

「世界政府」改「新しき世界へ」毎月1回1日 3月号 No. 532 昭和56年3月1日発行 昭和34年11月13日 第3種郵便物認可

マクロビオティックの雑誌

新しき世界へ

無双原理と玄米正食で健康・幸福・自由と平和を創る

3-1981

No. 532

日本列島稲作史 藤井平司

自然食運動の系譜

と先覚者たち 沼田 勇



INTERNATIONAL
日本CI協会
MACROBIOTIC
CENTER

昭和56年2月1日現在

マクロビオティック図書・テープ

■*印は価格改定です ■10月1日から送料が値上げになりました。

(入門向き) 桜沢如一著

- *魔法のメガネ 無双原理の物の考え方 一、〇〇〇円 一、二五〇円
- *永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ! 三、五〇〇円 一、二〇〇円

食養生読本 食養生で開く自由の人生 一、二〇〇円 一、二五〇円

*生命現象と環境 やさしいエコロジー 四、五〇〇円 一、二〇〇円

*新食療療法 正食身心改造法 一、五〇〇円 一、二五〇円

東洋医学の哲学 軽装普及版 一、〇〇〇円 一、二五〇円

(資料) 米上院栄養委 二〇〇円 一、二〇〇円

米国の食事改善目標 二〇〇円 一、二〇〇円

桜沢里真著 二〇〇円 一、二〇〇円

マクロビオティック料理 家庭料理全書 三、五〇〇円 一、二〇〇円

*食養料理法(旧版) 一、五〇〇円 一、二五〇円

(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 一、二五〇円

宇宙の秩序 最重大PU書 一、〇〇〇円 一、二〇〇円

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

原典コピー版

- 石塚左玄著 『食物養生法』 三、〇〇〇円 一、二五〇円
- 桜沢如一著

人間革命の書 二、〇〇〇円 一、二〇〇円

健康戦線の第一線に立ちて 一、三〇〇円 一、二〇〇円

人間の秩序 一、二〇〇円 (品切れ)

最後にそして永遠に勝つ者 一、二〇〇円 一、二〇〇円

兵法七書の新研究 一、〇〇〇円 一、二〇〇円

一つの報告 一、三〇〇円 一、二〇〇円

日本精神の生理学 二、〇〇〇円 一、二〇〇円

自然科学の最後 三、六〇〇円 一、二五〇円

うさぎのピピ 八〇〇円 一、二〇〇円

ウナギの無双原理 八〇〇円 一、二〇〇円

我が生命線爆破さる 八〇〇円 一、二〇〇円

中央アフリカ横断記 一、〇〇〇円 一、二〇〇円

『世界恒久平和案・「意志」教育五十年の実験報告』
一、〇〇〇円 一、二〇〇円

桜沢如一 カセットテープ

- TES第一回 特別セミナー 60分×2本 三、〇〇〇円 (品切れ)
- 判断力の話 七〇歳、新春講義 60分×2本 二、六〇〇円 (品切れ)
- ニューヨーク講演 一巻、二巻 60分×10本 二、五〇〇円
- ニューヨーク講演 二巻、一六巻 60分×11本 一、六〇〇円
- 大森英桜 カセットテープ(二月一日より価格変更)
健康法総批判、原理のない健康法 90分×2本 四、〇〇〇円 一、四〇〇円
- 主食の徹底研究 四時間で三本 四、五〇〇円 一、五〇〇円
- 人間はどこから来たか 60分×2本 二、六〇〇円 (品切れ)
- 生命と食物の歴史 二時間で二本 二、六〇〇円 一、四〇〇円
- 食物の陰陽 二時間で二本 二、六〇〇円 一、四〇〇円
- 久司御知夫 カセットテープ
世界平和と健康 90分×3本 四、五〇〇円 一、三〇〇円

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

●本部への注文は、①現金書留、または②振替東京〇一六四三日本C-I協会へ、代金と送料と注文品を明示して送金してください。①の場合は2週間、②の場合は、3週間みてください。

日本C-I協会

〒151 東京都渋谷区大山町一―一五
電話 (〇三三) 四六九・七六三二(代)

自然医学 三、五〇〇円 一、二五〇円

PU歌集 一、〇〇〇円 一、二〇〇円

『新しき世界へ』 三〇―三九号 一、八〇〇円 一、四〇〇円

PU経済原論 三、五〇〇円 一、二五〇円

PU中国四千年史 一、〇〇〇円 (品切れ)

コンパ文庫6 三、八〇〇円 一、二五〇円

不思議な世界 八〇〇円 一、二〇〇円

コンパ文庫5 一、七〇〇円 一、二五〇円

コンパ文庫4 三、五〇〇円 一、二五〇円

コンパ文庫3 一、七〇〇円 一、二五〇円

PU中国四千年史 一、〇〇〇円 (品切れ)

日本列島稲作史／藤井平司……………4

「神代」と「謎の三―四世紀」を解く稲作の起源

農耕の起源は計り知れない

漢人の侵入とコブシ型稲作

神信仰と牛たたり

稲作の導入

百済人の進駐と彼岸松型稲作

「負けるが勝ち」の農業国

稲の作型の展開

稲のおそまき化と大阪平野の開拓

食べ物と人間／藤井平司……………13

自然食運動の系譜と先覚者たち／

沼田 勇……………15

(一) 自然医学の創始者 石塚左玄

(二) 左玄の思索と原理

(三) 石塚左玄の思想と実際を伝えた資料

(四) 大正初期の食養生

(五) 石塚左玄以後の系譜

基本食のメニュー／桜沢里真……………41

3月の食養生……………五目ちらし、野菜天ぷら、吸い物、草餅、
のり巻、けんちん汁、ゆり根のから揚げ煮、花形クッキー

■本誌を「紹介ください」今号一部四五〇円（送料共）

■本誌および日本C I協会のすべての刊行物、桜沢如一、桜沢里真の著作物の内容の全部または一部の、あらゆる形式による複製は、当協会の文書による承認を必要とします。（ただし、論文中での正常な範囲の引用は、出典、発行所を明記されれば、かまいません。転載のお申し込みは歓迎いたします）

会員の皆さんへのお願ひ

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

機関誌の「新しき世界へ」も、すでに五百三十
号以上を重ね、十年前に比べて会員数は4倍以上、
四年前に比べて2倍以上となっております。

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

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

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

年間購読者（誌友）は2月から五千円になりました
が（初めての人のための窓口）、日本C I協会
は私が盛り立てよう」と考える、熱心な方は毎月
千円、つまり年間一万二千円の「正会員」になっ
て下さることを切望します。

日本列島 稲作史

「神代」と「謎の三～四世紀」を解く稲作の起源

ふじ 井 ひら し
藤 井 平 司

■筆者は「きれいな野菜を食べる会」会長。
著書／「本物の野菜づくり」「共存の諸相」
「図説・野菜の生育」「栽培学批判序説」
(いずれも農山漁村文化協会刊)

米は日本の歴史をつづる、といわれている。その日本歴史の常識では「米つくりが国つくり」であった。そして米の需給の過不足は、常に政変となつて、ドラマチックな文化史を展開してきた。このドラマの主人公は、安楽・美食指向の消費者だった。始末のわるいことには、この消費者は、支配階級の権力者たちである。

本来の歴史というものは、生産と生活とが密着したもので、その日常生活の流れを伝えた仕来り（しきたり）でなければならぬのである。だから、歴史の実体は、すべてが建設的なものでなければ、意味がないのである。

それなのに、先の「消費生活」の権力者の歴史は、闘争や事件やらが歴史に特筆される。その内容は、破壊的なものばかりであるから、栄枯盛衰が世の習いになる。

この非建設的な歴史が、これまでの日本の歴史だったから、つねに支配体制は、人間の生命の糧である食べものの生産者に対して、あらゆる搾取を行つて、権力者は、その地位をきざっていた。今になって、どこかで何が狂っている、と気がつきだした。

つまり、歴史の真相は、体制権力とそれに反抗する生産農家（土着の元住人＝原住民ともいうが、本論では《先住人》とする）との相克である。

それでもまだ、史実のたてまえでは、たとえば日本の食糧と米について、「日本の古代においては、米は支配階級の食糧であつて、一般庶民は雑穀を食糧とした。封建時代においても、米は武士、町人の食糧で農民の食糧ではなかつた。明治以後になつて、はじめて米が国民一般の食糧となつた。しかしなお農家では麦類、イモ、雑穀を米と併用して食糧としてきた」と水稲の育種学者、松尾孝嶺氏はいう。

松尾氏にかぎらず、この程度の認識は一般化している。だが《食》の実態は、一つの生命を守ることであるから、それは、生きるか死ぬか、という切実な問題である。

わたしの住んでいる岸和田地方では、米はとれなくても死なないが、麦が不作だと餓死するのだ」と昔から農家が言っている。米は他人の食糧、

麦は自分の食べものだからである。これがほんねの史実というものだ。このひとことで、歴史の狂いがわかるであろう。

ところが今は、大変なことになった。農家は、麦もつくらなくなったのである。わたしは、農家が麦を食べるために、と言っているのではない。

生産農家が自給自足の生活基盤を破壊して、消費者タイプになったこと——それが人間の一大事だ、と警告するのである。やがてそれは、日本人が滅亡に向う《同士討ち》になるからである。

もし、このことがエスカレートするならば、太古のむかしから日本列島を守ってきた先住人たちが、今ここで生産者と消費者とが対立して、共倒れすることになる。

具体的には「消費者がめざす有機農業」と「生産者がカネもうけのために商品をつくる」ことである。いわんや、真の食べものの価値を知らないで、輸入米をはじめ外国食品で飼育化されることは、なおいつそう日本人の滅亡をはやめることになるのである。

今は、生産者が消費者を敵視するときではない。消費者は生産者をうらやむこともない。よくよく考えてみれば、共どもにずっと以前から、日本列島の住人である。生産者と消費者とが対立、敵視する大きな理由は、何もないのである。

農業のことは農家に、《農—食》のことは生産農家にまかせておけ、ということである。

そこで、今日の食生活を反省しながら、歴史のなかでの《米》の源流を考えてみよう。

農耕の起源は計り知れない

今から、ほぼ二万年から一万年前、地球上に「氷河時代」があった。そのとき、海水面が上がったり、下がったりして、陸地が狭くなったり、広くなったりして、海岸線が移動した。それが数回くりかえして「日本海」の形ができあがった、といわれている。

そのとき、大陸と分断されて、日本列島ができたのである。この時代を

洪積世の後期という。そのころ、すでに日本列島にも《人》はいた。直良信夫氏が明石西八木海岸で発見した人骨は、北京原人と同時代のものと推定され「ニポナントロプス・アカシエンシス」と命名された。それは、大陸と隔絶する以前のものである。

しかし、日本列島が大陸と離れてからは、ここ日本列島の人たちは《独自の文化》（原始共同体）という生活様式をもたなければ、生きていけなくなったのである。大陸からの援助も補給も断たれているわけだから、すべてが、ここから始まるのである。

そういうことで、日本列島の先住人たちは、すでに五千年前には、生産と生活の一体性、つまり、つくって食べるという生活を完成していたものと思われる。食べるものは、生きるために食べるものだから、その《農耕的な》起源は、生活と同じスタートである。その起源は計り知れないものである。

自分の食べるものは自分でつくる。自分の着るものは自分で織る。自分の住む家は自分で建てる（もつとも竪穴住居だ）と、すべてが生産と生活の一体性、という共同体組織において、独自の文化をきざってきたのだ。

それは、他国を知らない、自給自足の自立生活、いわゆる真のユートピアである。自然と共に生きる平和で豊かな楽土、それが日本列島だったので、ここで育った人たちは、他国との戦争もなく、あくまで平和な暮らしをしていったということだ。

歴史の定説では、紀元前二五〇〇年から一〇〇〇年前の「縄文時代」では、まだ農耕がなくて、狩猟・採集の生活を営んでいた、といわれている。

近年、いろいろと調査した結果、信州にあるいろんな集落遺跡から推定すると、人口は何百人と考えられる。それだけ多くの人間が、単に採集・狩猟だけで実際に暮らしているかどうか。そう考えると、やはり農業がなければ、とてもあれだけの定着した居住はできない、と結論して、すくなくとも農耕は、縄文中期には存在した、と歴史学の藤森栄一氏は主張している。

当然、わたしも農耕は、計り知れない以前から存在していた、と考えて

いる。それについて藤森氏の説も、もつともであるが、わたしは、もつと現実的に、別の面で穀類・根（イモ）菜類の農耕を証明したい。

それはこうだ——通常、狩猟というと、現在の畜肉食の原型のように思っているが、「狩猟」としては、そうではなくて、狩猟とは「野荒し」をする害鳥獣の防除のことである。野荒しとは、農耕地（田畑）に害を加える生きものごとである。また、採集というと、必要な生活物資は、とつてくるか、ひろつてくるか、というやりかただと思っているが、これも栽培で不能な面（とくに時季的に）をおぎなう生活技能である。いわゆる、早春の「若菜摘み」や、今にいたる「山菜採り」のようなことである。これらは、農耕（栽培技術）と同一線上にある生活形態である。ということとで、「狩猟・採集」は、農耕以前ではなくて、栽培技術のひとつである、とみるべきだ。

ではなぜ、信州にはいろんな集落遺跡があるのか。

これは単純に考えればよいことである。つまり、近世では、日本列島の対岸の国といえば、アメリカだと思いがちだが、そうではない。日本の対岸は、古くから沿海州地方から北朝鮮である。だから、ここから偏西の強い風に吹きつけられると、日本列島に漂着する。ところが、ここ日本には、他国の人を寄せつけない独自の共同体があったから、流れ着いた大陸の人は、山奥へと逃げ込む。だが、住み着くことのできるのは信州だった、というわけである。だから、集落遺跡は、この人たちの共同体の跡なのである。

日本の古い作物のなかには、遺伝因子群を分析すると、シベリア系のものが多い、と栽培植物学の中尾佐助氏も指摘している。これは大陸から偏西風に乗るこの渡来コース（後に通称「渤海コース」という）によるものである。

二つの稲作文化

（その一）

漢人の侵攻とコブシ型稲作

紀元前二〇〇年（縄文時代晩期・弥生時代初期）、日本列島の楽土に、大陸から漢人という大敵が侵攻してきた。

あの万里の長城を築いた漢人軍は、渤海コースで日本列島に侵入してきたのである。

神信仰と牛たたり

漢人の進駐軍は、牛をつれて鉄の農具と共にやってきた。それが「鉄器の伝来」ということになっている。その鉄器のなかには、牛を一太刀で殺してしまうような武器まであった。

とかく侵略者というものは、相手方のことをすこしも構ってくれないのが常である。そして、日本列島の先住人の目の前で、牛を一太刀でぶち殺す、というような残忍性を見せつけたものだ。

鉄器を知らない日本列島の人たちは、それを見て、あっけにとられて震えあがってしまったにちがいない。あの人たちはキだ。あれは、普通の人じゃない、変りものの奇だ、鬼だ、と言いたつただろう。こういうふうに恐れおののいて、キの人たちの言うままになつたのである。

当時の共同社会には、強烈な力をもつた者に対しては、きげんをとるために食べものを献上し、いろいろとけがれのない捧げ物（白米や白布、時には生娘までも）を供えた。

そうするということが神への畏怖で、この鬼神にも仕えたのであろう。それで漢人というのは、牛鬼様と呼ばれていた。この《おそれ》の信仰心は、以来、連綿とつづいている。牛鬼様は、牛神様になつた。そして牛神様についての伝説は、日本中どこにでも残っている神信仰の一つである。

このおそれをながしにしたら、いわゆる《奇病》にかかるといわれる。古い仏典にみる「鬼病・魔病・業病」がそれである。なかでも牛のたたりが最大の悪業で、子孫にまで伝えられるとしていた。それは《クダニ》といっていた。

件は、ヒトとウシとのキメラを表現して、クダンとはわかる、という意味である。もう一つの件(ケン)は、事件のケンで、しわざということである。つまり、二つの「件」から知れることは、牛のしわざ、牛のたたりは、言わないでもわかっている、という意味である。この字意の言葉は、今も使用されている。例の「件の如し」が、その言葉である。なおまた、牛や馬のたたりで死んだ人は、牛頭(頭が牛、体が人)や、馬頭(頭が馬、体が人)の姿になって、地獄の番人となるのだ、と教えられていたのである。

要するに、日本列島に侵入してきた漢人の牛鬼さんは、先住人の抵抗に對して「釈迦の教え」を利用した権力でおさえつけたのである。この侵略と圧政とが、日本列島での人種差別の最初の起因ではないだろうか。日本の歴史本では、このことを「大陸から稲作や金属器が伝わった」と表現している。そして稲作文化が、日本の国を非常に発展させた、といっているのである。そうではなくて、事實は、漢人の占領政策として、日本の先住人に稲作をやらせた、ということである。この権力農耕の米を考えると(信仰とたたり)の思想は、軽視できないことである。

稲作の導入

それでは渤海コースで侵攻してきた漢人は、日本列島のどこに上陸したか。また、ここでは、なぜ、稲作文化が発展したのか、そのことを検討してみよう。

渤海コースは、八〜九世紀の渤海使節が経験したように、実際には、日本海流を突つ切ることが最大の難事だった。だから、思うように目的の岸には着けなかっただろう。

たとえば、渤海使節の記録によると、いちばん西は石見(鳥取県)で、いちばん東は、出羽(秋田県)に着いている。が、おおかたは、能登半島の西端から石川県の海岸および福井県の海岸である。

漢人軍の上陸地点は、都合よくいって石川県加賀の江沼平野あたりの岸であった、と、塚田松雄氏の著書『花粉は語る』(岩波新書)で推量できるであろう。

それによると、縄文の土器が出てくる土壌のなかに、稲の花粉はそっくり残っているが、どの程度に残っているかで、稲作があったかどうかの判定ができるわけである。

それで、塚田氏によると、石川県の江沼平野あたりで縄文晩期に稲作があった、ということになるのだ。さらに、この地方が幸いであったことには、五〜八月の降雨量が、日本海沿岸ではいちばん多く、陽気もよくて、稲作地帯として適していたのである。

この稲作は「コブシの花は、いっぱい咲けば咲くほど陽気がいい」という地方だけに、「コブシの開花が稲の播種期」と言われている。古くから、コブシがタネまきの指標になっているのだ。

つまり、四月中旬にタネモミをまき、五月の降雨期にはじまる水量で、五月下旬に田植え、そして十月中〜下旬の収穫期、という作型である。この稲は、長日高温の夏を越してから、短日期に向って出穂登熟するから「感光性」稲である。

ところが、この稲作では、作付け地域を北上することができなかった。発芽当初の幼苗が晩霜の被害を受けるからである。今でも晩霜害は、長野が甚大地で、北に上るほどひどくなる。もちろん、コブシの花も晩霜にやられてしまうので、タネまき指標の役に立たないのである。

へ「興国興農」と「農本主義」をここで、稲作地の拡大は西へ向かい、南をめざした。これが歴史でいう「神武天皇の畿内入り」である。だが、なぜ、これを《記紀》では「神武の東征」といったのか——それは、道中行き先での先住人の抵抗がげしく、紆余曲折した道程だったからであろう。わたしは、この「討征」の道程を、次のように推定している。

まず、福井平野を南下しつつ、勢力を固めた討伐軍は、いよいよ先住人(ここでは主に葛城族)の中央突破を敢行したのである。

帰順しない葛城族を、一方は飛驒の山地へ追いあげ、もう一方は丹波の山地へ追い込んで「琵琶湖」を占拠した。

ここで水軍を編成して、水を制するとともに、伊吹山地を南下する山岳軍と協力しつつ、近江盆地を平定する。いわゆる挟撃作戦だ。

近江盆地では、八幡族との戦いがつづくが、終局は、宇治川と木津川とでは、さみうちして、ヤワタのオロチ（先住人）を、ひとまず討伐する。そして神武の討征は、やっと「大和に入る」ことができたのである。

大和の平野（奈良盆地）は、降雨期も降雨量も、江沼平野並みによく似ていた。そのうえ気候的には、江沼よりも温暖で、稲作は安定していた。

このことは、天孫稻穂を受けて降臨し給う……稲を水田種子とし播かし給う……民の糧食ここに定まれり、農民これを生産す（神代紀）と伝えているのである。これが「興国興農」の歴史のはじまりである。が反面に、農業生産が権力体制と相克する歴史も、ここに本格的に開始したわけである。だが、歴史の伝えるようには、なかなか先住人の平定は、思うようにならなかつた。まつらわぬ先住人は、地の利を生かしてゲリラ戦で抵抗したからである。

黒川春村は「上古には土くもと謂いて朝威をながしろにしした者あり、その姿は蜘蛛のごとしか」（『塵袋』東京博物館所蔵）と伝えている。

ここでいう「土くも」とは、土蜘蛛のように、たて穴を掘って（竪穴住居）住んでいた土着の先住人のことであろう。また「その姿は蜘蛛のごとし」とは、ゲリラ戦術のことをいっているのであろう、とわたしは思う。

結局は、戦いでは勝ちめがなかつたので、奈良盆地に勢力を張る首領一族長（名だたる県主の祖先）と婚姻関係（混血）を結んで、勢力圏を固めたのである。

そうした勢力が中央集権となつて、人民を支配するようになったのは、ようやく紀元前八六年の崇神天皇のときである。その時、男女に調役を課している。それとともに、自らを「御肇国天皇」と称している。

その建国の手段は、まず第一に、先住人の族長家と血縁で結ぶ（擬制）をつくることだつた。この混血政策は、なにかにつけて相互の関係を深めていくものである。

たとえば、男性側の征服者に、女性側の一族を隷属させて、搾取の対象にする。そして隷属した女側の一族は、必要に応じて労役に使い、また、兵士としても従軍させる、という女権無視の支配体制をつくることだつた。

だがしかし、男側の征服者は、被征服者の生産構造を破壊することなく、これらの集団をそのままにしておく。この保護的な生活形態は、おのずから食生活が多様化するのである。さらにその結果として、食生活が安定し、人口増加にもなつて、社会の見かけは発展した、となるわけだ。

そこで征服者は、勢いにのつて、大阪の南河内へ稲作地を拡大した。紀元前三六年、水のすくない河内の狭山に「依網池」をはじめ、多くの池溝をつくり、極力、水田開発につくした。そのころの大阪平野は、金剛と生駒の山麓付近が開拓可能地である。それよりも低地は、まだ（大河内）といつて、水よどむアシ原の湿地であつた、と思われる。現在の淀川は「水の淀む川」という意味であろう。

ともかく、肥沃な大阪平野の生産地を確保することによつて、「大和政権」は樹立した。

そして大和政権はいう「農は天下の大本なり、民のもつて生くるところなり」（崇神紀）と。これが《農本主義》の原型である。まさに権力農耕の米づくりの確立である。

こうしたことなどが「大和朝廷の統一」といつている。だがそれは、種族の混血によつて、従来の日本列島の文化（独自の文化）が、ひとつひとつ破壊されていくことである。

ここまでの「神武の討征」を《記紀》では、大阪湾の負け戦から開始するものだから、次に述べる「応神東征」と混同するのである。

もつとも、琵琶湖は、今でも周辺の人は「ウミ」と言っているから、神武の大和入りは、ウミから来たことになるであろう。

（その二）

——百済人の進駐と彼岸桜型稲作

もう一つの稲作文化——それは応神天皇の東征が持ち込んだものである。しかし、この三〜四世紀は「謎の世紀」といわれている。今もつて、つかみどころのない「邪馬台国」と「神功時代」の三世紀、それにつづく応神そして仁徳帝の四世紀は、大陸側の記録も空白になっている。その不明な

ところを《神話》で誤魔化してきたものである。

そこで、わたしの推定は、この謎の世紀を朝鮮半島の《百濟》の侵攻と、その百濟軍の進駐時代であった、とみるのである。

その経緯は、次のように推論されるであろう。

「負けるが勝ち」の農業国

二世紀の後期、九州島においては、狗奴国と女王国との激戦の末に、狗奴国によって、いちおう統一された。

それまでの狗奴国は、陸地に生産基盤をもたない「航海民」だったと思われる。そして女王国の女王卑弥呼の統治下に入らずに、つねに女王国と対立抗争の関係にあった。

航海民だった狗奴国は、農耕生産力を増大していく「農耕民」を、そのままにはしておかなかったであろう。だから、川口の三角洲のアシ原を拠点（アシ場）にして、九州島に上陸した。さらに、川にそって上流へ進み、「森林狩猟騎馬民族」的な部族国家をつくった。この国は、戦闘的体制で、専制支配的な国であった。

一方、農業国家の女王国は、狗奴国とのあいだにおこった紛争では、つねに敗北を余儀なくされるありさまだった。戦いは勝つても負けても、食糧生産力が低下する。それで、農業国にとって、敗北は、戦争の早期終了策である。それは、生産面や生産者やらの犠牲を最も少なくすることである。つまり、結果的には「負けるが勝ち」になるからだ。

