

「世界政府」改「新しき世界へ」毎月1回1日 3月号 No. 521 昭和55年3月1日発行 昭和34年11月13日 第三種郵便物認可

マクロビオティックの雑誌

# 新しき世界へ

無双原理と玄米正食で健康・幸福・自由と平和を創る

3-1980

No.521



ジャックとミチ (2) 桜沢如  
正食半断食による心身改造 大森英桜  
肉食の化学 武者宗一郎



# マクロビオティック図書・テープ

(入門向き) 桜沢如一著

魔法のメガネ 無双原理の物の考え方	八五〇円	丁二六〇
永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ	三〇〇〇円	丁二〇〇
永遠の少年(下) ガンジー小伝	三〇〇〇円	(品切れ)
食養生読本 食養生で開く自由の人生	一、〇〇〇円	丁二六〇
生命現象と環境 やさしいエコロジー	三〇〇〇円	丁二〇〇
新食療法 正食身心改造法	一、〇〇〇円	丁二六〇
東洋医学の哲学 軽装普及版	二、〇〇〇円	丁二六〇
(資料) 米上院栄養委		
米国の食事改善目標	二〇〇〇円	丁四〇〇
桜沢里真著		
マクロビオティック料理家庭料理全書	三、五〇〇円	丁二〇〇
(研究向き) 石塚左玄著		
化学的食養生長寿論 一八九六年初版	三、〇〇〇円	(品切れ)
桜沢如一著		
無双原理・易 宇宙法則、実用弁証法	九〇〇円	丁二六〇
宇宙の秩序 最重大PU書	一、〇〇〇円	丁二〇〇
病気を治す術・病人を治す法 人生論	五五〇円	丁二〇〇
健康の七大条件 正義について	五五〇円	(品切れ)
千二百年前の一自由人	六〇〇円	(品切れ)
平和と自由の原理 東西文明の統合	二、〇〇〇円	丁二六〇
石塚左玄 食養生開祖小伝	一、五〇〇円	丁二〇〇
桜沢如一アルバム	五〇〇円	丁二〇〇
クララ・シューマン 人生論	七五〇円	丁二〇〇
人間—この未知なるもの(カレル)	二、〇〇〇円	丁二〇〇
自然医学	三、五〇〇円	丁二六〇

## 原典コピー版

桜沢如一著

バイキンの国探険	一、〇〇〇円	丁二〇〇
人間革命の書	二、〇〇〇円	丁二〇〇
健康戦線の第一線に立ちて	一、〇〇〇円	丁二〇〇
パストワールの審判	八〇〇円	丁二〇〇
人間の秩序	一、〇〇〇円	丁二〇〇
最後にそして永遠に勝つ者	一、〇〇〇円	丁二〇〇
兵法七書の新研究	二、〇〇〇円	丁二〇〇
一つの報告	一、〇〇〇円	丁二〇〇
日本精神の生理学	二、〇〇〇円	丁二〇〇
自然科学の最後	三、六〇〇円	丁二六〇
食物と人生	一、〇〇〇円	丁二〇〇
正しい食物について	九〇〇円	(品切れ)
天国の鍵	一、〇〇〇円	丁二〇〇
中央アフリカ横断記	一、〇〇〇円	丁二〇〇
コンパ文庫4	三、五〇〇円	丁二六〇
コンパ文庫5	一、七〇〇円	丁二六〇
コンパ文庫6	三、八〇〇円	丁二六〇
不思議な世界	八〇〇円	丁二〇〇
『新しき世界へ』 三〇〇/三〇号	一八、〇〇〇円	丁二六〇
『新しき世界へ』 三〇〇/三〇六号	一八、〇〇〇円	丁二六〇
(「健康の七大条件」「原子転換」をのぞく)		
砂糖の毒と肉食の害	一、〇〇〇円	丁二〇〇
PU歌集	二〇〇円	丁二〇〇

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

## 桜沢如一 カセットテープ

TES 第一回 特別セミナー	60分×2本	三、〇〇〇円 丁二〇〇
判断力の話 七〇歳、新春講義	60分×2本	二、六〇〇円 (品切れ)
ニューヨーク講演 一巻/二巻	60分×31本	四六、五〇〇円
大森英桜 カセットテープ		
無双原理入門 宇宙法則とは?	60分×2本	二、六〇〇円 丁二〇〇
健康法総批判 原理のない健康法	90分×2本	四、〇〇〇円 丁二〇〇
主食の徹底研究	四時間で3本	四、五〇〇円 丁二〇〇
人間はどこから来たか	60分×2本	二、六〇〇円 丁二〇〇
入浴法の研究 入浴療法	60分×2本	二、六〇〇円 (品切れ)
女の業について 女の性さが、カルマ	60分×2本	二、六〇〇円 (品切れ)
心身改造法	90分×2本	四、〇〇〇円 丁二〇〇
体質別正食法	90分×2本	四、〇〇〇円 丁二〇〇
食養生手当法 正食医学秘伝	90分×2本	四、〇〇〇円 丁二〇〇
食物による人体修理法	60分×8本	三、〇〇〇円 (品切れ)
美容とヒフの手当法	60分×90分	三、〇〇〇円 丁二〇〇
ガンの研究	90分×4本	一〇、〇〇〇円
久司御知夫 カセットテープ		
世界平和と健康	90分×3本	四、五〇〇円 丁二〇〇

●お求めは全国有力自然食品センター、または日本C-I協会(小田急線東北沢下車一分半)で。

■送金方法 ①各銀行から第一勧銀北沢支店普通預金口座(三〇三〇五九)日本C-I協会へ。明細ハガキで協会通販係へ。または ②郵便局で振替東京(一四三)五日本C-I協会へ。または ③現金書留で。

# 日本C-I協会

〒151 東京都渋谷区大山町一―五  
 電話 (〇三) 四六九・七六三(代)

■表紙デザイン「オウムガイ」(径135ミリ)

■図書(資料)紹介

①林語堂『人生をいかに生きるか』(阪本勝訳) 講談社学術文庫 上下各四八〇円

桜沢先生が『東洋医学の哲学』190頁で推薦しているPUを説く本11冊のうちの一つ。元兵庫県知事の阪本勝氏の格調高い、ユーモアに富んだ名訳が再刊された。いかにも中国の自由主義者らしい、悠々たる人生論は、せかせかした我々には、清涼剤だ。

②笹目恒雄『シベリア収容所・太陽を喰う男』(神仙の龍児シリーズⅧ 煉獄篇) 山雅房刊 (〒337川口市戸塚〇六七一 電話六二六・六九六 振替東京〆二五三) 二九〇円 一、二〇〇円

著者は戦前、満州で大牧場を経営していたが、敗戦とともにシベリアに抑留された、その奮戦記。一七〇センチ、二一貫、神仙道、拳法、モンゴル語の心得ある著者が、ソ連当局、日本人「民主」グループに屈することなく、豪快に生き抜く様は、水滸伝の一節か、アクション映画を見るよう。「収容所」の研究にもなり、ソ連に対する度胸をきめさせる。

③ヴォーゲル『ジャパン・アズ・ナンバワウン』(広中和歌子、木本彰子訳) TBSブリタニカ三〇〇円 ④ライシャワー『ザ・ジャパニーズ』(国弘正雄訳) 文芸春秋 三〇〇円

とにかく脱帽の内容。機会をみて紹介。

⑤ソルジェニーツィン『共産主義について』TIME誌号所載(英文、和訳して六千字) 衝撃の警告。翌日の会で紹介する。(橋本)

●CONTENTS ● 新しき世界へ 521号

インターマック・ニュース……………4	新春健康学園開く、塩出議員来館、正食医学講座開く
ジャックとミチ／桜沢如一……………7	文明という名のジャングルで——連載第2回
春のピクニック お知らせ……………15	4月20日、神奈川県大山へ、
正食半断食による心身改造／大森英桜……………16	反応とその処理法——正食医学シリーズ
肉食の化学／武者宗一郎……………26	肉食を化学の眼で見るとどうなるか？
生存への行進アピール(13)／大友映男……………32	資金を共同でつくり、共同でつかう
天然塩の自主流通を／日本食用塩研究会……………35	天然海塩製造許可おける
タワー塩払い下げの陳情……………34	塩の会、専売公社に要求
弥生の洋風節句料理／桜沢里真……………41	手巻きずし、野菜シチュー、クレープ・ド・ボンムなど
全国日本C I協会友の店……………50	
食養料理教室・夏期生募集……………巻末別刷	
正食医学講座(4月)募集……………巻末別刷	
ランザ・デル・ヴァスト師来日……………表紙の3	

■本誌をプレゼントしよう！ 今号一部三五〇円(切手代用可)

■本誌の用語解説

Cー(シーアイ)…… Le Centre Ignorans  
 無知なる者のセンターの意味。無双原理と正食の運動をするセンター。第二次大戦後、桜沢先生が青年教育の家を「M I」 Maison Ignoransと命名。ごさかしい知恵をすて、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。

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

マクロバイオティク…… macrobio-tique (フランス語、英語ではマクロバイオティクス macrobiotics、形容詞は macrobiotic、マクロバイオティク。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。

1月1日から5日まで、群馬県猿方京温泉で80余名が参加して、新春健康学園が開かれました。

料理では、お魚はキツネ色が最高で、それ以下でも以上でもダメ、その一瞬をつかむワザが料理である、と感銘ぶかい話がユーモアたっぷり語られ、爆笑の連続でした。

2日の朝、まず掃除をすませ、体育館で、菅野能文さん指導のヨガ体操。次は合気道、佐藤勝彦三段から、受け身、手の返し方などを習う。

講義は小川先生の「悟り、人生、PU」。一粒の朝顔の種が芽を出し根を張る、その様子を述べながらの陰陽の話。豆みそと、麴入りみそを例にとつての、調和のとれた料理、食事とはどのようなものかという話。宇宙生命の全エネルギーが具象化したものが自分であるという話など、身体のシンにズンとくる話の連続でした。

昼からは小川先生の指導で、PU歌「陰あれば陽」と「ひろいみち」を合唱。皆、大きな声で歌いました。

染め物教室は藍、茜、玉ねぎの皮を講習。藍は自然発酵建てができなかったため、化学建てで染めましたが、茜と玉ねぎの皮は真正銘の自然草木染め。さらし布を使い、絞り染めなど、自然染料の色合いを楽しみました。別のグループは、子供たちとタコつくりに熱中しました。

夜は山県良江先生の、妊娠・出産の話。お産はあくまで結果で、胎教が最も大切なこと、きちつとした日常生活即胎教であり、大和人としての慎みそこに持つこと、妊娠とわかった時、「あっ、出来ちゃった」という気持ちはダメなこと、妊娠出産に関して余分な知識を入れる必要はなく、神は女の人にはちゃんと与えるべきものを与えていること、妊娠中の重大事は正食であること、お産は立って、とばりをして生む、すなわち、出産間際まで立ち

働くこと。また、正座の大切なこと、全身浴よりは腰湯、洗濯機よりはもみ洗いなど、長年の体験からにじみ出る言葉の一つ一つが深い感銘を与えました。

特に妊婦の方にと、携帯食、乳児用品などを綿がわりに入れた、先生手縫いの防衛頭巾がプレゼントされました。中身は、炒り玄米、ゴマ塩、梅干、塩、タオル、産着、肌着、おしめ、脱脂綿、ガーゼ、石けん、木綿糸、麻紐、はさみ、竹刀、三角巾、安全ピン、ちり紙、



▲小川みち先生



▶佐藤三段の合気道けいこ



▶本間母さんの染物教室



## ●健康学園献立

1日夕／小豆入り玄米、ソバ入り清汁、かき揚げ（玉ねぎ、人参、隠元）、黑豆、寒漬け大根。

2日朝／粟入り玄米、清し雑煮（大根、人参、小松菜）、ネギみそ、白菜あんかけ（人参、白菜、玉ねぎ）、タクアン。  
2日夕／玄米、煮こみうどん、野菜煮物（大根、コンニャク、コーフー、隠元、黒豆）、ワカメとキャベツ醤油和え、タクアン。

3日朝／玄米、みそ雑煮、梅びしお、春菊とキャベツのゴマ和え、タクアン。  
3日夕／五目玄米（人参、高野豆腐、蓮根、椎茸、隠元）、鯉こく、中華風煮物、タクアン。

4日朝／大根の菜飯、みそ汁（大根、ワカメ、豆腐）、揚げむすび、塩昆布、タクアン。

4日夕／もち（大根おろし、きなこ、小豆あん）、煮うどん、コーフーカツ、野菜サラダ、タクアン。

5日朝／玄米、みそ汁（ワカメ、玉ねぎ）、うま煮（車麩、人参、玉ねぎ、キャベツ）、塩昆布、五目豆、タクアン。（料理主任／吉成知江子先生）

1月13日、参議院議員の塩出啓典氏

## インタビューマック・ニュース

を招いて、一九八〇年代の政治と生活の課題についての討論会と新春祝賀会が開かれました。

まず、桜沢里真会長の「日本の祖先が年中行事などのかたちでのこしてくられた良い伝統に学んで、これからの生活に生かしていきたいと思います」との年頭の挨拶のあと、塩出議員が一政治家としての所感を述べました。

同氏は、まず、エネルギー問題にふれ、日本の産業構造が石油一辺倒になつているので、中東の政治情勢からみて、非常に不安定だから、石油以外のエネルギー、石炭、太陽熱、波力、バイオマス（澱粉からアルコールをとるなどの、植物性エネルギー）、水力などの比重を高める努力をすべきで、原子力についても、安全性について十分な配慮をしてゆくべきだ、と述べました。

ついで、財政問題については、国の予算の4割が国債という借金でまかなわれているのは、異常なことだ、しかも、それが公務員の人件費のために借金経営をしているという事態は、急いで改善しなければならぬ、と語り、これからの政治は、官僚とか、一部の特権グループのための政治ではなく、

人間のための政治にしなければならぬ、と述べました。ソ連のアフガニスタン侵攻の事態から、日本の安全をどうするか、という質問に対して、ソ連と日本では国土面積の差が大きく、勝りに核ミサイルを持ったところで、勝負にならない、軍備の増強で平和を守る、というのではなく、平和的な外交関係をつくっていくことで安全を確保したい、それには、政府だけの外交ではなく、国民のレベルでの友好をもつと進めるべきだ、と語りました。

具体的なことでは、日本食用塩研究会が開発している天然の塩を、専売公社が海へ投棄せよと言っているが、自分が責任をもって、そういうバカなこととはさせない、と約束されました。

1月29日から料理教室春期が始まり、各クラスとも満員。2月10日、11日の正食医学講座基礎科前期も、早々と定員に達して、20人近くお断りでした。

2月9日、午前10時から、初めての方向きの会が開かれ、橋本編集長からPU、正食の学び方についての話があり、川嶋総務部長は、今年の御製を例にひいて、80年代はみんな腹をくくって生きていかないといけない、と強調



▶桜沢里真先生のゴマ塩実習。

しました。午後は大森先生の健康相談、夜は「霊現象について」の講演で、自らの空中浮遊の体験をまじえ、さまざまな心霊現象の興味深い話でした。

翌10日、11日、北は北海道、西は新潟、関西からの人を含め、正食医学講座が定員いっぱいでした。サラリーマン、OL、主婦、医師、治療家、自然食店主、国鉄機関士、声楽家、脱サラの廃紙回収業者、自然農業者等々多彩な顔ぶれの方々が集まり、熱心に勉強が行なわれました。

# 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2回

「平和と自由のために祈りするんでしょう」

「そんなものは祈りじゃなくて、願い事とか、頼み事とかいうものだ。無双原理でいえば、祈りとは、私たちの洞察力を強めるために、宇宙の構造、つまり宇宙の秩序、陰陽を確認する深い瞑想なんだ。その洞察力によって私たちは、この有限の相対界を越えて、無限、絶対の時空の世界から全てを観ることができ、永遠の喜びと無限の愛にひたることができる……」

「でも、西洋では、まるでアベコベみたいですね。このユメまぼろしの相対界の中で、今すぐ幸せが欲しいというんですもの」

「どっちみち、それは乞食根性だし、要求とか強欲とかいうものだ」

「いちばん大切な事を、屍に向かって頼んでいるんですものねえ！ あわれと言うか、気の毒と言うか……。分からないのかしら。無理でしょうねえ……。これでも、『文明人』なのかしら、『科学的』な人たちなのかしら？」

「ところが、その祈りを捧げている束の間だけは、『文明』も『科学』も忘れ、時間や空間のワクを超越した、無限・絶対・永遠の世界に目覚めるんだ。第一、そんなワクなんて、観念上のものではない」

「まるで、あの、真珠を探りに海に潜る海女さんたちみたいですね。あの人たちは、ときどき水面に上がってきては、新鮮で無限な空気を胸いっぱい吸い込むじゃありませんか」

「その通り。西洋の人たちに、この無限の自由と絶対の正義、つまり、清浄な空気の吸い方を教える人がいないんだ。自由も正義も、無限・絶対・永遠の生きる喜びも、そこにこそ見つけなければならぬ、ということをお教える人が一人もいないというのは情けないねえ」

「どうしてかしら？ そういうことを教えたり、広めたりする人が一人もいませんの？ 信じられませんわ！」

「いるにはいても、この大宇宙のクミタテ、秩序が分かって、それを説く人がいないんだよ。つまり、無限界と有限界が一貫してつながっているという連続性をね。有限界なんて、無限宇宙の中の針の先で突いたような抽象的・幾何学的な一点でしかないんだ。そういう人たちは、この針で突いたような一点の有限界が、無限界の外にあると思っっているんだ。もし、そうだとしたら、その無限とは、もう一つの有限の一点、さもなければ、実在しない一点ということになってしまう」

「では、ヨーロッパのキリスト教の宣教師の人たちは二元論者なのですね」

「まさにその通り。彼らは、神と悪魔、善と悪とを、永遠に対立する両極のものだと見なして

いる。これが、果てしなく続いている二元論の争いだ。彼らは、磁石のN極、S極とか、化学の酸性、アルカリ性といったものは、一つの同じ性質の二つの表現に過ぎない、ということは知っているのに、善と悪との同一性となると、さっぱり分らない。まったく、度し難いアタマだね。判断力が、第三から上、七段まで、まるつきり曇っているんだ」

「それじゃあ、私たちの二元論、無双原理を教えてあげなくちゃいけませんね。立派な精神病だわ。あなたが治すべきですな」

「君も知っての通り、私は、それを教えることに三十五年間も全力を投じてきたんだ。ヨーロッパにも、この一元論をひろめるために十何回も来た。お前の持っていた真珠は、みんな、そのための費用に化けてしまったじゃないか。今度は二十一年ぶりに捲土重来というわけだけど、私も年をとったし、古い友達ももういないし、若手の科学者で興味を示すような人は誰もいないし。ああ！……」

「でも、失望したり、あきらめたりしちやいけませんわ。あなたは、この一元論の普及を、どこまでも続けなくては。私たちの無双原理は、とっても簡単で、分かりやすく、なによりも、大変、実用的なんですもの。こちらに来てから、どうしてそんなにふさいでいらっしやるの？

あなたの大好きなバリに、このヨーロッパに帰ってきたというのに……」

「そうだね。陰気になっちゃいけないね。でも、頭の中に何か重たいものがあるみたいなんだ。何べん振り払っても、また、やってくる。教会の前に来たり、祭壇にぬかずく信心深い人々を見たりすると、きまって、そうなるんだよ。君が、あの気味の悪い屍の前に立ったりすると、ゆううつなのを通り越して、苦痛になってしまう。ヨーロッパの女性が平気でお祈りをつづけているのに、エレホンの女性が、いたたまれないで逃げ出すのを見たりするとね……。この『文明人』の精神構造というものを、君に何と説明したらいいのか……また、どうして、この信心深く、科学的でもあるし、とても正直で勇敢な人たちに、私たちの『未開人の精神』を分らせることができないんだろう？ それから、どうして……」

「いやだわ、あなたは最高判断力を失くしてしまったのかしら？」

「私の最高判断力が曇ったって？ そう思うのかい？」

ちようどその時、正午を告げる大伽藍の鐘が高らかに鳴りひびいた。

「ああ、なんてきれいな音でしょう！」

「今朝、ホテルで聞こえてきたのは、この鐘だね」

## ■ 図書紹介

前号10ページの「訳注」で「エレホン」の翻訳は戦前の岩波文庫だけと紹介したが、最近、新訳が出た。サミュエル・パトラー「エレホン」倒錯したユートピア。石原文雄訳、音羽書房刊。千八百円。

「もし、私が、受益者の第一号になることができれば、私にいくら金を積んでも換算できない償いを与え、天地創造以来せいぜい十五、六人の人しかありつかなかった地位を確保してくれる発見をするだろう、と私自身一応は想像してみるものの、この目的を達成するためには、私自らが相当額の金を所有していなければならぬ」と

といった調子の訳文だから、それを承知で買って読むしかない。アア。

## 訳注

7頁23行 無限界と有限界の連続性……桜沢如一著

「宇宙の秩序」などを参照のこと。無限・永遠・絶対の世界、「一」なる第七天が、陰陽二極の第六天を生み、以下、対数スパイラルの渦を巻いて、「エネルギー」「素粒子」「元素」から、「植物界」「動物・人間界」を生む。この、「求心」の過程とともに、当然、その反対の「遠心」の過程がある。

第七天と第六天の間が、絶対界と相対界の境目である。この七重の宇宙図（スパイラル）は、一貫した連続性であって、外側の世界は、その内側の世界に、みんな入りこんでいる。相対界は絶対界の一部にすぎないのだから、相対界の極微の一点である各個人は、時空を超えた存在でもあり、

「いい音色ですのね。鐘つきの人がいるのかしら?」

「いや、機械で鳴らすんだ。私たちの一元論の国なら手間賃がいらないけれども、こちらは違うんだよ」

「毎正時に鳴らすのかしら?」

「うん、十五分ごとにきっかりと」

「じゃあ、まるで時計じゃありませんか」

「そうだ」

「ああ、それで分かったわ、人々が教会へ決まった時刻に行かない訳が」

「どうして?」

「私たちの国では、朝はまず、寅の刻(午前四時)に鐘が鳴るでしょう。みんな、三時に起きて、寅の鐘を聞いて仕事を始め、お坊さんたちは朝のお勤め、つまり、宇宙の秩序への瞑想に入ります。卯の刻(午前六時)の鐘が鳴ると、人々は皆、お寺に急ぎます。あの大鐘の音の快かったこと……お母様の美しい魅力のある声のように、やさしく私たちを慰める長い長い余韻……。お寺に行けなくとも、あの音を聞けば、無限の宇宙に、無限の自由と絶対の正義……とこしえの幸せの世界にひたれるのですわ」

「本当だね。私たちの国の鐘と西洋のとでは、えらい違いだね」

「あの私たちの国の懐かしい鐘の音は、無限の世界に目覚めさせてくれますが、西洋の鐘は、忙しくて厳しい、この有限界、お金もうけをしなければならぬ世界に、人々をせき立てるみたいですわ。つまり、エレホンの鐘の音は、涯なき、とこしえの世界の気高さを愉しむ知恵をさずけ、こちらのは、有限界に縛りつけて、『時間』、『空間』という鉛の壁の中へ閉じ込めるために鳴るみたいですよ……なんて悲しいことでしょう!」

