

「世界政府」改「新しき世界へ」毎月1回1日 11月号 No 539 昭和56年11月1日発行 昭和34年11月13日 第3種郵便物認可

マクロビオティックの雑誌

新しき世界へ

無双原理と玄米正食で健康・幸福・自由と平和を創る

11-1981

No.539

中華風食養客膳料理

桜沢里真

ヨーロッパ・ツアー報告記

アメリカ旅日記(2)(3)

小川みち



INTERNATIONAL
日本O-I協会
MACROBIOTIC CENTER

昭和56年11月1日現在

マクロビオティック図書・テープ

■☆印は基本図書・資料です。初めての方にお勧めします。

■*印は「桜沢如一著」です。

☆魔法のメガネ 無双原理の物の考え方	一、〇〇〇円	二、二五
☆永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ!	三、五〇〇円	二、二〇
☆食養生読本 食養生で開く自由の人生	一、二〇〇円	二、二五
☆生命現象と環境 やさしいエコロジー	四、〇〇〇円	二、二〇
☆新食養生法 正食身心改造法	一、五〇〇円	二、二五
☆東洋医学の哲学 軽装普及版	二、〇〇〇円	二、二五
☆無双原理・易 宇宙法則・実用弁証法	一、一〇〇円	二、二五
☆宇宙の秩序 最重大PU書	一、〇〇〇円	二、二〇
☆病気を治す術・病人を治す法 人生論	五、〇〇〇円	二、二〇
☆桜沢如一アルバム	五、〇〇〇円	二、二〇
☆クララ・シューマン 人生論	七、五〇〇円	二、二〇
☆人間—この未知なるもの(カレル)	二、〇〇〇円	二、三〇
☆自然医学 新食養生法より詳しい	三、五〇〇円	二、二五
☆健康の七大条件 正義について	六、〇〇〇円	二、二〇
☆健康戦線の第一線に立ちて	一、三〇〇円	二、二〇
☆一つの報告	一、〇〇〇円	二、二〇
☆自然科学の最後	三、六〇〇円	二、二五
中央アフリカ横断記	一、〇〇〇円	二、二〇
☆コンパ文庫4 GOのPU論満載!	三、五〇〇円	二、二五
☆コンパ文庫5	一、七〇〇円	二、二五
☆コンパ文庫6	三、八〇〇円	二、二五
☆世界恒久平和案・「意志」教育五十年の実験報告	一、〇〇〇円	二、二〇

■2冊以上の場合の送料は、定価合計が

三千円未満	三百円
六千円未満	四百円
一万円未満	五百円
一万円以上	六百元

☆新しい栄養学 11月下旬入荷	三、五〇〇円	二、三〇
☆食物と人生	一、〇〇〇円	二、二〇
☆永遠の子供	二、五〇〇円	二、二五
☆食養生講義録	七、五〇〇円	二、三〇
石塚左玄著		
化学的食養生長寿論 食養生の原典	七、五〇〇円	二、三〇
桜沢里真著		
☆マクロビオティック料理 食養生料理全書	三、五〇〇円	二、三〇
食養生料理法(旧版)	一、五〇〇円	二、二五
(資料)		
☆『新しき世界へ』三〇—三三号	一八、〇〇〇円	二、四〇
米国の食生活改善目標 米上院栄養委	二、〇〇〇円	二、四五
武者宗一郎著		
台所を化学で観る アルミ鍋は安全か?	一〇〇円	二、七
☆PU歌集	二〇〇円	二、二〇
☆食物の陰陽表 色刷り一枚	二〇〇円	二、二〇
☆正食医学の救急手当法 色刷り一枚	二〇〇円	二、二〇
食物による健康法・料理法特集		
☆第一集(一九八〇年八・九月合併号)	二、〇〇〇円(送料共)	
☆第二集(一九八〇年十一月号)	一、二〇〇円(送料共)	

桜沢如一カセットテープ

*G・O母を語る	90分×1本	二、六〇〇円	二、七〇
大森英桜カセットテープ			
☆主食の徹底研究	90分×2と60分	四、五〇〇円	二、五〇
☆生命と食物の歴史	60分×2本	二、六〇〇円	二、四〇
☆食物の陰陽	60分×2本	二、六〇〇円	二、四〇
☆宇宙の秩序解説	60分×2本	二、六〇〇円	二、四〇
☆子供の病氣と食養生	90分×2本	六、〇〇〇円	二、四〇
☆久司御知夫カセットテープ			
☆世界平和と健康	90分×3本	四、五〇〇円	二、五〇

●日本C-I協会の出版物は、日本C-I協会友の店(本誌巻末参照)でお求めください。
●本部への注文は、①現金書留、または②振替東京一九四三日本C-I協会へ、代金と送料と注文品を明示して送金してください。①の場合は2週間、②の場合は、3週間みてください。

日本C-I協会

〒151 東京都渋谷区大山町一―五
電話 (〇三) 四六九・七六三(代)

■1982年・新春セミナー（1月3日～5日、日本

C I協会本部にて）のお申し込みは早めに！

■新年号掲載の年賀広告は今すぐどうぞ！

■本誌へ記事、写真、感想など歓迎します。

■木曜日は休館です。（オーサワジャパンは営業）

CONTENTS

新しい世界へ
539号

マクロビオティック

中華風食養客膳料理／桜沢里真……5

前菜／コーンスープ／コーラー揚げだんご／八珍豆腐／ワント
ンスープ／シューマイ／中華まんじゅう

インターマック・ニュース……10

石焼き芋はなぜうまい？／アメリカの味つけ／百十五歳までの
予定／古代米が発芽した？／文明の波動リズム／「コメと彦
姫」再論

ヨーロッパ グランド ツアー報告記……14

ブラッセルへ／リマ工場で歓迎会／天竜学院／バリー市内観光
／ロワール河の城めぐり／本場のワイン蔵／ルルドの奇跡の泉
／サンゴダンスの健康学園

血尿・蛋白尿／大森英桜先生健康相談……28

腎臓病の基本食、ヤンノーと大根料理で治す

アメリカ旅日記(2)／小川みち……32

10月号の写真ページを再録

アメリカ旅日記(3)／小川みち……34

ミッド・アトランティック・キャンプ／ニューヨークへ／ポスト
ンへ入る／ボストンの正食料理レストラン／「新・久司大学」
／「さむらいピクルス」／滝の見物／ナイヤガラ滝の滝／ホテル
の乱舞／シカゴへ／大統領たちの巨碑／イエローストン公園
／シアトル／山崎順成さん／カナダへ料理講習に

■本誌をご紹介ください。今号一部四五〇円（送料共）

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

会員の皆さんへのお願い

年間一万二千元の会員（正会員）になって下さい
日本C I協会は、桜沢如一先生が創立された、
無双原理と正食の国際運動団体です。今日、桜沢
里真先生を会長として、各種行事、講演会、料理
教室、講習会、書籍、雑誌の発行など、皆様のご
支持により、すべて順調に発展しています。

機関誌の『新しい世界へ』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
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月から五千元になりました
が（初めての人のための窓口）、日本C I協会
は私が盛り立てよう」と考える、熱心な方は毎月
千円、つまり年間一万二千元の「正会員」になっ
て下さることを切望します。

Georges Ohsawa

桜沢如一

名著復刻版

日本C I協会発行

永遠の子供

A5判 一六〇P
二千五百円 (千250円)

*9年前の復刻より、さらに鮮明になりました。

『偉大なる永遠の子供』アナトール・フランス／ロマン・ローランの『クルランボ』／ガンヂイ・タゴール・レーニン／ガンヂーのコトバ／英国とインドの将来／ガンヂイとレーニンの生物学的対照／タゴールに学ぶ／タゴールの死角／悪魔の書／桜ン坊と悪魔／英国の生活再編成／キリスト前後の医学／ヒルティの幸福と教育法／王陽明／世界統一時代と青年／P・U思想審判所／P・U人は何を如何に読むべきか／無限の世界と夢幻の世界／永遠の子供／ヒノハル日記／むすび

食物と人生

B6判 九四P
千三百円 (千200円)

人物試験／肺活量／ウイスキー／医博と百姓／爆弾小僧／お産／敵討ち／果樹園／寝ざめの悪さ／柔らの道／うらみ／ニイチエ／食べ方／動物の抗議／玄米食の危険性／牛病む／Y教授／診察室の羊羹／コペルニクスの転回／生活／世界観の道／一粒万倍の功德／鶏と卵／シベリヤ横断／おむすび／リュバルフ／母の食堂／豚と猟犬／藤樹の死因／スキー／修身／頭寒足熱／健忘／法律家に／無肥料米を作れ／インキ／西洋料理／病の治る食物／焼午勞／攘夷／体質／正食の功能／森の生活／ソローの死／五匹の仔犬／仔犬の痔／玄米だけで死なない／七いろ飯／スワデシ／飲食節あり／仙術／五ざる／勝ち負け／貞操／はたらき／永遠の勝利／死のリング

新しい栄養学

B6判 五三六P
三千五百円 (千300円)

11月下旬入荷

大東亜戦争の行く手／食糧問題の重要性／旧式ユダヤ栄養学の敵性、唯物主義／生命とは／食物とは／健康と達者／無双原理／身土不二の原則／食物の成分／水／無機質／炭水化物／蛋白質／油脂／ビタミン／カロリー説／消化と吸収／消毒と云うこと／正しい食物とそのえらび方／植物性食品について／動物性食品について／その他の食品／正しい調理／正しい食法／母性は文化の源泉／西洋栄養学貧困の原因／マッカラム博士の食生活原理／日本精神と世界観／附録―高度国防自給自足国家国民身心『絶対健康』生活確保に要する全体性基本純正食品の最低絶対必要量、他

桜沢如一先生講演テープ

「座間講演」

——無双原理と判断力——

60分×2本 3,000円 (千240円)

判断力の各段階の話／本能について／食欲と判断力／東洋の哲学と西洋の哲学／老子の言葉／本当の知性とは／判断力をどうやって伸ばしていくか／陰陽の見分け方について／他

新発売



マクロビオティック

中華風食養客膳料理

桜沢里真

献立

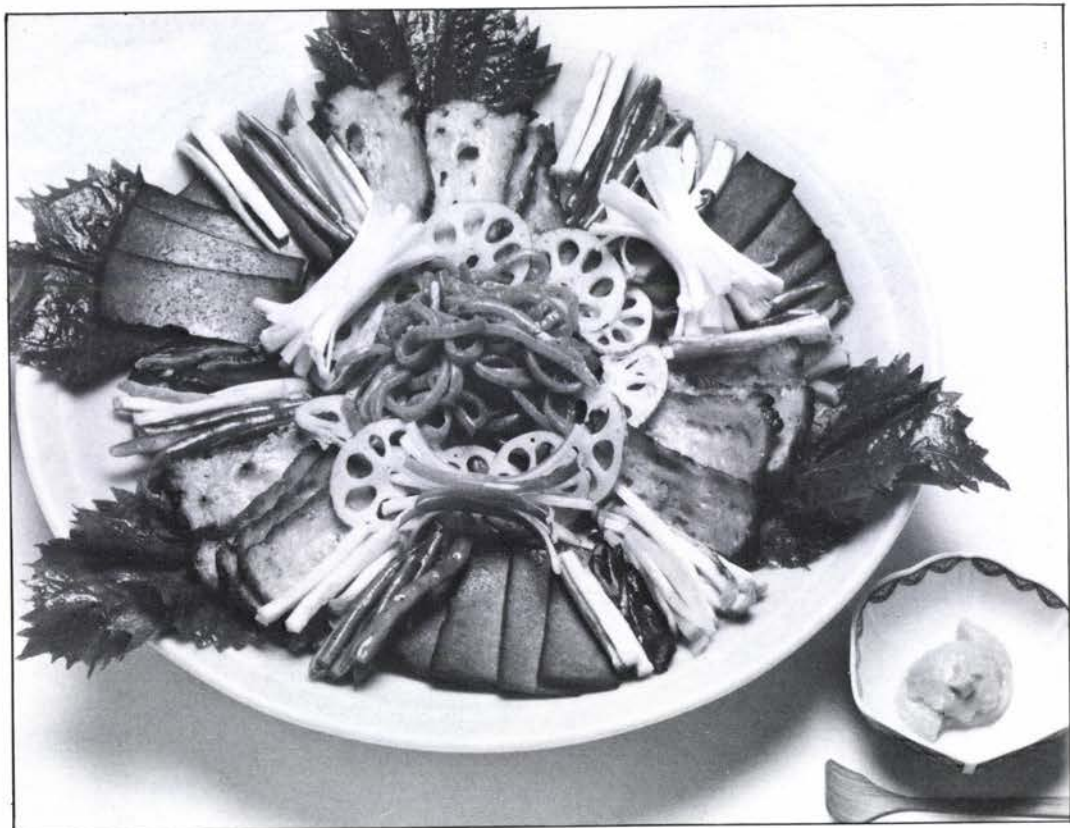
前菜（焼きコーファー、支那豆腐揚げ煮、人参炒り煮、酢蓮根、糸こんにゃく炒り煮、スーホーデー、さやいんげん）
 コーンスープ
 コーファー揚げだんご
 八珍豆腐
 わんたんスープ
 シュマイ
 中華まんじゅう

前菜

■焼きコーファー（チャーシューもどき）
 コーファー200グラムくらいを2センチの厚みに切り、醤油を同量の水で割り、生姜おろし大さじ1を混ぜた中に1時間くらいつける。フライパンにたっぷりと油をひき、両面をよく焼き、こげめをつける。つけ汁を上にかけて焼きつけ、冷えてから斜めうす切りにする。

■支那豆腐揚げ煮

豆腐は水をよく切り、かたくなったら、油で丸ごと揚げ、醤油で煮付け、



うす切りにする。

■人參炒り煮

人參（約1本）は細切りにし、塩小さじ1をふってよくまふし、中火にかけて少し空炒りし、そのまま蓋をして、とろ火で2〜3分むし煮にする。

■酢蓮根

中細（直径3〜4センチ）の蓮根100グラムくらいを、うすい輪切りにし、梅酢小さじ1と出し汁（なければ水）小さじ2をまぜたものに20分くらいつけ、そのまま火にかけ、とろ火で水気がなくなるまで煮る。

■糸こんにゃく炒り煮

糸こんにゃく1束をゆがき、油小さじ1でぶり、かりとなるくらいよく炒め、醤油小さじ2を入れて、炒りつける。

■スーホーテー

これは大豆蛋白で作ったもので、中国料理の材料店で売っているものを2センチくらいに切って用いる。（なければ入れなくともよい）

■さいいんげん

熱湯に塩ひとつまみ入れて、色よくゆで、ザルに上げて水を切り、塩をバ

ラリとふっておく。

■飾りねぎ

ねぎの白い部分を6〜7センチのぶつ切りにし、まん中を少し残して、両端から包丁目を入れ、水にはなす。

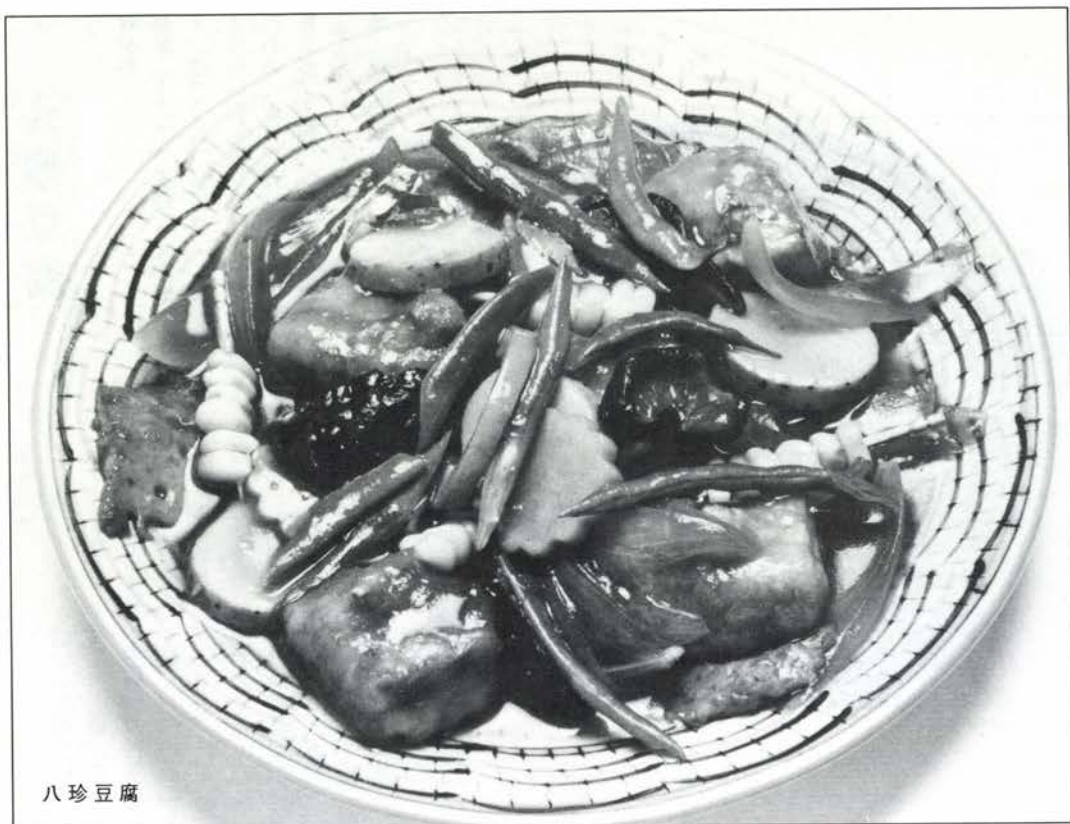
※以上の品々を美しく盛り合せ、ねぎを飾る。

コーンスープ

●材料（4人前）

トウモロコシ（2本）、玉ねぎ（ $\frac{1}{2}$ 個、





八珍豆腐

有精卵（１個、バセリ（少々）

●作り方

- ①トウモロコシは、よく切れる包丁で実をうすくけずり落す。玉ねぎはみじん切り。有精卵はよくほぐしておく。
- ②鍋にゴマ油小さじ２を熱し、玉ねぎを入れて、こがさないようによく炒める。トウモロコシを入れ、よくまぜ、出し汁カップ４を加えて、トウモロコシがやわらかくなるまで中火で煮る。
- ③②に塩小さじ２を入れ、有精卵のついたものを細く糸のように流し入れ、手早くまぜて、卵がかたまらないようにちらし、ひと煮立ちさせる。
- ④器に入れ、バセリのみじん切りをちらす。

コープー揚げだんご

●材料

コープー（揚げたもの、200グラム）、玉ねぎ（みじん切り、カップ２）、地粉（カップ２）、クズ（大さじ山盛り２）、生姜（少々）、揚げ油（ゴマ油と菜種油半々）、塩、醤油

●作り方

①コープーはみじん切りにし、出し汁カップ１と醤油大さじ１でよく煮込む。汁がほとんどなくなった時、生姜のみ



じん切り小さじ山盛り１を加えて煮付ける。

②玉ねぎは油小さじ１でよく炒め、塩小さじ½を加える

③①と②をまぜ、地粉をつなぎに入れてよくまぜ合わせ、20個に丸める。180度くらいの油に5〜6個ずつ入れ、上がかりとしたら中火にして、中までよく火を通すようにして揚げる。

④クズを同量の出し汁でとき、4〜5倍の出し汁と醤油小さじ１を入れて、火にかけ、よくかきまぜながらめらかなあん仕上げる。③によくまぜ、あついうちに器に盛りつけ、バセリのみじん切りをふる。

八珍豆腐

●材料

豆腐（ $1\frac{1}{2}$ 丁、玉ねぎ（1個、コーフ
ー（100グラム、シイタケ（直径3セン
チくらいのも、4個、コーン（ゆで
たもの、少々、大和芋（5センチ、花
形人参（8個、いんげん（12本、生姜
（少々、とうがらし（1本、コシヨウ、
油、塩、醤油

●作り方

①豆腐はよく水を切り、10個に切り、
油で少々色がつくくらいに揚げる。玉
ねぎは1センチ幅のまわし切りにする。
コーフーは4センチ幅くらいのもので
ごくうすくそぎ切りにする。シイタケ
は4つに切る。（生のもでもよいし、
乾したものをしをとった後に用いて
もよい。コーンの実は、5〜6粒ずつ
楊枝にさす。大和芋は5ミリくらいの
輪切りにする。花形に抜いた人参は、

さつとゆでる。（ゆで汁はすてないで煮
込む時に用いる。）

②鍋に油大さじ1をあたため、玉ねぎ
を入れてさつと炒め、豆腐、コーフー、
シイタケを入れてまぜ、醤油大さじ4
を入れてよく材料にまぶす。

③ひたひたの出し汁を加え、半ばで大
和芋を入れ、材料全部がやわらかくな
るまでよく煮込む。醤油でこいめの味
加減にし、水ときしたクズを流し入れ
てとろみをつける。いんげんを入れ、
とうがらしの種をはずしてみじん切り
にしたものを加え、コシヨウをふる。
④器に盛って、花形人参を飾る。

ワンタンスープ

●材料

地粉（カップ3、コーフー（200グラム、
玉ねぎ（1個、キクラゲ（5グラム、
みかん（1個、クズ（カップ3、人参
（八珍豆腐用に花形に抜いた外側を用
いる、とうがらし（ $\frac{1}{2}$ 本、油、塩

●作り方

①地粉に塩小さじ2を入れ、水を少し
ずつ加えながら耳たふくらいのかたさ
によくこねる。クズをよくつぶして粉
にし、目のこまかいさらしで作った小
さな袋に入れる。

②①を平らにのし、クズの袋でよくた
たき、2つ折りにしてのし、広げる。

両面にクズ粉をよくふり、4つ折りに
して、さらによくのす。これをくり返
して、2ミリくらいの厚さにのばし、
8〜9センチ角に切る。

③コーフーは油で揚げて、みじん切り
にする。出し汁カップ1と醤油大さじ
1でよく煮込み、水気がなくなった頃、
生姜のみじん切りを小さじ1加えて煮
付ける。

④玉ねぎはみじん切りにし、キクラゲ
は細切りにする。鍋に油大さじ1をあ
たため、玉ねぎを入れてよく炒め、塩
小さじ1を入れ、火からおろしてキク
ラゲを入れ、②とよくまぜる。

⑤②の真ん中に④を大さじ1くらいの
せ、三角に折り、両端を持って手前に
曲げるようにして、しっかりと合わせて、
人形のような形にする。

⑥塩味の出し汁で⑤をゆで、ザルに取
る。出し汁の中に人参を入れてやわら
かくなるまで煮る。とうがらしの種を
取り除いてこまかく切ったものを加え
る。もう一度⑤をスープの中にもどし、
味を塩でととのえて、ひと煮立ちさせ
る。

⑦ワンタンは一人につき5〜6個の見
当で器に盛り、みかんのふさに包丁目
したものを飾る。



▲ワンタンスープ

シューマイ

●材料

地粉(カップ3)、コーフー(200グラム)、
キャベツ(3〜4枚、春雨(20グラム)、
いんげん(5〜6本)、生姜(少々)、コ
シヨー、塩、油

●作り方

- ①シューマイの皮は、ワントンを作る
時いっしょに粉をこねてのばし、直径
8センチくらいの丸型で抜く。
- ②キャベツは細切りにする。春雨は熱
湯をくぐらせ、4センチくらいの長さ
に切る。コーフーはみじん切りにして、
出し汁カップ1と醤油大さじ1でよく
煮込み、水気がなくなったらところへ生
姜のみじん切り小さじ山盛り1を入れ
て、煮付ける。
- ③鍋に油小さじ2をあため、キャベ
ツを入れて炒め、ふたをして蒸し煮に
する。塩小さじ1を加え、春雨を入れ
れ、コーフーとよくまぜ合わせる。
- ④皮の真ん中に③を大さじ山盛り1を
こんもりとおき、左手の指を丸く曲げ
た中でシューマイの形を作る。
- ⑤蒸し器に布巾をしき、湯気が出てき
たら④を並べて、約15分蒸す。色よく
ゆでたいんげんを、うすい小口切りに
して飾る。(グリーンピースでもよい。)



