

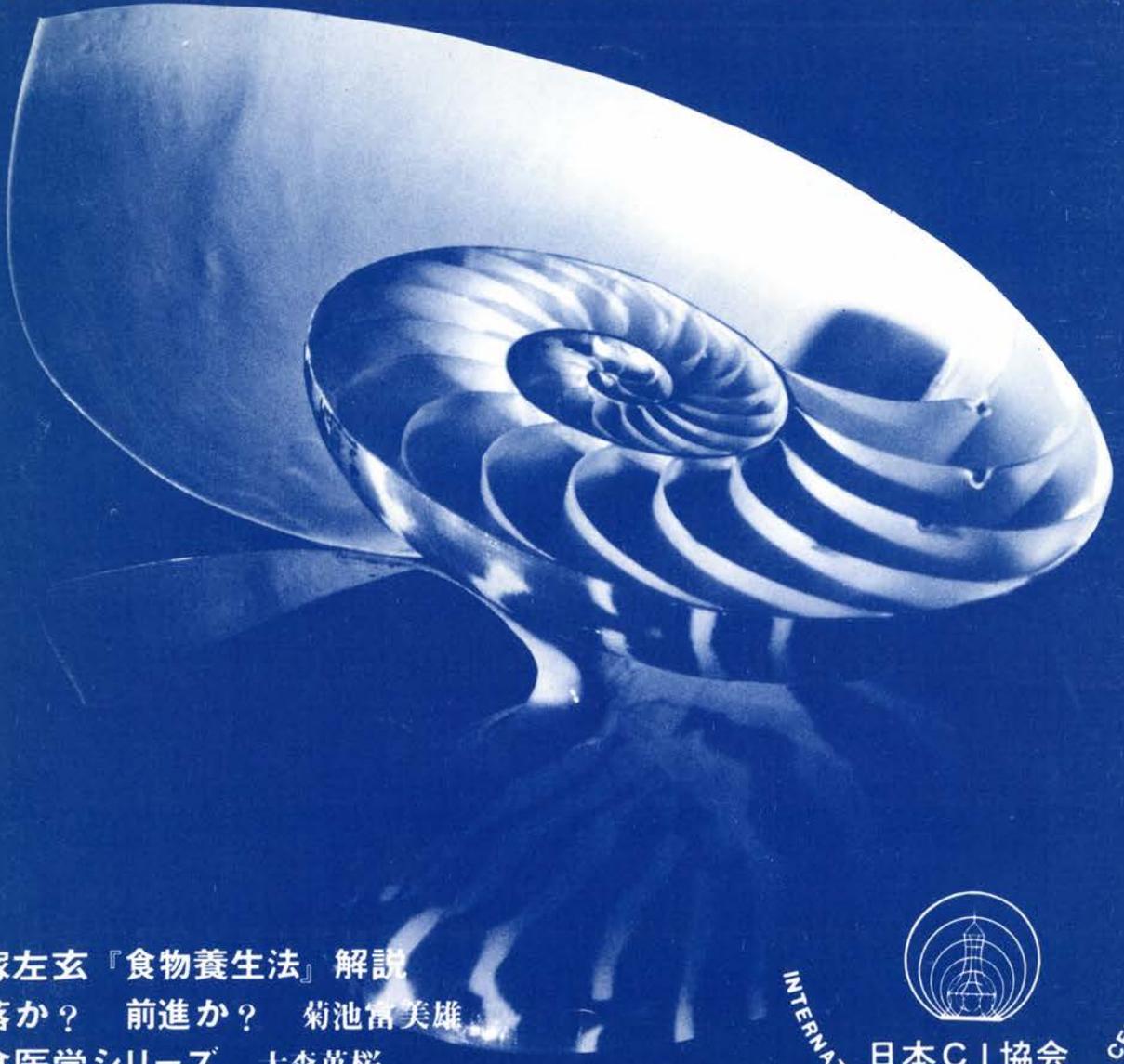
マクロビオティックの雑誌

# 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

10-1980

No.527



石塚左玄『食物養生法』解説  
墮落か？ 前進か？ 菊池富美雄  
正食医学シリーズ 大森英桜  
神無月の食養普茶料理 桜沢里真

INTERNATIONAL  
日本CI協会  
MACROBIOTIC  
CENTER

# マクロビオティック図書・テープ

■\*印は価格改訂です ■10月1日から送料が値上げになりました。

■2冊以上の場合の送料は、定価合計が  
 三千円未満 三百円  
 六千円未満 四百円  
 一万円未満 五百円  
 一万円以上 六百元

(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 一、〇〇〇円 丁二五  
 \*永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ! 三〇〇円 丁二〇〇

食養生読本 食養生で開く自由の人生 一、二〇〇円 丁二五

\*生命現象と環境 やさしいエコロジー 四〇〇円 丁二〇〇  
 新食療療法 正食身心改造法 一、二〇〇円 丁二五

東洋医学の哲学 軽装普及版 二、〇〇〇円 丁二五  
 (資料) 米上院栄養委

米国の食事改善目標 二〇〇円 丁四〇

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  
 \*食養料理法(旧版) 一、五〇〇円 丁二五  
 (研究向き)

桜沢如一著  
 \*無双原理・易 宇宙法則、実用弁証法 一、一〇〇円 丁二五  
 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 五〇〇円 丁二〇〇

千二百年前の一自由人 九〇〇円 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 丁二五

## 原典コピー版

石塚左玄著 『食物養生法』

桜沢如一著

人間革命の書

健康戦線の第一線に立ちて

人間の秩序

最後にそして永遠に勝つ者

兵法七書の新研究

一つの報告

日本精神の生理学

自然科学の最後

うさぎのピピ

ウナギの無双原理

我が生命線爆破さる

中央アフリカ横断記

コンパ文庫 4

コンパ文庫 5

コンパ文庫 6

不思議な世界

PU中国四千年史

『新しい世界へ』 三〇一、三六九号

PU経済原論

PU歌集

三、〇〇〇円 丁二五

二、〇〇〇円 丁二〇〇

一、三〇〇円 丁二〇〇

一、二〇〇円 丁二〇〇

一、二〇〇円 丁二〇〇

一、三〇〇円 丁二〇〇

一、二〇〇円 丁二〇〇

一、二〇〇円 丁二〇〇

一、三〇〇円 丁二〇〇

一、二〇〇円 丁二〇〇

G O式外国語(英・仏) 自習法 三、〇〇〇円 丁二〇〇

米の知識と炊き方・たべ方 一、二〇〇円 丁二〇〇

『世界恒久平和案・意志』教育五十年の実験報告 一、〇〇〇円 丁二〇〇

桜沢如一 カセットテープ 一、〇〇〇円 丁二〇〇

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 丁二〇〇

ニューヨーク講演 一巻一五巻 60分×10本 一五、〇〇〇円 丁二〇〇

ニューヨーク講演 二巻一六巻 60分×11本 一六、五〇〇円 丁二〇〇

大森英桜 カセットテープ

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 四時間で三本 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

体質別正食法 90分×2本 四、〇〇〇円 丁二〇〇

食養生当法 正食医学秘伝 90分×2本 四、〇〇〇円 丁二〇〇

久司御知夫 カセットテープ 90分×3本 四、五〇〇円 丁二〇〇

世界平和と健康

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

●本部への注文は、①現金書留、または②振替東京〇一六四二五日本C I協会へ、代金と送料を注文品を明示して送金してください。①の場合は2週間、②の場合は、3週間みてください。

# 日本C I協会

〒151 東京都渋谷区大山町一―一五  
 電話 (〇三) 四六九・七六三(代)

■伝統に輝く日本C I協会では学び、活動しようとする研究生（幹部候補）募集！

男女・年齢・学歴不問。ただし、あらゆるものを学び、実務を行ない、行動してゆくファイトあり、誠実な人。または、そうなりたいと努力する人。

神無月の食養普茶料理／桜沢里真……………37 <small>かんなづつ</small> コーヤ昆布巻き、冬瓜ふろふき、蓮根いんろう、厚揚げはさみ揚げ等	天然海塩配布、認知！……………32 <small>各マスコミ、ぞくぞく報道</small>	悪い脂肪太り／大森英桜……………28 正食医学シリーズ	箸の上げ下げ十三カ条……………27 ハシなまり、移りバシ、にぎりこバシ、もぎ食い、こじバシ等々、ハシのマナー十三カ条	石塚左玄『食物養生法』解説／橋本政憲……………14 八〇年前の古典を解説、現代語訳	盛会ノ夏健康学園……………12 会長はじめ百九十五名参加ノ	世界と日本／橋本政憲……………7 ①イラン問題 ②生き残りノ産業 ③塾を追放する韓国、④天皇は何党か？	桜沢如一先生誕生日記念の集い……………6	墮落か？ 前進か？／菊池富美雄……………4 ブラジルより、マクロビオティックの進路を憂えて
---	--	--------------------------------	---	--	----------------------------------	--	----------------------	--

■本誌をプレゼントしよう！ 今号一部四五〇円（送料共）

■本誌および日本C I協会のすべての刊行物、桜沢如一、桜沢里真の著作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、当協会の文書による承認を必要とします。

会員の皆さんへのお願ひ

年間一万二千円の会員（正会員）になって下さい  
 日本C I協会は、桜沢如一先生が創立された、無双原理と正食の国際運動団体です。今日、桜沢里真先生を会長として、各種行事、講演会、料理教室、講習会、書籍、雑誌の発行など、皆様のご支持により、すべて順調に発展しています。

機関誌の『新しき世界へ』も、すでに五百二十号以上を重ね、十年前に比べて会員数は4倍以上、四年前に比べて2倍以上となっております。

一九七六年三月に、現在の東北沢の会館を開いて以来、多額の家賃支払い、その他の事情で、苦しい時期もありましたが、幸い、会員の皆様の熱心なご支持で、切り抜けて参りました。

日本と世界の、一人一人、社会の状況が、ますます困難な状況になりつつある今日、マクロビオティックが、いよいよ必要とされております。

残念ながら、石油価格の高騰、その他諸物価の値上がりによって、雑誌の発行、その他、会の財政に、次第に重荷がかかってきています。用紙、製版フィルム、製本、電力、その他諸経費などの製造コストが、どんどん上がってきています。各種の雑誌は、ページを少なくし、紙質をおとし、定価を上げて、これに対抗しています。

年間購読者（誌友）は、四千元として据え置きですが（初めての人のための窓口）、日本C I協会は私が盛り立てよう」と考える、熱心な方は毎月千円、つまり年間一万二千円の「正会員」になって下さることを切望します。

# 墮落か？ 前進か？

とみお  
菊池富美雄  
(ブラジル・サンパウロ)

1980. 8. 30

桜沢里真先生を団長とする日本のマクロビオティック訪伯団をお迎えしてから、またたく間に一年が過ぎ去り、今年も冬休み（南米は夏冬が北半球と逆になる）を利用して、無双学園で、七月十二日から二十日まで、南米マクロビオティック冬期セミナーが催されました。

今年のセミナーの主要テーマは、「人類の行く方とその生存」で、その内容は、

- 「人類の危機の具体的徴候」
- 「現代文明世界の病状診断」
- 「絶対不可避の第三次大戦」
- 「戦争と平和の相関性」

「原子力戦の様相と文明の壊滅」

「原子力戦による地球表面のカタストロフイ（破局）と地軸の変動」

「放射能と生命現象」

「人類生存の基本的三大条件」

「原子力戦に生き残る世界観」等でした。

これらのテーマに呼応して、生存への自然農法の原理とその実地講習、農産加工貯蔵食品の種類とその製法、生存への団結とコミュニティ形成の基本条件等々の具体的な対策準備についても、洩れのないように活発な検討が行われました。さらに、生存のために心身を鍛えておくことの必須条件から、自己鍛練法のリズム・ブラックチックと合気道の実地指導が、臨機応変の病人指導と併行して行われました。

このセミナーには、ブラジル全州はもとより、南米各国からも参加者が集まり、無双原理の世界観「宇宙の秩序」とマクロビオティック「正食」の素

した。

この無双学園のセミナーに引き続いて、ウルグアイのモンテヴィデオ、マルドナード両市とアルゼンチンのブエノスアイレス各市でも次々に、それぞれ一週間ずつ冬期セミナーが八月十日まで継続され、特に八月六日と九日の広島・長崎原爆投下三十五周年記念日と、ブエノスアイレス市誕生四百年記念にちなんで、ブエノスアイレス市教育文化局後援による私の講演会が、四日間にわたって、サン・マルチン中央文化会館六階の市立劇場で催され、アルゼンチン肉食王国の聴衆に強烈な衝撃と感動を与えることができたことは、今後の南米のマクロビオティック運動に大きな飛躍をうながすクサビを打ち込んだことになりました。

とにかく、国民一人あたり平均年間の牛肉消費量が九十キロで、世界のトップである（米国は六十キロ、オーストラリア、カナダ五十キロ、ブラジル二十キロ）アルゼンチンの首都の市立劇場で「肉食亡国論」を、毎日五時間にわたって四日間連続講演するかわら、のべ二百人以上の健康指導を毎日、午前中、六日間にわたって継続したのですから、大きな反響が起こるのは当然です。

このウルグアイとアルゼンチンのセミナーには、チリー、ペルー、ボリビア、パラグアイ等の各国からも、それぞれ二十人くらいが参加し、今後の南米におけるマクロビオティック運動の重要性を再認識し、九、十、十一月にわたって、ボリビアのラパス、ペルーのリマ、チリーのサンチャゴ、パラグアイのアスンソンで、それぞれセミナーを催すことになり、これを毎年、定期的に行うことになりました。

こうした南米の発展を土台にして、エクアドルやヴェネズエラ、コロンビアからメキシコに至るまでの、いまだマクロピオティックの全然知られていない中米にも、しっかりとした拠点が自然に生まれて来ることになります。

## 運動のニセモノ化

ここで私どもの懸念していることの一つは、西洋におけるマクロピオティック運動の商業化と、「宇宙の秩序」の西洋観念論的空転であります。

つまり、一応はマクロピオティックや宇宙の秩序に関する外国語による本は出そろったようですが、これらの本を読んだ西洋人のほとんどが、マクロピオティックや宇宙の秩序について、さっぱり解っていないどころか、むしろ、反マクロピオティックやアンチ「宇宙の秩序」的方向へ突っ走っているという現実であります。

つまり、驚くべきことは、宇宙の秩序という観念流行語を乱用する、自称マクロピオティック主唱者の、西洋における無秩序な、でたらめな日常生活ぶりであります。

宇宙の秩序うんぬんと、偉そうなことを聞きかじったり、読みかじって指導者然としている西洋人たちの男女関係の「無秩序」さ、性秩序のだらしないさ、金銭関係の秩序のなさ、人間関係の秩序蹂躪、マクロピオティック同志間の礼や敬の秩序無視等々という、初歩的な秩序さえも知らない白人たちに、いきなり「宇宙の秩序」などという高尚な観念ばかりを鵜呑みさせて、彼らから拍手喝采され、それで満足しているとしたら、私たちのマクロピオティック運

動は、最も反「宇宙の秩序」的無秩序な結果をますます大きくしてゆくことになります。

個人のスタンド・ブレイの美技も大いに磨くべきだが、それも、同志全体とのむすびの秩序を無視して、自分だけが抜け駆けの功名や利益を手に入れようとするような、マクロピオティック運動や宇宙の秩序を個人の売名行為に乱用するような結果にならないよう、われわれはお互いに切磋琢磨し合せて、むすびを固めて行かねばならない重大時期にさしかっております。

ここに及んで、何を今さら、このような水を差すようなことを言わねばならないのかと不審に思われるとしたら、その人は、すでに第七天に両足を突っ込んでしまった真正正銘の超能力人間か、精薄兒の如き純真無垢な人物かのいずれかで、現実にはマクロピオティック運動や宇宙の秩序の名によって、世界中で容易ならざる事態が起こっている真相を全然知っていないのです。

つまり、われわれの、西洋におけるマクロピオティック運動は、これまでに紹介されて来たように、順風満帆ではなく、むしろ、重大な危機に立たされているという現実には無知であってはならない、という訳です。

ここに、私どもの前記の懸念があり、かつてGO先生も指摘されていたように、世界のマクロピオティック運動は西洋人に牛耳られて、かつてのキリスト教のごとく、オリジナルの原型をとどめぬ、とんでもない贋物に変形して行ってしまう可能性がある、ということです。

この顕著な前ぶれが、マクロピオティック運動の商業化と、宇宙の秩序の安売りや、安価な観念や、テクニク健康法の切り売りであります。

とにかく、私たちは戦後三十五年を迎えて、日本をはじめとする欧米各国のマクロピオティック運動の問題点を率直に取り上げて、それぞれの忌憚のない自他同時批判を徹底する必要に迫られており、それによって、将来のマクロピオティック運動の可能性も予見することができる、というものです。

切迫している現代の要求しているマクロピオティック運動とは、単なる個人の病氣治しや、自然食品の発売、出版物の発行、セミナー・余興の繰り返しだけに終るものではなく、個人即人類の運命を転換するに不可欠の、結束団結を強化拡大してゆく、一体全体運命共同体の実現でなければならぬのであります。

今こそ、われわれの、世界各ブロックのマクロピオティック運動が、果たして、真の内容のともなつたインターナショナル・マクロピオティック運動にまで発展できる「むすび」を固めてきているや否や、それぞれのブロックの内容と方向の見直し、タガやネジの締め直し、油の差し直しを急がねばなりません。

それらを確認するべく、南米ブロックの地固めとにらみ合わせて、近年中に、欧米各ブロックの実態見直しに出かけたいと、まず自分たちブロックの強化充実に力を注いでおります。もちろん、それと前後して母国も訪れ、大いに徹底的な自他同時批判の実をあげたいと期待しております。

(見出しおよび「」カッコ内は編集部による)

# 桜沢如一先生誕生日 (1810月)

要申込

## 記念の集い / 10月19日(日)

●桜沢先生の末公開講演テープ  
や写真の展示もあります。



●第1部 11時〜3時 会費千五百円(軽食つき)

映画『バン格拉デシユの大地に』(45分)

日本海外青年協力隊製作。元・東バキスタンの炎熱と洪水の厳しい大自然の中での農業は?