それにひきかえ、消費者の戦いは、何がなんでも勝たねばならぬ、であるから大切な《自然》までも破壊してしまうのである。

このころ、三世紀のはじめ、畿内の大和政権は、農業生産力に依存しつつ、しだいに勢力を増し、その統一圏を四囲に波及していった。そしてさらに、日本列島の統一国家出現のために、九州方面へ遠征した。

ところが、大和の遠征軍は、最高指揮官であった仲哀天皇の戦死によって崩壊した。そのとき、狗奴国の首長であったといわれている応神大王は、逆に大和を討伐して、戦争は終結した。そして九州、四国、本州西半は、

狗奴国によって大和国家に統合した。この大きな統一勢力は、また大きく強い中央集権国家を築きあげた。これが応神天皇である。

ここにひとつの謎がある。歴史にある「神功皇后七〇年間」を、どう解するかである。

実は、九州島での応神大王は、狗奴国の首長ではなくて、百濟の侵攻軍司令長官だった、とみるべきである。だから、農耕に不慣れた狗奴国は、すでに敗れていたのである。それで九州島は、百濟の進駐軍の政権になっていて、その政権つまり応神政権では、北九州人と南朝鮮人とが、相互に海の向うに移住しあっていたのである。だから、北九州も南朝鮮も、同一国になっていたのだ。

そんなことで、仲哀軍が負けたり、神功皇后の《神話》ができたりは、話のつじつまを合わせるには、至極当然のことである。

応神政権の経済成長

ともかく応神の東征は、実質的に「大和朝廷の統一」を果たした。それは、先の神武の討征と同様に種族の《混血》によって、従来の日本列島の文化がさらにまた、破壊されることにおいて変わりがなかった。

大和に進駐した応神政権は、本国の百濟文化を積極的に摂取した。それだけに国内統一の規模は、いちだんと拡大された。

その最たるもので、また基本的なものは、食糧生産の自給度を高めることである。そのために必要な耕地拡張＝田造りの前提条件となる池溝（堀）を掘る土木工事は、二七六六ごろ、武内宿禰が朝鮮の人たちを使った、といわれている。これが《韓人池》である。

また、《阿知岐》や《王仁》といった学者や、日常生活に必要な技術の導入をはかって《阿知使王》らが率いる職業集団を招いている。

このようにして、文化が一大飛躍したことは、すべて百濟より「来帰」した人たちによっていた。おそらく当時は「百濟かぶれ」の流行期であっただろう。すべてが「百濟万能」だったから、百濟でないものは「くだらない」ものだった。

これが応神政権の大和(畿内)での占領政策だったから、とにもかくにも百濟礼讃で一貫した。そのことが功を奏して、応神大王の「王化を慕い、王政に帰順する」人たちが、百濟をはじめ大陸からも、どんどん来帰して社会の発展(経済成長)に寄与した。これを「帰化人文化」と歴史学はいうけれど、この来帰の人は、一般にいう「外来移住集団」とは、社会的背景がちがっている。

いわゆる「帰化人の文化導入」というけれど、「帰化人」ではなく、本国の百濟から文化人が、どんどん(進駐)してきた、ということである。

まして、後世でいう亡命者や移住者のばあいの帰化人的呼び名は、なお適当でない、とわたしは強調する。なんとすれば、当時は、百濟からの技術者たちを、畿内の人は「技術の神」(百濟系守護神)と尊敬していたからである。

つまり、近くの神より遠くの神「がありがたい存在だったのだ。その理由は……次に述べるように、あまりにも偉大だったのである。

稲の作型の展開

偉大なる技術は、土木工事もさることながら、なにはともあれ、尊敬にあたいするものは、「稲の作型」であった。このときに大阪平野へ持ちこんだ稲は「感温性」の早生稲だったのである。

感温性の早生稲とは、気温上昇とともに、花芽が分化して、高温時に出穂登熟するタイプである。だから、秋にならなくても、夏に収穫できるのである。

具体的には、タネまきの指標は、ヒガンザクラ(彼岸桜)の開花期で(二月中旬に播種)―四月下旬に田植え―七月下旬に収穫―という作型である。

つまり、九州島に定着したヒガンザクラ型の稲は、東に向かってくるにしたがい台風期と相対化して、播種期がずれるわけである。それなのに、どの地方でも台風襲来の直前に、収穫は終了することができるのである。実際に、先のコブシ型の稲と同じ時期に播種しても、ヒガンザクラ型は、早期収穫で台風を回避できる、という早生型である。

応神東征の成功は、ヒガンザクラの開花前線とまったく同じコースを進んできたことにある、とわたしは思っている。

もう一つ、ヒガンザクラ型稲の魅力は、麦や野菜の裏作ができて、輪作体系が確立することである。

征服者が、被征服者の生産構造を破壊しなかった、という前記の血縁関係(混血策)の擬制成立も、より容易になる。また、前記の米不作でも麦さえとれば餓死しない、という米の全量供出さえも可能になったことである。この生産基盤こそ、北からの神武政権を圧倒し、そのうえ応神政権の高度成長をみたのも、けだし当然のことである。

このへんのところは、日本の歴史では「古墳時代」といって、米の収量が多くなって、生産が安定したために人口が増加して、たいへん結構な世の中になった」と《何故か》を問わないで、ばくぜんと伝えている。そこには、あの古墳づくりの強制労働と、権力農耕の苦汗労働があったからである。

この強権のすりかえは、多くの人(被支配者)の暮しを守る、という大義名分が必然的に「階級制度」を必要としてきたわけである。

つまり、ここでの生産安定と人口増加―その本質は、侵略者政権の支配者の搾取(米、布など)の手段が、より巧妙な手口になったということである。

《温情免税と「啓蒙君主思想」》―このようにして、畿内には権力者の楽土が、ほぼ完成したので応神の子「仁徳」は、九州から難波に遷都した(高津宮)。タミのカマドで名をあげた仁徳天皇である。

その「仁徳」は、三二三年に即位し、その翌年、慣例にしたがって土着先住人の葛城族の長であるソツヒコの娘「磐之媛」を皇后にする。いわゆる占領地域を宣撫する政略結婚である。しかしそれでも、宣撫工作は、思うようにはかどらなかつたらしい。

三一六年、天皇は、高台に登って遠望するのに、さっぱり民家に煙がたつていなかった。これは五穀がみならず、百姓が窮乏しているのだらう、と察して、三年間、課役を免じた。そのために宮殿は荒れるにまかせた。

やがて三年たつて（三一九年）また、ながめると、こんどはさかんに煙がたち上つて見えた。天皇はなお三年の間、課役の免除をつづけた。

この間、まるで人質同様の警之媛の不安は、つるばかりである。それについて、仁徳天皇は、中国思想を引用して「天、民の為に君を作る」と、天皇の温情免税の政策で、宮廷生活がレベルダウンしたことを嘆く皇后をなだめる名高い場面が、頼山陽の『日本政記』に記述されている。

こんなことが『啓蒙君主思想』の基本となつて、つくり伝えられているのである。

なんのこともない。当世風に解釈すれば、天皇は民のかまどの煙を見て安心した、とおっしゃるけれど、それは、三年間におよぶ生産者のストで、課税が滞納し、さらに三年間、きげんとりをして、その間「雨漏りを忍び給う」ことになつたが、やつとストが解決してホツとした」というようなことである。

そして三二二年十月、はじめて役を課して宮殿の修理にとりかかった。人民はよるこんで集まり、たちまち修復工事が完了した、なんて歴史はいうけど、そのあとがこわい。

中央集権は、いよいよ強権政策の本領を発揮してきた。その好機到来とみたのも、稲の作型だつた。

〈稲のおそまき化と大阪平野の開拓〉——大阪平野の稲作地は、山麓部に主産地を形成していた。そこでは、ヒガンザクラ型稲の作型は、しばしば晩霜害を受けるので、晩霜害をさけてヤマザクラがタネまきの指標となつて「おそまき化」していた。現実には、ヤマザクラはヒガンザクラよりも、一〇—一五日おそく開花する。

このおそまきしたヤマザクラ型稲は、先着していたコブシ型稲と交雑することによつて、よりいっそう、おそまきの効果がでてきたのである。収穫期が夏を越したので、生育日数も多くなり、収量が増加したのである。台風は毎年大害を出すわけでないから、台風害を無視したのである。

これは、さらに後世の「八十八夜の別れ霜（五月上旬）」が播種期となつて、稲が完全に晩霜害を受けなくなる端初となつて、稲の「晩植化」が発

展するのである。が一方、台風害への気苦労は、栽培技術のネックになつてしまつたのである。

ともかく、おそまきの効果は、稲作生産地の拡大を容易にすることでもあつたから、水田開拓の大事業がはじまつた。

三二三年にはじまつた大阪平野の低地の開拓は、とくに大がかりなものだつた。それは、大和から河内に出て北にまがり、淀川の下流に合流していた大和川の水を、難波の堀江を掘つて、西の海に放流し、いっぽう淀川の南側へ、新羅人を使役して茨田の堤を築いた。このとき茨田の堤は、二カ所が決壊して、なかなか完成しなかつた。あの「茨田の人柱」は、このときの話である。

三二五年、和珥池、横野堤など、すべて難工事の末、淀川と大和川の両方の川の間の大な低湿地（大河内）は、すべて耕作地としてしまつた。

三二六年には、四万余頃の面積を墾田したという。そしてこの地域に、茨田の屯倉や依網の屯倉など、いわゆる朝廷の直轄する大農場が多数設けられたのである。

ちなみに、稲の晩植化は水田裏作を安定し、さらに北へ向かつても裏作面積は増加した。一方、西日本では、害虫対策としての効果もあつて、晩植がより晩植化の傾向にすすんだ。

さらにもう一面で、稲の耐冷品種は、晩植化がすすむうちに熟期が晩生化して、その品種と感光性のコブシ型稲の再交雑によつて、山登り品種や、品種の北上が可能になつて、低温度地方へ向かうのである。だから耐冷品種の最初は、新潟県の高冷地で実現した。北の稲のことは、近代稲作史に詳しくある。

〈新羅征伐と葛城のソツヒコ〉——だが、しよせん、応神大王は、百済軍の最高司令官だつたから、その占領政策下の日本——とくに畿内地方の開拓に朝鮮三国の移住民集団が従事して、日本の政治社会の発展に寄与したのだ、と朝鮮の指導的史学者、金錫亨教授をはじめ文史衛氏は言っている。

わたしは、朝鮮三国を同じレベルでみるわけにはいかない、と思う。なかでも百済は、新羅の開拓者を奴隷的にあつたのではなからうか、と

思われる。

そのことが、仁徳時代にまでつづく（茨田の堤の使役など）ものだから、ついに三二九年以来、新羅は、たびたび救援物資（貢物なんているが）の送付を打ち切つて抵抗している。それは『百濟記』にもあるように、三六九年の新羅攻撃にはじまる進攻の原因になっている。

攻撃の結果は、新羅は負けて日本に服従する。そこで新羅の抵抗は、結果的にはそれからは、はつきりと「捕虜」という名目で、多くの人質を日本へ送ることになる。このとき新羅を攻めた日本の将軍は、仁徳の皇后磐之媛の父親である葛城襲津彦であった。

こうして三八二年にも、さらにまた、三九一年の朝鮮大遠征にまでなり、新羅との関係は、悪化の状態ですつとつづいていた。

それというのも、なぜ新羅の捕虜を使わなければならなかったかということ、日本列島の先住人だつて、まだまだすべてが帰順して、王化の民となつていなかったからである。

たとえば、三六七年には蝦夷の反攻があつて、仁徳の派遣軍は、あつてなく敗れている。また、三七七年には、飛驒の異賊がそむいたという。この異賊とは、多分、飛驒の山地へ追いあげた、かつての葛城の一族であろう。葛城のソツヒコは、親の立場で、こうした同族をも討伐しなければならなかった。ここに隸属者としての宿命があつたであろう。今にいたるも《嫁と姑》のこじれや、嫁の弱さの根源にもなるう。

《王権の世襲化》——いづれにせよ、ともかく四世紀末から、大和地方を政治基盤とする《王権》の世襲化が確立し、大王の地位が巨大化した。国家の統制力は、日本列島の西半を統一したことになる。

だが、この古墳時代は、奴隷を酷使することがエスカレートするばかりだつた。そのために「原住民狩り」は、しばしば強行されることになつたので、いちおう「蝦夷は東に移動する」し、「熊襲は南下する」のである。

その翌年、四〇〇年には高句麗と戦つて、日本軍は敗戦する。そして日本の朝鮮半島の支配が困難になる、と歴史ではいつている。しかし、この

敗戦によって、百濟の日本進駐は、日本に残留したまま、本国の百濟も、高句麗の大軍に攻略されてしまったのである。「王権の世襲化」は、置き去りされた中央集権国家である。

* * *
日本歴史の《謎》を解くには、まず、漢人の侵攻にはじまつて《百濟人と新羅人》それらとかかわる日本列島の先住人、こうした関係のもつれをほどこことである。

その解答は《稲》が証明しているであろう。
ただここで、注意したいことは「稲は熱帯植物」だとか「南方系の高温性作物」だとかいう従来の概念を固執しないことである。

日本列島へ入つてきた稲は、なによりも、晩霜害をいちばん恐れていた。そして、稲と王権の組合わせは、圧政として、ずつとずつとつづくことになる。

歴史の謎も、以上の問題につづいて、六世紀のはじめに「謎の継体天皇」がある。だが今は、ひとまず四世紀までにしておこう。

（一九八一年一月二五日記）

新しき世界へ

1980年8、9月号

No. 526

食物による健康法・料理
法 特集

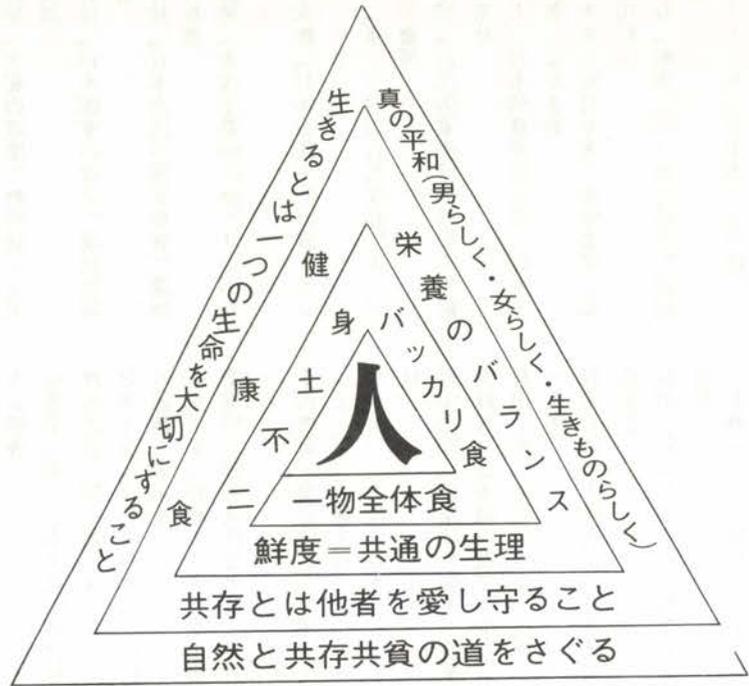
1200円（送料共）

好評再刷！

七号食・少食・反応	大森英桜
手当法の実際	大森英桜
料理の工夫	大森一慧
食箋料理について	大森一慧
葉月の食養料理	桜沢里真

『正食案内』『カゼの治し方』を付加

生きるために食べる食べものの理念



(藤井平司・原図)

■5月31日(日) 午後1時から、日本Cー協会
 本部で、藤井平司先生の特別講演会があります。
 どうぞ、おいでください。

食べものと人間

生きるために食べる
 「食べもの」の理念

藤井平司

食べものは商品でない。生きるためには、経済論より健康論が優先する。たとえ、肥料と農薬が多収穫を可能にしたとしても、食べものを生産することにおいては、正当な手段ではない。食べものは「一物全体」を食べることが基本である。そのためには、作物が出来過ぎないために、無肥料栽培することである。いかにして大きくしなやか——小さいからこそ、丸ごと食べられるのである。

食べものは、地場生産—地場消費が原則である。食べものと人間とは、生理現象の共通性が必要だからである。それは「鮮度」によって保たれる関係でもある。そのためには、季節ものを、それ「バツカリ」食べるといふしきたりを守ることである。これが「身土不二」である。

新鮮な食べものを丸ごと食べる「一物全体食」は「栄養のバランス」の最も良好な「健康食」となる。健康食の

前提は、自然のなかで生きものはみな、生きなければならないという「共存すること」である。

つまり、自然のなかで植物が育ち、動物が育ち、微生物も人間も生きていくということとは、めいめいの「個」が欲張ることのない我慢の生活で、均衡を保つということである。

それが、「真の平和」である。すべての生きものが「一つの生命を大切に」して、生きものらしく生きられるからだ。

他者を愛し守る「共存と平和」は、お互いに等価・平等の共存共貧の「食み合い関係」によって実現する。食み合い関係の生物界では、自分が栄養のために特定の他者を栄養させる、という共存共栄は成り立たない。

結論として「食べものと人間」の関係は、自然のなかで「共存共貧の道」をさぐりつつけることである。

(上図参照)

● 日本古代史、米の歴史 などの参考書

(編集部・編)

- ・江上波夫・他『論集・騎馬民族征服王朝説』大和書房
- ・江上波夫『騎馬民族国家』中公新書
- ・佐野学他『論集・パレオ騎馬民族説』大和書房
- ・水野祐『大和の政權』教育社(三三王朝交替説)
- ・水野祐『日本国家の成立』講談社現代新書
- ・水野祐『日本古代の国家形成』講談社現代新書
- ・水野祐『古代王朝99の謎』サンポウブックス
- ・鈴木武樹『日本古代史99の謎』サンポウブックス
- ・季刊『東アジアの古代文化』1-25号 大和書房
- 鈴木靖民『古代国家史研究の歩み』新人物往来社
- 八切止夫『日本列島原住民族史』日本シエル出版(ほか多数)
- 福士幸次郎『原日本考』津軽書房(弘前市品川町28)
- 菊池山哉『蝦夷と天ノ朝の研究』吉川弘文館
- 朝日ゼミナール『日本古代史の謎』(正・続)朝日新聞社
- 渡辺実『日本食生活史』吉川弘文館
- 佐藤敏也『日本の古代米』雄山閣
- 中尾佐助『栽培植物と農耕の起源』岩波新書
- 上山春平『照葉樹林文化』(正・続)中公新書
- 杜宏史『米と日本文化』評言社
- 渡部忠世『稲の道』NHKブックス
- 坪井洋文『イモと日本人—民俗文化論の課題』未来社
- 直良信夫『狩猟』法政大学出版社
- 李進熙『日本文化と朝鮮』NHKブックス
- 李丙善著・金思燁訳『韓国古代史』(上・下)六興出版
- 井本英一『古代の日本とイラン』学生社
- 村山七郎『日本語の誕生』筑摩書房
- 大野晋『日本語の成立』中央公論社
- 村山七郎『原始日本語と民族文化』三一書房
- 村山七郎・大林太良『日本語の起源』弘文堂
- 飯沼二郎『日本の古代農業革命』筑摩書房
- 山本博『古代の製鉄』学生社

(以上の選択は本稿筆者と無関係です)

● 日本古代ミニ資料集

(編集部・編)

- 「岩宿遺跡(群馬県)の発見以来、日本各地で石器時代の遺跡が約三千カ所も見つかっており、日本列島には相当古くから人々が住んでいた。しかも東日本に多い。朝鮮や大陸、その他から人間や文化が入ってきた、というわけでも、全く無人の所へ来た、というわけではありません」(森浩一氏)同志社大学教授 2月6日、朝日ゼミナールでの講演)
- 「本州だけの貝塚の総数は二二三六カ所、そのうち貝塚に関する地名があるのは一三二カ所。そのうち千葉県が最も多く三一カ所、茨城県が一九カ所、埼玉県が一、神奈川県が九。関東地方に七五カ所、60%を占めている」
- 「弥生時代の貝塚が多いのは九州、中国、中部地方の西日本です。縄文時代の貝塚の三倍くらい。東日本に行くにつれて数が少なくなってくる」(「シンポジウム・縄文貝塚の謎」より)
- 「(正月のハレの食事として里イモを食べる風習が各地にあるのは)かつて里芋がアワ、ヒエと並ぶ重要な作物であったことを意味するのではなからうか」(坪井洋文『イモと日本人』)
- 「男子は皆、いれずみをしている。倭の水人は好んで海にもぐって魚をとらえる。……その風俗は淫ならず。倭の地は温暖、冬夏、生菜を食す。皆、ハダシである。朱丹をもって身体にぬる。食飲にはタカツキを用い、手食する。……人性、酒を嗜む。……人々は長生きで、或は百年、或は八・九十年。大人は皆四・五婦、下戸も或は二・三婦。婦人淫せず。盗みなく、諍訟なし。……」(『三国志』東夷伝・倭人の条。通称・魏志倭人伝)
- 「(以下、試論であることをお断りします)日本人の祖先の一部は、かつて熱帯または亜熱帯に住んでいた、と推定されます。原始インドネシア語でバナナ(樹と実)は *Pina* で、バナナのない日本に移っても、言葉が残って、夕顔やヒヨウタンのことをヒサゴと呼び、同じく、ヤシの葉の *Papa* が、葉 [Fa] 葉っぱ、となった。海(ワタ)、渡ル、鱈、魚(イヲ)も南島系……」
- 「シモ、ユキという日本語は満州・ツングース語と共通と思われます」(村山七郎『日本語の誕生』)
- 「父母をアチャ、アバと呼ぶ青森、岩手、沖縄方言はインド・タミル語に「関係か」(大野晋氏)学習院大教授)

自然食運動の系譜と 先覚者たち

沼田 勇

(日本綜合医学会会長)

(一) 自然医学の

創始者 石塚左玄

栄養学と食養道 事始ことばめ

「栄養学という学問を独立させたのは、わしである」と佐伯矩先生はいわれる。アットウォーターに師事し、これらの構想を胸に抱いてアメリカより帰られた先生が、世界にさきがけて栄養研究所を建てられ

たのは大正三年である。

北里柴三郎先生ですら、その開所式の祝詞に、「食品分析所ならわかるが、栄養研究所というのはわからん。めしを食うことに、研究所をつくってまで研究しなければならぬほどの問題があるかのう」と、いわれたとのことである。

だが、この佐伯先生ですら、

「この頃、百姓の博士が脚氣に効く薬を発明したそうだが、いわしの頭も信心からだ」と、せせら笑ったということである。まさに今昔ことばめ

の感がある。

佐伯先生の開いた栄養学は、その後、生化学や科

学技術の発達にともなって見事に開花し、専門分野の地位を確保し、医学界に重きをなすにいたったことは周知のことである。

ところが、この佐伯先生よりも前に、食物に関する問題を、あらゆる角度から徹底的に思索し、栄養哲学ともいふべき、食物医学ともいふべき「食養道」なるものを打ちたてた石塚左玄という碩学碩学がいたことを見落すわけにはいかない。

現代栄養学が科学的とすれば、石塚左玄の食養道は哲学的である。栄養学者の考えが、ヨーロッパ的とすれば、左玄の考え方は反ヨーロッパ的、総合的、東洋的ともいふことができる。

自然科学は、たしかに普遍的知識を限りなく生み出し、その意義は重要である。だが、その知識をどう用いるかは、人間のがわにある。

ことに食物の場合は、食うという人間主体の問題と、食われる物との問題があつて、食われる物の分析、研究はできても、人間主体の問題は、そうたやすくはない。生命の仕組みは科学的に解明されつつあるが、抽出された要素の組み合わせから複雑な生命体が再現されるわけでもなく、単純な問題ではない。また、現在の科学者によつて測定記録された数字ですら、つねに決定的なものではない。

ましてや、栄養成分表などあてにはならない。もとより科学に主流、反主流があるはずもないが、解明の過程にある食べ物に対する考え方を持つ人たちの中には、主流、反主流、多くの流派があつてもふしぎはない。

ともかく、日本には石塚左玄を源流とする民間栄養学者ともいべき人たちが、現在もますます増加の傾向にあり、専門家と称する人たちを向こうにまわして、それらを批判し、それらと相反する方向を指示して、敢然と戦っているのも事実である。

いや、それどころではない。それらグループは、単にイデオロギーの相違といつたものでなく、医師の容易に治し得なかつた慢性疾患とか難病に対し、食物の指導だけで思いがけない好実績をあげ、予防医学的にも好結果をあげている事実がある。

また、第二次世界大戦の際、大政翼賛会なるものを動かし、日本国民の主食を玄米に切りかえさせる原動力となつたり、戦後、食品添加物の危険性、化学肥料・農薬使用の疑義、食品加工の乱用、自然破

壊等をいちはやく指摘し、それらの使用禁止や自然保護のキャンペーンに先鞭を打ち出したのも、それらグループである。

筆者も戦前、石塚左玄の論述にヒントを得て、人類滅亡論を打ち出したことがあつた。当時、筆者は50年後と算出して、その頃を人類の危険時代と述べたのであつたが、ここ十年來、この種の論文や著述が多数印刷され、常識化するようになった。

