

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

8・9-1981

No.537

正食を求めて

菅本フジ子物語

臓器の研究

手相の研究

大森英桜

アメリカ旅日記

小川みち



INTERNATIONAL
日本CI協会
MACROBIOTIC
CENTER

昭和56年8月1日現在

■*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。

マクロビオティック図書・テープ

■2冊以上の場合の送料は、定価合計が
三千元未満 三百円
六千元未満 四百円
一万元未満 五百円
一万元以上 六百円

(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 一,000円 丁二五
*永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ! 三〇〇円 丁二〇〇

食養生読本 食養生で開く自由の人生 一,100円 丁二五

*生命現象と環境 やさしいエコロジー 四〇〇円 丁二〇〇

*新食養療法 正食身心改造法 一,五〇〇円 丁二五

東洋医学の哲学 軽装普及版 二,000円 丁二五

(資料) 米上院栄養委 二〇〇円 丁四

米国の食事改善目標 二〇〇円 丁四

桜沢里真著

マクロビオティック料理 家庭料理全書 三,五〇〇円 丁三〇〇

*食養料理法 (旧版) 一,五〇〇円 丁二五

(研究向き)

桜沢如一著

*無双原理・易 宇宙法則、実用弁証法 一,100円 丁二五

宇宙の秩序 最重要PU書 一,000円 丁二〇〇

病気を治す術・病人を治す法 人生論 五五〇円 丁二〇〇

桜沢如一アルバム 五〇〇円 丁一〇〇

クララ・シューマン 人生論 七五〇円 丁一〇〇

人間—この未知なるもの(カレル)

自然医学 三,五〇〇円 丁二五〇

原典コピー版

健康戦線の第一線に立ちて 一,300円 丁一〇〇
一つの報告 一,300円 丁一〇〇

自然科学の最後 三,600円 丁二五〇

中央アフリカ横断記 一,000円 丁一〇〇

コンパ文庫4 三,500円 丁二五〇

コンパ文庫5 一,700円 丁二五〇

コンパ文庫6 三,800円 丁二五〇

『新しき世界へ』三〇一三三号 一八,000円 丁四〇〇

『世界恒久平和案・「意志」教育五十年の実験報告』

PU歌集 一,000円 丁一〇〇
二〇〇円 丁一〇〇

●本部への注文は、①現金書留、または②振替東京〇一六四二五日本C I協会へ、代金と送料と注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・七六三二(代)

好評 カセットテープ

『GO、母を語る』

90分×1本

二、六〇〇円(千一七〇)

『ひと言も不平を言わぬ母だった』

お待たせしました!

桜沢如一

健康の七大条件

正義について

B 6判 125ページ

美麗再刷出来

650円 千二〇〇円

日本C I協会

'81夏のPU大学セミナー

——簡素な食事(5号食)、自然農法の実習、豊富な講義——

講師紹介

佐々井讓 日本正食品研究所を経営、かつて桜沢先生の指導で原子転換研究に従事していた。

太田竜 『いのちの革命』『革命理論の革命』『日本原住民史序説』『何から始めるべきか』など多数の著書がある。

横田稲吉 植物の研究家。著書に『飯能の自然』『天然記念物緊急調査』『埼玉県植物誌』(共著)などがある。

坂本二三久 自然農法30年。世界救世教自然農法指導員。

川崎伊津 鍼灸師。戦前から無双原理を学ぶ。

藤田紀代美 演劇集団「日本」所属、俳優3年生。

橋本政憲 日本C I協会編集長。

高祖英二 日本C I協会情報資料部

日時/1981年8月20日～8月23日(3泊4日)

会場/那須自然農法研究所 栃木県大田原市鹿畑914

☎02872-3-4531

参加費/全期参加=22,000円 部分参加=1泊2日8,000円

お子さまの参加について/小学生以下の方は、原則としてお断わりします。

持参品/食器(ごはん茶わん、汁わん、中皿、はし、ふきん、お膳代用マット[ふきんなど])、筆記具、洗面具、ぞうきん、地下たびなど農作業用はきもの、笠またはぼうし

申込方法/申込書に記入の上、参加費を現金書留で郵送するか直接持参してください。8月13日までの

〈現地への交通〉

東北線西那須野駅下車(急行停車)、バス(黒羽行か雲巖寺行)に乗りかえて、八幡神社下車、農場まで車で送迎。上野駅から約3時間半。

取消しは手数料2000円を、14日以降の取消しは会の運営上、半額を差引いての返還となりますので、あらかじめご了承ください。

申込締切/8月13日(木) ただし、定員になり次第、締切りますのでお早めにどうぞ。

申込先/日本C I協会 〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎03-469-7631

'81夏のPU大学セミナー《8/20～8/23》申込書

No. _____

大人(中学生以上) 22,000円× () 名
 部分参加 1泊2日 8,000円

ふりがな		歳(男・女)		8月20日～8月21日 () 名	
氏名		自宅 TEL		8月21日～8月22日 () 名	
住所 (〒 -)		都道府県 郡市		8月22日～8月23日 () 名	
				同行者	
				氏名 年齢・性別	
				歳(男・女)	
				歳(男・女)	
勤務先		勤務先 TEL		歳(男・女)	
合計 _____ 円を添えて申し込みます。				(通信欄)	
日本CI協会御中				1981年 月 日	

日	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
5				
6		そうじ・体操・うた	そうじ・体操・うた	そうじ・体操・うた
7		講義② 佐々井 譲 《料理のメカニズム》	講義⑤ 太田 竜 《何を指すか》 —私の理想とする社会—	講義⑨ 横田稲吉 《本草解説》(1) —穀物・野菜・海藻—
8				
9				
10		川崎伊津《指圧》実習	川崎伊津《灸》実習	講義⑩ 横田稲吉 《本草解説》(2) —野草・薬草などの特徴・用途—
11		朝 食	朝 食	閉会式
12				朝 食
1		藤田紀代美《民謡おどり》(1)	藤田紀代美《民謡おどり》(2)	解 散
2				
3	受 付	講義③ 坂本二三久 《自然農法》(1) —野外説明・実習—	講義⑥ 坂本二三久 《自然農法》(2) —野外説明・実習—	
4	開会式			
5	夕 食	夕 食	夕 食	
6				
7				
8	講義① 佐々井 譲 《人間のコトバ》	講義④ 太田 竜 《安藤昌益の思想》	講義⑦ 高祖英二 《古代インド医学の食》	
9				
10			講義⑧ 橋本政憲 《日本人とは何か》	
11				

これから／桜沢如一……………4

医学は病気の起こることを前提としている……………

夏の普茶料理／桜沢里真……………5

さつま芋唐揚げ、ひしおきゅうり、そら豆、生湯葉ふくめ煮、なすしぎ揚げ煮、人参と白たきの白和え、自然薯磯揚げ……………など

正食を求めて／菅本フジ子物語……………11

生涯を変えた一冊の本、桜沢如一の生いたち、正食の逆輸入、母の死を見て看護婦を志す、嫁の口も振り切つて、原爆被爆者の看護、玄米クリームが重病の甥を救う、講習会に「希望の人物」、食事指導で乳幼児を救う、M1道場で厳しい修業、無双原理と正食の研究、新居浜で正食の普及、河内医師に支えられて、再上京し「五色の毒」を訴える、インドへ、同志発病、ベルギーへ、ドイツで子供の世話、姉、危篤の急報、帰国後悲しみの連続、悲しみを越え世界大会、故郷での普及活動を決意、塩を守る運動、食物に感謝する心

臓器の研究／大森英桜……………34

五味と五臓の関係、氣の流れ、五臓の陰陽順は？、人体発生の三要素、味のバランス、上下左右の陰陽、苦みは体を温める

手相の研究／大森英桜……………48

東洋と西洋の手相、陰性・陽性に分けて見る、なぜ天地人に分けるか、中指は循環系、生命線は寿命、生理と心理は一つ、結婚線の秘密、手の丘、右で見るか左で見るか

アメリカ旅日記／小川みち……………63

GOMFの相原夫妻とともに全米を自動車旅行、小川先生の見た、素顔のアメリカ

■本誌を二紹介ください。今号一部八五〇円（送料共）

■本誌および日本C1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C1協会は、桜沢如一先生が創立された、無双原理と正食の国際運動団体です。今日、桜沢里真先生を会長として、各種行事、講演会、料理教室、講習会、書籍、雑誌の発行など、皆様のご支持により、すべて順調に発展しています。

機関誌の『新しき世界へ』も、すでに五百三十号以上を重ね、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C1協会が私が盛り立てよう」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」になつて下さることを切望します。

これから

医者ほ病を治す事をネライ

と云う。治すコトは起

るコトを前提として云う。

つまり医ほ病を治す

コトであらうとして云う。

ポリスが犯罪を逸打

不可避、不可抗力と云

ついるのに等しい。

この精神は不可抗力の

領域である。つまり、病と犯罪を不可抗力

範囲と認める精神である。こんなモノ

がある限り、自由や平和、健康や幸福は

ゼツタイニない。

桜沢如一先生のメモ

(包装紙の余白に書かれたもの。執筆日不明)

これから

医者は病を治す事をネライとしている。

治すコトは起るコトを前提としている。

つまり医は病の起るコトを前提としてい

る。ポリスが犯罪を絶対不可避、不可抗

力と見ているのに等しい。

この精神は不可能の原理である。つま

り、病と犯罪を不可抗力、神聖と認める

精神である。こんなモノがある限り、自

由や平和、健康や幸福はゼツタイニない。



マクロビオティック

夏の食養普茶料理

桜沢里真

献立

前菜 さつま芋唐揚げ、ひしおきゆり、そら豆、生湯葉ふくめ煮

向附 なすしぎ揚げ煮

吸物 (春菊、白玉、生湯葉)

八寸 人参と白たきの白和え、枝豆の

塩煮、きゅうりのり巻き

盛合せ たけのこ、南瓜、ごぼう、人

参、生麩、いんげん

揚げ物 自然薯磯揚げ、南瓜とさつま

芋のかき揚げ、そら豆、しその葉、大

和芋

進肴 滝川豆腐

玄米粥

箸洗い (炒りつぶそば、糸人参、針生

姜)

香の物 きゅうり、かぶ、たくわん

前菜

● さつま芋唐揚げ

● 作り方

細めのさつま芋を2ミリくらいの厚さに小口切りする。ざるにひろげて、20分くらい干す。油でカラリと揚げて

塩少々をふる。

● ひしおきゆづり

●材料 (4人前) Ⅱきゅうり (1本)、ひしおみそ (大さじ山盛り)、ゴマバター (少々)

●作り方

- ①きゅうりは塩をふって板ずりする。たて半分に切り、2.5センチくらいの長さ切る。片側をきり離さないように残して、2〜3ミリの間隔で切れ目を入れる。塩をふって20〜30分おく。しんなりしたら、切れ目を指でおして扇形にする。
 - ②ひしおみそをよくすり、ゴマバター少々をまぜ、水大さじ2でゆるめ、①にかける。
- ※そら豆をゆでて付け合せにする。

● 生ゆばふくめ煮

●材料 Ⅱ生麩 (7〜8センチ)、大原木湯葉 (4個)、かんびょう (少々)

●作り方

- ①生麩はたて6個に切る。干し湯葉は水につけてしんなりさせる。
- ②生麩を干し湯葉でかたく巻き、2箇所をかんびょうで結ぶ。
- ③出し汁カップ1と醤油大さじ1で②



をふくめ煮にし、2つに切って器に盛る。

向附

● なすしぎ揚げ煮

●材料 Ⅱなす (形のよいもの、4個)、ひしおみそ (大さじ3)、ゴマバター (大さじ1)

●作り方

- ①なすはたて2つに切り、表面に亀甲形にあさく包丁目を入れる。油で少々かために揚げ、出し汁でやわらかくなるまで煮る。
- ②ひしおみそをよくすり、ゴマバターを加えてすりませ、①に流し入れてよく煮込む。

吸物

●材料 Ⅱ春雨 (20グラム)、白玉粉 (カップ1き)、生湯葉 (5切れ)、人参 (花型にしたもの、10切れ)、みつ葉 (少々)

●作り方

- ①春雨は熱湯を通し、3センチくらい

を飾る。

八寸

● 人参と白たきの白和え

● 材料 豆腐(1/2丁)、人参(小、1/2本)、白たき(1/2束)、切りゴマ(少々)

● 作り方

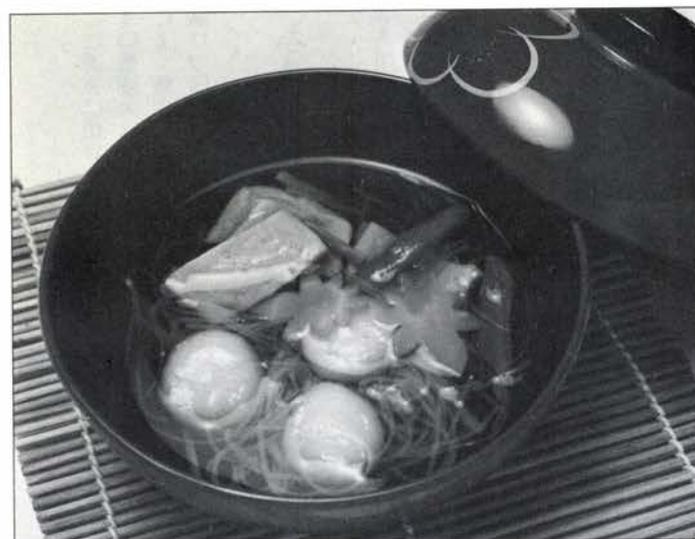
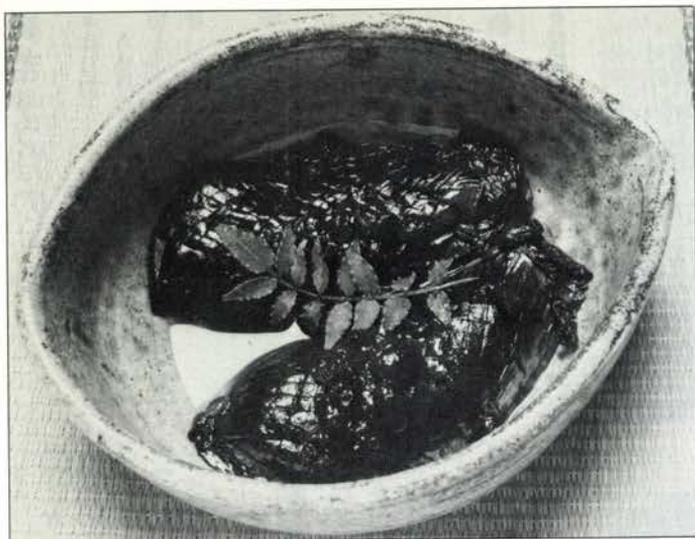
- ① 人参は細切りにし、塩少々をふって空炒りにする。白たきは塩ゆでして、2センチくらいに切り、出し汁カップ1と醤油小さじ2でうす味に煮る。
- ② 豆腐はさつとゆでてつぶし、塩小さじ1/2をまぜる。
- ③ 豆腐の中に、白たきと人参を入れて和える。(かための場合は、出し汁を少し加える。)器に盛り、切りゴマを天

盛りにする。

● 枝豆の塩煮

● 作り方

枝豆の両端を少し切り、塩でもむ。さつとゆでて、塩をふって火にかけ塩味をしみこませる。(取りたての若いものなら、さやごとよく噛んで頂く。)



●きゅうりのり巻

●作り方

きゅうりは板ずりして、たて4つに切る。のりを半分に切り、きゅうりを巻いて、2センチくらいに切る。

※以上3品を美しく盛合わせる。

盛合せ

●たけのこふくめ煮

●材料 1ゆでたけのこ(1本)、ワカメ



(少々)

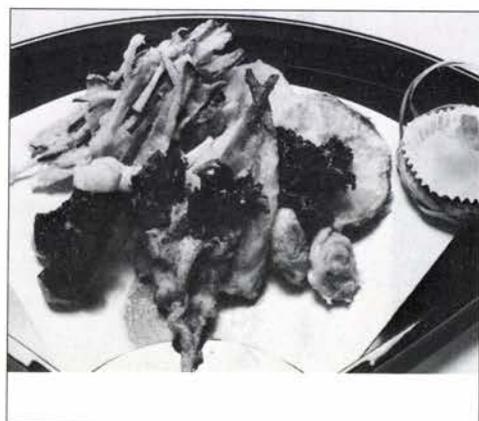
●作り方

ゆでたけのこは適宜に切り、出し汁カップ1、うす口醤油大さじ1でワカメといっしょによく煮ふくめる。(たけのこだけを盛りつける。)

●南瓜のふくめ煮

●作り方

小さめの南瓜を8つ切りにする。両端を切りおとし、皮に切れ目を入れる。出し汁、うす口醤油、酒でふくめ煮にする。



●ごぼうのふくめ煮

●作り方

ごぼうは鍋に横に入る長さに切る。
ごぼう1本に対して油大さじ1の割合で油を入れ、ごぼうをころがしながらよく炒める。出し汁をたっぷり入れて気長に煮る。やわらかくなったら、醤油大さじ2を入れて味をつけ、斜め大切りにする。

◇人参は少し厚めに輪切りにし、花形に抜き、うすい塩味をつける。

◇いんげんは色よくゆで、適宜に切る。

※以上の品を見栄えよく盛合わせる。

揚げ物

●自然薯磯揚げ

●作り方

①自然薯（ない時は大和芋）をおろし金でおろし、塩少々をまぜる。（南瓜の裏こしたものがあれば、自然薯の三分の一くらいの量をまぜるとおいしい。）

②のりをたて2つに切り、①を1センチくらいの幅で横に長くこんもりとの

せて巻き、端に水をつけてとめる。包丁をボンボンとたたきつけるようにして2センチくらいの長さに切り、油で揚げる。

●南瓜とさつま芋かき揚げ

●作り方

南瓜、さつま芋、長ネギなどを細長く切る。地粉を溶いて塩少々を入れ、材料を入れてまぜる。フライ返しの上にひと並べにして、熱した油の中にそつと入れて、カラリと揚げる。

◇そら豆のゆでたものに衣をつけて揚げる。

※以上のものを器に盛る。大根おろしの上に人参おろし少々をのせ、つけ醤油と共に供す。

進肴

●滝川豆腐

●材料 豆腐（1丁）、寒天（2本）、きゅうり（少々）、つけ醤油

●作り方

①豆腐は水を切り、つぶしてすり鉢で

よくする。

②寒天は洗ってしばらく、水カップ4を入れて煮立て、少々煮つめる。①を入れてよくまぜる。

③流し箱を水でしめし、②を流し入れてかためる。

④③を天つきでつき出して器に盛り、もみじ形に抜いたきゅうりをちらす。出し汁と醤油を同量ずつまぜてつけ汁を作り、おろし生姜少々を添えて供す。

玄米粥

●作り方

玄米を10倍の水で4時間くらいゆつくりと煮る。（圧力鍋を用いる場合は、7倍の水で炊き、ねばらないようにまぜて器に盛る。）

箸洗い

●作り方

つぶそばをこんがり炒る。人参は糸のように細く切って、空炒りする。出し汁にうす味をつけてひと煮立ちさせる。器につぶそば、人参、針生姜を

入れ、熱い汁をそそぎ入れる。

香の物

きゅうりとかぶを切って塩おししたものとたくわん少々を添える。

ふだんは基本食を中心に、きっちりとした食事をして、時にはこのようなごちそうを作って、来客のおもてなしをするのも楽しいものです。

食養料理の基本をふまえて味よく作れば、食養を知らない人でも喜んで頂くでしょう。そして、いかなる料理にもまさる後味のよさに、また頂きたくなることでしょう。

ここでは品数多く豪華に作りましたので、多すぎると思う方は量を少なめにして盛りつけたり、いくつかのものを取り上げて作ったりすればよろしいと思います。

玄米御飯では少し重すぎますので、お粥にしてみました。しいたけなどを入れるとさらにおいしく頂けます。

玄米のかわりにそうめんを用いれば、さっぱりとしていっそう夏らしい感じが出ます。いろいろ工夫してお試しください。

日赤看護婦の制服姿のフジ子
昭和11年11月、数えて23歳



昭和十九年十一月半ばの長崎・
諫早の海軍病院。図書係の若い看護婦、菅本フジ子は、入院患者で

生涯を変えた、一冊の本

菅本フジ子物語

正食を求めて

・『愛媛新聞』昭55・12・19～56・1・26
まで26回連載されたものに訂正加筆しました。文中、敬称略。(編集部)

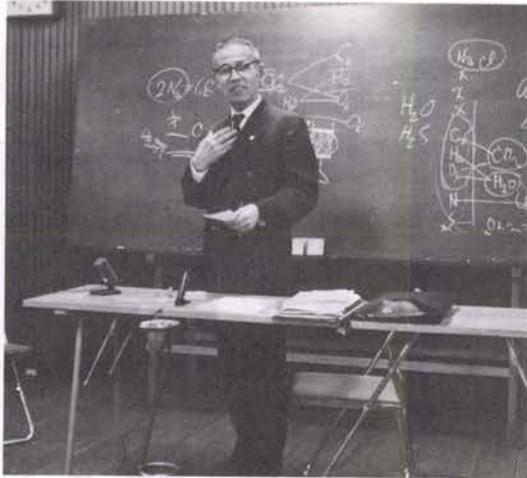
ある若い水兵が返して来た書を、貸出簿でチェックしようとして、ふと心ひかれた。あまり大きくはないけれど、分厚く、ズシリと重たい。表題は『新しい栄養学』、著者は桜沢如一。聞いたことのない名前であった。「どんなことが書いてあるのだらう」と、パラパラと繰ってみて、そのまま借り出して読んでみることにした。

とらえて放さなかつた。敗色濃く、厳しい灯火管制の続く看護婦宿舎で、同じところを何度も何度も読んだ。「精神は神のごとく、肉体は蛮人が山野をかけめぐるとき状態が、食べ物を選ぶことで得られる」とあった。「砂糖は体に良くない」「果物の摂り過ぎはいけない」と、フジ子が受けてきた現代医学の常識を突きくずす記述がつづいた。

た。当時の海軍病院では、食事の準備から清掃、日常の連絡など、ほとんどの作業が、入院患者自身の手で行われた。廊下一面に砂をまき、水をかけて、何重にも巻いた荒ナワでこすり、みがく海軍式の床そうじでさえ、よほどの高熱でないと免除されない。食事は日に日に粗末になっていた。それでも、患者はちゃんと回復して行く。その一方で、十三回も手術しても快方に向かわない痔の患者、六

「正しい食事は宇宙の秩序、人間のあべき姿に通じる」と、菅本フジ子(六)——松山市湯渡町在住——は信じて、その信念を実践することに半生をささげて来た。二十歳代半ばから現在まで、国内はもとよりインドやヨーロッパにも足跡を印した歳月は、波乱万丈というのにふさわしい。彼女は何を考え、どう行動してきたかを、一方で飢餓の世界がありながら、過食と美食、農業汚染と添加物の多用など、混迷しきった「食」の支配する今、振り返ってみることは、意義なしとしまし。

(玉井記者)



桜沢如一の生いたち

回手術して治療効果のない蓄膿症の患者など、現代医学の粋を駆使しても、良い結果が得られない例を目にした。

海軍病院に移る前に勤務していた小倉市立病院では、至れりつく

せりの治療で、医師の指示をよく守る患者が次々と衰弱し、死んで行った。同じ結核でも、病院の目を盗んで運動するような患者の方が、治療効果が高かった。

「現代医学には問題があるので

はないだろうかと、フジ子は常々考えていた。自分自身、健康に難があつたこともあって、民間通俗医学書に目を通すことも多かつた。偶然めぐり合った『新しい栄養学』は、さまざまの積もり重なつた疑

問を、次々に解き明かし、目を開かせてくれた。

一冊の本を読み通じて、フジ子は決心をかためていた。「生きて帰れたら、この桜沢先生のもとで一生活強しよう」と。

「食養」を体系づけ、「無双原理」を唱道した桜沢如一（さくらざわ ゆきかず）は、明治二十六年十月十八日、京都府で生まれた。家庭に事情があつて、幼年時代は、弟とともに母の世津子一人の手で

養育された。世津子は同志社の創立者、新島襄に感化された才女で、看護学、助産婦学を学んで、朝はパンとミルク、昼はオムレツといった西洋ふうの食生活を実践した。その母は如一が十四歳のとき、三十二歳で死去して、父の孫太郎に引き取られたけれど、寺に小僧に出されたり、京都府立第一商業に入学しても、教科書を買ってもらえなかつたり、苦勞が続いた。

桜沢の人生の転機は、母と弟妹の死であつた。人はなぜ若くして死ぬのかを追究しているうち、目にふれたのが石塚式食養の本であつた。玄米、菜食を根底に置く食養を実践して、如一はのちの目ざましい活躍の基礎を得ることになつた。

石塚式食養は、日本の伝統的食生活が日本人にはいちばん正しい

という主張に根ざした体系である。陸軍薬剤師となつた石塚左玄（一六五—一九〇九）が、ナトリウムとカリウムの拮抗原理を発見、さらに歯の構成の比較から、「人類は穀物を主として食すべき動物なり」と断定し、体系づけた。

石塚自身は、外科的脱脂法や死体の化学的防腐法など、医学的にも重要な功績を残したが、近代医学の常識をくつがえすような言動も多く、「反対医者」と呼ばれたりした。旧日本軍のなかには、明治十五年の仁川事件で、「金剛」など

三艦を急派した際、脚気が大量に発生したことへの反省から、伝統的な麦食を採用した例にも見られるように、いわゆる西洋ふうな食事への反省の脈流がなくはなかつた。のちの食養の考え方の一つの柱になる、その土地で採れた食物

こそ、その土地の人にふさわしいとする「身土不二」の原則の提唱者、西端学が陸軍騎兵大佐であつたことにも、そのあたりの事情はうかがわれる。

明治四十年には「化学的食養会」が結成され、大正七年には社団法人化された。桜沢はこうして運動の高揚のなかで、食養にふれたのである。

桜沢は、大正二年に京都府立一商を卒業して、神戸の貿易商に就職した。最初の就職先はわずか一年で店を閉じ、失業したあと、数年間はいくつかの貿易商を転々としながら修業した。広い範囲の実務を短期間に学びとるための、桜沢一流の合理精神であつたらしい。数カ国語をマスターしただけでなく、文学、哲学、医学、易学などの書物にまで目を通している。無

「双原理」——桜沢哲学の基礎は、この時期につちかわれたのである。

食養についても研究を怠らず、大正五年には社団法人「食養会」に

入会した。

正食の逆輸入を考えた桜沢

大正十二年の関東大震災が、桜沢如一の運命を変えた。当時桜沢は、東京に本社のある貿易商、熊沢商店の神戸支店長となり、業界でも腕ききとされる存在になっていた。震災で壊滅状態になった東京本社の首脳陣が、いつせいに神戸に移って来たのを機会に、熊沢商店を退社、仲間とともに独立した。その会社は一年で破綻、それまで貿易が主、食養運動は従だった桜沢の生活は一変した。食養が理解できなかつた妻とは離別、東京へ移った。「食養会」監事として、『食養雑誌』の編集に当たるようになった。

いとする風潮のなかで、なかなか浸透しなかつた。「それならいっそ、海外に正食を広めて、逆輸入することはできないだろうか」と、貿易商の経験を持つ桜沢が考えても無理はなかつた。

昭和四年春、桜沢は日本を出発した。目的地はフランス。当時の洋行は現在の感覚とは比較にならない難事業であつた。半つき米のにぎり飯や玄米ウルチの乾し飯三・六割、食養鉄火ミソ三百七十号などを用意して、食養の実験を兼ねてのシベリア横断であつたといふ。

パリでの生活は最初、貧しく厳しいものであつた。頼るべきツテもなく、郊外で採集した雑草や、市場で拾つたダイコンやニンジン、の葉を食べて暮らす日が続いた。

しかし、当時は西洋医学全盛。桜沢がどう打ち込んでみても、玄米食を中心として旧態依然とも見える食養は、古いものは良くな

り、パリでの生活は最初、貧しく厳しいものであつた。頼るべきツテもなく、郊外で採集した雑草や、市場で拾つたダイコンやニンジン、の葉を食べて暮らす日が続いた。

母の死を見て看護婦を志す

食養の普及を進める一方、反戦を訴えていた桜沢如一。そうした

事情を知らないまま、九州・諫早の海軍病院で、その著書『新しい

道が開けたのは、パリ郊外で開催された万国学生夏季講習キャンプで炊事係を買つて出た時からであつた。関節炎の女子学生をシヨウガ湿布で治療したのがきっかけで講師に選ばれたのである。上流の家庭へ出入りできるようになり、食養を広める機会をつかんだ。

桜沢が易の原理を現代版とした『東洋の哲学および科学の無双原理』のちに邦訳「無双原理・易」として出版)を、ウラン社から出版したのは、このフランス滞在中である。

石塚左支の唱道した「ナトリウム・カリウム拮抗原理」を追究して行くと、根底には、東洋に古来伝わる陰陽原理(つまり、易)であるという結論に到達した。さらに、この原理は食養だけでなく、物理、

化学、医学、政治とあらゆる分野によく適合するといふのである。「陰陽を生ずるものは実有である」「陰陽は実有より不断に派生し、分極し、相関往来し、栄盛し、不断に実有に帰入し、消滅する。実有は無限、大極などとはばれる宇宙万物の本質である」など、十二の定理をたて、説明した。彼はこれを、無双原理、フランス語でル・プリンシップ・ユニック(Le Principe Unique || P・U)と名づけた。

フランスで確固とした足場を築いた桜沢は、十年に帰国、食養会の監事から会長へと、実質的な最高権限者となり、運動を推進した。久邇宮家などの健康指導を通じて、上流社会に食養を普及させる一方、広い国際的視野から反戦＝平和運動へと傾斜して行つた。

「栄養学」に圧倒され、一生の師とおおぐことを決意した看護婦、菅

本フジ子は、大正八年二月二十日、温泉郡川上村(現在・川内町)の



看護婦養成所卒業の日のフジ子

北方段の上の農家に生まれた。

父・熊吉はフジ子が三歳のとき死亡、ほとんど記憶が残っていない。もの心がついたときは、母・ヨシ（明治十年〜昭和八年）と、二十歳近く年上の姉、マサヲ（明治三十四年〜昭和四十一年）との三人暮らしの生活であった。マサヲはのちに近藤豊吉（明治三十四年〜昭和五十五年）に嫁いだけれど、すぐ隣りに住み、同じ家族のような生活が続いた。

母は教育者の多い家系から嫁いで来た人で、働きもので、自分のことはほうっておいても、他人のために尽くしたい性格であった。それに気性が激しく、シンが強かった。まだ七歳のとき、脇差しを持った男が乱入して来て、家人の

行方を聞いたとき、正座して、「知りません」と涙ひとつみせず答えた話は、永く語りつがれた。結婚

してから、男同士の刃物ざたのいさかいに割って入り、「子供のことを考えんのかな」と叱咤し、その場を取めた事件は、今も語り草となっている。菅本フジ子の性格の強さ、二十代から今まで道を貫いている信念は、そうした母の性格から、引き継がれたものであらう。

その母は、フジ子が十四歳の秋、急死した。姉夫婦の子供をふるに入れていて、急に倒れた。そのま

ろするだけで」と、フジ子は残念がる。

当時、フジ子は、師範学校に進むつもりで、補習科に通っていた。そこへ母の死である。どうしたものかと迷っているところへ、「看護婦にならないか」と、川上小学校の恩師が勧めてくれた。脳溢血への知識がなく、みすみす母を死なせた悔しさも手伝って、そうしてみようと考えた。

三日間意識不明のまま息をひきとった。脳溢血だった。今ならなんとかしてあげられるだろうと思

厳しい養成所であった。三十人のうち卒業できたのは二十二二人。八人が品行や成績の面で振るい落とされていた。

勉強の厳しさはもちろんだが、寄宿生活は軍隊式で、厳格のうえなかつた。上級生に「あのねエ」などと呼びかけたら大変だ。用もないのに病室へ入ってはいけない。映画は正月三日だけ。廊下では端の方を歩く。髪は引きつめ、お化粧などとんでもない。月に一回は反省会が開かれ、上級生たちの。つるし上げとも思われるお説教が待っていた。どこで見ているのかと思うほど、よく見ている」と、菅本は今も苦笑する。

か、自分の名前を見つけたときは、おどりがあって喜んだ。

「嫁の口」も振り切って従軍志願

昭和十六年十二月八日の大東亜

戦争勃発の日を、菅本フジ子は、

従軍志願の日赤看護婦としての訓

練のなかで迎えた。物心ついて以

来の戦争つづきで、慣れっこにな

っていたけれど、時局の切迫とも

に、まじめいぢずのフジ子は「戦

地で兵隊さんの看護をしよう」と

思いつめたのである。

桜沢如一はこの年、反戦的言動

を理由に、警視庁や検察庁で、再

三の取り調べを受けていた。それ

に先立って、食養会を追われた彼

は、大津市に無双原理講究所を開

設、さらに東京・神田駿河台に「む

すび社」を開いて、自らの哲学を

広めることに全力をあげていた。

同時に反戦運動を進め、十六年春

には借行社で反戦演説をぶつたの

である。のちの師弟は全く逆の方

向へ歩み始めていた。

それにしても、菅本フジ子の従

軍看護婦志願は無謀であった。二

年で看護婦養成所を卒業、そのま

ま小倉市立病院につとめた五年間に、すっかり体をこわしていた。もともと胃腸は強くなかつたうに、三度の食事をいつも五分間か十分でかきこまねばならない多忙さが続いた。食事そのものも、初めは米だつたけれど、のちには三度に二度がジャガイモになった。いつからか下痢が止まらなくなつた。六キロもやせたほどである。

泣き言ひとつ言わず、その間に助産婦の資格はとつたけれど、医師に「一生なおらないかもしれぬ」と言われて、不安はつのがつた。そんな状態であるのに日赤の看護婦

の試験を受けたのである。合格したときは、周囲のだれもが信じられないと驚いた。

大阪の日赤へ出発するときにはちよつとした思い出がある。出発を目前に、寄宿舎の舎監が「自分の息子の嫁になってくれないか。戦地に行くなどと考えず、平和に暮らしたらどうか」と、勧めてくれたのである。「それなのに」とフジ子は、ちよつぱり懐かしさをたたえた口調で述べた。「血気にはやつて振りきつたんですよ。私の人生はいつもそんな調子で……」日赤での教育もまた、厳しかった。

原爆……毎日70人が死んで行く

諫早の海軍病院に収容される患者は、時の経過とともに、南方から帰つたというシラミだらけの者や、四十歳も過ぎた者などがふえて来た。菅本フジ子は、負けるとは思わなかつたけれど、戦況の悪化を感じ始めていた。桜沢如一の『新しい栄養学』に接して、「生きて帰れたら先生のもとで一勉強しよう」と決心していたが、その決意が実現する日があるかどうか、不安は強かつた。

長崎への原爆投下の日、二十年八月九日、諫早は晴れだった。昼過ぎにいったん発令された空襲警報が解除されて、防空壕から病棟へ戻る途中にフジ子たちは長崎の上空に、ボールのようなものが浮かんでいるのを見た。「あれ何かしら」などと言葉をかわしながらも、それほど気にもとめなかつた。耳鼻科の処置室へ患者を連れて行くが、電気が消えた。庶務課へ電話したが、返事は「そんなはずはな

