

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

2-1980

No.520



ジャックとミチ (1) 桜沢如
米国の農業と自然を観て 福岡正信
如月の食養料理 桜沢里真



CONTENTS

新しき世界へ
520号

■表紙デザイン—オウムガイ (径135ミリ)

■桜沢如一先生著書コピー版発行ノ

『PU中国四千年史』千円 千二〇〇

『世界恒久平和案・“意志”教育五十年の実験報告』千円 千二〇〇

『米の知識とたき方、食べ方』千二百円千二〇〇

『GO式外国語自習法』三百五十円 千二〇〇

(以上、2月10日前後出来予定、少数数発行)

■図書紹介

堺屋太一『油断!』日本経済新聞社 六〇〇円

(中東戦乱開始で石油輸入が止まった日本の大混乱を予想した小説。筆者は元中央官庁課長で、五年前に非常な反響を呼んだ。イラン・アフガニスタンの事件で、“油断”が現実味をおびてきた。ソ連のアフガン侵攻は日本を締めあげ、ついで中国を“変え”ようという大戦略か? 会員の皆さん、冷静にこの非常事態に対処されたし。——橋本政憲)

■2月9日(土) 10時~正午 危機の時代にどう生きるか (橋本政憲、川嶋正治)

1時~5時 健康相談会、6時~9時 講演会 (大森先生)

■3月8日、9日 正食医学講座開講。申し込みは早目にどうぞ!

■2月17日(日) 2時 C-1コーラス(仮称)準備会

■2月24日(日) 1時 手づくり味噌講習

(いざという時でも、豆と塩とコウジがあれば味噌が作れます!) 要申込。

激動の80年代ノ……………4

インターマック・ニュース……………6

料理教室試作会、食養おせち料理講習会、クリスマス・パーティ

新春健康学園開く……………8

ジャックとミチノ桜沢如一……………9

待望の名著、翻訳発表開始!

日本C-1の皆々様ノ菊池富美雄……………14

アメリカの農業と自然を観てノ福岡正信……………16

地球的規模の自然破壊を、どこで食い止めるか?

一九七九年雑詠ノ八木順成……………34

水疱性角膜炎・気管支拡張症ノ大森英桜……………35

健康相談講習会より

食養二年目の正月ノ松田玲子……………40

生存への行進アビール(12)ノ神力野尽……………42

一灯園、山岸会など共同体をたずねて

タワー式天然製塩法公開ノ……………44

天然塩の自主流通運動はじめる

私の初夢ノ牛尾盛保……………46

如月の食養料理ノ桜沢里真……………49

■“米国における食品購入の指針”は今月休載です。

■本誌をプレゼントしようノ 今号一部三五〇円(切手代用可)

■本誌の用語解説

C-1 (シーアイ) …… Le Centre Ignoramus

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

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

PU (ピーユー) …… Le Principe Unique (ル・プランシプ・ユニーク) 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ック macrobiotics 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。

激動の80年代！



あてもなく海に脱出するベトナム難民

本誌12月号43ページのソ連武力進出の予測は、不幸なことに早々と適中した。世界には、極東から地中海まで、
“激動のベルト地帯”がある。

南千島、沿海州のソ連軍増強。朴・韓国大統領暗殺。中国・ベトナム軍事衝突。ベトナム革命政府の華僑圧迫、難民の大量脱出。カンボジアでのロン・ノル政権（親米）の腐敗と倒壊、赤いクメール（親中）、ポル・ポト政権の過激共産化政策、虐殺による難民のタイへの大量脱出、ベトナム軍の進攻とヘン・サムリン政権（ベトナム・ソ連派）の樹立、三派の抗争、農業の荒廃による大量餓死、逃亡……。

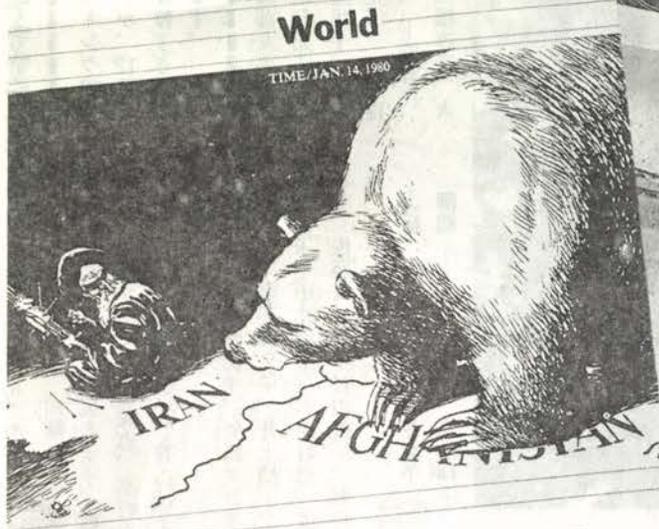
イラン政変、宗教革命、パーレビ国王引き渡し要求の米大使館員監禁、ソ連のアフガニスタン介入……。インドに強硬派インディラ・ガンジー女性宰相の復活……。

他人事ではない。日本は、この“激動のベルト”の東北端の島なのだ。

世界には、生理学的・生物学的な病気がまんえんしている。そのため、その社会には、小は各家庭から、各組織、政府に至るまで、腐敗が絶えない。社会が破壊され、自然が破壊される。

ユダヤ一神教の絶対主義的傾向のマルクスの思想が、二十世紀末の今日、

アフガニスタン緊迫 ソ連、地上軍も大挙進攻



World

TIME/JAN. 14, 1980

COVER STORIES

“My Opinion of the Russians”

So saying, Carter angrily halts grain sales and postpones SALT in

★ It was as though a time warp had plunged the world back into an earlier and more dangerous era. The Soviet divisions had swarmed across the border of a neighboring country and turned it into a new satellite. Moscow and Washington were exchanging very angry words. Jimmy Carter accused Soviet Communist Party Chief Leonid Brezhnev of lying, and the Soviet TASS press agency shot back that Carter's statements were “bellicose and wicked.” For Carter, the rapid series of events in Afghanistan seemed to provide a remarkable kind of revelation. Said he, “My opinion of the Russians has changed most drastically in the past week. [more] than even in the previous 2½ years before that.” He added that it was “imperative” that “the leaders of the world make it clear to the Soviets that this action is wrong.”

forth his response to the bold Soviet challenge. Appearing for 13 minutes on nationwide television, he delivered the toughest speech of his presidency. Warned Carter, “Aggression unopposed becomes a contagious disease.” He denounced the Soviet invasion of Afghanistan as “a deliberate effort by a powerful atheist government to subjugate an independent Islamic people” and said that both Iran and Pakistan are in a stepping-stone to their possible control over much of the world's oil supplies.

Carter then announced that he was sharply cutting the sale to the Soviets of two kinds of goods they desperately need: grain and advanced technology. Contracts for 17 million tons of grain, worth \$2 billion, are being canceled. Soviet fishing privileges in American waters are also being severely curtailed, as are new cultural exchange programs. Carter further hinted that the U.S. might boycott this

er assistance” to help Pakistan independence. These actions were only an escalating series of establishing Carter officially requested the U.S. Soviet treaty to limit arms once the chief symbol of détente. The U.S. and near countries then called for an session of the U.N. Security Council. The latest Soviet condemn the latest Soviet. That meeting convened on Saturday. The U.S. summoned Ambassador J. Watson Jr. home from Moscow. (Not even during the Soviet invasion of 1956 and of Czechoslovakia was the American ambassador from Moscow.)

Had a new cold war between the U.S. and the Union? Not quite. At But it seemed certain that known as détente, which

5個師団、数万人

パキスタンまで侵せば米、又攻め

カーター抗議にソ連の回答

ソ連はカーター大統領の演説に「ソ連はアフガニスタンに侵襲した。これはソ連の防衛行動である。ソ連はアフガニスタンに侵襲した。これはソ連の防衛行動である。ソ連はアフガニスタンに侵襲した。これはソ連の防衛行動である。」と答えた。ソ連はカーター大統領の演説に「ソ連はアフガニスタンに侵襲した。これはソ連の防衛行動である。ソ連はアフガニスタンに侵襲した。これはソ連の防衛行動である。」と答えた。ソ連はカーター大統領の演説に「ソ連はアフガニスタンに侵襲した。これはソ連の防衛行動である。ソ連はアフガニスタンに侵襲した。これはソ連の防衛行動である。」と答えた。

なお勢力をふるい、この社会を変革する教義とされている。その権力に対しては、服従しか認められない。同志でなければ敵である。敵は殺さなければならぬ。

「腐敗した政権によってスポイルされた人物を矯正することはできず、そうした人々を、純粋な同胞の中から肉体的に除いてしまわなければならない。」

「その政権は破壊されなければならない。」

「敵は全滅されねばならない」「病菌にやられたものは除かねばならない」

「悪い植物を刈り取るだけでは不十分で、根こそぎにしなければならない」

以上は肅正を正当化するため、放送や集会で使われるスローガンである。

(F・ボンショール「カンボジア・ゼロ年」連合出版、89ページ)

「共産主義という鉄の外皮の下で、人間精神の解放が進行している。無節操な妥協はせず、命さえも失う方を選び、良心は絶対に犠牲にしない、悪との取引は絶対にしないという新しい世代が育っています。今日のソ連では、マルキシズムは笑話に転落しました。人々の軽蔑的になりさがりました……」

(ソルジェニーツィン「自由への警告」新潮社、44ページ)

激動の八〇年代に、私たちは何の旗を掲げるべきか？

(橋本政憲)



▲ 純植物性の食養おせち料理を指導する桜沢会長

インターマック・ニコース

昭和54年秋季リマ・クッキングアカデミーの修了式(試作会)が、12月9日、行なわれ、次の方々が修了されました。おめでとうございます。

初級——古市規矩夫、斎藤友實子、藤井カネ子、近江澄枝、鎌形光江、木村香代子、酒井千鶴子、金雅子、藤波ふじ子、三荷忠夫、遠藤正志、田山雅近、田中幸子、塚田佐喜子、下滝育代、伊藤加代子、上妻希伊、山根淳子、大

野三菜子、有尾洋子、川幡雅子、久司カヨ子、南条容子、野尻多圭子、真野尚子、篠崎マサミ、下田珠恵、高野文、山崎ふさ子、松田三枝子、香山桂子、田淵彩子

中級——近藤登美子、矢頭タカ子、大西恭子、宗田珠久子、井上禎子、伊藤きよ子、田北堯子、石河好恵、清水春美、佐藤文子、中村由美子、秦野絹子
上級——石川雅子、石井愛子
師範——田中三重子、高嶋祥子、菅

浦たい子、山田栄二、浅野栖子、寺崎乃里絵(敬称略、順不同)

12月16日と23日の2回、桜沢里真先生の特別料理教室「食養普茶おせち料理」が行なわれました。

今回は動物性抜き、純菜食のおせち料理フルコース。メニューは、
●赤飯(炊いたもの)
●前菜

●午芻湯葉巻き(午芻、湯葉、人参) たずな昆布と自然薯から揚げ
●黒豆煮付
●人参高砂煮

●向付
●磯巻蓮根(蓮根、人参、海苔)
●いが栗(栗、ソーメン)
●生麩煮物

●汁物(赤出し——豆腐、ナメコ、若布、コブ出し)
●小鉢(ナマス——大根、人参、柿、蜜柑)。以上16日。

●口取
●金団(南瓜、さつま芋、栗)
●ケンチン豆腐(豆腐、人参、キクラゲ、白ゴマ、海苔、葛、揚げ油)

●盛合せ
●里芋煮付

高野サンド(高野豆腐、人参、海苔) 花人参
矢羽根蓮根

●小鉢(菊水——大根、小松菜、蜜柑)
●吸物(栗ごもり——白玉粉、三葉、春雨、花人参、干椎茸)

●漬物(菊花かぶ——かぶ、人参) 以上23日。

2日間とも多数の参加者があり桜沢里真先生の指導で、料理作りに、盛り付けに、華やかな正月料理の講習でした。

12月23日、午後6時より、昭和54年最後の行事「クリスマス・持ちよりパーティー」がにぎやかに開かれました。

桜沢里真会長から一年の締めくくりの挨拶があり、ついで牛尾副会長から、年賀状は「お目出とう」ではバセドー氏病だから「お芽出とう」と書きましようという挨拶のあと、玄米酒で乾杯。駒沢宏季さんの音楽をバックに、料理班や参加者の作ったご馳走を頂きながら話はずむ。

余興の部に入り、オーサワジャパン・カムカムバンドの花井良平、牧野玄宙さんに駒沢さんが加わり、「生存への行進」のテーマソングなどを演奏。



◀ 牛尾先生と山県さんの熱演に大笑い

アメリカのパット・チャンバースさんの歌、千田米子先生の「お山のお猿」に、浮津宏子先生、ソプラノ歌手の稲田由紀さん、早川喜浩さん、C Iの川嶋正治さん、増田清子さんの歌がつづき、中村則泰さんは、G Oの本の感動をギターで歌いました。

『どじょうすくい』を始めると、山県良江さんも加わって、ユーモアたっぷりのしぐさに、全員、大笑い。
 オーサワジャパン、リマ化粧品、自然塩普及協会、日本C I協会、桜沢里真先生などから提供の福引（全員当たり）を楽しみ、PU歌をうたって、来年の活躍を期し、散会しました。



▲ 演奏するオーサワジャパン・カムカムバンド（左より花井さんと牧野さん）と駒沢さん

新春健康学園開く

1月1日～1月5日、群馬県猿ガ京温泉で盛会！



詳しいことは次号で！

ジャックとミチ

——文明という名のジャングルで——

(1957)

JACK ET MADAME MITIE EN OCCIDENT

桜沢如一著

連載第1回

はじめに

この本は、二人の異邦人が『文明』（彼らには『ジャングル』の意味でもある）という名の王様が君臨する西洋諸国で体験した冒険の物語である。

二人は、ジャック氏、六十四才、ミチ夫人、五十七才で、『エレホン人』である。西洋では、数百年この方、その国を『エレホン』と言っているが、当の国の人々は、そんな名前を聞いたこともない。

エレホンは、大洋の彼方の小さな島国で、八十年ほど前から、西洋の征服者によって植民地とされ、分割されている。

ジャック氏は非常な西洋通で、数カ国語を達者にこなすが、夫人は母国語しか話さない全くの伝統主義者で、これまで外国はおろか、故郷の町の外へ出たことすらなかった。

夫妻の旅は、あのマルコ・ポーロの中国旅行記や、リヴィングストンのアフリカ奥地探検記のように……いや、それ以上の冒険で、感動を呼び起こす、とても面白い、断然愉快なものである。

もし、この本を読まれて、文中、理解できないとか、不愉快で胸くそわるく、我慢できないところがあったとしても、著者のせいではない。読者は、この二人の異邦人の『未開人の精神』をぜひ理解してほしい。私は全力を尽くして述べてみたが、それをつかむかどうかは、あなた次第である。そこに『天国の鍵』があるはずなのだ。西洋の大勢の学者も、そう断言している。

ご存知であろうが、最近、特にフランスやドイツで出版された幾つもの本が、この『未開人の精神』の、非常な簡素さ、見かけが子供っぽい、奇妙な物の『考え方』（西洋のと全く反対だが、非常に実用的である）と、その神秘性を紹介している。彼らは、西洋世界が知らない事柄——人間の前世、カルマ（業）、輪廻転生、靈魂の十二段階、等々を知っているらしい。

『科学』（science）ラテン語の scire 知る、に由来）という西洋の学問の方法が、顕微鏡的分析的であり、われわれをますます複雑な原子的極微の世界へ導くものであるとすれば、『未開人の精神』の持ち主の『識る』（これはエレホン語である）という直観的叡智は、全く望遠鏡的で総合的なものである。これは、諸君の想像も及ばないもので、西洋精神の対極をなすものである。

西洋精神が記述的、直接的、確定的、論理的であるとすれば、『未開人の精神』は抽象的、想像的、不確定的、または大乘仏教的である。たとえば、後の章でも述べるが、彼らの言語には、

時制も、単数・複数の区別も、冠詞も性もなく、ましてや人称もない。主語や目的語を省いたり、一緒にしたりする。また、「はい」と「いいえ」、「私の」と「あなたの」、「私たちの」と「あなたの方の」、「おれの」と「お前の」を混用する。では、共產主義者か？ そうかもしれない。しかし実は、彼らは、別の世界——無限、無終、不確定、絶対、永遠の世界、「天国」の住人なのである。

だが、最も不可解で、最も驚くべきものは、エレホン語の「はい」である。

大乘仏教の教えによって、千数百年にわたって菜食生活をしてきたエレホン人の一人に、もしあなたがピフテキをご馳走したら、彼は、真正正銘、あどけなく、幼な子のように喜んで食べるだろう。もし、それが、彼がとても好きな動物の死骸の一片であることが分かっても同様だろう。肉食という最高の禁制を犯すために、少々顔をしかめて肉を呑みこんだとしても、彼はニコリ笑って、「いやあ、おいしいですね……」と、あなたに何度も何度もお礼を言うだろう。

なんとというウソツキ！ と諸君は言おう。

しかし、これは子供のような礼儀なのだ。エレホン人は、どんな困難をも歎びの如く、死をも生の如く、すべてを受け入れなければならない。これが、一つの試練にたいするエレホン風の対応である。無条件の絶対随順である。それは、たとえ分かっても分からなくとも先生の言いつけをよくきく小学生か、解剖台の上に生きながら乗せられたモルモットの、完全な素直さ、百パーセントの平安である。すべてを受け入れ、どんな生命の犠牲をも厭われないこと。もし、エレホン人がニコリ笑って殉ずるとすれば、それは形而上学的柔軟性のためである。

もし、あなたがこの態度を誤りとして非難するのなら、あなたは、あらゆる東洋文明の根源である、この形而上学、つまり、仏教、キリスト教、ヒンズー教、ジャイナ教、神道、道教、イスラム教、儒教と、それらの美術、工芸、文学、倫理行為、文化活動などを含む、すべてのものを批判して、代りのものを提示すべきである。そうすれば、すべてのエレホン人は、同じく非常に喜んで、完全なる従順さをもって、あなたの差し出すものを受け入れるだろう。

すべてのアジア、アフリカ人が、この百年ほどの西洋文明の輸入もしくは侵略まで、数千年にわたって平和と自由を享受してきたのは、まさしく、この幼な子のような礼儀と謙虚さと従順さによってなのである。

この礼儀と謙虚さと従順さと形而上学的柔軟性によって、彼らは西洋人によって残らず植民地化されたのだった。つまり、自ら進んで植民地化されるに任せたのだった。今日、植民地の紛争がいくつかあるとしたら、それは、われわれが、この未開人の精神、つまり、見かけは実に簡素

これは桜沢如一（欧米でのペンネーム、Georges Ohnawa ジョルジュ・オーサワ）著 Jack et Madame Mirie en Occident, ou deux (non civilisés) dans la jungle die (civilisation) (『西洋におけるジャックとミチ夫人——文明』という名のジャングルにおける二人の「非文明人」)の全訳である。初版は一九五八年、パリのデブレス社。現在は、他のG Oの著作8点とともに、フランスの一流の哲学・思想書出版社であるヴラン社から刊行されている。

これは、「エレホン人」であるジャック氏夫妻の西洋探訪記というスタイルで、西洋世界の、ぎこちない「文明」の死角を痛切にえぐった、風刺・毒舌の書である。宗教について、道徳について、東洋の一元論思想について縦横に語り、肉食、果物食、牛乳迷信について語り、判断力、知性、美意識、対症医学、薬信仰、戦争、金銭観、感謝、パリ女性の美、女性の男性化傾向、カルマ、占星術、仏教的生理学・医学、西洋語とエレホン語（そこに表われた心性の違い）、俳句、投票、信と法、海と塩、一粒万倍、夢、幸福、事故、謝礼、キリスト教を殺す人々、無限、永遠、絶対の世界について、機知あふれる筆致で述べている。ご期待願います。

訳注

9頁4行 エレホン……日本のことを指しているようでもあるが、一つの抽象的な楽園の国である。エレホンとは、Erewhon、英語の nowhere (ドコニモナイ) を逆にした造語で、イギリスの作家、サミュエル・バトラーの文明風刺の小説『エレホン』（一八七二）から取ったもの。同書は現在、

で子供っぽい、実は非常に深遠で実用的な、その形而上学の無双原理を知らずにか、理解しないか、あるいは理解しようと努めないで、これらアジア、アフリカ人の形而上学的長所を少々乱用し、利用しすぎたことを意味する。これは、おそらく最も深遠で、最も実用的な一種の弁証法である。ヘーゲルやマルクスの弁証法は、この極東の二元性一元論の弁証法の部分訳もしくは一種の変形に過ぎない。

或るイエズス会の神父は、ジャック氏の説明を聞いて笑った。

「二元性弁証法だつて？ そりゃコトバの矛盾ですね。ハッハッハ……」

がっかりしたジャック氏を慰め、励ますのは大事だつた。彼は、神父の書いた本を高く評価していたので、この人なら西洋世界でまだ知られていず、認められていない未開人の精神を理解してくれるだろうと思つて訪ねたのだつた。

大哲学者、レヴィルブリユールの四巻の大著に紹介されている「未開人の心性」は、すべてのアジア、アフリカ人、すべての有色人種に共通の精神構造である。彼らは、かつて光を求め、日出ずる地を求めて、同じ故郷から東方へ向かつた冒険的な諸民族であり、あらゆる白色人種は、同じ地を發して、日の沈む方へと西へ下つて行つた、さらに冒険的な諸民族であるということができよう。

エレホン人は、長い旅の末に、遠い彼方^{かなた}に一つの島を見つけ、そこに住みついた。アメリカ大陸のアズテク族や赤人（アメリカ・インディアン）たちは、このエレホン人の先駆とも言うべきだろう。

ともあれ、私は、ジャック氏夫妻の忠実な代弁者として、彼らが「文明」という名のジャングルで体験した冒険の数々を語りたいと思う。

ここで、ジャック氏の名前に「魔法使い」という呼び名をつけておきたい。

第一章 パリに山賊

ジャック氏夫妻がパリに着いたのは、三月初旬の或る日の深夜だつた。

夫妻は、オルリー空港から、バスで都心のアンヴァリッド・エア・ターミナルへ着いた。暗くて非常に寒い夜だつた。エア・ターミナルは静まりかえつていた。出迎えがこなかったが、夫妻は運よくタクシーを拾えた。行き先のガルヴァニ街に着くと、運転手は車代千フランとチップ百フランを請求した。ジャック氏は、大都會のタクシー、ことにカルカッタやナイロビの運転手た

エヴリマンズ・ライブラリ No. 881 に収められており、戦前、岩波文庫で翻訳が出ていた。桜沢先生は、一九四七年、この本を読まれて、すぐPU人のマストブック（必読書）に推薦された。この本は、イギリス（西洋）の宗教、思想、社会、進化論にたいする強烈な批判である。あるイギリスの青年が、故国を遠く離れた未開の植民地へ行くが、万年雪を頂いた遠い山の彼方へ旅行して、秘密の國を發見する。ここでは、時計や蒸気機関が、古代の發掘物のように博物館に入れられている。かつての機械文明が四百年前に完全に否定された。病気になることは、ひどい罪で、カゼを引いても重い刑を課せられる。犯罪人は病院へ送られて看護をうける。銀行は、入金も出金も勘定をしない。大学は「不合理大学」といつて、「ワカラナサの足りない者」が落第させられる。活字になったものを信用しすぎる学生が落第する。「進化」とか「進歩」ということが否定される……という傑作な物語である。

桜沢先生は、この「エレホン」にあてて、「モニコド」（ドコニモ、の逆読み）という言葉を作つたりした。英語では、エレウオン、エレウアンと発音する。久司夫妻が創始して、全米にネットワークを持つ「エレホン自然食品社」は、このエレホンの名をとつたものである。

9頁8行 分割されている……「分割し統治せよ」
Divide and rule. 分断し、各個別に支配する、という「支配方式」のルールがある。

9頁15行 未開人の精神……フランスの哲学者、リュシアン・レヴィルブリユール（二六毛一〇五元）の数

ちのひどいやり口に慣れているので、別段、驚きもしなかったが、ミチ夫人は古風な人で、自分の国なら、どんなに乗っても、人力車なら十フラン、タクシーなら五十フランしか払ったことがないので、憤慨してしまった。