中華まんじゅう

●材料

地粉(カップ6)、天然酵母(元種、カ
ップ3)、小豆(カップ1)、干ブドー(カ
ップ3)、ブドー酒(カップ3)、塩

●作り方

- ①天然酵母大さじ1にぬるま湯カップ
1を加え、湯せんしてそのまま放置し
て発酵させ、元種を作る。(前日から



作っておく。干ブドーはヒタヒタの
ブドー酒にひたしておく。

- ②地粉に塩小さじ1を入れてまぜ、元
種を加えてよくまぜ、ぬるま湯で耳た
ぶくらいのかたさにこねる。ぬれ布巾
をかけて、湯せんしてふくらませ、パ
ンと同じようにガス抜きをする。
- ③小豆に水カップ3を入れて火にかけ、
煮立ってきたらとろ火にして、上に水
気がなくなったら、水カップ1をはし
から静かに加え、さらに煮る。また水

- がなくなったら、小豆が1センチくら
いかぶるようにならぬよう煮る。これ
を3〜4回くり返す。小豆がやわらか
くなってきたら、塩小さじ1を加え、
干しブドーを入れて煮込む。冷まして
から3センチ大に丸めておく。
- ④②を4センチ大に丸め、③を包み込
んで形をととのえ、12〜13分おく。
 - ⑤湯気のたつ蒸し器に④を入れて、20
分くらい蒸す。

インターマック ニュース



「インターマック・ニュース」は、しばらく休載でしたが、再登場です。範囲をひろげて、なんでもニュースにします。面白い情報をお知らせください。

担当／橋本政憲

石焼き芋はなぜうまい？

●9月19日、20日、食養料理集中講座（初級Ⅲ）が開かれ、桜沢里真先生、吉成知江子先生の料理実習が行なわれた。19日の夜に橋本編集長が出題した質問は次の通り。

- (1) 「石焼き芋はうまい」というが、なぜか。
- (2) センベイはそのまま食べられるのに、餅は揚いでから時間がたつて固くなると、もう一度、熱を加えないと食べられないのはなぜか。
- (3) 「米は熱帯原産である」というのは正しいか。
- (4) 副食にキンピラとか根菜を主とし、塩気を強くし、水分を控えた食事を長期にわたって続けていると、冷え症になる人があるのは、なぜか。

また、その治し方は。

- (5) 「食は肉体を左右し、精神を左右する」というのは正しいか。

アメリカの味つけ

●9月27日(日)、小川みち先生が『古井戸から飛び出た蛙の報告』という題で、今年5月末から8月初めまで、七〇日以上も、米国・カナダを旅行された感想をお話しされた。

旅行の様子は、本誌8・9月号から詳しいレポートが連載されている。その克明さの秘密は、大学ノート3冊に、びっしりと書かれた日記で、レポートは、そのメモを元にして改めて書かれたものだ。

料理の味つけがないのに、ほとほと困ったこと、今は、かつてとつた動物性の「陽性」の蓄積があるから、いいとしても、将来は、植物性の、しっかりとした陽性をとっていくように慎重に考えたらどうか。出来た料理に塩や醤油をかけても、陰性な野菜を陽性にしたことにはならないこと……などの意見を述べてこられた、という。

しかし、帰国してから、つくづく考えると、昔から東洋には「郷に入らば郷に従え」というコトワザがあつて、自分も何べんとなく、それを説いたこともあるのに、いざアメリカという他国の「郷」に行ってみると、自分の尺度でもって、これはおかしい、とか、もっとおいしい味のものを食べさせてあげたいものだ、とか思ったりしたが、どうして素直に、「おいしかった、ごちそうさま」と言つてこれなかつたんだろうと反省しています、と語られた。

七〇日間、朝から晩まで長距離ドライブ。38度の

酷暑から、海拔2千メートルの震えるような寒さまであったのに、元氣いっぱい講演や料理講習をこなしてこられたスタミナに脱帽。
来年のGOMF全米講演旅行には、川口トシ先生が招かれる。

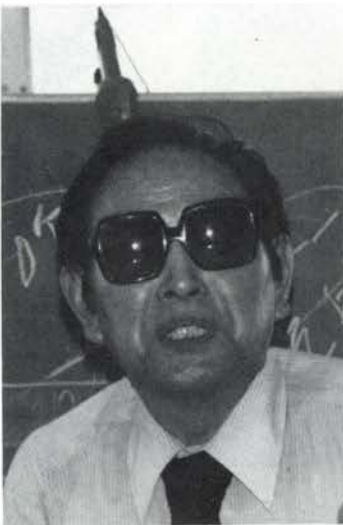
百十五歳までの予定

●同日、3時半から、新行事「物理学講座」で、宮沢秀明先生の登場。多数の方が熱心に聴講されたが、宮沢先生は、講演終了後も、3階でお茶を飲みながら四方山話の熱演。桜沢里真先生と並んで、二人合わせて四捨五入して百七〇歳！

「あと数年で九十歳ですが、今、三十年先まで予定を組んで仕事をしています」

とのこと。(……)

なにしろ、お父上が、若いころの深酒がたたつたのか、一番早死にだった、というのが九〇歳。おじいさんが、真田幸村の上田城を明治になって、殿様から村へと移管する時の筆頭家老。その始末の責任



▶宮沢秀明先生

をとって切腹したのが百三歳。その先代が百十何歳という長寿一家。

子供の時から、甘いもの、酒、タバコを一切受けつけない。今も歯が丈夫で、「魚は、骨ごと噛むので味がある」という(生で)。何日も山でごろ寝して、渋柿、ユリやクズの根などを食べ、動物がかくした食べ物まで見つけて、泥つきのまま食べた、というから、今日タダイマの「自然食」とは格が違う。

八〇歳の時、ネパールに、例の「無動力ポンプ」の導入で呼ばれ、現地では、老人が来るというので医者とポーターを付けてくれたが、その医者が下痢を始めてしまい、その荷物まで合わせて五、六〇キロを背負い、山を登った、とか、帰りに、ヒラリーのエベレスト登山隊が四日と何時間で歩いた、というコースを、昼夜兼行、野宿しながら、記録をちぢめた、とか、珍談・奇談の千一夜……。

日本も高齢化社会に入る、とか言われているが、
「恍惚の人」になって「長寿」では意味がない。頭も若々しく、しかも長生き、というのが、本当のマクロビオティック(長生き法)だ、と、つくづく考えさせる。

とはいえ、大人が今から山にこもって、泥つきのまま根っこを食べたり、畑のネギにミソをつけて食べたりしたら、宮沢先生のようにになれるかどうかは分からない。熱心な人の研究を望む。

古代米が発芽した?

●米国カリフォルニアのKUSA研究所というところから「日本で、2千年以上むかしの稲のモミが発

見されて、それが発芽した、という話があるが、本当か。伊勢神宮だともいう」という問い合せがCIに来た。

『科学朝日』と『神社新報』編集部に聞いたが、心当たりはない、とのこと。

『東アジアの古代文化』(大和書房)11号と12号に朝日新聞(大阪版)の記事として、福岡県西区の四個遺跡(縄文後期)から出土した種子百個のうち一個が発芽し、葉が出てきた、鑑定の結果、これは、ヤマシロギクで、約三千年前のものだ、という紹介があった。(朝日大阪、一九七五・九・八と二一・一五) KUSAへ、この件を知らせ、その古代米発芽の話は、いつごろのものか問い合せたところ、8、9年前のことだという。CIには、いろんな問い合せが来るものです。

この種の話をご存知の方、お知らせください。

文明の波動リズム

●村山節『波動進化する世界文明』(B6判183ページ、六法出版社、昭55、680円千250円)

著者は一九一一年生まれで、経済・歴史関係の著述が多い。戦時中、世界歴史の興亡を長尺の年表に書き込み、色でぬり分けていったところ、一つの文明(古代エジプト、ギリシャ・ローマ、古代中国、奈良・平安など)の開始から最盛期をへて衰亡にいたる期間は、すべて約七百年であり、そのあと百年の動乱期をへて、次は衰退の七百年があり、また百年の動乱期をへて、次の興隆期を迎える、というパターンを発見した。

しかも、メソポタミア以来の諸文明の興亡と、エ

ジプト、ギリシャ以西の諸文明の興亡とは、ちょうど、一方の興隆が他方の衰亡になる、というように対称的になっている、という。(二重らせん)

学芸の天才が出るのも、この文明の興亡のパターンにそっているのだ、詩とかロマンの天才は、最盛期の一時代前、散文や劇は最盛の円熟期、哲学・宗教・科学の天才は、後退期に多く現われる、という。要するに、「文明」も生命体と同じように、「誕生・成長・活躍・初老・老年・死」というサイクルを持っている、ということである。そして、その中年の頃、すでに、その胎内に、次代の「子システム」が次の出番の準備をしている。

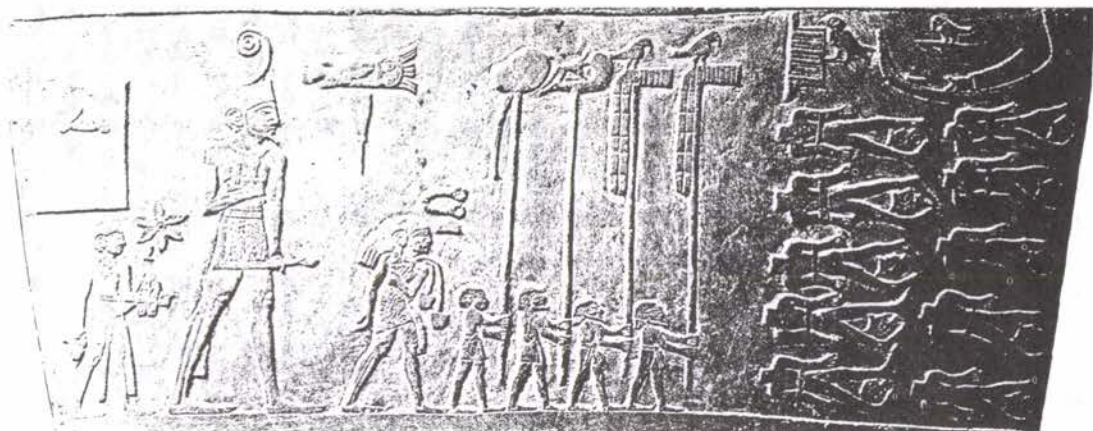
興味深いのは、著者が、「社会的振動(波動)」が渦状運動を形成させ、その空間に時間が参加するとき、連続する渦巻きが連なり……パイオ社会秩序の1回転となる」と述べていることである。

著者は、昭和50年に『文明の研究——興亡とその法則』(A5判376ページ、六法出版社)という本で詳しくこの理論を展開しているが、おしいことに品切れになっている。(『波動進化……』はCIでも扱っているが、なるべく書店で注文して下さい)本書を教えて下さったTさん、有難うございました。

「コメ」と「彦」姫」再論

●本誌529号に『阿部一理を批判する』を発表して、間もなく一年になる。近く、なんらかのお知らせができるでしょう。

第1章の同氏批判の部分はともかく、第2章の、いろいろな説の検討の部分を読み返してみると、少少訂正の必要を感じる。



▲ ナルメル王のパレット（化粧板）部分。紀元前約3000年。敵兵の死体を検分する王のテーマ。王の先に立つ4人のマトイ持ち。先頭は梟神（マサ）、次は隼、犬、4番目は氣（いき）神。

コメは「神穀」、ヒメは「一の女」

まず、(一)「産霊」は「結び」ではない——この節は、保留にしたい。

(二)「コメ」と「彦」^{ヒコ}「姫」は関係がない——これについては、もっと納得のゆく説がある。

536号32ページでも紹介した、歴史言語学の川崎真治氏の説で、『古代稲作地名の起源』（新人物往来社、昭51）230ページに「米」の語源が語られている。同氏は、インドシナ、インドネシア、フィリピン、台湾、沖縄、朝鮮、中国南部などの「米」。稲「米飯」などの言葉を系統的に探り、その元は、紀元前三千年紀のメソポタミアのウル・シュメール語または、古代エジプト語との合成で、

①  u-mas ウ・マシユ

“u”は穀物、“mas”は男神で、ウル語、シュメール語。

② u-mes ウ・メシユ（穀物・梟神）

“mes”はシュメール語。

③ u-masai ウ・マサイ（穀物・梟神）

“masai”は古エジプト語。

以上、三案のうち、どれかだろう、という。要するに、どの場合でも「神穀」という意味だ。

この“u”で始まる母音をはっきりさせるために、語頭に、r, d, l, h など、さまざまな子音がついて、東アジアの「コメ」の言葉ができていく。沖縄語、日本語、安南語には“k”がついている。

「穀物」を表わす“u”は、所によって、o, a, e, などに変わっている。「神の」を表わす部分は、

me, mu, mai, me, may, mi, mi, nao など、さまざまに変化している。日本語の「コメ」は、そのうちの“me”である。

（「コメ」という言葉は全国共通で、方言がない、という珍しい例である。ジャガイモ、サツマイモなどの、ずっと新しい産物には無数の方言がある、というのに、なぜ「コメ」には方言がないのだろうか）「梟神」とは、聞きなれないが、古代のエジプトで「もの神」の第一とされたもの。（美術全集などで「ナルメル王のパレット」を参照のこと）詳しくは、『日本語の起源を探る』（読売新聞社、昭51）参照。梟神の信仰・習俗は、ユーラシア大陸全域にひろがっており、アイヌの梟祭りや、日本のマトイ、キリスト教でいう「ミサ」とか、日本語の「真神」^{まことのかみ}「勝る」^{まさかる}「マサ」に「マサカ」など、すべて、この「梟神」に始まる、という。

彦「姫」の語源は「白鳥と騎馬の王——稻荷山鉄剣銘文は語る」（新国民社、昭54）にある。

まず、「ヒメ」は、

（楔形文字）（発音）（カタカナ）（意味）（言語）



日本語で、「一・二・三・四・五……」を「ヒフミヨイ……」と言うから、「ヒ」は「一」である。

■11月24日(火)2時半「マクロビオティック座談会」に、自然出産の橋本由成・ちあきさん一家が出席。

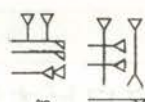
12月1日現在で

正会員 (年会費12,000円) の方へ

桜沢如一著 『食物と人生』

(復刻版、1300円)

を無料贈呈します



gur-u

グルシュ

男、強い

(強い男)



kur-u

ウシュ

男根、雄

ウル語

つまり、「ヒメ」は「一の女」ということになる。そうすると、「ヒコ」も「一の男」でないと、つり合わない。

こうして、川崎氏の説でも、「コメ」と「ヒコ」「ヒメ」は関係がないことになる。

gur-u → kur-u → ku-u → ko

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、からし菜油独得の天然の酸化防止成分が過酸化脂質の発生を防止してくれるので安心して召し上れます。
- サラダに、天フラに、あらゆる食用にどうぞ!



株式会社 法輪 M

☎03 (447) 2260

東京都港区高輪1-23-34 芝高輪ハイツ

塩は百肴の将

赤穂の天塩



株式会社 自然塩普及協会
取締役社長 牛尾盛保
東京都新宿区百人町2-24-6
〒160 電話03(364)2721~3

'81マクロビオティック

ヨーロッパ グランド ツアー

昭和56年7月18日～8月6日(20日間)



▶ 東京シティエアターミナルにて

日本C.I.協会主催のマクロビオティック海外旅行は、今までに、ヨーロッパ、アメリカ東部、西部、南米などを訪れ、今回のツアーは通算七回目で、一九七五年以来、六年ぶりのヨーロッパ訪問でした。

団長は桜沢里真先生(日本C.I.協会会長)、副団長は斉藤晃一氏(京都/斉藤製菓社長)。男性一四名、女性二九名で総勢四三名。桜沢如一先生がヨーロッパで活躍しておられたころ、そのもとで奮闘された田中愛子さん(P.U.名「カタリーナ」、関西を中心に食養を拡めている山本祥園さん(P.U.名「ソフィ」)も参加されました。

現地では、安原久雄氏(P.U.名「ローラン」、ベルギーC.I.顧問、ブラッセル在住)、吉見馨氏(P.U.名「クリム」、
「クサ」センター主宰、ガン在住)が全期間を通じて、中村二郎氏(P.U.名「エブ」、ドイツオーサワセンター主宰、デュッセルドルフ在住)がインターローケンからロンドンまで同行し、ロンドンでは高木ローザさん(日本大使館勤務、ロンドン在住)が出迎えて、行き届いた案内をしてくださいました。
コースは、昨年末から今春まで日本に滞在していた安原久雄氏によって立案されました。マクロビオティック施設の訪問と交歓を主眼として、数多く

の国の大都会や田舎、一般のツアーではめったに行かない珍しい場所を訪ね、食事も玄米食ばかりに頼らず、現地のものを、P.U.的に摂るように、各自の自主性を重んじたユニークな内容でした。
ベルギー、フランス、アンドラ、スペイン、イタリア、スイス、イギリスの八カ国に宿泊し、途中、スイスからドイツへ入る際に、リヒテンシュタインとオーストリアをバスで通過したので、事実上、訪問国は十カ国になりました。

バルセロナ、ミラノ、フランクフルト、ロンドンで飛行機を利用したほかは、すべてバスで移動し、走行距離は二千キロ以上に及びました。

このバス旅行によって、国境を地続きで越えながら、ヨーロッパ諸国のさまざまな姿にゆつくりとふれることができ、また、旅行団の一体感をより深めることができました。

数日ごとに国が変わり、その都度、言語、風俗、習慣、通貨などが異なり、お金の計算ひとつとっても、頭が混乱するほど、実にめまぐるしい旅でした。
朝早くから夜遅くまで、ぎっしりつまったスケジュールにもかかわらず、全員元気で、多くの友と交歓し、たくさんさんの所を見物し、大いに旅を満喫して、無事に帰国しました。

成田発、ブラッセルへ

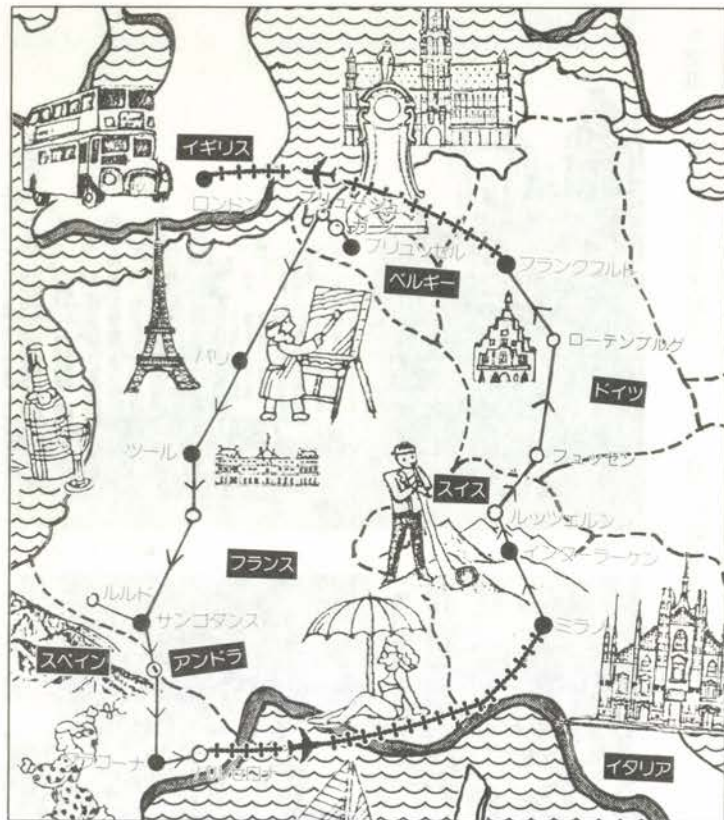
7月18日

午後3時、東京シテイエアターミナルに集合。飛行機に預ける荷物のチェックインを済ませてから、特別待合室で結団式が行われた。

参加者は、北海道から沖縄まで全国各地から集まり、二十代から八十代の

老若男女が入り混じった多彩な顔ぶれである。ほとんどの人が初顔合せで、また、半数以上の人が海外旅行が初めてのせい、少し緊張した面持ちで、注意事項に耳をかたむけている。

オースワジヤパン(株)から純正醬油の小びん、自然塩普及協会(株)から天塩、リマ化粧品(株)から自然化粧品のサンプルが一同にプレゼントさ



れた。玄米のおむすびも配られた。班分けを発表し、事務手続きを進めるうちに、雰囲気もだんだんやわらいできた。

この班分けて、旅行中、いろいろな連絡、手続、確認などがすみやかに進んでいった。その都度、班長さんに大いに協力していただき、お世話になった。記念撮影の後、見送りの方々とお別れして、リムジンバスへ乗り込み、旅の第一歩を踏み出した。午後七時、成田の新東京国際空港へ到着。イルミネーションに輝くターミナルビルが、海外旅行の興奮をかきたてる。

●成田・アンカレッジ

搭乗手続き、出国手続き、手荷物検査、ボディチェックと、規定の手順をふんで、エールフランスのジャンボジェット機(ボーイング747)に搭乗。旅行シーズンのため、四百以上ある座席はすべてうまっていた。

夜9時、定刻に離陸。むし暑い日本の夏と、しばしの別れである。高度一万メートルの上空に達し、水平飛行に移ってしばらくすると、夕食が出た。

我々のグループには、エージェントの取り計らいで、肉のかわりに魚のメニューが用意されていた。ベジタリアン用のメニューは、ただ肉や魚がないというだけで、砂糖や香辛料をふんだ

んに使った極陰性のもので、かえって体調をくずしてしまうので、あえて注文しなかった。

今回の旅行では、コースの都合上、マクロビオティック料理が用意できるのは数箇所、あとは外食だ。

出発前、桜沢里真先生から、現地の食物について説明があり、PUの原理を応用して、調和のとれた摂り合わせを考え、よく噛んで頂き、極力、少食少飲を心がけるよう注意があった。

郷土食を試すもよし、黒パンだけで通すもよし、日本から持参したものを食べるもよし、全て各自で判断するのが、この旅行のひとつの意図である。

とにかく、団体旅行の秩序を乱したり、支障をきたしたりしないよう、厳しく自己管理をすることを大原則にして、この機内食を皮切りに、日常生活ではなかなかできない、食事への挑戦が始まった。

●アンカレッジ・パリ

8時間後、アンカレッジに到着し、1時間の休けい。ここでは免税品の予約購入ができるので、皆、買物に忙しい。ふたたび飛行機に乗り、北極圏を横切ってパリへ向かった。

●パリ・ブラッセル

朝6時40分、パリのシャルル・ドゴ

7月19日

ール空港に到着。時計を日本時間より8時間遅らせる。待ち時間がだいぶあるので、ショッピングをしたり、カフェで休んだり、思い思いに過ごした。サベナ航空に乗り継いで、10時30分にブラッセルに到着。ツアーエスコートの指示に従って、無事に入国手続き、通関をすませて、外に出た。

安原ローランさんと高浪市太郎さん（豆腐の製造家、ブラッセル在住）がここにやかに出迎えてくださった。



▲グラン・プラス



▲ヨーロッパ第一歩を祝して乾杯



▲リマ工場

通貨の両替えは、安原ローラン氏が前もって当座必要な分を見計らって、全員にベルギーフランを用意してくださっていたので、その必要がなく、すぐ、バスに乗ることができた。スマートフォン手配で時間が大いに節約できた。

