

「世界政府」改「新しき世界へ」毎月1回1日 1月号 No. 519 昭和55年1月1日発行 昭和34年11月13日 第三種郵便物認可

マクロビオティックの雑誌

新しき世界へ

無双原理と玄米正食で健康・幸福・自由と平和を創る

1 - 1980

No. 519



『人間』再刊を祝す 山口卓三

柔道の本（完） 桜沢如一

観相法の実際（2） 大森英桜

カラー 睦月の食養普茶料理 桜沢里真



マクロビオティック図書・テープ

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

(入門向き) 桜沢如一著

魔法のメカネ 無双原理の物の考え方	八五〇円	千二六〇
永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ	三〇〇円	千二〇〇
永遠の少年(下) ガンジー小伝	三〇〇円	(品切れ)
食養生読本 食養生で開く自由の人生	二、二〇〇円	千二六〇
生命現象と環境 やさしいエコロジー	三〇〇円	千二〇〇
新食療法 正食身心改造法	一、二〇〇円	千二六〇
東洋医学の哲学 軽装普及版	二、〇〇〇円	千二六〇
桜沢里真著		
食養料理法(旧版)	一、二〇〇円	千二六〇
マクロビオティック料理 家庭料理全書三、五〇〇円	三、五〇〇円	千二〇〇
(研究向き) 石塚左玄著		
食物養生法 一八九八年初版 体心論	(品切れ)	
化学的食養生長寿論 一八九六年初版	三、〇〇〇円	千二四〇
桜沢如一著		
無双原理・易 宇宙法則、実用弁証法	九〇〇円	千二六〇
宇宙の秩序 最重大PU書	一、〇〇〇円	千二〇〇
病気を治す術・病人を治す法 人生論	五〇〇円	千二〇〇
健康の七大条件 正義について	五〇〇円	(品切れ)
千二百年前の一自由人	六〇〇円	千二〇〇
平和と自由の原理 東西文明の統合	二、〇〇〇円	千二六〇
石塚左玄 食養生開祖小伝	一、五〇〇円	千二〇〇
桜沢如一アルバム	五〇〇円	千二〇〇
クララ・シューマン 人生論	五〇〇円	千二〇〇
人間—この未知なるもの(カレル)	二、〇〇〇円	千二〇〇
桜沢里真著 The Art of Just Cooking 11,000円	(品切れ)	

原典コピー版

桜沢如一著		
新しい栄養学	四、八〇〇円	(品切れ)
人間革命の書	二、〇〇〇円	千二〇〇
健康戦線の第一線に立ちて	一、三〇〇円	千二〇〇
人間の栄養学及び医学	三、五〇〇円	(品切れ)
人間の秩序	一、二〇〇円	千二〇〇
最後にそして永遠に勝つ者	一、二〇〇円	千二〇〇
兵法七書の新研究	二、〇〇〇円	千二〇〇
一つの報告	一、三〇〇円	千二〇〇
日本精神の生理学	二、〇〇〇円	千二〇〇
自然科学の最後	三、六〇〇円	千二六〇
食物と人生	一、三〇〇円	千二〇〇
正しい食物について	七〇〇円	千二〇〇
世界無銭武者旅行	四、〇〇〇円	(品切れ)
中央アフリカ横断記	一、〇〇〇円	千二〇〇
コンパ文庫4	三、五〇〇円	千二六〇
コンパ文庫5	一、七〇〇円	千二六〇
コンパ文庫6	三、八〇〇円	千二六〇
不思議な世界	八〇〇円	千二〇〇
『新しき世界へ』 三〇〇/三九号	一、八〇〇円	千二六〇
『新しき世界へ』 三〇〇/三九号	一、八〇〇円	千二六〇
(「健康の七大条件」「原子転換」をのぞく)		
自然医学	三、五〇〇円	千二六〇
PU歌集	一〇〇円	千二〇〇

桜沢如一 カセットテープ

TES 第一回 特別セミナー	60分×2本	三、〇〇〇円	千二〇〇
判断力の話 七〇歳、新春講義	60分×2本	二、六〇〇円	千二〇〇
ニューヨーク講演 一巻—一巻	60分×31本	四、六五〇円	
大森英敏 カセットテープ			

無双原理入門 宇宙法則とは?	60分×2本	二、六〇〇円	千二〇〇
健康法総批判 原理のない健康法	90分×2本	四、〇〇〇円	千二〇〇
玄米の研究 玄米の総合研究	90分×2本	四、〇〇〇円	千二〇〇
人間はどこから来たか	60分×2本	二、六〇〇円	千二〇〇
入浴法の研究 入浴療法	60分×2本	二、六〇〇円	千二〇〇
女の薬について女の性さ、カルマ	60分×2本	二、六〇〇円	千二〇〇
心身改造法	90分×2本	四、〇〇〇円	千二〇〇
体質別正食法	90分×2本	四、〇〇〇円	千二〇〇
食養生当法 正食医学秘伝	90分×2本	四、〇〇〇円	千二〇〇
食物による人体修理法	60分×8本	三、〇〇〇円	
美容とヒフの手当法	60分×90分	三、〇〇〇円	千二〇〇
妊娠と出産	90分×2本	四、〇〇〇円	千二〇〇
ガンの研究	90分×4本	一〇、〇〇〇円	
久司御知夫 カセットテープ			
世界平和と健康	90分×3本	四、五〇〇円	千二〇〇

●お求めは全国有力自然食品センター、または日本C-I協会(小田急線東北沢下車一分半)で。
■送金方法 ①各銀行から第 勸銀北沢支店普通預金口座三〇〇五九日本C-I協会へ。明細ハガキで協会通帳係へ。または ②郵便局で振替東京一四三三日本C-I協会へ。または ③現金書留で。

日本C-I協会

〒151 東京都渋谷区大山町一―一五
電話 (〇三) 四六九・七六三(代)

CONTENTS

新しき世界へ
519号

■表紙デザイン——オウムガイ (径135ミリ)

古生代 (5.7億〜2.3億年前) に、アンモナイトなどとともに栄えた頭足類で、現在は、太平洋の熱帯地域に分布している。イカやタコの仲間。見事なラセン形の構造をもつが、動物体は、いちばん外側に住む。内側の房にガスを含むので、死後、浮遊して、遠く北海道の海岸にも打ち上げられる。

宇宙のあらゆるもの、星雲、太陽系、原子から、台風、渦巻、動植物にいたるまで、遠心性 (陰性) と求心性 (陽性) の二つのエネルギーが作り出すため、ラセン (スパイラル) 状の構造をもっている。

『新しき世界へ』の表紙は、この宇宙に見られるスパイラル現象のシリーズです。

●一九七七年／大熊座渦状星雲M81

●一九七八年／狩野川台風の目 (昭33)

●一九七九年／素粒子の軌跡

■1月13日 (日) 1〜4時 新春討論会『80年代の生活と政治』ゲスト／塩出啓典参院議員。4時半 新春祝賀会。

■1月29日 (火)、30日 (水) リマ・クッキングアカデミー (正食料理教室) 開講。

■2月10日、11日 正食医学講座開講。申し込みは早めどうぞ。

●年賀状をたくさん有難うございます。本部からはさしあげておりません。お許しください。

日本C-I協会

新年おめでとうございます／桜沢里真……………4

カレル『人間』再刊を祝す／山口卓三……………5
“人間”は未知なるものか？

柔道の本 (完)／桜沢如一著・安原久雄訳……………7
東洋と西洋のムスビ、平和の原理

インターマック・ニュース……………18

食養入門講座、森下敬一先生、福岡正信先生 (食養井戸端会議)

地湧きの思想シンポジウム開く……………22

観相法の実際 (2)／大森英桜……………24

若乃花、芥川竜之介、岸信介など

ブーケ (海外だより、国内だより)……………29

リユーマチの治し方／大森英桜……………32

健康相談講習会から

タワース式天然塩製造許可おける……………38

生存への行進アピール (11)……………40
80年代を迎えて

化粧品を考える／宮川秋……………42

米国における食品購入の指針 (4)……………48

米国上院栄養特別委員会資料

カラーページ 睦月の食養料理／桜沢里真……………51

■本誌をプレゼントしよう！ 今号一部四〇〇円 (切手代用可)

■本誌の用語解説

C-I (シーアイ) …… Le Centre Ignoramus

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

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

P (ピー) …… Le Principe Unique (ル・ブランシップ・ユニック) ただ一つの原理、無双原理のこと。宇宙をつらぬく根本法則のこと。

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

陰性・陽性 …… あらゆる物の性質を二つに分けて、遠心・拡散・寒冷・カリウムの多いものを陰性 (▽) と呼び、求心・収縮・暖熱・ナトリウムの多いものを陽性 (△) と呼ぶ。



桜沢里真

(日本C.I.協会会長)

新年おめでとうございます

今年も皆様に新年の御挨拶ができますことを大変うれしく存じます。

昨年は、日本も相変わらず大事件の多い年でした。公害問題を初め、原発、外国との交渉、政治家の悪い噂など、数え切れません。また、国際児童年ということで、子供の問題がいろいろ取り上げられましたが、何一つとして解決のできるものはなかったようです。

特に、子供の健康悪化、非行、自殺、母殺し、赤ちゃんいじめなど、目をおおいたいほどで、なぜ、子供までが、こんな悲惨な、あわれなことになるのでしょうか。子供の健康状態についての、こんな調査があります。

●つまずいた時、すぐ手が出ないで、頭を打ち、頭や顔にケガをする。

●何でもないような時に骨折する。

●まばたきがにぶく、目に虫やゴミが入りやすい。

●扁平足のため、長歩きができない。

●高血圧、動脈硬化。

●朝からアクビをする。

●休み時間に遊ばないで、何となくボーッとしている。

●何かする意欲がない。

肩こり、腰痛など、成人病みたいな症状をもっているのが、小学生で約70パーセント以上、中学生でも50パーセント以上、大学生でも35パーセント以上もあるとのこと。

これでは、日本の将来が思いやられます。

毎日のテレビのコマーシャルでは、おいしそう

なお菓子や飲み物、料理が、くり返し宣伝されています。果物屋、菓子屋、スーパーには、それらが山のように積まれて売られています。何も知らない人々は、それを買って、子供に与えています。アダムのイブでなくとも誘惑されましょう。

日本では、昔は、そんなに果物、お菓子はなく、子供には、焼き餅、揚げカキモチ、炒り豆、トウモロコシのお焼き、おむすびなどがオヤツに与えられました。私も田舎で育ちましたので、よく覚えています。食事にしても、お米（半つき）に麦、あわなどをまぜて常食としていました。

日本人の食生活は、ここ二、三十年ほどの間に、大変、洋風化しました。純粹な日本酒がウイスキーに、御飯がパンにラーメンに、野菜の煮物が肉・魚・卵・ハンバーグにと好みが変わり、身土不二の原則、食養の道にはずれ、それが、子供の健康や精神を害している、ということには気がついていないようです。

16世紀の日本に初めて渡来した、スペインの宣教師、フランシスコ・ザビエルは、当時の日本について、次のような手紙を書いています。

「日本人は自分らが飼う家畜を屠殺することもせず、また、食べもしない。彼らは時々魚を食膳に供し、米や麦を食べるが、それも少量である。ただし彼らが食べる草（野菜）は豊富にあり、また、わずかではあるが、いろいろな果物もある。それでいて、この土地の人々は、不思議なほどの達者な身体をもっており、稀な高齢に達する者も多数

居る。したがって、たとえ口腹が満足しくとも、

私たちの体質は、僅少な食物によって、いかに健康に保つことのできるものであるかは、日本人に明らかに顕われている」(『聖フランシスコ・デ・サビエル書翰抄』下・岩波文庫 46ページ)

また、幕末、日本へ来た、アメリカの外交官、タウンゼント・ハリスが牛乳を飲みたい、と要求した記録もあります。それにたいする役人の返事は、

「牛乳は国民一切食用いたさず、ことに牛は耕作とし、山野多き土地柄ゆえ、運送のため飼いき候のみにて……(子牛が生まれても)乳汁は全く児牛に与え、児牛をおもに生育いたし候ことゆえ、牛乳を給し候儀一切相成りがたく候間……」

ハリス「さよう候わば、母牛を相求めたく、私手許にて乳汁を絞リ候ようにつかまつるべく候」

森山(通訳)「只今申入れ候通り、牛は耕耘そのほか運送のため第一のものゆえ、土人ども大切にいたし、他人に譲り渡し候儀、決して相成りがたく候」

ハリス「ヤギは当地にこれあり候や」

森山「当表はもちろん、近国にも一切これなく候」

ハリス「左候わば、香港より取りよせ、このへんの野山へ差置き候てはいかがこれあるべきや」

森山「山野へ放飼いの儀は相成りがたく候」

ハリス「構内へ差置き候儀は、いかが御座候や」

森山「豚同様のものゆえ、構内へ差し置き候儀くらの儀は苦しかるまじく、放し飼いは相成りが

たく候」

(ハリス著『日本滞在記』、鯖田豊之『肉食の思想』中公新書 21ページに引用)

なんとも珍妙な問答ですが、当時の日本人には、牛の乳など飲むということは想像もできなかったことが分かります。

私たちも、昔の食生活をふり返ってみる必要があるのではないでしょうか。私どもの食養は、昔をふり返り、現代風に料理を創作し、おいしく、美しく、そして身体によいという、三拍子そろったものです。

今年も元気に暮らしたいと思います。

カレルの『人間—この未知なるもの』の再刊を祝して思う

山口卓三

(世界正食協会副会長)

アレキシス・カレルの『人間—この未知なるもの』が、このたび日本C.I.協会から刊行されるに至ったことを心から喜んでいきます。

四年ほど前でしたか、正食協会では、木曜夜のPU研究会で、カレルのこの『人間』をシリーズで取り上げたことがありました。

すでに角川文庫版は絶版になっていて、欲しい人が古本屋をあちこち駆け巡って探し求めても、とても見つからないと歎いていました。

この研究会では、同書をまず第一章から読み直し、テーマになりそうな箇所を抜き書き、プリントにして配布しましたが、読み直してみると、ほとんど一

ページごとにテーマになる箇所が見いだされ、研究会で第一章を終わるまでには、ほとんど半歳を要する有様でした。もともと、これは月一回の研究会でしたから、つぶさに検討して行けば行くほど時間のかかることで、もし一週に一回ずつでも続けていたら、意欲も新鮮さが続いて、ずいぶん興味深いものになったろうにと思ったことです。

もちろん、その面白さは、PUの観点に立って、いっそう感じられるもので、私はPUの『宇宙の秩序』の一書をはじめ、無双原理叢書のすべては、人間を知る上での最上のバイブルだと思っています。

といいますのも、このカレル博士の『人間』は、西洋的教育を受け、西洋的思考に馴らされてきた私たちに、たいへん共鳴しやすい、広汎にわたる科学性と哲学性を提示してくれるものだからで、そうであればこそ、『カレルの人間』といった言葉が、知識人たちの間で共通語のように使われてきたものでしょうが、PUを学んでいる者にとっては、この書の提示する数々の話題がひとしお面白く、味わい深く感じられるからでもあるのです。

この本の絶版期間は五十年くらいでしたが、それでも、この間、真理を求める人々の目から姿を消していたということは、日本の知性面での少なからぬ損失ではなかったかとすら思うのです。一つの優れた書物に触れることによって、人の物の考え方が大転換をするようなケースはたくさんあるからです。それだけにまた、この書の再刊を喜ぶ気持は大きいというものです。

人間は、分らないものか？

カレル博士はこの本で、人間を「未知なるもの」として結論づけています。といっても、この本を通して読したら、生理的にも精神的にも、とてつもなく深く、広く人間を知り極めているのですから、どうしてもカレル博士は「この未知なるもの」と副題を添えられたのだろうか？ という疑問が、以前にはあったものでした。そして、「これはカレル博士の謙虚さからきた表現なのだろうか、それとも真実、正直に、『人間——この分らないもの』という意味でつけられたのだろうか？」と試みてみたのです。

一方、PUでは、人間を宇宙的な規模で見つめ、天文学的、地理学的、生物学的、生理学的、物理学的、化学的、医学的、栄養学的、歴史学的、政治学的、経済学的、法学的、農学的、宗教学的、教育学的、哲学的にマクロの世界からミクロの世界にわたって、縦横無尽にその生きたあり様を示しています。それは『健康学園の歌』の文句に、

宇宙のはてから心の底まで
いのちのふしぎを 我らに示す

というので示されている通りです。そして、そこにはたくさんの方々が提示されています。

『無双原理・易』の巻末にならべられたクラックスがそれで、そのほかにも『コンパ』誌や『新しき世界へ』誌上にも提示されているわけです。

これらの中には、たとえば、

「山に向かいて海に入れといわば、山動いて海に入らん」

というふうなものもあります。こうしたクラックスは、禅の公案で「汝が父母未生以前の本来の面目を示せ」などいうものと同じです。

知識的に積くことのできるものもあれば、全身全霊で表現してしか積けないものもあります。

そこらにころがって何の気なしに見過していった事柄をヒョイとつまみ上げ、「さあこれをどう積くか」と迫られると、グッと詰まってしまうような問題もたくさんあります。「蜂の巣はなぜ六角か」「なぜ胸に骨があつてお腹に骨がないか」などいうものです。

カレル博士もたくさんの方々のクラックスをとり上げていますが、これらのクラックスは、普通の常識でもとても積けるものではありません。

話は横道にそれますが、私はマルクスの言葉に非常に感動したことがあります。

それはシベリア抑留中のことでした。

私は捕虜として外蒙の共産大学の建築に就役していました。ほとんど完成した大学の教室の壁にロシア語で浮き彫りにされた文字が掲げられました。聞いてみますと、それは、

「問題があるということは、すでに必ず解決の道があるということを用意している」

というのでした。

私は、右のマルクスの言葉に心から「そうだ、そうだ」と、うなずいたものです。

マルクスは、唯物弁証法の思考によつたらすべての問題は必ず積ける、といったのでしたけれど、私はPUの立場に立つて、うなずいたのでした。唯物弁証法もPUも、思考の仕方においては共通しているものがあるようですが、やはりPUは異なっているように思います。

「難ありすなわち有難し」

は、PU人にはだれにも親しまれている言葉ですが、これは裏表の矛盾の同一性であるのです。そして理論であると共に情緒の深みを示しているのです。西田幾多郎博士の「絶対矛盾の自己同一」というのは、この間の説明だろうと思います。

PUのクラックスの積み方は、生命全体の立場に立たなければ積けないもので、私たちがどうしても

Le Livre du Judo

柔道の本

(1952)

桜沢如一著

連載第14回 (完)

安原久雄訳

■前号 (12月号) よりつづく。

これは、むしろ女性向きの技である。合気道は、何よりも、女性や老人や身体虚弱の者に適している。たとえ六十歳、あるいはそれ以上の年齢からでも始められる。

今まで述べて来たことは柔道と合気道の原理である。柔道や合気道の技を時間的空間的にうんと限られた言葉で説明はできないし、写真やトーキー映画でも駄目である。ただ、実地にやるよりほかはない。最高弟の望月師範はじめ何人かの弟子がすでにパリにいるし、これからパリへ出かけようとしているのは、以上のような理由からである。パリはすべての革命的思想の故郷である。彼らはみな、世界連邦人民会議確立を目指す志願兵なのである。

平和と宇宙の秩序

「平和」とは、いかなる道具も用いず、すべての夢を、いつでも、どこでも、やりたいだけ実現できる者の社会に与えられた形容詞である。

しかし、誰もすぐ次のように抗議するだろう。「いかなる道具も用いず、すべての夢を自由に実現できる人なんて、一人もいやしない。そんなことは、できっこない」と。

しかし、わたしは嘘をつかない。これは可能どころか、易しいことなのである。

生命の原理、すなわち壮大な世界観、宇宙の秩序、宇宙の弁証法的構成、絶対、無限を理解する者にとっては、我々の世界、自然、人類は、絶対無限から見れば単なる幾何学的一点にすぎない。まず、徹底的に、そして何度も何度も「宇宙の秩序」とは何か、を理解することを諸君にすすめる。

いかなる道具も用いず、すべての夢を、いつでも、どこでも、そして永遠にやりたいだけ実現できる者にとって、戦争というものは決して存在しなかったし、存在しないし、将来においても存在しないだろう。彼らは、自分の嫌いな人間に一人も遭わ^あない人間だ。彼らは、どこでも、いつでも、いつまでも、人々から愛される人間である。

第十四章 世界人民会議

人民の、人民による、人民のための政治という考え方は、およそ二百年前フランスに生れ、成長し、ヨーロッパやアメリカの新しい民主主義文明確立に光明を与えた。以来、すべての古い制度が覆^{くつがえ}され、この考え方が全西欧を支配している。しかし、西欧は常に闘争と息づまるような恐怖にさらされている。西洋に生れたこの新しい考え方が、全世界を混沌^{こんとん}から救出するのに、今

なお有効だとしたら、それこそすばらしい。

しかし、ヨーロッパとか西欧というのは一体何モノだ？

東洋の一端開人にしてみれば、それは別世界でも何でも無い。それは、ユーラシア大陸の西端にある小さな半島にすぎない。アメリカは、ヨーロッパが侵略した単なる植民地でしかないのだ。このヨーロッパという半島は、二十世紀、二十五世紀前には、アジア大陸という母体から生れた考え方や概念で養われた。その文明の基礎はアジアに数ある聖典の一つである。それをギリシア人という極西人あるいは東洋のヨーロッパ人が輸入し、翻訳したが、すっかり形を変え、複雑なものにしてしまった。後に、こんどはローマ人という西洋の極東人が、それを再輸入し、再翻訳したのだ。

こうした変形と複雑化（しかも、東洋人の目には単純で神秘的表面的としか見えない注釈をつけ加えた。まさにアウグスチヌスの告白を地で行くものだ。「荒唐無稽なるが故に我それを信ず」の由って来たところは、東洋精神と西洋精神という両極端の違いである。西洋精神は、陽性精神あるいは男性精神と名づけられるべきものだし、東洋精神は、陰性精神、または女性精神と命名されなくてはならない。この二つの精神は互いに正反対である。この両精神の生れ故郷の氣候風土も正反対である。陰性精神は陽性の国で陽性な風土の下に生れる。なぜかと言えば、陽性な風土、国土、あるいは暑い陽性の季節というものは、陰性な植物にしか生存と成長を許さない。陽性精神は、その反対に、陰性な環境に生れ、育つ。なぜなら、この環境で生き延び、育つのは、陽性のものしかないからだ。これが世界と宇宙の弁証法的構造であり、秩序である。そして、その中に生れるものすべての弁証法的構造であり、秩序であることは言うまでもない。

しかし、これら二つの相反する精神は、東洋でも西洋でも、いたるところに共存している。何となれば、対立性というものは、あらゆるところ、あらゆる水準で存在するからだ。（ちょうど、昼と夜、夏と冬、南と北があるように）その違いは二つの要素陰陽の比率である。スエーデンボルグやデイルタイ、ドリーシユ・デュ・ボワ・レーモン、W・ジェイムズはじめ、彼らに似た神秘的、直観的、精神主義的、宗教的、生命論的傾向を多少でも持つ者は、どちらかと言えどもむしろ東洋的なものである。これに反し、孔子、デモクリトスはじめ、これに類似の傾向を持つ者は、むしろ西洋的である。すなわち、モラリストであり、機械論的、唯物論的である。そして、この二つの精神の両端は相通じ、事実、互いに親しい関係にある。明治維新前、西洋文明に並々ならぬ親近感を寄せていた革新的軍国主義的指導者（特に、三百年來の鎖国を廃し、開国に踏み切った井伊直弼暗殺以前の指導者）はすべて、井伊自身も含め、いずれも由緒正しい伝統を誇る家柄

分からぬことを人から説明してもらおうと、とたんに「そうだ、そうだ」と判断をくだしうるのは、もともと知っていたのだけれど、筋道がつかずに迷っていたからにほかなりません。「あたらしい」というのは「あつたらしい」——記憶の中にあつたのだったという意味だとして納得しうるのは、PUを知って、いつそうはつきりするように思います。

恐らくマルクスもそうした立場に立っていたのかもしませんが、どうやらマルクスの思想だけでは生命の解決にまではないかないようです。

カレルの人間観

このように考えてきますと、PUの世界では、同じく人間をテーマにしながら、どこにも「未知である」とか「分からない」とかいう歎きは無いのです。つまり「すでに理解し得たもの」という立場に立っているわけです。

それでいて、桜沢先生（GO先生）はよく「不思議だねえ」を連発されました。

「不思議」ということは、いいかえれば「分からない」ということです。それなのに、PUの書籍のどこにも、また、GO先生の講義にもいっさい、「人間は分からぬもの、未知なるもの」といった表現はなかったのです。

これはいったいどういうことでしょう。

私はカレル博士の人間観とPU（GO先生）の人間観とに、明らかな違いを見いだします。

カレル博士は、あくまでも科学の立場に立っています。科学の立場からは部分はよく分かっても全体

の武士であつた。対立する両極端というものは互いに相通じているのだ。

しかし、シュペングラーやカール・ヤスベルスが言うように、ヨーロッパあるいは西欧は、史上最大の犯罪の一つを犯した。西欧は、全人類を貧困、不安、心配に陥れ、機械論的、科学的文明の破局に導いた。このような危機を、すでに五十年以上も前に、ニーチェやキエルケゴール等は予感していた。E・カーペンターは、はっきりとそれを告発していた。ソローも同様である。コウ・フンミンは最も手厳しく批判した。タゴール、ソロキン、林語堂はじめ、かなり多くの人々が予測していた。アレキシス・カレルは警告した。ジャック・マリタンやルコント・ド・ヌイは後悔した。

ドストエフスキーやヤスベルス、その他大勢の人が言うように、この文明の危機、無秩序、宿命は、まずキリスト教精神が導き、ついで大衆の本能が端の端まで導いた機械の發明によつて惹き起され、加速度がついたのだ。(先端というものは常に出発点と反対である) これが、この世という相對の世界、弁証法の世界にあるすべてのものの宿命である。しかし、日常生活の中で、この宇宙の弁証法的構成をまだよく理解していない西欧人は、自分達をさいなむこの道德的、文化的、經濟的、政治的、國際的ディレンマの悲惨から逃れようと空しい努力を続けている。彼らはその抜け道を二つ發明した。その抜け道自体、ディレンマで、弁証法的なのだが。

(一) まだ擲取されていない陰性未開東洋人の世界を植民地化すること。

まず侵入し、自らを慰めるためか、あるいは言い訳としてか、もともと東洋のものであつた聖典をふりかざして、暴力という陽性で、無実、無知、正直で、気の弱い人々を奴隸化すること。(これこそ、まさに西洋文明の宿命である。これは、ちょうど、ライオスの息子のようなものである。生れるとすぐシテロン山に捨てられ、羊飼いに拾われ、西の羊飼いに養育され(東の菜食主義者や農民と反対の流儀)、やがて好奇心の強い、疑い深い、屈強の男に成長、理屈に暴力を組み合わせた方法、つまり科学を編み出したのだ。彼の行く手を阻むすべてのものをこのやり方で取り除いて行つた。東の指導者である自分の父を殺し、自分の母と結婚、平和の哲学を説き(キリスト教を独占)、ついに自分の両眼をえぐり取つた。彼はもう世の中も、宇宙も見ることができない。いわんや宇宙の秩序においておやである。これが、ヨーロッパとか西欧とか、あるいは科学という名の悲しき現代のオイディプス王なのである)

(二) 機械の發明

像は、けつしてつかめません。

それは、多辺形は辺を多くすればするほど円に近づくけれども、ぜったいに円にはならないのと同じです。

カレル博士はカトリックの信仰者でもあつたようでした。信仰は絶対観に立つものですが、科学者としては、博士は相對観に立っています。そして信仰者としての絶対観と、科学者としての相對観との間に何らのつながりがないのです。そこに「人間」に示される驚くべきチミツな博學、博識をもつても、人間の理解に限界があり、この未知なるものの副題を添えざるを得なかつたのだといえるでしょう。

いいかえれば、カレル博士は人間を生理学的にも哲學的にも内部から眺めつくしながら、やはり外側にいてしか眺めていなかったのです。カトリックの信仰者が、人間を神と分離して、神を眺める立場に立っていると、二元性が出てこざるを得ないのは、そのためだといえましょう。

一方、PUはあらゆる學問の分野に入り込みながら、これらを援用し、また位置づける立場をとっています。ハンドルを握つた操縦者の自覚です。

『宇宙の秩序』という本は、薄い本で、童話的ですが、あの本の初めの方に描かれている宇宙図は、自分が宇宙であり、神であることの自覚を要請しています。陰陽の相對性を説く無双原理は、宇宙の秩序の絶対、無限永遠に立つてのものなのです。したがって第七判斷力というものは相對の世界の内に脈脈と生きているものだといえるべきです。

機械は、幻の富や豊かさ、あるいは宇宙の秩序を覗く眼を失くした（眼をくり抜いたので）「感覚データ」を創り出し、それはますます狂気を帯び、自分を強めはしたが、原爆で自滅するまでに高じた。

