

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

10 1979

NO. 516

南米の友を訪ねて(1) 桜沢里真
食と農と医(1) 梁瀬義亮
台所を化学で観る 武者宗一郎
娘と玄米食 石田英湾
柔道の本(12) 桜沢如一



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	三〇〇円	丁二〇
食養生読本 食養生で開く自由の人生	一、〇〇〇円	丁二六
生命現象と環境 やさしいエコロジー	三〇〇円	丁二〇
新食養生法 正食心身改造法	一、〇〇〇円	丁二六
東洋医学の哲学 軽装普及版	二、〇〇〇円	丁二六
桜沢里真著		
食養生法(旧版)	一、〇〇〇円	丁二六
マクロビオティック料理 家庭料理全書	三、五〇〇円	丁二〇
(研究向き) 石塚左玄著		
食物養生法 一八九八年初版、体心論	(品切れ)	
化学的食養生長寿論 一八九六年初版	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	九〇〇円	丁二六
宇宙の秩序 最重大PU書	一、〇〇〇円	丁二〇
病気を治す術・病人を治す法 人生論	五〇〇円	丁二〇
健康の七大条件 正義について	五〇〇円	丁二〇
千二百年前の自由人	五〇〇円	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 食養生開祖小伝	一、五〇〇円	丁二〇
桜沢里真著 The Art of Just Cooking II	二、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	七五〇円	丁二〇
人間—この未知なるもの(カレル)	二、〇〇〇円	丁二六

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	二〇〇円	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、四〇〇円	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)		
「意志」教育五十年の実験報告	一、八、〇〇〇円	丁二六
PU歌集	二〇〇円	丁二〇

■2冊以上の場合の送料は、定価合計が
三千元未満 二百円
六千元未満 三百円
一万円未満 四百円
一万元以上 五百円

桜沢如一 カセットテープ

TES 第一回 特別セミナー	60分×2本	三、〇〇〇円	丁二〇
判断力の話 セ〇才、新春講義	60分×2本	二、〇〇〇円	丁二〇
ニューヨーク講演 一巻—六巻	60分×31本	四、六五〇円	
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、二〇〇円	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、二〇〇円	丁二〇
入浴法の研究 入浴療法	60分×2本	二、二〇〇円	丁二〇
女の業について女の性(さが)、カルマ	60分×2本	二、二〇〇円	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	丁二〇
美容とヒフの手当法	60分と90分	三、〇〇〇円	丁二〇
妊娠と出産	90分×2本	四、〇〇〇円	丁二〇
ガンの研究	90分×4本	一〇、〇〇〇円	
久司御知夫 カセットテープ			
世界平和と健康	90分×3本	四、五〇〇円	丁二〇

●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

● 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、桜沢里真が
青年教育の家を、M I 〃 Maison
Ignoramusと命名。こゝかしい知
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・ブランシップ・ユ
ニック) ただ一つの原理、無双原
理のこと。宇宙をつらぬく根本法
則のこと。

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

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

■11月3日(土・祝)～4日(日)、玄米食養
入門講座開催！ 桜沢里真、吉成知江子、大森
一慧先生の講義と実習です。基本をしっかり身
につけよう！ 詳細は巻末に。

■11月18日(日)、森下敬一先生(自然医学会
会長)特別講演会。9年ぶりの来講です。

■11月23日(金・祝)福岡正信先生、アメリカ
農業を見てのお土産話。多数ご参加ください。

南米の友を訪ねて(1)／桜沢里真…… 4

大勢の心優しい人に迎えられて

食と農と医(1)／梁瀬義亮…… 8

よい食べものの作りからの健康

台所を化学で観る／武者宗一郎…… 15

鉄釜、ホウロウ鍋、電子レンジについて

子供のO脚／大森英桜…… 20

外側に曲がった脚は酸っぱいリンゴで治す

なごやか健康学園…… 22

伊豆松崎で開催！

山のPU特訓ゼミナール…… 28

足と頭を鍛えた！

娘と玄米食／石田英湾…… 34

肉、魚、牛乳、葉づけの娘が玄米ミルクで救われた

生存への行進アピール(8)／前里朝次郎…… 40

柔道の本(12)／桜沢如一…… 42

キリストは柔道の達人である

豆腐ア・ラ・カルト／桜沢里真…… 49

10月のマクロビオティック料理

■『米国における食品購入の指針』(2)は、次号掲載です。

■本誌をプレゼントしよう！ 今号一部三五〇円(切手代用可)

南米の友を訪ねて(1)

桜沢里真

(日本CII協会会長)

欧米諸国、インド、アフリカ、ベトナムなどへは、GO（桜沢如一ペンネームの略）と共に行き、GO亡きあとも、私は毎年のように海外を訪ね、同志たちに会うことができたのだが、南米だけは、GOも生前、訪ねたがっていたのに、ついに果たさず、前々から、トミオ（菊池富美雄氏、MI出身、GOの弟子、ブラジル・サンパウロ市在住、南米マクロビオティック運動の開拓者）から、ぜひ訪ねるように言われていたのが、今年、トミオ初め、現地の方々、日本の関係者の皆様のお世話で、ようやく訪ねることができた。

リオへ着く

七月十九日、一行十六名（男五名、女十一名）、成田発、途中、ニューヨークで一泊する。アペリーヌ 佐藤ロメン、信子フェルドマン、のびさん

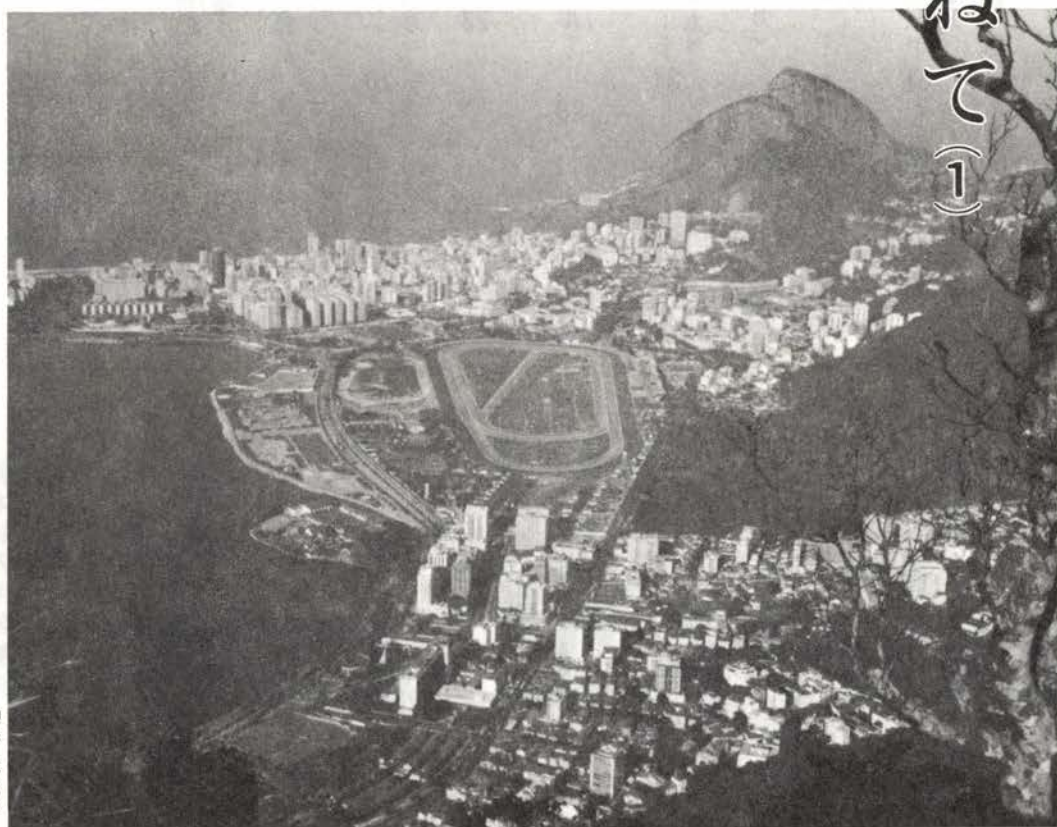
らが出迎えてくれた。

翌二十日、リオデジャネイロ着。トミオを初め、十二、三人のブラジルの同志、二世の通訳の方々が迎えて下さり、大きな花束を頂く。冬だというのに、日本の初秋のようで、さわやかな感じ。ホテルは、昔、ポルトガル王がナポレオンに敗れ、ブラジルに逃れて、金にあかせて建てたものとのことで、造りも、家具も、手のこんだ、時代の重みを感じさせるもの。

夕方から少々寒くなったので、みな、お風呂を楽しみにしていたのに、シャワーしかなく、それもぬるいので、みんながっかり。くしやみをする人もいた。夜具のかけものも少ないので、コートをかけてやすむ。

▼リオ・デ・ジャネイロの市街。

キリスト像のある山からの展望。



翌日は、近くの校舎の一室で料理講習。道具も少なく、包丁がナタのよう
で、玉ネギがすべってしまう。さすが
ベテランの松本さん「光司氏、日本料
理家」は、切れぬ包丁でも、ゴボウや
人参など上手に細く切って下さる。そ
の間、一時間ほどお話をして、料理に
かかる。

ブラジルには、以前は野菜というも
のは、ろくになく、日本人の移民が来
てから普及したとのことだが、立
派な野菜が多く、キンピラも本格的に

◀ おばけカボチャで記念撮影。
松本光司さん。



EIJI KOHISO

作ることができた。ノリと蓮根のよい
のもあり、ウナギもどきも、よくでき
た。

松本、田村（沖江さん）、吉成（知
江子さん）様など、料理の師範、ベテ
ランの方々が手伝って下さった。

屋上の陽あたりのよい所に長いテー
ブルがおりてあり、みな、お弁当を頂
く。玄米ご飯と、おかずが入っている。
味が大変よいので、とてもうれしくな
ってしまった。これは、現地で長年、
教えてきたトミオ夫人のベルナデット
〔MI出身、日本人〕の力と、頂きな
がら、感謝の気持ちでいっぱいであつた。
大きな口をあけて食べているところを
写真にとられてしまった。気をつけな
ければ！

夜は、広い教室に二百人以上も集ま
り、現地の人々や日本側の人の話があ
り、遅くまでつづいた。テーブルには、
桃の花が飾ってあつて、びっくりした。

パイナップルのおいしさ！

翌朝早く、登山電車で、山の上の巨
大なキリスト像を見に行く。バスに乗
り、植物園見学。八十年ものヤシの木
が立ち並び、美しい珍しい花がたくさ
ん咲いている。七万種の植物があるとい
う。

リオの街は、十九年前までは首都で



EIJI KOHISO

▲ 無双学園で参会者と撮影。桜沢里真先生の両わきが菊池夫妻。

あっただけに、近代建築も多いが、その間には、昔ながらの街並みもあり、立派な都市である。

夜は市場見学。パイナップルのトラツク以上の山がたくさんで、目を見張る。バナナの山々……。橘さん「旅行社」がパイナップルを切って、皆さんに配って下さる。私も思わず手を出して頂く。そのおいしさ、日本でのものなど足元にもよれない。バナナも、ここは南国だからと油断して、何年ぶりかで一本たべてしまった。

野菜のところでは、白菜、カブ、キヤベツ、カリフラワー、その他いろいろ

料理講習



ろのものが見わたすかぎり、山のようになっている。別棟には、ミカン、オレンジなどの箱が積み重ねられている。広くて迷い子になってしまいそう。少し寒くなってきた、セキが出る。ア、しまった、パイナップルとバナナが……、と思ったが遅かった。

歓迎に感激

二十三日、サンパウロ着。思ったより暖かい。翌日、バスで市内観光をして、郊外の山の上の無双学園に夜着く。着物に着替え、レセプションに行く。二百人以上も席について待っていて下さり、拍手で迎ええられる。皆様にあいさつをし、待ちかねていた皆様と合掌して食事を頂く。テーブルの上には花が並べられ、大皿に、いなりずし、クロケツト、おだんご、野菜の煮物、串さし、もなかまで美しく、所せましと並べられ、二百人以上のこの料理をつくるのに、ベルナデット初め皆様の苦労を思い、涙なしでは頂けない思いであった。

お礼を言って、一行はそれぞれ室に帰り、やすむ。夜中にふと目ざめるとコローギの声がする。

翌日は料理講習。料理の基本を話し、キンピラ、コンススープ、蓮根煮つけなど、助手の方々の手順もよく、出来



▲無双学園（サンパウロ郊外）の本館。



▲ “無双学校”の除幕式。桜沢里真先生のとなり、菊池富美雄先生。

◀ “無双学校”の銘板。“ジョージ・オーサワ、リマ・オーサワ”の字が刻まれている。



上る。その次の日も料理講習で、たくさんさんの参加者と共に食事を頂く。真つ青の孟宗竹の太いのを一節ずつ二つに割ったのを器にしている。これは、ベルナデットが思いついたとのこと。これなら、そそうをしても割れることもなく、風情もあつて、よい考えだと感心する。

テレビ局が来ており、学校から、森を通り、室に帰るまで、五、六人でそろそろ歩いているところを撮される。車で市内見物の後、トミオ経営の、サトリ・レストランへ行き、おそばをごちそうになる。みんな、飛びつくように大山をいくつも平らげ、顔見合わせてニツコリ。

翌日は、日本人の移民館見学。粗末な掘っ立て小屋、古びた農具など、当時の資料が並べられてあり、当時の人の苦勞は涙なしでは見られない。

無双学園は三百町歩ほどで、道場の次は食品工場、陶器工場、小学校も建てるので、除幕式をすることになり、大勢の人が参加した。山すその大石に布をはってあるのを私が引くと、50センチ角ほどの金属板があらわれ、無双学校”とポルトガル語で彫つてある。大拍手のうちに終りとなった。

(つづく)

梁瀬義亮 (医師・日本有機農業研究会幹事)

食と農と医

前編

昭和54年3月31日
インターマックでの講演より

貴重な時間を頂きまして、私のささやかな経験と

研究をお聞きいただきまして有難うございます。み

なさま食事のことでは研究されておられるので、私

ごときがいろいろのことを言うとおかしいかも知れ

ないのですが、話の順序としてちょっと申し上げま

しよう。

医学はたいへん発達しました。すばらしい薬や医

療施設が出来ました。そして昭和53年には10兆円の

巨額を医療費として使っております。しかし、それ

にもかかわらず病人がふえる一方です。厚生省の発

表ですが、昭和30年の千人あたり有病率が三七・九

人であったのが、昭和50年には一〇九・二となって

います。約三倍です。医学が発達して病人がおらな

くなり、皆さんが病氣から解放されたというのなら、

話はわかるのですが、話は逆で、実際は、ますます

病氣に冒され病氣に苦しめられているのです。

日本人の急激な体力低下

と体質の悪化

若い人がガンで死んだ、肝硬変で、あるいはボツ

クリ病で死んだという話を最近よくお聞きになるで

しょう。ガンに対する恐怖心は大変なものです。都

会に住んでおられると隣のことは案外わからないか

ら、あるいは私の言うことがあたらないかも知れま

せんが、田舎ですとニュースがたちまち町中に広が

ります。私の町の中年以上の人は最近、多かれ少な

かれ、ガンノイローゼ気味です。

ちよつと乳房がおかしいと乳ガンじゃないか、胃

の調子が悪いと胃ガンじゃないだろうか、大騒ぎ

をしています。

このように、10兆円もの金を使って、立派な設備や薬を用いながら、患者がふえる一方なのはどうもおかしいことです。そして、多くの医者がこれをおかしいと思わないのが、またおかしいことです。今ひとつ心配なのは、ふえてくる病人の内容なのです。以前多かったのは肺炎、チフスなど、人間と微生物が衝突して起る急性病だった。これは短期間で勝負がつき、治ればもとの健康体です。しかし、現在多くなっているのは退行性疾患と申しまして、人間の細胞がずるずると腐っていくような病氣です。ガン、白血病、慢性肝炎、糖尿病、心臓血管系の病氣などです。これは急には死なないが、なかなか治りにくいものです。

それから、体力低下が非常にはなはだしいのです。かつてベルツという医学者がドイツから来て、東京大学の先生をしながら、日本人の健康や体力を随分お調べになりましたが、彼の『ベルツ日記』を拝見すると、当時の日本人はすばらしく体力・氣力旺盛で、彼はすっかり驚嘆してしまつて、いづれ世界に大雄飛するであろうと言っています。

そのベルツ博士の言葉を裏書きするがごとく、世界一強力なロシアなどと、酷寒酷暑の満州で四つに取り組んでもあとに引かぬだけの氣力と体力を持っていたのです。その日本人がわずか80年たった一九六八年の、メキシコオリンピック後の万国体力テストの時に、世界最低の体力しか持っていなかったのです。

初めから体力のなかった日本人なら別なのですが、かつて、ベルツ博士を驚かせたような体力、氣力の持ち主が、わずか80年で世界最低の体力の持ち主に

なっていましたことには、何か大きな原因があるはずであります。

敗血症で一人の女性を失くして

医学が発達しても、病人がふえる一方になるということを、私は昭和23年に気づきました。当時、ペニシリンが妙薬としてもはやされ、事実、びつくりするほどよく効きました。

その時分、私の外来患者としてよく来た、大変恵まれた家庭の一人娘の方がおりました。お父さんが進駐軍と関係あって、ペニシリンが自由に手に入るのです。その娘さんはいつも扁桃腺をはらし、高熱を出してやってくるのですが、いつもペニシリンを持参して来ました。そして、来るたびに一発で治りました。何とすばらしい薬ができたものだ、と感嘆し、

私自身もよいことをしていると思っていたのです。

そのお嬢さんがある時、またやって来た。例によってペニシリンを打ちまして、いつものように治るかと思っていると、今回は治らない。また打ってもちっとも効かない。入院してもらい、内科全員で努力したが治らず、結局、敗血症で死んでしまったのです。たった一人のお嬢さんを死なせてしまった、僕が殺したような気持ちになりました。当時としては、精一杯のことをしていたのです。

このショックの中で私は、病気というもの、そして、病気を薬で治すということをもう一遍、考え直したのです。ここにおいでの方皆さんも全員、ノドに化膿菌を持っているでしょう。手にもいろいろな化膿菌がついているでしょうし、気管にもいる。結核菌も持っているでしょう。だけど病気にならない。

病気はバイキンのせいかな？

『人間の世界にバイ菌がいるのでなくて、バイ菌の世界に人間がいるのだ』というのが、微生物学の講義の初めに先生がおっしゃることです。それでいて人間は、バイ菌によって病気になるのです。それが、すなわち、生きているということなのです。

さっきのお嬢さんの化膿性疾患を考えてみますと、『化膿菌が扁桃腺についたから扁桃腺炎が起った。だからその化膿菌を薬で殺せば病気が治る』と私達は教えられて、そう思っていたのです。だが、よくよく考えてみると、こんな菌は誰でも皆、持っているのです。

生命体が生きている限りバイ菌にやられない、病気になる、というのが本当の姿で、バイ菌に負けて病気になるということがおかしいのです。そのおかしいということを考えずに、『かかるのが当たり前なんだ』と、そして、『そのバイ菌をクスリで殺せば健康になるのだ』と考えていたのが、間違っていたのです。生命力が旺盛に生きている状態では、バイ菌は病原性を発揮せずに、雑菌として存在していたのです。ある体の状態になった時に、病原菌としての働きを見せるのです。

たとえば、今この私の指には、たくさん化膿菌がついています。だけどこの指には化膿菌は繁殖してこない。これは、血がよく通って、生命力が旺盛だからです。ところが腕の血管を半分しばってみると、血の循環が悪くなります。生きているけれども生命力が衰えてきている。そして、その指にはよく化膿が起ってくる。女性は熱いものをよくつか



梁瀬義亮／大正9年3月5日、奈良県五条市に生まれる。昭和18年、京都大学医学部医学科卒業。昭和21年、フィリピンから復員、翌年、兵庫県立尼崎病院に勤務。27年、郷里の五条市で医院開業、有機農業の研究をはじめ。34年、農業の慢性中毒について発表。この年、慈光会を設立し、現在にいたる。

むので、指の細胞の生命力が衰えている、冬には血の循環が悪くて、よけい生命力が衰える。すると、よくそこに化膿菌が繁殖してくる。これが冬期、女性に多い癰疽^{ようじゅ}です。

このように、生命力の旺盛な時はバイ菌は病原性を発揮しない。生命力が衰えると初めて、病原性を現わすのです。ただし、特別な実験的濃厚感染の場合は別です。

病氣は生命力の衰えから

生きているということは、人間が生命力を持っているということです。この生命力が衰えると病氣が起ってくる。この病氣をクスリという化学薬品で抑えると、一応は、成功するかも知れないが、衰えた生命力はもとのままである。だからまた病氣になる。するとまたクスリを用いる。これを繰り返している。そのうちクスリが生命力をより低下せしめる。クスリは化学薬品で、体には毒物だからです。この終末が、あのお嬢さんを敗血症にしまったのだ、と気づいたのです。

要するに、現代医学は誤りではないが、病氣のある相を見ている。すなわち、病氣を病氣という時点で見ていくわけです。唯物的に、換言すれば、工学的発想と工学的方法でこれを見、これを説明しようとしているのです。それは生命力がゼロの状態の時、応急処置としてはすばらしい偉力を発揮します。

しかし、病氣というものは生命力の低下、すなわち生活の現われとしての病氣ですから、正しく病氣を解明し、克服するためには、生活との結びつきにおいて病氣を観なければならぬのです。病氣を生

活と切り離して見るということは、現代医学は病氣のひとつの相を見ているにすぎないことになり、そ

一万人の患者の生活調査をする

砂糖づけの子供の時代

そこで、生活と結びつけて病氣というものをみていくにはどうしたらよいだろうか？ 結局これは、

沢山の患者さんの生活を全部調査して、病氣との関りをみていく以外に方法はないことに考えが到りまして、昭和23年から4年間かけて、一万人の生活調査をして、それと病氣との関連をみたのです。

これに気づくには私自身の子供時代からの体験がいろいろと参考になりました。たとえば、私は小さい時から、ずいぶんお菓子を食べさせられました。私はお寺に生まれたものですから、お供物のおさがりのお菓子がたくさんできます。腐るともったいないから食べるんだと、たくさん頂きました。

時にはお菓子がたくさん余り、今日は朝ご飯抜きだよと、お菓子でゼンザイを作って朝ご飯の代りに頂いたこともありました。習慣とは恐ろしいもので、だんだんと甘いものでないと駄目になり、我家にきた女中さんは、食事があまりに甘すぎて、食べられなかったほどです。

それもそのはず、5人家族で一年間に白砂糖100斤（約60キロ）を消費していた。よくもこんなに砂糖を摂っても生きていたものですね。家には年中、胃散が置いてあったのを覚えています。父も母も暇が

の結果が、医学が進歩して病氣と病人がふえる、いわゆる、医原病の発生ということになります。

あったら、どうも胃の具合が悪いと言って飲んでいました。僕も小学校の頃から胃が悪かったのです。

砂糖をやめたら治るよ、

と言われた

小学校4年の時に「俺はどうも胃ガんで死にそうだ」と言ったことを今でも覚えています。先生は、「お前、子供のくせにガンで死ぬなんて、妙なことを言う奴だな」と言われた。ずいぶん、胃の具合が悪かったのです。

中学の時、だんだん顔色が青くなってしまうて、寝汗が出て、不眠症になり、どんどんやせてきた。方々の病院へ行っただけで原因がわからない。貧血症とも、ビタミン欠乏症とも、肺門淋巴腺結核とも言われて、いろいろ手当を受けたけれど、いっこうによくならない。

思い余つてある時、漢方の先生の所へ連れて行かれた。先生は私の顔を観て「ああ、この子は砂糖づけだよ」と一遍で言われた。たいした先生ですね。「それをやめれば治る」と。本当に砂糖をやめたら治ったですよ。そういうことがあったんです。生活が変わると病氣が治る。

健病は生活の現われ

このようなことから、正しい生活をしていたら病気はない、誤った生活をするから、それが病気として出てくる、すなわち、生活の現われとしての病気、ということがぼんやり心にあったのです。

健康長寿村の欄原（山梨県）がいい例です。日本一の健康長寿村と騒がれていたのですが、道路がつき、近代社会の生活が入ってきて生活が変わったとたん、年寄りには元気が、40〜50歳台の人が病気で死ぬという事態が起ってきた。（注一）

