

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

11 1980

No.528



特別再録

特集・正食医学健康相談

食物による健康法・料理法・第2集

桜沢如一『無双原理・易』新組みと注釈
石塚左玄『食物養生法』注釈と現代語訳

付／カゼの治し方



昭和55年11月1日現在

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

三千元未満 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

*魔法のメカネ 無双原理の物の考え方 一、〇〇〇円 二、一五〇
永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ! 三、〇〇〇円 二、一〇〇

食養人生読本 食養で開く自由の人生 一、二〇〇円 二、一五〇

*生命現象と環境 やさしいエコロジー 四、〇〇〇円 二、一〇〇
新食養療法 正食身心改造法 一、二〇〇円 二、一五〇

東洋医学の哲学 軽装普及版 二、〇〇〇円 二、一五〇
(資料) 米上院栄養委

米国の食事改善目標 二、〇〇〇円 二、一〇〇
桜沢里真著

マクロビオティック料理家庭料理全書 三、五〇〇円 二、一〇〇
*食養料理法(旧版) 一、五〇〇円 二、一五〇
(研究向き)

桜沢如一著

*無双原理・易 宇宙法則、実用弁証法 一、〇〇〇円 二、一五〇
宇宙の秩序 最重大PU書 一、〇〇〇円 二、一〇〇
病気を治す術・病人を治す法 人生論 五、〇〇〇円 二、一〇〇
健康の七大条件 正義について 五、〇〇〇円 二、一〇〇
千二百年前の一自由人 九、〇〇〇円 二、一〇〇

桜沢如一アルバム 五、〇〇〇円 二、一〇〇
クララ・シューマン人生論 七、五〇〇円 二、一〇〇
人間——この未知なるもの(カレル) 二、〇〇〇円 二、一〇〇
自然医学 三、五〇〇円 二、一五〇

原典コピー版

石塚左玄著『食物養生法』 三、〇〇〇円 二、一五〇
桜沢如一著

人間革命の書 二、〇〇〇円 二、一〇〇
健康戦線の第一線に立ちて 一、〇〇〇円 二、一〇〇

人間の秩序 一、二〇〇円 二、一〇〇
最後にそして永遠に勝つ者 一、二〇〇円 二、一〇〇
兵法七書の新研究 二、〇〇〇円 二、一〇〇
一つの報告 一、〇〇〇円 二、一〇〇

日本精神の生理学 二、〇〇〇円 二、一〇〇
自然科学の最後 三、五〇〇円 二、一五〇
うさぎのピピ 八、〇〇〇円 二、一〇〇

ウナギの無双原理 八、〇〇〇円 二、一〇〇
我が生命線爆破さる 八、〇〇〇円 二、一〇〇
中央アフリカ横断記 一、〇〇〇円 二、一〇〇
コンパ文庫4 三、五〇〇円 二、一五〇
コンパ文庫5 一、七〇〇円 二、一五〇
コンパ文庫6 三、八〇〇円 二、一五〇

不思議な世界 八、〇〇〇円 二、一〇〇
PU中国四千年史 一、〇〇〇円 二、一〇〇
『新しき世界へ』 三〇〇—三九六号 一、八〇〇円 二、一〇〇
PU経済原論 三、五〇〇円 二、一五〇
PU歌集 二、〇〇〇円 二、一〇〇

GO式外国語(英・仏) 自習法 三、五〇〇円 二、一〇〇
米の知識と炊き方・たべ方 一、二〇〇円 二、一〇〇
『世界恒久平和案』意志・教育五十年の実験報告 一、〇〇〇円 二、一〇〇
桜沢如一 カセットテープ 一、〇〇〇円 二、一〇〇

TES第一回 特別セミナー 60分×2本 三、〇〇〇円 二、一〇〇
判断力の話 七〇歳、新春講義 60分×2本 二、六〇〇円 二、一〇〇
ニューヨーク講演 一巻—五巻 60分×10本 二、五〇〇円 二、一〇〇
ニューヨーク講演 二巻—六巻 60分×11本 二、六〇〇円 二、一〇〇
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 二、一〇〇
主食の徹底研究 四時間×3本 四、五〇〇円 二、一〇〇
人間はどこから来たか 60分×2本 二、六〇〇円 二、一〇〇
体質別正食法 90分×2本 四、〇〇〇円 二、一〇〇
食養手当法 正食医学秘伝 90分×2本 四、〇〇〇円 二、一〇〇

久司御知夫 カセットテープ 90分×3本 四、五〇〇円 二、一〇〇
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振替東京〇二四三日本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—五
電話 (〇三) 四六九・七六三(一代)

■今号は、本誌 510号以来の正食医学による健康相談を再録し、索引を付した特集号です。ご活用をお願いします。また、研究会・サークルのテキストとしてもご利用ください。他の出版物も、この人なら、という方々にお勧めください。

■本誌をご紹介ください。今号一部千二百円(送料共)
(10部代金、1万2千円送金の方には1部無代送呈)

桜沢如一『無双原理・易』新組みと注釈……4 食養から、なぜ『易』に向かったのか？ 名著の全注釈・その1	石塚左玄『食物養生法』注釈と現代語訳……13 連載第2回、食養の原典を現代に生かす	特別再録 食物による健康法・料理法特集 第2集 正食医学による健康相談 担当/大森英桜	●索引 脳軟化……………19 ネフローゼ……………26 陽性胃腸病……………28 陽性腎臓病……………31 不妊症……………33 白内障……………36 昔の食養の誤り……………38 高血圧……………40 子供の〇脚……………43 遅脈……………45 陰性のリウマチ……………47 陽性のリウマチ……………49 水泡性角膜炎……………53 気管支拡張症……………55 椎間板ヘルニア……………58 内臓の弱い男の子……………60 難治性てんかん……………65
--	--	---	---

■料理のページは今号、休載です。『カゼの治し方』は、巻末のページにあります。

■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。

●好評、注文ぞくぞく！

第1集

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部無代送呈

桜沢里真／葉月の食養料理

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

無双原理『易』

—実 用 弁 証 法—

桜 沢 如 一

(表記を現代式に改めました)

は し が き (一)

私は、少年時代から『易』が好きであった。

なぜ、そんなものが好きだったのか？ よくは分らない。母が死ぬ前だったから、九歳か十歳の頃だったか、どこかの夜店が縁日のそぞろ歩きに伴われた夜、とある辻の物かげに、ささやかな机を組み立て、小さい暗い石油ランプで、その上に stretched 人相図を指し示しながら、筮竹や算木をいじって、机を取り囲む人々の運勢や縁談を占っている占い師の前に立ったことがあった。

その男の顔を私は覚えていない。しかし、その男が、机の前に出てくる私の首だけを見て、いろいろ、さも仔細ありげに話をした。それは新島襄先生に感化された、きわめて新しい女であった母(思えば、彼女はまだ三十になったばかりであった)が、フト気まぐれに、インドの聖者の母たちや、お伽話の子供の親たちのように、子供の行く末を占ってもらいたい気になって頼んだのか、それとも、客を引くために占いが勝手に私の人相を借りたのかも、よくは覚えていないが、ややしばらく彼は何か、まじめに話していた。

そのうちに、ドツと皆が笑いだした。占いを、ふしぎそうに見まもっていた私は、何だか自分が笑われているような気がした。それで、人の間をくぐって逃げだして帰ったことがある。

後で母に聞くと、母もまた笑った。

(お前には女難があるのだトサ)

確か、こう云ったと思う。私には何のことだか分らなかったが、非常に嫌だった。

三、四年後になって、私はそれを了解した。が、しかし、私はそれを信じなかった。八卦見が、いみじくも私の未来を予言したものだ、と思った。しかし、それでも八卦を信ずる気は毛頭起こらなかった。新しがりの母の感化だったか、そんな古くさいものには、実際、何の権威をも認めるものではなかった。三十年後になって、私は初めて先の八卦見の八卦予言が、全くでたためにすぎなかったことを、次の如き二つの理由から了解した。

(一) 四十歳を過ぎると、こういった群衆相手の夜店八卦見や講演者の心理が分ってきたと同時に、易、八卦の原理が分ってきて、それがとうてい、あるいはほとんどこういった人々に真の理解を得るような低級なものではないことを悟り、全く群衆の歛心を得るためのでためであることが分ったのと、

(二) 私の女難が、実は男難であったことを発見したからである。

(という心は、劍難が劍によって、水難が水によって苦悩をうけ、あるいは命を奪われることを意味するように、女難が女によって苦悩をうけ命を奪われることを意味するなれば、まさに私の場合、私の悲劇は、私が主人公であって、周囲は、かえって私の犠牲でこそあれ、責任者ではなかったのである。私が水を苦しめたのであった。私こそ間違っていた。私こそ責めるべきだということが分るような心境にやっと入ってきた、というのである。私の性格が悪かったのである。それは、センチで弱虫で、女々しくて、しかも大胆で、意志と執着心が強く、負けぬ気で、強情で、つまり、あらゆる性癖(せいへき)をもっているのである。つまり、悲劇的性格をもっているのである。)

もつとも、かの八卦見君が間違っていたのではないかもしれない。なぜかなければ、『女』は『男』にとつて永劫不滅の『難』であり『業』ではないか。

X

しかし、私に『易』の不思議をほんとうに認めさせたのは、畏友、八木直三郎君であつたろう。彼は、十七、八歳ごろの私に、ちょうど当時、文壇を風靡(ふうび)した自然主義を吹き込んで(彼自身は、驚くべきことには、ちよつとも、あるいは少なくともドン底まで没頭することなしに)、ロマンチックな私の少年時代に幕を閉じさせながら、一、二年後には神官になったり、八卦の神秘発見を長々と書いてよこしたりして、一度は私を西欧の絢爛たる文芸に向かわせておきながら、再び東洋の簡素に振り向かせるといふ、いたずら者であつた。

私が『易』に深入りしたのは、ほとんど彼の一通の手紙が動機であつたと云つても過言ではない。しかし、その『易』を西洋の科学に翻訳することを試みるまで、私を西洋に向かわしめたものは母であつた。

その八木直三郎君が、今は『易』の発生地たる支那に移住しながら、思いもよらぬ貿易商にすつきりなりすましていたり、その私が、自然主義文芸の発生地たるフランスに来て、モーパッサンの墓やヴェルレーヌの像のそばに住居しながら、思いもよらぬ『易』の本(『東洋哲学および科学の根本原理』)を発行させたり、それが動機で、N・R・F(『新フランス評論』)のアンドレ・マルロー君からポール・ヴァレリーその他の人々に引き合われ、さらに続けて執筆するように勧められたりするようになったりするとは、いかにも人生の喜劇らしい。

X

なぜ私が右の如き書をバリで発表したかという、それは次の通りの理由がある。

私は、病身な自分を改造し、ここ十五、六年來というもの、ほとんど風邪にすら冒されないよ

『無双原理・易』のテキスト版

この本は、桜沢如・先生の代表的な著作の一つである。

ここに、GOテキスト・シリーズとして発表する上での方針は、

① 現行版を元にして、昭和11年3月、食養会発行の初版および昭和12年4月、同会発行の訂正増補版を参照してテキストを定める。

② 句読点、段落、振りがな、送りがな、固有名詞表記、その他の表記を、ある程度、現代式に変えた。

これについては反対意見を持たれる方もあると思うが、極端なことを言えば、一種の現代語訳なのであるから、現代の読者のために読みやすいテキストを提供する、という趣旨をご理解願ひしたい。

③ 文中の和歌については、原文通りの旧仮名づかいを保存した。

この本は、一九三二年、パリのヴラン社から仏文で発行された『極東の哲学と科学の無双原理』(現在も引きつづき刊行中)の邦訳である、と著者は述べているが、構成上の差異がある。

ここに、フランス版の『はしがき』の最初の部分の試訳をご紹介します。

はしがき

西洋の人々に、極東の哲学と科学のカギ、つまり、
“原始心性”の嚴重に閉ざされた扉を開くカギを提供しようとするのは、とつびで大胆なことである。

これは、五千年以上の歴史をもつ、中国古代の哲学

うな身体にしたばかりでなく、その間、無暴きわまる過激な方法で身心を使用するを得しめた石塚左玄の、いわゆる生化学的食養法報恩に一生を捧げるつもりで、十五、六年来、その普及のために、著述に講演に治療に、できるだけの努力をしてきたが、それをさらに徹底せしめ、一挙に全世界に拡めようという大望から、西欧に渡って泰西医学界や一般識者階級に武者修行を試みに来たのであるが、仕事は、案の定、はなはだ困難であった。

治療をして大衆を引き寄せることは、たいして困難ではなく、それは、むしろ日本におけるよりも容易であったが、この種の大衆は、日本におけると同様、金もうけにはなっても、けつして道を拓めるに役立つものではない。病気を治すということは、食養法の大目的でもなし、またその上、無数の病人相手に治療をやるということほど無意義なものはないということを、十数年間の日本での経験から十二分に知っている私は、知識階級、ことに欧州各国の知名の学者を目標に戦いを始めたものである。

しかるに、彼らは科学によるのでなければ何事をも承認しない。科学が彼らの共通国際語なのである。私は科学を知らない。そこで、コツカツ二、三年かかって、ようやく自分の意を発表するだけの程度で、この科学の大要を鵜呑みした。

さて、生化学的食養法を説明しようとなると、この法の根本精神たる『ナトロン塩性』と『カリ塩性』という二種の化学的物質の相対性対抗性（アンタゴニズム）ということの説明しなければならぬ。この化学的な物質の相関する現象が十二分に根本的に了解されるために、哲学および科学の無双原理、陰陽相対の原理を説明し、それが、化学のみならず、広く自然科学全般にわたって応用され得る公理であることを説明せねばならない破目になってしまったのである。

そして同時にこれが、東洋精神文明の優越を西洋科学文明の優越に翻訳することにもなり、進んで日本精神の親愛を招き、東西相剋の危を転じて東西融和に導き、総合的新文明現出に少しでも貢献するところがあるようにも思った。それでいよいよ、右『東洋哲学および科学の根本原理』をパリで上梓した訳である。

以上で、なぜ食養道を西洋に普及に來た私が、『易』陰陽原理を説かねばならなくなったかという理由は大略、述べた。そのついでに、その結果がいかなるものであったかと云うと、三千部発行されたうち、二、三百部、私の手元にあるものを除いて、間もなく発行所には売り切れとなったというが、本書発行によって、『易』に興味または熱心を持ちだした人は、今日までのところ、数人しかない。

一人は、アンドレ・クーキエユ君という若い法学士で、かの、日本教化のために最初に日本に

と科学の“普遍法則”、“無双原理”である。

今日、東洋は、西洋から輸入された、華々しい文明および哲学と科学によって全く占拠されている。そこで、東洋の人々で、その古代哲学や科学に真剣に取り組もうとする人はほとんどない。最も確かな原典として、『易経』や『黄帝内経』の名は誰でも知っているが、これらの非常に著名な有史前の書物を、現代の哲学と科学の眼で研究しようとする者はない。日本の医者の或る者は『内経』の上つ面に少少興味を持つが、『医師』であるがために、『易経』には関心がない。日本の哲学者の或る者は『易経』は読むが、『哲学者』であるがために、『内経』は読まない。しかしながら、古代哲学は、全く科学に基づいたものであり、古代医学は、その哲学に、完全に、かつ、そのみに裏づけられたものである。古代哲学も医学も共に、古代の根本的観念、陰と陽の二つのハタラキの理論を深く研究せずには、理解することがほとんど不可能である。

注

読者の皆さんは、ほとんど、この『無双原理・易』の現行版をお持ちだと思うから、その目次の前の扉に太文字で書かれた『人間の生活、人事百般の原理、政治、経済、倫理、道德等の指導原理としての易は他に汎山説かれていたから、本書において筆者は主として科学および応用科学の指導原理としての易をいかに見るべきかを述べんと企てる』という文章にご注意をお願いしたい。

申すまでもなく、戦前の日本においては、礼、敬、恩、忠、孝などの精神は空気のように充満していた。

来た有名な宣教師、フランシスコ・ザビエルの故郷、バスクの人である。このクーキーユ君は、もう五年来、『易』の原理の応用としての食養法を理解し、体験し生活しつつあるので、私との会話にでも、よくこのブドウ酒は『イン』性であるとか、このフロマーージュ(チーズ)は『ヨウ』性であるなどと言うほど理解している。先日、琥珀の首輪が『陽性』であるのに、なぜ陽性の赤ん坊のために一般にフランスで用うるか、という問題を一人で提出して、一人で易の原理によって解決していた。(陰陽なる言葉を、私はそのまま取ってフランス語にすべきだと思うので、そのまま右文拙著の中に使用している。)私の指導した範囲で、私より若い人で、クーキーユ君ほど熱心に食養法を研究し、『易』の原理を自家薬籠中のものとした人は、日本にもまだない。彼はいま、この原理を応用して驚くべき発明を企てている。恐らく、その完成には十年もかかるであろうが、その熱心には、ただ驚嘆するほかはない。

『易』の原理は、日本人にも難しいが、数千年来、その伝統を異にする西洋人には、いっそうはなはだ難しい。したがって、『易』が西洋人に理解される可能性は、はなはだ少ない。西洋人は、東洋人にとって(地理学的に)反対の世界、すなわち対蹠地に住むばかりでなく、思想的にも反対の世界に住んでいる。われわれ日本人が空気の如く感じている精神界は、彼らにとって、ほとんど不可見界であって、彼らが物質界をいかに深く生きているかということ(その証拠は、科学文明の莊嚴)は、ほとんど完全には、われわれには分らないのではないかと思われる。それだけに、この精神界で発見された根本原理を彼らに應用されるとなると、われわれが彼らの科学文明を輸入し、研究し、應用する以上驚くべき利益を彼らは得るだろうと思われる。他の多くの例の如く(たとえば、仏教の淵源、サンスクリットやパーリ語原典を日本人がパリやベルリンに学びに来ねばならないように)、後日、『易』の原理をも、日本人がパリやベルリンに聞きに来ねばならないような日があるかもしれない。

さて、今一人の拙著の理解者は、アンドレ・マルロー君である。彼は、拙著を東京のフランス書院で求めて来たという。彼は、人も知る欧州文壇の新進で、その近著『人間たる条件』(舞台は上海、主人公は、母を日本人とする支那の革命児)で、ごうごうたる世論を醸している男である。会って話をする、なかなか鋭い観察力と撰取力を備えた男で、若いのに、N・R・Fの幹部としてヴァレリーらと共に活動している。この人の理解が、どの程度まで深いか、また、深まるかは私にとって未知数であるが、私にはかなり望みをかけられるのである。

やがて私に時間が与えられたならば、彼のすすめてくれる形而上学的な、神秘的なものを、矢張り早に提供するつもりで、今から楽しみにしている。その他、パリとニューヨークで有名なラ

科学の指導原理として易を応用するということが、なされていなかったから、桜沢先生は、主としてその面を説き、このような本を著わされたのである。「無双原理は人間の倫理についてあまり言わないから、他の(宗教などの)教えで補わなければならない」ということを言われる方がありますが、桜沢先生は、あくまで、人間の倫理、道徳については、今さら強調するまでもない、当然のこととして、科学の原理としての易の方面を述べたものだと思う。

桜沢先生は、晩年、「正義」「恩」について何度も述べられているし、今日のように「礼」や「義」が土足で踏みにじられる時代には、また違った説き方が必要とされるのではないかと考える。

4頁2行『易』……シナの夏王朝(前23〜18世紀)の頃に『連山』、次の殷代に『歸藏』、周に『周易』の三易があつたと言われているが、現在のこのついているのは『周易』のみで、いま、『易』といえば、この『周易』のことである。

儒教では、この『易』を経書として尊んで第一に置き、『詩経』、『書経』、『礼記』、『春秋』を合わせて五経と呼ぶ。

『易経』は、まず第一に占いの書であるが、天地、社会、人事の法則、知恵の書として読むこともでき、この面の解釈を『義理易』と呼ぶ。

『易』のテキスト、解説は、古来から山ほどあるが、岩波文庫、朝日文庫のものが入手しやすい。4頁8行 新島襄……同志社大学を創立した教育家。(六三)鎖国で海外渡航が国禁であった時代に、函館からアメリカ船で渡米し、ボストン郊外のアマースト大学(少年よ、大志を抱け)のク

ンテリック香水会社社長、オルツ博士、仏国新教育会会長、ギエス夫人など、非常に熱心な後援者がある。

×

今後、私はフランスで、この種の著作をつづけるつもりである。なぜかと云えば、日本では良い後援者や出版者を得ることが難しい。そのうえ、この種の著作で生活をしてゆくことは、とうてい出来ない相談である。もちろん、欧州でも同様だが、幸い私はアンドレ・マルロー君を得た。もちろん冒険であり、危険は千も百も承知だが、文芸出版界の王者たるN・R・Fや大プロン社などが、出版方を引き受けると云ってくれる。そのうえ、フランスの方が、『易』を書くに最も適した静かな古代の素朴そのものの如き土地を提供してくれる。たとえば、ピレネーの山深きところにある僧院の如きである。

それに、私は従来の『日本人』というような狭い觀念の殻を脱け出したいのである。私は、全世界を私の故郷とし、全ての民族を眞実の同胞と感ずるのである。それこそ、日本人の、いわゆる『忠道』の極致である、という人があるかもしれない。しかし、私にはそんな大袈裟な考えがあるのではなく、感傷的な少年時代に、西洋崇拜やら自然主義文芸に感化をうけたうえに、東洋の古代思想の自由な広々しさに呼吸することを覚えなければ、全く日本という島に容れられるには余りに放埒な思想をもつにいたったからなのであると思う。

この種の著を邦文で出すことは、元来、有害無用である。それにもかかわらず、ここに本書を邦文で出版したいと思う訳は、主として、

(一) 易が哲学および科学を指導すべき根本無双原理である、という考えと、

(二) その直観発明体験の深さと方向に、人間の精神的幸福(徳)と、肉体的幸福(健康)が正比例する、という私の考え——(云いかえれば、聖賢君子は、健康と徳とを同時に有している人で、そんな人は自然に、この根本無双原理を体得した人でなくてはならない、という考え)が、正しいか否かを諸賢にお伺いしたいからである。

(一九三一年、パリにて)

は し が き (二)

本書で私が簡略に述べんと欲したのは、(一) 私の易に対する領解と、(二) 信念である。

私は、五千年以上も昔に発見された、この素朴な陰陽原理が、実際今日なお、活き物であって、あらゆる方面に利用され得るものだと思うのである。陰陽原理は、あらゆる方面と、あらゆる段

ラック博士が学び、のち学長を勤めた」などに学び、ヨーロッパを回って一八七四年に帰国した。キリスト教的自由主義に立ち、安部磯雄、山室軍平など門下を多数育てた。

5頁5行 私の性格が……悲劇的性格をもっているのである。……この部分、初版にはない。昭和12年の訂正増補版から入っている。

5頁12行 八木直三郎……桜沢先生と、京都府立第一商業学校での同窓生。実業界で活躍していたが三〇年前に他界された。(ご子息の朝男氏談)

5頁24行 N・R・F……『新フランス評論』の頭文字で、一九〇九年、創刊された20世紀フランスの最も重要な文芸雑誌。ブルースト、アラゴン、サルトル、コクトーなど多彩な人材がこの雑誌から出た。アンドレ・マルローは、『王道』、『人間の条件』などの作家で、一九〇一年生まれだから、桜沢先生より8歳若い。のち、ドゴール派のリーダーの一人となり、文化相を勤めた。

7頁19行 サンスクリット語、バリー語……サンスクリット語は、シナ、日本では梵語ともいう。共に仏典で用いられている言葉。日本にはシナ経由で仏教が入ってきたため、これらの原典から経文が訳されて紹介されるようになったのは、比較的最近のことである。

西洋では、十九世紀に学者が多数の仏教原典を収集して研究を始めたので、この記述は、そのことを指している。しかし、今日では仏教研究の中心は、インド、スリランカ(セイロン)に移りつつある、と言われている。

9頁9行 デュ・ボア・レーモン……(二六六)六

階における現象を巧みに説明する原理で、その素朴、その伸縮変化自在、ことに、その応用の自由無限さに至っては、ほとんど他のいかなる原理も及ばぬところではないか。

支那、日本における聖賢は、ほとんど例外なく、これをその晩年に研究している。無慮数千億万の大衆は、数千年にわたって、これを尊敬している。私は今、きわめて浅薄ながら、微力の許す限りをつくして、科学的思想をもつてしても、なおこの無双原理が存在を許さるるか否かを験してみた。結果は、その存在が可能であるばかりでなく、むしろ、科学における、あらゆる疑問が、それによって最も容易に解かれる可能性さえあるように私は信ずるに至った。ことに、哲学的問題においても、はなはだ面白いものがある。先に出版した仏文の方においては、たとえば、デュ・ボア・レーモンの、いわゆる科学の限界を示す有名な『七つの不思議な謎』の略解さえ示しておいた。

田中館〔愛橋〕博士は、仏文『易による分光学的研究』を読んで、「私は、新しきを温ねて古きを知る、ということを知つて知った」と云われたが、もし、この古色蒼然たる易の根本無双原理『陰陽』が、はたして五千年來、受けてきた尊敬に値するものであるとすれば、私どもは、これを新しい方法で研究し、新しきに古きを合わせ、さらに新しき、さらに高き綜合文明創造に導くことを努力すべきではあるまいか。

近來、陰陽道は、新しき西洋科学学徒によって手ひどく痛められ、蒙昧なる蛮人迷信の代表者の如く云われるか、原始的素朴人によって神秘化され、神聖化され、ますます嘲笑、輕侮の焦点におかれるかしている。

五千年來、あるいは恐らく数万年来、聖賢といわれるほどの全ての熱烈真剣な求道者、真理探究者を導く唯一無二の指導原理たりし易が、左様にかかるが如く葬られ去るであろうか。私はそれを信ずることができない。私は、この易が、古來東洋の多くの聖人叡智によって長い間研究され、完成された全科学の栄光であり、全科学を綜合統一する唯一無双の原理であり、最高の哲学であつたものであると思う。と同時に、それは、最近西洋に生まれた科学に一道の光明を投ぐるものであり、この無双原理の科学的翻訳こそ、東洋精神優越の西洋精神的理解であり、この原理、この優越の認識をはかにしては、とうてい徹底的東西融和の望みなく、新しき綜合的文明出現を期待し得べき理由がないと信じられる。

(この項 つづく)

ドイツの生理学者。電気生理学を開拓した。著書に『自然認識の限界』『宇宙の七つのなぞ』などがある。

なお、日本C.I.協会の「I」は Ignoramus

「無知なるもの」の意味で、桜沢先生が主宰されたPU塾の Maison Ignoramus 「無知なる者の家」から引きついた名前である。これは、このデュ・ボア・レーモンの「Ignoramus, ignorabimus」(我ら何ものをも知らず、我ら無知なり)という言葉(ラテン語)に由来しているという。

この言葉に、「易」から始まる「無は有に」、「無知は知の始め」、「千里の道も一歩から」とか、表あれば裏ありなどの考え方を重ねて桜沢先生が採用されたものと思われる。

9頁11行 田中館博士……(六頁一五)地球物理学、航空物理学の開拓者。文化勲章受章。多年、ローマ字運動に力をつくした人なので、桜沢先生は、そちらの方で博士とつながりを持たれていたと思われる。

「故きを温ねて新しきを知る」は、『論語』為政篇の有名な言葉で、田中館博士は、これを逆転して使われた。

(解説およびテキスト作成/橋本政憲)

渡部昇一氏における “知性”の研究

橋 本 政 憲

(本誌編集長)

渡部昇一氏といえば、上智大学教授(英語学)で、ベストセラー『知的生活の方法』(講談社現代新書)や『英語学史』『ドイツ参謀本部』(中公新書)とか『神話からの贈物』(文藝春秋)など著書多数、ハマトンの『知的生活』など訳書もあり、売れっ子の評論家だが、最近、アレキシスカレルの名著『人間——この未知なるもの』を英語版から訳し、三笠書房から出版した。

その序文に、桜沢如一訳の『人間』は、「私が最初にカレルに触れた本であるし、一種の迫力ある名文である」とあるのはよいとして、「(これは)今は書店で求めることはできないが……」と書いてあるので、日本C.I.協会は、10月15日、同書房に、事実上反する、と抗議した。日本C.I.協会の創立者、桜沢如一は、戦前、原著者と直接文通して、日本語版翻訳出版の承認を得、はじめ岩波書店から、次に無双原理講究所版として自家出版し、戦後、決定版を英心舎書店から発行した。昭和27年、角川文庫にこれが収録され、以後二十余年にわたってロングセラーをつづけた。

日本C.I.協会は、角川文庫版絶版のあとを承けて、昨年、編集の手を加え、桜沢の書いた『解説』を付して刊行し、すぐ再刷した。紀伊国屋書店のみでも一年間に六百部が売れている。

翻訳出版の版權問題は、改めて論じるとして、同書の訳文がひどい。大学の英語学の教授、マスコミの寵児の訳とも思われない稚拙さであり、珍訳、迷訳に満ちている。興味のある方は、千五百円を投資され、日本C.I.協会版と比較検討されることをお勧め

めする。

なお、発行元の三笠書房に問い合わせたところ、渡部氏本人が訳した、と二度も確答を得た。

翻訳をする上で、少しでも誤りなく、原著の精神を日本語に移すよう努力したことが認められ、それでもなお訳者の思いちがいが発見された場合には、その気づいた人は、訳者に、それを知らせてあげればいい。

ところが、この訳書は、極端に言えば、英単語集の各項目の最初にのっている訳語をつなぎあわせたような所が、方々に出てくる。

日本の読者大衆をあまりバカにしたような行為は、社会的に厳しく責められなければならない。そこで、あえて同書の『珍書』ぶりを紹介する。

訳者と発行元の回答を歓迎する。

まず第一に、翻訳の原本は、この本の場合、あくまでフランス語版を選ぶべきである。カレルは、もともとフランス語で書いたものであり、いくら英文版を著者が出したからといっても、文章の格から言って、フランス語版に及ぶものではない。英文版に特別の意味があるわけではない。たまたま渡部氏が英文版を持っており、英語を得意とするから、というのであろう。

ついでに言うと、原著(フランス語版)は、当代随一のフランス語の辞典『プチ・ロベール』の文例に採用されている。

珍訳の例

まず、第一の傑作は、三笠版(以下Wと略す) 30ページ13行目、『はじめに』の中の一文である。

W「絶えず原子を分裂、集合させる働きのある酵素などの分析……」

酵素が原子を左右するのなら、サイクロトロンはいらない。

英文版(以下、Eと略す)は、

“……, and the ferments responsible for the unceasing splitting and building up of those enormous aggregates of atoms.”

