

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

11 1979

NO. 517

“自力出産”の体験 橋本 準
南米の友を訪ねて(2) 桜沢里真
遅脈の治し方 大森英桜
食と農と医(2) 梁瀬義亮
米国における食品購入の指針(2)



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	二六〇
永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ	三〇〇〇円	二二〇
永遠の少年(下) ガンジー小伝	三六〇〇円	二二〇
食養生読本 食養生で開く自由の人生	一、二〇〇円	二六〇
生命現象と環境 やさしいエコロジー	三〇〇〇円	二二〇
新食療療法 正食身心改造法	一、二〇〇円	二六〇
東洋医学の哲学 軽装普及版	二、〇〇〇円	二六〇
桜沢里真著		
食養料理法(旧版)	一、二〇〇円	二六〇
マクロビオティック料理家庭料理全書	三、五〇〇円	二二〇
(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)
化学的食養長寿論 一八九六年初版	二、〇〇〇円	二四〇
桜沢如一著		
無双原理・易 宇宙法則、実用弁証法	九〇〇円	二六〇
宇宙の秩序 最重大PU書	一、〇〇〇円	二二〇
病気を治す術・病人を治す法 人生論	五〇〇円	二二〇
健康の七大条件 正義について	五〇〇円	二二〇
千二百年前の一自由人	九〇〇円	二二〇
平和と自由の原理 東西文明の統合	二、〇〇〇円	二六〇
石塚左玄 食養生開祖小伝	一、五〇〇円	二二〇
桜沢如一アルバム	五〇〇円	二二〇
クララ・シューマン 人生論	七五〇円	二二〇
人間—この未知なるもの(カレル)	二、〇〇〇円	二二〇
桜沢里真著 The Art of Just Cooking	二、〇〇〇円	二二〇

原典コピー版

桜沢如一著			
新しい栄養学	四、八〇〇円(品切れ)		
人間革命の書	二、〇〇〇円	二二〇	
健康戦線の第一線に立ちて	一、三〇〇円	二二〇	
人間の栄養学及び医学	三、五〇〇円	二二〇	
人間の秩序	一、二〇〇円	二二〇	
最後にそして永遠に勝つ者	一、二〇〇円	二二〇	
兵法七書の新研究	二、〇〇〇円	二二〇	
一つの報告	一、三〇〇円	二二〇	
日本精神の生理学	二、〇〇〇円	二二〇	
自然科学の最後	三、六〇〇円	二二〇	
食物と人生	一、三〇〇円	二二〇	
正しい食物について	七〇〇円	二二〇	
世界無銭武者旅行	四、〇〇〇円	二二〇	
中央アフリカ横断記	一、〇〇〇円	二二〇	
コンパ文庫4	三、五〇〇円	二二〇	
コンパ文庫5	一、七〇〇円	二二〇	
コンパ文庫6	三、八〇〇円	二二〇	
不思議な世界	八〇〇円	二二〇	
『新しき世界へ』 三〇一—三九号	一、八〇〇円	二二〇	
『新しき世界へ』 三〇一—三九号	一、八〇〇円	二二〇	
(「健康の七大条件」「原子転換」をのぞく)			
自然医学	三、五〇〇円	二二〇	
PU歌集	二〇〇円	二二〇	

■2冊以上の場合の送料は、定価合計が
 三千円未満 二百円
 六千円未満 三百円
 一万円未満 四百円
 一万円以上 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	二二〇
判断力の話 七〇歳、新春講義	60分×2本	二、六〇〇円	二二〇
ニューヨーク講演 一巻—二巻	60分×31本	四、五〇〇円	
大森英桜 カセットテープ			
無双原理入門 宇宙法則とは?	60分×2本	二、六〇〇円	二二〇
健康法総批判 原理のない健康法	90分×2本	四、〇〇〇円	二二〇
玄米の研究 玄米の総合研究	90分×2本	四、〇〇〇円	二二〇
人間はどこから来たか	60分×2本	二、六〇〇円	二二〇
入浴法の研究 入浴療法	60分×2本	二、六〇〇円	二二〇
女の業について女の性さかガルマ	60分×2本	二、六〇〇円	二二〇
心身改造法	90分×2本	四、〇〇〇円	二二〇
体質別正食法	90分×2本	四、〇〇〇円	二二〇
食養生正当法 正食医学秘伝	90分×2本	四、〇〇〇円	二二〇
食物による人体修理法	60分×8本	三、〇〇〇円	
美容とヒフの正当法	60分×90分	三、〇〇〇円	二二〇
妊娠と出産	90分×2本	四、〇〇〇円	二二〇
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	二二〇

●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(三三〇五九)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(一九四)日本C-I協会へ。または ③現金書留で。

日本C-I協会

〒151 東京都渋谷区大山町一—一五
 電話 (〇三) 四六九・七六三—代

■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。

■1980年新春健康学園は1月1日～5日、
群馬県の猿ガ京温泉の民宿で開催します。先輩
の貴重な話、合気道、ヨガ、操体。タコも自分
で作ってみよう。充実した日々で新年の出発を。

インターマック・ニュース……4

ヘルマン相原夫妻ら来日、正食医学講座など

“自力出産”の体験から／橋本 準……6

助産婦さんや産院に頼らず、“安産”に挑戦／

南米の友を訪ねて（2）／桜沢里真……20

ウルグアイ、アルゼンチンからベルーへ

南米旅行報告記（1）／高祖英二……23

遠くて近い国

遅脈の治し方／大森英桜……28

健康相談講習会から

生存への行進アピール（9）／大友映男……30

北海道から沖縄へ。行進団より

食と農と医（2）／梁瀬義亮……32

近代農法はなぜダメか

米国における食品購入の指針（2）……42

脂肪、砂糖、塩、食品添加物などについて

十一月の食養料理／桜沢里真……49

煮こみおでん、蓮根とトーフの磯揚げなど

全国日本CI協会友の店……58

■今号、特に増刷！追加注文歓迎！
本誌をプレゼントしよう！今号一部三五〇円（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 U（ピーユー）…… Le Principe

Unique（ル・プリンシプ・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-

lique（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

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。

インターマック・ニユース

9月22日から24日の2泊3日で、正食医学基礎講座・上級後期の講習が行なわれました。

講師は大森英桜先生。41名の参加者がインターマックに宿泊し、足相による病気診断、手相による病気診断、爪・指紋による病気診断、および難病・奇病の講義を受けました。

今回の講習をもって、正食医学基礎講座の全コースを修了された方は次の4名です。

- 小川玲子（埼玉県上尾市）、向井嘉宗（京都府宇治市）、安井父乙（広島県岩国市）、林晴夫（茨城県東海村）〔敬称略〕

9月5日、アメリカ、フランス、ベルギーで正食運動をすすめている6人のPUの先輩方が来館され、歓迎会が開かれました。

米国・カリフォルニアを本拠にGOMF（オーサワ財団）理事長として長年、活動が続けてこられたヘルマン相原夫妻、同じカリフォルニアのチコ市で正食品の製造・卸しをしているロバ

ート・ケネディ社長夫妻、バリの正食センター天龍学院のフランソワーズ・リビエール夫人、ベルギーで正食センターを開いたクリム吉見さん（鹿児島出身）の6名で、同日6時から、相原夫妻を囲む講演会と座談会が開かれ、皆さんがあいさつに立ちました。

ケネディさんは一九六一年、ニューヨークにいた16家族36人のマクロビオティックの人々が、水爆の危険を避けよ、との桜沢先生の指令で、カリフォルニアのチコ市へヘルマン相原夫妻とともにキャンプをしながら大陸を横断した時の一員。

その時、現地へ着いたら正食品の製造販売をしようと話が決まり、ケネディさんがそれを志願し、全員のお金で設立されたのがチコサンというアメリカで最初の正食品製造会社。ボンセン、キャラメルなどを製造し、全米に卸している。

ケネディさんは、音楽家（トランペット）だったが、正食を知り、GOに会い、そして大陸横断をして後、悲しみと恐怖の日々から、毎日が楽しい、朝おきるのが待ち遠しい日々に変換できたこと、GOの写真を目の前にしていると、「ゴーマン、それが最も悪い病気なんだ」と言うのが今にも聞こえる



▲ 左より牛尾盛保、ヘルマン相原、桜沢里真、クリム吉見、フランソワーズ・リビエール、ロバート・ケネディ、ベティ・ケネディ、コルネリヤサン相原、田仲晃子（オーサワジャパン社長）
（敬称略）

ように感じること、PUを学んで、少しもゴーマンである必要はないことを知り、ゴーマンさをなくせばなくすほど、生活が楽しくなること、将来、さまざまな問題がおそろうとも、正食を守っている限り、必ず切り抜けられ、すばらしい未来が開けること、など話されました。

リビエールさんはGO亡き後、クリム吉見さんと共に正食品販売、レストラン経営、講義、キャンプ、雑誌発行と、正食活動を展開してきました。

今回、300人ほどの会員をつのつて海の家を15年ローンで購入。これを永遠キャンプの場とする計画で、世界各国の人を受け入れ、また近くに20町歩ほどの田をつくり、米をつくる計画だということでした。

クリム吉見さんは今年からベルギーに移り、ガン市でクサという正食センターを開き、料理講習、ゼミなどを行っています。

ベルギーはGOが力を入れた所だけあって、正食が大変ひろがっていること、20年前は正食に集まってくる人は大部分が病人か年寄りだったが、最近若人達を中心になって活動していること、そして、日本の若人達がどんどん来て、ヨーロッパの正食家に触れ、PU、料理、指圧、鍼灸など教え

てほしいし、できれば20年、30年やるつもりで、第2のGOとなるべく、今から準備し、私達のあとにつづいてほしいこと、などの話がありました。

(ヘルマン相原氏の話は次号掲載の予定です)

大森一慧先生を囲む

“食養井戸端会議” 報告記(6)

(マクロビオテック座談会改め)

夏の間、やすんでいたマクロビオテック座談会は「食養井戸端会議」と改め、9月18日に再開されました。久しぶりの会とあって、顔なじみが集い、いろいろな問題の討論がありました。

●横浜の林ゆか子さんは玄米食の期間が短く、子供に混合ワクチンの予防接種をしなくても大丈夫かどうか、特に破傷風が心配ということでした。

これに対し参加者から、予防接種は親の承諾がなければさせられないこと、自分の子供にも実際させていないが、元気でハダシで遊んでいること、などの意見が出、大森一慧先生は、菌などは私達の環境にいくらでもいるもので、それが人の体に作用するかしないかは、その人の体次第なので、がっちりとした食をし、菌にビクともしない体をつくることが大事と話されました。

●東京町田の片岡加珠美さんの、「本当にミルク、牛乳なしで、玄米だけで赤

ん坊が育つのか」という疑問に対して、横浜の田中は美さんから、乳がほとんど出ない状態で、重湯とチチ粉だけで実際に育てた話がありました。

妊娠中は玄米とキンピラと梅干くらい、少し締めすぎの食事のため、生まれた時は二四〇〇グラムの小さい子供だった。乳がほとんど出なかったため、重湯を飲ませ、濃度は子供が飲む程度に調節。飲む量がふえる頃からチチ粉を与えてきた。途中、乳は少し出たということでした。

チチ粉をつくる時は、その都度、飲む分を沸かして作り、何回分かをまとめて作って、飲む時にあたためなおすことはしなかったそうです。いくらあたためなおしても、水と粉が分離してしまい、赤ん坊が飲まなかったということでした。

●沖繩から来た木内永子さんは妊娠4カ月目から玄米食を始め、出産まで陽

性な食事を続け、二二九〇グラムの赤ん坊を出産。その後、チーズケーキなど、猛烈に邪食に走り、乳が出ず、ココロを濃くして与えてきたが育たず、玄米、もちこし、小豆の粉を混ぜたものの7割と、豆乳粉3割をとかしたものを与えたところ、体重がふえてきたそうです。

よく聞いてみると、乳がまったく出なかったのではなく、赤ん坊が、1回吸っただけで、あと全然吸いつかなくなったとのこと。間髪を入れず大森先生から、「それじゃあ吸わないわよ。赤ちゃんは正食で生まれて本能がしっかりとっているから、食事が変わったお母さんのお乳を吸わなかったのよ」と、きついお叱り。

赤ん坊に与えるチチ粉は、最初のうちは水に近いくらい薄いものでよいこと、豆乳は陰性が強く(カリウムが多い)本来は望ましいものではないが、体質によって合っている場合もあるので、重湯やお母さんがかんだものといっしょに少しずつ与え、豆乳を徐々に減らしていくこと、また、食養を長く、続けられなかったのは、自分の体に合わない状態でガムシヤラにやっただけではないか、などの注意がありました。次回(11月20日火)です。どなたも気軽に参加ください。

“自力出産” の体験から……

橋本 準

一、私たちにとつてのお産とは……

私たち二人は、以前から折りあるごとに、私たちのお産のあり方について話し合ってきた。そして、いつの間にか私たちはお産の理想を、“サンカ”に見るようになっていた。

“サンカ”は数十年前まで日本に現存していた少数の山岳民族であり、山から山への生活を送る彼らの生活は、野性そのもので、そのお産は健康な人間の姿そのものであった。

妊婦は陣痛が始まると、たとえそれが移動中の出来事であっても、一人で川辺に行き、そこで子供を生んだ。ヨキリ（緒切）と言われる竹の小刀で、ヘソの緒を切ると、冷たい川の水で初水を使わせ、胎便（カニババ）を出すために、フキの根と漆の葉の粉を赤ん坊に含ませた後、また平然と

移動の列に戻るといふものであった。

この自力出産のため、妊婦はお産が近づくとき着物の衿にその粉末を縫い込んでおき、竹刀もいっそも持ち歩いたという。

ひとりで子を生むという習慣を持つ民族は、現代でも世界のあちこちに見られるが、私たちは同じ日本人のサンカのお産に強く心を引かれた。本当に健康だったら、彼らのようなお産だって出来る。これが、お産に関しては全く無知だった私たちが持っていた唯一の信念だった。

もちろん、彼らのような生活環境を持たない私たちに、彼らと全く同じお産ができるわけではなかったが、私たちの現実即した中での自然なお産は、私たちにとつて大きな目標であった。

お産が自然の営みであることは昔から言われている。また、健康であれば、誰の手も借りずにできるものであることも、たいいていの人が知っている。それは産科学の統計からもわかる。百人のうち九十人以上の人は、なんの医療的操作も必要とせず、自然に生まれるという事実である。

にもかかわらず、今の現実はどうだろうか。新聞に出ていたお産の介助者の統計によると、昭和25年当時は、全体の九〇・一％が助産婦の手で、五・二％が医師の手で行なわれているほか、それ以外の介助者の手になるものが四・七％とあり、医師とほぼ同率で、この頃にはまだ専門家の手にかからないお産があったことを示している。

ところが、昭和51年になると、九・二％が医師に、八％が助産婦にと立場は大きく逆転して、その他



▶ 8カ月の果遊ちゃん



▲橋本準(32)、ちあき(25)夫妻と7カ月の果遊ちゃん。夫妻は正食5年目、日本C1協会会員で、近く、今住んでいる東京・武蔵村山市から福島県に移り、今度は“自力”の家づくりに取りかかる。

の介助者によるものはゼロとなり、統計上から姿を消すことになる。(現在では、助産婦の占める割合はもっと少ないだろう)

自力出産という本来のお産は、わずか三〇年余りの時代の流れの中で、私たちの前から姿を消すことになってしまった。今では母親の九九%が施設の中で子供を産み、そのほとんどが病院出産で、医師の手にかかる時代である。このお産の状況の急激な変化は、当然、お産の技術を大きく変え、さらに、人々のお産に対する意識をも変える結果となった。

初めは、やむを得ない場合にだけと限られて行なわれていた病院でのさまざまな処置、手術も、やがては当たり前のこととして日常的に行なわれ

るようになり、要不要に限らず、すべての人に何らかの形でどこされるようになってきている。そして今では、こういった処置が病院でのお産に欠かせない医療技術、サービスとなっており、そうすること自体がまるで、お産であるかのような錯覚までも、一般の人々に植えつける結果となってしまうようだ。

こうした傾向の中で、女性がより楽なお産を望んだとしても、なんの不思議もなかった。楽に……もつと楽に……という願望は、生む側と生ませる側の共通の想いとなり、やがてはこれが、現在の異常事態を前もって救うという名目の、いわば進みすぎたお産を生み出すことになる。

分娩時間を投薬注射でコントロールするのは常

識のことであり、胎児を出やすくするための会陰切開に始まり、吸引分娩、鉗子分娩、頸管切開、人工破膜など、もろもろの人工的手術、処置も、なくてはならぬお産の技術となっている。

しかし、一見、完璧に見えるこれらのお産も、一つ見方を変えてみると、結果だけを問題とし、母子双方に及ぼす影響などをほとんどかえりみない、大変危険なやり方であるといえるだろう。「自然の創ったものに無駄は一つもない」——この言葉に挑戦するようなこれらの人間の行為は、とどまるどころか、ますますその傾向を深めていくようである。

最近では、この言葉を裏づけるように、これらの処置、手術で生まれてきた子供たちの多くに、はっきりとした異状が見え始めてきている。

ある施設での調査によると、脳障害児の八〇〜九〇%は、お産の時に鉗子分娩など、なんらかの処置を受けた者であることが報告されている。当然の結果ともいえるこれらの実態も、まだまだ明確にされたものは少なく、おそらくこれらの影響は、私たちの想像をはるかに超えたものであるに違いない。

病院でのこうしたお産が一つの過渡期をむかえている状況の中で、私たちがサンカに対する想いを強くし、より自然なお産を望んだのも、また、当たり前のことであつたと思う。

「お産は自然の営みであり、健康であれば誰でも自然分娩ができる」——この、昔も今も、そして未来も変わらない言葉が厳然としてある一方、健

康に不安をいなく現代人が、この言葉を「健康でなければ自然分娩はできない」という裏返しの意味で受けとっているのも、また無理のないことだといえるだろう。

「原因は常に外にある」というのは、現代人のすべての考え方の基本のようだが、こういった身勝手な考え方を改めないかぎり、本当の健康など手に入るはずがないし、まして、こうした考え方によっておきている社会のさまざまな矛盾は解消できないだろう。

私たちがサンカに想いを寄せるのは、自力出産することという事実にはこだわることではない。むしろ、このことにはではなく、自然な営みとしてのお産を当たり前に行うことができるという彼らの健康や、それ

二、お産のための学習

私たちはお産の実際を学ぶために、ホビット村で開かれていた「産婆の学校」へ行くことにした。講師は自然分娩法を實踐、推進している立川市の助産婦、三森孔子さんである。

三森さんは53年10月に朝日新聞の『お産の革命』という数十回にわたる特集記事で、自然分娩出産の實踐者として紹介された人であり、最近ではその大らかな人柄のせいもあって、幅広い多くの若者たちを引きつけている助産婦さんでもある。三森さんの講義は非常に具体的であり、お産に対し

に支えられた彼らの生き活きた生活にこそ、最もあこがれるからである。まず、健康であることこそ、何にも増して優先されなければならないことだろう。

「原因を常に外に」ではなく、つねに内に内にと求めていく姿勢こそ、多くの答えを得る一番の近道であることを私たちは今、気づかなければならないだろう。

日ごろ食にこだわり、内なる問題をまず第一に……と多少の自負をいなく私たちにとっても、この初めてのお産という出来事は、私たちがじかに自然を体験しなければならぬ勇気のいる出来事であり、また身につけた健康がホン、モノ、カ、どうかを試すのに、またとない絶好の機会であった。

てまったく無知だった私が、自分の手でできるといふ確信を持ったのも、この学校のおかげであった。自然分娩がふたたび見なおされはじめようとしている今、このユニークで貴重な学校は、ますます開講を求められていくだろう。

介助の實際を三森さんに学びながら、同じホビット村での別の講義で三木成夫さんの話を聞くことができた。三木さんは現在、東京芸術大学に籍をおく先生で、解剖学を専門分野とし、その後、生物の発生に興味を持ち、長い間貴重な研究を続

けてこられた人である。

氏は、「人が各自でできる革命は、豊の上で子供を生むことであり、豊の上で死ぬことだ」と言い、これを各自が真剣にやらないかぎり、世界は本当には変わらないだろうとも言い放った。

意を深く理解しなければ、突拍子もない言葉のように聞こえるが、生物の発生という自然の神秘を飽くほど見つけてきた氏にとっては、自然の創造の前に、人がそれに手を加えることの罪や無力さをつくづく思い知った上での、人の身をよくわきまえた言葉であつたと思う。

氏はまだ学会でも未発表だという人間の胎児の発生をたどる貴重なスライドを私たちに示し、「ホビット村の君たちなら分かってもらえらると思つて持つて来た」と、実に生き活きと楽しそうに話してくれた。

受精から始まり、サカナ↓トリ↓ヒトと30億年の人の歴史をそっくりそのままにたどる発生の過程は、私たちの想像をはるかに超えるものであり、お産こそまさに自然そのものだという認識を改めて強烈に印象づけてくれた。

そして、この驚くべき自然の現象もまた「食」という環境によってのみ大きく左右されることを思うと、「食さえ間違いないければ、自然の仕組みに狂いは生じない」という、私たちにとっては何よりも心強い認識をふたたび確信できたことは、お産についてのさまざまなことを学ぶ中で得た、最も大きな収穫であつたと思う。

三、出産まで……

妻の妊娠を知ったのは、例年になく暑かった昨年の夏のこと、旅先からの帰りの駅のプラットホームだった。突然の吐き気に口を押えたのが合図だった。その頃の体調から、妻にとっては二度目の体質の大きな変化かとも考えたが、二日後の検査で、三カ月の妊娠であることを知った。

この数日前まで、妻は約一カ月の期間、食物らしい食物をほとんど口にしていなかった。後半、時々スイカと梅干を少量摂るだけだった。この長期にわたる断食状態のおかげで、扁平ぎみだった妻の足はすっかり直り、体質も相当に変化したように思えた。これが結局は妻にとってのつわりの症状だった。

妊娠を知った私たちは、当然のごとく食物には注意をはらった。玄米を食べ始めて丸5年になる私たちにとって、いわゆる禁忌食品は簡単に見きわめがついたし、誰でもそうであるように、それによって何度も手痛い経験をしている私たちにも、それらはそうやすやすとは口にしたいたいものでもなかった。

特に、妊娠以前なら病氣治しの練習にでもと、多少の不摂生を樂しむ余裕もあっただろうが、今度はやり直しをするわけにはいかず、今までの体験を生かして万全の体調を持続しなければならなかった。

まだ自分の体質を完全に分かり切っていない私たちがとくに気をつけなければならなかったのは、極端な食の変化だった。反動に正しく対処するには、まだ私たちは力不足だった。消極的な方法ではあったが、我々の能力に素直に、よく体質を見きわめながら進むことが、最善の方法と考えた。

陽性で丈夫な子供を生むことには人一倍の欲もあったが、体質に即さない極端な食の摂り方で異常なお産になるようでは、それもまた失敗と考えていた。

妊娠を知った日から、妻には毎日の「食事日誌」を書いてもらった。体調が変化した時に対処する方法が見つかるだろうし、毎日自分で確認すること、食のバランスが分かり、注意もできるだろうという目的からだ。またそれ以外に、子供が大きくなってから、その子にルーツとしての食の記録を見せてやりたいという秘かな楽しみも私にはあった。この記録は、出産後の現在もずっと続いている。

この「食事日誌」は予想外に効果があり、成功したプランであった。この日誌から妻の妊娠中の食を振り返ってみた。けっして他人に公表できる内容のものではないが、反省と参考の意を含めてここに抜粋してみた。公平を期すために、各月の一日と二日の二日間の食事内容と、ところどころ

の妻の所感をそのままに記した。

5月（妊娠一カ月）

（大まかに玄米とソバ、ウドンが半々の主食。副食が比較的多く、魚も少量だが時々入っていた。体調には変化なし）

6月（妊娠二カ月目）

（6月に入り食欲まったくなし。水分も摂らない完全断食の一週間。この一カ月間は、後半になって、スイカと梅干が少量入る以外は一切入らずの、ほぼ断食状態であった）

6月29日、断食直後、非常に無茶な冒険だったが、妻の要請で、うな重をとって、いきなり平らげる。数年ぶりのことであった。案の定、翌朝には顔、手足がひどくむくみあがったが、午後には戻り、身体は急に元気になる）