しかし、いったい、正しい生活とは何で、間違った生活とは何であるか、これを調査しなければならぬが、発心して、昭和23年から27年にかけて一万人の調査をしたわけです。診察は規定では、9時に始まり、12時頃に終わるのですが、いつも午後4時までかかり、看護婦さんにずいぶん、ご迷惑をかけたわけです。また、結核家族、リウマチ家族や、いろいろの健康法を実施している家族を調査しました。こちらの食養会を知ったのもその時です。西式健康法、二木式健康法などの会にも入って、いろいろ調べさせてもらいました。

そして、昭和27年に、だいたい『傾向』としてわかったのです。あえて、『傾向』と言いますのは、ひとつの法則としてしまおうと必ず例外が出てくるものです。初めから法則を打ち立てることは、こんなに複雑な人間の生命体と生活の中では、例外が多すぎて無理が起ると思ったのです。だから大ざっぱに傾向としてとらえることが一番よいと考えたのです。

ちょうどこの頃、東北大学の近藤正二先生が全国

の長寿村、短命村の食生活を調べておられましたが、私が昭和27年の秋に一万人の調査を終えた時、近藤先生が、ご自身の調査の中間報告の発表を学会でされました。先生のそのご報告と、私の調査がぴったり一致しましたので、非常に力を得たわけです。それとともに、この傾向を臨床的に応用して、どのように患者が減って行くかみてきました。まず、どういう傾向がわかってきたかを申し上げます。この傾向は、以後、30年近い臨床生活で注意して吟味してきましたが、まず間違いない、という自信を持っています。

日本人は日本人の食べ物を

日本は明治以降、欧米の栄養学をうのみにして、カロリーと動物性蛋白を中心とした栄養学を国民に教えました。病気になったらすぐ、栄養を摂らせろと、魚、サシミ、卵などを食べさせ、牛乳を飲ませる。栄養といえば動物性のものだと国民に教え、それが常識になりました。

学校や工場の給食でも、栄養士さんはカロリーと動物性蛋白を中心に調理を考えます。そして白米と肉を中心にして、これに野菜や果物をそえるのです。海草など、スジばかりで栄養などゼロということで、ほとんど問題にされておりません。現在の日本人の食事パターンは、だいたいこういうのです。

このパターンは本来、日本人の食事のパターンではなく、欧米のものです。こういう食事をしますと、病気が多い。

これに対して、黒い米、すなわち玄米が三分搗き、半搗き米、または、麦ご飯が非常に良いことがわか

りました。それに野菜、海草、大豆を加えて、これを栄養の中心とする。これに動物性のもや、果物などを添える。ちなみに、私の調査中に『私の家の子供は野菜嫌いで食べませんので、代りに果物を十分に与えています』という家庭がよくありましたが、果物はおやつとしては良いでしょうが、野菜の代用にはなりません。

そして甘い白砂糖を出来るだけ少なくし、黒砂糖や黄ザラにするという食事パターンが一番良いようです。動物性のものでは、日本人には魚が一番合っていました。それから卵、乳製品です。どうも肉を多く摂ると病気が多いとわかりました。

今のお医者さんは病気を一時的に治すだけで、食事との関係は調べておりませんので、お気づきないようですが、私の30年間の臨床経験から申して、肉食の多い家には大病が多い。これは間違いないです。たとえば、胆石、腎結石、脾臓炎、盲腸炎、扁桃腺炎、などが多いのです。最近では若い人の肉食が大変多くなっています。

しかしながら、ここで動物性のもをゼロとするとどうなるか、それでももちろん、健康に生きられますが、しばしば体が小さいですね。玄米菜食で非常に健康になる方がいらっしやいます。中には栄養失調のようになって、力が抜けてふらふらになる体質の人もあります。私は経験から、玄米菜食する時は必ず、大豆、小豆を忘れるな、と言っているのです。最近の人達が非常に体が大きいのは、いろいろの原因があるんでしょうが、たしかに動物性のもをたくさんたべると体が大きくなります。動物性のもの中で、日本人には魚が一番適しているようです。



▲ハンバーガーは大はやり、いよいよアメリカ化する日本人の食事だが……

ただし、最近の上等の養殖魚は食べないことです。養殖の魚はものすごくいろいろのクスリを飲ませますから。(注2)

それから、最近の魚は寄生虫が非常に多いですから、生のサシミなど食べない方がよいと思います。魚の次は卵や乳、および乳製品ですが、卵は1日に2個以上は食べない方がよろしい。肉はなるべく食べない方がよろしい。

肉、アルコール、

チョコレート……

ちよつと臨床例を話しましょう。昭和28年から29年頃まで、農村は闇米景気で、ずいぶん景気が良かったのです。そこへ県から生活改善普及員というのが入りまして、野菜などは栄養はないから、栄養のある動物性をどんどん摂れとすすめた時代があったのです。

ところがある時、私の所に一人の患者がやって来ました。4キロほど離れた農村の人です。一年前から耐えられないような左下肢の激痛があり、それはげしいもので、自殺すら考えたくらいです。聞いてみると、私の知っている療法は全部やってもらっている。ただ一つ残っていたのが動脈注射です。これは股動脈にブドウ糖にビタミンを溶いて、じかに入れるのです。

一気に脚にブドウ糖とビタミンが入ると急に新陳代謝が良くなって、神経痛や関節炎に奇効を奏することがあります。もう苦しくて死にそうだと言うので、それじゃやろうと、股動脈をおさえてスツと入れたのです。

プツと血が吹き上げてきた。見てみると黒い静脈血です。これはしまった。静脈へ針を入れてしまつた」と思つてパツと抜き、もう一度脈をたしかめてゆつくり動脈の搏動が触れるのをたしかめてから入れました。プツと上つてきたのが、やはり真つ黒な血なのです。

それで、「あなたは何を食べているのか」と言うのと、「いや私は栄養を摂っているよ」と言うのです。さつきの普及員の栄養指導を信じて、全くひとかけらの野菜も摂っていないのです。ハムやソーセージなど動物性のものでばかりと、相当多量の酒やタバコを飲んでいたので、そこで、いろいろと食事の注意をして、それだけでは間に合わないからと、青汁療法をするようすすめました。それから後、動脈注射を続けていましたが、いつとはなしに血がきれいになり、あの激しい痛みもとれてきました。全快して今でも元気です。

私のこの運動の動機となつた前述のお嬢さんも、調べてみると恵まれた家庭の一人娘さんなので、肉やチョコレートばかり摂っていたのです。

食事改善プラス運動で

食事だけでなく、気をつけなければならぬのが運動です。どんなによいストロブでも煙突が詰まっていたら、よく燃えないと思います。逆に、少々悪い石炭でも煙突がよいとよく燃えます。

同じように、よい食事をしていても、ちつとも運動をしないとどうもよくないですね、特に座業の方は、いろいろと健康体操などして下さい。ともかく活発によく体を使うことです。

土方の飯場へ入つて行つて調べると、病気になるような食生活をしていても、肉体労働によつて病気になるないでいるのをたくさん見ました。また、日本はもちろん、世界中の健康長寿村と言われる所のほとんどが重労働の村や国である、ということも実際みたり、あるいは文献で読んだりしました。

昔から、あまり働くときと寿命が短くなると農村では言いますが、それは労働のためではなく、その家のその他の生活の態度のためだと思うのです。

運動というのは不思議なものです。ある結核の家族ですが、その両親が結核で死亡し、その6人の子供さんのうち、5人までが24歳までに次々と結核で死にました。末の弟がそれを恐れて、剣道の道場に入つて、一生懸命剣道をやつたのです。たいてい食事にも注意していないのに、必死になつて剣道をして、この人だけ結核にならなかつた、という例があります。

また大事なことは、皮膚の鍛練です。一番簡単な方法は手でさすることです。顔、耳、首、手足は心臓に向かつて、お腹は時計回りにおへそを中心にさす。胃は下から圧しあげたり、背中も出来るだけさすつてみる。さするだけで非常によいのです。これは、たくさんの方を診ていて気づいたので、考えてみれば、「手当て」という言葉がありますし、手を当てるということ、人間の本能にあるようです。時々、患者さんに首などもんでやりますと、大変楽になる方があります。相手が気持ちよくなるということは、こちらも気持ちよいものです。

呼吸法も大事です。朝晩おきる前と寝る時に、床の中で下腹に手を当てて、息をゆつくり吐き、つい

で下腹へずつと息を吸い込む。胃下垂の人など根気よくやるとよいようです。精神的にも非常によいのです。

それから、精神的な要素がいかに我々の健康生活に大事であるか。これは臨牀をしていると痛切に感じます。どんなクスリをやつても、どうしても治らぬゼンソクの人がいきました。この人はご主人に対するストレスから起つていたのでした。そのご主人という人は、毎晩お酒を飲んで、いろいろごたくを並べるのです。これがいやでたまらなかつたのです。なぜそれがゼンソクとしてあらわれていたのです。なぜそれに気づいたかという、その奥さん、よそに行くと治るのです。入院すると治り、家に帰るとその晩には発作が起るのです。

石の上にも三年

さきほど申し上げた好ましい食事パターンを臨牀に応用すると、どのような経過となるか、約20年の間に27家庭を調べました(図1)。私の所によく来て下さる、いわゆる私の医院の『お得意』の患者の家族の経過で、それぞれの家へ行つて、病気になるいろいろな指導申し上げたのです。それらの家庭がどのようにお得意でなくなつていくかという経過です。

1家族を5人と計算し直しておき、60歳以上は老人病が出ますからカットしてありますし、慢性の古い病氣も除いてあります。5人のうち1人でも私の所に来る回数を縦軸にとり、横軸が健康法実施の年数です。

最初は1年に8.7回で、1年に8.7人私の所に来たと

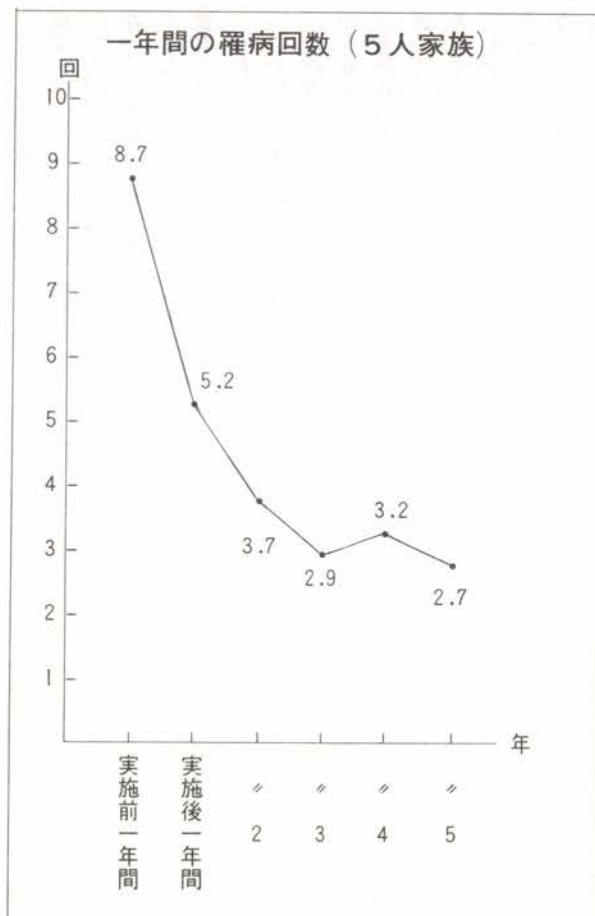


図1

いうことです。これが健康生活を行ない1年たつと5.2になります。3年目で2.9、4年目で3.2と少し上ったのですが、ルーズな人がいて上がったものだと思います。3年たつと回数は埒になります。病気の重さも埒以下になります。

『石の上にも3年』と言いますが、なかなかうまくいことを言ったものです。ご指導して1カ月くらいした頃によく、『あんたの言う通りにしたのに病気になる』と不平を言う人がありますが、1カ月くらいは無理です。1カ月ぐらいうつて、それで病気になるからといって、これはダメだと思っはいいません。人間の細胞が変わるのに3年かかる由です。3年たてば骨の細胞まで変わる、と聞いています。だ

から根気よくやっていたことが必要です。その間、病気になることがあっても、信念を持ってやってください。

（つづく）

注1

欄原における食生活の大変化がもたらした壮年世代の体質の弱体化については、古守豊甫氏の『長生きの研究』—風涛社—に詳しい。

注2

葉漬け養魚の実態については、日本有機農業研究会機関誌『土と健康』79年3月号を参照のこと。

■梁瀬義亮氏について

『戦争は幾百万の同胞の生命を犠牲にして漸く終わった。然るに今や恐る可き『死の農法』により再び幾百万否幾千万の生命が徐々に蝕まれつつある。（中略）国民総慢性中毒の公算は大であり正に国民健康の危機である。』

この文は昭和36年、五条市で起ったバラチオン中毒事件の調査報告書を発表した時の、梁瀬氏の冒頭の訴えです。

以来、氏は無農薬農法の研究、啓発に心血を注ぎ、日本有機農業研究会の創設に大いにあずかった。昭和50年には、無農薬農業への啓発運動で、吉川英治文化賞を受けたことから推せられるように、社会運動家として大いに活躍してこられた。

かような運動家としての氏から、私どもは謙虚に学ぶものがあると考えます。

本文中、氏の勤める食事パターンに対して正食の立場から賛同できない点がいくつかありますが、全体の話の流れとして、講演内容をもらさず掲載しました。

念のため私どもの意見を述べれば（『日本人は日本人の食べ物を』の項に関して）

一、砂糖類は一切、摂らない。また黄ザラにしても、それはすでに精製されたものであり、白砂糖と何ら変わるところはないと考える。

一、動物性についても同様、特別な場合を除き、あえて食べる必要はないと考える。

（編集部）



「ボクの先祖の孫悟空行者は、鉄の玉を食べさせられたそうだけど、ボクは玄米菜食デス！」(住所、福島県。)

▶ 電子レンジはいいものか？……



台所を化学で観る

鉄釜は？ ホウロウ鍋は？ 電子レンジは？

(大阪府立大学教授・理博) 武者宗一郎

前回のアルミ料理器具の問題について、今号では、武者先生に、①鉄釜が体にいいかどうか、②ホウロウ鍋は傷ついても安全か、③電子レンジの使用はいいかどうか、について答えていただきました。
(編集部)

1、鉄製の鍋と釜について

編集の橋本政憲氏から鉄の鍋釜を用いると貧血の予防になるというのは本当か否かとの質問を受けましたのでお答えしましょう。それには若干の予備知識が必要です。

さて鉄(Fe)もアルミニウムと同様に、存在状態が問題です。鉄には金属状態(0)と第一鉄(Ⅱ)と、第二鉄(Ⅲ)の三通りがあり、鍋、釜、針金、棒などでは主体がすべてFe(0)です。鉄もアルミ同様、地上に広く分散し、クラーク数第4位の元素です。自然からアルミニウムの第3位に次ぐ元素です。自然界では(大気の酸素が関係するところ)、大半がFe(Ⅲ)として存在しますが深海底の海水や、深い地中ではだんだんとFe(Ⅱ)を増し、ついにマグマの下地球深部ではFe(0)として存在しますので地球は強い磁場をもっています。

生物圏の鉄は生物の呼吸作用によって、つねにFe(Ⅱ)とFe(Ⅲ)の間を往ったり来たりしながら存在しているのです。バクテリアをはじめ豆科の植物や昆虫もこれをやっていますが、何と言っても

盛んなのは脊椎動物が呼吸をするからです。つまり、鉄は動物の呼吸を通じての酸素のキャリアー「運搬者」として必須な元素なのです。

2、人血はなぜ赤いか

切り傷からにじみ出る血は赤いと思うでしょう。しかし、あれは赤ではなく、むしろ暗赤色です。この時、鉄は Fe(II) として存在しています。ここに鉄が居るかと言うと、赤血球の中のヘモグロビンというものの、「ヘム」と呼ばれる色素素に、中心元素として存在しているのです。この先の化学はやや専門的になるので、このヘムのことを国際記号のHb（ヘム〈色素素〉）とグロビン（タン白質）とが化合してできた化合物であるヘモグロビンのこと）で表わすことにする、ということで行き切ります。

Hbの中心の鉄は Fe(II) だから暗赤色をしています。これが心臓というポンプと毛細血管の働きで肺に送り込まれると、肺の中に吸い込まれた大気の中の酸素分子(O_2)とHbが(1)式のように化学反応を起こしてオキシヘモグロビン HbO_2 という化合物に変化するのです。



このとき HbO_2 中の鉄は Fe(III) に酸化されてしまうために、今度は鮮紅赤色に変わります。これが動脈血の色で、実に鮮やかな緋色をしたサラサラの血液になります。これぞPUが求めている清浄な血液なのです。

皆さんはこの HbO_2 の鮮緋の血液を見ることができない。おそらく、この動脈血の色をこの眼で見ることができるのは、外科医と斬首執行人くらいなものでしょう。つまり、普通、私どもが見ている血の色は静脈血の色で、 Fe(II) だけの色素素の色なわけです。でも、もし Fe(III) も見たいというのなら、 Fe(III) だけを見るのはあきらめて、 Fe(II) と Fe(III) の混りだけでも良いから見たいというのなら、かなえてあげましょう。自分の血がどれだけ穢れているのか、淨いのかを知る簡単な方法は100Wくらいの電球を掌で握って自分の指を透して見て下さい。その鮮度を他人と比較すれば、健康の尺度の一つのデーターが得られるでしょう。赤ちゃんの掌の緋色は美事なものでなければなりません。あるいは、他人との比較こそできませんが、太陽に向かって眼をつぶり、その鮮かさでも自分の血が汚いか清いか判るでしょう。

3、孫悟空が鉄の玉を喰う話

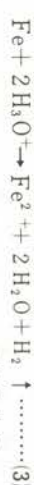
橋本さんは疑っていたようですが、孫悟空が正解です。一八四〇年に Quevenne という人が純粋な酸化第二鉄(Fe_2O_3)を水素ガス(H_2)で還元し、還元鉄を(2)式のように造りました。



彼らがこれを貧血症や強壯増血の薬剤として医薬品に加えたが、一九六一年に第7改訂された日本薬局方でもこの還元鉄は収載されています。つまり純度が90%以上の Fe(0) を含む灰色の粉末で、

若干の四三酸化鉄(Fe_3O_4)を含み、炭素やケイ酸などを少量に含んでいます。

この鉄の粉末は、そのまま飲み込んでも良いが、普通、飲みにくいので、丸剤やカプセル剤として食後に〇・一g程度4回くらいに分けて服用します。薬効として特に低色素性貧血症に著効を示します。この Fe(0) は胃の中で酸(H^+)と反応して(3)式のように Fe(II) となり、この Fe(II) つまり Fe^{2+} が小腸で吸収されたのち肝臓などでタン白質と結合して、前述のHbを合成し、増血作用を出現させるのです。



ですから、孫悟空の話は何も荒唐無稽な話ではなく、本当のことです。鉄で作られた鍋釜で調理しますと、前記の反応で微量ずつの鉄が Fe(II) として溶出し、増血作用をします。ですから南部の鉄で作られた調理器具はとても素晴らしいもので、これも日本人の祖先の知恵であったのです。

ただし、タンニンを多く含む茶であるとか、茶めしとか、スカンポ、タラの芽などの調理には用いないこと。空気に酸化された Fe(III) が、タンニンと化合して真黒けになってしまうし、味も悪くなり、増血の効果もなくなるので要注意です。それ以外ならば鉄鍋、鉄釜、鉄フライパン大賛成！

4、ホウロウにひびが入ると有害？

これも橋本さんからの質問です。もつともらし

い素人化学的質問であり、その正解を知っておくのも賢明といえるでしょう。

そもそもホウロウ (英語: Enamel; Porcelain enamel) というのは、金属材料の表面をガラス状のエナメル質でコートした食器や器物に与えられた名称で、紀元前エジプトで造られ、中世紀にはヨーロッパで七宝も造られていた非常に古い歴史をもつ工芸品です。一般大衆には手の届かなかった高級品でしたが、19世紀中葉から工業化され、今では錢さえ出せば誰でも手に入れられる器具になったまでです。

さてホウロウの基盤になる金属は金、銀、銅、鉄、アルミニウム、鉄の合金なのですが、今日市販のものは大部分が銅(ハガネと呼ぶ鉄と炭素の合金のこと)で作られ、鍋、茶碗から浴槽のはてまで広く私達の生活の中に入って来た化学工業製品の一つです。

皆さんが七宝焼や楽焼などをやってみると判るように、上釉(うわぐすり)で、金属や素焼きの表面をガラス質やエナメル質で塗り上げて焼く時に、下地の金属と上釉の膨張係数がもし著しく異なっていたらどうなると思いますか? 冷まして窯出しをしてみたらどれもこれも、上釉がパラパラとうろこのように落ちてしまつて、見るも無残な結果になることでしょう。だから鋼台(はがねのたい)のホウロウを造るときには、まず鋼に直接触れる下地釉(つまり下塗り)として、膨張係数が鋼とよく似た化学物質を使わねばなりませんし、金属とガラスとの間の組織変化を連続的にしてやる必要があります。

るのです。

この時に使われる元素はコバルト(Co)、ニッケル(Ni)、マンガン(Mn)、モリブデン(Mo)、などの酸化物ですが、これらの元素は「生元素」と呼ばれ、その微量は、生物が生きてゆくために、なくてはならぬ必須のミネラル元素ばかりです。だからヒビが入って少々お湯に溶け出したところで別に心配は要りません。むしろ有難い。

ところが、これらは色が汚ないので、その上にいわゆる上ぐすりを掛けてから焼き上げるのです。この上釉に用いられる元素は白っぽい色を出すために酸化チタニウム(TiO_2)とか酸化ジルコニウム(ZrO_2)、三酸化二アンチモニウム(Sb_2O_3)などが多く用いられ、主として、酸化チタニウムです。 TiO_2 はかつて禁止になった鉛白の代わりに、昭和に入ってから酸化亜鉛(ZnO)とともに「オシロイ」の原料として使われているくらいですから心配はありません。

むしろ、ジルコンとアンチモンは人間にとってあまり必要としない元素(アンチモンで「三ppm以下、ジルコンで〇・〇八六ppm以下といったところ」の仲間ですが、まあ溶出量は微々たるものなので、ホウロウにヒビが入ろうが入るまいが、これだけの長い歴史をもって人体実験済みなので、あまり気にしなくてもよいでしょう。

5、炎と電子レンジの違い

薪だきの飯盒の飯はたしかに旨い。堅炭で焼いた

た鰻の蒲焼も滅法に美味い。泥炭で焼いたフランスパンも飛び切り旨い。なぜなのでしょう? 実のところ私にも良く判りません。ある人々は煙の微量成分が入るからであろうと想像しているようです。

しかし、良く考えてみると電子レンジと炎や燵火の加熱の仕方は全く原理的に正反対なのです。①火で熱する場合、熱せられる食品自身は自らは全く発熱せず、外界の火や炎によって温度を上昇させられるのです。つまり外界が△(陽)で内界が▽(陰)なので▽に△が加えられるという姿です。つまり熱源が別在しています。

②電子レンジでは正反対。食物自体が外界からの猛△な高周波電界のエネルギーで前後左右に振動かされ、自身が自己を△化して発熱し、自らを煮たり温めたりするということになります。発熱源は食品そのものということなのです。

でも、どうして発熱するのかと申しますと、実は食品中に存在する主として「水の分子」を高周波エネルギーがゆさぶるのです。物体が摩擦によって熱を発するのはご存知の通りですが、あれと似た原理で水の分子がその隣り合わせている分子と衝突したり、こすり合ったりするために熱を出すのです。換言すれば、純物理的な発熱を利用しています。

なぜ水の分子がコソリ合うかというと、次の原理です。まず電界(高周波の電場)の極性は1秒間に何千万回ものスピードでプラス(△)とマイナス(▽)とを交換する猛烈な交番電界なのです。

一方、水の分子というのは H_2O ですから2個の水素側の方がプラス(Δ)、電子をたくさん持っている酸素の方がマイナス(∇)ですから、当然水の分子というのは $\nabla\Delta$ をもつ双極子(ダイポールモーメントという)を持っています。 Δ と Δ 、 ∇ と ∇ は互いに反発し、 ∇ と Δ とは互いに相引きますので、水の分子は電界の極性が変る度ごとに一秒間に何千万回も向きを変えなくてはなりません。右に向いたと思った瞬間は左に……。この向きを変える運動が周囲の分子と衝突して、摩擦熱を発し、食物自身が発熱するわけです。

