

マクロビオティックの雑誌

新しき世界へ

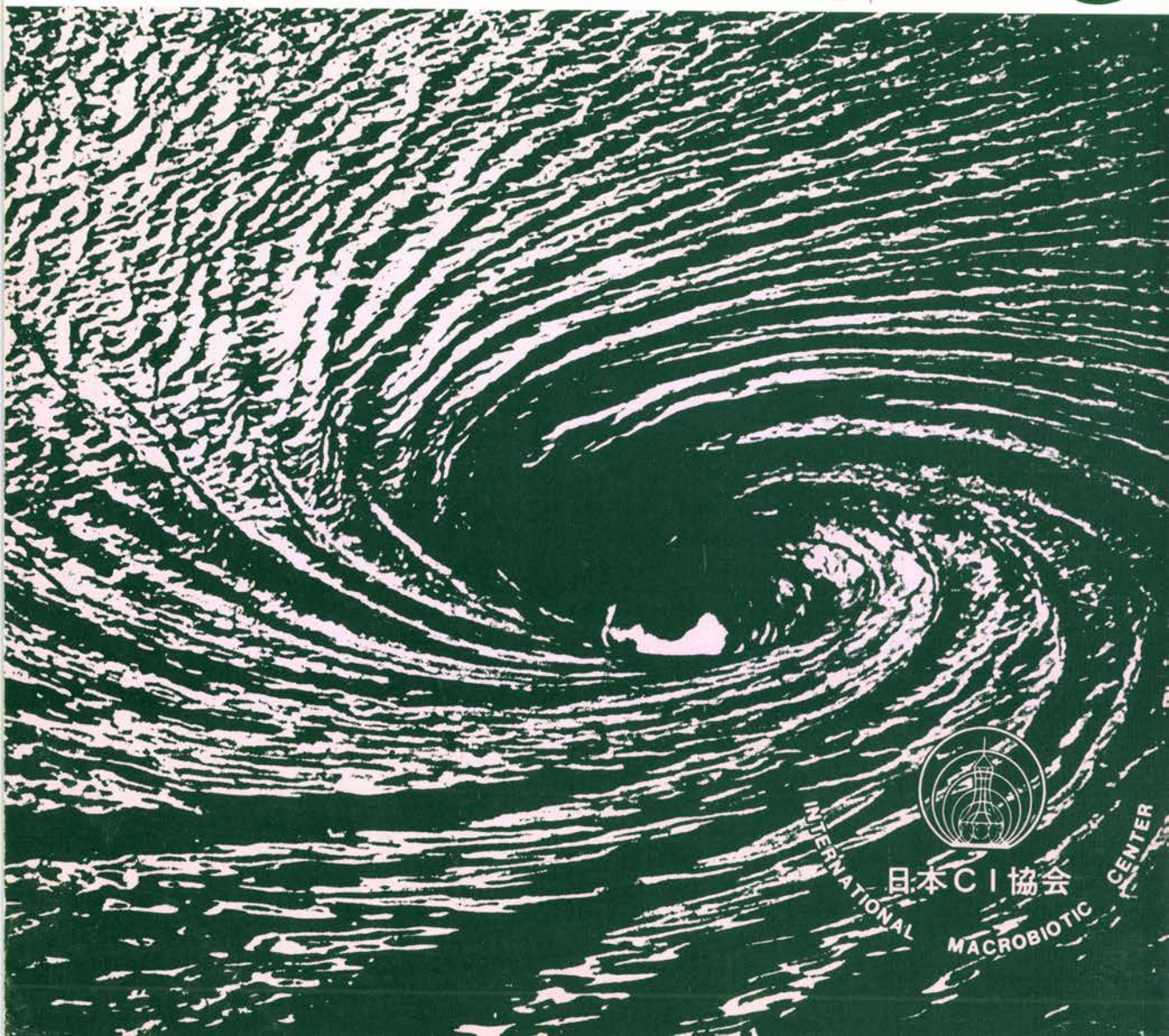
無双原理と玄米正食で健康・幸福・自由と平和を創る

特別再録

柔道の本(下) 桜沢如一

相手に光を 常岡一郎

No. 543/1982-3



INTERNATIONAL
日本CI協会
MACROBIOTIC
CENTER

マクロビオティックス図書・テープ

■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 六百円

■☆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 千二百
- ☆永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ! 三、五〇〇円 千二百
- ☆食養生読本 食養生で聞く自由の人生 一、二〇〇円 千二百
- ☆生命現象と環境 やさしいエコロジー 四、五〇〇円 千二百
- ☆新食養生療法 正食身心改造法 一、五〇〇円 千二百
- ☆東洋医学の哲学 軽装普及版 二、〇〇〇円 千二百
- ☆無双原理・易 宇宙法則・実用弁証法 一、〇〇〇円 千二百
- *宇宙の秩序 最重大PU書 一、〇〇〇円 千二百
- *病気を治す術・病人を治す法 人生論 五、〇〇〇円 千二百
- 桜沢如一アルバム 五、〇〇〇円 千二百
- *クララ・シューマン 人生論 五、〇〇〇円 千二百
- ☆人間—この未知なるもの(カレル) 二、〇〇〇円 千二百
- *自然医学 新食養生法より詳しく 三、五〇〇円 千二百
- *健康の七大条件 正義について 五、〇〇〇円 千二百
- *健康戦線の第一線に立ちて 一、〇〇〇円 千二百
- *一つの報告 一、〇〇〇円 千二百
- *自然科学の最後 三、六〇〇円 千二百
- *中央アフリカ横断記 一、〇〇〇円 千二百
- *コンパ文庫4 G.O.P.U.論満載! 三、五〇〇円 千二百
- *コンパ文庫5 一、四〇〇円 千二百
- *コンパ文庫6 三、八〇〇円 千二百
- *世界恒久平和案・「意志」教育五十年の実験報告 一、〇〇〇円 千二百

- *新しい栄養学 三、五〇〇円 千三百
- ☆食物と人生 一、三〇〇円 千二百
- *永遠の子供 二、五〇〇円 千二百
- *食養生義録 七、五〇〇円 千三百
- 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 千三百
- 桜沢里真著
- ☆マクロビオティックス料理 食養生全書 三、五〇〇円 千二百
- 食養生料理法(旧版) 一、五〇〇円 千二百
- (資料)
- *『新しき世界へ』 三〇—三六号 一八、〇〇〇円 千四百
- 米国の食事改善目標 米上院栄養委 二〇〇円 千四百
- 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 千七
- *PU歌集 二〇〇円 千二百
- ☆食物の陰陽表 色刷り一枚 二〇〇円 千二百
- ☆正食医学の救急手当法 色刷り一枚 二〇〇円 千二百
- 食物による健康法・料理法特集
- ☆第一集(一九〇八年八・九月合併号) 二、〇〇〇円送料共
- ☆第二集(一九〇九年十一月号) 一、二〇〇円送料共

桜沢如一カセットテープ

- *判断力の話 90分×1本 二、六〇〇円 千二百
- *座間講演 60分×2本 三、〇〇〇円 千二百
- *G・O母を語る 90分×1本 二、六〇〇円 千二百
- 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 千三百
- ☆生命と食物の歴史 60分×2本 二、六〇〇円 千二百
- ☆食物の陰陽 60分×2本 二、六〇〇円 千二百
- ☆宇宙の秩序解説 60分×2本 二、六〇〇円 千二百
- ☆子供の病氣と食養生 90分×2本 六、〇〇〇円 千四百

●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振替東京一〇九四三日本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―一五
 電話 (〇三) 四六九・七六三一代

■1982年・正食医学講座、リマクッキング・アカデミー、食養料理集中講座のお申し込みは早めに！

■正食医学講座(1)は、78名の満員でした。今後の回に遠方から申し込まれる方は、次回の発表をお待ちくださるようお願いいたします。

■木曜日は休館です。(オーサワジャパンは営業)

■本誌をご紹介ください。今号一部四五〇円(送料共)

『新世』誌が桜沢如一特集……………4

弥生の食養料理／桜沢里真……………5

信田おしずし／宝袋／ふくさ包み／はまぐりの吸物／卯の花炒り／白たきのクルミ和え／桜餅

相手に光を／常岡一郎先生講演……………10

日本を憂う／水は落ちるか落ちないか／戦争にも自然の許可がある／優勝決定戦はいらない／力に勝るのは光／相手に合わせる／負けた天皇が、なぜ？

筋ジストロフィー／大森先生健康相談……………17

正食医学シリーズ

ゴボウなど繊維の多い野菜を摂り、手足を生姜湯に

日本無条件降伏の日(『コンパ』創刊号より)……………20

世界各国はいかに戦勝を祝ったか／勝った国に来るもの

マクロビオティックのダカーボ……………25

「貴方は(死に)来たのか？」／米人英語学者でも80点／

韓国の英語教育／ソ連の外国語教育／新人記者は血の涙を流す／

絵で読む般若心経／歯が生え換わるワケ／神々……………1・4

『軍隊調理法』(図書紹介)／浮津宏子……………32

柔道の本(下)／桜沢如一著……………34

フランス語から安原久雄訳

柔道とキリスト／柔道と世界連邦／世界人民会議／付録

■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)

会員の皆さんへお願い

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

機関誌の『新しき世界へ』も、すでに五百四十号以上を重ね、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)は昨年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円の"正会員"になって下さることを切望します。

シリーズ特集
いざ！ 勝利の戦艦、先駆け



平和の種まく
食卓の革命家
桜沢如一

食養から東洋
思想を広める
高橋英一



「食養」は、東洋思想の精華である。それは、単に栄養学の問題ではなく、人間の生命と健康の根本に関わるものである。桜沢如一氏は、この「食養」の重要性を、東洋の古来の思想から導き出した。彼は、食料の摂取が人間の身体と精神の両方に与える影響を深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。彼の著作は、多くの人々に健康と幸福の道を示し、東洋思想の普及に大きく貢献した。

桜沢如一氏は、食料の摂取が人間の生命と健康の根本に関わることを深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。彼の著作は、多くの人々に健康と幸福の道を示し、東洋思想の普及に大きく貢献した。彼は、食料の摂取が人間の身体と精神の両方に与える影響を深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。

桜沢如一氏は、食料の摂取が人間の生命と健康の根本に関わることを深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。彼の著作は、多くの人々に健康と幸福の道を示し、東洋思想の普及に大きく貢献した。彼は、食料の摂取が人間の身体と精神の両方に与える影響を深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。