講演『桜沢如一を語る』1時〜3時

講師 / 吉田東州

吉田先生は、明治41年、鹿児島生まれ、政界はじめ各界の要人、国士、学者、思想家と交遊あり、各方

面で、漢学、仏教学、哲学、政治を講演、月刊誌『古今評論』を主宰し、『世界文明批評史』『日本精神衰亡史』など著書多数。

●第2部 3時半〜

5時半 無料

懇談会『マクロビオティック運動の今後と世界平和』

●当日、全館商品1割引  
(他社本を除く)

### 自己改造99%への挑戦

受講生募集

### 講座 スーパー・トレーニング

人間をマクロ的視野でとらえたトータル・システムのプログラムであなたの身心を改造します。

●身体のパワー・アップ ●体質改善 ●脳細胞の活発化 ●心の安定 ●超能力の覚せい ●願望達成

A.I.C master mind group 東京・神戸・与論  
マーケット味穂

〒202 東京都保谷市下保谷5-11-22  
東保コーポ2-208 TEL 0424(21)1144

A.I.C 東京本部 C 係

(主宰 羽賀三輔雄)

\*スーパー・トレーニングは無双原理を根幹として、ヨーガ、仙道、神道、中国医学、心理学、食養、大脳生理学、サイコ・セラピー、創造工学、行動科学などから生まれた能力開発法です。

\*自宅学べる通信指導を中心に、自由参加の毎月の研究会、修了後のスクーリングが用意されています。

\*今の自分をダイナミックに変身させたい方は下記へ、案内書無料急送。

\*講座説明会を10月12日(日) 1PMよりサンプラザ5Fにて行ないます。

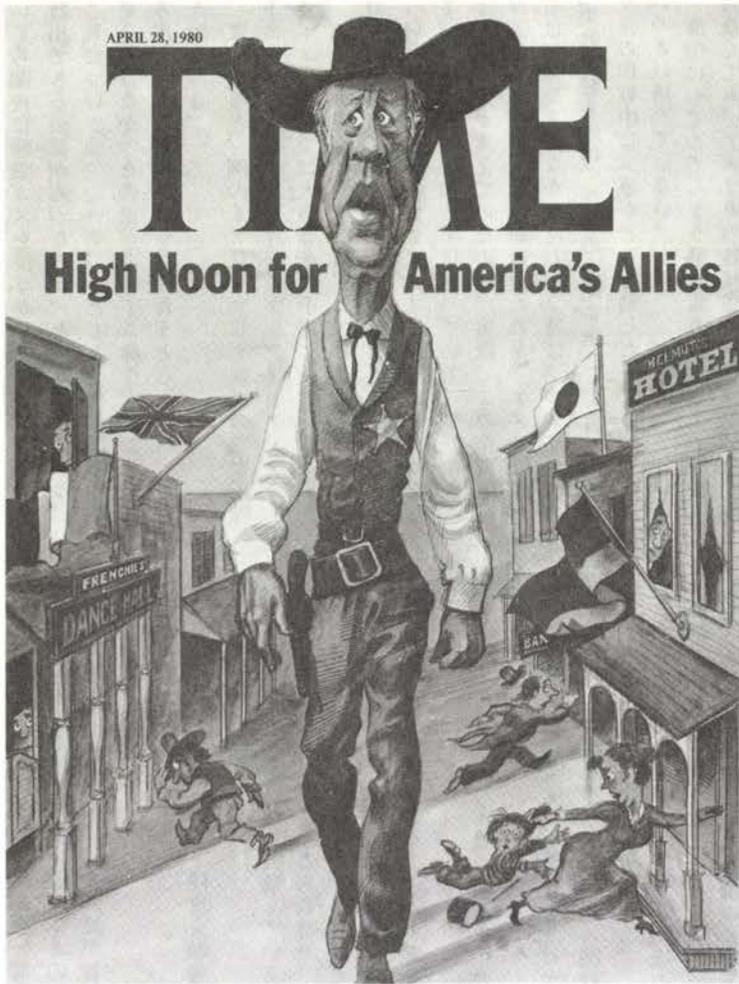
## 美術印刷一般 製造販売



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



▲人質救出作戦の1週前の米週刊誌『タイム』の表紙。“アメリカの同盟国にとつての真昼の決闘”——カーター“保安官”がピストルを腰に出てゆく。迷惑顔の町の住人……。同誌は、作戦を事前に知っていたのか？

# 世界と日本

## ①イラン問題

あまりにも騒がしいニュースが立てつづけに起こるから、前の事件は、ほとんど忘れちゃう。しかし、今年前半の国際的大事件といったら、なんといっても、4月25日のアメリカのイラン人質救出作戦失敗ではないか。

あの時の米政府の発表によれば、テヘランに向かうべき大型ヘリコプターが8機のうち3機も故障し、カーター大統領が作戦中止を指令したが、帰還にうつろうとした時、ヘリがC-130輸送機に衝突、炎上して、8名の遺体をそのままに残して撤退した、というものである。

素直に、これを信じるもよし。しかし、**「事実はそのうでなかった」という声もあることは、知る必要があるだろう。**

素人考えでも、疑問がいろいろ出てくる。

第一は、急に企画されたわけでもなく、念の上にも念を入れて整備されたはずの機材（ヘリコプター）が、なぜ肝心の時になって、3台も役立たずになったのか。カビール砂漠の砂あらしが、予想以上にひどかった、と言いつつ出たが、子供の遊びじゃあるまいし、言い逃れはできない。一人や二人を盗み出すのとちがって、人質だけで五十三人、救出部隊を含めて、百人近い人間を運ぶのに、なぜ、予備のヘリを十分に用意していなかったのか、ということになる。必要がなかったら、現地に捨ててくればよかったのだから。

第二は、国際的に注視的人質を五十何人も、

いくら闇夜に睡眠ガスを使うからといって、無事に救出できる公算があったのか、ということである。これについては、いや、もともと全員救出できる見込みはなかったもので、ホメイニ師を人質として盗み出し、人質交換のコマに使うとしたのだ、という説もある。

こうなると、例のイアン・フレミングの『女王陛下の007』か、最近評判のフレデリック・フォーサイス、和製では大藪春彦の小説じみてくる。

第三は、現地テヘランは、カスピ海まで百二十キロ、ソ連領まで三百キロという至近距離にある。

いわば、目と鼻の先でアメリカがこんな作戦をして、ソ連がそれを知らずに黙っていて、事がすむ、とアメリカが考えていたのか。実際、この作戦中、ソ連からどういう反応があったのか、アメリカ側からは何の発表もなかったし、ソ連は、アメリカ側の「失敗」発表後に、非難の声明を出しただけで、アメリカの作戦中にソ連がどう行動したかについては、いっさい語っていない。

海中にもぐってしまふ潜水艦の行く方までは分からなくても、アメリカの各航空母艦が、今どこにいて何をしているかということは、偵察衛星によって、ソ連は刻々キャッチしているはずである。インド洋には、ソ連の艦船もたくさん出ている。アラビア半島南端のイエメン、アフリカのエチオピア、共にソ連の手が入っている。大規模な作戦が、カーター大統領の「失敗」発表まで、ソ連に知られずにいた、とは信じにくい。もし、ソ連の情報組織が、それを知らずにいたとしたら、重大な責任問題に発展したはずである。

木内信胤氏が主宰する『経済論壇』誌を送って下さる方があるので拝見しているが、その7月号に、ニュース源は不明ながら、一つの説が報じられている。

これによれば、

①アメリカは、ソ連がイラン侵攻を準備しているとの情報を得ていた。

②テヘランの米大使館員を監禁しているイラン人学生は、当初の者とはほとんど入れ替り、親ソ派の急進的マルキストばかりになってしまった。

③したがって、イラン政府（バニサドル大統領）の意向で人質問題を処理することができないような状況であった。

④米政府（カーター大統領）は、平和的な解決を断念した。

⑤大統領選の人氣回復を意識した面も大いにある、カーター路線に同意できないパンス國務長官（外務担当、当時）は、反対意見であった。

⑥この意見対立の最中に、イラン国境のソ連軍増強の情報がホワイトハウスにもたらされた。

⑦テヘランおよびカピール砂漠の着陸予定地点では事前作業員が活動していた。

⑧4月24日から、イスラエル、エジプト両国は、イラン周辺のソ連偵察システムの妨害作戦を展開した。

⑨エジプトと思われる地点から、サウジアラビア領空経由と、イラン南方海上の原子力空母「ニミッツ」から発進の、二手の救出部隊が、25日深夜、カピール砂漠に入った。

⑩ソ連は、この動きをキャッチし、ただちにイラン政府に通報したが、同政府は何の反応も示さなかつた。

た。（？）

⑪モスクワは、ただちにホットライン（米ソ首脳直通通信）でホワイトハウスに「即時撤退しなければ、25日中にソ連軍をイランに入れる」と警告した。その時、ソ連機十数機は同砂漠に入り、米機とにらみ合いに入った。

⑫カーター大統領は、ソ連がイランに入らないと約束するならば、救出作戦を中止する、と、モスクワに告げ、現地部隊の撤収を命じた。

⑬アメリカの輸送機とヘリの炎上は、ソ連のミサイルか火器の攻撃を受けたものと見られる。

⑭こうして「救出」は成功しなかったけれども、カーターは、ソ連の侵入を阻止することができ、限定されたものではあれ、軍事力を行使するんだ、というデモンストレーションを国内外にすることができた。（アメリカでは「よくやった」という声が出た反面、「危なっかしくて見ておれない」という意見も出た）

いずれ、時がたてば真相は明らかにされるだろうが、私たちとしては、ニュースというのは、世論操作の重要な武器になっている、ということをよく認識して、日々の報道を理解しなければいけないだろう。

もともと、先日、エジプトで亡くなったパレビ元イラン国王は、アメリカが、民族派のモサデグ政権を倒して王位につけたものである。王朝といつても、たつた二代目であるにすぎない。その「王」が、石油で作った金で、上からの「白色革命」——近代化を強行しようとして、イスラム教の根づよい部族

社会と衝突した、と言われている。石油メジャーはとにかくイランの石油を抜き取り、その金を先進諸国は、工場だ、地下鉄だ、鉄道だ、売りつけて回収する。王室と、その路線をかつぐ連中（高級官僚や軍部）には、金が回る仕組みになっていた。

だから、「イランは外国（米国）のオモチャにされてしまう」という危機感が国民の間に浸透し、これに、親ソ派の工作がからんだのではないかと。

いわば、パーレビ王政は、倒れるべくして倒れた。そして、ホメイニという、カリスマ的指導者に、アメリカは、振り回されるハメになった。しかし、これは、アメリカだけが裁かれているのではないので、その石油に頼って生きている、すべての人間と生活様式そのものが問われているのだ。

もう一つ、この地域の石油に依存している西側の経済体制をゆさぶる目的のソ連、石油危機をありたてて過剰利益と、代替エネルギー（石炭など）の復活をねらう国際石油資本など、さまざまな思わくが乱れ飛んでいる。

ところで、アメリカにいくら非があるにせよ、一年以上も人質をとって大国を脅迫しつづけるとは、さすが「砂漠の風土の国」と思う。

いずれにせよ、隣りのアフガニスタンでは、ソ連は勝手に大規模な軍事行動をしているのに、イランでは、米国は手を出すことも失敗した、という意味で、この地域での米ソの力関係は明らかである。

しかし、ソ連も、アフガニスタンでは、手を焼いている。その間に、ポーランドでは、大規模なストが起こり、自由労組が認められ、党と政府の更迭に発展した。

人間と同じく、「強がり」は、内実の弱みの告白でしかないのだろう。

それにつけても、国際政治・経済の実態は、残念ながら、ひと皮むけば、ジャングルの掟の支配する修羅場なのだから、日本人も、いつまでも温室育ちの「お坊っちゃん」を決めこんでいるわけにいかない。もつと国際感覚に目覚め、タフさを持たねば、と、つくづく思う。

## ② サバイバル 生き残り 産業

南カリフォルニア、エスコンデイドに移って活躍している村元騰先生から手紙がきて、最近、アメリカ人も、例のセント・ヘレンズ火山の大爆発、記録的な熱波、国際情勢の不穏などから、非常時対策の備蓄を始める人が出てきたそうだ。

アメリカ人でも、キリスト教の一派であるモルモン教徒は、昔から用心がよくて、一年分の食糧や生活物資を用意しているという。

日本でも最近よく売れたハワード・ラフ著「破局に備える」（講談社刊）は、インフレに対して財産をどう守るか、パニックに備えて、食糧や物資をどう備えたらよいか、もともと、どこに住んだらよいか、をハウツー式に説いた本で、こういう分野の専門家がいるとは恐れ入るが、ラフ氏がモルモン教徒と聞けば、ある程度、納得がいく。

モルモン教の本山は、ユタ州の州都、ソルトレイクシティにある。宗教でできた州らしく、ビールは別として、アルコール類は、州の販売所でないとは

らないくらい、お固い土地だ。

アメリカの週刊誌「ニューズウィーク」8月11日号に、「サバイバル産業」のことが出た。備蓄食糧や放射能防護服、地下壕などが売り物。けっこう

高価で、4人家族一年分の乾燥チキンその他の食糧が2千ドル（四四〇万円）、シェルター（核待避壕）つきの家が25万ドル（五千五百万円）、4日間のサバイバル・スクール、つまり合宿研修会が4百ドル（八万八千円）もする。

同誌には、保存食糧の箱をバックに、白い防護服に身を固め、マスクと靴をはき、ライフルを持った男の写真が出ている。ライフルは、ウサギを撃つためか、食糧をねらって襲ってくるかもしれない「暴徒」（？）を追い払うためのものか、分らない。

これが一九八〇年のファッションは情けない。

## ③ 塾を追放する韓国

私たちの世界を見る目は、ずいぶん片寄っていて、早い話が、英語、ドイツ語、フランス語で、「ゴンニチワ、サヨウナラ」を何というか、通じる通じないを別として、かなりの人が知っている。

ところが、一つ海をへだてた隣の朝鮮の言葉で何というか、少なくとも、私は知らない。ほとんどの人が知らないだろう。歴史、文学、まずだめ。歌、「アヒラン」、料理、「ピビンバ」「キムチ」「焼肉」？ あれは、日本料理といったら「スキヤキ」というようなものだそうす。

その朝鮮でも、北半分の方については、まるで分

からない。金日成が首相だということは知っている。この人と、戦前、日本の統治時代に「白頭山の虎」と呼ばれて恐れられたバルチザンの金日成とは別人らしい、年が合わない、といううわさと、10年前に日航機の「よど号」をハイジャックして入った赤軍派の連中が、まだいるらしい、と、これしか知らない。

南の韓国については、もう少し知っていることが多い。とはいっても、まず、何も知らないに等しい。急速な経済発展があつて、造船など、かつて日本が得意としていたもののお株を奪いつつある、ということ、金大中事件、朴大統領暗殺、光州事件、日本人の「キーセン」観光……新聞の見出し程度のことしか知らない。

こんなことでいいのか、少し、おかしいのではないか。

「諸君ノ」10月号に、全斗煥將軍、新大統領のインタビュー記事がのつている。

「諸君ノ」(文芸春秋社刊)は、なかなか面白い雑誌で、いわゆる岩波的、朝日的常識の逆を行く線をねらっている。「人の行く裏に道あり」というわけか。

この13ページのインタビューだけで、韓国がどうの、全斗煥という人がどうのといえるわけではないが、読んでいて、ハッとするとところが、いくつかわつた。

一つは、朴大統領を殺した金載圭部長について、「韓国人にとつては、自分の上司に対して忠誠を欠くし信義を守ることが、子孫代々に受けつが

れてきた儒教的思想、精神的遺産であつた。金載圭は、……その倫理観を完全にぶちこわしてしまつたわけで、私も官職にある者として、……恥ずかしく顔を上げられない思いをしました」

日本では、かつて盛んにいわれた「儒教」とか、「忠誠」とかいう言葉は、今はタブーとなり、誰も口にしない。その言葉が韓国では生きていくのか。

全將軍は、朴前大統領の功績を熟く語るとともに、その欠点についても述べている。当然、金大中氏については手厳しい。

もう一つ、細かいことで、社会浄化運動の一環として、学習塾、予備校、家庭教師といった非正規教育の行き過ぎの一掃が始まつた、と述べている。父母の金銭的な負担もバカにならず、生活費まで食いこむので、その穴うめをしようとすることが、社会の不正、腐敗の一つの原因となつていて、子供たちが親と顔を合わせることもままならず、人間教育の観点から、国家百年の計として、大胆に手術を始めたと、という。

フィリピンから、日本人の買春ツアーを取り締つてもらいたい、と言われて、「政府はそこまで立ち入ることはできない」と答えた国と、韓国は、だいぶちがうらしい。

日本も、こういういい事は、すぐマネしたらどうか。ついでに、薬づけ注射づけ水増し請求で墮落した医学界、インチキ健康「業」、マンネリ教員、水増し高校、大学、寄生生活をしている公務員、売文売画(テレビ)業(新聞、雑誌、本、物書き)、不動産寄生業……キリがない。

しかし、こういう「邪気」も、ほどほどにあれば

クスリになるかもしれない。  
「悪をほろぼせば、善もなくなる」とは、無双原理の教えるところだ。

#### ④ 「天皇は何党か？」

こうして、日本人は、特に明治以来、外国のことを気にしつつやつてきたが、その外国は、日本のことを、どのくらい知っているか、理解しているか。一部の知日派の人をのぞいて、識者でも、大衆でも、驚くほど知らないのではないか。

特に戦後は、ソニーといえばトランジスタ・ラジオ、スズキ、ホンダといえばオートバイ、ナイコン(ニコン)、キヤノンといえばカメラの代名詞として通用するようになった。遅れて自動車も有名になり、世界中で風当たりが強いが、ダットサン(日産自動車)はドイツ車だと思つている人もあるらしい。アメリカ人でも、日本製のラジカセ(ラジオつきカセット・テープレコーダー)は輸出のためだけに作つているもので、日本のどの家庭にも、たいていあるとは信じない人がいるようだ。

