マクロビオティックの雑誌

無双原理と玄米正食で健康・幸福・自由と平和を創る

**-1980** 

No.523



生物学的に見た「恩」の社会構造 病気は罪悪である! 桜沢如 内臓の悪い男の子 大森英模 話題のコーナー 皐月の食養普茶料理 桜沢里真



MACROBIOTIC

# ーマクロビオティック図書・ティブー

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

### (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 永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ! · 100E 金四円 T 110 干云

生命現象と環境 やさしいエコロジー 食養人生読本 食養で開く自由の人生 一、 100円 ₩00E 干云 

東洋医学の哲学 軽装普及版 新食養療法 正食身心改造法 H0000.11 1,100E 干一台 干芸

米国の食事改善目標 (資料) 米上院栄養委

三00円

₹

24

マクロビオティック料理家庭料理全書三、五00円 研究向き T100 桜沢里真著

### 桜沢如一著

病気を治す術・病人を治す法 宇宙の秩序 最重大PU書 無双原理·易 宇宙法則、実用弁証法 人生論 1,000E 至0円 大00円 <del>-</del> 110 干云 T | | |

千二百年前の一自由人 健康の七大条件 正義について 200円 至0円

(品切れ

不思議な世界 コンパ文庫6

新しき世界へ』

(品切れ

コンパ文庫5

桜沢如一アルバム 平和と自由の原理 東西文明の統合 石塚左玄 食養法開祖小伝 川、000円 **B**00m、 **吾00円 〒**110 丁谷 (品切れ

クララ・シューマン 自然医学 人間―この未知なるもの(カレル 三,000円 宝田 <del>-</del>

原典コピー

バイキンの国探険 桜沢如一著 人間革命の書 1,000E H0001,1

パストゥールの審判 健康戦線の第一線に立ちて 最後にそして永遠に勝つ者 人間の秩序 1,100E **公** 

兵法七書の新研究 一つの報告 1,000円 T, WOOH

食物と人生 日本精神の生理学 自然科学の最後 三、六00円 一、1100円

正しい食物について HOOR

コンパ文庫4 中央アフリカ横断記 B000,1 H000E

天国の鍵

三、五00日 H004,1 干云 干苔

100~三大品 一六、000m 三、八〇〇円 (品切れ

新しき世界へ』 三〇~ 三元号

「健康の七大条件」「原子転換」をのぞく

版

HOOH, I T | | | | **T** 

T 1110

I、1100円 **T**110

<del>-</del> = 0

IY 000円 T | | | |

久司御知夫 ガンの研究

カセットテープ

90分×4本

世界平和と健康

90分×3本

四、三00円 二100

干云

(品切れ ₹ 1110

<del>-</del> 1:10 一三

干云

六、000m 干云台

砂糖の毒と肉食の害

**T** []() 干三

PU歌隼

桜沢如一 カセットテープ

TES第一回 ニューヨーク講演 一巻~一六巻 判断力の話 七〇歳、新春講義 大森英桜 カセットテープ 特別ゼミナール 6分×2本 三、000円(品切れ) 60分×31本 哭、吾0円(品切れ 60分×2本 二、六〇〇円(品切れ)

主食の徹底研究 健康法総批判 原理のない健康法 90分×2本 無双原理入門 宇宙法則とは? 人間はどこから来たか 60分×2本 60分×2本 四時間で三本 三、六00円 〒100 E,000€ 1-100 一、台の円 图、两00円 **T**1100 T1100

食養手当法 体質別正食法 心身改造法 美容とヒフの手当法 正食医学秘伝 90分×2本 90分×2本 60分と90分 90分×2本 10、000円 ■、000円 E,000€ 1-100 图、000円 四、000円 (品切れ **T**100 (品切れ)

ています。 ピー版、テープをのぞく主な本は、紀伊国屋書店で扱っ 会友の店の自然食品店や各センターでお願いします。 っていません。本部へ直接申し込むか、全国日本C-協 ●日本Cー協会発行の図書・テープは、 一般書店では扱 コ

四三百本C-協会へ、代金と送料を注文品を明示して送 間みてください。 金してください。①の場合は2週間、②の場合は、3週 ●本部への注文は、①現金書留、または②振替東京○-|九

電〒話151 (○三) 四六九·七六三一東京都渋谷区大山町一一 (代) 五

- 8 正食医学講座 日、 (各種病気と望診法 前期)
- 月15日、「手打 ちソバと 料理の基本
- 月21 22日、 食養料理講座 II) 早めにお申し込みくだ さい!

内臓の悪い男児

/大森英桜……

28

■本誌をプレゼントしよう!

今号一部三五〇円

(切手代用可

話題のコーナー……6 インター 「天中殺」講演会、三木先生「呼吸」講演会など ース……4

三島氏、 フルシチョフは躁うつ病、ブナやカエデの、繊維パン、マスコミ ご飯の炊き方、吉岡隆徳氏と原爆放射能、ケネディはアジソン病 が無視したソルジェニーツィンの意見、アメリカのインフレ対策 バーキット博士に会う……13

GOテキスト・シリーズ

生物学的に見た「恩」 の社会構造

桜沢如 : : :

14

桜沢如 22

病気は罪悪である! 「新食養療法」初版より

ブリュッセル通信 正食医学健康相談 /高浪市太郎…… 33

生存への行進アピール (15) /石川 器用さについて、波 義剛……

36

皐月の食養普茶料理 塩」Q&A(その2) /日本食用塩研究会…… **| 桜沢里真……41** 38

■今号、「ジャックとミチ」 米国における食品購入の指針

マック・ニュ

CONTENTS

523号

**総本誌** 0 用 語 解 説

C- (シーアイ) .....

Le Centre

G・O (ジーオー)…Georges Oh-の外国でのペンネーム。如一をジ とができる、というわけ。 英語ならジョージ) 桜沢如一先生 sawa (ジョルジュ・オーサワ、 徹底したものが真の幸福を得るこ 恵をすて、無知、バカであることに 青年教育の家を "MI" ター。第二次大戦後、桜沢先生が Ignoramusと命名。こざかしい知 無双原理と正食の運動をするセン ~無知なる者のセンター、の意味 Ignoramus Maison

Lo (ピーパー) …… Le Principe 則のこと。宇宙をつらぬく根本法理のこと。宇宙をつらぬく根本法 Unique (ル・プランシップ・ユ ョージにあてたもの。 ニック)ただ一つの原理、 無双原

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

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

# 芸芸芸芸芸芸芸芸芸芸芸芸芸芸芸芸 インターマック・ニュ

3月17日、第一回の情報交換会が開ました。

川嶋理事からは、この情報時代に生き抜くには、月間一万数千ページの多きない、と、歴史や科学などの話がならない、と、歴史や科学などの話がない。

介をしあうことにしました。 参加者がそれぞれ読んだ本や資料の紹

3月18日、食養女性教室が開かれま

本をじっくり勉強してゆこう、という今後の予定が話し合われ、食養の基

火曜日です。 ととになりました。初めての方、大歓迎です。無双原理の考え方を学び、実理においでください。5月は、13日の軽においでください。5月は、13日の

20 CO 100 CO

の4月に辞める、という予言が当たりの4月に辞める、という予言が当たりの4月に辞める、という予言が当たりのまにだし、話題を呼びました。と言いだし、話題を呼びました。 本職の易占家から、やっかまれてて、本職の易占家から、やっかまれて

十干と十二支の間で二つ余りが出る のが空亡で、大森先生は、これを太陽 のが空亡で、大森先生は、これを太陽 も、大田教が厄であるとい して説明され、天中教が厄であるとい して説明され、天中教が厄であるとい して説明され、天中教が厄であるとい

| | 清演していただいて、今回は三回目で | 清演していただいて、今回は三回目で

\_\_\_\_\_

なものをどうして出すか、ということということばかり気にして、体に不要「私たちは、何をどれだけ食べるか、

を考えないきらいがありますが、食養を考えないきらいがありますが、人はして体に不要なものを入れて、いかにして体に不要なものを入れて、いかにして体に不要なものを残さないか、にして体に不要なものを残さないか、にして体に不要なものを残さないか、と言われ、呼吸についても、、呼べとは、吐くことで、吐くのが先で、吸とは、吐くことで、吐くのが先で、吸という言葉にも出ている、として、吸という言葉にも出ている、として、ふつうの人は、肺のほんの上の方でしふつうの人は、肺のほんの上の方でしないない、と、呼吸器官の系が呼吸していない、と、呼吸器官の系が呼吸していない、と、呼吸器官の系が呼吸していない、と、呼吸器官の系統的発生の様子をスライド写真を使った。



、「"呼"が大切」と、三木成夫先生

な作業は、自然の呼吸のリズムに合っな作業は、自然の呼吸のリズムに合っていて、仕事の歌が、呼吸と作業の調和の役を果たしていた、ところが近代和の役を果たしていた、ところが近代の電動による作業は、このリズムと関係なく、一本調子で、作業者の心身に非常に具合がわるい、という趣旨でした。

また、先生の同窓生が、毎年、ガンで死ぬが、ガンになる人は、どちらかで死ぬが、ガンになる人は、どちらかというと、一匹狼のタイプで、ワイワイガヤガヤとしゃべらない、ガンコな人であり、井戸端会議の話し役のような、呼、の上手な人は、ガンになりにくい、女性は、、呼、をする時に、発声器官がいっしょに動いてしまう傾向があるようだ(女性はおしゃべり)、があるようだ(女性はおしゃべり)、

扱っています。) ・ (書店に注文。日本CⅠ協会でも 代社刊、500円、〒20円)にのっていま す。(書店に注文。日本CⅠ協会でも のでいます。)

## 質と病気の陰陽」の講演がありました。4月4日、月例会で大森先生の「体

「石塚左玄以来、食養運動も九十年近

れた子供が何十万人もいるはずだが、れた子供が何十万人もいるはずだが、れた子供が何十万人もいるはずだが、たっぱりし、八○歳以上で元気で活あたらないし、八○歳以上で元気で活あたらないし、八○歳以上で元気で活あたらないし、次○歳以上で元気で活が、たくさん出ていなければならないが、たくさん出ていなければならないが、たくさん出ていなければならないが、たくさん出ていなければならないが、たくさん出ていなければならないが、たくさん出ていなければならないが、たくさん出ていなければならないがではないか。戦前からの食養の欠点として、動物性食品、特に魚を入れるのではないか。戦前からの食養の欠点として、動物性食品、特に魚を入れるではないか。戦前から、その間、食養=玄米食で生まくなり、その間、食養=玄米食で生まくなり、その間、食養=玄米食で生まくなり、その間、食養=玄米食ではないからは、まり、その間、食養=玄米食では、まり、その間、食養=大いるのではないか。

戦前に書かれた『新食養療法』以来、食養というと、ゴマ塩、キンビラ、テっカミソ、ということだと思われているが、今の人の中には、動物性食品を多く摂って、陽性の毒をもっている人多く摂って、陽性の毒をもっている人ろった陰性食を摂るようにする必要がある。また、玄米に油がたっぷりあるある。また、玄米に油がたっぷりあるある。また、玄米に油がたっぷりあるある。また、玄米に油がたっぷりあるある。また、玄米に油がたっぷりあるある。また、玄米に油がたっぷりあるある。また、玄米に油がたっぷりあるある。また、玄米に油がたっぷりあるある。また、玄米に油がたっぱりたっぱりでは、大人は肝ないに、摂る時は、大根おろしやレなめにし、摂る時は、大根おろしやレなかにし、摂る時は、大根おろしやレなめにし、摂る時は、大根おろしやレなめにし、摂る時は、大根おろしやレながは、大根な方は、大人は肝ないでは、大根おろした。

に 本など、 無など入れてなくても、玄 でみると、 魚など入れてなくても、玄 とすぎて、 活発すぎ、 ちっとも勉強し ない傾向がある。 特に女の子には、 たない傾向がある。 特に女の子には、 たない傾向がある。 特に女の子には、 たっぷり野菜をつけるなどして、正しい バランスを心掛けなければいけない」 と強調されました。

熱心な受講者が集まり、勉強しました。別病気編前期が開かれ、全国各地から4月5日、6日、正食医学講座・臓器

### 武者先生、退職

日、退職記念講演をされた。 本誌にもたびたび執筆していただい 本誌にもたびたび執筆していただい 本誌にもたびたび執筆していただい

の字のつく役がまわってきて、日本化 の字のつく役がまわってきて、日本化 (〈昭和25年ごろから〉だんだん。長 (〈昭和25年ごろから〉だんだん。長 (〈昭和25年ごろから〉だんだん。長 (〈昭和25年ごろから〉だんだん。長 (〈昭和25年ごろから〉だんだん。長

西、いたるところに見られる。文審査」が送られてくる。私は迷う。文審査」が送られてくる。私は迷う。でない、いたるところに見られる。

千島喜久男博士の赤血球の一部が白血球に変化するという観察は学界で受け入れられなかった。明治時代、政府は西洋医学を専攻する者にのみ医師の免許を与えることにした。これは特に暴挙といっても良い。「東魂洋才」こそ日本人の21世紀への科学的心構えでなくてはならない。ダイヤモンドでなくてはならない。ダイヤモンドである。革新的な新説を理解できる人は、ある。すかのできるものはダイヤモンドである。すかのできるものはダイヤモンドである。すがない。

独断と偏見と言われることを覚悟して、予見すれば、①81年から、実験器で、予見すれば、①81年から、実験器具、文献の購入もままならなくなる。②85年、学生のマイカーや週刊マンガ誌が消える。やがて、精神的価値観の重んぜられる時代になる。玄米正食の少食をする人は、『ノアの箱船』の乗船券を得る。21世紀は、物から心へ、の時代になる)

## 1、初めチョロチョロ・・・・・、

その中の、ご飯の炊き方についての章 円)という楽しい本がある。おもに白 玄米飯については一項目あるだけだが、 米ご飯のいろいろについて書いてあり、 とだと思うので、ご紹介する。 は、玄米の炊き方にも通じる大切なこ 『御飯の本』(婦人画報社、二千五百 懐石料理の大家、辻嘉一さんの本に

の炊き方の心得だというが、おそらく、 もフタ取るな てトロ火で、お焦げまで。赤子泣くと 「初めチョロチョロ、中パッパ、吹い -- これは、太閤記の中にある、飯

▲辻 嘉一さん お餅は、また焼くなり、

せんべいや炒り米は、焼いて、水分

どこの誰が言いだしたとも分からず、

米にかぎらず、澱粉はすべて、生の時 すべて、水分を加えて、熱することだ。 言い伝えられたものだろう。 は、ベータ澱粉といって、澱粉の粒子 も、炊く、のも、お粥を、煮る、のも、 誰でも米は炊いて食べる。、蒸す。の ためとかいう特殊な場合で、ふつう、 ラになる。これをアルファー化という。 水の粒子が入りこんで、配列がバラバ が細かく固まっていて、このままでは う。つきたてのお餅は、そのまま食べ ると、またベータ澱粉にもどってしま せる」というのは、そうしないと、病 をかけて、よく煮て、アルファー化さ を加えて熱すると、澱粉の粒子の間に 消化しにくい。そのベータ澱粉に水分 いと食べられないのは、そのためであ られるが、のし餅にして、固くなった 水分のあるままで、時間がたって冷め 人の弱った腸で吸収できないからだ。 生米を食べるというのは、 ところが、このアルファー澱粉は、 病人におかゆをつくるのに、「時間 煮るなりしな 虫下しの

> をとばしてしまう。だから、ベータ澱 粉にもどらないので、そのまま食べら

れを水につけただけで食べられる。 ルファー米、というのは、炊いたご飯 同じである。 ある。アルファー化のままだから、こ を真空乾燥などの方法で水分を抜いて 登山の用品店などで売っている。ア インスタントのヌードルやライスも

とになる。 どのように米の澱粉を完全にアルファ に、水の粒子を混ぜ込むか、というこ - 化するか、つまり、 そこで、ご飯をおいしく炊くコツも、 澱粉の粒子の中

煮えの御飯は、第一段階の"チョロチ 伝わってゆくのをさまたげることにな 御飯になってしまいます。……したが った部分のお米だけが、ひと足さきに 分だけに急激に火があたり、 火加減で炊いたとしたら、釜底の一部 もし、はじめから、ぼうぼう、という 流させる、最も大切な要点なのです。 火加減は、釜の中のお米全体に熱を貫 辻留さんによれば(同書42ページ)、 「第一段階の、チョロチョロ、という では、なぜ「初めチョロチョロ」かり 釜の中心部のお米へ均等に熱が 俗に"シンがある"という半 火のあた



でもあるわけです」という。 ロ、の火加減が適切でなかった結果

に火を弱めていく。 いてきたら、ひと息おいて、じょじょ く。ここは、しつかりと熱を加える。 平均に加えられたところで、、中パッ 米粒が水でふくらみ、熱がじょじょに 十分に水を吸って、ふくらんで、粒の パ ――つまり、 ぎうぼう と、炊 げられる、ということにもなるだろう。 中まで、水と熱が加わるのが、さまた "吹いてトロ火でお焦げまで" ― "初めチョロチョロ"で、ゆっくりと これはまた、一粒の米をとってみて 外側だけに熱が加わって、米粒が 吹

のようにして出来上った御飯は、蒸ら うところにあるのであります。 ……こ 当のカンどころは、じつは、いかに燃 してゆくことができるわけです。・・・・ は余分であると思われた水分も、この く必要があります。吹きはじめの頃に らさらに三段階ぐらいに火を弱めてゆ ります。……ガス火の場合は、ここか ると、米粒の半煮えの中核部へと浸透 ようにして、じょじょに熱を加えてい 御飯を炊きあげる重要なカギなのであ め、という火加減が、ふっくらとした しかし、御飯を炊く時の火加減の本 「第三段階の"吹きはじめたら火を弱 か、よりも、いかに消すか、とい

> のであります」 し加減がよいとなれば、熱からはなし て、約5~10分間おき、おひつに移す

まさに、火加減、なのだ。 のコツだという。味わい深い言葉だ。 "いかに火を細めてゆくか"が、 最高

ためでもある。 で、また、ベータ澱粉にもどらせない く炊けたご飯をベトベトにしないため やフキンに吸わせて、せっかくおいし る。のは、余分な水分を、木のおひつ 、おひつに移し、乾いたフキンをかけ

4 味もわるいし、無精で、エネルギーの 飯器に入れたままで、、保温、のスイ ダづかいでもある。 チを入れておく、などというのは、 このごろのように、炊いたご飯を炊

とオキ火で、じんわりと炊いたから、 均等に長い火があたり、カマドの余執 してご飯を炊いたが、釜の底や回りに いしいご飯が炊けたのだ。 戦前、ガスでご飯を炊くのには、ダ むかし、カマドでマキやワラを燃や

物を、煮る。ものであって、 カマドを使っているという。 すし屋や料理店では、このダルマ型の 62 釜のお尻全体に火が回るようになって ルマ型のハカマのついたガスかまどで、 "鍋"というのは、平底で、これは、 た。今でも、ご飯の味に気をつかう が大く

> に熱を加えるものだろう。 のは、本来、底のまるい釜のお尻全体

から、カマドの変型といえる。 炊く内鍋で、内鍋全体を高圧で熱する 『カムカム鍋』は、圧力鍋の湯の中で

変える過程なのだから、愛情をこめて、 感謝の気持ですべきだ。がさつな気持、 を消化しやすく、体に合うように作り 調理する、というのは、命の元の食物 "めんどうくさい"という気持、見た いずれにせよ、ご飯を炊く、 とか、

オーサワジャパンが開発して好評の

## 2、暁の超特急、

遺骨代わりにと、遺族に渡した。 の名の入った紙切れ数枚を掘り出し、 きなかった。やむなく、青山さんの勤め し回った。……しかし、遺体は発見で ていた事務所あたりに行って、事務所 おうと考え、学生を七人ほど連れて探 ・2)で、原爆被災後の広島で友人の 遺骨を探し歩いた体験を書いている。 隆徳氏(現・東京女子体育大教授)が、 記録をつくった名スプリンターの吉岡 て、百メートル10秒3の、当時の世界 「私は何とか青山さんの骨だけでも拾 『私の履歴書』(日本経済新聞53・12 戦前、 。 晩の超特急、と異名をとっ

ことだ。 昔から大勢の人々が、いましめている それがそのまま出てしまう。これは、 目だけ飾りたい、という気持があれば、

ようではないか。 飯を真剣に、上手に炊くことを心がけ 事にあたるためにも、まず、毎日のご して、判断力を高め、社会と世界の難 計費を節約するためにも、体を健康に その他の物価が、ますます上がる。生 ガス代、ソバを初め、あらゆる食料品 まり、つねに、これが中心だ。 正食は、まず、ご飯の炊き方から始 電気代、

### と原爆

だろうか。……青山さんの遺体を探し ない。陸上競技で体を鍛えていたため 至るまで体には何の障害も起こってい といわれている。しかし、私は現在に 直撃でやられたのは、ざっと十五万人、 原爆による二十五万人の死者のうち、 放射能の影響は受けなかったようだ。 に連れていった学生たちも全員健在で いているうちに放射能を浴びた人々だ あとの十万人は、親兄弟などを探し歩 を歩き回り、地面を掘り返したのだが、 私は、こんなぐあいに、爆心地周辺

桜沢先生の指導で、滴状心という小

さい心臓を、玄米正食で正常にした、 はじめ、その人たちは、原爆症になら 気を守り、正食につとめたので、博士 の人たちを指導して、いっそう体の塩 がのっている) は、原爆被災後、医局 る法』の表紙に、そのレントゲン写真 郎博士(桜沢先生の『心臓を入れ替え 長崎の聖フランシスコ病院の秋月辰

保つことによって、バイキン、ビール 生の警告「血液のK一N函数を正常に 字の通り、"放散"であって、陰性で 血液が陰性になっている。放射能とは 性と陽性の無機塩類の代表。果物、砂 ム、Naはナトリウムで、それぞれ、陰 のは、まさにこのことだ。Kはカリウ ス、放射能の侵入を防ぐこと」という 本誌前号9ページに再録した桜沢先 、水分、芋類などを多く摂った人は、

> は大害をもたらしたのだ。 ある。健全な陽性な体なら、害を受け 陰性な、うすい血液の人に

ろうが、長年のスポーツ鍛練で、余分 正食を実行されていたわけではないだ がよかったと思われる。 完全に行なわれる体になっていたこと よる活発な呼吸で、血液のガス交換が な陰性はつねに排出されており、肺に 吉岡氏たちは、私たちの言うような

ないことだ。 ということは、よく考えなければなら まう人、なんともない人が、現にある けても、発病する人、そして死んでし 一番だが、このように、同じ被害を受 原爆や各種の環境汚染は、 ないのが

んな人間でも生きてはいられない。 百倍も威力がある。直撃の下では、 しかし、現在の水爆は、広島型の何

## ケネディはアジソン病 フルシチョフは躁うつ病

うだった。

まり、手を握り、

ドゴール、周恩来、毛沢東など二十世 ルーズベルト、ヒトラー、チャーチル、 アコス、P・レンシュニック著、新潮 社、千四百円)という面白い本がある。 『現代史を支配する病人たち』(P・ レーニン、スターリンに始まって、

> 述べたものである。 が、どんな病気持ちだったかを詳細に 紀を動かした二十七人のトップ政治家

たジョン・ケネディは、実は、選挙戦 三十五代大統領として華々しく登場し (一九六一年、四三歳の若さで米国第



(共同提供)

ディ元米大統領。

予告)をつくったかを述べていない。 臓のゆるみの兆で、非業の死や凶事の も警告した三白眼(黒目が上がる。内 んな食習慣が、あの、桜沢先生が早く の関係を知らないので、ケネディのど 桜沢先生の警告は、 残念なことに、著者は、食物と病気 『ケネディから

をのむことになった。慢性になったア

拒絶症を呈し、48パーセントが、うつ 生する。8パーセントが病的無関心や ジソン病には、決まって精神障害が発 のだが、代償不全におちいり、アジソ

一九五四年、椎間板の手術を受けた

ン病として、毎日、コーチゾンの丸薬

やかにふるまい、終わると、苦痛のあ られた時に、なおひどくなった。選挙 の演説中は、精いっぱい元気に、にこ で、乗っていた哨戒艇が日本軍に沈め 合で椎間板を折ったのが、太平洋戦争 ていた。大学時代、フットボールの試 目を閉じるというふ 奮しやすくなる。……母親のローズは、 病状態におちいったり、イライラと興 議員選に出た。ローズは、大げさなテ いるのに気づいた。……ジョンは上院 女性たちの上に絶大な魅力を発揮して ジョンが、ドン・フアンさながらに、 ……アイドルを取り巻く女性たちの数 ィー・パーティを三十三回も催した。 はますます増えていった。.....)