実際、夫妻が上陸したどんな港でも、第一印象は必ず悪かった。ガンジーの後継者が統治するインドの税関の思い出は最低だった。

「驚いたことに、あの平和主義の大国の玄関は全く腐敗しきってますね。役人ときたら、警官も税関吏も、まるで山賊みたいに外国人から金を巻き上げるんです。役人がこうだから、運転手、赤帽、人夫は推して知るべしでしょう。しかも、世界中でこの国くらい、入国、滞在、出国の手續きが面倒な国はありませんよ」

と、ジャック氏は言う。もし、そうなら、お客を厚くもてなす仏陀の国、インドにとって、これは一つの破廉恥な矛盾である。

「しかし、インドは新しい国なのです。やがて成長して、欠点を正してゆくでしょう。ヨーロッパにも同じようなことがありますよ。お客のもてなしの良さと親切さで世界に名高いスイスで、或る税関吏は、私たちに、一人千五百フランずつ払え、と要求したので、二人分三千フラン払いました。ところが、それから数週間後に、ドイツからスイスへ入国した時は、一人五百フランずつでした。妙な話でしょう？」

と、この未開人は言う。

ガルヴァニ街に住むジャック氏の弟子は留守だった。二人は一時間待ったが、ジャック氏は、とうとうシビレを切らし、五、六百メートル離れた小さなホテルへスーツケースを運ぶために、凍てつくような寒さの中をタクシーを探しに出て行った。深夜にタクシーを見つけるのはホネだったが、さいわい拾えて、夫妻はホテルに着き、運転手に三百フラン払った。

ひどく狭くて、宿泊料がバカ高い部屋に二人が腰をおろした時、ミチ夫人は真っ青になって叫んだ。

「私、ハンドバッグを忘れたわ！」

夫妻は茫然自失した。ハンドバッグには、二人の旅券、お金、宝石（彼らの全財産）が入っていたのだ。

ところが、二時ごろ、さっきのタクシーの運転手がやって来て、ハンドバッグを届けてくれたのだ。ジャック氏は心からお礼を言って、運転手に三千フランを渡した。ミチ夫人もエレホン語で、エレホン式に、目に涙を浮かべてお礼を言った。エレホン語がさっぱり分からないパリの運

冊の著作で用いられている基本概念。La mentalité primitiveで、ふつう「原始心性」と訳されている。「原始」といっても、人類の誕生期のような社会の人の意味ではなく、「文明化されていない社会の人々」「自然民族」といふべきものを指す。

9頁21行 輪廻転生……古代ギリシア思想でも靈魂不滅の考えが主張されているが、それより早く、インドで唱えられ、仏教、ジャイナ教に取り入れられている。人間でも動物でも、善業・悪業にしたがって、天国や地獄でいろいろなものに生まれ変わり続ける。この因果関係を脱した理想界を涅槃という。

9頁27行 彼らの言語には……日本語は、物事をあからさまに表現するのをいやしみ、「薄紙一重おいて」（谷崎潤一郎）述べるのを美しいとする傾向がある。主語や目的語を極端に略し、人の名前も、「桐壺の女御」とか「頭の中將」と、その住まいや官職で間接的に表わす。現代語でも「おいでになりますか」と言って、わざわざ、「あなた……」と言わない。「行く？」と言えば、「お前は、私といっしょに、○○へ行くか？」という意味である。「手前は」と言えば、自分のことであり、「手前は」と言えば、相手のことである。「我は」は自分のこと、「ワレハ」「ワリヤノ」は相手のことである。

日本語では、「東京に行ったことがないんですか？」という否定の疑問文に対しては、「はい、行ったことがあります」「いえ、行ったことがあります」と答えるが、ヨーロッパ系の言語では、「ノー、行ったことはありません」「イエス、行

転手は、喜んで帰っていったが、ちよつとビックリしていた。

二人のエレホン人は機嫌を取り戻して、次のような結論を出した。

「陰あれば陽あり、善あれば悪あり、どこにも同じだけあるんだ。だから、決して悪を非難してはいけない。悪は善の、もう一つの面に過ぎないのだからね」

「本当ですね。私たちの陰陽無双原理は、西洋でも、『文明人』の国でも通用するんですね！うれしいわ！……でも、『悪党が多ければ、善人も多し』と言えるのかしらう？」

「そりや言えるさ。ぼくが昔から言っていることが、今夜こそ君もよく分かつたらう？ 山賊運ちゃんのおかげでね……」

「それと、正直運ちゃんのおかげでね……」

「二律背反はいはんというのは、無双原理の色盲の見方なんだ……。悪を善の如く、死を生いのちの如く、困難をヤサシサの始まりのように受けとらなければいけないんだ。しかも、それをいつでも大きな喜びをもってね。物事の両面のうち、片面しか見えないとしたら、それは立派な精神的色盲だね。また、物事の美しい面だけを求めようというのは、思ひ上がりだし、ゴーマンだし、排他性であり、自己中心主義というものだ。もし、嫌いな面を破壊したいというのだったら、これは氣違い沙汰だね。

だから、力や富や快適さや知識を得るためには、むしろ困難をこそ求めていかなければいけないんだ。われわれは、もともと安易や富やヤサシサを渴望する、最も強い、自然で感覚的で感性的な傾向を持っているからね」

「それに、暑さ寒さとヒモジサでしよう？ そのために私たちは、『ジャングル』と呼ばれる故郷と、あの平和で正直な『未開人』と呼ばれる同胞たちとお別れして、この『文明国』という国に悪党や泥棒を見つけるために来たのでしょうか。もし、その悪党や泥棒を見つかることができなかつたら、私たちの旅は時間のムダだつてことになりますね」

第二章 西洋的残酷さのモト

この二人のエレホン人、ことにミチ夫人は、殺生せつしょうを嫌う。ヒンズー教、ジャイナ教、仏教などを信仰している数億のインドの菜食主義者も殺生を好まない。人口四百万を数えるカルカッタの大通りに座りこんでいる乞食や、治るあてもない病人たちは、着物についたシラミをつまみ取り、つぶさずに放している。ヒンズー教徒は、歩く時にも、小さなウジ虫やアリを踏みつけない

つたことがあります」と答える。日本語は、相手の立場に対して「はい」「いいえ」を答えるが、西洋語は、自分の答えが肯定文なら「イエス」、否定文なら「ノー」と言う。

こればかりでなく、日本人の表現では、「ええ」とか「はい」とか言いつづけて、けつきよく断わっている、というような言い方がある。「イエス」「ノー」をはつきり言って話を進めてゆく西洋人と、そういう習慣に慣れない日本人が会話をする時、しばしば混乱がおきることがある。

10頁21行 ジャイナ教……釈迦の弟子、ニガンタ・ナータブッタを祖師とし、仏教と共通点の多い一宗教。不殺生、無所有、真実語、不盗、不婬の戒律を厳しく守る。現在の信徒、二六〇万人。

11頁18行 アステク族……スペインの侵入前、メキシコに栄えた民族で、アステカともいう。

11頁18行 赤人……アメリカ・インディアンとは、コロンブスがカリブ海の島に初めて着いた時、インドの東の島々に着いたと思つて、インディアンと呼んだのにもとづく言い方である。フランス語では、「赤い肌の人々」と呼ぶ。東岡耐「アメリカ神話の解体——赤人革命論」(現代書館、一九七八年)でも「赤人」の語が用いられている。彼らは、数万年前、ユーラシア大陸から、今のベーリング海峡を経て南下した種族であるとされている。

(今回の掲載分、文責、橋本政憲。(一)は、編集者が補った部分である)

ように気をつけ、水を飲むにも、虫が入っていて、殺生しはしまいかと恐れる。ましてや、劇毒の薬を用いて、或る種の生物や微生物を撲滅しようとは思わない。

彼らは、シユヴァイツァー博士よりも、はるかに生命を尊重している。シユヴァイツァー博士は、その思想とはウラハラに、細菌を殺している。ヒンズー教徒は、ほんの少々の手術でも嫌う。血を見ることを好まない。シユヴァイツァー病院なら、毎日、血の海である。

エレホン人は、野山の草花をこよなく愛し、華道という一つの流儀を編み出した。それは、この、ひよわで、はかない生き物を憐れむ一種の宗教であり、花を生けるにも、枝や葉を切ることを堅く禁じている。だから、ミチ夫人は、パリの花市場へ行ったり、どこかの家の客間や商店のシヨウウインドーに花びんに活けられた花があると、目をそむけたくなくなるような思いにかられ、身ぶるいして、

「まあ、かわいそうなお花さん、こんなに乱暴にちよん切られちゃって！」
と、わが子に語るように、ため息をつく。

ある時、夫妻はたまたまパリの教会で、両手両足を十字架に釘づけにされ、槍を突き刺された裸形の屍の像を眼のあたりにして、生まれて初めてと言つていいほど、どぎもを抜かれ、おぞましく感じた。ミチ夫人は気が遠くなりそうになって、大急ぎでその場を離れた。ふだんは、エレホンの女らしく、日本の時代劇映画に出てくる女優たちよりもお淑やかに歩くが、いざとなれば、彼女でも駆けるように歩けるのだ。

「分かったわ、西洋人が東洋でやった、むごたらしいことのもトが。あのアヘン戦争で中国人を大勢殺したり、広島と長崎に最初の原爆をおとして、三二三、八一四人の女や子供、病人や民間人を殺すようなことまでした訳が……」

と、ミチ夫人は言った。

エレホンの女性なら、そう考えるどころだ。その国は、西洋文明が押し寄せるまで、何千年にわたって、戦争らしきものを知らない泰平の国だったのである。

「なんて、むごたらしい心でしょう！ 釘づけにされ、刺し殺された死人の像を見せるなんて。しかも、いたる所にずつと出しておこなう。まるで無料の常設展覧会だわ！」

「これは、ヨーロッパ人の発明の一つだ。こんなものは、一元の東洋のキリスト教にはなかったんだよ」

「キリスト教がこんな風に翻訳されてしまうのなら、西洋文明の歴史が血なまぐさいのも当り

日本CI協会の皆様様

一九八〇年の新春を迎えて、日本の皆様様の国際的な交流と飛躍がますます隆盛発展するよう念願致します。

昨年は、波乱の多かった一九七〇年代最後の年で、特に積年の宿願でありました桜沢里真先生を日本から、この一番遠い、地球の反対側の南米大陸までお迎えして、世界五大大陸におけるPU運動の実情と将来の可能性が確認されましたことは、極めて意義深いことでありました。

物質万能（金力万能）の極限に向かって突進している現代文明の真つ只中であって、はたして私達のPU運動が、人類の未来に、どのような役割を果たし得るか、それは、ここ二、三年間に私達が燃焼し尽くす生命力の火花如何に賭けられていることだけは確かのようにあります。

私達には、全生命を賭けても悔いのない（完全燃焼できる）PUがあるので、このPUのすべてへの活用に全力を投入すればよい訳です。

改めてPUの偉大さとPUの同志の有難さを再認識して、八〇年代に皆様と一体になって全力を投入して行くことをお誓い致します。

一九八〇年一月一日

菊池富美雄

（ブラジル・サンパウロ）

前だし、西洋人が世界中いたる所を植民地にしてしまつて、その原住民は平和な人々なのに、いったん白人が入つてくると、どこもかしこも戦場になってしまうのも当り前ですわね」

「その通りだ」

「じゃ、私たちはさつさとエレホンへ帰らなきゃいけないんじゃないかしら。どうして、これ以上、旅をつづけなければいけないんでしょう？ あんな屍を見たり、それをまた敬つたりしている人々を見るのは辛抱できませんわ。ねえ、この小さな花、かわいそう、むごたらしくちよん切られちゃつて……」

「ほんとは、君はお花の先生だからなあ。でも、私たちは、良い所も探さなくちゃいかん。悪い所だけ見ちゃいけないんだよ」

「私、別に、とがめてるわけじゃなくて、ただ、こんなものばかり目につくのは、とても我慢できません、と言つてるだけなんです」

「分かつた、分かつた。君は、あれが悪いとは言わなかつた。さあ、行こう」

ある日、夫妻は、ドイツのフライブルクの大聖堂の前を通りかかつたが、中には入らなかつた。この大伽藍は、空襲でこわされたままになっていて、見るからに傷ましかつた。遠くから、二人はじつと、いつまでも見ていた。

「広場に、豪華な車が並んでるわね。遠くから来た人たちかしら。外国人かもしれないわね」と、ミチ夫人がつぶやいた。

「そうだ。金持ちのアメリカ人連中だ。どの車も何百万フランもするよ。君も一台欲しいかね？」
「まあ一生、あんな車を持てるわけないわ。あなたは買いつこないですよ。そんなことより、あの人たちは、何しに来たのかしら。この大伽藍の美しさを見物に来たのかしら。それにしては陰気で厳しくて、暖かみというものがまるでないじゃありませんか。建物が大きい、というなら、アメリカには、これよりずっと大きな建物は、いくらでもあるし……。気晴らしかしらね」
「ただ、物珍しいからだだよ。たぶん、ひまつぶしと、お金をつかうためだろう。どっちもたぶらあるから」

「だったら悲しいことですね。お気の毒だわ」

「あ、見てごらん、人がたくさん出てくる……。入つて、中を見てみよう」

「ダメダメ、私、入る気がしません。きつとまた、あの像があるんですもの」

「そうかもしれない。でも、中で何をするんだろう」

(つづく)

◆◆◆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

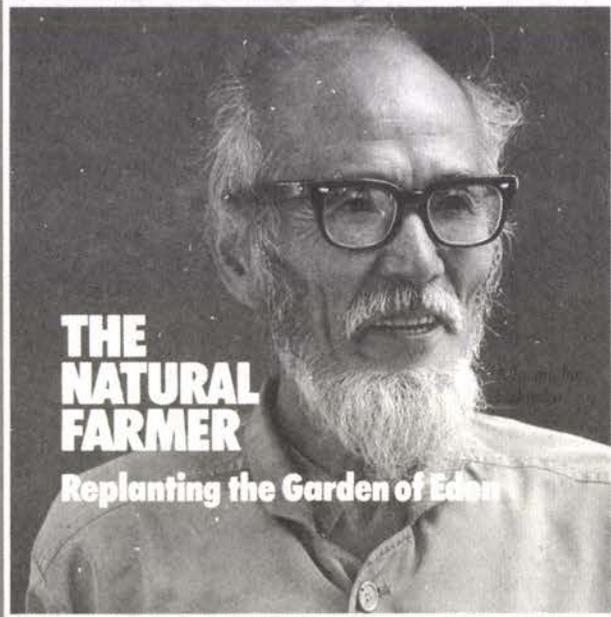
調布市布田1-27-2（京王線調布駅北口
下車歩5分）

The
Healing Power
of Fairy Tales

□Fuel from Corn
□Jogging through the Snow

EAST WEST Journal

NOVEMBER 1979
\$1.50



THE
NATURAL
FARMER

Replanting the Garden of Eden

▲福岡氏のインタビュー記事をのせた米誌
「イースト・ウエスト・ジャーナル」

四国・愛媛の農場で、無農薬・無肥料・不耕起・無除草・
無剪定・直播(米)・混播(野菜)の“できるだけ何もしない”
農業を探究して40年の“土の仙人”が、昨夏、米国の
オーサワ財団(ヘルマン相原理事長)とイースト・ウエス
ト財団(久司御知夫会長)に招かれて、初めて飛行機に乗
って、アメリカの自然と農業を見、人々と語り合ってきた。

●地球規模の自然破壊を
どこで食い止めるか？

アメリカの自然と 農業を観て

●40日間、アメリカ旅行報告

福岡正信

(“空観”自然農法提唱者)

■11月23日、日本CI協会での講演より

カリフォルニアは、

なぜ砂漠化したか。

この七月と八月、日本を離れたことになかった男がアメリカへ行ってきました、別に用事はないと思っただけですが、非常に興味深い旅行ができました。

自分は、飛行機に乗ったのは初めてです。一万メートルの高い所へ上がったからかどうか、だいぶ視野が開けて、今日は少し大きな話をするかもしれません。

飛行機に乗ったら、孫悟空が雲の上を飛ぶような光景になるんじゃないか、非常に愉快な気分になるんだらう、と期待して乗ってみました。

ところが、上を飛ぶから確かにすばらしい光景と言えませんが、飛行機の窓から見ると、何にも下がないんですね。ポカンと鉄のカタマリが浮かんでいる感じで、飛んでいる感じが全然しない。向こうの雲が次々と動いて来るだけなんです。

それだけならいいんですが、しばらくすると、もう窓はしめてしまつて、映画をやり出すんです。なんのことはない、ふつうの部屋がそのまま飛行機の中へ持ちこまれたような感じですよ。その映画がギャング映画みたいなもので、日常の生活をそのまま飛行機の中へ持ちこんで、みな、退屈したような顔をして黙って乗っている。

自分はこっそり窓あけて、外をのぞいてみましたけれど、上から見るとるから、すばらしいかと思うが、そんな感じはツユほどでもない。なにか、田ん

ぼから出て来たカエルか何か閉じこめられて運ばれている、という感じですよ。(西行きの飛行機ではテキサスの生きた牛が、一機、百頭運ばれている)

そこで感じたことはどういふことか。9時間ほどの間に太平洋をひと飛びする機械を發明したということは、これはもう、人間の科学が自然を征服したということを感じさせられる光景ですが、はたして、自然というものを人間は征服したのだろうか、という疑問がすぐに浮かんでくる。

自然は、なにか無縁なところで知らん顔しているような感じがする。もしも神というものがあるとしたら、あの一万メートルの高空というのは、自然と人間と神との対決の場だ、という感じがいたします。非常に身を引き締められるような感じがして、サンフランシスコの上空まで、じつと考えさせられました。

サンフランシスコの上空へ到着してみても、いちばん疑問に思つたのは、褐色の大地の中に点々と樹木がある光景で、日本のように、緑の中に樹々があるのでない。非常に不思議な光景に見えました。飛行場からパークレー(サンフランシスコの隣の大学都市)へ行くまでの自動車から見ますと、そこに展開される山もまた、まったく褐色なんです。

「なんでこんな山なのか」と聞きますと、昔、マンガンが非常に出たためにそういう山になった、という説明なんです。どうも自分には納得できない。その晩はパークレーに泊まって、翌日からカリフォルニア大学などを案内してもらつて歩きまわってみました。

カリフォルニアの平原は、褐色の平原なんです。

行けども行けども、何時間走っても、そういう景色ばかり。自分が疑問に思つたのは、なんで下の草が褐色か、ということなんです。

生えているのは、フォックステール(キツネのしっぽ)という草を主とした牧草類で、非常に土地がやせていて、褐色の草原の中に、砂漠に生えるような数種の木が点々とあるという光景です。

ときどき、何百町というようなトマト畑などが、パツと出てきたりします。しかし、必ず水を引いて作っている。緑のあるところは必ず水が引いてあります。そうしないと、褐色の草原になつてしまう。

牛の放牧にしても、大平原の緑の中で、牛がゆうゆうと遊んでいるのかと思つたら、特別のところは緑の草があつて、ふだんは、褐色の草原の炎熱の中で、あえぎあえぎ放牧されているのが実情です。

ところが、パークレーの町や、その中のカリフォルニア大学の構内は緑一色なんです。非常に美しい町に見えるが、その緑は、芝生の緑と、保存された木の緑で、自然の緑ではない。

これが本当のカリフォルニアの自然か? という疑問を持ちまして、カリフォルニアの昔の植物のある古代植物園、自然公園などを一日がかりで走りまわってみました。まあ、アメリカの四十日間、足元の雑草を見てまわつたような結果に終わってしまったのです。

サンフランシスコの郊外の山の中へ行くと、時にユーカリの大きな木がたくさんあるんです。大きな木といえば、ユーカリばかりです。しかし、これはカリフォルニア本来の木ではない。オーストラリアの木です。それがスクスク育っているが、アメリカ



▶カリフォルニアの山は一面の褐色。

の木らしいものは何もない。

大学の中にある杉やヒノキも、そこに本来、生えていたとは思えない。町の外へ出れば、褐色の光景が展開される。まったく、砂漠の中にある人工の島が、サンフランシスコであり、パークレーであり、ロサンジュエルの町なんだ、という見方ができる。ところが、その砂漠の草の中に、日本の雑草の何種類かが見えるんです。これはどういうことなんだ、と疑問を持ったわけです。

翌日、サンフランシスコの海岸にある「禅センター」という所に案内されました。日本人の鈴木導師という人が始めて、あとアメリカ人が引き受けてやっている所で、会員が四百人いて、四十人ほどの男女の坊さんたちが寝泊まりしている。朝晩、座禅を組み、日中は谷底の2反ばかりの畑に野菜を作って自給生活をしている。

日本の禅寺では、今、百姓をしている所は、あまりないと思います。アメリカには、この「禅センター」のようなのが、何十とあるということです。四百人の会員は、勤め人や学生などで、そこへ来て、修行しながら勤めに出る。あるいは、泊まりに来たり、キャンプをやったり、労働したりする。思想の追究と百姓の生活が密着している。非常に興味を持って見ました。

一応、有機農法をやっているんですが、香辛料を主にした、非常に限られた種類の野菜しか作っていない。

それも、ユーカリの木に取りかこまれた谷底に畑がある。まわりは褐色の山なんです。フォックスステ

ールの草が生えていて、荒れ果ててしまっている。少し緑が見えますが、1メートルか、せいぜい2メートルくらいの灌木で、むしろ、砂漠に生えているようなものです。で、役に立つ木は少しもない。

そこで相談を受けたのは、そこで米が作れないかということと、野菜の作り方はこれでいいか、ということなんです。道具類を見ますと、アメリカ人の体力に応じたような、力でやる農機具ばかりで、スキ、クワにしても、能率がわるい。

そこで、クワや鎌の使い方を指導してみたりしましたが、野菜の種類が少ないことを痛感しました。もう一つ、褐色の山が本当のカリフォルニアの自然か、ということに関連して、海岸へ行くまでの道路端などを見ますと、褐色の草の中に、大根の原種のようなものや、日本の雑草があるわけなんです。

海岸へ出てみると、右方の山に、緑の森のような区画がある。五十年ほど前に、日本の松に似た木を植えて、今は高級住宅地ができています。

反対側に同じような山があるが、これは砂漠なんです。同じ条件で、片方は緑で、片方は砂漠。これは、なぜか？

そこで結論として、カリフォルニアは本来、昔から砂漠だったんではない、何かのキッカケで砂漠になったのではないか、また、その復活ができないのでもない、という感じを持った。

スペイン人が悪い

草を持ってきた。

その海岸から20分ほどの、レッドウッドの森とい



◀ 禅センターの野菜畑。水稲も可能。

う所に行きました。そこは、日本でいうと数カ村くらいの面積で、原始林みたいに、二百年、三百年の木が林立している。日本でいうと、杉、ヒノキ、松というような大木で、七、八十メートルあるんです。カリフォルニアには、ところどころに、氷河が来た時に、まわりは全滅してしまったのに、取り残された「氷河の森」があつて、樹齢二千年、高さ百三十三メートルなんて木があるんです。

そこに八十歳ほどの大酋長オールドマンがおりまして、「あんたは、この森の守り神か」と言ったら、「そうだ、それはいいことを言ってくれた」と、えらい喜びまして、ずっと案内してくれて、いろんなことを学ぶことができました。（帰国後、この老人から、三百年生のレッドウッドの木の梢で造った手造りコップを贈られた）

「昔から、ここはこうなのか」と聞くと、「そうだ」と言う。二百年前の森がそのまま保存されていて、国立公園になっている。幅4メートルくらいの道があつて、周囲にサクがあるだけで、ほかに何も設備はない。ベンチひとつ置いてない。

車で10分の外は褐色の砂漠だけでも、そこはパッと違つて、うっそうとした大森林になっている。下草の三分の一くらいは、日本の草みたいなものです。皆さんも、それだけ聞くと、おかしいと思うでしょう。砂漠の中に鎮守の森のようなものがあつて、日本の草が生えているなんて。

昔からここはこうだった、と言うから、「カリフォルニアの昔はどうだったのか。いつからか、狂ったはずだ」と言いましたら、彼は、スペイン人が来

て牧畜をやった時から狂つたような感じがする、というようなことを言う。

いろんな所で調べたり、あとから聞いたりしました結論は、そのフォックスステールはスペイン人が持つて来た牧草の中に入っていたのではないか、それがカリフォルニア全体を支配している、と自分は見たわけなんです。

これが、なぜ支配するかと言うと、フォックスステールは、六月頃に実が入つて熟すんですが、日本ならば、一つの草が成熟して枯れば次の草が生えるはずなのに、これが緻密シビアに生えているために、他の草がよう生えない。そのために、野山が一面に褐色になつてしまう。