第一の方法はうまく成功した。アメリカ合衆国の建国は、その最もいい例である。

第二の方法は、全人類のあらゆる楽しみ、あらゆる幸せというものを、貧困や商工業界の死に物狂いの競争や冷たい戦争、熱い戦争、全世界的不安や脅威や危険に変えてしまった。西欧的、ヨーロッパ的人間解放は、これら二つの道をとったがために、人類を破局に追い込んだのだ。これは一つの文明の終焉である。

西欧は目覚めつつある。人類史上最大の殺戮という犯罪（宿命）を犯し、罪の重大さを実感したのだ。自分自身を救うため、いろいろな試みの挙句、二つの新しいプランを見つけた。

(一) 世界政府を確立すること。（国際連合の改革または強化、あるいは一つの新しい世界機構を創設すること）

(二) 人類の敵である共産主義、資本主義を根絶させること。あるいは一つの新しい帝国またはユートピアを確立するため、西欧文明自体と科学という名の強力な道具を禁止すること。

以上二つの方法は、いずれも世界平和という同じ目的を持っている。すなわち、万人が自由で幸せに生きる社会を創り出すことである。このため、少数の人々が、今日、世界憲法という一つの公式の探求に努力を重ねている。一方、大多数の人々は、破滅的戦略に明け暮れている。我が為すべきことは、キリスト教制度の廃止であり、今日までの古い社会教育制度の取り消しである。奇跡、原子爆弾、科学の進歩、新興宗教、キリスト教改革等も同様である。

東洋哲学的見地から言えば、こうした努力は、実に健気で、多分すばらしいことではあろうが、全く必要のない無益なことである。少なくとも二の次である。キリスト教という西洋文明の基礎は実際の頑丈である。少々うんざりさせるのは、その上部構造である。科学という名の技術も告発する必要はない。なぜかといえば、科学技術は厳密な方法を用い、すべての実在とすべての思考を取り扱うものとして、実にすばらしいものだからだ。ただやらねばならぬことと言えば、今日まで全く知られていないある方法をもって、聖書を校訂し直すということである。これは、バイブルの「未開人精神」を東洋人が直接注釈する新版である。これのできる東洋人は極めて

P Uが寒さ、ひもじさを説くのは、幸せを幸せとも思わぬ世界が本当の幸せで、その幸せは寒さであり、ひもじさであり、苦しさの味わいの中にあるもので、古人が「雨の日は雨の降るのがよく候。雪の日は雪の降るのがよく候」と、その置かれた環境や場にとけこんで、その中で逞しく生き抜く生き方をいったものだと言えるべきでありましょう。

このことは断食をしてみても理解できるものです。断食を外から眺めているうちは、ひどく苦しく、じめなものに見えますが、断食に入ってしまうと、別に空腹感も覚えず、かえって羽化登仙といった別世界の、なんらわずらいのない境地にあるようなものといえはよいでしょうか。

ですから、G O先生が「不思議だねえ」を連発されても、それは生命を識えることばでこそあれ、「分からぬ、分からぬ」と苦悶しているのとは異なるのです。

無双原理による答え

カレル博士の「人間」は、さまざまな角度から人間にスポットライトを当ててその全貌の解明を試みながら、ついに「この未知なるもの」という副題をつけざるを得なかったというものです。しかし「未知なるもの」と、それこそ謙虚に副題をつけてはいても、本書は読者に対して例外なく「うーむ」と唸らせる迫力を持っています。

G O先生はこのカレル博士の研究の緻密さに感心すると共に「ようし、これをこそ翻訳して世に問うてやろう」と思われたのだと思います。しかし、その意図はたんに本書がすばらしいからだけでなく、

て稀であるが、資格として無傷の未開人精神を持ち合わせている、ということが肝腎である。ギリシア人によって変形され、ローマ人によって複雑化したバイブルは、実に千九百年以上その間、改訂されていない。

不幸にして、科学は「感覚データ」にすぎない実在とか事実の研究のためだけにしかその厳密正確な方法を適用せず、瞑想というような人間の思考には、全然この方法を用いない。科学は、この精神世界のことについては、ごくわずか、きわめて表面的にしか扱わない。科学はただ単に西洋人的思考を扱うだけで、東洋人的瞑想を全く扱っていない。多分、科学はまだ思考や瞑想や記憶のメカニズムを扱うほどには十分成長していないのだ。科学は、思考とは何か、記憶とは何か、瞑想とは何か（特にそのメカニズム）を知らないし、いまだかつて研究したこともない。（人は潜在意識について、いろいろ語るが、潜在意識とは何か、ということになると誰も知らない。思考、記憶、平和、正義、自由、意思、善、真理、エネルギー、単子、本能等々についても同様である）かりに、科学が思考のメカニズムを明らかにできたら、ここにこそ神と人間との間に両方通行の伝達手段が開かれるのだから、万事、自動的に順調にいく。

自由と平和の世界を実現、確立するのに二つの新しい方法がある、ということを経君に言っておこう。すなわち、

(一) 思考、記憶、瞑想のメカニズムを明らかにすること。これこそ絶対的決定論（つまり宇宙の秩序）の確立である。

(二) 全人類の幸福と平和の方向を、つねに、そしてあらゆるところで示す羅針盤で、現実や事実、感覚データの正確な知識を強化補強すること。

実在と事実についての知識は、我々の住むこの相対界では限られたものである。一方、思考、記憶、瞑想のメカニズムを明らかにするということは、人間に関するあらゆる知識の基礎、つまり絶対無限の宇宙の構成秩序である。記憶や本能や直観に対する近代知識の見かけの上での対立はもう一つ他のデカルト的革命を必要とする。スコラ的、近代的意見や知識の類は一切捨て去らねばならない。近代哲学や近代科学は全く瑣末主義となり、流行遅れになっている。

ここに一つの新しい二元性一元論、つまり唯一無二の世界観、宇宙観、精神観でなくてはならない新しい方法が必要なのである。この方法は実用的でなくてはならない。ただし、決して二元論や二分法であってはならない。

「カレル博士の疑問に答えるのはわがPUにある」と思われたからに違いありません

桜沢先生の書かれた「未開人の精神と日本人の精神」が、フランスの哲学会会長レヴィ・ブリュール博士の、未開人の精神構造がどうにも分らない、という告白を聞いて、「それなら私がそれにrippにお答えしましょう」と約束された約束果たしに書かれたものであるのと同じ思いで、ハッスルされたのだと思うのです。

いいかえれば、西洋文明の大師所に答える東洋文明の粹の提示が内包されていたわけなのです。

西洋には「光は東方より」という諺があるといいますが、西方の求める東方の光こそはカレル博士をはじめ、レヴィ・ブリュール博士、ワトソン博士ら西方の碩学たちの求めてやまない人間の本质、宇宙観、世界観、人間観だと思ふのです。

ですからPUの「宇宙の秩序」や人間観としての「人間はすべて正しい」「人間はみな幸福である」「人間はみな自由である」という三原則や無双原理の陰陽論やその尖兵としての正食法を見いだしたGO先生は、得たりとばかりにカレル博士のこの「人間」とり組まれたわけだと思ふます。

そしてその回答は、文書による発表ばかりでなく、身を以て示したインド、アフリカ、欧米における活動であったというものです。

アフリカにおけるシヴヴァイツァー博士の病院での命を賭けた「砂ノミと熱帯性潰瘍」（本誌42号、千共40円）との格闘は、そのままシヴヴァイツァー博士という宗教家で医学者で、ノーベル賞までもらった西洋の最高權威の死角に対する東洋の医学、哲

科学知識というものは実用の価値がなければ無意味である。しかし、世界観、宇宙観、精神観、さらには記憶や瞑想のメカニズムは、科学知識を具体化するのに重要で基本的なものである。科学知識の探求は間接的、二次的なもので、そもそも、それは幻のようなものである。つまり、決して終りに到達することはない。あるいは、決して完成されるものでもない。でなければ、永遠に不完全なものである。微細な一点にすぎない「感覚データ」の物質相対界での基本的根本的探求には媒介はいらない。いかなる道具も用いず、そこに入ることができるのだ。

東洋ではすでに何千年も前から、老子、仏陀、イエスらの、賢者、聖者という思索家達によってこの世界は開拓され、完成されている。また、西洋では近年になって、ロック、ヘーゲル、キエルケゴールらの手で、多少不完全ではあるが、この世界の探求がなされた。一方、科学は、西洋では二百年このかた、ラバアジエ、ニュートンらの学者の手で長足の進歩をとげた。東洋では、ごく近年になって、湯川、長岡（原子理論において、J・J・トムソンより早い）、朝永、嵯峨根らによって探究された。だが、科学研究の分野では、東洋人は西洋人に劣り、比較にならぬほど遅れている。人それぞれ得意があり、役割も違う。

しかし、何と言っても、科学は生れたばかりである。今のところまだ、母なるアジア、東洋の精神に育てられなくてはならない。それに、科学はまだ母の言葉が十分理解できない状態にある。どうしても通訳がいる。ここに「一つの新しい方法」、「宇宙の秩序」という実用弁証法のレゾン・デートル〔存在理由〕があるわけだ。この「一つの新しい方法」、「宇宙の秩序」は、非常に簡単で、非常に素朴で、しかも非常に普遍的な言語、すなわち陰陽という万人が生れる前から持っている本能という直接の言葉で自分自身を明らかにする。大乘仏教、キリスト教、イスラーム教、道教等は、それぞれ違ったその訳にすぎなく、あまり正確ではない。平和と自由の基礎、すなわち宇宙の構成秩序としての世界観、宇宙観としては今日ではあまりにも古すぎる。デモクリトスの理論やヘラクレイトスの理論は、この宇宙の秩序の拙い翻訳の一例である。

しかし、西欧の学者や近代哲学者（ヤスペルスのように）たちは、ギリシアの変形、ローマ的複雑化、単純な注釈、さらにヨーロッパ神秘主義の上に立つて次のように言う。

「百パーセントの自由というものは、この地上では決して確立されることはないだろう。自由とは、人間自身によって、気まぐれで、けちで利己的な欲望を抑えることである。自由とは、幸福に向かつて無数の困難をくぐり抜ける永遠の歩みである」

「歴史は決して完璧とはならないだろう。永遠に同じことを繰り返す。それは我々の守るべき、わずかに一つの法則すら与えてくれない……人間は永遠に不幸であるべく運命づけられている……」

学を擁したGO先生の格闘でもあったわけでした。そして、そこには「負けて勝つ」事実がS博士の前に展開されたのです。シュヴァイツァー博士は「参った」とはいわなかったのですが、内心でははっきり敗北を認めざるを得なかったのです。それなのに、どうしても「参った」といわれなかったところが西洋の大きな死角であり、人間観の欠点というべきではないでしょうか。

一般的にいつて、この「人間」を読まれる人は例外なくそのすばらしさに感銘されるに違いありません。事実、私もそうでした。GO先生は「カレルの人間」を批判せよ」という課題を出されていていたが、とても批判の余地などないように思われていたのです。しかしいま、私には右にのべたような、批判にも値しない感想がわくところです。それは全くPUのおかげ、GO先生のおかげなのです。

ですから、PUにふれえた私たちは、カレル博士のこの「人間」のすばらしさに感心するだけでなく、カレル博士の結論を出発点として、PUを学び、正食法を生きて「人間」の理解をとげ、これの共感の場をひろげて行く運動を展開しているのが私たちの正食運動でありPU運動であると理解したいと思えます。

死を笑って迎える境地

右のように思うにつけても、私はGO先生亡きうち、PU正食運動が、肉体の健康運動に突っ走りすぎて、いのちの本源をさぐり、それを発見し、いのちを讃えることが少なくなってきたような感を覚えないではありません。生きるためにもがく正食

以上が近代人のつくった学問の宿命である。科学は新しいストア哲学か、でなかったら、スコラ哲学に終る。あらゆる人間的欲望の実現に向かって出発した西欧文明が、反動的な一つの新しいストア派禁欲主義に到達したのである。これこそ、諸君も分る通り、我々の住む相対的弁証法的世界や宇宙の秩序であり、この世界においては、始めあるものはすべて終りにいたり、始めと終りとは必ず対立するのである。これが永遠にして普遍な七つの原則の第一である。人間の科学は、平和と幸福に向かって、果てしなき道を歩んでいる。もし、科学が、資料として事実や実在あるいは感覚データを受け入れ、それらのものから權威ある法則を蒸留するとしたら、これはその厳密無比の分析力にもかかわらず、まさしく「荒唐無稽なるが故に我それを信ず」である。

およそ千七百年前、諸君がキリスト教を受け入れたように、第一の方法を唯一無二の新しい方法として受け入れ、それを少し高く評価し、最も簡単、最もすばらしい、最も直接的方法で、思考と記憶のメカニズムを明らかにすることを諸君におすすめる。ただし、ここで言う思考は、ヨーロッパ的思考だけでなく東洋的思考も含めてである。それは金のかからぬものだ。科学研究費、戦争や殺人道具に要する費用の何億分の一すらもかからない。

東洋の昔の思想家（あるいはむしろ瞑想家と言ったほうがいい）たちは、すでに何千年も昔、思考と瞑想と記憶の終点に到達している。「道」とか「シュニヤ」というのがそれだ。これは原理の中の原理である。世界観であり、宇宙観である。すべてのわたくしの著作の中で長々と説明し、ことにエール大学のノースロップ教授あての三通のオープンレターの中で述べた宇宙の秩序構成である。しかし、諸君は非常に易しい正食第一課を実行するだけでいい。それについて、もし諸君が東洋哲学や未開人精神について壮大ではあるが諸君にとっては恐らく理解できない理論を研究しないで今すぐ永遠の平和と自由の世界（天国）に入りたければ、柔道か合気道の修行を通して「道」を理解し、実感し、身につけるよう、わたくしはこの小冊子の中で述べているのである。第一課はそれほど難しいものではない。非常に実際的である。これは万人向きの、ことに西洋人向けの簡易ヨガの実習である。（第十一章参照のこと。ヨガの予備方法、菜食主義）何よりも、そしてできるだけ早く、この天国に入り給え。この天国の扉は、ここに大きく開かれている。世界政府のための人民会議がそれだ。これはノアの方舟建造である。この方舟は、新しい人類の祖先になるであろう全人類と夫婦（陽と陰）を洪水（火の洪水、原爆による死の洪水）から守ってくれるに違いない。すべての動物とすべての植物はすでに乗船済みだ。

でなく、死をニッコリ笑って迎えるいのちの讃嘆の正食運動に昇華すべきではないかと思うのです。どんなに玄米正食したって、人間、生まれたからには必ず死なねばならないのですから。PU歌はみな本当の讃美歌だと思っています。

GO先生が正食を普及されるにつけても、「禪・マクロビオティック」という名を使ったり、世界政府運動を展開したり、世界人民会議を企図したり、第七天国を口にしたたりされた真意を、私たちは今一度じっくり考え直し、検討すべき時期に当面しているように思います。それであってこそ二十一世紀の新しい文明を描くイメージも正鵠をうるのではないかとこの思いがしきりとするのです。そして私たちがPU正食を、観念としてでなく、生きた現実でありうるように努めるのが、GOの後に続く私たちの任務ではないかと思っています。こうした意味において、カレル博士の「人間」はすばらしく役立つのだと思うのです。

PU叢書の学問的分類を私は次のように見ています。

- 天文学的、地理学的、生物学的——『日本精神の生理学』『生命現象と環境』『身土不二の原則』『ウナギの無双原理』『ウサギのピピ』
- 生理学的——『バイキンの国探険』『人間の医学と栄養学』
- 物理学的——『自然科学の最後』
- 化学的——『パスツールの審判』
- 医学的——『自然医学』『新・食養療法』『人間の医学と栄養学』 アランジイ著・GO訳『西

新しい洪水は全世界を滅ぼさんとしている。水、火、鉄、原爆の世界的氾濫。この地球上いたるところ我々が見るもの、それは火や死や悪の洪水の集中豪雨の始まりだ。完全な死を意味する戦争や原爆大量生産を必死になってやっている悪魔と我々は向き合っているのだ。

乗船！

「世界政府」号という新しいノアの方舟に乗り給え。雨が降る。火の雨が。悪の雨が。いたるところに。これが新しい洪水だ。

諸君、急ぎ給え。

「道」や「シュニーヤ」や「宇宙の秩序」という聖書の蘊薈わづらき小屋に帰ろう。諸君は耳にするだろう、大きな音をたてて落ちてくる爆弾を。こちらには嵐。あちらには電波の稲妻。諸君の横にあるラジオはパチパチ音をたてている！

諸君は奇跡能力を持っている。

世界平和というものは、諸君がその気になりさえすれば、いつでもそれを確立できる。諸君は、宇宙の秩序を観照することによって、全宇宙の所有者から授かった奇跡の性質（つまり、理解したり、想像したり、記憶をたどったり、考えたり、気が合ったり、泣いたり等々）を持っている。したがって、その他のことは諸君の思いのままできるわけだ。

異教徒やバリサイ人やユダヤ律法士が必死に求めている食衣住のことは無視するのがよい。そんなものは世界平和には一顧の価値もない。まして個人の平和のためなら、なおさらのことである。なぜなら、これらのものは、この世の富ではあるが、早晩、腐ったり、なくなったり、諸君があゝの世へ行く時には残していかなくてはならぬものだからだ。このようなものを、かき集めることは実に空しい。こんなもののために努力するのは無益である。人生は、より高度の仕事が待っている時、こんなはかない財物を求めるためにだけ費やすには、あまりにも短かすぎる。世界は、宇宙の時計から見たら百万分の一秒の如き束の間のしか続かぬような事業、会社、知識、異性、子供、権力の所有者であるには、あまりにも小さすぎる。

今や、諸君は、宇宙構成の弁証法的秩序を知り、健康と自由、幸福と平和への道を、常にそしてどこでもさし示す羅針盤ししばんを持っている。諸君のやるべきことは、意志薄弱の不具者を治してやることである。死者（つまり、自由を持たぬ不幸せな者すべて）を蘇よみがえらせることである。ライ病患者や精神的ライ病患者（テンカン、精神的色盲、記憶力や想像力や判断力や良識を持たぬ

洋医学の新傾向「ガンは人類の敵か恩師か」

● 栄養学的——「新しい栄養学」「人間の医学と栄養学」「砂糖の毒と肉食の害」「米の知識」

● 歴史学的——「中国四千年史」

● 政治学的——「永遠に勝つ者」「解説・フリッツ物語」「人間革命の書」「健康戦線の第一線に立ちて」

● 経済学的——「PU経済原論」

● 法律学的——「未開人の精神と日本精神」

● 農学的——「わが生命線爆破さる」

● 宗教学的——「自然医学としての神道」

● 教育学的——「天国の鍵」「食養人生読本」「永遠の少年」「クラテ・シューマン」

● 哲学的、原理的——「宇宙の秩序」「無双原理・易」「自由と平和の原理」「永遠の子供」「心臓を入れ替へる法」

以上の通りですが、これらの叢書はほとんどが文学的、童話的で、いわゆる学問的なものとはいえない得がたいものです。けれども、ここにこそPUがいわゆる学術になれない特性があると見ねばなりません。易は易学となつていますが、西洋的学術にはない得ないでしょう。禪が禪学をもつていても、それは指月しげつの役を果たすだけで禪そのものではなくなるようなものです。

PU論理学が成り立ちうるかどうか、私には疑問であるわけです。ただし、考え方の整頓は大いに必要だと思っています。

者というような不治の患者)を救ってやることである。そして悪魔(はかない財貨や束の間の快楽を追求収集する者)を追放することである。

宇宙の秩序

——論理の原理として——

- 一、始めあるものに終りあり(アペコベの原則)。
- 二、表あるものに裏あり(オモテウラの原則)。
- 三、この世の中には同じものは一つもない(無同一性の原則)。
- 四、表が大なれば大なるほど裏もまた大である(釣り合いの原則)。
- 五、変化(分化や運動)や安定(それは実は二つの相反する変化の均衡状態)は、遠心力(陰)と求心力(陽)という根本的普遍的弁証法的な対抗する二つの力の産物である(二元論の原則)。

六、この対抗する陰陽は、無限にして、絶対永遠なる「一」の右手と左手以外の何ものでもない(分極の原則)。

七、「大宇宙」もしくは、「一」と呼ばれる世界は、変化のない、無制限にして恒常、全知全能の世界である。「一」の世界は永遠そのもので、これが相対的限定の世界にある一切のもの、すなわち、人、モノ、コトをつくり、育て、破壊し、再生産する(分極性「一」の原則)。

付録

諸君の東洋風の理解力、記憶力、判断力、適応力がどの程度か調べるには、次の問題を解いてみることである。

- (一) 何故、ただ人間だけが同類との戦いにおいて暴力や武器を用いるのか？
(他の一切の動物は、すばらしい適応能力を持ち、戦うには特別の技を以てし、武器を使わない。シートンの作品参照のこと)
- (二) 何故、ある民族は肉体的人間の像として「神の像」^{イマゴ・ゴ・グ}をとり、心理的人間の像としてではないのか？

各地のマクロビオティック活動

■凡例/時=時間 館=講
節 料=料金 金=会場
館=問い合わせ 内=内容

横浜・サニークラブ例会

●1月20日(日) 13:00~16:00
「新年会」牛尾盛保先生、小川みち先生をお迎えします。縁起のよい宝くじをいたします。料1000円
会場 山県良江 045-711-7019 (横浜市内南区大岡3-41-14、京浜急行上大岡駅下車→磯子行バス万福寺下車2分) 男性の参加歓迎 (毎月18日)

東京・ロードクラブ例会

●1月20日(日) 時13:00~17:00
「新年会」年頭にあたって座談会
会場 大森一穂 料大人3000円、会員2700円、子供1000円(4歳以上)食

事付 愛和泉橋区民会館区民集会所
館 盛谷奈加 866-1020 要予約

岐阜・正食講演会

●1月27日(日)
第1部「婦人病のすべて」時10:00~12:30 第2部「腸内酵素と健康」時13:30~16:00 大森英枝 料一部毎1000円、1~2部通し1500円
会場 岐阜婦人会館/5階視聴覚教室(岐阜市佐久間町4、市営バス①番、市民会館で下車北へ3分)
申し込み込み/岐阜健康自然食品センター(岐阜市長良崇福寺町2丁目) 千葉陽道 0582-32-0631

スキー・正食の宿もえぎ荘

●1月初~4月初白馬乗鞍
スキー場リフト13基 料1泊2食3800円
会場 もえぎ荘 02618-2-2148
長野県北安曇郡小谷村峯(大糸線南小谷駅下車) 呈案内書 要予約

賀正

会員登録

会津正食研究会

966事務局

〒福島県喜多方市諏訪一五六-1

電話 〇二四一・二四一九三

*食養・美容相談、ヨガ

都立大自然食品センター初穂

東京都目黒区中根一・二二六
電話 〇三・七三三・九二〇二

北習志野自然食品センター初穂

電話 〇四七四・六四・九一三〇

(もし神が肉体的人間に似せているとしたら、神ははかない、限りあるもので、時には馬鹿げたことでもかすに違いない)

(三) 何故、戦争は人間の中にだけあるのか?

(四) 何故、人間は、徒党を組むと、一人ならとても出来そうにない残酷なことを平気でやるのか?

(五) 何故、大人は、自分の子供に禁じていることを平気でやるのか?

(たとえば戦争)

(六) 何故、人間は、敵より優れた武器を探し、敵より優れた安全地帯を探すのか? いかなる道具もいかなる武器も使わない動物に対して恥ずかしいと思わないで。

(ある種の動物において武器らしいものを使っているように見えるが、それは彼らの生活必需品にすぎないのだ。しかも、この生活必需品は神から与えられたものであり、母なる大自然から授かったものである)

(七) 何故、多くの指導者は、公衆の面前でキリスト教を説き、少なくとも表面的に、しばしば祈りをするのか? 公共の場を離れて私的日常生活に戻るや否や、キリスト教精神を何故拒むのか? 彼らの祈りは、敵あるいは自分の民がキリスト教徒になるために祈っているのか? あるいは自分自身のためか? 何故、彼らは自分自身が「幼な子のように」ならないのか?

「幼な子」が馬鹿で何の値打ちもないと思っているのか? 敵や自国民に「ネコいらず」を与えねばならぬという意味なのか?

戦争

戦争とは、最も残酷で最も卑劣な大量殺人である。それは次のことによつてのみ起るものである。すなわち、独裁政府によつて指導されている国民の間に恐怖があり、武器という、より新式でより効果的な道具と戦略を用い、己れを防衛し、己れを保存し、己れ自身を拡大するため、敵の軍隊を完全に打ち砕くことを目的として起こるのである。

(一) 恐怖は戦争の直接の最大要素の一つである。恐怖は、敗北主義者、奴隷、利己主義者、犯罪者というような自己の生活に強固な基礎、世界観、宇宙観を持たぬ者の特徴であり、その精神状態である。

(二) 独裁政府にきわめて従順で、常に正義、平和、自由という幻の名前で、むなしい戦争に駆り立てられる国民は、世界観も宇宙の構成も知らない奴隷である。

参加者募集!!

青年部スキ一の集い

●もちつきパーティなど

楽しい企画あり。

●スキ一のあとは温泉へ。

●食事はもちろん、正食料理。

あなたのウデのみせどころ!