「原子の巨大な集団の……」であり、“aggregates”を見おとしている。

フランス語版(以下、Fと略す)は、

“la constitution des énormes molécules de substance protéique, et des ferments qui sans cesse les désintègrent et les construisent.”

桜沢如一訳、日本C.I.協会編、発行の版(以下、Sと略す)は、

「蛋白質の巨大分子や、これを絶えず分解したり、組み立てたりする酵素の構造……」

となっている。

次、同じくWの30ページ4行目。

W「私は新しい世界に住むばかりでなく、古い世界にも住んでいる」

これでは、先進的な社会と、未開、伝統的な社会の双方を行き来しているみたいだが、「新しい世界」は、“the New World”、「古い世界」は、“the Old”と、わざわざ大文字になっている。Fも同様である。つまり、アメリカ大陸を“新世界”と呼ぶ

のであって、ドボルザークの有名な交響曲が“新世界”の名をもち、それがアメリカのことだというくらいは、音楽好きなら、小中学生でも知っていることだ。ましてや、英語学者の渡部氏が知らないはずはありえないのだが。

次はWの30ページ、左から3行目。

W「原子の集合、構成によってできているさらに大きな組織、器官や血清の細胞」

E“……the larger structures resulting from the aggregation and organization of molecules, the cells of the tissues and of the blood……”

molecules は分子であって、原子ではない。blood は血液であって、血清ならば serum という。

この部分、Eとは少しちがうので、この英文を直訳すれば、

「分子の集合と組織化による、より大きな構造、つまり、組織や血液の細胞」

Wの47ページ2行目。

W「きめの粗いメリケン粉」

E coarse flour, F farines grossières

要するに、精白したメリケン粉ではなく、いわゆる完全粉や、フスマを多く残した麦粉のことなのだ。

Wの127ページ、左から3行目。

W「原子時代の狩人の燧石のナイフ」

E “the flint knife of the primitive hunter.”

F “le couteau de silex du chasseur primitif”

これは、石器時代の石を割って作った刃物のこと

だろう。石斧^{いわき}と言えはいい。

Wの128ページ、7行目。

W「(足は)歩き、走り、倒れ、登り、泳ぎ……」

E “to walk, to run, to fall, to climb, to swim”

F “de marcher, de courir, de tomber, de grimper, de nager……”

足は“倒れる”ためにあるのではない。fall には、“倒れる”という意味もあるが、“高い所から降りる”意味もあるのだ。

W145ページ4行目。

W「主食が昔と同一ような栄養物質を含んではないのかも知れない。大量生産により、小麦、卵、ミルク、果物、バター等は、その姿は見馴れたままであっても、成分が変わってしまっている」

これでは意味が通じない。日本語で“主食”といえば、米飯はじめ、穀物のものを指す。欧米の言葉で、これにあたる言葉はない。

E “the staple foods may not……”

F “……des aliments les plus communs……”

英語で staple foods, staples という「肉、卵、穀物、野菜、果物、豆、塩、砂糖などの日常基本食品(彼らにとつての)」のことで、嗜好品をのぞいたものを指す。日本語の“主食”とは概念がちがう。英和辞書が間違っている。Fは、“ごく普通の食品”と書いている。

W151ページ、左から2行目。

W「数学者の中には直観型と論理型、分析型と幾何

学型がある」

⑤ "Among the mathematicians there are intuitives and logicians, analysts and geometricians"

⑥ "il y a des intuitifs et des logiciens, des analystes et des géomètres."

geometriciansが幾何学者なら、analystsは解析学者だろう。フランス語の辞書には、mathématicien analysteの例が挙げてある。

いくら書いてもキリがない。

⑦ 268 ページ 4 行目。

⑧ 「無意識のうちにもものを書く人、大勢の霊媒たち……」

⑨ "those who practice automatic writing, a number of mediums……"

⑩ "……ceux qui pratiquent l'écriture automatique, certains médiums……"

要するに、自動書記をする人だろう。次に霊媒が出てくるのだから。カレルは、心靈現象に非常に興味を持っていた。そのことは、本書の中に何度も出てくる。

⑪ 293 ページ 3 行目。

⑫ 「ブリッジをしたり映画に行つて忙しく怠惰な時を過ごすために……」

⑬ "……waste their time in busy idleness."

⑭ "……perdre leur temps dans une paresse affairée."

⑮ では「ただもうブリッジをやるとか映画へ行くとか、遊びにかまけて時を過ごすのがために……」

idleness は、怠惰という意味もあるが、ムダ、無益無用、の意味もある。

「忙しく怠惰な時を過ごす」では、日本語のセンスが疑われる。

⑯ 308 ページ 13 行目。

⑰ 「爆弾をかかえて飛行機もろとも侵入者に突進して行くのをためらうような陸軍飛行隊員は、一人としていないだろう」

西洋にもカミカゼ特攻隊はいるのか？

⑱ "……no army aviator would hesitate to thrust himself, his plane, and his bombs against the invaders."

⑲ "……aucun aviateur militaire n'hésiterait à se jeter, lui, son appareil et ses bombes, sur les envahisseurs."

どうして「army」は必ず「陸軍」と訳すのか。

⑳ 「空軍将兵はただちに自己と愛機と爆弾とをもつて侵入軍にぶつかるであらう」

㉑ 314 ページ、左から 2 行目。

㉒ 「食物の有害添加物だけでなく、思想的有害添加物からも……」

新語の創造である。

㉓ "……from the adulteration of thought as well as food"

㉔ "……contre les adulterations de la pensée aussi bien que des aliments……"

adulteration とは「混ぜものをする」という意味から、粗悪化の意味になるのだ。添加物を入れる

ことよりも、範囲が広い。

⑳ 「食料品の偽造と思想の偽造とから……」

とにかく、近來にない「知的興奮」を与えてくれる訳書であることは間違いない。

まだまだ、いくらでも出てくるが、このへんで、いったん終りとする。



石塚左玄

『食物養生法』

— 化学的食養体心論 』 (明31) 1898

解説

第 2 回

近代日本の最大の人名辞典であった、『大日本人名辞書』(田口卯吉編、初版は明治19年、新訂第十一版が昭和12年に発行、収録五万五千名)が、最近、講談社学術文庫で複製発行された。(全五分冊、各千六百円)

石塚左玄について、この辞書に次のようにのっている。記述の誤りが少々あるので、カッコ内に正しいものを示す。

食養主義の医師。嘉永四年二月、越前福井に生る。父は漢医。明治五年、京都〔東京〕大学南校化学局雇を命ぜられ、七年、陸軍軍医試補となり、その後、陸軍薬剤官〔監〕たり。従六位勲四等に至る。明治二十七年〔九〕年、官を辞し、爾

来、食養治療法を発明して公衆の治療に従事せり。左玄、幼時、瘡〔癰〕痒症と称する一種の皮膚病にかかり排泄機能に故障を生じ、これがために腎臓病を誘起せり。その後、明治十年以後、再び該病に苦しめられたるを以て、その宿痼を根治せんがために、和漢洋の医書を渉猟し、また動物の園を検して、殺物を咀嚼すべ

き園と、肉類を咀嚼すべき園との数を知り、人間の歯牙は六割二分五厘の穀と一割二分五厘の肉と二割五分の菜蔬とを食ふを適当なり〔?〕と断じ、一種の食養療法を発明し、健康を回復したり。よりて、その経験にもとづき食養論を主唱し、日本人に適する固有の食物を以て病痼を治せんことを試み、これを患者に施し、爾来、治を乞ふ者、門に満つるに至れり。

また、包帯を巻く檯台、外科脱脂法、死体の化学的防腐法、および古書画除煤法等を発明せり。四十年十月、宿痼またおこり、爾来、全く癒ゆるに至らず、四十二年十月十七日、ついに起たず、年五十九。

左玄、はなはだ読書を好み、毎夜十二時に至るを常とす。精力、人に絶す。初め英、蘭の二語を学び、のち独修によつて仏独両語に通ず。著書には『検尿必携』『鑑藥精義』『化学的食物塩類篇』『食品化学的塩類論』『食養長寿法』『食物養生法』『化学的食養長寿論』等あり。

しかるに、現今の世論に、ほとんど根柢なく、人生とは肉類・蔬菜を肉食して、營養を資らざるべからず、と云ふにいたりては、実に造

化賦性の本性に反れりと謂はざるべからず。而して、美食なるものは、淡味なる蔬食にあらざして、厚味なる肉食にあるが如し。

「人生」——単に「人」の意味に用いる。辞書に、蘇東坡の詩から「人生、字を識るは憂患の始めなり」の例があげてある。

「營養」——明治時代には、「營養」のことを「營養」と表わしていた。

「造化賦性の本性」——天から授けられた本質。「賦性」と原本にあるのを「賦性」と改めた。

「戻る」——「悖る」とも書き、「理に反する」こと。

●ところが、現在、一般に言われているような、人間は肉類と野菜類を双方食べて栄養をとらなくてはならない、などという、確かな根拠のない議論にいたつては、人間が天から授けられた本性に反するものだと言わなければならない。そうして、美食というものは、味のあつさりした野菜食よりも、こつてりした味の肉食の方にあるようだ。

肉類は蔬菜より美味なる塩気の甜味と香味との特質あるにより、古今東西において、聖人はこれを謹めども、常人の多くはこれに依りて以て肉類を貪食せんとする欲情に駆らるるが故に、釈尊

もすでに肉類の毒性を知りて、食事に戒法を設けたるのみならず、病気のさい、薬として用ふるのほかに肉食を戒禁し、

●肉類は、野菜類よりも、塩気のあま味と香味のおいしさがあるので、聖人は、世界中、昔も今も、やたらに食べなかつたが、一般の人々は、うまい肉類をたらふく食べたいという欲情にかられてしまう。そこで、シヤカも肉類に毒があることに気づいて、食事を守るべき規則を定めただけでなく、病気の時に、薬として使うほかは、肉食を禁じられた。

孔子もまた「肉

多しといへども食の氣に勝たしめず」と禁め、また「婦人、子を孕む邪味を食せず」と、これを戒めたる胎教を遺し、また我が国のことわざにも「人は小さく産みて大きく育てよ」とか、また「難産の思は育ち難し」とか、あるひは「産毛の濃いのは世話が焼ける」と云ふ胎教的の訓戒（いめ）あるは、

「肉多しといへども……」——『論語』の第十「郷党篇」にあり、ふつう「肉がどんなにたくさん出ても、めしの分量以上には食わない」の意味だとされている。しかし、「食」「氣」の意味が明らかでない、とも言われている。

「婦人、子を孕む……」——『論語』の中にはない。

●また、孔子の『論語』に「肉がいくら出ても、飯より多く食べてはいけない」と、いましめがあり、「女性が妊娠したら、けがれた食べ物を食べてはならない」という胎教や、日本のことわざにも、「子供は小さく生んで大きく育てよ」とか「難産の子は育ちにくい」とか「うぶ毛が濃い子は、育てるのに世話がやける」とかいう胎教の教訓があるのは、

すなはち、動物

食の過多なる人は、児を分娩するや、蔬食者の初生児より、体貌は犬の子か猫の子の如く、比較的肥大にして、一見、強壯なるが如しといへども、化学的にこれを観れば、肉食の勝ちたる脂肪太りか、もしくは塩気の少なき水肥りにして、顔は短く鼻は低くして、多くは、俗にいはゆる「せせこましく」あるとか、または、うっとりして鈍くある

かなり。

「蔬食者」——「蔬」とは、野菜、青物の意味であるが、『論語』に「蔬（蔬）食を飯らい」（述而篇）とあるように、粗末な飯のことにもなる。要するに、動物性の食品の摂り方が少ない（または全くない）穀菜食の意味であろう。

●つまり、動物性食品の摂り方の多い人が子供を生むと、穀菜食の赤ん坊とはちがつて、体つきは犬やネコの子みたいになり、やや太っていて、ちよつと見たところでは強く丈夫そうだが、化学的に見れば、肉食が多過ぎたための脂ぶとりであるか、または、塩気のたりない水ぶとりであつて、顔は短く、鼻が低く、ご面相がせせこましくなつているとか、ウスノロみたいなのもある。

この両般の提孩（あか）は、比較的、

胴大肢小に生育し、その年齢に比すれば、甲は氣転才氣に増せ、出過ぎ出姿婆るところあるも、乙は才氣の遲鈍性なる陰鬱の引き込み勝ちとなりて、児童時代にいたるも瘦身（やせ）穉弱（ちじやく）、あるひは頭小脚大の体格となりて、万物の長にして、人の人たる、人に適當する真の形体品位を具備すること能はざるところとなればなり。（第四章の論下を参照すべし）

「羸弱」——おさなく、弱く、の意味。原本の字が不明のため、仮に、この字をあてた。

●この二種類の赤ん坊（脂ぶとりと水ぶとり）は、比較的、胴が大きく、手足が短く育ち、同じ年頃の子に比べると、脂ぶとりの方は、はしっこく、出しやばりの傾向があり、水ぶとりの方は、気が利かなくて、ノロく、陰気で引つ込み思案になり、少年となつても、やせっぽちで、体が弱く、頭が小さく脚がヒョロ長い体格となつて、万物の長である人間らしい、本当の顔かたちや品位をそなえることができない。（第四章を参照）

けだし、我が国人は、中古に反して、今の人の思考するが如く、肉食に必要なき、化学的の理由の存するあるは、すなはち、その国土に在る我が日本国は、ナトロン塩に富むこと多ければなり。

「中古に反して」——中古とは、中世のことであるが、どういう意味だろうか。「戦国時代のように、野山のウサギ、イノシシを食つていたのとは反対に」という意味か。当時でも、そんなに食べていたわけではないだろうが。

●そこで、わが国の人は、中世時代のようにではなく、現在、人々が考えているようには肉食をする必要がないという化学的な理由がある。それは、わが日本の国土は、ナトリウムの多い土地柄であるからである。

さらにこれを詳説すれば、天気
和暖の我が国土に住する吾人は、

米産漁業国にあらざる欧州大陸の、涼冷なる方土に住する人民と異なり、カリ塩少くしてナトロン塩に富む自然の地形なるがため、肉類を嗜食せざるも、あへて無病健康の道に妨げなきのみならず、むしろ、食せざるを以て、その道に適合するものと謂はざるべからず。いはんや、東洋の和暖国と欧州の涼冷国とは、もとより化学的に現物的に常用するところの食物種類を異にし、また、異にせざるを得ざるにおいてをや。

島国の魚と塩とに富む土地は
山や畑に生ふるもの食へ
大陸の麦と薯とに育つ人

つとめて食へ肉や卵子を

「米産漁業国」——第三版には「米産魚漁国」とある。

日本とヨーロッパの食生活の基本を、気候風土の面から解明した本に、鯖田豊之『肉食の思想』（中公新書）がある。近著（昭54）の『肉食文化と米食文化』（講談社）でも、その点にふれている。要するに、日本は大陸の東側にあって、暖流（黒潮）が国土を洗い、夏は高温多湿となる。稲の生育に十分な日射量と高温があり、連作が可能である。また、雑草は、高温多湿のため、堅く育って、家畜のエサに適しない。

ヨーロッパは、メキシコ湾流のために、高緯度でも人間が住めるが、夏に雨がなく、日射量も弱く、米作に適さず、麦作しかできない。それも、連作ができず、まいいたモミに比べて収量が米の六分の一くらいしかない。逆に、野山の草は、やわらかくて、牧畜に適している。

——以上が鯖田教授の説であり、教えられるところが多い。

大気というものは、海ぎわの国では、その海（海流）の性質そのものである。日本は、世界最大のエネルギーを持つ日本海流（黒潮）が回りを洗っている。日本には、この黒潮に乗った、高温多湿、塩分の多い風が吹きつけるのだ。

反対の例は、太平洋の反対側のアメリカ西海岸で、アラスカあたりから下りてくる寒流が岸を洗っているために、サンフランシスコなど、一年中、10〜16度くらいで、夏でもクーラーがいらない。

●さらにこれを詳しく述べれば、天気がおだやかで暖かい、この国に住む私たちは、米を作り魚をとる国でないヨーロッパ大陸の涼しく寒い国々の住民とはちがつて、自然の土地柄がカリウムが少なくナトリウムが多いのだから、肉類を食べなくても健康上、さしつかえないばかりでなく、むしろ、肉など食べないほうがよいと言ふべきなのだ。

ましてや、東洋の暖かい国、日本と、ヨーロッパの涼しい寒い国とは、もともと常用している食物の種類が、化学的成分からしても異なっており、また、異ならざるを得ないのであるから。

附言 太田錦城氏の稽窓漫筆に曰哉

国は四面大海ゆゑ魚類きはめて多し。ゆゑに人、獣肉を食ふことを好まず、四ツ足を食へば穢れなりとて、国家の令甲（ひき）（牛馬鶏豚犬の家畜を食するを禁ぜられたる詔勅の類なるべし）にもあり。世人もかく覚えて忌み嫌ふ。これも仏法仁柔の余功なるべし。

しかるを、香川修徳と云へる者、邦人は獣肉を食はざるが故に虚弱なり、などと云ひおどせし故、近年は山国の人のみならず、海辺の魚肉多き所まで皆々好みて食ふこととはなりたり。今は江戸などにも冬月（ふゆ）に獣店おびただし。それ故に悪瘡（あくそう）を発し中風に類する病を発する者少からず。実に虚弱の人は牛肉鹿肉を寒月に少し食せんは補虚（ほきょ）の効も有るべし。熊肉猪肉は毒ありて、

その毒少なからず云々。

「太田錦城」——大日本人名辞書によれば、文化文政期の儒者。文政8年（一八五6）歳で没す。易・論語・中庸・孟子・老子などのシナ古典の解説をはじめ、時論、史論など著書多数。講壇に学ぶ者が多かったという。

「詔勅」——本文25ページに出ている、天武天皇の肉食禁制の詔勅のことを指す。（六七五年）

●付言——太田錦城氏の『悟窓漫筆』という本にこうある。

「わが国は回り中が海であつて魚がきわめて多い。そこで、人々は獣の肉を食べるのを好まず、四つ足のものを食べるのは、けがれであると、天皇の詔勅にもある。人々もそれを信じて、忌みきらつてゐる。これも仏教のありがたい教えのおかげであらう。」

ところが、香川修徳という者が、日本人は、獣の肉を食べないから弱いのだ、と言ひだして、おどかすので、近ごろは山国の人ばかりでなく、魚の手に入りやすい海辺の人々まで肉を食べるようになった。最近、江戸などでも冬に肉を売る店が多い。そのため、悪いできものができたり、中風のような病気になる者が少なくない。

まあ、虚弱な人は、寒い時に牛肉やシカの肉を少し食べたならば、虚をおぎなう効果もあるだらう。しかし、クマやイノシシの肉には、かなり毒がある。」

太田錦城氏は、寛政より文化、文政の時代における儒者にして、その漫筆になほかつ、かくの如くわが国人には肉食の害あることを説きしも、明治年間に入り、年数の累るに従ひ、比較的正食の米飯を少くして、特

味の多き、肉食を盛んにして、塩気の淡き、菜類を少く食するのみならず、飯後の漬物は食後の果物となりて、明治三十年頃より年々逐ひ次第に、多くこの風を是なりとするより、

「寛政より文化、文政」——寛政は一七八九—一八〇〇、文化は一八〇四—一七、文政は一八一八—二九。

●太田錦城氏は、寛政から文化、文政の時代の儒学者だが、その人の書いた通俗本に、このように、日本人には肉食は害がある、と説いてある。それが、明治時代に入り、次第に正食の米のご飯の食べ方を少なく、うまい味の肉のおかずを余計に食べるようになった。そして、お菜も、塩気のうすいのをちよつと食べるばかりで、昔はご飯のあとには（塩気のきいた）漬け物を食べたものののに、デザートに果物を食べるといった傾向が、明治三十年ごろから、だんだん、いいものだとしてきて、

■この『食物養生法』のテキストは、あくまでも、ここに掲載するための便宜上のものであつて、これが決定版であると考えないで頂きたい。明治時代の本の多くがそうであるように、この本（増訂版）には誤植が多くあり、元の版（第三版）と照合して正しく決められる所もあるし、判定しかねる点も多い。こうして発表する以上、一応こうだ、と決めないわけにはいかないから、このようにして掲載するが、仮のテキストであるということを知りて、これを利用して掲載する場合は、日本C.I.協会へお申し越しをお願いする。それは、この「異本」がひとり歩きして流布を始めることを恐れるからである。

（橋本政憲）

正食医学による 健康相談

担当 / 大森英桜

目次

脳軟化	20
ネフローゼ	26
陽性胃腸病	28
陽性腎臓病	31
不妊症	33
白内障	36
昔の食養の誤り	38
高血圧	40
子供の〇脚	43
遅脈	45
陰性のリウマチ	47
陽性のリウマチ	49
水疱性角膜炎	53
気管支拡張症	55
椎間板ヘルニア	58
内臓の弱い男の子	60
難治性てんかん	65

索引

この索引は、病気などの名称を50音順に並べたものです。「胃カイヨウ 30-2」とあるのは、「胃カイヨウについての記述が、本誌30ページの2段目にある」という意味です。

い	胃カイヨウ 30-2	高血圧 40-1	つ	椎間板ヘルニア 58-1	脳塞栓 20-3
う	胃カタル 29-3, 30-2	し	て		脳卒中 20-3
え	胃腸病 (陽性) 28-3	白ソコヒ 36-1	低血圧 54-3		脳軟化 20-3
お		心臓病 21-3, 46-1	てんかん 65-1	は	
O脚 43-1		シャックリ 60-3		白内障 36-1	
か		腎臓病 26-3	と	鼻汁 63-2	
肝臓病 40-1		腎臓病 (陽性) 31-1	動脈硬化 21-1, 40-3	ふ	
き		心筋梗塞 22-1		不妊症 33-1	
気管支拡張症 55-2		す	な	む	
気管支カタル 56-2		水疱性角膜炎 53-1	内臓が弱い子 60-1	ムチ打ち症 58-1	
こ		せ	ね	り	
		絶壁頭 65-3	ネフローゼ 26-1	リウマチ (陰性) 47-1	
		ち	の	リウマチ (陽性) 49-2	
		遅脈 45-1	脳溢血 20-3	リウマチ熱 62-3	
		直腸ガン 21-1	脳血栓 20-3, 25-2		

■ここに「正食医学による健康相談」の特集を送ります。これは、あくまでも、その相談者についての具体的な相談であって、同じ病名だからといって、すべての人の、どんな時期にも必ず当ては

まるものではありません。また、同じ食箋をいつまでも続けることはできません。体質が変わってゆくからです。当協会の他の出版物をよく読み、講習を受けて、よく研究されることを望みます。

脳軟化の治し方

—生姜湯、生姜油の手当てと海草料理で—

〔“Q”は質問相談者、“”は大森英桜先生の発言〕

司会／この方（男性）は51歳で、会社勤めですが、51年11月に、脳血栓になって、今も右半身にシビレがあります。完全にマヒしているわけではなく、少し動くそうです。関節、体、筋肉に痛み、症状があり、玄米を食べだして約2年ですが、ときどき魚が入ったり、交際上、お酒を飲むこともあり、外食されることもあるそうです。

しょうが湯で洗って、

しょうが油でマッサージ

—しょうが湯で頭を洗うような手当ては、やってきたのですか？

Q／やっておりません。

—それでは、治り方がさうとう遅れますね。脳血栓で体がマヒする時は、必ず体の右半身か左半身

か、どっちかなんです。それで、右半身がマヒしたり、シビレたりしているというなら、頭の左半分、左半身がやられているときは、頭の右半分が血栓ができています。これは、体を動かす神経が、頭から、右左、別々に下りてきて、首のところで交差して、全身に分布しているからです。

だから、あなたの場合は、右半身がシビレているんだから、頭の左側を、毎日、二、三回、しょうがのお湯で洗うんです。ひねしょうがをひとつかみ卸して、金属製の洗面器のようなものにわかしお湯を火から下ろして、ひねしょうがを布にくるんで、汁をつつき出して、そのお湯で頭を洗ってください。頭寒足熱が原則ですから、体の方にしょうがシツプをしたり、足をつけたりするような熱いのよりも、少し温度を落としてください。

そのあと、しょうが油のマッサージをやりまう。これは、ひねしょうがを卸して、布でしぼって、そ

のしぼり汁と、ゴマ油とを半々の分量でよく混ぜたものです。これを頭にすりこんで、よくマッサージするんです。あと、シビレている方の手足も、しょうが湯で温めたり、しょうがシツプしたりして、そのあと、患部をこのしょうが油でマッサージしたらいいです。お勤めしているなら、家へ帰ってきてもいいです。

しょうが油は、あまりたくさん作っておくと酸化するので、三、四日くらいなら保ちますから、そのくらい作っておいてもかまいません。

白米、白砂糖、果物、魚が原因

それから、魚はやめたほうがいいです。

Q／魚ですか？

—どっちみち、動脈硬化が原因ですから。脳卒中に、脳溢血と脳軟化があって、脳溢血のほうは、脳の血管がもろくなつて出血して昏睡に入ります。脳軟化のほうは、血管の中が詰まって、その先へ血が行かなくなるためにマヒが起こる。脳軟化の中に脳塞栓と脳血栓があって、脳塞栓は、心臓弁膜症なんかでできた塞栓がはがれて、脳動脈に運ばれて行って、そこをふさいでしまうために、マヒするわけです。脳血栓は、脳動脈自体にヌルヌルしたものがたまつて、そこをふさいでしまつて起こります。