以下日誌より――

7月（三カ月目）

食欲は普通に戻る。ただし以前に比べればきわめて少食で、体重は45キログ（以前は49キログ）

12日、駅のホームにてはき気を催す。

14日、昼……玄米おむすび（梅干入り）一個、桃一個。夜……つけそば少々、八宝菜少々（コーラー、キュウリ、玉ネギ、人参、クズ粉）初めて妊娠を知る。

この日、妊娠三カ月目と診断され、半ば予想してたものの、エッ、ホント!? という感じ。でも、アツソウ……という感じでもある。そして、どこかで静かに本能的なヨロコビも……。



▶サンカの母子。(昭和23・1・18、埼玉県桶川で三角寛氏撮影。同氏著『サンカの社会資料編』より。母念寺出版提供)

それにしても、突然舞い降りてくるものだ。人の意見、意思など入るスキもない。そんなものがホントにチツポケなもののように。これが自然の展開というものなんだろう。見えない宇宙の流れの一コマかも知れない。

8月(四カ月)

1日(雨、台風)

昼……ひや麦、白菜漬、プラム4個。

夜……トーフ煮込み、白菜漬、天草煮、スイカ少々。

2日(晴)

昼……白米ませごはん(干し椎茸、かんぴょう、人参、コーヤ)、タクアン、冷凍みかん1個。

夜……玄米ごはん(梅シソ)、白菜漬。

身体の予感として、今までより少し△性なものを受けつけそう。今までは異常に▽性嗜好だったが、このまま惰性でいかないよう気をつけよう。梅干をつぶす(包丁でたく)と食べやすい。メニユーの中に書き落としているのだが、ずつと寒漬たくあんは毎日食べている。この暑い夏によく食べられると思うのだが、一二切れが、うまい。

9月(五カ月)

1日(金)曇り時々雨

昼……焼きうどん(玉ねぎ、人参、大根菜)少

少、あんかけ焼きそば(日本そば、玉ネギ、人参、ワカメ、モヤシ、本クズ粉)、梨半個。

夜……玄米ごはん、梅干、大根とあつあげの煮合せ、山東菜おひたし。

2日(土)晴のち曇

昼……胚芽米、タクアン、みそ汁(ワカメ、アゲ)、山東菜油イタメ、梨半個。

夜……赤飯、胚芽米少々、ネギミソ、南瓜コロッケ、シソの葉天プラ、大根おろし。

卓球で一時間、思い切り汗をかく。足の動きが軽いので自分でも驚いた。今までになかった感じなのだ。いろいろ考えてみて、ハタと気がついた。扁平足が治ったのだ!! 足が疲れず動きが軽い。今までの私はなんてハンディを背負っていたのだろうかと思う。

14日

昨日一日中活動したせい、か、昨晚、今朝と、おなかの誰かさんがよく動く。形がポコッと外から分かったり、部分的にビクッと動いたり、かなり激しく主張していた。

10月(六カ月目)

1日(日本晴れ)

昼……玄米みそおじや(ネギ)、そうめん少々、キンピラ(ゴボウ、人参、レンコン)。

夜……白米、みそ汁、天プラ(南瓜、レンコン、玉ネギ、ゴボウ)、大根おろし。

2日(もつたいないような秋晴れ)

昼……焼き餅、納豆、みそ汁(ワカメ、トーフ)、みそ漬(大根)。

夜……玄米ごはん、タクアン、野菜イタメ(玉ネギ、人参、白菜)、南瓜チップス、餅1個。

腹では、時、所かまわずよく動いている。最近、ずいぶん大きくなったみたい。乳頭からは

白いアカのようなものがでてくる。風呂に入った
てよく洗うと、乳頭の割れ目（今後、乳が出て
くるところだろう）が白くて、やさしくこする
と取れる。きつと乳腺がもう準備を始めている
のだろう。

11月（七カ月目）

1日 すばらしい晴れ

昼……温そば（玉ネギ、人参、小松菜）、小麦
粉おやき（みじん玉ネギ）、みかん1個。

夜……玄米ごはん、鉄火みそ、すまし汁（小松
菜、フ）。

2日 晴

昼……餅2個、みかん1個

おやつ……ふかし芋。

夜……玄米ごはん、みそ汁、キンピラ。

三森さんに診てもらおう。逆子になっていて、
今はまだ動くから心配ないと言う。8カ月目に
なったら固定してくるのだろう。体重49キロ。
腹は緊張したり、張ったりする。ゴボツゴボツ
と動く。自分で好き勝手に動くのはいいが、そ
れならちゃんと自分で、逆子から正常に戻って
くれよと言いたくなる。

21日

風呂で乳房を少しマッサージした後、強く押
してみると、半透明の黄色っぽいお乳が出る。
乳腺が開いてくるのだろう。具体的にこういう
反応が現われると、イヨイヨという感じで妙に
うれしいもの。

12月（八カ月目）

1日 晴

昼……つけそば（トコロ芋、ネギ）

夜……玄米、煮しめ（ゴボウ、コンニャク、人
参、里いも）、隠元豆シチュー（白隠元豆、カブ、
キャベツ、玉ネギ、人参、小麦粉）、リンゴ半
個、柿1個。

2日 晴

昼……天ぷらそば（玉ネギ、人参、サツマ芋、
焼き餅1個）。

夜……玄米みそおじや（長芋、人参、ネギ）、白
菜漬。

体重51キロ。あと2カ月。これからの食物は
ほとんど赤ちゃんと私自身の脂肪になるだけ……
食欲が安定して旺盛な時だけに、食べ過ぎに注
意しないと大変だ。私に関しては、特に自戒し
なければついつい食べてしまうのだ。自分の頭
がボンヤリしてくるほど食べていて、どうして
いい子が育つだろうか。同じように子供の頭も
ブヨブヨになってしまうということを感じる最
近。

28日

友人の出産に立ち会う。

1月（九カ月目）

1日 素晴らしいおだやかな晴天

朝……雑煮（玄米モチ、大根、人参、セリ、ユズ）
昼……煮シメ（ゴボウ、レンコン、コンニャク、
人参、里いも）、雑煮、パン少々。
夜……煮シメ、栗キントン（栗、サツマイモ、
カボチャ）、黒マメ（自家製塩味）、アベ川餅、

白菜漬、ホーレン草油イタメ。

2日 晴

昼……つけそば（山芋、ネギ）、雑煮（大根、人
参、セリ、ネギ、玄米餅）

夜……（友人宅にて）煮シメ、モズク、タコ、
握り寿し（イカ、カズノコ、テッカ巻き1個ず
つ）、みかん。

16日

腹の子、よく動く。ドキンドキンと脈打つ。
下の方に下がってよく張る。内診してみると、
かなりすぐの所まで下がっているようだ。去年
の暮れの自分の内診よりも、もっと近くまで下
がっている。今も下の方が固く張っている。先
月の、腹が一番大きかった頃より、ぐっと重量
感が増し、前屈がきつい。ちよつとした拍子に
チクツといたむような動きをしてしまうことが
ある。用心、用心。

2月（10カ月目）

1日

昼……つけそば、白菜漬、玄米モチ。

夜……玄米ごはん、みそ汁（トーフ、春菊、ア
ゲ）納豆下し（納豆、ネギ、大根）、焼イモ少し。
54キロ。（少し太りつつあるのはよくない……）

2日（金）

昼……温そば（玉ネギ、人参、ワカメ、アゲ、
ネギ）、アベ川餅、タクアン。
夜……玄米ごはん、みそ汁（トーフ、アゲ、ネ
ギ）、たくあん、白菜漬、ネギみそ、ハツサク少々
今日が予定日。しかし全然変化なし。ま、ノ

ンビリ待とうと思いつつ、それでも待ち遠しいもの。身体は調子良い。午前中の運動も楽しい。昨夕、ちよつと遠くまで歩いたりしたが(2時間)、かえっていい気持ちになるようだ。久しぶりの晴天で、太陽と冷たい空気がいい心地。

部分的な記録で、そう参考になるものでもないが、以上のような内容の日誌であった。時々あるように、妊娠中の食としては相当無茶なこともやっている。ウナギや夏場の果物(スイカ、桃、ナシ)などは妊娠を知る前のことであるが、痛く反省しなければならぬ。全体として、ふだんより副食の量が増えた点や、妊娠後期に餅、海藻をたくさん摂ったことが特徴といえるだろう。以上のように、かなり楽にやってしまったが、先走らず、後退せずの私たちのモットーと、当時の判断力からすれば、正直な結果である。

食と同時に、私たちは体操と呼吸法による身体の調整に力を入れた。三森さんの実践する自然分娩法は、別名ラマーズ法と言ひ、呼吸法を取り入れコントロールすることで、産痛を解放するという大きな成果をあげているものであった。

生体における呼吸の役割は、事実、我々の想像を超えて大きな影響を持つものであり、病院出産で執拗に人工的技術を用いなければならぬのも、結局は、こういった自然な生理に関する研究不足が大きな理由になっていると考えられる。呼吸と身体のある方は、つねに一体であり、両者の変化は全く一致したものと考えられるので、産痛を呼

吸法で和らげるのは、合理的で進んだやり方だと、私には思えた。

私たちは毎朝の散歩を日課とし、歩く間も、体操する時も呼吸の仕方には充分注意した。大きな腹を抱えながらも、8カ月目くらいまでは本気で卓球などもやった妻だが、自分の身体とのこういった形での対話は初めてのことであり、最初、ぎこちない自分に戸惑う様子でもあったが、毎日続けていくうちに、次第に身体の様子がわかっていくように、雨や雪の日にも喜んで外に出ていった。腹の大きさは正反対に、妻の身のこなしはだ

四、いよいよ出産

予定日より三日過ぎた2月5日朝4時半、尿意と便意のような感じを覚え、妻はトイレに立った。いつもと違う神秘的態度に、いよいよ始まったことを直感する。再び寝ようとした時に軽い張りが始まる。20〜25分間隔で二度ほど続き、その後すぐに10分間隔くらいになる。腰がだるくなる感じやら、便意に似た張りを腰のうしろから感じるという。人によつてこの症状はさまざまだろうが、

妻の場合は間違いなく前陣痛が始まった兆らしい。長いあいだ待ちわびていたものが突然にやってきたこの感覚は、緊張の中にもワクワクし、悪くはない気分だ。6時に起床し、今起こりつつある身体の変化について妻と話し合う。

7時すぎ、実に早々であったが、妻を入浴させ、いつも以上に念入りに家中の掃除を始める。新し

んだん軽快になっていった。臨月の妻を見て、近所の主婦が驚いていたのも私には嬉しかった。

胎児の成長に対して我々が参加できることと言えば、食を選択することであり、それ以外では、運動による母体の健康強化と呼吸のコントロールを身につけることが最も有効な、自力でできるお産のためのトレーニングだと言えるだろう。私たちは、内からは「食」、外からは運動(呼吸法)の二面から身体の調整を続けていくことによつて「正常なお産」への自信を一步ずつ深めていくことができた。

い生命を迎える今日ばかりは、家の中が特にきれいである必要があった。妻はいつも通りに洗濯を終え、10時から約1時間半、これも日課の散歩。昨日までの暖冬とうつて変つて急に寒さが増した曇天で、公園には全く人がない。相変わらず続いている腹の収縮に、その都度立ち止まっては呼吸をコントロールする。収縮の間隔は約10分くらいで繰返し続いた。

12時に昼食。玄米ごはん、温かいそば(玉ネギ、人参、ワカメ、ネギ)、そして焼イモを一口。食欲はいつもと変わらず、快調そのもの。昼食後、前夜の睡眠不足も手伝つてコタツで横になるが、その間も収縮は一定間隔で続き、ぐっすりとは眠れないようだ。

教科書通りの順調な進み具合に、お産は今夜半かと思う。2時すぎ、いつ来てもいいようにと、出産準備も早々に整えておくことにする。

風呂に、産湯のための湯を沸かした。フトンのまわりには新聞紙を敷きつめ、シーツの下に防水布を敷いた。羊水や後産（胎盤）を受けるための底の浅い受皿を用意し、脱脂綿、ガーゼ、なんにでも使えるようにと、木綿布切れ、ヘソの緒を切るためのハサミとタコ糸（熱湯消毒をした）、その切り口に塗るための漢方の店から買い求めたキハダの黄色い粉末と、胎便を出させるためのセンブリの薄緑の粉末とを用意した。しかし、このキハダとセンブリは共に、本来は必要のないものだろう。

私たち自身の出産の記録のためにと、テープレコーダーとカメラも脇に置いた。

用意を整えた後、妻は妻、私は私それぞれに、今まで学んだ出産の流れや段取りを繰返し頭の中を確認した。私は介助の処置や要点を大きな紙にメモしておいた。

出産が始まってから、万が一起こる異常事態については、前置胎盤と子癩しかの二つを聞いていた。前者はお産の始まりと同時に出血を見ることでわかり、その処置は外科的方法によるしかないと言われているもので、後者は妊娠中毒症の人に多く見られ、重病の場合はケイレンを起こし、意識不明にまでなるという危険なものであった。

しかし、この二つの異常事態に関しては、妻の身体の様子からあり得ないことを確信していたが、

たとえ、万が一、このような形で異常事態を迎えることになっても、それは私たち自身が自ら招いたことであるという私たちなりのはつきりした覚悟は、最初からできていた。

また、考えられる範囲での突然の事態に対しては、一通りその処置も聞いておいた。逆子でないことは前もってわかっていたし、ヘソの緒が首に巻きついていていた場合の処置は次の三通りを教わっていた。

④ヘソの緒が一回り程度の巻きつきの場合には、どちらか一方の引ける方を軽く引き、ゆるくしてから頭または肩からはずす。

⑤何重にも巻きついて、はずすのが難かしい場合、ヘソの緒と赤ん坊の首の間に両手の指を差し込み、首が締まるのを防ぎながら、赤ん坊の身体と共に引き出し、はずす。

⑥この二つの処置もできないほどに巻きついており、赤ん坊の顔色が変わるなど仮死に近い危険な状態にある時、ヘソの緒の拍動が止まっていなくても、二カ所を糸でしばり、その中間を切つてはずす。

また、仮死状態で生まれた場合は、
⑦口移しして赤ん坊に空気を吹き込み、吸うという人工呼吸を繰返し行なう。

⑧赤ん坊を仰向けに寝かせ、背中の下に手を差し込み、胸を上げ下げしてやることで呼吸をうながす。

これらのことを一応聞いていた。しかし、こうした処置も、全く体験のない私にとっては、充分

な効果を確認できるものでないことは当然だった。とにかく、妻の身体の調子が私の自信の全てであった。

午後3時半頃、収縮で便意を感じ、トイレに行くと、小豆大くらいの血が2つほど出ている。全く下物の混っていないきれいな血であった。妻は、このわずかなしるしに物足りない様子だったが、人によっては最初の陣痛と同時に見られるものであり、まさしく出産が始まっているしるしであった。

収縮は7〜8分おきに60〜80秒間と続いた。しるしを見、今夜の出産を確認してから、出産の立ち合いを望んでいた友人に電話をする。独身女性の彼女もまた、出産には全く未経験であったが、私たちにとっては、大事な立ち会い証明人もあり、何かと手伝いをしてくれることは間違いなかった。

5時頃、収縮の続く妻の腹に耳を当ててみた。聴診器を使わなければ無理かなと思っていた心音が、驚くほどはつきりともものすごい速さで聞こえてきた。胎児の心音は大人の約2倍の速さと言われている。録音すると、ザーザーという子宮内の雑音の奥に、わずかに心音をとることができた。医師や助産婦は、間際までこの心音を聞き、胎児の正常、異常を聞き分けるそうだ。

6時すぎ、収縮間隔や長さに変化はないが、収縮の山がはつきりと強くなってくるのがわかる。普通は、出産が進み、胎児が子宮を下りてくると、

頭が固定され、動きが少なくなるといわれるが、妻の場合は、収縮が終わると同時にその都度一、二度強く動くという。元気がいいのだろうくらいに考え、別に心配はしなかった。

お産の進み具合は教科書通りであり、気持ちも多少の緊張を感じている以外、ほとんど普段と同じであった。いつも通りに冗談を言う私の方がかえって緊張していたのが分かった。介助の手際のこと頭が浮かび、気になるためだ。

8時すぎ、友たちが食事している時、友人が来る。「いらっしやい!!」という、いつもと変らない妻の声に、あれこれ想像をめぐらし、神妙な心持ちでドアをノックした友人は、拍子抜けしたようだ。彼女の登場で、私たちの緊張も幾分やわらう。い。

5〜6分おきに60〜90秒と続く陣痛の合い間に夕食を摂った。玄米をモグモグ噛んでは、陣痛が始まるとフーフーと呼吸する。モグモグ、フーフー、この繰り返しである。なんとも奇妙な光景だったが、妻はいつも以上にガツチリと食べ、満足そうにハシを置いた。

陣痛が高まつてくる……

8時30分、じよじよに強まつてきた陣痛に、呼吸も次第に大きくなり、時を刻む柱時計の音と妻の息が一つのハーモニーとなり、まるで波のように、我が家の狭い部屋中に満ちてくるのが感じられる。自然の中に溶け入っていくような妻の息づかいに、いつしか私の冗談も消え、次第に身が引

き締まつてくる。

9時すぎ、陣痛の変化に、横になりたいと言いつつ、着替えて床につく。かなり強い陣痛が来るらしい。「でも、これは痛いではないんだよね。なんだろうネ……この痛みは……」初めての感覚を噛みしめるように言う。私も、お産の痛みは普段言われる「痛さ」とはまるで違うもののはずだという考えであった。しかし実際には、これに変わる言葉がないので、やはり「痛い」と表現するより仕方ないことなのだろう。

「よく噛みしめてくれよ」と身勝手なことを妻に頼んだ。胎児の背中側にあたる右腹を下にして横臥になると楽だというし、それに、この格好の方が胎児にとっても出やすい姿勢だと言われているが、このままでは介助はやりにくいだろう。呼吸に合わせて腰のあたりをさすってやる。気持ちが良いらしい。

9時30分、陣痛は2分おきになり、長さも90〜120秒と長くなる。強い陣痛に合わせて、妻の息づかいも大きく強い。陣痛の合い間は力が抜けて気持ちがいいという。背中をさする私も、呼吸の高まりにつられ、次第に緊張していく。

9時45分、順調に次第に強くなつていく陣痛。お産は意外に早まつていそう。内診で子宮の開き具合をみると、時期もつかみやすいのだが、下手な内診では傷つける恐れもあって私ほししないですませようと考えていた。しかし、結果的にはしておいた方が、時期がつかめて良かったと思う。

10時、ほとんど陣痛の切れ間はなくなった。今

までの息が、時折りかすかな声となつて出てくる。「ア〜とかウ〜とか声を出すけど、気にしないでね。声を出した方が気が楽だから出すんだから……」ごいねいに友人に言い訳をする妻。正直な感覚を女の彼女に伝えたい気持ちらしい。私よりはずつと余裕がある。

陣痛の後「あつ、また動いた」と妻。「元氣な奴だ」と言いながらも、なぜかなと考えたりもする。「目を開けて!」イキミを逃がすのに夢中な妻に時々注意する。意識をはっきり持つておくとめに決して目を閉じてはいけない。また、イキミは子宮が開大となり、我慢できるギリギリまで押えておく方が、無駄な力を消耗せず、短時間で妊婦自体が楽にお産ができることも聞いていたので、イキミは妻の耐えられる限界まで耐えることにしていた。

必死にイキミを逃がしているが、じよじよに呼吸をコントロールするのが苦しうになつてくる。いよいよ我慢ができなくなつたらしい。人によっては震えが来るとも言われる時期だ。

妻を横臥から仰臥にさせた。見ると、もうわずかだが卵膜に包まれた赤ん坊の黒々とした髪の毛がはつきりと見えている。こんなに進んでいるとは思わなかった。

私は妻の右側に位置し、右手を下部に左手を上部にしっかりと押え、会陰保護をした。要領などそうわかるものではない。ただ理屈通りにやるだけである。

「イキんでいいよ」という私の言葉を聞くか聞か

ないうちに、羊水がまるで風船を破って水が外に飛び出すように、勢いよく飛び出してきた。コップ一杯くらいの量だろうか。音が聞こえてきそうなほどに勢いの良い破水だった。

「ウーン！」今まで溜めていた力を一気に押し出すように妻はイキんだ。黒い頭髮が少しだけ押し出されてはすぐに引つ込む。妻の呼吸の変化で陣痛の度合いはわかるが、こちら側からイキませてよいタイミングをはかるのは非常に難かしい。

「ハイ、イキんで……腰に力を入れて……。ハイ逃がして……足をもつと開いて……目を開けて……」一見、順序正しそうな私の指示も思いつくまで、的確かどうかを妻に聞く余裕などはない。初めの頃は、イキムわりにわずしか出てこない。これで出てくるのかと思うほどである。しかし、この見えたり、引つ込んだりを何度か繰り返すうちに、やがて驚くほどグイグイと出てくれる。出るのを滑らかにするために椿油を回りに塗った。4〜5回のイキミで、頭がすっかり見えるほどになり、やがて引つ込まなくなった。

「ハイ、力を抜いて、短く息して！」この瞬間が大事であることは充分聞いていた。ここでイキんでしまつては、出る勢いが強すぎて会陰が大きく裂けてしまうことになるからだ。

病院出産では今、九九%の場合が前もつてメスで切つてしまうという。(会陰切開)簡単に出すための処置だが、これも安易な処置だと言えよう。自然分娩では、うまい介助で自然の裂傷もなしに取り出すことを自慢としているが、当然なことだ

ろう。これは非常に難かしい。私も必死だった。助産婦さんは赤ん坊の頭を押えるようにして少しづつ出させるといふ。

私にはそこまでする余裕はなかった。ただこの時期に力を抜くべきことは充分承知していたので声だけは大きくかけたように思う。「短く息して……私に言われて妻も必死でイキミを逃がす。」

「ハッ、ハッ、ハッ、ハッ」

「泣いた、泣いてくれた」

不思議なことに、イキむ時より力を抜いた時の方がずっと大きく出てくる。驚くほど見事に頭がスッポリと出た。私は首の回りに目をやった。赤ん坊の顔が思ったより紫色っぽく充血して見える。「ヘソの緒がからんでる！」

一瞬、そう思った。が、実際は赤ん坊の首の太いシワが見えるほか、からんではいなかった。よし大丈夫だ」と思った。赤ん坊は、骨盤の圧迫から頭を保護するため顔を下に向けて出てきて、頭が出ると同時に今度は子宮内に居た時と同じ向きになるといふ。スパイラルを描いて出てくるという理屈は知っていたが、そんなことを冷静に眺めている余裕などあるはずがない。

「頭が出たぞ。もう少しだ」ここで介助者は赤ん坊の頭を持ち、下に軽く押し引くようにして上の肩を出させ、今度は上方に持ち上げ気味にして下の肩が出るのを補助する、と教科書にはあるが、実際は文章で書くほど間があるわけがなく、わずかな瞬間の出来事で、私の場合、上下に押し引い

た記憶も確かではないが、「ウーン」という妻の声に合わせて少しの手ごころで赤ん坊はスルリと出てきた。「ヨーシ、やったぞ！」

と私。
「生まれた！」

と友人。イキミ始めてからわずか10分後のことであつた。

「ギヤラ、ギヤラー、ギヤラギヤラー」と羊水を口に含んでいる我が子は、まるでうがいでもしているように、生まれ出ると同時に元氣よく泣いた。

「泣いた！泣いてくれた」

とにかく、泣いてくれよと、心に念じていた私は、ギヤラギヤラーと泣く、我が子の泣き声が本当に有難かつた。生まれると同時に私の手に抱かれた我が子は、まるでゴムマリのように身体中が張つており、全身がヌルヌルとした感触でおおわれ、つかみづらく、顔はまるで海の底からすくい上げられた深海魚のようにグロテスクで、お世辞にも可愛いといえるものではなかった。わけわからぬ驚きが私の身体中を走つた。

「ウアー、出たのォー？」
妻が確かめる。

「出たぞォ、出たぞォ」と私。

「やった、やった」と友人。「ウアー、ウアー、ウアー」と妻。「女の子だ、女の子」「ウアー、ほんと？」「ウアー嬉しい！」「パチ、パチ、パチ……」寝たままの妻が自ら拍手をする。解放感と新しい生命が無事生まれた喜びとを、どう表現してい

のかわからないのだろう。ワァワァ声をあげながら手を叩いている。

私は極度に緊張した身体で生涯初めての言い知れぬ感動を味わった。やり抜いた嬉しさを拍手で表わす妻の姿を見て、私も嬉しさが身体中に充ちてくる。良かった！二人でやって……。

本来、ここで助産婦は赤ん坊の口や鼻に入っている羊水をカテーテルという吸引器具で吸い出してやるが、私には手に入らなかったし、顔を横にして寝かせるだけで吐き出すものと聞いていたので、この方法ですませた。