(全員当番制です。)

日時/2月15日(金)~20日(水)

場所/野沢温泉、民宿「ふるさと」(長野県下高井郡野沢温泉村中尾 電話三六九三三四)

参加費/一五〇〇円(6泊、1日2食付)

部分参加可 1泊2食につき、三五〇〇円

(交通費、リフト代などは各自負担)

定員/25名

申込み締切り/1月31日必着

申込み方法/参加日数を明記し、料金をそえて左記へ送ってください。

世話人・連絡先/佐藤勝彦(〒114東京都豊島区南長崎5の7の4 河西マンションA-2

03・952・3615)

松田俱幸(〒370群馬県高崎市石原町493の8

0273・25・8057

(三) 国民を戦争に駆り出す独裁政府は、他国民よりはるかに大きな恐怖（これについてはすでに分析した）を抱く人々によってつくられた一種の道具である。

(四) このような道具は、さきに分析した恐怖を最もよく表わしている。

(五) 防衛、自己保存、自己拡大、絶滅、反対勢力、これらすべての欲望あるいはシンボルは、恐怖によって、戦う前にすでに敗北している者が持っている特徴的な幻想である。

以上が恐怖という鉄のカーテンである。このカーテンが平和（宇宙観）のドアに掛けられているのだ。平和（宇宙観）というものは、物質界だけでなく、無限の時空の宇宙観に基づく生理学的生物学的教育を通じた革命によってのみ実現されるものである。パノラミックな、巨視的なこの宇宙観は、枝葉末節の事柄を取るに足らぬものとする。この点、分析的顕微鏡的電子論的で、些細な事を賛美する近代科学と全く正反対である。

この雄大な宇宙観を蒸留し、「陰陽」という定式に結晶させるのに成功したのは聖人賢者達である。『易经』は陰陽学（弁証法的宇宙論あるいは実用弁証法）の最初の概論である。老子の『道德経』は、宇宙論的弁証法的哲学に関する最初の本である。『易经』は孔子により注釈され複雑化した。しかし、数千年前から今日まで、中国、朝鮮、日本において、この陰陽の原理が、あらゆる哲学、あらゆる科学、あらゆる技術の唯一の基礎であるし、個人の日常生活の基準でもある。わたくしは、それを現代の国際的普遍的な言葉に翻訳しようと最善を尽くした。それについて二百冊以上の本を書き、説明した。あるいは食糧問題という全世界共通の最大問題という見地から栄養理論として、あるいは食養療法不老長寿法の医学として、わたくしはそれを実地に適用し、四十年来、十五万人以上の病人や不幸せな人々をわたくしの指導する病院、サナトリウム、無双原理講究所、通信講座、健康学園において治した。

(完)

岡田周三著

食養つれづれの記

A5判272頁 1300円（〒200円）

世界正食協会会長の岡田先生が15年間『正食』誌に寄せた巻頭言集。

浮津宏子

マクロビオティック

節供料理

B5判500頁 500円（〒120円）

本誌に連載された伝統料理の食養版、合本発行。

注文は日本C I
協会へ。(卸可)

◆男子正社員及び長期アルバイト募集!!◆

—当社は無公害食品（無農薬・無添加の食品）の製造販売会社で健康づくりに奉仕しております—

〔職 種〕 食品の配送（2t車）・営業
〔年 令〕 18～35歳迄
〔給 与〕 月給150,000～
200,000円

〔時 間〕 8:30～17:30 日祝休
〔待 遇〕 昇給年1回 賞与年2回 社保完
家族手当有 交通費全支給
〔面 接〕 電話で問合せ後、履歴書持参

(有) ケ ン コ ウ

☎0424-84-0376

調布市布田1-27-2（京王線調布駅北口下車歩5分）

インタビュー

インターマック・メニュー

メニューは——大根葉入りご飯、み

そ汁、ひじき蓮根・大根と揚げ煮付け。

食養手当法の実習は、大森一慧先生の

担当で、内用品10品目、外用品7品

目を講習。希望者に、生姜湿布、芋バ

スター、豆腐バスター、塩番茶、栗の

葉湯などを実際にほどこしました。

質疑応答では、「女の子供だけの家が

どうして悪食と言えるのですか」、「砂

糖も玄米も甘さという同じものをもっ

ているのに、どうして陰陽が違うのか」

また、「唐がらしは辛いという点からみ

て陰性ですが、それをどうして寒い地

方の人にはよく使うのか」などの質問が

出され、話し合いました。

この講座ではじめて玄米を食べたと

言う人、今まで学んだものを、もう一

度基本からやり直しにきましたという

人、勤めている病院で食養を浸透させ

たいという看護婦の人、地域の人にと

もに、学校給食改善の運動を起こすと

いう人など、さまざまな人が集い、元

気に2日間を過ごしました。

—————

コーカサスの長寿者は瀉血をして毒

血を出す——11月18日、自然医学会会

長の森下敬一先生は、インターマック

で、長寿地帯の研究について講演され

11月3・4日の1泊2日、食養の基
本を学ぶ『玄米食養入門講座』がイン
ターマックで開かれました。

桜沢里真、大森一慧、吉成知江子の
各先生を講師に、食べ物、調理法、体
質の陰陽のとらえ方の話、基本料理、
家庭料理の実習、身心の改造法、食養
手当法の実習などの講習が行なわれま
した。

初日はまず、桜沢里真先生の講義と
料理。何をどう調理し、どう食べるか、
それはどうしてか、食養の基本の講義
があり、料理を実習しました。

メニューは、玄米ご飯、ごま塩、き
んぴら、里芋みそ煮、だんご入り清汁。

大森一慧先生の講義では、まず「姉
妹ばかりの家に生まれましたから、い
かに家が悪食だったかわかるでしょう
という自己紹介がありました。講義は
体質を陰陽の2つから、さらにそれぞ
れ陰陽の2つに分けてみた、4つの体
質の見方と、それに応じた正食の仕方、
および、7号食の意味と効果、7号食
に近い食事をコンスタントに続けるこ
との偉効などの話がありました。

2日目は吉成知江子先生の料理実習
で『冬の家庭料理の実際』

▼桜沢里真先生をかこんで、食養料理の実技を学ぶ



ました。

『コーカサス地方の人々の健康と長寿、その背景としての基礎医学』のテーマで、この9月に4回目の訪問をしたコーカサスの人々の長寿について、生活環境、食生活、精神生活などの面から話がありました。

コーカサス長寿地帯はグルジア、アゼルバイジャン、アルメニアの3つの共和国から成り、地理的特徴として、●山脈を背にしているため、北からの風がさえぎられること。

●緯度は高く札幌ほどだが、熱帯樹が

生えるほどの気候であることなど、生活環境が非常によく、当然、水も空気もきれいであること。

コーカサスの人々は自家製ブドウ酒を愛飲するが、質の良いブドウが採れ、英首相だったチャーチルも、スターリンに勧められたグルジア産のコニヤックが気に入り、生涯、それを愛飲したということでした。

先生はアメリカで、レニー・テイラーという人の書いた『フンザ・ヘルス・シークレット（フンザの健康の秘密）』を読んだのがきっかけとなって、実際に長寿者の生活を調べたいと、コーカ

サスなどに足を運んできたということでした。

一九七〇年の調査で、百歳以上の人数は、グルジアが一八四四、アゼルバイジャンが二四七四、そしてアルメニアが六〇七人で、十万人あたり、平均三四人で、日本のおよそ50倍。しかも彼らは死ぬまで働くほど元気という。その秘訣は何か？

森下先生はあらかじめグルジア長寿学研究所に、長寿者の食事は、次のものの様なはずである、との文書を提出しておいたという。それは

- 主食は未精白穀物が中心、
- 副食は野菜、野草、海藻などと、全体的食のできる小魚介類、
- 肉はゼロ、ないし、極めて少し、
- 少食が好ましく、一日一五〇〇カロリーくらいで十分である、
- 右記が満たされれば、適度の酒、タバコは特に害にならない、というもの。
- 現地の調査では、1日の摂取カロリーは、男子で二二〇〇、女子二〇五〇カロリーとのこと。食事内容は（単位パーセント）、
- 穀物——45（モロコシ、黒パンなど）
- 野菜——16
- 果物——8.5（原始的な、非常に小粒のものが多い）

●木の实——1.3

●発酵乳製品——24

●肉——2.5（これは、必ずゆで、その汁を捨てて食べる）

●卵——0.6

●魚介類——1.2

マツォーニと呼ぶ発酵乳製品の常食が彼らの食生活の特徴で、彼らはそれを、絶対不可欠のものと考えているということでした。

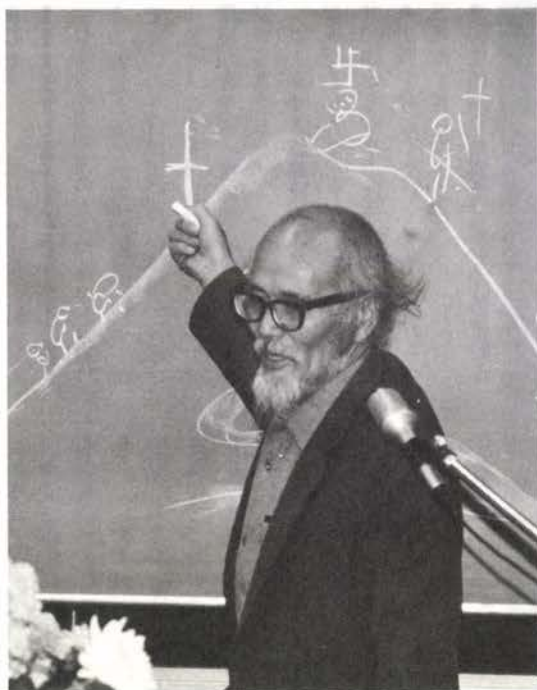
ただ、たとえ少量でも肉食をしていれば、血が汚れるから長寿にはなり得ない、何かあるはずだと、今まで何回も訪れて解けなかったナゾが、今回の訪問で解けた、と話されました。

それは、114歳になるハラジャさんという男性が明かしてくれたもので、年1回、4月におでこ、足、手を切って、静脈から血を出す瀉血。初め出る黒い血が真っ赤な血になるまで出し、その量は約2リットル。これをしないと、夏に十分な活動ができず、疲れが残ってしまう。また、他の人も皆、このように瀉血をしているとのことでした。

また、彼ら長寿者は何とすばらしいのか、と先生が驚かされた点として、その生活態度、精神活動を挙げられました。現代人は利潤追求のために行動するが、彼らは国に生活を保証されて



▲講演する森下敬一先生



▲“普通の考えでは八合目か九合目までしかわからない”と福岡正信先生

インターマック・ニュース

いることもあって、自己の利益を得ようという発想がなく、大自然の中で自然に生きる、ということだけを考え、実際に、そうしていること、

非常に性根のやさしい人達で、気持ちには陽気で、あけっぴろげ、歌と踊りが好きで、しかもうまいこと、骨おしみをせず、よく働くこと。

特に、前述のハラジャさんについて、会見の終った時、ハラジャさんが『帰りの道中、お腹などこわさないよう気をつけなさいよ。また来年もいらつしやい。グルジア人も日本人もみな兄弟なんだから、地球上に住んでいる人間、

インターマック・ニュース

みな兄弟なんだから、仲よくしなければいかん”と話したということ、長生きする人は私達の心にズシッとくるものを持つている。こういう精神状態がこの人を長生きさせている条件なんだな、と痛感した”と話されました。

おもしろいのは、キエフの長寿研究所とグルジア長寿学研究所の、肉食に対する考え方に違いのあることで、グルジアの研究所は、コーカサスの実態に即して、コーカサスでは肉食は少ない、というデータを提出しているが、キエフの研究所は反対に、たくさん肉食をしなければ長生きはできない、と

いう考えをとっているということです。

質疑応答では、山梨の棚原のように、いわゆる文明化されて、食が変わったために短命化したようなことが、コーカサスでも起こるでしょうか、との問いに、彼らは、自分達の伝統を守って生きることがとても大事だと思っていること、自尊心が強く、自分達の国は非常に長い歴史を持つており、自分達のやっていることが一番正統なんだという考え方であること、また、社会主義の国ゆえ、生活の心配がないこと、また、町に出稼ぎの必要がないこと、などを考えたら、コーカサスが長寿村でなくなることは、まずないであろう、という話がありました。

その他、14歳にして、強い酒を平気で飲み、タバコも好き、子供、孫の数が全部で120人ほどいるという女性、年をとればとるほど人から尊敬され、大切にされることなど、盛りだくさんの話題がありました。

11月23日に、7月から8月にかけて、アメリカ各地で講演、自然観察をしてきた、自然農法の福岡正信先生の講演会が開かれました。

カリフォルニアのヘルマン相原氏、

ボストンの久司御知夫氏の招待で訪米し、アメリカ西海岸、東海岸各地で講演、自然農法の指導、また現地の自然の有様をつぶさに観察。それらを通じて直感したことを話されました。

撮影してきた百数十枚のスライドで訪問地の状況を示しながら、アメリカの自然は、アメリカ本来の自然でなく、なっていると感じたこと、肉食が根本にある農業のため、白人移民以来、三百年かけて、アメリカの土、自然をおかしくしてしまったこと、「雨は下から降る」と言ったことが、アメリカで評判になっていようだが、大地に緑を復活させれば、回り回って、雨が降るようになるはずだ、と述べ、本当の自然がなかったら、本当の思想も生まれず、狂った自然の中では、狂った感情、考えしかわかない、と話されました。また、アメリカの松も日本の松も、同じ枯れ方をしており、大気汚染が松の澱粉生成をさまたげ、それが松茸菌の衰弱、黒線菌の繁殖をまねいているのではないか、との意見を発表されました。

福岡先生の講演内容は、2月号に掲載の予定です。

大森一慧先生を囲む

“食養井戸端会議” 報告記(8)

(マクロビオティック座談会改め)

今回は自然農法をテーマに、世界救世教提供のスライド『自然農法の真価―稲作にみる育土』を映写しました。

世界救世教は、戦前から化学肥料や農薬をいっさい使わず、土作りに重点をおいた農法を開発、実践してきました。スライドの中では一般に行なわれている化学農法と自然農法の違い、自然農法の精神、堆肥の作り方、などが解説をまじえてありました。

その後で、実際に家庭菜園などをつたことのある方々から、いろいろな失敗例や質問が出され、世界救世教・自然農法普及委員の今村金一さんに答えていただきました。

まず作物を作る土を育てることが大切で、最初は土に養分がなくても育つ大豆・ソバなどから手がけ、年をおって根菜類・果菜類・葉菜類に移行する。ほたる草やハコベが生える土になったら、良い作物がとれること。

堆肥は落ち葉・枯れ草など完全に枯

れたものの中に水を含ませ、一定の温度に保ち、一年かけて土に還元すること、などの説明がありました。

注意としては、魚のくずを使う場合は、よほど乾燥していなくては使えないこと、またでき上がった堆肥を作物にじかにふれさせないこと、などがありました。

後半は、食養や健康に関することで、一人ずつ一慧先生に質問し、いろいろなアドバイスをしていたきました。

藤沢市の陶山さんは、一歳一カ月のお子さんが、あまりにたくさん食べ過ぎる、それなのに体重が増えない、との質問。これに対し一慧先生から、食事の質も大事で子供には玄米を軟らかく、粘りをもたせるよう炊いてあげること。また食べ過ぎるのは完全に消化吸収していないからで、食事の前に濃度の濃い飲み物(コックコーなど)を与えたりすること。また胃袋を固形物だけでお腹いっぱいにするのではなく、

水分を含んだ、主食と副食の中間形態のもの(オジヤ、スープ、グラタンなど)もよいとのことでした。

小金井市の伊藤さんのお宅では、最近お子さんが玄米を食べなくなってきたということです。

これに対しては、お子さんが陽性になりすぎたため、めん類にしてもよいが、あまり水っぽくしないこと、うどんだけを主食にするのは真夏だけで、今の季節にそうすると、体力がなくなる。同じめん類でも、焼きうどん、焼きソバなど水分の少ないものを作ってあげるように、とのご注意がありました。ポタージュのように体を広げ、あたためるものもよいそうです。

中野区の村尾さんは、正食を始めてから六カ月。いろいろな質問がありましたが、試行錯誤の連続。この日はお母様をつれてこられ、まだ玄米正食に不安をいだかれておられるお母様から、現代栄養学や医学に関した矛盾点が出されました。ポリオの予防接種を子供にする必要があるかどうかということから話がすすみ、正食の子は普通食の子より育ちが悪い。自分は糖尿病で、医者からは臓腑が破壊されているのでこの病気は治らないと言われたのに、なぜ玄米正食をすれば治ると言えるのか、といった疑問が出されました。

この問題に関しては、一慧先生から、現代の子供の体位の平均値は大きすぎる、こと、長寿村でみられるように、小さい人ほど健康で長生きをしていること、肝腎なことは子供が元気に育っているかどうかということで、体位を増進させるための栄養が、健康を維持するものにはつながらない、との答えがありました。そして糖尿病に関しては、食養では最も簡単に治る病気の一つであり、たとえ臓腑が破壊されたと言われても、細胞が生きている限り新陳代謝はあるわけで、そのときに良い血液細胞を作るようにしてやれば治っていくとのことでした。

食養井戸端会議は、日常のいろいろな問題を気軽に語り合う場です。どうぞ皆さま、ご参加ください。(次回は2月19日2時半より)(飯田敏乃 記)

■如月会の行事(日本CI協会にて)
1月13日(日) 6~8時 座談会
費/一般の方、300円
2月3日(日) 1~4時 座談会
費/一般の方、300円

■『新しき世界へ』の今年の表紙および今月号料理ページの写真は、月原淳氏(写真家)の撮影によるものです。

『第一回地湧きの思想大会』

未来を啓く人間観シンポジウム 開く

11月24・25日の2日間、出版社の柏樹社の主催による『第一回地湧きの思想大会——未来を啓く人間観シンポジウム』が、東京で開催されました。

講師は、橋本敬三（医者の治療など下の下と喝破し、天然の設計にミスはないとの立場から、病気を治す法として操体法を研究・開発した医師・野口三千三（東京芸大の先生で、別名コンニャク体操とも呼ばれる野口体操を創始）、自然農法の福岡正信、寺小屋などを通じて人間教育の運動を展開してきた和田重正、それに竹熊宣孝（自身の勤める公立病院で、畑を作り、玄米食を採用している熊本の内科医）の5名の先生方。

初日は竹熊、橋本、野口、福岡氏の講演。2日目は和田氏の講演と、参加者をまじえてのシンポジウムでした。

福岡氏は「今はもう、百姓一揆をおこしたい気持なんだが」と前置きして、『百姓は自然の中にいて、それと反対の方を向いており、都会の皆さん方は頭は自然を向いているが、体が自然の中にない。また、皆さんすべて、本当は一つだと思うのだが、言いようのな

いほどバラバラのように感じる。これをどうするか、どうまとめるかが問題である」と発言。

橋本氏は「私の操体の研究に価値があるのではなく、天然の原理そのものに価値があるのです。それに乗るか、それか。乗らなかつたら滅ぶ。乗る人の力が合わさつたら、渦巻きになって加速がつく。まず家庭でそれをなし、次々に広い範囲に働きかける。それが早い道だと思う。それを皆さんにお願いしたい」と訴える。

和田氏「何とかしようとして、その方法を搜している間は方法はない。方法がなくなつた時、解決がつく。我々が生きているということは結果が問題ではなく、こうしていきたい、という方向に一生懸命やっていることにあり、一人でも関心を持たせたら成功である」

野口氏「自分というものは大自然のつくつたもの、自分も大自然。自分の中に神がある、と考えるのが真に謙虚なことだと思う」

竹熊氏「人間、いかに生くべきか、どうしたらいいかを考えたい」

福岡氏は、松枯れについて述べ、そ

れは、大気汚染のため、松の澱粉生成力が衰えたことに起因するものであり、今や地球の規模で自然が砂漠化しているとの前提で、「自然が減んだら元も子もない。松枯れは松ひとつの問題ではなく、あらゆるものがかわつていっている。せめて松枯れだけは食い止めたい。皆さんがやらなければ、私一人でもやる、今、日本は肉食、パン食と、アメリカ化しているが、皆さんの一挙手一投足、食べ物の選び方、衣料の買い方など、一つ一つ足元のことにすべてがかつていっている。

今や科学は人間の制御の届かないところまで行っている。昔なら、時の流れだからと、流れにまかせてもよかったかも知れないが、現代は、時の潮流にまかす、ということはできない」と述べた。

私達すべては一つなのだ、ということに行くと、点がまず第一歩、という点で、各講師の意見は一致したように感じた。

橋本氏が「人はみな救われているのです。有難さがわかれば救われているのです」と発言したのに対して、和田氏は「皆がバラバラである時、救われていないと感じる」とコメント。

なぜバラバラなのか。同じ（と思われる）目標のもとに集まった参加者の

間にさえもそれがあるというのは、どういうことだろうか。排他性があるから、ということだろうか。

シンポジウムの参加者は両日とも約250名。そのほとんどが玄米弁当、あるいは持参の玄米むすびで昼食を摂ったことは驚きであった。

ところが、たまたま砂糖の毒性の話が出た直後、神田精養軒の砂糖入りケーキが主催者側からおやつとして出され、これまたほぼ全員が素直にそれを食べたことは、どう解釈したらよいのであろうか。

砂糖入りのものを食べたからどうの、ということではなく、砂糖は反自然だと考える頭、観念と、その人自身の体とが矛盾してしまっているのではないだろうか。『自然は守らなければ』という都会人の言は、当人が都市の Convenience に埋没している限り、ただの観念遊戲にしか過ぎないのかも知れない。

頭と身体、換言すれば、口で言っていることと、体がやっていることが矛盾、分裂していたら、それは正しき義ではないと思う。いくらりつぱな言を吐いたところで、それは真の力とはなり得ないのではないか。玄米弁当は食べたが、実は玄米を食べてはいなかった。自分への反省も含めて、そう感じた。

（小栗健嗣）

特長

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

新しい世界へ
正食のよろこび。
玄米をおいしく
炊き
あげる
天味釜



定価

(小)——13,000円

1合から3合炊(540cc)
巾26cm高さ16cm
重さ約2.7kg

(大)——15,000円

1合から7合炊(1,260cc)
巾28cm高さ19.5cm
重さ約4.3kg

てんみがま



てんみがま

発売元 天味釜本舗

〒150東京都渋谷区桜丘町4番24号

☎(03)463-2936・461-3706

※送料は全国無料 ※3～5回の分割払も可

※お店にないときは現金書留で直接お申し込み下さい。

ヨガ 断食道場

スバラシイ施設と親身な指導

●ヨガ研修生募集中！

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

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

新発売

もちっこ

ねってすぐもちになる、今話題の商品！

500g ￥850

発売元/オーサワジャパン株式会社

セイタン

純植物性蛋白・伝統の純正食品

ビン入 180g ￥300

袋入 100g ￥300

醤油をはじめ当社の製品は、オーサワ
ジャパン(株)でおもてめください。

丸島醤油株式会社

〒761-44 香川県小豆島内海町 ☎08798・2・2101

観相法の実際(2)

●作家、政治家など有名人に観る

大森英桜講義録

より

実例① 若乃花 (相撲取り)



まゆ毛がうすいのは、兄弟縁がうすいことを表わします。額は、女性でいうフジ額で、大脳が少なく知性的な仕事には向きません。

顴骨の上に一応肉が張っているのは、ひじょうに心臓が丈夫で男性的であるということです。頬が豊かで二重あごですから、このまま生きられたら、晩年はとても物質的に豊かです。

ところが、腎がやられていますね。

唇を見ると、色はいいのですが、上唇が五ミリくらいで標準(八ミリ)よりうすくなっています。これは、胃拡張か胃壁がうすくなっているのです。また、下唇が一センチぐらいに拡がっています。腸をやられているのです。

目は細いので、塩気がきいていますね。しかしながら、少々三白になってきています。

鼻の頭で心臓、小鼻で肺の状態をみますが、この人のはとてもいいです。

歯並びは犬歯が出ていなくて、ひじょうにいいですね。当然、農家出身です。犬歯が大きい人はあまり派手にマスコミの表面には出られません。若くして、マスコミにワイワイ騒がれる人には、犬歯の大きい人が多いです。妊娠中に母親が肉食を摂りすぎると、犬歯が大きくなるだけでなく、隣りの歯まで犬歯化してしまいます。こういう女性と結婚したら、男性は苦勞しますよ。動物性のものをたくさん摂って、反対の果物もたくさん摂っているのので、一見、皮膚の色が白くてキレイに見えるのですが、その裏にかくされた肉食の害はものすごいです。

顴骨をよく見ると片方がはれていますね。これは肝臓がはれているのです。チャンコ料理を腹いっぱい食べていけば、肝臓も腎臓も腸もやられてしまいますね。もし相撲取りにならなかつたら、けっこう長生きできる人なんです、もったいないですね。

法令(小鼻からアゴに下がる線)で事業運をみます。男性で法令がなかったら、けつして人の上には立てません。それから、人が死ぬ時には、法令が消えていきます。また、法令が口に入ってきたら死ぬ時です。ガンなどで物がまったく食べられなくなつて死ぬ時は、法令が曲がつて口に入ってきます。この人の法令にはもうひとつの細い縦線が出てきているのが見えます。

耳はこの写真ではよく見えないのでわかりませんが、びたりとねていれば九十歳まで生きられますね。耳の拡がる角度が寿命を表わします。耳がたっている人で長生きをした人はいないです。また、耳の肉

が厚く、上も大きく、耳たぶも大きいという人は、たいへんいい人生を送ることができます。

まあ、多少三白眼ですが、けっこういい顔をしていますね。

実例② 三島由紀夫（作家、45歳） （で自殺）



この人は一見して顔が細長いから、ひじょうに陰性な体質です。しかし、体はわりあいしまっていて固いです。額はとても広く、知的な人間であることを示しています。

まゆ毛がひじょうに濃くて、一本線をひいたようですから、とても気が強い。

欠点は、上唇がうすく、下唇が上唇の三倍にもはれています。マリリン・モンローと同じです。

しかも、寿命を表わす耳の角度がたっています。耳の外輪より、内側の軟骨が外に出ているから、他

人の言うことを聞きません。いわゆる、次男坊のタイプですね。長男のほとんどは、軟骨が外輪の中にすっぽり入っていて、ききわけがよいのです。

この人の耳はあまりいい福耳ではないのですが、上が大きくて陰性ですから、芸術にむいています。経済的に恵まれるのは、下の耳たぶが大きくたれて、しかも玉になっている場合です。こういう人は包容力があつて、晩年は物質的に豊かな生活を送ることが出来ます。この人の場合は、上の方の発達だけが目立ちますね。

目は極度の三白眼です。畳の上では死ねない相ですね。この人は、食べ物に舶来主義で、スシはトロしか食べなかった。内臓がメチャメチャになつてしまっています。肉と魚で陽性を作り、細長い顔の陰性さをコーヒ―と果物で作つてしまつたのです。姓名学的にみても、本名（平岡公威）はたいへんに悪いです。私生活では、本名だけを使つていたんですね。

全身が痛む病氣、おそらく悪性リウマチか、もつとひどい痛風かなんかだつたのでしよう。それが治らないで苦しんでいたということです。これだけ細長い顔をしているという人は、とてもノーマルな考え方はできないのです。

実例③ 水上 勉（作家）

額が広いので、文学に入ったのですね。

耳の位置がひじょうにいいです。しかも耳の上部が拡がっているということは、文学的才能（芸術性）



があることを示しています。さらに途中に、タブの大きいのがありますね。この人は貧乏寺で菜食で育っていますが、それがよく表われています。

目の相を見ても、そんなに魚が入っていません。しかし、現在はそうとう悪食しています。まゆ毛の間に縦線が二本できてきているのは、肝臓がやられて固くなつてきていることを示しています。

法令は男性的に長くて濃い線が入っていて、ひじょうにいいですね。コツコツとひとつの事業を意志強くやれるタイプです。法令の短い人は、そうはいきません。

それに、口がムの字型になっています。こういう人は、たいへん意志が強いのです。しかしながら、とても孤独です。あまりしゃべりません。文学界の人達ともあまりつきあわないし、テレビにもあまり出ませんね。

こういう口の型の人は、当然少食です。しかし、アルコールを飲んでいますね。だいたい目の下にたる

みがきて、はれています。腎臓がやられているのです。

まゆ毛が終りの方にいくにしたがって濃くなっているのは、晩年がよいのです。長い毛がまつ毛の終りにまじってあれば、そうとう長生きできます。

白髪は、アルコールのとりすぎか、動物性蛋白をそうとう入れているためでしょう。

小説のテーマが淋しいものが多いのですが、そうとうアルコールが入っているし、お寺の菜食で育っているのですから、どうしても陰性な淋しい面が出てしまうですね。

実例④ 芥川龍之介

(作家、34歳で自殺)



この人は、三島由紀夫よりももっと陰性ですね。こんなに顔の幅がなくて細長かったら、ほとんど長生きはできません。臓器全部が下垂の現象を起しています。

目は三白眼です。ほとんど黒目が半分上にかくれてしまっています。

この人の場合は、耳の位置がひじょうに悪いです。上にあがっています。また、耳の軟骨が外輪よりも外へ出ています。こういう人の人生はたいへんに孤独です。自我が強くて、文学界でもあまり人づきあいをしませんでした。

唇をみると、下唇が上唇の倍あります。胃と腸がやられているのです。

まゆ毛がひじょうに乱れています。まゆ毛が上にあがっているのは勇ましいのです。友はなく、何はなくとも一人進んでいくというタイプです。しかし、この人のまゆ毛は短いですね。長寿者のまゆ毛は目よりも長いです。

まゆ毛が太いということは、気が荒いということですね。まゆ毛が細いのは、体が弱く、気も弱いのです。この人は男としては、まゆ毛が細い方ですから、ひじょうに気弱のところがあります。

まゆ毛の間の中央に、深い縦スジが入ってきています。ここに、三センチ以上の線が入ってきたら、一二年のうちにだいたい人は死にます。特に、自殺をしたりします。普通、眉間の両側に線が入りますが、これも肝臓障害を示します。肝臓が極端にやられていると真正面に線が入ってきます。

鼻を見ると、メガネをかけているところがへこんでいて、そのとなりが隆起しています。これは氣位が高いことを示します。

こうして自殺した人を見てみると、みな三白眼ですね。こわいですね。

実例⑤ 吉田茂

(政治家、89歳没)



この人の長命ぶりは、耳がねていることに表われています。ピタリとねています。それに、顔は丸顔ですが、ある程度の細長さを持っています。額もたいへん豊かですね。

特徴的なのは、まゆ毛と目の距離が極端に開いていることです。この部分は、田宅といい、ここが豊かな人は、生涯、土地建物に困りません。これだけ田宅が豊かなのはめずらしいですね。ここが狭い人は気が小さい人です。

晩年で、この年齢で目があまり三白になっていませんね。目が細くて小さいのは陽性を示しています。

晩年になればなるほど、この人の人生がよかったのは、豊頬といつて、頬がたつぷりとしていて、非常にアゴに力が入っていることに表われています。

地位が安定し、健康度がいいのです。

それに小鼻が大きいですね。これは、肺活量が多いのです。長寿の相です。

また、この年齢で、唇がひじょうにうすいですね。こういう人は、あまりご飯を食べず、酒飲みです。酒を飲んでいたら、大食せず、消化器官を使いませんから唇がうすくなりますね。

耳の位置は上の方です。多分にカツオか何かの魚が入って、体が堅いです。

まゆ毛は終りの方が濃くなっていて、長寿を表わしています。

実例⑥ 鳩山一郎

(政治家、76歳没)



この人は体の弛みがあります。頬がはれています。耳は上が広がっていいのですが、流れ耳に近くなつて

います。それでも、多少耳たぶがあるので救われていますね。

下唇が厚く、その下にはれがきています。こういう人は、そうとう弛んだ病気をします。腸が弛んでいると造血ができません。

まゆ毛が下にさがっています。お人好しなのです。目はわりあい細いですね。少し三白眼になっていますけれど、この人の場合は高齢ですから、若くて自殺してしまう人の三白眼とは、いっしょにできません。まあ、年齢にふさわしい三白眼が表われていると言えます。

額にきれいなシワが三本出ている人は長寿です。それが、横ジワがちぎれちぎれになってきたら、危険です。横ジワは腎臓を表わし、縦ジワは肝臓を表わしています。

実例⑦ 岸 信介

(政治家)

なかなか陰性なタイプの人です。まゆ毛の間がこれだけ広くて、目の間が広い人は、清濁あわせてのみこんでしまします。この人の正体を知るのには骨が折れます。

まゆ毛はたれまゆ毛。目は年齢のわりに細いです。耳は大きいです。人生のスケールが大きいですね。唇はゆるんでいますから、あぶないですね。

でも、顔はひじょうに均整のとれたお米の形をしています。長州族ですね。長州族が近代日本の政治を支配してきたわけで、この長州族の食事を調べてみると、昔は長男しか魚を食べさせなかったのです。



非常に粗食です。米を主食にしたら、米型の顔になり、極端に細長くならないし、卵を食べすぎた場合のように丸い顔型にもならないのです。それでいて塩気はきいています。

受け口ですから、陽性で、人の面倒見がとていいんです。

鼻の下が長いのもいい相です。

岸一族の長男は名前が出ず、魚を入れなかった二男、三男が首相になっているのはおもしろいですね。

実例⑧ 田中角栄

(政治家)