ブラッセル市内観光

ベルギーC.I.のジョアンヌさんと合流して、ローランさんの案内で、NATO本部、EEC本部、王宮をみて、

高い丘の上の最高裁判所にやつて来た。市内が一望の下に見える。この建物は一九世紀のヨーロッパの最大のものである。有名な「小便小僧」は、市役所のすぐ裏にあった。かわいい服を着ている。世界から衣装の寄贈が多く、二五〇着もあるそうだ。

美しいフランドル建築の市庁舎や王の館、ギルドハウスが並ぶグラン・プラス（大広場）は、ブラッセルでいちばんの名所だ。15世紀以来維持されて、

文豪ヴィクトル・ユーゴーが「世界で最も美しい広場」とほめた。カフェに入り、ここにしかない「グーラス」というビールで乾杯し、ヨーロッパの第一歩を祝福した。ほのかにあまい、独特の味がした。意外にも、ベルギーはビールの消費量が世界一だそう。

万国博覧会の記念塔の前で記念撮影をして、ガン市のリマ工場へ向かった。

●ブラッセルとガン（60km）

リマ工場で歓迎会

桜沢里真先生の名をとったこの工場は、いまや、ヨーロッパ有数の自然食品の工場であり、創業当時の規模とくらべると百倍にもなっているという。

広大な敷地の中にある四階建てのレンガ造りの建物は、日本の工場のイメージとはほど遠く、一見、大きな屋敷に見間違う感じだ。ちょうどバカンス中で、作業は停止していた。

社長のピエール・ゲバエルト氏をはじめ、工場長、マネージャー、その他大勢の方々が、休暇を返上して迎えてくださった。

ツアーの案内役の一人、吉見クリムさんもここで合流した。高浪市太郎さんと吉見クリムさんは、この工場の創設に大きな貢献をされた。

案内された食堂には、大きな丸テーブルがいくつもあり、まっ白なクロスがかけられ、花や食器が美しくセットされていた。ヨーロッパスタイルの雰囲気を感じながら、心づくしのマクロビオティック料理をこちそうになつた。里真先生の久しぶりの訪問を歓迎して、ピエールさんが大きな花束を贈呈された。

社長、工場長の案内、ローランさん、クリムさんの通訳で工場の中を見学し

た。四階建ての建て物は、製造部門と管理部門に分かれる。玄米は二五〇トンが蓄えられており、味噌、醤油の製造から、マカロニ、ゴマバター、クラッカーの類まで、あらゆる食品が製造される。それを大型トラックで、ヨーロッパ全域、遠くはアフリカにまで輸送しているそうだ。

衛生管理のうるさいヨーロッパでは、生産自体よりも、保管と工場内の清掃のためのコストの方が高つくつと、社長は嘆いた。たしかに、工場の内も外も整然としていた。

名物の黒パン

帰り際、この工場の名物のイーストを使わない黒パンを全員にいただいた。この土地でできる小麦を石臼でひき、自然塩を入れ、井戸水で練って、自然発酵させ、マキで焼くという、すべての面で本格的なパンである。直径20センチくらいの大ききで、カボチャのようにつしりと重い。これは、その後の旅で、貴重な食糧になった。

●ガンドブリュージュ(60km)

午後8時、あたたかいおもてなしに心からお礼をのべて、リマ工場に別れを告げ、バスでブリュージュに向かった。30分後、ホテルに到着。

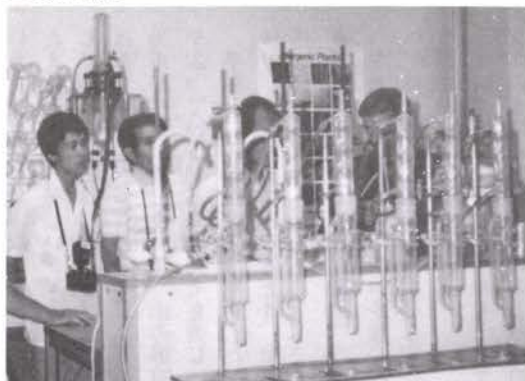
長かった一日のスケジュールもやつ



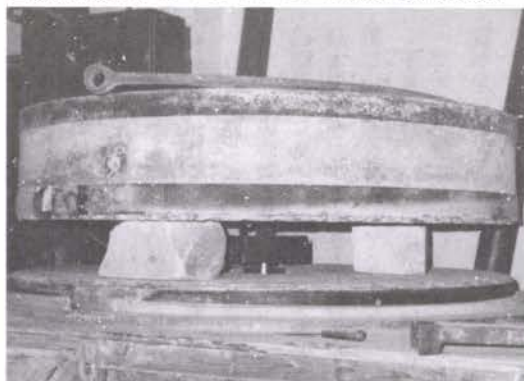
▲楽しい会食



▲桜沢里真先生、ピエール・ゲバエルト社長、高浪市太郎氏



▲品質管理の検査室



▲名物黒パンの粉をひく石うす



▲ブリュージュの町並み

と終り、それぞれ部屋にくつろいだ。夜9時すぎだというのに、まだ空はうす明るい。寝るには早すぎるから、散歩に行きたいという希望が出て、有志をつのつたら、約半分の人が参加するというので、ビックリノぞろぞろと街へくり出した。

ブルージュ

九世紀以来の歴史が見事に保存された町で、中世がそのまま現代に生きているといった感じで、まるで、おとぎの国へ来たようだ。

ここにも、ブラッセルとならぶグラン・プラスがある。歴史的な建造物が建ち並び、広場全体が照明で浮び上っている感じで美しい。

カフェでくつろぎながら、ローランさんから、ヨーロッパでの生活のよみやま話をお聞きした。

夜もだいぶ更け、セーターを着いても肌寒い。ほんとうに長かったヨーロッパ第一日を、たのしく振り返りながら、ホテルへもどった。

7月20日

午前中は自由行動だが、なれないせいもある、ほとんどの人がローランさんに引率してもらって、市内観光に出かけた。

中世さながらの建物は、どれも落着

いたレンガ造りで、なみなみと水をたたえた運河に、美しいシルエットを映している。ここは「北のベニス」と呼ばれている。遊覧船は観光客で満員だ。馬車がバカバカと走って、街の静寂をやぶっている。どこを見ても美しい。手編みレースが有名で、皆、ハンカチやテーブルセンターなどを、おみやげに買った。

●ブリュージュとパリ(300km)

午後1時、ブリュージュを後にパリへ。移り変わる風景をみながら、ローランさんの名解説が続く。

1時間ほど走ると、ベルギーとフランスの国境にきた。踏切の遮断機のようなものまで仕切られているだけだ。パスが止つても検査官は出てこない。ツアーズコートが降りて行つて、おさなりの手続きをして、すぐ、出発。フランス側でも同じだ。信じられないくらいあつ気なく、国境を通過した。

高速道路に入り、単調な景色が続くので、その時間を利用して、全員が自己紹介をした。ジョジアンヌさんは、日本の歌をローランさんと合唱して、美しいノドを披露してくれた。

午後6時、パリのホテルに到着。チェックインを済ませて、すぐ、天竜学院へ急いだ。

天竜学院の交歓会

天竜学院は、パリ18区、バスチュー広場にほど近い所にある。レストラン、自然食品店、書店、講義室が一つの建物の中にまとまってある。経営者は桜沢如一先生の古い弟子のリヴィエール夫人である。

レストランには、大勢の会員がつけかけ、私達を待っていてくれた。里真先生のまわりには、なつかしい人々が

つぎつぎと押しよせ、再会を喜び合っていた。新しい会員の人も「ボンジュール、マダム・リマノ」と連発して、あいさつをしている。

リヴィエール夫人が、一行の一人一人にプレゼントを手渡してくださった。里真先生、リヴィエール夫人が、クリムさんの通訳であいさつをされ、マクロビオティックの発展を誓い合った。カザンジャン氏、タイ・エブ氏、トン・タ・ハン夫妻……などなつかしい方々も、里真先生に再会できたことを感謝して、あいさつされた。

みそ汁、クスクス、天ぷら、玄米ごはんなどが出され、楽しい夕食会が始まった。このレストランには、数人の日本人スタッフがいる。どれも、みなおいしいものばかり。デザートにケーキやクッキーがどっさり出され、全員、満腹になってしまった。

楽しいうちに、時間はどんどん過ぎて、夜もだいぶふけてきた。PU歌の

パリ市内観光

朝から小雨がふって、空はどんより曇っている。バスで半日市内観光に出かけた。こちらの人は、雨が降ってもほとんど傘をささないようだ。このシーズンには、パリの住人はバカンスに出

「わかれの歌」と「むかしなじみ」を合唱し、なごりをおしみつつ皆と別れ、午後11時過ぎ、ホテルへもどった。

7月21日



▲桜沢里真先生とリヴィエール夫人



▲にぎやかな交歓会



▲吉見クリム氏(左)の通訳であいさつするトン・タ・ハン夫妻

かけて、ほとんどいない。街は観光客でにぎわっている。そのせいか、傘をさしている姿があちこちに目立った。バスは格調高いオペラ座をすぎ、コンコルド広場へ向かった。「フランス人がハンドルをにぎると、羊がオオカミに変わる」といわれるように、パリの運転手のマナーの悪さは有名だ。

コンコルド広場は、そうした車でひしめきあっていた。とにかく、車が優先で、歩行者はこわごわ走って渡っている。こんな情景をにらみつけるように、エジプト太守がフィリップ王に贈ったオペリスクが高々とそびえていた。

この広場を横切る時、シャンゼリゼ大通りが見え、それをまたぐようにして、エトワールの凱旋門が見えた。ブラタナスやマロニエの街路樹が夏枯れしているせいか、色あせてみえ、花の都、パリ”のイメージは、少々期待はずれのような。セーヌ河も曇り空のためか、くすんで見える。

エッフェル塔を背景に写真を撮った後、陸軍士官学校、ナポレオンの墓があるサン・ルイ・デ・ザンヴァリッド教会、ロダン美術館をバスの窓から眺めながら、クリムさんの説明をいろいろ聞いた。

美しい彫刻のあるアレクサンドル三世橋を渡って、高級ブランドの専門店が並ぶ、サント・ノーレ街を通り、ルーブル美術館を左手に見ながら、シテ島に入った。ここには裁判所があり、その一角に、マリー・アントワネットが処刑されるまで捕われていた牢屋があり、陰惨な感じだった。

ノートルダム寺院の前には、大型バスが何台もとまっていて、駐車するスペースがなかった。残念ながら、有名な円形ステンドグラス「バラの窓」を見るのを断念した。

あつという間に3時間が過ぎ、本のページをさつさとめくるような市内観光が終った。歴史の古い、いろいろな要素を合わせもったパリをある程度ゆつくり見物するには、一週間は必要だ。今回の旅行は、できるだけたくさんものを見るというハイライト集だから、この中で興味のある所を選んで、またの機会に各自でゆつくり訪問されるといいだろう。

オペラ座近くの免税品店の前で解散して、午後は自由行動。エージエントの特別な取り計らいで、この店での買



▶ エッフェル塔

桜沢先生の本の出版社

本好きなグループは、セーヌ河畔の古本屋をのぞいた後、桜沢如一先生の

物は、我々のグループは四〇パーセントの割引をしてくれるとのこと。高級ブランドの買物を頼まれている人もかなりいたので、皆、大喜びだった。

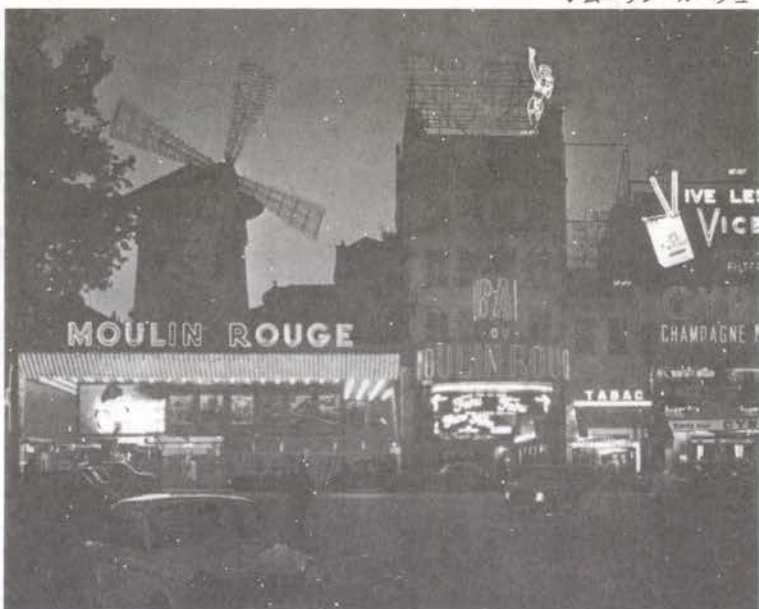
フランス語の本を刊行しているヴラン社へ行った。

カルチエ・ラタン（学生街）のソルボンヌの近くにあり、サンミッシェル通りに面している。向かいには、パリ大学出版局がある。現在、桜沢先生の本は一〇冊刊行されていて、そのうちの九冊は、先生ご自身がフランス語で



▲ ヴラン社

▼ムーラン・ルーージュ



かかれたものである。その中の六冊は、まだ、日本語に訳されていない。

桜沢如一先生とフランスとのつながりは深い。大正五年に最初の渡仏ののち、ソルボンヌ大学留学、貿易商を経て、マクロビオティックを本格的に宣伝し始めたのは、昭和四年である。

「フランス通信」として、日本の新聞

雑誌等に投稿されたものが数多く残されており、日仏文化交流史の貴重な文献となっている。

パリのアミューズメント

夜は、有志約二〇名が、ムーラン・ルーージュのショーを観に出かけた。モンマルトルの丘の下にある歓楽街は、ネオンが輝いて昼間のように明るい。千人収容の劇場は超満員で、タキシード姿のギャルソンが座席の間を忙しうに走り回っていた。

にぎやかな音楽で幕があき、大きな鳥の羽を頭につけた踊り子が舞台いっぱいに出てきて、エネルギーあふれる動きに、まず、圧倒される。手品、イリュカの曲芸、指でさまざまな形を作ってスクリーンに映し出す影絵、パントマイムと、間髪入れずに出てくる。観客を一瞬たりともあきさせない、みごとな演出だ。名物のフレンチカンカンを最後に、二時間のショーはアツという間に終わった。

午前〇時を過ぎているというのに、二回目の開演を待つ人で、劇場の前はごった返している。興奮のさめやらぬまま、エージェントのバスでホテルへ戻った。ほんとうに忙しい一日だった。

7月22日

●パリとオルレアンとトゥール(200km)

午前9時、出発。ジョージアンヌさんとはここで別れ、リヴィエールさんがサンゴダンスまで同行してくださることになった。

パリに別れをづけ、オルレアンに向けて高速道路を走る。ローランさんとクリムさんがかけ合いで、おもしろいヨーロッパ談義を聞かせてくださった。中世の城郭都市、オルレアンで休けいした。赤レンガのトンがり屋根に、角エントツのある家並みが美しい。「オルレアン少女」として知られるジャンヌダルクのゆかりの地だ。ジャンヌダルク広場には、彼女の勇ましい騎馬姿の記念像が立っていた。

フランスの農村

どこの国でもそうだが、大都会よりも田舎が美しい。フランスのほとんどの美しさも農村にあるといわれる。丘もなければ山もない、なだらかな丘陵の続く、南フランスの田園風景は、のどかだ。みはるかす肥沃な平野には、穀物が実り、色とりどりの野菜が育っている。ところろ芋栽培もさかんに行われているそうだ。

現在、有機農法が行われている農地は、フランス全土で一二〇万ヘクタール



▲ロワール河

▼シャンボール城



ルもあって、パリではどこに住んでも、農薬のかからない穀物、野菜がふんだんに手に入るのだ、と、クリムさんは言う。うらやましい限りだ。

ロワール河の城めぐり

フランスのほぼ中央を、東から西にゆるやかに流れるロワール河に沿って、バスはひた走りに走る。ロワール河は

いまや上流からの土砂や小石にうまり、河床が浅くなつてしまつて船は浮んでいない。澄んだ水辺には、深くて美しい森と古城、ひなびた僧院、古い町々が散在している。

この流域に、王侯貴族がきそつて城を築いた歴史は古く、ローマ時代にさかのぼるが、現存するもののほとんどが、百年戦争でフランスが勝ち、栄光

がよみがえつた時代のものでさうだ。

南仏のボルドーや、ブルターニュ地方は、かつて、桜沢先生が毎年のようにサマーキャンプを開催されたところだ。美しい田園風景の中に、もうもうたる白煙を吐く近代的な建物が現われた。話題の多い、ロワール原子力センタ―だ。まわりの景色と調和がとれず、無気味な感じだ。

緑の森を抜けた平野のまっただ中に、目もさめるような白いシャトーがみえてきた。シャンボール城だ。ロワール地方で最大の規模をもつ「王者の館」だ。ルイ十四世が君臨した壮大なヴェルサイユ宮殿は、この城をモデルにしたといわれるだけあって、壮麗なものである。部屋数だけとってみても、四四〇室あるという。

次に訪れたのは、ブローア城。十二世紀に築かれてから、実に十七世紀まで幾度も増築されており、いろんな時代の建築様式をそなえた美しい城だ。このブローアの町のカフェで昼食。小雨にあった。

本場のワイン蔵を訪ねる

南フランスは、世界に名高いブドウ酒の産地でもある。きき酒のできるワイン蔵が道沿いにたくさんある。予定には入っていなかったが、せっかくここまで来たのだからと、事情に詳しい運転手の案内で、その一つに立寄った。奥行が二〇メートル以上もある洞穴に、数万本の酒ビンがねむっている。中は暗く、ひんやりと寒い。これがワインを貯蔵する条件なのだ。苔むしたようなにおいが漂っている。

入り口で、いろいろなワインをグラスについて試飲させてくれる。ツンと

した感じがなく、まろやかないい味だ。カウンターに小皿が置いてあり、ただ飲むだけの人は、その中にチップとして小銭を入れるのが礼儀のようだ。

一九七三年もので、一四フラン（約五六〇円）の安さだ。製造元で直売しているものは、いっさい添加物が入っていないと聞いて、たくさんの方がおみやげに買った。クリムさんは通訳で

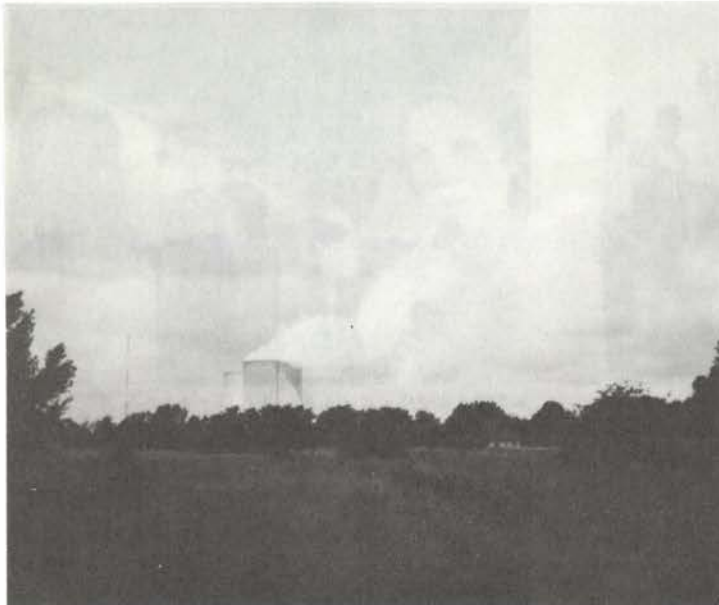
大忙しだった。

午後五時半、トゥールに到着。旧市街と新市街があり、ホテルはモダンな地区の大きな公園の近くにあった。周辺の雰囲気はアメリカの住宅街に似ている。中世の面影ばかりを見てきたせいかその近代的な感じがよい印象的に思えた。

夕食は、ホテルのレストランを利用

する人、部屋で手持ちのもので暮らす人、外食する人に分かれた。

外食組は、ローランさんの案内で旧市街まで約四〇分くらい歩いて行った。そこには、新市街と違った古い町の落ち着いた雰囲気があった。手頃なレストランを見つけたら、雨あがりの石だたみの路地を行ったり来たりしたが、それも旅の楽しみの一つだった。



▲ロワール原子力センター

▼ワイン蔵で試飲



7月23日

●トウールとボワチエとリモージュと
トウールとサンゴダンス(560km)

午前8時、出発。昨日とうってかわって、すばらしい晴天だ。バス旅行の行程中で、いちばん長い距離を移動する日だ。古い城郭都市のボワチエで小休止してから、バスは南に向かってひた走る。ときどき、大きなひまわり畑が見える。一面まっ黄色で、美しい。陶器で有名な町、リモージュで昼食。

午後は歌の饗宴。全員が一人ずつ前に出て、得意の歌をうたう。フォークソング、歌謡曲、民謡、童謡から軍歌まで、ありとあらゆる歌がとび出す。

ローランさんとクリムさんは、なつかしい日本の歌をたくさん聞いて大喜びだ。リヴィエールさんとフランス語の歌を合唱してくれた。

途中、野いちごを売る屋台があった。桜沢先生も好物だったそうで、私達も味見することになった。甘ずっぱい野生の味がした。

このあたりは、ドルドーニュ地方と呼ばれ、農業が盛んで、小麦、ライ麦、ソバなどがよくとれるとのこと。この付近で、クロマニヨン人の化石の骨が発掘されたという。

トウールズは、フランスでいちばんマクロビオティック人口の多い町で、



▲野いちごの味見

▼出来たての宿舎のテーブルカット(リマ先生の左がルネ・レヴィ氏)



▲合唱するリヴィエールさん(左)、ローランさん(中)、クリムさん(右)

▼マクロビオティック常設健康学園



かつて、川口トシ先生が活躍された所である。また、コンコルドやミラージュ戦闘機などを生産する工業都市でもあり、この対照がおもしろい。

午後9時、二時間間の長旅を終えて、サンゴダンスの常設健康学園に到着。大勢の人がバスにかけ寄ってきて、一人一人の胸に花をつけてくれた。里真先生やリヴィエールさんには、きれいな花束が贈られた。あたたかい出迎えに、旅のつかれもとんでしまった。

マクロビオティック

常設健康学園

学園長のルネ・レヴィさんは、一七年前の第一回精神文化オリンピックの時、来日したことがある。桜沢先生に師事して、長年、マクロビオティックの普及につとめてこられた方である。両手をひろげて、里真先生を迎えた。

五百坪あまりの敷地に、三つの建物がある。赤いレンガ屋根で、壁にはツタがからまつている。百人が宿泊できるそうだ。町から数キロ離れた、静かな森の中にある。

桜沢先生の写真を掲げた食堂で、夕食が始まった。人がいっぱい、身動きもままならない。久しぶりのマクロビオティック料理がとてもおいしかつ

た。デザートもたくさん頂いた。

食事の後、ダンスパーティーが始まった。軽快なリズムに合わせて、大人も子供も、日本人のツアー団も、皆、いっしょになって踊った。花火が上がリ、ワインが抜かれて、陽気なパーティーは夜更けまで続いた。

7月24日

●サンゴダンス・ルルド (60 km)