た。大きな担架を下げて走りつづける担架訓練は、昼夜を問わなかつた。真つ暗やみの訓練に備え頭にたたきこんだ、寄宿舎の階段の敷、九十二は、今も忘れることができない。大阪の陸軍病院から九州の日赤診療所へ、さらに召集令状を受けて、十七年五月の諫早の海軍病院への配属へと、目まぐるしい日々がつづいた。

ことが好きだつたから、苦にならなかつた。戦争に勝つために——と、燃えあがり、先頭に立つ気分であつた。図書係や被服係の仕事だけでなく、兵隊にまじつての作業隊にも積極的に参加した。防空壕を掘つた土をモッココに入れ、天秤棒の両端につけて運ぶ作業では、他人より少しでも多く土を入れ、少しも休まずに働いた。「土方の免状はもらつたと思つていますよ」と、フジ子は笑うのである。

い。そこへ、ドカーンと物すごい爆発音がとどろいた。あわててベツドの下へ逃げ込んだ。事態がはつきりし始めたのは、夕方六時ごろ、長崎から「今から患者千人を送る。準備せよ」と電話が入つてからである。病院の収容能力は六百人。戦況悪化とともに多くの患者は他に移され、百人ほど残っているだけだったが、それにしても想像を超えていた。夜に入つて、次々と戸板で運び

込まれる被爆者たち。長崎で処置しかねた重傷者ばかりである。直径三センチ、長さ二十センチもある木の棒が大タイ部にささつた女子挺身隊員をはじめ、だれもが全身、真つ黒に焼け、皮膚がツルツルはげている。髪は抜け落ち、男女の区別、年齢さえはつきりしない。太つた人は特にひどい。リバーノールと油をませ、ガーゼにしませて、傷口にベツタリはりつけ、包帯を巻く。その間にも、次々と

息をひきとっていく人がいるが、かまっている余裕はない。ベッドが足りず、廊下という廊下に、たがい違いに寝かせて行く。脱脂綿、ガーゼ、包帯など、再生ばかりであつたが、一年分のストックを使い果たして処置が終わつたのは、夜中の零時を過ぎていた。

「水をくれ」という声に、初めはコップに入れて渡していたが、

玄米クリームが重病の甥を救う

昭和二十年八月十五日、大日本帝国は敗戦した。玉音放送を聞いてガツクリしながらも、菅本フジ子たちはまだ「見苦しい死にはできない」と思っていた。米軍上陸のウワサに、残っていた兵隊たちと「石を投げてでも抵抗しよう」と話し合った。急に「民主主義」だとか「デモクラシー」だとか言い出した医者を国賊だと感じたりもした。

しかし、次第に綱紀がゆるみ始め、衛生兵がヤケになるような姿も見えた。フジ子の召集が解除されたのはそんな時期であつた。温泉郡川上村の姉夫婦のもとに帰り着いたフジ子は、すぐにも食

飲みほして五分もたつと、ガートとはいて死ぬ者がつづいた。「焼けた石に水をかけたような結果になつたんでしよう」と、フジ子はふり返る。水を渡さないと、狂気のように「殺してやる」と叫ぶ患者もいた。

真夏だけに、ハエが傷口に卵を産みつける。ウジがわく、包帯をとると、バラバラ落ちる。一回の

養の勉強のために故郷を離れるつもりであつた。いろいろツテをたどつて桜沢如一の住所をさがしてみたが、はつきりしないまま、京都にいた、その道の別の指導者を頼ることにしたのである。

実をいえば、桜沢如一の連絡先がわからなかつたのは、理由があつた。反戦を訴えつづけ、当局から弾圧を受けていた彼は、十九年に満州国（現・中国東北地方）に入った。ソ満国境を越え、日米戦争の仲裁あつせんを依頼しようと考えていたのである。いったんはソ連領事館まで出かけたが拒絶され、目的は果たせなかつた。領事館からの通報で特務機関に逮捕

回診でバケツ一杯もたまったことさえある。腐臭のなかで、毎日六七十人が苦しみながら、死んで行つた。

「死体の処置をひとりではなげればなりません。それも次々と。なんて看護婦になんかなつたのか、と涙が出たものです。ただ次々と死んでいく人たちを、どうにもできないことといい、あれは地獄で

された。満州国の高官の中には桜沢の同情者がおり、その働きかけで釈放されたが、再決行の準備のため帰国したところを、警察に逮捕された。あとは各所の留置場をタライ回しされ、終戦後の九月にやっと釈放されたのである。

菅本フジ子のはやる気持ちは、しかし、思いがけぬ出来事でトン座した。五歳になつていたオイ（姉の子）が、ある日、自家中毒にかつた。いったんは瀉腸で容体もどつたのだが、その夜、再び症状が悪化した。息をはくばかり、脈は百三十にもなつた。朝かけつけた医師は「今夜がヤマ」と宣告した。姉は水ゴリし、兄は灯明をあ

した」

それにしても、粗食や過酷な労働をしいられていたはずの朝鮮人が、意外に強いのに驚かされた。赤チンやヨーチンをつけるだけで治る。ウジがわかない。「砂糖をとらず、野草類をとり入れた食事のせいで」と、医者たちはウワサし合つた。

げて祈るだけだつた。今まで読んだ民間医療の本の記憶をたどつて、胸と頭とを冷やし腹と足を温めて、なんとかヤマ場を越したものの、その後十日間は目をつぶつたままで、何も食べない状態がつづいた。

途方に暮れて、ふと思いついたのが玄米クリームである。今まで使つたことはなかつた。ワラをもつかむ思いで、玄米をキツネ色にいり、七倍量ほどの水で炊いて、しぼつた。さらに薄めて眠つたきりのオイの口に少しづつ入れた。それが効いたのであろう。しばらくしてやっと目を開けた。食欲などわくはずもなかつたが、胸の上



講習会に「待望の人物」

気になって食べよう」と語りかけた。生きる意志を——と考えたのである。二カ月間つきつきの看病を続けて、オイはすっかり元気

「すぐに上京せよ」という桜沢

をとり戻した。彼は今、福井で大学の教官となっている。二カ月の遅れの間に、京都にいた知人から雑誌「食養」が届いた。

如一からの手紙が届いたが、菅本フジ子は、すぐには故郷をたつことができなかった。生活のためもあって、二十二年春、温泉郡久米村（現在・松山市）に就職したのである。保健婦を置くために、村がフジ子を必要とした事情もあったようである。

保健婦の講習会はお寺に泊まり込みで行われ、二週間ほどかかった。食糧難の時代で、食事は根菜類に海草ばかり、今という自然食そのものであった。いつもお腹をすかしていた。試験になってみると、全部答えが見えてくるようです。スラスラと解けた。三百人中四番の成績であった。

資格を取って見たものの、フジ子は自信が持てなかった。妊産婦指導に部落を回っても、夏は「手を洗いなさい」冬は「うがいをしなさい」と言うだけである。せっかく桜沢を知りながら、その神髄

その中に桜沢の住所があった。横浜にあったその場所へ手紙を書いた。間もなく来た返事には、「すぐに上京しなさい」とあった。

に触れる機会がなく、まして他人に伝えることもできない。ジリジリする気分の日が近づいた。

そんな時、県主催で保健婦の研修会開催の計画があり、講師を探していることを知った。さっそく「桜沢先生を」と申し出ると、保健課長も了解し、トントンと話がまとまった。大喜びのフジ子が、講師依頼の手紙を書く時、一枚の紙を少しのムダもなく使い、ピツシリと書き込んだ手紙が返って来た。「行ってもいいが、保健婦だけでなく、指導者階級を全部集めてほしい。医師、助産婦、校長、教師、その他全部の人に聞かせてほしい」とある。

一方桜沢がどういう人物か詳しく知りたいという保健課長の求めにこたえようと、ツテを頼って、姫路にいる桜沢を知る人にも会いに出かけた。十五時間ぶつ続けて話を聞き、感激して勇躍帰って

ると、ふん困気がガラリと変わっていた。どこからか、「桜沢はアカだ」というウワサが入っていたのである。

講師のOKをとり、開催は目前。途方に暮れていたフジ子は、それより先に桜沢の講演会が徳島県で開かれたのを思い出した。こうなると行動力では人後に落ちない。役場から徳島県庁に電話して、副知事を呼び出した。「愛媛県久米村の保健婦です」と名乗り終わったら、プツリと切れた。二回目、「桜沢先生のことです」と説明しかけると、また切れた。三回目に秘書が出て、やっと話が通じた。

一週間後に、県庁から呼び出しが来た。副知事室に通され、徳島県副知事からの手紙を見せられて、事情をたずねられた。それからはもう一直線で、「徳島に負けるな」と準備が進んだ。

二十三年四月二日から五日にか

けて、久米村役場の講堂を会場に三泊四日で開かれた講習会には、四十三人が参加した。二千人に案内状を出したのだから、歩どまり

は良くなかったけれど、意義は深かった。フジ子にとっては足かけ五年で、やっと桜沢に直接会うことができたことは、何物にも代え

がたい感激であった。折から花見どき。外では巻きずしの遊山がにぎわっていたが、玄米食をとりながらの講習会を放棄する者はいな

かった。なにしろ、最終日の翌日松山で開かれた講演会を、全員がそのまま聞きに出かけたほどである。

食事指導で減った乳幼児の死亡率

桜沢如一に直接会えたこと、講演会で話を聞いたことは、菅本フ

症状だった。脈は百二十もある。最悪の状況である。歯だけが全部

村人はビックリした。フジ子自身もすっかり自信をつけた。集落

足分は、玄米のちち粉を与えさせた。一年間の指導で、それまで平均

子の人生をスツカリ変えた。給料を全部つき込み、講習をうけに

た。医者に頼んでブドウ糖注射をやめ、食事は玄米クリームに決めた。副食は塩気を抜いて煮たニン

なり、熱気もあふれ出した。そんななかで、フジ子が取り組

より劣っていた乳児の身長、体重とも大幅に上昇、県から表彰されたほどである。

上京し、本を買い込んだ。役場の同僚たちも、それを認めてくれた。五分づき、三分づきの弁当に変えた職員も多かった。桜沢は当時雑誌『コンパ』（指針）を発行してい

た。そこに掲載された「二十三年の十大ニュース」に、フジ子の名をあげている。それほど熱心な弟子となっていた。

んだのは、かなり高かった村の乳幼児死亡率を下げる対策だった。調べてみると、六ヵ月までは順調

た。桜沢の本を読み、実践を繰り返して行くうちに、ますます奥深いものに突き当たり、自信を失っていた。「上京して勉強したい」と考えると、いても立ってはいら

た。そこに掲載された「二十三年の十大ニュース」に、フジ子の名をあげている。それほど熱心な弟子となっていた。

毎日三回通って、シヨウガ湿布を繰り返した。シヨウガ百五十グラムをすりおろし、ガーゼでしぼって、三・六リットルの熱湯に振出し、タオルをつけてしぼったものを、腹や背に当てる。心臓の弱い人には良くないが、この場合には効いた。親類がまくらもとに集

母乳に問題があると見当をつけた。量は出ていても、ツメのうえにブツクリ山になるような、充実した健康な乳ではない。時代が時代だけに栄養不足が深刻だった。妊婦を訪ね、お米を黒くする（玄米またはそれに近い米にする）、黄粉やハコベ、雑穀類をとることを指導した。分娩してからはタツブリ睡眠をとることをすすめた。母乳の不

れなかつた。「ぜひ残ってほしい」と止められたのを、振り切つての退職、上京であった。二十四年春のことである。

ネフローゼで死にそうな青年を救ったのは、そのころである。医師者がサジを投げ、民生委員に「見るだけでいいから」と頼み込まれて訪ねると、目がはれ、頭を指で押すと一センチもめり込むような

健康を取り戻し、牛を使えるまでになった。

＊ ＊

MI道場で厳しい修業

二十四年四月、菅本フジ子が門

をたたいたころの桜沢如一の道場

は横浜市の日吉にあった。「メゾン

イグノラムス(Maison Ignoramus)



「何も知らない者の家の意」と呼ばれ、M・Iと略称されていた。常時三十人ほどの塾生が宿泊し、熱気にあふれていた。

フジ子はここで、「エリー」という名前を与えられた。桜沢は弟子たちに新しい名前をつけ、それを「P・Uネーム」と呼んだ。桜沢自身もこのころから、外国人に発

音しにくい自分の名前を、外国向けにはジョルジュ・オーサワ(George Osawa)と表現するようになる。略してGO、欧米ではこの方がなじみが深い。

エリーこと菅本フジ子に与えられた最初の仕事は、桜沢がめんどうみていた病人十人を回って、容体を開き、報告することであった。西も東もわからない東京で、電車を乗りつぎ、一軒一軒回る。そのうえ、報告すべき事柄は、途中の駅の様子、出会った人、電車は何分かつたかなど、ありとあらゆることに及んだ。桜沢の言う「確定性」の世界に到達を旨とする修業のひとつであった。

おまけに、きょうあすにも死に

無双原理と正食の研修を終える

桜沢如一が、菅本フジ子たち弟子に説き、世界に広げようとした哲学―無双原理とは何だったのだろうか。横浜での講習を振り返りながら、フジ子は語った。

「先生は『宇宙には秩序がある。それは、伏羲が始めた東洋古来の哲学である陰陽易である。そのことをわきまえてさえいれば、人

そんな症状の乳児二人を渡され、「君がめんどうをみなさい」と言われた。夜中に泣かしてでもしようものなら、桜沢が走って来て、おこる。講義は朝の九時からで、午前中いっぱいある。その間も、それこそ両手にかかえてめんどうをみなければならぬ。

便所そうじやふろたき、ご飯つくり、書類つくりといった日常の仕事の当番も、重要な勉強であった。当番になっていたが、ひとつやりとげて、「卒業」とならねば、次へ進めなかった。その卒業の基準は、例えば便所そうじでは、ピカピカに輝くようにみがきあげ、ぞうきんは体をふいてもよいように白く洗いあげるといった具合に、

厳しかった。「発明・発見」「工夫」が要求され、「犬でもシッポを振るじゃないか。人間なら、自分の存在を表現しなくちゃあ……」。表現なきは死なりだよ」と、桜沢は口癖のように言いつづけた。

午後は新聞売りが待っていた。世界政府運動にかかわっていた桜沢は、『世界政府』という旬刊新聞を発行していた。それを売らせるのである。一部十円という高い値段だったが、一日に五百部も売った者がいた。

桜沢の指導法は厳しかった。しかられたら顔もあげられないほど叱責の手紙をもらって寝込んだ者もいたほどである。

うとしたんですね」

桜沢は「病人はすべて刑務所に入れ」と言う。人はすべて健康なのであって、健康でなかったらそれは、その人の罪であると言う。病氣という病氣は、正しくない食べ物をとったために起こる。逆に言えば、どんな病氣も、正しき食事に戻ればたちまち救われる。

食養の目的は、①無薬、無痛、無費用の自然療法である正食によって、身体の健康を確立する、②伝統精神の健康を確立する、③正食の長き実行を通じて、食物を生み出す大自然によって生かされるものはみな同胞であり、世界は一家であることを直感し、体得すること——であると主張する。

その土地でとれたものを食べる
ことが正しい（身土不二）のである

新居浜で正食の普及をはかる

郷里・温泉郡川上村に帰って来た菅本フジ子のもとに、県を通じて持ち込まれたのは、新居浜の住友金属鉱山からの保健婦就職の話であった。M・I道場での研修を受けて帰ったばかりの彼女は、面接で、「私の考えているようにさせてほしい」と、希望を述べた。食養をとり入れたいという申し出を厚生課の主任はすぐには理解できず、「どういふことか」知りたかった。ちょうど松山の大林寺で開かれた桜沢を招いての講習会に、出席してくれた。そこで、菅本の指導がどれほど効果があったかを証言してくれたのが、かつて久米村

って、アフリカなど遠隔地での作物を食べるのは、楽しみとしてはともかく、命を養う食としては邪であるといひ、日本国内で基本食を考えた。①主食は玄米、アワ、ヒエ、キビなど、②副食にはゴボウ、ニンジン、レンコン、ネギなどで、主食の四分の一以下、③塩と油とで味つけ、ミソ、シヨウウは天然醸造、④加工品はなるべく食べない——などである。

で生死の境をさ迷っていたところを救われた、あの青年だった。主任は即座に、「あなたの思う通りやってください。まかせますから」と言った。

菅本が最初に手をつけたのは、住友の社宅が密集していた沢津、平形地区の健康管理だった。当時約五百世帯が集まっていたが、住友病院行きのバスが毎朝二台出ていて、いつも満員のありさまだった。衛生思想の向上を考えて、沢津に十三人、平形に七人の主婦の衛生委員を置いた。その二十人に、三ヵ月間衛生教育をほどこし、地域の指導者とした。添加物の入っ

こうした原理を裏付けたのが、伏羲が説いた易「陰陽道である。

たとえば動物性は陽(△)、植物性は陰(▽)、熱は陽、寒は陰であるというように、万物には陰陽がある。ただ、この陰陽は極まれば逆に転じるもので、不断に大極(実有)に帰入し、消滅する。

「哲学者で科学者で医学者で詩人、ひつくるめて大教育者」と、フジ子が評する桜沢に直接教えを

た食品はやめる、本物のミソ、シヨウウを使う、油はゴマ油、白砂糖は絶対にとらない、肉や卵はあまりとらない——など、今から考えれば、それほど珍しくも思えない内容だが、衛生委員たちが張り切ったこともあって、見る間に成果があがった。通院バスがガラあきになった。当然、保険は黒字になり、会社からは喜ばれた。

しかし、一方では腹を立てる人もいた。主任が「住友病院の院長が『今度の保健婦は何をしとる。一回呼んで来い』と言ひよるけど、心配せんでええ。けんかには私が行くから」と教えてくれたことが

あおぐことで、彼女は大きく成長した。三ヵ月の期限が来て、帰郷しようとしたフジ子を、師は「どうしても帰るのか。残念だ。期待していたのに……」と、残念がった。

経済的理由があったにせよ、この帰郷はフジ子にとって、本格的な実践への門出であった。

* *

ある。保健所長からも文句がつかた。「保健所の言う通りしとったのではちつとも良くならん。保健婦さんの言うようにしとつたら治るのに——」という、ある主婦の声が所長の耳に入って、呼び出されたのである。指導内容の説明をして、「疑問があるのなら直接現場へ来て、見てくれ」と大見え切った。それ以来、表立った反発は姿を消した。

病気が減って医者代がいらぬ。肉や魚を食べないから食費が浮く。主婦たちが一日二十円貯金を始め、暮れのモチ代を用意して、亭主連中を感激させたなどという話も起

住友金属鉱山にいたころ
左が菅本フジ子



きた。男性側も協力的になり、フジ子が勧めたヨモギ茶の材料を勤めの帰りに採集し、自転車の先につけて走る姿も珍しくなかった。

九州にいた河内医師に支えられる

フジ子の活躍を支えた人たちの中で、特に重要な働きをしたのは、当時、九州別府で診療所を開いていた医師、河内省一(七〇)である。医療行為の許されていない保健婦にとつて、処方指示してくれる医師は、何より頼るべき存在だが、

食養に理解を示してくれる人は、少なかつた。わざわざ九州からやって来て、患者を診察し、適切な指示を出してくれる河内には、特別大きな存在があつた。

河内はもともと大分県の医師の家に生まれたが、中学時代に病氣にかかり、生死の境をさまよつた。父の縁で洋行婦りや内科学界の大家などの治療を受けたけれど、全く回復しなかつた。なにしろ入院中は、一日に卵の黄身六個分を食べさせられるような食事を強いられていたのである。死ぬつもりで

入つた曹洞宗の寺院で、玄米食に出合つた河内は、おかげで救われた。順調に健康をとり戻し、一時は僧侶にならうと決心したが、老師の勧めで、医師への道を選んだ。法衣の代わりに背広を着、数珠の代わりに聴診器を持つて、衆生済度の道へ踏み出したのである。

フジ子の在職五年間に、河内は都合八回も新居浜を訪れている。新居浜の警察署員が、別府まで調査に出かけたことさえあつたというから、必ずしも愉快な思いばかりではなかつたはずだが、使命感があつたのであろう。

さて、フジ子の毎日は、多忙をきわめた。土曜、日曜は食養の料理講習会についてやされた。五年間で百回ぐらいは……というのが、彼女の記憶である。そうした積み重ねが実つてのことであらう、新

居浜には今も、玄米・菜食をつづけている人は多い。頸動脈のすぐ近くに、直径十センチ余りもあるヨウが出来たのを、芋パスターで完治させてもらった経験を持つ玉置ミノル(六九)――新居浜市八雲町――もその一人で、

「歯が悪くなつてから、二分づきにしていますけれど、ずっと副食は野菜一点張りです。根菜類を中心に……。夫はつけ合わせ程度に魚をとることもありますが、もう三十年も、夫婦とも医者にかかつたことはありません」と笑う。その夫、福雄(六九)は、今も毎朝ジョギングをつづける元氣さである。

＊ ＊

再び上京、「五色の毒」を訴える

「菅本フジ子が活躍したころ、住友の社宅街は、山(端出場)、島(四阪)、浜(平形、沢津)の三カ所にわかれていた。フジ子の担当は浜だったが、その成功が目ざましかつたせいで、山と島にも保健婦を置こうということになつた。島には、フジ子の推薦で、同じように食養を実践する女性が赴任した。戦争で婚約者をなくしたという悲しい経歴を持った人で、島に骨を埋める意気込みであつた。目から鼻に抜ける利発さと、明るい人柄で、住民からは姉や妹のように親しまれたが、岩場から転落死するといふ、いたましい最期をとげた。

「上京して本部へ入ってほしい」

という趣旨の速達や電報が、新居

浜で活躍中の菅本フジ子のもと

に、ひんびんと届き始めたのは、

世界無銭武者旅行に出発する船の上で。
後列中央が桜沢如一、花束を持つのが里真夫人。



二十八年の秋であった。師・桜沢如一夫妻が、自らの哲学を世に問うため世界旅行にたつことになったため、東京・代々木西原に移っていた本部（MI道場あるいは真生活協会）の陣容を強化する必要があった。桜沢の留守をあずかるのは別府から上京を要請された河内省一である。「女性がいないから、

菅本フジ子の最初の「伝道」地は、アメリカになるはずであった。文字通り毎日届く、旅先の桜沢如

どうしても」と、強引な誘いに、フジ子が新居浜を引き払ったのは、その年の十一月であった。桜沢夫妻は十月二十八日、すでに旅立っていた。「あと二十日したらボーナスがもらえる時でした。ちょっと残念でしたけど」と、周囲も、自分自身さえ驚く、あわただしい上京であった。

桜沢の厳しい監視がないとはいえず、本部は相変わらず厳しかった。到着早々に胃腸をこわし、一週間の断食に入ったが、その間も一日四時間の睡眠で、二十人ほどいた患者に湿布をしたり、配膳したり、休む暇とてなかった。カルキが入っている水道を使わないため、毎朝井戸で水をくみ、坂道をかけ上がって、道場へ運ばねばならないといっただけで、仕事のきつさの一端が想像できるだろう。保健婦時代の十分の程度の給料になってなお、そうした生活を送るのである。

一からの手紙で、そう指令されていた。ほとんどの準備も整い、日本各地にいる指導者たちのもとを

当日の日課は、五年半前に研修を受けたところとあまり変わっていない。講義に新聞「世界政府」の販売に……。変わったことといえば、「五色の毒」運動が加わったことであろう。

桜沢の弟子であり、東海区水産研究所員であった天野慶之（現、東京水産大学長）が、二十八年十二月に真生活協会から出版した『五色の毒―主婦の食品手帖』は、食品添加物の害毒を告発する書物としては、わが国でも最初のものであった。平塚らいてうが序を書いた同書では、サツカリン、ズルチンなど調味料に始まって、オーラムンやローダミンなど着色料、着香料、などの危険性が、やさしい調子で解説されている。最近問題になっている小麦粉改良剤、臭素酸カリウムは、この書で既に取り上げられている。

回って、お披露目も済ませた。そこで、思いがけない障害が現れた。ヒザがおりないのである。

よく、舌に快ければ良しとする時代であった。「五色の毒」の先見性には驚くべきであろう。MI道場のメンバーは、「正食」運動の一環として、正月や祭り、駅頭の雑踏の中で、「食品添加物はやめましよう」と叫んだ。メガホン片手に声をからしても、道行く人の目は、何をしておることやら」と、冷やかであった。

一方、フジ子は語学の勉強という難関が待っていた。桜沢は弟子たちを世界に派遣して「伝道」を展開していた。現在アメリカで活躍中の久司ミチオを第一回に、渡航が困難だった当時としては異例に、次々と優秀な若者たちを世界へ送り出していた。菅本フジ子にも、アメリカでの「伝道」の話があり、その準備が必要だったのである。

* * *

インドへ 生け花を教えて自活

餞別はもらってしまっている。困り果てた。なんとか外国に出る方法をと模索するうちに、インド



同志発病、七カ月かけ盲腸治療

「君たちはインドでなにをして
いる。なんの成果もあがらないじゃ
ないか」と、桜沢如一の叱咤の手
紙が相ついだ。どうしかられてみ
ても、菅本フジ子たちは手がかり
らしいものさえつかめなかった。
そこへ降ってわいたのが、同志
吉見馨の発病であった。高浪市

太郎と一緒に、カルカッタからバ
スで一時間余り入った奥地で、正
食運動「伝道」の手がかりをつか
もうと、日本的なアシラム(道
場)をつくるため躍起になるうち、
過労もあつたのだろう、倒れたの
である。
インド人の医師たちは盲腸だと

診断した。手術が必要だという。
けれども、わざわざ日本から食養
の指導に来たのに、西洋現代医学
の手術を受けたのでは、大義名分
が通らない。なんとかせねば――
と、フジ子は苦しんだ。
吉見たちの住まいは、カヤのよ
うな草でふいた粗末な小屋で、風

も通らない。戸をあけると熱気が
噴き出して来る。これでは病気が
悪くなるばかりだと、無理をして、
ボースの家へ連れて帰った途端に
病状が進んだ。血ウミのような便
が出、足が立たない。熱は高く、
脈も早い。
ひたすら玄米クリームを食べさ

へなら出られそうだとわかった。
インドは師、桜沢如一が世界旅行
の第一歩を記した土地である。弟
子である村田鶴彦ら男性二人も派
遣されていた。「インドを経由して
アメリカへ行こう」と考えた。
「簡単な気持ちで来たのでは困る。

旅となつた。
香港、シンガポール、ラングー
幸子、葉大出の吉見馨、農学校の
教師をやめた高浪市太郎の三人で
あつた。女性二人は三等、男性二
人はデッキの上の四等という貧乏
旅となつた。

雨露をしのぐ場所は得たけれど
あとは何も用意されていない。西
も東もわからない。生活は全部自
前だから、たちまち行き詰まった。

二カ月後には、男性二人は口減ら
しも兼ねて奥地に入り、女性二人
がカルカッタに残ることとした。
久米村時代に免状を得ていたの
を生かして生け花を教え、日本人
形を作って売った。食事はもとも
と玄米菜食で通して来たのだが
ら、質素なものには慣れている。真
つ黒の粉で作ったチャパティ二枚
程度で済ませ、一日三十五円ほど
であげた。こじきでさえ七十円。
インドで暮らす日本人たちなら四
百円はかけていた時代であつた。
土曜の夜ごとに、奥地から引き揚
げて来る吉見、高浪の男性陣をま
じえてする食事だけが、曲がりな
りにも、人間らしいものとなつた。

* * *



インド脱出、ベルギーで自然食作り

マドラスで高浪市太郎が合流し、昔本フジ子、吉見馨の三人がそろったが、お金の問題はいかんともならない。ボンベイで立ち往生となった。困り果てていた時に出会ったのが、師・桜沢如一に教えを受けたことがあるインド人であった。「インド人にお金を盗まれた」

と訴えると、いたく同情して、マルセーユまでの船賃の半分ほどの金額を貸してくれた。フジ子だけは食事がつく三等に、男性二人は、食事なしの四等に分かれて乗船したが、ともかくインド脱出の目的だけは果たした。インド洋は荒れに荒れて、立ち上が

ることもできない揺れようである。食事もノドを通らず、十一日間の航海中、ほとんどお茶で過ごした。余った食事は、クリマックというPUネームで呼ばれていた吉見が引き受けてくれた。船賃を半分しか払っていないか

ら、船長にパスポートをとりあげられ、寄港地で上陸させてくれないうまま、スエズ運河を通って、フランスのマルセーユへ向かった。マルセーユ到着は三十四年十一月二十一日。アラレが舞う寒さで、インドから夏支度で着いた一行はふるえ上がった。

せた。カルカッタ中さがして一握りの玄米を手に入れた。インドの玄米は紫色がかっており、石が混じっている。時間をかけて石をとりに取り、煮た。のちには比較的簡単に玄米が入手できるようなになったが、おかげで、フジ子の食事はいつも絞りカスばかりであった。患部には里イモをすりおろし、同量の小麦粉をまぜたうえ、一割のシヨウガを加えたイモ・パスターをこねた。梅干し茶も併用した。「おてあて」も使った。患部にてのひらを当てる治療法である、「てのひら治療」あるいは古くから伝わる「手末(たなすえ)の道」で、一部では広く効用があると信じられている。患部に当てたてのひらから、ある種の波動(オーラー)

が出て効果があるというのである。二カ月かかって快方に向かったが、正常な状態に戻るのには、七カ月もかかった。(その後・日本人六人の通訳が出来るまでに健康を取りもどし、現在、ベルギーに住み、主としてフランス語圏で正食運動に活躍している)それやこれやで、フジ子たちの「伝道」はそれほど効果があがらなかった。重症の病人たちと接する機会は少なかった。「君たちはなにもしていない。ベルギーへ来なさい」と、桜沢から厳しい手紙が届いた。「十日以内にインドを脱出せよ。そうしなければ破門だ」という。一方、ビザの期限の問題が起きた。「このままだと国外追放で強制送還になるかも

しれない」という。迷った末に、インドを脱出し、桜沢がいたフランスに向かうことに決めた。竹原幸子にもらせば、兄の村田鶴彦に伝わるに違いないからと、男二人とフジ子の三人だけで決行することにした。一週間、不眠不休で用意を整えて、やっと出発にこぎつけた。吉見と二人で夜汽車に乗り、出港地のマドラスに向かった。この汽車の中で、睡眠不足がたたったのだらう、ほんのちよつと居眠りした間に、いちばん大切な荷物を盗まれてしまった。ボンベイまでの切符は買ってあったが、一瞬にしてフランスへ向かう運賃が吹っ飛んだ。

* * *

電報で救いを求めてあったので桜沢の使者がお金を持って待ち受けていくれた。やつと解放され、汽車でパリへ。郊外のマンションにあった桜沢の根拠地へ到着したときは、ホッと一息ついた。

たった十日間、桜沢じきじきのフランス語講習を受けただけで、派遣された先はベルギーのガンだった。首都ブリュッセルの北東約四十キロ東フランドル州の州都で、

各国の入院者でにぎわうサナラント

ピエール・ケバエルトの姉、マリイがサナラント（サナトリウム・レストラン）を開く計画を立て、菅本フジ子に手伝うように依頼したのは、フジ子らがベルギーに入ってからであった。食養レストランと、シヨウガ湿布や日本式マッサージ、ヨーガなどの治療を行う入院施設である。ケバエルト家での一年間に披露した本格的な食養の腕前を見込まれたことであつた。フジ子は一も二もなく引き受けた。

ベルギー第二の港町である。自然食品の店を開いていたピエール・ケバエルトさんが、ミソをはじめとする自然食品工場を建設する計画があつて、その手助けをせよといふ。主役は高浪市太郎である。九州の農学校の教師をしていた経歴を買われて、醸造全般の指導をする。といつても、教員時代にはミソをつくつたことがなかつたから、日

本から文献を取りよせ猛勉強をつづけ、それを教えるという具合であつた。朝五時に働き出すという重労働がつづいた。一年で基礎が出来、繁栄への道を開いた。おかげで、ピエール・ケバエルトは今、ヨーロッパ全域に正食品を供給するリマ工場の社長をするまでになつた。高浪はブリュッセルで豆腐店を経営、これまた安定した経済的基盤を築いている。

翌年にはさらに、海岸の保養地、デンベルゲンに桜沢が開いたサナラントに移つた。現地の富豪の女性が提供したのである。一分も歩けば海岸に出る風光明媚な場所、ドイツ、フランス、イタリア、スイスなどヨーロッパ全土から入院者が相つた。

フジ子はベルギー人の助手一人を使い、入院四十人、昼食客三十人ほどの食事を作りつづけた。「身土不二」の原則に従つて、ベルギー式の正食である。一例をあげれば、朝はライ麦や玄米の黒パン、麦や玄米、アワ、キビのオートミール、ゴマ塩、ゴボウ、レンコン、

菅本フジ子はその間、ケバエルト家で食事づくりを引き受けた。ガンの店にも手伝いに出た。その暇々に、ピエールの姉、マリイにフランス語を習つたりした。ガンはフランマン語圏で、フランス語を使うことは少なかつたが、エリイ（フジ子のPUネーム）式の英語一本やりではやはり不都合だつたのである。

* * *

ニンジン、シヨウガを使った桜沢式の鉄火ミソ、昼はカボチャやニンジンのポタージュ、クズを使つた野菜の煮物、サラダ、夜は、めん類、グラタン——などである。このなかで、鉄火ミソは血圧の調整や船酔い防止、心臓強化に効果があると、フジ子らが推薦しているものである。

この間に、病人をかかえる家へ次々と派遣されて、食事一本で患者をなおして行つた。急性リユーマチで腕があらなかつた女性を、玄米食のうえに水分の摂り方を控え、シヨウガ湿布することで、三日間で回復させたこともある。こ

急性リウマチを玄米食で治した女性(左)
のちに中央の男の子ができて大喜びした。



ドイツで患者と六人の子供の世話

の女性はこれを機会に玄米食に切りかえ、のちに男の子が生まれた。あきらめていただけに大喜びだった。

合気道の普及も大きな仕事であ

ドイツの元海軍大尉で、エルベ河の水先案内人をしていたフェルドフォース一家が、デンベルゲンのサナラントに滞在したのは、昔本フジ子のベルギー滞在三十年目の夏であった。妻のウツ病の治療が目的であった。一カ月ほどで回復。いったんは帰国したが、これがフ

った。桜沢の指示で迎えた村重という九段を、毎日ガンの道場に送り、フジ子自身も基礎的な練習をした。村重はのちに、日本への帰国途中のフランスで、交通事故

ジ子のドイツ入りの引き金になった。

「妻の病気がまた悪くなった。治療の人をさし向けてほしい」と、フェルドフォースから応援依頼が入った。それまでも三回入院歴があったが、今回は特に悪いという。桜沢如一に「君が行って、責任をもって治して来なさい」と命じられて、フジ子は、それほど気負いもせず出発の用意をした。患者に起居しながらの食養指導は珍しくもなかった。ドイツにも一度出向いたことがあった。

ドイツにはあこがれもあった。大阪の日赤時代読んだ本で、ドイツ人がどれほど合理的で、節約するかを書いたものがあり、それ以来、一度は訪れてみたいと思っていた。

途中、書類の不備で汽車を降ろされそうになるアクシデントはあ

で死亡した。

日本からインド、ヨーロッパと同行者であった吉見馨が結婚したのは、ベルギー滞在中である。相手は大学教授の娘のジャンネット

つたけれど、いちおう無事に、ハンプルクに近いハイドミューレンブルクのフェルドフォースの住まいに到着したのは、三十七年の十一月中旬であった。鋭い寒気の冬が始まっていた。