「こんな鐘を誰がつくりだしたんだらう? 西洋では『時は金なり』と言うね。そしたら、こういう鐘を発明したのは金ということかな?」

「ここは地獄なのかしら?」

「そう、ここは、万事、金の世の中。銭なしでは夜も日も明けぬ、呼吸をするにもお金がかかる……少しは稼がなくちゃね」

「もう、エレホンへ帰りましょうよ。あそこなら、鉛の壁なんかなく、きれいな空気をタダで胸いっぱい吸えますわ。化学肥料なんか使わないで、無限の神様が恵んでくださる、野の幸、山の幸が頂けるんですもの。タンポポのおいしい葉っぱも根っこも、捨てないで食べられます

無限の過去から現在までの無限大の世界の一個の表われであり、それはまた、無限の未来の無限大の世界へとつながっている。

一個の人間は、肉体的にも精神的にも、親、祖先、周囲の人間、過去の人々、世界の人々、食物、空気、水、太陽はじめ、山川草木、あらゆる動物と交流している一点である。常識的には、誕生から死に至るまで、一定の時間と空間を占めて、エネルギーと物質の代謝をおこなっている存在であるが、前述の通り、無限・絶対の一部分であるために、時空を超えた永遠の存在でもある。

したがって、無双原理、宇宙の秩序の思想は、精神に対する物質の根源性を主張する唯物論でもなく、また、世界の本質と根源を靈魂、精神、意志などの精神的なものに求める唯心論でもない。精神と物質とを二元論的に対立的にとらえるのではなく、両者を「一」なるものの二つの姿としてみる総合的宇宙観である。

地球の乾極であるアラビアの土地には、その酷烈な自然と社会環境を反映して、唯一絶対なる神があり、その神が万物をつくった、とする、ユダヤ教が生まれ、その支流としてのキリスト教、別派ともいべきイスラム教などの一神教が生まれた。

ユダヤ教においては、人は神の養子であって、実子ではない。神はユダヤ人を選民とし、ユダヤ人は、その神を唯一の神として契約を交わす。神と人とは、あくまでも別のものである。そして、神は人のために、この自然を用意された、と考える。酷烈な自然に挑戦し、人間のためにあくまで

わ……」

「しかし、タンポポの根っこが非常に陽性なもので、心臓病やポリオに驚くほど効きめがあるなんてことを、こっちは誰も知らないんだからね。フランス語で『タンポポの根を食べる』といったら、お墓に入れられて、いちばん近くの食べ物を食べることで、つまり、『死んだ』という意味なんだ」

「こちらの人は、陰性・陽性ということを知らないんですか？ 宇宙のあらゆるものを創り出し、生かし、打ちこわしては、またつくる二つの対抗する力、遠心力と求心力、あらゆるエネルギーのモトが、陰と陽なのですのに。でも、あなたがよくおっしゃるように、自然科学の中でいちばん強力な武器になっている物理学では、この二つの対抗する力が、宇宙のあらゆるものの基礎だと認めているんでしょ？ そして、いろいろなもの、あらゆる段階に、矛盾とか拮抗作用があることを発見しているんでしょ？」

「だがね、物理学者たちは、この二つの根本的な力が、無限という創造の女神の唯一の頭から出た、右と左の腕だということが分かかっていないんだよ。生まれつきの二元論者なんだね」

「じゃあ、みんな色盲なんですか？」

「彼らは、唯物論者と唯心論者の二派に別れて争っている。えんえんと続いている、恐ろしい激戦だ。私たちの親しかった、あのカレル博士も、その犠牲者の一人だね」

「そうすると、西洋の人たちは、あの十字架の本当の意味を知らないんですね。人里はなれた山の中といわず、大都会でも、寂しい村でも、家の中にも、ホテルにも、どこにでもある、あの十字架を……。ただの飾りか、アクセサリーだと思っているのかしら？ あれは、この陰と陽という、対抗する二つの力を表わす、無限・絶対のシンボルだということを誰も知らないのですね。十字架の形だけしか知らないというのは、どうしてなのでしょう？ ただ、イエスの殉教を悼むためのものか、それとも、イエスと同じような最期をとげる覚悟をするためのものかしら？」

「多分、そんなことは、てんから頭にはないんだよ」

「それなら、この、とつても面白くて、楽しくて、実用的な二元論の理論を、あなたが教えてあげなければ！」

「知ってるだろう？ 私は三十五年間も、それを教えつづけてきたんだよ。その結果は？ ゼロ！ だから、このパリへ来たって、心ウキウキという訳にはいかないのさ」

「でも、あなたはおっしゃったでしょう？ フランスやドイツのお医者さんが何千人も、あなたの本で鍼灸を研究して、治療に応用しているって。あなたの本は、どれもみんなよく売れたっ

も利用しようとする態度である。西洋の科学技術文明も、社会発展の歴史的必然性”を勝手に創作したマルクス主義も、この一神教の宇宙観の系列である。

日本は気候温暖、世界の湿極であり、そこに生まれた思想は、自然を自らのためにねじ伏せるのではなく、母なる自然、母なる太陽とともに、万物と協和する態度であった。

### 8頁3行 同一性……identity(英)、identite(仏)。

哲学用語。「万物、同一なるものなし」というのは、物事の差異性の側から見た原理であり、「万物は“一”なるものの派生した姿である」というのは、物事の同一性の見地からの言葉である。任意の二つの物事は、必ず差異性と同一性を、さまざまな程度にもっている。

酸性とアルカリ性は、物質の水素イオン濃度の大小であり、N極とS極は、磁性を帯びた物質の極性の表われ方である。戦争と平和は、人間社会の状態の変化である。善悪というの、人間の行為に対する、人間の相対的な判断の二つの表われである。

“善”は“悪”があるからこそ“善”なのであり、“悪”は“善”があるからこそ存在する。オセチナな善は、見方をかえれば、非常な悪となる。歴史上、悪人とされていた人物でも、時間をおいてみれば、大勇の人であった、と評価が変わる。

桜沢先生は、善悪・正邪なるものはない、ただ陰陽あるのみ、と言っている。

「詮ずるところ、この相対界は▽△〔陰陽〕の世界である。▽△双方の対立でできてくる世界であ

て……」

「それはそうだ。でも、あてはずれさ。あの人たちは、この東洋の古い医術は、驚くほどチミツにとことんまで研究したけれども、私たちの二元性一元論の理論には、鼻もひっかけないんだから……」

「それじゃ、立派な精神病じゃありませんか？ 重症だわ。どうして理論に興味がないのかしら？ よくおっしゃるように、『技術なき理論は無用、理論なき技術は危険』でしょう？ 頭のおかしな子供に機関銃を持たしたとすると、あなたは責任重大ですわ」

「それが悩みの種さ。この『文明人』の頭のでき具合が、私にはサツパリ分からない。私たちが幼稚すぎるのか、未開すぎるのか？」

「こちらには、いたるところに、磔の像や十字架や教会が、たくさんありますわ。教会は、どの町でも村でも、いちばん大切な所で、遠くからでも、真っ先に目につきますわね。十字架のついた、この教会が、昔は少なくとも、地域の生活の中心で、教育の中心だったのでしよう？ 神父さんや牧師さんは、人々を導く者とされてきました。キリスト教というのは、東洋の聖者が見つけた宇宙の知恵を教える、一種の植民地学校だった、と西洋の野蛮人が言っているんですよ？」

今度こそは、そんなおかしな誤解をされないように、私たちの一元論を、新規まき直し、そのモトのモトから説きつけられない訳がないじゃありませんか？ そのために、あなたは来たのでしよう？ 私我真珠は、そのために、みんな、なくなってしまうかもしれませんが、かまいませんわ。その甲斐があるんですもの。真珠なんて、海にはいくらでもあるものですし、また手に入れられますわ」

二人は、こんな話をしながら歩いていくうちに、フライブルク大学の大きな建物の前に出た。学生が大勢、出入りしている。ジャック氏は、建物のいちばん高い所に刻んである、大きな金字を長いこと見つめていた。

DIE WAHRHEIT WIRD EUCH MACHEN FREI

「何を見てらっしゃるの？ 何て書いてあるんですか？」

ジャック氏は黙ってベンチに腰かけ、じっと金文字を見つづけていた。

DIE WAHRHEIT WIRD EUCH MACHEN FREI

る。そしてその $\nabla\Delta$ は必ず不断に $\Delta\nabla$ に逆転してゆくユメ、マボロシの世界である。 $\nabla\Delta$ イズレか一方を固執したり、死守したりすることはソレ自体の存在を否定するコトである。光がヤミを否定したら光の意義はなくなる。男が女を否定すれば男も亡びる。正が邪を亡ぼしても同じである。貧民が富者を殺したら、自らが富者になってしまう。そしてまた殺される」(『純正精進食はしなくてもいい』(本誌508号52頁))

『東洋医学の哲学』242頁参照。

8頁4行 判断力……桜沢先生がまとめた判断力の七段階は、①キカイ的、盲目的、②感覺的、③感情的、④知的、⑤社会的、⑥思想的、⑦最高。食べ方にも、この七つにあてはまる段階がある。

「腹がへったから食う」は①であり、「うまそうだから食う」というのは②である。たいていの芸術は③くらいであり、ポルノ、ミステリーなどは②に属する。桜沢先生は、サラリードレイを①にし、娼婦を②にした。娼婦は男の感覺を喜ばすことによって金を得ているからである。

12頁13行 父と子と聖靈……三位一体は、今日、キリスト教徒の多数が認めている根本教義の一つで、唯一なる神の三つの姿、位格(ペルソナ)、つまり、創造者なる父なる神と、その神の子たる救い主、キリストと、神の永遠の愛である聖霊のこと。

12頁19行 CGS単位……長さ・重さ・時間という、感覺で測定できる単位をもとにして、密度、加速度、仕事などの誘導単位をつくる。MKSA単位は、電流の強さ、アンペアを加え、メートル(m)、キログラム(kg)、秒(S)、アンペア(A)を

「あのドイツ語が分からないんですか？」

と夫人が聞いたが、ジャック氏は、文字を見つめて考えこんでいた。

「何か言った？……あれはね、直訳すれば、『真理は汝を自由にする』とか『真理は汝にあらゆる自由を与える』といった意味だ」

「すばらしいわ！ あなたがいつも、おっしゃっていることじゃありませんか。あの金文字は、そういう意味なのね。あなた、すっかり覚えておかなくちゃ……あら、ごめんなさい？」

「あの文句は、私には二重のナゾだね。説明がムツカシイが……まず第一に、この西洋の『文明人』にとって、真理とは何か？ 第二に、なぜ、この壮大な建物の中で、真理とは似ても似つかぬ反対のことが教えられているのか？ さあ、この二重のナゾを解いてみよう。

私たちの最高判断力によれば、真理とは、唯一・永遠・無限のものでしかない。つまり、宇宙の秩序であり、あらゆる生命（生命力、存在、表現）のモトだ。だから、三位一体だ。

東洋で発見された、この真理を、むかし、判断力の低い、最高判断力の曇った西洋人に説いた人々は、たとえ話で言わなければならなかった。つまり、『父と子と聖霊』といったような、やさしい、感覚的な、第二判断力の言葉で言ったんだ。この、おかしな説明をした人たちは、それを、唯一の真理の三つの形だと考えないで、まるで違った三つのものだと理解していた。これも、この世のあらゆる悪、あらゆる不幸、あらゆる罪のモトなんだ……。

もし、真理が唯一・無限・絶対でないとしたら、それは、真理なんかじゃない。もし、真理がいくつにも分かれていたら、それは、時間と空間に制約された、有限の『事柄』になってしまふ。そんなものなら、はかない、有限・相対の世界でだけ意味をもつ CGS 単位（センチメートル、グラム、秒）で定義することができけれど、記憶、思想、自由、正義、法悦、想像力、意志……などのような無限・絶対・永遠のものは、CGS なんかの道具では定義できないんだ。

ドイツ語でいう *die Wissenschaft*、つまり科学は、もともと『CGS』を唯一の道具にしているので、はかない、有限、相対の物事、つまり、真理にはほど遠い研究しかできない。自然科学以外の分野では、この CGS の道具が使われていないが、急いで導入しようとされている。大学というものは、実は、世の中の鏡だ。『CGS』の学問だけでなく、宇宙のクミタテ、秩序を研究できる、本物の大学をつくらなければならない。物質性と精神性という、世界の、この弁証法的構成は、決して否定してはいけない。だから、まず、宇宙の秩序によって精神面を研究し、それから、CGS で物質面を研究すればいい。

昔は、そのように研究されていたのに、この百年、二百年というもの、宇宙の秩序の研究が全

もとにした単位系である。

13 頁 6 行 漁り人……「イエズスはその二人に『わたしについて来なさい。あなたたちを、人をすなわける者にしよう』と仰せになった」（マタイ 4 章 19 節）（フランシスコ会訳、中央出版社刊より）

13 頁 13 行 アレキシス・カレル……「一九三〇、フランス生まれの外科医、生理学者。のち米国に帰化し、ロックフェラー医学研究所で臓器移植の研究をおこなう、ノーベル生理医学賞を受賞した。

「人間—この未知なるもの」（桜沢訳、日本 C I 協会刊）など。

13 頁 13 行 オーギュスト・リュミエール……「一八三二—一九〇五 弟のルイと共に（弟が主）映画を発明した。フランスの生理学・医学者。

13 頁 14 行 レオン・ビネ……「一八九九年生まれのフランスの医学者、生理学者。自然と生命に関する著書多数。

13 頁 18 行 ナガールジュナ……「五〇〇—二五〇年ころのインドの仏教哲学者。漢訳名、竜樹。大乘仏教の確立者。『大智度論』百巻ほか多くのものが伝わる。

13 頁 18 行 アサンガ……「四世紀のインドの高僧。無著。弟・ヴァスバンドゥ（世親）とともに大乘仏教の唯識思想を大成した。この思想は、8 世紀ころにはアジア各地に普及し、日本では法相宗となった。

13 頁 18 行 老子……「前 6 世紀ころの周の思想家。道家思想の始祖とされる人。道德経（『老子』）の書がある。

13 頁 18 行 孫子……「兵書『孫子』が伝わっているが、人物については不明。哲学的な軍事学である。

く忘れられてしまったのは、なぜだろう？　これがもう一つのナゾだ……」

「私、分かるわ。とても簡単だけど。西洋人は、間違つた食生活で、ますます陽性（近視、色盲）になつたんだわ」

「そうだ、その通り。しかし、それは誰の責任だろう。これが第四のナゾだ」

「それは、ご存知でしょう？　東洋の宗教を西洋にひろめた人たちです。宣教師たちは、自分のことは棚に上げて、他人には、ああしろ、こうしろという、インチキ、漁り人<sup>サドル</sup>になつてしまつたのです。額に汗して田畑を耕さない人は、繊細な感覚をなくして、次第に鈍感になり、単純になり、粗雑になり、大胆になり、ついには強欲になつて、残酷になりますわ。肉食をする人も同じです。心理学の土台は生理学ですし、その生理学の土台は食物の摂り方なのですわ。」

「心理学」という学問の最上階では、判断力の起源、構成、発展、完成の研究が必要で、数千年来、東洋で、ヴェーダ哲学、仏教、道教などによって完全にチミツに、明確にされたように研究されなければいけませんわ。

ヨーロッパの思想家でも、アレキシス・カレル、ポール・カルトン、オーギュスト・リュミエール、レオン・ビネといった人たちは、それぞれ判断力の研究に手をつけたつて、おっしゃいましたわね」

「しかし、西洋の、このはなはだしい立ち遅れは、どうした訳だろう？　なぜ、この最も根本的な真理を探究するのに、数千年の回り道をしなければならなかつたんだろう？　西洋には、ただ一人の仏陀も、イエスも、ナガールジュナも、アサンガも、老子も、孫子も出なかつた！　これは、全く理解できない、信じられないことだ！

それから、西洋史をひもとけば、その第一ページから最後にいたるまで、イエスの教えが、ギリシャ、ローマ、ヨーロッパと三重に歪められてしまつてることが分かる。虐殺、搾取、殺人、親殺し、窮乏、大帝国の崩壊といつたもので満ち満ちているじゃないか。これが今もエスカレーターするばかりだ。いまや人類は、核兵器の脅迫の前におののいている。もう、一巻のオワリだ」

「どうして、こうなつたのかしら？」

「今、言つたらう？　でも、もう少し続けてみよう。西洋の『文明人』というの、私たちが歴史の本や、いろいろな報道で知つてるように、ほんとうに世界一の極悪人で残酷な人々なんだろう？　彼らの心の奥底には、寛容さとか繊細さ、少なくとも良識といつたものが、一粒の種ほどもないんだろう？　もしあるとしたら、遅かれ早かれ、それが芽を出し、育つて、花が咲かないとも限らない。もし、ないのだったら、西洋で言われているように、本当に人類の終焉<sup>しゅうえん</sup>が

14頁8行 トインビー……一六九一—一九五五 イギリスの歴史家。主著『歴史の研究』。西洋中心の、一元的史観を排除して、多動的な諸文明の相関、生成の論を展開した。

14頁13行 禪について本を書いたフランス人……

『東洋医学の哲学』80—82頁参照。

14頁19行 グノーシス派……一世紀末から二世紀にかけて、ローマ、ギリシャ、東地中海諸国に行われたキリスト教の異端。霊と物質との極端な二元論に立ち、神と人間との間に、中間的なさまざまな霊の存在を認めた。

（この訳文は、吉見馨（クリム）、安原久雄（ローラ）ン、橋本政憲の三者の協力によるものです）

#### ■会員の皆さんにお願い！

日本C I協会は、会員一人一人が力を合わせてつくつていく会です。あなたの見たこと、聞いたこと、考えたことを、どんどん本誌へ寄せて、雑誌を盛り立てましょう！ 家のヘイやドアに、『食物の陰陽表』『正食医学の救急手当』などをはり、近くの人を呼んで、玄米の試食会、手当法の講習会を開き、読書会、こんだん会など開いて下さい。日本C I協会の本の取次所や純正食品、圧力釜、カムカム鍋などの共同購入のあつせん、近くの農家に交渉して、家庭菜園などを始めましょう。さあ、陽性にあなたの波動を大きく出して下さい！ 日本C I協会

#### ■無手勝農法研究所 会員募集ノ（1区画10坪）

小田急線相模大野からバス10分。定員先着30名。案内書はC Iに有。 ☎四七〇四六四五 中村則泰

くる。彼らは、新しい物をたくさん発明した！ところが、それはみんな、快適や節約や快樂や権力のためのものばかりだ。つまり、すべて、第二（感覺的）か第三（感情的）の判断力でつくられたもので、決して、永遠の幸福や無限の自由、ましてや絶対の正義のためにつくられたものではない。だからこそ、今、全人類が恐怖におののいているんだ。

ノーベル賞受賞者の一覧表をちよつと見れば、あらゆる研究が、はかない幸せ、限られた自由、つまり快適さを追い求めるものであることが分かるし、権力への奉仕や、下らない文学に賞が与えられていることが分かる」

「でも、マトギョワやゲノン、トインビー、ガンジーの多くのお弟子さんたちのような、東洋の宇宙観や物の考え方を導入しようとしている秀れた人たちも何人か、いますわね」

「そうだね。しかし、あの人たちは無双原理が分かっているんじゃないんだよ。これは、あらゆる東洋の哲学、学問、文明の基礎なんだ。かりに、分かる人が少々いたとしても、その人たちも、無双原理を日常生活化しないし、実践しないんだ。

禅について大きな本を書いたフランス人が言ったことを覚えているだろうか？『禅は大変おもしろい。私はそれを心理学的観点から研究している。禅の生理学的土台だって？ そんなものに興味はないですね』とね。彼らは、禅をオカルトか宗教とでも誤解しているんだ」

「誤解しているのは、全く無知なので、ごまかしているんじゃないやありませんか？」

「うん、その無知というのは、理解力がないことなんだ。人間が、相対・有限・極微で自己中心的な世界に縛りつけられているのは、判断力がふさがったり、鈍くなっているからだ。無知とは、宇宙の秩序というものを認めないことだ。だから、誤解というのは、無知の自家中毒か、グノーシス派流の二元論のうぬぼれだ。

あの、ドイツの医者のことを覚えているかい？ 無双原理の講習会に何回も来て、私の話を二十時間以上も熱心に喜んで聞いていた、あの人が、終りにこう言った。『私は、先生のおっしゃることがよく分かりました。大変有難うございました。ただ、私はそこに『神』という、もう一つの概念をつけ加えたいと思います』——あの人は二元論者だったんだね。神と人間、有限界と無限界という、二つの別々の世界があると信じて、有限が無限の外に存在できると思っているんだ。彼は、自分が単純な二元論者であることを、うっかり告白してしまったんだね。私は、驚いて、もうガツカリしてしまった」

「そう、そう！ あの晩、あなたが悲しそうな顔をなさったのを覚えているわ」

「なぜ、或る行為について弁護したり、絶対化したりするんだらう？ 人は自分の理論の死角

## 躍動に燃える「ぐるうぷ味穂」が ファイトあるスタッフを広く募集

マクロビオティック運動と総合自然食品販売をつうじてニューライフを目指す。  
心ある同志とともに歩んでいるぐるうぷです。

〔勤務地〕 練馬営業所江古田店 〔職種〕 販売員 男子1名、女子1名  
(18歳～38歳まで。夫婦でも可)

詳細は電話連絡ののち面談(担当/山川毅庸紀)



**ぐるうぷ味穂** 自然食糧センター 練馬営業所

東京都練馬区栄町20 電話 03(948)5701

が恐い。全く無知だということをごまかすお面がいるんだ。これは、ダンマリと同じく、逃避であり、うぬぼれであり、ゴーマンなんだ」

「そうですね。二元論の人々は恐怖にとりつかれていてるんです。むしろ、恐れをいだく人は、生まれつきの二元論者だ、と言った方がいいでしょう。それから、自分で『信者』だとか『信仰者』とか『霊能者』だとか言っている人たちは、実は、偽装した二元論者であり、学者であり、インテリであり、ゴーマンな人たちなのですね。とにかく、私たちは、もう少しうまく説明してあげなくちゃいけませんね」

「そうだ。一生けんめいやろう。しかし、困難が山ほどあるね！」

「でも、恐ろしい絶望的な失敗によってしか、人は学ぶことはできない、と、あなたがいつもおっしゃっているじゃありませんか」

「おや、おや、お説教かい？」

「いえ、ただの蓄音機ですわ」

「ああ、DIE WHARHEIT WIRD EUCH MACHEN FREI」

(つづく)

## コピー版、テープ の発行！ (ごく少数)

桜沢如一著

バイキンの国探険	1200円 〒 120円
パストールの審判	800円 〒 120円
天国の鍵	1000円 〒 120円
砂糖の毒と肉食の害	1200円 〒 120円
PU中国四千年史	1000円 〒 120円
世界恒久平和案・“意志”教育50年 の実験報告	1000円 〒 120円
米の知識と炊き方・食べ方	1200円 〒 120円
GO式外国語自習法	350円 〒 120円
大森英桜講演テープ	
主食の徹底研究 (4時間分)	4500円 〒 300円