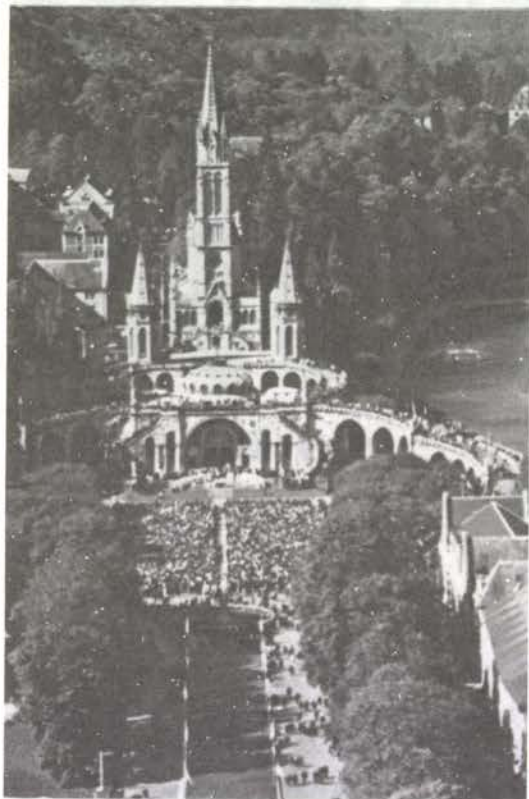
朝食に玄米クリームを頂いた。外気は冷たく、とても半袖ではいられない。午前8時30分、全員、元気でルルドの見学に出かけた。学園からバスで一時間たらずの所だ。

ルルドの奇跡の泉

ここは、ヨーロッパの三大聖地の一つで、各国からカトリック信者が参拝に押し寄せる。アレキシス・カレルの「ルルドへの道」で、我々にも親しい所だ。よほど熱心なカトリック教徒でもないかぎり、日本人はめったに訪れない。我々は、サンゴダンスの健康学園に来たおかげで、簡単に訪問することができたのだ。

立派な大聖堂がそびえ立ち、広場に続いて、公園がある。想像以上に大きな規模だ。

奇跡が起ったといわれる洞窟の中には、大きな祭壇がもうけられ、1メー



▲ルルドの大聖堂



▲奇跡の起った洞くつ

トル近くあるローソクが無数に捧げられている。前の広場では、たくさん信者がひざまずき、熱心に祈っていた。病人の姿もたくさんみえた。

泉の水は生あたたかくて、苔のにおいがした。水道管でひかれて、何箇所からも流れ出している。たくさんの方が、その水を容器につめていた。

聞くとところによると、ルルドに奇跡を求めた人が、治らなくて、ルネ・レヴィさんの健康学園に救いを求めてくるケースが、多くなっているという。

料理講習

学園にもどって、里真先生の料理講習が始まった。各地から集まった人達が、会場にぎしりつめかけていた。メニューは、どれも、現地で手軽に入る材料で作れるものばかりだ。

里真先生は、クリムさんの通訳で、手順をていねいに説明する。生徒が熱心にメモをとる。質問が出ると、リヴィエールさんも手伝って答える。外国での料理講習は、いつもより、いっそう忙しく、時間もかかった。

夕食の後、ルネ・レヴィさんがあいさつされ、一人一人に木靴のミニチュアをプレゼントしてくださった。里真先生もお礼のあいさつをされた。それから、前夜と同じく、ダンスパ

「わかれの歌」をうたった。リヴィエ
中庭で記念写真を取り、輪になって
7月25日
「わかれの歌」をうたった。リヴィエ



◀ わかれの歌を合唱

「わかれの歌」をうたった。リヴィエ
中庭で記念写真を取り、輪になって
7月25日
「わかれの歌」をうたった。リヴィエ

大森英桜先生 PU正食医学食養療法講習会

毎月中旬の土曜と日曜の二日間定期開講
詳細は電話でお問合せください。

大森英桜先生特別個人指導

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

玄米食養実修道場

◎いつでも入所できる。◎期間は1泊2日。または2泊3日。このわずかな日時に却病造健、心身強化、開運自在のPU食養法の要訣秘儀と、合気魁体の秘法、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ーションの法則
- ◎体質、疾患別主食、副食摂取法
- ◎体質、疾患別食養料理法（実習を含む）

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

詳細は電話で問合せ下さい。案内書進呈。

輝く将来…指導者育成

志操堅固な

男女内弟子募集

心身統一合気道・国際男女青少年心身鍛錬センター

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

●昭和4年初版、社団法人食養会の総力を結集した、

桜沢如一編 食養講義録

古書価格3～5万円の幻の著作、食養研究者 必備。

復刻再刷／

原本4巻1200ページを1冊に縮刷

定価 7,500円

送料 300円

石塚左玄 化學的食養長壽論

明治二十九年発行の食養の原典！
古書店でも絶対入手不可能の本を美麗
復刻再刷！ 限定千部発行

定価 7,500円

送料 300円

日本C I 協会

『講義録』 目次

食養学原論 I

（一）生命及び生活現象の支配者について
（二）万物の組み立て／天地自然の生れ／ナトリウムおよびカリウムの形態／色彩上の相違／形相／所在／作用／万物の組み立て
（三）生命および生活現象の支配者／食物におけるナトリウムおよびカリウムの多少／日用食品百覧中における「ナ」「カ」の数量および差引表／生命現象における「ナ」「カ」の影響／生命において／体格、体質、疾病について／性質、思想について
（四）生活現象における「ナ」「カ」の影響／付録・こころと食べ物

食養学原論 II

（一）伝統的純正日本食とその崩壊／日本の伝統／日本食の伝統／日本食物史の一瞥
（二）食物の取り方と栄養／粗食、美食、菜食、肉食、少食、大食、調理、栄養、消化、不消化／ビタミンとその他の栄養素
（三）食物の性質、栄養および分量／動物性のもの／植物性のもの／主食物と副食物

食養学原論 III

（四）食物の身体におよぼす特殊な影響／病氣／生命にかかわるもの、食い合せ／薬用食物と郷土的な調理
（五）国民食政の復古
（一）たのしき健康とめでたき長寿／衣食住の問題／健康
（二）幸福への道／限りなき人生の喜び

食養料理法

料理の必要／お料理の目的／お料理の方法／器、準備、材料の配合／お弁当／食べ方／食養法の心得／献立の一例／食養法／良き食養品／食膳のいましめ／病氣になる食物
料理法／御飯／玄米ごはん／半つき米／ご飯／山家／飯／粟、麦、稗／飯／色／飯／いろいろな／おすし／いろいろな／残飯の利用
豆料理／野菜料理／野の幸／野菜の貯え方／炊く／煮る／ゆでる／炒める／焼く／揚げ／蒸す／その他／山菜料理（山の幸）／豆腐料理／こんにやく／海藻料理／めん類／つく／煮／漬／魚の料理／餅、だんご、まんじゅう／調味料／飲料／献立例／なべ／井／ぬた、和え物、したし／おつけ／揚物／煮物／赤ちゃん／料理／正月料理／普茶料

食養療法

（一）西洋医学とその療法
（二）東洋医学とその療法
（三）食養療法と食養道
最後重要な注意書き
食養療法
※索引の一例 シ：痔（じ）／耳下腺炎／子宮ガン／子宮筋腫／子宮実質炎／子宮病／歯ぎしり／舌／唇の乾き／舌のたれ／しつ／疥癬／湿疹／耳鼻咽の病氣／ジフテリア／脂肪心／しもやけ／しゃっくり／充血／消渴（しょうがく）／小児の驚風／疳／小便／食あたり／食滞／食道狭窄／神経痛／腎臓炎／心臓病／心臓弁膜症／ジンマシン※「新食養療法」の食べ物で病氣を治す法の索引（し）の項と比較してみてください。内容の豊富さに驚かれるでしょう。
民間療法
実験集

B5大判313ページ

日本C I 協会

■好評発売中／

■『長寿論』『講義録』両方は、15,000円 送料 400円。

■日本C I 協会の正会員の方は、お申し込みくださると、5%分（750円）の日本C I 協会発行の本に有効な図書券を送ります。

血尿と蛋白尿

—腎臓病の基本食にヤンノー、第一大根湯、大根料理で—

大森英桜先生健康相談

〔“Q”は質問相談者、“”は大森英桜先生の発言〕

司会／10歳の女の子。腎臓が悪くて血尿とたんばく尿が出るそうです。たんばく尿は学校の尿検査で見。自覚症状として頭痛、腰痛、それから横腹の痛みを訴えたり、つかれやすくて、時々気持ちが悪くなるそうです。玄米正食をはじめてまだ2週間くらいです。

—それで医者はそれをちゃんと腎臓病と診断してくれましたか？

Q／他の症状がぜんぜんなくて、ただ血尿や蛋白尿が出るだけで、わからないらしいんです。

—たんばく尿が出ているとなると、いろんな病

気があります。精神的ショックを受けたり、極端に緊張した時などに、やはり、たんばく尿が出ます。これは女の子に多いですね。あと風邪なんかで熱が

うんと出たときもたんばく尿が出ます。それからあとは、若い人に比較的多いのが起立性のたんばく尿です。これは寝ていたり座っている時はなんでもないので、ある時間立っているとお小水からたんばく尿が出てくる。これは腎臓かなんかが緩んでいて、立つと比重で重いたんばくが下へさがるとですね。

それからあとは、うつ血性の心臓病の人やネフローゼの人もたんばく尿が出ます。ネフローゼと言うのは腎臓そのものは、それほど悪くないけれど極端にむくむ病気で。あと小さい女の子だと腎盂腎炎が多いんですね。これは結局、女の子の場合、お尻をふく時、大便の中の大腸菌が前の方から入ったり、

町の銭湯あたりで菌をもらってくるんです。それが中であばれて炎症をおこして腎盂腎炎になる。するとやっぱりたんばく尿が出るわけです。今、血尿は出ていますか？

Q／見た感じでは、わからないですね。結局その、機械があつて……。

—そうです。顕微鏡でみるんですよ。だから目では見えないわけです。おそらく粘膜に炎症があつて、そこからしみるように出てくる。目にはほとんど見えない。だからその中の炎症を治せばいいんです。

おそらくこのお子さんの場合、腎盂腎炎の後遺症だろうと思いますね。こういうのは親が案外気づかないんです。ちよつと熱が出てもそれほど高熱でないから風邪くらいに思つて見過ごしてしまふんです。その時、ばつと第一大根湯を飲ませていたとたいてい治るんですね。膀胱炎でも腎炎でもね。このお子さんのように慢性にしまつたらヤンノーがわりあいに効きます。ヤンノーだけでも治りますけど、当分、ヤンノーを一合くらいに、第一大根湯を五勺くらいをずつと与えて下さい。

Q／ヤンノーは冷たくしちゃだめですか？

—かまいません。一回ちゃんと煮だして、飲む時、冷たくして与えて下さい。ただインスタントみたいな気持ちで簡単に与えないようにね。

Q／冷蔵庫に入れて冷やすんでなくて、自然にさます。

—そうです。

Q／今、麦茶を与えているんですけど。

—いいですよ、夏のあいだはね。ただ、その今

おきている病気を治すのは、やっぱり、ヤンノーの方がいいですね。

Q／ハト麦のお茶なんていりませんか？

— ヤンノーをとってあれば、いりません。あれは利尿に効く。だからお小水の出ない人が飲むんです。やはり、このお子さんが毎日大量に飲んでいいというのは、玄米スूपかヤンノーです。大腸菌なんかは炎症を起こしているわけですから、それを洗い流せばいいんです。

Q／学校には弁当もって行ってるんですが、この間、給食をちよつと食べたなら……

— 給食はだめですよ。完全に治してしまうまでのうちに、ちよつとでもへんなものやるとだめです。要するに今、そこへ大腸菌などが入って、その中で繁殖しやすいような状態にあるんですから、こつちからちゃんとした食べ物を与えて、きれいなお小水がいくようにしてやるんです。

— 少なくともバイキンのえさというのは悪いたんばく質なんですからね。そういうものが入るとなかなか治りません。これをこじらして慢性の腎臓炎や膀胱炎になってしまうと恐いですからね。

Q／頭が痛いとか腰が痛いというのは？

— 中が腫れてきたら痛いんです。女の人だったら、もうとにかく、腎臓が腫れてきたら、すぐ腰の痛みにくる。これはちゃんとしたお小水が出れば痛みは治ります。中に炎症がおきて腫れているからお小水の中にたんばくが出てくるわけです。で、その炎症とその腫れが治れば腰のいたみもとれます。

Q／疲れやすいのは？

— それは治ります。へんなものを食べたなら疲れ

るでしょうけど。結局、今まで甘い物もいろいろとつたということでしょう。

Q／3キロやせました。

— 今はやせている最中だからです。体力はできません。だから、餅米を入れてやればいいです。腎臓病には餅米が効きます。

Q／うるち米に対して一割くらいいいですか？

— ええ、それでもいいし、自然食の店にあるパック入りの餅を使ってもいいです。味噌汁に入れてやると、わりあい体力も維持できます。それでこのお子さんの場合の主食ですが、玄米または小豆御飯（小豆は一割入れる）、それとまったくの麦御飯でもいいです。

Q／小豆御飯は一週間に一回くらいですか？

— 当分の間は毎日でもいいです。

Q／玄米を食べている間は血尿もたんばく尿もぜんぜん出ないんです。

— だから今までの食べ物が悪かったことですね。この程度だったら玄米で治るわけです。

— それで、去年の春からずっとたんばく尿と血尿が出てたわけですか？

Q／たんばく尿はほとんど出ていません。血尿の方が一年近く一年以上です。

— 血尿というのは毛細管からこぼれているにしろ何にしろ陰性なんです。だから血尿が多い場合は小豆昆布が効くわけです。ただ、このお子さんの場合、原因が大腸菌かなんかがあばれて炎症おこしての血尿なんです。これを防衛するには大根料理が効きます。

さつき言つた通り、第一大根湯を少量とることも

いいし、味噌汁に大根を入れてもいいし、それからあとは、ふるふき大根みたいなのも結構です。

Q／大根おろしはどうですか？

— 子供には要りません。

Q／わりあい食べるんです。

— 大根は体が要求しているわけですね。やっぱり、煮てあげて下さい。あつさりどオイルしてね、それを油揚げと一緒に煮合わせてやるとか、あるいは、青い葉っぱのものと煮合わせてやるとかですね。切り干大根もいいですね。これも油揚げを使つて青い葉っぱと一緒に煮てやるとかするんです。

Q／あと、小豆かぼちゃなんかどうですか？

— いいですよ。そういうのは別々にとつていいです。小豆は小豆ごはんでね。ただ、お小水が出ない時だけ、小豆かぼちゃを十分、食べさせて下さい。かぼちゃはかぼちゃでとつた方がおいしいでしょう。それとおかずを与えるとき、ごぼうとか人参とかの根菜類だけでなく、大根とかいった色の白いもの、あるいは青いものも使つていいです。ゴマ塩もそんなに要りません。バラバラ程度でいいです。塩けをうんとうすくしていいです。10対1のゴマ塩でもいいです。白ゴマを使つてもいいですね。

Q／ナス科をとつていいですか？

— 調理で陽性にすれば大丈夫です。すみ焼にして油で炒めて油味噌をつけるとかね。要するに体を冷やすと恐いんです。冷やしたとたんバイキンがあばれ出しますからね。だから一回ポイルしてあれば大丈夫です。

Q／すると、生野菜はよくないですね？

— せいぜいきゅうりくらいですね。きゅうりな

ら一夜漬けやつても大丈夫です。

Q／果物もやめた方がいいですか。

——やはり当分はとらない方がいいですね。果物をたべてよいというのは、お小水の回数が相当、少なくなつてね、そしてお小水の色が濃くて、後頭部が重くなっている人です。お小水はちゃんと出ているでしょう。

Q／一日、四〜五回出ています。

——量もそんなにちびちびじゃないですね？

Q／ええ、普通です。

——なるべく、今、治す間は果物をやめておいた方がいいですね。そんなに長い期間じゃありません。一応、玄米食べたたらたんばく尿も血尿も出ないわけだから、お医者さんの方では検査すると治ったことになるでしょうけど、ちよつと邪食したらまた再発するわけですからね。ちゃんと治しておかないとダメです。腎臓なら腎臓の粘膜の弱くなっているところを、ちゃんとした食事で治さないとダメです。治ったら果物とつても大丈夫です。今年の夏は、せいぜい食べてもスイカくらいにしてください。

Q／水分は制限しなくてもいいですか？

——子供はあまり制限してはいけません。これから暑くなると汗で相当出ますからね。それでなくても子供というのは血が濃いんだから、水分を制限すると脱水症状をおこしてしまいます。

Q／ほかに、特別な手当はありますか。

——とくにありません。もしこれがひどい病気でタンパク尿や血尿が普通に出ているというのなら、干葉の腰湯を毎日してやると、よく効きます。よもぎでもいいですよ。郊外に行つてよもぎ取つてきて、

ちよつと陰干しして使えます。このお子さんの場合は必要ないと思いますね。それをやれば早く治りますけどね。

Q／ありがとうございます。

（昭和55年7月4日の健康相談講習会より。文責／飛坂篤毅）

名著の新装版
好評重刷！

アレキシス・カレル著

人間 この未知なるもの

桜沢如一訳 日本C-I協会編
付／桜沢如一『人間』解説

A5判375ページ
2000円 千300円

日本C-I協会刊

昭和14年、岩波、昭和27年、角川文庫、不滅のロングセラー

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

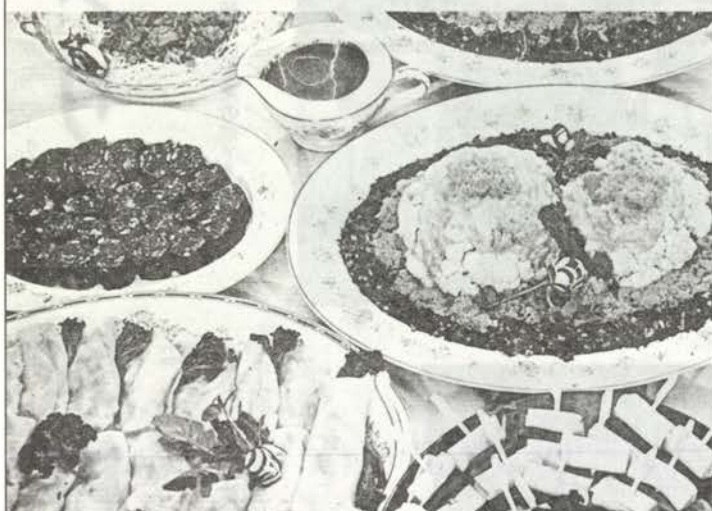
大森英桜／七号食・少食・反応、手当法の実際

大森一慧／一家を健康にする料理の工夫、食箋料理

●第2集（11月号）は健康相談特集です。（価格は第1集と同じ）

アロビオティック料理

玄米食養家庭料理800種



健康食
自然食
の宝典

健康と美と遊びと幸せの本
80年の伝統の結晶

全国の玄米自然食家庭に歓迎され、
英語版も刊行された、料理の宝箱！

お待たせしました
増刷出来！

3500円
(〒 300円)

桜 沢 里 真 著

日本C I 協会発行

ご注文は各地自然食品店、または発行所へ
直接お申し込みください。

新婚のお祝い、贈り物にどうぞ！

フランス語版は来春発行予定です

■日本C I 協会の図書小売りのお申し込みは、普及部へ。

アメリカ旅日記 (2)

◀アイゼンハワー元大統領の生家の前で、
コルネリヤさんと。



◀デンバーの美術館前で。
(8・9月号72ページ参照)



◀ボルダーの教会でのコルネリヤさんの料理講習。



■10月号33ページと36ページの
写真に印刷ミスがありましたので、再録します。

▶ ボルダールのサンデーさんの家でガーデンパーティ。

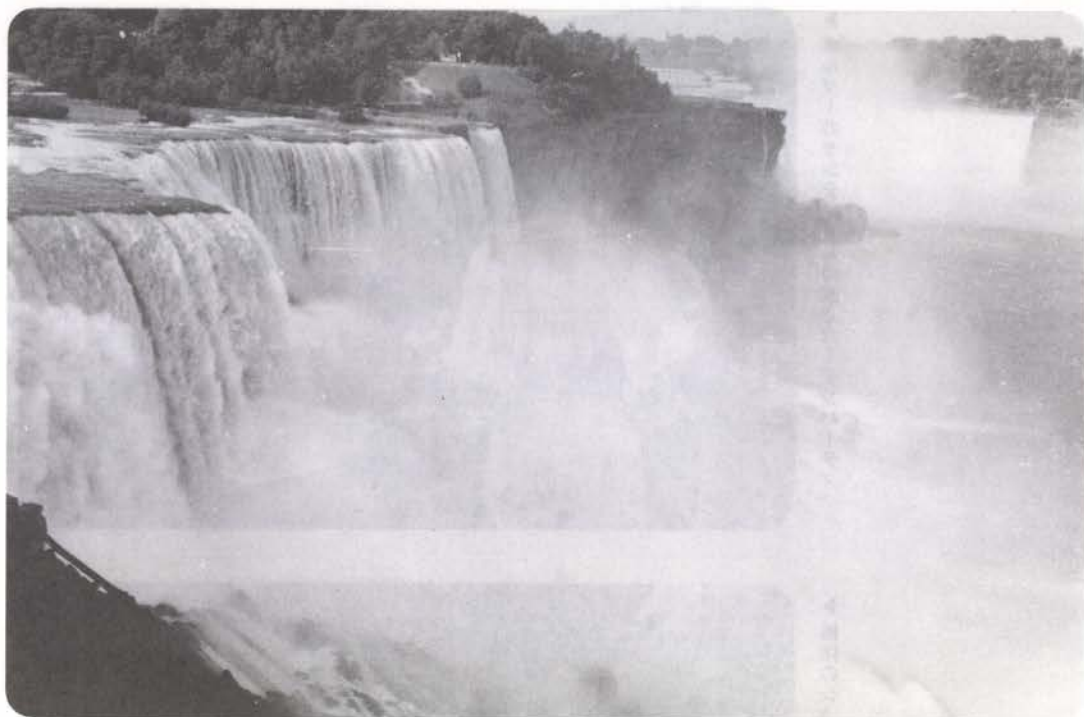


▶ 操体のレッスン。



▶ レベッカ・サンデー夫人とお嬢さん。





アメリカ旅日記 (3)

小川みち

(文中、一部割愛させて頂きました—編集部)

第9信

●六月十七日(水曜日)

今日は誰も仕事が無い。朝ゆつくり起きた。

私はたまった日記を書いた。二日もためると頭の中が混線して、昨日のことと一昨日のことがゴッチャになって困った。ハガキも二、三枚書いた。CIへの通信も第4と第5を送った。

夕方、近くの町ヘショッピングに出かけた。

大きなショッピングセンターで、中にギンベルというニューヨークの有名なデパートの店があった。ヘルマン氏は腕時計を買った。私も東京よりはるかに安いと思う物を二、三点買った。一時間余りで買物を終え、宿に帰った。コルネリヤさんが夕食の準備を終って待っていてくれた。今夜はウドン。私のために葱の油味噌を作

つておいてくれた。有りがたい。思う存分頂いて、足らえた気分です。部屋にいますと、8時半から操体をするから一緒にどうかと声をかけてくれた。直ぐOKして出て行つた。操体も今夜で二度目なので大分要領が分つて来た。

●六月十八日（木曜日）

レーン君の家族に別れを告げて出発。ペンシルバニアのミッド・アトランティックキャンプに向かった。2時間ほどで到着。駐車場に当てられた広場には50台くらいの車が並んでいた。そこからゆるやかな傾斜の芝生がつづき、その先には大きな池があつて、若者がカヌーを漕いでいた。絵のような光景だ。車を降りて事務所まで来ると、ヘルマン夫妻の顔見知りの人達が寄つて来て挨拶を交わしている。