到着して驚いた。座敷半と言うべきであろう、カギをかけた部屋に妻はとじこめられていた。洗面器にたまった小水で髪を洗うかと思つと、一晩中壁をたたきながらわめきつづける。油断するとたかれる恐れがあるので、用を足す時には、細目にドアをあけ大急ぎでしなければならぬ。

ビツクリしたのはそれだけではな。家を出ていた長男を除いても、十六歳の娘を頭に、十五、十一、七、四、それに一歳半と六人の子供がいた。食事の用意をし、上の子に弁当を持たせ、下着からおムツまでの洗たくをして――

で、熱烈な恋愛の末であった。吉見は鹿児島出身、異国の花嫁にミソ汁、玄米の食事を要求する厳しさも障害にはならなかったという。

と、予想もしない重労働が待っていた。フェルドフォースは水先案内の仕事で、いったん働きに出たら三日間は帰らない。責任は重大である。

なによりも、フェルドフォースの厳しさと節約ぶりは言語に絶していた。北ドイツの冬は氷点下三度にも下がる。部屋の中で冷凍食品ができるほどである。それなのに、フェルドフォース家では毎朝五時半に十一歳以下の子をふろ場に集め、丸裸にしてホースで水をかけるのである。全身紫色になると、タオルでふかせ、暖炉のある部屋で着がえさせる。この暖炉がまた、紙くずを燃やすだけだから、暖かいのは、その時だけである。

食糧の買い出しも、自然食品の店のリストを並べ、どこがいちばん安いかを見きわめて行き、少し

ドイツのミッテンバルトの健康ハウスで働いていた娘たちといっしょに。



でも値切れるように、大量に買い込む。帰れば、何度も入れ足す手間を省くため、ビンのフタがしまらないほどギッシリつめこむ。

「薬と電気治療」を見切って完全回復

あまりの徹底した生活態度に、節約ふりにあこがれたドイツへの思いもさめそうになるほどであった。冷たいベッドの中へ、暖房代

わりに電気スタンドを見つからないうように引つ張り込み、なお寒さにふるえる日が続いた。

フェルドフォース夫人は初め、梅の味つけをしたクズしか食べなかったが、次第に野菜ポターージュとかオートミールとかをとりだし、病状も落ち着いてきた。そのうち便秘が始まり、とうとう二十四日間も排便がなくなった。普通だと浣腸するところだが、フェルドフォース家に入入りする牧師に「自然のままにする方が良い」と止め

られて、辛抱したのである。そして、信じられないような宿便が一気に出て、病人の容体はいっぺんに回復した。昔本フジ子がやって来て一カ月ほどたつてからである。そのままなら、すぐに元のベルギーへ帰ることができたところだが、思いもかけないことが起きた。

さを見ているだけに、親類もそう思い込み始め、とうとう離婚訴訟にまで発展した。たまりかねたフェルドフォースは、改めて夫人を入院させてしまった。二年の末ごろである。

以前、「その病気は絶対治らない」と断言したことがある医者が、事の意外に驚いて、患者をさらうように入院させてしまったのである。フジ子の実施している食事では、栄養不良になると説得したらしい。

フェルドフォースはまた水先案内に専念し、昔本フジ子は食養と家事とに追われる毎日が始まった。節約ふりは知れわたっていたので、とても住み込みの家政婦など来てくれない。逃げ出したい気分だったが、そうはいかないのである。

もともと夫人はコーヒー、紅茶、ケーキなど甘い物や肉食を好んだだけに、医師の話は耳に入りやすかった。電気治療に薬づけの生活が再開した。夫人はクリスマス前にいったん退院したけれど、今度は「おかしなのは夫の方だ」と、言いふらし始めた。度外れた節約ぶりや嚴格

二週間かけて食養法を教え込んで、かねてから誘われていたヘニングのもとに移ったときは、フェルドフォース家に派遣されてから、十カ月もたつていた。ドクター・ヘニングはハンブルクの町内に診療所を持つ医師で、フェルドフォースのもとによく出入りしていた。離婚騒動が起き

たときには、「別れてしまえ」とアドバイスした人である。自宅は郊外の風致地区にあり、パンピヤキジ、ウサギなどがすぐ近くまでやって来た。家そのものは丸太で組んだ、豪華なギリシャ風の邸宅であった。暖炉には赤々と火が燃え、寒さにふるえ続けたフェルドフォース家とは、天国と地獄の違いがあった。

一月もたつたころ、フェルドフォース夫妻が訪ねて来た。夫人は見違えるように元気に、穏やかになっている。正食もキッチンと守っている。夫人の語るところによれば、無理やり入院させられ、電気治療や薬を飲まされるうちに、「一生涯を飲みつづけねばいけません」と言われて、翻然とさつたのだという。フジ子は胸をなでおろし、新しい仕事に専念することができるようになった。

* * *

「姉、肺炎併発、危篤状態」の急報

ヘニング家での昔本フジ子の最大の仕事は、ヘニングの老母のめんどろをみることであった。夫をなくし、それまで老夫婦で住んでいたマンションから引きとられたところであった。ヘニングに限らず、フジ子が接したヨーロッパの人たちは、驚くほどに親孝行であった。特に彼は、「特別に何かしてあげねばと思うほど」に、細かい配慮をする人であったという。

老母は最初、動脈硬化の兆候はあったものの、心配するほどのこととはなく、ヘニング夫人が中心になってみていた。フジ子は診療所へ通って昼食をつくり、ヘニングのもとへ来た患者たちに実物を見せ、提供するなどの役割を果たしていた。余談ながら、ヘニング夫人はソプラノ歌手で、コンサート

には千人もの聴衆が集まったという。ヘニングは第二次大戦後、ソ連に十年間も抑留され、全身はれ上がった、二度と立ち上がれまいという状態で帰還した。桜沢如一の講習を受け、食養を守って立ち直った。この経歴から治療の中心は食養で、ホメオパティ、針もあわせて行った。ホメオパティでは欧州全体に有名、その関係から、フジ子は各地へ派遣された。

ミュンヘンの近くのミッテンバルトの「健康ハウス」の三カ月間も、そうした経験の一つであった。元看護婦だった経営者は、七十二歳という年齢にもかかわらず、ダンス好きで、三十分でも一時間でも踊りつづけた。施設へ入って来た人はさまざまで、ある女医はお

手当てで頭痛を治してもらうと、さっそく息子を呼び寄せて、その神秘の術をフジ子から習わせた。

スウェーデンから来た王室にも出入りするという美容師は、スウェーデンに同行するよう頼み込み、断られると、「日本からあなたと同じ腕前の人を五人よこしてちょうだい」と言った。この言葉はさっそく桜沢如一に引きつがれ、海外派遣のための速習講座「タイエビ学校」(TES)のもとになった。すべてが快適であった。普通食を担当している女性と張り合いつつ、苦心して砂糖抜きデザートをつくることにも、張り合いを感じていた。「一生ここにいてくれ」と言われ、自分もそうしたいと思つたほどである。

しかし、三カ月目にはヘニング

の老母の容体が悪くなり、呼び戻された。荷物を残して、「また来るから」と約束せねば離してもらえないような別れて、ハンブルクへ帰った。

ヘニングの老母は脳軟化とパーキンソン病の症状があつたが、毎日散歩し、水分を控えることで、三カ月ほどで回復した。再び患者先へ派遣される生活が始まった。東京オリンピックのテレビをスウェーデンで見、日本人の活躍場面が少ないのをもどかしく思つたのはこのころである。

そんな時、祖国の義兄、近藤豊吉から一通の手紙が届いた。「妻の 마사ヲ(フジ子の姉)がリユーマチ治療をするうち肺炎を引きおこし、危篤状態だ」という。全身の血が引いた。

帰国後、悲しみの連続

義兄・近藤豊吉からの、昔本フジ子とってはたった二人の姉、マサヲの危篤を伝える手紙は、日本からドイツへ届くのに四日かか

つていた。「なんとか命をとりとめるように、みんな必死で祈ります」とある。今からではもう、遅過ぎるかもしれない。それに、

帰国するとなれば、師・桜沢如一の許しを得ねばならない。常々、「自分のことで動いてはいけない」と言われている。許しを得られる

かどうかかわからない。悩み、迷った末、フジ子はどうとう、独断で行動することに思い切つた。ドイツから東京へ、十七時間の

飛行機の中でも、東京から松山まで二十二時間の汽車の旅の間も、フジ子はなにひとつ飲みも食べもしなかった。ただ、姉の写真を抱き、無事を祈りつづけた。羽田到着は四十年三月七日。七年半ぶりの帰国だったが、感慨にふけっている余裕はなかった。

姉の症状は重かった。「まさか帰つては来まい」と思っていただけに、驚く縁者たちに見守られながら、玄米クリームをつくり、二時間もかけて食べさせた。もともと酸味のが好きで、ミカンを何日も食べ続けた末に、リユーマチにかかったことのある姉であった。

師死す。悲しみ越え世界大会

「桜沢如一死す」の電報が飛び込んだ。姉と、同志の妻と、悲しい送りが続いて、まだ涙が乾くヒマもない時だった。死は四十一年四月二十四日である。

「まさか」と、昔本フジ子は初め信じられなかった。あれほど食養を説き、厳格に守っていた人である。その前に会った時にも、少しも変わったふうはなかった。上京の途中でも、間違いを確認するた

「自分がずつついていたら、こんなことにはならなかったのに」との悔恨があった。

ほとんど不眠不休の看護のおかげで、あれほどひどかった姉が、なんとか歩けるまでになったのは、二十五日目であった。ホツと一息はついたが、今度は、ウワサを聞きつけた人たちが、電話で病気の相談をして来るようになり、ついには病人を連れ込むようになった。姉に手が回らなくなるだけでなく、騒ぎがさわりになりかねない勢いになった。

そんなところへ、桜沢から「河内省一を手伝え」と言つて来た。

めに汽車に乗った程度の気持ちだった。それだけに、死が真実だとわかったときのショックは、並たいていではなかった。

桜沢の死は、全く突然だった。いつもなら門生たちが同席してにぎやかな夕食を、珍しく妻、リマと二人きりで行っているうち、突然立ち上がり、倒れて、数分後息を引きとったのである。

七十四歳ではあったけれど、平

騒ぎが収まるまで——と、師の指令を幸便に、上京した。それも東の間、三ヵ月目には義兄までが看病疲れて倒れてしまった。再びあわたましい帰郷となった。

それから半年間、また以前と同じような看護の生活がつづいた。それまでに得た知識と経験の限りを尽くし、十二月には姉夫婦ともほとんど回復した。久しぶりに平和な気分になれたのだが、翌四十年二月三日、思いがけないことから、姉の死を迎えねばならなかった。かかりつけの医師に強心剤を打ってもらつて眠つたまま、不帰の人となったのである。フジ子

は今でも、あの強心剤は必要なかったと思つている。

悲嘆に暮れて野辺の送りをした、その涙も乾かぬうちに、新しい仕事がつづいていた。芦屋で自然食の店をしている食養の同志の妻が、胃ガンの末期症状で苦しんでいたため、介護を頼まれたのである。平癒を祈る同志たちの間に、常識では考えられない現象を引きおこしたあげく、この患者は三月末に息を引きとった。

四十一年は悲しいことの重なる年であった。

* * *

いうのである。

桜沢の死は、残された妻、リマをまるで病人のように打ちひしんだ。うなされ、十分に眠れない。一人で放置することはできないと、フジ子が看護役につくことになった。最初は隣りにやすんだが、あんまりつらそうなたため寝つかれず、隣室に移らせてもらったほどである。「結婚してなくて良かった」と、つくづく思った。



だが、いつまでも悲しみにひたっている余裕はなかった。桜沢は死の前に、精神文化オリンピックを計画していた。スポーツで競い、世界平和を追求するのがオリンピックなら、精神文化の世界で永遠の平和を希求する試みがあっても良いと考えたのである。リマを先頭に、真夏の祭典の準備が始まった。

スイス、フランス、イタリア、

イギリスなど十四カ国から百二十人の食養を信奉するひとびとが、東京に集まった。「食養の祖国で」本物の食養を見たいとはせ参じたひとたちは、しかし、この意外さに驚いた。ヨーロッパでなら当たり前の正食レストランなど探さないと見当たらぬ。ほとんど理解されていない実情に、呆然としたほどである。

とまれ、伊勢神宮や日光を回り

故郷での普及活動を決意

わずかな期間のつもり移動が、長期間になってしまうのは、菅本フジ子にとっては、毎度のことであった。師・桜沢如一の死去を確認するためだけの上京が、リマの看護役を引き受けるとともに、長びいていった。周囲はそのままずつと、東京にいつづけるものと思ひ込み始めていた。

しかし、桜沢の五回忌が迫るにつれて、フジ子自身の心の中には、郷里・愛媛に帰りたいという気持ちが生え育っていた。郷里の古くからの仲間たちから「私たちが元気なうちに帰って来てほしい。今だったら、あなたの力になれる

ながら、東京から広島までの行進は実り多かった。前もって、行進の到着予定地にかけて、徹夜で弁当を作って出す重労働が続いた。参加した外国の青年たちは、その奉仕ぶりにビックリした。「ヨーロッパではとてもこんな具合にはやれない」と言ったが、四十三年にフランスで開催された第二回精神文化オリンピックでは、日本人がビックリしたほうである。

ちなみに言えば、フジ子らは第二回オリンピックに、八十九人で参加、各地で熱烈な歓迎を受けた。フランス人の村長が「こんな多くのフランス人が、フランスで、日本食をとっているとは信じられなかった」とあいさつしたことに、強い感銘を受けた。

* *

から」と言われたこともあった。食養運動のなかでの立場のむずかしさが気になり始めたこともあった。桜沢の精神や活動はC I本部（Centre Ignoramus 無知なるもののセンター）が継承していた。菅本自身はリマの側付きであったから、いろいろ意見を述べべるにはふさわしくなかった。口に出せば、「それなら正式に本部に入つて」と言われる。それがわずらわしくなったのである。そして、最大の理由は、M I道場に入入りしたこともある松山在住の仲間が、

「松山で食養＝正食を広めては……。そのためなら、できるだけのこと

はする」と、勧めてくれたことであつた。異郷で活動するだけでなく、自身の生まれ、育つた土地でこそ、長い間かかって身につけた信念と技術とを普及させねばならないと、考えたのである。

決心はついた。すぐにも帰郷するところだったが、実行は桜沢の五回忌をすませてからにしよう、と、時を待った。

その五回忌の席で、桜沢の著作をどう残し、生涯を語りつく伝記をいつ、どんな形で出版するかを話し合われたが、フジ子たちは別の問題、塩田の存続に立ち上がるべきだと提案したのである。



塩を守る

それ以前、もと専売公社職員の本西友康が「塩を食べると腎臓病が治る」と書いているのを読んで、手紙を書いたことがある。それを機会にチャンネルが出来た。その

松山に帰ってからしばらく、菅本フジ子は、築山町から道後へ、さらに湯渡町へとあわただしい移

西本が、「日本じゅうの塩田がつぶされて、イオン交換膜製塩に切りかわる。ほんとうの塩がなくなる」と、連絡して来たのである。当時まだ、フジ子自身にこの重大さ

がほんとうにわかっていたわけではないが、本物がなくなることには大きな危機感があった。フジ子は帰郷した。四十四年六月であった。松山市築山町に間借りし、義

転に追われた。健康相談に来る人たちがふえるに従って、わかりやすい場所とわずかでも安全な食品を置けるスペースを求めての移動であった。

その間を縫って、八月に開いた越智郡伯方町での健康学園で、ほんとうの塩を守る運動に、再び火がついた。伯方塩業組合の塩田を見学に出かけ、塩業近代化臨時措置法の成立が間近く、日本全部の塩田が廃止されようとしていることを知ったのである。

塩業近代化臨時措置法が目ざしていたのは、当時二十七カ所あった塩田を廃止して、製塩をイオン交換膜法による工場七カ所に集中することであった。製塩そのものが明治以来、専売公社の管掌するところであったから、国民的関心は低かったが、この切り替えには重大な問題がひそんでいた。

イオン交換膜製塩法とは、簡単に言えば海水を入れた水槽の中にプラスとマイナスとのイオン交換膜を交互に立て、直流電流を流すと、ナトリウム（プラス）と塩素（マイナス）とだけが交換膜を通して、塩分が集められる方法である。藻塩、塩田（揚げ浜、入り浜、枝条架流下式）などの自然的製塩法に対して、化学的製塩法というべきであろう。

イオン交換膜法によると、九九％もの高純度の塩化ナトリウムが得られるが、古来の塩に含まれていた適度なミネラルや希少元素が、ほとんど取り除かれてしまうのである。料理に使ってもコクがなく、栄養バランスにも問題がある。また、イオン交換膜法では、調整剤として塩酸を使う。膜の劣化も無視できない。

兄・近藤豊吉や指導を受けに来た若者ら数人が同居する生活が始まった。

* * *

子は初め、塩田存続のための資金集めに奔走したが、廃止されようとする塩田のために金を出す人があろうはずもなかった。ズルズルと日がたっていた。

なんとかせねばといら立つうちに、四十六年四月、塩業近代化臨時措置法は国会を通過した。その年のうちに、すべての塩田は廃止されることになった。

五月に松山市で開かれた郡司篤孝、西本友康講演会が運動の大きな転機となった。もともと講師としては郡司だけが予定されていたのだが、フジ子が主催者に頼み込んで、同志である西本を加えてもらった。西本は切々と、自然塩の有効性と化学塩への疑問を説いた。この講演が署名運動展開のきっかけとなり、多くの有能な同志たちを集める機縁ともなった。

食物に感謝する心

京の仲間たちにも呼びかけて、全国的に集めた署名は、五万人にも達した。法律が成立してしまつて

からの反対運動という無謀きわまりない行動を、この署名簿を武器に展開するために、フジ子は純正

食品の店を二カ月間も閉めたままにして、上京した。

れもした。

「金がないときにやれる運動は、世論を高め、訴訟に持ち込むことにつぎる」とアドバイスしてくれる人がいた。世論の方は五万人の署名がある。訴訟は——と考えて、

こうした運動を続けてはいたが、しかし、法は法であり、塩田の火は四十六年十二月末の伯方塩業組合を最後に消えた。

専売公社の総裁を告発することを検討した。が、その費用三百万円がない。それまでの活動で、無理して集めた金は使い果たしてしまつてた。

「輸入天日海塩をもとに再生塩を作っても良い」という公社の口約束が引き出せたのは、四十七年七月である。粘りづよい運動に加えて、イオン交換膜の製塩装置が間にあわず、公社自身で作つてはい

「私が書こう」と、運動の最初からの同志であつた大阪・泉南市の市会議員が、大きな紙に告発の趣意を書いた。それを持って、東京の各省庁に押しかけ、責任者に、確かに読みました」と署名をさせる

けなはずの塩を坂出の塩田で作つていたことなどの指摘が、効果があつたことは間違いない。その年のうちに伯方塩業から特殊塩製造の申請書が出され、翌年六月に認可された。いろいろないきさつから、自然塩復活運動は分裂し、ほかにも同じような会社が認可されたが、なにはともあれ、自然塩の火は守られたのである。

陳情戦術に出た。陳情を始めてからも、いろいろな困難はあつた。笑顔で会ってくれた地元選出の代議士が、陰で、「なぜあんなものを通したか」と秘書をどなりつけるのを聞いてしまつたこともある。ある政党の本部では「こいつらつまみ出せ」と言わ

る。普本フジ子は今、愛媛で正食を広めるために、渾身の努力を続け

× × ×

てい。師・桜沢如一の生前から、世界に広がった運動は、門下生たちの奮闘で四十カ国に根をおろし、順調に展開している。フジ子はそれを、自分自身の足もとを踏みかためることで支えようというのである。その地道な一歩一歩が、東西の融合、恒久平和につながると信じている。

は、単なるカロリー計算以上の重さがあるはず。おがみながらダイニンやニンジン切る。そんな気持ちが必要でしょう」と説明した。秋には食べ物への感謝祭を計画しているという。

新刊

自然の法則と共に

生きる正食 2500円
〒200

オール・イラスト付き

手書き40項目

生存への行進出版局

0422・53・6483
日本CI協会でも扱い

増訂再版

かたみ

小川みち著

A5判 238ページ

2000円 〒2500

496・7103

日本CI協会でも扱い

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

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 ￥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

◆
毎月中旬の上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

臓器の研究

●五味と五臓の関係

大森英桜講義録

より

“氣の流れ”とは何か

私は体が弱くて、青春時代、非常に悩んだんですが、それが、ふとしたきっかけでこの道へ入って、三十年ちかく、病気を治す、ということを道楽としてやってきて、この正食以外に、病気をほんとうに治す方法はない、ということをはっきり世界にむかって宣言することができました。

それで、“医学”という言葉を知ると、今、日本では、いわゆる西洋医学ということになっていきますけれど、世界中を見まわしたら、いろいろな伝統的な医学がたくさんあります。しかし、大別して、いわゆる東洋医学と西洋医学とに分けることができます。西洋医学のほうは、科学を基盤にして、人間の感覚でとらえることのできる“モノ”というもので人間の病気をつかみ、また、“モノ”で病気を治そうとしてきたわけです。しかし、これは、たいへん

なカベにぶつかっています。

で、片方の東洋医学は、今の科学ではまったくキヤッチできない“氣”というものをとにして考えているわけです。人間の体には“氣”というものが流れていて、これが、どここおりなく流れていけば健康だけれども、この“氣”の流れがわるくなつたのが“病氣”だから、その流れをスムーズにさせてやれば、病氣というものは治る、というわけです。ハリやキユウでは、“ツボ”ということを言いますが、体中に氣の流れがあつて、その結節点がどこどこにあって、それが“ツボ”であると、だから、そのツボを、ハリとかキユウで刺激してやる、という治し方なんです。

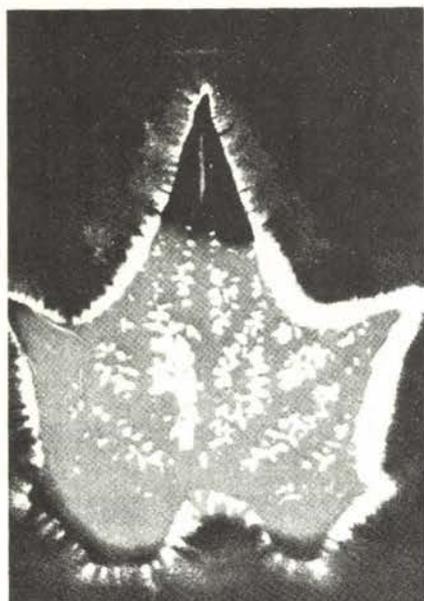
ところが、その“氣の流れ”とか、“ツボ”とかいっても、いくら人体を解剖しても、何も見えないから、西洋医学では、こういうものを認めていなか

ったんです。しかし、最近、生物体から、人間の目に見えないエネルギーが出てくるのを、特殊な装置で撮影できるようになった。ソ連の電気技術者の、キールリアン夫妻が、高周波を発振する電気回路を設計して、人間や植物から出ている、目に見えないエネルギーの写真をどンドン撮りだした。アメリカでも、このキールリアン写真の研究グループができて、何冊も本を出しています。

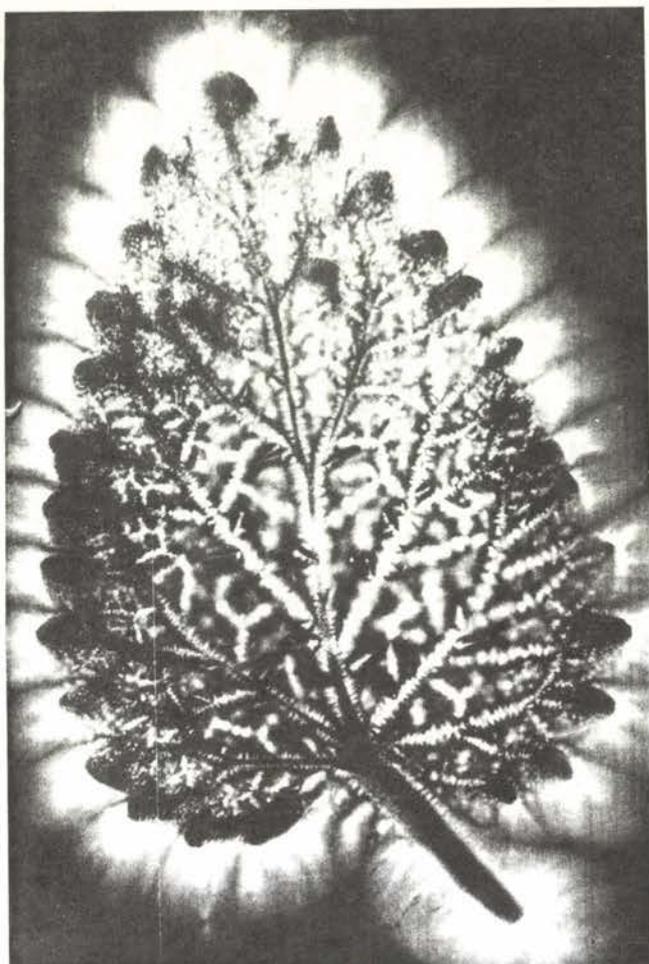
ところが、そこに生命体があつたから、それからエネルギーが放射していて、それが写真にうつつたんだ、と、こう考えますね。しかし、ここに重大な問題があるんです。ここに一枚の葉がありますね。この葉っぱは生きているから、まわり中にエネルギーを放射しているのが写真にうつります。ところが、その葉っぱの先の一部をハサミで切り取るんです。切ってしまったんだから、そこに“モノ”はないんです。ないけれども、まるで元通りにあるように、まわり中に光を出しています。これを、どう説明するか、という問題です。

東洋医学では、“氣”というものは目に見えないけれど、これが体の中を循環していて、この“氣”によって体ができて、動いている、と、こう説明しているんですが、これを科学でどう説明するか、というと、それは、できないでしょう。あらゆるものは原子からできていて、そのつながりあい、いろいろなエネルギーが出てくる、という考え方なんです。から、こういうふうには、切ってしまったても、なお、そこからエネルギーが出てくる、ということは、説明がつかないわけです。

ところが、同じ科学的な手法を使って、このキ



▲撮影前に切り取られた部分の先からも光が出ている



ルリアン写真のようなものを出されると、今までの科学の立場をどう説明するか、ということになりま
すね。大変な問題だと思います。

人間にも、同じようなことがあるんです。私の友
だちで、交通事故で足を切られた男がいるんです。
ところが、足の先は切ってしまつて、なのに、小
指の先がかゆい、とか、親指がいたい、とか言うん
です。だから、私なんかは、それは、頭の中に、足
の先にあたる局在があつて、そこが「かゆい」とか
「痛い」とかいう命令を出しているから、そう感じ
るんだろう、といつてごまかしていたんですが、い
ざ、こういう写真を見ても、そうじゃないんで
すね。モノ自体ができる前に、「氣」というものが
動いていて、その上に、いわゆる目に見える「モノ」
ができていて、ということになるんですね。

西洋医学は、人体を、目に見えるものだけが実在
だとして、「モノ」だけで解決しようとしてやつて
きたわけですが、今日、まったく行きづまつてしま
つていくわけですね。世界中に病人があふれていま
す。かえつて、いろんな薬を与えたために、その薬
が原因となつて、「医原病」というのが、たくさん
出てきています。西洋医学の薬は、ほとんどぜんぶ
無機質のものです。こういうものはみんな肝臓障害
をおこします。肝臓以外にも、スモン病のキノホル
ムなんかは、足をマヒさせるとか、いろいろなこと
がおきてくるわけです。

東洋医学のほうでは、こういう無機質の化学薬品
は使わないんです。ハリ・キユウというのは、外部
からの刺激による治療法ですし、漢方では、生きた
酵素をもっている、いわゆる草根木皮、草や根や、

実、あるいは皮というものから作ったもので病気を治す、という方法です。用いる薬剤についても、このように大きく違うんですが、重要なことは、東洋医学では、病気を見分けるのに「陰・陽」という哲学を用いていることです。

要するに、病人が陰性だと、これを「虚」といいますが、「虚」であれば、これに陽性、東洋医学でいう「実」を与えて治すと、また、「実」だったら、その「実」を弱くして、「虚」のほうへ、つまり真ん中へもつてくる、ということと病気を治そうとするんですが、この考え方は、すばらしいと思います。

「ハリ・キュウ」も対症療法

ところで、正食医学の立場から見ても、東洋医学はどうかというと、たしかにすぐれてはいるんですが、ハリで突つつかとか、お灸で刺激するとか、これもやはり対症療法（表われた症状に対して、一時しのぎの処置をする療法）の一種じゃないかと思えます。二度と病気をしない、一度、病気を治したら、死ぬまで病気をしないようにするのが本当の医学じゃないかと思いますが、こういう見地からすれば、こういう東洋医学も、もの足りない。

では、動物は何でできているか、人間は何でできているか、といえば、これは、食べ物でできているわけです。人間は食べ物によって構成され、その食べ物の間違いによって体をわるくしたのだから、当然、正しい食べ物をあたえて、きれいな血をつくれれば、病気はしぜんに治るだろうし、ふたたびわるい食べ物を食べないかぎり、死ぬまで健康でいられるわけです。

だから、これ以外に、これからの人類を救う方法はない、と思うんです。

われわれも、この東洋の哲学の「陰・陽」というものをつかつて、正食医学というものを、桜沢先生が世界中にひろめた後をついで、やっているわけなんですが、やはり、この東洋医学で言っている「気」というものを認めなければなりません。人間というのは、こういう「オーラ」を出している存在である、ということに認めた医学でなければならぬわけですね。

しかも、重大なことは、このキールリアン夫妻がこの装置で人体をいろいろ撮つてみると、約七百分所ほど、強く光っている場所がある。これが、東洋医学で言っているところの「ツボ」だったんですね。そこで、ソ連圏の学者たちはびつくりして、がぜん東洋医学の研究を開始した。それまで、ソ連というのは、唯物論の国で、徹底的な科学主義ですから、東洋の医学とか宗教とかは「迷信」だとして、毛ぎらいしてきたんです。ところが、現実にごうしてツボがある、ということが目に見えてきたら、東洋医学のハリ・キュウは、すばらしいものに違いない、というので、最近、猛烈に研究をしているんです。

しかも、おそろしいほどの科学的な正確性でやっています。つまり、この装置で人体のツボをうつして、そのツボに正確にハリを打つていくわけなんです。ふつう、ツボをどうやって見つけるかというと、どこどこから、指の幅でいくつ目、なんていうんですが、指の太さなんて、みんな違うんですから、正確にいかないんですね。ハリの人たちに聞いてみたら、

適当に入れて、つついてみるんだ、というんです。

ソ連の方法なら、ピツタリいくわけですね。科学の国の連中が、いったん、こういう東洋医学を取り入れるとなると、非常な克明さでやってきます。

かつて、桜沢先生は、「もし、欧米の科学の訓練をへた人たちが、PU（無双原理）と正食をにぎつたら、東洋は永遠に追いつくことはできないだろう」ということを言つたんですが、それほど心配することもないと思えますがね。

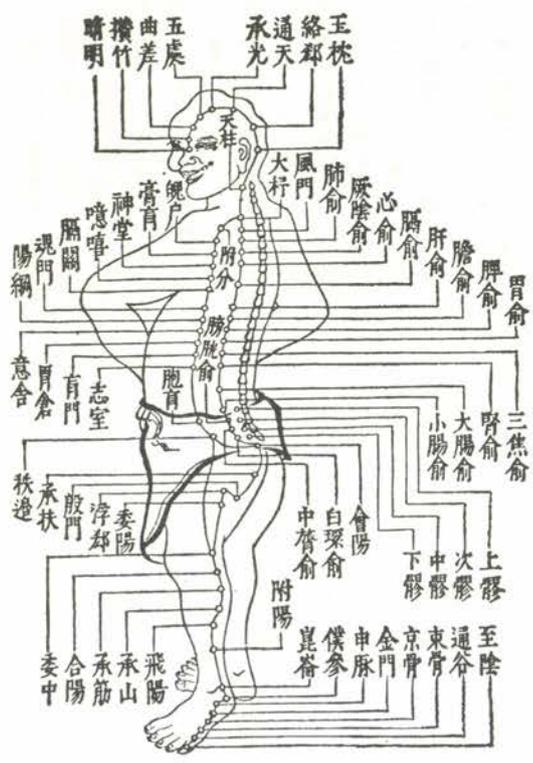
五臓六腑の陰陽順は？

ところで、東洋医学では、人体の内臓には、五臓六腑がある、ということをやっています。「臓」というのは、肝臓のように、中身がまつた臓器のことと、「腑」というのは、胃だとか、大腸とか、膀胱なんかのように、中が中空な器官のことです。PUでは、中身のまつた「臓」のほうを「陽」として、中の中な「腑」のほうを「陰」とします。「腑」にたいしては「臓」のほうは「陽」（△）ですけれど、その「臓」の中にも、心臓とか肺臓とか、いろいろあるから、それらの中の陰陽の順番が、またあるわけです。

桜沢先生のクラックス（無双原理問題集）の中に「五臓六腑の陰陽順を言え」というのがありますが、正食医学で病気を治そうとすると、この五臓六腑の陰陽順が分からなかつたら、正しく治せないわけですね。ところが、西洋医学には、こういう考え方は、ありません。解剖して、体のどこどこに、どんな臓器があると、その働きはこれこれ、と、こういうことは、ちみつにやっています。東洋医学

経絡 膀胱 太陽 足

左右共一百二十六穴



のような、「陰陽」による位置づけ、という考え方は持っていないんです。
 ・ところで、四、五年前に東京の如月会という研究会で、「五臓六腑の陰陽」というテーマを出されたんです。桜沢先生という人は、皮肉な人で、問題は出すけれど答えは教えない。答えを教えたら相手がバカになるから、というんです。ところが、私は少し抜けているもんですから、何でも教えちゃう。
 それで、「五臓六腑の陰陽を解かなければならない、と思つて、いろいろと考えたんです。」
 もともと、東洋哲学には、「易」の「陰陽説」があつて、途中から「五行説」というものが加わつて、「陰陽五行説」が柱になつていっているんです。「易」と

いうのは、宇宙のあらゆるものは「陰」と「陽」とに分かれる、と。その陰陽の中にもまた陰陽があつて、四つに分かれ、そのおのおのがまた陰陽に分かれて八つの「八卦」に分かれる。この八卦が二つずつ組み合わせられて、八・八・六十四の、六十四卦ができて、この六十四が、目に見えるものであれ、見えないものであれ、宇宙のあらゆる現象を表わすのだ、と、こういうものですね。
 ところが、「五行説」というのは、やはり陰陽的な考え方ではありますけれど、宇宙のあらゆるものを、木性・火性・土性・金性・水性の五つに分けて、それぞれの関係を見ていくわけです。これも、じつさい使つてみて、合つていっているんです。臓器も、こ

の五つにあてはめてあります。それから、味も五つに分けてあります。苦い・しょからい・甘い・酸っぱい・辛い……このほかに、「渋い」なんて味がありますけれど、だいたい主だった味というと、この五つになるわけです。