Mr. Ohsawa's Unique Principle

### Kennedy to Bardot, Too Much Sanpaku



L NTOLCHED -Mr. and Mrs. George

THE CHANGE

Established 123 Years Ago. A European Edition is Published Daily in Paris

WEATHER

AU ST 18.

・ウルフ記者の筆で紹 (同記者は健在で、 九六三年八月十

飛行士の七人の男たちの物語。

ネディが大統領選を闘っているころか 早くもこの若手政治家の三白眼に

> 弾〟に結びつくのか、面白いテーマで どう決意させ、それがどう、

▲ケネディの暗殺3カ月前に『ヘラルド・トリビューン』紙 (1963.8.18) にのった、桜沢先生の三白眼警告。(トム・ウルフ記者)

ヨーク・ヘラルド

論2月号で抄訳)ケネディがダラスで 『ザ・ライト・スタッフ』 同年十一月二十三 中央公

彼の判断力

スター

絶対の独裁者、



ヒトラーは砂糖中毒だった。

となり、みんな長続きしなかった。時 く間に、辛辣な皮肉、怒り、意地悪さ けは以前から知っていた。……またた 制がきかなくなるのである。……妻だ 冗談や洒落を連発し、一時的に自己抑 求のあまり、病的なほど饒舌になり、 陽気さだった。心を開きたいという要 童顔で、お上りさんよろしく、奇言奇 チョフは、ずんぐりむっくり、ハゲで でしかなかった。 (……多幸症という たが、実は、それは躁うつ病の表われ 行で世界中のジャーナリストを喜ばせ 高権力の座についたニキータ・フルシ て、ついに、第一書記、首相という最

怒りはおさまり、すっかり嬉しくなっ 九六〇年十月、国連総会の席上で、イ 撃して、側近はびっくりした。……一 次の瞬間、彼がうち沈んでいるのを目 な言葉や怒りに彼はノドをつまらせた。 時逆上気味になっては口にする、激越 てしまった。 …… 彼は、これを非難攻撃と受け取り、猛 しい」とフルシチョフに要請した時、 で生きている諸民族に独立を与えてほ ンドネシア代表が「鉄のカーテンの中 ンドン叩き出した。それで気が晴れ、 狂って、靴をぬぎ、その靴で机をド

こんな病人たちに、四十何億の運命

鄧小平、サッチャー、ジスカールデス ともと、人類の健康度の低さ、判断力 ? 指導者のちょっとした機嫌のわる …この人たちの健康度はどのくらいか タン、シュミット、ホメイニ、大平… の低さよ!、カーター、ブレジネフ、 をあずけている、われら人類の判断力 さで、戦争開始が決められては、たま ったものではない。ああ、それも、も

『英文ヨミウリ』4月2日付によれば、

ろ、好評だという。「もっと繊維をと 維の一日必要量が十分だという。便秘 やカエデの、食用繊維、を添加したも の流行だが、これは、小麦粉に、ブナ れ」というのが、最近の欧米の栄養学 東京で、繊維パン、を売りだしたとこ の。これを一日、二切れ食べれば、繊 最近、名古屋の敷島パンという会社が、

> もてないのか。しかし、冗談ではない の低さの表われか。そんな政治家しか

でも、レッキとした病人であり得るの ことがわかる。朝から夜中まで、自己 陶酔して、しゃべりまくるような人間 [寝こんでいるばかりが病人ではない

# 4ブナやカエデの、繊維パンパ

を心配する女性方が買っているらしい

まり黒パンなら十分な繊維もあり、栄 が、フスマの入った完全粉のパン、 入れたらいかが? 議だ。だいぶ狂っているのではあるま が、それをまた買う人があるのが不思 るということを考える方も考える方だ 養も十分なのに、わざわざフスマを抜 いか。いっそ、稲ワラを刻んでパンに いて、木の繊維を添加してパンをつく

### 命している、アレクサンドル・ソルジ ベル賞受賞作家で、今、アメリカに亡 5マスコミが無視した 本誌3月号3ページで、ソ連のノー ソルジェニーツィンの意見

ソ連軍アフガニスタン侵攻の事態にさ いして、『共産主義について』と題し エニーツィン氏が米誌『タイム』に、

をいっさい無視したらしい。 聞によると、日本のマスコミは、 て衝撃の警告を発表した、とお知らせ 『世界と日本』という週刊新

識』18号に『タイム』のそのページの た。また、文化総合出版の季刊誌 に、翻訳権独占、として、全訳がのっ 部がカット代りに使われている。在 サンケイ出版発行の『正論』5月号

> ス』も仏訳を掲載した) よれば、フランスの雑誌『レクスプレ 1 ルギーの吉見クリム氏の近着原稿に

> > ツィンは、どの本でも、文章でも、 後は、よい」となるが、ソルジェニー

るのは、非常に危険であり、西側が中 中国と手を組んでソ連にあたろうとす のが……ということである。だから、 いうのではなく、 連が世界征服の野望にもえている。と ソルジェニーツィンの主張は、 "共産主義というも

を紹介したくなかったのか。 ぎしているくらいだから、こんな意見 死んだの、代わりが来たの、と、大騒 日本の政府もマスコミも、今は中国サ この意見をのせたか、考えると面白い。 批判であり、『タイム』誌が、なぜ、 現在のアメリカ首脳部の方針に対する どこにもない、と言っている。これは とどめることのできる勢力は世界中、 とができた時、中国の世界征服をおし 国と結んで、かりにソ連をおさえるこ マサマであり、唐土渡来のパンダ様が

いまだに、それを信じている スターリンが悪かったので、

ろう。 78・11〉もするからだろうか かった、というのは、どういうわけだ ないが、それでも、どの社も報道しな その内容を全世界に配信したにちがい ム』の、その号が米国で出たらすぐ、 UPIはじめ、外国通信社は、『タイ く紹介しているし、おそらく、AP、 ューズウイーク』にのった記事は、上 日本の各新聞は、『タイム』や『ニ (同氏が西側の批判〈『諸君』

の人は、 つまり、 たフルシチョフのごまかしで、世界中 としたのは、スターリンのあとを襲っ 崇拝のせいで、悪いのはスターリンだ、 たのは、何もかも、スターリンの個人 「レーニンはよかった」「スターリン ソ連で、、いまわしいこと、があっ

> 西側の戦略は成功する。 ……) ューバ人、彼らとの同盟によってのみ、 全被抑圧人民は、西側に立っている。 けてきた。……しかし、望みがある。 所のものすごい刑期が与えられている。 ……自由を支持する人々へ、強制収容 地域では、食うべきものが何もない 民族絶滅的な農業集団化以前ですら、 …ロシア人がソ連の "支配民族" だと ロシア人、ソ連の諸民族、中国人、キ ……それなのに、西側の工業技術は、 生活水準であり、……わが国の広大な ロシアの田舎は、ソ連の中で最も低い 数百万の犠牲者を出した。……今日 に強烈な打撃を受けた。ロシア人は、 ロシア人は、レーニンの下で、まっ先 考えるのは、不注意な大間違いである。 ン川流域で約六百万人が餓死した事実 にも劣らない。……ウクライナとクバ された数は、ヒトラーがやった、それ れは大ウソだと、強調している。 (レーニンの時代に、罪なき市民が殺 産主義の恐ろしい軍事力の発達を助 欧州は何の注意も払わなかった。…

会見し、中国、 の鄧小平副首相は、同社訪中団と記者 読売新聞3月30日付によると、 西側、 第三世界の大連



残れば、勝利は可能だといって来 か月過ぎ、残り一か月しかない。 りずっと良い。ベトナムは、乾期 は、軍事的にタイを助けますか。 が、タイまで侵攻した場合、中国 だろうか。また、もしベトナム 元首)は何らかの役割を果たせる たが、今では、民主カンボジアの 私は、八〇%やられても、二〇% を利用して、一挙に民主カンポジ **」政権消滅を企てたが、乾期は五** 郷カンボジア情勢は、予想よ

▶鄧小平副首相との会見を報ずる読売新聞

合による反ソ封じ込めを提案した。 ア時代以来の戦略だ。……次の目標は、 (インド洋への進出は、ツァー・ロシ キスタンとイランにほかならない。 ・中東の戦略資源を手に入れ、欧州

を包囲して手に入れることだ。……戦 いう結果を招くだろう。……東方のア フィンランド化、ずばり言えば投降と これに越したことはない。 わずして欧州を獲得すれば、彼らには、 .....欧州の

### 6 米国のインフレ対策

9

5 . 1% 5.7%

集をのせている。 う数字が出ている。 年に5.9%となり、 はじめ、ベトナム戦争たけなわの古 ったん8%に下がったが、 宝年に11·1%に暴騰し、七年、い で3.3%に下がり、すぐまた上がり、 フレにいかに生き抜くか」という特 ルド・レポート』4月号は「イン 米誌『USニューズ・アンド・ワ 西側の主な国の過去一年間の物価 一九四年の13%から次第に上がり 昨年は、11%とも14%ともい **三年石油ショック** 米国の物価上昇率 また反騰 なく、 カナダ 料理し、 スイス 西ドイツ 本 人工飲料、コーヒー、ビール

は、

魚にし、加工食品をやめて材料から 字が出ている。同誌には、いろいろ 家の意見は、牛豚肉をやめて、 な個人的対策が出ているが、栄養食 高いと思うが、とにかくこういう数 私たちの実感では、 パン、芋、米、果物、 なるべく弁当持参、 日本はもっと 4.6% 野菜を 肉を少 鶏や

> 給できる。……もし、ソ連がインド洋、 で栗を食べることになるぐらいで、 い。せいぜい延安時代のように洞くつ は確定的だ。……中国は包囲を恐れな ·····ソ連はASEANに手を伸ばすの ている。すでにベトナムを手に入れた。 への影響の方が大きい。……) 太平洋を押えたら、 太平洋方面でもソ連は力を強め 中国よりも、 日本

う。 うタガをはめられてしまったことをい どを取られ、ソ連に敵対しない、とい フィンランドは、 メチャクチャなことをする国なのだ。 戦争を仕掛ける理由になる、という、 由 レニングラードに国境が近いという理 フィンランド化とは、第二次大戦前、 (!)で攻撃され、カレリア地方な "国境が近すぎる"ということが、 ソ連第二の大都市、

ている。 ン・アフェアーズ』春季号がソルジェ UPI電として、米外交誌『フォーリ ニーツィンの意見をのせたことを報じ 『ジャパン・タイムズ』4月4日付は、

上昇率は……

を減らして水を飲め、

残り物を活用

し、家庭菜園をつくれ、というもの。

『経済論壇』4月号で木内信胤氏は、

イギリス

フランス

国

14 . 1 % 18 4 %

慌がおきる恐れがある、 に爆発的インフレがおこり、 適切な対策を講じないと、近く米国

と警告して

11 8%

イタリア

20 4 %

プラジル アルゼンチン

ともあるのだし、そうでなくても、ア ソが和解して、 は、愚かで近視眼的で、狂ったギャン てて、中国政府と手を組んでいること ブルだ、と述べている。一夜にして中 同氏は、 米政府が、中国人民を見捨 西側に向かってくるこ

> と断定している。 共産主義と共存することは不可能だ、 見込みのないもので、良い変種などと している。また、共産主義は、改心の メリカは中国に敵わなくなる、と警告 メリカの武器で中国が武装したら、ア いうものはあり得ず、この惑星の上で

うか、考えなければならない。 同氏に、ソ連当局が国外亡命を認めた、 ころから、対中国警戒論を唱えていた 同氏の意向がどうであれ、ソ連にいた が、同氏に原稿を注文したものだろう。 ということが何か意味のあることかど ったソルジェニーツィン氏の意見を見 て、『フォーリン・アフェアーズ』誌 これは、おそらく『タイム』誌にの

呼応の動きを呼ぶことであろう。 とめた反ソ十字軍の結成であり、そし いるのは、西側、第三世界、中国をま てそれが、東欧、キューバ、アンゴラ、 チオピアなどの衛星国や、 今のところ、ソ連がいちばん恐れて ソ連内に

威ある雑誌で、 くして載せられることはない。 に批判的な、 をかもしたことのある、国際問題の権 誌は、かつて吉田首相が寄稿して物議 なお、『フォーリン・アフェアーズ』 こういう意見が、 カーター 政権の現政策

橋本政憲)



『精製炭水化物食と疾病』という バーキット博士他の編著による訳本が自然社 で発行されます。

また、バーナード・グレムサー著『バーキッ ト腫瘍への長い旅』(竹村望訳、相川書房、 1500円)という本が出ています。

者旅行』や、各機関誌などに名前が出 した。三島さんは、 の八芳園で開かれ、 の記事コピーによりお知らせした、 ついて勉強された方で、『世界無銭武 本誌4月号ハサミコミで、 会員の三島卓朗氏が出席されま デニス・バーキット 埼玉で医院を開業して 晩年の桜沢先生に 桜沢里真先生の依

にPUの本を贈って、啓蒙につとめて

で、バーキット博士は非常に喜んで会 ある穀物などを食べないことだと唱 食事法の欠点は、 東大の衛生学の山本俊一教授の紹 カに二十年近く滞在し、先進諸国 塩瘍、の発見で有名な医学者で、 精製しない

場 所/岐阜県益田郡金山町中切 玉龍寺·TEL 05763-2-2361 (名古屋より高山線、急行で2時間)

時/昭和55年7月25日金正午受付開 В 始、27日午後1時解散(2泊3日)

師/大森英桜、大森一慧(料理担当) 研修費/大人 18,000円、中学生以下 10,000円 4 歳未満 5,000円、0 歳児 無料

ただし、離乳食必要の方は5,000円) 締切り / 7月13日(日) 定員は80名

### 講 義 内 容

食物の陰陽の見分け方 食物の陰陽序列 腹痛による病気診断 21世紀に生き残る道 自然農法による増産法 公開個人健康相談

- \*起床 5:00、消灯 10:30
- \* 7月26日(土) 夜、キャンプファイヤー

伊藤 TEL 0568-76-2731 主催 爱知県小牧市寺浦2943

> 岐阜正食友の会 千葉陽道 TEL 0582-32-0631 〒 502 岐阜県岐阜市長良崇福寺町2

●詳しいパンフレットご希望の方はお申し込みください

### 物 学的 に見た 社会構

桜 沢 如

1960.12.

がツマラナイ、

カナシイ、

クルシイ、

ナサケナイ、

ミジ ナゼ

ノは、 才

ア

ワレナ排他性の

エゴイストである。 スバラシイ、

多くの人 メナ渡世

生を送ら

ありがたい、

しき世界の

理

イの

生を送らねばならない

0

か?

生物学は生理学に先行する。 物なくして生理学はないから。

八間の利便のための地理学であって、 生物は地球なくしてはありえない。 国家領土思想にワザワイされている。古来の地文学や中国の自然観察の正しさを思う。 だから地理学が生物学へ先行する。 地球 生物、生命の場としての の学ではない。 しかし現 在の地 才

界にたどりつく。そして生理、生物学から無限絶対までを貫く唯一無窮、万世不易の法則地球学はモチロン、天文から宇宙学に進まねばならない。最後には相対有限界から無限、

観がある。 肝心の人間が行方不明。 その死角は一言にいえば宇宙の構造、 問題の根本的解決は少くとも生物学的原則の発見にまでさかのぼらないと得られない。 ところが、 これは私の宇宙スパイラルに完全に描写されている。 実用弁証法の発見になる。 現代の一 ヤハリ主流は西欧的でむしろ分析的な生物物理学のキカイ論になって、 不幸というモノを発見する。だから幸、不幸、 生物学から生理学、 自由、 不自由、 秩序=恩の思想のカゲ 心理学、

つまり役者にならず、作者になれる。 これがあるオカゲで一切の人生の悲喜劇が上演される。 オモシロイ人生劇のシナリオ作者になって、人は自由に自分の好むままの演出ができる。 だからこのイミの生物学的認識さえあ 舞台である。

もないコトである。空気、

日光、

大地

一これが生物と生命の場であり、これが人生劇場の

(昔のコトバでいうと地水火風の四大、 さもないと役者で、 しかもその99%9999はエキストラである。 あるいは空を加えて五大)の秩序と、 この光、 根源と法則を知る 空気、 水、

わけをココに究明する。

-14-

吉凶、

善悪の の世界

人間

る無数 全ての考 から 無限 生 え方や 無常の千変万化 、科学 学 0 子の死角 課 しする映 が 0 露出 あ る。 像を集め L て 1 VI V る。 を 西洋 て 根 牛 n 物学は全く忘れ は落葉を集め 本原則を見出そうとして τ て 森を再現 0 DA V る。 大ま ようとする努 たは Ŧi. 西洋 大 から 刃力に 風 生

to

る Ŧī. 大を 東洋 7 T 絶対の 水 創 など 造 to L E アミー 信 0 0 発見 頼 0 0 あ 老 安心、 元に到 元え方 る大本の 神 達す 亚 は 和 3 偉大さ、 る。 2 ン そ 3 D = n 12 そ から、 + 想像を コ Ľ, n 夕、 6 数千 0 絶する 起 ブラー -億年 源 感激、 を探究 モノ、 前 P 法悦さえ、 す (老子 今 1 る。 3 É は マ \$ そ ı L 数千億 V 発見し、 など呼 て絶 を谷神、 ば 年 定住する n 後 とか 3 f Ŧ 母 刻 10 とか 7 H 遠 1 至 12 b, 12 VI 0 な 0

0 考え方を知恩とい

る。 七天、 ち 、恩とは因を心の上にかい 0 Ē ま 義▽△を心に抱い かり、 終 対 n する感謝 まで刻 0 空気、 W 人々生産 感恩、 旅が始 水、 ているヨ た字。 大地という人間 まる 大歓 変 H 因 喜 化 7 は E 3 スベ 欣喜勇 せ、 0 象形 テノ 破 にとって 躍 カ 7 原 1 あ 0 L 300 因 境 1 地 砂も から 生 な た創 0 かちち まり 欠く 洋生物学の 造 宇 東 事 宙 L 介洋の 7 0 の秩序とそ ゆく 7 き 終着点で 生 、偉大 な い場 な は 0 唯 あ 本 恩 T 無 る。 0 始 生 0 法則 物 0 字 始 学 6 宙 1 か 80 5 かい あ to

視 作品 は П す 3 人間 排他性 言 6 0 あ VI る 生 直 すと が、 0 命 表現である 0 根 東洋 西洋では、 大宇宙とその正義を日 生物学は恩 その 物 量 0 世 材料、 界 0 「夜愛し、 大小、 門で あ 快楽、 る。 とけこみ、 (家の 利便をネライとし、 建 楽し 築を見 也 ても分るよう 7 トを主 酿 とす る芸 東

