの、その赤ら顔というのは、カツオブシか何かが酸化したためです。だから、右の肩がこって、目は左がやられている。両方の毒です。だから、動物性と甘いものと、両方やめればいい。

Q／ウドンだけですか？ あとは何も食べられないんですか？

—— みんな喜んでいますよ。こんなおいしいもの、ないって。さっき言った、おばあさんなんか、途中で玄米あげましようか、って言ったら、そんなものいらないって。十八日目になったら、風呂に入つて、手が見えてきたんですね。「見えた、見えた」って、大きな声で飛び出してきて、大変な騒ぎでした。キチツとやったら、そんなに早く治る人もあります。

目の病気は段階が低い

桜沢先生が、病気の七段階という表を作って発表していますけど、目は、病気の段階でも、低いところにおいています。わりあい、早く治るんです。要するに、体の血をきれいにしなければいいんですから。

あなたも、この正食を始めたから、まず、やせます。それから、陰性、陽性、両方の毒がとれてきます。やせてきたからって、あわてて医者のところへ行ったりする人がある。けっきょく、切ってしまう。切ったって、また再発します。同じ食生活をくりかえ

しているんだから当然です。

再発する時は、反対側の目にきます。最初は、弱い方の目にきて、次は反対側です。

あなたの場合、今いったウドンだけでなく、玄米に野菜のおかずで、ふつうの正食してもいいですから。要するに、カツオブシをやめること。もちろん、甘いものと果物は厳禁です。

Q／ウドンにしても、うす味にするんですか？

—— あなたの、おいしい、という味でいいです。味の好みがどんどん変わりますから。

体の毒というのは、動物性の陽性の毒と、砂糖や果物の毒と、両方いつべんにとれるわけじゃないです。ある時は砂糖の毒がとれる時で、手がうんと冷たくなったりします。次は、昔とった魚の毒が抜ける時期になって、だいたい交互にきます。だから、その時によって、塩味の好みが変わってきます。

あなたは、そう塩ぬけ、というわけでもないでしょう。白髪もあるし、顔も丸型だし、だいぶ長いあいだ、カツオブシが入っている。

カツオブシというのは、赤身でしょう。煮干しをとってきたのと、カツオブシをとってきたのではずいぶん違います。カツオブシをとっていた人は、顔が赤いから、一見、顔色がいいです。

Q／それじゃ、煮干しの方がいいですか？

—— いや、どちらも悪いですよ。

昔の食養の誤り

昔の玄米食の人は、みんな小魚を摂っていました。小魚でなければ、カツオブシです。どっちを摂っていた人も体をやられています。みんな、体が固くなっています。

全国の玄米食の人を訪ねてみると、ふつうの邪食している人よりも老化している人が多い。なんのために玄米を食べてきたんだか、分からない。

食養会以来八十年、桜沢先生が始めてからでも五十年、東京だけでも古い会員は十万、二十万といはずなんで、全国では、食養で生まれた子供がどれだけいるか分からない。そういう人たちが、こういう本部へ出てこなきゃいけないのに、誰も出てこない。そういう玄米の古い会員の家では、子供の代になつたら、玄米を食べてないんです。それから、古い会員が、なぜ、ここへ顔を出さないのか、と思つて行つてみたら、みんな体がまいっちゃつてるんです。ふつうの邪食した人と同じように、いろんな病氣をもっている。

それが、それほど悪いものを食べているわけじゃないけれども、せいぜい、魚くらいです。ダシは、小魚とか、カツオブシ。小魚というのは干したものでしょ、カルシウムのかたまりだし、あんなものを食べていたら、体が固くなりますよ。その弊害が全部出ています。

戦後、食養運動を再開する、というので、伊豆の大仁で大会があつたんです。私が玄米を始めた時な

んで、行つてみた。行つてみて驚いた。女の人はガラガラ声で、男みたいになつていて。肌がきたない。集まつたのは、戦前からの古い食養家ばかりです。それが、ふつうの人よりも老けている。これは、よほど考えなくちゃいけない、と思つたんです。

そこで調べてみたら、昔の食養というのは、みな小魚を入れていたんです。それでかえつて体が老化して、顔がしおれちゃつたんです。

これは、桜沢先生が七十四歳で亡くなられた、ということにもつながる、と思うんです。戦前の食養というものを桜沢先生はやつてきたんです。最初は石塚式の食養から出発して、途中から、いろいろな研究を入れて、適宜、直していつて、晩年には、七号食（穀物百パーセントの食事）が最高だ、ということに到達しました。

それから、戦前は、今のような、いい圧力釜がなかったんで、五分づきをすすめていたんです。玄米じゃありません。

ところが、今もつて『新食養療法』という、昔の食養の名残りのある本が出ているから、誤解をまねくんですよ。日本C.I.では、もう二十何年、圧力釜で炊いた玄米と、魚もなしの料理というものをすすめて、やつてきているんです。

ところが、『新食養療法』を見ると、前の方には玄米と書いてあつても、後の治療法のところには、半つき米とか、魚の何とかだとか、いろいろ書いてあるんです。あれは、前半の方を戦後、桜沢先生が書き直しているから、そういうことになっているんです。

だから、講習会に出たり、『新しき世界へ』を読

んだりしている人はいいです。地方にいて、あの本ひとつだけでやっている人は、混乱してしまうと思います。これは、私たちが怠慢なんだけども。

純正正食を三十年

私の場合は、魚も全然入れない正食をして、もう三十年ちよつとになります。昭和二十三年の八月からですから。その間、結婚して、女房、子供、みな魚一匹とらせないでやつてきました。

はじめ、そういう純正正食をやつた人がないので、いろいろ試行錯誤があつたんです。動物性蛋白は摂らないにしても、植物性蛋白くらいは必要じゃないかと、豆を摂つてみたけれど、豆だつて常時たべたら、おかしくなる。けっきょく、植物性であっても、蛋白というのは、そんなにいらぬものだ、ということが分かつたんです。

今、子供は六人、上は大学、下は幼稚園で、男四人、女二人ですが、みんな丈夫です。うちだけじゃなくて、私がこの運動を始めてから、共鳴して、純正正食をやつて子供をつくつた人たちもあります。中には、もう大学へ行くくらいの子供もいるけど、魚なんて一匹も入れなくても、元気です。

『新食養療法』だつて、よく読めば、肉や魚、卵、鳥は別に食わねばならないものではない。病氣を治すためにはケツシテとるな（118ページ）と書いてあるけれど、そのあとの病氣の治し方のところを見ると、ここは古い原稿のままだから、塩ザケ頭のコブ巻きだとか、フナのスズメ焼きだとか、ドジョウ汁とか、いろいろ出てくる。

桜沢先生は皮肉な方ですから、『私の『易』の本を

信用しすぎる人を落第させるために、その中の二、三カ所で大切な陰と陽が間違っているのを訂正しないでおいだ」(『クララ・シューマン』143ページ)ということをするんです。

本だけ読んで、丸暗記するような読み方をしたら、こつびどく叱られますからね。本を本当に紙のウラまで、眼光紙背に徹す、といったような読み方をしなければならぬ。

前の方には、ちゃんと、病人は動物性をけつしてとるな」と書いてあるんだけど、病人の人は、そんなところは目に入らない。〇〇病の治し方、というところしか見ない。そつちには、フナやタイ、カレイ、カキなんかの料理がたくさん出ていますからね。病人は意地がきたないから、書いてあるならいいだろう、と思つて食べてしまふ。

桜沢先生は、安易な甘いお説教家じゃないんです

死ね!!!

食養療法によつても尙救はれざるものよ!!

食養の知行を拒むものよ!!

汝はすでに生くる資格を失つた廢物である。

▲ 桜沢如一著『家庭食養読本』より

ね。だらしない奴は死んじまえ、というような、やり方なんです。病気になるような判断の低い人間は、世の中に必要ないんだから、淘汰しちまえ、という考え方です。

まだ、今の『新食養療法』はいいんですよ。昭和12年に出た『家庭食養読本』という本なんか、初めの方に、大きな字で「死ね!!!」と書いてある。

病人は、それを見ただけで、もう本を見るのがいやだつていう人が多かつた。私もその本を見た時、ドキッとした。病人なんか死んじまえつて、世の中のゴクつぶしだつて、書いてある。

病人というのは、他人に非常に迷惑をかけています。自分が病気で悩んで、自分で勉強して治していくならいいですよ。ところが、必ず甘えるんです。自分が悪いくせに、病気になるつて他人に甘えて、他人の世話をしてもらいたがる。世話をしてくれるの

が当然みたいにいる。

そうすると、世話をする人は時間をとられるわけです。時間というのは命です。生まれてから死ぬまでの時間が命ですから、病人が一人出て、それが甘えたら、その世話のためにとられた時間というものは、その人の命をとっているわけです。金で買えない命です。

その意味で、桜沢先生は、病人は罪人だと言つた。だから、そんな奴はどんだん死んだ方がいい、といつたんです。もし、それがいやなら、自己反省して、自分は本当に世の中のために悪いことをした、と反省した人は助かる。

魚の食べ方

先にも言つたように、干してカチカチになつた小魚を食べたら、体が堅くなつて、しわくちやになるばかりです。食べたものの通りになるんです。昔の食養家を見たら、なさけなくなつちやう。顔がしぼんで、人間までしぼんじやつてゐる。生き生きした人いないもの。

むしろ、食養家が魚を食べるんだつたら、イキのいい魚を食べろ、と言いたいです。私は、一つの嗜好品としてタバコを吸っている。魚だつて嗜好品としてなら食べたつてかまわないわけです。ただ、栄養があると思つて食うな、と言つてます。そして、その毒消しに野菜とか薬味とか、工夫が必要です。(昭和54年1月20日の健康相談講習会より。文責/橋本政憲)

料理箋食

について

病人を治す料理の心得

え 慧 一 森 大

昭和54年2月11日

正食料理講座での講義

同じ食箋料理は長くつづけない

今日は、食箋料理についてお話しするのですが、正食の普通のお料理と、どう違うかということからお話ししていきたいと思います。

普通の正食料理は、だいたい健康な人が日常いただく料理です。食箋料理とは、体の具合の悪い人、病人の人の体を治すための料理です。ですから、食箋料理というのは、あくまでも一時的な料理であって、いつまでも同じものを続けるものではありません。

病気というのは、体の“かたより”です。ですから、“かたより”を“正常”へもっていくのが食箋料理です。たとえば、自動車を運転していて、道の左側にかたよりすぎたとき、これを真ん中へもっていくために、ハンドルを右に切るようなものです。だから、ハンドルを右へ切ればよいといったからといって、同じ食箋料理を、半月も一カ月も、半年もつづけるものではないのです。特にきわどい病人の場合には、時間ごとに変えていかなければならない場合もあります。ふつう、食箋というのは、長くても一週間です。体質、病状によって、どんどん変えていかなければならない、ということを通して

に入れておいてください。

それから、これこれの病気の場合はどういう料理、どういう手当て、ということが本に書いてあったり、講義があるのですが、ひと口に“〇〇病”といっても、実際の状態は、病気の初期の段階、中期、末期、快復期など、さまざまですが、本や講義では、各段階について細かく説明することは不可能なことです。

だから、“〇〇病の治し方”といっても、あくまでも平均値にすぎません。本にこう書いてあったから、とか、講義でこう教わったから、といって、いつもその通りにやれば、それで万全だということにはなりません。目の前の具体的な病気をどうするか、ということを考えて、料理なり、手当てなりをすることが大切なわけです。

結論的に申しますと、“〇〇病”に對しては、基本的には、本に書かれていたり、講義で話された食箋料理、手当て法を基本として、目の前の病人のその時の症状によって変化をつけていく、ということです。

正食で病気を治す場合に、病人が正食とはどういうものか知らないのに、

“これがいいから食べなさい”といつて、食箋料理を持っていっても、病人はなかなか食べないでしょう？

やっぱり、正食とはどういうものなのか、どういうふうに着きたらいいのか、その病気はどうして起きたのか、つまり、どういう悪いものをたくさん食べたから、その病気になったのか、ということをも十分にきとってもらわないで、ただ、“玄米を食べろ”だの、“これが、あなたの病気を治す料理だから食べなさい”といつても食べてくれないし、無理に食べさせても、期待するほどの効果はありません。

だから、まず、正食とはどういうことか、ということをしつかり相手に納得させることが第一に必要であり、そのためには、日常生活の中で、家族の間でも、地域の中でも、お互いの心のつながりができていなければなりません。

特に病人を指導する立場に立たされた場合、病人とのあいだに信頼関係ができていない場合、比較的に問題なく、指導ができると思います。また、主婦

の場合、料理に心をこめて、つねに家族が健康で明るく過ごす料理、しかも、よるこんで食べてくれる料理を作ることで、家族の信頼を深めることになると思います。

お料理にほんとうに心がこもっていれば、たとえ専門家のように上手にできなくても、相手は喜んで食べてくださいますし、病気は治ります。しかし、技術だけに執着して、それを食べる相手のことを無視した料理は、見た目には大変立派でも、治療効果は薄いです。また、心をこめるといふことは、ただ相手のことを念じるだけでなく、正しい知識、すなわち、食品の陰陽を正しく理解して、正しい料理方法にもとづいて料理をすることです。

料理が、生命と生命維持の芸術であるということ、私は、大変感動することがあります。

こんなお料理を皆さんが食べられるということは幸せだし、そういう料理を教えてくださいと先生がいらして、誰でも希望する者は勉強できるということ、すばらしいことだと思います。

治療食を作る料理人の心得

①病状を知る
治療食を作る場合、まず、病態をよ

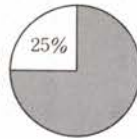
く理解することです。今、病人が胃が悪いといつても、どの程度に悪いのか、

◆主食と副食の割合(アミ版が主食、白が副食)

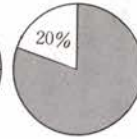
▼極陰性タイプ



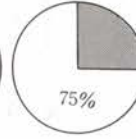
▽陰性タイプ



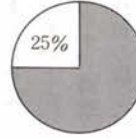
△陽性タイプ



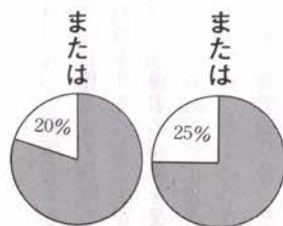
▲極陽性タイプ



◆普通健康な人



■原則としては、陰性タイプのほうが副食を少なくしますが、基本料理のように、よく煮しめて陽性にした副食の場合は、陽性タイプの場合は少なくしますが、その他



(陽性を主にした副食)



時には

(陰性を主にした副食)

に、あっさりした料理を少しつけます。また、極陽性の場合は、副食の質自体が、他の体質の場合とは、ぜんぜん違ってくるので注意してください。

少々具合が悪いくらいでしたら、特別な食箋料理でなくても、普通食程度で治ります。それを気長にやれば、いつしか知らないうちに、「あら、私、胃が悪かったんだけど治っちゃったわ」ということになります。

まず、今、相手がどういう状態にいるのかを知ることです。それでその状態に合わせて料理を作っていきます。

②食品、調理の知識を十分持つ

食品の知識ということは、食品の陰陽であり、ナトリウム、カリウムがどのように、その食品に含まれているかということ事です。

それから、食箋料理になればなるほど、主食に対する副食の比は、厳格に守らなければいけません。

お料理をしていますと、つい副食に頭がいきがちですが、主食にしっかりと重点をおいてください。

主食をいかに上手に作るかがいちばん大切なことです。

それから、食品の陰陽だけでなく、その食品が、どこで、どのような方法で作られ、どのように貯蔵されたかという、細かい勉強もぜひしていただきたいと思います。

③調理の技術

皆さん、先ほど、ヤンノー（小豆コヒー）をいただきましたね。吉成先生が「2時間煮ました」とおっしゃった、皆さん、「ワーッ!!」とびっくりなさっていました。よく正食では、赤ちゃんに母乳の代わりにチチ粉を使いますが、トロ火で最低45分は煮ます。チチ粉は、極陰性タイプの病人、または、普通の玄米飯が食べられない時などにも使用します。

ほとんど主食だけで、副食を必要としないほど陰性で重症の人の場合、お料理には、十分時間をかけなければなりません。「時間をかけるということ」は、野菜の持つ陰性を消し、陽性にして摂る」ということです。澱粉でいえば十分にアルファ化することです。簡単な、サツと作ったお料理は、健康な人や、極陽性タイプ、子供などには必要の場合もありますが、病人の場合にはほとんど使いません。消化吸収のいいように、軟らかいものとか、細かく調理されたものとか、温かいものとか、または、体温と同じくらいの温度のものを与えます。熱いもの、冷たいものは与えません。

細かく調理されたものの代表的なものに、鉄華味噌があります。鉄華味噌は、陰性のほとんどの病人に使います。ごぼう、蓮根、人参を、ごくごく細か

く切り、油で炒め、それに味噌を加え、とろ火で長時間かけて仕上げた大変陽性な貴重品です。

ふろふき大根のように、やわらかいものは大きく切って長時間煮含めて使うこともあります。

食事は、ただ味だけではありません。口に入れた時の感覚とか、においとか、見た目にきれいにということで、時季の物もと入れれます。やはり旬の物は、その季節にいちばん合って大きくなるのですから、その季節の物を中心に献立を立てます。

病気によって、陰性タイプの人には温かくしますが、陽性タイプの人には冷たくてもいいです。だから、急激に高熱が出た場合、熱いものを飲ませる必要はありません。（解熱剤として摂るものは別です）だからといって、冷蔵庫のものは絶対に使わないでください。

陰性だから極端に熱いものとか、陽性だからといって極端に冷たいもの、というのではなく、一応、全部火を通してものを、人肌より温かくするか、冷たくするかしてください。健康な人の場合、少々冷たくても、熱くても、そうびきませんが、極端に陰性とか陽性になっている場合は、温度ひとつが非常に影響します。

もう今にも死にそうという極陰性の病人がせがむので、冷たい水をちよつと、本当にくちびるにさわるだけやっただけに、目上がり、失神し、尿をもらしてしまふようなこともあります。失神するだけでなく、死んでしまいます。そういう重症の病人に皆さんが立ち合うことは少ないと思いますが、たとえば、おじいさん、おばあさんが急に病気になられた、などということがあると思います。そのような場合、急激な温度差のものは気をつけてください。

④深い愛情を持つ

ひと口に申しまして、愛情を持つということとは、料理に重点をおくのではなく、食べる相手に重点をおくことだと思っています。

病人の身になって料理をすることであり、病気の状態をよく理解し、症状に合った料理をすることが、慣れない場合は、指導者の指導を受けることも必要です。お近くに正食の先輩がいらっしゃったら、そういう方に指導を受けるとか、会で知り合った方たちと連絡を持つとか、重症だったなら、会の方に連絡をとられるとかされること

が賢明だと思います。

それから、病人がどのような順序で

食事をするか、ということを知ることです。病気の状態を理解し、それに合った料理を作る目安となります。症状に合わせた料理のつもりでも、それを病人が要求しない場合があります。

食事を出して、そのまま下がつてしまつては、病人がどのように食べたか分かりません。病人の場合は必ず同席するとか、できれば、あまり重症でない場合は、いっしょに同じ食事をしながら、今、病人がどのような状態にいるかを見ます。

正食を厳格に実行していますと、多くの人が、味噌汁でさえ重すぎて入らなくなる場合があります。そのような時、すまし汁に変えれば入るとか、ご飯をおかゆにするとか、めん類に変えるとか、また逆に、めん類をご飯に変えたり、野菜スープを味噌汁に変えたりといったことが、自然に理解できるようにになります。

病人が、「今これは欲しくない」といった時は、「あなたの体が変わつてきて、そういうものがいらなくなったのでしよう。今度は、他のものに変えてみましょう」といった、病人といつしよに、次に何を食べるかを考えることや、生理状態によって要求するものが変わっていくことや、次の段階の変化を予測して話してやりますと、正食を

実施していて起こる変化を不安なく過すことができます。

正食を実行しておりまして、どんな快方にだけ向かつていけばよいのですが、その過程には、いろいろな症状が出てきます。そうなりますと、病人だけでなく家族も不安になってきます。そのような場合には、現在の状態をよく説明してやることは、どうしても必要です。

⑤ 摂取量など

私は、病人食を盛りつけする場合、十分に盛りつけすぎて、よく主人に叱られたものです。食事の量は、育った家庭環境によって大きな差がありますので、基本の量をしっかりと頭に入れておいてください。

病人食の場合、副食の一回量は、主食の量によって決まっています。主食の量は、腹七分目から八分目、少なめにします。一回一回の食事の中からその人の適量を決めていきます。このように、食事の量とか、傾向とか、その人のくせを知ること、その人の体質の判断になります。

⑥ その他の注意

調理する者の衛生に気をつけることは、正食でも一般の料理でも、変わり

ませんが、正食の場合、これにさらに陰陽の調和とスマートさを加えてもよいのではないかと思います。

たとえば、献立の中に陰性のものを3つ以上重ねない、とか、一つのを切ったマナイタで、続けて次のものを切らない、材料を入れる手順を間違えない、(陰性の強いものから入れ、

食箋料理のいろいろ

■ 玄米スープ

玄米スープは、重い病気でご飯が入らない時、口腔内のはれもの、のどの病気で飲みこむことができない場合、高熱の場合、(熱のある場合、ご飯を食べさせただけで、また熱が出る場合もあります)消化器が極端に衰弱して悪い場合、内臓手術の後、急性の伝染病、母乳不足の場合、母乳代用や、軽食として使用します。

① 主食代わりに使う場合で、特別の使用法の場合

破傷風のような、陽性症の病気の時は、ご飯をやらないで、玄米スープの中に大根卸しを入れて飲ませます。

ペストは一日3合を主食代わりに、それだけで飲ませます。

脳膜炎(噛めない状態の脳膜炎)は1合ずつを、一日3回から5回に、塩

陰性がぬけたら、次の材料を加えていく)また、作業は、流れるようにスマートに行なうこと、などだと思います。料理人の心得などを申しましたが、私が、今日まで病人食を作つてまいりまして感じたことを申し上げたにすぎませんので、これらのことが、皆様の参考になればと存じます。

からくして主食代わりとして飲ませます。これらの使用法は、特別の例ですので、指導を受けられた方が望ましいと思います。

② 解熱剤として使う場合

これは、体力が弱つて、解熱剤として、第一大根湯などが単独で使えないような時、病人、子供、老人には、玄米スープの中に、大根おろし、大根おろし汁、または椎茸、干し柿、キンカンの葉などを入れて用います。

今年のカゼにキンカン

今年の風邪は、大変セキやタンが出まして、蓮根湯では治らないで、次の方法を使用したところ、よく治りました。

一つまみの玄米を洗つて、きつね色に炒り、3合の水を加え、キンカンの

葉（葉がなかったら、実でもよい）を4、5枚入れ、2合に煮つめて、一日何回か、またはセキの出る時に飲ませます。子供が、苦しくて飲まない時は少量の米あめ、または、リンゴ（紅玉か国光、甘い大きいものではないけせん）を卸して汁を入れて、いっしょに煮て飲ませます。椎茸、干し柿などを使用する時も、この方法を用います。