その実が、トゲがあつてタチが悪い。着物に突き刺さると抜けなくて、中へどんどん入つてしまう。犬やネコが草原を歩いて刺されたら、肉まで入つてしまい、手術しないと抜けない、と言うんです。そういうものが鳥や獣について拡がったために、褐色の草原になつてしまう。そうすると、30度の温度があれば、当然、反射熱で40度には上がつてしまう。こうして気温が上がつて、熱の砂漠になつてしまう。

結論として、自分の推察は、スペイン人が草を持つて来た時からカリフォルニアの草が変わつてしまった。雑草がなくなつてきた。それがアメリカの気温を変え、それが砂漠化のスタートになつたのではないか——そういう感じがしたんです。

そんな気持を持ちながら、数日後に州政府のあるサクラメントへ、自然保護局長官に呼ばれ、三十人ほどの役人に話をしに行きました。長官の部屋へ案内されて会つてみると、背の高いスマートなお嬢

さんでして、彼女がナンバー2の実力者だと言うんです。そこで、会の始まる前、30分ほど話したんです。

私が座りますと、机の上にあつた石を取って、テーブルの上に置いたんです。妙なことをするな、と思いました。

「これは、カリフォルニアの石か」と言うと、「いや、そうではない」とゲラゲラ笑って、

「これは、ロシアの石なんだ」と言うんです。

「自分は、カリフォルニアに来て、いろいろ疑問を持った。というのは、砂漠でありながら、日本の雑草みたいな草がある。いったい、このカリフォルニアの母岩はどうなっているんだ」ということを聞いたんです。

すると、その長官、

「実は私はもともと鉱物の専門学者だった」

と、分厚い本を持ってきて示すんです。その話が、日本列島とサンフランシスコあたりの母岩が一緒だということなんです。また、北海道の島々とカナダの南の方の母岩が一緒。シベリアとアラスカ、東南アジアとメキシコ付近の石もまた一緒だということなんです。全く相似的に分布している。

そして、昔、太平洋は大陸だったという説もあり、山が爆発した時に、溶岩が東西に流れて、そのようになつたのではないか、ということなんです。

日本には富士山がある。カリフォルニアにも同じくらいの高さの火山が、ちょうど同じような所にある。(シヤスタ山、四三二七メートル)富士山があつて、雑草が一緒で、石(母岩)が一緒だったら、太古は一緒だったかも知れない。

一番の違いは何かということ、現状は、日本には春夏秋冬がある。向こうには夏と冬しかない。春と秋がない、雨が降らない、ということなんです。母岩と雑草が一緒だったら、昔は同じような気候があつて、雨も降っていたんじゃないだろうか。それが、いつの間にか、向こうは砂漠になり、日本は四季のある温和な気候になつている。

会の始まる前にそんな話をして、カリフォルニアの現在の自然は本当の自然ではないんだらう、おそらく、いつ頃か、人間、機械などによって変えられた気候、景色である、という確信を深めたような感じがいたしました。

雨は下から降る

そこで、会での話も勢い、そういう話になりました、

「自分は、サンフランシスコから、ここへ来るまでの景色を目を皿のようにして見ていたけれど、サンフランシスコをちよつと離れるとすぐに褐色が始まる。砂漠化してゆく過程がよく現われている。そして、サクラメントの町へ入ったとたん、また緑の木が一面に生えている。草花が植えられていたり、サボテンが植えられたりして、緑になつている。

こういう緑を見ると、全く砂漠の中のオアシスという感じがする。サクラメントも美しい町だが、しかしこれは作られた人工的な緑だという感じがする。ところで、サクラメントは昔から、こういうふうな緑の所であつたのか」

と、話をしながら、いろいろ聞いてみますと、

「いや、そうではなかったかも知れない。その証拠に、サクラメントには、こんな家が二、三軒ある」という話が出た。あとで、その家へ案内してもらいましたが、二階へ直接入るような階段がある。洪水で、水が引かないから、直接、上へ入つたという。あの砂漠の中のサクラメントの町が、二百年、三百年前に、そんなに水が出ていたということが、証拠として残っているわけなんです。

雨が降らないのが大陸の気候だ、と盛んに言われるんです。気象学から言えば、雨は上から降るかも知れないけれど、哲学的に言えば、雨は下から降るもんだと自分は思う、と言つたんです。下が緑になれば、そこに水蒸気がわいて、雲がわいて雨が降るんだ、と。

土をやせさせる農法

褐色の草になつて、キツネのしつぽに化かされて、雨が降らなくなつて、雲が出なくなつてきた。そこへもつてきて、その後の近代農法は機械化をし、化学肥料を使い、農業を使う農法が発達した。

自分は、足で歩き、土を掘つてみて、カリフォルニアの大地は、本来はやせてなかつた、と見たんです。やせてなかつたが、表面の土は非常にやせてしまつている。それは、畑に水を入れて、20トン、30トンの機械で、年に四、五回こねくるものですから、もう壁土みたいになつてしまつている。そして、太陽熱が乾しつける。ちよつと乾いている所は亀裂が入つている。水を入れて練つて固めて干したら、亀裂がくるのは当然なんです。

ところが、キャタピラーの通っていない、畑のみなんか見ますと、その土は、自分の田のようにボカボカした、いい土なんです。これは、昔はやせていたんではなからう、土を耕耘機でかきまぜるたびにやせてしまっただけの土なんだろう、と、その農夫に説明したわけなんです。化学肥料と農業とでさらに追い打ちをかける機械化農法で、大地がますますやせてくる。

現代の科学者に言わせると、牧畜をやれば土地は肥えるはずだ、といえます。実際はどこでもやせている。オーストラリアの青年の話を聞きましても、インドの青年の話を聞きましても、やっぱり、畜産をやれば土地がやせる、というのが自分の結論なんです。

なぜ、やせるか。

アメリカ大陸でも、初めスペイン人が畜産をやつて、土が肥えるはずだが、やせさせてしまっている。牧畜をやつて、牛の糞尿がせんぶ土に返つておれば、やせるはずはないように見えますが、実際はやせさせてしまっている。雑草が単純化するからです。そこへもつてきて、最近では、近代農法をやつて、さらにやせさせてしまっている、という悪循環がおきている。

スプリングラーで水をまいて草を生やし、化学肥料をやつて太らし、それを機械で刈つて梱包して、世界中へ牛の飼料として輸出している。

皆さん、日本の牛や豚のエサが日本の草だと思つたら大間違いで、今の何百頭も飼っている牛の草は、アメリカの草なんです。その草を持ち出しているから、アメリカの大地はやせてくる。アメリカの畜産

農家は裕福だろうと思つていたら、案外そうじゃない。やせてしまった土地に、石油で作ったものを投下して作った草を売っているにすぎない。足元の土は、ますますやせる一方である。金もうけはしているが、土地はやせているから、根本的には、マイナスの農業をやっているわけなんです。

荒れ果ててしまつて、畜産農家が脱落したところへ、今度は果樹農家が入つている。やせた土地にスプリングラーを設置して、化学肥料を使って、スモモ、アンズ、オレンジを作る。それは、自然を利用して作っている農法ではなくて、石油エネルギーで作っている農法なんです。その水も、中には近い所から引いているものもありますが、何百キロも先から、えんえんと引いてきている。

アメリカ農業は

狂っている。

アメリカへ来るまでは、日本の農家の窮状を訴えて、農作物や畜産物をあまり輸出しないでくれ、とアメリカの農民に頼むつもりでいたんですが、どっこい、そうじゃない、見てみると、アメリカの農民がいかに苦しいか、ということが身にしみて分かるんです。ふところ具合もよくない。自然の力で作っている農作物でなく、石油エネルギーを加工した農作物を出しているにすぎない。だから、百姓は何もいいところがない。サンキストなどの商社は、果汁を日本に持って来たりして、大もうけしている。農家は、非常に素朴な精神で、素朴な農法をやっているにすぎない。質素な生活で、食事などはまる

で豚のエサです。近代的な機械を使い、農業を使い、飛行機を使って、近代農法に見えますが、やっていること自体は、非常に素朴で、幼稚な農法で、しかも単純な作物しか作っていない。

中部のとうもろこし地帯は、とうもろこしばかり作っている。親の代も、孫の代も、とうもろこしばかり作っている。いくつもの州が、とうもろこしばかりです。その先へ行くと、大豆ばかり作っている。二百町も三百町も、バカみたいに大豆ばかり作っている。あと、何も作っていない。その向こうへ行くと、麦ばかり作っている。

それで、自家用の野菜を作ることほとんどしません。自給自足していないから、生活は苦しい。しかも、自然の恵みをとっている農作物ではない。

アメリカの農民が決して裕福でない、という、その根本は、自然を狂わしていることで、そのまた元は、アメリカ人の食生活が肉食だった、ということなんです。欧州から入ってきた、イギリス人、フランス人、スペイン人、みな肉食です。二、三百年前の開拓時代から、肉食のための農業が始まって、その農業が、アメリカの大地を徹底的に狂わしてしまつた、ということが言えるのではないか。

人間の生命の糧を作るのではなく、ブタのための、牛のための農業はあるけれど、人間のための農業は、ひとつもないじゃないか、ということをやつてきたんです。

フレンチメドウの原始林で一週間、巨木、巨岩を背にして、百人余の人たちに、紺の甚平姿で、自然農法や一切無用論を、楽しく、時には激しく話すことができたのは幸いでした。最後の晩、私を送つて

▶海抜千六百メートル。フレンチメドウ・マクロピオ
ティック・キャンプで語る筆者。



◀カリフォルニア、タホ国有林の大峡谷を走る
木材の「霊柩車」。



くれるキャンプファイヤーは、感激の極みでした。私でも役に立てたことを知りました。

山を降り、加州平原を観察、西行し、ナバー高原の草原を開拓しようとしている、数カ国二〇名の青年らの共同体のキャンプに行きました。一面の褐色のフォックステール草をどうするか、苦慮しましたが、夜空の星の下で、ふと思いついた害草退治の名案に、私はひそかに心の中で驚喜しました。熱砂の加州の緑化をはかる壮大な試みも夢ではないという確信を得たのですから。さっそく翌朝から、青年たちと、加州を緑の大地にして雨を降らせようと誓いあい、実行にかかりました。(帰国後、第一段階のテストは成功との報告を受けました)このことが、あとで国連で話す糸ぐちにもなりました。(国連で、未開発国の砂漠化防止を立案してくれ、と言われ、さすがの私も苦笑しました)

アメリカも

松枯れがひどい。

ヘルマン相原さんの開く、フレンチメドウのキャンプ場へ行くまでの山でも、松が日本と同じように枯れているんです。しかも、カリフォルニアの松は、全滅といってもいい状態なんです。日本よりも十年早くやられている感じです。

松の種類こそ違いますが、枯れ方は日本と全く同じです。一本枯れたら、翌年は数十本が枯れるという状態で、最初の徴候も同じ。同じ原因だ、と自分は見ました。

それと、木を切り出して、山から運んで来る自動



◀ 黒変したアメリカの松。
(夕水国有林、菅林局近くにて)

車に、一時間に二十台ばかり出会いました。木材の霊柩車だ、と言って、運転していた米人と大笑いしましたけど。

この木が、日本にも輸出されているわけです。切った所を見ると、数年前に切った所が砂漠になっている。いっぺん切ったら、植林することはないので、あとは荒れ放題になってしまうわけです。

松は、枯れてしまっているから、やむを得ず、切る。切りたくなくても切っている、ということなんです。その木が日本に来ている。日本の松枯れにある腐朽菌は、日本に昔はなかった菌だと自分はおっしゃいましたが、アメリカの木の中に、日本の松枯れと同じ木材腐朽菌がやっぱりありました。

松枯れを調べていたので、菅林局長官が会ってくれ、いろいろ話し合いができたのは幸いでした。私は、加州には輸出する木はほとんどないのではないかと、松茸を出した方がよいのではないかと話しました。一本の大木より、一本の松茸の方が高い、と話すのが驚いていました。長官が、大学の先生たちを紹介してくれ、話し合ってみると、松枯れの原因について、アメリカの学者の言っていることと、日本の学者の言っていることが違っているんです。アメリカは投網の目が大きすぎ、日本は小さすぎ、どちらも、魚(結論)がとれていない感じでした。

東部の樹海も不自然

東海岸へ行きますと、ニューヨークから南の三、四州は、カリフォルニアとは反対に、行けども行けども緑の樹海なんです。雑木ばかりの所を走るよう

な格好です。シラカバやカエデ、カシワなど、五種ばかりの、同じ高さの木が、ずっと続いている。

カリフォルニアでは「アメリカの自然はもう滅びてしまっているのではないか、砂漠化しているじゃないか」と大そうなことを言いましたが、東部は緑の樹海で「さすがに、これはアメリカらしい」と脱帽したんですが、一週間ばかり見て歩くうち、「いや、これはやっぱりおかしい」と感じた。「これは、畜産を主体にしたために、いっぺん荒廃してしまった土地だ」と思った。その証拠に、木は生えているが、その下の土がやせている。

水河で駄目になったんだ、というけれども、水河の時代から一万年たっている。日本だったら、二千年もたったら、一、二メートルの土ができてくるはずなんです。それが、できていなくて、五十年もたった雑木がこの程度の大きさだということは、とても土地が回復しているとは思えない。

自然にまかしておいたんだしたら、もっと早いスピードで回復しているはずだ、やっぱり人間が駄目にした土地だ、これはイミテーションの自然になっているんだろう、と自分は見ました。

これは、自分の想像が半分ですが、アメリカ人が初め米国の東北部に住みついて、西へ西へと開拓して行ったのも、牧畜をやると土が死んでしまう、次々と牛を追って、インディアンがいる所を占領して行ったのではないか。移動したあとの土地は、やせてしまっているから、何もできない。放っておかれて、そこに雑木が生えた、と。まあ、これは四十日間の観察で考えたことですから、あたってはいないかも知れませんが。

ボストンの久司さんの会社（エレホン自然食品社）で、働いている人たちに一時間ばかり話した時、「この雑木に目をつけたら、相当な金持ちになれるが」と言ったら「何ですか」と言う。「この木を原木にして、シタケを作ったらどうか」と言ったら、皆がワーツと笑いました。

これはもう無限の宝庫だと思わんです。ところが、誰も利用していない。久司さんにも、二百町ほど自分にまかすから自由に使ってくれ、と言われましたが、そこ（ボストンの奥のアシユバーンハム）も、そういう雑木ばかりなんです。この雑木を使ってシタケを作りながら開墾していけば、おそらく成功するだろうと思う。

イミテーションの自然

アメリカの町は、ボストンの町でもどこでも、まるで町の中やら森の中やら分らないほど、たくさん木があるんです。ところが、ボストンで六〇階建ての建物に上がって見ると、さすがにボストンの町も緑は少ないんです。やっぱりビルが建ち並んでいる。ところが、街路を車で走ると緑に見える。

なぜかと言うと、向こうの街路樹は一本も剪定されていません。一枝も折っていない。誰もさわらない。隣りの木であろうが雑木であろうが、アメリカ人は木を折ることを全然しない。その点は、自然を保護するということを知っているんじゃないかと思う。だから、伸び放題に伸ばしている。日本だったら、看板のじやまになるからと、枝をおろす。向こうは看板もないから、じやまにならない。車で走

ると、森の中を走るような感じがする。

しかし、昔からの木とは思えない。やはり、あとから植えた木のようにです。そうすると、二百年くらいの木しかない、ということになってくるわけです。

アムハースト大学という由緒ある大学（新島襄、クラーク博士らの出身校）の広い構内で、マクロビオティックのセミナーが開かれたんですが、そこで、「アメリカでは自然が減びてしまっている。自然が減びたら、そこにいる人たちは、どういう思想を持つだろうか」ということに話が行ったんです。

自然がなくなったら本当の思想は生まれません。やないか、という考え方を自分は持っております。人間の感情とか思想とかいうものは、皆さん、頭からひねり出すように思っているかも知れないが、自分はそのうちにはないと思っている。人間の感情などはどこから出てくるか、ということ。

花を見て美しいと言う。今日は暖かい、寒いという。今はおもしろかった。おもしろくなかった、愉快だ、愉快でない、悲しい、さみしいとか言う。こういう素朴な感情というのはどこから出てくるか。アメリカへ行ってみると、頭から出てくると言います。日本人は胸から出るというようなことを言う。では、頭や胸から、花は美しいという言葉が出てくるか、ということ。

涼しいと言う。何で涼しいのか、です。科学者によれば、温度が何度以下だったら涼しい、と言うかも知れないが、科学的な説明にしかすぎない。さわやかな風が吹いたから、さわやかだ、と。これはやっぱり、自然にわくもんだ、自然からわいてくるものだと思えます。

緑の木を見たら、皆、緑の木は美しいと言う。平和な感じがする。風が波立っておれば、心は騒ぐ。山へ行けば山の気がわいてくる。湖の所へ行けば水の気を感じる。こういう感情はみな、自然から出てくる。狂った自然の所へ行けば、狂った感情しか起きないと思うんです。

サンフランシスコからサクラメントまで来る間にあれほど自然が変わっているのだが、サクラメントの人は緑のオアシスの中にいて、自然というものを非常に愛するように見える。街路樹も大事にしている。ボストンでも大事にしている。が、アメリカ人が大事にしているのは、人間が作ったイミテーションの緑であって、本当の自然を大事にしている感情だろうか。アメリカ人は日本人にくらべて、自然保護の気持が非常に進んでいるように見えるが、自然が失われたから自然を大事にする気持が起きただけにすぎないんじゃないか。

大学の構内の芝生を見た時に感じたことはどういうことか。そこにはチョウも何も飛んでやしない。ミミズもない、アリも見えない。これは自然の緑があるのじゃない。人間に快適な、人間に都合のいい自然がそこにあるだけじゃないのか。

その自然を守ることが、自然を守ることだと思っ

ている。その自然がイミテーションの自然であるとしたら、その自然保護の感情は、果たして正しいと言えるであろうか、ということなんです。

ボストンのセミナーで話しましたことは、そういうことから、なぜアメリカ人の思想がそのイミテーションの緑を作って、それで満足できるのか、ということなんです。



◀ 芝生と木々は美しいが、
これが「自然」か？

日本人の自分には、その芝生が不自然に見える。美しいのは確かに美しい。美しいが、それでは日本人には満足できない。そこでお茶をたてたり、花を活けるような気分にはなれない。落ち着かない。本当の自然の中に溶け込んだ気持にはなれない感じがする、と言ったんです。

単純な、平面的な、幾何学的なシンメトリーの公園のような中で、日本人が満足できないのが本当なのか、人間が作った緑で満足できるアメリカ人の方が本当なのか、ということを議題にディスカッションしたわけなんです。

クラーク博士の言葉（「青年よ、大志を抱け」）の返礼として、「この大学の構内の緑が、イミテーションの緑であることが見破れないような学問なら、なくてもよい。米国の青年よ、奮起せよ、アメリカ大陸の自然が虚構の自然になってしまつてよいのか」と、大言壮語(?)してきました。

話が飛びますが、自分はアムハーストで初めてホテルに泊めてもらったのですが、いちばん落ち着かなかつたのは、便所と風呂場と化粧の鏡が一緒にあることなんです。便器の真正面に鏡があります。横が風呂です。ホテルだけかと思つていたので、横一般の家庭でもそうなんです。よう便器のそばで化粧すると思つて、女の人が。(笑)

日本の女の人はあれ、やれますか？ それは何ともないという。時間の節約になるかも知れませんが合理的なんです。人間に都合がいい、快適な生活がそれなんです。これは、人間の合理的な生活というものの縮図、代表的な光景じゃないかと思う。

『我思う、故に 我あり』から。

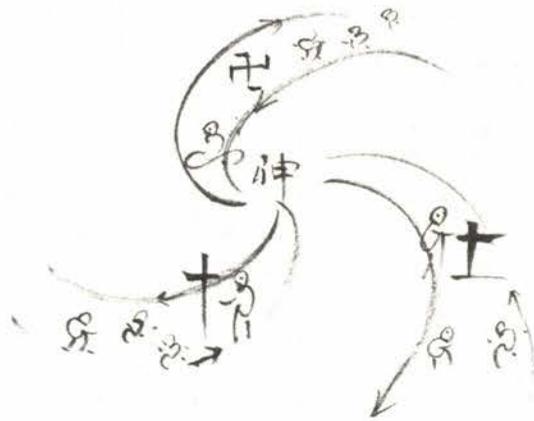
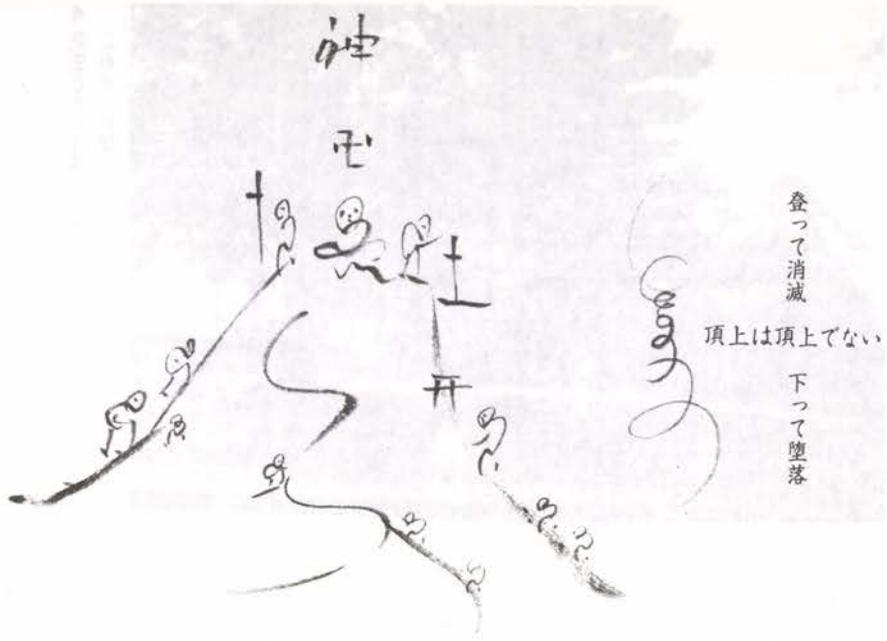
どこからこれがきたか。デカルトからきた、と言つたんです。「我思う、故に我あり」と言っているんです。我思うが故に、この世が存在するということが確認できるといいますね。「我思う」がなかつたら世の中には何も確認できるものはないかも知れない、と。

人間がまずある。万物の霊長である人間、神の子である人間、最高の動物としてつくられた人間がまずここにある。それからすべてがスタートしている。この世に何があるかないかというすべてのことは、人間から出発している。人間が実在を証明している。この考え方が、自然も人間のための自然にしてしまつている。

東洋の思想では、人間は自然の一員にしかすぎない。犬やネコやブタ、ミミズもモグラも人間と同列である。ただしいて言えば、人間は哺乳動物の一種類であつて、あとから進化して生まれてきた動物にしかすぎない。

なんのことはない。この石や花と人間とどこが違うのか。自然の眼からみたら、なんの区別もない。同列だと思つてます。

ところがアメリカ人は「我思う故に我あり」からスタートしているから、すべての自然も人間のために存在する。人間がそれを知ることでもできれば、利用することもできる。それを活用することも、人間のためであれば差しつかえない。人間のためにすべ



てを犠牲にしても差しつかえない、という觀念にま
で行く。そこが東洋人と西洋人のいちばん大きな違
いでしよう。

チヨウやトンボを犠牲にしても、芝生があればそ
れでいいという。人間尊重といえは尊重に見えます。
しかし、そこに何か傲慢ごうまんというか、不遜ふそんというか、
感じる。便器のそばで化粧けしょうすること。昔の日
本人は化粧するのを大つばらにやったでしょうか。
やはり平気でおれない。近代生活に慣れば慣れる
のかも知れませんが、あれが快適な生活には見えな
い。

美とか醜みにくとか真とか偽いつはりというのが狂くるってきていると
いうことを感じた。狂くるってきている根本は、やはり
出発の間違まちがいだと思う。セミナーでは、デカルトの
ことだけで一日過ぎてしまつたんですが、とにかく、
アメリカの衣食住全体はとんでもない狂くるいを犯して
いるんじゃないか、ということなんです。

八、九合目くらい

しか分からない。

富士山なら富士山という山がある。山登りするわ
けです。西洋の人は左側から登った。東洋の人は右
の方から登った。真ん中の所から登る人もある。い
ろんな道があつて、それぞれに登つて行く。