頭の前からハゲ上つてきているのは、そうとう陰性をとったためです。

目の大きさが左右ずいぶん違いますね。誰でも多少は違うものですが、これだけはっきりとした差がある場合は、精神的に分裂があることを示します。



だからこの人は、顔面神経痛を病んでいます。体の左半身と右半身のバランスがくずれ、そうとうの違いがあるということなのです。外面と内面とが大きく違はずです。

顔は丸型に近く、そうとう陽性です。貧乏な家に生まれ、粗食で育ったために、耳が素晴らしいです。外輪もすばらしいし、小股が切れ上って、耳たぶがさがっています。ひじょうに塩気がきいているのです。

口はしまつてムの字型。力が入っています。お山の大将で我が強いのです。

母親が少年期に鮭の頭を与えています。魚の蛋白が入ったために、目は魚眼に近くなっています。

(昭和54年3月3日の講演より)

(文責/曾我部一美子)

本年もよろしく！ スタッフから一言

●昨年1年間、「新しき世界へ」のレイアウトを専門にやりました。できてしまえばどうということはないのですが、雑誌づくりというのは手間のかかる仕事です。今年も、夜ナベ仕事でがんばります。なお、原稿は、原稿用紙に、読みやすく。(愛原有鏡)

●生きているだけで価値のある人生、食べているだけで価値のある玄米、本当にそれだけでいいのかしら。つまずきながらの食養道、今年も一歩一歩、ふみしめていきます。(飯田敏乃)

●昨年は、C1協会へ入り、会員・通販係をやりました。今年は、もつと体を動かすような工夫をしてがんばりたいと思います。太陽系第3惑星地球に生まれたことを大自然に感謝するために。(岡田尚久)

●玄米を食べておりながら、何と自分は玄米を頂いていることの意味を忘れていたことか。玄米食いの玄米知らず。頭と体の分裂を踏みしめ踏み越え、タマエでない、ホンネの生を生きること。素直にそうしたい。みなさま、よいお年を。(小栗健嗣)

●一九八〇年代に首都はマグニチュード7の巨鯨にゆすぶられ東京湾に没する、イヤ日本列島北端の島が軍事占領される、イヤイヤ日本海の佐渡島をまたぎして首都を二分割する騎馬民族軍団が進駐する、イヤイヤ石油が完全無欠に在庫ゼロに底をついて氷河時代を体験し、凍死がでて人口は半減する、イヤイヤイヤイヤ食糧飢饉で人肉が!!! その大騒乱の幕開けですが、玄米正食をし、こしこしとやっておればこれらの第一撃を避けて、火の海の日本坂トンネル化した現場から引き返さずに、スルッと彼方に通

り抜けができます。ゲンマイセイシヨクを、病氣治し専用に使っている輩の生きのびる率はファイファイ・ファイティ。

日本C1サン七号食で脚下照覧なんてクスクス笑っている賢人は誰れか? (G)

●東西南北。肝心かなめの陰陽さえも、わけのわからぬ僕ではあるが、太陽系第3惑星に誕生したところの知的(?)宇宙生命体として、生命の不思議に驚きつつ、陰陽のコンパス頼りに時空を超えて遊びたいものです。(木寺孝)

●「誰でも富や快楽を増すものには興味をいだくが、誰も各自の肉体や機能や精神能力を改良することがいかに必要であるかは、あまり考えない」とは、現在、PU研究会で輪読している、カレル「人間」の一節。皆様のご参加をお待ちします。(高祖英二)

●アメリカ人は自分と違う意見を出す人を尊重し、日本人は自分の意見に賛成してもらえば安心するが、反対意見が出ると面子がつぶされたと感情的になる。と、ある本で読んだ。それを実感するほどに意見の交換をしてこなかった。今年はずっと。(曾我部一美子)

●イノチは単純だノ幸福だノそれ以上の言葉は、人を楽しませるか、サイフの口を開かせるかのどちらかなんてしょくかね。(谷遊人)

●『GOレター』最終第12巻の索引づくりが終わり、まもなく全巻が完結します。自筆のコピーで少々読みにくいのが難です。労力と出版費用があれば、活字化すると、桜沢先生の壮大な奮闘記録集になるのですが。(野沢伸光)

(37ページへつづく)



マクロビオティック

ブーケ

—— 海外だより・国内だより ——

メガンク博士逝く

桜沢里真先生、

〔前略〕さて、今日は、悪いニュースをお知らせいたします。あるいは、他方面から、すでにお聞きになったか、とも思われますが、遅ればせながら御一報申しあげます。

去る八月十一日、メガンク博士が亡くなられました。享年六十三歳。ベルギー正食運動の大黒柱であったメガンク博士を失った衝撃は甚大であり、人の動揺が毎日、伝わって参ります。かつてはGOのよき助手として、また、それ以後は献身的なリーダーとして、陰の力を発揮されたのですが、なにぶん、六十三歳という若さで逝かれたのが、なんとも大きなショックになりました。

複雑な家庭事情を持っておられたため、いまだに死因など不明であります。が、前夜、アントワープで胃痛を訴えられた、というようなことから、多分、心臓発作が原因ではないか、と推定されます。朝、別室で休んだままの博士を妻君が起こしに行ったら冷たくなっていた、と伝えられます。

お葬式には、三百名ほどの人々が参列しましたが、長年の正食人が多く目につきました。

新聞は「マクロビオティックの指導者メガンク博士死す」と報じ、その略歴を掲載していました。第二次大戦中、ドイツ軍に投じ、ロシア戦線に参加、戦後、ベルギーに対する反逆罪という判決で死刑を宣告され、それが終身刑に減刑され、さらに後ほど全面的に大赦されました。

それから医学を勉強し、医者になったものの、終始、他の医者たちに、戦時中の親独姿勢のために白眼視され、ついには、二人の病人の急死を機会に、医師法違反に問われ、その心理的圧迫のために、精神異常を来したと判定されるに至ります。

その後、医師としての開業権も取り上げられたままになっていましたが、最後まで、正食をひろめ、その理想を貫いた、と新聞は評価しています。

さいわい、ベルギーは今日、おそらく世界一の正食普及国と思われるほどになっていることをもって、メガンク博士の功績をたたえ、もって瞑すべきであります。

ベルギーで一番大きかった正食紙、「マクロビオティック」を月々出すために、メガンク博士は毎月三万五千ベールギー・フラン（25万円）を自分のポケットから出していたことが、その死後明らかにされ、今さらのように人々

の感動をよんでおります。陰徳の人だったのです。「一将功成つて万骨枯る」の反対を実践されたのです。そのお陰で、今、新しい若い後続リーダーが、あまたベルギー中で活躍しているのです。〔中略〕以上、御報告まで。

八月二十四日

吉見クリム（在ベルギー）

在米ベトナム人から

親愛なる桜沢里真先生

私は、バン・ヴァン・ロックと申しますベトナムの難民で、今、米国へ来ております。私は、ベトナムで、ゴ・タン・ニャン氏、ヴィン・リュエン氏、トン・タ・ハン氏夫妻らとともに、マクロビオティックを実行しております。米国へ参りまして五カ月になりました。当地のマクロビオティックのレストランやCIの住所が分かりません。おそれ入りますが、次のものを入手する方法をお教え下さい。

1/玄米、小麦粉、ミソ、海塩など。
2/米国におけるマクロビオティックの仲間の住所。

3/あなたの会社の食品の定価表。

4/『イン・ヤン』『生活の喜び』などの出版物を入手するため、パリにいる、桜沢先生のお弟子のクリムさんの住所。



敬意をこめて

八月九日 パン・ヴァン・ロック

ガーランド（テキサス）

追伸、私は英語が分かりません。フランス語でお願いします。

正食の国際児

橋本さん、あなたがRhマイナスとプラスの血液型についての資料を送ってくださいのに、お礼が遅れて申し訳ございません。よく分かりました。本当に有難うございました。

エミは6月14日に生まれ、私たちは

すばらしい出産体験をいたしました。

（薬を使わないで）。私が最初に彼女を抱いて、それからナオキが九四日間、ずっと世話しました。彼女は、とても元気でかわいいです。

私たちは、もう数年、日本にいて、その間にナオキがもっと鍼の経験をつんで、それから多分、アメリカに移ります。いつもご親切、有難うございます。とりわけ、私が初めて日本に来た時に。

十月一日

ベッキー・（キャノン）クボタ

（芦屋）

マクロビオティックがフランス語辞典に！

橋本政憲様

〔前略〕フランス語の辞典（仏和辞典）としては、今まで大修館の『スタンダード仏和辞典』が最良とされていましたが、間違ひ、誤植がたくさんあり、訳語も悪く、実用になりません。

今、新しく三省堂から『クラウン仏和辞典』というのが出ており、これは大いに改良されていて、フランス語の対訳辞典としては、まことに立派なものです。

フランスの国語辞典（仏仏辞典）としては、大中小さまざまありますが、

『ロベール』というのが最もよく、その中辞典にあたる（Petit Robert I）というのが座右にあると大変便利です。

東京で十一年前に買ったのがボロボロになり、『大ロベール』（七巻）を買った。その後、『プティ・ロベール』の新版（一九七七年版）を買って、今、使っております。

なお、この版から「マクロビオティック」という言葉が見出し語に入り、われわれのいう意味での「マクロビオティック」に近づきました。以前にもマクロビオティックという語の載っている字典は、ヨーロッパには各国語でありましたが、いずれも「長生き術」という意味だけでした。

昨年（一九七八）秋、ロンドンにヨーロッパの新旧正食家が集まり、大会を行なったことは、ご承知のことだと思います。この時、ホテルのロビーで、リヴィエール夫人が「明日、しゃべらねばならぬが、なにか、いいタネはないか」というので、手帳に控えていた、この「プティ・ロベール」のマクロビオティックの定義を見せると、

「これはスゴイ!!」とうとう、われわれのマクロビオティックもフランス語の市民権をとった!!

といい、夜中までかかって、このロベールを中心に演説草稿を練っております。

ました。翌朝、R夫人は一時間にわたって堂々たる演説を行ない、後半で、

「マクロビオティック」という言葉が、フランス語で最も権威ある『ロベール』の見出し語に掲載されている、と紹介すると、会場の一同、ざわめきました。

「オックスフォード」〔英〕にも「ウエブスター」〔米〕にも「ブロックハウス」〔独〕にも、また、同じフランスでも「ラルース」にも「クリンクシーク」にも、オーサワ流「マクロビオティック」の意味では載っていないからです。

R夫人は、その後、テンリュウの機関誌「プランシブ・ユニーク」の巻頭言でも、この「ロベール」のことに触れています。

昔は、フランスの国語辞典といえば、『リットレ』か『ラルース』に決まっていた。ところが、アルジェ生れのフランス人ポール・ロベール（弁護士）が、新しい国語辞典「新リットレ」をめざして、一九五〇年代から仕事を始め、一九六〇年後半になって完成したのが『ル・ロベール』です。これは他の追随を許さぬ辞典で、以後、辞典といえば「ロベール」というほどになっているくらい権威のあるものです。

『ロベール』の説明の中に、ジョルジ

ユ・オーサワ「桜沢如一」の名の入っていないのが、R夫人には、まだ気に入らぬところで、出版社へ行って説明する、と言っていました。(テンリュウの近くに「ロベール」の出版社があります)

九月十四日 パルセローナ(スベイン)にて

安原久雄

《プティ・ロベール》一九七八年版

MACROBIOLOGIE 形容詞。(二八四)

女性名詞。『長寿を約束する生活の衛生法』の意味で、二〇世紀の半ばに、

一人の日本人によって、禅マクロビオティックという表現で復活された)

化学的または工業的な加工によって生じた成分を全く含まない、自然な穀物

と野菜を基本とした栄養法をいう。広義—この方式による食事。用例「マクロビオティックの栄養法に関する会議」

(マレー・ジョリ)

沖繩から

拝啓、編集部の皆様は「新しき世界へ」の発行のため毎日お忙しいことと思います。お陰様で楽しく読ませていただき、また勉強させてもらっています。さて、私達の「沖繩陰陽研究会」の会長やら事務局長やら雑事係やらを

一手に引き受けて楽しく遊んでいた巽春信君は永遠の旅立ちをしてしまいした。CI協会にも御心づかいいただきまして会員一同感謝いたしています。大森先生にも昼夜の別なく、大変な御心配をいただきました。

当会は彼一人に、おんぶにだっこという状態だったので、面倒みてくれる人がいなくなつて困りました。皆でいろいろ相談しまして、さしあたって、私が雑事係というか事務局長みたいな仕事をする事になりました。連絡が遅くなりましたこと、心から申し訳なく思っています。よろしく願ひします。

十月二十二日

沖繩陰陽研究会

編集部殿

仲程路芳

日野先生から

橋本様、昨日は早速に「米国の食生活改善目標」の原文をお送り下さいまして誠にありがとうございました。当方で、大学の先生方で、このことに関心のある人々にコピーして発送する予定であります。(すでに何人かの人々にはお送りしましたが……)

アメリカでくしゃみをすれば、日本では風邪をひくと言われるくらい、反

応が早いはずなのに、どうも、このことに関しては遅すぎるようです。私どもの外来では、日本CI協会発行の別刷を患者さんには読むことを義務としています。

御存知と思いますが、日野が中心となり、生態学的栄養学研究会、年一回、開催されていますが、その講演の内容をそっくり印刷したものがございまして、お送り申し上げます。

十月十六日

松井病院食養内科外来

日野 厚

文句なしの感銘

『新しき世界へ』11月号「自力出産の体験から」は文句なしの感銘と満足を感じました。自然体ということが世間

一般にも受け容れられやすい今、上手な読み手によって、たとえばNHKの『私の本棚』などに放送されたら、大きな反響を呼ぶかもしれない、と思いました。

確かな学習と事前研究、そして、土台となるべき世界観をしっかりと身につけて、なお全く分からない未知の世界に行く筆者の喜びとためらいが、ジカに伝わってきました。

も一つ、すばらしかったのは、夫婦一体の産みの苦しみ、喜びが文面に躍

動していたことです。この手記を、このまま、これから母となるものに確かに伝える手だてを、これから考えてみたいと思っています。十月の間に積み重ねた食事の内容も、そんなに難かしいものでなく、その時の体調によって選んだ献立になっているようにも思え、その点でも参考になりました。

自力出産ということが、わずかに三千年ほど前、昭和二十五年ごろには、九割方が、それに近い助産婦介助で行なわれていたことから思えば、本人の工夫や努力を全く必要としなくなった現在に、このように完全に近い自力出産を試みるということは、大変なことだと思いました。

ここに、人間本来の姿に還ろうとする「遊び」が、今の世だからこそ、一つの題材として価値をもっている、と思ひ、その有難味、満足感、喜びは、お陰様によるものと考えたいのです。連綿として何十億年を経た天地のお陰様によって物のちを生みだす喜び、それは、種から大根、玉ねぎなどを作るときにも似かよつた喜びになります。「手作り」というダイゴ味が、万人のものとして感得できるのは、今が一番の好機なのかもしれません。

十一月十四日

渡辺寛海(富山)

リユーマチの治し方(陰性・陽性)

——よい油気を体におぎなう——

大森英桜先生健康相談

陰性のリユーマチ

〔「Q」は相談者質問、「」は大森英桜先生の発言〕

司会／この方は52歳の男性で、慢性関節リユーマチです。玄米を始めてから6カ月。本格的にやって2カ月。その間、体重が55キロから39キロに減りました。(身長は165センチ。昭和51年に発病し、1カ月ほど入院して、ステロイド系の注射を受けていました。また、心臓神経症もあるので、安定剤ものんでいました。)

——あなたは陰性のリユーマチですね。ステロイドを打ったんですか？

Q／玄米を始めてしばらくは薬と注射がやめられ

なかったんですが、最近、人の指導で、ようやくやめることができました。今、痛みはそれほどひどくありません。ひざとくるぶしに、はれが来ています。

——膝の色を見せてください。ひどいとそこがツルツルになってしまいます。あなたはそんなにテラテラしていないですね。手の指でおかしいのはありますか？

Q／小指と人差指と親指がおかしいです。

——心臓と腸が悪いのですね。あなたは上唇がうすいから胃下垂で、下唇の色が悪く、はれてゆるんでいるから、慢性の腸カタルです。そして、陰性で心臓がやられてきている。小指がはれてきているのは心臓肥大を表わしています。薬が関係していますね。胃と腸がやられているから、貧血ですね。

リユーマチには、肉食のとりすぎからくるリユーマチと、あなたみたいに顔色の悪い、あまり肉食し

ていないでなるリユーマチの2種類があります。ところが今の医学では、炎症性のリユーマチにはステロイドが効くとなると、どちらのリユーマチにもそれを使っています。そうすると、あなたみたいなリユーマチの人は、かえって治らない。下垂している内臓が、ステロイドですます下垂してしまうのです。

Q／まだ化学剤による治療が続いていた時、眼が強膜炎になりました。現在も体の調子が悪いと、喉の下が充血して、うるさいような感じです。それから最近、リユーマチの痛みは軽減されましたけど、退院してから生姜湿布と芋バスターをしてみました。肩に、真つ黒なしみが浮き上って、毒素が出た感じでした。

——注射を打った箇所はもろにやられてしまいました。注射の針で毛細管を破られてしまうので、かえってその下へ滲血がたまるのです。

Q／ええ、注射した所にしみが出たんです。黒く出た時はいくらか手が軽くなって、午後になると体の調子がいいので、なるべく体操をするようにしているんです。

——もう少し正食をすると、毒素のとれる間隔がのびてきますよ。それと、一時、急激に毒素を抜いた時、そこがくびれ、力が入らなくなる時がありますが、小水で毒素を出せば、スカッとします。

Q／ただ、最近、非常にやせてしまいました。やるのは心配ないと言われるんですが……。それと、すぐ気管をやられてカゼをひくんです。

——とにかく今、あなたは貧血なのですから、あまり極端なことをしないで、力をつけないといけま

せん。食事ですが、主食は小豆10%、もち米10%入りの玄米ご飯。それにつけて、鯉こくテッカ、テッカみそ、油みそを適宜、交替に摂ります。あと、のどには、蓮根が端境期でないから、コーレンを毎日、親指の頭大の量を頓服します。今、タンとかセキはないですね？

Q／ありませんが、今朝、ちよつと具合が悪かったので、蓮根と椎茸と大根のスープを飲んだら、気分が悪くなりました。

——そりゃあ気分悪くなりますよ。今、あなたは血が薄いので、血を薄くするような椎茸汁を飲んだら、いつべんに元気がなくなっちゃいます。今あなたに必要なのは塩気と油気。これを強く効かしたものを摂ってください。造血するものを入れていくのです。だからテッカみそを毎食小さじ1杯とるといいです。あなたは極端に血が薄いからテッカのように濃縮したものがよく効きます。

次にみそ汁。今までに、豆腐、ジャガイモ、サツマイモなどが入っていますね。これらを食べたら駄目です。歩くこともできなくなってしまう。摂っているものはワカメ、玉葱、長ネギ、ところろ昆布、油揚げ、軽いもので、せいぜい麴ぐらいです。

あなたの場合は、あまり海藻は摂れません。摂るなら、抱き合わせて小豆昆布をおかずとして摂って下さい。

Q／海藻だけで摂ると、どうなりますか？

——体が締まって冷えてしまいます。海の中にあるものだからね。で、小水の回数は？

Q／6～7回です。

——だいぶゆるんでいますね。小豆昆布で治りま

す。あとは野菜の天ぷら。胃下垂がひどくて、弱っているとなぶらも受けつけませんが、食べられれば食べてもいいです。材料は牛蒡、玉ねぎ、人参、カボチャ。青物は要りません。

あと主食の代用にそば。足が冷えるでしょう？

Q／冷えます。

——ですから盛りで食べないこと。夏でも煮込みそばです。具は長ネギ、油揚げ、セイタン。うどんは体がやせ切っているから、たまに摂るのなら体をふくらませるからいいでしょう。自然発酵させた手打ちほうとうが一番いいです。ただ、具に生大根は使わないこと。とにかく体を暖めるものを摂ります。冷やすものは駄目です。

大根は切り干しがいいです。切り干し大根と海草の抱き合せにして、それに黒豆を入れて煮るといいです。野菜の煮物をする時は、必ずセイタン（小麦グルテンを醤油で煮しめたもの）を入れてください。もしコーフーカツが食べられるなら、ほんの少し食べればいいです。たくさんは駄目です。この時だけ、油消しにキャベツをつけます。それ以外の時にキャベツは使えません。

あと、ヒジキとコンニャクの煮付けを週に1回くらいです。これは腸のゆるみを治します。

Q／パンを一切れ食べた時、気持が悪くなったんですが……

——どこのパンですか？

Q／自然食の店で買ったものです。

——それは三温糖入りのパンでしょうね。あなたは胃と腸がゆるんでいるから、砂糖がほんのちよつと入っても治りません。自分の家で作ったうどん粉

のお好み焼ならかまいません。

Q／今、浣腸をしないとなかなか自力では便が出ないんです。

——困りましたねえ。ほつておいたら幾日ぐらい出ませんか？

Q／3日くらいです。3日目あたりになると気持が悪いので、最近は2日目に真水の浣腸をしています。ところが最近は浣腸すると、お腹が痛くなってくるんです。

——浣腸というのは器官を拡張するものです。腸が広がって便が出ないのを、これまた陰性で無理に拡張してしまうから、よけい、大変になるのです。使うのなら、塩分2%くらいの塩水浣腸を人肌に温めて使うことです。

あなたの場合、玄米を食べていて便秘したのなら、ほつておいて大丈夫です。自然に出すことです。10日目に出たら、次は8日目、次は5日目というように、便秘の期間が短くなり、だんだん腸が正常な状態になります。

あなたが使っている下剤はないですね。せいぜいハブ茶を炒って、濃く煮出した苦いのを飲むくらいです。

Q／薬草がいいと勧められたんですが……

——あなたに薬草はいりません。動物性食品でやられている場合には、草のカリウムも必要ですが、あなたみたいに、血圧も下った、血も薄くなってきた、胃も下垂した、腸も動かないという状態では、青い葉は要りません。

だから、どうしても便を出そうとするなら、梅生番を飲んで、生姜湿布でお腹を温め、芋パスターを

はり、パスターの上から焼き塩などで温める。痛み
の時も梅生番を飲んで、お腹を温めれば痛みはとれ
ます。便は出なくとも、ガスは出るんでしょ？

Q／ええ、ガスは出ます。

——だいたい便が下の方へ来ている。その便秘だっ
たら心配ないですよ。ガスが出ない、となったら、
だいたい腸の上の所でやられているんです。ガスが出
るのなら、下行結腸あたりへ便が来てたまっている
わけですから、そう心配はいりません。20日間は便
秘しても大丈夫ですから。

下行結腸がマヒしているから、そこで水分を吸わ
れます。出た便は固いでしょう？

Q／最初固くて、いったん出ると、あとはゆるい
です。

司会／飲み物は何がよいでしょうか。

——あまり陰性のもはやれないですね。玄米茶
か、醬番、塩番茶。ちよつと塩気を入れた番茶程度
から始めます。

Q／薬を断つて、本格的に玄米をしてからまだ2
カ月なんですが、体質の変る時に、重症の人ほどふ
らつくとか、めまいなどがあるということですが……
——薬の排毒から来る反応は、2カ月もやってい
れば、だいたいなくなつてきます。普通だったら、反
応の来るのはせいぜい1カ月目です。

Q／この状態では動機にも行けません。

——これからは、陽性の食事が入って元気になる
ます。あんまり元気がなかったら、仕方がない、塩
鮭でも1回、テストとして食べてもらなさい。

眼の手当は、塩番茶で洗うこと。それだけで治り
ます。

司会／ゴマ油の点眼は必要ありませんか？

——点眼してもいいが、しみて、ふるえ上ります
よ。涙がたくさん出ます。早く治そうと思ったら点
眼しなさい。

手の痛みは毎晩、生姜湯につける。10分ほど、手
が真っ赤になるまでつけておいて、その後、生姜油
をすり込む。ある部分が痛い、はれているというの
は、汚い血がよどんでいるからで、要するに、き
れいな血が通ってきたら、痛みは消えてしまう。

Q／漢方薬は飲んでもいいですか？

——要らないです。漢方薬は草根木皮のアルカリ
を主体にしているから、動物性食品から来た病気に
は割合、効きますが、あなたのような陰性の病気に
効く漢方薬は、あまりないと思います。乾燥した陽
性、根の陽性といっても、ナトリウム・カリウムの
拮抗で言ったら、陰性です。体にとって一番重要な
塩気の面で、マイナスになりますから、用いないほ
うがいいでしょう。

(54年7月8日の健康相談より。文責／小栗健嗣)

陽性のリユーマチ

司会／58歳の女性の方で、関節リユーマチです。玄
米歴5年で、その間、魚を少々とっていたそうです。

——食養からみて、リユーマチは陰性のものと陽
性のものとの二つがあります。陽性のリユーマチは
肉食の摂りすぎが原因で、陰性のものは砂糖、果物
の摂りすぎからきています。

私達の体液の中の毒は、腎臓でろ過されてお小水
とともに体の外に出るようになっていくのです。と
ころが、動物性蛋白の分子はろ過する穴よりも大き
いために、ろ過されず腎臓に残ってしまいます。そ
して、その毒(尿酸)はまた血液の中に入り、体の
細胞の中に入っていきます。尿酸のような毒物が体
の中に入れば、当然その場所は血液循環が悪くなり、
気候の変わり目や気圧に影響されやすくなり、痛みを
感じるようになります。特にひざにそれがきやすい
のです。

というのは、ひざの関節には体の他の部分よりも
脂肪がたくさんあります。健康体ならば、きれいな
油が集まっています。赤ちゃんのものは透明です。
そして、骨がゴリゴリしないように潤滑油の役目を
しています。

牛肉や豚肉の油(ヘットやラード)は、加熱した
状態なら液体ですが、さめるとかたまつてきます。
魚油も、皆さん魚を焼いてみればわかると思います
が、ブンブンと変なおいにして、とにかく、あま
りきれいな油ではないのです。そんな油のものを食
べれば、それはかならず血液の中へ入って、体の中
に残留します。さつきも言ったように、特に関節の
まわりにたまりやすいのです。きれいな油がなくな
って、きたない油がたまり、尿酸の毒物が細胞のす
みすみまでいくと、その部分は神経痛やリユーマチ
になって痛み出します。

あなたは、まだ足の指が変形していませんか？

Q／親指と小指がかたくなっています。

——血液循環の悪くなった所は、だんだんかたくな
つてきます。特に関節がかたくなります。ひどく

なると、手足がカチカチに曲がったままで石みたいになってしまいます。

あなたの場合は、陽性の症状ですね。動物性のはどんなものを食べていましたか？

Q／リユーマチになってからは食べていませんが、その前は、魚やお肉を多少食べていました。それから、甘い物も。

——それが原因でなったんですよ。あなたは足の小指がかたくなって曲がっていますね。五行説では小指は腎、膀胱の経絡なんです。魚を食べた人の足の小指はみんなかたくなって曲がっています。そして、魚の目ができてます。リユーマチの場合は、これが極端にかたくなったものです。もつとひどくなると、小指が薬指にかぶさってしまいます。陽性の毒が多いですから、指が内側に曲がってくるのです。

また足自体の方向も、さつきあなたが歩いてくるのを見ていたけど、多少中を向いているので陽性です。魚の毒がひじょうに多く、それに甘い物も入っていて、その両方が尿酸毒素になって、痛む所になまってしまったわけです。

ですから、治すためには、魚やその他の動物性、砂糖、果物などをいっさい摂らないことです。摂りながら治そうたって、治りませんよ。魚の目ひとつ治すのにも、カツオぶしがちよつとでも入ったら治らないですよ。煮干しが一匹でも入ったらダメなんです。

ひざを治すには、大根おろし3(標準)盃1杯、醬油1、ゴマ油を沸騰させたものの1の割合でまぜたものを毎日摂ります。これはリユーマチの特効薬です。ふつう、陽性なみそ汁は、わかめ、玉ねぎ、ねぎ

が入ります。それらを当然用いますが、あなたの場合は、そのほかに大根を使ってください。白菜などの多少あつさりした野菜や、ツンとしたにおいのする季節の野菜をまぜてもかまいません。麩などもいいですよ。

とにかく、血が汚れているのですから、それをきれいにするためには海草がきます。とろろ昆布をみそ汁に入れたり清汁にして摂るといいです。

あなたの場合は、かなり幅広く野菜や海草を摂ってください。昆布やひじきなどを摂る時は、大豆や黒豆を抱き合せて調理してください。甘味をつけるために、油揚げなどを加えてもいいです。