この主催者、シュナイダー氏、マネージャーのスマス氏を紹介された。早速、私達はスマス氏の案内でキャンピングを見せて貰つた。一番端にあるキャンピングが空いて居た。14のベッドがあつて、おそまつながら、シャワーもトイレもついていて、まずはOK。ここに泊することに決まつた。ここは小高い丘になっていて、芝生のスロープが美しい。スロープの先は木々が重なり合つてムクムクした感じ。まるで公園のようだ。このキャンピングは十日間の日程とか、一日のキャンピング料の外に土地代として一人8ドル支払うのだそう。設備もいいし場所も申し分な

いが、十日居るとなると相当の出費だ。金持ちが多いのだろう。

4時半から1時間、山本しづ子さんの指圧指導があると聞いたので、始まる前に彼女に会いに行つた。久方振りに会つた彼女は髪は白くなつたが、それがかえつてプラスされて顔の感じが柔かになり、顔色も白くなつて美しかった。このキャンプは、参加者が選択出来るようになっていて、指圧を受ける人は五、六十人くらい。外でテニスをしている人、芝生に寝ころんで話している人、個人指導を受けている人等等。教室も20エーカーの丘に点在している。夕食は広い食堂で一人前ずつ簡単な角盆にのせて各自で運んで来る。献立は、

一、玄米飯

二、青菜の茹でたもの

三、テンペー（天味等で時々使う。日本のスフォーターのようなもの）の煮つけ。

四、キャベツの酢漬

五、サマースコワツシ（胡瓜の太いようなもの）の煮たもの

六、味噌汁（極めて淡味）

だった。御飯がアメリカへ来て始めておいしかった。「テンペー」というのは大豆を特殊な菌で発酵させ、圧搾したものだそうだが、スフォーターよりザックリした感じで淡味だったが、他の物より食べられた。器は全部紙製で使い捨てである。

夜、キャンプファイヤーがあり、二百人の参

加者が全部火を囲んで集つた。中央の火の前に出て唄う者、ギターを弾く者があり、囲りの群衆は手拍子を取る。時々歓声も上るが、まわりが広いせい、今一つ盛り上らない。ヘルマン氏の挨拶があり、私を紹介してくれたので、私も挨拶した。五月の二十七日以来、各地のマクロバイオティックの集いに参加して来たが、三十年前にGOのまいたマクロバイオティックという種が、ヘルマン相原、久司御知夫の努力によつて芽を出し、成長しつづけているのを目のあたりにして感慨はひとしおであるし、私個人としてはアメリカの味に慣れず、極めて少食にしているので体調が良好でよこんでいる。日本には珍しいものを食べると七十五日長生きをするという諺があるが、三カ月も珍しい物を食べたら七千五百日も長生き出来るのではないかと喜んでゐます。ありがとうございました、と結んだ。キャンプファイヤーは、それから一時間余りも続いた。途中で久司夫妻も見え、久方振りに挨拶を交わした。明日から三日間、夫妻のレクチャーおよびクッキングクラスがあるとのこと、私達は一足お先にボストン入りすることになる。

●六月十九日（金曜日）

今日はいよいよニューヨークに行くのだ。心はずむ。8時頃、キャンピングを出た。二時間ほどしてニューヨークの町が見えて来た。あの高

く見えるビルがトレードビルディング、こちらにかすかに見えるのが自由の女神、とヘルマンが教えてくれるが、今朝は少し霞んでいてハッキリしない。でも、それらしいものが何と無く分った。マンハッタンの商店街に入ると車の渋滞がつづく、これは東京以上だ。人も多い。今まで見た町のように緑の木がない。まさに人と車の雑踏。アメリカにもこんな町があったのかと思った。

まず最初にエンパイヤービルに行く。120階までであると聞いたが、エレベーターが85階で乗り換えの時、私はもうここでもいいと思ったので、エレベーターを降りた。そこから見るニューヨークの町は箱庭のようだ。車がゴロゴロと各通りを走っているが、まるでミニチャークらいの大きさだ。それが列をなして走る様はまるで蟻の行列だ。世界一高いというトレードビルもハッキリ見える。自由の女神も淡いブルー色に見える。あれがハドソン河、河を隔てた向う側がニュージャージー州。あの通りがブロードウエー。ハドソン河には外国航路の舟が横づけされていた。

エンパイヤービルを出て佐藤（ロメン）氏の経営する「あづま」という店へ行く。相当大きな店で、日本の商品を中心にインドを始め東南アジアの衣料やアクセサリ、食品、その他色色の物を売っている。あいにく社長のロメン氏が不在で、弟さんのエブ氏に電話したら彼が飛んで来てくれた。そして、昼食のため、日本食

の「中川」なる料亭に案内してくれた。彼は顔がきくと思えて、混雑する一階の客を押し分けて二階の日本間へ一行を案内した。ここは東京赤坂の有名な料亭「中川」に居たことがある人がその名をつけたのだそう。エブ氏の夫人も間もなく見え、六人がテーブルについた。「幕之内」を注文してくれた。（11ドル）。献立は、

一、白米の御飯（茶碗に別盛り）

一、汁 シジミの赤出し

一、向附 マグロと白身魚の刺身盛合せ

一、煮物 筍と椎茸の炊き合せとサラダが一

緒盛り

一、玉子のフクサ寄せと芝エビの塩茹で

一、グリーンアスパラの湯葉巻（うすい肉で

巻いたものもあった）

デザートに私は生のパインアップルをお願いした。味つけはアメリカ人に合せて少し淡味だった。味が、思いがけない御馳走に存分に頂いた。

御馳走になって金勘定は少し気がひけるが幕の内が11ドル、それにデザートと部屋代とサービスタ料を入れると日本円にして約三千五百円くらいになるのか、佐藤さんも突然の突風に見舞われて大変な散財である。楽しかったが御迷惑をかけた。

次は一流のデパートでショッピング。（ラークといったかしら？）ギンベルも近くにあった。どれを見ても日本にもあるモノだが、価が安い。4時頃、店を出て近郊のモーター泊まること

になった。アメリカの宿屋へ泊まるのはこれが始めてなので軽い好奇心が湧く。一室にダブルベッドが二つあってバスとトイレがホテル並みに完備している。男同士で一部屋、女同士で一部屋と二部屋に分れて泊まった。今夜はダブルで一人で寝る。何ともゆったりしているいい気分だ。夕食はヘルマン夫妻の仕事を手伝ってくれたことのあるお嬢さんの家で招かれた。十日前に告げておいたとのこと。行ってみたら、十人ものマクロビオティック関係の人を招んであって、ガーデンパーティーを開いてくれた。苺の入ったパンチがまず配られた。それから例によって味の無い豆、野菜の煮物、サラダ、テンペー、トローモロコシ、等々。デザートはフルーツケーキのようなもので、これだけは甘くて味があった。おいしく出来ていた。どこへ行ってもデザートは日本人より上手だ。

とにかく今日は沢山御馳走に恵まれた一日だった。

●六月二十日（土曜日）

ポストンまでは5時間くらいかかるとか、8時頃モーターを出る。途中、ミッドタウンという所で、その土地のマクロバイオティックのグループが豆腐造りをしているというので、その店に立ち寄った。店は閉ざされていたが、関係者の一人が開けてくれた。中は実に清潔に整理され、容器も全部ステンレス製で日本の豆腐屋と

第10信

●六月二十一日(日曜日)

は大変違う。一日千丁をこなすとか。帰り際に昨日作ったという豆腐を二丁頂いた。それを10時過ぎ、小さな公園のベンチを見つけて食べたが固くておいしかった。日本でこれと同じような物を作っているのは仙台の「みちのく」さんの物以外に知らない。残り少なくなった手持ち醤油をかけて食べたら本当においしかった。

昨日一日御馳走攻めだったので今朝はパンだけ。それだけに豆腐が光った。そこから3時間くらいしてボストンに着いた。久司邸はまるで古城のようだ。中に入って見ても御殿のようだ。30畳もの部屋が幾つもあって美しいジュータンが敷かれ、食堂には大きな座卓がデンと置かれている。ヘルマンさんとレーン君は3階、私達は一階の台所の奥にある20畳近い部屋に泊めて貰うことになった。夕食は御長男夫妻、三男夫妻とその坊や、その他三人の日本青年と一緒に頂いた。御飯がおいしく炊けていた。それに午勞と「テンペー」の煮物がよく煮染まっておいしかった。レタスの大盛り、それに小豆を煮ただけのもの、ピクルス等々。デザートにブルーベリーの葛煮の熱々が出た。豪華だ。

夜7時半から「久司インスチチュート」で彼の生徒五、六十人が集り、ヘルマン氏のレクチャーが4時間近くあった。皆熱心で、マナーが良いのに驚いた。話は例の如く「癌」について、大変具体的に分かり易い話だった。

ボストンは湿気の多い町なのかしら? それとも、たまたまそんな日にボストンに來合せたのかナ?

朝は梅雨を思わせるようにシットリと空気が湿っていてうすら寒いが、日中は何とも蒸し暑い。今日は夕方のレクチャーまであいているので、久司邸で峯尾アヤ子さんと3時過ぎまで話した。彼女は7カ月前にこちらへ來たという鍼灸をしておられる若いお嬢さん。英語もペラペラ、話もハキハキして園切れがよく陽性だ。5時近くなつて、マクロビオティック・レストラン『オーブン・セサミ』へさそつて下さつた。夕食をヘルマン夫妻と一緒にケン・バウン氏に招ばれているので一瞬ためらつたが、久司邸より遠くないとのことなのでお供した。

私は夕食に差支えないように苺の寒天ゼリーを注文した。甘味はメープルシロップとか、甘かった。彼女はボストンクリームパイというのを食べた。私も少し試食さして頂いたが、これはまた更に甘い。ボストンクリームというのは豆腐をクリーム状に甘くしたもので、チョコクリーム色の台に豆腐のクリームをのせ、その上に軟らかいパイ皮をかぶせて焼いたものらしいが、全体がシットリしていてアーモンドのような物

のうすく削つたのがのつていたような気がした。これなら一般の客でもいけそうだ。

店を出て少し歩いたところでヘルマンさんの車に出会い、私はその車で再び『オーブン・セサミ』へお供した。そこでケン・バウン氏の家族と一緒に夕食を頂いた。私はウドンの油炒めをたのんだ。店は混雑を極めた。よくはやるんだナア! こんな時、直ぐ天味と比較する。店の広さは天味の方が少し広いかな? まあ、ドッコイドッコイというところだろう。

私は7時半からのレクチャーの時間が迫つたのでヘルマン氏と一緒に店を出た。会場にはまだ10人くらいしかいなかった。今日は日曜日だし、それに昨晩のヘルマン氏のレクチャーに期待して來た人々は、もうあれで充分、後の話はどうでもいいと思つたのか余り集らない。15人くらいのところで始めた。

私は木の年輪の話から入つた。年輪も出来ないほどに急速な成長を遂げた、いわゆる沃土の木が軟らか過ぎて梁とか棟木のような重要なポイントを支えることが出来ないように、現在の日本の青少年の体力の低下は、充分な栄養を満腹主義で苦勞なしに急速な肉体の成長を遂げた子供達が年輪のない木のように軟弱になつたためではないかと私は考えている。そして、肉体の成長にともなわない知性の低さは、正しい判断が出来ず、有り余つた肉体のエネルギーの发泄場を求めて、或る者は暴力に走り、或る者は性犯罪をおかし、また或る者は早くも成人病に

悩むという結果を招いているが、その原因が日常の食生活の誤り（栄養学という輸入品（？）にだけ頼って、日本の地理的、歴史的條件を忘れた）に気づかず、その結果の処理だけに追われ、罰則を強化したり、取り締りを厳重にするだけにとどまっている現状を話し、アメリカの現状を知らないが、マクロバイオテック活動を一段と活発に展開せねばならないことを強調した。

次に、知識だけに頼ろうとする現代人の危険について、米を始め農作物、水産物の乾燥法に見る人間の知識の不完全さ（私は30キロの玄米を虫にした）太陽の熱量に匹敵する熱をかければ同じ結果が得られると思うお粗末さ。漬物も、適量の塩と適量の重石だけでは出来ないこと、気温と時間の経過と共に刻々に変化して行く自然の力の素晴らしさ。願わくは、私も芳ぐわしい古漬のピクルスとなつて、いい香りといった味を残して死にたい、と結んで終った。会が終ると、またみんなで『オープン・セサミ』に押しかけ、お茶を服んだ。

●六月二十二日（月曜日）

相変わらずポストンの朝はヒンヤリと湿っている。今日はこのまま曇りかと思つていて10時頃から晴れて暑くなつた。夜までの空いている時間を松田君の案内でポストンの街の見物に出かけた。下手に車で行つて駐車が出来ないと困

るので電車で行つた。アメリカの電車は始めてなので大変興味があつた。行きは75セントで帰りは50セントだと松田君が教えてくれた。ここは無人の停留場で、運賃は、東京のバス並みに乗ってから箱に入れた。途中から地下に入り、その区間は外で切符を買つて乗る仕組みである。

私達は終点で降りた。まず、新しいショッピング街（浅草の仲見世のような）に行つた。もっぱらウインドーショッピングだ。昼頃、レストランでランチを食べた。ポストンは魚が新鮮でおいしいというので白身魚の空揚げとポテトフライ、そして御飯を注文した。御飯は細長い米でネバリ氣を洗い流して炒めたものだつた。私は始め、それが御飯とは思えなかつた。食べてみると味は上手につけてあつて、おいしかった。そこからまた元の道を引き返し、ダウンタウンに行つた。空は全く晴れて日射しがきつい。その辺は余りキレイではなかつた。道には紙屑が散乱し東京より汚い。

そこを通りぬけて、しばらく行くと公園に出た。ちよつとくたびれたので、池のそばのベンチで少憩。鳩と家鴨と雀が客の撤き与えるポツポツに群がり、競つて取り合う。私達はそれを見ながら立ち上る。右手の方に立ち並ぶ煉瓦造りのゴシック文字のような建物がポストンの象徴とか、説明を聞きながら公園を通りぬけ、大きな通りに出た。さっきのゴミっぽい街とは打つて變つて美しい。両側の商店は全部古風な煉瓦造り。私は足の疲れも忘れて歩いた。どの

くらい歩いたろうか、デパートを見つけて入つた。大した買物もせず出て、また歩いた。大分足は疲れた。

足を休めるためにレストラン『さなえ』に入りデザートを食べた。相変わらず私は果物と寒天を注文した。これは日本の「みつ豆」の出来そこないのようなものだ。軟らかめの寒天が雑に切つてあつてブルーベリーとリンゴの薄切りが入つていた。蜜は蜂蜜みずらしい。物凄く量が多い。アメリカの食物にはデリカシイが無い。『さなえ』は『オープン・セサミ』より倍くらいのスベースだが、まるで学校の教室みたいで色氣が無い。客の数は、いい場所でありながら『セサミ』より大分少い。『オープン・セサミ』の方は久司インスチチュートに近いため、教室へ行く人達の利用者が多いからだろう。

そこからエレホンに立ち寄つた。自然食品で一杯。でも奥の方にはバナナを始め、チェリー、リンゴその他一般マーケット並みの野菜があつた。私はチェリーが新鮮そうなので一つかみ買った。オレンジも買った。今日は魚のランチが祟つたのか、やたらに果物が欲しい。かなり足が重くなつたので帰りを急いだ。疲れるのもそのはず、4時間近く歩いたことになる。

見つけた電車の駅は地下にあつた。50セントの切符を買うと1セントくらいのコインと一緒に来た。これを改札口にあるボックスに入れないと中へ入れないようになってゐるのだ。人の手間を省くために考えたものだ。私は事々に感

心した。これでアメリカの電車にも乗った。ボストンはさすがに格式を感じさせる街だ。重量感のある街だ。夕方、また、ケン・バウン氏の自宅に招かれて同居の家族20人くらいと夕食を頂いた。

献立は、

一、玄米飯

一、そば入り淡味のスープ

一、大根と細切り昆布の煮つけ（ほとんど塩

気なし）

一、サラダ（これは少し味がついていた）

一、納豆

一、御飯に、玉葱、セイタンの刻んだものと豆腐をまぜて油で炒め味をつけてブドウの葉でロールキャベツのように巻いてオーブンで焼いたもの（これはユニークな一品で割合おいしかった）

一、デザート（リングを皮のまま5ミリ厚さに切って耐熱性の容器に並べカシユーナッツの砕いた物を上からかけて焼いたもの）日本と違うところは、アメリカのマクロバイオティックの人々は、御飯もさることながら、おかず（もつともアメリカには主食、副食の関係はない）を沢山食べることだ。よく食べるのに只々感心。

8時より久司インスチチュートでGOのメモリアル会が開かれた。11時近くまで久司さんの通訳で私はGOの生涯を話した。六、七十人の久司さんの生徒さん達とダフティ氏も駆けつけ、

3時間感激に浸った。アベリーヌもコルネリヤも目頭をおさえながら聞いてくれた、私も感激で声があくもった。久司さんも興奮の体で、では最後に「別れの歌」を歌いましょうと自ら立ち上って音頭を取った。コーンさめやらぬ人々は、閉店した『オープン・セサミ』に押しかけ、「そば」等を食べながらおしゃべりに時を過ぎた。『セサミ』の従業員に迷惑をかけた。

●六月二十三日（火曜日）

今日はアベリーヌさんにボストンの一流デザート（サックス）へ案内して頂いた。私は上等なスカートとブラウスを買って頂いた。昨日に続いて二度もボストンの街を見ることが出来たので印象が一段とハッキリして来た。三男さんのハーバード大学の横を通った。彼は栄養学を専攻して居られるそうだが、今度、助教授になれることも同った。素晴らしい一家だ。

夕方近く、今度買われるという学校を見に連れていって頂いた。久司家より余り遠くない高い丘に建った、三階建ての立派なものだ。ここはミッションスクールだったそうで、地下には広い礼拝堂もあって、正面の美しいステンドグラスが印象的だった。大きな調理室も食堂もある。いつも料理教室で苦勞している私はヨダレの出る思いで見せて頂いた。一階には立派な講堂、職員室等々、他に幾つかの教室もあり、これを改造するのだそうだ。寄宿舎も完備して

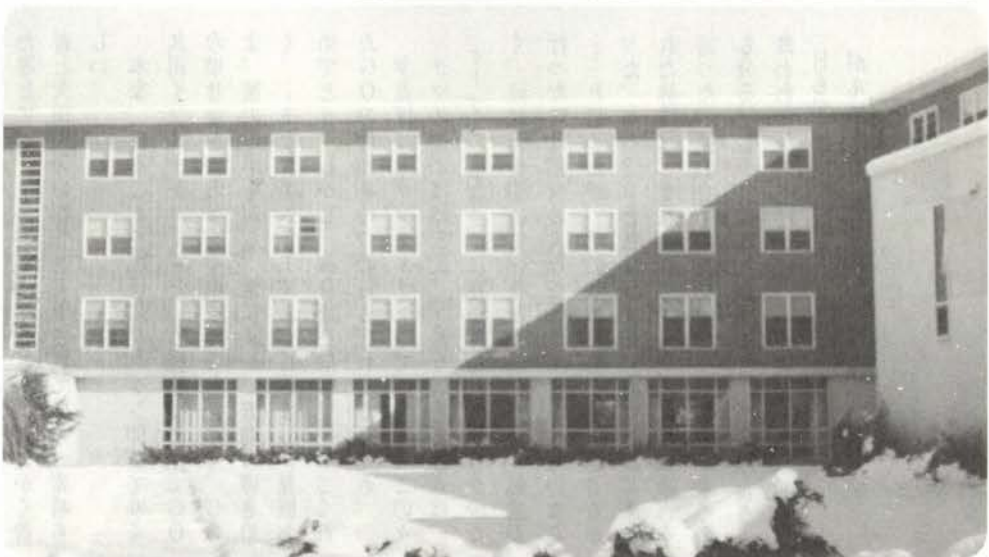
いるし、別棟の二階建ての家は、元、個人の住いだっただけで、手頃な部屋が幾つもあった。GOが居られたらこの部屋を使って頂きたかった等とアベリーヌさんは話された。とにかく着々と久司夫妻の理想が実現されてゆく。素晴らしい。

本家、日本C.I.を尻目にグングン伸びてゆく久司インスチチュートという怪物はやがてGOの果せなかつた夢を実現することだろう。GOよ、彼の行手を照し、常に正しい方向に導き給え。ミチオよアベリーヌよ、目ざましい発展おめでとう。しかし、御身達を信じて任せてくれたGOの信頼をいつの日も忘れること勿れ。

夕食は『セブンス・イン』で頂く。このクックマスターは林宏氏。立派な店だ。最近は、『オープン・セサミ』に客を奪われて入りが少なく、昼は店を閉めているとのことだが、私達が行った時は相当の入りが多かった。このくらいなら……と思ったが、その波は二度とくり返さなかった。ハハアンと私はうなずいた。挨拶に来られた林氏は、それとなくアベリーヌに恨み言を言った。彼の心中おだやかならぬものがあるのも分る。しかし、これが人生だ、所詮は食うか食われるか、二つに一つ。がんばって欲しい。一日も早くこの苦境をのり越えて欲しい。がんばれ！ 男だ！

▶ クシ・インスチテュートが移転計画中の「カーディナル・クッシング・カレッジ」。敷地2万8千平方メートル。買収費162万5千ドル（10年払い）。

（写真は、アヴェエリース久司夫人提供）



第11信

●六月二十四日（水曜日）

四日間お世話になった久司家に別れを告げ、ニューヨーク州のイタカという小さな町に、マクドナルド家を訪ねた。マクドナルド家等というとは何んだか由緒ある家柄の偉い人のような気がするが、彼は二百エーカーの農場を持つ青年（？）である。

途中、『ハワード・ジョンソン』というレストラン（ドライブインのようなもの）で昼食を頂く。このアイスクリームは有名だからとコルネリヤさんがすすめてくれた。みちくさ会の代表者と致しましては「では／＼」と早速苺入りのを頼んだ。本物の苺が入っていて甘味も少しおさえてあって日本のよりおいしかった。（「日本ではしばしば食べているナ？」と言われそう。バレたか）

夕刻5時頃イタカに着く。こちらの5時はまだ日が高いので、早速農場へ案内して頂く。車で15分の所に作業場がある。その裏に倉庫があり、その隣りがピクルスの貯蔵庫である。野菜をピクルスにして売った方が得策と考えて始めたと説明してくれた。

庫内は冷房されていてちよつと寒い。五十個くらいの大きな容器が並んでいる。その中の一年物というキュウリのピクルスを試食させて頂

いた。私はスパイスの匂いが余り好きでないが、味はおいしかった。その後には広がる農場には手前の五エーカーくらいは野菜ばかりで、今キャベツ、ブロッコリー、ズッキーニ（胡瓜の太いような形をしたカボチャ）トマト、カリフラワー等が育っている。その他はライ麦。

肥料は全部、堆肥との由。私はキャベツの巻いて行く順序を見て歩いた。最初、肉厚な大きな葉が先ず出来て5枚目くらいから巻きかけ、その次からはドンドン中心に巻いて球状になって行く。おそらく外側の肉厚の大きな葉が太陽の光りを充分吸って、陽性なエネルギーを内部に送り、中心が出来て、その陽性に引かれて6枚目あたりからは中心に巻いて固まっていくなのだらうか、等と頭の中に怪しい陰陽論を展開してみた。専門家の正しい説明が聞きたい。それによってキャベツの陰陽度を自分なりに掴みたい。夕食の献立は、