赤ん坊の身体に血はついてなく、きれいに生まれてはいたが、イキミが強かったのだろう。身体中が青紫がかって充血しており、私は少し気になっ



▲生後1時間。体重3000グラム、身長48センチ。

た。しかし、これは後で聞いた話だが、生まれた直後は青いのが普通だそうである。（現在は青くならず白い子が多いそうだ）

初めて手にするへその緒は、ちょうど太目のうどんを固茹でにしたような手触りで、全体がねじれている。私は拍動の止まるのを待った。止まったのを指で確認してからへその緒に糸をまわした。しばらくすると指先がふるえる。「コラノ、しっかりしろ！」私は思わず声を出して自分に言った。糸がほつれるのを防ぐため、2重結びによくしばってから切った。

このへその緒の切り方にもいろいろある。赤ん坊の身体からふた指ほどのところと、さらにふた指先の二箇所をしばり、その真ん中を切るやり方で、これは一番多く行なわれている方法のようだ。

私は三森さんから教わった方法で、拍動の止まるのを確認してから、赤ん坊の腹から胎盤方向へ緒の中の血液をしごくようにして送り出し、できるだけへ所に近い箇所を一個所だけしばり、ひと指ほど残した先を切る、というものだった。ただ、やたらと長く残しても乾きにくかったり扱いにくかったりするばかりであまり意味がなく、ギリギリの箇所でも、しっかり結び清潔にしていれば、かえって、乾きやすく、扱いやすいという理由からだった。このやり方が、私にもより良く思えた。ただ私が失敗したのは、糸が少し太すぎて、産湯を使わせたとき、糸が膨張してゆるみかかったことである。これは木綿の手縫い糸でさらにしばって無事解決した。このへその緒は、しっかり結

んでおかないと切り口から出血する危険があるとされる。へその緒の切れた我が子を抱き、危なっかし気な手つきで、とにかく産湯をつかわせた。私にはこれが一番の大仕事だった。

赤ん坊は身体中に油脂がついており、ヌルヌルとつかみづらく、湯の中に落してしまいたいようで、要領もなにもなく、ただひたすら湯の中でこねくり回していただけたようである。

産湯をつかうと、青紫だった身体に赤みがさしてきた。私の方が湯に入ったかのように汗びっしょりとなり、なんとか済ませてしまったというのが正直なところだった。タオルでふいた後、へその緒の切り口にはキハダを塗った。止血と化膿止め、乾燥の効果があると聞いていたものだが、これも本来は不要のものだろう。

サザエをとり出す要領で

赤ん坊に産着を着せ、羊水などを吐くことを考え、首を横向けに寝かせると、次は胎盤を取り出す番だった。これはその時すでにタイミングを逃がしていた。胎盤は生まれた後30分以内に軽い収縮を感じ、出てくるものとなっている。私もそのつもりだった。

しかし、赤ん坊を扱う手際の悪さから、生まれて間もなく、妻が身体をふるわせ、後産の陣痛が来たことを知らせていたのに、これをうっかり寒いだけのことと思ひ、後産の出る時期を逃がしてしまっただけだ。直後、体温が急激に下がり、寒気が来るのは普通だが、この日は東京にはめずらし



S54. 3. 31

▲ 生後約2カ月のときの足型（原寸）

く雪が降り、特に寒い晩だったとはいえ、子宮の収縮を全く見逃すとは、やはり私は素人である。本来なら、胎盤の処置をすませてから、赤ん坊の産湯にとりかかる方が、適切だろう。

この後30分過ぎても、それらしい兆候もみえず、私はあせった。胎盤の処理がすっかりできてはじめて介助の役目も終わる。産婆学の本を開いた。30

分たつても出ない場合は子宮の外部にマッサージを施し、胎盤を剝離させ、引き出させるとある。

しかし、胎盤が子宮の中にあるうちは、途中から切れてしまう危険性がある。妊婦の腹には絶対触ってはいけないとも聞いていた。本に書いてあるとはいえ、このマ

ッサージを要領の得いない私がやるべきかどうか迷った。かといって、出ないままに済むもので

もない。考えた末、収縮を起こさせるために梅生番を飲ませることにした。妻は、とてもおいしいと言ってすんなり飲んでくれる。

しかし、5分たつてもそれらしい気配はなく、試しに弱くイキんでみるが、ダメらしい。腹に力が入らず、イキミにならないという。もう一度濃い梅生番を飲ませたが、やはりすぐには気配はない。

とうとう出産から1時間も経ってしまった。仕方なく、三森さんに聞こうと受話器をとり、呼び出し音を聞くうちに、「アッ来た！来たみたいよ」と妻が言う。急いで戻り、ヘソの緒を静かにたぐり、妻のイキミと合わせる。

それまで全く出る気配のなかった胎盤が、少しずつゆつくりと出てくる。どうやら梅生番が効いてくれたらしい。胎盤も赤ん坊と同じように回転運動でゆつくりと出てくる。その回転に合わせて持つ手をゆつくり回しながら引き出していく。途中で切れて、少しでも母体内に残ると、後でいろいろ厄介な症状を引き起こす。

サザエを殻から引き出す要領で、端までゆつくりと完全に引き出した。「やっとなでてくれた！」多少の悪露といっしょに、両手に一杯になるほどの胎盤が表面に幾筋もの浮き出た血管をはわせて出てきた。

思ったより大きく、そしてしっかりとした形のものだった。早くに剝離していたが、そのまま子宮口にとどまっていただけらしい。胎盤は子宮壁に着いていた部分を見て剝離の状態を識り確認す



▲ 4カ月目

穀物太りともいうのでしょうか、腕や足(太もも)は、ダンゴのように段ができています。完全母乳で、現在8カ月目に入り、離乳すべく母子ともに健闘中です。

名前は一生遊び抜く人生を送ってほしいという私たちの願いから「果遊」と名づけました。

ひと月半たった現在、悪戦苦闘の子育てが妻の身にふりかかったばかりは、有難いことに、我が子も妻も順調である。

参考までに、出産に関する手続き上の問題であるが、役所にある出生届に、第三者の立ち会いを証明する記名、押印があり、(資格は関係なし)その他、妊娠第何週目の生まれか、体重、身長等の簡

るといふ。妻のは全くきれいに剝離していた。「済んだ、これで終わった!」

まるで自分がお産をしたかのように、緊張した身体がゆっくりと解放されていくのが嬉しかった。妻たちには分からなかったと思うが、私にとっては子供が出てくる時に以上に緊張した時間であった。

胎盤の処理を済ませた後、今度はセンプリの粉を白湯に溶かし、ガーゼに浸み込ませ赤ん坊に含ませた。大人でも頭を千回も振ると言われるほど苦しいのだが、まだ舌の判断がつかないのだろう。口をモグモグ言わせ、数滴吸った。

7〜8時間後、この効果もあってか、驚くほど多量の胎便(カニババ)がオムツにあふれるほども出た。海草を溶かしたような濃緑がかつた黒色でタール状のものであった。その後、同じ色のを前回の半分ほど出し、次にはやや濃い色のを大量に

出した。どの程度の量が出るものなのか分からなかったが、残らず出たと思える量だった。

体内に残ると成長の過程でいろんな症状を引き起こすと聞いていたので、この多量の胎便の排出には安心した。その後からは全く驚くほどきれいな黄色の便になった。

母乳もあふれるほど

初授乳は、生まれて15時間後であった。それとなく時期を感じたのだろう。妻が乳首を口先に持っていき、何度か触れさせると、驚くほど難なく吸いついてくれた。

人によっては二、三日も苦労する人もいると聞いたが、我が子の場合には、全く苦労せずうまくいった。

初乳は卵の黄身のような色だった。なめてみる

と、私の舌にも思ったより濃く、とても甘く感じられる。なんのくせもない無理のない味だと思った。

妻の乳の出は素晴らしく良かった。初めて吸わせたその日から、乳が張って痛いほどだというので、シヨウガシップをしてマッサージをしてやる。赤ん坊の吸う量が増えるとともに二、三日で乳腺が完全に開き、それ以後、この順調な乳の出は全く変っていない。

片方を飲ませ始めると、もう一方からポタポタとあふれるほどである。乳を欲しがると赤ん坊の泣き声を聞いた途端、張った乳房が急に痛み、乳が服に浸み出てくることや、子供が乳をよく飲めば飲むほど母体の回復も早いという事実などから、生み落としてもまだ母と子は一心同体であることを知り、興味深かった。

二、三日で濃い初乳から白い成乳に変わった。味も初乳と違い、淡泊でサラッとしている。ヘソの緒も順調に乾き、6日目に湯をつかわせた後、ポロリときれいに取れた。これで妻が順調に回復してくれば、出産に関する私の役目もやっと終わることになる。

ひと月半たった現在、悪戦苦闘の子育てが妻の身にふりかかったばかりは、有難いことに、我が子も妻も順調である。

参考までに、出産に関する手続き上の問題であるが、役所にある出生届に、第三者の立ち会いを証明する記名、押印があり、(資格は関係なし)その他、妊娠第何週目の生まれか、体重、身長等の簡

単な記入で、済ますことができる。ただし、役所の係員の少々執拗な質問せめと、少しばかり時間のかかることは覚悟しておかなければならない。

五、お産を終えて……

私たちは、大きな目標であった自力出産を無事終えることができた。今は不思議なほどに、お産前に持っていた、さまざまな負い気が消え、ただホッとしているというのが正直な気持ちである。

「誰の手も借りずに自分たちだけでお産ができたらどんなに自信がつくだろう」こんな勝手な当初の思惑は、見事に裏切られてしまっている。今の私たちのこの気持ちは、初めて親になった者なら誰でもが持つ気持ちと全く変らないものだろう。

初めての妊娠・出産という貴重な体験の中で、私たち二人は、ずいぶん多くのことを教わったと思う。お産の学習は、未知のことについて、さまざまな新たな認識を持たせてくれたし、人のあまりやらないことを実行したというささやかな自信は、これからまた何度か迎える私たちのお産に具体的な方法とともに、大いに役立つ心の支えになるだろう。

しかし、これらにもまして私たちが得た最も大きな収穫は、「当たり前前のごことを当たり前前のごこととしてやるのができた」という実感を得たことではないだろうか。お産は、誰もが自然分娩でき、専門家の手を借りずにできるものだということは、知識としては充分に分かっていたが、これは私た

ちにとっては体験のないことであり、身につけることではなかった。

そして今、成しとげて思うことは、やはり、健康な母体さえ準備すれば、誰の手も借りずに正常な自然分娩ができるという、分かり切った答えとその実感である。

私たちは、サンカの、お産や人間の野性を失わない活き活きとした生活には、今まで以上に熱い想いを寄せている。私たちのお産を通してのこのささやかな体験が、私たちの目指す活き活きとした生活の第一歩になることを強く望みたいと思う。

最後に、私は朝日新聞社刊『お産革命』（藤田真一著）の中の、かつての長寿村、山梨県棚原で去年九〇歳の天寿を全うして死んだ白鳥たけのさんの言葉を今また思い出す。たけのばあちゃんは八人の子供を誰からも習わずに自分一人で産産で出産した人である。このばあちゃんが、今の人が病院でお産したがる風潮をみて言った言葉は、非常に印象深く、そして力強い。

「寝そべって産むだなんて、あんた、そんな横着なこと考えもしなかったよ。流行りだか見栄っちょうか、自然にむかざる（出てくる）もんを、女つちやしうねえもんだよ」

たけのばあちゃんが再び現われるのは、いつの時代だろうか。

あとがき

私たちはお産を前にして、体験者のわずかな記録に、ずいぶん勇気づけられたことを覚えていま

す。今後、自力出産を望む人たちは大勢でしてくることでしよう。その人たちの少しの参考にでもなればと、私たちの体験は、できるだけ詳細に記録しました。

(54・3・20)

総合医学会開く

■10月6、7の2日にわたり、東京の読売ホールで日本総合医学会（沼田勇会長）の全国大会が開かれました。

大会テーマは『米と日本人—難病の予防と治療』で、会員の研究発表、シンポジウムなどがあがり、

一、日本人の伝統的主食である米を再認識させ、正しい食事改善思想を普及・教育すること。

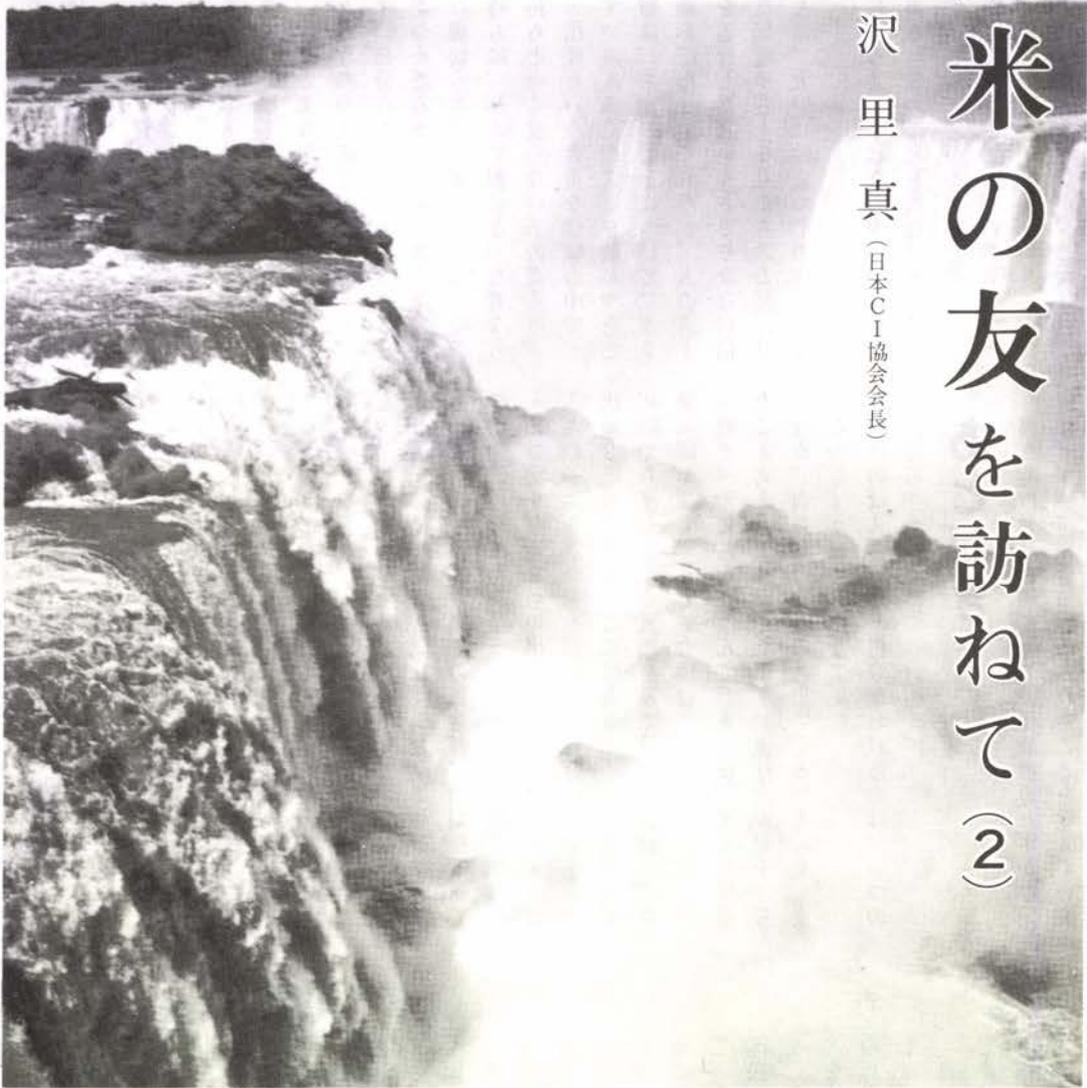
二、未精白米の優れた栄養価をすみやかに国民一般に周知徹底させること。

三、米ばなれによる国民栄養のアンバランスを抜本的に改革し、国民の心身の弱体化の汚名を返上すること、の3点を決議しました。

自然食品会社、出版社などの出店が30ほどあり、日本CI協会、オーサワジャパンも図書、純正食品などを販売しました。参加者は2日間で延べ約千人でした。

南米の友を訪ねて(2)

桜沢里真 (日本C.I.協会会長)



二十八日、サンパウロの日程もすみ、大滝で有名なイグアスへ出発。

機上から見ると、山のところどころから白い煙がたなびいている。これは、ブラジル名物(う)の山火事だそうだ。広いので、消すこともできず、自然に鎮火するのを待つのだという。

イグアスは、なるほど大きな滝で、大勢の見物人が、しきりにカメラで写している。これも、冬で水量が少ないというが、大変な水量である。

花束の歓迎

イグアスより、ポルトアレグレを経て、ウルグアイのモンテビデオ着。ポルトアレグレでは、飛行機の待ち時間しかないのに、私たち一行に、ひと目でも会おうと、サンパウロの研修会に来た人たちが先に帰り、町の友人十四、五名に知らせて、大きな花束で歓迎してください、一室が用意してあったのには感激した。時間があれば、もっとたくさんの方が来られたのに、と言っていた。みな、心の優しい人が多い。熱心さにうれしかった。トミオもびっくりしていた。

モンテビデオでは、古風なカジノホテルにした美しい大きな家に泊まる。ここでも料理講習をする。松本さんが、腕をふるってうどんを作って皆様にご

ちそうすると行って、粉など用意して頂いたのだが、台所の火が細く、これでは、せっかくウドンを作っても、ゆでられないというので中止、カリフラワー、玉ねぎ、人参とともに、ベシヤメル和えにしてしまう。クレソンの白和え、キンピラなど作って、皆様に喜んでもらう。

私は、新聞記者に会ったり、テレビの取材などで忙しい。

ウルグアイの国は、南米のスイスといわれるほど町は美しいが、物価は高いということである。モンテビデオは、その首都。ラプラタ川の対岸はアルゼンチンだが、河口の川幅がひろく、

まるで海のような。

三十一日、モンテビデオ発、アルゼンチンのブエノスアイレス着。ここでもさつそく市の会館で記者会見があった。夜の歓迎会は、三百人ぐらいの熱心な人々が集まり、松本さんは、「省エネルギー」のため、電気がなく、ロウソクを立てた中で尺八を演奏し、皆に感銘を与えた。

名残りは惜しいが、トミオも多忙なので、お礼を言ってお別れをし、一行はペルーのリマへ飛ぶ。

三十一日、リマ着。南米のどこの飛行場も広いが、ここは特に広く、一



▶ 桜沢里真会長、モンテビデオのホテルにて

面の草原。原野に不時着したのかと思つて不安になったが、しばらく滑走しているうちに、空港らしい建物が見えてきたので、ホッとすする。

翌日はバスで市内観光。見知らぬ婦人が「リマ、リマ」と言うので、「イエス・アイ・アム・リマ」と言いかけて、ハッとした。ここはリマ市なのだ。ひとりりでくすくす笑ってしまった。南緯12度くらいで、暑い地方だが、風が心持よく感じられた。

インカ文明の博物館には、発掘された古代の大瓶が並べられてあり、陶器類、織物もたくさんあり、美しい。壺の口は二つに分かれ、それが一つの口にしぼられ、水の出口となっている。トックリは酒をつぐ時、コトコト音がするが、こうして二つの口の一つにしてあると音がしない。インカの昔の人は静かなのが好きだったらしい。どの焼きものも、この方式でできている。織物もなかなか素晴らしく、ヨーロツパから、わざわざデザインヒントを求めに來るそうである。

インカの遺跡

翌日、飛行機で、インカの遺跡のあるクスコへ飛ぶ。三、四七〇メートルの高地なので、高山病を心配してくださったが、私も思い切つて参加する。

高地でも、大勢の人が住んでいる。女性性は、十二、三歳でもう子供が二人くらいあるという。小さなお母さんが、赤ん坊をおんぶして、もう一人の手を引いて買い物をしているのを見かけた。

まだ、現代文明があまり入りこんでいないのか、よい食品も多いのは、うれしかった。この町は、貧富の差がはげしく、緑にかこまれた立派な家があるかと思うと、びっくりするほど、みじめな家もある。



▶ リマの市場



② ①

③

① 3400mの高地、クスコ

② 貧民部落

③ インカ文明の遺跡

富士山の七、八合目にあたるくらいの高地なのに、きれいに段々畑ができていて、アワ、ヒエ、ムギ、トウモロコシ、野菜などを作っている。大昔、日本からアイヌ族がわたってきたという伝説もあるという。住民は、日本人のような顔つきをした人が多い。

クスコの遺跡は、大きな石を角に切り、すき間もなく積み上げてある。どうやって、あの重い大きな石を集め、城塞を築きあげたのか、現代まで、崩れずに残っているところを見ると、大変な技術と、驚く。

私たちは、この高地に着いてからは、静かに歩くようにし、ホテルの中でも急いで歩かないよう注意していたが、私は、少々小高い丘にのぼり、山の神の水という、清らかなわき水を、ひと口飲んだとたんに少し気分がわるくなり、吐き気がして、座りこんでしまった。

ああ、この空気の希薄な高地で、耕し、水運び、毎日、大変な労働に耐え、子供を生み、育てることのできるの、穀食の東洋人でなければできないことではないか？ それで、平和に暮らしていたのだろうか。そこへ、肉食の西洋人が入りこみ、ひとたまりもなく滅ばされ、今は遺跡のみとなっている。その残酷な歴史をしのべば、言う

べき言葉もない。

私たちのPUというものは、その肉食の、上べだけの強さに打ち勝ち、東洋哲学の「和」で、自由と健康と幸福をもたらすものではないかと、つくづく考えさせられた。

今後、東洋文明と西洋文明の調和、総合の上に、よりよきPU文明を産み出すことが、私たちの使命ではないだろうか？ このたびの南米訪問は、じつにたくさんのことを教えられ、私たちの使命の重さを深く深く痛感させられた。改めて、トミオ初め、お世話くださった方に深く感謝をささげたい気持ちでいっぱいであった。

泥棒にご用心！

何しても、いくじなく高山病（？）になり、静かにホテルへ帰り、やすむことにする。翌朝は、食事は食べられなかったが、少々元氣も出たので、ホテルの前で記念の写真を撮り、飛行機でリマ市に戻る。戻ったとたんに元氣が出たのには、驚いたり、喜んだり、であった。

リマ市の市場は、ものすごい人ごみでいっぱい。その隅のまじらしいレストランに案内され、うどんスープレッシュのような、野菜たっぷりの汁を頂いてみたが、化学調味料、砂糖も入らず、自然な味

遠くて近い国

南米旅行報告記 (1)

高祖 英 一 (日本C.I.協会資料情報部長)

で、おいしく頂けた。果物もたくさん売っていた。五、六センチくらい小さいリンゴが、一キロ七〇ソール、日本の七〇円ほどのものには、あきれた。ここは、ハンドバッグやカメラなど、手に持って歩いては危険だというので、サイフをレインコートポケットの中に入れる。

南米をあとにし、米国マイアミで入国の手続きをすませ、ニューヨークへ着く。ポストンから、わざわざアベリ―ヌ(久司夫人)が迎えに来てくれ、ほっと安心する。市内のマクロピオテイツクのレストランに行く。少々うす暗いが、心をこめた、おいしい食糞料理で、一行は、ブエノスアイレス以来の味に喜んだ。買い物をしたり、大きな教会を見せて頂き、ステンドグラスなどをカメラにおさめ、その日はホテルに帰る。翌日も市内観光。セントラルパークを見たり、買い物をした。夜は、ニューヨークの会員の立派なアパートで歓迎会を開いて下さり、さきごろ来日したダフティさん、山本しづ子さん、信子さん、ノビさん、松田光弘さんはじめ、アメリカ人を含めて十数人の人々とともに、おいしい料理を頂き、楽しい夕べをすごした。

一行、さしたる事故もなく、日本へ元気で帰れたのは幸せであった。

八月二〇日 パンナム八〇〇便は予定より三時間遅れ、夜一〇時一〇分に成田を出発した。

ニューヨーク ホテルへ向かうバスの中でガイドの説明をきいた。ニューヨークは、いま石油の供給が自由に得られないらしく、昨日までタクシー会社、ストライキで、空港への乗り入れもストップしたという。