これは、百日咳とか、そういう傾向のセキに使用しますが、今年の風邪には大変効果がありました。

毎年、風邪が流行しますが、第一大根湯一回で治る風邪、ねぎ味噌、蓮根湯で治る風邪、今年のように、キンカンの葉で治る風邪と、型がいろいろあります。

②利尿剤として使う場合

尿の出をよくし、むくみを取る場合に使います。この場合も、利尿剤が単独で使えない場合で、玄米クリーム茶さじ1杯に対して、水をカップ1杯180〜200cc以上加えます。玄米スープを使用して、むくみが取れないという場合、濃度が濃すぎる場合が多いので、利尿剤として使用する場合は、薄くします。その点、気をつけてください。玄米スープは陰性のむくみを取る場合ですが、これに大根卸し汁を入れて使用することもあります。

利尿剤として、ヤンノーを使用することもあります。この時も濃度は薄く、45分以上、とろ火でよく煮たものを使用します。

母乳代わりに玄米スープでなくチチ粉を使用する時も、45分以上、よく煮てください。私の場合、全部母乳で育てましたので、チチ粉は、飲みものとして時々使用した程度でしたので、母乳不足の相談を受けました時、チチ粉を煮る時間を20分くらいと申しまして、できたものを赤ちゃんに飲ませましたところ、おむつを見ますと、粉状で出てきているので、これは大変だ、と煮る時間が不足していることに気づきまして、それ以来、45分以上煮てくださいと申し上げております。

③ノドのかわりに使う場合

食欲がなくて渴きをおぼえる場合で、胃ガン、胃カイヨウなどの時、多く用います。食欲があつてノドのかわく時は、ほうじ番茶のうがいですみますが、食欲がなくて渴きをおぼえる時は、玄米スープに少量の塩を入れて飲ませます。

よほどの陽性体質でないかぎり、必ず玄米スープでも、ほんの少量ですが塩を入れて使用します。同じ病名でも、その原因が、陽性から来ているか、陰性から来ているかで、玄米スープの使

用方法が異なります。たとえば、肺炎の場合ですが、陽性の時は、玄米スープの中に椎茸を入れ、陰性の時は、梅

干を入れる場合といった使用方法もあります。（つづく）

絶佳!! 中部山岳ひるが野高原

夏の健康学園

愛知陰陽会主催

日時／8月3日（金）正午〜8月6日

（月）正午、三泊四日

会場／蛭が野（まづ）山荘（岐阜

県高鷺村）TEL 05757・3・

2152

貸切バス／往復運賃大人4000円、

小中生2000円、席有幼児3000円

名古屋駅新幹線口を九時発車、

小牧、一宮、岐阜各駅前に途中

停車、蛭が野に一三時半着

会費／大人2000円、小中生1000円、

幼児500円、三歳未満200円、

講義内容および講師

●正食入門講座／松岡四朗

●生き生きと生きる／山本修司

●子供の食事／大森英桜

●体質の陰陽／大森英桜

●症状による陰陽／大森英桜

●肉・卵・牛乳の排毒法／大森英桜

●料理指導／毎日 大森一慧

●ヨーガ指導／毎日 大村治

●子供向講義／大森・山本

●遠足／白樺自然林ほか

●子供向き催物昼夜あり

持参品／筆記用具、洗面具、ぬまき、

食器一式、ヨーガ遠足用軽装

申込先／千48小牧市寺浦二九四三

伊藤 0568・76・2731

千43名古屋中村区則武一十九

一三

加藤 TEL 052・451・4195

千502岐阜市長良崇福寺町二十

千葉 TEL 0582・32・0631

ガンの なおる 第五の療法とは

食養医学会主宰

藤田正直

藤田正直先生は、自らの病気がきっかけで、石塚左玄先生の食養法やわが国伝来の民間療法にふれ、鍼灸、按摩、マッサージなどの手技療法を習い、漢方を学び、さらに東京医科大学に入学して西洋医学も勉強された方で、戦前、食養会の瑞穂病院の副院長をなさっていたこともあります。現在、「食養医学会」を主宰し、東京・杉並で開業され、ガンを治す第五の療法を唱えて、ガンをはじめとした難病の治療にあたっておられます。

以下は、藤田先生のお話を本にした『ガンのなおる第五の療法』（食養医学会刊）より引用したもので、ガン治療に対する先生の考え方をうかがい知ることができると思っています。

なお、日本C-1協会では、6月17日、藤田先生をお招きして講演会を催します。

ガンをなおす五つの療法

ガンを治すたのもしい方法

ガン治療にかんする長年の経験をまとめて、『ガン治療に残された道』という一冊の本を書きました。この本を書くについては、三つの目的がありました。一つは、ガンが重症で、現代の医学——と申しますと、これは大学で教える正統医学のことですが——その現代医学から見放されて、いまはただ死ぬのをまっぴかりという人に、まだ助かるかもしれない力づよい手段がのこされていることをお知らせして、希望をもってもらうことでもあります。

つぎは、いまはまだガンになっていないが、いつガンになるかもしれない、という不安におののいている人に、ガンにならないですむ、たのもしい方法があることをお知らせして、安心してもらうことでもあります。

もう一つは、ガンにかかって治療をうけ、一応はよくなつたけれども、なお、いつガンが再発するかもしれない、という不安におびえている人に、ガンの再発を予防するよい方法があることをお知らせして、ただししい養生をしてもらうことであります。力づよい手段、たのもしい方法とは、どういうことでしょうか。

現在、ガンをなおす方法を大きく分けますと、つぎの五つとなります。

- 第一 手術療法
- 第二 放射線療法
- 第三 化学療法
- 第四 免疫療法
- 第五 自然療法

力づよい手段、たのもしい方法と申しますのは、この中の第五の自然療法のことです。

これから第五の自然療法についてお話をすると、第一の手術療法、第二の放射線療法、第三の化学療法、および第四の免疫療法について、かんたんに説明をいたしましょう。

そして、そのあとで、第五の自然療法について説明し、第五の自然療法が前の四つの療法と、どういうふうにならうかをあきらかにしたいとおもいます。

いままでの四つの療法

第一の手術療法と申しますのはみなさまご承知の外科手術のことです。メスをもってガンを切りとるものであります。これは、いまさら説明するまでもないことと思います。

第二の放射線療法と申しますのは、放射線でもってガン細胞をやきころすものであります。放射線療法にはエックス線がもちいられます。エックス線というのは、レントゲン線のことです。

あるいは、放射線療法にはラジウムがもちいられます。ラジウムからガンマー線という放射線がでます。またコバルト60ももちいられます。コバルト60



▲ 藤田正直先生（玉寿堂医院にて）

からも、やはりガンマー線という放射線がです。

さらに、リニヤックだとか、ベータートロンだとかいう、ものすごい装置がつかわれております。リニヤックやベータートロンから、ベーター線という放射線がです。

エックス線だの、ガンマー線だの、ベーター線だのという放射線は、目に見えません。また、からだにあっても、なんの感じもありません。それでいて人のからだにいい作用をおよぼし、ガン細胞をやきこらすのであります。

第三の化学療法と申しますのは、化学薬を注射したり、のませたりして、ガン細胞を毒殺するものであります。化学療法にもちいられる化学薬——これを抗ガン剤とか制ガン剤とかいっておりますが——この化学薬には、ナイトロミン、マイトマイシンC、

エンドキサン、テスバミン、トヨマイシン、などがつかわれております。

第四の免疫療法と申しますのは、ガンの患者に特別の刺激を加えて、ガンの患者のからだの中に、ガン細胞に抵抗する物質をつくり、その抵抗物質をもつて、ガン細胞をやっつけるものであります。

この場合の特別の刺激というのは、チフスの予防液（チフスワクチン）を注射したり、小児マヒの予防液（ポリオワクチン）をのませたりするようなものであります。

チフスという病気は、チフス菌によって起こります。チフスワクチンを人のからだに注射しますと、チフス菌に抵抗する物質が、チフスワクチンを注射された人のからだのなかにできます。その抵抗物質がチフス菌をやっつけます。だから、その人はチフ

スにかからないですむのであります。

小児マヒという病気は、小児マヒウイルスによって起こります。ポリオワクチンを子どもにのませますと、小児マヒウイルスに抵抗する物質が、ポリオワクチンをのんだ子どものからだのなかにできます。その抵抗物質が小児マヒウイルスをやっつけます。だから、その人は小児マヒにかからないですむのであります。

ガンという病気は、ガン細胞によって起こる、と考えられております。それで、ある特別の刺激——それはチフスワクチンを注射したり、ポリオワクチンをのませたりするのとおなじ考えによるものですが——そういう特別の刺激をガンの患者のからだに加えますと、ガン細胞に抵抗する物質がガンの患者のからだのなかにできます。その抵抗物質がガン細胞をやっつけます。それでガンがなおるのであります。

以上、四つの療法——第一の手術療法、第二の放射線療法、第三の化学療法、および第四の免疫療法——は、すべてガンを攻める攻撃療法であります。

これにたいして、第五の自然療法は、ガンを攻めない非攻撃療法であります。第五の自然療法は、ガンの患者のからだのわいるところをなおして、ガンのできる下地をのぞき、健康をおしすすめて体力をやしなひ、抵抗力をあげ、患者のからだにそなわる自然になおる力、すなわち自然治癒の力をつよめて、ガンが自然に消えてなくなるようにみちびくのであります。第五の自然療法は自然治癒促進療法であります。

では、第五の自然療法の特長について、もう少し

くわしく説明をいたしましょう。

ガンを攻めるのは

現代医学の常識

自然療法はガンをいつくしむ

すでに申しましたとおり、前の四つの療法——第一の手術療法、第二の放射線療法、第三の化学療法、および第四の免疫療法——は、ガンを攻める攻撃療法であります。ガンを敵とみてにくみ、ガンを攻めほろぼすものであります。

これにたいして、第五の自然療法はガンを攻めません。ガンをにくみません。ガンを問題としないで、かえってガンのできているからだのほうを問題とします。ガンのできているからだの調子をかえて、ガンのできる下地をなくし、ガンが自然に消えてなくなるのを待つのであります。

もう一歩すすんで申しますと、ガンを自分のからだと同体とみて、あたたい心でガンに対するのであります。これをたとえて申しますならば、ガンを兄弟とみて、これと親しむのであります。慈愛の子として、これをいつくしむのであります。慈愛のまなこをそそぎ、まごころをもって、ガンが改心帰順する——心を入れかえてよい子になる——のを待つのであります。

このように申ししましても、納得のいかない方がありましょう。納得のいかないどころか、抵抗を感じる方もありましょう。かえってつよい反対のご意見をおもちの方もありましょう。

ガンは人をくるしめ、なやませ、あげくのはてに生命をうばう、けしからんやつだ。これを敵とみて

攻めほろぼすのは当然ではないか。それを、こともあろうに、反対にガンと親しむとか、ガンにたいして慈愛の態度でのぞむなどということは、もつてのほかだ、というご意見であります。

おそろく、大多数の方が、この、ガンは攻めるべきものだというご意見に、賛成であらうとおもいます。

無理もないことであります。ガンの学者、ガンの治療家など、ガンの専門家など、ガンの学問の歴史はじまって以来、ガンの治療の歴史がはじまって以来、ずっと今日まで、ガンは攻めるべきものだという考えで一貫してきていたのであります。

事実、第一の手術療法も、第二の放射線療法も、第三の化学療法も、すべて、いちずにガンを攻めるものでありまして、ガンにかかっている人のからだの状態のことは、ほとんど考えに入れておりません。ただ、第四の免疫療法は、ガンにかかっている人のからだの中にある自然防御の力を考えているという点で、たしかに一段の進歩があります。

しかし、第四の免疫療法も、ガンにかかっている人のからだの自然防御の力を利用して、ガン患者のからだの中にガン細胞に抵抗する物質をつくり、その抵抗物質でもってガン細胞をやっつける、というのでありまして、間接ではあります、そこになお、ガンを攻撃する精神があるのであります。

ともかく、現代の医学の常識からしますと、ガンをにくむべき敵として攻めほろぼすのが当然となっております。

そういうこれまでの考えをやぶって、ここにあらしくガンを攻めない療法、ガンをいつくしむ療法

——これがすなわち第五の自然療法であります——を説きますのは、いかにも大胆であり、いかにもだいそれたことのようにありますけれども、それにはいささかわけがあるのであります。

ガンができる下地はからだにある

伝染病のとき、たとえば結核や小児マヒのときに、結核菌やポリオウイルスが外からはいってきて、人のからだのなかで増殖いたします。このさい現代医学の常識では、結核菌やポリオウイルスを外敵としてにくみ、攻めほろぼすのが当然となっております。一応もつとものものでありますけれども、よく考えてみますと、この場合でも、結核菌やポリオウイルスを外敵として、いちずににくみ攻めるのはすじがとらぬのであります。

なるほど、結核菌やポリオウイルスのために人は結核にかかり、また小児マヒにかかります。場合によつては、それがために命をうしないます。人のからだにとつては、結核菌やポリオウイルスの行動は、結果において、外敵の侵入とおなじことであります。

だが、結核菌やポリオウイルスは、人をたおそうという悪意をもって侵入したものではありません。ま、人のからだを住みよい場所とみて住みついたままでのことでありましょう。結核菌やポリオウイルスにしてみれば、人から排斥されたり攻撃されたりすることを、さだめし心外におもうことでありましょう。まして、ガン細胞は外からはいってきたものでなく、その人のからだから生まれたものであります。

その人のからだが生んだ子であります。正常の細胞がガン細胞にか変わったのであります。細胞ができる

途中において、正常の細胞になるべきものがなんらかの事情によってガン細胞となったのであります。ガン細胞ができるには、それだけの理由があるはずであります。からだの方に、なにかわるい所があるにちがいないのであります。すなわち、ガンのできる下地ができていないにちがいないのであります。

からだのほうにもわるい所があるといいたしますと、ガンばかり攻めるのは無理であります。ガンを攻めるまえに、まず、からだのほうが反省し、ごんげし、からだのわるい所をなおさなければなりません。

すなわち、からだの欠陥をのぞき、健康をおしすすめ、ガン細胞のできる下地をなくすべきであります。そして、ガン細胞が改心帰順する——心を入れかえてよい子になる——のをまつべきであります。

からだに欠陥がなくなれば、ガンのできる下地がなくなります。ガンのできる下地がなくなれば、ガンの成長する理由もなくなります。したがって、ガ

ンの成長はとまり、ガンはなおるでありましょう。これが第五の自然療法であります。

ガンを攻めない第五の療法

ガンは戦争ではなく内乱

ガンがいったんできますと、ガンは發育して大きくなろうとします。これにたいして、人のからだには自然防衛のしくみがあつて、ガンの發育をおさえようとします。この二つの力のバランスが問題でありまして、ガンの力が勝てば、ガンはどんどん發育して、人は死にます。人のからだの力が勝てば、ガンの發育はおさえられて、ガンはなおるのであります。

この二つの關係——ガンとガンにかかつている人のからだとの關係——を、国と国とのあいだの戦争にたとえることがあります、それは適當ではありません。

ガンのほうに目を向ける

第一・手術療法……

第二・放射線療法……

第三・化学療法……

刃物や放射線や化学薬で、じかにガンを攻める。

からだのほうに目を向ける

第四・免疫療法……

からだの抵抗力を利用して、とおまわしにガンを攻める

第五・自然療法……

ガンを攻めないで、ガンが自然に消えていくようにみちびく

りましよう。

グレン隊は、社会に欠陥があるときに生まれるものであります。グレン隊ができたからといって、法律に照らして処分しても、社会の欠陥がそのままであれば、あとからあとから、第二、第三のグレン隊が生まれることでありましよう。

非行の子は、家庭に欠陥があるときに生まれるものであります。非行の子が出たからといって、きびしく教戒しても、家庭の欠陥がそのままであれば、あとからあとから、第二、第三の非行の子が出てくるでありましよう。

鎮定とか、処分とか、教戒とかのきびしい態度も、一面、必要ではありますけれども、それは根本的な解決方法ではありません。

根本的に解決する道は、内乱だの、グレン隊だの、非行の子だの、というものの出てくる下地をなくすることであります。腐敗した国家の政治をただしきよめ、みだれた社会の秩序をとりもどして明るくし、つめたい家庭をあらためてあたたかい家庭をつくることであります。

内乱をおこす賊徒とか、グレン隊とか、また非行の子とかいうものを、きらつたりいじめたりしないで、むしろあたたかい心でこれをむかえ、教えさとして、その改心帰順をうながすがすがすが、根本的な解決方法であるとおもうのであります。

これは、たとえて言つたのであります、ガンが改心帰順するということとは、ちよつとふしぎにおもえるかもしれませんが、しかし、あたらしい血液学の立場では、そういうことがいえるのであります。

ガンの治療法

栄養過剰のときガンが大きくなる

あたらしい血液学によりますと、ガン細胞は赤血球からできます。また、からだの状態によつては、逆に、ガン細胞が赤血球にかわります。

一例を申しますと、栄養がよすぎるとき、腹いっぱい食べ、ウンザリしたとき、すなわち栄養過剰のときは赤血球がガン細胞にかわります。したがって、栄養過剰のときは、ガンは発育して大きくなるのであります。逆に、栄養が適度で、しかも腹ペコでひもじいとき、すなわち飢餓状態のときは、ガン細胞が赤血球にかわるのであります。したがって、飢餓状態のときはガンが小さくなって、なおるのであります。

ですからガンの患者は、太ったからといって、かならずしも喜んでよいわけではありません。また、やせたからといって、かならずしも悲しまなくてもよいのであります。ちよつと奇妙なようでありましかれども、これにはつぎのようなわけがあるのであります。

栄養過剰のときは太り気味で、みかけは健康そうですが、その実、その人の生命力はゆるんで、おとろえております。ですから、ほんとうの意味の健康はよくないのであります。わるいのであります。

これに反して、飢餓の状態のときはやせ気味で、みかけは不健康そうですが、その実、その人の生命力はいきいきと、はりきつております。ですから、ほんとうの意味の健康はわるくないのであります。よいのであります。

飢餓状態のとき、すなわちほんとうの健康のよいときに、ガン細胞が赤血球にかわるということは、

おもしろいことであります。

ガン細胞を改心帰順させる

国家の体質改善がおこなわれますと———ということは、腐敗した政治があらたまり、ただししい政治がおこなわれることであります。そうなる、内乱をおこしている賊徒は改心帰順してしまひ、そのあと内乱はもうおこななくなるでしょう。

社会の体質改善がおこなわれますと———ということは、暗いきたない社会があらたまり、明るい美しい社会になることであります。そうなる、グレレン隊は改心帰順してよい社会人となり、そのあとグレレン隊はもう出なくなるでしょう。

家庭の体質改善がおこなわれますと———ということは、つめたきびしい家庭があらたまり、あたたかくやさしい家庭になることであります。そうなる、非行の子は改心帰順して、おとなしいよい子になり、そのあと非行の子はもう出なくなるでしょう。

人のからだの体質改善がおこなわれますと———ということは、文字どおり、からだのわるいところがなくなり、からだの性質がよくなること、すなわち生命力のはりきつた、まことの健康になることであります。そうなる、ガン細胞というヤクザモノが、赤血球というよい子にかわるのであります。これは、ガン細胞が改心帰順する、といつてもよいではないでしょうか。

ガンのかたまりは、ガン細胞の集団であります。ガンのかたまりをつくっているガン細胞が、一つ一つすべて改心帰順して赤血球となれば、ガンのかた

まりはとけてなくなり、そのあともうガンのかたまりはできなくなりましょう。これは、ガンが改心帰順する、といつてもよいではないでしょうか。

これまでの学説では、いったんガン細胞ができる、ガン細胞は分裂増殖してどんどんふえつづけ、とどまるところがない、いったんできたガン細胞は、けつして正常の細胞にもどることがない、とされてきました。ところがこの頃、あたらしい研究によつて———あたらしい血液学とはべつの研究です———ガン細胞は正常の細胞にもどるものだ、ということがあきらかになりました。

したがって、ガンをなおす方法もこれまでとかわつてくる兆（きざし）がみえはじめました。すなわち、これまでのようにいちずにガン細胞を攻めて、ガン細胞を根こそぎ退治してしまおう、というやり方が反省され、ガン細胞を攻めないでガンをなおそうという働きがあらわれてきたのであります。われわれがかねていつているとおりになってきたのであります。

藤田正直先生

講演会

『ガンの治る第5の療法』

- 6月17日（日） 1時～4時
- 会費 一、〇〇〇円
- 日本C.I.協会本部にて

息子の家出

石田 英 湾

(群馬マクロビオティック・センター)

「僕はフランクリンみたいな、桜沢先生みたいな楽しい一生を送るため、今日から十年間、一般社会で修業して来ます。決して家出なのではありません。あと十年たったら、とても幸福になって帰って来ます。それまで、お元気で。」

「おとうさん、おかあさんへ」

これは、中学三年になった長男が家

出した時に書き置いていったものです。

その日、わたくしは業界の総会に出席して伊香保温泉に行っていました。

会議中の席に妻からの電話の呼び出しで、長男が家出したらしく、校長先生や担任の先生が家へ来ているので、すぐに帰宅してほしいとの涙声で、わたくしもビックリ。会議を中座して、すぐ帰宅しました。

よるの九時すぎ、家には校長先生、担任の先生、学年の先生方がわたくし

を待っていました。

「お父さん、息子さんが家出したらしいのですが、こころ当りはありませんか」

挨拶もそこそこに、わたくしは先生に、そう訊ねられました。まったくこころ当りはありません。妻にもこころ当りはありません。長男の家出を学校から知らされて、はじめてコトの成り行きを知った次第です。わたくしも妻も見当つかず、こちらが先生方になぜ家出したのかを訊ね返す始末です。

玄米おにぎりを四つ持って

その日の朝、長男の様子は、いつもと少しも変わったふうはありませんでした。変ったことと言えば、それもあとになって考えれば、ややおかしいと思われることですが、お弁当におにぎりを四つこしらえてほしいというので、妻は玄米おにぎりを四つこしらえ、それと学用品代に必要と言われて千円を持たせたことでした。

食べ盛りの年齢ですから、おにぎりの四個はさしてへんではなし、玄米のおにぎりは友だち間でも人気があつて、時々余分に持つてゆくこともあつたので、べつに気にもとまりません。学用品代の千円も、新学年が始まつたばかりでもあり、きちんと用途を述べているので、そう気になる額ではありません。そしてふだんとまつたく変らない仕度で登校したのです。

学校でも、午前中の授業時間は、まったくふだんと変りなかつたことです。午後の放課後、学年の委員会が始まりました。長男はクラス委員をしていましたので、その委員会に出席していました。そして委員会の最中に、親友のS君を誘つて中座したとのこと

