マクロビオティックの雑誌

## 的しき世界へ

無双原理と玄米正食で健康・幸福・自由と平和を創る

**12** 1979

NO. 518

私の観たアメリカ人 ヘルマン相原 人生!! 鶴島丈夫 観相法の実際(1) 大森英桜 米国における食品購入の指針(3) 柔道の本(13) 桜沢如・



2000円

一200円

### 日本CI協会

☎ 03 · 469 · 7631 振替 東京 0-194125

桜

沢

如

著

病

気を治

す

術

病

人を治

す法』

療法』より、

ずっと詳しい。

定価改定/

550円

丁120円

(定価改定

図書・雑誌の販売・普及促進にご協力ください。 専任で、またはパートタイムであたる人を求めます。

### 桜 沢 真 著 『マクロビオティッ

3500円

一つのの円

玄米食養家庭料理800種

料

第フ刷発行!

堂々3万部突破/

昭13

初

版

新

食養

如 著 ●正食料理の必備書、

桜

3500円

〒160円

. 学 ・食物による医学の原理を展開、 食 物 療 法 各治療法のところは 総 覧

如 著 7 食 生 読 本

桜

●正食と無双原理の人生論。この痛切な声に聞け!

1200円 丁160円

●食養で開く自由の人生! 人に訴える永遠の書と 少年、 青年、 女性、 成人、あらゆる

H 桜 力 本 C 沢 I 如 協 会 編訳 この ●新版発行、 飛ぶような売れ行き! 未 知 な る ŧ 0

案内・内容見本あります。ご活用ください たちまち各方面より注文殺到! 堂々たる文明批判は今なお清新! 新宿紀伊 国 屋 書店

12月23日 (日)午後6時から、ひと足早いク リスマス・パーテ 10 くワイワイやろ う 楽し 80年新春健康学園は 1月 1 日~5 群馬県の猿ガ京温泉の民宿で開催し ま 4 合気道、 の貴重な話、 ヨガ、 操体。 コも自分 タ で作ってみよう 充実した日々で新年の出発を。 協会研究生、 日本CI スタッフ募集! 日本

中で、世界中であなたを呼んでいる!

カラーとじこみ付録

本誌をプレゼントしよう!

今号一部五五〇円

(切手代用可

"食養井戸端会議》報告記(7)

私の観たアメリカ人/ 他人のやらないことをやれ ヘルマン相 原 ....6

"ノイローゼ人生、南米を行く 「人生!!」 それは飛行機のようだ 一鶴島 |丈夫……11

南米旅行報告記(2)/ スペイン語文化圏との接触 高祖英二…… 15

生存への行進アピール(10)/大友映男・ 22 20

米国における食品購入の指針(3)…… 観 相法の実際 発生学からみた人相の原理 (1)/大森英桜……

27

東西南北……34

ソ連長寿者の秘密ほか

柔道の本(13)/桜沢如 新食養療法。一 柔道と世界連邦 九七九年版改訂…… 39

進おせち料理 / 桜沢里真……49

45

正食医学の救急手当

インターマック・ニュー ス……4

G・O (ジーオー)…Georges Oh-ョージにあてたもの。 英語ならジョージ) 桜沢如一先生 sawa (ジョルジュ・オーサワ、

とができる、というわけ。

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

PU (ピーユー) …… Le Principe Unique (ル・プランシップ・ユ 則のこと。 理のこと。宇宙をつらぬく根本法ニック)ただ一つの原理、無双原 ニック)ただ一つの原理、

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

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

※本 誌の 用 語 解

C- (シーアイ) ·····

Le Centre

Ignoramus

- 3 -

### 紫宗宗宗宗宗宗宗宗宗宗宗宗 インター マック・ニュ 1

をあずかる吉成知江子先生が担当 理のすべて」で、日本C-協会の台所 特別料理教室は 「大根料

た大根を採りあげました。 そろそろ大根のおいしくなる季節で 日本人の食生活に長く密着し

に大根葉2本、塩小さじ%杯) ●大根葉入り玄米ご飯(玄米5カップ メニューは、 (単位=グラム)

・ふろふき大根(大根½本、みそ50 ・五目ケンチン汁(大根10、牛蒡¼本 蓮根50、 コンニャク%個

きくらげ少々) 人参12、隠元5本、ビーフン、椎茸 ●中華風大根 (大根20、コーフー150

・油揚と大根の渦まき(大根20、 油揚

●柿ナマス梅肉あえ(大根150、 梅干1個) 人参40、

●浅漬(大根100、 大根葉1本、 塩

ル」の講習が1泊2日で開かれました。 10月13・14日、『姓名学特別ゼミナー

講師は大森英桜先生

遠く沖縄、

九州からの参加もあり

多くの実例を引用して、 を無双原理で考えながら解明する講義 え方、数のもつ波動と宇宙の法則との 受け入れるのでなく、なぜそうなのか 迫力ある講義が展開されました。 つながり、画数による病気の見方など、 圧巻は何といっても、大森先生独自 今までに研究されたものを、 宇宙の秩序からみた数霊のとらえ 姓名学のとら ただ

お墓に詣で、左玄先生をしのびました。 有志の方々が、東京、元浅草の光明寺の 桜沢里真会長初め、日本Cー協会職員 玄先生の命日。都合により、 月17日は食養道の先覚者、 翌18日、 石塚左

で、感銘ぶかいものでした。

養の正しき人の行いは 肉食へば野菜を好かぬ人となり 雑食人の模範たるなり 薬々とたのむ可笑さ

はせました。 れ、一同、改めて先生の偉業に思いを たものが、日本CI資料部より披露さ など、左玄先生の食養道歌33首を集め

七一。地下鉄銀座線·稲荷町徒歩5分。 光明寺は、東京都台東区元浅草四ー

> 蔵野そば処の斎藤博さん。 た。講師はこの道30年、東京中野の武 セントそば粉で講習が行なわれまし 10月28日、手打ちそばの妙味、百パ

ス

ものを使用。 前日、胴搗きという方法で杵づきした の2品目。そば粉は、今年の新そばを メニューはなめこそばと、もりそば

使いました。これを水どきして、そば ことですが、当日はつなぎに大和芋を 店で出すものは水だけで作るという

> って、打つ。この時も無理に力を入れ ないで手のひらの下半分でのし、 分を使ってよくこねる。それをまるく 粉とまぜるが、その際、指を使う。 ず、自然にのすのがコツ。 程度の大きさになったら、メン棒を使 まとめ上げ、のし板にのせ、力を入れ 次はそれをまとめ、 手のひらの下半 ある

しておくこと、などの注意がありまし 置く時は、空気があたらないよう密封 てなくなること、作ってからしばらく てから1週間以内でないと、そばが打 そばは『生きている』ので、



▶石塚左玄墓参

▶ この道30年、 斎藤博さん

ずける話がありました。 ようなことの中に、なるほど、とうな 冷やすことなど、一見、なんでもない ゆで上がったら、すばやく水洗いして 泳げないほどたくさん入れないこと、 また、ゆでる時は、メンが鍋の中で

めこそばともりそばを賞味しました。 生姜、本ワサビ、黒ゴマの薬味で、な 大根おろし、あさつき、長ネギ、根 店でお客さんにどういうマナーを望

> きていても、『あの人なら』と、新たに なれば、たとえゆで上がったそばがで に持って食べてほしいこと。また、店 そばをゆでて出すこともあるんです、 の人に顔を覚えてもらうことで、そう べたりしないで、たれ椀をちゃんと手 みますか、の問いに、ひじをついて食

てもらい、皆、満足しました。 めったに見られないプロの技を教え

との言葉にみな爆笑。

# 大森一慧先生を囲む

### 食養井戸端会議 マクロビオティック座談会改め 報告記(7)

朴な疑問を取り上げ、今回のテーマは とはないのかナ、という、ごくごく素 さっているのかしら、困ってしまうこ 皆さんのお宅ではどのように食養をな "私達の食生活を見直そう"。 秋もいよいよ深まってきましたが、

いただきました。 賞してから、 まず一般消費者向けのスライドを観 各家庭の問題を提起して

年寄りが食べている白米一般食を子供 についてです。玄米を受け入れないお ないお年寄りやご主人と子供の食事 皆さんの共通した悩みは、玄米を食

> れました。 したらよいかなど、身近な問題が出さ 子に食養を正しく理解させるにはどう 代栄養学を暗記させられるので、その は玄米正食をしているが、学校では現 が欲しがって困るという人、また家で

これに対し一慧先生から

和を保つように努力することが大切で 切ること、そしてそういう状況の中で なってしまってもしかたがないと割り あること。 だめで、もし説得できず別々の食事に 「お年寄りに無理に玄米をすすめても

> ると良い。 うでない食べ物を比べて、こちらが良 いから食べるのよ、というふうに教え みたくなってしまう。正食のものとそ てはだめで、逆に子供は余計に食べて てはいけないということを決して言っ また子供には正食以外のものを食べ

米を食べている人には必要だけど、玄 てあげるといい」などの助言がありま 米を食べていれば要らないのだと答え そして栄養については、肉や魚は白

いなければ相手を変えることはできな 奨める時も、自分自身がしっかりして したものをもつこと、他の人に玄米を るが、けつきょく自分の中にはっきり いろいろな人に玄米正食を知らせてい ことがない、とのことです。そして、 副食は作っていられないが、基本食の 戸だなには金平やネギみそを欠かした おかずは誰にも負けない味にしようと、 のこと。お勤めがあるので手のこんだ 今は正食のすばらしさを身をもって知 を支配されたこともあったそうです。 対で、泥沼の戦いをくりひろげ、台所 に正食に入り、自分ははじめ玄米に反 八王子市の松田さんは、ご主人が先 毎日はりきって過ごされていると と痛感していると話されました。

> うことでしょうか。 してそのことの方がもっと大事だとい と以外のことも忘れてはいけない、そ けにとらわれるのではなく、食べるこ ると話されています。つまり、玄米だ を実行する一つの方法として玄米があ っともやさしい方法であり、その食養 は真理を探求するもっとも近くて、

がって大食を防ぐことにもなりそうで 他にいろいろな趣味を持って活動して いれば、食べることに執着せず、した ついつい食べ過ぎやすいのですが、

は欲しがらないものだそうです。 せてやれば、心配するほど子供は他で 物を食べてしまう。自分の家で満足さ に食べさせること。そうでないと他 ということにこだわらず、じゅうぶん それから子供の場合は、あまり少食

は思いますが、実生活に密着した話し ていきましょう。 は毎日毎日のこと、いっしょに勉強し ありましたら、いつでもどうぞ。食養 いと考えています。ご希望のテーマが 合いの場を皆さんと共に作っていきた スタッフも加わり、まだまだ不十分と スしていただきました。今回から新米 し、各人が今、必要な事柄をアドバイ このあと一人一人、一慧先生に質問

飯田敏乃・記

これに関連して一慧先生は、食養と

ヘルマン相原 相原信雄

原氏の観た"アメリカ人"……。 を無手勝流で説いてきた、ヘルマン相 リカ社会の中で、無双原理と玄米正食 渡米二十七年、人種のルツボのアメ

リカ人になっている。ロシアから来て、アメリカ人 になっている。フランスから来て、アメリカ人にな 人です。ほかの連中は、世界の各地から来て、アメ 言えば、アメリカ・インディアンだけが、アメリカ では、「アメリカ人」というものは、ない。しいて っている。 っている。アイルランドから来て、アメリカ人にな メリカ人か、というと非常にむずかしい。私の考え 、私の観たアメリカ人、ということですが、誰がア

ら、アイリッシュがアメリカ人を代表するのか、と められない。いちばん多いのが、アイリッシュだが アイリッシュ、奥さんは、ポーランド系です。 さっきお話しされた、ロバート・ケネディさんは、 そうなると、どれがアメリカ人かといっても、決

> ン・ジュウイッシュ〔ロシア系 系ユダヤ人」もいれば、ラシア もいるでしょう。ところが、ジ い。ジュウイッシュ[ユダヤ人] いうと、そういうこともいえな ユウイッシュがいる。 ユダヤ人〕もいる。いろんなジ チ・ジュウイッシュ〔フランス ユウイッシュの中にも、フレン

しゃべれないアメリカ人が、た たんです。私より英語がうまく ヨークへ行った時、びっくりし けれど、日本人なんです。 す。私はアメリカに住んでいる う抽象的なものは、いないんで だから、『アメリカ人』とい 私、最初、渡米して、ニュー

◀ アメリカにはいろんな人種がいる。だれが〝アメリカ人〟なのか……



ズ・イングリッシュで通すことにしました。話をしゃべっている。シナ人は、ギリシャ語風の英語をしゃべっている。ギリシャ人は、ギリシャ語風の英語をしゃべっている。ギリシャ人は、ギリシャ語風の英語をだ、おれの下手な英語でも平気だ、ほかの連中よりも、ずっといい。もう、大いばりで、ジャパニーりも、ずっといい。

アメリカというのは、そういう国なんです。このでは、ヨーロッパから始まっている。アジアから来せは、ヨーロッパから始まっている。アジアから来せは、ヨーロッパから始まっている。アジアから来せは、ヨーロッパがら始まっている。アジアから来せば、ヨーロッパがりがまっている。アジアから来せば、ヨーロッパがりがまっている。これから作る国なんです。本当のリパブリック (共和国) なんです。人民の国です。ほかの国のように、王様なんかは、いない。こういうことを、はっきり理解しないと、アメリカという国は分からない。

そうして、人間が分かって、土地が分かって、言葉が分かると、だいたい、アメリカというものが分ますが、それは、誰も知らない。われわれだけしかますが、それは、誰も知らない。われわれだけしかならない。つまり、何を食べているか、ということがす。

ました。ということは、私たちの考え方からしますの健康がわるくなっている。今までは、日本の人々る方々は別ですけれど)私が思うには、日本の人々の健康がわるくなっている。今までは、日本へ来るの健康がわるくなっている。今までは、日本へ来るので楽しみだったんですけど、今度は、がっかりしたことがあります。いつも、日本の人々る方々は別ですけれど)私が思うには、日本へ来るのが楽しみだったんですけど、今度、日本へ来たのは、四年ぶりなんですけど、

いうことになります。と、食べ方がわるい、食べているものがわるい、と

ですから、人間、土地、気候、歴史……こういっす。その中でも、何を食べているか、ということがす。その中でも、何を食べているか、ということが大事です。

人みたいになっていきます。というと、代表的なのは、マクアメリカ人が何を考えているかが、分かります。ハアメリカ人が何を考えていると、だんだんアメリカアメリカ人の食事というと、代表的なのは、マク

その次に、私が大切だと思うことは、宗教です。

# なぜ、いい男なんだ?

これは、私が初めてアメリカへ行った時のことですが、私は、一九五二年の九月に、渡米しました。 日本CIは、そのころ、MIといって、この一つ先 の駅の代々木上原にありました。桜沢先生が、送別 の駅の代々木上原にありました。桜沢先生が、送別 の駅の代々木上原にありました。桜沢先生が、送別 の駅の代々木上原にありました。桜沢先生が、送別 がた、かわいい少年を養子にもらいたい、と言って きたアメリカ人があったので、私が渡米するから、 きたアメリカ人があったので、私が渡米するから、 どんな人だか、見てきてやろう、と言ったんです。 どんな人だか、見てきてやろう、と言ったんです。 どんな人だか、見てきてやろう、と言ったんです。 どんな人だか、見てきてやろう、と言ったんです。 どんな人だか、見てきてやろう、と言ったんです。 どんな人だか、見てきてやろう、と言ったんです。 どんな人だか、見てきてやろう、と言ったんです。 という人だって、サンフランシスコから、汽 中を乗りついで、オハイオ州の田舎の、クロックス ビルという村まで行きました。そこのブラウンとい う、おじいさんが、その少年を養子にもらいたい、 という人だったんです。大きな農場で、トウモロコ

> 手伝いをしました。ニワトリがいて、 手伝いをしました。ニワトリがいて、 生を飼っている。ニワトリがいて、 生を飼っている。ニワトリの卵を集めたり、牛の乳 に変りを手伝いました。ここで私は、初めて、牛の乳 をうこうして、一週間ほどしたら、エライことが おきたんです。私は二階に寝ていて、おじいさんは 一階に寝ていました。ほかに誰もいません。隣りの 家は、1マイル〔1・6キロ〕も離れている。一日 でし、新じいさんが、「ヘルマン、下へ降りてき の晩に、おじいさんが、「ヘルマン、下へ降りてき で、わしのベッドに寝ろ」と言う。びっくりしまし た。ホモだったんです。いやだ、といったら、怒っ ちゃった。

次の晩も、また言う。「いやだ」……とうとう、一週間、怒っていました。そうして、三週間目になったら、とうとう、おじいさんが、あやまりました。「ヘルマン、アイム・ソーリー、私がわるかった。だけど、お前は、日曜日に教会にも行かないのに、だけど、お前は、日曜日に教会にも行かないのに、どうして、そんなにいいボーイなんだ」と、言うんです。

しをするんだ」と言いました。

の時、思いました。

ヤ人は、その先祖からの教えで、ユダヤ教徒になりその人の考え方によって、宗派を選ぶんです。ユダキリスト教にも、いろいろ宗派がありますから、

# 壁に、十字架のキリスト

リカ人は、それで、平気なんでしょう。それが、ア 言うけど、私は、とても寝られやしなかった。アメ キリストのうめき声が聞こえる。その中で寝ろ、と メリカ人なんです。キリスト教なんです。 ある。釘がささって、血が流れている。部屋中に、 の部屋で、寝られなかった。十畳間くらいの部屋の ていって、その家に泊めてもらったんです。ひと部 屋を私のためにあててくれたんですけど、私は、そ って、その、ジョージ・フィックスという男を訪ね してきてくれないか、というわけです。OK、とい ヘルマン、行って、その友だちを助けて、金もうけ わけです。たまたま、彼の友だちで、カリフォルニア うことになって、そのためには資金がいる、という にタングステンの鉱山を持っているのがいるから、 から帰ってきた。そして、平和運動をやろう、とい 一つの壁一面に、キリストのはりつけの絵がかいて さっき言いましたオハイオから、ニューヨークへ行 ったんですが、そのうちに、久司君が、ヨーロッパ 宗教については、もう一つ、別の体験があります。

# ユダヤ人は、怒れない

という本がありますね。あれは、非常にいい本です。 手伝いに入ってきます。非常に勉強になりました。 手伝いに入ってきます。非常に勉強になりました。 がエダヤ人です。私たちが、何かやると、必ず が、アメリカには、ユダヤ人が、たくさんいます。わ

す。
ユダヤ人以上に、ユダヤ人のことをよく知っていま

くなると、生きている楽しみがなくなって、ついに は、自殺してしまいます。 ンの第一歩です。または、精力減退がきます。ひど いたら、、忽れなく、なります。これは、もう、ガ に、毎日、三度三度、砂糖を大さじ一杯ずつ摂って は、砂糖の使い方が多すぎるんです。皆さんの食事 ユダヤ人は、陰性のものが多すぎるんです。最近で ますか? ユダヤ人が、怒れない、というのは、なぜだと思い るけれど、怒らない、、でなければならないんです。 というのは、"怒れない"んです。本当は、"怒れ 一つあるんですがね、陰と陽と。彼らの、怒らない。 らない。というものに、二つあるんです。何でも、 ゅう怒りますから、まだ、本当の健康じゃない。 ない。というのがありますが、私なんか、しょっち 生の、健康の七大条件、の中に、、ゼッタイに怒ら 絶対に、あきらめない。えらい民族ですよ。桜沢先 回も怒らせようとしたんですが、絶対に怒らない。 彼らは決して怒らない、ということです。私は、何 (笑)ところが、このごろ分かったんですが、 ※怒 ユダヤ人とつき合ってみて、非常に感心したのは、 ――食べもののせいなんです。伝統的に

ないといけないと思います。
、窓れる、ほうが、まだしも、いいです。だから、

# ケチンボの一、二、三

ない、ということです。よく言えば、ですよ。わるユダヤ人の、もう一つの特徴は、むだづかいをし

さっきのケネディさんは、アイリッシュです。ケイリッシュです。イギリスと、しょっちゅうケンカ人のまた、上をゆくケチンボがあって、それが、アイリッシュです。イギリスと、しょっちゅうケンカーでいて、非常に貧乏な国で、何もできない。 なっきのケネディさんは、アイリッシュです。ところが、アメリカには、く言うと、ケチンボです。ところが、アメリカには、く言うと、ケチンボです。ところが、アメリカには、く言うと、ケチンボです。ところが、アメリカには、

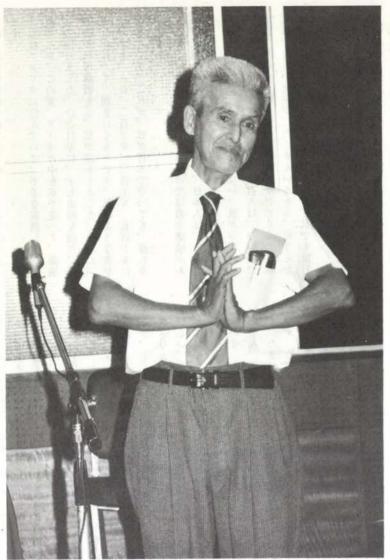
民で入ってくる率が高いんです。とっきのケネディさんは、アイリッシュです。この人たちは、アメリカへ最初に移民してきたんです。初めは、罪人が島流しにされてきたり、本国で食えないは、罪人が島流しにされてきたり、本国で食えないさったんです。だから、アイリッシュが、一番、移できたんです。だから、アイリッシュが、一番、移できたんです。だから、アイリッシュです。ケさっきのケネディさんは、アイリッシュです。ケさっきのケネディさんは、アイリッシュです。ケ

この、アイリッシュやユダヤ人は、先祖から、ずっと、経済的に大変な苦労をしてきたから、非常にもだづかいをしない生活を守っています。私は、よく、アメリカの各地へ、料理などの講習会に行ったんですが、彼らは、ドライブの途中で、レストランなどにけっして寄らないんです。食べたり、飲んだりするとお金が、かかるから。えらいものです。ユダヤ人もそうです。彼らが旅行すると、ホテルへ泊まらないんです。リュックサックを背負っていって、どこかへ泊めてもらって、持ってきたものを料理して食べている。非常にシマツです。われわれは、とてもかないません。このごろは、日本人が非常に経てもかないません。このごろは、日本人が非常に経済的にのして、ユダヤ人以上ですけどね。日本人は、ゴムダヤ人の後輩です。

# 人のやらないことをやれ

が好きです。イタリア人は、よく食べて、非常に活発です。アメリカで、外国系のレストランでは、中華レストランが一番多くて、その次が、イタリア中華レストランです。中国人とイタリア人は、料理ン・レストランです。

気の多いのが、ヤクザになります。名の多いのが、ヤクザになります。イタリアは、半島で、海に囲まれて、塩風にあたっているから、非常に陽性です。日本でも、静岡たっているから、非常に陽性です。日本でも、静岡とか、神戸、広島、こういった海岸のところには、とか、神戸、広島、こういった海岸のところには、やクザが多い。山の上には、ヤクザはいない。血の気の多いのが、ヤクザになります。



の精神的なリーダーは、東洋から来ています。インない。血の 当の精神的なリーダーは、いないと思います。本当でも、静岡 術家、学者、医者、弁護士、ジャーナリストが多い、 塩風にあ ビジネスです。ユダヤ人には、ビジネスの人と、芸いても、静岡 です。しかし、私の考えでは、ユダヤ人の中に、本いない。 の精神的なリーダーは、東洋から来ています。 インの中でも、 です。しかし、私の考えでは、ユダヤ人の中に、本いない。 アメリカにいる中国人は、華僑で、商売人です。

ます。日本からは、禅のお坊さんたちがたくさん来ドとか、チベットなどから、グルー(師)が来てい

教、人生観を説いて、非常に、ひきつけられる人がて、こういう人たちが、東洋の思想にもとづく、宗

とり、野菜や海草を摂りだしたら、今までと違った どういうものであるか、それは、われわれの教育の 根をおろすと、そこに、一つの新しいアメリカ人が という国ができる。 ルドをとり入れて、十年、二十年、三十年したら、 うになったら、本当に、アメリカは変わるでしょう。 何十年もつづいて、親から子、子から孫、と続くよ アメリカ人が、できるに違いありません。それが、 ミルクをやめ、砂糖をやめ、玄米を食べ、みそ汁を われの主張をとり入れて、肉をやめ、チーズをやめ、 リカ人を感化しうるか。もし、アメリカ人が、われ 力によると思います。どれだけ、われわれが、アメ できると思います。そのアメリカ人というものが、 日本というものは、なくなって、、マクドナルド、 こういう動きが、五年、十年、二十年と進んで、 それと同じことで、日本が、アメリカのマクドナ

入れ替わってしまう。私は、それでいいと思う。だアメリカは、私の考えでは、"玄米国」に変わる。

それとは反対に行かれたほうが、『トク』だと思い けど、少しでも、 それではいけない、と思われたら、

なるんです。これが、私が日本でやっても、誰も来 話しても、一日、二百ドル、三百ドル、五百ドルに お金を払って、聞きにくるんです。私のような者が の妻が料理講習をし、私が話をしました。それに、 して回りました。ひと月半に、十七カ所を回り、私 ませんが、この夏、アメリカ中を車で走って、講演 私はアメリカに住んでいて、下手な英語しか話せ

には、えらい先生が、たくさんいるから、私なんか ちがでてくる。 は値打ちがない。アメリカに行くから、私でも値打 すよ。だけど、珍しいから値打ちがでてくる。日本 ら、値打ちがでてくる。実際の値打ちは、ないんで を説くのは、数えるほどしかいない。数が少ないか 少しです。その日本人の中で、マクロピオティック る。二億人のアメリカ人の中に、日本人は、ほんの ということは、私は、アメリカでは希少価値があ

希少価値がでてくる。 始めたら、その反対をやったらいい。そうしたら、 だから、 日本で、みんなが、ハンバーガーを食べ

バカなんです。 クロビオティックの運動をやらない、というのは、 値がでてくる。だから、みんながやらないから、マ を始めたら、もうアメリカはやめて、どこか、よそ へ行くつもりです。みんながやっていないから、 アメリカで、みんながマクロピオティック やらないうちに、 やったらいいんで

> 二人のアメリカ人をアフリカへ送ったんです。二人 えるか、……それは、あなたの選び方です。 えるか、、、みんながやらないから、やるんだ、と考 です。、みんながやらないから、やめるんだ、と考 と思った、というんです。これが、人生の分かれ目 もう一人は、アフリカへ行ってみて、誰も靴をはい れない。誰も靴をはいていない」と報告したんです が帰ってきて、その一人は、「アフリカでは靴は売 てないのを見て、「これだ、これなら靴を売れる!」 あるセールスマンの話があります。靴の会社が、