ですから、御飯や味噌汁のように水分の多い食品は2分前後で温まりますが、水分の少ないものは長時間かかります。カンカラカンに干した高野豆腐のようなものは、何分間レンジに入れたところで生ぬるくなるくらいのもので、だから、レンジは瀬戸物や、ガラス、金属など熱を出せないような材料で作られているのです。このように電子レンジは自分の内部に在る「水」が熱を造り出すので、あまり温度が上がリません。だから最近はこのレンジにガスや電熱を併用して、焦げ目のできる電子レンジとか何とかやっていますが、そのエネルギーの消費は大変なものです。

これに対して①の方は燃焼という化学反応エネルギーを利用してあります。これらはいわゆる不完全プラズマと考えてもよく、高温ガスであり、物質の存在状態の一つでありますので一〇〇〇度C近い高温まで得られ、しかもそれがマッチやローソクや新聞紙が燃える炎も本質的には全く同じな

ので②の電子レンジとは根本的に異なるエネルギー源です。

つまり、①と②を比べればエネルギーのロス(損失)の点からみれば絶対的に①(△)になりまして、②では①のような高温を得ようと思えば、今の技術では不可能です。今後とも調理には電子レンジを用いるべきではありませんし、ただ冷えた食物を温める目的以外に使用すべきでないことは原理から見て明らかです。

6、薪の熱、原子力の熱、電子レンジの熱

この三者の発熱の原理は全くそれぞれ根本的に異なっています。人類発生の二〇〇万年以来、先祖は火を知らずに百数十万年を過ごしてきたのです。わが人類の祖先は、やっと数十万年前に、山火事を経験して初めて火の意味を知ったのです。その焼け跡の栗やリスの肉の美味しかったこと。その後、木をこすり合わせて火をおこすことを覚え、これがDNAを通じて子孫に伝えられたのです。

だから、今の赤ん坊なら、誰が教えずとも遺伝子の記憶(潜在下の意識)が知っているはずで、何かの刺激(生後の学習と呼ばれるもの、つまり勉強のこと)さえあれば上手に火を用いて調理できるはずなのです。これは、他の動物にはできません。

でも、祖先は原子核エネルギーを解放するさい

放出されるエネルギーを熱として利用したり、電熱や電子レンジ式の加熱方式を決して用いませんでした。これらの技術は人類二〇〇万年の歴史の中で、たった15年そこそこのことです。もし仮にこれが科学的にも正しい加熱の利用方法であると仮定するならば、あるいは天然自然に正当な手段であると考えれば、もうあと少なくとも一万年くらいの人体実験が必要でしょう。その意味で現代は瀬戸際とも言えます。

今の今まで生ものばかりを食べていた人間が、数十万年前に初めて火を用いて食物を焼くという仕事を覚えた時の驚きは大変なものだったでしょう。さらに土器を作り、水を加えて火で煮ることを覚えたのは大分あとになってからだったでしょうし、おそらくその頃の人類はこの煮物という奇珍な食物をおそろる口に入れたのではなかったでしょう。まさに人類とはその意味で強大な知恵と勇気とを持ち合わせた素晴らしい存在だったとも言えます。

人(ヒト)とは、二足直立歩行する唯一の哺乳類であり、火を自己の意志で自由にコントロールし得る霊長類であると豪語するかも知れません。

でも原子核エネルギー、換言すれば素粒子エネルギーを人智の科学によって解放させ、直間接にわれわれの日常生活に利用しようとする意図に対し、神は果たして黙っておられるとお思いでしょうか。

私は「否」と答えるのです。なぜなら原子核エネルギーは著大なもので、地上に生物が発生する以前の宇宙においてのみ、ありふれたモノであ

森の木々、草原の草々、野に遊ぶ一匹の虫も、
河川、海洋の魚達も、庭におり立つ小鳥一羽を見
ても、黙ってご先祖様から頂いたDNAのセント
ラルドグマのお申し付け通り、食べたい時に、自
分の食べたもののだけを、食べたいだけ、命を賭
けて、自由に生なまのものを食べているではありませ
んか。そして、自由で幸福で健康に毎日毎日を遊
んでいるではありませんか。病むということとは彼
等にはおそらくありませんまい。人間も同じはずで
す。

まあ人間も他の生きものと同様、死ぬまでの時間を毎日毎秒遊ぶために産まれてきたはずですよ。

訂正

- 前号56ページ1段目、左から1行目、
 $2\text{Al} + 3\text{H}_2\text{O} = 2\text{Al}(\text{OH})_3 \cdots \cdots (2)$ を、
 $2\text{Al} + 3\text{H}_2\text{O} = 2\text{Al}(\text{OH})_3 + \frac{3}{2}\text{H}_2 \uparrow \cdots \cdots (2)$
 ●同ページ2段目、2行目、
 $2\text{Al}(\text{OH})_3 = \text{Al}_2\text{O}_3 + 3\text{H}_2 \cdots \cdots (3)$ を、
 $2\text{Al}(\text{OH})_3 = \text{Al}_2\text{O}_3 \uparrow + 3\text{H}_2\text{O} \cdots \cdots (3)$
 ●同ページ2段目、3行目、
 “(3)式のように” を、
 “(2)式のように”
 ●58ページ左から6行目、
 “リン類から来る” を、
 “リン酸から来る”
 と訂正します。

●日本総合医学会大会

『米と日本人』 農林水産省、食糧庁後援

*10月6日、7日 9時～5時

＊読売ホール（有楽町駅前）

*会費兩日で千円
一般来場歓迎！

■7月18日、リマ・クツキングアカデミーの修了式
第24回試作会がインターマックで開かれました。
今期の修了生は次の通りです。

初級——大西恭子、渡辺君江、渡辺公子、飯田裕

理、遠藤しげ、栗原佳子、矢頭タカ子、斎藤セイ子、

中村由美子、薮崎陽子、秋月和子、安藤サツ子、飯

田敏乃、岩名紀美、宇塚栄子、加藤千枝、小峰初江

佐古雅乃、竹内久美子、樋口テル、松本芳子、石河

好恵 大島澄江 斎藤スイ 鈴木秀俊 岡塚文子
日口二三六、徳重吾、丹羽富一、江井良、江井愛子

田中七生子 徳重悟 丹羽嘉一 平井泉 平井俊子
口吸 石川雅子、石井愛子、橋本易子。

中級 石川雅子 石井愛子 楠本陽子
上級 安藤ゆり、金田祐世、兵中清子、益子節子

上総 安房の 金日初十 江戸
子、加藤大季、野尺申光。

師範——新井基子、堀込泉、松岡典子、松宮美奈

子、村井識頭、大石則子、林肥三子、古市弘美、竹

下真代、八木美詠子。(敬称略)

正食の伴侶を求む

昭16・5・25生170cm 60kg長崎産。ビル管理会社勤務予定(ボイラ2缶乙4溶接電気) 技能労働者。その他フオーク運転、経理、写植等可。多趣味欠点多し結婚歴無病有。大阪九州などで暮らせる方、独り身同類の方お便り下さい。

〒160 東京都新宿区北新宿2の16の8

成山莊5号 小師孝雄

■研修室用テーブルつきイス

一脚千円。先着順お渡します。ただし、取りに来てください。

日本C-I協会

子供のO脚

——外側に曲った脚は、酸っぱいリンゴで治す——

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／二歳の玄米児で、O脚です。両親は玄米を食べて約3年。その間、肉は食べていませんが、魚を相当とっているそうです。

——魚をとりながら玄米を食べていたら、玄米児は、みな、O脚になってしまいますよ。これは、リンゴで治ります。それも、酸っぱい青いリンゴが効きます。

Q／リンゴジュースでもよろしいですか？

——ジュースではダメです。おろしてもよいから、実を食べさせないと効きません。ジュースは、利尿剤です。O脚を治すには、リンゴの繊維も必要なのです。分量は、一日一個食べさせてかまいません。

O脚の反対のX脚は、玄米の陽性をどんどん入れ

るだけで、二〜三カ月で治ります。O脚でも、X脚でも、一日に一〜二回、生姜シップをしてやると早く治ります。子供ですから、あまり熱くない生姜湯に、脚を五〜一〇分つけるだけでいいです。

このお子さんは陽性ですから、あまり陽性なものをやれません。暑い時期には、野菜サラダなどいいですね。リンゴやキュウリ、トマトを入れて与えます。ただし、たとえ有精卵を使ったマヨネーズでも、使わないでください。私の家では、ゴマ油を使っています。夏ミカンなどをしばって入れれば、けっこうおいしいです。

Q／トマトを使ってもよろしいですか？

——子供ですからいいです。また、このお子さんには、ソバは不要です。暑い時季なら、ソーメンがいいでしょう。それに、下あごがだいぶ出てきているので、リンゴ、キュウリなどを上手に使ってくだ

さい。このお子さんくらい陽性ならば、キュウリなど、塩をつけて生で食べるほうがよいでしょう。

Q／O脚で垂脱臼しているとしたら、矯正は必要でしょうか？

——必要ありません。指圧などで、外から力を加えて矯正しても、体の内部が治っていないかったら、すぐはずれてしまいます。

今までも、リンゴでたくさんO脚が治っています。ただ、甘いリンゴではダメなんです。もし、甘いリンゴしかない時は、仕方がありませんから、レモン汁を落して使ってください。

Q／このごろ子供が玄米をほしがらないのですが、どうしてでしょうか？

——暑くなつてくると、どの子供も玄米をほしがらなくなります。私の家でも、男の子は多少は食べるけれど、女の子は、朝には野菜をちよつと食べるくらいで、玄米をぜんぜん食べません。そして、夜は、ほとんどソーメンです。子供を大人と同じに考えてはいけません。血が濃いのですから、うすくしてやるようにしなければいけないのです。

果物は、あまり甘くないものなら、与えていいです。甘いものの陰性を与えると、太ってしまいます。蛋白過剰で肉がかたくなつてきているのですから、クエン酸やリンゴ酸をもっている酸っぱい果物をとって蛋白質を溶かす必要があるのです。まあ、夏だつたら、スイカくらいいいでしょう。ただ、このお子さんは陽性だから、赤いスイカより黄色のものがよいでしょう。

Q／あまりスイカを要求しないのですが。

——では、酸っぱいものを要求しているんですね。

リンゴなど、喜ぶでしょう。子供は大人より本能がはつきりしていますから、二つ並べておくと、まず体に必要なものから口にします。親のヘタな判断よりもたしかです。

このお子さんに与える飲み物は、暑い季節には、麦茶がいいです。私の家では、夏は梅酢をうすめて飲ませています。夏場の胃腸の予防には、クエン酸の酸っぱさが効果があり、食中毒にかかりにくくなります。

また、夏ミカンやレモンを酢の代用にして、酢の料理を工夫するとよいでしょう。油料理にも、夏ミカンやレモンの汁をかけ、キャベツなどの葉菜をつけ合わせて、油消しをします。子供は、大根おろしなどを喜ばないので、好きそうな生野菜をつけます。お弁当には、油物の横に、生野菜のかわりにリンゴをつけてやればよいでしょう。

シイタケもいいですよ。コンブとシイタケでだしをとって料理をし、シイタケをもどした汁でみそ汁を作り、残ったコンブとシイタケを油揚げを入れてつくだ煮にしたりするといいです。体にある古い油分を抜くことが大切ですが、抜くだけ抜いてしまってもあぶないですから、質のよい油揚げなどを使って、ビタミンAなどを入れることも必要です。

Q／摂ってはいけなものは何ですか？

動物性と味噌以外の大豆製品はダメです。よく豆乳を飲ませて失敗します。豆乳を与えると、いっぺんに体力がなくなり、体がガタガタになってしまい、O脚も治りません。陽性だから陰性なものをやればいいと単純に考えがちですが、このお子さんに必要なのは、過剰蛋白を溶かす陰性なのです。豆

乳は、ただカリが多くて陰性なのです。

Q／納豆、豆腐などの大豆製品はどうですか？

—— けっこうです。

Q／O脚が三カ月くらいで治るというお話ですが、そんなに早く治るものなのでしょうか？

—— 治ります。そのかわり、毎晩、生姜シップをしてあげてください。一〇分くらいずつでいいです。生姜シップをしたところが赤くなるのは、新しい血が局部に集まってきたことなのです。O脚の曲がり方がひどい場合には、圧縮されて毛細血管がやられてしまつて、こまかい内出血が起きています。こういう時には、辛バスターをして淤血を抜いてやりま

す。黒ずんだ血が下から浮いて出てきます。

O脚は、食べすぎが原因ですから、比較的治しやすいのです。最近のひどい例は、足の裏が上にむいている子供で、これは治すのに一年かかりましたけれど、今では、ピョンピョン階段を上がっていますよ。

Q／リンゴのない時、夏ミカンで代用できますか？

—— ダメです。過剰蛋白を溶かすには、リンゴのように酸味があり、しかも、ある程度の果糖のあるものがよいのです。それから、このお子さんの場合は、腸に陽性の宿便があるので、リンゴの実の方が必要です。わりと代用に使えるのは、キュウリでしょう。繊維があり、血液をうすくする作用がありますから。

Q／その他に与えていい野菜は？

—— 玉ねぎでもキャベツでも、好きだったら何を与えてもいいです。子供だから、かなり広範囲に野菜を摂らせてけっこうです。それと、O脚の子供に

は、あまり玄米はいりません。麦を主体にしてやります。パンもいいですよ。夏場などは、一日に一回玄米を食べれば十分です。子供向きの炊き方を研究してみてください。

Q／もち米はいかがでしょうか？

—— もち米はやせている子にやるものです。このお子さんは、すでに相当のもち米が入っていて、体力も十分あるようです。あまりやったら、横にますます太ってきます。

Q／冬の間、餅をたくさん与えています。

—— そうでしょうね。だから上体が重くなって、足首に力がないので、曲がつてしまっているのです。ケガをして腫む体質でなかったら、トーモロコシを与えたらいいです。モロコシの粒は大きめですから、背を伸ばします。体が横に広がっているので、モロコシで上に伸ばしたらいいます。化膿する体質は、甘い物が相当入っているということです。そういう人は、モロコシを摂ると腫んでしまいます。最後に、子供は天ぷらやコープーなどが好きで要求してきます。そういう時は、かならず小麦の蛋白を使ってください。豆科の蛋白は、体を横に広げてしまうので、もし大豆をたまに食べさせる時には、コンブと抱き合せて煮てあげてください。そうすれば、あまり横には広がりにません。

(昭和54年7月8日の健康相談より。文責／曾我部一美子)

■この健康相談は、夏場に行なわれたものです。主食、野菜、飲み物は、季節、体質によって摂り方が変わりますから、ご注意ください。

伊豆・松崎にて開催!

「なごやか健康学園」



7月27日から30日まで、恒例の海の健康学園が西伊豆・松崎の宿坊「春城院」で、約40名の参加者を集めて開かれ、家族ぐるみの参加が多かったため、なごやかなふんい気でした。

初日の夜は、まず大森先生の「身心改造による反応の見分け方と処置法」で、舌苔、宿便の種類と症状、その処置法、身心浄化と夢との関係などについて講義がありました。

翌日は、5時半に起床。全員で掃除。子供たちも竹ぼうきを持って庭をはきました。その後は佐藤勝彦さん（リマ化粧品販売勤務）の指導で、合気道の講習。子供も一緒に「エイホ、エイホ」のかけ声をかけ、大いに体を動かしました。

大森先生の朝の講義は、「民間療法の長所・短所と利用法」。青汁療法、ハウザー食、ハチミツ健康法、西式健康法、栗山式健康法、健康器具などの批判と評価についての話がありました。

子供たちはまず「子供のおやつを考え直す」という食品添加物を取り扱った16ミリフィルムを見て、その後、大森一慧先生から、食品添加物のこと、学校給食のことなど、食べ物についての話を聞きました。チューインガムやアイスクリームが添加物の固まりだつてこと、みんな知っていますか?」

天気はあいにくのくもり空。涼しいので、みんな思い思いに散歩しました。大先輩の小川茂年さんが、下田から野菜をおみやげにして訪ねてきてくださいました。

また、ニューヨークで墨絵やマクロビオティック料理の指導をしている二宮瑞風さんが、たまたま帰国中なので特別参加していただき、桜沢先生にお会いした時の話やアメリカの話など、あまりの迫力に、笑いこらげて止まら

ない人もありました。子供たちはカボチャ、メロン、玉ネギなどの静物画のかき方を習いました。

一方、大人は大森一慧先生の講義で『正食による妊娠・出産・育児の実際』について。確率が100%近い田村式避妊法、妊娠中、出産後の食べ物、心がけの注意など、2時間では話しきれない内容の話がありました。

毎回の食事中、今回の台所主任の浮津宏子先生から、料理の説明がありま



▶ 佐藤勝彦三段の合気道指導



▶ 「ガムもチョコレートも、いろんなわるいものが入っているから、食べないようにしましょうね」大森一慧先生のお話

した。参加者の自己紹介では、玄米は初めてですという人も数人。一方では18年間、海の健康学園に連続参加したという人も。また、東京の中島修さんは体調をくずしていたこともあって、全期間、断食して過ごしました。

29日の朝は、松崎から20キロほど離れた雲見―石部の間の山道をハイキング。途中、江戸城の石を切り出した所を見学し、海岸を見おろす展望台でお



▶ ニューヨークから来た墨絵の二宮瑞鳳先生が絵のかき方を教えてくれました。

むずびを食べ、風に吹かれて全員で合唱。

3時からは一慧先生を囲んで井戸端会議。『子供のおやつを考え直す』のフィルムを見て、食品添加物のことを中心に、活発な話し合いがかわされました。

夜の講義は「果物、野菜、洋菜の食べ方、使い方」で、食べ物の分解補助酵素として野菜が果たす役割の面からのお話でした。

子供達は最後の晩なので、花火で遊び、また絵や作文を完成しました。英語の勉強もしました。

最終日の30日は5時起床。全館をきれいに掃除。合気道は、組み手を講習し、女性のための、護身術も披露されました。

最後の勉強は質疑応答。陽性になってビールが飲みたい時、どんなツマミがよいでしょうか、過食をコントロールするコツは、などの質問が出されました。『中庸とは、どんなふうに判断するのか』という質問に対し、大森先生から「週に1回、塩をおとした食事にしてみる方法があります。その食事ですっきりするようだったら、体が陽性すぎてゐるわけだから、少し塩気をへらした方がよいと判断できる」という答えがありました。

子供たちは絵や作文の発表会。絵を飾ったり、作文を読み上げたりして、ごほうびのプレゼントをもらいました。今回は、母親だけでなく、父親もいっ

海の健康学園での講義

■心身改造による反応の見分け方と、処置法

母胎時代から現在までのいつ頃、悪い物を摂ったかにより、血液、体内脂肪、臓器、骨など、毒素の入る所がわかる。

身心改造とは、断食などで胃と腸をきれいにして体の毒を抜くわけだが、最近では貧血気味の人が多く、断食は不向き。まず玄米食できれいな血液をつくるのが先決。

少食・少飲をして舌苔が出て来て、玄米が食べられなくなったら、おかゆ、クリーム、スープと軽くして行き、宿便の出たあとの復食は、逆の順序で元に戻す。

反応として、昔かかった病氣や傷の痛みが出たりするが、治っていく過程の痛みなので、手当てはキャベツを貼るぐらいでよく、心配はない。昔食べたものが欲しくなった時に、同じものを摂ったら、その毒は抜けない。正食と

しよに参加した家族が目立ちました。一家そろって食養を実行する傾向が強くなってきたようです。

は体と心を治すもの。

■民間療法の長所・短所と利用法

現在ある巷間の健康法だけでも相当な数になり、そのほとんどが「すべての病気に効く」という宣伝文句がついているが、ちよつとおかしい。病氣は自律神経が陰か陽かに偏った時になるので、陽性な病氣には陰を、陰性な時は陽を用いたら効く。

だから、自分の体質の陰陽と、その健康法の陰陽をはっきりつかんでから用いること。

今の健康法はほとんどが陰性療法で、肉、玉子、魚、果物食の欧米型の食生活者に向いている。日本も食事が欧米化してきているが、歴史も浅く、質的にも違うので、いちがいにどうこう言えない。

長寿村の人々は健康法も健康食もやっていなくて元気で長寿であり、彼らの食生活を解明しておくのは大切。た

だ、長寿村から、文化を創造するよう
な人が出にくく、植物的な長寿なのは
なぜか、これは重要な問題。

■正食による妊娠、出産、育児の実際

(この講義のみ大森一慧先生)

玄米正食しているからといって、妊
娠、出産の注意は根本的には、一般と
同じであること、また、基礎体温、田
村式避妊法、胎教、つわりの原因と対
処法、出産、出産後の説明がありまし
た。

妊娠には家族計画をたて、正食の人

は特に中絶はしないこと。正食、生活

信条、家庭の和が育児に最重要、愛情

——母性愛——とがまん強さを養うよ

うに。

玄米っ子は他人からもらった物を食

べないようしつける。3歳までは体罰

をしてもよいが、ひんぱんにはしない

こと。過保護は子供をダメにする。

■果物、葉菜、洋菜の食べ方、使い方。

果物は日本原生のものがなく、種々



▶伊豆・下田の小川茂年さん(「生きている」主筆)と大森先生。

の文化の伝来とともに、外国から持ち
こまれてきた。二千年の長い間、日本
で定着すれば相当に陽性になってきて
はいるが、『果物の大木のある家は病人
が出る』と言われる。ついつい食べず
ぎるからでしょう。本当に熟したもの
を嗜好品として摂るなら、そんなに心
配はいらない。

日本の昔からの野菜は根菜が中心で、
葉のものが少ない。洋菜は肉食に合う

子供班より

今回の海の健康学園に参加した子供
達の年齢構成は、小学校低学年と、幼
稚園児と、幼児が中心となっていました。
そこで、集団生活の経験が少ない
彼等に、決して十分ではありませんで
したが、集団生活のルールを知っても
らうことに主眼をおいてやってしまし
た。

子供係を担当してまず気付いたこと
は、小さな子供ほど客観的(一般的な
意味とは多少異なりますが、子供は大人
の世界の波動をすなおに感じ取ること
が出来る。つまり、大人の世界をま
んべんなくみているということ)に物
事を感じ取っているのではないかと、と
思われました。

もので、ほとんどが陰性。

低血圧や貧血の人に生野菜は向かない。
い。丈夫な人や、夏などに葉のものが
おいしく感じたら摂ってもよい。洋風
料理につけるのもよい。肉をたくさん
食べていた人が玄米食に入った時は、
肉の毒をとかすのに、しばらく洋菜を
摂っていた時もある。いずれにしても、
一番大切なことは、バランスよく摂る
ことである。

そして、子供が大きくなるに従って
自我が大きくなって来、おもに主観的
にしか物事が見えなくなるか、また年
齢を増すことにより、客観的に物事を
みられるようになるのが、人の一生で
はないかと思えます。

そこで、『鉄は熱いうちに打て』と、
諺にもあるように、子供が客観的に物
事を感じ取ることが出来る間に、躰の
基礎をすましておくのが理想のように
感じました。

子供をしつける場合、人間にとって
何が大切なのか、何が正しいのかとい
う基準(世界観)を、親が正しく把握
していただきたいと思えます。そこで
はじめて、客観的な躰が出来るのでは

▼サア、この絵はなんでしょう？



ないでしょうか。

それは子供だけでなく、大人にも通用することでしょう。そこでいつては女性に失礼ですが、物事をより客観的にみる（と思う）父親の役割が必要になってくると思います。

次に、子供は健康で、おおらかに、すなおに育ってもらいたいと思います。そのためには、豊かな自然の中で育てるのがいちばん良いように思いますが、現実には、都会などに住んでいる方にとっては、むずかしいでしょう。

そこで、一年に一日でも二日でもいいのです。出来るだけ機会を作って、豊かな自然の中で存分に遊ばせてあげたいと思っています。大人にとっては三六五日の中の一つか二日の時間でしょうが、子供達にとっては、それが長い、充実した時間となって心に残るものだと、私は信じています。

ですから、この健康学園においても不十分ではありますが、なるべく自然の中に子供達を連れて行き、昆虫、魚、野菜などを観察したり、触れたりしてもらい、またそのようにしたいと思っています。そうすることが、情緒面を豊かにするひとつの方法ではないかと思っています。

自然の中に子供をおくことは、自然への関心を高め、同時に、自然の中の

摂理を肌で感じ取ってくれることを期待しているからです。そのためには、子供の『なぜ、どうして？』という疑問に答えられるよう、準備をしておくのがよいように思います。

私達大人は、子供の外見や、目に見える動作だけから子供を見、決めつけてはいないでしょうか。というのは、子供達の描いた絵をみて、子供が、外からは見えない自己の内面をすなおに表現していることに気付き、今までの考え方を反省させられました。

つまり、教育とか躾とかいうものはものを教えこむだけでなく、個々のもつ個性を認め、それを十分に伸ばし育てていかなければならないのではないか、と思いました。そう思っているからこそ、子供を大事に育てていかなければという思いがわいてくるのでしょう。実際、彼等には大きな可能性が秘められているのですから。

最後に、今回の健康学園における子供達の世話は、決して満足できるものではありませんでした。私達は子供の世話をするにより、否応なく自分自身を見つめざるを得ず、自分を前進させてこそ、より良く子供達の世話が出来るのではないかと思いました。その意味で、子供も私達もともに成長できたと言えましょう。

▼ハイ、よそ見しているのはだれですか？



また、これはお母さん方へのお願いですが、この健康学園において身に付いた良い作法などを、少しでも家庭で応用してみて下さい。たとえば、正しい食事作法。また、今まで家庭内でのみ遊んでいた子供は、近所の子供と遊ぶようにさせるいい機会ではないでし

ようか。そうしていただければ、私達は大変うれしく思います。
もう少し健康学園の日程が長ければもっと子供達が成長し、私達ももっと楽しく生活できたのではないかと、残念に思っています。
(山口喜久雄)

海の健康学園食事メニュー

7/24(夕)

麦入り玄米ご飯

吸い物(ソーメン、花人参、椎茸、昆布、薬味は長ねぎ、青じそ)

ひじき煮付け(ひじき、油揚げ)

サラダ(キャベツ、リンゴ、きゅうり、人参、隠元、玉ねぎ、油、梅酢)

寒漬けたくあん

あかざおひたし

玄米ご飯

味噌汁(ワカメ、豆腐)

金平(ゴボウ、人参)

浅漬け(胡瓜、塩、梅醬添え)

たくあん

おやつ——2色サンドイッチ

①キャベツ、人参、梅醬

②胡瓜、ゴマペースト

メロン一切れ

(夕)

枝豆入り玄米ご飯

吸い物(そば、椎茸、昆布、長ねぎ、青じそ)

かき揚げ(玉ねぎ、人参、隠元)おろしおひたし(山東菜)

むすび(ゆかり、梅、のり)

7/25(朝)

7/24(夕)

おやき、昆布佃煮、寒漬けたくあん

おやつ——きびまんじゅう、スイカ

一切れ

(夕)

玄米ご飯

串カツ

コーンスープ(とうもろこし、うどん、葛)

冷や奴、寒漬けたくあん、おひたし

玄米ご飯

味噌汁(玉ねぎ、隠元、焼きふ)

サラダ(きゅうり、ワカメ、夏みかん、リンゴ)

南瓜煮付け、たくあん、新生姜梅酢漬、大根葉

■子供の朝食(子供は朝に軽く食事をし、1日3食としました。)

南瓜入りおじや、ひじき煮付け、サラダ

枝豆入りおじや、おやき、きゅうり・ワカメ・夏ミカンの和えもの

野菜入りおじや

足と頭を鍛えた!!