## 春のピクニック！ (如月会と合同)

- 草木も、虫も、小鳥も、みんな目覚める春！ きれいな空気を胸いっぱい吸って、緑の自然の中へ！
- 4月15日までに、日本C.I.協会本部へ必ず申込み。
- とき／4月20日(日) ● 目的地／神奈川県厚木市七沢温泉一九五四(☎0462・48・0752)
- 「土と愛ふるさとの家」高橋季愛様方(交通／小田急線本厚木下車、バス七沢温泉行で七沢城址、または上谷戸、上煤ヶ谷行で広沢寺温泉入口下車スグ)
- 大山登山ピクニック参加の方は、新宿駅を七〇三、七三三、八〇三急行の前方一／四号車に乗り、伊勢原下車、バス大山ケーブル行き乗車、終点で下り、ケーブルカーで阿夫利神社下宮へ。神社を10時出発、下りの山道を、日向薬師へ。(休憩) 広い道を30分で目的地へ。歩く時間は2時間くらい。
- 山道は、キャラバン・シューズ、ズック靴、地下タビ、ワラジなどがよい。
- 伊勢原から日向薬師までバスで直行してもよいし、目的地へ本厚木または伊勢原から直行して、付近で遊ぶのもよい。(丹沢大山国定公園内なので、あまり大つばらに草摘みはしない)
- 山道の途中で食べる人は、おやつ、軽食、水筒など持参。
- 「土と愛ふるさとの家」で、1時ごろ、野草、野菜入りの雑炊、お茶などが出来ます。
- 3時、解散。 ● 会費／大人千円、3歳～未就学児五百円。
- 目的地では野外にいますので、新聞紙など敷物用意。雨天中止。午前8時までに日本C.I.へ問い合わせ。

# 正食半断食による心身改造

## 反応とその処理法

大森英桜講義録

より

### 断食と半断食

病気を治すために玄米正食を始めると、まず、いろいろな反応が出てきて、びっくりする人が多いようです。しかし、玄米をきっちり食べたからといって、病気が痛みもかゆみもなく、すんなりと治ってしまうというわけにはいきません。

病気だということは、体の中に毒があるということです。正食をして、きれいな血が出来れば、自然治癒力がすごい勢いで働き出し、その毒をどんどん押し出していきます。その時、発熱したり、体のある部分が痛んだり、かゆかったり、その他、病気や体質の違いでいろいろの症状が出てきます。

それを排毒現象として承知していれば、問題はないのですが、中には、病状が悪化したのではないかと勘違いをして、心配になり、医者へ行ってしま

人がいます。玄米を食べ始めると、たいていの人はやせます。それを見て、医者は、栄養失調だとか、非常に危険な食餌療法だとか言います。それで恐ろしくなつて、正食をやめてしまう人もいるのです。

しかし、排毒現象、反応というものは、玄米正食の場合だけ起きるのではなく、断食をしても起きてきます。日本では古くから、精神的な悟りを得るための、行としての断食が行なわれてきました。病気を持った人も、そういう所で断食をすると、病気がよくなつていきます。ここ二、三十年、病気治療のための断食道場が、あちこちに出て、いつも満員です。断食では、ただ水を飲むだけです。それでも、すごい反応が起きてきます。(注/最近、葛湯や玄米スープなどを少量とらせる所がふえている)

まして、すばらしい血液になる玄米を食べれば、その威力が発揮され、力強い回復力が出てきますか

ら、とうぜん、排毒現象も強くなります。

断食療法は、体内に濃い血がたくさんあるけれど、それが濁つて汚ない人、要するに、食べ過ぎて体を悪くした人には、たいへん効果があります。

しかし、最近の日本人は、貧血型の人がすごく多いのです。厚生省が発表した昭和53年の健康白書では、20~30代の女性の3人に1人は貧血です。血液の量が少なくて、薄い、体力のない人が断食をする、危険です。

今、日本では、脳溢血、脳軟化などによる脳血管の損傷が、死亡率のトップを切っていますが、第2位はガンです。一昨年で14万人、3分間に1人の割合で、ガン患者が死亡しています。それも、老人よりも、50代前後の働き盛りの人が多いのです。

ガンは悪性貧血です。厚生省でいう貧血は、血液の中のヘモグロビン(色素)が少ないことを表わします。通常、1ミリCCの血液の中に、赤血球が、男性で約50万、女性で40万~45万ありますが、悪性貧血というのは、その血球が極端に少ないのです。食物を口から入れていても、あまり血を作ることの出来ないガンの人が断食するのは、非常に危ないことです。

ときどき、断食道場で人が死んだりすると、マスコミがそれを取り上げて、医師法違反だ、悪いのは断食道場だ、などとたたいています。しかし、断食道場へ来るほとんどの人は、いろいろな西洋医学の治療をやつて治らず、次に漢方や民間療法などあらゆることをやつてみて、それでも治らず、あげくの果てに断食をしようとして来ているのです。

いっさいの食を断ち、水だけ飲んでいても、体内

の毒素がたくさん出てきます。排毒している時は、かつてやった昔の病気が、もう一度、そこで始まっているのです。同じ病気の症状が出てきます。長年、断食道場をやっている指導者達は、その時、それは治る過程だから心配しないように納得させ、いろいろの手当てをし、反応をおさめ、復食させてから、患者を帰しています。しかし、非常に体の弱った、生命力のない人は、断食に耐えることができません、悪い結果を生んでしまう場合があります。

こんなわけで、私はあまり断食をすすめていません。むしろ、体質、症状に合わせた玄米正食をして、よい血を作りながら病気を治していく方が、ずっと安全で効果があります。

## 血液は腸で造られる

西洋医学が日本へ入ってきて、約百年になります。そして、依然として、脊髄造血説が唱えられています。しかし、玄米食者の千島喜久男博士は、約40年前に、腸造血説を世界で初めて発表しました。彼は血液学者で、朝から晩まで顕微鏡で血液を調べていました。臨床の医者ではなく、基礎医学の研究者でした。長い研究の結果、私達人間が食べた物が胃で消化され、小腸でさらに消化分解されて、それが腸壁を通過する時に赤血球になるといふ、腸造血説を打ち出したのです。私は千島博士に会って、いろいろな話をし、たくさんのスライドや写真、映画も見せてもらい、彼の説を認めています。

私達が病気になるのは、血液が非常に汚れてしまい、正常な働きができなくなり、体のいろいろな機能のバランスがくずれるからです。間違った食物を食

べて、それが汚れた血液になって体の中を巡り、皮下脂肪やいろいろな細胞に代謝していくわけです。そして、血液循環が悪いことや、細胞の質が悪いことが、病気の原因となります。

正しい食べ物を食べて、きれいな血液が出来れば、そこで、古い血との交換が行われます。

血液はまず肺へ集まり、陽性な赤血球は、陰性な紫色の光を出している酸素をひきつけます。そして、血管を通過して毛細血管のすみずみにまで入り込み、きれいな酸素を体細胞に与え、汚れた炭酸ガスやいろいろな老廃物を持って帰ります。炭酸ガスは肺で浄化され、その他の老廃物は腎臓で濾過されて、尿と共に排出されます。

私達の食べた物で出来る血液は、単に細胞の酸素と炭酸ガスの交換をやるだけではなく、体の各部分に、すばらしい栄養源を配っているのです。

## まず胃と腸を治す

このように、血液は私達の体に重要な働きをしています。そして、この血液は消化器官で作られるのですから、まず、胃と腸を丈夫にしなければ、病気はいつまでたつても治りません。

胃と腸が悪くなるのは、食べ過ぎたりして、酷使するからです。疲れた胃腸は、動きが鈍くなり、機能も低下します。このように弱った所へ、また食べ物を入れるので、ますます弱ってしまいます。

その点、日本で古来から行なわれている断食は、非常に効果があります。食べ物が入ってこない、胃や腸の機能が復元して、逆に、食べ物を捜そうとして猛烈に動き出します。

私は、桜沢先生が、いかなる重病人でも10日間で治る、治せというのを聞いて、それを実行せねばと思ひ、断食についてずいぶん研究しました。

いくら玄米を食べても、ふつうに食べて、ふつうに飲んでいたので、排毒現象もあまり起らず、病氣もなかなか良くなりません。少食少飲、つまり、半断食の状態です。すると、断食の効用に、玄米で作られた新しいきれいな血による治癒力がプラスされ、病氣がもつと早く、短時間で治るのです。実際、病人に、食事の量をものすごく少なくして、出来るかぎり体を動かすように指導したところ、治るのが非常に早くなりました。

## 血液の汚れが病気の原因

断食をして3〜4日目になると、体の中の自律神経が逆に動き出します。自律神経には、体の組織を緊張させる副交感神経と、ゆるめる交感神経があります。病氣は、この二つの神経のバランスがくずれてしまった時になり、ほとんどが交感神経優位に片寄った場合になります。体がだるいのをはじめ、症





状がひどくなった時は、たいていは、組織をゆるめたり、拡げたりする神経が強動いています。

先ほど言ったように、断食をすると、衰えて動かなくなった消化器官が、がぜん、動き出します。そうすると、拡がった胃腸がぐつと縮まってくる。つまり、副交感神経が活発に動き出すのです。

断食道場では、真冬でも冷たい水を飲んでいきます。しかし、誰一人、風邪をひきません。これは、どんな風邪でも、食べ過ぎから来るといふことです。食べ過ぎて、交感神経の方に片寄ってしまうのです。断食をして、副交感神経が働いて、体の組織が緊張していれば、風邪もひかず、病気にもならないのです。

腎臓のすぐそばに、副腎があり、そこから自律神経をつかさどるホルモンがでてきます。皮膚の方からは、副交感神経を動かすアセチルコリン、髄質の方からは、交感神経を動かすアドレナリンが出ています。このホルモンが正常に分泌され、自律神経の調和がとれていけば、人間の体は健康です。副腎の機能が低下して、ホルモン分泌がアンバランスになる

と、自律神経がストレスを起して、いろいろな病気の症状がでてくる大きな原因となります。

私達は、この自律神経のストレスも、血液が汚れているのが原因だと考えます。正常なきれいな血が体の中を循環していれば、とうぜん、副腎へもその血が行くわけで、機能が正常に働いていけば、片寄りなど起こるはずはありません。

そうなると、正しい食べ物を入れて、きれいな血液を作ることを出発点としている玄米正食は、すばらしい人間改造法といえるわけです。

### 食欲がなくなる

玄米をなるべく量を少なくして、よく噛んで食べると、それで作られたきれいな血液が、体内の悪い部分を治し始め、毒素を押し出していきます。そうすると、たいていの場合、食欲がなくなります。まったく物が食べられなくなり、自然に断食状態に入っていく人もいます。

反応がひどく出る人ほど、病気が早く治っているのです。生命力のない人は、なかなか反応が出てきません。

健康学園などで、少し真面目にすると、みんな食べられなくなってしまう。今はさほどでもありませんが、以前の日本C.I.の健康学園では、けつこうきついな事をしました。食事の量や湯茶の量をできるだけ少なく制限し、炎天下を山登りなどして体をうんと動かし、汗を出して体内の水分を蒸発させると、断食などしなくても、胃がぐうつと縮まってくる。すると、玄米があまり食べられなくなる、ますます、反応がひどくなるという具合です。二日ぐ

らいたつと、たいていの人がソーメンばかり欲しがるようになってしまう。

外見は健康そうに見えても、たいていの人は、本人が自覚していないいろいろな病気を抱えています。そういう毒が取れはじめる時に、あつちが痛い、こつちが痛い、熱が出た、と、もうたいへんです。夜明して看病しても追いつかないくらいです。そこで、近頃の健康学園では、便秘がちの人には、腸を少しばかりゆるめる働きのあるハブ茶を飲んでもらい、あまり極端な反応が出ないようにしているのです。

私は、1カ月の断食を2回やりました。妻も子供達もみんな、1カ月くらいの断食を1、2回やっています。それも、やろうと思つてやつているわけではないのです。ある日、突然、食べられなくなってしまうのです。排毒が来てるんですね。それで、食べられるようになるまで、じつとしていたら、ちょうど30日くらい過ぎてしまったということなんです。

愛知県の伊藤さんの奥さんは、妊娠してから二百四十日間の断食の末、元気に赤ちゃんを生まれました。元来、とても丈夫で陽性な人ですが、果物も全然とらないで、生真面目に玄米正食をしてきました。そして、陽性な上にさらに陽性の脂肪を作つてしまつたのです。だから、断食状態になって8カ月の間、その陽性を取るために、野菜スープや果物をとるだけで大丈夫だったのです。(新しき世界へ510号参照) くだん非常に丈夫な人が断食状態になつても、血色はいいし、元氣です。弱い人は、食べられなくなると、血が少なくなり、顔色が悪くなります。こういう場合は、気をつけねばなりません。

血が多いか少ないかは、下まぶたの裏を見ればわ

かります。多い人は、適度な赤味があります。ガンの人は、ほとんど色がありません。

このように、普通に玄米食をしていても、長く真面目に規則正しくやっていると、ある時期、排毒現象が高まってきて、まったく食欲がなくなってしまうことがあります。ですから、病氣治しや身心改造のために、意識して食餌療法をすれば、とうぜん、いろいろな反応が起つてきます。

## 陰性の排毒——舌苔

日本人の胃ガンの死亡率は世界一です。胃拡張、胃カタル、胃潰瘍も世界で一番多いのです。白米を食べ、副食に砂糖を使って調理するからです。健康な胃を持つている日本人なんて、まず、いません。

胃や腸が拡がったり、ゆるんだりしているのは、粘膜の中に、きたない水や粘液がたまって腫れているからです。物を食べないでいると、それがだんだん収縮してきます。そして、いらぬ、きたない物を外へ押し出してきます。

こうして、消化器官の毒がはじめに出てきます。胃、食道、喉、口などの毒は、陰性ですから、体の上部から出てきます。

最初の3〜4日、口から臭い息が出ます。これは、胃や食道などの粘膜についている汚ない物が、気体になって排毒されているからです。断食道場の部屋へ入ると、むっとした猛烈な臭いがします。

息だけでなく、毛穴からも毒素が発散します。健康な人の毛穴からは、常時、水分、脂肪、うすい塩分が、混ざり合つてにじみ出ています。それで人間の皮膚は、一定のしなやかさを保っているのです。

ところが、断食などすると、毒素が穴のあいているところから、いっぺんに吹き出してきます。それが悪臭をはなつのです。

また、口の中がネバネバして、舌の上に苔のようなものが出てきます。これを舌苔と呼びますが、ふつうの人は、白っぽいのが出ます。少し体のやられている人は黄色。その人の体質や過去にやった病氣、現在もっている病氣の度合によつて、黄褐色、茶褐色、茶色と、だんだん色が濃くなります。ガン患者などは、まっ黒な苔が1センチも出てきて、呼吸ができないくらいになつてしまうこともあります。

舌苔が出てくると、とたんに食欲がなくなつてしまいます。ノドもかわきます。玄米を見るのもイヤになつてくる人もいます。舌に苔が出ている時は、胃の中も同じようにザラザラしているので、澱粉質のようなものは受けつけなくなつてしまうのです。

こういう時は、うすい玄米スープ、野菜スープ、みそ汁の汁だけ、番茶など、入る物だけを摂るようにした方がいいのです。ただ、あまりたくさん水分を入れてしまうと、せつかく、濃い血がめぐっているのに、それが薄められて効果が落ちてしまいますから、よく注意してください。

## 陽性の排毒……宿便

陽性な毒は、尿や便になつて、下の方から排毒されます。排毒をはじめた数日間、にごつた濃い小便が出ます。ものすごいアンモニアの臭いがします。

腸の粘膜には、生まれてからずっと食べた物のカスなどがついていきます。特に問題なのは蟹尿(胎便)です。赤ちゃんは、生まれてから数日の間に、まっ

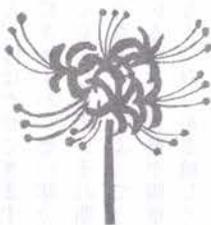
黒な便を出します。10カ月間、母胎内で母親の赤血球をもらつて成長してきた、つまり、肉食をしてきたわけです。そして、この世に出てきて、その肉食の毒、まっ黒な血のかたまりカニババを出して、菜食をする体に変わるのです。

カニババは、最初の母乳初乳を飲ませないと完全に出ません。昔、日本では、生まれた赤ちゃんに苦い汁を飲ませました。苦いという陽性で副交感神経を刺激して、腸を動かし、カニババを出してしまふんです。

近頃は、母乳の出ない女性が多くなつています。そのうえ、産婦人科では、生まれたての赤ちゃんに砂糖水を飲ませているのです。これでは、腸が拡がつてしまつて、カニババは出ません。

こうした胎生期の毒を、そのまま体内に持っている人が多いのです。食べた物の毒だけが、腸に残っているわけではありません。

腸が食べ物をさがして活発に動き出し、腫れていたのがぐうつと締まってくると、腸壁にこびりついている汚ない物が、宿便として、少しずつ押し出され





てきます。

私達は、知らないうちに、砂ぼこりをたくさん吸ったり、食べ物の表面についた微粒子などを食べたりしています。こういう物が最初の宿便として出てきます。ネズミの糞のように、小さくてまっ黒で、カナヅチでたたくとコチンと音がするくらい固いので、石糞いしんといひます。

石糞が出ると、次に、汚ない黒褐色の便が出てきます。毒が取れるのにしたがって、だんだんと黄色味をおびた色になってきます。

健康な人の便の色は、赤ちゃんの便のように、卵黄のような色をしています。肝臓から出る胆汁が混じっているからです。

宿便にも、いろいろなものがあります。肝臓病や胆石をやっている人は、胆汁の出が悪くて腸までいかないので、まっ白な便を出します。一番悪いのは、やはり、コールタールのような、まっ黒な便です。太った人は、黄土色の卵のくさったような便を、1リットルも出すような人が多いです。

人によって、宿便の出でくる時期も差があります。

体がそうとうやられている人は、きれいな血が胃や腸、その他の臓器の悪い部分をジワジワと治しているので、その間、便が出てこないことがあります。正食をして、反応で便秘している場合は、あまり心配することはありません。20日間ぐらひは、便が出てこなくても大丈夫です。その間、下剤を飲んだり、浣腸せんじょうしたりしないで、自然に出るのを待つていた方がいいのです。

毒の便は、自分の意思ではなかなか出てきません。ひどいになると、10分以上トイレでうなづいていてもダメな人がいます。そんな時は、梅生番うめせいばんを飲ませて、心臓の力を強くして、宿便を押し出すようにしてやります。

### やせる、足がむくむ

断食の場合、3日ぐらひ減食期間として、重湯などを摂って、下剤を飲ませます。それから、本断食に入り、水だけを飲んでいきます。はじめの3日ぐらひは、お腹もすきますが、それ以降はまったくすかなくなつてしまひます。ありがたいことに、4日目あたりから、体内の白血球が増えてくるのです。

通常の過程では、体内に入つてきた食べ物腸で血液になり、それが皮下脂肪やいろいろな細胞になります。けれども、体内に食べ物が入つてこなくなると、まず、皮下脂肪が溶けて血液に戻ります。次の段階では、細胞が血液に転化していきます。

これは、断食の場合のみではなく、玄米を食べていて食欲がなくなつてしまつた時、また、玄米で作られたきれいな血が、汚ない血で作られた皮下脂肪や細胞と入れ替わつていく時も同じです。

排毒現象が強まるのにしたがって、自分の血肉を溶かして生命を維持しようとする働きも強くなりますから、とうぜん、体はやせてきます。それは、毒が出てくる間は続きますが、悪い部分が治れば、適度な体重に戻つて安定します。その期間は、体質、症状、食事の内容など、人によつてさまざまです。反応が起きている間は、胃壁や腸壁にこびりついている毒だけでなく、自分が蓄積している毒、つまり、皮下脂肪や細胞に含まれている毒素が、血に戻り、尿や宿便となつて排泄されるのです。

体がやせはじめると、まず、脂肪が溶け、それが脚に落ちてむくむことがあります。太った女の人は、そうとうむくみます。ぜんぜん歩けなくなつてしまふ人もいます。利尿剤として、第二大根湯を飲んで、毒素を小水といつしよに出し、生姜湯に脚をつけて、血行をよくしてやれば、むくみは取れます。

### 誰にでも淤血あじけちがある

体の具合の悪い部分には、かならず淤血あじけちがたまっていきます。病気の人はもちろんですが、ふつうの健康な人でも、自分が気がつかないだけで、多かれ少なかれ、いろんな部分に淤血あじけちを持っています。

瀉血あじけちをしてみればよくわかります。玄米を長く食べている人でも、吸い玉をかけてみると、体の奥の方の毒血が浮いてきます。薄紫色や赤黒い色の血です。ひどく悪いのは、黒に近い色です。

きれいな血だつたら浮いてきません。魚一匹でも食べたら、それが毒血になつて体の中に残っているわけなのです。ただ、自覚症状が出るほどに具合が悪くなるまでは、気がつかないだけのことです。満

足にきれいな血を持っている人は、非常に少ないのです。

濃くて、きれいな血が体のすみずみまで回っていれば、毒素をみんな出し、古い細胞が新しい細胞に変わっていきます。新陳代謝が良ければ、人間はそう簡単に老けません。病気にもなりません。

### 痛み、発熱、夢を見る

正食をしてきれいな血が動き出すと、体の悪い部分で滲血との交換が行われます。その滲血が取れる時に、痛みを感じたり、発熱したりすることがあります。これは、断食の場合でも同じです。

自律神経の動きを調べてみると、夜の8時頃から朝の8時頃までは、陽性の副交感神経が活発に動いています。そのピークは夜中の2時頃です。逆に、朝の8時頃から夜の8時頃までは、陰性の交感神経が強く動いており、昼間の2時頃がピークです。

ですから、陽性の症状は夜中に、陰性の症状は昼間にひどく出てきます。

また、ふだん見ないような、こわい、悪い夢を見る場合もあります。夢というのは、汚れた血液が脳へ行って、副交感神経が強く働いて緊張している時に見るのです。ほんとうに健康であれば、夢など見ないで熟睡します。もし見るとすれば、正夢、未来の夢です。

体の悪い人が見る夢、五臓六腑の疲れからくる夢は、たいていは過去の時代のもので、自分が会った人、見たもの、経験したこと、本などで読んだり、人から聞いたりして何気なく記憶した人物や事柄が、ごちゃ混ぜになって出てきます。そして、ほとんど

がくだらない夢です。

症状がひどいほど古い夢を見ます。死んだ親などが出てくるのはふつうで、もつと古い祖先や歴史上の人物が出てくる場合もあります。私は、たくさん病人を治してきて、夢日記を書かせたり、夢の内容を聞いたりして、何度もそういう経験をしてみました。

ふだんあまり夢を見ない人でも、排毒が始まって、滲血が動き出すと、こういつた夢を見ることがあります。血液がきれいになるにしたがつて、夢もきれいなものを見るようになってきます。

とにかく、身心改造をしている中、いろいろな症状が出てきても、こういう時は、新たに悪い物を食べて悪化しているのとは違って、排毒の反応として起きていますから、あまり心配しなくていいのです。少しぐらい我慢をして、放っておいても大丈夫なんです。食養の手当てをすればもつといいです。

痛みは、だいたい体の左側のの上の方からきます。そして、左、右、左、右と交互に、だんだん下へと移っていきます。痛む部分に生姜シップをして、それでも収まらなければ、芋パスターをはればいいです。