山の上に一滴の雨が降つて落ちたら、左の方に流
れると西洋哲学になる。右に流れると東洋哲学にな
る。頂上に座っている人は、左から見ればキリスト
の顔に見えたかも知れない。右から見れば日本の神
さまの顔に見えたかも知れない。南から見ればお釈

迦さんの顔に見えたかも知れない。

しかし自分が思うことは、真理というのは、過去も現在も未来も唯ひとつしかない。どんなに誰が言おうとしても、絶対の真理は一つしかない。

キリスト教の人に言わせれば、キリスト教の神以外に神はない、と言うかも知れません。仏教徒から言えば、仏が最高の存在だと言うかも知れません。しかし、真理は一つしかないのと同じで、神は一つしかない。一つしかないが、いろんな顔に見えるのはなぜか、ということなんです。

「十」と書く、あるいは「卍」(まんじ)と書く。

神道は「土」で、大地に十字架を建てた形です。そのほか、いろんな宗教のマークは、どこか共通しているんです。右も左もない。上も下もない。相対界の消去を表現しようとしたものと私にはみえます。

この山を下から登る人は、キリストの言葉はどういうふうに関くか。頂上の手前で十字架を見ると、十字架のマークや教義が、最高の終着点のように見える。神道の人は、途中まで登って行けば鳥居が見える。これが最高の神だと思う。

南から登って行ったら、お寺があったと。寺の中に仏さんがあるだろうと思っている。仏典の中に仏さんがおるのか。

自分たちが感じたり、論じたり、話したりすることができるのは全部、この程度のこと。頂上ではなくて、八合目、九合目のところしか分からない、ということですが。頂上に登れば神は観えるが、途中では神は見えないのに、神がわかった気になり、神を説く。しかし、神は頂上(相対界)を超えた空(絶対界)にあり、言葉にもならず、字にも書けない、

絵にもならないのだが……。強いて画くと〔図〕。

自分はアメリカでユダヤ人と会って、ユダヤ人の宗教とか思想とか、夜中まで話した。彼らは非常にすばらしい考えを持っているけど、最後にいくと、非常にがんここといえば、がんこなところを持っている。キリスト教の話をして、神道の話をして、八合目、九合目までの話は合うわけなんです。(たとえば、ユダヤ教のマークである「☆」の印が、伊勢神宮の灯籠の石に刻まれている謎)

ところが、話が合わないのが頂上のことなんです。もし、そこから一歩飛び出たら、これだ、という気持ちがあったら、どちらから登っても、その点では一致できるわけです。その空は、誰も所有するところでない。

その空は、西洋人の空も、日本人の空も、アメリカ人の空もみな一緒だということと同じようなもんです。その空という点に行けば一緒になれるはずのものが、そこまで行けないために、八合目、九合目までしか行けないために、頂上のことになると、想像するだけだから、すべてはバラバラになってしまう。神仏の合体、宗教の一致ができない。

拡大志向の機械

文明の行きづまり。

今まで話したように、アメリカの自然が自然でない。それは、西洋哲学が人間主体の、神との契約のもとに発した社会である、思想である、ということ。そして、肉食人種であって、肉食のための

農業が行なわれて、それが悪循環をきたして自然を破壊し、そこへもってきて、機械文明のようなものを築いた。

そういうふうに、アメリカの農業、自然が全部、狂ってしまったている根本はどこから来ているかと言え、やはり、先ほどの絵にもどってくるわけです。

今まで、アメリカ人はみな、小よりは大きい、貧しいよりは豊かな方がいいと、どんどん拡大の方向に向かっていた。政治も経済も、すべてのものが拡大の方向へ向かって暴走してきた。これが近代文明であり、近代の発達である。しかしこれは、頂上から奈落に向かつての下落ではない。

これが行きづまってきているのが、機械文明、ニューヨークのような都市文明である。そこにおる者がみな、そこから脱出しようとしている。自分は、ニューヨークに数日、生活してみても、街も夜、歩いてみました。一人一人会ってみると、あの黒人のハーレム街でもどこでも、何もおそろしいような感じがしない。みんな非常にいい人たちだと思ふ。腹の底から笑えるのは、むしろ、あの黒人ではないかとさえ思ふ。あの大きなニューヨークの街の真ん中に酔っぱらい街がありますが、そこで昼間に酔っぱらっている人たちの顔を見ると、これが本当の底抜けに明るい顔だ、ということですが。

ところが、利口な人、生活の豊かな人たちの顔といたら、満足している顔は一つもない。みんな悲劇の、行きづまった顔しかしていない。これは、あの文明の行きづまりを露骨に表わしていると思うんです。

犯罪の巣だというのも本当だし、文明の絶望の世



▶加州サクラメント・バレーでの、自然農場の麦の刈り入れ。

界でもある。石油が止まった時に一番先に壊滅するのはあそこだ、という状態になっている。それから脱却しようとしている。

自分が、カリフォルニアの自然は自然じゃない。イミテーションの自然だ、東の方の自然も自然じゃない、と言いつつたら、「そうかも知れない」といには言い出した。「そうかも知れない。しかし、言うまでもない。言われるまでもない。それを転換しようとしているから、あんたを呼んだんだ」と言うんです。

やっぱり、自然農法をやろうと受け入れる態勢がある。いくら自然がそこなわれているといつても、ただっ広い大陸があり、そこでは無限に可能性がある。小よりは、大、から転換して逆に今度は、大よりは小の世界、発達より、発達しなくていいじゃないか、生きてりゃいいじゃないか、と。

アムハーストのセミナーで、「自分は何にもしないことをするために、しないように、しないようにしてきただけだ。四十年かかって、ああしなくてもいいんじゃないか、こうしなくてもいいんじゃないか、というやり方の百姓をやってきただけにすぎない。

人生にはこういう目標がある、どういうのが生き甲斐であるなんて言うけれど、人間には目標なんかもとからありはしない。何をしなければいけないということも一つもありはしなかったんだ、ということとを四十年前に知った。人間が勝手に設定しただけにすぎない。

豊かになる、幸福になるという錯覚をおこして、飯の目的をこしらえただけにすぎない。何もしなかつたらいちばんつまらなくて、生き甲斐のない生活かという、どっこいそうじゃない。反対だ、と。何にもしない。何にも目標がない。のんびり昼寝しておつて、いちばん愉快な世界はそこに展開されてくるんだ。

人間は何にもしないようにすることをするしかないんだ。もしも自分が運動するとすれば、何にもしない運動をするしかしようがない。すべての人が何もしないようにならしたら、自然に世の中は平和になるし、豊かになるし、言うことはなくなってしまう」と言ってきた。

そういう話はアムハーストで非常に共感されて、また、カリフォルニアのキャンプでは、端的に、帰ったら百姓を、自然農法をやりますよ、という人が出てくるわけです。

戦略兵器としての食糧

アメリカは強大で豊かな国でもあるが、その反面、非常に危険な国でもある。あれだけの国で、あれだけの食糧を作っている。これは使えば世界中を救えるが、混乱におとし入れられる、破滅にもさすことができるだけの力を持っている。

現在ではむしろ、戦略兵器の方に使われている。石油を変化した食糧ですから、そうせざるを得ない。よそへ持って行って売って儲けて、それを国の柱にしている。

だから、カーター大統領が、オレンジを買ってくれ、小麦を買ってくれと言ったりし、また、日本がベトナムの方に、米が余っているから出すと言った

◀食糧は世界戦略の兵器だ！
(いずれも家の光協会刊)



ら、アメリカの国務省から一喝をくらっているわけです。日本が余った米を東南アジアへ出したら、アメリカの穀物が売れなくなるからやめてくれと。これだけで日本の農林省はふるえ上がって出せませんです。

現状は、食糧がアメリカの戦略兵器になってしまっている。これを転換して、みんなが、日本人がかつてやってきたような農法、あるいは自然農法をやつていくとどうなるか、ということなんです。

広い所を使つてよその国へ出す食物をつくるんじやなくて、狭い面積で豊かな食糧を生産して、豊かな生活をしてくれたらそれで納まるんだ、と。

三千町歩の農家が、一年、稲を作り、翌年は遊ばし、その翌年に麦を作るといふように、三年に一遍しか米を作つてないんですから、毎年、米がつくれ、しかも裏作で麦が作れたら、澱粉の生産量でいったら3倍になるんです。カリフォルニア平原だけで、州政府がその気になつたら、三年で日本全体と同じ量の米を作るだけの可能性が十分あると思います。

太陽は豊かにある。水は十分あるんです。それだけのものを作つたら、日本は減んでしまいます。だから、自分がこゝへ来て、米の増産運動みたいなことをこれほど言つてかまわんのか、ということ言つて私のそでを引いた者もいます。

確かに初め、そう思つたんです。無限の資源がある、ここで作つたら、日本の農民はひとたまりもないということを感じたんです。正直言つて、で、考えてみると、これはそうじゃない。アメリカの農民が貧しいからこうなっているんだということを感じたんです。

アメリカの農民が日本の農民以上の食生活をしておつて、豊かな、楽しい生活をしているんだつたら、よその国へ出すことはないんです。よその国へ食糧を売らなきゃいけないということは、実を言うと、貧しいからなんです。

自分はしまいには国連にも呼ばれて、ちよつと話したんですが、その時言つたことは、アメリカの農民や国が豊かなんじゃない。実は貧乏国だ。資源も何もありません。じゃあ、ないから、石油を買ひ取つて、それで食糧生産して、外国へ出して、それを武器にして、ある意味で言つたら世界中を支配できるような考えを持っているんじゃないか。

あなたの国が本当に豊かな、自然に恵まれた、生命の泉のような食糧をつくつて、国民全部のものが豊かな食生活してごらんさい。そうすれば、何もよその国へ出すことはなかつたんだ」と。

カリフォルニアのサンキスト社が日本のミカン作りを圧迫しておりますけれど、カリフォルニアを走つてみて、田舎の百姓から果物買つてみたり、道端で買つてみますと、1ドルでひとつかかえの果物や大きなメロンが3個も買えるんです。

で、松山へ帰つてみたら、そのメロンが1個千五百円で売っているんです。向こうの果物作り、野菜作りの農民は何かいい金を取っているんじゃない。その農民がなぜ日本を圧迫するか、なんです。

農民が圧迫しているのじゃない。向こうの商社や流通機構の人たちが日本に持つてきて、ひと握りの商社が日本の農民を滅ぼそうとしている。それに加勢しているのが、この東京の人たちなんです。

食糧がどうして生産されてどうなっているか。ど



▶アメリカ有機農法のロデル社の農場にて。右から農場長、筆者、編集長、通訳。(昨年より自然農法の研究を始め、クローバーをまいていた)

ういう機構で値段がつけられているかも知らない。アメリカのことも知らない。日本の農民のことも知らない。消費者は、安くてもいいものが入ってくれば、それでいいと思っている。

日本の消費者も指導者の連中もみんな狂っている、と言わざるを得ない。みな、誰が悪い、彼が悪いと言っていますが、誰も彼もがみな同罪を犯している。同じ認識に立っている。

誰もが、安いもので、うまいものを食わしてもらえばそれでいい、アメリカの果物であろうが日本の果物であろうが、アメリカの米であろうが日本の米であろうが、いいと思っている。それがとんでもない間違いだということに気がついていない。(全米のマーケットで売られている加州米の価格は一俵一万二千円で、日本の半値ですが、ガソリンも半値くらいでした)

本当の豊かさとは何か、どこで何を作るべきかということが分からない。日本の農民も、冬にピーマンを作る。スイカ、トマト、メロンを作る。そして東京へ持っていけば東京の人は喜ぶと思う。で、高い値段で売れば農民もまた幸せじゃないかと思っている。農民の側もそういう錯覚、間違いをおかしている。

無農薬・無肥料

では農協が失職する。

都会の人も、曲がったキュウリを食おうと、現在言っている。じゃあ実際に曲がったキュウリが流通機構に乗るかという、絶対乗らないんです。

家の隣りの人も一昨年と昨年、ナスビをつくっているが、それを見ますと、3〜4日の間に1回はクスリをかけている。着色剤とホルモン剤と病虫害の防除剤などのクスリが混合されたものをかけている。そうしないと、あれだけの長さのナスビはできないんです。

それより短かかったら、規格のものでなかったら流通機構は受け付けない。受け付けなかったら、百姓は販売できない。

種をまく時から、どういう肥料を使って、どういうクスリを何回使つてと、セットになってしまっているわけです。そして、できたものもコンピュータのもののように正確なものができている。それが流通機構に乗って東京へ来ているわけなんです。

そのどこかが狂つたら、絶対それは成り立たない。百姓の方にも、ちょっと曲がったものが3割出たら、没収になってしまう。ミカンでもそうなんです。3割狂つたものを作つたら、その品が没収にされるだけではない。むしろ、村八分のようになる。共選から締め出される、あらゆる資材がストップされる、流通機構に乗らない、除名処分になる。自然農法をやれと言つたつてやれないのはそこなんです。

だから、いくら流通機構がおかしい、生産者がおかしい、消費者がおかしいと、たたいてみても、どうにもならないのが現状でしょう。

自分の農場にも各地の大学の先生や県の指導者連、あるいは農協の技術指導員なんかよく来ますが、田んぼまわってみてどう言うか。「これだけ米、麦ができてりゃいいじゃないか」と言いながら、「じゃ、どうしますか」と言うのと、「どうにもならないな。こり

や困ったな」と言うんです。肥料も使わない、農薬も使わないという米作りをやったら、学者がいらぬ、農協の職員がまず辞めなさいいけないということになります。

流通のことで園芸の組合長に話しまして「今、年寄りばかりになっていて、クスリをかけるのをいやがっている農民が多い。せめて流通部門の中に自然食品部門をこしらえて、自然食品で東京へ出したらどうか」という提言しましたが、そういうことをいっぺん解除したら、百人の農民のうち、七十人、八十人がそちらを向いて行くかも知れない。そうすれば、今の流通機構は根本的にこわれるんだ、と言う。なぜか。今の流通機構は、大量生産して安いものを買ったんじや、もうからない。人件費が高い。少量のもので高いものを売ってもらうのがいちばん効率がいいんだというわけです。千円のを2個つくるよりは、リングでもメロンでも、2千円のを1個つくった方が流通機構の者がもうかる体制なんです。そういう仕組みになってすべてができていくと。

農民のための農業でもなければ、消費者のための農業でもないわけです。もうけるための農業にすべてが引きまわされているわけです。

根本的にはどうしようもないところまで行く。どうしようもない一番最初のカギはどこにあるか、ということ。誰がにぎっているでもない。そのカギはみなさん一人一人の胸の中にある。あなたが解決しなければ、全部解決しないようになっている。米人は、自分がいいと思ったら即座に実行する。他人の拘束はうけない。アメリカで自然農法が急速に

普及する確信がもてたのは、そのためです。

山の上から見る

自分は、四十年前に書いた『無』の本に、「一切が無用だ」ということを書いた。あの本の三分の一は、人間の知恵がものを知る格好になっていないんだ、認識は不可能だ、と書いてある。根本的には、この考え方が分らない。

東京新聞から先日「いかに生きるか」という本を送ってきたら、自分が新聞に書いたものが載っている。「私の自然観」ということで、2、3ページの文を書いておられます。

どういうことが書いてあるかといいますと、自分は、人生観も宇宙観も自然観も社会観も全部一緒だ、別物ではないんだ、全部、自分の話はひとつなんだ、と。だから、自然観を書けば、世界観、宇宙観にまでなってしまうんだ、ということが書いてある。

『無』の本には、ひとつのことが分かれば全部が分かるはずだ、と。ひとつのことを改善するためには全部のことが変わらなければいけないということが書いてある。四十年前の自分の青年時代の口調なんです。

ひとつの草の茎からのぞいても、全世界が見えるとも言える。世界中を歩きまわってみても、ひとつの茎も、ひとつの花びらも人間には見えない。この花の素粒子の世界まで入っていても、最初の世界がどこであるか。行けば行くほど霧の中へ入ってしまつて、入ってしまったその世界は無知の世界になつてしまふ。無限大の世界になる。

宇宙の世界へ行ってみても、これはもう無限に拡大するだけである。宇宙の外に宇宙がある。その宇宙の世界へ行ったら、また宇宙がある。非宇宙まで出てくる。

マクロの世界へ行ったら、またマクロの世界。ミクロの世界へ行ったら、ミクロの世界がさらにマクロの世界へ転換してしまう。大へ行けば大。小へ行けば小へ。それは大も小もですね、実は二つの相見え、相対の世界に見えて、相対の世界ではない。ひとつの世界だと自分のみです。

だから、近視眼的見方で見た時に相対の世界というのは出発するんであるし、時間とか空間というのも、そういう見方で見るから見える。その眼があるかぎり、時間も空間も超えることができない。この富士山の山も、山の上がどうしても観ることができない。

山の上から、真上からのぞいてごらんさい。全世界が見える。ところが、中腹から上を見たら、天の一角が見えるだけである。鳥居が、十字架のマークが見えるだけである。これでは片がつかない。上から見なければいけない。

宗教というものは、頂上に立って観たものを教えようとしたものでしかない。が、伝えたり、話したりすることはできない。また、すべきものではない。下から見た場合は、宗教学はできるかも知れない。このごろ、つくづくいやになることは、本屋へ行ったら、宗教の本とか哲学の本なんか、ずらっと並んでいるけれども、自分は、こんな本が何の役に立つか、と思うんです。神仏を想像して書いた観念書が多すぎる。

こんな話をしますと、全く増上慢の横着な男が言うように思うかも知れませんが、自分は傲慢な気持ちで言っているつもりはありません。自分ほどつまらない男はない。愚鈍な男はない、怠惰な男もないと思っているから、その懺悔の意味で言っているわけなんです。

自分は若いある時に、人間ほど利口なようで、人間ほどバカはないということをつかっていたような気があると思うんです。しかし、それに気がついておるんだったら、もう少し努力して、役に立つようなこともすべきだっと思うんです。

それを知らながら何もしなかった。知らなくてしない者よりは、知っていてしなかった方がもつと罪が深いと思うんです。

自分ほど道草した人間もありません。正直言つて、この道が本道の道であるということを感じながら、一直線にその道を歩かなかつた。横道ばかり歩きました。自分ほどくだらない人生を送ってきた人間はないと痛感しているんです。

自分は、自然の農法と自然食と自然医学とはせめて一緒にならなければならないと、十年も二十年も前から言っています。やつと日本C1へも八、九年前から呼ばれるようになった。少し結ばれかけてきたかな、と思う。しかし、大きな眼でみれば、日暮れて道遠しの感じがしないこともない。本当に一緒になれるんだらうかということ。実を言うと、誰がそれをやってくれるんだらうかということも感じる。ぐずぐずしておいたら間に合わないという感じが痛切にしている。

松が全滅したら 眼が覚めるか。

自分は、アメリカの自然が減びている、イミテーションだと言いました。これは実はアメリカ人に言っているのではなく、日本人の自分自身に言っているんです。

昨年（一九七八年）、自分が松食い虫のことを調べ始めて、5年したら東海道の松はなくなってしまうだろう、と言った。今度帰ってきて、5年までもちそうにないような感じがしてきた。根の痛み方をみますと、もう加速度的に悪くなってきている。

もう京都の神社仏閣の松も5年もつかもたないか分からん感じがします。平安神宮の松の根は腐っている。京大の東の吉田山の松は、来年には潰滅的打撃をうけるでしょう。（十二月八日、京大農学部で約四百人の学生らに講演しました）あの松がなくなったら、神社仏閣は裸になります。しかし今日、汽車に乗って来て考えたんです。神社仏閣の松がなくなるのもいいかも知れん。だいたい、もともと神社仏閣はあつたのが間違いのもとだという感じもするんです。松がなくなつて裸のお寺さんなんかできてきたら、少しは目が覚めるかもしれないという感じがする。

アメリカで松枯れに詳しい大学の先生と会つて、一日話したんですが、アメリカは大気汚染説をとつております。日本の学者は線虫説をとつていると言つたら、鼻の先で、ああそうですか、と言っただけなんです。実状を話しても、いっこうに興味を示

さない。線虫はいないのかと思つて、のぞいてみましたら、線虫はいるんです。日本の学者は向こうの言うことをぜんぜん聞かない。向こうの学者は日本の言うことを知らん顔している。

枯れ方は同じ。中に入っている腐朽菌も、自分の調べた範囲では一緒だ。やつぱり向こうから来たんじゃないかという推測も当たってきています。こういう状況で、この松枯れは、アメリカ、日本を見ただけの状況から言つても、これはやつぱり地球的規模での破壊だ、と感じます。

『新しき世界へ』の一月号（一九七九年）に、砂漠化のスタートが切られたんではないかという見方をすべきではないか、と書きました。向こうへ行つてみて、まさに当たつていたという感じがするんです。日本の島あたりの砂漠化の状況が、ロサンジェルズあたりの沖の小島を飛行機から見た砂漠化の光景とよく似ている。ハワイ諸島はみなさん菜園だと言つているが、あと十年したら、あそこも分かりやしないと思う。飛行場の草をみただけで、そういう感じがするんです。

今度、初めて飛行機で瀬戸内海を飛んでみたんです。もうやけくそで飛んだんです（爆笑）。そうしたら、千ほどあるあの美しい島の半分が、やつぱり茶色です。

自分の村の松の緑がもう真っ赤なんです。スエーデンの新聞記者と一緒に来た日本人に、「この松も昨年枯れだしたんだ」と言つたら、「ああ、枯れているんですか。松のしみじかと思つた」と。京都に観光ポスターがあつて、松の緑の中にもみじが点々としていて。何のことはない。松枯れを撮っている

んです。

もう日本人は、松枯れが不自然なのか自然なのか、枯れているのが当たり前なのか、学者が混迷状態になつていただけじゃなくて、一般の人の眼が狂つている。眼が狂つてしまつていてということに気がつかないところまで、人間は狂つている。

これは誰が言つたんでもない。自分が言つたんでもない。お釈迦さんが言つている。般若心経の中に、人間の目も鼻も耳も口もない、と言つている。ないと言つたつて、あるのはあるんでしよう。目も鼻も口もないなんて思つている者はない。

お釈迦さんが、ない、と言うのは、ものを嗅ぐ鼻もない。聞く耳もない、舌もない、目も、本物の緑を見とつても、にせものの緑を見とつても、区別がつかないところまで目も腐つているんだ、ということと言つているんだと思う。

カミキリ虫は、松の根が腐つておれば、それを知つておるから産卵する。そしてカミキリ虫は線虫を媒介して、それで松が枯れたという線虫説になつてゐるわけです。カミキリ虫の方が松の異常をすでに察知しているが、人間の眼はもう察知できなくなつてゐる。

そう偉そうなこと自分は言つて、山の青年たちに、人間の眼は腐つてゐるんだ、もう緑を見とつても、緑をみているんじゃないと、しよつちゅう言つてゐるんですが、自分の眼が腐つておることは知らなかつた。いや、知らないことはない。観念的には分かつておつても、自分の眼が現実には腐つてゐることはうっかりしておつた。で、家の周囲の松が枯れ始めて驚いて、いろいろ調べてみると、根が腐つてゐる、

異常になつてゐる。

松枯れは神の警告

自分の現在の結論を簡単に話しますと、こういうことなんです。アメリカの学者が言うように、大気汚染が引き金になつてゐるかも知れない。向こうはジェット機がしよつちゅう飛んでゐるんです。これだけの石油の排気ガスを出されては、アメリカの自然が狂うのは当然だといふほど飛んでゐるのです。

5台ばかり飛びますと、縦横十文字に飛行機雲ができてゐるんです。一時間しよると、それがひつつかんでゐるんです。そうすると雲になる。あれを見ても、大気汚染がもう加速度的に進むのが分かるわけです。

自分が向こうで学者から教えられたことは、排気ガスによつて、松の澱粉の生成量が少なくなる、ということなんです。それで自分は思い当たつた。なぜ松の根の松茸菌が死ぬか？ 現実に死んでゐる。けど、なんで急速に日本の松茸菌が死んだらうか調べて、黒線菌によつて死んだらうかと、この前この雑誌に書きましたが、なぜそれほど急速に死んだのか分からなかつた。大気汚染が引き金になつて、澱粉の生成量が少なくなるということが、自分はちよつと気がつかなくなつた。

生産量が少なくなれば、松茸菌がそれを栄養にしているから、菌が弱つてくる。弱つてくるから、松茸菌に寄生する害菌の黒線菌が猛烈に繁殖したんだらうと思う。で、根が腐つてくる。