山のPU特訓ゼミナール

開く。

8月14日から18日までの5日間、山梨県富士西湖のほとり、足和田村根場の根場山荘で、山のPU特訓ゼミナールが開かれました。

約30名の参加者が、ハイキングと登山に、また、大森英桜、榎本雅一、杉浦強各先生の講義にと、足と頭のトレーニングに参集しました。

前日まで曇りつづきだった西湖周辺もカラリと晴れわたり、刻々と色、姿を変える富士山を望む中で講習が行なわれました。初日と2日目の講義は榎本先生の担当。

漢法における陰陽虚実と、正食との接点、今までの食養のまちがい、手の

ひらを頭において病気をみる頭診法、爪でみる陰陽判断、子供の体の老人化と、その見方、原因などのテーマで話がありました。

今までの食養の欠点は油の摂りすぎにあり、このため塩がいくらでも体に入り、病氣治しにはよいが、体の中の古い悪いものを油と塩で包んでしまい、排他性が強くなる。食べることだけを考えるのでなく、前に摂った悪いものを出すことで、それにはよく体を動かして、少食で200回、300回とよくかみ、今まで摂りすぎていたものを止めることで、油は玄米が含む油とゴマ塩くらいで充分であること、そして、我々食養人は若々しく、みずみずしくなければ

榎本先生を囲んで、足心道、手のひら療法、早晨修法、均斉齋法などの実習、



ならないこと。

もし動物性食品、アルコール、甘いものなどを食べるなら、大量に摂ること、そうすれば翌日、排泄される。いちばん悪いのが毎日ちびちび食べることで、体に残ってしまう。

爪でみる病気診断は、親指の三日月と艶を基準にする。偏平な爪は陽性、細長い爪は陰性過多。三日月は爪を押える陽性の緊張力で、三日月が大きすぎたら陽性(動物性)過多で、中くらいがよい。爪の色は桜貝のようなピンク色が理想的で、真っ赤は動物性が多い。赤黒は肝臓、腎臓ともに悪く、白色は貧血。爪の縦筋はコーヒーなど陰性の飲食物が原因、横筋は動物性や精神的難儀などが原因。

最近小学生の遠視(老眼)が多くなっている、ひねこびた、すでに老化した顔になっている。これは要するに、動物性食品が原因。また反対に、20代、30代で幼稚な顔の者もあり、これは陰性食過多で、発育が止まっている。これを判断するには、顔の上半分、眼の回りが観るポイントである、などの話がありました。

実習ではまず、手のひら療法がありました。2人1組になって、榎本先生の指示する部に手のひらをあて合ひ、療法後の感想を述べ合いました。

手のひらをする際には、自分の力で治そうとしないこと。大宇宙のエネルギーが我々の体を経由して相手に入って効くものであり、自分をなくせばなくすほど、エネルギーが入ってくるのと、などの注意がありました。

その他、仙道の早晨修法、均齊齋法、数息観(呼吸法)などの導引を朝晩、実習しました。

15日は、玄米むすびの朝食を持って、富士五湖を見渡す足和田山へハイキング。万全の登山スタイルあり、また、腰弁当スタイルありと、さまざまないでたち。出発が9時と遅かったため、暑い中でのハイキングとなりましたが、一人の落伍者もなく、70歳になる榎本先生も一緒に、足和田山までの往復6時間コースを踏破しました。

低血圧で貧血という女性も頑張り抜き、『歩けたのが奇跡』と喜んでいました。

食事のあとは榎本先生の講義と、夜の導引、それに手のひら療法の仕上げ。頭診法については、桜沢先生が『牛乳を飲んだら、頭に角が生えてくる』と話したことがヒントとなって研究をしてきたということで、これを使うには手のひらを当てて判断することです(図1)。

3日目の16日は4時半起床、5時出

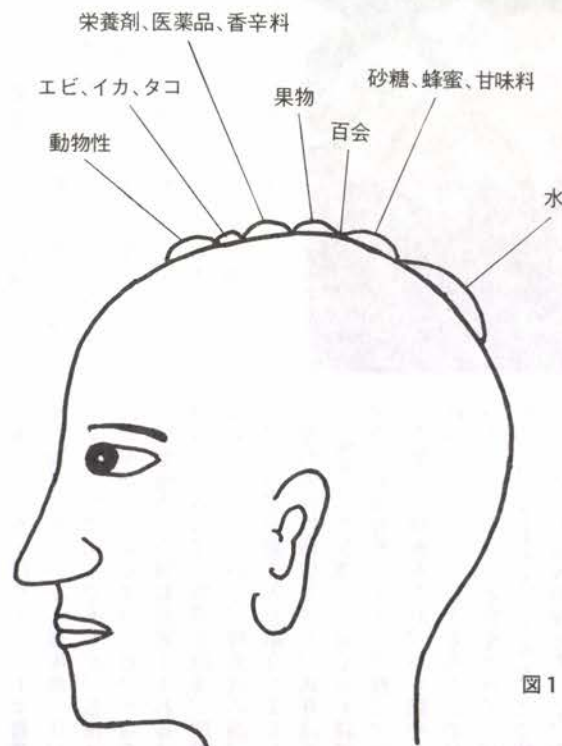


図1 手のひら療法による頭診法



発。一七八メートルの鬼ヶ岳を経て、十二ヶ岳、毛無山の6時間コースに挑戦。鬼ヶ岳に近づくにつれ息が苦しくなり、あえぎあえぎ鬼ヶ岳へ到着。朝食のおむすびを開き、ほっと一息。山の上で食べるおむすびは、また格別。ひと休みしてからまた出発。やぶこぎを登りおりしながら抜けると、目の前に岩場。ここが十二ヶ岳。眼前には雄大な富士山。その手前に、昨日登った足和田山が低く横たわっている。足和田山が子供で、十二ヶ岳が大人のよう、高い所に登ったという感じがあらためてあり、みな満足気。

十二ヶ岳を後にして進むと岩場、岩

場で、鎖につかまって登りおり。気を抜くヒマもない。

最後の毛無山へ登る頃はみな、つらそうだったが、グミとりに興じたり、熊笹の中でひと休みしたりと、しばし苦しさを忘れる。毛無山に着くと、右に西湖、左に河口湖を見おろし、回り一面は花畑。

右左といそがしく花を見ながら山を下る。直線的な下りで、足にこたえる。下り切った所がバス停で、根場行きバスを待ちながら、売店のビールがチラ目に入る。ぐつとがまんしてバスで根場山荘へ。

山荘では、料理班が小豆南瓜の汁粉

を用意して待っており、そのおいしかったこと。2日間、ぎつちり歩いたため、玄米が食べられなくなった人も出ました。登山で足の指を痛めた人には、実習をかねて、生姜湿布と芋バスターのサービス。

16日夜から、講義は大森先生。食養手当法と、宿便の出し方、乳製品の研究の3テーマ。特に宿便の出し方は参加者一同、一回目の宿便が出る頃とあって、勉強になったようです。

17日の午後からは杉浦先生（上智大学人間社会学）の話で「日本人の自然観の変遷」について、「自然と調和しながら日本人は生きてきた」のではなく、

「自然に反抗しながら、雑草とのたたかいの中で生きてきた」ということで、日常、常識と思っていることが、実は誤りであることがある、ということと言いたかった、と話をされました。

その論点として、資源としての水の用途3つ（生活用水、工業用水、農業用水）のうち、72パーセントが農業用水、19パーセントが工業用水、9パーセントが生活用水であるが、私達は生活用水がいちばん多いと思いがちなこと、聖徳太子の開基創建とされる法隆寺は、実は太子の怨霊を鎮魂、閉鎖するものであるという、梅原猛の説、アラブ人の宇宙観などを紹介しました。

参加者の佐藤信久さん、武井達郎さん（解脱会）の指導で、足心道も練習。夕方からは野外パーティ。庭にプロツクを積み、鉄板をのせ、木を燃やして野菜、コーフ、とうもろこしでバーベキュー。ちよつと色をつけて、ビール（といってもアルコールなし）で乾杯。ゼミナール最後の夜とあって、夜遅くまで歌を歌ったり、西湖のほとりへ行つて話をしたりというグループも。最終日は雨。講義、朝食をすませ、みなで昨日練習したPU歌「別れの歌」と「昔なじみ」を輪になって歌い、元気に解散しました。

感想文より

● はじめての参加ですが、今までの私の経験にはない面白さ、楽しさに満ちた合宿でした。もともとと勉強しなければいけないことがたくさんあると痛感しました。ほんの少しでもいいから、毎日の積み重ねに努力するように心がけたいと思います。(東京・稲田真樹子)

● 最高に有意義だったことは、大森先生の話詳しく聞けたことです。また最後の晩、同志の方々と楽しく過ごしたことは、非常に思いがけない出来事であり、私の今後の生きていく日々に対して、決定的な結果をもたらすことと思われてなりません。今回の有意義な日々を忘れない、自分らしく楽しく生きて行こうと考えております。よくして下さった友の方々、お世話になったC1の方々に心から感謝をしております。(千葉・島田温)

● 玄米を食べ始めてまだ3週間。その間には邪食も。玄米食のことは父から話にだけは聞いていたが、なかなか実行に移すことはできなかった。たまたま先月、仕事中に腰を痛め、治療とトレーニングに通うという条件付きの、予期しない1カ月の夏休みをいただいた。

これを機会に、よしやってみようと決心。

それから7号食らしきものを続けること3日。おなかペコペコ。4日目には悪い心がニョキッと出て、友達がおみやげに持ってきてくれた桃をバクリ。意志の弱さに自己嫌悪。そこで山のP.Uゼミに参加することにしたのです。

2日目、玄米おにぎり2個と水を持って五湖台へ。行きはまだよかったが帰りが水を飲みすぎたせいか、疲れてダウン寸前。やつとの思いで山荘にたどり着く。足がカチカチ。でも、お風呂に入ると疲れもとんでしまった。夜の講義もぜんぜん眠くならない。私にしてはとても不思議。

3日目はとても感激。歩いてても歩いても、少しも疲れないことの喜びを発見。とてもかわいしい山道なのにとどんどん歩ける。玄米おむすび2個でこんなに歩けるなんて。水の代りに、熱いお茶を少しにしたのもよかったのかな。

今まで、健康にだけは自信があると思っていた私ですが、今回のゼミに参加して、健康という言葉のもつ本当の意味がわかったような気がします。毎日毎日の食事の大切さ、食事に対する心がけ、人と人との心のふれ合いなど、数えきれないほど多くのことを学びました。この感激を、喜びを誰かにわけ

21世紀へ向けて
ニューオカルト総合文化誌

たま

隔月刊 復刊第3号 380円(〒120)

心と魂のニュー・フロンティア

各分野の最新情報を提供すると共に、ユニークなテーマを取り上げた論文、エッセイ、取材記事など満載。わが国唯一の本格的オカルト総合専門誌。年間6回の発行の予約購読料は2700円(〒共) 全国有名書店に配本常備 A5判 64頁

ケイシー秘密シリーズ第5弾

愛と生命 の秘密

ジナ・サーミナラ著
自然法研究会訳 浜野永三監修
1200円(〒160)

明日のビジネスマンのために

経営者の超能力

適確な意志決定の必須条件
成功した管理者は予知や透視力を使っていたということを、ニューワーク工科大学での科学的実験から実証し、10年の年月をかけてまとめた画期的労作。
1500円(〒160)

(株)たま出版

〒162 東京都新宿区納戸町33 TEL 03-260-4367 03-268-8959

てあげたい、伝えてあげたいという気持ちでいっぱいです。(東京・田垣内美加)

●右足が悪くて登山などできない状態だったのですが、短いコースなど作って下さり、大変有難く思いました。

家にいたら絶対こんな縮める食事などしてないので、ますます悪化していたことでしょう。大変症状が良くなり、うれしく思いました。ゼミナールを終わっても、何か深い友情で結ばれた絆は断ちがたいものがありました。(岡

山・富岡照子)

●1年前から一人だけの不安な玄米食。副食の料理法もあまり知らず、卵やバター、チーズは食べていました。体重が減り、両親や友に、玄米食をやめるように言われ、気持ちがぐらついている時でした。仲間を求め、看護婦の仕事に疑問を持ちながら、山口から12時間かけて出て来ました。同じ目的で集まっているためか、皆とすぐうちとけることができ、互いに悩みを話し合ひ、玄米食を続けていく自信を持つことが

山のPU特訓ゼミナール献立

(夕)

枝豆入りご飯、ソーメン、野菜煮(南瓜、人参、玉葱、隠元、一口カツとキャベツ、タ

(夕)

ご飯、ザルソバ、金平のギョーザ、大根・人参・コーフー

(朝)

弁当(むすび、梅干、ゴマ塩、タクアン)

(朝)

麦入りご飯、みそ汁(庄内ふ、ワカメ、玉ネギ、ヒジキ蓮根、タクアン)

おやつ——小豆南瓜の汁粉

(夕)

ご飯、金平、ウドン、ソーメン、胡瓜とキャベツの浅漬、タクアン

(夕)

バーベキュー(コーフー、隠元、人参、南瓜、キャベツ、むすび、そば、とうもろこし)

(朝)

弁当(むすび、塩昆布、ゴマ塩、タクアン、リンゴ入りお

(朝)

ご飯、みそ汁(大根、里芋、玉葱、ネギみそ、胡瓜、タク

出来ました。

大好きな山も2日登り、料理も教えていただき、実り多きゼミナールでした。大森先生の講義は一言一言、看護婦としての私の胸につきささり、これから仕事を続けるかどうか、大きな宿題を持って帰らなければなりません。(山口・縄田やよい)

●『足と頭を鍛えよう』という題を見て、この5日間で徹底的に体をいじめ、できたら宿便を抜き、さえた頭でこれからの人生を生きる道をさがそうと思ひ参加しました。

体の改造は14日の食事後、先生に、みな、かみ方が少ないと言われ、以後は150〜200回かみながらやった結果、舌に白いコケが出、少しは効果があつたと思います。

座談会では、これからの若者の生き方、生き甲斐というテーマが最後に出され、自分のごく狭い範囲で悩んでいることを皆の前でぶちまけ、少しはすっきりした気分でした。これからの自分の歩む道、情熱を傾けるべきものはつきりではないが、方向が開けてきたような気持です。(山梨・三浦一平)

●開催地と、スケジュールの中に登山が組まれていることにひかれて参加しました。場所は予想通りに緑が多く、虫も生きていて、日本にまだこういう

た所があることにホッとしています。

本題のPUについては、講義の中だけではよくわかりませんでした。でも、わからないことをこれからわかって行きたいという気持ちがムクムク湧いてきましたので、これからの生き方に何らかの形で力になるだろうと思うし、そうしたいと考えています。友達もできました。名古屋へ帰って、またPUの友達をつくりたいのです。

これから自然農法の農業者を目指す者として、心の底から思うのです。宇宙の秩序を知り、身につけたいと、頑張ります。(愛知・山内みさえ)

●はじめて会ったその日から、お体裁なしのあいさつで顔を寄せ、何のてらもなく心の奥の自分の悩みを話しました。また帰るまでに、お互いの明日からの生活や希望を友達同士の悩みとして一緒に考えてもらえた、こんな巡り合いがあつたことをうれしく思います。私に苦言を暖かい心で言ってくれた、同じ屋根の下で寝た方々、ありがとうございました。(東京・山口浩子)

■炉開きの茶事

マクロビオティックによる懐石料理。

11月11日(日)11〜2時 2千5百円。

立川市砂川町三四六三一二七 公四五

三〇九六 浮津宗宏宅 要予約。

特長

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

新しい世界へ 正食のよろこび。 玄米をおいしく 炊き あげる 天味釜



定価

(小)——13,000円

1合から3合炊(540cc)
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。

ドイツ、フランス他欧州各国でも好評——待望の日本語版発売中!!

マクロビオティック 健康法 — 正食のすすめ — 久司御知夫著

●自然を収奪することによ
って、物質文明を築いてき
たギリシア以来の方式を反
省して、宇宙の秩序、自然
の法則に調和する生活を営
むことによって、血液と細
胞を浄化し、人間性の進化
を実現しようとするこの精
神文化を欧米では「マクロ
ビオティック」といいます。
(本書序文より)

〈主な内容〉

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

第二章 人間とその食物の構成

第三章 食事の原理

第四章 人間性を高める生き方

第五章 病気を治すには

第六章 平和な一つの世界の実現を

終わりに 永遠に向かって



■ A5判・二四四頁
■ 定価二、〇〇〇円(〒300)



日貿出版社

〒101 東京都千代田区猿樂町1-2-1(新日貿ビル内)

電話(03)295-8411代 振替東京 8-18495番

■ 日本C I協会取り扱い中。(卸し可)

娘と玄米食

石田英灣

(群馬マクロビオテック・センター)

わたくしの家の玄米食は、長女の病氣とともに始まりました。

もし長女が生まれなかつたら、わたくしたちは玄米とのご縁が生まれただろうか、ちよつとわかりません。

玄米は長女の生命の恩人であり、

長女はわたくしとわが家の生命の恩人です。

玄米がなぜ長女の生命の恩人で、

長女がなぜ、わたくしとわが家の生命の恩人であるかということから書くことにしましょう。

西洋医学・栄養学

を盲信して

長女は、昭和三十九年十一月、長男の生まれた二年後に生まれました。その当時、わたくしたちは、まだ食養ということも、玄米食というこ

とも、まったく知りませんでした。

知らないどころか現代栄養学の盲信

者でして、毎日毎食、栄養のある食べものをあさっていました。たとえば、一日に一度は必ず肉か魚を食べ、卵や牛乳、チーズ、バターは毎日摂り、果物は食後に欠かさず、それでも足りなくてはいけないと思つて、

ビタミン剤やミネラル剤と称される保健薬を用いていたのです。

その頃のわたくしの体調はいつも不良で、そのためにますます栄養を摂らなくてはいけない氣になつて、

栄養学の信奉者になつてゆくのでした。

長女が生まれて三カ月後のことです。どういう加減からか、長女の食欲が減退はじめてきました。同時に、口に入れたものを吐き出すようになりまし

わたくしは栄養学の盲信者のほ

ですから、現代医学をも盲信してい

たのは当然です。身体具合が悪ければすぐお医者へ、というのがわが家の長いあいだの風習でしたので、

娘の体調に氣づくと、すぐにかかりつけの小児科病院通いが始まつたわけ

です。

長女の症状は、高熱を出したとか、

おなかをこわして下痢とか便秘が続いてるとか、呼吸が困難になつてるとか、そういった急性的な症状ではなく、食欲が減退して飲んだものを

吐く程度でしたので、最初のうちはそう重大に考えませんでした。小児科医もわたくしたち同様、しばらく

薬をのませれば、そのうちに元氣を回復するでしょうという簡単な氣持のようでした。

ところがどうでしょう。お医者で

いただいた薬をのませ始めましたら、症状が一段と烈しくなつたのです。吐き方が一段と強まり、吐出物の量も倍加してきました。

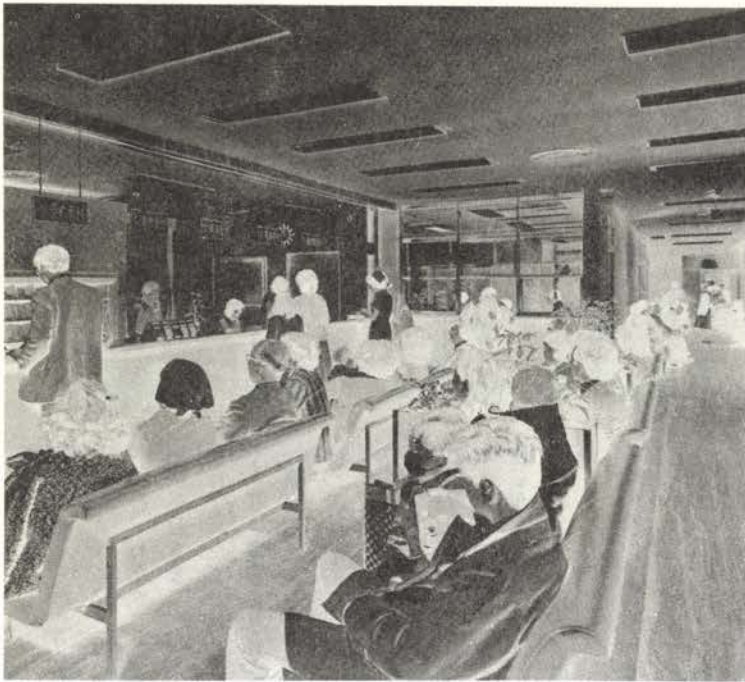
わたくしもお医者も、これはこの薬がこの娘の體質にあわなかつたのだらうと考え、お医者さまは薬の調合にいろいろと工夫をこらしました。しかし娘の症状は鎮靜するどころか、ますます烈しくなるばかりです。吐き方が烈しくなれば衰弱も烈しくなります。

わたくしたちは、娘の衰弱を見かねて、薬を変えてみるのと同様に、お医者も変えてみることになりました。

こうして、とうとう、病院巡礼が始まつたのです。

巡礼とは本来、生命力を強め、生命力を強めてくれるものへの感謝の“行”のひとつなのでしょうが、病院巡礼にもその氣持がこめられているのは事実です。病院をめぐる、すこしでも早く健康になりたい、そんな願ひなのです。