桜沢如一氏は、食料の摂取が人間の生命と健康の根本に関わることを深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。彼の著作は、多くの人々に健康と幸福の道を示し、東洋思想の普及に大きく貢献した。彼は、食料の摂取が人間の身体と精神の両方に与える影響を深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。

桜沢如一氏は、食料の摂取が人間の生命と健康の根本に関わることを深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。彼の著作は、多くの人々に健康と幸福の道を示し、東洋思想の普及に大きく貢献した。彼は、食料の摂取が人間の身体と精神の両方に与える影響を深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。

桜沢如一氏は、食料の摂取が人間の生命と健康の根本に関わることを深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。彼の著作は、多くの人々に健康と幸福の道を示し、東洋思想の普及に大きく貢献した。彼は、食料の摂取が人間の身体と精神の両方に与える影響を深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。

桜沢如一氏は、食料の摂取が人間の生命と健康の根本に関わることを深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。彼の著作は、多くの人々に健康と幸福の道を示し、東洋思想の普及に大きく貢献した。彼は、食料の摂取が人間の身体と精神の両方に与える影響を深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。

桜沢如一氏は、食料の摂取が人間の生命と健康の根本に関わることを深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。彼の著作は、多くの人々に健康と幸福の道を示し、東洋思想の普及に大きく貢献した。彼は、食料の摂取が人間の身体と精神の両方に与える影響を深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。

桜沢如一氏は、食料の摂取が人間の生命と健康の根本に関わることを深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。彼の著作は、多くの人々に健康と幸福の道を示し、東洋思想の普及に大きく貢献した。彼は、食料の摂取が人間の身体と精神の両方に与える影響を深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。

桜沢如一氏は、食料の摂取が人間の生命と健康の根本に関わることを深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。彼の著作は、多くの人々に健康と幸福の道を示し、東洋思想の普及に大きく貢献した。彼は、食料の摂取が人間の身体と精神の両方に与える影響を深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。

■注文は、郵便振替で「東京7-4270 倫理研究所・書籍係」へ、「新世」3月号、として送料とも200円送金。 ☎03-264-2251

「命あるものを食べてこそ」
の糧となる ●牛尾盛彦

牛尾盛彦氏は、食料の摂取が人間の生命と健康の根本に関わることを深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。彼の著作は、多くの人々に健康と幸福の道を示し、東洋思想の普及に大きく貢献した。彼は、食料の摂取が人間の身体と精神の両方に与える影響を深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。

牛尾盛彦氏は、食料の摂取が人間の生命と健康の根本に関わることを深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。彼の著作は、多くの人々に健康と幸福の道を示し、東洋思想の普及に大きく貢献した。彼は、食料の摂取が人間の身体と精神の両方に与える影響を深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。

牛尾盛彦氏は、食料の摂取が人間の生命と健康の根本に関わることを深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。彼の著作は、多くの人々に健康と幸福の道を示し、東洋思想の普及に大きく貢献した。彼は、食料の摂取が人間の身体と精神の両方に与える影響を深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。

生かされて、私が今あることが
何よりの証明 ●小島ち

小島氏は、食料の摂取が人間の生命と健康の根本に関わることを深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。彼の著作は、多くの人々に健康と幸福の道を示し、東洋思想の普及に大きく貢献した。彼は、食料の摂取が人間の身体と精神の両方に与える影響を深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。

小島氏は、食料の摂取が人間の生命と健康の根本に関わることを深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。彼の著作は、多くの人々に健康と幸福の道を示し、東洋思想の普及に大きく貢献した。彼は、食料の摂取が人間の身体と精神の両方に与える影響を深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。

小島氏は、食料の摂取が人間の生命と健康の根本に関わることを深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。彼の著作は、多くの人々に健康と幸福の道を示し、東洋思想の普及に大きく貢献した。彼は、食料の摂取が人間の身体と精神の両方に与える影響を深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。

『新世』誌が
桜沢如一 特集

証言……桜沢如一から受け継いだもの
「おいしいよの一書を待つて」
十年●桜沢重典



桜沢如一氏は、食料の摂取が人間の生命と健康の根本に関わることを深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。彼の著作は、多くの人々に健康と幸福の道を示し、東洋思想の普及に大きく貢献した。彼は、食料の摂取が人間の身体と精神の両方に与える影響を深く理解し、それを現代社会に伝えるために奮闘した。



マクロビオティック

弥生の食養料理

桜 沢 里 真

—— 桃の節句にも応用できるアラカルト ——

献立

- 信田おしずし
- 宝袋
- ふくさ包み
- はまぐりの吸物
- 卵の花炒り
- 白たきのクルミ和え
- 桜餅

今月の料理は一品料理としてもよいし、そのまま桃の節句のおもてなし料理に応用してもよいように調和が取れています。お重につめてお客様にお出ししても、喜ばれると思います。



●信田おしずし(写真手前)

●材料(4人前)

玄米(カップ3)、油揚げ(2枚)、人参(30グラム)、豆腐(30グラム)、キヌサヤ(10個)、蓮根(30グラム)、梅酢(大さじ1)、椎茸(4個)、ゆずの皮(少々)、花形人参、醤油

●作り方

①玄米はふっくらと炊く。梅酢に水大さじ2を加え、御飯のあついうちにふり、しゃもじでよくまぜ、扇で強くあおいで冷ます。

②油揚げは三方にはさみを入れて開き、出し汁カップ1と醤油小さじ2で汁気が少なくなるまで煮つめる。人参はみじん切りにし、塩小さじ $\frac{1}{2}$ をふり、さっと空炒りする。豆腐はさつと湯を通し、油小さじ1でよく炒り細かくつぶし、塩小さじ $\frac{1}{2}$ と醤油小さじ $\frac{1}{2}$ で味をつける。蓮根はたて6つに切り、小口うす切りにし、梅酢小さじ $\frac{1}{2}$ を同量の水で割った中に入れ、ときどきまぜてよく梅酢をしみこませ、そのまま鍋に入れて炒り、水カップ $\frac{1}{2}$ を加えて煮付ける。キヌサヤは塩を入れた湯で色よくゆで、細かく切る。椎茸は水でもとし、うすく切って醤油小さじ1で煮付ける。

③長方形(長さ26×27センチ)の押し

寿司の型を水でよくしめらせておく。

④玄米御飯に、人参、豆腐のそぼろを半分、蓮根、椎茸をまぜ、型につめる。油揚げを型と同じ大きさに切り、丈が足りないのでつぎ合せて上にのせ、型のふたをかぶせて少し置く。

⑤型を抜き、適宜に切り、上に残りの豆腐のそぼろ、椎茸、ゆずの皮、花形人参を飾る。

●宝袋(写真後)

●材料

油揚げ(4枚)、白たき(1束、100グラム)、人参(30グラム)、玉ねぎ(小1個)、カンピョウ(3本)、椎茸(4個)、醤油

●作り方

①油揚げは2つに切り、袋にし、4つは裏返しておく。

②白たきはゆでて水気を切り、5センチに切る。玉ねぎはあらみじん切り、人参と椎茸は細切りにし、以上をよくまぜる。カンピョウは塩水でもむ。

③①に②を大さじ1くらいつめ、口をつため、塩水でもんだカンピョウで結ぶ。

④鍋に③をならべ、出し汁を材料がかるくらいに入れ、醤油大さじ2を加え、とろ火で汁がなくなるまで煮込む。(こげないように下に板昆布をしくと、味もよくなる。)

●ふくさ包み

●材料

玄米御飯(カップ4)、人参(30グラム)、油揚げ(1枚)、蓮根(50グラム)、椎茸(2個)、地粉(カップ2)、有精卵(1個)、

●作り方

①玄米御飯をバラバラにほぐす。人参は細切りにし、塩小さじ1をふって空炒りにする。油揚げはたて3つに切り、うすい小口切りにし、出し汁カップ1と醤油小さじ2で煮付ける。蓮根はたて4つに切り、うすい小口切りにし、塩少々で味をつけて煮付ける。椎茸は水でもどし、細く切り、醤油と出し汁半々で煮付ける。以上を御飯にまぜておく。

②地粉に有精卵を割りほぐして入れ、よくまぜ、水を加えて天ふらの衣より少しかためにし、よくまぜてねばりを出す。

③フライパンに油をなじませ、②を玉杓子に一杯すくい入れ、両面をうつつすらと色がつくまで焼き、四角に切る。

④③の上に①を小さく丸めてのせ、ふくさのように包み、つま楊枝を短かく切ってさし込んで止める。



ふくさ包み

●はまぐりの吸物

●材料

はまぐり(大きめのもの、4個)、巻き湯葉(4個)、庄内麩(1枚)、みつ葉(8本)、ゆずの皮

●作り方

①はまぐりは前日からうすい塩水につけて砂をはかせておく。出し汁大さじ4でさっとゆで、口をあけたらはまぐりを取り出す。汁を布でこし、味をみてうすければ、塩と醤油でうす味にとのえる。

②みつ葉は1センチに切る。庄内麩は

水にさっとつけ、ぬれ布巾で巻いてしめし、1センチ幅に切り、端からぐるぐると巻く。巻き湯葉は出し汁でさっとしめす。

③碗にはまぐり、みつ葉の茎、庄内麩、巻き湯葉を形よく盛り入れ、熱い汁をはり、みつ葉の葉とゆずの皮の細切りをのせる。



はまぐりの吸物

●卵の花炒り

●材料

卵の花 (300グラム、人参 (30グラム)、ネギ (1本、200グラム)、油揚げ (1枚)、干椎茸 (小4個)、キヌサヤ (少々)

●作り方

①ネギは5ミリの小口切りにする。人参は細切り。油揚げは三方にはさみを入れて開き、たて6つに切って小口細切りにする。干椎茸は水でもどし細切りにする。キヌサヤは塩湯で色よくゆでて細切りにする。

②ネギを油大さじ1で炒め、油揚げ、人参、干椎茸を入れてさらによく炒め、

出し汁少々を加えて煮る。材料全部がやわらかくなったたら、塩小さじ1、醤油大さじ1で少しからめに味をつけ、卵の花を加えてよく炒りつける。(こけるようなら、出し汁を少し加えてよく火を通す)