手当ては、患部を生姜シップして芋バスターをしてください。あなたは、生姜でシップしたら、すぐ赤くなりますか？

Q／なります。

——わりあい陽性だから、すぐ赤くなるんですね。あなたの場合は、生姜シップの時間を少し長くしていいですよ。

それから古い塩気が体の中にたまっているので、上手に脱塩しなくてはけません。それには、ネギ湯がきます。

Q／ネギ湯はどうやって作るのですか？

——ネギをきざんで、熱い湯の中にパツと入れて、それに足をつけるんです。生姜よりも効くかも知れませんが。

Q／足もヒザも手もですか？

——そうです。あなたは化膿しやすいですか？

Q／バンソウコウなどを貼るとすぐかぶれてしまいます。

——それは表皮にきれいな血がきていないからで、軽いアレルギー体質ですね。でも、膿みますか？

Q／それはありません。

——塩気が効いているんだね。リユーマチでも陰性の場合は、食糞を始めて急に反応が出てきて、ヒザなどが膿んでくる人がいますよ。あなたにはそれがない。手の指も陽性で、カチカチですね。それにあつい。これは体の中がやけているのです。

Q／普段は冷たいんですけど……

——血が酸化してやけているのだから、中和さればすぐ冷めてきますよ。また、油がたまつて関節がみんなふくらんでいる。ひどくなると、その部分がテラテラと光ってきます。

Q／ええ、今、ヒザがそうなんです。

——肌がロウみたいになるんです。気持わるいでしょう。ガンの末期症状になると、全身がそんな状態になるんですよ。そして歩きづらくなって、もつとひどくなれば、背もちぢまってきますよ。

Q／ええ、そうなんです。体をのばそうと思つても、のびないんです。

——血の循環が悪いし、魚の塩気が入っているから、だんだんちぢまってきたでしょう。だいぶ医者に通つたんでしょう？

Q／ええ、ずいぶん。でも治らないんです。

司会／この方の主食は？

——玄米でいいですよ。あと麺類もいいです。

Q／どのくらい食べていいですか？

——よく噛んで食べるのなら、食べたいだけ食べていいですよ。

Q／ソバは？

——食べたければいいです。でも、あなたのような症状の場合は、ソバを食べる時は、かならずネギと大根おろしをたっぷりつけてください。

また、油の摂り方に気をつけてください。悪い油が体内にあつて、いい油がなくなつてしまつていいますから、いい油を上手に吸収させるようにしてください。摂り方を間違えて、油を体内で酸化させてしまつたら、ただでさえ体はやけているんですから、はれていところがおさらはれてしまいます。天ぷらなどをとつてもいいですが、大根おろしをたっぷりとつけるようにしてください。

Q／一週間か十日たつたら反応がおこるそうですけど、大丈夫でしょうか？

——極端なことをしないで、普通に食養をやつていくかぎりには、急な反応なんてきません。大丈夫ですよ。

ただ、早く治したいと思うのなら、はじめの一週間は少食にしたらいいです。一日一合なら一合をピツシリ守るのです。その間に腸がしまり、しまつただけ腸壁の毒がとれます。

私たちの体は食べたもので血を作り、その血で悪い部分を治していくわけで、胃や腸の消化吸収力の強弱がたいへんに影響します。玄米を食べるときれいな血ができるといっても、胃と腸が悪ければ、計算どおりにいかないですね。だから、はじめの一週間は少食にすれば、消化吸収力がよくなつて、あとの食養の効率が高まります。

ですから、あなたの場合、はじめの一週間はうどんにしたらいいです。うどんの方が玄米よりも少食になりますから。それも、手打ちのものがいいです。

Q／ほかにどんな野菜を摂ったらいいですか？

——さつきも言いましたように、今のあなたに効くのは、ネギと大根です。それから、においのある季節の野菜を少量。たとえば、天ぷらをする時、玉ねぎ、人参、ごぼうのほかに、青ジソがあるなら、それを一枚揚げて食べるというです。

司会／今、三年番茶を飲んでいるそうなのですが？

——それでいいですよ。量は一日二合ぐらいです。今、お小水は一日何回くらいですか？

Q／昼間六回、夜三回くらいです。

——それでは、膀胱もだいぶ固くなつてますね。

Q／食養の手当を始めてから、夜三回に減つたんです。その前は、五／六回行つてました。

——夜、小水の回数が多いのは、陽性の毒をさうとう持っているんですね。多分に魚の毒が入っています。だから、あなたの場合、塩気をあまり効かす必要はありません。おいしいと思う程度の塩気にしてください。

司会／寝汗をかくそうです。

——どこにかくのですか？

Q／背中と後頭部です。

——それは陽性の熱があるからです。大根おろしを摂っていれば治ります。結核などのように陰性の熱は胸の方から出るんです。

司会／入浴はどうでしょう？

——けつこうですよ。血圧はどうですか？

Q／ふつう低めなんです。毎年七、八、九月になると下がつてしまつて困るのですが。

——七／九月は暑いから、飲み物をたくさん摂りますよね。当然、血がうすくなるわけです。飲み物

の量なるべくおさえるようにするといひです。

Q／先生の講義で、地龍（ミミズを乾燥させたもの）の黒焼きのバスターがリユーマチに効くというので、やつているんですが……。

——陰性のリユーマチには、とうぜんそれは効きますよ。でも、あなたのは陽性だから、芋バスターがいいですよ。

Q／芋バスターしたら、足首がすぐはれてしまつて、ミミズの粉でやつたら、しばらくはだんだんすけど。

——芋バスターをしてかゆかつたり、はれたりする時は、効力が落ちてしまふけれど、芋の中に塩を入れて陽性にして使つたらいいです。でも、そんなにはれるのは、さうとう皮膚が弱つていゐるんですから、しばらくミミズを使つてもいいですよ。でも、高いから金がかかりますね。

バスターをして痛い所に少しでも血が通つてくるようになつたら、症状に合わせて少しずつ体を動かすようにしてください。炎症をおこしている時に、無理に動かすとよいはいはれてしまいます。かたくなつたところをさう簡単には、やわらかくできません。

Q／温泉はよろしいですか？

——リユーマチ、神経痛に効く温泉、飲んでみてすつばい温泉ならいいですよ。一日六時間ぐらい入るんです。ただ、温泉療法をする場合、食事が問題ですね。湯治場での食事を出す所などないでしょう。だから、私は今までの患者に、鉄火みそなど陽性なものをかならず持つていくように言つてゐるんです。温泉療法をして、毒が徐々に抜けてくると、痛い所が紫色やまつ黒い色になつてきます。一時、テカテカに光ることもあります。さらに温泉に入るの

を続けて、半年くらいかけてゆつくりと脱塩していくと、その色が徐々に抜けていきます。それでも、なかなか元通りには治りません。

しかし、常時玄米を食べて、そういう塩気を入れながら悪い塩気を抜くのなら、温泉療法もいいんですが、そうでなかったらあぶないですよ。それよりも自宅でやった方がはるかにいいです。

Q／どんどんやせてしまうんですが……。

—そう、やせちゃいますね。そして、油のたった所だけがふくらんで、光るんですね。あなたの場合、魚の毒を抜くために、食箋に大根とかネギを入れてますが、いい血を作るために、ときどき陽性なものも入れていかなければなりません。貧血にならないように、鉄火みそを上手に摂ってください。

(昭和54年3月3日の健康相談より。文責／曾我部)

スタッフから一言 (28ページよりつづく)

●M先輩が面白い本を下さった。永海佐一郎東工大名誉教授の『化学の入門と原子核の化学』(内田老鶴圃・千二百円)。化合物とは、陰性要素と陽性要素の結合で、両部分の原子価と原子数の積は等しい、というものの。やや、機械論のようだが、化学を勉強してみたくまりました。ズボラですから、一年の予定を立てて勉強や読書をしたことがありません。そろそろ、あらゆる生活や学問が大転換しだす気配です。今年もよろしく願っています。(橋本政憲)

●食養を知る前は、お米嫌いの気味でしたが、玄米をいただき始めて、そのおいしさがわかってきました。CIへ来て4カ月、ハイになったりダウンした

りでいろいろあったけど、この先長い食養航路。ゆったり洋々行かせてもらいます。(広瀬まり)

●心によろこびがわけば、自然に表情は明るくなる。無理に顔をつくらなくてもよい。表情は心の在り方により左右される。すなおな心を持ち、相手を生かす働き方をしてゆきたいと思う。(増田清子)

●すべてを後にして、食は忘れず、生き行く身を養うとは申せ、自分ながらあきれるばかり。

新春を迎え、さぶさぶと洗い清め、GOの御言葉を押借して、二つなき命のもとを大切に勇ましく歩まねばならない。

(吉成知江子)

コピー版、テープの発行 (注文歓迎)

桜沢如一著『バイキンの国探検』

¥1200円

桜沢如一著『パストウールの審判』

¥1600円

桜沢如一著『天国の鍵』

¥800円

桜沢如一著『砂糖の毒と肉食の害』

¥1200円

●カセットテープ

大森英桜『主食の徹底研究』

3巻1セット

(90分、90分、60分)

¥4500円
¥3000円

ファイトマン求む!!

同志 男女各1名 委細面談 電話

マクロビオティックの
運動と自然食品販売



くろふ 味穂 自然食センター

練馬営業所 練馬区栄町20 TEL03(948)5701

タワー式天然塩 製造許可ありる！

社団法人食用塩研究会

昭和54年11月16日付けで念願の「天然エネルギーを利用した塩製造試験装置」による「塩製造許可」がおりた。

同年4月に、旧「食用塩調査会」を発展的に解消し、「社団法人食用塩研究会」を設立したことを契機に申請の準備をはじめ、何度も専売公社関東支社に足を運んだ。前例のない申請ということで事務手続きに手間どり、6月30日、ようやく申請書受理となった。

7月10日、公社より大島の研究所を視察に來たが、その後、審査は長引き、なかなか結果が出なかった。しびれを切らし、何度か審査の促進を請求し、11月16日、ようやく許可となった。

「天然エネルギーを利用した塩製造試験装置」とは、赤穂の天塩、伯方の塩、シママスなどの特殊用塩（再製自然塩）復活後、次の課題として研究と実験を続けて來た「タワー式製塩法」のことである。

私たち日本食用塩研究会の前身である食用塩調査会は、自然塩復活運動を始めた当初から、最終的には、海から直接、化学的手段を用いない方法でつくった、文字通りの自然塩を復活しなければならぬという考えをもっていた。それが昭和48年2月に、天日製塩法の大家・芝喜代二氏との接触で、タワー式製塩法という、新しい、完全天日による製塩法の開発へと進んだのである。タワー式製塩法は、その生涯を天日製塩の技術開発にかけてきた芝老人最後の企画であった。

完全天日による

タワー式とは？

火力を使うと最高品質の塩はできない

日本の製塩法の変遷をみると、代表的なもので、揚浜式、入浜式、枝葉架流下式、イオン交換式とある。しかし、

これらの方法は、実は正確には採かん法（海水を濃縮して濃い塩水Ⅱかん水を得る方法）であって、これで塩ができるわけではない。これらの方法で得たかん水を各種のせんごう法で煮つめて塩の結晶を得るのである。

せんごう法は、釜にかん水を入れて煮つめるだけの平釜式から、蒸気利用式、真空蒸発式、蒸気圧縮式といった近代的方法へと発達してきたが、これらはいずれも火力を用いる加熱式である。

ところが、食用塩の品質に最も大きな影響を与えるのは、塩の結晶をむすばせる段階にある。この段階で火力を用いて急速に結晶をむすばせると、十分に良質な自然塩はできない。

火力を一切使わない

タワー式製塩法

私たちは、食用として生理的に最高の品質の塩をつくるために、平釜や真空蒸発缶を使わない、火力を用いない製塩法の工夫を行なってきた。現在研究中の「タワー式製塩法」は、一切の火力を用いない、天然エネルギーのみによる製塩法である。

技術面でまだいくつかの課題は残っているが、製塩のための基本的な装置はすでにでき、天然塩の試作も行なっている。できる塩の量は、装置そのもの

の基数が少ないためにまだ少ないが、質は十分に満足いくものとなっている。（タワー式製塩法は、日本、フランス、アメリカに対し、特許出願中である。）

皆様へのおねがい

自然塩復活運動を始めて今年で9年目に突入、タワー式製塩法の開発を意図してから6年半、大島に実験地を得て本格的に研究をはじめてから3年あまり、ようやくここまでこぎつけました。なにぶん、わずかな研究費で進めなければならぬ仕事であり、苦心と忍耐が必要でした。

日本食用塩研究会は、会員の方々のこの運動に共鳴された方々の浄財と無償の労力提供により成り立っています。本来ならば、国が——専売公社自身が真剣にとり組むべき問題でしょうが、なにぶん「常識」の通用せぬ世の中ゆえ、気のついた者たちが進めていかねばなりません。

日本CI協会の会員の方々、正食に関心のある方々ならば、「塩」がいかに大切であるかは、すでによくご了解でありましょう。

研究と運動が大きくなるにつれて、より多くの人材と資金が必要になって來ます。会は相変らず赤字つづきです。



- ① 伊豆大島の実験基地全景
- ② 実験成功！ 無動力波力揚水装置
- ③ 一切の火力を用いないで析出してきた天然塩



つきましては、この運動の新局面を迎えた今、私たちの研究活動に助力くださるよう、本会の会員になってください。このことを改めてお願いいたします。

● 会員種別

正会員——会の運営に参画できる杜団の構成員。くわしくはお問い合わせください。

普通賛助会員——研究会の趣旨に賛同し助力くださる個人または団体。一口年六千円。

特別賛助会員——一口年六万円。

* 入会すると隔月刊機関誌『いのちと海』が配布されます。入会時に、粗品を進呈いたします。

* 『いのちと海』だけ購読される場合は、年間三千円（送料共）です。

● 入会方法

①氏名（フリガナ） ②郵便番号 ③住所 ④連絡先電話番号 ⑤申込会員種別 をハッキリかき、できれば⑥職業 ⑦生年月日をかいて、郵便振替または現金書留にてご送金ください。

● 申込み、問合せは——

杜団 日本食用塩研究会
〒151 東京都渋谷区大山町11の5
日本CI協会内 ☎ 〇三・突九・七三三

80年代を迎えて

生存への行進

皆様、新年明けましておめでとうございます。いよいよ激動の80年代を迎えることとなりました。正食界でも、また他の多くの宗教でも言われるように、絶滅の危機、そして浄化の日を迎えるべく刻々と事態は進行しています。そして私達は各地で野の人々の中に、確実に救世のお仕事をして行く革命者、菩薩と呼ぶにふさわしい人々と出会い続けています。

これからの時代は誰か素晴らしい救世主が一人だけ出てきて世を救うかと言えは、そうとは思えません。たくさん野の人々が、野に出た菩薩や野に出た神々のメッセージを受けた人々が、和(輪)を復活する時代となるでしょう。そこにおいて、今の正食運動は、食環境全体。食生命という大きな大きな世界観を持ち、実践運動を展開することが必要です。

生命の次元に帰る、そしてそれを原点として新しい文明をつくる。この実践を始めなければなりません。

現代文明の危機は、その西欧文明の原点とも言える科学と、その片輪な発達の仕方にあると思います。今こそ、もう一方の片輪となる精神文明、東洋文明の奥底にある生命観が必要とされています。

全てを動かしている力の方向転換、

精神革命の実践の必要さはさらに重大緊急となって来ています。一九八〇年代、絶滅か生存か、いよいよその別れ道に立つ時がやって来しました。

友よ、手を取って生存への行進を歩こう！

10月20日、高山にて行進団と合流。

原子力、汚染、添加物、奇病・成人病の多発と増発、すべての人が恐怖と危機感を胸に抱き、狂ったように暴走している。行く先々で縁のあった青年団、婦人会の方々。それぞれの問題と真剣に取りくんでおられる姿に強く胸を打たれ、力づけられました。都会の雑踏の中で不安と焦躁を抱き煩悶していた日々。ため息のつきない美しい日本に今、崩壊の魔の手が刻々と迫りつつあると思うと胸がはりさける思いです。ともに歩こう！

樹田富美子

いよいよ一九八〇年代の幕明けです。今私達は新しき世界へ向かって、また一歩あゆみはじめたのです。もう歩き出している人、歩き出そうとしている人、やっと目を向けはじめた人達皆が手を取り合っていくのがこの年代だと思っています。困難なことも多く待ち受けていると思いますが、玄米正食を原点にして、男達と地球の子供達を生み増

やす女達が協力し合って新しい夜明けが見られるように共に歩きましょう。

柴田真優美

向かう道は死滅への行進か、生存への行進か。もうサイは投げられた。そういう年代に一九八〇年代はなる。と同時に正食者の出番がきたということ、日本列島を実際に歩いて感じました。食を環境全部とみなすようなマウ口的な考え方、心の持ち方をしなくてはならない時代へと変わっています。そういうマウ口的な目、心を養いながら歩いています。皆さんも一九八〇年代生存への行進、いや生存への準備は出て来ますか。地球に愛を

神力迎賀

正食の普及を目的に行進に参加して約一カ月たらず。時にアンパンにバクつき、絶望へ後退しながらも生存への行進を続けております。一九八〇年代は神様がハタキとホウキを振りまわし、地球の大掃除をなされるでしょう。皆様、共に手をつなぎ正食の和を広げ、生存へ向かって歩きましょう！

樹田美栄子

7月23日、C1で開かれた行進の報告会に出席し、ホビット村、群馬の榛

化粧品を考える

講師 宮川皮膚科診療所 宮川 秋

埼玉県和光市役所経済課発行「消費者のまど」より

(1979・3・31)

資料 1 化粧品とは？

(薬事法) 人の身体を清潔にし、美化し、魅力を増し、容貌を変え、または、ヒフ、もしくは毛髪をすこやかに保つために、身体に塗擦、散布その他これに類似する方法で、使用されることが目的とされているもので、人体に対する作用が緩和なものをいう。

〔皮膚の生理機能に影響をあたえるような薬理学的に明確な作用があつてはならない(過大効用の表示規制あり)〕

化粧品工業会(要旨)

「化粧品が皮脂膜の形成に力をかけたり、あるいは代役をつとめたり、ときにはおとろえた肌を美しくみせることまでするために必要」



化粧品について、たとえば二万五千円とか、三万円とか出して、若い独身女性などが買ったという話を耳にします。

どうしてそんなにぜいたくなことをするのか、やはり独身貴族かというふうな目で見られがちですが、実はそうではなく、押し売りされて泣く泣く買ったという方も、相当いるんじゃないか、買わなくても良いものを予算外に買ってしまったということがあるんじゃないかと思えます。

そこで、皆様方が、さめた目で化粧品を判断していくということが、化粧品を正しく見る上で第一歩になるのではないかと思います。

それには、薬事法について頭に入れておくことが大きい誤りをふせぐことになるのではないかと、というのが私の考え方でございます。

薬事法によれば、化粧品とは、資料1のように規定されています。

化粧品工業会では、これに対して、資料1のようには言っていないわけに「化粧品を使わなければいけませんよ」ということを言っているわけです。

そう言わないと、売れ

資料 2

(背部) 皮表脂質 $mg/20cm^2/3時間$

年齢	男	女
20代	1.977	1.372
30代	2.092	0.940
40代	1.560	0.909
50代	1.568	0.768
60代	1.355	0.512
70代	1.283	0.450
80代	0.523	0.294

(新潟大 猪股博士による)

ないものでございますから、売方へ売る方へと持っていく。その理由になつていくのが、皮脂膜の形成ですね。汗と脂で、肌の表面が弱酸性の状態になると、人間の皮膚の状態ですが、その力が衰える場合には、化粧品で補充してやればよいということになるわけです。

もまだ脂が残っている……男というのはとんでもないヒヒオヤジということになるわけでございます。三〇代になりますと著しく落ちてきます。五〇代になるとカサカサになつてきて、男の半分も皮脂がなくなりこれじゃ女性にたまったもんじゃ無いという感じをこの数値は示しているわけです。

資料2は「皮膚の老化」というテーマで学会発表されたもののひとつですが、男女の二〇代から八〇代までの一〇年刻みで、背中の皮膚の二センチ平米当り、どれだけ皮脂が出るかを測定したデータですが、女性の場合、男性に比べて皮脂の落ちこみが非常に早いんですね。男は六〇代で二〇代の女性とほとんど同じ数値ですから男というのは嫌らしいくらいギラギラしておる……七〇代になつて

皮膚の老化を数的に示すものですが、背中とは違いますが、顔の皮膚もこれと平行しているだろうということになりますと、三〇代になつたら、なるほど、化粧品業界の言い分通りにアブラ気を補充しなければならぬということが裏付けられざるを得ないのかということになります。

中村敏郎先生という、皮膚科医によりますと、女性の肌は二五、六歳になると、もう中年になると

- 1) 障害品目中クリーム、乳液、化粧水のしめる割合は 昭和43年度61.1%
昭和48年度69.0%
- 2) 一般に化粧品障害率は 昭和43年度35.4%
昭和48年度38.5%
- 3) 化粧品障害は意外に高率、しかも基礎化粧品による障害が多い
- 4) 皮膚科医が接する患者は障害者の7分の1にすぎない
- 5) 色素沈着をおこす主因は、ファンデーションクリームが第1位である。

いうんですね。自分では若いと思
っていても、肌の方はもう中年に
なる。中年になったら中年らしい
化粧をしてほしいということを言
っております。

そうしますと、普通、人はなる
ほど化粧品を使わなければならな
いと思うんですね。

しかし、ここで困ったことがご
ざいます。

基礎化粧品を使いますと、これ

による化粧品かぶれが非常に多い
という報告がございます。

資料3に出ておりますけれども
名古屋大学の早川先生がおやりに
なったアンケート調査では、クリ
ーム、乳液、化粧水によってカブ
レが発生する率が非常に高いとい
うことが報告されております。

そうなりますと、肌を手入れす
るのに、基礎化粧品を使えとい
うお医者さんと、そんなものを使
うとカブレするというお医者さんが
いる。それでは、一体どうしたら良
いのかと、とまどうわけですね。

これは、各人の肌には、個人差
があるので、自分の肌に応じた手
入れ法をあみ出す以外に方法はな
い。もうひとつは、皮脂が不足し
ているとするならば、何も化粧品
に頼らなくても補充できるであろ
うということが考えられます。

たとえば、オリーブ油とか椿油
をお使いになっても皮脂不足の補
充にはなるだろう……ただ、塗っ
た感じというのが問題で、ベトベ
トして気持ち悪い。塗った感じの良
い化粧品の方が良いということに
なるかもしれません。化粧品に
たよらなくても皮脂不足の補充は
できるということですね。

また、皮膚科の医者は、男性が
主流であります。これが化粧品の
ことをとやかくいっているわけ
ですが、自分で化粧をした経験がな
い。私の話も、自分ではしたこと
もないのに偉そうなことを言っ

ておるといふ誠に申しわけないこ
とになっておりますが、ところで、
化粧品というのは何かから出来て
いるかというところで、資料3に
ありますとおり「基剤」「添加
剤」「配合剤」というものがあり
ます。配合剤に、四種類書いて
あります。化粧品の入っている
量は、極めてわずかで、前出の
薬事法と考えると、あまり
効果があるとは言えない……ま
かろうじて紫外線吸収剤……いわ
ゆるサンスクリーンとかいうクリ
ームがありますが、こういうもの
には、ある程度紫外線を防ぐ力
はあるかと思っております。

しかしサンスクリーンというの
は、紫外線吸収能力は二時間以内
と言われておりまして、それ以上
日にさらしている場合は、塗り直
さなければならぬと注意書きが
あるようですね。

あとの配合剤は、有効成分と
しての力までは及ばないと考え
た方がよいだろうと思っております。

資料 4

化粧品の組成	
基剤	水 活性剤(界面活性剤・乳 化剤) 湿潤剤 エタノール
添加剤	香料 色素 防腐剤
配合剤	紫外線吸収剤 殺菌剤 ホルモン ビタミン

それから防腐剤や殺菌剤。

これは、いろいろ肌に仇をする
といわれております。しかし、こ
れが入らないと、化粧品はすぐ
腐敗してしまうわけで、防腐剤、
防かび剤、酸化防止剤など、変敗
を防ぐ薬を添加しないわけには
いかないというのが問題点です。

例えば、ヘチマ水を、化粧水と
して使おうというわけで、一升ビ
ンにいったい造ってお使いになる
のは、大変結構なことですが、そ
のままお使いになると、三日か四
日で腐ってしまいます。

それを長く使うためには、どう
しても殺菌剤や防腐剤……グリセ
リンとか界面活性剤、アルコール
などを少し入れるというように、
多少、加工を加えなければなら
ないわけですね。

ところが、防腐剤とか殺菌剤と
いうものは、悪い面がいろいろあ
るという報告が出ております。

次に、資料5、資料6、資料7
にありますように、乳液ベースの

原料とか化粧品に許可されたタ
ール色素、防腐剤には、ここに書い
てあるような物があるわけですね。
こういったものを使って、たと
えば、コールドクリームを造った
としますと、資料8のような例が
ありますが、これなどは、簡単な
部類で、実際に売られているもの
は、これより複雑な処方であろ
うと思っております。

このコールドクリームの処方例
や乳液ベースを見ますと、ミツロ
ウは動物性の油、ラノリンは羊の
毛からとるものですからこれも動
物性の油です。

次にワセリン、流動パラフィン

資料 5 乳液ベース(油分)の原料

	固型油分	半固型油分	流動油分
植物系	硬化ひまし油	パーム油	ひまし油、オリーブ油
動物系	鯨ろう	ラノリン	スクワラン
鉱物系	固型パラフィン	ワセリン	流動パラフィン

「整容の科学」科学技術教育協会

性の油でございます。

油には、植物性、動物性、鉱物性、植物性に大別されますが、一番安心して使えるのが植物性、次に動物性で、一番こわいののが鉱物性と、常識的には考えられております。

ワセリン、流動パラフィン系統のものは結構使われておりますが、

種 類	色 素 名	数
ア ゾ 系	赤色 1号、2号、4号、5号、10号、102号、など。	33
キ サ ン チ ン 系	赤色 3号、103号、104号、105号、など。	23
トリフェニルメタン系	緑色 1号、2号、3号、など。	10
アントラキノン系	青色204号、403号、など。	6
ピ ラ ゾ ロ ン 系	黄色 4号、赤色224号など。	4
そ の 他	青色 2号、黄色 1号など。	14

資料 8 コールドクリームの処方例

ミツロウ	12.0
ラノリン	3.0
ワセリン	10.0
流動パラフィン	38.0
固形パラフィン	7.0
ソルビタンセイキオレエート	3.8
ポリオキシエチレン	0.2
精製水	25.5
香 料	0.5
酸化防止剤および防腐剤	適量

(池田鉄作編「化粧品学」南山堂)

細胞の多い人がこれになりやすいという問題もあるようです。

また、顔に何もつけないだけでも思ひ皮症になったという報告もありました。何もつ

この結論はすぐ出るわけではありませんが、早川律子先生がアンケート調査をした時のひとつの報告として、色素沈着を起こす成分はファンデーションクリームが第一であるといっています。(資料3)

が長い時間治らないうちに、さらに、悪化する要因が加わったりして、だんだん色素沈着を起して黒皮症になるといようなものではないだろうかと考えています。

また、この顔面黒皮症には、女性誰でもなるわけではなく、色素

害賠償の裁判になっています。
被害者と加害者の言い分は今のところ食い違っておりませんが、結論が出るまでには時間がかかるでしょうけれども、顔面黒皮症の原因の全てが、化粧品にあるのがどうかということが、一番大きなポイントになるわけです。

そこで、化粧品による障害という問題ですが、一番問題になっているのは、女子顔面黒皮症です。関西では、メーカーを相手に損

これはファンデーション
ヨシクリームに入っている
油脂が、黒皮症と関係あるのかもしれないし、その他の何かファクターが関係あるのかもしれない。

要するに、黒皮症と
いうのは、一種の油脂
やけからきてるのでは
ないだろうかという考
え方もありますし、私
共が、ふだん考えてお
りますのは、顔而黒皮
症というのは、顔に慢
性炎症が起って、それ

資料 7 化粧品に許可された防腐剤

(長く使用されていたピチオノールは、最近禁止された)''

安息香酸	デヒドロ酢酸およびその塩類
安息香酸塩類	パラオキシン安息香酸エステル
サリチル酸	パラクロルメタクレゾール
サリチル酸塩類	ヘキサクロロフェン
石炭酸	ホウ酸
ソルビン酸およびその塩類	レゾルシン

(「国民生活」1977.8)

けなかったという証明が少しあいまいですが、たしか、日本大学皮膚科から報告のあったもので「夫に内緒で、妻が、お金を知人に貸した。約束の期限をすぎてもそれを返してくれない。何度さいそくしても返してくれないので、夫に内緒であることも重って心配はつるばかりだった。そうこうするうちに、顔が真赤にはてるようになり、黒ずんできた」という報告ですが、見た所は、全く顔面黒皮症にそっくりの症状であると報告されています。

また、ドイツで昔言われたことで、クリグスマラノーゼ戦争で黒皮症というのが沢山出たらしいんですね。皮膚科の本に、いまだにそういうことが書いてあります。が、実際に見た医者はひとりもい

が、非常に複雑な因子がからみ合
つてできるものであらうと思いま
す。

何にしても、化粧品に少しでも
かぶれたと思つたら、それはすぐ
やめるべきで、早く、ひとつでも
原因を取り去つてみるのが賢い
んではないでしょうか。

ひとつの例ですが、エクセルと
いう化粧品を使った奥さんが、顔
が黒くなったというわけで、セー
ルスの方に訴えた。セールスは、
これはエクセルがいけないという
んでポリツシマを使った方が良
いという。ポリツシマに変えても、
ますます黒くなる一方で、夫と協
議離婚ということになってしまつ
て、私の一生が台なしになつた
うんで、慰謝料請求の訴訟を起
したという事件があります。他に