一、玄米飯（細長い米）
一、みそ汁（セロリーの匂いが強く、味噌でにこったお湯）

一、野菜の煮物（煮物というより茹物）
一、平目の水煮風のもの
一、サラダ

ちなみに、ここのピクルスは「さむらいピクルス」と名づけて売られている。私は全部醬油をかけて食べた。御飯も水っぽく、三口くらい頂いた。

●六月二十五日（木曜日）

雨で寒い。この辺はカナダに近いそうで朝夕は寒い。ヘルマン夫妻はコンサルテーション（個人指導）に忙しい。おかげで今日は私が食事の準備をまかされた。

夜、急に会場へ連れて行かれ、挨拶をさせられた。明晩、私のレクチャーがあるので、顔見せという所。その後、ヘルマン氏のレクチャー2時間、続いて操体のレッスンは11時過ぎ閉会。皆んなよくがんばる。

●六月二十六日（金曜日）

曇り空で寒い。久し振りで厚手のモンペイをはき、毛糸のカーディガンを羽織ったが、まだ寒い。大野さんから頂いた毛糸の膝当てを、この時とはかりさせて頂く。温いお気持ちだけでも温い。ここは町といつても人口千人くらいの村といった方がふさわしい。でも大通りには自然食のレストランがあるとも聞いた。

私は郵便物を出しに一人で出かけた。時々小雨がバラつき寒い。宿へ帰るとコルネリヤさんは、クッキングクラスのため、すでに出かけていた。ヘルマンさんはコンサルテーション。私は落ち着ける部屋もなく、寒くてジツとしても居られず、ここのお嬢さんのピアノ教則本がピアノに立てかけてあったのでそれを弾いてみた。ピアノも四十年も弾か無いと、ほとんど忘れて

弾けないが、この程度なら何とかなる。身体で覚えた物は太したものだ。

7時半から私のレクチャー。「健康の七大条件」を話した。そして四十年余りもマクロバイオテックをしながら、いまだに、好き嫌いからぬけ出せない自分の我がままに手を焼いていると話した。それは生死の間をさまよう困窮生活を知らない者の甘えである。マクロバイオテックは、ただ、玄米を食べて病気をしないだけでなく、また、いたずらに、陰陽するだけでなく、自己完成に向って身心共に練磨の生活であることを忘れずにお互いに声かけあい、はげまし合って行こう。と結ぶ。

その後、昨夜につづいて操体。11時過ぎまで皆ががんばる。

●六月二十七日（土曜日）

昨日までのぐずついた天気も今朝はカラリと晴れ、陽なたは温い。9時頃、マクドナルド家を出た。今日はバッファローに行くのだが、途中に景観の素晴らしい滝があるというので、マクドナルド一家総出で案内役をつとめてくれた。町を出ると大きな湖水が見えて来た。これは氷河が溶けて出来たのだそうだ。

湖水に沿って走ること三、四十分、公園に着いた。私達は車から降りて、マクドナルド氏を先頭に湖とは反対側に歩いた。後から見ていると、マクドナルド氏はガッチリした体格で、素朴だ

が何となくいい雰囲気を持っていて、西部劇にでも出て来そうな感じがする。間もなく、落差は余り無いが滝が見えて来た。アレかな？ と思ったが、さっぱり歩を止める様子が無い。だまって続く。川沿いの小径には木苺が赤い実をつけているが、まだ未熟で食べられない。道は急に木立ちに覆われて、まるで緑のトンネルのように続く。手をつないだ若いカップルの男女が行く。親子連れも通る。密林の中を行くようになりよつと無気味さもある道が続く。ヒンヤリと寒い。木洩れ陽がゆれる。かれこれ1時間くらい歩いたような気がする。

とうとう着いた。正面の絶壁からは、しぶきを上げて一条の滝が落ちている。落差25フィート。ターグナック・フォールと掲示してあった。子供達は滝壺近くまで降りて石を投げたりしてはしゃぐ。私は寒いので陽向で石に腰かけて眺めた。帰りは来た時より早く感じた。陽にすける木々の緑の美しさ、これは思いがけないマクドナルド氏のプレゼントだ。私は芝生の中を湖の近くまで行つてみた。何台もの車がボートを積んでやってくる。家族連れでバカンスを楽しもうという人達だ。一行に別れて私達は湖水に沿って走りつづけた。（出発は11時頃）

5時頃、バッファローに着く。夕食後、ヘルマンさんのレクチャー、その後操体。私は失礼して宿で待った。12時頃、皆帰って来た。会場の前に留めておいた車の中の物が盗まれたため、おそくなったことが分った。（テント2張り、デー

ブレコーダ、その他重要な物ばかり盗まれた）

第12信

●六月二十八日（日曜日）

よく晴れて気持ちがいい。

ヘルマン氏は朝からコンサルテーション。コルネリヤさんは、クッキングクラスのため、会場へ行かれた。今夜は帰りがおそくなると思つたので、私は洗濯とバスを済ませた。6時半、会場へ向つたが車で30分もかかった。割合大きな教会だった。地下の食堂でクッキングクラスで作った物を頂く。御飯がおいしく炊けていて嬉しかった。

7時半から私のレクチャー。丁寧にヘルマンさんが私を紹介して下さった。私は初歩の人が多いと聞いたので、一番基本的な「陰陽」の説明から入った。皆んな大変興味深げに聞いてくれた。そして食品の成分にふれ、有機成分と無機成分の陰陽およびその関係を述べた。有機成分が役者なら無機成分はシナリオライターのようなもので、同じ役者でもシナリオのキャラクターによつて陰性にも陽性にも演技するように、Kの支配下にある植物性の有機物（炭水化物、蛋白質、脂肪）は陰性に働き、Naの支配下にある動物性有機物は陽性に働くことを説明し、最近の日本の青少年の学校暴力を始め未成年者の

性犯罪および動脈硬化症等々の実状を話し、それらが日本の地理的条件を無視した食生活の誤りであることに、親達が気づかない限り跡を断つことは出来ないことを述べ、それは、ひとり日本だけのことで無く、世界中の親達がそのことに気がついて、各国の自然に則した正しい食生活（マクロビオティック）運動をますます進めて行かれるように念じてやまないと話した。

その後何人かの人が私に握手を求め、とても分りやすく面白かったと挨拶した。

●六月二十九日（月曜日）

6時頃、ちよつと雨が あつた。今日はナイヤガラの見物と聞いていたので、空の様子が気になった。7時出発。雨はすでに止んでいた。バツファローの街は余り見物出来なかつたが、昨夜、会場からの途中、車から眺めただけでも大変大きく立派な街であることが分つた。

バツファローから1時間くらいのドライブでナイヤガラに着いた。大変寒いというのでゴツイ毛糸の上着をきて、車から降りた。物凄くいしぶきを上げながらゴーゴーと辺りにこだまする滝の音。あッ、虹がかかっているノ。見事天然のサーブスだ。私達はエレベーターで滝壺の方へ降りた。しかし、そこはシブキがひどくて目を開けることも出来ない。髪も顔もグショぬれになった。そこで、少し離れて眺めることにした。虹が二つもかかつて美しい。ヘルマン氏

はカメラに納めた。上から見るのとは違って、まるで空が落ちて来るようだ。モクモクと雲湧く空がそのまま落ちて来るような、その壮観は正に世界一。しかし規模の大ききなら、南米のイグアスの滝の方がもっと大きいとか。世界は広い。ナイヤガラはカナダ側の方が幅が広く、眺めも美しいと聞いたが、時間が無いので、アメリカ側からだけに止めたが、充分その雄大さを味わせて頂いた。

1時間ほど見物に費やし、今夜のキャンプ地へ急いだ。途中の町で盗まれた TENT を新調するため手間取つたが、前のより大きい立派なのが買えた。予定より時間をオーバーしたので大分車を飛ばした。大きな河が見えて来た。ヘルマンさんが、これがナイヤガラ川だと教えてくれた。あの滝の水量が尽きない理由が分つた。それから何時間飛ばしたろう、真赤に燃えながら沈む落日を見た。沈む山も無いこの国では、どこに沈むのだろう、私は馬鹿なことを思った。するとコルネリヤさんが地球の彼方じやないかと笑つた。

そんなたわいもないことを言っている中に太陽は雲の中にトッポリ身をかくした。ちよつとガツカリしたような安心したような妙な氣になつた。いつもキャンプ場には明るい中に着くのだが、今日は夕やみが迫つてもなかなか着かない。8時過ぎにやっと池のそばのキャンプ場に着いた。テントを張り、私は足もとの明るい中にシャワーのある建物に急いだ。顔を洗おうと

しているとコルネリヤさんが来て、早く食事に行かないとレストランが閉まつてしまうので早く車に乗れ、と呼びに来た。私は顔を洗うのを止めて、あわてて車にのつた。

20分くらい走つて小さな町に出た。EAT と屋根に書いた食堂に入った。田舎びた雰囲気は面白かつた。ベジタブルスープを頼んだら鶏肉が入っていたので返した。この国では、こんなことは当り前で平気だ。あとは魚のサンドイッチを注文したら、平目の素揚げを菓子パンのような丸パンにはさんだのを持つて来た。アメリカにもこんなのがあるのかとおかしかつた。でも魚は揚げたての熱々で、身がしまつていておいしかつた。私達が最後の客となつた。キャンプへ帰る途中の草むらは蛍の乱舞だ。蚊の多いのも驚いたが蛍の多いのにも驚いた。草の中にも木々の枝にもまるで星のように点滅した。少し蒸し暑かつたが車の窓を閉めて少時蛍の乱舞を眺めた。

●六月三十日（火曜日）

7時頃出発。朝はさすがにすがすがしい。田園地帯が続く。土手の傾斜面にはフロックスに似たピンク色の花が、まるで毛せんを敷いたように広がる。昼頃シカゴに入った。あれが世界一のシカゴのエアポートだとヘルマンさんが指さした。とたんに一機が頭上を走り去つた。一分毎に一台ずつ飛び立つという話だが、広い国

だから住民の苦情も無いのだろう。

車の中でおむすびを食べたのでお腹も空かないが、例の『ハワード・ジョンソン』の前まで来ると、車を止めてお茶でも飲もうか、ということになった。ここはセルフサービスで、私はパンキンバイとコーヒーを買った。想像通り甘かった。

そこを出て3時間のドライブ。ミシシッピーの上流を右に見て、西へ西へと走った。次のマジソンという町に、ジェームスタウンのキャンプで知り合った人が自然食のレストランを開いているのでそこへ寄った。大きな湖のある町で、湖畔は水泳を楽しむ人、甲羅干しをしている人で賑わっていた。やつと捜し当てた店は何の色気もないヒッピーの似合うようなものだった。白木のおそまつなテーブル（四人掛け）が三つとカウンターとで20人と言えはいいところだ。

豆腐と野菜のサンドイッチを頼んだら、大きな二枚のチャパティー風のものに、豆腐をつぶして中に人参とか玉葱の刻んだものを入れて淡く味つけしたものにモヤシに似た糸みだいに細い生野菜が3センチ厚さくらいにはさんだのが来た。かぶりつきようもないので切って貰った。半分食べたらお腹が一杯。果物ジュースが欲しくなった。私はオレンジジュースを頼んだ。これは絞らたてのフレッシュで文句なしにおいしかった。

●七月一日（水曜日）

ウィーナーでは、フリリップ兄弟のお住居にお世話になった。レンガ造りの二階家で、立派な家だが古い建物らしく、兄のフリリップ氏は私達を迎えるために天井のペンキを塗り変えたり、壁をはがして修理中だった。私達が予定よりも一日早くここに着いたため、間に合わなかったらしい。そんなことで、足の踏み場もない部屋もあつたりして大変だった。それにトイレに戸が無かったり、私はまごまごした。しかし、この水は冷たくて、クセが無くて実においしかった。

ヘルマン氏は近くの湖でフィッシングを楽しみ、大きな一匹を物して帰られた。早速、コルネリヤさんが味噌漬にした。夕方、町の有志が集まって歓迎会をしてくれた。歓迎会といっても玄米飯と手製のブドーパンと玄米と豆腐のサラダだけだった。会場は湖水に面した手頃なホールだった。集まったのは男が主で十二、三人くらい。ヘルマンさんのレクチャーが2時間くらいあって閉会。戸外に出て湖水のベンチに腰を下し、心地よい夕風に吹かれながら雑談を交わして散会した。

●七月二日（木曜日）

朝7時ジャスト出発。ここはソルトレイクシティの北に当たるとか。10時間余りのドライブの

末、ラビッドシティのキャンプ場に着いた。途中の昼食は、昨日釣った魚の味噌漬で、大きな切身は一切れでお腹が一杯になりそうだった。新しいのが身上。おいしかった。ラビッドシティのキャンプ場は、家族連れの大きなトレールバスで一杯だった。7月4日の独立記念日の休みを利用する人々だ。うどんなで夕食を済ませ、シャワーを浴びたが、夜風が冷たく、身ぶるいした。

第13信

●七月三日（金曜日）

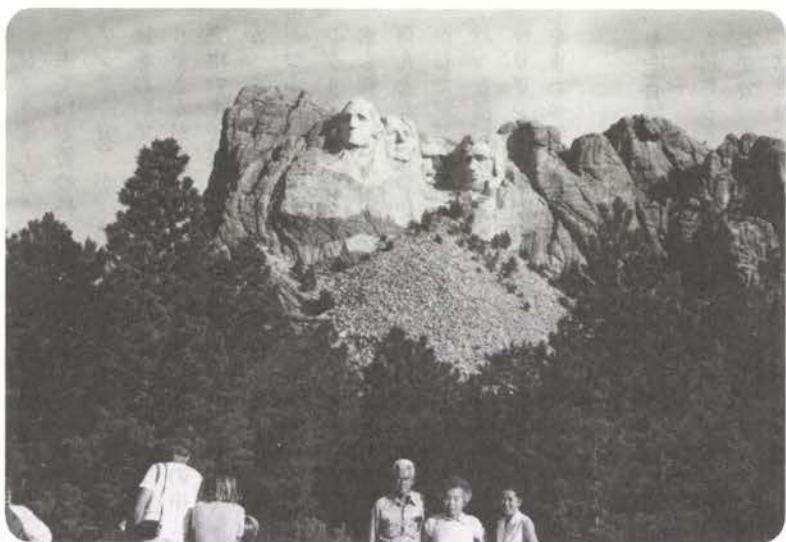
6時半、キャンプ場を出発。毛糸のカーディガンを羽織っても寒い。今日はイエローストンに向うのだが、その途中ラビッドシティの西に当るサウスダコタ州のブラックヒルという国立森林公園に立寄る。ブラックヒルの一画にラッシュモア国立公園がある。ここには天然の巨岩（氷河によつて出来た）にジョージ・ワシントン、ジェファースン（独立宣言起草した一人）リンカーン、初代ルーズベルトの胸像が刻まれている。その顔の大きさは鼻の長さが20フィート、口の幅が18フィートもあるというから巨大なものだ。各氏の名演説が観覧所のサクにそつて白いペンキ塗りの板に掲げられている。

ここまで来る途中は道の両側にアメリカ各州

▶ ベティさんの家でのガーデンパーティー。
右端が父君。(六月十九日。)



▶ ラッシュモア国立公園の石像前で



▶ シアトルにて



の旗が立ち並び、木の間がくれにひらめく様はまるで日本の神社のお祭りを思わせる。アメリカ国民にとつては丁度明治神宮のようなものなのだろう。建国の礎石となった四人を、何時、誰が彫ったか知らないけれども、何でも世界一を誇るアメリカ人のやることはその規模の大きさを人々を驚かす。

見物を終つて、いよいよイエローストンに向うのだが、東部地方とは全く違つて木の無い岩山と砂漠の連続だ。10時頃、ピクニックグラウンドを見つけて車を降りる。朝食のおにぎりを2コずつ食べて、また走りつづける。陽が高くなるにつれて暑くなつた。これから13時間も走らなければならぬとか。

ここがイエローストンの入口、という声に、いよいよと思つた。丁度8時。1時間ほど走つたところで、今日も美しいサンセットを見た。夜の9時頃のサンセット等日本では考えられない。段々と夕暗のしのびよる山路は両側に松が鬱蒼と生い茂り、今迄のような雑木林とはまるで違う。どこか日本の風景を感じさせる。しかしアメリカの松はいささか趣きが違い杉の様に真直ぐのびている。この松の林は2時間も続いた。松の枝に三ヶ月がかかり、星がまたたき始めた。

もうあたりは真暗。松の林は限りなく続く。不気味な程だ。人家らしいものを見つけた時、やれやれもう近いのかナ? と一瞬期待に心がはずんだが、そこも車は素通り、ガツカリして

前方をみつめる。その中に明るい街に出た。名物屋が立ち並んでいるので、さてはここかと降りることを考えていると、さにあらず車は街から左に折れて、また闇の中を走り続ける。ガツカリ。しかし30分も走つたらうか、やつと三棟のキャビンを見つけた。暗闇の中で定かではないが三つ並んだキャビンだと聞いているというので先ず降りた。

ジュライ・フォース(七月四日、独立記念日)で来ている筈の持ち主(ソルト・レークのマリアンヌ一家)が、まだ着いていない。どこかに鍵をおいてあるはず、とヘルマンさんとコルネリヤさんが捜したが見当らない様子。その中に真中のキャビンのドアが開いた。鍵をかけて無かつたらしい。何はともあれ入つて見たが電気がつかない。しかし、ダブルベッドが一台とシングルが一つおいてある。トイレも無ければ、水も無い、色々不便はあつたが、それぞれ寝た。何んとなく寝つかれ無い。その中、外に車の音がした。どうやら車が止まつたらしい。するとパツと部屋の電気がついた。やつぱりそうだ。マリアンヌ一家が着いたのだ。時計はもう12時をまわつていた。

●七月四日(土曜日)

起きるとキャビンの横裏の方に便所のあることが分つた。それから一番大きなキャビンの横にはきれいな川が流れていた。川幅は相当広い

が、浅くて底が見えるほど水が澄んでいる。掬つて飲みたいほどだ。その中、家族の人達も起きたらしく、大きいキャビンのドアが開いた。大きなソファと手造りの素敵な椅子とテーブルとが置かれた12畳くらいのワンルームだが、窓からは川の流れが直ぐ足もとから眺められ、素敵だ。奥にキッチンと夫妻の寝室があつた。シャワールームもある。ソルトレークの御住居もそうだが、ここも趣味豊かで、食器も瀬戸引きの金物ではあるが、全部ブルーで統一されている。

ヘルマン氏は早朝から横の川でフィッシング。私はレーンと一緒にイエローストンの見物に出かけた。この名物は何メートルも空高く吹き上げる硫黄泉や別府のように様々な種類の温泉が湧き出していることである。

強い日射しに肌を焼かれながら、私達は何カ所かの変つた温泉を車を使ってまわりながら見物した。何しろ規模が大きいので大変。今日はジュライ・フォース(独立記念日)とあつて沢山の見物客でどこも一杯、ことに家族連れが多い。見物を終えて帰つたのは5時頃、往復に3時間余りもかかった。

早速デイナー。今夜はジュライ・フォースの祝膳にふさわしく、ヘルマンの釣り上げた姫マスのフライとポテトサラダ、スパゲティー、玄米もおいしく炊けて御機嫌。

●七月五日（日曜日）

マリアンヌ一家に見送られ、朝7時キャビンを出発。スポケンに向かつてひた走る。沢山枯れた松が見える。硫黄のガスのためとばかり思っていた。が、程遠い所でも松の立ち枯れが目立つので、聞くと松喰虫のためだという。日本だけじゃないんだナアと思った。8時過ぎ、アースクエークエリヤ（地震の場所）という記念館の前で車を止めた。途中、溪川に沿って全く枯れて白骨化した動物の骨のような松の死骸を見た。

それは溪川の中にもあった。何んだらう？と大変不思議に思ったが、ここへ来て始めて分った。何年か前に地震のため、山が崩れ落ち、削られて溪川となった有様が写真で展示されていた。その後、地震で削り取られた岩山が続いた。

10時頃、ピクニック・グラランドに降り、朝食を摂る。日射しが強くなって車の中も暑くなった。4時頃、小さなピクニック・グラランドで残りのおにぎりとパン等を食べた。ここには冷たい水もあって、私は大分飲んだ。風が涼しくて心地よい一時を過ごし、また車に乗る。そこから1時間位してスポケンに着いた。街から大分離れた住宅地で、今夜の宿のX氏の家をやつとさがし当てた。ここは若夫婦と小さい女の子だけの暮しなのに二階建の立派な家だ。階下にキッチンを入れて四部屋、上に五部屋、バスルーム

も完備、裏庭も広く菜園もある。金持ちなのかナ？ 直ぐこんなことを考える。7時頃ディナー。

メニューは

一、グルテンと野菜のロールキャベツ

一、春雨と人蔘とズキニ（夏南瓜）のサラダ

（おいしかった）

一、野菜スープ（余り塩気が無い）

一、サツマ芋の焼いたもの（ただ、厚く切つてオーブンで焼いたものだが、おいしかった）

一、ピクルス

一、ディザート（タヒニ（絹ごしゴマ）に寒天を加え、アンズのような物を刻み込んで固めたもの、色どりが美しかった）

アフ리카婦りの来客もあつて賑やかなディナーだった。私はサツマ芋を二切れか三切れ食べた。食後、食談に花が咲き、コルネリヤさんが中心で話がはずんだ。しばらくしてまたアフ리카へ行くといい、その客からは、子供さんの皮膚病についてヘルマンにアドバイスの依頼があった。ヘルマンは、それは陰性が過ぎているせいだから、砂糖とクダモノを止めて陽性な基本食を続けるようアドバイスした。その他にもコンサルテーションの申込者があつて、ヘルマン夫妻はそれに応じるため、席を立った。私は久方振りにバスを取りサツパリした。明日はいよいよ最後のコース、シアトルだ。

●七月六日（月曜日）

12時頃の出発となった。スポケンから高速道路を真直ぐ、ヒタ走りに走った。5時19分発のフェリーに間に合うかナ？ 三つめの山を越えて、やれやれと思つた途端、何メートルか先が道路工事ということで車の渋滞が続いた。文字通り一寸刻みである。一同は5時19分はあきらめた。もう5時半だ。7時半から私のレクチャーが予定されているので一行はいらいらした。やつと着いて、次のフェリーまで、15分待った。やがて動き出したが目指すペンブリッジ島まで30分かかるといい。ここで指圧の森保夫氏に会う。彼はシアトルで指圧をして7年になるという陽性な青年である。30分はまたたく間に過ぎてペンブリッジ島に着いた。

主催者の車が出迎えてくれて会場に案内してくれた。そこは立派な教会だった。大きな木々に囲まれ、庭に面した所は一枚ガラスの戸がしまつていて、外を見ている限りでは、大きなホテルに居るような感じだ。小雨模様で寒い。マントルピースに大きな薪がくべられ、赤々と火がもえた。やがてディナー。私達の歓迎のための豪華なメニューだ。しかし、私はここでも警戒して少しづつ取った。まず日本ソバの油炒め、玄米の入ったサラダ、粟だけ炊いたもの、稲荷ずし、ガルパンゾーとうずら豆の煮物、なめ味噌、それからまだ二、三品あつたが敬遠した。どれもおいしかった。珍しく私は御飯をお代り