③②をゼリー型につめ、器に落とし、キヌサヤを飾る。

●白たきのクルミ白和え

●材料

豆腐 (1丁)、白たき (1束、100グラム)、人参 (30グラム)、油揚げ (1枚)、クルミ (6個)、キヌサヤ (10個、塩、うす口醤油、ゆず

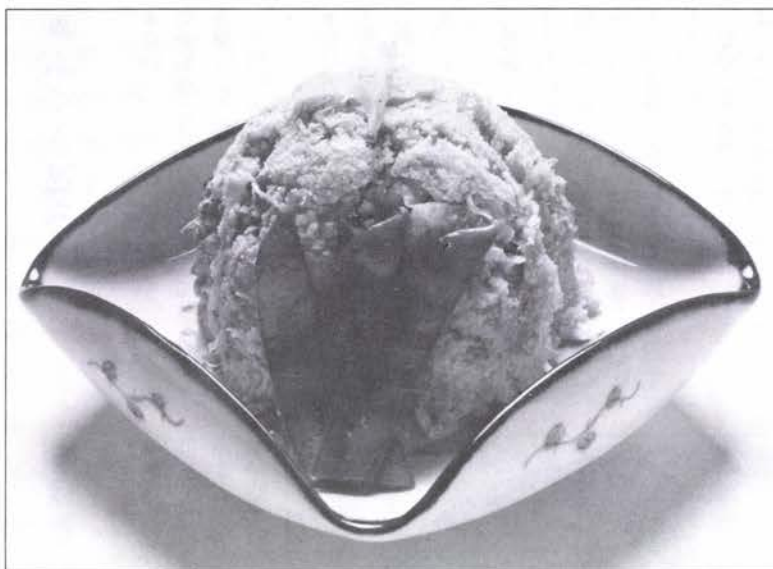
●作り方

①クルミは外皮を取り、こがさないようにさっと炒る。すり鉢に入れ手でかるくかきまぜるとうす皮がはがれるので皮をふきとばし、よくすりつぶす。豆腐は熱湯でゆで、水を切ってつぶし、すり鉢に入れて、よくクルミとすりまぜ、塩小さじ $\frac{1}{2}$ と醤油小さじ1でうす味をつけておく。

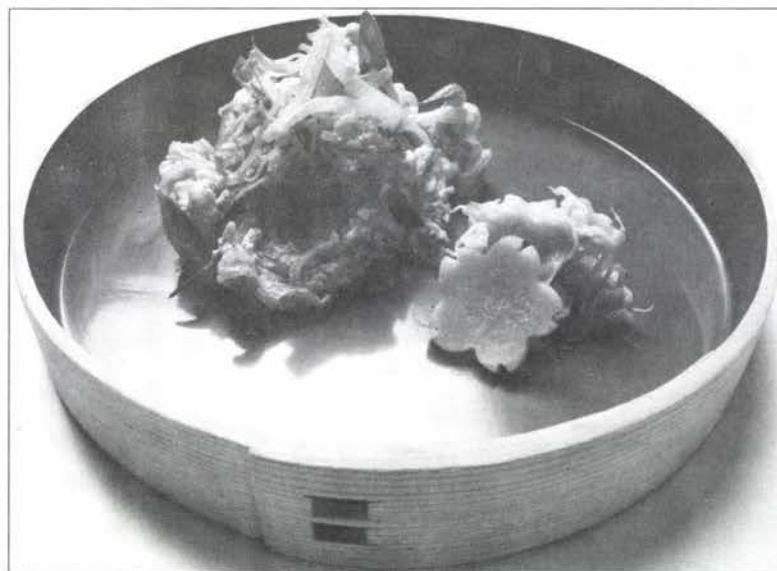
②白たきはゆでて5センチくらいに切る。油揚げはたて3つに切って細く切り、出し汁 $\frac{1}{2}$ と醤油小さじ2でよく煮付ける。人参は細切りにし、塩小さじ $\frac{1}{2}$ を入れて空炒りする。キヌサヤは色よく塩ゆでして、斜め細切りにする。

③②を①に入れて、さっとまぜ和える。ゆずの皮の松葉を天盛りにする。

(付け合せ) 菊の花の干したものを水でしぼり、さっとゆで、ゆずのしぼり汁と同量の水に醤油少々をまぜたものにひたす。人参を桜の花に形どり、さっとゆでて飾る。



卵の花炒り



白たきのクルミ和え



●桜餅

●材料

餅玄米粉 (300グラム)、玄米粉 (200グラム)、小豆 (カップ $\frac{1}{2}$)、レーズン (カップ $\frac{1}{2}$)、白ブドウ酒 (カップ $\frac{1}{2}$)、桜の花の塩漬け (少々)、塩 (少々)

●作り方

①小豆はたっぷりの水でやわらかに煮て塩小さじ $\frac{1}{2}$ を入れてまぜる。レーズンはさっと洗い、白ブドウ酒に20分くらいつけ、小豆に加えてひと煮立ちさせて火を止め、冷ましておく。

②餅玄米粉と玄米粉をよくまぜ合わせ、ぬるま湯で耳たぶくらいのかたさにこねる。

③湯気の出ている蒸し器に布巾をしいて、②のかたまりを手でつかみ取って分けて入れ、15〜20分ふかす。

④ぬれ布巾に③を取り、布巾に包んだまま、すりこぎでついてよくつきこねる。3センチ太に丸め、平らにして、あんを入れ、少々平らに丸める。まわりを箸で押して、花びら五弁を形づくり、花びらの真ん中にくぼみを作って桜の花のようにする。桜の花の塩漬けを水でもどし、芯に飾る。

桜の葉があれば、その上に桜餅をのせると、いっそうひきたちます。この料理は昨年末に作りましたので、定期的に桜の葉は入手できませんでした。ない場合は、はらなかくま笹の葉を下にしてもよろしいでしょう。

粉はやわらかめにねって蒸すと、作るのも楽ですし、翌日までかたくならずにおいしく頂けます。桜の花は八重桜の半開きのものを塩漬けにしておけば、いつまでも色があせずに用いることができます。喜び事のあった時、一花うかせて熱湯をそそぐと桜湯としておいしく頂けます。お節句のお茶がわりによいでしょう。

相手に光を

常岡一郎先生講演



▲1月31日、日本C I協会本部にて。

◇明治三十二年、福岡県に生まれ、慶応大学理財科在学中、卒業を前に結核にたおれ、学を捨て、闘病と求道の生活に入る。

◇昭和十年、修養団体中心社を創設、月刊誌『中心』を主宰して現在にいたる。また、養護施設中心学園、養護老人ホーム中心荘を経営して社会福祉に貢献。さらに健康学園を創建、かねての持論である五健運動を推進している。

◇昭和二十五年、参議院議員（全国区）に当選、昭和三十一年、再選、十二年間国政に参画。この間外遊五回、欧米、東南アジア、中国、ソ連等を訪問した。昭和四十四年、勲二等に叙せられ瑞宝章を賜わる。

◇『天の手紙』『闘病の五千日』『流転』『心のあしあと』『道を求めて』『どたんば物語』『反省』『真理への憧れ』

『心のせいじん』『繁栄』『運命と心』『たましいと心』『生き方・考え方』『鏡』『中心の言葉（中心社刊）』『運命をひらく心』『自然に学ぶ心（講談社刊）』など著書多数。

◇中心社／〒610-03 京都府綴喜郡田辺町
大住責谷七八 ☎07746・2・2248

ある朝、来客があつて、新幹線に乗るのに遅れそうになった。お客が帰つて、ご飯を食べる時間がないなあ、と思つていたら、大学へ行つてゐる孫娘が雑炊に餅を入れたものを作つて出してくれた。

さて、食べようとしたが、とにかく熱い。餅も入つてゐるから、ちつとやさつとでは冷めなくて、とても食べられない。ゆっくり冷ましてゐる時間はない。そこで、前の晩のお客が飲み残したビールが、

ピンに半分くらいあったのを雑炊にかけて食べようとした。すると、孫娘が、

「非常識ノ おじいちゃん、非常識ノ」

と、どなる。せつかく作った雑炊の味がメチャクチャになる、雑炊にビールをかける人がありますか、という。

「あ、そりや非常識だねえ。雑炊にビールをかけて食べるなんて、聞いたことがない。だけど、この雑炊は、ちよつと手がつけれないくらい熱い。時間はない。そこで、冷たいものを熱いものに入れる。すぐ、ちよつとよくなる。だから、こうして今、食べてみせてやる。うまいなあ……」

そうしたら、これは非常識ではなくて、常識になる。熱いものと冷たいもの。これは、見て、見えない。あなたの言うのは、雑炊とビール。これは、見て、見える。見えるから非常識に思った。

ぼくは、熱いものと冷たいものを合わせて調和をはかつて食べる。これは、見事な常識だ。

「それでも、お雑炊の味がなくなるじゃありませんか」

でも、雑炊の味とビールの味とは、それぞれ今まで、たびたび経験している。両方、合わせたのは初めてだ。(笑) 珍しいものを食べられた。ありがとう！ といって家を出た。

考えますと、非常識といわれたのが、なぜ常識となるか。ビールと雑炊を混ぜたら、それは非常識になる。だけど、熱いものと冷たいものとを混ぜたら、まことに常識である。目に見える、かたちのものにとらわれたら、非常識なことが、かたちの見えない

方から割り出すと、よくなる場合がある。

自然というものは、かたちがある。しかし、そのかたちの奥にあるものを人は見ない。

今日は、そういうことについて、ご参考までに、お話ししたいと思います。

日本を憂う

年末に、愛国運動を一生けんめいやっている人が私の所へまゐりまして、

「先生、あなたは参議院議員として十二年間も政治の方にたずさわっていらしたから、お分かりでしょうが、このごろの日本はとても心配で見えておれない」という。いちばん心配なこと何ですか、と聞いたら、

「今、米ソが対立して、にらみ合っている。戦争というものは、ちよつと次の準備ができるころ始まる。日清戦争が始まって十年目に日露戦争、第一次世界大戦から三十五年目に第二次世界大戦、今また、第二次世界大戦がすんでから三十五年たった。

こうして、ようやく準備ができた。そして、戦争の惨たんたる恐ろしさを知っている人が、だんだん少なくなってくる。国を背負って立っている人は、ほとんど戦争を知らない人である。そうして、ものすごい軍備が双方にできて、にらみ合っている中に日本があることを考えなければならぬ。

日清戦争は、日本と中国が戦争したのに、いちばん迷惑したのは、真ん中の朝鮮である。朝鮮が戦場になった。日露戦争は、日本とロシアの戦争だが、戦場になって被害を受けたのは、満州と日本海。この、戦争する国と国との真ん中が、いちばん迷惑し