毒が取れる時の反応熱というのは、それほど高くはありません。だから、新鮮なキャベツの葉をはがして、熱のあるところにはつけてやれば充分です。しなびてきたら、新しいのと取り替えます。

高熱が出ている時は、悪い食べ物が入って、それが酸化し、血がねばって、体が焼けている時です。そうとう悪い滲血が溶けている場合も、たまたまあ

ります。38度以上の時は豆腐パスター、38度以下になつたら芋パスターをします。症状によって、大根湯やリンゴジュース、しいたけスープを飲む場合もあります。

### 反応の時の食事

前にも言いましたが、排毒が始まると、舌苔などが出てきて、極端に食欲がなくなったり、何も食べられなくなったりします。反応でそうなるのですから、すなおに、食べられるようになるまで食べないでいればいいのです。

ふつうに炊いた玄米が食べられなかつたら、お粥にし、お粥が食べられなければ、玄米クリームにします。それもダメなら玄米スープというように、ゆるい物、ゆるい物とくふうして摂ります。

玄米が食べられない時は、ソーメンやウドンでもいいです。そして、穀類がまったく入らないようなつた時、野菜スープを摂ります。

だいたい、この段階で舌苔や宿便が取れ、それによる反応は終わります。





過去にあまり陰性なものを摂っておらず、体に塩気がそうとうきいていて、反応が出ている時でも血色がよく、まぶたの裏が真っ赤な人は、野菜スープを入れる段階で果汁を入れてもいいです。しかし、ほとんどの場合は、穀類をだんだんにゆるくして摂り、最後に野菜スープを摂るのが無難です。

宿便が取れて、食欲がでてきても、いきなり玄米ご飯などを食べてはいけません。排毒の終わった直後の腸壁は、赤ちゃんのもののようにやわらかくなっています。今度は逆に、ゆるいものからだんだんとかたいものを摂るようにします。

反応による断食期間が、二、三日の短い場合だった場合は、時間をかけて戻さなければなりません。断食道場では、本断食をした期間と同じ日数をかけて、元の食事に戻します。半断食の場合は、多少なりとも食べながらやっていたのですから、もったいない時間で早く復食してもかまいません。断食の半分くらいに縮めても大丈夫ですが、やはり、食べられなかった期間と同じくらいかけて、ふつうの玄

米正食へ戻していけば、間違いはありません。そういう調節は、自分で実際にやってみればよくわかります。調子にのって食べてしまった時は、体調が悪いですよ。

私は、玄米正食を始めて約三十年の間、短いものを含めれば、何度も断食をしています。その後、水みたいに薄い玄米スープを摂っても、体がカールと焼けて、熱くなつて調子が悪くなってしまうことがよくありました。

もし、胃と腸がきれいで正常に動いているならば、人間に必要な一日の食べ物の量は、私達が想像する以上に少なくてすむのです。もちろん、その食べ物バランスのとれた、質のよいものであることは言うまでもありません。玄米正食をしていて、いつまでもたっても病気がよくなるまいとすれば、よほど胃や腸がやられているのです。

### 宿便がとれると人が変わる

宿便の出る時が排毒のピークで、いちばん危険な時です。ここで邪食をしてしまつたら、せつかくの努力が水の泡になってしまいます。うまく症状を乗り越えて、宿便を出してしまえば、事態は一気に逆転して、すばらしい状態になります。宿便の抜けた直後の女性の肌が、生まれたての赤ちゃんのように桜色で美しいのを、私は何人もの病人を治して見えました。

排毒が終わった時は、ほんのちよつとの玄米でも、それがきれいな血になります。その血が循環すれば、病気の症状はほとんど消えてしまいます。宿便が抜けた時点で、舌苔も取れます。食欲も出てきます。

そればかりでなく、心理状態も変わります。そういうきれいな血が脳へ入っている時は、人間の性格や気持ちガラリと変わってしまいます。今まで陰鬱だった人が、急に明るく、ほがらかになったり、何もやる気のしなかった人が、もりもりとやる気が出てきたりします。

私達は、ただ肉体の病気を治すためだけに、正食をしているわけではありません。心のゆがみや判断力の低さを治し、より健康でより幸福な人生を送るために正食をするのです。判断力の低さや心のゆがみも、やはり、血液が汚れているのが原因です。

桜沢先生が、よく、玄米を食べると利口になると、言っておられますが、これは、きれいな血が脳へ行けば、判断力も高まるからです。

### 排毒は一度だけではない

この宿便を抜いた状態で、そのまま、きちんと正食を続けたら、すばらしい人間が出来上がるわけなのですが、現実にはなかなかそうはいきません。たいていの場合、排毒が終わった直後のすばらしい状態がいつまでも続かず、バランスのくずれた食事をしたり、悪い物に口をつけたり、まったく正食から離れていつてしまつたりします。

宿便が出たといつても、第一回目では、胃壁や腸壁にこびりついているものの表面が、かるく取れたにすぎません。上の方がよくわずか取れただけでも、その時に出ている症状は消えます。そして、一時的に良くなります。

粘膜についている毒の度合は、人によって違います。また、病気にはいろいろな段階があります。血

液が汚れているだけでなく、脂肪や細胞も汚れて、それぞれ毒素を持っています。

私達の身体の要素は、母胎内でほとんど出来上っています。妊娠中に母親が悪い物を食べれば、その都度、胎児の骨や臓器を作っていく過程に大きく影響します。また、生まれてからの食べたものによっても、体質はひじょうに違います。

妊娠中、母親が最初に正食をすれば、生まれてきた子供の骨や臓器やそのほかの器官は、ひじょうに丈夫です。そういう子供が悪いものを食べ、その毒が原因で病気になるたとしても、臓器がやられていないので、わりあい簡単に治ります。

また、人間の体は、だいたい十七、八歳くらいまで成長を続け、骨格も完成し、それ以降はあまり変化しません。ですから、大人になるまでの成長期に粗食で育った人の体は丈夫です。この間に邪食をして育った人の骨や臓器は、だいぶやられていて、体質も弱いのです。

第一回目の反応で、消化器官がある程度きれいになると、玄米が咀嚼され、吸収されてきれいな血ができて、体の中をめぐります。そうすると、また次の古い毒の層を取り始めます。

こうして、排毒は何回もくり返されるわけです。丈夫に生まれて、丈夫に育った人の病気は、せいぜい皮下脂肪の段階までです。しかし、弱い体質に生まれ、そのうえ若い時に邪食をした人は、臓器や骨にまで毒素がたまっていますから、それを全部とるとなるとたいへんです。

おもしろいことに、体に蓄積されている過去に食べた物の毒素が溶ける時、そういう毒素で出来た血

が体の中をめぐっている時に、それと同じ食べ物がかむように欲しくなるのです。いわゆる、中毒の現象です。こういう状況を、意志を強くして切り抜けて、その毒を出してしまえば、もう欲しくなくなっています。

逆に、誘惑に負けて、少しでも手を出してしまえば、元も子もありません。ただでさえ、排毒はきりがないほどくり返され、そのたびに、溶けた毒血がまざるのです。よほど意志を強固にして、胃腸を徹底的に治してしまわなければ、体の奥の方の毒を取ることはできません。

あんがい、玄米を食べていても、きれいな血に毒血がまざって流れているために、なかなかよくならない人がいるのです。

それでも正食をすれば、ふつうの食事をしている人達がどんな老化現象をおこすところを、ある程度に回復させ、そのペースを遅くすることはできるでしょう。ただ、骨がらみの毒は、必死になって、ひじょうに厳格にやっても、なかなか抜くのが難しいということです。

### 背骨からの排毒

私が玄米正食を始めて、今年（昭和54年）でちょうど30年目です。私の母親は正食を知りませんでしたから、妊娠中にもいろいろなものを食べたと思います。生まれ育った所は熱海ですから、とうぜん、魚をたくさん食べました。特に、甘いものが大好きで、砂糖中毒でした。二〇歳までに、とことん砂糖をとり、二十三歳の時には肺を全部やられてしまいました。骨格を作り上げていく期間に、イヤという

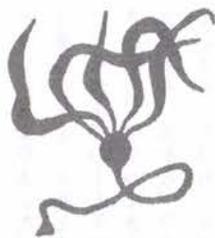
ほど砂糖をとったので、その砂糖という陰性は、みな骨の中に入っています。

昭和25年に、桜沢先生の「宇宙の秩序」の本を手にして以来、今日までクソまじめに玄米を食べてきました。表大なれば、裏もまた大なりです。

その間、さまざまな反応がおこりました。3年目の反応、5年目の反応……といろいろすごいのがありました。それでも、なんとか乗り越えて、十四年ぐらい過ぎました。睡眠時間も3〜4時間で、何をやっても疲れない、頭も少し利口になったんではないかと、内心うぬづれながらやっていました。

ところが、15年目くらいから約1年の間、背骨がミシミシと痛みました。夜、寝ていると、骨がギーンと削られるように痛いです。玄米を十五年も食べていて、いまさら、あつちが痛い、こつちが痛いなんて言えませんから、女房にもだまって、難有り、すなわち有難し、と思つて、じつとがまんをしていました。

痛みは、上の方からだんだん下の方へさがっていききました。尾髄骨までいけば、カルシウムの固まり



のいちばん陽性な排毒が終わるんだからと、必死でがんばったわけです。そして、尾椎骨の痛みも一応取れたので、これで自分はほんとうに生まれ変わったのかと思つたのですが、そうは問屋がおろしませんでした。

8年前には、女房が倒れてしまいました。彼女はもともと丈夫でしたが、結婚してから二十年近く、やはり、クソまじめにやつてきました。それまでに5人の子供を安産で産み、のちに6人目の子供を産んだ時は、自分で取り上げるくらい軽いお産でした。

子供達を育てながら、押しかけてくる病人の面倒をみて、来客の応対をしてと、目のまわるような忙しさです。人の二倍も三倍も働いていました。そのうえ、彼女の父親がガンになってしまったので、夜もろくろく寝ないで看病をしていました。

その元氣な女房が倒れた時、顔はまっ黄色で、体は水のように冷たいのです。何をやっても食べません。あとで聞いてみたら、3カ月くらい前から、玄米が食べられなくなつて、ゴマ塩ばかり摂つていたというのです。体が陽性になつて食べられないのに、そのうえ、ゴマ塩を摂つたら、ますます体が縮まつて、もう何も入らなくなつてしまします。

父親のガンの看病をしているうちに、その毒素をたくさん吸ってしまったのです。私は、どうしても助けなければと、必死で看病しました。全身に生姜シップをして、芋パスターをほり、その上から焼き塩であたためる、これを何度もくり返したのですが、十日以上たつても、体は冷たいままです。

考えぬいたすえ、梅干しの黒焼きを葛にまぜて飲みました。二日ぐらい続けたら、足の先がほんの

少しあつたかくなつてきました。それから、小豆を炒つて作ったヤンローを塩味にして、これも葛にまぜて飲ませました。そして、2週間目くらいに、かろうじて体にぬくもりが出てきたのです。

それから5カ月間ずつと、1日に3回ずつ、全身に生姜シップをして、芋パスターを貼りました。そうしたら、まっ黒な血が浮き上つてきました。(詳しくは、「新しき世界へ」48号を参照)

玄米をまじめに食べて二十年近くの女房にして、この始末です。体の芯の方に毒があつたということです。油断はできないものです。

### 脳からの排毒

私は、1カ月の間、断食をして看病をしました。あまりに緊張してしまつたので、何も入らなくなつてしまつたのです。そして、一睡もしませんでした。今でも睡眠時間は短いです。一日二、三時間は寝ますが、断食をしただけで眠りません。

その時、極度に緊張したせいでしようか、頭の右側の中がわれるように痛み出しました。青そこひのように、ものすごい熱があるので、眼球が固くなつて、これもわかるように痛いです。何も食べていないのに舌苔が出てきました。砂糖などの陰性の毒が頭の中で焼けているんです。鼻をフツとやると、頭蓋骨の中から、溶けたものがツーツと口の方へ入ってくるのがわかりました。

大根湯を飲んでもぜんぜんダメです。椎茸スープも飲んでみましたが、どんぶり2、3杯飲んでたいては効きません。すごいきおいで焼けているので、ちよつとやそつとは熱も痛みもひっこまない

のです。それで、冷凍みかんを二十個くらい食べてみたら、やつと少しおさまりました。それから3年間、毎日、冷凍みかんを二十個と椎茸を何十個となく摂りました。それまでの十七年間、私は、果物も椎茸もいっさい摂らずにやつてきたのです。

そして、3カ月くらい前から、今度は頭の左側の上方が焼けています。やはり、すごく熱いです。ちよつと塩気を摂ると、頭の方から甘い汁がたらりたらりと出てきます。ちよつと氷水にかける甘露水のようなものです。舌苔も白いのが出ています。

脳の毒を取るのには、いちばんやつかいです。脳がどのくらいやられているかは、目を見ればわかります。年を取るにしたがつて、老人環といつて、黒目と白目の境がぼけてきます。死ぬ時の人ののは、ほとんど境がわからないくらいにぼけています。現代人は老人でなくても、黒目の上の部分がぼけています。

眼球にも体全部の症状が出てきます。上の部分は頭を表わします。そのぼけている具合によつて、どのくらい脳の動脈硬化がすすんでいるかがわかります。今の都会の子供のまぶたをめくると、ほとんど目が上のがやられています。これは、たいへんな問題です。

私達の体の臓器をはじめ、筋肉、皮膚、爪、髪などは、新陳代謝をくり返し、古い物が新しいものに交換されるので、よい物を食べてきれいな血液をまわすように心がけていけば、そう簡単には老化しません。

ところが脳細胞は、生まれた直後から、もう代謝しないのです。百五十億本の神経繊維(ニューロン)がたてに走つていて、脳を使う都合にしたがつて、

その間に横じわがぎざまれていくのです。脳細胞の栄養補給のために、毛細血管がたくさんあります。それがつまれば、脳動脈の硬化です。

今の医学では、呼吸が止まり、脈が止まった時を「死」と定義していますが、実際には、心臓を動かす脳の働きが止まってしまえば、必然的に死を意味することになります。

ですから、脳細胞を回復させることが出来なければ、私達は真の甦りは出来ないわけです。

私など、約三〇年間に、馬鹿みたいに正食をやつてきて、今やつと、脳の排毒が始まっています。ずいぶん丈夫にもなつたし、毒の消し方も勉強したので、もう昔の二の舞いはしないでしようから、このへんで少しいろいろな物を食べて人生やり直そうか、なんて思うのですが、これではまだまだダメですね。

### 少食、少飲、そして純正菜食

このように、玄米正食を始めたといつても、真の身心改造は一朝一夕に出来るものではありません。しかし、まじめに努力すればするだけ、確実によい方向に進んでいるのです。

玄米正食による身心改造の第一歩は、まず、宿便を抜くことです。前にも言いましたが、体内の水分を少なくして血液を濃縮すれば、多かれ少なかれ、体内にたまっていく毒が取れてきます。

病気を早く治したいと思うのでしたら、一週間から十日ぐらいの間、少食、少飲にする効果が上がります。なにも断食などしなくてもいいのです。ただ、出来るだけ食べる量を少なくし、湯茶をひかえ、なるべく体を動かすようにするのがコツです。

玄米をよく噛んで食べるだけでなく、お粥や葛を摂ってもいいです。とにかく、体質に合ったものを摂ることが大切です。

最近では、動物性食品を摂りすぎて陽性な体質の人が多くなります。こういう人は、いきなり、ゴマ塩をかけた玄米ご飯とみそ汁だけという食事をすると、危険な場合があります。あまり塩気のない、ソーメン、玄米スープ、野菜スープのようなものを入れていきます。

陰性な体質の人は、穀類が食べられる間は、出来るかぎり入れてください。そして、血をたくさん作っていくようにしなければなりません。

とにかく、あまり食物を入れなければ、疲れた胃腸は休息をとり、元気になって動き始めます。そうすれば、正食の効果がすぐよく出てきます。

たとえ短期間でも少食少飲が出来ないというのなら、長い期間かけて、悪いものをひとカケラも食べないくらい厳格にやることです。それでも、宿便は少量ずつ取れていきます。

せっかく玄米正食を始めても、いろいろな理由で離れていってしまう人がいます。お釈迦さまが「守破離」という言葉を残しました。人間というのは、教えをまず守り、それを破り、それから離れていくものだというのです。

正食を離れ、離れてあの世へ行ってしまう人も多いのですが、もう一度もどつてきて、それから本式に、まじめにやり始める人もいます。最初、守る期間を長くやった人ほど、その率が高いです。

ですから、私は、初めはあまり割引きしたようなやり方ではなく、クソまじめといわれるくらいに厳

格に正食をするようにすすめています。

生まれてこのかた、ほとんど動物性を摂っていないような人が、たまに魚くらいを食べたというのなら、そう問題はありません。しかし、ほとんどの日本人には魚が入っています。また、最近の食生活では、肉食や甘いものが恐ろしいほど増えています。肉、魚、砂糖、果物などで出来た細胞をかなり持っている人が、魚や果物を入れながら食養をしても、前の毒はなかなか消えません。前に悪い物を入れて、それで体を悪くしていたら、やはり、百パーセントの純正菜食でやらなければ、本当の血液の浄化は出来ません。

私自身、長い間、馬鹿みたいにやつてきて、昔の毒が次から次へと取れてきました。いまだに排毒しているんです。クソまじめにやるから毒が取れるのではなくて、これでもか、これでもかと毒が出てくるので、怖いからクソまじめにやっただけです。

私の場合は、昔、極端な邪食をしてしまったので、きりなくいろいろな症状がでてくるのでしよう。安心できないからやっっているのです。もし、こうした症状が出なければ、かえって、ある程度のところいろいろなものを食べたかも知れませんよ。

まあ、皆さんも、自らの手で健康で幸福で自由な世界を築き、楽しい人生を送るように、がんばって正食をしてください。

(昭和53年7月27日、海の健康学園にて)

(文責/曾我部一美子)

# 肉食の化学

武者宗一郎

(大阪府立大学工学部教授)

## 1 食べものと生物のクローン

クローンというのは枝分れのことだ。いま生物の進化にこのクローンを割り当ててみると、原始生命→単細胞生物→単藻類→植物系生物→動物系生物となる。さらに各々のクローンは細分化され、哺乳類→霊長類の頂点に人間が立っているということになる。(図1参照)したがってどんな動物でも、その内奥の芯心は植物的であると言える。

人間でも例外ではなく、内側のいわゆる「植物人間」と俗称される部分はすべて自律(神経)系と呼ばれるところの完全自動制御系、換言すれば植物と同じような機構によって神から活かされている。その外側に大脳新皮質が支配するいわゆる体覚(神経)系が動物としての機能を発揮するために、蔽いかぶさっていると考えればよい。睡眠中の動物の姿を想い浮かべれば大体の見当がつくというものだ。しかし死の瞬間を考えてみれば判るように、屍そのものの実体は植物系が過去のすべてを支配

していたということに気付くであろう。つまり動物は肉体という化学物質をもって形成されてはいるが、それが現に生きているというのは眠っているでも、目覚めていても、植物として活かされているということなのである。

動物というのは覚醒時にのみ動物としての心や意識を持ち、植物とは全く異なる機能を發揮するのである。つまりその差異は脳の機能の差だけなのであり、それ以外の化学物質的な実体というのは全く植物も動物も変わるところはない。

しかし植物と動物とは化学的実体は同じでも、その生理機能は全く異なるのである。だから眠っている動物は非常に植物的ではあっても決して、植物そのものではなく、植物的な動物と考えれば、当らずとも遠からずである。なるが故に生物は、よほどのことでもない限り、共食いという行動をとらない。種の絶滅を迎えるが故である。でも雑食性の人間が、その類似行為であるところの輸血や臓器移植などを医学の名において実施している

のは、生物学的に大きな問題であることを知るべきである。

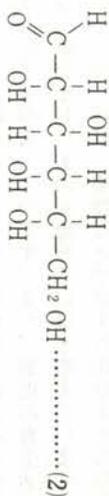
## 2 植物と動物の化学機作

ユーグレナのような下等生物は、明らかに昼は植物、夜は動物としての行動をとる。実は一般の植物も、昼は完全な植物であるが夜になるとやや動物的というか、非植物的な行動をとる。それは植物としての第一次呼吸を休め、根が酸素を要求するからである。

植物は日中、太陽光が皆さんとふりそそいでいる折りに、(1)式に示すように光合成反応という化学反応を行っている。(途中の複雑な過程は省略)



ここで $\text{h}$ はプランクの定数、 $\nu$ は光の振動数、つまり光(量)子のエネルギーである。多くの植物は大体、緑青色の光線(紫外線あたりの光子エネルギー)を用いている。 $\text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6$ は炭水化物の基本物質でブドウ糖と呼ばれ、次の化学構造をもっている。



この(1)式は「植物」のみがもつ絶対的な特技であって、植物的な生物や、動物には全く真似の出来ない生理である。これを「光合成」という。ひとたびブドウ糖が出来ると、これを原材料

図1 生物のクローン

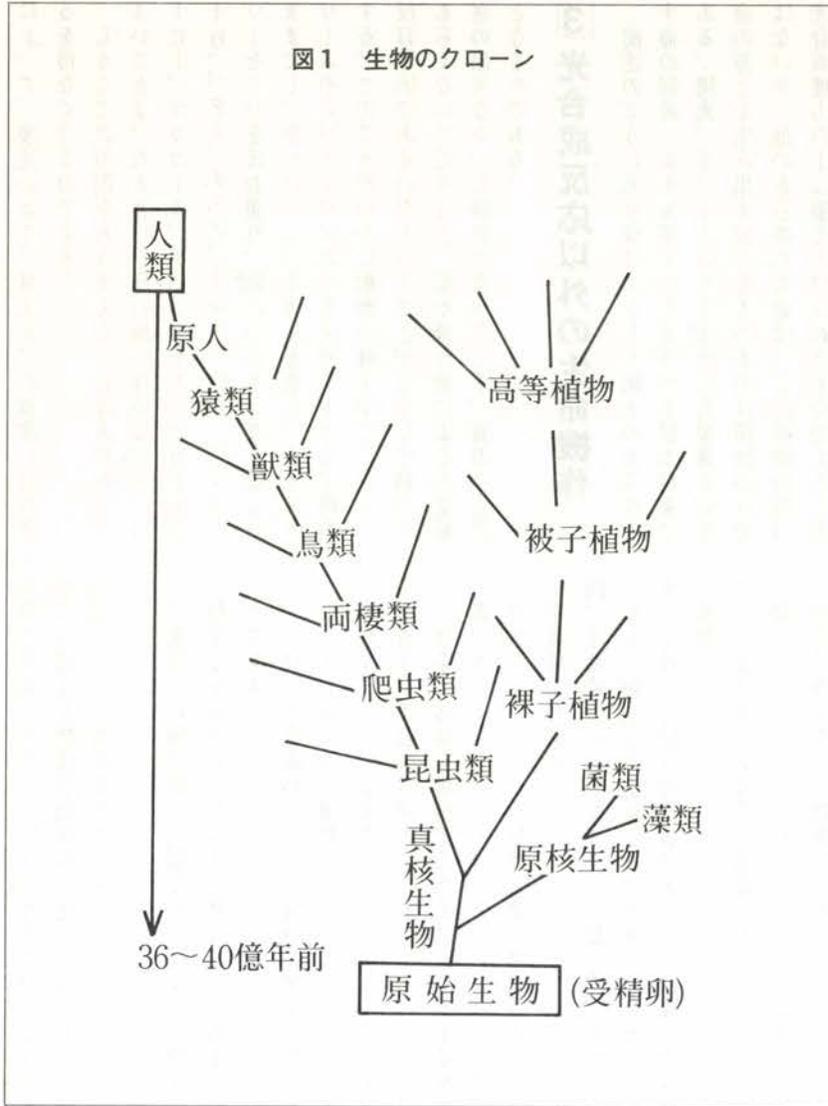


表1 生物体中の平均元素分布  
(生鮮重量当りの重量百分率)