当時、私が論じた人類危機の第一の理由は、人口増加にともなう食糧難であるが、食物主要素である炭素・窒素・水素・酸素のうち、炭素資源の涸渇を第一の理由にあげた。

大洋の水を資源とすれば、水素と酸素にはこと欠かない。空気中の75パーセントを占める窒素を資源とすることはできても、炭素資源には明らかに限度がある。原子崩壊も放射性元素資源に限度があり、炭素の大量生産は考えられない。

現在、エネルギー資源の代替として核融合が考えられているが、やはり炭素源は解決されそうにない。現在、人類滅亡の期間は短縮されている。人間の叡智がこれをどう回避するか、他人ごとではない。だが、それらの問題は別としても、石塚左玄の考えの中には、こうしたヒントを与える要素も含まれている。

石塚左玄の略歴

それでは、石塚左玄とはどの時代のどのような人であつたか、桜沢如一著『石塚左玄』（昭和3年6月20日発行）、石塚左玄の令孫、山根哲哉氏が林仁一郎博士発行の『食養』第47号（昭和31年5月）から

●編集部前言——本稿は、もと、『自然医学』昭和49年10月号から昭和50年3月号まで6回にわたつて連載されたものに、筆者が筆を加へ、『日本総合医学会雑誌』一九七五年10月号に、まとめて掲載されたものである。筆者の沼田先生および自然医学会の了解を得て、ここに転載する。筆者の了承のもとに、誤字、誤記を少々正し、表記上の補正をおこなつた。

明治29年、石塚左玄が著わした『化学的食養長寿論』に始まる「正しい食」による健康法、医学、生活法、思想の大きな潮流は、国内はもとより、昭和期に入り、主として桜沢如一が欧米に広め、種をまいたため、今や、全世界に広がろうとしている。まもなく、新しい世紀を迎えようとしている今日、この八十年以上にわたる歴史を、その時代の食習慣、衛生状況、それから、いわゆるアカデミー（学界）の思潮などをふまえて、総合的に跡づける試みは、今後の指針として、この上なく貴重であり、何人もの人が、いろいろな視点から論じて、次の世代へと正しく伝えていかなければならない。

本稿も、その一つの資料として、読者の皆様のご研究をお願いしたい。特に本誌の読者の方々には、桜沢如一の流れが、左玄以来のどのような由来であるのかについて沼田先生が論じているので、啓発されるところがあると思う。

文中に紹介された、いろいろな説や食養の方法（特に動物性食品の摂り方）などは、それぞれの時代、それぞれの論者のもので、現在は、その後の発展上のものである、とご理解ください。

第425号(昭和34年10月)にかけて連載された『石塚左玄伝』等を参照して略記してみたいと思う。

一八五一(嘉永四年)二月四日、越前福井子安町の漢方医、石塚泰輔の長男として生れた。名づけ親は幕末の志士、橋本左内である。

一八六〇(万延元年)一〇歳。伯父泰庵の勧めにより榎並宗純の門に入り漢方を学ぶ。

一八六二(文久二年)一二歳。舟岡周輔の指導で漢方を学ぶ。

一八六三(文久三年)一三歳。漢方医学修了。

一八六八(明治元年)一八歳。福井藩医学学校御雇となる。(同校にて理化学、動植物学、解剖を修得。独学にて天文学をオランダ原書にて学ぶ。)

一八六九(明治二年)一九歳。元福井藩助句読師となる。

一八七〇(明治三年)二〇歳。二月四日、元福井藩病院調合方申付けらる。同二月一六日、同病院診察方兼調合方申付けらる。

一八七一(明治四年)二一歳。依頼免職、上京す。

一八七二(明治五年)二二歳。三月一五日、東京大学南校化学局御雇申付けらる。同時にグリヒースにつき九月まで化学研究にあずかる。同九月二二日、願により御雇を被免さる。

一八七三(明治六年)二三歳。七月五日、文部省医務局御雇申付けらる。また、マルチンにつき植物学、実験化学、薬物学の研究を始む。この年、医師並びに薬剤師の資格を獲得(この年、二本謙三先生が生れた)。

一八七四(明治七年)二四歳。願により御雇被

免さる(九月四日)同九月二七日。陸軍軍医試補申付らる。磯谷某の息女と結婚。

一八七五(明治八年)二五歳。陸軍本病院第三課出仕申付けらる。

一八七六(明治九年)二六歳。一月七日、第五軍管徴兵使随行申付けらる。同三月一〇日陸軍薬剤官補を任命さる。同四月二〇日。正八位に叙せらる。同五月二二日。長女文枝生る。

『鑑葉精義』『薬物鑑定法』『検尿必携』を著作。六月一五日。『薬物鑑定法』を陸軍省に献納、銀盃を下賜さる(この年、佐伯矩先生が生れた)。

一八七七(明治一〇年)二七歳。二月一五日、西南戦争のため大阪に差遣。二月二二日、第二旅団病院付。三月一三日、高瀬軍団病院兼務。四月一八日、熊本軍団病院兼務。五月二〇日、長崎軍団病院兼務申付けらる。同月二〇日、陸軍薬剤副官に任ぜらる。

十一月一五日。大阪臨時病院兼務。十一月二五日。御用にて東京差遣。両親と夫人を国元より迎う。

一八七八(明治一一年)二八歳。二月二八日。鹿児島征討の際、功により勲六等に叙せられ、金百五十円下賜。

一八七九(明治一二年)二九歳。一〇月九日、一等級下賜さる。

一八八〇(明治一三年)三〇歳。二月一七日、從七位に叙せらる。九月七日、本病院課員仰付けらる。

九月二〇日、中部検閲監軍部属僚仰付けらる。『飲水要論』を上梓。

一八八一(明治一四年)三一歳。四月二八日、陸軍薬剤官に任ぜらる。七月二九日、正七位に叙せらる。一〇月一九日、御用により上総国周准郡富津村

へ差遣。

一八八二(明治一五年)三二歳。三月二〇日、次女本枝(のち、医師、山根秀次郎に嫁す)生る。同五月二二日、東京陸軍病院課僚を免ぜられ、仙台陸軍病院薬剤課長仰付けらる。(この年、ベルツは脚氣に対し「地方病性多発性神経炎」と命名)

一八八三(明治一六年)三三歳。事務取調べのため、青森營所および函館砲隊へ差遣。

一八八四(明治一七年)三四歳。(一月、海軍兵食が白米食からパン食に改められ、肉菜を多くし脚氣罹患を低下せしめられた)

一八八五(明治一八年)三五歳。三月三〇日、長男右玄出生。五月二二日、新発田屯営病室事務取調べのため出張仰付。八月二二日、一等給下賜。十一月一九日、勲五等に叙せられ、双光旭日章下賜さる。

(アイクマン、脚氣は白米によると発表。だが、腸内菌によると考え、栄養素によるとはしなかった。高木兼寛、海軍兵食を白米・麦半々として、脚氣罹患率を著しく低下せしめた。ちなみに「脚氣に麦飯」は、享保年間(一七六一)大阪の林一鳥によって、その偉効が唱えられていた)

一八八六(明治一九年)三六歳。本職を免じ、三月四日、医務局課員に補せらる。夫人死す。

一八八七(明治二〇年)三七歳。二月二八日、陸軍軍医学舎教官に兼補さる。同六月二三日、軍医部下士卒教科書編纂委員。八月三〇日、陸軍軍医監、石坂惟寛屯田兵各部隊巡視中同行仰付けらる。

一八八八(明治二一年)三八歳。四月二四日、第一回東京医師開業試験委員を内務省より囑託さる。十一月三〇日、本職を免ぜられ第一師団軍医部員

に補さる。二月二〇日、福井の伊藤輔の長女、督を夫人に迎う。

一八九九(明治三二年) 一月二三日、石坂軍医長、佐倉高崎への御用出張に随行仰付けられ、九月八日より三〇日まで軍医長管内検閲に随行仰付けらる。

(東海道本線開通)

一八九〇(明治三三年) 九月、軍医長管内検閲に随行。

一八九一(明治三四年) 七月九日、従六位に叙せらる。

一八九三(明治二六年) 二月一日、第四師団軍医部部長となる。この年、『化学的食物塩類篇』発表。

一八九四(明治二七年) 四四歳。七月二五日、日清戦争始まる。九月二四日、薬剤師試験委員を命ぜらる。一月二四日、勲四等に叙せられ、瑞宝章を下賜さる。

一八九五(明治二八年) 四五歳。三月三〇日、師団の出征のため、大阪を出発。四月一六日、清国大連に着く。四月二二日、金州城につき、五月二二日、金州城出發。六月九日海城につく。五月二二日、乙俸を賜う。六月五日、発病により海城舎官病院に入院。六月二〇日、海城出發。營口、大連を経て、七月一七日、宇品に着き、八月三日、大阪陸軍予備病院にて治療退院。八月九日、大阪陸軍予備病院付仰せつけらる。一二月二八日、右被免。

一八九六(明治二九年) 四六歳。三月二六日、陸軍薬剤監に任せられ、同日予備役に編入された。六月二一日、『化学的食養生論』を博文館より発行。日本食養生普及運動を開始。

一八九七(明治三〇年) 『成医月報』一七四―一七八に『化学的食養生論』を発表。『中外医事新報』三五五の三九に『食物中の加里塩は酸素吸収の媒介者なり』を発表。『薬学雑誌』一五五の四八ならびに『中外医事新報』三五六、三五七に『食物中夫婦アルカリの性質論』を発表。『人類は穀食動物なり』を『軍医学会雑誌』七〇の四七九に発表。

(ジャワのホルデルマンはアイクマンの提議により、人体実験により白米と玄米を比較し、脚気は白米病なることを確かめた)

一八九八(明治三一年) 『通俗食物養生法―食養体心論』を上梓(佐伯先生、高医卒業)

一九〇一(明治三四年) グリーンズは精製濃粉が脚気の原因であることを指摘。糠の有効成分の性質を掌握(二木謙三先生、東大卒業)

一九〇二(明治三五年) チッテンデン、フレッチャーの主張をとりあげる)

一九〇七(明治四〇年) 石塚左玄を中心とした化学的食養会 一〇月一七日に誕生。

顧問/石塚左玄

発起人/原田超城(衆議院議員)

星野長太郎(衆議院議員)

徳久恒範(貴族院議員)

根津一(東亜同文会幹事長)

中原市五郎(園科医)

内田安民

町田菊次郎(高山社長)

協賛者/仁尾惟茂(貴族院議員、専売局長)

細川潤次郎(貴族院議員、文博、議定官、男爵)

徳川達道(伯爵)

岡崎生三(陸軍中将、男爵)

川村景明(陸軍大将、子爵)

谷干城(陸軍中将、貴族院議員)

田村久井(陸軍少将)

松平直享(伯爵)

前田正名(伯爵)

榊原昇造(陸軍少将、のち中将)

坂本一(海軍少将、のち中将)

佐野延勝(貴族院議員、男爵)

由利公正(子爵)

三井八郎次郎(男爵)

三井得右衛門(男爵)

同年一月一〇日、『化学的食養雑誌』が創刊された。

一九〇九(明治四二年) 一〇月一七日、午前四時三〇分、五歳の時から悩まされつづけてきた慢性腎炎が増悪し、ついに尿毒症のために仆れた。享年五九歳。

栄養研究所設立に影響

これが石塚左玄の一代記である。

長寿論を書き、一つの健康哲学と実際の指導にあずかった人にしては、御自身の病氣すら治し得ず、かくも短命であったのはおかしいではないかとの論もなりたつ。

だが、慢性腎炎は今日の医学に照らしても難病中の難病である。腹膜滲流、透析、移植。今日の医者の秘術をこらしても、わずかに延命効果を示すだけで、自身の健康維持に手いっぱい、まともな仕事



石塚左玄

化學的食養生論

陸軍藥劑監 從六位勳四等 石塚左玄著

メンバシテアゲ、ロイヤル・エグゼクティブ・ソサエティ・ロンドン

巽 李軒校

夫締亞爾加里論

緒論

韓昌黎曰く物不得平則鳴と余亦常に云ふ食不得平則病と何ぞなれば飲食物の化學的配合其平を失へば人決して健且壽なること能はざればなり蓋し食物は吾人の肥料にして其配合は身軀の發育生存に適合するに非ざれば滋養物たる氣中の酸素を吸收して元氣勃々たる活潑快爽の軀力稼動と健身長壽との幸福を保有し

緒論

一

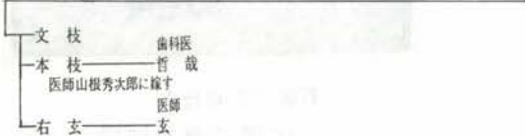
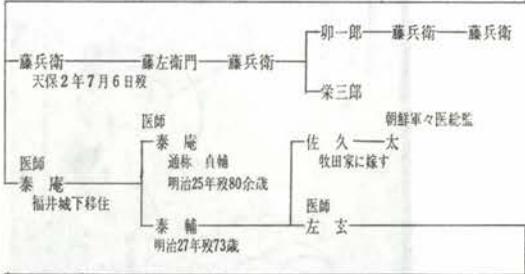
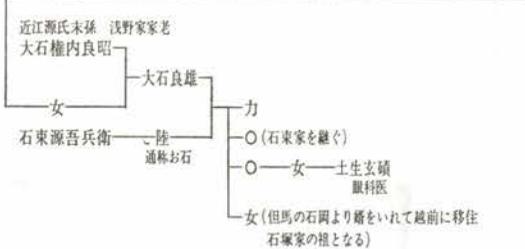
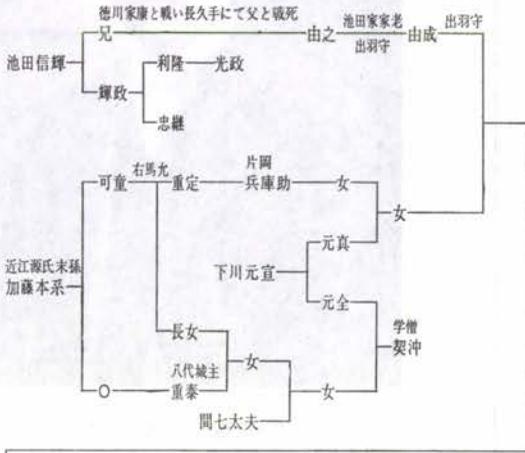


桜沢先生、食養会会長時代
(昭和14-16年)の
食養



石塚左玄時代の
化學的食養雜誌
月刊・明治40年10月創刊

石塚家の系譜



はできないのが普通である。

だが、石塚左玄は、この腎炎に幾度かたおれながらも、59年の生涯をフルに働き続け、超人間的実績をあげたことはおどろきに値する。漢方を学び、オランダ医学や当時の科学知識を十代に修得し、さらに英・独の医学・化学・薬学を学び、弱冠23歳で、医師・薬剤師の資格を同時に獲得している。

明治21年、38歳で、第1回東京医師開業試験の委員に、また27年の44歳の時、薬剤師試験委員に選ばれており、そればかりではない、46歳で陸軍少将になっている。また、7冊の著述を世に問い、学術雑誌にも投稿している。

国を挙げてヨーロッパ文明一辺倒の時代、ヨーロッパ

ツパ文明を批判し、生命の問題を、生物学的に、民族的に、風土的に、一方に偏せず、広い視野の上に立つて大観し、思索した左玄である。

また、左玄はアイクマンやホルデルマンが脚氣の原因が白米であるとする前に、白米は万病のものであることを、一つの科学的事実から確信し主張した。

食物は加工すべきではない、食物は自然がよい、民族の伝統的食習慣を軽々しく変えるべきでない、と自信を持って人に語った。

伝統的食物といっても、各人の好みがあり、その結果として起ってきた患者に対し、時には玄米食を用い、時には半搗き米を用い、時に赤飯などをす

すめ、薬物らしき物を用いず、意外の治療効果があるという、世界にも類のない新治療方式をはじめた。当然のこととして、患者は雲集し、一日百人限り診察患者数を限定していたようである。その診療もこのようにケタはずれに繁忙であったに違いない。

門前には、いつも数十台の人力車がならんでおり、緑日のように露店がでていたとのことである。問い合せの手紙も多く、中には表書きに、

「東京市牛込区 (通称) 野菜医者様」

「東京市市ヶ谷 大根医師先生」

「東京市 反対医者大先生様」

といったものがあり、それだけで配達されたという

ことが当時の『食養』誌に書いてある。

そんなことで返信だけでも容易ではない。その上、食養会を興し、月刊誌を発行。そのための講演、執筆。これが慢性腎炎の患者にできる仕事でないはずである。この人並みはずれた大活動を見れば、健康法の創始者の59歳の死もうなずけることであろう。

「主人はまるで最もじめな労働者です」と夫人がくり返し言っておられたとのことであるが、安静を要すべき慢性腎炎の患者の生活でなかったことは確かである。東京都台東区元浅草二丁目、浄土宗光明寺には墓があり、明治45年4月、大阪の双塩会の人人によって建立された大阪市北区西寺町二丁目二九三、日蓮宗本伝寺境内に

最勝院天譽抄人左玄居士

の記念塔が現存している。

この石塚左玄が、当初に述べた佐伯矩先生の栄養研究所設立に関係があるのである。佐伯先生はこの設立資金を得るために奔走していた時、宮内省すじより「石塚左玄が食物で病気を治していたのだから、そうしたことを専門に研究する研究所があつてもよいではないか」との声がかかったということである。

石塚家家系譜

石塚左玄の先祖には、赤穂浪士の大石良雄や石東源吾兵衛がいたり、加藤清正や池田信輝のような高名の武将がいたり、また、契沖（あきつむぎ）のような学僧もいたりするので、参考までに系譜を付記しておこう（左玄の孫、山根哲哉氏による）。

(二) 左玄の思索と原理

忘れられた自然食の開祖

現在、自然食運動は静かなるブームをよび、自然食品は、デパートの年末年始の贈答品としても人気をよんでいるとのことである。一般書店でも玄米食、自然食、食養、正食などをうたった書籍が容易に見当たれる時代とはなつたが、身土不二（みぢふじ）といった言葉を用い、食物の風土性を強調したりしている書物ですら、石塚左玄という文字を見出すことの困難となつたことはいかにも残念である。

過去を振り返っている時代ではない、ただ前進あるのみ、も結構であるが、万有引力を思う時ニュートンを忘れることができないと同じように、食養や玄米正食、自然食を思う時は、その創始者の石塚左玄や二木謙三先生、桜沢如一先生など、先人の努力のあとを忘れてはならない。

白米は粕で糠は米の康であるとか、食の古字は余であるとか、大便を糞とか屎と記すといったこと、いたるまで、みな石塚左玄のいったことで、少なくとも自然食をのべ、玄米食を口にするほどのものなら、石塚左玄の名を記すのが礼儀であり、著述の厚みともなるのである。

古典化した著書

石塚左玄の著作ともいふべき長寿論・体心論があることは既述の通りであるが、長寿論にしても、体

心論にしても、現代人から見れば、はなはだ難解である。また、日本科学の黎明期のものであり、表現の手法、論理のたて方も不馴れであつたに違いない。一見、雑然として整理されていない感にたえない。また、現代のようにビタミンやミネラル、アミノ酸等に対する事実が明らかにされていない時代であるから、訂正削除しなければならぬ個所の多くあることも当然である。だが当時の科学知識と該博な教養を身につけ、当時第一級の知識人であつたはずの石塚左玄が権威筋から徐々にはずされ、医学史上から消されてしまつたのは、彼の持論が反エトロープ的、反文明的であつただけではなさそうに思われる。

左玄はナトリウム・カリウムに拘泥しすぎたためである。もちろん、実験的裏づけがつかぬにともなつていれば問題はないが、左玄の場合は、むしろ思索の人となつていた。その思索が、食養道の上に多くの示唆を生みだす結果となつたものと思われ、ナトリウム・カリウムは、その点、足場の役割をはたしたにすぎないと見ることが出来る。

ナトリウム・カリウム論

それでは食養の骨子となつたものは何か。

前述のように、左玄の発想は食品に含まれるナトリウム・カリウムの割合から、中国古代を支配した思想「易」に符合することを知り、陰と陽のバランスをはかることに思いあつた。しかも、これは単に食物だけの問題にとどまらず、寒暖、乾湿、山海から緯度、風土、生活が動的か静的か、個人の体質の強弱、性格の陰陽、病勢の遅速等から、食物の陰陽を考へてバランスをはかるのが石塚式治療法

の原理となった。

近年、ナトリウム・カリウムは、腎不全に対する血液透析の研究から、特にこの二つだけが重要であることが注目されつつあることは、専門家の間では周知のことである。慢性腎炎に生涯なやまされ続けた石塚左玄が、食品のナトリウム・カリウム問題を執拗に追いつめたことは、このような事実から見れば、必ずしも偶然として一蹴することはできない。だが、ブンゲのように、また、現代の栄養学者のように、科学的にナトリウム・カリウムの関係の追究に終始したなら、前記のようなユニークな左玄の思想は生れて来なかったものと思われる。

石塚論成立のいきさつ

左玄は、牛乳と羊乳のカリウム対ナトリウムの比の中間に、5という数字を得た。左玄は、このことから民族伝統の食物の重要性（風土性）と人類の穀食物論、さらに一物全体食論（生命のあるものを食べ、抽出物、部分食不可論）を打ち立てた。（第6表参照）

これらの原理にしたがって、食べものの食べ方に注意すれば、食物だけで病気も、健康長寿も思いのままということから「命は食にある」（禪語）、「食は天下の大本なり」（宣化天皇）となり、先哲養生訓に思い及び、食養道となり、正食論が生れたと想定される。

もし、左玄が玄米のナトリウム・カリウムの正確なデータを求めることに懸命であったなら、第1表のような結果となったであろう。

第1表 それぞれ産の玄米のNa, K量

産地	銘柄	ナトリウム (mg%)	カリウム (mg%)	K/Na
農大農場	コシヒカリ	7.6	232.2	30.5
新潟	コシヒカリ	4.7	213.0	45.3
富山	ホウネンワセ	4.8	307.1	64.0
石川	ホウネンワセ	4.6	253.3	55.0
兵庫	ヤマビコ	8.0	259.1	32.4
徳島	ヤマビコ	13.4	253.3	18.9
鹿兒島	ニホンバレ	4.8	278.3	58.1
	レイホ	4.8	268.7	56.1

（農大：小野房子、大松孝樹、1974）

本表は東京農大の小野・大松両氏が最新の炎光分光分析法を用いて測定したもので、その正確さにおいて左玄時代のデータとはくらべものにならない。

だが、このようなデータを左玄が見ていたら、おそらく食養は生まれていなかったらう。

二本先生も桜沢先生も違った運動をしていたかも知れない。日本だけに異常に発達した今日の自然食運動も、今日ほど熱気をおびてはいなかったかも知れない。

ついでながら都内6カ所の総合病院の米飯（白米）のナトリウム・カリウム量をさきの小野・大松両氏が発表しているので第2表に紹介しておこう。

第2表 白米のNa, K量

病院	ナトリウム (mg%)	カリウム (mg%)	K/Na
A	4.0	27.8	6.95
B	6.3	29.8	4.74
C	4.6	26.6	5.76
D	4.8	26.8	5.58
E	3.7	23.6	6.3
F	4.1	25.8	6.3

（農大：小野房子、大松孝樹、1974）

第2表によると、白米の方が5に近い数字を示していることになる。白米のカリウム対ナトリウムも、また3・30となるのであるが、白米は淘洗の時、カリウムは一部流出し、反対に水中のナトリウムを吸着するので第2表のような比になるといえる。

全機現の石塚論

以上は筆者の独断ではあるが、食養論が成立するまでの左玄の思考過程の想定である。食養論は左玄の思いつきの事項の羅列でないことだけは確かである。

したがって、左玄の食養論を構成する構造は互いに組み合っていて、その断片をひろうことは意味をなさない。だが便宜上その骨子を次のように抽出するならば、

食物至上論（食本主義）

陰陽調和論（Na・K 権衡〔バランス〕食論）

穀食動物論（穀食主義）

一物全体食論（自然食論）

身土不二論（風土食論）

をあげることができる。それぞれは決して独立しているわけではなく混然一体、独立した形で論じ得ないところに、左玄の食養論が、なにか歯切れの悪いものを感じさせているのである。

生命は、もともと環境をも含む全体の機能が、たがいにかみ合つて瞬時もとどまるものでない。それが有機であり、全機現とか、全機現成といわれる所以である。

抽出し、単離した現象をものさしの上にのせることは方便としては役立つ。その証拠に、科学者はこの手法を用い、自然現象の合理化に成功し、こま切りにした原理の総和から、生命合成の可能性をもうかがい得るようになったことは事実である。