それで、この五つの味の陰陽順を考えてみると、いちばん陽性なのは、「苦い」です。これは、「炭みたいに焦がした味です。その次は「しょからい」です。これは、ものを締めつけるんですから、そういう陽性なものです。その次には「甘い」がきますが、これは、締めつけません。ちよつとゆるめるほうに働く。次は「酸っぱい」ですけど、これは、ものを溶かすように働く。酢なんかですね。酸味というものは、ものを溶かす味なんです。これはもう陰性に入りますね。最後は「辛い」ですけど、これは、ワサビとか、シウウガとか、脂もとかすほどの陰性です。つまり、「苦い」が極陽性で、「辛い」が極陰性だということになりますね。
 そうして、この五行説の表を見てみると、こうなります。

木	肝	酸 (すっぱい)
火	心	苦 (にがい)
土	脾	甘 (あまい)
金	肺	辛 (からい)
水	腎	鹹 (しょからい)

そうすると、この味との関係からいって、「苦い」に対応する心臓がいちばん陽性だ、ということになりますね。次が腎臓、脾臓、それから肝臓、いちばん

ん陰性なのが、肺、ということになります。臓器の中でも、いちばん上にありますし（上が陰性、下が陽性）、しかも分裂して、右肺と左肺の二つに分かれて（分裂は陰性、単一の固まりは陽性）いるんですから、陰陽の初歩的な考え方からいっても、いちばん陰性な臓器だといえます。

ここで、ちょっと問題なのは、脾臓なんです。東洋医学で五臓六腑といいますが、脾臓はあるけれど、脾臓がないんです。西洋の生理学では、胃の後ろのところに脾臓があつて、その横に脾臓があるんです。どうもおかしいので、いろいろ調べて見たら、この五行説で言っている「脾臓」というのは、現代生理学でいう脾臓のことなんです。

これは、幕末にオランダの解剖学が入ってきて、臓器の訳語を決めるときに、間違つたんです。

この「五臓六腑の陰陽をきめる」というのは、大事なんです。というのは、これが分からないと、体のどこどこがわるい、といった時に、塩気をやっていいのかわるいのか、決められないわけです。極端に言えば、病氣というのは、塩気が足りないのか、塩気が多すぎるのか、どっちかなんです。血液の中の塩気が適当であつたら、病氣じゃないんです。その点、五行説でこうして五臓六腑の陰陽順が分かるから、どこどこがわるい、といっても、塩気をどのくらいにするか、という見当がつくから、非常に便利なんです。五行説でこうきまっていますし、実際に間違ったさうだから、というのではPUの答え方にならないし、カンニングですよ。

それで、四、五年前に、はっきりした答えを出さなければいけない、というんで、発生学を勉強して

みたんです。発生学というのは、受精した卵子から、各臓器や体の組織がどのようにしてできてくるか、という学問ですね。これをやってみて分かった。やはり、五行説の答えは合っていた。ちよつと、ここで発生学の要点をやってみましょう。

人体発生の三要素

私たちは、宇宙のあらゆるものは、二つのものからできていて、という哲学をつかっています。だから、銀河系でも、太陽系でも、中へ入ってくる力と外へ出ていく力と、二つしか働いていないんです。地球をとってみても、地球が丸いかたちをしている、ということ、求心性のエネルギーが、たえまなく働いている、ということですね。さらに、地球が左まわりに自転して、さらに太陽のまわりを左まわりに公転している、ということは、左まわりの、中に向かう力が、あとからあとから入ってきている、ということですね。だから、太陽の九つある、主な惑星は、みんな左まわりに太陽のまわりを公転しているわけです。

そうすると、私たち地球上の生物は、植物であれ動物であれ、小さな微生物であれ、また、元素でも、原子でも、すべてこの左まわりの求心性の力が働いて生じ、また、常時、この力が働いていることを認めなければなりません。

それから、この求心性の力は、中へ中へと入っていきますけれど、いちばん中まで入ってしまった力はどうなるか、といいますと、当然、こんどは中心から反対まわりに遠心性の力となって出てきます。これは、いくつもの星雲の写真を見ても、はっきり

分かれます。求心性の力があれば、必ずそれと逆方向の遠心性の力があるわけです。だから、私たちは、この、求心性の力と、遠心性の力によって作られ、動かされているわけです。

それから、もう一つ、この求心性の力と、遠心性の力があると、その合力のエネルギーが生じてきます。だから結局、求心性の陽性の力と、遠心性の陰性の力と、その二つの合した、陰陽の合力、という三つの要素があるわけです。

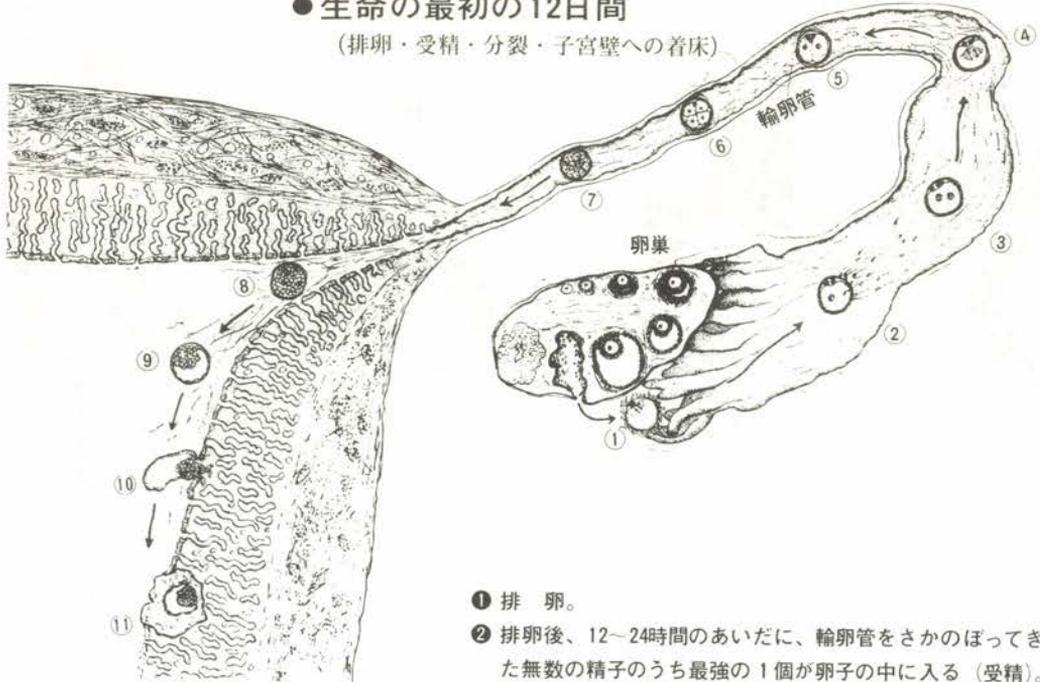
また、宇宙法則の重大な原理の一つに、「陰きわまって陽生じ、陽きわまって陰生ず」というのがあります。というのは、先ほど言った求心性の陽性な力も、ぎりぎりの中心へくれば、こんどは反転して陰性な遠心性の力となって拡散していきます。その拡散した遠心性の力も、拡散の極までいけば、また反転して求心性の力となって帰ってくるという、陽きわまって陰、陰きわまって陽、という、無限の大きな循環をくりかえしているわけです。

そうすると、今度は人間をみると、女性は陰性ですけど、その体に行ける卵子は、丸くて陽性なものです。反対に、男性がつくる精子は、細長く、上へ登っていく、という、陰性なものです。ここでも、陰が陽を生じ、陽は陰を生む、ということが言えます。

ところで、卵子自体も生きてます。また、精子も生きものです。ところが、卵子だけでは人間になれない。精子だけでも人間になれない。人間という生命の段階へジャンプするためには、この二つのエネルギーが合体して一つにとけあわなければならぬ。人間の生命が誕生するためには、卵子が卵管に出て

●生命の最初の12日間

(排卵・受精・分裂・子宮壁への着床)



- ① 排 卵。
- ② 排卵後、12～24時間のあいだに、輸卵管をさかのぼってきた無数の精子のうち最強の1個が卵子の中に入る（受精）。
- ③ 受精後24～30時間で、精子と卵子の染色体が合体する。
- ④ 中心紡錘セントリオームの形成。
- ⑤ 36時間後、2細胞への分割。
- ⑥ 48時間後、4細胞への分割。
- ⑦ 3日後、胚子は16～32個の細胞となる。
- ⑧ 4日後、胚子は64～128個の細胞の球体となる。
- ⑨ 4～5日後、胚子の外皮が拡大して、細胞が一方に寄る。
- ⑩ 6～7日後、胚子は子宮壁に着く。
- ⑪ 11～12日後、胚子は子宮壁にもぐりこみ、着床する。

きて、そこへ、何億という精子の中の、いちばん強い一個が卵子の中へとけこんで、とけた瞬間から新しい生命の誕生がはじまるわけなんです。

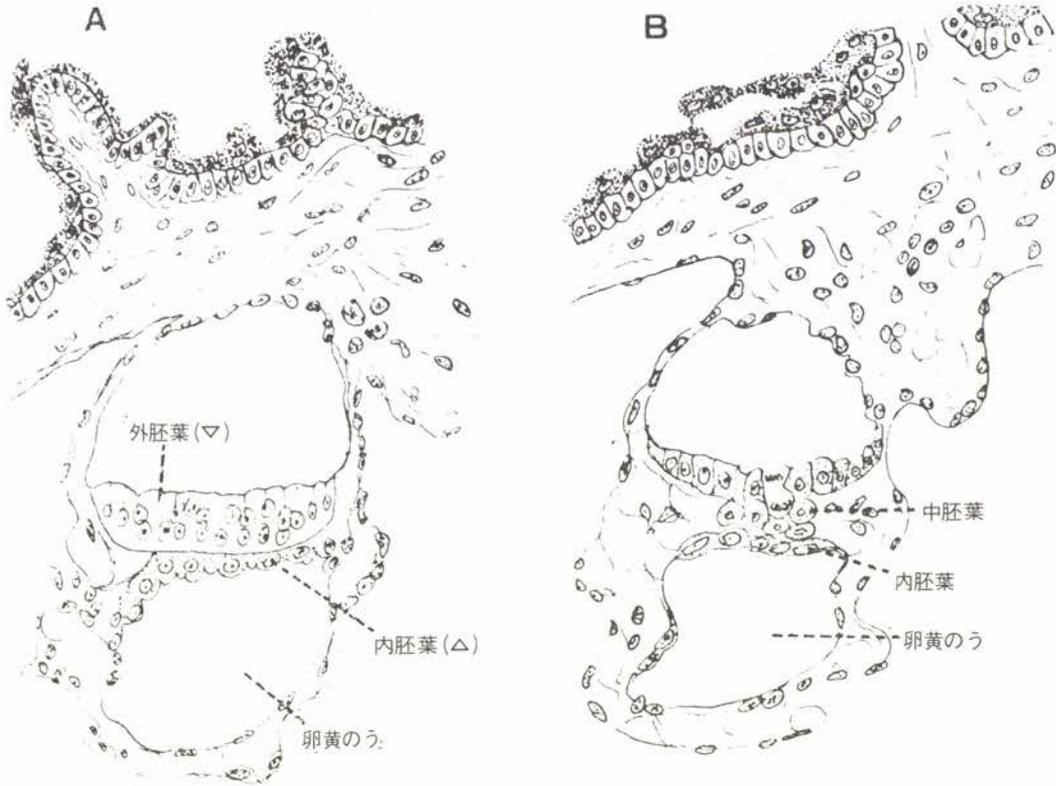
そうすると、陰と陽の二つのエネルギーがあつて、その二つが合わさつて、新しいエネルギーが生まれる、ということが、人間の生命の誕生のところを見ても、はっきり分かるわけです。

だから、この卵子も、受精して分裂・増殖を始め、子宮に定着して、二つの部分に分かれて発達していく。これは、無限の宇宙のかなたから、求心性と遠心性の二つのエネルギーが入ってきているのだから、この受精した卵子も、遠心性のエネルギーの部分と、求心性のエネルギーの部分と、二つに分かれる。求心性のエネルギーの入ってきた、上の部分は、神経組織の芽です。糸のように細いものが発達して、その先に、脳ができてくる。下のほうの、陽性の部分へは、遠心性のエネルギーが入ってきて、これは消化器官をつくっていきます。いちばん先が口で、末端は肛門になるわけです。

ところが、神経ができて、消化器官ができただけでは、まだ人間は生きられない。消化器官でできた血液が、全身へくまなく配られて、はじめて人間の生理機能が完成する。そこで、上の部分と下の部分の中間に、遠心力と求心力の二つのエネルギーの合力が、心臓の原型をつくってくる。循環器の系統はここからできてくるわけです。

整理してみると、上は、位置は陰性なんです。下のほうは陽性です。しかし、陰性の部分へ入ってくるエネルギーは、陽性なんです。逆に、陽性の部分へ入ってくるエネルギーは陰性です。宇宙法則で、

● 胚葉の発生



陰には陽、陽には陰、と、逆なんです。ですから、間違わないでください。消化器官というのは、筒で、中空になってスーッとこのびた、というの、遠心性のエネルギーが作用しているわけです。

これは、精子のつくられ方をみても、そうなんです。男性の生殖器官である、精のうというのは、放射状に並んだ、無数の筒からできていて、そこから精子が遠心力で外へ飛び出してくるんです。男という陽性から、陰性の精子が生まれる、というのは、宇宙法則の大きな見地から見れば、当然なんですけど、今の科学では、こういうことは何も見ないで、ただ、現象の説明だけしかしていない。

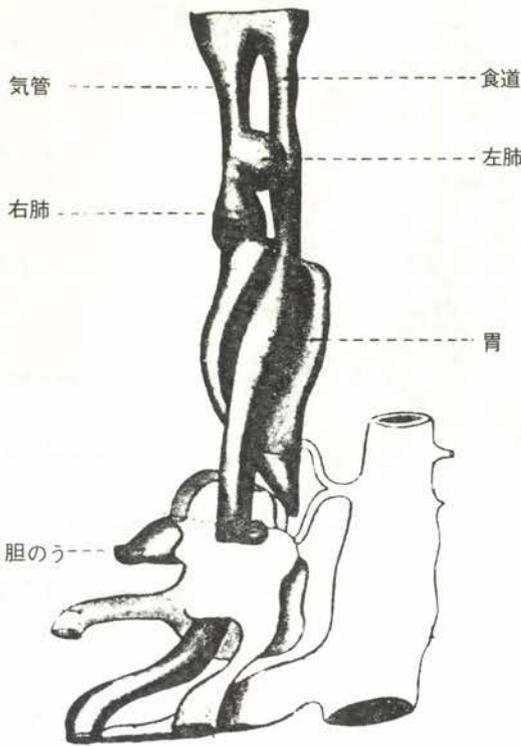
肺は消化管の先に「分裂」してできる

今日は、消化器の話ですから、話をもどしますと、この内胚葉という、消化器の原型がズーッとこのびてきますけれど、エネルギーが、ところどころでタマをつくるんです。まん中どころに、腺臓をつくり、片方に肝臓をつくってきます。

それから、たとえば、水道のホースで水を出すようなことを考えても分かるんですが、ものは、エネルギーがつよければ、どこまでも一つで、まっすぐ行く。ところが、力が弱くなってくると、先が分かれて分裂してしまふ。肺は、こうして消化管の先に二つに分かれてできた。だから陰性です。

心臓はどうか、というと、心臓は、遠心力と求心力の合体した、いちばん陽性なエネルギーでできます。いちばん陽性なものは、まん中へできてきます。そして、この陽性なエネルギーは下へさがっていつて、(陽性なものは地球の中心へ向かい、陰性な

●肺は消化管の先にできる



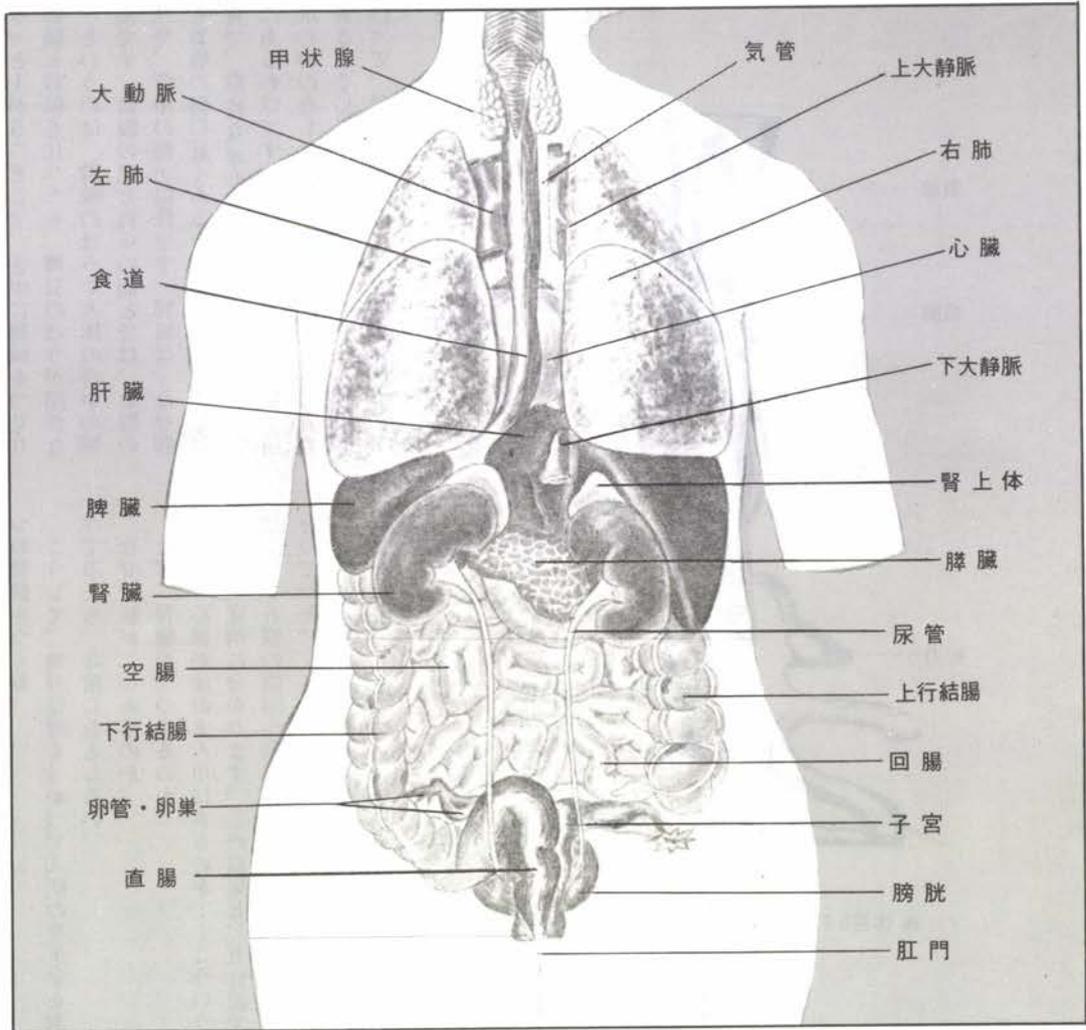
▲体長5ミリの時の消化系の発生状況

のはフワッと上がる)そこで、途中に脾臓をつくり
ます。脾臓と脾臓を比べたら、脾臓のほうが陽性な
んです。というの、脾臓のほうは人体の背中の側
に近いんです。お腹の側と背中の側とは、お腹の
側が陰性で、背中の側が陽性です。脾臓は、なぜ脾
臓よりもお腹の側に近くあるか、といえは、脾臓は
消化器で、陰性な遠心力でできたものだから、前
のほうにあるわけです。脾臓は循環器の系統で、遠
心力と求心力の合した陽性な力のできるから、背骨
の側にある。そして、このエネルギーが、さらに下
がって行って、弱くなるから、二つに分裂して、二

つの腎臓をつくる。
こうして、無双原理をつかって人間の発生学を調
べてみたら、非常におもしろい。
なぜ、肺が二つあるのか。
なぜ、腎臓が二つあるのか。
なぜ、心臓が体のまん中にあるのか……こういう
ことが、克明に分かります。この結果と、五行説で
出てくる五臓の陰陽序列を比べてみたら、やっぱり
合っていた。
心臓は「苦い」に対応するので、いちばん陽性だ、
となります。その次は、「しおからい」で、腎臓が

きます。次に、脾がきて、肝がきて、いちばん陰性
なのが肺臓です。
だから、五行説に書いてあることは、でたらめじ
やない。これが分かってみると、病気を治すときに
非常に楽なんです。
心臓というのがいちばん陽性だというなら、これ
が弱っていたら、苦味をやればいい。昔から西洋医
学で強心剤として使ってきたのは、ジキタリスとい
う苦い薬です。日本の民間薬では「熊の胆」です。
それから、黒焼き療法というのがあって、梅干しの
黒焼きとか、何でも黒焼きにしてのませますが、み
んな苦い。青い顔してフラフラしている人に、こう
いうものをやれば、シャンとする。
逆に、苦い味のを摂りすぎても病気になる。
そういう時には、それを抜いてやればいい。必ず、
病気には、陰と陽があつて、ウラ・オモテになつて
います。西洋医学には、こういう考え方がないんで
すね。
心臓がわるい、といつても、塩気を取りすぎて、
心臓がぐっと締まって滴状心になって、暴れまわっ
ている心臓病もある。反対に、砂糖だの果物だのを
摂りすぎちゃつて、レントゲンで見ると、心臓がブ
ワツとひろがつて、青い顔して、階段を上るにも、
アゴを出してハアハアいっているような、陰性な心
臓病もあるわけです。こういう広がっている心臓に
は、苦い、ちぢむものをやれば、元にもどるわけ
です。滴状心で、ちぢまりすぎた心臓には、広げるも
のをやれば、いいわけです。苦味と反対のものをや
るわけです。
腎臓というのは、体の塩分と水分の管理をしてい

●各内臓の位置 (背面から)



ます。全身をまわってきた血液の中の、老化した塩気、余分な塩気、余分な水分を、腎臓の糸球体を通して、こして、小水として体外へ出す、という役目をしていきます。

物事を陰陽で判断する

腎臓病にも陰性病と陽性病の二つあります。塩気の摂りすぎによる腎臓病だったら、脱塩療法をやればいい。逆に、ネフローゼみたいな、果物とか甘いものを摂りすぎて、ふやけちゃって、塩気がぬけて、腎臓の組織自体が崩壊して、とかさされてきているものには、塩気をやらなければ助からない。

ところが、西洋医学には、こういう、物事を陰陽で判断する、という考え方がないために、腎臓病だといえば、体験主義から、牛乳と果物療法だ、というバカなやり方をつけているわけです。だから、なんにも助けることができない。腎臓がダメになったら人工腎臓だ、と。

人工腎臓になったら大変です。しょっちゅう病院へ行かなければならない。お金もかかります。それで将来治るのか、といえば、治らない。これをやったら長生きできるのか、といったら、それもだめ。悲惨なもんです。それで、食べるほうは、一つ覚えの「牛乳・果物」……つまり脱塩法ですね。醤油まで、塩をぬいたものを使っている。人間は一定の塩気が体になかったら生きられないんです。私たちの血液は、海水の濃度よりもちよつと薄いくらいの塩気があるんです。この塩気がなかったら、心臓が動かない。

では、腎臓は何か、というと、ここからはインシ

ユリンというホルモンが出て、体内のブドウ糖消費を管理しているわけです。つまり、「甘いもの」をコントロールしているんですが、今から二千年も前に、こうして漢方医学で「脾臓」という名前で、この脾臓を、甘さを管理するものとして位置づけていた、ということは大変なことだと思えます。

甘い、といっても、これは砂糖の甘さじゃなくて、澱粉のことなんです。澱粉というのは、体内でブドウ糖に変わって、エネルギーを出すわけですね。つまり、主食、お米に関係しているのが、この脾臓です。

脾臓が陽性にかたむいたときは、甘いものを入れてやればいい、逆に、陰性になってくるときは、しお気を入れて締めてやればいい、ということになります。

肝臓というのは、油を処理したり、栄養を貯蔵したり、解毒したりしているんですが、油のとりすぎで肝臓がはれた、というようなときは、酸っぱいものを入れてやれば、肝臓はよくなります。

ココロがよく売れる、というのは、肉食をして、油の摂りすぎで肝臓が疲れたとき、こういう酸っぱい飲みものを入れてやれば、スカツとするわけです。(ココロがいい飲み物だと言っているわけではありませんけれど) けつきよく、肝臓というのは、油とか蛋白とか、酸性のものを処理しているわけです。これも、五行説の、あの表は合っています。

肺は、これが充血したときは、辛いものを入れてやると治ります。結核のように貧血しているものには、反対に塩気のものを入れてやります。辛い、と

いうのは、ニンニクとか、シウウガとか、ああいう味です。

こうして、五行説で五つに分けて、さらにそれぞれ、陰陽に分けて見ていくから、完べきなんです。たとえば、心臓病といっても、肉食をたくさんしたアメリカ人なんか多いんですが、心臓が充血して、耳まで真っ赤になって胸をおさえて、苦しい、苦しい、といっている場合があります。こんなときに、「心臓には苦いもの」なんて、一つ覚えてやったら、なお苦しんでしまいます。血をうすくするもの、塩気を抜くものをやればいいわけです。具体的には、心臓の上に、大根おろしをはって、酸っぱいリンゴをおろしたものをどんどんのませます。

西洋の心臓病というのは、みんな肉食過多からきた、陽性な病気ですから、西洋医学の強心剤は、カシリンのように、非常に陰性なものです。西洋人の場合は、こういう、血をうすくするようなものをやれば助かるんです。だけど、東洋人のように、貧血で心臓が苦しくなったような場合に、カシリンをやってたら、これは逆効果です。そのために、どれだけの人か死んでいるか分かりません。

味のバランス

これは、食養をやっている人の問題なんです。ふつう、食養というと、主食、つまり玄米や穀物を多くとれ、といいますね。これは、澱粉ですから、つまり「甘い」味です。それから、塩とか醤油で味つけしなさい、といいますね。これは「しおからい」味です。それから、よく「炒めた」ものを食べますね。焦がした「苦い」味が入ってきます。

それで、果物や、白っぽい野菜や、ましてシウウガやカラシなんかの「酸っぱい」「辛い」味は、陰性だといって、とらないわけです。

これは、果物や砂糖や香辛料、生野菜なんかを食べすぎて、体がゆるんでいる人には非常にいいわけです。ですけど、こういう食事を、五年、十年、つづけていると、いつしか体質がよかたよってしまいうんです。それで病気になったときは、「酸っぱい味」や「辛い味」のものをとれば、なんでもなく治るんです。「解熱発汗には第一大根湯」というのは、この意味です。ところが、「そんなものは陰性だ」といって、とらない人があります。とつても、少ししかとらない人がある。そのために、どれだけ、助かる人が助からなかったか分かりません。教わったことだけを、くそまじめにやる人はこわい。PUというのは、臨機応変^{りんきおうへん}ということを言っているんですが、これの分からない人が、意外に多い、ということですよ。

けつきよく、病気というのは、陽性なものをとりすぎたか、陰性なものをとりすぎたか、のどっちかなんです。陽性のとりすぎの場合には、陽性な食べ物をやめて、中間のもの、あるいは陰性なものをとって、体を中庸にもつてくる。反対に、陰性のとりすぎの場合には、陰性な食べ物をやめて、中間のもの、陽性なものをとって、体のバランスをはかるようにすればいいわけです。

桜沢先生という人は、陰性だったから、塩気をいくらとつても良かった。よく読めば、無双原理というの、陰陽の調和なんです。間違わないわけなんですけど、どちらかというと、陰性なものを禁

じて、陽性なものをすすめるという、自分の体験というものが、いつしか本に出てきてしまう。だから、陰性なものはいけない、お風呂に入ってはいけない、果物は食べてはいけない、生のは食べてはいけない、芋はいけない……陰性なものは、みんなダメです。

しかし、体が陽性にかたむきすぎた人は、陰性なものをとったり、脱塩したりしなければ助からないわけです。陰陽というものが本当に分かれれば、そういう誤りはないわけです。はじめ、陰性だったから食養をはじめて、高圧釜で炊いた玄米に、ゴマ塩をかけて、根菜類の、いわゆるキンピラみたいな陽性なおかずを食べ、そうしてじよじよに体が治つてゆく。これは当然なことですね。

ところが、これをつづけて、中心を過ぎちやつたらどうなるか、というと、陽性のほうのかたよりも、これも病気で。そしたら、こんどは逆に陰性のほうへもどして、中心へもつてこなきゃなりませんね。それが、私たちの受けた教育が間違っていたのか、動物性のもを食べ、頭がおかしくなっているのか、一たす一は二、というだけの、いわゆる形式論理が、私たちの頭をぎこちなくさせているんです。いつしか中心を通りすぎて、まだ自分は陰性だ、と、陽性な食べ物しかとらない。死ぬ間じわになつてから陰性をとつても、もう間に合いません。やはり、ある程度、柔軟な代謝能力のあるとき、排毒のできるときに、陰性なものを入れてやれば、中心にもつてくることができるわけです。

だから、カゼならカゼで、これが陰性なのか、陽性なのか。カゼにも陰性のカゼと陽性のカゼがあり

ます。ゼンソクでも、コンコン、コンコン、せきをして苦しい、と、これは陰性なのか、陽性なのか分かれれば、治し方は、いともかんたんなんです。こういうのは、副交感神経の緊張です。だから、

むかし、せきどめ、といったら、アメを使つていたでしょう。食養では、ふつう、いけない、というものを使つているわけです。塩気は使つていません。ところが、古い会員の人の中には、何でも病気は陰性なんだ、と、セキが止まらないのに、子どもに梅生番なんか飲ませて、高熱でウンウンいわせている人があります。血が濃くなって、副交感神経が緊張して、セキが出ているのに、さらに塩気のもを飲ませて、なお苦しめている。

火	心	苦	赤	陽性
水	腎	鹹	黒	
土	脾	甘	黄	
木	肝	酸	青	
金	肺	辛	白	陰性

五行説には、色も出ています。いちばん陽性な心臓に対応する色は、赤です。子どもが熱を出して、ほつぺたが赤い、耳が赤い、というのは、これは、陽性過多の凝集熱です。これは、血液が酸化して熱を出しているわけです。西洋医学では、熱がある、というとき、水、だどやつている。これはもう、科学でもないですね。人間が熱を出している、というのは、酸化なんです。アルカリを入れてやれば、中和して熱が下がる。水や氷じゃ、酸化を止められません。

だから、このように、子どもが熱を出して赤い

というときは、塩気のもをやつちやダメです。玄米もだめです。玄米だつて陽性ですから、酸っぱい果物のような、塩気をぬくものをやれば、熱はすぐ下がります。

これは、三、四年前に、非常にまじめな奥さんが高熱を出した。この人は、十年くらい、キンピラごぼうとテツカミソをなめて、体が陽性でコチコチになつちやつた。十日間、四〇度の熱で、うなつたつきりだ、というんです。聞いてみたら、梅生番だの玄米スープの飲んでいる、というんです。そんなことしたら死にじまう。すぐ第一大根湯をどんぶり一杯、それからハスのおろし汁、それから酸っぱいリンゴの果汁でも飲ませなさい、といつたんです。それで、飲んだら、いきなり熱が三十七度まで下がった。ところが、こんなにくそまじめにやつた人は、一回くらい熱が下がつても、血の濃いのが残っているから、また熱が四〇度くらいまで上がった。また、同じようなことをしなさい、何回でも熱が下がるまで、大根湯とハスとリンゴを飲みなさい、といつたんですが、本人が、そんな陰性なものはいやだ、と拒否したんですね。それから、今、医者が来ました、という連絡があつたから、これはもうダメだな、と思つたら、注射して四時間で亡くなりました。こういう例が、ずいぶんあるんです。

上下左右の陰陽

少し、話をもどします。

桜沢先生は、食物を陰性なものから陽性なものまで並べて、食物の陰陽表というものを作っています。そうすると、苦いものは陽性、辛いものは陰性のと

● 体質別の食事法

	(血がうすい)		(血が濃い)
(ふくらむ)	<p>主食はフツウ 副食は少なく 塩気を強く 湯茶を少なく</p>  <p>● 断食は向かない</p> <p>(陰性の肥大)</p>	<p>短期的に 水分多く 断食 生ヤサイ、果物 塩気少なく スープ (殺物でもヤサイでも)</p>  <p>主食少なく ヤサイ多く 湯茶適量</p> <p>陽も陰も共に食べすぎ、飲みすぎ (陽性の肥大)</p>	
	<p>理想の健康 中庸</p>		
(ちぢまる)	<p>主食を多く 副食を陽性に、少なく 飲み物は陽性に、少なく</p>  <p>● 体を温める</p> <p>(陰も陽も共にない) (陰性の萎縮)</p>	<p>● 断食は向かない</p> <p>主食は軟かく 塩気は少なく 野菜は適量に 水分はフツウ 温かいものをとる</p>  <p>● 体を温める</p> <p>(陽性の萎縮)</p>	<p>硬化した体をひろげるには温める。温泉OK。 主食をユルメル、オカユ、ウドン、パン 主食、副食の比を逆にしてもよい。</p>

ころに入っています。甘い、というの、澱粉の甘さですから、まん中のところにあります。砂糖の甘さとは違います。砂糖はいちばん陰性のところに入れています。

そこで問題なのは、陽性になった人が陰性のものをとる、といっても、どの陰性をとったらいいか、ということですが。この五行が分かって、五味の性質が分かっているれば間違いないんですけど、ただ、陰と陽とだけしか頭がないと、大きな間違いをします。

そこで、私は「上下左右の陰陽」というのを発表したんですけど、たとえば、心臓が小さくなったから大きくひろげる、といっても、萎縮して小さい場合もあります。血が少なくなると、力がなくなると、しぼんで小さい場合です。もう一つ、塩気が非常に強くなると、固く縮まって、小さい場合もあります。

だから、もの小さいのが陽性で、大きいのが陰性だという、かんたんな形式論理的な陰陽の判断だと、たいへんな誤ちをする場合があります。

心臓が肥大した、といっても、いわゆる塩ぬけになつてきて、血が水みたいにうすいために、弁膜肥大みたいに心臓がひろがっている場合があります。そうかと思うと、プロレスラーみたいに、肉をどんどん食べて、必要以上に血をつくってしまった場合でも、赤くはれ上がって、大きくなっています。

だから、同じ「小さい」という中にも、塩気が多くて縮まったのと、年寄りみたいに、しおれてきて小さいのと、二つあるわけです。「大きくなる」といっても、力道山みたいに、陽性で大きいものもあるし、糖尿病みたいに、青ぶくれで大きいものもあるわけで

す。

そうすると、こういういろいろなタイプの人が、体を治すために食事をする、といつても、ただ単に陰だ、陽だ、というだけでは、正しい答えが出ないんです。

だから、ちぢまっている陽性の人は、ひろげる陰性のものをとればいい、ということになります。今度は、力道山みたいに、熱をもつて、カッカして大きくなっている、という場合には、ひろげるものをやったら逆効果ですから、これには、塩気を抜くものをやればいい。脱塩剤です。体の中の塩気をどんどんとかして、小水として出してやるものをやればいい。

体が締まりすぎて小さくなった人は、体を温めてひろげてやるものを与えればいい。

だから、同じ陰性といつても、余った陽性を小水として出す、という陰性もあれば、固くなっているから、これを広げる、という陰性もあるんです。

汗をひっこめるものと、出すもの

ところが、漢方の中には、こういう区別があるんですね。『収』と『散』といっています。『収』というのは、汗をひっこめる役のことをいいます。リンゴとか、レモンとか、夏ミカンとか、酸っぱいものです。ところが、カロリーのある甘い果物を食べたら、汗はどんどん出ます。果物が陰性だと一般的に言つても、汗を引っこめるものと、汗をなお出すものとあるわけです。日本では、山のぼりをするなんていうと、梅干しを持っていきます。汗をかいたときに、これを食べると、梅干しにはクエン酸があ