て、バカバカしい目にあっている。

同じ真ん中でも、第一次大戦の時に、ドイツの軍隊がフランスに攻め入るといふ時に、ベルギーを通るか、スイスを通るか、ということがあったが、スイスを通るのが便利がいい、ということになったのを察したスイスは、

私どもの国は、小さいけれども、国民皆兵で、全員が軍事訓練を受けている。女子までが訓練を受けている。その上に、この国は山国で、天然自然の要害がありますから、お通りになる便利よりも、受けられる被害の方が大きいでしょう。大ケガをなしますが、それでもよかつたらお通りください。

と言ったので、これはどう考えてもダメだ、というのでベルギーを通った、ということがある。

そうすると、スイスという国は、小さいながらも戦争を断わる実力を持っている。これがスイスの有り方。今、日本が、ひと言発言すれば、ソ連でもアメリカでも、ピリツとするだけの、真に実力のある政治であれば安心です。けれども今は、中学生が先生をなぐる、親をなぐる、暴力をやる、それが至るところにあつても、おさえることができない、まことに悲しい現状である。まことにだらしがない。その元である日教組の指導精神を直すだけの力のない政治、国の政治が、今、まことに情けない。世界から見たら、ただ経済的に太っているだけで、ブタが太っているようなもの。力も何もない。

そして、その、にらみ合っている米ソの真ん中には、アジア大陸と太平洋があつて、日本は、そこにある。その日本に力がなくて、発言力がなかつたらこれはもうやられます。このまま行つて、もし原爆

が飛びはじめたら、東京など、四、五発くらいで、全部ダメになる。そんな、あわねなことを考えたら肌にアワを生ずる思いがいたします。こういうさいに、強力な政治を打ちたてなければならぬ。そのために、われわれもしよっちゅう会合を重ねておりますが、そういうたびに、先生のお名前がよく出ます先生、ひとつ、しっかり指導者として立つてください」

と、こういう話がありました。

水は落ちるか落ちないか

そこで私は、言った。ご心配のことはよく分かります。けれど、あなたの方の物の方と私の見方は、見方は同じですけど、その、見て考える、ネライが違うために、あなたの方が心配していらつしやることを、私は、そんなに心配していない。その点で違いますからね、と言ったら、

「先生、どう違います」

と言いますから、

たとえば、あなたの方は、水は落ちるもの、と思つていらつしやる。水は、高い所から低い所へ落ちるもの、と思つていらつしやる。私は、水は落ちないもの、と見ている。私は、落ちない水ばかり見ている。あなたの方は、落ちる水ばかり見ている。そこが違ふ。私は、落ちない水を見て考えている。あなたの方は、落ちる水を見て考えている。

「そんな水がありますか、コップにフタでもするんですか」

いや、フタも何もしない。フタをしなくても落ちない、私は、そういう水ばかり見ている。

「……………」

あるんですよ。世界の地図を広げる。すると、東京などという大都会でも、針の先で突いたくらいでしかない。日本でも、ペンで三本ほど線を引いたくらいでしかない。世界には大陸がある。アジア大陸、アメリカ大陸、アフリカ大陸……ものすごく大きな大陸がある。しかし、大陸というけれども、まわりは全部、海に包まれている。海に包まれている以上は島である。アメリカ大島、アフリカ大島、アジア大島である。世界の地図を広げてみたら、全世界の海は、陸地の二倍以上ある。すると、世界は「地球」ではない。地球といつてもよければ、水球といつてもよい。地球とは言えないほど、水のほうが多い。それにフタをすることはできない。それが、毎日まわっている。24時間で一回まわる。飛行機より速い。日の出とともに飛び立つて、西の方へ飛ぶ。飛行機の速さが、地球の回る速さと同じならば、いつでも日の出のままであるはずである。ところが、いつのまにか、太陽が頭の上に来て、やがて日暮れになるといふのは、地球のまわるのが飛行機よりも速い証拠である。

そんなに速く自転しながら、地球は太陽のまわりを、すごいスピードで回っている。そんなに速く走っているのに、一滴の水もこぼれたのを見たことがない。太平洋の水が、こぼれましたか？ インド洋の水が、こぼれましたか？

そうすると、水は高いところから低いところへ落ちる、という見方も正しいが、落ちない、という見方も正しい。

それはなぜかと言いますと、地球には引力がある。

あらゆる物を中心に向かって、しっかりと抱きしめている。その力で、すべては安定している。それが四十五億年も狂いがたい。こういう、すばらしい設計、万古く（ばんこく）のいらない設計を生み出した親のあることを考え、そこから全てを見えますから、私は戦争の心配をあまりしないんです。

「どうしてですか」

戦争にも自然の許可がある

この大自然の親は、必要でないものは与えない。必要なものは与えるが、必要でないものは与えない。たとえば、人間の体でも、台風が吹いても吹きとばされないのは、重さがあるからである。重さは、必要であるから与えられている。しかし、重さを感じさせる必要はない。重さを感じられなくてすむ、というのはいつも連れて歩かなければならないからである。だから、重さを感じさせないように設計してある。これは、すばらしいじゃないですか。人間は、この自然の許可、お許しをもらわなければ、何一つできない。

たとえば、全世界で、空気ほど多いものはない。それで、鼻の穴は年がら年中、あけっぱなし。目にはマブタがあるけれども、鼻には鼻ブタもない。空気はありっぱなし、鼻はあけっぱなし。空気は富士山よりも高くあるから、圧力はかかりっぱなし。けれども、それほど吸わせるようにしてあつても、自然の許可がなければ吸えない。空気は、あるから吸えるんではない。空気を吸った人は、もう二度吸えない。吸ったら吸えない。吸う必要がない。もう吸っているから。

ところが、開けたら、すぐ入れてやる必要がありますから、いくらでも入れてくださる。許可があるから。

人間は、足があるから歩けるのではない。足を出すから歩ける。しかし、この左足を出して、もういつぱい出したいと思ったら、許可がいる。どうするかといったら、右足にいつぱい前に出てもらわなければならぬ。それならよろしい、と許可が出る。右足を出さずに、左足ばかり出す、ということはない。

どんなに力の強い人でも、上に飛びあがる、という許可は、下にかがんだ時だけ許される。つま先立っている人は絶対に飛びあがれない。

こう考えてみると、この世の中の前には、自然の許可がある。一本の草が生えるのも、一輪の花が開くにも、ぜんぶ自然の許可なしにはできない。草や木ばかりでなく、戦争というものが現れてくるとしたら、これもまた、天地自然の御祖のお許しをもらって出てくるのである。と言いましたら、「へーっ、人がたくさん殺されるような、あんな残酷な戦争などというものを神様は許したんですか」許さなければ、出てこれないんです。出てきて以上は許されている。

戦争で人が死ぬのは許されないかもしれないが、あれは、戦争で死ぬのではない。

死ぬ、というのは何か、というと、この世の中は、左と右、前と後ろ、上と下、かがんだ者だけが飛び上がる、吐いた人だけが吸える……この世の中はみな反対の二つでできている。これから考えれば、毎日、世界に二十万人生まれてくる人があるとすれ

ば、毎日、二十万の人が死んでもらわないと、計算が合わない日がある。

なぜ、人間が物を食べられるか、といえば、腹がへったからである。なぜ寝るかといえば、起きて働いたからである。起きたら、必ず寝なければならぬ。昼と夜、明るさと暗さ、生まれることと死ぬこと、みんな、ちょうど半々になっている。

この世の中で、誰に向かっても言えることは、あなたは必ず死にますよ、ということである。何年何月、ということを書かなければいい。これは、まちがいなく、あたる。(笑)

死ぬことさえ、許されなければ、できない。生まれたから死ぬのであって、戦争で死ぬのではない。日露戦争というのは、いつぱいしかない。それからもうない。日露戦争で死んだ人の数より、今、毎年、交通事故で死ぬ人のほうが多い。死ななきゃならぬ人が死ぬ。毎日、たくさんの人が生まれる。目も鼻も口も、手も足もついて、頼んだわけでもないのにちゃんと設計されて、生命までもつけてくださる。生まれるのは誰でも喜ぶけれども、死ぬほうは、誰でもいやがる。ところが、目も鼻も口も手も足もつけて生まれさせたからには、それを片づけて跡始末するのも、神様の責任である。

同じ片づけるのでも、病气だけに頼んでいたのでは間に合わない。(笑) 交通事故で片づけたり、あの手、この手で片づける。その手の一つが戦争である。戦争なら、だいが片づく。

こう話しましたら、「へーっ、そんなに死ぬ必要があったんでしょか」あらゆるものは育たねばならない。育つためには、

きたえなければならない。野球、水泳、相撲……腕力、体力、すべて、きたえなければならない。きたえる、ということは残酷のようだが、そのために育つ。

日本刀をつくるのでも、鉄を火攻め、水攻め、打擲で、きたえなければならない。それは、憎いのではない。残酷ではない。本当に親切に思っている。黒い鉄の中に、白い光がある。それを育てていく。あの、もう鉄の中に、鉄のカブトを切っても刃こぼれしない、強いものがある。それを引っぱり出すのだ。そのためには、火攻め、水攻め、打擲の訓練をしなければならない。

優勝決定戦はいらない

だから、食うか食われるか、こういう生存競争がずっとある。何万年も、いろんな動物たちと、人間も、こうしてやってきた。だんだん生き残ってきて、その人間の中で、また戦争している。そうして生き残ってきて、今、世界は、二つの世界大戦がすんでようやく二つに分かれた。自由主義陣営と社会主義陣営、東洋思想と西洋思想、個人主義と団体的な訓練、統制経済……こういうように、真反対の二つのものが対立している。

相撲や柔道なら、強いのが二人というのは困る。どちらが強いか決める必要があるから優勝決定戦をやる。けれども、世界には優勝決定戦はいらない。二つになった。これでよし。これからは、力ずくの時代、腕力、能力、武力、あらゆる力ずくの時代は終る。戦争で相手を負かすためには爆弾がいる。それが大いに発達した。ところが、戦争がおわった