だが、かりに合成された生命体が自動的に作動する時点では、やはり全機現成であることには変りがない。

左玄の食養論の前述の5項を骨子として、独特な治療法や健康法が展開されるわけであるが、そのために派生する問題として、養生訓的な少欲主義を用いたり、少食とか、よく噛ましめるとか、入浴を制限するとか、安静、時に労働を勧め、転地の場所を指示するとか、また、芋葉を塗らしめたり、民間療法、漢方療法を時に用いたりしている。だが、それらはすべて食養原理の一環として利用されているのである。

したがって、単に自然食といっても、左玄の場合には、身土不二的でなければならず、各自の体質の陰陽に調和するものでなければならぬ。

自然の動植物なら何でも自然食というのではない。Aの自然食はBにとつて不自然食となり得る。

たとえば、外来のもの、フレーム作りの早づくり物や季節はずれのもの、これらを左玄は自然食品とはしていない。

長寿論・体心論の序文

左玄は「長寿論」の序文に、

薬物は形なき兇器であつて、蘇東坡の「薬よく病

いを医すも、人を養うことはできぬ、食よく人を養うも病いを医すことはできぬ」を改めて「食よく人を養うも、病いもまたよく医すばかりでなく、化学的に配合を考慮して物を食べれば、食よく人を長大にし、人を壮健にし、長寿にする」と記し、

「万代変らなかつた園の形を考え、穀物を食べなければならぬ人間が薬に依存しては間違つてゐる」とか、

「人は日頃、食物を食べる習慣にならされてゐるので、食物のおそろしさに気づかない」とか、人間は表に現われなかつたさわがないという例として、次の挿話をのべている。

魏文侯が扁鵲にいった「兄弟三人のうち、一番よい医者は誰か」。扁鵲が答えていう。

「長兄は人の心を読んで、病気を未然に治してしまふので名声は家から外には出ない。

次兄は軽いうちに治してしまふので、名声は村から外には出ない。

私は血すじに針をさしたり、毒薬をつかつたり、皮膚にメスを入れたりするので、私の名声は天下に鳴りひびいています」

面白い諷刺ではなからうか。

また、ナトリウム・カリウムの理論から、「地味天候のちがう日本人が、風土習慣の異なるヨーロッパ人のように肉食してはならない」等。

はなはだ難解な論述から、二、三をひろつて、現代風に訳したのが以上である。

長寿論は難解であるから、一般向けとして書いたものが体心論である（最近日本C I協会が複製版を出した）。

この一般向け（通俗）という体心論の序文から、参考までに原文のまま二、三を記して見よう。

「凡そ食物の人に於けるや、猶ほ君相の国に於ける、夫婦の家に於けるが如く、一日一夜も其主宰を享けざることなかる可し。

若し君相にして国体の善を得ず、夫婦にして齊家の美を得ざれば、国国たらず、家家たらざると等しく、人類にして人類の食物を得ず、食物にして食物の本分を得ず、食養にして食養の権衡を得ざれば、人其人にあらず、食其食にあらず、養其養にあらずして、我海国の風土氣候に、職業行務に適當すべき人体とならざるは勿論、万物の靈長たる人心を享有し得ざるなり」（大字は筆者）

また、

「植物性の食品を主食する動物は終始他の動物を残殺する酷薄の資性を有せず」

「食浄則身固浄心亦浄也、食雑則身固雑心亦雑也」（食べ物がきよらかであれば、からだはもとよりき

よらかであり、心もまたきよらかであるが、食べ物がみだれば、からだはもとよりみだれ、心もまたいやしくなる、の意。

「食は本なり心は末なり」「然りと雖も人事は食外なり」「不食の聖人君子出なくんば、恐くは天然の理性に欠くる所を生じて、終に自然の道義に害ふ所なきを保すべからず」

「幾千年間を経過せしも、歯牙の形状に變ずる所なきに、人類は眼と口との養ひを專一として体と心の養ひを第二とする」

また、

「人生に適したる天然の食物は、有機無機の両質に配合の宜きを得たるものなるに、概今は唯、其有機界の燃焼質を重んじて無機界の不燃質を軽んじ」「其配合の権衡を失ふて」「吾人の知るが如く玄米を搗白して無機界の不燃質を減損すれば、飯と為し其味をして旨からしむるも、其不足せる不燃質を賠償せんに」「動物性食品を多食する」「内憂に外患相投じ」

といった調子である。

左玄と水野南北の論旨

石塚左玄の断片を抽出して論ずるのは、既述のように適切ではないが、便宜上その骨子となつた項についても、少し解説を試みて見よう。

左玄の

陰陽論、穀食論、風土食論、全体食論、

の4項は明らかに左玄の創見であるが、食物至上論ともいべき食本論、または食養という言葉は左玄の創案ではない。

たとえば、

「病いは口から」とか「命は食にある」とか宣化天皇の「食は天下の大本なり」があり、左玄もそれを挙げてゐる。

ことに江戸時代（安永—文化）の観相家、水野南北の「相法の極意」（修身録）を見ると、左玄の食本主義の出典は本書にあったのではないかとすら思われるほど食べ物を重要視している。

いま富士書房の加瀬裕康氏が抜粋した水野南北の自序を記せば次のとおりである。

「それは食を本とす。たとえ良薬を用いるといえども食をなさざれば性命を保つことあたわず。故人の良薬は食なり。

予（私）数年相業（人相見）をなすといえども、食の貴きことを知らずして人を相する（人相を見る）に、貧窮短命の相ありといえども、福有にして長命の者あり。また福貴延命の相ありといえども、貧窮にして短命の者あり。この故に相して吉凶を弁ずといえども明白にきむることあたわず、これみな食の慎しむと慎しまざることようやくここに覺ゆ。しかして後、人を相するに、まず食の多少をきき、これによつて生涯の吉凶を弁するに方に一失敗なし、故にこれを予が相法の奥義とさだむ。（以下略）」

ただ南北の内容は、

大食・小食・美食・粗食・肉食・酒等の組み合わせが主であつて

「命は食にしたがう」

「生涯の吉凶ごとく食より起る」

「美味を好むものは相よろしくも大凶」

「初物を好むものは家を損す」

「粗食少食をなすものは貧相なりとも福寿」

「大食は徳うすし」

「婦人大食すれば夫と相尅し縁うすし」

「大食のものは病みつきとなり、少食の人は病むことなし」

「少食といえども食不同あるものは必ず多病」

「若年より食驕り満つる者は老に至ることあたわず」

「老衰の時肉食を以て養うも罪なし」

「人の貴賤はみな飲食の慎しみにある」

「はたらき人は強食といえども罪なし」

「はたらき人は稼ぐといえども大食なるが故に生涯働き終る」

「食は性神を養うの本なり」

「水を慎しむべし、これを慎しむものは自然と命福を保つ」

「腹八歩にきめるをもつてよしとす」

「心気丹田に治むるをもつて仙寿という。なお福祿寿を保つことはことごとく丹田にあるべし。その丹田にある所以のものはみな飲食の慎しみにあるべし」

「心いやしきが故に飲食の慎しみなく、病いを生ずれば心その体にいること能わず昇天す」

「五穀のほかに貴きものは塩なり。五穀万食にわたり五味をふくむことはみな塩陽の徳にして五味の本たり。塩は身体をかたむるの本なり」

「心をにごすものは肉食なり、青物食して後心おのずから清し」

以上「南北相法修身録」の一端である。左玄の意見に符合する点ばかりである。

左玄と先哲養生訓

左玄の用いた「食養」という言葉は、中国最古の古典素問に見ることができ、次の言葉は左玄が好んで用いた言葉である。

「大毒の病を治するや

十にその六を去り

常毒の病を治するや

十にその七を去り

小毒の病を治するや

十にその八を去り

無毒の病を治するや

十にその九を去る

穀肉・野菜の食養にして

その正当なる配合を

過らざる時

ことごとくこれを治し得べし」

左玄は「食養」は食物養生でなく食物修養の意味の食養であるとし、その内容にはさきの風土論とかNa・K論を含めての食養であつて、素問のそれとは異なることは既述の通りである。

左玄が養生の養とせず、修養の養をとつたのは、養生には生命を保護するという消極的なひびきがあつたからと思われる。生命は環境条件に打ちかかつて積極的に生きなければならぬ性質のものである。

ここに「食養道」とよぶ所以があり、栄養字と峻別される所である。

「命は食にある」といつた考え方は東洋のあらゆる知識層が述べた常識と考えられる。これは勿論、フオイエルバッハも“You are what you eat”といつ

ている。だが、東洋の場合、かりに養生という言葉の中にも、養育といつたものと異なり、儒教や道教や仏教からくる禁欲的鍛えのひびきがあり、曲直漸道三の「養生物語」にせよ、曲直漸玄朔の「延寿提要」に出て来る養生訓にしても、貝原益軒の「養生訓」、「頤生輯要」、三浦梅園の「梅園三語」、杉田玄白の「養生七不可」、香月牛山の「老人必用養草」、小川顕道の「養生囊」、平野華谿の「病家順知」、佐藤一斉の「言志四録」、細川十州の「養生新論」等々、いづれを見てもきびしさがあり、食物を楽しむといつた、あまやかされた養育書ではない。

養生訓時代

周知のように、明治以前の、正確には享保以前の日本人の食物は、ことごとく自然食で、かりに添加物といつても全く自然物である。幕末に輸入された「つき粉」がどのようなものであつたかは知らない。

また、三盆白や曹達、にがり等はあつたにせよ、使用量も少なく、今日のように発癌性を持つとか、遺伝子に影響するような類いのものは皆無であつた。

また、仏教の影響をうけ、時に山の幸、海の幸は用いられたにせよ、一年に何回もそれらを食べるようなことはなく、そのようなものに全くありつけなかつたものが大半であつたと思われる。

したがつて、貧乏な日本人にとつては、安価で、蛋白もあり、カロリーもある穀物が主なる栄養源であり、あとは野草と海草であつた。実際、一般庶民は米すら食べられなかつたのである。

また、蛋白源としては豆類があり、澱粉食として山の芋、里の芋、かたくり等があつた。さつまいも

は元禄末期より、じゃがいもは天正年間の説もあるが、慶長年間、オランダ商船が持参して以来である。野菜も今日、八百屋の店頭にならんでいるようなものではないが、千年も前から、あをな、からし菜

大根、なす、にんにく

ねぎ、生姜、くわい

百合、わらび

あかぎ、みょうが

こんにやく、あざみ

ふき、なすな、ちさ

芹、山椒、牛蒡

ひし、蓮、瓜類

くず、人參、たけのこ

きのこ、しの茸

等のあつたことが承平年間(934)源順著「倭名類聚抄」に記載されている。

西瓜は寛永年間、南瓜は元和年間、玉蜀黍は天正の初期、とうがらしは慶長10年、ほうれん草は寛永年間に渡来している。

ともかく、むかしの日本人の食物は単純であつて、自然食で菜食が主体であるから、食べすぎないことと、日常一般に食べていないような食べ物(美食・珍味)をとらないようにしていれば病氣はない。その適不適にかかわらず、先祖代々それに順応適応しているからである。したがつて、養生訓だけで大半は間に合つたのである。

だが、江戸末期から左玄の時代になると、日本人の食生活は豊かとなつた。これに対応して、左玄もいそがしくなり、頭も馳駆しなければならなくなつ

た、というわけである。

(三) 石塚左玄の思想と

實際を伝えた資料

次に石塚左玄の思想と實際を知るための資料として、筆者の手にあるものを列記し、多少の解説を加えるならば、

石塚左玄著

『化学的食養生論』

明治29年6月11日発行 菊判(A5)

本文46ページであるが、序文・跋、さらに付図3を加えて54ページ。目次だけでも53頁といった大冊である。本文の構成は9章からなり、漢文、英文、独文を加え、はなはだ難解であるうえ、ナトリウム・カリウム論でつらぬいているので、読破に大変辛抱を要する面が少なくない。その9章のそれぞれに多少の解説を加え紹介するならば次の如くである。

第1章 人類は穀食物なり

園の形、下顎の形、その運動の仕方、腸の長さ等から、人類は穀物を食べる動物とし、肉食を論じ、ベジタリアンを談じている。

第2章 食物中のカリウムは酸化作用の主働者にして又解熱者たり

暖暑の時期、熱性病には瓜類・果物、転地には山陸地がよい。「肉食動物・鳥類は熱性病となり、草食物にはそれが少ない」というRichardson説を引用したBeck(一八八八)の話等。

第3章 夫婦アルカリの性質効力論

食塩は血圧をたかめる等塩の効力を論じている。郷に入ったら郷に従う、いわゆる入郷従郷の食物が必要であること。入俗随俗の食物の必要性を論じている(左玄はNa・Kの二者を陰陽一対のものにとらえ、夫婦アルカリと称した)。

第4章 温浴及び発汗は人体の脱塩法なり

温浴の要不要は地形・天候・食物によるといった問題。

第5章 穀類及びその他食物の化学的性質論

米穀は本来搗白すべきものでない。米飯の歴史、搗白の進歩、砂糖調味料飲食品中のナトリウム・カリウムの含有量の比較。

この比較から陽性食品はNaが多く、陰性食品はKが多く、Na1に対し、牛乳のKは4・25、玄米のKは5・00、羊乳のKは5・33なることを発見。(この発見が、左玄の食養生の原理を設定する端緒となったものと筆者は考えている)。

第6章 夫婦アルカリの活用及び功績論

塩気を強くすると酒が強くなるとか、酒の功罪、食物の糞便の関係等。

第7章 食物中夫婦アルカリの栄養結果論

食塩の要不要は地方風土の食物によること。塩は少ない方が健康によいこと。美食はいけないこと。食物が人を作る。砂糖・食塩と園の関係。体格・容貌・性格・才能・皮膚の色・光沢と風土的食物との関係。職業と食物の関係。食物修養のこと等。

第8章 統計上長寿者は穀食者に多し

気候風土食物と寿命の長短、黒砂糖・白砂糖の歴史。玄米を白米にするのに1500〜1600年を要したこと。世界最高の長寿者はロシア人等。

第9章 ナトロン塩毒性論

人生と食物。植物と肥料。陰陽調和。英・蘭・伊・独の風土に適する薬物療法。氷・清涼劑禁忌。風土異なれば民食同じからず。瓜・茄子・果物等の生食は不可であること。肉食と情慾のこと等。

石塚左玄著

『通俗 食物養生法』(一名、化学的食養生体心論)

明治31年1月27日発行 菊判 21ページ。

左玄自ら「自分の石燈である」といわれたとの由。通俗とうたつてはいるが、やはり難解。ナトリウム・カリウム論で一貫している点では長寿論と変りはない。また、人は食を自由にするを以て食は人を自由にするという考え。穀食物論。気候風土、職業に対する食物。権衡の問題等々、左玄の原理は動かない。大正6年4月18日、増訂縮刷(四六判)第十版発行。

『食養雑誌』

明治40年11月17日、食養会結成と共に、その機関誌として同年11月10日創刊された。はじめは、化学的を題頭に付していた。左玄の治療または指導によつて治癒した人たち、左玄のアイデアに共感するもの、新しい時代の学問に疑義を持つもの等によつて支持された。昭和11年3月号より「食養」と誌題は改められた。戦時中休刊したが、戦後、林仁一郎氏によつて復刊、現在また休刊状態にある。若き日の市川房枝女史などもこの編集に当たったことがあるとのことである。

角地藤太郎著

『化学的食養の調和』

明治43年8月31日発行されたもので、左玄の思想と内容の一端ではあるが、左玄の著書よりははるかに読みやすく、わかりがよい。本書のために書いた石川半山の序文に「これは故石塚左玄先生の受け売りです云々」があり、左玄の消息を伝える最初のモノグラフである。

次に本書の断片を抜粋し、左玄が提唱した食養法の一部をうかがうことにしたい。

角地藤太郎の発願

角地藤太郎が本書を刊行するにいたった動機については、氏の自序によって明らかである。

氏は、左玄の食養を知る以前に、胃腸病、脚気、咯血、肋膜炎、肺炎カタル等にかかり、箱根、熱海、修善寺、吉奈、鐘釣（越中）、和倉（能登）等にて転地温泉療法をこころみ、また、横浜十全医院・北里病院に入院、多年の病弱に苦しんでいる。ところが、石塚左玄の指導のもとに食養法を実行するようになってから、氏は病弱から完全に脱出することができた。

氏は報恩感謝の意味で、佐久間莊一、阿部吾市、岡本儀兵衛、大塚四郎、浅野総一郎の石炭部員の諸氏の寄付をえて三千五百部を印刷した。

氏はさらに版を重ね、日本中のどの家庭にも、この一冊を送りたいとの念願を持った。

食養法の要旨

角地氏は巻頭に「五分間問答」なるものをかかげ、3号活字4ページをもって左玄の食養法を簡潔に紹介している。それを要約すると熱帯地に住むものは

果実・瓜・芋を食べてもよい。寒冷地なら脂肪や肉を食べるのもよい。だが、温帯地に住むわれわれは穀物（水田産ウルチ玄米）七分、野菜二分（海草を含む）、動物質一分の割合で食べているのがよい。

夏は淡泊に、冬は油こく、餅や数の子、天ぷら、けんちん汁、鰻、田作（ごまめ）、塩引（塩鮭）等を用いてよい。

小柄で血色のよい筋肉質の人は、多くはせつかちで、行動的なため、ケガ、あやまちをおこしやすい。こういう人には塩気のうすい物、芋、大根、人参、ごぼう、たけのこ等の野菜物を多く食べ、肉や魚はへらすが良い。背の高い貧血したおとなしい人には、干魚、塩魚、佃煮、みそ煮、沢庵漬など塩気の強いものを食べるようにする。土地柄、季節、体質を考え、その土地にできる季節のものを食べる。土地柄を考えず、日本にいて牛乳、卵、肉、スープなどヨーロッパの食べものを食べてはならない。伝統的食生活を勝手にかえてはならない。

その他、菓子、砂糖、酢の物、果物、清涼飲料等は貧血、神経衰弱、病弱の原因になる。

ごま塩の玄米の握り飯やのり巻きがよい。

玄米は正穀

而してナトロン塩1に対し、カリ塩5、陰陽調和完全なるもの地上唯一の水田ウルチ玄米こそ正穀と称され、印度人は菩薩と称し、満州では大人米といわれる所以。白米は粕であり、糠は米偏に健康の康。糠にこそ栄養上欠くべからざる成分が含まれている。

玄米食時代には脚気がなかった。脚気は米の中毒などという説をなすとは言語道断である。

そこで道路修繕工事に従事している労働者三百人について実験してみた。三百人を二組に分け、一組には白米を、他には玄米を常食せしめたところ、白米組は87日間に大半が脚気にかかったが、玄米組は何でもなかった。その後から、白米組には玄米を、玄米組には白米を与えたところ、白米組の脚気は全快した。

風土的食生活

現在、ヨーロッパでは体格の退化、菌疾、難産、近視、骨軟化、結核、性病等の増加が問題になっているにもかかわらず、日本人はヨーロッパの食物をまねようとしている。郷に入らずして郷にしたがひ、俗に入らずして俗にしたがつて、氣候風土のことなる牧畜人種の食生活をまねて、肉食、雑食にしようとしている。

その結果、医学の進歩というにもかかわらず、患者はいよいよ増加の傾向にあり、神経痛や糖尿がめだつて多くなつてきた。人間の意志も薄弱となり、精神も腐敗してきて、人々は個人主義の傾向になりつつある。石塚左玄は「西洋があかるくなれば日本やみ」といつているが、むかしは肉食を四つ足と称し、汚れと称し、肉食後の7日間は神前に出ることをさせたものである。肉食すれば、貪慾となり、道を忘れ、国家を忘れ、エゴイズムとなり、他人の迷惑を考えず、自分勝手となる。

明治天皇の菜食論

大久保（利通）内務卿が長与専斉の意見をとり入れ、ある時、明治天皇に菜食無効として肉食をすすめた。ところが天皇は、「菜食を無効となすはおかしい」と、弘法大師や伝教大師の例を引き「菜食で



増補十版

ある者はみよ無病長壽の小福音

▲根柢顧問官男爵細川潤次郎閣下題辭

▲文學博士男爵澤菜一閣下題辭

▲實業家男爵澤菜一閣下題辭

化學的食養の調和

▲石川半山先生序文

▲石炭礦夫角地藤藤居士受賣

ある者はさげ精神修養の小福音



一 命は食の調和にあり

調和く又調和之を放てば六合に彌り之を收むればポケットに隠るは是ぞ調和の大真理大功德なり、夫れ一國の繁榮は國民の調和に、一家の繁榮は家族の調和に、實業の繁榮は資本と勞力の調和に、心身の健康は食養の調和に存する也、苟も食養の調和を缺く時は多病短命、夭死頓死なる事は岩戸神樂の昔より二十世紀の今日も更に變らぬ眞理なり、食養眞理の前にては智者もなければ愚者もなく富者もなければ貧者もなく王公もなく權威もなく、一切平等無差別にして唯命これ從ふの一途あるのみ也、而も吾人が家鴨の如く食食して頭痛腹痛神經痛、貧血充血の大患に罹り俄

角地藤太郎『化學的食養の調和』(明治43年)

通俗食養の手引

原名 系統的食療法提要

小林庸平編

緒言

其原益輕食養を説きて、「いにしへもろこしに、食際（い）の官あり。食養によりて、百病を治すといふ。今とても、食養なくんばあるべからず。殊に老人は、脾胃（い）よわし、尤も食養宜しかるべし。藥を用ふるは、やむことを得ざる時の事なり」と云ふ。豈是れひとり、老人小兒のみならんや。凡そ人のこの世にあるや、一日も亦食養なくんばあるべからず。

精言

(1)

小林庸平『食養の手引』(大正3年)

人事の食養道

飯田 彬編著

總論

食物が吾人の身心に及ぼす影響は實に甚大なるものであつて、食が正しければ身は固より正しく、心も亦正しといふを得べく、若し食物の種類や配合や調理が其常を得なかつたならば、到底健全な人となり得ないのは勿論、健全な人心を養ふことも出来ないのである。されば正當な食物とは如何なるものであるかと云ふに、これは決して萬國共通のものではなく、邦土の位置、高低乾濕等、つまり風土氣候に應じて千差萬別と云ふやうな次第であるが、併しながら其中自から天地自然の大法則が備存してゐるのであるから、古來祖先の經驗を基準と爲し、一方科學的研究により、其正邪適否を判定せねばならぬ。而して文化進歩たるの今日、食物に對

飯田彬『食養道』(大正7年)

第3表 乳児死亡比較

(明治45年6月22日報知新聞の調査統計)

生後月数	母乳	牛乳
0	1101	1120
1	74	588
2	46	597
3	37	465
4	26	370
5	26	311
6	26	377
7	24	241
8	20	213
9	30	191
10	31	168
11	39	177

も彼らは絶倫な業績をのこしている。彼らが肉食したということはまだ聞いたことがない」とおおせられたとの由。

病気のない村

青森県三戸郡猿辺村、貝守小学校長川守田良爾氏からの明治44年1月23日付書簡の要旨は次の通りである。

貝守には在職中、疾病はなく、トラホームもない。貝守には三嶽神社があり、村人の大変な信仰を集めている。そのため古来この村には獣肉が厳禁され、肉を食べるものは神罰ありと信じられている。また、当地には20年来法廷を賑わしたり、警察沙汰をおこしたことも皆無との由。

母乳と牛乳

フライブルグのハイガルは、乳児に母乳を与うるのと否とによつて乳児の健康に及ぼす影響の甚大なることを指摘した。(第3表)

● 良い食べ物

料理の原理 山のものには海のもの、動物性には植物性、塩は動物質の代行と考へ、人参、牛蒡、野菜には塩または塩を用いてつくった味噌、醤油で調和をはかる。豆には海のもの、こんぶ、芋にはタコ、刺身にはつま、天ぷらには大根卸し、餅には数の子、赤飯にはゴマ塩。すべて陰と陽、飽気と塩気の配合調和が必要。

めし類 玄米握りめし、玄米赤飯、小豆めし、玄米雑煮、油焼きめし、いなりずし、のり巻き、五目ずし、玄米団子、玄米餅、玄米二割ませめし、無砂半搗米、そば、おはぎ、釜めし(いずれも玄米)。

蒸、塩鮭の雪花菜汁(からじる)、胡麻汁、玄米スープ。

菜もの ごま塩、鉄火味噌、胡麻味噌、七味みそ、油揚げひじき蒟蒻の煮合、油揚げねぎ牛蒡煮合、大豆あらめ煮合、蓮根と小豆と塩のいとこ煮、儀助煮、湯豆腐、田楽、胡桃豆腐、塩炒豌豆、よせなべ、胡麻和、小豆こんぶ煮合、大根おろし、天ぷら、精進揚げ、茄子のしぎやき、おからの油いり、金平ごぼう、煮豆、蓮の木の芽合、あんかけ豆腐、ねぎのしぎやき、がんもどき、梅干