「おとうさんに頼まれていたことを思い出したので、ちよつと行つて来なければならぬから、あとをたのむ」

長男はS君にそう申したそうです。

その後、待ちくたびれたS君たちは、どうも不審になつて、先生に報告したのでしよう。教室には学用品や教科書などそのままです。みな、すぐに戻つてくるとばかり思つていたのでしよう。しかし夜になつても戻らないので、家へ帰つてゐるかと思つて家へも電話し、なお念入りに長男の机の中を調べたところ、「クラスの皆さんへ」という書き置きが出て来たとのこと。ここではじめて、家出ということに判断されたのでしよう。

わたくしにも妻にもこころ当りがなく、ぼんやりしているものですから、学年の先生は長男の勉強部屋を見せてほしいと言います。妻が立ち会つて長男の机を調べますと、表記の書き置

きが見つかった次第です。
わたくしたちは、ふだん、子どもたちの部屋へはめつたに入りません。まして長男の部屋はムダンで入るべからず」と入り口に大書してありますの

で、のぞき見すらしい有様で、こうなってみてはじめて、そのウカツさを恥ずかしく反省させられた有様です。

先生がたは、家への書き置きと、学校への書き置きとで、これは明らかに

『永遠の少年』に感動して

長男が中学生になった時、わたくしは桜沢先生の『永遠の少年』をプレゼントしました。わたくしは長男にかぎらず、近所の子供さんの進学校祝いや、知人の子供さんの進学進級祝いにこの素晴らしい小冊子をプレゼントしていますので、長男に特別の意味をこめてプレゼントしたわけではありません。

長男はそれを、一年生のうちに一度、読んだようでした。

中学三年生になるとすぐ、修学旅行があります。長男たちの学校は、四泊五日で、東北地方への旅行を五月に行

家出と判定せざるを得なくなり、とりあえず、わたくしが警察へ捜索願い届けをすることを決めて、その日は解散しました。

つてきました。

ちょうどその期間、たまたまわたくしは、もう幾度目になるかもしれませんが、『永遠の少年』を読み返して、今まで感じなかった新しい感銘をいくつか覚えしたので、修学旅行から帰る息子を待ち構えて、

「オイ、『永遠の少年』を、また読んでごらん、お父さんはきのう読み返してみて、また、すっかり感激してしまっただ」と、自分の感激を伝えたのでした。「そう」と長男は返事をしただけで、さして心にとめた様子でもなく、旅行中の話など元気にして床についたので

す。そしてその夜のうちに『永遠の少年』を読んでしまったらしく、翌朝にわたくしと顔を合わせると、

「おとうさん、ゆうべ、『永遠の少年』を両方とも（上・下）読んでみたよ、やっぱいいね」と言うのです。「へエー、じゃあ、寝ずに読んだのか」

とわたくしはビックリして、この子の読書力をうれしく思ったのでした。それから数日後に、この子が家出するこ

新聞配達で労働のよろこび

長男は中学二年生になって新聞配達をはじめました。新聞配達をするに

ついては多少のいきさつがあります。わたくしは時たま、伊豆長岡の大森先生のお宅をお邪魔します。それは、先生の真剣な食養を学びたいためと、先生の子供さんたちの成長の様子を眺めながら、わが家の子どもの養育の参考にしたいというような魂胆があるからです。

先生のお子さんたちは、みなそろって元気に、新聞配達をしています。冬の寒い朝なども、みな競争のように家を飛び出してゆくそうです。

わたくしも少年の頃、短期間でしたが、両親の承諾を受けずに、新聞配達をしたことがあります。ですから、大森先生の話を聞いていて、新聞配達をする子どもさん達の様子がよくわかります。

このことを、わたくしは家へ帰って、子どもたちの前で話しました。特に長男には、早朝の新聞配達が、どんなにか素晴らしい心身の鍛練になるかとい

とにしろうとは、まったく予感も想像もできないことでした。

うことを、決して高圧的ではなく、それとなく話してみました。

それがちょうど、長男の中学一年生の頃だったのです。彼は二年生になるとすぐに、朝刊の配達を始めました。そして新聞配達の魅力にすっかりとりことなりました。

たまに寝坊することはあります。しかし、ほとんど日々、フトンから飛び起きて、冷えこみのきびしい冬の朝でも、手袋も靴下もはかず、配り終って頬を赤くして帰って来ますと、「ただいまー、ああ、おなががすいた」と言うのです。

早朝の空気は爽やかです。配達になると、朝家の中にとじこもっている息苦しくなってしまうそうです。その上に給料をいただけるのですからありがたいことです。

このようにして彼は、労働のよろこびと、玄米食の偉力を体得したのでしよう。

学校の先生がたは長男が相当額のお



▶ 永遠の少年——日本C——協会発行

金を所持して家出をしたと想像しました。

わたくしと妻は、たとえ彼が新聞配達で収入があったとしても、それで本を買ったり、レコードを買ったり、友達と旅行したり、その範囲内で見合う生活をしていくことを知っています。多少の所持金はあったとしても、家出資金といえるほどの所持金はないはずと思っています。それに、彼は使用していた預金通帳やサイフまで、きちんと机の引き出しに置いて行ったのです。通帳に記入された額も動いていません。

しかし学校の先生には先生の観察眼がありますから、わたくしたちは親バカで判断が間違っているかもしれず、先生がたの観察を聞いていました。

さて、それにしても、長男はいったい、なんのために、どこへ出奔したのか、わたくしにも妻にも、まったく見当が付きません。家出された翌日から、思い当るところへ、妻と手分けして電話するやら訊ねまわるやらです。

善意ある人たちに恵まれて

そうこうして手掛りないまま三日たちました。四日目、学校の担任のS先生から家に電話が入りました。

長男は新聞配達を始めてから、よく、「ぼくは玄米食と新聞配達のおかげで、けっして食いあぶれることはないよ」と申していました。ですから家出をして職を求めるとすれば、それは多分新聞配達だろうという見当はつきます。

ただ桜沢先生にそこがれていましたので、短期間だけ新聞配達かなにか働いて、いくらか資金ができたら貨物船にでもめぐりこんで、わたくしたちが時話題としていた外国へでも行くつもりなのかもしれない、そんなことも想像されることでした。

また、東北地方への修学旅行から帰ったばかりでしたので、旅行中に心ひかれたこととか場所でもあったのだろうか、などとも考えました。旅行で思いついたとすれば東北地方だし、外国へ行くようなつもりなら横浜とか神戸とか港に近いところだろうし、新聞配達にすぐありつくなら東京だろうし、こういう状況になるとさまざまな想像がいろいろと交錯して、実に判断しにくくなるものです。

に特急で先行して下さいました。わたくしは会社に出ていましたので次の列車になりました。

長男は東京浅草のT新聞販売所に住み込んでいました。

こんなに早く長男の居場所を突き止めることができたのには、次のようなありがたささまざまな配慮があったのでした。たぐさんの善意あるひとたちの好意に恵まれていたことが、よくわかります。

新聞販売所の奥さんは、求職にきた長男と話合っているうちに、この子は家出して来たのだらうと感じたそうです。長男は、そんな素振りを見せないつもりで、奥さんやご主人や店員の前をよそおって対応してるつもりでしたのでしようが、大人が見れば、やはり不審になることが多いのは当然です。

まず、長男は、やはり、裸一貫で出て来ていました。玄米おにぎり四個は、一日一個食べるとして三日間もあればどこか新聞販売所に雇ってもらえるだろうと考え、その間の食事のための四個だったのです。千円は、高崎―東京間の国鉄運賃が片道九百円で、あとの百円が公衆電話料金用として考えていたということです。

素手から、この中学生という年代で、

いったい自分はどれだけのことが出来るのだろうかを、彼は試みたかったのだそうです。

それはともかくとして、販売所の奥さんは、夜になっていたし長男が疲れて汚れていると見えたのでしよう、銭湯へでも行つてらっしゃいと言ったそうです。ところが彼は、おにぎりと手帳と数冊の本を入れたショルダーバッグ以外になにも持っていない。銭湯代金もタオルもセッケンも持っていない。

奥さんは、親や家族の承知の求職であれば最低必要の日用品ぐらいは持つて来るものですので、この子はやはり家を飛び出して来たかと判断したのです。しかし、応対はしっかりしているのです、とりあえず受け入れて下さったのです。販売所のご主人は履歴書を書かせました。長男は相当に考え考え記入しました。氏名だけは本名を記入しましたが、生年月日はすでに中学を卒業している年齢に、住所は栃木県であるようなないような所番地を、学歴もデータに、家族はみな死に別れてしまったという具合で、彼とすればかなり考えて記入しているのです。しかし記入のはしはしにはこれまでの生活に関連した数字とか場所とか地名とかが必ず現われるもので、うまくとりつくる

つつもりでも、やはりすぐに見破られるものなのです。

長男は翌日から見習い店員として、配達責任者と一緒に、浅草の一区画の配達に出はじめました。住み込みですから、同じ住み込みのひとたち三、四人と一緒に生活です。食事と一緒にせねばなりません。食事は、販売所のおばあさんが仕度して下さっていました。が、彼は玄米食がいかに良い食事であるかを皆さんの前で話したそうです。おばあさんも大変気づぶの良い陽性な人で、それでは近いうちに圧力釜の用意をして、一緒に玄米食をしようなどという話にもなったようです。

さて、長男は地理をおぼえるために、責任者と一緒に出て歩いています。その留守に、販売所の奥さんは、履歴書

どの程度の生き方が

できるか試したかった

住み込んで四日目の午後、部屋へ戻ったところへ突然S先生が出現して、彼は、大変驚いた様子です。先生を見るや、

「ここに居ることが、よくわかりましたね」と、長男はこんなはやく見つけ出されるとは思っていなかったのです。

に記入された文字が推察させる中学校へ、まず栃木県の宇都宮から順次電話しはじめたのです。そして電話しているうちに、そういう地名は群馬県にあるのではないかと、次第に糸をたぐり寄せるように、長男の在学中の学校にめぐり当たったのです。

わたくしたちは、この新聞販売所の奥さんのご好意と配慮を、まったくありがたく感謝しております。そればかりではありません。裸一貫で出たので、下着やら身の廻りの日用品やらを与えて下さって、また同室の先輩はスポーツウェアや本を与えて下さったり、長男はまったくいい気になって、新聞配達

達の住みこみ生活をはじめていたので、

よう。

S先生は、長男を非常に可愛がり、また期待して教育して下さいましたので、まず先生が話し合ってみるという下打合せで、わたくしと妻は、先生と息子の話し合いがつくまで、ほかの場所ですべて待ちました。

三十分ほどしてわたくしたちは先生と息子の居る部屋に呼ばれました。

たった三、四日間にすぎないのですが、長男はそれなりに気を張って生活していたのでしょうか。先生の説得に涙を流し、またわたくしたちを見て、あらたに涙を流し、心配かけてすみませんと言います。

しかし子供や少年は、大人ほど感傷的ではありません。大人が取り越し苦労するほど、子供は苦にも心配もしません。それは子供の特権です。あることに對して、大人はなぜそんなに心配したり不安がるのだろうかという気持ちを子供が持つても、それは大人と子供のちがいのなです。ですから長男も、S先生から、じゅんじゅんと説得されはじめて、彼自身が想像していた以上に、大人の心配が大きく深いものだったことを知ったようでした。

S先生とわたくしたちの前で、長男ははっきりと、いまこの年齢でどの程度の生き方ができるか、それを新聞配達をやりながらためてみたかったと申します。だから、このまま、新聞配達させてほしいと言います。

S先生もわたくしも、とにかく義務教育だけは修了しなくてはいけない、中学を卒業したら、その時に改めてどうしたらよいか希望を話し合うことに

しよう、ということで合意に達しました。

長男は、合意したのちも、いまこの生活をしたいのだと未練を断てないようでしたが、中学を卒業したらを条件に帰ることになりました。

帰る時の販売所の皆さんへの挨拶も、「また来た時は、よろしくお願いします」というのでした。(54・5・4)

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 目黒区三田二一五十二
☎〇三・七一九・三四六一

(有) 健民

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

●ミルキウエイ住人求むノ
玄米食の共同体です。大きな民家。
二食込み、月三万五千円前後。
武蔵野市吉祥寺北町5の4の17
☎0422・53・6483 谷

『純白——この恐ろしきもの』を訳して

坂井友吉

翻訳という仕事は、一つ一つが終ってからでも、「あそこはこう訳せばよかった」、「こう訳した方が、もっとびつたりしたもの」という思いが浮かんで来る、いわば常に証文の出し遅れの気持ちを味わい続けなければならぬ仕事です。それに、校正ミスとか、誤植があれば、それもやはり変な訳という結果になってしまいます。

文学書とはちがつて、医学、薬学関係の翻訳では、原文に忠実に、たとえ下手な文章でも内容を正確に伝えることができれば、名文章でなくてもよいので、比較的入りやすいという考えで、この方面の仕事をし続けていたのですが、『純白——この恐ろしきもの』を訳し終えてからも、いつものように充たされない思いが今もなお、つぎつぎと浮かんで来ているのです。

けれども、私もがとにかく一生けん命に翻訳した気持ちが幸いに読者の方々にも伝わったのか、各方面からご親切な評と、ご教示をいただくことができ、中でも日本C-I協会編集部からいただきましたご好意あふれるお手紙とご教示に、私も一同どれだけはげまされ、勉強になったかわかりません。第2版では、ご教示いただいた箇所を含め、誤植校正ミス等を改めることができました。この機会に心か

ら感謝を申し上げます。

実は、あのユドキン博士の本の翻訳は、一年前に出版の話があったのですが、まだ社会が受け止めるのには時期が早いのではないかという意見を述べて、翻訳開始をのばしていたのです。しかし、第一線の診療にもたずさわっている臨床医として、接する患者の食生活をみているうちに、なんとかしなければ、という思いにかられ急遽翻訳を開始したのでした。

私どもの翻訳本が出版されたすぐ翌月に、『砂糖病——シュガー・ブルース』という本も出版されました。日本の社会に潜在するエネルギーに驚くとともに、今まで抱いていた、「すでに日本の国は沈没した」というデイスペレートな感慨が、何か打ち払われたような気持ちになったものでした。

これから少しでも食事の質に注意する人が増加して来れば、増大しつつける医療費も幾分かは低下することでしょうし、さらに、子供たちに注意をむけてくれるようになれば、健康で幸福な子供たちが少しでも増えることになるであらうでしょうから。恐らく本当の効果がみられるのは20年か30年先のことになるのでしょうけれども。

長い外国生活を経験して帰国した時、「故郷の山は有がたきかな」ではなく「故郷の山は汚染されて

いるかな」という感慨に打たれたものでした。関西に住んで3年程経ち、実際、家族にアレルギー状態が出てきました。2価の重金属（鉛、水銀、カドミウム等）の排泄や治療を富山大学や熊本大学の研究者と協同で研究して、水俣病の患者の治療に一部有効性が認められたという報告も発表されております。（『日本医事新報』52年10月1日）

このような仕事のせいとか、あるいは私が臨床を行なっている地域が特殊なのかもしれませんが、あまりにも食生活に問題のある患者が目につきすぎました。さらに悪いことに、そうした食生活の問題を指導され注意を受けられる機会がないことがわかりました。

私の経験している症例のいくつかをここにあげてみましょう。

▲症例1 ○山○美 17歳 男 高校生

全身倦怠感、頭痛、咽頭痛で来院、皮膚低緊張、貧血、咽喉頭粘膜疹、低血圧、自律神経反応低下、酸性尿、蛋白尿十、肝機能低下、低カリウム血症、で治療するとともに食事療法を指示しましたが、この高校生は、コカ・コーラ1リットルビン1日2本、コーヒー1日5杯（砂糖各2杯）で、食事は1日2度で、受験勉強をしているわけです。受験しても合格できるかどうか疑われますし、合格しても将来が危惧されます。そしてどんな父親になることでしょうか。

▲症例2 新○雅○ 19歳 男

上腹部痛で来院。この患者の食事は、昼起床後食事なし、ジュース、ホームサイズ1日2本、夕方5時頃、米飯、味噌汁、たくあんの食事、その後ウエーターの仕事に出かけ、深夜1時頃帰宅し、インスタント・ラーメンを食べて寝る、といひます。心電図にも異常が出ています。

この他、コーラ、ホームサイズ1日5〜6本、コーヒー1日7杯という皮膚掻痒症の20歳のOLとか、ファンタとカンコーヒー1日5〜6本を飲んでゐる21歳の学生は、貧血と慢性腹部不快感がある……等々等きりがあります。老人では、いぜんとして米飯、つくだ煮、味噌汁、煮物、煮魚、梅干、漬物という労働していた時と同じ食事に、菓子、清涼飲料水が加わったために種々具合が悪くなった例に多く接します。急激な症状で来る患者は、特に正月七日を過ぎてからが多く、めまい、腹痛、便秘等々、ひどい



時にはイレウス（腸閉塞）さえ起こしかけて入院します。

このような症例を診ておりますと、先に述べたように、本当にやるせない気持ちになつてしまふのも、おわかりいただけることと存じます。好きなものを好きなだけ食べ、好きなように生活して、薬を飲めば健康が保てるなどと思つてゐるふしが、多分にあるように思われてなりません。今こそ子供たちに美田（汚染されてゐない文字通りの美田と、心の美田）を買つてやるべき、いや買つてやらねばならない時であると思ひます。

「果汁100%」などという砂糖水わり飲料水が堂々と売られてゐる現状は悲しいことです。実際、私の糖尿病患者で、これを果汁そのものと信じて毎日3本飲んでゐた例があります。今の日本では、消費者として「そのままのもの」を要求し、自分達で加工する権利をとり戻す運動を起こす素地ができて来ているのではないのでしょうか。いささかSFめきますが、味や内容を統一することで一つの国民すべてに他の味を忘れさせ、21世紀の国盗りをもうろんで舌なめざりしている巨大企業の姿が浮かんで来るのです。こんな小説も出てくるのではないかと思う今日この頃です。

（筆者は東日本大学薬学部教授、室蘭市上田病院副院長。『純白、この恐ろしきもの』は、ジョン・ユドキン著、評論社刊、980円）

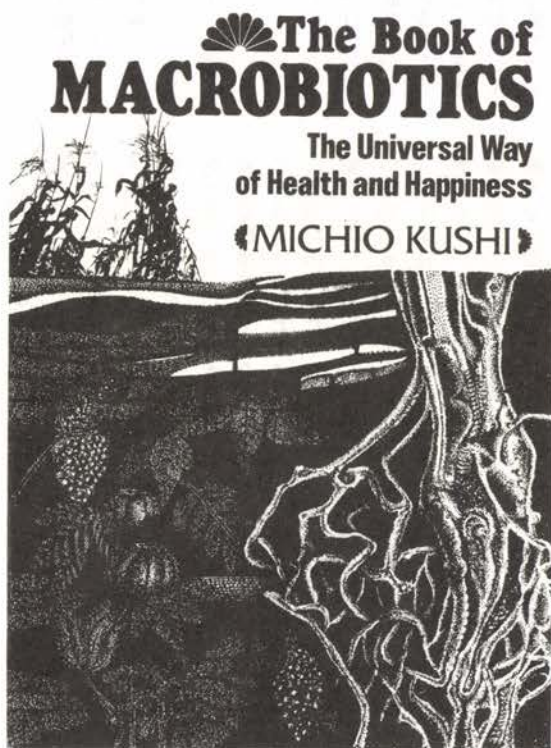
●日本CII協会扱い他社本のお知らせ

- 『食生活の革命児』桜沢如一の思想と生涯 地産出版
松本一朗著 (七八〇円、千二六〇円)
『砂糖病』甘い麻薬の正体 日貿出版社
ウィリアム・ダフティ著 (一五〇〇円、千二六〇円)
『純白—この恐ろしきもの— 砂糖の問題点 評論社
ジョン・ユドキン著 (九八〇円、千二六〇円)
『奇妙な果実』ベリー・ホリデイ自伝 晶文社
ダフティ共著、油井・大橋訳(九八〇円、千二六〇円)
『日本人と味の素』味の素はガンの素? すばる書房
郡司篤孝著 (九八〇円、千二六〇円)
『巨大地震』発生メカニズムと予知への挑戦 講談社
力武常次著 (五〇〇円、千二〇〇円)
『お茶健康法』禁煙から制ガンまで 広済堂
柿崎泰賢著 (五八〇円、千二〇〇円)
『ヨガ総合健康法(上)』 地産出版
沖 正弘著 (四〇〇円、千二六〇円)
『ドイツの植物療法』 出版科学総合研究所
ゲルハルト・マダウス著 (四〇〇円、千二〇〇円)
『自然農法』緑の哲学の理論と実践 時事通信社
福岡正信著 (六〇〇円、千二〇〇円)
『総合看護』(季刊) 現代社
'77 3、4号、'78 3号、'79 1号 (五〇〇円、千二〇〇円)
『やさしいかくめい』シリーズ1 草思社
編集 プラサード (八〇〇円、千二六〇円)
『日本神代文字』古代和字総観 大陸書房
吾郷清彦著 (六五〇円、千二〇〇円)
『傷寒論集成』 出版科学総合研究所
山田図南著 (八五〇円、千二〇〇円)

久司御知夫著『マクロビオティック健康法』近く翻訳刊行!!