失であ 0 H 本 0 アサ 7 1 1 ナ + ケナ 1 オ 1 п 3 イこ 0 現 状 は、 0 恩 0 # 界 0 完全な 喪き

恩恵を 在 から し感謝 快楽を の日 あ に現 る。 リリ人 本 代日 ることを知らな 必 の、 宙 0 死 い忘恩 本と世界の 秩序 形相で競 接 ほど大き 0 ٤ 日 41 う大きな、 最大の不安、 H VI 0 0 VI 求めてい 恩恵にはダレ 不 だその 幸 中は空前 見えない 30 恩恵の 相 剋 70 1 しでも あ レく 無限 闘 る。 恩恵に対 感謝と報恩の 6 T 分の いだか 对 争、 i 70 V T は盲目 6 あ 当然社会の 怖 行 3 この 感覚 動をとる 無 暴 力 知 0 字 111 7 宙 事、 恩恵 \$ 新 界 0 ブ 兵 0 偉 とら 17 器 8 ウ 無 コ 0 視 生 ね 7 ば 7 間 なら 0 T L 学 的 根 L は かい 社 本 ま な な

### 各地の行事

### 東京・ロードクラブ例会

 5月25日旬 ●13:00~17:00 婦人の生理 -婦人病を早く治 す法、育児相談等」の大森一慧 **科**一般1700円、会員1000円 条万 世橋区民会館集会室3F 問盛谷 奈加 ☎03・866・1020 望確認

### 小牧・姓名学講座

● 5月24日 ● 14:00-16:30 「姓名学から見た病人像」時17:3 0~20:00「有名人の運命を姓名学 舞大森英桜 料4000 で見ると」 要予約、定員40名 会小牧市 民会館 4 階第 2 会議室 間愛知陰 陽会/伊藤誠(小牧市寺浦2943 ☎0568·76·2731)

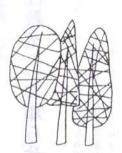
### 小牧・正食講演会

● 5月25日旬 ●10:00-12:30 「皮膚病について」時13:30-14: 00「水と健康について」 鶴大森英 Ⅱ部通し 桜科1部毎1000円、 1. 1500円会木津用水会館 問同上

### アカシア自然食パーティ

アカシアのまっ白な花吹雪が 舞う下で、ささやかな自然食(ア カシアの花のてんぷら、野草料 、玄米むすび、自然酒)パー ティを行います。

- ●日時/5月18日回 12~15時
- 場所/やまと保育園(京王線・聖 蹟桜ケ丘駅下車・バス⑥番 乗車、厚生荘病院前下車)
- ●会費/2000円 要予約
- ●主催/牛尾盛保 料理/渡辺稔子



事を、教えられなくても知っていた。ソレは常識や習慣になっていた。

る風習さえある)。 不意の珍客の訪問をうけるとアトカラ、 借金に利子をつけたり、 オミヤゲという古い一般的な形式の贈物は 日本人のこの美しい社会認識の心 訪問に花をもって行ったりするのはそのためである。(カゴシマで 訪問者へ茶菓酒肴に相当するモノを届けて、訪問

バシバそれより大きな量のオミヤゲをもってゆく。 表現の一つである。 これは平素の宇宙の秩序の大恩に対する、 私はイツも欧州へ出かけるごとに身の廻りの手荷物と同じくらい、またはシ 社会に対する、 人に対する感謝の最も幼稚な初歩的

はスベテノ人件、 めにはたらいた。 食料、 八月、 (リマや、その他二、三のMI出身者も)。 私は毎日毎日二十時間くらい九週間も米国における第一回キャンプのた 家賃(八十万円)を払った残金ワズカ三百五十ドルだった。 ノベ日数三百人以上であるが、 お礼

はたりない。 名にイロイロな記念品を贈った。その金額は五百ドル以上。これでも私のヨロコビを表現するに 分けた。 しかも 私はこのキャンプで正食実行によって 偉大な効果(ガンを治した)をあげた四人 の米国の女性に 無双塔の純銀特別製ネックレス(東京丸ビル宝屋宝飾店謹製)を贈り、 その他三十 ル=約二十四万円)。 私はその三五〇ドルをリマを交互に助けてくれた 四人の日本女性のために (フランスでやった時には お礼はゼロだった)。(参加者の会費は 二カ月で<一人>六百五十ド もっと贈物をしたかった。

を知らないのだから当然である。収入がゼロであっても、中傷や密告をうけなかったらマダあり これは欧米の人々にとっては、 命を百万円と見ても莫大なモノである。 て何十人かの人々に健康と美と若さと最高判断力、生命のカギ、天国のカギを上げた。一人の生 (六十数日間に二回海へ行っただけで)毎日講義やその準備や、 欧州や米国でのキャンプで私は一介の労働者の一日分の収入もないコトにはなれている。 ただボウ然とするばかりであり、 私とリマは生命をささげている。 スイス、ベルギー、フランスでは、再三、ケイサツや法廷に引っぱり出された 無双原理や正食という生命の芸術、 だから、この五百ドルの贈物などは問題にならない。 その真価を理解できず、 他に何事もやらないで、 料理のためにはたらいた。 仙術、 したがってその師に対する礼 夜明けから、 神の医学は始めて接す 夜半まで、

ケレドモ私は私のきめた道をすすむ。

私は人間の無限の自由と、 永遠の幸福と、 絶対の正義のために、「あそばざるモノ食うべから

## 。食養井戸端会議、改め一

## 『食養女性教室』のお知らせ

はじめて玄米を食べる人や、毎日の台所をあずかる人など、さまざまな人が集まって、気軽に話しあう場です。なぜ私たちは玄米を食べるのでしょう。らいいかしら……など、分からないこと、困ったことがたくさんあります。一人で食養をしている人、家族の健康を願っている人たち、仲間がたくさんいます。CIへ来て皆さんと話してみませんか。

いろいろな人と話すことにより、知識を深め、仲です。ぜひ、ご参加ください。
・女性教室、と名づけましたが、男性の方も大歓迎です。ぜひ、ご参加ください。

間をふやして、正食の運動をひろめてゆく助けにします。食養は毎日毎日のこと、いっしょに勉強していたいと思います。

- ●日時/毎月第2・4火曜日、14時半~16時半
- ●参加費/千円

す。ご希望の方は、事前にお申込みください。※閉会後、個別相談(大森一慧先生担当)がありま

(係/飯田敏乃)

の主義のタメニ、無数のドレイや渡世人を解放するタメニ、 私は私の史上空前の人間革命の

力や名誉によって、小さなタマユラの快楽やヨロコビを求めて悪アガキをつづけている。 たのだから。これを忘れているスベテノ社会改造による革命の失敗したのは当然であるから。 人間の数千年の悲惨な歴史である。 この宇宙に無限に湧き出し、みなぎる無限大の恩寵のヨロコビを見る眼のない人はミナ、金や、 私のネライは宇宙の秩序という最大無上の恩寵の発見を人に説くコトである。 つまりユートピヤは人間の住んでいるこの世界、「今」の世界にあるのだから。 無限の自由と絶対の正義をこの地上に確立する社会を創る方法はないのだか ソレよりほ また、

を見る眼を開かれたヨロコビにつつまれているのである。 を発見したヨロコビ、 ヨロコビ、 常界の一切をなげすて、 身全力をゆさぶって、 ビの絶叫が 法則▽△はホントーニ「有りえ難き」モノである。 し」という日本語ほどヨク現わすコトバは世界中ドコにもない。宇宙の秩序のスパイラルとその この無限の恩寵を発見したヨロコビこそ 感謝であるが、これを「アリガタシ」「難あり有 神を発見し、自分の命の母を発見し、自分にスベテを与えてくれた、 「ああ ありえがたきコトだ!」である。「ありがたい!」の絶叫は心の底から全 全地球より大きな宝 ほとばしり出る絶叫である。 天国に生れ変ったオドロキとヨロコビ、無上の法と永遠の命を発見した 魂 この「ありえがたきコト」を発見したヨロ ソレが出る時、 -をくれた母、自分をアケクレ守っている神 人はモーこの相対、 くれつつある母 有限、

ダンケにしても要するに「汝に神の加護があるだろう」とか、「――あるコトを願う」の意であ アリガタイ」は最大、無限の「ヨロコビ」である。西欧人はこの意味の感謝を知らない。 第一、コトバがない!! 西欧のコトバでは「感謝」は一つの反対給付である。メルシイにしても、 あるいは「無形の音だけの空手形」である。ソレは一粒万倍の全く逆の精神の露出である。 サンクスにしても、

西欧の人々は光、空気、水、 生命を知らない。 有限界(大宇宙の無限、 その暴力の最大なるモノがカレラの神である―― 知らないコトー 大地を 絶対界にくらべると、ソレは大洋とバイキン一つほど また生命を無償で与えられた光栄とヨロコビを知らな 無知は恐怖を生み、 金、勢力、権威 恐怖は敵対心を生み、ツイ 知

しないモノである。だから結果は不幸、

病気、

災難、

不運、

失敗、

犯罪しかない。

これで私がこ

識。スペテ相対、 ニ、暴力を生む。

だから、

のチガイのある小さい世界である)この小さい世界にいる三十億の人間の中の一部だけしか通用

80年代を強く賢く生きる知恵の指針

### A.I.C 0)

自分自身の生き方がわからない 人間関係がうまくいかない/ /勉強が思うように進 まない/いくら眠っても疲れがとれない/人前で上がってし まう /創造力がない

- ◎かくれた才能を引き出し、欲しい能力が身につ 独自のシステム
- ◎無双原理を基にした頭の使い方、体の使い方
- ンによる心のコ

※詳細、お問い合せは 案内書無料急送。 (日本CI協会にもありま 〒202 東京都保谷市下保谷 5-11-22

東保コーポ2−208号 ☎0424(21)1144

代表羽賀幹雄

である。 は宇宙の秩序やソレを生み出す無限、 繁栄と、息災の秘訣を贈り、 年の努力で確保してきた天国のカギ、 これは正食とPU 八年間 有限界のハカナイ富や力や快楽バカリ探求しているノミトリ眼では見るコトができないから その通訳に感謝をするコトを知らないのは当然である。 莫大な金と、八年という月日と、 全世界より大きなダイヤモンドの数千億倍も大きいものであるコ 生命をとりとめ、 絶対、 アラユル不治の難病を治し、 空に対するヨロコビもオドロ オマケニ経済的にも楽にして上げても多くの人々 日二十時間という努力をかけて、 自由と、 キさえもたないのだか 平和、 私の過去四十八 健康と幸福 トを相

下げてゆく。この大問題を他の面から見ると、 これが私の古稀に近くなって発見した私の一生の最大の問題である。これは私の説明のしかたが未熟で無力であるからである。一体どんな その大きさがヨク分る。 体どんなに説明したらい 私はコツコツこれ VI を掘 0 か?

逆説的に訳してもいい。 アリガタシ、 一粒万倍等の思想を一口に「難有り有難し」の一句にこめて、 弁証 法

(2)(1)これは宇宙の秩序の七則

ハジメあるモノにオワリあり。

オモテあるモノにウラあり。 同一なるモノあるコトなし。

(4) (3)

この七則は実生活で宇宙の秩序がスッカリ身についた人でないと、分らない。 オモテ(ハジメ)大なればウラ(オワリ)大なり。等……にふくまれてい

0 中にこそ有りえ難きモノがある。

田

中にだけ自由はある。

**小如意の外に如意があると思うほどか幸のあるところにだけ幸せはある。** (意の外に如意があると思うほどオロカナことはない!

がれて平和を求めるのは無用である。 アラソイの中にこそ平和の原理がある。ソレが分らないからアラソイがあるのだ。 コビはありえないではないか? アリガタイことである。 だから、 アラソイがなければ、相争う二つの主張を相補性に統 アラソイや不幸や不自由 この七原則をヨク理解したモノはアラソイ、 があるから平 和 幸せ、 アラソイを 不 由

するヨロ

を求めるのだ。

て楽しい、アリガタイ、

おもしろい一生を送れる

幸のドン底に自由で平和な幸せな世界への抜け穴を見つけるコトができ、

その住民とし

### 動に燃える「ぐるうぷ味穂 ア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。 る同志とともに歩んでいるぐるうぷです。

練馬営業所江古田店 [勤務地] 多摩骨業所

[職種]

販売員 男子2名,女子2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)



### 漣 練馬営業所 自然食糧センター

東京都練馬区栄町20 電話 03 (948) 5701

自由と平和の原理を自ら身をもって探検し、冒険し、発見したモノでない限り、 権力や金や法律で無償で与えられた幸福、 自由、 平和は必ず破れる。ナゼなら ソレは創造でき

思いガチである。ここで「一粒万倍」という生物学的な法則を人間の倫理にした東洋の昔の自由 人のエラサを思う。 校でもらった知恵や技術や社会からもらった富や地位になると、ヨク、自分の力で得たモノだと 勝ったモノが、自分の力で勝ったと思うオロカサはダレにでも分るが、 ツマリ自分のモノでないから、与えられたモノだから、オソカレ早カレ失う。碁を人の助言で 親からもらった富や、

ない。まして一銭の金でも借りたら。 他からの助言、助太刀も社会の教育もこの「一粒万倍」の原則で万倍にして返さなくてはなら

全く「ネ耳に水」である。 こんな気持は日本人にはダレでも一応はスグ受けとるが、西洋人にはトテモ六カシイ。

我々の罪を償ってくれたから」というのだ。 アチラノ人々は、 大なり小なりキリストを愛好する。そのワケは「キリストが命をなげすてて

れているコトは想像できるだろう。 西欧人のスベテに大なり小なりあるのだから、聖書で教えているコトが、 拓する処女地がイカニ凄い暴風雨、大吹雪の荒野であるか、諸君にも分るだろう。こんな態度が タシカメテ見給え、これが分らないなら、 君の西欧を見る目はフシ穴である)。これで、 私の開 際、私がアチラでたびたびきいたコトだし、またその行動を見て来たコトだ。(外国に行ったら があるとはユメにも思っていない。正に一粒万倍の逆で、「万粒一倍」か「万粒○倍」である。 「マサカそんなコトを!」と君たちはいうだろう。私も最初ソンナニ思った。しかしコレは実 「だから我々は罪を償う要はない」というコトを暗黙の中に認めている。 そしてキリストに借金 全部ウラガエシにとら

るべし」を「金をもてるモノ……」と取っている如し)。 とり、自分の富の千万分ノーを出すコトを、 ノはマスマス与えられ、富みかつ、栄えん。されど持たざるモノは、 (例――「汝、家をすて、 家族をすて、 十字架を負いて我に従え」を七日に一度だけの儀式と 家をすて、 家族をすてるコトだと思い、「もてるモ ソノもてるモノをもうばわ

(また、信仰を、「ただ盲目的に」信ずるコトととっている如し)。

と私について来ていながら、実生活においてはPUのPの字も実行するコトを知らない男を発見 しかし私は最近ガク然とした。モット恐しい事実を発見したのである。 ソレは二十五年も黙々

## 世界正食協会の機関誌募集・健康と平和の道しるべ会員

### 月f 正



送 料 41 80 円

### ●購読ご希望の方へ

五○○○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5631または郵便振替(口座番号・大阪5631前、ご住所、電話番号を、カイ書で書いて前、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

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

(電話/06・941・7506~8)(〒540)世界正食協会 編集部

あなたのお知り合いにもお奨めください!

したからである。

山を上 うな世話をしてやっ 出さず二年後にはド 突然亡くなっ た 法は研究せず、 長年の病気や、 V でもハガキー ったり、 アンドリ しいコトだ。 下り í 彼女が正食をY家に入れて 本よこさない。 ヌである。 近く迫っている大きな不幸から救われると、 尻 ったり出 コカへ逃げてしまっ に帆をかけて消えてしまう人が多い。 これから彼女の不幸は大きくなるバカリである)。 その後、 一来るようになると、 彼女は、 何というオソロシイ娘だろう! 風 のタヨリにきくと彼女は私の友人Y先生の息子と結婚 丸七年立てなかった足腰が立つようになり、 た。 あの娘を治すために いなかったセイである。 会員の家を方々訪ねて食いあらして (例えば モー と思ってい 私は生みの 東洋医学の原 Y 先生の美食邪食は有名だ ナ にか ると最近Y先生が 親でもできないよ 理で V 廻 毎 n 日タカトリ to ある実用 足 ナ

カレ こんな娘や青年にはなれているから、 オンキの は礼 ように口にはするが、 宇宙の秩序の社会学 なす コトはうらはらである。 たいていの事にはおどろかないが、 0 構造を全く考えない。 粒万倍というようなコトをチ 0 男には 驚 た。

た。 て かい 全く III の遭難者が救い出されても n 粒万倍の は現在の日本の 精神は行方不明になっ 人々に 帰 共通の 小って てい からハガ 行 動である。 丰 今日も 枚お礼をよこさない 新聞 心 T ル 13 というの イト学生 が出 0 談

礼とは、 恩を知るモノの生活態度である。 恩の 思想は東洋文明のバックボ 1 ンである。 この

いては前にかいたから省く。

と恩は西洋にはない思想である。 これを教えて いる私に二十 年も従っ て来ながらこれ を全く

今日 ざいます とぎ話や神話の世界、 ホトバシリの らない男がい や思は、 世界 十世の 」ではない。 の思想はモ 応倍に 6 あ п 宇宙の秩序を生き、 メー たのだから、 る 表現である。 無限の自由 1 生返しつづける大きなョ だから、 地上から姿を消 n は質が量 である 百貨店のエ 私は驚いた。 これを知らない を生かす世界のウラ 無限の自 絶対の正義、 を 知 した。 レベ っているヤサ 再 その反対の無礼、 1 ター Ŧ 幸 п 永遠の幸せの世界のウラの世界である。 コビ、 ノの礼 福 娘 2 0 Æ イル、 楽しさ 量が質を殺 や恩は反対給付 義を身につけるという無限 毎度御来店下さいましてありが 忘恩が流行している。 あ たたかい ーソレこそ人間に与 す世界 心 で の持主が 商行為であ 、ある。 大の これ えられ W ない 椀 3 恩の こそお 0 とうご п のが た最 メシ コビ

### ふたたびお目にかかれた"昔の味"

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

### **麵点 然 自然 塩普及 協会**

と自体がモー絶対無比の幸福者の資格―神―を生きながら身につけていることである。これで今 想の世界は消えた。恩の思想にたいして盲目の人ばかりの国では、この思想が見える人であるこ の世界に幸せ、 自由、 平和、 健康、 美を楽しむ人がないわけがよく分る。

### 記 (1)

年になってもコツコツ働いている。 与えられた。私としては一万人に健康を奪回させたら、一粒万倍の原則を守ったコトになるが、 ある。不治の病を石塚左玄の本一冊で治した私は、その後一生をそれに捧げ、百万人、 う生物学的法則を守る。人は大地、 (の生命を救わねばならないと思って私はここまで四十八年間歩んで来た。そしてこの大問題を PU徒のホコリは借金をしない。 私は無限倍返して、私の貸方を無限大の生命にしたいと思って毎日、 だから私の七十年はマダマダ未完成である。 独立人、自由人であるコトだ。もし借金したら一粒万倍とい 水、空気、日光を借りている!! 生命という無限大の借方が 暁方から夜半までこの 否三十億

### 追 記 (2)

この大問題はホントーに大問題である。 というコトをシバラク考えていた。 追記(1)を書いてから十二時に床についたが ――コレカラ私はイカニ、 ナニをなすべき

(一九六〇・一二・二三朝五時) 光雲閣にて

これは実行篇である。だから本文は原理篇であ

私はこの大問題に対する回答を次にかこう。

追 記

(3)

限のヨロコビ 幸福とは一粒万倍を生きてゆくコトである。それ以外には絶対ない。 無限のヨロコビを無限にバラマクことに一生をささげているモノだけが、 幸と平和) (天国のヨロコビ)を無限にバラマクコトをせず、知らずに自分は「幸福」 の主である。それ以外の人は全て不幸せな排他性のエゴイストである。 無限の幸福 この無 (健康と

は易しいし、楽しい! ナントいうアリガタイことだ! 今世界はソンナ人でみちている。 ソレだけに、無限の幸せ、 無上のヨロコビを身につけるコト

っているような人はアワレナうぬぼれ族である。

(『新しき世界へ』三〇一号より再録)





### 会社

台 X 電話 東京 (862)6 2 9

### 病気は罪悪である

### 桜 沢 如

『食物だけで病気が癒る新食養療法』(昭14、実業之日本社刊)より

の恐ろしい病気と悪い体質を手はじめに、二十数 しき食物」というようなことを知ってから、 もまた正し」 で料理屋の請け負い仕事にまかせている。 私は医者ではない。 「正しい人は健康な人である」 「食正しければ人 いる。

多い。また、日本の病院は、

国家のために第一線決死隊に加わるものが

たいてい食事を入札

生産階級で、

### 人間の法を破ったものは心を苦しめる 然の法を破ったものは体を苦しめる

認めないような医者は、 生の大切なことが分りかけてきた。今日、これを い処方箋の代りに食箋を患者に与えている。 ロンドン、ニューヨークの有名な医者は、 食事療法の専門家を雇っている。パリやベルリン、 日本でも 在、 アメリカやヨーロッパ各国の大病院では ようやく最近になって医者は食物養 よほど、どうかしている たいて

しかし、 かなる形で与えるかり それでは、 いかなる食物を?