大豆にしんの煮合せ、筍にしん昆布油いり、蓮根牛蒡鳥肉油いり、筍鯨の煮合せ、里芋鯨煮合、豌豆、ごまめ煮合、塩鮭、めざし、鯉ぶし、鯿と茄子のべたみそ煮、塩鮭の頭や背骨の昆布まき、すり芋に卵醤油、卵やき、干魚の油やき、豆腐のどじょう鍋、うなぎ、豊いわし、数の子、蠣の味噌煮(天ぷらの

衣は玄米粉一升生卵三酒一合の割合でませたもの)。

沢庵古漬、味噌漬、生姜漬、佃煮。

田舎汁粉、玄米煎餅、つぶし塩あん物。

飯7分 おかず3分。

おかずは野菜多く肉、卵、魚少々。

野菜皮むかず塩辛く、魚は骨はらわたをぬかず。

● 悪い食べ物

混砂米、白米、白うどん、白パン、ビスケット、きんとん、ジャム、菓子等砂糖入りの物、じゃが芋、さつま芋の多食、牛乳、乳製品、コーヒー、清涼剤、みかん、リンゴ等果物の類。茄子、瓜類、肉類、生魚の多食。

副食物を多くとること。

ヒツジの腸は全身の20倍強、トラは3倍弱(丘浅次郎理博による)、人間は身長約11倍(田口和美博士著「解剖要覧」による)人間は草食でも肉食でもない、穀食動物なることを忘れるな。

白園もつ人は粒くふ動物よ肉や野菜は心して食へ(石塚左玄)

料理は塩加減が大切。

飯と汁木綿着物は身を助く、その他はわれをせむるのみなり(二宮尊徳)

さとれかし自然のままの正食は病ひも知らず命もながし(石塚左玄)

病ひみな日々食物の食ひちがひ真面目の食にわづらひはなし(同右)

一粒の糶をこぼさば五年目は十一億七八〇万石となる(同右)

砂糖菓子食ふ人々は骨弱き体となりて腰ぬけとなる (石塚左玄)

石上敏雄著

『新食療法提要』

これは大正2年6月5日の発行である。発行所は食養雜誌社。(四六判224ページ、食品分析表31ページが付録としてついている。石上敏雄は医学得業士。住所は東京市下谷区(台東区)北稲荷町32。双塩病院の岡部剛雄先生のもとで、副院長であったが、後に大阪北区堂島船大工町幼稚園前で石上食療医院を開き、昭和になつてからも食養普及と治療につとめた。

本書は食養をつたえる著書としては、さきの角地氏について最も古いものである。現代医学を学んだものとしての洗練さを感じられる一書である。次にその目次だけを紹介するにとどめる。

緒論

- 1 近代社会現象と人間の幸福
- 1 近代科学と医界の現在
- 2 現代の半面と其欠陥
- 2 誤用せられたる対症療法
- 1 所謂新薬の価値
- 2 対症療法の功過
- 3 治療水の濫用
- 3 西洋的食品の養価と疾病
- 1 誤られたる滋養物
- 2 肉食過量の害
- 3 動物食品と消化管との関係
- 4 便秘と疾病

5 牛乳飲用の害

6 メチニコフ氏論難

4 食物の調和と其化学的性質

1 無機性塩類の必要

2 食物の調和と栄養

3 調理法を知らざる調理

4 飯の菜の義

5 植物性食品の養価及世評

5 日本及日本人の米食

1 米穀の起原・位置・学説

2 玄米の性質並に來歴

3 混砂米の害毒

4 米食と脚氣病

5 米糠の化学的成分と効能

6 食療法と余の実験

1 出産と食物との関係

2 胃病と食養

3 食療法と其實際的効果

4 神経衰弱の療法

7 余の不老長寿観

1 古今長生説と其評解

2 遺伝と食伝

8 食養と経済

結 論

『日本米食史』

石上敏雄氏が『新食療法提要』を刊行した大正2年(1913)に、岡崎桂一郎博士の不朽の労作、『日本米食史』が発刊された。これは1368ページよりなる大冊である。日本人の米の搗白と脚氣の

関係の歴史を記してあますところがない。

ちなみに鈴木梅太郎博士が、明治43年(1910)発見した抗脚氣因子アベリ酸をこの年にオリザニンと改め、また米糠よりコリンを抽出分離した。オスボルン・メンデルもまたバターの中に新因子を発見した。

井上正賀著

『玄米食養法』

四六判302ページを上梓、玄米食の歴史、玄米の滋養価値、玄米と脚氣及びその他の関係、玄米の利用法等について記述した。大正3年。

井上正賀氏の内容は石塚左玄とは全く、無関係のように書かれている。だが、食養という文字を用いているところから左玄を知らないはずはない。

小林庸平編著(小林氏は、京都市下京区中珠数屋町東洞院東入ル 化学的食養会京都支部長)

『食養の手引』 一名 系統的食療法提要

本書は双塩病院長岡部剛雄校閲

石塚食療所長 山根秀次郎校訂

大正3年9月発行 発行所は京都食養会。内容は

第1編 化学的食養とは何ぞや

第2編 食養瑣話

第3編 通俗簡易療法

第4編 食養法と其の實際

京都食養会の活動は活発であつて、その他に、すでに改訂増補を重ねた『食養の採』を出している。毎月常会が開かれ、巡回講話もなされ、大正3年には京都食養会報も出している。

大正3年の食養雑誌の編集発行人は山根秀次郎、下谷区北稻荷町32 岡部剛雄を院長とする双塩病院に化学的食養会の本部があり、横浜・静岡・名古屋・京都・大阪・神戸等に食養会支部があり活発に活動している。

大正7年3月には食養会は社団法人となり、会員は北海道から鹿児島に及んだ。

申請人は当時第一級の人たちで、三井得右衛門が筆頭で、榊原昇造(陸軍中將)、坂本一(海軍中將)、細川潤次郎(貴族院議員、男爵)、日比重明(元沖繩県知事)、笠松弥三次、岡部剛雄、石川 勝、西端学(陸軍大佐)、水沢将雄(陸軍大佐)、森友道(軍医)、長尾収一(軍医)、内藤庄吉(弁護士)。

社団法人食養会定款総則第1条は、「本会は故石塚左玄先生の唱道する正食法を論述普及し、主として正食により世人の健康を増進し、体格を改良し、兼て精神を陶冶し、身心共に健全なる国民を養成するを目的とす。……」である。

大正7年には

飯田 彬(食養会理事)著

『食養道』四六判(B6)345ページ

総論

第1編 食養法概説

第2編 食養細論

第3編 食物療法

第4編 食養随筆

同年、高村光徳は『簡単食養法』、福島食養会では食養叢書第一として『玄米のたき方』をそれぞれ

出版した。

(四) 大正初期の食養会

欧州大戦時とはいえ、日本帝国はなやかなりし時代だけあって、石塚左玄の創刊した『食養雑誌』が、大正7年(1918)を迎える頃も、食養会をとりまく人たちは、社会的にも第一級の人ばかり、会員も毎月百人ぐらひは増加しており、雑誌も80ページ前後のものが月刊されていた。以前の編集者は山根秀次郎先生であったが、大正5年2月号より岩間政雄氏が大正6年5月までそれを担当した。

大正7年3月12日、食養会は社団法人として認可され、公的存在として認められることになった。当時、食養会をとり巻くメンバーを紹介するならば、次のようである。

名譽会員/徳川達道(伯爵)

副会長/三井得右衛門

監事/榊原昇造(陸軍中將)

会長/坂本一(海軍中將)

名譽会長/細川潤次郎(文博、貴族院議員、子爵)

會計主任兼常務理事/笠松弥三次

監事/日比重明(元・沖繩県知事)

理事兼医務顧問/岡部剛雄

常務理事/石川 勝

常務理事/西端 学(陸軍大佐)

理事/水沢将雄(陸軍大佐)

理事/森 友道(陸軍二等軍医正)

理事/長尾収一(陸軍一等軍医正)

監事/内藤庄吉(弁護士)

名譽会員/石塚右玄

名譽会員/川村景明(陸軍大將、子爵)

名譽会員/三井八郎次郎(男爵)

理事/飯田 彬(陸軍中佐)

そのほか、名譽会員(三百円以上寄付者)に、貴族院議員、子爵、由利公正、貴族院議員、仁尾惟茂、

同、前田正名、陸軍少將、田村久非。特別会員(百円以上寄付者)に大橋かう子、有功会員に角地藤太郎以下9名。

終身会員(二十円以上寄付者)は東京、大阪、京都、名古屋をはじめ鹿児島、高知、北海道と、ほとんど各県にわたり、遠くは上海、旅順におよび、会員はおびただしい数である。

桜沢如一先生の消息

後年、活動された桜沢如一先生の名は、ほとんど出て来ない。大正7年8月にはじめて桜沢如一先生紹介の新人会者が出ている。大阪と神戸の人たちである。

大正7年、『食養』誌10月号に桜沢先生は次のような広告をのせている。

神戸における食養品取次店

従来小生自宅に於て取扱申居候食養品取次販売今般御需用家諸氏のご便利を計る為左記の処に於て引続き御用相勤め申候間倍旧の御引立伏而御願申上候
大正七年八月 要家 桜沢如一

桜沢先生は、このころ神戸市元町1丁目57の熊沢商店神戸支店食養品販売部で、食養品一切、正真内

地豆製八丁味噌、双塩病院調劑藥各種三品石鹼などを売っていた。桜沢先生、25歳の頃である。

食養会趣旨と会則

このころ、『食養雑誌』にかかげた「食養会趣旨」なるものは、明治45年3月以来のものと変らず、そのままであった。その要旨を現代文になおして紹介するならば、

「生きていくために一日も欠くことのできないものは食物である。食物はその国の天候地勢、個人の体質、職業等に適した成分、分量が考慮され配合されなければならぬ。人間の早死、長生き、健康、病気、性格、根性、ねばり強さ、人柄、すべて食べ物から生れるばかりでなく、国の安否にもつながるのであるから軽視してはならない。

本会は故石塚左玄先生を顧問とし組織したものであるが、先生が亡くなられてからは岡部剛雄先生を顧問として毎月一回講話会を開催。会員相互の健康増進のための鞭撻と親善をはかり、広く社会にPRするため雑誌を発行し、国のため、個人のための健康と経済に寄与しようと思う」

また、会則として第1章が「名称と位置」であつて、会員百名以上のところに支部をおくことを、とりきめている。

第2章「目的」は石塚先生の創見した正食法によつて健康増進を目的とする。

第3章「事業」毎月一回講話会を開催、『食養』誌を発行。

第4章「会員」4条、第5章「役員」7条、第6章「理事会」、第7章「会計」、第8章「入退会」等細

部のとりきめをなしている。

また、雑誌巻頭の通則には、

一、玄米飯は完全な標準の食物であるから、胡麻塩と古漬物を少し添えるだけで菜はいらない。

(註／現在の栄養学から見ても、これに海藻、トーフ、葉菜の味噌汁を加えれば、各種栄養素の最低必要量はとれる。味噌汁追加は大正7年5月号の通則からである。)

二、半搗米飯(無砂つき)は主食してよい食べ物。だが、副食物は毎度野菜、山菜、海藻を味噌醬油で少しからめに煮しめたものがよい。あとは味噌汁と胡麻油、または菜種油で揚げた揚物と古漬物を用い、御飯とお菜の割合は、すなわち、飯三口に菜一口。

(註／大正7年5月号よりは、無砂つきの七、八分つき米飯または同上半搗米と七、八分つきが追加となった。また、ついたものは油が足りなくなるので、植物性油を副食に余計に加えること、副食物は季節のもの、その土地のものとし、御飯6〜7、植物性2〜3、動物性1〜2の割合とし、動物性を加えている。動物性追加は大正7年5月号におけるはじめての試みではなく、当初から左玄の考えで、左玄は決してベジタリアンという窮屈な形式論者ではなかった。

だが、現在は動力精米機を用いるので、胚乳と胚芽の結合が弱いのでこれをついたりすると胚芽のおちる率が大きいため、一、二分つきでも賛成できない。胚乳と胚芽の結合の弱いのは、肥料に關係があるという説をなす人もある。

玄米をつくことに賛成できないもう一つの理由はカビである。ついて3日目にはすでに無数のカ

ビがついている。そのためにとぐ必要がでて来る。とげばビタミンその他が流出する。さらに、玄米は生きているが、つくことにより生命を失う。生命を失ったものは穀物に限らず、果物などでもビタミン、酵素の酸化分解による消耗が目立って来る。脂肪は酸化し、不飽和脂肪酸が減少する。やはり玄米はそのまま炊いて食べるべきである。)

三、野菜、山菜、海藻のような植物性品と魚鳥獸肉・卵の動物性を7・3の割合にとり合す。週21菜中の3菜を動物性とするか、その動物性と植物性とまぜるなら、毎日食べてもよい。

(註／動物性食品についてはこの項でのべている。大正7年5月の3では調味料のことをのべ、1日1人の味噌を10匁(37・5グラム)、激働者は倍の75グラム。醬油は1人1年間8升樽1個、1日21cc。野菜は皮をむかない。動物性は骨ごと。砂糖と酢は少なくし、植物油を多く用い調和をはかる。さらに第4項を加え、第4では麦飯その他雑穀やかて飯(ませ飯)を主食とする時は副食はいっそう塩からく調理すること。また、上茶、コーヒ、牛乳、間食をいましめ、その代り、番茶、玄米茶を常用するがよいとしている。)

一一木謙二先生はまだ

玄米食を説かなかつた

『食養雑誌』は大正7年6月号から、編集発行を西端孝氏が担当、社団法人になったための気がまをえ示した。同氏は大正8年2月号まで続け、後を鈴木平吉氏に托した。

大正8年には飯田彬氏は「家庭食養療法」を上梓

している。

佐伯矩博士は米をとぐことによる栄養成分損失を防ぐため、淘洗を要しない佐藤長平氏発明のタイム式精米機（これによると精白して直ちに糠ごと炊けるという便利がある）を推薦した。

二木謙三先生は「保健学」の第3講「食物保健」の1の項に「自然食と人工食」「完全食と不完全食」「適応食と不適応食」を詳論し、「自然食の多くは完全食である」と述べており、諸疾患の治療法について百数十ページにわたる大論文を発表しているが、主食は米麦といわれただけで、玄米食については触れていられない。

大正9年7月、二木先生は「日本は穀物地帯」を發表、同8月には、「食養雜誌」（8月号）に「食物と衛生」と題し、「自然食を撰れ」「肉食は百病の因」

（註）二木先生はここでヨーロッパは「牧草地帯」とのべていられる。後年、和辻哲郎教授は著書「風土」（現在、岩波書店刊、岩波文庫所収）の中で、ヨーロッパを牧草風土と称したことは注目にあた

いする）
「日本は穀物地帯」「食過る日本人」の3項について論じていられる。余談ではあるが、先生も主食副食の割合を7・3にしていることは注目にあた

る。
石塚左玄の穀食物論と合せて興味あることである。
『食養雜誌』の編集は大正9年2月号（148号）より坂本助之進は玄米飯の吸収率について、『大阪医

学会誌』に、沢村真及び沢村・鈴木は『農学会報』にそれぞれ発表した。

いずれも、玄米は白米、半搗米より10%程度消化吸収が悪いということであった。

国立栄養研究所設立

大正9年（1920）9月17日、佐伯先生の私立栄養研究所は内務省直轄の国立栄養研究所ということになり、所長は引きつづき佐伯先生が任命され、カーネギー栄養研究所にカロリメーターを注文したりした。

国立栄養研究所が開所式を迎えたのは、翌大正10年11月であった。

当時の職員には技師（部長）工学士、原徹一、技手には工学士、下田吉人、同農学士、原実、囑託（部長）医学士、杉本好一、同、高比良英雄、同医学博士、岡崎桂一郎のような後の有名人の名前がならんでいる。

岡崎桂一郎は「日本米食史」なる不朽の労作を發行した知名の士であることは既述の通り。

国立栄養研究所は科学的基礎研究にとりかかった。すでに栄養学の研究に必要な食品化学分析法とか、物理化学的研究法とか、生理学実験法といったものは進歩して、アミノ酸、脂肪酸、炭水化物、ミネラルはもとより、ビタミンについてもBをはじめA、C、D、E、の存在についての研究が進んでいた。大正10年は石塚左玄の嗣子、右玄の『食養治療法』上巻が発刊され、兒玉勝助氏の『米穀搗精取縮法の制定について』の小冊子が頒布された。

二木先生も『子が体験よりする長生不老観』を發

表されたが、玄米には、まだふれていない。

大正10年（1921）正月、食養会の会長は三井得右衛門、副会長、岡部剛雄、理事、梶塚鎬太郎、水沢将雄、飯田彬、伊藤仁太郎、木村勝次郎、宮田辰次郎、神谷伊兵衛、後藤勝次郎、監事、内藤庄吉、深井利助、医務顧問、長尾収一、森友道、江藤竜五郎。

支部は名古屋（三品善三郎、横浜、大阪（石上敏雄）、静岡（渥美国太郎）、京都、岡山（後藤勝次郎）、九州等の動きが活発である。

大正11年（1922）栄養研究所の杉本好一氏は、この年から玄米食消化吸収の大きかりな試験を開始した。

佐伯博士は七分搗き米を奨励した。マツカラムは抗尙、痲病因子に対し、ビタミンD、E、パンスおよびビショップは繁殖性因子を發見、これに対しビタミンEと命名した。

大正12年（1923）、東京衛研の藤巻良知、下田吉人は「玄米によるビタミンA欠乏症」を發表、松山芳彦氏は米蛋白に1・33%のトリプトファンのあること、浜田松吉郎氏は胚芽蛋白は白米蛋白よりリジンが倍以上あり、肉蛋白に匹敵することを發表。だが、ビタミンB欠乏と脚氣論は、まだ結論に達せず、学界をにぎわしていた。

玄米は消化が悪い食物として

烙印をおされた大正後期

大正12年9月1日、関東大震災が起り、上野公園およびその周辺に集った被災者に対し、玄米の握り飯が炊き出された。このため消化障害・夜盲を起す

第4表 各搗精度の米とその消化吸収の相違

食 品	蛋白 (%)	糖質 (%)	脂質 (%)	無機質 (%)	熱量 (%)
白 米 飯	85.8	99.7	86.8	90.9	97.0
七分搗米飯	83.0	99.6	80.5	84.4	89.6
五分搗米飯	82.0	99.3	74.4	84.4	94.5
玄 米 飯	74.9	98.6	58.3	78.0	89.6
玄 米 団 子	82.6	99.0	88.5	76.1	94.8

人と、この時から健康になったとか、糖尿病の治ったといった人がいた。
 この年、宮入慶之助博士は「食べ方問題」を上梓。フレッチャー、チッテンデン、ヒンドヘーデの少食論を紹介した。
 大正13年(1924)宮入博士は続編を上梓。
 島園順次郎博士はB欠乏症と脚気は、はなはだ類似していると発表。
 二木先生は、5月「超越したる衛生」なる長稿を発表したが、玄米については述べていない。
 大正14年(1925)栄研の杉本好一博士は米の精白度とその消化吸収に関する膨大な研究データを発表した。これによって玄米飯は消化吸収の悪い、常食に適しない食物という烙印がおされてしまったのである(第4表参照)。
 この第4表では最も大切なビタミンB問題は最も

第5表 つきべり、とぎ、炊飯による栄養分の損失を考慮に入れた消化吸収率の比較

食 品	熱量 (%)	蛋白 (%)	脂肪 (%)	糖質 (%)
玄 米	89.2	74.9	58.3	98.6
五 分 搗	90.8	73.7	48.7	96.6
七 分 搗	91.2	71.5	42.6	96.4
白 米	88.4	65.1	16.5	92.2

明らかに逆転している。だが、わずかの差異をとり立ててさわぐより、精白することによって損失する各種ビタミンの差異はそのような些細な相違ではない。それらが明らかになったのはずっと後のことであるが、一般の先入感は容易に拭い去ることはで

誤差の多い動物を用いる測定によってなされただけであった。
 ビタミンBがB₁として、化学的に正確に測定されるようになったのは昭和10年以降で、第4表の分析成績により、ビタミンの方が重要視されるようになったのはそれ以降である。
 ことに第4表の、たとえば、脂肪の場合最も開きが大きいのであるが、脂肪は白米になると、ほとんど除かれてしまうので、かりにそれが100%吸収されても、吸収実量は玄米と比較にならない。これは後になって算出されたものであるが、参考までにそれをここに第5表として示すならば次のとおりである。

きない。

このころ、二木先生は半搗米を推薦していた。大正14年は桜沢先生が『食養雑誌』に健筆をふるい出した時代である。だが、主導権はまだ岡部剛雄先生と西端学氏と飯田彬氏が握っていた。

その当時の食物に関する民間雑誌は、『食養雑誌』以外に見るべきものはなかったが大正14年6月、田川斐川氏が『食養の家庭』を創刊した。同誌のスタイルも食養雑誌に似ており、巻頭には「食養法の概則」がのせられ、その内容は全く石塚左玄の食養法であった。

また、注意事項として、左玄の醤油番茶、玄米スープ、梅姜番茶、芋菜、豆腐パスターの紹介がされている。

ただ、同誌の執筆者の顔ぶれが、二木先生とか宮入慶之助、佐伯矩、秋山徳蔵、井上正賀といった石塚一家の批判勢力といった観が強い。『食養雑誌』が石塚先生のカラを遵奉していることに對し、近代化をはかるための胎動といったものが感じられる。

だが、主幹の田川氏が、あまりに左玄的で保守的なため4カ月後にはたたき出されたようである。

田川氏は大権威書として、四六判450ページの『家庭食養問答集』を発刊した。田川氏の去った『食養の家庭』は印刷所の川辺多門氏が編集発行を担当したが、そう長くは続かず、まもなく廃刊になった。一方、『食養雑誌』は洋行帰りの若き桜沢先生や林仁一郎先生を加えて新風をまきおこしつつあった。

大正15年(1926)、長沢伝六氏は半搗米の常用を強調、三井の大番頭、益田孝氏は、食養は大学で研究すべきであるとして、慶応大学医学部に食養研

究所を寄贈した。

胚芽米七分搗米論時代

佐伯矩先生は、この年、佐伯栄養学校を創立、糧友会は雑誌「糧友」を刊行した。

二木先生は、はじめて玄米、半搗米、麦飯、黒パンを打ち出し、少食論を唱えた。

シエルマンはビタミンBはB₁、B₂の区別の必要なることを発表した。

昭和2年6月(23号)から「食養雑誌」は島田芳治氏が編集を担当、活気を呈していた。

島蘭順次郎博士は臨床試験から脚気予防と治療には胚芽米がよいことを提唱した。

その研究を担当していたのは、香川昇三氏で後の香川綾栄養学校長のご主人である。陸軍糧秣廠発行の「糧友」誌はこれに同調した。

陸軍は島蘭先生の胚芽米を採用して、胚芽米普及にはきわめて熱心であった。

その先駆となつて努力した一人が丸本彰造氏である。昭和5、6年ころをピークとした、かの有名な胚芽米七分搗米論争は、実に同氏が口火を切つたのである。

栄養研究所の佐伯先生は、開所以来、七分搗米を提唱していたからである。

二木先生が玄米の二木として名声を天下にとどろかしたのは実はこの時からである。

昭和2年11月18日、漢方の中山忠直先生は43ページの大冊である「日本人に適する衣食住」を上梓した。京都大学の和辻哲郎教授は翌年の9月から「風土」の講義を始め、昭和4年の2月にわたった。教

授は昭和2年の夏、ベルリンでハイデッガーの「存在と時間」を読んでこの発想を生じたということであるが、筆者は中山忠直の上記書籍が教授を刺激したと見ている。

それは、中山先生の本の付録に143ページにわたる「芸術の地理環境学的研究」なる大論文がある。和辻教授は昭和10年9月に上梓した「風土」の一章を分ち、その第4章に「芸術の風土的性情」を論じている。和辻教授の内容は中山先生のそれと較ぶべくもないが、決して無関係のものではない。しかも、中山先生の場合は、その発想が石塚左玄にあることを序文に記している。

当時の食養会支部は横浜、静岡、中泉、豊橋、名古屋、四日市、岡山、西大寺、大阪、神戸、京都、青森、保原等であった。

また、昭和3年正月の本部の顔ぶれは、

名誉社員／徳川達道、榊原昇造、坂本一
特別社員／生島五郎兵衛、大橋幸子、井上徳三郎、
神谷伊太郎、西端学
有功社員／棚橋一郎、三輪松次郎、角地藤太郎、宮
田辰次郎、橘川光三郎、森友道
会長／岡部剛雄

副会長／飯田彬
理事／大城源三郎、梶塚鑽太郎、細田多次郎、長尾
収一、後藤勝次郎
医務顧問／江藤竜五郎
常務理事／島田芳治
監事／桜沢如一
事業部主事／林仁一郎
だが、昭和4年には北海道長官であった沢田牛麿