世界平和と健康

■ 同書第6章より



▲ The Book of Macrobioticsの表紙

さきに、ウィリアム・ダフティ『砂糖病(シュガー・ブルース)』を出版した日貿出版社から、この5月に来日した、米国の久司御知夫氏の『The Book of Macrobiotics』(マクロビオティックの本)の日本語版が近刊される。(11,000円 送料300円)

英文原本は同社から一九七七年六月出版され、重版されていて、フランス語版など各国語版の準備も進んでいる。

内容は、宇宙の秩序七つの原則に始まり、無双原理十二定理、健康の七大条件、病気の段階、治療の段階と進むが、無限の世界から、生命の発生、人間への進化を、陰陽の原理、スパイラルのパターンでダイナミックに説いている。食事についての原則、治療法の紹介もあり、さらに、人類の血の質を変えることによる生物学的革命による世界平和、世界共同体への展望と問題点を述べ、祖先・子孫への愛、男と女の問題まで触れ、百科的な構成をもっている。欧米ではマクロビオティックがどう理解されているか、という点での資料として便利である。ご感想、ご批判を本誌編集部へお願いします。

■ 日本語版の目次と内容
プロローグ／現代人を退化から救うものはなにか

第一章／宇宙の秩序(生命は空である。宇宙の原理。昔から説かれていた宇宙原理。近代と現代における陰陽論。スパイラル——あらゆるものの様式。生命のスパイラル)

第二章／人間とその食物の構成(人間の発生。天体の人間への影響。人間はなんでも食べることができる。胎児と幼児の食べ物。人間の食べ物)

第三章／食事の原理(標準食。毎日の食べ物。陰陽。環境の変化への適応法。料理の原理。科学から見たマクロビオティックの食事法)

第四章／人間性を求める生き方(自然に生きていること。先祖を敬い、子孫を愛する。男と女。社会と自然。マクロビオティックの精神。避妊法)

第五章／病気を治すには(病気になる原因。健康の七大条件。病気の段階と治療の段階。死のいろいろ。病気の陰陽。喫煙と肺ガン。食事で病気を治すコツ。手当法。精神の不調、その原因と治療。手当。三白眼。スパイラルによる元素表)

第六章／平和な一つの世界(生物学的ノアの洪水。志望別の食事法。退化する現代人。世界連邦の機構。世界政府の限界。国境を越えて。未来の世界共同体。新しい経済原理)

おわりに／永遠に向かつて(歴史のスパイラル。物質文明の終結。生命は永遠につづく)

「生物学的ノアの洪水」

からの脱出

現代の人間は、男も女もみんな生物学的危機に直面している。今日私たちが直面しているのもっとも緊急の問題は、政治や経済や宗教や思想の問題ではなく、人間が生存し発展しつづけることができるかという問題、あるいは人間は急速に退化してまもなく絶滅してしまふのではないかという問題である。

いわば生物学的ノアの洪水が、現代の文明社会のいたるところに広がっている。村という村、町という町、国という国に住むあらゆる人が、肉体と心と精神の不調に苦しんでいる。生物学的な退化は全世界に奔流をなして渦巻き、いまや人類を呑み込む寸前まできている。

現代文明のなかに生きる人は、だれもこの世界的な退化から逃れることはできない。乞食も、億万長者も、赤ん坊も老人も、主婦も商売人も、労働者も大臣も、そして黒人、白人、黄色人種を問わず、洋の東西を問わず、キリスト者、仏教者を問わず、あらゆる人がこの危機の時代に試され、生きる資格を問われているのである。国際間

のとりきめ、国の施策、教育制度、社会機構、宗教の宣伝、これらが私たちが救ってくれるだろうか。

この地球上に人間が存続するのを願うなら、人間性の回復のために、あらゆる次元、つまり個人、家族、社会、国家、国際間の次元で、可能なかぎりの努力をせねばならない。現代の人類の退化の傾向を永遠の発展の方向へと転化するには、新しい思想、精神、社会の指針をもち、健全な生物学的な基盤の上に立つて生きることをまず考える必要がある。

●個人一人一人の方向転換

私たちの健康を、肉体的にも、心的にも、精神的にも回復、発展させるには個人個人の生き方を方向転換させなくてはならない。

(1) より大きな幸福、より高い自由をめざす自然な可能性を忘れて、ただ感覚的快楽、感情的慰安を追い求めてはいないか、私たちが自身の日常生活を反省してみる。

(2) さらに日常の食べ物、飲み物を見

直し、それがほんとうに最上の質の血液や細胞を生成するものであるかどうか、また最上の心、精神の状態を確保するのに適切かどうかを考える。

(3) 両親、家族、友だち、その他の人々に対する私たちの思考、行動を反省し、ほんとうの尊敬や愛を心から捧げているかどうか、また、これらの人々に対する私たちの行動が、ほんとうにその人たちの健康と幸福に役立っているかどうかを考えてみる。

(4) 私たち自身の方向を反省し、環境条件を無視し、自然の法則に敵対した社会や文化を建設していないかどうかをかえりみる。

(5) 最後に私たちの理解について反省する。この無限の宇宙のなかで私たちがどこからきてどこへ行きつつあるかを、私たちは理解しているだろうか。

私たちは宇宙の永遠の法則と宇宙の変化のメカニズム、それから私たちの人生や日常生活でその現われについて、生まれつきもっていた直観的な理解力と記憶とを、いまこそ回復せねばならない。肉体や心の乱れも含め、一人一人の不幸から自分をとりもどすには、まず初めに陰と陽の永久の秩序、その弁証法的で、ダイナミックな変化相を

すべての現象のうちに見ぬくことであり。

肉体と精神の病いから自分を解放し、退化への傾向を健康と幸福の方向へ向けるためには、陰陽についての理解を日々の食生活に適用して、食物の選択、料理、食事の仕方に気を配ることから始めねばならない。それによって身心の健康と幸福は約束される。その理由は、

(1) ほかにいろいろな予防をしなくても、重大な病気にかかることもなく、肉体の健康を維持することができる。

(2) 特別の精神医療相談を受けなくても、妄想や精神不調はなく、健全な精神を確立することができる。

(3) 特別の努力を払わなくても、知りたいと思うことを容易に理解することができ。

(4) 特別な教育を受けなくても、自然にほかの人たちへの愛の精神と環境との調和を発達させることができる。

(5) 自分を特別にいましめたりしなくても、破壊的、暴力的な衝動や考えが胸に浮かぶこともない。

特別の経験がなくても、自然に大きな志をもち、永遠の大道に奮い立ち、どんな困難も感謝の気持で耐えることができる。

ほかに訓練を積まなくても、まわ

りのすべての生き物、あらゆる現象との一体化を味わうことができる。

食物が私たちを作っているのである。

食物が正しければおのずと肉体は精神的に、感情は安らかに、精神は高らかに、食物が正しくなければ、健康は損なわれ、感情は乱され、精神は混沌としてくる。個人個人の感情、社会との関係、問題の対処の仕方などは、その食べるものによって左右される。欲求不満を感じたり、心が動揺したり、困難や苦境に立たされたときは、いまままで自分がどういふものを食べてきたかをふりかえってみる必要がある。心と精神の習慣、思考傾向や認識力は、すべていまままで長いあいだにわたって食べてきたもので作られている。食べ物を食べるといふことは、自己を完全に変えてしまうということである。したがって食物を食べるといふことは、自分の運命を創造することにほかならない。

● 食べ方の三つの段階

1 肉体と精神の失調から回復するための食べ方

陰陽のバランスをよく考え、食べ物の選択、準備、食べ方など食事のすべてについて、厳格な処方が必要とする。それは一つの訓練でもある。これによ

って、環境との調和を最高のものにまて高めるのが治癒の決め手となる。

2 肉体、精神の健康と精力的活動を維持する食べ方

これには、食物の種類、料理、食べ方の幅を広げる必要がある。調和を保てる範囲のなかで、活動内容や社会の要求に従って、豊かに変化させてもよい。ただし、副食だけの食事は不可、毎日毎食、完全穀類、あるいはその加工品による主食をかならずとること。

3 私たちの夢を発展成就させる食べ方

実現したいと願う夢によって、食べ物の種類、量、準備、食べる時間を自由に調整する。それぞれの食べ物、料理法には、ある特定の効果がある。そうした特質を知れば、毎日の食事を自由に操作して、最高の状態を作りだし、よい夢を見つづけ、それを実現することができ。この食事方法は、私たちの自由を真に発現するものであり、いかなる分野でも私たちを解放する最高の人生技術である。

肉体と情緒が不調な人は、あたえられた貴重な生命を楽しむことができな。できるだけ早く健康を回復し、健康な人々とともに私たちの夢を追求しなくてはならない。生命とは永遠に夢を現実化すること以外のなにもでもないのだから、もしそれができていなければ、その人は重病病人なのである。

● 家族と社会をとりもどすには

家族や社会を乱すよこしまな考えや行為のうちで、いちばん罪深いものは病気で、家族や社会を自由へと解放するものは、健康と幸福である。一人が病めば家族全体が苦しみ、一つの家族が苦しめば、それだけ社会全体が不安定になる。病人のいる家族はそのため方向を失い、病む人の多い集団は無秩序のまま長く混沌しつづける。

病気は、肉体的なものも精神的なものも、原因なくしては起こりえない。それはみな生活の無秩序から起こる。病気は、その人のそれまでの生活がどんなに狂ったものがあつたかを告げる本能からの警鐘である。それは、「神の声」といってもよいものだ。だから、病気になる人は深く反省し、自分自身に、自分の家族に、自分の属する集団にまた宇宙全体に「私が悪かつた」と謝罪するがよい。

病人に対してオセンチな慰めの言葉をかけたり、花や果物、甘いお菓子を、お見舞いにもつていたりすることは、なんの救いにもならない。病人が必要としているのは、なぜ病気になるのか、これからどんな物を食べて生活の基盤

をしつかりと築いてゆくか、それを教え啓蒙する深い親切心と暖かい思いやりである。

家庭と社会を正しい方向へ向けるとなれば、なににもましてその構成員の健康のことを考えるべきである。家族を身心ともに健康にしてゆくには、定期的に相談したり、主治医に特別に見てもらったりする必要はまったくない。自然にして、最高の方法があるのでないか。昔の人がずつとしていたように、家族みんなが集まって家事の中心人物の健全な人が心こめて作った料理を食べることだ。家事の中心人物とは、むろん身心ともに成熟した女である。団らんのなかでの正食の実行で、家族の幸福が得られる理由は、

(1) 家族の身心の状態をおたがいに分感じることができ、それにしたがって、食事も各自の必要に応じて調整することができる。

(2) 家族みんなが親しい会話のなかで、日頃の考えや経験を交換することができる。

(3) 家族みんなが同じ質の食べ物から栄養をとるので、同じ質の血が形成され、したがって同じ夢と運命を分かちあうことができる。

食の実践なしには、家族のエッセンスともいべき、生物としての、心の、また社会的にみての統一はとて保てない。家族は非人格的な、ただ生活するための空間の意味しかもたなくなってしまう。とくに、家族みな別々に食事していると、家族はばらばらになつてしまい、性格も考えもちがつてきて、やがては理解や思いやりさえ欠くようになる。最近、夫婦のあいだで意見のくいちがいが多く、別居、離婚が増え、また一方で家族の崩壊が深刻になつてきた。その根本的な原因は、いろいろほかの理由があるにせよ、夫婦にも家族にも生物としての一致がなくなつてきたということにある。

同じことが社会全体についてもいえる。社会の構成員の多くが、マクロピオティックの方法で準備された自然の有機食物によつて正しい食習慣を守つていなければ、人の考えはばらばらになり、いつも無秩序の状態になる。そういう社会では、肉体的にも精神的にも病気で苦しむ人の数が増え、家庭生活崩壊とともに、多くの人が自分自身を支えることができなくなり、公的な厚生、福祉の規模がかぎりなく拡大してゆく結果となる。医療施設だけでなく、社会保険も、だんだんその範囲を広げざるを得なくなつてくる。人々

の精神の病もしだいに増え、精神病院を増やさねばならないだけでなく、秩序を守るために強力な法的規制とそれを施行する機関、権力的な官僚制度まで必要になる。

これでは恐れと疑い、不安と心配に基づいた社会機構であり、運営である人々は自分の失敗や自分で作りだした妄想に苦しみ、利己的な自己中心主義が社会生活に広がり、社会の成員が自分の私的な利益だけを防御するようになり、人間関係は不信に満ちてくる。すると社会は、より強力な政府組織や組織化された教育を生み出さねばならなくなり、規制や倫理でみさかいなく人々を規制しようとし始める。訓練は標準化に向けられ、画一化された考えをもつよう同じ概念を教えられる。社会の人々の病気が大きければ大きいほど、社会組織も肥大化するばかりで、それが各社会構成員を経済的、精神的に圧迫することとなり、同時に人々の肉体と精神の退化が広がるとすると、社会自体の内部が急速に弱まってくる。

ついには指導者たちも含めて、社会は病人で充満し、精神的、経済的に社会自体を支えることができなくなり、崩壊してしまうのである。

●生物学的革命

二〇世紀にはいつてから、現代社会は、このような基本的な生物学的原因によつて、急速に衰へつつある。さまざまな問題に対する現代的で科学的な予防法はますます増えているのに、それらにはまったく効果が見られない。

(1) いろいろな宗教の教義は、人々への影響力を失ひ、伝統的な倫理、道徳の規範も現代人にはもう適合しなくなり、その結果、人々が生きてゆくための共通の原理や哲学がなくなつた。

(2) 現代の教育では、教師や教えに対する尊敬の念、教育への情熱や生徒への愛が失われ、もはや生徒に、宇宙や生命の理解について教えこむことができなくなつてゐる。

(3) 医療施設は高い医療費、効きめのない手当て、増える一方の患者に悩んでいる。

(4) 家族が急速に崩壊し、個人や社会の犯罪が増加している。

近代以後、社会の危機を乗り越えようとしてとられてきた方策は、それが精神的、宗教的であれ、社会的、教育的であれ、哲学的、科学的であれ、また政治的、経済的であれ、すべて時代遅れになつてゐる。ルネッサンスにおけるヒューマニズム、一七八九年のフランス革命、米国の独立宣言、プロテ

スタントの宗教改革、共産主義のようなイデオロギー、民主主義の概念、宇宙旅行に見られるような技術革新、そのどれもが現代人を急速な退化から救うことができなかった。

油による清めはアブラハムによつてなされ、水による洗礼はヨルダン河でヨハネによつてなされ、そして聖霊による救いは初期キリスト者たちによつてなされた。いまこそ、人間性を清め、人間の運命を変える、もつとも根本的な最後の方法がとられるべきときである。その方法とは、私たちの血液の生物学的蘇生にほかならない。

この人類の生物学的変革は、もつとも平和的な革命であり、法律も教条も暴力も大衆運動も必要ない。これはまたもつとも普遍的な革命であり、国、人種、イデオロギー、宗教、文化の境界を越えて、世界中に広げることができる。それは人から人に、家庭から家庭に、社会から社会に、そして国から国へと広がり、それぞれの台所から始まつて、平和な一つの世界の實現によつて終わるのである。

退化の方向を逆転させ、平和な一つの世界を達成することは、人間性の無限の発展をも約束する。新しい方向は、一般的につきのような進展をしてゆく。

(1) 人間性、人間の起源と未来、宇宙

の秩序との関係、日常生活での実際的な応用についての常識的な理解をとりもどす。

(2) 農業の改善と伝統的な食品加工方法を復活し、健全な質の食べ物をとるようになる。

(3) マクロビオティックの原理による、食べ物の世界的流通と加工。

(4) その実践による個人、家族、社会の肉体的、精神的健康の回復。

(5) 健全な生物学的基礎に基づく教育、文化、経済、政治など社会の新しい方向の開発。

(6) 初歩的な段階の恐れと不安から徐々に解放され、自然に意識が高揚してくるため、破壊的な予防法が必要なくなる。

(7) すべての国境が次第に取り払われ、だれもが健康、自由、幸福を享受できる、単一の世界社会がつくられる。

世界連邦の機構

●これまでの歴史から(略)

●世界政府の限界

長いあいだ人類が切望してきた夢は、一つの世界政府の確立である。その呼び名が、一つの世界であれ、一つの世界共同体であれ、世界共和国であれ、世界連邦であれ、その夢の本身はまったく同じである。

その夢は、宇宙旅行も含めた広い技術開発のおかげで世界的に普及してきた。しかし、世界政府あるいは世界連邦が政治的社会的機構として作られたとしても、それは人間の幸福のための究極の解決にはならないだろう。中央

政府をもつ世界共同体は、核兵器を含むあらゆる破壊的な力を独占しているかぎり、世界的な破壊や戦争を止めることはできるかもしれない。しかし、世界政府が設立されたとしても、人間の幸福に関する多くの問題は未解決のまま残るだろう。

(1) 戦争をやめても、かならずしも戦争の原因をとり除くことができるとはかぎらない。それは有効な対症療法とはなるが、問題の根底に横たわる原因をなくすことはできないのである。平和とはただたんに戦争がないということだけではなく、戦争の原因が存在しない状態のことである。

戦争の原因のない状態は、あらゆる対立要因がたがい相補作用として働き、さらにだれもが戦争を問題解決の手段として考えなければ、訪れる可能性がある。つまり、人々がその意識の内に戦争の概念をもたなければよいのである。そういう精神性は、公教育や社会的訓練によって育むことはできない。それには、人類を生物学的に心理的に改善する必要がある。もっと簡単にいえば、だれもが悪夢や妄想から解放された身心をもてば、社会の平和はおのずと実現されるということだ。世界政府の確立を含めて、どんな社会構造の変化も「真の平和を実現する」という最終目標の達成には至ることができない。それにはどうしても、人類の生物学的、心理的改善がなされなければならない。

(2) 政治と経済と社会を統一するような世界政府が確立されたとしても、人間の生物学的基盤がしっかりしていなければ、人間の身心の病は決してなくなりはない。現代人は、やはり生物学的退化をつづけ、やがてその世界共同体の内部構造も人間能力の弱化によって分解してしまう。実際、最近の世界で企てられた計画はみな、人類の衰退をゆるすようなものばかりだ。

りだった。現代の国家政策が作りだした環境汚染、食品公害、エネルギー危機、家族の崩壊、人間不信は、今後もとどまるところを知らず、しだいに世界的な規模で悪化してゆくにちがいない。

(3) もし世界政府が世界教育を採用すれば、おそらく世界すべての人を標準化する傾向を生み、それぞれの個性と創造性を阻害することになるであろう。とくに世界全体が法体系に組織されたら、人間関係は契約や法律の概念で支配され、愛や同情や理解が失われる。この傾向は、人間を機械的な生き物にしてしまい、人間の退化を進めることになる。

自然の秩序と宇宙の法則の理解を通して、また環境に適した正しい食事の實行によって、人類の生物学的、心理的革命を起こさなければ、いかなる社会、政治、経済機構の変革も、また世界連邦政府の確立も、たんなる対症療法となり、一時的なものになってしまう。機構そのものに生命はない。むしろ、それはやがて人間の真の幸福にとつて有害とさえいえない。機構が強力であればあるほど、その危険は大きいのである。

平和な一つの世界、あるいは一つの世界政府の夢が絶えることは決してな

いにちがいない。しかし、それは、生物的、心理的、精神的改善による人類の発達を通してのみ、実現されうることである。

まず第一に人間一人一人の健康を確かにすることによって、あらゆる肉体心、精神の不調をとり除く。

第二にそれによって人間の意識からあらゆる悪夢と妄想をとり除く。

第三に人々のあいだに普遍の愛と理解を発達させ、国籍や人種、伝統や文化、信仰や思想のちがいを克服し、すべての人を宇宙の一つの大家族の兄弟姉妹として認識する。

こうした段階を経て、人間社会の自然の発展過程として統一された世界が実現されてゆくにちがいない。これ以外にその夢を実現する方法はないのである。

●国境を越えて

飛行機で陸の上を飛ぶと、山脈、河森、野原は見えるが、国境などそこには見えない。海を航海するとき、空や雲や水や波は見えても、領海線が見えたことはない。あらゆる動物、あらゆる種は、海と陸にまたがって広がっている。なぜ人間だけが、とくに現代人が限界を作り、特定の境界をもうけて生きているのだろうか。宇宙船

の窓から見おろすように、宇宙空間の遠方からこの地球を見れば、主権というかたくなな概念によって国境を設けることの愚かさがおかしくなってくるはずである。

国とはいったいなんだろうか。国家は自然のうちに、またこの地球上には存在しないものである。国家は、近代教育が私たちに強いた一つの問題としてのみ存在するものである。そして私たちは、この強制された概念に従って行動しているにすぎない。人間以外の種のみでは身分証明などいっさい必要ない。これに対して、人間はパスポートや査証、その他の許可証や身分証明書をいつももっていないなければならない。

私たちは、自分たちの住んでいる空間をみずから制限しあっているのである。また、私たちは行動の自由をも制限しあっている。私たちの国は、現存する諸国家の一つである前に、この地球、この太陽系、そしてこの宇宙の一部なのである。歴史の過程において政治的理由によって設けられた国境は、気候や地理的条件、食物、食習慣などの相違によって、自然領土的な配置に徐々に置き換えられてゆかねばならない。自然の要因のちがいから、人々の肉体と精神にも自然的な相違が現われ、

このため、多くの多様な文化や社会が生まれてくる。この自然の相違をもとにすれば自然の領土的配置も明確になってくる。

未来の国家の機構、文化、社会的、精神的遺産も生物的自然から発生すべきであって、ほかのなにものにも押し

未来の世界共同体

未来の世界共同体は、すべての人間は宇宙の一つの大家族の兄弟姉妹であるという思想を基盤として計画され、運営されなければならない。世界政府は、現代の国家政府のように政治的指向性をもつてはならず、政府組織の機能は教育と奉仕の域を越えるものであってはならない。実際問題として、いまの国家も法的、権力的機能をすこしずつ減少させ、教育的、奉仕的組織に発展していくべきである。

●世界政府の教育はどうあるべきか

世界機構は、宇宙の秩序と自然法則、それらと人類との関係についての理解を、人々に得させるものでなくてはならない。だれもが、自分はどこからきてどこへゆかなければならないかを理

つけられてはならないものである。真の主権は、国家の独立を示威しようとする政治的、経済的な勢力に属するものではない。それは個々人の肉体と精神の健康のなかに、健全な精神と意識をもつことに、そして自然法則と無限宇宙の秩序のうちに存するのである。

解し、自分の願望と能力に応じて、人生を方向づけなければならない。そういう人間を育てる教育の七段階についてのべよう。

(1) もっとも初歩的なこの段階では、

健康を維持する方法と、病気になったときどのように対処するかを学ばねばならない。毎日の食べ物についての知識を吸収し、肉体、心、精神の発達には、正しい食事の実行が必要であることを知ること。自己の健康と運命は、基本的には自分自身の責任であることも知る必要がある。

(2) 第二段階では、料理、裁縫、家事、

園芸、日用品の修理など、基本的な生活の仕方を学ぶ。他人が病気のときの世話の方法も学び、他人への愛と配慮の精神を発達させる。

この第二段階では、話すこと、書くこと、計算すること、論理的、美的表現など、基本的な伝達手段を会得する。小説や詩などをあらゆる分野にわたってさまざまなものを幅広く読む必要がある。また手工芸、園芸、家事、創造的芸術などを実際にやり、肉体と精神で創造、工夫、表現を体験すること。

(3) この段階では、両親、先祖、年長者を尊敬する精神を学ばねばならない。その人の属する家族、社会の歴史も含め、人類の歴史も教え始める。できれば活発な肉体の運動を日常生活に組みこんで、健康を維持し、主要食物の基本的な農作方法と、生きてゆくための基本的な知識と技術を体得させる。

また、この段階でいろいろな自然現象を観察経験するようすすめ、すべての現象が宇宙の法則に従っているかに秩序正しく変化しているかを知らせる。永遠の宇宙の対立相補の体系を、簡単に实际的に示してやる必要もある。自然と宇宙に驚嘆する心を育んでやらねばならない。知識をあたえるのではなく、自分自身の力で発見するように導いてやることである。陰陽の理解は、だれもが抱くいろいろな疑問を解決するよい道具

になる。あらゆる芸術的表現が奨励される。

(4) 第四段階は、思春期前あるいは十代初期の教育にあたっており、男女双方にともに役立つように考えられねばならないが、それぞれの性質をのばすための男女別の授業も必要である。男子は体力を強め、社会的にするような訓練を受け、勇気と志気を発達させる。これに対して女子の場合は、感受性と理解を発達させるべきである。また適切な指導によって、男女の正しい関係をよく理解させる必要がある。もちろん男女とも人事、社会の出来事、自然現象について探究し、習得しなければならぬ。それには生物学的、心理学的、精神的領域の知識、そして地球、太陽系、天体の秩序についての理解も当然含まれていなければならない。