つて、汗がスツと引っこむわけです。塩気が汗といつしよに出てしまうと疲れるから、塩気を補つて、汗をそれ以上出さないようにするんです。

ところで、もう一ぺん、五行の表をみてみると、要するに、『酸っぱい』ものは、『収』ですね。汗を引っこめる。『辛い』ものは、『散』で、なお汗を出す。カレーなんか食べたなら、汗ばかりか、涙まで出てくる。だから、この五行が本当に分かつたら、なにも、漢方の『収』『散』なんていう言葉をつかわなくてもいいんです。

では、陽性になつたとき、汗を出してしまつたほうがいいのか、引っこめたほうがいいのか、ということになりますね。カゼなんかでも、体の中に古い塩気がたまつて、カゼ熱をおこす、という場合があります。こんなときに、酸っぱいものをとつてもダメですね。汗を出さなければいけない。そうすると、大根おろしに、しょうがをおろしを加えてとる。これは、第一大根湯ですね。(醤油は、陰陽の取り合せのために入れる)それでなかつたら、ネギミツをとる。みんな『辛い』ものです。強いニオイのあるものです。辛いもの、というのは、みんな揮発性があるんです。ネギ湯もそうです。ネギを刻んで、ミツを入れて、お湯にとかしてとるとか、熱を発散させて熱を下げるわけです。

でも、汗を出して、あぶない場合もあります。汗というのは体の中の塩気も出てきますから、汗を出せない場合もあるんです。こういう場合には、体の中の塩気を、小水の中にとかして出す、『収』のものがいいわけです。小水として出す場合には、古い塩気だけ出てきます。汗の場合には、まだ使え

●第一大根湯(辛い味)

大根おろしとしょうがおろしの解熱発汗剤。大根おろし、さかすき三杯、ひねしょうがおろし、その一割、純正古式製法のしょうゆ、さかすき一杯半から二杯。ほうじ番茶を熱くしたものを、二、三合をついで、どんぶり一杯を一度にのむ。きかなければもつと飲んでもいい。のんでおいて、布団を厚く頭までかぶつて四〇分、じつとガマンすると全身から玉の汗が出て、熱が下がる。風疹はこれでOK。

●第二大根湯

足のむくみ、泌尿器系の病気で発熱して、小水が出ないときなど、体内の古い老化した塩気を小水にとかして出すものです。(第二大根湯では、大根おろしの『汁』だけで、カスは使いません。腎臓に作用させるためです。第一大根湯は、腸に作用させるためにカスもしぼり汁もいっしょに使います)

大根おろしの汁だけしぼつて、さかすき一杯、お湯二杯。これを一回、パツと煮沸して、二パーセントの食塩をませて飲みます。人によって多く必要な人には2カップ飲ませます。

第二大根湯を飲む30分前に、第一大根湯を1カップ飲んでおくことが必要です。

●リンゴ・ジュース(酸っぱい味)

解熱のために、酸っぱいリンゴのおろしたものの全部のませ、次に、利尿のために、カスをのぞいたしぼり汁にレモン二、三滴たらし飲ませる。熱が38度以下のときは、一度パツと沸かす。

る塩気でも、古い塩気でも、みんな出してしまいま
す。

インド人がなぜカレー料理を食べるか、という
あの暑い、太陽のカロリーがいっぱいあるところ
は、体に塩気はいらぬんです。体を冷やしていな
かったら生きていられない。だから、暑いところ
は香辛料をうんと使って、汗を出すような料理を
食べるんです。温帯や寒帯では、そういう必要はな
いんです。ただ、肉とか魚とか、陽性のものを食
ぶときに、毒消しとして、消化できるようにするた
めに、コショウとか、ワサビとか、シヨウガとか、
ニンニクとかを薬味として取り合わせるわけです。

「苦み」は体を温める

ところで、塩というのは、まったくカロリーが
ないんです。ところが、炭素、苦み」といのは熱量
ですね。非常なカロリーがあります。だから、体が
陰性でやられて、陽性を入れなくてはいけない、と
いうとき、体が非常に冷えている人、こういう人は、
塩を入れてもダメです。だから、同じ陽性でも、体
を温める陽性と、ある程度、冷やす陽性とあるわけ
です。

今までの食養は、とかく「塩気、塩気」といつて
きたわけで、十年、二十年やっていると、体が
固く縮まってきて、血の循環がわるくなつてきて、
塩気のとりすぎのために冷え症になる、という人が
多い。では、こういう人を治すにはどうするか、と
いうと、同じ陽性でも、塩気でない、苦いものをや
れば、体が温まってきます。

私も、本当にこの「苦味」というものに気がつい

たのは、四、五年前です。重症の肝臓ガンの患者の
人が、体が水みたいなんです。直腸ガンの人、体の
どこをさわっても冷たいんです。玄米のクリームを
のませても何を入れても冷たい。それで、便は緑色
ですね。非常に陰性な粘液便を出している。心臓も、
ほとんど動いているのか、いないのか分からない。
助け方が分からなかった。そのとき、フツと、自
分たちは、今まで、どうしていちばん陽性な、この
苦いものを取り上げなかったんだらう、と気がつい
たんです。そこで、梅干しの黒焼きを作つて、クズ
湯の中にまぜてとらせた。そしたら、その水みたい
な体の人が、足が少しポカポカしてきました、と言
いました。

北海道健康学苑

特別講座

● 8月22日(土)～24日(月)、2泊3日

● 上川郡美瑛町字美瑛原野(美瑛駅より
車で7分) 農業研修センター

● 〇二六九・二〇四

● 会費／七〇〇円

● 講師／桜沢里真先生、大森英桜先生、

宮長正八先生、三島祥園先生、吉成知

江子先生

● 主催／北海道健康学苑(旭川市永山町

11丁目52の1) 〇二六九・四一七

● 料理教室修了試作会

日本C I協会本部のリマ・クッキングアカデミー
夏期の修了試作会(第30回)が、7月12日(日)の12
時からと4時からの2回に分けて開かれ、校長の桜
沢里真先生、浮津宏子先生から講評があり、桜沢里
真先生から各級免状の授与がありました。お名前は
次の通りです。おめでとうございます。(敬称略)

● 初級——本橋祥子、真島庸子、浅尾富子、荒井速
浪、北川知代、松田清、藤野由布子、佐々木直子、
木内永子、一倉真弓、前田とし子、森光代、上田真
子、松橋幸子、近藤麻由美、高園洋子、小貫山智子、
高本佳代、吉田良子、神谷淳子、植村祐子

● 中級——梅津文子、石堀路依孔、浅尾富子、浅妻
真智子、川幡雅子、島村美恵子、北川知代、高本佳
代、上原イツミ、市村トヨ子、徳永栄、小山いく子、
乳井美代子、榎本福美、増田稲子、

● 上級——山本祐希、梅津文子、川幡雅子、館上あ
い、木村香代子、高島加代子、香取富美子、矢頭夕
か子、小山いく子、井出照子、松下悦子

● 師範——石川雅子、五嵐久男、香山桂子、川幡雅
子、石井愛子、岩名紀美、橋詰はなみ、飯田裕理、
三輪和子、田中幸子、栗原佳子、野尻多圭子、小永
井八重子、三荷忠夫、加藤忠子、竹中千晶、福富敬
子、金田裕世、石河好恵

手相の研究

●手相の原理の解明と運命の変え方

大森英桜講義録

より

東洋と西洋の手相

今、日本でおこなわれている手相には、西洋から入ってきたもの、東洋から来たもの、いろいろあります。旧約聖書・ヨブ記の中に、

「神は人の手に印章をおきたまえり。そは、これにより、すべての人々にその職分を知らしめんがためなり」(37章7節)

とあり、これが手相についての、いちばん古い文献ということになっています。

西洋では、ギリシャの哲学者、アリストテレスあたりが、手相について、まとまった本をのこしていますが、これも、どうもインドあたり起源のあるものらしい。インド・中国では、かなり古くから、手相についての研究が行なわれていました。

中国では、前漢の鬼谷子という人が『玉掌之図』という本を書いています。それから、漢の許負、宋

時代の陳希夷、明になって袁忠徹などという大家が出ています。

日本も、江戸時代などは、ずいぶん手相・人相などが盛んだったんですが、ほとんど、この中国のものを真似たり、影響を受けたりしたものです。

西洋でも、たいへん手相についての研究が発達したんですが、だいたい、体験とか統計とかを元にしたものです。東洋のは、やはり多くの経験が元になつてはいますが、東洋哲学というものが根本になつて、深い見方を展開しています。

手相は「ずじ」だけではない

それで、ふつう手相というと、手のすじだけのことに思われていますけれど、本当の手相は、手の格好、皮膚の状態、固いとか柔らかいとか、ツメの形、厚さ、色、こういうものがぜんぶ、ふくまれるわけ

です。それから、指先のウズ、これも大変な問題です。たとえば、長年、肉食をやってきた西洋人は、指先のウズの巻いているものが、平均、三本くらいしかありません。中国人で五・五本、日本人で四・五本くらいです。これは、肉食の摂り方によって、ウズの巻き方がくずれてきているわけです。

私たちは、すべてエネルギーのウズ巻きによってできています。だから、もし母親が本当の正食をして子供を生んだならば、頭のツムジも、まん中にウズを巻いています。手の指も、十本が十本とも正しくウズを巻いていなければなりません。ところが、指のウズが流れている、というのは、不合格だ、ということですよ。日本人も、動物食がふえてくるにしたがつて、巻いたウズの数が減ってきています。

だから、手相といっても、この「指紋」だけ取り上げて、たいへんな問題です。どの指がウズを巻いている、どの指が流れている、ということだけで、その人の運命、健康から、いろんなことが分かってくるんです。流れる、といつても、右へ流れるのか、左へ流れるのか。これにも、陰陽の区別があるわけですね。

それから、手の肉づき、各部の盛り上がり方の良し悪し、弾力のあるなし……手相といつても、あらゆるものが入ってきます。でも、ふつう手相というと、手のすじが、いちばん変化があつて、おもしろいから、これが大きく取り上げられているわけです。

「陰性・陽性」に分けて見る

ところで、占いで大きな問題は、いつごろ、あなたは大きな病気をする、災難にあう、あるいは、死

ぬ、ということが、占いで分つたにしても、それをどうやって避けるか、ということが分からないかぎり、意味がないわけです。そこで、街頭の易者さんが教えてくれるなら、高いお金を取ってもいいでしょう。しかし、そんなことは、あの人たちには分からない。もし分かっていたら、街頭なんか立ってやしません。

では、PU〔無双原理〕では、どういうふうに見ていくか、と言えば、陰・陽の二つに分けて考えれば、大づかみに分かるわけです。中心がいちばんいいわけです。

たとえば、健康な人、幸福な人、こういう人の肌は、桜色をしているわけです。だから、この桜色を中心において考えて、もし赤かったら、これは極陽、陽性すぎる、ということになります。感情家で、血が濃くてカッカ、カッカして、落ち着きがないわけです。

ところが、逆に、色が白い、というのは、その反対です。血が薄くて、貧血気味で、冷静で、ものごとくに消極的です。エゴイストが多いわけです。他人のことまで考える力がないんですから。

じゃ、桜色でも、これが黄色っぽかったらどうか、というと、これは、肝臓型で胆汁型で、気むずかしい。誰を見ても、あいつは悪いことをしている奴だと疑りぶかい。

顔でも手でも、赤い人、というのは、血の循環がよすぎて、熱狂的なタイプの人です。だいたい、労働者に多いですね。こういう人は、カゲ・ヒナタがない。色白の人は、ウラ・オモテがある。女をこまかす、というのは、たいてい、色白で、ヒゲのうす

い男です。顔色が赤くてヒゲ面の男は、正直で、フエミニストです。

ただ、この赤い人は、元気なんです。元気にまかせて働きすぎて、過労で倒れる、ということが多い。

とにかく、理想的なのは淡紅色です。きれいな赤い血が流れていて、皮膚を通してみると、それがちょうど桜色に見えるわけです。こういう人は、快活で、希望にあふれていて、あせりもしない、消極的でもない。

それから、手の大ききにも、大きい、小さいがあります。標準よりも大きい人は、どうか、といえば、こういう人は、陰性でデリケートなんです。やることが正確で器用です。反対に、手が小さい人は、これは、非常に陽性なんです。こういう人は、大きな事柄だけに関心を持って、細かい事にとんちやくしません。大胆で、人の下に立つのがいやで、支配力を持つている。



▲四角い指の人は実務家。

だから、手のすじを見るまえに、だいたい、大づかみに、いろんなことが分かるわけです。それから、皮膚の固い柔らかい、という区別があります。柔らかい手の人、というのは、体を動かして働くのをいやがる、安楽を好む人です。遊んでばかりいる、というのは、だいたいこういう手の人です。

こういう人は、権力は求めません。金銭にしがみつく、といった物欲はないけれども、名譽心はある。では、反対に、手の固い人はどうか、というと、労働者みたいに、保守的で、経済観念が非常につよく、金銭に執着する。

いちばんいいのは、というと、弾性に富んでいる皮膚です。順応性があるわけです。固い人は、環境に対して刃向かったりしますし、白くて柔らかい人は、のらりくらりして、つかみようがない。

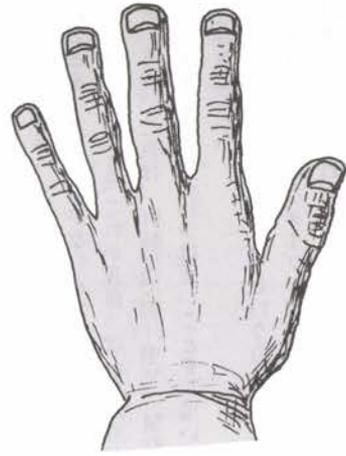
しかし、弾力がある人も、華美を好み、名を好む傾向があります。欲望の中にも、いろいろな段階がありますけど、いちばん下から、食欲、性欲、物欲、権力欲……。名譽欲、というのはその上です。だから、弾力がある、というのは、自我の中でも、名聲を好む、という段階です。

「ヘラ形」の指は気が弱い
こういうように、手の色、つや、大きさ、固さ、こういうものを見ていって、次に、手の形で見えます。

手や指の形が、方形、四角ばっている人があります。これは、実務家に多い。
それから、へら形、というのがありますが、これは日本人には少ない。末端肥大です。こういう人



▲円錐形はきゃしゃなタイプ。



▲へら形の方は陰陽両面。

は、鼻の先もふくらんでいます。アメリカ人に、けっこう多い。有名なフランスの芝居に出てくる、シラノ・ド・ベルジュラック。あれが、そうです。これは、肉食で脂肪を多く摂った人に多い。洋画で俳優の顔をアップで映しているとき、よく見てごらん下さい。よく、こういう鼻がある。

こういうタイプの人は、肉食しているから、暴力的な強さを持つているけれど、気が小さい。肉というのは、しお気という陽性さもあるけれども、脂肪という陰性も持っている。そのほかに、窒素とか、リンとか、非常に陰性なミネラルを含んでいますから、恐怖心がおこってくる。肉食動物は、ほえて、相手をおどかすけれど、自分がこわいからです。

シラノ・ド・ベルジュラックなんか、剣を持たしたら天下無双なのに、想いを寄せている女の人に心を打ち明けることができない。陽性なのに、すごく陰性なところを持っている。これが末端肥大の人の特徴です。



シラノ・ド・ベルジュラック

それから、円錐形の人、これは日本人にも、けっこういます。きゃしゃな手で、想像力に富んでいるけれど、実行がともなわない。芸術家に多いタイプです。

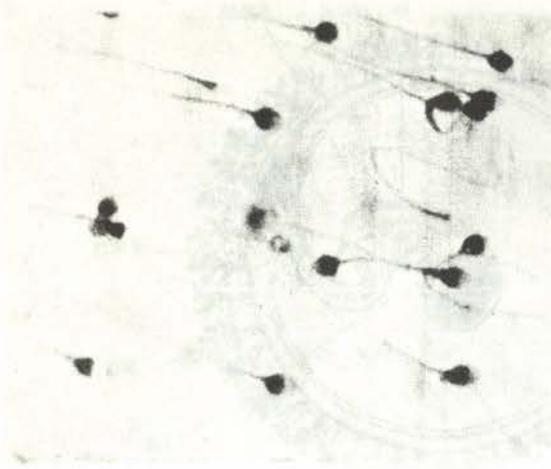
こういう形の、どれでもない、標準的な手、というのが、ノーマルなタイプで、融通に富んでいるわけです。角ばっている、というのは、陽性すぎるし、先が細い、というのは、陰性です。

なぜ、「天・地・人」と分けるのか
本屋へ行くと、いろんな手相の本が出てますけど、だいたいは統計を元にしたもので、それなりに合っているところもありますが、肝心の、なぜ、そういう手相になったか、ということが説明してありません。だから、悪い相が出ている、といっても、では、どうしたらいい、という解決が、ひとつもありません。

私は、新しい本、古い本、手相の本を四十冊くらい集めて読んでみたんですが、どれ一つとして、本質を解明して、答えを出したものがありません。西式健康法の名古屋のお医者さんの樫尾太郎さんが、長年の患者さんの観察と研究で本を書いていて、それなりに大変に参考になりますけど、どんな場合にも一律に、生野菜を食べて、柿の葉っぱのお茶を飲んで、金魚運動だと、いつていますが、そんなものだけで治るわけがありません。

東洋の相法のすばらしいところは、原理的にしっかりしているんです。ものを見ていく場合に、必ず、「天・地・人」と、三つに分けて見ていきます。顔を見るのにも、「上停・中停・下停」と、三つに区

三停之圖



▲精子は細長い陰性。

分しています。易の卦でも、天があつて、地があつて、まん中が“人”だと、三本の卦です。姓名学でも、天格・人格・地格と、三つに分けて見ています。

これは、なぜか、というと、そのためには、人間が、どのようにしてできてきたか、ということを見てみましょう。「臓器の研究」

参照

キールリアンの写真を見ても分るように、植物でも、動物でも、すべて、目に見えないエネルギーが元になって働いて、できてきているわけです。

地球なら地球をとってみても、左まわりに自転しながら、さらに太陽のまわりを大きく公転しています。これは、太陽へ向かう求心性の大きな力と、外へ向かう遠心性の力が働いているためです。もし、求心性の力だけだったら、地球は太陽へ向かって一直線に行ってしまうし、遠心性の力だけだったら、太陽から離れて、無限のかなたへ飛んでいってしまう。

ですから、求心性を“陽”としたならば、遠心性は“陰”となります。この、陰と陽の二つのエネルギーによって、物は作られて、動かされているわけです。

そして、宇宙法則の大きな法則に、『陰は陽をひき、陽は陰をひく』というのがあります。

ですから、人間自体の発生の様子を見てみても、この法則通りになっているわけです。

男性は陽性で、女性陰性です。ところが、この陰性な女性には、陽性なエネルギーがつよく入ってきます。だから、女性が生殖器で作ります。卵子”というものは、求心力のかたまりで、丸い、陽性な

ものです。

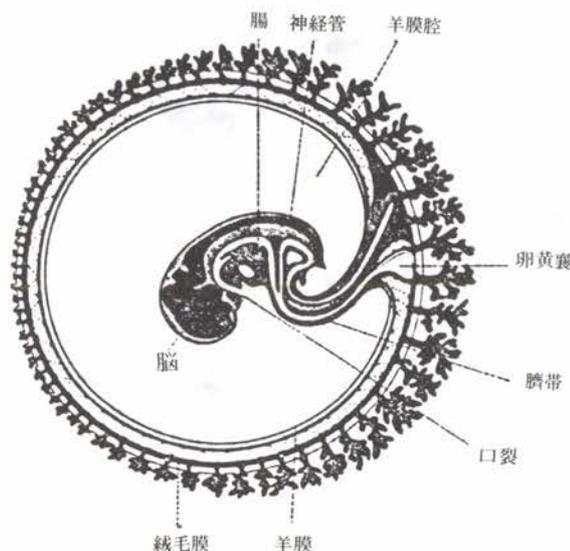
ところが、男性は陽性ですから、男性の生殖器官で作られる“精子”というものは、細長い、陰性なものです。しかも、遠心性の力が働いているから、精子というのは、精巣の円筒状のものから、外側へ遠心的に飛び出していきます。

卵子自体も生きていますし、精子も生きものですけど、それだけでは、人間になることはできない。この二つのエネルギーが合体して、はじめて生命の誕生が始まるわけです。だから、陰性と陽性の二つのエネルギーがあつて、その合体したエネルギーと、三つのエネルギーがあるわけです。この、陰と陽の合力は、非常に強力なエネルギーです。

こうして、卵子と精子がいつしよになつて、生命が始まりますけど、30時間か40時間後には、それが二つの細胞に分裂し、さらに四つに分裂し、どんどん、たくさん細胞ができてきます。そして、一週間後には、子宮まで降りてきて、着床し、さらに分裂が進んでいきますが、その中でも、陰性の部分と陽性の部分に分かれ始めます。

上の部分は、上胚盤といたり、外胚葉といたりします。下の部分は、下胚盤または内胚葉とっています。上のほうは、陰性で、下のほうは陽性です。これは、宇宙法則です。そうすると、上のほうは陰性だから、こちらのほうには、水がたまり、下のほうの内胚葉には、栄養がたまります。これも、軽いものが上がり、重いものが下へ、という宇宙法則の通りになっています。

こうして、上の陰性な部分は神経組織を作っていきます。求心性の力が働いていますから、先へ行っ



葉というものができて、これが心臓の原形を作ります。これは、陰性と陽性のエネルギーの合力が働いています。陰と陽の合力ですから、中間にできてくるわけです。

こうして、心臓の成り立ちが分ると、なぜ、心臓は、動脈で全身へ血液を送り、また、静脈で全身から血液を吸いよせてきているか、ということが分かります。陰性と陽性の合力が働いているのですから、押し出すことも、吸い込むことも、できるわけです。

西式健康法の西勝造氏なんかは、血液は毛細管現象で吸い上げられて動いているんだ、なんていっています。まして、毛細管現象で上がる、なんて、知れたものです。まして、血液みたいに粘ったものが、そんなもので動くわけがない。これは、無限の宇宙から地球の中心へ入ってくる巨大な求心性のエネルギーと、それが、中心から反転してくる遠心性のエネルギーが働いているためです。

三つのエネルギーから生まれる

こうして、この三つのエネルギーから、人間のあらゆる臓器、組織ができてきているわけです。

いちばん下の内胚葉からは、消化器系のものででき、上の外胚葉からは、神経系、脳組織ができ、それから皮膚ができてきます。中の中胚葉は循環系、心臓、腎臓など、人体に栄養や酸素をくまなく配り、必要なものを浄化する、という作用をするものを作ります。それから、体の中心で、いちばん陽性な骨を作ります。

肺は、この内胚葉からできてきたんです。内胚葉

の、消化器系のパイプがズットと伸びてきて、途中でエネルギーがタマになって、腎臓、肝臓をつくり、先端へ行つて、エネルギーが弱くなって、二つに分裂して、肺をつくってきます。それで、肺は、体の上部、という陰性な場所に、二つに分かれて（陰）、大きな（陰）臓器としてあるわけです。

心臓は、というと、心臓を作ってくる、陰陽の合体したエネルギーというのは、いちばん強力に陽性なものです。陰と陽とに分かれたものと、この陰陽合したものとを比べた場合は、分かれたもののほうが陰性で、合力のほうが陽です。だから、臓器のうちでいちばん陽性な心臓を体の中心へつくり、地球の中心へ向かって下がって行って（陽）、途中でよんで脾臓をつくり、さらに下がって行って、エネルギーが弱くなって、二つに分かれて（陰）、二つの腎臓をつくってきます。

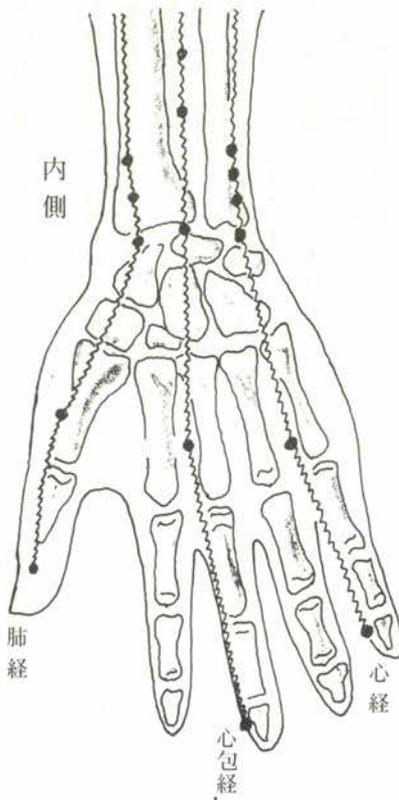
こうして、なぜ肺や腎臓が二つあるか、なぜ肺が体の上部にあるか、なぜ心臓が体の中央にあるか、あらゆるものが、人体を発生学的に宇宙法則で説明すると分かります。

赤ちゃんは、生まれてきたときは、生命線、頭脳線、感情線という三つの大きなすじしか持っていない。これを三大主線といいますけど、なぜ、手の主なすじが三本なのか、ということも、これで分かります。人間をつくってきているのは、三つのエネルギーなんです。手にも、そのエネルギーで三本の線が出てくるわけなんです。

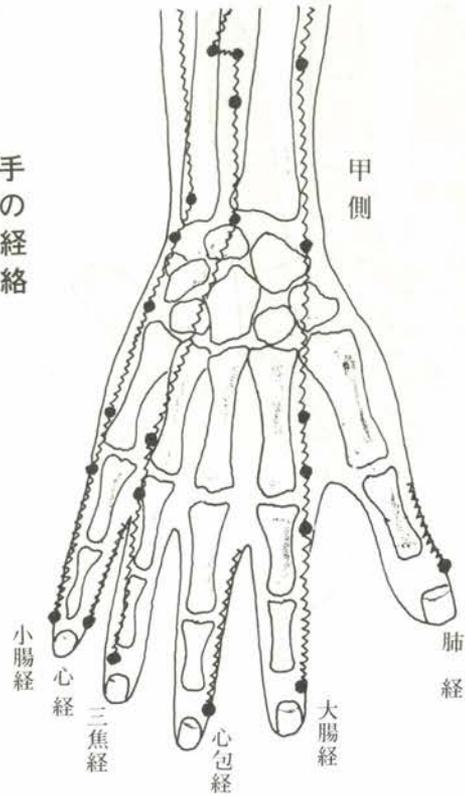
手の指が五本ある、というのも、これで分かります。まん中には、陰陽の合した、いちばん陽性なエネルギーで中指ができます。だから、中指は、循環

てグルグルと丸くなって、脳をつくっていきます。これで、頭が丸いわけが分かります。下の陽性な部分は、消化系を作っていきますが、ここへ入ってくるエネルギーは陰性なエネルギーですから、中空の細長い筒がスッと伸びていきます。先端が口で、末端が肛門になります。

ところが、神経と消化系だけでは不十分です。消化系で作られた血液を全身にまわすための循環系が必要で。そこで、外胚葉と内胚葉の中間に、中胚



手の経絡



あとは、神経系ですね。葉指は、だから「三焦経」という経絡です。体の臓器や組織の動きをつかさどっているものです。西洋の生理学でいう神経だけではありませんね。ホルモンの内分泌系も入っています。では、小指は、というと、これは「小腸経」です。これは陽性なエネルギーですから、大腸よりも小腸は細くなっています。それから、生殖器官、これも、子供をつくる、という陽性な働きですから、体の下部にあつて、小指に表われています。それから、心臓も表わしています。心経がここへ入っています。

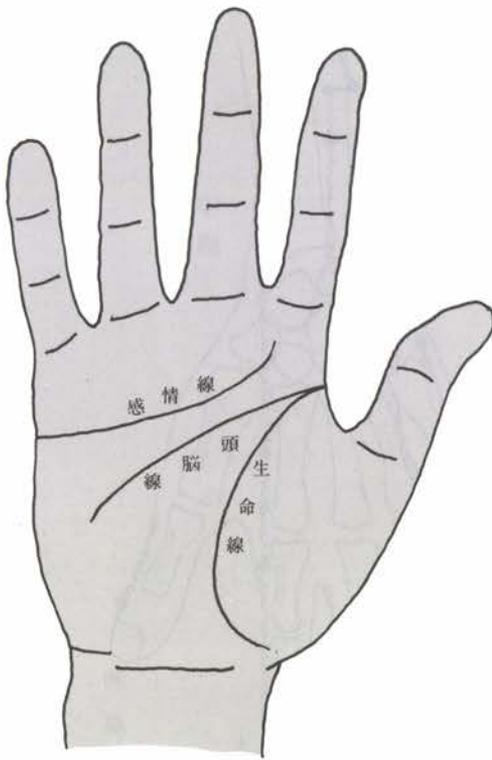
中指は循環系
だから、キールリアンの写真を見ても、中指からいちばん強くオーラの光が出ています。ここへ、いちばん強いエネルギーがきているわけです。中国で発達した鍼灸で、人体の経絡を説明していますが、中指へは、やはり循環系、ということ、ここが、「心包経」になつています。これは、循環系のすべての機能を「心包経」といつているわけです。
人さし指と親指は、内胚葉という、消化器系からできてきます。だから、人さし指は「大腸経」で、親指は消化系の末端ですから「肺経」ということになります。

系の状態が現われています。外胚葉と内胚葉を作つてくる、陰と陽のエネルギーは、第三のエネルギーに比べたら、弱い陰性なものですから、右と左に分かれて、それぞれ二本ずつ指をつくります。だから、親指と人さし指は消化系、小指と葉指は神経系の状態が出ています。

こうして、今から数千年も昔に、古代中国でこういうことが発見されていた、ということは、すばらしいことです。宇宙法則で調べてみても合っているんです。

ですから、生命線というのは、内胚葉からできてくる、消化器系を表わしています。まん中の筋の頭脳線は、当然、神経系を表わします。いちばん上の感情線は、循環系です。感情線というのは、血液が左右しているわけです。血液の質によって、人間は怒ったり、悲しんだりしているんです。

だから、赤ちゃんは、生まれてきたときは、三大主線しかありません。生まれてきてから、自分で食物を食べ、自分自身の血液を作ってきてますから、いろいろな細かい線が出てきます。



そこで、重大な問題は、なぜ、この主線はカーブをえがいているか、ということなんです。

生命線と頭脳線は、一つの円に接するカーブで、下向きにカーブをえがいています。ところが、感情線は、反対側から出て、上向きに、別のカーブになっ

ています。この世の中に、自然なもので、直線のものはない、ということなんです。あらゆるものは、ラセン状の遠心と求心の力でできてくるんですから、みんなカーブをえがいています。

これが分からない前は、私は、自分の頭脳線が、いい線だと思って自慢していました。私のは、一直線で、ほぼ、まっすぐ横断しているんです。易者に見せると、あなたは、お金はいらない、名刺をいた

ところが、正食をやって生んだ、家の子供たちは、私のような真つすぐな頭脳線を持っていないんです。

少しカーブして、下がっているんです。手相の本を見ると、下がっているのは、オセンチでロマンチストだと言っています。夢見る人間じゃ困るから、ガツチリ正食させた子供は、私のように真つすぐな頭脳線かと思ったら、六人が六人とも、カーブしています。宇宙法則で考えてみたら、少しカーブしているのが、ノーマルなんです。下がりがいけな、ということなんです。ある本を見たら、真つすぐなのは、強情っぱりだ、と書いてあります。そうかもしれませんがね。(笑い)

ところで、どうして感情線が上向きのカーブをえがいているか、ということを書いた本は一つもありません。

これは、発生学をやってみると分かるんです。神経系をつくってくる外胚葉と、消化系をつくってくる内胚葉とは、スタートのところが、のびていく方向が同じなんです。ところが、循環系をつくる中胚葉は、反対側から始まって、のびる方向が、外胚葉と内胚葉とは逆になっています。

だから、このことが、手のすじにも表われてきているんです。消化系を表わす生命線と、神経系を表わす頭脳線は、同じところからスタートして、同じ方向に回転している。循環系を表わす感情線は、反対側から始まって、逆向きの回転をしているわけです。

だから、こうして宇宙法則ですべてのものを研究していったら、おもしろいですね。「この世で、分からないものは、何もない」と、桜沢先生は言いま

したけれど、その通りです。ただ、これは、玄米で正食しないと、分らないんです。白米食べて、動物性を食べていたんでは絶対に分らない。

手相も変えられる

生まれてきてから、主線のほかに、いろんな線が出てきます。タテにのびてくる線は、陽性で、いい線です。ところが、ヨコに切つてくる線というのは、陰性で、わるい線です。凶運をはらんでいます。

こういう線でも、生活―食べ物によって、刻々変わります。主線でさえも変わります。でなかつたら、宿命論にならざるをえない。これは、江戸時代の有名な人相見の水野南北も、『修身録』の中で、わるい相を持つていた人でも、晩年会つてみたら、非常に幸福になつて、そのわるい相が消えてしまつていたことがある、と述べています。人相が変わるなら、当然、手相も変わつていくわけです。そして、その秘密は、行ないと食のつしみですね。粗食と少食だ、ということを行っています。

ただ、水野南北は、麦食をすすめたけれども、米と言わなかつた。麦は陰性ですから、南北は陰性な人相見として一生をおわたつたわけでしょう。

だから、人相や手相がわるいといつて、生んでくれた親をうらんじやいけない、ということですね。わるく生んでくれたら、それをよくする。『アソビ』が大いにできる、と思つて、喜ばなくちゃいけないわけです。ただ、今まで、わるい相がある、といつても、それをどうやって直すか、という方法を提示しなかつたから、悩むばかりだつたんです。そこで、無双原理と正食は、人間改造の方法を具体的に提示

してゐるものですから、非常に有難いものだと思います。

だから、わるい相でも変えられるんですけど、いちばん変えられないのは、指紋ですね。それから、頭のツムジですね。左巻きを右巻きにしようとか、二つあるのを一つにしようとか、こればかりは、いくら玄米を食べても直らない。こういうのは、親の「業」をひきついでてゐるんだから、これを、うらんじやいけない。この世というのは、先祖からの「業」を消すという「アソビ」をするために生まれてきたんだ、と思えば、わるく生んでもらつただけ有難いんですけど、それが分らないと、世をはかんだら、親をうらんだり、ということになるわけです。

もし、親が最高傑作として自分を生んだら、むしろ、つまらないんじゃないか。完成していたら、やることがない。未完成なるがゆえに、完成に向かつて、いろいろなアソビができる、ということなんです。これが分かつたら、世の中、なにも、うらむこともなくなるわけです。

だから、西洋の科学文明というのは、物質さえ豊かにすれば幸せになれる、といつて進んできた結果がこの通りでしょう。不安と恐怖と犯罪の世の中です。じゃ、東洋はどうか、というと、宗教だということです。これも観念論ですね。これだけでは救われない。だから、どうしても無双原理と正食しか、これからの人類の進む道はないわけなんです。

生命線は寿命を表わす

ですから、生命線なら、生命線を見ても、これが

長いほどいい、というのは、陰性だ、ということですね。消化器官というのは、陰性な遠心力でできたんですから、母親が正しい食べ物を食べたのなら、生命線は長いわけなんです。もし、母親が、植物性の、いい意味での陰性のもを摂らないで、動物性のもを食べると、生命線が短い子が生まれます。