これは、ONとかOFFとか、操作の表示が全部、英語で書かれているのも、誤解を生む原因の一つではないか。「日本製なら日本の字で書いてあるだろう」と思うほうが正常ではないか。

話は少々古いが、戦後、満州からシベリアに抑留された人がソ連の裁判で尋問を受けた時のエピソードに、こんなものがある。

「日本の天皇は何党に属すか？」  
「何党でもない」



▲ヘルマン相原（左）と、狩野誠の両先生

## 米国GOMF

### フレンチメドウ・キャンプ開く

米国GOMF（ジョージ・オーサワ・マクローバイトイック・ファウンデーション。理事長、ヘルマン相原氏）が開く恒例のサマー・キャンプは、今年もシエラネバダ山系タホ国立森林フレンチメドウ・キャンプ場で開かれ、日本からは、狩野誠氏（長野・黒姫和漢薬研究所長、東洋医学、剣道、空手道、居合術その他のマスター）が招かれ、連日百人以上、のべ百七十七名が、十日間、電気のない原始林の中で英気を養った。

今年も、全米各州、カナダからのほかに、英国、オランダ、ベルギーなど、遠くヨーロッパからも参加があった。

狩野先生の文武両道の講義・指導は大変好評を博したが、近く本誌に先生の訪問記が寄せられる予定。

（GOMFニュースより。会員申し込みは年間5ドルGOMF, P.O.Box 426 Oroville, CA 95965 USA）

「そんなバカな。ウソをつくくな！」  
 「ウソではない」  
 「そんなはずはない。私をだます気か。同志スターリンは共産党、ヒトラーはナチ党、それぞれ、党がある。天皇は何党か、早く言え」  
 「では、イギリスの国王は何党か？」  
 「……………」  
 ウソのような話、前野茂『ソ連獄窓十一年』（講談社学術文庫）に出ている。

（橋本政憲）

●本誌8、9月合併号『食物による健康法・料理法特集』（送料とも千二百円）が、各地で好評、追加注文がぞくぞく舞い込んでいます。まだ残部があり、ますから至急お申し込みください。

●桜沢里真先生の料理がカラーでついている『ヴァンサンカン』誌9月号、日本C.I.で扱っています。一部六五〇円、送料三百円。

●カラー版『食物の陰陽表』再版。一枚200円、140円。

●駒場自主講座で太田竜氏が「自然観の革命」を語る。%と%6時半。☎0422・52・2488（夜）

### 〈岐阜・正食講演会〉

●10月26日① ●講師／大森英桜

●I部（10時～12時半）

「体内30億年の歴史と食物の役割」

——人の発生の秘密を探る——

●II部（13時半～16時）

「身心改造による反応の見分け方と

処置法」

●会場／岐阜県婦人会館5階（岐阜市佐久間町岐阜大学病院ウラ）

●主催・問合せ／岐阜健康自然食品センター

☎0582・32・0631

小川茂年主筆  
 月刊「生きていく」  
 純胡麻油「胡香の光」  
 本練胡麻「美の光」

〒153 目黒区三田二一五―二二  
 ☎03・七一九・三四六一

（有）健民

月刊「自然食ニュース」

年間購読料一、八〇〇円

（有）グリーンハートサービス

# 盛会！ 夏の健康学園



毎夏、開かれている、日本C I協会の健康学園、今年は信州・木島平の「ロッヂ・なべふ」で、7月30日～8月4日、桜沢里真先生はじめ、講師、スタッフ、参加者あわせて195名集まり、大盛会だった。



▲大森英桜先生の熱烈講義。「なぜ正食と無双原理か？」、「男の業<sup>ノリ</sup>」について、「人体修理法」「霊と予言」など、多彩なお話がありました。



▲桜沢里真先生の「ランバレーネでの桜沢の奮闘」のお話。1956年、アフリカのシュバイツァー博士のもとで、『東洋医学の哲学』を書きあげ、「助かるはずのない」熱帯性カイヨウを正食で直してみせた桜沢先生の武者ぶりと、里真先生の活躍。

## フィールド・アスレチック



▲運動神経のテストだよ！

●日本C I協会関連事業体のオーサワジャパンは職員ほぼ全員、自然塩普及協会（天塩）からは勝又靖彦さん、リマ化粧品販売からは佐藤勝彦さんが参加し、各社から参加者の方々に商品のプレゼントがありました。



▲フォーク・ダンス、ソーシャル・ダンスも。



◀子供たちはヒコキ作り。

# 特集・先人に学ぶ

石塚左玄『食物養生法』(明 31) (1898)



陸軍藥劑監石塚左玄著

通信  
食物養生法

一名化學的食養體心論

東京石塚氏藏版



▶ 第三版の扉

人間は、つねに有名・無名の先人の知恵に学ぶことが大切であることは、いうまでもない。

昔の本が、文章がむずかしいというだけで、読まれないのは、いかにも残念だ。実は、今日いろいろ議論されていることは、たいいてい昔の人が、どこかで論じている場合が多いことが分かる。

今度、食養運動の開祖である石塚左玄先生の名著『食物養生法』が再びコピー版として発行されたので、まず、この本から読んでみたい。

元にしたのは、増訂版で、その元の、明治32年発行の第三版を参照した。当時の習慣で、漢字にフリガナを振るのに、発音を示すのではなく、たとえば「長大」と、意味を振っている場合は、発音をフリガナとして付け、その字の下に原文のフリガナを割り注として残した。フリガナは現代かなづかい、原文は歴史的かなづかいとした。句読点やカギカッコなどは、編者の判断で加えた場合がある。

また、「可し」之れ」などの字は、適宜ひらがなにし、原本の誤記と思われるところも、いくつか直してある。したがって、この文は、現在刊行中のコピー版と少々異なっている所がある。

解説や現代語訳は、なるべく誤りのないように努めたけれども、不備のところは気がつかれたら、ご教示をお願いしたい。

■石塚左玄『食物養生法、一名化學的食養體心論』明治31年刊、明治42年12月増訂七版発行。これは、明治29年刊の『化學的食養長寿論』の通俗解説版であり、これらが、食養運動の出発点となった、記念碑的著作である。(橋本政憲)

# 夫婦アルカリ論

## 緒論

語に曰く「本立而道生」とあるが  
ごとく、食立而人生 べき化学的  
の理証これあるなり。

「夫婦アルカリ論」とは、食物の化学的成分の中の無機塩類、ミネラルが、さまざまある中のナトリウムとカリウムに着目して、これが夫婦(陰陽)一組で、食物の性質を決める大きな役割をしている、という論で、当時流行であった、蛋白質、脂肪、炭水化物の三大栄養素の比率を問題にするドイツ流の栄養学に対して、いわば「ミネラル栄養学」とも言うべきものの提唱であった。

ミネラルの拮抗には、ナトリウムとカリウムのほかに、マグネシウムとカルシウムなど、さまざまな拮抗があることが、今日、知られている。しかし、ナトリウムもカリウムも、人体内の総量は、ほぼ等しいが、ナトリウムの90%は、細胞外液に、カリウムの90%は、細胞内液にあり、この二種のイオンが細胞内外の物質の平衡に大きな役割を演じている、というのが現代の生理学の知見であり、左玄が『化学的食養長寿論』で「夫婦アルカリ論」を唱えたのは明治29年(一八九六)で、ドナン(Donnan)の膜平衡の研究(一九一一)より15年も早い。

「語に曰く「本立而道生」——「語」とは、孔子やその弟子たちの言行録として有名な「論語」のことで、日本でも、江戸時代以来、学問をするといえ、まず、論語を読むことを習うことであった。「本立ちて……」は、その第一篇「学而篇」の第二段にあり、「根本が確立してこそ、道理が生長する」という意味である。

「化学的」——化学とは、明治中期以後の新しい言葉で、その以前は、オランダ語の訛の音写で「舎密」、密字で「舎密字」と言った。したがって、「化学的」という表現は、たいへんハイカラな感じであったはずである。

●「論語」に「物事の根本が確立してこそ道理が成り立つ」とあるように、「食事によって人間ができていく」ということが、化学的に言えるのである。

けだし、世諺(わざ)には「土地能く人を生ず」と云ふといへども、  
その実は、食能く人を生ずるものにして、すなはち、食能く人を長大(おお)し、食能く人を矮(ち)小(さ)し、食能く人を肥厚(ひこう)し、食能く人を瘦癯(そう)して、

●よく、世間のことわざで「土地それぞれで人間が違って出来る」と言うけれども、本当は、食物が人を左右するものである。つまり、食事の摂り方で、人の身長も高くなったり低くなったり、太ったり、やせたりする。

ただに食能く人を健(すこ)にし弱(よわ)にし、食能く人を勇(ゆう)にし怯(おそ)にし、食能く人を智(ち)にし不(ふ)にし、食

能く人を寿(なが)にし夭(びわ)にするのみならず、食能く人の心を軟(なん)化(やわら)して高尚(こうしょう)に静肅(せいしゆく)に穏和(おんわ)に優美(ゆうび)に、食能く人の心を硬化(かじ)して野卑(やひ)に喧噪(けんそう)に強情(きやうじやう)に卑劣(ひりやく)になすや、無論(むろん)なりとす。

●食事というものは、人を健康にしたり病弱にしたり、勇敢にしたり臆病にしたり、知恵深い人にしたり才氣はした人にしたり、長寿にしたり若死にしたりするだけでなく、精神面を硬軟に左右もする。高尚、静肅、穩和、優美といったふうになったり、野卑、喧噪、強情、卑劣になったりするものも、当然、食物が原因である。

ここにを以て余は、さき、に夫婦アルカリ論なる日化学的食養生長寿論を著はし、すでに世に発表せしところにして、その緒論の冒頭に「物不得平則鳴、食不得平則病」と掲げしがごとく、

『化学的食養生長寿論』は、明治29年、左玄が発表した大著で、この『食物養生法』の元になった本。五三五ページ。「物、平を得ざれば鳴る」は、詩人として有名な韓愈(字は退之、号、昌黎。七六八—八二四)の「大凡物不得其平則鳴」●そこで、私は、その趣旨を『化学的食養生長寿論』という本で発表しているが、その書き出しに、「物はバランスを失えば、音を立てる」というのが、それと同じように、「食事の平衡がよくないと病気になる」と書いたように、

人類の發育、保生における食

養の性道は、實に至要至大なるものにして、邦国(くに)の位置、地形と寒・暑、湿・乾と食物種類とに準拠し、千差万別の食養生法を為さざるを得ざるべしといへども、これを要するに、郷に入りては郷にしたがひ、俗に入りては俗にしたがふところの食養生法を實行すべきは、もとより論をまたざる化学的の正理、これあればなり。

●人間が成長し、生命を保つうえで、食養の道は非常に大切なものである。食養を行なうには、その国の位置や地形、暑いか寒いか、雨が多いか乾燥しているかどうか、そこから出来る食物の種類に応じて、それぞれ違ったようにしなければならぬが、ひと言でいえば、その土地、その社会に適ったものであるべきで、それは、化学的に、反論の余地のない道理があるのだ。

しかれども、近今の人は、去

改就新(ニシツウシン) (あたらしきにつく)の交通社会

に立つを以て、郷に入らざるもまた郷にしたがひ、俗に入らざるもまた俗にしたがふを主とする時勢となり、知らず識らず、ナトロン塩多き、海多陸少人(海國人)が、カリ塩多き、海少陸多人(大陸人)のごとく、定度制限なく肉尊菜卑の意向を以て、衛生的に嗜好的に身体の栄養を増殖するにおいては、

ナトロン塩——ナトリウム、カリ塩——カリウム。

●しかし、最近の人々は、古いものは何でも捨てて新しいものに飛びつく、自由な交流社会に生きているので、その土地、その社会に合った生活方法というものを忘れる時勢になってしまい、(日本のような)海国に住んでいれば、体にも環境にもナトリウムが多い傾向があるのに、カリウム過多の傾向がある大陸国の人間(西洋人)の真似をして、やたらに肉を多く野菜を少なく食べるといふ心得で栄養を摂っていると、

自然とナ

トロン塩を加重し、これが特有性たる縮小硬化の両作用は勝つところとなりて、その力をたくましくするも、これを抑制するカリ塩の特性たる、軟化・膨大の両作用は、これがため負けて、その力足らざるにより、発育保生の道に食養の平準権衡を得ざる不良の結果を来して、国民の体貌は、これによりて以て矮卑矮困(ちびちび)となり、

●次第にナトリウムの摂取過剰になって、ナトリウムの性質である、組織が縮まり固くなる作用が大きくなって、その作用を抑制するカリウムの、軟かくし拡げる作用が負けてしまい、食養のバランスがわるくなって、国民の体位は、そのために小さく丸くなり、

能力の才機は、これにより

て以て増すあるも、智識はこれによりて却て減殺するところとなり、五里霧中自然に人体と人心とは漸徐(しじゆ)に改変(かいへん)しつつ、進化の軌道(きだう)に一定の標準なき、すなはち化学外の食養法たるを免れざるなり。

●人の性質についても、才氣ばしる傾向が強くなる反面、知恵の方が足らなくなり、心身ともに次第に変わってしまう。これは、正しい基準を持った食養法をはずれたものである。

この故に、各方土(ほうつち)の人民が化学的食養法のよろしきを得れば、その体格、長大優秀にして、ただに智あり才あるのみならず、終身に

無病健康にして、精神もまた、つづがなく健康なるは、天性の化育に適ふところなるべし。

●それだから、各国の国民が化学的食養法を正しく守れば、体格も大きく優秀になり、知恵も才氣も備わるだけでなく、一生、病氣せず健康で、精神的にも健全となる。こうなれば、大自然が人間を生かし育てる道に適っていると言える。

これ、あたかも吾人が、人為(じんい)を加へざる一定の食物を摂食せる雀(すずめ)、鳶(とび)、鷺(さぎ)の動物に天然自然の病あるや否やを知らざるがごとくならざるべからざるも、人は地上にありて、地上に産する一定の食物に依頼するを以て、一朝不幸に地震、旱魃(かんぱつ)、洪水等のごとき、天災に遭(あ)遇し、凶歉(きゆうけん)、饑饉(ききん)となるや、陸海山水の別なく、動物・植物の嫌ひなく搜索探究して、これが救養の

策には常に食し難き、有臭堅韌性の品物といへども、また能く資りて以て火力をかり軟熟して口腹に充たせし景況あるや上古以来、今日に至る幾千百回の凶歉饑饉ありしや得て知るべからざるも、その都度これがため漸々次々(しばしば)必ず食物の種類に凶域を拡張せしは疑ひを容れざるどころにして、

●ネズミやスズメ、トビ、ワシなどの、それぞれに定まった食物を食べている動物に病氣というものがあるかどうか分らないけれども、人間は、いったん地震、旱魃、洪水などの天災にあり、凶作で飢饉になつたりすると、野山海川の動物といわず、植物といわず、ありとあらゆる物を探しまわり、臭いがあつたり固かつたりして、ふだんは食べられないものでも、煮たり焼いたりして、なんとか口に入れてきた。こんなことが、昔から何千回あつたか分らないけれども、そのたびに、食べ物の範囲をひろげてきたのは間違いない。

### ついに後世の

今日となりては、千種万類の食

物あるも、またあへて怪しむ人なきのみならず、なほかつ駭々として人為に人為を加ふるの多き、つひに進んで食養の本分を忘却し、以て此他に求むるところあらんとするも、いまだその帰着するところを窺ふに由なかるべし。

ましてや、人為を加ふるの少なき天然の食物に依頼する牛馬鶏犬は病もまた従つて少なきに、万物の長たる人をして病の間屋たらしめたるの観あるは、すなはち以て食養の道に一定の標準なく、人為に人為を加へたる原因結果に外ならざるところ、これあるにおいてをや。

●こうして今日には食物が何千種となつてゐるけれども、それに疑問を持つ人もなくて、ますます食物に人工の手を加えて、食養の本来の道が忘れられ、この傾向が、どこまで行くのか誰も分らない。牛、馬、ニワトリ、犬などの動物は、あまり人工的なものを食べないで、自然の食物を摂つてゐるので病氣も少ないが、万物の長といわれる人類が病氣の問題のようになってゐるのは、食養の道に一定の基準がなく、どんな人工的な食事に傾いてきた結果ではないか。

而して本書は「食養長壽論」より主として体育保生の除病健康と智才能力とに関する食養法を抜抄(ぬっしやう)し、さらに敷衍(ふえん)して夫婦アルカリの原理を拡張し多般の事实例証および考察を登載(とうざい)のせり。

●そこで、本書は、前著の『化学的食養長壽論』にもとづいて述べたもので、体育を育て、病もなく健康になり、かつ、知恵も才氣も養う食養法を説明する。そしてまた、その元になつてゐる、夫婦アルカリの原理を解説し、いろいろな例を挙げ、説明を試みたものである。

これを約言すれば、体育・智育才育は即ち食育なりと確言し得べき原因結果を化学的に理會

しやすく解説(とく)して、天氣和暖の東洋に位置するわが海国人は、ことに現今は一日も早く料理の配合(あわせ)法より実行すべき、食育食養法の実際論なるを以て、吾人が常用する蔬肉(そにく)両食の増減多少と能毒(のうどく)効否(こうひ)とを認知する一助に供せんとす。

●要するに、本書の目的は、体育も知育も才育も、つまりは食事によつてつくられるものだという考えを化学的にやさしく解説したものであり、日本は、海国であつて、しかも暖かい地方にあるから、その点をしっかりと認識して、日常の食事の動物性・植物性の比率や、それぞれの良し悪しを知り、料理の正しい取り合わせを実行するための一つの助けとしたいということである。

以上が「緒論」である。和・漢・洋の学問を、ほとんど独学で修めた左玄先生の文章は、今日の我々には、かなり難かしいけれども、繰り返して音読すると、ますます味わい深いものがある。この時、左玄先生、満四十一才。