松茸菌が死ぬると松は生理的異常をきたす。異常をきたすから、外材によつて運ばれてきた、日本に

なかつた黒線菌が中に入つて、木材を腐らす。そういう順になつてきてゐる。

だから、松が枯れるのは、根が腐り、根が腐つて木材腐朽菌が中に侵入し、致命的な打撃を与える。カミキリ虫によつて媒介されて入つた線虫は、木材腐朽菌をエサにして、その弱つて死にかけてゐる松に寄生しているだけであると、こういう解釈です。

だから、やつぱりあらゆるものが総合して松を枯らしている。非常にスケールの大きな問題だと思ふし、大きな問題になつて来ざるを得ない。そして、それを止めるのは何か。

一昨年は、自分の言うことが間違つてゐるかどうかが調べてくれということでも走りまわつたんですが、どこの大学も、どこの先生も、あわてて腰を上げるふうはない。農林省だ、営林局だ、と責任をもたないんです。もう、世論おこして公害闘争でも起こさなかつたら、それこそ取り上げないのかも知れませんが、とにかく、そういうことをしよる暇もないほどの速度で進んでゐる、ということなんです。抜本的根本対策はともかく、せめて応急対策としての土壌処理、消毒だけでもと、今、苦闘してゐます。

もしも松枯れが、自分が言つてゐるような砂漠化のスタートであつて、日本の自然が次々と滅びていくということになれば、またアメリカの二の舞になつてくる。

自然が減じた所には民族は育たない。民族もまた衰亡期をたどらざるを得ない。もう、今食い止めなかつたら、食い止められないんじゃないか。

とにかくこれは、狂つて行く速度も早いですが、その根も深い。あらゆるものが寄つて相談しなければい

けないところまで来ている。みんながバラバラでひとつの分野だけからの意見を開陳して、そして討議するような具合のことでは間に合わないところまで来ている。こういうことを痛感するんです。

果たして、私利、私見をすてて、裸同士の愚人が山の上で話をする時は来るのでしょうか。(日本C I 愚人の会) (おわり)

(福岡先生の著書は、『百姓夜話』、『無』、『緑の哲学』があり、のち、『無』①②③として再版された) 自家出版品切れ。現在、『わら一本の革命』(柏樹社)、『自然農法』(時事通信社)が市販されている。『わら一本……』は、英文版あり、他国語出版進行中。

ベルギーからの手紙

高祖英二様

(前略) ソ連のアフガニスタン侵入が日本人に及ぼしたショックを知るための資料——新聞の切り抜き、小雑誌の類——できるだけAIR。

当地のショックは深刻で複雑を極めます。恐怖とアキラメのミックスです。ユダヤ人とブルジョワが多少財産を動かしたり、町から離れたります。大方の人々は、生きてゆく上の信頼の寄せどころを失っています。世界の存続決定が、わずか数人の人間の手に握られている、という事実を、この正月ほどハッキリ認識させられたことはないのです。

しかし、日本のショックは、本来もつと深刻なはずだ、と思いますが、いかが? (後略)

(1・16、ベルギー・ガン市) 吉見クリム

一九七九年雑詠

八木順成

(米・シアトル)

としあけの庭に魁けて新しきいのち示せり梅の蕾は
予測せぬ寒波来りて自然生や冬の野菜のふやけ腐れ
り
しかすがに辛しと思うことあり氷雨に濡る、家外
仕事は
久司学院の逞しき生徒のガイドにてアシバンハムの
丘の雪踏む
伸びし枝にくまなくつきし梅の花 香りもほのかた
やみにうく
緋の躑躅桜花弁を纏いて祭童女の晴着頭ちくる
桜ん坊のまなこに赤くしみる頃モーターボートは湖
をうなりゆく
静かなるアルカイビーチの引潮に手足をぬらし春の
海苔採る
新緑の葉裏をみする風にのり絮毛はとびゆく夢はす
てまじ
土緒きカコロライナ州とジョージアは陽光まぶしく葛
の葉繁る
山や野を侵しはびこる葛掘りて葛粉生産を為す人出
でぬか
カタリーナにもらいし枝で接木せし梅は実をつけぬ
年
枝もたわわに
フリーザーの便利さ知りて庭に採れしビーンズ類を
艶よく貯う
吟友に八十路前後の人多く還暦近き我は励まざる
くる年も良き収穫を希いつ、集めし落葉と豆腐がら
犁きこむ
笠・蒼・はた顔覗かする松茸の白き輝きまな裏に頭
つ
風たちて紅葉散りゆく岡よりみればワシントン湖の
さざ波光る
落葉掃く手をば大樹の幹に当て我なりの祈り暫し唱
えぬ
腰痛は酷使のみならず飲食に間わりあれば酒と別る
る
世に益すことなくすぎし悔ありて生き永らうべく身
を正しゆく
在るがま、が良しと思ひすぎおりて ひとむきの祈
り出来ざる我はも
寒空の下にしづもる落葉木の辛夷は白き蒼装う
混濁の世に救わる、生き様を強く為さんと誓うあら

① 水疱性角膜炎

すいほう

塩番茶、ゴマ塩で手当する

② 気管支拡張症

香蓮、昆布の黒焼きの頓服

大森英桜先生健康相談

〔「Q」は質問相談者、「」は大森英桜先生の発言〕

① 水疱性角膜炎

司会／41歳の主婦の方です。右眼が水疱性角膜炎です。生まれる時、鉗子（手術用具の一つ。はさみのような形で刃のないもの。組織、異物などをはさんだりするのに使われる。この場合は、出産時の胎児の出が悪いので、頭部をはさんでひっぱり出すのに用いた。――編集部注）が眼にあたって斜視になっしまい、それからずっとおかしいそうです。ひとみに白い膜がかかっています。

約3カ月前に日本C Iで健康相談を受けて以来、

正食をしています。主食は玄米と手打ちうどんを半半にとってきました。近頃、涙がたくさん出るそうです。18歳で盲腸、21歳で卵巣腫瘍の手術をしています。

――眼がゴロゴロするんですか？

Q／はい。そして、チクチク痛むんです。

――右のひとみが外側へはズレてるんですね。

Q／そうです。生まれる時にひとみに傷がついてしまっから、ずーっとかたむいてるんです。明るい暗い暗い、指が交差しているかを見分けるのは出来るのですが、字を読んだり出来ません。

今年の春ごろから痛み出しました。診断書が必要だったので、2週間くらい前に、はじめて眼科へ行き

ました。お医者さんは、赤ん坊の時にひとみを傷つけたのが致命傷だと言って、痛みを止めるための治療用コンタクトレンズを入れました。それで痛みは止まったんですが、今度は後頭部が痛くなってたまらないんです。

――眼が痛み出したのは、今年からでしょうか？

Q／ええ。

――その痛みは、鉗子で受けた傷とは関係ないですね。ゴロゴロするっていうのは、まぶたの裏側に細かい粒子ができていて、それが眼球にあたって痛いんです。コンタクトレンズをはめれば、粒子がじかにあたらないから痛みは感じないわけなんです。後頭部に視神経の中枢があるので、コンタクトレンズがうまく合っていないと、眼の神経に無理がおこって、後頭部に痛みが来るんです。

Q／コンタクトレンズを入れて一週間くらいしてから、ひどく頭痛がするようになり、お医者さんはダメだと言ったんですが、自分ではずしてしまいました。お医者さんが言うには、私の場合、目の回りの堤防の役目をしている膜がすごく弱いから、水が入ってきてしまうそうなんですが……。

――だから、ブツブツと水疱ができています。角膜炎というのは、一種の皮膚病です。眼球の一番上の層が弱いということ。だから、そこを強化せねばなりません。手当てとして、塩番茶で眼を洗ってください。それだけで、角膜がけっこう縮まりますから。そして、寝る前に点眼用のゴマ油一滴を点眼してください。この二つをやれば、だいたいの弱い角膜の病気が治ります。それをやっていますか？

Q／やっています。

——ゴマ油がしみませんでしたか？

Q／はじめはしみました。九月の始めころからや
つてまして、今はしみる時としまない時があります。

——涙が出るんですか？

Q／はい。ポロポロと出てきます。

——それは陰性だということですか。おまけに水疱
ができているんだから、そうとう陰性なんです。あ
なたの場合、食箋であり陰性なものは摂りません。

眼球に水気が少なくて熱が出て、それで角膜が乾
燥して、そこがこすれて腫むという場合は、生野菜
など陰性なものを摂って治します。あなたは、その
逆をやらねばダメです。ウドンなど摂っていたら治
りませんよ。玄米と基本料理でガッチリやるんです
ね。金平午芽やひじき蓮根が体がゆるんでいるのを
締めて、涙をたくさん出してしまわなうです。

涙が出るというのは、目の周囲に変な水気がいつ
ぱいあることなんです。ちよつと体の組織を締めれ
ば、涙はいくらでも出てきます。三、四日止まらな
い場合もありますよ。

Q／変な水分が抜けきれば止まりますか？

——ええ、止まります。それから、外斜視とい
うのは陰性の症状なんです。注意してください。左眼
が外斜視なら臍臓が悪いんです。あなたの場合は右
眼だから臍臓ですね。

Q／このところ、特に臍臓が痛いんです。

——東洋医学の五行説では、臍臓と眼は密接なつ
ながりをもっています。右眼がゆるんでいるのは、
臍臓がゆるんで腫れているということなんです。

今は、その外斜視を治すために、そうとう締める
食箋をやらなければなりません。主食で締めていか

なければだめですね。玄米やソバをがっちり摂って
ください。ゴマ塩も。これからは寒くなるから、テ
ツカ味噌も少量摂っていいです。

Q／斜視は遺伝しますか？

——しませんよ。

Q／子供も同じような目をしているんですが……。
——同じ食べ物を食べたということですよ。正食
では、遺伝を認めません。いうならば、食伝です。

一つ屋根の下にいたら、同じような物を食べるし、
好みがかたよる傾向がどの家庭にもあるものです。
右半身の臍臓を上げるものは何でしょうかね。酢
の物なんか摂りましたか？

Q／大好きで、たくさん摂りました。

——ああ、それがだいたい原因です。

Q／摂っているのですか？

——ダメです。それから果物も厳禁です。果物に
含まれているリンゴ酸、クエン酸などは、みな酢の
系統です。

Q／レモンもですか？

——ダメですね。もちろん動物性もいけません。

それだけ臍臓をやられたということは、動物性をた
くさん摂って、その動物性を溶かす陰性なものも摂
りすぎたからです。酢のほかに何か刺激物を摂りま
したか？

Q／甘いものは好きじゃないので、あまり食べま
せんでした。ただ塩からいものが好きでよく食べま
した。それから、唐辛子が大好きで、たくさん摂り
ました。

——五行説という五味の中で、『辛い』が一番陰性
です。そのすごい陰性を多量に摂ったので、眼がや

られてるんですよ。右眼の外斜視っていうのは、
ほんとうに珍しいです。左眼の外斜視はよくあるん
です。糖尿病の人はみなそうです。臍臓をやられる
と左目にくるんです。ガンの人は、両目が外側へ寄
って来ます。全身がゆるんでいるということですよ。

司会／味噌汁の具は陽性なものを入れるんですね。

——そうです。ワカメ、玉ねぎ、ネギ、とろろ昆
布、油揚げなどですね。玄米餅もいいですよ。

Q／飲み物は？

——陽性なものだけでですね。三年番茶かせいぜい
ほうじ番茶くらいです。のどがかわきますか？

Q／ええ、とてもかわきます。

——やっぱり臍臓をやられているからですね。ま
あ、水分の量は、みそ汁などを含めてだいたい一日
二合ぐらいにしておくといいです。

Q／血圧は上が80、下が40です。去年の6月頃か
らずと変わらないんですが。

——完全な低血圧です。ずいぶん塩気が抜けてし
まっているということですよ。陰性なものを摂りすぎ
たんです。体をあたためる料理法を工夫してください。
みそ料理やあなかかけ料理など、とにかく、血を
作って体をあたためるようなものを摂らなくては
いけません。

Q／食事は三回してもよろしいですか？

——その方が調子いいのならいいですよ。そのか
わり、一食は軽くしてください。ソバとか雑穀など
いいですね。粟とかキビを餅についてみそ汁やお汁
粉の中に入れて摂ると、貧血によく効きます。小豆
は週に一回くらいいいでしょう。雑穀は毎日摂っ
ていいです。

Q／パンはどうですか？ ソバパンなど……

——初めのうちはやめておいた方がいいです。たとえ天然酵母のものでね。パンを食べると腸がなかなか丈夫にならないんです。やっぱり玄米をガツチリ食べるのが一番いいです。

Q／仕事の関係上、地下に夜遅くまでいるんですが、夜八時頃になると、もう眼がチカチカしてきて、十時頃にはいつも痛みが始まるんです。室内が酸素不足だと思うのですが、影響あるでしょうか？

——血を濃くする以外にないですね。濃い赤血球だったら、そうとうたくさん量の酸素を細胞に運ぶけれど、赤血球そのものが弱かったら、運ぶ酸素の量も少ないし、持久力がありません。

Q／血を濃くするには、どうしたらいいですか？
——玄米と基本料理をキッチリ摂ることです。油を上手に使う野菜類を調理するんです。油はゴマ油が一番いいです。

要するに、眼の病気というのは、だいたいいい塩気の不足か、いい油気の不足が原因です。あなたの場合は、その両方がないんです。酢をたくさん摂ったりしたら、油や蛋白質を溶かすだけでなく、血液まで溶かしてしまいます。一種の貧血状態ですよ。だから、テッカ味噌も摂ってください。

Q／今、平均5時間くらい睡眠しています。これ以上寝ている時間がとれないのですから。あまり疲れはしないんですが、ただ、眼がこんなですから、頭が痛い時がよくあるんですが……。

——頭のとこが痛いんですか？

Q／後頭部から首にかけてです。それから特に右肩がはります。目の奥もチクチクと痛いんです。

——それは緊張から来る痛みですね。肝臓が腫れているんです。あなたは、極陰性の唐辛子を好んで多量に摂るくらい、逆の動物性の変な塩気や油気がかつて摂ったんです。それが体の右側、特に肝臓や首から背中にかけて残っています。遅くまで仕事をしたりして緊張した時に、その毒血の代謝が悪くなり、首筋へぐつと上がつてきます。もちろん肩もこります。こういう場合は、少々陰性なものを入れて、その緊張をほぐさなければなりません。第一大根湯を飲んでください。これは血管を上げ、毒血を散らし、腎臓で毒素を濾過して、お小水として体外へ出す役目をします。痛みの激しい時は、患部に生姜シツプをすれば、楽になります。

とにかく、しつかりやればよくなりますから、がんばってください。

〔注／点眼用のゴマ油とは、良質のゴマ油を煮沸して濾紙でこしたものです。オーサワジャパン取扱い〕
(昭和54年12月1日の健康相談より。文責／曾我部一美子)

② 気管支拡張症

司会／67歳の男性。昭和48年頃から咳がひどく出るようになり、50年頃からは、多量の痰が出るようになります。現在、特に午前中と就寝前に痰がでて、その間、5〜6回血痰があります。既往症は肺結核。正食を始めてから9カ月です。

——今、どんな食事をしていきますか？

Q／朝は玄米ミール、昼はうどん、夜は三分搗き米を主食にしています。とにかく胃腸が弱くて、初めの3カ月は玄米を食べていたんですが、調子が悪いので、今は三分搗きにしています。それから、1カ月に2〜3回、ウナギ、カキを食べています。果物も好きで、ときどき食べます。玄米を食べる前に、青汁療法をやりました。

——気管支拡張症というのは、ものすごく陰性な病気ですから、陰性なものを摂っていたら、特に、青汁なんか飲んだら、ぜったいに治りませんよ。どんな痰が出ますか？

Q／濃い黄色の、かなり臭い痰です。

——痰というのは、蛋白質なんです。白血球の死骸や体液、血液の中の毒素です。黄色い痰というのは連鎖球菌のような化膿菌がまざっているんです。だから、食糞に陰性なものがとれないんです。あなたは、玄米がきつくて消化できないから、わりあい塩気のうすいものを摂っていますね。そうすると、なかなか治らないんです。

Q／塩気が必要なわけですか？

——そうです。塩気と油気をうんと強くしてください。咳は強いんですか？

Q／はい、かなり激しく出ます。体重が30キロ近くまでやせてしまっています……。

——今までに食べた間違った食物でできた細胞が溶けて、痰になって出てきます。だから、痰の出ている間は、どんだんやせます。ゼンソクなどの時も同じです。痰が止まった時が、病気の治った時です。それまでに、ヘタすると骨と皮になってしまいます。体がやせてくると、体力もなくなるから、一方で

は、栄養物を摂らなきやならんといつて、また、痰の材料になるようなものを食べてしまうんです。特に、動物性蛋白が入ると、なお、咳と痰がひどくなります。

Q / ウナギやカキはいいと思つて摂つてますが……
—— 時と場合によりますが、やっぱり痰の材料になります。痰の材料が増えれば、咳が強くなり、気管支を、なお、ダメにしてしまう。寝汗をかきますか？

Q / 前はよくかきましたが、今はそれほどありません。

—— 寝汗は、カキを食べれば止まります。あまり体力がない時は、少しカキフライを摂つてもいいです。胸の病気にカキは割合効きます。問題はうなぎです。ビタミンAがあつて、活力が出るというので、昔の食養ではよく摂つたのですが、これまた、痰の材料になつてしまうんですよ。

今の食養では、痰を取るのに、蓮根料理を用います。蓮根を主体にした金平（蓮根50%、午芻30%、人参20%）を毎食摂つてください。そのほかにレンコンボールとか、輪切りにしてさつとゆでて、油で焼いてしょう油味をしみこませたものなどいいですね。それから、香蓮と昆布の黒焼きの頓服をしてください。香蓮80%、昆布の黒焼き20%の割合でまぜます。この比率は症状によつて多少変わります。黒焼きが強すぎると咳が強くなつてしまいます。これを一回に1.5グラム、親指の先ぐらいの量を一日三回、頓服してください。

あとは、結核の食箋に準じてやつてください。テツカ味噌、油味噌などを常時摂ること。それから、

ゴマ塩をきつちり摂りなさい。ゴマと塩の比率が7対3ぐらいの強いのをね。

気管支拡張症は、慢性の気管支カタルなんです。気管支の先が拡がつて、ただれてるわけですから、玄米とゴマ塩で、きつちりと締め上げていかなければダメなんです。でも、あなたは玄米が消化できないから、問題なんですわねえ。

ほんとうのところ、三分搗きじゃあ、なかなかよくならないですよ。玄米のお粥の方がいいです。圧力鍋を使つて、蒸らす時間を上手にして炊けば、赤ん坊でも食べられるんですから、よく工夫してみてください。

それから、玄米ミールよりも、オメデトウの方がいいです。玄米をきつね色に炒つて、小豆を20%くらい加え、塩を入れて、5倍の水で煮てお粥を作ります。これの方が、ずっと体力がきますよ。朝が玄米ミール、夜が三分搗きでは、ちよつと体力がつかないんですよ。だから、よけいに、ウナギとか、カキで体力をつけようとするんです。かつちりした主食がほとんど入つていないんだから。

Q / ウドンが好きなんです……。
—— これも、あまり体力がつかないんですよ。でも、好きなのなら食べなさい。かならず、油揚げとネギを入れて、出しは昆布だけで取つて。椎茸はダメです。ソバは食べないの？

Q / あまり好きじゃないんです。
—— ソバは蛋白質があるから、それ食べると痰が勢いよく出てくるので、体が受けつけないんですよ。Q / 生姜シップすると疲れるんですが……。
—— 年齢が年齢だし、やせて体力がないから、仕

方がないですね。生姜シップで疲れるのなら、芋パスターは、なお、疲れますよ。あまり、手当法はやれませんか。

Q / ほかに、どんなもの摂つたらいいですか？
—— 海草料理を常時摂つてください。ひじき蓮根とか、小豆と昆布、黒豆と昆布の煮合わせなど。体力がうんとなくなつてきたら、そういつた料理に、かならず、油揚げを入れてください。

それから、体力がさうとう消耗しているから、天ぷらを摂つてください。あと、体をあたためるために、味噌料理。野菜の味噌おでんなどいいですよ。Q / TMU（無双湯）が好きなんです……。
—— おいしいと思うのなら、飲んでいいです。Q / いつもノドがかわくんです……。

—— 悪い蛋白質が体内で焼けて、それが燃焼し終つたものが痰になつて出てくるわけだから、どうしてもノドがかわいて、水分を要求します。

Q / 睡眠時間が12時間くらいなんです……。
—— けつきよく、血がうすいんですよ。それに体重が少ないから、血の量も少ない。睡眠している間に、赤血球が脳に酸素を運び、疲れを取ります。血がうすくて、少なければ、回復するのに時間がかかるので、とうぜん、睡眠時間は長くなります。

血を濃くして、増やすには、餅がいいです。もち米はうるち米より蛋白質が多いから、あまりたくさん摂ると、これまた、痰の原因になるので、気を付けてください。雑煮のようにして食べるといいですね。これ、とうぜん、玄米の餅ですよ。白い餅は、すぐ痰になつてしまいます。

Q / 今、お医者さんから祛痰剤をもらつて、使つ

ているんですが……。

——やめなさいよ。さつき言った蓮根でやりなさい。蓮根が効かない時は、キンカンを使うといいです。炒り玄米ひとにぎりには、キンカンの葉を入れてお粥に煮るんです。また、実だけをやわらかく煮て、それを1、2個食べればいいです。

キンカンがなければ、ミカンの皮でもいいです。漢方という、陳皮ですね。なかなか手に入りにくいけど、無農薬のミカンが手に入ったら、皮を干して取っておいて、それを煎じて飲めばいい。要するに柑橘類の皮の苦みが痰の蛋白質を溶かすんです。ミカンよりもキンカンの方が、小粒で陽性だから、もっと効きます。

Q／朝方、咳がひどいんですが……。

——その時間は、副交感神経が働いている時です。咳は、陽性な副交感神経が緊張して出るんです。だから、その時間帯には、特に激しくなります。

咳こんでいる時には、塩気を入れてはいけません。塩気を入れたら、むせんでしまつて、ますます、すごい咳になります。こんな時は、香蓮と黒焼きの頓服は出来ません。蓮根湯を飲んでください。

気管支が拡がって、粘膜がやられているのは、陰性の症状です。それを治すために、塩気や油気のきいた陽性の食事をしなければいけません。

けれども、痰が出るのは、昔撰った動物性が原因です。その痰を押し出そうとして、陽性な神経が極度に緊張して、咳が出るわけですから、そういう時にだけ、少し陰性なものを入れて止めます。間違いないので、よく注意してください。蓮根湯にして、そんなに塩気はないですよ。昆布だつて黒焼き

にしてあるだけで、塩は入れてないですから。

Q／ユリの根やタンポポの根は、いいですか？

——けっこうです。よく油で炒めて摂りなさい。塩気と油気を上手に抱き合わせて調理して、根菜類などを、常時、摂るといいです。朝方は、咳が出るから、塩気をあまり強くしないで、夕方に向かつて、だんだん強くするようにしてください。

(昭和54年3月3日の健康相談講習会より。文責／曾我部一美子)

サニークラブ精進料理

大パーティー

私たちは、いよいよ3月下旬、南海・屋久島へマクロビオティックの生活を求めて出発します。横浜での活動は一応終りとなりますので、いろいろお世話になりました方々とお別れの会を開きたいと存じます。お誘い合せのうえ、多数おいで下さいますようお願い申し上げます。

申込先／サニークラブ代表 山県 良江

〒232 横浜市南区大岡三丁目一四
☎045・711・7019

●3月16日(日) 1時～4時

●弘明寺(横浜市南区弘明寺町) ☎045・711

1・1231、品川または横浜から京浜急行各駅停車6つ目、弘明寺下車2分)

●高野山流精進料理10品付き 会費三千元(五千円相当です) ■必ず3月9日までに申し込み。

『東洋医学の哲学』訂正(一九八〇年版)

頁	行	誤	正
216	14	陶	陶
205	10	社会	哲
204	3	角川文庫	日本C I
199	12	七一九	五一六
197	9	現地で	病死、
193	18	bioecologique	bioecologie
193	5	河南	江南
189	7	甘橘	柑橘
182	5	河北	江北
181	7	穀	穀
180	7	千	十
136	1	三十年もたつて、	次に中国に渡り、
136	1	日本	シナ
132	9	コ	コ
131	1	ゴ	コ
124	11	陶	陶
124	11	シ	シ
124	11	チ	シ
124	11	岩波	旺文社
122	6	絶版	上下
121	2	角川文庫	日本C I刊
28	13	説き話す	解き放す
28	12	つまづ	つまづ
28	8	陶	陶
22	11	不減	不減
		散	三