わたくしたちも、その氣持に変わりありません。Aの病院で駄目ならBの病院で、Bの病院で駄目ならCの病院で、Cの病院も思わしくな



▲病院の待合室

らDの病院こそと、ますます病院とお医者さまを頼る気持は強まってゆきます。

しかしどうしたわけでしょう。このお医者さまも、娘の病気がなにか、どう手当をしたらよいのか、適確な処方を講じられないのです。そして、その果てが、G大学付属病院送りとなりました。その理由は、

施設の整ったところで精密検査の必要がある、ということなのです。

わたくしたちは、依然として、お

医者さまさま、病院さまさま、です。

お医者さまこそ全てであり、病院さまこそ全てですので、こうしたほうがよい、ああしなさいと言われれば、なにはさておき、それに頼ります。

薬がひとつ変わっただけでも目の玉の

飛び出るほどのベラボーな薬代でも、なんとかかとか工面して払います。

しかし、不思議なことに、薬が高価になればなるほど、娘は烈しく吐くのです。ついにはケイレンをひき起こしはじめました。

G大学付属病院で、娘は拷問にかけられるような検査です。精密検査をしなくては、この娘の病気の治し方がないというのですから、ねえがまんしておくれ、ねえ泣かないでおくれと、わたくしたちは立ち会っていました。

親失格……

必死の抵抗というのでしょうか。

生後四カ月に満たない娘が、必死になって、あの拷問のような検査に抵抗するのです。拒絶するのです。ありたけの力をこめて泣き、ありたけの力をこめて採血の針や、食道に差し込まれる医療器具をこばむのです。

すでに衰えきっている娘は、腕や足や股に血管をさがされても血管が浮き出ません。しかし、突き刺した針は、ガリガリと音を立てて肉をかきむしっているのではないかと思われる動きで血管をさぐり当てようとしています。

痛いだろう、苦しいだろうと思っても、わたくしたちは、なんら、手のほどこしようがありません。お医者さまの言う通りにするんですよ、という気持と方法しかないのです。何と薄情な、何と意気地なしの、何とダラシない親なんでしょう。

子どもを勝手に生んで、その子を丈夫に生めないで苦しい思いをさせた果てに、拷問の苦痛を与え、それでもなお手の出し方がなく、お医者さまという他人まかせなのです。

わたくしたちは、実は、親の資格のない親だったのです。親の格好をしただけの夫婦で、自分で生んだ子を自分で育てられないという、動物にもはるかに劣る親だったのです。

「検査の結果は一週後に出来ます。一週間たったら、指定の時間にまた来てください。その間の薬を調合しましょう」

この一週間の、なんと長かったことか。この間、娘の容態は悪化の一途です。もう、なにをやってもおなかに入ってゆきません。薬はいうまでもなく、番茶でも、ミルク（粉ミルク、脱脂ミルク、練りミルク、牛乳、豆乳）、ジュース類、スूप類、わずかに出ていた母乳でさえ、口に

入れた量の三倍―五倍の量をすぐに吐き出すのです。そして、その時の苦しそうな様子だったらありません。いまにも窒息死するのではないかと幾度思ったかしれません。

こんな状態ですから、娘はすっかり衰弱しきつています。体は、しばらく風船のようにぶよぶよとなり、皮膚は土色がかった灰色です。

妻はノイローゼ気味です。わたくしは、なにか栄養になるものと、東京へ出ては外国フードセンターなどへ行つて、外国の乳製品やミルク状のもののなかに、娘に適するものがありはしないかと、病院巡礼をしてない間は栄養食品巡礼です。こうしたことが、親としてのせめてものつとめであり、娘への愛情だと信じていたのです。

現代医学に

見はなされて

こうして検査結果の出る一週間が過ぎました。結果がわかれば救われる、わたくしも妻もそう信じての検査結果待ちなのです。

その日、妻は衰えきつた長女を抱きしめてG大学病院へ行きました。ところがその日は何の確たる報告は

ありません。ただ、明日ご主人同道で来るように、との指示です。

翌日、わたくしと妻は一番で大学病院へ行きました。そして主任医師から、わたくしたちとしては想像もできない宣告をされたのです。

娘の主任医師は次のように宣告したのです。

「大変申しあげにくいことですが、お子さんの症状については、はっきりした原因がわかりません。原因がわからない状態ですから、治療の見通しがたらず、わたくしたちとしては現状では方法がありません」
「エッ！」

わたくしは驚きの叫び声をあげたほどです。なぜなら、わたくしはわが国の現代医学と医療技術を信頼してきましたので、治療法がないなどということは想像もできなかったからです。

「この、日本のすぐれた医学でですか？」

わたくしは、そう尋ねたほどです。「はい、申しあげにくいことですが、あきらめてください」

「はあ？」

わたくしも妻も、断崖から突き落とされたように、しばらくのあいだ

言葉もありません。なにをあきらめてくださいという意味なのか、とつさにわかりません。

「そんな、バカなっ！」

わたくしは、思わずそうつぶやきました。わたくしは、わが国の医学は世界最高の水準にあると、その当時も現在も理解しています。だから何とかなると信じていました。

しかし、これは大いなる錯覚だったのです。医学水準が世界最高だとしても、医学万能ではないのです。自分のからだを、お医者まかせ、薬まかせで生活してきた無批判性が医学万能の盲信となつて、わたくしたちは錯覚に気づけなかったのです。

それにしても、いま考えると、わたくしたちは、良心的なお医者さまにお世話になれたのです。もしも、娘を担当された主任医師が医師としてのメンツや体裁を少しでも気にかけるひとでしたら、こうまで率直に実情を述べられたかどうかわかりません。反対に、きっと良くなりますから、ああしてみましょう、こうしましょうで、ついに生命のきれるまで見通しないまま扱われていたとしても、それまでだったかもしれませ

ん。そうされて、娘を救えなかったとしても、わたくしたちは文句のつけようも言いようもありませんし、現代の医療制度からみても非難されるところは無かったのです。

それを、わたくしの娘の主任医師にしてみれば、己の恥をとりつくろわずに非力を表明したのです。この率直な表明が無かつたら、わたくしたちは食物による病氣治療ということに気づかせていただけなかったのです。

残された道は

食物療法だけ

わたくしたちは信頼しきつていた大学病院と主任医師に見放されて、それこそ、とぼとぼと家へ帰りまして。その一方、わたくしは、それではこれからどうせねばならないかを、必死に求め始めていました。

そして思い当つたのが、食物による病氣治療法があるということでした。現代医学で尽くせるだけのことを努力して、それで見放されたのですから、もう現代医学に頼る気がしません。なんとか別の方法はないものかという心の動きとなるのは、しぜんの流れだったのでしょうか。食物

による病氣治療ということに気づかせていただけたのには、つぎのようないきさつがあります。

それは、娘の生まれるちょうど一年ほど前のことです。当時、わたしの会社は、この業界では大阪で指折りの山本建材社と、わたくしどもがメーカーの立場で、新商品の取引を始めました。そして、わたくしどもの工場へ、当時専務だった山本耕蔵氏が見学に来られたのです。わたくしは新商品の販売営業担当をしていましたので、山本専務の接待にあたったわけです。彼は新幹線列車の中で読むために、『健康と平和』（『正食』の前身名）という雑誌を持って来ていたのです。接待の食事の席で、彼から玄米食や食養のお話が出ました。しかし、現代西洋式栄養学の信奉者でしたわたくしは、彼のお話を聞いていても、チンプンカンプンで、その腹の中では、そんな栄養学はあるもんか、と彼の述べられるお話を無視していたのです。『食べもので病氣が治せる？ そんなバカな』と、腹の中ではそうあざ笑っていたのです。あの時、あざ笑ったそのことだけが、わずかに記憶され

たのかもしれない。

彼はひと通り話したほかに、持参してきた『健康と平和』誌を、わたくしにプレゼントして帰ったのです。

娘の病氣に途方にくれてみて、はじめて、わたくしは、食べもので病氣が治せるということ、家の本棚のどこかに、山本氏から頂いた『健康と平和』誌があるということを感じ出したのです。

わたくしは病院から家へ戻ると、夢中で『健康と平和』誌をさがし出しました。

窮すれば通ずるというか、「求めよ、さらば与えられん」で、必死に求めたおかげでしょうか。山本氏のご縁を思い出させていただけというのは、天啓としか考えられません。『健康と平和』誌が見つかりました。

わたくしはすぐに、当時は食養新生活会といっていました、現在の世界正食協会へ電話したのです。電話に出られましたのが、また実に幸運なことに、岡田周三先生でした。

その時のわたくしの対応がどんな有様だったか、わたくしは全く覚えておりません。おそらく無我夢中で、こちらの言いたいことだけを勝手に

述べたことでしょう。娘どころか、わたくし自身の方がはるかに重症の傲慢な、要領を得ぬ、失礼な応対だったでしょう。

それに対して、岡田先生は玄米乳粉を、その作り方、のませ方のポイントをわかりやすく教えてくださったのです。

玄米ミルクに

救われる

妻はわたくしより真剣です。すぐにお米屋さんから玄米を買ってきて、玄米のおかゆをこしらえ、それをさらに薄めて濾してミルク状にしました。そして哺乳ビンに入れて、娘の口に含ませたのです。

この頃の娘は、もうどんなものも口に含ませようとしても、乳首を近づけると哺乳ビンの中のものの二オイか何かで反応するのか、口をくいしばって乳首を拒絶していたのです。

それがどうでしょう。妻は、おそろるおそろ、玄米ミルクを入れた乳首を娘の口に近づけます。娘の表情に、いままでのような不快と苦痛を訴える、わたくしたちにとっては恐怖の表情となっていた、あの表情と成らないのです。それどころか、やや様

子をうかがってから、乳首に吸いつくように口を動かし始めるではありませんか。その頃の娘には、丈夫で元氣な赤ちゃんが示す、あのむさぼりついてゆくような力はありません。無理にでも注入してやらなくては、飲みこむ力が失せてしまっているような状態なのです。かといって、無理に注ぎ込もうものなら、その次の瞬間には、どこにその力があるのかと思われる拒否反応で、注入したものを三倍〜五倍にして、吐き出してくるのです。

しかし玄米ミルクはどうでしょう。娘は数滴の少量しか呑みこめないのですが、十分たち、二十分、三十分たっても吐き出しません。この時のわたくしたちの嬉しさったら、文字では上手に表現できません。驚喜といたらよいのでしょうか。ほんとにして、全身の力が抜けるような嬉しさです。それと同時に、すぐに疑問がわいてきました。なぜ玄米ミルクは吐かないか、という疑問です。最初の三日間ほどは、のみこんだといっても、ほんの少量にすぎません。少量にすぎませんでしたが、けっして吐き出しません。これがなによりありがたかったことでした。

こうして玄米ミルクがおなかに落ちつくようになって、次第に飲む量も増えてきました。娘のからだにも、表情にも、生気が戻りつつあるのを感じられるようになってきました。

お塩をちよびり加えただけの玄米ミルク、それが娘の生命を救ってくださったのです。

その頃は、わたくしたちは正食料理法も、食養も、PUも、なにも知りません。娘が元気になるのを見つめながら、かけこみの玄米食勉強ですから、食養療法の微妙なサジ加減や応急手当てを上手にできません。

そのため、娘を一日も早く丈夫にしたいばかりに、玄米ミルクの味つけの塩の量を、やや多く与えすぎてしまいました。毎度、塩を加える必要はありません。時たま、ほんのチョッピリ入れる程度で、味など感じられなくてよかったでしょう。塩加減は唯一の失敗でした。だからといって、そのための反応や症状がすぐに出了たというのではないのですが、成長期の過程に、そのためではないかと思われる心あたりが後になって出てくるのです。

しかし、いづれにせよ、玄米のおかげで、娘は救われたのです。赤ち

やん時代の、玄米ミルクの塩加減のために、ややチビッコの発育ですが、いまは中学三年生となり、元気にクラブ活動のスポーツに専心しています。

先天性代謝

異常の原因

最近、先天性代謝異常児の出生増加が小児医学界で注目されています。わたくしは医者者ではないので上手に専門的に表現できませんが、先天性代謝異常というのは、生まれながらに代謝能力や代謝機能が不順不調で、正常な生活能力を欠いている症状をいうのではないかと思います。そして、わたくしの娘は、この代謝異常のハシリだったのかもしれない。いままでは、もう十四、五年前のこととなりますから、当時としては、医学界としてもその例症が少なかつたのかしれません。そのために、原因も治療法も不明だったのでしょう。いま、わたくしは、先天性代謝異常症という表現をきいて、ピーンと感じることがあるのです。

先天性代謝異常を病氣と称してよいかどうか、適切な表現ではないと思いますが、一応病氣と呼ぶことに

します。それと、わたくしの娘の病氣が、まちがいなく先天性代謝異常だったと決めることもできないのですが、わたくしの観察していた範囲では、そのように思えますので、娘の病氣のメカニズムについて考察したことを記してみたいと存じます。そして、わたくしたちの体験が、似たような症状の赤ちゃんやご両親に、なにがしかの参考になれば嬉しいことです。

すでに書きましたように、わたくしも妻も、大の西洋医学、西洋栄養学の信奉者、盲信者でした。わたくしは虚弱体質でしたので、薬の大ファンでした。中学生の後半頃から、何かしらの薬物を手から離れたことありませんでした。

妻の方は、わたくしとはちがつて、健康で丈夫なおかげで薬とは縁はなかったのですが、栄養にはやかましい育ちでした。ですから、この二人が夫婦となったのは西洋薬学と西洋栄養学が一体化したようなものだったのです。わたくしは、栄養食と称される食事を豊富に食べた上に栄養剤をのみ、妻は従来の栄養ある食事に加えて薬物をものむようになった

のです。そうする日常生活が、近代的な洋式な生活だと思いこんでいたのです。

このような、わたくしたちの生活の間違いを、娘は身の生死を賭けて、わたくしたちに知らしめてくれたのです。

新生児の先天性代謝異常は、両親の生活の誤りの表現である、と言えますでしょう。

わたくしたちの場合、娘の代謝異常は、明らかにわたくしと妻の化学薬品のみすぎによるのです。妻は、もともと薬物は大嫌いで縁のない生活をしていたのですが、わたくしと結婚しての影響で、娘を妊娠するとビタミン剤等を服用しはじめてしまったのです。妻は、大変健康な体質だっただけに、薬の効果は実に顕著です。娘を妊娠したために服用したつわり止めや、顔に出るシミを予防したいと思って服用したビタミンC剤等、これらがストレートに胎児を狂わす原因となるのは明らかです。妻は化学薬品を平生常用していたわけではありません。ですから、この程度の子供への影響で済んだのかしれません。もっと多量に、もっと劇薬を服用していたなら、アメリカ環

境衛生学者のゴードン・パーク氏の指摘通り、「日本で生まれる赤ん坊の二十パーセントは奇形になるだろう」の二十パーセントの一員に娘をってしまったかもしれません。

わたくしは長年にわたって薬物を常用していましたが、関節や首筋の硬化が、同年輩の普通のひとにくらべると、かなり進行していました。化学物質は首から頭部に侵入して沈着する傾向をもつようです。わたくしたちの本能は、不純物を脳細胞に入れたくないために、首を関所として化学物質の侵入を防ぐようです。そのために、長年にわたって薬物類や化学製品を常用しているひとの首筋は、それらが細胞組織に沈着して、鉄板をハメこんだように硬くなってしまう。

娘もわたくしも、玄米食のおかげで、首筋を硬化させてきた不純物の排除をすることができてきています。玄米食の威力は驚くばかりです。

最近、「妊娠したら薬にご注意」と叫ばれはじめています。薬は奇形児をつくるばかりではなく、精薄児やさまざまの障害児をつくりまします。妊娠したら薬にご注意、は申すまで

もなく、妊娠するずっと以前から薬はご注意ください。青年男女は、いかなる薬にも縁のない生活をして、結婚に備えなくてはいいけないと言った方がよいでしょう。

母乳不足の原因

は栄養過剰？

生後三カ月の娘が、生死を賭けて吐きに吐き続け、ケイレンをもって薬物や化学製品を拒否したのは、人工の不純物を排除し拒絶する崇高な本能の反応だったのです。

それに、いまひとつ、わたくしたちの愚かさを記しましょう。

長男の時はかなり出た母乳が、長女の時はほとんど出ませんでした。わたくしたちは、娘の発育が思わしくなかったため、せめて母乳だけでも十分にあげられればどんなに助かるかしれないと、母乳の出の悪いのを情けなく思ったものです。ところが、母乳の出が悪いのには、それなりの道理なのです。

豊富な十分な栄養を摂らなくては、十分な母乳は出ないと考えたがるのが常識です。現に病院やお医者さまは、妊婦にはもとより、ほとんどの病人に対しても、十分な栄養を摂らな

くてはいけないと助言し、指導しています。そして、何らかの訴えをしようものなら、必ず何らかの化学薬品や栄養剤を与えます。

わたくしたちは、その典型的信者でした。その結果が、母乳の出が悪いのです。

わたくしたちは食生活の間違いに気づいてのち、質素で簡素な玄米食になって、妻の母乳の出は正常になりました。

おかしいことです。しかし、おかしく、不思議に思うのは、わたくしたちの常識が狂って間違っていたからにすぎないのです。桜沢先生は、無知ほど大きな罪はないと申しています。真理、宇宙の秩序に無知なことはほど大きな犯罪はないことが、よくよくわかります。

わたくしたちは、まったく宇宙の秩序からはずれた生活を、それが正しく唯一のものと信奉していたのです。宇宙の秩序なるものを知らなかったのです。

最近、「栄養過剰が母乳を止める」という説が泉谷希光教授（共立女子大学栄養食品研究所）によって発表されています。「過栄養」が、母乳分泌機能低下の大きな原因の一つで

はないか」と、まだ確信ある発表ではありません。

これらを考察してみても、赤ちゃんに与えてはならないような母乳しかつくれない母親は、必然的に分泌が止められてしまうという、これは自然の摂理なのです。母体の本能なのです。ですから、宇宙の秩序にそう生活をしていさえすれば、胎児も赤ちゃんも難なく正常に発育するものであり、母乳も正常に出るものなのです。

それでは、宇宙の秩序にそった生活とはどんな生活なのでしょう。桜沢如一先生は、それを、真生活法として示されています。

これらすべてを、娘はわたくしたちに教えてくれたのです。何ともありがたいことです。わたくしたちは、娘の生命を救ってくださったさまさまの恵みと、それを与えてくださった沢山のひとたちや触れ合いを、心から感謝しております。そして、わたくしは、玄米正食と無双原理（PU）を一人でも多くのひとに理解していただきたく、微力ながらつとめたいと心がけている次第です。

生存への行進 その8

読者の皆様の暖かいご支援により、私たち行進団も力強く歩み続け、東北で梅雨前線を切り抜け、千五百キロ、二カ月半かけて、七月二十一日、予定通り東京に到着しました。

途中、各地で素晴らしい仲間たちと出会い、交流を深め、楽しく多くのことを学ぶことができました。また、東京滞在中に皆様のご協力により、通信5号も完成することができました。

8月20日現在、行進団は残暑厳しい伊豆大島の塩造りワークキャンプで汗を流しています。

《有機農業との出会い》

無農薬のリンゴ園と鯉の養殖場を経営する、十和田市の中野渡さんの農場で、僕は行進団と合流しました。行進団は、ここが初めての援農で、日焼けした体でリンゴ園の手伝いをしているひとりひとりの顔が、すがすがしく目に映りました。中野渡さんの案内で、有機農法のリンゴ園と鯉の養殖場、ミズを利用した堆肥造りを見せてもらい、初めてリンゴの木にさわり、皆で摘果作業をしました。

この時から、有機農業について大いに関心を持つようになり、その後、多くの農場を訪れ、農作業を手伝い、交流するなかで、有機農法、農薬の害に関して、知識、理解を深めつつあります。

《自給自足をめざして》

福島県の猿ヶ島というところは、山の奥深いところにあり、けもの道のような笹の繁みをかき分けて進んだところの小さな盆地にあります。四方を山に囲まれ、聞こえるのは川の流れと、鳥の鳴く声だけ。

猿の住人、マサイさんは言いました。

「機械化と農業は同じことだよ」

自給自足をめざし、自然農法を実践している青年です。僕たちは、豊かに実ったライ麦畑の麦刈りと、梅落としをさせてもらいました。

この自分たちで収穫した麦を石臼で粉にひき、パンを焼きました。やつぱり違う、このうまさ!!

《百聞は一見にしかず》

福島の「自然食を食べて健康になる会」から交流会に参加した吉田さんは、有機農法を長年実践しています。行進団からのいろいろな質問に答えていた彼が、

「見てもらうのが一番いいんだが」と言うので、

「よし行こう!!」

ということになり、稲作を中心に見せていただきました。碁盤目に植えられた苗は、隣の田の農薬を使っている苗に比べると、株の大きさでは見劣りするが、苗の緑には、生命力の強さが感じられました。苗を少なく植えても、収穫期には他の田に劣らない収穫高があるといいます。

いろいろな説明をうけるなかで、自然の摂理を守る、ということが本物を作るんだと感じました。

田んぼを手伝った後で、帰りに頂いたたぐさんの玉葱は、一カ月近く行進団の味噌汁の実になりました。

《開墾作業》

茨城県玉造農場の野原さんの農場は、東京の西荻窪にある無農薬野菜の八百屋、ナモ商会の協同経営体による新しい開墾地で、私たちが着いた時には、6人の青年達がチェンソーやブルドーザーを使い、松の木を伐採していました。行進団に当てられた仕事は、切られた松を積み上げることで、久しぶりの力仕事でした。これまで重いバックパックを背負って歩いて来たので、太い丸太も何とかかきつきり、積み上げてしまします。この丸太で一軒の家が建つことを考えると、僕も自分の家を造ってみたいになりました。

これまで出会ってきた有機農家はベテランが多かったが、玉造農場は、若い人たちが自らの手でこれから切り開いてゆく地なので、こういう所が行進のコースになっていることは幸福なことだと思いました。

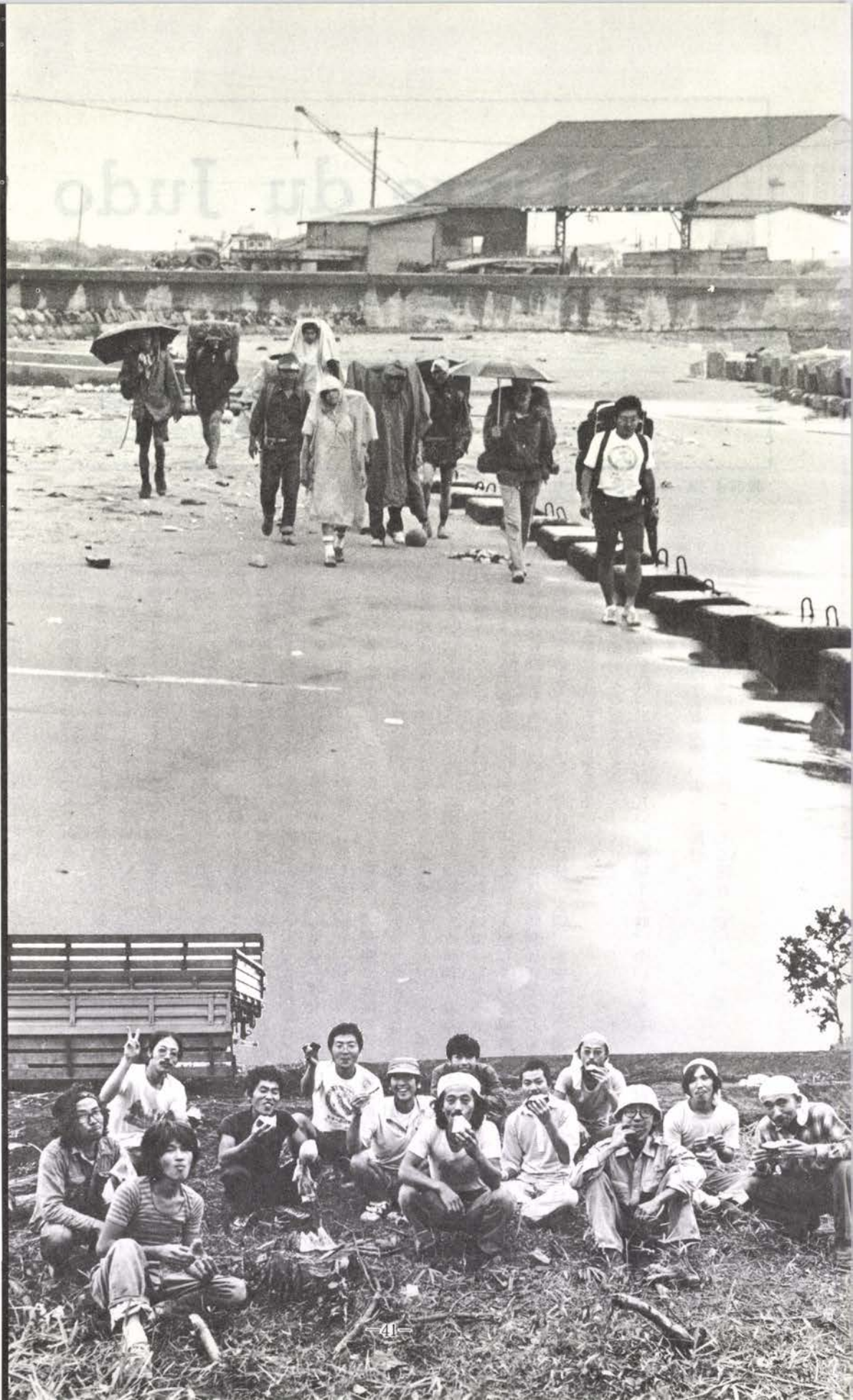
木を伐採し、家を建て、畑を造り、生産し、流通を図る、農業の一連の行程を手伝いながら見て来ました。これらにたずさわっている人々は、未来への明るい展望を持ち、本物の食物作りに大きな努力をしています。私たちが出会った情熱あふれる人々は、年輩の人も青年たちも、気軽に話せる明るい人たちでした。

《行進において!!》

歩いていると、苦しいこともたくさんあるけれど、楽しいことも多く、生きていることの本当の喜びを感じさせてくれます。雨の日も風の日も、そしてもちろん、晴れた日も、歩く楽しさには変わりません。毎日が新しい姿で僕の前にくりひろげられていきます。この感動は、歩くことによってあなたにもきっと訪れるでしょう。一緒に歩いてみませんか!!