(5) 思春期の後半にあたるこの第五段階から、自分自身の興味に従って、広い範囲で自分の道を選ぶ機会をあたえる。ある者はより学問的な方向に、ある者はより技術的な方面に、またある者はより専門的分野に進んでゆく。しかし、道はわかれても、だれもが、自分の発明、発見と創造を成し遂げ、自分の疑問に対する解答を見いだすようたえず努力をつづ

けなければならないのである。この段階では、身体と精神に働く秩序が、人間関係と社会、宇宙全体の現象にも働いているのだという深い理解を獲得しなければならない。また、この段階では、人間のあらゆる祖先への尊敬の念と、子孫に対する愛情が堅固にならねばならない。

(6) 思春期後期から十代の終わりにかかる第六段階からは、分野に関係なく、知的な勉強によって習得するか、実際の経験によって習得するかに関係なく、だれもが自分自身の興味を自由に追求できなければならない。この期間のあいだ、自分の力で思考し、判断し、自分がだれであり、どのような夢を追求し、生涯どのように行動すべきかを発見するように指導する必要がある。肉体的、物質的世界だけでなく、精神的世界、見えない世界についても、自己の勉強と経験によって理解するようにならない。

(7) 第七段階では、自分の発見、発明、仮説などを論文あるいは口頭で公表し、自分が希望する方法で、みずから経験を経験的に実証してみせる勇氣が望まれる。すでに存在した考えや思想を模倣することはやめるべきである。どんな表現方法でも、その

独創的な創造がうまく実現すれば、

教育は完成したと考えられる。決まった卒業の時期などまったく必要ない。また第四段階以降は、教育体系のうちにとどまっている必要もない。

総合的にいえば世界教育の原理は、
①だれもが自分自身の夢に従って、自由に人生の進路を決める。

②だれもが自分自身の探究において、創造的、発明的でなければならない。

③だれもが、またすべての現象が無限宇宙の大家族の顕現として関連しあっている。

④調和、尊敬、愛の精神が、人間一人一人の健康と人間全体としての発展の本質である。

●世界政府の公共事業

教育についての重要な世界政府の仕事は、世界公共事業である。この奉仕事業は、①公共事業、②公共健康事業、そして③自然農業の三つに分けることができる。

(1) 公共事業は、世界通信網、交通、世界的公共事業体制の確立、必要な物質、自然資源の配分など、健康な生活に必要なあらゆる便利さを提供する。領土的、国家的必要性から計画された公共事業も、基本的には地方地方の事業および機構が責任をも

つ。しかし世界的な事業は、世界公共事業を通じて全員に平等に提供されなければならない。

(2) 公共健康事業は、肉体と精神の障害から人々の健康を守り維持してゆくことだけでなく、正しい食事方法に従って、あらゆる種類の犯罪者に栄養をあたえ、肉体的にも精神的にも健全にすることを含んでいる。あらゆる犯罪は肉体と精神の病気の現われである。犯罪または社会的に好ましくない行為をした人々に課せられる法的な強制的罰則にかえて、正しい食餌療法と精神教育を用いるべきである。

公共教育によって、人々のあいだに正しい食事習慣が発達し、自然環境に適応するようになれば、医療手当てや施設の必要性は緊急の場合以外は自然に減少してくる。同時に正しい食事の実行によって精神障害が減少し、暴力、憎悪、偏見、強欲が大幅に減ってくる。社会はおのずと平和になり、建設的な意欲によってより精力的になる。薬による手当てや種々の保険も、自然とその価値を失ってくるはずである。世界的な健康事業は、正しい教育とともに平和な社会を維持するもっとも強力な要因となる。

(3) 自然農業。世界の人々の肉体、心、

精神の健康は、宇宙の秩序に従って毎日正しい食事をしていくかどうかに大きく左右される。マクロビオティックによる食事方法では、つぎのような基本原則を提案している。

①農産物は、それを食べる人が正しく環境に適応できるように、その土地の産物を選ばなくてはならない。北アメリカのように、地理的、気候的变化のほとんどない大陸では、だいたい半径八〇〇キロメートル以内で生産されたものを選ぶようにする。

地理的、気候的变化の多い西ヨーロッパやインド地域では、その半径を約三〇〇キロメートル程度に狭めなければならぬ。極東や北ヨーロッパ諸島などの島国では、地理、気候条件がさらに変化に富んでいるので、その半径を一五〇キロメートル程度まで狭める必要がある。

②農業には化学肥料、除草剤、殺虫剤をいっさい使わぬこと、自然有機栽培にかぎることとする。何百万年にもわたる人間進化の過程で、食物の生産に化学薬品が使われたことはなかった。それが使われるようになったのは、人類の歴史からみると、万分の一の経験年数にも満たない二十世紀初頭からのことである。

ほとんどは極陰性の何千種類もの化学薬品の使用によって、農産物の外観と大きさだけは進歩した。しかし、新しい産物、品種は力強さ、生命力、味の豊かさ、ひきしまった有機構造を失ってしまっている。現代人はこのような農産物を食べつつけて、陰性傾向が強くなり、肉体と精神を急速に弱めている。これからさらに化学肥料を使ってゆくとすると、重要な自然資源である土壌の元素を枯渇させ、植物の健全な成長に役立つ土壌中の微生物の生命にも悪影響をあたえる。

私たちはできるだけ早く、何世紀にもわたって世界中で伝統的に実行されてきた、自然にかなった有機栽培に立ちもどらなくてはならない。

③現代の退化的病氣から私たちの健康を守り、維持してゆくためだけでなく、もっと肉体と心と精神を強靱にしてゆくためにも、自然有機栽培からさらにもっと自然な農業へと発達させることを考える必要がある。自然農業とは、人工的に栽培されている穀類、豆類、野菜類を、自然の野性の状態にもどすことにある。

マクロビオティックの唱える自然農業は、人間が植物界も含めた環境から、自然の過程を経て進化してき

たという厳然たる事実をもとにしたものである。人間は環境条件の顕現であって、環境を変えることが、人間の機能であるという考え方は根底的にまちがっている。人間が植物や環境の質を変えることによって、食物を自在にしようと考え始めるとき、人間とその自然環境とはとりかえしのつかない分離の状態におちいつてしまうのである。その分離の状態がもう皮一枚しか残っていないというのが現代の人間の社会である。現在栽培されている食物を自然な野生の状態にもどさなければ、ほんとうの人間性、本来もっていた環境への適応能力を回復することはもうできない。だから、この新しい農業では、食物の栽培に人間の参加をすこしずつ減らしてゆく必要がある。ついには、人間の参加がすくなければすくないほど、よい農産物がとれるという状態になるのである。(中略)

自然農業を回復すれば、肉体と心と精神の障害によって急速に退化しつつある文明時代の人間性を、人間はきつと回復できるにちがいない。日常の食物が自然性の強いものになれば、肉体的健康だけでなく、人間は精神的にも無限に進歩してゆく。私たちの心理学的能力、テレパシー、

予見力、想像力、洞察力、いわゆる超能力も、自然な食物によって大幅に発達し始める。料理方法や、食べ物の量も大きく変化してくる。私たちは健康で豊かな、植物のほんとうの味を知ることができ、人工的な調味料を使うことも不要になってくるに相違ない。少量の海水塩と植物油の調味で十分満足できるはずである。自然農業は、有史以前に、人間が失った楽園への最後の帰り道であるといってもよいのである。

新しい経済原理

現代の文明人を除くすべての生物種を考えてみよう。動物は野を駆けまわり、鳥は空を飛び、魚は水のなかを泳いでいる。すべての生き物が遊んでおり、働いてはいない。何百万年も前に、人間がこの地球上にどのように現われてきたかを考え、現代社会に生きるのびるために組織化され規制されて、生涯働きつづければならないことがふしぎに思えてくる。どくに自由を享受しようと思えば、さらに努力して働かなければならないことは、人みな知る常識のようになっていく。私は

ちはほんとうに働かねばならないのだろうか。もしそうだとすれば、現代人にだけどうして労働が必要なのだろうか。もし必要でないとなれば、現代社会のどこにまちがいがあるのだろうか。

幼児として生まれたとき、私たちは成人してやってみたいと思うことはあっても、働くことに一生を捧げることや予期したのだろうか。人間として無限の宇宙からこの地球にやってきたのは、働くことを学ぶためなのだろうか。毎日規制された活動に従うためだろうか。六〇〜六五歳になって退職し、やがて死を迎えるために生まれてきたのだろうか。現代社会のいつたいどれほどの人が、真実その人生を享受し、ほんとうにやりたいと思うことをしているだろうか。働くために生まれたのではないとすれば、いつたい私たちの人生の目的はなんなのだろうか。

朝から晩まで私たちが心から遊びに興じることができなければ、この人生はたとえ、二、三日といえどもつづける価値があるだろうか。現代人の直面しているのもっとも本質的な問題の一つは、毎日真実私たちがしたいと思うことを行なっているかということである。

人間生活に普遍的に應用できる経済原理は、私たち人間がなにものであり、宇宙がなんであるかを理解することの

なかに見いだすことができる。人間はほかのすべての自然現象と同じように、この無限宇宙の顕現である。宇宙の秩序は経済原則にも反映され、現代人もまたその原理によって生活を統制してゆく必要がある。その原理とは以下のようなものだ。

1 一粒万倍

現代の天文学研究が示しているように、宇宙は常に拡散している。無限の拡大は無限宇宙自身の基本的な性質である。つまりこの宇宙のなかであらゆる現象は永遠に拡大し、分化し、再生する性質をもっているのである。自然生産の法則は間断ない創造である。一粒の穀物が適切な地に落ちれば、何百という粒を生み、それが何千粒となりさらに何百万粒にもなっていく。

私たちの用いべき経済の原理は、このような永遠の生産と永遠の分配の法則である。このためには、できるだけ自然の方法を使い、人工的な努力は最小限にすべきである。なぜなら、自然と宇宙より強力な要因はないからである。自然の力を増進、増強するために、人工的な技術を用いようとすれば、逆に自然周期の全体の平和な動きを妨げることになり、その結果私たちの健康、人類の生存を危くし、地球そのものの生存をさえ不可能にしてしまうのである。

る。

2 真の経済資本

私たちの経済の資源、あるいは資本は、財政力でもなく機械や設備の生産能力でもない。これらは二次的な要因、つまり生産と流通を運営する手段である。真実の資本は、①世界の人間一人の心と精神の健康と、②地球、太陽系、宇宙を含む自然の力と環境条件とである。今世紀になつてますます人間の健康が損なわれ、企業によって自然環境が破壊され、枯渇しているのは、その運営方法が現実には反経済的であり、人みな幸福と宇宙の平和のための経済原理に反しているということの意味する。

なによりも重要なものは、健康で、健全な人間性が保てるかどうかということであり、このためにこそ、マクロピオティックの原理と正しい食事が、世界のあらゆる所で適用されなければならないのである。それが実現すれば、あらゆる種類の経済運営のための基本的な資源を確保することができにちがいない。また同時に、エネルギー源は、石油、石炭など地球の埋蔵資源にたよってはならない。埋蔵資源は限定されており、やがてかならず枯渇してしまう。地球内のエネルギーや力を求めるのではなく、地球を創造し動かす

ている力とエネルギーを求めなければならぬ。太陽エネルギー、太陽系内の電磁力、振動、波、放射線など宇宙から際限なく地球に送られてくる力とエネルギーは、ほとんど無限に近い。

3 運営の原理

どんな経済企業の運営も、調和と均衡の法則である陰陽の理解を自覚して進められなければならない。①宇宙と地球、②生物生命と環境、③動植物生命と人間、④世界人口と領土の必要性、そして、⑤物質的富と人間一人一人の幸福がたいせつであり、それぞれの調和と均衡が保たれていなければならない。現代の経済の推進力は主に物質的富、便りさ、慰安の追求にのみ走っている。この狭く限定された方向性のために、人間の肉体と精神の健康と幸福は、経済的繁栄の底で本質的破綻におちいりかけている。近代以後の経済の進歩によって、あらゆる環境条件、あらゆる生物、地球の生存自体が危機に瀕している。人間が生きてのびるためには、もう全経済活動を総反省すべきときがきている。

食べ物と基本的な生活必需品は、自然環境に調和し適応するために、自給自足の原則にのっとり各地域内でまかなわれなければならない。その他の物質や設備は、広く自由に貿易を行な

って交換し、知的理解や美的経験を分かちあうことである。

私たちは、現代の経済の原理と方法が建設的に人類の福利に役立っているかどうかを再点検し、何世紀にもわたって私たちが利用してきた原則を方向転換しなくてはならない。アダム・スミス、ジョン・メイナード・ケインズ、カール・マルクス、その他、資本主義、社会主義、共産主義、の考えは、宇宙の原則にも、人間の健康と福利に、なにが必要であるかという理解に基づいているとはいえない。経済体系や構造はもつと自然に発達すべきものであり、概念から構築されるべきものではないのである。

それは私たちの意識が、兄弟姉妹としての認識に発達してゆくようなものでなくてはならない。世界の経済組織が徐々に方向転換され、家族組織の性質のものに発展してゆくべきである。家族の性質にならう経済は、すべての人間、すべての種、そして自然、地球、宇宙に対する愛情と尊敬に基づいている。

(後略)

編集セミナー

を開きます

6月11、18、25日(月) 午後6時～9時

日本C I協会本部にて(無料)

あなたも、編集技術覚えて、『新しき世界へ』や、いろいろな本、パンフレットなどの製作に加わってください。とりあえず、6月に3回、開きます。その後は、また改めてお知らせします。

これをマスターしたら、どこどんな仕事をするにも非常に役に立つはずです。なお、ある程度マスターした方は、C Iの仕事に大なり小なり、参加していただきたいと思っています。講師／橋本政憲編集長ほか。

内容／

- ①原稿用紙に字を書く方法。印刷原稿。
- ②標準的な文字の使い方。漢字とひらがな、カタカナの使い分け。送りがな。
- ③文章表現。誤りやすい字。
- ④講演テープから、読みやすい印刷原稿を作る方法。
- ⑤印刷の基礎知識。活字と写真植字。レイアウト、割りつけ。
- ⑥写真、図版の処理の仕方。
- ⑦校正の原則と実際。
- ⑧編集の演出と倫理。

だいたい以上ですが、とても3回では終われません。将来は、桜沢先生の『GOレター』(自筆のコピー)を文章化する練習とか、英文から訳すことまで考えています。熱意と努力の方を歓迎します。年齢、男女、学歴不問。

ベルギーで大受け

高浪豆腐

ベルギーを中心にフランス、西ドイツなどで「豆腐ファン」が増えている。ヨーロッパの豆腐屋さんの草分けで、十五年前からベルギーの首都ブリュッセルで豆腐づくりに打ち込んだきた高浪市太郎さん（六九）＝福岡県出身＝の「植物食品こそが人間を生かす」という考え方と、ホンモノの味を求める心が、いまようやく広がり始めたためのものである。いまではパリ二軒、ジュッセルドルフ一軒（いずれも日本人）

のほか、ベルギーにはベルギー人三軒、中国人一軒の豆腐屋さんも現れた。いずれも高浪さんの成功が大きな刺激となっている。ベルギーで、なぜ豆腐なのか――。高浪さんをたずねてみた。

（パリ・山本特派員）

ホンモノの味で売る

『体にいい』と増え続けるファン

店に並べる。

高浪さんが昨秋から故郷の知人に配り始めた近況を伝える「ブリュッセル通信」に、こうある。

――ベルギー在住の人が日本に帰国するとき、持って帰れるものならと悔しがられたり、日本から来た方はいずれも、こんなうまい豆腐は日本では手に入らない、と驚いたり喜んだり……。

――初めは豆腐屋さん、といわれて恥かしい思いもしましたが、いまではすっかり自信と誇りをもって楽しい日々

を……。

この高浪豆腐、木綿ごしのしやきつとした歯ごたえだ。湯豆腐でごちそうになった。無理な味をつけずとも、豆腐そのものの味で食べさせる。こくがある。高浪製の揚げ豆腐、こんなにやくの煮付けも同様であった。

高浪豆腐でなければ、とわざわざ買いに来る客も増えた。日本レストランでお宅から仕入れると聞いたといつてたずねてくるベルギー人ファンも多い。

脱脂しない大豆のうまさ

うまさの秘密はなにか。高浪さんは即座に言った。「原料の大豆ですよ。脱脂せず、そのうまさを豆腐に伝えていただけです」

ずっとアントワープの油会社から大豆を買っていたが、昨年から米国产丸大豆を直接輸入している。

高浪さんは「苦労したとは思わない」という。「それは、異国の中の外国人ですから、それらしき苦労はあつて当然。しかし、日本へ逃げ帰りたいと思つたことは一度もありません」。それでも、この味と信用をつかむまでの苦労はあつた。

一九五七年（昭和三十一年）、福岡県立朝羽高校の教官から、農業技術指



自家製の豆腐を見せながら「丸大豆を脱脂せず、そのまま使うのでうまいのです」と話す高浪さん

導でインドへ。そこで知り合ったベルギー人に誘われ、ベルギーの自然食会のため、みそ、しょうゆを作ってくれとブリュッセルの北五十キロにあるガン市近くの工場に來たのが、この道へ頭を突っ込むきっかけだった。

「母親の見よう見まねで、母の味の再生から始めましてね。東京五輪の年には、九州に帰ってあつちの豆腐屋、こつちのみそ屋をたずねては工夫を重ね、技術書を読み……。おかげさまで、ようやく満足できるところへ到達しました。いま、忙しい仕事を与えられていることを、ありがたいと思っています」

(高浪さん)

動物たん白への反省も生む

ブリュッセルだけでは商売にならず、片道六時間の道を車でパリまで運んだのも、今は昔。

高浪さんが高度成長期の日本への一時帰国で見たものは、色が足りなきや色をつけ、味がたりなきや味をつけ、というニセモノ食品づくりだった。

「ホンモノでも見かけがわるけりや買わないという消費者側の都合と、ニセモノでも売れりやいいという業者側の都合の、両方が問題でしょうね」

いま、高浪豆腐が商売として成功し

たのは豆腐を食べる日本人がブリュッセルを中心に各地で増えたこともあるが、それ以上に、もたれる動物タンパクが物質代謝障害の原因となり、動脈硬化、糖尿病、血管・心臓・脳障害を起こしているという深刻な反省が最近あるからである。

「私の二男の嫁(ギリシヤ人)が病弱で毎週寝込んでいた。これが肉しか食べない。うちへ来て植物食品を食べ始めて、このごろようやく体がまともになった。人間は動物食品じゃなく植物食品によつてよりよく生かされる、とつくづく思いましたよ」

ヨーロッパ人は豆腐を食べるといつても、まだ煮付けか油いためにしたものの。だが、そのうち前菜として冷ややつこにカツぶしと刻みネギをかけて、ブドウ酒を飲みながらつつく、という豆腐ファンが現われるかもしれない。

(北海道新聞 昭和54年2月10日より)

■高浪市太郎氏は、かつて桜沢先生に縁のあった方で、数年前から、本当の塩を作る運動にずっと援助をつづけてこられています。

■改めて記すまでもありませんが、豆腐はカリウムの多い非常に陰性な食品ですから、夏季とか、陽性体質の人向きです。陰性の人は量に注意。油揚げは野菜の煮付けに入れるとよいです。

大森英桜先生正食医学家庭宝鑑作成講座

① 禁忌食。禁忌事項の解明

凡ゆる疾病と運命の素因を成す、約 130種類に及ぶ禁忌食、禁忌事項の徹底解明とその排毒法。

② 歯の疾患

原因。治し方。予防法のすべて

③ PU株式利殖法

確率100%、最高の実益と趣味を得る!!

PU株式利殖法(投資判断法)の特別勉強会

日時= 6月=15、16、17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5月16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

いま、ここをあるく

生存への行進 (5)

——北海道白老からの通信——

「聖なる地球のつどい」

4月14日、目黒公会堂で行なわれた『聖なる地球のつどい』は、私たち、生存への行進を歩く者たちにとって、大変意義深いものになりました。

ミサ曲と波の音と胎内音で始まった集会は、かつてこの地球の上に生きた生物たちと、彼らとの縁によって生かされてきた私たち人間との契約であったように思います。

プロローグに続いて、西尾昇さんの「スリーマイル・アイランドで起きた原発事故の真相と、日本の危険な現実」の話。

新島さんの「今の子供たちが学校という非人間的なオリの中でどんなにバランスを失った人間になってゆくか、そして彼らがどんなに恐ろしい社会を作ってゆくか」という話。

武者さんの「宗教と科学は真理の裏と表であり、倫理的規範を失った科学は人類を亡ぼす」という話。

桜沢里真先生の「楽しい人生を送る方法」の話。

谷さんの「発生学から始まって、本当の塩とは何か」という話。

沖さんの「神の心とは愛であり、愛とは母心である。そしてみんなが神であり、自分も神だ」という意識を持つこ

とが大事だ」という話。

福岡さんの「歩いてもダメ、歩かなくてもダメ、危機はそこまできている。そして自然が何であるかを知らないで自然保護を云々することは、自然破壊と同罪だ」という話。

最後に、阿部さんの「奇形の増加と食べ物の重要性」の話。

それぞれの講師の方々が共通して訴えた、今の人間たちが誤った生き方や意識を持つていること、そして、意識の変革なくして人類を、地球を救う道はない、という危機感は、私たち生存への行進を歩く者にとって、大変に共感するとともに、大きなげみになりました。

講師の方々が言っておられたように、今、一番大事なことは、私たち一人一人が大自然の中にしめる人間の位置、言いかえるなら、人間本来の生き方や自然と一体になった意識を学ぶことではないかと思っています。

ただ歩くだけで何になると思うかも知れませんが、現代社会のさまざまな問題の根本を考えると、対症療法的な手段だけでは足りないと思うのです。

アイヌの心

今日は歩き始めてから5日目、国道を走る自動車のライトをはるかに見お

ろす小高い丘の上のテントの中でこの原稿を書いています。

出発の日の前日、アエィヌ(アイヌ)の聖地、静内川のほとりの真歌山にあるシャクシャイン記念館で、私たちはアエィヌの文化を正しく受けついでいこうと葛野辰次郎さんに、伝統ある「カムイノミ」の儀式とすばらしいメッセージをプレゼントされました。白い長髪と白い豊かな髭をたくわえた典型的なアエィヌの風貌を持った葛野さんは、私たち日本人にいじめぬかれながらも、自然とともに、カムイとともに生きるアエィヌらしい、深いやさしさともりのない美しいほほえみを持って、私たちを送り出してくれました。

翌日の早朝、日の出とともに出発した一行は、足にマメを作り、筋をいため、夜は寒さ(明け方には零下3度にもなります)にふるえながらも、アイヌ文化協会の方たちをはじめ、多くの人々の献身的な協力もあって、各地で宿泊地などの提供を受け、なんとかやって来ました。

食事はもちろん玄米菜食でやっていますが、野菜はほとんど野草でまかなっています。ツクシ、フキノトウ、イラクサ、タンポポ、フキ、ヒトビロ、イタドリ、エゾエンゴサク、コゴミ、