ホテルは四十八丁目のレキシントンホテル。ロビーに南北戦争当時の合衆国旗がたてかけられており、伝統のあるホテルですよ、というわけ。

翌日は夜の出発まで自由行動。セントラルパークに涼みに出かけたり、シヨッピングを楽しんだ人が多かった。

私は地下鉄ののってダウンタウンに本を買いに行った。五番街の十八丁目にあるバーンズ・アンド・ノーブルというこの本屋は、二百万冊の常備を誇

世界でも有数の本屋だ。入り口で持ち物をロッカーにおさめるのは日本と違っていた。

リオ到着 ニューヨークからリオデジャネイロまでは一〇時間。着いたのは朝六時半だった。いよいよ南米大陸にやって来たのだ。リオデジャネイロは、サンパウロ、アルゼンチンのブエノスアイレスに次ぐ南米第三の都会である。

ポルトガル人がはじめてここにやって来たのが一月。湾を大きな川の河口と勘違いしたことから、一月の川(リオ・デ・ジャネイロ)と名づけられたという。

空港には、菊池富美雄先生はじめ、マクロピオテイツク同志の方々が、きれいな花輪を持って出迎えてくれた。記念写真の撮影のあと、バスで市の南西部にある山のホテルに向かう。

寒い。身ぶるいするほどだ。

「ここは、気候風土も社会生活も人情も日本とはまるで反対なのです。皆さん、日本への手紙には『厳寒のみぎり、お見舞い申し上げます』と書くといいですよ」と菊池先生が冗談まじりの話をして皆を笑わせ、気持をときほぐしてくれました。

歓迎会 夜八時から山の中腹にあるカソリック教会の講堂で歓迎会。いまこの教会を借りきって、菊池先生のグループが連日講習会をやっているそう、この晩集まったのは、そのうち一五〇名だった。

菊池先生の低音で落ちついた、どちらかといえばしわがれた声での挨拶と同志紹介が続く。

ザナタさんも来ている。桜沢如一先生に縁のあった方だ。私は日本で会ったことがあり、なつかしい。里真先生

との思い出をにこやかに話される。現在おもに整体治療で生計をたてているという。

おいしいマクロビオティックの料理が次から次へと出されて、思い出の深い歓迎会であった。

講習会 翌日は屋上に出て昼食をいただいた。真冬とはいっても、日本の十月頃の気候で、日中は暖かい。ポルトガル、スペイン、イタリア、フランスといったラテン系の人達が圧倒的に多い。褐色の明らかに先住民インディオの血をひく人もまじっている。その人達が色とりどりの服装をしている。口ひげをたくわえた若者が多いし、白

髪のお老人もいる。子供づれの親子も八組ほどいる。

南米ではいま、マクロビオティック運動は、社会的地位の高い人達の間にとても日本では考えられない広がりを見せている。各地にレストランが自然食品店とペアーになって開店され、経営は二十代、三十代の若者が行なっているという。

料理講習があり、講堂では、鶴島さんが体験談と自然運動を披露、私が日本C.I.協会の紹介と、東洋医学の気血動と食養との関連について話した。

リオの観光 二両連結の登山電車で早朝、コルコバードに登る。ここはリ



▲リオデジャネイロのコルコバード山頂に立つキリスト像の前で

オ第一の観光地で、「背むし」とあだなされた七一〇メートルの山頂には、高さ三八メートルの巨大なコンクリート製のキリスト像が立って、大西洋に向かって大きく手をひろげている。カソリック教国である象徴であるとともに、市街地の方角の標識ともなっているのだ。夜も照明がともる。ここから見おろすリオの代表的な山や海の景観は「素晴らしい」の一語につきる。

植物園 九時すぎ、山を下り観光バスに乗って、二千メートルのトンネルを二つ通り抜けて植物園に向かう。

天を突くような背の高いゴムの木。常緑の南国の樹々は美しい。広い園内は市民の憩いの場になっており、本を読むに來る人が多いという。

記憶していい木があった。パウ・ブラジル。この木からは良質の赤色染料がとれて金になった。そこで、探検隊がこの木を探し求めて、奥地へ奥地へと探検を続けた。そのことが、ブラジルの豊かな国土を発見する糸口になり、いつしかこの国も、この木にちなんで「ブラジル」と呼ばれるようになったのだという。

コパカバーナ海岸 リオの市街が美しいのは、一つには空気が透明なのだ。どこまでも見晴らしがきき、スモッグなどは考えられない。それと、各家々

の植込みは手入れが行き届いて、きれいな花が年中咲いている。ロサンゼルスやパリ・ヒルズをつくくりだ。

やがて高級ホテル・アパート群の林立する海岸に近づいた。レブロン、イパネマ、そして南米最大の海浜リゾート地コパカバーナ。大西洋の青い海。ゆるやかにカーブした白い砂浜。モザイク張りの歩道、自動車道。

海岸に人のいないのは雨の日だけ。今、真冬だというのに大勢の人が砂浜に寝そべって肌を焼いている。ボールをけつたり、タコあげをする子供の姿も多い。今、冬休みなのだ。

物価高のアルゼンチンからも、はるばると家族ぐるみこの海岸にやってくる。帰りにお目あての買い物物すれば、交通費くらいは十分うくのさそうだ。

ロープウェイで、ウルカという二百二十五メートルの山に登る。ボンデ・アスカール（砂糖パンの塊）と呼ばれる円錐形の岩山も目の前に見える。大きな果物なるジャッカルの木を見たのもこの山の上だった。

港・ニテロイ大橋 次は、世界三大美港の一つ、リオデジャネイロ港を見に行く。ブラジルの首都は現在ブラジリアに移ったが、諸官庁街はいぜんここにある。その堂々たる建物群を横目

に、油じみた港湾の倉庫をいくつつか過ぎると、世界第二に長い大橋に出る。

対岸の重工業都市ニテロイ市まで、全長十五キロのこの近代的な橋は六年かかって、一九七九年に完成された。橋の上から、美しいリオ港が全望できた。

リオ人の食生活 ガイドさんの説明によると、こちらの人は、フェジロンという豆と、タロイモに似たマンジョーカの粉を煮合わせたものが常食で、牛肉も野菜もそえて食べるが、野菜を食べることを教えたのは日本人なのだという。

世界一陽気で熱狂的なりオのカーニバルは、強烈なサンバのリズムと踊りに、リオ全市が興奮のルツボと化するのだが、これは二月か三月。せめてサンバと踊りを見たいと、夜、希望者が出ていていった。

サンパウロ サンパウロには夕刻五時五〇分に到着。ゴンゴニヤス空港から、菊池先生の学園までは三〇キロ。バスに乗ったが、窓の外が暗いこともあって旅の疲れが出て、ねむった人が多かった。

やがて、ドンドコ、ジャンジャンと鳴り物の音で目を覚ますと、バスはもう学園に到着したのだ。

これから深夜の歓迎会となるのだが話は途中休憩。

桜沢如一先生と南米 桜沢如一先生とブラジルとの結びつきは強いものがある。

大正二年に、先生は京都の商業高校を卒業後、神戸で貿易商社を転々としており、大正六年、弱冠二十五歳で、熊沢商店の神戸支店長となるのだが、ここの主要な貿易品はシルク製品で、羽二重を神戸港から積み出していたのだ。当時、日本の総貿易輸出額の一パーセント、百分の一を先生が独りで占めていたということだ。その生き証人もいるのだが、その取引先が、ここブラジルのサンパウロであり、リオであり、サントスであったのだ。

神戸の元町の店の近くにあって「カフェ・パウリスタ」というコーヒー店は、サンパウロっ子（パウリスタ）という名前からとったものだが、当時、先生の行きつけのカフェであったという。南米にはせる夢が、情熱がここで語られたことだろう。

先生は生前、この南米大陸にだけは足跡を残されなかったのも不思議なことだが、いわばこうした長年はたせなかつた夢が、今回やっとあとを継いだ里真先生によって現実となったことは、喜ばしいことだ。

ブラジル 遠くて近い国だ。ブラジルの日本人移民七〇年祭が昨年、行な

われた。地球の反対側にあるという意味では、ブラジルは、最も遠い国だが、世界最大の日系人社会がサンパウロにあるという意味では「近い国」である。人口は日本とほぼ同じだが、面積は日本の二十三倍。まさに南米の「巨象」と言えよう。

現在、軍事政権下にあつて政情はどうやら安定しているようだが、国民生活の格差は大きい。

映画「黒いオルフェ」の舞台となつたファベラ（貧民街）は、リオの山腹にあつて世界的に有名だ。泥棒、麻薬、密輸の根城であり、まったくの無警察地帯で、刑事も踏みこみにくいという。水道も電気もない。プタ箱同然の汚ない小屋に住み、大部分は黒人だ。

このファベラは、南米一の近代的な工業都市・サンパウロにも、いたるところにあつて、未開発の部分が多分に残しているが、ブラジルは、未来の国とか二十一世紀の国などと呼ばれるように、今後の発展の大きな潜在力を秘めているということができよう。

移民史料館 とところで、サントス港に第一回移民船「笠戸丸」が、五十八家族を乗せて入港したのが一九〇八年。七十一年前だ。日本人街にある「ブラジル日本移民史料館」にはコーヒー園に送りこまれて、奴隷のような生活を

強いられた彼らの、筆舌に尽くし難い血と汗と涙の歴史が展示されている。見るも涙、聞くも涙だ。彼らは自らを「棄民」とまで呼んだらしいが、現在の堅固な日本社会は、その尊い結晶なのだ。

セアーザ サンパウロ郊外のブラジル最大の卸し売り市場セアーザに夜、出かけた。各地から運ばれて来る野菜、果物などはたいいてい日系人が支配権を握っているという。長いのが丸いのや、とりどりの穀類や豆類。色とりどりの南米の果物、パイヤ、マンゴー、バナナ、オレンジ。野菜も山積みされ、珍しいものがずいぶんあつた。

米、野菜のいくつつかは現地で試食してみるべきだが、今回はたせなかつたのが心残りだ。

「無双学園」菊池富美雄先生は、現在サンパウロ市の日本人街のほずれにあるビジネス街に「さとり」という食堂を経営しており、毎日一五〇〇人の利用客があるという。ここには自然食品コーナーもある。事務室では健康相談にも応じるし、ポルトガル語による二十数冊の著書もあり、自然食品の生産まで手がけられ、なかなかの多角経営だ。それに、これまで南米における三十年に近いマクロビオティック運動の成果が実つて、新しく学園が着々と建設さ

れつつあり、忙しさが倍増された。

南米での「マクロビオティコ」運動は、ひとえに、菊池先生と奥様（ベルナデット）お二人の力で、今日の隆盛をみたものである。

「無双学園」(ESCOLA MUSSO)と名づけられたこの学園には、一昨年、久司御知夫先生が講師にまねかれた。

里真先生の訪伯を記念して、近く建設される小学校の定礎式が行なわれ、学園の高台にある自然石には、「この無双学園は、桜沢如一、里真両先生によって創立された。一九七九年七月二十六日」の銘板がはめられ、同時に記念植樹もなされた。



▶無双学園でハリの講習。(川崎伊津さん)

サンパウロ市街地から車で三〇分入った山の中腹にこの学園はあり、五十万坪におよぶ敷地には、都会の騒音も公害も心配の無い山紫水明の地。立地条件は良い。現在一棟だけある三百名を収容できる講堂と料理教室などのある校舎は、年一回、この季節にしか使用されないうらしく、我々にはうらやましい限りだ。

この他に、菊池先生の住まいと、教職員宿舎、倉庫などいくつか建てられている。隣り合わせた地所は、先生のお弟子さんたちが買い占めを始めており、「ここが学園都市に変わるのも数年のうちですよ」と先生は自信たっぷりにおっしゃる。

今回の講習会の参加者は、二八〇名、スタッフ五十名。ブラジル各地は言うにおよばず、ウルグアイ、アルゼンチンからも参加があった。講習は料理と講義に分かれて、同時進行の形で行なわれた。

南米の人達は、実にうらやましいほどの「のんびり屋さん」で、時間的にだらしないといえは間違いないのだが、日本人の我々は、いたるところでイライラすることが多かった。「急いでも、道路は走らないこと」と観光ガイドにあったが、実際、日本のあわたしさに比べると、別天地の感が強い。(つづく)



▲サンパウロの無双学園でのお別れパーティ

オーサワジャパンからのお知らせ

新製品のご案内

- | | | | |
|-------------------|------|------|-------------------------------------|
| ●とろろわかめ | 60g | 250円 | みそ汁に、お茶漬に、ごはんにふりかけて、気軽にワカメの風味が楽しめる。 |
| ●梅酢らっきょう | 240g | 450円 | 梅酢がピリッときたさわやかな味が、食欲をそそります。(ピン入り) |
| ●こがね 麩 | 50g | 150円 | みそ汁、お吸い物に、またそのまま食べてもおいしくいただけます。 |
| ●車 麩 | 12枚入 | 220円 | 完全粉の入ったコクのある麩です。 |
| ●玄米木の葉せんべい(しょうゆ味) | 100g | 230円 | しょうゆ味のきいた、こぼばしい味です。 |
| ●完全粉100%のカリント | 120g | 180円 | アッサリとした塩味の歯ざわりのよいカリントです。 |

価格変更のお知らせ

●梅酢らっきょう 400円 → 450円

特販シリーズ

健康の面を考えて、食品以外にオーサワジャパンが独自に創意工夫し、開発した商品です。(利幅がありませんので卸売りはいたしません。)

- | | | | |
|------------|--------|-------|-----------------------------------|
| ●陶板(フライパン) | 直径29cm | 1850円 | おもちなど何でもおいしく焼けます。 |
| ●土ビン | 1升用 | 4800円 | } 三年番茶をよく煮出すのに便利です。 |
| | 5合用 | 2200円 | |
| ●おわん型ほうろく | 直径13cm | 1800円 | 豆やゴマを炒るのに最適。そばがきもおいしくできます。シュロ縄付き。 |
| ●土釜(木蓋付) | 1升用 | 3000円 | ごはんがふっくら炊けます。ソバ、うどんもおいしくゆでられます。 |
| ●ゆきひら | 直径19cm | 900円 | おかゆ、おじやには昔からこれを使っています。 |
| ●おろし皿 | 直径24cm | 2200円 | 大根おろしが甘く、おいしくできます。 |
| ●特製堅牢ぞうり | 1足 | 1400円 | 上部はイ草、下部はゴム製です。 |

カムカム鍋が更に使いよくなりました!

- ▶カムカム鍋の把手を改良し、鍋の出し入れがしやすくなりました。
 - ▶把手の材質をオールステンレスにしましたのでサビ、変色がなく、耐久性が増しました。
 - ▶鍋の焼き上がりが安定し、色つやもよくなりました。
- ▶9月20日以前にお買求めになられた方で、クサリおよび止め金の部品がさびているか黒変しておりましたら当社までお持込みいただければ無料でおとりかえいたします。
- ▶圧力鍋とのセット価格は、圧力鍋の値上がりに伴い、価格変更となっております。(本誌先月号)。カムカム鍋単品では従来どおり3800円です。

遅脈の治し方

—— 卵油、キンピラ、テツカ、ゴマ塩、玄米にめん類 ——

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／43歳の主婦の方です。若い頃から脈が遅く、朝、目覚めた時は30くらいで、昼は40くらい。ときどき不整脈があり、自律神経の薬を飲むと50／60くらいに増えるけれど、薬の多用はよくないと聞いて止めたら、朝20くらいと逆に少なくなってしまうそうです。そんな時、梅生番を飲むと良くなるのですが、何もしないでそのまましているとフラッシュしてしまうそうです。

—— 現代医学では、脈搏の平均を一分間に72回とされています。ペースメーカー（心拍調整器）も72になっっています。しかし、断食している時は、脈が少なくなりまますし、死ぬ時は、脈搏数が90、100、120と

多くなって死んで行きます。人間の体が正常な状態ならば、脳の命令によって、環境に応じて脈が早くなったり遅くなったりするわけで、機械のように一定しているものではありません。

スポーツマンのように運動によって心臓をガッツリ作りあげた人などは、50／60くらいです。血が濃いので、このくらいですむわけです。このように、血が濃くて心臓が丈夫で脈が少ないというのは平気なのですが、あなたのように、血がうすくて体が弱くて脈が遅いというのは問題です。

Q／しびれがあるので、塩分のとりすぎではないかと思っておりますが……

—— あなたは冷え症でしょう。塩分のとりすぎだったら足は冷え症にはなりません。しかも、血圧は正常でしょう。塩が影響するのは、老人性の高血圧の場合で、あなたのような年齢で塩気のとりすぎで

血圧が高くなるようなことは起らないのです。

Q／今、身長158センチで体重44キロですが、正食をはじめから50日、あまりにやせてきて、家族が心配するので、このごろ食事の量をふやしたら、胃がおかしくなっていました。

—— 夏場はだれでも食欲がおちます。人間も含めてすべての動物は、夏は環境が熱いのですから、あまりカロリーはいらないのです。だから自律神経の活動が弱まってきて、食欲が少なくなります。そこをあえて大食したら、すぐ消化不良をおこしてしまいます。玄米ではなくて、消化のよいあつさりしたものをたくさんとつたらよいです。

Q／玄米でなければいけないと思つて、玄米ばかり食べていたのですが……

—— それでは胃がもたれてやられてしまいます。暑い時は、ウドンや他のいろいろな麺類をとつたらいいです。

Q／前は朝、パンをとっていました。

—— パンではあまり血ができません。麺類にした方がいいのです。

Q／子供の時はスポーツをして元気だったので……

—— あなたの丸顔を見ると、相当、動物性と砂糖が入っていますね。ソバカスがいっぱいあるでしょう。丸顔は動物性蛋白のとりすぎで、ソバカスは砂糖の毒です。その両極端でやられているのですから、あなたには、それらのものは必要ないのです。

日本古来の民間の心臓薬として卵油がありますが、あなたの場合、これを一日一個分だけとつたらいいと思います。有精卵の黄身をフライパンで炒つてい

くと、最後にこげくさいコールドミミたいな油がチヨコツと出来ませす。とても苦いものですが、これが一番効く強心剤です。

死ぬ間際に、血が少なくなつて心臓が弱くなつて脈が多くなつた時に、卵醬を使います。これは卵の黄身だけでなく、白身と醬油を入れて陰性を抱き合わせて使うわけです。あなたの場合には、心臓を拡張する陰性の力も、収縮させる陽性の力も弱いのです。死ぬ場合は、陽性が少なくて陰性が多いから、心臓が肥大して脈を多く打ち、ケイレン状態になつて死んでいくのです。だから、あなたの場合には、血を濃くしていくことが必要です。

それで、卵醬のように塩気を入れるのではなく、卵油のニガ味を入れて心臓に陽性の刺激を与えた方がいいのです。

Q / どんな食事したらよいですか？

—— 心臓病には、あまりゴテゴテした食箋はいりません。金平ゴボウとひじき連根。血がうすいのならテツカ味噌を少々とつてください。大事なものはゴマ塩をとることです。おいしいと思つただけの量をとつていいのです。あとはタクアン一切れもあればけっこうです。

ただ、脈が多くて弱く、めまいや動悸がする時には、梅生番か卵醬をとってください。また、脈が高くて強い時には、ただ醬油だけでいいです。

あなたの場合、しびれがあるということは、血がうすいのです。血がうすくて脈が遅いというのは、いちばん治しにくいのです。陰性と陽性の両方ともやられているのです。

脈がただ多いというのは、陰性ですから、塩気を

入れたら少なくなりませす。

あなたの場合は、拡げる力もしめる力もあまりないのですね。

陽性なものをちよつといれるという意味で、T M U (無双湯) を濃くして飲んでもいいです。

Q / 陽泉をすすめられたのですが？

—— あなたには陽泉は効きません。繊維が含まれておりませんからね。むしろ、苦いタンポポコーヒーの方が効きます。陽泉はタンポポの汁のでんぶんを煮出してあるので、ニガ甘いのです。あなたには今は甘味は必要ありません。タンポポの根をとつてきて金平の中にまぜてもいいのです。

あなたの場合には、どうせ陰性の心臓肥大がきています。スポーツマンの陽性の肥大とは違ひませす。玄米のおこげを作つて食べるといいです。

Q / 玄米は一日二回食べた方がいいのですか？

—— 一回でも二回でもいいですが、一回は麵類を入れたらいいです。

Q / 豆類はあまりとらない方がいいでしょうか？

—— あなたにはあまり必要ありません。小水を出す食箋として、小豆カボチャが入つていればけっこうです。

Q / 小豆カボチャを茶わんに一杯、毎食食にごはん代わりに食べているのですが……

—— それでは多すぎませす。茶わんに半分くらいいいですよ。ごはんの代りに豆類をとつたら病氣は治らない。穀類の澱粉をとることが大切ですが、豆は蛋白質でカリが多いんです。小豆は豆科の中では陽性なものです。やはりカリが多いのです。だから利尿剤などのゆるめるものに使うのです。それを

とりすぎたら、だるくなり、腎のうしろがはれてきませす。豆類はあくまでもおかずです。どうしてもお腹がすくのでしたら、主食をふやしてかまひません。

Q / 味噌は麦味噌でよいでしょうか？

—— 血のうすい人は、夏でも豆味噌(三州味噌)の方がいいです。私の家では、夏でも豆味噌の濃いのをとつています。そうとう元氣のいい人なら、夏はあまり血を濃くする必要がないので、麦味噌をとつてかまひません。

あなたの丸顔の陽性からみると、夏はなるべくなら、豆味噌と麦味噌と半々がいいです。

また、あなたの場合、陰と陽の両極端の悪いものが心臓に影響しているわけですから、陰陽の両方を抱き合わせた食箋をとつていきます。たとえば、金平だけでなく、青い葉も少しとりませす。

Q / 大根おろしを毎日とつていいですか？

—— 足にムクミがあるのでから、とつていいです。ちゃんと醬油をかけてとるのであれば、毎回でもかまひません。

それと、心臓を治すには、じよじよに運動をして体を動かすようにしていかないと、なかなか治りません。あなたのように、陰性で心臓の脈が弱いというのは、心臓の筋肉の粘膜自体もはれているのです。リウマチ系の尿酸の毒を持っています。だからヒザが痛かつたこともあるわけです。

運動といつても急にやつたらだめです。じよじよに体を動かしていくようにやつてごらんませす。

(昭和54年7月7日の健康相談講習会より。文責 / 曾我部一美子)

生存への進 行

(9)

大友映男

緑の中はいい
生きかえる
青い空はいい
心が澄んで来る

白い雲が流れるのを見て
この世のどどまらぬ事を知る

雲はいい
真青な大空を
自由に漂っている

生きものたちの声
鳥のさえずり
小川のせせらぎの中で
心洗われ
心から安らぐ

ここは紋白蝶の散歩道
ツバメは空で宙返り

(7月5日)

雨の日も、風の日も、また空高く青
青と輝く日日も、私達「生存への行進」
に参加している者たちは歩き続けてい
ます。

7月21日 埼玉・新座公民館を立ち、
いよいよ東京到着。東京では、日
本C1協会、ホビット村、ヤマト
食養友の会で報告会。また北海道
↓東京間の行進の様子をまとめた
「生存への行進」通信第5号を制
作。

8月4日 6日 群馬・榛名湖にての
星の湖の祭りに参加。経済部門と
して玄米正食の炊事班、情報部と
して書籍販売に協力。群馬食養友
の会の皆さんと交流。

8月11日 20日 伊豆大島にて、日本
食用塩研究会の土木作業に従事。
(山くずし、石垣積み作業)

8月20日 24日 伊東に上陸して大川
に移動。「人間家族」(有機農業
と共同体を結ぶ情報誌)誌上で、
なじみの開拓地「くまあけの里」
に滞在。

8月25日 31日 くまあけを立ち、修
善寺、三島の求道実行会のヨガ道
場に参加。その後富士(みなみ富
士高原村)、本栖湖畔のキャンプ場
に移動。

9月1日 7日 本栖湖よりランニン

グリリーによる行進開始、葦崎の
保坂農場(有機農業研究会)で、
青空テントの会(粉石けん無農薬
野菜の販売をしている)の人々と
の交流、スライド上映。翌2日は
葦崎の共働生産農場を訪ね、その
後増富まで行進。廃校にて一泊。
3日、増富より信州峠を越え長野
入り、川上村の中島さん(南佐久
C1クラブ)宅に立寄り、皆さん
と交流。その後松原湖を経て軽井
沢の八角形の手づくりハウス「テ
ール1号」で、小諸土と健康を守
る会の有機農業を実践している若
い人々との交流会。

9月8日 13日 上田を経て8日、坂
城の池田農興に到着。新農村の建
設(ノアの箱船づくり)を目指す
人々との交流と、資金調達のアル
バイト。行進団半数は農業研修を
兼ねて20日すぎまで残留。協力
して今後の動きをすすめる計画を
始める。