人間の寿命というのは、生命線の長さに出ているといひます。それは合つていますけれど、もう一つ、頭脳線の状態も、合わせて見なければなりません。生命線が、なぜ寿命を表わすか、といへば、これは消化器官の状態を表わしているためです。消化器官が弱くて、長生きはできないわけです。だから、消化器官を治しさえすれば、この生命線は、ぐんぐん伸びてきます。

私は、熱海で、美食でそだつたものですから、生命線は、中途までしかなかつたんです。だから、母親が、えらい易者のところへ連れていつて見てもらつたんですけど、せいぜい、二十五くらいまでしか生きないつて言われたんです。結核でしたしね。

ところが、正食したら、今、生命線が、手の下のほうまで伸びてきています。起点が0才で、手首の線から親指一本の幅のところから七十才で、そこまで細く深く、切れ目なく、きれいな線が入つていけば、七十才まで生きる、というわけです。

これが、さらに、手頸線という、手首の線まで伸びていけば、八十才から九十才も生きるわけです。ただ、生命線を横切る障害線があつてはいけません。白米を食べて、邪食している人は、みんな消化器をやられてゐるから、親指の根元から生命線へ向かつて、細かい線がいつぱい出てきています。

これは、カゼをひく、なんてのも出ています。

私は、子供のころから青年時代までに、三回ばかり大病で寝こんだんです。だから、それが、その年齢のところに、はつきり残っています。太い障害線が生命線を横切っています。左右両方ともです。これは、かくすことはできません。

だから、人間はわるいことをしても、すぐ忘れられども、肉体には、はつきり刻まれているし、それが「業」として残っていくんです。

今、ある人が三十五才だとして、生命線でまん中のところが、その年齢ですけれど、それまでの人生の、病気やら何かの障害が、いくつもの線で横切っています。ですから、これから先のところにも、障害線がたくさん現われています。両手とも同じところに太い線が横切ってきたら、それは死ぬ時です。片手だけだったら、それは大病です。死ぬ、とか、

大病する、というの、ある日、突然なるわけではありません。長年のあいだ、つもり重なった原因によって起こるわけですから、未来の予告が、そこにしているわけです。

ですから、正食している人は、そういう障害線がだんだん薄くなっています。消化器を治していけば、そういうものが消えていくわけです。

手のひらの硬化を治す

ちよつと余談ですけど、手のひらが厚くて、ごわごわだ、というのは、正食すれば、かんとんに治ります。これは、ある、六十代の老婦人の姉妹の人の相談を受けたんです。私たちは、正食をまじめに十二年ほどもやってきたんです。と。ある指導者に指導を受けていたところ、あなたは陰性だから、キンピラゴボウとテツカミソを摂らなければいけない、

と会うたびに言われる。生野菜も新漬けも食べてはいけない、というので、まじめにやってきたところが、手のひらがカチカチになって、ゾウの皮みたいになってきた。今は痛くて曲がりません、という。曲がらない、といったら、それは陰性だから、もつとゴマ塩を摂らなければいけない、と言われた、というんです。

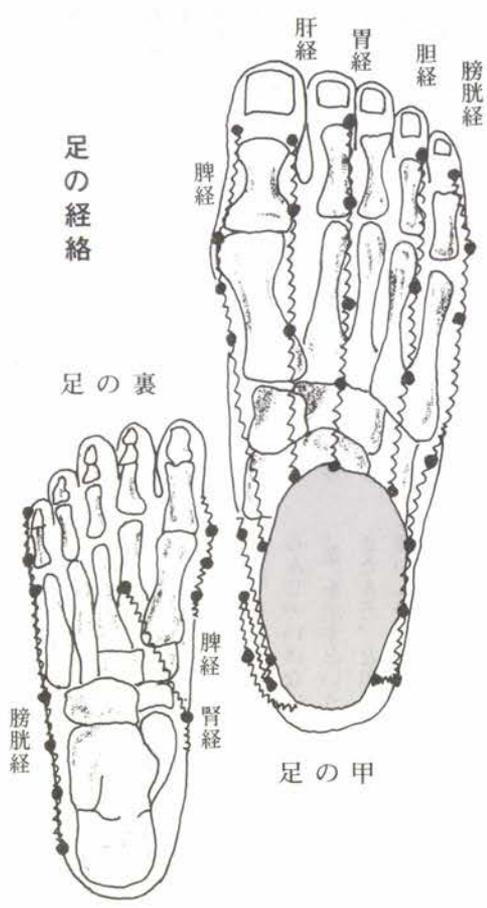
そこで、生野菜とか大根おろしを食べなきゃいけない、あなた方には、玄米はつよすぎるから、玄米でも、オカユにするとか、クズとか、ウドンだけにしなさい、と言ったところが、そんな陰性なものを食べていいんですか、というんですね。食べなきゃ助からない、と言ったんです。

そうして三月のち、その厚い皮がポロポロ取れた。あんまりたくさん取れたから、記念に取っておいた、といって、袋にいっぱい入ったのを見せてくれた。もう、手のひらがピンク色になって、やわらかくなっていました。

その人たちは、魚屋さんの娘です。小さい時から魚が入っていたんです。そこへ食養で陽性なものばかり食べたから、こういうことになったんです。

魚の目、というのも、魚が原因ですね。足の小指というのは、膀胱の経絡が来ています。動物性蛋白が代謝しないで、腎臓・膀胱にたまってしまっている。それで、小指の横のところに、代謝しない皮膚の固い層ができてしまう。これが魚の目です。魚を食べなければ、かんとんに治ります。大根おろしでも、たくさん食べればいいわけです。

かといって、果物やなんか食べすぎて、皮がうすくなりすぎた、というのも、これも病気です。



足の経絡

足の裏

足の甲

生理と心理はひとつ

生理と心理は同一なんですから、何か人生の上で、事故とか、他人に裏切られたとか、離婚したとか、病氣以外にも、人生、いろいろなトラブルがおきますが、そういう時は、その人は、ほんとうに健康でないわけです。もし、心身ともに健康だったら、そういうトラブルはおきないわけです。

ところが、今までの占いは、生理のメカニズムが分からないから、取り上げなかった。それで、単に、こういう手相の人は、こういう時に、こういう事件がおきる、ということだけを言ってきたわけですから、ところが、じつさい、不幸な事件がおきる、という時は、その人の生理にも重大な問題がおきていて、それが手相にも出てくるわけです。

だから、生理的に、ほんとうに健康にしたら、そういう事件も、のがれられる、ということ。しかし、わるい手相を持った人は、ほんとうにまじめに体を治さなければ、不幸をのがれられない。

これは、あるM1生、桜沢先生の道場の研究生同士が結婚したんです。十何年も前の話です。女のほうが年上だった。非常にまじめに玄米を食べていた。ところが、三年ほど前、離婚したい、と言ってきました。女の人のほうがです。年下だからって、同情心で結婚したんじゃないのか、って言ったんです。が、そういうところもありました、というわけなんです。手相をみたら、ちょうど、その年のあたりで、生命線がつかないで、ちよつとずれているんです。こういう人は、その年ごろに、重大な問題がおきます。

結婚というのは、ほんとうの愛情で結婚しなかつたら成功しません。姉さん気取りで、かわいい、なんて気持ちで結婚しても長つづきしないわけなんです。それでも、結婚して子供まで作ったんなら責任をとらなきゃいけない、といって、家へ連れて帰らせたいんですけど、けつきよく一年後、離婚してしまいました。調べてみたら、私とつきあっていた始めのころは、まじめに玄米を食べていたんです。ところが、そのあと、くずれました。線が、かりに離れていても、正食していたら、細い線が入ってきて、つながらるんです。

これは、私の女房の話なんですけど、五年ほど前に、生きるか死ぬかの境をさまよったんです。『霊との対決』本誌86号参照

手相の話はよくするけれど、自分の女房の手相なんて、見たことがなかったんです。ところが、その時、手相を見て、おどろいた。その年齢のところで、生命線が切れている。ところが、玄米を十何年まじめに食べていたから、運命線は非常に濃いのがびてきていました。しかし、女子大のころ、盲腸を切っているから、消化器がよくない。肝臓も病氣して、学校を一年、休んでいるんです。肝臓も消化器系です。だから、生命線が切れたまんまだっただんです。ただ、生命線を横切る障害線は消えていました。

私も、死ぬ思いをして助けたんですけど、最近見たら、この切れたところに細いのが出てきて、つながついています。

な、と思つて、もういっぺん勉強しなおしたんです。それで、女房が倒れてから、そばについていて、徹底的に一口ずつ二百回かませて、ヤンノーとか黒焼きとかとらせました。その時、妊娠していたんです。その子が、いちばん丈夫です。赤ん坊でも、昼寝もしません。私といっしょに夜中の十一時ごろまでテレビを見ていて、朝は五時起きです。兄貴たちは、八時か九時になると、ねむい、といって、寝ちゃうんです。陽性なんです。

誰でも生野菜？

手相と病気の関係については、西式の樫尾太郎というお医者さんが『手相による病氣診断法』（芸術生活社）という詳しい本を出しています。この人は、本で研究しただけでなしに、自分のところへ来る患者さんを見て、ぼう大なデータを元にして書いた。だから、貴重な本ですけど、ただ、病氣の治し方が間違っているのが欠点です。どんな病氣でも、ビタミンCをとればいい、といって、柿の葉のお茶を飲んで、生野菜を食べて、温浴浴をして、金魚運動をやればいい、と書いています。

こういう療法は、だれにも勧められるものじゃない。ビタミンCを摂ったら、血がうすくなります。血がうすくなったら、生命線でもなんでも、みんな線がうすくなってしまうんです。ただ、血液をアルカリにすればいい、といって、ビタミンCだと言ってますが、アルカリ過剰も病氣なんです。アルカリロースです。陰性になったら、タテのいい線、運命線とか、物質・財産運を示す太陽線なんかは、水け

を多く損ったただけでも消えてしまうんです。果物でも消えます。そうしたら、消化器官が陰性になってやられてくるから、生命線に向かつて、細かい障害線がたくさん出てきます。

本当の理論を知らない人は、これだから困りますけど、ただ、データだけは、ぼう大に集めてくれているから、これは非常に有難いですね。

「結婚線」の秘密

日本の昔の手相というのは、だいたい、中国から来た手相をまねているわけですけど、水野南北という、えらい易者でも、こういうものを勉強して、大勢の人を見て、体験をつんでいったわけでしょう。ただ、理論といつても、それは中国のものの受け売りですね。先ほど言ったように、なぜ、天・地・人と三つに分けるか、ということが分からない。たまたま、中国のは、易の哲学が元になっていて、

五指之司處



これが合っていたから、よかつたんです。

『南北相法』を見ても、手相のところは、あまり詳しくありません。これも、陰と陽というモノサシで見なければ、よく分かりません。

『南北相法』に、手の五本の指は、中指は自分だと、薬指は配偶者で、小指は子孫、人さし指は他人で、親指は親だ、としてあります。これは合っているか、間違っているか。発生学をやってみると分かります。中指は、いちばん陽性な循環器だから、自分だと、そして、小指は生殖器の経絡ですから子供だと。これは合っています。

結婚線というのは、小指の下に表われます。小指が生殖機能を表わすのですから、これは当然です。小指が小さい、という人は、生殖器の機能が弱いから、難産です。結婚しても子供ができない、とか、一生結婚できない人も多い。ところで、結婚というのは、肉体的な生理機能が十分に発達することと、

生まれてきた子供を完全に育てあげることのできる判断力がそなわることと、こういう条件が必要です。

結婚というのは、好き嫌いがはっきりしてからするものですね。知・情・意、という言葉がありますけれど、神経系というのは「知」をつかさどります。そして、循環系というのは「情」です。血のめぐりですから。意志がつよい、とか、よわい、とかいうのは、体が丈夫かどうか、ということなんです。体の健康というのは、消化器系の機能のことですから、「意」というのは、消化器系のことになります。

結婚とは何か、といったら、これはまず「情」ですね。何といつても、相手が本当に好きでなかったら結婚というものは成り立たない。それとともに、生理機能が完全で、生殖器が完全に発達して、はじめて、結婚して子供をつくることのできる。

晩婚の結婚線

だから、判断力を表わす感情線と、小指との間に結婚線ができるわけです。そこで、社会に生きていく判断力が早く発達した人は、結婚線が、感情線や頭脳線に近く、下のほうに出できます。

ところが、肉體だけの生殖機能だけで、判断力の発達のおそい人は、結婚線が上のほうへできてきます。これは、晩年でなければ結婚できない、ということなんです。

アメリカ人なんかは、肉食を多くしたために、肉体的には非常に早熟です。ところが、精神的なもの、判断力がそれに追いつかない。好き嫌いの情緒が不安定なうちに、体だけが要求するから結婚する。しかし、長つづきしません。すぐ離婚する。



▲結婚線のいろいろ。

感情線のところは、才で、小指の下の線のところが70才くらいですから、ちょうど中間は35/36才です。だから、25/26才で結婚する人は、結婚線が、中間よりも下にきている。

本当に健全な肉体と精神を持った人なら、結婚線が真横へまっすぐ長く走っています。ところが、下へ下がる、という人は、何回、結婚しても、相手がみんな死にます。これは、陰性です。そうかといって、女性が男性ホルモン過多で陽性になって、先のほうが上へ、はねあがっている、というのも、これも幸福な結婚はできません。精力絶倫なんですね。ただし、相手の人が死ぬ、ということはありません。

だから、結婚線というのは、生殖器と循環器のバランスで出てきているんですから、生理を正常にしていけば、わるい線が出ていても、それを直していくことができますけど、こういうことは、占いの本には出ていません。

上りすぎたのも不幸、下がりすぎたのも不幸、と書いてあります。そうすると、これは、陽と陰だから、はっきりしていますね。

だから、上りすぎは陽性で、体にわるい塩気が多すぎる。また、下へ下がったのは、陰性で塩抜けだというのがはっきりしているんですから、同じ療法で治るわけがありません。

細かい線が何本もある、という人はたいへんですね。これは、年中、結婚の練習をしている、というわけです。(笑い)

太い、はっきりした線が、両手の同じ位置に、二本、三本ある、という人は、結婚は一回では、すみません。ただ、片手だけ二本で、片方が一本、とい

う人は、結婚は一回です。これは、親や身内の人にかわいがられた、というのが線に出ている場合があるからです。というのは、自分が思いを寄せているのが一人、むこうから思っているのが二人、ということですね。

これは、戸籍を入れた、法律上の結婚だけでなく、実際の恋愛・結婚した場合も、みんな出ます。

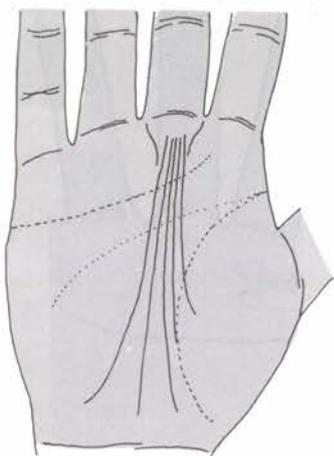
手の「丘」も見てゆく

ところで、これまで、手のすじのことばかり言いましたけれど、手相では、「丘」といって、盛り上がったところも問題にするわけです。水星丘、太陽丘、月丘……と名前がついています。まん中のへこんだところは火星平原といえます。

これも、発生的に、まん中へは中胚葉のびてきて、循環器の系統だから、火星平原は、循環器の様子が出ているわけです。人さし指、親指は、太陽経、肺経が来ているんだから、その根元の木星丘、金星丘は、消化器系を表わします。

小指の側は神経系ですね。手くびに近いところのふくらみを月丘といいます。その月丘をまた、上・中・下に分けます。樞尾さんの本を見ると、先天性白痴の子は、母親が猛烈な陰性をとったためか、生命線が、親指の根元へ向かって巻いていかなければいけないのが、この月丘の上部へ向かっていて、とっています。先天性梅毒の子は、月丘の下部のほうを向いて生命線が来ている、というんです。

とにかく母親の責任は重大ですね。ふつうなら、回転しているエネルギーでできてくるんですから、丸く回っていかねばならない。



▲運命線のいろいろ。

だから、生命線の回り方でも、大きく張って回ってくる、というのは、非常に陽性な人です。ところが、小さくクルッと回っている人は、陰性です。こういう見方もできます。

それから、非常に丈夫な人は、生命線にそって、副生命線というのが走っています。こういう人は、そうとう、きわどい病気をしても助かります。

だから、消化器の様子を見るのも、生命線だけでなく、この親指の根元の金星丘の肉の盛り方、色つやなどでも見る事ができるわけです。

神経衰弱、ノイローゼになった人なんかは、この月丘の肉が落ちて、色が悪くなっています。この血液循環がわるくなっているためです。

酒でも飲むと、手のひらのまん中の火星平原が真っ赤になってきます。ここへは循環器の系統が来ているからです。

手相とはちよつとちがいますが、宿便のたまっている人は、親指と人さし指の間の根元を指ではさ

んでみると、固いグリグリがあります。ここは消化器だから、当然ですね。だから、ここをもめばいいです。だから、便所で便がでにくいとき、ここをもんでください。

運命を表わす線

指の根元に盛り上がりがある、土星丘とか太陽丘とか名前がついています。そして、ここへ向かってタテ線がのびてきます。

だから、手相学では、タテ線というのは、いい線です。陽性な線なんです。生まれてから、血液の状態が非常によく、その子供が、将来、自分の生涯、どういう人生を送るか、という確固たる信念を持つたら、中心の中指へ向かって、すばらしい運命線が、まっすぐ上がってきます。何事になっても、お先まつくらで、人生の目的がはっきりしないで、親が勝手に生んだんだ、なんて、プフラプフラしている人には、運命線のいいのは出てきません。

それから、体が非常に健康で、頭がよくて、富も自分の力ですべてみせる、という人、それを実行した人は、薬指に向かって、太陽線がはっきり出てきています。親のスネをかじっている人には、この線は出てきません。線には、流年法といって、年齢も出ているわけです。太陽線が頭脳線とぶつかるころは35才、感情線とまじわるところは55才くらいです。だから、これを見ると、自分の実力でお金をかせいだ時期がよく分かります。スネカジリの人には、下のほうには何も線がありません。

日本の女の人は、だいたい、感情線から上のほうにしか、太陽線がありません。これは、だいたい女

の人が五十代に入ると、男のほうがくたびれてきて、女の人が、経済の実権をにぎって切りまわすようになるからです。

さらに金運のつよい人は、小指のほうへ向かって副線が出てきます。サラリーマンでは、こういう線が出てきません。

運命線というのは、自分の運命ですね。循環器で、自分の肉体なんですから、中指へ向かってくる線というのは、事業運が出ています。自分の人生のコースをはっきり決めて、一貫して歩いてきている人、というのは、鮮明な線が出ています。しかも、真下から上がってくる、というのは、独立して、自力でやる、という人です。金星丘のほうからカーブして上がってくる、というのは、身内の援助で運命がのびてくる人です。逆に、月丘の側からカーブして上がってくる人は、他人の支援が大きい人です。

私なんか、「風のまにまに」なんて人生観だから、下から真つすぐ来てない。月丘のはずれのほうから上がってきている。私の女房なんか、親から金ももらって、女子大へ行って、職業につこうとしてたんですから、私とちがって、金星丘のほうから上がってきている。

人生、何をするのか、はっきりしない、という人は、こういうタテ線が出てきていません。循環器も消化器もしつかりしていないし、甘党だ、ということです。

ソバ粉の陽性は「粘り」がない

それで、私も正食を始めて、なんとかタテ線を出してやろうと思つて、ソバ粉の実験をやったんです。

というのは、若いころから体が弱くて、手相をみてもらっても、二十五才までしか生きない、と言われたんです。それじゃ、どうせ長く生きられないなら、よたるだけよたって、面白くやるう、と遊んでいたんですが、よたるにしたって、体が丈夫でなければ、よたれない、ということですね。銀座・新橋あたりで酒飲んだって、すぐ吐いちゃう、といううんでは、遊びたくても遊べない。

熱海へ帰って、建築の仕事をやっていたんですが、ちょうど大火があつて、どこもかしこも新築で、注文が山のようにきて、徹夜で図面ひいても追いつかない。

そのさいちゆうに、縁があつて桜沢先生の本に触れたんですが、さあ、おれは陰性だったんだ、男らしい男になりたい、と思つて、ソバ粉にみそを入れて、ゴマ塩を入れて、自然薯（自然薯）をすつて入れて、カチカチに焼いたものをセツセ（セツセ）と食べた。

というのは、若いころから砂糖が入っていたために、歯がまるでダメなんです。玄米が噛めない。だから、粉食ならいいだろう、というので、粉の中にも、いちばん陽性なソバを食べたんです。そのほかにも、ゴマ塩をオブラートにくるんで、梅生番のんで頓服する、なんてことを始めたら、たちまち睡眠時間は三時間、明け方、暗いうちに目がさめて、箱根の山まで、かけ足で登つておりにくる。帰つてきても、近所隣りはまだ寝ています。

事務所へ行つて図面をひこうとするけど、机の前に10分も座つていられない。エンピツを持って、物を書くことができない。もう、仕事はやめた、というので、卓球なんてやったこともなかったのが、卓

球場へ行つて、毎晩、夜中の一時過ぎまで遊ぶようになった。

手の動きの早いこと、一発勝負で相手を負かす。国体クラスの選手とやつても勝つようになった。ところが、そのうち、相手がこなくなつた。卓球場の主人に、もうこないでくれ、と言われた。ポーン、ポーンと、ロングで打ち合つて、お互いに遊ぶ、ということができない。台の前へ行つたら、パシツ、パシツと決めることしかできない。手が勝手に動いてしまう。

そのころは、手に、ケンランたるタテ線が出てきました。もう数えることもできない。ただし、短い。それで、ソバはたしかに陽性だけれども、米のよくな粘りがないな、と気がついたんです。だから、ソバだけ食つていたら、社会性にとぼしい。

そこで、いつまでも遊んでいちゃいけない、と思つて、歯を治して、玄米を食べるようになって、結婚したんです。結婚するんでも、一文なしで始めたんです。女房にも、親からももらったものはみんな返せ、といった。女房の持つてきた金が二百円。私のサイフにあつたのが四百円でした。これで生活を始めるんだ、もし、正食と無双原理をやつていて幸せになれない、というなら、この世は生きるにあたいしない、と言つたら、女房はふるえていました。

私は、家も何も弟たちに譲つてしまつたんです。こういうものがあるから、税金だとか何とか、うるさい。物を持つから苦勞するんだ、というわけです。けつきよく、〃人生、なるようになる〃という人生観です。それでなんとか、二十何年、おもしろくやつてきました。味噌・醬油の買えない月もありま

したけど、子供も六人、育つています。

こういう人生をやつてきた私なんかは、人生、ひとつのことに打ちこんできた人みたいに、下からまっすぐ、という運命線ではありません。横から曲がつて入つてきている。

それで、おもしろいのは、アメリカ人です。昨年、アメリカへ行つて、大勢の人の手を見たんですけど、アメリカなんかは、親は親、子供は子供で、早くから独立して暮らしています。だから、生命線とくつついた運命線の人なんて、いません。

しかし、その自分の前進する目的が曲がつていたら、運命線がまっすぐ中指へ入つていかにないで、根元のほうへ曲がつてしまつていきます。いかに、いい運命線でも、邪食の人の運命線は、横のほうへずれてしまします。

お金の線でもそうです。せつかくためたお金でも、むだに浪費する人は、薬指へまっすぐ上がらないで、横へ曲がつてしまつて。これも、右へ曲がるのと、左へ曲がるのでは、大いに違います。

〃マスカケ線〃は行動派

だから、C1でも、会員が入会したときに、手型で手相をとつて、一年後にまた、とつたら、どれだけ正食をガッチリやつたか、すぐわかります。顔でも分かりますけど、顔はごまかす人がありますが、手のすじだけは、ごまかせません。

けつきよく、はつきりした、きれいな線がいいわけです。わるいのは、途中で切れている、とか、鳥がきていて、とか、ささくれているとか、星があるとかいっているので、その年のところで、事件がおきる

わけです。

頭脳線というのは、長くて、少し下向きにカーブしているのがいいんです。ところが、白痴の子なんか、非常に短い。あっても、生命線といつしよで一本しかない、なんていう場合がある。それから、女の人に多いけど、体に塩気がない人は、頭脳線が下へ下がりすぎている。これは、実行力がなくて、夢みるタイプです。

こういうことは、どの手相の本にもでていますが、陰陽の原理をあてはめて、よく研究してください。

それから、日本人にも、このごろふえてきました。アメリカ人に多いのは、頭脳線と生命線の起点が離れている人、こういう人は、調子がいい。発生学から考えてみても、外胚葉と内胚葉は同じところからスタートして回転して伸びていったんですから、当然、頭脳線と生命線は同じところから始まらな



▲頭脳線の起点のいろいろ。

ければならない。ところが、これが離れている、という人は、楽道家ですね。細かいことはあまり気にしない、という行動派です。肉食が入ってきているわけですね。

面白いのは、マスカケ線、というのがあります。感情線と頭脳線が共通で、横一本に走っています。十万人に一人、という珍しい線ですけど、考えるより先に事を起こす、という行動型です。昔から「百づかみ」といいます。にぎつたら離さないわけですから、行動型だ、という意味では、すばらしいですね。でも、行動する自分を見つめて、ああする、こうする、と大脳で考えながら進んでいくほうが、楽は楽ですけどね。感情線や頭脳線がクサリみたいにくにやぐにやしているのよりは男らしい。

右で見るか、左で見るか

ところで、手相を見るのに、左手で見るか、右手で見るか、という問題があります。ある本には、左手で先天的な運命を見て、右手で後天的な運命を見る、とされています。しかも、これは男女共通だ、というわけです。

そうかと思うと、水野南北は、男は先天運を左手で、後天運を右手で見て、女性はその逆だ、としています。じゃ、左利きの人はどうか、という問題もできます。

男と女では逆に見る、といっても、男も女も、心臓はまん中からちよつと左で、肝臓が右になっています。これが逆なんて人は、いままで知られているだけでも、十いくつしか例のない、奇形の場合だけです。

人間の体は、左右、同じように見えますけど、たいていの人は右手のほうが力が強くて、左手が弱い。肺や腎臓は二つずつありますけど、どちらも右のほうが左よりも大きい。なぜか、といっても、現代の科学では、ただ現象の説明をしているだけで、その理由については分からない。これは、宇宙法則で人間の成り立ちを説明しなければなりません。

私は、だいたい、男は左手で過去を見、右手で現在と未来、後天運を見て、女性は左手で過去と現在、右手で未来を主に見ていく、というのが正しいと思います。

以上、手相についての概論です。あと、生命線の下に分かれて出る旅行線というのが、生地と違うところに住むようになる印であるとか、いろいろ細かいことは本に書いてあります。それから、ツメならツメだけ取り上げて大変です。長いツメ、丸いツメ、四角いツメ、そつたツメ、ツメの色つや、タテじわ、ヨコじわ、星、白ツメの大きさなどあり、どの指のツメが何を表わしているか考えたら、非常におもしろいと思います。

函館玄米くらぶ

夏季特別講演会

● 8月26日(水) ● 講師/大森英桜

● 午前、健康相談、午後、講演

● 問合先/函館玄米くらぶ(梅川実)

函館市鍛冶町一丁目 電話 〇三六・五三六

アメリカ旅日記

小川みち

第1信

10数年前、桜沢先生の最終講座(T.E.S.)が
終わった時、受講生の中から私も含めて数人がア
メリカ行きの許可が出た。

私の場合、許可というより命令といった方が
適当かも知れない。その仲間にはカメラの福
田博之君(現在、ニューメキシコ州にて活躍中)
山本しづ子さん(在、ニューヨーク)その他が
居た。私はビザがとれず断念したが、他の二人
はそのチャンスを生かして渡米。ついにアメリ
カの滞在権まで獲得して、それぞれの道で活躍
中。その後間もなく桜沢先生は他界され、私の
渡米のチャンスは消えた。そして、見かけによ
らず出不精の私は、積極的に自らそのチャン
スを作る努力もせず、国内の仕事に追いまくら
れつつ十数年が過ぎた。一昨々年、ヘルマン相原
氏から招きを受けたが、スケジュールのやりく

りがつかないままに心ならずも御断りして、二
年後を約束、今回、実現となった。

昨年の秋頃、56年5月20日以降8月の上旬ま
でというあらましのスケジュールでOKした。
必要以外はほとんど家にこもりつ放しの私にと
って、外国行きは何となく気が重く、おつくう
だった、桜沢先生が生前、君も一度は海外を
見て来いと言われて、せっかくそのチャンスを
作って下さったのに果たせなかつたことを思い、
この際、勇気を鼓舞して行つて来なければ申し
が無い気がして重い腰を上げた次第。

今年の正月、ミセス相原が福島へお里帰りの
折り、ワザワザお立寄り下さって渡航手続きに
ついて細々とアドバイスして下さい、旅行会社
に航空券の予約までお世話頂き、いよいよ本格
的に準備が進んだ。

その後は日本C.I.の曾我部さんにお世話にな
り、パスポートからビザまでトントン拍子に事
務的な処理が進められ、5月22日午後9時50分

発、サンフランシスコ行きの中華航空機で飛ぶ
運びとなった。この度は機が熟したというのか、
前回とはまるで反対にすべてがスムーズに運ん
だ。

各地教室の大勢の方々のはげましと、東京近
郊在住の友人に見送られ、機上の人となった。
C.I.の本間さん、曾我部さんに一方ならぬ御世
話になり、親切なアドバイスのおかげで何の不
安もなく仕合せな旅立ちだった。見送りの人々
に別れて座席に落着くと、さつきまでの事がま
るで夢の様で、まるで自分の葬式の予行演習を
目の当り見たような妙な気になった。9時間後
にまだ見ぬアメリカの玄関口、サンフランシス
コに着くなんて、これまた夢のようだが、何の
不安もなく妙に落着いていた。隣りの座席には
子供連れの中国人の若夫婦。スチュワードスも
中国人で、何やら中国語で言いながら、パイン・
ジュースやらサンドイッチ等を配ってくれたが、
ジュースは味が濃すぎて、サンドイッチは肉入
りの物ばかりで手をつけなかつた。翌日12時頃、
朝食が運ばれたが、これは断わつた。始めての
アメリカ行きを祝つて妹が届けてくれた赤飯の
むすびを食べて、後は梅干を一個しやぶつてO
K。うつらうつらすること2時間余、ついにサ
ンフランシスコに到着。

色々な手続きをすませ、預けた荷物を受け取
るまでに相当ひまどつた―係り官の検閲が終る
までに一時間余りかかった。

しかし、曾我部さんのアドバイスのおかげで、



どこもスムーズにバスしたが、その間立ち通しだったので、いささかくたびれた感があったが、無事外に出られてホッとした。出迎えの相原夫妻に助けられて荷物を運んで頂き、車に落着いた時は一度に緊張がとれて、完全にリラククスした。

後はもう相原さんまかせ、英語が出来なくてもサツパリ気にならないのは、相原さんに頼り切っている証拠。それについても、「我」が強くて何でも自分でやらなければ気がすまず、一人芝居に終始した私、吾ながら遅まし過ぎて小面憎い婆々（ノ）に、こんなに頼り切れる一面のあることに気がつき、安心したりした。

意外に静かなシスコの表情も、私の心をやわらげてくれた。アメリカは夏時間とか、機内で時差の調整はしたが、もう一時間早めた。途中、日本街で車を止め、まず紀伊国屋書店に立寄った。一番先きに「オキドウ ヨガ」というゴツイ本が目に入った。続いて久司ミチオ氏の『マクロバイオテックの本』アウヰリーヌ夫人の『味噌』等々立派な著書が嗜れがましく目に入ってきた。皆んながなばっているんだナア、と感心した。次の瞬間、どのくらい売れるのかな？ どんな人が読むのかな？ と思った。いや、飾ってあるだけで立派だと思った。

紀伊国屋を出ると、シスコの街にもほのかに夕やみが漂い初めた。夕食は日本食で、との相原夫妻のはからいで、会津料理「輪箱飯」を御馳走になった。店の造りは日本の田舎風で、奥

のテーブルには爐をイメージするように上から自在で南部鉄ビンが釣り下げてあった。輪箱飯というのはヘギで作った丸い飯器に釜飯風如山菜輪箱、カニ輪箱という風に盛りつけたものだ。私とコルネリヤさんは山菜輪箱、ヘルマンさんと御嬢さんのマリーさんはカニ輪箱を注文した。みそ汁とヒジキの煮物と御新香がついた。おいしかった。他のテーブルの客も日本人が多いらしく、隣のテーブルからは銀座の話が漏れてくる。そのせいもあって、ここがアメリカだとは思えなかった。店を出るといよいよ夕色迫るシスコを後に相原さんの車は他の車にさまたげられることなくスイスイとひた走り、5時間後にオーロビルなる相原邸に到着。

ここは郊外の住宅地、家々の前には広い芝生が広がり、大きな木がたいてい二、三本植えられ、その下に車が必ず一、二台置かれている。せせっこましい東京では想像も出来ない贅沢さだ。

お風呂に入れて頂き、十畳余りの広間にフutonを敷いて頂き、手足を思いっきりのばした時、久方振りにゆっくりくつろいだ。まさに極楽。時差もあって長い一日だった。

● 五月二十三日（土曜日）

今朝は正午近くまで寝ていた。相原夫妻は8時頃、少し離れた事務所へ仕事に出かけ、ちょうど私が起きた頃、帰って来られた。12時まで

寝たのは何十年振りだろうか、記憶にない。心づくしの朝食を頂き、わが家とは一味ちがった味噌汁その他にチョッピリ故郷を離れた感じを味わった。夕食は相原さん御一家と彼のスタッフ一同で私の歓迎会をしてくださった。メキシコ料理のレストランで総勢七人、奥まった大きなテーブルに着くと一人一人にメニューが配られたが、私はどれを見てもチンプンカンプン、全部おまかせした。

前菜にトーモロコシの粉で薄く焼いたクラッカーセンベイのような物と、トマト、ピーマン等を刻み込んだ野菜ソースのような物が出た。コーンせんべいにこの野菜ソースをつけて食べるのだ。コーンの焼いたものは、それ自身の甘味があつて香ばしく、それだけで結構いけた。野菜ソースは酸味と辛味と適当な塩味があつておいしいものだったが、ちよつと辛味がききすぎるように思った。やがて料理が運ばれた。サラダと大皿にゴツテリ盛られた料理は、ちよつと説明がむずかしい。メキシコではガルバンゾーのような豆類が主食のように使われる、と桜沢先生から聞いたことがあつたが、お皿にはうすら豆のようなものを軟かく炊いたものが、ちよつと肉は断わつたからのつていないが、料理の傾向としては、ドロドロした辛いものや、チーズがかけられ、御飯のねばりを洗い流して軟かく煮たものにトマトケチャップで味をつけたもの等で、私は恐る恐るフォークを入れたが、味は塩が相当きいていて、まずく

はなかつた。しかし、チーズを好まない昔者の私としては、全体にシッコ過ぎて半分以上は食べられなかつた。コルネリヤさんも同様食べ切れず残したのをワンチャンにもらつて帰つた。夜中まで桜沢先生の思い出話等をして、二時頃床についた。