氏が会長になられた。

このころから「食養入門」とか、「日本精神の生理学」とか、「石塚左玄」とか、桜沢先生の著書または編集書の発行が相続いた。また、桜沢先生が編集主任となり、食養会本部の役員に岡部敢、岡不崩、南拜山、渡辺熙、岸本雄二、久米嵩、石上敏雄、塩田宗沢、鈴木八郎等を加え、「通俗食養講義録」が刊行された。

昭和5年(1930)はカレルが $\alpha \cdot \beta \cdot \gamma$ のカロチンを分離。昭和6年(1931)にはカレルがビタミンAの構造式を決定、オーハーゲンがコカルボキシラーゼを発見、昭和7年には中原、犬飼両氏はビタミンLの存在を提唱。大阪(帝大)の片瀬淡教授は昭和6年就任以来、アチドーシス・アルカローシスの研究にとりかかっていた。

戦前戦後

ドイツにヒトラー内閣の成立した昭和8年にはビタミンCの合成がラインスタインによつてなされ、ワルブルグらによつてルミフラビンが発見され、生化学、栄養学その他の科学分野も成熟の時代に突入した。

河内省一先生が玄米で胃潰瘍を克服したのは昭和5年である。また、桜沢先生に逢われたのは昭和11年ということであるが、現在なお普及にとめている最も古い一人である。昭和9年には二木先生の主幹する月刊誌「養正」が創刊され、「なぜ玄米でなければならぬか」とか「完全にして正しき食物」等、二木先生も完全な玄米先生に変わっていた。

二木先生の「健康への道」が上梓されたのは昭和

12年であった。

筆者が『食養』誌にはじめて寄稿したのは昭和16年であるが、当時の人で印象にのこっている現在の先生は、林仁一郎、河内省一先生以外には丸山博、藤田正直、日野厚、杉靖三郎、成田常次郎、小牧祐夫、荒川清二。医師以外では劉栄標、横野晋作、品川即道といった方々だけである。

日本は無暴にも大東亜戦争をひき起し、それに協力する大政翼賛会は日本医学博士会を動かす、厚生省を動かして、玄米を国民食に押し切った。その時厚生省内部で活動されたのが右田鉄四郎氏と同氏を後援された杉靖三郎先生ただ一人であったということである。

桜沢先生は食養会を去り独立。『食養』誌は軍政の命令で他誌と合併させられ休刊となり終戦を迎えた。

この辺の詳細は他の機会にゆずることとして、終戦早々に発刊された玄米書は万葉集の大家・文博、沢瀉(さわ)久孝)京大教授の『玄米の味』であった。

また、別府に疎開していた河内省一先生は、昭和23年に『第三医学』雑誌を創刊。(以後かなり長く続いた)。その年、片瀬教授の『カルシウムの医学』が出た。『食養』誌復刊は昭和28年からである。

今日の自然食ブームをよぶにいたったのは、ここ十年來のことで、カースン女史の『沈黙の春』(『生と死の妙薬』新潮文庫)が出たころからであろう。

(五)石塚左玄以後の

系譜

左玄の不安が現成しつつある

石塚左玄が化学的食養論を世に問うてすでに4分の3世紀を過ぎんとしている。その間、栄養学、生化学、医学をはじめ、あらゆる科学分野の発達、限らない知識、情報が提供されたにもかかわらず、それらに押しつぶされることもなく、左玄の思想と方法は脈々とうけつがれ、あるいは、石塚論の一部をテーゼとして、アンチテーゼが生まれ、また、修正補足され、あるいは、それが契機となり、ヒントとなり、新しい表現または思想に発展し現在にいたっている。

自然食運動とか、玄米食運動とか、自然食健康法とか、いや自然医学もまたその一連であり、食養という言葉そのものも、いまなおさかんに用いられている。そして、その一貫する主義主張は文明批判であり、反栄養、反文明論的であるのが特徴である。

ことに、この数年来、目にあまる公害問題、自然破壊の実情に相呼応して、食養思想の普及、普遍化は食養史上最高であるということができよう。だが、それかといって、これに満足すべき時点ではない。21世紀の初頭は日本人の食糧事情は現在のインド並みになるのではないかとの声もある。これを回避する唯一の手段は、やはり食養思想の徹底以外にはないのである。

左玄論の断片的系譜

いま便宜上、石塚左玄の内容の主要な断片を拾って系譜の形式に整理して見れば、――。だが、あらかじめおことわりしておかなければならぬことは、

前にも述べたように、食養は総合されているところに意味があるのである。時代とともにその一部が修正補足、時に改悪され、また、ある点が強調され、そのためバランスを崩すこともあったり、考えの一部がとり出され検討され、独立した学問となる場合もある。また、古い表現がたえず新しい知識によって置きかえられ、訂正されることも歴史的うつりかわりとして当然である。

また、特におことわりしておかなければならないことは、ここでは師弟関係が明確でない場合が少なくない。

というわけは、食養の内容は一面はなほ常識的に容易に理解もでき、必ずしも専門知識を要しない。あるヒントを与えれば、それだけですむ場合が多いので、この道の指導者は、病気の経験者が多く、医薬によってどうしても治らなかつたのが、方法の転換、考え方の転換だけでよくなり、支持者、唱導者になつている場合が多いのである。

いや、本法の創始者、石塚左玄自らが自身の病氣のために塩加減という事が、食養法発見の動機であったことは既述のとおりであり、桜沢先生、林仁一郎先生、河内省一先生、丸山博先生等々みなその例外ではない。

二木謙三先生ですら、かつて完全食連盟結成相談会の席上、先生のお食事の際、林仁一郎先生が、「先生はむかしは麦飯論者であられたはずですが、どんなことから玄米論者になられたのですか」と問われた。その時、先生は、

「わしは学生時代皮膚病にかかり、大学の皮膚科にかかったが治らないので、下谷にあった双塩病院に

行つて治してもらつた。その時そこに岡部という医師がいて、この医師から玄米のことを聞いた」と語られた。

この岡部先生とは、石塚左玄の女婿、岡部剛雄先生であることはすでに御承知のとおりである。もちろん、岡部先生と二木先生との関係は、大学の師弟関係ではない。

二木先生は「石塚は知らない」といつておられる。その二木先生が、玄米を食べながら治らなかつた左玄の患者に五分搗を指導して治した明治時代の記録があるばかりでなく、既述のように「日本は穀食地帯」論を起稿したりしておられる。左玄はむしろ一般には五分搗、三分搗をすすめる場合が多かつたのである。副食を多く食べたがる人に玄米をすすめることと失敗することがあるという理由からであつた。穀食論は左玄の創見であることも承知のとおりである。したがつて後述の系譜も大学の師弟関係のようなものではない。

また、和辻教授の風土論のように、中山忠直先生のヒント、またはテーゼとして生まれたと思われるフシがあるので、一応そうしたのもも記録にとどめた。

昭和の時代にはいると、食養に関する雑誌、新聞、文書、書籍が容易に入手できるようになつた。したがつて直接先輩に触れなくとも、容易に独学で大要を知ることができるようになつた。そのため因縁不明のため系譜にのらない指導者も現在は、たくさんいるわけである。

次にかかげるものは、そうした含みを持つ系譜であることをあらかじめ御承知お願ひたい。

食養 既述のように食養という言葉は、左玄の造語ではない。

素問：食経：左玄—食養会員・雑誌読者—

食物修養 これも既述のとおり素食・蔬食・粗食・少食（腹八分）・咀嚼を含むもので、食物をエンジヨイ（享樂）することを重視容認する栄養学者の立場と相反する点である。

食本主義（万病一毒主義）これも左玄の創見ではない。

—任微君：吉益東洞：水野南北：左玄—石本喜代松—片瀬淡（アチド—ジス論）—大浦孝秋—

化学的食物研究（化学的食養論）

石塚左玄—宮内省すじ—佐伯矩博士の栄養研究所—三井八郎次郎—三井得右衛門—益田孝—慶大食養研究所

左玄が化学的という言葉を用いたのは、NaとKの相関性の発見にあつたことは既述のとおりである。左玄はこれを金科玉条とし、自信を持って食養論をうちたてたことも事実である。あえて化学という言葉を用いたのもその自信のほどを示したにほかならない。

これを今日の知識をもつて容赦なく批判するのは当らない。ヨーロッパの合理的な論理のたて方が、日本人にはまだ消化しつくされない時代の古典的栄養学書であることを忘れてはならない。その意味で、われわれもそれらを顔面通り継承し、正当化しようとは思つていない。雑木の林の中に、名木を集めるだけでよい。その中に現代に忘れられかけている大黒柱や棟木となる木があると考えられるだけの話で

ある。

佐伯先生の著書「栄養」にかかれた批評は次のとおりである。

「近時食物の種類による酸性・アルカリ性過剰を大視し、これが均衡を力説する学者もあるが、これ身体内におけるアチド—ジスの発生機転を解する時は、さほどに極論するには及ばざるが如く、ひとりこの点のみ強調して栄養の全体を律せむとせば、あだかも日本におけるカリウム・ナトリウム論を全栄養論の根柢とするが如きものにして、その説不可なるにはあらずといえども、13絃中の1絃を弾じて琴を奏せむとするうらみがある」（大正15年12月）

われわれが食養を問題にするのは左玄の化学ではなく、哲学である。食物を化学で型をつけるためにはあまりにも複雑である。

佐伯先生も、

「栄養学の教うるところは同時に哲学であり、また宗教であるといひ得る」ともいつておられる。栄養科学で人間主体の問題はかたづけられるものではない。また、食は「天下の大本なり」（宣化天皇）といふごとく、試験管を振るだけで解決しつくされない。栄養学外栄養学もあり、「命は食にある」との見地から、栄養学者は、もつと積極的に予防医学に踏み入り、投薬や手術を許さない核心にまで喰ひ入つていただければ、栄養学者も食養家の批判をうけないことにならう。というわけは、栄養学も医学も知らない民間人に、医師ももてあました患者を、食物指導だけで好転せしめていた皆さんの事例があるからである。その意味で、いたずらに偏狭や偏見におちず、殻を破つて、虚心にフロンティア精神をも

やしてもらいたい。もとより食養は反栄養学ではなく、栄養学の範疇に入るべきもので、民間治療家に功を許すべきではない。

なお、「栄養」という言葉は、唐の太宗（645年、わが国では蘇我氏が滅亡し、大化改新が断行された大化元年）が史家に命じて選ばせた『晋書』のなかの「趙至伝」に「吾小未能栄養」にあるとのことである。また、佐伯先生の「栄養」に対し、あえて「營養」の文字を用いた学者もいたが、大東亜栄養学会で栄養に統一された。

日本におけるヨーロッパ批判

旧来の陋習の名のもとに、その可否善悪を問わず、古来のしきたり、文化をかなぐり捨ててヨーロッパ文明に酔っていた明治時代に、一定の根拠のもとに、ヨーロッパ批判をやつてのけたのは、石塚左玄が最初の人ではなからうか。

一定の根拠とは、食物の価値判断の目安として、当時ヨーロッパから持ちこまれたものにカロリーがあった。カロリーの高いものを食べるのが最良であり、それが滋養物であるとして推奨されたことは当然である。滋養物という観念は、今日なお大衆のあいだにのこっているのを見てもうなずける。

左玄はこれに対し、人間に必要な水や塩は、カロリーがゼロであることに着眼して、ヨーロッパの学問文化を嚙呑みにはできないととつた。そこで塩（しお）気と灰（あく）気の対比を思いつき新事実を発見した。それが第6表である。

この表から既述のとおりNaの多いものが漢方の陽性食品、Kの多いものが陰性食品であつて、陰陽五

〔石塚左玄「化学的食養長寿論」（1896）

第6表 152ページ以下の表の主なもの〕

食品名	K/Na	K(%)	Na(%)
牛乳	0.11	—	—
タラ	0.38	0.22	0.59
コブ	0.67	0.37	0.55
鶏卵	0.76	0.16	0.21
スズキ	1.14	0.21	0.19
ソバ	1.67	—	—
サケ	2.44	0.80	0.27
牛肉	3.38	—	—
人参	4.04	1.43	0.35
牛乳	4.25	0.17	0.04
玄米	5.00	0.20	0.04
羊乳	5.33	0.16	0.03
アヲ	5.75	0.23	0.04
蓮根	6.36	0.89	0.14
ワケ	6.36	0.89	0.14
梨	6.66	0.20	0.03
モモ	7.00	0.21	0.03
大甘	8.75	0.56	0.06
小麦	8.75	0.35	0.04
薯蓣	9.36	—	—
米	12.18	0.24	0.02
小麦	12.50	0.48	0.04
ゴビ	13.70	0.56	0.04
ワケ	14.30	1.86	0.12
松茸	15.00	0.30	0.02

行を裏書きするように、天照大御神以来の日本人の主食である玄米のNa・K比が5であつたわけである。

ヨーロッパ医学、薬学を学んだ左玄は、いつべんに東洋人に立ち返ってしまった。郷に入つたら郷にしたがえ（人郷従郷）、風土異ならば民俗は同じでない。カロリーの高い獣肉やバターはヨーロッパの風土に適する食べ物かも知れないが、日本人は水田ワケ玄米を主食とするのが最高で、野菜、海草を食べ、魚介、味噌汁をとるのが日本人の健康長寿につながる最適な食べ方食べ物である。日本は日本、ヨーロッパはヨーロッパ。それを度外視して、盲目的にヨーロッパの食生活を導入しようとする学者たちと舶来物尊重の風潮を真っ向から批判した。

これは多くの食養会員に支持された。桜沢如一先生も、そのため旅から旅の生涯になつたといふことができる。

穀食論 これは左玄の創見である。

左玄の「人類は穀食動物なり」——二木先生の「日本は穀物地帯」（大正9年7月の報知新聞に発表）
反対類型論（陰陽論）これは古代中国を支配した思想である。

神農——周易——左玄のNa・K論

石本喜代松——片瀬淡のアチドージス・アルカロージス論

後藤勝次郎——桜沢如一先生の無双原理およびマクロバイオテック・メディシン

風土論 これは左玄の創見である。だが、世界をまたにかけてあるいたヨーロッパ人たちは、それをよく知っていた。それが「Do in Rome as Romans」である。（ローマに入らば、ローマ人の如くせよ）である。

石塚左玄——西端学の身土不二論——桜沢如一

二木謙三の牧草地帯、穀食地帯論および

び適応食論

中山忠直の『日本人に適する衣食住』

——和辻哲郎の『風土』論

自然食論（全体食論、正食論、抽出物化学成分不可論）

これも左玄が気づいたことである。季節のもの、新鮮なものを選べと、生命のあるものを可とした。

石塚左玄——後藤勝次郎「桜沢如一——天野慶之の

『五色の毒』（1953）

——二本謙三の完全食

食餌療法（食養法）

仏教では食物を良薬としている。東洋の医祖、神農が用いた薬物も草根木皮であり、わが国の太古からの医療における飲食の主導的位置にあったことは疑いをいれない。クスリの語源について谷川士清は「草作」（クサス）、伴信友は「病ヲ療ス薬（モノ）食フ」また、病を治すための術をクスルと称し、その術によって食うものをクスルとした。

その他にも諸説はあるが、飲食の注意のない治療は少ない。

だが、左玄は、万病に対し、食物だけで顕著な成績をあげた医師としては、空前の食医といえることができる。また、左玄は処方箋の代りに食箋を発行している。

今日の食餌箋であるが、この点も左玄が最初の創案者ではないかと考えられる。今日、食餌療法は、胃腸疾患や糖尿病、腎臓病等に対し、大家の方式が、それぞれの医学書にも記載されているが、薬物療法やその他の治療法の補助的手段のような印象をあた

たえ、食餌療法は、ほかに方法がない時に用いる場合が多く、さほどの期待がもたれていないのが一般である。この点、医学は進歩したが、食餌療法は少なくとも左玄ほどには進歩せず、むしろ退歩したということができよう。今日でも十分有効である石塚法が民間に移ったのもそうしたことからと見なされる。

この左玄の方法の骨子は、陰性の病氣、陰性の体質、陰性の環境生活様式等に対し、陽性の食物、陽性の病氣には陰性の食物をといた易の原理にそのものであるが、食物の陰陽は第6表のようにNa・Kの割合を目安とし、食塩を陽性とし酢や甘味を陰性するといった点に特徴がある。

石塚左玄の食養法の現在の流れを大別すると桜沢先生の流れと二本先生の流れが一番大きい。桜沢如一先生の一派は、左玄の食養通則をまもり、穀物を多くし、菜を少なくし、野菜、海藻の割合を考え、油を多く用いる点等は、石塚法に準ずるものであるが、一般に塩分を多くし、水分摂取を制限する点で特色を示している。

（筆者の了解を得て、いったん、ここまでの掲載といたします。）

編集部

第15回山口県正食会健康講座

とき／4月4～6日（二泊三日）

ところ／山口県吉敷郡阿知須町引野明栄寺

☎083665・2468

*山陽本線（又は新幹線）小郡駅で宇部線
のりかえ阿知須駅下車、タクシー5分

講師／榎本雅一先生（日本漢方、手当療法の

大家）金沢明先生（医師、東洋医学と西洋
医学を総合した療法の研究者）

会費／全期 20,000円（子供 15,000円）

申込先／〒755 宇部市松島町16-18

三隅実誓 ☎0836・21・2417

または、〒747 防府市南松崎町5の4

鶴島丈夫 ☎0835・22・0347

食養＋運動手技＋心養

●講師 大森英桜、守孝、山本修司

●料理 山本祥園

●日時 3月28日(土) 12時から
3月29日(日) 15時まで

●会費 15,000円

●場所／申込先

東海文化センター

〒453 名古屋市市中村区則武1-19-3

電話 052-451-4197

*名古屋駅新幹線西口より徒歩 5分

●詳細はお問い合わせください

自然医学講座 I

●編集部後言——左玄の名づけ親が橋本左内（一八四〇～一八七〇）であるとする（17頁上段4行目）。『左』の字は、『左内』の一字を与えたものと思われる。

『玄』の字は、『千字文』（『古事記』に、百済の王仁が『論語』とともに応神天皇に献上した、と書いてある、シナ6世紀に成立した、文字と書道の初級教科書。四字ずつ二五〇句の詩文で、日本でも盛んに行われた）の最初の「天地玄黄」から、とも考えられるし、あるいは、『解体新書』の翻訳で有名な、日本のオランダ医学研究の祖、杉田玄白（一七三三～一八〇七）が、隣りの若狭小浜藩の出身なので、こちらにあやかろうとしたものか、とも思える。

もう一つ。左玄の生れ年は『辛亥』であり、『亥』は五行（木・火・土・金・水）では『水』にあたり、『四神』（青竜・朱雀・白虎・玄武）の『玄武』にあたるので、その『玄』をとった、とも想像できる。『左』には『東』の意味もあり、『玄』には『天』が相当するから、『東天』の意味をこめて、というのはいさぎもいさぎもない。

とにかく、以上は想像であり、命名のいわれが明らかにはされないと、本当のところは分からない。

左玄の生まれた嘉永四年には、左内は数えて18歳であり、今の考えでは早すぎるか、とも思われる。しかし、左内の父の彦也は、福井藩の外科医であり、左内は早くから儒学を修め、16歳で大阪に出て緒方洪庵の適塾に学び、19歳で家督をついで藩医となっているから、左玄の名づけ親になることは、ありうることかもしれない。

当時の藩主、松平慶永（一八二〇～一八七〇）は、幕末の事態收拾に活躍した『四侯』の一人である。『大日本

人名辞書』によると、若くして藩主となった慶永は、藩内の節儉をはかり、西洋式の銃砲を備えさせ、牛痘苗（天然痘の予防ワクチン）の輸入を幕府に初めて請願し、藩内に種痘を実施した、とある。また、西洋医学の有効なことを知って、藩医の中でオランダ医学を修めた者が二、三人しかないので、洋書習学所を開いて、西洋の学問を奨励した、という。

慶永は、前の水戸藩主・徳川斉昭や薩摩藩主・島津斉彬らとともに、各地下級武士、公家の家臣などの尊王攘夷、反幕の動きに乗じて、雄藩の連合による幕政改革（幕府保守派の専政維持、開国の路線に反対）に動き、一橋慶喜の將軍擁立をはかった。左内や薩摩の西郷吉之助（隆盛）らが、このために奔走した。この動きに対する大弾圧が、安政の大獄（一八三〇～一八三九）であり、斉昭は謹慎、慶永は隠居、謹慎を命じられ、公家、志士の多数が処罰、投獄され、左内、吉田松陰（長州）、頼三樹三郎らは処刑された。

しかし、この弾圧に対する憤激が、井伊大老の暗殺（一八三〇、桜田門外の変）となり、長州藩は尊攘倒幕の立場、薩摩藩・土佐藩は公武合体派であったが、長州・薩摩は外国軍艦との交戦（一八三九）をへて、急速にイギリスと関係を強め、倒幕、開国、天皇制中心の、絶対主義国家統一へと、薩長同盟に進んだ。けつきよく、幕府の長州征伐失敗（一八三九）や各地での一揆により、ついに將軍・徳川慶喜の大政奉還、王政復古の宣言（一八六八）となる。

慶永は、徳川三家につぐ『三卿』（一橋、清水、田安）の田安家の出である。だから、幕政の改革の立場には立ったが、薩摩のような外様の倒幕路線と同盟はしなかった。（領内の経済・政治発展段階と、

対外貿易への関心も問題になるだろう）そして、維新と、その後の明治政府の主導権は、長州と、岩倉具視らの下級公家が取るようになった。慶永は、新政府の議定、内国事務総督、民部卿、大藏卿をそれぞれ勤めたが、明治三年に引退している。

明治十六年、医師免許規則によって、西洋医学を修めた者だけが医師として認められることになり、漢方治療を行う者も、西洋医の免許が必要となった。（これが、今もつづいている）

左玄は、早くから東西両洋の医学、薬学を学んで、また、自身の腎臓病や、一般人の病氣（特に、コレラ、脚気、ジフテリアなど）の治療の実態、温泉療法も考え、『素問』にいう『いまだ病まざるに治す』最上段階の医学、医学無用の医学、衛生法、生活法は何か、という思索と実験をつづけ、その結果、西洋食の無批判な導入に反対し、正しい食生活の原理を、古い伝統の中に見つけ、漢方という『陰性・陽性』の診断、治療法の概念を、西洋化学の認識で説明できるものとして「ナトリウム・カリウムの相補対立性」ととらえ、発表したものと思われる。ただし、『長寿論』は、学界の説得を目的としているため、この論が漢方的発想であるとの印象は、なるべく抑えるように努力しているようだ。

つまり、左玄は、西洋文明（生活法）の無批判な導入に反対し、正しい伝統を復活し、それに新しい科学的な説明をつけようと努力したことになる。このような努力と発想は、左玄が福井の出身で、右に述べたような時期に生きたことと深い関係があるのではないだろうか。



メニュー③

マクロビオティック

基本食のメニュー 3 4

桜沢里真

五目ちらし

メニュー③
五目ちらし
野菜天ぷら
吸い物
草餅

●材料（5人前）

玄米（カップ4）、蓮根（ $\frac{1}{2}$ フシ）、人参（小 $\frac{1}{2}$ 本）、豆腐（1丁）、油揚げ（2枚）、シイタケ（5個）、きぬさや（20個）、リ（1枚）、梅酢、ゴマ油、醤油、塩

●作り方

①玄米は、水カップ5と塩小さじ1を入れて、圧力鍋でふっくらと炊く。

②蓮根は、うすいいちよう切りにする。梅酢大さじ1、出し汁大さじ1を合わせたつけ汁につけ、ときどきまぜて、よくしみこませる。

人参は細切りにして、塩小さじ $\frac{1}{2}$ をふり、よくまぜる。熱した鍋に入れて空炒りし、水少々を入れ、蓋をして弱火で1〜2分、蒸し煮する。

豆腐は水をよく切り、手でもみつぶす。鍋にゴマ油大さじ1をあため、豆腐を入れてよく炒め、塩小さじ1で



味をつけ、さらに細かくつぶす。醤油小さじ1を加えて、炒り上げる。

油揚げは熱湯を通し、三方にはさみを入れて中を開く。たてに3つに切つて、細かい小口切りにする。鍋に出し汁カップ1と醤油大さじ1を入れて煮立て、油揚げを入れて、汁がなくなるまで煮付ける。

きぬさやは、つるを取り、塩ひとつまみ入れた熱湯で色よくゆで、斜め細切りにする。

のりは焼いて、もんでおく。

シイタケは水でもどし、石突きを取り、細切りにする。ゴマ油小さじ1/2で炒め、水少々を加えて煮る。醤油小さ

じ1/2を入れて煮付ける。

③炊き上った玄米ご飯をボウルに移す。梅酢大さじ2を水大さじ2で割り、しゃもじの上に流しながら、ふりかける。しゃもじをたてに使用して、ご飯を切るようにしてまぜながら、ウチワであおいで冷ます。

④煮上がった具の半分を③にまぜ、器に盛り、上に残りの半分の具を色どりによく飾る。

野菜天ぷら

●材料

蓮根(1/2フシ)、ごぼう(小1/2本)、人参(花形、10個)、みつ葉(1/2束)、ソーメン(1束)、コンニャク(1/2枚)、稲穂(5本)、地粉(カップ3)、大根おろし