9月14日 18日 長野勤労者福祉セン
ター・須坂公民館にて「生存への
行進報告会」、スライド上映を無
農薬野菜の会の酒井さん、長野正
食センターの寺島さん等の協力を
得て開催。16日は長野陰陽会の方

方も行進に参加、夜は須坂協会で
の反原発集会に合流。また須坂で
はヤマギン養鶏法による有精卵と
鶏糞を利用した有機農法を実践さ
れている関野さん宅にお世話にな
り、中国の話、将来の夢について
大いに語る。須坂を発つてからは
鬼無里で北信一帯の開発をした徳
武さんと懇談。翌18日鬼無里より
白馬を経て小谷の玄米正食による
民宿もえぎ荘に到着。

行進団より

お世話下さった皆さまの方、また
ご支援いただいている皆様ありがとう
ございます。

行進団は東京以降においても各地で
根をおろし、生存への行進を力強く歩
いている仲間や先人の方々と会い、特
に生命にとって最も重要である塩・無
農薬の米・野菜づくり、そしてそれら
すべてを含めた全体革命を目指し、実
践する人々との交流を通じて、さらに
深く、さらにリアルに「生存への行進」
の大きな意味を自覚して来ております。
今はまだ多くの人々に理解してい
ただくには至りませんが、70年代から80
年代の初頭にかけてこの行進が行なわ
れ、各種各様な運動体や宗教者の人々
と交流し、しかも正食によってこの行

進が貴かれていると言うことは、後に必ず大きな意味を持つものと私たちは確信していますし、また本当に意味あるものとするために私たちは今後とも努力して行きたいと考えています。

長野県に入ってからには特に、こちらで予定も予測もできなかった、しかも素晴らしい出会いが続き、私達の運命づけられた出会いとその深さに、大きな力の働きを感じずにはいられません。

不思議な世界、神秘的な出会い、導かれるものに従って、この神秘の奥深く用意されているものの中にさらに進んで行こうと思います。

食と生命の根本原理を伝え、また、さまざまな現実問題と関わる人々から多くを学び、相互交流、相互理解、相互実践、これらを通して「いのち」の運動の大同団結が成り立つか、エゴの城を守って絶滅に向うか、多くの人々

が示唆するように今が別れ道であり、最後のチャンスであるのかも知れませんが。

長野県入りしてから、行進に対して2つの提案が出されています。

ひとつは、行進が沖縄県入りしてから、行進を全国で支持して下さった皆さんに呼びかけ、「生存のための集会」を開き、全国各地の方々の相互交流の場をつくること。まず沖縄で行ない、

その後どこか集まりやすい場で大会を開くこと。

第2の提案は、沖縄到着後、次はアジアに向かって行進を進めようという提案です。

私たちも各地で素晴らしい実践をされている方々とたくさん出会っていただので、行進中・行進後を通じて多くの仲間や若者に訴え、それらの方々の所で研修してもらい、その実践方法や智慧を学んで、それをまた相互に伝え合ったり、協力し合ったりするような態勢づくりができればと考えています。

東京の事務所・行進団ともに新たな人材を求めていますので、是非、今後とも参加と協力をお願いします。

今後、行進団は京都・奈良・大阪方面、紀伊半島、四国、山陽の一部を通じて九州に向かいます。若くて自由に行動できる人などは、ぜひ行進団に参加下さるようお願いします。皆様、今後ともよろしく願います。

「生存への行進」連絡先

●東京事務所

東京都武蔵野市吉祥寺北町5-4-17
ミルキーウェイ内 〇四三三 六四六三

●長野（実践農場）

長野県埴科郡坂城町和平
池田農興 〇二六八・二四六八



梁瀬義亮 (医師・日本有機農業研究会幹事)

食と農と医

後編

昭和54年3月31日
インターマックでの講演より

食べ物への質に考えつく

米国のマッカラムという栄養学者が、東洋の米食民族の栄養について20年かかって調べたデータを、私はふとしたことでフィリッピンのマニラ大学農学部図書館にあったのを拝見し、大変啓蒙されました。この方の意見は調査の結果できたものですから、単純条件下の実験や、単なる理屈や推論でなく、事実であるので、尊いものと思つたのです。

その結論は「米を食べる民族は十分にグリーン野菜を食べる。これが健康の源だ」と言っています。ところが昭和27年の秋でした。ふとしたことから、化学肥料で作った野菜と、堆肥で作った野菜とでは

味が違い、日もちも違うことに気がついたので。

これはおかしいと思つて、農家を訪ねて聞いて回りました。家畜に化学肥料で作った牧草ばかり食べさせていると、家畜はいやがるし、また下痢や乳房炎なども起りやすいと聞かされたのです。これは一大事です。今まで、材料の組み合わせ方の研究をしてすべて解決したと思つていたのですが、材料そのものにも問題があることを知つたのです。

食事の食べ方だけでなく、材料自身に問題があることに気づいて、農学の勉強の必要を感じ、沢山の本を買い込み、大勢の農家を訪ねて聞いて回り、

我流ながらぼつぼつ自分で土地を耕し始めました。

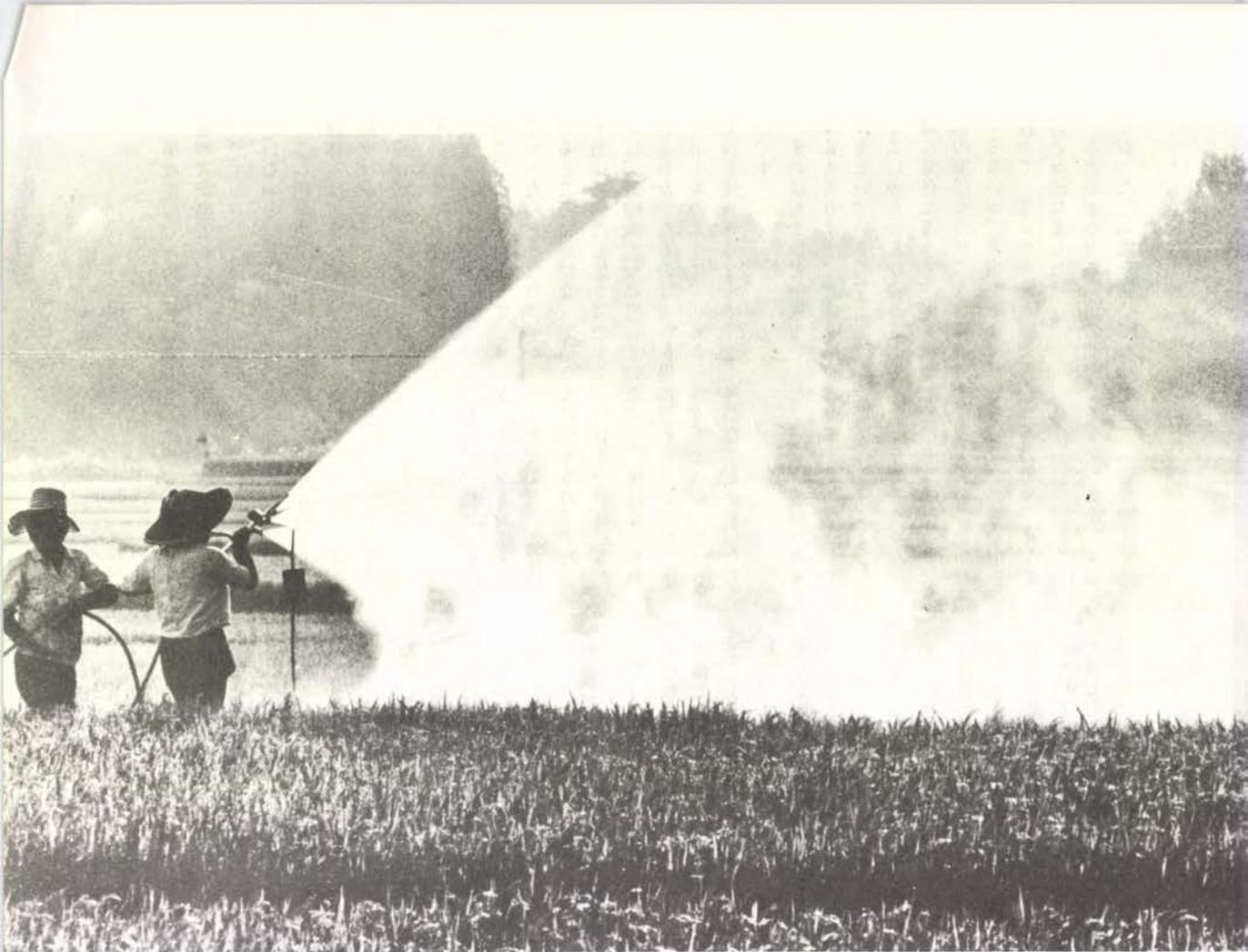
近代農学・医学は屍体の学問

臨床医学の基礎は基礎医学です。すなわち、解剖学、病理学、化学、微生物学、生理学、衛生学ですが、すべてその研究は屍体の分析を主体とし、出て来たデータを動物実験するのです。その動物も自然のものでなく、地下室で狭いカゴに入れられ、不完全な飼料を与えられ、陽にもあてられず、運動不足。常に精神不安定状態の動物です。この動物を使って単純条件下の実験データを集めるのです。

分析によって、生命という事実が無視され、単純条件下の動物実験では、生命体は生態系の中にあるという事実が無視されています。現在の医学が、生命という事実と、生態系という事実を無視し、発達してきたために、これほど進歩しながら、しかも病人や病気がよりふえてくるという矛盾が起ると思われま。

農学の勉強をやつてすぐ気づいたのですが、近代農学も近代医学と同じ誤りを犯している。つまり、植物を引き抜き、枯らし、灰にして分析して出て来たデータをもとにして肥料学ができ、また農事試験場の単純条件下で実験したデータから、現在の農学ができています。ここでは、植物の生命力、およびその生態学的存在という事実が無視されているのです。

もうひとつ気づいたことは、今の農業は量的増産と外形のことばかり考えて、それが人間の健康とか生命にどんな意義を持つているかは、全く考えられていないのです。



▲ 農薬散布（宮城県岩出山町にて）

どうしても生命ということ、健康に寄与することを目的にした農法が開発されなければいけないと考
えつきまして、我流で農学の追究をやったのです。
これは、いかにしたら健康に役立つ、おいしい、日
もちのよい野菜を十分に収穫するか、という目的の
農法です。

この研究は、さきほど申し上げた生命の医学の時
と同様に、健康な、あるいは病気になる農作物を
その肥培管理（つくり方）と結びつけて、たくさん
の数を調査し、それから帰納的に一つの傾向をみて
ゆくという方法を使いました。

全国を回り、至る所の篤農家を訪ね、田や畑をみ
せてもらった。それから、私の地方でも、たとえば
ウシカやイモチが多発したということを新聞などで
知ると、すぐに行って調べてみるわけです。

毒ガス農薬、ホリドール

そうすると、ひどくウシカにやられている地区に
も、全然やられていない田が必ずあります。逆に、
ウシカの出ていない地区でも、ウシカにやられてい
る田が出ます。そういう家へ行って、どのような作
り方をしているか調べるわけです。このように、野
菜でも果実でも、作り方と病虫害との関係を、たく
さんの数にあたって調査したわけです。もっぱら菜
養の多い野菜を、という目的で進んでいったのです。

ところが昭和28年の暮れ頃から、ホリドール（パ
ラチオン）が私の地方で使われ出しました。これは
第二次大戦末期にドイツが作った毒ガスです。私は
兵隊にいた時に機械部隊にいたので、毒ガスの特殊
教育を受けたことがあります。また、兵隊が毒ガス

で事故を起した例にも出会っています。いかにこの毒ガスが恐ろしいものであるかをよく知っていたのですから、農民にこんなものを絶対に使わしてはいけないと、一生懸命に使用反対運動をしたのです。

これが農薬のことについて運動を始めた最初です。農林省は当時、ガーゼマスクをして、ゴムの手袋や長グツをはいて、長袖の服を着てやれば大丈夫だ、と言いつつ切ったのです。農民は皆、それを信じ切つて、私の言うことなど無視しました。

毒ガスの中にガーゼのマスクをして、長グツをはいて、ゴム手袋をして、カッターシャツを着て入っていたらどうなりますか。それを大丈夫だと言いつつ切るところに無情な、非情なものがあるのです。本当に異常だと思つたのですよ。DDTやBHCみたいに、最初大丈夫と思つていたのが、後になって悪いとわかつたものはやむを得ぬ点もありますが、ホリドールのように、初めから毒ガスとわかつているものを使わせるなんて、全く無茶なことをやつたものです。

それはもうひどい被害でした。一家全滅したような家もあります。悲惨な例を言いますと、ホリドールをまいている時、その霧が近所の家に入ってきて、そこに赤ちゃんが寝かしてあった。その赤ちゃんが急に紫色になって、泡を吹いて死にそうになって、私の家にかつきこまれたのです。私、何のことかわからないが、手当をしなければならぬ。強心剤を打つて、リンゲルを大腿からやつたのです。そして何とか治りました。

ふと気がついて『田の消毒してなかったか』『してあった』『窓を閉めておつたか』『いや開けて見

ておつた』それだ、それだ、それ以外考えられん。それに違いない、ということだ、『それだったら今は救つたが、あとまた障害が出るかも知れんから気をつけよ』と言つておいたのです。

赤ちゃんは助かつて治つたから、両親はそれで済んだと思つていた。ところがどうでしょう。その後赤ちゃんは発育しません。非常に小さかつた。両親は色の白いきれいな方ですが、子供は真黒です。そして矯正できない強い近眼があります。今、高校3年生ですが、やつと少し大きくなって、娘さんらしくなつてきましたが、今でも近眼はひどく、そしてものをする意欲が大変少なく、無気力です。

農薬中毒患者の増加

そうこうしている間に、私の所にわけのわからぬ症状の患者が来だしました。この症状が慢性農薬中毒の症状ですが、まず頸から後頭にかけて、こつてしようがない。気がイライラして、あれもしなければ、これもしなければと、止めどもなく発想が浮かんでくる。それから目がポツとピンボケしたみたいになる。時々、耳がピンと鳴る。ひまいと立つと目がくらくらする。理由もないのに胸が悪くなつたり、胃がぼつてりと重くなつたりする。わけのわからぬ便秘や下痢をする。

皮膚が妙に黒くなつたり、顔にシミが急に増えてきたりする。昼間眠くてしかたがないのに、夜は眠れなくなつたり、朝早く目がさめたりする。次第に生きていくのがいやになり、首をつつて死にたくなる。このような訴えの人がたくさん出て来たわけです。

また、肝臓がはれている人が多く、時々むかむか

するといふ人も多い。私の地方の医師会では流行性肝炎がはやっているとされていました。しかし、じつとみていると、どうも肝炎にしては精神・神経障害や、皮膚症状がおかしく、口内炎の出兵が余りにも多すぎる。これは何か新しい病気に違いない。さらによくよくみると、森永の砒素ミルク中毒の子供とどこか似ている。皮膚の着色とか脱色とか、口内炎の状態など。

どうもこれは毒物だと思つて、昭和32年から原因を探したが、どうしてもわかりませんでした。いろいろのエピソードがあります。当時、お好み焼きがはやって、それを食べる人がよくそういう病気がかかつてくるんです。実はキャベツに含まれる農薬のためだつたのですが、まさか野菜が原因とは思わなかつたのです。

それで、メリケン粉の中に砒素が入っていると考へ、さかんに僕の友人に分析を頼んだんです。もちろんいつも陰性です。しまいには、『お前さんのメリケン粉は分析してやらない』と言われたくらいです。次はお好み焼きにつける醤油を調べた。かつてタツノの醤油で砒素中毒事件があつたのを思い出したのです。これを思い出して、きつと醤油の中に砒素が入つているのだからと分析を頼んだが、これもどうもない。

そうこうして一、二年ほどかかりましたが、やつと昭和34年の2月に、残留農薬によるものということに気がつきました。それもそのはず、当時は農家は出荷する時、千倍にうすめたホリドールをぶつかけていたのです。ナスは一度これをかけて出荷すると、3日くらいピンとして、採りたてのようにツ



▲ 農薬空中散布によって白布に落下した死虫を丹念に分類する人たち（豊橋市）

ヤがよいのです。キャベツなども生にして長くしばまないのです。

農薬で化粧した野菜

だから業者も「ホリドールかけておいてくれ」と農家に頼むわけです。農家の方も市場に出す時、ホリドール溶液をかけて出すと色ツヤがよいから、高く売れる。ひどかったですね。これは。全国的だったようです。私はこれをいろいろ調べて、その事実と臨床データを報告したのです。

ところがそれは全国的な話なのに、いつの間にか私の住んでいる五条市地区だけの話になってしまった。五条地方の野菜は中央市場から締め出されてしまった。そこで僕はずいぶん、ひどい目にあったものです。

農薬は農薬を使うもの、か？

しばらく農薬のことを調べていろいろやっている間に、農作物を作るために農薬をまくということが原理的に間違っていることがわかってきました。というのは、この世で最も生活力、適応力の強いのは昆虫です。これを毒殺して人間が食料を確保しようとすれば、人間の方が先にやられてしまうのです。

そこで、農薬のいらぬ農法を見つけようと考えました。農薬の害がはなはだしくなつて、人々がその害に気づき、無農薬農法を求める日が必ずややって来ると考えて、私に協力してくれる青年篤農家といっしょに、栄養豊富な農作物を作ると共に、どうしたら無農薬で作れるかという研究を始めたのです。そして間もなく、この二つの目的は同じ原理、すな

わち、生命力旺盛な農作物を作ることによって達成されることわかつたのです。

研究方法は、先ほど申し上げた方法です。ウンカにやられている所と、そうでない所へ行つて調べ、その原因を探る。これを数多くやり、共通点を探すと、どうしたらウンカが出るか、どうしたら出ないかがわかるのです。稲が倒れる原因を探すには、台

近代農法はなぜダメか

近代農法は化学肥料を使いますので、土が駄目になります。どう駄目になるかというと、土が硬くなるのです。農学の言葉では、単粒組織になると申しますが、クワを入れてグッと上げた時、ゴロリと塊が上ってくるような土は絶対駄目です。クワを入るとパラパラとこわれる土（団粒組織の土）でない駄目なのです。

硬い土ができるようになるかという点、まず土の中に空気が通らない。すると根は窒息してしまい、土中生態系が駄目になります。それから保水性がなくなる。昨年は大旱魃でした。私の地方は盆地です。74日間、1滴も雨が降らなかつた。あの酷暑の中で、稲の葉が細くなつて枯れてしまった田が多かつた。

ところが、私達の協力農家の田はびくともしませんでした。そして、反あたり10俵もお米を頂いたのです（普通は7〜8俵）。それぐらい保水力が違うのです。たいしたものです。

また保水力も違う。すなわち、夏は土が焼けない。

風が通つたあとに行く。台風が通つたあとにも稲が倒れぬ田があります。その家へ行って作り方を聞く。逆に、そよ風ぐらいでバタバタ倒れている田もあるのです。その家に行つて作り方を聞く。ずいぶんたくさんの方を集めて、その共通点を見出すことによつて方法がわかつてくるのです。これは生態学的な研究方法と考えています。

冬は凍らない。おとし大寒波が来て、ミカンがかなり枯れました。その時も私達のミカン園は枯れなかつた。土に保水力がありますから、根から温かいミカンの樹液がグルグルまわつて、凍てなかつたのです。

こういうふうには、保水力、保温力、通気性が悪くなり、物理的に土が悪くなる。化学的には土が酸性化してしまつて、大事なカルシウムとかミネラルが逃げてしまふ。元来、日本の土壌は火成岩性酸性土壌で、酸性になりやすい。それがさらに酸性化してしまふ。

硫酸がありますね、硫酸アンモニウムです。アンモニウムが抜けたら硫酸基が残ります。硫酸を土にまいていけるようなものです。塩酸だつたら塩素が土に残る。硝酸だつたら硝酸基が残る。このように酸性化してしまふのです。

酸性化するから、ただでさえも欠乏しがちな大事なミネラルが、よけい抜けてしまふ。酸性を中和するのに石灰をやりますと、今度は石灰に拮抗作用の

あるカリウムが抜けてしまふ。カリウムを入れると今度は、マンガンが抜けてしまふ。このように、土が化学的にもメチャクチャになるのです。

それから、土の中の生態系が死滅する。肥えた土の中にはだいたい、1グラムあたり億単位のバクテリア、カビ、藻、原生動物などいろいろいますが、これが死んでしまいます。この土の中の生態系が作るタンパク、脂肪、炭水化物、ビタミン、酵素などを植物が吸つて、それが植物の大切な栄養になるのですが、これがない。こんな死んだ土に育つた作物は、化学肥料の簡単な成分を吸つて、形ばかり大きくて、生命力のない、ミネラルやビタミンの少ない、そして味や香りの劣つて日もちのしない農作物になります。

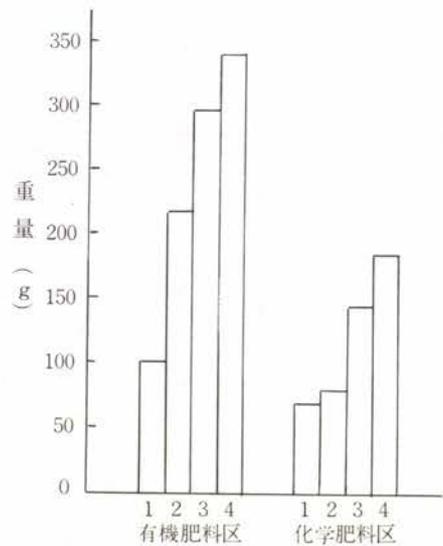
この頃のホウレン草を見て見なさい。赤い軸もないでしょう。葉は黒々としていて。そして苦いでしょう。あんなまずいもの、よう食べられたものです。スイカだつてそうです。見てくれだけ大きいですが、食べてみると皮ばかり厚くて、ちつともおいしくない。白菜も水分ばかりで、炊くとパシパシの筋だけ残るでしょう。あんなものができてくるのです。

さきほど申し上げましたように、生命力の旺盛な人間にはバイ菌はつかないし、虫もわかない。生命力が衰えるとバイ菌や虫がつく。同じことが植物にも言えるのです。上述のような、生命力の衰えた農作物には病虫害が発生するのです。病虫害が出ると、作り方が悪いことをタナにあげて、この虫はけしからんと、これに農薬をかけて殺してしまふ。農薬を使うと、まっ先に死ぬのが益虫です。害虫は必ず抵抗性を持つてくる。益虫が減んで害虫が農薬抵抗性



(上) 有機肥料区と化学肥料区の野菜比較栽培。
左の大きい方が化学肥料区。右の小さい
方が有機肥料区。
一方、根部の成長比較では、有機肥料区が
優っている。(表1) (昭和52年、天野慶之
氏の実験による) — 有機農業研究会「土
と健康」54号より)

(下) 虫の被害を受けた大豆の葉。化学肥料区
の大豆の葉は非常に被害を受けたが、
メイトルしか離れていない有機肥料区は、
それほど食われなかった。(前出、天野
慶之氏の実験より) 写真は日本有機農業
研究会提供。



(表1) カブ(根部)の成長度の比較
(播種後70日)

を獲得すれば当然、害虫は何の邪魔されるものもなくなり、病虫害はよりひどくなります。これが悪循環するのです。

ウンカの大襲来を乗り切る

たとえば一反の田に、クモはだいたい6万匹いて、1日に20万ほどウンカなどの害虫を食べてくれます。これに1回、マラソンでもスミチオンでもかけると、まっ先に死ぬのがクモなのです。クモが死ぬと、生き残ったウンカが爆発的にふえます。

今から七、八年前に私の地方で、ウンカのごい大発生がありました。ウンカというのはこわいですよ。長い間苦労して作った稲がひと晩で倒れてしまうのですから。もう農家は必死になって農薬をかけなければならず、どうかするとひと晩で半分くらい田が倒れてしまう。それはひどかったのです。夜は電燈にウンカやツマグロヨコバイが驚くほどたくさんとんで来ました。

その時はさすがに私もたじろいだのです。今まで無農薬でやってきたのだけれども、これでやられたら大変だと思ったのですが、考え直した。一生懸命に健康な農法をやっている、このようにひどいウンカの発生の時には、やはりウンカにやられるとすれば、これは今の一般の農学で言われるように、周期的害虫の大発生があつて、その時は人間はいかんともし難い、という説が正しいことになる。