そのヌルヌルしたものというのは、ほとんど中性脂肪です。中性脂肪というのは、体の組織をつくっている普通の脂肪とちがつて、白米や砂糖、果物の果糖、それから魚なんかを食べすぎると、これが利用されないで、体のあちこちにたまつていくんです。これが中性脂肪で、うんと運動したり、減食したり

すると、これが燃やされてエネルギーになるんですが、だいたいはいつも食べすぎているから、どんどんたまっていく。血液の中にもこれが多くなって、脳の血管をふさいでしまう。これが脳血栓です。

だから、果物、これは白米の2倍くらいの割合で中性脂肪になりますから、特に果糖の多いものは危険です。それから、日本人は魚をよく食べるので、これが動脈硬化のもとになります。脳軟化には魚は厳禁です。

白身の魚、貝、エビ、イカ、タコもだめ

Q／白身の魚でもいいませんか？

—そうです。

Q／そうすると、食べるものが何もなくなりますね。(笑い)

—玄米と野菜だけ。私など三十年やっています、調子いいですよ。私の家では、魚一匹とていません。子供なんか、みな体格がいいですよ。カツオブシとか煮干しのダシも使っていません。まあ、そういう味に慣れていた人には、ちよつと味気ないでしょうがね。

Q／というか、自分の肉体がなくなった感じがしますがね。

—そうかもしれません。ところが、白身の魚ならいいといって、それを食べてガンになっている人が多いんです。今年(昭和53年)の夏、大阪の区会議員で共産党のボスですけど、直腸ガンだからといって、指導を頼まれたんです。区会議員を四期連続やっている人です。

この人は、直腸ガンだということで、病院で手術し

て切っちゃったんです。でも、すぐまた再発したんで相談が来たんですが、奥さんに食べているものを聞いたら、「私の家はベジタリアンで菜食主義です」っていうんです。菜食主義で直腸ガンになるなんて、そんなバカな話はないと思って、よくよく聞いたら、白身の魚は毎日、食べている、というんです。赤身の魚は食べたことがない、四つ足を食べたことがない、という。ところが、もう少し聞いてみたら、スジが好きだ、とボツボツ出てきた。(笑い)貝とかイカとかタコとか、そういうものを食べた、という。こういうのまで野菜の中に入れてあるわけです。

この人は、ガツチリした体で赤ら顔で、もう非常に元気がよかった。とにかくカゼひとつひかないで六十何歳まで大活躍した人です。ところが、ある日、お尻が痛くなった。痔じゃないかといって、みてもらったら、直腸ガンの末期だったんです。

だから、肉は食べない、赤身の魚は食べない、といつても、白身の魚やイカ、タコ、貝でもガンになるんです。牛、豚、ニワトリなんかは温血動物で、血が赤いですね。ところが、魚になると、冷血動物(変温動物)で、進化の系列でいって、人間よりだいぶ遠くなります。ところが、貝とかエビとか、いわゆる軟体動物、甲殻類になると、血液の中にヘモグロビンがなくて、青い血です。

四つ足の肉は酸化が強い、白身の魚や貝はアルカリに近いといつても、青い血をもっているものといふのは陰性です。それで、ササエが好きだ、エビが好きだという人のガンは、ものすごく硬いんです。硬いという点だったら、四つ足を食べた人のガンよりも硬い。

あなたの場合も、さっき言った手当をすれば、良くなりますよ。ただ、玄米食べてても、白身の魚なんか入れていたら、頭の血管につまっているものがなかなかきれいにならないです。

昨日、C.I.に来た人なんです、脳軟化になって、正食やって、しょうが湯としょうが油の手当をやったら、シビレも治って奇跡的に良くなったんです。ところが、果物一個とつたら再発したといつて、果物ひとつがこわいですね、と報告した人がいます。きわどいものです。しかし、本当にまじめに正食をして、この手当をしたら、たいしたものです。本当に若返ります。

中性脂肪で脳軟化、

コレステロールで心筋梗塞

肉や卵なんか食べて年取つてくると、だんだんコレステロールがたまってきて、それと中性脂肪がいつしよになって、動脈硬化になります。ところが、コレステロールと中性脂肪とを比べたら、コレステロールの元は、卵や肉(魚も)です。すし、中性脂肪はアブラの一種ですから、コレステロールが陽性で、中性脂肪が陰性になります。陰性なアブラだから、どうしても体の上の方の陰性な頭の方へ上がつていって、脳軟化をおこすわけです。コレステロールは陽性だから、臓器の中でもいちばん陽性な心臓に来て、冠状動脈にたまってしまふ。だから、アメリカのような肉食の多いところでは、心臓病が死因のトップを占めているわけです。しかも、働き盛りの四十代、五十代でバタバタ死んでいる。これも、冠状動脈がだんだんつまってきたり、あるいは急にふさ

がつたりして、その先へ血が行かなくなる。そうすると、その先の組織が死んでしまう。これが心筋梗塞です。

それと同じようなことが脳でおこると、脳軟化というわけです。だから、どちらかというと、脳溢血の人より脳軟化の方が顔色がいいです。脳溢血の人は、何かハレたような、ブワブワした感じになります。

再発すると非常に治りにくい

あなたも、早く治そうと思ったら、魚をやめると決めなさいよ。(笑い)

Q／トリもだめですね？

— なのダメですよ。(笑い)

Q／それから、酒も絶対ダメですね。

— 早く治そうとしたらね。(笑い)

Q／味気ないですね。

— それが一番早く治る道です。

Q／そうですか。治ってもずっとですか？

— 治ったら適宜何かやってもいいけど、どうせみんな何か食って死んでいくんだから。それで、あなたは最初だけで、再発はないわけだね。

Q／ありません。

— もし、一回治って、それから邪食して再発したら、二回目は簡単に治りませんよ。非常に不思議な問題でね、脳溢血でも最初は手当てをすれば治るんです。ところが、邪食して二回目になったら、なかなか治らない。非常に時間がかかる。

Q／はい。そうすると、接待は絶対しないことと、旅行も交際もできないとなると、営業の仕事はでき

ないですね。

— できないですよ。つらいでしょうが、邪食を少なくすることと、この手当てをやってみなさい。これだけで、けっこう治りますよ。

Q／この実行が、なかなか難しいですね。

— だから、重病者の方が助けやすいんですよ、動けないから。(笑い) 回りが、わるいものを持っていかなければいいんだから。

食欲コントロールがむずかしい

だいぶ前に、七年間、脳軟化で寝たつきりという八十歳のおばあさんの相談がありました。体がしびれてしまつて、ぜんぜん動けない。この人の場合はソバクリームを専門にやっていった。ほかのものは何もやらない。本当の7号食です。非常に治りが早かった。もう四日目には手に動きがでてきました。それまでは、全く硬直状態だったんです。3カ月目には、桜沢先生の本を読むようになって、言葉もしやべれるようになったんです。

ところが、そのあとが大変です。治ってきたら、脳軟化という病気はわがままですからね。あのベストセラーになった有吉佐和子さんの『恍惚の人』、あの本の通りですから。まさに餓鬼道です。脳軟化の人というのは、脳の中でしっかりとっているのは、食欲の中樞だけなんです。(笑い)

だから、これをどうするかが、大きな問題なんですけどね。ひどい脳軟化だと、食べさせて30分もすると、もう食べたことを忘れちゃつて、「食べさせろ」と言います。夜中でもなんでも、家族をたたき起こして、「まだ飯くつてないから食べさせろ」と

言う。脳溢血なら、そういうことは言いません。

だから、あなたの場合は、そんなにひどくないんだから、いいですけど、一番の問題は、あなたのその美食に対する熾烈な欲求をどうするか、ですよ。玄米と野菜を食べて、中性脂肪になるようなものを食べなければ、いい血ができて、それが体の中のお掃除をやってくれるんです。ところが、せっかく玄米を食べていても、それといつしよに、中性脂肪になる材料を入れていたんでは、なかなか治らない。あなたの場合はいいですよ。もつとひどい人は、言語障害がくるし、寝たつきりになる人も多いんです。

陽性タイプは塩味も好みに

Q／先生、野菜といつても、何でも食べていいわけではないんでしょう？

— いいですよ。あなたの場合は、そんなにきびしい食箋でなくても。あなたは耳の格好もいいし、顔の型も陽性だし、わりあいタイプが陽性だから、陰性の人の場合のように、塩と油で煮しめたようなものがうんと入ったという人の脳軟化だったら、そういう食箋をきびしくやらないといけません。あなたは、アルコールはとったですか？

Q／大いに。(笑い)

— アルコールをとって脳軟化になった、というのは、あなたのようなタイプに多いですよ。だから、食箋は、そんなに陽性にしなくてもいいです。自分でおいしいという塩味でとりなさい。

“カレーライス”は一番わるい食べもの

Q／それから、カレーライスなんか、いけませんか？

——カレーライスというのは、食養的にいったら、いちばん悪い食べ物です。精神病の人とか、精薄児童などは、百人が百人、カレーライスが大好きです。カレーが香辛料で極陰性なうえに、ジャガイモが入ってるでしょう。ジャガイモというのは、カリウムやビタミンCの陰性なものが非常に多いものです。ジャガイモは、ナス科の植物で、ナスやトマトと同じ仲間です。それから、ジャガイモは根っこじゃないですね。塊茎といって、茎の一部に澱粉のかたまりができたものです。同じイモと言っても、サツマイモの方は、塊根といって、根っこです。ヒゲ根がついてます。とはいっても、陰性は陰性ですが。Q／食べるものがなくなってしまうので、たまにカレーライスを食べると、次の日、足が動かなくなります。

——要するに、シビレのある病氣、マヒしている病氣というのは、血がうすいんです。ナトリウムというのは、締める方のミネラル、カリウムというのは、ゆるめる方のミネラルです。これがバランスがとれていればいいんですが、陰性の、ゆるめる方の食べ物ばかり食べていると、血の中にカリウムが多くなって、うすくなってしまふんです。そうすると、そういう血は、グッと進む力が弱いから、だんだん血管の中に何かたまってくるわけです。

だから、マヒとかシビレのある人は、血をうすくするカリ系のものを食べたいじゃないんです。ジャガイモとか、果物とか、こういうものはカリウムが非常に多いものです。アルコールも血をうすくしま

食 品 の 成 分 表

(可食部100g中)

食 品 名	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	ビタミンC mg	カ ロ リー Cal	水 g	蛋 白 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g
穀 類									
玄 米	4	112	10	0	337	15.5	7.4	2.3	73
白 米	5	115	6	0	351	15.5	6.2	0.8	77
小 麦 粉	4	130	18	0	356	14	8.3	0.9	76
そば 粉	14	260	22	0	347	12	11	2.1	73
いも類									
さつまいも	40	330	24	30	120	69	1.3	0.2	28
じゃがいも	6	380	5	15	77	80	1.9	0.1	17
豆 類									
大 豆	3	1680	190	0	392	12	34.3	17.5	31.2
小 豆	20	1500	75	0	326	15.5	21.5	1.6	58
辛 み そ	5100	545	115	0	156	50	14	5	16
野菜類									
ネ ギ(白)	4	180	65	30	23	92.5	1.6	0.2	5
大 根(葉)	120	500	190	90	49	83.5	5.2	0.7	8.5
ゴ ボ ウ	18	332	47	2	75	78.8	4.1	0.1	16.3
海草類									
コ ン プ	2700	6600	800	11	—	14.7	7.3	1.1	54.9
ワ カ メ	2540	2700	1300	15	—	16.0	12.7	1.5	51.3
果 物									
レモン	2	90	40	50	32	88.9	0.7	0.6	9.1
魚 介									
カレイ	133	215	30	3	115	74	22.5	2.0	0.3
キ ス	470	190	15	0	98	77	19.6	1.5	0.3
肉・卵									
牛 肉	90	245	5	0	117	75.7	19.3	3.7	0.3
鶏 卵	102	98	65	0	156	75.0	12.7	11.2	0

『日本食品成分表』(医歯薬出版株式会社刊)より

す。

海藻料理を毎日とる

だから、なるべく早く治そうと思ったら、野菜でも、根つこのもの、大根とか蓮根とかゴボウのようなものを摂った方がいいです。

それから、脳軟化の人は毎日、海藻料理をとります。海藻は血管をつよめます。とにかく、血管自体も弱くなっているんですから、これを補強しなければなりません。海藻類は、カルシウムが非常に多いです。マグネシウム、ナトリウムも非常に多い。同じカルシウムを摂るといっても、魚なんかで摂ったカルシウムと、海藻や野菜で摂ったカルシウムとは違うんです。海藻や野菜（草）は伸びるもので、いわば処女性のカルシウムです。魚とか貝などは、藻とかプランクトンとか、そういうものを食べて自分の体をつくったんですから、いわば二次的なカルシウムで、非常に硬いんです。魚の骨でも貝ガラでも、鉱物に近いくらいカチカチです。

だから、カルシウムを摂るにしても、処女性の海藻や野菜から摂れば、全身の細胞を柔軟にしていけますけど、二次性の動物のカルシウムを摂ったら、体が硬くなって、動脈硬化、老化現象をおこしてしまいます。

よく、栄養学で、「カルシウムが必要だ、カルシウムは牛乳から摂れ」なんていうことを言いますが、栄養分析表をよく見てみれば、野菜の中にも、けっこうカルシウムは多いんです。大根の葉っぱなんか、牛乳の2倍も含んでいる。海藻のほうは、もっと多い。コンブは7倍から10倍くらい、ヒジキ、ワカメ

は13倍くらいも含んでいます。肉に比べたら、三倍にもなるわけです。

だから、海藻料理を摂ることです。海藻を料理するときには、大豆とか黒豆とか、豆といっしょに料理した方がいいです。豆だけ単独では、カリウムばかり多くて、ナトリウムがほとんどないですが、こうして、海藻と料理すれば、バランスがよくなって、植物性蛋白を摂ることが出来ます。

タンパクはみそ汁一杯でたくさん

われわれは、動物性蛋白は血液を酸性化するからいけない、植物性蛋白なら、ある程度、摂ってもいいとは言っていますが、蛋白質のものというのは、なかなか消化がむずかしいんです。だから、日本人は、大豆に麹菌を作用させて、塩を加えて、ねかせ、味噌・醤油というものを作った。これなら、豆の蛋白が十分に分解されて、消化吸収しやすい。塩が豆の成分と結びついていて、これで、カリウムの多い野菜類を調理すると、ちょうどバランスがよく、味わい、香りもよくなる。すばらしい発明です。日本人は、こういう味噌の形で植物性蛋白を摂ってきた。蛋白質といっても、そんなにいらないうんです。味噌汁一杯あればたくさんです。

セイタンやコーフーで動物性の味を、

それでも、もし野菜の料理だけでは、もの足りない、なにか肉のようなコクのあるものがほしい、というのだったら、オーサワジャパンで売っている、セイタンという、小麦蛋白のつくた煮、これを野菜といっしょに調理して摂った方がいいでしょう。これ

なら毎日、食べてもいいですよ。けっこう感じだけは肉みたいなものです。それから、同じく、グルテン粉という、小麦の蛋白の多い粉を売っていますから、これでコーフーという、肉のようなものを作ることも出来ます。

こういう工夫をして、魚とか卵とか、動物性食品に対する誘惑を避けたいでしょう。何となく栄養学の知識が抜けないから、食事がはつきりしない、そんなに重い脳血栓でもないのに、モタモタしているわけでしょう。

ただし、植物性蛋白といっても、大豆の蛋白そのままではダメです。いろいろな自然食品店へ行くと、大豆蛋白で作った代用肉を売っていますが、これはカリウムが非常に多いですから、病人が摂ったら危険です。

大豆油・蛋白は酸化はげしく、危険

十年ほど前、オーサワジャパンで大豆蛋白のカンヅメを仕入れて売り出したんです。食べてみたら、けっこうおいしいんで、私が買って帰ったら、会員の人たちも、みんな買っていったんです。ところが、一週間くらいあいたに、あちこちで、子供が熱を出したとか、お腹やお尻に赤い発疹が出てきたとか、大変な騒ぎになった。

それで、調べてみたら、大豆油が使っている。それから、何か甘味をつけてある。大豆油をとっていただけでは、病氣は治らない。カリウムが非常に多い。カリウムが多いというだけでなく、酸化が非常に早いです。たしかに、油をしぼった時のペーハー（酸・アルカリ度）を調べたら、アルカリですけど、

時間をおいたり、体の中へ入っていった場合に、酸化が早い。

七、八年前、四谷に自然食の食堂ができたからというので、私、関西方面の、玄米歴十年以上のベテラン連中といっしょに食べに行つたんです。今、新宿の西口にある、マナのレストランが、そのころ、市ガ谷にあつたんです。それで、大豆のグルテンのカツを食べたんですが、十月だというのに、みんな顔が真っ赤になつてきて、体が暖かいのを通りこして、熱いんです。そのくらい酸化が強いんですね。ところが、食べおわつて30分くらいしたら、ふるえがきた。ブルブル寒くてたまらない。これは大変だ、というので、そのころ目白の駅近くに、C.I.の関係で、オーサワ・ハウスという、しゃれた高級レストランがあつたから、そこへタクシーを飛ばしていつて、とにかくコーヒーのカツを頼んで食べて、やつ

コーヒーの作り方

- ①グルテン粉と一割の地粉に水を加えて、こねる。
- ②これを蒸し器で約2時間、蒸す。
- ③②を1センチ厚さに切り、油でから揚げする。
- ④しょうが醬油で煮る。
- ⑤こうしてできたものをパン粉をまぶして揚げでカツにしたり、煮物に用いたり、肉と同じようにして使う。また、蒸さないで①をそのままから揚げしたり、蒸したまま、から揚げしないで用いてもよい。

と寒いのがおさまつたんです。

それで、大豆油はこわい、と分かつたんです。だから、今、オーサワジャパンでは大豆の蛋白は売っていません。

早く治したければ玄米、キンピラ、海草

だから、あなたの場合は、野菜の根のものを主にしますけれども、葉っぱのものを全然とらないというのじゃなくて、季節の葉のものは少量とていいです。干しシイタケも少量つかつていいです。同じシイタケでも、生はこわいです。私くらい陽性になつていれば大丈夫だろうと、生を食べたら、おいしんです。それで、大きいのを三つも食べたら、ビリビリとケイレンがきました。そうとう陰性が強いものです。干してあれば、だいぶ違います。

それで、あなたの副食でいいものといつたら、やつぱり、キンピラのようなものしかないですよ。それから、血色をよくしようと思つたら、油味噌を毎日とること。それから、揚げたものを食べたいと思つたら、時に野菜の精進揚げを食べてもいいです。そういう時は、生の大根おろしをそえて。

それから、これから寒さに向かうから、玄米モチはとってもいいです。脳血栓の場合は、味噌汁には必ずワカメを入れること。玉ネギやネギも入れます。それから、麴は小麦からつくつたものですから、味噌汁に入れてもけっこうです。

要するに、早く治そうと思つたら、主食は玄米、玄米モチ、おかずは、キンピラに海草料理。海草料理といっても、ヒジキ蓮根とか、コンブと大豆を煮たのとか、そういうものです。

で、お小水の回数は、一日、どのくらいですか？
Q／四、五回です。

——そのくらいなら、いいです。

Q／どうしても、仕事で喫茶店へ行くんですが、紅茶を頼んで、砂糖を入れないで、ちよつとなめるくらいにしているんですが。

——その程度にしてないと、砂糖が入ったら、絶対に治らないですからね。砂糖がいちばん体をゆるめますから。とにかく、今夜、寝る前に、さつき言つた手当てをやつて下さい。それだけでも良くなりますから。でも、良くなつたら、また、いろんなもの食うかもしれませんけど、それでどうなるかは、あなたの責任だから、自分のことは自分で責任もつんだから、しっかりとつて下さい。

Q／ありがとうございます。

(昭和53年12月3日)

小川茂年主筆

月刊「生きている」

純胡麻油「胡香の光」

本練胡麻「美の光」

153 目黒区三田二一五—二二
千〇三・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

① ネフローゼ

② 陽性胃腸病

①はゴマ塩で締める

②はオカユでゆるめる

（「Q」は質問相談者、「」は大森英桜先生の発言）

① ネフローゼ

司会／33歳の男性でネフローゼです。3月から4月まで入院していました。5月から玄米食ですが、1日1回は外食しています。4月から2カ月、ステロイドを使いました。現在、顔、手、体が黄色く、痔の出血があって、大便に血が混っています。夜、疲れ気味になり、疲れると胸が苦しいということです。嗜好品は甘いもの、コーヒ、果物などです。

動物性蛋白は腎臓病の元

——相当はれましたか？

Q／ええ、足を押して戻らなくなりました。

——足首の太さはどのくらいになりましたか？

ネフローゼの人の足は象の足のようになりますが、

Q／それほどにはなりませんでした。

——ネフローゼは難病のひとつに入りますが、これは普通の腎臓病とちよつと違います。私達の体液の汚い水と塩分をろ過して捨てるのが腎臓の役目です。で、腎臓の糸球体の穴は小さいんです。水と塩の分子しか出ないようになってるわけです。だから、普通に玄米と野菜を食べている人だったら、一生涯腎臓病にならないわけです。

ところが動物性蛋白を摂ると、分子が大きいから、どうしても糸球体へつまってしまう。そこでさらに

蛋白を食べると、蛋白が糸球体から外へ出て尿の中に蛋白が出てくる。この段階が普通の腎臓病なんです。

陰性腎臓病には小豆昆布

これに対して西洋医学は牛乳と果物しか勧めない。腎臓病の治療に牛乳と果物を摂っていったら、現在動いている血をろ過しているから、その血がうすくなり、体力がだんだんなくなってしまう。

私達の体を循環している血液はナトリウムとカリウムが1対5の比率の状態でなければならぬわけです。これがそうでなかったら、一人前に体が使えないわけです。

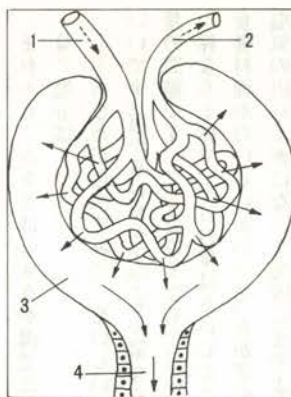
ネフローゼは尿の中に蛋白が出ている以外に、自分の血液の中の蛋白まで減ってきている。糸球体がゆるんでしまっている。健康体の人なら血液が腎臓へ行つて悪いものだけをろ過して出し、いいものをまた血液に入れて再利用している。ネフローゼの場合、血液の蛋白まで減ってきているから、力も入らないですね。

Q／ええ。

——どんな治療法かというと、植物性蛋白は摂ります。当然、小豆を毎日摂るということになるんですが、ゆるんでいるから、小豆昆布です。普通の腎臓病の場合は糸球体に蛋白質がたまっちゃったんですから、蛋白質をとかすため、利尿剤のウリ科を使つて小豆南瓜を摂ります。ネフローゼの場合、それ以上小水を出してしまつたら血液の蛋白がどんどん減りますから、小豆昆布を食事で毎日摂ることです。

Q／私は1日に10回から12回、小水に行きます。

糸球体の構造



- 1 輸入動脈
- 2 輸出動脈
- 3 糸球体腔
- 4 尿管

糸球体は血管の球で、血液からろ過されて最初の尿（原尿）がつくられる。血液は1の輸入動脈から糸球体に入り、2の輸出動脈へ出て行く。この間に尿が3の糸球体腔へろ過される。糸球体の膜は非常にうすい。

体力がないんです。

Q／小水の回数は男子の場合、1日4回なら4回にもっていかなくてはなりませんよ。

あまり小豆にとらわれぬこと

Q／回数の多い原因はネフローゼにあるのですか。

この頃小豆を摂っているその影響ではないですか？

摂り方によります。どういうふうに摂ったんですか？

Q／小豆で作ったコーヒーを飲んだり、小豆の汁粉食べたり、玄米の中に小豆を入れて食べたりしました。

小豆というのは果して陽性か、という問題で、北海道のような寒い所で出来るように、豆科の中では陽性ですね。しかし小豆自体のナトリウム・カリ

ウムの比率をみると、大変なカリウムを持っている。そして小豆は体の中でビタミンCに変化するものを持っているから、利尿の役割をする。そこで食養で小豆を使っているんです。

ただ、ゆるんでいる腎臓病の場合、小豆を過剰に摂った場合どうなるかというと、どんどんゆるんでしまう。そこで昆布のようなカルシウムの多いものを抱き合わせて摂らなければならない。

それから小豆にあんまりとらわれないことです。それだけゆるんでいるなら便秘はないでしょう。便秘のある年寄りだったら毎日小豆御飯を食べさせてもいいけど、あなたは小豆御飯はせいぜい1週間に1回。また、あなたの場合、ゆるんだ方の陰性の腎臓病に入りますから、塩気も適当に摂っていかなくてはならない。ちよつとでも塩気がおちると心臓にきますから。

Q／ええ、苦しくなってきました。

それだけ体がむくんできたというのは臓器もみんなむくんでいるわけですから、ちよつと塩気が不足するとはれた臓器が上を圧迫してきますよ。

Q／スポーツやってくたびれた時、特にきます。

みそ、油、海藻料理、切干大根を摂る

だからみそ汁も、動物性蛋白を摂りすぎた人の腎臓病の食養とちよつと違います。ワカメ、玉ネギ、ネギは毎日入れます。あと麩を入れ、あなたの場合、少量の玄米餅はいいです。それで足が相当冷えるでしょう？

Q／ええ冷えます。

あなたの場合、テッカカみそも少量摂っていい。

1日だいたい小さじ1杯くらい。それと油みそも毎日少量いいです。テッカカみそのようにポロポロにもっていかないと、ペースト状態のところで摂ります。それから海藻料理を摂らなければいけない。

本当は食養というのは基礎料理があつて、基礎料理を最初摂って病気を治しちゃう。もし、厳しく指導したら、あなたの場合最初の3カ月はおかずはキンピラ、ヒジキ蓮根きりしか食べさせない。

それだけじゃ味気ないでしょう。これから寒くなるから野菜のケンチン汁は結構です。あなたの場合、みそおでんも結構です。みそ料理はうんと体を温めます。それとあなか料理。野菜を煮こんで最後に本葛を入れる。あなたの場合、なんていったって小水の回数をへらさなければならぬから。でも動物性は使いたくない。野菜でんぶらもいいですよ。で、大根おろしはでんぶらを食べる時だけです。大根おろしだけ摂ったら、一遍にゆるめますから。

Q／そうですか。大根おろしはかなり摂りました。

それじゃあ小水はいくらでも出ますね。ネフローゼの人は大根料理は切り干しがいいです。陰性の腎臓病の人は切り干し大根をたくさん使ってください。みそ汁に入れたり、海藻と煮合わせたりして、油揚げをちよつと入れていいです。小豆昆布は毎食、大さじ4杯くらい、食養料理として摂ります。今、どんなものを食べていますか？

正月のごちそうで死ぬ病人

Q／家にいる時、1回くらい玄米食べています。あとは外にいる時が多いので、夜はできるだけソバかうどんにしていますが、このところ忘年会が多く

て……

—— いちばん危ないのは正月です。病人が一生懸命やって治つてきて失敗するのは今度は正月ですから。ガンの人もせっかく歩ける体力ついて、こちらに年賀状よこして、そして正月過ぎて死ぬ人が多いんです。あなたはガンの人のように食べてパタッと死ぬ病気じゃないですが、ネフローズは長びく病気ですよ。

Q／ウドンでもいいですか？

—— 結構です。よく時間をかけて味を煮込ませなければだめですよ。ソバの方はなお結構です。その時は必ずネギ、油揚げを入れ、小麦蛋白のセイタンも使つて結構です。ソバ屋よりよほどおいしく出来ますよ。

ムクミにはしょうが湯

おかずはおいしい塩味で、少量

それから、ムクミはしょうが湯でとれます。

Q／塩分は？

—— あなたが食べてみて、おいしいという塩味がいいです。塩からいおかずでも少量ならこわくない。量の問題です。テッカみそなら1日の摂取量小さじ1杯なら1杯で、1日の量はたいしたことないです。食養料理がおいしいといつて、おかずの食べすぎで、塩気の摂りすぎになつて失敗しますよ。