16ページ下段3行目の「邦国」は、増訂版(現在発行のコピー版)には「わがくに」とフリガナがあるが、第三版によつて、「くにぐに」の意味に読む。

同じく、18ページ下段5行目、「ネズミ」を補つたのも、第三版にあるので、スズメ、トビ、ワシでは、鳥ばかりであるから、著者が増訂版の時に、わざわざ消したとは思われないので、復活した。

# 第一章

## 人類は穀食動物なり

およそ人類を始めとし総ての動物の食養は、おのおのその自然に適ふところあるものにして、春は春の食を資り、夏は夏の品を食し、秋は秋、冬は冬と、その季節に順応する養ひをなさざるべからざるがごとく、わが化学的食養の道にも自ら一定の標準ありて、これに適當すべき食物を摂取せざるべからざるなり。

いよいよ本論に入る。まず、人類穀食動物論が展開される。左玄は、人類の齒の構成に穀物食の根拠を求めていて、今日でも、一般向きに説得力を持っているが、あまりに、この論にとらわれると、人間の犬齒は4本あって、32本中の4本だから、動物性食品を八分の一食べるのが正しい、という説まで出てくる。齒の構成というものは、人類一千万年の遺伝のつみ重ねによって、大筋は決ま

つてはいても、母親が動物性の食事を多く摂ると、犬齒の発達した子が生まれたり、野菜、果物が多いと、門齒が発達するといった相違が、たった一代の間にも生ずる。植物性食の母親の子の犬齒は尖っていない。

陰性食が多ければ「反つ齒」に、陽性食が多ければ、その逆になる。(無双原理、PUで、陰性は「ユルム、ヒロガル」であり、陽性は「シマル、チヂム」であることが、ここでも実証される)

人類の食物については、桜沢如一先生が「人間革命の生理学」(本誌93号再録)で述べているように、生物学的にも(進化論的にも)、生理学的にも、農業経済的にも、倫理的にも、いろいろな観点から見て、正しいとされるものでなければならぬ。ひと言でいえば、宇宙の秩序にかなったものでなければならぬ。

しかし、現代の考え方から、八十年以上前の本を批判して、ないものねだりをしてはいけない。むしろ、「化学的食養長寿論」と、この「食物養生法」は、その後に見られた、もろもろのお手軽な本の存在をかすませるような、すばらしい内容と表現を持っている。

●人類をはじめ、あらゆる動物の食生活は、それぞれ、その自然にかなったものであるべきで、一般的に言って、春夏秋冬の季節ごとの食事があつたように、化学的食養の道にも、おのずから一定の基準というものがあつて、適当な食物を摂らなければならない。

けだし、獅、虎、犬、猫のごとき、

肉食動物の齒牙は、いはゆる鋸牙

(のこぎ)にして、尖端鋭く、下顎に横

斜運動なく、堅靱性の骨肉を嚙

み碎くに適し、草類・穀類を食す

るには不適當なり。

而して草食動物の牛、馬、羊等

の歯は平歯にして、間隔なく密列し、その面は平坦に水波のごとき紋理ありて、下顎に充分なる横斜運動をそなへ、以て草類を磴爛(くわんらん)するに適すといへども、兎(うさぎ)のこととき、動物を食すること能あたはざるなり。

●考えてみれば、ライオン、トラ、犬、ネコのような肉食動物の歯は、いわゆるノコギリ歯で、先が鋭い。下あごは横には動かぬ。これは、堅い肉や骨をかみくだくのに適して、草類・穀物類を食べるには適していない。  
ところが、牛、馬、羊のような草食動物の歯は、平らで、すき間なく、その面には波のような紋があつて、下あごは横に動く。そこで、これは、草類をかみこなすのに適しているけれども、ネズミやイタチのような動物を食べることはできない。

而して人類の歯牙は、いはゆる臼歯にして密列し、下顎は僅かに前後左右するところの運動あり、歯面の形状は辺縁高く中央凹く、あたかも臼形にして僅かに高低ある、い

はゆる菊座形にして、上歯と下歯と相合すれば、自ら大小不同なる扁円形の空隙を生じ、実に穀類の顆粒を粉糞(かみ)するに適する、天然自然の形状を見ふるものと言はざるべからず。易に曰く、頤貞吉、養正吉也。況んや人類の顎は他動物に絶えて無きところの、一種特異の形状と機能とを有するにおいてをや。

『周易』六十四卦のうちに「頤」(☶)がある。「頤は、貞しければ吉」、その象伝に「頤貞吉とは、正を養えば吉なり」とある。☶は、上あごと下あごの間に歯がある形と見ることが出来る。また、下卦(内卦)の☳は、卦名が「震」で、属性は「動」、上卦(外卦)の☶は、卦名が「艮」で、属性は「止」。上あごは止まつていて、下あごが動くという、あごの構造を示しているという。そこで、「頤」(あご)の卦は「養う」となる。

ついでにいうと、易の八卦を陽卦と陰卦に分けるけれども、それは、それぞれの卦の三爻のうちの主爻の陰陽で決まる。主爻は、陰が二つ、陽が一つなら、少ない方の陽であり、陽が二つ、陰が一つなら、陰になる。(印は主爻の位置)  
陽卦 ☰乾、☳震、☱坎、☲艮。陰卦 ☷坤、☵巽、☶離、☱兌。

つまり、支配する、中心のものは、少数者である。  
左玄が、当時流行の「蛋白、脂肪、澱粉」の三大栄養素を論ずる西洋栄養学に

たいして、どういいうヒントから、ミネラルという微量成分の栄養学に着目したかは明らかではないが、福井の医家の出で、早くから漢方などの東洋医学、易などの思想に親しんでいたため、頭の中に、易の「物事を左右するカギは少数者」という考えがあったのではないか。

●人類の歯の構成はどうかという点、「いちばん多いのは」いわゆる臼歯で、すき間なく並び、下あごは前後左右に少し動き、臼歯の構造は、ふちが高くて中がくぼんでいる、臼のような、菊花形であり、上下の歯を合わせると、中に、粒状の丸い空間ができる。これは、まさに穀物の粒をかみこなすのに適した自然の形をもっている、ということがいえよう。「易」の言葉に「頤は貞しければ吉とは、正を養えば吉なり」とあるが、まことによく言ったものである。ましてや、人類のあごは、ほかの動物とは違った独特の形と機能をもっているのだ。

これに因て人類はいかなる物を食すべき動物なるか。余は断案を下せり。曰く、

人類は、歯および顎の形状と機能とにより、生来、穀類を食すべき、即ち穀食動物なり、と。

臼歯持つ人は粒食ふ動物よ  
肉や野菜は心して食へ。

頭の上の口を養ふ食物は  
穀より外によりき物はなし。  
顎台に載せていただく菩薩かな

●こういうことからして、人類は、どんなものを食べるべき動物だろうか。私は次のように結論した。すなわち、人類は、歯とあごの形と機能からして、もともと穀類を食べるべき、穀食動物である。

人は臼歯を持っていて、粒のもの、穀類を主として食べるべきなのだから、肉類や野菜類ばかり食べないように、気をつけよ。

口を養う食物は、穀物より以上に良いものはない。

あご台に載せていただく菩薩かな（食物―穀物を菩薩に見立てている）

故に人類および他の動物に適當なる食物を論ぜんと欲せば、必ず先づ食養の関門たる歯および顎の形状、ならびに下顎に具ふる運動の有無多少とに根拠し、以て食物の種類を撰取し、その化学的の成分と配合量とは、人類および他動物が各自分泌するところの乳汁に準拠し、以て食育・食養の道における国土の地形、天候、人種、すなわち、海多陸少と海少陸多との差、および邦国の位置、暑多寒少と暑短寒長との氣候の違ひ、山岳と平地との別、

ならびに幼弱老壯と男女健弱とに従ひ、各その年齢、人種に適応すべく顧慮せざるべからざるものなり。

この10行目、「すなはち」の字は、第三版にあって、増訂版にはない。「人種」とあるのは、人類学的な言葉ではなく、「人間の種別」くらいの意味。「幼弱老壯」の「弱」は「弱冠」の言葉があるように、二十才、二十才前後の意味であり、「壯」は三、四十代、老は七十才以上の意味だから、「幼弱老壯に従ひ」とは、「年齢別に」ということ。

9行目から「国土の地形、天候、人種」といつて、そのあと、それをもう一度、「海多陸少……」と詳しく述べている。「差」「位置」「違ひ」「別」の四つの語が並列しているという文章の構造に注意。

●であるから、人類や、いろいろな動物が何を食べるべきかを論ずるには、まず、食事の入り口である、歯と舌の形と構成、それから、下あごがどう動くか、ということ、まず食物の種類を決める。それから、その食事の化学的な成分と比率は、その乳汁の成分を参考にする。「こうして、人類の食物が基本的にどういうものであるかが決まったら、次には」その国土が海国であるか、陸の中の国であるか、温帯にあるのか、寒帯にあるのか、熱帯にあるのか、または、同じ国の中でも、山地に住んでいるのか、平地に住んでいるのか、そしてまた、年齢別、男女別、健康か病弱かなど、いろいろな要素を考えて、正しい食物の摂り方を心がけなければならない。

### 人類の歯と舌とに適合する食物

は、すなはち、穀類を以て最良最勝なりとせざるべからず。穀類は口内に入り、これを臼歯に送り、粉塵し

唾液を雑へ調和して嚥み下すものなれば、口中においてすでに幾分の化学的变化、すなはち消化作用を受け、ついで胃腸に送り、さらにまた化学的变化を営み、消化吸収せらるるものなり。

●こうして検討してみると、人類の歯と舌とに、いちばん合った食物は、穀類である。穀類は、口内で臼歯により細かくされ、唾液がまさって消化作用が始まり、次に胃腸に送られて、いろいろな化学的变化があり、消化吸収されるものである。

而して、その成分は、有機無機の両質と、配合量との宜しきを含むを以て、養身の資料に適當するが故に、古今東西いづれの邦国といへども、必ず穀類を以て幾千年の間、さらに変異するところなき、必須至要の主食となせるなり。

しからばすなはち、方土の位置と気候とに従ひ生産するところの穀類

一種にして充分に人身を食育食養するに足るは明らかなる事実理由にして、すなはち無病健康たる保生長寿の道に適合する諸成分と配合量とを有することも、またすでに明らかなるべし。

●そして、穀物の成分はどうかというと、有機質、無機質の比率もよく、身体を養うのに適しているために、昔から今にいたるまで、地球上どここの国でも必ず穀類を、欠くことのできない主食としてきている。

こうして、国々の位置と氣候にしたがつて出来る穀物一種だけで、十分に体を養うことができることは明白であり、病氣なく健康で、体を保ち長寿の道にかなった成分と、その比率を持つていることも明らかである。

しかれども、人類(びんご)が国土氣候に適合せざるところの穀類を食するのため(米飯食者のパン食者となりし國人の如し)、あるひは人為を加へて天然の成分を毀壞せし穀類を食するため(玄米を食すべきに搗白米を食する國人の如し)、もしくは穀類に乏しきがため、その不足分の代用

品として薯類、または乳類、あるいは魚類・肉類等を食するにいたりては、自らその含むところの諸成分と配合量とに増減多少の差異を来すを以て、これを補給するために、カリ塩の多き、豆類、野菜、果物のごとき物、または塩のからき植物性食品をえらみ、あるひはナトロン塩の多き、魚鳥獸肉玉子のごとき塩のうすき、動物性食品を取りて、適度に副食せざるべからざるなり。

塩のうすき動物性食品……、このところ、第三版では「あるひはカリ塩の多き豆類、野菜、果物のごとき植物性食品をえらみ、あるひはナトロン塩の多き塩味品および魚鳥獸肉玉子のごとき動物性食品を取りて……」とある。

この方が、すつきりしていて分かりやすい。要するに、動物性の多い時は、カリウムの多い植物性食品を補い、反対に、芋や白米、麦食といった、カリウムの多い主食の時には、塩気を強くした植物性食品を補うとか、いっそ動物性食品を食べるようにする、という意味であらう。

●ところが、長いこと米を食べてきた人がパン食に変わった、というように、その国土氣候に適しない穀物食をするとか、玄米を食べるべきなのに、搗いて白米に

して食べる、というように、天然の成分をこわして穀物を食べるとか、あるいは、穀物がとぼしいので、その代用に、芋類、乳製品、または魚、肉類などを食べるといった食事をするとすると、その食事内容の成分と比率が、いろいろ変わってくるので、その補いのために、「動物性食品の多い場合は」カリウムの多い豆類や野菜、果物を摂ったり、「麦（パン）食、白米食、芋食のような場合は」塩から味つけした植物性食品や、ナトリウムの多い動物性食品を摂って、副食としなければならぬ。

なほこれを約言すれば、寒地冷時

において植物性食品を多く食する  
には、比較的これに加味するに食塩  
と食油とを多くするも、暖地暑時に  
おいて動物性食品を多く摂取する  
には、比較的これに加味する食塩と  
食油とを減少するがごとく常習と  
なるなり。

これは、左玄が軍務で大陸に渡り、滿蒙の地の食生活を見聞したことが元になつて書かれていたのではないだろうか。

●要するに、寒冷の地にいるとか、寒い季節であるといった時には、植物性食品を食べるのに、食塩と油を多く使つて味つけする。逆に、暑い所、暑い季節には動物性食品を食べるにも、食塩と油の使い方は少なくする習慣がある。

かくのごとく、雑食法にありても

またその含むところのカリ塩、ナト

ロン塩なる夫婦アルカリの差数

上に平準権衡を得れば無病の人

身に保養し得べしといへども、国土

には地位地形の異なるあり、季候に

は寒暑湿乾の同じからざるあり、

これによりて、その食養の食物に

したがひて結果するところの身体に

長短肥瘠寿夭の別を采すはもち

ろん、毛髪の多少、色沢の深淺、声

音の清濁にちがひあるのみならず、

体力の強弱、気力の優劣、智才の多

少にも、また異なるところを生ずべ

し。いはんや火食の道開けし以来、

襲用の久しき多々益々食物ことに

副食品の区域を拡張して、その種

類を豊富にせし今日においてをや。

(長考論下を)  
参照すべし

ナトリウムとカリウムのバランスさえとれば、病気にはならず健康である、とは断定できない。極端なことをいえば、白砂糖などは、ナトリウムとカリウムの比率が理想的なバランスになっている。しかし、砂糖が食養的に良いものとは、誰も考えない。しかし、これは、ナトリウムとカリウム論の展開なのだから、その論旨に傾聴しなければならない。

●このように、雑食法であっても、その食事の食品中のカリウム、ナトリウムという夫婦アルカリの数値の差が適当でありさえすれば、病気がなく、体を養うことができるのだが、国土といつてもいろいろあり、気候も、寒い暑い、乾燥、湿润の違いがあつて、そこでまた、さまざまな食事をするので、身長の高い低い、太っている、やせている、長生き、若死などの違いができるのは、もちろん、毛髪の多い少ない、その色あい、声の清濁が違ってくるだけでなく、体力が強い弱い、気力が優れているか弱い、知力、才気のあるなしなどにも相違が生じる。

まして今日、火を使って調理するようになって、食物、とくに副食品の範囲がひろがって種類が多くなっているのだから、そのような、さまざまな違いが、ますます多くなっているのだ。

(つづく)

## 石塚左玄先生展墓

石塚左玄先生の命日は、一九〇九年十月十七日で、

墓所は、東京都台東区元浅草四一七、光明寺(地下

鉄銀座線・稲荷町下車5分)にあります。

例年のように有志で墓参をしたいと思ひますので

当日、午後2時、同所にお集まりください。

## ハシの禁則十三カ条

『翻訳の世界』誌9月号に『箸の上  
げ下げ禁則十三カ条』が出ている。

ひと昔前なら、どここの親も、ハシの  
使い方作法をやかましく言ったもの  
で、誰でもまずまず心得ていたもの  
だが、当節、その親も「作法・心得」  
にうとくなり、子供は学校では「先  
割れスプーン」なる奇ッ怪なる道具  
を与えられ、箸の作法など忘れられ  
たようだ。

以下、その箸の作法のキビシキ條  
條をみよ。

一、ハシなまり(思案ハシ)

何を食べようかと考えながら、ハ  
シをウロウロさせること。「なま  
り」は「鈍る」から来た言葉か。

二、移りハシ

菜を食べたら、次は飯や汁を食べ  
るべきなのに、つづけざまに別の  
菜に箸をつけること。食養では、  
飯三ハシに菜一ハシである。

三、にぎりこハシ

ハシについた飯をハシでこすつて  
取ること。

四、もぎ食い、ねぶりハシ

ハシについた飯を口でもぎとること。  
舌でなめまわしてとること。

五、こみハシ

飯をハシで口へ押し込むこと。

六、こじハシ

上から順序よく平らに取るべきな  
のに、いきなり穴をあけ、こじあ  
けるようにして取っていくこと。

七、さぐりハシ

汁などをハシでかきまわし、具を  
探ること。

八、まわしハシ

汁の中でハシをかきまわすこと。

九、そらハシ

取りかけて中止すること。

十、受け吸い

汁を受け取つたら、まずお膳の上  
へおくべきなのに、いきなり口へ  
持つていくこと。(ついでに言う  
と、ハシを持たずに、片手で腕を

吸う、または両手で持つてする)

十一、またもり

飯をハシで押えつけてから食べる。

十二、膳越え

一の膳をとび越えて、二の膳の品  
に手をつける。

十三、犬ぐい

かんで食べること。  
以上――。

# 悪い脂肪太り

——大根おろしとゴマ塩を摂る——

## 大森英桜先生健康相談

「Q」は質問相談者、「」は大森英桜先生の発言

司会／55歳の女性の方で、20年前に盲腸炎、12年前に子宮筋腫にかかっています。動物性のもものも、甘いものも、両方とも大好きで大量に摂ってきました。現在、身長157センチ、体重65キロとかなりの肥満体で、冠状動脈の硬化、高血圧、心臓肥大、慢性胃炎などの症状に苦しんでいるそうです。