ミズナ、自然はなんとありがたいのでしよう。道端に生えているなにげない草が、私たちに自然のめぐみのすばらしさを教えてくれるのです。

私たち人間はちゃんと生かされていることを、母なる大地によってはぐくまれている諸々のいのちたちによって実感することができま

まきでたいごほんのいしさは、たとえようありません。

私たちは2回、屋根の下で寝ることができました。一回は国道からすこし入った所にある使用していないプレハブの飯場のような所。持ち主の方に趣旨を説明したところ、ころよく貸してくれました。旅をしていると、今まで当り前に思っていたことがとてもありがたく感じるものです。この時もそうでした。

今まで私たちは、屋根のある生活を当然のように思い、屋根に感謝するようないことはありませんでした。アエイヌの人たちは、人間以外のすべての物がカムイであるといひます。シャクシヤイン記念館で行なわれたカムイノミの中にも、いのりをささげる神様たちの中に、家の神様や出入り口の神様が登場してびっくりしましたが、私たちはこの屋根の下でアエイヌの心が少しわかったような気がしました。私たち

の周りにある物を、それが当り前だと思ふことをやめたなら、私たちの生活はどんなにすばらしくなるでしょう。

新文明のヒント

今日(5月7日)は朝から冷たい雨がふり、僕は足の筋をいためてしまったのと、この原稿も書かなくてはならないので、先発隊の仲間に入って車で野営地の下見に行きました。ところが、荷物をつむためにもどる途中、山の中で粘土質の道に車のタイヤをとられ、前にも後にも動かなくなってしまうしました。周りにはタイヤにかませる板きれも石もなく、しかたなくシャベルで道をならし、たおれた木を切つて道にしき、車をジャッキで持ち上げながら、雨の中を泥まみれになつて、一寸きざみに車を進めて、3時間後にやっと山をおりることができました。

文明の利器というのは便利ではありますが、意外に不便なものです。力のあるものは非常に弱い弱点を持つていて、力にたよりすぎると、何かでつまづいたとき大変な目にあひます。

今、私たちは本やパンフレットや楽器を運ぶため、車を一台使つていますが、できれば何もナシで歩いてみたいと思つています。

私たちの周りで起こるさまざまなで

きごとは、もっと大きな社会とか文明のいろいろな問題や歴史上のできごとの相似象であることに気づくようになってきました。私たちの周りには、新文明のヒントがたくさんころがつていようです。

なんだか焦点の定まらない文章になつてしまいました。広々とした北海道を歩いていると、こまかいことがどうでもよくなつてしまいます。

みなさまへ

私たちは5月いっぱい北海道を歩き、本州に入るのは6月になつてからの予定です。梅雨期なので雨が心配ですが、皆様の中でもし20人くらい泊まれるような所の心当りがありましたなら、ミルキーウエイ内生存への行進実行委員会の方へご一報下さい。また行進団の行つた先で集会などの催しを希望する方がいらつしやいましたらお知らせ下さい。

私たちは本州へ入つてからのコースはまだ具体的に決めていません。行進に参加を希望する方は、一人で寝泊まりできる最低限の準備をして下さい。私たちの持ち歩いている物は次のとおりです。

●寝袋または毛布(マットもあるといひのですが、枯れ草などでかわりにし

たいというなら大いに結構。ただし、いつも集められるとは限りません)

●雨具(足まで入るカッパがあれば防寒具にもなつて便利。バックバックやリュックにかぶせる物も必要)

●食器(ごはんミソ汁を入れられる物とハシカスプーンがあれば充分)

●衣類(下着やシャツなどは予備が一つずつあれば途中で洗濯できます)

●洗面道具等(ツメ切りは忘れずに)

●その他(軍手、筆記用具、ポケットナイフ、懐中電灯、マッチ、ライター、チリ紙、ビニール袋など)

●できればテントを用意して下さい。

●荷物はできるだけ少なく軽くして下さい。

行進団の行き先は、東京のミルキーウエイまで問い合わせして下さい。なお参加費はだいたい一日150円くらいです。行進の最中には何が起るかわかりません。参加する方は、自分の責任は自分でとれるよう心の準備もおねがいします。

■生存への行進 連絡先

〒180東京都武蔵野市吉祥寺北町

5の4の17 ミルキーウエイ

TEL 0422・53・6483

すべての縁あるもののために

駒沢宏季

アレキシス・カレル著

桜沢如一訳
日本C I協会編

『人間—この未知なるもの』より

日本C I協会近刊

第一章 人間とは何か、それを知らなければならないわけ

三

力学や物理学や化学はどうわ　われわれの祖先の肉体や精神を数千、数万年かかって作り上げてきた環境がわれわれの環境を変えたか？　最近まったく一変した。われわれは何の感動もなく、この平和な大革命を受け入れた。しかし、この大革命は人間の歴史における、もっとも重要な出来事の一つである。なぜなら、あらゆる環境の変化は必ず、深く生物に影響せずにはいない。だから、どの程度まで科学が伝来の生活とわれわれ自身に変化をもたらしたかをわきまをきり知ることがぜひとも必要である。

工業の出現とともに、人口の集中が始まった。労働者は大都市の郊外や彼らのために作られた部落に集まって生活している。彼らはきまった時間に工場でやさしい単調な仕事をして給料をもらう。都市には、事務員、店員、銀行員、公務員、医者、弁護士、教師などや商工業に直接間接にたずさわる者が住んでいる。工場や事務所は広く明るく清潔である。温度はいつも一定である。暖房や冷房の装置が夏冬温度を加減する。大都市の道路は高層建築で暗い切り通しのようになったが、住宅の内部には太陽光線のかわりに、紫外線に富んだ人工光線が供給されている。事務室や仕事場には、ガソリンの煙に汚れた道路の空気のかわりに、屋根の上から新しい空気が取り入れられる。近代都市の市民は、あらゆる天候と気候の変化にたいして保護されている。彼らはもう昔のように工場や店や事務所の側で暮らさない。金持ちは、大通りの巨大なビルディングに住む。現代の王者は摩天楼閣の上に植木や芝や花に囲まれた美しい住宅をもっている。彼らはそこで山の頂きにいるように、騒がしい音響や塵埃や振動からのがれて、まるで封建時代の領主が大きな城や壕の中に住んでいた以上に民衆から離れている。もっともつましい生活をしている者でも、ルイ十四世やフリードリヒ大王よりずっと立派な住居にいる。たくさんの方が都会から離れて暮らしている。毎日夕方になると急行列車が無数の人を郊外に運ぶ。郊外の芝と並木の緑の地帯を走る広い道の両側には、美しい楽しい気持ちのいい家が並んでいる。労働者やごく普通のサラリーマンでも、昔の大金持ちよりはるかに便利な家に住んでいる。室内の温度を適当にする自動暖房の装置や、冷蔵庫、電気ストーブ、料理や掃除に使ういろいろな道具、風呂場や車庫などが、都

アレキシス・カレル博士は、一八七三年生、一九四四年没。フランス生まれで、のちアメリカに帰化した外科医、生理学者。一九〇五年―一九三九年、ニューヨークのロックフェラー医学研究所員として、組織培養法の研究にあたり、血管縫合術と臓器移植法の研究により、一九二二年度ノーベル生理医学賞を受賞した。

多数の専門著述のほかに、一九三五年、『人間―この未知なるもの』を著わし、現代文明のゆがみと人間性の問題、人間を忘れた生物科学、医学の無能を説き、各国語版に訳され、大きな反響を呼んだ。

日本でも、日本C.I.協会の創立者、故・桜沢如一先生が、一九三八年（昭和13）、いち早く翻訳され、岩波書店から発行されてベストセラーとなり、のち、無双原理研究所（英心舎発行）版をへて、昭和27年、角川文庫に収録され、広く読者に迎えられた。

長らく絶版になっていたので、今回、日本C.I.協会より、新装発行することになった。新版にあたり、文字づかい、学術用語などを現行通用のものに改め、若干の訂正を加えた。

編集作業が手取り、発行予定が大幅に遅れていることをお詫びいたします。新版発行まで、今少々お待ち願います。

会でも田舎でもあらゆる家に備えられて、昔のごくまれな特権階級にだけ許されたような体裁をもっている。住居とともに生活の様式も変わった。この変化は、ことに交通通信の速度が増進したことに負うところが多い。近代的な列車や汽船、飛行機や自動車、電信電話などの使用が、人と人、および国と国との間の関係を変えたのは明瞭である。すべての人の能率が増進したのである。すべての人間の関係が広く大きくなってきた。人間は恐ろしく多くの人間と切っても切れない関係になっている。人間の時間で、用いられない時はほとんどないことになってしまった。

狭い家庭だけの関係や、教区内だけの関係というものは、なくなってしまった。小さなグループの生活は、群衆の生活に置きかえられてしまった。一人でいるということは、一つの罰か、あるいは非常なぜいたくのようと思われる時代である。映画やスポーツ見物、クラブ、あらゆる種類の会合などや、大工場、デパート、ホテルなどの群衆は、人間に、いやでも応でも大衆的な生活をする習慣をつけてしまった。電話やラジオやレコードのおかげで、大衆の俗っぽい歓楽や流行が、絶え間もなく個人の家庭や、人里はなれた非常に遠いところまでも広がって行く。人間は、一分間でも直接または間接に他の人間と交渉なしに生きていることもできない。自分の住んでいる村や都会や、あるいは地球のはてにおこった、つまらない、あるいは重大な出来事を刻みに聞かされる。ウェストミンスターから鳴り響く鐘の音がフランスの片田舎の、ごくありふれた家にまで聞こえてくる。バーモント州の農夫でも、聞こうと思えばベルリンやロンドンやパリで話している名士の講演を聞くことができる。

機械ができてから、労働と疲労が、都会でも、田舎でも、家庭でも、工場でも、仕事場でも、道路でも、野原でも、農場でも、ぐっと減った。階段はエレベーターに取りかえられた。もう歩く必要がない。人間はほんの少々の距離でさえ、自動車やバスや電車などの乗り物に乗る。もっとも自然的な運動、すなわち野や丘の散歩や、競走、登山、土掘り、森林の開拓、それから、雨、日射、風、寒さ、暑さと闘うことなどは、規則正しい、危険の少ない体操や、労力をはぶく機械に追いはらわれてしまった。いたるところにテニスコート、ゴルフ場、人工スケート場、温水プール、天候に関係なく練習し、競技できる屋内体育施設などがある。こうして、すべての人間は、素朴な形式の体育につきものであった疲労や長時間の努力をせずに筋肉を鍛えることができる。

ます。

目次

- 第一章 人間とは何か、それを知らないわけばならないわけ
 - 第二章 人間の科学
 - 第三章 肉体と生理的活動
 - 第四章 精神的活動
 - 第五章 内なる時間
 - 第六章 適応の機能
 - 第七章 個人
 - 第八章 人間の再建
- 付／桜沢如一『カレル・人間』解説



▶ フランス語版ポケットブック

われわれの祖先の、粗製の麦粉と肉とアルコール飲料といったような食物は、非常に美味な多種多様の食物に変わった。牛と羊の肉は、もう基本食ではなくなった。乳とクリームとバターと、(甘皮をはいで) 精白した穀物と熱帯、温帯のさまざまな果物類や、生鮮またはカンヅメの野菜やサラダ、およびパイ、菓子、プディングなどの形で恐ろしくたくさんとられる砂糖が近代食の主な材料である。ただアルコールだけは昔のままの位置を占めている。子供の食生活にいたってはもっと深い変化を受けている。それは恐ろしく豊富になった。成年者の食物とでも同様。事務所や工場の労働時間のために食事の時間も正確になった。一般的に裕福になり、また、信仰心がうすれ、宗教的断食の習慣が廃れてきたために、人々は食事を抜くようなことはなくなり、のべつ食べるようになった。

この富のおかげで、教育というものが恐ろしく普及した。いたるところに学校や大学が建てられ、無数の学生を吸収した。青年が、現代における科学の役割を見て取ったのである。『知識は力なり』と、ペーコンが言った。あらゆる制度が青少年の知育のために作られた。それらは同時に体育をも注意深くあつかっている。実に現代の教育機関は知力と体力の増進だけを目的としているのではないかとさえ思われる。科学はそのみごとに実用的価値があるために、すべての学課の中でもっとも重要な位置をあたえられている。多くの若いものが科学に没頭している。そして、各学術団体や大学、工業会社は、無数の研究所を建てて専門の技能を有するものを招いている。

近代の人間の生活は、衛生学や医学やパスツールの発見した原則などに烙印を押されている。パスツル学説の普及は、人間全体にとって非常に重大な出来事であった。このばい菌学説のおかげで、文明国を定期的におよびやかした伝染病は制圧された。清潔の必要であることが十分証明された。その結果、子供の死亡率は非常に減少した。人間の平均年齢は驚くべく延長された。アメリカでは今日五十九歳、ニュージーランドでは六十五歳である。人間の寿命が延びたのではなく、長生きする人が多くなったのである。だから、つまり衛生学は人間の数を非常に増したわけである。同時に、医学が病気の性質に関する発見や外科手術の正確なる応用によって、病弱者、不具者、虚弱者や、昔ならば激しい生存条件を耐えることができなかったような者に慈善的な手をさしのべた。実際、医学によって文明が実現したのは、人的資本の非常な増大であった。すべての人間は医学によって病氣や苦痛から非常に救われている。

(後略)

毎日の食で 美しく 健康になる

食養基本料理 (6)

桜沢里真



▲ 1例 オメデト(左)、パンオサワ(中央)、ニラみそ煮(右後ろ)、漬け物(右前)

1例

オメデト

●材料(5人前) Ⅱ玄米(カップ4杯、小豆(大さじ1、塩(小さじ1)

①玄米は洗って水気を取り、小豆も洗う。

②玄米を中火で、手早く、よく混ぜつつ少々色がつき、ふくれ、はねるまで炒り、すぐ圧力釜に入れ、小豆を加え、塩、水カップ4を加え、火にかけて沸騰させ、弱火にし30分くらいして火を止める。圧力を下げ、オモリを取り、出来上がり(急ぎの場合は、出来てから釜に水をかけ圧力を下げ、オモリを取ります)。

※注/このオメデトは故桜沢先生が命名したもので、病人、食養して食べ過ぎた時、食欲が落ちた時、等に用います。味はうすく作り、1碗くらいずつ1日に1回か2回いただきます。元気な方も時々これを作ってお試しください。腎臓の悪い方は小豆を少々多くします。普通の鍋の時は12〜13倍の水で約3時間以上弱火で炊き、水が上になくなりこげるようなら静かに材料の



▲ 2例 玄米大豆入り(左)、クレープ・ド・サラセン(後ろ)、ゴマドーフ(中央)、漬け物(右)

上に2センチくらいになるほど水を入れて煮ます。途中で決してかき回さぬことがコツです。かき混ぜるとむらになりねばりが出てよく出来ず、味も落ちます。

パンオサワ(雑穀パン)

●材料Ⅱ完全粉(200グラム)、ソバ粉(150グラム)、地粉(100グラム)、白ゴマ(カップ $\frac{1}{2}$)、塩(小さじ1)、ゴマ油(大さじ2)、シナモン(小さじ $\frac{1}{2}$)

①ゴマはざっと炒り、材料をよく混ぜ、水カップ1と塩を加えてよくこね、ぬれ布巾をかけて1時間ほどねかせて置く。
②鉄板の小さいのを温め、ゴマ油をたっぷりぬり、手を手でぬらし、平らに2センチくらいの厚みにのし、上にたて、よこ、包丁で切目をつけ、中火の天火で約25分ほど焼き(上、下、少々こげ目―狐色―がつくほど)、適宜に切る。

ニラみそ煮

●材料Ⅱニラ(200グラム)、みそ(40グラム)、ゴマ(少々)、油(大さじ1)

①ニラはよく洗い、1センチくらいに切る。みそは2倍くらいの水を混ぜておく。

②鍋に油を温め、ニラを入れて2〜3分炒め、みそを入れフタをし、中火で煮立て、弱火にして水がなくなりかけた時混ぜて、炒りゴマを混ぜる。

以上三品とたくわん、カブの葉の塩漬けを付け合わせました。パンオサワは旅行の時、ピクニックの時等、そして多忙の時などにお作りください。よくかんで甘みを出すことが大切です。

2例

玄米大豆入り

●材料Ⅱ玄米(カップ6)、大豆(カップ $\frac{1}{2}$)、塩(小さじ $\frac{1}{2}$)、水(カップ7と $\frac{1}{2}$)

①米と大豆は別々によく洗い、ざるに上げて水を切り、圧力釜に入れ、塩、水を加えてフタをし、強火で煮立て、弱火にして約27〜30分かけて、火を止め、5分くらいむらしてフタをあけ、しゃもじを水にぬらし、釜はだをくる



▲ 3例 おはぎ(後ろ)、豆腐あんかけスープ(左)、サラセン焼き(中央)、漬け物(右)

りとはなし、しゃもじを下までさし込み、少しずつしゃもじ返しをし、器によそいます。

※注／まげて炊いた御飯のフタを取ると、大豆は皆上に炊けています。火で煮立てた時、お米、大豆など上下に返り、重いもの(△)が下になり、▽のものが上になります。大豆の▽がこれでおわかりになるでしょう。お米でも重い、よく実ったものは下に沈み、おこげとなります。下は△で、これを食べれば大変力強い身体となります。

(▽は「陰性」、△は「陽性」)

クレイブドサラセン

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

①そば粉に塩、水を加え、よくとき混ぜ、とろ火にし、しゃもじで持ち上げ糸を引くくらいのゆるさにこねる。粉によって水分の加減が必要で。

②人参は細切りにし、塩小さじ $\frac{1}{4}$ 加えよく混ぜ、弱火でから炒りし、しんなりさせる。

③フライパン直径15〜20センチくらいものを温め、初めに大さじ5くらい

の油を入れて、煙が出るくらい熱し、油をあげ、大さじ1くらいの油を布切れにしませ、熱したところへ①をお玉

じゃくしに八分目入れて鍋に流し、ぐると鍋を回しつつ、材料をうすく丸くのばし、弱火で焼き(はしが少々めくれるようになった時)うら返し、少し焼き、まな板にひろげ、真ん中に人参を少々せ、4つ折りにし器に盛る。

そば粉のゆるさは焼いてみて、加減を研究してください。

ゴマドーナ

●材料Ⅱ白ゴマ(カップ $\frac{1}{2}$ 、葛(カップ $\frac{1}{2}$ 、水(カップ2と $\frac{1}{2}$ 、塩(小さじ $\frac{1}{2}$ 、たれ：醤油(大さじ1と $\frac{1}{2}$ 、出し汁(大さじ5、生姜(少々、木の芽(少々)

①ゴマは炒り過ぎぬよう、こんがり炒り、よくすりつぶし、油が出るほどにすり、カップ $\frac{1}{2}$ の水でゆるめておく。

②葛をカップ1と $\frac{1}{2}$ の水でとき、火にかけ、弱火でねり、下がかたまったら火から下ろし、力を入れておはし4本でよくかき混ぜる。だんだん白くねばってくるころに①のゴマ汁を加え、よく混ぜ、残りの水ですり鉢をよくすす



▲ 4例 のり巻き(中央)、そばがき(左前)、南瓜天ぷらと大根下ろし(右)

ぎ、鍋に加え、火にかけ混ぜつつねる。

葛に火が通り糸を引くようになったところで流し、箱をしめし、流し入れ冷やす。12〜13センチくらいの箱がよいでしょう。なければお弁当箱でも出れます。冷えてかたまったら、まな板を少々しめし、ひっくり返しにのせ適宜に切る。

③醤油、出し汁を混ぜ、ひと煮立ちさせてたれを作り、大さじ1と小さじ1の器に入れ、上にゴマドーフをのせ、生姜下ろしと木の芽を天盛りし、供す。

以上三品と漬け物を添えます。

* 3例 *

おはぎ

●材料Ⅱもち米(カップ6)、小豆(カップ2)、黒ゴマ(カップ2)、塩(少々)

①小豆に3倍の水を入れて煮立て、中火以下にしてコトコトと煮る。上に水がなくなったら、静かに水を材料1センチくらいかぶるほど入れ、そのまま煮こみ、けっして煮こぼさぬようにする。水がなくなったらまた水をさす。

これを4〜5回くり返すと小豆が指でつぶれるほどに軟らかくなる。

上に水がなくなったら小さじ2の塩を入れ、初めてかき混ぜ、また水があるうちに火から下ろす。

②黒ゴマはこんがりこがさぬように炒り、半すりにし、醤油大さじ1と2、水3倍かえてすり混ぜる。

③お米は洗って同量の水と小さじ2の塩を圧力鍋に入れて煮立て来たら弱火にし15〜16分で止める。フタを取り、少々つき、小豆の方は少々小さく丸め小豆あんをまぶし、黒ゴマの方は少々大きくし、ゴマをまぶし出来上がりと同じ大きさに作り、器に盛る。

サラセン焼き

●そば粉(カップ2)、塩(小さじ2)

そば粉に塩を加え、水を少しずつ入れて、耳たばより大分軟らか目にくね、手に水をつけて1センチくらいにのし、形を取り、フライパンを熱し、ゴマ油をたっぷりぬり、少しこげ目がつくくらい焼き、裏返してさらに焼く。白ゴマをいり粉に少々混ぜるといっそうおいしい出来ます。これはよくかんで甘味を出します。軟らかくこねるとふっ

くら出来ます。

豆腐あんかけスープ

●材料Ⅱ豆腐(1/2丁)、葛(大さじ2)、出し汁(カップ4)、醤油(大さじ2)、塩(小さじ1/2)

豆腐は1センチさいの目切り、鍋に出し汁を入れ、煮立て、豆腐を入れ、塩と醤油で味をつけ、葛の水どきを流す。器に盛り木の葉をうかす。ゆずがあれば1切れ用いる。

以上を器に盛り漬け物と共に供す。

4例

のり巻き

●材料Ⅱ玄米(カップ5)、のり(4枚)乾瓢(3本)、人參(小1本、いんげん(10本)、梅酢(大さじ1)、水(大さじ1)

①玄米は2割の水でふくら炊き上げ、梅酢をふって冷ます。

②乾瓢は塩水でもみ洗いをし、水カップ1、醤油大さじ1/2でよく煮こみ、人參は1センチ角長く切り、塩を小さじ1ふり混ぜ、から炒りし、大さじ2の水を入れてふたをし、蒸し煮にする。いんげんは濃い塩水でゆで、ざるに取り、1つまみの塩をふる。

③①の御飯をさっと焼いたのりの上に(すだれにおく、手前はのりいっぱい)、向こうは4センチほどのりを残して、真ん中を少々低く平らにのせ、真ん中に乾瓢、人參、いんげんを置き、しっかりと巻く。細いのはのりを横に2つに切り、1にぎりの御飯を平らにし、白ゴマの炒ったのを少々ふり、乾瓢を3本入れて細巻きを作り、適宜に切り器に盛る。

そばかき

●材料Ⅱそば粉(カップ2)、醤油、出し汁

①そば粉に熱湯カップ2と塩加え、力を入れてよくかき回し、火にかけ更によく混ぜ、固まったところで火から下ろし、手をぬらして4センチ大に10個作り、熱湯にうかす。

②醤油に出し汁を2倍加え、1煮立ち

させ、そばがきに添える。

南瓜天ぷら

●材料Ⅱ南瓜(小1/2個)、地粉(カップ2)、餅玄米粉(カップ1/2)、大根下ろし(カップ1)