んです。比べようがないから……。 とも、えらいことをしていません。間違いばかりや んです。お前、えらいことをした、といって。ちっ れで、たまに日本へ帰ってくると、歓迎してくれる しまいました。なにも、えらいことをしてきたと思 と思った。面白い、面白い……で、二十七年すぎて うことをするのは、誰もいないから、えらく見える いません。面白いことばかり、してきたんです。そ 日本人がちっともいないから、おお、これは面白い さびしい、といって帰ってしまう人がある。私は、 アメリカへ行くと、日本人がちっともいないから 失敗ばかりしてきたんです。だけど、こうい

うも有難うございました。(拍手) か、ひとのやらないことをやってください。 てください。せっかく、この世に生まれてきて、た た一つの、あなたの生命、人生なんですから、 それが、私の、皆さんにたいするお願いです。ど どうぞ、皆さん、ほかの人のやらないことをやっ for

(米国オーサワ財団=GOMF=理事長 (9月5日、 日本CI協会本部にて)

# ●日本Cー協会扱い他社本のお知らせ

南北相法極意修身録』 『マクロビオティック健康法』 綜合看護』(季刊) 観相術の秘伝』(前・後) ヨガ総合健康法(上)』 お茶健康法』 ヨガ育児法』 「巨大地震」発生メカニズムと予知への挑戦 講談社 八戸の歴史』 長生きの研究』 ,77 3、4号、78 3号、79 1号、 砂糖病』甘い麻薬の正体 水野南北著、 柿崎泰賢著 力武常次著 ウィリアム・ダフティ著 内海正彦著 古守豊甫著 久司御知夫著 禁煙から制ガンまで 現代語訳 各公00円、 (1四00円) 793号 (三番)円、 (表0円、 (西四円、 1500円、 (金四) 九0円、 人間医学社 日貿出版社 日貿出版社 日貿出版社 〒110円 〒110円 丁一〇円 〒三三四 丁一公門 丁二〇円 〒一〇円 〒||六〇円 デー公門 竹井出版 地産出版 伊吉書院 〒1100円 現代社 広済堂 風涛社

日本神代文字。古代和字総觀 傷寒論集成』 山田図南著 吾鄉清彦著 福岡正信著 緑の哲学 自然農法 出版科学総合研究所 (八五〇〇円、 (金00円 (五00円、 〒100円 〒100円 〒100円 十二0円 大陸書房 著者発行

# 南米を旅

### 鶴

山口県正食会顧問

今回の南米旅行に参加しませんか、



行することになった。 最後まで決まらなかったが、結局、同 るまい、との気持であった。家内も、 あれば、これはぜひともお供せずばな たいという念願――その邂逅が成ると さなかった南米の地の発展の成果を見 師・桜沢先生に代わる里真先生への招 ねたかった。菊池夫妻にとっては、恩 活を共にした、旧知の間柄で、ぜひ訪 菊池さんと、その夫人であるベルナデ した。というのは、南米行きは、数年 たことだし、私としても、プラジルの 前から里真先生の希望と再々聞いてい ットさんとは、西原のMI [日本CI 里真先生にとっては、GOが果た 桜沢先生の青年塾〕時代に生

### 満 踊 り狂う

ある。 と生活を共にした間柄であったからで 西原時代、私よりもまだ長く、お二人 をもらすのも当然で、ソフィーさんも、 いた。彼女が、来てよかった、と感慨 園」さんの喜びようが、特別、目につ り合いもともかく、山本ソフィー【祥 ださった。里真先生と菊池夫妻のめぐ 東を持って、同志の方々が出迎えてく ヤネイロ市の空港には、菊池さんが花 世界三大美港の一つを持つリオデジ

であった。通訳の時間があるから、 意外にも早く進行し(内容は、オキマ チ君の訳し方がうまかったのか、話は た日系二世の若い医学生、通称マサミ 話し始めてみると、通訳をして下さっ 較的軽く考えて壇上に上ったが、さて は一応、下書きしておいたものの、比 時間くらいの内容ということで、原稿 をさせて頂いた。私の出番は午後から 高祖君と、そのあと私が受け持って話 して、女性軍は料理講習、男性陣は、 で、だいたい二時間くらい、とのこと 翌日は、午前中は里真先生を中心に この道を知っての起死回生、 ができない、PU正食落第生ぶ 自分のこれまでのこと、 ノイローゼ人生の裸談義、

壇上で、身振り手振り、顔面運動まで 時間くらいで原稿の底をついてしまっ 在の仕事のことなど)、通訳とも合計 自分としては全く予期しない結果とな して笑わせ、躍動リズムダンスを披露 然運動の話をしてみたのである。初め うかと、蒼くなってしまった。 も壇からおりて、皆で踊り狂うという、 したところ、思いがけなく大受けとな に言葉で、あらましを説明してから、 て、あと一時間もあるのに、どうしよ って、講義はもうそれでオシマイ、私 策、自分の健康法としての、 そこで、自信はなかったが、窮余の 優にあとの時間を埋めつくして、 生気自

自分としては全く救われた思いであっ

こうして、冷や汗をかいた講演も、どうやらお茶をにごして、安堵と解放感にひたっていたら、高祖さんから、鶴島さんの講義はスパラシクよくて、鶴島さんの講義はスパラシクよくて、も皆、とても喜んでいた、と聞いて、お世辞かと思い、半ば疑っていたが、他世辞かと思い、半ば疑っていたが、他の人からも聞いて、ハアーと、うれしかったり、驚いたりした。

### アンコール!

こうして、まあまあ、リオでの私の

次は肝心のサンパウロ、菊池さんの道次は肝心のサンパウロ、菊池さんの道水に活って一百人以上が参加し、心のこもっなど、一百人以上が参加し、心のこもっなど、一百人以上が参加し、心のこもっなど、一百人以上が参加し、心のこもっなど、一百人以上が参加し、心のこもった手づくりの正食料理の数々が並び、た手づくりの正食料理の数々が並び、たずの調べに満場をシンとさせた。すな竹の調べに満場をシンとさせた。すな竹の調べに満場をシンとさせた。すな竹の調べに満場をシンとさせた。すな竹の調べに満場をシンとさせた。すな竹の調べに満場をシンとさせた。すな竹の調べに満場をシンとさせた。するでで夜も十二時近く、宴もおわろうとでに夜も十二時近く、宴もおわろうとでに夜も十二時近く、宴もおわろうとでに夜も十二時近く、宴もおわろうとない。もう一度たのんで、やっと家内の出番となった。

まず、家内が絵日傘を持って、華麗な『十三夜』を踊り、次は、琴の前奏な『十三夜』を踊り、次は、琴の前奏なる『鎌倉』、小学唱歌を自ら歌いななる『鎌倉』、小学唱歌を自ら歌いながら扇子を持って舞ったところ、思いもかけぬアンコールの声がわきおこり、拍手がやまない。

それでは、と、家内と二人で『湯島の白梅』、お蔦、主税の……と踊って、の白梅』、お蔦、主税の……と踊って、原性に出てよかったと、大満足をに、陽性に出てよかったと、大満足をした。

## 無双学園でも大うけ

前、ブラジル・サンパウロに渡ってい二十六日、家内の故郷から二十二年

た住田夫妻を訪ね、夫人の兄なる人からことづかったお土産を渡し、慰問することができた。

夕刻、山の本部へ戻ると、明日朝、 三時間ほど私の講義が割り当てられているという。何事も大変気になるノイいるという。何事も大変気になるノイローゼ的性格ゆえに、当日は朝三時ごろから起きだして、暗い中を一時間くらい散歩し、四時から二時間、生気自らい散歩し、四時から二時間、生気自らい散歩し、四時から二時間、生気自らい散歩しつつ、講演の筋道を考え、まとめていった。そして、リオで自然運動が喜ばれたところから、話の結尾はこれでいこう、と、心の用意をまとめ、勇躍、会場へ八時に行ったけれども、いっこうに人が集まらない。同時に、料理講習もあるようだけど、それもまだのようである。

ハハン、これが"ブラジル時間」(すべてにのんびり。手紙、電報もあてにならないという)かと、ハヤル心をしずめて待っていたら、九時ごろになって、やっと司会者から呼び出しがあり、て、やっと司会者から呼び出しがあり、

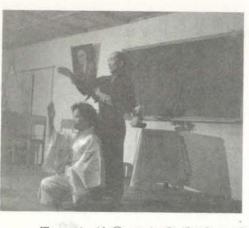
正食の行も、なかなかできず、つい食をの体験を語ったら、みんな大笑い。の体験を語ったら、みんな大笑い。で、何事も気がかわりやすく、物事が、の不決め難い、ノイローゼの性格、その不決の難い、ノイローゼの性格、その不



▶ 霊妙な竹の調べに満場しずまる松本師範の尺八

となった。 も聴衆も笑いころげて、大笑いのうず 昼を抜きして励むが、さてやれやれと 生きている、と告白したら、通訳さん 垂もまだ治らずじまいだが、ここまで べてしまい、十代からの胃拡張も胃下 夕食を食べると、三食分もドカッと食 べることが忘れられると、朝を抜き、 すぎるので、仕事に熱中すれば、食

ワシマサツを紹介し、上半身はだかに をしてから、健康法の一例として、 感激性、秩序づけ、礼儀の大切さの話 には"社会性"が大切、感謝の表現、 の仕事の話、山口の健康学園の話、人 あと、 「旅即養生」の話、純正食品 9



▶無双学園のお別れパーティにで

見せた。 なって、 顔面と体をゴシゴシこすって

握手を求めたり、サインしてくれと求 ーッと寄ってきて、抱きつかれたり、 にのって運動をした。 らおりて、みんなといっしょにリズム んな立ち上がって踊りだし、私も壇か ンバ風のリズムを弾きだしたので、み ので、どうぞ、といったら、軽快なサ 者の人が、伴奏してもいいか、という て、実演したところ、そばのピアノ奏 おわってホッとしたら、みんながワ 最後に、生気自然運動の概要を語

シかった。 ②初めて気持がせいせいして、 ①ここに来た甲斐があった。 められたり、口々に言うことには、 スバラ

いがさめた。 まよいがあったが、お話を聞いて、 ⑤今まで、キリスト教とPUとの間で 4お話中、 ③本当の師に出会ったみたいだ。 感激して涙がこぼれた。 迷

響に、面くらったほどの結果となった。 が、ウチへ来てください。 は無料で治してあげる。 ⑥私はプラジリヤ (首都) 等々聞かされて、私も、あまりの反 あなたの歯 の歯医者だ

### 里真先生の 奮闘

29日、 ウルグアイのモンテビデオに

> 踊り、『荒城の月』を披露して喜ばれ 着き、ここでも会があり、 た。夜のパーティでは、私と妻がまた てこれなかったくらい、ご苦労様でし ここでも求められて、昼の観光にも出 は、サンパウロでも披露した足心道が、 女性部隊が大活躍、山本ソフィーさん 料理講習で、里真先生はじめ、 30日、 午前

満足であったと思う。 ろうが、無事、完了して、 な行事をこなされて、ご苦労であった で、ずっと里真先生につききり、大き で菊池先生とお別れ。21日から31日ま あり、里真先生方が活躍された。ここ 31日は、ブエノスアイレスで講習が ご安心、ご

の下がる思いであった。 里真先生のご奮闘ぶりには、 全く頭

かったほかは、大したものは入ってい つとられ、スイスで買った水筒が惜し が、ここでの買い物中、手さげ袋を一 ウツラ、ねむれぬ夜をすごした。 ていたら、午後から少々気分がわるく 三回経験しているので、タカをくくっ すばらしいところであったが、日本の なり、夕食に出る気もせず、ウツラ、 山にも何回も登り、軽い高山病も二、 のあるクスコへ飛行機で行き、 リマへ戻ったら、すぐ元気になった ペルーのリマ市から、 インカの遺跡 高原の

> 陰性のせいかと大いに反省した。 受けていたのに盗られるとは、これも なくて幸いであった。前もって注意を

露させて頂き、シメククリとしたい。 る詩のごときものができたので、ご披 加させて頂いた感激で、『人生』と題す さて、このたびのスパラシイ旅に参

# 各地のマクロビオティック活動

### 料理講習と忘年会

☎○二七三・四六・四九二一) 崎市山名町乙の六一一/鈴木述子 会山名公民館間群馬食養友の会 12月15日土 10~16時

12月16日 12 16 時

民館 員二二千円、 ョン多彩) 料会員=千五百円、非会 忘年会(体験発表およびレクリエーシ 間右に同じ 小人 =七百円

たします。 ※訂正 にお送りした、この欄の応募要項のう "料金一行35円"を30円に訂正い 今までにご利用いただいた方 (26ページへつづく) (日本CI協会)

## 島

鶴

る、その一日の構成の巧みさ、スパラ 朝、昼、夕、 長からず、短からず、 実によく出来ているなーって。 短からず、 人生ってノ 長からず、 夜と経過して、眠りに入

近頃よく思うこと

お

毎日、繰り返しても、 ちつとも飽きな

そして、 絶妙さ、 演出の見事さ。 冬で区切る、 週で区切り、月で区切り、 その移り変りの

かくして一年がたって、 つ老化する。 我々は少しず

長からず、 このまた、一年という歳月の、 短からず、

短からず、 長からず。

四季の時の流れの面白さに、打たれて

いて、アドケナイ幼児期をへて、次に 人は、呱々の声を上げ、やがて物心つ

> 少しマセタ少年期を送り、この頃から もう一度、 と懐かしいことか。 そうだ、あの頃の心のトキメキの、 期へと急成長する。 も、この時期は生活に一生懸命で、た 壮年期をすごすようだけれど、人は誰 家庭を持ち、子供を持ち、かなり長い って振り返ってみると一瞬のような気 互いに異性を意識し始めつつ、青年 あの頃に戻れたら……ねえ 何

もする。 そして、気がついてみれば、もう収穫 人生の決算、 そこで、人々はここでようやくに我が 期、老年期にかかっているようなもの、 心準備にかかるのであろ

しめつつ、永遠の国へ旅立てたらとの 出を殖やしに殖やして、胸一杯に抱き えんがために、また、楽しかった思い むしろ、奮励一番、よりよい終末を迎 にあわてることも、悲しむこともない。 けれど、それは当然の過程として、 別

> かせ、 と見つめる。 そして、機首を進路へと向けると、ち 少しずつ動きはじめて、 よっと立ち止まって目をランランと輝 行に似ているように思えるけどね。 ところで、 へ出るんだ。幼・少年期のようにね。 決心を固めるように先方をじっ 人生って、 あの飛行機の運 徐々に滑走路

り出すんだ。 それから、思い切ったように一挙に走

轟々たる爆音のもとに、 年期のように、全エネルギーの噴射、 それは、あたかも、力あふれ、ホトバ に舞い上る。 の全力疾走もツカの間、 シル情熱もてガムシャラに突進する青 フワッと空間 走る走る、そ

人は一生において、こうした時期がな あの突進は君、青年の特徴じゃないか。 ようもない。 その瞬間のスパラシサは、なんに例え

ければ、上へ昇れないんだよね。

ジャンプだ。ジャンプだ。ジャンプが

切り、青い青い大空のもと、下はもう全 飛行機はやがて雲の中へ突入し、つっ 目的に向かって、マッシグラに進む。 何より肝腎なんだよ。 私は、この瞬間がタマラナク好きだ。 人生の勝負どころと違うか。

> ないみたいに巨体を空中へ止めている。 飛行機はユウユウと、まるで動いてい くの綿みたいな雲がひろがっていて、 みたいにね。 自信をもって人生を歩んでいる壮年期

希望を新たにする。

その、 り始める。 うやく目的地が近づくと、すこしずつ 機首を下げ、徐々に斜め下降線をたど かなり長い雲上飛行の末に、よ

いように。 人も老年期の準備をしなくてはならな

づいてゆく。 けられるみたいに、スーッと滑りこん リと照準を合わせると、まるで吸いつ そして、いよいよ目ざす飛行場へピタ 高い喚声をあげてから、停止位置へ近 何もかも放出するみたいに、ヒトキワ で蓄えていた力を一挙に抜くみたいに、 大安心したと言わんばかりに、それま 車輪をドカンと落とすと、ここで

ボー 晩年、老年の憩いにも似ているようだ。 生の成功者が、蓄えた財力を社会のた それは、また、功成り、 有り得難い人生を考え、ここに、 ああ、人生のなんとスバラシイことか。 めへと投げ出すに似ているようだ。 心から乾杯したい。 名を遂げた人

54 . 8 . 8)

# 遠くて近い国

# 記(2)

高祖英一一(日本〇工協会資料情報部長

間にわたった無双学園セミナーのおわかれパーティが、なごやかに始められた。

「このセミナーに集まったあなた方は、「このセミナーに集まったあなた方は、乗って広いブラジルの各地に飛び散ら乗って広いブラジルの各地に飛び散ら乗って広いブラジルの各地に飛び散ら

生をはじめ、あらゆる協力者の方々の生をはじめ、あらゆる協力者の方々の生をはじめ、あらゆる協力者の方々のご努力によって今回、小学校の定礎式が行われたことは、希望と未来への平和な世界への出発となりました」と感謝のことばがのべられ、さらに「桜沢里真先生をはじめ、日本のみなさまも平和と幸福のメッセージを持って来て下さって有難う」と謝意が表せられた。パーティに入った。参加者二八〇名、パーティに入った。参加者二八〇名、パーティに入った。参加者二八〇名、パーティに入った。参加者二八〇名、

自然食をおいしくいただいた。『白い自然食をおいしくいただいた。『白い羽根』という情熱的な歌などを全員で高くしてくれた。日本側からは、松本(号、虚山)さんが『蛍の光』を尺八で演奏して、親しくなった友人と尽きのなごりを惜しみながら暗い山道を宿めなごりを惜しみながら暗い山道を宿めなごりを惜しみながら暗い山道を宿めなごりを惜しみながら暗い山道を宿

イグアスの滝 サンパウロからバリグイグアスの滝 サンパウロからバリグ航空機で二時間のところにあるこの大流にあたり、ここからアルゼンチンのパンパをうるおし、ブエノスアイレスを経て大西洋に注いでいる。

あびながらカメラのシャッターをきる。無い森林におおわれた秘境に、高さってごうごうたる音をたてている。色ぶきを深い森林におおわれた秘境に、高さいながながらカメラのシャッターをきる。

という。

パラグアイのカジノ 国境を越えてパラグアイに、よいカジノがあるから見ラグアイに、よいカジノがあるから見ラグアイに、よいカジノがあるから見っグアイのカジノ 国境を越えてパ

十台あまりのテーブルの周辺をダークスーツに黒ネクタイの男達がきびきび立ち働いている。かっぷくのよい男で、みな真剣な顔つきだ。新宿のお遊で、みな真剣な顔つきだ。新宿のお遊で、みな真剣な顔つきだ。新宿のお遊ぶカジノとはまるで違うふんい気だ。こ、三人あそんだきりで、他の者には場ちがいな所だった。このあと立ち寄った中国人街の夜の街頭バザールは楽った中国人街の夜の街頭バザールは楽しかった。

立ち寄った。バラの花束をかかえて、かう途中、ポルト・アレグレイ空港にかっな中、ポルト・アレグレイ空港に

地元のマクロビオティック会員の方々が十数名、出迎えてくださった。来年はぜひここでも講習会を、と頼まれた。飛行機を乗り換えて、モンテビデオのカラスコ空港に到着したのは四時すぎ。マウリシオ・ワロキエル会長はじめ、代表者の方々の出迎えをうけた。ホテルはフランス王朝風の大理石造りで、豪華なものだった。

五〇名以上の会員が集まった。 から大きく発展しますよ、と人相のい の方は皆、グッドピープルだし、これ たとか、苦労話をして下さった。会員 料も野うさぎに荒らされて被害にあっ 培を今年の春、開始。ゴボーなどの食 イス〔日本でいう外来、長い米〕の栽 前で、毎月会合もあるが、宣伝がまし こちらの情況をいろいろうかがった。 シャンデリアも灯は消えたままだった。 ぞって協力しているのだという。そう は八球だけ。石油節減のため、国民こ 二十四の電灯のうち、ともっているの れた。会場がまるで暗い。天井にある い温厚な会長は目を細めた。この晩、 いことはしてないという。ロング・ラ モンテビデオCIが始まったのは七年 いえば、ホテルの玄関の円型ドームの おいしい料理を頂きながら、会長に 歓迎会はパン・アメリカーノで行わ

が少ないが、運動は着々と広まりつつ の足心道の実技も好評だった。 料理講習も成功だった。山本祥園さん タビューをうけたし、 あるのだ。桜沢里真先生は四社のイン 講義も、 翌日の

がぴったりだ。 の続く海岸線は、 の島影は見あたらないが、ソテツ並木 馬ものんびり水に入っている。大西洋 水浴びする人の姿がちらほらするし、 たす限りの白浜には、 流点だ。港にはたくさんのヨット。見わ よどんだラプラタ川と青い大西洋の合 きれいな観光地 この地点が、 『風光明媚』の表現 、冬季であっても 栗色に

んだ。目ぬき通りの両側には、 落葉樹の並木が植えられていた。 対岸の見晴らし台までドライブを楽し 翌日、 ガイドの説明だと、この国の花屋は 観光バスで、 陸軍要塞のある 見事な

豊富で、小さなカボチャ、芽キャベツ 散歩に出て、 いるということだった。 国柄だけあって、人々は礼儀正しい フットボールが国技で、カトリック 大宮寿々さん、酒井さとこさんと、 すべてにいい印象をうけた。 この国でも野菜、 スーパーマーケットに立 果物類は

のあこがれとあいまって流行し始めて 合気道から針灸、指圧なども、 ほとんど日本人経営だし、近年、空手

東洋へ

菊池先生に案内されて到着。 ンのブエノスアイレスのパルケ空港に アルゼンチン 三十一日、アルゼンチ 大きなピーマンが目をひいた。

さえ言われている。 きてゆける国はここを除いてない、と 力を持つのがこの国で、 自給経済に入ったとすると、最も持久 われ、いま世界大戦が起こって各国が アルゼンチンは世界一豊かな国とい 鎖国しても生

パンパ いる。 といわれるパンパは想像の域を越えて はパンパだ。千キロ走っても大草原、 アルゼンチンの豊かさの象徴

うから、うらやましい限りだ」(菊池 べ、残りを輸出してきたが、このよう 麦をつくり、 なく広がる。過去百年、 な無肥料農業は今後も続けられるとい い土は、二三メートルの厚さで果てし 「小石も砂利さえも混じっていない里 自分たちが腹いっぱい食 肥料なしで小

として大いに栄えた。 が主な輸出品だが、恵まれた大地から とうもろこし、皮製品、牛肉、銀など 第二次大戦にいたる三十年間を最盛期 の資源を背景に、第一次世界大戦から ントの石油を自給できる。小麦、大麦、 アルゼンチンは現在、 九十五パーセ



▲ リオの市庁舎の前で記念写真

スの一つ、コロン劇場。世界一長いカーエ・リバダビア通り、世界一幅広い「七月九日通り」、飛行地・最も競馬場もすっぽり入っているパレルモ公園。そして世界三大オペラハウルモ公園。そして世界三大オペラハウスの一つ、コロン劇場。

断わりだとのことであった。 「南米のパリ」と言われるだけあって、 市内には落ちついた風情がただよって 地はフィンテックスか、スキャンバル かといった世界の一流品なのだ。そう かといった世界の一流品なのだ。そう

アテネ書店には行けなくて残念だった。アテネ書店には行けなくて残念だった。
「アルゼンチンのインフレは、昨年度何と一八○パーセント。日本の最近三年間の上昇が十六パーセントだから、

地会員が集まって、食事をとった。地会員が集まって、食事をとった。の現立一のあと、歓迎会には三○○人の現

気のある大都会である。

いよいよ菊池富美雄先生ともお別れだ。今回のツアーは企画からホテルの交渉、ブラジル、ウルグアイ、アルゼンチンへの案内までも、お忙しい先生ンチンへの案内までも、お忙しい先生がご自身で担当して下さった。有難う

ベルーに向かう。飛行機は、アンデス 菊池先生とお別れして、次の訪問国、

> 万人がって、今年は日本人ペレ 多年 で大いて、今年は日本人ペレ 多年 でルーの首都リマ ペルーは日系人七 でルーの首都リマ ペルーは日系人七 でルーの首都リマ ペルーは日系人七 でルーの首都リマ ペルーは日系人七

八十年の記念式典が行われた。 でルーの首都リマーペルー移住 でルーの首都リマーペルーは日系人七

カれわれはヨーロッパスタイルの五 たあと、身軽になって、金城旅行社の たあと、身軽になって、金城旅行社の たあと、身軽になって、金城旅行社の だまが「南米の真珠」といわれるだ はあって、広い道路の両わきの街路樹 けあって、広い道路の両わきの街路樹 けあって、広い道路の両わきの街路樹 いが、気温は十二度以下になることは ない。小雨が時たま降る程度で、この町 には傘屋さんは皆無だと説明をきく。 には傘屋さんは皆無だと説明をきく。

国立人類考古学博物館 ここで恐ろし国立人類考古学博物館 ここで恐ろしは、千五百年以上続いた後、十六世紀、ピサロを始めとする破壊者と、スペインの征服者の登場によって、千七百五十度の高温でないと溶けない白金を溶かして世界最初の白金コップをつくり、一千五百年も前に、脳外科手術さえ行った文明も、強引に終息せられてしまった。そして、インカ帝国十四代の王

はいいで、スペイン人によって運び去られたうえに、千五百万を越 で運び去られたうえに、千五百万を越 で運び去られたするに、千五百万を越 が祈りをささげた『太陽の神殿』の金

世界最初の社会主義体制のもとで、和で豊かな生活を送っていたことが、平和で豊かな生活を送っていたことが、平和で豊かな生活を送っていたことが、平

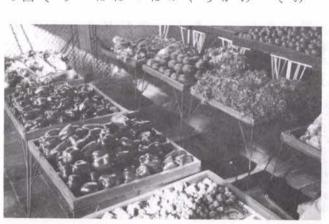
クスコのインカ遺跡 翌日早朝、インカ帝国のロマンの跡をたどってクスコルを出かけた。リマからペルー機で一古代都市こそが、インカ帝国の首都であったところなのだ。

海抜三千四百七十メートル。日本の富士山頂に近い。気圧が低く、空気が富士山頂に近い。気圧が低く、空気が非常に薄い。飛行機に乗る前に、いろり、ゆっくり歩くように、と。ホテルに着くと、倒れこむように、ベッドにであうか。目がさめてみると、いやにたろうか。目がさめてみると、いやにたろうか。目がさめてみると、いやにたろうか。目がさめてみると、いやにも同の経過するのが遅いような錯覚にとらわれる。