私達は野菜を油と塩で味つけますが、少量摂っている分にはだいたい1日8グラムから10グラムです。白米で魚などを食べている人より塩気を摂っていないわけで、そういう人達が食養の料理を食べたら塩味がするからと、玄米の人達は塩気の摂りすぎとい

いますが、本に書いてある通り、おかずは、主食の3分の1なりを厳守している限りにおいて、1日3回食べても1日の塩分の摂取量はたいした量ではないです。

水分の摂取量が多いと治らない

Q／果物はどうですか？

—— あなたにいちばん悪いですよ。飲み物はヤンノーです。しかし飲みすぎたら、やはりやられますよ。小水の量少ないんですか？ そうじゃないんですか？

Q／それほど少なくはないんです。

—— 1日の水分の摂取量はどのくらいですか？

Q／それが結構多いんです。

—— それをやっている限り、なかなか治らないですよ。老人が長い間、魚や肉を摂つて顔が締まつたようになり、小水がタラタラとしか出なかつたり、色が醬油のように濃かつたりと、長年の塩分の摂りすぎで塩気がたまつた場合は、塩分を溶かす利尿剤を大量に摂つても結構です。ネフローズの場合はゆるめてそういうものを出しすぎてしまつたんですから、腎臓の糸球体を縮めていかなければならないわけです。ネフローズはゴマ塩をがつちり摂つていいですよ。今はむしろ、子供のネフローズがいちばん治しにくい。

司会—— この方は2カ月、ステロイドを使つていました。

—— ステロイドをやめるのをこわがつて、なかなかやめない人がいるんです。ステロイド使うと今度

は副腎がどんどん弱くなつていくんです。副腎は自律神経を支配しているから、今度は全身の病気になるでしょう。あなたも相当摂つたんですか？

Q／6月でピタッとやめたんです。4月に三千ミリ2つの点滴をしていたんです。そのあと1日60ミリずつ1カ月やつて、そして45ミリずつやつて、6月でやめた方がいいと言われ、ピタッとやめました。

—— 障害ないでしよう？

Q／全然ないです。

—— よかつた、早くやめて。あれを4、5年やつたら、玄米でもなかなか治せないです。自律神経が弱っているわけですから、自分で治す力がなくなっているわけです。

②陽性胃腸病

司会／この方（男性31歳）は食道と胃の障害ということです。ここ8年、おおむね自然食で、玄米にしたり、白米にしたりしてきましたが、大学病院で3食にするように言われて実行したら悪化しました。胃が痛く、夜よく目が覚めるほどで、2食で少食にしても、6時間以上たないと、食事がとれないという状態です。

玄米を3食では食べ過ぎ

—— 8年間、どういう食べ方だったんですか？

Q／はじめ桜沢先生の本を読んでやつて、ちよつと調子よかつたんですが、3食たべると胃が痛みました。

—— 玄米を3食ですか？

Q/はい。

—それは食べすぎですよ。私だってやられてしまう。いちばん消化のよいものでも4時間、消化の悪いものは5〜6時間、胃の中でもんでいるわけですから、玄米のような、非常にこくのあるものを1日3回食べれば、前のものが胃から出ないうちに、あとから入ってくる。そうしたら胃は疲れてしまいます。

Q/それで、玄米は少しきつすぎるのかと思って、また白米にしたんです。それで白米でも3食たべると痛むんです。

—痛むのはある一定の時がきてからですか？

Q/食べていて、まず非常に眠くなってくるんですが。

—それは食いすぎですよ。

極端な塩の摂り過ぎは

胃腸・肝臓障害の元

Q/少量にするんですが、とにかく塩をきかせればいいんだと思って藻塩など、いろいろ買って使いました。それを使って3年間、毎日塩からくして食べていたんです。

—そうするとものすごく濃縮して極陽性になっているわけですから、胃の出口（幽門）の細い所が狭窄してしまう。おそらく潰瘍が始まっているでしょう。

Q/そうなんです、それは2年ほどたつて胃カメラ撮ったら、跡はあつても、治つていと言われました。

—根拠は残っているわけですね。で、食べてど

のくらいたつと痛くなりますか？

Q/だいたい常時痛むんです。あと、慢性肥厚性の胃炎が噴門の所にあり、また食道炎もあると言われました。

—結局、粘膜を全部痛めちゃったわけですからね。肥厚というのは、極端な塩気を入れたから、粘膜が代謝できなくなった。ゴマ塩1日何勺というように自分の体質がわからずにやってしまうと、胃腸障害をおこすと同時に、肝臓障害をおこしてくる。また塩気を摂るから胃酸がどんどん出て、いくらでも食べられるようになる。

Q/玄米4合くらい、ペロツといつてしまつて（笑い）。こんなことしちゃいけないと思つても、本当にペロツといつてしまう。

固練りのクズ・水分の少ないオカユ、

粉食を摂る

—これを治すのには少食にするんですが、なかなかいつべんに少食にできない。いちばんいいのはクズのようなものを摂っていけばいい。固練りにしたクズを朝食にすればいいです。それで労働できますから。あなたの場合、特に十二指腸をやられているので、固い玄米を食べることより、玄米を軟らかくしてアルファー化して摂ることの方がいいです。

Q/オカユにしてですか？

—そうですが、炊いたご飯のような、水気を少なくしたオカユにすることで、水が多いオカユだと体力なくなりますから。あと、麺類を摂ること。今私達は全国で玄米を勧めています、1回1回、粉食を摂るように言っているんです。あなたの場合

もそれを勧めます。

早く治したければまず2日断食

手当は湿布とバスター

また、お腹にしようが湿布と里芋バスターしなければ治らない。昼間、働いているんだつたら、夜やることです。食道も胃も全部やられているから、広い範囲に湿布して、あなたは血の気があるから10分ぐらいやればいい。そのあとバスターを思い切つて大きく。厚さ1センチぐらいにしてやりなさい。大量だから、ジュースを使つて作れば早いです。10日ぐらいやつたら、ほとんどハレがとれてしまいます。

Q/10日ですか？

—10日でとれます。痛みがきたら、しょうが湿布であたためると痛みがとれますが、いつも対症療法ばかりやっていて、痛みがないからそれで治つたと思つていたらしょうがないですよ。

—本当に10日間で治したかつたら、まず2日間、断食。ワンステップおいてクズ湯を1日。飲み物はうすい梅生番茶。そのあとはオカユ。手当ては湿布とバスター。これだけ。10日で治る。

Q/10日で治りますか？

—僕なんか君よりひどい胃カタル、何回もやっている。塩気もあなたよりきつい摂り方をした。

Q/自分もよくあんなからいのを食べたあと感心しました。

—私はあなたよりもつと摂つたからね。それでも片一方でヤンノーどんどん摂り、あとはスポーツをやつた。猛烈に塩気を入れては出し、全身の大掃

除をやった。

Q／イライラして、何かすぐ短気になった感じがするんですが。

——なりますよ。塩気が入っているから。

硬いものはダメ

Q／特にいけないものありますか？

——硬いものはだめですね。十二指腸潰瘍、食道狭窄をした人は硬い玄米を二百回かむというのでは、なかなか治らない。ハレがとれてから玄米二百回とすれば、非常に仕上がりはいいですけど。あなたの塩気の塩酸過剰でやられている。その治療法は桜沢先生の本にはあまり出ていないんです。

胃腸だと陰性だからと、6対4のゴマ塩を1日3勺なんて摂ると、肝臓をしめて失敗しますから。

特に沖縄あたりでそれが多い。暖かい所へ行ったら、だんだんカロリーはいらないわけです。あんな暑い所で『新食療法』の通りまじめにやって、あなたと同じように顔が黄色になり、黄色を越して黒みが出てくる。その頃になるとイライラして不眠症になって、どなりついたり、あばれる。あなたはそこまで行かないけど、痛みが先にきたんだね。

痛みにうすい梅生番茶

それから痛い時、梅生番茶が効く。あなたの場合、あんまり濃いのでなく、おいしいという味でいいです。

Q／食事以外の時、何か飲むと痛むのですが。

——梅生番茶なら大丈夫。その痛みをとるのは梅生番茶しかないから。

Q／わかりました。

——あなたの場合、だいたい黄胆がとれてきている。肝臓は治ってきています。塩気を摂りすぎて肝臓障害をおこしてしまうと、なかなか治しにくい。

あと、モチを上手に食べなさい。もつとふつくらした顔になって、ガスガスののが治ってくる。

僕はあなたよりもつとひどいんだ。食べるとなるとトコトン食べるから。一晩で堅焼センベイ30枚食べ、急性胃カタルおこして七転八倒の苦しみ。焼け火箸で胃の中をかきむしられるような痛みを覚え、たいがい1週間続く。

それでもこういう所へ来なければならぬから、梅生番飲んで、湿布して、ごまかしてこういう所で笑い顔でやるわけですからね（笑い）。その時のつらさね（爆笑）。

Q／わかるような気がします。昔は重湯だけ飲んでいたら体重が31キロまで減ったんです（身長は164センチ）。今は重湯だけにしても、ぜんぜん減らないんです。

——それは陽性で体をしめちやつたから。今は限界にきたんです。私は39キロで、食べないと37キロです。37キロなら1週間くらい寝なくてすむけど、今は少し食べるから、3〜4時間寝ます。これ以上太ったらいけないから、なるべく今の限界で体をしめているんです。やせているのと違う。しめているんです。

玄米クリームよりオカユがいい

繰り返し返しますが、胃潰瘍だったら胃酸過多で、唾液は強アルカリですから、玄米を二百回かめば早く

治るということは確かです。十二指腸だと腸なんですからアルカリ分泌で、管が細いんですから、柔らかいものを入れなければならぬんです。細い所が塩気の摂りすぎで狭窄しているから、ゆるいものを入れる。玄米クリームでもいいが、オカユがいいです。クリームより体力つきますから。

Q／クリームだときついんですね。クリームはこしで陰の部分、とちやっているわけでしょう。

——やっぱり陽性の部分が多いですからね。あなたはむしろ陰の部分が必要なんだから、広げるものがあるから、オカユの方がいいですよ。で、足は冷える方ですか？

Q／いや、むしろあついくらいです。

——すごいところへもっていったね。あつさりした野菜や、里芋のようなもの摂っていいですから。それからウリ科のものを少し入れて。こんな陰性で摂っちゃだめだと思っていたのが、食べたからこんなにおいしいのじゃないと思いますから。

（昭和53年12月3日）

正食医学の救急手当

しょうが湿布、芋バスター、陰陽の見分け方チャート

カラー版
200円 円140円

日本C I協会

各地の行事

東京・ロードクラブ例会

●11月7日 日 時11時半〜15時半
「家庭料理、惣菜料理など」講義
森一穂 料2800円 要予約 会場
盛谷余加宅（千代田区東神田1-9-6）☎03-866-1020（夜間のみ）

①陽性腎臓病 ②不妊症の一例

①は小豆力ボチャ

②は白い野菜でゆるめる

〔Q〕は質問相談者、
〔A〕は大森英校先生の
発言

①陽性腎臓病

司会／33歳の男性です。この方は食養をしていません。5年前に急性腎炎にかかり、現在、尿毒症で人工透析を受けています。

——人工透析を受けているとすると、手首の血管の切開・接続手術をしていますね。もう元に戻すことはできないんでしょう。

Q／そうです。

——一昨年のことですが、明日から人工透析をするという高校生の息子を連れてお母さんがきた。息

子がまじめに食養しているから、医者の手にかけてくれないと連れてきたんです。人工透析というのは腎臓の代用をしていますから、その間、腎臓は使わないからどんどん萎縮してしまう。はっきり言って、時間の問題なんです。そのお母さんの場合、やめさせたんですが、問題は、手術して血管の回路を変えられているからあついし、やられた方の手をみると脈がドドンドンドンと、どうしようもないんです。

八年ほど前、透析をやっている患者を初めて見ました。アメリカへ四年行っている間に腎臓をこわした婦人で、入院している医大病院に行つて、透析しているところを見たんです。すごいんですね。血管から血を抜いて、それを透析してまた入れる。その抜いた間だけがきれいなんです（注）。

腎臓病ですから顔が黒みたいになり黒いんです。3カ月前に入院した時、こんなに顔が黒かったのかと聞いたら「いいえ、3カ月前はこんなに黒くはありませんでした」と言う。3カ月たつたら顔がそんなに黒くなったということは、腎臓病がもっとひどくなったということですね。こわれた腎臓は使わないとますます硬くなつてこわれてくる。おそらく右腎臓だと思っています。小水の塩分を完全に濾過できない状態になつてきている。その人は大根湯と玄米スープを使つて、小水が出るようになり、顔の黒いのもとれました。

今、何回くらい透析していますか？

Q／週に3回です。

——なるべくならその回数を減らしてみなさい。腎臓病の食養をしてもらいます。あなたの場合はとにかく小水を出さなければ。大根がいちばん効きます。今、一日に何回くらい小水がありますか？

Q／無尿です。

——大変な状態だね。無尿になったから透析に行つたんですか？ そうじゃないでしょう。

Q／人工透析してから無尿になりました。

——そうでしょう。完全に小水を出なくさせられてしまった。顔の色もだんだん悪く汚くなる。

Q／ええそうです。

第一、第二大根湯を

——とにかく小水出すことで、第一大根湯を一日一合飲むこと。それと第二大根湯を飲みただけ飲んでいいです。これを3日間続けます。それをしたら小水がタラッとしてきます。出さなければしょう

がない。小水がストップしたら、毒素がたまるばかりです。

Q／ただ、大根湯というのはカリウムが多いんじゃないんでしょうか。私の場合、カリウムが多いと心不全になるといふのがあるんですが。

—大丈夫ですよ。これ利尿剤ですから、他のものもいっしょに小水で出すから体に残らない。あなたは甘党だったんですか、辛党だったんですか？

Q／辛党です。

—そうでしょう。小水からカリが出るといっても、カリのものを食べたからカリが出るんじゃないんですよ。火傷などの現象をみると、カリを摂っていないでも、血液中のカリが一遍にふえる。そのかわり、ナトリウムが減っている。そういうように、末梢でカリが出たからといって、カリの摂りすぎではない。ナトリウムをたくさん摂ったら、カリを摂っていないのに、自己防衛で血管の中にカリがサッとふえてくる。こういう時、塩気をどんどん摂っていくとカリがさらにふえてきて、炎症を防いでくれるわけです。ナトリウムがカリになったんです。

考えてごらん下さい。カリはひろげる働きをするんだから、カリを摂ったら小水がだらしく出てくるわけです。あなたの場合、塩気の摂りすぎで糸球体が縮まって無尿になってしまった。

あなたの場合、ちよつと陰性の野菜を摂ってもらいます。もちろん主食は玄米で結構です。小豆入り玄米でもいい。ただみそ汁に里芋、大根などを入れます。それからあなたの体にいちばん効くのはなんといつてもカボチャみたいなものでしょう。ウリ科で糖分があつて、利尿させ、しかも体を冷やさない。

あとは適当に根菜類をおかずにして、味付けはあまり塩からくしないで、うすい味つけでいいです。あなたの場合、おかゆのようなものからやつてもいいです。おめでどうもいいでしょう。クズもわりあい効きます。

それからあなたはソバは要らない。ソバはナトリウムが非常に多いからだめです。体の中にカリが多かったら血の気がなくなつて顔色が真っ青になる。顔があなたのようにドス黒くなつてきたというのは、ナトリウムがふえてきたということですよ。辛党のあなたが塩気の摂りすぎで今の状態になつてきたわけですから、めん類を摂るんでしたら、ウドンもいいです。ネギとセيطان、それと少量の油揚げを入れていいです。

小豆カボチャにハト麦

ただ問題は小水を出すことだから、小豆カボチャを毎日一食、お椀に三分の一ほど食べます。その他の利尿剤として飲み物にハト麦を摂る。小豆は入っていますからヤンノー（小豆コーヒー）は要らないです。あなたは手足は冷えませんか？

Q／冷えないです。かえつてあついくらいです。

—ものすごい陽性だね。これでカリを摂らせないんだから、ひどい目にありますよ。利尿剤のいちばん強いのがビタミンCですが、ビタミンCだけでは体が冷えるから小豆にするわけです。小豆はわりあい体の中でビタミンCに変化し、体もあまり冷やさないと腎臓病には小豆が付きものになります。

それからあなたの場合、果物を食べてもいいけど、すっぱいものにします。それは、手足があつていから、

その時にちよつと果物を使つていいということで、摂らない方がいい。果物が入ると、また反対の塩気のあるものを体が要求してくるかも知れないから。塩気というのは海の塩だけでなく、動物性蛋白はみな中に塩気を持つている。あなた、生まれはどちらですか？

Q／長野ですが、ずっと浦和（埼玉県）で育ちました。

—魚が入っていますね。あなたのドス黒い顔、肉類より魚の方が多かったんでしょう。

Q／そうですね。ほとんど魚です。

—塩気の摂りすぎですね。同じ腎臓病でもネフロゼはむしろ甘い物、コーヒーなどが入つていまして。あなたは腎臓が縮まって無尿だということに、こちら（ネフロゼ、前号掲載）の人は小水が一日に10回も出る。

Q／うらやましいです（笑）。

—一方はゆるんで小水の回数が多く、あなたはぜんぜん出ない。これが病院へ行くと無塩食とか、同じものをやらせるから、一方が助かつて、もう一方はやられてしまう。

果物のようなものを摂れば血が薄くなつて元気がなくなつてしまう。やはり濃いきれいな血は作つておいて、そして体から出ていかなければならぬ排泄物は利尿剤で、体を冷やさないようにやつていかなければならぬんです。便秘はありませんか？

Q／ほとんどないです。

—じゃ大丈夫。わりあい早く小水を出すことができます。小水が出るようになったら人工透析を減らしなさい。今のままだったらあなたの寿命がわか

つてしまうから。味けないですよ。一生の間、週に3回ずつ透析していたら、まともな仕事はできないですから。まあ、今言った食事をやってみて下さい。

Q／ありがとうございました。

(昭和53年12月3日)

■注／人工透析とは、2枚のセロハン膜の間に患者の血管から血液を流しこみ、膜の外側に塩類を調整した透析液を流して、血液中の尿素などの老廃物を吸い、血液を浄化するもの。

②不妊症の一例

司会／この方は、正食を始めて一年半ほどですが、去年の十月から、生理が止まっているそうです。正食の前、二年くらい、玄米自然食ということで、豆乳、ハチミツ、シイタケ、クロレラ、ローヤルゼリー、芋、バナナ、青汁、トウモロコシなどの陰性なものを食べたとのこと。その前は、なんでも非常に大食だったそうです。

——正食を始めると、たいていの女の人は、半年から一年くらいメンスが止まります。

Q——私の場合、四カ月、止まりましたけど、子供が亡くなって、一カ月邪食したら元にもどったんですが、それ以後、すごく不規則になったんです。去年の九月から、子供がほしくて、正食を厳しくやっていったら、十月からメンスが止まってしまいました。

——正食を「厳しくやる」ということが非常に問題なんです。どういう厳しいやり方をしたのか、ゴ

マ塩を多く摂り過ぎたとか……。

Q／あの、カチカチのものを食べたんです。ソバ粉で……。

体の締め過ぎでも不妊

——それでは、メンスが止まってしまいます。正食を長くやっている人で、赤ちゃんができない、という相談がよくあります。昔の正食のやり方は、ゴマ塩の量が多くて、小魚のようなものを入れている。なんでも陽性を摂ればいい、と、締めつける陽性のものばかり摂っているから、古い正食の家庭に、不妊症の奥さんが多いんです。

ふつうの邪食した人なら、血管の中にコレステロールがたまるとか、中性脂肪がたまるとかいう弊害が出るんですが、間違った正食で、ゴマ塩なんかを大量に摂ってしまうと、今度はカルシウムが血管に沈着して、一種の動脈硬化みたいになってしまいます。

だから、古い玄米の会員というのは、案外、顔がひからびて、肌の色も悪いんです。そういう家で赤ちゃんができない、という相談には、塩抜き法を教えるだけで、たいてい妊娠できるようにします。一時、今まで摂っていたようなゴマ塩をやめて、白菜に大根とか、血管をひろげて循環をよくするような食事に切り替えると、たいてい三月くらいで妊娠して、安産で赤ちゃんが生まれます。

あなたの場合には、「まじめにやった正食」というのが問題ですよ。ただ、玄米にゴマ塩とキンピラを摂るというだけが、まじめな正食とは限らない。その人の体質、体調に合わせた食事というのが、本

当の正食です。

Q／ご飯もカリカリに炒めたご飯で、パンもカチカチのソバパンでした。

——それじゃあ、血管が縮まってしまいます。血が濃縮しても、血液循環はわるくなりますよ。

Q／疲れなくなりましたけれども、怒りっぽくなりました。

——それは、肝臓をやられているんです。ソバ粉をパンに焼いて食べたりすると、血管が本当につまっちゃいます。水にさわっただけで、身ぶるいするような寒さを感じるようになります。

Q／すごく寒くて、もう火のそばから離れられませんか。

——玄米を「まじめに」食べたために、十月ごろからコタツに入りきり、という人がずいぶんあります。そういう人は、貧血で弱い人たちが、動けば動けるんです。あなたは全然ねたきり、というわけじゃないでしょ。

Q／ええ、秋ごろは、すごく飛びまわっていたんですけど、今は火にかじりついていてるんです。

——そういう人が多いんです。体を締めたら陽性になる、体が温かくなる、というわけでもないんです。血管を締めたり、血を濃縮してしまうと、末端の血液循環がわるくなって、そのために寒くなります。心臓なら心臓というものを例にとってみても、心臓がよく動くためには、収縮の力だけでは、よく動かない。広がる力もなければいけない。

Q／正月に、おいしいものですから、おもちばかり食べていたんです。

——結構です。それで、少しはふくらんだんです。

か？

Q / でも、まだやせていますか。

——おもちを摂ったら、大根を摂るとかして。あなたの場合は、もち米で治せますから。だから、ふつうの不妊症と違うんです。卵子が輸卵管を通らない、とか、輸卵管がねじれてるとかいう、ふつうの不妊症なら、大変です。

Q / どういうように食べたらよいか迷っちゃうんです。

あつさりした野菜を

——あつさりした野菜を摂りなさい。今の季節なら（二月）、大根とか白菜とか。それから、シイタケもいいです。ソバはだめです。

Q / ソバばかりずつと摂っていたんです。

——女なのに、ソバばかり食べたら、きつくなる。ウドンです。玄米も、ときどきオカユにしなさい。あなたは、若いころ、虫歯がひどくて、便秘、痔、湿疹、歯槽膿漏と蓄膿の手術をした、と。そうとう体がわるかったわけだ。三年前から玄米自然食ということで、クロレラ、ハチミツ、ローヤルゼリー、シイタケ、豆乳、ジャガイモ、青汁……極陰のものを摂ったというけど、そのあいだ、動物性のものは摂らなかつたんですか？

Q / 小魚くらいです。玄米自然食といっても、玄米は少して、副食ばかりたくさん食べていたんです。

——そういう食事をしていて、急に正食で体を締めていくと、今まで食べたものが排毒で出る、という期間もあるわけです。さつきも言った通り、体の弱い人が正食を始めると、今までメンスがあつたよ

うな人でも、三月から半年くらい止まります。ひどい人になると、四年くらい止まったままになることもあります。

Q / 私の場合は、四カ月止まって、そのあと、早くなったり遅くなったり、すごく不規則になったんです。

——メンスが早まる、というのは陽性だし、遅れる、というのは陰性です。両極端の作用が出てくるわけです。でも、あなたの顔を見ると、芋や砂糖の陰性は顔に出ているけれど、そんなに貧血がひどい陰性とちがう。貧血だったら、最初からメンスがありません。今いった食事を食べなさい。玄米は食べていいです。

Q / ふつうに炊いたのでいいですか？ さめたご飯はおいしくないですが、温めていいですか？

——あなたの場合は、体が縮まっているんだから体の温まるものを摂らないといけません。味噌料理は血液循環をよくします。あとは、くずのあんかけ料理など。飲みものは、あなたがいちばんおいしいというものを摂ったらいいいです。

Q / 梅生番がおいしいのですが。

——それでけっこうです。梅生番では、そんなに体は縮まりません。

それから、おもちを食べるときは、大根おろしをつけて摂って。おもちがおいしいからといっても、それにも程度があります。こんな例があるんです。五、六年前のことですが、娘さんが、正食しているのに、ちつともふくらみがなくて、ガリガリだから、なんとかならないか、と、お母さんから相談があつたので、それなら、おもちを食べなさい、と言ったら、

いつまでも食べつづけたんですね。ふくよかなのを通り越して、コロコロになっちゃった。結婚して、子供ができたんだけど、まだ、おちを食べてるから、赤ん坊が湿疹だらけなんです。これは、おちの食い過ぎです。

Q / 妊娠したら、どんな食事をしたらいいいですか？

——ふつうの正食でいいですよ。主食と味噌汁一杯、副食少々、いわゆる一汁一菜で結構です。あなたのは、副食を食べすぎています。正食という悪いものでも、ちよつぱり食べているぶんには、そんなに害はないです。主食を多く、副食を少なく、という原則が守られていればいいんですが、これが逆に、主食が少なく、副食が多いと、その副食が陰性であれ、陽性であれ、その害が大きくなります。

Q / ソバは摂らないほうがいいですか？

——たまには食べてもいいけど。うちあたりでは、ソバを食べたいのは私だけで、子供たちは完全な玄米児だから、ソバなんか食べません。めん類といったら、ウドンです。冬になると、糸ソバ（ツルシマ）がいちばんおいしい、という。糸ソバは、ソバ粉が四〇パーセントしか入っていない。こういうものだったら、たいしてきつくないから、いいでしょう。

Q / 塩気はどの程度にしたらいいいでしょうか？

——あなたが、おいしい、と思う塩加減にしたらいいいです。ゴマ塩を極端に摂ったり、テツカ味噌をたくさん摂ったり、ということはいりません。

あなたの健康相談カードを見ると、天ぷらをいつも食べすぎ、と書いてある。

Q / 天ぷらがおいしくて、やめられなくなっちゃうんです。

油の摂り過ぎは害

——植物性であっても、油の摂り過ぎは、やられます。赤ちゃんがやられます。このあいだ、静岡の赤十字に入院している赤ん坊が大変だ、というので、助けに行っただけども、この赤ん坊は、血液型のRhの問題で、溶血性疾患になっちゃった。そこで、赤ちゃんの血を全部ぬいて、父親の血と交換したんです。ところが、今度は血清肝炎になって、便が真っ白になってしまった。

どうして、こんな子をつくったのか、って聞いたら、天ぶらの食べ過ぎなんです。天ぶらを食べるにしても、大根おろしをたつぷりかけて、油のカロリを消しているんならいいけど、天ぶらだけ食べていたら、油の分解・処理をする肝臓がまいってしまいます。

自然食をしている、といっても、好きなもの一つだけ摂り過ぎると、やられてしまう。副食を主食の三分の一から四分の一以下、多くても半分以下にしておけば問題はないけども、食べ過ぎを長くつづけたら、きつとおかしくなります。お祝いのごちそうだといって、おかずのほうをたくさん食べる、というような食事は、たまに一回という程度にするものです。副食といっても、天ぶらだけじゃない、そのほかにも、いろいろ食べるわけでしょう。だから、主食と副食の比率が大きく変ったたら、大変なことになってきます。

Q／里芋は食べていいでしょうか？

——いいですよ。味噌汁に入れても、野菜の煮ものに入れても、冬なら、けんちん汁やおでんに使っ

てもいいです。

イライラして、怒りっぽくなった、といったたら、これは食べ過ぎの時です。

Q／前の子供の時は、つわりがひどかったんです。

——こんな変な食べ方をしたら、陰性にしても、陽性にしても、つわりはひどいでしょう。あなたも酸っぱいものが欲しかったですか？ つわりの時に酸っぱいものを要求する人は、臭いのあるものは、みな、いやになります。特に玄米の臭いが鼻につく。