した。デザイナーは母の寒天ゼリーと西瓜だった。

7時半から私のレクチャー。アメリカ一カ月余りの旅の感想を述べた。

一、アメリカの広いこと。

二、各家庭が四、五人の来客があってもそれに応ずるだけのスペースと設備のあるのに驚いたこと。

三、ウオーターベッドの寝心地（いつもセンベイブトンの私には落着けなかった）

四、家庭の調理器具がステンレスか鉄か土器、ガラス器で、アルミの毒性に対して徹底しているのに驚いた。

五、包丁の切れないこと（これでは料理は出来ない）

六、味噌、醤油が貴重品扱いであるし、日数がたっているのに味も落ちること。

七、植物性蛋白質の製品化されたものが、ほとんど無いこと。

その中の一つ、豆腐だけが日本を凌ぐよい製品であること。

八、根菜類が少く、長く煮込む野菜が少い。

九、塩気のほとんど無い野菜料理を沢山食べているのに驚いたこと。以上。

肉食を長く続けたアメリカ人の体質はNaのストックが多く、Zincを余り必要としないというのは分るが、肉を全廃したのだから肉に匹敵する陽性な調理が一つくらいあってもいいと思うがどうであろうか？ 現在は過去の体質を改善

するために、それでいいかも知れないが、十年後が心配だ、と率直な意見を述べた。

第14信

日本での話だが、或る時、一人の息子を連れた母親がGOの前に現われ「先生、おかげ様でこの子もこの通り元気で大学に通って居ります。教えて頂いた通りキンピラとヒジキとゴマ塩で育てました」と挨拶した。見ると真黒で細い、まるでキンピラのような青年が立っていた。後でGOはこう言った。「馬鹿の一つ覚えはこわいネ」と。

皆様もどうか馬鹿の一つ覚えにならぬよう、充分注意の上、正しいマクロバイオテック生活を望んでやまない。私のレクチャーは、これで終った。ヘルマンさんにも御苦労をかけた。明日はシアトルで日本人向けのクッキングが私がやることになっている。

●七月八日（水曜日）

いよいよシアトルだ。3時からのクッキングクラスだが、ヘルマン夫妻のコンサルテーションが午前中からあるので、9時頃島を出た。お世話下さる泓田香代子さん宅に着いたのは10時半頃。予定より大分早く着いたので、泓田さんはお留守だった。息子さんが出て来られて、ク

ッキングクラス用の買物に出かけている旨を伝えてくれた。私達は応接間でお待ちした。

日本の書画骨董で飾られた部屋は、日本人としてのたえずまいを感じさせる。七年前に、2世だった御主人を亡くされ、二人の息子さんとお住いとか。立派な家だが御苦労の程が偲ばれる。やがてお歸りになられた。山崎順成氏の奥様と御一緒だ。まだ四十才を少し越えたばかりの陽性そうな方だ。色白でにこやかなお顔には御苦労の蔭も無い。七年の歳月がこまで彼女を鍛え上げたのだろう。早速、昼食の準備をして下さって、三色のおはぎ（小豆ときな粉とゴマ）とおいしく味付けされたアラメとサヤの煮物とブロッコリーのゴマ和え、そして味噌汁。デザイナーは、庭からもぎ立てのチェリーだった。これは文句なしにおいしかった。コンサルテーションのヘルマン夫妻を残して、私は会場に急いだ。割合いい調理室だ。ガス台も沢山ある。包丁もまあまあだ。参加者は20名くらいの由。日本語で話せるのが嬉しい。献立は、

一、小豆入り玄米御飯

一、味噌汁（ワカメと玉葱）

一、きんぴらの作り方

一、豆腐の鰻もどき

一、夏野菜のゴマ酢和え

デザイナーは現地の人がグツと上手なので、する必要はない。試食後、コルネリヤさんから油を使った料理が多過ぎると御注意があった。圧力釜も始めてだし、米の具合も分らないので大

分増し水を多くしたが、御飯がかたかった。鰻もどきが好評だった。夜7時頃からヘルマンさんのレクチャー。今夜は日本語なので私も一生懸命聞いた。

一口にアメリカと言っても西と東では地理的条件も住む人の生活様式が違うことから話が始まり、現在一番多い「癌」についての話に移り、アメリカ政府がとって来た医療政策および食糧政策に言及した。一九六五年に、アフリカで研究したドクターが土人に心臓病の無いのはファイバー（センイ）を取っているせいだという発表をしたが、一九七七年に上院はそのドクターなどの説明を整理して次の項目をあげた。

一、ホールグレイン（全粒穀物）をとれ

二、砂糖を止める

三、脂肪を減らせ

四、ケミカルな加工食品の禁止

五、塩を減らせ

第四まではマクロバイオティックと全く同じだが、第五の塩を減らせというのがちよつと違う。これらの条件を行つた結果、心臓病は減つたが、反対にガンがトップに出た。これを思うに、塩を少くしたために組織液の塩気がうすめられ、細胞が変化し、ちようど塩の少い漬物が腐り易いように、癌細胞を作つて行つたのではあるまいか。一般的に言われる塩のトラブルは、塩の摂取法の間違いで、吾々のように塩そのものをじかに摂るのではなく、脂肪や蛋白質でカバーして（味噌、醤油またはゴマ塩のように）血管

神経に塩と気づかせずに取り入れることをしないために、血管の中に入つて来たNaが神経を刺激して、心臓の働きをやたらに促進させる結果となり、心臓を疲れさせ、トラブルを起すのではないか、と述べ、一方、脂肪や蛋白で包んで取り入れた塩は、神経を刺激することなく、やがて血管から細胞を浸している組織液の中に入つて行つて細胞を腐敗から守つて行くことになる、と、ゴマ塩および味噌、醤油の説明をした。その後で、体内で酸性液を作る食物と、アルカリに変わる食物を列挙し、その酸、アルカリの食物の中に、おのおの陰陽のあることを具体的に説明して、陰陽の眼の無い一般人は、これが分からないから、酸性体質から起る病気にはただアルカリ性の物を摂ればよいように考えているが、マクロバイオティックの立場で見ると、全く笑止の沙汰である。

以上のようなことを2時間余りに渡つて話され、私も大変勉強させて頂いたので、日本の皆さんにも御伝えして参考に供したいと思う。レクチャーが終つてからも、ヘルマンを囲んで人々は離さない。11時近くフェリーが無くなるので閉会。私達は最終便でベンブリッジ島に帰った。

●七月九日（木曜日）

朝、この島の自然食品の店に立ち寄り、「せんべい」等を買ったり、この店でこれから売り

出そうとしている製品（主にフリカケのようなもの）に対して意見を求められたので、コルネリヤさんと適当に答えておいた。フェリーでシアトルに渡り、まず、指圧の森保夫氏の治療所を訪ねた。立派なデパートの地下に、同じオーナーの経営する美容院の奥に彼の治療室はあった。サウナがあり、脱衣室等が完備、治療室は一番奥のつき当りで、三畳のタタミ敷きだった。私は、すすめられるままに彼の治療を受けた。一人約40分で25ドル。彼の指圧はソフトでなかなかいい。お蔭で身体が軽くなった。

そこを出て、近くの「アイリン」さんのレストランに行つた。アイリン夫人は日本人でマクロバイオティックも心得て居られる陽性な人で、相当の年輩とお見受けした。これだけの店が経営出来る彼女のエネルギーシユな闘魂に頭が下る。私達のために玄米のおむすびとサラダをサービスして下さった。思わぬ所で腹ごしらえをさせて頂いて、私達は山崎順成氏のお住居を訪ねた。ここで私はヘルマン夫妻と一時別れて三、四日ここに御厄介になるワケだ。

順成氏のお住居は、シアトルの郊外。小高い丘の上に、木立ちに囲まれた大変眺めのよい所にある、トレイラーハウス（アメリカの各地で沢山見たが、移動できる住宅）で、奥様と二人で簡素な生活をされている。来年の春頃には、カリフォルニアの方に移られ、いよいよ最後の夢の実現にかきたいと語られた。カリフォルニアには既に5エーカーの土地も購入済みとか。

彼はかくれた歌人であり、最近詩吟の勉強もされているそうで、悠容迫らざる人柄が人なごませる。彼とは、彼が農大生であった頃からのおつき合いで、数々のエピソードの持主である。静かな言動の奥に、たぎるような情熱を持った、稀に見る「士」である。彼はまた、刀剣の愛好家だ。トレーラーハウスには相応しからぬ名刀を幾振りか拝見させて頂いた。とにかく、この御夫妻に私は甘えっ放しに甘えさせて頂いて、恵まれたチャンスを充分生かすために全力をあげるつもりだ。

●七月十日（金曜日）

トレーラーハウスの一夜が明けた。ヘルマン夫妻も久方振りの吾が家に向って今頃は走り続けていることだろう。一ヶ月半の長い旅で、本当にお世話になった。おかげで無事お供が出来たことが有り難い。一九八一年は、この旅のおかげで私の人生に大きなエポックを刻んだ。残された日程を元気でこなせたら、日本へ帰って文字通り生れ変わって、そして若返って、もう一がんばりしよう、そんな意気込みさえ持てるようになったアメリカ横断旅行だった。

今日は、6時から2回目のクッキングクラス。献立は、

- 一、玄米御飯
- 一、千草汁
- 一、ひじきの炒め煮

一、豆腐の山かけ
一、セيطانと莢えんどうの炊き合せ
一、春菊のゴマ和え
日本人向けのクラスは、これで終ったと思っていたら、皆さんの要望で明日もすることになった。嬉しい話だ。

●七月十一日（土曜日）

今日は午前11時から次の献立でクッキングクラス。

- 一、そうめんゴマだれ
- 一、鯉こく
- 一、胡瓜の雷干し二杯酢
- 一、たきこんにやく
- 一、そば

一、米茄子の亀甲焼き、ゴマみそかけ
鯉は泓田さんがフリージングしたのを持って来てくれた。大物で一尾で20切れも取れた。ちなみに、アメリカではほとんど鯉は食べないのが大変。2時近くまでかかって出来上り。最初20人の予定が、食べる時は25人くらいになって、いささかあわてた。試食しながら1時間半ばかり料理の説明と、いつもの調子でしゃべりをした。山崎氏が迎えに来てくれたので、彼に、大東亜戦争従軍記を話してもらった。幾度か死を覚悟し、愛機もろとも海に不時着した話を熱っぽく語られ、感激した。今日はシアトルの「アイリンさん」も参加され、陽気な彼

女は、話を聞きながら涙が出たと話された。

4時、また会うことのあろうとも思われない、人なつっこい人々に別れを告げて、順成夫妻に市内見物をさせて頂いた。ちょうどシティ・フエスティバルの最中で広い会場を1時間も廻り歩いた。そこを出て、夕食のため、「武士ガールデン」という日本食の店に案内して頂いた。このクックマスターが順成氏の歌の仲間だというので、取り込み中で1時間余り待たなければならぬ所を、特別にすぐ部屋を明けてくれた。まず、吸物と胡瓜と芝えびの酢の物が出た。ややあつて鶏の照り焼と天ぷら。続いて大皿にまるで前菜のような盛りつけで刺身が出た。マグロ、イカ、カズノコ、エビ等々だった。白い御飯を二杯も食べた。デザートは缶詰めのミカンで、型だけの物だった。しかし満腹した。その後は順成氏の会社の事務所を見せて頂いた。お住居から約1キロくらいの所にある、美しい芝生と大きな木々に囲まれた、静かな、まるで深い山の中のような所だった。裏庭にリンゴの木が十数本あって、もう実をつけていた。彼はこの事務所は勿論、この土地に愛着をもっている。近くカリフォルニアに移住する順成氏の胸中、複雑なものがあるようだ。

第15信

●七月十二日（日曜日）

三回のクッキングクラスが終つて今日は一日休める。いつもよりゆつくり起きた。順成氏も今日は公休日。金曜日とも土曜日とも私のために会社の仕事を一部ギセイにして下さったので心苦しく思っていたが、今日は気が楽だ。食事を済ませるとショッピングに出かけた。カナダ行きが決定したので、ここよりは寒かろうと毛糸のカーディガンを一枚買った。幾つも幾つもの店を見て廻ったが、ほかには別に買いたい物が見当らず、3時間もかけた割合には何も買わなかった。

一旦家に帰り、一休みして夕方、ここで鈴木ヴァイオリンの教室を開いておられるという一家をお訪ねした。宏田さんとおつしやる方で、御主人はピアノの調律をしておられるとか、そして彼のお父様は、或る音楽学校の学長をつとめたというから、この世界では名門の出である。私よりも少し前に上野に居られたそうだが、学校では高折官次先生に師事されたとか、なつかしい名前が話題にのぼって嬉しかった。(私の女学校の時のピアノの先生は高折先生の弟子だった)

ところがこのお父さん、天才的というか個性的というか、学校側との見解の相違で中退。独自の主張を通して、ついに一家を成し遂げた逸物。そしてついには、師であつた高折先生があべこべに弟子入りしたというから凄い。調律家の彼も父親の血すじを引いてやはりユニークな存在らしい。この家の庭を順成氏がつくった

というので、それを見せて貰うのが訪問の目的だったが、ここで夕食をよばれることになった。バイオリニストの夫人の手料理で思いがけないディナーとなった。

一、白米御飯

一、マグロ刺身

一、ほんだわら(神馬草ともいう)の辛煮

一、ワカメと白スボシ(醤油をかけて食べる)

一、胡瓜と酢漬の赤シソの酢の物

一、冷奴

一、デザートはチェリー

等のメニュー。「ほんだわら」は海から採つて来られたもので、日本で売っているものより若い中に採つたものらしく軟かい。ちよつと塩氣を利かして煮上げたもので大変おいしかった。

この一家は「真光」の研修会にカリフォルニアに三週間も行つていて、二、三日前やつと帰つたばかりだった。「真光」も、宇宙の唯一神を拝む宗教で、私達と同じように玄米を食べているので、マクロバイオティクをして人達の中にはこの信者が多いと聞いた。そういえばクッキングクラスに来ていた大半が「真光」の信者だそう。9時頃までお邪魔して帰った。

●七月十三日(月曜日)

今日は外人組のクッキングクラス。ところがカナダから飛行機の切符がシアトルの飛行場に届いていると連絡があつたが、それが何んと今

夜の9時10分発というので、クッキングクラスの途中で立たなければならぬ。どうしたものかと気がもめた。思案の末、料理法をコピーで渡し、開会前に料理を作り上げておいて、すぐ試食して頂きながら重要などころだけ説明をして、7時半で私の話を切り上げることにした。

ところが、実際には私のスケジュールが、いつの間にか参加者に伝わっていたと見えて、6時間開会が4時半頃には半数以上の人が見えて調理に参加してくれた。外人だけと思つていたら、日本人組も大分来られて全部で32名にもなった。通訳つきの私の話は時間がかかつて、こんな時はイライラするが、予定通り7時半には全部終つて、自分の都合で途中で失礼することを詫びて席を立った。空港までは山崎夫妻が送つてくれた。まず最初、十四、十五日とトロントのクッキングクラス、終つて十六、十七、十八日がモントリオール。再びトロントに帰つて十九日の午後一時からクッキングというスケジュールである。

●七月十四日(火曜日)

トロントには、安達さんが友達と一緒に迎えてくれた。クッキングクラスは夕方6時半からというので、まず彼女のアンティックの店に立寄り、見せて頂いた。なかなかいい店だ。日本の「ウチカケ」が豪華さを添え、伊万里焼きの皿、鉢等々が綺麗に飾られ、チャント店らしく

なっているのに感心。それから彼女のアパート（小さなマンション）に行った。一休みして、6時半からのクッキングに必要な材料の調達に出かけた。支那人の店と日本人の店でほとんど間に合った。

トロントの街は、まだ一部のダウンタウンしか見ていないが、アメリカより小型だ、しかし、煉瓦造りの小型のビルディングはボストンを思わせる。とはいってもボストンより庶民的で、余りキレイではないが、どこか温かさを感じさせる。クッキングの会場は、ボーランド生れのマルチンさんの自宅である。一階と地下のキッチンを使うので、ちよつと骨が折れる。今日の献立は、

一、小豆入り玄米御飯

一、味噌汁（ワカメ、葱、油揚げ）

一、ゴマ塩の作り方

一、キンピラ

一、豆腐の白身魚風ムニエル、タルタルソースかけ

一、いんげんの酢味噌和え

午勞の刻み方の説明から時間がかかる。でも皆真剣だ。私のいう通りに上手に切った。調理も、いちいち分量とその理由および目的を説明しながらだから手間取る。参加者はそれをいちいちノートした。出来上って試食。レストラン並みの味と喜んでくれた。お世辞でもうれしい。ゴマ塩もワンダフルだと喜んでくれた。

(つづく)

アメリカ合衆国上院栄養委員会資料

米国の食事改善目標

必読!

『新しき世界へ』臨時増刊 200円 (送料45円)
B5 40頁

美術印刷一般 製造販売



有限会社 東樹社

代表取締役 野ヶ山量尉知

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

新発売

もちっこ

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

セイタン

純植物性蛋白・伝統の純正食品
ビン入 180g ¥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>

天粧下通店 ☎860 熊本市下通1-4-8 ☎0963・54・9161 *10-19 *第1第3⑩ *福山敬敏、体質別食養相談、オリーブ自然美容法相談 *1・3⑩

天粧子飼店 ☎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 鹿児島県熊毛郡屋久町高平 ☎09974・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 *⑩ *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 *⑩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 *⑩ *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 ☎903 那覇市首里石嶺町3-121 ☎09898・86・6849、87・3434 *9半-20 *⑩・祝・ *食養相談、PU勉強会、正食料理研究会、書籍、純正食品、卸、小売

好評

カセットテープ

『GO、母を語る』

90分×1本

二、六〇〇円(千七〇〇)

『ひと言も不平を言わぬ母だった』

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
俵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 PU学園 ☎0720-53-2200 *福園、水・金曜。健康相談、マクロビオティック料理教室、PU勉強会、出張講師、食品、GO書籍販売
ABC関西地区正食品愛好協会 ☎572 寝屋川市三井ヶ丘4-13 ☎0720-22-4555 *9~19 *関西一円に宅配(無料)整体指圧と正食料理教室
岸和田自然食品センター ☎596 大阪府岸和田市南町12-1 ☎0724-33-2666 *9半~18半 *㊦祝 *配達あり
自然食品むぎの家 ☎532 大阪市淀川区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
蘆屋 ☎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)
ヤス美健康サロン ☎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 *㊦

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日・土・日曜(2泊3日)健康合宿
皆実C1 ☎734 広島市皆実町4-1-12 ☎0822-55-2846 *平賀佐和子、毎月第4土曜、例会(料理講習 PU勉強会)
明治製粉南 ☎726 広島県府中市市中町536 *小川清 *めん類製造
人間医学社府中支局健康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、PU研究会「自然食品会館」(純正食品マルシマ)
岩国自然食品センター ☎740 山口県岩国市今津町1-5-9 ☎0827-21-5975 *9~18 *㊦祝 *正食研究会(月1回)
鶴島食品 ☎747 山口県防府市南松崎町5-4 *0835-22-0347 *例年1月と8月中は休業 *「鶴島通信」(無料配布)にて催しものを予告します。
山口健康生活センター ☎753 山口市大市町2-2 ☎08392-3-1842 *10~18 *㊦ *健康教室、料理教室(出張に応ず)西日本健康自然食品協会

〈四 国〉

アズマヤ ☎760 香川県高松市紺屋町3-6 ☎0878-21-7665 *9~21
愛媛純正食品センター ☎790 愛媛県松山市湯渡町10-22 ☎0899-43-6464(松山東高東300m) *8~20 *4 ㊦ 菅本フジ子、健康相談、料理講習(毎火曜)東洋医学会(第3日曜)
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㊦ *配達あり、健康相談、玄米試食会、自家製みそ、漬物販売

〈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、自然化粧品
未来を考える会・販売部 ☎879-02 大分県宇佐市南敷田250 本多公子方 ☎09783-2-0808 *特に定めず *正食料理教室、自然農法研究会、健康・美容相談
南徳陽書店 ☎870-11 大分市田尻453-5 ☎0975-42-1215 *10~20 *㊦祝 *書籍販売、健康食品販売、松山医院長による健康相談及び正食指導
般若日本自然療能研究所 ☎857 長崎県佐世保市京坪町7-6 ☎0956-25-0369

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
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・油揚げ製造、無農薬大豆持込歓迎
市内配達

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

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 *民宿旅館は要予約でうけております。（1泊4500
円）。オーサワジャパン食品取扱。ハイキング好適。要予約。

株青健 ㊟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

菊屋・片山酒店 ㊟211 川崎市幸区古市場1-34 ㊟044・522・6233
*9-21 *㊟ *片山和蔵、食品全般、健康開発、相談、整
体道場

〈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 名古屋市中区則武1-19-3 ㊟05
2・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 *食養講演会（2カ月に1度）
リマ・クッキングスクール（毎月1回）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

株東海ヘルス ㊟426 静岡県藤枝市谷稲葉141-1 ㊟0546・44・0666
（代） *9-18 *㊟

豊川店ケンコー社 ㊟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 *㊟

柳屋自然食品店 ㊟500 岐阜市織田塚町1-2 ㊟0582・45・9355 *
10-20 *㊟ *無料健康相談

〈京都〉

京都マクロビオティックセンター ㊟606 京都市左京区高野夢原
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 *9-18 *㊟祝

株エンチーム三丹 ㊟620 福知山市堀内田町1953-2 ㊟0773・22
・9508 *8半-20 *不特定の㊟ *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

ヘルス伏見 ㊟612 京都市伏見区桃山町鍋島7 ㊟075・611・0337
*10-20 *㊟ *純正食品、洗剤、化粧品の販売

〈大阪〉

ヘルスマートムソー ㊟540 大阪市東区大手通2-5-1 ㊟06・945・
0511 *9-19 *㊟

世界正食協会 ㊟540 大阪市東区大手通2-5-1 ㊟06・941・7506
*9-18 *㊟ *料理教室（毎火・木曜日）定例会（第1日
曜）

ムソー食品谷町店 ㊟543 大阪市天王寺区谷町9-28 ㊟06・771・
7545 *10-18半 *㊟

ナチュラル株 ㊟547 大阪府平野区喜連東1-2-10 ㊟06・709・11
63、1183 *9-17 *㊟半休㊟ *純正食品、製造、卸、小
売

〈千葉〉

習志野健康食品おおくぼ愛堂 ㊟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
 溝口醤油 ㊟299-22 千葉県君津郡袖ヶ浦横田989 ☎0438-75-
 2003 *天然醸造醤油「金明」製造、オーサワジャパン取扱
 自然食品センター千葉駅前店 ㊟280 千葉市弁天町580 プラザ1
 F ☎0472-56-0888 *10~19 *無休 *健康・美容相談、
 小川みち先生料理教室（第1・3水曜、11~14時、会費1回
 1500円）
 自然食品センター船橋駅前店 ㊟273 船橋市本町5-1-8 ☎0474-
 25-0350 *10~19 *無休 *健康・美容相談（特にヨガ、
 催眠の臨床、経験豊富）