いる。 地でそんなものが食えない階級の人間はどうする いうのがお定まり文句で、 ン、バターに牛肉、サラダ、 と反問すると、 死んでもよいのかり からば、 たいてい、牛乳、 西洋なればいざ知らず、 お題目のようになって おかゆ等々々、と 卵、 リンゴに H 本内

そんなものを頂けるような人間は、 頂けないような人間こそ生産階級で たいてい非 たのや、

状態であって、 である。 ぐよくなる。 食物を正しくすれば、 間違えるから病気がおこるのであり、それだから、 である。人間は食物をとって生きている。それを 健康とは、 私は、 生きとし生けるもの皆の自然の生 ふしぎなほど、 そのふしぎさをつくづく感嘆 病気とは、その不自然な状態なの 病気はどんな病気でも、 それはよくなるもの

年間に、 をおさめてきた。 人を指導し、 日本およびフランスにおいて数万人の人 健康を奪回させることに大きな成功

作もないことだ。また、 ろの一端を簡単に本書において公開する 私をして言わしむれば、 私は、その二十余年 間の体験によって得たとこ 金もいらない。治さな 病気を治すのは実に造

生学、 とは、 術の困難さ、 柔道の先生らが、 るものだ、と現代流行の西洋直訳ユダヤ医学、 たりして治そうと思ったら大変なことだ。その手 ようにすることや、 くくりつけておくと自然に治るではないか。これ たとえば、 薬をのませたり、 栄養学のやり方を見て、 実にむつかしいもので、 その費用のかさみ、その時日の長 足や手の骨が折れたとき、 折れ目をつぎ合わせて、 悪くしたり、殺したりするこ 注射したり、骨を入れ替え つくづく思う。 金もずいぶんかか 副音

は、実に簡単なものである。 骨の折れたのでさえ、これだから、 腸のこわれたのや、 肺や腎の虫食いなど 胃袋の 破



紫 t 朝夕に飯はむごとに整受の神のめぐみを思へ世の人 童正しければ人も亦正し 朝

こらしめ難し こらしめ難し



華 24

そ

(二元)

(七十五瓦)

栗飯のおむすび

言い換えれば、

素な食事は食慾を自然に調節す(ソクラテス)

活に還る資格があるという証明なのである。 そして、 る」ということは、 ことは、「生きている」ということの証拠であり、 健康をもっている」ということの資格である。 病気になるということ、病気をしているという 「生きている」とか、 病気を治し、 「健康をもってい 健全な自然な生

の丸クリーム (一五〇月) 例をとって話そう

しみも悩みもなかったら、それこそ大変、 をして、 活を生きてゆく資格のある証拠である。 るという証拠である。 いのである。 であり、 あ、 心をもっている証拠である。良心をもっていると 悩む。このような心の状態は、とりも直さず、 その結果、どうも気もちが悪い。心配である。 いうことは、健全な精神をもっている、 ソをついた、 私が何か悪いことをしたとする。たとえば、 悲惨な最期をもって人生を終るよりほかはな 悪いことをした、と毎日、気になる。苦しむ。 とうてい安楽な大往生はとげられないの 少しも気もちが悪くなかったり、 人をだました、物を盗んだとする。 善人として堂々と幸福な生 悪いこと 善人であ 大悪人 何の苦 良 ゥ

ある。 人間の社会、世の中が、 悪いことをよくやるように出来ている。 心をもっている。人間というものは悲しい動物で、 拠である。 み、悩む、というのは、 私は悪いことをした、そして良心の呵責に苦し 健全な善人になり得る資格をもっている証 人間は、 どんな悪人でも、 根から悪人でない証拠で 人間に悪いことをさせる たいてい良 それは、

▶同書の口絵写真

強盗も出来ない。しようと思っても出来ない。のがないから、盗みも、ウソツキも、人殺しも、分る。そこには「世の中」、社会、法律というもいがないから、盗みも、ウソツキも、人殺しも、はないから、その証拠

は、 るわけはない。 われわれは、 良心というものを与えて下さっている。良心とは、 をおこして悪い事をしたら、 いるからである。それで、神様は、そんな出来心 われの肉体が悪いことをするのである。 だ神様の国にいるから、その間違いをすぐ苛み、 神様の御心なのである。われわれの肉体は、この ったことをやるが、われわれの精神、 「世の中」「人生」に生きているから、 いめ、その肉体を苦しめ、悩ますのである。 れわれは、神様の手によって作られたのである。 だから、われわれは生まれつきの悪人ではない。 社会制度が、 神様の子である。神様の子が悪人であ 自分で自分を作ったのではない。わ フトした出来心で悪い事をするの 出来心をおこさすように出来て 後で悔やむように、 良心は、 つい間違 われ ま

悪心をおこした、とよく言うが、それは、ちょっとおかしい。悪いことをするのは肉体であり、心ではない。エデンの楽園で、アダムとイヴが神心ではない。エデンの楽園で、アダムとイヴが神様の禁じられた木の実を取って食った、というが、あれでも、アダムとイヴが悪い心をおこしたからあれでも、アダムとイヴが悪い心をおこしたからあれでも、アダムとイヴが悪い心をおこしたからなったのである。そして、食ってみたくなった、ということは、食欲がおこったということで、食欲というのは、肉体の要求なのである。

そんな肉体や、そんな肉体の欲が作った、こんな肉体であっても、私がそれを与えられた、といめる気にはなれない。私は、そんな罪を作るようあ私は、しいて議論はしたくない。私は、神を責あ私は、しいて議論はしたくない。私は、神を責める気にはなれない。私は、そんな罪を作るような肉体であっても、私がそれを与えられた、ということには、衷心から感謝をささげたい。

う。 をいちいち許して下さる神様の前にひれ伏して、 れが罪の元であっても、 すむのだ。 を肉体の上に与えられたことを思うと、 心を与えられていることを感謝したい。 心からお詫びをしたい。そして、その罪を悔やむ さら、いやだから、お返しする、とは言い切れな 欠けているのである。それを勉強すればよいと思 ることはするけれども、この精神を愛することに まっていれば、この肉体も罪を犯すことがなくて りしたくなる。この精神にしっかり日も夜もつか い。私はそれよりも、その肉体の犯しと、 この肉体を、それがよし不完全であっても、 ただ、 私どもは、この肉体をかわいが 私はいとおしく思う。 私は雀躍 この精神 犯す罪 そ 今

### **%**

病気は苦しい。悩ましい。たとえ、どんなに小さい病気でも、苦しく、悩ましいものである。足さい病気でも、苦しく、悩ましいものである。足さまたげる。

痛がおこる。吐く、下す……。 ちょっと食い過ぎても、悪いものがあると、腹がい

> 良心— 悪いことをして精神が責められ、 が苦しみ、悩むのも、生命一 心が、われわれにあるからだとすれば、この肉体 と同じことである。 むのは、やはり生理的に、肉体が罪を何かしら犯 が苦しみ、なやむのである。 れにあるからではないか。悪いことをしたら、心 えられたこと、 を与えられたことを喜ぶように、 したからなのである。だから、 力、永遠の命、健全な肉体、 きである。 この肉体が苦しみ、 神様の御こころ、 病気を与えられたことを感謝すべ 罪を犯して苦しみ、悩むのは、 悩むということは、 無限のこころ、 肉体が苦しみ、 不思議な力がわれわ われわれは、良心 神様の神秘な生命 苦しみ、 苦しむ肉体を与 なや

いるからなのである。が警告を与えられ、精神的に罪を罰して下さってが警告を与えられ、精神的に罪を罰して下さって

る。われわれの不注意を警告して下さるからなのであわれわれの不注意を警告して下さるからなのである。

を感じない。大きな間違いである。が、肉体の苦しみ、病苦に対しては、あまり罪悪世の中の人々は、心の苦しみ、責め苦を恐れる

道徳を破ったからであるのに、肉体の苦しみは、的も、肉体の苦しみのほうが罪は重いのである。ちぜかなれば、心の苦しみは、この世の中、人生、なぜかなれば、心の苦しみは、この世の中、人生、なぜかなれば、心の苦しみは、いずれ劣らぬ罪の報いなのである。実をいえば、心の苦しみよ

大自然の作った法則を破ったから来るので

神の苦しみは、 生きる道に帰れ、と教えて下さるムチである。 と教えて下さるムチである。 体の病気というものは、 正しく世の中を歩め、 神様が人間 正しく考え に正 しく 精

嘆き、 カ年でも病気はつづく。肉体の罪は恐ろしい。 肉体の病気の元である罪をつぐない、改めるまで つづく。 が、すでに良心に立ち帰った証拠なのである……。 この精神的な罪は、苦しみ、 肉体の病気は、苦しい。そして、いかに苦しみ、 悩んでも許されるものではない。それは、 間もなく許される。苦しみ悩むということ 何日でも何カ月でも、 何カ年でも、何十 悩みさえすれ ば、

いるかぎり、 いのである。 だから、 肉体の罪のほうが、精神の罪より大き その恐ろしい肉体の罪を自覚せずに 人間は病気から救われるものではな

下さるのだけれど、それを自覚しないで、 のことであるから、 たくさん作ったからである。それは、寛大な神様 せられ、そしてすぐ許される。 神的な罪をつくっている。ウソをつく。約束を だいたい、人はみな、 知らないことを知っているような顔をしたり みな罪である。 知っていることを知らないような顔をした 肉体の罪は許されない。 長ければ長いほどー たいていのことは見のがして しかし、そんな罪はすぐ罰 大なり小なり、 神様は寛大である。 肉体が病気 大きな罪を 毎日毎日、 いくら

> でも、いつまでも、 自由も取り上げられてしまうのである。 るから、ついには病気になって、 つづけて悪いことをしつづけ 生きる楽しみも

る。 身土不二の原則ともいうべきものがあるのを犯す。肉体の罪とは、肉体を養うについて神の定めた 健康であるべきである。健康は人の義務でさえあ 食正しく、養正なれば、 ことである。正しい食物をとらないことである。 人もまた正である。 人は

来ない。 天の定めた法ばかりは、どんなに隠しても、て、法の制裁を逃がれることも出来る。しか めから法律に触れないように、計画的に罪を犯し なに巧妙に計画的にやっても、 かりさえしなかったら罪は逃がれる。また、 人間の作った法律なら、 いかに破っても、 逃がれることは出 しかし、 どん はじ 見つ

である。 していられる。さてこそ、病気という罰が来るの くても、天には見つけられる。神様は万事を見透 |天網恢々、 とは、このことである。いかに人に見つからな 疎にして漏らさず』〔『老子』 73

らである。だから、幼い者の病気は、すべて母親 の罪である。 母や臣下にまかせ切りで、ご自由には出来ないか うと思っても、正しいものをとろうと思っても、 方が病気をされる場合は別である。なぜなら、 気にはなれない。もちろん、幼い者や、 い者や、 私は、どんな人でも、 高貴な方々は、 高貴な方々の御病気は臣下の罪であ いかに正しい生活をしよ 病気をする人を尊敬する 高貴な方 幼

る。

のは、 選択が出来るほどの人なれば、 幼い者や高貴な方々をのぞけば、 その人の罪悪である。 誰でも病気になる

るから、病気になるわけがない。 わがまま気随である、ということが病気のもとなまである。勝手なものである。利己主義であり、 気ままでもない人なれば、正しい食物を正しくと あるものではない。利己主義でもなく、わがまま、 ある。エゴイストで、わがままでない病人なんて、 て、天の法則を破りつづけるから病気になるので のである。わがままで、 病人は全てエゴイストである。 私は病人を憎む。軽蔑する。 気ままで、 わがまま、 好き放題をし

ものー もの にいたっては、 めに与えられたものである。牛の屍骸や豚の屍骸 召しではないはずである。 乳をのむ、 なくて、 春のタケノコ、夏の瓜類というようなものである。 季節に出来るもの、ということである。 とである。分りやすく言えば、その土地に、 単に申せば、神様が与えて下さる食物、 ところが、わがままな人は、 正しい食物とは、いずれ後に詳しく説くが、 神の法則を破る、最も大きな罪である。 何がわがままであろう。これこそ、自然、 たとえば、バナナ、 を好き放題にとる。 ということも、 沙汰の限りである。 牛の乳は、 日本では、 これが、 リンゴ、 この土地に出来ない 少なくとも日 わがままで 砂糖の如き たとえば、 というこ その

本内地においては---

こんな好き気ままを、すぐやめるだけの素直な心を持っている人は、すぐ治る。どんな病気でも、わがままでない人の病気は、必ず、そして、たちまち治る。たとえば、元来、わがままでないが、医者にすすめられるままに、気はすすまないが、医者にすすめられるままに、気はすすまないが、医者にすすめられるままに、気はすすまないが、医者にすすめられるままで、力があるだけの素直なこんな好き気ままを、すぐやめるだけの素直な

病気になったら喜べ。

る。 は、すべて罪悪である。 n, 視でも、 らるる罰である。 梅毒でも、 好き気ままをするからである。だから、 知らずに、わがままな振舞を犯した人に与え ライ病、 体が病むのは、天意を無視し、 老眼、遠視、つんぼ、おし、どもり、 精神病……全ては、知りつつ、あるい 小児マヒ、子宮後屈、 淋病でも、結核でも、 わがままから来るのであ 天の法則を破 月経不順、 近視でも乱 病気 流 秃

だから、ただちに神の道、天の法則にしたがえ れば、いかなる病気も治ることはない。たとえ、 れば、いかなる病気も治ることはない。たとえ、 れば、いかなる病気も治ることはない。たとえ、 をの道、天の法則を無視しては、いかなる病気も がなが

本章の始めにもどろう

ある、と言った。また、病気を苦しみ悩むのは、良心があるからである、健康な精神があるからで私は、はじめ、罪悪を感じ、苦しみ、悩むのは

私の、さらに言わんとするところは、病気になったら、自分が健全な生命力を与えられている、ったら、自分が健全な生命力を与えられている、ったら、自分が健全な生命力があるからである、と言った。

自分が知らずに恐ろしい罪をかずかず重ねてきを作ってゆくのである。なんという感謝すべきこを作ってゆくのである。なんという感謝すべきことであるか!

今、この病苦を機会に、自分の人生の設計を作り替えよう。なんというありがたいことだ。それにしても、知らぬこととは言いながら、恐ろしいたがら、それを傷つけ、痛めてきた罪業の深さ!ながら、それを傷つけ、痛めてきた罪業の深さ!ながら、それを傷つけ、痛めてきた罪業の深さ!ながら、それを傷つけ、痛めてきた罪業の深さ!なが境が開けなければ、病気は治るものではない。こんな心境が開けたら、もう、しめたものである。幸せな人生、楽しい生活が開けてくる。

ゆえに犯した罪を天地神明にお詫びせよ! そのゆえに犯した罪を天地神明にお詫びせよ! その不明

というのと同一で、さもしい、見下げはてた心持きながら、弁護士や金の力で刑罰をまぬがれようきながら、弁護士や金の力で刑罰をまぬがれようにしい食養をやれば、どんな病気でも必ず治る。

いか!
いか!
助けてやる必要がないではなちである。そんな人間が、どうして助かる値打ち

ないからである。それは、この心境が開け人に一人くらいはある。それは、この心境が開ける。をれば、この心境が開ける。百

型がある。

### 第一の型に属する人

認めることのできない人天地大自然、大生命、神、絶対の偉大な世界を

深く自己の罪悪を感ぜざる人々感謝報恩の念なき人々

### 第二の型に属する人々

不注意、不正確なる人々

米一合をとれ、と言われても三合もとるような人々、一口八十ぺん咀嚼せよ、と言っても三べんくらいしか噛まない人々、自分の胃袋の大きさを知らないで食いすぎる人々、水をのむにも、酒をのむにも、その適当な分量を知らない人々

### 第三の型に属する人々

もう生命力を失った人々 (食養の発見が遅かった人々)

死んだほうが、世のため、

人のためになる人々

以上、三つの型のいずれかに属する人々は、食

神、絶対を信ずる人々

生命意欲のある人々(実行にも、理解にも!)

世のためになる人々

は、決して死なぬ。食養をやれば必ず助かるとは、決して死なぬ。食養をやれば必ず助からぬ、というなわち、正しい食物をとらねば助からぬ、というなわち、正しい食物をとらねば助からぬ、というなわち、正しい食物を正しくとらなかったら、病みもし、正しい食物を正しくとらなかったら、病みもし、死にもするのである。

た人がない。 体なき精神、精神なき肉体などというものは、 ざして、 を正しい精神で指導しなくてはならないと思う。 われわれは、 体力の養成ばかりを説く。いずれも間違いである。 ある。 精神だけをいかに尊重しても、 われわれは、精神は正しい、神である、と信ず ただ、肉体だけが罪を犯すのであるから、それ 肉体ばかりで存在しているのでもない。 世の精神尊重論者は、精神力のみを振りか 肉体をかえりみない。 精神ばかりで生きているのでもなけ 肉体尊重論者は、 肉体は病むことが 見 肉

る。それをあくまで主張することは、神に敵対す自然、大宇宙)の正反対、有限、相対で極小であ肉体は神に最も遠い。否、神(絶対、無限、大肉体は神に最も近い。否、神それ自体である。

ることである。

限の世界へ渡す道である。

「はい世界へ渡す道である。
の体を、食物という橋によって、全体、絶対、無立するのである。食養は、部分であり有限である立するのである。食養は、部分であり有限である。部分は

%

るか、 るか、 どうなるか?そんな人は、 あとは幸福になれるではないか。 だえる方がよいではないか。それで眼がさめたら、 期はとげまい。悲惨な末路をたどることだろう。 も良心の責め苦をうけないような人があったら、 しからば、 悪いこと(ウソ、 暗殺されるか、 最後に死刑に処せられるか、 少しの罪悪を犯しても、苦しみ、 盗み、殺し)をしても、 いずれにしても、 生、 無期徒刑にな 不幸な日を送 ロクな最 少し to

南体も同じである。どんな悪いことをしても病気にならない、苦しみ悩むことがないとしたら、恐ろしい最期をとげなくてはなるまい。三十年、恐ろしいことである。こんな人が、よく頓死をする。二、三日の病気で突然、死んでしまう。あのる。二、三日の病気で突然、死んでしまう。あのる。二、三日の病気で突然、死んでしまう。あのそれに比べたら、軽い病気をする方が、まだまだ幸福である。

せられたり、命をとられたりする。病気になった法律を犯した者は、罰金を取られたり、禁固に処法律に、いろいろな刑罰があるのと同様である。病気に、いろいろ様々な種類がある。それは、

チ、神経痛)でしばったりする。
おも、金をとられたり、禁固(病院)にされたり、
を取りあげられたりする。しかし、なんといったり、足だけ目には見えないクサリ(リョーマしたり、足だけ目には見えないクサリ(リョーマ

自覚するのが、いちばん得策である。 同がこるとかいうような軽い罰を与えられた時に痛いとか、眼が近いとか、トラホームであるとか、頭がいとか、、東ボームであるとか、頭がともかく、軽い罰をうけた時から悔い改め(食

式に改めました。 ——編集部] 「新食養療法」第一章です。再録にあたり、表記を現代 食養療法」第一章です。再録にあたり、表記を現代 のである、昭和十四年三月四 「これは、現在、日本CI協会から発行されている

有健 民

目黒区三田二--五--

年間購読料一、八〇〇円

(有) グリーンハートサービス

## ■正食医学シリーズ

# 内臓の弱い男の子

――もち玄米、玄米餅、海草をとる―

## 大森英桜先生健康相談

元言〕 [ ^Q 、 は質問相談者、 ^—— 。 は大森英桜先生の

小児ゼンソク、猩紅熱、胃腸病にかかっています。使用したそうです。顔色が悪く、やせている。いつはに寝る。気が弱く、集中力に欠け、落ち着きがなくせに寝る。気が弱く、集中力に欠け、落ち着きがなくも鼻水を流している。すぐ横になりたがり、うつぶも鼻水を流している。好飯中に黄体ホルモンを9カ月司会/7歳の男児。妊娠中に黄体ホルモンを9カ月

朝までそのままの姿勢です。から5分以内に熟睡に入り、体が右や左に動かず、とうに健康だったら、あお向けに寝て、床についてとうに健康だったら、あお向けに寝て、床について

人は、寝ているうちに数回は寝返りをうちます。しかし、こういう人は少ないですね。たいていの

だいたいの男性は大食しがちですから、肝臓をやられていて、右を下にして寝ます。女性は、甘い物や果物を男性に比べて多く摂りがちですから、膵臓が多いです。

るからです。というつぶせに寝ます。日本人には、あまりいまてらいうつぶせに寝ます。日本人には、あまりいまアメリカ人の赤ちゃんは、ほとんどといっていい

Q/はい。 ですから、お宅のお子さんもそうとう腸をやられ

日10回飲ませれば、たいてい10回便が出るんです。ういるんですよ。日本人の場合なら、オッパイを13日おきくらいにしか便が出ない赤ちゃんがけっこ――アメリカの子供は、陽性な便秘が多いんです。

Q/この子は、生まれて黄色い宿便が出たら、そのすぐ後から、ずっと便がだらだらになってしまい、病院の先生が、しかたがないというので、マイシン病院の先生が、しかたがないというので、マイシンにおさえたんです。

――たいへんなことをしてしまいましたね。マイシンにしてもなんにしても、抗生物質っていうのはみな紫色のカビで極陰なんです。それをたたきこまれたんじゃ、たいへんですよ。完全に腸がこわされちゃったわけです。

はずです。 す。もし陽性だったら、便はまっ黒で、便秘がちのお宅のお子さんは、みな陰性でやられているんで

Q/顔が青白いのは? す。だから、いつも鼻水を流しているんです。 はなってしまいます。鼻の粘膜もやられてしまいまりまか。 はから、いつも鼻水を流しているんです。 はなってしまいます。 の粘膜もやられてしまいま