——子宮筋腫はもう治っているのですか？

Q／いや、どうですか。手術はしたくないのでしていません。別に出血もありませんが……。

——変なおりものはありますか？

Q／ありません。

——じゃあ大丈夫でしょう。そうとう動物性と砂糖

糖を摂ったんですね。陽性の毒がかなり入っています。だいたいぶ肝臓がやられていますよ。手のひらが赤くなっているのは、その表われです。

Q／今年に入ってから、両方の手のひらが赤くなってきました。それで、病院へ行って血液検査をしたんですが、異常はないと言われました。あと、イボがたくさんあるんですが……。

——イボはガンの一種なんです。体の中にそういうの毒血がある証拠ですから、要注意です。赤いポツポツは肝臓障害による発疹で、肝斑といいますが、肝臓で血液の解毒が出来なくなると、毒血があふれてしまうんです。その毒血は体中を回ります。そして、手のひらは真っ赤になってきます。

まず、体重を10キロは減らさないと危険です。玄米正食をガツチリやることです。

Q／困が悪くて、玄米がよく噛めないんです。

——そういう人が多いんですよ。それがいちばん困りますね。しかし、それなりに努力して正食をしてください。

まず、あなたに摂っていたきたいのは、第一大根湯です。1日1合、1週間続けて摂ってください。これで血圧は下がり、後頭部の痛みは治ります。

それから、食箋の中に大根おろしを入れてください。これで毒血を消します。きちんとやっていると、いつべんにやせてきますよ。

Q／赤くなるのは手に表われるんですか？

——ええ。前にも言いましたが、肝臓の症状は手にきます。肝臓ガンや肝硬変などのように、もつとひどい病気になる、手のひらだけでなく、足の裏までも赤くなります。手掌紅斑というんです。

Q／まず血圧を下げるために大根を摂って、そのあとで締めていくんですか？

——そうです。ゴマ塩を摂って締めていくんです。今のあなたの体には、ゴマ塩で塩気を摂っていくのがいちばん合っています。ただ、あまり強い塩気は必要ではありませんから、8対2（ゴマ対塩）くらいのものを使ってください。

今、カロリーのあまるものは、あまり摂ってはいけません。でも、玄米がおいしいと思うのなら、食べやすいです。少しやわらかめに炊きなさい。冠状動脈硬化は、動物性の蛋白質と脂肪を摂らなかつたら、ほとんど助かります。

Q／もち米はどうですか？

——今は肥り過ぎている状態だから、ダメです。もち米は体を上げるので、やせている人がふくよかになるためにはいいんです。あなたが摂っている主

食は、うるち玄米とそばかうどん類です。

みそ汁には、ちよつと陰性なものを入れます。ワカメ、玉ネギ、長ネギなど。それに大根を当分の間入れてください。

睡眠時間はどのくらいですか？

Q／だいたい5時間くらいですが、最近はずつと短いです。わりあい短くて、パツと起きます。

——陽性ですね。爪を見てごらん下さい。横幅の方が広いでしょう。そういう爪の人は、もともとがひじょうに陽性な体質なんです。こういう人には、あまり油気と塩気を与えられないんです。だから、おかずに大根おろしを毎回つけます。とにかく、思い切り摂ってください。それで悪いものはどんどん消されますから。

そして、心臓の肥大を止めるためにゴマ塩です。あとはみそ汁を一杯。さつき言つたほかに、もやしやキャベツを使つてもけっこうです。以前、高熱を出した病人がいて、大根でも、椎茸でも、リンゴでも熱が下らないんです。そこで、もやしを使つたら、39度の熱がいつべんに下がりました。その時、あらためてもよしの陰性さを知りました。あなたには、もやし合つているから使つていいです。

Q／みそ汁の出しは？

——あなたの場合は、椎茸と昆布を使つていいです。あと、野菜はどんなものでも食べていいです。

Q／人参、里芋、ジャガ芋、何でもいいですか？

——ええ、いいですよ。人参など欲しくないと思ふけど、欲しかったら食べてもいいです。ウリ科、ナス科も摂つてけっこうです。

Q／サツマ芋も？

——サツマ芋だけはダメです。血液を酸化させてしまします。今、あなたはすく血が酸化して焼けているわけですから、芋類を摂るとしたら、里芋など、白いものを摂るようにしてください。

紅斑には、ヨモギ茶が効きます。ヨモギを陰干しして、それを煮出すんです。この場合は、カワラヨモギを使つてください。それから、ヨモギ団子なども効き目があります。ただし、もち米を使わないように気をつけてください。ご飯に麦を入れて炊くのもいいですよ。

飲み物は、ハト麦茶がいちばん効きます。イボを取ります。飲みたいだけ飲んでけっこうです。

食べていい果物は、酸っぱいリンゴ。甘いのはダメです。こういうふうには、悪い陽性を溶かすために陰性なものを入れていきながら、血を浄化するため、少量の海草料理を摂っていきます。ひじき蓮根や、油揚げ入りひじきコンニャクなどがいいでしょう。

Q／酢のものはどうですか？

——油もので、コーフーカツなどを摂る時に、レモンや夏みかんを使います。天ぷらの時は、大根おろしだけでいいです。ただ、ここ当分の間は、油ものを摂らないようにして下さい。今食べたなら、赤い発疹が出てしまします。

今度やられたら、子宮筋腫くらいではすみませんよ。今までずいぶん邪食の暴食をしてきたのだから、おそろくガンでしょう。このまま正食をしないで、あなたがやせてきたら、その時があぶないんです。ガンだとわかつてから相談に来る人は、やせている人が多いけど、以前の写真を見せてもらつと、す

ごくデント太った人が多いんですよ。玄米正食でガンを治そうと思つた時は、たいていの場合、医者に見放されているから、もう、骨と皮ばかりになっています。症状が進むにつれて、かならず、食べ物の好みも急に変つて、極度にやせてきます。それまでは、食べて食べて食べまくつています。

Q／今はそんなに食べられませんが……。

——そうでしょうね。肝臓がはれてくれば、食欲はだんだん無くなってきます。肝臓がはれれば、次に膵臓も脾臓もはれてきます。脾臓がやられれば、そこは古い血をこわす所だから、その機能がマヒして、毒血が体内に残つてしまつてしまいます。

Q／去年、顔はカッカとするんですが、お医者さんには、貧血だといわれました。

——顔だけ真つ赤になつて、足が冷えるというのは陰性なんです。血が酸化して、上にあがつてきているのです。こういう症状には、ふつう塩気を入れますが、あなたの場合はちよつと違います。赤い発疹があるし、背中が焼けてあつし、かなり陽性の症状がありますからね。

Q／去年は手が冷たいことがよくありました。

——胃が悪いと手が冷えます。足は大丈夫なんですか？

Q／別に冷えません。

——だいたい陽性なんです。今のところは、どうぶんあつさりしたものを摂りなさい。血がねばつていますから。塩気は無理に摂ろうとしなくていいです。おいしいと感じる塩加減でけっこうです。

Q／もともと、トンカツなどが大好きで、よく食

べました。この頃はあまり食べませんけど。

——こんな状態の時に食べたら、肝臓はますますひどくなってしまうよ。もう、だいぶやられてるんですから。

ふつう、日本人の場合は、魚と白米と砂糖が多いから、動脈硬化が脳の方へきます。アメリカ人などの場合は、肉と卵を多く食べるから、それが心臓の方へきます。あなたの場合は、心臓へきています。横太りしているのは、コレステロールが頭ではなく、心臓にたまっているからです。

Q／食事の量は少ない方がいいのですか？

——そうです。あなたは、陰陽両方のものを大食大飲してきています。そして、今、血が濃くてねばって汚ないわけです。けっこう陽性なんだから、なるべく少食にした方が早く治ります。夏場だから、あまり食べなくてすむでしょう。我慢も修行のうちだけど、どうしても食べたいと思ったら、トコロテンや野菜でお腹をいっぱいにするようにしたらいいです。まあ、夏だから楽ですよ。冬だと、いくら陽性でも、そんなに陰性は摂れませんからね。

Q／本を読もうと思つて、いっぱい買い込むんですが、どうも読めないですが……。

——毒血が頭の上がつてきているんですから、本を読んでもよくわからないです。そして、集中力もないし、読む気も起こらなくなつてしまいます。

Q／手がしびれるのも毒血のためですか？

——そうです。毒血が溶けて排毒されてしまえば、しびれはなくなります。おこりっぽくて、すぐ手が出るといふのも毒血があるからです。

Q／背中や首がカチカチに固いんです。

——それは、だいたい魚の毒のせいです。大根おろしを摂つていけば治ります。

Q／魚はものすごく食べていました。タイの刺身など、毎日のように摂りました。

——そういう悪い脂肪が背中へ回つてくるんです。おそらく、あなたの足の爪、特に右足の小指の爪は満足に育っていないでしょう。汚なくて、コチコチに固いでしょう。それに、親指の爪もきれいな色をしていないはずですよ。

Q／はあ、親指のは少し紫色になっています。あと、昔から横に段がついています。

——白髪はどの辺に多いですか？

Q／横の方です。

——脇の方から白髪になり始めるのは、だいたい肝臓障害からきているのです。腸が悪ければ真上からきます。

Q／イボはどうしたらいいですか？

——それは、特別に手当てしなくても大丈夫。何もしなくても、きちんと食箋を守つてやつていけば、そのうちポロポロと取れます。あと、血液がきれいになつてくれば、手のひらの赤味もとれてきます。

Q／平衡感覚がなくなつて、寝ていても地震かと思うくらい、ぐらぐらとすることもありました。

——ふらつくのは、たいていは貧血が原因ですが、あなたの場合はそうではありません。毒血が上がつてきて、小脳を圧迫して、平衡感覚が失われるんです。

Q／おこりっぽくて、しつこいと言われます。

——おこりっぽいというのは、肝臓と関係があります。まあ、肝臓が良くなつてくれば、すこしはや

さしくなるでしょう。

あなたのように背が低くて、丸顔のタイプの人に、陰性病はほとんどありません。陰性病の人は、小さい時から陰性の毒が入っているから、だいたい顔は細くて長いです。

親が陽性だったら、陰性の食べ物摂るでしょう。それで、生まれてくる子供は陰性な子が多いんです。あなたの娘さんは、うりざね顔ですね。食事のおよぼす影響がいかに大きいか、そして大事かということですね。

子供の立場から言えば、親が偶然にも貧乏で、粗食をしていたら幸いつてわけです。なまじ金があつて美食でもされていたら悲劇ですよ。まあ、こういう考え方も、無双原理を学んで、玄米をガツツリ食べないと、正確に理解するのは難しいから、とにかくしつかりとやるのが大切です。

Q／はい。今までのことを確認したいのですが、要は、いろいろな陰性のものを摂つて、同時にゴマ塩で締めるということですね。

——そうです。あまり塩気がいらぬといつても、ゴマ塩だけは摂ります。脂肪がとれると、皮膚だけがたるんでみになつてしまいます。だから、ゴマ塩で締めていかなければいけません。あなたもきつちりと食箋を守つてやれば、けっこうやせますよ。気をつけてやつてください。

Q／がんばります。ありがとうございます。

(昭和54年7月8日の健康相談講習会より。文責／曾我部一美子 注・食箋は夏向きのものですから、ご注意ください。)

●好評、注文ぞくぞく！

## 食物による健康法・料理法特集

本誌8・9月合併号

特価1200円  
(送料共)

保存活用版 (病名・手当名の索引つき)

●10部購入の方には  
1部無代進呈

桜沢里真／菓月の食養料理

大森英桜／七号食・少食・反応、手当法の実際

大森一慧／一家を健康にする料理の工夫、食箋料理  
についてほか

### 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



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

### 「赤穂の天塩」

- ◆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 株式会社 自然塩普及協会  
売元 会社

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

### 地球は秋、収穫の時！

- 機関誌、月刊「75回転」発行
- 玄米人(ヨネヒト)くらぶ——玄米供給会員制度 特典多数あり！ 今秋発足
- 料理、自然医学、ヨガ、姓名学などの教室
- 無農薬、有機、自然農法の運動、供給、販売
- 自然塩(天然海塩)の自主流通運動など  
くわしくは「75回転」をご覧になるか、電話でお問い合わせください。

私たちと新しいたねを育てましょう。  
味穂は限りないロマンを求めて宇宙へ飛び立ちます。

チャンス！独立を志す意欲のある人！

味穂では今、ヨネヒトを募集中。

話の好きな、販売の好きな、明るい人を探しています。性別・年齢は問いません。各教室に参加しながら勉強ができ、実力が養えます。将来店をもってマクロの運動という人には、開店から経営まで、味穂の全てを開放します。

●問い合わせ 下記へどうぞ。



くろぷ 味穂 自然食糧センター 事務局

〒192 東京都八王子市天神町18 扶桑マンション101号 電話 0426(26)6295

# 天然海塩配布、認知!!

各地より続々、申し込み

## 日本食用塩研究会

昭和54年11月、天然海塩の製造許可はおりたものの、生産塩は廃棄、無料配布もあいならぬ、というキビシイ案件つきであった。

しかし、今年1月の塩の会のタワー式塩払い下げ陳情、2月の参議院大蔵委員会での丸谷金保議員の要請、研究

種別	配布予定量	配布方法
正会員	1口につき12kg	原則として年2回、6kgずつ郵送
賛助会員	1kg	会費納入時に郵送
特別賛助会員	6kg	〃

- \*上記配布量は梱包重量を含んだもので、実量は約5%少なめです。
- \*塩は大島研究所より別送となりますので、会費領収より遅れます。

会からの直接交渉によって、4月には大島研究所内での「自家消費」が認められた。「いのちと海」19-20号に詳細あり)

ところがこの「自家用塩」も、「自家用」のみに使い、他に譲ってはならない」というタテマエとなっており、公けに、自由に配布することはできなかつた。しかも、使用交付量は研究員とその家族1人につき年間12キログラムという少量である。いずれにしても、配布を公表してはならないという条件では、とても会員拡充は望めない。

そこで7月28日、塩出啓典議員の仲介で「上申書」を提出した。その内容は概略、次のようなもの。

「私どもは昭和54年11月に塩製造許可を受けましたが、「生産塩は廃棄」ということになっております。これは塩が国家専売であるとはいえ、文字通り汗の結晶ともいべき試作塩を海中に投棄することは、まことに痛恨に耐えな

●日塩研こと日本食用塩研究会は、食用塩の現状を憂い、国民の健康を危ぶむ有志の会費と寄付、労力提供によって運営されており、なんらの特定の資金はありません。皆様にお納めいただいた会費は、研究資金、会誌の発行、普及運動の経費に当てられます。

●皆様にお送りする塩は、日塩研大島研究所（東京都大島町）で開発したタワー式天然製塩法によって製造されたものを無料でお配りするもので、会費相当の価格で販売するものではありません。

いところであり、非合理であります。

一方、日本各地の会員からは、この貴重な試作塩をぜひとも入手したいという嘆願が澎湃として起きつつあります。浄財を提供して会を支えてくれる会員の切実な希望をかなえ、海洋に返すかわりに、会員がこの試作塩を活用できるようにご勸案をお願い申し上げます。

こうして、行政的な手続きはどうするかという実務の問題はあるが、ともかく、会員配布（会員による自家消費）は認められることになった。

このニュースを8月18日、朝日新聞

●タワー式製塩法は現在なお研究の中途であり、本格的な生産に入っていないので生産量は限られています。したがって皆様の「ご要望」にそえないとは思いますが、しばらくご辛抱いただき、研究完成までご助力くだされば幸いです。なお配布量は設備の拡充にともない増加する予定です。

●以上、よくご理解いただき、ひとりでも多くの方が入会していただき、早期に研究段階を完遂し、量産体制がとれますようご助力おねがいします。

が全国的に報道したため、以前からのたび重なる新聞、雑誌、テレビの紹介記事とあいまって、タワー式天然海塩は急速に注目を浴びることとなった。新聞を読んだ人、テレビを見た人、クチコミで知った人、それぞれから問い合わせが絶えない。

## 天然海塩配布を決定!

こうした要求にこたえるため、研究会では上記要領で天然海塩を配布することを申し合わせた。



# シンポジウム大盛会!

## 現地大島で開催される

去る8月24日(日)、伊豆大島にある日塩研大島研究所近くの間伏文化会館で、「いのちを守るたべものと塩」というテーマで第4回食用塩シンポジウムを行った。当日は各地より約130名の参加者があり、大盛会であった。また夕食後の親睦会にはほとんど全員が参加し、居残り組は明け方まで続いた。

どのくらいの方が、2泊3日をかけて大島まで来てくれるか、予想がつきがたかったが、フタを開けてみると、期待以上の人数が集まってくれ、むしろ会場の心配をするほどだった。

最初のプログラムは、プロジェクトイシ制作の『地球の羊水—塩』のビデオ上映。つづいて、実験現地の見学と説明(写真②)。次に昼食と試食会(写真①)。タワー式塩と公社塩のキューリの浅漬けのたべ比べ、サラダ、ハム、ゆでナスも登場。

午後からは講演会(写真③)。武者宗一郎「おそろべき食品汚染と塩」、三木成夫「胎児の発生と海」、川島四郎「マダガスカル島の製塩」、竹内直一「いのちとくらしを守る運動と塩」、佐伯吉野「タワー塩と塩の会」、谷克彦「塩問題と生命観の変革」と続いた。暑い中、ときには暗幕を閉めて熱聞。最後は土

### ■天然海塩の配布を受けるには

次のいずれかの会員になってください。どなたでも配布を受けることができます。(案内書無料送付)

- A 正会員——年会費12万円。月割分納可
- B 賛助会員——年会費6千円。
- C 特別賛助会員——年会費6万円。半年分納可。

入会申込みは、①氏名 ②フリガナ

③郵便番号 ④住所 ⑤連絡先電話番号  
をよみやすい字でお書きの上、郵便振替または現金書留で次へお送りください。

\*入会者には会誌『いのちと海』をお送りします。(隔月刊)