ら、それを利用して、たとえばトンネルを掘る。原子力も、爆弾に使えば、ものすごい害をなすが、発電に使うこともできる。今、日本中の電力の一割は原子力発電である。

力のものを、そのまま使えば害になる。それを良いほうに使うものは何か、光である。道である。光が力に勝る時代に入る。

四十五億年、地球を照らしつづけているお日さまでも、地球をいっぺんに照らすことはできない。必ず半分ずつである。

世界は二つになった。二つくらいでちょうどいい。一つになって大きくなったら、統制がとれない。これからは、相手をたおして栄えるのではなく、相手の良さを見つめて、相手と共に生きるのでなくてはならない。

たとえば、懐中電灯は、相手に光を与えるから、自分はどこまでも行ける。自分のほうに光を与えたら、まぶしくて困る。向こうを照らして、自分は暗がりに居る。これでないとは歩けない。

今、演壇にライトが照らされている。私はまぶしい。けれども、私が照らされていれば、あなた方が楽。あなた方が楽だ、ということは、まわりまわって私が楽。こういうことです。

自分が幸せになったかったら、他人に幸せを与えない。今まで持っていた力、準備した力、体力でも、知力でも、学力でも、あるいは財力でも、持っている力で自分を守ろうとする……これが、動物性の抜けきれない、争いの種である。自分を守ろうとする愚かさをやめて、相手に与える喜びの反対で、我、愉快に生きる……自他ともに繁栄するという、

こうしなければならぬところまで来たのが、世界の現状である。

もう、戦争はできなくなった。やろうとしてもできない。というのは、戦争をするには、場所がある。ケンカでも、四畳半でケンカをするなら、出刃包丁や火箸くらいが、ちょうどいい。刀を持っても、四畳半では振りまわせない。だから、刀を持ったら、「よし、来い。表へ出るよ」となる。表へ出ると、いうのは、それだけの広さがある、ということだ。八畳の間で二間のやりを持っても、使うことができない。だから、道具がだんだん良くなるほど広い場所がある。それが、歴史の教えるところである。かつて、天下分け目の戦争を、どこでやったかという、関ヶ原の山の中でやった。なぜ、そんな狭い所でやったかという、ナギナタとやりと鉄砲くらいです。広い所ではやれない。三里も離れて鉄砲を打ってもダメ。

明治になって大砲ができた。大砲ができた、狭いところでは戦争ができないから、満州でやった。そのうち、飛行機と爆弾の時代になって、もっと広い場所が必要になった。世界大戦という、世界をまたにかけた戦争がおきた。

今後は、原子爆弾、弾道弾、人工衛星、みんな、あきれるような武器になったものだから、もし戦争がおこっても、地球から三倍か五倍はなれたくらいに広い所でない、やれない。

アメリカはソ連のやること、ハラが立つ。ソ連はアメリカのやることにハラが立つ。ちょうど夫婦ゲンカのようなもので、亭主のやることにハラが立つても、奥さんは手を出すことができない。手を出し

たら最後、半殺しの目にあう。それが分かっているから手が出せない。けれどもハラが立つ。そこへ子供が寄ってきて、ぶら下がったりすると、「うるさいよ。あつちへ行きなさいよ」と手を打つ。このくらいです。これが朝鮮戦争。ベトナム戦争。みんな、わけがわからぬ戦争。本式にやれないものだから、これくらいで済みます。それも、しばらくやっているうちに、くたびれる。面白くなくなる。やめる。

今、いちばん戦争をこわがっているのは、われわれではないです。アメリカとソ連、その最高幹部。やって、勝つならやる。勝ち負けが決まるならいいが、戦争やったら、どっちもいっしょに消えてなくなる。こういうことが、だいたい分かっていた。そうになると、もうやれない。

力に勝るのは光

動物の中で一番、力が強いのはゾウでしょうが、そのゾウよりも、人間が作ったトラックのほうが、たくさん物を速く運ぶ。どんな大鳥でも、人間一人くらいはつかんで飛べるでしょうが、三百人、五百人と持ち上げることはできない。ところが、人間が作った飛行機は、そんなことをやすやすとやる。新幹線は、一度に何千人という人を運ぶ。まことに強力なものです。これらのものでも、めくらめっぽうに走ることはいけません。やたらに走ったら、必ず大変な害をおよぼす。安全に走るためには、前方に光を与えて、道を明るくしなければならぬ。

こう考えてみますと、もう力ずくの時代は終わりました。これからはその力を生かす、光と道の時代だ、

ということになる。光を放つて、その光とともに行くのでなければ、力は生きない。光なしの力だけでは危険であります。破滅になる。それが分かっていますと、力に勝るものは光である、ということになる。

自動車がお客さんをたくさん乗せて走る。運転手は、自分を守り、お客さんを守り、車を守ったら安全に行けるか、というところではない。運転手さんは、道を守る。道を守るから、車も守られる。お客さんも守られる。自分も守られる。

相手に合わせる

そうやってみると、何が大切な道か、ということになる。それは、物事は二つで一つ、ということ。無双原理。中心の理念。二つに見えるだけであつて、本当は一つ。電線が二本あるけれども、一本切れたら、もう役に立たない。二つで一つ。ここを深く考えますと、このことだけは曲げられない真理である、ということになる。

茶わんがある。お前は人間が作ったものだ。わしとお前では格がちがう。いっぺんくらい、自分でお茶をついで、わしに飲ませろ。——こんなことを言っても、茶わんが自分で動いてお茶を飲ませてくれた、ためしがない。必ず、自分で動いて、茶わんに合わせなければならぬ。あらゆるものは、自分が相手に合わせなければ、相手は動かない。このくらのことは、もう、そろそろ誰でも気づいてもいいころだ。まあ、だから大丈夫でしょう、とお話したんです。そのほかに、いろいろお話ししたんですが。

負けた天皇が、なぜ？

たとえば、戦争に勝ちたい、というのは、権力がほしいからだ。負けたら、剥奪される。

第二次世界大戦で、勝つたのは、ソ連とアメリカ。アメリカの大統領はルーズベルト、ソ連の首相はスターリン。この二人の意見は、日本が再び強くないようにするためには、日本を骨なしにしなければならぬ。そのためには、日本の脳脊髄にあたるのが天皇制である。その天皇様をのけてしまふ。天皇をのけてしまつて、日本国民に自由と権利を教える。道を教えない。滅私奉公ということを忘れさせて、自分の権利ばかり主張させるようにする。こうすれば日本は再び強くない。……こういうことで、二人の意見は一致した。

ところが、アメリカのほうは、天皇をやめさせるまではOKしたが、スターリンは、天皇を死刑にしろ、と言つた。戦争に負けたら、そういうものだ。ヒトラーも死んだ。ムソリーニも殺された。

ところが、天皇は、陸軍も海軍も一人もなくなつたけれども、殺されもせず、今も天皇でいる。どうしてか？

天皇を殺せ、と言つたスターリンも、七十二歳で死にました。私は、スターリンが死んで二年目にソ連へ行きました。そして、クレムリン宮殿で、ブルガーニン元帥やフルシチョフ総理、その他のお歴々と二時間くらい会いました。それから、レーニン・スターリン廟に案内されて行きましたが、死んで二年もたっているのに、ヒゲもそのまま、礼服つきで寝ている。それを拝め、という。儀仗兵が守つてい

る。血色までいいから、これはロウ細工だな、と思ひました。

とにかく、スターリンでなければ夜も日も明けないような、時代であつた。

それが、まもなく批判され始め、息子のワシーリー・スターリンは、お父さんがえらかつた頃は、三十代で空軍中將。それが、少將、大佐……と下がつて、六年目が少佐。酔っぱらい運転で人をあやめて、刑務所に入つて、六年目に出てきて野たれ死に。娘のスペトラナはアメリカへ亡命……十二年で一家全滅です。

勝つた国のスターリンの一家は全滅。それなのに、天皇は今も健在。焼け野原となつた東京は、世界一の都になつた。満州、朝鮮、台湾を全部取り上げられ、日本の生命線といわれた満州がなくなつたのに、そんなものなしでも、今や、世界にうらやまれる金持ちの国になつた。この不思議。

天皇は、逃げもかくれもしないで、二年三カ月の間、焼け跡の日本中を歩いて、いつでも殺したいものは殺せ、といわんばかりに歩かれた。これも、世界に例がない。捨てて歩かれたから生かされている。神様のお許しがあつたから生かされている。

力がどんなにあつても、天地自然の許可がなければ、何もできない。かがんだ者だけが飛び上がれる。吐いた者だけが吸える。この理屈が分かつたら、もう世界に戦争はありませんよ。それよりも、これからは何もかも考え方を変えなければならぬ。食べ物、考え方、暮らし方……今までは、あまりにも我がまま気ままにやり過ぎてきた。これが、病氣や災難のタネになつてきた。これからは、自然とともに生

かされる、という方へ、行き方を変えなければならぬ。われわれ自らが、心に光をつけることを考えなければならぬ。光を持っているものは大切にされる。感謝、感激、尊敬、信頼……これらは明るい心の光です。反対に、ウラミ、ノロイ、イライラ、ハラハラ、クヨクヨ、……みんな暗いものである。だから、不幸や災難をこわがるよりも、闇をこわがるよりも、光を用意すれば、平気で楽しく生きられる。もう、戦争のことなど心配するヒマのないほど一生けんめいに心の光を大事にする、というような方向に向きを変えなければならぬのではないでしようか、というお話をしましたら、その愛国運動の人たちも、「フーン、フーン」と、今まで、まるで考えたこともないような観点なので、しきりに考えていましたが、どうか、皆さん、何事も自然にそわなければならぬ、これが、桜沢先生の言われた無双原理、そして、あくまで、陰と陽という、二つで一つという中心を見てゆかなければならない。陰と陽という二つのものがあつて、スイッチが中心である。陰陽二本の電線も、スイッチを入れなければ働かない。一つになれない。

これを考えると、世界は二つの陣営に分かれましたけれども、二つに見えるけれども、本当は一つ。その中のスイッチの役目をする、ここに日本の大きな役目がある。その役割について、強く自覚をもつて訴えてくれたのが、桜沢先生の卓見であつたことをお考えねがいます、どうか、いかなる場合でも、対立して、相手をたおすことによって栄えるのではなく、東洋思想のよい所を生かし、雨、風、嵐すら味方となつて、米、麦、野菜がとれるのであり

私の赤ちゃん座談会

● 3月24日(水) 時12:00~5:30 会千代田区立和泉橋区民館(国電秋葉原2分) 婦人集会室 内0歳~3歳の乳幼児の育児対談 料1500円 講大森一慧先生 各自昼食持参 問口ロードクラブ 盛谷奈加 ☎866-1020 未婚の方歓迎。