ないんです。

いずれにしても、戦争とか内緒でお金を貸したとか、精神的ストレスが非常に強くて、不安、怯えで毎日くらしているうちに黒皮症になったという報告があるわけですので、精神的ストレスというののも見逃せないんじゃないかということも一応言われております。

従って、顔面黒皮症は、外からの、化粧品など、外界からの刺激による影響ということがひとつ、そして、精神作用という内部からの影響がもうひとつの要因として考えられる。どちらの比重が高いかは、まだはつきりわかりません。

も同様な事件もあり、こういう事例を考えますと、化粧品というものは、黒皮症に何らかの影響を持っているという事は言えると思います。

もちろん、命に別状があるというような重大な障害ではないにしても、顔が真っ黒になるとか、いろいろな障害が起って、場合によっては、一生を台なしにするとなると、化粧品カブレとバカにしてはいられないと考えるわけです。

さて、化粧品かぶれは、一般的に、一次性の接触皮膚炎、急性かぶれは非常に少なく、急性が二〇だとしたら慢性は八〇位の割合か、実際はそれよりもっと少なく、化粧品かぶれ全体の五〇〜二〇位が急性かぶれで、ほとんどが慢性のかぶれだと思っています。

今日、クリームを塗った。翌朝起きてみたら顔が真っ赤にはれ上るといのが急性型ですが、こういう場合は、簡単に「アッ、ゆうべ塗ったのが悪かったんだな」とハッキリわかるから、泣きねいりなさらないようにされた方がよいと思います。

次に、アレルギー性の化粧品かぶれ、いわゆる慢性かぶれですがこれが非常に多い。

野口先生という皮膚科の医者がおりまして、この先生の書いている本によると、女性が、石けん洗顔をして、クリームも化粧水も何

も使わないでそのままの状態ではうっておくと、三〇分なり一時間なり経つと、顔がつっぱる。またひりひりするとか、むずかしくなるなど、何かそこに異常なことが皮膚の上で起ってきたとすると、それは、もう化粧品かぶれの始まりであるというんですね。

皆様方、経験があるかと思いますが、洗顔が終わるとすぐに化粧水や乳液……というふうには、バタバタとやってしまふんですね。顔のかわきかけが、まだちょっとという時に、すでに化粧水、乳液が顔に乗っちゃっている。

そうしますと、つっぱり、ひりひりがわからない。毎日毎日それを繰り返していきまうと、もしも化粧水や乳液でかぶれることが事実ならば、これが悪循環になって、ひどくなるというわけです。

ですから、一度、そういう状態になつていのかどうか、自分自身観察されることが、大切なのではないでしようか。

次に、化粧品かぶれの、ひとつの説明なんです、人間の表皮に毛が生えているわけですが、塗った化粧品が、毛穴を通して皮膚に吸収される。毎日毎日塗りますとどんどん毛穴から吸収されることになる。吸収された化粧品は、個人差はありますが、その成分が、リンパ管を通してリンパ腺の中で抗体というものになるわけです。

抗体がリンパ腺の中に出来上つてから、同じものをどんどん使っていますと、それと抗体が反応して、抗体と抗原の反応が起こります。要するに、皮膚の表面で、小さな戦争が起っているような状態で、この状態がいわゆるアレルギー反応というわけです。これが、いわゆる慢性かぶれのパターンであり、アレルギー反応の原則的なものと言ふことができます。

そして、この慢性かぶれというのは、困ったことに、いつの間にか起つたのかわからないということですね。しのび足でやってくるから、この化粧品が、いつから自分に悪く作用しはじめたのか、けじめがつかないということが一番むずかしい点です。

患者さんに「今使っている化粧品が悪いんじゃないか」と私共が申しますと「いや、この化粧品は五年も使つて何ともなかったんだから、化粧品のせいではない」と、さかんに化粧品をかばうんですね。

長いこと使つて何ともないということは、これは良いことでございしますが、一方から考えると「長く使つているために、抗体・抗原反応がいつの間にか起つたのではないか」とも考えられるわけですから。

話は飛びますが、日本で、化粧品というものが非常に広がってき

たのは、昭和四〇年だと言われている。オリンピックが昭和三九年ですから、それ以後急激に普及したと言われている。

そこで、資料3をもう一度見てもらいますと、昭和四三年に第一回目のアンケートが実施されている。そして、化粧品が日本に普及した昭和四〇年という年から三年目に当るわけですが、たつた二三年で化粧品かぶれがこれほど出ると言うことは、抗体・抗原反応を起すのに二三年あれば充分という推理ができると思います。

もうひとつ困つたことは第二回目のアンケートを昭和四八年にやつているわけですが、第一回目から五年たったこの二回目で、かぶれの率がかえつて高くなつていいるということです。

昭和四八年というのは、もう化粧品が出廻つて相当年月がたつておりますから、種類も多くなり、品質も向上していると思われるのに、かぶれの率がふえていいるのはどういうことだ……ということになるわけですね。化粧品の質の良し悪しと、化粧品かぶれというものの間には、全く相互に関係がないということも考えざるを得ないと思ふですね。

ここで、余計なおせっかいかもしれませんが、たとえば、自分はどうも化粧品に弱い。しかし化粧は毎日やらないといけない。やるからにはかぶれたくないというわ

けで、一計を案じて、フルコートクリームなど、いわゆる副腎皮質ホルモンの入つた薬を買つてきてこれを下地クリームのかわりに使つていいる人がいるわけですが、そういうクリンムを使いますと、どういふことが起るかというところ、「毛細血管拡張」というところでもない病気が起ることがあります。これが一度起りますと、仲々治らない。非常に危険なことですから、薬の濫用は避けなければならぬと思います。

薬というのは、治つてしまつたら、もう使つてはいけません。特に顔や首の皮膚というのは非常に弱いので、使う場合には細心の注意を払ふ必要があるということです。

それから、オロナイン軟こうですね。CMを見ると、ニキビ、痔、ケガ……何でも効くと宣伝しているけれども、私共皮膚科の統計では外用薬による障害ではオロナイン軟こうが第一位を占めていいる。充分注意してお使い下さい。

さて、次に、界面活性剤についてですが、界面活性剤は、今のところ化粧品に欠かせないものになつております。化粧品は、どうしても水と油を混ぜなければならいんですが、ただ混ぜただけではきれいに混じり合わない。これをきい界面活性剤がどうしても必要です。

界面活性剤には、非常にたくさん種類がありますが、大別すると、陽イオン系、陰イオン系、非イオン系の三つのタイプに分けられます。皮膚障害の最も少ないのは非イオン系だという報告がありますが、界面活性剤は、炭化水素や油脂類の経皮吸収を促進させる働きがある——皮膚から、化粧品が毛穴を通して入っていくお手伝いを界面活性剤がやるということです。

それから、界面活性剤自身も一緒に入って行って、三時間後には血液の中から検出される——お化粧した人の血液を三時間位たつてからとって、調べてみると、塗ったのと同じ界面活性剤が、血中から検出できるという報告があるということです。

今のところ、一〇〇〇種類とか二〇〇〇種類とか、化粧品の種類は非常に多いのですが、多くふえた理由というのが界面活性剤の発達によるものだと言われております。

次に、色素の問題ですが、界面活性剤の働きで、体内侵入が容易になつていくという報告があります。そしてその問題点として、発癌性があるんじゃないかと、あるいは、光毒性、慢性毒性、感作性さらに、常時使用しておりますと妊娠した場合に奇形児が生まれるのではないかと、そういうことま

で医者は心配して調べております。

この問題は、まだ非常に時間のかかる研究ですので、今すぐは結論は出ないでしょう。

ただ、色素で、食品衛生法で禁止されているものが、口紅なんかの色素では使われているんじゃないかという疑いがあります。口唇に塗るといっても飲んだり食べたりすれば、口の中に飲み込まれていくんじゃないか——ある女性評論家の言い分じゃないですけれども、半年位で、一本分位食べてしまふようなものだという意見もありますのでやはり、せめて食品衛生法に従つた色素を使うべきだろうと思います。

次に香料ですが、資料9にありますが、香料アレルギーを起すように、香料アレルギーを起しやすいの名前が並んでおります。

香料問題は、今のところ無香料の化粧品も出廻っておりますのでそういうものをお使いになりなす

と、縁のないものとして考えること

ともできるわけです。

また皮肉なことに、ここに並んでおります香料というのは、値段の高いものが多いのです。二〇〇円化粧品に入っている香料はこの中に入っておりませんのでむしろ、高級な品物の方にこういった香料が、しかも多種類入っている。

香料が、しかも多種類入っている。多量に入っていると、アレルギーを起した原因になる香料がどれなのかかわからないというようなことにもなりかねません。

防腐剤とか防カビ剤。これは、光線過敏症と関係があるということがハッキリしております。

それから、化粧品のペーハーの問題ですが、人間の健康皮膚のペーハーというものは、だいたい四・四〜六・七位、いわゆる弱酸性です。この範囲に収まっております。

ところが使われる化粧品は、下地クリーム、栄養クリーム、乳液など、クリーム系統のものに、アルカリ度のかなり強いものが多いです。中にはペーハー9に近いようなアルカリ度の強いものがあることが報告されております。

そういったものを塗っていれば、肌に良くないのではないかと推理されます。人間は、幸いにしてアルカリを中和する能力がアルカリ中和能力を持っております。

しかし、これには個人差がありまして、短時間で弱酸性の健康ペーハーに戻る人、戻らない人いろいろありますので、荒れや炎症を起すケースが出てくるだろうと思います。

化粧品の一部は、完成されたとどうしてもアルカリ性が強くなるんです。そうでないと、どうしても安定性がなくなると言われております。

さて、実際問題として、皆様がお化粧をするということになりますと、まず、洗顔、そして化粧水をつけ、乳液をつけ、下地クリームなんかを塗って、その上にファンデーション、そして粉を塗ると、これだけで五品目、さらに紅をうかしたりする人もいて、だいたいお化粧が仕上がるわけです。

こういったものが、混じりあつたり、段重ねになつたりして、肌の上に重なつていくわけですが、それで外にお出かけになると、今度は紫外線があたるわけです。化粧品が複雑にまじり合つて肌を刺激している上に、紫外線の二次的影響が起ってくるだろうということが考えられます。

皆さんの化学物質でつくった化粧品がまじり合つて、どんな働きをするか、それに、光によってどんな変化をするか、非常にややこしくて、医学的にもむずかしい問題だということを知っておいていただきたいと思ひます。

次に、化粧品の価格と安全性という問題ですが、安い二〇〇円のものを使つたらかぶれたとか、高

い物を使つたらかぶれないとかは、いちがいに言えるかどうか、誠に疑問です。

資料3のアンケートにありますように、昭和四三年より昭和四八年の方がかぶれる率は高くなっているのを見て言えると思ひますが、当然、昭和四八年の方が、品質は向上しているにもかかわらずかぶれがふえているということ、化粧品としての品質向上は、安全性の向上ということと直接結びつかないと考えられます。

皆様、いくらぐらゐの化粧品を使っているかわかりませんが、かぶれと化粧品というのを考えて見ますと、高い物を使う使わないということではなく、化粧品代にいくらお金をかけるかが、ひとつのポイントになつていようと思ひます。

月々に化粧品に使うお金が高い人ほどかぶれる——もうひとつは化粧品の種類を多く使う人ほどかぶれるというふたつの統計があります。

化粧品代が毎月高いということは第一に高いものばかり買つていくから、第二に、多種類使つていくため高くつく、第三に量を多く使うという三つの理由が考えられますが、いずれもかぶれに関係があるらしいということです。

ここで、化粧品の値段と安全性とを考えると見ますと、化粧品が安い化粧品ではないかと思ひ

んです。

ひとつの例ですが、資生堂の化粧品に、ファムデビーネ、ベネフィック、スプレンス、プリオール、クインテス、スペシャル、ドルックスなど多種類を発売しています。

榮養クリームに例をとりますと、ファムデビーネという一番高級なものは一八、〇〇〇円もするんです。一番安いのがドルックスで、一、〇〇〇円位。十八倍も値段が違う。一、〇〇〇円で用を足すなら、一八、〇〇〇円は必要ないじゃないかと私は思うんです。ところが、女性にはファムデビーネを買いたいのでしょう。資生堂の女性社員に聞いたら、製法から何から全然違うからやはりいいというんです。

では、どうして一八、〇〇〇円という値段がつくのかということになると良くわからない。ここで考えたいのは、榮養クリームって一体何だということなんです。

榮養クリームという名称を使っているのは日本だけで、外国では使っていない。実際には、これを塗ったからと言って皮膚の榮養に何もなっていないんです。では榮養クリームとは一体何かというと、結局、しめりを与えるだけのクリームだということです。

しめり気を与えるために、一八、〇〇〇円も使うことはなか

ろうというわけです。

またオー・ド・トワレというのがありますが、日本語に直訳すると「便所の水」ということになり

ます。フランス語でオー・ド・トワレという売れるんです。

こういうふうに、イメージ次第で買っていることが多いような気が

します。

資料10は、高い化粧品、安い化粧品の原価比較(昭五〇年地婦連)

です。

ただ、化粧品というのは、ハイムとかチフレとかの化粧品を除いては、内容成分の表示がありませんから、値段の根拠もわからないという現況です。で、群盲象をな

でる」というところでしようか。

次に化粧しなかったらどうなるかということを考えてみたいと思います。

ひとつの例ですが、私、日黒区役所によればまして何度かしゃべっているのですが、前に私の話を聞いたという主婦の方が、最初話を聞いた時に化粧をやめてみた

資料10 高い化粧品、安い化粧品
1,200円のスペシャル・コールドクリームと150円のコールドクリームの原料価格

原料名	構成比率(%)		製品100gに含まれる原料価格(円)		原料単価(kg当り)(円)	
	150円	1,200円	150円	1,200円	150円	1,200円
1 流動パラフィン	40.00	30.00	8.00	6.00	200	200
2 ラノリン	1.00	1.00	0.87	0.87	870	870
3 ワセリン	4.00	6.00	0.92	1.38	230	230
4 パラフィンワックス	0.50	2.00	0.10	0.40	200	200
5 ミツロウ	5.00	6.00	7.00	9.00	1,400	1,500
6 セタノール	3.00	4.00	1.35	1.80	450	450
7 鯨ロウ	0	2.00	0	2.00	0	1,000
8 非イオン界面活性剤	4.00	4.50	4.05	4.05	900	900
9 ステアリン酸	1.00	2.00	0.37	0.74	370	370
10 酸化防止剤	0.05	0.20	0.25	1.00	5,000	5,000
11 防腐剤	0.15	0.20	0.38	0.50	2,500	2,000
12 プロヒシグリコール	13.00	5.00	4.16	1.60	320	320
13 ホウ砂	0.35	0.50	0.14	0.20	400	400
14 香料	0.10	0.30	0.55	9.00	5,500	30,000
15 精製水	27.35	34.00	—	—	—	—
16 ポリアミン(アミノ酸)	0	0.30	—	6.00	—	20,000
17 スクワラン	0	2.00	—	4.60	—	2,300
計	100.00	100.00	28.14	49.14		
ロス見込	3.00 97.00	3.00 97.00	29.00	50.66		
原料価格(1個70g)					容器代	合計
150円の場合		$29.00円 \times \frac{70g}{100g} = 20.30円$			23.40円	43.70円
1,200円の場合		$50.66円 \times \frac{70g}{100g} = 35.46円$			42.40円	77.86円

容器代 内(能書 1.10 キップ9.00 ポリシート1.30 一ヶ箱代6.50(円)
(42.40円) 紙(版 22.00 バッキン1.50 版用ラベル1.00 (円)

(注) 50年12月地婦連調査、1,200円の場合は推定

いうんです。はじめは非常に調子が悪くて、それがすぎたら今度は、顔の皮膚がボロボロむけてきた。それでも我慢していたところ、肌がきれいになり落ちてきた。現在まだ化粧していないけれど、しなままで大丈夫かという質問なんです。もちろん無化粧でやって下さいと答えておきました。

先程話しました顔面黒皮症の場合でも、原則として、化粧を一切禁止するのが治療の方向なんです。これは非常に残酷な注文ですが、男が酒、タバコをやめるよりもっとつらいというのが隠らざるどころではないかと思えます。

また何のために化粧をするのですかと聞きますと、身だしなみという答が多いのですが、ほかに女性間のライバル意識とか自己満足もあるのではないのでしょうか。

それが、女性を美しくする原動力だとしても、私共医師の立場からすれば、化粧なしの方を取ります。

極端に言って、日本中から化粧品が無くなってしまったとしたら私達皮膚科の医者は、ヒマになりますね。化粧品を使っていたらおかげで、我々のしごとがあるということが言えるかも知れません。

以上のようなことを参考にし、て、どうしたら良いかは皆さんに考えていただく問題です。

米国における 食品購入の指針 (4)

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

栄養上の利益その4

消費者生活協同組合、および産地直送、家庭菜園を盛んにすることは、野菜と果物の消費をふやすことにつながる。同時に、消費者の食物についての知識を増すことができ、家庭菜園の場合には、自給性を高めることができる。

生活協同組合と産地直送市場は、生鮮食品、主に農産物の消費の増大をもたらすことが知られている。ラルフ・ネーダー氏は、一九七七年、下院・金融制度小委員会の、全国消費者生活協同組合銀行を設立する案件に関する公聴会で、次のように証言した。

『パークレー（カリフォルニア）生活協同組合はBIN生産計画を始めて、卸し業者を通さずに、果物と野菜を安く供給しました。それと同時に、ありませんが、これらの食品の売れ行きが増えました。安値のオレンジは、計画以前よりも5倍早く売れたのです。プロッコリーは百倍も多く売れました。この計画が始まってから、農産物の扱いは、同協同組合の全売り上げの10パーセントから13パーセントに増えました』

テネシー州農産物販売促進事業計画が作成した報告書によれば、農民市場での農産物の売れ行きが増しているが、これは、消費者が果物、野菜の購入を全体的にふやしていることを意味しており、一般のスーパーマーケットで買っていたのを、農

民市場で買うように切り換えた、ということだけではない。

食物の知識

いくつかの調査によれば、消費者は、もっと栄養について知りたいと思っているが、その知識をどう活用したらよいか分かっていない。パーデュー大学の調査研究者が一九七七年に刊行した報告書は、

『大多数の消費者は、購入決定をする時に、そのような知識を与えられないし、かりに、それを受けたにしても、ほとんどの栄養知識を理解していない、ということが、調査データに一貫して出てきている』（注25）

消費者が栄養表示から得るところがないのは、おそらく、表示が抽象的だということだけではなく、消費者の多くが食物についての基礎的な知識をもたないことにもよるので、表示では、それは不可能なのである。その知識の大部分は文書を読むことによって得られるが、それと同じく大切な学び方は、いろいろな食物を栽培し、調理する直接的な経験である。加工食品の使用が増加したとと、田舎から都市へ人々が移り住んだために、こういう直接的な経験をする機会が減少した。

現在、児童・マスコミ・商品販売に関する評議会の委員長であるロバート・チョート氏は、一九

七二年に特別委員会での証言で、この変化について、次のように述べた。

『第二次大戦前には、古い町や地方では、食物についての知識は、おばあさんから母親へ、母親から子へと、代々伝えられたものでした。その世代の子供たちは、エンドウ豆のさややジャガイモの皮をむき、パイの皮をのしたり、魚を洗ったりして台所の手伝いをするので、食物の知識を得たものでした。』

第二次大戦以前には、アメリカの典型的な食事は、内容が何であるか分かったものでできておりました。つまり、何十年、何百年という経験で、栄養的に健康によいということが分かっている料理であつたのです。

戦前、わが国では、自分の食べるものを自らつくる人がまだたくさんいて、そのために、自分の飼っているニワトリの生む卵の品質や、家庭菜園にできるニンジンなどの色について注意をはらっていました。

産直市場は、消費者にたいして、自家栽培の直接的経験に代わるものをいくらか、もたらすだろう。そして、両者が直面している経済問題をよりよく理解することができるようになるとともに、食料についての情報を交換することができる。食料生活協同組合は、栄養知識をやしなう機会をも提供する。たとえば、シカゴのループ大学学長のドン・マッケバリー氏は、一九七六年、下院金融制度小委員会の公聴会で、次のように述べた。

『生活協同組合の食料買付け担当者に、卸し売

り市場で、最も新鮮な農産物を選ぶにはどうしたらいいかを教えなさい。そうすれば、すぐに、各家庭で買ひこむ食料品とその食事は、もっと栄養的になるでしょう』

食料の消費者生活協同組合は、販売と栄養情報の要点を強調する。いくつかの生活協同組合は、家庭経済相談員をおいていて、彼らは、安値で栄養的にバランスのとれた「命綱の食料」のリストをつくっている。パークレー消費者生活協同組合の家庭経済相談員は、棚に目立つカードをはって、栄養的に劣った食料品にたいして警告している。

家庭菜園と食物知識

家庭菜園は、消費者が、果物や野菜について、よく知り、入手できるようにするとともに、各種の食物とその栄養上の特徴についての、いっそう包括的な知識を得るための最上の方法であろう。メーベル・ウオーカー氏ほかの、農業調査局の係官は、子供たちの果物および野菜の好みについての調査をして、次のように述べている。

『父親が母親か、どちらかが田舎育ちであるか、もしくは家庭菜園で野菜を得ていた家庭の育ちで

あれば、その家庭は、各種の野菜を好んで食卓にのぼす傾向がある』(注26)

家庭菜園もしくは産直、生協などによって、食物と栄養について知識を得た消費者は、スーパーマーケットで売られている食品の品質と価値について、より正しく判断できるようになる。そして、その結果として、加工食品については、一次的食品でない種類のものの一つとして、よりバランスを得た見方で見られるようになり、比べ合わせの判断が、より確信をもってできるようになる。そうすれば、栄養表示というものは、購入決定をする時の情報の一部となり、栄養表示も、商標名も、購入決定のさいの、主要で唯一の決め手とはならない。

つまり、家庭菜園と保存方法を軽視することは、各家庭と国全体が、食料価格の騰貴から戦争に至るまでの災厄に打ちかつ力の足を引く。 (注27) かりに、戦争という事態にならなくとも、各食料が、限られた地域で集中して生産され、食料供給体制が中央集中化され、エネルギーに依存していることは、天候の不順や経済的苦境にたいして弱い体制となってしまう。

〔注25〕 ジェイコブ・ジャコビー他『消費者の利益と栄養情報の理解』(『パーデュー大学消費者心理白書』一六三号)

〔注26〕 メーベル・ウオーカー他、『アメリカ食餌療法協会雑誌』一九七三年三月号所載の農務省報告書。

〔注27〕 一九七七年六月二十九日、アメリカ種苗業協会第九十四回年次総会で発表のために用意された、農務省経済調査局、エブリン・F・カイツ氏の『今日の家庭菜園全国調査』より。筆者はその中で、第二次大戦中の一九四四年、全国世帯の五二パーセントが「戦勝家庭菜園」をもっていた

が、一九七七年には、それは四五パーセントである、と述べている。左の表は、同報告による、家庭菜園の年次別推移である。

年	家庭菜園をもつ世帯の比率	家庭菜園をもつ世帯の数
一九七一	三九%	二、四七〇万
一九七二	四二%	二、七六〇万
一九七三	四六%	三、一五〇万
一九七四	四七%	三、二九〇万
一九七五	四九%	三、四九〇万
一九七六	四四%	三、二一〇万

政府決定への勧告

■栄養損失

①農務省は、家庭内外における食料品の生産と加工のあらゆる段階について、その栄養内容の保全についての基準を作成すること。そして、その基準にしたがう企業は、食品表示もしくは広告またはその双方において、そのことを表示することを許される。農務省は、家庭の調理において栄養を最大限に高める方法を明らかにし、普及すること。

②農務省は、食品の等級基準と命名法を、外観の見た目によるものよりも、栄養的な質を反映するように変えること。それから、「ブライム」（上肉）の等級は、脂肪の最も少ない牛肉につけるか、さもなければ、「ブライム」の表示は「非常に脂身の多い」の意味とし、「チョイス」（中肉）を

「脂身のある」とすること。

③農務省と食品医薬品庁は、合同で食品強化基準を作成し、どの食品が強化してよく、どの食品は強化してはならないかを定め、かつ、この政策の定期的再検討のための手続きが定められること。

■食品添加物

①議会は、全食品加工業者に、あらゆる食品の原材料を、食品添加物を含めて示す記録を備えさせ、その記録を食品医薬品庁が要請した場合には提示するように命ずること。

②議会は、食品医薬品庁に、一九八〇年までに食品添加物の化粧的な用途を減らすような食品添加物使用基準を作成するよう命じ、医薬品についても同様の安全証明を行なうよう命ずること。

③議会は、食品医薬品庁に、すべての食品添加物が、前記の勧告第②項が実施されたのちに、第三者による試験を行なう手順を作成し、あらゆる食品添加物について、一九八五年までにこの試験を行なうよう命ずること。

④食品医薬品庁は、米国科学アカデミー医学研究所にたいし、あらゆる食品添加物について、その安全基準値を調査するよう要請すること。そして、これらの基準値を超えないように、少なくとも毎年一回は、食物消費パターンが調査されること。

■食物知識

①議会は、全テレビ局にたいして、問題になっている食品広告と量的に等しい解説を行なう公共サ

ービス時間を、その広告が行なわれている番組の区切りに設けるよう義務づけること。

②議会は、学校給食計画およびその他の公共給食計画における合同栄養教育とともに、テレビおよびラジオの栄養教育計画の公共サービスにたいし援助を行なうこと。

③議会は、農務省、食品医薬品庁、連邦商務委員会にたいし、合同で図示的（グラフィック）な栄養表示のデザインをつくり、これが、食品包装やテレビの食品の商標広告に出るよう図ることを命ずること。（これは、先に述べた、食品強化についての改定方針とともになされること）

④議会は、全食品のラベルに完全な材料表示を示すよう義務づけること。それには、栄養表示と、脂肪の割合、脂肪および砂糖の種類、コレステロールと塩の量、カロリー量、各食品添加物の、その通称化学名で表わした量、それから、炭水化物、脂肪、蛋白質の量と、平均的な摂食にたいするビタミンとミネラルの栄養所要量が含まれる。

⑤議会は、農務省にたいし、果物、野菜、肉その他の食品の種類についての基本的な本を刊行し、その含有栄養素と、栄養的利益を最大限にする生産、保存、調理の方法（等級表示と公定基準を含む）を示すよう命じ、その刊行物が、すべての郵便局、および書店、スーパーマーケットで頒布されるようにすること。

⑥あらゆる学校組織において、教科課程に園芸が取り入れられるよう勧奨されること。

（つづく）

マクロビオティック

桜沢 里真



今月は客膳料理を普茶料理として組み合せてみました。美しい器に盛りつけるとおもしろいだけですね。
 普通は、ご飯と汁物、香の物は後で出しますが、食養では先にお出ししましょう。次々とお料理をおすすめし、最後にヤンローをおすす代りにたてて、お出ししてはいかがでしょう。
 来客のもてなしとして、いろいろなごちそうを作っても、かならず、基本食を一つか二つ入れることを忘れないようにしてください。

二 飯（玄米ご飯）

汁物（干し湯葉、芹）

漬物（かぶの菊花漬け）

前菜（自然薯から揚げ、湯葉ふ

くめ煮、ひじき蓮根信田

卷き

口取（小豆しぐれ、生麴煮付け、

自然薯と南瓜の磯巻き、

むすび昆布、紅白梅)

向小附
(菊花ひしお)

小鉢（芹のくるみ和え）

進肴（焼きねぎ串、焼き湯葉）

おうす（ヤンノー）

❖ 玄米ごはん

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

玄米はさつと洗い、ざるに上げて水を切る。圧力鍋に玄米、水、塩を入れ、

❖ 吸物

●材料 干し巻き湯葉（10個）、芹（ $\frac{1}{2}$ ）

中火にかける。重りがぐるぐるまわってきたら弱火にして、27〜30分くらいたったたら火を止め、約5分むらす。

①干し巻き湯葉は、出し汁でうす味に煮る。

②芹は熱湯に塩をひとつまみ入れて、

束、花人参（10個）、ゆずの皮（少々）、出し汁（昆布10センチと椎茸1個でとる、カップ4）

青くゆで、2センチに切る。

③人参は2ミリの輪切りを花型で抜く。塩を少々ふり、炒って蒸し煮にする。

④出し汁を煮立て、塩小さじ $\frac{1}{2}$ と、醤油小さじ $\frac{1}{2}$ とで味をつける。

⑤椀に①②③を見栄えよく盛り、④を八分目ほどそそぎ入れ、ゆずの皮をの



ごはん 吸物 漬物



前菜
ひじき蓮根信田巻き
湯葉ふくめ煮 自然薯から揚げ



口取 小豆しぐれ 生麴煮付け 自然薯と南瓜の磯巻 むすび昆布 紅白梅



向小附 菊花ひしお
小 鉢 芹のくるみ和え

せてふたをする。

❖ かぶの菊花漬け

●材料Ⅱかぶ（小さいもの、5個）

かぶはたてよこ細かく包丁目を入れる。葉は細かく切る。塩をふって、重しをして一夜漬けにする。

❖ 自然薯から揚げ

●材料Ⅱ自然薯（約8センチ）、白ゴマ（少々）、揚げ油

自然薯は1ミリの輪切りにする。白ゴマは炒る。自然薯を約160度の油でかりと揚げ、白ゴマと塩少々をふる。

❖ 湯葉ふくめ煮

●材料Ⅱ湯葉（10個）、出し汁（大さじ5）、醤油（大さじ1）、揚げ油

湯葉を油でさつと揚げ、出し汁と醤油でふくめ煮する。

❖ ひじき蓮根信田巻き

●材料Ⅱひじき（10グラム）、蓮根（15

グラム、油揚げ（1枚）、油、出し汁、醤油

①ひじきはごみを取り、たっぷりの水でざぶざぶと洗い、ざるに上げて水を切る。蓮根は細いものをたて4つ切りにし、1ミリくらいの小口うす切りにする。

②油小さじ2を鍋にあたため、蓮根を入れて少々炒める。ひじきを加えてまぜ、材料ひたひたに出し汁をそそぐ。中火よりやや弱めの火で、やわらかくなるまで煮込み、醤油大さじ2で味をつける。