食養二年目の正月

松田玲子

主人のリューマチをきっかけに玄米の威力を知り、同時に、「桜沢思想」「日本C I協会」「マクロビオティック」……、何が何だか夢中のうちに時が流れて行った。

最初のころ、主人は、まるで夜（寝る）を知らない人間となつて、C Iの本をすべて取り寄せ、読みあさつた。夜中の二時でも三時でも、私があがついてみると、いつも本を読んでいた。肉だけはどんなことがあつても絶対に許さんと言われ、これが最後だと思つて鶏肉を一キロ買つてきた。主人は血相をかえて、「肉を食つたと思つて、トイレに流してこい」

とても正気の沙汰とは思えないことが何度となく繰り返された。テーブルの上の食事は主人のひと言で、全部毒のかたまりと化し、毎日、食べる時間が来ると恐ろしかった。

主人が営業所まわりから帰ると、私が先に立って「鬼がきた。逃げる」と

言っていました。

正食の良さは分かつて、主人が強く力めば力むほど、家族は抵抗するばかり。まだまだ知らないで出した料理で、「人前でこんなものが食えるか」と、ぶつたたかれたことも今では尊い思い出として、私の脳裏にはつきり残っている。

八十年代の新年をいかに過ごそうかと思つたが、主人の発案で、自然学園と名づけて熱海に求めた山荘で過ごすことにした。熱海駅から5分、九十もの階段を登つて、海を一望のもとに見おろすことができる別荘地帯にある。

食養に入門した初めての年は、健康学園に参加して、酒もなく、尾頭付きもない、けれども心の充実した正月だった。

今年、主人の八十歳の母、私の七十四歳の母をまじえ、末娘（小二）、私ども夫婦、妹夫婦、その姑の七人、（私の母は都合悪くてこられず）ふだ

んは私も子供が五人に、主人の会社と自分の店の仕事があり、別天地での正月である。

ここに来ると、はずかしい話だけれど、下界の生活と逆になり、主人が一切やってくれ、立場がまったく反対になる。もともと料理の好きな人だったから、こんな道に入ったのも人生の最終地点として必然的かと、うれしさに涙する時もある。全部本ものの食品で正月を迎えられる有難味が実感となつてわいて来る。

一日の十一時頃、江戸川から妹夫婦が着いて、ご機嫌よく開いたお重から、昔なつかしき、だて巻、ごまめ、黒まめ、紅白のかまぼこ、数の子、出るは出るは、色々あざやかなものばかり……。主人の顔色が見る間に変わり、この世のものと思えない顔つき、「兄妹の縁を切る」と言い出し、「何度言つたら分かる。ねりものは、あれほどよせと言つたらう」と、そばにいる者は言葉がない。

妹の姑が、主人に頭をさげて「私が食べたいと言つたばかりに持つてきました」とお詫びしてケリがついた。

主人の母は八十歳だが、去年息子をたずねて、一人でブラジルに一月行つてきたほど元気そのもの。息子（主

人）が言うほど、どんな良いお教えだからとて、食いたいものを食べて死ぬなら本望、とばかり、いっさい食養には耳をかたむけない。

だが、八十過ぎて肌はピンク色、しみ一つないきれいな肌、腰もスラツとして、魚は入れ歯にはさまるとくさいからきらい、肉はこわいから……と、食養を地で行っている。

今でも九百坪ほどある屋敷の草むしりをし、自分の着物、私たちの半天、いっさい姑の作品である。

そして、自然学園で過ごした中で、二度ほど街に出た帰り道、「平坦な道は疲れるけれど、登り下りの道は思つたほど疲れない」とポツンともらした。私も、これだ、と思つた。人生も、食養もその通り、あまりコチコチに生きようとすると、疲れだけが出てしまう。病人は別として、時には普通食の人の間にまじつて、まねかれた食事は頂くとばかり、出されたものをちよつぱり食べることもある。

お陰で、私は今まで以上に視野を広く、食養の人たち、そうでない人の良い所、悪い所がはつきり分かる。何も普通食の人を否定するばかりでもないと思う。

自分だけがえらい道を知つたからとて、鼻を高くして、人をきめつける言

い方は、食養を知ったばかりの人のい
けないところだと思ふ。

昨年の夏、インド、ネパール、プー
タンに旅立つ直前、急性の筋肉痛で左
肩がはりさけるほど痛い思いをした。
八王子から車で二時間ほど、ウーウー
うなりながら、熱海の自然学園へ行っ
た。そこで、主人が寝ずの看病をして
くれた。

私の自分自身との闘いのようでもあ
った。もう、この分では八月四日の出
発には間に合わないと思つた。主人は
「必死の思い」で、私の看病に黙々と
取り組んだ。絶対に治ると信じていた。
何度も、そんなに痛けりや、医者に行け、
と言われたけれど、医者に行けばすぐ
入院、それも四十日間くらいはかかる
と判断した。そのころ、生理不順も生
じていた。

生姜湿布、里芋バスター、その間、
干葉湯の腰湯、塩ひとつかみ入れて。
治療の間にも、主人に相当悪たれをつ
いたらしい。

大森先生をよく言われる、ワレハ、
スサノオノミコト……といった感じだ
つたという。私は夢中で自分の体の毒
を出していたから、分からない。

八月三日、熱海から一人で複雑な気
持で帰り、これで二十キロのトランク
をさげてインドに向かえるのか、と不

安そのものだった。「チャンスはとら
える」……これは、私の長い間の信条
だから、シツキムのトレッキングにし
ろ、ヒマラヤ登山学校（初代校長天神
さん）ポカラにある標高七〇七九メー
トルのマチャブチャリ、みんな目新し
いことばかりだ。

是が非でも行かなければ、と思つた
が、主人の、無言の看病に打ち込む姿
をみて、今までの業の深さを全部、イ
ンド、ネパールにおいて来るつもりで
出発した。

機上の人となつてからも、私が家に
いてさえも大変な中を、長い未開地の
旅に何のために私を先にやったのか、
ずーっと考えていた。二十年間、主人
の生き方にさからつてばかりきたから、
日本へ帰る資格はないと思つていた。
できることなら、最後の旅の地として
インドに残つてもよいと、それほど深
刻に考えていた。

全てが通り過ぎた今、健康も、どん
底まで、そこねてみて、お金も時間も
なくしてみて、ぎりぎりの中で生きた
人たちは、みんなその価値を知ってい
る。

ひとたび食養を知つて、これが人間
としての、自分の生きる道だと知つた
ら、こうもきびしくしなければならな
いものかと、あまりにも、ひたすらに

生きる姿をけなげに思う。

知る人は、主人の正食二年は普通の
人の十年にも相当するとお世辞にも言
つてくれるが、これは、これからも食
養の道を継続して行く上に大きなささ
えとなることでしょう。

激動の八十年代に向かつて、日本C
I協会のますますの発展を祈つてベン
をおきます。

経験の浅い者から、おこがましいと
お笑いになるかも知れませんが、一会
員からの体験談としてお受け止めくだ
さい。

（昭55・1・3、東京都八王子市長沼
町）

■図書紹介

あわただしい世相ですので、

①岡倉天心「茶の本」村岡博訳 岩波

文庫 百円（一服の茶に東洋の心を）

次に、現代の悲惨、冷厳な事実を避
けて通るわけにいかないの、

②F・ボンショー「カンボジア・ゼロ

年」連合出版 千八百円（どのよう
にして三年間に三百万人が死んだか）

③倉前盛通「新・悪の論理」日本工業

新聞 千二百円（アフガン侵攻に始ま

るソ連短期世界決戦の大戦略。日本自

衛武装論。あなたはイエスカノーか）

（以上、独断と偏見で。橋本政憲）

月刊「まみず」（柏樹社刊）

昏迷を深める現代の物質文明に対し
て、ジャンルを越えて——医療、農業、
教育、福祉、宗教など——警鐘の書を
柏樹社は出版しつづけてきました。

月刊「まみず」は、柏樹社創立以来
一貫して、お互いに（いのちの共感）
に根ざして自らの生活を深めていこう
という願いのもとに発行しています。

読者の会（まみず会）では、読者、執
筆者、出版社三者の交流の場として講
演会、各種講座、読書会、また自然の
もとで生活をともにする合宿などを定
期的に行なっています。

これ迄の主な執筆者は和田重正・福
岡正信・内山典正・梁瀬義亮・松居桃
樓・野口三千三・福井達雨・周郷博等
「まみず」は定期購読制で、一年間
四二〇〇円、半年間二一〇〇円（送料
含む）。購読ご希望の方は、郵便振替

（口座は柏樹社まみず室東京二一五四
八八四）か、現金書留にて直接お申し
込みください。グループ購読の方には
割引をしております。

見本誌ご希望の方は、ハガキに「新
しき世界へ」で見たと書いてお申込み
下さい。お送りいたします。〒113東京
都文京区千駄木二一八一三 柏樹社ま
みず室 電話03・827・6366

生命感に根ざした協同体への行進

生存への行進

—その12— 神力野尽

●行進団連絡先／〒180東京都武蔵野市吉祥寺北町5の9の7ミルキーウエイ内

TEL 0422 (53) 6483

一灯園

大阪・世界正食協会での報告会、大津での有機農業生産者と婦人グループとの懇談会、枚方での武者宗一郎先生（大阪府立大教授）の食品公害に関する講演および学習会へと、京都を中心に各地で生存への行進を行なっている方々との交流を終えて、まずは「人の一生は行を積むための時間だ」と感じさせられた京都・山科の一灯園へと行

進を進めました。

生存への行進一行を迎えてくださった、一灯園生活五十年という境さんは、「私たちは無一文から出発し、その無一文ということに常に頭の中に置き、今、一灯園では、小・中・高校、大学、それに千五百坪にもぼる山林、土地、建物がありますが、それらすべてが無一文のとして、預かりものなんだと考

えています」と無所有に徹して、「命までがあまりもです」とさりげなく語る。

では、何から預かっているのか。一灯園では、大自然、大宇宙、神、仏から預かっているものとして朝、昼、夕に老人から子供まで約三百人が祈りを捧げていました。

山岸会

次に、三重県伊賀にある山岸会・春日山実蹟地を訪ねました。山岸会は、ここ以外にも全国各地に二十あまりの実蹟地と称する協同生活を送っている場があり、日本最大の協同体で、約二千人が協同生活を送っています。私は、一昨年に特別講習研鑽会（略して特講）

を受け、いろんな意味で勉強になり、正食、無双原理に出会った時と同じほど感激したのを覚えている。

自由人へのジャンプをしたい人、また正食者でも自分が本当の自由人かどうか調べる会としてお薦めしたい。今でも思想的革命をもたらす会としては

最高の会ではないかと思っています。

行進団は山岸会で2泊3日の研修会をうけましたが、その期間中、行進団の皆がどういうとらえかたを山岸会に対して持ったのかと思う気持ちがいっぱいで、まるで山岸会から派遣された世話係でもやっているような3日間

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

した。

無所有一体、金のいらぬ楽しい村、無固定前進で紹介されている山岸会は、山岸己代蔵氏が描いていた百年後の理想社会を今、実現したもので、無所有だから、当然金もないし、個人の考えというものもない。

ちよつと気になったのは、報恩、感

心境／大倭あじさい邑

おむやまとむら

山岸会を出発して、男性的魅力にあふれ、かつまた米、塩、鏡を祀り、日本の数ある神社の象徴でもある伊勢神宮参詣をすませた行進団は、次なる協同体、奈良県・捧原にある「心境」へ

と行進を進めました。
精神薄弱者百五十人、それに健全者七十人が協同生活を送っていて、創設者、尾崎さんから一つ財布の協同体の優越性、「心境」のあゆみ、戦前戦後の農家の体質の批判「農家は昼と夜の区別がついてない」、「心境」では昼

・今回は、協同体のことを中心に書きましたが、これからの世の中で一躍台頭してきそうな気がしてなりません。生存への行進団も近畿地方の協同体をめぐって刺激を受け、さっそく、一つ財布でやろうということになり、奈良

謝もないといわれている理想社会を目

ざして、それを実践しているうちに、個性、感動のない、まるでロボットのような人が増えてきているんじゃないかということ。それに、無固定、分かりやすく言えば決めつけない、こだわらないということじゃないのかと私は思うのですが、特講の受講者だからと

心境

は毛虫のように働いて、日が暮れると、なんぼやりかけの仕事があつても、帰って風呂にはいり、夜の生活を始めるんや」という「心境」独特の風呂哲学の話。それに尾崎さん自身「わしは今

は土いじつてないが、今でも百姓や」と言う。農業を基盤に始められた「心境」では4ヘクタールの農地が、来たるべき時に備えて二十年間休耕されていた。
精薄者施設を始めた動機について、「県知事の依頼があつて京都、滋賀の

市で一週間ほど資金調達のためのアルバイトをやりました。
まだまだ一つ財布の件、それに関連した諸問題など話し合いが必要ですが、どうやら沖繩には3月くらいに到着の予定で、あとわずか3カ月と少々、そ

決めつけたり、食事の面では玄米食、白米食にこだわったり、とにかくそれ

らは過渡期の一時的な現象だと思つたのですが、食の重要性も考えなければならぬ時代が来ているのに、山岸会ではそういった矛盾だらけの無固定前進に向けて、ものすごい力で進んでいることを感じました。

心境

精薄者施設を見学して、そこで差別の中に置かれている人々を見て、この人たちと共にやつていこうと決意した」と語ってくれた。
「心境」の次に訪問した「大倭あじさい邑」の岸田さんも「今までの協同体

作りでは、勝れたもの同士が集まって協同体を作ってきた、それじゃ本物の協同体じゃない、障害者も精薄者も皆一緒にやなくてはおかしいんじゃないか」と同じことを語っていました。

の間に一つ財布という新たな試みに挑戦しようとする行進団、私自身大いなる期待を持っています。
皆さん新しいタイプの協同体作りに参加してみませんか。お待ちしております。

合掌

好評発売中

もちっご

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

セイタン

純植物性蛋白・伝統の純正食品

ビン入	180g	¥300
袋入	100g	¥300

醤油をはじめ当社の製品は、オーサワジャパン(株)でおもとめください。

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

この新しい塩づくりに情熱を燃やするのは「静岡・日本食糧研究所(事務所・東京都中央区山町一丁目五番、調査所一部・大阪府立女子大学教授(応用化学)を理事兼任、天野慶之・東京水産大学教授(川島四郎・慶應義塾大学教授、そして日本消費者連盟の青森一「塩づくり」をうたうメンバ」が名を連ねている。

静岡実験基地は、伊豆大島の南端部、奥宮郡大島町野字面状に作られた。海水から塩をつく

本堂洋の流説も、電力や火力を何のエネルギーも使わず「となく」数十日の間に持ちこたえて、あまは雨後の日差しと朝風にさらして、海水と全く同じ組成のおいしい塩ができた。「専売公社が国家的に計画している方法は、塩化ナトリウムに過ぎず、人間の体には合わない」と批判する。料亭者が「国家による塩の例の研究許可

独自設備販売」を定めた塩専売法を承認して作った。秘密実験基地。科学者が「塩づくり」の塩づくりに情熱を燃やしている。静岡実験基地は、伊豆大島の南端部、奥宮郡大島町野字面に作られた。海水から塩をつくる方法は、多孔(こう)膜(レジン)を積み上げたタワーの頂から海水をゆくりと流し、タワーの下に落ちるまで、雨後の日差しと風にさらして水分を蒸発させてしまう方法。問題は海水を蒸発させる約二五倍ある塩の、空いたタワーの頂上には、塩がたまり、塩をさらして、この海水を自然に力だけをかりに作り上げた。

思われるように、波力揚水装置は無動力ポンプがその駆動力。波力揚水装置は、押し寄せる波の先頭が、タワーの頂上まで上り、その波のラッパの音で鳴り、その音によって水が上がり、丘ののりタンクへ、次にタンクから三度の角までパイプに下る。パイプの先頭まで上がった海水は、パイプの先の弁をバタン

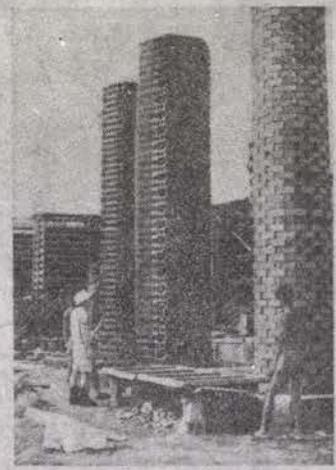
これぞ塩の純ナマだ

この新しい塩づくりに情熱を燃やしているのは「静岡・日本食糧研究所(事務所・東京都中央区山町一丁目五番、調査所一部・大阪府立女子大学教授(応用化学)を理事兼任、天野慶之・東京水産大学教授(川島四郎・慶應義塾大学教授、そして日本消費者連盟の青森一「塩づくり」をうたうメンバ」が名を連ねている。

静岡実験基地は、伊豆大島の南端部、奥宮郡大島町野字面に作られた。海水から塩をつくる方法は、多孔(こう)膜(レジン)を積み上げたタワーの頂から海水をゆくりと流し、タワーの下に落ちるまで、雨後の日差しと風にさらして水分を蒸発させてしまう方法。問題は海水を蒸発させる約二五倍ある塩の、空いたタワーの頂上には、塩がたまり、塩をさらして、この海水を自然に力だけをかりに作り上げた。

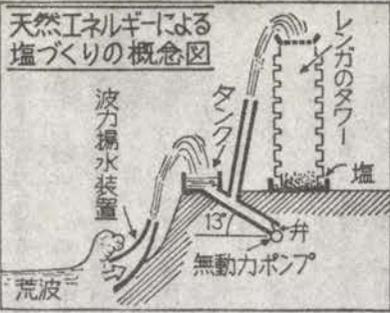
思われるように、波力揚水装置は無動力ポンプがその駆動力。波力揚水装置は、押し寄せる波の先頭が、タワーの頂上まで上り、その波のラッパの音で鳴り、その音によって水が上がり、丘ののりタンクへ、次にタンクから三度の角までパイプに下る。パイプの先頭まで上がった海水は、パイプの先の弁をバタン

痛快！秘密基地のチャレンジ



●まったくの自然力で高く海水を吹き上げる波力揚水装置。レンガを積み上げて水分を蒸発させるタワー

自慢の波力揚水



天然エネルギーによる塩づくりの概念図

荒波

波力揚水装置

無動力ポンプ

タンク

レンガのタワー

塩

井

13°

は政府のアイデア、そして無動力ポンプは、川崎市多摩区自由(佐伯光男、高沢秀樹さん)の特許(二つの組み合わせで、少し傾いた板を四、五〇度の高さに海水を持ち上げる)が可能という。

武者さんは「自然の無理からいって動かせない人間を減らす」と主眼、四年ほど前から「そこでこの「塔」づくりに始めた。運動に共鳴して若者四人分府に住んでいて夫を連れ、昨年夏ごろから、直径二メートル、粗いが丸の多量の塊が出来た。現在の塔は三層、二・八メートル、を日本専売公社に譲渡させ(第三巻)、製法も同公社に許可をばらした(第四巻)、を認め

「かみかみ」の「秘密基地」は、武者さんら「秘密基地」を、省エネという時代の要請に応じた形を研究することだ。認められた。今月二十日、天然エネルギーを利用して塩の製造法という名目で特許が下された。

武者一郎教授の話。すへの生物の発生の原理は塩だ。海水はナトリウムとカリウム、マグネシウムとミネラル類の二つのバランスがある。塩化ナトリウム水では、アザリが出し過ぎる。会社では、研究許可が下り、専売公社は、研究許可が下り、私たちの手で大量の塩を製造して市場に出してあげたいものだ。

「タワー式」、毎日新聞紙上に登場!

私の初夢

牛尾盛保

ある結婚披露宴に出席しました。新郎は森安〇〇君、新婦は満枝さんでした。私の祝辞の番になりました。

「皆様の祝辞の中に、モリヤス君・ミツエさんという言葉が出てくるので、私は心臓がドキドキします。というのは、私は姓は牛尾で名は盛保、妻は、光枝、モリヤス・ミツエと聞くと、私たち夫婦が呼ばれ、祝われてるような気分になってきました」

新郎新婦はじめ、一同から笑いがでて皆の気分も大分ほぐれてきたようです。

「私は二人への祝辞として、二人へのお祝いの贈りものについて、ご来席の多くの人々に披露させていただこうと思います。それは、本です。今から、幸福と自由の世界へ飛んでゆく二人の生涯の伴侶となり、ガイドとなることを確信してさしあげます。

その一つは『人間—この未知なるもの—フランス生まれの外科医・生理学

者、アレキシス・カレルによって書かれた世界的名著です。戦前・岩波書店から、桜沢如一の訳で出版され、知識人、学生が熟読した本なのです。戦後は、角川文庫で発行されていましたが、今は絶版となつてしまいました。今回、その桜沢如一が創立した日本C I協会で発行されるようになりました。

今、多くの人々は、月世界まで到達できる科学物明を盲信しています。科学の力では、ここに飾つてある、美しいバラやカーネーションの花びら一枚つくることもできません。生命、人間については未知なのです。

次に『マクロビオティック料理』を特に新婦さんにさしあげます。この本は、桜沢如一の妻・里真さんが著者です。マクロビオティックとは、聞きなれない言葉だと思えます。この言葉を欧米に普及したのは、桜沢夫妻です。

欧米では、ガン・心臓病・脳卒中で死亡する人が年々増加しています。科学・

医学の外観的進歩にかかわらず、ガン等の増加に戦々恐々です。

夫妻は、欧米の人たちに、幸福と自由を説き、その方法として健康長寿・健康美容の食養家庭料理法を教えました。新婦は、この本を見て、お台所で「主婦は生命の薬局長」の自覚にたつて楽しく料理し、仲良くいたただいてください。きつと、健康な赤ちゃんを恵まれると思います。これは確信して言うことができます。

結婚してやがて、父母になる。育児も二人でやるのです。その参考書が、三つめの『食養生読本』です。二人にとつて、結婚・家庭・妊娠・分娩・育児から、やがてくる老年期までの食養生の考え、実行法が懇切に書いてあります。この書物は、育つてゆく子供にひきつぎ読ませてください。

私は医師として多くの病人に接しています。皆様も、病院や、診療所にゆくと、たくさんオクスリをもらつて帰るでしょう。こういう先生が親切と思われてます。私はどちらかというと、できるだけ注射をしない。投薬を少なくします。何もやらないで、食養生だけ話して帰すことがあります。親切でない不親切な医師かも知れません。(場内の聴衆が笑う)

病になりたいたい人はいません。病にな

つたら自分たちで話すようにするので

す。そんなことを医者でないもののできるかと思うかも知れませんが、できるのです。その秘密は、第四番目の本『自然医学』の中にあります。食物による医学の原理の展開・療法まで含まれています。

私はいつも結婚式のお祝いに『人間—この未知なるもの—』『マクロビオティック料理』『食養生読本』『自然医学』

など、恩師・桜沢如一先生の書物をプレゼントすることにしています。本の紹介の祝辞でウンザリした方もいると思います。お二人のために、一曲歌いたいと思いますが、よろしゅうございますか」

司会者「いかがでしょうか」「賛成」私は大きな声でうたった

「ヨクカメヨ タベモノラ
カメヨ カメヨ カメヨ
カラダガ ツヨクナル」
* * * * *
耳もとの拍手のなりひびく音と、ふうとあらわれた桜沢如一先生(GO)の「モーリス」という呼び声で目がさめた。これが私の初夢だった。

(日本C I協会副会長)

宴のあと

うたげ

東京から百キロかそこら離れた、ある山村の話である。小さな川にそって道があり、両脇に家が並ぶ。少し広いところに学校がある。川の両側は山で、ど

ちらも、二百メートルも登れば、尾根の頂上に出る。尾根からは、この県の中心地、P市やQ市の町並みが見え、その先に、有名な〇〇山や××山が霞の中にそびえている。一方には、農業・工業、あらゆる人間の活動の場である、大関東平野が広がっている。静かな村であった。というのは、つい数十年前までのことである。人々は、山の斜面の、少しでも平らなところに段々畑をつくり、陸稲を植え、粟をまき、ソバをとり、野菜をつくって自家用とし、炭を焼いて売っていた。余分にとれたソバは、味がよい

といって喜ばれるので、平地でとれる米と替えることができた。山の落ち葉を集めて堆肥をつくり、雑木を集めてくれば燃料となった。人々は、つま先立つような急斜面を、大きなカゴを背負い、マキをかついで毎日、登り降りしていた。昔はイノシシもとれた。リスもいた。空にはトンビが飛び、林には小鳥が巣をかけていた。