①南瓜は直径13〜14センチくらいの、よく実ったものを選び、真ん中から4つに切り、中のしんを包丁の峰でこそげ取り、2センチくらいの厚みに、月形に10切れ取る。大根は下ろして、大さじ山盛り5杯ほど作る。

②地粉に同量より少ない水を加え、塩1つまみ入れ、さっくり混ぜ、回りに少々粉が残っていてもかまいませんから、あまりかき混ぜぬこと。よく熱した(180度くらい)油に入れて、少し上が固まってきたところで火をぐっと弱め、下の方に少々色がついてきたら裏返し、同じ色合いに揚げる。串をさしてみて、すっと通れば出来上がり。大根下ろしは、小皿に醤油を小さじ2入れ、その上に汁のまま大さじ山盛り1の大根下ろしをのせます。

そばがきには青い葉をゆでたのを少々添え、以上を盛り合わせ、供します。



以上1月号から6月号までに食養基本料理として、約80種ほど発表しました。まだ書き足りませんが、食養基本料理としてはこれくらいにして、7月からは少々応用創作料理をその季節に応じて書いてみたいと思います。

6月までのでしたら重病人でないかぎり、召し上がってよろしいのです。元気な方々でもこれを1年くらい続けようかみ、水分を少なくしたら、きつとすばらしい健康を勝ち得ることが出来るでしょう。

少々こみ入った料理もありますけれど、保存のきくものは毎日1品ずつ作り、次の日も1品作り、少しずつ原則を守りつつ摂れば、けっして食卓はさびしくなく、楽しみつつ毎日続けられます。お弁当のお菜にもよいものがたくさんありますので、お勤めに出るお客様、お母様方も、手持ちなさればとても安心して働けると思います。はすかしがらずお弁当をお楽しみください。昼食だけならというて外のレストランでいただいているうちに、いつとはなしに身体を病魔におそわれているということがしばしばあります。フランスでマクロビオティック・レストラン

を経営していたご主人が、ある日夜中にすこい苦しみを電話して来ました。パリででしたが、私達はすぐ行くわけにゆきませんので、桜沢は「まあ痛みだけおさえる注射をしてもらいなさい。明日行くから」と申したのです。そして医者に来ていただいたのですが、これはいけないといってすぐ病院にはこんでしまいました。翌朝病院に行くと、お腹をパンパンにふくらせ、うなっていました。市の病院ですから何人もの博士にみてもらったそうです。エタイの知らない奇病で、胃に穴があいて水がたまっているから手術をすればよくなると言っていました。私はお腹に手を当ててみて、これはガスがたまっているのだと言っても、本人は△性にばかりしているでマなはずはないとがんばって、私どもの反対を押し切って手術をしたのですけど、胃に穴はあいてなかったのです。その後3日過ぎててもよくなり、また苦しみ、お腹はふくれて来ます。とうとうたまたま、私たちは、病院では退院を許さないの病人をそうと連れ出し、パリの家で1週間で治しました。やはり、よく聞くと週一回のレストランの休日に中華料理屋でたっぷり料理を食べていたことがわかりました。

ただ週一回の外食でもこんな恐ろし

い結果となることもあるのですから、昼だけでも毎日外食しては決してよい結果にはならぬでしょう。まして育ち盛りの子供には、特に外食はよくありません。月に一回とか、パースデー等には創作応用料理をおいしく、バラエティも多くして、一家でお楽しみください。食養料理でも決してわびしいことはありません。都会はよい空気でありませんので、郊外にピクニックに行くのも楽しく、健康にもよろしいのです。その時のお弁当は子供にも手伝わせたなら、子供は自分が作ったものだと言って、一段と喜ぶことでしょう。

6月は梅雨でもあり、おいおいと暑さも増して来ます。いつも注意しますように、塩気を少しへらして、水分をたくさんとらめよう。ご注意ください。とをお願いいたします。

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

03・480・3240

実用新案出願中・商標登録申請中・意匠登録申請中

カムカム鍋が好評発売中!

7月15日まで記念セール中 三六五〇円

すでに紹介いたしましたオーサワ式炊飯法の専用内鍋を、カムカム鍋と正式に命名いたしました。7月15日まで記念セールとして、定価六〇〇円のところを三六五〇円にて販売中です。詳細については小社までお問い合わせください。

OJ特販コーナー新設!

本誌3月号にご案内いたしました草木染の衣類や漆のお碗、今月号でご案内しております包丁、まな板、焼き物などの食品以外の日用品を扱うオーサワジャパン特販コーナーを新設いたしました。良い品物を厳選して扱いますので、純正食品ともどもお引き立てくださるようお願い申し上げます。

なお、特販商品についてのご用命は、食品とあわせご注文いただければ幸いです。運送方法は、自動車便にて着払いにさせていただきますが、運賃分を品代といっしょに概算して(できれば少し多めに)お送り下されば精算のうえ、運賃元払いで発送申し上げます。

純正食品のご用命はオーサワジャパン(株)へ

〒151東京都渋谷区大山町11の5 TEL 03・465・5021/3

オーサワジャパン 特 販 コーナー

土釜 2600円

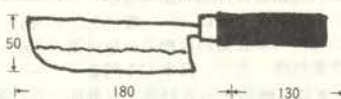
圧力なしでもごはんが炊ける。めん類や野菜をゆでたり煮たり。特に玄米がゆは最高。炒め物もできる。

(本体のみ 1600円)
(ふたのみ 1100円)



包丁 3800円

硬くて薄い刃鋼を中に、両側は柔かい鉄ではさみ手工鍛造したもの。切れ味抜群。にぎり手は黒うるし塗り。10年以上の使用に耐える特注品。



※ 寸法はミリ単位

いちょうのまな板

2900円～4300円

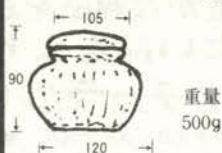
いちょうの木は年輪に弾性があるので包丁をいためませんし、使い心地も大変ソフトです。大きさ各種あります。



(最小) 厚さ3cm×幅20cm×長さ33cm
(最大) 厚さ3cm×幅23cm×長さ47cm
(特大) 厚さ5.5cm×幅30cm×長さ100cm

黒焼のつぼ

1000円



種子島の焼きもの

自然のままの土を成形乾燥して、登り窯の中で、赤松のマキを燃料として焼き上げたもの。釉薬を使わずに、灰による自然の釉薬の肌合いが出て、使いこむうちになんとも言えない味わいが出てきます。

茶碗 1500円	1500円	湯呑 1400円	1000円
トックリ 4500円	MACROBIOTIC OHSAWA JAPAN INC.		
花びん 6500円	8000円	向付 1500円 (ふたなし)	1800円 (ふたつき)

●品切れと価格変更のお知らせ

ご愛顧いただいています「たてしな麦みそ」ですが、販売予定数量オーバーにより品切れとなりました。現在、熟成中のものが夏をこして蔵出しとなりますのでしばらくお待ちを。

せいたん (ビン入) ￥330→￥300

せいたん (袋入り) ￥240→￥300

オーサワジャパン株式会社

〈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、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3④9~4時・小川みち講師、食養相談、食品、日本CI図書・テープ

玄米正食の民宿もえぎ荘 ☎399-94 長野県北安曇郡小谷村峯 ☎02618-2-2148 * 無 * 緑豊かな信州白馬山麓にある。野草摘みハイキング、避暑、紅葉、スキー、家族旅行、合宿、療養等に

岐阜自然食普及会 ☎岐阜市神田町9 名鉄新岐阜百貨店1F ☎0582-65-7111 内線319 * 10~18半 * ⑧

ぐるうぶ・味穂

(自然食糧供給センター・雑穀普及会)

宮古営業所 ☎027 岩手県宮古市大通3-4-25

☎01936-3-6310

練馬営業所 ☎176 東京都練馬区栄町20

☎03-948-5701

多摩営業所 ☎192-03 東京都八王子市下柚木247-101

☎0426-76-1258

調布営業所 ☎182 東京都調布市つつじが丘1-39-10

☎0424-85-1309

立川営業所 ☎190 立川市柏町4-5-14

☎0425-37-3051

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

T E L 06 (709) 1163(代)

今、問われている



特長

●いつ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●新工夫した落としブ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)
巾26cm高さ16cm
重さ約2.7kg

(大)—15,000円

1合から7合炊(1,260cc)
巾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
リフト前) ☎0729-56-0166 *10半~20 *㊦ *健康講座月
1回 ヨーガ指導 (毎水・木曜)、お好み焼
堺自然食品センター「康園」 590 堺市竜神橋町1-2-6(南海本線
駅前) ☎0722-32-3357 *8~20 *㊦ *料理教室、健康相
談、漢方薬局、振替 大阪304407
徳はらはら刀根山薬局 560 豊中市刀根山4-3-51 ☎06-854-2
541 *8~22 *元旦を除き年中無休 *代表取締役上西義直
山本祥園 (ソフィー) 573 枚方市高田2-2-2 P.U.学園 ☎0720
-53-2200 *福園、水・金曜。健康相談、マクロビオティック
料理教室、P.U.勉強会、出張講師、食品、G.O.書籍販売
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
機インチーム三丹 620 福知山市堀内田町1953-2 ☎0773-22-
9508 *8半~20 *不定期の㊦ *食品、厨房器具、酵素化
粧品、天塩、マクロビオティック書籍、その他
天粒 (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、食品書籍取扱い
南紀自然食品センターシャロン勝浦本店 649-53和歌山県那智
郡勝浦町401 ☎07355-2-1107 *10~19 *㊦ *正食料理講
習会、健康講座
但馬健康学園 668-01兵庫県出石郡出石町宮内1544 ☎07965-2
-3931 *無 *自由人の故郷、ワークキャンプ (サマーキャン
プ) 自然農園、足心道、竹細工、わらじづくり
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金・土・日曜 (2
泊3日) 健康合宿
皆実C.I. 734 広島市皆実町4-1-12 ☎0822-55-2846 *平賀
佐和子、毎月第4土曜、例会 (料理講習、P.U.勉強会)
明治製粉南 726 広島県府中市市中町536 *小川清 *めん類製造
人間医学社府中支局 健康医学社広島総特約店 ☎726 府中市
下辻町 ☎0847-41-7668 *特に定めず *食品、ライスビネ
ガー、リマ化粧品、書籍、真空浄血治療器、正食浄血指導
西日本自然食品センター 722 尾道市新浜1-6-21国道2号線沿
☎0848-22-5577 *9~6 *㊦祝 *自然食品販売、普及活
動、P.U.研究会「自然食品会館」(純正食品マルシマ)
岩国自然食品センター 740 山口県岩国市今津町1-5-9 ☎08
27-21-5975 *9~18 *㊦祝 *正食研究会 (月1回)
バイオチーム健康社 740 岩国市車町2-7-21 ☎0827-21-2049
*バイオチーム健康清涼飲料卸、電子治療器販売リース、健康食
品、健康食養相談
鶴島食品 747 山口県防府市南松崎町5-4 ☎0835-22-0347 *
例年1月と8月中は休業 *「鶴島通信」(無料配布) にて催しもの
を予告します。
山口健康生活センター 753 山口市大市町2-2 ☎08392-3-1842
*10~18 *㊦ *健康教室、料理教室 (出張に応ず) 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 *配達可、体質別食養相談、料理講習会、毎月
1回熊本健康友の会主催運動手技講座 (講師 守孝先生)
機創美健社 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
沖縄陽陽研究会 902 那覇市臺屋町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

サンエイ相模自然食品 ㊟228 相模原市旭町9-16 ㊟0427-46-6314、45-7401 *9~20 *㊟ *毎月1回食品研究会

習志野健康食品おおくぼ京堂 ㊟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。

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

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

茨城・大宮はりきゅう療院 ㊟319-22茨城県那珂郡大宮町中富1087 ㊟02955-3-0264 *8半~19 *㊟・㊟ *健康指導、催眠講習会(常陸大宮駅歩5分)

そば処無双長寿庵 ㊟332 川口市上青木西1-3-25 ㊟0482-51-7001 *11~20 *㊟ *「アマテラス会」食品、書籍販売

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

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

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

大橋自然食品センター ㊟350 川越市霞ヶ関北3-2-5 ㊟0492-31-1897 *10~19 *㊟ *無農薬野菜、食品、化粧品、健康相談

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

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

〈東海地方〉

日本健康センター磐田店(ケンコー社モリモト) ㊟438 静岡県磐田市中中央町122-15磐田商工会議所前 ㊟05383-2-3016 *9半~21 *無 *治療器無料開放、自然食品、健康食品、料理教室

イマミネ健康食品 ㊟460 名古屋市中区新栄2-42-16 イマミネビル3F ㊟052-263-0806 *9~17 *㊟ *食品販売

自然の家 ㊟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))

東海食養友の会加藤商店 ㊟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 名古屋市中昭和区小坂町3-21 ㊟052-733-1283 代 *9~20 ㊟のみ9~18 *㊟祝 *自然食品販売、無料健康相談、出張自然料理講習会、隔月健康相談、会員募集中

健食の富森島 ㊟482 愛知県岩倉市中本町古市場48-2 ㊟0587-37-2479、66-6003 *8~20半 *無 *日本CI正食料理教室月2回、自然食品コーナー、指導教室、健康相談、玄米弁当・胚芽ご飯(会合注文に応じます)

愛知陰陽会(長生堂) ㊟485 愛知県小牧市大字寺浦2943 ㊟0568-76-2731 *9~19 *㊟祝 *講演会(2カ月に一度位) 無料食養健康相談、CI書籍、テープ、自然食品、リマ化粧品販売

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

豊橋自然食品センター ㊟440 豊橋市松葉町3-65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、CI書籍、リマ化粧品、食養相談

〈北陸・甲信地方〉

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

健康食品の店大和(やまと) ㊟910 福井市加茂河原2-19-12 ㊟0776-36-6747 *8~19 *料理教室(第2土曜1時、第4日曜11時)足心道指導(予約制)三島貫信

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

丸の内薬局 ㊟930 富山市丸の内2-1-1 ㊟0764-24-0891 *9~19 *㊟ *漢方相談、健康相談

酒井須三子 ㊟380 長野市上松1-5-35 ㊟0262-34-3824 *リマ化粧品取扱、正食品販売、長野無農薬野菜の会

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

南佐久CIくらぶ ㊟384-14長野県南佐久郡川上村大深山673 ㊟02679-7-2709 *正食研究会

長野正食センター付属ポリオ研究会(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〉

ヘルスマートムソー ㊟540 大阪市東区大手通2-5-1 ㊟06-945-0511 *9~19 *㊟

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(株) ㊟547 大阪市平野区喜連東1-2-10 ㊟06-709-1163、1183 *9~17 *㊟半休㊟ *純正食品、製造、卸、小売

研心館本部食養道場 ㊟545 大阪市阿倍野区西田辺町2-2-29 ㊟06-691-1590 *9~21 *無 *無双原理研修、食養道場、気の研究会、心身統一合気道

堀江自然食品店 ㊟550 大阪府西区南堀江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・43
86 * 漢方調剤

＜東北地方＞

ラッキーフード ㊤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 * 堀田幸雄、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・6
2・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）
御自然食品センター本店 ㊤150 渋谷区桜ヶ丘町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、PM 6
半～8半）純正食品、農産物、器具、リマ化粧品
高砂自然食品センター ㊤125 葛飾区高砂8-13-5 ㊤03-600-1412
* 9～19 * 無 * 料理講習・美容相談、マルチレーターによる
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 ㊤03-6
43-5247 * 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）
御野原商会 ㊤150 渋谷区鶯谷町5-7 ㊤03-496-0656 * 9～ *
㊤祝 * 赤穂の天塩取扱、その他、天塩使用食品（天塩味噌・
天塩梅干等）
ホビット村 ㊤167 杉並区西荻南3-15-3 ㊤03-332-1187(大代)(ブ
ラサード書店) * 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）
御ゲダツ商事 ㊤160 新宿区荒木町4 ㊤03-357-1161 * 代表
取締役岡野武徳、一般食品、健康食品、正食法の図書販売
御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
機むさしの自然食品 ㊤180 武蔵野市中町1-23-17 ㊤0422-51・29
58 * 10～19 * ㊤ * 代表取締役高岡敏行、正食品、本、野
菜、料理教室（第2・4土曜、13～16）
はじめ健康食品店 ㊤180 武蔵野市中町1-29-5 ㊤0422-54・7716
* 8半～20 * 無 * 食品全般、化粧品・洗剤、書籍
命救鍼法創始所 ㊤188 保谷市富士町5-7-22 ㊤0424-61・3785
* 9～18 * ㊤ * 痛みなく寝つかぬ、はり、灸、白道（ハク
ドウ）
自然食品センター上水店 ㊤190 立川市柏町4-5-14 ㊤0425-37
・3051 * 9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。
南マナ自然食品センター ㊤196 昭島市昭和町5-5-5 ㊤0425-44・88
66(夜41・6068) * 10～19 * ㊤ * 健康食品・自然食品・電
子治療器総合専門店、毎月最終木曜、料理教室、配達
ヤマト食養友の会 ㊤192 八王子市南町3-11美山ビル ㊤0426・2
6・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
七鷹会 ㊤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、ポン
ゼン・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・18
18(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 横浜市新奈川区広台太田町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

健康と平和の道しるべ
世界正食協会の機関誌
会員募集!

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5631
3）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 C I はじめ各界のご協力により生れた「赤穂の天塩」は、食生活の原点としての灯をともしつづけております。

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

日本C I 協会への入会案内

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

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

財 団 日 本 C I 協 会 入 会 申 込 書

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

年 月号から 年間分

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

フリガナ 氏 名		職 業 () 男・女		明大昭 生年月日	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

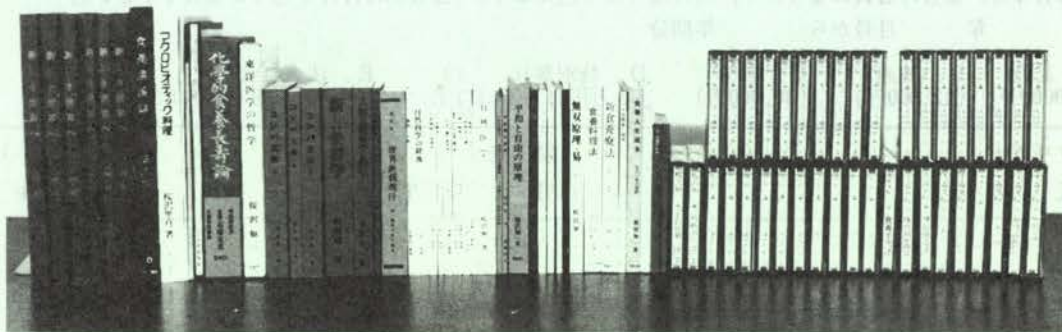
一年会費 4,000円
普通会員 12,000円
(特典あり)

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

マクロビオティックとは？

平和・自由・健康・幸福への原理



どんな本から読むか

“マクロビオティック”とか、“CI”とか、“陰性”“陽性”とか、いろいろな言葉が出てきます。初めての方は面くらうでしょう。

マクロビオティックとは、人間の本当の思想と生活法のことです。むずかしく言えば“宇宙法則にもとづいた思想と生活法”のことです。

まず、桜沢如一先生の次の本を読むと、私たちの生命のもとが何であるかが分かります。

『魔法のメガネ』

『生命現象と環境』

そして、

『食養生読本』

『永遠の少年』（上）

を読むと、人生を右に左に動かすハンドルの仕組みが分かって、大いに勇気づけられます。

もちろん、玄米の正食をしようとす

る人は、桜沢里真先生の

『マクロビオティック料理』

が非常に役に立ちます。この本には、主食の作り方、食べ方、みそ汁、おかず、おやつ、病人用の料理まで、八百種も詳しく書かれています。

そこで、正食の健康法を勉強しよう

とする人は、桜沢如一先生の

『新食養生法』

が必読文献です。この本の前半部分が特に大切なことがたくさん書かれています。食べ物の陰性・陽性の見分け方は、55ページから、書かれています。桜沢先生は、“健康の七大条件”ということをよく言われましたが、その解説は42～46ページにあります。健康とは病気でないこと、ではありません。桜沢先生のいう“健康”には、モノ忘れをしてはいけない、いつも他人にユカイな感じをあたえ、ヨロコバレル人であること、とか、ウソをつかない、とか、大変な条件がついています。頭の中も引き出しの中もいつも整理がついていて、机の上を物置にしない人、ということまで入っています。この本の巻末の付録「新しき読者へ」は、必ず読んでください。

また、“食養生”しても救われない人（83～86ページ）という、大事なことも書いてあります。具体的な方法では、112～118ページの“食物療法用品”のところを、くりかえし読んで、ためしてみてください。これはエッセンスです。この“食養生当法”という、日常の食

物を応用して体の手当をする素晴らしい方法については、大森英桜先生の

『食養手当法』（カセットテープ）や、

『これが正食医学手当法』（『新しき世界へ』492、493号）

に、詳しい解説があります。

さて、『宇宙の秩序』とか『無双原理』とか、よく言いますが、先ほどの

『魔法のメガネ』にもありますが、

『東洋医学の哲学』

『宇宙の秩序』

『無双原理・易』

などに詳しく出ています。この『東洋医学の哲学』は、名前はむずかしそうですが、もともと外国人にやさしく解説する目的の本だったので、じつに分かりやすく書いてあります。その196ページからは、宇宙の秩序・七つの法則が説明してあります。

一、始めあるものに終りあり。

二、オモテあればウラあり。

三、この世に一物として同一なるものなし。

四、オモテ大なればウラも大なり。

など、あたり前のようなことですが、桜沢先生は大変なことを言っています。すぐつづいて『判断力の七段階』の

説明がありますが、この表をじつと見て、いろいろな人の言うことが、どの段階の判断か、学者・評論家・芸術家

など思いつかべて、この表にあてはめてみると、じつにおもしろいでしょう。

『宇宙の秩序』については、桜沢先生の本の方々に出てきますが、

『ニューヨーク講演集』（テープ）

の中にも解説があり、その一部は、

本誌の491号に『人間はどこから来たか』として、掲載されています。

大森先生のテープ、

『無双原理入門』

は、この『宇宙の秩序』の解説です。

ところで、桜沢如一先生は、生涯の

あいだに、ぼう大な本を書き、原稿を書かれ、年々思想的にジャンプをつづけていきましたが、その最後の段階のものとして、

『平和と自由の原理』
『病気を治す術、病人を治す法』
『健康の七大条件』
『世界無銭武者旅行』
『新しき世界へ』復刻版300～319号
『新しき世界へ』復刻版320～339号
『新しき世界へ』復刻版340～359号

などの文献があります。桜沢先生の真面目があふれている貴重なものですね。とくに、『新しき世界へ』のこの号のあたりは、『百人の熱心な同志だけでよい』として、どんどん購読を断わっていた時期のもので、手にして研究した人は、本当に少ないのです。