\*誌友会員は廃止しました。

社団法人食用塩研究会  
〒151 東京都渋谷区大山町11の5  
電話 03・469・7635  
郵便振替 東京0・90407

本典昭「日本の若者たちは今」上映。親睦会では、時間切れのためできなかった質疑応答と、各人のメッセージが語られた。

※講演内容など詳しいことは『いのちと海』に連続掲載予定。



# 専売の「堅陣」、ゆるむ

## 自家製塩の使用OK

### 公社、苦い顔で初認可

伊豆大島でふんだんな海水と太陽熱を利用した食用塩づくりを試みてきた民間の同好グループに、日本専売公社が近く製品の会員配布を認めることになった。全国の家庭で食卓にのぼり、またミネロウユウの原料としても使われる食用塩は、公社が認めた特定業者が一定の方法で大量生産する規格品に限られ、それ以外の任意の塩づくり製品配布はこれまで専売法で厳しく規制されてきた。現段階ではまだ、全国に散らばる三、四千人の同好会員、家族向けへの許可だけで、一般の流通経路に乗るわけではないが、自家製塩の「認知」は明治以来の塩専売制史上初めて。「おいしくはない」とか、この論議がある公社塩の品質にも、新たな一石を投じた。



軽重ブロックを積み上げた蒸発塔を使ったタワー式製塩 —伊豆大島間伏海岸で

### 「おいしさ論争」にも一石

早ければ九月にも公社から自家製塩の会員配布が認められることになったのは、「社団法人・日本食用塩研究会(東京都渋谷区大山町二、会長・武者宗一郎大阪府立大教授)。同会の活動は、四十六年以來個人的に自然塩づくりに取り組んできた谷亮彦常任理事(同会)東京都大島間伏IIを支援する形で始まった。ちょうど同時期、公社の製塩法が海水の塩分をイオン交換膜で濃縮する方式に変わり、消費者団体から新方式によ

る塩は、ミネラル分が減って健康に良くない(一つ)けものがよくならない(二)ウメボシにカビがはえやすい(三)などの反響が出た。天野慶之東京水産大教授、今枝一男星薬科大教授、日本消費者連盟の竹内直一代表らが発起人に名を連ねて会を設立、健康食品に関心を持つ主婦らにも口コミで伝わり、自然塩運動として広がった。

現在、伊豆大島間伏の海岸で谷氏が試みているのは、太陽熱と風を頼りとする「タワー式製塩法」。海水をポンプでタンクに吸い上げ、自然傾斜を使って軽重ブロック(二百個を積んだ高さ六尺の蒸発塔四基)に流し込む。吸水力が強いブロックをゆっくり通過する間、南海の強い日差しで水分を蒸発させ、製塩する。このやり方だと、①火力を用いないので、塩化ナトリウム濃度が八〇%そこそこ抑えられ、マグネシウム、カリウムなど多量のミネラル酸が多く残り、海水中の自然な元素存在比が崩れない②全工程で石油などの

エネルギーを要しない(三)などイオン交換膜方式の公社塩にはない利点がある、というのが谷氏らの主張だ。

この製塩法は、わが国の製塩業に大きく貢献した故芝嘉代二氏が、石油が枯渇する時代を見越して三十年前に発案したが、実用化に至らなかったもの。もともとは原子物理学者だった谷氏がこの考えを受け継ぎ、伊豆・下田、湯河原、神津各地の洞くつなどに宿泊まりしながら浜辺で小規模な基礎実験を重ねた。五十一年暮れからは家族とも伊豆大島に移り住み、脱サラの助手らも加わって本格的な研究に入った。昨年一年間の製塩実績は、海水一斗当たり三十、しめて二・八斗。

専売公社は谷氏の製塩に対し、学術推進の立場から試験研究に限り昨年十一月に実験製造を許可したが、できた塩はすべて海へ投棄することを条件とした。このため、消費者グループ二十六団体でつくる「塩の会」などが払い下

げの陳情を繰り返した。今年四月、どこにか自家消費の許可がおり、製塩に充てざる研究者と家族十一人に年間一人十二斗まで使用が認められた。しかし、食用塩研究会の会員からは許可のわくを、広げ、会員による使用を可能にするよう望む声が強くなると、公社側も「どうかくくくったものを投棄させるのはもったいない」との見地から配布を認めることにした。

現在、専売公社の塩には、家庭で調味料に使う食塩、つけものなどに使う並塩、そして輸入原塩を化学精製、加工した精製塩などがあり、いずれも塩化ナトリウム濃度は九五・九〇%。一方、自然塩とされているのは、昔ながらの入浜式製法による伊勢神宮の塩。観光用にひっそり残っている籠登の塩などで、塩化ナトリウム濃度は八五・九〇%と低い。これらの塩はおいしいと定評はあるが、特殊な時期に、少量しかつづられていない。

### あくまでも

### 異例の措置

杉山幹雄専売公社関東支社塩事業部長の話、あくまで自家用として認めたもので、一般の流通経路にのせることはありえない。タワー式は能率が悪く、小規模の製塩しかできない。塩化ナトリウム濃度は高い方がよいと考えており、タワー式でつくった塩は昔でいう五等塩程度だ。ただ、せっかく会員がおいしいとおっしゃっているんだし、全国的な需給に混乱がなければと考え、異例の配布を認めることになった。

健康を守る長命の酒

笹の井  
金宝 自然酒

無肥料、無農薬の自然米を原料として、  
防腐剤、増量アルコール、ブドウ糖、化  
学薬品等一切入っておらず、出来上った  
ままをビン詰めにした貴重なお酒です。

十本単位にて全国に発送いたします。



二級税率適用 一・八リットル 一七〇〇円  
一級税率適用 一・八リットル 二二〇〇円

代金前払い、送料着払い。

◎振替／大阪九五二五九 大喜酒販  
住友銀行当座／二三四四五五 大喜酒販

大喜酒販

〒561 豊中市利倉東一丁目十四ー四七  
TEL (〇六) 八二八三・四七三八

地震災害の少ない

## 農園つき長寿村分譲のご案内

### 〈概要〉

矢の沢ファミリークラブは、昭和50年に東日本医師協同組合より医師会村の推薦を受けた、約300ヘクタール(100万坪)の自然豊かな土地を所有し、昭和47年より、そこに日本一の長寿村建設を目指して無農薬による食糧の生産をはじめとする独特なリゾート造りを進めております。現在の会員数は大学教授、医師、自然食品愛好家など、文化人約180人の相互紹介により占められております。

### 〈位置〉

山形県東置賜郡川西町大字玉庭長者沢6550

### 〈施設〉

電話 電気 水道 テニスコート 庭園 管理ハウス 食堂 宿泊施設 農場(水田3万坪、畑3万坪、果樹園1万坪、養魚沼数カ所)

### 〈価格〉

長寿村=1区画 330㎡ 100万~300万円

農園=1区画 330㎡ 50万円

〈問合せ先〉 くわしい資料を送ります。

〒999-03 山形県東置賜郡川西町大字玉庭3994

ダイヤモンド食品(株) 矢の沢ファミリークラブ

TEL 02384-8-2509 (担当:貝沼)

### 〈10の特長〉

1. 100万坪に500家族の限定会員制です。
2. 長寿村の建設を目指して静かな保養地造りをしております。
3. 将来の子供達の健全な心身を養う野外研修センター(一流の教授陣による夏季・冬季講習、英語大学)造りを計画しております。
4. 将来の食糧不足に備えて500家族全員が自給自足できる農場造りを着々と進めております。(現在すでに無農薬米等を供給中)
5. 自然を大切にし、理解し、自然の恩恵を享受できる人達のための保養地です。
6. 温泉源が自然湧水しています。将来、長寿への温泉療法を考慮中です。
7. 山菜、きのこの宝庫で、会員の方なら自由に採取できます。
8. クラブハウス、各種スポーツ施設、陶芸村などの施設を充実します。
9. まもなく新幹線が完成しますと、東京より2時間で当地に着きます。
10. 山形県・川西町公認の山形県唯一の高原保養地です。

桜沢里真

マクロビオティック・クッキング・サロン

# 神無月の食養普茶料理

毎日の食で 美しく 健康になる



## 献立

- 一、御飯 玄米ご飯
- 二、前菜 コーヤ昆布巻き  
大和芋磯巻き揚げ  
ソーメン、庄内麩  
冬瓜ふろふき
- 三、吸物 鴨向う附  
蓮根いんろう
- 四、口取(八寸) 大和芋庄内麩巻き  
コーヤサンド
- 五、進肴 厚揚げはさみ揚げ  
ひりようず  
トーフ、ワカメ、冬瓜  
梅干し、青じそ
- 六、香のもの

今月は普茶料理を食養的に組み立ててみました。普茶料理の順序では、ご飯は後で出しますが、ここでは先にいたしました。私達食養家は、どうしても主食と共に頂くせがっていますので、型やぶりのように思われますが、それぞれの組み合わせ、食べ方がありますから、お好みで自由に工夫されたいと思います。

通常、食養では、副食の量は主食の3分の1になっています。こういう普茶料理はごくたまに頂く特別食で、副食の量が多くなっています。そ

れをよく心得て召し上がっていただき  
たいと思います。

夏も過ぎ、秋の気配がこくなりまし  
た。季節に合わせて、食物の料理法、  
頂き方を十分に工夫し、自分の健康は  
自分で管理いたしましょう。

## ❖玄米ご飯

●材料(4人前) 玄米(カップ3)、

水(カップ3.6)、塩(小さじ1)

①玄米は一、二度水洗いして、ざるに  
上げ、水をきっておく。

②材料を圧力鍋に入れ、中火にかける。  
重りがガタガタと回ってきたら、ごく  
弱い火にする。28〜30分したら火を止  
め、4、5分蒸らして圧力を抜く。蓋  
をとり、しゃもじ返しをする。

※カムカム鍋(陶器製の内鍋、オーサ

ワジャパン発売)を用いる場合 圧力  
鍋に水カップ4を入れる。カムカム鍋  
に材料を入れ(水は米の5分増しくら  
い)、圧力鍋の中に入れる。強火にかけ、  
重りが回ってきたら、ごく弱火にし、  
40〜50分したら火を止める。5分くら  
い蒸らして、圧力を抜く。  
冷えたご飯をカムカム鍋に入れ(水  
は入れない)、圧力鍋に水カップ4を入  
れ、重りが回り出して15分してから火

を止める。(蒸したご飯特有の臭みが  
なく、とてもおいしくあたたためられ  
ます。)

## ❖コーヤ昆布巻き

●材料 2コーヤドーフ(わらでつるし  
たもの、4枚)、人参(大きいもの、1  
本)、昆布(コーヤドーフの長辺の幅×  
10センチのもの)



玄米ご飯



コーヤ昆布巻き▲

大和芋磯巻き揚げ▲



吸物

冬瓜ふろふき



- ① 昆布は水でさつと煮て出しを取ったものを用いる。コーヤドーフは水にもどし、たてに拍子木切りにする。人参も同じように切る。
- ② コーヤドーフ、人参を市松になるようにかさね、昆布でかたく巻き、さらに木綿糸でぐるぐると巻く。
- ③ 鍋に出し汁カップ1を入れ、②を並

### ❖大和芋磯巻き揚げ

●材料 大和芋(100グラム)、葛粉(吉

べ、やわらかくなるまで煮る。(汁がなくなったら適宜にさす。)水分のまだあるうちに醤油大さじ1で味をつけ、煮付ける。木綿糸をとり、適宜に切る。

蓮根いんろう▽



大和芋庄肉麩巻き△

- ① 大和芋はおろし、葛粉、塩とまぜる。のりは横半分に切る。
- ② のりの上に、①を1センチくらい丸みで、細巻きずしのように丸みにだ

野葛をすりつぶしたものを、大さじ2、塩(小さじ1)、のり(1枚)、しその葉(5枚)、揚げ油

### ❖吸物

●材料 ソーメン(1束)、庄内麩(1枚)、ユバ細巻き(8個)、春菊(少々)、出し汁(カップ4)、ユズの皮(少々)、塩、醤油

- ① ソーメンは4つに分け、片方を糸でかたく結ぶ。たっぷりの湯でゆで、水に取り、冷えてから手でしごいてぬめりをとって、ザルに上げて水をきる。
- ② ゆばは熱湯にさつと通す。庄内麩はさつと水につけ、ぬれ布巾に包んでしばらくおく。しつとりしたら、5ミリの小口切りにする。春菊は塩湯でさつとゆでて、細かく切る。
- ③ 昆布と椎茸で出しを取り、塩小さじ1、醤油少々で味をつける。①と②を椀に盛り、熱い汁をそそぎ、花型人参を飾り、ユズの皮のみじん切りを香り

けのせる。ぐるぐる巻いて、巻き終りのところに水をつけてはりつけ、よく切れる包丁でポンポンとたたきつけるようにして、10個くらいに切る。  
③ その葉で同じように巻き、3個くらいに切る。  
④ すぐ、②と③を170度くらいの油に入れ、大和芋に色がついたら、紙の上にあげる。

に入れる。

### ❖冬瓜ふろふき

●材料 冬瓜(1個)、ひしおみそ(カップ1)、ゴマビュール(大さじ2)、椎茸(4個)、出し汁(カップ4)、ユズの皮(少々)

①冬瓜はたて4つ割りにし、実を出す。身を大切りにし、残りは2センチくらいの厚みに切る。椎茸は真ん中に飾り包丁を入れる。出し汁カップ3、塩小さじ1、醤油大さじ1で、冬瓜と椎茸をやわらかく煮る。

②ひしおみそをよくすり、ゴマビュールを入れてよく混ぜ、出し汁カップ1でゆるめる。

③①を器に盛る(小さく切ったものは赤出しに用いるので残しておく)。その上に②を流し、ユズの皮のみじん切りを天盛りにする。

### ❖大和芋庄内麩巻き

●材料 大和芋(小1個)、庄内麩(2枚)、さつま芋(1本)、人参(みじん切り、大さじ3)、グリーンピース(大さじ1)、のり(1枚)、塩、揚げ油

①庄内麩はぬれ布巾に包み、しばらくおく。しんなりしたら、たて一方に包丁目を入れて、開く。

②大和芋、さつま芋はぶかし、皮をむき、裏ごしする。グリーンピースは、さつと塩ゆでする。

③大和芋、さつま芋をまぜ、塩小さじ1で味をつける。人参、グリーンピースを加えてまぜ合わせる。

④すだれの上に庄内麩をひろげ、のりをのせる。その上に、③を手前はいっぱい、向こう側を3センチくらい残して、すしごはんのように5ミリの厚みに平らにのばす。ぐるぐるとかたく巻き、1.5センチくらいに切る。

### ❖蓮根いんろう

●材料 蓮根(細いもの、1本)、大和芋(庄内麩巻きの残り)のり(1枚)、梅酢(大さじ1)、出し汁(カップ1)

①大和芋に人参のみじん切り少々をまぜる。

②蓮根は外のうす皮を包丁でこそげとる。梅酢大さじ1、出し汁大さじ2をまぜあわせ、蓮根をころがしてよくまぶし、20分くらいおく。鍋に入れてとろ火にかけ、蓋をして、ころがしながら味をしみこませる。出し汁カップ1

を加え、蓋をとったまま、よく煮付け、冷ます。

③②に①をつめ、のりで巻き、5〜6ミリの厚さに切る。

### ❖コーヤサンド

●材料 コーヤドーフ(4枚)、人参(1本)のり(2枚)、しその葉(8枚)、地粉(少々)、出し汁、塩、醤油

①コーヤドーフは湯でもどし、両手でそつと水気をきる。人参は5ミリくらいの厚みに切る。

②コーヤドーフ、人参を鍋に入れ、材料ひたひたに出し汁を入れて煮る。塩少々、醤油少々でうす味をつけ、よく煮しめる。人参は串が通るようになつたら、すぐひき上げる。

③コーヤドーフ2枚を重ねて、たて2つに切る。人参はコーヤドーフの大きさに合わせて切り、青じその葉で巻く。コーヤドーフで人参をはさむ。

④のりをコーヤドーフの長辺に合わせ、③をぐるぐると巻き、地粉の水どきをつけてとめる。

⑤熱した油に④を入れて、さつと揚げ、斜めに2つに切る。

※以上3品を盛り合わせ、グリーンピー

スの青ゆで、銀杏の塩ゆでなどを串にさして飾り、花型人参を色取りに添える。

### ❖厚揚げはさみ揚げ

●材料 厚揚げ(2枚)、グリーンピース(少々)、コーン(ゆでたもの、大さじ3)、コーフー(50グラム)、人参(みじん切り(少々)、塩、油、地粉

①厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、横2つに切る。切り口からスプーンで中身をくりぬく。コーフーはみじん切りにする。

②くりぬいた厚揚げの中身を油大さじ1で炒め、コーフー、コーンを入れてまぜる。地粉大さじ1を入れて、さらによく混ぜ、塩小さじ1で味をつけ、グリーンピースを加え、火からおろす。

③厚揚げに②をつめ、地粉の水どきをまぶす。中温の油でカラリと揚げて、2つに切る。

### ❖ひりようず

●材料 トーフ(1丁)、人参(みじん切り、大さじ3)、椎茸(3個)、コーフー(30グラム)、銀杏(8個)、大和芋(50グラム)、大根おろし、塩、醤油

▼厚揚げはさみ揚げ



ひりょうず▲

- ① トーフは水を切っておく。椎茸、コ  
ーフーはみじん切りにする。大和芋は  
おろす。
- ② トーフをよくすり、大和芋、人参、  
椎茸、コーフーを入れてよくまぜ、塩  
と醤油でうす味をつける。
- ③ ②を8個に分け、真ん中に銀杏1個  
を入れて丸めて揚げる。

※以上2品を盛り合わせ、大根おろし  
に醤油を入れて添える。

### ❖赤出し

●材料 赤みそ(60グラム)、冬瓜(ふ  
ろふきの時、小さく切ったもの)、ワカ  
メ(3グラム)、トーフ(1/2丁)、出し汁



赤だし

- ① ワカメは水でさっと洗い、細かく切  
る。トーフは少し水をきり、1センチ  
の賽の目切りにする。
- ② 出し汁を煮立て、ワカメを入れてひ  
と煮立ちさせる。トーフを入れ、すぐ  
みそを鍋の汁でといて流し入れ、ひと

(カップ4)