●五月二十四日（日曜日）

オーロビル三日目。今日は相原さんのオフィスへ案内して頂いた。ここには相原さんの手になる翻訳書がたくさん並んでいた。コルネリヤさんの料理の本も立派なのがあつた。相当大きい部屋が三つに分れていて、二人のアメリカ青年が彼を助けている。小径をはさんで二階建の家があつて、ここは以前住んで居られた家とか、地下室には漬物や味噌のカメが並び、一階の一間に長男の次郎さんが住んで居る。他の部屋は、時々勉強に来た生徒さんの宿舎にもなるのとこと。もう一棟この二階家と事務所をコの字型に結ぶように二人の青年の宿舎がある。その建物の横には相当広い空地があつて、軽井沢あたりの別荘地を思わせる。東京では望めない豊かさだ。

●五月二十五日（月曜日）

今日はメモリアルデーで休日。朝一時雨があつたが間もなく晴れた。相原さんのマクロバイ

オティック教室のあるペーガへ連れて行って頂く。泊り込みの若い女性三人に一時間ほどお話をした。

陰陽は無限にある事象を二つに分けて考える、いわば代数のようなものだが、陰と陽といっても陽といつてもその実数は無限にあることだから、陰の中の何か、陽の中の何という風に具体的な実数をつかまないと解決にならないこと。漠然と陰性だ、陽性だという時でも、陰が過ぎて陰性なのと、陽が足りなくて陰性なのとある——また、陽が過ぎた陽性と、陰が足りない陽性であるから、それを見きわめないと病気を治すこともムズカシイこと等を話した。同じ陽性な果物でも野菜でも、陰性が充分あつて陽性に仕上がっているものが美味しいし、人間も陰性が足りなくてカサカサした陽性な人よりも、ジューシイな、よく熟れた果物のように豊かに陰性を持った陽性な人の方がおいしい、等と話して帰つた。

帰りに大きなスーパーマーケットで日用品を、直ぐそばの食品マーケットで野菜果物等を買つた。マーケットは日本より大分スケールが大きい。手籠ならぬ手押し車が備えられ、客はそれを押しながら買物をのせて運ぶ。各品物には何グラムで幾らと明記され、ポリ袋とハカリがぶらさがっている。自分で欲しいだけ袋に入れてカウンターへ持つて行く。支払いが済んだら、また車に積んで自分の車のところまで運び、運び終つたら、手押し車は、もよりのたまり場におけ

ばいいようになってるので便利だ。夕食後にオレンジを頂いたが、さすが本場、これは文句なしにおいしかった。

コルネリヤさんは、二日後に迫った旅の準備で一日忙しく働いた。

●五月二十六日（火曜日）

今日もカリフォルニアの空は青く晴れ、申分ない五月晴。日本へのハガキを数枚書いてはあがるが、ポストが付近には無い。相原邸のあたりは近くに商店街も無く、静かで昼間はほとんど人通りもない。時折り町へ買物に行く車が通るくらいで、トラックのようなものは一切通らない。そんな静かな郊外地。

今日もコルネリヤさんは旅の準備に忙しい。夕方8時頃、チコサンのケネディ夫妻が訪れ、一時間くらい歓談して帰られた。

いよいよ明日は出発。私も身のまわりの物を整理した。

第2信

●五月二十七日（水曜日）

キャンピングカーに、テントから寝袋から食糧一切と書籍類および身のまわり品を積み込んで、お嬢さんのマリーさんを一人残して、まず、

今日からのドライバー、レイン君の宿所（相原氏のオフィス）へ向った。レイン君は外に立って待っていた。ドライバーを含めて総勢四人を乗せた車は東へ向って走りつづけた。

四、五キロも続く杉並木（日光の杉並木の様な）の道を通り抜け、10時頃、公園（といつても、ただ細長いテーブルとベンチのあるだけ）に車を止め、一つのテーブルを囲んで朝食をとった。玄米むすびと草餅入りの味噌汁と、いんげん豆の煮物だった。他にも一、二台の車があつて、それぞれに憩っていた。便所もある。必要最低のモノは設備されていた。

一休みして、また走り続ける。ラブロックという町を通り抜けると、景色は一転して見渡す限りの砂漠が続く。その中を時速百キロで走りつづける。行き交う車もない。荒涼たる眺めに、いつの間にかまどろむ。ドライバーのレイン君も眠くならないかと心配になる。

出発してから七時間くらいして、今夜の泊り、ウイネムツカに到着。早速、キャンプ場の予約をして、指定の場所にテントを張る。コルネリヤさんは夕食の準備に取りかかる。日没までに食事をすまさないといけないので忙しい。おのおの定められた場所には、公園にあつたと同じ細長い分厚い板の机と腰掛けが用意され、その側に水道栓がついている。ヘルマンさんが石油コンロの用意をするとコルネリヤさんが洗った玄米をかける。そのワキの火でスープを作る。キャベツとセロリーの入った清汁にうどんを入

れたものだ。いわば、煮込みうどんといったところだが、セロリーを入れるところに、ちよつと趣きがちがう。

御飯が炊ける間を縫って、私はヘルマンさんと街のシヨッピングセンターへ買物に出かけた。砂漠の町ウイネムツカは、収入源になる産業も無く、ネバダ州公認のギャンブルが最大の収入源と聞いた。しかし、シヨッピングセンターは、カリフォルニアのものとは大差無く、立派なものだった。空気が乾燥していて喉が渇くので、私は果物を買った。ヘルマンさんは奥さんにたのまれた野菜とパンを買った。キャンプ場に帰ると、御飯が炊けて、その後に玉葱といんげん豆の煮物がかけられていた。レイン君のテントは実に手際よく、大きいのと小さいのと二つ張られていた。

いよいよ夕飯。私は悪いと思つたが、うどんの汁に相当醤油を入れて食べた。レイン君が塩に弱いというので、コルネリヤさんは大変神経を使つて淡味に苦心しているようだ。いんげんと玉葱の淡味の煮付けには、吉成先生から頂いた梅びしおを少し入れてまぜたらおいしくなつた。日本人の中でもカラ好きの私には、ちよつとばかりアメリカの味はつきあいかねる。作つて下さつた人に申訳ないと思ひながら、醤油を入れたり梅びしおを入れたりして、我がままをしてしまふ。コルネリヤさんは、いやな顔もせず寛大に許して下さるので、つい甘える。夕飯もすみ、八時をまわつていふというのに、

◀ 一面の塩の平原



▶ ソルトレーク市からコロラド州へ行く途中の休憩所にて。

まだ明るい。隣りにも小さなテントが張られた。オートバイで来た中年の夫婦だ。その向うは若いカップル。テントを張り終ると抱き合ってキッスしている。何んだか映画の中の様な光景だ。ひそかに夕暗の迫る頃には段々ふえてテント村が出来た。私は年寄りの故を以て車の中に寝かせて頂いた。それにしても、生れて初めてのスリーピングバッグだ。三鷹教室の横田さんから頂いたシートが役立った。寝る時は毛布などいらないと思ったが、夜中から朝明けにかけてどんどん冷えて、思わず毛布をかけた。ここは富士山と同じ高さとか、なるほどと思った。

一晩中、大きな車の突走る音が絶えなかった。昼間は割合と車の数も少なかったが、夜中は猛スピードで走る車が多く、その音で時々目がさめた。でも、直ぐそばの空地でケンカがあったそうだが、私はちつとも知らなかったのだから結構眠ったのだろう。

翌朝六時頃、鷺ぎんこに似た小鳥の声で目をさました。車から出ると寒さが身に沁みだ。洗面所へ行くとコルネリヤさんがすでに洗顔をすませ、電気の下で本を読んでいた。聞くところによると、テントの中は寒くて一晩ねむれなかったとか、申訳ない限りである。他のテントの人達はまだ起きていない。寒いけれども澄み切った空気の心地よさ。遠くの山々が絵の様だった。

● 五月二十八日（木曜日）

ヘルマンさんとレーン君はテントをたたんだ。私達は車の中を整理して色々の物を積み込んだ。8時出発が予定より大分早く出発出来た。今日は昨日より長丁場とか。三時間も砂漠の中を走っただろうか、10時半頃、小さな町に出た。朝食の場所を探したが、ここにはテーブルのある所が見当らず、私達は車の中で食事をした。まだネバダ州の砂漠地帯が続く。二時間くらい走ってユタ州に入ると間もなく塩の湖が見え始めた。正確なことは忘れたが、気持ちの上では一時間くらい走った様に思えたが、塩の湖は、なお続いた。エルコーという町の展望台のある所で車を降りて一休みした。自然の塩田の様になって乾いた塩のある所まで行つて、塩の結晶を拾った。こんなに自然の塩があつたら世界中の塩が間に合うんじゃないかとさえ思えた。ところが、この塩は食用にはならず、もっぱら工業用とのことだった。付近にはテーブルが幾つかあつて、何組かの客がそれぞれに腰をおろして食事をしたり、お茶を飲んだりしている。私達もしばらくお茶などを飲んで休憩した。

レーン君に代つてヘルマンさんがハンドルを握つた。ここから二時間も走れば今夜の宿舎である、相原さんのお弟子さんの家に着くという。出発から約七時間にわたるドライブである。長い長い橋を渡ると大きな町に出た。ここがモルモン教が開いたソルトレーク・シティである。今まで砂漠につぐ砂漠で、荒涼とした自然の中を旅して来た私達にとって、久方振りに生き物に

会つた様な気持ちがあった。今まで信号の無い道を長いこと走りつづけたが、ここへ来て初めて信号に出会い、東京ほどではないが、車の数もふえた。死の国から生の世界にもどつた様だ。探し当てた御弟子さんのマリアンヌさんのお住居は、モルモン教寺院を望む閑静なところだった。夫婦と子供二人の暮したが、きれいに整頓されたサロンには日本の麻製の淡い藍染めの「のれん」が壁にかけられ、植木を上手に取り入れて、落着いた雰囲気を作っていた。一階が表から見ると地階の様になっているが、三階までフッカフカのジュ！タンが敷き詰められ、五つある部屋の一つ一つにバスとトイレがついていて、まるで小さなホテル並みである。各室の壁には地方色豊かな民芸品が飾られ、中には日本のワラジが吊り下つていたりした。御夫妻の趣味の豊さがしのべられた。夕食までの時間を利用して私達はモルモン教の寺院を見物した。スライドと人形を使つて、モルモン教祖がこの地を開拓して教えを広めるまでの歴史を解説してくれた。しかし、世界一大きなパイプオルガンのあるという音楽堂は閉ざされていて、中を見ることももちろん、演奏をきくことも出来なかつた。しかし、何とも規模の大きいのに驚いた。

マリアンヌさんが車で迎えに来て下さつて、私達は夕食のテーブルについた。おいしく炊けた「玄米御飯」と「のり巻き」と「ブロッコリー」、玉葱、豆腐、南瓜、子トマトなどの煮物」と「グリーンサラダ」それに「茹でたトローモロコシ」が用意されていた。器は日本製で、ブルーの刷毛目模様の落着いたものだった。料理は淡味だが、中まで味がしみとおつていて、マリアンヌさんの人柄が偲ばれた。グリーンサラダは頂かなかつたが、コルネリヤさんの話では、レタスとホーレン草と胡瓜を梅酢のドレッシングで和えたもので、大変おいしかったとの由。明日はまた長いドライブとか、早めに眠ることにした。私達の寝室は表の入口から見ると地下的様になっている部屋だった。ダブルのウオーターベッドで、スイッチを入れると水が温まる仕掛になっている。昨夜のキャンプとは打つて變つて、私は生れて初めてこんなベッドのあることを知つた。バスをすましてベッドに入ると、フニャフニャしていて温か過ぎて、貧乏育ちの私は苦手だった。何遍かベッドから降りてジュータンの上で寝ようかと思つたか知れない。ジュータンはフトンがいらないくらいフカフカだったから。でも、初めての経験だから一生に一度の思い出に、今夜はこれでねようと決心して寝た。

●五月二十九日(金曜日)

アメリカに来て、ちょうど一週間目。六時に目がさめた。身仕度をして8時出発。車は美しいソルトレークの街並みを通り抜け、東へ東へと走りつづけた。きれいに晴れた美しい朝だ。

三時間くらいして、湖に面したというところと表現が違う、湖を見下ろす小高いパークキング場を見つけて車を止めた。天然湖だろうか、人造湖だろうか、とにかく大きい。この辺は海拔9000フィート(?)くらいとか、寒い。

日の当る方のベンチに腰掛けて朝食をとった。玄米むすびにマリアンヌさんの作って下さった海苔巻と特製の漬物(胡瓜の酢漬とオリブの塩漬、生の人参、セロリーの棒状に切ったものとピーマンの線切りをませ合せたもの)、これは色どりが美しく見事だった。しかし、私の口には合わなかった。私はおむすび一ケとセロリーと人参を一本ずつ取って、例の吉成先生の梅びしおをつけて食べた。

木ネズミが出て来て食物をねだるように行の顔を眺める。コルネリヤさんがパンをちぎって与えると、両手(前足)でパンくずを持って、後足で立つ様なポーズで食べ始める。何んとも可愛い。木ネズミの数は段々増して、ちよつと面喰らった。私は意地悪く、梅びしおをつけたパンくずを投げて見た。一瞬ためらったが、それも食べた奴がいる。一時間くらい休憩して出発した。

周囲の山々は雪を頂き、ソルトレークを出る頃は美しい五月晴れだったのに、しばらく走ると時々小雨が降り出した。まだユタ州とか、砂漠地帯が続く。背の低い灌木が灰をかぶった様な色をして、不気味に思える。でも時々馬の放牧されているのを見る。人家も稀にある。こ

んな所に住む人の生活は定めしキビシイものだろうと思った。

コロラド州が近いというヘルマンさんの声に、今度はどんな自然が広がるだろうと期待してみる。しかし、余り変化はない。二時間も走つただろうか、恐竜(?)の骨が発見されたという町に着く。ここからコロラド州。給油のため、私達も降りてトイレなど借りたが、外は寒い。ジャケツト無しでは居られない。もう砂漠地帯が終ったのかと思つたが、まだ緑の少ない道が続く。でもライラックの花咲く部落もあった。恐竜の町から三、四時間も走つたらうか、あたりは一面、霧に包まれ、10メートル先も見えないほどだった。ロッキー山脈に差しかつたのだ。ライトをつけて車は走る。日本の山道と同様、曲り曲つた道だが、道幅が広いので、危険感は無かった。

第3信

これがロッキー山脈か。一万二千フィートもあるとか。外は相当寒いらしい。幾曲りもして山を越えると街が近づいて来た。その辺りから、かれこれ一時間近くも走つたらうか。目指すボルダーに着いたのは8時頃。もう暗かった。サンデー氏の家を探すのに暇だった。ここだ。ここだ。やっと探し当てて入ってみたが、誰

も居ない。私はまずトイレを借りた。ヘルマン氏は「今夜彼は彼の教室でレクチャーがあると聞いていたから、そっちに行っているんだろう」といった。それにしても、長い時間、鍵もかけず、私達のためとはいえ、私はちよつと驚いた。やがて、おもてに人の声がして、若い陽性な女の人が入って来た。口早やに大声でコルネリヤさんと話している。どうやらサンデーさんの家では無さそうだ。そこへ赤ちゃんを抱いた奥さんが入って来た。英語の分らない私には、さっぱり分らないが、後で聞くとサンデー氏は大分前にこの家を買って他へ越された、といつてその道順を覚えてくれたのだそうだ。しかし、この方もサンデーさん達のグループの一人とか、まあよかつた。それにしても、とんだハブニングだ。

教えられた通りサンデー氏は、そこから大分離れた所に大変広い庭のある邸宅を構えていた。四、五百坪もあるうかと思われる裏庭の中央には、まわりをレンガで囲った噴水があつてゴージャスな雰囲気を作っている。百株もあるうかと思われる芍薬が見事である。菖蒲に似た花も咲いている。時々「リス」が庭木から下りて来たりする。ブランコがある。滑り台もある。鬱蒼と繁っている楓の老木にもブランコ用の綱がかけてある。

サンデー氏はユダヤ人で三人の子供がいるが、一番下のエリザベスちゃんはまだ一歳ちよつと。彼女は母親が仕事中は庭に放り出されて一人で

這いずりまわって遊んでいる。大人も子供も、家の中も庭もハダシで気楽に暮している。サンデー氏は漢方と鍼灸で診療をしているのだそうだ。そのかわら何人かのグループを持ってマクロバイオティック活動をして居られるとか、奥さんのレベッカさんは大変陽性な働きもの。味噌も手造り、白菜の朝鮮漬も四斗樽くらいのポリ容器に漬け込んであった。これは売るのだそうだ。

陽性過ぎる人は概して料理は余り上手でないものだが、彼女も御多分にもれず、色々作ってくれるが、味が悪くてというより、味が無くて私にはちよつとつきあいかねる。御飯そのものが下手でまずい。アメリカでは御飯に塩を入れて炊いたものを食べさせたら膀胱炎を起す人が続出したとか、それ以来、塩を入れるのを止めたそうで、御飯が水っぽくて、おかずに塩気が無くて、何とも食べられない。私はいつも試食程度にもらうことにしている。

でも、その少食のおかげで便通がまずよくなったことと少しスマートになった。アメリカへ来て、長い間の気ままな生活で大分なまった身体のため直しが出来そう。有り難いことだ。何事にも表と裏がある。いやな事の裏にはいい事がかくされている。悪いと気がついていても、意志の弱い者には、直す努力が出来ない。そうするより外に仕方の無い所に追い込まれば、いや応なしにするしか無い。食い過ぎで困っている人は、レベッカさんのお世話になるといい。

おいしくないレベッカさんの料理に私は心から感謝する。

●五月三十日（土曜日）

今日はコルネリヤさんのクッキング・クラスが予定されているとか、彼女は少し早めに会場である、五百メートルくらい離れた教会に出かけた。ヘルマンさんと私は一時間くらいおくれで行った。会場には三、四〇人の老若男女が講師の料理を見守っていた。コルネリヤさんは達者な英語で手際よく説明しながら料理を進め、十二時頃出来上った。参加者が多かったので、ホンの試食程度だったが、コーンスープと玄米飯とシギ焼茄子（茄子をこげるほど油で焼いたものに味噌を少し水でゆるめてレモン汁を加えたソースをかけたもの）胡瓜とキャベツの即席漬、それに「チェリーの寒天よせ」だった。私も試食させて頂いたが、どれもおいしかった。受講生も満足そうだったので、まずは成功。

私達はいったん宿に帰って、三時間くらい休んで、夜七時三〇分からのヘルマンさんのレクチャーのため、再び会場に行った。会場の前には玄米の弁当屋が受講生の夕食のための弁当を売っていた。ヘルマンさんが五人分買ってくれた。早速内へ入って食べたが、チャーハンのパック詰と、もう一つのパックは生きのいいレタス（アメリカのレタスは生きがいい）をタップリ敷き、その上に胡瓜とセロリーのうすい短冊

切りをのせ、その上から豆腐のソース（ゴマと塩を摺り混ぜたもの）をタップリかけた、見るからにすがすがしいものだった。チャーハンは「ひいきのひき倒し」で、具が多過ぎたため、グシヤついていて余りおいしくなかった。でも塩味はきいていたので、結構食べられた。豆腐のドレッシングも上手に出来ていて、これなら日本人でも抵抗なく食べられると思った。

レクチャーまで時間があつたので、郵便物を出すために、メールボックスを探しにヘルマンさんと外に出た。アメリカの町には、日本ほどポストが見当たらないので、郵便物をついたためになってしまう。そのかえりにコロラド大学を見せて頂く。神宮球場くらいの観覧席と人工芝のグラウンドがあつて、子供達が自由にたわむれていた。この辺はどこを歩いても芝生にタンポポが群生している。それも大きくて逞しい。

会場にいたら、もう数人の人が開講を待っていた。七時三十分。四、五十人の人が集った。ヘルマンさんのレクチャーの前に三十分ほど、何か話せといわれたので、私は桜沢先生との出会いと、マクロバイオティックのアウトラインを簡単に話したが、ヘルマン氏が上手に通訳してくれたおかげで助かったが、全く冷汗をかいだ。最後に、今まで日本を出ないでマクロバイオティック活動を続けて来たが、72歳という私の年を考えて、ヘルマン夫妻が一度米国を見せてやり度いと温い気持ちで招待して下さったので御厚意に甘えて来たが、直にみたアメリカの印

象は、日本へ帰ったら「古井戸から飛び出した蛙の見た世界」というタイトルで報告会を開くつもりですと結んだ。

ヘルマンさんの話は英語だから、私には余り分らなかつたけれども、マクロバイオテックの初歩的な事柄を順序よく上手にまとめて話された。それから、酸・アルカリに分けて、それを陰陽に分けるのではなく、酸性食品の中にも陰陽があり、アルカリ性食品の中にも陰陽がある、酸性食品の中の陰はアルカリ性食品の中の陽とバランスであり、酸性食品の中の陽性(たとえば肉)はアルカリ性食品の中の陰性(生野菜の様な)とバランスだと、手際よくまとめられたのも見事だつた。

日本でも、酸・アルカリなら分るが陰陽では分らないという人が多いが、こういう説明の仕方なら分りいいかと思つた次第。私は、酸・アルカリは学術語だから、酸の中にも陰陽があり、アルカリの中にも陰陽があつて、実用としては陰陽で考えた方がいいと話して来たが、ヘルマンさんの話の方がスッキリして現代人に分ると思つた。

第4信

●五月三十一日(日曜日)

今日は日曜で仕事なし。私は半日手紙書きを

した。朝、一時間ばかり散歩した。この一角は、どこの家の前の芝生にも、タンポポ「なすな」その他沢山の雑草(日本にもあるような)が生えている。何んと無く田舎びていて親しみ易い感じ。日曜の朝とあつて人気も無く車も走らない。ジョギングを楽しむ親子を二組くらい見た。どこでもそうだが、街路樹が老木で空をおおわんばかりだ。どこを見てもアメリカは巨大だ。

午前中お天気が良く、朝食は庭の丸テーブルで、サンデーさんの家族と一緒に頂いた。味噌汁が何とも淡過ぎて水っぽく食べにくい。珍しくアラメの煮物がおいしうなので少し多めに取つたら、これも塩気がほとんどない。悪いと思つたが醤油をかけさせて頂いて、やつと食べた。アメリカへ来て九日にもなるのに、どうしても味になじめない。軽く一膳がやつとで、お茶一杯、何も食べなくともお腹も空かない。食事に対する恐怖感があるせいかも知れない。私の我がままはどうしてもぬけない。

でも、少食のお蔭で身体は物凄く快調。果物も甘い物も一切欲しくない。便通が日本に居た時よりいい。だから、私も含めて日本人が、悪いと思つても時々無性に甘い物や果物が欲しくなるのは、少し塩気の強い物を取り過ぎるためだと悟つた。いい体験だ。しかし、日本へ帰つたら、私はまた自分好みの塩加減でたらふく食べるだろうと思う。何でも理屈通りには行かない。

それにしても、朝夕は上着を着ないと寒いく

らしいの氣候で、あんな水っぽい塩気無しの物ばかり食べていて平気なアメリカ人は、想像以上に陽性に偏した過去を持っていることが分つた。私には、とてもついて行けそうに無い。文字通り生活が味気無くてタマラない。

それに、肉食の人達は、味覚は勿論のこと、嗅覚も鈍感な様だ。私どもには腐れ臭くて食べられないような物でも平気で食べる。最初の朝、手製の納豆と称して出してくれた物がまさにそれだ。ヘルマンさんが「これはスポイルしている」と忠告したが、彼らは一向に平気のようだ。

でも、それは忠告通り捨てたようだ。コルネリヤさんのクッキングクラスの時、茄子のシギ焼のそばに、サンデー夫人が昨日の会合に出したといういわば残り物の「実そば」のカユ状の物がつけ合されていたが、それも腐つていたので私達は食べなかつたが、ほとんどの会員は全部平気で食べたのには驚いた。

夕方、ヘルマン夫妻と散歩に出てポストを見て、たまつた郵便物を出した。

●六月一日(月曜日)

アメリカに来て十日目。毎日少食のおかげで至極快調。耐えるという事は、いい事だ。しかし、時には喉を渴かして水やお茶のおいしさや味わう時があつた方がいい。時には甘い物や果物の誘惑に負けて自分の弱さをかこつ時があつた方がいいとも思う。耐えて突張っているの

も緊張感があっていいけれども、私には、そう長くは続きそうに無い。まあ、あるがままに生きて行こう。

今日はポルダの繁華街へ出かけて行った。

私が我がままをいって食べないので、コルネリヤさんが心配して、それに少し歩き疲れたこともあつて喫茶店に入った。メニューには、ほとんどの物にチーズが入っていて苦手だ。その中からチーズの入らない玉子のサンドイッチを頼んだ。サンデーさんのお嬢ちゃん（ロワイヤールさん）は、お母さんの日頃の云いつけを守って豆腐のサンドイッチを選んだ。立派だ。後で、それを少し試食させて頂いたが、玉子のよりはるかにおいしかった。私もそれにすればよかったと後悔した。アメリカの、このような主に若者が出入りする新しいタイプの店のサンドイッチはとにかくジャンボでボリュームがある。私は半分で満腹。コルネリヤさんと分けた。

店を出ると、ゆっくり一軒一軒のぞいて歩いた。これといって買いたい物も無い。クリスマスタル製品を扱っている店に入ってみたら、案外安く欲しいグラスが幾つかあつたが、旅行中持つて歩けないので止めた。

大道（商店街の間にある）で、何やら楽器をかきならしている若者が居た。近くのベンチで二、三人の若者が聴いている。私達も少時聴きながら足を休めた。一曲終つたところで、何がしの小銭を彼の前に置いてある袋に入れた。拍手が起ると、演奏の若者は、ありがとう！と

それに応えた。何のきおいても、きどりも無く、道を行き交う人にこびることもなく、周囲の僅かな拍手に感謝しながら、自分相応に自分を売っている若者は美しかった。一瞬、私はパリで大道芸をしているという生島翁を思った。彼はまだへボ役者かも知れないが、時々来る彼の通信を見ると、彼は人間として苦者として沢山の素晴らしさを天性として持っている。人が認めても認めなくとも、自らに備わっているものをフルに生かして、おごらず、こびらず、生き通して欲しい。

斎よ、今もパリに健在か？

玉子のサンドイッチが崇つてか、私は夕食が入らなかつた。梅生番が飲みたくて、夢中で飲んだ。

●六月二日（火曜日）

三日間御世話になつたポルダの町に、一時間別れを告げて、今日は隣り町のデンバー市へ来た。一時間近くもかかつただろうか、デンバーはコロラド州の首都とか、大きな町だ。

私達は、地図を頼りに、まずミュージアム（美術館）に行った。大きな建物で、その入口の横には板を何枚も組合せて扇状にしたものを幾つか組み合せた様な、一見、巨大な「かたつむり」を思わせるような飾り物があつた。ヘルマン氏はシャッターを切つた。ミュージアムの中は、一階はインフォメーションと売店と食堂があつ

た。私達はエレベーターで六階に上り、順々に下へ降りながら見ることにした。

各階には、アメリカ、ヨーロッパ、東洋各国等々に分れて、それぞれの古い文化を服飾、絵画、彫刻、工芸品等に分けて陳列されていた。

何階に何があつたか忘れたが、日本の物としては「絵唐津」、「備前」、「伊万里」等の代表的な焼物を始め、輪島塗りの蒔絵の見事な物等が飾られてあつた。韓国、支那等の焼き物も、その精を極めたものが沢山あつた。どれも溜息の出るものばかり。

アメリカ・インデアンのは、石や動物の骨で作つた日用品、様々な動物の皮で作つた壁掛けや衣類、木の葉を裂いて織り上げた織物等、全部手造りの素敵なものが沢山あつた。

それから、古代アメリカの生活様式のモデルルームには、当時使用されていた家具調度品が置かれているが、皆んなサイズが小さく、ベッドでも椅子でも、今のアメリカ人なら半人くらいしか使えないような物ばかりだつた。コストユームはキャシャで優雅な物が多い。コルネリヤさんは「昔の人は小さかつたのネ」を連発していた。

美術館の前で記念写真を撮つて頂き、次は日本食堂「曙」という庶民的なレストランへ行つた。広島の人の経営とか。私は天プラ（5ドル）を注文した。ヘルマンさんは刺身定食、コルネリヤさんとレイン君は水鍋と称する野菜の水炊きを注文、外に奴豆腐を二皿頼んだ。一膳ずつ

ついた御飯の外に、お代り用の御飯も頼んだ。えびの天ブラは、大きな白い洋皿に、えびが二尾、南瓜が一切れ、玉葱のリング、人參の輪切り等を上手に揚げた物に茹でたインゲンとトマト、オレンジのうす切りが一枚、パイン等が盛り合せになっていた。天つゆはタツプリ砂糖がきいていたので、醤油だけで食べた。昨夜来、御飯を食べていないので、すすめられるままに二膳も食べ、おいしかったが、何といつても満腹で重苦しかった。

今夜の宿舎、ローゼンバーグ（通称ビル）夫妻の出迎えを受けたのは、それから20分くらいしてからだった。若夫婦の家は、二人住居にふさわしい小さな家だったが、私は御主人の居間らしい8畳くらいの部屋を、ヘルマン夫妻は10畳くらいあるサロンを寝室に当てられた。

夜は当地のグループによる歓迎パーティーが催され、会場は大分離れた所だったが、ビルの地下の一室だった。マクロバイオテック・クッキングを教えているという女の住居だった。御馳走は、皆持ち寄りの物とか。燕麦と玄米の御飯はちよつとポロついたが、菌ごたえがあつて、水っぽい物よりおいしかった。「ピーンポタージュ」「ひじきのサラダ」「細いウドンと野菜のピーナツツ和え」「レーズン入り完全粉のマフィン」、「ブロッコリー、玉葱、セロリーの煮物」等々だった。どれもこれも、一口以上、私には食べられなかったが、ウドンのピーナツツ和えは割合おいしくて、たくさん食べた。ピ

ーンポタージュもまずくは無いが、たくさんは食べられない。ヒジキのサラダもまあまあ。煮物は相変らず塩気が無くて、醤油で頂いた。聞くところによれば、アメリカ人は食卓の上で自分の好みのソースをかけて食べる習慣とか。成るほどと思つた。

食後に母の寒天よせが出た。銘々に勝手な雑談で過すこと一時間、私は何の挨拶もせず立ち去ることも出来ず、モジモジしたが、時計を見ると八時半過ぎ、たまりかねてヘルマンさんに挨拶させて下さいと頼んで、やつと挨拶が出来た。

温い心のこもつたパーティーを開いて下さつた皆様に心から感謝すると同時に、もし私がGOを知らなかつたら、こんなにして頂くことも無かつたことを思えば、GOにも心からの感謝を捧げたいし、また、今回、私にこんなチャンスを作つて下さつたヘルマン夫妻に限り無い感謝を捧げるむね述べ、私の個人的な体験を話さして頂いて会を閉じた。

明日は、ヘルマン氏のレクチャーがあつて、その一部で私にも一時間くらい下さるとか。一時間で何を話せばいいかな？

●六月三日（水曜日）

キレイに晴れた美しい朝、六時頃起床、戸外に出た。芝生には露がいつばいで靴が濡れた。リスが一匹、足元を駆けぬけた。一瞬ドキッと

したが、離れて見れば何となく絵になる奴だ。私は迷子にならない程度に歩きまわつた。少し行くと、まるつきり田舎のように草深く、道も舗装されていないところもある。昨夜雨が降つたと見えて、ぬかっている。靴に泥がついて重い。草に靴をこすりつけて泥を落し、家に入った。

ヘルマン夫妻は、八時からの操体のレッスンのために準備に余念なかつた。私は留守番を引き受け、手紙書きをした。おかげでたくさん書けた。ヘルマン夫妻はいつたん帰つて、午後二時からヘルマン氏は個人指導、コルネリヤさんは料理指導のためにまた出かけた。午後二時半頃、はげしい雷鳴とともに横なぐりの大粒の雨が降り出した。白い花びらが散るように雨にまじる物がある。よく見ると、ヒヨード。またたく間に芝生は真白になった。一瞬のことに私はビックリした。「今朝、あんなに美しく晴れていたのに……」。私は各室のガラス窓の戸を締めながら、はげしい雨脚と鋭い稲妻を見つめていた。この頃、町の一角にタツマキが起つて20軒くらいの家の屋根が吹飛んだとか。ヘルマン夫妻の帰りを気づかつた。

*

*

*

第5信

夕方、5時近く、雨は上った。ヘルマン夫妻が帰って来た。クッキング・クラスで作られた物で夕食を済ませ、七時半からのヘルマン氏のレクチャーの会場に急いだ。雨はきれいに上ってスガスガしい。会場には十人ばかりが既に居た。雷雨のためか人の出足が少しおそく、8時近く開会。私が前座をつとめることになっているので、まず主催者の挨拶があり、続いてヘルマン氏が私を紹介して下さった。

限られた時間の一回きりの話はむずかしい。何か印象に残る話がしたいと思つたが、いい考えも思い浮かばなかつたので、GO最後の私へのアドバイスを話すことにした。自分さえ無双原理が分つて健康で万事自分に都合よければ幸福だと思つていた私のエゴイズム、そして30年間GOのレクチャーを録音するだけのテープレコーダーに過ぎなかつた自分の発見。驚きと悲しみに茫然自失の中から自分を起ち上らせたのはGOの「もう三十年苦勞しろ、レコーディングだけではダメだ、場数を踏んで実際に体験を積み重ねれば、正義（宇宙の秩序）を身につけることは出来ない」という言葉だつた。

「お前はまだ正義をもつて居ない！」——その言葉は私をえぐつた。しかしその言葉は、その後間もなく他界された師の最後に残された私へ

の最大のプレゼントとして長く私の心を捉えて離さなかつた。一切の自信を失い、続いて師を失つた私は、涙の中から、もうレコーディングする必要の無くなつた録音器として過去のテープを反復して一つ一つ考えながら、たつた一人の新しい旅立ちを決意した。

GOは人々が宇宙の秩序を知らないままに病に悩み、死んでゆくのを黙つて見過ごせなかつた。足を棒にしてその秩序を説き、秩序を守る者のみが健康という幸福をかち得ることを教えた。沢山の人がその教えで健康になつたが、自分が秩序を守るだけにとどまらず、さらに進んで人にも秩序を与える者にならなければならぬことを（しかしそれは暴力的におしつけてはいけない）力説された。

とはいえ、GO自身も、世界はおろか日本中にその秩序を与えることは出来なかつた。しかしGO逝いて十有余年、滔々と押し寄せる自然食に名を借りたGOの信念は、多くの人々の共感する所となつたことを思えば、私達一人一人が一粒の麦となるなら、世界がこの秩序にめぐめて、正しい平和の世界が出現することを信ずることが出来る、どうか皆様も一粒万倍の悲願に燃えて、この運動を力強く展開して頂きたい、と結んで終つた。

ヘルマンさんが通訳に困つただらう、とは後で思つたこと。その時は夢中だつた。ヘルマン氏は、その後二時間余り、癌をテーマに上手に陰陽的解明をされた。それは前にもふれたので

省く。

◀左から、ヘルマン相原、小川みち、
コルネリヤ、レーンの皆さん。

(つづく)



■9月15日(火・祝) 3〜6時

ヨ一口ツバ・ツアー報告会 桜沢里真会長ほか

■9月27日(日) 1〜3時

「古井戸から飛び出た蛙の報告」小川みち先生
以上、日本C協会本部にて。参加歓迎。

タワー式天然海塩を使った

緊急特報!