因の場合は、こんなに青白くはなりません。いるから血は薄くなるので、顔色も悪くなります。いるから血は薄くなるので、顔色も悪くなります。一一血は腸で作られます。腸が弱ければ、とうぜ

Q/よくシャックリをするんですが.....。

――お腹にきれいな血が行かないので、冷えきったら、ほとんど止めることが出来ずに最期になっているんです。胃と腸の境に横隔膜があり、そこへているんです。胃と腸の境に横隔膜があり、そこへたら、ほとんど止めることが出来ずに最期になっている。

ひどい場合は、梅生番を飲ませてお腹をあたため

てやれば、血液が集まってくるので止まります。

## 腸が悪いと呼吸が浅い

Q/すごく落ち着きがないんです。そうでない人いつも下腹に力が入っている人です。そうでない人間は、落ち着きがありません。

上では、 下腹、おへその後ろ側は、人間の体の中で非常に でするに副腎があります。副腎からは自律神経を動かす がは、 が分泌されます。自律神経の働きによって、 は、 があります。副腎からは自律神経を動かす は、 大加モンが分泌されます。 のです。 のでで。 のでで

意味を持つんです。 意味を持つんです。 意味を持つんです。

血液の浄化をしているわけです。 は、これで吸をして、肺にじゅうぶん酸素を送り、うです。息をするたびに、お腹が大きく上下していうです。息をするたびに、お腹が大きく上下しているが、の浄化をしているわけです。本当に健康なり体の弱い人は、呼吸が浅いです。本当に健康なりなの浄化をしているわけです。

勝をやられていると、腹式呼吸ができないんです。すると、胸の上部がわずかに動く程度の、ひじょうに浅い呼吸しかしていないんです。肺の上部にしか酸素がいかないので、紫色の汚れた血液が完全に掃除されないまま、体の中をめぐっているわけでに掃除されないまま、体の中をめぐっているわけでは掃除されないまま、体の中をめぐっているわけではっすると、腹式呼吸ができないんです。

環になってしまうのです。はできなくなり、ますます血が汚れる、という悪循ろな所が悪くなります。そして、ますます深い呼吸

陽性過多で落ち着きがないのは、すごく動きが早と違ったことをやっていないと気がすまないんですると違ったことをやっていないと気がすまないんです。と違ったことをやっていないと気がすまないんでするとれば、うるさいけれど、元気だからまだいいんですれ、

うでしょう? を性な子の場合は、体力が弱いから持久力がなく を性な子の場合は、体力が弱いから持久力がなく を性な子の場合は、体力が弱いから持久力がなく

Q/いえ、近頃はいくらか良くなったんですが。 ――それなら、もち米を使いなさい。玄米に、もち玄米を2割くらい混ぜて炊けばいいですよ。週にち玄米を2割くらい混ぜて炊けばいいですよ。週にた澱粉を摂らなければいけないんです。お餅のように粘りのあるものをやれば、これが腸壁にくっついに粘りのあるものをやれば、これが腸壁にくっついに粘りのあるものをやれば、これが腸壁にくっついに粘りのあるものをやれば、これが腸壁にくっついに粘りのあるものをやれば、これが腸壁にくっついに粘りのあるものをやれば、これが腸壁にくっついに粘りのあるものをやれば、これが腸壁にくっついて、ゆっくり通過していくうちに、だんだないとがませばが、これが良いなどが、これが良いですが、これなら、近頃はいくらか良くなったんですが。

食べてました。毎日、ケーキや甘い物、果物ばかり

おまけに生まれてから、いやというほど抗生物質を――そうとう陰性な物を極端に摂ったんですね。

Q/ものすごく食べるんですが……。 よね。腸がゆるみきって、肝臓も弱ってきてますね。

ぎだったら大丈夫です。 したいという本能がはたらくんです。主食の食べすとしても、なんとかして血を増やして、体力を回復としても、なんとかして血を増やして、体力を回復

いいんでしょうか?

ば、なおいいです。 ――かまいません。少しやわらかめに炊いてやれ

Q/副食は?

与えて大丈夫です。
―極端に陽性、陰性なもの、つまり、動物性の与えて大丈夫です。

Q/きんぴらなどはどうでしょうか?

は、1週間に一度くらいつけています。のでしたら、少量ならいいです。うちの子供たちに――小さい子にはあまり必要ないけれど、食べる

Q/みそ汁は?

――要求するだけあげていいです。

## 油の摂り過ぎは肝臓に悪い

Q/みかんなどぜんぜん食べてないのに、手が少

ゆうぶんにあげてください。一それは肝臓がやられているんです。食べ過ぎ

食養を長くやっている人の中に、油の摂り過ぎでゅうぶんにあげてください。

手が黄色くなっている人が、けっこういるんです。玄米自体に米油がそうとう含まれています。そのうえ、野菜をやたらと油で炒めて料理するでしょう。それを知らないうちに食べ過ぎるわけです。玄米食しているのに、だんだんと顔の色がきたなくなってくるんです。

を決ち出た。 を決ち出た。 を表した。 をました。 をまた。 をまたる。 をまたる。

らす程度にしか使っていません。

Q/では、コーフーカツなど食べないんですか?
――天ぷらなど揚げ物をあまりたくさん子供にやったら、ヒーヒー言い出しますよ。油物を与える時は、それを消すだけの生野菜をじゅうぶんにつけては、それを消すだけの生野菜をじゅうぶんにつけてやらなければダメです。天ぷらには大根おろし、コーフーカツにはキャベツの千切り、夏だったらトマトだっていいですよ。あと、レモンのしぼり汁なんかをかけて、油が完全に消化できるように気をつけてやらねばなりません。

ひっくり返ってしまうんですが……。 Q/すぐ横になりたがるんです。どこへ行っても

ことです。

Q/よく風邪をひいて、年中、鼻水を出すんです。 ――それも、やっぱり、腸がやられてお腹が冷え

Q/あまり高くは出ません。

本のシンをよく暖めますから。 風邪です。みそ料理、みそおじやがよく効きます。 があまり高くなくて、鼻水が出るのは陰性のす。熱があまり高くなくて、鼻水が出るのは陰性の

Q/ここ1年半ぐらいお医者にかかっていないのの人ここ1年半ぐらいお医者にかかって、1週間ぐらい通いました。次に猩紅熱にかかって、1週間ぐらいがありました。次に猩紅熱にかかって、1週間ぐらいがあり大学病院に連れていきました。

――そこで抗生物質を入れたのですね?

Q/ええ、そうなんです。

抗生物質だらけです。 ――処置なしですね。このお子さんは、身体中、

Q/蚊やプョにさされると、すぐにふくれて化膿

バイ菌を動けなくしてしまうだけなんです。とせるにすぎないんです。抗生物質=紫色のカビで、させるにすぎないんです。抗生物質=紫色のカビで、を根本的に治すのではなくて、症状を一時的にマヒを根本的に治すのではなくて、症状を一時的にマヒを根本のに治すのではなくしてしまうんです。

Q/海草はどのようにして摂ったらいいですか?

うにしてください。

ま調理したものを摂ります。特に海草は毎日摂るよです。玄米を主食にして、副食は野菜を皮付きのま

皮膚を強くするためには、皮の物を食べればいい

ださい。 じきやコンブを適当に調理して、ときどき摂ってくしてください。それを毎食摂るように。あとは、ひ

Q/ひじきは油で炒めるんですか?

---基本食の副食は大量に摂るものではありませんから、上手に油を使って調理してください。油揚げなどを抱き合わせるのもいいですよ。すべての粘膜がやられて弱っているから、粘液があっちこっちから出てくるんです。洟や涙などね。海草を摂っていれば良くなります。

よく血液検査を受けるんですが……。

――リューマチには、動物性の摂り過ぎ、または、砂糖や果物の摂り過ぎからくる2種類があります。 リューマチ熱の場合は、ほとんどが動物性の過食が 原因です。汚れた血液が完全に処理されないまま全 身をまわって、それが細胞の間に入ってきた時に、 すごい熱が出るわけです。ですから、変なもの、動 物性のものや砂糖などを食べなければ、ぜったい大 大大です。

断わりなさいよ。がかりなさいよ。をだ、学校で給食が出るので困ってしまうんです。

Q/.....

で出されるものを食べさせるのは、その上に追い食で出されるものを食べさせるのは、その上に追い

治さなければいけないんです。悪いものを食べていー―とにかく、今、きちんと玄米正食をして体をQ/牛乳やプリンなどが平気で出てくるんです。

えますよ。ぜひ、努力してやってください。にほんとうに愛情があるのでしたら、もめごとをおこさないように気をつけて先生に交渉してみなさい。給食を食べると下痢が続き、調子が悪くて困るとい給食を食べると下痢が続き、調子が悪くて困るといれば、いつまでたっても腸は治りません。お母さんれば、いつまでたっても腸は治りません。お母さん

Q/学校でスカンクというあだ名がつくくらいく

――それも腸をやられているからです。消化が完全に行なわれないので、ガスが発生するんです。食全に行なわれないので、ガスが発生するんです。食むていたらオナラもなにも出ないんです。お腹の中にあるバイ菌は、健康状態においてはひじょうにおとなしいのですが、食べ物が未消化のまま悪い便になってたまったりすると、とたんにあばれ出すのになってたまったりすると、とたんにあばれ出すのになってたまったりすると、とたんにあばれ出すのになってたまったりすると、とたんにあばれ出すのになってたまったりすると、とたんにあばれ出すのです。そして、ガスが発生するわけです。日本人の摂取量が多いので、窒素ガスを含んでいてすごくり、以び、大力ので、です。

5、蛋白質はダメですよ。
蛋白質はダメですよ。

りあげてました。そして、おやつはチーズばっからいやってました。そして、おやつはチーズばっか

チ熱を出したり、全身に痛みがきたり、いろいろない動物性蛋白質を与えたりしたら、自家中毒を起こしてしまいます。そして、さきほど言ったリューマとが極端ですね。腸がやられている時に消化しにくとが極端ですね。

そうとしたって治りませんよ。
悪い結果を起すのです。そんなものを食べながら治

Q/鼻汁もしょっちゅう出るので、毎日、耳鼻科いんですよね。

---鼻水も蛋白質の毒です。原因になる材料を入れながら、一回一回掃除したって、ちっともよくなれながら、一回一回掃除したって、ちっともよくな

## 人間は牛乳を消化できない

しでもやったらダメですか?

た乳糖を分解する酵素がないんです。 
本別糖を分解する酵素がないんです。 
人間の飲み物のは牛の赤ちゃんのためのものです。人間の飲み物のは牛の赤ちゃんのためのものです。人間の飲み物のは牛の赤ちゃんのためのものです。人間の飲み物のは牛の赤ちゃんのためのものです。

だから、たいていの場合、自家中毒を起こします。 特膜が弱ってしまって、ジンマシンがおきたり、湿疹やできものができたりします。 そればかりじゃありません。 一歩外へ出れば、バイ菌がウョウョしている、抵抗力がないし、 ノドの粘膜は弱っているしたから、 たいていの場合、自家中毒を起こします。

――めちゃくちゃですよ、そんなに砂糖のものをうしたち、口臭がひどくなってしまって……。 気がして、ケーキばかり食べさせていたんです。そんど毎朝、ケーキばかり食べさせていたんです。そ

> れで吐く息がくさいんですよ。 摂ったら、胃も完全にやられてしまっています。そ

ぱりケーキを欲しがるんです。 食べられるようになったのですが、それでも、やっ食べられるようになったのですが、それでも、やっ

一山の中の一軒家に引っ越して、サクでもして、その中で正食をやらせるならばともかくも、周囲で食べている人を見ながら、ピタッとやめさせるのは食べている人を見ながら、ピタッとやめさせるのは難かしいですよ。今までに極端に陰性をとって、中難かしいですよ。今までに極端に陰性をとって、中難かしいですよ。今までに極端に陰性をとって、中難かしいですよ。まな、純正食品のお菓子、せんべいぐらいは与えてやあ、純正食品のお菓子、せんべいぐらいは与えてやってください。

## 、男ばかり、、女ばかり、は

んでしょう?
な宅は男の子ばかりですか? 女の子ができない

Q/ええ。女の子は2回とも死産でした。
---よっぽど食事が片寄っているんですねえ。食事のバランスがよくて、体質も調和がとれていれば、男の子と女の子が平均に育つんですよ。女の子はわりあい陰性に強く、陽性に弱い。男の子は陽性には脅いけれど、陰性にはあんがい弱いんです。お宅は強いけれど、陰性にはあんがい弱いんです。お宅はかりっていうのは、お母さんが陰性なもの男の子ばかりっていたんですね。

食べ物がだいぶ片寄っているんですから。妊娠中に――とにかく、しっかりしないといけませんよ。べました。ご飯やお肉は好きじゃありませんでした。の/ええ、甘い物と果物が大好きで、たくさん食

食事の片寄り

長い。でも、動物性のものも入っていますね。目が陰性をたくさん摂ったから、このお子さんの顔は細

ました。

Q/はい、つわりがひどくて、何も食べられなく

させてやってください。 
黎類と野菜をじゅうぶんに与えて、早く体力を回復殺類と野菜をじゅうぶんに与えて、早く体力を回復んですね。子供の生命力が弱いんですよ。とにかく、――主食がちっとも入っていないから、恐ろしい

ですか?

――そうです。死ぬまでずっとやるんです。お子さんの健康を考えたら、うかうかしてられませんよっいうものをいっさいやめて、玄米と野菜でやるんです。お金もかからないし、病気にもなりません。の/甘いものを与えないようにしているんですが、どうしても欲しがって困るんです。

---生理状態が変わらないと、体が要求しますから、特に子供の場合は難しいんです。大人だって、ら、特に子供の場合は難しいんです。大人だって、ってやらなければ、挫折してしまうことが多いです。たまに果物の甘さを摂らすぐらいは、しかたがなたまに果物の甘さを摂らすぐらいは、しかたがないでしょうね。

べさせています。

な子は、ほんとうは、果物などを食べたらダメなん腹が冷えていて、よく下痢やシャックリをするよう――あまりたくさんやったらあぶないですよ。お

です。あまりきびしくすれば、盗んでまで食べますうな子に、急にピシャッとやめさせるのは難かしいなくしたほうがいいです。まだ給食をとっているよものをやるようにしてください。量もできるだけ少焼きリンゴや干した物など、なるべく陽性にした

リームを買って食べてしまうんです。

からね。

## 親の愛情で治す

一お宅のような場合はたいへんです。 世球中にものすごく片寄ったものを食べているし、 ているんですからね。体質が極端に片寄ってしまっているいですからね。体質が極端に片寄ってしまっていないですからね。体質が極端に片寄ってしまっているし、 生まれてから今まで、これまた極端な食事をしてきないですからね。体質が極端に片寄ってしまっているし、

受情が必要です。 それを乗り越えるには、お母さんの強い意志とかえようとしても、いろいろと無理が生じるんです。 かん。それを乗り越えるには、お母さんの強い意志とん。それを乗り越えるには、お母さんの強い意志と

るので、変なものを要求しないんですね。特にこれりませんでした。玄米と野菜で体が出来上がっていた。とも欲しがらず、平気で遊んでいました。もちろっとも欲しがらず、平気で遊んでいました。もちろん給食も摂らせませんでしたが、なんにも問題になん給食も摂らせませんでしたが、なんにも問題になん給食も摂らせませんでしたが、なんにも問題になるので、変なものを要求しないんですね。特にこれがの子供がいます。妊娠中から今

してもらいたいと思うのです。 ろんのこと、子供の幸せを考えて、きちっと正食をからの若い人たちには、自分の健康のためにはもち

お宅のお子さんの体には、動物性のものがかなり苦積されているので、本能的に砂糖や果物を要求して、しばらくは果物を上手にやりなさい。そのうちて、しばらくは果物を上手にやりなさい。そのうちに動物性の陽性な毒が消えてきます。そうすれば、だんだん欲しがらなくなります。

そのためには、肉、魚、卵、牛乳などすべての動物性もピッタリ断たなければダメです。一方で牛乳物性もピッタリ断たなければダメです。一方で牛乳物で、かくれてでも食べます。ひどくなれば盗み食能で、かくれてでも食べます。ひどくなれば盗み食能で、かくれてでも食べます。ひどくなれば盗み食いはするし、拾い食いまでもします。今まで、何百人もの子供を指導してみて、つくづく大変なことだと思いました。育てる親に責任があるのですから、と思いました。育てる親に責任があるのですから、

っきょく意志が弱くてダメなんですね。 Q/一応がまんするにはするらしいんですが、け

----そうです。意志が弱いのは、体が弱いからです。体が丈夫になれば、意志も強くなります。とにかく、あせらないで、両極端のものを摂らせないように努力することです。そして、だんだんと玄米とうに努力することです。そして、だんだんと玄米とうに対するように、しむけていくことですね。

曽我部一美子) (昭和53年12月24日の健康相談講習会より。



## ブリュッセル通信

高浪市太郎

### 器用さについて

にすくって食べていました。 でつまんで食べる人と、五本指を使う です。親指と人指ゆびと中ゆびと三木 は、まず手を洗い、右手だけを使うの って、指を使って食べました。食事に よばれた時は、インドの習慣にしたが インドで暮らしていたころは、 ことは器用なものだと痛感するのです。 うものは便利でキレイで、それを使う 使わぬ国に出て見て、ナルホド箸とい 考えたこともなかったのですが、箸を を使うことは、あたりまえで、改めて 人とありました。かなりの汁物も器用 私どもは日本にいたころ、 食事に箸 よそに

算のノロサは定評がありました。

のところでした。それで少しも気をつ ら、レストランに入るような時も、高 ら、レストランに入るような時も、高 ら、レストランに入るような時も、高 がたちと一緒で、料理はパナナの葉を れたちと一緒で、料理はパナナの葉を がいり程度

> かうほどのこともなく、結構おいしい ものを食べました。カルカッタ近くの 農村にしばらく暮らしたことがあって、 村長さんの家によばれた時も、中学校 の校長先生方と一緒に、皿に盛った料 理を、そうした指先だけで食べたもの です。食事がおわると、また水を出し てくれ、それで手を洗い、口をすすい で終わりとなります。

私どもが箸を使うのをインドの人達が珍しがって、よく見物に来たものです。大の男たちが表に立ちならんで見す。大の男たちが表に立ちならんで見なったいたこともあり、ある時は中学物していたこともあります。手でたべるのも一つの文化あります。手でたべるのも一つの文化あります。手でたべるのも一つの文化あります。それはそれなりに、またいいところがあり、ものの味は道具たいいところがあり、ものの味は道具たいいところがあり、ものの味は道具たいいところがおり、ものの味は道具たいいところがあり、ものの味は道具たいいところがあり、もの味は道具

でも、計算器のない場合の、彼らの計 巧みな人がある反面、まことにオソマ用さはひどくムラがあって、天才的な ツというほかはない人も多く、 きれるほどです。大体こちらの人の器 にこちらの人の指先の不器用さは、あ ひらや指をかたどった姿ですし、一般 るように、サジも、 ど前から、ということです。見てわか クやサジを使いはじめたのも三百年ほ う考え方である、と聞いていました。 いた様子で、王侯や貴族たちがフォー れは、食物を大地から直接に頂くとい の一般庶民は、皿を土間にじかに置 ヨーロッパも昔は手つかみで食べて かがみこんで食べていました。こ フォークも、 店など 手の

日本人は、その点、粒がそろってい日本人は、その点、粒がそろっています。それでも最近は、こちらの人もます。それでも最近は、こちらの人もを使うケイコをしていますし、ハシ袋を使うケイコをしていますし、ハシ袋を使うケイコをしていますし、ハシ袋を使うケイコをしていますし、ハシ袋を使うケイコをしていますし、ハシ袋を使うケイコをしています。れの店に置いてある箸も、ベルギー人が時々買っていくようになっています。私は西洋人の不器用さについて、散髪屋にゆくようなとき、それが商売ないらかもしれませんが、それが商売なからかもしれませんが、それが商売なからかもしれませんが、それが商売なからかもしれませんが、それが商売ない。

った具合です。帰ってみるとピンと立っている、とい帰ってみるとピンと立っているのに、家に残しの一、二本があって、刈った時キ

散髪屋も予約制ですが、時には予約なしでも刈ってくれるところもあります。ゆきつけの店が予約でつまっていて急ぎたい時には、そこへゆくのです。そこには職人が六人ほどいて、待たされても五分か十分待つくらいで刈ってくれます。ところがそこの職人ときたら、これで商売人か、と思うほど、昨日まで土方でもしていたのか、と思うくらい乱暴で、痛くて不ぞろいの刈り方をしています。まあ、任せた上は仕方がないのでガマンしますが、そんな月合です。

インドにいた時には、これほどのこ日本と同じくらいでしたし、また流し日本と同じくらいでしたし、また流しのもあって、田舎では、家の前や畑のくろや材木に腰かけたりして、どこでも刈ってくれました。私も一、二度でも刈ってもらうような気分でした。ちょうど家庭でやるのと同じで、トナリの小父家庭でやるのと同じで、トナリの小父家庭でやるのと同じで、トナリの小父です。料金もいたって安く、何かユカです。料金もいたって安く、何かユカです。料金もいたって安く、何かユカでも、このベルギーの散髪屋より上手でも、このベルギーの散髪屋より上手でも、このベルギーの散髪屋より上手