沖縄県から行進に参加

前里朝次郎



Le Livre du Judo

柔道の本

(1952)

桜沢如一 著

連載第12回
安原久雄 訳

■前号（8・9月合併号）よりつづく。

第十二章 柔道とキリスト

イエスは柔道の大巨匠の一人である。

イエスは自分よりはるかに強力な何千もの敵に攻撃された。しかし、イエスはこれらの敵を打ち負かし、勝利は千九百年以上続いている……。パリサイ人やユダヤ律法士、異教徒、イエスの死後生れたすべての者も、まむしの種族でイエスを理解しないとはいえ、心からイエスに敬服している。

イエスは力というものを決して用いなかった。彼は自分を殺そうとする敵を許した。彼はこの敵の力を用いた。そして、この敵が彼を殺したのだ。しかし、千九百年を経た今日、この敵は人民の審判の十字架にさらされ、罰せられている。イエスは無抵抗、無暴力、無努力によって、すべての人々から愛される、という勝利を手にした。彼の敵は千九百年の間、不幸を味わい続けた。イエスは千九百年間、多くの人々に勇氣、歛び、平和、高貴さ、永遠、静けさを与えることができた。反対に、イエスの敵は、悲しみや悔い、憎しみ、失望しか与えることができなかったし、また今もそれしか与えることができない。永遠に幸福の楽しみ、歛び、平和、勇氣をばらまいたイエスと、永遠に憎しみや悔い、悲しみをつくり出したイエスの敵と、いったいどちらが征服者だろうか？ イエスは完全な永遠の平和であり、一方、彼の敵は常に不安と恐怖である。

「最高の方法とは、一見、敗北のように見える勝利を得ることである」と、孫子^{そんし}は言った。この言葉はまさしくイエスのために言われたものではなからうか？

恐怖、後悔、憎悪、悲しみなどは敗北者を支配している感情である。歛びや安心、平和、勇氣を与えるものこそ勝利なのである。イエスの勝利は、とこしえの平和、勇氣、愛、歛びで、永遠なるものである。なぜなら、今日、恐怖、失望、不安などの鎖でつながれた不幸は、まむしの種族に端を発しているからである。

柔道はイエスの道である。

反対方向を持つ二つの力が互いに衝突する時、争いを生じ、それは次の陰陽二つの性質によって発展する。

- (一) 力と訓練による要塞のような陽性(△)
 - (二) 精神的探求による適応性をつくる陰性(▽)
- の二つである。

力と鍛練による要塞のような陽性は生理学的生物学的法則によって非常に大きな制限がある。しかしながら、精神探求による戦法の方は、ますます大きく伸びる。これは二つの新しい方向に分かれる。すなわち、

(A) 武器の発明 (△)

(B) 戦略 (▽)

の二つである。

武器は簡単な棒切れや石ころから火器 (▲) に至るまでいろいろあり、その中で最も新しいものが原子爆弾である。武器というものはすべて暴力の探求にほかならない (△→▲)。

戦略は二つの新しい方向に発展していく。すなわち、

B₁ (△)

B₂ (▽)

戦略B₁は、単純な術策からレーニンのような複雑極まる戦略まで、いろいろ展開していく。

戦略B₂は、はるかに精神的なものであり、目に見えないもので、スパイから始まって、孫子のような哲学的戦略まで、さまざまある。孫子の兵法は柔道、というよりもむしろ合気道で、いまなお発展しているし、この合気道の窮極の形がイエス・キリストの戦略なのである。この意味で、合気道は諸君を生命の国、神の国、すなわち自由と平和の宇宙国に導くもう一つの狭き門なのである。

キリスト教という名の狭き門から入るとか、あるいは他の狭き門から入るには、それが何であるのかよく理解し、それを実行し、何よりもまず諸君の肉体的適応能力を発達させなくてはならない。だから、多くの者は狭き門より入ることはおろか、見つけないことすらできない。彼らは見る眼、聞いたり理解する耳を用いるすべを知らないのだ。では、いったいどのようにしたら理解力や理性、記憶、判断力を持つことができるか。

もし諸君が本能という驚くべき性質のこれら適応能力や理解力、理性、記憶、判断力を持ったなにとしたら、諸君は体質の再建を図ればいいのだ。それをやらなければすべては不可能である。

イエス・キリストは言った。

『もし、からし種一粒ほどの信仰があるなら、この山に向って「ここからあそこに移れ」と言えば移るであらう』

ここで、私は、東洋に生まれた人間の一人として、幸いにも文明精神あるいは西洋精神にまだ触れていない一未開人として、東洋未開精神流にこの「信」という言葉を諸君に解説することは

日本C-1協会新刊

*カレル『人間』より

●生活様式の激しい変化が、家族的、社会的な単位を崩壊せしめ、その個性や独特の伝統を失わしめたのである。真の教養なるものは、もはやどこにも見られない。新聞やラジオや映画の恐ろしい洪水は、この社会の知識階級を一等低いレベルに切り下げてしまったのである。ラジオはことに各個人の家庭に大衆を喜ばすような俗悪なものを送り込む。大学や専門学校では優れた講義がなされているが、世間にはますます無知、愚鈍が広まっている。

この愚鈍さがしばしば高度な科学的知識と同居している。たとえば小・中学生や大学生が、ラジオやおなじみの映画のばかばかしい内容にうつづをぬかしている。現代の社会の環境は、知能の発達を助けないばかりでなく、かえってそれを阻害している傾きがあるのである。

●今こそ人間革新の大業に着手すべき時である。

われわれは奮起し前進しなければならぬ。われわれを盲目的な機械主義・技術主義から解放させねばならない。われわれのあらゆる潜在的な能力のその複雑と豊富さを、十分に実現せしめねばならない。生命に関する諸科学は、われわれの目的が何であるかを指示し、それに達すべきための手段をわれわれの手中へ握らせている。しかしわれわれはまだ、無生物質の諸科学が、われわれの本質に関する法則を無視して建てた世界の中に陥りこんでいる。その世界はわれわれのいるべき世界でない。なぜなら、そ

大きな歎びである。

実に、「信」という言葉は、この未開精神によれば、「幸せな幼な子」の精神を意味するのだ。
〔未開人精神〕とは法律も道徳も全くない天国以外の何物でもない。「尊敬」とか「貞潔」とか「人間」「自由」など、はじめの何章かで提案した最も基本的、最も重大な二ダースばかりの言葉のように、近代西欧語の「信」とは全然違う。

〔信〕（または信仰、または信頼）という西洋語は一見、日本語の「信」（または誠）と正確に対応しているように見える。だが、哲学的意味としては全く反対である。と言えは間違いだろか？

〔信〕とは全き最高の智恵である。

〔信〕の構成は、完全に透明で、同時に透過力がある。

〔信〕の外見は、最高に優美で、最高に楽しいものである。

したがって、「信」は、単なる「クレド」でもなければ「盲信」でもない。それは完全なる知恵、あるいは完全な認識である。それは科学と正反対のものではない。本質的には、それは正義または自由なのである。外見は、愛であり、喜びである。たとえ話で、それを説明してみよう。

〔信〕とは、海面も海底もない、また時間空間の終りもない大洋のようなものである。しかし、すべては秩序だっている。無限大の速度で動いているような極微の世界のものにしても、宇宙の連帯性から外れているものは何一つない。この速度、すべての構成物が持つこの超透明性のため、大洋の中で見た感じたりすることは、あらゆる方向にいつも優雅に踊り、動き回る愛と歎びの泡からできた無数の真珠にほかならない。それ以外の何物でもないのだ。

東洋の「信」とは、したがって、個々の人間（小我）の中に、最大の個性（大我）や絶対無限、すべての母体、すべての活動の原動力によって作られた一つの反響である。それは、幻の、儚い、一個人と他の個人とのつながりや連絡ではない。

おかしいことに、多くの人は、考え、想像し、記憶の中にしまひこむ心というものが、我々の脳の中にあると思っている。しかし、それは反対である。我々の身体、ことに我々の脳は、どんな電波でも自動的にとらえる受信機のようなものである。この自動性こそ記憶力、思考力、理解力、理性あるいは想像力と言われるものである。記憶、想像、思考、それにこれらの組合せである理解力、判断力、意志力などは、ただ空中電波をとらえるだけの機能しか持たない今流行の受信機でなく、時間的にも過去、現在、未来に作用するテレビジョンの感度である。

れはわれわれの理性のあやまりから生まれたものであり、われわれ自身の無知から出たものである。

このような世界へわれわれを適応させることは、われわれのなし得るところでない。したがってわれわれはこの世界に対して反逆するだろう。その価値を変えさせるだろう。そして、それをわれわれに適当なものとして整頓し、秩序立てるであろう。いまや科学は、われわれをして、自分の中に潜んでいるすべての潜在能力を発展せしめ得るのである。われわれは心身の活動についての秘密な機構を知り、われわれの弱さがどこからくるかを知っており、いかにわれわれが自然の法則を破ってきたかを知っており、なぜ罰せられているか、なぜ暗闇の中をさまよい歩いているかを知っている。しかもまた、われわれは同時に、黎明の狭霧を通じて救いへの本道を見出しかけている。

有史以来ここに初めて、一つの文明が、没落の第一歩に突っかかりながら、自らの害悪が何事に原因しているかを識り得たのである。それは多分、この知識を利用し、科学の驚くべき偉力に助けられて、過去のあらゆる大民族に共通の悲惨な運命を避け得るであろう。

新しい道へ！

われわれはすぐに、今から、発足せねばならない。

■福岡先生(自然農法)

アメリカ便利

橋本政憲様

渡米以来、寸暇もない状態で今日まで走り回り、

我々の身体は、脳の中だけでも少なくとも百億の細胞という名の真空管を持つテレビジョンであり、地球の上を目もくらむ恐ろしい速さで通過する電波の大洋によって骨の髄まですっかり浸されている。(地球の公転速度と我々の太陽が銀河系の中を公転する速度……によって影響を受ける地球の自転速度は、全く恐ろしい速さである)各瞬間、瞬間に行なわれる我々の行動のすべては、それが行なわれたその場から、この超高速で遠ざかって行く。それは、あたかも映写機の窓から遠ざかり、そしてフィルムのカースに巻き込まれていくトーキーフィルムのシンのようなものである。しかし、我々は、意識とか心とか超感覚的視覚という我々の奇跡的映写機によって、各瞬間、各位置におけるあらゆる行動のシーンを見ることができるのである。これは最も複雑な映写機である。

つまり、我々の身体は「心」とか「魂」とか、英語の「スピリット」という名の電波または波動の無限大大洋の海底にひたされているのである。思考する我々の心は肉体というこわれやすい、はかない監獄の中にあるのではない。その逆である。だからこそ我々は考えることができ、想像でき、記憶でき、一つのシーンと他のシーンとを比較できるのである。『東と西のむすび』を書いた、エール大学のノースロップ教授あての私の公開書簡の中で、この宇宙の弁証法的構成の問題を論じたが、諸君もそれを参照して欲しい。教授はこの構成について私と同意見である。

イエスの「信」こそ、この「心」の強さであり、メカニズムであり、作用なのである。つまり、この「心」という奇跡的映写機は、次から次へと映写機の窓の前で恐ろしい速さで繰り広げられるシーンを映し出し、同時に、どんなシーンでも、また随意にスイッチを使つてすぐに巻いたシーンを映し出せるすばらしい機械である。実に、この映写機は、あらゆるシーンを映す多元映写機であり、同時に、すべてのシーンを好きな時に貫く光であり、映画製作者であり、演出家であり、監督であり、脚本家であり、装飾家であり、音楽家であり、オーケストラ指揮者であり、作家であり、撮影技師であり、俳優であり、さらに、有料入場の観客でもあるわけだ。このように、この映写機は、好きなように自ら書き、自ら監督し、自ら映し出す。「心」は生命という無限の大洋であり、「一」なるものである。一方、肉体というものは、興つては消えていく泡のように数限りなくある。しかしながら、彼らを創り出した者は、彼らを現実に出現させ、彼らの一つを他のものと区別している。だからこそ、我々はお互いに理解し合うことができるし、だからこそ、人間以外のものでも人間のように扱おうとする気持が働くのだ。

このような「信」は、全く無智なクレドの態度を必要としない。目に涙を浮べ、神の恩寵を哀願する乞食のような態度もいらない。生理学的に言えば、我々は儚い幻の泡ではあるが、同時

毎日、講演、話し合いをしてきました。予想以上に歓待され、日本にいたときより体も快調、大きな収穫を得ました。自然農法が米国で大きく役立てそうです。加州の政府の高官や営林局長官なども話し合いができ、加州の砂漠化についての意見に大賛成のようでした。こちらの松枯れは根の病害説で、日本のと似ています。土産話は十分できました。今日までは山や果樹地帯で、今から水田をみに行き(農試)ます。加州の自然改造という壮大な夢もふくらませています。キャンプは盛会でした。歓待されています。(八月六日、相原氏宅)

■各地の行事欄募集!

本誌の「各地のマクロビオティック活動」欄は、日本全国各地の行事案内として、読者の方々に喜ばれてきましたが、次の、十二月号から、有料の案内欄とすることにいたしました。

一、各地で開かれる、マクロビオティックの趣旨にのっとった行事。

一、毎月10日以降の行事を、前々月末日必着で、料金とともに内容をお知らせください。

一、書き方は、例月の掲載の仕方に準じてお願いします。(横書き)(太字は赤ペン指定)

一、料金は、見出し(12字分の太字)をのぞいて、本文15字づつ一行につき三百円です。(見出しが2行以上になる時は、一行について五百円増し)

一、掲載できない場合は、料金をお返しいたします。

日本C-1協会 編集部

に、「心」を持つことによって無限なる大洋の創造者でもあるわけだ。

我々はみな、この二重の弁証法的構成を持っている。だからこそ、我々の肉体と魂（心）とは、同一人物の中ですら互いに対立し合うのである。まして多くの人間の間においては、なおさらのことである。肉体と魂との抗争は次のような争いに形を変えていく。

宗教（靈魂の）と科学（感覺的すなわち肉体的）。

北の人間と南の人間。北の人間は、原料や天然資源、熱、光の不足で、生きるための果てしない闘いに慣れているのに対し、南の人間は、光や熱、食べ物を楽に手に入れることができる。というより、それらのものに恵まれすぎている。だから、北の人間の侵入を防ぐための城砦や、東から西に走る長い壁が、中国の万里の長城をはじめ、英国や北イタリアやインカ帝国等に三つ四つある。

北の人間は、南の国にたくさんある原料や食料や快楽を探し求めている。これに対し、南の住民は、むしろ熱や光に反対である。彼らは多くの仏陀のようにニルヴァーナ〔涅槃〕やクーニャやヴェーダントを發明した。

生命論者と機械論者。生命論者は神秘主義的傾向を持つ者と同じ宗教的起源からの出身であり、機械論者は科学者という種族の出身である。

エラスムス対ルーテル。

まだ他にも例はたくさんあるが、ここでハンチントン教授の『気候と文明』に諸君の注意を向けてもらいたい。この本の中で教授は「誕生の季節」という一章を設け、ある風土の下で、あるいはある場所における出生の季節または生まれ月によって性格を異にする、と書いている。教授は、性格の相違について生理学的説明はしていない。そして、たとえば三月生まれに、將軍や第一級の軍人がたくさんいるのは、戦争の神マルス（マルスは三月の意にも用いられる）のおかげである、というような屁理屈を述べている。

しかし、それは全然あたっていない。三月または四月（または五月）に生まれた者は、その胎児期の終り頃の五、六カ月間、寒い季節を過ごして、かれらの母は、自分の身体を暖める塩気の効いた陽性の食べ物を摂らなくてはならない。（暑い季節の三、四カ月は、この塩気を中和させる陰性の食べ物を摂らねばならなかった）胎児期の後半は、生理学的体質完成という点から見て、前半期より大切である。それに、陰性の季節には当然のことながら陽性の食べ物しかないし、さらに母体はより塩からい陽性食だけを摂らねばならない。以上述べたことが、三月生

各地のマクロビオティック活動

■凡例／◎＝時間 ㊦＝講師
●＝料金 金＝会場
問＝問い合わせ 内＝内容

関東

横浜・サニークラブ例会

● 10月18日 ㊦
①「つわりを防ぐ」時12:00～13:30
②産後時13:30～17:00時300円（食事付）会費山梨県江川04
5-711-7019（横浜南区大岡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）

リングと交流会

● 10月21日 ㊦
会費山梨県（群馬県渋川市六本松3-35）02792-2-0974）
交流場所／バンガロー・浩葉荘（北群馬郡吉岡村水沢217）027972-3017 ● 集会所／高崎駅東口時9:

00時大人¥500、子供¥250 ● 高崎よりマクロバス有¥13000時鈴木述子0273-46-4921

東京

神宮前・食養料理教室

● 毎月第1・2・3金曜
時13:00～16:00、18:00～21:00
1期3カ月間（9～10月）時小川みち子3カ月前約13000円、1カ月前約5000円 1回2000円会費神宮前
区民会館03-409-4565（原宿駅10分、千代田線神宮前駅3分）時小川宅03-464-5657（早朝か夜間）

ロードクラブ例会

● 10月28日 ㊦ 時13:00～17:00
「育児その一誕生日から入学前まで、保育園にて、おやつ、お弁当、しつけ」など 時大森一恵
時一般1700円、ロードクラブ会員1000円会費世田谷区民会館3F区民集会室03-251-4691（秋葉原駅万世橋口→電気街一下車3分）時盛

谷奈加0866-1020 男性の参加可

中部

名古屋・食養講演会

● 10月28日 ㊦
第1部「食物に関する話をPUで見る？」時10:00～12:30
第2部「口腔内の病気にについて」時13:30～16:30時大森英枝会中小企業センター7階時愛知陰陽会／伊藤誠0568-76-2731（小牧市寺浦2943）

小牧・正食料理講習会

● 11月11日 ㊦ 時10:30～16:00
「料理実習と座談会」時大森一恵
時2500円（要予約11月3日迄）
会費小牧市市民会館調理室時愛知陰陽会（上記参照）

近畿

正食料理教室（山本祥園）

● 10月2日 ㊦

園田料理教室06-491-1477／阪

急園田駅下車
● 10月4日 ㊦・26日 ㊦
岩倉自然食品センター0587-37-2479

● 10月10日 ㊦
愛媛自然食品センター0899-43-6464

● 10月14日 ㊦
福井料理教室（三島祥園宅）0776-36-6747

● 10月15日 ㊦
枚方子供会時10:00～13:00時0720-53-2200

えびす自然食品センター06-752-9503 時13:30～16:30

● 10月18日 ㊦
岐阜健康自然食品センター（千葉宅）0582-32-0631

● 10月21日 ㊦
岸和田自然食品センター0724-33-2666

※詳細は上記および下記へ問合せ。
園山本祥園0720-53-2200

まれの者がなぜ陽性か、という理由である。その他、体質をコントロールし、創り出す要素はいくらでもあるし、これらの条件はすべて、南半球へ行くと反対になることは言うまでもない。

時間的空間的対蹠点^{たいそくてん}や反対は親和力を持ち、互いにひき合う。これは、暑さと寒さ、雄と雌、北の人間と南の人間、というような形而下の世界、すなわち物理学的、生理学的、心理学的世界における宇宙の法則の部分的表現である。この暑さまたは寒さが我々の生理学的心理学的体質形成に直接影響するのではなく、ある季節、ある風土の野菜やその他の産物を通して体質を構成し、具体化し、形成するのである。これが食物というものである。大事なものは、その選び方、調理の仕方、取り合わせ方、味つけ、食べ方、量である。

面白いことに、空間的、時間的に反対のもの、つまり、北と南とか、あるいは互いに生まれ月が軌道の対蹠点である者、すなわち、およそ六カ月へだたった者同士はともよく引き合うのである。たとえば、チャールズ・ウエズレー（一七〇七年十二月十八日生まれ）とジョン・ウエズレー（一七二九年六月十七日生まれ）、マルクス（一八一八年五月五日生まれ）とエンゲルス（一八二〇年十一月二十八日）、レーニン（一八七〇年四月十日生まれ）とスターリン（一八七九年十一月二十八日生まれ）。

しかし、あまりにも強く引き合うと、そこに一つの衝突が生まれる。これは、一方の、あるいは両方ともにその世界観や宇宙観が低い水準であったり、偏狭な時にしばしば見られる。すなわち、その目的が、たとえば金銭であるとか、限られた土地、というような低次元の場合で、時には粗暴、残酷に衝突するのは至極当然の話である。しかしながら、彼らの世界観なり宇宙観が高く、最高の見通しを持つ時、つまり、神を見ることができ、時間と空間を超えて世界の一切を観照できるなら、争いに至ることは決してない。

なぜかと言えば、口論や闘争の起こりというのは世界観宇宙観の違いからくるからだ。しかし、体質や行動、感覚の違いはあっても、世界観というものは、胎児期、幼年期の環境にしたがって多かれ少なかれ蝕^くまれる。たとえ双生児であつても、同じような胎児条件、生物学的、生態学的、経済的、政治的、感覚的条件を持つことはない。したがって、生理学的個人観点から同一の宇宙像を画き出すことはできない相談である。各個人の見方というものは生理学的体質によって全く違うのである。しかし、「精神」、「心」と呼ばれる超感覚的視覚によって、同一宇宙観を抱くほど易しいものは他にない。

とにかく、ある対立やある闘争が存在するとき、そこにこそ、そして、そこにだけ相互理解を確立することができるのであって、決して他の場所ではない。そのためには、一つのスイッチ、

久司御知夫^{みちお}

来日講演テープ

- ① 人間の運命—生と死
- ② 文明人の退化と新しい世界
- ③ 宇宙意識と記憶の開発

■各巻90分カセット 1巻1500円

(¥2000円)

三巻一セット4500円

(¥3000円)

日本C-1協会

〒151 渋谷区大山町十一一五
☎(〇三) 四六九・七六三一

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―一二
☎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