〈東京23区〉

オーサワジャパン ㊟151 渋谷区大山町11-5 インターマック1階
 ☎03-465-5021 *10~18 *㊟ *都内配達、国内発送（小田
 急線東北沢1分半）日本C.I.協会事業部
 ㈱自然食品センター本店 ㊟150 渋谷区神南1-10-6 ☎03-496-
 7103 *10~19平日、10~18㊟祝 *3㊟ *レストラン「天
 味」併設、食品、器具、化粧品、図書、小売、卸、料理教室
 〔営業所〕横浜市緑区美しが丘5-13-18 ☎045-901-5111 *㊟祝
 不二自然食品 ㊟106 港区麻布十番2-21-4 ☎03-451-8966 *
 9半~19 *㊟ *食養相談、料理講習、隣接区内配達（一の
 橋交差点バス停前）
 ㈱ゲダツ商事 ㊟160 新宿区荒木町4 ☎03-357-1161 *代表
 取締役 岡野武徳、一般食品、健康食品、正食法の図書販売
 サンライ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）
 ㈱そうけん健康食品センター ㊟121 足立区東伊興町33-22 ☎03-
 853-1724 *9~19半 *㊟ *月一回料理教室、食養相談
 友永ヨガ健康教室 ㊟167 杉並区荻窪5-25-11山岸ビル ☎03-393-
 5481 *9~20 *㊟祝 *友永淳子、ヨガ教室、健康教室、
 講習会など
 グルッペ ㊟167 杉並区荻窪5-27-15 ☎03-398-7427 *10~19
 *㊟ *無農薬・有機農産物、自然食糧品、化粧品他
 かいがらや ㊟165 中野区若宮1-24-10 ☎03-337-2241 *10半
 ~18半 *㊟ *自然食品・無農薬野菜・リマ化粧品販売、配
 達、地方発送
 健康自然食品店ミナ ㊟165 中野区新井5-20-21 ☎03-385-6058
 *8~22 *㊟ *「健康は正しい食生活から」、無農薬野菜、
 書籍、配達。リマ化粧品
 根津の谷（ネズノヤ）*113 文京区根津1-1-14 ☎03-823-0031
 *11~21 *2㊟ *健康食品、自然食品、野菜
 健康センター・心身改造ドック 真澄会（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、C.I.図書・純正食品販売など
 自然食品の店なくさ ㊟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 *㊟
 味穂・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 *㊟ *無農薬有機農産物、海産物
 雑穀類、加工食品、自然化粧品、食養 健康、美容相談、料
 理講習
 味穂・成増店 ㊟175 東京都板橋区赤塚3-21-13 ☎03-976-0231
 *10~20 *㊟ *無農薬有機農産物、海産物、雑穀類、加工
 食品、自然化粧品、食養、健康、美容相談、料理講習

〈東京都下〉

自然食品センター みずほ ㊟182 調布市国領町7-1-17 ☎0424-
 88-8540 *食品全般、化粧品、洗剤、無農薬野菜 *9~20
 *第1、3㊟
 ㈱むさしの自然食品 ㊟180 武蔵野市中町1-23-17 ☎0422-51-29
 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
 東京シード南支店 ㊟184 小金井市本町6-5 シャトー小金井1階
 ☎0423-84-4600 *10~18 *㊟ *食品・書籍・器具販売、
 美容・健康相談
 自然食品の店 和康 ㊟184 小金井市本町3-10-13 ☎0423-85-
 5261 *10~18 *㊟㊟ *自然食品・書籍販売、健康相談、
 料理教室、玄米試食会
 健康サロン ㊟190-11 東京都西多摩郡羽村町富士見平2-1-3 羽
 村ハイツ ☎0425-55-2278 *10~18 *㊟ *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）㊟181 三鷹市中原2-12-6 ☎04-
 22-49-7225 *10~18 *なし *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
 有)マナ自然食品センター ㊟196 昭島市昭利町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
 自然食品センター あずま ㊟192-03 八王子市堀ノ内450 ☎04-
 26-76-1258 *8~20 *㊟ *オーサワジャパン取扱い、純
 正食品、無農薬野菜、リマ化粧品、食養・健康相談、食養料理
 講習、自然治療増進ドック併設、巡回販売、配達、地方発送

〈神奈川〉

湘南豆彦（マメヒコ）㊟236 横浜市金沢区釜利谷町1989 ☎045-
 784-0298 *無添加豆腐製造販売、国産大豆・日壇研大島ニ
 ガリ使用、グループ購入歓迎
 K.K. 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
 自然食品センター弘明寺店 ㊟233 横浜市中区中島町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、オリーブマノン化粧品取扱
 サンエイ相模自然食品 ㊟228 相模原市旭町9-16 ☎0427-46-63
 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

全国日本C1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（法学会員）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。★（*）印の数は法学会員申込口数です。

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

＜北海道＞

自然・健康食品のデパートサンケン ㊤064 札幌市中央区南18条西7-3（第5コーポ）㊤011・512・4636 *9～19 *㊤祝
*玄米試食会、健康相談、指圧、卸小売配達、料理講習会
北海道健康学苑 ㊤078-02 旭川市永山町11-52-6 ㊤0166・48・4107 *8～20 *㊤ *食養相談、足心道指導、食品・書籍小売
道南C1くらぶ ㊤040 函館市若松町20-9 ㊤0138・22・8714 *代表・山崎寿生
有ウリ薬局 ㊤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」「櫻」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 青森県十和田市穂並町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
純正自然食品いーは・とーぶ ㊤020-01 盛岡市上田堤1-5-12 ㊤0196・61・3024 *9～20 *1、3㊤ *自然食品、無農薬雑穀、野菜、果物、リマ化粧品、定例勉強会

＜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 高崎市内小堀町樋越35-1 ㊤0273・43・8181 *田中ふじ枝、第2・4㊤1～3時＝料理教室、第3㊤1～4時＝㊤勉強会（テキスト、桜沢・大森）㊤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、有機農産物、健康相談、毎月料理講習会（C1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、C1定期講習会
けいらく療法普及会 ㊤336 浦和市常盤9-32-21 ㊤0488・31・7819 *千田米子、正食とけいらく健康法、於熱海長寿会館（随時）予約制
自然健康食品三好屋 ㊤336 浦和市北浦和1-19-4 ㊤0488・86・7234 *9～20 *㊤ *食品、書籍、器具販売、美容、健康相談。配達・配送承ります。
大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、斉藤さんの納豆、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）
ヘルスショップ浅野 ㊤336 浦和市常盤9-10-4 ㊤0488・31・0647 *9～18半 *なし *自然食品、無農薬野菜、食養相談

＜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

●日本C.I.協会扱い他社本のお知らせ

『田村式計画産児法』

同会

田村いとの著

(1100円) 千五〇〇円

『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

(1500円) 千五〇〇円

『有害な子供食品』

七月社

郡司篤孝著

(900円) 千二〇〇円

『かたみ』

みちくさ会

小川みち著

(1000円) 千五〇〇円

『植物の不思議な力』フイトンチップス

講談社

トーキン、神山著

(800円) 千二〇〇円

『自然農法』

時事通信社

福岡正信著

(600円) 千三〇〇円

『自然農法・わら一本の革命』

柏樹社

福岡正信著

(400円) 千三〇〇円

『奇蹟と喜びの我がノイローゼ人生』

鶴島丈夫

鶴島丈夫著

(1100円) 千五〇〇円

『観相術の秘伝』前・後篇

竹井出版

水野南北著、平秀道訳

(品切れ)

『姓名の神秘』

紀元書房

熊崎健翁著

(900円) 千五〇〇円

『野史辞典』

日本シエル出版(株)

八切止夫著

(6000円) 千三〇〇円

『見えざる恐怖・食品汚染』

講談社

武者宗一郎著

(800円) 千五〇〇円

『マンガでわかる砂糖の有害性』

株式会社経教育開発

田村豊幸著

(1000円) 千二〇〇円

『マンガでわかるクスの有害性』(株)法経教育開発

(1000円) 千二〇〇円

田村豊幸著

(1000円) 千二〇〇円

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。体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

11月16日～22日

12月14日～20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

小川茂年主筆
月刊「生きている」
純胡麻油「胡香の光」
本練胡麻「美の光」

〒153 目黒区三田二一五十一
☎ 〇三・七一九・三四六一

(有) 健民

月刊「自然食ニュース」
年間購読料一、八〇〇円

(有) グリーンハートサービス

■編集後記

●〇月×日、ソウルより英文の手紙。ある国の大使館の人からで、純正の醤油、味噌、デンシー、オーサワ・コーヒー(ヤンノー)など入手したい、とのこと。「桜沢里真先生によろしく」と書いてあるから、本国でマクロビオティックを知ったのだろう。韓国では正食品が売られていないらしい。朝鮮料理というと「焼き肉」と思うのは、日本料理という「スキヤキ」「スシ」というようなもので、庶民の日常食、伝統食は、雑穀、野菜中心で、(唐辛子を使いすぎることを除けば)本当に食養的なものだ、と聞いている。

日本のように、良い伝統まで捨てて「西洋化」しないほしい。

(橋本政憲)



新しき世界へ 五三九号

◎一九八一年十一月号

発行日 昭和五十六年十一月二日

編集兼発行人 橋本政憲

発行所 日本C.I.協会 千一五二

東京都渋谷区大山町一五二

電話 03-46917631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CⅠ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CⅠ発行の図書・テープ10%引き（図書券で）
C	誌 友	5,000円	月刊機関誌1部送呈。料理教室、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。
D	法 人	30,000円 (2分割可)	④に同じ、本誌巻末に毎号、店名・住所・電話・営業時間・申し込み口数・その他を広告。「新しき世界へ」5部配布 日本CⅠ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CⅠ協会会員係 にご送付ください。

・新規 ☐
・継続 ☐

財団 日本CⅠ協会 入会申込書（楷書で書いてください。）

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

年 月号から 年間分

A. 正 会 員 (12,000円) B. 賛助会員 (12,000円を 口) C. 誌 友 (5,000円) D. 法人(店舗) (30,000円を 口。2分割可)

フリガナ 氏 名		職 業 () 男・女		明 大 昭	生年月日	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CⅠ協会

日本CⅠ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・講演会などの幹旋。

⑥ 日本CⅠ協会の事業部としてオーサワジャパン株式会社があり、純正食品・無農薬農産物・料理器具・自然化粧品などの普及販売。

⑦ 関連活動団体、各地センター、事業組織などが多数活躍中。

⑧ 欧米はじめ全世界に関連団体多数活動中。

'82新春特別セミナー申込用紙					
1. 会館に泊まりません =16,000円		2. 会館宿泊 =18,000円		3. 部分参加 (定員に余裕あるときのみ受付けます。) (希望日を○で囲む)	
ふりがな	男・女	() 歳	1. 正会員 (の家族) です 会員番号 ()	3日 5,000円	
氏名	明大昭	年 月 日 生	2. 誌友 (の家族) です 3. CIの雑誌購読していません	4日 12,000円	
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CI協会 御中 1982年 月 日					

キ リ ト リ 線

申込方法 申込書に記入し、参加費を添えて、下記へ直接持参、または現金書留で郵送してください。

申込締切 12月29日(火) 必着 (ただし定員になり次第、締切ります)。

部分参加 全期参加の方が優先ですが、12月29日を過ぎても定員に余裕がある場合、部分参加を受け付けます (日別参加に限り、講義別参加はできません)。部分参加費 (食費を含む) は、3日：5,000円、4日：12,000円、5日：4,000円です。必ず電話で確認してください。

参加取消 12月29日までは、手数料 2,000円を差し引いて会費を返還しますが、それ以降の取消しは、会の運営上、半額返還となりますのであらかじめご了承ください。

<講 師 紹 介>



おお もり ひで お
大 森 英 桜

静岡県熱海市に生まれる。正食医学・宇宙法則研究の第一人者。少年・青年時代、魚と砂糖の食事のために病弱で悩む。桜沢如一著「新食養療法」の治療法を数千人にわたって直接追試し現代食物治療法を解明。人相・手相・生理学など研究は深く広い。

申込み／問合せ先

日本CI協会

☎ 03-469-7631
〒151 東京都渋谷区大山町11-5

'82新春第一弾!／

主催／日本C I 協会

マクロビオティック

新春特別セミナー

——世界のリーダー、有名人を望診する——



- 日 時／昭和56年1月3日(日)～5日(火) 2泊3日
- 会 場／インターマックホール(日本C I 協会本部2階)
- 参加費／会館に泊ま

らない方＝16,000円

会館に宿泊される方＝

＝18,000円

- 定 員／60名
- 講 師／大森英桜

1月3日(日)		
※ 3時より受付開始		
餅	つ	き
新春パーティ (チロル演奏) 新年のあいさつ／桜沢里真 会長、牛尾盛保副会長		
映 画 上 映 「根の国」その他		
就		寝

1月4日(月)	
起床・洗面	6
清掃・体操・歌	7
講義① 望診法の原理 講師／大森英桜	8
朝	9
食	10
自由時間 ——散歩(代々木公園)——	11
	12
講義② 世界のリーダーを望診する 講師／大森英桜	1
夕	2
食	
講義③ 有名人を望診する 講師／大森英桜	
就	
寝	

1月5日(火)	
起床・洗面	6
清掃・体操・歌	7
講義④ 人間と最高判断力 講師／大森英桜	8
朝	9
食	10
解	11
散	12

- 持参品／筆記用具、洗面用具、食器(ごはん茶わん、汁わん、小皿、はし、ふきん)、体操着
- 食事は、日本C I 協会料理部が調理する玄米正食料理です。
- 講義の録音は会の運営上、ご遠慮ください。

種 類	申 込 口 数	料 金	原 稿
	口	円	A. 同封します。 B. 月 日までに必着にします。

A 2x2 grid with the top-left cell shaded gray.

[illegible]

マクロビオティックの雑誌『新しき世界へ』に

年 賀 広 告 を どう ぞ !!

新しい年が近づきました。躍進のマクロビオティック国際雑誌『新しき世界へ』に新年のあいさつを掲載してください。各ページ上段に「謹賀新年」の文字が入ります。(Fには入りません)

種 類	寸法(タテ×ヨコ)	料 金	掲 載 内 容
A (1 枠)	50× 35mm	6,000円	肩書き、氏名、住所、電話のみ
B (2 枠)	50× 70mm	12,000円	Aのほかに多少の文が入ります
C (横1段)	50×140mm	20,000円	
D (4 枠)	100× 70mm	20,000円	スペースに応じて、宣伝文、イラスト、
E (½ 頁)	100×140mm	40,000円	写真、地図なども入ります。
F (全 頁)	220×140mm	55,000円	

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

*製版上、複雑な工程を必要とするものは、実費を頂戴することがあります。

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

申込み先／日本C I 協会年賀広告係

〒151 東京都渋谷区大山町11の5 TEL 03-469-7631(代)

申込締切／11月15日必着

広
告
例

①

マクロビオティック料理研究
大 山 陽 子
〒151 東京都渋谷区大山町11の5
☎〇三・四六九・七六三一

35ミリ

②

選 び ぬ い た
本 物 の 味 を 皆 様 に
純正食品製造・販売
▽△実業(株)
玄 米 太 郎
〒151 東京都渋谷区大山町11の5
☎〇三・四六九・七六三一

70ミリ

食 養 料 理 講 座 (初 級 IV)

リマ・クッキングアカデミー集中講座

日時／昭和56年11月14日(土)～11月15日(日) 1泊2日

主催・会場／日本CI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

稲荷巻、ギョーザ、春巻、サラセン焼、ゴマムソー、雑煮、ゴマ豆腐、けんちん豆腐、なます、パンオサワ、蕪と揚げ煮付、ひじきと

揚げ煮付……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、高祖英二、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) CI会館に宿泊する人13,500円、
- 申込み／申込書に記入し、受講料を添えて現金書留で食養料理講座係へ。
- 締切り／11月10日(火) 必着。ただし、定員になり次第、締切ります。
- 取消し／11月10日までは、手数料2000円を引いて返還。11月18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CI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。

11月14日(土)	11月15日(日)
	6:00 起床、清掃
	7:00 実習(吉成知江子)
	10:00 食養基本料理Ⅱ
	10:30 (桜沢里真)
	11:30 質疑応答
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 高祖英二	
21:00 日本人と米	
自由時間	
23:00 消灯、就寝	

キ リ ト リ 線

食 養 料 理 講 座 初 級 IV (11/14～11/15) 申 込 書

1. CI 会館に宿泊します＝13,500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 明大昭	1. 正会員(の家族)です 会員番号()	未婚・既婚	
氏名		年 月 日 生	2. 誌友(の家族)です		
ふりがな			3. CIの雑誌購読していません		
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 CI 協会御中			1981年 月 日		

マクロビオティック 座 談 会

- 日時／毎月2回、火曜日2時半～4時半
 - 会場／日本C-I協会2階にて
 - 講師／大森一慧先生
 - 参加費／1000円
- ※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。
- 今年後半のテーマ『子育てと社会参加』

- 11月10日 子供社会について
(友達・給食・予防接種)
- 11月24日 自然出産と子育て
(橋本宙成・ちあきさん一家をゲストに迎えて)
- 12月8日 親の生き方と子供の生き方
(学校生活と家族)

食養おせち料理 講 習 会

- 日時／第一回
11月29日(日)午前11時～2時
第二回(終了)
12月20日(日)午前11時～2時
- 講師／桜沢里真先生
- 会費／3000円
- 申込み／第一回は11月25日(水)、第二回は12月16日(水)までに要予約。先着順です。
- 定員／40名
- 持参品／筆記用具、エプロン、スカーフ

＜第一回の献立＞	＜第二回の献立＞
1 ひりょうず	1 きんとん
2 生麩吸物	2 玄米のり巻
3 おなます	3 コーヤサンド
4 大和芋磯巻	4 黒豆煮しめ
5 レンコン煮付	5 けんちん焼き

ヘルマン相原氏歓迎夕食会



- 日時／11月23日(祝) 6～8時半
 - 会費／2000円 ●要申込
- * 米国GOMF理事長のヘルマン相原さんが来られます！

PU大学物理学講座

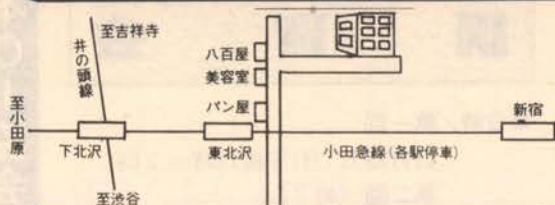
- 日時／第三回
11月23日(祝)午後3時半～6時
(来年以降も毎月一回開講の予定)
- 講師／宮沢秀明先生
- 会費／正会員＝1300円
誌友・一般＝1500円



◀ 宮沢秀明先生

* 無動力ポンプや超強力永久磁石など多数の発明をされ、80歳代とは思われない若さと体力で研究に取り組んでおられる宮沢秀明先生に、物理学の基礎、原子、物性、電気、機械、原動機、エネルギーなどについてわかりやすく講義していただきます。

日本C I 協会11~12月の行事予定 於 東京インターマック



■ 毎木曜日は休館です。(オーサワジャパンは営業)

日本C I 協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

☎ 03・469・7631 (代)

小田急線・東北沢駅下車2分

● 会員でなくても参加歓迎です

● 録音はご遠慮ください

11月7日(土)、8日(日) 正食医学講座Ⅵ 講師/大森英桜 詳細は別紙をご覧ください。

11月10日(火) 2時半~4時半 マクロビオティック座談会 日常生活の身近な問題を取り上げ、意見交換をし、楽しい生活を築きましょう。テーマ「子育てと社会参加」講師/大森一慧 会費/1000円 裏頁参照

11月13日(金) 午後6時~8時 健康書道教室 漢字、平かな、入門はカタカナから稽古します。講師/織田秋海 会費/1回500円 以後 $\frac{1}{2}$ 、 $\frac{1}{2}$ 、 $\frac{1}{2}$ 、 $\frac{1}{2}$ 。筆、硯、紙など持参してください。

11月14日(土)、15日(日) 食養料理集中講座 初級Ⅳ 講師/桜沢里真ほか。詳細は別紙をご覧ください。

11月21日(土) 1時~4時 手作りパン講習会 講師/牧野玄宙 申し込みは、オーサワジャパンへ。☎ 465・5021 会費/1000円 (天然酵母1袋付)

11月22日(日) 12時~3時 ぐれない会 会員相互の交流、情報交換をします。

3時~5時 '80陽友会 食養の勉強会、交流の場。だれでも参加歓迎。会費 100円。

11月23日(祝) 10時~正午「初心者のための食養説明試食会」本間昇ほか 会費/1000円、玄米御飯に一汁一菜の食事つき。20日(金)までに申し込みをして下さい。是非、多くの方々に御案内下さい。

1時半~3時 アーユルヴェーダ入門(1) 講師/高祖英二 インド医学の「陰、陽、動の調和」を学ぼう。食養と理論面の類似点が多くて面白い勉強会/会費 500円 (資料代を含む)

3時半~6時 PU大学物理学講座(3) 講師/宮沢秀明 理論と応用が誰にも解る楽しい講座です。会費/正会員=1300円、誌友・一般=1500円。

11月24日(火) 2時半~4時半 マクロビオティック座談会 講師/大森一慧 会費/1000円 裏頁参照

11月29日(日) 11時~2時 食養おせち料理講習会(1) 講師/桜沢里真 会費/3000円 $\frac{1}{2}$ までに要予約。

12月6日(日) 11時~2時 正食医学による健康相談

講習会(公開) 講師/大森英桜

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

午後3時~5時半 月例講演会「冬の食養法」講師/大森英桜 会費/正会員=1300円、誌友・一般=1500円

12月8日(火) 2時半~4時半 マクロビオティック座談会 講師/大森一慧 会費/1000円 裏頁参照

12月13日(日) 食養料理教室リマクッキングアカデミー秋期修了試作会 昼の部11時持参、12時~2時、夜の部3時持参、4時~6時。講師/桜沢里真

12月19日(土) 1時~4時 手作りパン講習会 講師/牧野玄宙 申し込みは、オーサワジャパンへ。☎ 465・5021 会費/1000円 (天然酵母1袋付)

12月20日(日) 11時~2時 食養おせち料理講習会(2) 講師/桜沢里真 会費/3000円 $\frac{1}{2}$ までに要予約。

岐阜

11月29日(日)

■ 講師/大森英桜

■ 会場/岐阜商工会議所5階(岐阜市神田町2丁目、柳ヶ瀬電停より北へ3分)

■ 第1部/10時~1時/手相、人相は正食によってどう変わるか

■ 第2部/1時半~4時/21世紀に生きる創造的生活法とは

■ 個人相談(要予約)

■ 会費/1部ごとに1,000円

■ 問合せ、申込先/岐阜健康自然食品センター(〒502 岐阜市長良崇福寺2丁目 ☎0582・32・0631)

食管法が改正されました!!

9月某日の新聞紙上に、6月11日の国会で食糧管理法の改正案が成立し、来年の1月より実施される、という記事が載っていました。この改正（改悪）により、政府米、自主流通米以外の、いわゆるヤミ米（無農薬玄米も含まれる）の取締りは強化され、違反者への罰則も非常に重くなります。11月頃までには細部の改正が発表される予定ですので、対応はそれからということになりますが、これまで私どもが取扱ってきましたような、良質の無農薬玄米を直接生産者より購入し、消費者の皆様にお分けするということは、大変むずかしくなることが予想されます。今年度の予約玄米は、12月に一括配送しますので問題はないと思われていますが、来年度よりの玄米の取扱いは慎重にならざるを得ない、ということをお知らせいたします。皆様のよいお智恵を拝借して、この難問題を切りぬけて行きたいと思っております。

値上げ商品

●押麦	1 kg	280円
●佐々井玄米餅	400g	470円
●佐々井よもぎ餅	400g	500円
●干あんず	100g	450円
●干りんご	100g	400円

値下げ商品

- 椿の灰 400g 1000円→ 800円
茶渋や油などの汚れがよくおちる、無公害のみがき粉です。

新製品・再入荷商品

- 天日乾燥のり（徳島産）1帖 480円
天日乾燥ならではの風味です。
- かんぴょう（栃木産）50g 320円
味は上々、無農薬、無漂白ですから、安心して召上りいただけます。（限定品）

オーサワジャパンの価格表ができました。ご入用の方はお送りします。

社員紹介



石河好恵（25才）

入社以来、2年半。北九州出身。あかるい性格で、売店の責任者としてがんばっています。「将来は自分で自然食の店を開きたい」そうです。どうぞよろしく！

MACROBIOTIC FOODS



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

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


Lima

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

〒104 東京都中央区銀座1-20-14 NKビル 6・7階 TEL 03-562-3391

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

〒223 横浜市港北区日吉本町1862