煮立ちしたら、椀に盛って供す。

### ❖箸洗い

出し汁を塩少々でうす味をつける。  
梅干し(1センチくらい)のものを2切  
れ)とコーン3、4粒を器に入れ、出  
し汁をはり、しその葉のみじん切りを  
うかす。  
※これを頂くと口の中がさっぱりしま  
す。

### ❖香のもの

① きゅうりを板ずりし、さっと水洗い  
して、また塩少々をふり、重しをのせ  
て1時間くらいおいてから、適宜に切  
る。

② かす漬け 前日、きゅうりをうす塩  
でつけ、酒粕の水どきに一夜漬け込む。  
③ 人参をぬかみそにつける。  
※以上3品を盛り合わせる。

(この献立は7月中頃に作りまし  
たので、カブが無く、かわりにきゅうり  
を用いましたが、大根かカブを塩漬けに  
して使って下さい。)

新発売

# もちっこ

ねっつすぐもちになる、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

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

新しい世界へ  
正食のよろこび。  
玄米をおいしく  
炊き  
あげる  
天味釜



### 定価

(小) — 13,000円  
1合から3合炊(540cc)  
巾26cm高さ16cm  
重さ約2.7kg  
(大) — 15,000円  
1合から7合炊(1,260cc)  
巾28cm高さ19.5cm  
重さ約4.3kg

てんみがま



てんみがま  
発売元 天味釜本舗  
〒150東京都渋谷区桜丘町4番24号  
☎(03)463-2936・461-3706

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

## 月刊『新しき世界へ』購読案内 (一部変更)

種 別	年 会 費	特 徴
A 正 会 員	12,000円	月刊機関誌 (年間11回発行) 1部送呈。会員証、会員バッジ。各種行事割引。料理教室、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。各種相談を受けられる。日本C I発行の図書・テープ5%引き (図書券で)
B 賛助会員	12,000円 を2口以上	機関誌毎号2部送呈。その他は正会員に同じ。日本C I発行の図書・テープ10%引き (図書券で)
C 誌 友	4,000円	月刊機関誌1部送呈。料理教室、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。
D 法 人 (店舗)	30,000円 (2分割可)	①に同じ、本誌巻末に毎号、店名・住所・電話・営業時間・申し込み口数・その他を広告。「新しき世界へ」5部配布 日本C I友の店シール配布

●下記の用紙または振替用紙に記入し、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 にご送付下さい。

・新 規   
 ・継 続

財 団 日 本 C I 協 会 入 会 申 込 書 (楷書で書いて下さい。)

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

年  月号から  年間分

A. 正 会 員 (12,000円)    B. 賛助会員 (12,000円を  口)    C. 誌 友 (4,000円)    D. 法人(店舗) (30,000円を  口。2分割可)

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

■いったん納入された会費、誌代は、返却できません。

昭和 年 月 日付

### 日本C I協会

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

活動内容は、

- ① 実用弁証法 (無双原理) と正食法の研究・実践・普及。
- ② 桜沢如一ほか、右の内容に関連した図書・出版物の刊行。(月刊誌通算57号を刊行)
- ③ 講演会・講習会・研究会・正食料理教室・正食医学研修講座・海山スキーなどの健康学園、特訓セミナー・海外研修旅行の開催。
- ④ 正食医学による食事健康相談会の開催。
- ⑤ 出張講習・講演会などの斡旋。
- ⑥ 日本C I協会の事業部としてオーサワジャパン株式会社があり、純正食品・無農薬農産物・料理器具・自然化粧品などの普及販売。
- ⑦ 関連活動団体、各地センター、事業組織などが多数活躍中。
- ⑧ 欧米はじめ全世界に関連団体多数活動中。

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 \*㊦ 食養相談、書籍販売、純正食品、リマ化粧品

### <新入会・再入会>

**岸和田自然食品センター** ☎596 大阪府岸和田市南町12-1 ☎07  
 24-33-2666 \*9半~18半 \*㊦祝 \*配達あり  
**蘆風** ☎659 兵庫県芦屋市船戸町5番街 ☎0797-31-4141 \*10  
 ~18 \*㊦ \*食と生活研究会(毎月)  
**田辺自然食センター** ☎646 和歌山県田辺市下屋敷町90-84 ☎  
 0739-22-7731 \*10~18 \*㊦ \*配達あり  
**須藤酒店** ☎376 桐生市東久方町2-6-21 ☎0277-44-5733 \*7  
 半~20半 \*㊦  
**健康自然食品店ミナ** ☎165 中野区新井5-20-21 ☎03-385-6058  
 \*8~22 \*㊦ \*「健康は正しい食生活から」、無農薬野菜、  
 書籍、配達。リマ化粧品  
**根津の谷(ネズノヤ)** \*113 文京区根津1-1-14 ☎03-823-0031  
 \*11~21 \*2㊦ \*健康食品、自然食品、野菜  
**清正陣** ☎862 熊本市国府3-21-97 ☎0963-66-2121 内364  
**石嶺純正食品センター** ☎902 那覇市首里石嶺町13-121 ☎0988  
 ・86-6849、87-3434 \*9半~20 \*㊦・祝 \*食養相談、  
 P.U勉強会、正食料理研究会、オーサワジャパン純正食品、C  
 I本  
**実穂自然食品** ☎027 岩手県宮古市新町4-28 ☎01963-3-6310  
 \*9~19 \*1・3㊦ \*定例学習会、料理教室  
**天龍健康食品センター** ☎467 名古屋市瑞穂区瑞穂通り2-45 ☎  
 052-841-0146 \*9~19 \*㊦ \*自然食品、健康食品、化粧品。  
 近隣配達可

**自然健康食品三好屋** ☎336 浦和市北浦和1-19-4 ☎0488-86-72  
 34 \*9~20 \*㊦ \*食品、書籍、器具販売、美容、健康相談。  
 配達・配送承ります。  
**漢方専門あまのがは** ☎816 福岡県大野城市栄町2-39-1 ☎092  
 ・581-4916 \*9~19 \*㊦  
**グルッペ** ☎167 杉並区荻窪5-27-15 ☎03-398-7427 \*10~19  
 \*㊦ \*無農薬・有機農産物、自然食糧品、化粧品他  
**サニー健康食品** ☎813 福岡市東区千早5-10-5 ☎092-681-0883  
 \*10~19 \*㊦ \*食品、洗剤、書籍、器具

## くみぷ味穂 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

**江古田店** ☎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 \*㊦  
**八王子店** ☎192-03 八王子市堀ノ内450 ☎0426-76-12  
 58 \*10~20 \*無  
**事務局** ☎192 八王子市天神町18 扶桑マンション 101号  
 ☎0426-26-6295

☆隣接区域配達、地方発送承ります。

※宮古営業所、立川営業所は、今後、独自に活動いたします  
 ですので、よろしくおねがいたします。

## 大森英桜先生 PU正食医学食養療法講習会

◇  
 毎月中旬の土曜と日曜の二日間定期開講  
 詳細は電話でお問合せください。

### 大森英桜先生特別個人指導

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

### 玄米食養実修道場

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

## PU・食養・料理教室

◇  
 いつでも個人指導が受けられる

- ◎疾患別食養療法講座
- ◎体質と疾患を見分けるPU体型学
- ◎病気の原因とコンペーセッションの法則
- ◎体質、疾患別主食、副食摂取法
- ◎体質、疾患別食養料理法  
(実習を含む)

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

詳細は電話で問合せ下さい。案内書進呈。

## 輝く将来…指導者育成

志操堅固な

## 男女内弟子募集

心身統一合気道・国際男女青少年心身鍛錬センター

## 研心館本部PU正食学園

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

〈大阪〉

- ヘルスマートムソー 540 大阪市東区大手通2-5-1 ☎06-945-0511 \*9~19 \*㊦
- 世界正食協会 540 大阪市東区大手通2-5-1 ☎06-941-7506 \*9~18 \*㊦ \*料理教室(毎火・木曜日)定例会(第1日曜)
- ムソー食品谷町店 543 大阪市天王寺区谷町9-28 ☎06-771-7545 \*10~18半 \*㊦
- ナチュラル株 547 大阪市平野区喜連東1-2-10 ☎06-709-1163, 1183 \*9~17 \*㊦半休㊦ \*純正食品、製造、卸、小売
- 研心館本部食養道場 545 大阪市阿倍野区西田辺町2-2-29 ☎06-691-1590 \*9~21 \*無 \*無双原理研修、食養道場、気の研究会、心身統一合気道
- 堀江自然食品店 550 大阪市西区南堀江2-5(丸新ビルA-102号) ☎06-538-2225 \*10~18 \*㊦ \*食品、リマ化粧品、書籍、器具
- ヤマト自然 559 大阪市住之江区粉浜1-21-5 ☎06-673-6473 \*10~19 \*㊦祝(第1,2日は営業) \*自然食品販売、食養指導、玄米試食会
- 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 \*㊦祝 \*自然食レストラン、自然食品販売
- 吉川商店 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
- 株はらはら刀根山薬局 560 豊中市刀根山4-3-51 ☎06-854-2541 \*8~22 \*元旦を除き年中無休 \*代表取締役 上西義直
- 自然食品の店“とんま” 583 羽曳野市古市1-4-20(スーパーリオト前) ☎0729-56-0166 10半~20 \*㊦ \*健康講座月1回ヨーガ指導(毎水・木曜)、お好み焼
- 堺自然食品センター「康園」 590 堺市竜神橋町1-2-6(南海本線駅前) ☎0722-32-3357 \*8~20 \*㊦ \*料理教室、健康相談、漢方薬局、振替 大阪304407
- 山本祥園(ソフィー) 573 枚方市高田2-2-2 P.U.学園 ☎0720-53-2200 \*福園、水・金曜。健康相談、マクロビオティック料理教室、P.U.勉強会、出張講師、食品、G.O.書籍販売
- A.B.C.関西地区正食愛好協会 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

〈山陽〉

- 山陽自然食品センター 弓之町店 700 岡山市弓之町1320 ☎0862-25-8722 三門店 岡山市三門西町1-8 ☎0862-53-7710 \*9~19半 \*㊦
- 求道会道場 709-37 岡山県久米郡中央町大井和西1499(繁田湾徳) ☎08686-8-0730 \*9~21 \*無 \*七号食実修道場、求道一途永遠の幸福を求めて、自然農法、陰陽五行、P.U.村建設
- ピバ健康ハウス本部 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(有) 726 広島県府中市町中536 \*小川清 \*めん類製造
- 人間医学社府中支局株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 \*9~18 \*㊦祝 \*自然食品販売普及活動、P.U.研究会「自然食品会館」(純正食品マルシマ)
- 岩国自然食品センター 740 山口県岩国市今津町1-5-9 ☎0827-21-5975 \*9~18 \*㊦祝 \*正食研究会(月1回)
- 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 山口市大市町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 愛媛県松山市湯波町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 福岡県大牟田市市平野山1807-450(平野山病院前) ☎09445-5-8721 \*9半~18半 \*㊦ \*健康指導
- 未来を考える会・販売部 879-02 大分県宇佐市南敷田250 本多公子方 ☎09783-2-0808 \*特に定めず \*正食料理教室、自然農法研究会、健康・美容相談
- 南徳陽書店 870-11 大分市田尻453-5 ☎0975-42-1215 \*10~20 \*㊦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
- 般若日本自然食能研究所 857 長崎県佐世保市京坪町7-6 ☎0956-25-0369

〈熊本・鹿児島〉

- \*\*\*十粧(じっしょう) ナチュラル下通店 860 熊本市下通1-4-8 ☎0963-54-9161 \*10~19 \*第1第3㊦ \*福山敬、体質別食養相談、オリブ自然美容法相談 \*1・3㊦
- 十粧ナチュラル子飼店 860 熊本市東子飼町3-5 ☎0963-43-4043 \*無 \*福山聖乃、体質別食養相談、オリブ自然美容法
- 自然食品の店とどろき 861-05 熊本県山鹿市鍋田134 ☎09684-3-6021 \*㊦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(白)3-0704
- 天然村山県農園 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 \*㊦ \*食養相談、正食料理教

\*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 ☎03-643-5247 \*9~19 \*㊦ \*食養相談、整体指圧治療(予約制)・料理講習  
**柳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  
**友永ヨガ教室** ☎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  
**かいがらや** ☎165 中野区若宮1-24-10 ☎03-337-2241 \*10半~18半 \*㊦ \*自然食品・無農薬野菜・リマ化粧品販売、配達、地方発送

〈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  
**柳むさしの自然食品** ☎180 武蔵野市中町1-23-17 ☎0422-51-2958 \*10~19 \*㊦ \*代表取締役高岡敏行、正食品、本、野菜、料理教室(第2・4土曜、13~16)  
**はじめ健康食品店** ☎180 武蔵野市中町1-29-5 ☎0422-54-7716 \*8半~20 \*無 \*食品全般、化粧品・洗剤、書籍  
**東京シード南支店** ☎184 小金井市本町6-5 シャトー小金井1階 ☎0423-84-4600 \*10~18 \*㊦ \*食品・書籍・器具販売、美容・健康相談  
**自然食品の店 和康** ☎184 小金井市本町3-10-13 ☎0423-85-5261 \*10~18 \*㊦㊧ \*自然食品・書籍販売、健康相談、料理教室、玄米試食会  
**健康サロン** ☎190-11 東京都西多摩郡羽村町富士見平2-1-3 羽村ハイツ ☎0425-55-2278 \*9~15 \*㊦ \*食品、洗剤、書籍、化粧品、器具販売、健康相談、配達承ります。  
**いなば酒店** ☎100-01 東京都大島元町2-1-10 ☎04992-2-1221 \*8~20 \*㊧

〈神奈川県〉

**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  
**菊屋百貨店・健康自然食品センター** ☎244 横浜市戸塚区戸塚町44 ☎045-881-7636 \*9半~19 \*田中久夫、毎月1回料理教室・健康相談会、リマ、オーブマン化粧品取扱  
**サンエイ相模自然食品** ☎228 相模原市旭町9-16 ☎0427-46-6314、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 グリークラブ主宰、自給農法の研究、自給農園あり。玄米人生の悩み、よろこび、共に語りあおう。(来訪の際要TEL)  
**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。  
**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  
**ヘルスロード自然食センター(旧ヤマト自然食センター)** ☎242 大和市中央6-3-22大和警察署ウラ ☎0462-62-0020 \*9~19 \*㊦(第4日曜営業) \*自然食品、健康食品、リマ化粧品、オーサワジャパン食品、日本C.I.協会図書、グループ配達

〈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

〈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 \*10~19 \*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  
**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)

〈静岡県〉

**ニホンケンコー社** ☎438 静岡県磐田市中央町122-15 磐田商工会館前 ☎05383-2-3016 \*9半~20 \*㊦ \*自然食品・健康食品・純正化粧品・書籍・治療器・勉強会(第3日曜日)  
**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、葉草化粧品、革工芸教室、料理講習、健康相談  
**東海健康文化センター** ☎453 名古屋市中村区則武1-19-3 ☎052-451-4195 \*8~20 \*無 \*正食普及、料理教室、合気ヨガ、書道、茶道、華道など文化活動  
**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1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 ☎0566-98-3136、97-9432 \*10~18 \*㊦ \*純正食品、健康食品、自然化粧品、ヨガ教室、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〉

**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 \*㊧  
**柳屋自然食品店** ☎500 岐阜市織田塚町1-2 ☎0582-45-9355 \*10~20 \*㊦

〈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 \*㊦祝13~18  
**働エンチーム三丹** ☎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  
**天粒(てんりゅう)マクロビオティックセンター** ☎624 舞鶴市北田辺126-16本町バス停前 ☎0773-76-7126 \*9~19 \*無 \*食養相談、自然化粧品、食品書籍取扱

# 全国日本C I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7,000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) ㊤011-512-4636 \*9～19 \*㊤祝 \*玄米試食会、健康相談、指圧、卸小売配達、料理講習会  
**北海道健康学苑** ㊤078-02 旭川市永山町11-52-6 ㊤0166-48-4107 \*8～20 \*㊤㊤ \*食養相談、足心道指導、食品・書籍小売  
**道南C I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 ㊤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 ㊤0222-62-7677 \*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）  
**東北文化協会** ㊤020-01 岩手県盛岡市上堂1-19-32 ㊤0196-46-1937 \*特に定めず \*自然食品、雑穀販売、健康相談、自然農法研究、郷土研究、季刊雑誌「エミン」発行

＜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  
**七庸会** ㊤370 高崎市小堀町越越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 高崎市京目町1218 ㊤0273-53-0710 \*10～19 \*㊤㊤祝 \*マクロビオティック・フーズ販売、玄米パン、各種黒焼・参泉製造、自然農園あり  
**井上自然食品センター** ㊤371 前橋市本町1-12-13 ㊤0272-24-1818代 \*8～19半 \*㊤㊤ \*自然食講習、美容講習、食事相談 人生相談

＜茨城・埼玉＞  
**内田繁商店自然食品部** ㊤300-12 茨城県牛久町牛久3475 \*02987-2-0135 \*9～19 \*㊤㊤ \*食品、書籍、器具  
**茨城・大宮はりきゅう療院** ㊤319-22 茨城県那珂郡大宮町中富1087 ㊤02955-3-0264 \*8半～19 \*㊤㊤ \*健康相談、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、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  
**けいらく療法普及会** ㊤336 浦和市常盤9-32-21 ㊤0488-31-7819 \*千田米子、正食とけいらく健康法、於熱海長寿会館（随時）予約制  
**大智グループ本部** ㊤332 川口市並木4-20-14 ㊤0482-55-9641 \*8～20 \*㊤㊤ \*オオトモ自然食品無双長寿庵、大智教育センター、ロケット灸、アクセサリ  
**大橋自然食品センター** ㊤350 川越市霞ヶ関北5-12-8 ㊤0492-31-1897 \*10～19 \*㊤㊤ \*無農薬野菜、食品、化粧品、健康相談  
**霞正食会** ㊤350 川越市の場2153-28 ㊤0492-31-0153 \*8～19 \*㊤㊤ \*本間健滋、毎月第3土曜日、正食、無双原理勉強会、健康相談