正食医学のテープ

正食医学については、大森英桜先生のカセットテープが発行されていますが、先ほどの『食養手当法』と、

『心身改造法』

『体質別正食法』

が、三部作です。『心身改造法』は、

正食医学の本当のコツ、少食少飲で体を動かして宿便を出す」という秘伝について述べています。『体質別正食法』

は、本誌27ページに説明があるように、体質のかたより（病氣）を陰性・陽性に分け、さらにそれを二つに分けて、四分法して、それぞれの体質に合った正しい食養法を説いたものです。

同じく、

『食物による人体修理法』
は、ハゲ、シラガなど、臓器の病氣以外のあらゆる病氣、異常の正食医学手当法で、

『美容とヒフの手当法』

は、本当の内側から輝く肌をつくる法、シミ、ソバカス、アザなど、美容の正食手当法についての講義で、貴重なものです。

さらに研究するには

さらに突っこんで、このマクロビオ

ティックを研究する方は、創始者の石

塚左玄先生の

『化学的食養長寿論』（漢文調で少々むずかしい）

『食物養生法』（品切れ中）

などを読むと、『もともと石塚先生は、どちらかというと脱塩法を説いているんだな』という意外な発見があるでしょう。

それから、マクロビオティックの研究のためには、この『新しき世界へ』のバックナンバーを探して読んでください。桜沢先生の貴重な原稿の再録、いろいろな解説・記事などがたくさん掲載されています。

最近刊行されたものでは、

『クララ・シューマン』

があります。これは、天才ピアニストを生んだ厳しい教育と、その運命と食の秘密について、桜沢先生が若い女性のために書いた、ユニークな人生読本です。

他社刊行の本では、

松本一朗『食生活の革命児』（地産出版刊）

は、桜沢先生の大きなスケールの一生を描く伝記で、

ダフティ『砂糖病―シュガー・ブルース』

など、日本CII協会でも扱っています。

7 月		朝	昼	夜
27日(金)	大人	心身統一の武術、合気道を応用したさまざまな身のこなし使い方を講習。大人にも子供にもできます。	3時 受付開始	「身心改造による反応の見分け方と処置法」大森英桜
	子供			こんだん会(自己紹介) 大森一慧、山口喜久雄
28日(土)	大人	合気道 「民間療法の長所・短所と利用法」大森英桜 「たべもののお話」大森一慧	自由時間 海水浴など	「正食による妊娠・出産・育児の実際」大森一慧
	子供			「エコロジーのお話」山口喜久雄
29日(日)	大人	合気道 遊歩道 ハイキング	井戸端会議 〇一慧夫人を囲んで	「果物・葉菜・洋菜の食べ方・使い方」大森英桜
	子供			花火大会・歌
30日(月)	大人	合気道 「質疑応答」大森英桜 感想文	10時半 解散式	下田の水中水族館を見学 (自由参加、別費用)
	子供			

健康学園

- 食 事／マクロビオティック玄米自然食です。
- 取消し／7月21日(土)までは手数料2000円を引いて返還。以降の取消しは会の運営上半額返還となります。
- 持参品／食器(茶碗、汁椀、中皿、はし、布巾2枚。)プラスチック製品等の使用をさけるため、各自が持参していただきます。寝巻、シーツ、枕カバー、洗面用具、水着、ゴムソウリ、運動靴、体操服、学習用具、雑巾(好みにより楽器など)

- 講師／大森英桜、大森一慧、佐藤勝彦(合気道3段)、山口喜久雄(子供係)
- 会費／大人(中学生以上)=27,000円
子供=15,000円(乳幼児を連れて来られる方はご相談下さい)
- 申込み方法／申込書に記入して会費を添えて日本C I 協会へ。
現金書留か直接持参で。
- 締め切り／7/21(土)。ただし定員(80名)になり次第締め切ります。

7月27日(金)～30日(月) 海の健康学園

申 込 書

No. _____

大人27,000円×	名	子供15,000円×	名	幼児	名
ふりがな	男・女	()才 明大昭 年 月 日生	イロ	会員(の家族) 会員で ありません	同行者氏名
氏名					生年月日 ()歳
(〒住所)					()歳
自宅		職業・勤務先			()歳
☎		☎ ()			()歳
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C I 協会御中				① ()日()時より参加します。 ② ()日()時に帰ります。	

1979年

伊豆・松崎



マクロビオティック 海の

●日時

7月27日(金) 3時受付開始

7月30日(月) 10時半解散

(3泊4日)

●会場

伊豆・松崎 春城会館(宿坊)

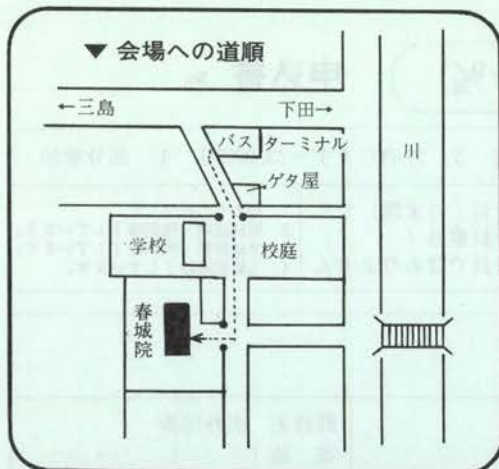
〒410-36 静岡県賀茂郡松崎町宮内311

☎ 05584-2-0719

●主催

日本C I 協会 ☎ 03-469-7631

〒151 東京都渋谷区大山町11-5



※会場までの道順には→印の道案内を出します。

松崎への交通

東京からの例

(一般周遊券を買うと運賃は1割引になります。)

***例1**—東京・熱海・伊東→伊豆急下田。下田→松崎
(東海バス堂が島行で56分、30分おきに発車)
バス650円。

***例2**—新幹線「こだま」で三島へ。三島→松崎(特急バス松崎行きで2時間40分。30分~1時間おきに発車) 料金1700円 座席指定申込み ☎ 0559-75-0196 東海バス

***例3**—東海道線で清水へ。清水→清水港(バス)。清水港→松崎(船、松崎行き1時間40分。1800円)。(清水港9:00発、14:00発) 静岡観光汽船 ☎ 0543-52-9161

***例4**—沼津港→松崎(船、松崎行き1時間20分。高速船3100円) 要予約 ☎ 0559-63-1880、03-441-1231 伊豆箱根鉄道(沼津港発8:30、10:30、11:20、12:20、13:40、14:30、15:30)

東京 正食医学 基礎講座 (上級後期)

● 日程を6月から9月に変更します

● 日時／昭和54年

9月22日(土) 12時受付開始

9月24日(月)・(祝) 12時解散(2泊3日)

● 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

● 講師／大森英桜

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

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

● 締切り／9月17日(月)又は定員(50名)になり次第。

● 持参品／食器(茶碗、汁椀、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CI協会の料理部が調理する玄米正食料理です。

● 初級・中級、および上級前期を修了された方には、上級修了証が発行されます。

● 講義の録音はご遠慮ください。

日 時	9月22日(土)	9月23日(日)	9月24日(月・祝)
6	《予定表》	6:00 起床、掃除	6:00 起床、掃除
7		7:00 講義③	7:00
8		爪・指紋などによる病診	質疑応答とまとめ
9		9:30	9:30
10		10:00 朝食	10:00 朝食
11		11:30 講義④	11:30 閉会式
12		難病・奇病 そのⅠ	12:00 解散
1		2:00	
2		自由時間	
3			
4	1:30 開会式 2:00 講義①		
5	足による病気診断		
6	4:30		
7	5:00 夕食	5:00 夕食	
8	6:30 講義②	6:30 講義⑤	
9	手相による病気診断	難病・奇病 そのⅡ	
10	9:00	9:00	
11			
12	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 上級後期(9 $\frac{2}{22}$ ～9 $\frac{2}{24}$)

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	イ. 会員(の家族)です 会員番号()	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。 4. 上級前期修了しています。
氏名	明大昭	年 月 日 生	ロ. 会員ではありません	
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。

各地のマクロビオティック活動

■凡例／時＝時間 講＝講師 料＝料金 会＝会場 問＝問い合わせ

北海道

函館玄米くらぶ

●6月23日⑤～25日⑥(予定)
講演と料理講習会宮本知司 小幡
破矢子
函館玄米クラブ☎0138-53-5368
梅川実

関東

群馬食養友の会

●6月5日⑧・19日⑩
「やまびこ健康会」と「群馬食養
友の会」の交流会
時19:30～ 料300円 会やまびこ
健康会館(群馬県多野郡下長根)
(毎月第1、第3火曜日)
●6月20日⑧前夜
「援農・麦刈り」金鈴木自然農場
※玄米食を提供(雨天順延)(7
月は田の草取り)
金鈴木述子☎0273-46-4921

横浜二俣川 食養料理講習

●6月14日⑧
時10:00～13:30 大矢典代 料1200
円 金清水丘自治会館(旭区中沢町)
館☎045-364-0536 久代 ☎045-
951-9768 豊田(要予約)

横浜・サニークラブ月例会

●6月18日⑧
①「母乳が充分出る生活法」時12
:00～13:30 ②産後会「妊娠、分
娩、育児」時13:30～17:00 料300
円(食付) 金鶴山県良江☎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)

高崎市・七唐会

●6月9日⑤・23日⑤
食養料理教室時13:00～15:00 料1500
円(材料費共)(毎月第2・4土曜日)
●6月16日⑤
PU勉強会／「食養講義録」をテ
キストに。終了後も夜中まで楽し
い話し合い。時13:00～17:00 料10
00円(軽食付き)(毎月第3土曜日)
●6月18日⑧

庵く人の料理教室時10:00～12:00
料1500円(毎月第3月曜日)
●毎週金曜日
病氣・健康相談会(要予約)時10:
00～16:00
金田田中ふじ枝☎0273-43-8181
(高崎市小塩町越越35-1)

千葉市市川・食養料理講習

●6月16日⑤
時11:00～15:00 藤津宏子 料1000
円 金藤平和堂☎0473-22-0810(市
川市真間3-11-12)

横浜・健康相談講習会

●6月19日⑧
時13:00～19:00 頃料2000円 金塚
センター☎045-862-9314(戸塚区戸
塚町127) 金田中久夫☎045-821-22
55(要予約)(毎月第3火曜日)

横浜・食養料理教室紅乃会

●6月20日⑧
時11:00～15:00 金田中ふじ枝 料20
00円 金塚センター(上記) 金田中
久夫(上記) 要予約

東京

食養料理教室

●6月5日⑧・12日⑧・19日⑩
「玄米正食の実習と講義」時11:00
～14:00/1期3ヵ月間(5月～7
月) 金小川みち 料3ヵ月前納11,0
00円、1ヵ月分納4300円 金藤はじ
め健康食品店2階☎0422-54-7716
(武蔵野市中町1-29-5)

食養理論講座と健康相談

●6月22日⑤・16日⑤
時12:00～15:00 金佐々井 料1回
1000円 金藤はじめ健康食品店(上記)
(毎月第1・第3土曜日)

古館式せんたく法講習会

●6月13日⑧・27日⑧
時10:00～15:30 金武岡文子 料2000
円(材料費込み)持参品＝せんたく
物、筆記用具、弁当、エプロン 金
藤はじめ健康食品店(上記)(毎月
第2・第4水曜日)

講演会

●毎月5日

時18:00～ 金常岡一郎 料200円 金藤
はじめ健康食品店(前記)

目黒・健康講演会

●6月14日⑧
時13:00～ 金常岡一郎、牛尾盛保 料
200円 金中心健康センター☎03-4
49-5001(品川区上大崎3-3-6 長峰
ビル3階講堂、目黒駅下車)(毎月
14日)

食養料理教室

●毎月第1、2、3の金曜または土曜
時金曜日13:00～16:00、18:00～21
:00 土曜日14:00～17:00/1期3ヵ月
間(5月～7月) 金小川みち 料3ヵ月
前納13000円、1ヵ月分納5000円、
1回2000円 金神宮前区民会館☎03
-409-4565(原宿駅10分、千代田線
神宮前駅3分) 金小川宅☎03-464
-5657(早朝または夜間)

正食料理講習会

●6月10日⑧・24日⑧
時11:00～14:00 金森山恵 料香 料1
回1500円(10回13500円) 家族＝1
食500円 金教員宿舎内集会所(多
摩市愛宕3-1-1) 金グループ味徳・
八王子営業所、森山友記男☎0426
-76-1258(5月より毎月第2・第
4日曜日、全10回)

ロードクラブ例会

●6月17日⑧
「家庭分岐、育児」時13:00～17:0
0 金大森一穂 料一般＝1700円、ロ
ードクラブ会員＝1000円 金万世橋
区民会館3F 区民集会所☎251-46
91(秋葉原駅万世橋口・電気街下
車3分) 金盛谷泰加☎03-866-1020

中部

常設健康学園

自然農場・小原園
農業体験、農村生活をしながら自
己を見つめ、心身の改造、生活の
向上をめざします。「自然農法研
究・正食料理実習・加工食品、生
活用品、人形等の手作り等」 料1
泊(食付つき)＝1000円～2500円
食事のみ＝1食500円 金藤西村☎

056565-2869(〒470-05愛知県西加
茂郡小原村北42/名古屋から車で
1時間/星案内書/米園の方は前
もってご連絡を)

梅狩りとハイキング

●6月17日⑧
時10:00～15:00 料500円/無農薬
の梅です。昼食持参、手作りパン
と梅ジャム付き 金藤小原園・西村
☎056565-2869(前記)

岐阜市・正食料理教室

●6月11日⑧
時11:00～16:00 金山本祥園 金岐阜
市自然食品センター☎0582-32-06
31(岐阜市長良御嶽寺2丁目)

中部山岳・ひるが野高原

夏の健康学園
●8月3日⑧ 金正午～8月6日⑧ 金正
午(3泊4日) 金姪が野、まみず
山荘(岐阜県高鷲社) 料大人＝20
000円、小中生＝11000円、幼児＝60
00円、金大森英枝、他 金藤西村☎05
68-76-2731(26頁広告参照)

近畿

阪神・正食料理教室

●6月7日⑧
時10:00～15:00 金山本祥園 金藤宮
本宅☎06-491-1477(阪急園田下車)

大阪研心館月例講座

●6月15日⑧～17日⑧
金大森英枝 料☎06-941-1590
(49頁参照)

九州

熊本・運動手技療法講習

●6月17日⑧
時13:00～17:00 金守孝 金小川礼
院☎0963-84-2722(熊本市水前寺)
(毎月第3日曜日)

生活科学講座(食養と医学)

●6月17日⑧
時19:00～21:00 金守孝 金とどろき
自然食品センター☎09684-3-6021
(毎月第3日曜日)

野草を食べる会と ヨガ指圧法講習会

●7月1日⑧
野草を採って、てんぷら、おひた
し、ゴマ和えなどにして食べます。
①ヨガ指圧法時13:00～14:30 金國
清俊幸(沖ヨガの指導講師) ②野
草を食べる会時14:30～17:00 金牧
内泰三(断食の指導者) 料1200円
金藤ヨガ断食道場、国清俊幸☎04
23-68-1932(府中市分府町1-30-1、
京王線分府河原下車3分、府中税
務署の隣り、4階建てのビル)

病気の診断と治療

●7月8日⑧
西洋医学にとらわれず、東洋医学
的に、ヨガ生活法と整体術、食事
指導等のすべてを駆使して治療。
時①10:00～②13:00～ 金三角大児
(医学博士。漢方、ヨガ、整体術、
食養法もマスター) 料1500円(特
別個人指導料5000円) 金藤牧ヨガ
スクール☎0424-23-6661(保谷市
ひばりヶ丘北3-6-32、西武池袋線
ひばりヶ丘北口3分、郵便局そば)

各地だより

原稿募集!

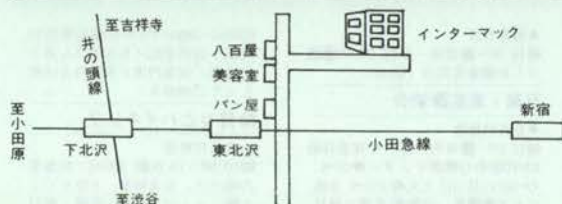
原稿の締め切りは毎号、前月の10日必着です。

- ⑦ 備考
- ⑥ 主催者・問合せとその電話
- ⑤ 料金
- ④ 講師・指導者名
- ③ 行事内容
- ② 会場と住所、電話、交通の便
- ① 月日、曜日、開始時間、終了時間

■「各地のマクロビオティック活動」は全国の会
員の行事予定・情報欄とします。掲載は無料です
ので左記要項にしたがい、どしどし情報をお寄せ
ください。
各種行事を予定の方は次事項を原稿用紙に書い
て編集部まで郵送してください。または電話でご
連絡ください。(上記スタイルで)

各地の情報をお知らせください!

日本C I協会6・7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

6月10日(日)1時～4時/特別料理講習/吉成知江子。『日々のお惣菜』煮もの、和えもの、炒めもの、新漬けなど、日々の食養のおかずを講習。

会費=1,800円(会員1,500円) 要予約。

6月14日(木)午後6時半～9時/安藤昌益研究会テキスト・岩波文庫『統道真伝』 会費=300円 毎月第2木曜に開きます。どなたもどうぞ。

6月16日(土)2時～4時/オーサワジャパン主催『手作りパン講習』横田和敏。星野天然酵母を使った鍋焼きパン。要予約。☎465-5021 オーサワジャパンへ。会費=800円(500円の天然酵母つき)

6月17日(日)1時～4時/特別講演会/藤田正直。『ガンの治る第5の療法』会費1,000円 総合医学会顧問。戦前、食養会瑞穂病院以来の大家。ガンを攻めない自然治癒療法について。

6月19日(火)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、育児問題などを大森一慧先生を囲んで話し合う食養家の井戸端会議。

今回はちまたにあふれる食品添加物の問題を主にとりあげ、食養とつなげて地域運動にどう役立てるかを話し合います。会費=500円。

6月24日(日)1時～4時/手打うどん講習会/松田俱幸。夏はうどんのおいしい季節。グルテンの取り方、ゴマ切りなどを講習。要予約。

会費=1,500円(会員1,200円) 要予約。

6月28日(木)午後6時半～9時/PU研究会カレル著『人間—この未知なるもの』の研究より。会費=300円。毎月第4木曜に開きます。

9月22日(土)～9月24日(月) 正食医学基礎講座・上級後期講習 詳細は別ページをご覧ください。

7月3日(火)2時半～4時半/マクロビオティック座談会。さまざまな話題を話し合う井戸端会議。6月19日の項をご覧ください。会費=500円

7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。

7月7日(土)3時～7時/月例講演会/大森英桜『観相法の研究——骨相学について』

会費=1,500円(会員1,200円)

7月8日(日)11時～2時/健康相談会(個別)

担当=大森英桜。会費=10,000円。要予約。聴講はできません。

7月8日(日)3時～7時/如月会例会/大森英桜

『子供の才能、能力を引き出す法』 一般=1,800円 如月会は無双原理と正食研究の同好会。入会の問い合わせは☎03・600・1412か0473・22・0810 早川へ。

7月14日(土)2時～5時/食養手当法講習会/大森一慧。醤油番茶、梅生番茶、玄米スープ、生姜湿布、芋パスター、豆腐パスター、生姜油、蓮根湯、塩番茶、第1・第2大根湯を実習します。食養手当法は聞くとするとでは大違い。この機会にどなたも習っておかれると便利です。会費=3,000円(会員2,700円) 要予約。

御礼の言葉

日本の皆様、

このたびの私どもの訪日にさいしましては、非常なご配慮を頂き、厚く御礼申し上げます。何分、短い期間のために、お一人ずつ、ゆつくりお話を伺うことのできなかつたのは残念でございます。スケジュールを繰り合わせまして、近く再び訪日させて頂きたいと存じます。その節はまた、よろしくお願い申し上げます。

今年8月18日・25日、ボストン郊外のアムハースト大学で、恒例の宿泊セミナーを開きますが、その後、8月28日・9月1日、第一回北米マクロビオティック会議を開催いたします。また、8月31日には、第3回ガン対策国際学術会議を開きます。これらの行事に、ぜひご参加くださいますようご案内申し上げます。この北米会議は、昨年11月のヨーロッパ会議につづくもので、こうして、各地域ごとに会議をつみ重ね、運動の相互協力と発展をはかり、人類の生物学的・生理学的革命による世界平和の実現へと進みたいと考えております。

このときにあたり、日本の諸先輩の皆様、お友だちの皆様にも、ぜひ活躍いただきたく、特に、極東、アジア地域の運動の促進をはかり、近い将来、極東マクロビオティック会議を日本で開催するようお願いすることを願ひ申し上げます。

グロリア・スワンソンさん、ウィリアム・ダフティさんご夫妻は、今回の旅行を非常に楽しまれ、日本のお友だちの皆様方に御礼の言葉を伝えてほしい、とのことであります。

今後とも、私どもにつきまして、よろしくご指導くださいますようお願い申し上げます。ありがとうございました。

一九七九年五月二十日

久司 御知夫

偕 代

(62 Buckminster Rd., Brookline, MA 02146 USA)

アレキシス・カレル著 桜沢如一訳

日本CI協会編

『人間——この未知なるもの』

日本CI協会刊

1800円

近日、刊行予定です。前金お申し込みの方々には、まことに申し訳ございませんが、今少々お待ち願います。

■編集後記■

●こういう仕事をしておりますと、言葉、言語というものについて考えさせられます。

●サルでも鳥でも、簡単な意思交流を行なっているようですが、あらゆる生物の中で、人類だけが、発声する言語および文字をもち、放送、印刷その他の手段で、ぼう大な通信交換をしています。これは、正しい情報の交流にも使われますが、人をだます、ウソをつく手段ともなります。

●あいきょうのあるウソ、人を和ます種類のウソもあって、これは人間関係の潤滑剤ですから、ウソを全くくくな、と、子供じみたことは言いませんが、人間が、ホンネとは別のところで、ウソをつきつこし、しかも大量通信手段を使って、それを行なっている、というのは、これこそ「人類の退化」の証拠だと思います。●毎号必ず、ヨカッタ、ワルカッタ、とハガキを下さい。(H)

新しき世界へ 六月号

© 一九七九年 五一三号

発行日 昭和五十四年六月一日

編集兼発行人 橋本 政憲

発行所 日本CI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

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 | ●リマグリーンス |
| ●リマ洗顔クリーム | ●リマリップスティック1.2.3号 |
| ●リマフェイトスキンローション弱酸性 | ●リマねり紅1.2.3号 |
| ●リマフェイトスキンローションH | ●リマサボンブランシュ |
| ●リマフェイトスキンローションQ | ●リマビューティソープ |

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

東日本販売担当（新潟・長野・静岡以東）
リマ化粧品販売株式会社

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

西日本販売担当（富山・岐阜・愛知以西）
リマ化粧品西日本販売株式会社

〒540 大阪市東区大手通2-5-1
電話(06)943-8101（代表）

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