であり、まぎれもない、おとぎの国だ。 す鐘につられて、外に出た。夢にまでみたクスコに来たのだ。ここは夢の国

を着たインカの末裔たちが歩いている。を着たインカの末裔たちが歩いている。石だたみにはムシロが広げられ、パンやら果物、衣類といった日用品が売られている。これらを売るハダシのおばさんたちは、目、頭髪は黒く、褐色のさんたちは、目、頭髪は黒く、褐色の高を持っており、かなり色濃くインディオの血が混じっているようだ。遠い祖先をたどれば、アジア人種なのだろ

### ▼ モンテビデオの野菜店



って出発できたことは幸いだった。 められたが、バスでの観光には全員 足のしびれなどで、結局、半数が苦し し始めた。頭痛 頃には、そろそろ高山病の症状を現わ ル)を発つ時は、全員元気いっぱいだ と現実とのへだたりがありすぎるのだ。 どうしたことだろう。あまりにも歴史 かったはずなのだが、これはいったい 国には、貧乏に苦しむ人が一人もいな たしてインカの末裔なのか。インカ帝 巧な石がきの道を歩く、 ったのに、ホテルの食堂で夕食をとる 高山病 朝、リマ(海抜一八〇メート つぎ目にカミソリの刃一枚入らない精 の民はどこへ行ってしまったのだろう。 「階段を三段も上がると、もう胸をお それにしても、誇り高いあのインカ 目まい、吐き気、手 女性たちがは

踏みこませないという気迫がこの巨城 サクサワマン城塞 クスコから北へニキロメートルの丘の上にある砦に登ったけ」(サクサワマン) と名づけた。下たけ」(サクサワマン) と名づけた。下たけ」(サクサワマン) と名づけた。下たけ」(サクサワマン) と名づけた。下たけ」(サクサワマン)

買った時、

教えられた。

え、可でえ、ことで、カボニャ、カインカの食物 国立博物館に、インカにはみなぎっている。

豆、南京豆、キヌア、カボチャ、ジャガイモ、トウモロコシ、カラシ、インス。

うのは、日本の栗とかキビに似た穀 がいう。このうち、インカの主食物はガラシ、と改名の必要があると案内嬢 あの高度のインカ文明を築いたのだ。達は、この極陽性の穀物を毎日食べて、 キヌアとトウモロコシだ。キヌアとい しいよ、と、袋入りの粉末をみやげに 飲まれた。 チャといわれるこのドブロク造りが、 へはきだして発酵させると、 П うが、こちらはもっぱら酒にされた。 た小粒で丸っこい作物だ。インカの人 たら、ぜひ買って帰るように勧められ で、サンパウロの仲間に、リマに行 インカイモ、インカモロコシ、インカ これらの作物はすべて、インカ豆 トウモロコシもインカが原産だとい 1の中で唾液とまぜ合わせては壷の中 プルを浮かせて飲むと、さらにおい 街で売られていた。リンゴかパイナ 一婦の第一の仕事であり、 コール度のうすい酒ができた。チー の高度のインカ文明を築いたのだ。 の器であったのだ。チーチャ 赤茶色のインカ土器は、そ 水がわりに 紫色のア

ほどはげしく、

脈打った」(加藤登紀

さえて、立ちどまるという風だった

「私の心臓は、時折り、外にとび出す

宇宙遊泳なみのノロノロした動作を結子)という表現はオーバーにしても、

も入手できたし、岩塩も買うことがで も入手できたし、岩塩も買うことがで きた。穀物にしても野菜、果物にして も日本より種類が豊富なのではないだ

れない。 まったかのように調子をとって歩く黒 ニューヨークは真夏とあって熱気ムン 才人ぞろいの集まりだ。南米とは逆に 近く会館も持てるとのことだった。日 をうけた。ダフティ氏を会長にして、 里真先生が書いておられる通りの歓迎 ユーヨークに寄って、本誌前号で桜沢 帰国の途へこのあと、一行は再びニ 自慢するだけあって、おいしかった。 料理を食べた。こちらのジャガイモは 人の若者達の姿が、 の街頭を、まるでディスコに変えてし ムンだった。真夜中のプロードウエイ (皓正氏(トランペット奏者) もいる 大学生街の食堂でソーパ(スープ) 目に焼きついて離

がたくさんある。南米のナポレオンとがたくさんある。南米のナポレオンと呼ばれ、いたる所で銅像を見かけた、スペイン系植民地の解放者、ボリバルスペイン系植民地の解放者、ボリバルスペイン系植民地の解放者、ボリバルスペイン系植民地の解放者、ボリバルスペイン系植民地の解放者、ボリバルスペイン系植民地の解放者、ボリバルスペイン系植民地の解放者、ボリバルスペインを

た 津田清和さんの写真や、録音つきのて ーナ(笛)ありで、多彩なのだ。 ケンゴ、フォルクローレ、ケ

津田清和さんの写真や、録音つきの 村富美子さんの映画完成が待たれる。 村富美子さんの映画完成が待たれる。 村富美子さんの映画完成が待たれる。 村富美子さんの映画完成が待たれる。 の収穫を三つ挙げてみると、 一、日本に居ては接することのない、 スペイン語文化圏と、その存在の重さ を知らされたこと。

に、東京の諸物価が世界一だとは知っていたが、南米の国々のインフレはさらに深刻で、一般にサラリーが安いために、医者や教員、新聞記者でさえ一つだけの職業で生活できない状況を実際、見聞きできたこと。

三、南米には、かつての征服者であるだルトガル人、スペイン人とインディオとの間の抗争、西ドイツ、イタリアといった労働移民の間の反目が、人種といった労働移民の間の反目が、人種といった労働移民の間の反目が、

■本誌11月号の『自力出産』の記事が 非常な話題を呼んでいます。いい赤ち を始さんを頼むつもりの人にも参考に をると思います。若いカップルの人々 なると思います。若いカップルの人々 用して生きる生き方を求めてい

が今どうなっているかを確かめ き、手で触れ、目で見て、日本

北海道の五月はまだはだ寒か

の食事。都会の若者たちにはき 営、無農郷の玄米と野菜を主体 進中は天自然にいだかれての野

と一路両下。福島、いわき、日

中、行進団と出会い、艦冏から

行に参加した。

けている。

君(To)は夏休みで一人旅の途

立、浦和を経て七月下旬、東京 へ、さらに三陸海岸へ出て、宮

へ入った。

ちに訴えたい。自分の足で歩 た危機的状況をより多くの人た

語った。

1日

20 30 んは「生存への行進」の動機を

南下、捌ノ岱を経て阪館へ出 と歩き、日本御沿いを江差まで

いた

青森からは十和田を経て盛開

た、と多くの若者たちが語って

一日二十一三十古の行程。行

若著らしい一途さで、大友さ

に危機にひんしている。そうし

…私たちの生存環境はまざ

ながら、物質文明に張された生

思うのです」

町社督へ。優徳、回知安、岩内

見面で視点をもてるようになっ

女川では漁民と語り合い、仙台 った。原発建設予定地の岩内、

ではなく、自然の中から人間を

大自然の患みの豊かさを実感 つい体験だった。だが、やがて

人間の側から自然を見るの

に寄り、反駁発の署名集めを行

途中、行進の仲間数人は札幌

苦小牧、行珠を経て桐捲洲畔の 営しながらの旅だ。静内町から 寝袋、食料などを背負って、野 ホテルを利用しない。テントや った。だが、彼らの族は旅館や

い。それこそが生存への道だと

くよう人々に問いかけていきた 前のあり方を変え、大自然と副 「生存への行進」 ― 提唱し

と生語共同体「ミルキーウェ 武蔵野市で十数人の若者たち たのは大友映男さん(Po)。東京

に人々に問いかけながら。 現代文明がもたらした人類の危機の中で、いかに 行進への参加を呼びかけながらの日本列島総断の 品公響や反原発、自然保護を訴える集会を開き して人間本来の生き方を取り戻すか、彼らは真剣 派——「生存への行進」と若者だちは名付けた。 約八カ月かけて歩き抜こうとしている。途中、食 道から沖縄まで全行程は約三千古に及ぶだろう。

続ける。リュックがずしりと高にくい込む。北海 若者たちは、ふき出す行もものかわ黙々と歩き

札幌市大通り公園をゆく「生存への行進

### ことし五月三日、北海道が内

んだ二士三人の若者たちがスタ やをついて、ヤッケに身をつつ 帯の日だ。日の出とともに朝モ 動を、と呼びかけられた国際連 職し、反原発、反公害の統一行 日。太陽の恵みの尊さを再思 が始まった。この日は"太陽の のシャクシャイン配念館からア イヌの古老の祈りを受けて行進 町―アイヌの英雄、シャクシ \*インが殺害された土地―そ トして行った。

界にパラまかれている。原子力 回破壊してもあり余る核が全世 された原爆、今では地球を数百 たらしたか。広島と長崎に投下 「現代文明は私たちに何をも 農薬汚染、公害、有害食

### 太陽の日まに

したシンプル・ライフを実践し 新聞も、電気冷蔵庫もない徹底 野菜の食事を基本に、テレビも イ」を主宰する。玄米と無農液





北海道~沖縄・日本縦断8ヵ月

された文明。足で確かめ

原発、反公害 を訴

て食品公舎を

「歩いている

と玄米菜食の

貸会なども主

い、野営地では 農作業を手 る機民を訪れ

期元の婦人たち

マメがつぶれて

を考えた。足の 足で歩き、自然 だった。自分の

でもはいう 広島の大学二年生、阪本巌沿 自己確認を求めて

域する人間のごう慢ざ、手前時 に受け継ぐべき自然や生命を砂 か、全然興味なかった。でも、 一緒に歩いているうちに、子怒 一自然保護だとか顕発だと

中縄から参加-癇かった」と

た前垣朝次部書

歩くだけでもいい」と、大双さ 身を、増化。するために、ただ 緒に歩いてみませんか。自分自 んは多くの人々の参加を呼びか 「一日でも数日でもいい、一

★「生存への行進」の行進日程 七、「ミルキーウェイ」(〇人 蔵野市吉祥寺北町五の四の などを知りたい人は、東京前 201.100.04000) (°

沖縄まで歩き通子うと思う。そ れから大学へ戻るかどうか、自 手な文明の取ろしさを知った。 分の生き方を決めたい」 参加した若者たちの意識や感

を開いた。士

でも反原発集会

機機法を実践 思意い

きでは無機疾症

東京の大学を卒業し、この行進 に加わった。 った花井曳平君(三)は、今春、 くなってきた」と言葉少なに語 行動で襲づけたことしか含えな 東京の森田千呂君(いか)。 包はマチマチである。 そんな二十代の若者にまじっ 「実際歩いてみると、自分が 「自己確認を求めて」という

ものであると思う」と日脳に紀 事をやめ、第二の人生に踏み出 歩いた。今までの食気経営の仕 たちの手で社会を改善していく も北海道から福島までを一緒に て、福島市の安勝道人さん(宝人) す決意をしたという安藤さん。 「私はこの一歩々々が、若者

害などについ す。楽しい経験 立ち話を交わ を渡し、食品公 られる。パンプ とよく由をかっ 訴えてきた。

旬、伊豆・稲取から再スター 「生存への行連」は、八月下

ト、来年一月の出棚到着を目指 して歩み始める。

19

### 進 その10 大友映男



してその全国大会に参加することがで 究所に向かい、 などしてから、 を訪れて2日ほど延命茶の工場で働く し、黒姫の延命茶づくりの狩野誠さん 農村建設同志会長野支部の集会に参加 手伝い、その後、 いるポールの家で、 有機農業を実践しながらヨガを教えて (太陽熱を蓄温できる温室) づくりを 生存への行進は、 伊那へと下り、下伊那の壬生沢で 松本にある内城農法研 一週間ほど農業研修を 再び坂城に戻り、 ソーラーハウス 小谷滞在の後、 白

お百姓方からの貴重な実践の報告を聞 この大会では内城農法による各地の

> を通じて玄米正食への転換が始まって います。 池田農興や内城農場も、私たちの滞在 さまざまなことを学びましたし、また 育や、乗馬、畑の草刈りなどを通して づくり、土壌菌を利用した豚の人工飼 くことができ、また内城土壌菌の堆肥

したけれど、行進団の滞在が終った後 地で正食に関心を寄せる方が出ていま 会を開いてくれています。今までも各 て、週一度ずつ山に上がって料理講習 のお願いを、 長野正食センターの寺島さんが私たち 関係者が5名ほど参加していますし、 坂城の池田農興には今もなお行進団 快く引き受けてくださっ

> したいと思います。 地での正食運動の方々の協力をお願い いかと思えてなりません。今後とも各 はどうしても縁がうすくなるのではな

プスをのぞみ、その雄大な姿は、天界 上高地でのキャンプは、目前に北アル は、本当にたとえようもありません。 それに紅葉でキラキラと輝く山のさま ことを感じられました。久々の野宿 零度前後と、いよいよ冬の到来の近い 越えの道となり、野宿が続き、早朝は へと私たちをいざなうようです。その 松本の内城農場を後にしてからは山 私たちは、ある者は焼岳に登り、

またある者は安房峠を越えて平湯に入

なつかしい友人とも会い、『新しき世 との交流や、高山から行進に参加した 話になり、高山近辺の有機農業の方々 私たちも水害の復旧工事をお手伝いさ さまざまな自然の心を教えてもらい、 我々を待っていたかのような道場主、 り、高山自然食品店の川上さんのお世 せてもらいました。その後、 大森青覚さんとお会いすることができ、 道場に導かれるように集まってしまい、 たが、全員が不思議にも神の湯・洗心 平湯ではキャンプ場に泊る予定でし 高山に入



どして、再び福井に向けて歩いていま 界へ』を通じて横浜からかけつけたる 人の行進団ニューフェイスを迎えるな

よるものとは違い、やはり滞在してと もに生活し、一緒に食事をつくり、 働く中から浸透して行きます。楽 食

行進団の正食の普及の形は、講演に くり、

聞きます。実際、私たちも歩いてみて、 を聞きます。 どんどんと収量が落ちて来ていること 収量が落ち、土地が砂漠化していると から実験を重ねている畑では、極端に 境中の菌が死滅しているからだそうで は、農薬と化学肥料の散布によって土 がった話ですが、この100年で日本 すが、英国の試験場などで50年も前 の地温が3度下ったと言います。原因 それから、これは内城さんからうか

かせていては、 まるものがあり、あのような連中にま 農協、経済連の癒着と堕落は目にあ 日本の農業は近いうち

らない。もちろん料理法の書籍も持つ 心遣いに接することによって伝わって も、どのように料理したら良いか分か の料理法です。正食はいいと分かって がいたら、行進団は歓迎します。でき ていますが、やはり人の料理する手や う各地の女性たちの関心も多くは正食 関心を持っていますし、行進団が出会 れば師範の資格を持った人を望みます。 とともに歩きながらおいしい料理をつ くれる人――このような人で、行進団 行進団の女性たちは皆、 い、そこの生活に合った形で料理をつ しそうに、そして細かい所にも気を使 人に食べてもらいたいと思う人 料理に大変な

行くものだと思います。

に必ずや壊滅的な情況に陥ることは明

ることが必要と思います。 農薬追放運動を起こし、農政改革を迫 命共同体ですから、今のうちに大きな は言ってはいられません。すべては生 農業だと言ってたじゃないか」などと の時になって「それみろ、だから有機 までおし迫って来ているようです。そ 言えぬ状態です。現実というのはそこ 人は落ちることにならないとは、誰も 刻な食糧危機を迎え、人が人の肉を食 わねばならないような飢餓と畜生道に おそくとも今から20年前後には深

務所にお送りください。 デア等ありましたら、行進団の東京事 います、またその件につき資料やアイ した運動に立ち上ってもらいたいと思 べてください、読者の皆さんにもそう ぜひ一度、CIでも正確な資料を調

を経て、四国に向う予定です。 →京都→大阪→奈良→和歌山→山陽路 今後の行進のコースは、福井→滋賀

東京都武藏野市吉祥寺北町5-4-17 ミルキーウエイ内 生存への行進」東京事務所 ☆□四三・五一・六四八三

# 無双原理シリーズ

# 観相法の実際は

●運命、性格、健康をどう観るか

# 大森英桜講義録

より

### ■色、気色、横顔も見る

び、写真には出てこないものです。 で、写真には出てこないものです。 で、写真には出てこないものです。 で、写真には出てこないものです。 がら、写真、特に、白黒写真では、分からないわけなら、写真、特に、白黒写真では、分からないわけなら、それから、人相法では、気色、ということをいうんですが、これは、単なる血色ではなくて、東いうんですが、これは、単なる血色ではなくて、東いうんですが、これは、単なる血色ではなくて、東いるのです。

の色で、だいたい体質と病気が分かります。 か、赤いのは心臓、青は肝臓、白なら肺が弱い、と とえば、肌の色が黒い、といったら腎臓がわるいと とれば、肌の色が黒い、といったら腎臓がわるいと

はなく、側面からも見なければならないので、正面また、顔の相を観る、といった場合、正面だけで

の写真一枚だけでは、よく分かりません。たとえば、の写真一枚だけでは、よく分かりません。 たとえば、鼻にしても、高いのか低いのか、カギ鼻になっているのか、先がふくらんでいるのか、いろいろあるわけです。アゴにしても、正面からだけでは、よく分からない。特に、頭の格好にしても、後頭部が出ているのか、横とか上からの写真を見ないと分からない。最か、横とか上からの写真を見ないと分からない。最か、横とか上からの写真を見ないと分からない。最か、横とか上からの写真を見ないと分からない。最か、横とか上からの写真を見ないと分からないけれども、それでも、ある程度のことは分かります。

### 顔を三つに分ける

学の見地から見て、たしかに合理的です。地・人の三才に分けて見てゆきます。これは、発生東洋では、何事もそうですが、人相法でも、天・

私たち地球上に存在するものは生物も無生物もすべて、地球を左回りに自転させている求心性のエネルギーと、このエネルギーが中心まで到達した時に、中心から反転して、太陽の回りを左回りに公転させる遠心性のエネルギーの二つによってできています。そして、宇宙の法則は、陰性には陽性のエネルギーが入ってくるようにが、陽性には陰性のエネルギーが入ってくるようになっています。

たとえば、女性は陰性ですから、陽性のエネルギーが入ってきて、丸い陽性の卵子を持っています。 陽性の男性には陰性のエネルギーが働きますから、 陽性の出ョロヒョロとした細長い精子が合体して、はじす。この陽性の卵子と陰性の相子が合体して、はじめて新しい生命が誕生するわけです。陰と陽があって、陰と陽がぶつかって次の世代ができていきす。 自然というものはこのように弁証的にできていきす。 自然というものはこのように弁証的にできていきす。 ところで、精子がとけこんだ卵子は、輪卵管の中を下りてきて、子宮粘膜に定着しますが、すぐに変化が始まります。もともと陽性の求心力と陰性の遠心力の二つのエネルギーが合わさったものですから、必ず二つに分かれてきます。

十~二十日ぐらいで外胚葉と内胚葉とに分かれます。外側の陰性の外胚葉には陽性の求心力が働き、神経板がクルクルと回り脳を作っていきます。内胚葉は陽性だから陰性のエネルギー(遠心力)が働いて、少し遅れて、中胚葉が外胚葉と内胚葉の間にできます。この中胚葉は外胚葉の陽性のエネルギーときます。この中胚葉は外胚葉の陽性のエネルギーとできたものですから、いちばん陽性です。できるてできたものですから、いちばん陽性です。できる

ります。 場所も体の真ん中あたりで、これが心臓の原形とな

ってきていることを記憶しておいてください。 陽といっても、ところどころに合のエネルギーが入 つの気によって人間が作られているのです。易の陰 陰の気、陰と陽が合わさった合の気の三

できません。いくらまじめに正食をしても、これば も、また、福耳がないからそれを作ろうとしても、 あがったら、いかに小さな耳を大きくしようとして しますが、耳はそうではありません。十四才ででき 化しません。体の他の部分は、二十才前後でも成長 耳は十四才でできあがってしまい、それ以後は変

四才で発達が止まってしまうということです。 かりはなかなかむずかしい。つまり、耳の細胞は十

~十四才をみます。

法でみて当てます。左の耳で○~七才、右の耳で八

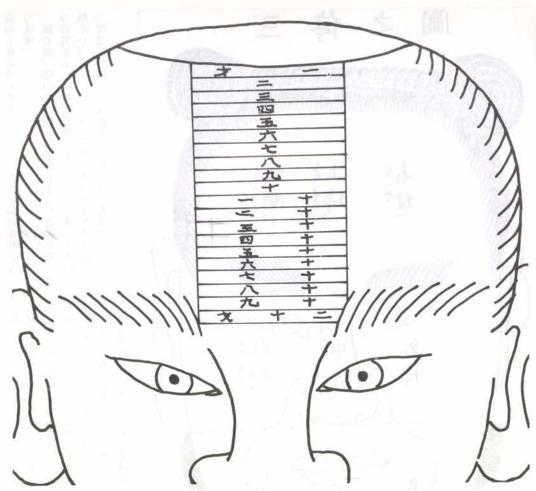
耳のように発達の止まってしまった部分は、流年

す。脳神経は生まれた後はぜんぜん代謝しませんか ら、これは正しいです。 望診法では、額の髪の生えぎわを○才としていま

は理屈に合っています。 二十才ですから、望診で眉毛の線を二十才とするの いうことです。このニューロン網の完成がだいたい 発達というのは、ニューロン網の横の架設をすると たばかりの赤ちゃんの時からすでにあります。脳の 大脳の百五十億のニューロン(脳神経)は、生まれ また、大脳が完成するのはだいたい二十才です。

た人です。 のある人は、二十才までは健康に優雅にすごしてき が広く、キズもホクロもなくきれいで、しかも光沢 そこで、二十才までの運命は額でみます。額の幅

いちばん胃が悪いといえます。それが上唇に出てい す。日本人は胃ガン、胃潰瘍とも世界一で、世界で が少し赤味があって、上唇は少し紫色がかっていま とんどが、下唇より上唇の色が悪いです。下唇の方 が悪ければ胃が悪いのです。このごろの日本人のほ 唇で消化器官をみます。上唇は胃です。上唇の色



(「南北相法』より) 髪の毛のはえぎわから眉の間でみる 1-20歳までの運勢は、

やったら、ますますただれてしまいます。食べすぎ だれを示します。子供がこういう状態になったら絶 るくらいにすれば、一週間ほどで治ります。 でやられているのですから、果物くらいを少々与え 食させます。こういう時に、穀類、特に玄米などを 左の口角のただれは、胃の上部(噴門部) 右の口角のただれは、 胃の下部 (幽門部) のた のただ

蛋白質を多くとったために、胃が横に広がってしま なさい。日本人よりも五ミリくらい大きいんです。 な人です。ところが、欧米の肉食人の口幅をごらん こういう人は、非常に少食で内気です。そして従順 い人でした。鼻の幅が口の幅と同じということです。 かつて明治時代の女性の理想像は、口の幅のせま

は、それぞれ八ミリです。今日、日本女性の五、六 十パーセントは胃下垂です。胃下垂の人は胃に弾力 康体で胃と腸が健全であるなら、上唇と下唇の厚さ すくなり、色が悪くなります。 がありません。そうすると上唇は八ミリより少しう また、色だけでなく唇の厚みをみます。 もし、

です。このごろの若者によく見られます。 れているのは、油分のとりすぎで胃がはれている人 逆に上唇が八ミリより厚くて、土人のようにめく

幅も重大な意味をもっているのです。 どという、おしとやかな女性がいなくなってきた。 それが口の幅に表われています。このように、口の をめとらば才たけて、みめうるわしく情けあり」な できかん気で、かつての日本男性があこがれた「妻 ね。肉食が入ってきたためです。だから、オテンバ 日本の若い女性の口幅もだんだん広がってきました ったんですね。それで口幅が大きいのです。最近の

状態が出ています。 また、口のまわりには、人間の体の下の方の生理

中に出てきます。子宮が後屈していたり、横にたお ん。倒れている方へ線がまがっています。 れている人は、人中の線がまっすぐについていませ でいますから、男性でも女性でも生殖器の状態は人 前述のように、口のまわりは体の下の方を表わし

クロがあります。 があれば、子宮ガンです。直腸ガンの人は下唇にホ があります。 口がある人は、性器の大陰唇のところに同じホクロ 表わす体の部分に異常があります。女性で唇にホク します。顔にホクロがあれば、そのホクロの位置が すね。しかも、子宮は正常の位置にはありません。 る人は大変です。子宮筋腫かなにか、子宮の病気で また、ここにホクロのある人は、一生子供で苦労 それから、笑ったりした時、鼻の下に横スジが入 人中のところに赤いホクロのような点

ろな臓器、心臓とか腎臓などの生理状態が出ます。 みます。まん中には、いちばん活動しているいろい このように顔をみて、上の方は陰性の脳の状態を

> それに付随して口のまわりに、体の下の方の生殖器 下の方は消化器官を表わします。口は消化器官の入 の状態が表われているというわけです。 り口ですから、それをみれば中の具合もわかります。

### ホクロ

かります。 やります。その病気が発病する年齢は、流年法でわ だったらこわくありませんが、小豆くらいに大粒だ ったら、その位置が表わす臓器に将来大変な病気を ホクロというのは一種の血管腫です。これが小粒

が暴れ出します。 中に同じ毒血をもっているわけですから、その毒血 は、よほど注意しなくてはなりません。体の臓器の が、大粒でツヤもなく、特に青味がかってきた時に なりとも血液がきれいなのでツヤが出ているんです そして、そのホクロにツヤがある時は、まだ多少

### 額の形

額がせまいのは、大脳が少ないということで、特に 回でうまくいかなかったりします。 士額の女性はいかに美人でも、結婚が遅れたり、一 いちばん大切な真脳が少ないんですね。だから、 すね。こういう人はあまりいい結婚をしていません。 に多いのですが、額の面積がせまく、毛がこいんで 女の人の富士額というのがあります。これは美人 富

子か女の子かを当てたのですが、これは、臥蚕と呼 水野南北は親の顔をみて、生まれてくる子が男の

> 充血したら女の子、左目の場合は男の子です。 は、ここが少し充血して赤くなっています。右目が ばれるまぶたの下の部分を見ます。妊娠している時

子、左目が赤くなっていれば女の子です。 とです。男性の右目の臥蚕が赤くなっていれば男の てるだけでなく、相手の男性の顔を見て、奥さんの お腹の中にいる子が男か女かまでを当てたというこ ところが南北は、妊娠している女性の顔を見て当

その状態が顴骨に出てきます。 大きいですから、どちらもわりに陰性な臓器です。 肺は体の上の方にあり、肝臓も臓器の中でいちばん ほお骨の部分で、肝臓と肺の病気を表わします。

男性が逃げてしまいます。 がとても荒い。ほお骨の出ている女性は後家性だと 言われますが、肝臓がはれていて、気性が荒いので ここがトゲトゲしい人は、肝臓もかたいし、