●作り方

①蓮根は8ミリくらいの輪切りにし、穴のカーブに合わせて面取りして花形にする。梅酢を同量の水で割つたものにつけておく。

人参は5ミリくらいの輪切りにしてさつとゆで、梅型で抜く。

みつ葉は、長いものは2つに折りまげ、ひとえ結びにする。

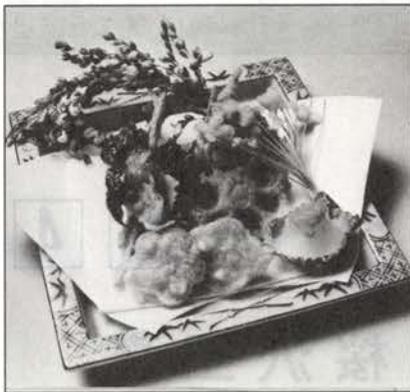
ソーメンは半分の長さで切り、15本くらいずつたばね、片方の端をのりでかたく巻く。

ごぼうは10センチくらいに切り、たて半分に切り(太いものは4つ割りにする)、両先を斜めに切り落してとがらせる。

コンニャクは塩もみして、熱湯でゆで、両面に5ミリくらいの幅で亀甲形に包丁目を入れ、2センチ角くらいに切る。

②ボウルに地粉を入れ、塩小さじ1/2を加え、水を少しづつ入れて、さっくりとまぜて天ぷらの衣を作る。

③それぞれの材料に衣をつけて、からりと揚げる。蓮根・ごぼうは、中温で中



までやわらかくなるように、時間をかけて揚げる。みつ葉は、葉の部分を残して衣をつけ、さつと揚げる。稲穂は、衣をつけずに中温の油の中に入れ、稲粒

がはじけてきたら、すぐ取り出す。ソーメンはそのまま油に入れ、すぐはしに衣をつけてバラバラとふつて、先端に衣がつくようにして、弱火で揚げる。

④器に盛りつける時、稲穂はコンニャクにさして、立てて飾る。

吸い物

●材料

庄内麩(1枚)、みつ葉(1/2束)、生麩(1/2本)、人参(花形、10個)、出し汁(カップ6)、塩、醤油、ゴマ油

●作り方

①庄内麩は水にさつとつけ、ぬれ布巾に包んでおく。

生麩はたて2つに切り、5ミリくらいに切る。

人参はうすい輪切りにして、もみじ型で抜く。

みつ葉は、上10センチくらいを切り、ひとえに結び、残りの白い軸は1センチに切る。



②分量の出し汁を煮立て、塩と醤油で味をつけ、小鍋にカップ1を取って、人参と生麩を入れて、さっと煮て取り出し、椀に入れる。庄内麩を5ミリくらいに切り、輪に開き、一カ所に切れ目を入れて長くのばし、ぐるぐるとかたく巻いて椀に入れる。

⑤熱した出し汁に、みつ葉の白い部分を入れ、椀にそそぎ、結んだみつ葉を飾る。

草餅

●材料
 玄米粉(250グラム)、餅玄米粉(250グラ

ム、よもぎ(100グラム)、小豆(カップ1)、塩

●作り方

①よもぎは、ごみなどをよく取り除いて、きれいに洗う。熱湯に塩小さじ1を入れて、色よくゆで、細かく切る。

②小豆は3倍の水を入れて、よく煮て、上に水がなくなったら、材料にかがる程度に水を端から静かに入れて煮る。(普通、これをびっくり水といいますが、小豆をびっくりさせないように、静かに入れてください。)これを3、4回くり返す。上の小豆がやわらかくなって、下に水気がじゅうぶんあるうちに、塩小さじ1を入れ、ここで初めてまぜて(それまではけっしてまぜない



こと)、ちょうどいい加減に汁がなくなるまで煮る。冷まして3センチ大に丸めておく。

③玄米粉と餅玄米粉をよくまぜ、塩小さじ1を加える。ぬるま湯を少しずつ入れて、かためにねる。

④湯気の上った蒸し器にぬれ布巾をしき、②を手でつかみ取って丸めて、湯気がよく通るように一列に並べて、15〜20分蒸す。

⑤蒸し上がった③とよもぎを、熱いうちにすりこぎなどでよくつきまぜる。冷

のり巻

メニュー④
 のり巻き
 けんちん汁
 ゆり根のから揚げ煮
 花形クッキー

●材料

玄米(カップ4)、のり(4枚)、かんぴょう(10本)、人参(2本)、蓮根(1ふ

めたら、手でよくこねる。

⑥⑤を4センチ大に丸め、手の平で平らにする。(まわりを少々厚めに、真中をうすめにのばすと、形よくでき上る。)その上に小豆をのせ、半分に折りまげ、合せ目を水でぬらしてつける。両端を親指と人さし指でつまみ、交互になるように真中におして形をつくる。

♣よもぎをゆでた汁は、空腹の時に、カップに8分目ほど飲むと、虫下しの効果があります。



し、いんげん(10本)、シイタケ(10個)、梅酢(大さじ2)、醤油、ゴマ油、塩

●作り方

①玄米は水カップ5でふっくらと炊く。



メニュー4

梅酢と水を同量ずつまぜ、ご飯にふり、しゃもじで切るようにしてまぜ、冷ましておく。

②かんぴょうは塩水でもみ洗いで、水でさっと流す。出し汁カップ1と醤油大さじ1でやわらかく煮込む。

人参はたてに1センチ四方に長く切る。塩小さじ1/2をふり、空炒りし、水大さじ2を入れ、蓋をして蒸し煮にする。

蓮根は人参と同じように切り、梅酢大さじ1と水大さじ1をまぜたものにつける。ゴマ油小さじ1で炒め、出し汁少々を加えて、シャキッと歯ざわりよく煮上げ、醤油小さじ1で味をつけて仕上げる。

いんげんは色よく塩ゆでする。

シイタケは水でもどし(このつけ水は出し汁に用いる)、細く切り、ゴマ油小さじ1/2で炒め、水少々を入れ、醤油小さじ1/2で味をつける。

③のりは片面をあぶり、スタレの上にひろげる。のりの向う側を4センチくらい残して、すし飯を1センチの厚みに平らにおく。真ん中に具をかさねてのせ、端からかたく巻き、のりの巻き終りの部分に水をつけて、しっかり巻き込む。適宜(約8つ)に切り、器に盛る。

けんちん汁

●材料

大根(5センチ)、人参(小1本)、里芋(5個)、コンニャク(1/2枚)、油揚げ(2枚)、きぬさや(少々)、ゆずの皮(少々)、炒りゴマ(少々)

●作り方

①大根は、たて3つに切り、5ミリくらいの厚みの短冊形に切る。

人参は5ミリくらいの輪切りにして梅型で抜く。

里芋は皮をむき、4つくらいに輪切





りにし、塩でもんでゆでる。
 コンニャクは塩でもみ、ゆでて、横に包丁を入れて厚みをそいで、たて3つに切り、小口うす切りにする。
 油揚げは油抜きし、たて2つに切り、さらに小さな三角形に切る。
 きぬさやは塩ゆでする。
 ゆずの皮はうすくはぎ、1.5センチと8ミリくらいの短冊形にして、包丁目を入れて松葉形を作る。
 ②ゴマ油大さじ1を鍋にあたため、大根を入れて炒め、コンニャクを加えてさらに炒める。次に里芋、人参を入れ

ながらまぜ、出し汁カップ5、シイタケのもと汁などを入れ、塩小さじ1を加えて、ときどき、アクをすくいながらよく煮る。材料がやわらかくなったら、塩と醤油で少々こい目に味をつけ、最後に日本酒（無添加のもの）を大さじ3くらい入れて仕上げる。
 ③器に盛りつけ、ゆずの皮を飾り、炒りゴマをふる。

ゆり根のから揚げ煮

●材料

ゆり根（大1個）、醤油（大さじ1）、ゴマ油

●作り方

- ①ゆり根はよく洗い、形をくずさないように、根元に包丁目を入れて、ひとつづつはずす。
 - ②中温の油で①を中までやわらかくなるように揚げる。
 - ③鍋に②を入れ、醤油をふり入れ、火にかけて、シユツと煮付け、日本酒大さじ1をふりかけて仕上げ、器に盛る。
- ◆きんかんの煮たものを付け合せにしてみました。



花形クッキー

●材料

地粉（カップ2）、白ゴマ（大さじ4）、ゴマ油（大さじ2）、塩（小さじ1）

●作り方

- ①地粉に塩少々と炒りゴマを入れてまぜ、ゴマ油を加えて耳たぶくらいのかたさにこねて、ぬれ布巾をかぶせて、1時間くらいおく。
- ②①を5ミリくらいの厚みに平らにのばし、花型で抜く。
- ③天板に油をうすくひき、②を並べ、

上にゴマ油をぬって、ゴマをふる。熱した天火で10〜12分焼く。

* *

この基本食のメニュー③と④は、三月三日の桃の節句用に作ってみました。病気の方の食養用としては、少々馳走が多すぎますから、一口百回くらい噛んで、少なめに頂いてください。

噛めば噛むほど、食物の甘味がひき出され、とてもおいしく頂けるので、少ない量でじゅうぶんに満足感を味わうことができます。病気を早く治すためには、少食にすること、よく噛むことがひじょうに大切です。

病人がおられる家庭では、どうしても鬱困気が陰性になりがちですから、お節句の時くらいは、食養的な馳走を作って、家族みんなで祝い、楽しむのもよろしいと思います。

◎基本食メニュー①（小豆入り玄米御飯、ゴマ塩、みそ汁、ひじき蓮根）と、②（おめでとう、金平ごぼう、小豆南瓜、玄米クリーム）は、1月号に載っています。来月号では、⑤、⑥をお送りします。

（写真撮影／月原淳）

〈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
産風 ☎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)

〈山陽〉

山陽自然食品センター 弓之町店 ☎700 岡山市弓之町1320 ☎0862・25・8722 三門店 岡山市三門西町1-8 ☎0862・53・7710 *9~19半 *㊦
求道会道場 ☎709-37 岡山県久米郡中央町大井和西1499 (繁田湾徳) ☎08686・8・0730 *9~21 *無 *七号食実修道場、求道一永遠の幸福を求めて、自然農法、陰陽五行、PU村建設
ビバ健康ハウス本部 ☎733 広島市榎町2-23 ☎0822・93・8321(代) *9~19 *東洋医学研究会 (毎月第3日曜)、自然食料理教室 (毎月第3木曜)、毎年夏休みに入って最初の金・土・日曜 (2泊3日) 健康合宿
皆実C1 ☎734 広島市皆実町4-1-12 ☎0822・55・2846 *平賀佐和子、毎月第4土曜、例会 (料理講習、PU勉強会)
明治製粉南 ☎726 広島県府中市市中町536 *小川清 *めん類製造
人間医学社府中支局健康学社広島総特約店 ☎726 府中市卜辻町 ☎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、PU研究会「自然食品会館」(純正食品マルシマ)
岩国自然食品センター ☎740 山口県岩国市今津町1-5-9 ☎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)
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 *㊦
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
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 長崎県佐世保市京坪町7-6 ☎0956・25・0369

〈熊本・鹿児島〉

***十粧 (じっしょう) ナチュラル下通店 ☎860 熊本市下通1-4-8 ☎0963・54・9161 *10~19 *第1第3㊦ *福山敬救、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
自然食センター松本 ☎861-11 熊本県菊池郡西合志町大字御代志2049 ☎09624・2・1719 *9~18 *無
黒田栄子 ☎867 熊本県水俣市古賀町1-2-1 ☎09666・3・0108 *9半~17半 *純正食品販売、食事・健康相談、美容相談

あさひ健康自然食品センター ☎895-18 鹿児島県薩摩郡宮之城町舟木4456 (屋地駅前) *健康自然食品販売、手塚機久郎 (自) 3・0704
天然村山県農園 ☎891-44 鹿児島県熊本郡屋久町高平 ☎0997・4・7・2541 *21世紀・新宇宙文明へ向けて、天の然らしむ生活法を模索。

〈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
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、オーサワジャパン食品、CI 本

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 *無
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 *無
事務局 ☎192 八王子市天神町18 扶桑マンション101号 ☎0426・26・6295 *㊦

☆隣接区域配達、地方発送承ります。

味穂自然食品センター

正食の店・和や ☎930 富山市中川原17 ☎0764・25・1448 * 8
~20 * 無
丸の内薬局 ☎930 富山市丸の内2-1-1 ☎0764・24・0891 * 9 ~
19 * ㊦ * 漢方相談、健康相談
福井健康学園 ☎910 福井市照手1-11-2 ☎0776・21・3811 * ヨ
ガ体操と正食料理で手軽に宿便を出す道場(予定)、自然農園、
植林。自然食品センター(市内)

〈静岡・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 * ㊦ * 自然食品・健
康食品・純正化粧品・書籍・治療器・勉強会(第3日曜日)
自然食品の店 一福 ☎448 愛知県刈谷市中山町2-48 ☎0566・
23・2719 * 代小島一夫 * 10~19 * ㊦㊧ * ヨガ教室、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
天龍健康食品センター ☎467 名古屋市長春区瑞穂通り2-45 ☎
052・841・0146 * 9~19 * ㊦ * 自然食品、健康食品、化粧
品。近隣配達可
愛知陰陽会(長生堂) ☎485 愛知県小牧市大字寺浦2943 ☎0568
・76・2731 * 9~19 * ㊦祝 * 講演会(2カ月に1度位)無
料食養健康相談、CI書籍、テープ、自然食品、リマ化粧品販
売
春日井自然食品センター ☎486 愛知県春日井市瑞穂通7-1-11
☎0568・82・7661 * 9~20 * ㊦ * 食養料理教室(月2回)
安城自然食品センター ☎446 安城市今池町3-6² ☎0566・98
・3136、97・9432 * 10~18 * ㊦ * 純正食品、健康食品、自
然化粧品、ヨガ教室、無料健康相談
豊橋自然食品センター ☎440 豊橋市松葉町3-65市民病院前 ☎
0532・54・5876 * 9~18半 * ㊦ * 食品全般、化粧品、健康
相談
徳東海ヘルス ☎426 静岡県藤枝市谷稲葉141-1 ☎0546・44・
0666代 * 9~18 * ㊦
豊川房ケンコー社 ☎442 愛知県豊川市市田町大道下17 市田バス
停前 ☎0538・6・5679 * 10~18 * ㊦

〈岐阜〉

岐阜健康自然食品センター ☎502 岐阜市長良崇福寺町2丁目
☎0582・32・0631 * 9~20 * ㊦ * 健康食品、書籍、化粧品
正食講座、料理教室
岐阜自然食普及会 ☎500 岐阜市神田町9名鉄新岐阜百貨店1F
☎0582・65・7111 内線319 * 10~18半 * ㊦
柳屋自然食品店 ☎500 岐阜市織田塚町1-2 ☎0582・45・9355 *
10~20 * ㊦ * 無料健康相談

〈京都〉

京都マクロビオティックセンター ☎606 京都市左京区高野蓼原
町77 ☎075・711・4551、721・7191 * 正食品、料理器具、書籍
料理講習、折詰弁当(予約制)英語版書籍販売
京都自然食品センター ☎604 京都市中京区河原町通夷川角 ☎
075・221・7890、231・0348 * 平日夏季9~18半、冬季9~18
* ㊦祝13~18

株エンチーム三丹 ☎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、食品書籍取扱い

〈大阪〉

ヘルスマートムソー ☎540 大阪市東区大手通2-5-1 ☎06・945・
0511 * 9~19 * ㊦
世界正食協会 ☎540 大阪市東区大手通2-5-1 ☎06・941・7506
* 9~18 * ㊦ * 料理教室(毎月・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・7
545 * 10~18半 * ㊦
ナチュラル株 ☎547 大阪市平野区喜連東1-2-10 ☎06・709・11
63、1183 * 9~17 * ㊦半休㊦ * 純正食品、製造、卸、小
売
研心館本部食養道場 ☎545 大阪市阿倍野区西田辺町2-2-29 ☎
06・691・1590 * 9~21 * 無 * 無双原理研修、食養道場、
気の研究会、心身統一合気道
堀江自然食品店 ☎550 大阪市西区南堀江2-5(丸新ビルA-102
号) ☎06・538・2225 * 10~18 * ㊦ * 食品、リマ化粧品
書籍、器具
ヤマト自然 ☎559 大阪市住之江区粉浜1-21-5 ☎06・673・6473
* 10~19 * 第3㊦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(スーパート
リオト前) ☎0729・56・0166 * 10半~20 * ㊦ * 健康講座月1
回ヨーガ指導(毎月・木曜)、お好み焼
堺自然食品センター「康園」 ☎590 堺市竜神橋町1-2-6(南海本線
駅前) ☎0722・32・3357 * 8~20 * ㊦ * 料理教室、健康相
談、漢方薬局、振替 大阪304407
山本祥園(ソフィー) ☎573 枚方市高田2-2-2 PU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、PU勉強会、出張講師、食品、GO書籍販売
ABC関西地区正食品愛好協会 ☎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
岸和田自然食品センター ☎596 大阪府岸和田市南町12-1 ☎0724
・33・2666 * 9半~18半 * ㊦祝 * 配達あり
自然食品むぎの家 ☎532 大阪市淀川区十八条2-1-3 ☎06・393
・4577 * 8~15 * 無双原理の研究会、健康指導、無農薬野
菜、マクロビオティック食品、ヨーガ教室

〈近畿〉

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

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 ☎03-496-7103 *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 サンライツ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 *9~19 *無 *料理講習・美容相談、マルチレーターによる健康相談(無料)

自然食品の店 ふる里や 135 江東区白河4-3-7 ☎03-643-5247 *9~19 *㊦ *食養相談、整体指圧治療(予約制)・料理講習

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

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

かいがらや 165 中野区若宮1-24-10 ☎03-337-2241 *10半~18半 *㊦ *自然食品・無農薬野菜・リマ化粧品販売、配達、地方発送

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

健康センター・心身改造ドック 真澄舎 161 新宿区下落合3-15-20 大和田ビル901号 ☎03-950-5219 *10~19 *㊦㊦祝 *心身改造ドック、C I 図書・純正食品販売など。

自然食品の店ななくさ 177 練馬区大泉町1953 ☎03-925-0914 *10~20 *第2・4㊦ *無農薬野菜、トーフ、書籍、洗剤、自然食品500種類以上

自然食品の店 ふる里や 135 江東区白河4-3-7 ☎03-643-5247 *9~19 *㊦ *食養相談、自然良能誘起法東京連絡所、小川みち先生料理講習

〈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 *食品全般、化粧品、洗剤、無農薬野菜 *9~20 *第1、3㊦

㈱むさしの自然食品 180 武蔵野市中町1-23-17 ☎0422-51-2958 *10~19 *㊦ *代表取締役 高岡敏行、正食品、本、野菜、料理教室(第2・4土曜、13~16)

はじめ健康食品店 180 武蔵野市中町1-29-5 ☎0422-54-7716 *8半~20 *無 *食品全般、化粧品・洗剤、書籍

東京シード南支店 184 小金井市本町6-5 シャトー小金井1階 ☎0423-84-4600 *10~18 *㊦ *食品・書籍・器具販売、美容・健康相談

自然食品の店 和康 184 小金井市本町3-10-13 ☎0423-85-5261 *10~18 *㊦㊦ *自然食品・書籍販売、健康相談、料理教室、玄米試食会

健康サロン 190-11 東京都西多摩郡羽村町富士見平2-1-3 羽村ハイツ ☎0425-55-2278 *10~17 *㊦祝 *食品、洗剤、書籍、化粧品、器具販売、健康相談、配達承ります。

いなほ酒店 100-01 東京都大島元町2-1-10 ☎04992-2-1221 *8~20 *㊦

自然食品センター上水店 190 立川市柏町4-5-14 ☎0425-37-3051 *9半~18 *なし

兄弟社(自然食糧供給センター) 182 調布市西つつじヶ丘1-39-10 ☎0424-85-1309 *10~18 *㊦ *無農薬野菜、自然食品、書籍、農山林用具

美山園茶舗 199 八王子市長沼町58-204-6 ☎0426-35-9643 *お茶、海苔の専門店

自然食品センター中神店 196 昭島市中神町1113 ☎0425-44-2159 *10~20 *無 *玄米食運動、雑穀普及、無農薬野菜

(南)マナ自然食品センター 196 昭島市昭和町5-5-5 ☎0425-4-4-8866(夜41-6068) *10~19 *㊦ *健康食品・自然食品・電子治療器総合専門店、毎月最終木曜、料理教室、配達

〈神奈川県〉

自然食品センター弘明寺店 233 横浜市南区中島町4-81 ☎045-712-3339 *9半~19 *渋谷自然食品センター姉妹店

菊屋百貨店・健康自然食品センター 244 横浜市戸塚区戸塚町44 ☎045-881-7636 *9半~19 *田中久夫、毎月1回料理教室・健康相談会、リマ、オーブマンノン化粧品取扱

サンエイ相模自然食品 228 相模原市旭町9-16 ☎0427-46-6314、45-7401 *9~20 *㊦ *毎月1回食品研究会

加藤大季(ひろき) 220-01 神奈川県津久井町三井735 ☎0427-84-3163 グリーンクラブ主宰、自給農法の研究、自給農園あり。玄米人生の悩み、よろこび、共に語りあおう。(来訪の際要TEL)

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

楽々堂 250 神奈川県小田原市堀ノ内 ☎0465-36-6258 *10~18 *㊦㊦ *正食と東洋医学による、薬とメスを使わない治療院(望予約) *自然食品、G O 書籍、リマ化粧品

ヘルスロード自然食センター 242 大和市中央6-3-22大和警察署ウラ ☎0462-62-0020 *10~19 *㊦(第4日曜12~17まで営業) *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

(南)豆彦商店 横浜磯子区田中町4-1 ☎045-774-0750 *9~17 *㊦ *無添加豆腐・油揚げ製造、無農薬大豆持込み歓迎、市内配達

藤屋健康堂 240-01 三浦郡葉山町堀内384 ☎0468-75-0152 *9~18 *㊦ *神奈川県下配達・発送

〈長野県〉

酒井須三子 380 長野市上松1-5-35 ☎0262-34-3824 *リマ化粧品取扱、正食品販売、長野無農薬野菜の会

長野正食センター付属ポリオ研究会(小児マヒ研究所) 380 長野市三輪6-9-17 ☎0262-34-5349 *7~19 *無休を原則 *年刊「ポリオ」発行、小児マヒの方募集

南佐久C Iくらぶ 384-14 長野県南佐久郡川上村大深山673 ☎02679-7-2709 *正食研究会

もりいずみ 385 長野県佐久市岩村田本町762 ☎02676-7-3730 *9半~19 *㊦ *自然食品、野菜小売・近隣市町村配達可

〈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

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（㊤は毎日日曜日、3㊤は第3水曜日、祝は祝日休み、無は年中無休）、その次は代表者及び備考です。

〈北海道〉

自然・健康食品のデパートサンケン ㊤064 札幌市中央区南18条西7-3(第5コーポ) ㊤011-512-4636 *9~19 *㊤祝 *玄米試食会、健康相談、指圧、卸小売配達、料理講習会

北海道健康学苑 ㊤078-02 旭川市永山町11-52-6 ㊤0166-48-4107 *8~20 *㊤ *食養相談、足心道指導、食品・書籍小売

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

南ウリ薬局 ㊤073-01 砂川市西1条北1丁目9 ㊤01255-2-4386 *漢方調剤

〈東北地方〉

ラッキーフード ㊤020-01 岩手県岩手郡滝沢村穴口436-4 ㊤01968-4-3420 *特に定めず 海の学校、山の学校、食品雑教、農産物通信販売、予約販売、料理研究会

北上正食センター ㊤024 岩手県北上市新穀町1-3-5 ㊤01976-4-7048 *無 *堀込幸雄、食品、図書販売、出張講演に応ず試食会（無料）

みちのく自然食品センター ㊤980 仙台市中央3-10-7 ㊤0222-62-7677 *9~19 *1~3㊤ 料理講習（講師小川みち他）食養相談（第1・3㊤、第2・4㊤）、玄米弁当（予約）

東北文化協会 ㊤020-01 岩手県盛岡市上堂1-19-32 ㊤0196-46-1937 *特に定めず *自然食品、雑穀販売、健康相談、自然農法研究、郷土研究、季刊雑誌「エミシ」「稷」、食養懇談会

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

山下深雪 ㊤034 青森県十和田市穂並町2-56 ㊤01762-2-7840 *9~18

〈群馬〉

群馬マクロビオティックセンター ㊤370 高崎市和田町7-13 ㊤0273-22-5484, 25-5560 *9~19 *無 *図書、食品販売月例無双原理と正食の勉強会・健康相談