もしこれを無農薬で切り抜けることが可能であれば、どんな条件があつても、健康な農法をやっている無農薬でやっていけるという、ひとつの証拠となる。これは良いチャンスだと思つて、協力農家に

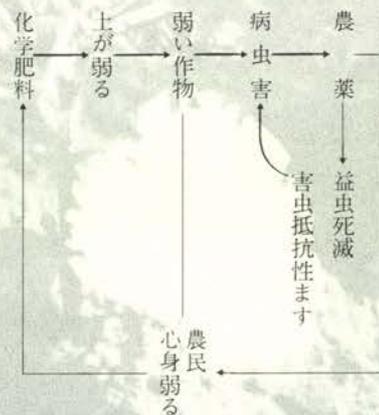
「もし被害が出たら保障するから、絶対農薬を使わないでくれ。ウンカの発生が見え出しても使わないでくれ」と言つて、農薬を使わないでやつたのです。心配です。毎日農家を回つて見に行つたのです。もちろんポツリポツリと孔があきました。しかし無事に切り抜けました。お米は平年作を頂いたので。殺虫剤を四、五回かけても収穫が半分くらいになつた家が多かつたのです。隣の田が全滅しているのに、無農薬の私達の田が、ごくわずかの被害ですんだのです。

そこで、大学の昆虫学の先生に来ていただいて虫を調べてもらつたら、おもしろいことがわかりました。農薬を使つていいる所はウンカばかりです。ところが、私達の田はクモだとか、いろいろの虫が一杯いるのです。それらが守つてくれたのです。

また私の地方は柿の名所です。いい柿を作れという事で戦後、農薬を使った。年2回、6月と8月に殺虫剤をかけるのです。そしてよい柿ができました。ところが、だんだん害虫がふえてきて、現在は6回くらい使わないとできません。3倍です。しかも、今までのなかつたスリップス、オガ、変な毛虫など、わけのわからない害虫がふえて、農家は大弱りです。

農薬を使いますから、農家は心も体もやられる。仕事をする気がなくなつてくる。そして、死んでやろうかという気持ちが出てくる。最近の小学生や中学生の自殺と農薬とは、きつと関係があると思います。だから農民は、本来の農民の仕事である堆肥作りや土作りなど、農作業をいやがつて、簡単な化学肥料に頼ろうとする。この悪循環が起るのです。(図2)

(図2) 死の農法



田畑は化肥・農薬のはけ口

一方、化学肥料で作つた農作物は栄養価値が低く、味も悪い。こういうものを食べていると、これがまた体を弱らせるのです。

現在、農村は化学肥料や農薬会社の製品を消費する場所になつてしまつたのです。農薬とは、農民が農作物を、太陽エネルギーと水と空気と土の中の生態系と、そして人間の廃棄物で、ただでもらつてくるものです。無から有を作るのが農業の本質なのです。それに化学肥料を使うとよくできるからと、これを使い出した。すると量は多くできた。しかし、しよせん水ぶくれですよ。

ちよつと話は横道にそれますが、たとえば今のスイカは水つぽくてまずいですね。ところが私達が堆肥や油カスで作ると、ほつべたがおちるほどおいしいスイカができますし、不思議な力があります。昨

年の夏、会（注3）の直営農場を拡張することになったのですが、その時埋ってしまう、谷の底に生えている杉を滑車で引つ張り上げたのです。暑い盛りで、さすがの農民もみな参つて、ふらふらになつてしまつた。持ってきたサイダーを飲んだが、ちつとも体力が回復しない。ふと、採り残しのスイカがあつたことを思い出して、それをとつてこさせた。残りものでもおいしいですよ。それを食べると、急に一同が元気になつてきた。今まで地面へへばりついていたのが、みな起きたのです。えらいものです、自然のものエネルギーは。それ以来、あのスイカのおいしかったことは語り草です。

そういうおいしいものであるのに、採る前に尿素をかける。すると一倍半くらいにふくれあがります。こんなスイカは味が水っぽくて、すぐ腐りやすいのです。普通のスイカは長く置いて腐らぬものですが、腐る時は中から腐ってくる。ところが最近のスイカは、すぐ外から黒くなつて腐ってくる。あれはみな、尿素で水ぶくれしているからです。

化学肥料を使いますと、病虫害がふえてくる。それで農薬をたくさん使つた。しばらくすると肥料会社が大企業になつてしまつた。するとその製品はかなければならない。そこで、ほとんど化学肥料や農薬を使わせるような農法が広められて、土が死に、益虫が死に、そして人が死のうとしていゝのです。現在の、化学肥料と農薬を主体とした農業は駄目です。これは土を殺し、農民を殺し、消費者を殺す。

大自然の輪廻

今の社会は物質の法則には忠実ですが、生命の法

則にはきわめて不忠実です。だから機械文明は成功して発達したが、生命の関与する部門である医や農や、教育、政治、経済などの分野では失敗しています。生命の法則とは第一に、生態学的輪廻の法則です。すなわち、まず植物は生産者である。植物は実に複雑な合成をやつてくれる。人間は何でもできると思っています。しかし、人間は、お米一粒、ゴマ一粒の合成も絶対できません。

芭蕉に「あら尊と青葉若葉の陽の光」という句があります。陽光が青葉若葉にあたつてゐる。これをみた、あの活眼を持つた天才は「あら尊」と叫んだのです。太陽のエネルギーを頂いてゐる植物の合成は、全く靈妙不可思議です。

それを動物が食べて生かしてもらうのです。動物は消費者であります。この動物の排泄物や死骸、あるいは植物の死骸である枯れ草や落ち葉を微生物が分解してくれまゝ。微生物は分解者です。ここで微生物に二つの種類があります。空気を好む好気性微生物と、空気を嫌う嫌気性微生物です。

山に行くと落ち葉が積もつてゐますね。この落ち葉に混つて、数限りない昆虫の死骸や糞があるので。空気が常にその中を通つてゐますから、これを分解するのは好気性微生物です。山の落ち葉をひっくり返して匂いを嗅ぐと、プーンと良い香りがします。好気性微生物が分解してできた、いわゆる好気性完熟堆肥には、必ず芳香性の匂いがするのです。ここへ植物が来て、この分解終産物（好気性完熟堆肥）を根でしっかりとつかんでゐます。好気性完熟堆肥、これが本物の植物の食べ物のなす。

嫌気性の微生物が働くと、山が崩れて木が埋つ

たなど、異常な時です。嫌気性微生物が働いて分解されたもの、いわゆる嫌気性堆肥は、ベトベトとして悪臭を發します。このものは植物にとつては毒物であつて、本物の食べ物でないのです。これを吸収すると植物は刺激されて、急に大きくなりますが、必ず病虫害にみまわれます。人間は油カスや鶏糞やワラや草を畑に埋めますが、必ず嫌気性堆肥になつて病虫害を發生するのです。生を埋めてはいけません。化学肥料はすべて、嫌気性堆肥のような作用をします。

土の中にはひとつの宇宙があるのです。地表から30センチの深さまでの間には、バクテリア、カビ、藻、原生動物、ダニ、ミミズなど、いろいろの微生物や動物が共に棲んでいて、ひとつの世界を作つてゐます。これが土中生態系です。ここでこれらの生物が作る蛋白や脂肪、ビタミン類や酵素などが植物の根によつて吸収され、これが植物の大切な栄養であり、また味や香り、コクなどの材料なのです。

好気性完熟堆肥、およびこれによつて養われる土中生態系の産物、植物はこれを吸収して、太陽エネルギーや水、および空気中の二酸化炭素などで、あの複雑な有機質、いわゆる農作物を合成するのです。これを食べて動物が生存し、その死骸や排泄物を好気性微生物が分解してくれ、それがまた土中に入つて土中の生態系を養い、それがまた植物を養う、これが生態学的輪廻の法則なのです。地上のあらゆる生命体は、この輪廻の中で生かされてゐるのです。あたかも、雨、地下水、川、海、雲、そして雨と水の輪廻の中で、あらゆる地上の生命体が生かされてゐるよう、この輪廻を切ることは死を意味します。

ところが今の社会、今の農法はそれを切っているのです。どう切っていますか。まず、人間は尿や生活の廃棄物を焼いてしまったり、薬品で分解してしまったり、これを好気性完熟堆肥にして土へ返すことをしません。

次に化学肥料をまいて土中生態系を減ぼしてしまふ。ここに第2の切断があります。実に近代社会は二段構えで死の淵へ暴走しているのです。化学肥料や嫌気性堆肥で土中生態系が破壊され、植物が異常な食べ物で育つと、その体質は異常になります。するとその植物によって生きている益虫と害虫とのバランスが破れて、害虫は急に増殖してきます。

実例を言いますと、私達の農場では好気性完熟堆肥でキャベツを作っています。これにはあまり害虫はつきません。もちろんいますが、数が少なく、かつ、外葉にばかりついています。これに硫安、あるいは生の鶏糞をかけますと、たちまち葉は黒々としてきて、グリーンと異常に大きくなりますが、たちまち害虫がふえてまいります。そして、キャベツが健康なあいだは外の方にばかりいた害虫が、急に芯の方へ侵入し始めます。そしてキャベツは虫害でメチャメチャになります。

そこでたまらないから農薬をかけます。すると益虫も害虫も死んでしまつて、一応キャベツは収穫できるわけです。しかし益虫は減んだままでありますが、害虫は必ず抵抗性を帯びてきて生き返ってくるのです。そして、いわゆる農薬の抵抗性害虫がどんどんふえるのです。

いわゆる害虫は菜食、益虫は肉食

害虫というのは悪いやつと思われませんが、そもそも害虫は、人間と同じ植物を食べる、草食性の昆虫なのです。益虫というといかにも有難いけれど、これは、この草食性昆虫を食べる肉食性の昆虫なのです。ルーベで心静かにみてご覧なさい。害虫は草食性だからやさしい顔をしています。これに反して、肉食性昆虫である益虫はクモでも、てんとう虫でも、トンボでもカマキリも、こわい顔をしています。猛獣ですから。そして、草食性昆虫は非常に抵抗性が強い。

このように、農薬をかけると自然の生態系が破壊され、益虫がなくなり、害虫がふえてきて、しかも農薬に抵抗性ができて、ますます人間にとって不利な生態系ができてくるのです。思えば大自然がつくってくれる生態系が人間にとって一番良い生態系なのです。これをちっぽけな人間の知恵で動かすと、必ずマイナスとなってくるのです。

家庭菜園のヒント

皆さん家庭菜園をなさる時、すぐに台所のゴミや油カスや鶏糞をいけるでしょう。これは自然の法則に反すること、いけません。自然界では、落ち葉は地上に積もります。土の中に入るといことはなはずです。

私は篤農家に「土から出たものは土に返せ」と教えていただいたが、実行して大失敗をやった。これは一言、言葉が足らなかつたのです。土から出たものは、すなわち有機質は必ず「土にしてから」土に返

す。「土にしてから」という言葉が抜けていたわけですよ。

だから化学肥料をやめるといつて、ワラや鶏糞を土の中へいけんたら、必ず根腐れを起して作物は病気になる。生を土中へ入れてはいけないのです。完熟堆肥は土の中に入れてもよいが、未熟なものは土の上に置くのが原則です。もちろん、化学肥料や農薬を使つてはいけません。

有機農法を育てる運動を

さらに都会においては、尿、ゴミなどを焼いてしまつたり、海に捨てています。こういう文明は必ず減ばなければなりません。ゴミ戦争などと言っていますが、ゴミは国の宝なのです。これを国家規模で全部堆肥にして、日本の農地に返すのです。ゴミを焼く費用より安くつくはずですし、今の工業力を利用すればわけなくできるはずですよ。

すでにお米は19年間、全く無農薬でやっております。野菜も18年間、無農薬でやっております。9年、完全無農薬。桃、栗なども一昨年からできかけました。「桃が農薬なしでできるものか」というのが桃作りの人の話ですが、見事においしい桃ができました。もちろん袋かけはします。

現在の市場は大変悪い市場です。自然のものといふのは形も大きさもさまざま、不ぞろいなものが自然の特徴です。それなのに、自然のものである農作物にL、M、Sなどと型を決めて、工業製品のような規格を要求します。これは誤りです。

農民は規格でたたかれるから、苦しむに農業

や化学肥料でこまかさねばならないようになります。そして農民は健康を失い、消費者の所には毒の入った、まずい農作物が高値でまわってくるのです。これはどうしても皆さんが、この農法をやる農家を育ててやらぬといけないのです。農業は農民だけではできないのです。消費者がいないと農業は成り立ちません。誤った指導による、今の誤った流通機構や消費者意識を正しいものとして、正しい農法を育てる世論を盛りあげることが大切です。

むすびに

農業問題をやっている間に、洗剤とか食品添加物などの公害問題にもタッチするようになりました。そして、現在の公害というものは、出るべくして出た必然的な結果だということに気がついてきたのです。それはテクニクの誤りよりはむしろ、世界的な、人生的な誤りにもとづくことです。

●まず第一に、人間は自然のおかげで生かされている生命体である、という事実を無視していることです。(唯物論的発想)

●第二に気づきましたことは、人間は大自然の英知によって営まれる自然の、無数の生命体のおりなす大きな生態系の中の一員としてのみ、生存を許されるという事実。この事実を忘れて、自然の生態系を破壊するような文明をつくろうとしたことである。

●第三は、動物界の生態系は弱肉強食によって成り立つ、力が支配する生態系であるのに対し、人間界は知性と愛によって成立する、共存共栄の生態系であるべきであるのに、次第に弱肉強食が人間生存の

原理であるかのごとき思想が社会を支配してきたことです。私は中学生の時、先生から、生存競争がこの世の原理だから、しっかり勉強して他の人をけとばしていかなければ一人前になれぬぞ、と励まされたのを今も記憶しています。これは非常な誤りです。政治家は自分のことばかり考えて、国民のことを考えない。企業家は企業だけを考えて、大衆をを考えない。大衆は自分のことばかり考えて、他人のことを考えない。これが公害をつくっているということ。この運動をやっているし、感じているのです。注3 財団法人慈光会のこと、有機農家と消費者から成る組織で、直営販売所を持つ。

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応じてお願いします。(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C1協会 編集部

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 内=内容

関東

横浜・サニークラブ例会

- 11月18日(日)
- ①妊娠中の食事の基本的な知識 時12:00-13:00 ②座談会時13:30-17:00 料300円(食事付) 会 鶴山県長江 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) 男性の参加歓迎 (毎月18日)

東京

ロードクラブ例会

- 11月25日(日) 時13:00-17:00 育児そのⅢ-小学生~中学生まで、学校給食、親子の対話、しつけなど 講 大森一慧 料一般-17

00円、ロードクラブ会員1000円 会 万世橋区民会館 3 F 区民集会所 045-251-4691 (秋葉原駅万世橋口一電気街一下車3分) 講 盛谷奈加 0866-1020 男性の参加歓迎

ロードクラブ 一周年記念ハイキング

- 11月23日(金) 高橋山(733m、山梨県四方津下車)、徒歩約5時間(休憩含、途中甘酒が出ます) つるや旅館(山梨県北都留郡上野原町鶴島)で温泉(鉄鉱泉)に入り、ビールで乾杯 料2500円(交通費各自負担、昼食各自持参) 集合場所/7:08a.m 発甲府行の列車内(新宿駅6番線ホーム、最前部) 講 盛谷奈加 0866-1020

中部

塩の道・千国街道探訪

- 11月23日(金)-11月25日(日) 2泊3日 日本海から信州に塩を運んだ歴史的由緒ある道の探訪。千国宿→石仏群→弘法の清水→牛方宿→百体観音 料7500円(2泊4食弁当1食付) 会 鶴信州もえぎ荘(東義輝) 02618-2-2148 長野県北安曇郡小谷村家(大系線南小谷駅下車)

小牧・正食料理講習会

- 11月11日(日) 時10:30-16:00 「料理実習と座談会」 講 大森一慧 料2500円(要子約11月3日③迄) 会 小牧市民会館調理室 講 愛知除陽会/伊藤誠 0568-76-2731 (小

牧市寺浦2943)

愛知除陽会月例会

- 12月9日(日) 時10:00-15:00 内容未定 講 上記と同じ

中国

常設 七号食実修 短期身心改造 求道会道場

- 「七号食の実修(1-3カ月)、反応軽減法による求道修業」 料1ヶ月(25日以内)-10万円+協力費2万円以上、人により1-3ヶ月分前納(特別指導は別納) 会 徳島県田原市 08686-8-0730 (〒709-37 岡山県久米郡中央町大坪和西1499、津山線亀甲駅より和北行バス大坪下車10分) 前もって講師の上米所下さい/呈案内書

米国における 食品購入の指針 (2)

合衆国上院 栄養と人間の必要物 に関する特別委員会 準備資料

現在の食品製造と表示の状況においては、消費者が、脂肪、砂糖、塩、食品添加物などの摂取を適切にコントロールできる唯一の方法は、「加工されたものでなく」基本食品に頼ることである。

栄養上の利益 その1

加工と調理の効果

加工と調理の効果 についての知識不足

いろいろな食品加工、および料理の手順が、食物の栄養内容にどんな影響をもたらすかについては、まだ全体的に分かっていない、ということ

第二次大戦以来、加工食品の使用が爆発的に増加したために、消費者が食事の栄養特性をコントロールすることが非常に困難になった。(注4) 一九四〇年に北米市場に出ている食料製品は約千種であったが、一九六五年には六千、一九七五年には一万二千種になったと算定されている。(注5)

このような事情は、ファスト・フード、簡便食品(コンビニエンス・フード)、業務用食品(レストランを含む)および軽食品について、特に言えることである。(注10)

七六年において、食料製品のそれぞれの変種、および味のちがったものも数えれば、一万八千種のもが出回っていたと推定している。(注6) アメリカ人の食事のうちに占める高度加工食品の割合を見積もるのは困難であるが、野菜のカンヅメのような、加工された基本食品の数は比較的一定しているようなので、もつぱら、高度加工食品の品目が非常に増加したことになる。

そのうえ、家計中の外食費は、一九七五年から七六年のあいだに一七パーセント増加した。(注7) これらの外食に用いられる食品類は、労力を省くために、レストランなどに運ばれる前に加工されたものが、ますます増加してきている。(注8)

この知識が不足している原因は、栄養素含有量を測定する方法の改良されたものがないことだけではなく、いろいろな加工食品が、ひんぱんに登場したり消えたりすること(注11)と、公的分析のための予算措置がないことにもよるのである。

そこで、農務省は栄養成分表を改訂するにあたって、多くの場合、食品加工会社の作ったデータを元にしていて、食品技術は、もつぱら、食品の保蔵とごまかしに関心をはらっており、栄養にたいする食品技術の影響を栄養学者が測定する能力よりも急速に、一つの学問として発達をとげた。(注12)

製造業者は、新しい加工食品を開発するにあたって、その製品の魅力を最大限にしようとして、脂肪、砂糖、塩、および、着色料のような栄養に關係のない食品添加物をしばしば使用する。これらの材料は、各製品を個別に考えた場合には、一般的に健康上の問題にはならない。しかし、『食事改善目標』で述べられている理由によって、高度加工食品をたくさん用いる食事では、それらの累積的な影響の問題が生じる。さらに、包括的な表示情報が不足しているために、消費者が、食物の各材料をどれだけ摂ることになるのか判断することができない。

冷凍エンドウ豆やカンヅメ果物のような加工の基本食品は、ふつう、塩または砂糖、あるいはその双方が加えてある。しかし、ソース漬けの冷凍野菜や人工果汁飲料および即席食品などに比べたら、これらは、栄養素をコントロールするうえで、比較的、単純な問題を提示するものである。

次に、脂肪、砂糖、塩、食品添加物が加工食品の中で用いられるうえでの、いろいろな問題について詳しく述べる。

〔脂肪〕

平均的な食事において、調製ずみのスープ、ミートパイ、ベーク製品（パン、パイ、クッキー、クラッカーなど）および軽食品などの食品から、どのくらい脂肪が摂取されることになるかという概算はなされていない。また、加工食品中の脂肪の量については、その食品が栄養上の効果があると

主張する場合にのみ表示が規定されている。そのうえ、栄養表示では、用いられた脂肪が飽和脂肪であるか、不飽和脂肪であるかを示すことは規定されていない。加工業者は、価格変更にもとづいて、使用する脂肪の種類をしばしば変えるので、或る製品の脂肪の飽和値は、ひと釜ごとに異なることがありうる。

外食した場合、脂肪をどれだけ摂ることになるかを消費者が判断することは、なおさら難しい。外食の調理では、脂肪はたいしてたっぷり使われている。『シカゴ・トリビューン』紙が一九七七年に行なった、学校における食物の調査で、すべての検査した食事が、栄養学者が勧める脂肪量の限度、すなわち、脂肪から摂るカロリーを全体の30から35パーセントとする限度を超えていたことが判明した。脂肪のいちばん少ないもので5・6パーセント、いちばん多いものは42・9パーセントであった。（注13）

〔砂糖〕

アメリカ人が摂取する砂糖の量は、今世紀において、非常に増加した。食品加工にもつぱら用いられるコーン・シロップを含めて、その増加は、近年において最もいちじるしい。（第1図）『食事改善目標』に引用されているように、一九七二年に発表された農務省の調査によると、食事における精製糖の摂取の70パーセントは、加工食品によるものであった。もし、コーン・シロップの消費増を加算すれば、加工食品から摂取する砂糖類

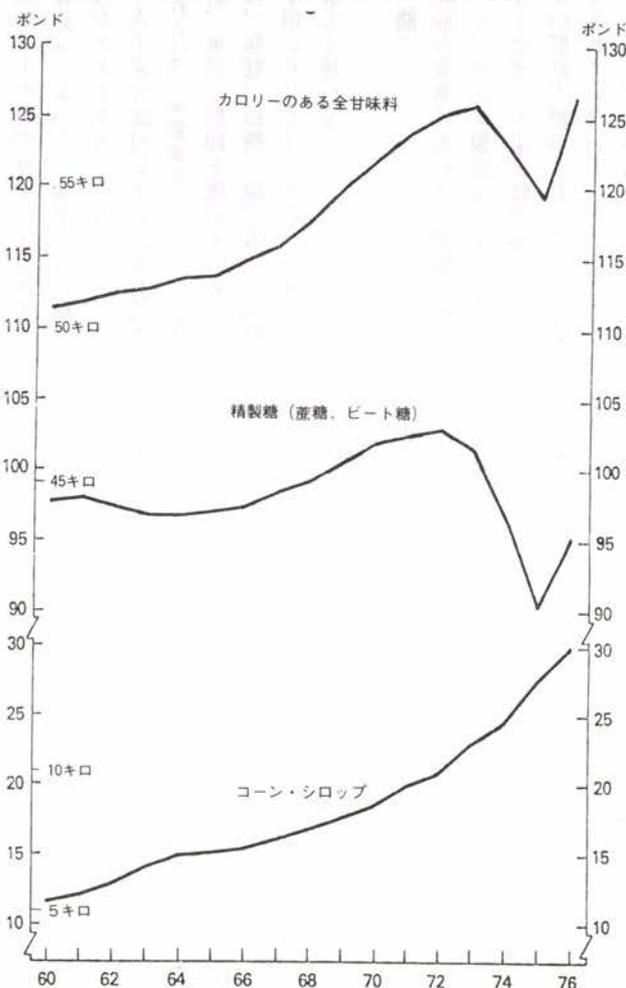
の比率は、多分、70パーセントを超えるであろう。あらゆる食品の材料表示において、砂糖の含有量を示さなくてもよいことになっているので、消費者は、或る製品に含まれている砂糖の量を知ることができない。材料表示では、砂糖、コーン・シロップ、コーン甘味料などを、これらがみな精製糖類であるにもかかわらず、それぞれ別々に記入してもよいことになっている。さらに、栄養表示の法規では、炭水化物の表示をするのに、そのうち何パーセントが砂糖であるかを示すことを規定していない。たとえば、果物の味つけをしたヨーグルトに、炭水化物が49グラムと記されていて、ふつうのヨーグルトは17グラムとしても、その49グラムのうちのどれだけが果物の炭水化物であり、どれだけが果物ジャムに含まれている砂糖であるかは、はっきりしない。

〔塩〕

米国における、塩の一日あたり平均摂取量は、6グラムから18グラムのあいだであると推定されている。米国における塩の消費量の推移についての統計はない。しかし、大手の製造会社によってつくられた塩研究所は、その変化の程度が分かるような数字の収集にとりかかっている。塩は、脂肪や砂糖と同じく、食品加工の過程で、ふんだんに使われている。以前には、塩は保存料として添加されていたが、今日では、その目的のためには、あまり必要でなく、もつぱら調味料として用いられている。塩は、材料表示に記載されていても、

第1図

米国における精製糖の一人あたり消費推移 (1960-1976)



出典: USDA, Sugar & Sweetener Report, SSR vol. 2, February 1977.