一つの鍵または一つの公式というほんの小さな道具で十分間に合う。つまり、図式化された宇宙観または日常生活に役立つコンパスというものである。

さて、本題に戻ろう。

最高の、そして永遠の全世界的平和を確立するには、いたるところ無限に対立が存在しなくてはならない。我々はすべての対立性を相補性に変えてしまう鍵を持っている。それは弁証法というコンパスであり、イエス・キリストのすべての言葉である。イエスの言葉は、今ではすっかり時代遅れになってしまつて、正しくそれを理解することは難しくなり、その新版を出す必要に迫られている。合気道は、一つの実際の解釈であり、また、この小冊子（ならびにすべての私の本）は無双原理からの解釈で、イエス・キリストの言葉の新版である。

イエスは言つた。「あなたがたは、これらすべてのものを見ないか。よく言つておく。その石一つでもくずされずに、そこに他の石の上に残ることもなくなるだろう」（マタイ二十四章二節）

「人に惑わされないように気をつけなさい。多くの者がわたしの名を名乗つて現われ、自分がキリストだと言つて、多くの人を惑わすであろう。また戦争と戦争のうわさを聞くであろう。注意していなさい、あわててはいけません。それは起こらねばならないが、まだ終わりではない。民は民に、国は国に敵対して立ち上るであろう。また、あちこちに、ききんが起り、また地震があるであろう。しかし、すべてこれらは産みの苦しみの初めである。そのとき人々は、あなたがたを苦しみにあわせ、また殺すであろう。また、あなたがたは、わたしの名のゆえにすべての民に憎まれるであろう。そのとき多くの人がつまずき、また互いに裏切り、憎み合うであろう」（マタイ二十四章四一—〇節）

今日、我々は戦争がますます近づいてくる、といううわさを耳にする……そして「氣をつけよ」という叫び声を聞く……石一つくずされず、他の石の上に残ることもなく……幻の「感覚データ」でしかないものは、いかなるものでも我々の肉体、家庭、両親の代りをするわけにはいかない。一体全体なぜ我々はあわてふためき夢中になって、分散破壊に突つ走るのだろうか？これを、柔道精神を知らないからだ、と言つては言い過ぎだろうか？

「この私こそ、人生のあらゆる問題を解決するプランを持ち、人類救済プランを持っている」とか「この私が発明したスーパー原爆を使えばすべての敵を立ちどころに殲滅できる……」と言つて、大衆を魅きつけようと躍起になっているキリスト氏や仏陀氏がこの世の中にはたくさんいる。

（つづく。次回の掲載は少々お待ちください）

桜沢先生バースデー (10.18)、カレル『人間』復刊記念

マクロビオティックまつり

- 10月21日(日) 10時～5時
- 日本C-I協会本部 (小田急線東北沢下車2分 四六九・七六三二)
- 会費2千円 カレル著、桜沢訳、日本C-I協会編『人間』この未知なるもの(定価2千円)一部贈呈。(予約前金申し込みの方は無料招待)
- 会費を払った人と無料招待者の方は、日本C-I協会図書テープ(他社本をのぞく)およびオリサワジャパン全商品1割引
- 正午～2時半 飲み物、軽食の模擬店(3階、有料)
- 11時～0時50分 レコードコンサート 60Wアンプ2台、高級装置による迫力の演奏。世界のフォーク音楽、民謡。P.P.M、バエズ、オデッタ、ペラフォンテ、グレコ、ジロー、ソレンコワ、チベット民謡、南米音楽。話／橋本政憲
- 1時～3時 多彩な人々が語るマクロビオティック、GO、カレル『人間』、世界と日本。
- 3時～4時半 マクロビオティック南米訪問団報告 写真、スライド、音楽。桜沢会長、高祖英二ほか参加者の方々。

毎日の食で 美しく 健康になる

豆腐ア・ラ・カルト

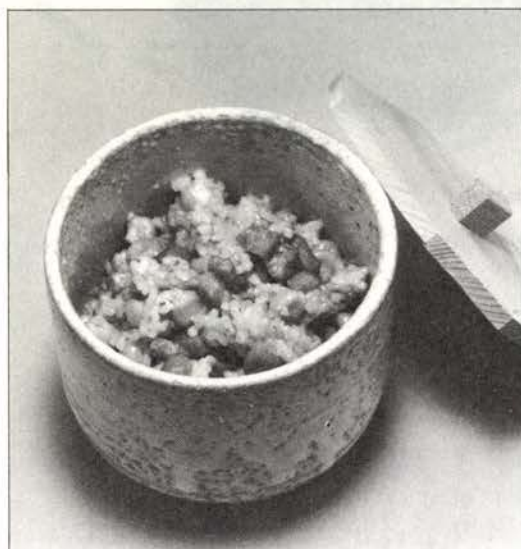
桜 沢 里 真

トーフとコーン入り玄米飯

●材料（4人前）Ⅱ玄米（カップ3）、
コーン（カップ $\frac{1}{2}$ ）、トーフ（ $\frac{1}{2}$ 丁）、
塩、醤油

①玄米は、洗ってざるに揚げて水を切る。コーンは生のまま実をはずし、玄米にまぜる。圧力鍋に入れ、水 $3\frac{3}{4}$ と塩小さじ $\frac{1}{2}$ を加えて、ふっくらと炊き上げる。

②トーフは、1センチの賽の目に切り、熱した油でからりと揚げる。鍋に水 $\frac{1}{2}$



カップ、醤油大さじ $\frac{1}{2}$ を入れ、昆布5センチを敷いて煮立て、揚げたトーフを入れて、煮付ける。

③②を①にまぜ、器に盛りつける。

かぶとトーフの茶碗蒸し

●材料（5人前）Ⅱかぶ（3個）、コー
フ（50グラム）、トーフ（ $\frac{1}{2}$ 丁）、みつ
葉（7〜8本、クズ（大さじ1）、出し
汁（カップ3）、塩、醤油

①コーフは、よくふかしたものを、1センチと2センチの長方形に切る。

出し汁カップ $\frac{1}{2}$ 、醤油大さじ $\frac{1}{2}$ で、よく煮付ける。水分のなくなる寸前に、生姜のしぼり汁を3、4滴おとす。

②トーフは、手でもみつぶしておく。かぶは下ろし、小さじ $\frac{1}{2}$ のゴマ油で炒め、出し汁を加え、煮立ったらトーフを入れる。もう一度煮立て、塩小さじ $\frac{1}{2}$ と醤油大さじ1で味をつける。

③蒸し茶碗に①を等分して入れ、②をそそぎ入れ、クズを同量の水で溶いたものを加える。みつ葉の細かく切ったものと、人参の花型をゆでたものを飾りに入れる。

④湯気の出る蒸器に、③を入れ、15分蒸す。



上：トーフとコーン入り玄米飯

下：かぶとトーフの茶碗蒸し



上：トーフの磯揚げ

下：揚げドーフのソース煮



トーフ磯揚げ

●材料Ⅱ（トーフ1丁、大和芋（10グラム）、ピーナツ（カップ $\frac{1}{2}$ ）、人参（みじん切り、大さじ3、玉ねぎ（みじん切り、カップ $\frac{1}{2}$ ）、のり（2枚、塩（少々）

①トーフは、水を切り、手でつかんでつぶす。大和芋は下ろす。ピーナツは薄く切る。

②トーフ、大和芋、ピーナツ、人参、玉ねぎをよくまぜ合せ、塩少々で味をつける。

③のりを横に6つに切る。②を8等分して、のりの上に、こんもりとのせる。
④熱した油で、③をこんがり揚げ揚げる。
揚げ油の火を止めた所へ、バセリを入れ、さっと揚げたものを付け合せにする。

揚げドーフのソース煮

●材料Ⅱトーフ（ $\frac{1}{2}$ 丁、人参（下ろしたものの、カップ $\frac{1}{2}$ ）、カレー粉（小さじ $\frac{1}{2}$ 、トーフガラシ（ $\frac{1}{2}$ 本、出し汁（大さじ4、酒（大さじ2、醤油（大さじ4、生姜汁（小さじ $\frac{1}{2}$ ）コシヨウ（少々）

①トーフは、かわいた布巾に包み、まな板ではさんでしばらくおいて、水を切る。ハツ切り（約4センチ角）に切り、熱した油で、少し色がつく程度に揚げる。

②出し汁に醤油、酒を加えてよくまぜ、生姜のしぼり汁、カレー粉、コシヨウ、トーフガラシの種を出してこまかくきざんだものを入れ、人参を加えて、さらによくまぜて、ソースをつくる。

③②に①をひたして、10分くらいおいてから、火にかけてひと煮立ちさせて、器に盛る。



トーフ入りライスボール

●材料 玄米御飯(カップ4)、トーフ(1丁)、トーフモロコシ(1/2本)、コーフ(揚げたもの、50グラム)、玉ねぎ(みじん切り、カップ1/2)、人参(みじん切り、カップ1/2)、大根下ろし(カップ1/2)、塩(小さじ1/2)、パン粉、醤油、地粉、生姜(少々)

①御飯とトーフを、よく手でもみまぜる。トーフモロコシの実をはずしたもの、玉ねぎ、人参を加えてよくまぜ、塩小さじ1/2で味をつける。

②コーフは、細かく切り、出し汁カップ1/2、醤油小さじ1でよく煮て、生姜のおろしたもの小さじ1を、火からおろしぎわに入れる。

③②を①に入れて、よくまぜ、4センチ大にまるめる。

④地粉カップ1/2を天ぷらの衣くらいに水溶きし、②につけ、パン粉をまぶす。170度くらいの油で、ゆっくりと色がつくくらいに揚げる。大根下ろしを添えて供す。

ホチロントーフボタージュ

●材料 南瓜(1/2個、約300グラム)、トーフ(1丁)、玉ねぎ(1/2個)、ゴマ油(小さじ1)、クズ(大さじ1)、出し汁(カップ3)、塩(小さじ1/2)、醤油、コシヨウ、パセリ、クルトン(各少々)

①南瓜は、皮をむいて大切りにする。玉ねぎは、みじん切り。トーフは水を切っておく。

②鍋に油小さじ1をあたため、玉ねぎをよく炒め、南瓜を入れて、出し汁カップ3を加えて煮込む。

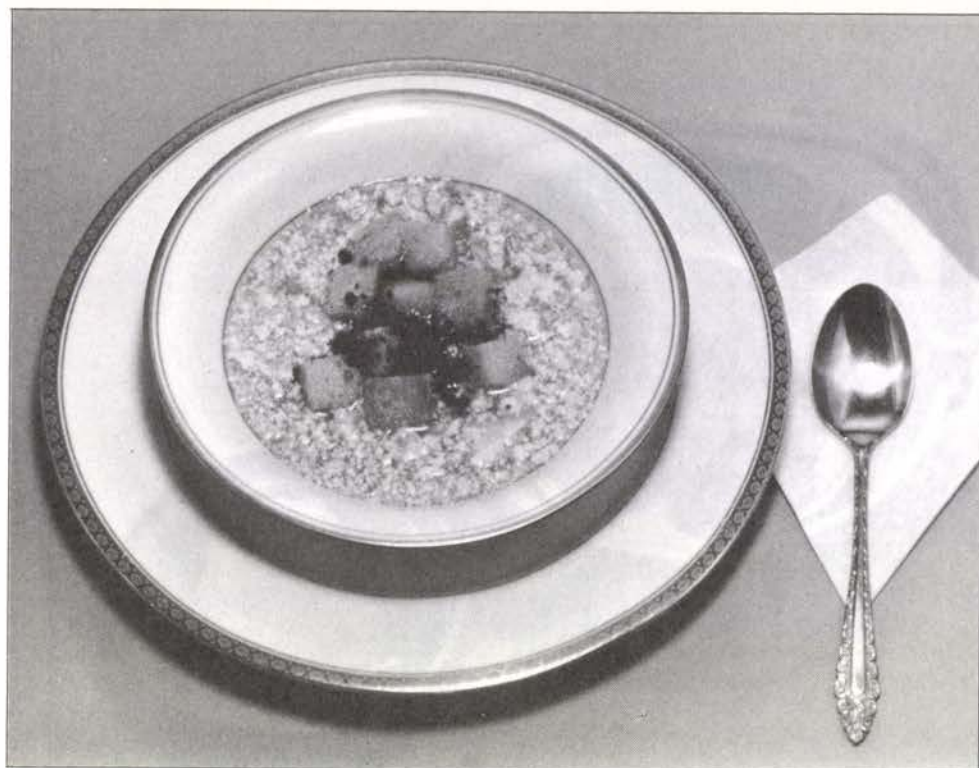
③②を裏ごしして、塩味をつけ、トーフをつぶして加え、ひと煮立ちさせる。水溶きのクズを流し入れ、よく煮る。味をととのえ、コシヨウを少々ふり、醤油少々を入れて仕上げる。

④③を器に入れ、パセリのきざんだものと、クルトンを浮かせる。

* *

トーフは、大豆を消化しやすく加工した、すばらしい発明で、最近では、欧米でも評判です。昔ながらの、二ガリを用いた、手づくりのトーフが味もよいので、お勧めします。

湯、トーフ、野菜のよせ鍋、あんかけ、白和え、揚げトーフ、クロケツト、ハンバーグ、マボー豆腐、吸もの、みそ汁の実、等、いろいろと皆様もご



▲ ポチロントーフポタージュ

存知のトーフ料理があります。
トーフは、解熱に頭にはるほど冷えるものですから、季節としては夏のも

ので、陽性体質向きのもです。あくまでも、毎日食べるものでないことを頭において頂きたいと思います。

ヨガ 断食道場

スバラシイ施設と親身な指導

● ヨガ研修生募集中！

本部 〒188 東京都府中市分梅1-30-1 ☎ (0423) 68-1932……総合問い合わせ

ヨガスクール ● ひばりヶ丘(西武池袋線) ● 三鷹(井の頭線) ● 烏山(京王線) ● 新宿 ● 府中

新発売

もちっこ

ねってすぐもちになる、今話題の商品！

500g ￥850

発売元/オーサワジャパン株式会社

セイタン

純植物性蛋白・伝統の純正食品

ビン入 180g ￥300

袋入 100g ￥300

醤油をはじめ当社の製品は、オーサワジャパン(株)でおもとめください。

丸島醤油株式会社

〒761-44 香川県小豆島内海町 ☎ 08798・2・2101

オーサワジャパンからのお知らせ

新製品のご案内

- ペ ガ サ ス D 300g 2000円 天然総合ミネラル。農業用土壌改良活性剤。
葉面散布すると病虫害も防げます。
- ミラクルグリーン 500g 3000円 天然総合ミネラル。水質浄化用。
- 番茶用青土瓶 (大) 4800円 お茶の味は、やはり土びんが最高です。
- 番茶用白地模様土瓶 (中) 2200円 ”
- 陶器製平鍋(ふたなし) 9寸 1850円 耐熱性で丈夫。野菜のほんとうの味をひき出し、炒め物用に最適です。
- 土 鍋 9寸 1850円 透明釉薬仕上げ(無着色)ですから安心して
お使いいただけます。
- 梅酢ラッキョウ(ビン入) 250g 400円 自然の梅酢につけたパリッとした味をどうぞ。
- 梅酢蓮根(ビン入) 近日中発売予定

価格変更のお知らせ

- 三 年 番 茶 ➡ 110g 550円 ●椿 油 ➡ 80cc 1000円
- 干 ぶ ど う ➡ 200g 250円, 400g 500円
- 平和圧力鍋

PC 2400	➡ 12800円	カムカム鍋とのセットはなし	
PC 3800	➡ 14000円	カムカム鍋とのセット価格	➡ 17500円
PC 5000	➡ 16500円	〃	➡ 20000円
PC 5000W	➡ 15500円	〃	➡ 19000円



カムカム
クラブ

年間予約の玄米が――

もう少し、残っています。

まだ申込まれていない方は、お早目に！

- 10月10日、予約締め切り。
- 申込要領は『新しき世界へ』7月号をご覧ください。
- ご送金は、必ずオーサワジャパンの振替口座へ！
(日本C I 協会の振替用紙で代用しないでください)

カムカム鍋 好評発売中 ￥3,800 (送料別)

詳細は、とじこみのパンフレットをおよみください。

オーサワジャパン株式会社 〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎03-465-5021

健康と平和の道しるべ 会員
世界正食協会の機関誌 募集！

月刊 正食

一部 300 円
送料 33 円

●購読ご希望の方へ

「正食」誌は、一カ年分前納、送料こみで
三六〇〇円です。ご希望の方は、現金書留
または郵便振替（口座番号・大阪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

（〒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



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

「赤穂の天塩」

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

総販売元 株式会社 自然塩普及協会

東京都新宿区百人町2丁目24番6号 〒160
☎ 03・364・2721

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

相談、GO書籍PU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、PU勉強会、書籍販売

自然食品センター陽報(ようほう) ☎900 那覇市久茂地3-11-5

☎0988-61-7195 *9半~19 *㊤ *食養相談、正食料理教室、書籍販売、純正食品、リマ化粧品卸・小売

味園 ☎900 那覇市泉崎1-9-11琉球新報社向 ☎0988-66-5366 *

9~19 *㊤祝 *自然食品、玄米レストラン、陽報・泉崎店

沖縄陰陽研究会 ☎902 那覇市壺屋町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 ☎0909

88-87-3801 *9半~20 *㊤祝 *正食とPU勉強会、正食

料理研究会、野草摘みピクニック

自然食品店サンリヴ ☎900 那覇市久茂地2-13-14 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

正食の店 万然 ☎902 那覇市寄宮156 ☎0988-54-0296 *11

~20 *㊤ *食養相談、書籍販売、純正食品、リマ化粧品

〈新入会〉

自然食の店 和康 ☎184 小金井市本町3-10-13 ☎0423-85-52

61 *10~18 *㊤月 *自然食品・書籍販売、健康相談、料理

教室、玄米試食会

加藤大季(ひろき) ☎220-01 神奈川県津久井町三井735 ☎0427

-84-3163 *グリーンクラブ主宰、自給農法の研究

■国際セミナーを開きます

●日本CI協会にて ●毎月第1月曜6時半~9時

●GOの本、『新しき世界へ』その他諸情報の交換・親睦(在日外人対象。日本人も歓迎。英語使用) ●世話

人/橋本政憲、フェロ・レドピンカ ●会費1000円

くらぶ味穂 自然食糧センター

(雑穀普及会)

☆無農薬野菜、農産物、海産物、雑穀、加工

品、食養相談、健康相談、美容相談、料理講習

宮古営業所 ☎027 岩手県宮古市大通3-4-25 ☎01936-3-63

10 *10~18 *㊤ *岩手の自然農・海産物、雑穀、加

工品の卸、小売、日本CI協会宮古支部

練馬営業所 ☎176 東京都練馬区栄町20 江古田栄町本通商

店街 ☎03-948-5701 *10~20 *㊤

多摩営業所 ☎192-03 東京都八王子市下柚木1801 ☎0426-7

6-1258 *8~20 *㊤

立川営業所 ☎190 東京都立川市柏町4-5-14 ☎0425-37-30

51 *9半~19半 *無

☆隣接区域配達、地方発送承ります。

ファイトマン求む!!

同志 男女各2名 委細面談 電話

マクロビオティックの
運動と自然食品販売



くらぶ味穂 自然食糧センター

練馬営業所 練馬区栄町20 TEL03(948)5701

多摩営業所 八王子市下柚木1801 TEL0426(76)1258

大森英桜先生

PU正食医学食養療法講習会

毎月中旬の土曜と日曜の二日間定期開講
詳細は電話でお問合せください。

大森英桜先生特別個人指導

別室で大森先生から1対1で懇切な指導が受けられます。日時は上記講習会当日の午前11時までと午後6時から。申込は毎月10日まで電話で受付。

玄米食養実修道場

◎いつでも入所できる。◎期間は1泊2日。または2泊3日。このわずかな日時に却病造健、心身強化、開運自在のPU食養法の要訣秘儀と、合気魁体の秘法、瞬間活法を会得せしめる。
詳細は電話で問合せください。

PU・食養・料理教室

いつでも個人指導が受けられる

- ◎疾患別食養療法講座
- ◎体質と疾患を見分けるPU体型学
- ◎病気の原因とコンペーシェーションの法則
- ◎体質、疾患別主食、副食摂取法
- ◎体質、疾患別食養料理法(実習を含む)

- ◎無形の食物の意義とその摂取法
- ◎手当法の実習
- ◎身心強化PU生活法

詳細は電話で問合せ下さい。案内書進呈。

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

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

<大阪>

ヘルスマートムソー ☎540 大阪市東区大手通2-5-1 ☎06-945-0
511 *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 ☎06-771-7
545 *10~18半 *㊤

ナチュラル(株) ☎547 大阪市平野区喜連東1-2-10 ☎06-709-11
63、1183 *9~17 *㊤半休㊤ *純正食品、製造、卸、小
売

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

堀江自然食品店 ☎550 大阪市西区南堀江2-5 (丸新ビルA-102
号) ☎06-538-2225 *10~18 *㊤ *食品、リマ化粧品、書
籍、器具

健康普及会粉浜店 ☎559 大阪市住之江区粉浜1-21-5 ☎06-673
-6473 *10~19 *㊤祝 *自然食品販売、食養指導、玄米試
食会

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

鶴はら刀根山薬局 ☎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
自然食品の店 とんま ☎583 羽曳野市古市1-4-20 (スーパー
リオト前) ☎0729-56-0166 *10半~20 *㊤ *健康講座月
1回ヨロガ指導 (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

山本洋園 (ソフィー) ☎573 枚方市高田2-2-2 P U学園 ☎0720
-53-2200 *福岡、水・金曜。健康相談、マクロビオティク
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

<兵庫>

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

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

<山陰>

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。

愛健自然食品センター ☎690 島根県松江市雑賀本町65 ☎0852
-25-3635 *10~19 *㊤ *民間療法指導

<山陽>

求道会道場 ☎709-37 岡山県久米郡中央町大井和西1499 (繁田湾
徳) ☎08686-8-0730 *9~21 *無 *七号食実修道場、求
道一 永遠の幸福を求めて、自然農法、陰陽五行、P U村建設

びば健康ハウス本部 ☎733 広島市榎町2-23 ☎0822-93-8321(代)
*9~19 *東洋医学研究会 (毎月第3日曜)、自然食料理教室
(毎月第3木曜)、毎年夏休みに入って最初の日・土・日曜 (2
泊3日) 健康合宿

皆実 C I ☎734 広島市皆実町4-1-12 ☎0822-55-2846 *平賀
佐和子、毎月第4土曜、例会 (料理講習、P U勉強会)

明治製粉南 ☎726 広島県府中市町536 *小川清*めん類製造
人間医学社府中支局 (株)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 広島県尾道市新浜1-6-21国道2
号線沿 ☎0848-22-5577 *9~6 *㊤祝 *自然食品販売、
普及活動、P U研究会「自然食品会館」(純正食品マルシマ)

岩国自然食品センター ☎740 山口県岩国市今津町1-5-9 ☎08
27-21-5975 *9~18 *㊤祝 *正食研究会 (月1回)

ピオチーム健康社 ☎740 山口県岩国市車町2-7-21 ☎0827-21-
2049 *ピオチーム健康清涼飲料卸、電子治療器販売リース、
健康食品、健康食養相談

鶴島食品 ☎747 山口県防府市南松崎町5-4 ☎0835-22-0347 *
例年1月と8月中は休業 *「鶴島通信」(無料配布) にて催し
ものを予告します。

山口健康生活センター ☎753 山口市大市町2-2 ☎08392-3-1842
*10~18 *㊤ *健康教室、料理教室 (出張に必ず) 西日本
健康自然食品協会

<四国>

アズマヤ ☎760 香川県高松市紺屋町3-6 ☎0878-21-7665 *
9~21

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)

<福岡・大分・長崎>

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 福岡県大牟田市字平野山1807-450 (平野山病院
前) ☎09445-5-8721 *9半~18半 *㊤ *健康指導

未来を考える会・販売部 ☎879-02 大分県宇佐市南敷田250 本多
公子方 ☎09783-2-0808 *特に定めず *正食料理教室、自
然農法研究会、健康・美容相談

般若日本自然療法研究所 ☎857 長崎県佐世保市京坪町7-6 ☎09
56-25-0369

<熊本・鹿児島>

***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、オリブ自然美容法
(株)創美健社 ☎862 熊本市新生1-36-11 (水辺動物園より東300
m) ☎0963-69-1502 *8~20 *無休を原則 *配達可、体
質別食養・美容相談、有機野菜販売、沖縄自然塩販売

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)

自然食センター松本 ☎861-11 熊本県菊池郡西合志町大字御代志
2049 ☎09624-2-1719 *9~18 *無

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 鹿児島県出水市昭和町10
-28 ☎09966-2-4828 *8~21 *無 *健康講演会、料理講
習、食養指導、配達可 (市民薬局となり) 343