く当たっています。 それぞれの運命を論じてますが、これが、とてもよ ります。中国の骨相学では、顔の形を十に分類して、 骨の格好だけでも、その人の性格がだいたいわか

りもむしろ、急激な事故死などにつながります。 す。黒目が正常の位置にないということは、病気よ ったりした場合に、状況を判断するのに一番便利で 目は犯罪を犯したり、被害にあったり、事故にあ

なって死んでいきます。それと同時に、組織をゆる 人間は死んでいく時、 黒目が上がって白目だけに

す 3 交感 神 経 办 働 10 7 里 H が ひ 3 が 0 7 ま 11

ま

1 n メリカ をたくさんとっ だとい のように ま IE. 常な 弟 が ŧ 0 うことです 場 8 黒 合 現 割が 代女 眼 H です から 里 〈性を五 た E H 白 人 ね は 油分 眼 あ Ħ 特 が 0 6 などの 0 中 7 た。 ほど 7 心 x 13 IJ 暗 望 力 くと あ 力 殺 診 口 る 1) 0 3 65 れ たこと う 多 たケ 0 0 す 11 多 は です が 木 11 陰 あ ŧ 白

です と殺 3 人とは てし H b 2 の上 à 眼 す 殺 化 7 れか させ あ とも まうこと 13 るの ま か が は か ね 1 殺 ま ってい 13 ま す。 7 Ž こう 3 0 せ き が れ 油 多 だ る人は 0 る は 表 h 合 13 人に か わ 5 13 か か とても 面 5 です 5 É 2 Ŀ な 3 は 15 13 一両 判 陰性 方 ね うよう とても 油 11 『端と下 んです が 断 0 ij なも 腎 新 力 元 明 聞 な が U が 突 非 0 気 IJ 0 0 す。 よく 白 発 常 0 事 う 面 + を 13 故 ~ 13 か 記事をに 悪 見 たくさ タする ええる Š 5 6 63 眼 P h IÍIL F 5 で 液 h h

> 2 を 母

とりす 気 8 陽性 ぎた社 多 で犯 位置 んに多 が 原因 過多 罪 になりま 者に 交的 12 0 0 0 です な な E T 3 す Ŀ 百 が お 白 は そ ŧ 赤ち とち 眼 れ L ٤ 力 か 常 が U あ p 13 n h 時 5 2 IJ 0 7 ま 0 0) 4 n 場 も だっつ 非 あ 合 あ るも L は 1) 常 たら か すぐに ま 孤 0 L す 独 本

て、 が 多 专 れ 11 う まわ 0 度 2 6 つって 嬰 が 張 PU 13 る 躁 7 眼 時 0 13 かる 状 る あ 状 n 態 pq 態 ŧ す。 É な 眼 0 す 黒 なっ III 最 0 近 0 7 気 DU から 躁 方 13 ま が が す 0 白 病

> ほど油 れ H くなと ば 本 9 何 中 と肉の を 言 やり 国の 7 だす 塩 13 古 ま 気をとらなけ 13 か す こと b わざでは、 か 5 な ま れば 13 0 か 四 う 5 限 白眼 状 はなな わ 態 に 0 13 1) です な 人に ま 0 せ 近 T よ 13

### 斜

親 ま H 赤 ち ち が ま が 7 だとす 中 妊 0 P は H 3 h 娠 、寄って 中に蛋 ば は 0 蛋 な 九 陽 ば、 自 白 14 性 です 然に 系 白 ます。 0 質をとり 力 異 常 ン 戻 ŧ か です。 2 0 0 5 虫 7 をとらず、 1 13 すぎたことで 0 か きま そう 強 13 子で そ 歳 13 う了 女 < 0 5 す。 米と 後 ŧ 13 内 ま 野 これ 斜視 非 菜 大 6 は 社 常

0) 黒

ると る H 寄 が h れ でき とは 2 うことで、 7 側 逆に、 に寄ってきている人 13 7 る 12 人は ると 黒 糖 63 ガンです H うことです。 尿 から 病 外 側 です。 に寄っ は 2 全 れ 左 てきたら、 身 目 か 55 が 0 黒 両 る H んで 目 から 体 外 から 0

黒

側 WD

11

とつ 才 が n 母 は が 開 性 観 親 物 目 ホ 性 13 ル 2 たんです。 れ が 静 相 7 を帯 たい 野 0 モ 13 7 か 11 だと 菜 3 んです。 13 6 役 13 ては、 び な をたくさんとって、 立ちま 過多で、 に細くな かどう とや 13 7 うことです 2 さら 茶 る人は、 11 か す か 最 です うことを表 ヒゲやスネ毛も出てきます。 n 近 H に目 は たとえば、 黒 内 2 茶 H 。光彩 の大 食が 11 母 H 0 ね 大き 5 親 が 0 動 多く 3 0 0 が わ 小 黒ず は 魚 物 黒 ま 3 え L 細 な て、 1) などをたく てい 性 H h 塩 0 0) 光 1) 63 6 気 ま 女 男 ま \$ 大 彩 か 13 す。 性 が き 性 0) 0 18 る人 た。 を 色 0 木 人 w 、さん 女性 など 目 2 光 あ F 12 は 1) 男 E ま

> 木 な 昭 和 わ 11 巢 1) ます う女 E ŧ 54 0 てくるように 痛 年 性 め 3 は、 月 0 けられ 宮が変形 3 出す 子宮も変形 H 0 ように 講 な ま す。 2 す 演より 7 h そう しま な ば してき ()(文責 7 1 12 れ di だけ ま るとま て、 す。 ま で男 曽 6 す は 屈 我 性 部 ま す か 0 す ま 後 0 美子 男 ず、 ほ <

窓

到日

5

定例健康講座/お米のおいしい 炊き方、食べ方」(岡田定三)「な ぜ玄米をすすめるか」(山口卓三) 「慢性病者の食物療法と心構え」 (岡田周三) 「胃腸病、肝臓病を 正食で克服」(牧野美和子)

金1300円 (量食付) ●12月9日回 10:00~16:00 正食入門講座/「水分のとり方と 塩加減」「本物のみそと偽りのみそ」 「お節料理の意義」、からだと心と 精神」

●12月16日日 12:30-17:00 家庭手技講座(補習)執守孝 ●12月22日生 14:00-17:00 「がらんどうは歌う」山内宥厳作 劇団「あすら」出演

### 各地の

### 問一問い合せ 内=内容 ■凡例/每=時間 第一講師 料一料金 会一会場

### 関東

### 横浜サニークラブ例会

●12月16日 1 ●13:00~ 忘年会/牛尾盛保先生、小川み ち先生をお迎えして」料2000円 会體山県良江☎045-711-7019 (横 浜市南区大岡3-41-14、京浜急行上 大岡駅下車→磯子行バス万福寺下 車2分)男性の参加歓迎(毎月18

### 東京

### ロードクラブ例会

●12月16日间 時13:00-17:00 「子供クリスマスPU大会」子供 向けPUのお話、絵芝居等、郷大 森一慧 转大人2000円、会員1300 円、子供 500円、軽食付 発万世 橋区民会館 3 F区民集会室 傳導 谷奈加 ☎866-1020 予約受付

### 中部

### スキーとXマスの集い

●12月21日金~12月25日⊗ 白馬乗鞍国際スキー場リフト13 料2泊4食=7500円、3泊6食= 11000円 会離もえぎ荘舎02618-2-2148(長野県北安曇郡小谷村峯、 大糸線南小谷駅下車) 要予約

### 近 畿

世界正食協会 12月の行事 ●12月2日国 10:00~16:00

### 米国における食品購入の指針(3)

### 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

できるようになる。 情製食品および人工的な食品類の使い方を減ら できるようになる。

すことができるので、食品加工業者に特にうけて 大きな利幅をみることができる。(注16 それに相当する天然のものに比べて、 と思われる。(注15)人工的な食品類は、 び人工的な食品類の使用は、 る人工的食品の例を第二表に示す。精製食品およ とえば、大豆から抽出して作った植物蛋白は、 的な食品類は、ふつう、天然の食品類(主に、肉 食物原料から精製された成分を元にして、たいて 麦粉でつくった製品類である。人工的な食品とは されているものは、玄麦を挽いてふるった精白小 のである。精製食品のうちで、 たは化学的な方法で、食品の或る成分を除いたも ために、あるいは長もちさせるために、物理的ま くつくれるので、天然のものより安い価格でも、 代用品として売られている。一般に普及してい 食品添加物を用いて製造したものである。人工 る。それに、人工的食品、 市場での需要にマッチする特別の食品を作り出 、乳製品)の代用品として販売されている。 精製食品とは、食品を、もっと人をひきつける または代用食品は 急激に増加するもの いちばん多く消費 わりあい安 或る特定 た 肉

# 栄養上の利益その2

の 一、人工的な食品類および若干の精製食品類は、 一、人工的な食品類および若干の精製食品類は、 理由で、国民の健康上の問題となる。

ることである。微量元素は、体の重要な調整機能 一、あまりはっきりとは、とらえにくいが、多分 さらに、健全な栄養のために欠くことのできない は、 しく、その欠乏は年をとるとともに進み、老人を り方をわるくする要因であるらしい。クロムは、 を果たしている、とされている。たとえば、亜 ないようである。精製食品および人工的な食品類 健康上の問題がおきなければ、 分の1くらいの、ごく微量で作用するものなので、 他の要因で、まだ知られていないものがあるらし の微量元素の必要量は、まだよく分かっていない。 必要量については明らかになっているが、その他 らしい。鉄、ヨウ素、フッ化物、亜鉛、銅などの シリコンは、諸器官の発達、および、結合組織 糖尿病にかかりやすくしていると考えられている。 グルコース〔ブドウ糖〕の代謝に関係しているら の欠乏は、食欲をなくし、成長を遅らせ、傷の治 より大きな問題は、精製過程で微量元素が失われ 売りやすくしている。(注17) 或る種のガンや重金属の害を防ぐ働きをする 軟骨、 (注18) そのうえ、 皮膚などの形成に必要である。 微量元素は体内で、 その欠乏が分から セレン

### 第二表 典型的な合成食品

(engineered foods)

製品 バーガー・プロ (クロジャー)

植物蛋白を25%入れたハンバ ーガー製品。

モーニングスタ ー・ファームス 朝食用肉(マイ

ルズ研究所)

朝食用リンク、パテ、スライ ス-100植物蛋白、 コレス テロールなし。

リーン・ストリ ップス(ゼネラ

ル・フーズ)

植物蛋白と植物性油でつくっ たベーコンのようなもの。

ヴァイタマイト (デアリー・サ ブスティチュー ")

人工ミルク (固体コーン・シ ロップ、植物性脂肪、塩化カ ゼイン、安定剤、乳化剤、食 塩、ビタミンA・D、着香料、 着色料)

エッグ・ビータ ーズ (フレイシ ユマン)

コレステロールなしに特別加 工された全卵製品

クール・ウィッ プ非乳の泡立て トッピング(ゼ

植物性脂肪を主にしてつくら れた冷凍製品。

ネラル・フーズ) ユニック・ロー フ (アンダーソ

ン・クレイトン

・フーズ)

ロダクツ)

植物性脂肪でつくられた人工 のモツァレラとアメリカン・ チーズ

バター・バッズ (アメリカン・ ファミリー・プ

バターの抽出物による粉状製 品、バターよりもカロリーと コレステロールが少ない。

シュリンプ・ス ティックス(ブ ース・フィッシ ヤリーズ)

刻んだエビと植物蛋白ででき た、温めてすぐ食べられる製 17

■出典/ "Food Engineering," December,

1973

素の欠乏に 消費が 增 いつい てい て、ますます るため、 注目してい 栄養学者は、 微 量 元

7

0

ような食事では、

すべ

7

の必

量を摂ることができなくなってしまう、

ように述べた。 委員会での証言で、この /博士は、一九七七年九月三〇 農務省の人間栄養研究所長、 が点に 0 ウオ 14 H 7 の上院栄養 強調し、 ル ター 次の 特別 マー で失われ きます』

部

0

栄養

0

まり、 健

加

た栄養素を添加

すれ 強化、

ば、

康を保

7

につくられた食品の消費をつづけていくならば、 るかどうかとい 達した社会にお 価するかということは別にしても 区分化され 人工 それ 術によって作ることがで 17 う 的な食品 3 疑 が果たして十分に良 精 問 人々の 製され は残りま 類の 現 或 人工 在の栄 す。 るも 0 をあ 3 消費者を食い 養 80 要量と、 士らは、 には十分であると考えてい しでも 12, 強化 やうくするもの ツ博士ら とい あ 疑 そのことに n 問 その有用性に うも をもつ H ŧ (注21) のに 2 0 てい き は つい よく、 であるかもしれない。 するために行なわれ 有 は る。 つい 用 ては、 全 であるか る。 未知のものの存在を仮 て未知のことがあるた 往 体的な栄養上の 19 特に、 しかし、 もしれ そのうえ、

養状態をどう評

ように、

より

高度に発

0 であ

きたようなものですが

代栄養学と食品

技

『これらの精製食

品。

須栄養素の 栄養素の必 と断 1 持 I. 必要 " する 過程 言で ラン が 騒なこととみなされ t 精製食品および人工的な食品の使用を減らす 1 定 ŧ 勝手に 、なく ス[不均衡] 17 加 て ことと、 I. 補給することは、 すように勧 のされ 食 品品 をい それ をもたらす 方の少ないも ろい らの ている めている。 3 相互作用が有害なインバ 取 かも 欠乏と過剰 n 合 のの消費をふや しれ b 微量元素を各自 せ ない て摂 の間 ので、 の幅が か、 なる

最大の増加を示す、 乳製品による代用 一万ドル 0 15 あ から二十五億ドル だに一 食品技 倍 術 品 と予測されたのは、 半に 0 市場 成 九 は になる、 長 七二 し、 年 九 + 九七六年から八 と推定し 億九千四 月 植物蛋 무 は、

ているよ

健

〇年

ない

が、

注

で、一九七六年の三億一千六百五十万ドルから、一九八○年には十五億ドル(販売額)である。 (注16) 一九七七年二月二日付けの『ニューヨーク・タイムズ』紙に出た記事は、植物性油でつくった人造チーズの使用が増大していることを取り上げ、人造チーズは、たしかに普通のチーズよりもコレステロールが少ないかもしれないが、として、次のように述べている。

をのよりも約40パーセント安く売っている』をのよりも約40パーセント安く売っている』をのよりも約40パーセント安く売っている』をのよりも約40パーセント安く売っている。をのよりも約40パーセント安く売っている』をのよりも約40パーセント安く売っている』をのよりも約40パーセント安く売っている』をのよりも約40パーセント安く売っている』をのよりも約40パーセント安く売っている』をのよりも約40パーセント安く売っている』をのよりも約40パーセント安く売っている』をのよりも約40パーセント安く売っている』をのよりも約40パーセント安く売っている』をのよりも約40パーセント安く売っている。

ている。レオナード・トローバーマンは、『食品でいる。レオナード・トローバーマンは、『食品でいる。レオナーズは一年間おいておける。 業界は、飲食業に大きな市場を期待している。 業界は、飲食業に大きな市場を期待している。 業界は、飲食業に大きな市場を期待している。 が、人造チーズは一年間おいておける。 っこの記事は、『もし、あなたと私がピザ・ハウスに行っても、ここでは普通のチーズを使っているか、人造のチーズを使っているか、人造のチーズを使っているか、人造のチーズを使っているか、の記事は、「食品でいるか、人造のチーズを使っているか、などと、「まさか聞いたりはしない」という業界通の話を引用している。レオナード・トローバーマンは、『食品でいる。レオナード・トローバーマンは、『食品でいる。レオナード・トローバーマンは、『食品でいる。レオナード・トローバーマンは、『食品でいる。レオナード・トローバーマンは、『食品でいる。レオナード・トローバーマンは、『食品でいる。

「大豆油、綿実油、コーン・オイルなどの植物性 に、バター脂肪の代わりに用いられてきているが、 に、バター脂肪の代わりに用いられてきているが、 をれは、もっぱら、原価が安く、コレステロール 値が低いためである。実際、バター、牛乳、泡立 でクリーム、アイスクリーム、チーズなどの、あ ちゆる乳製品について、非乳製品の代用品ができ ている。

事は、次のように報じている。

「注17」『食品技術』一九七五年七月号の同じ記ので代用されているものが出まわっている』ので代用されているものが出まわっている』では、菓子の上にぬるチョコレートが、ココア

『合成着色料と着香料は、天然の食品に似せた合成食品において、ますます大きな役割を演じるであろう。これらの合成食品の材料は、必要な色やあらう。これらの合成食品の材料は、必要な色や肉は、牛肉や鶏肉、ソーセージなどと、見た目も味も、よく似ている。人造チーズ製品は、植物性味も、よく似ている。人造チーズ製品は、植物性脂肪を元にして、適当な着色料と着香料を使ってつくることができる』

ハミッシュ・マンロー博士が指摘した。一九七七年総会で、マサチューセッツ工科大学の「注18」このことについては、食品技術者協会の

表されている〕栄養所要量なるものが、栄養の必必須栄養素が発見されるだろう、ということを認めなければなりませんし、したがって、〔今、発めなければなりませんし、したがって、〔今、発しいよく分かっていません。私たちは、将来、新しいよく分かっていません。私たちは、多数のものが、

る。

技術』一九七五年七月号で、

次のように述べてい

で摂るように勧めています』で摂るように勧めています。と保証することはで要をすべて満たすものであると保証することはで要をすべて満たすものであると保証することはで

農務省栄養研究所長のウオルター・マーツ博士 は、一九七七年九月三〇日の上院栄養委員会での は、一九七七年九月三〇日の上院栄養委員会での は、一九七七年九月三〇日の上院栄養委員会での は、一九七七年九月三〇日の上院栄養委員会での については未知のことがたくさんある、と指摘し については未知のことがたくさんある、と指摘し た。鉄分の吸収は、ビタミンCの摂取がふえるに したがって増大する、と二人の学者は述べた。さ らに、マーツ博士は、食事の中にひとかけらでも らに、マーツ博士は、食事の中にひとかけらでも らに、マーツ博士は、食事の中にひとかけらでも 肉が入っていれば、鉄分をふくんだ食物からの鉄 分の吸収を増すようである、と述べた。肉の中の どの成分が、このような過程に関係しているのか との成分が、このような過程に関係しているのか は、今のところ分かっていない、と同博士は述べ た。

(**注19**) 一九七二年におこなわれた上院栄養委員のように述べた。

要な栄養素となってしまったところの、これらの要な栄養素となってしまったところの、これらの表した。ほんの少々添加されていても、たいして食品に、ほんの少々添加されていても、たいして食品に、ほんの少々添加されていても、たいして扱ることができないので、その欠乏のために、重扱ることができないので、その欠乏のために、重要な栄養素となってしまったところの、これらの要な栄養素となってしまったところの、これらの要な栄養素となってしまったところの、これらの

その点については、つい見のがして、買うように しむけられている。 物の多いものでもあるような、こういった食品を、 または、その双方の多いもの、 こで消費者は、 けの量で含まれているのかを書いてはいない。そ いない同等の食品には、 添加されているとうたってはいても、加工されて は果汁飲料類は、その表示で、 副次的な栄養素類に私は関心をもっています。 〔注20〕たとえば、 砂糖の多いもの、脂肪の多いもの、 栄養強化された穀物食品また どんな栄養素が、どれだ および、塩や添加 栄養素がたっぷり

でいる。 でい。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。

ではいうことで栄養強化がおこなわれているが、だということで栄養強化がおこなわれているが、これは、栄養的には無効であるのかもしれない。こういう強化食品が市場に出まわっているためにこういう強化食品が市場に出まわっているためによ、栄養素の摂取が不適当でバランスがわるくなば、栄養素の摂取が不適当でバランスがわるくなが、その結果、栄養強化でそれを補わなければならなくなるという、堂々めぐりが始まってしまうらなくなるという、堂々めぐりが始まってしまうだろう」

化が普及することで、ビタミン類とミネラル類のの健全な基礎を提供するものではないし、栄養強の現在の知識は、栄養強化が広く行なわれるためが、大変ないではない。栄養強化が広く行なわれるためではないでは、また、栄養素必要量について

訴追書は、次のように述べている。
が定しに、販売促進のエサとして、しばしば用いいなしに、販売促進のエサとして、しばしば用いいなしに、販売促進のエサとして、しばしば用いられてきている。アメリカの三大穀物食品会社にられてきている。アメリカの三大穀物食品会社におかまがする、連邦商務委員会の反トラスト法審判のたいする、連邦商務委員会の反トラスト法審判のおりに述べている。

「ケロッグ社の一社員は、製品にたいする栄養強化を、製品の改善ではなく、販売促進の手段だと言った。栄養強化は、景品をつけることのように見なされている……ビタミンEの添加は、"言葉見なされているいと考えられているが、ケロッグ社は、これを、ゼネラル・ミルズ社のビタミング社は、これを、ゼネラル・ミルズ社のビタミング社は、これを、ゼネラル・ミルズ社のビタミング社は、これを、ゼネラル・ミルズ社のビタミング社は、これを、世界では、製品にたいする栄養強

(注21) タフツ大学学長のジーン・メーヤー博士に述べた。

になれば、危険なことになります』をれ自体で有毒であるというわけではありませんが、それが、食事の中で大きな部分をしめることが、それが、食事の中で大きな部分をしめることになれば、危険なことになります。

ローン・ガッソー博士は、『家庭経済雑誌』 一九七 一ン・ガッソー博士は、『家庭経済雑誌』 一九七 一カーン・ガッソー博士は、『家庭経済雑誌』 一九七 で、次のように述べて

基本的に加工されていない

同博士は、

そこで、、農家から家庭に送られる、

一次的食品が適切な量

よってできた食事である、 健康におよぼす長期的な影響を測る方法を今の のは、たわごとではない。私たちは、比較的自然 食事は、これらのもののいろいろな組み合わせに いうことと、私たちが長い経験をしてきた唯一の ら成る自然界の中で進化してきたものである、 は、動物として、いろいろな動物、植物、 ん、人間中心的なたわごとである。 要素を備えさせており、 点ではもっていない』 品による食事が、私たちと、 の経験をもっていないし、 な食物による食事でないものについては、長期間 物の中に、人が成長し育つのに必要な、すべての すぎるとするのが流行である。 た食物を摂るように戻ることを、感傷的で無邪気 しか備えさせていない、と主張するのは、もちろ 『今日、 栄養学界では、 また、それに必要な要素 昔風の最小限に加工され 合成食品や高度加工食 ということを指摘する 私たちの子供たちの 自然は、 しかし、 自然の食 人間

ある。『栄養評論』一九七一年四月号に、同様の指摘が

でいる変化について分かっていないし、また、それが最正されない食物を摂ることについては、それが最高の栄養をもたらすというわけでなく、若干の欠点が分かっているにしても、数世紀にわたる経験をたしかに持っている。しかし、米国などの国々の人々は、人類が全く経験をもたないか、あるいはほとんどもたないような食事を摂っている。特はほとんどもたないような食事を摂っている。特に微量元素については、われわれば、いま進行している変化について分かっていないし、また、そ

について何をしなければならないか、という、国の変化が何を意味しているのか、もしくは、それ

の決定をするための基礎的知識をもっていない。

# 栄養上の利益 その3

のある食事を摂ることができる。
は、消費者は、より健康的で変化に富んだ、魅力ンド〔商標〕名の広告に影響されないようにすれ

特定の食物製品の広告は食物選択の幅を広げるように思われるかもしれないが、食品広告の全体的な効果は、食事のインバランス〔不均衡〕に導くとともに、食物選択と栄養知識をせばめるように思われるかもしれないが、食品広告の全体

## ブランド名の広告

様の商品と比較したりしないばかりでなく、 買うことを自慢したり、有名でないブランドの商 そのうえ、ブランド名が、品質が良いというイメ の双方の多い食品の消費をふやすことを主なねら ロール、砂糖、塩、そして食品添加物、 食品と加工されていない食品とを比べて考えるこ 品を買って家族が反発する恐れを抱いて、別の同 ージをつくって知れわたると、 のについては、ほとんど広告されていない。(注22 いとしている。果物と野菜は、特にその生鮮なも 食品広告の大部分をしめる、ブランド名の広告 加工食品および、脂肪、 飽和脂肪、 消費者は、 またはそ コレステ それを 加工

もしない。

### 商品の広告

るらしい。すでに十分に消費されていたり、ある 販売促進されたらいい、というわけではありませ のビバリー・ウイニコフ博士は、この問題につい ればいけないような購買パターンを強化もする。 要な経済部門に向けてしまうようである。この種 ような広告は、お金を、栄養的な見地からは不必 になるものであるとは限らない。そのうえ、この 費者にとって、栄養的に、または経済的に、ため 生産業者の利益になるであろうが、必ずしも、消 いは、必要以上に消費されている商品の広告は、 なされるので、栄養的選択をゆがめるものでもあ れるよりは、特定の企業の経営上の事情によって の食事の全体的な栄養バランスにもとづいてなさ のでさえも、どんな食品でも商業的に宣伝され、 て、一九七七年、次のように述べた。(注23) の広告は、健康の観点からは、変えてしまわなけ 『……最も栄養的なもの、あるいは、 人口問題評議会の委員である、医師で栄養学者 食品の商品広告というものは、一般的に、国民 健康的なも

よりも、この食品が良い、健康によい、ということを暗黙に、または公然と主張しています。そうとが健康になれる、ということになりますが、そより健康になれる、ということになりますが、そんなことは、めったにあることではなく、不適当な強調です。

次に、アメリカの消費者は、もし食べ過ぎて太りすぎていなければ、食品群の圧倒的な大群と、りすぎていなければ、食品群の圧倒的な大群と、れ以上、何か余計に食べるよう勧めることは、ほとんど必要がないでしょう。たしかに、われわれとんど必要がないでしょう。たしかに、われわれとんど必要がないでしょう。たしかに、われわれとんど必要がないでしょう。たりの勧められる必要はありません。

第三に、商業広告というものは、いいところばかり強調しますが、マイナスのことにはふれません。たとえば、鶏卵を食べれば、非常に良質の蛋に、大量の余分なコレステロールを摂ることにもに、大量の余分なコレステロールを摂ることにもなります。「誰が卵を食べたらいいか?」ということと、「何個食べたらいいか?」ということと、「何個食べたらいいか?」というかるがるしく答えられません。卵の業界は、こうかるがるしく答えられません。卵の業界は、こうかりません。