ふつう、その量は示されていない。

〔食品添加物〕

食品医薬品庁 (FDA) の概算によれば、米国では、少なくとも二千七百種の物質が、食品にたいして意図的に添加されている。(13a) 砂糖と塩は、ふつう食品材料と見なされていて、重量の面からみると、食品添加物の大部分を占めるが、添加物の圧倒的多数は非栄養的なもので、主に、

食品の外見や材料の質 (テクスチャ)、味を左右するために用いられる。これらは、時には消費者のために用いられない。(13b) 保存料として用いられる添加物の種類は比較的少数である。(14) 添加物使用の経済的意義については、この購入指針を實行するうえでの経済的利益に関して本報告書の別の章で、より詳しく論じられている。高度加工食品のほとんどは、添加物を使用して初めて作ることができるものであり、また、これらの製品

によって企業の規模が支えられているが、それは、つまり、添加物の使用によって可能になっている、ということをごここで指摘すれば十分である。

健康・教育・厚生省が一九七七年に作成した報告書は、添加物の使用が激増したことを指摘して、『簡便さにたいする一般の非常な要望が、食品添加物の使用の増大をもたらしている。代用食品についても同じである。食品医薬品庁は、最近、申請されている新規の食品添加物については、その10パーセント以下しか認可していないが、添加物使用の全体は、過去15年間に二倍以上増加しており、これは、食料供給の拡大や人口の増加の率よりも非常に急激である』(14a)と述べている。

包装または殺虫剤の使用、およびその他の原因によって、意図的でないに食品に混入してしまう物質が、以上のほかに約一萬種にのぼる、と食品医薬品庁は概算している。(13a)

これらの添加物は、国民の健康上の問題である。その理由は、

(1) 食料供給に導入された、どの一種類の添加物についても、今のところ、その量のはっきりした標準というものはない。

(2) すべての添加物について、安全性の試験がすすんでいるわけではない。また、すべての試験が完璧なものであったとか、あるいは、最新の方法を用いた、というわけではない。

(3) 試験の大部分は、添加物の使用によって、直接または間接に利益を得る各会社によってなされたものである。企業によってなされた試験は、

これまで、試験方法に欠陥があったとか、不利な発見を隠してしまったとかいうケースがたくさんある。

(4) 添加物の相互作用の影響、および、添加物の神経系統への影響については、ほとんど何も知られていない。

インタビューした専門家たちは、ほとんどの添加物が多分、安全だろうと考えてはいても、包括的な試験がなされていない以上、どの添加物が安

〔注4a〕一九七七年に刊行された『人間の栄養に関する、健康・教育・厚生省の役割——将来の方向』は、現在、米国において消費される食物の55パーセント以上が、流通に先立って加工されていると推定している。

〔注5〕『食品技術と栄養の結婚』N・W・テーパー博士、ザック・サプリー博士共同執筆。(『栄養と食物療法の世界評論』一九六九年第一〇号)

〔注6〕レイモンド・ストークス博士の電話による談話。

〔注7〕『全国食料事情』一九七七年、農務省。

〔注8〕ジェーン・ヤング・ウォーレスは、『食品工学』誌一九七五年六月号で、次のように述べている。

『今、いくつかの州で審議中の“メニューを正しく表示する”法令は、食事提供施設外で事前に調理した食品の使用が増加する傾向を一時的に弱めると思われるが、(レストランなどの経営者は)』

全であるかを知ることが困難であり、自分たち自身が食物を選ぶさいには、できるだけ添加物の摂取を少なくするように努める、と述べた。

人工的な保存料、着色料、着香料は、すべて、あらゆる食品の材料表示において記載されなければならぬ。しかし、乳化剤や発泡剤などの、他の添加物は、食品医薬品庁が定めた、一定の“公定基準”にしたがって、ある食品においては表示され、別の食品においては表示されない。

急上昇する労賃を埋め合わせるためには、(手抜き料理だから、といって)得意客が拒絶するのでないかと気にしてはられない』

外食産業にたいする、調理済み冷凍食品の市場は、一九六〇年の三千五百万ドルから、一九七五年には五億七千五百万ドルに増大した、と、この報告書は推定している。一九七二年には、冷凍ラザーニヤを使用する食事施設は14・2パーセントであったが、一九七四年には、34・5パーセントになった。最大の増加を示したのは、ベーク製品で、たとえば、冷凍ケーキは、一九七二年の3・2パーセントから、一九七四年には20・5パーセントに増えた。

〔注9〕『食品加工の栄養評価』(一九七五)の中で、多くの筆者たちは、「われわれが」インタビューした専門家たちと同じく、食品加工および調理の栄養的影響の知識には、非常なギャップがある、と指摘している。たとえば、ホフマン・ラ

ロシュ社のベンジャミン・ボーレスティン博士は、次のように述べている。

『食品加工の過程での栄養素の安定性の問題は、多くのビタミン類が、さらし、熱分解、陽あたり、酸化などによって非常に減ってしまうという不合理でない推測によって、これまで、もっぱらビタミンにだけ関心が集中されてきた。

新製品や新工程におけるビタミンの安定性の問題をすぐ予言できるような研究というものは、まだ文献に現われていない……。

……食品加工は、ミネラル類に大した影響は与えない、ということが一般的に認められてはいるが、実証的なデータはほとんどない。最近、鉄の問題にしぼった文献が出たが、これは、食物にもともと含まれている鉄分が、加工と保管によって変化する問題よりも、主として、食品に添加された鉄剤の生理的有効性の問題を取り上げている』

同書において、ウイスコンシン大学のダリル・ランド博士は、次のように述べている。

『……栄養素にたいする熱加工の影響についての報告のほとんどは、特定の栄養素しか取り上げていなくて、その栄養素が、食品の加工中に保持されたか、減少したかというパーセンテージのデータを出しているだけである。営業的な滅菌をするためのいろいろな加工法と、時間および温度の可塑性がたかさんあることからして、文献で報告されている栄養素の損失というものが、産業にたいして、平均または基準を提示すると考えるのは適切ではない。したがって、この種のデータの価値

には限界がある。

一九七七年に会計院が作成した「人間の栄養全国調査」われわれの知識を高めるための協同的アプローチの必要」という報告書は、農務省の食品成分表は時代遅れで、それぞれの食品の産地、種類、加工による大きな違いが出ていない、として次のように述べている。

「……新種の果物や、新しい方法でつくられた野菜が、成分組成の知られている種類のものの代わりに登場している。高温・短時間カンヅメ法、新しい乾燥・冷凍技術、連続パン生地技術、畑における（ハウスでの）水冷栽培法などは、食品工業の技術革新であるが、それが食物の栄養組成にどんな影響をもたらすかは分かっていない。また同じく、調理済み冷凍食品、マイクロウェーブによる加熱（電子レンジ）、袋ごと煮る料理法などは、栄養組成にたいする影響が、まだ確かめられていない調理法である。

〔注10〕農務省栄養組成研究所のケント・K・スチュワート博士は、一九七七年九月三〇日の上院栄養特別委員会での証言で、ファスト・フード、簡便飲食品、レストランの食品を含む業務用食品、軽食品中の「栄養素について、われわれは、ほとんど、あるいは全くデータを持っていない」と述べた。この点については、付録のCにおいて、さらに詳しく説明される。スチュワート博士は、このことは、これらの食品が栄養に乏しい、ということの意味するのではなく、今のところ、これらの食品の栄養価を判断する基準がない、というこ

とだけである、と述べた。

〔注11〕一九七七年、会計院作成の「人間の栄養全国調査」は、栄養知識のギャップを報告し、農務省の食品成分表は「時代遅れで不完全である」として、次のように述べている。

「農務省の農業ハンドブック第8分冊（食物の組成）は、約二千五百種の食物の成分値を取録しているが、一九六三年以来、全面的な改訂がなされておらず、現在、改訂の作業が進行中である。これには、限られた栄養素の値しか取められていない。そのうえ、これは、購入した時点での栄養価であって、摂取した場合のものではない。したがって、摂取に先だつ栄養損失を見込んでいない。たとえば、ビタミンCのような或る種の栄養素の、解凍または調理における損失……」

〔注12〕N・W・テープ博士とザック・サブリー博士は、「食品技術と栄養の結婚」〔注5参照〕で、次のような意見を述べている。

「食品技術者の主な目的は、食品の品質を改善し、保蔵法を開発し、新しい食品と加工法を發明して、たくさん種類の製品を、より広い地域に適當な価格で販売できるようにすることである。食品技術者にとっては、食品の品質とは、主に、その色彩、香り、材料の質（テクスチュア）、外見および安定性である。新しい加工法、食品材料、添加物などによって、製品の栄養価がどうなるかについては、ほとんど注意がはられない。食品企業は、栄養学者を「好ましくない人物」と見ているらしい。そして、栄養学者を、調査班や開発チー

ムのメンバーに、めつたに入れない。例外は、ベクト・フッドを売っている会社である。」

「食品技術」「食品工学」誌を過去五年間にわたって検討して判断すれば、食品技術者にとつて、栄養がますます関心事となりつつある。しかし、これらの雑誌を検討したり、各方面の人々にインタビューした結果、次のようなことが言える。すなわち、食品技術者は、或る食品の栄養特性を、主に栄養表示規則で定められた、限られた栄養素の面から決めており、また、これらの栄養素の添加によって、栄養価をどう左右できるだろうか、ということに関心をもっている、ということである。食品のもともとの全体的な栄養特性、つまり、人間が主として摂取する経験をしてきたところのものを、どのようにして保持できるか、ということを理解しようとする努力は少ない。

〔注13〕「シカゴ・トリビューン」紙、一九七七年二月二〇―二三日の連載。

〔注13a〕上院小企業特別委員会委員長、ゲイロード・ネルソン上院議員にあてた、シャーウィーン・ガードナー食品医薬品庁次長の、一九七七年五月六日付けの手紙。

〔注13b〕「人間の栄養に関する、健康・教育・厚生省の役割——将来の方向」（一九七七年十一月）は、次のように述べている。

「食物添加物および着色料は、食物自体の保護と保護をふくむ、いろいろな正当な理由のために使用されているが、これらの添加物は、不必要な目的や、消費者をまどわし、誤解させるためにも用

いられているのかもしれない」

〔注14〕会計院の報告書『人間の栄養全国調査』は、次のように述べている。

『食品にたいして、直接または間接に添加する化学薬品の公定と純正の基準を定めている。食品化学物質基準』のついでに六百五十八種の品目について調べたところ、大部分(79パーセント)のものは、主に着色、着香、保存、形成、材料の質を良くすること、さもなければ、加工食品の外観や魅力を増すために用いられている。』

もし、すべての添加物について調査がなされたならば、化粧のような目的で用いられている食品添加物の比率は、おそらくもっと高まるだろう。なぜなら、六五八品目というのは、現在使用されていると信じられている全食品添加物の25パーセント以下にしかあたらないからである。

〔注14a〕『人間の栄養に関する、健康・教育・厚生省の役割——将来の方向』(一九七七年十一月) (橋本政憲・訳)

■〔一〕内は、本誌編集部への補足。

五食 (うづく)

訂正

本誌10月号4ページ1段目、左から2行目の「アペリース」を削除します。

日本C I協会出版物のお知らせ (注文歓迎)

- 桜沢如一著『自然医学』 438P 3500円 千160円 (価格改定)
- 桜沢如一著『病気を治す術、病人を治す法』 138P 550円 千120円 (価格改定)
- 武者宗一郎著『台所を化学で観る』 12P 100円 千60円 (本誌抜き刷り)
- 浮津宏子著『マクロビオティック節供料理』 50P 500円 千120円 (本誌抜き刷り)

特長

●いつまでも使える
南部鉄製です●アル
ファー化を継続して
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
でふきこぼれません。

新しい世界へ
正食のよるこび。
玄米をおいしく
炊き
あげる
天味釜



てんみがま
てんみがま
てんみがま

販売元 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。

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

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
一年三千五百円

■正食協会11月行事のお知らせ

- 11月3日(祝・土) 13~15時 入場無料
 - 合気道演武公開と指導(山口清吾師範来阪)
 - 定例健康講座 11月4日(日) 10~16時
師範||岡田周三、松岡ツヤ子、山口卓三
会費||千三百円(昼食付)
 - 正食入門講座(第3回) 11月11日(日) 10~16時
病気を治す食物について(岡田周三)、健康の七
大条件はいつ完成するか(山口卓三)、本物の醬
油とにせもの醬油(上原好治)
会費||二千円(昼食付)
 - 南紀健康学園 11月23日(金) 14時~25日(日) 14
時、和歌山県勝浦那智、青巖渡寺 講師||岡田
周三、山口卓三、藤田妃見子(手のひら)、山口
久子 会費||全期一万三千円(部分参加もあり)
 - 無双原理研究会||毎木曜18時30分~21時
 - 健康指導||火水木金||10~16時、土||10~12時
- ※詳細はお問合せください/世界正食協会(大阪
市東区大手通二一五一 電話06・941・7506
78)

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 「赤穂の天塩」
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

- ◆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

毎日の食で 美しく 健康になる

十一月の食養料理

桜沢里真



▲ 煮込みおでん

▼ みつ葉とねぎの白和え



煮込みおでん

●材料(5人前) Ⅱ宝袋用(油揚げ1
3枚、春雨120グラム、人参130グラ
ム、ねぎ1本、かんぴょう13本、
昆布巻用(昆布幅10センチ、長さ15
センチのもの3枚、ごぼう10センチ、
人参10センチ、コーフー30グラム、
飛龍頭用(トーフ5丁、大和芋130グ
ラム、炒りゴマ大さじ1、人参120
グラム、ゆり根15片)、コンニャク
(1枚)、大根(20センチ)、人参(1本)、
コーフー(100グラム)、シイタケ(1
2個)、ワカメ(約4グラム)、昆布(10
センチ角、3枚)

①宝袋の作り方/油揚げを横2つに切
り、熱湯をかけて油抜きし、開いて裏
返しにする。春雨は熱湯にくぐらせて
しんなりさせ、4センチくらいに切る。
人参は細切り。ねぎは小口切り。かん
ぴょうは塩水でもみ、さっと水をかけ
る。油揚げに春雨とねぎと人参を入れ、
かんぴょうで結ぶ。

②昆布巻の作り方/昆布はさつと水に
つけ、しんなりさせる。ゴボウ、人参
は1センチ角の拍子木切りにし、長さは
昆布の幅に合わせる。コーフーは油



▲ 蓮根とトーフの機揚げ

- で揚げたものを用い、人參と同様に切る。人參、ゴボウ、コーフーを昆布で巻き、2力所をかんびょうで結ぶ。出し汁カップ3、塩小さじ4、醤油大さじ1でゴボウが少しやわらかくなるまで煮る。
- ③ 飛龍頭の作り方／トーフの水をよく切る。大和芋はすりおろす。人參は5ミリ角くらいに切る。トーフをつぶして、大和芋、人參、炒りゴマを入れてよくまぜる。5個に分けて、真ん中にゆり根を3片くらい入れてまめめ、ゴマ油でからりと揚げる。
- ④ コンニャクは5分くらいゆで、両面に5ミリ深さで細かく斜めに包丁目を入れ、5つに切り分ける。
- ⑤ 大根は2センチ厚さの輪切りにし、面取りをする。
- ⑥ 人參は太めの部分を3センチ長さに切る。
- ⑦ コーフーは2センチ厚さに切り、油で揚げ、三角形に切る。ワカメはさつと水洗いし、5つに大切りする。シイタケは水につけ、4つに切る。
- ⑧ 鍋に昆布をしき、大根、昆布巻、コンニャク、コーフー、人參、シイタケを入れ、出し汁をたっぷり入れて、20分ほど煮込む。次に、宝袋、飛龍頭を加え、出し汁を材料がかぶるようにたして、大根がやわらかくなるまで煮込

む。塩小さじ4、醤油大さじ4と5で吸い物よりこいめの味に仕立て、さらに煮込む。材料すべてがやわらかくなったら火を止め、20分くらいそのままにしておき、もう一度火にかける。煮たところへワカメを入れて、さらにひと煮たちさせて火を止める。皿に盛りつけ、ときがらし少々を添える。残った場合は、具を汁から出してとっておき、頂くときは、まず汁を煮たててから具を入れてあたためて供す。

みつ葉とねぎの白和え

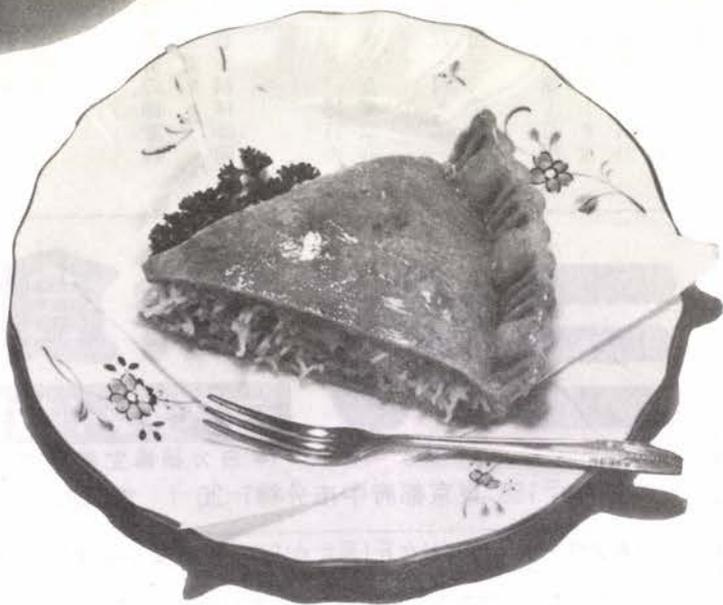
●材料 1みつ葉(1束)、ねぎ(1本)、トーフ(1/2丁)、カシューナッツ(カップ1/2)、塩(小さじ4)、醤油(大さじ4)

- ① みつ葉は色のよいものを用い、よく洗って根を取り、さつと熱湯にくぐらせて、そのまま冷やし、1センチの長さで切る。
- ② ねぎは1センチの長さで切り、さつとゆでる。カシューナッツはうすく細かく切る。
- ③ トーフの水をきり、すり鉢でよくする。醤油と塩で味つけし、カシューナッツを入れてまぜ、みつ葉、ねぎを加えて、静かにまぜ合わせる。器にこん



▲レンコンボール

▼タルトビーフン



もりと盛りつけ、ゆずの皮と人参で小さい松葉を作り、天盛りにする。

蓮根とトーフの磯揚げ

●材料 蓮根(100グラム)、人参(50グラム)、トーフ(1/2丁)、カシューナッツ(15粒)、のり(1枚)、炒りゴマ(大さじ1)、地粉(カップ1/2)

①蓮根、人参はおろす。トーフは水を切ってつぶす。以上3点をよく混ぜ合わせ、炒りゴマと地粉を入れて混ぜる。
②のりを6つに切り、①を1センチ厚みにのせ、カシューナッツをしっかりおしつけて並べ、ゴマ油できつね色に揚げる。

レンコンボールスープ

●材料 蓮コンボール(磯揚げの残り)を10個にまるめて揚げる、ねぎ(1本)、さやいんげん(5本)、花人参(5個)、昆布、しいたけ、醤油

①昆布としいたけでおいしく出しをと
り、塩と醤油で味をつける。
②ねぎは2センチに切り、さっとゆで

る。さやいんげんも色よくゆで、斜め細切りにする。

③器にレンコンボール2個、ねぎ、いんげんを入れ、出し汁の熱いのをはり、花人参をのせ、ゆずがあれば一片、香りつけに入れる。

タルトビーフン

●材料Ⅱビーフン（2かたまり）、地粉（カップ3と少々）、ねぎ（1本）、コープ（60グラム）、人参（細切り）、カツプタ、カレー粉（小さじ1）、ゴマ油、塩少々

①地粉に油大さじ3と塩小さじ1、シナモン小さじ1を加えて、よく手でもみませ、水を入れて耳たふくらいのかたさにこねて、ぬれ布巾をかけて1時間ほどねかせる。

②ビーフンは熱湯につけてほくしておく。コープは揚げたものをみじん切りにする。ねぎは青い部分も5ミリの小口切りにする。

③あたためた中華鍋に油玉杓子1杯を入れて熱し、油を鍋によくなじませる。油を器にあげ、別に油大さじ1を入れて熱し、ねぎの青い部分を先に炒め、次に白い部分を入れてよくまぜる。し

んなりしたところへ、人参、コープの煮たものに加え、ビーフンを入れてよく炒め、塩小さじ1を加えてうすい味をつける。

④①を3ミリの厚さにのばし、タルト型に合わせて、パイの身とふたの部分を作る。タルト型に身の部分をしき、

③を入れ、ふたをして、まわりをフォークでおしておさえ、真ん中に十字の切れ目を入れる。卵黄（またはゴマ油）をぬって、天火に入れ、約30分ほど焼き、上に色がついたら、取り出して切る。

■群馬食養友の会・料理講習の御案内
日時Ⅱ11月11日(日)10時～3時

講師Ⅱ吉成知江子(日本C I 料理師範)
会場Ⅱ山名公民館
会費Ⅱ千五百円

●冬の季節料理を中心とした、毎日の食卓に生かせる、中級程度の食養家庭料理です。

●問合せは〇二七三・四六・四九二一
鈴木か〇二七三・二四・〇四三八宮野迄。

■国際セミナーを開きます
●日本C I 協会にて ●毎月第1月曜
6時半～9時 ●GOの本「新しき世界へ」その他情報の交換親睦(在日外国人対象。日本人も歓迎。英語使用) ●

世話人/橋本政憲 ●会費千円

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

もちこ

ねっすぐもちになる、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

『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)

氏名

電話

住所(〒)

昭和54年 月 日

日本C I 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



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 (1/2 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	<p>①</p> <p>純正食品製造・販売 ▽△実業(株)</p> <p>玄米太郎</p> <p>〒151 東京都渋谷区大山町11の5 ☎〇三・四六九・七六三一</p> <p>35ミリ</p>	<p>②</p> <p>純正食品製造・販売 ▽△実業(株)</p> <p>玄米太郎</p> <p>〒151 東京都渋谷区大山町11の5 ☎〇三・四六九・七六三一</p> <p>70ミリ</p>
		<p>選びぬいた 本物の味を皆様に</p>

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

楽々堂 ☎250 神奈川県小田原市堀ノ内 ☎0465-36-6258 *10
~18 *㊦祝 *針、灸、指圧、自然食品の販売

サンライト自然食品センター尾山台店 ☎158 世田谷区等々力2-
5-1 ☎03-704-8324 *9~18:00 *㊦祝 *玄米弁当、お惣菜、
調理パンの専門店

くろぷ味穂 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C I 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。

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」

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

目黒区三田二一五一一二
☎〇三・七一九・三四六一

健民

大森英桜先生
P U 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。このわずかな日時で却病造健、心身
強化、開運自在のP U 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。

P U ・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P U 体型学
- ◎病気の原因とコンペーセッションの法則
- ◎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P U 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練センター

研心館本部P U 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、食品書籍取扱い

<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 *㊦

ナチュラル機 ☎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

機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
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

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

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

明治製粉南 ☎726 広島県府中市町5367 *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 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(出張に応ず)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㊦ *蒼本フジ
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
公方子 ☎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

般若日本自然療能研究所 ☎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
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

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

あざ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
株そうけん健康食品センター ㊦121 足立区東伊興町33-22 ㊦03
・853-1724 *9~19半 *㊦ *月一回料理教室、食養相談

〈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
株むさしの自然食品 ㊦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
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
命教練法創始所 ㊦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。
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、毎月最終水曜、料理教室、配達
ヤマト食養友の会 ㊦192 八王子市南町3-11美山ビル ㊦0426-2
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)

〈神奈川県〉

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 ㊦04
5-712-3339 *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C.I.書籍、オーサワジャパン食品取扱。使命我神散代理店
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 ㊦0427-46-6
314、45-7401 *9~20 *㊦ *毎月1回食品研究会

〈長野県〉

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C I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
清水麗堂 ㊦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〉

新津自然食品センター ㊦956 新潟県新津市本町2-17-5 ㊦02502

・4-5810 *10~7 *第2・3・4㊦祝 *食養料理教室=毎月第3㊦
9~14時・小川みち講師、食養相談、食品、日本C.I.図書・テーブ
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