自然食品店経営

希望の方はご連絡ください。詳しくは電話で申し上げます。
正午~7時 ☎03・400・4054 高園

三木成夫先生の講演

● 3月21日(日) 3~5時 ● 「“たまり”の理論」肝臓と脳の双極性について
毎年1回ずつしかない特別講演会です。

ます、自然とともに生きる道を考えるのが東洋思想のよい所であります。

西洋は、相手をたおす、自然を我に服従させる、我が相手をたおさなければ、相手が我をたおす、という、弱肉強食の世界である。こうして、科学文明の世界を切り開いてきた。しかし、もう、食うか食われるかではやっていけない。東洋も西洋も、お互いの良いところを取り入れてやっていくのでなければ、やっていけない、というのは、今からの世界であると思うのであります。

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

筋ジストロフィー

——ゴボウなど繊維質の多い野菜を摂り、手足を生姜湯につける——

大森英桜先生健康相談

〔“Q”は質問相談者、“”は大森英桜先生の発言〕

司会／45歳の男性で、筋ジストロフィーです。20年前に発病し、当時は体力はぜんぜん衰えていなかったのですが、じよじよに衰えてきて、5年くらい前から骨と皮ばかりのようにやせてしまいました。まだかろうじて歩くことはできますが、一人でバスに乗ったりは出来ません。主に手足に痛みが来るそうです。食べ物、魚より肉が好きでたくさん摂り、果物、トマトが大好きだったそうです。今まで玄米食はいいさいしております。

——一番最初に医者に診てもらった時に、筋ジストロフィーだと言われましたか？

Q／いいえ。町の医者にかかったんですが、体全

体を診断しても原因がわからなくて、体質だつて言われました。そこで、昭和35年だつたと思いますが、東大病院に入院しました。医者が足を診て、かかとを上げてごらんと言うんです。やってみたらなかなか上がらないんですよ。今までそんなことにちつとも気がつかなくて、不思議だなあつて思つたんです。たつたそれだけで、筋ジストロフィーだつて診断を下されました。

その頃までは、歩くのも階段を上げるのも全く不自由でなかったんですが、だんだんと階段を思うように上がったりできなくなり、5、6年前から、歩くのも不自由になってきました。

——20年以上前は、日本ではまだ筋ジストロフィーという病名はなかったんです。日本脳炎後遺症とか脳性小児マヒとか脊髄膜炎とかいう病名をつけていたんです。間違つた病名のまま、間違つた治療法

をやるもんだから、少しも良くならないで、ますます悪くなるばかりです。いろんな薬をたくさん飲ませ、足が動かないというので足の筋にメスを入れて切ってしまうものだから、病人はますます動けなくなつてしまふといったひどい状態なんです。

約20年くらい前に、アメリカで筋ジストロフィーという病名が発表されて、日本でも使い始めたんです。病名はつけたものの、いまだに原因不明で、確固たる治療法が見つからない有様です。

食養的に考えると、筋肉がダメになるということは、肝臓障害を起しているということです。東洋医学では、筋肉と肝臓は密接なつながりがあります。肝臓は血液を浄化して、きれいな血液を体の組織に送り出す重要な働きをしています。肝臓が萎縮して障害を起すと、良い血液が体の各組織へまわらないから、筋肉は萎縮して老化を起します。

筋ジストロフィーの場合、まず体の末端神経をやらせ、じわじわと筋肉に症状が拡がり、一番最後に内臓がやられて命があぶなくなるほどに悪化して行くわけです。

肝臓をダメにする食物は、酢酸の多いもの、たとえば、バナナやイチジク、ナスやトマトのようなナス科の植物、ほうれん草などです。あと、酢を使った料理、果物などもいけません。こういったものを極端にたくさん摂ると、肝臓が萎縮してしまいます。

今までずいぶんたくさんの筋ジストロフィーの相談を受けましたが、みんな、先ほど言つたような食物が大好きで、たくさん摂っていました。例外なく、スシが大好物です。子供はそれに加えてチョコレイトが好きな場合が多いです。

この病気を治すための食養は、そんなに難しくないですよ。まず、先ほど言ったような食物、**酢酸**の多いもの、酸味の強いもの、酢を使ったもの、甘いものをぜったいに摂らないことです。

あなたは、手と足とどちらが弱いのですか？

Q／どちらが弱いのですか？

――握力が弱くなりましたか？

Q／ええ。手の場合は、下から物を持ち上げるのはいいんですが、関節を曲げるのが不自由です。

――手が弱いのは胃が弱っていて、足が弱いのは腸が弱っているからです。けつきよく、先ほど言ったような食物は、体の組織を拡げてゆるめてしまうものばかりなんです。そういう物を多く摂ったために消化器官がみんな弱ってしまっているんです。だから、それを元どおりに治せば、手足も元のようにちゃんと動くようになります。

まじめに正食をして、手当てとして、手足の末端を生姜湯につけてあたため、その後、生姜油でマッサージすることを続けなさい。

Q／生姜湯はどのくらいつけたらいいんですか？

――だいたい15分くらい。手足の先が真っ赤になるまでつけます。そうすると、血液循環がすごく良くなるんです。生姜油でマッサージすれば、さらに効果が上がり、治るのも早いですよ。

司会／食事はどのようにすればいいんですか？

――主食は玄米。1週間に一度くらい、小豆を入れて炊くといいです。

司会／雑穀類は？

――無理して入れる必要はないです。玄米だけでじゅうぶんだけれど、変化をつけたいというのなら、

粟、きびは使ってもいいですよ。あと、体力をつけるために、玄米の草餅を摂っていいです。主食の代用品はソバがいい、うどんはだめです。

司会／だいたい陽性な方のように見えますが、うどんはいけないんですか？

――末端に力がぜんぜん入らないんだから、ちつとも陽性じゃありませんよ。組織がゆるんでいて、酸化した血液がねばって拡がっていて、ふくれているから、一見、陽性そうに見えても、ほんとうは極陰性の状態です。だから、そういう症状では、うどんは陰性すぎて摂れません。摂ったら、なおさら力が入らなくなります。

Q／肉や魚は食べていいんでしょうか？

――ぜったい止めなければだめです。筋ジストロフィーになるほどに、先ほど言ったような極陰性な野菜や酢の物、甘い物を浴びるように食べたということは、その反対の極陽性のもの、つまり、肉や魚や卵などもたくさん摂ったワケですから、そういう両極端の物はいっさい食べてはいけません。ちよつとも食べれば、ぜったいに治りません。治したいと思うのなら食べないことです。

Q／では、おかずは何を食べたらいいんですか？

――根菜類を主にした野菜と海藻です。

Q／栄養失調になりませんか、大丈夫ですか？

――私はもう何十年もそうしてきてるんですよ。玄米正食をしている人は、日本中にそうとうの数いますが、皆、玄米と野菜と海藻ぐらいを食べているだけで元気ですよ。現代栄養学を信じて、肉や卵や牛乳をどんどん摂っている人がどんどん病気になるっているじゃありませんか。

司会／どんな野菜がよいでしょう？

――最初のうちは、根菜類ばかりでいいんです。一番いいのはゴボウ。これは繊維質が多くて筋肉を強くします。人参もいいです。それから、上手に使用えば効果があるのがタケノコ。これは筋の多い植物だから筋肉を強くするのに効きます。ただ、カリウムが多いという点ではひじょうに陰性なものだから油と塩気をきかせて、すごく塩っからく煮て食べるように気をつけてください。

Q／かぶや大根は？

――かぶは体をゆるめるからだめです。大根も天ぷらやソバを食べる時に、大根おろしにして少量摂る以外は、切り干し大根のような形で摂らないとだめです。

司会／南瓜や玉ねぎは？

――南瓜はあまり摂らなくていいです。カロチンやビタミンAがあつて陽性なものだといつても、やはり瓜科のものですから、たくさん摂ると体に力が入らなくなります。味噌汁に少量入れるとか、ゴボウと南瓜、玉ねぎと南瓜、ねぎと南瓜、人参と南瓜というふうに抱き合わせて天ぷらにするとかすればいいでしょう。玉ねぎはいいです。

司会／青味の野菜はまったく摂ってはいけないんですか？

――ねぎの青味ぐらいなら、ソバの薬味にしたり、味噌汁に入れたりして少し摂っていいです。とにかく、体がすごくゆるんでいるんですから、あまり、あれこれと摂る必要はないんです。

司会／暑い季節に入っても、あつさりしたものを摂ってはいけないんですか？

——少しぐらいはいいですよ。大根葉や小松菜はカルシウムが多いから、適当に食べていいです。キヤベツやきゅうりは、すぐ体をゆるめて、力が入らなくなりますが、かなり症状が良くなるまではひかえた方がいいです。あと、梅干しに使った赤ジソを干して粉にしたユカリは、カルシウムがたくさん含まれているから、ご飯にかけて食べるとういいます。とにかく、この人の場合は、金平ごぼう、ひじき蓮根、昆布の佃煮などを主にして摂るのがいいんです。あとは梅干しぐらいでじゅうぶんです。

司会／副食の量は？

——主食の4分の1くらい摂ればいいんです。

Q／ほうれん草はいけないんですね？

——いけません。とにかく、日本人が明治時代の頃までに摂っていたものを食べていけばいいんです。ジャガイモでもほうれん草でも、明治以降に多く食べるようになったものです。どれも、肉の料理の付け合わせにするもので、肉の成分を溶かすカリウムやビタミンCが多く含まれています。肉や魚を食べないでそんなものを大量に摂ったら、人間の体の細胞を溶かしてしまいます。

司会／味噌汁はどんなものを使つたらいいですか？

——味噌は豆味噌がいいです。実は、ワカメ、玉ねぎ、長ねぎ、とろろ昆布、油揚げなどを適当に組み合わせて使えばいいです。麴は板麴のような固いものを使うといい、赤ちゃんを食べるようなやわらかいのはよくないです。