こういう甘いもの、中にはチョコレートをぬったえば、キャンディとでも言えばいいような製品が、えば、キャンディとでも言えばいいような製品が、

ん。各食品の広告は、他の商品または他の食品群

代わりになるものというイメージがあるので、 明な交換ではありません。 製品を摂ることになってしまいます。これは、 工されない製品の代わりに、パンくずでできた精 ヤガイモの代わりにスタッフィング [詰め物] が 品だと、公然と宣伝されています。たとえば、ジ る種の新奇な製品は、もっと栄養のためになる食 よう要求すべきでしょう。そのうえ、 軽食品またはキャンディ〔菓子〕として宣伝する きではありません。私たちは、これらのものは 繊維の多い、ミネラルとビタミンを多く含んだ加 宣伝されていますが、そうすれば、低カロリーで、 のなどは、 たいてい、いま消費されているものの 朝食品としてしつこく勧められるべ 新製品とい 或 賢

要するに、テレビで食品の広告はいっさいしないことにするという提案を考慮すべきではないでいことにするという提案を考慮すべきではないでいことにするという提案を考慮すべきではないでありましょう。

# 食品広告の間接的な影響

食品広告は、食事の代案についての消費者の知識を間接的に制限をもするようである。現在、連邦商務委員会消費者保護局次長のトレーシー・A・ウエステン氏は、一九七三年に、特別委員会での証言で、テレビ局が、食品広告の大スポンサーからの圧力で、コマーシャルの内容に異議をとなからの圧力で、コマーシャルの内容に異議をとなからの圧力で、コマーシャルの内容に異議をとない。

と述べた。

『或る朝食穀物食品のスポンサーは、テレビドラマの中の「彼女は食べすぎている」というセリフを削除したといわれています。それは、この文句が、誰でももっと食べてはいけないように聞こえが、誰でももっと食べてはいけないように聞こえが、誰でももっと食べてはいけないように聞こえが、誰でももっと食べてはいけないように聞こえが、誰でももっと食べてはいけないように聞こえが、だんな場合でも、強力なスポンサーが、そのは、どんな場合でも、強力なスポンサーが、そのは、どんな場合でも、強力なスポンサーが、そのは、どんな場合でも、強力なスポンサーが、そのは、どんな場合でも、強力なスポンサーが、そのは、どんな場合でも、強力などのです。

いって、個人的には加工食品に反対だと言う。彼個別に面談してみれば、記事にしないでくれ、とい。ほとんどすべての食事問題の編集者たちは、題になると、あたりさわりのないことしか書かな題になると、あたりさわりのないことしか書かな

(注22) 『米国の食事改善目標』によれば、米国の食事改善目標』によれば、米国の食事改善目標』によれば、米国の食事改善目標』によれば、米国の食事改善目標』によれば、米国の食事な善目標』によれば、米国の食事な善目標』によれば、米国の食事な善目標』によれば、米国の食事な善目標』によれば、米国の食事な善目標』によれば、米国の食事な善してい高力のであった。

者に警告する記事はない。ということを読者に警告する記事はない。たとえば、食品添加物が健康によくないかもしれない、ということを読が健康によくないかもしれない、ということを読がは、カンヅメ・スープのにおいがきらいだと言

ということである。ところが、本当の理由 の意見ではないといって言うことだが、スポンサ と平凡な理由は、編集者たちが時にはほのめかし た。彼女が言った理由の一つは、 たり、ある時は、 が、家族にわるいものを食べさせているのではな いかと、やましい気持にさせるのは気が進まない、 的な仕事をしているわけではありません」と言っ んは、同業の意見を代弁して、「私たちは、 (『ウーマンズ・デイ』誌の) を怒らせないように、ということである』 あからさまに、 ジーン・ボル しかし、職務上 読者である主婦 ツさ

演より。 (注33) 一九七七年二月十五~十六日、ニューヨークで開かれた、"保健の将来方向、新しい国策、に関する会議での『食事変更と国策』と題する講に関する会議での『食事変更と国策』と題する講像康にとってマイナスのものである。

スの編集者は、スポンサーの暗黙の圧力で、栄養化関する小委員会』で、推測ではあるが、ニューの社長、アーサー・E・ロウス氏は、一九七七年の社長、アーサー・E・ロウス氏は、一九七七年の社長、消費者ニュース社(本社、ワシントン)

レビ広告に費されたドルの50パーセント以上は、

同報告書が引用した別の報告によれば、

食品のテ

宣伝したものは、

たった4パーセントであった。

という調査結果を引用している。

サンプル調査し

果物と野菜を

週間の食品広告時間のうち、

ってあげて下さい 多くの方に本誌や、CIの本を見せてあげて下さ 介して頂いて大変有難うございました。 八十八分三〇秒で、栄養に関するニュースの十 らの番組で行なわれた食品のコマーシャルは九百 砂ということになります。これにたいして、 栄養に関するニュースは、 リンについての話題なので、この二つをのぞくと ○秒のうち七○分は、食品の着色料およびサッカ ということになります。 した。これは、三〇分番組について、平均十五秒 しでも関係のあるニュースは、 調査報告によれば、 実に新しい会員の方がふえています。これからも しているかについての調査が、一九七六年一月 (ABC, NBC, 今年もご愛読くださり、 ・テレビ・ニュース・アーカイプスが刊行した ス番組について行なわれました。バンダービル から一九七七年五月三十一日までの夕方のニュ この人は、と思う人、 一会員の皆様へお願い 栄養について、どのような報道を この期間に、 CBS) C 肉や魚をやめたお金で仲間を 本誌に記事を送って下さい! しかし、その九十七分三 団体、 大勢の新しい仲間を紹 回の番組につい 九十七分三〇秒で 全ネットワーク 栄養について少 図書館などに送

アメリカ合衆国上院栄養委員会資料

### 米国の食事改善目標



扱い方をさせられている、

『新しき世界へ』臨時増刊

200円 (送料30円) B5 40頁

### ただいま、予約受付中デス!!

### 農産物

白ゴマ 1 kgにつき $\mathbb{Y}$ 2,000~2,500 黒ゴマ ¥2,000~3,000 金ゴマ ¥1,800~2,500 玉ねぎ ¥220~250 りんご (国光) ¥ 500前後 (紅玉) ¥ 500前後 みかん ¥ 200~ 220 11 百合根 ¥1,200~1,800 I ¥1,000~1,200 T ワ ¥1,000~1,200 E 丰 ¥1,000~1,200

### 正月用のしもち

(玄米もちの)

価格/1升(1.9kg) ¥ 2,000 配達日/12月20日~25日

- \*量に制限がありますので、申込み順 にお分けいたします。お早目にお申 し込みください。
- \*申込み締切りは、12月15日です。この日までに現金を添えてお申し込みください(農産物の方は概算で結構です。後で精算いたします。予定価格ですので変動の際はご容赦下さい)
- ●年末年始は、12月30日~1月6日まで休業。1月7日より平常通り営業します。

オーサワジャパン株式会社 TEL. 03-465-5021



### 『おじいさん、ぼくは財産なんかほし 長寿者は大酒飲み でタバコ好き!?

こと、車は使わず、 めておき、 の下では寝ないこと、 食べないこと、また食べ過ぎをしない 生きられる秘訣を教えてください。 ん持つこと、食欲がない時は無理して くありません。ただ、百歳まで元気に 『それはね、すばらしい友人をたくさ 百歳になるおじいさん答えて曰く、 寝るのは夜だけにし、しかも屋根 性生活はたまにすることだ 馬にするか歩くこ 女房は一人でや

グルジア

(コーカサス地方

長)の招きで来日した、ソ連・グルジ い伝えだと、自然医学会(森下敬一会 寿地帯があるので知られる)の古い言 自然医学祭で紹介した。 ア長寿学研究所所長・ピッツヘラウリ 教授が、10月12日、東京で開かれた ソ連邦構成共和国の一つ。

東西

地形、気温、空気、水、産物などを述 べ、特に日々の食事が詳しく紹介され マで同教授の講演があり、長寿地帯の 『コーカサスの百歳長寿者達』のテー

ニュースの玉手箱

です。 砂糖はほぼゼロだが、蜂蜜を大量に摂 その他、自家製ワインを1日1、2杯、 る。塩は1日5グラム程度ということ 品。肉は数パーセントで、鶏か魚程度)、 動物性28~そのほとんどは発酵乳製 その内容は――穀物45%、野菜16%、

もいるという。 九十歳になっても生殖能力のある男性 で長生きする人は少ないこと、八十歳、 長寿者たちの生活を調べた結論とし 長寿者の8%は多産で、未婚の女性

論としているということです。 ほとんどの長寿がそうであるように、 ルコールもほどほどに控えることを持 タバコは年をとったらやめること、 て同教授は、 セックスを慎むことなどのほか、 質素な規則正しい生活、

> 一人の目の前でコップにウォッカをな があった。彼女の家についたところ、 を伴って、 みなみとつぎ、ひと息に飲みほしたと はアルコール80度のウォッカを持ち、 にぎり、口にはタバコをくわえ、右手に 左手で息子(といっても9歳)の手を ラスウリアというその女性があらわれ、 ーカサスを訪れたツボタレフという人 ところが数年前、長寿研究のためコ 146歳の女性を訪問したこと

バコはやめなさいと言っているが、こ ないですか」と。 こにこうしてやっている人がいるじゃ 『あなたは長生きしたいなら、酒、 そこでツボタレフ氏、教授に日

現在、 て言うところ。 残らないというのが、 飲んでも、醸造酒のように、 もしょうちゅうも、ともに蒸留酒で、 を愛飲する人が多いという。ウォツカ のお湯わりを毎日たのしみ、山梨の長 千代さん(11歳)は黒糖しょうちゅう そういえば、ギネス・ブックによる 世界一の長寿者、 棡原の長寿者も、 愛飲者の一致し 鹿児島の泉重 しようちゅう 翌朝まで

ないような代物である。 寒さなどに鍛えられた人でないと飲め 独特の風味もあって、 ただ、アルコール度が非常に高く よほど頑丈な、

もちろん、蒸留酒を飲んだら長寿になる、ということにはならないが、酒の質の差が健康、寿命に多少とも影響することは確か。もっとも、強い酒をすることは確か。もっとも、強い酒を禁蜜にしても、酒にしても、やたらに蜂蜜にしても、酒にしても、やたらにマネはできない。

園さんの提供) 園さんの提供)

## ガン細胞は熱に弱い

近、注目されてきている。 成、注目されてきている。 がン細胞に45度くらいの熱を、ある

スト』10月5日号) 、放送に使われている短波を治療に で利薬科大学の田沢賢次氏。(『週刊ポ の下』10月5日号)

平均値。加温時間は1日あたり) 平均値。加温時間は1日あたり) 平均値。加温時間は1日あたり, 4群は加温治療を施し、1群は治療なしで実験。その結果は(治癒率は肝ガン、肺ガンのの結果は(治癒率は肝ガン、肺ガンの

②45度で10分加温——25%の治癒

⑤加温治療なし――20日ほどで死亡⑥加温治療なし――20日ほどで死亡

二、温水療法(朝日新聞10月24日号) 膀胱ガンに対する療法として臨床に 用いられている。ガンの部分に温水を チューブに通して環流させるもの。 2~5リットルの温水を1日1回1 時間半を約10日、局所に循環させ、温 水を45度に保つと、ガン組織が46度に 加温されるもの。(日大・岡田清己氏の 加温されるもの。(日大・岡田清己氏の

▼15人はガンが90%以上縮小 ▼28人はガンが50%以上縮小 全体で、62%の人に治療効果があっ たわけだが、患者によっては、血圧上 たわけだが、患者によっては、血圧上

三、白熱電灯療法(出典は二に同じ) 1キロワット白熱灯に赤色フィルターをつけ、1日約1時間、皮膚表面を43~44度に温めるもの(鳥取大第一外科)。体表近くにガンができ、手術できない患者に、制ガン剤を与えながら治ない患者に、制ガン剤を与えながら治療したもので、治療した6人のうち、療したもので、治療した6人のうち、

を出す病気にかかると、自然に治ったこれら加温療法は、ガン患者が高熱な人にかなりの効果があった。

りする現象が発端となり、研究されるいないという。

て生姜湿布のすばらしさを認識させら なく、自然の理にかなっており、改め なく、自然の理にかなっており、改め なく、自然の理にかなっており、改め なく、自然の理にかなっており、改め なく、自然の理にかなっており、 増 端的に言えば、熱という陽性が、増 端的に言えば、熱という陽性が、増 端のに言えば、熱という陽性が、増 端のに言えば、熱という陽性が、増 端のに言えば、熱という陽性が、増

### 母乳復活は

れる。

人類の急務 児童救済基金(ユニセフ)は、全世界 児童救済基金(ユニセフ)は、全世界 の母親に母乳育児の実践を求める勧告

WHOとユニセフは10月9日~12日、乳幼児の育児のあり方の会議をジュネープで開き、前述の勧告を含む声明を発表。議長をつとめたガーナのサイ教発表。議長をつとめたガーナのサイ教発表。議長をつとめたガーナのサイ教系をやめた例があまりに多い。母乳復乳をやめた例があまりに多い。母乳復乳をやめた例があまりに多い。母乳復乳をやめた例があまりに多い。母乳復乳をやめた例があまりに多い。母乳復乳をやめた例があまりに多い。母乳復乳をやめた例があまりに多い。

人造ミルクをひっさげた商業主義が世人造ミルクをひっさげた商業主義が世の授乳を捨てるほど、世界中の母親の本能はくもってしまったということか。以下は同会議の声明、および勧告の抜粋。(資料は国際連合広報センターの提供)

### ・声明より

でことが求められている。 、各国政府、国際共同体は今や、乳 が見の栄養の問題に焦点を合わせ、す がての子供が栄養的に、人生の出発点 において正しく育てられるよう力を注 でことが求められている。

一、母乳育児は欠かすことのできないの発育にとって、唯一無比の生物学的、の発育にとって、唯一無比の生物学的、情緒的基盤となるものである。 一、食物の生産、保存、加工、流通は各家庭、子供達の適切な食事にとって、必須の要素であり、新鮮な地場の食品と伝統的な慣習に力点がおかれるべきと伝統的な慣習に力点がおかれるべきで、不足した時のみ、政府指導のもと

### 動告より

に、工業加工品で補うものである。

一、妊娠中について

をするようにはかること。 をするようにはかること。

が、授乳の心構えとそのための努力をB、乳の分泌は全く自然の営みである

と国連機関が声明せねばならないほど

母乳は赤ちゃんにとって最高の食事、



『赤ちゃんを定期的に診療所で診て もらい、育っているかどうか体重を計 病気予防の注射をしてもらいます』 (傍点編集部)

> 『母乳は赤ちゃんの完全食。滋養に富 純粋で、病気を予防します』

Breast milk is the perfect food for your baby - it is nourishing, pure and protective.

写真は、ユニセフの協力 で、カリブ食品・栄養協会、 WHO 地方事務局など4団 体が作成した『母乳育児の 手引き』より。国連広報セ ンター提供

> 他に余分なものを与えるべきでない。 ることは、最善の授乳ではない。子供 テムを作るとよい。 養の十分な母親なら母乳だけでよく、 が4~6カ月になるまでは、健康な、栄 こと。補助的に処方の人工栄養を与え クなどの言葉を用いることはしては 一番である。母乳銀行のようなシス 赤ん坊用のミルクに『母乳化』 もし手に入るなら、 体の具合で母親が授乳できない場 111

るばかりでなく、 ついて教育する必要がある。また、宣伝 るあらゆる階層の人々に、 一、教育、 乗っている子 公務員、 母乳育児は子供の健康に最高であ 看護婦など、 ても知っておかねばならない。 商品販売などについ 医学・看護学校の教師、 供用食品の危険性、 母親の肉体、 健康問題にかかわ 母乳育児に 害

ならなかったということは、

産院での 新生児

国連機関がこのような勧告をせねば

薬や手術の乱 の悪影

用による、

母体、

響、

人工栄養がもたらした弊

事態である、

と考えられる。

他多くの国々にも波及しているほど

工業先進国ばかりでなく、

7

開の常用、乳分泌抑制剤の常用は避け えば、不必要な鎮静剤の投与、 おこたってはならない ねばならない。 うような処置をしてはならない。 出産に際して、 母乳育児をそこな 会陰切 たと

D、母乳育児こそ、

子供を育てる唯

自然の方法であり、

積極的に保護、

奨励されるべきで

すべての国にお

である。

赤ん坊にはすべて、 出産後について 他の人の母乳 初乳を与える

になされる必要があ

販売は、母乳育児に水をささない

ある。ゆえに、母乳代用品、

離乳食の

勧告している。 造会社への警告など、 育児を阻害しかねない産院、 n からの若い世代に対する教育、 以上のように、妊娠中、 民間機関への呼びかけ、 あらゆる面から および、 ミルク製 自然な 各国

それが生物として、 また母親にとって最高の育児であり、 つまり、 る』ということである。 その中で、何度も訴えていることは 『母乳こそ、 最も自然な道であ 子供にとって、

ならない。

心理 Ć 人々、特に若い 面の健康にも最もよい。

乳育児を受け入れるようなされるべ 最も健全なものとして母 世代に対する教

### 正食医学の敬急事当 1980年 1980年 1980年

今号、巻末とじこみの付録を増刷しました。 プレゼントに、お店の宣伝に、活用してください。 (増刷分には、 \*オーサワジャパン、カムカム鍋: の部分は入り ません)

1部200円 (〒140) 多部数は割り引きします。ご相談ください。

日本CI協会

カラー印刷絵入り

### 食物の陰陽表

49センチ×26センチ

定価200円(送料140円)

賀会 乾杯、雑煮。

午後4時30分~5時30分

会費、千円。要申込み。

いよいよ一九八○年代の開幕で、

七百円

千円。(日本CI協会会員、

塩出議員は、この機会を楽しみにして おられます。また、同氏を招くのは、同 氏または公明党への支持を当協会が呼び がけることを目的にしたものではありま

ご参加ください。



▲ 塩出議員

## 新春討論会·祝賀会

●1980年代を私たちはどう生きるか、 世界と日本、生活と政治の課題 ゲスト/塩出啓典参議院議員

者の発言、

質疑応答。4時閉

政治の課題についての意見。参加

場にある者として、

一九八〇年代

対策部会長などの職にある方です。 公明党政審副会長、エネルギー・資源 現・参院科学技術委員長、外務委員 勤務をへて、 は、 きた塩出議員に来て頂きます。同氏 と政治の課題は何か? 問題で非常な努力をしていただい ストに、8年ほど前から、食用塩 本と世界の現状をどう見るか、 は、この時代に、どう生きるか、 一十一世紀も間近となった。私たち いろいろな問題について、 昭和8年生、京大卒、八幡製鉄 討論してみたいと思います。 参院当選2回 (公明)、 話し合 H 7

●午後1時開会 桜沢里真会長、新

員、

一日本人として、また、政治

# ●図書紹介

# この世の地獄の物語

―ソ連の"監獄国家体制"を

明らかにする本-



③ソルジェニーツィン著 木村浩訳『収容所群島』文庫 昭和54 (昭66、春秋社初版)文庫 昭和54 (昭66、春秋社初版) サイマル出版会 昭54

最近読んで、非常に感銘を受けた本をご紹介して

刊行

(全六冊)

新潮文庫

昭50~昭53(一九七三、原著

# ①前野茂『ソ連獄窓十一年』

アへ、ついでモスクワに送られ、特別会議で二十五 次長(法務大臣、文部大臣格の要職)を勤め、 日本がつくった、占領国家)の司法部次長、文教部 で、最近、 し、東京地裁の判事をへて、 一八九九年、 これは、 次にソ連軍に捕えられ、北鮮経由 新京(長春)市で日本の敗戦を迎え、 講談社学術文庫に収められた。著者は、 昭和三十六年に春秋社から刊行された本 岡山生まれの人で、東大法学部を卒業 満州国 (中国東北部に シベリ 昭和 初め

イ)の船に乗るまでの"信じられない"物語である。日本人、ソ連人、ドイツ人、トルコ人、朝鮮人、フランス人など、あらゆる"囚人"と、ソ連内の監獄、ランス人など、あらゆる"囚人"と、ソ連内の監獄、カンス人など、あらゆる"囚人"と、ソ連内の監獄、カンス人など、あらゆる"囚人"と、ソ連内の監獄、カンスパイや無法者、非情な獄吏の乱暴に耐かり、獄内スパイや無法者、非情な獄吏の乱暴に耐かり、獄内スパイや無法者、非情な獄吏の乱暴に耐い、時には、

戦後、ソ連に抑留された日本人の数は、三十数万人といわれるが、正確なところは分からない。 "抑留者の大部分は、満州駐留の関東軍将兵で、こ神留者の大部分は、満州駐留の関東軍将兵で、こ神のは、シベリア全土、極地地方、モスクワ近く、中央アジア近辺まで、ひろく配分され、建設作業など中で、でがある。 で従事させられた。満州国の政府関係者、高級軍人に従事させられた。満州国の政府関係者、高級軍人などは、"裁判"にかけられ、一部は"処刑"され、などは、"裁判"にかけられ、一部は"処刑"され、などは、"禁固"刑に処せられた。

働、に関するもので、酷寒、食糧欠乏、非衛生、衣多くの抑留記は、ラーゲリ(収容所)の。強制労

版欠乏、苛酷な労働、"民主運動"による"つるし上げ"などの実態を訴えるものだが、本書は、著者が満州国の高官であった、というだけで、検事の尋問調書のみで判決を下され、モスクワ近くのウラジであり、しかも、著者が法律家であって、ソ連の裁であり、しかも、著者が法律家であって、ソ連の裁が、行刑の実態を身をもって体験した、その報告であるところに価値がある。

ような、もろもろの本は、影を失ってしまう。のために、ノリとハサミで、でっちあげた、紙屑ののために、ノリとハサミで、でっちあげた、紙屑ののために、ノリとハサミで、でっちあげた、紙屑ののために、文字通り、自身の血をインクと

正義、を国是としているはずの国で、行なわれたこ さらに苛酷な拷問と強制労働が課せられていて、そ っていた、ということである。 多ければ千五百万という、信じられない、数にのぼ の数が、人口の5~10%、少ない見つもりで一千万。 本人で、「反動」と目されたから、 とだということである。 の、この地上のどこかで、 なく、ソ連人にたいしても、 きれない。ただ、これは、まぎれもない、二十世紀 った。何が書いてあるか、 あたりは、目がかすんで、よく読むことができなか 次には、その先を知りたくなり、最終巻、最終章の 私は、 本書を読み始めて、初めは驚き、あきれ、 しかも、それは、著者が日 この短いところで紹介し しかも、、自由と平和と 同じように、 というだけでは あるいは

金を怠らぬ、少々ガンコで誇り高いドイツ人、獄内な態度をとるか、が記されているのも興味深い。勉な態度をとるか、が記されているのも興味深い。勉

#### Livre du Judo Le

(1952)

らはポ

ートレート氏であり、でなければ物真似大道 易

何も実現しない。彼らは張り子のキリストであり、

仏陀氏は、禅の流儀にしたがって「無心」になっている無知な大衆をあ

このようなにせキリスト、にせ仏陀こそパリサイ人であり、ユダヤ律法士であり、異教徒であ

者なのである。

張り子の仏陀である。彼

しかし、天にまします諸君の父は、諸君に何が必要か知っている。

神の国と平和(宇宙の秩序第七)と正義(宇宙の秩序第一から第六)を探し給え、そ

したがって、

何よりもま

ざむき、彼ら自身、

これらのキリスト氏、

桜沢 加

予言していた。

古今未曽有の敗戦を、あのガンジ原因なのである。一九三○年頃、

連載第 13 回 安原久雄訳

■ 10月号よりつづく

ず第一に、

うすれば、その他のものごとすべては諸君に与えられるだろう。

柔道と世界連邦

原理に基づく真の日本のためには大変結構なことである。この帝国主義日本が、ありとあらゆる 道」の教育制度と学校を西洋風にとりかえてしまったのである。そして、これこそ日本沈没の 日 日本は敗れた。 1本は完全に破壊され、潰え去った。帝国主義的日本のためにはお気の毒ではあるが、永遠

れる羽目になった。 こうした批判や予言は、行きつくところ著書の発禁、没収となり、わたくし自身、獄 につなが

あのガンジー暗殺を五年前に予言したように、真珠湾攻撃の十二カ月前に

わたくしはすでに日本の軍国主義を手厳しく批判していたし、

を黙認すればよかったのだ。 るいは、一ドルも出す必要はなかった。 日本の援助に、 リカがもう少し利口だったら、このような無駄遣いをせずにすんだのだが。アメリカは、 ちどころに三十一万三千八百八十四人の無辜の民を皆殺しにした史上最初の二発の原子爆弾によ すばらしい伝統やすべての「道」の学校という母体を抹殺せんと努力していた根なし草日本を、 て敢え無くも潰え去った。だが、これは米国にとっては高いものに付いたであろう。 たくしは打破一掃しようと思っていた。いま、その軍国主義日本も、広島と長崎に落され、た 二十年来、わたくしはこの日本の完全敗北を感じていた。外国文明という借りものの暴力で、 この戦争で費やさねばならなかった金の千分の一でも与えればよかったのだ。あ 日本の農民や労働者が強く望んでいた南米諸国への移民 もしアメ 貧乏な

ところで、「道」の学校の揺籃の地である中国やインドで、 一体全体どうして 死亡率がかくも

学と相反するのではないか? これは、 ない国民の不幸、 『いのか。 乳幼児死亡率や青少年死亡率がかくも高いのは、「不老長寿国」 あるいは「道」の 悲劇である。 飢えや暑さ、寒さ、 絶え間なき侵略という逆境の味を知

料輸入は、全く政治的なものにすぎない。これが国民を甘やかしているのである。胃腸病患者の 暮らしているわけだが、ここでの食費は一日十セント(もちろん百パーセント穀菜食)である。 ュス」またの名を「一つの新しい学校」と呼ぶわたくしの研究所で三十人ばかりの学生と一緒に 死亡率は最高である。つまり、 方、普通の人は少なくとも、七十セント費っている。 日本人は昔も今もあり余るほど食糧を持っていて、食うに困ったことはない。今日の莫大な食 彼らは喰いすぎているのだ。 わたくしは、「メゾン・イグノラミ

く大食漢だったのだ。量は質を変えてしまう。 早死にする日本人や中国人は、マクロビオティックの原理に従って育てられはしたが、 恐ろし

変るところはない。犯罪というものは生理学的健康の指標の一つである。健康な人間は犯罪など や孤独の中に生きているとしたら、長生きして一体何になるというのだ。これなら無期懲役囚と ないとしたら、つまり、彼らが一つの狭い社会に閉じこめられたり、恐怖を抱いていたり、不安 統計によれば、いくつかの国では、国民の平均年齢が著しく延びている。しかし、彼らが幸せで は全く避け難い。肝臓病、 分裂症という重い病いに罹っていることを 意味する。 このような 病気を見分けたり、 重病を表わしている。これは、社会の「指導者」が道徳的近視、 犯さない。 犯罪は文明や文化の指標であり、 それは、「危機に瀕した社会連帯感」という一種の を確立するムスビの原理を持っていないことは確実である。 てくるのである。精神的に病人である指導者が多ければ、必ず、国民の多くは病人である。 文明諸国の国民は、 診察したり、とくに治療したりするのは極めて難しい。 エピクテトスの言葉に従えば、その国の社会生活は幸せでないのだ。具体的な社会的連帯感 ある国の離婚統計がかなりのパーセントを示しているとすると、これは非常に重大であ マクロビオティックの国の国民が病気で死ぬように、戦争で死んでいく。 心臟病、 腎臓病という複雑で、目に見えない重病に罹っているのだ。 しかも、その結果は国民にはね返っ 精神的色盲、教育的政治社会的