元素	含量(%)	元素	含量(%)	元素	含量(%)	元素	含量(%)
O	70.0	Na	$2 \cdot 10^{-2}$	Zn	$5 \cdot 10^{-4}$	As	$3 \cdot 10^{-5}$
C	18.0	Cl	$2 \cdot 10^{-2}$	Rb	$5 \cdot 10^{-4}$	Co	$2 \cdot 10^{-5}$
H	10.5	Fe	$1 \cdot 10^{-2}$	Cu	$2 \cdot 10^{-4}$	Li	$1 \cdot 10^{-5}$
Ca	$5 \cdot 10^{-1}$	Al	$5 \cdot 10^{-3}$	V	$n \cdot 10^{-4}$	Mo	$1 \cdot 10^{-5}$
K	$3 \cdot 10^{-1}$	Ba	$3 \cdot 10^{-3}$	Cr	$n \cdot 10^{-4}$	U	$1 \cdot 10^{-5}$
N	$3 \cdot 10^{-1}$	Sr	$2 \cdot 10^{-3}$	Br	$1.5 \cdot 10^{-4}$	Cs	$1 \cdot 10^{-5}$
Si	$2 \cdot 10^{-1}$	Mn	$1 \cdot 10^{-3}$	Ge	$1 \cdot 10^{-4}$	Se	$< 1 \cdot 10^{-5}$
Mg	$4 \cdot 10^{-2}$	B	$1 \cdot 10^{-3}$	Ni	$5 \cdot 10^{-5}$	I	$1 \cdot 10^{-6}$
P	$7 \cdot 10^{-2}$	Ti	$8 \cdot 10^{-4}$	Pb	$5 \cdot 10^{-5}$	Hg	$n \cdot 10^{-7}$
S	$7 \cdot 10^{-2}$	F	$5 \cdot 10^{-4}$	Sn	$5 \cdot 10^{-5}$	Ra	$n \cdot 10^{-12}$

上記のほか、Be, Ga, Zr, Ag, Cd, Sb, Te, Ta, W, Re, Au, Tl, Bi, Th なども検出されている。

藤原、原口『生物分析化学演習』より。

として、根から吸収したリンやイオウやカリウム、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、窒素など、図2に示した、いわゆる生元素と呼ばれる元素と酵素反応という素晴らしい化学合成反応を用いて、植物体内でその生命に必要なあらゆる化学物質、たとえばブドウ糖の縮合体であるデンプンな

どを合成してゆくのである。これは驚異である。つまり植物は土という大地に根という「胃腸」を挿し、光と大気と水さえあれば生きてゆける基本的生物であって、これを吾々は第一次生物と呼ぶ。これに対して、この植物を「食」として生きる動物、換言すれば草食動物のことを第二次生物といい、

「動物」を「食」とする肉食動物を第三次生物という。その意味で人間は第二・コンマ・三次の動物と言っても良からう。水虫のように動物を喰う植物もあれば、植物に寄生する植物など、たくさんのクローンがこの世に出現したのである。かくて人間は、おのれの居住する地球上の緯度

によつて、後述のように身土不二の食律に従わざるを得なくなるのである。

しかしこの原則をわきまえない日本人の如何に多いことよ。たとえば日本の地に住みながら、コーヒー、コココーラ、チョコレート、ココアをすすり、バター、チーズ、ミルク、ハム、ベーコン、ソーセージをほお張り、朝にハムエッグをほしいままにし、夕べにハンバーガーを食し、アイスクリームやらバナナやメロンをデザートとして摂取する。このことがいかに積尊の身土不二に反し、反日本であるのだということがどうして判つてもらえないのだろうか。船や飛行機による大量輸送の出来なかつた時代の食べ方こそ、真の「正食」となるのである。

### 3 光合成反応以外の生命機作

前述のように光合成はまさしく地上のあらゆる生命の起源、エネルギーとも言うべき根本現象である。陽光、水、土という宇宙の三大要素から生命の源とを生ま出す能力をもつものは植物のみではないか。他のあらゆる生命は、この植物の持つ光合成能力の上に築き上げられたものであると言つて誤りはなからう。なるが故に、生物の進化のクローンの完成が可能となつたのである。

ではこの基本となる植物の「光合成機能を除いた、それ以外の生きてゆくために必要な生化学反応を考へてみよう。結論を先に示すなら、植物も動物もなんら変わるところはないのである。重ねて言う。光合成反応以外の生理機能の大すじは全

生物に共通なのだ。たとえば生物が生きてゆくために必要な生化学的機作と能力の主なものを集約してみると次のようになる。

- 一、遺伝、新陳代謝、生殖など自己保存と種族保存などを司どる、DNAとRNAの合成生産のプロセス。
- 二、生長、体温維持のための発熱に要する熱（カロリー）、あらゆる運動に要するエネルギーなどを発するために必要なミトコンドリア内におけるATPの合成生産のプロセス。
- 三、体姿、体形を維持するために必要とするケイ素、カルシウム、ストロンチウム、バリウム、マグネシウムなどの無機元素の摂取方式とその生産能力や形式。
- 四、生命維持に必要なビタミン類（無機、有機）、ホルモン類（同）の生産と能力とそのプロセス。
- 五、生体の骨核有機物質であるタン白質の合成生産能力。
- 六、生命活動上必要な、糖質、脂質、アルコール類、ケトン、アルデヒド、アミン、過酸化物質等あらゆる生化学物質の生産のプロセス……等。

これらのあらゆる生化学的な化学合成反応は、すべて一連の「酵素」と呼ばれるところの素暗しい化学物質によつて、地上生命圏内における絶対温度範囲（約二七〇〜三九〇K）内と、気圧（約九〇〇〜二〇〇〇ミリバール）内において、熱力

学的に自然な方向に反するにわかかわらず、自然に行われる。この「反自然的な自然」すなわち、エントロピーマイナス（ $-D.S.$ )を生み出す能力をもつた物質魂こそ、自己再生と生殖行為によつて自己再現とを可能にし得る能力を持った「生物」と呼ばれる存在なのである。であるから、光合成反応をのぞいて、動物も植物も生物としての機能的な区別は本質的に存在しないのである。

### 4 人類が雑食性である意義

上述のようにもし最初に植物さえあるのなら、そのクローンの後にくる生物は何が誰を食としようが、誰が何者に喰われようが、生物が生物として生きる上に、化学的には全くのランダムな可能現象であつて、善悪や功罪とは無関係である。現にアンチモン(V)を食べてアンチモン(III)を糞とする「アンチモン生産菌」だとか、水素を食料とし、一酸化炭素を吸気しながらメタンガスと呼気とするという「メタン生産菌」といったような生物まで地上に現存している。

だから人間にしても何を食べたところで「健康に生きてゆける」のでありさえするならば、実は何を、どのように、どれだけ食べようが「化学の世界だけ」から申すのなら、全く御自由なはずである。何故なら前記の化学反応は、光合成を除いてすべての生物に共通だからである。

人類が二〇〇万年前ホモサピエンスとして誕生以来、（最近中国で北京原人より五〇〇万年くらい古い化石の発見が伝えられた由）古代人達は草

実(稻、麦、豆、ヒエ、アワなど)を指でもぎとり、前歯でモミを外して吐き、生玄米や生玄麦をかじつたに違いない。しかしこれだけで草原を活動するにはエネルギー源が不足なために、動物達を追い立て、いわゆる狩猟民族となつてゆく。

つまりヒトという生物種は雑食性生物にならざるを得なくなつたのである。菜を摂ろうが穀を食べようが動物をとらえて喰おうが、いっこう差し支へはないはずである。しかも火を覚えたホモサピエンスは原人よりもはるかに優れた能力を持ったため、あらゆる地上の環境に適応し、原人に打ち勝ち、次第次第にその員数と勢力を増大させてゆく。よつて食を得るためには次第次第に地球上のあらゆる方向へ拡散移動を余儀なくされる。

かくて人類は何十万年もかけ、地球の各方面に散つていかねばならなくなつた。それに加えて大陸移動や気象の変化などのため、吾々の祖先は今からおそらく数十万年前頃に地球上のそれぞれの位置に住み分けられてしまつたのであろう。これが現在のいわゆる「民族」である。

北方に押しやられた民族、南方に流れざるを得なかつた民族……彼らはそれぞれのトコロを獲得し、集団となり、ついに国家とまでに固定されるに至るのである。

北方に移行させられたエスキモーやアイヌ達は、植物といへば海草しか生育しない氷上の生活を余儀なくされる。野菜や米など食べたくともあるはずもなく、やむなく魚獣の生肉を主食とするが、肉食が身に合わぬ子供達は死亡し、子孫を残すこ

とが出来ない。生肉食に適応できた子供達だけが氷上に生き残り、子孫を産み伝えてゆく。これが自然淘汰の現象である。

南方に押しやられた民族はそのまた逆で、植物は巨大で食に適さず、やむなく果実を主食とし、小魚介類を副食とする民族にならざるを得なかつたまでである。故に彼らの生理は極陰(▼)のパナナやコーヒーに今もつて適するのは当然である。私も今後もしも、マニラに永住しなければならぬと決まれば、毎日コーヒーに砂糖を入れて飲み、パイナップルやバナナ、パイア、マンゴー、ヤシ、パンの実を主食に切り換へることであらう。オカズはヤシガニが良い。

このような食の摂り方というのは元来、人間の嗜好などという、わがまま勝手によつて選択されたのではなく、地球上の緯度という絶対的な条件によつて自然に(天なる神によつて)定められてしまつたのである。つまり天律であつて、人間が作つた法律などというインチキものでは決してない。これがいわゆる「食律」である。

生物が自己の生命を全うするために必須な「食」はこのようにして、その生物が、その位置で、その時刻に摂取し得るものを食するべきなのである。これが身土不二の原則である。

動物は位置を変位できるが、その行動半径はそれぞれ生物によつて大体定まらっており、いわゆる「渡り」をする鳥類や魚類を除いて、陸上動物の移動半径は意外に小さいものである。恐らく人間の日間移動距離は平均二〇〇〜三〇〇kmくらいの

ものだ。

船舶や航空機にモノを言わせて、何万キロメートルもの外国から、砂糖やコーヒー、コーラ、バター、ミルク、チーズ、チョコレート、そして最近では獣肉までも金を払つて輸入し、これを購入して胃の腑に入れるということは、特に人類同士が「自殺的食律違反」を犯していることになる。ただちに止めねばならぬ事柄である。円安だの円高だの石油ショックどころの騒ぎではない。民族存亡に関する一大事であることと知るべきである。

## 5 私と肉食

私の父が早稲田大学の学生であつた明治三十七年頃、一番モダンで珍しくて、安くて旨い会食は馬肉のスキヤキであつたそうである。神楽坂の料亭でタラフク食べて一人五銭であつたとか聞いたのを覚えている。日露戦争の後だつたから馬はたくさん余つていたので安かつたのであろう。舶来のシユガール(砂糖)などをタップリ入れて、父親は若き日をハイカラさんで通した。その父も私が小学校六年生のとき四十四歳の若さで肺を病んで死んでしまつた。

病む前の父はモボでハイカラーさんであつたし、上手にヒゲもたくわえていた。小学生の私には、なぜ父がこんなにも早く生命を絶つたのかは判るはずもなく、悲しい思い出だけが残つた。その頃の母は美人であると共にモボでもあつた。今でもはつきり覚えてゐる食事は、ラードであげたビーフカツレツに赤ナス(トマトのこと)と生キャベ

ツが添えてあった誕生祝いの御馳走である。

ところで日本人は伊藤博文が欧米視察から帰国するまで、四足獣の肉類は神道の教えに従って口にしなければならぬであつた。これが博文という偉い人が、

「エゲレス（英国）では牛の肉や乳や、バターなるアブラをパンと称する焼物に塗布したもののや、チーズなるものをカマボコの切身の如く食し、身の丈は仰見するが如く大であつた」

などと喧伝したものだから、吾が両親も、これぞ最先端を行ずるものとして私共を肉食で育てて下さつたらしい。

良かれと思つて下さつた親の恩愛に対し、今私は何一つウラミツラミは無い。しかしこれは明らかに日本人としての食律違反を犯していたのであつたのである。その根因といへば両親が、共にモダンボーイとモダンガールのカップルであり、当時のエリートであつたというあたり根ざしていると思われる。母は大正の頃すでにピタミントンとかホルモンという語を私達の前で良く使つていたし、頭の良い、素晴らしい母であると自負自慢をしていたことを想い出す。東魂洋才を忘れ、ひたすらに西欧科学文明によいしれていた証拠でもある。

その頃、東京でも肉屋さんと、赤ナスを売つてゐる果実屋さん（当時のトマトはアメリカ産で横文字の新聞紙に一つ一つ包んであつた）は高円寺に一軒ずつしかなかつた。

今日のおカズは何が良いの？ と母から問われ

ると、「カニコロツケ、サケのフライ、カキフライ、オムレツが食べたい」と答える有様だつたから、私は45歳になる頃には髪の毛は真っ白になつてしまつた。でも大正の頃の食料はすべて純正のものしか無かつたからこそ、今日こうやって元気に暮らしているのだと母親と、その当時の社会環境に対して感謝している。今の人々の「食」に対する危険度の増大は想うにお気の毒である。食品購入の際に十分の厳選をされるよう心から祈らざるを得ない。

## 6 肉食とは何か

さて、肉とは何か。肉食とは何かを化学しなくてはならない。と言つて、その総てを私一人で展開しろと言つても無理である。PUの原理から見た見解もあるうし、純化学的な立場もあるうし、経済的な意味、宗教的な意義もあることであろう。いわゆる栄養学的立場からすれば、前述したように、植物であれ、動物であれ、どのみち物質としてとらえるなら、タン白質も脂質も糖質も化学的にはそれほどの大差はないものである。であるのなら、肉食でも菜食でもどちらでも差し支えないではないかという立場をとるのが西欧の科学的思想、つまり現代栄養学的論拠である。

しかしここで立ち止まつて良く考えなくてはならない。たとえばモルヒネ様物質という極陰物質は、ケシやコカやコーラのような植物が造るけれども、人間も快感を感じている瞬間、大脳の皮質の表面で10万分の1秒間くらいのアツという間に

自分自身でこれらを造つてしまふということが最近の研究から明らかになつて来たのである。

何も或る種の植物だけが特異的に生産するのではない。快いとか、気持が良いという感情を吾々が（猿も犬も猫も同じ）持つというのは、大脳にモルヒネ様物質（モルヒネやコカインやヘロインなど……）が瞬時に生産されるからであり、それゆえ名画を觀賞して陶然としたり、名演奏に忽然としたり、感激したり、落涙したりも出来るのである。

カルシウムにしても、たとえばスカンポの茎を噛んで飲み込めば、それは蓚酸カルシウムとして唾液にとけてカルシウムイオン（ $\text{Ca}^{2+}$ ）と蓚酸イオン（ $\text{CO}_3^{2-}$ ）とになつて胃の腑に送り込み、カルシウムイオンとして摂取することになる。

だからカルシウムを体内に摂取するには塩化カルシウムであろうが、炭酸カルシウム（大理石、真珠、貝ガラなど……）であろうが、スカンポであるうが、少しも変りはなく同じである。ただここで少々異なる点を挙げれば、各々の場合、溶解度の差や共存物質の差（マトリックス効果という）に基づいたエントロピーに若干の差があるのと、カウンターイオンの差異に原因するエントロピーの差があるのみである。カルシウムイオンはカルシウムイオンとして厳存し、体内に入つてから消化管や細胞膜のところでは何イオンと対を造らせるかというだけのことである。

だから南部鉄の釜から溶けて出て来た鉄（III）イオンが、腸や脊髄の中でヘモグロビンに合成され

たとしても、何の不思議はない。赤血球の中の鉄は食品中の赤血球の中の鉄を摂取するのが良いと考えて、肉や生血を毎日飲み食いする必要はない。吾々の体内は酵素という素晴らしい物質をたくさん持つていて、これらの難業を難なくやってのけるように出来ているからである。

植物も動物も同じような蛋白質を持つている。消化酵素がこれらを加水分解すれば、すべては同じ万国共通(生物としての)のアミノ酸という単語にバラバラに分解されるのだから、あとは本人のDNAの指示通りに、本人の肉蛋白質に翻訳すれば良いまでのことである。牛肉を食べてもゴボイを食べても人間の血肉になるのはそのためである。

人間が自然毒(フグ毒、クモ毒、ヘビ毒、キノコ毒など先祖が人体実験で教示して下さったもの)を含まない自然界の生物のみを食べるとするならば、虫であれ、鳥であれ、雑草であれ、岩石土壌であれ、その摂取量とバランスさえ誤まらぬ限り、すべての自然界は食であり、吾人の健康に加わってくれるであろう。

だから、カイコのような単食性生物でない人間にとつて、実のところ、肉食だの穀食だの菜食だのといつて化学的にメクジラを立てる必要は全くない。これらは物質的に平等であり、ただ含有成分に若干差異があるのみである。

しかし、この差異こそが実は重大な因果を含む素因の一つとなるのである。

## 7 肉食大いによろしいのか?

さあここまで来ると、ハタと突き当るであろう。武者先生は肉食をむしろ奨めるのかと。飛んでもない。今迄での話の大部分は、ホモサピエンスとして、人類としての科学的見解であることを忘れてもらつては困る。前述のように、地球上の位置を日本なら日本国というふうに三次元的に位置を定めるなら話は全く異なる。

つまりこの先は無双の原理から誘導される身土不二の原則、つまり日本人としての食律にキビしく従わなくては、健康も、愛も、勇気も、幸福も正義もヘチマもないということになる。諸兄弟に對して、この先は申すまでもない所。

この先の論理は釈尊、二宮尊徳、石塚左玄、桜沢如一などの諸大先覚によって説かれたところであり、PUの諸兄弟なれば十分に御存知のことと思つて深入りはやめよう。

GO先生も晩年には宇宙の秩序の概念からのみ説かれ、「純正精進食はしなくても良い」などという論文を出されたのも、食養や正食の意味を「健康人」にのみ向けられたからなのであろう。病人というものは、わがままな罪人の一種なのだから、私が今述べた論理はぜんぜん通用しませんので、念のため申し添えよう。

晩年の桜沢先生は病人は一切おことわりだと申された由ですが、私など、いまだかつて一人の病人をも治療したことすらない。それなら病人用に別の論文を書けなどと言われようものなら、それ

こそ大変で、この何百倍のページ数を費やしたところで何の役にも立ちますまいし、第一、その内容は何一つ正鵠を得たものにはなりません、徒勞に過ぎないことでしょうから、私は書く気にもなれません。

諸君、病まふことです。死ぬるときは、朝なかなか眼が醒めなくて、12時間たつてもまだ醒めぬ……。変だなど家族が気付いたときには本人は既に死んでいた……。といったようなそんな死に方を私はしたいと思つてゐる。

### 各地のマクロビオティック活動

#### 東京・ロードクラブ例会

●3月30日(日) 朝13:00-17:00  
「育児総集編 新生児-中学生まで」講大森一慧 料一般1700円、  
会員1000円 参万世橋区民会館区  
民集會室 鶴盛谷奈加 ☎03-866  
・1020 望確認

#### 名古屋・正食講演会

●3月23日(日) 講大森英板  
I部朝10:00-12:00「ノイローゼ  
について」、II部朝13:00-16:00  
「呼吸法の効用」料一部毎1000円、  
I、II部通し1500円、個人相談5000  
円 参愛知産業貿易館/地下1階  
第2教室 参愛知除陽会/伊藤誠  
小牧市寺浦2943 ☎0568-76-2731

#### 第14回

### 山口県正食会健康講座

- 4月5日(土) 7日(月)
- 山口県玖珂郡由宇町 由宇温泉観光ホテル
- 講師/狩野誠先生(黒姫和漢薬所長 小川みち先生)
- 大人/2万3千円、小人/1万7千円
- 申込先/☎747 防府市南松崎町5-14 鶴島丈夫 (☎0835-21-3752)

# 生存への行進

## その13

### 大友映男



行進団は奈良(あじさい<sup>県</sup>) ↓ 五条(慈光会) 十津川 ↓ 田辺(紀和園) ↓ 和歌山、そして深日よりフェリーにて徳島に渡りました。四国入りしてからは徳島(本草庵) ↓ (小林自然農法園) ↓ 高松(喝破禅道場) ↓ 池田(佐尾山さん宅)を経て再び高松に戻り、東山産業という養鶏による共同体で資金調達のため

のアルバイトに汗を流しています。  
 (共同労働)  
 奈良のあじさい<sup>県</sup>滞在中とまた東山産業と最近2回にわたって資金調達のための仕事をしたのですが、改めて共同労働の楽しさや、そのパワーの大なるものを感じました。双方とも一週間

十日間の仕事で三十万円近い収入を得ることが出来ました。私たちはこの収入を個人個人に還元するのではなく全体の運営資金にしています。皆で働いて、皆が行進して行くために使います。いわばひとつサイフに近い形で行進団はやり始めています。

行進の当初は違いました。皆から参加費を集めて運営費にあてていましたし、資金調達のアルバイトをしても、個人個人に還元していません。一見、合理的に見えるこうしたやり方は、実は非常につまらない、資本主義的なやり方であり、行進中に何とか別の方角に向けて行こうと私たちは話し合ってきたのです。

今の私たちは、アルバイトに汗を流す者も、その間、料理や洗濯や、原稿、手紙整理などする者もみんなひとつなんだ。生きて行くために、行進を続けて行くために、皆が、本当に信頼し合っていて、必要な仕事を分かち合っていて行かなければならないと心から感じています。そしてこのような形に変わって来れたことを心から喜び、自然さを感じています。

皆で力を合わせることの喜びは本当に素晴らしいものです。

本来、人間は力を合わせて生きて行くようにできています。



だから本当に心から喜んで、喜んで、力を合わせて行くことが楽しくて、楽しくてしょうがない。そんな心の灯が、心から心へ、瞳から瞳へと伝えられ、ふるえ合って、こだまし合って、どんどんどんどんと広がって、この今の寒寒しく、すきんだ世の中で、サミシイ、カナシイ人生を送っている人々の心の中に点々と火が灯されて行かなければならない。2回の共同労働の教えてくれたものは非常に大きなものがありました。

行進もそういった意味ではもっともっと楽しいものにして行きたいし、大きな喜びの中に双手を上げて飛び込んで行けるような自分というものを磨いて行かなければならない、造り上げて行かなければと思っています。

#### 〔香川県健康協会の学校づくり〕

『むすび』等で活躍していらっしゃる酒井さん達が今、全寮制で正食、直耕を基礎にした新しい教育の場を造ろうという計画を進められているので、ここで紹介したいと思います。子供達に本当の教育をする場をつくりたいという酒井さん達の情熱にこたえて、すでに小豆島で土地提供をはじめ全面的な協力を申し出てくれている方もあり、