戦後、この村も「市」に編入された。〇〇市大字△△というわけである。若い者は、どんどん都会へ出ていった。次には、一家の主人も、〇〇市やP市、Q市へ働きに出るようになった。山の畑は、じいさ

ん、ばあさんだけがやることになった。かあちゃん

は、工場が持つてくる内職仕事を家でする。ある年、背広姿の男たちが部落の主だった家へやってきて、この尾根の上にゴルフ場を作りたい、と言った。

土地の買収に十億円が投じられた。山の上まで、カーブの連続する道路がつくられた。山の上の方にいくつもあつた段々畑を、ブルドーザーが、かきならしてゴルフ場ができた。手前の18ホールの先に、山の中腹に5キロほど道を開いて、もう一つ、18ホールができた。

しかし、ここは山の上である。平地で風がなくとも、ここは風が吹く。1ホール打ち終わったら、次のホールは、階段をいくつも降りた下である。その次は、また登らなければならぬ。ゴルフをしにきたのか、山登りに来たのか、分からない。そして、夏の暑い日、空に白い雲が高く立ち昇って、やがてポツリ、ポツリときた時に、尾根の上で金属製のクラブを振り回すことは、何を意味するだろう！ また、あいにくなことに、ゴルフ・ブームは、もう過ぎていた。あちらにも、こちらにも、ゴルフ場が乱立して、客を呼んでいる。

このゴルフ場がにぎわうのは、土曜、日曜、祝日



だけである。平日は、一組か二組が、貸し切りのようにしてプレーしている。そのキャディーは、この部落のオバサンである。

このゴルフ場の本社は東京にある。一時は、この県内だけでも、ゴルフ場を三つ持っていた。この本社が、アメリカのある土地に、三十億円の投機をした。ところが、日本とちがつて、すぐ値上がりして、利益が出るというとはなかった。州政府に納める税金が払えず、差し押えられてしまった。この会社は、三十億円をアメリカに献金したことになる。本社、各ゴルフ場に、独立でやるように言ってきた。さらに18ホールつくるつもりで買った土地がある。一部はブルドーザーを入れたところもある。テニスコートをつくらうと思つて買ったところもある。ついでにここも買つてくれ、といわれて、余分に買ったところもある。そこにつきこんだ金がいよいよ眠っている。山をひっかいたものだから、土が崩れる。その土砂止めの堤防の工事したが、建設会社に工事費が払えない。テニスコートをつくるつもりは畑二枚が、その工事費のカタに差し押えられている……。

ゴルフ場の毎日は、方々の銀行から借りた金の金利の支払いのためにある。うまくいつているのは、山の中腹に昔から数軒あつた、民宿の農家である。以前は、山道を足で登つてきて、人々が休んでいた。ゴルフ場ができて、立派な道路が門前を通るようになった。ゴルフ場に来る客が泊まる。P市やQ市の人は、町で宴会するよりも、一泊二食で二千九百円なら安いし、気分は

いいし、P市、Q市の「〇万ドル」の夜景も見えるし……で、流行ることとなった。
 ゴルフ場は、先の方の18ホールをつぶして、霊園にして分譲することにした。その先の斜面は別荘地である。

山の畑は、じいさん、ばあさんが、山の登り降りがきつくなり、キビヤソバをシコシコつくっても仕方がないので、雑草がはえるままになっている。どこの家も、電気ゴタツに足を入れて、仏壇のような大きなテレビを見ながら、町の菓子屋の菓子を食べている。

ゴルフ場のクラブハウスの大きな鉄骨のベンキは、上げたままである。ブルドーザーがひっかいた山の

赤土は、雨のたびに流れてゆく。

(これは、特定の地域の話ではありません)

(橋本政憲)

各地のマクロビオ
 ティック活動

東京・ロードクラブ例会

●2月17日(日) 時13:00-17:00
 育児総集編—心理的考察(新生児—中学生) 藤大森一慧 勢一般1700円、会員1000円 参万世橋区民会館3F区民集會室 徳盛谷 茶加 ☎03-866-1020

正食の宿でスキーを

●4月初まで
 白馬乗鞍国際スキー場リフト13基 特1泊2食=3800円 参徳もえぎ荘 ☎02618-2-2148 長野県北安曇郡小谷村家 大糸線南小谷駅下車

コピー版、テープの発行

(注文歓迎)

■ ごく少数数発行!

桜沢如一著 『バイキンの国探険』

〒112 200 円

桜沢如一著 『パストウールの審判』

〒118 200 円

桜沢如一著 『天国の鍵』

〒110 200 円

桜沢如一著 『砂糖の毒と肉食の害』

〒112 200 円

●カセットテープ (近日入荷します)

大森英桜 『主食の徹底研究』 3巻1セット

〒435 000 円

(90分、90分、60分)

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



くまの味穂 自然食糧センター

練馬営業所 練馬区栄町20 TEL03(948)5701

小川茂年主筆
 月刊「生きている」
 純胡麻油「胡香の光」
 本練胡麻「美の光」
 〒153 目黒区三田二一五一—二二
 ☎03-719-3461
 (有) 健民
 月刊「自然食ニュース」
 年間購読料一、八〇〇円
 (有) グリーンハートサービス

桜沢里真

マクロビオティック・ケッキング・サロン

如月の食養料理

毎日の食で 美しく 健康になる

野菜の天ぷら



かやくご飯

野菜ケンチン煮

献立

かやくご飯

野菜ケンチン煮

野菜の天ぷら

南瓜ほうとう

大根のふるふき

厚揚げと春菊みぞれ出し

カリフラワーとうどんのグラタン

今月は一年で一番寒い月ですから、体のあたたまる料理を選んでみました。南瓜ほうとうは、山梨県の郷土食で、一年を通じて、どこの家庭でも作ります。汗を流しながら、ふうふうと食べ、残りは翌日あたためて、どろりとしたのを頂きます。

私も幼い頃、祖母や母が、畑から取って来た野菜を大鍋で煮て、手打ちのうどんをバラバラと入れて煮込んでくださり、よく頂いたことを今でも思い出します。

うどんをゆでずに、そのまま入れて煮込むところがよろしいのです。うすくにして、ひも川のように平たくしてもよし、指の太さくらいにしてもよし、いづれも、たいへんおいしくいただけます。また、味噌仕立てにしても、体がよくあたたまります。



❖ かやくご飯

●材料 玄米（カップ3）、人参（50グラム）、レンコン（50グラム）、コンニャク（ $\frac{1}{2}$ 枚）、油揚げ（1枚）、セリ（小1束）、梅酢、塩、醤油

①レンコンはたて4つ割りにし、約1ミリのうすい小口切りにする。梅酢小さじ2と出し汁小さじ4を合わせ、レンコンをつけ、20分くらいおいてから、とろ火で煮つける。

②コンニャクは塩もみし、10分くらいゆでる。横に包丁を入れて厚みを半分にして、2ミリの小口切りにする。油小さじ1で炒め、醤油小さじ1を加えて煮付ける。

③人参は細切りにし、小さじ $\frac{1}{2}$ の塩をふってよくまぜる。とろ火でしんなりするまで炒り煮する。

④油揚げは三方に包丁を入れて開く。熱湯をかけて油抜きし、出し汁カップ $\frac{1}{2}$ 、醤油小さじ1で水がなくなるまで煮る。

⑤セリは熱湯に塩ひとつまみ入れて色よくゆで、1センチの小口切りにする。

⑥玄米はさつと洗い、水カップ3 $\frac{1}{2}$ 、塩小さじ $\frac{1}{2}$ を加えて、ふつくらとたぎ、

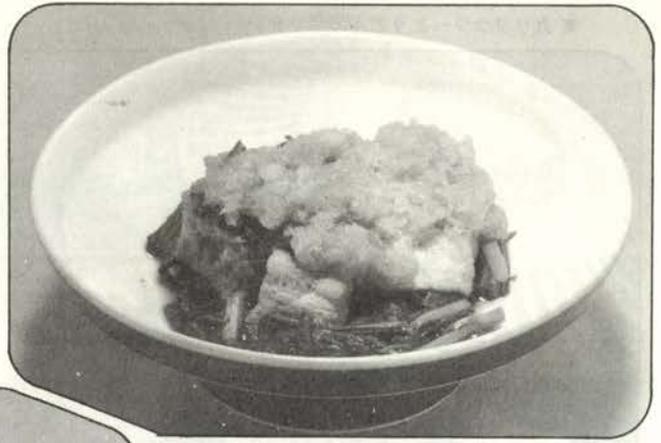
①～⑤の具を加えて、さつくりとまぜる。

❖ 野菜ケンチン煮

●材料 厚揚げ（2枚）、大根（5センチ）、人参（ $\frac{1}{2}$ 本）、里芋（200グラム）、カリフラワー（ $\frac{1}{2}$ 株）、しいたけ（2枚）、三つ葉（少々）、油（大さじ $\frac{1}{2}$ ）、みそ（60グラム）

①厚揚げは2センチ角に切り、さつと油で揚げる。人参はたて2つ切りにして小さく乱切り。カリフラワーは1花ずつに分け、一口大の大きさにそろえ、塩湯でさつとゆでる。レンコンは人参と同じ大きさに切る。コンニャクは塩もみし、さつとゆで、小さい短冊切りにする。大根は、小さな短冊切り。里芋は皮をむき、4つくらいに切り、塩でもみ、さつと水かける。しいたけは水にもどし、石突きを取って八つ切りにする。

②大さじ $\frac{1}{2}$ の油で大根を炒め、しんなりしてきたらコンニャクを加え、里芋を入れてまぜる。次に、しいたけ、人参、レンコン、厚揚げの順で入れてよく炒める。出し汁カップ $\frac{1}{2}$ 、塩小さじ $\frac{1}{2}$ を加えてよく煮る。野菜がやわらかくなったなら、みそを煮汁で流し入れ、醤油小さじ1で、味をととのえ、仕上げに三つ葉を1センチに切ってふる。すぐ器に取って、熱いうちに食卓



▲厚揚げと春菊のみぞれ出し

▼大根のふるふき



❖野菜の天ぷら

●材料 1 フキノトウ (5個)、人参 (1本)、カリフラワー (5花)、玉ねぎ (小1個)、さつま芋 (小1本)、地粉 (カップ2)、しんびき粉 (少々)、大根おろし (カップ1)、醤油

① フキノトウはガクを取り、3分の1の深さに十字字に包丁目を入れる。
② 人参は6センチに切り、2ミリ厚さの柱むきにする (12〜13センチの長さ) のように包丁目を入れ、はしからぐるぐる巻き、根元をつま楊枝でとめる。



③ カリフラワーは、熱湯に塩少々を入れて、かためにゆでる。その際、地粉を少々ふると、白く美しくゆで上がる。玉ねぎは1センチくらいの角切り、さつま芋も同じように切る。

④ 地粉に塩ひとつまみ入れて水少々で溶いて天ぷらの衣を作る。フキノトウの根元のほうに、半分くらい衣をつけ、しんびき粉をまぶし、中温の油で揚げる。人参は楊枝をつけたまま、同じく半分に衣をつけ、しんびき粉をふり、

へ出す。

色よく揚げる。揚げすぎると、人参の色が悪くなるので、注意すること。カリフラワーも同じようにして揚げる。
⑤ 玉ねぎ、さつま芋は残りの衣にまぜ、かき揚げにする。

❖南瓜ほうとう

●材料 1 南瓜 (冷凍のもの、1袋)、長ねぎ (3本)、ユズの皮 (少々)、油 (大さじ3)、地粉 (カップ5)、塩、醤油

① 地粉に塩小さじ1を入れてまぜ、ぬるま湯を少しずつ入れて、耳たぶより少々かためによくこねる。ぬれ布巾をかけてねかせておく。

② 南瓜はふかし、一口大に切る。ねぎは2センチの小口切りにし、白い部分と青い部分を別々にしておく。ユズの皮はみじん切り。

③ 鍋に油をあたため、青ねぎを入れて炒め、次に、白い部分を入れてよく炒める。南瓜を加え、出し汁カップ7、塩小さじ1を入れて煮る。ねぎがやわらかくなったところへ、①を5ミリくらいの厚みにのぼし、同じ幅に切って、バラバラにしながら鍋に入れる。よく煮込み、塩で味をととのえ、仕上げに醤油小さじ1を加える。器に盛り、ユズのみじん切りをのせる。



❖大根のふろふき

●材料Ⅱ大根(5センチ厚さの輪切り、5個)、カリフラワー(10花)、コープー(2センチと3センチの短冊切り、10切れ)、ひしおみそ(大さじ4)、出し汁

(大さじ8)、ユズ(少々)、ゴマバター(大さじ $\frac{1}{2}$)、醤油(大さじ2)、出し汁(カップ5)、玄米(大さじ山盛り2)

①大根は皮をきれいにむき、面取りする。出し汁をたっぷり入れ、玄米を袋

に入れたものを入れて煮る。煮立ってきたら弱火にし、大根にくしが通るくらいやわらかく煮て、醤油大さじ1と酒大さじ1でうす味をつける。

②コープーは出し汁カップ1と、醤油大さじ $\frac{1}{2}$ で煮付ける。カリフラワーは色よくゆでる。

③ひしおみそをよくすり、ゴマバターを加えてまぜ、出し汁をその2倍入れさらによくすり、ユズの絞り汁3〜4滴落とす。

④器にひしおみそ大さじ1をひき、大根、コープー、カリフラワーを盛り、ひしおみそ小さじ1を上からもかけ、ユズの皮のみじん切りをふる。

❖厚揚げと春菊

みぞれ出し

●材料Ⅱ厚揚げ(3枚)、春菊(1束)、大根おろし(カップ1)、醤油(大さじ3)、酒(大さじ3)

①厚揚げは10切れに切り、油でさっと揚げる。出し汁カップ3、醤油大さじ2でうす味に煮込む。春菊は色よくゆで、2センチに切る。

②平蓋付きの器に春菊を盛り、醤油小さじ $\frac{1}{2}$ をふり、厚揚げをのせ、大根おろし大さじ山盛り1をのせて蓋をする。

③熱くした蒸し器に②を入れ、約10分蒸す。できあがったら、醤油大さじ $\frac{1}{2}$ をかけて供す。

❖カリフラワーと

うどんのグラタン

●材料Ⅱ地粉(カップ2)、カリフラワー(15花)、コープー(70グラム)、人参(1本)、玉ねぎ(小1個)、パセリ(少々)

①地粉に3分の1弱の水を入れてこねのばして5センチくらいに切り、ゆでしておく。カリフラワーは塩ゆでにする。人参はうすい線切りにする。玉ねぎはあらみじん切に切る。コープーはごく小さな長方形に切る。

②油大さじ $\frac{1}{2}$ で玉ねぎを炒め、コープー、人参を入れてよく炒める。塩小さじ1で味付けし、コシヨウを少々ふり、うどんを加えてまぜる。最後にカリフラワーを入れ、塩で味をととのえる。

③地粉カップ2と油大さじ1でベシヤメルソースを作る。

④②を5個のグラタン皿に盛り分け、③をかけ、パン粉をふり、天火に入れて中火で10分ほど焼く。できあがったらパセリのみじん切りを上にもふる。

21世紀へ向けて
ニューオカルト総合文化誌

たまたま

隔月刊 復刊第5号 380円(〒120)

心と魂のニュー・フロンティア

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

ケイシー秘密シリーズ第5弾

愛と生命 の秘密

ジナ・サーミナラ著
自然法研究会訳 浜野永三監修
1200円(〒160)

明日のビジネスマンのために 経営者の超能力

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

(株)たま出版

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

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



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。

定価

(小)——13,000円

1合から3合炊(540cc)
巾26cm高さ16cm
重さ約2.7kg

(大)——15,000円

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

健康と平和の道しるべ
世界正食協会の機関誌
会員募集!

月刊正食

一部 300円
送料 33円

●購読ご希望の方へ

「正食」誌は、一カ年分前納、送料こみで三六〇〇円です。ご希望の方は、現金書留または郵便振替（口座番号・大阪56313）をご利用ください。購読開始月、お名前、ご住所、電話番号を、カイ書で書いてお送りください。

●着本までの期間

ご送金から着本までは、現金書留で一週間から十日、郵便振替なら約半月かかります。

●送金先／大阪市東区大手通二一五一

(〒540) 世界正食協会 編集部
(電話) 06・941・7506(8)

あなたのお知り合いにもお奨めください!

ふたたびお目にかかれた“昔の味”

ミネラルの多い自然の塩
精製しない粗塩の味

「赤穂の天塩」



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

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

総販売元 株式会社 自然塩普及協会

東京都新宿区百人町2丁目24番6号 〒160
☎ 03・364・2721

美術印刷一般 製造販売



有限会社 東樹社

代表取締役 野ヶ山量尉知

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

相談、G O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

友永ヨガ健康教室 ☎167 杉並区荻窪5-25-1山岸ビル ☎03-393-5
481 *9~20 *㊦祝 *友永淳子、ヨガ教室、健康教室、講
習会など

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。

ヤマト自然食センター ☎242 大和市中中央6-3-22警察署ウラ ☎04
62-62-0020 *9半~19 *日(第4日曜営業)*三浦照織自然
食品 500品目店売り、グループ配達。ローヤルゼリー販売。

陰陽洞 ☎249 神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎0468-73-7137 *
10~19 *㊦ *無農薬野菜、無添加豆腐、自然食品、リマ化粧
品、食養相談、配達あり。

南徳陽書店 ☎870-11 大分市田尻453-5 ☎0975-42-1215 *10
:00~20:00 *㊦祝 *書籍販売、健康食品販売、松山医院長に
よる健康相談及び正食指導

自然食品センター千葉駅前店 ☎280 千葉市弁天町580 プラザ1
F ☎0472-56-0888 *10~19 *無休 *健康・美容相談、
小川みち先生料理教室(第1・3水曜、11~14時、会費1回1500円)

自然食品センター船橋駅前店 ☎273 船橋市本町5-1-8 ☎0474
-25-0350 *10~19 *無休 *健康・美容相談(特にヨガ、
催眠の臨床、経験豊富)

味穂 ☎027 岩手県宮古市大通3-4-25 ☎01936-3-6310 *10~18
*㊦ *岩手の自然農・海産物、雑穀、加工品の卸、小売、日本
CI 協会宮古支部

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

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。

大森英桜先生

PU正食医学食養療法講習会

毎月中旬の土曜と日曜の二日間定期開講
詳細は電話でお問合せください。

大森英桜先生特別個人指導

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

玄米食養実修道場

◎いつでも入所できる。◎期間は1泊2日。または
2泊3日。このわずかな日時で却病造健、心身
強化、開運自在のPU食養法の要訣秘儀と、合気
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ッションの法則
- ◎体質、疾患別主食、副食摂取法
- ◎体質、疾患別食養料理法
(実習を含む)

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

詳細は電話で問合せ下さい。案内書進呈。

輝く将来…指導者育成

志操堅固な

男女内弟子募集

心身統一合気道・国際男女青少年心身鍛練センター

研心館本部PU正食学園

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

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

<大阪>

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

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

ムソー食品谷町店 ☎543 大阪市天王寺区谷町9-28 ☎06-771-7545 *10~18半 *㊦

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

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

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

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

まるよし健康食品店 ☎561 豊中市小曾根1-8-23 ☎06-334-0088 *7半~19 *2・4 ㊦ *料理、健康講習会(月2回)松岡四郎先生ほか

機はらはら刀根山薬局 ☎560 豊中市刀根山4-3-51 ☎06-854-2541 *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 (スーパートリオ前) ☎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(ソフィー)☎573 枚方市高田2-2-2 P.U.学園 ☎0720-53-2200 *福園、水・金曜。健康相談、マクロビオティック料理教室、P.U.勉強会、出張講師、食品、G.O書籍販売

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

<兵庫>

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

但馬健康学園 ☎668-01兵庫県出石郡出石町宮内1544 ☎07965-23931 *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 鳥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(株) ☎726 広島県府中市町中町536 *小川清*めん類製造
人間医学社府中支局 健康医学社広島総特約店 ☎726 府中市
下辻町 ☎0847-41-7668 *特に定めず *食品、ライスビネガー、リマ化粧品、書籍、真空浄血治療器、正食浄血指導

西日本自然食品センター ☎722 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 ☎0827-21-5975 *9~18 *㊦祝 *正食研究会(月1回)

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

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

山口健康生活センター ☎753 山口市大町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 ☎0956-25-0369

<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 ㊦ *福山敬敏、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 ☎0963-43-4043 *無 *福山聖乃、体質別食養相談、オリーブ自然美容法

創美健社 ☎862 熊本市新生1-36-11(水辺動物園より東300m) ☎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ぎ ☎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、玄米食養

<沖縄>

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

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

樹ケンコー ☎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。
自然食品センター・みずほ ☎182 調布市国領町7-1-17 ☎0424-
88-8540
樹むさしの自然食品 ☎180 武蔵野市中町1-23-17 ☎0422-51-29
58 *10~19 *㊦ *代表取締役高岡敏行、正食品、本、野菜、
料理教室(第2・4土曜、13~16)
はじめ健康食品店 ☎180 武蔵野市中町1-29-5 ☎0422-54-7716
*8半~20 *無 *食品全般、化粧品・洗剤、書籍
東京シード南支店 ☎184 小金井市本町6-5 シャトー小金井1階
☎0423-84-4600 *10~18 *㊦ *食品・書籍・器具販売、
美容・健康相談

自然食品センター上水店 ☎190 立川市柏町4-5-14 ☎0425-37
・3051 *9半~19半 *無 *大量展示車による引き売りも致
しております。自家栽培の無農薬野菜販売。
南マナ自然食品センター ☎196 昭島市昭和町5-5-5 ☎0425-44-
8866 (夜41・6068) *10~19 *㊦ *健康食品・自然食品・
電子治療器総合専門店、毎月最終木曜、料理教室、配達
ヤマト食養友の会 ☎192 八王子市長沼町23-16 ☎0426-36-1233
*9~18 *料理教室、健康相談、講演、健康学園、医学講座、
食養全国大会、出版、機関誌(ヤマト食養の道)

〈神奈川県〉

横浜健康食品滝田園 ☎240 横浜市保土ヶ谷区岩間町1-10-7 ☎
045-341-6876 *10半~18半 *㊦祝も休むことあり *自宅
☎045-335-3083
自然食品センター弘明寺店 ☎233 横浜市南区中島町4-81 ☎04
5-712-3339 *9半~19 *渋谷自然食品センター姉妹店
山県信之 ☎232 横浜市南区大岡3-41-14 ☎045-711-7019 *
日本C I 書籍、オーサワジャパン食品取次。恵命我神散代理店
毎月18日サニークラブ月例会(山県良江)
菊屋百貨店・健康自然食品センター ☎244 横浜市戸塚区戸塚町
44 ☎045-881-7636 *9半~19 *田中久夫、毎月1回料理
教室・健康相談会、リマ、オーブマン化粧品取扱
サンエイ相模自然食品 ☎228 相模原市旭町9-16 ☎0427-46-6
314、45-7401 *9~20 *㊦ *毎月1回食品研究会
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

〈長野県〉

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

〈新潟・富山・福井〉

新津自然食品センター ☎956 新潟県新津市本町2-17-5 ☎02502

・4-5810 *10~7 *第2・3・4㊦祝 *食養料理教室・毎月第3㊦
9~14時・小川みち講師、食養相談、食品、日本C I 図書・テープ
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) 三島賢信

〈静岡県・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
田市中央町122-15磐田商工会議所前 ☎05383-2-3016 *9半
~21 *無 *治療器無料開放、自然食品、健康食品、料理教
室
東海食養友の会(加藤藤商店) ☎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 *052-7
33-1283(代) *9~20 ㊦のみ9~18 *㊦祝 *自然食品販
売、無料健康相談、出張自然料理講習会、隔月健康相談、会員
募集中ノ
愛知陰陽会(長生堂) ☎485 愛知県小牧市大字寺浦2943 ☎05
68-76-2731 *9~19 *㊦祝 *講演会(2カ月に一度位)
無料食養健康相談、C I 書籍、テープ、自然食品、リマ化粧品
販売
春日井自然食品センター ☎486 愛知県春日井市瑞穂通7-1-11
☎0568-82-7661 *9~20 *㊦ *食養料理教室(月2回)
安城自然食品センター ☎446 安城市今池町3-6-29 ☎05667-8-
3136、7-9432 *10~18 *㊦ *純正食品、健康食品、自然
化粧品、治療機器、運動器具、無料健康相談
豊橋自然食品センター ☎440 豊橋市松葉町3-65市民病院前 ☎
0532-54-5876 *9~18半 *㊦ *食品全般、化粧品、健康
相談
日本健康センター(ケンコー社) ☎442 愛知県豊川市市田町大
道下17市田口バス停前 ☎05338-6-5679 *10~18 *㊦ *
各種治療器、健康食品、自然食品、書籍、健康サロン無料開放