Q／里芋はだめですか？

——だめです。自然薯はいいですよ。ただ、とろろのようにおろして食べるのはよくない、油で炒め

たり、揚げたりして摂りなさい。

司会／鉄火味噌はどうですか？

——いいですよ。

司会／胡麻塩はどのくらいのものでもいいですか？

——黒胡麻8に対して塩2の割合のものを食べればいいです。料理の塩気は、おいしいと思うていどの味付けでいいです。季節や体調に合わせて、適当に加減してください。

司会／漬け物は？

——浅漬けはだめですね。たくあんや古漬け、味噌漬けがいいです。

司会／飲み物は？

——ほうじ番茶がいいです。

Q／今までサイダーと緑茶が大好きで、そればかり飲んでいたんですが……

——そんなものを飲んでいたら、血がどんどんうすくなって、体がすぐくゆるんで、ますます力が入らなくなつてしまいます。前に言った、ぜつたいやめなければいけないものの中でも、一番体に悪いものは甘いものです。サイダー1本の中に砂糖が10グラムも入っています。炭酸ガスも入っていて、すごく陰性なものです。とにかく一番悪いものは砂糖です。これは、血を溶かし、骨を溶かし、筋肉も溶かしてしまふんです。治したかったら、ぜつたいに止めなさい。

司会／飲み物の量は？

——普通、1日2合。夏場は3合でもいいです。

小水の回数は、何回ぐらいですか？

Q／1日に10回ぐらいです。

——多すぎますねえ。体がゆるんでいるうえに、

サイダーや緑茶のような陰性な飲み物をガブガブ飲んだら、体はたまりませんよ。もともとは陽性な体質だから、それだけ水分を要求し、また、陰性な食物も好きで大量に摂ったんでしょうね。

こういう体質の人は、いくら体を締めなくてはいいと言つても、あまり塩気をきつくしてはだめです。さつきも言ったように、自分においしいと思うくらいの塩気でいいです。極端に塩気を強くすると、反動的に湯茶を要求して、飲みすぎてしまいます。小水の回数が1日10回にもなつたら、遅かれ早かれ、体が使え物にならなくなつてしまいます。

とにかく早く今の状態を脱出しなければ、たいへんな事になります。寝たきりの状態になつてしまします。この病気の一番恐ろしいのは、手足の自由がきかないのと同じように、心臓をはじめとするすべての内臓のまわりの筋肉にもマヒ状態が来ていて、患者は皆、最後は内臓萎縮で死んでいくんです。

戦前の日本には、筋ジストロフィーのような病気はありませんでした。戦後、日本人の食事が急速に欧米化して、身土不二の原則を大きく破るようになってから、この病気が増えてきているわけです。食物が体に与える影響がいかに大きいかわかります。あなたは、今、まだ歩ける状態なのですから、まじめに玄米正食を続けられれば、かならずよくなります。がんばってください。

Q／はい。ほんとうにありがとうございました。

(昭和56年7月11日の健康相談講習会より。文責＝曾我部一美子)



V-J Day

日本無条件降伏の日

——世界各国はいかに戦勝を祝ったか——

桜沢先生が戦後初めて出した機関誌《Le Compas》

『コンパ』第1号(1946.2)より再録

(V-J Day = Victory-over-Japan Day)

対日戦勝記念日。一九四五年八月一日。なお、小学館ランダムハウス英和大辞典、研究社現代英和は八月一日とし、ウェブスター20世紀というアメリカの辞書は、八月一日または降伏文書調印の九月二日、としている。研究社大英和第五版は、八月一日とし、イギリスでは一日とする。平凡社世界大百科によると、「9日夜ボツダム宣言受諾が決定され、10日この宣言を天皇制廃止の要求を含めものと了解するとの条件のもとに受諾を連合国に通告、12日アメリカは天皇と日本政府の統治権は占領軍総司令官の命令に従属し、日本の最終の政治形態は日本国民の自由に表示された意思による旨を回答した。この回答をめぐって政府と軍部との意見が割れたが、14日降伏に決定し、15日天皇は降伏を放送した」とある。この事典の日付は、すべて日本時間で、アメリカでは一日前になる」

●写真および「」でかこんだところは、今回のもので、「コンパ」のものではありません。

上の写真／一九四五年九月二日、東京湾内ミズリー号上での降伏文書調印。テーブルの手前は連合国軍総司令官マッカーサー元帥、日本側全権団中、杖を持つのが重光葵外相。



▲平服に着替えるアメリカ軍人たち

VJの日の米国

日本降服の日のアメリカ人一般の祝賀気分がYANKEE 4-14に出ている。

■ダラス

湧き返る歓喜の渦まきであるが、始め、このニュースが放送されたとき、アメリカ人は一般に冷淡な態度であった。夕方、大統領の公式発表を聞いて始めて国民は思い思いに祝い出した。それは、クリスマスと全聖祭(All Saints' Day)万聖節とも訳す。11月1日」のチャンボンだった。全ての都会の街は祝賀行列で交通機関杜絶、大きなホテルの窓からは、枕を破って鳥毛を雪のように散らす。クツ下やスリッパが降ってくる。それからそれと、いろいろなモノが投下される。人は夕飯を忘れて夜通し踊り狂った。

■NY(ニューヨーク)は、二百万人がタイムズ広場に押しかけた。支那街は、正月にしか持ち出さない音楽と竜の踊りを練り出した。すべての酒場は開放され、街々は夜通しダンス場となった。街をゆく人は、みんなキスを交換する……楽しいヨロコビにあふれた群集! 海陸の将校が、いたる処でキッス攻めになって立ち往生している。行きずりの人ごと酒をすすめる兵隊……しかし、群集はおとなしい。戦死者をしのぶ気分が、この群集をしめやかにしている。

■ワシントン

真珠湾攻撃（二四・三・三）の直後、日本人が、一年以内に日の丸の旗を掲げる、と言ったこの都は、VJの日、まるで新年とカーニバルの最後の日がいっしょに来たかのように、にぎやかに祝った。

市民は、歌い、叫び、呑み、テープを投げ、誰にでもキッスをし……軍曹や伍長は上官を追いかけ、ついに捕えると皆でキッスをする。呑ませる。二人の海軍士官は、一步ごとに温かい victory kiss をもって迎えられて歩けなくなった。50ドルもするリキユールを通る人ごとにバラまく人があるのには何人もおどろいた。

白亜館（ホワイト・ハウス）前で、一人の軍曹が星条旗をふり、群集にいろいろな歌を次から次と歌わせながら夜を明かした……

■ボストン

他の都市が、もう平和祝いをジャンジャンやっているのに、ボストンは公報が出るまで冷静に保っていた。しかし公報が出ると、百万の市民はドッと下町へくり出し、四十八時間にわたる狂熱的祝いをやった。それは、正月が50も束になって来た形である。（？）歌と叫びと、だれかれの区別なき抱擁、キッス……軍服を着た者は全く女性から一人のこらずキッスされ、『燃える顔』になった。いろんな口紅やホオ紅で顔が染められて。

全ての教会の扉が開かれた。群集はナダレのごとく流れ込み、しばらくそこで沈黙し、祈り、休み、また出て来た。軽傷者が約二百人。三日目の朝、ボストンの街は静かに朝寝坊をした。

■サンフランシスコ

太平洋岸最大の都の平和祝いは、まるで狂気に近かった。高射砲やサイレンが鳴りひびき、群集は羊洗いだんすを二晩つづけた。数千人の負傷者がでた死者も相当でた。しかし、その中で、この二日を静かな祈りと断食に送った人も数千人あった。

■ニューオーリンズ

すでに三度も終戦祝いをやった、この都会だが、公報が出ると、また大さわぎ。官庁の高い窓から紙の雪が降って街を埋め、役人、官吏や雇員は全て下町へ出かけてしまった。こんなハデな、こんなワイルドな祝いは誰も知らなかった。その筋の命で、全てのバーは24時間、開店（閉店の誤り？）されたにもかかわらず、市民は早くもピンを街上に運び出してしまった。

世界で最も幅の広い大通りの交通が杜絶した。電車は全て立ち往生し、乗っている女性も皆、窓から顔を出してキッスした。西瓜を山のように積んだトラックも立ち往生し、水兵たちは、その西瓜を群集の頭上へバラまいた。

しかし、下町の中心にあるジェスイト教会は、大きな沈黙のかたまりだった。終戦感謝の祈りをささげる。兵隊の親、妻、恋人たちの人目をかまわぬ泣き顔、涙にぬれた顔で……

ユーモアを許される国だ——その時、測候所の天気予報は次のごとくアナウンスした。

「やがて、平和な雨、静かな雲が、ニューオーリンズ市民諸君を喜ばせるためにやって来ます……」

■ホノルル

ねぼけた支那人のアナウンサーが（の、の誤り？）終戦のニュースを聞いて間もなく、寝静まったホノルルの街は、たちまちすべての窓に灯がつき、起きた人々が、まだ寝ている家の扉をたたき回り、音楽隊がくり出し、ジープや自家用車が街頭で大競走を開始した。

その他の国々

■パリ

自然的に大パレードがオペラ広場から始まった。ジープやトラック、自家用、兵たち、将校団、看護婦隊、市民……の行列……ジープもトラックも、人の山としか見えないほど乗っている。

あるアメリカ兵士が二、三枚、紙幣を街路樹にピンで止め、大声で「これは赤十字へ寄付するのだ！」と叫んだ。次に来た水兵がポケットを探して、あるだけの札を出して、またピンで止めた……全ての兵隊や市民が、みな同じことをする。娘たちは並み木にキスする。午後になると、一本の木に一万四千ドルの紙幣がチヨウのごとく止まっていた。

■大西洋で

ヨーロッパからアメリカへ向かう数十隻の輸送船の上でも日本降服のニュースが聞こえた。真夜中だった。その一隻、フラテリー号には、六百人の将校がのっていた。初めてこれ聞いた者は飛び下りて、まだ寝ている戦友を片っぱしから「おきろ！ 戦争がすんだゾ！」と叫びながら、ベッドから突きおとして回った。

やがてトルーマン「大統領」の声が流れて来た。数分後に隊長は全員を集めて、戦死した戦友たちのために祈りを始めた。

■マニラ

NIPS QUIT

と大きく出ている新聞を持つたアメリカ兵をとりかこんで、日本の捕虜たちが集まった。マニラの南、ビリビッド収容所の、日光に照らされた広場である。ここに八千の日本の捕虜兵が収容されている。年を取った日本人の通訳が新聞を読んで聞かせた。「日本が降服した」

ある日本の将校は友だちをかえりみて、そして笑った。そして静かに自分の部屋の方へ帰って行った。ついて行った記者が、彼の部屋に入って、たずねた。

「あなたは、このニュースをどう思いますか」

「I'm not sorry, I'm in a happy mood.」

と言って将校は笑った。記者が、

「日本へ帰りたいか」

と聞くと、彼は、

「No.」と答えた。彼は親戚や友達に後ろ指を指されるからイヤだ、と言った。この時、同じ部屋にいた日本兵は、すべて目を伏せた。しかし、皆、戦争がすんだことを喜んでるのが感じられた。