Q／なにしろ、吐いてばかりいて、ジャガイモしか食べませんでした。あとは、うどんを少し。とにかく、半年のあいだ、吐き通しました。

——おもしろいのは、陰性のつわりの人は、つめたいものなら食べられる。ちよつと温かいものは、もうダメです。玄米ご飯でも、温かいと、あの臭いが、陰性の場合でも陽性の場合でも、とたんに吐き気をもよおす。陰性のつわりの人は、玄米のおむすびのつめたいのなら食べられるんです。陽性のつわりの人は、つめたいご飯も食べられない。何も食べる必要がないです。食べなくていいです。陽性のつわりでひどい人は、氷のブツカキだけ三月食べた、という例もあるけど、いい子を産んでいます。

小牧の伊藤君の奥さんのあはれは〔本誌三月号〕、一種のつわりですね。九カ月のあいだ、米粒らしいものは、何も入っていない。それでも、すばらしい赤ちゃんです。これは、陽性からきている。それだけ蓄積があるっていうことです。

Q／じゃ、妊娠中、少食で、動物性のものがないってさなくても丈夫な子が生まれるわけですね？

——大丈夫です。伊藤君のところは、四年半、玄

米をまじめに食べたんです。私のところでも、魚一匹、食べていません。六人生んで、いちばん下が幼稚園だけど、この子の場合、妊娠して一カ月、母親は断食です。その子が、うちでいちばん丈夫で頭がいらしい。(本誌486、487、489号参照)

それから、十四年ほど前に、韓国にキム・ウン・ヨンという天才児が生まれています。母親は、ふつうに言えば栄養失調です。米も満足に食べられない、麦、雑穀です。野菜は八百屋の屑をもらってくる、味噌、醤油も買えないから、塩を少しずつ買う、という生活です。もちろん、動物性のもは何も口にしていない。ところが、そうして生まれた子が、丈夫なだけでなくて、知能が非常に高い。三歳で、英語、ドイツ語、フランス語を、ラジオを聞いて覚えてしまった。高等数学ができて、哲学詩を書く。五歳の時には、アメリカの大学が、入学させようと、招待に来たくらいです。

あなたの場合は、自然食の店にある陰性なものばかり極端に摂って、今度、逆に締めるとなったら、また、極端に締めてしまった。今度は、ふつうにやってくださいよ。

Q／ありがとうございます。
(昭和54年1月20日)

■注意／ゴマ塩、テッカミソの必要な人も多いので、誤解しないでください。

白内障 (白ソコヒ)

——地粉の手打ちうどん、塩番茶と油の点眼——

〔付〕昔の食養の誤り

〔“Q”は質問相談者、“”は大森英桜先生の発言〕

司会／Sさん、五十九歳の女性で、ソコヒ、白内障です。

——このカードに書いてありますね。〃夕方になると、いつも疲労感を感じ、肩こりは右肩が多い。目は左目が悪化。夕方、目がゴロゴロして見えない……”。これは、医者がちゃんと白内障と診断したんですか？

Q／はい、そうです。

——これは、老人性の白内障でしょう？ まだ年は若いけど。

Q／はい、老人性の白内障だと言われました。

——これは、日本人には非常に多いんです。そんなに心配しなくてもいいけど、魚を食べた罰です。

魚だけじゃない、動物性のもの全部です。あなたは丸顔だから、あまり魚が入ってない。

Q／ええ、私、あまり魚は好きじゃないんです。

——そうすると、今まで食べたものは……。そばがきらいだと書いてある。そうすると、何か動物性が入っていたんだね。〔そばは陽性なので、動物性が入っていたり、体が本当に陽性になっている人はそばを好まない——編注〕〃スイカを食べると胃が痛くなる”とある。肉のほうが入っているのかな。

Q／肉は少しは食べますけど、そんなにたくさんは食べませんでした。

司会／好きなものは、リンゴ、バナナだそうです。卵は摂りましたか？ 小さい時からですよ。

Q／そんなに食べませんでした。

——どっちみち、白内障というのは、目のレンズの水晶体に蛋白質が入ったものです。生まれたばかりの赤ちゃんなら、これが透明で、きれいなんです

が、年を取ってくると、いろいろなものを食べるから、これがだんだん濁って、黄色くなってきました。

ところが、動物性蛋白質を長年、食べつづけた人というのは、当然、血液の中に動物性の変形したものが入っています。それが目の水晶体の中にも入って、たまってきます。たまって、凝固すると、白内障というわけです。卵の白身も蛋白質だけれども、熱を加えると、固まって白くなるでしょう。それと同じです。

今の医学では、原因が何も分かっていないから、手術して取ってしまうという、乱暴なことしかない。正食でこれを治そうと思ったら、まず、動物性のものをいっさい摂らないことです。

私が指導して、いちばん早く治った人は、十八日です。八十歳のおばあさん。食養は、いとも簡単なものです。手打ちのうどんだけ、二十日間。

Q／うどんだけですか？

——うどんといったって、何というのかな、要するに地粉（ふすまを或る程度のこした小麦粉）を温湯で練って、ダンゴにして、ぬれ布巾をかけて、一日おいておく。夜ねかせておいて、朝、作ればいいわけです。そうすると、酵母が自然発酵して、ねばってきます。その両端を引っぱって、ウドンにします。具は、ネギとか、白菜、大根、それにセイタン（小麦蛋白のつくだ煮、オーサワジャパンなどで売っている）を少しと、油揚げも少し入れる。

Q／その油揚げが、きれいなのです。

——あなたの場合、脂ぎっているから、油揚げは摂らなくていいです。それから野菜と。

Q／大根や白菜なんか好きです。

—— けっこうです。ネギを必ず入れてください。

ネギは油の毒を消しますから。今まで摂ってきた、動物性の脂肪やなんかをとかなければ。それからもし欲しかったら、シイタケを入れてもいいです。

Q／ワカメなんか、いけないですか？

—— ワカメは、海草の中では、ちよつと酸性食品ですが、食べたかったら、味噌汁の中に入れて摂っていいです。

Q／果物は？

—— そんなもの摂ったら治りません。

Q／主食は玄米にするんですか？

—— 玄米じゃなくて、今いった、うどんだけ、一日二回、これで治ります。それから、一日三回、目を塩番茶で洗い、夜ねる前にゴマ油を一滴、点眼します。オーサワジャパンで、点眼用のゴマ油を売っていますから、それを使うか、自分で作ってもいいです。良質のゴマ油を煮沸して、薬局で濾過紙を買ってきて、油をこします。

さもなければ、もし母乳を目にさしてもらったら、これは最高です。

こうして食事と手当をキチツとやれば、早く治るけれど、カンニングばかりやっていると、何年たっても治りません。

Q／リンゴなんかの果物が好きで困っちゃうんです。

—— それは問題だね。だいぶ甘いものが入ってる。

Q／全体として左側がわるいんです。

—— それは、甘いものや果物、陰性の毒です。あなたは左の目がわるいんですよ。右の肩がこる、と

いうのは、肉やなんかの動物性の陽性の毒からきます。あなたは、ダシをとっていいでしょう？

Q／カツオブシならいいんですか？

—— いやいや、それはダメです。あなたの、その赤ら顔というのは、カツオブシか何かが酸化したためです。だから、右の肩がこって、目は左がやられている。両方の毒です。だから、動物性と甘いものと、両方をめればいい。

Q／ウドンだけですか？ あとは何も食べられないんですか？

—— みんな喜んでいますよ。こんなおいしいもの、ないって。さっき言った、おばあさんなんか、途中で玄米あげましょうか、って言ったら、そんなものいらないって。十八日目になったら、風呂に入って、手が見えてきたんですね。「見えた、見えた」って、大きな声で飛び出してきて、大変な騒ぎでした。キチツとやったら、そんなに早く治る人もあります。

目の病気は段階が低い

桜沢先生が、病気の七段階という表を作って発表していますけど、目は、病気の段階でも、低いところにおいています。わりあい、早く治るんです。要するに、体の血をきれいにしてしまえばいいいんですから。

あなたも、この正食を始めたら、まず、やせます。それから、陰性、陽性、両方の毒がとれてきます。やせてきたからって、あわてて医者のところへ行ったりする人がある。けつきよく、切ってしまう。切ったって、また再発します。同じ食生活をくりかえ

しているんだから当然です。

再発する時は、反対側の目にきます。最初は、弱い方の目にきて、次は反対側です。

あなたの場合、今いったウドンだけでなく、玄米に野菜のおかずで、ふつうの正食してもいいですから。要するに、カツオブシをやめること。もちろん、甘いものと果物は厳禁です。

Q／ウドンにしても、うす味にするんですか？

—— あなたの、おいしい、という味でいいです。味の好みがどんどん変わりますから。

体の毒というものは、動物性の陽性の毒と、砂糖や果物の毒と、両方いつべんにとれるわけじゃないです。ある時は砂糖の毒がとれる時で、手がうんと冷たくなったりします。次は、昔とった魚の毒が抜ける時期になって、だいたい交互にきます。だから、その時によって、塩味の好みが変わってきます。

あなたは、そう塩ぬけ、というわけでもないでしょう。白髪もあるし、顔も丸型だし、だいぶ長いあいだ、カツオブシが入っている。

カツオブシというのは、赤身でしょう。煮干しをとってきたのと、カツオブシをとってきたのでは、ずいぶん違います。カツオブシをとっていた人は、顔が赤いから、一見、顔色がいいです。

Q／それじゃ、煮干しの方がいいですか？

—— いや、どちらも悪いですよ。

昔の食養の誤り

昔の玄米食の人は、みんな小魚を摂っていました。小魚でなければ、カツオブシです。どっちを摂っていた人も体をやられています。みんな、体が固くなっています。

全国の玄米食の人を訪ねてみると、ふつうの邪食している人よりも老化している人が多い。なんのために玄米を食べてきたんだか、分からない。

食養会以来八十年、桜沢先生が始めてからでも五十年、東京だけでも古い会員は十萬、二十萬といはずなで、全国では、食養で生まれた子供がどれだけのるか分からない。そういう人たちが、こういう本部へ出てこなきゃいけないのに、誰も出てこない。そういう玄米の古い会員の家では、子供の代になつたら、玄米を食べてないんです。それから、古い会員が、なぜ、ここへ顔を出さないのか、と思つて行つてみたら、みんな体がまいっちゃつてゐるんです。ふつうの邪食した人と同じように、いろんな病氣をもっている。

それが、それほど悪いものを食べているわけじゃないけれども、せいぜい、魚くらいです。ダシは、小魚とか、カツオブシ。小魚というのは干したものでしょ、カルシウムのかたまりだし、あんなものを食べていたら、体が固くなりますよ。その弊害が全部出ています。

戦後、食養運動を再開する、というので、伊豆の大仁で大会があつたんです。私が玄米を始めた時な

んで、行つてみた。行つてみて驚いた。女の人はガラガラ声で、男みたくになつてゐる。肌がきたない。集まつたのは、戦前からの古い食養家ばかりです。それが、ふつうの人よりも老けている。これは、よほど考えなくちゃいけない、と思つたんです。

そこで調べてみたら、昔の食養というのは、みな小魚を入れていたんです。それでかえつて体が老化して、顔がしおれちゃつたんです。

これは、桜沢先生が七十四歳で亡くなられた、ということにもつながる、と思ふんです。戦前の食養というものを桜沢先生はやつてきたんです。最初は石塚式の食養から出発して、途中から、いろいろな研究を入れて、適宜、直していつて、晩年には、七号食（穀物百パーセントの食事）が最高だ、ということに到達しました。

それから、戦前は、今のようないい圧力釜がなかつたんで、五分づきをすすめていたんです。玄米じゃありません。

ところが、今もつて『新食養療法』という、昔の食養の名残りのある本が出てゐるから、誤解をまねくんですよ。日本C.I.では、もう二十何年、圧力釜で炊いた玄米と、魚もなしの料理というものをすすめて、やつてきているんです。

ところが、『新食養療法』を見ると、前の方には玄米と書いてあつても、後の治療法のところには、半つき米とか、魚の何とかとか、いろいろ書いてあるんです。あれは、前半の方を戦後、桜沢先生が書き直しているから、そういうことになっているんです。

だから、講習会に出たり、『新しき世界へ』を読

んだりしている人はいいです。地方にいて、あの本ひとつだけでやつてゐる人は、混乱してしまうと思います。これは、私たちが怠慢なんだけども。

純正正食を三十年

私の場合は、魚も全然入れない正食をして、もう三十年ちよつとになります。昭和二十三年の八月からですから。その間、結婚して、女房、子供、みんな魚一匹とらせないでやつてきました。

はじめ、そういう純正菜食をやつた人がないので、いろいろ試行錯誤があつたんです。動物性蛋白は摂らないにしても、植物性蛋白くらいは必要じゃないかと、豆を摂つてみたけれど、豆だつて常時たべたら、おかしくなる。けつきよく、植物性であつても、蛋白というのは、そんなにいらぬものだ、ということが分かつたんです。

今、子供は六人、上は大学、下は幼稚園で、男四人、女二人ですが、みんな丈夫です。うちだけじゃなくて、私がこの運動を始めてから、共鳴して、純正菜食をやつて子供をつくつた人たちもありません。中には、もう大学へ行くくらいの子供もいるけど、魚なんて一匹も入れなくても、元氣です。

『新食養療法』だつて、よく読めば、肉や魚、卵、鳥は別に食わねばならないものではない。病氣を治すためにはケツシテとるな（118ページ）と書いてあるけれど、そのあとの病氣の治し方のところを見ると、ここは古い原稿のままだから、塩ザケ頭のコブ巻きだとか、フナのスズメ焼きだとか、ドジョウ汁とか、いろいろ出てくる。

桜沢先生は皮肉な方ですから、私の『易』の本を

信用しすぎる人を落第させるために、その中の二、三カ所で大切な陰と陽が間違っているのを訂正しないでおいだ」(『クララ・シューマン』143ページ)ということをするんです。

本だけ読んで、丸暗記するような読み方をしたら、こつぴどく叱られますからね。本を本当に紙のウラまで、眼光紙背に徹す、といったような読み方をしなければならぬ。

前の方には、ちゃんと「病人は動物性をけつしてとるな」と書いてあるんだけど、病人の人は、そんなところは目に入らない。〇〇病の治し方、というところしか見ない。そつちには、フナやタイ、カレイ、カキなんかの料理がたくさん出ていますからね。病人は意地がきたないから、書いてあるならいいだろう、と思つて食べてしまう。

桜沢先生は、安易な甘いお説教家じゃないんです

死ね!!!

食養療法によつても尙救はれざるものよ!!

食養の知行を拒むものよ!!

汝はすでに生くる資格を失つた廢物である。

▲ 桜沢如一著『家庭食養読本』より

ね。だらしない奴は死んじまえ、というような、やり方なんです。病気になるような判断の低い人間は、世の中に必要ないんだから、淘汰しちまえ、という考え方です。

まだ、今の『新食養療法』はいいんですよ。昭和12年に出た『家庭食養読本』という本なんか、初めの方に、大きな字で「死ね!!!」と書いてある。

病人は、それを見ただけで、もう本を見るのがいやだつていう人が多かった。私もその本を見た時、ドキッとした。病人なんか死んじまえつて、世の中のゴクつぶしだつて、書いてある。

病人というのは、他人に非常に迷惑をかけています。自分が病気で悩んで、自分で勉強して治していきなりいいですよ。ところが、必ず甘えるんです。自分が悪いくせに、病気になるって他人に甘えて、他人の世話をしてもらいたがる。世話をしてくれるの

が当然みたいと思つている。

そうすると、世話をする人は時間をとられるわけです。時間というのは命です。生まれてから死ぬまでの時間が命ですから、病人が一人出て、それが甘えたら、その世話のためにとられた時間というものものは、その人の命をとっているわけです。金で買えない命です。

その意味で、桜沢先生は、病人は罪人だと言つた。だから、そんな奴はどんどん死んだ方がいい、といったんです。もし、それがいやなら、自己反省して、自分は本当に世の中のために悪いことをした、と反省した人は助かる。

魚の食べ方

先にも言つたように、干してカチカチになつた小魚を食べたら、体が堅くなつて、しわくちゃになるばかりです。食べたものの通りになるんです。昔の食養家を見たら、なさけなくなつちゃう。顔がしばらく、人間までしぼんじやつてる。生き生きした人いないもの。

むしろ、食養家が魚を食べるんだつたら、イキのいい魚を食べろ、と言いたいです。私は、一つの嗜好品としてタバコを吸っている。魚だつて嗜好品としてなら食べたつてかまわないわけです。ただ、栄養があると思つて食うな、と言つてます。そして、その毒消しに野菜とか薬味とか、工夫が必要です。

(昭和54年1月20日)

高血圧

——玄米菜食、少食、大根おろし、酸っぱいリンゴ——

「Q」は質問相談者、「」は大森英桜先生の発言

司会／次の女性は三十九歳、高血圧、動脈硬化症で心臓障害です。

——これは成人病だね。おたふく風邪、大腸カタル、十二指腸カイトウをやった、と……。血圧の高い時は、いくつぐらい？

Q／いちばん高かったのが、二十三歳の時で、上が百六十二、下が百くらいです。最近、上が百三十から百四十、下が九十から百です。

——下が、ちょっと高いね。血圧の「上」というのは、圧縮の方です。ぐっと締まったのが「上」で、広がるのが「下」です。「上」のほうの高い血圧を下げるというのは、塩気を減らせば、すぐ下がります。問題は、下の血圧。これは上へのびる弾力なん

だから、これが高い、というのは、体に粘りがないんです。

あなたの場合は、締まる力は、きいている。そういう人は、ほお骨が出ている。

「冬になると顔がのぼせる」……これは血液の酸化です。「耳鳴りがする。夜中の三時頃、トイレに行く」。要するに、うしみつ時というのは、陽性な神経、副交感神経がいちばん働いている時です。

「生理日の一週間前、非常にイライラする。心臓が重苦しい時がある。偏頭痛。肝臓がわるい」。

ほお骨が出ているのも、肝臓がわるい証候です。

あなたの場合は、肝臓がはれていて、心臓を押しているのかもしれない。狭心症というのが、最近、日本でも多くなっているけれども、狭心症の原因は、肝臓がはれて、心臓を圧迫するのだ、と、心臓外科の榎原教授の本に書いてあります。それなら、肝臓

を小さくしてやれば、狭心症は治る。

「手足が冷える」……これは、血が酸化しているんです。甘いものと果物、特に甘いものから来た、血液の酸化で、血がみんな上へあがつてしまいうんです。熱というのは、上へカーッと上がるから、下が冷えちゃうんです。

私は、青年時代、魚と砂糖をトコトン摂っていたから、いちばん極端なので、赤面恐怖症でした。女の人に会うと、のぼせて真っ赤になって、充血して目も見えなくなる。そのかわり、足と手は氷みたいに冷たい。

正食していたら、血液の酸化状態というのは治ります。血液が弱アルカリになったら、のぼせなくなります。

Q／動脈硬化というのは、正食で治るんでしょうか？

——治ります。血液というのは、栄養分を配達したり、酸素を運んで炭酸ガスを持つてくるだけではないですね。体の中にできた老廃物、毒も運んできて、体の組織自体を徐々に新しいものに作り変えているんです。血管もその通りです。ところが、血液の質が悪かったら、いつまでたっても、血管もよくならない。かえって悪くなる。血管の中に、コレステロールや中性脂肪がたまってくる。

コレステロールというのは、肉、卵、貝、エビ、カニなんかが多い。中性脂肪は、白米、砂糖、果物、それから魚です。果物には果糖が多いから、これが中性脂肪になります。果物を摂りながら、体の冷え症を治すことはできません。このコレステロールや中性脂肪が動脈硬化をおこします。

だから、穀物や野菜で作った血が流れてくれば、
こういう、たまったものをどんどん掃除します。正
食を始めたら、まず初めは、余分な脂肪がとれてき
ます。

血圧を落すなんていうのは簡単です。たとえば、
一週間、水だけ飲んでいたら、血圧はいっぱんに下
がります。

Q／下の血圧は、なかなか下がらないんですね。

—上の血圧は、塩気を減らしてしまえば、急に
下がるけれど、下のほうは、血管に弾力をもたせな
ければ治らない。

Q／玄米と純正菜食ですか？

—そうです。

Q／どういふ野菜がいいでしょうか？

—適当にいろいろ混ぜていいです。もち米が案
外、きくんじゃないかと思う。血管がボロボロして、
締まっていて、伸びがないから、もち米で弾力をつ
けてやるんです。

上が二百で、下が百三十くらいのを落すんだつた
ら、一週間か十日です。玄米菜食で少食にすればい
い。玄米ご飯を少しに、大根おろしだけをおかず
にします。そうしたら、たいがい一週間で、上の二百
が百四十くらいに、ドーンと下がる。下は、上ほど
は下がらないけれども、やつぱり下がります。

お茶なら、お茶だけ三日くらい飲んで、上の血
圧は下がります。酸っぱい果物でも下がります。リ
ンゴ酸のある、酸っぱいリンゴです。甘いリンゴじ
やだめです。これは、水飲み断食よりも楽です。一
週間、リンゴだけやってごらんさい。ただ、リン
ゴの甘さを消すために、リンゴの果汁にレモンを少

量たらしめます。これで血圧が下がる、ということは、
血管の中につまったものが、ある程度、取れた、と
いうことです。だから、動脈硬化も、ある程度、治
ってくるわけです。

Q／生野菜はダメですか？

—生野菜でも血圧を落すことはできるけれど、
そのかわり、これは血圧だけ落すから、生野菜や果
物だけ摂った場合は、貧血がおきて、それでやられ
る人がある。生野菜や果物では、血がでないから
です。だから、そういう人は、多少、玄米を食べな
がらやればいい。

Q／主食と副食の割合ですけど、副食は三分の一
くらいでいいでしょうか？

—けっこうです。女の人は、少しよけいに摂っ
たほうがいい。

Q／自分の体質が、陰性が陽性か、よく分からな
いんですけど。

—あなたは、そんなに陰性じゃない。ほお骨が
出ているから。

Q／陰性がたくさん入っているんですけど、陽性
病みたいだから、よく分からないんですが……。

—みんな、両方の毒をもっているんです。戦前
なら、日本人はあまり動物性を摂らないで、砂糖を
摂り過ぎるといって、完全に陰性で、青白くなって、
体力もなくなつて、結核になるんだけど、戦後の場
合は、むしろ、動物性の食べ物が入りすぎて、その
反動で、甘い物や果物をたくさん食べた、という人
が多い。陰陽両方の害があるわけです。

盲腸をやった、という人、これは、動物性の陽性
の害です。心臓が弱い、といったら、動物性を摂っ

た反動で、甘い物や果物などの、陰性を摂ったため
です。砂糖を摂ると、心臓をやられる。

そういうように、今の人は、動物性が原因の病氣
も持っているし、砂糖や果物からきた病氣と、両方
の病氣を持っている人が多いです。単純に、この人
は陰性の病人、この人は陽性の病人、と言えません。
あなたの場合は、手足が冷える、というから、野
菜の天ぷらを食ふとか、味噌料理を食ふ、とい
うのと、平行していかないとだめです。

Q／飲み物は、梅生番とか、いいでしょうか？

—いいです。でも、梅生番でもいいけど、チチ
粉ね、赤ちゃん用のコココー、あれをよく煮て、お
茶がわりに飲んだらいい。体の冷えてきた人は、ど
んどん飲んだらいいです。

私なんか、玄米を始めたころ、ものすごく手足が
冷えていたから、T M U「桜沢漢方茶」を飲んだり、
冬は、小豆コーヒーの中にチチ粉を入れたものを飲
んだりしました。チチ粉というのは、澱粉だから、
甘味がある。甘味があつたら、体が暖まる。

あなたの場合、夜中にトイレに行く、というのは、
水分の摂り過ぎか、膀胱を締めすぎたか、どつちか
なんだけど。

Q／水分は、そんなに摂っていません。

—それなら、締めすぎから来ている。夜中にも
膀胱には、お小水がだんだん、たまってくる。そこ
ろが、膀胱が締めすぎていると、早くいっぱいにな
つてしまうから、夜中にトイレに行くことになる
わけです。

ただ、ゆるんでいるなら、寝入りばなに行きます。
これは、体が暖まって、膀胱の括約筋がゆるむから

です。

冷える人というのは、冬なら味噌料理のようなものが、いちばん体が暖まります。あとは、葛のあんかけです。味噌も、麦味噌じゃなくて、豆味噌専門にしたらいいです。

Q/私、イモが大好きなんですけど。

当分、やめなさいよ。イモというのは、食べた時はカロリーがあるけど、カリがあるから、体が結果的には冷えます。イモには、ビタミンCも多いから、これも体を冷やします。

低血圧の場合

一度、高血圧になって、それから低血圧になった、というのは、うんとむずかしいです。ガンになる人は、だいたい、若い頃は元気がよくて、血圧が高めの人が多いです。こういう人がガンになって、低血圧になった場合は、非常に治しにくいです。

はじめから貧血で、甘いものが好き、果物が好き、という低血圧だったら、玄米を食べて、ちよつと油と塩気を入れてやれば、ぐんぐん血圧が正常になります。

ところが、老人性の動脈硬化であつて、血圧が低い、という場合は、血液循環が悪いですから、血圧を上げていくのは非常にむずかしいです。

ガンの末期は、血圧の上が九十くらいに落ちてきます。これは、動脈硬化の上に、悪性貧血がきている。血が、赤血球がないんです。造血してやらなければならぬ。最近の若い女性が低血圧だ、というのは、血球の数はあつても、水が多いから、血がうすくなっているんです。これは、水気を切つていけ

ばいい。あとは、鉄分が足りない、とか何かでしょう。

それから、玄米を食べて正食をしている人たちは、白米の人に比べて、血圧が十くらい低いです。ふつう、標準がいくら、いくら、というのは、白米たべて、邪食している人の数字ですから、間違えないでください。

(昭和54年1月20日)

名著の新装版
好評重刷！

アレキシス・カレル著

人間 この未知なるもの

桜沢如一 訳 日本C.I.協会編
付/桜沢如一 『人間』解説

A5判375ページ

2000円 千300円

日本C.I.協会刊

昭和14年、岩波、昭和27年、角川文庫、不滅のロングセラー

退化衰退か、前進か。現代文明の根本的批判

ふたたびお目にかかれた“昔の味”

ミネラルの多い自然の塩
精製しない粗塩の味

「赤穂の天塩」



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

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

総販売元 株式会社 自然塩普及協会

東京都新宿区百人町2丁目24番6号 千160
☎ 03・364・2721

子供のO脚

——外側に曲った脚は、酸っぱいリンゴで治す——

「Q」は質問相談者、 「」は大森英桜先生の発言

司会／二歳の玄米児で、O脚です。両親は玄米を食べて約3年。その間、肉は食べていませんが、魚を相当とっているそうです。

——魚をとりながら玄米を食べていたら、玄米児は、みな、O脚になってしまいますよ。これは、リンゴで治ります。それも、酸っぱい青いリンゴが効きます。

Q／リンゴジュースでもよろしいですか？

——ジュースではダメです。おろしてもよいから、実を食べさせないと効きません。ジュースは、利尿剤です。O脚を治すには、リンゴの繊維も必要なのです。分量は、一日一個食べさせてかまいません。

O脚の反対のX脚は、玄米の陽性をどんどん入れ

るだけで、二―三カ月で治ります。O脚でも、X脚でも、一日に一―二回、生姜シップをしてやると早く治ります。子供ですから、あまり熱くない生姜湯に、脚を五―一〇分つけるだけでいいです。

このお子さんは陽性ですから、あまり陽性なものをやれません。暑い時期には、野菜サラダなどいいですね。リンゴやキュウリ、トマトを入れて与えます。ただし、たとえ有精卵を使ったマヨネーズでも、使わないでください。私の家では、ゴマ油を使っています。夏ミカンなどをしばって入れれば、けっこうおいしいです。

Q／トマトを使ってもよろしいですか？

——子供ですからいいです。また、このお子さんには、ソバは不要です。暑い時季なら、ソーメンがいいでしょう。それに、下あごがだいぶ出てきているので、リンゴ、キュウリなどを上手に使ってください。