農業面で参加する方もいるということ、これからの運動の展開にぜひ多くの力を結集させて、この学校づくりを実現させて行ければ素晴らしいことだと思います。詳しくは香川県健康協会へ問い合わせして下さい。(高松市今里町四五五 〇六三・三三・五五)

行進団は一月二十九日に三木町を出発して、再び懇談会など聞いていただいた池田町の佐尾山さん宅に戻り、高知↓足摺岬↓松山↓伊予を経て九州入りする予定です。

一月に終わる予定であった行進も約2カ月ほどのびて3月末に沖繩入りして、沖繩で(規模は未定ですが)集会を催そうと考えています。沖繩出身で行進に参加した前里朝次郎君が取りあえず先に沖繩に戻り、集会の準備にとりかかってくださることになっています。

読者の皆様の中で沖繩での集会を催すについての御意見や、また情報などありましたら、ぜひ送っていただきたいと思ひます。よろしく願ひします。偉大なる魂が常にあなたと共にありますように。友よ、私たちはひとつです。

合掌

#### 生存への行進連絡先

〒180 東京都武蔵野市吉祥寺北町五丁目十七  
ミルキーウェイ内 〇四三・五・六三三

# 長年の秘密研究、ついに実用化!

## タワー式 天然海塩 製造許可おける

昭和54年11月16日、念願の“天然エネルギーを利用した塩製造装置”による天然海塩製造許可がおりた。この装置は、赤穂の天塩などの特殊用塩誕生後、次の課題として、ひそかに研究・実験を続けてきた《タワー式天然製塩法》のこと。昭和48年ころから有志が集まり、51年からは、伊豆大島の実験基地で研究を続けていたもの。

### 石油エネルギーを使わない タワー式天然製塩法

現在、日本専売公社が実施している《イオン交換式製塩法》は、一名、石油製塩ともいわれるほど、大量の石油エネルギーを使うため、将来があやぶまれています。

タワー式天然製塩法は、いっさいの人工エネルギーを使わない省エネルギー製塩法。太陽熱と風だけで海水を結晶化します。海水のくみ揚げも、新開発の波力揚水装置と無動力ポンプを併用し、自然力だけで、自動的におこなえます。これらの発明は、日本、アメリカ、フランスの3ヶ国に特許出願中。

### 海の天然ミネラルを結晶化 味は最高、健康にもよい

日本では、昔は、塩田で塩がつけられていました。塩田製塩法は、天日によって海水を濃縮し、濃くした海水を火力で煮つめるという方式。精製技術が導入されるまでは、比較的良質の自然塩がつけられていました。タワー式天然製塩法は、さらに良質の、最高品質の自然塩をめざして開発されたもの。

自然塩の品質にもっとも大きな影響を与えるのは、塩が結晶をむすぶ段階にあります。このとき火力を用いて急速に結晶をむすばせると、最高品質の自然塩はできません。

タワー式は、火力をまったく使わない完全天日製塩法。平温のままで、時間をかけて、じっくりと結晶させます。そうすると、海水に含まれている微量成分を、バランスよくとりこんだ塩ができるのです。

こうしてつくった天然海塩は、味はまるや



伊豆大島の実験基地

かで、むしろ甘みがあります。料理やつけものに使いますと、素材から自然の妙味を引き出してくれ、化学調味料などは要らなくなります。また、栄養的にも、人体に必要なあらゆるミネラルを含み、健康にもよい影響を与えてくれます。

### 専売公社が禁止する 天然海塩の配布

ところが、専売公社は、「製造は許可したが、配布はいけない」と言う。一方では、安全性に疑問があり、味もまずい化学塩を国民に押しつけながら、「昔のような天然の塩がほしい」という国民の要望に、公社に代ってこたえようとする民間の研究団体が、ようやく完成した天然海塩を、「たとえ無料でも、配布してはならぬ、廃棄せよ」というのです。

### 健康自衛のために 天然塩を自給しよう

塩は、タバコやアルコールとは違い、生命を維持するのに必要不可欠の基本食品です。化学塩の良否については、公社も異論のあるところでしょう。しかし、少なくとも私たちには、化学塩を選ぶか、天然の海塩を選ぶか

### 実験成功！波力揚水装置



その選択の自由はあるはずだ。

公社自身が天然の海塩を国民に供給するつもりがないのなら、私たち自身で天然海塩をつくり、希望者と分配しよう。それは営利のためではなく、健康自衛のために行なうのであり、憲法に保証された「健康な生活」を営もうとする、当然の権利であります。

ひとりでも多くの方が「塩の危機」、すなわち日本人の健康の危機に気づいてくださり、自分や、わが子の健康を守るために、この天然海塩の自主流通運動に参加くださるようお願いいたします。

## 天然塩の自主流通を要求する運動をおこそう!

# どこからもカネの出ない、自然塩運動に資金援助を!

## 重大なるお願い

日本食用塩研究会会長  
武者宗一郎

皆さんに、是非のお願いがあります。このお願いは、日本人として「人類の立場」に立つ、きわめて重大なお願いです。それは、私たちが毎日、口にする「塩」に関することです。ナーンだ、たかが塩だったのか、などと一笑に付きしないでください。今や、ことは重大なのです。

塩が人間の生命にとって、いかに大切なものであるかは言うまでもありません。でも、塩は、専売公社がキレイな品物を安く、安定して供給してくれているから心配はいらない、と思われるかもしれません。しかし、それはとんでもない時代錯誤です。

今の会社のような塩で、皆さんが子供を産み、育てることを、私は許しません。それはインスタント食品で育てると同様、断じてしてはなりません。

私は、公社の塩を食べようとは思いません。あれはたべものではありません。あれは製法の理念からいっても、また純度からみても、いわば「分析用試薬」です。私は、口にすべき塩は、生命の源であるところの海水から、主成分たる NaCl [塩化ナトリウム]だけを引きぬこうとするのではなく、逆に、水を引きぬいてつくられる塩でなくてはならないと考え

ます。塩化ナトリウムの場合は、急激な変化としては、直接、あなた方の生化学反応にはあられしません。けれども、たとえば妊娠現象を介して、次の世代へと、ゆるやかに、恐るべき変化をもたらすのです。この目にみえない毎日の微小な変化こそ、病変や催奇変化の元基につながっています。

イオン交換塩は製造開始9年目に突入り、この塩で育ちはじめた子が8歳にもなんなんとしている現在、オタオタしているときではありません。かれらの罹病率、催奇率、体質低下率の増大は、全国統計的に目にみえています。なにもこれが、塩ひとつの原因であるとは申しませんが、主演者のひとつであることに疑いをもちません。

私から皆さんへのたつてのお願いというのは、年に6000円の会費で、私たちの会に入会ください、私たちの研究や啓蒙活動に助力してほしいということです。この運動は、専売公社という国家権力が、国民に昔の塩のような《真の海》を食べさせるべきであると改心するまで続けなければなりません。それまでに10年かかるなら、6万円を全日本人のために喜捨してください。良質の天然海塩を、国

民のだれもが、自由に入手できるようになるまでは、何年であろうががんばり、たとえ裁判ざたが起ころにしてもやめません。

この問題は、日本人のだれかがやらねばなりません。なぜなら、イオン交換法でつくった塩を、国家専売で国民に押しつけている国は、世界広しとはいへ、わが日本国一国だけだからなのです。だからお願いしている次第です。ひとりでも多くの人にすすめてください。お願いします。

### 日本食用塩研究会発起人

東京水産大学長・農学博士 天野慶之  
星薬科大学教授・薬学博士 今枝一男  
厚生荘病院長・医学博士 牛尾盛保  
桜美林大学教授・農学博士 川島四郎  
塩の会主宰 佐伯よし子  
日本C I協会会長 桜沢里真  
宇都宮大学名誉教授 茂野悠一  
日本消費者連盟代表 竹内直一  
旧食用塩調査会研究員代表 谷克彦  
元大阪大学教授・医学博士 丸山博  
元島津製作所中央研究所長・工学博士 宮沢秀明  
大阪府立大学教授・理学博士 武者宗一郎

(アイウエオ順)

### 入会のごあんない

日本食用塩研究会は、自然塩復活運動に共鳴された、有志の方々の浄財と労力提供により成り立っています。ひとりでも多くの方が、ご賛助くださいますよう、お願いします。

#### ●会員の種類

- ①賛助会員 研究会に賛助くださる個人または団体。年会費＝1口6,000円。
- ②特別賛助会員 年会費＝1口60,000円。
- ③誌友会員 会誌の購読者。年会費＝3,000円。
- ④正会員 会の運営に参画し、会を維持する団体の構成員。年会費＝1口120,000円。

\*入会された方には、粗品を進呈し、機関誌『いのちと海』(隔月刊)を送ります。

#### ●入会方法

氏名(フリガナ)、郵便番号、住所、電話番号、会員種別を読みやすい字でお書きの上、会費をそえて、郵便振替または現金書留で下記へ。

## 貴会の趣旨に賛同し、入会いたします。

フリガナ  
●氏名

●明・大・昭 年生 ●職業

●住所(〒 )

☎

●会員種別 賛助・特別賛助・誌友・正会員 ●送金方法

### アンケート

このアンケートにお答えくださった方には粗品を進呈します。

▶昭和46年、塩田は全廃され、イオン交換式による化学塩になっていたのを――

- a. 知っていた b. 知らなかった

▶高純度に精製された塩は、生体によくない影響があることを――

- a. 知っていた b. 知らなかった

▶専売公社は、昔のような天然の海塩を――

- a. 復活すべきだ b. 必要ない

▶「赤穂の天塩」などの再製自然塩を――

- a. 知っている b. 知らない  
c. いま使っている

▶あなたは、化学的方法を用いず、海から製造した「天然海塩」が――

- a. ほしい b. 必要ない

▶天然海塩の自主流通運動を――

- a. 支持する b. 必要ない

●氏名

( 才 ) ●住所(〒 )

### 社団 日本食用塩研究会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5  
日本C I協会内 ☎03-469-7631  
郵便振替 東京 0-90407

# か化学薬品になっていたお塩



## だれにでもできる優劣実験

### ●金魚の実験

水道水に金魚を入れると、消毒薬のために弱って早く死んでしまう。そこで、弱った金魚を一時的にうすい塩水に入れてやると、生きかえることが知られています。これを応用して塩の品質の比較実験ができます。

そのやり方は、高純度塩（公社の食塩や精製塩など）と自然塩（天然海塩が理想的）の約1%溶液をつくり、元気の良い金魚を数匹入れて観察します。エサは与えないのでいずれみな死にますが、生存期間に大きな差があります。

### ●アサリ貝の実験

アサリ貝を食べるとき、貝の中に砂が入っていると、ジャリジャリして食べにくい。そこで、普通、貝を塩水につけて、砂出しをさせてから食べています。これをそのまま塩の品質の比較実験に応用できます。

そのやり方は、高純度塩と自然塩の3.5%溶液をつくり、元気の良い、新鮮なアサリ貝を入れて観察します。自然塩の方は、クチや足をのびのびと大きく出し、シューと水をはいたり、クルクル動いたりするのに対して、高純度塩では、クチを少しだけ出して、仕方なく呼吸している感じで、あまり活動しません。（この実験は夏におこないます。寒いとアサリ貝は活動しないので、差がわかりません）

# ない高純度塩

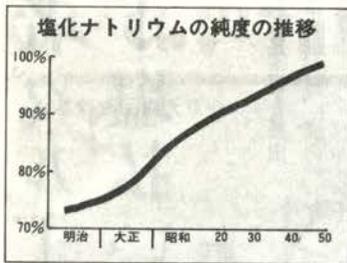
## 自然塩復活運動のあゆみ

**昭和46年** 塩業近代化臨時措置法、国会通過。塩田廃止反対、イオン塩反対運動。  
**昭和47年** 食用塩調査会結成、学術調査開始。再製自然塩発案。マスコミ大いにさわぐ。  
**昭和48年** 赤穂の天塩、伯方の塩、誕生。第1回塩づくりワークショップ（伊豆下田）、製塩法の研究開始。公社、つけもの塩発売。  
**昭和49年** 沖縄の塩復活運動。シママース誕生。第2回塩づくりワークショップ（沖縄）開催。タワー式天然製塩法の研究開始。  
**昭和50年** 沖縄に研究所を設ける。  
**昭和51年** 沖縄引き上げ、伊豆大島に研究所を再設。タワー式を本格的に研究はじめる。  
**昭和52年** 食用塩調査会再組織。機関誌「いのちと海」発刊。  
**昭和53年** タワー式天然海塩の試作品完成。第3回塩づくりワークショップ（伊豆大島）。  
**昭和54年** 4月、食用塩調査会を発展的に解消、社団日本食用塩研究会を新設。第4回塩づくりワークショップ。11月、専売公社より天然塩製造許可あり。  
**昭和55年** 天然海塩自主流通運動を開始。

品名	塩化ナトリウムの純度	生産方法と特徴		
公社塩	食塩	99.0%以上	イオン交換膜法による化学塩。並塩には多少ニガリをふくむ(実際には98%くらい)が、イオン交換膜によって、ミネラルバランスが破壊されている。	
	並塩	95.0%以上		
	特級精製塩	99.8%以上	試薬塩化ナトリウムと同じ純度。	
	精製塩	99.5%以上	1kg袋には湿気防止添加物入り。	輸入原塩を化学精製し、加工したもの。
	食卓塩	99.0%以上	湿気防止のため、添加物0.4%添加。	
	クッキングソルト	99.5%以上	湿気防止のため、添加物0.15%添加。	
つけもの塩	95.0%以上	自然塩運動に刺激されて発売されたもの。輸入原塩を洗滌・粉砕して、リンゴ酸やクエン酸を添加。		
自然塩	伊勢神宮の塩	85%前後	1300年つづいている入浜式塩田による昔ながらの塩。	
	能登の塩	90%前後	観光用に残された揚浜式塩田による昔ながらの塩。	
	赤穂の天塩	91%前後	メキシコ産天日原塩と中国産天然ニガリを溶解・再製した特殊用塩。	
	タワー式天然海塩	81%前後	新開発のタワー式天然製塩法による試作品。火力をいっさい使わないので、微量ミネラルが豊富に、バランスよくふくまれている。	

## 自然塩と公社塩の純度とその特徴

# ごぞんじですか? いつのまに



## まずくなってお塩 つけものもつかりにくい

昔の塩は粒子があらく、しっとりとしり気味をふくんでいて、味はまろやかで、吸い物やつけものに使うと、なんともいえない妙味を引き出してくれました。ところが、最近の塩ときたら、色はまっ白で、サラサラして盛り塩もできないし、味はピリッとからいだけで、うま味がありません。つけものや梅干やみそも、昔のように上手にできなくなりました。

この原因は、自然の塩を精製してしまっ、まるで化学薬品のような高純度にしてしまったからです。

## NaCl 100%でよいか? 心配される精製の害

現在、専売公社で出している塩はNaCl(塩化ナトリウム)99%以上、ほとんど100%に近い高純度です。塩にかぎらず、どんな食品でも、精製して天然の成分バランスをくずすと、健康に悪影響をおよぼすことが知られています。たとえば、精製糖(白砂糖)は、虫歯をつくったり、骨をもろくしたり、内臓を弱くしたり、細菌の繁殖しやすい血液をつくるなど恐るべき弊害をもたらします。

砂糖はなくても生きてゆけますが、塩は生命を維持するのに不可欠の基本食品です。その塩までが薬品化されているとあっては、日本人全員の衰亡にかかわる一大事です。

## 1300年つづいた塩田は 昭和46年末、全廃された

日本で製塩業がはじまって1300年。その間海水濃縮の技術は変化しましたが、一貫して太陽熱や風などの自然力を利用してきました。ところが、昭和46年12月、世界ではじめて、



# 金魚も助から

《イオン交換式》という化学的製塩法による工場生産に切り換えられ、全国の塩田は全面的に廃止されてしまったのです。

当時、化学塩反対、塩田廃止反対、自然塩保存の運動が全国的に展開されましたが、塩業近代化臨時措置法は国会を通過し、ついに塩田は姿を消しました。

## 安全性に問題はないか イオン交換式化学塩

イオン交換式とは、くわしくは《イオン交換樹脂膜電気透析法》というように、石油系の合成樹脂であるイオン交換膜という薄い膜をたくさん並べ、海水に電流をながして、ナトリウムイオンと塩素イオンを集めるというもの。このような化学的方法によって食品を製造すると、当然、その安全性が心配されます。ちなみに、イオン交換式製塩法はもととソーダ工業用に開発されたものを食

用に転用したものののですから。

イオン交換式には、次のような問題点が考えられます。

- ①生産効率をあげるために、濃塩酸(かつては硫酸も)を使っていること。
  - ②塩酸を中和するために、カセイソーダなどの化学薬品を使っていること。
  - ③海水に高電圧をかけていること。
  - ④イオン交換膜によって、天然のミネラルバランスが人工的に破壊されてしまうこと。
  - ⑤海水中に含まれている各種のビタミンや酵素などの有機質が排除されてしまうこと。
  - ⑥交換膜が溶出する危険があること。
  - ⑦イオン交換式塩業7社のうち5社までが、瀬戸内海の汚染海水を使用していること。
- また品質面だけでなく、一名、石油製塩といわれるほど石油にたよっているため、将来のコスト高が心配されます。事実、低コスト化のために導入されたにもかかわらず、逆に大幅の値上りをつづけています。

# 消費者グループ、公社へ タワー塩払い下げを陳情

## 日本食用塩研究会

### ●タワー塩試食の要望書を提出

塩の会は、去る1月24日、虎の門にある日本専売公社塩事業本部をおとずれ、研究用自然塩の払い下げに関する要望書を飯田本部長に手渡した。

「塩の会」は、東京・中野の佐伯吉野さんの呼びかけのもと、東京近辺の消費者グループが、塩問題を中心に結集した会で、自然塩運動の初期より、物心両面から研究会を応援してくれている。昨年11月のタワー式天然海塩製造許可の許可条件である、生産塩は廃棄することの一文に、「そんなバカなこと捨てるくらいなら、私たちが試食をいたします」と立ちあがったもの。当日は、各地のグループの代表十二名が、塩出啓典参議院議員の立ち合いのもと、公社に掛け合った。

●公社——まずくて食用にならぬ(〇)しかし、公社側は、何も知らない素人が面倒なことを言ってきた、適当にあしらっておこう、といった態度で、

なんとか煙にまこうという調子。

「公社の塩は、現在、トン当り二七、〇五〇万くらいだが、タワー塩はトン当り三〇〇万くらいにつきますよ。現在、大島で四名の方が塩を造っているが、一人当りの人件費が少なくとも年に二〇〇万円はかかるでしょう。ところが、申請量は二、八トンだ。これではトン当り三〇〇万円、キロ当り三千円にもつきますよ」と、事業家ならずとも吹き出すようなコスト計算をして脅してみたり、あるいは、タワー塩のサンプルを見せて、

「大島で造っているのはこんな塩ですよ。なめてみなさい。ピリピリして、とても食用にするようなものでありませんよ」と言う。みると、扁平状の大きな結晶で、妙にいい。

なるほど、それはタワー塩には違くないが、結晶箱の表面をソツとはがした、ニガリが結晶の表面についたままの、製品以前のものである。製品に仕上げたタワー塩は、あんな大きな扁平

形ではないし、脱水して表面についたニガリもとっているのだから、なめてもいいものではない。

その日集まった主婦たちは、長年、タワー式の研究を応援して来て大島の現地を訪れた人たちなので、「なに、これ。これ、ほんとにタワーの塩?……」と疑惑の声を上げた。

### ●佐伯さん——健康な子孫を残すことが女の使命

これに対して佐伯代表は、「私たちは一介の主婦ですが、健康な子孫を生み、育てるといふ女性としての大切な役目があります。男の方たちにはお仕事の都合上、いろいろと駆け引きもありましようが、私たち女には、そんな商売とか、政治や法律上のことより、立派な子孫を育てるといふことが、何よりも先決です。

お塩のことも、科学的にどうか、こうとかいうことはよく分かりませんが、本能的に、どんな塩が体によいかわかります。タワー塩も、何もこれで商売しようというのではありません。この塩を実際に漬けるものや、お味噌や料理に使ってみて、試食してみたいのです。法律的にはいろいろと問題もありましようが、私たちの子孫のため、大きくは日本民族のためにどうぞ融

通くいただきますようお願いいたします」と、この運動の信念を述べた。

### ●公社、善処を約束

飯田本部長は、「そういわれると男としては弱いナァ。公社としても、法律を盾にとって一方的にダメだということよりはありませぬので、そこまでおっしゃるのなら、法律の範囲内でなんとかできるような考えましよう」と約束した。「ただし、昨年の台風被害で装置がこわれるなどして、現在はまだ塩は生産できないようですから、もう少し生産量が上がってから、もう一度相談しましよう」ということになった。台風被害は昨年いっぱい片づき、一月には四〇〇キロ近い生産量が上がっている。塩の会では、三月ころ、再び公社を訪れる予定にしている。

### 皆様へのおねがい

ここに縮刷しました4ページの案内書(実物はひとまわり大きいA4判)を、あなたの知人や、所属の団体、あるいは自然食品店などで配ってもらえませんか!