と考えるのです。

色や、文様に工夫をこらすのが、 要であり、これはわが民族得意の才能 美意識の底にあるものである。それに、 まことに私どもの生活感覚に合致する。 形を変えてゆくが、かような受容力は、 むものの形に応じて、自由自在にその がある。考えてみると、ふろしきは包 見ると、なかなか優雅で簡潔な造型性 いつも見なれたふろしき包みが、よく りめんのふろしき包みが目についた。 日本人の本能的、慣性なのである――。 な感性をはたらかせ、織りや、染めや、 である。こんなふろしき一枚にも鋭敏 ふろしきの結び方は手先の器用さが必 になるはかなさは、この国の伝統的な ひろげれば、一瞬にしてハラリと布地 なった。だが、キモノばなれのいちじ な書類ケースとして世界的にも有名に の記事にもこんなのがありました。」 ―ふろしきは国際会議などで融通無碍 「包む」に思う――という文がありま 昨年十二月十七日の日経 また、次の日の『女性かわらばん』 最近は紅型など、カラフル 四角な折り箱を包んだ、ち 包むという用途だけでは たとえば綿の大ふろしき 欄に田村博氏の―― 新聞の夕刊 わが

なモダンなふろしきが続出――のれんなモダンなふろしきが続出――のれんなモダンなふろしきが続出――のれんな上がけなものなら、そのまま壁に張って絵画は仕立て――グッチやエルメスなどヨーロッパの高級スカーフを額に入れてかざる家庭もある――。

ら必ず横にむすぶところを、必ずたて 質が落ちたということでしょうか。こ 子があったり、ヒモの結び方もよくで のハタラキも、足の指の感覚も、 うして起こるのでしょうか。そして、 指先の感覚の、鋭いのと鈍いのとはど に結びます。これも面白いことです。 ちらの人はヒモを結ぶにも、日本人な きない、というハナシなど聞きますが って、箸の使い方さえ満足にできない につながるのではないのか、キカイ類 イというモノを発明し、 粒のそろった日本人とのちがいは、 考えているところです。この天才的な なのか、訓練以前のことなのか、最近 でしょう。これは訓練でよくなるもの がり合った全体のうちですから、 の一部ですから、頭のハタラキも、 何を意味するのでしょうか。指先も体 もしそれがほんとうなら、昔の人より からくるのか、このことが西洋でキカ 人と並みの人との差の大きい西洋と、 最近の日本の子供たちは不器用にな 発達したコト 同じ つな 何 指

> いつき、 るのではないのか。そんなことをこの 追いついたのはナゼか。それでも西洋 は日本は学問も進み、万事、 の構造の違いは何からくるのか。今で 忠信教授の言う、日本人と西洋人の脳 れではないのか、と思うのです。 をつくる、というコトは、ナゼ、 ところには起こらないもので、キカイ のか。発明というものは、必要のない なし、それで満足していたのではない 用なために、何でも自分の手でやりこ でおくれをとった日本は自分たちが器 ごろ、しきりに考えているところです。 そうしたことで、根本的なちがいがあ ではないとさえ言われています。何か、 ことにおいては、まだまだ日本は満足 の発明をうまくまねても、 たのに、日本だけがいち早く、西洋に いわれる国々も、同じような努力をし さえ言われるのですが、他の後進国と イを必要としたか、ということの表わ もう西洋に学ぶものはないと 発明という 西洋に追 キカ 角田

波

ますが、大きい波には気もつかぬことは、目に見える水の波はすぐ目につきは、目に見える水の波はすぐ目につきます。動かぬはずのたらいでも、風がます。動かぬはずのたらいでも、風が

を表ります。この世のモノ、コトは、 もあります。この世のモノ、コトは、 もあります。この世のモノ、コトは、 はん。量と夜、明るさと暗さ、山と川、 をんなのも波として考えることもできるでしょう。私が若いころ、ツルゲーるでしょう。私が若いころ、ツルゲーるでしょう。

――ユングフラウが叫んだ、一瞬で あった――。ユングフラウというのは、 あった――。ユングフラウというのは、 スイスとイタリアの境にある有名なア ルプスの山の一つです。それが叫んだ というのです。山が叫ぶというのは、 どんなことを言ったものなのか、私は どんなことを言ったものなのか、私は どんなことを言ったものなのか、私は どんなことを言ったものなのか、私は が、どうしてこの一句が私の心からは が、どうしてこの一句が私の心からは なれないのでしょうか。

かって、私の師は、私に「山とは何か」という問題を与えてくださったことがありました。若いころのハナシです。結論だけを言うと――山とは波の一種である――ということです。それには、さきのツルゲーネとです。それには、さきのツルゲーネとです。それには、さきのツルゲーえとです。それには、さきのツルゲーえとです。それには、さきのツルゲースとです。それには、さきの世界を

考えていますが、それは私ども人間の山は永久に動かぬモノ、と私どもは

生も、 すのが私どもではあるまいか。 に喜んだり悲しんだりして一生をすご でしょうか。そうした波のうねりの中 谷深し、大木に強風が当たるのと同じ のか、時の流れも一国の運命も人の一 終りあり、生と死も生命の波ではない ら、全く海の波みたいなものではない 寿命で計るからで、神仏の眼から見た ノはあるはずはない、初めあるものに か、この世に動かぬモノ、変らぬモ 必ず山と谷があり、山高ければ

うしたリクツは、 と思っています。次には必ず、今の反 上がったから、有頂天になってはなら 見つめ、波には高低があること、高く についていなければ、事ある時にあわ というものに心動かされ、あわてふた そうした宇宙の動きの中で、生き、 めくことはないのです。ところが、そ して死んでゆく。だから私どもは変化 いでしょうか。獣も鳥も地中の虫も、 中を流されているのが、私どもではな とわるい時がある。そんな天候の動き とわるい時がある。天気も、いいとき 私どもは波というモノをしっかりと 谷におちても悲しむには及ばない 自分を見失うことになるのです。 そうした波にゆさぶられて、時の 一々の私どものくらしにも、いい時 私どもの体は敏感に反応してい 知識というもので身 7

> かはないと思っています。 られた今日を、精いっぱいに生きるほ それは私の領分ではないことで、与え を活かすか、殺すかは、私どもの「今」 にあるのです。生きようと死のうと、 対のトキがあるのです。その次のトキ

くなって、しばらく不自由しました。 別に倉庫はあって営業はつづけていま 今は暮らしは平常に戻り、店の方にも りとめましたが、ガスと水道が使えな 防車が早くて、住居だけはどうにかと にして奥の倉庫を半焼きしました。消 切を焼き、となりあった倉庫を一なめ さい工場から火を出し、機械、 気ですが、一月十二日の午頃、 かがでしょうか。私ども、おかげ様元 の気配を感ずるころです。日本ではい しかし、もう木や草の芽は動いて、春 うか。二月はまだまだ寒い季節ですが、 その後いかがおすごしでしょ 器具一 私の小

ることは、何物にも代えられぬ有難い 気な体が与えられ、家族一同無事であ だ、と張り切っています。おかげで元 うことは、まだ伸びる可能性があるの 省させられています。未熟であるとい くやしいのですが、まだまだ未熟なと ころがたくさんあったと教えられ、反 十余年の努力を一瞬に灰にしたのは、

ことです。

っています。 張り合いがあることを有難いことと思 いろ困難が出て来ましたが、生きるに もあったりして恐縮しています。いろ わざわざ日本から電話して下さった方 一部の方々には、大変御心配をかけ、

どうか皆様お障りなきように。 まだしばらくは寒いことでしょう。

ださい。 活躍の紹介記事があります。 大受け、 \*本誌昭和5年6月号に、『ベルギーで なお、 高浪豆腐』という、 ご参照く 高浪氏の

本CI協会で受け付けます。 Trèfles 128, 1070 Bruxelles, (M. Ichitaro Takanami, Rue des

高浪さんへのお見舞いは、

B

Belgique)

ます。日本CI協会本部にて。 もの』第5章「内なる時間」を検討し シス・カレル『人間――この未知なる ~8時半。会費300円。 ●5月21日 (水) PU研究会。アレキ 6時半

と書いて、日本CI協会・本間曻まで お申し込みください。 封筒を同封して、「藍の種子、 氏名を書き、50円切手をはった返信用 「藍の種子」をお分けします。住所 入用

### 料 理 教 室 修了 試 作

があり、桜沢里真先生から各級免状の です。おめでとうございます。 授与がありました。お名前は次の通り 桜沢里真先生、浮津宏子先生から講評 時からの2回に分けて開かれ、校長の 回)が、4月13日(日)の11時からと5 グアカデミー春期の修了試作会(第26 日本CI協会本部のリマ・クッキン

長井ハマ、 本田せつ子、岸野小百合、 恵子、橋本慶子、町田弘子、岡田尚久、 熊真理子、安藤恵子、金真理子、 子、大野省子、重松昌子、深井弘美 沢はる、上田清子、太田君子、井出照 大矢根祐子、翁有財、香取富美子、 第1888年 別府みどり 広島まさ枝、山越裕子、 高島澄夫、 渋

桂子、 \*師範 陽子、佐藤文子、藤井カネ子 子、岩名紀美、栗原佳子、田辺雅近 辺君江、 真野尚子、近藤峰鎮子、佐古雅乃、渡芳子、上妻希伊、斉藤スイ、高野文、 \*中級 藤井カネ子、吉田久二、平井俊 竹内久美子、田中幸子、 大西恭子、清水春美、 飯田裕理、字塚栄子、 浜中清子、野沢伸光

しては最年少の玄米っ子も元気に歩き 生で正食運動に熱心な阿蘇の小玉良夫 佐賀関)に入り、途中、農業高校の先 も加わって、沖縄が近づくにつれ人数区 また、福岡から76歳の「永遠の青年」 さん御家族が参加し、5歳の行進者と 行進団は2月6日、九州 (大分県

る地方から始まるべきだ」と有機農業 いいはずだ。文化の向上は、文化の残 る現代、しかし、地方から始まっても た。野呂さんは「すべて中央から始ま 吉四六劇団の野呂祐吉さんを訪ねまし 予定です。 佐賀関から野津町に入った行進団は、

をしながら全国を巡演しています。 をしながら真実の演劇のあり方を追求 さんと共に「乙女塚農園」で自給自足 普及の手段として「魔法のメガネ」を 水俣病を告発するため「一人芝居

公演しながら全国を巡れば「無双原理、区 行進団もそれに刺激をうけて、正食

同じような試みが水俣にありました。 学校へ演劇活動をしています。それと 四六さん」を題材に劇団を組んで、小中 からその土地の民話に伝わる農民「吉 をやりながら地元農業青年と共に、 水俣の砂田明さんは、 水俣病の患者 昔

存への行進」日本縦断記念集会を開く

皆さんの暖かい出迎えを受けました。 縄では前里さんを中心に陰陽研究会の の沖縄入りを無事、果たしました。沖

進後、3月30日に那覇市民会館で「生

が増え、

18人でついに3月23日、待望

た。熊本でも「土と生命を守る会」と 産物を扱っている下郷農協を訪ねまし はないかと盛んに話し合いました。 正食」の話がわかりやすく伝わるので 野津町→別府→安心院→宇佐→耶馬 そして農協としては珍しく有機農

> に新しい試みがなされているのを感じ ターがあり、 生産者を結びつける有機農業流通セン 九州では有機農業をもと

で凍りつくほどの寒さでした。 宿をしたのですが、 で夜中、零下5~6度に下がる所で野 にしながら進みました。阿蘇、 食養)で素晴らしい人との出会いに恵 を感じさせてくれました。 は満天の星空、自分が宇宙にいること て木にタオルをかけておくと一一二分 九州では野宿が3回だけでしたが、 行進は雄大な阿蘇山を目前 近くの温泉から出 仏教、武道、 空

れました。 それだけに各方面(医療、 まれ、そのたびに自分の生き方が問わ

菊池郡、 機農業に意欲を燃やしているのに新し る養生園の竹熊宜孝先生にお会いしま 医、食、農。医は食に、食は農に、 い息吹きを感じました。 共に懇談会をもったのですが、皆、 さいて下さり、 した。先生は忙しい中、 の診療所に根を下ろし、 は自然に学べ」と医大教師を捨て農村 て熊本農大の 阿蘇→蘇陽町 泗水町で「いのちと土を守る、 「21世紀の会」の学生と 養生農園の青年、そし (地球平和道場 貴重な時間を 玄米をすすめ

熊本滞在中、竹熊先生の恩師である

# 生存へのつどい

いまは破局の時代。だから私たちは生存への道を見いだすために集おう。そしてもう1つの経済活動、自治営為、文化創造への評議会の場を持とう。千曲川のまわりに広がる善光寺平を眼下に一望し、はるかアルプスの山脈をあおぐ冠着山にキャンプ・インし、満月のもとに瞑想・音楽・踊り、整食、茶会に集い、生命をピュアーとなし、願わくば生存への一本の強力なエネルギー気流をよじり出せることを祈ります。(生存への集い評議会)

- 5月39~31日/生存への評議会(文化・経済・自治)、援農、山遊び、音楽・踊り・瞑想
- 5月31日/講演 (大森覚道他)、生存への行進報告、映画、スライド、ビデオ
- 6月1日/木内信胤=激動する世界と日本の進路、西丸震哉=恐るべき食糧事情、立花 こうどう=新文明の扉を開く、生存への行進団=生存の日アピール、池田農興報告
- ●主催/生存への集い評議会(5月29~31日)、新農村建設同志会長野支部(6月1日)
- ●連絡/ミルキーウエイ☎0422-53-6483、池田農興☎02627-5-2094

その後、長崎(小川法慶先生)→大村市(月光の里)→天草(中井俊作さん)→水俣→大口市→宮の城町から鹿ん)→水俣→大口市→宮の城町から鹿児島に入りました。 児島に入りました。 児島に入りました。 いた、共に生存への行進を歩んでいるがた、共に生存への行進を歩んでいる また、合気道万生館の砂泊先生が高道を説かれました。「合気とは愛なり。道を説かれました。「合気とは愛なり。それは万有とのむすびと言うことである」とホンモノを身につけている方だと思いました。 と思いました。 (シュヴァイツ熊本→大牟田→玉名(シュヴァイツ熊本→大牟田→玉名(シュヴァイツカながら、昔、若い人に夢を持たせるりながら、昔、若い人に夢を持たせるりながら、昔、若い人に夢を持たせるりながら、昔、若い人に夢を持たせるりながら、昔、若い人に夢を持たせる

〒180 東京都武蔵野市吉祥寺北町●生存への行進連絡先

0422・53・6488



として中国に手紙を出し、行進を中国

でしたらどうだ」など話がはずみまし



である」と言われました。

ではない。目的は世界平和に置くべき方で「食養は手段であり、究極の目的は仏教とともに食養の道を歩んでいる。田辺さんにお会いしました。田辺さん聖恵さんに紹介して頂いた三宝会の田辺熊本玄米食会長の小川糺先生、福岡正

すが、なぜ塩を精製するようになった "精製の害"が問題になっていま

も黒ずんだ色をしていました。 物がまじっていました。そのため、 サビやわらクズなど、たくさんの夾雑 むかしの塩には、塩田の砂や釜の赤

専売局は、 することとしたのです。 トリウムの純度と、色の白さで判定することとし、その品質基準を、塩化ナ いようにするために、塩に等級をつけ て、上級の塩ほど高い値段で買い上げ 明治38年、 なるべく夾雑物がまじらな 塩専売法ができたとき、

のと思われます。 するという考えは、 物や水分のまじらない塩にするという しかし、この判定基準はもともと夾雑 をつくる努力をすることとなります。 が目的であって、塩そのものを精製 当然、塩業者は、高純度の色の白い塩 特にはなかったも

みます。

て手作業で行っている

そこで、

になってしまったのです。 化ナトリウムの高純度化を行なうよう の微量ミネラル成分を抜いてまで、 製技術が向上するにつれ、夾雑物だけ 設けた以上、近代技術が導入され、精 しかし、いったん、こういう基準を 本来、「塩」の成分である各種

戦後、特に高純度化がすすみ、現在

全面的に切り換えることは、非常に困

れた現在となっては、

精製しない塩に

分を抜く必要があったわけです。

てしまったのです。 トリウム、と同じくらいの純度になっ では、丸・宝%以上という 、試薬塩化ナ

# しょうか? 精製をやめることはできないので

もう一つ別の理由があります。それは 50 ここまで高純度化がすすんだのには、

蔵にも手間がかかり、 させ、設備をいためます。さらに、貯 ラにする必要があります。そればかり 気をふくんだニガリ分を抜いてサラサ 経済上の理由(低コスト化)です。 でなく、湿気を含んだ塩は機械をさび た。塩を自動計量・包装するには、 近年、食品の大量工場生産にともな 計量や包装の機械化がすすみまし 流通経費がかさ



# 日本食用塩研究会

《その2》

行なうためにも、よりいっそう、ニガ 赤穂の天塩は自動計量ができず、すべ 逆にいえば、全面的に自動機械化さ (事実、天然ニガリを加えた 機械化による低コスト化を 然・天然による製塩法を開発するほか ン交換式による工場生産に切り換えて 難になってしまったといえます。 ありません。 ます。昔ながらの塩田を全廃し、イオ しまった今となっては、 同じことが製造工程についても言え

全く新たな自

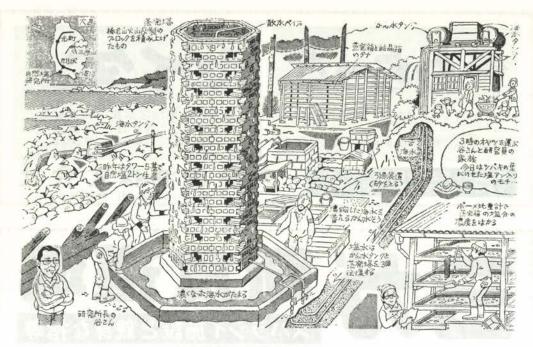
純度は何%くらいが適当ですか?

よいと考えます。 分を含まない数値)、 端的に言って、ドライベースで

と同時に、内部環境であったのです。 たとき、 は血液、体液として保持されて来てい 陸上に上がってからも、その内部環境 海は、生物にとって、外部環境である 体内にとり入れて生活してきました。 の歴史の大部分を海で、 比は非常によく似ています。 うように、 るのです。その証拠に、血シオにとい 動物の変態(進化)の歴史をふり返っ 動物は海で発生し、 血液と海水のミネラル成分 海水を直接、 約30億年

のずれはあると思われます。 年の陸上生活を経ていますので、 りしない方がよいのです。ただ、 をはじめとする高等生物は、 為的に精製したり、他の成分を加えた だから、 海のエキスである塩は、 1~3億 人類

をすべて結晶化することは困難である い、ということです。 人為的な精製をしない 程度の純度がよ 自然に抜ける成分のみをのぞく程度で、 エネルギーでできうる限り結晶化し、 てしまう成分もあります。 し、しても湿気を吸ってすぐに溶解し 言いかえるなら、、海水の成分を天然 製塩においても、 海水の成分



イラスト・松沢 さとし

### にがり含みの自然塩

食塩が塩素とナトリウムの化合物(塩 化ナトリウム)であることは、中学理科 の教科書が教えている。それでは人間が 「食べる塩」も、この2つの元素を混ぜ 合わせるだけで作れるのか。

「理論的にはその通り」と専売公社は 答える。公社の誇る「特級精製塩」は、 電気化学的製法によって塩化ナトリウム 純度99・9%。化学実験での試薬にもな り得る。

「それでは余りに味気ない」と、自然 塩づくり運動を進めている学者・技術 者、若者、消費者・自然食運動などのグ ループが集まって社団日本食用塩研究会 (03-469-7631) を作った。7年目、伊

豆大島の研究所でようやく成功。

大洋の波自身が持つ力を利用して海水 をくみ上げ、高さ6点の蒸発塔から少し ずつたらす。天日と風にさらされて、5 倍に濃縮された塩水を平べったい箱皿 (はこざら) に入れてさらに蒸発させる と、真っ白な塩の結晶が出てくる。この 間、動力も燃料もゼロで約3週間。

正方形をいくつも重ねたような結晶の 形が美しく見える大粒の塩を、ちょっぴ り舌の先につけてみる。ただヒリ辛いだ けの公社の塩と違って、\*うまみ、とも いえる、複雑なしょっぱさだ。

「時間をかけて自然に蒸発させるの で、結晶が苦汁(にがり)を取り込んで いるのが \*化学塩、との最大の違い。に がりはマグネシウム、カルシウムなどで 出来ているから、この自然塩は人間の血 液、体液の成分パランスに最も近い」。

-だから、ミネラル分(にがり)を 完全に除いてしまった公社の塩は健康 上、問題がある、と説く、この小さな研 究所の所長谷克彦さんは、技術者という より哲学者を思わせる。ただ、この自然 塩、専売法にふれるため、まだ一般に売 り出すことは許されていない。

複雑なうまみ、だが非売品

普通賛助会員

研究会の

趣旨

賛

会員種別

助力くださる個人または団体。

П 同 心よりお願

中い中

上げます。



### ・式"再び新聞紙上に登場 朝日新聞 4月3日夕刊/

せくださ

13

たします。 機関誌

17

0

5

口年十二万円。

b 3

正会員

会の

運

営に参画

社団 しくは

0

特別賛助会員 年六千円

П

年六万円

住所 ①氏名 構成員。 お 入会すると隔月刊 問 本C 151 团 と粗品を進呈 い合 入会方法

申込み、 Ĭ 東京都渋谷区大山町11の H 協会内 本 問合せは 食 用 T 塩 ○三・四気・支三 研 究

現金書留にてご送金ください

をハッキリかき、 ④連絡先電話番 (フリガナ) ②郵便 号 郵便振替 ⑤申込会員 番 また (3)

を参照 然製塩法 てくださり、 究会の 節は かなわれ H 解くださった有志の浄財によって 本食 にご支援くださいま 開 賛助会員 発事業 てお ません。 塩研究会の財 この n くまたは正会員となっ 自然塩復活運動と天 (本誌 善意ある皆様が、 何らの公的な資金 519 政は、塩 520 よう



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

醤油をはじめ当社の製品は、オーサワ ジャパン(株)でおもとめください。

# セイタン

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

# 丸島醬油株式会社

〒761-44 香川県小豆島内海町 ☎08798-2-2101

# 3分數食道場

スハフンイ施設と親身な指導

● ヨガ研修生募集中!