さい。このお子さんくらい陽性ならば、キュウリなど、塩をつけて生で食べるほうがよいでしょう。

Q／O脚で垂脱臼しているとしたら、矯正は必要でしょうか？

——必要ありません。指圧などで、外から力を加えて矯正しても、体の内部が治っていないから、すぐはずれてしまいます。

今までも、リンゴでたぐさんのO脚が治っています。ただ、甘いリンゴではダメなんです。もし、甘いリンゴしかない時は、仕方がありませんから、レモン汁を落して使ってください。

Q／このごろ子供が玄米をほしがらないのですが、どうしてでしょうか？

——暑くなってくると、どの子供も玄米をほしがらなくなります。私の家でも、男の子は多少は食べるけれど、女の子は、朝には野菜をちよつと食べるくらいで、玄米をぜんぜん食べません。そして、夜は、ほとんどソーメンです。子供を大人と同じに考えてはいけません。血が濃いのですから、うすくしてやるようにしなければいけないのです。

果物は、あまり甘くないものなら、与えていいです。甘いものの陰性を与えると、太ってしまいます。蛋白過剰で肉がかたくなっているのですから、クエン酸やリンゴ酸をもっている酸っぱい果物をとって蛋白質を溶かす必要があるのです。まあ、夏だったら、スイカくらいいいでしょう。ただ、このお子さんは陽性だから、赤いスイカより黄色のものがいいでしょう。

Q／あまりスイカを要求しないのですが。

——では、酸っぱいものを要求しているんですね。

リンゴなど、喜ぶでしょう。子供は大人より本能がはつきりしていますから、二つ並べておくと、まず体に必要なものから口にします。親のヘタな判断よりもたしかです。

このお子さんに与える飲み物は、暑い季節には、麦茶がいいです。私の家では、夏は梅酢をうすめて飲ませています。夏場の胃腸の予防には、クエン酸の酸っぱさが効果があり、食中毒にかかりにくくなります。

また、夏ミカンやレモンを酢の代用にして、酢の料理を工夫するとよいでしょう。油料理にも、夏ミカンやレモンの汁をかけ、キャベツなどの葉菜をつけ合せて、油消しをします。子供は、大根おろしなどを喜ばないので、好きそうな生野菜をつけます。お弁当には、油物の横に、生野菜のかわりにリンゴをつけてやればよいでしょう。

シイタケもよいですよ。コンブとシイタケでだしをとって料理をし、シイタケをもどした汁でみそ汁を作り、残ったコンブとシイタケを油揚げを入れてつくだ煮にしたりするといいです。体にある古い油分を抜くことが大切ですが、抜くだけ抜いてしまってもあぶないですから、質のよい油揚げなどを使って、ビタミンAなどを入れることも必要です。

Q／摂ってはいけないものは何ですか？

動物性と味噌以外の大豆製品はダメです。よく豆乳を飲ませて失敗します。豆乳を与えると、いっぺんに体力がなくなり、体がガタガタになってしまい、O脚も治りません。陽性だから陰性なものをやればいいと単純に考えがちですが、このお子さんに必要なのは、過剰蛋白を溶かす陰性なのです。豆

乳は、ただカリが多くて陰性なのです。

Q／納豆、豆腐などの大豆製品はどうですか？

—— けっこうです。

Q／O脚が三カ月くらいで治るといってお話ですが、そんなに早く治るものなのでしょうか？

—— 治ります。そのかわり、毎晩、生姜シップをしてあげてください。一〇分くらいずつでいいです。生姜シップをしたところが赤くなるのは、新しい血が局部に集まってきたことなのです。O脚の曲がり方がひどい場合には、圧縮されて毛細血管がやられてしまつて、こまかい内出血が起きています。こういう時には、芋パスターをして瘀血を抜いてやりま

す。黒ずんだ血が下から浮いて出てきます。

O脚は、食べすぎが原因ですから、比較的治しやすいのです。最近のひどい例は、足の裏が上にむいてる子供で、これは治すのに一年かかりましたけれど、今では、ピョンピョン階段を上がっていますよ。

Q／リンゴのない時、夏ミカンで代用できますか？

—— ダメです。過剰蛋白を溶かすには、リンゴのように酸味があり、しかも、ある程度の果糖のあるものがよいのです。それから、このお子さんの場合は、腸に陽性の宿便があるので、リンゴの実の方が必要です。わりと代用に使えるのは、キュウリでしょう。繊維があり、血液をうすくする作用がありますから。

Q／その他に与えていい野菜は？

—— 玉ねぎでもキャベツでも、好きだったら何を与えてもいいです。子供だから、かなり広範囲に野菜を摂らせてけっこうです。それと、O脚の子供に

は、あまり玄米はいりません。麦を主体にしてやります。パンもいいですよ。夏場などは、一日に一回玄米を食べれば十分です。子供向きの炊き方を研究してみてください。

Q／もち米はいかがでしょうか？

—— もち米はやせている子にやるものです。このお子さんは、すでに相当のもち米が入っていて、体力も十分あるようです。あまりやったら、横にますます太ってきます。

Q／冬の間、餅をたくさん与えています。

—— そうでしょうね。だから上体が重くなって、足首に力がないので、曲がつてしまっているのです。ケガをして腫む体質でなかったら、トモロコシを与えたらいいです。モロコシの粒は大きめですから、背を伸ばします。体が横に広がっているのです。モロコシで上に伸ばしたらいいです。化膿する体質は、甘い物が相当入っているということです。そういう人は、モロコシを摂ると腫んでしまいます。

最後に、子供は天ぷらやコープーなどが好きで要求してきます。そういう時は、かならず小麦の蛋白を使ってください。豆科の蛋白は、体を横に広げてしまうので、もし大豆をたまに食べさせる時には、コンブと抱き合わせて煮てあげてください。そうすれば、あまり横には広がられません。

(昭和54年7月8日)

■この健康相談は、夏場に行なわれたものです。主食、野菜、飲み物は、季節、体質によって摂り方が変わりますから、ご注意ください。

遅脈の治し方

——卵油、キンピラ、テツカ、ゴマ塩、玄米にめん類——

「Q」は質問相談者、「」は大森英桜先生の
発言

司会／43歳の主婦の方です。若い頃から脈が遅く、朝、目覚めた時は30くらいで、昼は40くらい。ときどき不整脈があり、自律神経の薬を飲むと50、60くらいに増えるけれど、薬の多用はよくないと聞いて止めたら、朝20くらいと逆に少なくなってしまうたそうです。そんな時、梅生番を飲むと良くなるのですが、何もしないでそのままにしているとフラツとしてしまうそうです。

——現代医学では、脈搏の平均を一分間に72回としています。ペースメーカー（心拍調整器）も72になっっています。しかし、断食している時は、脈が少なくなりますし、死ぬ時は、脈搏数が90、100、120と

多くなって死んで行きます。人間の体が正常な状態ならば、脳の命令によって、環境に応じて脈が早くなったり遅くなったりするわけで、機械のように一定しているものではありません。

スポーツマンのように運動によって心臓をガツチリ作りあげた人などは、50、60くらいです。血が濃いので、このくらいですむわけです。このように、血が濃くて心臓が丈夫で脈が少ないというのは平気なのですが、あなたのように、血がうすくて体が弱くて脈が遅いというのは問題です。

Q／しびれがあるので、塩分のとりすぎではないかと思っていますが……

——あなたは冷え症でしょう。塩分のとりすぎだったら足は冷え症にはなりません。しかも、血圧は正常でしょう。塩が影響するのは、老人性の高血圧の場合で、あなたのような年齢で塩気のとりすぎで

血圧が高くなるようなことは起らないのです。

Q／今、身長158センチで体重44キロですが、正食をはじめから50日、あまりにやせてきて、家族が心配するので、このごろ食事の量をふやしたら、胃がおかしくなっていました。

——夏場はだれでも食欲がおちます。人間も含めてすべての動物は、夏は環境が熱いのですから、あまりカロリーはいらないのです。だから自律神経の活動が弱まってきて、食欲が少なくなります。そこをあえて大食したら、すぐ消化不良をおこしてしまいます。玄米ではなくて、消化のよいあつさりしたものをたくさんとったらよいです。

Q／玄米でなければいけないと思って、玄米ばかり食べていたのですが……

——それでは胃がもたれてやられてしまいます。暑い時は、うどんや他のいろいろな麺類をとったらいいます。

Q／前は朝、パンをとっていました。

——パンではあまり血ができません。麺類にした方がいいのです。

Q／子供の時はスポーツをして元気だったので……

——あなたの丸顔を見ると、相当、動物性と砂糖が入っていますね。ソバカスがいつばいあるでしょう。丸顔は動物性蛋白のとりすぎで、ソバカスは砂糖の毒です。その両極端でやられているのですから、あなたには、それらのものは必要ないのです。

日本古来の民間の心臓薬として卵油がありますが、あなたの場合、これを一日一個分だけとったらいと思ひます。有精卵の黄身をフライパンで炒つてい

くと、最後にこげくさいコールタールみたいな油がチョコッと出来ます。とても苦いものですが、これが一番効く強心剤です。

死ぬ間際に、血が少なくなつて心臓が弱くなつて脈が多くなつた時に、卵醬を使います。これは卵の黄身だけでなく、白身と醬油を入れて陰性を抱き合わせて使うわけです。あなたの場合には、心臓を拡張する陰性の力も、収縮させる陽性の力も弱いのです。死ぬ場合は、陽性が少なく陰性が多いから、心臓が肥大して脈を多く打ち、ケイレン状態になつて死んでいくのです。だから、あなたの場合には、血を濃くしていくことが必要です。

それで、卵醬のように塩気を入れるのではなく、卵油のニガ味を入れて心臓に陽性の刺激を与えた方がいいのです。

Q／どんな食事をしたらよいですか？

——心臓病には、あまりゴテゴテした食箋はいりません。金平ゴボウとひじき蓮根。血がうすいのならテッカ味噌を少々とってください。大事なものはゴマ塩をとることです。おいしいと思うだけの量をとつていいのです。あとはタクアン一切れもあればけっこうです。

ただ、脈が多くて弱く、めまいや動悸がする時には、梅生番か卵醬をとってください。また、脈が高く強い時には、ただ醬油だけでいいです。

あなたの場合、しびれがあるということは、血がうすいのです。血がうすくて脈が遅いというのは、いちばん治しにくいのです。陰性と陽性の両方ともやられているのです。

脈がただ多いというのは、陰性ですから、塩気を

入れたら少なくなります。

あなたの場合は、拡張する力もしめる力もあまりないのですね。

陽性なものをちよつといれるという意味で、T M U（無双湯）を濃くして飲んでもいいです。

Q／陽泉をすすめられたのですが？

——あなたには陽泉は効きません。繊維が含まれておりませんからね。むしろ、苦いタンポポコーヒーの方が効きます。陽泉はタンポポの汁のどんぶんを煮出してあるので、ニガ甘いのです。あなたには今は甘味は必要ありません。タンポポの根をとつてきて金平の中にまぜてもいいのです。

あなたの場合には、どうせ陰性の心臓肥大がきています。スポーツマンの肥大とは違います。玄米のおこげを作つて食べるというです。

Q／玄米は一日二回食べた方がいいのですか？

——一回でも二回でもいいですが、一回は麵類を入れたらいいです。

Q／豆類はあまりとらない方がいいでしょうか？

——あなたにはあまり必要ありません。小水を出す食箋として、小豆カボチャが入っていればけっこうです。

Q／小豆カボチャを茶わんに一杯、毎食食にごはん代わりに食べているのですが……

——それでは多すぎます。茶わんに半分くらいいいですよ。ごはんの代りに豆類をとつたら病氣は治らない。穀類の澱粉をとることが大切ですが、豆は蛋白質でカリが多いんです。小豆は豆科の中では陽性なものです。やはりカリが多いのです。だから利尿剤などのゆるめるものに使うのです。それを

とりすぎたら、だるくなり、腎のうしろがはれてきます。豆類はあくまでもおかずです。どうしてもお腹がすくのでしたら、主食をふやしてかまいません。

Q／味噌は麦味噌でよいでしょうか？

——血のうすい人は、夏でも豆味噌（三州味噌）の方がいいです。私の家では、夏でも豆味噌の濃いのをとっています。そうとう元気のいい人なら、夏はあまり血を濃くする必要がないので、麦味噌をとつてかまいません。

あなたの丸顔の陽性からみると、夏はなるべくなら、豆味噌と麦味噌と半々がいいです。

また、あなたの場合、陰と陽の両極端の悪いものが心臓に影響しているわけですから、陰陽の両方を抱き合わせた食箋をとっていきます。たとえば、金平だけでなく、青い葉も少しとります。

Q／大根おろしを毎日とつていいですか？

——足にムクミがあるのですから、とつていいです。ちゃんと醬油をかけてとるのであれば、毎回でもかまいません。

それと、心臓を治すには、じよじよに運動をして体を動かすようにしていかないと、なかなか治りません。あなたのように、陰性で心臓の脈が弱いというのは、心臓の筋肉の粘膜自体もはれているのです。リウマチ系の尿酸の毒を持っています。だからヒザが痛かったこともあるわけです。

運動といつても急にやったらだめです。じよじよに体を動かしていくようにやつてごらん下さい。

（昭和54年7月7日）

リユーマチの治し方(陰性・陽性)

——よい油気を体におぎなう——

陰性のリユーマチ

〔「Q」は質問相談者、「」は大森英桜先生の発言〕

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

——あなたは陰性のリユーマチですね。ステロイドを打ったんですか？

Q／玄米を始めてしばらくは薬と注射がやめられ

なかったんですが、最近、人の指導で、ようやくやめることができました。今、痛みはそれほどひどくありません。ひざとくるぶしに、はれが来ています。——膝の色を見せてください。ひどいとそこがツルツルになってしまいます。あなたはそんなにテラテラしていないですね。手の指でおかしいのはありますか？

Q／小指と人差指と親指がおかしいです。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Q／海草だけで摂ると、どうなりますか？

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

Q／6～7回です。

——だいぶゆるんでいますね。小豆昆布で治りま

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

あと主食の代用にそば。足が冷えるでしょう？

Q／冷えます。

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

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

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

Q／パンを一切れ食べた時、気持が悪くなったんですが……

——どここのパンですか？

Q／自然食の店で買ったものです。

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

のお好み焼ならかまいません。

Q／今、浣腸をしないとなかなか自力では便が出ないんです。

——困りましたねえ。ほつておいたら幾日ぐらい出ませんか？

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

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

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

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

Q／薬草がいいと勧められたんですが……

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

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

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

Q／ええ、ガスは出ます。

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

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

Q／最初固くて、いったん出ると、あとはゆるい
です。

司会／飲み物は何がよいでしょうか。

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

Q／薬を断つて、本格的に玄米をしてからまだ2
カ月なんです、体質の変る時に、重症の人ほどふ
らつくとか、めまいなどがあるということですが……

——薬の排毒から来る反応は、2カ月もやってい
れば、だいぶなくなつてきます。普通だったなら、反
応の来るのはせいぜい1カ月目です。

Q／この状態では勤めにも行けません。

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

眼の手当は、塩番茶で洗うこと。それだけで治り
ます。

司会／ゴマ油の点眼は必要ありませんか？

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

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

Q／漢方薬は飲んでもいいですか？

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

(昭和54年7月8日)

陽性のリユーマチ

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

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

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

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

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

あなたは、まだ足の指が変形していませんか？

Q／親指と小指がかたくなっています。

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

なると、手足がカチカチに曲がったままで石みたいになってしまいます。

あなたの場合は、陽性の症状ですね。動物性のもはどんなものを食べていましたか？

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Q／なります。

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

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

Q／ネギ湯はどうやって作るのですか？

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

Q／足もヒザも手ですか？

——そうです。あなたは化膿しやすいですか？

Q／パンソウコウなどを貼るとすぐかぶれてしまいます。

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

Q／それはありません。

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

Q／普段は冷たいんですけど……

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

Q／ええ、今、ヒザがそうなんです。

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

Q／ええ、そうなんです。体をのばそうと思つても、のびないんです。

——血の循環が悪いし、魚の塩気が入っているから、だんだんちぢまつてきてしまふんです。だいが医者に通つたんでしょう？

Q／ええ、ずいぶん。でも治らないんです。

司会／この方の主食は？

——玄米でいいですよ。あと麺類もいいです。

Q／どのくらい食べていいですか？

——よく嚙んで食べるのなら、食べたいだけ食べていいですよ。

Q／ソバは？

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

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

Q／一週間か十日たつたら反応がおこるそうですけど、大丈夫でしょうか？

——極端なことをしないで、普通に食箋をやっているかぎりには、急な反応なんてきません。大丈夫ですよ。

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

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

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

Q／ほかにどんな野菜を摂ったらいいですか？

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

司会／今、三年番茶を飲んでいるそうなのですが？

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

Q／昼間六回、夜三回くらいです。

——それでは、膀胱もだいぶ固くなつてますね。

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

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

司会／寝汗をかくそうです。

——どこにかくのですか？

Q／背中と後頭部です。

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

司会／入浴はどうでしょう？

——けつこうですよ。血圧はどうですか？

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

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

の量をなるべくおさえるようにするということです。

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

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

Q／芋バスターしたら、足首がすぐくはれてしまつて、ミミズの粉でやつたら、しぼんだんですけど。

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

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

Q／温泉はよろしいですか？

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

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

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

Q／どんどんやせてしまうんですが……。

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

(昭和54年3月3日)

大森英桜先生

講義録音テープ

食物の陰陽

食物の陰陽の見分け方、取り
合わせ方など、食養の基礎の
勉強を！

カセット・テープ2巻計2時間半
2000円 千2000円

日本C.I.協会

カラー印刷絵入り

食物の陰陽表

49センチ×26センチ

定価200円(送料140円)

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ません。

新しい世界へ
正食のよろこび。
玄米をおいしく
炊き
あげる
天味釜



てんみがま

天味釜

てんみがま
発売元 天味釜本舗

〒150東京都渋谷区桜丘町4番24号

☎(03)463-2936・461-3706

定価

(小)——13,000円

1合から3合炊(540cc)
巾26cm高さ16cm
重さ約2.7kg

(大)——15,000円

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

※送料は全国無料 ※3～5回の分割払も可

※お店にないときは現金書留で直接お申し込み下さい。

① 水疱性角膜炎 すいほう

— 塩番茶、ゴマ塩で手当する —

② 気管支拡張症

— 香蓮、昆布の黒焼きの頓服 —

〔“Q”は質問相談者、“”は大森英桜先生の発言〕

① 水疱性角膜炎

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

約3カ月前に日本CⅠで健康相談を受けて以来、

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

— 眼がゴロゴロするんですか？

Q／はい。そして、チクチク痛むんです。

— 右のひとみが外側へはずれてるんですね。

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

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

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

— 眼が痛み出したのは、今年からでしょうか？

Q／ええ。

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

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

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

Q／やっています。

—ゴマ油がしみませんでしたか？

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

—涙が出るんですか？

Q／はい。ボロボロと出てきます。

—それは陰性だということですか。おまけに水疱ができていますから、そうとう陰性なんです。あなたの場合、食箋であまり陰性なものは摂れません。眼球に水気が少なく熱が出て、それで角膜が乾燥して、そこがこすれて腫むという場合は、生野菜など陰性なものを摂って治します。あなたは、その逆をやらねばダメです。ウドンなど摂っていたら治りませんよ。玄米と基本料理でガッチリやるんですね。金平芋やひじき蓮根が体がゆるんでいるのを締めて、涙をたくさん出してしまってください。涙が出るというのは、目の周囲に変な水気がいっぱいあることなんです。ちよつと体の組織を締めれば、涙はいくらでも出てきます。三、四日止まらない場合もありますよ。

Q／変な水分が抜ければ止まりますか？

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

Q／このところ、特に肝臓が痛いんです。

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

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

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

Q／斜視は遺伝しますか？

—しませんよ。

Q／子供も同じような目をしているんですが……。

—同じ食べ物を食べたということですよ。正食では、遺伝を認めません。いうならば、食伝です。一つ屋根の下にいたら、同じような物を食べるし、好みがたよる傾向がどの家庭にもあるものです。右半身の肝臓を上げるものは何でしょうかね。酢の物なんか摂りましたか？

Q／大好きで、たくさん摂りました。

—ああ、それがだいたいの原因です。

Q／摂っているのですか？

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

Q／レモンもですか？

—ダメですね。もちろん動物性もいけません。

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

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

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

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

司会／味噌汁の具は陽性なものを入れるんですね。

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

Q／飲み物は？

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

Q／ええ、とてもかわきます。

—やっぱり肝臓をやられているからですね。まあ、水分の量は、みそ汁などを含めてほしい一日二合ぐらいにしておくといひです。

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

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

Q／食事は三回してもよろしいですか？

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

Q／パンはどうですか？ ソバパンなど……

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

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

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

Q／血を濃くするには、どうしたらいいですか？

——玄米と基本料理をキッチリ摂ることです。油を上手に使うて野菜類を調理するんです。油はゴマ油が一番いいです。

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

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

——頭のどこが痛いんですか？

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

——それは緊張から来る痛みですね。肝臓が腫れているんです。あなたは、極陰性の唐辛子を好んで

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

とにかく、しっかりとやればよくなりますから、がんばってください。

〔注／点眼用のゴマ油とは、良質のゴマ油を煮沸して濾紙でこしたものの。オーサワジャパン取扱い〕

(昭和54年12月1日)

② 気管支拡張症

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

——今、どんな食事をしてますか？

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

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

Q／濃い黄色の、かなり臭い痰です。

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

Q／塩気が必要なわけですか？

——そうです。塩気と油気をうんと強くしてください。咳は強いんですか？

Q／はい、かなり激しく出ます。体重が30キロ近くまでやせてしまってます……

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

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

Q/ウナギやカキはいいと思って摂ってますが……

——時と場合によりますが、やっぱり痰の材料になります。痰の材料が増えれば、咳が強くなり、気管支を、なお、ダメにしてしまう。寝汗をかきますか？

Q/前はよくかきましたが、今はそれほどありません。

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

今の食養では、痰を取るのに、蓮根料理を用います。蓮根を主体にした金平（蓮根50%、午粿30%、人参20%）を毎食摂ってください。そのほかにレンコンボールとか、輪切りにしてさつとゆでて、油で焼いてしょう油味をしみこませたものなどいいですね。

それから、香蓮と昆布の黒焼きの頓服をしてください。香蓮80%、昆布の黒焼き20%の割合でまぜます。この比率は症状によって多少変わります。黒焼きが強すぎると咳が強くなってしまします。これを一回に1.5グラム、親指の先ぐらいの量を一日三回、頓服してください。

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

ゴマ塩をきっちり摂りなさい。ゴマと塩の比率が7対3ぐらいの強いのをね。

気管支拡張症は、慢性的気管支カタルなんです。気管支の先が拡がって、ただれているわけですから、玄米とゴマ塩で、きっちりと締め上げていかなければダメなんです。でも、あなたは玄米が消化できないから、問題なんです。

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

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

Q/ウドンが好きなんですが……

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

Q/あまり好きじゃないんです。

——ソバは蛋白質があるから、それ食べると痰が勢いよく出てくるので、体が受けつけないんですね。

Q/生姜シップすると疲れるんですが……

——年齢が年齢だし、やせて体力がないから、仕

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

Q/ほかに、どんなもの摂ったらいいですか？

——海草料理を常時摂ってください。ひじき蓮根とか、小豆と昆布、黒豆と昆布の煮合わせなど。体力がうんとなくなってきたら、そういった料理に、かならず、油揚げを入れてください。

それから、体力がそうとう消耗しているから、天ぷらを摂ってください。あと、体をあたためるために、味噌料理。野菜の味噌おでんなどいいですよ。

Q/TMU（無双湯）が好きなんですが……

——おいしいと思うのなら、飲んでいいです。

Q/いつもノドがかわくんですが……

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

Q/睡眠時間が12時間くらいなんですが……

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

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

Q/今、お医者さんから祛痰剤をもらつて、使つ

ているんですが……。

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

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

Q／朝方、咳がひどいんですが……。

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

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

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

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

にしてあるだけで、塩は入れてないですから。

Q／ユリの根やタンポポの根は、いいですか？

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

(昭和54年3月3日)

愛知陰陽会の行事

●姓名学セミナー

日時／11月22日(土)～23日(日)

会場／寂光院(愛知県犬山市継鹿尾字杉之段12)
(☎0568・61・0035)

講師／大森英桜先生、会費／一万五千元

内容／「数霊をPUで解明」Ⅰ、Ⅱ、「職業と姓名学」、「同姓同名、選挙当落の見分け方等」

時間／22日2時半開始、23日正午解散

●血液生理学セミナー

日時／11月23日～24日(祝)

会場、講師／右に同じ

会費／一万二千元(通し参加は二万三千元)

内容／「腸造血説をPUで解明」、「血液の働きをPUで考察」、「血液型と性格、病氣」、「生まれ月と性格」

時間／23日2時半開始、24日3時半解散

■申込先／愛知陰陽会 伊藤誠 愛知県小牧市

寺浦2943 ☎0568・76・2731

新発売

もちっこ

ねってすぐもちになる、今話題の商品!