③油揚げは、3方に包丁目を入れて開き、熱湯をかけて油抜きする。出し汁カップ $\frac{1}{2}$ 、醤油小さじ2でよく煮る。

④すだれの上に油揚げをひろげ、ひじきを5ミリくらいの厚みにのせて、ぐるぐると巻く。そのまましばらく置いてから5切れに切る。

❖ 小豆しぐれ

●材料Ⅱ小豆（カップ $\frac{1}{2}$ ）、塩（小さじ $\frac{1}{2}$ ）

①小豆に約3倍の水を入れ、弱火で煮る。水がなくなったら、水カップ1（材料に1センチくらいかぶる量）を鍋の

はしから静かに入れて、そのまま煮込む。これを4〜5回くり返し、上の方がやわらかくなったら、水分が材料の半分くらいになるまで煮込み、塩小さじ1を加える。

②冷えてから裏ごしにかけ、形をととのえる。

❖ 生麴煮付け

●材料 生麴（1本）、塩（小さじ1）、醤油（小さじ1）、酒（大さじ1）、出し汁、揚げ油

生麴をたて2つに切り、160度の油でさっと揚げる。冷えてから出し汁、塩、醤油、酒で煮ふくめ、適宜に切る。

❖ 自然薯と南瓜の磯巻き

●材料 自然薯（1本）、南瓜（冷凍のもの5切れ）、のり（1枚）、塩

①自然薯はふかして皮をむく。裏ごしして、塩少々をふる。南瓜も同様。

②すだれの上にのりを置き、向う側を2センチ残して、自然薯を5ミリ厚みにのばし、その上に南瓜を3ミリ厚みにのばす。ぐるぐると巻いて、しばらく置いてから、10切れに切る。

※小豆しぐれ、生麴ふくめ煮、自然薯と南瓜の磯巻の三品を器に美しく盛り合せる。

（付け合せ）

紅白梅 自然薯の残りをかためて花型に抜き、南瓜の裏ごしを少々つけて芯にし、白梅を作る。花人参の中心に自然薯を少々おいて、紅梅とする。

むすび昆布 昆布を細く切って結び、油でさっと揚げる。

きぬさやを色よくゆでて、色どりに添える。

❖ 菊花ひしお

●材料 南瓜（200グラム）、大和芋（200グラム）、ひしおみそ（大さじ2）、ゴマバター（大さじ1）、ゆずの皮（少々）

①南瓜、大和芋は大切りにして、ふかす。皮をむいて別々に裏ごしして、塩少々ふる。型に大和芋を半分、先に入れて、次に南瓜を入れて抜く。真ん中を指で押し、大和芋を少々つけて花の芯にする。

②ひしおみそをよくすり、ゴマバターを加えてさらにする。出し汁大さじ2でゆるめ、ゆずの皮のみじん切りを入れてまぜる。

③器に②を流し、①をのせる。



進肴 焼きねぎ串 焼き湯葉

❖ 芹せりのくるみ和え

●材料 芹（1束、細ねぎ（2本）、クルミ（5個）、醤油（大さじ1）、出し汁（大さじ1）、ゆず（少々）

①芹は熱湯に塩ひとつまみ入れて、青く美しくゆでて、2センチに切る。細ねぎもゆでて、1センチに切る。

②クルミは実を出し、炒って、よくすり。醤油と出し汁を加え、なつとりさせ、①を和える。

❖ 焼きねぎ串と焼き湯葉

●材料 ねぎ（2本）、湯葉（40センチ）、やきのり（少々）、醤油

①ねぎは白い部分を4センチ長さに10個に切る。さつとゆでて、火で少々焼きめをつけて、串に4切れさす。

②湯葉はねぎと同じ長さに切り、焼きめをつける。

③ねぎ1串と、湯葉2切れを器に盛り、醤油を同量の水でわってかける。焼きのりを線切りにし、ねぎの上に飾る。

マクロビオティック 健康法

正食のすすめ

久司御知夫著

☆英・独・仏・和・伊・西・葡語版刊行

●A5判・二四四頁

●定価二、〇〇〇円(¥2,300)

欧州各国に続いて日本でも話題沸騰!! 本書は、桜沢如一の思想に基づき、マクロビオティックの哲学と実践法を論理的に体系づけたものである。著者の欧米における活動体験に裏づけられ、東洋の伝統的な宇宙観から生活法、正食法を世界的視野で万人に迫る。それはまさに、宗教や国籍、人種や習慣の相違を越えて世界の家庭の台所から台所へと広がる、生物学的、生理学的、心理的、精神的な文化革命そのものといえる。

絶賛発売中!



シュガー・ブルース 砂糖病

甘い麻薬の正体

W・ダフティ著／田村源二訳

☆日本図書館協会選定図書

●四六判・三〇四頁

●定価一、五〇〇円(¥1,200)

砂糖は、阿片、モルヒネ、ヘロインと同様に恐るべき麻薬であり、人体を廃疾に誘う家庭常備薬である。われわれは、喫煙により、コークにより、毎日食卓に添えられるパンによって無意識のうちに糖害の中毒になっている。魅惑的な砂糖の裏にかくされた恐るべき仕掛人としての姿にニューヨークのジャーナリストが身体をかけて問いつめた衝撃の記録であり、前糖尿病症状を示している現代社会に対する警告の書である。

各紙誌絶賛・重版発売中!



THE BOOK OF MACROBIOTICS

The Way of Life for Health, Happiness and Freedom

by Michio Kushi 久司御知夫著／マクロビオティックの本 \$9.95/¥2,000

NATURAL HEALING THROUGH MACROBIOTICS

by Michio Kushi 久司御知夫著／マクロビオティックによる自然療法 \$9.95/¥2,000

INTRODUCING MACROBIOTIC COOKING

by Wendy Esko with a Foreword by Aveline Kushi
ウェンディ・エスコ著／マクロビオティック料理入門 \$7.95/¥1,600

BAREFOOT SHIATSU

by Shizuko Yamamoto 山本鎮子著／裸足による指圧法 \$9.95/¥1,800

HOW TO COOK WITH MISO

by Aveline Tomoyo Kushi 久司偕代著／味噌料理法 \$6.95/¥1,300

★英文書は、国内の主要ホテルの売店、洋書取扱販売店等でお求めになれます。

英文書のご案内



株式会社 日貿出版社
JAPAN PUBLICATIONS, INC.

〒101 東京都千代田区猿樂町1-2-1
新日貿ビル内 電話(03)295-8411(代)
振替東京 8-18495番

賀

正

新時代の夜明け！

PUの羅針盤をもって
今年もすすみます。

オーサワジャパン(株)

代表取締役 田 仲 晃 子

〒 151 東京都渋谷区大山町11-5
☎ 03 (465) 5021～3



▲前列左から 松田文克 村田鶴彦 村野洋子 田仲晃子 横田しのぶ 川上朝慧 島村春徳
後列左から 田山雅近 横田和敏 牧野玄宙 木幡のり子 石河好江 秋間乙葉 花井良平

明けましておめでとうございます



中国前漢書「食貨志」に「夫塩食肴之将酒百薬之長」という言葉があります。

この「塩は百肴の将、酒は百薬の長」の中で后者の言葉は、わが国でも諺としてよく用いられてきました。

塩は元来、山海の珍味、惣菜、酒肴物の将であり、また塩にまさるもの、代わるものはない、貴重なものだとされています。

天然のめぐみ、海の成分を大切にした本当の塩は、人間の生長に欠くことができないばかりでなく、料理の面でも、辛酸鹹苦甘の五味の中心として位置づけられています。

今後みなさまの一層のお力添えにより、赤穂の天塩こそ「百肴の将」であることを広くわが国に定着させていただくよう願っております。

末筆ながら、みなさまのご健康とご多幸を祈念申し上げます。

昭和55年 元旦

株式会社 自然塩普及協会

取締役社長 牛 尾 盛 保

東京都新宿区百人町2丁目24番6号(石見ビル)
郵便番号 160 電話 03 (364) 2721番(代表)

新年明けまして
おめでとうございます

今年も倍旧のご愛顧を
お願い申し上げます

Lima



リマ化粧品



躍進するリマグループ

リマ化粧品株式会社

代表取締役 岡田 安弘

専務取締役 金子義太郎

〒223 横浜市港北区日吉本町1862

TEL 044-63-8581(代)

(株)アサバ研究所

代表取締役 岡田 安弘

専務取締役 金子義太郎

〒437-11 静岡県磐田郡浅羽町浅名1263

TEL 0538-23-4760(代)

リマ化粧品販売株式会社

代表取締役 岩渕春雄

〒175 東京都板橋区西台2-6-19

TEL 03-937-6644(代)

(営業所 水戸)

リマ化粧品西日本販売株式会社

代表取締役 梅崎敬三

〒532 大阪市淀川区西中島町8-29

新大阪地産ビル 503号

TEL 06-305-2377(代)

(営業所 名古屋)



自然と生命の糧にやさしさを

NATURAL FOODS

味 穂

マクロビオティック運動と総合自然食品販売

取
扱
い

- 無農薬野菜・農産物
- 天 然 海 産 物
- 雑 穀 ・ 加 工 品
- 純 正 食 品
- 自然植物性化粧品

催
し
も
の

- 料理講習・出張料理
- ヨガの会 ● 山の会
- 染色教室「ともえ会」
- 食養相談 ● 健康相談
- 美容相談



くるぷ 味穂 自然食糧センター

宮古営業所 岩手県宮古市大通 3-4-25 ☎01936(3)6310

練馬営業所 東京都練馬区栄町20 ☎03(948)5701

多摩営業所 東京都八王子市下柚木1801 ☎0426(76)1258

立川営業所 東京都立川市柏木町4-5-14 ☎0425(37)3051

八王子センター 東京都八王子市天神町18

事 務 局 東京都杉並区本天沼2-18-3

雑穀普及協会

新春をお慶び申し上げます

Sunny Club サニークラブ

(妊娠・自然分娩・育児の研究会)

太陽のように 限りなく 明るく生きましょう
マクロビオティックを日々の生活に生かし
宇宙の秩序を身につけましょう

相談役 牛尾盛保 (医博 厚生荘病院長)
小川みち (食養料理研究家)
代表 山県良江
役員 野口紗智子、岡田和子、千葉昭子、
石黒安子、中井潤子

連絡先 〒232 横浜市南区大岡3-41-14
☎ 045・711・7019 (山県良江)

マクロビオティック的生活へ 屋久島へジャンプ

屋久島は南海のアルプスという表現がピッタリの神代の歴史を秘めた島。九州一の高峰、宮之浦岳がそびえ、山頂でスキーが楽しめるかと思えば下界ではバナナが食べられ、南国ムードを満喫——という夢のような島ですが、それよりも、屋久島の神秘さ—幾千年の歴史を生き続け、生、をあかしている屋久杉の偉大さと、霊薬ガジュツが勢い良く生い茂る濃い緑が、私たちに生命力と安らぎを与えてくれます。

私たちは今年からこの屋久島で米麦を作り、畑を耕し、炭を焼き窯を焼き布を織り、自給自足を目標にしながら、ある者は自然医学に、文学に美術に音楽に道を求める天然村の実現へととりかかります。

●先発隊 55年1月上旬——山県信之、出野輝久、出野トミ子、駒沢宏季、今井正純。

●後発隊 55年3月中旬——山県林吉、山県良江、他。

●連絡先 〒232 横浜市南区大岡3-41-14 山県

☎ 045 (711) 7019

賀正

※53年4月号(No五〇〇)ご不用の方お譲り下さい。送呈いただけますと幸せ

「鶴島食品」(圧力鍋)卸
玄米正食料理 } コンビ出講
正食中心健康法
(健康相談)(人生相談)
(保健療機)(健康食品)幹旋
『鶴島通信』発行

有
限
会
社

ツ
ル
シ
マ

代表 鶴島丈夫 マスラ
専務 鶴島哲子
(いずれも鍼灸・療術免許)

「奇蹟と喜びの我がノイローゼ人生」が、本年は、新営業所の建築。これこそ、まったくの奇蹟の奇蹟。感謝感激。
披露自祝の大作事を初夢に!

〒747

山口県防府市南松崎町5の4

電話 0835・22・0347

0835・21・3752

(私用はこちらへ)

新発売

金印・銀印「鶴翔そば」

缶づめにして「ひじき蓮根」

「鯉こく」「あらめと筍」

「ゆで小豆」

◎「オール鶴島食品」のカラー版をつくりました。呈。

◎例年通り、一月中は休みますのでよろしく。

健 康 食 品 総 合 商 社

株式会社 ビバ 健康ハウス本部



代表取締役 森 戸 曠 敬

〒733 広島市榎町2-23 TEL 0822-93-8321

パナソニック イオン クリーム 他関連商品群	全国総発売元
タンポポエキス 他関連健康食品群	全国総発売元
健康食品商社 (株)太陽物産	中国地区総代理店
自然化粧品 ビラール コスメティックス	特別代理店
株式会社 リ ケ ン	流通グループ
株式会社 創 健 社	流通グループ

賀 正

子供から老人まで “健康を見直す会”

健康文化センター（玄米食堂併営） 昭和55年

併設・一般賃貸マンション

4月オープン!!

名古屋駅新幹線西口より、徒歩5分 ビジネスにも最適

働きながら 健康回復 心身改造 精神修養に最高の道場

食養講座、料理講座、精神修養講座、健康相談会、ヨーガ、合気道、手技等その他、七講座開講。鍼灸治療室もあります。

専任講師／大森英桜、守 孝、山本修治、岩田一空斉（合気道九段）、大村 治、その他、著名な先生方の講座。

**長期滞在
短期滞在**

相談に応じます。

山間僻地に、修養道場、作業所、農場設立の構想あり、老若男女、関心のある方、応募下さい。

連絡先 〒 453 名古屋市中村区則武一丁目19-3 電話 052(451)4195
健康文化センター設立係 東海食養友の会 加藤 博

自然食品・健康食品・純正食品の専門店

市川店

平 和 堂

TEL 0473・22・0810
〒 272 千葉県市川市真間 3-11-12

高砂店

高砂自然食品センター

TEL 03・600・1412
〒 125 東京都葛飾区高砂 8-13-5

オーサワジャパン特選品“あかねしょうゆ”新発売! イマイしょうゆもよろしく。

あ

あかねしょうゆ

よりいっそうの良いものを作るべく、あらたなる旅立ちです。皆様のご愛用をお願いいたします。

長野県北佐久郡立科町芦田2618

渋谷区大山町11-5

製造元 **酢屋茂商店**

発売元

オーサワジャパン 株式会社

賀 正

〈純正食品生産・製造・販売〉

鈴木自然食品研究所

◎無農薬米・無農薬野菜・玄米粉
小麦粉・玄米餅・その他農産物
加工・純正食品一般・PU書籍

◎群馬県有機農業研究会会員
◎群馬食養友の会事務局
◎月例行事／料理講習・研究会
講演会・その他レクリエーション

〒370-12 群馬県高崎市山名町乙の611 鈴木述子 TEL 0273-46-4921

192-02 東京都多摩市和田一五四七
電話〇四三・七四・三五五一六

院長 牛尾盛保
厚生荘病院

人間ドック
食養に基づく食事療法
成人病医学的医療
多摩成人病研究所附属

百生梅製造元 百生科学研究所
事務所 〒103 東京都中央区日本橋人形町一丁目十一番地十一号
電話 〇三・六六九・五八一七、六六六・三五一八
生産地 岐阜県郡上郡白鳥町（牛道谷）恩地

健やかで新しい年に
生きる幸せを
頌ちあえる慶び
ことしもまた
食養に倅らず
百生への旅を続けたい
宮崎敏彰
（おとさ漬創始者）

無双原理の研究同好会

如 月 会
きさ らぎ

代表 / 早川喜浩

入会申し込みは ☎昼間0473・22・0818
☎夜間03・600・1412早川方

160 東京都新宿区荒木町四
電話〇三・三五三・二一九一

取締役社長
岡野武徳

K.K.
ゲダツ商事
自然食品センター

〒153 目黒区駒場一の三七の七
TEL 03・469・0232
ケンサンビル

代表取締役 秋野享三

株式会社
ゼンケン
ゼンケン活水器

活きた水
おいしい水をつくる

賀 正

世界正食協会

会長 岡田 周三

☎540 大阪市東区大手通2-5-1 ☎06-941-7506

ムソー食品株式会社

社長 岡田 定三

☎578 東大阪市若江西新町1-2-18 ☎06-725-2011

洞雲寺
玉川泰客
〒171 東京都豊島区池袋
☎03・九七一・二三七四

転写マーク・美術印刷

有限会社 東 樹 社

代表取締役 野ヶ山量尉知

東京都台東区浅草橋4丁目16番8号
〒111 電話 03-862-1627 (代表)

高瀬公洋
東京都杉並区久我山四一三二一七
〒一六六☎03・三三四・八二四一
栃木県国分寺町高瀬医院
〒三三九一〇四☎0六五四四一〇二三五

さる年に漬けた梅干しは——
腐りにくいと申します。
おいしいお塩で漬けましょう！

少ない量で味がのる—ソフトタイプの味な塩

“おいしいお塩を一ひかえめに！”

料理・健康・美容のポイントです。



はかた
伯方塩業株式会社

〒790 ☎0899-22-2560
営業部 松山市萱町4-4-9 (石田ビル2F)

緑のしたたる大自然の中で
正食とヨガで手軽に宿便を出す
身心改造道場

福井健康学園

(常設)

前川高亜希

本部・自然食品・書籍販売

(株)ヒノモト商会

〒910 福井市照手一ー一ー二
☎0七七六・二一・三八一一

自然農園と道場／(12/3月は休み)

〒910-32 福井市柿谷町三ー三
☎0七七六・八三・〇八四〇

Macrobiotic & Acupuncture

玄米堂鍼灸院

日本シャクリー・スーパーバイザー
「シャクリー」栄養補給食品取扱

後 藤 光 男

後 藤 ふじ子

〒151 東京都渋谷区代々木5-55-7 玉石ビル
(小田急線参宮橋下車3分) 03-460-5607
03-468-5971

広告・宣伝・PR・印刷
テープ製作・広告代理店
AIU保険会社専属
損害保険代理業

株式会社

エルエー企画

〒102 千代田区富士見一上ー二三二
東京ルーテルセンター内
☎03・二六五・四九五ー

正 賀

玄米餅
ゴマ塩
陽泉

日本純正食品研究所

佐々井 讓

〒243-02 神奈川県厚木市上荻野四五四六
☎ 〇四六二・四一・三六四九

選びぬいた
本物の味を皆様に

自然食品専門店

有限会社
ケンコウ

〒182 東京都調布市布田

一〇二七一二
☎ 〇四二四・八四・〇三七六

天然濃縮ミネラル

活性カルシウムイオン水

『タナヤ式ハイ、カル』

元卸（お問合せは左記へ）

田川商行(有)

田川 清司

〒180-04 東京都清瀬市竹丘
TEL 〇四二四・九一・三六九三

リマ化粧品

長野総代理店

長野リマ化粧品

〒380 長野県上松一〇一五・三二五
☎ 〇二六二・三四・三八二四

リマ化粧品・PU図書・テープ

正食品販売

美容・健康・料理・相談会

酒井須三子

昔ながらの純植物性

粉せっけん

台所用石鹸水

ミワケンコー株式会社

代表取締役 畑中正直

奈良県桜井市忍阪57-8
電話 〇七四四・四二・六七七四

正食料理材料
食養相談・料理教室

不二自然食品

本田裕人

〒106 港区麻布十番二二二・二一四

☎ 〇三・四五・八九六六

麻布十番一の橋交差点

バス停前

表千家茶道教室

浮津宗宏

〒190 立川市砂川町三四六三・二七
☎ 〇四二五・三二・〇九三六
マクロビオティックに
よるお茶の心を

日比野克哉

〒250 神奈川県小田原市東町
三一九一五

☎ 〇四六五・三四・九六一四

●マクロビオティック図書お取次致します

愛媛純正食品センター

菅本フジ子

〒790 愛媛県松山市湯渡町一〇一・二二
☎ 〇八九九・四三・六四六四

近畿大学東洋医学部鍼灸師

食養料理師範

山本祥園

〒573 枚方市高田二二二・二二
生命医道研究所
☎ 〇七二〇・五三・二二〇〇

正 賀

愛知陰陽会

伊藤 誠

〒485 愛知県小牧市寺浦二九四三
☎〇五六八・七六・二七三二

岐阜健康自然食品センター

千葉 陽道
桂子

〒502 岐阜市長良崇福寺町二
☎〇五八二・三三・〇六三二

マクロビオティックフーズ製造
手作りパン

「里味」松田俱幸

〒370 高崎市石原町四九三ー八
☎〇二七三・二五・八〇五七

自然健康食品
純植物性化粧品 各種販売

株式会社 そうつけん
代表取締役 藤木發筒

〒121 東京都足立区東伊興町33ー22
☎電話〇三(八五三)二七二四代表

宿便排出修業

「たんぽぽエキス」[®] 発売元

求道会道場

〒709-37 岡山県久米郡中央町大坪和西1499
☎086866(8)0730(夜可)

南信濃の旅はー泊二食4000円

正食料理・ミラクルコーケンの湯

信濃健康楽苑 宝健荘

〒395-11 長野県飯田市外喬木村小川
☎〇二六五三・三二・二〇八一

夏期健康学園会場

宿坊 春城会館

〒410-36 西 伊豆・松崎
☎〇五五四八・二・〇七一九

石臼ききり

泉庵 武蔵野ばら

〒164 東京都中野区中野五一五五一
☎電話代表(〇三三八九)四七五一番

天然醸造

マルカワ味噌醸造元

河崎 宏

〒915 福井県武生市杉崎町11の44
(〇七七八)二七二二一一

海藻問屋

◎ 本川海産

〒863-25 熊本県天草郡苓北町富岡
☎09693 ⑤1012
⑤0068

●リマ化粧品沖縄地区特約店
純正自然食品卸・小売

自然正食品センター

(有) 陽 報

〒900 那覇市久茂地三一ー一一五
☎〇九八八・六一・七一九五

●自然食品と

玄米食レストラン

味 園

〒900 那覇市泉崎琉球新報社向い
☎〇九八八・六六・五三六六

ホシノ天然酵母パン種研究所

星野 昌

〒194-02 東京都町田市下小山田町一七五一
☎〇四二七・九七・〇五一六

シンノオール医療研究所

指庄・温熱
の だ 療 院

〒144 東京都大田区蒲田四ノ三ノ八
☎電話(03)七三九・四七四九

●文房具・事務用品・タバコ

サカエヤ文具

小田急線東北沢駅前
☎〇三・四六六・〇七二〇

●カラープリント・証明写真

ヤマネカメラ店

小田急線東北沢駅前
☎〇三・四六六・八二〇七

相談、GO書籍PUテープ販売、卸・小売

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

自然食品センター陽報(ようほう) ☎900 那覇市久茂地3-11-5
☎0988-61-7195 *9半~19 *㊦ *食養相談、正食料理教
室、書籍販売、純正食品、リマ化粧品卸・小売

味園 ☎900 那覇市泉崎1-9-11琉球新報社向 ☎0988-66-5366 *
9~19 *㊦祝 *自然食品、玄米レストラン、陽報・泉崎店
沖縄陰陽研究会 ☎902 那覇市松山2-23-4 ☎0988-68-6578 *
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 *㊦祝 *正食とPU勉強会、正食
料理研究会、野草摘みピクニック

自然食品店サンリヴ ☎900 那覇市久茂地2-13-14 一銀サービ
ス内 *食品、化粧品、その他、正食普及、配達可

比嘉健康食品センター ☎900 那覇市安謝51 ☎0988-68-3090
正食の店 万然 ☎902 那覇市寄宮156 ☎0988-54-0296 *11
~20 *㊦ *食養相談、書籍販売、純正食品、リマ化粧品

〈新入会〉

自然食の店 和康 ☎184 小金井市本町3-10-13 ☎0423-85-52
61 *10~18 *㊦月 *自然食品・書籍販売、健康相談、料理
教室、玄米試食会

加藤大季(ひろき) ☎220-01 神奈川県津久井町三井735 ☎0427
・84・3163 *グリーンクラブ主宰、自給農法の研究

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

自然食品の店 一福 ☎448 愛知県刈谷市中山町2-48 ☎0566-23-
2719 (代)小島一夫 *10~19 *㊦ *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 ☎190-11 東京都西多摩郡羽村町緑ヶ丘2-1-2 ☎
0425-55-2297 *9:00~15:00 *㊦ *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。

くらぶ味穂 自然食糧センター

(雑穀普及会)

☆無農薬野菜、農産物、海産物、雑穀、加工
品、食養相談、健康相談、美容相談、料理講習

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

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

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

立川営業所 ☎190 東京都立川市柏町4-5-14 ☎0425-37-30
51 *9半~19半 *無

☆隣接区域配達、地方発送承ります。

(有) 月刊「自然食ニユース」
年間購読料一、八〇〇円

(有) グリーンハートサービス

月刊「生きている」
純胡麻油「胡香の光」
本練胡麻「美の光」

小川茂年主筆

〒153 目黒区三田二一五二二
☎03-719-3461

大森英桜先生 PU正食医学食養療法講習会

毎月中旬の土曜と日曜の二日間定期開講
詳細は電話でお問合せください。

大森英桜先生特別個人指導

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

玄米食養実修道場

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

PU・食養・料理教室

いつでも個人指導が受けられる

- ◎疾患別食養療法講座
- ◎体質と疾患を見分けるPU体型学
- ◎病気の原因とコンペーセーションの法則
- ◎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錬センター

研心館本部PU正食学園

大阪市阿倍野区西田辺町2-29 (〒545) 電話06・691・1590

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

<大阪>

ヘルスマートムソー ㊟540 大阪市東区大手通2-5-1 ㊟06・945・0
511 *9~19 *㊟

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

ムソー食品谷町店 ㊟543 大阪市天王寺区谷町9-28 ㊟06・771・7
545 *10~18半 *㊟

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

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

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

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

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

嶺はらはら刀根山薬局 ㊟560 豊中市刀根山4-3-51 ㊟06・854・2
541 *8~22 *元旦を除き年中無休 *代表取締役上西義直
自然食品の店 とんま、㊟583 羽曳野市古市1-4-20 (スーパー
リオト前) ㊟0729・56・0166 *10半~20 *㊟ *健康講座月
1回ヨーガ指導(毎水・木曜)、お好み焼

堺自然食品センター「康園」㊟590 堺市竜神橋町1-2-6(南海本線
駅前) ㊟0722・32・3357 *8~20 *㊟ *料理教室、健康相
談、漢方薬局、振替 大阪304407

山本祥園(ソフィア) ㊟573 枚方市高田2-2-2 P.U.学園 ㊟0720
・53・2200 *福園、水・金曜。健康相談、マクロビオティック
料理教室、P.U.勉強会、出張講師、食品、G.O.書籍販売

A.B.C.関西地区正食品愛好協会 ㊟572 寝屋川市三井ヶ丘4-13
㊟0720・22・4555 *9~19 *関西一円に宅配(無料) 整体指
圧と正食料理教室

<兵庫>

神戸ヘルスフーズ ㊟658 神戸市東灘区住吉町室の内237 井上ビ
ロ(国鉄住吉駅北100m) ㊟078・822・2600 *10~19 *㊟ *
食養相談、毎月第2土曜美容相談

但馬健康学園 ㊟668-01兵庫県出石郡出石町宮内1544 ㊟07965・2
・3931 *無 *自由人の故郷、ワークキャンプ(サマーキャン
プ)自然農園、足心道、竹細工、わらじづくり