無農薬

天然玄米みそ配付のおしらせ

醤油にひきつづいて、玄米みその醸造試験を行なっております。出来上り品は当会(日塩研)の会員の方に、適価にて配布しますのでお申込みください。

また、まだ会員でない方も、同時に入会していただければ結構です。入会くださると、海水を完全天日にて結晶させたタワー式天然海塩が無料配付されるほか、いろいろな特典があります。(7月号参照)

- (1)品名：天然玄米みそ試作品(原材料は無農薬国産品、タワー式塩使用、無添加、天然醸造)
- (2)配付予約価：①1ケース(10kg) 7,900円
②陶器製カメ入り(10kg) 8,800円
- (3)運送費：700円(関東)～1300円(九州、北海道)

- (4)申込締切：1981年8月31日(当日消印有効)
★申込み者多数のときは抽選とし、はずれる場合もありますのでご了解ねがいます。(別表参照)
- (5)配付時期：1981年10月ころ
- (6)申込方法：①氏名 ②住所(郵便番号、県名もわずれずに!) ③連絡先電話番号 ④①②の別と申込数 ⑤会員種別(会員でない方は申込みと合わせて入会ください)を必ずハガキにお書きの上、お送りください。代金(配付価格+運送費)は、配付決定の通知があつてからお払いください。
- (7)申込先：日本食用塩研究会 〒151 東京都渋谷区
大山町11-5日本C I協会内 ☎03-469-7635

新会員制度('81.6.1)

会員種別	天然海塩配付量	その他の特典
正会員(社員) 1口年120,000円 〔月割分納可〕	1口につき18kgを 年3回に分けて郵送(送料は会負担)	★天然海塩を使った食品加工試験品を無料進呈(完成時に送付。運賃着払い)。★機関誌『いのちと海』ほか、当会刊行物、主要な塩関係記事など無料送付。
特別賛助 1口60,000円	1口につき10kgを 郵送(送料は会負担)	★天然海塩を使った食品加工試験品の配付を優先的に受けられる。★機関誌『いのちと海』を無料送付。
普通賛助 1口6,000円 〔一括納入〕	3口以下-1口につき2kgを郵送 4口以上-1口につき2.5kgを運賃着払いで送付	★天然海塩を使った食品加工試験品の配付を申込み(多数のときは抽選)。★機関誌『いのちと海』を無料送付。 *1回あたりの申込口数が多いほど、運賃分が割安になります。
グループ賛助 1口3,000円 〔1回5口以上を代表者がまとめて納入〕	1口につき1.3kgを 運賃着払いで送付	★普通賛助と同じですが、食品加工試験品の抽選は人数分だけ確率が高くなります。★機関紙『いのちと海』も人数分だけ送ります。*1回あたりの申込口数が多いほど、運賃分が割安になります。

*会費はいつでも何口でも追加して、そのつど塩の配付を受けることができます。

日塩研会員制度

(くわしくは本誌7月号を参照)

健康をつくる 青健(セイケン)

- 健康相談室
- 治療室
- 健康教育講座
- 自然食品販売

案内書をお送り致します。お気軽にお問い合わせ下さい。

〒220 横浜市西区北幸2-9-14

(株) 青健

TEL 045-311-3847

オーサワジャパンの商品 配達、発送はじめました

配達区域 小牧市およびその
周辺都市、名古屋、美濃太田、加
茂郡可児町、川辺町、白川町

発送 その他の都市へは発送

◎正食者の仲間作りに力を入れて
います。

健康、美容相談、改名、選名相談
自然食品の小売、卸し、はり、指圧治療

長生堂 伊藤 誠、伊藤 巴

〒485 愛知県小牧市寺浦2943
TEL 0568-76-2731

都会の人のいこいの場

民宿旅館

土と愛の家

〒243-01 神奈川県厚木市七沢温泉1954
電話 **0462-48-0752** 直通

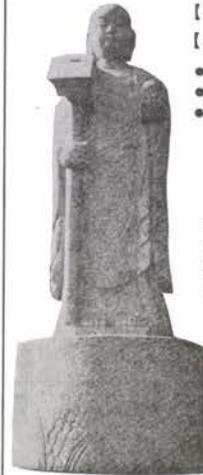
【ご宿泊】1泊2食付………4500円(税込み)

【ご休憩】昼食………1500円より

- 5部屋/静かなところ
- 小団体専用のお部屋もございます。
- その他、ご予算等ご相談下さい。

四季それぞれに調理する自働の一品料理は、丹沢でとれる猪、七沢の清流に育つ鱒、鮎……仙郷の山菜も。

- ご希望の方には簡単な玄米食(おむすびと漬けもの)を提供いたします。(その場合は1泊4000円)前もってお申し出なおります。



土と愛地蔵

「土と愛の家」の入口に立っているこのお地蔵さんは、この民宿旅館の経営者であり又、「厚木市新聞」の主幹でもある高橋季愛さんが昭和51年に漫画家の森比呂志氏に原画を依頼して立てたもので土と愛と健康を祈る高橋さんの心がこもっております。毎月24日が「土と愛地蔵」さんの日です。

大森英桜

望診法特別セミナー

場所 寂光院 TEL 0568-61-0035

愛知県犬山市継鹿尾字杉之段12 (名古屋より名鉄犬山線犬山遊園下車、急行で35分)

日時 昭和56年10月24日(土)午後1時受付開始～25日(日)午後3時半解散

テーマ 1. 体つき、顔の型、色、つやによる性格、運命

2. 体つき、顔の型、色、つやによる病気診断

3. ニキビ、ホクロ、ソバカス等による運命

4. ニキビ、ホクロ、ソバカス等による病気診断と運命転換法

研修費 13,000円

主催 (申込先) 愛知陰陽会 伊藤 誠 TEL 0568-76-2731

〒485 愛知県小牧市寺浦2943

詳しいパンフレットご希望の方はお申し込みください

大森英桜先生の講義テープ(日本C I 協会発行)新発売!

■食物の陰陽 (60分×2本) ¥2600 送料 ¥240

- 動物、植物の陰陽の見分け方—環境、形態、働きなど、いろいろな要素から陰陽を判断する。
- 『身土不二』と経済の発達
- 現代栄養学とカロリー学説の問題点。
- 生薬、クコ、酵素など、数ある民間療法を無双原理で観る。(付録/風邪の話)

■生物と食物の歴史 (60分×2本) ¥2600 送料 ¥240

- 地球誕生と生物進化の過程
- 環境適応説—人間はどのようにしてできたのか。
- 人間の食べ物とは。—食物が人間を作る話。
- 果物と肉食の害について。
- 食べ物と体、食物が体におよぼす作用について。
- 正食と自由、世界平和について、本当の幸福とは?

■『宇宙の秩序』の解説(60分×2本) ¥2600 送料 ¥240

- 無限の世界とエネルギー。—すべてのものを作った無限のエネルギーとは。
- 人間の源は何か。人間が誕生するまでの宇宙の七段階。
- 宇宙法則の解説と正食の原点—なぜ玄米を食べるのか。
- 現代栄養学と医学の問題点
- 信ずるなかれ、すべてのことを宇宙法則で確かめよ。

※ご注文は、①現金書留または② 振替 東京 0-194125にて注文品を明記して、代金と送料を日本C I 協会へ送付ください。

新テープ発売

大森英桜先生講義

「子供の病氣

と食養」

★日本C I 協会

- 牛乳はなぜいけないのか
- 子供のアレルギーの原因は?
- 玄米児の身長
- 落ち着きのない子、勉強がらみの子の食療法
- 途中から正食に入った子の食事
- 子供のケガ、病気の治し方(カゼ・発熱・下痢・ひきつけ・夜尿症・百日咳・ハシカ・おたふくかぜ・切り傷・虫さされ・鼻血・ヤケド・中耳炎・食あたり)

90分×2本 ¥6,000

好評発売中! (送料 ¥240)

〈熊本・鹿児島〉

- ***十粧(じっしょう)ナチュラル下通店 ☎860 熊本市下通1-4-8 ☎0963-54-9161 *10~19 *第1第3㊦ *福山敬教、体質別食養相談、オリーブ自然美容法相談 *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、C1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 ☎173 板橋区向原1-11-5 ☎03-958-8645

☆隣接区域配達、地方発送承ります。

くらぶ味穂自然食センター

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
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
堺自然食品センター「康園」 ☎590 堺市竜神橋町1-2-6(南海本線駅前) ☎0722-32-3357 *8~20 *㊦ *料理教室、健康相談、漢方薬局、振替 大阪 304407
山本祥園(ソフィー) ☎573 枚方市高田2-2-2 P.U.学園 ☎0720-53-2200 *福園、水・金曜。健康相談、マクロビオティック料理教室、P.U.勉強会、出張講師、食品、G.O.書籍販売
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18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〉

田辺自然食品センター ☎646 和歌山県田辺市下屋敷町90-84 ☎0739-22-7731 *10~18 *㊦ *配達あり
南紀自然食品センターシャロン勝浦本店 ☎649-53 和歌山県那智勝浦町朝日2-239 ☎07355-2-1107 *正食料理教室、ヨーガ教室、足心道教室㊦、南紀正食会本部、自然医学会南紀支部

〈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
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)
ヤス美美健サロン ☎666 兵庫県川西市栄町1-13 ☎0727-57-5327 *11~15 *㊦㊦祭 *自然正食品、化粧品、健康器販売

〈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 *七号食実習道場、求道一途の幸福を求めて、自然農法、陰陽五行、P.U.村建設

ビバ健康ハウス本部 ☎733 広島市榎町2-23 ☎0822-93-8321代 *9~19 *東洋医学研究会(毎月第3日曜)、自然食料理教室(毎月第3木曜)、毎年夏休みに入って最初の金・土・日曜(2泊3日)健康合宿
皆実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 P.U.勉強会)
明治製粉(有) ☎726 広島県府中市中町536 *小川清 *めん類製造
人間医学社府中支局健康医学社広島総特約店 ☎726 府中市下辻町 ☎0847-41-7668 *特に定めず *食品、ライスビネガー、リマ化粧品、書籍、真空浄血治療器、正食浄血指導
西日本自然食品センター ☎722 広島県尾道市新浜1-6-21国道2号線沿 ☎0848-22-5577 *9~18 *㊦祝 *自然食品販売普及活動、P.U.研究会「自然食品会館」(純正食品マルシマ)
岩国自然食品センター ☎740 山口県岩国市今津町1-5-9 ☎0827-21-5975 *9~18 *㊦祝 *正食研究会(月1回)
鶴島食品 ☎747 山口県防府市南松崎町5-4 *0835-22-0347 *例年1月と8月中は休業 *「鶴島通信」(無料配布)にて催しものを予告します。
山口健康生活センター ☎753 山口市大市町2-2 ☎08392-3-1842 *10~18 *㊦ *健康教室、料理教室(出張に応ず) **西日本健康自然食品協会**

〈四国〉

アズマヤ ☎760 香川県高松市紺屋町3-6 ☎0878-21-7665 *9~21
愛媛純正食品センター ☎790 愛媛県松山市湯渡町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)
いで自然食品 ☎794 愛媛県今治市高橋甲610-4 ☎0898-23-7832 *7半~19半 *第2・4㊦ *配達有り、健康相談、玄米試食会、自家製みそ、漬け物販売

〈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
未来を考える会・販売部 ☎879-02 大分県宇佐市南教田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

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 *㊦㊧ *正食と東洋医術による、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 ☎235 横浜市磯子区田中町4-1 ☎045-774-0750 *9~17 *㊦ *無添加豆腐・油揚製造、無農薬大豆持込歓迎市内配達

藤屋健康堂 ☎246-01 三浦郡葉山町堀内384 ☎0468-75-0152 *9~18 *㊦㊧ *神奈川県下配達・発送

万騎ヶ原自然食センター(季香園) ☎241 横浜市旭区柏町35-5(南万騎ヶ原) ☎045-363-6876 *10~20 *自然食品、健康食品、無農薬米・化粧品、洗剤、書籍。配達、地方発送可。

土と愛の家・民宿旅館 ☎243-01 厚木市七沢温泉1954 ☎0462-48-0752 *希望により玄米むすびと漬け物を提供(1泊4000円)。オーサワジャパン食品取扱。ハイキング好適。要予約。

樹青健 ☎220 横浜市西区北幸2-9-14 ☎045-311-3847 *10半~19 *㊦ *食養健康相談、治療室、ヨガ・食養の健康講座、自然食品、無農薬野菜、書籍

<長野>

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

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

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

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

<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 ☎0250-2-4-5810 *10~19 第2・3・4㊦祝 *食養料理教室 毎月第3㊦9~14時 *小川みち講師、食養相談、食品、日本C.I 図書・テープ

正食の店・和や ☎930 富山市中川原17 ☎0764-25-1448 *8~20 *無

丸の内薬局 ☎930 富山市丸の内2-1-1 ☎0764-24-0891 *9~19 *㊦ *漢方相談、健康相談

福井健康学園 ☎910 福井市照手1-11-2 ☎0776-21-3811 *ヨガ体操と正食料理で手軽に宿便を出す道場(予定)自然農園、植林。自然食品センター(市内)

楊明堂 ☎959-21 新潟県北蒲原郡水原町下条町15-5 ☎02506-2-7433 *8半~19半 *第1・3㊦ *毎週金曜日配達あり

<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 ☎0566-2-3-2719 *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 名古屋市瑞穂区瑞穂通り2-45 ☎052-841-0146 *9~19 *㊦ *自然食品、健康食品、化粧品。近隣配達可

愛知陰陽会(長生堂) ☎485 愛知県小牧市大字寺浦2943 ☎0568-76-2731 *9~19 *㊦祝 *講演会(2カ月に1度位)無料食養健康相談、C.I 書籍、テープ、自然食品、リマ化粧品販売

春日井自然食品センター ☎486 愛知県春日井市瑞穂通7-1-11 ☎0568-82-7661 *9~20 *㊦ *食養料理教室(月2回)

安城自然食品センター ☎446 安城市今池町3-6-29 ☎0566-98-3136、97-9432 *10~18 *㊦ *純正食品、健康食品、自然化粧品、ヨガ教室、無料健康相談

豊橋自然食品センター ☎440 豊橋市松葉町3-65市民病院前 ☎0532-54-5876 *9~18半 *㊦ *食品全般、化粧品、健康相談

株式会社ヘルス ☎426 静岡県藤枝市谷稲葉141-1 ☎0546-44-0666(代) *9~18 *㊦

豊川店ケンコー社 ☎442 愛知県豊川市市田町大道下17 市田バス停前 ☎05338-6-5679 *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 ☎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 京都市左京区高野藤原町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

傑エンチーム三丹 ☎620 福知山市堀内田町1953-2 ☎0773-22-9508 *8半~20 *不特定の㊦ *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

<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 *㊦

ナチュラル傑 ☎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

〈千葉〉

- 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
- 市川平和堂 ㊟272 市川市真間3-11-12 ☎0473-22-0810 *10~
19 *㊟ *無農薬野菜・果物、料理講習、勉強会、配達及び
地方発送
- 溝口醬油 ㊟299-22 千葉県君津郡袖ヶ浦横田989 ☎0438-75-
2003 *天然醸造醬油「金明」製造、オーサワジャパン取扱
- 自然食品センター千葉駅前店 ㊟280 千葉市弁天町580 プラザ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）日本CI協会事業部
- 株式会社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）
- 株式会社ゲダ商事 ㊟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、野菜、化粧品、
図書、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 *㊟ *料理講習・美容相談、マルチレーターによる
健康相談（無料）
- 株式会社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
- かいらがや ㊟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 真澄会（ますみかい）㊟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、C1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 ☎03-925-09
14 *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 ☎03-643-5
247 *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
- むぎの友 ㊟151 渋谷区笹塚1-12-15 ☎03-485-0026 *10~19
*㊟・祝 *都内配達
- ソルト アンド グレイン ㊟150 渋谷区広尾2-5-13 広尾マン
ション前 ☎03-400-4054 *11~22 *㊟

〈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㊟
- 麹むさしの自然食品 ㊟180 武蔵野市中町1-23-17 ☎0422-51-29
58 *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
- 東京シート南支店 ㊟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 *10~18 *㊟ *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 ☎04992-1221
*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 *自家栽培の無農薬野菜販売
- 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
糧品、書籍販売農山林用具
- 美山園茶舗（みやまえん）㊟199 八王子市長沼町58-204-6 ☎04
26-35-9643 *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 ☎0425-44-
8866 (夜41-6068) *10~19 *㊟ *健康食品・自然食品・
電子治療器総合専門店、毎月最終水曜、料理教室、配達

〈神奈川〉

- 自然食品センター弘明寺店 ㊟233 横浜市中南区中島町4-81 ☎04
5-712-3339 *9半~19 *渋谷自然食品センター姉妹店
- 菊屋百貨店・健康自然食品センター ㊟244 横浜市戸塚区戸塚町
44 ☎045-881-7636 *9半~19 *田中久夫、毎月1回料理
教室・健康相談会、リマ、オリブマン化粧品取扱
- サンエイ相模自然食品 ㊟228 相模原市旭町9-16 ☎0427-46-63
14、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)

全国日本C I 協会友の店

■この欄に掲載を希望の方は、別ページの入会申込書（法人会員）に記入して、お申し込みください。4行以上になる場合は、1行につき7,000円増しになります。★（*）印の数は法人会員申込口数です。

■内容は、太字が名称、次が郵便番号、住所、電話、営業時間（8～18は、午前8時から午後6時のこと。19半は7時30分のこと、次は休日（㊦は毎日曜日、3㊦は第3水曜日、祝は祝日休み、無は年中無休）、その次は代表者及び備考です。

〈北海道〉

- 自然・健康食品のデパートサンケン ㊦064 札幌市中央区南18条西7-3（第5コーポ）㊦011・512・4636 *9～19 *㊦祝
*玄米試食会、健康相談、指圧、卸小売配達、料理講習会
北海道健康学苑 ㊦078-02 旭川市永山町11-52-6 ㊦0166・48・4107 *8～20 *㊦ *食養相談、足心道指導、食品・書籍小売
道南C Iくらぶ ㊦040 函館市若松町20-9 ㊦0138・22・8714 *代表・山崎寿生
南ウリ薬局 ㊦073-01 砂川市西1条北1丁目9 ㊦01255・2・4386 *8半～19半 *㊦ *漢方調剤

〈東北地方〉

- ラッキーフード ㊦020-01 岩手県岩手郡滝沢村穴口436-4 ㊦01968・4・3420 *特に定めず 海の学校、山の学校、食品雑穀、農産物通信販売、予約販売、料理研究会
北上正食センター ㊦024 岩手県北上市新穀町1-3-5 ㊦01976・4・7048 *無 *堀米幸雄、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、機関誌「エミシ」「稷」発行、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
十和田正食普及会 ㊦034 青森県十和田市徳並町2-56 ㊦01762・2・7840 *9～18
自然食品の店マナ ㊦020-01 盛岡市高松1-15-31 ㊦0196・62・6205 *8～20 *㊦ *料理講習（3㊦）、自然食品 500余種、図書、有機野菜、有精卵、配達巡回販売、会報発行

〈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 高崎市小塩町樋越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
自然食品センターあおぞら ㊦376-01 群馬県山田郡大間々町大間々390-11 ㊦0277・2・3241 *電話注文にて配達（電話は18時～翌朝10時）

〈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・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、玄米食品会、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
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
「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。
「正直村」㊦364 北本市本町3-165 ㊦0485・92・2007 *9～18 *昭和6年豆腐、齊藤さんの納豆、アゲ、地粉パン、天然醸造味噌醤油など純正加工食品、有機農法野菜卸、巡回販売車あり。

〈栃木〉

- 晴雨農場（テリフリ）㊦349-13 栃木県下都賀郡藤岡町大前1751 ㊦0282・62・2635 *無農薬野菜、穀物類 自給自足の基盤に立っての衣・食・住の追求と実践。来訪の際、要連絡

'81『マクロビオティック座談会』のお知らせ

食養をよりよく実践するために、日常生活の中でおこる身近な問題を、さまざまな形で取り上げて、皆で考えてみましょう。

まず、具体的なテーマにそって、大森一慧先生の体験に基づいたお話を聞き、そのあとで、自由な形式で質問や意見交換をします。

ひとりよがりには陥らないで、楽しく食養をするように共に語り、学んでいきたいと思ひます。

●テーマ/「子育てと社会参加」

●毎月2回、火曜日14:30~16:30 (日本C I 協会2階にて)

●講師/大森一慧先生 ●参加費/1000円

●日程/9月22日、10月6日、10月20日、11月10日
11月24日、12月8日

●問合せ/日本C I 協会 ☎03-469-7631 (担当/越川みよ子)

7号食を実践しよう!

……この時代だからこそ。

✦ 心身改造ドック

当会独自のシステムにより、7号正食がらくらく実行できます。毒毒をどんどん排泄し、きれいな血液をつくり、心身を浄化します。

※宿泊設備完備 (通い可)

■81年度ドック開催日

8月17日~23日 9月14日~20日

10月19日~25日 11月16日~22日

※詳細はTELにてお問い合わせください。

真澄会健康センター

●心身改造ドック ●クールバード温浴 ●純正食品販売

新宿区下落合3-15-20大和田ビル 901号

(国電目白駅徒歩5分) ☎950-5219

■舞鶴市民会館大ホール、9月20日(日)午後1時、「食べ物で人生がどう変わるか」武者宗一郎・大阪府大名譽教授。
入場無料。食品汚染問題と人類の未来。問合せ/☎0773-76-7126 天粒MBセンター

駒場自主講座

『医療制度改革に向けて』

●各日午後六時半~九時

●司会/太田 竜

▼9月2日(水) 大森英桜

▼9月9日(水) 橋本敬三

▼9月16日(水) 武者宗一郎

●聴講料/各日 300円

●会場/東京大学教養学部第2本館202教室
(井の頭線東大前下車)

●問合せ/☎04222-522488(夜)

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 目黒区三田二丁目一五二
☎03-3719-3461

(有) 健 民

月刊「自然食ニュース」
年間購読料、八〇〇円
(有) グリーンハートサービス

■編集後記■

●517号の「自力出産の記録」(橋本準)を覚えていますか? その果遊ちゃんも、もう2歳半。今度は、夫君の準さんの外出中に、果遊ちゃんの弟が生まれました。(一人出産?) 次号は、その、橋本ちあきさんの「娘の正食記録と自然出産」です。

●本誌を2倍に読む方法

たとえば、6月号24ページ上段18行目、「十代に三人の肉親の死に当面したオカゲで、私は天折の不合理の真因を発見することを志し、幸いにもソレを発見した。……」という桜沢先生の文章があるので、GO先生が、別のところで、若いころ、婦人科病以外のあらゆる病気を治して、それを玄米食で治して……と言っているのと違うし、22ページの写真を見ると、GO先生の前頭部(肺に相当、頭頂は腸に相当する)は禿げていないから、少なくとも肺結核を病んだことはないはずだ……と、読んではいかがでしょう。(GO先生は、なかなか茶目っ気のあった人の方ですね)

■7月号訂正 10頁中段11行「陰性」↓「陽性」、別刷「食養料理講座Ⅱ」↓「Ⅲ」、9月の「正食医学講座Ⅲ」↓「Ⅳ」 (橋本政憲)

新しき世界へ 五三七号

◎一九八一年八月、九月号

発行日 昭和五十六年八月一日

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 03-469-1763 1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	機関誌毎月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)	①に同じ、本誌巻末に毎月、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い、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。
- ③ 講演会・講習会・研究会・正食料理教室・正食医学研修講座・海山スキーなどの健康学園、特訓セミナー・海外研修旅行の開催。
- ④ 正食医学による食事健康相談会の開催。
- ⑤ 出張講習・講演会などの斡旋。
- ⑥ 日本C I協会の事業部としてオーサワジャパン株式会社があり、純正食品・無農薬農産物・料理器具・自然化粧品などの普及販売。
- ⑦ 関連活動団体、各地センター、事業組織などが多数活躍中。
- ⑧ 欧米をはじめ全世界に関連団体多数活動中。

●日本C協会扱い他社本のお知らせ

『田村式計画産児法』

田村いと 著

(1000円) 同会

『砂糖病』 甘い麻薬の正体

日貿出版社

ウイリアム・ダフティ 著

(500円) 七月社

『有害な子供食品』

七月社

郡司篤孝 著

(600円) 七月社

『かたみ』

みちくさ会

小川みち 著

(1000円) 七月社

『植物の不思議な力』 フイトンチッド

講談社

トーキン、神山 著

(460円) 講談社

『自然農法』

時事通信社

福岡正信 著

(600円) 時事通信社

『自然農法・わら一本の革命』

柏樹社

福岡正信 著

(1000円) 柏樹社

『奇蹟と喜びの我がノイローゼ人生』

鶴島丈夫 著

鶴島丈夫 著

(1100円) 竹井出版

『観相術の秘伝』 前・後篇

竹井出版

水野南北 著、平秀道 訳(2冊)

(1100円) 紀元書房

『姓名の神秘』

紀元書房

熊崎健翁 著

(750円) 紀元書房

『野史辞典』

日本シエル出版

八切止夫 著

(2000円) 日本シエル出版

『見えざる恐怖・食品汚染』

講談社

武者宗一郎 著

(680円) 講談社

『マンガでわかる砂糖の有害性』

株式会社

田村豊幸 著

(1000円) 株式会社

『マンガでわかるクスの有害性』

株式会社

田村豊幸 著

(1000円) 株式会社

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 一七二〇円
一級税率適用 一・八リットル 二二六〇円

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／三三四五五 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) 八六三・四七三八

第1集

食物による健康法・料理法特集

『新しき世界へ』 1980年8・9月合併号

特価1200円
(送料共)

保存活用版 (病名・手当名の索引つき)

●10部購入の方には
1部無代進呈

桜沢里真 / 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、食養料理

●第2集 (11月号) は健康相談特集です。(価格は第1集と同じ)

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、各小売店か事務局へ



くらぶ味穂 自然食糧センター 事務局

〒173 東京都板橋区向原1-11-5

電話 03 (958) 8645

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、風味がとて豊かです。
- 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、からし菜油独自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げられます。
- 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

健康と幸福と美を創るマクロビオティックの料理教室

リマ・クッキングアカデミー

昭和56年度 (9/22・9/23～12/13) 募集!

玄米をはじめ各種の穀物や野菜、海草などの持っている素朴な味を最大限にひき出し、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9月23日開講
- 中上級師範コース/桜沢流普茶、懐石料理。フランス、インドなど世界各国の民族風自然食料理。美容食、治療食を含む応用コース 昭和56年9月22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 割	コース	曜日	クラス	時 間	講 師	授 業 日			
						9月	10月	11月	12月
中上級 師範 コース	火		A	11:00~14:00	桜沢里真		6 13	10 17	1 8
			B	18:00~20:30	桜沢里真	22 29	20 27	17 24	13
初 級 コース	水		C	11:00~14:00	浮津宏子		7 14	11 18	2 9
			D	18:00~20:30	桜沢里真	23 30	21 28	18 25	13

受 講 料	入 学 金	一括納入	分 納				単一受講	
			9月	A,B	C,D	10月		A,B
¥ 3,000 (入学時のみ)		A B・クラス ¥22,000 C D・クラス ¥22,000	9月	A,B	¥ 4,000	C,D	¥ 4,000	一回 ¥ 2,500
			10月	A,B	¥ 8,000	C,D	¥ 8,000	
			11月	A,B	¥ 6,000	C,D	¥ 6,000	
			12月	A,B	¥ 6,000	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年度秋期) 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	1.正会員(の家族)です 会員番号() 2.誌友(の家族)です 3.C Iの雑誌購読していません	1.初級 2.中級 3.上級	の免状を 取得しました
明大昭		年 月 日 生			
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。			(備考)		
日本C I 協会御中			1981年 月 日		

食養料理講座(初級Ⅲ)

リマ・クッキングアカデミー集中講座

日時／昭和56年9月19日(土)～9月20日(日) 1泊2日 (％2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

野菜いため御飯、野菜シチュー、蓮根いんろう、ガトーロール、玄米餅スープ、蓮根煮付、ブーリー、そば寿司、煮込うどん、たたき牛

蒟、タルトポチロンなど、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) C I 会館に宿泊する人13,000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／9月15日(火) 必着。ただし、定員になり次第、締切ります。
- 取消し／9月15日までは、手数料2000円を引いて返還。9月16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。

9月19日(土)	9月20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
14:00	12:00 実習(桜沢里真)
受付・開会説明	15:00 食養基本料理Ⅲ
15:00 実習(桜沢里真)	解散
18:00 食養基本料理Ⅰ	
19:00 講義(橋本政憲)	
21:00 マクロビオティックについて	
自由時間	
23:00 消灯、就寝	

キ リ ト リ 線

食養料理講座Ⅲ(9/19～9/20) 申込書

1. C I 会館に宿泊します＝13,000円

2. 外泊します＝12,000円

3. 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	1. 正会員(の家族)です 会員番号()	未婚 既婚
氏名	明大昭	年 月 日 生	2. 誌友(の家族)です 3. C I の雑誌購読していません	
ふりがな				
住所 (〒 -)	都道府県			
自宅 市外局番 電話 ()	職 業 勤務先	勤務先 市外局番 電 話 ()		
円を添えて申込みます。			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10月10日(土)
1時受付開始、10月11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)。C I会館での宿泊は1000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
- 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協会の会員または誌友でない方はお申送ください。(誌友年購読費 5,000円より)
- 締切り/10月6日着。
- 取消し/10月6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。



講義の内容

1. 各種病気の病因、症状、陰陽と食養療法
その7. 生殖器 (男、女)
2. 同上
その8. 脳と神経系
3. 同上
その9. 目
4. 同上
その10. 耳、鼻、歯、口、のど
5. 同上
その11. 骨、関節、外傷
6. 同上
その12. 皮膚、血液

スケジュール

10月10日(土)

- 1:00~1:30 受付、開会
1:30~3:30 講義1
4:00~6:00 講義2
6:00~7:30 夕食
7:30~9:30 講義3
11:00 消灯、就寝

10月11日(日)

- 6:00~7:00 起床、清掃、体操、歌
7:00~9:00 講義4
9:30~11:30 講義5
11:30~1:00 朝食
1:00~1:30 写真、次回分受付
1:30~3:30 講義6
3:30~4:00 受講生交流茶話会

正食医学講座 V (10/10 ~ 10/11) 申込書

No. _____

1. C I会館で宿泊=16,000円 2. 外泊します=15,000円 3. 部分参加 講義 I、II、III、IV、V、VI

ふりがな	男・女	() 歳	1. 正会員の家族です 会員番号 ()	※部分参加の方は、講義番号を記入してください。(定員に余裕ある時受け付けます。)
氏名	明大昭	年 月 日生	2. 誌友 (の家族) です 3. C Iの雑誌購読していません	

ふりがな

(〒 -)

住所 都道府県

自宅市外局番 電話 ()	職業 勤務先	勤務先市外局番 電話 ()
------------------	-----------	-------------------

円を添えて申込みます。

日本C I協会御中 1981年 月 日

正食医学講座出席 回目

● 正食医学講座のご案内 ●

●日時／昭和56年9月12日(土)
1時受付開始、9月13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)。C I会館での宿泊は1000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

●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協会の会員または誌友でない方はお申送ください。(誌友年購読費 5,000円より)

●締切り／9月8日着。

●取消し／9月8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。



講義の内容	スケジュール
<p>1.各種病気の病因、症状、陰陽と食養療法 その1. 呼吸器(気管支、肺) 2. 同 上 その2. 循環器(心臓、血管) 3. 同 上 その3. 消化器(食道、胃) 4. 同 上 その4. 消化器(十二指腸~肛門) 5. 同 上 その5. 肝、胆、膵、脾臓 6. 同 上 その6. 泌尿器(腎、膀胱)</p> <p>*講義の録音はご遠慮ください</p>	<p>9月12日(土)</p> <p>1:00~1:30 受付、開会 1:30~3:30 講義1 4:00~6:00 講義2 6:00~7:30 夕食 7:30~9:30 講義3 11:00 消灯、就寝</p> <p>9月13日(日)</p> <p>6:00~7:00 起床、清掃、体操、歌 7:00~9:00 講義4 9:30~11:30 講義5 11:30~1:00 朝食 1:00~1:30 写真、次回分受付 1:30~3:30 講義6 3:30~4:00 受講生交流茶話会</p>

正食医学講座Ⅳ (9/12 ~ 9/13) 申込書

No. _____

1. C I会館で宿泊=16,000円 2. 外泊します=15,000円 3. 部分参加 講義Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ、Ⅴ、Ⅵ

よりがな	男・女	() 歳	1. 正会員の家族です 会員番号 ()	※部分参加の方は、講義番号を記入してください。(定員に余裕ある時受け付けます。)
氏名	明大昭	年 月 日 生	2. 誌友(の家族)です 3. C Iの雑誌購読していません	
よりがな	(〒 -)			
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 1981年 月 日

正食医学講座出席 回目

オーサワジャパンからのおしらせ

56年度 カムカムクラブ 玄米の年間予約募集！

限定品ですので、早めにお申込みを！

1. 産地・品種 宮城産・ささにしき、
群馬産・旭、いずれも
無農薬自然農法8～9年
2. 予約単位 30kgを1口とします。
3. 価格 1口 30kg=18,000円
お支払いは、1年分を
全額前払いでねがいます。

申込先 〒151 東京都渋谷区大山町11-5
オーサワジャパン株式会社
玄米カムカムクラブ係

※詳しくは『新しき世界へ』7月号または当社までお問合せ下さい。

新
製
品

- 玄うどん 400g 250円
秋田産小麦粉、天塩使用、色のく
ろい素朴なうどんです。
- 保存缶(1斗缶)1缶 700円
玄米(15kg)や雑穀、乾物、粉類
の保存に最適

値
上
げ

- 裸麦 800g 270円
- 三年番茶(徳用) 600g 2100円
- 竹の皮 5枚入 120円

お待たせしました!!

- 食養豆味噌(辛口) 1kg 700円
- 食養豆味噌(甘口) 1kg 700円
- 蕎たまりつゆ 720ml 720円

ごぞんじですか？ おかずの保存法

冷蔵庫を使わないで済む「カムカム鍋を使った」おかずの保存法……………

夏場になりますと、朝炊いたごはんがもう、夜になると味が変わってしまうほど、変質が早いので、食品の保存には充分気をつけたいものですが、おそらくどこのご家庭でも、いまごろは、冷蔵庫の中は、いろいろな食品で、はちきれそうになっていることと思います。そのなかでもとくに、ごはんやおかずがたくさん残りますと、その処理に頭を痛めたことがご家庭の主婦ならよくあることと思います。そんなときにそれらのものをカムカム鍋の中に入れ、ごはんを炊く要領で圧力鍋にセットします。(水は外鍋のみに1～2カップ入れます)オモリを忘れずにのせ、火にかけます。オモリが勢いよく音をたてはじめたら火を弱くし、5分ほどで消します。こうしてオモリ(蒸気)を抜かないで、そのまましておきますと、5～6日は変質しません。旅行などで家をあけるとときには一度お試しください。

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

■ 8月13日(木)～15日(土)、夏季休業します。

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
リマ化粧品西日本販売株式会社
(発売元) リマ化粧品株式会社

〒175 東京都板橋区成増2-35-14 TEL.03-976-2525
〒550 大阪市西区立売堀2-4-4 永瑞ビル2F TEL.06-533-3081
〒104 東京都中央区銀座1-20-14 NKビル6・7階