必要部数と送り先(電話番号も)をご一報くだされば、発送します。(無料です)

# グリーンクラブ会員募集

1980年1月

—1980年の暮あけにあたり、グリーンクラブへの入会をおさそいします—

「グリーンクラブ」は全国各地に点在し、ひとり玄米食を実行している独身の方々が、一つの集いをもって、励ましあい、語りあい、困った時には助けあい、共に玄米人生を高めあって心身の健康的親睦をはかり、願わくば良きカップルの誕生を祈って、大切に育みたい……という目的をもって発足し、早や1年になろうとしています。

昨年は顧問の先生方のご協力をえて、5月に東京の清澄庭園での発足（ロードクラブと合同）、8月には長寿の里「檜原」においてロードクラブと合同のサマーカーンプを行ないました。

会のほうもこの一年間全国各地よりの入会者も増え、現在は会員同士の意見交換として「グリーンクラブ回覧ノート」や「グリーンクラブニュース」を発行し、会員お互いの意思の疎通をはかっています。この結果として思いのほか個性が発揮され、大変ユニークな「グリーンクラブ回覧ノート」ができあがっています。しかし、各地に点在している会員が一同に会する機会に恵まれないのが現状です。

本年も各地の独身の方々の入会を得て、仲間の輪を拡げてゆき、より交流しあう機会をつくりたいと考えます。また一方会員を独身の人達だけにとどめず、玄米正食をしようとする方ならば、未婚、既婚、年齢、男女を問わず入会をお待ちします。ハイキング、キャンプ、もちつき会、野草つみ、絵、書道、武道、茶道、武道、洋和裁、音楽など楽しい交流をはかりましょう！ また正食は知ったけれど現実の生活と結びつけることが難かしいのが現状です。たとえば結婚披露、七五三、誕生会の料理作り、学校給食、主婦が家をあける時の子供のあずかり所、妊娠、出産、病気の時の看護人、全国各地を旅行する際の食事の心配、自給農業をやりたいが……等々悩みがあるときに横のつながりがあれば心強いものです。この横のつながりをより太くして、困ったことを解決する会にしたいと考えます。多くの皆様のご入会をお待ちしております。

入会ご希望の方は下記用紙に記入のうえ、年会費 5,000円を添え事務局あてお送り下さい。

- 顧問／吉成知江子、大森英桜、大森一慧
- スタッフ／加藤大季、盛谷奈加、辻映三子、加藤千枝
- 事務局／〒220-01 神奈川県津久井町三井735、TEL 0427 (84) 3163 加藤大季、千枝

キリトリ線

## グリーンクラブ入会申込書

氏名	男・女	生年月日	年齢	未婚	職 業	なるべく内容も	玄米歴	これから年
		年 月 日		既婚				
現住所	(〒 )					電話番号		
						他の連絡先		
本籍地	(〒 )					電話番号		
						他の連絡先		
家族構成(本人との関係)		あなたの人生観、ユメ、したいコト、希望……他なんでも(足りないときは別紙で)						

新発売

# もちっこ

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

# セイタン

純植物性蛋白・伝統の純正食品  
ビン入 180g ￥300  
袋入 100g ￥300

醤油をはじめ当社の製品は、オーサワ  
ジャパン(株)でもとめください。

## 丸島醤油株式会社

〒761-44 香川県小豆島内海町 ☎08798・2・2101

# 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

### 特長

●いつまでも使える南部鉄製です●アルファ化を継続しておいしく炊けます●アルミ製とちがって健康安全です●昔ながらの木のフタで炊きあがりの味わいは格別です●鉄分補給のはたらきで貧血予防に役立ちます●単純構造で故障がありません●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

### 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

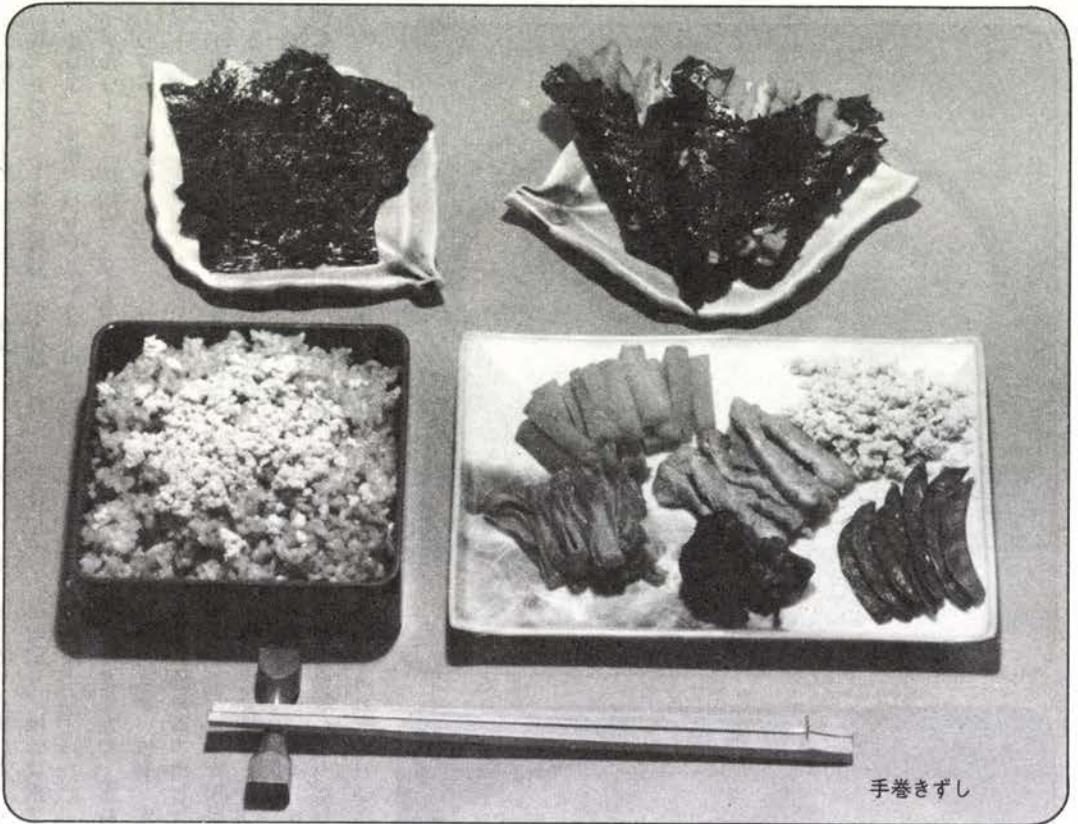
※送料は全国無料 ※3～5回の分割払も可  
※お店にないときは現金書留で直接お申し込み下さい。

桜沢里真

マクロビオティック・クッキング・サロン

# 弥生の洋風節句料理

毎日の食で 美しく 健康になる



手巻きずし

## 献立

手巻きずし  
 野菜シチュー  
 デンデンタイコフライ  
 ブチガトー  
 花形カリントウ  
 クレープ・ド・ボンム  
 フルーツサラダ

ここで用いる油は、いつも純正のゴマ油です。醤油も古式製法による純正のもので。塩はニガリの入った天然塩を使います。水は出来ることなら井戸水を使いたいものです。

桃の節句のお祝い用に献立を考えてみました。これにコープで作ったコロッケやハンバーグなどを加えると、子供達に喜ばれることでしょう。

## ❖手巻きずし

●材料(5人前) Ⅱ玄米(カップ7)、  
 かんぴょう(3本)、人参(1本)、油揚げ(3枚)、きぬさや(10個)、のり(5枚)、トーフ(1/2丁)、卵(1個)、梅酢

①梅酢大さじ1/2を同量の水でわり、炊きたてのご飯にふりまぜる。

② かんぴょうは塩水でよくもみ、水をさっとかける。出し汁カップ1と醤油大さじ1とまで、弱火でやわらかくなるまで煮る。15センチくらいに切り、3つ折りにする。

③ 人参は、長さ6センチ、8ミリの角切りにする。塩少々をふって、よくまぜ、さっとから炒りして、水大さじ5を加えて、弱火でやわらかく蒸し煮にする。

④ 油揚げは熱湯で油抜きし、横長に置いて、たてに1センチ幅に切る。出し汁カップ1、醤油大さじ1で汁がなくなるまで煮る。

⑤ きぬさやは、熱湯に塩ひとつまみ加えて、色よくゆでる。

⑥ トーフは水を切ってつぶし、油小さじ2で炒め、さらに細かくつぶす。塩小さじ1、醤油小さじ1で味付けし、卵を溶いて入れ、手早く炒め、バラリとなったら火からおろす。

⑦ のりは、さっと焼いて4つ切りにし、皿に盛る。

※ ご飯、具、のりを食卓に出し、各自で好みの巻きずしを作ってください。

## ❖ 野菜シチュー

● 材料 1 カリフラワー (10花)、人参 (中1本)、玉ねぎ (中3個)、コープ



野菜シチュー

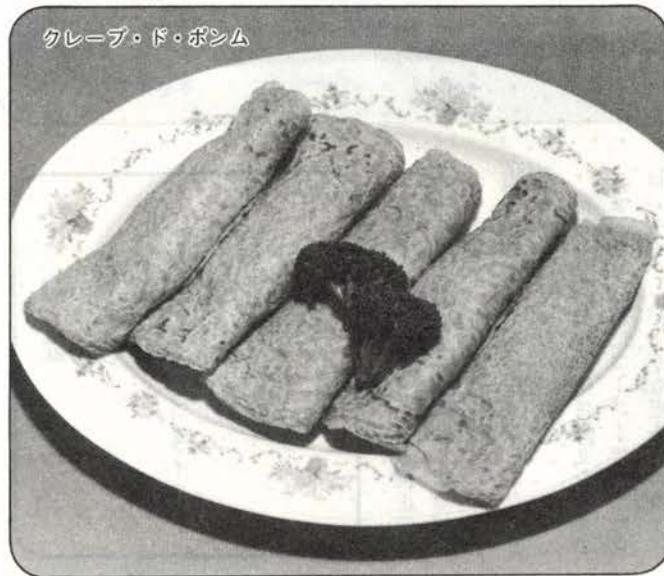
(ふかしたものの、50グラム)、生揚げ(2枚)、セロリ(1本)、椎茸(小5個)、ロリーエ(2枚)、パセリ(少々)、ベシヤメルソース(地粉カップ1)、出し汁カップ5、油大さじ1

① カリフラワーは、さっと塩ゆでにする。人参は、たて2つに切って乱切りにする。玉ねぎは、たて8つ切り。コープは、小さな短冊切り。生揚げは、たて3つに切り、1センチ厚さの小口

切りにして、油でさっと揚げる。セロリは5ミリの小口切り。椎茸は水でもどして、細かく切る。

② 油大さじ1を鍋にあため、玉ねぎを入れてよく炒め、人参、椎茸、生揚げを加えて、さらに炒める。出し汁カップ5、塩小さじ1、コンブ10センチ、ロリーエを加えて、弱火でじっくりと煮る。

③ 材料がすべてやわらかくなったら、ベシヤメルソースを入れ、カリフラワー



クレープ・ド・ポシム

1、セロリを加え、味をととのえる。最後に白ぶどう酒大さじ1を入れて仕上げる。器に盛って、パセリのみじん切りをふる。花形人参やきぬさやを飾ると見ばえよくなる。

## ❖ デンデンタイコフライ

● 材料 1 玉ねぎ(小4個)、カリフラワー(5花)、ブロッコリ(5花)、さつま芋(1センチの輪切り、5個)、人参(1

センチの輪切り、5個)、竹串(10本)、  
パン粉、地粉、大根おろし、醤油

①玉ねぎは、1センチの輪切りにし、  
串にさして、さつとゆでる。人参は、  
塩を少々ふり、さつとゆで、やわらか  
く煮る。

②カリフラワーは、さつとゆでて塩を  
ふっておく。ブロッコリも同様。さつ  
ま芋も残りの湯で、かたゆでにしてお  
く。それぞれに串をさしておく。

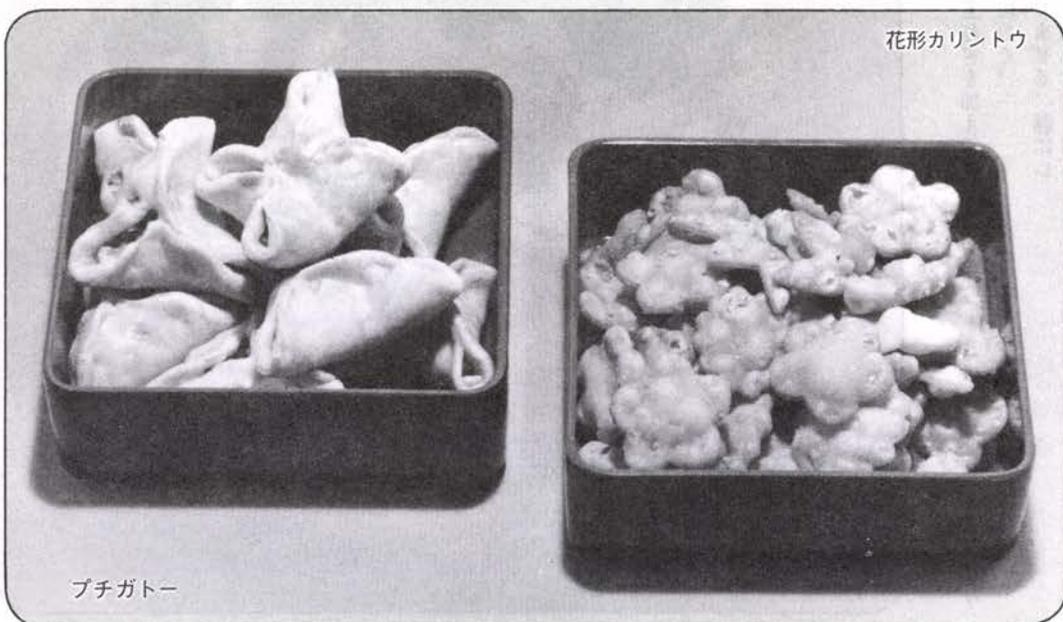
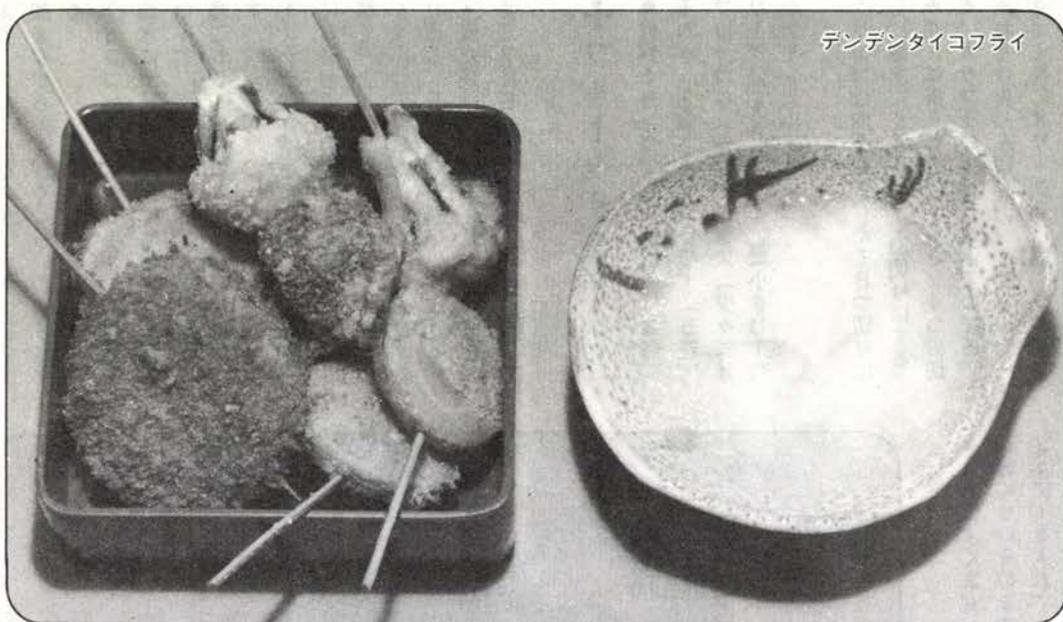
③地粉を天ブラの衣くらいのかたさに  
とき、材料につけ、パン粉をまぶす。  
油でカラリと揚げて、大根おろしを添  
えて供す。

## ❖ プチガトー

●材料 地粉(カップ4)、油(大さじ  
4)、シナモン(小さじ1)、塩(小さじ  
1/2)、水(少々)……以上はパイ皮用。  
アーモンド(30グラム)、カシューナツ  
ツ(30グラム)、クルミ(30グラム)、レ  
ーズン(大さじ2)、クズ(大さじ2)、  
卵(1個)

①木の実は、全部あらみじん切り。レ  
ーズンは2つ切りにし、同量のぶどう  
酒に30分くらいつける。

②レーズンをつけたぶどう酒で、約同



量のクズをとき、木の実とレーズンにまぜる。

③地粉に油とシナモン、塩を加えて、手でよくもみませ、水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいのかたさにねる。ぬれ布巾をかけて、約1時間ねかせ。④③を2ミリ厚みにのし、直径6センチくらいの筒型で抜く。真ん中に②を大きじ1くらいのせ、パイ皮の三方に水をぬり、両ゆびで三角つまんでおさえる。とき卵をぬって、熱した天火に入れ、中火よりやや強めの火で約15分焼く。

### ❖花形カリントウ

プチガトーの残りの皮に、炒りゴマを少々ませ、2ミリくらいの厚みにのばす。いろいろな花形で抜き、弱火でカラリと色よく揚げる。

### ❖クレープ・ド・ボンム

●材料||ソバ粉(カップ1 $\frac{1}{2}$ )、地粉(カップ1 $\frac{1}{2}$ )、卵(1個)、塩(小さじ $\frac{1}{2}$ )、水(カップ1 $\frac{1}{2}$ )……以上クレープ用。リング(1個)、南瓜(冷凍、 $\frac{1}{2}$ 袋)、塩(小さじ $\frac{1}{2}$ )、油

①ソバ粉と塩をよくませ、溶き卵を加

えて、さらによくませ、水を少しずつ加えながら糸をひくくらいの濃さにする。

②リングは皮をむき、小さく切って、塩水につける。弱火でやわらかく煮てつぶす。南瓜はふかして、皮をむき、裏ごしして、塩少々をふって甘味を出す。

③フライパンに油をひき、①を玉杓子に8分目くらいすくって流し、中火で焼く。上まで火が通ったら、フライパンをふって、ボンとクレープをひっくり返し、5秒くらい焼いて仕上げる。

④皮が焼けたら、すぐ真ん中に②を大きじ2くらいのせて、4つ折りにする。

### ❖フルーツサラダ

●材料||リング(1個)、みかん(2個)、玉ねぎ(1 $\frac{1}{2}$ 個)、カリフラワー(5花)、ブロッコリ(少々)、レタス(少々)、オリーブ油(大きじ1 $\frac{1}{2}$ )、塩(小さじ1)、シナモン(小さじ $\frac{1}{2}$ )

①リングは皮をむき、たて8つ切りにし、塩水にくぐらせ、小口切りにする。みかんは皮をむき、1ふさを4つに切る。カリフラワーは、塩湯でゆでる。玉ねぎはみじん切り。

②ボールにオリーブ油、塩、シナモン

フルーツサラダ



を入れ、よくませ、玉ねぎを加えて、20分くらいそのままにおく。  
③②に①を入れてよくませる。器にレ

タスを2〜3枚しいて、その上に盛り合わせる。ブロッコリを上飾る。

# オーサワジャパンからのお知らせ

## 新製品

\*カムカム鍋は多数ご注文頂き、出荷が遅れてご迷惑をおかけしています。少々お待ち願います。

五年みそ 1kg 500円

色が黒くて陽性な麦みそです。年季が入っているの  
で、塩が枯れており、味に丸みがあります。他のみ  
そとあわせてお使いください。

田舎うどん 1kg 550円

100%国産小麦粉使用のこしのあるうどんです。

特製おぼろ昆布 50g 500円

酢を使わずに手で漉いたコンブです。コンブの上品  
な味が最高です。

” とろろ昆布 50g 250円

南部せんべい(ピーナツ) 300円

砂糖を使っておりませんので後味のよいのが自慢です。

” (クルミ) 300円

玄米せんべい(醤油味) 100g 230円

ショーユの素朴な味が楽しめるおせんべい。

葛粉 1kg 2700円

ご愛用向きお徳用袋。

三年番茶 600g 1900円

おろし皿 1つ 2200円

円を描くように卸すと早くでき、味に丸みができます。

## 近日入荷

近日発売予定の食養家待望の品々です。

国産無農薬豆みそ(甘口)

” (辛口)

煮込みうどん、鉄火みそにどうぞ。

手づくりしょうゆ(辛口)

塩気のきいたサワヤカナ風味が身上です。

無農薬タマリしょうゆ

無農薬大豆で作られた食養家向きのしょうゆ。

胡麻焙り用ほうろく

かわいいフタのついたほうろくです。ゴマがはねても飛び散りません。

春です。ヒナ祭りです。

砂糖を使っていませんが  
とにかく甘いオーサワの

玄米甘酒

をどうぞ!  
1袋 220円

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

郡司篤孝著

## 有害な子供食品

恐るべき子供食品の実態!! 七月社刊

B6判20頁 960円(〒120円)卸し可、C1へ  
内容/母乳まで汚染/添加物だらけの粉ミルク/  
うまいパンほど害/インスタントラーメンと恐ろ  
しい添加物/別添スープは死のスープ/ハム・ソ  
ーセージの疑惑/恐るべきコーラ類/インチキ飲  
料水/子供をむしばむアイスクリーム/噛むほど  
害のチューインガム/カステラ・ビスケット/食  
用油のカラクリ/マヨネーズは純正食品か/肥満  
児とサッカリン/強化食品の毒性/その他

### ■C1コーラス(仮称)参加歓迎!

3月15日(土)、31日(月)、4月14日(月) 26日

(土) いずれも午後6時~8時、日本C1本部で。

### ■サニークラブ精進料理大パーティー

3月16日(日) 1時~4時 横浜・弘明寺 会費  
三千元(本誌2月号39ページ参照)

多数お申し込み有難うございます。予約分をおそ  
に払いますので、申し込まれて、当日欠席されると  
非常に支障がありますから、必ずお越し下さいませ。  
申込みも取消しも9日までにお願ひします。☎04  
5・7111・7019 (山県)

■本誌を大勢の人に見せてあげて下さい!