500g ¥850

発売元/オーサワジャパン株式会社

セイタン

純植物性蛋白・伝統の純正食品

ビン入 180g ¥300

袋入 100g ¥300

丸島醤油株式会社

〒761-44 香川県小豆島内海町 ☎08798・2・2101

椎間板ヘルニア

— ひじきとコンニャクを摂り、患部に生薑シツプと芋パスターをする —

〔“Q”は質問相談者、“”は大森英桜先生の発言〕

司会／30歳の女性。7年前に椎間板ヘルニアになりました。柔道整復師のところへ通ったのですが、よくならず、いまだに足が冷え、痛みます。4年前、車の事故でムチ打ち症になり、5カ月間入院。思うようによくなり、退院してから、週一度、光線療法をやってきましたが、それも思わしくなく、現在も手や肩半分がしびれるそうです。

2カ月前、偶然、手相をみてもらったら、脊髄が悪いと言われ、整骨院へ行ったら、やはり、くずれていて、整復してもらいました。

食養を始めて1年6カ月になり、だいぶ良くなつて元氣が出てきました。家でローリングの機械をやっていますが、まだ本当には良くなりません。

— ヘルニアもムチ打ち症も完全に治っていないのです。生薑シツプと芋パスターをやれば良くなりますよ。どんなにひどい場合でも、2週間続ければ治ってしまいます。ただし、1日に2〜3回、連続的にやった場合です。そんなに続けてやるのが無理な場合は、夜、寝る前にやって、朝とればいいです。そのかわり、期間は長くかかりますよ。

Q／いつも悪い状態ばかりとはかぎらず、ときどきは気分がいいこともあるんですが……。

— ムチ打ち症は、3年目で再発する人も、5年目で再発する人もあります。今まで何ともなかったのに、急に頭が重くなったり、静かだった人が、いきなりガーガーどなりだしたりします。原因を調べてみると、何年か前のムチ打ち症を完全に治していなかった場合がかなり多いのです。

Q／イライラしたり、生理が不順だったり、ない

月があったり、生理の1日目がものすごく痛んだりするのです。立ってられないこともあります。

— けつきよく、原因が陰性だということです。

— そういう時は、梅生番を飲むと効きます。ヘルニアもムチ打ち症も軟骨がとび出しているわけですから、陽性な食べ物を摂って、きれいな血が頸椎付近に集まれば、ちゃんと元にもどります。

— 背骨が曲がっている時は、かならず、その周囲の臓器が悪いのです。臓器が腫れているために、骨に力が加わって、わん曲してしまうのです。

— それを、指圧やカイロプラクティックや平床などの療法でまっすぐにしても、腫れている臓器は治らず、むしろ内臓に無理な圧力がかかって悪くなってしまう。根本的な原因を食事で治さなければダメなのです。

Q／事故の時、膝と腰の左側を打ちました。医者の湿布薬をやったら、曲がらなくなつて、よけい痛くなりました。軟骨がとび出していると言われました。

— 首と膝、第3と第5の背骨の部分に生薑シツプをして、芋パスターをしなさい。生薑シツプをすれば、きれいな血がそのまわりに集まってくるから、痛みはとれます。芋パスターの上を焼塩であためると効果が上がります。ある期間続けてやれば、ヘルニアも完全に中に入つてしまいます。

Q／おへそのまわりにしりりがあるみたいで、ずきんずきんと痛むのですが……。

— それは古便がたまっているんですよ。たいいていの人が持っています。きつちりと正食をして、それを出してしまわないとダメですね。

Q／手足がすごく冷えるんです。朝鮮人參、カル

シウムパン、柿茶、葉緑素などをすすめられて摂っています。

——片方で陽性を入れ、もう一方で陰性を入れてあるわけですね。特定の健康食品をわざわざ摂らなくとも、体質に合わせた、バランスのとれた玄米菜食をすればいいんですよ。カルシウムは、海藻を食べれば十分です。

Q／玄米には、小豆、ささげ、ハトムギを毎日入れています。大豆も一年間入れて炊いていました。

——あなたの場合、豆科のとりすぎで骨をやられているんです。豆科のものにはカリウムが多く含まれているので、へたな摂り方をすると体をゆるめ、横に横にと拡がり、スタイルも悪くなります。ただでさえ丸顔のあなたは、あまり豆を摂る必要がないのに、たくさん食べたから、アゴがはつてきています。豆科を摂っているのは、細長い顔の人です。

ひどくなると、骨自体も横に拡がり、カリウムが多いために中身が溶け出していきます。甘いものを食べただけではヘルニアにはなりません。血がうすくなつて逆に萎縮してしまいます。

ヘルニアは、肉か卵か牛乳など、かならず蛋白質をたくさん摂った場合になります。蛋白質には窒素が含まれています。その毒ガスが膨張して軟骨がポンととび出すのです。出ベソも同じです。

ムチ打ち症も、目には見えないけれど、瞬間的に細い神経、血管が切れて出血をおこしています。かならず、頸椎のズレもおこしています。

Q／機械で治療をしなくても、食事をきちんとするだけで治りますか？

——玄米正食をして、血液がきれいになれば、ひ

どく曲がつている骨も、ちゃんともどつてきます。

3センチぐらい曲がつている脊髄も、だいたい10日ぐらいでまっすぐもどります。機械などで無理にまっすぐにしても、血液をきれいにしていなかったら、かならず再発します。光線療法にしても、ただ患部をあたためるだけ。一時的な痛みはとれます。でも、生姜シップした方がずっといいですよ。とにかく、あなたは豆科のものはいりません。

Q／豆乳はどうですか？

——ダメです。それをとつたら、あなたの場合は陰性すぎて左骨がこつてきますよ。ヒジキ、コンブなどの海藻をとればいいです。あなたは骨格は陽性でも、しびれがあつたりするのは血がうすくて陰性だということです。だから、あまり陰性なものはとれません。夏場になつて、生でとつていいのはキュウリだけです。

ヘルニアには、ヒジキとコンニャクが特に効きます。

Q／お茶は？

——小水の回数はいくつ？

Q／1日2〜3回で、少し濃いです。よく胸やけします。

——だつたら、ハトムギ茶でいいですよ。

Q／梅干がおいしくて、1日に5個ぐらい食べてしまうんですが……。

——やつぱり、1食1個ぐらいがいいですよ。今、胃カタルをおこしているというのなら、連続的にとつてもかまいません。

Q／ゴマ塩は？

——好きだと思ふ塩加減のものを、適当に摂って

いいですよ。

Q／左眼が充血するのは陰性ですか？

——そうです。疲労からもきますね。ほうじ番茶が一番効きます。酸化した血が充血しているのだから、アルカリ性のほうじ番茶で洗えば、さっぱりし、ある程度の充血は、すぐ治りますよ。そして、ゴマ塩を摂りなさい。ゴマ塩がきちんと入っていれば、毛細管の先がわるようなことはないですよ。

あなたの場合、顔が丸顔で、体がけつこう陰性を要求するけれど、むやみにそれを摂っては症状がちつともよくならないわけだから、むずかしいですね。たいへんだけれど、がんばってください。

(昭和54年6月2日)

内臓の弱い男の子

——もち玄米、玄米餅、海藻をとる——

〔“Q”は質問相談者、“”は大森英桜先生の発言〕

司会／7歳の男児。妊娠中に黄体ホルモンを9カ月使用したそうです。顔色が悪く、やせている。いつも鼻水を流している。すぐ横になりたがり、うつぶせに寝る。気が弱く、集中力に欠け、落ち着きがなくて、ちよつとのことにでも涙を流します。今までに、小児ゼンソク、猩紅熱、胃腸病にかかっています。

——人間は体の悪い部分を下にして寝ます。ほんとうに健康だったら、あお向けに寝て、床についてから5分以内に熟睡に入り、体が右や左に動かず、朝までそのままの姿勢です。

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

だいたいの男性は肉食しがちですから、肝臓をやらせていて、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、脾臓や心臓をやられ、知らない間に左を下にして寝る人が多いです。

アメリカ人の赤ちゃんは、ほとんどいつていいくらいうつぶせに寝ます。日本人には、あまりいません。これは、長年、肉食をして腸をダメにしているからです。

ですから、お宅のお子さんもそうとう腸をやられているんです。便がいつもやわらかいでしょう？

Q／はい。

——アメリカの子供は、陽性な便秘が多いんです。3日おきくらいにしか便が出ない赤ちゃんがけっこういるんですよ。日本人の場合なら、オッパイを1日10回飲ませれば、たいいてい10回便が出るんです。

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、ずつ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、マイシンでおさえたんです。それから3〜4歳まで下痢のしどおしだったんです。

——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。

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

腸をやられれば、ほかのいろいろな粘膜もみな弱くなってしまう。鼻の粘膜もやられてしまいます。だから、いつも鼻水を流しているんです。

Q／顔が青白いのは？

——血は腸で作られます。腸が弱ければ、とうぜん造血能力も低下し、陰性がたくさん体内に入っているから血は薄くなるので、顔色も悪くなります。アメリカ人のように肉の摂りすぎで、陽性過多が原因の場合は、こんなに青白くはなりません。

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、冷えきっているんです。胃と腸の境に横隔膜があり、そこへ血液がめぐっていかないとケイレンをおこし、シャックリが出ます。末期の病人がシャックリをしたら、ほとんど止めることが出来ずに最期になってしまいます。

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が……。

—— 腸が悪くて下腹に力が入っていないからです。どんな環境にあっても、びくともしない人間は、いつも下腹に力が入っている人です。そうでない人は、落ち着きがありません。

下腹、おへその後ろ側は、人間の体の中で非常に重要な場所なんです。血を作る小腸があり、その後ろに副腎があります。副腎からは自律神経を動かすホルモンが分泌されます。自律神経の働きによって、全身は動いているのです。腸が弱いと、ホルモンの出方も弱くなってしまう。

東洋では、この下腹を強くするために、神道の鎮魂術、仏教の座禅など、いろいろな鍛練法が行なわれてきました。この鍛練法の中で、深呼吸が重要な意味を持つんです。

身体の弱い人は、呼吸が浅いです。本当に健康な人は腹式呼吸をしています。赤ちゃんは、みな、そうです。息をするたびに、お腹が大きく上下しています。深い呼吸をして、肺にじゅうぶん酸素を送り、血液の浄化をしているわけです。

腸をやられていると、腹式呼吸ができないんです。そうすると、胸の上部がわずかに動く程度の、ひじように浅い呼吸しかしていません。肺の上部にしか酸素がいかないのです、紫色の汚れた血液が完全に掃除されないまま、体の中をめぐるわけです。すると、体のすみずみまで新陳代謝がいきとどかず、毒素が排泄されないで残ってしまい、いろいろ

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

陽性過多で落ち着きがないのは、すごく動きが早くてはげしい、要するにガサガサしているんですね。ひとつのことを長くやってられなくて、次から次へと違ったことをやっていると気がすまないんです。これは、うるさいけれど、元氣だからまだいいんですよ。

陰性な子の場合には、体力が弱いから持久力がなくて落ち着かないんです。お宅のお子さんは、顔が細長くて青白いし、典型的な陰性萎縮のタイプです。困りましたねえ、玄米を食べさせても下痢してしまいうでしょう？

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1回くらい、小豆を入れてください。それから、玄米餅。とにかく腸の悪い人は、よくアルファ化し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て、ゆっくり通過していくうちに、だんだんと治っていくのです。抗生物質で腸はガタガタになって、絨毛もほとんどなくなっているんですから、消化のいいものを摂らないとダメなんです。

妊娠中は玄米を食べていたんですか？

Q / いいえ。毎日、ケーキや甘い物、果物ばかり食べてました。

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

入れられたのだから、このお子さんもたまりませんよね。腸がゆるみきって、肝臓も弱ってきてますね。

Q / ものすごく食べるんですが……。

——とにかく、陰性にやられていますから、子供としても、なんとかして血を増やして、体力を回復したいという本能がはたらくんです。主食の食べすぎだったら大丈夫です。

Q / そうですか。普通に炊いた玄米を食べさせていいんでしょうか？

—— かまいません。少しやわらかめに炊いてやれば、なおいいです。

Q / 副食は？

—— 極端に陽性、陰性なもの、つまり、動物性のもの、砂糖の入ったものはぜったいにやめて、玄米と野菜の範囲であれば、好きなものをじゅうぶんに与えて大丈夫です。

Q / きんぴらなどはどうでしょうか？

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

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が悪い

Q / みかんなどぜんぜん食べてないのに、手が少し黄色いんですが……。

—— それは肝臓がやられているんです。食べ過ぎや油の摂り過ぎが原因です。あつさりした野菜をじゅうぶんにあげてください。

—— 食養を長くやっている人の中に、油の摂り過ぎで

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。

桜沢先生がインド、ヨーロッパをまわって日本に帰って来られて、いちばん最初に話し合った時、私が食養料理に油を使いすぎるのではないかと言ったら、先生は、「そうだな、減らさなければいけない、大人で1日に約小さじ1杯でいいだろう」と言われました。

私の家では、油はフライパンにほんのちよつとたらず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？

——天ぶ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やらなければダメです。天ぶらには大根おろし、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。

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

——腸が弱いと、立っているのがつらいんです。横になった方が楽だから、つい、ひっくりかえってしまうんです。さきほど言ったように、もち米、小豆、玄米餅などを上手に食べさせて、早く腸を治すことです。

Q／よく風邪をひいて、年中、鼻水を出すんです。

——それも、やつぱり、腸がやられてお腹が冷えているからです。熱は出ますか？

Q／あまり高くは出ません。

——陽性な風邪の場合は、39～40度の高熱が出ます。熱があまり高くないで、鼻水が出るのは陰性の風邪です。みそ料理、みそおじやがよく効きます。体のシンをよく暖めますから。

Q／ここ1年半ぐらいお医者にかかっていないのですが、その前に小児ゼンソクで大学病院にだいたい通いました。次に猩紅熱にかかって、1週間ぐらい高熱を出して死にそうになったんですが、その時もやは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か？

Q／ええ、そうなんです。

——処置なしですね。このお子さんは、身体中、抗生物質だらけです。

Q／蚊やブヨにさされると、すぐにふくれて化膿してしまいます。

——抗生物質でやられてしまつて、皮膚もひじょうに弱くなっているんですよ。薬を使うのは、病気を根本的に治すのではなくて、症状を一時的にマヒさせるにすぎないんです。抗生物質——紫色のカビで、バイ菌を動けなくしてしまうだけなんです。

皮膚を強くするためには、皮の物を食べればいいです。玄米を主食にして、副食は野菜を皮付きのまま調理したものを摂ります。特に海草は毎日摂るようにしてください。

Q／海草はどのようにして摂ったらいいですか？
——みそ汁には、かならずわかめを入れるように

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

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、粘液があつちこつちから出てくるんです。涙や涙などね。海草を摂っていれば良くなります。

Q／それから、リユーマチ熱っていうのを出して、よく血液検査を受けるんですが……。

——リユーマチには、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。リユーマチ熱の場合は、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つて、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、動物性のもや砂糖などを食べなければ、ぜったい大丈夫です。

Q／家ではじゅうぶん気をつけているのですが、ただ、学校で給食が出るので困ってしまうんです。

——断わりなさいよ。

Q／……………。

——お子さんがそこまで弱っているんですよ。給食で出されるものを食べさせるのは、その上に追いうちをかけるようなもので、たまりませんよ。

Q／牛乳やプリンなどが平気で出てくるんです。

——とにかく、今、きちんと玄米正食をして体を治さなければいけません。悪いものを食べてい

れば、いつまでたっても腸は治りません。お母さん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く、調子が悪くて困るというようなことを、事実を正直に話せばわかってもらえますよ。ぜひ、努力してやってください。

Q／学校でスカンクというあだ名がつくくらいくさいオナラをするんですが……。

——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。食べ物が食道、胃、腸と通って完全に分解され、消化され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です。そして、ガスが発生するわけです。日本人の場合はメタンガスが多く、欧米人の場合は、蛋白質の摂取量が多いので、窒素ガスを含んでいますごく臭いんです。

蛋白質のものをたくさん与えたんじゃないんですか？ 牛乳とかね。それだけ腸が弱っているんだから、蛋白質はダメですよ。

Q／はあ、牛乳を1日に千CCのバックを3本くらいやってました。そして、おやつはチーズばかりあげてました。

——そりゃ、たいへんだ。お宅はなんでもやることに極端ですね。腸がやられている時に消化しにく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、さきほど言ったりユーマチ熱を出したり、全身に痛みがきたり、いろいろな

悪い結果を起すのです。そんなものを食べながら治そうとしたって治りませんよ。

Q／鼻汁もしょつちゅう出るの、毎日、耳鼻科へ行って洗っていたんですが、さっぱりよくならないんですよね。

——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、ちつともよくありませんよ。食事を切りかえないかぎり、一生やっただって同じですよ。

人間は牛乳を消化できない

Q／牛乳が大好きで欲しがるんですが、ほんの少しでもやったらダメですか？

——ぜったいにやめなさい。元来、牛乳というのは牛の赤ちゃんのためのものです。人間の飲み物ではありません。特に肉食の歴史の浅い日本人には不向きです。1歳以上の日本人には、牛乳に含まれた乳糖を分解する酵素がないんです。

だから、たいていの場合、自家中毒を起こします。

粘膜が弱ってしまつて、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、バイ菌がウヨウヨしている、抵抗力がないし、ノドの粘膜は弱っているしで、年がら年中、風邪をひいていなければなりません。いいことなんて、ひとつもないです。

Q／幼稚園に行っているころ、ご飯をみると吐き気がして、ケーキなら食べられるというので、ほとんど毎朝、ケーキばかり食べさせていたんです。そうしたら、口臭がひどくなつてしまつて……。

——めちやくちゃですよ、そんなに砂糖のものを

摂ったら、胃も完全にやられてしまつています。それで吐く息がくさいんですよ。

Q／玄米食にきりかえてからは、すこしはご飯が食べられるようになったのですが、それでも、やっぱりケーキを欲しがるんです。

——山の中の一軒家に引越して、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難しいですよ。今までに極端に陰性をとって、中毒になっているのですから、お母さんが愛情を持つて、しっかりと監督しなかつたらたいへんですよ。まあ、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、女ばかりは食事の片寄り

お宅は男の子ばかりですか？ 女の子ができないんでしょう？

Q／ええ。女の子は2回とも死産でした。

——よつぽど食事が片寄っているんですね。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。男の子は陽性には強いけれど、陰性にはあんがい弱いんです。お宅は男の子ばかりっていうのは、お母さんが陰性なものをたくさんとっていたんですね。

Q／ええ、甘い物と果物が大好きで、たくさん食べました。ご飯やお肉は好きじゃありませんでした。

——とにかく、しっかりとしないといけませんよ。食べ物がだいぶ片寄っているんですから。妊娠中に

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

Q／はい、つわりがひどくて、何も食べられなくて動けなくなり、ウニだけは食べられたので、食べました。

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

Q／その食事は、ずっと続けなくてはいいいんですか？

——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。薬をやめる、肉、卵、魚、牛乳、砂糖、果物、そういうものをいつさいやめて、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。

Q／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、病気になった原因を理解して、よほど強い意志をもってやらなければ、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、しかたがないでしょうね。

Q／実家で柿やリンゴがとれるので、いっぱい食べさせています。

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

です。

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

Q／そうなんです。お金を盗んでまで、アイスクリームを買って食べてしまうんです。

親の愛情で治す

——お宅のような場合はたいへんですよ。母親が妊娠中にもものすごく片寄ったものを食べているし、生まれてから今まで、これまた極端な食事をしてきているんですからね。ちよつとやつとの邪食じゃないですからね。体質が極端に片寄ってしまったら、今まで食べた悪いものに対して、完全に中毒になっているから難かしいんです。

それを、急に百パーセント完全な玄米正食に切りかえようとしても、いろいろな無理が生じるんです。やはり、段階をふんで時間をかけなければなりません。それを乗り越えるには、お母さんの強い意志と愛情が必要です。

私の家には、6人の子供がいます。妊娠中から今までずっと正食でやってきています。小さいころ、近所の子がアイスクリームなどを食べていても、ちよつとも欲しがらず、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。なんにも問題になりませんでした。玄米と野菜で体が出来上がっているの、変なものを要求しないんです。特にこれ

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

お宅のお子さんの体には、動物性のものがかなり蓄積されているので、本能的に砂糖や果物を要求してくるんです。とにかく砂糖のものはいつさいやめて、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ツタリ断たなければダメです。一方で牛乳やチーズを食べさせながら、甘い物をやろうといつても無理です。中途半端なことをしたら、子供は本能で、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も、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、真剣に取り組んで欲しいと思います。

Q／一応がまんするにはするらしいんですが、けつきよく意志が弱くてダメなんです。

——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、だんだんと玄米と野菜で満足するように、しむけていくことです。そうとう体はやられていきますから、一生けんめいやらないと助かりませんよ。がんばってください。

Q／どうもありがとうございました。
(昭和53年12月24日)

難治性てんかん

――蛋白をやめて、緑の野菜とウドンなどを摂る――

〔“Q”は質問相談者、“”は大森英桜先生の発言〕

司会／昭和49年9月生まれで、8歳の女の子さんです。難産で、2歳ごろから、体がグニャッとくずれたり、眠くなる前に吐きそうになったりする症状が表われ始めました。それ以来、約6年間、大量の薬をのんできました。

5歳の冬、脳波などの精密検査のため、約2カ月入院し、難治性てんかんと診断されました。その時、副腎皮質ホルモンをはじめ、強い薬を服用。園ぐきが膿んだり、歩けなくなったり、いろいろな副作用に苦しんだそうです。

昭和53年6月から、玄米を食べ始め、同じ年の8月にCⅠの健康学園に参加したのをきっかけに、薬をピタッとやめて、正食に切りかえました。じょじ

よに快方に向かつてはいるものの、なかなか好転しないので、昨年の9月から約4カ月間、1週間に2～3回、少量の白身の魚や有精卵を摂ったそうです。今までの小刻みに何回もくるけいれんがおさまったかわりに、今度は、回数は減ったけれども、前よりひどい発作が起るようになってしまいました。そこで、CⅠに電話をして、約1カ月前から動物性をいっさいやめて、現在にいたっています。

だいが症状は軽くなっていますが、いまだに、小刻みの軽い発作が止まりません。脱力発作のようなものが、一日に数回、時によつて数十回もあるそうです。発作は、昏のケイレンだけの時、フツと気を失うようになってしまふ時など、いろいろな形で起こることです。

――発作をおこした時、泡を出しますか？
Q／いいえ、ほとんど出しません。

――よだれは？

Q／たまに出します。口元だけにブチブチッと細い泡のようになる場合と、よだれのようにタラッとたれる場合があります。

――ケイレンする時は、あまり体に力は入らないですね？

Q／ええ。でも、ちよつとひどい時は、体が硬直して、小刻みにふるえて、手をギュッと握りしめ、目を見開いたようになります。

絶壁頭は、蛋白の摂りすぎ

――頭が絶壁ですね。

Q／はい。

――頭に腫瘍がありますか？

Q／2年前に、レントゲンで見たら、左側に影があると言われ、精密検査をしたのですが、けつきよくのところ、うやむやなんです。

――もし、腫瘍があれば、それも原因のひとつになります。大きいものならすぐわかりますが、小さいものはなかなか見つけにくいです。

このお子さんの頭は、つむじから後ろにふくらみがなくて、いきなり、ストンと落ちています。そういう絶壁形です。つまり、後頭部がないということです。

後頭部には、間脳があつて、身体の抑制作用を司っています。本能的な欲望などを抑制しているわけです。その後頭部が、普通の人にくらべて極度に圧縮されているというのは、お母さんが妊娠中に、

かなり蛋白を摂ったと思うのですが……。

Q／ええ、摂りました。

——蛋白質は、ものすごく縮む性質を持っています。お湯をかけると、キュッと縮みます。ですから、蛋白質を摂り過ぎると、間脳の基底部が圧縮されて、ギョウツと縮んでしまうんですね。

大脳の中核から命令が出て、それが間脳を通じて末梢神経へ伝わって行くんです。ところが、間脳が圧縮されていると、大脳からの命令がスムーズに伝わりません。そうすると、中枢神経と末梢神経の調和が乱れ、ドモリやケイレンなどの症状が出てきます。頭の中で考えることが、末端で表現できないのです。そこで、ブルブルふるえが来る場合が多いんです。

蛋白質を摂りすぎれば、とうぜん肝臓もやられていきます。先ほど言った、脳の中のおできやお産など、も原因になります。

難産の子に、てんかんが多い

Q／すごい難産でした。麻酔をかけられて、鉗子分婉をしました。ヘソの尾が首に三重くらい巻きついて生まれてきたんです。

——難産の子供に、てんかんが多いですね、鉗子を使った時、かなり脳を圧迫してしまう場合があります。そこに内出血をおこしていれば、レントゲンで陰影になって出ます。影になって表われなくても、圧迫されて、機能が低下している場合がたくさんあります。そういうことが、現代の医学ではわからないのです。

難産で極度に脳を圧迫されたり、産ぶ声を上げる

のが遅れたりすると、酸素が大脳に入って行きません。たとえ短時間でも、脳に酸素が入らなかつたら、脳は一時的にマヒ状態を起こします。それが、後遺症となって、いろいろな症状が出てきます。

この年齢なら、後頭部は治ります。今までに、ずいぶん指導しましたが、きちんと正食を続ければ、中学生くらいで、後頭部は出てきます。

Q／カルシウム剤を補うとかしないで、あくまでも正食だけでですか？

——ええ、そうです。なにも、貝がらの粉や魚の骨だけがカルシウムじゃないですよ。食養的に言って、植物性のもの、たとえば、大根の葉など緑の濃い野菜や海藻には、動物性のものより、ずっと、カルシウムが多く含まれています。よく栄養分析表をごらんになってください。

魚や貝は、藻を食べているだけで、豊富なカルシウムを造り出しているんです。動物性に含まれているカルシウムは、その生命を維持するために使われてしまったもので、極端に言えば、カルシウムの死骸です。ですから、鉱物に近くなつてしまった、固い動物性のカルシウムを摂ると、体はますます固くなり、老化現象を早めてしまいます。

人間も、新しいカルシウムと古いカルシウムを代謝させて、骨を成長させ、ツメなどをどんどん新しいものに生まれかわらせなければなりません。ですから、植物性のみずみずしい、生命力のあるカルシウムを摂る方が、ずっと健康にはいいのです。

緑の濃い野菜の中でも、よもぎなどは特にカルシウムが多く含まれていますから、それがとれる時期は、団子や餅にまぜて摂らせてください。それから、

海藻を工夫して摂るようにするといいですね。

また、黒ゴマにもカルシウムは豊富に含まれています。このお子さんは、後頭部が絶壁形だということとは、そういう陽性なものを摂り過ぎたということですから、あまり塩気が必要としません。うすいゴマ塩、ゴマ10に塩1くらいいのものを毎食、与えてください。

よく噛んで、少食

Q／主食は、普通に炊いた玄米でいいですか？

——ええ、いいです。小豆は、あまり要りません。せいぜい10日に1回くらい、小豆飯を食べればいいでしょう。蛋白過剰で後頭部がしめつけられて、顔が横へ横へと拡がってしまっていますからね。

米をきちんと食べて、正常に育ってきた子は、顔がちよつと細長くて、後頭部がいっぱい出ています。

Q／玄米をよく噛まなくて困っています。うるさく言っても、ほとんど丸呑みしてしまうんです。こういう場合、消化を助ける何かを補う必要があるのでしょうか？

——野菜には、消化の補助酵素がたくさん含まれています。体内にたまった悪い陽性が、症状の原因ですから、主食の何分の一なんて制限しないで、好きなものをどんどん与えてください。

このお子さんを助けるのに、いちばん大事なことは、いかに定期的に少食にさせるかということです。それができれば、発作は起こらなくなります。

Q／よく説明しても、ちよつと知的的にも遅れていますので、なかなかうまくいかないんです。

——脳腫瘍が原因ではなくて、お産の時に脳障害

を受けているわけですからね。それで、そうとう理解力が遅れているんでしょう。

そういう子供のいちばんの特徴は、よく嘔まないことです。私は何人も指導したけれど、みんな、お茶漬けのようにシャーッと食べてしまふんです。だから、知らないうちに大食をしています。

あつさりした野菜や、粉食を摂る

Q / いかによく嘔ませ、少食にさせるかが問題なんです。

——いくら玄米でも、食べすぎたら、やはり、消化不良を起こしますから、粉食をさせたらいいです。うどんなどを食べさせなさい。

Q / うどんは陰性だと思って、そばを多く与えてました。

——後頭部を出すには、うどんでなければダメです。そばは蛋白質が多いから、体を締めてしまい、ますます、ケイレンを起こしてしまいます。

このお子さんは、塩気が足りないわけじゃないんです。妊娠中に、蛋白質といっしょに、かなりの塩気が入っているんです。だから、あまり、そばは要らないのです。摂るとしたら、糸そばくらいがいいでしょう。

Q / 水分を摂りすぎると、すぐ手がジワツとしめてきます。ご飯を少しやわらかに炊いたり、お粥やおじやにしたり、工夫はしています。そういう水っぽいものを与える場合、水分の摂り過ぎということはないのでしょうか？

——子供は、大人よりずっと水分を要求しますから、あまり神経質にならなくても大丈夫です。ただ、

水っぽい主食を摂った上に、飲み物をガブガブ飲めば、手もしめてきますよ。

Q / では、食事の時以外に飲む量に注意すれば、主食は少しぐらい水っぽくても大丈夫なんですね？

——かまいません。

このお子さんのように、頭が絶壁で顔が横広がりになっている場合は、食べ過ぎで、ちよつとお腹がはると、もう、ケイレンが来ますよ。

Q / ええ、確かにそうです。それから、便秘がちで、排便がうまくいかないのですが……。

——蛋白過剰で肝臓をやられていますからね。それで、消化、吸収の機能も低下しているから、体力維持のために、本能的に大食するわけです。そして、便秘するというくり返しになってしまふんです。

大食して便が出ない時に、多くケイレンが起こるでしょう？

Q / ええ。

——そういう時は、しかたがないから浣腸（せんじょう）をして、便を出してしまいなさい。

Q / 肝臓を治すにはどうしたらいいですか？

——肝臓が弱つていけば、食べ過ぎると、すぐ、腫れてしまいます。それと同時に、胆のうも腫れます。そして、ケイレンが起きます。

食べ過ぎや消化不良をできるだけ防ぐために、さきほど言ったように、粉食を続けてください。

子供さんの丸い顔形でもわかるように、お母さんが妊娠中に、そうとう、動物性のものを摂ったんですね。動物性蛋白質から来る腫れは、植物性のものよりも、ひどいんです。まず、動物性食品をいっさいやめることです。あと、あつさりした野菜を摂ら