＜千葉＞  
**自然・健康食品の店 玄米の宿** ㊤277 柏市南増尾2229-61 ㊤0471-73-1468 \*7～8 \*㊤㊤ \*健康食品、無農薬野菜、食養相談、書籍、ヨガ教室、鍼灸、配達・出張治療いたします。  
**習志野健康食品おおくほ堂** ㊤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）  
**溝口醬油** ㊤299-22 千葉県君津郡袖ヶ浦横田989 ㊤0438-75-2003 \*天然醸造醬油「金明」製造、オーサワジャパン取扱  
**自然食品センター千葉駅前店** ㊤280 千葉市弁天町580 プラザ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）

＜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（小田急線東大沢1分半）  
**俵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5-13-18 ㊤045-901-5111 \*㊤㊤祝  
**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）  
**樹ケダツ商事** ㊤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 ㊤03-704-8324 \*9～18 \*㊤㊤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

# 『新しき世界へ』年賀広告申込書

種類	申込口数	料 金	原 稿
	口	円	A. 同封します。 B. 月 日までに必着にします。

上記のとおり料金を添えて申し込みます。(料金は、A. 現金、B. 切手)

氏 名

電 話

住所(〒 )

昭和 年 月 日

日本 C I 協会 御 中

## 原稿用紙

A～Fにお申し込みの方は、この用紙をお使いください。

A. 5,000円

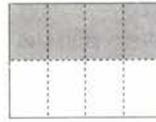
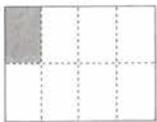
B. 10,000円

C. 14,000円

D. 18,000円

E. 18,000円

F. 35,000円




マクロビオティックの雑誌『新しき世界へ』に

# 年賀広告をどうぞ!!

新しい年が近づきました。躍進のマクロビオティック国際雑誌『新しき世界へ』に新年のあいさつを掲載しませんか。各ページ上段に「謹賀新年」の文字が入ります。(全ページの場合は自由)

種類	寸法(タテ×ヨコ)	料金	掲載内容
A (1 枠)	50×35mm	5,000円	肩書き、氏名、住所、電話のみ
B (2 枠)	50×70mm	10,000円	A のほかに多少の文が入ります
C (3 枠)	50×105mm	14,000円	
D (横1段)	50×140mm	18,000円	
E (4 枠)	100×70mm	18,000円	スペースに応じて、宣伝文、イラスト、写真、地図なども入ります。
F (1/2 頁)	100×140mm	35,000円	
G (全 頁)	220×140mm	50,000円	「謹賀新年」などは、そちらで入れて下さい

\*原稿は、原寸の枠どりをし、その中に楷書で正確にご記入下さい。(郵便番号をお忘れなく)

\*製版上、複雑な工程を必要とするものは、実費を頂戴することがあります。

**申込方法** / 申込用紙に記入の上、原稿および料金を添えて下記に郵送してください。

料金は切手代用でも結構です。

**申込み先** / 日本C I 協会年賀広告係

〒151 東京都渋谷区大山町11の5 TEL 03-469-7631(代)

**申込締切** / 11月15日必着

(A)

広告例

▽△実業(株)

**玄米太郎**

〒151 東京都渋谷区大山町11の5  
☎〇三・四六九・七六三一

純正食品製造・販売

35ミリ

(B)

選びぬいた  
本物の味を皆様に

▽△実業(株)

**玄米太郎**

〒151 東京都渋谷区大山町11の5  
☎〇三・四六九・七六三一

純正食品製造・販売

70ミリ

## 再々、断固たるご注意

当協会が、数度にわたり嚴重な警告を発しているにもかかわらず、最近、またまた、本誌の内容や当協会の出版物、桜沢如一先生の著作、テープなどを、当協会に無断で転載したり、複製して配布したりする事例が起こっております。

これは、著作権法によって保護されているという以上、人倫の基本、正義を唱えるPU界の当然の原則上の問題であります。

当協会は、良心的な個人・団体が、正規の手続きをへて、当協会の保有する著作物の転載をお申し込み下さる場合には、喜んでご相談に応じます。

しかし、かかる盜賊的行為に関しては、当協会の名誉をかけて、断々固たる処置を講じることが警告します。

### 日本C I 協会

昭和五十五年九月二十日

#### ■編集後記■

●5月ごろの『ジャパン・タイムズ』紙に、東京でタクシーの中へ五百万円ほどの現金を忘れた外人の人が、次の日、そのお金が無事にもどったので、「信じられない。私はずっと日本に住みたい」と投書していた。

●そうかと思うと、別の新聞に、東京の浜田山で脱サラ（リーマン）の本屋を始めた人が、万引きとの追っかけっこに、ほとほと疲れた、という話を書いている。タチの悪いのは、アダルト・グラフィック（ヌード写真の本）を三冊持つて、二冊は自分の本らしく見せ、一冊だけ代金を払うという。このご主人は、その対策に、一冊一冊、すべて、ある箇所に店の印を入れていた。売れるのは、マンガに週刊誌ばかりで、まともな本は、さっぱり売れないのだそうだ。

●杉並の浜田山といえば、上品な住宅地だったはずなのに、どうしたか悪かった、日本の人気は、いいの悪いか悪いか。

●香港の銀行の前では、武装兵士が二人、銃を空に向けて構えている。そこに現送車が現われるというわけ。バスジャックやホテル室内への強盜侵入などあって、最近、日本人の観光客の足も遠のき気味だという。

●泥棒といえば、ローマが有名だったが、このごろ、パリもロンドンも、盛んならしい。ニューヨークは前から高い。日本は凶悪犯罪の発生率が、アメリカに比べて一ケタ少ないという。アメリカの各人種中、日系人と中国系人の犯罪は、他人種よりずっと少ないという数字が出ている。

●その日本でも、警官や自衛隊員、裁判官が、万引きしたり、乱暴したり、にぎやかだが、新聞種になるほど少ないというべきか、多いというべきか。●「何をやってもオレの勝手でしょう」というような手合いが、どうも多い。

●敷島の大和心を人間はば  
朝日にはほふ山桜花（本居宣長）  
こんな心持ちを少しでも持てたら、物はなくても、食は貧しくても、どんなに幸せかと思う。

●『超先進国日本』（中川八洋著、講談社）と、いい気になってはいられない。  
(橋本政憲)

新しき世界へ 五二七号

◎一九八〇年 十月号

発行日 昭和五十五年十月一日

編集兼発行人 橋本 政憲

発行所 日本C I 協会 千一五一

東京都渋谷区大山町一―一五

電話 03146917631代

振替 東京01194125

# 食養料理講座(初級Ⅳ)

リマ・クッキングアカデミー集中講座

日時／昭和55年11月22日(土)～11月23日(日) 1泊2日 (※12時半受付開始、※16時00分閉会)

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

白菜あんかけ、ソバがきスープ、鉄火みそ、ふろふき大根、ソバクッキース、五日御飯、大根と揚げ煮付、鯉こく、玉葱油炒め、糸切り団子…など、大切な食養基本料理の実習が

あります。今回は試作会(料理提出)にかえて発表検討会「郷土料理、私の料理」があります。材料、料理法等発表の用意をしておいて下さい。

- 講師／桜沢里真、浮津宏子
- 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C I協会へ。
- 締切り／11月19日(水)必着。ただし、定員になり次第、締切ります。
- 取消し／11月19日までは、手数料2,000円を引いて返還。11月20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。

11月22日(土)	11月23日(日)
	6:00 起床・掃除
	7:00 実習(浮津宏子) } <b>食養基本料理Ⅱ</b> 10:00
	10:30 (桜沢里真) } <b>質疑応答</b> 12:00
12:30 受付開始	
13:15 開会	
13:30 桜沢里真 } <b>食養講義</b> 15:00	12:30 実習(桜沢里真) } <b>食養基本料理Ⅲ</b> 15:30
15:30 実習(桜沢里真) } <b>食養基本料理Ⅰ</b> 18:30	免状授与 16:00 閉会
19:00 発表検討会 試作会にか } えて(桜沢里真)	
21:00 <b>郷土料理、私の料理</b>	

キリトリ線

## 食養料理講座Ⅳ (11/22～11/23)

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

ふりがな	男・女	( )歳 明大昭 年 月 日生	未婚・既婚	イ. 会員(の家族)です 会員番号( ) ロ. 会員ではありません
ふりがな	(〒 - ) 住所 都道府県			
自宅 市外局番 電話( ) -	職業 勤務先	勤務先 市外局番 電話( ) -		
円を添えて申込みます。			※遅れて参加したり、早く帰る人は記入してください。	
日本C I協会御中 1980年 月 日			①( )日( )時より参加します。 ②( )日( )時に帰ります。	

# 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

### 受付開始!

### 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10月より毎月1回ずつ開講し、56年3月で修了します。
- 研修費は、1コースにつき、15,000円(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	10月11・12日	IV	1月17・18日				
1. 人間の成りたち	2. 食物の陰陽	3. 体質の判定法と体質別正食法	4. 病気を治す術、病人を治す法	1. 泌尿器と食養	2. 耳鼻咽喉と歯、口腔と食養	3. 骨、関節、外傷と食養	4. 皮膚、血液と食養
II	11月8・9日	V	2月7・8日				
1. 人体発生学と望診法入門	2. 食養手当法(内用品)	3. 食養手当法(外用品)	4. 病気の七段階	1. 自律神経の陰陽	2. こころの病気(精神病)	3. 脳、神経、目	4. ガン(器官別ガンの治療法)
III	12月13・14日	VI	3月7・8日				
1. 五行説と臓腑の陰陽	2. 呼吸器と食養	3. 循環器と食養	4. 消化器と食養	1. 子供と老人の病気	2. 伝染病	3. 健康法の検討	4. 正食の失敗例とその原因

\*講義の内容が変更になることがあります。

# ● 正食医学講座のご案内 ●

- 日時／昭和55年11月8日(土) 11時30分受付開始、11月9日(日) 4時解散。1泊2日
- 主催および会場／日本C I協会本部 〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎03-469-7631(代)
- 講師／大森英桜
- 研修費／15,000円(外泊の場合)。寝袋持参の宿泊は1000円増。寝袋借用宿泊は1500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／11月4日。
- 取消し／11月4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、お問い合わせください。



## 講義と実習の内容

1. 人体発生学と望診法入門
2. 食養手当法 (内用品)
3. 食養手当法 (外用品)
4. 病気の七段階

\*講義の録音はご遠慮ください

## スケジュール

11月8日(土)

- 11:30 受付開始
- 12:15 講習会の説明
- 12:30~14:30 講義 1
- 15:00~17:00 講義 2
- 食事——
- 19:00~21:00 補講(実習)

11月9日(日)

- 7:00~9:00 講義 3
- 食事——
- 11:00~13:00 講義 4
- 13:30~14:30 質疑応答
- 14:30~15:00 記念写真、閉会
- 15:00~16:00 受講生交流会

## 正食医学講座 II

(11/8~11/9)

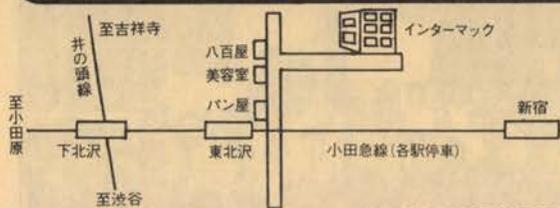
## 申込書

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

氏名 男 女 明大昭	( ) 歳 年 月 日 生	1. 会員(の家族)です 会員番号( ) 2. 会員ではありません	※部分参加の方は、講義番号を記入して下さい。
(〒 - ) 住 所 都 道 府 県			
自 宅 市 外 局 番 電 話 ( ) -	職 業 勤 務 先	勤 務 先 市 外 局 番 電 話 ( ) -	
_____ 円を添えて申込みます。		※正食医学基礎講座を受講された方は、受けたコースを記入してください。	
日本 C I 協会御中 年 月 日			

# 日本C I 協会 10~11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

10月5日(日) 11時~2時 正食医学による健康相談講習会(公開) 講師/大森英桜先生

正しい食べ物、食べ方、生活法による健康確立、体質改善、性格改造、病気指導の公開講習会です。性格、病気など、心と体の悩み、問題に大森先生が食養の面からアドバイスします。

会員制度改定にともない、9月から、正会員のみ、相談を受けることができます。聴講はどなたでも結構です。

会費/相談を受ける人=10,000円

正会員聴講者=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階へ来て下さい。

3時~5時半 講演会「光線と生体」——光線療法について——講師/大森英桜 会費/1800円(正会員1500円)

10月10日(金) 体育の日 3~5時 自然農法講座(3秋と冬の農作物栽培について。講師/今村金一(自然農法技術指導員) 会費/500円

10月11日(土)~12日(日) 正食医学講座I 講師/大森英桜 詳細、申し込みは8・9月号参照。

10月14日(火) 2時半~4時半 食養女性教室 大森一慧先生を囲んでの座談会。男性も出席可。育児、学校給食、予防接種、食事の問題、食養上の疑問、普及活動などについて。会費/1000円

10月17日(金) 石塚左玄先生(食養の開祖) 命日墓参 午後2時に光明寺(台東区元浅草4-7)へ集合。地下鉄銀座線稲荷町駅下車、徒歩5分。

10月18日(土) 4~6時 '80 陽友会 無双原理の勉強会、会員交流の場。だれでも参加可。参加費 100円

10月19日(日) 桜沢如一先生生誕記念祭 第1部 11時 映画「生きる—バンガラデシュの食と農」1~3時 講演吉田東州「桜沢の思想を語る」

会費/1500円(軽食付) 申込み要。

第2部 懇談会 3時半~5時半 マクロビオティック運動の今後と世界平和 (会費無料)

\* 当日は、日本C I 協会出版物とオーサワジャパン全商品は1割引きです。

10月20日(月) 長針和裁教室 昼2~5時、夕5~8時、月曜日 $\frac{1}{2}$ 、 $\frac{1}{3}$ 、 $\frac{1}{4}$ 、 $\frac{1}{5}$ の6回。

指導/鈴木朝子、講習費/5000円(6回分) 要予約。

10月24日(金) 6時半~8時半 PU研究会 『PU経済原論』を最初から検討します。会費/300円

10月25日(土) 1~4時 手づくりパン講習会

講師/横田和敏 申し込みはオーサワジャパンへ。

☎03-465-5021 受講料1000円(天然酵母1袋付)

10月26日(日) リマッキング研究会 料理師範対象の講師養成勉強会ですが、初級免状以上の方、料理教室受講している方も出席できます。(11~2時 発表会 基本・応用・創作料理、その他研究発表

(2)2時半~4時 講義 桜沢真真「食物と人生」

いのちの養い、陰陽と運命、自由と平和、愛、幸福。

会費、出品発表者/500円、それ以外の方/2500円

要予約。発表する方は、事前に係までご連絡ください。

10月28日(火) 2時半~4時半 食養女性教室 10月14日の項参照。会費/1000円

11月3日(月) 文化の日 11~2時 正食医学による健康相談講習会(公開) 講師/大森英桜先生 10月5日の項参照。

3時~5時半 講演会「食べ物の違いと脳生理の違い」—食と思考、文化、心理、感情。会費/1800円(正会員1500円)

11月8日(土)~9日(日) 正食医学講座II 講師/大森英桜 詳細、申し込みは別頁をご覧ください。

11月11日(火) 2時半~4時半 食養女性教室 10月14日の項参照。会費/1000円

11月15日(土) 1~4時 手づくりパン講習会 講師/横田和敏 申し込みはオーサワジャパンへ。☎03-465-5021 受講料/1000円(天然酵母1袋付)

4~6時 80 陽友会 10月18日の項参照。

11月16日(日) 3~5時 平和研究会

オーサワジャパン全商品特売日 10月5、19、26日。11月3、28日。3000円以上お買い上げの時、1000円ごとに100円の商品券がつかます。

# オーサワジャパンからのお知らせ

## OJ特選品好評発売中!

### 金ゴマ油

良質の金ゴマ 100%使用。一切の化学工程を経ない製法で、さっぱりした金ゴマの風味が特徴です。

〔缶入〕 1.8ℓ 4000円

〔びん入〕 360ml 980円

### 手づくりしょう油(辛口)

国内産無農薬の大豆、小麦使用。天塩と良質の井戸水で醸造した無添加の古式しょう油です。

1.8ℓ 950円

### たまりつゆ 600本限定

無農薬の大豆と天塩だけで作った本格的なたまりしょう油です。お料理に、メン類のつゆをつくるのに抜群の味です。しょう油番茶にも最適。

720ml 720円(品薄のため、卸しはできません)

### かんぴょう 500袋限定

無農薬(自然農法)、無漂白の優秀品です。

50g 300円(品薄のため、卸しはできません)

### カムカム鍋

玄米がおいしく炊けない方には是非おすすめします。こげないで、しかも簡単に、おいしく炊けます。冷えた御飯やパンでもカムカム鍋を使うと元通り?!! (本誌7月号参照)

## カムカムクラブよりのお知らせ

予約米をお申込みいただいた方で、郵便振替でご送金の場合、郵便局の受領証をもって領収書に代えさせていただきますのでご了承ください。

## 値上げのお知らせ (10月1日より)

精ひえ	400g	300円
白ゴマペースト	450g	800円
黒	450g	800円
ゴマビューレ白	250g	500円
黒	250g	500円
しそ漬梅干	360g	700円
根昆布	100g	380円
日高昆布	200g	750円
日高とろろこんぶ(板状)	150g	450円
梅干黒焼	15g	750円
昆布黒焼	10g	750円
参泉(じんせん)	100g	3500円
大型ほうろく	7寸	2800円

## 名称変更

五年番茶 → 三年番茶(黄袋) 130g 600円

## 価格訂正

デラックスカムカム鍋の価格表にミスプリントがありましたので、下記の通り訂正します。

デラックスカムカム鍋(中)

定価 4500円

セット価格	平和PC3800	20,700円
	〃 PC4500	24,000円
	〃 PC4500W	22,000円

# 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・メイクアップシリーズ（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pst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