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

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

#### 特長

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

#### 定価

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

でふきこぼれしません。

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



桜沢里真(マクロビオティック・クッキング・サロン

# 皐月の食養普茶料理

毎日の食で 美しく 健康になる



考にしてください。 料理」の中にも載っておりますので参 年の5月号にも、「マクロビオティック かがでしょうか。 お客様のおもてなしに応用されてはい を柏の葉で巻き、庄内麩ちまきを作っ んを入れた柏餅も作ってください。昨 て、普茶料理に組み合せてみました。 餅玄米粉と玄米粉を用いて、小豆あ 今月は端午の節句にちなんで、ご飯

献 立

汁/お吸物(揚げ湯葉、生麩 向附/胡麻豆腐 前菜/もろきゅう、生麩磯巻 き、納豆人参

八寸/庄内麩ちまき、揚げ物

みつ葉)

煮合せ/蓮根、筍、干し湯葉 (梅干、絹さや、人参

かぶ、ゆり根

香のもの/大根の浅漬け、 御飯/かやく御飯柏巻き 箸洗/炒り玄米、梅干 進肴/鯉から揚げ 小附/もずくなます

そ漬け、たくわん

り、幸福をお祝いしていただきたいと 毎月この誌上で発表したものの中か お子様のお好きなものを選んで作

# いもろきゅう

●材料=きゅうり (1本)、もろみ味噌 (大さじ2)

> にかけて供す。 と水をかけてしぼる。もろみ味噌を上 しをして、しばらくおいてから、さっ ように、横にうすく包丁目を入れ、2 たて半分に切り、端を切りはなさない センチくらいに切る。塩をふって、重 きゅうりは塩をして、板ずりする。

# ・生麩磯巻き

る。出し汁で煮て、醬油少々でうす味 をつける。のりで巻いて、適宜に切る。 生麩をたてに切り、油でさっと揚げ

# +納豆人参

●材料=納豆(1包)、人参(少々)、と



左から、もろきゅう、生麩磯巻き、納豆人参

きがらし (小さじ2)

醬油少々を落して、味をととのえる。 ②納豆に塩小さじ」をふり、人参とま カップしを用意する。塩小さじしをふ ①人参は3センチの賽の目切りにし、 ぜ、ときがらしを加えて、よくまぜる。 って、空炒りにする。

形の人参を飾る。 ※以上3品を皿に盛りつけ、 いちょう

# \*\*胡麻豆腐

●材料=白ゴマ(カップ→)、クズ(カ

やす。

上げ、水でしめした流し箱に入れて冷 水を加える。)こしが強くなるまでねり くねる。(少々かための場合は、適宜

りの水カップとですり鉢を洗って、

そ 残

ょ

れも加える。ふたたび中火にかけ、

半煮えになったら火からおろし、よく ②クズを水カップーでとき、火にかけ かになるまでていねいにする。 ①白ゴマはよく炒り、すり鉢でなめら かきまわしながら、①を流し入れ、 て、ダマにならないようにかきまぜる。 ブーを加えてすりのばす。

の皮のみじん切りをのせる。 きさに切って盛る。生姜おろし、 ③醬油と出し汁を半々にまぜる。 犬さじるくらいを入れ、②を適当な大 器に

# 小お吸物

本)、みつ葉(少々)、出し汁(カップ5) ●材料―干し丸湯葉 (5個)、生麩 (よ

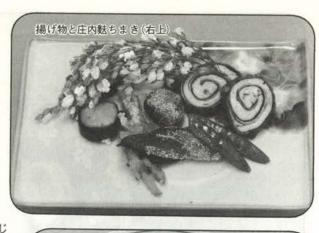
②昆布と椎茸で出しをとり、 ①丸湯葉は油で揚げる。生麩はうす味 でうす味に仕上げる。椀に①の材料を て結ぶ。 に煮る。みつ葉は、2本くらいを束ね 盤油と塩

お吸物

ップーへ、水(カップ2ー~ろ)

水カッ

-42-



入れ、汁をはる。みつ葉とゆずの皮の みじん切り少々を飾り、蓋をして供す。

# \*\*庄内麩ちまき

丁)、庄内麩 (2枚)、のり (2枚) ●材料=大和芋(10グラム)、トーフ(→

②トーフは水をきり、さっとゆで、布 巾でしぼり、よくもみほぐす。油小さ ①大和芋はふかし、皮をむいて、裏ご

> まぜ合わせる。 じ1で炒り、塩少々で味をつけ、①と

水をつけてとめ、 端からぐるぐると巻く。残した部分に 5ミリくらいの厚みに平らにのばし、 ③庄内麩は水でしめし、片側にはさみ に片側を2センチくらい残して、②を を入れて拡げる。のりをのせ、その上 油でからりと揚げて、適宜に切る。 タコ糸でしっかり巻



しんびき粉 (少々)、地粉 (大さじ5) カップ1)、絹さや(少々)、稲穂(5本)

て、衣を半分つけ、しんびき粉をふっ ②絹さやは、3つくらいいっしょにし 半分にしんびき粉をまぶして揚げる。 きする。水を切り、天ぷらの衣をつけ ①梅干は水につけて1時間くらい塩ぬ

④稲穂は、中温の油でからりと揚げる。 ③人参は、適当にひとかたまりにして、 衣、しんびき粉をつけて揚げる。

# ♣煮合せ

╬揚げ物

●材料 = 梅干 (5個)、人参 (細切り)

●材料―蓮根(5切れ)、筍(上個)、干

もずくなます

煮合せ

5個)、ひしおみそ (少々) し湯葉 (5個)、かぶ (5個)、ゆり根(小

汁と醬油で、うす味に煮付ける。 くらいゆでる。皮をむき、横半分に切 ②筍は、ぬかを加えて皮ごと1時間半 大さじ2を加えて蒸し煮にする。 まぶしておく。油小さじ~で炒め、水 花形に面取りをする。梅酢小さじ2を ①蓮根は8ミリくらいの輪切りにして、 先の部分をたて切りにする。出し

鯉のから揚げ

3湯葉は油でからりと揚げ、筍を煮た

⑤ゆり根は泥をおとしてきれいにし、 角形にする。四方をたち落して、四 なるまで煮る。四方をたち落して、四

色どりに飾る。 ⑥以上を盛合せ、煮汁を少々はる。かでふくめ煮をする。 大きいものは4つ切りにして、うす味

# きもずくなます

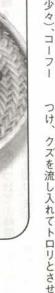
皮のみじん切りを天盛りにする。と煮てまぜる。うどの細切りとゆずのた中に入れる。蓮根のうす切りをさった中に入れる。蓮根のうす切りをさった中に入れる。

# **☆鯉のから揚げ**

少)、筍 (少々)、うど (少々)、コーフー ●材料=鯉の切り身(5切れ)、人参(少

寶油 (50グラム)、クズ (大さじ2)、出し汁、

①智、うど、コーフー、人参は細く切少々をふっておく。油でカラリと揚げ、少々をいかけておく。②筍、うど、コーフー、人参は細く切少々ふりかけておく。少をなるかけておく。②管、うど、コーフー、人参は細く切かをまで中火で揚げる。生姜のしぼり汁をまで中火で揚げる。生姜のしぼり汁をまで中火で揚げる。





# ・箸洗い

絹さやをちらす。

③器に盛った①に②をかけ、色どりに

汁をそそぎ入れる。 玄米と梅干少々をちぎって入れ、出し出し汁にうす味をつける。器に炒り

# ❖かやくご飯柏巻き

うど(3センチ)、絹さや(少々)茶碗5杯)、人参(30グラム)、筍(→本)、

枝でとめる。型にむすび、柏の葉で巻いて、つま楊れうす味をつける。ご飯にまぜて、俵野菜は小さな短冊切りにし、それぞ

# ☆香のもの

ける。は、たくわんなどを美しく盛り付知の、たくわんなどを美しく盛り付かく切る。塩少々をふって、漬物器にかく切る。塩少々をふって、漬物器に大根をうすい短冊切りにし、葉は細

箸洗い

# オーサワジャパンからのお知らせ

新製品のお知らせ 5月8日は臨時休業させていただきます

- ●手づくりしょうゆ [辛口] 1.8ℓ 950円 国産無農薬丸大豆、小麦をつかい、天塩と井戸水で醸しだした食養家向けの辛口醬油です。
- ●陶 板 (大) 直径30cm 2,350円 から焼きOKの陶器製のいため鍋です。野菜をいためたり、おやきを焼いたり、もちを焼くの に最適です。
- ●田舎うどん 500a 320円 国産の小麦をていねいに挽き、天塩を使い、加熱乾燥しないで手打ちの風味に近づけたうどん。
- ●緑豆はるさめ 100g 200円 中国産の緑豆を使った、コシのあるはるさめです。
- ※3月号でお知らせしました国産無農薬豆みそとタマリショーユは、秋に発売することになりま したのでご了承ください。

## 値上げのお知らせ

●おろし皿 (直径24cm)	1枚	2,500円	●のり巻あら	h	1袋 220円
●あかね醬油(小ビン)	720me	450円	・コーヤドー		1連 260円
●梅 醬	170g	900円	●平和圧力鍋	P C 2400	14,800円
<ul><li>◆やさいテッカ</li></ul>	1 =	450円	"	P C3800	16,500円
●わかめ	100g	350円	"	P C 5000	19,800円
●麦 一 番		220円	"	P C5000W	17,800円
●石けん水		530円	●理研圧力鍋	3.5ℓ	16,000円
●粉石けん		730円	"	4.70	17,000円
●クレンザー		130円	"	60	18,000円
●固形石けん		180円	"	8 @	22,000円
●食養豆、あられ、よもき おかき、無双好み、小石		220円	,	10ℓ	24,000円

オーサワジャパンでは、常に健康的な良い商品の開発・普 及に取り組んでおります。どうぞ当社の純正食品をご愛用 ください。

# 純正食品の普及に意欲ある青年を求む!をう連絡

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

味園 #900 那覇市泉崎1-9-11琉球新報社向 ☎0988・66・5366 \*9~19 \*億祝 \*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4 土曜)、座談会 (第2 金曜)

正食の店 万然 ■902 那覇市寄宮156 ☎0988·54·0296 \*11 ~20 \*⑪ \*食養相談、書籍販売、純正食品、リマ化粧品

# くる・3 味種自然食糧センター

(雑穀普及会

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

宮古営業所 ●027 岩手県宮古市大通3-4-25 ☎01936・3・63 10 \*10~18 \*⑪ \*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 \*(f)

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

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。

### 桜沢如一著

## コピー版の発行!

(ごく少部数)

●夢と詩と情熱の世界 (PU経済原論)

目次/シュリーマンの一生、神と富、世界黄金 3500円 王朝の君臨、『赤ゴム』から『白ゴム』へ、 弱肉 〒 160円 強食の経済学、食生活の濫費の一例……etc.

うさぎのピピ

ウサギのピピから発見したもの 800円 〒 120円

●ウナギの無双原理

ウナギのぼり立身出世法の秘訣はこれ

800円 〒 120円

●我が生命線爆破さる

超非常時、正食者に与うる重大 800円 警告 〒 120円

# 大 森 英 桜 先 生 PU正食医学食養療法講習会

毎月中旬の土曜と日曜の二日間定期開講詳細は電話でお問合せください。

## 大森英桜先生特別個人指導

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

## 玄米食養実修道場

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

## PU·食養·料理教室

## いつでも個人指導が受けられる

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

詳細は電話で問合せ下さい。案内書進呈。

輝く将来…指導者育成

志操堅固な

男女内弟子募集

心身統一合気道・国際男女青少年心身鍛練センター

# 研心館本部PU正食学園

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

〈大阪〉

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

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

ムソー食品谷町店 ●543 大阪市天王寺区谷町9-28 ☎06・771・7 545 \*10~18半 \*①

ナチュラル(株) 奉547 大阪市平野区喜連東1-2-10 ☎06.709.11 63、1183 \* 9~17 \*① \* \* \* \* \* \* \* 正食品、製造、卸、小

研心館本部食養道場 每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 \*① \*食品、リマ化粧品、

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 \*围祝 \*自然食品販売、食養指導、玄米 試會会

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 \* 间祝 \* 自然食レストラン、 自然食品販売

吉川商店 ●561 豊中市小曽根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

(株)はらはら刀根山薬局 ●560 豊中市刀根山4-3-51 ☎06・854・2 541 \*8~22 \*元旦を除き年中無休 \*代表取締役上西義 市

自然食品の店 \*とんま : = 583 羽曳野市古市1-4-20 (スーパート リオト前) ☎0729.56.0166 10半~20 \*① \*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」 墨590 堺市竜神橋町1-2-6(南海本線 駅前) ☎0722·32 ·3357 \*8~20 \*1 \*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) 悪573 枚方市高田2-2-2 PU学園 ☎0720 ·53·2200 \*福闌、水・金曜。健康相談、マクロビオティック 料理教室、PU勉強会、出張講師、食品、GO書籍販売

ABC関西地区正食品愛好協会 毎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 悪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 \*宋 \* 食養相談、毎月第2土曜美容相談

〈山 陽〉-

求道会道場 5709-37岡山県久米郡中央町大垪和西1499 (繁田湾 徳) ☎08686·8·0730 \*9~21 \*無 \*七号食実修道場、求道 - \*永遠の幸福を求めて、自然農法、陰陽五行、PU村建設

ビバ健康ハウス本部 ※733 広島市榎町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 | ●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、PU勉強会)

明治製粉(有) = 726 広島県府中市中町536 \*小川清 \*めん類製

人間医学社府中支局 傑健康医学社広島総特約店 每726 府中市下 辻町 ☎0847·41·7668 \*特に定めず \*食品、ライスビネガ - 、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 零722 広島県尾道市新浜1-6-21国道 2

号線沿 \*0848·22·5577 \*9~6 \* 1 祝 \* 自然食品販売 普及活動、PU研究会「自然食品会館」(純正食品マルシマ)

岩国自然食品センター ∞740 山口県岩国市今津町1-5-9 ☎08 27-21-5975 \* 9~18 \* 印祝 \* 正食研究会 (月1回) ビオチーム健康社 ※740 山口県岩国市車町2-7-21 20827・21

・2049 \*ビオチーム健康清涼飲料卸、電子治療器販売リース 健康食品、健康食養相談

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

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

〈四国〉-

アズマヤ - 5760 香川県高松市紺屋町3-6 - 60878・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回 \*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 (月1回)健康相談(月1~2回)勉強会(月1回)

上原商店 - 837 福岡県大牟田市字平野山1807-450 (平野山病院 前) ☎09445·5·8721 \*9半~18半 \*⑪ \*健康指導

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

侑徳陽書店 毎870-11 大分市田尻453-5 ☎0975・42・1215 \*10 :00~20:00 \* 国祝 \* 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

般若日本自然療能研究所 悪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回 \*福山敬救、 体質別食養相談、オリーブ自然美容法相談 \*1・3回

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、オリーブ自然美容法

自然食品の店とどろき ■861-05熊本県山鹿市鍋田134 ☎09684 ·3·6021 \*①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 森孝先生)

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

薬島天然村 (仮称) - ■891-43 鹿児島県屋久町船行1057-20 - ☎ 09974-6-2360 \*山県信之 \*図書室建設中。古本、古レコー ド、テープ、楽器など寄付求む

〈沖 縄〉

自然食品センター陽報 (ようほう) ※900 那覇市久茂地3-11-5 **☎**0988·61·7195 \*9半~19 \*① \*食養相談、正食料理教 室、書籍販売、純正食品、リマ化粧品卸・小売

5247 \* 9~19 \* (1) \* 食養相談、整体指圧治療(予約制)、料理講習

機そうけん健康食品センター 毎121 足立区東伊興町33-22 ☎03・853・1724 \*9~19半 \*⑪ \*月一回料理教室、食養相談友永ヨガ健康教室 毎167 杉並区获窪5-25-1山岸ビル ☎03・393・5481 \*9~20 \*⑪祝 \*友永淳子、ヨガ教室、健康教室 講習会など

#### 〈東京都下〉—

- 自然食品センター・みずほ ∞182 調布市国領町7-1-17 ☎0424 ・88・8540
- (株)むさしの自然食品 = 180 武蔵野市中町1-23-17 ☎0422・51・2958 \*10~19 \*① \*代表取締役高岡敏行、正食品、本、野菜、料理教室(第2・4 土曜、13~16)
- はじめ健康食品店 毎180 武蔵野市中町1-29-5 ☎0422·54·7716 \*8 ¥~20 \*無 \*食品全般、化粧品・洗剤、書籍
- 東京シード初支店 ==184 小金井市本町6-5 シャトー小金井1 階 ☆0423・84・4600 \*10~18 \*① \*食品・書籍・器具販売、 美容・健康相談
- 自然食品の店 和康 ※184 小金井市本町3-10-13 ☎0423・85・52 61 \*10~18 \*10月 \*自然食品・書籍販売、健康相談、料理教室、玄米試食会
- ヤマト食養友の会 毎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)
- 健康サロン 悪190-11 東京都西多摩郡羽村緑ケ丘2-1-2 ☎ 0425・55・2297 \*9:00~15:00 \*① \*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。

#### 〈神 奈 川〉-

- 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
- サンエイ相模自然食品 悪228 相模原市旭町9-16 ☎0427·46·6 314、45·7401 \*9~20 \*④ \*毎月1回食品研究会
- 加藤大季(ひろき) 毎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
- 陰陽洞 ∞249 神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎0468·73·7137 \* 10~19 \*⑪ \*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。
- 業々堂 ■250 神奈川県小田原市堀ノ内 ☎0465・36・6258 \* 10~18 \* 郵祝 \*針、灸、指圧、自然食品の販売

#### 〈長 野〉-

- **酒井須三子** 悪380 長野市上松1-5-35 ☎0262·34·3824 \*リマ 化粧品取扱、正食品販売、長野無農薬野菜の会
- 長野正食センター付属ポリオ研究会 (小児マヒ研究所) = □380 長野市三輪6-9-17 ☎0262・34・5349 \* 7~19 \*無休を原則 \*年刊「ポリオ」発行、小児マヒの方募集
- **南佐久CIくらぶ** 毎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 \*① \*自然食品、野菜小売・近隣市町村配達可

#### 〈新潟・富山・福井〉一

- 新津自然食品センター 零956 新潟県新津市本町2-17-5 ☎02502 ・4・5810 \*10~7 \*第2・3・4 団祝 \*食養料理教室=毎月 第3 団 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、おしものの集い
- **丸の内薬局** 乗930 富山市丸の内2-1-1 ☎0764・24・0891 \*9~19 \*国 \*漢方相談、健康相談
- 福井健康学園 毎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)

#### 〈静岡・愛知〉

- 日本健康センター磐田店 (ケンコー社モリモト) ∞438 静岡県磐田市中央町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(株加藤商店 毎453 名古屋市中村区則武1-19-3☎052・451・4195 \*8~20 \*無 \*正食普及、海水パンツ、毛100%ニット製品製造販売
- 愛知陰陽会(長生堂) 毎485 愛知県小牧市大字寺浦2943 ☎05 68・76・2731 \*9~19 \*面祝 \*講演会(2カ月に1度位) 無料食養健康相談、CI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 毎486** 愛知県春日井市瑞穂通7-1-11 **☎**0568・82・7661 9~20 \*① \*食餐料理教室(月2回)
- 安城自然食品センター ∞446 安城市今池町3-6-29 ☎05667・8 ・3136、7・9432 \*10~18 \*① \*純正食品、健康食品、自 然化粧品、治療機器、運動器具、無料健康相談
- 豊橋自然食品センター 毎440 豊橋市松葉町3-65市民病院前 ひ532・54・5876 \*9~18半 \*① \*食品全般、化粧品、健康相談
- 日本健康センター (ケンコー社) 悪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 \* ① \*各 種治療器、健康食品、自然食品、書籍、健康サロン無料開放

#### 〈岐阜〉

- **岐阜健康自然食品センター** 零502 岐阜市長良崇福寺町2丁目 ☎0582・32・0631 \*9~20 \*① \*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** 悪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 \*®

#### 〈京都〉-

- 京都マクロビオティックセンター ●606 京都市左京区高野蓼原 町77 ☎075・711・4551, 721・7191 \*正食品、料理 器具、書籍、料理講習、折詰弁当 (予約制) 英語版書籍販売
- 京都自然食品センター ∞604 京都市中京区河原町通夷川角 ☎ 075・221・7890、231・0348 \*平日夏季9~18半、冬季9~18 \*⑪祝13~18
- (検エンチーム三丹 毎620 福知山市堀内田町1953-2 ☎0773・22 ・9508 \*8半~20 \*不定期の① \*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(圓は毎日曜休日、3 承は第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 零064 札幌市中央区南18条 西7-3(第5コーポ) ☎011·511·8232 \*9~19 \*10祝 \*玄 米試食会、健康相談、指圧、卸小売配達、料理講習会

北海道健康学苑 ∞078-02旭川市永山町11-52-6 ☎0166·48·41
 07 \*8~20 \*⑪ \*食養相談、足心道指導、食品・書籍小売

**道南 C I くらぶ** 悪040 函館市若松町20-9 ☎0138・22 ·8714 \* 代表・山崎寿生

(南) り 薬局 = 073-01 砂川市西1条北1丁目9 **☆**01255・2・4386 \* 漢法調剤

#### 〈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 **☎**01 968·4·3420 \*特に定めず 海の学校、山の学校、食品雑穀、農産物通信販売、予約販売、料理研究会

北上正食センター 悪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、出張講演に応ず試食会(無料)