者が多ければ多いほど、病人も同じように多いのだ。 警察力が必要であればあるほど、 社会やその単位である個人は自由とは縁遠くなる。病院や医 自由とは、 実に、健康な社会の人相であ

もし、 柔道にかけては相当の腕前を持っているが精神的近視という人がいたら、その人は非常

改めて、日本人について考えさせられる。精神異常を来たすロシア人など、いろいろあって、スパイを容赦しない朝鮮人、悠然としている中国人、(38ページよりつづく)

# ②若槻泰雄『シベリア捕虜収容所

著者は、玉川大学教授で、国際農業経済・移住論の専攻。従軍体験はあるが、ソ連に抑留されたわけの専攻。従軍体験はあるが、ソ連に抑留されたわけの専攻。従軍体験はあるが、ソ連に抑留されたわけの生体像を明らかにしようとしたものである。

シラミ、南京虫の猛襲……幽鬼のような病死者の頭 も恐ろしい。、捕虜、の持ち物の強奪、黒パンと、目 が出て、民主運動、が吹き荒れたり、 われている。死者の金歯を、、許してくれ、といっ という。シベリア鉄道のずっと北の、人跡まれな所 ために鉄条網に近づいた者でも、容赦なく射殺した 自動小銃を持ったソ連兵が日夜、監視し、草をとる という光景は、まさに地獄図でしかない。しかも、 玉、の映るようなスープによる、極端な飢餓状態、 実態が、総体的に述べられている。 私服をこやすソ連の軍人、ソ連当局に迎合する連中 に割り当ての食糧をピンハネして、ヤミ市に流し、 に下がる吹雪のシベリア、極地帯……しかも、捕虜 ような話、中央アジアでは、夏の炎熱、零下数十度 特に苛酷で、〝枕木一本に一人ずつの犠牲者〟と言 に第二シベリア鉄道をつくる作業に従事した所は、 に、血を吸い取ったシラミが何千とうごめいていた、 この本も、書いてあることを、ここに再録するの それをパンを買うのに売った、という

日本の議員団が視察に来る、というと、急にカー

る。どんなに強国であっても、幸福、すなわち天国に導く原理 に不幸せである。そもそも、 その国は解体の憂き目を見る。 そういう人は必ず社会から爪弾きされる。国家にしても同様であ (正義のような) がなければ、

イエスは言った。「まず神の国と神の義を求めよ」

神の義(正義)とは、すべての対立を相補にする鍵である。神の国とは、すべての人が自由と正義を一○○パーセント享受できる幸せな社会である。

知れない。それでは、四百の自由を持つ社会が諸君に想像できるか? の自由はますます少なくなる。 つの自由」の如き)の社会などナンセンスである。このような自由は、多ければ多いほど、本物 正義とは、自由の別名でもある。限定された自由(例えば、ルーズベルト大統領が言った「四 (国民が四つの自由を持つ、という社会を諸君は想像できるかも

由 諸君の自由は一体どこに登録されているのだ? いつ、誰から? どれほどの値? の起り、 たった一つの自由を四つの自由など言うのは、自由というものを全く知らない証拠である。 その成長、 その目的、その価値、そのあり様、その働きなど何にも分っていない。 自

自由についての条件一切合財知らずに自由を主張する権利はない。

完全に理解できるであろう」 ブライス卿は、『近代民主政治』という重要な著書の中で次のように述べている。 「『人間とは何か』という大問題を明らかにする時、 民主主義とは何か、ということがはじめて

シス・カレル博士は、有名な『人間―この未知なるもの』の中で「人間」解明に努力した。不幸 にして、未完成の「人間の科学」という一つの新しい学問を残して死んでしまった。 以来、誰かこの大問題を解明しただろうか。私は寡聞にして知らない。わたくしの親友アレキ

とは何か」という謎を解く流派の一つである。 柔道は、すべての他の「道」と同様、己自身を研究し、太古の昔から我々人間を悩ます「人間

合気道は、我々のとるべき道をさし示している。

6 にとっては、自然、社会、歴史、旅行が教科書であり、いつ、いかなる所でも自動的に展り広げ れるトーキー映画である。 柔道も合気道も広い広い門であり、万人に開放された実用的なものである。 この流儀を学ぶ者

生徒であり、「道草」にかけては優等生だった。 ヒポクラテス、ソクラテス等、 ファーブル、シートン、リンカーン、フランクリン、 いずれも最優等生ではなかったが、 ファラディ、 この「道」の エラスムス、パラセルス、 「道草」学校の

> いう。 もない商品を並べて、見た目をよく、ごまかしたとテンを取り替え、服を替えさせ、売店に、見たこと

アメリカの原爆の非を指摘する人は多いが、ソ連に遠慮したのか、共産党に気がねして多くは、ソ連に遠慮したのか、共産党に気がねして多くは、ソ連に遠慮したのか、共産党に気がねして多くは、ソ連に遠慮したのか、ということの残虐性を指弾する人は少ない。いわゆるインテリ、知識人の多くは、ソ連に遠慮したのか、共産党に気がねしてのため、この問題には触れなかった。

# ③ソルジェニーツィン『収容所群島』

一致していることを知ることができる。の告発である。①の日本人による〝監獄〟の記述にの告発である。①の日本人による〝監獄〟の記述にの告発である。①の日本人による〝監獄〟の記述に

、彼らは扉を夜たたく……、「あなたは逮捕された、が彼らは扉を夜たたく……、「あなたは逮捕されたり、「収容所群島、の一つの番号に組み入れられてしまう。ソ連には、あらゆるものにノルマがある。生産う。ソ連には、あらゆるものにノルマがある。生産う。ソ連には、あらゆるものにノルマがある。生産きかず、常じられない話、である。ちょっと食糧を盗んだ少年が、懲役七年になる。、十年、くらいでは幅が少年が、懲役七年になる。、十年、くらいでは幅が少年が、懲役七年になる。、十年、くらいでは幅が少年が、土五年、二十五年というのがゾロゾロいるという。

隣人の密告にあって、"八年"。読み書きのあまり送されるたびにスイッチを切っていた水道工夫は、ラジオで、スターリンにあてた長い長い手紙が放

ダ・ヴィンチ等に比べるとはるかに優秀である。 ク、G・オキーフ等は特待生である。 劣等生は孔子、プラトン、デモクリトス、ロック等であ テトス、老子、レーニン、スターリン、マルクス等は優等生である。中でも、ルイス・キャロ ー、サミュエル・バトラー、ジョージア・オキーフ、ルイス・キャロル、W・ブレーク、エピク ル、W・ブレーク、ピエール・ルイス、サミュエル・バトラー、 ッサン、ゾラ、アナトール・フランス、ユゴー、ヘンデル、ワグナー、ゲーテ、G・B・ショ しかし、これら劣等生といえども、 た一方、タゴール、ホイットマン、ソロー、ピエール・ルイス、ジャック・ロンドン、モー 例えばカント、ヘーゲル、アインシュタイン、 ファラディやニュートン、いわんや「古典」学校を卒業 キングスレー、ローデンバッ コペルニクス、 レオナルド・

えないスフィンクスであり、人類に設問した大きな謎である。 人間とは一体全体何か。これは古来、この問題に解答を出し得なかったすべての 人にとって見

6 で、幸福に生きるかを心得ているすべての動物、すべての植物は平和で、人間とは全く比較にな 間は平和に生きることができないのだ。なぜなら、平和とは自由の別名だからだ。 は決してない。彼らは原子爆弾を作る必要がない。ファーブルやメーテルリンク、 ぬほど幸せである。時として、彼らは他の種の敵から攻撃されることはあるが、 八間とは、実用弁証法という自由の原理をほとんど知らぬ動物の一種である。 一匹のバイキンでも、 彼らは人間よりはるかに道徳的で、ことに正直である。 一つの動物細胞、植物細胞でも、全く自由に生きている。 同種からの攻 だから、人 シートン等 いかに自由 すべての動

平和とは、他人を悲しませることなく、 全き自由に生きることのできる 国や社会や世界をい

する万人に許された生き方である。 自由とは、いかなる武器も道具も使わないで、どんな社会ででも、やりたいことすべてを実現

っている者の精神である。 個人における平和とは、すべての対立が宇宙を支配する相補性と共に基本要素であることを知

術に審判を下し、訂正し、 これらすべてのことがらは、 世界平和とは、他人に迷惑をかけることなく一〇〇パーセントの自由を楽しむ方法を国民に見 ますます高度な文化を打ち樹てるため、すべての社会を統治し、指導する。 あるいは見つけるのを助ける一つの世界連邦下の世界のことである。 統一し、指導する生命の原理、 あらゆる哲学、あらゆるイデオロギー、 すなわち、 あらゆる科学、 原理の原理、 この世界連邦 宇宙観、 あらゆる技 しかも、

できない、ある暖炉工は、紙に字を書きなぐるのができない、ある暖炉工は、いつも、スターリンの写真がたくさん出ていた。その新聞が共同便所で見つかって、くさん出ていた。その新聞が共同便所で見つかって、

"逮捕"されると"尋問"がある。夜、ねむらせないで、やる方法。女性検事が、着ているものを一枚いで、やる方法。女性検事が、着ているものを一枚いで、やる方法。女性検事が、着ているものを一枚いる拷問。下半身を裸にしてイスにしばりつけ、局ける拷問。下半身を裸にしてイスにしばりつけ、局が配が、からない。

という。 という。

一千万といえば、東京の全人口にあたる。それ以上の"囚人"が、国のあちこちで"労働"している、ということは、われわれの理解の外である。しかし、そういうことをやってきたし、やっている国家と、われわれは国境を接している、という事実は、冷静に考えなければならない。

ラ、そして、宇宙開発の数々……。しかし、その国 空想でなく、事実の報告なのだ。零下40度の酷寒地 重労働、ピンハネ、無頼漢の横行、刑期の追加……。 ロシアは、たしかに素晴らしいものを生んだ。プ ーシキン、トルストイ、ドストエフスキー、ゴーゴ リ、チェホフ、チャイコフスキー……バレエ、オペ リ、チェホフ、チャイコフスキー……バレエ、オペ

も返事は来なかった 締めて四千通、金額にして八十万円、 プンレター(公開状)を二十通書き、 しは、この生命の原理について過去四十年の間に、二百冊以上の本を書き、 弁証法的秩序、あるいはもっと簡単に「宇宙の秩序」「宇宙の羅針儀」に従うのである。 全世界の百五十人の指導者に毎月送った。 すなわちMIの一万六千食にあたる。しかし、 昨年は英文のオー これらの手紙 ただの一通 か

て資産を独占したり、 の指導者も国民も、すべての対立を相補に変える鍵、すなわち弁証法的宇宙観を知らない。 戦争とは、指導者たちが他国民を絶滅したり、排斥したり、あるいはまた、 失わないよう自国民を指導する二国間に必ず起る反応の一つである。 暴力や武器を用 両国 VI

幸せで自由に生きる方法を学ぶのに役立つ。すなわち、真の柔道や合気道は、 つの具体的基礎である弁証法の実習なのである。 本当の柔道や合気道は、「宇宙の秩序」という弁証法原理を駆使し、 最大の危険もくぐり抜け、 世界連邦憲法の唯

先生に言った。「先生、アメリカへいらっしゃい。きっと百万長者になれます。 このレスリング選手から見ると、植芝名人の道場はとても見すぼらしく思えた。ある日、彼は大 むことなんかないでしょう…… 十日、彼の全滞在期間中、ずっと合気道場に通った。彼は第一級の帝国ホテルに泊まっていた。 に、ある日、植芝大先生の道場を訪れた。彼はいとも簡単に押え込まれた。それから、およそ四 道の勉強に日本へやって来た。だが、自分を負かす柔道選手が誰一人いないのを発見した。最後 二、三年前のことである。当時、世界選手権を持っていたMという米国のレスリング選手が こんなうちに住

ぎたようだ。お詫びする。 に力で戦うレスリング選手にとって、余りにもかけ離れていたのだ。 にもかかわらず、師匠の考え方も、その原理も理解せずに帰国した。「道」の学校の理念は、常 にあるのだ。彼はこれ以上何も望むものはない。レスリング選手は、四十日にわたる激しい練習 名人は全然取り合わなかった。彼は平和で自由なのである。あるいは、 わたくしは少ししゃべりす 平和と自由が彼のうち

諸君はさっそく「道」の学校の精神である真の柔道を直接、 植芝大先生なり、 高弟の望

い。柔道の師匠には重量級がいる。柔道の練習をするにつれて体重がふえていく。 かなる道具も使わぬ護身術である。なるべく力を使わぬという点では、 月師範について学んで頂きたい。 合気道では、 すべての近代西欧技術と反対で、 力というものをあまり用いない。 柔道よりもさらに少な しかし、合気

道の師範たちはいずれも軽量で小柄である。

まで、その国民をおさえておくことができるだろう に向かってくる、ということも考えられる。 時、をつくりだして、国民をさらにしめつけ、外国 か。おさえておくことができなくなった時、 人かは、亡命してしまうという事実。ソ連は、い のために? 芸術家たちが海外に出れば、 ~3割にあたる金と物資を投じて、備えている。 は、現在、米国の5割増しの軍費、国民総生産の2 必ず、

どんな、希望、を持っているのか、想像してみるこ とは、ムダではない。 衝地帯で固めたいのだ。ソ連が、日本にたいして、 命ソ連人を引き渡す協約まで、できている。 は、そのうえ、ソ連に、賠償、を払わせられた。 連に頭の上がらない国になっている。フィンランド フィンランドは、それ以来、ソ連圏ではないが、 ンド領に押し入り、国土の三分の一を割譲させた。 ソ連は、国の回りを、 第二次大戦前、ソ連は、宣戦布告なしにフィンラ フィンランドのような、

を言いたい。 うことを冷静に考えなければならない、ということ は、トラ、オオカミがうようよしているのだ、 てられた、良家の坊っちゃん、嬢ちゃんで、世界に われわれは、いってみれば、オカイコぐるみで育 2

って何だ? と、頭をガタガタにさせられる) では、これは大変な本だ。 でいない。最終の第六分冊をパラパラ読んだかぎり てある。人間って何だ、 (この『収容所群島』は、 "主義"って何だ、"国家 第一~三分冊しか、読 ~暴動! のことまで書い

(つづく)



『心と魂のニュー・プロンティア

各分野の最新情報を提供すると共に、ユニークなテーマを取り上げた論文、エッセイ、取材記事など満載。わが国唯一の本格的オカルト総合専門誌。 年間6回の発行の予約購読料は2700円(〒共) 全国有名書店に配本常備 A5判 64頁 ケイシー秘密シリーズ第5弾

## 愛と生命の秘密

ジナ・サーミナラ著 自然法研究会訳 浜野永三監修 1200円〒160

明日のビジネスマンのために

#### 経営者の超能力

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

㈱たま出版

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

#### 特長

●いつまでも使える 南部鉄製です●アル ファー化を持続して おいしく炊けます● アルミ製とちがって 健康安全です●昔な がらの木のフタで炊 きあがりの味わいは 格別です●鉄分補給 のはたらきで貧血予 防に役だちます●単 純構造で故障があり ません●煮もの、炊 きもの、蒸しもの、 炒めもの一なんに 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 工夫した落としプタ式 でふきこぼれしません。

#### 定価

(小)——13,000円 1合から3合炊(540cc) 巾26cm高さ16cm 重き約2.7kg

(大)——15,000円 1合から7合炊(1,260cc) 巾28cm高さ19.5cm 重き約4.3kg



\*お店にないときは現金書留で直接お申し込み下さい。

# 『新食養療法』一九七九年版改訂

# 食物療法用品

## 一、食用品

一、番茶 ― 三年葉の茎六分葉四分のもの、常に用

二、よもぎ茶――生薬十グラム(二、三匁)一合にて保存すれば、年中用いることを得、塩ホンの少しして保存すれば、年中用いることを得、塩ホンの少し入れること。(虫下しの妙薬)。

三、醤油番茶――純正古式生醤油小さじー~二杯に三年番茶カップ七分目をさし、よく攪拌したもの。之は身体の老廃塩を去り、新塩を補給して新陳代謝を促は身体の老廃塩を去り、新塩を補給して新陳代謝を促す。入浴の前後、又は労働の前後疲労の時之を用うれば身体、精神を爽快にする。(一日一回七勺位がよし)(市販モノや米コージ入の醤油はゼッタイに用いない/)(中、梅生番茶――梅干二個(大ならば一個)に生姜即し其三分の一、古式醤油一勺位を加え、熱き番茶七、八勺注ぎしもの。多量に製するには、五六合入り土瓶に梅干七、八個、ひね生姜即しを梅干量の三分の一、番前りは美術力と満たして、煎じ、醤油適宜加える。

番油番茶と同じ効能にて一層強し。新陳代謝を促進 し、血行を盛にし、胃腸を整うるの効あって、貧血者 し、血行を盛にし、胃腸を整うるの効あって、貧血者

八、九合に煮つめて袋に入れ、もみ出したおねば。乾かし、後、狐色に炒り、これを一合に水一升入れ、五、みずほスープ (玄米スープ) ―― 玄米を洗って

人によし。(しばり粕は飯に入れて炊き、或は食養コーヒー(ヤンノウ)に入れて子供に与えても可)。 女米クリーム――スープをさらに半分に煮つめたモーヒー(ヤンノウ)に入れて子供に与えても可)。 殊に病解熱剤、夏期強壮嗜好飲料として最もよし。殊に病

を適当とす。 
を適当とす。 
を適当とす。

七、ゴマ塩――純日本産黒沈み胡麻(市場になし)七、ゴマ塩――純日本産黒沈み胡麻(市場になし)

八、油味ソ――日本産純胡麻油(市場になし)五、六勺鍋に入れ煮たたせ、からみそ(つぶみそ、八丁味ン最もよし。配給ミソや米コージは不可)百匁を入れり最もよし。配給ミソや米コージは不可)百匁を入れりからざるもの。握飯に入れ、又ぬりて焼けばうまし。九、鉄華味ソ――真の日本胡麻油を五、六勺乃至一た、鉄華味ソ――真の日本胡麻油を五、六勺乃至一合煮立せ、連根、人蔘、牛蒡、蒟蒻、生姜等の細く切り刻みしを入れ、充分にいため、後つぶみそを五十匁り割みしを入れ、充分にいため、後つぶみそを五十匁り割みしを入れ、充分にいため、後つぶみそを五十匁り割みしを入れ、充分にいため、後つぶみそを五十匁り割みしを入れ、充分にいため、後つぶみそを五十匁り割みした。

これは油味ソと同様の効能で、食養家の日常愛用す

へきもの。

で45分以上、よく煮る。で45分以上、よく煮る。

養を充す。

以上よく煮る。 不およそ三、四匁に塩少量を適当に加え、45分茶匙一杯およそ三、四匁に塩少量を適当に加え、45分

下痢、便秘起さず、病を未発に防ぐ。大人病中病後によし(なお産後乳出ざれば、正食を厳行し、かつ鯉こくを用いよ)。

がらとろ火で煮、透明なる糊状とし用う。 がらとろ火で煮、透明なる糊状とし用う。 しておき、塩少量入れ、熱き番茶を注ぎ、かきまぜなしておき、塩少量入れ、熱き番茶を注ぎ、かきまぜながらとろ火で煮、透明なる糊状とし用う。

の使用に適す。
「痢症に特効あり。滋養豊富、日常

ー状とすれば幼児もよく食用す。
・おっているでからず。梅生番茶を本葛にてとじかため、ゼリもおそるでき陰性の馬鈴薯製多し。これは料理にも用もおそるでき陰性の馬鈴薯製多し。これは料理にも用

時は腹水に卓効あり。 一三、そば粉――純粋日本産そば粉の精々黒きものよし。そばがき、そばボーロ、そば菓子等に用いる。よし。そばがき、そばボーロ、そば菓子等に用いる。

ず純日本産にして、かつ精々黒きものに限る。そば海苔一四、乾そば――主食代用品として用う。 ただし必

後も一、二年用うべからず。
をだしそばは「よう」(大きな腫物)に悪し。治りたると、煮こみ、かけ、鍋物等としてよい。食道癌によし。

不足によし。(アクをぬかず、よく煮しめ、塩またはし市販のワカメ、コブなどは大体着色モノ故不可。しか販のワカメ、コブなどは大体着色モノ故不可。しめたものよし。若布入味噌汁に胡麻油を一滴落したものもよし。あらめと筍の煮しめは結核性、骨成分るものもよし。あらめと筍の煮しめは結核性、骨成分の足によし。(アクをぬかず、よく煮しめ、塩または

柔かくなっているものを食す。 一大、鯉こく――鯉のニガ玉のみ去り、尾、ひれ、 ウロコをそのままり切りとし、番茶の煮出しがらを袋 ウロコをそのままり切りとし、番茶の煮出しがらを袋 かくなれば茶袋をすて、味ソを入れる。かくて骨も皆 かくなれば茶袋をすて、味ソを入れる。かくて骨も皆

醤油にてまた煮しめ、油を少し入れる。)

の見れている。 母乳不足、骨成分不足、骨膜炎、結核性一切、癌、 の見って、よとね、一切の腫物、オタフク風、一般接 の見って、よとれ、一切の腫物、オタフク風、一般接 のし。

一七、もち――もち米、あわ、きび等よし。もち米

せき、寝小便等を治す。せき、寝小便等を治す。せき、寝小便等を治す。とう、醤油等の何れかをそえるべし。大根おろし、な場げし、または焼きて入れるもよし。大根おろし、なっとう、

マチスの人に用う) 一八、油炒玄米スープ――玄米スープとの相違は、一八、油炒玄米スープ――玄米スープとの相違は、

一八、小豆湯――材料、小豆吃勺水七一八合、よく

煮つめ、汁のみ頂く。煮てから塩少々で味つけするとと。弱火で二十三合に煮てから塩少々で味つけするとと。弱火で二十三合に

勺、湯(水)塩二〇、ソバクリーム――材料。ソバ粉二勺、胡麻油

油をあたためソバ粉を入れて炒る。徐々に水を加える、出来上ったものに、青のり又は揚あられを加えてお、出来上ったものに、青のり又は揚あられを加えてお、出来上ったものに、青のり又は揚あられを加えてはる。小が

ニー、サラセン焼――ソバ粉三合、完全粉二合、水約一合、ゴマ油大さじ二杯、塩少々。ソバ粉、完全粉、約一合、ゴマ油大さじ二杯、塩少々。ソバ粉、完全粉、約一合、ゴマ油大さじ二杯、塩少々。ソバ粉、完全粉、がえして焼く。

たり、油やきにして用う。陰性の病気全てにきく。二三、自ネンジョー(長イモは不可)、スリ芋にし二二、ミソ汁の実はスペテ油いためすること。

## 二、薬用品

取り、また生姜湯を使い、また芋を貼る。ヒフよわき人後、これを貼り、四、五時間後、乾ききらざるうちにざ三分―五分にのばし、思部を前記生姜湯にてむしたさ三分―五分にのばし、思部を前記生姜湯にてむしたで、一緒に練り合せて、紙又は布片、「リント」に厚む、それを貼り、四、五時間後、乾きらざるうちにないて、卸金にて出り、また生姜湯を使い、また芋を貼る。ヒフよわき人

三、豆腐パスター――白トーフをフキンに包みしばり、水を切り、約一、二割の小麦粉をまぜ、三分一五分の厚さに紙、布、ガーゼ等に塗りつけ、氷の代用と分の厚さに紙、布、ガーゼ等に塗りつけ、氷の代用と比にあらず。水、氷等は物理的作用にして、かえって比にあらず。水、氷等は物理的作用にして、かえって比にあらず。水、氷等は物理的作用にして、かえって、一点にして安全なり。心臓の痛みによし。

絶也。(PUパスターのこと) 用いる。貯蔵にも使用にも極めて便利にして、効験卓 き法最もよし)。膏菜の汁で練り、ただちに芋薬の如く き、最もよし)。膏菜の汁で練り、ただちに芋薬の如く

五、生姜油――ヒネ生姜卸しの絞り汁と純日本胡麻五、生姜油――ヒネ生姜卸しの絞り汁と純日本胡麻し。

すこぶる、その用途は多し。 六、ゴマ油――純日本産胡麻油は薬用、食用とも、

こぶる多し。 というでは、 
にいうでは、 
というでは、 
にいうでは、 
にいいは、 
にいいは、 
にいいいは、 
にいいいいは、 
にいいいは、 
にいいいはいいは、 
にいいいいは、 
にいいいいは、 
にいいいいは、 
にいいいは、 
にいいいは、 
にいいいいは、

ず、危険を招く事あり。し。市場に売る品や薬局方の品は効果なきのみならは、市場に売る品や薬局方の品は効果なきのみなら

七、干葉湯 ― 大根の葉の蔭干(干葉)の二株を水

屈を治す。腰湯は膣の奥まで湯の届くようにせよ。の煮汁を入れ、腰湯をつかう。子宮内膜、実質炎、後一升塩一湿にて沸かす。皮膚病一切を治す。タライにこ

りとむ。頭痛に速効あり。

身一切によし。

一一、鯉パスター──士、八寸──尺の生きたマ鯉咽喉カタル、百日咳によし、一切のセキの妙薬。 場切小さじ一杯、塩少々に湯五、六勺を加えたモノ。 基根湯──蓮根のおろしたるモノ盃一杯に生

上を温める。灰のカイロが便利。 一三、蒟蒻と塩温石――蒟蒻を茄でて布片に包み、 一三、蒟蒻と塩温石――蒟蒻を茄でて布片に包み、

一四、ナスの黒焼ーーナスのヘタを塩漬けとし、黒樹きしたもの。これはハミガキで、口の病一切に用い焼きしたもの。これはハミガキで、口の病一切に用い焼きしたもの。これはハミガキで、口の病一切に用い焼きしたもの。とればハミガキで、口の病しない。

生虫駆除に卓効あり。

一六、塩番茶――番茶に塩一つまみ(一パーセント)

一七、第一大根湯(解熱、発汗剤) ── 大根卸し盃 は二杯、生姜卸しその一割、純正醬油盃一杯半もしく に三杯、生姜卸しその一割、純正醬油盃一杯半もしく に三杯、生姜卸しその一割、純正醬油盃一杯半もしく