〈静岡県〉

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(加藤商店) ㊦453 名古屋市中村区則武1-19-3
㊦052-451-4195 *8~20 *無 *正食普及、海水パンツ、
毛100%ニット製品製造販売
ヘルスガイド美健 ㊦466 名古屋市昭和区小坂町3-21 *052-7
33-1283(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
愛知陰陽会(長生堂) ㊦485 愛知県小牧市大字寺浦2943 ㊦05
68-76-2731 *9~19 *㊦祝 *講演会(2カ月に一度位)
無料食養健康相談、C.I.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

〈岐阜県〉

ごとう自然食品(美顔教室) ㊦500 岐阜市吉野町2 ㊦0582-6
3-5894、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1
F ㊦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 ㊦0577-3
2-2997 *9~20 *無 *川上高賢、自然食品、C.I.書籍、
リマ化粧品、食養相談

〈京都府〉

京都マクロビオティックセンター ㊦606 京都市左京区高野藤原
町77 ㊦075-711-4551 *24時間営業 *無 *正食品、料理
器具、書籍、料理講習、折詰弁当(予約制)英語版書籍販売
京都自然食品センター ㊦604 京都市中京区河原町通夷川角 ㊦
075-221-7890、231-0348 *平日夏季9~18半、冬季9~18
*㊦祝13~18
樹エンチーム三丹 ㊦620 福知山市堀内田町1953-2 ㊦0773-22-
9508 *8半~20 *不定期の㊦ *食品、厨房器具、酵素化
粧品、天塩、マクロビオティック書籍、その他

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
衛ウリ薬局 ㊦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、料理研究会
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
七膚会 ㊦370 高崎市小堀町桶越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)㊦2研究発表会、毎㊦10-4時-健康相談会、食品・書籍
里味(さとみ) ㊦370 高崎市石原町493-8 ㊦0273-25-8057 *10-19 *㊦祝 *マクロビオティック・フーズ販売、ポンセン・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高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い、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、健康医学士指導講習(浄血指導)
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

〈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

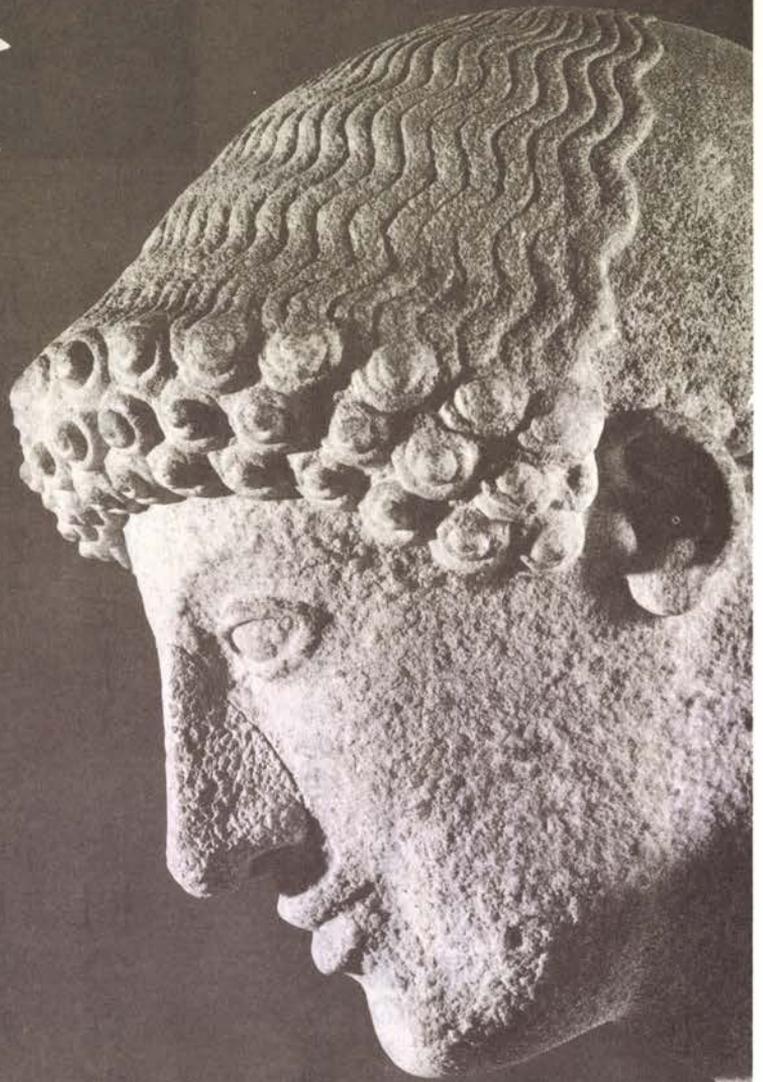
〈東京2区〉

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)
榎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
榎野原商会 ㊦150 渋谷区鶯谷町5-7 ㊦03-496-9656 *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)
榎ゲダツ商事 ㊦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余种取扱、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

人間

この未知なるもの

アレキシス・カレル



桜沢如一 訳
日本CI協会編

ノーベル生理医学賞受賞のカレル博士が投じた世界的名著、新版刊行！



日本CI協会



▶著者、カレル博士



▶訳者、桜沢如一

目次

- 第一章 人間とは何か、それを知らなければならぬ
 - 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

現代文明は、人間を忘れて暴走した——
 ひよわになり、ガン・糖尿病・アレルギー・
 精神病が激増し、凶悪犯罪、人間疎外がひ
 ろまる——人間そのものの退化の潮流を、
 人間の真の再建へと向け変え、剛毅不屈の
 精鋭を育成せよ！ 人間の真の科学こそ急
 務である！

学問の世界の内部からの深刻な反省と告発、全
 人類への警告と希望のメッセージ！
 戦前、世界数十カ国でベストセラーとなり、今
 なお新鮮な古典的名著、新版登場！

研究会、読書会、大学教養課程テキストに続々採用！

人間の再建 今こそ人間革新の大業に着手すべき時である。しかし、われわれは計画書の作成をしないであろう。なぜなら、予定の計画書なるものは、生きた実在を窮屈な鉄の鎧よろいの中へ押し込めて窒息させるからである。プログラムは予想できないものの出現をさまたげ、未来をわれわれの精神の限界内へ固定せしめる。

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さ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。その価値を変更させるだろう。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發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。

カレル 『人間——この未知なるもの』

A 5判 375頁 二、〇〇〇円（送料二〇〇円）

扱 い 店

日本CI協会は、マクロビオティック運動（玄米正食による健康と無双原理での人類再建）の国際センターです。講習会、講演会、料理教室、健康学園、正食医学基礎講座などの行事を行ない、機関誌、書籍の発行をしています。

非営利教育事業団体ですので、当協会の図書は、一般書店ルートで販売しておりません。お求めは全国のマクロビオティック運動団体、センター、自然食品店、一部書店でお願いします。または、直接、当協会へ送料を含めてご注文ください。



日本CI協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5
☎ 03・469・7631
振替 東京 0-194125

月刊『新しき世界へ』購読案内

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CI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CI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CI協会会員係 に御送付下さい。

・新入会
 ・継続

財団 日本CI協会 入会申込書 (楷書で書いて下さい)

私は日本CI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 (3万円1口, 4口以上) E. 法人(店舗) (20,000円を1口何口でも)

フリガナ 氏名	職業 () 男・女	生年月日 明大昭	年	月	日生
住(〒) 所	(〇〇号室)(〇〇様方)と詳しく。 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

日本CI協会

日本CI協会は、桜沢如一が創立した、マクロビオティック運動の国際センターで、研究・教育・普及活動を展開している非営利団体です。会長、桜沢里真。

活動内容は、

- ① 実用弁証法(無双原理)と正食法の研究・実践・普及。
- ② 桜沢如一ほか、右の内容に関連した図書・出版物の刊行。(月刊誌通算516号を刊行)
- ③ 講演会・講習会・研究会・正食料理教室・正食医学研修講座・海山スキーなどの健康学園、特訓セミナー・海外研修旅行の開催。
- ④ 正食医学による食事健康相談会の開催。
- ⑤ 出張講習・講演会などの斡旋。
- ⑥ 日本CI協会の事業部としてオーサワジャパン株式会社があり、純正食品・無農薬農産物・料理器具・自然化粧品などの普及販売。
- ⑦ 関連活動団体、各地センター、事業組織などが多数活躍中。
- ⑧ 欧米はじめ全世界に関連団体多数活動中。

リマ・クッキングアカデミー

昭和55年度春期 (1/29・1/30～4/13) 募集!

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

- 初級コース/マクロビオティック料理の基礎(基本食、食箋料理など) 昭和55年1月30日開講
- 中上級師範コース/桜沢流普茶、懐石料理。フランス、インドなど世界各国の民族風自然食料理。美容食、治療食を含む応用コース 昭和55年1月29日開講

- 校長/桜沢里真(日本C I 協会会長)
- 定員/各クラス30名
(年齢・性別に制限ありません)
- 特典/規定の回数出席し、試作会に出品された方に免状を授与いたします。
- いったん納入された受講料はお返しできませんので、ご了承ください。
- 申込み/申込用紙に記入し、受講料を添えて、下記へ。(定員になり次第しめ切りますのでお早目にお申込みください)
- 日本C I 協会の会員でない方は、ご入会ください。(年会費4000円より)

時 間 割	コース	曜日	クラス	時 間	講 師	授 業 日			
						1月	2月	3月	4月
中上級 師範 コース	火		A	11:00~14:00	桜沢里真	29	5	4	1
			B	18:00~20:30	〃		12	11	8
初 級 コース	水		C	11:00~14:00	浮津宏子	30	6	5	2
			D	18:00~20:30	桜沢里真		13	12	9
							20	19	13
							27	26	

受 講 料	入 学 金	一 括 納 入	分 納		単 一 受 講
			1 月	2 月	
¥ 3,000円 (入学時のみ)	AB・クラス ¥16,500 CD・クラス ¥16,500		1 月	¥ 1,500	一回 ¥ 2,000
			2 月	6,000	
			3 月	6,000	
			4 月	4,500	

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

キリトリ線

リマ・クッキングアカデミー (昭和55年度春期)

申込書 No. _____

新 規	継続/前回のコース名()	希望クラス A・B・C・D	※○印をつけてください		
ふりがな	男 () 才	イ. 会員(の家族)です	1.初級	の免状を 取得しました	未婚 ・ 既婚
氏名	明大昭 年 月 日 生	ロ. 会員ではありません	2.中級		
			3.上級		
住所 (〒 -)	都道府県				
自宅 市外局番 電話 () -	職 業 勤務先	勤務先 市外局番 電 話 () -			
円を添えて申込みます。		(備考)			
日本C I 協会御中		1979年 月 日			



大森英桜

小川みち



山県良江

講師の紹介 と講演内容

小川みち先生 28歳で桜沢如一先生(GO)門下生となり、壮年時代のGOのきびしい薫陶を受ける。以来、40数年、食養の道を歩む。ざっくばらんなお話の中に人生の暖かみと機微がうかがわれる。「GOに鍛え抜かれた一人の女性が語る、GO、人生、PU」について。PU歌の指導もあります。

山県良江先生 助産婦、看護婦を長年経験。現在、横浜でサニークラブを主宰し、正食による妊娠、出産の指導に力を入れています。「出産は神のワザ。滅多なことはない」と言う山県先生の話は、「正食による自然分娩——その心構えと処置法」。助産婦さんや産院に頼らず安産するための基礎知識を、長年の体験を生かして話します。自身も33歳で長男を安産。これから子供を持つとうとする人、必聴の話です。

大森英桜先生 正食と無双原理研究30年。GOの著書に触れ、正食により病気の問屋から脱出。正食を極めようと、純正菜食に徹底し、その間、数多くの病気治療に挑戦。その体験に裏打ちされた話は人を納得させる迫力がある。話は『ヒトの発生——胎内30億年の歴史』、『桐原、山窩などにみる健康・長寿・安産のヒミツを探る』、『真理を求めて、私の半生』

合気道の指導(佐藤勝彦三段)——心身統一の武術、合気道を2~4日の毎朝と4日午後の4回、講習します。子供、女性にもできます。

また、体のゆがみを直す操体とヨガの指導(菅野能文さん)も随時あります。運動しやすい服装を持参してください。

プログラム

1月1日(火) 9:00 貸切バス出発。
15:00 現地到着 受付開始
——夕食——
19:00~21:00 《講義》小川みち『GOの鍛え方——真剣さについて』

1月2日(水) 起床、そうじ、合気道(佐藤勝彦指導、女性や子供にもできる)
7:40~9:40 《講義》小川みち『悟り、人生、PU……』
——朝食——
12:00~ 染め物教室(誰でもできる草木染め)
——夕食——
19:00~21:00 《講義》山県良江『産院の無様な現状——健全な出産を可能にするには』

1月3日(木) 起床、そうじ、合気道
7:40~9:40 《講義》山県良江『自宅出産の心構えと基本知識、安産のコツについて』
12:00 野外活動(タコあげ、雪あそび、ソリ、スキー)
——夕食——
19:00~ お正月パーティ(ゲーム、隠し芸大会など盛りだくさん)

1月4日(金) 起床、そうじ、合気道
7:40~9:40 《講義》大森英桜『胎内30億年の歴史と食物の役割——ヒトの発生の秘密をさぐる』
12:00~ 合気道集中講習
15:00~ もちつき大会
——夕食——
19:00~21:00 《講義》大森英桜『桐原、山窩にみる健康・長寿・安産の秘訣——山窩の女性は全く自然に安産し、その日の内に仕事を始めるといふ。長寿村として名高い山梨県桐原村の女性はあふれるほど乳が出て、胸もふくよか。最近、50歳の女性が初産。そのヒミツは?』

1月5日(土) 起床、そうじ
7:00~9:00 《講義》大森英桜『真理を求めて——私の半生を語る』
——朝食——
11:00 解散
11:30 バス出発 夕刻東京着

マクロビオティック!

食養の正月料理で心と身体を養い、
親が子に伝える生活の知恵を学ぶ

新春健康学園

お正月に^{いのち}生命の洗濯を! 1月1日~1月5日、4泊5日

会場/民宿「焔硝屋」(温泉あり) ☎02786・6・0148

群馬県利根郡新治村大字猿ガ京916

主催/日本CI協会

東京都渋谷区大山町11-5 ☎03・469・7631

参加費/大人=24,000円、子供=16,000円

3歳児以下=8,000円

申込方法/申込書に記入し、参加費(バスに乗る人はバス代も)を添えて日本CI協会宛に現金書留で送るか、直接持参してください。

締切り/12月19日(水)取り消しの場合は、手数料1,000円を申し受けます。締切り後の取り消しは会の運営上、半額返還となります。

持参品/学習用具、食器(茶碗、汁椀、中皿、はし、布巾2枚)、ねまき、シーツ、枕カバー、洗面用具、運動のできる服、雪用の長靴、手袋、スキーをする人はそれに適した服、雑巾。(シーツ、枕カバーを持参しなかった人は実費負担となります)

交通案内

- 貸切りバスご利用の方=1月1日午前8時45分、日本CI協会前集合、9時出発。昼食は各自持参してください。帰りは1月5日午前



11時30分、現地発、午後6時頃、東京着予定。

バス代 大人=4,800円 子供=3,600円

- 電車で来られる方=上越線後閑駅下車(上野から急行で2時間10分、普通で約3時間)。後閑駅から東武バス猿ガ京行き終点下車(約35分)。バス停からは進行方向すぐ先の三国民宿村のアーケード下の道を直進、500メートル先、右側。

子供たちは、タコ、竹トンボを作ったり、雪ソリ、正月ゲームで。小川みち先生のお話も聞こう!

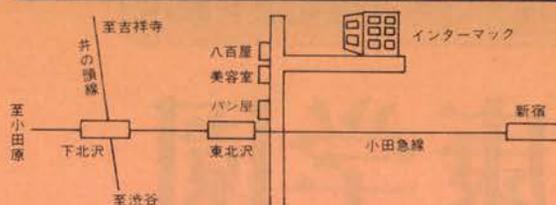
キリトリ線

猿ガ京新春健康学園申込書 ('80・1・1 ~1・5)

No.

	大人(中学生以上)	子供(小学生以下)	3歳児以下
参加費	24,000円×()人	16,000円×()人	8,000円×()人
貸切バス	4,800円×()人	3,600円×()人	・大人がひざに抱く場合は無料 ・座席に座る場合は子供料金
フリガナ 氏名	男 女	明治 大正 昭和	満()歳 年 月 日生
住所	(〒)		同行者氏名(年齢) () () () () () ()
電話	自宅 勤務先	職業	①遅れて参加する人 ()日()時より参加します ②早く帰る人 ()日()時に帰ります。
円を添えて申し込みます			
日本CI協会御中			1979年 月 日

日本C I協会 11~1月の行事予定 於 東京インターマック



日本C I協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

☎03・469・7631 (代)

小田急線・東北沢駅下車2分

- 会員でなくても参加歓迎です
- 録音はご遠慮ください

11月18日(日)特別講演会/森下敬一(自然医学学会会長、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、エネルギーに幅広い活動を展開中。今回は9月下旬に4度目の訪問をしたコーカサスの人々の健康・長寿と、それに関連する基礎医学の話をしていただきます。

会費=1,000円

11月20日(火)食養井戸端会議 / 2時半~5時

食品公害、洗剤など、生活に関連した問題を取りあげ、みなで討論します。後半は食養に関連した疑問、問題——学校給食、予防接種、育児問題など——を話し合います。相談役は大森一慧先生。

参加費=500円 12月、1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 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時までには会場へ来て下さい。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。

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』 乳や子宮の病氣、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。

12月9日(日)リマ・クッキング・アカデミーの修了式の試作会です。生徒の方は作品を持って参加して下さい。

12月16日(日)特別料理教室/食養おせち料理のすべて—その1/桜沢里真 / 1時~4時半 普茶おせち料理 メニューは(前菜)牛蒡しのだ巻、結び昆布、人参の高砂煮。(向付)蓮根磯巻、いが栗、生麩の煮物。赤飯、赤だし。会費=3,000円

12月23日(日)特別料理教室/食養おせち料理のすべて—その2/桜沢里真 / 1時~4時半

メニューは(口取)きんとん、けんちん豆腐、里芋煮付、(小鉢)ナマス。(吸物)すごもり。ご飯。会費=3,000円

16日と23日とも予約が要ります。両方お申し込みの方は会費5,000円。2回で1コースになります。

12月23日(日)6時~8時/きょうなら1979年・クリスマス・もちよりパーティ

● 参加者持ち寄りのマクロビオティック料理と、音楽、ゲーム、福引きで、ちょっと早いクリスマス・パーティ。出演=オーサワジャパン・バンド。

● 当日は都合により、日本C Iで料理の準備がほとんどできませんので、会員有志に作っていただきます。料理持ち寄り希望の方は、11月末日までに、日本C Iクリスマス・パーティ係へご連絡下さい。材料費等は日本C I協会が負担いたします。

● 会費 / 1,000円 余興飛び入り歓迎。

1月1日(火)~5日(土)は新春健康学園 群馬猿が京温泉で開催。温泉を楽しみながら、心と身体の鍛錬を正月に。詳細は別ページです。

1月13日(日)新春パーティ/午後より。詳細は次号に発表いたします。

* 11月11日(日)と25日(日)は休館いたします。

* 年末は12月29日(土)まで開館。30日(日)より1月6日(日)まで休みます。

■編集後記■

●日本中をスピーカーの大声が走りまわった選挙の季節がおわった。一九八〇年代の方向を決める”というはずなのに”争点なき選挙”であった。しいて言えば”疑惑”と”増税”か。

●大局的に見れば、日本が”利権連合共和国”となつているところに、すべての弊弊の原因がある。会社そのものが、中には例外もあるかもしれないが、”世のため、人のためになるものを提供する”のは二の次で、これ以上、いりもしないものを売りつけて、利益をあげるための”共同体”になつていゝ。その見地では、”労働者”も会社側も同じ穴のムジナで、労働組合は、その分け前をいかに大きくするかで争つてゐるにすぎない。官庁、公団、国鉄、学校などは、乱暴な表現をすれば、えらい人から平職員にいたるまでの、一種の失業救済機関で、首切ることでもきかないから、仕事を”つくり”、給料を払わなければならない。これが一つの大きな原因で、慢性的に赤字がふえる、増税しなければならぬ、ということになる。労働組合や、労働者の側に立つという政党は、いつこうに”革新”でなくなつてしまつてゐる。

●共産党の宣伝カーがどなることは、大平内閣は増税をねらつて、国民生

活をおびやかしている”の一点張り。

●社会党はじめ、他の野党にしても、右同様。要するに、月給袋の中身をふやし、目減りしないようにしよう、というに尽きる。その金で、もつと肉を買い、魚を買い、卵を買い……病気になるたら、タダの医療にかかれるようにする、という、まるでマンガの世界。

●自民党の売り物は、相変らず”地元”の利益”。学校つくります、病院つくります、道路つくります、予算をぶんどつてきます”——私におまかせください、の一本槍。

●右も左も、利益誘導のみ。八〇年代のビジョンも、二十一世紀への大計も、票にはならない。

●戦後三十四年、経済建設一本に突進して、”自由世界”第二の大国になつてはみたものの、その結果は一億総半病人、列島公害汚染であり、その”繁栄”自体が、アラブ諸国から延々と運んでくる石油で辛うじて保証されている幻のものだった。いったんマラッカ海峡が閉鎖されたら、日本経済はたちまち”餓死”する。

●まず、衆議院、参議院の定数を半減せよ。米国では、総人口、二億一千五百万人にたいして、下院四三五人、上院一〇〇人にすぎない。代わりに議員秘書、スタッフをふやし、もつと”勉

強”してもらふ必要がある。

●久司先生が再々、新渡戸稲造著『武士道』を、日本精神の真髄を外国人に紹介した本として挙げておられたが、最近読んで、強い印象を受けた。

●これは、新渡戸博士が、三十八歳の時、明治三十二年、米国において英文で著わした小冊子である。(矢内原忠雄訳、岩波文庫)副題を”日本の魂、日本思想の解明”としてゐるように、日本人の精神の根幹をなしているものとして武士道をとらえ、義・勇・仁・礼・誠・名誉・忠義・克己などの各徳目にわたつて、有名なエピソードや和歌をまじえ、ギリシャ、ラテン以来の西洋文明の精華と比較対照しつつ解説し、日本精神のなにものであるかを堂々と雄渾な筆致で主張している。

●”恥を知ること”(名を惜しむ、不名誉を最もきらう)の精神は、他国にもあるだろうが、特に日本武士道において厳しく追求され、武士でなくても、”人の道”として”日本教”の第一の教義であつた。

●こんなことを言うと、”保守反動、国粹主義”といわれかねないが、今日、日本社会の上下にしみわたつた功利主義のアカを落とさないことには、人間の墮落には歯止めがかららない。●間もなく二十一世紀。ますます”世

界市民”の時代へと進むが、それは、なにも”無国籍””無民族”の人間になることではないだろう。それぞれの民族の優れた伝統を継承し、かつ、他の諸民族の美点を理解する心をもつた人々による世界一家こそが理想である。●日本精神だの、日本文化だの、日本語だの、たいしたことはない、こんなものは国際的な価値のない、二流のものだ、と、当の日本人自体が思いこんでしまつたら、”日本”は世界の中に減んでゆくのである。

●CIの本部にも方々から、いろんな電話がかかってくるが、どこの誰で、どういふ事柄だから、どうしてもらいたい、というところを要領よく表現できない人が多い。文章にいたつては、誤字、誤用、語法の混乱——日本語の衰亡、目をおおうべし。日本の危機は、財政の赤字、エネルギー不足、健康・モラルの低下、環境汚染だけではない。(橋本政憲)

新しき世界へ 十二月号
◎一九七九年 五一七号
発行日 昭和五十四年十一月一日
編集兼発行人 橋本政憲
発行所 日本CI協会 千二五一
東京都渋谷区大山町一―一五
電話 03-4691-7631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
- ◎ リマグルーリンス
- ◎ リマ洗顔クリーム
- ◎ リマリップスティック1, 2, 3号
- ◎ リマフェイトスキンローション弱酸性
- ◎ リマねり紅1, 2, 3号
- ◎ リマフェイトスキンローションH
- ◎ リマサボンブランシュ
- ◎ リマフェイトスキンローションQ
- ◎ リマビューティソープ

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

東日本販売担当（新潟・長野・静岡以東）
リマ化粧品販売株式会社

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

西日本販売担当（富山・岐阜・愛知以西）
リマ化粧品西日本販売株式会社

〒540 大阪市東区大手通2-5-1
電話(06)943-8101(代表)

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