せなさい。

Q / 野菜は、油で炒めたりして陽性にしないでいいのですか？ おひたしのようなものを与えてもかまわないのでしょうか？

——だいじょうぶです。要求するものを、どんどんあげていいです。

Q / 野菜も陰性だからと、少し制限しました。

——後頭部がほとんど出ていないのだから、西洋野菜を摂ってもかまわないです。とにかく、体内にたまっている動物性蛋白質を溶かすために、少し陰性すぎるぐらいの野菜を摂らせてください。

Q / 離乳食の時、卵をそうとう使いました。

——じゃ、長ネギを喜んで食べるでしょう。

Q / はい。

——私の家の子供は、妊娠中からずっと、動物性をいっさい入れていないから、ネギを食べません。大根もほとんど食べません。好んで食べるのは、南瓜と玉ネギぐらいです。

Q / 南瓜はよく食べますが……。

——糖分を要求しているんですよ。ふつうの食事をしている子供たちは、この年齢のころは、砂糖の入った甘いものをたくさん食べます。でも、それは体にひじょうに悪いですから、いっさい、やめてください。そのかわり、南瓜を与えるようにしてください。

それから、特に注意していただきたいのは、このお子さんには、蛋白質をできるだけ与えないことです。症状が良くなるまでは、ほとんど要りません。

蛋白質は要らない

Q／植物性の蛋白質でもダメなんですか？

—ふつう、成長期の子供には、そうとう蛋白質が必要とされます。正食の子供にも、豆科のものをずいぶん摂らせませす。しかし、お宅のお子さんは、すでに、妊娠中にそうとう入っていますから、あまり必要としないのです。逆に、体内の古い蛋白質を溶かさなければいけないのです。

—ですから、せいぜい、玄米や麦に含まれているものだけで十分です。麦にも、けっこう蛋白質が含まれているんですよ。あと、味噌汁を摂っていればいいです。特別に、小豆やうずら豆などを食べさせる必要はありません。

—たとえ植物性のものであっても、蛋白質を摂り過ぎたら、すぐ、ケイレンを起こします。

Q／髪の毛がパサパサしていて、よく頭をかくんです。洗って乾かしているうちに、もう、かきはじめるんですが……。

—濃縮して、ねばった汚ない血が頭に上がって来るからです。きれいな血が通っていれば、そんなことはありません。正食をきちんとして、あっさりした野菜をとっていれば、それも治ります。

Q／あまり体を動かさないせいか、寝つきがとて悪いです。夜9時ごろ、むりやり布団に入れてしまいますが、なかなか眠れないようです。そして、朝、こんどは寝起きが悪いんです。学校へ行かせなければならぬので、むりに起こしますと、あくびばかりしているんです。

—あくびが出るのは、胃が悪いんです。

Q／そういう状態の時に、発作が起こりやすいような感じがするのですが……。

—そうでしょうね。あくびが出る時は、体の中の酸素が足りないわけだから、脳にもじゅうぶんな酸素が行ってません。けつきよく、そういう時に、ケイレンの症状が誘発されるんです。

Q／すきなだけ寝かせておいた方がいいのでしょうか？

—したいようにさせたら、学校へも行かず、いつまでも寝てますよ。やっぱり、ある程度はしつけをしなければいけません。むりに起こして、慣れるようにしていかなければ、しかたないでしょう。

Q／一時期、動物性を少し入れましたが、その時は、大きなケイレンが来て、夜中によく起こされました。約1カ月前から、完全に玄米菜食にしてからは、そういうことがなくなりました。

—動物性のものは、蛋白質でナトリウムが多く、体を締めてしまします。そんなものを食べれば、ケイレンは大きくなります。

—また、昼間はだいたい陰性な交感神経が動いていて、夜は陽性な副交感神経が活発に動いています。だから、動物性のものを摂れば、夜中に大きな発作が来るのです。

Q／今は、昼間に小さな発作が数多く出るようになっていっています。そして、発作が起きた後に、目つぶりをするんです。知らない人が見たら、ねむたいのかなって思うような感じのものなんです……。

—完全に玄米と野菜に切りかえたから、だんだんよくなっているんですよ。昼間に来る発作は、さつきも言ったように、交感神経が強く働いている時

だから、そんなに強いものではありません。水分の摂り過ぎや食べ過ぎから来る、陰性なケイレンです。発作が起きている時、陰性の神経に片寄っていて、自律神経が正常に戻るまでに、ちよつと時間がかかります。その間、目つぶりをしているわけです。

—正食を続けていけば、そういう時間が、だんだん短くなつていきます。発作の回数も減り、間隔も伸びて、じよじよに弱くて小さなものになって、治っていきます。記録をきちんとつけておくといいですよ。

—完全に少食にすれば、発作は起きなくてすむけれど、子供さんから制限するのが難かしいです。治るといつても、その過程においては、ある程度、小さな発作が続きます。

発作が起きたら、塩気を入れる

Q／いつも手足がつめたいので、お風呂に入れない時は、生姜湯にひたしたり、生姜シップをしたりしているんですが……。

—生姜シップなどをした直後はあつたかくていいけれど、脱塩するし、毛穴がひろがって、逆に体温をうばわれてしまします。そういう時は、かならず、塩番茶とか醬番などを飲ませて、塩気を補充させてください。

—肉などを食べ過ぎて、血が濃くて、たくさんあつて、それが濁っているという人は、生姜シップや生姜湯が良く効きます。

Q／では、あまり、やりすぎても良くないんですね？

—お宅のお子さんは、体のシンに陽性があると

いつでも、食べ過ぎで血がうすくなってケイレンを起こしているんです。手足がつめたいのは、血がうすくて循環が悪いからです。

そういう場合は、むしろ、外から塩気を与えてやらなければいけません。干葉（大根の葉を干したものの）湯に塩を入れて入るといいのですが、お宅のお子さんは、それまでする必要はありません。ふつうの風呂でいいです。

Q／長湯はよくないんですね？

——体があたたまるものを飲ませてやってください。チチ粉、塩番茶、醬番のうすいものなどを与えてから、入浴させればいいです。

それから、てんかんの発作は、だんだん慣れてくると、起こる前に自分でわかるようになりますよ。

Q／それが理解できれば、いいのですが……。

——正食していると、みな、そうなります。発作が起こった時、何か飲み物が入るようなら、塩気のうすいものを入れてやってください。醬番のうすいのや、間に合わなかったら、塩番茶でもいいです。

Q／かなり長い間、薬を飲ましました。まったく振らなくなつてから、1年8カ月たつのですが、その薬の毒は、どうなのでしょう？

——まだ、とうぶんの間、薬の排毒現象は続くと思います。何年間も摂り続けたのですから、そう簡単には抜けません。薬の毒が出ているうちは、手足が急につめたくなったり、ケイレンが起きたり、ほかにもいろいろな反応があるでしょう。

Q／薬をのんでいる間は、大きなケイレンはなかったんです。薬をピツたりやめて、すぐ後から、出るようになりました。今まで見たこともないような

大きなものだったので、ビックリしてしまいました。

——薬をやめて、正食をきちんとして、悪いものを食べていないのなら、大丈夫です。治っていく過程に起こる反応です。排毒が行なわれる時は、かつての症状が強く出てくる場合が多いんです。

ただ、ほんのちよつとでも、動物性を入れたら、大きな発作が来ますよ。あなたは、それを実際に経験されたから、よくわかりのことと思います。

それから、脳腫瘍などがあると、ちよつとやっかいです。でも、たとえ、あつたとしても、それは正食をしていけば治ります。とにかく、心配しないで、がんばってください。

Q／ありがとうございます。

（昭和55年2月9日）

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

アメリカ合衆国上院栄養委員会資料

米国の食事改善目標

必読!

『新しき世界へ』臨時増刊 200円 (送料30円)

B5 40頁

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

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。

*自宅で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11月16日(日) 1P.Mよりサンプラザ5Fにて行ないます。

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・ハリットル 一七〇〇円
一級税率適用 一・ハリットル 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／三三四四五五 大喜酒販

大喜酒販

〒561 豊中市利倉東一丁目十四・四七
TEL (〇六) 八六三・四七三八

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、
 PU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 名古屋市長瀬区瑞穂通り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

味穂 自然食品

☆無農薬有機野菜、農産物、海産物、雑穀類、
 加工食品、自然化粧品
 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(江古田商店街) ☎03
 ・948・5701 *10~20 *㊦
成増店 ☎175 東京都板橋区赤塚3-21-13 ☎03・976・0231
 *10~20 *㊦
八王子店 ☎192-03 八王子市堀の内450(芝原バス停前) ☎
 0426・76・1258 *10~20 *㊦
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。

くみぶ 味穂 自然食糧センター

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
 甕体の秘法、瞬間活法を会得せしめる。
 詳細は電話で問合せください。

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

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。

＜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(ソフイー)573 枚方市高田2-2-2 P.U.学園 ☎0720-53-2200 *福園、水・金曜。健康相談、マクロビオティック料理教室、P.U.勉強会、出張講師、食品、G.O.書籍販売
- A.B.C.関西地区正食品愛好協会 572 寝屋川市三井ヶ丘4-13 ☎0720-22-4555 *9~19 *関西一円に宅配(無料)整体指圧と正食料理教室

＜兵庫＞

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

＜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1499(繁田湾徳) ☎08686-8-0730 *9~21 *無*七号食実修道場、求道一「永遠の幸福を求めて、自然農法、陰陽五行、P.U.村建設」
- ビバ健康ハウス本部 733 広島市桜町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536 *小川清 *めん類製造
- 人間学社府中支店(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」(純正食品マルシェ)
- 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 愛媛県松山市湯渡町10-22 ☎0899-43-6464(松山東高東300m) *8~20 *4㊦ *菅本フジ子、健康相談、料理講習(毎火曜)東洋医学会(第3日曜)

＜福岡・大分・長崎＞

- 八幡自然食品センター 805 福岡県北九州市八幡西区八千代町6-22 ☎093-621-4184 *9半~18 *1・3㊦ *料理講習(月1回)健康相談(月1~2回)勉強会(月1回)
- 上原商店 837 福岡県大牟田市宇平野山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
- 般若日本自然療能研究所 857 長崎県佐世保市草坪町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㊦ *福山敬救、体質別食養相談、オリーブ自然美容法相談 *1・3㊦
- 十粧ナチュラル子飼店 860 熊本市東子飼町3-5 ☎0963-43-4043 *無 *福山聖乃、体質別食養相談、オリーブ自然美容法
- 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 * ⑪ * 食養相談、整体指圧治療 (予約制)・料理講習
㈱そうけん健康食品センター ☎121 足立区東伊興町33-22 ☎03-853-1724 * 9~19半 * ⑪ * 月一回料理教室、食養相談
友永ヨガ健康教室 ☎167 杉並区荻窪5-25-1山岸ビル ☎03-393-5481 * 9~20 * ⑪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 * ⑪ * 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
㈱むさしの自然食品 ☎180 武蔵野市中町1-23-17 ☎0422-51-2958 * 10~19 * ⑪ * 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 シャトル小金井1階 ☎0423-84-4600 * 10~18 * ⑪ * 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 * ⑪⑪ * 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 * ⑪ * 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、オリ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 * ⑪ * 毎月1回食品研究会
加藤大季(ひろき) ☎220-01 神奈川県津久井町三井735 ☎0427-84-3163 グリーンクラブ主宰、自給農法の研究、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 * 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。
楽々堂 ☎250 神奈川県小田原市堀ノ内 ☎0465-36-6258 * 10-18 * ⑪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 * ⑪ (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

<長野県>

酒井須三子 ☎380 長野市上松1-5-35 ☎0262-34-3824 * リマ化粧品取扱、正食品販売、長野無農薬野菜の会
長野正食センター付属ポリオ研究会 (小児マヒ研究所) ☎380 長野市三輪6-9-17 ☎0262-34-5349 * 7~19 * 無休を原則 * 年刊「ポリオ」発行、小児マヒの方募集
南佐久C.I.くらぶ ☎384-14 長野県南佐久郡川上村大深山673 ☎02679-7-2709 * 正食研究会
もりいずみ ☎385 長野県佐久市岩村本町762 ☎02676-7-3730

* 9半~19 * ⑪ * 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 * ⑪ * 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・愛知>

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 * ⑪ * 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 * ⑪⑪ * ヨガ教室、薬草化粧品、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 * ⑪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 * ⑪ * 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 * ⑪ * 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 * ⑪ * 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 * ⑪ * 各種治療器、健康食品、自然食品、書籍、健康サロン無料開放

<岐阜県>

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 * ⑪ * 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 * ⑪

<京都府>

京都マクロビオティックセンター ☎606 京都市左京区高野蓼原町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
㈱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（㊤は毎日曜休日、3㊤は第3水曜日、祝は祝日休み、無は年中無休）、その次は代表者及び備考です。

＜北海道＞

自然・健康食品のデパートサンケン ㊤064 札幌市中央区南18条西7-3(第5コーポ) ㊤011-512-4636 *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六口436-4 ㊤01968-4-3420 *特に定めず 海の学校、山の学校、食品雑穀、農産物通信販売、予約販売、料理研究会
北上正食センター ㊤024 岩手県北上市新穀町1-3-5 ㊤01976-4-7048 *無 *堀込幸雄、食品、図書販売、出張講演に必ず試食会（無料）
みちのく自然食品センター ㊤980 仙台市中央3-10-7 ㊤0222-62-7677 *9～19 *1～3㊤ 料理講習（講師小川みち他）食養相談（第1・3㊤、第2・4㊤）、玄米弁当（予約）
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「エミシ」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 高崎市小堀町樋越35-1 ㊤0273-43-8181 *田中ふじ枝、第2・4㊤1～3時＝料理教室、第3㊤1～4時＝勉強会（テキスト、桜沢・大森）②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1123-2 ㊤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・参果製造、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（C I 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、C I 定期講習会
けいらく操法普及会 ㊤336 浦和市常盤9-32-21 ㊤0488-31-7819 *千田米子、正食とけいらく健康法、於熱海長寿会館（随時）予約制
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、アクセスリ
大橋自然食品センター ㊤350 川越市霞ヶ関北5-12-8 ㊤0492-32-9445 *9～19 *㊤ *無農薬野菜、食品、図書、化粧品、玄米試食会、料理講習
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、13～19㊤・祝 *㊤ *食品販売、食事相談
平和堂高砂自然食品支店 ㊤272 市川市真間3-11-12 ㊤0473-22-0810 *10～19 *㊤ *料理講習（パン作・豆腐作他）、マルチレーターによる健康、美容相談（無料）
溝口醤油 ㊤299-22 千葉県君津郡袖ヶ浦横田989 ㊤0438-75-2003 *天然醸造醤油「金明」製造、オーサワジャパン取扱
自然食品センター千葉駅前店 ㊤280 千葉市弁天町580 プラザ1 F ㊤0472-56-0888 *10～19 *無休 *健康・美容相談、小川みち先生料理教室（第1・3水曜、11～14時、会費1回1500円）
自然食品センター船橋駅前店 ㊤273 船橋市本町5-1-8 ㊤0474-25-0350 *10～19 *無休 *健康・美容相談（特にヨガ、催眠の臨床、経験豊富）

＜東京23区＞

オーサワジャパン ㊤151 渋谷区大山町11-5 インターマック1階 ㊤03-465-5021 *10～18 *㊤ *都内配達、国内発送（小田急線東北沢1分半）
㈱自然食品センター本店 ㊤150 渋谷区神南1-10-6 ㊤03-498-7103 *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）
㈱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 ㊤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

カゼの 治し方

大森英桜講義録
より

カゼのいろいろと、その治し方

だから、おもしろいのは、カゼです。カゼといったって、陽性のカゼもあれば、陰性のカゼもある。陽性のカゼだったら、第一大根湯ですね、大根おろしに、しょうがおろしを入れて、醬油少々入れて、ほうじ茶を入れたものを飲めば、一発で汗が出て治ります。これをどんぶり一杯のんで、フトンを頭まで厚くかぶってジツとがまんしていると、全身の毛穴から、猛烈に汗が吹き出して、熱がスツと下がります。

ところが、カゼにも、ピンからキリまであります。ビールスにしても、陰性なビールスもあれば、陽性なビールスもある。一律の治し方はできません。

五、六年前までのカゼは、大根湯で治りました。大根湯で治らないのは、干しシイタケの煮汁に醬油を少し入れたものを飲んで治りました。つまり、カ

ゼ、といっても、体のどこに熱をもつて、発熱しているかが問題です。陽性のカゼ、というのは、たいてい、腎臓あたりに熱がこもっているから、大根おろしが効くんです。

ところが、セキをともなったカゼ、タンが出る、というのは、胸をやられているわけですね。これは大根では治らない。大根というのは、白くて水気があって、陰性だといっても、根っこのもので、陽性なものです。だから、体の下部の陽性な腎臓あたりにこもった熱に効きます。

セキの出るカゼには何が効くか、というと、これは、レンコンです。レンコンは、同じ根っこのものだといっても、大根のように、固い地面の中に真っすぐ入っていく力のない、陰性なものです。池の中で横になつてゐる。だから、レンコンだと、腎のような陽性なところではなくて、胸のあたりの熱をとる。三十八度以上の熱だったら、レンコンの生のおろし汁をのませます。三十八度より下がってきたら、一度、バツとわかし飲ませればいいです。

そうかと思うと、カゼで頭がわるほど痛い、というのがあります。これは、毒血が頭へ来ているんです。これにはレンコンは効きません。大根でもダメ。ここには、シイタケというものが効きます。シイタケというのは、野菜じゃないですね。菌ですから、非常に陰性なものです。太陽のあたらない日陰で育つ。しかも、リンが多い。カルシウムも多いです。だから、頭に酸性の血が上がつて燃えているときに、干しシイタケの煎じ汁に薄い醬油味をつけて飲ませれば、いっぺんに熱が下がります。

しかし、この三つは、どれも陽性な熱ですね。

ところが、数年前から、陰性なカゼがはやってきた。おなかが冷えた、寝冷えした、とか、果物を食べて、知らない間に弱った、というタイプです。これは、大根湯でも治らない、シイタケ汁でも治らない。あんまりセキも強くない。熱もそれほど高くない。夏カゼみたいなものです。果物なんか食べておなかが冷えて、腸の中の酵素が死んで、造血できなくなる。そうすると、体がだるくなる。

このカゼに対しては、ネギミソというのを使つたんです。ネギは陰性だから、この揮発の成分でバイキンを殺します。バイキンでもなんでも、生物というのは炭素でできているんだから、ネギのようなものをやれば、とけてしまします。だけど、あまり強い陰性はやれない。ネギなんかは、こういうものの中では、多少、陽性なほうですから、これを使う。これを刻んで、ミソをタンゴにして焦がして、これをドンブリに入れて白湯を入れてとかして飲む。これで治りました。要するに、ミソで体を温めてやるんです。

ところが、その次の年あたりは、また新しいカゼが、はやってきた。これは、ノドに来る、というから、コンブの黒焼きを粉にして、クズ湯の中に入れて飲んだら治りました。クズ湯に入れる、というのは、白湯に入れて飲んだら、スツと胃のほうへ行つてしまつて、ノドにひっつかからないんです。それでクズ湯を使つたんです。これは、カラセきで、ノドに甘い粘液がひっつかかるんです。だから、甘いものを消す、というので、コンブの黒焼きを使つたわけです。クズというのは、整腸作用もあるわけですね。

発本誌の用語解説

Cー(シーアイ)…… Le Centre Ignoramus

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

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

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

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

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

く し み ち お
久 司 御 知 夫 著

2,000円
〒300円

マクロビオティック健康法

再版出来

日貿出版社 刊 日本CI協会扱い、卸可

自家栽培の

無農薬野菜と自然食品の販売

共同奉仕者募集 (正食の運動を通して皆様の健康と生活に奉仕出来る方)

運転免許のある男性を求む

西武線玉川上水駅下車
柏町団地4号棟前

立川市柏町4-5-14 ☎0425(37)3051
自然食品センター上水店

地球は秋、収穫の時！新しい種人の芽を育てましょう

- 機関誌「75回転」
- ヨネヒトくらぶ会員制度(無農薬有機玄米食品供給制度)
- 料理、自然医学、ヨガ、姓名学の各教室
- 自然塩の自主流通運動 ●薬害の追放運動
- 農薬と化学肥料を追放し、国内の農業生産自給率を高めましょう。

ヨネヒト販売員を募集!!

男女各2名 年齢は問いません。ファイトある同志を求む。将来、自然食の店を持ってマクロビオティック運動をともにやっていく意欲ある人、味穂のすべてを開放します。

■問い合わせは、各小売店が事務局へ



くろふ 味穂 自然食センター 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
江古田店 (03-948-5701)、成増店 (03-976-0231)、八王子店 (0426-76-1258)

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)	④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 へご送付下さい。

・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い、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		明 大 昭	生年月日	年	月	日生
住 (〒) (〇〇号室)(〇〇様方) と詳しく。 所		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528号を刊行)
- ③ 講演会・講習会・研究会・正食料理教室・正食医学研修講座・海山スキーなどの健康学園、特訓セミナー・海外研修旅行の開催。
- ④ 正食医学による食事健康相談会の開催。
- ⑤ 出張講習・講演会などの幹旋。
- ⑥ 日本C I 協会の事業部としてオーサワジャパン株式会社があり、純正食品・無農薬農産物・料理器具・自然化粧品などの普及販売。
- ⑦ 関連活動団体、各地センター、事業組織などが多数活躍中。
- ⑧ 欧米はじめ全世界に関連団体多数活動中。

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、病気の診断法まで、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15・16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12月13日(土)
11時30分受付開始、12月14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／12月10日。

●取消し／12月10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. 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

*講義の録音はご遠慮ください

スケジュール

12月13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)

12月14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Ⅲ

(12/13~12/14)

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

ふりがな 氏名	男 ・ 女	() 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。
------------	-------------	------------------	---	------------------------

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。

日本C I 協会御中 年 月 日

※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。

『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

住所 (〒)

昭和54年 月 日

日本CI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

A 3x3 grid with the top-left cell shaded.

A 2x2 grid with the top-left cell shaded.



A 3x3 grid with a 2x2 shaded top-left quadrant.

[illegible]

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	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。
E (4 枠)	100×70mm	18,000円	
F (½ 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、原寸の枠どりをして、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

①

広告例

純正食品製造・販売
▽△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

35ミリ

②

選ぶぬいた
本物の味を皆様に

純正食品製造・販売
▽△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

70ミリ

日本C I 協会11~12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

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10月号をご覧ください。

11月11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、食養上の疑問などについて。会費/1000円

11月14日(金) 午後6時半~8時 合気研究会 合気道の気や呼吸などについて練習します。12月19日まで毎週金曜日。指導/島村春徳 会費/500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 正食医学、無双原理の勉強会、会員交流の場。会費/100円

11月16日(日) 3~5時 平和研究会 世界平和をどう実現するか、話し合います。会費/100円

11月22日(土)~23日(日) 食養料理講座Ⅳ 詳細、申し込みは別紙をご覧ください。

11月25日(火) 2時半~4時半 食養女性教室 11日の項参照。会費/1000円

11月28日(金) ぐれない会 (1)10時半~12時 調理法とその意義。(2)1時~12時半 副食について。(3)3時~4時半 動物性食品について。講師/大森英桜 会費/3000円 (ぐれない会は料理師範の方々を主体に、その趣旨に賛同する者を含め、マクロビオティック的素養を深め、食養普及を目的としています。加入希望者は当日臨時運営委員に年会費1000円を添え申し込んでください。)

11月30日(日) 11時~2時 おせち料理講習会Ⅰ 講師/桜沢里真 会費/2500円

12月6日(土) 1時~4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=2000円(一般=2300円)

● 相談希望の人は必ず予約してください。あらかじめ所定の用紙をお送りいたします。当日は12時までに2階へ来てください。

5時~7時半 月例講演会 『新病・難病・奇病』付/カゼの治し方 講師/大森英桜 会費/1800円(正会員1500円)

12月7日(日) 料理教室試作会 昼の部11時持参、12時~2時半批評、試食。夜の部3時半持参、4時半~7時批評、試食。講師/桜沢里真ほか。

12月13日(土)~14日(日) 正食医学講座Ⅲ 講師/大森英桜 詳細、申し込みは別紙をご覧ください。

12月21日(日) 11時~2時 おせち料理講習会Ⅱ 講師/桜沢里真 会費/2500円

12月24日(水) 餅つきサヨウナラ1980年パーティー

オーサワジャパン特売日 11月3日、28日。

歳末売り出しは、12月1日~15日です。3000円以上(歳末売り出しは1000円以上)お買い上げの時、1000円ごとに100円の商品券がつきます。

■ 駒場自主講座公害原論で、11月12日(水)6時半~9時、太田竜氏が『自然観の革命』Ⅱ『桜沢如一研究』を語る。

☎ 0422・52・2488(夜)

オーサワジャパンからのお知らせ

新型デラックス
カムカム鍋

好評発売中！

フタを破損された方は、フタのみをお買い求めになります。

デラックス(大)のフタのみ	800円
〃 (中) 〃	600円
〃 (小) 〃	500円
スタンダード 〃	1000円

カムカム鍋で材料の持味が生きる：



カムカムクラブよりのお知らせ

新しき世界へ7月号で募集いたしました玄米の予約が9月24日で契約米の予約数量に達しましたので、締め切らせていただきました。どうもありがとうございます。予約されなかった方は、店頭販売(12月上旬の予定)をご利用ください。

価格改定 11月1日より実施

リマしょうゆ	360ml	240円
炒り玄米	150g	240円
赤梅酢	360ml	400円
〃	1.8ℓ	1500円
コーレン	50g	300円

★鍋焼パン講習会について★

私どもでは毎月ホシノ天然酵母による鍋焼パンの講習会をおこなっております。今回より「生種製パン法」という新しい方法ができました。みなさま、ふるってご参加ください。(要申込)

●11月15日(土)1:00～4:00 会費1000円

新製品

延命茶ティーバッグ	5g × 20	450円
〃 粒	180g	550円
〃 制糖用	5g × 20	700円
〃 金印(朝鮮人参入り)	5g × 32	1200円

本年度の農産物および海産物は、異常天候により、大幅な減産になっております。したがって価格の方も高騰し、昆布などは4割高というのが生産地の状況です。冬にそなえて保存できるものはお早めにお買い求めください。

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

■編集後記■

●お医者さまでも草津の湯でも、玄米食べても治らない……いや、食べれば食べるほどひどくなる病氣ナニ？、●ガンや脳溢血、心臓病がこわいといっても、こういうものは、当人が具合わるくなつて死ぬだけ。ところが、自分が見えなくなる病氣”という奇怪な不治の病”は、当人には何ともなく、回りに被害をおよぼす”猛病”である。

●この病氣は、”センセイ”と呼ばれたがったりする人、国では”盟主”と言われたがる国に猛威をふるっており、人類45億人が大なり小なり、かかつていて、しかも、誰もそんな病氣があるとも気づかず、自分が患者だとも思っていない、という”難病、奇病”だ。●自分の姿は鏡(他者)に映さなければ見えない。ところが、鏡がけしからん”といつて割ってしまうのを、”重症”という。自戒、自戒。

(橋本政憲)

新しき世界へ 五二八号

◎一九八〇年 十一月号
発行日 昭和五十五年十一月一日
編集兼発行人 橋本 政憲
発行所 日本C.I.協会 〒一五一
東京都渋谷区大山町一―五
電話 03-469-1763 1代
振替 東京01194125

生命は自然のなかに

リマ化粧品は
自然農法の
きゅうり・へちま
椿油・紅花などが
主原料です。

自然のいのちが
生き生きしている
植物性化粧品…
それが
リマの生命。

皮脂の少ない
女性の肌には
やさしくなじむ
植物性化粧品こそ
最適です。



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

- ◎リマコールドクリーム
- ◎リマパール乳液
- ◎リマバニシングクリーム
- ◎リマヘアクリーム
- ◎リマ米養クリーム
- ◎リマシャンプー
- ◎リマネオフレンジング
- ◎リマブルーリンス
- ◎リマ洗顔クリーム
- ◎リマリッpstick1.2.3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)

Lima

発売元
リマ化粧品株式会社
〒223 横浜市港北区日吉本町1862