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CIはじめ各界のご協力により生れた「赤穂の天塩」は、食生活の原点としての灯をともしつづけております。

総販売元 株式会社 自然塩普及協会

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

## 美術印刷一般 製造販売



有限会社 東樹社

代表取締役 野ヶ山量尉知

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

相談、GO書籍PUテープ販売、卸・小売

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

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

**味園** ☎900 那覇市泉崎1-9-11琉球新報社向 ☎0988-66-5366 \*9~19 \*㊦祝 \*自然食品、玄米レストラン、陽報・泉崎店

**沖縄陰陽研究会** ☎902 那覇市松山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〉

**友永ヨガ健康教室** ☎167 杉並区荻窪5-25-1山岸ビル ☎03-393-5481 \*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

**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 ☎0462-62-0020 \*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 ブラザ1F ☎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)

**自然食福園** ☎530 大阪市北区梅田1-6-15 ☎06-341-7798 \*売店9~20、食堂11~19半 \*㊦祝 \*自然食レストラン、自然食品販売

くろぶ味穂 自然食糧センター  
(雑穀普及会)

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

**宮古営業所** ☎027 岩手県宮古市大通3-4-25 ☎01936-3-6310 \*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

**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 ☎0426-76-1258 \*8~20 \*㊦

**立川営業所** ☎190 東京都立川市柏町4-5-14 ☎0425-37-3051 \*9半~19半 \*無

☆隣接区域配達、地方発送承ります。

<h2>大森英桜先生</h2> <h3>PU正食医学食養療法講習会</h3> <p>◆</p> <p>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。</p>		<h2>PU・食養・料理教室</h2> <p>◆</p> <p>いつでも個人指導が受けられる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎疾患別食養療法講座</li> <li>◎体質と疾患を見分けるPU体型学</li> <li>◎病気の原因とコンペーセッションの法則</li> <li>◎体質、疾患別主食、副食摂取法</li> <li>◎体質、疾患別食養料理法(実習を含む)</li> <li>◎無形の食物の意義とその摂取法</li> <li>◎手当法の実習</li> <li>◎身心強化PU生活法</li> </ul> <p>詳細は電話で問合せ下さい。案内書進呈。</p>
<h2>大森英桜先生特別個人指導</h2> <p>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。</p>		
<h2>玄米食養実修道場</h2> <p>◎いつでも入所できる。◎期間は1泊2日。または2泊3日。このわずかな日時に却病造健、心身強化、開運自在のPU食養法の要訣秘儀と、合気魁体の秘法、瞬間活法を会得せしめる。 詳細は電話で問合せください。</p>		
<p>輝く将来…指導者育成</p> <p>志操堅固な</p> <h2>男女内弟子募集</h2>	<p>心身統一合気道・国際男女青少年心身鍛錬センター</p> <h2>研心館本部PU正食学園</h2> <p>大阪市阿倍野区西田辺町2-2-29 (〒545) 電話06・691・1590</p>	

天粒(てんりゅう) マクロバイオテックセンター ☎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、食品書籍扱い

### <大阪>

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

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

ムソ一食品谷町店 ☎543 大阪市天王寺区谷町9-28 ☎06-771-7  
545 \*10~18半 \*㊤

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

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

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

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

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

㈱はらほら刀根山薬局 ☎560 豊中市刀根山4-3-51 ☎06-854-2  
541 \*8~22 \*元旦を除き年中無休 \*代表取締役上西義直  
自然食品の店 とんま ☎583 羽曳野市古市1-4-20 (スーパー  
リオート前) ☎0729-56-0166 \*10半~20 \*㊤ \*健康講座月  
1回ヨガ指導(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、マクロバイオテック  
料理教室、P.U.勉強会、出張講師、食品、G.O書籍販売

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

### <兵庫>

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

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

### <山陰>

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

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

### <山陽>

求道会道場 ☎709-37岡山県久米郡中央町大坪和西1499(繁田湾  
徳) ☎08686-8-0730 \*9~21 \*無 \*七号食実修道場、求  
道一〇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㈱ ☎726 広島県府中市中町536 \*小川清\*めん類製造  
人間医学社府中支局 ㈱健康医学社広島総特約店 ☎726 府中市  
下辻町 ☎0847-41-7668 \*特に定めず \*食品、ライスビネ  
ガー、リマ化粧品、書籍、真空浄血治療器、正食浄血指導

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

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

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

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

山口健康生活センター ☎753 山口市大町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 福岡県大牟田市宇野山1807-450(平野山病院  
前) ☎09445-5-8721 \*9半~18半 \*㊤ \*健康指導

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

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

### <熊本・鹿児島>

\*\*\*十粧(じっしょう) ナチュラル下通店 ☎860 熊本市下通  
1-4-8 ☎0963-54-9161 \*10~19 \*第1第3㊤ \*福山敬教、  
体質別食養相談、オリープ自然美容法相談 \*1・3㊤

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

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

自然食センター松本 ☎861-11熊本県菊池郡西台志町大字御代志  
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

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

### <沖縄>

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

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

㈱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  
㈱むさしの自然食品 ㊦180 武蔵野市中町1-23-17 ☎0422・51・2958 \*10~19 \*㊦ \*代表取締役高岡敏行、正食品、本、野菜、料理教室(第2・4土曜、13~16)  
はじめ健康食品店 ㊦180 武蔵野市中町1-29-5 ☎0422・54・7716 \*8半~20 \*無 \*食品全般、化粧品・洗剤、書籍  
東京シード(南支店) ㊦184 小金井市本町6-5 シャトー小金井1階 ☎0423・84・4600 \*10~18 \*㊦ \*食品・書籍・器具販売、美容・健康相談  
自然食の店 和康 ㊦184 小金井市本町3-10-13 ☎0423・85・5261 \*10~18 \*㊦月 \*自然食品・書籍販売、健康相談、料理教室、玄米試食会  
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。  
㈱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〉

横浜健康食品滝田園 ㊦240 横浜市保土ヶ谷区岩間町1-10-7 ☎045・341・6876 \*10半~18半 \*㊦祝も休むことあり \*自宅 ☎045・335・3083  
自然食品センター弘明寺店 ㊦233 横浜市南区中島町4-81 ☎045・712・3339 \*9半~19 \*渋谷自然食品センター姉妹店  
山県信之 ㊦232 横浜市南区大岡3-41-14 ☎045・711・7019 \*日本C.I.書籍、オーサワジャパン食品取次。恵命我神散代理店 毎月18日サニークラブ月例会(山県良江)  
菊屋百貨店・健康自然食品センター ㊦244 横浜市戸塚区戸塚町44 ☎045・881・7636 \*9半~19 \*田中久夫、毎月1回料理教室・健康相談会、リマ、オリブマン化粧品取扱  
サンエイ相模自然食品 ㊦228 相模原市旭町9-16 ☎0427・46・6314、45・7401 \*9~20 \*㊦ \*毎月1回食品研究会  
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〉

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)三島貫信

#### 〈静岡・愛知〉

日本健康センター磐田店(ケンコー社モリト) ㊦438 静岡県磐田市中心町122-15磐田商工会議所前 ☎05383・2・3016 \*9半~21 \*無 \*治療器無料開放、自然食品、健康食品、料理教室  
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)  
東海食養友の会(加藤商店) ㊦453 名古屋市中村区則武1-19-3 ☎052・451・4195 \*8~20 \*無 \*正食普及、海水パンツ、毛100%ニット製品製造販売  
ヘルスガイド美健 ㊦466 名古屋市昭和区小坂町3-21 \*052・733・1283(代) \*9~20 ㊦のみ9~18 \*㊦祝 \*自然食品販売、無料健康相談、出張自然料理講習会、隔月健康相談、会員募集中  
愛知陰陽会(長生堂) ㊦485 愛知県小牧市大字寺浦2943 ☎0568・76・2731 \*9~19 \*㊦祝 \*講演会(2カ月に一度位) 無料食養健康相談、C.I.書籍、テープ、自然食品、リマ化粧品販売  
春日井自然食品センター ㊦486 愛知県春日井市瑞穂通7-1-11 ☎0568・82・7661 \*9~20 \*㊦ \*食養料理教室(月2回)  
安城自然食品センター ㊦446 安城市今池町3-6-29 ☎05667・8・3136、7・9432 \*10~18 \*㊦ \*純正食品、健康食品、化粧品、治療機器、運動器具、無料健康相談  
豊橋自然食品センター ㊦440 豊橋市松葉町3-65市民病院前 ☎0532・54・5876 \*9~18半 \*㊦ \*食品全般、化粧品、健康相談  
日本健康センター(ケンコー社) ㊦442 愛知県豊川市市田町大道下17市田口バス停前 ☎05338・6・5679 \*10~18 \*㊦ \*各種治療器、健康食品、自然食品、書籍、健康サロン無料開放

#### 〈岐阜〉

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

#### 〈京都〉

京都マクロビオティックセンター ㊦606 京都市左京区高野藤原町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  
㈱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C1くらぶ ㊦040 函館市若松町20-9 ㊦0138-22-8714 \*代表・山崎寿生  
 南ウリ薬局 ㊦073-01砂川市西1条北1丁目9 ㊦01255-2-4386 \*漢方調剤

## ＜東北地方＞

ラッキーフード ㊦020-01岩手県岩手郡滝沢村穴口436-4 ㊦01968-4-3420 \*特に定めず \*海の学校、山の学校、食品雑穀、農産物通信販売、予約販売、料理研究会  
 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 高崎市小堀町樋越35-1 ㊦0273-43-8181 \*田中ふじ枝、第2・4㊦1~3時=料理教室、第3㊦1~4時=㊦勉強会（テキスト、桜沢・大森）㊦研究発表会、毎㊦10~4時=健康相談会、食品・書籍  
 里味（さとみ）㊦370 高崎市石原町493-8 ㊦0273-25-8057 \*10~19 \*㊦祝 \*マクロビオティック・フーズ販売、ボンセン・玄米パン・各種黒焼・参泉製造、自然農園あり  
 井上自然食品センター ㊦371 前橋市本町1-12-13 ㊦0272-24-1818代 \*8~19半 \*㊦ \*自然食講習、美容講習、食事相談、人生相談

## ＜茨城・埼玉＞

内田繁商店自然食品部 ㊦300-12茨城県牛久町牛久3475 \*02987-2-0135 \*9~19 \*㊦ \*食品、書籍、器具  
 茨城・大宮はりきゅう療院 ㊦319-22茨城県那珂郡大宮町中高1087 ㊦02955-3-0264 \*8半~19 \*㊦・㊦ \*健康指導、催眠講習会（常陸大宮駅歩5分）  
 小川自然食品店 ㊦362 上尾市上町2-7-25 ㊦0487-74-8504 \*9半~18半 \*無（臨時休業）\*純正食品オーサワジャパン取扱い、有機農産物、健康相談、毎月料理講習会（CIより講師派遣）、リマ化粧品美容講習会、健康医学社指導講習（浄血指導）  
 桜井商店（埼玉東部ブロック）㊦343 越谷市大沢4-10-5 ㊦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 川越市市場2153-28 ㊦0492-31-0153 \*8~19 \*㊦ \*本間健滋、毎月第3土曜日、正食、無双原理勉強会、健康相談

## ＜千葉＞

自然・健康食品の店 玄米の宿 ㊦277 柏市南増尾2229-61 ㊦0471-73-1468 \*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京愛堂 ㊦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）  
 ㈱自然食品センター本店 ㊦150 渋谷区桜ヶ丘町4-3 ㊦03-463-4441 \*10~19平日、10~18㊦祝 \*3㊦ \*レストラン「天味」併設、食品、器具、化粧品、図書、小売、卸、料理教室〔営業所〕横浜市緑区美しが丘5-13-8 ㊦045-901-5111 \*㊦祝  
 ㈱野原商会 ㊦150 渋谷区鶯谷町5-7 ㊦03-496-0656 \*9~ \*㊦祝 \*赤穂の天塩取扱、その他、天塩使用食品（天塩味噌・天塩梅干等）  
 不二自然食品 ㊦106 港区麻布十番2-21-4 ㊦03-451-8966 \*9半~19 \*㊦ \*食養相談、料理講習、隣接区内配達（一の橋交差点バス停前）  
 ㈱ゲダツ商事 ㊦160 新宿区荒木町4 ㊦03-357-1161 \*代表取締役岡野武徳、一般食品、健康食品、正食法の図書販売  
 ホビット村 ㊦167 杉並区西荻南3-15-3 ㊦03-332-1187（大代）（プラザード書店） \*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

健康と幸福と美を創るマクロビオティックの料理教室

# リマ・クッキングアカデミー

## 昭和55年度夏期 (4/22・4/23～7/13) 募集!

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

- 初級コース/マクロビオティック料理の基礎(基本食、食箋料理など) 昭和55年4月23日開講
- 中上級師範コース/桜沢流普茶、懐石料理。フランス、インドなど世界各国の民族風自然食料理。美容食、治療食を含む応用コース 昭和55年4月22日開講

●校長/桜沢里真(日本CI協会会長)

●定員/各クラス40名

(年齢・性別に制限ありません)

●特典/規定の回数出席し、試作会に出品された方に免状を授与いたします。

●いったん納入された受講料はお返しできませんので、ご了承ください。

●申込み/申込用紙に記入し、受講料を添えて、下記へ。(定員になり次第締め切りますのでお早目にお申込みください)

●日本CI協会の会員でない方は、ご入会ください。(年会費4000円より)

時 間 割	コース	曜日	クラス	時 間	講 師	授 業 日			
						4月	5月	6月	7月
中上級 師範 コース	火		A	11:00~14:00	桜沢里真		6 13	3 10	1 8
			B	18:00~20:30	〃	22	20 27	17 24	13
初級 コース	水		C	11:00~14:00	浮津宏子		7 14	4 11	2 9
			D	18:00~20:30	桜沢里真	23	21 28	18 25	13

受 講 料	入 学 金	一 括 納 入	分 納		単 一 受 講
			4 月	5 月	
¥ 3,000円 (入学時のみ)	AB・クラス ¥16,500 CD・クラス ¥16,500		4 月	¥ 1,500	一回 ¥ 2,000
			5 月	6,000	
			6 月	6,000	
			7 月	4,500	

### 日本CI協会 クッキングアカデミー係

〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎ 03(469) 7631

キリトリ線

## リマ・クッキングアカデミー (昭和55年度夏期)

## 申込書 No. \_\_\_\_\_

新 規	継続/前回のコース名 ( )	希望クラス A・B・C・D	※〇印をつけてください	
ふりがな	男・女	( ) 歳	イ. 会員(の家族)です 会員番号( )	1.初級 } の免状を 2.中級 } 取得しました 3.上級 }
住所	明大昭	年 月 日 生	ロ. 会員ではありません	未婚・ 既婚
自宅 市外局番 電話 ( ) -	職業 勤務先	勤務先 市外局番 電 話 ( ) -		
円を添えて申込みます。			(備考)	
日本CI協会御中			1980年 月 日	

■ 秋期は9月16日、17日から始まります。(修了試作会は12月7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。

# ● 正食医学講座臓器別前期のご案内 ●

●日時／昭和55年4月5日(土)  
12時受付開始、4月6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1,500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29日。ただし定員(60名)になり次第締切り。

●取消し／3月29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〕臓腑の陰陽・五臓と五味  
肝・心・脾・肺・腎・胆・小腸・胃・大腸・膀胱の陰陽順は？  
五行説の表から見、受精卵の発育の発生学の見地から考えます。

〔Ⅱ〕口・舌・歯・食道の病気  
消化器の最初の部分の病気のいろいろと、その治し方。歯の痛みには玉ネギの汁が意外に効きます。

〔Ⅲ〕胃の病気  
日本人は世界でいちばん胃の病気が多いのはなぜか？ 胃炎・胃カイヨウ・胃ガンの区別、胃酸過多など。

〔Ⅳ〕脾臓・膵臓の病気  
美食が過ぎると糖尿病がふえる。糖尿病は病気の段階でどのあたりか？ 食養による治し方とその実例。

〔Ⅴ〕十二指腸から肛門まで  
アメリカ人はなぜ腸ガンが多いか？ 十二指腸カイヨウの治し方と胃カイヨウの治し方のちがいがい。便秘・痔などの食養による治し方。

実習——食養手当法(醬番、梅生番、玄米スープなど)

\*講義の録音はご遠慮下さい。

## スケジュール

4月5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——

4月6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 臓器別前期 (4/5~4/6)

## 申込書

№. \_\_\_\_\_

1. 寝袋持参します=15,000円 2. 寝袋借ります=16,500円 3. 外泊します=15,000円 4. 部分参加

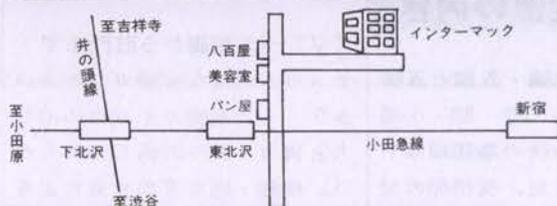
ふりがな	男 ( ) 歳	1. 会員(の家族)です 会員番号( ) 2. 会員ではありません	*部分参加の方は、講義番号を記入して下さい。
氏名	明大昭 年 月 日生		

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ください。
日本C I 協会御中	年 月 日

# 日本C I協会 3~4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

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~4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、病氣指導の講習会です。講師/大森英桜先生。

会費/相談を受ける人=10,000円 (入会者に限る)  
聴講者=2,000円 (一般=2,300円)

● 相談希望の人は必ず予約して下さい。当日は簡単な食歴、相談内容などを所定の用紙に書いていただきますので、11時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/1,800円 (会員 1,500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 正食医学講座基礎科後期  
締め切りました。

3月17日(月)6時半~9時 情報交換会 (社会、政治、経済、文化、科学、国際) 話題提供/橋本政憲 (編集長)、川嶋正治 (協会理事) 会費/1000円 (会員 700円) 参考書/木内信胤『当来の経済学』プレジデント社、倉前盛通『悪の論理』『新・悪の論理』日本工業新聞社、『情報社会のテロと祭祀』創拓社、ヴォーゲル『ジャパン・アズ・No.1』TBSブリタニカ、角田忠信『日本人の脳』大修館書店、河合雅雄『森林がサルを生んだ』平凡社 ほか。

3月18日(火)2時半~5時 食養井戸端会議  
会費/500円

3月20日(木・祝日)1時~4時 特別講演会「天中殺の解明」講師/大森英桜先生 会費2300円 (会員2000円) (参考書/和泉宗章『天中殺入門』青春

出版社) (天中殺の時に事を起こすと破滅するか? 運勢学の解明/)

3月20日(木・祝日)6時半~8時半 研究会・カレル『人間』第4章 会費 300円。

3月22日(土)2時~4時 特別講演会「人類の呼吸、自然呼吸 (生命呼吸) から意志呼吸へ」講師/三木成夫先生 (東京芸術大学健康管理センター、解剖学・発生学専攻) 会費/1300円 (会員1000円)

4月4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

会費/1000円 (日本C I 協会会員、700円)

1時~4時 正食医学による健康相談 (個別) (必ず申込み。傍聴はできません)

6時~9時 講演会「体質と病気の陰性・陽性別をどこで見分けるか」講師/大森英桜先生 会費/1800円 (会員1500円)

4月5日、6日 正食医学講座 臓器別病氣編前期  
別紙をごらんください。

4月13日(日)料理教室試作会 11時持参、正午~3時

4月17日(木)6時半~8時半 研究会・カレル『人間』5章 (300円)

4月18日(金)6時~8時「家庭の指圧」講習会 講師/峯尾アヤ子 (5月2、16、30日、6月13、27日の6回) 受講料/6000円 (食養陰陽と五蘊(五行)説、経穴・経絡をとり入れた講義と実習) 定員/30名、要予約。

4月19日(土)1時~4時 手づくりパン講習 講師/横田正敏 (申し込みは☎465・5021) 1000円

4月20日(日)春のピクニック 15ページ参照

オーサワジャパン全商品特売日(行事参加者のみ)  
3月7日、22日、4月4日

## ランザ・デル・ヴァスト来日

フランスの思想家、ジョセフ・ランザ・デル・ヴァスト師が来日する。同師は、インドのガンジーの思想に共鳴し弟子となり、一九四八年以来、南仏で、菜食、機械文明拒否、有機農業の生活共同体を営んでおり、非暴力主義の行動実践により、ヨーロッパの平和運動、エコロジー運動に大きな影響をもっている人である。

じつは、一九五六年七月、桜沢先生夫妻が、同氏のコミュニケーションを訪ねて、GORETARに訪問記を書いている。(一五四信、一五六信、『世界無銭武者旅行』396〜399頁)  
日程は、4月29日来日、5月2日、



▲ ジョセフ・ランザ=デル=ヴァスト師

法政大で講演。5日、埼玉・東松山の原爆の凶丸美術館開館記念日出席。6、7日、京都。8日、奈良。9日、大阪。10日、東京・有機農業研究会に出席。11日、別れのパーティ。12日、離日。

問い合せは『ランザ・デル・ヴァストと非暴力を考える会』(東京都世田谷区桜上水5-2-12 西尾方 ☎03・302・3425)

同師の『反暴力の手法』(西尾昇訳)が近刊される。(新泉社刊、☎812・1662) 反暴力とは何か、反暴力行動のやり方、いろいろの運動、など。

## ■ 編集後記 ■

●もう会員になって八、九年のP青年が、ある朝、白くむくんだ顔で本部にやってきた。精神病院に二カ月入れられていて、逃げ出してきた、という。注射、投薬、食事を拒否すれば点滴……お父さんが入れた、というが、言うことはしつかりしているし、私たちが見たら、精神病でもなんでもない。

●「ぼくの会社はこれなんですよ」とポケットから出す封筒の字は、今、新聞に名前が出ない日はない大変な会社だ。P君は玄米を食っているし、PUも知っているから、正義派で、組合にどなりこんだりしたらしい。彼がどなったことと、精神病院行くと、どう関係があるのかは、想像するしかない。

精神病院は、患者が精神病であろうとなかろうと、いいお客さんだから、いつまでも泊めて、葉づけにする。

●皆様、ご用心！ それでなくても、肉を食わない、魚も食わない、玄米しか食わない、陰だ、陽だ、と口走るような人間は、世間からは、おかしいと思われる。会社が大きいゆれにゆれている時、マトモなことを叫んだら、アイツは精神病だ、口封じに病院に入れろ」となってしまうだろう。

●正食の少食法をやると、反応でキツネツキみたことになる人がいる。知らな

い回りの人は、精神病院へ入れてしまおう。入れられたら、数年も出してもらえない。本当に廃人みたいにされてしまう。キツネツキには、シイタケ・スーパ、あるいは、酸っぱいリンゴのジュースと覚えておくことだ。

●ソ連では、反体制派の知識人を逮捕して精神病院で「治療」するのが、当局の常套手段になっている。(メドヴェージェフ『ソルジェニツィンの闘い』新潮選書 256ページ)

日本では、少なくとも逮捕、投獄には、逮捕状がいるし、弁護士助けが得られるし、裁判は控訴することもできる。しかし、精神病院ばかりは、待つたなしだ。警告の世論を盛り上げなければならぬ。

●どんなニュースでも、化かされぬよう気をつけないとエライことになる。「病人はいないかな、金のあるのはいないかな」とうろついている輩にも。

(橋本政憲)

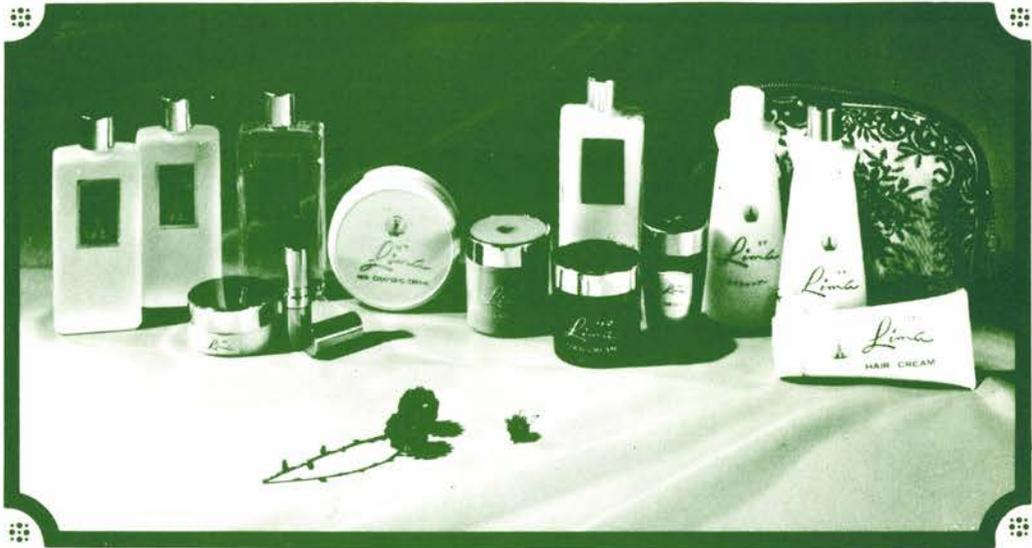
新しき世界へ 五二二号  
© 一九八〇年 三月号  
発行日 昭和五十五年三月一日  
編集兼発行人 橋本 政憲  
発行所 日本C I協会 〒二五一  
東京都渋谷区大山町一―五  
電話 03-1469-1763 1代  
振替 東京01194125

# 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        | ✿リマグルー・リンス        |
| ✿リマ洗顔クリーム          | ✿リマリップスティック1.2.3号 |
| ✿リマフェイトスキンローション弱酸性 | ✿リマねり紅1.2.3号      |
| ✿リマフェイトスキンローションH   | ✿リマサボンブランシュ       |
| ✿リマフェイトスキンローションQ   | ✿リマビューティソープ       |

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

東日本販売担当(新潟・長野・静岡以東)  
リマ化粧品販売株式会社

〒175 東京都板橋区成増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)

発売元

リマ化粧品株式会社

〒223 横浜市港北区日吉本町1862

Lima