出水健康センター ☎899-02 鹿児島県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

43-5247 *9~19 *㊦ *食養相談、整体指圧治療（予約制）・料理講習
徳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

＜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
働むさしの自然食品 ㊦180 武蔵野市中町1-23-17 ㊦0422・51・2958 *10~19 *㊦ *代表取締役高岡敏行、正食品、本、野菜、料理教室（第2・4土曜、13~16）
はじめ健康食品店 ㊦180 武蔵野市中町1-29-5 ㊦0422・54・7716 *8半~20 *無 *食品全般、化粧品・洗剤、書籍
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
命救済法創始所 ㊦188 保谷市富士町5-7-22 ㊦0424・61・3785 *9~18 *㊦ *痛みなく痕つかぬ、はり、灸、白道（ハドゥ）
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。
南マナ自然食品センター ㊦196 昭島市昭和町5-5-5 ㊦0425・44・8866（夜41・6068）*10~19 *㊦ *健康食品・自然食品・電子治療器総合専門店、毎月最終木曜、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）

＜神奈川＞

般若苑（はんにゃえん）㊦211 横浜市神奈川区広台太田町21 ㊦045・321・0499 *9~19 *1㊦ *市内配達承ります。東洋文化を深く研究する同志を求む
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
山県信之 ㊦232 横浜市南区大岡3-41-14 ㊦045・711・7019 *日本C1書籍、オーサワジャパン食品取扱。恵命我神散代理店 毎月18日サニークラブ月例会（山県良江）
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 *田中久夫、毎月1回料理教室・健康相談会、リマ、オーブマン化粧品取扱
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

＜長野＞

酒井須三子 ㊦380 長野市上松1-5-35 ㊦0262・34・3824 *リマ化粧品取扱、正食品販売、長野無農薬野菜の会
長野正食センター付属ポリオ研究会（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
南佐久C1くらぶ ㊦384-14 長野県南佐久郡川上村大深山673 ㊦02679・7・2709 *正食研究会
清水膳堂 ㊦399-13 長野県下伊奈郡南信濃村大字八重河内字此田1192-2
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
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

＜新潟・富山・福井＞

新津自然食 ㊦956 新潟県新津市北上1-15-36 ㊦02502・4・5810

*10~7 *毎月2回㊦祝 *食養料理教室=毎月第3㊦9~4時・小川みち講師、食養相談、食品、日本C1図書・テープ
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
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）三島貴信

＜静岡・愛知＞

日本健康センター磐田店（ケンコー社モリモト） ㊦438 静岡県磐田市中心町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
東海食養友の会柳加藤商店 ㊦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 名古屋市中村区小坂町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
愛知陽陽会（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、C1書籍、テープ、自然食品、リマ化粧品販売
春日井自然食品センター ㊦486 愛知県春日井市瑞穂通7-1-11 ㊦0568・82・7661 *9~20 *㊦ *食養料理教室（月2回）
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 *㊦ *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
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

＜岐阜＞

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
岐阜自然食普及会 ㊦500 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 *㊦
高山自然食品センター ㊦506 岐阜県高山市錦町12-6 ㊦0577・32・2997 *9~20 *無 *川上高賢、自然食品、C1書籍、リマ化粧品、食養相談

＜京都＞

京都マクロビオティックセンター ㊦606 京都市左京区高野蓼原町77 ㊦075・711・4551 *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
働エンチーム三丹 ㊦620 福知山市堀内田町1953-2 ㊦0773・22・9508 *8半~20 *不定期の㊦ *食品、厨房器具、酵業化粧品、天塩、マクロビオティック書籍、その他

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>

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
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
道南C Iくらぶ ㊤040 函館市若松町20-9 ㊤0138-22・8714 * 代表・山崎寿生
南ウリ薬局 ㊤073-01砂川市西1条北1丁目9 ㊤01255-2・4386 * 漢方調剤

<東北地方>

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、食品雑穀、農産物通信販売、予約販売、料理講習会
北上正食センター ㊤024 岩手県北上市新穀町1-3-5 ㊤01976・4・7048 * 無 * 堀込幸雄、食品、図書販売、出張講演に必ず、試食会（無料）
みちのく自然食品センター ㊤980 仙台市中央3-10-7 ㊤0222-62-7677 * 9半～19 * 1～3㊤ * 料理講習、食品、書籍販売、食養相談

<群馬>

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（のぶこ）㊤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、ボンセン・玄米パン・各種黒焼・参泉製造、自然農園あり
井上自然食品センター ㊤371 前橋市本町1-12-13 ㊤0272-24-1818代 * 8～19半 * ㊤ * 自然食講習、美容講習、食事相談、人生相談

<茨城・埼玉>

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）
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（C Iより講師派遣）、リマ化粧品美容講習会、健康医学社指導講習（浄土指導）
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、C I 定期講習会
けいらく操法普及会 ㊤336 浦和市常盤9-32-21 ㊤0488-31-7819 * 千田米子、正食とけいらく健康法、於熱海長寿会館（随時）予約制
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
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 川越市市場2153-28 ㊤0492-31-0153 * 8～19 * ㊤ * 本間健滋、毎月第3土曜日、正食、無双原理勉強会、健康相談

<千葉>

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
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）
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

<東京23区>

オーサワジャパン ㊤151 渋谷区大山町11-5インターマック1階 ㊤03-465-5021 * 10～18 * ㊤ * 都内配達、国内発送（小田急線東北沢1分半）
㊤自然食品センター本店 ㊤150 渋谷区桜ヶ丘町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
㊤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）
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）
㊤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
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）
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）
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
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）
自然食品の店 ふる里や ㊤135 江東区白河4-3-7 ㊤03-6

日本C I 協会への入会案内

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

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

財 団 日 本 C I 協 会 入 会 申 込 書

私は日本C I 協会の会員になりたく、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

『新しき世界へ』 年賀広告申込書

種 類	申 込 口 数	料 金	原 稿
	口	円	A. 同封します。 B. 月 日までに必着にします。

上記のとおり料金を添えて申し込みます。(料金は、A. 現金、B. 切手)

電話

住所(〒)

昭和54年 月 日

日本CI協会御中

原稿用紙

A～Fにお申し込みの方は、この用紙をお使いください。

A. 5,000円

B. 10,000円

C. 14,000円

D. 18,000円

E. 18,000円

F. 35,000円

A 2x4 grid with the top-left cell shaded.

A 3x3 grid with the top-left cell shaded gray.

明治廿九年四月廿二日
 東京府立第一高等女子学校
 校長 佐々木 清
 教頭 佐々木 清
 教員 佐々木 清
 佐々木 清

マクロビオティックの雑誌『新しき世界へ』に、

年 賀 広 告をどうぞ!!

新しい年が近づきました。躍進のマクロビオティック国際雑誌『新しき世界へ』に新年のあいさつを掲載しませんか。各ページ上段に「謹賀新年」の文字が入ります。

種 類	寸法(タテ×ヨコ)	料 金	掲 載 内 容
A (1 枠)	50×35mm	5,000円	肩書き、氏名、住所、電話のみ
B (2 枠)	50×70mm	10,000円	A のほかに多少の文が入ります
C (3 枠)	50×105mm	14,000円	
D (横1段)	50×140mm	18,000円	
E (4 枠)	100×70mm	18,000円	スペースに応じて、宣伝文、イラスト、
F (½ 頁)	100×140mm	35,000円	写真、地図なども入ります。
G (全 頁)	220×140mm	50,000円	

*原稿は、原寸の枠どりをして、その中に楷書で正確にご記入下さい。(郵便番号をお忘れなく)

*製版上、複雑な工程を必要とするものは、実費を頂戴することがあります。

申込方法／申込用紙に記入の上、原稿および料金を添えて下記に郵送してください。
料金は切手代用でも結構です。

申込み先／日本C I 協会年賀広告係

〒151 東京都渋谷区大山町11の5 TEL 03-469-7631(代)

申込締切／11月15日必着

広
告
例

Ⓐ

純正食品製造・販売
▽△実業(株)
玄米太郎
〒151 東京都渋谷区大山町11の5
☎〇三・四六九・七六三一

35ミリ

Ⓑ

選
び
ぬ
い
た
本物の味を皆様に
純正食品製造・販売
▽△実業(株)
玄米太郎
〒151 東京都渋谷区大山町11の5
☎〇三・四六九・七六三一

70ミリ

門 講 座

11月3日(土)～11月4日(日)

日本C I 協会会館にて

心身ともに生れ変わろう。



◀ 桜沢里真 先生



◀ 大森一慧 先生



◀ 吉成知江子 先生

講師紹介

桜沢里真＝桜沢如一先生とともに欧米を回り、長年、食養料理を指導。現在、日本C I 協会会長として、日本だけでなく、海外でも講習に活躍。

大森一慧＝6人の玄米児の母、大森英桜氏夫人として、健康指導の料理づくり、看護に豊富な体験をもつ。

吉成知江子＝日本C I 協会料理師範。長年、健康学園の台所を担当。

日時／11月3日(土・祝) 11時より受付

11月4日(日) 16時半解散

主催・会場／日本C I 協会会館

渋谷区大山町11-5 ☎469-7631

※会館に寝袋で宿泊します(外泊も可)。朝は全員で掃除をします。

講習費／14,000円。寝袋を借りる人は14,500円。

外泊者は13,500円。

定員／50名

締切り／10月29日(金)ただし定員になり次第、締め切ります。

持参品／学習用具、洗面用具、ネマキ、雑巾、寝袋のある方は寝袋。

スケジュール

11月3日(土)

11:00 受付開始

12:00～13:00 オリエンテーション(説明)

13:30～15:00 《講義1》 桜沢里真

食物の選び方、食べ方、陰陽の見方

15:15～17:30 《料理実習》 桜沢里真

食養基本料理を実習します。◀夕食

18:30～20:00 《講義2》 大森一慧

体質・症状の陰陽の見分け方と食事法

20:15～22:00 《講義3》 大森一慧

7号食(穀物100%の食事)、少食による身心
改造と反応

11月4日(日)

7:00～9:15 《料理実習》 吉成知江子

冬の家庭料理の実際 ◀朝食

10:15～12:00 《講義と実習》 大森一慧

食養手当法。蓮根湯、大根湯など薬用品。

12:30～14:00 《講義と実習》 大森一慧

食養手当法。生姜湿布、芋バスター、豆腐

バスターなど外用手当法。◀軽食

14:30～16:00 質疑応答

解 散

玄米食養入

玄米食で、

■『玄米って、あの茶色いご飯のこと？ 固くって、ボロボロで、まずいんでしょう』

まあ、そうおっしゃらずに、すなおな気持ちでやってみませんか。まず、玄米をよくかみしめることからスタート、何とも形容しがたい『味・力』を感じることでしょう。

■料理実習では玄米のおいしい炊き方など、基本的なことに加え、ちょっとした応用料理も講習します。エプロンつけて、男性の方もどうぞ。食養料理は砂糖も化学調味料も一切使わず、材料の持ち味を生かし、自然の甘味を味わいます。

■講義では、食養の基本的な考え方、陰陽のものの見方、体質にあった食事の仕方、身心改造の実際などの話、また、なぜ玄米食をするのか、などについて話があります。

■食養手当法とは、身近にある台所の材料を使った家庭手当法です。熱の出た時、やけど、せき、風邪、肩こりの時など、別に病院に行かなくとも大丈夫。番茶、大根、生姜、里芋、草の葉などがあればそれで充分。家庭医学として身につけておくと便利です。(桜沢如一著『新食養療法』112～118ページの食物療法用品の項を読んでください)

■西洋医学や、知識・テクニックつめこみの現代教育に疑問を持っている人、自ら健康を確立しようとする人、真理を求める人、古くて新しい東洋の英知に共に学びましょう。

キリトリ線

玄米食養入門講座 (11月3・4日) 申込書

No. _____

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

ふりがな	男・女	() 歳 明大正 年 月 日生	イ. 会員(の家族)です 会員番号() ロ. 会員ではありません	未婚・既婚
氏名				
ふりがな				
住所	(〒 -) 都道府県			
自宅 市外局番 電話 () -	職 業 勤務先		勤務先 市外局番 電 話 () -	
円を添えて申込みます。			※遅れて参加したり、早く帰る人は記入してください。	
日本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 月 日				

○印をつけて下さい				1. 外泊します	2. 寝袋持参します	3. 寝袋かります
ふりがな	男・女	() 才 明大昭	イ. 会員(の家族)です 会員番号()	既 婚 ・ 未 婚		
氏名	年 月 日 生	ロ. 会員ではありません	備 考			
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 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 月 日						

(キリトリ線)

■スケジュール

10月13日(土)

13:00 受付開始
14:30~17:00 講義Ⅰ『姓名学入門』
17:30~18:30 夕 食
19:00~21:30 講義Ⅱ『数霊と宇宙法則』
21:30~ 自由時間(入浴など)
23:00 就寝

10月14日(日)

6:00 起床、掃除
7:00~9:30 講義Ⅲ『姓名学の実際』
10:00~11:00 朝 食
11:30~14:00 講義Ⅳ『姓名・画数の流れにみる病気』
14:30 解 散

(仮)

1 19 20 27 8 11 3 30

4

關 京 子

■元立教大学
院生

大 場 啓 仁

3 15 12 23 11 15 4 30

7

(凶運の名前の例)

石 原 慎 太 郎

5 10 14 4 14

(外格) 23

(天格) 15 (人格) 24 (地格) 32

総格 47

■作家、代議士、元環境庁長官。32の「棚からボタ餅」運、24の金銭運で世に出て、23の頭領運(外格は人的環境と中年、壮年運を表わす)でのしたが、23の「進みすぎるきらい」もある。47は「進んで損せず、退いてよし」の大吉。天—人—地の5—4—2の流れで、成功運、基礎運、ともによし。

■元・立教大文学部助教授。教え子と恋仲になり、殺して埋め、のち、石廊崎で一家心中。30の「非運薄幸、短命、妻子死別」運。恋人と7と27の引き合い。奥さんも30であった。

10・13(土)～14(日)

姓名学^{特別}ゼミナール

講師：大森英桜

テーマ：数のもつ靈動と

宇宙法則。姓名学の原理と実際。

数靈による運命、病氣。

■東京で過去・現在を通じ、一番人の集まる盛り場といったら、浅草、銀座、新宿となります。これらはすべて、24の数をもっています。姓名学では、24は「一才智秀で、資材豊厚吉慶あり。子孫繁栄す。」とされ、お金に関係のある吉数となっています。

■名前（人の名前でも、会社の名前でも）は、単なる符号じゃないか、と誰しも思うところですが、それぞれの数にはそれぞれの波動が働いており、それぞれに異なった意味と影響があります。

■なぜある数は吉数で、ある数は凶数なのか——それを無双原理・宇宙の秩序で解明しようというユニークなゼミナールです。ふるってご参加ください。

（どうして浅草が24なのか、疑問に思われる方もおられるでしょう。「浅」は8でなく12に、「草」は9ではなく12に数えます。その理由も、このゼミナールで解明してゆきます。）

と き：昭和54年10月13日(土)～14日(日)

ところ：日本CI協会本部（インターマック） 〒115 東京都渋谷区大山町11-5

講習費：20,000円（宿泊・食事込み）

☎ 03 (469) 7631

*寝袋持参者は 500円返還、外泊者は1000円返還します。

定 員：70名 ■申込み：申込書に記入し、現金を添えて日本CI協会まで。

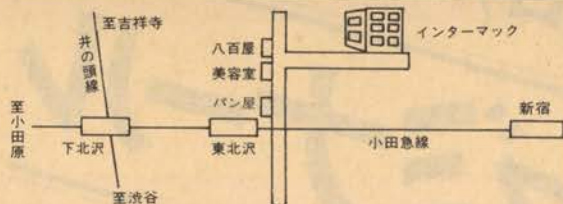
締切り：10月8日(月)ただし定員になり次第締切ります。

*10月8日以前の取消しは、手数料 1,500円を引いて会費をお返しします。10月8日以降の取消しは、会の運営上、半額返還とさせていただきます。

講 師：大森英桜（宇宙法則研究家。長年、姓名の波動と運命の関係を大勢の人にあたって研究してきた。）

■食事は玄米菜食の健康食です。宿泊は本部で寝袋で仮泊します。（外のホテルなどに宿泊されるのは自由です）14日の朝は参加者全員で掃除をします。

日本C I 協会 10・11月の行事予定 於 東京インターマック



日本C I 協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

☎03・469・7631 代

小田急線・東北沢駅下車2分

●会員でなくても参加歓迎です

●録音はご遠慮ください

10月13日(土)14日(日)姓名学特別ゼミナール

詳細は別頁をご覧ください。

10月16日(火)食養井戸端会議／2時半～4時半

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、毎日の食事の仕方、地域活動など、食養に関連した疑問、問題を大森一慧先生を囲んで参加者全員で話し合います。どなたもどうぞ。

会費／500円。11月は20日(火)に開きます。

10月18日(木)石塚左玄命日墓参

食養の開祖、石塚左玄先生の命日(10月17日)を記念して、東京浅草の光明寺へ墓参します。

●午後2時に光明寺(台東区元浅草4-71)へ集合して下さい。地下鉄銀座線稲荷町下車10分。

10月20日(土)オーサワ・ジャパン主催『手作りパン講習』2～5時。天然酵母を使った鍋焼きパン。要

予約。☎465・5021へ。会費＝1,000円(酵母贈呈)

10月21日(日)GOバースデーとカレル『人間』出版記念マクロビオティックまつり 10時～5時

会費＝2,000円(カレル『人間』を贈呈します)

*11時～12時50 / レコードコンサート フォークミュージック、世界の民謡を鑑賞。橋本編集長が内外の話題を紹介。*1時～3時 / 即興講演 多彩な人々が語るマクロビオティック、GOとカレルの『人間』、日本・世界の今後について。登場歓迎。

*3時～4時半 / マクロビオティック南米ツアー報告会。桜沢会長ほか17名による南米訪問を、会長、高祖英二がスライドなどをまじえて報告します。

*12時～2時半 / 3階で昼食を用意します(有料)おむすび、天婦羅そばなどが出ます。

*記念割引セール(参加者のみ)

・オーサワ・ジャパン全商品1割引

・日本C I 出版の図書1割引(他社本、カレル著『人間』を除く)

10月25日(木)PU研究会／午後6時半～9時

カレル『人間—この未知なるもの』の研究。

会費／300円 毎月第4木曜日に開きます。

10月28日(日)特別料理講習／1時～3時 / 手打そば

講師は、東京中野駅北口『武蔵野そば処』主人、そば

つくり30年の斎藤博さん。定員＝35名、要予約。

会費＝2,000円(参加は会員に限ります)

11月3日(土・祝)～4日(日) 玄米食養入門講座

食養、陰陽の講習、料理実習、食養手当法など内容豊富な1泊2日の講習です。

詳細は別ページをご覧ください。

11月18日(日)特別講演会 / 森下敬一(自然医学会会

長、医博) / 1時～4時 『コーカサス地方の人々の健康と長寿。その背景としての基礎医学について』森下先生はお茶の水クリニックでの診察、食事指導、各地での講演、著作にと、エネルギッシュに幅広い活動を展開中。今回は9月下旬に4度目の訪問となるコーカサスの人々の健康・長寿と、それにまつわる基礎医学の話をさせていただきます。

11月20日(火)食養井戸端会議／2時半～4時半

10月16日の項に同じ。12月は休みます。

11月23日(金・祝)特別講演会 / 福岡正信 / 1時～4時

『一農夫のみたアメリカ』 7月下旬から約1カ月にわたって、西海岸、東海岸各地で講演、人々との交流、自然観察にと飛び回った四国の仙人のアメリカ報告。会費＝1,000円

12月1日(土)11時～2時 / 健康相談講習会(公開)

担当＝大森英桜

会費 / 相談を受ける人＝5,000円(会員に限ります)

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。

12月1日(土)3時～7時 / 月例講演会 / 大森英桜

『婦人病のすべて—その原因と治し方』 乳、子宮病、不妊症など、増加する婦人病を解明。

会費＝1,500円(会員1,200円)

12月2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。聴講はありません。

12月2日(日)3時～7時 / 如月会月例会 / 大森英桜

『いろいろな手当法失敗例』 一般＝1800円。

(11月の如月会は休みです)

*10月10日(体育の日)は休館いたします。

10月、11月は健康相談はありません。

アレキシス・カレル著 桜沢如一 訳
日本C I協会編

●10月15日前後、
いよいよ刊行!

『人間—この未知なるもの』

A 5判 375ページ
2000円 (千160円)

目次	
第一章	人間とは何か、それを知らなければならぬわけ
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	

たいへん長らくお待ちして申し訳ありませんでした。桜沢如一先生が、現代文明に警鐘を鳴らすものとして、必読を勧められた名著が復刊されます。

方針をもたずに、むやみに進んできた物質文明が、あらゆる面で暗礁に乗り上げている今日、本書は改めて、あらゆる人々に、人間が今、どのような地点に立っているのかを考えさせる好著として、お勧めします。

(予価千八百円と発表しましたが、製作費の高騰のため、改訂いたしました。予約申し込みの方々は、そのままです)

■編集後記■

●遅れに遅れた、カレル『人間—この未知なるもの』が、やっとできました。昨年末から前金で予約して下さった方方初め、長くお待ち下さった人々に深くお詫び申し上げます。途中で慎重な編集作業を加えることになったため、遅くなりましたが、桜沢先生のダイナミックな訳筆を生かし、かつ、原著者カレル博士の言わんとするところをほぼ正確に再現できたのではないかと考えております。しかし、なにしろ人間のあらゆる側面について述べた、二十六万字にのぼる著作でありますから、お気づきの点がありましたらお教えくだされば幸いです。

●本書の読後感をぜひお送り願います。改めて感じることは、カレル博士の、人間の再建を熱望する情熱と、各分野にわたる深い教養と、鋭い視点、バランスのある認識、重厚な批判的表現力などで、その時代の一級の知性人であったことがうかがわれます。

『プチ・ロベール』という二千ページを超す立派なフランス語辞典がありますが、このカレル博士の『人間』の文章が模範文例として、いくつも採用されています。

本書を各方面にお勧め願います。また、本書は読書会のテキストとしても

よいものと思います。

●アメリカで活躍中のヘルマン相原氏夫妻、チコサン自然食品会社のケネディ社長夫妻、パリ・天竜学院のリビエール夫人、クリム吉見氏が、相ついで来日、インターマックでも挨拶していただき、感銘深いお話でした。これについては次号で。

●衆議院総選挙。皆さんはどうされますか? 善人と庶民は、とかく「清潔」が好きです。新聞の読者は大多数が庶民だから、新聞は「清潔」を訴える。

(清潔ゾラを「販売」している) 何も「〇〇高官」の肩を持つわけではないが、悪いのは代議士だけじゃない。「橋をかけてくれ」「息子の就職頼む」と押しかけ、芝居を見せてもらって弁当をもらう「選挙民」も悪い。「票」のごきげん取りが代議士の一番の仕事になっている現実! 国家と民族の将来など、注文するほうが無理。さて、これをどうする? (橋本政憲)

新しき世界へ 十月号

◎一九七九年 五一六号

発行日 昭和五十四年十月一日

編集兼発行人 橋本政憲

発行所 日本C I協会 千一五一

東京都渋谷区大山町一―五

電話 03-469-7631代

振替 東京0-1194125

生命は自然のなかに

リマ化粧品は
自然農法の
きゅうり・へちま
椿油・紅花などが
主原料です。

自然のいのちが
生き生きしている
植物性化粧品…
それが
リマの生命。

皮脂の少ない
女性の肌には
やさしくなじむ
植物性化粧品こそ
最適です。



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

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

- ✿リマパール乳液
- ✿リマヘアークリーム
- ✿リマシャンプー
- ✿リマグルーリンス
- ✿リマリッpstick1.2.3号
- ✿リマねり紅1.2.3号
- ✿リマサボンブランシュ
- ✿リマビューティソープ

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

東日本販売担当（新潟・長野・静岡以東）
リマ化粧品販売株式会社

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

西日本販売担当（富山・岐阜・愛知以西）
リマ化粧品西日本販売株式会社

〒540 大阪市東区大手通2-5-1
電話(06)943-8101（代表）

リマ
Lima

発売元
リマ化粧品株式会社
〒223 横浜市港北区日吉本町1862