〈岐阜県〉

ごとう自然食品(美顔教室) ☎500 岐阜市吉野町2 ☎0582-6
3-5894、7032 *9~20 *書籍、食養相談、正食講座、料理
教室、化粧品、無料健康体操教室、無料美顔相談、(にきび、し
み、黒皮症)
岐阜健康自然食品センター ☎502 岐阜市長良崇福寺町2丁目
☎0582-32-0631 *9~20 *㊦ *健康食品、書籍、化粧品
正食講座、料理教室
岐阜自然食普及会 ☎500 岐阜市神田町9 名鉄新岐阜百貨店1
F ☎0582-65-7111 内線319 *10~18半 *㊦
高山自然食品センター ☎506 岐阜県高山市錦町12-6 ☎0577-3
2-2997 *9~20 *無 *川上高賢、自然食品、C I 書籍、
リマ化粧品、食養相談

〈京都府〉

京都マクロビオティックセンター ☎606 京都市左京区高野藤原
町77 ☎075-711-4551 *24時間営業 *無 *正食品、料理
器具、書籍、料理講習、折詰弁当(予約制) 英語版書籍販売
京都自然食品センター ☎604 京都市中京区河原町通夷川角 ☎
075-221-7890、231-0348 *平日夏季9~18半、冬季9~18
*㊦祝13~18
機エンチーム三丹 ☎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CI協会友の店

■この欄に掲載を希望の方は、別ページの入会申込書（法人会員）に記入して、お申し込みください。4行以上になる場合は、1行につき5,000円増しになります。★（*）印の数は法人会員申込口数です。

■内容は、太字が名称、次が郵便番号、住所、電話、営業時間（8～18は、午前8時から午後6時のこと。19半は7時30分のこと、次は休日（㊤は毎日曜日、3㊤は第3水曜日、祝は祝日休み、無は年中無休）、その次は代表者及び備考です。

＜北海道＞

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

＜東北地方＞

ラッキーフード ㊤020-01岩手県岩手郡滝沢村穴口436-4 ㊤01968-4-3420 *特に定めず *海の学校、山の学校、食品雑穀、農産物通信販売、予約販売、料理研究会
北上正食センター ㊤024 岩手県北上市新穀町1-3-5 ㊤01976-4-7048 *無 *堀込幸雄、食品、図書販売、出張講演に必ず、試食会（無料）
みちのく自然食品センター ㊤980 仙台市中央3-10-7 ㊤0222-62-7677 *9-19 *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 高崎市小堀町越35-1 ㊤0273-43-8181 *田中ふじ枝、第2・4㊤1-3時＝料理教室、第3㊤1-4時＝㊤勉強会（テキスト、桜沢・大森）㊤研究発表会、毎㊤10-4時＝健康相談会、食品・書籍
里味（さとみ）㊤370 高崎市石原町493-8 ㊤0273-25-8057 *10-19 *㊤祝 *マクロビオティック・フーズ販売、ポンセン・玄米パン、各種黒焼・参泉製造、自然農園あり
井上自然食品センター ㊤371 前橋市本町1-12-13 ㊤0272-24-1818代 *8-19半 *㊤ *自然食講習、美容講習、食事相談、人生相談

＜茨城・埼玉＞

内田繁商店自然食品部 ㊤300-12茨城県牛久町牛久3475 *02987-2-0135 *9-19 *㊤ *食品、書籍、器具
茨城・大宮はりきゅう療院 ㊤319-22茨城県那珂郡大宮町中富1087 ㊤02955-3-0264 *8半-19 *㊤・㊤ *健康指導、催眠講習会（常陸大宮駅歩5分）
小川自然食品店 ㊤362 上尾市上町2-7-25 ㊤0487-74-8504 *9半-18半 *無（臨時休業）*純正食品オーサワジャパン取扱い、有機農産物、健康相談、毎月料理講習会（CIより講師派遣）、リマ化粧品美容講習会、健康医学士指導講習（浄血指導）
桜井商店（埼玉東部ブロック）㊤343 越谷市大沢4-10-5 ㊤0489-62-3479 *8-21 *無 *オーサワジャパン食品、書籍
太田屋本店自然食品部 ㊤346 久喜市南1-8-18 ㊤0480-21-0102

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

＜千葉＞

自然・健康食品の店 玄米の宿 ㊤277 柏市南増尾2229-61 ㊤0471-73-1468 *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ほろ愛堂 ㊤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）
徳ゲダン商事 ㊤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）（プラサード書店） *マクロビオティック図書取扱、各種講座、無農薬野菜（ナモ商会㊤331-3599）
サンライト自然食品センター尾山台店 ㊤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、鍼灸治療院併設
高砂自然食品センター ㊤125 葛飾区高砂8-13-5 ㊤03-600-1412 *9-19 *無 *料理講習・美容相談、マルチレーターによる健康相談（無料）
自然食品の店 ふる里や ㊤135 江東区白河4-3-7 ㊤03-6

種別	品名	容量	価格	種別	品名	容量	価格
粉類	きな粉	100g	100	乾物・海草類	のり(上)	1帖	400
	麦こうせん	300g	100		はるさめ	100g	110
	特選くず粉	150g	450		ふのり	50g	360
雑穀類	はだか麦	800g	250		オーサワ車麩	12枚入	220
	押麦	1kg	240		オーサワこがね麩	50g	150
	小麦粒(生)	500g	160		板麩	1袋	200
	もちあわ	500g			コーヤドーフ	165g	280
	精ひえ	400g	260		ゆば	100g	380
	高きび	500g	400		寒漬大根	200g	240
	もちきび	400g			切干大根	70g	250
	ソバ米	200g	250	パン粉	250g	120	
	粒ソバ(生)	500g		中国産干しぶどう	200g	250	
	小豆	200g	200	〃	400g	500	
	大豆	200g	120	天然乾燥しいたけ	50g	850	
	大豆	200g	180				
	金時豆	200g	150				
	特選黒ゴマ	200g	500	オーサワゴマピューレ①(びん入)	350g	650	
	黒ゴマ	200g	400	〃 ②(びん入)	350g	650	
	特選白ゴマ	200g	500	ゴマペースト①(びん入)	450g	700	
特選金ゴマ	200g	500	〃 ②(びん入)	450g	700		
金ゴマ	100g	260	ゴマペースト美の光(びん入)	230g	480		
※雑穀類は季節によって値段が変わることがあります。				加工品	金印テッカみそ(びん入)	80g	530
梅干	百生梅(ポリ容器入)	200g	350	オーサワテッカ(びん入)	80g	400	
	〃 (びん入)	250g	550	自然薯テッカ(びん入)	80g	600	
	〃 (美粧箱入)	500g	950	ゴマ塩(白)	150g	230	
	〃 (〃)	1kg	1,800	〃 (黒)	150g	230	
	〃 (袋入)	1kg	1,700	セイタン(袋入)	100g	300	
	しそ漬うめ干(びん入)	360g	650	〃 (びん入)	100g	300	
乾物・海草類	オーサワひじき	100g	350	らっきょう梅酢漬(びん入)	250g	450	
	特選ワカメ	100g	330	手づくりみそ漬	250g	480	
	塩蔵ワカメ	500g	180	ひしおの椀	500g	400	
	出し昆布	200g	650	梅しそもみじ	50g	150	
	とろろ昆布(板状)	150g	380	玄米あま酒	250g	220	
	〃 (おぼろ状)	35g	100				
	きざみ昆布	35g	150	天然酵母	200g	550	
	根昆布	100g	300	〃	453g	1,100	
	きざみあらめ	80g	200	にがり	50g	160	
	とろろ若布	60g	250	P.U.パスター	200g	350	
	青のり	20g	180	オーサワ梅醬(びん入)	250g	1,200	
	天草	80g	250	梅醬エキス(びん入)	150g	750	
糸寒天	30g	320	陽燄泉(びん入)	100g	4,000		
			参燄泉(びん入)	100g	3,000		
			シャカレンコン末	250g	3,000		
			ナスの黒焼	50g	200		
			ナスクロペースト	100g	500		
			デンシー(ポリ容器入)	30g	500		
			その他の加工品				
			天然酵母	200g	550		
			〃	453g	1,100		
			にがり	50g	160		
			P.U.パスター	200g	350		
			オーサワ梅醬(びん入)	250g	1,200		
			梅醬エキス(びん入)	150g	750		
			陽燄泉(びん入)	100g	4,000		
			参燄泉(びん入)	100g	3,000		
			シャカレンコン末	250g	3,000		
			ナスの黒焼	50g	200		
			ナスクロペースト	100g	500		
			デンシー(ポリ容器入)	30g	500		

種別	品名	容量	価格	種別	品名	容量	価格
みそ	たてしなみそ(米)	1 kg	520	麵類	八割そば	250g	250
	〃(麦)	1 kg	450		鶴そば	250g	160
	マイズル麦みそ	1 kg	500		糸そば	150g	100
	マイズル2年みそ(麦)	500g	330		鶴翔そば(金)	200g	130
	玄米みそ	1 kg	680		〃(銀)	200g	110
	三州豆みそ	1 kg	450		鶴うどん	250g	110
	玄米かめ入りみそ	10kg	7,000		亀うどん	250g	110
	玄米みそ(箱詰)	10kg	6,500		味穂うどん	250g	110
	保命みそ(箱詰)	19kg	6,000		庄屋うどん	250g	80
						鶴ソーメン	150g
しょうゆ	あかねしょうゆ	1.8ℓ	750		亀ソーメン	250g	110
	イマイしょうゆ	1.8ℓ	750		手延ソーメン	250g	220
	〃	720ml	380		庄屋ソーメン	250g	80
	手づくりしょうゆ	1.8ℓ	900		冷麦	250g	110
	マルシマ再仕込み	360ml			スパゲティ	500g	300
	マルシマしょうゆ	1.8ℓ					
	〃	1.0ℓ					
油	金ゴマ油(缶入)	1.8ℓ	4,000	茶・飲物類	三年番茶	130g	500
	〃(びん入)	360ml	980		〃(徳用)	600g	1,900
	ゴマ油④(缶入)	1400g	3,500		五年番茶	100g	550
	〃④(缶入)	450cc	1,100		玄米ほうじ茶	150g	400
	純ゴマ油(缶入)	1400g	2,400		T M U(無双湯)	50g	450
	胡香の光(缶入)	1200g	2,500		名門「秘茶」	150g	1,800
	手づくりなたね油(缶入)	1.8ℓ	1,800		〃(徳用缶入)	600g	5,000
	なたね油④(缶入)	1400g	1,500		麦茶	370g	150
	〃④(缶入)	450cc	500		ほうじはぶ茶	300g	500
	椿油(びん入)	80cc	1,000		たんぽぽコーヒー	230g	1,500
	〃(缶入)	450cc	2,500		食養コーヒー	100g	280
	国産オリーブ油(びん入)	360cc	2,000		ヤンノー	150g	350
	イタリア産オリーブ油(びん入)	250cc	570				
	セザメオイル	1本	350				
その他の調味料	天塩	1 kg	270	粉類	玄米粉	500g	350
	〃(徳用)	15kg	3,000		玄米餅粉	500g	450
	梅酢(びん入)	360ml	300		もちっこ	500g	850
	玄米酢(びん入)	300ml	400		特選地粉	1 kg	320
	マルシマ自然酢(びん入)	0.9ℓ	500		地粉	1 kg	200
	味の母(びん入)	720cc	450		完全粉	500g	120
					石びき完全粉	500g	200
					強力粉	1 kg	250
					特選石臼そば粉	500g	480
					石臼そば粉	500g	520
			オーサワチチ粉	250g	380		
			玄米ミルク	400g	700		
			グルテン粉(大)	500g	550		
			〃(小)	200g	250		
			きみ団子粉	300g	200		

純正食品標準価格表

- (1) ご注文は前金にて、郵便振替または現金書留で、品代+送料をご送金願います。代金到着次第品物を発送させていただきます。電話番号を必ずご記入ください。
- (2) 下記の都内23区の一部は、5,000円以上お買上げの方に配達の便宜も図っております。
- (3) しょう油はビニールのポリ缶を廃止いたしましたので、発送の都合上、大びんは10本単位で、その他は小びんでお願いいたします。
- (4) 発送は、重量により郵便（6kgまで）、鉄道便（6kg以上20kgまで、着駅記入のこと）、自動車便（6kg以上）となります。
- (5) 発送の場合、荷造費を200円いただきます。ただし、特殊な商品（こわれやすいもの）の場合は、さらに加算される場合があります。
- (6) この価格は標準価格ですので、地方によっては多少変わることがございます。

	月	火	水	木	金	土
都内配達日	新宿区、豊島区 中野区 (環七より内側)	杉並区、練馬区 中野区 (環七より外側)	港区、千代田区 中央区、墨田区 江東区、台東区 荒川区、品川区	大田区、目黒区 世田谷区、渋谷区 ・品川区（水曜日にもれた方）	板橋区、北区 豊島区（大塚・池袋方面）、文京区 ・下町方面で木曜日にもれた方	予備日
※ご注意	①江戸川区、葛飾区、足立区は配達区域外で、発送扱いとなります。 ②中野区、新宿区、豊島区、渋谷区方面は、指定日以外でも、配達する場合もございます。					

*ここに記載した料金は、変更することがありますので、ご了承ください。(S 55.2.1現在)



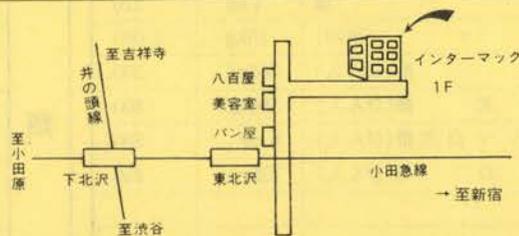
オーサワジャパン株式会社

東京都渋谷区大山町11-5(〒151) ☎03(465)5021~3
振替口座 東京(6)20172

— 小売・共同購入・卸・都内配達・全国発送・輸出入 —

★売店（大山店）

- 住所・電話/上記と同じ
- 営業時間/10:00~18:00
- 定休日/日・祝
(ただし、日本CI協会の行事がある時は、開店いたします)
- 小田急線東北沢駅下車2分



日本C I 協会への入会案内

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

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

財団 日本C I 協会 入会申込書

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

年 月号から 年間分

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

フリガナ 氏 名	職 業 () 男・女	生年月日 明大昭	年 月 日生
住 (〒) 所	TEL		
ご家族	① 独身 ② 既婚 (家族名・構成内容)		
玄米歴	年	備考	

昭和 年 月 日付

食物による健康法，玄米自然食料理 ニューライフの物の見方，考え方の情報誌

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

桜沢如一先生創刊の

一部 350円
(送料こみ)

新しき世界へ

一年会費 4,000円
普通会员 12,000円
(特典あり)

日本C I 協会機関誌 (月刊)

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

● 正食医学講座基礎科後期のご案内 ●

●日時／昭和55年3月8日(土)
12時受付開始、3月9日(日)
4時 解散。1泊2日

●主催および会場／日本C I協
会本部 〒151 東京都渋谷区大
山町11-5 ☎03-469-7631(代)

●講師／大森英桜

●研修費／15,000円(寝袋持参
または外泊の人。寝袋を借りる
人は500円増)

●持参品／食器(茶わん、汁わ
ん、中皿、はし、布巾2枚)、学
習用具、洗面用具、雑巾、寝袋
(ない方はお貸しします)

●申込方法／申込書に記入し、
研修費を添えて日本C I協会あ
て現金書留で送るか直接持参す
る。日本C I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／3月3日。ただし定
員(50名)になり次第締切り。

●取消し／3月3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C I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〕人体発生学とオーラ
ヒトは胎内で、受精してから
人間になるまで、30数億年の生
物進化の歴史を繰り返す。それ
はどのようにしてなされるか。
望診法、臓腑の陰陽などをみる
基礎となる重要な講義です。
- 〔Ⅱ〕望診法入門
望診法とは、人の顔形、声、
色艶、姿勢、歩き方などを観て
その人の基礎的体質、健康状態、
病気などの陰陽を判断する法で
す。顔の形による診断を中心に
望診法の基本を学びます。
- 〔Ⅲ〕体質別正食法
一つ型にはまった食べ方でなく、
各人の体質に応じた正食を
陽性多血型、水ぶくれ型、陽性
で縮まったタイプ、陰性萎縮型
の4種にわけて考えます。病人
用の食箋にも応用します。
- 〔Ⅳ〕食養生当法(外用品)
生姜湿布、里芋パスター、豆
腐パスター、鯉パスター、塩番
茶、干葉湯、温石など、台所
にある材料による、生化学的食
養生当法です。病気治療に併
用して、偉効を発揮します。

〔Ⅴ〕食養生当法(内用品)
醤油番茶、梅生番茶、玄米ス
ープ、鯉こく、葛湯、卵醬、大
根湯、蓮根湯、野菜のスープ、
果汁など、内用品の効能、使い
方を学びます。外用品と合わせ
知っておくと便利です。
実習——食養生当法(生姜
湿布、芋パスターなど外用品)

*講義の録音はご遠慮下さい。

スケジュール

3月8日(土)

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——

3月9日(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 基礎科後期 (3/8~3/9)

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	男 女	()歳 明大昭 年 月 日生	1. 会員(の家族)です 会員番号() 2. 会員ではありません	*部分参加の方は、講義番 号を記入して下さい。
ふりがな	(〒 -) 住 所	都道 府県		
自 宅	市外局番	職 業	勤務先	市外局番
電 話	() -	勤務先	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 入して下さい。	
日本C I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、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食養生当法（内用品）
- ⑤食養生当法（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)

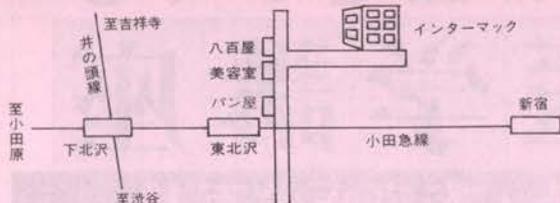
- ①臓腑の陰陽・五臓と五味
- ②口・舌・歯・食道の病気
- ③胃の病気
- ④脾・膵臓の病気
- ⑤十二指腸から肛門まで

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

●7月の日付を訂正しました。

日本C I 協会 2~4 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

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)

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(入会者に限り)

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下さい)

2月10日、11日 正食医学講座基礎科前期
しめきりました。

2月12日(火)、13日(水)リマ・クッキングアカデミー(食養料理教室)毎週、火曜・水曜

2月17日(日)2時~5時 C I コーラス(仮称)準備会。日本の歌、世界の歌を歌おう。オンチの人、プロの人、年齢男女不問。

2月19日(火)2時半~5時 食養井戸端会議(大森一慧先生をかこんで) 会費/500円

2月21日(木)6時半~8時半 PU研究会 カレル『人間』4章、5章 会費500円

2月24日(日)1時~4時 味噌づくり講習 講師/浮津宏子先生(麦味噌の作り方、豆味噌、ナメ味噌など。オーサワジャパンで、コウジをお分けします。申し込んでください) 会費/2000円(会員1500円)

3月1日(土)1時~4時 手づくりパン講習 講師

/横田和敏(申し込みは☎465・5021 オーサワジャパンへ) 会費1,000円。

3月2日(日)9時~12時 正食医学による健康相談講習会(公開) 要領は2月9日の欄をご覧ください。相談の人は必ず申込み。8時半集合。

3月2日(日)1時~5時 如月会こんだん会(大森英桜先生をかこんで) 会費/1800円(如月会の会員以外の人)(如月会の入会については、0473・22・0818(昼)、03・600・1412(夜)早川へ。

3月7日(金)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(この激動の時代にどう生きるか) 講師/橋本政憲(編集長)、川嶋正治(協会理事) 会費/1000円(会員700円)

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(入会者に限り)

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「救われる人と救われない人」講師/大森英桜 会費/1,300円(会員1,000円)(桜沢先生の『新食養療法』83ページに、食養を知っても救われない人の型が挙げてあります。大森先生が、30年間、多くの人に接してきた、その体験による、人生の別れ道の問題について)

3月8日、9日 正食医学基礎科後期

くわしいことは別ページをごらんください。

3月18日(火)2時半~5時 食養井戸端会議(大森一慧先生をかこんで) 会費/500円

4月20日(日)ピクニック丹沢・七沢にて

再び嚴重にご注意

最近、当協会が作成した『食物の陰陽表』や、当協会の出版物、および『新しき世界へ』誌の内容等が、当協会に無断で各方面で印刷物に複製される事例がひんびんとして起こっております。

『新しき世界へ』誌、昭和54年5月号56ページで既に嚴重にご注意を喚起しております通り、当協会は文明社会の常識を堅持する考えでありますので、このような非礼、野蛮な行為に関しては断固たる処置を行なう覚悟であります。

なお、正常の手続きを経て転載をお申し込み下さる場合には、喜んでご相談申し上げます。

また、論文中に当協会の出版物より引用される場合は、一個の引用は、約二百五十字以下で、注として、著者名、書名、発行所名、その引用のページ数等も明記するのが、今日の常識であると当協会は理解しておりますので、このような範囲内の引用を、出典を明示する場合には、自由にご利用ください。

日本C I協会

昭和五十五年一月十五日

●勝手に送られてくる郵便物は『受取拒否』で返すことができることをお知らせします。

■編集後記■

●ソ連正規軍のアフガニスタン侵攻という衝撃のニュースで八〇年代は開幕した。七六年、ソ連はキューバ兵を使って、西アフリカ・アンゴラを押し、ついでエチオピア、アラビア半島南端の南イエメン、アフガニスタンを掌中にした。今回のアフガニスタン介入はこの親ソ政権に対する反政府ゲリラの掃蕩と同国の確保が目的である。

●一九七三年、田中首相が訪ソした時の『共同宣言事件』は、ソ連の狡猾なやり口の良い例である。ソ連側がタイプした声明文に、ソ連も同意した北洋の安全操業についての継続交渉の件が抜けていた。日本側が注意したら、初めて気づいたフリをして鉛筆で書きこんだ。いざ、署名となつて、清書したタイプを見たら、まだ抜けている。タイプミスだ、あとで訂正する、というし、首相の発言が迫っているので、署名した。後でソ連から外務省に届けられたロシア語正文には、やはりその部分は欠落していて、日本は一本取られたのだ。(『諸君!』2月号139頁)

●自分たちのためなら、平気でウソをつく国家が、軍事超大国として存在しているのだ。「相手も人間じゃないか、話せば分かるだろう」とばかり言っていられない。

●「真理、正義、歴史的必然は我らの側にあり、我らの味方でないものは、すべて敵であり、滅ぼさねばならない」という一貫した信念の下に動いているのだ。戦後十数年にわたってソ連は平和運動に熱心であったが、今となつてみれば、当時、米国に劣っていた軍事をたくわえるための時間かせぎであった。

●国民総生産で言つて、米国2兆ドル、日ソ各1兆ドル、英独(西)仏合計で1.5兆ドルだが、ソ連は民生部門を犠牲にし、今日、米国を越える軍備を整えた。

●白か黒か、善か悪か、敵か味方か、神か悪魔か、という思想が、この鬼子が世界にはびこる原因であり、自らもそのトリコであることに「西側」の世界も気づき、万物一元、宇宙すべて兄弟の宇宙市民時代へと世界が脱皮しない限り、人類の行く手には破滅があるのみである。われわれも、ぐずぐずしてはいられない。(橋本政憲)

新しき世界へ 五二〇号

◎ 一九八〇年二月号

発行日 昭和五十五年二月一日

編集兼発行人 橋本政憲

発行所 日本C I協会 〒二二五

東京都渋谷区大山町二一五

電話 03-469-7631代

振替 東京01194125

生命は自然のなかに

リマ化粧品は
自然農法の
きゅうり・へちま
椿油・紅花などが
主原料です。

自然のいのちが
生き生きしている
植物性化粧品…
それが
リマの生命。

皮脂の少ない
女性の肌には
やさしくなじむ
植物性化粧品こそ
最適です。



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

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

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

東日本販売担当（新潟・長野・静岡以東）
リマ化粧品販売株式会社

〒175 東京都板橋区成増2-35-14
電話(03)976-2525(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