高崎自然食品センター ㊤370 高崎市新町101 ㊤0273-25-2605 *9~19 *無 *食品販売、正食、空手、ヨガ講習会、健康指導

鈴木述子（のぶこ） ㊤370-12 高崎市山名町乙611 ㊤0273-46-4921 *自然農法の玄米・野菜、農産物加工、料理教室、群馬県安全農法研究会、群馬食養友の会

七鷹会 ㊤370 高崎市小嶋町樋越35-1 ㊤0273-43-8181 *田中ふじ枝、第2・4㊤1~3時=料理教室、第3㊤1~4時=㊤勉強会（テキスト、桜沢・大森）㊤研究発表会、毎㊤10~4時=健康相談会、食品・書籍

里味（さとみ） ㊤370 高崎市京目町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・参泉製造、自然農園あり

井上自然食品センター ㊤371 前橋市本町1-12-13 ㊤0272-24-1818代 *8~19半 *㊤ *自然食講習、美容講習、食事相談人生相談

須藤酒店 ㊤376 桐生市東久方町2-6-21 ㊤0277-44-5733 *7半~20半 *㊤

壮美研究所 ㊤376 桐生市広沢町2-3085 ㊤0277-54-1175 *9~17半 *㊤祝 *ヨガ教室、自然食講習、美容講習、純植物性化粧品取扱い

〈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

小川自然食品店 ㊤362 上尾市上町2-7-25 ㊤0487-74-8504 *9半~18半 *無(臨時休業) *純正食品オーサワジャパン取扱い、有機農産物、健康相談、毎月料理講習会（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

けいらく療法普及会 ㊤336 浦和市常盤9-32-21 ㊤0488-31-7819 *千田米子、正食とけいらく健康法、於熱海長寿会館（随時）予約制

自然健康食品三好屋 ㊤336 浦和市北浦和1-19-4 ㊤0488-86-7234 *9~20 *㊤ *食品、書籍、器具販売、美容、健康相談。配達・配送承ります。

大智グループ本部 ㊤332 川口市並木4-20-14 ㊤0482-55-9641 *8~20 *㊤ *オオトモ自然食品無双長寿庵、大智教育センター、ロケット灸、アクセサリー

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

「玄米の宿」グループチェーン大宮店 ㊤330 大宮市土呂町2-72-13 ㊤0486-66-5809 *9~19 *㊤ *健康食品、無農薬野菜、食養相談、書籍、配達・発送いたします。

〈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 習志野市本太久保5-3-24 ㊤0474-73-2957 *10半~19平日、13~19㊤・祝 *㊤ *食品販売、食事相談

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

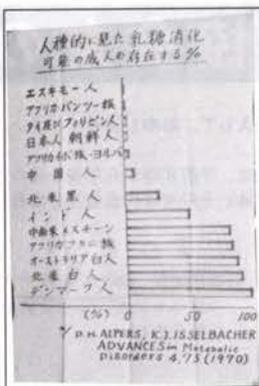
溝口醬油 ㊤299-22 千葉県君津郡袖ヶ浦横田989 ㊤0438-75-2003 *天然醸造醤油「金明」製造、オーサワジャパン取扱い
自然食品センター千葉駅前店 ㊤280 千葉市舟町580 プラザ1 F ㊤0472-56-0888 *10~19 *無休 *健康・美容相談、小川みち先生料理教室（第1・3水曜、11~14時、会費1回1500円）

●新年会で沼田勇先生講演



1月25日、日本C I協会本部で沼田勇先生（日本総合医学学会会長）を迎えて、新年会が開かれました。

石塚左玄に始まる食養の歴史、ピタ



ミン、残留農薬、腸内菌（共生的と病的）、乳糖消化率の問題など、興味深いお話がありました。

桜沢里真会長、牛尾盛保副会長の挨拶があり、志村瑞江さん、松田三恵子さん、久保洋子さんたちの琴演奏、島村春徳さんの尺八、その他の方々の余興があり、楽しい集いでした。

■訂正と補足

●12月号12頁下段の表右上下

幹（誤）↓乾（正）

●12月号35頁下段9〜10行

「日運上人」と書いた本も一冊あります。

●12月号37頁「和」の字源

藤堂明保編『学研漢和大事典』では「禾は粟の穂のまるくしなやかにたれたさまを描いた象形文字。……かのだたない意を含む。和は……会意兼形声文字」とあります。体に入れる作用の場合「食」へんになるでしょう。

●1月号21頁上段

沼田先生は、食養会医務部に勤務されたことはありませんでした。また、大森一慧先生は沼田先生の奥様の遠縁にあたります。

●2月号21頁上段

鳥居先生は「元・武蔵工大」でした。

大森英桜講演会

●3月21日(祝) 小牧市民会館

第1部 10時～12時30分
超古代史のナゾ解明

第2部 1時30分～4時
バイオリズムの身体及び運命に及ぼす影響

会費／1部につき1000円（要予約、定員30名）

●3月22日(日) 小牧市民会館

第1部 10時～12時30分 4階会議室(1)
男女における食養の相違点と妊娠中の食生活

第2部 1時30分～4時 3階会議室(2)
あなたも100歳まで生きられる
(長寿と老化予防対策と若返り法)

会費／1部につき1000円、1・2部通し1500円

個人公開健康相談あり（有料）

■予約先／愛知陰陽会 ☎0568-76-2731
(〒485 愛知県小牧市寺浦2943)

■訂正 2月号20頁下段、大竹氏は福島県出身でした。

■編集後記

●NHKの語学講座には、朝鮮語がありません。最近、大学でロシア語を選択、専攻する学生が減っている、といえます。きらいなもの（国）は知りたくない。そういうものは、ないことにして生きてゆく」というのは、実は恐ろしいことです。なぜ、きらいなのかを明らかにせず、「知らない」「知りたくない」で、すまして行けるのでしょうか。日本が、21世紀の国際社会に生きるためには、「きらい」なものこそ、よく知らなければ、世界平和に貢献することはできないと思います。

●一般論ですが、論文（広告）は、あくまで、その筆者（広告主）の意見であって、発行元の考えと一致している場合もあり、少し違う場合も当然あります。言論のABCの問題ですが、念のために付け加えました。（橋本政憲）

新しき世界へ 五三二号

◎一九八一年三月号

発行日 昭和五十六年三月一日

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―一五

電話 03-469-7631(代)

振替 東京01194125

月刊『新しき世界へ』購読案内

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	5,000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	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 にご送付ください。

・新規
 ・継続

財団 日本C I 協会 入会申込書（楷書で書いてください。）

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

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 (5,000円) D. 法人(店舗) (30,000円を 口。2分割可)

フリガナ 氏名	職業 () 男・女	生年月日 明大昭	年	月	日生
住 (〒) 所	(〇〇号室)(〇〇様方) と詳しく。 TEL				
ご家族	① 独身 ② 既婚 (家族名・構成内容)				
玄米歴	備考				

■いったん納入された会費、誌代は、返却できません。

昭和 年 月 日付

日本C I 協会

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

活動内容は、

- ① 実用弁証法（無双原理）と正食法の研究・実践・普及。
- ② 桜沢如一ほか、右の内容に関連した図書・出版物の刊行。（月刊誌通算532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。

生活革命 Ⅱ 玄米正食法

石田英湾著 四六判 1200円

氾濫する人工食品をやめて、玄米と少量の野菜、海草だけの食事にした時、何が起きたか？ 医者に見放された長女を救うために始めた玄米正食が、一家の生活と思想を根本から変え五人の子供たちの人生の出発点を変えた。著者一五年に亘る桜沢式正食実践記である本書は、初めての人の不安に答える入門書としても正食による子育て書としても注目されよう。(著者は群馬マクロビオティックセンター主宰)

反暴力の手法

ランザ・デル・ヴァスト著 西尾 昇訳 ガンデイの反暴力直接行動を実践に移し、ヨーロッパの反戦平和運動、エコロジー運動に多大な影響を与え、この一月急逝した伝説的英雄の全手法を伝える。 四六判 2000円

宗教と革命

太田 竜著 偶像マルクスの徹底的破壊を基盤に、原始宗教、日本の宗教構造、東南アジアの革命と宗教など、宗教世界を明解に分析する。一九七二年以降の著者の思想的転換を跡づけた重要テキスト集 四六判 1800円

新泉社

東京都文京区本郷2-15-12
電話 03-812-1166

健康を守る長命の酒

金の井 自然酒

無肥料、無農薬の自然米を原料として、防腐剤、増量アルコール、ブドウ糖、化学薬品等一切入っておらず、出来上ったままをビン詰めにした貴重なお酒です。
十本単位にて全国に発送いたします。



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

代金前払い、送料着払い。

振替/大阪九五二五九 大喜酒販
住友銀行庄内支店当座/三四四五五 大喜酒販

大喜酒販

〒561 豊中市利倉東一丁目十四ー四七
TEL (〇六) 八六二・四七三八

開店売り出し

無農薬の野菜とリマ化粧品, 自然食品と穀類

3月15・16・17日の3日間

●期間中は、先着30名様に粗品進呈

自然食品センター 中神店

昭島市中神町1113番地 TEL 0425(44)2159

営業時間 AM10:00~PM8:00



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 ●葉害の追放運動
- 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



くみぷ 味穂 自然食糧センター 事務局

〒192 東京都八王子市天神町18 扶桑マンション101号 電話 0426(26)6295
江古田店(03-948-5701)、成増店(03-976-0231)、八王子店(0426-76-1258)

自然のままに…フレッシュなコールドプレス(冷圧法)

- アブラ菜科のからし菜の種子は日本でも昔から高級食用油の原料でした。
- コールドプレスは食用油搾油法としては、最高の技法です。上下の圧力によって熱を加えず、風味がととも豊かです。
- からし菜の種は生のまま搾れるので、貴重な栄養成分を豊富に含んでいるほか、天フラなどにしても腰が強く、とても経済的です。

植物性食用油
からし菜油
生じめ



825g 1000円

- からし菜油にはビタミンEがたっぷり(35mg%)です。また、からし菜油独得の天然の酸化防止成分が過酸化脂質の発生を防止してくれるので安心して召し上れます。
- サラダに、天フラに、あらゆる食用にどうぞ!



株式会社 **法輪 M**

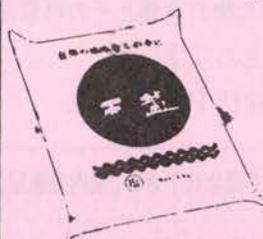
☎03(447)2260

東京都港区高輪1-23-34 芝高輪ハイツ

ふたたびお目にかかれた“昔の味”

ミネラルの多い自然の塩
精製しない粗塩の味

「赤穂の天塩」



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

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

総販売元 株式会社 **自然塩普及協会**

東京都新宿区百人町2丁目24番6号 〒160
☎03-364-2721

美術印刷一般 製造販売



有限
会社

東 樹 社

代表取締役 野ヶ山量尉知

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

新発売

もちっこ

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

セイタン

純植物性蛋白・伝統の純正食品
ビン入 180g ¥350
袋入 100g ¥350

丸島醤油株式会社

〒761-44 香川県小豆島内海町 ☎08798・2・2101

大森英桜先生

PU正食医学食養療法講習会

◆
毎月中旬の土曜と日曜の二日間定期開講
詳細は電話でお問合せください。

大森英桜先生特別個人指導

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

玄米食養実修道場

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

PU・食養・料理教室

いつでも個人指導が受けられる

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

◆
詳細は電話で問合せ下さい。案内書進呈。

輝く将来…指導者育成

志操堅固な

男女内弟子募集

心身統一合気道・国際男女青少年心身鍛練センター

研心館本部PU正食学園

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

リマ・クッキングアカデミー

昭和56年度夏期 (4/21・4/22～7/12) 募集!

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

- 初級コース/マクロビオティック料理の基礎(基本食、食箋料理など) 昭和56年4月22日開講
- 中上級師範コース/桜沢流善茶、懐石料理。フランス、インドなど世界各国の民族風自然食料理。美容食、治療食を含む応用コース 昭和56年4月21日開講

●校長/桜沢里真(日本C I協会会長)

●定員/各クラス40名
(年齢・性別に制限ありません)

●特典/規定の回数出席し、試作会に出品された方に免状を授与いたします。

●いったん納入された受講料はお返しできませんので、ご了承ください。

●申込み/申込用紙に記入し、受講料を添えて、下記へ。

●持参品/筆記用具、エプロン、スカーフ(手拭い)

●日本C I協会の会員(正会員、年1万2千円など)または誌友(『新しき世界へ』購読、年5千円)になること。

時 間	コース	曜日	クラス	時 間	講 師	授 業 日			
						4月	5月	6月	7月
間	中上級 師範 コース	火	A	11:00~14:00	桜沢里真			2 9	7
			B	18:00~20:30	桜沢里真	21 28	12 19 26	16 23 30	12
割	初 級 コース	水	C	11:00~14:00	浮津宏子			3 10	1 8
			D	18:00~20:30	桜沢里真	22 29	13 20 27	10 17 24	12

受 講 料	入 学 金	一 括 納 入	分 納				単一受講
			4月	5月	6月	7月	
¥ 3,000 (入学時のみ)	¥ 22,000	C・D・クラス ¥ 22,000	A・B	¥ 4,000	C・D	¥ 4,000	一回
			A・B	¥ 6,000	C・D	¥ 6,000	
			A・B	¥ 10,000	C・D	¥ 8,000	¥ 2,500
			A・B	¥ 4,000	C・D	¥ 6,000	

日本C I 協会 クッキングアカデミー係

〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎ 03(469) 7631

キ リ ト リ 線

リマ・クッキングアカデミー (昭和56年度夏期) 申込書

新 規	継続/前回のコース名 ()	希望クラス A・B・C・D	※○印をつけてください		
ふりがな	男・女	() 歳 年 月 日 生	イ. 正会員(の家族)です 会員番号 ()	1.初級 2.中級 3.上級	の免状を 取得しました
住所	(〒 -) 都道府県				未婚・既婚
自宅 市外局番 電話 () -	職 業 勤務先		勤務先 市外局番 電 話 () -		
円を添えて申込みます。			(備考)		
日本CI協会御中			1981年 月 日		

食養料理講座(初級 I)

リマ・クッキングアカデミー集中講座

日時/昭和56年3月14日(土)～3月15日(日) 1泊2日 (※ 3時受付開始、※ 3時閉会)

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

玄米御飯の炊き方、玄米ちらし寿司、玄米ク
ロケット、ゴマ塩、味噌汁、けんちん汁あん
かけ、野菜かき揚げ、ゴマムソー、揚げ豆腐
蓮根うなぎもどき…など、大切な食養基本料
理の実習があります。料理実習のほかに、食養
の考え方や実際についての講義もあります。

- 講師/桜沢里真、橋本政憲、吉成知江子
- 特典/4回分を合わせて修了された方に
リマ・クッキングアカデミーの初級免状
を授与します。
- 受講料/12,000円(材料費を含む)寝袋
持参者13,000円、寝袋借用者13,500円
- 申込み/申込書に記入し、受講料を添え
て現金書留で食養料理講座係へ。
- 締切り/3月10日(火)必着。ただし、定
員になり次第、締切ります。
- 取消し/3月10日までは、手数料2000円
を引いて返還。3月11日以降は会の運営
上、半額返還となります。
- 持参品/筆記用具、ねまき、エプロン、
スカーフ(頭にかぶるもの)、雑巾。
- 日本C I協会の会員(正会員、年1万2
千円など)または誌友(『新しき世界へ』
購読、年5千円)になること。

3月14日(土)	3月15日(日)
	6:00 起床、清掃
	7:00 実習(吉成知江子)
	10:00 食養基本料理Ⅱ
	10:30 (桜沢里真)
	11:30 質疑応答
	12:00 実習(桜沢里真)
	15:00 食養基本料理Ⅲ
15:00	解散
15:30 受付・説明	
17:00 講義(橋本政憲)	
17:00 食物と無双原理	
17:30 実習(桜沢里真)	次回は5月23日(土)、24日(日)の予定です。
20:30 食養基本料理Ⅰ	
自由時間	
21:00 消灯、就寝	

キリトリ線

食養料理講座 I (3/14～3/15) 申込書

1. 寝袋借ります=13,500円		2. 寝袋持参します=13,000円		3. 外泊します=12,000円		4. 部分参加 (定員余裕 のある時) 料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ (1回3,000円)	
ふりがな	男 女	() 歳 明大昭	イ. 正会員(の家族)です 会員番号()	未婚			
氏名		年 月 日 生	ロ. 誌友(の家族)です	既婚			
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。				今までに食養料理集中講座を受講された方は、記入してください。			
日本C I協会 御中				1981年 月 日			

● 正食医学講座のご案内 ●

- 日時／昭和56年3月7日(土) 11時30分受付開始、3月8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)。寢袋持参の宿泊は1000円増。寢袋借用宿泊は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、寢袋(ない方はお貸しします)
- 申込方法／申込書に記入し、研修費を添えて日本C I協会あて現金書留で送るか直接持参する。日本C I協会の会員でない方はご入会ください。(年会費4,000円より)
- 締切り／3月5日必着。
- 取消し／3月5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. 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

*講義の録音はご遠慮ください

スケジュール

3月7日(土)

- 12:00 受付開始
- 12:45 講習会の説明
- 13:00~15:00 講義1
- 15:30~17:30 講義2
- 食事——
- 19:00~21:00 講義3

3月8日(日)

- 7:00~9:00 講義4
- 食事——
- 11:00~12:00 補講
- 12:30~14:30 質疑応答
- 14:30~15:00 記念写真、修了証授与、閉会
- 15:00~16:00 受講生交流会

正食医学講座 VI (3/7~3/8) 申込書

No. _____

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

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

よりがな

(〒 -)

住 所 都 道 府 県

自 宅 市外局番	職 業	勤務先 市外局番
電 話() -	勤務先	電 話() -

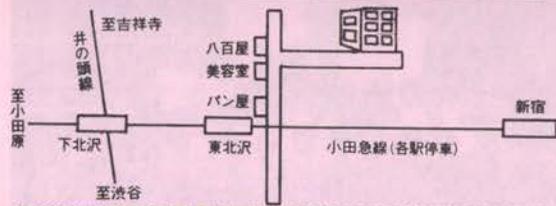
_____円を添えて申込みます。

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。

■3月の講座で、正食医学講座六回を修了される方はその旨お書きください。

日本CI協会 3~5月の行事予定 於 東京インターマック



■ 毎木曜日は休館です。(オーサワジャパンは営業)

日本CI協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

☎ 03・469・7631 (代)

小田急線・東北沢駅下車2分

- 会員でなくても参加歓迎です
- 録音はご遠慮ください

3月7日(土)、8日(日) 正食医学講座Ⅵ 子供と老人の病気、伝染病、各種健康法の検討など。講師/大森英桜 詳細、申し込みは別紙をご覧ください。今回で6回終了、5月9日、10日に次期1回目開講。

3月13日(金) 午後6時~8時 健康書道教室 3月、4月毎週金曜日、同時間。合気の呼吸法を取り入れた運筆、筆での漢字の他、希望者には「かな」「ペン字」も指導します。指導/書道春秋社師範 織田秋海 会費/1回 500円、練習用紙、新聞紙、筆またはペン、墨汁またはインク、硯持参。

3月14日(土)、15日(日) 食養料理集中講座 初級Ⅰ 詳細申し込みは別紙をご覧ください。

3月20日(金) 午後6時~8時 健康書道教室 (3/13)

3月21日(土) 春分の日 3時~5時 特別講演会 「気の生物学的考察」講師/三木成夫 (東京芸術大学教授) 会費/正会員=1300円 誌友、一般=1500円

3月22日(日) 午後2時~4時 '80陽友会 食養の勉強会、交流の場。だれでも参加歓迎。会費 100円

午後4時~6時 歌の練習会 だれでも参加歓迎。PU歌、ポピュラー、民謡を練習します。指導/中村則泰 会費/100円

3月27日(金) 1時~4時 くない会 (料理研修) 午後6時~8時 健康書道教室 3/13の項参照。

3月28日(土) 1時~4時 手作りパン講習会 講師/横田和敏 申し込みは、オーサワジャパンへ。☎ 465・5021 会費/1000円 (天然酵母1袋付)

午後6時~8時 PU勉強会 だれでも参加歓迎。食養と無双原理、桜沢先生の思想を中心に、お互いに問題を出し合い、自由に話し合います。司会/宮越成 会費/300円 以降は、3/4、3/11、3/18、3/25。

3月29日(日) 午後2時~5時 特別講演会 「計画産児法」(受胎する日は? 排卵日予知の方法、男、女児産み分け法など) 講師/田村いと (『男児を産む法』の著者) 会費/正会員=1300円 誌友、一般=1500円

4月3日(金) 午後6時~8時 健康書道教室 (3/13)

4月4日(土) 午後6時~8時 PU勉強会 3/25参照

4月5日(日) 11時~2時 正食医学による健康相談

講習会 (公開) 講師/大森英桜

正しい食べ物、正しい食べ方、正しい生活法による健康確立、体質、性格改善、病氣指導の公開講習会です。相談希望の方は必ず予約して下さい。当日は10時までに2階へ来て下さい。聴講はどなたでもできます。会費/相談する人 (正会員以上)=10,000円 正会員聴講者=2000円、一般聴講者=2300円

3時~5時半 月例講演会 「大災害時に備える非常食の研究」——行者食、仙人食、忍者食、サンカの食等に学ぶ——講師/大森英桜 会費/正会員=1500円、誌友、一般=1800円

4月10日(金) 午後6時~8時 健康書道教室 (3/13)

4月11日(土) 午後6時~8時 PU勉強会 3/25参照

4月12日(日) 食養料理教室リマッキングアカデミー 春期修了試作会 昼の部11時持参、12時~2時半夜の部3時半持参、4時半~7時。講師/桜沢里真ほか

4月17日(金) 午後6時~8時 健康書道教室 (3/13)

4月18日(土) 午後6時~8時 PU勉強会 3/25参照

4月19日(日) 春のピクニック、大山登山 詳細は来月号をご覧ください。

4月21日(火)、22日(水) 食養料理教室リマッキングアカデミー 夏期開講 講師/桜沢里真ほか。

4月25日(土) 手作りパン講習会 3/25の項参照。

4月26日(日) 12時半~2時半 ヨーロッパツアー募集説明会

講演会 3時~5時 講師/武智鉄二 (『伝統と断絶』、『古代出雲帝国の謎』著者、映画監督)

5月2日(土) 1時~4時 健康相談講習会 (公開)

5時~7時半 月例講演会 講師/大森英桜

5月3日、4日、5日 PU大学(6) 詳細別紙。

5月9日(土)、10日(日)、正食医学講座Ⅰ 正食入門編 講師/大森英桜 (当講座修了証希望の方は、今期中に全課程を受講して下さい。)

5月23日(土)、24日(日) 食養料理集中講座 初級Ⅱ

5月31日(日) 講演会 講師/藤井平司 (『共存の諸相』、『本ものの野菜作り』著者) 『食べ物と人間』

オーサワジャパン特売日 3月15日(日)、29日(日)。

4月5日(日)、12日(日)、19日(日)。3000円以上お買い上げのとき1000円ごとに100円の商品券が付きまします。

オーサワジャパンからのおしらせ

新製品

- リンゴジュース 1ℓ 800円 有機農法産リンゴ100%のジュース。
- きざみ昆布茶 80g 350円 北海道産の昆布を細かく刻んで焙ったもの。香ばしい昆布茶を飲んだあとは、佃煮にしてお召し上りください。
- 寒漬大根 200g 500円 熊本産無農薬細口大根

値上げ

- パン粉 250g 180円
- 完全粉 500g 150円
- 無農薬切干大根 150g 300円
- 日高昆布 200g 1000円

カムカム鍋で材料の味が生きる！

おすすめせん品



開閉できる蒸気孔がきめ手のオーサワ鍋



伝統と信用のある当社であなたの生きがいを見つけてください！

人材求む！

男子職員

- 純正食品の販売に積極的に打ち込める方。
- 年齢25歳くらいまでの方で、永続勤務できる方。
- 委細面談（履歴書持参）。

女子事務員

- 食養運動に興味があり、玄米食を実践している人。
- そろばん、簿記のできる人。
- 自宅から通勤でき、長期勤務のできる人。
- 委細面談（履歴書持参）。

肌にやさしい **リマ化粧品** 植物性

素肌に関心のある方に
使っていただきたい。



リマ化粧品のポイント

- 基本の油に椿油
- 紅花色素から
メイクアップ用品
- 昔ながらの
へちま、きゅうりの
化粧水



みずみずしさを選ぶならリマ

リマシリーズ

化粧水からメイクアップ用品まで発売しております。



● 全国の自然食品店・薬店・化粧品店・デパートでお求め下さい。

リマ化粧品販売株式会社

〒175 東京都板橋区成増2-35-14 TEL.03-976-2525

リマ化粧品西日本販売株式会社

〒550 大阪市西区立売堀2-4-4 永瑞ビル2F TEL.06-533-3081

(発売元) リマ化粧品株式会社

〒223 横浜市港北区日吉本町1862