強壮なる人でも三回以上連用不可。
注意。虚弱の人、或は肋膜、結核性病人には厳禁。

一八、第二大根湯(利尿剤)——大根卸の汁を盃一 ・(百分の二)加え用いる。一日量一—一合半。 ・(百分の二)加え用いる。一日量一—一合半。 ・(百分の二)加え用いる。一日量で ・ 「塩を二パーセン

する。無精卵はいけない。(連用すべからず)のカラの二分の一だけ純正醤油を入れよく交ぜて頓服一九、卵醤――有精の生卵を二つに割り、一つの方

升くらいのヌカを風呂に入れて用いる。 二〇、糠湯――無砂糠一合位を袋に入れ、二升位の

に一センチのアツサにのばしたもの。

無砂嶋全米、三分つき米は水でといではならね。釜ならタイム式が最もよい。また、今ずり米に限る。ならタイム式が最もよい。また、今ずり米に限る。新式ヌカをさらないものに限る。古風なら水車づき、新式御飯のたき方――米は必ず、砂を入れないで搗き、

無砂塩全米、三分つき米は水でといではならぬ。金に水を入れて後、米を静かに上より流し入れ、ゴミを浮かして流すだけでよい。水加減は白米よりやや多く浮かして流すだけでよい。水加減は白米よりやや多く浮かして流すだけでよい。水加減は白米よりやや多く次を弱め、火を引去ってからも『赤子泣くとも蓋取るな』。三十分以上かるくコゲができるまでよく蓋さるな』。三十分以上かるくコゲができるまでよく蓋さるな』。三十分以上かるくコゲができるまでよく蓋さるな』。三十分以上かるくコゲができるまでよく蓋さるな。正力ガマ使用してよし。

御飯の食べ方――(大人普通一日一合から二合まで重労働でも玄米なら三合で充分)一口二匁(八十粒)カナラズ五十遍以上かむ。おさイーハシ、御飯三口!肉や、魚、玉子、鳥は別に食わねばならないものではない。病気を治すためにはケッシテとるな。むしろ日本内地では害がある。ことに、牛馬豚肉はとらない。ただし嗜好品として稀にとるのはかまわないが、カナラズ三倍のヤサイをそえること。(例えばサシミとそのツマ、マクラの如し)

した。お手元の本と照合してください。
■桜沢如一著『新食養療法』一九七九年版は、一

日本C-協会出版部

#### オーサワジャパンの特選お歳暮用品

#### 食 品 類

●玄	米味噌(	うるし塗化粧箱	入)	5 kg	¥	3,300
・た	てしな味	噌		4 kg	¥	1,800
• 1	マ油・な	たね油詰合せ	(ゴマ小1、なたね小2)	2 kg	¥	2, 200
	"		(ゴマ大1、なたね大1)	3. 5kg	¥	5, 200
●三	年番茶・	ほうじ茶詰合せ	(三年番茶1、ほうじ茶1)	400g	¥	1, 100
	"		(三年番茶2、ほうじ茶1)	550g	¥	1,600
<b>●</b> の	り詰合せ	(3帖)		2109	¥	1,200
•	"	(5帖)		2609	¥	1,900
	"	(10吨)		36360g	¥¥.	3,600
●正	直村のせ	んべい詰合せ		9009	¥¥.	2,000

麺類は、糸そば、鶴そば、亀うどん、鶴うどん、そうめんなどご希望に合わせて、各種詰合せいたします。

#### 食器・器具類

★●陶板おもちなど何でもおいしく焼ける	1.3kg	¥ 2,000
●包 丁10年以上の使用に耐える特注品	200g	¥ 3,900
★●カムカム鍋好評の陶器製内鍋。いろいろな料理に	1.4kg	¥ 3,900
●うるしのお椀(1客) けやきをぜいたくな縦目どりにして	T,150g	¥ 3,850
<ul><li>(5客)「ていねいに仕上げた本漆ぬり</li></ul>	7509	¥19,000
★●耐熱土鍋安心して使える無着色釉薬仕上げ	3.2kg	¥ 2,000
●南部砂鉄天ぷら鍋専門家も絶賛の本格的な天ぷら鍋	8 kg	¥ 9,200
★●湯豆腐鍋セット陶器製の鍋と取り皿5人分	4.5kg	¥ 6,200

- ※発送の場合、送料実費を申し受けます。(各商品の重量に梱包重量としてのりとお茶は 200~500g、その他は1~2kgを加えて総重量を計算して運賃の目安にしてください。)
- ※★印の地方発送は、送料の他に荷造費 500円をいただきます。(自動車便扱いのみですから、商品によっては相当割高になりますのでご了承ください。)

## 歳末大売出し!

#### 12月1日~15日

お買上げ 1,000円につき 100円の商品券を進呈。 10,000円以上お買上げの方には、さらに粗品を進呈いたします。 (ただし、 お歳暮用品、玄米、野菜には、商品券はつきません。)

オーサワジャパン株式会社 〒151 東京都渋谷区大山町11-5 203-465-5021

クロビオティック クッキング サロン

#### 毎日の食で 健康になる 美しく

### 精進おせち料理

桜沢里真

入 り

飯

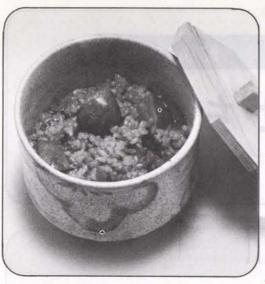


炒

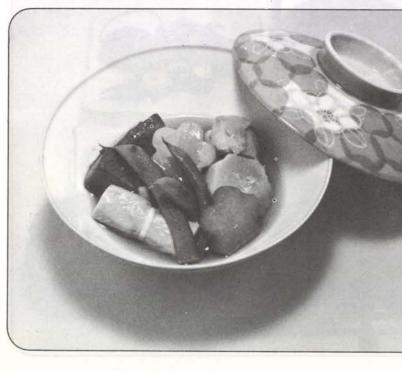
ば

③クズは同量の出し汁でとく。 切りにする。 ②いんげんは美しく青ゆでにし、斜め れて煮て、塩でうす味をつける。 面取りをして、よく炒め、水少々を入 ①人参は1センチ角に長いまま切る。 り1)、いんげん(2本) かんびょう(少々)、クズ(大さじ山盛 材料=生ゆば(4本)、人参(2本)、

栗は皮ご







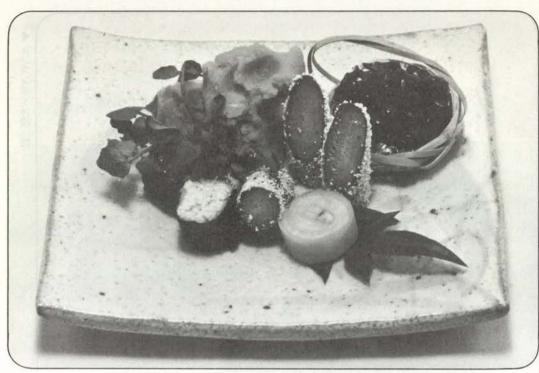
1 2 3 ③ 焚合せ ②人参ゆば巻 ①栗入り赤飯 **⑤生ゆばをひろげ、人参を置いて、ぐ** せ、水をかけて塩を落しておく。

油小さじ2を鍋にあたため、⑤を入れ るぐるとかために巻き、かんびょうで ズを流してとろりとさせ、上にかけ、 ⑥出し汁カップ1½、塩小さじ¼、醬 いんげん4-5本を添える。 4力所を結ぶ。 て煮ふくめて、器に盛る。残り汁にク

や、少々)、里芋(5個) ゆば巻(5個)、いんげん(または絹さ 個)、コンニャク(1枚)、大根(少々)、 ・材料=生ゆば (1本)、人参花型(5

油大さじ1で煮つけ、出し汁カップ% 個に切る。油小さじ2でよく炒め、醬 両面に斜めに細かく包丁目を入れ、5 ③コンニャクは塩もみして、ゆでる。 して、水大さじ1を入れてむし煮にす 型でぬく。塩少々をまぶし、から炒り ②人参は1センチの輪切りにして、花

醬油小さじ1で煮る。 る。出し汁カップ1%、塩小さじ%、 のもの10個、1センチのもの10個に切 ①生ゆばはたて2つに切り、2センチ







- ①きんとん
- ②レンコン磯巻
- ③ゴボー

込み、塩小さじ%、醬油小さじ1で味

れ、いんげんを添える。

合せ、人参ゆば巻のあんを少々流し入 ⑥人参ゆば巻と1~5を美しく器に盛 塩もみしてさっと水を流す。出し汁を

⑤里芋はたてに皮をむき、2つに切り、 出し汁カップ1で、うす味に煮つける。 4大根は人参と同じように花型でぬき 加えて煮つける。

を入れてさらに煮込み、酒大さじ1を

かぶるくらいに加えて、やわらかく煮

- 4黒
- ⑤、⑥ロールなます

本)、レンコン磯巻(10切)、南瓜(裏ご ップ2、栗(カップ%) 材料=黒豆 (カップを)、ゴボー し、カップ2)、さつま芋(裏ごし、 力

煮しめる。 め、塩小さじ%、醬油小さじ%加えて 通の蓋をして、水がなくなるまで煮つ を15分かける。圧力鍋の蓋をとり、普 ②黒豆は洗い、2倍の水を入れて圧力 入れてよくまぜ、金とんを作る。 さつま芋をまぜ、塩少々をふり、栗を る。栗はやわらかく煮ておく。南瓜、

# ▼レンコンボール吸い物



らに一方を2センチくらいに切る。 き粉にころがし、斜め2つに切り、さ ろごろ動かしながら煮つける。しんび まで煮る。醬油大さじ1を加えて、ご 小さじ2で炒め、出し汁カップ3を加 ③ゴボーは15センチの長さに切る。油 えて煮たて、とろ火でやわらかくなる



1 材料=レンコン(15グラム)、人参 (70グラム)、のり(1枚)、地粉(カッ

2センチ太さにのせて、ぐるりと巻き、 油でさっと揚げ、3つに切る。 ②のりを4つに切る。のりの上に①を 合わせる。 地粉、塩小さじ%を加えて、よくまぜ

る。(吸物だね用) ものを小さく10個にまるめ、油で揚げ ン磯巻を盛り合わせる(ここでは、口 ※器に金とん、ゴボー、黒豆、レンコ ールなますを一つ添えてみました)。 残ったレンコンと人参のまぜ合せた



かん (小5個)、柿 (%個)、塩 ●材料=大根(汽本)、人参(1本)、み

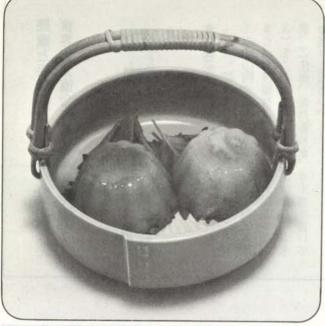
盛りつけ、みかんジュースをはる。 る巻く。5本作り、10個に切り、器に にして、大根、人参をかさねてぐるぐ かたくしぼる。②柿を細切りにして芯 おく。30分くらいしたら熱湯をかけ、 少ふって、ぐるぐると巻き、しばらく ①大根は4センチに切り、桂にむく。 人参も同様にする。それぞれに塩を少



少、出し汁(カップ5) 麩(1枚)、生麩(1センチ長さのもの を10個、みつ葉(10本)、ゆずの皮(少 材料=レンコンボール (10個)、庄内

くらいに切る。 1センチ幅に切る。みつ葉は2センチ ①庄内麩はぬれ布巾に包んでしめらせ、

大さじ1で味をつけ、 ②出し汁を煮たて、塩小さじ1、醬油 ひと煮たちさせる。 庄内麩を入れて



▲ リンゴゼリー

3 椀にレンコンボール2個、生麩2個、 花型人参2個を入れ、みつ葉を上にの せ、熱い汁をはる。吸口に松葉ゆずを 入れる。 ●材料=カンテン(2本、リンゴ(2

①カンテンは水で洗ってしばり、水力ップ5で煮とかし、少々煮つめる。②リンゴは皮をむき、塩水をくぐらせ、細かく切る。そのまま火にかけ、やわらかくなったら、裏ごしする。③金とんの南瓜を1センチ厚さにして花型に抜く。
④ゼリー型に花型南瓜を入れ、カンテンとリンゴをよくまぜたものを流し入れ、冷やしてかためる。

3 片断食道場

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····・総合問い合せ

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



ねってすぐもちになる、今話題の商品! 500g ¥850 発売元/オーサワジャパン株式会社

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。

## セイタン

純植物性蛋白・伝統の純正食品 ピン入 180g ¥300 袋 入 100g ¥300

#### 丸島 醬油株式会社 〒761-44 香川県小豆島内海町 ☎08798-2-2101

送金先 T 5 4 0 電話/06・941・7506~8 /大阪市東区大手通二-五 世界正食協会 編集部

ご送金から着本までは、

現金書留で一

週間

●着本までの期間

送りください。

ご住所、

電話番号を、

から十日、郵便振替なら約半月かかります。

月刊

送一部 33 300 円

食協会の 平 和 0 道 機 L 関 る

世 健

界

IE. ٤

康

#### ふたたびお目にかかれた

または郵便振替 三六〇〇円です。

 $\widehat{\Box}$ 

座番号・大阪5631

ご希望の方は、 力年分前納、

送料こみで 現金書留

をご利用ください。

購読開始月、 カイ書で書い

お名

「正食」誌は、

購読ご希望の方へ

「赤穂の天塩 ミネラルの多い自然の塩 精製しない粗塩の味



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

- ◆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、NaC199%以上の精製 されたものになりました。
- 自然塩復活を願う日本 CI はじめ各界 のご協力により生れた「赤穂の天塩」 は、食生活の原点としての灯をともし つづけております。

#### 売元

東京都新宿区百人町2丁目24番6号 〒160 ₱ 03 · 364 · 2721

#### 造 美術印刷



有限会社

尉知 代表取締役

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

相談、GO書籍PUテープ販売、卸・小売

よもぎ自然食品店 毎903 那覇市首里赤平町2-2(赤平バス停向) ☎0988・53・0795 \*11-21 \*① \*食養相談、PU勉強会、 書籍販売

自然食品センター陽報 (ようほう) ●900 那覇市久茂地3-11-5 ☎0988・61・7195 \* 9 半~19 \* (1) \* 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 毎900 那覇市泉崎1-9-11琉球新報社向
 20988・66・5366\*
 9~19 \* 毎祝 \* 自然食品、玄米レストラン、陽報・泉崎店沖縄陰陽研究会 毎902 那覇市松山2-23-4
 20988・68・6578 \*
 勉強会(第四土曜)、座談会(第二金曜)

**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 \* 単祝 \* 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 毎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 \*④ \*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 \*⑪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) 悪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 \*1~18 \*⑪祝 \*針、灸、指圧、自然食品の販売

自然食品の店 一福 亜448 愛知県刈谷市中山町2-48 ☎0566・23・ 2719 代小島一夫 \*10~19 \*⑪ \*ヨガ教室、リマ化粧品、 料理講習、健康相談、勉強会(月1回)

健康サロン 毎190-11 東京都西多摩郡羽村町緑ケ丘2-1-2 ☎ 0425・55・2297 \*9:00~15:00 \*値 \*食品、洗剤、書籍、化粧品、器具販売、健康相談、配達、配送承ります。

#### くる・3、味穂自然食糧センター

雜穀普及会

☆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

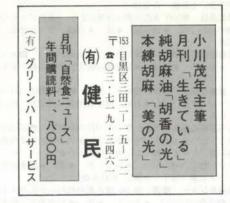
**宮古営業所** 〒027 岩手県宮古市大通3-4-25 ☎01936·3·63 10 \*10~18 \*便 \*岩手の自然農・海産物、雑穀、加工品の卸、小売、日本CI協会宮古支部

**練馬営業所** ● 176 東京都練馬区栄町20 江古田栄町本通商 店街 ☎03·948·5701 \*10~20 \*旬

多摩営業所 毎192-03 東京都八王子市下柚木1801☎0426·7 6·1258 \*8~20 \*街

立川営業所 曇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。



#### 大 森 英 桜 先 生 PU正食医学食養療法講習会

毎月中旬の土曜と日曜の二日間定期開講詳細は電話でお問合せください。

#### 大森英桜先生特別個人指導

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

#### 玄米食養実修道場

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

#### PU·食養·料理教室

#### いつでも個人指導が受けられる

- ◎疾患別食養療法講座
- ◎体質と疾患を見分けるPU体型学
- ◎病気の原因とコンペーセーションの法則
- ◎体質 疾患別主食、副食摂取法
- ◎体質、疾患別食養料理法 (実習を含む)
- ◎無形の食物の意義とその摂取法
- ◎手当法の実習
- ◎身心強化PU生活法

詳細は電話で問合せ下さい。案内書進呈。

輝く将来…指導者育成

志操堅固な

男女内弟子募集

心身統一合気道・国際男女青少年心身鍛練センター

#### 研心館本部PU正食学園

大阪市阿倍野区西田辺町2-2-29 (〒545) 電話06·691·1590

天粒 (てんりゅう) マクロビオティックセンター - ∞624 舞鶴市 北田辺126-16本町バス停前 - ☎0773・76・7126 \* 9~19 \* 無 \*食養相談、自然化粧品、食品書籍取扱い

#### 〈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 \*(1)
- 世界正食協会 毎540 大阪市東区大手通2-5-1 **全**06・941・7506 \*9~18 \*伊 \*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 \*⑪
- ナチュラル(株) ■547 大阪市平野区喜連東1-2-10 ☎06・709・11 63、1183 \*9~17 \*①半休⑪ \*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 \*⑪ \*食品、リマ化粧品、書 籐 異島
- **健康普及会粉浜店** 每559 大阪市住之江区粉浜1-21-5 ☎06·673 ·6473 \*10~19 \*钽祝 \*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 豊中市小曽根1-8-23 ☎06・334・0088 \*7半-19 \*2・4 ⑪ \*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、悪583 羽曳野市古市1-4-20 (スーパート リオト前) ☎0729·56·0166 \*10半~20 \*⑪ \*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」 5**90 堺市竜神橋町1-2-6(南海本線 駅前) **2**0722·32·3357 \*8~20 \* 単 \*料理教室、健康相 談、漢方薬局、振替 大阪304407
- ABC関西地区正食品愛好協会 毎572 寝屋川市三井ケ丘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 5658** 神戸市東灘区住吉町室の内237 井上ビル (国鉄住吉駅北100m) **20**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 鳥取県米子市旗ケ崎523 ☎0859·32·1491 \* 11~24 \*無 \*岡本幸子、PU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 \*団 \*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垪和西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、PU村建設
- ビバ健康ハウス本部 ●733 広島市模町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

- 明治製粉(南) ®726 広島県府中市中町536 \* 小川清\*めん類製造 人間医学社府中支局 | 徐健康医学社広島総特約店 ®726 府中市
- 下辻町 **2**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 \* 1 ● 税 \* 自然食品販売、 普及活動、PU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 27・21・5975 \* 9~18 \* (印税 \* 正食研究会 (月1回)
- ビオチーム健康社 徳740 山口県岩国市車町2-7-21 ☎0827:21・ 2049 \*ビ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) にて催しるのを予告します。
- 山口健康生活センター 〒753 山口市大市町2-2 ☎08392·3·1842 \*10-18 \* 田 \* 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 団 \*菅本フジ子、健康相談、料理講習 (毎火曜) 東洋医学会 (第3日曜)

#### 〈福岡・大分・長崎〉-

- 八幡自然食品センター ■805 福岡県北九州市八幡西区八千代町 6-22 ☎093・621・4184 \*9 半-18 \*1・3 団 \*料理講習 (月1回)健康相談(月1~2回)勉強会(月1回)
- 上原商店 ●837 福岡県大牟田市字平野山1807-450 (平野山病院前) ☎09445·5·8721 \*9 半~18半 \*⑪ \*健康指導
- 未来を考える会・販売部 ∞879-02大分県宇佐市南敷田250 本多 公子方 ☎09783・2・0808 \*特に定めず \*正食料理教室、自 然農法研究会、健康・美容相談
- **般若日本自然療能研究所** ■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 5860 熊本市下通 1-4-8 20963・54・9161 \*10-19 \*第1第3団 \*福山奎輔、 体質別食養相談、オリーブ自然美容法相談 \*1・3団
- +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
- (株創美健社 毎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 \* ⑪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)
- 黒田栄子 電867 熊本県水俣市古賀町1-2-1 ☎09666・3・0108 \* 9 半~17半 \*純正食品販売、食事・健康相談、美容相談
- あさひ健康自然食品センター 電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)
- 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 徳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 \* (1) \* 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** 参121 足立区東伊興町33-22 **27**03 ・853・1724 \*9-19半 \*① \*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 \*田祝 \*食品卸、配達、発送承ります。

**みずほ健康食品** - 型182 狛江市西野川1-20-5 - ☎03・480・3240 \* 9~20 \* ④ \* 食品販売、玄米食運動の宣伝と料理法の普及

機むさしの自然食品 ●180 武蔵野市中町1-23-17 ☎0422・51・2958 \*10~19 \*① \*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 - 270422・54・7716 \*8 半 - 20 \*無 \*食品全般、化粧品・洗剤、書籍

**命教鍼法創始所** ●188 保谷市富士町5-7-22 ☎0424・61・3785 \*9~18 \*⑪ \*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 電196 昭島市昭和町5-5-5 ☎0425・44-8866 (夜41・6068) \*10~19 \*① \*健康食品・自然食品・電子治療器総合専門店、毎月最終木曜、料理教室、配達

ヤマト食養友の会 毎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〉一

般若苑 (はんにゃえん) 墨211 横浜市神奈川区広台太田町21 ☎ 045·321·0499 \* 9~19 \* 1 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 横浜市保土ケ谷区岩間町1-10-7 ☎ 045・341・6876 \*10半~18半 \*⑪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 悪232 横浜市南区大岡3-41-14 ☎045・711・7019 \* 日本 C 1 書籍、オーサワジャパン食品取次。恵命我神散代理店 毎月18日サニークラブ月例会(山県良江)

**菊屋百貨店・健康自然食品センター** ●244 横浜市戸塚区戸塚町 44 ☎045・881・7636 \*9半~19 \*田中久夫、毎月1回料理 教室・健康相談会、リマ、オリ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 **20**0427・46・6 314、45・7401 \* 9 ~ 20 \* (日) \* 毎月1 回食品研究会

#### 〈長 野〉

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

長野正食センター付属ポリオ研究会 (小児マヒ研究所) ■380 長野市三輪6-9-17 ☎0262・34・5349 \* 7 ~ 19 \*無休を原則 \*年刊「ポリオ」発行、小児マヒの方募集

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

清水騰堂 - 電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 \*⑪ \*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 悪956 新潟県新津市本町2-17-5 ☎02502

·4·5810 \*10~7 \*第2·3·4回祝 \*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・テープ

正食の店・和や 毎930 富山市中川原17 20764・25・1448 \*8 ~20 \*無 \*第2日曜日、おしものの集い

福井健康学園 毎910 福井市照手1-11-2 ☎0776・21・3811 \*ヨ が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)

#### 〈静岡・愛知〉・

日本健康センター磐田店 (ケンコー社モリモト) Φ438 静岡県磐田市中央町122-15磐田商工会議所前 ☎05383・2・3016 \*9半~21 \*無 \*治療器無料開放、自然食品、健康食品、料理教室

東海食養友の会㈱加藤商店 毎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 少のみ9~18 \*世祝 \*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 \*⑪祝 \*講演会(2カ月に一度位) 無料食養健康相談、CI書籍、テーブ、自然食品、リマ化粧品 販売

**春日井自然食品センター** Φ486 愛知県春日井市瑞穂通7-1-11 ☎0568・82・7661 \*9~20 \*① \*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 \*① \*純正食品、健康食品、自然化粧品、治療機器、運動器具、無料健康相談

豊橋自然食品センター Φ440 豊橋市松葉町3-65市民病院前 ひ532・54・5876 \*9~18半 \*世 \*食品全般、化粧品、健康 相談

日本健康センター (ケンコー社) - 58442 愛知県豊川市市田町大道下17市田口バス停前 - 205338・6・5679 \*10~18 \*① \* 各種治療器、健康食品、自然食品、書籍、健康サロン無料開放

#### 〈岐 阜〉-

ごとう自然食品 (美顔教室) ■500 岐阜市吉野町 2 ☎0582・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 \*⑪ \*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 \*1

高山自然食品センター 悪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、CI書籍、 リマ化粧品、食養相談

#### 〈京 都〉—

京都マクロビオティックセンター ■606 京都市左京区高野参原 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 \*⑪祝13~18

(戦エンチーム三丹 ∞620 福知山市堀内田町1953-2☎0773・22・9508 \*8 単~20 \*不定期の団 \*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CI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(倒は毎日曜休日、3後は第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・健康食品のデバートサンケン Φ064 札幌市中央区南18条 西7-3(第5コーポ) ☎011·511·8232 \*9~19 \*旬祝 \*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 ☎0166·48·41 07 \*8~20 \*⑪ \*食養相談、足心道指導、食品·書籍小売
- 道南C I くらぶ 悪040 函館市若松町20-9 ☎0138・22・8714 \* 代表・山崎寿生
- (南ウリ薬局 毎073-01砂川市西1条北1丁目9 ☎01255·2·43 86 \* 漢方調剤

〈東北地方〉-

- ラッキーフード ■020±01岩手県岩手郡滝沢村穴口436-4 **2**01 968・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 Φ024 岩手県北上市新穀町1-3-5 ☎01976
   ・4・7048 \*無 \*堀込幸雄、食品、図書販売、出張講演に応ず、試食会(無料)
- みちのく自然食品センター ■980 仙台市中央3-10-7 ■0222·6 2·7677 \*9~19 \*1~3 園 \*料理講習 (講師小川みち他) 食養相談 (第1.3 承、第2.4 面)、玄米弁当 (予約)

〈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、月傍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) 電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
- 七庸会 ®370 高崎市小塙町樋越35-1 ☎0273・43・8181 \*田中ふじ枝、第2・4 ±1 3 時=料理教室、第3 ±1 4 時=① 勉強会(テキスト、桜沢・大森)②研究発表会、毎塗10 4 時ー健康相談会、食品・書籍
- 里味 (さとみ) ®370 高崎市石原町493-8 ☎0273・25・8057 \* 10-19 \*団祝 \*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** 悪371 前橋市本町1-12-13 ☎0272·24·18 18代 \*8~19半 \*⑪ \*自然食講習、美容講習、食事相談、 人生相談

〈茨城・埼玉〉-

- 茨城・大宮はりきゅう療院 ■319-22 茨城県那珂郡大宮町中富10
   87 ☎02955・3・0264 \* 8 半~19 \* (単)・(単) \*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
   ★20487・74・8504
   サギー18半
   \*無(臨時休業)
   \*純正食品オーサワジャパン取扱い、有機農産物、健康相談、毎月料理講習会(CIより講師派遣),リマ化粧品美容講習会、健康医学社指導講習(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 ☎04 89・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 \*(① \*食養相談、健康指導、食品、図書販売、リマ化粧品、玄米試食会、CI 定期講習会
- けいらく操法普及会 ■336 浦和市常盤9-32-21 ☎0488·31·78 19 \*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 電332 川口市上青木西1-3-25 **☆**0482·51·7001 \*11~20 \*団 \*「アマテラス会」食品、書籍販売
- 大橋自然食品センター 毎350 川越市霞ケ関北3-2-5 ☎0492・3 1·1897 \*10~19 \*® \*無農薬野菜、食品、化粧品、健康 相跡
- **霞正食会** ■350 川越市的場2153-28 **☎**0492·31·0153 **\***8~ 19 **\***<sup>®</sup> **\*** 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 悪 277 柏市南増尾2229-61 ☎ 0471-73・1468 \* 7 ~ 8 \* ⑪ \* 健康食品、無農薬野菜、食養相談、書籍、ヨガ教室、鍼灸、配達・出張治療いたします。
- **習志野健康食品おおくぼ京愛堂 27**5 習志野市本大久保5-3-24 **20**474·73·2957 \*10半~19平日、13~19迎・祝 \*俄 \*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 \*⑪ \*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ケ浦横田989 ☎0438・75・2003 \*天然醸造醬油「金明」製造、オーサワジャパン取扱

〈東京23区〉-

- 機自然食品センター本店 毎150 渋谷区桜ケ丘町4-3 ☎03・463・4441 \*10~19平日、10~18世祝 \*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 \*単祝
- 機野原商会 悪150 渋谷区鴬谷町5-7 ☎03・496・0656 \* 9 ~ \* ⑪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 \*(① \*食養相談、料理講習、隣接区内配達(一の橋交差点パス停前)
- 衛ゲダツ商事 毎160 新宿区荒木町4 ☎03・357・1161 \*代表取締役周野武徳、一般食品、健康食品、正食法の図書販売
- ホビット村 電167 杉並区西荻南3-15-3☎03・332・1187 (大代)(プ 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尾山台店 電158 世田谷区等々力2-5-1 つ03・704・8324 \* 9~18:00 \* 印祝 \*玄米弁当、お惣菜、 調理パンの専門店
- 富士見台自然食品の店 毎176 練馬区貫井3-14-16 ☎03・990・6 773 \*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 毎135 江東区白河4-3-7 ☎03.6

#### 健康と幸福と美を創るマクロビオティックの料理教室

#### リマ・クッキングアカデミー

#### 昭和55年度春期 (1/20・1/30~4/3) 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用いません。

- ●初級コース/マクロビオティック料理の基礎(基本食、食箋料理など) 昭和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CI協会会長)
- ●定員/各クラス30名

(年令・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)

	コース	曜日	クラス	時 間	講師	1	受 自	ţ I	1
時	中上級		A	11:00~14:0	00 桜沢里真	1月	2月	3月	4月
間	師範コース	火	В	18:00~20:	30 "	29	12 19 26	11 18 25	8 13
割	初 級	70	С	11:00~14:0	00 浮津宏子	10000	6 13	5 12	2 9
an	コース	水	D	18:00~20:3	30 桜沢里真	30	20 27	19 26	13

	入 学 金	一括納入	分	納	単一受講
受	¥ 3,000円	AB・クラス	1 月	¥ 1,500	- Inl
	1 3,00011	¥ 16,500	2 月	6,000	-0
講	(入学時のみ)	CD・クラス	3 月	6,000	V 9 000
料	(人子时()))	¥ 16,500	4 月	4,500	¥ 2,000

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

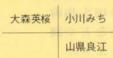
キリトリ線

#### (リマ・クッキングアカデミー (昭和55年度春期)

申込書 No.