**みちのく自然食品センター** ■980 仙台市中央3-10-7 **☎**0222・6 2・7677 \* 9~19 \* 1~3 ⑪ 料理講習 (講師小川みち他) 食養相談 (第1・3承、第2・4⑪)、玄米弁当 (予約)

#### 〈群 馬〉-

群馬マクロビオティックセンター 奉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

七庸会 悪370 高崎市小塙町樋越35-1 ☎0273・43・8181 \*田中ふじ枝、第2・4⊕1~3時-料理教室、第3⊕1~4時=① 勉強会(テキスト、桜沢・大森)②研究発表会、毎逾10~4時ー健康相談会、食品・書籍

 井上自然食品センター
 悪371 前橋市本町1-12-13 ☎0272・24・18

 18代)
 \*8~19半
 \*1
 \*1
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2
 \*2</td

#### 〈茨城・埼玉〉

**内田繁商店自然食品部** ■300<sup>-</sup>12茨城県牛久町牛久3475 \*0298 7·2·0135 \*9~19 \*® \*食品 \*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10 87 ☎02955・3・0264 \*8 半~19 \*団・団 \*健康相導、催眠 講習会(常陸大宮駅歩5分)

小川自然食品店 電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 \*⑪ \*食養相談、健康指導、食品、図書販売、リマ化粧品、玄米試食会、CI定期講習会

けいらく操法普及会 ■336 浦和市常盤9-32-21 ☎0488·31·78 19 \*千田米子、正食とけいらく健康法、於熱海長寿会館(随時)予約制

そば処無双長寿庵 = 332 川口市上青木西1-3-25 **☆**0482・51・7001 \*11~20 \*① \*「アマテラス会」食品、書籍販売

大橋自然食品センター ●350 川越市霞ケ関北3-2-5 ☎0492・3 1·1897 \*10~19 \*※ \*無農薬野菜、食品、化粧品、健康 相談

**霞正食会** = 350 川越市的場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 悪277 柏市南増尾2229-61 ☎ 0471·73·1468 \* 7~8 \*① \*健康食品、無農薬野菜、食養相談、書籍、ヨガ教室、鍼灸、配達・出張治療いたします。

**習志野健康食品おおくぼ京愛堂** ∞275 習志野市本大久保5-3-24 **☆**0474・73・2957 \*10半~19平日、13~19①・祝 \*承 \*食 品販売、食事相談

平和堂高砂自然食品支店 毎272 市川市真間3-11-12 ☎0473・22・ 0810 \*10~19 \*① \*科理講習 (バン作・豆腐作他)、マル チレーターによる健康、美容相談 (無料)

満口醤油 ※299-22千葉県君津郡袖ケ浦横田989 ☎0438・75・2003 \*天然醸造醬油「金明」製造、オーサワジャパン取扱

自然食品センター干葉駅前店 悪280 干葉市弁天町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 **全**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)

#### 〈東京23区〉

オーサワジャパン 悪151 渋谷区大山町11-5インターマック 1 階 〒03・465・5021 \*10~18 \*① \*都内配達、国内発送(小 田急線東北沢 1 分半)

機自然食品センター本店 ●150 渋谷区桜ケ丘町4-3 ☎03・463・4441 \*10~19平日、10~18⑪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5-13-18 ☎045・901・5111 \*⑪祝

**不二自然食品** ■106 港区麻布十番2-21-4 ☎03・451・8966 \* 9 半~19 \*④ \*食養相談、料理講習、隣接区内配達 (一の橋交差点バス停前)

(機)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

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 ==203·704·8324 \* 9~18 \* 国祝 \* 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 練馬区賞井3-14-16 ☎03・990・6 773 \*9~19 \*代表酒井三恵子、自然農法食品、化粧品、 鍼灸治療院併設

高砂自然食品センター ●125 葛飾区高砂8-13-5 ☎03·600·1412 \*9~19 \*無 \*料理講習・美容相談、マルチレーターによ る健康相談 (無料)

自然食品の店 ふる里や 毎135 江東区白河4-3-7 ☎03.643.

# 月刊『新しき世界へ』購読案内

	種別	年 会 費	特	徵
A	誌 友	4,000円	「新しき世界へ」配布 無農薬玄米カムカムクラ られる	プ入会資格、会員証発行、各種相談を受け
В	普 通	12,000円 (2分割可)	誌友会員に加えて、万病必治・健康増進「食物療法 進星、日本C1 協会発行書籍・テープ各5%引き	kの道しるべ」(非売品進呈)・無双塔パッジ (値引き金額相当の図書テープ券進呈)
E	法 人(店舗)	20,000円 を1口以上	誌友会員に同じ、本誌巻末に毎号、店名・住所・ 広告「新しき世界へ」5部配布 日本CI 友の	電話・営業時間・申し込み口数・その他を 店シール配布

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

<ul><li>新入</li><li>継</li><li>私は日本CI</li><li>A. 誌友</li><li>4,000円)</li></ul>	続	]       月号		)通り申し ] 年間分 D. 特!	<b>【協会</b> 込みます。(会 別参与 ロ 川口,4口以上	会員別の符号 E.:	を〇て 法人(見		で下さい。	
フリガナ			PLI E	199.5	職 業(男・女	生年月日	明大昭	年	月	) 日生
任 (〒	)	(〇〇号	室)(○○様方)	と詳しく。		-4- ( / /	昭			
所	,						TEL			
ご家族	① 独身	② 既如	昏(家族名・	構成内容						)
玄米歷	年	備考								
		1				1	昭和	年	月	日付

7関 ⑥日本CI 8欧米はじめ全世界に どが多数活躍 ン 株式会社があ 連活 料理器具 動 協会の 团 中。 体、 自 然化 り、 事業部としてオ 地 関 粧 純 セ 連団 品 ン IE. 4 などの 食 1 品 体多数活 普 無農薬農 事 及販 業組 織 売

② 桜沢 ⑤ 出 3講 4 実践 袁 IE. 出版物 正食医学による 食医学研 張講習 演会・ 特 普及。 訓セミナー 0 如 刊行。 修講 ほ 講演会などの斡旋 習会 か、 座 食 月刊誌通算56 右 研究会 事健 海外 海 0 内容に Ш 研 康 スキー 相 修旅 談会の 関 IE. などの 号を刊 連 食 行 ーサ 0 料 理 た 開 開 ワジャ 健康学 教 行 义

# 日本C-協会

体です。 ロビオティ H 教育 本CI協会は、 会長、 普及活動を展開 桜沢里 ク 運 桜沢 動 0) E 如 際 てい セ が 創 1 る非営利 7 寸. 1 で、 团 研

①実用弁証法

無双

原

理

正

食法

0

研

活

動内容は

# 正食医学講座各種病気と望診法前期のご案内●

- ●日時/昭和55年 6月 7日(土) 12時受付開始、6月8日(日) 4時解散。1泊2日
- ●主催および会場/日本CI協 会本部 〒151 東京都渋谷区大 山町11-5 203-469-7631代
- ●講師/大森英桜
- ●研修費/15,000円(外泊者) 16,500円 (寝袋借用の人) 16,000円 (寝袋持参の人)
- ●持参品/食器(茶わん、汁わ ん、中皿、はし、布巾2枚)、学 習用具、洗面用具、雑巾、寝袋 (ない方はお貸しします)
- 申込方法/申込書に記入し、 研修費を添えて日本CI協会あ て現金書留で送るか直接持参す る。日本CI協会の会員でない 方はご入会ください。

(年会費 4,000円より)

- ●締切り/5月31日。ただし定 員 (70名) になり次第締切り。
- ●取消し/ 5月31日までの取消 しは手数料2000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 問い合せください。



## 講義と実習の内容

- 1急性伝染病
- 2精神病
- 3病気による便と尿の状態
- ④血液、内分泌、アレル ギーの病気
- (5)人相による病気診断 補講―骨・関節の病気
- \*講義の録音はご遠慮ください

# 6月7日(土)

12:00 受付開始

12:45 講習会の説明

スケジュール

13:00~15:00 講義 I

15:30~17:30 講義Ⅱ ——食事——

19:30~21:30 講義Ⅲ

——京北京——

### 6月8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

一解散—

### 正食医学講座 各種病気と望診法前期 (%~%) 申込書

No.

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

ふりかな	男	HH	(	11 )	歳	1.	会員(の家族)です	※部分参加の方は、講義番号を記入して下さい。
氏名	女	大昭	年	月	日生	2.	会員番号( ) 会員ではありません	
ふりがな		11000000			2005			
(〒 - ) 住所 都道								

府県

自 宅 市外局番 職業 電話() 勤務先 勤務先 市外局番 電話(

円を添えて申込みます。

※正食医学基礎講座を受講された方は、受けたコースを記 入してください。

日本CI協会御中

年 月 H

# 食養料理講座(初級 1)

リマ・クッキングアカデミー集中講座

日時/昭和55年6月21日(土)~6月22日(日) 1泊2日(% 12時半受付開始、% 16時10分

主催・会場/日本C I 協会(インターマック)本部 〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎ (03) 469-7631

ゴマムソー、小豆かぽちゃ、ごぼう味噌和え、 きゅうりとワカメ白和え、黄金がゆ、パンオ サワ、そばずし、煮込みうどん、かぶ菊花漬 …など、大切な食養基本料理の実習がありま す。授業は、毎週日本CI協会本部でおこな われている初級の料理講習と同じカリキュラ ムでおこなわれます。料理実習のほかに、食 養の考え方や実際についての講義もあります。

- 講師/桜沢里真、浮津宏子、高祖英二
- ◆特典/四回分を合わせて修了された方 にリマ・クッキングアカデミーの初級 免状を授与します。
- ●受講料/12,000円(材料費、テキスト 代を含む)寝袋持参者13,000円、寝袋 借用者13,500円
- 申込み/申込書に記入し、受講料を添 えて日本CI協会へ。
- 締切り/6月16日(用)必着。ただし、 定員になり次第、締切ります。
- 取消し/6月16日までは、手数料2,000 円を引いて返還。6月17日以降は会の 運営上、半額返還となります。
- ・持参品/筆記用具、ねまき、エプロン、 スカーフ (頭にかぶるもの)、雑巾。
- ※次の講座は、9月27、28日に開催いた します。

6月21日(土)	6月22日(日)
	6:00 起床・掃除
大学 4 日本 100mm	7:00 実習 (浮津宏子) 《 <b>食養基本料理</b> II 10:00
12:30 受付開始	10:30
13:15 開 会 13:30 講義(桜沢里真) / 15:30 「食養基礎理論」	- 13:00 実習 (桜沢里真) / <b>食養基本料理Ⅲ</b> - 16:00
16:00 実習 (桜沢里真)	10.00
↑ 食養基本料理 I 19:00	16:10 解 散
19:30 講義 (高祖英二) と 「養生訓の話」 21:30	

キリトリ線

## 食養料理講座 I (%1~6/2)

申込書 №

1. 寝袋借ります=13,500円 2. 寝袋持参します=13,000円 3. 外泊します=12,000円 4. 部分参加						
<sup>ありがな</sup> 氏名	男 ( ) 歳 未婚・既婚 女 年 月 日 生	<ul><li>イ. 会員(の家族)です</li><li>会員番号()</li><li>ロ. 会員ではありません</li></ul>				
<i>よりがな</i> (〒 − )						
住所 都道府県						
自宅 市外局番 電話 ( ) 一	職業勤務先	勤務先 市外局番 電 話 ( ) -				
円を添えて申込みます。 ※遅れて参加したり、早く帰る人は記入し てください。						
日本CI協会御中	1980年 月 日 ① ( ) ② ( )	日 ( ) 時より参加します。 日 ( ) 時に帰ります。				

# 食養料理講座(初級 1)

ーリマ・クッキングアカデミー集中講座

日時/昭和55年5月24日 (土) ~5月25日 (日)

1 **泊 2** 日 (% 12時半受付開始、% 16時10分解散)

主催・会場/日本C I 協会(インターマック)本部

〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎ (03) 469-7631

玄米御飯の炊き方、ごま塩の作り方、金平、 ひじきれんこん、味噌汁、野菜水無し炊き、 ねぎみそ、カリント、クレープ、そばがき… …など、大切な食養基本料理の実習がありま

す。授業は、毎週日本CI協会本部でおこな われている初級の料理講習と同じカリキュラ ムでおこなわれます。料理実習のほかに、食 養の考え方や実際についての講義もあります。

- 講師/桜沢里真、橋本政憲、吉成知江 子ほか
- ◆特典/四回分を合わせで修了された方 にリマ・クッキングアカデミーの初級 免状を授与します。
- ●受講料/12,000円(材料費、テキスト 代を含む)寝袋持参者13,000円、寝袋 借用者13,500円
- 申込み/申込書に記入し、受講料を添 えて日本CI協会へ。
- 締切り/5月19日 (月) 必着。ただし、 定員になり次第、締切ります。
- ●取消し/5月19日までは、手数料2,000 円を引いて返還。5月20日以降は会の 運営上、半額返還となります。
- 特参品/筆記用具、ねまき、エプロン、 スカーフ(頭にかぶるもの)、雑巾。
- ※次の講座は、6月21、22日に開催いた します。

5月24日(土)	5月25日(日)
	6:00 起床·掃除
Wist and Aller	7:00 実習(吉成知江子) / <b>食養基本料理Ⅱ</b> 10:00
12:30 受付開始	10:30 質疑応答 12:30
13:15 開 会 13:30 講義(桜沢里真) / 15:30 「食養基礎理論」	- 13:00 実習 (桜沢里真) - 食養基本料理 III
16:00 実習 (桜沢里真) 〈 食養基本料理 I 19:00	16:10 解 散
19:30 講義 (橋本政憲) と 「無双原理の話」 21:30	

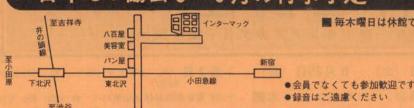
キリトリ線

## 食養料理講座 I (5%~5%)

申込書 %

1. 複数借ります=13,500円	2. 寝袋持参します=13,000円 3.	外泊します=12,000円 4. 部分参加
よりがな 氏名	男 ( ) 歳	<ul><li>・ 既 婚</li><li>・ 氏 婚</li><li>・ こ 会員ではありません</li></ul>
ふりがな	A STATE OF THE PARTY OF THE PARTY OF	
(〒 - ) 住所 都道 府県	NAME OF THE PARTY	contract with the contract
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。	※遅れて参加したり、早く帰る人は記入し
日本CI協会御中	980年 月 日	てください。 ① ( ) 日 ( ) 時より参加します。 ② ( ) 日 ( ) 時に帰ります。

# 日本CI協会5~6月の行事予定 於 東京インターマック



■ 毎木曜日は休館です。(オーサワジャパンは営業)

## 日本CI協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎ 03・469・7631 代 小田急線・東北沢駅下車2分

### 5月5日(月) 11時~2時 正食医学による健康相談 講習会(公開)

正しい食べ物、食べ方、生活法による健康確立、体質改善、病気指導の講習会です。講師/大森英桜先 生。

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

●相談希望の人は必ず予約して下さい。あらかじめ 所定の用紙をお送りいたします。当日は10時までに 2階へ来で下さい。

3時~5時半 講演会「この10年の私の研究と発見」講師/大森英桜先生 会費/1800円(会員1500円)

5月10日、11日 正食医学講座 臓器別病気編後 期 締め切りました。

5月13日火) 2時半~4時半 食養女性教室 大森一糠先生 会費1000円。

初心者のかた、大歓迎。食養の基礎を勉強します。 5月14日(水) 2時半~3時半 太極拳・呼吸法研究会 指導/宮下雄二 参加費/ 500円 毎月第2第4水 曜日 5月、6月は八段錦です。料理教室のあとは 静の整調操体呼吸法で健康増進を。

5月16日(金) 6時~8時「家庭の指圧」講習会 講師/峯尾アヤ子。締め切りました。

5月17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) 1000円

5月18日(日) 2時~5時 食養的おやつの料理講習 講師/村井識顕 会費=2000円 (非会員2300円) 必ず申込みをして下さい。

5月19日(月) 6時半~9時 情報交換会 橋本政憲 (編集長) 川嶋正治 (協会理事) 会費/ 500円 (会員にかぎります)

5月24日、25日 食養料理講座 初級 I 食養料理の集中講習です。別頁参照

5月26日(月) 長針で縫う和裁教室 I 楽に速く縫えます。毎週月曜日 5/26~7/14 昼3~5時・夜6~8時 ゆかたや各種和服の作り方、着方指導。希望者には本藍染(自然発酵建) 紺無地の木綿、麻布お世話します。要予約。

指導/山田洋子·鈴木朝子。月謝=3500円。

5月27日火) 2時半~4時半 食養女性教室 大森 一뾇先生 会費1000円。毎月第2第4火曜日。

5月28日(水) 2時半~3時半 太極拳・呼吸法研究会 5月14日の項参照。

5月30日金 6時~8時「家庭の指圧」講習会 講師/峯尾アヤ子。締め切りました。

6月1日(日) 11時~2時 健康相談講習会(公開) 5月5日の項参照

3時~5時半 定例講演会「子供の食養と病気」講師/大森英桜 会費/1800円(会員1500円)

**6月2日**(月) 和裁教室Ⅱ 昼3~5時・夜6~8時 5月26日の項参照。要予約。

6月7日、8日 正食医学講座 各種病気と望診法 前期 別頁をごらんください。

6月9日(月) 和裁教室Ⅲ 昼3~5時・夜6~8時

6月10日(火) 食養女性教室 大森一慧先生。

6月11日休 太極拳・呼吸法研究会

6月13日金「家庭の指圧」講習会。締め切りました。

6月14日(土) 1~4時 手づくりパン講習

講師/横田和敏 (申し込みは 465・5021) 1000円

6月15日(日) 「手打ちソバと料理の基本」講習会

2~4時/講師は「武蔵野そば処」主人、そばつく り30年の斎藤博さん。要予約。会費/2000円

オーサワジャパン全商品特売日 5月5日・18日・6月1日・21日・22日。3000円以上お買い上げの方、1000円につき 100円のチケットがつきます。

### 夏の健康学園は、 長野・木島平で!!

#### (水)~8月3日 (日) 7月30日

断然涼しい高原、建物は新築のホヤホヤ。山登り、ピクニッ 採集、川遊び、フィールド・アスレチック、オリエンテ ーリングなど、環境抜群!

(まだ、行事内容、講義、講習、会費などの詳細は未定ですが、「参加しようか」と思う 方は、ハガキで「大人〇名、小人〇名」と、仮の申込みをしてください。本申し込みのさ いに優先受け付けます。日程を立てる上での参考に必要ですので。希望事項もお書きそえ ください。日本C I 協会夏の健康学園係あて)

日本人さえよければいい、というわけ とも、日本から数千キロ離れた所では ているのに、それに触れない、 地平線の彼方に、危険の兆候が出没し 意向にも左右されて動いていません。 C I は、 "危険"の真っ最中なのですから 明らかな怠慢でしょう。 外部のどんな団体、 という 個人の 少なく

そういうふうに役に立つ時が来てはい 替えることができた、と聞いています。 使うばかりでなく、いろいろなものに で塩を買って持っていた人は、 注意なのでしょうか? ●この前の戦争の時、桜沢先生の忠告 備えあれば憂いなし、です。 ないし、こないことを願うのですが 自分で

そんなものを見ると、不安になって、 ホルモンの分泌もわるくなるし、どう うつもりなのか」という発言があり は、危機をあおっているようだが、 4月の正食医学講座で、 「何か、C

う往復ハガキの問い合わせが来た。 塩10キロ、玄米一俵を用意せよ、 いているのは、一人分かどうか」とい 「漠然と書くのはいけない」というご けないんでしょうか? あるいは、 そういうことまで、返事しなければ (4月号の記事で) 「桜沢先生が、 と書 う。 以来、そんなことを一度も知らない日 経験しています。それに比べて、 政府が変り、旗が変り、 本民族は、 いう激変を、先祖代々、何べんとなく

何と幸せだったことでしょ

昨年、アメリカでベストセラーになっ なハウツー物の本です。こんな本が、 備えるべきか、という、ショッキング 事態が来るとしたら、各個人は、どう 銀行も通貨も流通機構も機能マヒする ド・ラフ『破局に備える』(堺屋太 ていることに驚きます。 万一、アメリカのインフレが急進して、 訳、講談社、千四百円)があります。 ●今、売れている本の一つに、 分の食糧国家備蓄をしているという説 もあるというのに……。 人的対策であることです。 ●残念なのは、それが、あくまでも (橋本政憲 ソ連は一年 ハワー

にはいかないのです。 ●ヨーロッパの人たちは、 夜にして

お金が変ると

集 後

記

# 新しき世界へ 一九八〇年 五月号 五三号

編集兼発行人 03-469-7631代 東京都渋谷区大山町一一一五 日本CI協会 〒一五 橋 本 政

発行所

振替

東京0-194125

発行日

昭和五十五年五月一日

■本誌および日本C I 協会のすべての刊行物の内容の全部または一部の、あらゆる形式による複製は、文書によ る承認を必要とします。

# 生命は自然のなかに

リマ化粧品は 自然農法の きゅうり・ヘちま 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!!

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

- シリマバール乳液
- マリマへアークリーム
- ロリマシャンブー
- 禁リマグルーリンス
- 穿リマリップスティック1.2.3号
- シリマねり紅1.2.3号
- 準リマサボンブランシュ

参リマピューティソープ

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

東日本販売担当(新潟・長野・静岡以東) リマ化粧品販売株式会社

〒 175 東京都板橋区成増2-35-14 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