<山陰>

岡本そば店 ㊟683 鳥取県米子市旗ヶ崎523 ㊟0859・32・1491 *
11~24 *無 *岡本幸子、P.U.の普及、はぶ茶、よもぎ茶あ
ります。

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

<山陽>

求道会道場 ㊟709-37岡山県久米郡中央町大井和西1499(繁田湾
徳) ㊟08686・8・0730 *9~21 *無 *七号食実修道場、求
道一・永遠の幸福を求めて、自然農法、陰陽五行、P.U.村建設
ビバ健康ハウス本部 ㊟733 広島市榎町2-23 ㊟0822・93・8321代
*9~19 *東洋医学研究会(毎月第3日曜)、自然食料理教室
(毎月第3木曜)、毎年夏休みに入って最初の金・土・日曜(2
泊3日)健康合宿

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

明治製粉南 ㊟726 広島県府中市町536 *小川清*めん類製造
人間医学社府中支局 徳健康医学社広島総特約店 ㊟726 府中市
下辻町 ㊟0847・41・7668 *特に定めず *食品、ライスビネ
ガー、リマ化粧品、書籍、真空浄血治療器、正食浄血指導

西日本自然食品センター ㊟722 広島県尾道市新浜1-6-21国道2
号線沿 ㊟0848・22・5577 *9~6 *㊟祝 *自然食品販売、
普及活動、P.U.研究会「自然食品会館」(純正食品マルシマ)

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

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

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

山口健康生活センター ㊟753 山口市大町2-2 ㊟08392・3・1842
*10~18 *㊟ *健康教室、料理教室(出張に応ず)西日本
健康自然食品協会

<四国>

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

愛媛純正食品センター ㊟790 愛媛県松山市湯渡町10-22 ㊟0899
・43・6464(松山東高東300m) *8~20 *4 ㊟ *菅本フジ
子、健康相談、料理講習(毎火曜)東洋医学会(第3日曜)

<福岡・大分・長崎>

八幡自然食品センター ㊟805 福岡県北九州市八幡西区八千代町
6-22 ㊟093・621・4184 *9半~18 *1・3 ㊟ *料理講習
(月1回)健康相談(月1~2回)勉強会(月1回)

上原商店 ㊟837 福岡県大牟田市字平野山1807-450(平野山病院
前) ㊟09445・5・8721 *9半~18半 *㊟ *健康指導

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

般若日本自然療能研究所 ㊟857 長崎県佐世保市京坪町7-6 ㊟09
56・25・0369

<熊本・鹿児島>

***十粧(じっしょう) ナチュラル下通店 ㊟860 熊本市下通
1-4-8 ㊟0963・54・9161 *10~19 *第1第3 ㊟ *福山奎輔、
体質別食養相談、オリーブ自然美容法相談 *1・3 ㊟

十粧ナチュラル子飼店 ㊟860 熊本市東子飼町3-5 ㊟0963・43・40
43 *無 *福山千春、体質別食養相談、オリーブ自然美容法
儀創美健社 ㊟862 熊本市新生1-36-11(水辺動物園より東300
m) ㊟0963・69・1502 *8~20 *無休を原則 *配達可、体
質別食養・美容相談、有機野菜販売、沖縄自然塩販売

自然食品の店とどろき ㊟861-05熊本県山鹿市鍋田134 ㊟09684
・3・6021 *㊟祝 *配達可、体質別食養相談、料理講習会、毎
月1回熊本健康友の会主催運動手技講座(講師 守孝先生)

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

黒田栄子 ㊟867 熊本県水俣市古賀町1-2-1 ㊟09666・3・0108 *
9半~17半 *純正食品販売、食事・健康相談、美容相談

あさひ健康自然食品センター ㊟895-18鹿児島県薩摩郡宮之城町
舟木4456(屋地駅前) *健康自然食品販売、手塚機久郎(自)
3・0704

いずみ自然健康食品センター ㊟899-02鹿児島県出水市昭和町10
-28 ㊟09966・2・4828 *8~21 *無 *健康講演会、料理講
習、食養指導、配達可(市民薬局となり)343

出水健康センター ㊟899-02鹿児島県出水市沖田出水市役所通り
㊟09966・2・4865 *11~午前1 *無 *ミネラル温泉、男性
・女性サウナ、健康サロン、玄米食堂

<沖縄>

石嶺正食品センター ㊟902 那覇市首里石嶺町3-121 ㊟0988・87
・3801・3434 *9半~20 *野サワジャパン純正食品、食養

43・5247 *9~19 *㊤ *食養相談、整体指圧治療（予約制）・料理講習
 ㈱そうけん健康食品センター ㊤121 足立区東伊興町33-22 ㊤03・853・1724 *9~19半 *㊤ *月一回料理教室、食養相談

＜東京都下＞

㈨ケンコー ㊤182 調布市布田1-27-2 ㊤0424・84・0376 *9~17 *㊤祝 *食品卸、配達、発送承ります。
 みずほ健康食品 ㊤182 狛江市西野川1-20-5 ㊤03・480・3240 *9~20 *㊤ *食品販売、玄米食運動の宣伝と料理法の普及
 ㈱むさしの自然食品 ㊤180 武蔵野市中町1-23-17 ㊤0422・51・2958 *10~19 *㊤ *代表取締役高岡敏行、正食品、本、野菜、料理教室（第2・4土曜、13~16）
 はじめ健康食品店 ㊤180 武蔵野市中町1-29-5 ㊤0422・54・7716 *8半~20 *無 *食品全般、化粧品・洗剤、書籍
 東京シード南支店 ㊤184 小金井市本町6-5 シャトー小金井1階 ㊤0423・84・4600 *10~18 *㊤ *食品・書籍・器具販売、美容・健康相談

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。
 ㈨マナ自然食品センター ㊤196 昭島市昭和町5-5-5 ㊤0425・44・8866（夜41・6068）*10~19 *㊤ *健康食品・自然食品・電子治療器総合専門店、毎月最終木曜、料理教室、配達
 ヤマト食養友の会 ㊤192 八王子市南町3-11美山ビル ㊤0426・26・7261 *9~18 *料理教室、健康相談、講演、健康学園、医学講座、食養全国大会、出版、機関誌（ヤマト食養の道）

＜神奈川＞

般若苑（はんにゃえん）㊤211 横浜市神奈川区広台太田町21 ㊤045・321・0499 *9~19 *1㊤ *市内配達承ります。東洋文化を深く研究する同志を求む
 横浜健康食品滝田園 ㊤240 横浜市保土ヶ谷区岩間町1-10-7 ㊤045・341・6876 *10半~18半 *㊤祝も休むことあり *自宅 ㊤045・335・3083
 自然食品センター弘明寺店 ㊤233 横浜市南区中島町4-81 ㊤045・712・3339 *9半~19 *渋谷自然食品センター姉妹店
 山県信之 ㊤232 横浜市南区大岡3-41-14 ㊤045・711・7019 *日本C.I.書籍、オーサワジャパン食品取扱。恵命我神散代理店毎月18日サニークラブ月例会（山県良江）
 菊屋百貨店・健康自然食品センター ㊤244 横浜市戸塚区戸塚町44 ㊤045・881・7636 *9半~19 *田中久夫、毎月1回料理教室・健康相談会、リマ、オリブマン化粧品取扱
 サンエイ相模自然食品 ㊤228 相模原市旭町9-16 ㊤0427・46・6314、45・7401 *9~20 *㊤ *毎月1回食品研究会

＜長野＞

酒井須三子 ㊤380 長野市上松1-5-35 ㊤0262・34・3824 *リマ化粧品取扱、正食品販売、長野無農薬野菜の会
 長野正食センター付属ポリオ研究会（小児マヒ研究所） ㊤380 長野市三輪6-9-17 ㊤0262・34・5349 *7~19 *無休を原則 *年刊「ポリオ」発行、小児マヒの方募集
 南佐久C.I.くらぶ ㊤384-14 長野県南佐久郡川上村大深山673 ㊤02679・7・2709 *正食研究会
 清水騰堂 ㊤399-13 長野県下伊奈郡南信濃村大字八重河内字此田1192-2
 もりいずみ ㊤385 長野県佐久市岩村田本町762 ㊤02676・7・3730 *9半~19 *㊤ *自然食品、野菜小売・近隣市町村配達可
 玄米正食の民権もえぎ荘 ㊤399-94 長野県北安曇郡小谷村峯 ㊤02618・2・2148 *無 *緑豊かな信州白馬山麓にある。野草摘みハイキング、避暑、紅葉、スキー、家族旅行、合宿、療養等に

＜新潟・富山・福井＞

新津自然食品センター ㊤956 新潟県新津市本町2-17-5 ㊤02502

・4・5810 *10~7 *第2・3・4㊤祝 *食養料理教室＝毎月第3㊤9~14時・小川みち講師、食養相談、食品、日本C.I.図書・テープ
 正食の店・和や ㊤930 富山市中川原17 ㊤0764・25・1448 *8~20 *無 *第2日曜日、おしもの集い
 丸の内薬局 ㊤930 富山市丸の内2-1-1 ㊤0764・24・0891 *9~19 *㊤ *漢方相談、健康相談
 福井健康学園 ㊤910 福井市照手1-11-2 ㊤0776・21・3811 *ヨガ体操と正食料理で手軽に宿便を出す道場（予定）。自然農園、植林。自然食品センター（市内）
 健康食品の店大和（やまと） ㊤910 福井市加茂河原2-19-12 ㊤0776・36・6747 *8~19 *料理教室（第2土曜1時、第4日曜11時）足心道指導（予約制）三島貴信

＜静岡・愛知＞

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

東海食養友の会㈱加藤商店 ㊤453 名古屋市中村区則武1-19-3 ㊤052・451・4195 *8~20 *無 *正食普及、海水パンツ、毛100%ニット製品製造販売
 ヘルスガイド美健 ㊤466 名古屋市中村区小坂町3-21 *052・733・1283代 *9~20 ㊤のみ9~18 *㊤祝 *自然食品販売、無料健康相談、出張自然料理講習会、隔月健康相談、会員募集中
 愛知陰陽会（長生堂） ㊤485 愛知県小牧市大字寺浦2943 ㊤0568・76・2731 *9~19 *㊤祝 *講演会（2カ月に一度位）無料食養健康相談、C.I.書籍、テープ、自然食品、リマ化粧品販売

春日井自然食品センター ㊤486 愛知県春日井市瑞穂通7-1-11 ㊤0568・82・7661 *9~20 *㊤ *食養料理教室（月2回）
 安城自然食品センター ㊤446 安城市今池町3-6-29 ㊤05667・8・3136・7・9432 *10~18 *㊤ *純正食品、健康食品、化粧品、治療機器、運動器具、無料健康相談
 豊橋自然食品センター ㊤440 豊橋市松葉町3-65市民病院前 ㊤0532・54・5876 *9~18半 *㊤ *食品全般、化粧品、健康相談
 日本健康センター（ケンコー社） ㊤442 愛知県豊川市市田町大道下17市田口バス停前 ㊤05338・6・5679 *10~18 *㊤ *各種治療器、健康食品、自然食品、書籍、健康サロン無料開放

＜岐阜＞

ごとう自然食品（美顔教室） ㊤500 岐阜市吉野町2 ㊤0582・63・5894、7032 *9~20 *書籍、食養相談、正食講座、料理教室、化粧品、無料健康体操教室、無料美顔相談、（にきび、しみ、黒皮症）
 岐阜健康自然食品センター ㊤502 岐阜市長良崇福寺町2丁目 ㊤0582・32・0631 *9~20 *㊤ *健康食品、書籍、化粧品正食講座、料理教室
 岐阜自然食普及会 ㊤500 岐阜市神田町9 名鉄新岐阜百貨店1F ㊤0582・65・7111 内線319 *10~18半 *㊤
 高山自然食品センター ㊤506 岐阜県高山市錦町12-6 ㊤0577・32・2997 *9~20 *無 *川上高賢、自然食品、C.I.書籍、リマ化粧品、食養相談

＜京＞

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

全国日本C1協会友の店

■この欄に掲載を希望の方は、別ページの入会申込書（法人会員）に記入して、お申し込みください。4行以上になる場合は、1行につき5,000円増しになります。★（＊）印の数は法人会員申込口数です。
■内容は、太字が名称、次が郵便番号、住所、電話、営業時間（8～18は、午前8時から午後6時のこと。19半は7時30分のこと、次は休日（㊤）は毎日曜休日、3㊤は第3水曜日、祝は祝日休み、無は年中無休）、その次は代表者及び備考です。

＜北海道＞

自然・健康食品のデパートサンケン ㊤064 札幌市中央区南18条西7-3(第5コーポ) ㊤011-511-8232 *9～19 *㊤祝 *玄米試食会、健康相談、指圧、卸小売配達、料理講習会
北海道健康学苑 ㊤078-02旭川市永山町11-52-6 ㊤0166-48-4107 *8～20 *㊤ *食養相談、足心道指導、食品・書籍小売
道南C1くらぶ ㊤040 函館市若松町20-9 ㊤0138-22-8714 *代表・山崎寿生
衛ウリ薬局 ㊤073-01砂川市西1条北1丁目9 ㊤01255-2-4386 *漢方調剤

＜東北地方＞

ラッキーフード ㊤020-01岩手県岩手郡滝沢村穴口436-4 ㊤01968-4-3420 *特に定めず *海の学校、山の学校、食品雑穀、農産物通信販売、予約販売、料理研究会
北上正食センター ㊤024 岩手県北上市新教町1-3-5 ㊤01976-4-7048 *無 *堀込幸雄、食品、図書販売、出張講演に依らず、試食会（無料）
みちのく自然食品センター ㊤980 仙台市中央3-10-7 ㊤0222-62-7677 *9～19 *1～3㊤ *料理講習（講師小川みち他）食養相談（第1.3㊤、第2.4㊤）、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、月例無双原理と正食の勉強会・健康相談
高崎自然食品センター ㊤370 高崎市新町101 ㊤0273-25-2605 *9～19 *無 *食品販売、正食、空手、ヨガ講習会、健康指導
鈴木述子（のぶこ）㊤370-12高崎市山名町乙611 ㊤0273-46-4921 *自然農法の玄米・野菜、農産物加工、料理教室、群馬県安全農法研究会、群馬食養友の会
七鷹会 ㊤370 高崎市小堀町樋越35-1 ㊤0273-43-8181 *田中ふじ枝、第2・4㊤1～3時＝料理教室、第3㊤1～4時＝㊤勉強会（テキスト、桜沢・大森）㊤研究発表会、毎㊤10～4時＝健康相談会、食品・書籍
里味（さとみ）㊤370 高崎市石原町493-8 ㊤0273-25-8057 *10～19 *㊤祝 *マクロビオティック・フーズ販売、ボンセン・玄米パン・各種黒焼・参泉製造、自然農園あり
井上自然食品センター ㊤371 前橋市本町1-12-13 ㊤0272-24-1818代 *8～19半 *㊤ *自然食講習、美容講習、食事相談、人生相談

＜茨城・埼玉＞

内田繁商店自然食品部 ㊤300-12茨城県牛久町牛久475 *02987-2-0135 *9～19 *㊤ *食品、書籍、器具
茨城・大宮はりきゅう療院 ㊤319-22茨城県那珂郡大宮町中高1087 ㊤02955-3-0264 *8半～19 *㊤・㊤ *健康指導、催眠講習会（常陸大宮駅歩5分）
小川自然食品店 ㊤362 上尾市上町2-7-25 ㊤0487-74-8504 *9半～18半 *無（臨時休業）*純正食品オーサワジャパン取扱い、有機農産物、健康相談、毎月料理講習会（C1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 ㊤0489-62-3479 *8～21 *無 *オーサワジャパン食品、書籍
太田屋本店自然食品部 ㊤346 久喜市南1-8-18 ㊤0480-21-0102

*9～19 *㊤ *食養相談、健康指導、食品、図書販売、リマ化粧品、玄米試食会、C1定期講習会
けいらく療法普及会 ㊤336 浦和市常盤9-32-21 ㊤0488-31-7819 *千田米子、正食とけいらく健康法、於熱海長寿会館（随時）予約制
そば処無双長寿庵 ㊤332 川口市上青木西1-3-25 ㊤0482-51-7001 *11～20 *㊤ *「アマテラス会」食品、書籍販売
大橋自然食品センター ㊤350 川越市霞ヶ関北3-2-5 ㊤0492-31-1897 *10～19 *㊤ *無農薬野菜、食品、化粧品、健康相談
霞正食会 ㊤350 川越市約場2153-28 ㊤0492-31-0153 *8～19 *㊤ *本間健滋、毎月第3土曜日、正食、無双原理勉強会、健康相談

＜千葉＞

自然・健康食品の店 玄米の宿 ㊤277 柏市南増尾2229-61 ㊤0471-73-1468 *7～8 *㊤ *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愛堂 ㊤275 習志野市本大久保5-3-24 ㊤0474-73-2957 *10半～19平日、13～19㊤・祝 *㊤ *食品販売、食事相談
平和堂高砂自然食品支店 ㊤272 市川市真間3-11-12 ㊤0473-22-0810 *10～19 *㊤ *料理講習（パン作・豆腐作他）、マルチレーターによる健康、美容相談（無料）
溝口醤油 ㊤299-22千葉県君津郡袖ヶ浦横田989 ㊤0438-75-2003 *天然醸造醤油「金明」製造、オーサワジャパン取扱

＜東京23区＞

オーサワジャパン ㊤151 渋谷区大山町11-5インターマック1階 ㊤03-465-5021 *10～18 *㊤ *都内配達、国内発送（小田急線東北沢1分半）
徳自然食品センター本店 ㊤150 渋谷区桜ヶ丘町4-3 ㊤03-463-4441 *10～19平日、10～18㊤祝 *3㊤ *レストラン「天味」併設、食品、器具、化粧品、図書、小売、卸、料理教室〔営業所〕横浜市緑区美しが丘5-13-8 ㊤045-901-5111 *㊤祝
徳野原商会 ㊤150 渋谷区鶯谷町5-7 ㊤03-496-0656 *9～*㊤祝 *赤穂の天塩取扱、その他、天塩使用食品（天塩味噌・天塩梅干等）
不二自然食品 ㊤106 港区麻布十番2-21-4 ㊤03-451-8966 *9半～19 *㊤ *食養相談、料理講習、隣接区内配達（一の橋交差点バス停前）
徳ゲダツ商事 ㊤160 新宿区荒木町4 ㊤03-357-1161 *代表取締役岡野武徳、一般食品、健康食品、正食法の図書販売
ホビット村 ㊤167 杉並区西荻南3-15-3 ㊤03-332-1187（大代）（ブラード書店）*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 ㊤158 世田谷区等々力2-5-1 ㊤03-704-8324 *9～18:00 *㊤祝 *玄米弁当、お惣菜、調理パンの専門店
富士見台自然食品の店 ㊤176 練馬区貫井3-14-16 ㊤03-990-6773 *9～19 *代表酒井三恵子、自然農法食品、化粧品、鍼灸治療併設
高砂自然食品センター ㊤125 葛飾区高砂8-13-5 ㊤03-600-1412 *9～19 *無 *料理講習・美容相談、マルチレーターによる健康相談（無料）
自然食品の店 ふる里や ㊤135 江東区白河4-3-7 ㊤03-6

月刊『新しき世界へ』購読案内

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

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

・新入会
・継 続

財 団 日 本 C I 協 会 入 会 申 込 書 (楷書で書いて下さい)

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

年 月号から 年間分

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

フリガナ		職 業 ()	
氏 名	男・女	生年月日 明大昭	年 月 日生
住 (〒) (〇〇号室)(〇〇様方)と詳しく。		TEL	
ご家族	① 独身 ② 既婚 (家族名・構成内容)		
玄米歴	年	備考	

昭和 年 月 日付

日本C I 協会

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

活動内容は、

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

● 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・祝日)解散。1泊2日

●主催および会場／日本CI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。
*人数に余裕があるときは、部分参加も受け付けますので、お問い合わせください。

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——何をどう組み合わせ、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。

〔IV〕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には……

〔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、鍛錬について。

実習——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
——食事——
19:30~21:30 講義Ⅲ
——就寝——

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 (2/10~2/11)

申込書

No. _____

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

ふりがな		() 歳		1. 会員(の家族)です		※ 部分参加の方は、講義番号を記入して下さい。
氏名	男 女	明 大 昭	年 月 日 生	会員番号() 2. 会員ではありません		
ふりがな						
(〒 -) 住 所 都道 府県						
自 宅 市外局番 電 話 () -		職 業 勤務先		勤務先 市外局番 電 話 () -		

円を添えて申込みます。

※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。

日本CI協会御中

年 月 日

新しい時代の常識をつくる

定
例

正食医学講座

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、食の選択、摂り方いかんで、人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 臓器別病気編後期(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体質別正食法
- ④食養手当法（内用品）
- ⑤食養手当法（外用品）

V 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)

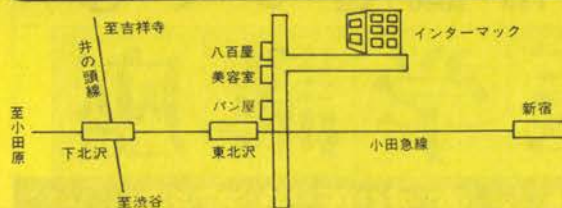
III 臓器別病気編前期(4月5・6日)

- 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5・6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C I協会 1・2月の行事予定 於 東京インターマック



日本C I協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

☎03・469・7631 (代)

小田急線・東北沢駅下車2分

●会員でなくても参加歓迎です

●録音はご遠慮ください

●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かけることを目的にしたものではありません。



▲塩出議員

新春討論会・祝賀会

1月13日(日)1時～5時30分

●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

●午後1時開会 桜沢里真会長、新年のご挨拶。橋本政憲編集長、挨拶と討論の進め方について。塩出啓典議員、日本人として、また、政治の場にある者として、一九八〇年代の政治の課題についての意見。参加者の発言、討論、質疑応答。4時閉会。

●会費、千円。(日本C I協会会員、七百元)

●午後4時30分～5時30分 新年祝賀会 乾杯、雑煮、琴の演奏。

●会費、千円。要申込み。

■いよいよ一九八〇年代の開幕で、二十一世紀も間近となった。私たちは、この時代に、どう生きるか、日本と世界の現状をどう見るか、生活と政治の課題は何か?

いろいろな問題について、話し合い、討論してみたいと思います。ゲストに、8年ほど前から、食用塩の問題で非常な努力をいただいていた塩出議員に来て頂きます。同氏は、昭和8年生、京大卒、八幡製鉄勤務をへて、参院当選2回(公明)、現・参院科学技術委員長、外務委員、公明党政審副会長、エネルギー・資源対策部会長などの職にある方です。ふるって、ご参加ください。

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。(案内書送ります)

2月2日(土)1時～4時 手づくりパン講習(横田和敏)会費 1,000円(要申し込み、☎465・5021へ)

2月9日(土)10時～12時 初めての人のための、正食による健康と物の見方の話(石油危機と物価高、不健康、社会不安の時代をどう生きるか) 講師/橋本政憲(編集長)、川嶋正治(協会理事)

会費/ 1,000円(日本C I協会会員、700円)

12時～1時 玄米正食の昼食(500円、要申し込み)

1時～5時 正食医学による健康相談講習会(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、病気指導の講習会です。講師/大森英桜先生。

会費/相談を受ける人=10,000円(入会者に限る)

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、正午までに会場へ来て下さい。

6時～9時 講演会「霊能現象をどう理解するか」

講師/大森英桜 会費/ 1,300円(会員 1,000円)

オーラ、テレパシー、透視、念写、自動書記、その他いろいろな不思議な現象について。

(会員の方は会員証を持参してください)

■編集後記■

●『貧乏のどん底も、何一つ不足のないゼイタクさも、平穩無事も、大勢の中にいつもいることも、孤独も、いずれも人間の進歩のために好ましくないことは、観察によつてすぐ分かることである。人間は、多分、ある程度の経済的安定と時間的余裕、欠乏状態と闘争などが混じり合つた精神的環境の中で、最上の発達をとげるであろう』

(カレル『人間』第8章第10節)

●限らない経済成長ということが、資源の面からも、環境汚染の面からも、経済メカニズムの面からも不可能であることが、この十年くらいで、やっと認識されてきたのですが、そればかりでなく、『繁栄』自体が人間の最上の発達に好ましくない、という指摘は、当り前といえは当り前ですが、現代人は、このことを忘れていたようです。

●『各人はその能力に応じて(働き、必要に応じて(受け取る)』という共產主義のスローガンが、単なる『人を釣るエサ』にすぎず、ソ連革命六十年の成果は、六千五百万人の『不自然な死』と、常時、一千二百万人から一千五百万人を閉じこめている監獄と、強大な軍備、密告の網の目というのでは、あまりにも情けないことです。もう、『物質的進歩』などというオイシイ言

葉に、釣られないようにしなければならぬでしょう。

●動植物の進化と絶滅の歴史を研究した学者は、各種の生物は、その発展・繁栄をもたらした性能・特性によつて退化し絶滅している、と述べています。とすると、人間がここまで地上に繁殖したのは、その絶大な頭脳の働きと、手の活用、道具・機械の製作、言語の活用、食糧の計画生産、四季を問わない発情、育児・教育期間の長いこと、もろもろの協業……といったことなどですが、もし、人類が減じるとすれば、これらの特性そのものが、人間に仇をする、ということになります。その中でも、道具(機械)の発達と、言語(情報システム)の発達は目ざましく、宣伝と教育によつて、一億国民の食習慣まで変わり、不必要なもの、体に害のあるものまで、お金を払って食べるようになってしまったということによつて、その恐ろしさが分かります。

●協業(分業)というもので、能率が格段に上がったのは事実ですが、それによつてできた一つの階層が、自己保全、自己増殖をはかるようになります。第二次大戦中、ソ連では、囚人の刑期が、やたらに追加されたり、『囚人暴動』が起きたそうですが、これは、囚人の管理にあたっていた保安将校が、

前線に出たくないため、自分たちの存在の必要性を証明するために行なわれたことだ、と、ソルジェニーツィンの『収容所群島』に描かれています。

●ソ連の亡命作家ソルジェニーツィン氏(『自由への警告』『クレムリンへの手紙』いずれも新潮社刊)は、BBC放送で、『ロシアは、世界の諸国の経験を追いついて、ゆうに一世紀にあたる社会的飛躍をした。非人間的な密度でわれわれは非人間的な体験をこの身に味わった。西側の世界は、七十年前のわれわれの過去が繰り返されているのを見ているようだ——大人の社会が若者の意見を尊重し、多くの青年が浅薄な思想に熱中し、ジャーナリストが自分の言葉に無責任で、極端な革命家やテロリストが賛美され、有力な反論を持つている人が沈黙し、あきらめムードがみなぎり、政府が弱腰になっている——われわれはあなた方にわれわれの苦しい経験をさしのべています。無数の死と奴隷状態という、われわれが支払った途方もない代価を支払わずに、あなた方が、われわれの経験をものにして欲しいと思つているのです。しかし、あなた方の社会は、警告するわれわれの声を聴こうとしません。おそらく、経験というものは、そもそも伝達不可能なもので、誰でもすべて

を自分で体験しなければならぬのだ、ということ、遺憾ながら認めざるを得ないようです……』と、述べています。

●一九八〇年代は、容易ならぬ時代となるでしょう。カンボジアでは、二百五十万人が餓死寸前となっている。ベトナムからは、難民が海へあふれ出ている。香港は大陸からの難民で悲鳴をあげている。石油値上がり、電気もガスも大幅値上げ、あらゆる物価が暴騰、買い占め、パニック、政府の無能が叫ばれ、ストライキが多発し、街頭は騒然とする。この時とばかり猛然と活動しだすグループ、新聞が迎合し、進歩的な教授が叫ぶ、それからどうなる? (こんな想像は、宝クジのように、はずれてほしい)

●みんな、体と知恵と正義を貫く魂をきたえよう。それでなければ、この二十世紀の世紀末は生き抜けないのだ、(橋本政憲)

新しき世界へ 五一九号

© 一九八〇年 一月号

発行日 昭和五十五年一月一日

編集兼発行人 橋本政憲

発行所 日本CI協会 〒二五一

東京都渋谷区大山町二一五

電話 03-4699-7631代

振替 東京0-194125

生命は自然のなかに

リマ化粧品は
自然農法の
きゅうり・へちま
椿油・紅花などが
主原料です。

自然のいのちが
生き生きしている
植物性化粧品…
それが
リマの生命。

皮脂の少ない
女性の肌には
やさしくなじむ
植物性化粧品こそ
最適です。



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

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ✧リマコールドクリーム | ✧リマパール乳液 |
| ✧リマバニシングクリーム | ✧リマヘアークリーム |
| ✧リマ米養クリーム | ✧リマシャンプー |
| ✧リマネオクレンジング | ✧リマグレーリンス |
| ✧リマ洗顔クリーム | ✧リマリップスティック1.2.3号 |
| ✧リマフェイトスキンローション弱酸性 | ✧リマねり紅1.2.3号 |
| ✧リマフェイトスキンローションH | ✧リマサボンブランシュ |
| ✧リマフェイトスキンローションQ | ✧リマビューティソープ |

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

東日本販売担当（新潟・長野・静岡以東）
リマ化粧品販売株式会社

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

西日本販売担当（富山・岐阜・愛知以西）
リマ化粧品西日本販売株式会社

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

リマ
Lima

発 売 元
リマ化粧品株式会社
〒223 横浜市港北区日吉本町1862