											5.60
新規	継続/前回の	のコー	ス名(	)	希皇	2クラブ	x A · 1	В • С	· D	※○印をつけてく	ださい
氏名	ANHAME ORIVER	男・女	明 大 年 昭	)才 月 日生			(の家族) 番号 ( ではあり:			の税 の免状を 取得しました	未婚 既婚
ふりがな											
住所 (〒 - ) 都道 府県 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田											
自宅 市外局番 電話 ( )	15.11)	職勤務	業先					-	務先 話	市外局番	10
	F	円を添	えて申込	込みます。			(備考)			A STATE OF THE STATE OF	
日本CI協会	会御中 1	979年	F	1	1						







#### 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 一胎内30億年の歴史』、『棡原、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、体のゆがみを正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 貸切パス出発。

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『産院の無惨 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

一一夕食——

19:00~21:00 (講義) 大森英桜 「棡原、山窩 にみる健康・長寿・安産の秘訣――山窓の 女性は全く自然に安産し、その日の内に仕 事を始めるという。長寿村として名高い山 梨県棡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

お正月に生命の洗濯を! 1月1日~1月5日、4泊5日

会場/民宿「福硝屋」(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。 パス代 大人= 4,800円 子供= 3,600円

●電車で来られる方=上越線後開駅下車(上野から急行で2時間10分、普通で約3時間)。 後開駅から東武パス猿ガ京行き終点下車(約35分)。パ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、雪ゾリ、 正月ゲームで。小川みち先生のお話も聞こう!

サー・・・・・・ キリトリ線

猿力	京新	春健康	学園申	込書	('80-1-1	~1.5
----	----	-----	-----	----	----------	------

	7		
No		******	13:27

	\	大人 (中学生)	以上)	子供	(小学生	以下)	3 歲 児 以下					П		
参加	費	24,000円× (	)人	16,000	円×(	)人		1	8,00	00円	× (		)人	
		)人	3,600円× ( )-人		・大人がひざに抱く場合は無料									
フリガナ			男	明治	266 7	V 385	同行者 氏名		供料金					
氏名	18		女	大正昭和	満 ( 年 月	)歳日生			行	者	氏	名	(年齢)	
A- EC	- A 4 4 5 1 4 E								(		)		(	)
住所	( .	11515	2 8	4 5 1	2 101				(		)		(	)
電話	自宅			職業					(		)		(	1)
- COMMI	勤務	先	E L	柳木			①遅れて参加する人							
9	円を添えて申し込みます								( )日( )時より参加します				す	
	日本CI協会御中・1979年 月 月 (②早く帰る人 (日)(の)時に帰ります。													

# 中マクロピオティック図書・ナイガー

■2冊以上の場合の送料は、 六千円未満 三千円未満 一万円以上 一万円未満 五百円 四百円 三百円 二百円 定価合計が

# (入門向き) 桜沢如一著

永遠の少年(下) ガンジー小伝 永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ!三00円 魔法のメガネ無双原理の物の考え方 新食養療法 正食身心改造法 生命現象と環境 やさしいエコロジー 食養人生読本 食養料理法(旧版) 桜沢里真著 東洋医学の哲学軽装普及版 食養で開く自由の人生 三,000年 一、100円 一、100円 一、100円 三00円 金0円 三〇円 十一谷 干一谷 干一谷 F | | | | 干一台 T 110 干浴 **T** = 0

化学的食養長寿論 一八九六年初版 食物養生法一八九八年初版、体心論 マクロビオティック料理家庭料理全書三、五00円 研究向き) 石塚左玄著 三,000円 丁一四 T100 (品切れ

健康の七大条件 正義について 病気を治す術・病人を治す法 宇宙の秩序最重大Pリ書 桜沢如一著 無双原理·易 宇宙法則、 実用弁証法 人生論 1、000円 **墨**0円 和00円 至0円 干云 T 110 **T** 7 110

コンパ文庫5 コンパ文庫4

不思議な世界 コンパ文庫6

新しき世界へ』 100~三元号 新しき世界へ』 三〇一 三号

六、000円

三、八00円

△00円

三、五00円

1, 400E

Ŧ

六、000m

クララ・シューマン 人生論 平和と自由の原理 東西文明の統合 千二百年前の一自由人 桜沢如一アルバム 石塚左玄 食養法開祖小伝 H,000E 一、三〇〇円 岩門 **吾00円** 九00円 干三百 **T**110 T 130 干云 T 110

桜沢里真著 The Art of Just Cooking 二、000円

人間一この未知なるもの(カレル)

1,000年

干一

PU歌集

自然医学

三、吾00円

干云

F 110

「健康の七大条件」「原子転換」をのぞく

原典コピー 版

桜沢如一著

健康戦線の第一線に立ちて 新しい栄養学 中央アフリカ横断記 世界無銭武者旅行 正しい食物について 食物と人生 自然科学の最後 日本精神の生理学 兵法七書の新研究 最後にそして永遠に勝つ者 一つの報告 人間の栄養学及び医学 人間の秩序 人間革命の書 三、五00円 ET. 0000E 平、公00円 四、八〇〇円 一、100円 1,000E 1,000E H0000 一、川〇〇円 一、1100円 1,000E 1、100円 1、100円 HOOR (品切れ) 7 10 T 110 干活 **F**110 T | | | 7 10 T 110 T 110 T1100 T | | | | 7 16 干一谷

大森英桜 ニューヨーク講演 一巻一一一巻 判断力の話 TES第一回 桜沢如一 七〇歲、新春購義 カセットテープ カセットテープ 特別ゼミナール 60分×2本 三、000円 〒100 60分×2本 60分×31本 哭、吾00円 二、六〇〇円

F1100

玄米の研究 玄米の総合研究 健康法総批判 原理のない健康法 90分×2本 無双原理入門 入浴法の研究 入浴療法 食物による人体修理法 食養手当法 正食医学秘伝 体質別正食法 女の業について女の性(さが)、カルマ 久司御知夫 ガンの研究 美容とヒフの手当法 心身改造法 世界平和と健康 妊娠と出産 人間はどこから来たか 宇宙法則とは? カセットテープ 60分×2本 90分×2本 60分×2本 60分×2本 60分×2本 90分×2本 90分×3本 60分と90分 60分×8本 三、000円 90分×2本 90分×2本 90分×4本 10、000円 90分×2本 二、六00円 II, 000E IF 100 二、六00円 〒1100 二、公〇円 图、000年 图、000円 四、第00円 〒1100 ET 0000 1-100 8,000€ IF100 E. 000€ 1-100 三、六00円 〒100 8,000H H-1000 T100 T100 T 100 F100

丁六 T 110 干云 干一台 丁六 云 口座 三〇一三〇 日本〇一協会へ。明細ハガキで協会通販係 協会(小田急線東北沢下車一分半)で。 ・お求めは全国有力自然食品センター、 ■送金方法 / ① 各銀行から第一勧銀北沢支店普通預金 へ。または③現金書留で または日本Cー

# 日本C

電話 東京都渋谷区大山町一一-五 (〇三) 四六九・七六三一

#### 日本CI協会への入会案内

	種別	年会費	特	徵
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 られる	プ入会資格、会員証発行、各種相談を受け
В	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 進呈、日本C1 協会発行書籍・テープ各5%引き	
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・ 広告「新しき世界へ」5部配布 日本C1 友の	電話・営業時間・申し込み口数・その他を 店シール配布

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

#### 財団日本CI協会入会申込書

私は日本CI 協会の会員になりたく、次の通り申し込みます。(会員別の符号を○でかこんで下さい。) 年 月号から 年間分

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

フリガナ 氏 名			in Leading	職業( 男·女	生年月日	明 大 昭	年	月	) 日生
住(〒所	)					TEL			Direct.
ご家族	① 独身	② 既如	昏(家族名・構成内容						)
玄米歷	年	備考							

#### 食物による健康法,玄米自然食料理 ニューライフの物の見方,考え方の情報誌

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

桜沢如一先生創刊の

的しき世界へ

日本CI協会機関誌 (月刊)

一部 350円 (送料こみ)

年

月

日付

一年会費 4,000円 普通会員 12,000円 (特典あり)

昭和

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

#### ●正食医学講座基礎科前期のご案内●

- ●日時/昭和55年2月10日(日) 12時受付開始、2月11日(月ー 祝日)解散。1泊2日
- ●主催および会場/日本 C I 協会本部 〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎03-469-7631代)
- ●講師/大森英桜
- ●研修費/15,000円 (寝袋持参 または外泊の人。寝袋を借りる 人は 500円増)
- ●持参品/食器(茶わん、汁わん、中皿、はし、布巾2枚)、学 習用具、洗面用具、雑巾、寝袋 (ない方はお貸しします)
- ●申込方法/申込書に記入し、 研修費を添えて日本 CI協会あ て現金書留で送るか直接持参す る。日本 CI協会の会員でない 方はご入会ください。

(年会費 4,000円より)

- 締切り/2月5日。ただし定員(50名)になり次第締切り。
- ●取消し/2月5日までの取消 しは手数料1500円をひいて返還 します。それ以後の場合は会の 運営上、半額返還となります。
- \*食事は日本CI協会の料理部 が調理する玄米正食料理です。
- が調理する玄米正食料理です。 \*人数に余裕があるときは、部 分参加も受け付けますので、お 問い合せください。

#### 講義と実習の内容

[I]宇宙の秩序解説 我々を とりまく大宇宙はどのように成 り立っているか。そしてヒトは どこから生まれ、どう生き、ど こへ行くのか。森羅万象を貫く 法則を考える。

[Ⅱ]食物の陰陽 何をどう組 み合せ、どう調理して食べるか。 食べ物を陰・陽という、相拮抗、 相補する2つの性質でとらえ、 毎日の食卓に生かす。

[Ⅲ]生命と食物の歴史 なぜ 穀物がヒトの食物の王座である のか。単細胞から植物、動物が 生々発展して来た過程から解明 する。

[W]宿便と反応・その処理法─ 正食を実行すると、さまざまな排毒反応が起きます。宿便 を抜き、根本的に身心改造する

[V]身体強健法 不老長寿は 可能か? また真の健康とは? 長寿者、仙人などから学ぶ食、 呼吸法、鍛練について。

には.....

実習―一ゴマ塩のつくり方。

\*講義の録音はご遠慮ください。



スケジュール

#### 2月10日(日)

12:00 受付開始

12:45 講習会の説明

13:00~15:00 講義 I

15:30~17:30 講義Ⅱ

19:30~21:30 講義Ⅲ

#### 2月11日(月・祝日)

7:00~9:00 講義IV \_\_\_\_食事——

11:00~12:00 実習

12:30~14:30 講義V

15:00~16:00 質疑応答

——解散—

正食医学講座	基礎科前期	$(\frac{2}{10} - \frac{2}{11})$
--------	-------	---------------------------------

#### 申込書

1. 寝袋持参します=15,000円 2. 寝袋借ります=15,500円 3. 外泊します=15,000円 4. 部分参加

<b>氏名</b>	男女		1. 会員(の家 会員番号( 2. 会員ではあ	)	* 部分参加の方は、講義番号を記入して下さい。
ふりがな					
(〒 - ) 住 所 都道 府県				34	
自 宅 市外局番	1	職業		勤務	先 市外局番

円を添えて申込みます。

勤務先

※正食医学基礎講座を受講された方は、受けたコースを記入してください。

電 話 ( )

日本CI協会御中

電話() -

月

#### 新しい時代の常識をつくる

## 定度医学講座

#### 食物による健康法・家庭医学百科

昭和54年まで行なってきました《正食医学基礎講座》を改称いたしました。

#### 講座の目的

- ●健康は人にとって最上、最高の宝です。健康な心と身体で人生を思うさま生きたいのは、万人の願うところ。しかし、健康といっても、それはただ"病気でないこと"ではないと私たちは考えます。
- ●何が人を健康にし、病気に するのか。そのモトのメカニ ズムを《食》に見出し、実践 するのが正食です。食なくし て人は生まれることも、存在 することもできませんし、食 は健康にも病気にも、自由に も不自由にもなります。
- ●現代医学が"生命のはたらき"を知らず、真に人を救い得ない今、真に人を救う道として《正食》の重要性はますます深まっています。誰もが健康で、幸福で、自由な人生を送れるカギを、正食医学講座で共に学びましょう。

#### 講座のテーマ

- 1、自然と人間の生命についての正しい考え方について。
- 2、正しい食物とは何か。ま たその正しい摂り方は?
- 3、体の不調や病気を正しい 食事で治すにはどうするか?

#### カリキュラム

- ●正食の基礎から、各種病気 の正食による治療法、病気診 断法まで、6コースに分かれ、 それぞれ1泊2日の講習。1 講義2時間です。昭和55年2 月より毎月1回ずつ開講し、 同年7月で修了します。
- ●研修費は、1コースにつき、 15,000円 (宿泊・食事込み)。
- ・全コースを修了された方に は、『正食医学講座修了証』 を発行いたします。(昭和54年 までに行われた《正食医学基

礎講座》を受講し、まだ全コースを修了していない方は、今回の《正食医学講座》のうち、前回受講していないコースに対応する各コースを修了した時点で、『正食医学講座修了証』を発行いたします。)

#### 主任講師

講義をしてくださるのは、正 食医学と宇宙の秩序研究の現 代第一人者である**大森英桜**先 生。豊富な治病・健康指導の 体験にもとづく実証的な講義 には定評があります。

#### 各コースのプログラム

#### I基礎科前期(2月10·11日)

- ①宇宙の秩序解説
- ②食物の陰陽
- ③生命と食物の歴史
- (4)宿便と反応、その処理法
- ⑤身体強健法

#### IV 臟器別病気編後期(5月10-11日)

- ①肝臓・胆のうの病気
- ②腎臓・耳・皮膚の病気
- ③膀胱・生殖器の病気
- ④心臓・循環器の病気
- ⑤肺・気管支の病気

#### Ⅱ基礎科後期(3月8・9日)

- ①人体発生学とオーラ
- ②望診法入門
- ③体質别正食法
- (4)食養手当法(内用品)
- ⑤食養手当法(外用品)

#### ∨各種病気と望診法前期(6月7・8日)

- ①急性伝染病
- 2精神病
- ③病気による便と尿の状態
- ④人相による病気診断(1)
- ⑤人相による病気診断(2)

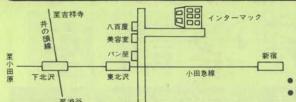
#### Ⅲ臟器別病気編前期(4月5+6日)

- ①臓腑の陰陽・五臓と五味
- ②口・舌・歯・食道の病気
- ③胃の病気
- (4)脾・膵臓の病気
- ⑤十二指腸から肛門まで

#### VI 各種病気と望診法後期(7月4·5日)

- ①ガン(原因とメカニズム)
- ②ガン(器官別ガン治療法)
- ③クセで観る病気・陰陽診断
- 4)足による病気診断
- ⑤手相・爪・指紋による病診

#### 日本CI協会12·1·2月の行事予定 於 東京インターマック



#### 日本CI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

12月16日(日)特別料理教室/普茶おせち料理のすべて-その1/桜沢里真/1時~4時半

メニュー [前菜] ゴボウゆば巻、むすび昆布、黒豆煮付、人参高砂煮。 [向付] 磯巻蓮根、いが栗、生麩煮物。 [汁もの] 赤出し。赤飯。会費=3,000円12月23日(日)特別料理教室/普茶おせち料理のすべて一その2/桜沢里真/1時~4時半

メニュー [口取] きんとん、けんちん豆腐。 [盛·合せ] 里芋煮付、高野豆腐、花人参、花蓮根。 [小鉢] ナマス。 [吸物] 巣ごもり。[漬物] 菊花かぶ。ご飯。会費=3,000円

●16日、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。 (11月号発表のメニューを少し変更いたしました) 12月23日(日)6時~8時/さよなら1979・クリスマス・もちよりパーティ

会員有志の手料理と、音楽、ゲーム、福引き、プラスアルコールで、ちょっと早いクリスマス・パーティ。出演=駒沢宏季とオーサワジャパン・カムカムバンド。本年最後の行事。会費= 1,000円

1月1日(火)~5日(土) 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 身体の鍛練を正月に! 詳細は別ページです。

●年末は12月29日(土)まで開館、30日(日)より1月 6日(日)まで休館いたします。

1月7日(月)国際セミナーは14日にします。

1月13日(日)1~4時/新春討論会「1980年代を私たちはどう生きるか――日本と世界、生活と政治の課題」司会/橋本政憲 ゲスト/塩出啓典参議院議員(公明党) ●会費/会員700円、一般1000円4時30分~5時30分/乾杯・雑煮・あいさつ 会費

1,000円。要申込み。6時~8時 如月会

1月14日(月)6時半~9時 国際セミナー(英語) 在日外人対象、日本人も歓迎。GOの本、その他 日本のPU正食資料、交流など。1000円。世話人 /橋本政憲

1月29日(火)11時と6時 リマ・クッキングアカ デミー開講。中級以上。

1月30日(水)11時と6時 リマ・クッキングアカ デミー開講。初級

2月9日(土)月例講習会

①3時~5時半/健康相談会

(2)6時半~8時半/講演会

担当はいずれも大森英桜先生です。

①健康相談会(公開) 正しい食べ物、食べ方、生活法による健康確立、体質改善、病気指導の公開講習会です。大森先生が、ズバリ食養的に指導。

会費/相談を受ける人=10,000円 (会員に限ります) 聴講者= 2,000円 (一般= 2,300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、2時までに会場へ来て下さい。4名まで受け付けます。

3月は個別相談です。聴講はありません。

②講演会/正食、無双原理に関連した話の講演会。 幅広いテーマで無双原理のもののみ方を磨きます。 会費/ 1,000円 (一般= 1,300円)

●上記の定例講習会は毎月、正食医学講座の前日に 行います(3月より金曜開催です)

2月10日(日)~11日(月・祝)正食医学 講座 基礎科前期/大森英桜・研修費 15,000円 詳細は別ページです。

# 月会よりご挨拶

きました。会員を代表いたしまして厚 く御礼申し上げます。 協力を得まして、大いに勉強させて頂 如月会も発会以来、 大森先生はじめ、多くの方々のご 八年あまりとな

場にしてゆきたいと考えます。 せし、如月会は、都内および各地方在 先生の講演会は、日本CI協会にお任 今日に至った次第です。今後は、大森 ようにならず、大森先生にお願いして 住の有志の交流と親睦を兼ねた勉強の わけですが、皆勉強不足のため、思う 当初は会員の研究の場として始めた

えております。各地在住の熱心な方々 のご参加をお願いいたします。 けてゆく役割を果たしてゆきたいと考 如月会は、日本CI協会を側面から助 様方のご協力をお願い申し上げます。 運動を高めてゆくつもりですので、皆 の経験や問題点を出し合って勉強し、 病人問題、男女関係、精神面など、多く を実行するうえでの家族の協力の問題 いろいろな問題がありますが、正食 九七九年十二月一日 如月会・代表 早川喜浩

# ●一九七九年の行事予定

1 月 13 日 ~8時 。 日 懇親座談会 6 時

6月 5月 4月 3 月 座談会 大森先生の講習 レクリエーション レクリエーション

9月 8月 休み 座談会

7月

座談会

10 月 座談会 大森先生と一

12 月

座談会

■入会金 千円、 表いたします) (日程、内容、行事会費は本誌上に発 維持会費 年間六千

■如月会代表 早川喜浩 円(必ず日本CI協会に入会すること (☆四当・三・只一つまたは、 0三、大00・1四1二)

行楽係 野ケ山路悠(六六二六三七) 本田裕人 (四五一・八九六六)

いるという。 染め物もやり、米人に折り紙を教えて 園も作っており、着るものも手作り、 9月1週号が報じた。無農薬の家庭菜 正食生活をしている、と『週刊明星』 と一人娘の舞ちゃんと、玄米、野菜の しなかったが、今、ロサンゼルス郊外 界を引退して、マスコミにも全く登場 た内藤洋子さんは、9年ほど前、芸能 ②10年以上前、映画にテレビに活躍し 見氏からの手紙を掲載します。 とも悲しいことです。次号にクリム吉 力者であった博士の突然の訃報は、何 年六十三歳。かつて桜沢先生のよき協 が八月十一日、亡くなられました。享 ップ・リーダーのメガンク博士(医師) ①ベルギー・マクロビオティックのト ●今年、お知らせ残したニュース…… で、夫の喜多嶋修氏(ミュージシャン)

行渋谷支店 | 三一咒克の みちくさ会 官山ホームズCー 小川みち。一年 込みは、渋谷区代官山町九ー一二 代 5判16ページ)を出された。入会申し ④小川みち先生が、『みちくさ』(A 端東入、臨川書店(O岩·大一·六二六)刊。 古典『スシュルタ本集』が再刊された。 ③古代インド医学のアーユルベーダの 一万九千円。京都市左京区今出川通川 万円、六カ月六千円。会費は三菱銀

代表 小川みち。

⑤桜沢先生のフランス語の本が九種入 荷しています。

⑦米国ボストンの 雑誌《East West しました。 の本、相原夫妻の本など十九種、入荷 ⑥米国GOMFから、桜沢先生の英文 Journal》每号四七〇円(〒一二〇円

た。79 Rue Rasson, 1040 Bruxelles, ⑨安原久雄先生は元のベルギーに戻っ CA 92026 2714·743·6890 145 West El Norte Parkway Escondido, ⑧米国の村元騰先生が引っ越しした。 入荷しています。

Belgique

新しい年を、お元気でお迎えください。 き、こちらからは差し上げておりませ が、本誌でご挨拶の代わりにさせて頂 多数の年賀状を頂き感謝しております んのでお許し下さい。では、皆さん、 ●毎年、協会および各スタッフあてに 難うございました。 (橋本政憲

発行所 日本CI協会 〒一五一 編集兼発行人 橋 本 政 憲 発行日 昭和五十四年十二月一日 新しき世界へ 五一八号 一九七九年 東京0-194125 03-469-7631代 東京都渋谷区大山町一一一五 十二月号

## 生命は自然のなかに

リマ化粧品は 自然農法の きゅうり・へちま 椿油・紅花などが 主原料です。

自然のいのちが 生き生きしている 植物性化粧品… それが リマの生命。 皮脂の少ない 女性の肌には やさしくなじむ 植物性化粧品こそ 最適です。



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

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

- ジリマバール乳液
- 夢 リマヘアークリーム
- 意リマシャンプー
- □ リマグルーリンス
- ジリマリップスティック1.23号
- ジリマねり紅1.2.3号
- \*\* リマサボンブランシュ
- ロリマピューティソープ

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、お問い合せ下さい。

東日本販売担当(新潟・長野・静岡以東)

リマ化粧品販売株式会社

〒 175 東京都板橋区西台2-6-19 電 話(03)937-6644(代表) 西日本販売担当(富山・岐阜・愛知以西) リマ化粧品 西日本販売株式会社

〒 540 大阪市東区大手通2-5-1 電 話(06)943-8101(代表)

Lima

発売元 リマ化粧品株式会社

〒 223 構造市港北区日吉本町1862