記者が、この会話を新聞に出してもいいか、と尋ねると、四十歳あまりの軍医は、「OK.」と言った。彼は左の足に大きなおどきを持っていた。彼は、四カ月も山の中にかくれていたが、ついに降服してきただのである。

この軍医と通訳がしばらく話をしていると、通訳が笑い出した。「彼はアメリカへ行きたい、と言

います」

「ボーイになつて働きたい」と日本の軍医さんは初めて英語で言った。「そうすると、"I'm not sorry"…….」というのは、通訳されたものか？」

■ローマ

サン・カルロ料亭前に飢えた兵隊が行列している。そこへニュースがもたらされた。大きな体のアメリカ将校が、それを聞いて言った。

「分からないね。信じられないよ！ ただ二つの爆弾で降服した？ 冗談じゃない！ 日本人は最後まで戦う、と何べんも聞かされている。降服などするわけがないじゃないか」

外側の広場では、イタリアの子供たちが煙草をねだっている。

「戦争すんだ、煙草下さい！」

そこへ、二世の軍曹が出て来た。四四二連隊兵。

「おどろいたニュースだ。本当なら大したものだ」

ある英国の伍長は言った。

「すばらしいニュースだ！ シネマへ行こう。何をしたいいから分からない。もう五年も、おれは戦ってきた。ビルマの部隊にまで出たのだ。大きな芝居がいよいよハネた」

町で西瓜をかじりながら、イタリア人は、

「ゲラ・フィニータ……ボンバ・アトミカ……」

(戦争すんだ。原子爆弾で)

あるカフェーで、アメリカ兵がイタリアの娘と並んで座っている。いわく、

「長い戦争がすんで、誰もうれしいうらう。私はここで、これと結婚した……さあ、いつアメリカへ帰

るか……とにかく妻がいつしよになければ帰らない。すぐ彼女がいつしよに出發できないのなら、私はここで解除してもらって、いつしよにアメリカへ行くことができるまで待つつもりだ。

歴史の上で最も大きい、最も恐ろしい戦争がすんだ日。ファシズムが地上から姿を消した日、ローマは静かで、何の表情も見せなかった。歌も、叫び声も、テープの雨も行列も何もない。しかし、道行く人の顔は、静かなほほえみを見せている。

■アラスカ

リチャードソン港をアメリカ兵は、酒場やカフェーのある下町へ、終戦のニュースを聞くと同時に出かけたが、すべての店がしまっていた。町のお祝いは数時間で終わった。ホテルの中からテープが流れた。アラスカの終戦祝いの日は静かに暮れて行った。

■ロンドン

二人のカナダ兵が日本降服について話をかわしながら静かに、あるレストランに入ってきた。そこに座っていたアメリカ兵は、そのニュースを聞いて言った。

「ぼくたちは、まだヨーロッパにいます」

ピカデリーやトラファルガル広場では、すこし興奮が見えた。ごく少しの人々が、窓からホゴ紙を投げた。もう戦争がすんだから、大切にホゴ紙はためておく必要がない、とでもいうような風に。五百人あまりアメリカ兵が大陸から着いた。彼らはまだ戦争がすんだとは思えない、と言う。

彼らは、日本についてよりも、原子爆弾(AB)

について話し合う方を好んでいる。マーチン伍長いわく、

「日本が手を上げたとは信じられないね。まだロシアが攻めだして、たつた一日しか、たたないじゃないか。ABの威力は、たしかに大きいだろう……だが、ぼくはまたドイツへ行かなくちゃならない……ABの力は大きい、しかし、降服の誰一の原因ではあるまい」

ピッツバーグのカッツ軍曹は、もう5年も出征している。いわく、

「ぼくは一九四一年一月七日に、オアフ島（ハワイ）で日本兵の最初の砲撃を受けたのです。その時、我々は地震だと思った。それが戦争だった。戦争というものは悪いものだ！ 私はその時、講壇の下にはい込んだ。そこで気がつく、そばにX中將がかくれていた。彼は私が敬礼をしないのを叱らなかつたナ……さあ、もうすんだ。ABは将来の戦争を防ぐのに最もいいものだ。これはすべての国々に提供して、ますますその完成をはかるべきで、日本やドイツにも、もちろん提供してやって、しかるべきだと思う」

ロンドンの終戦の日は、アメリカと全く模様が違っている静かなモノだ！

■ベルリン

二、三カ月前に完全に没落した、この町には、日本の没落について感激をおこすだけの元気が残っていない。アメリカ進駐軍は2時10分に日本の降服を報じた。ベルリンは寝しずまったままであった。米軍の新聞だけが、翌日このニュースを発表した。

『コンパ』誌のコメント

（おそらくGOの手になるもの）

ここで注意すべきことは、この特集号に、日本をついに屈服せしめたとか、撃破したとか、大勝利を博したとかいうような文字が少しも見当たらないことである。これは全く戦勝祝賀でなく、終戦の祝いであり、平和に対する感謝の祈りで、静かな敬虔な気分が満ちている。日本に対する悪意や軽侮のある文字が一字も使われていない。これは、まことに驚くべきことではないか。

さらに不思議な写真で一頁しめられている。

それは、一つのイスの上に、編の背広服と中折れ帽子があり、床の上にエナメルの短靴が一足あるだけの写真で、何の説明も表題さえもついていない。けれど、「もう戦いはすんだ、さあ軍服を脱ぎ捨て、昔なつかしい平服を着ましよう」という意味であろう。何という、ほがらかな簡単な終戦記念号であろう。

■
ああ！ 一九四五・八・一二日！ 日本無条件降服の日、太平洋のかなたでは、二日間、酒類一切の販売禁止、酒場とカフェの営業禁止、あらゆる人々が教会になだれこみ、心の底から感謝の祈りをささげ、涙にぬれた顔は幼な児のごとく神を仰ぎ、そのみ業、その平和を喜び、かつ歌い、かつほめたたえた。

その日、太平洋の此方の国で、部下一同をあつめ、配給すべき鮭カンを開き、ビールの満を引いた警察署長や部長、その他工場長、社長、さては酔いつぶれる国民があつた！ それから間もなく盆踊りを始め、二カ月以上まで連夜踊る村があつた！

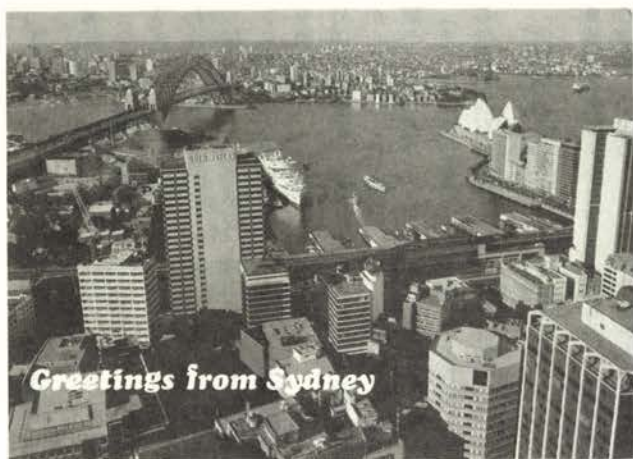
勝った国に来るもの

●『コンパ』誌の同じ号に「亡びた国に来る運命」として、ドイツの悲境、フランス、イタリアの首相の銃殺などを報じ、「勝った国に来るもの」としてアメリカ中に燃えさかるストライキの模様を報じ、次のコメントをつけている。

■
米国では、戦争中にさえ一万四千件もストライキがあつたことを思え。労働者の組合の力も大きい、その運動をスパイするためだけに資本家の出すボケットマネーも大きい。驚くなかれ、戦前で一年3億円以上だ！ そのために、全国に六百以上の労働スパイ事務所がある！

……国旗掲揚式から一日を始める不平ダダラの強制徴用ドレイと、勇敢に堂々とストライキで組織的に戦う自由な労働の戦士の差が、勝敗を決したことを我々は考えなくてはならない！ 米国にとつては、戦争より産業戦、労働戦線の方がはるかに重大である。それは、地上で行われる最も苛烈な人間的な弱肉強食、生存競争そのものなのだ。それに長年きたえられていれば、他国との戦争のごときは全く問題ではない！ この点に深い考察が必要だ！

〔当時の出版物は占領軍の検閲済と思われる〕



▲オーストラリアのシドニーからの年賀状（石沢文規氏、北海道出身）

マクロビオティックの

ダカーポ *da capo*

（音楽用語、はじめにもどってもう一度）

「貴方は今日（死にに）来たのか？」

●雑誌『言語』（大修館書店）2月号は「世界の英語」を特集している。

オーストラリア、ニュージーランドでは、英語で「エイ」と発音するものが「アイ」になるので、「*da capo*」が「ダイ」となる。そこで、病院で医者が日本人の患者に、

“Did you come here today?”

（貴方は、今日、ここへ来たのですか）

と聞いたら、その日本人は、

“...to die.”（貴方は、ここへ死にに来たのですか？）

と言われたと思った、というウソのような話があるという。

そして、*da capo*（死ぬ）の方は、「ダイ」と「ドイ」の中間の発音がオーストラリア式とか。

米人英語学者でも80点！

●同じ特集で、共同通信社の仁井田益雄氏は、数年前に、東大入試の英語を著名な米国人英語学者がやってみたら、八十点程度しかとれなかったという話を紹介している。

入試合格者が、英語の読み、書き、話しが自由にできるとも思われない。どこか、おかしいのではないか。

〈通信社の英文のスタイルは、逆ピラミッド型といわれる型が基本的な型になっている。……最も重要な部分を最初に持つて来て、そのあとの節は重要度に従って続く。この第一節をリード（lead）と呼ぶ。リードを読めば、そのニュースの要点がつかめるように書かれていなければならない。いわゆる五つのWと一つのH（いつ、どこで、だれが、なにを、なぜ、どのようにして）をうまく折りこみ、語数もできるだけ短くする。……〉

韓国 一四三〇時間

日本は八四〇時間

●同じく、鳥居次好氏が伝える韓国の事情――。

〈中学では英語が必修教科として教えられており、高校では英語が第一外国語で必修……ドイツ語、フランス語、スペイン語、中国語、日本語が第二外国語として選択必修科目となっている。〉

英語の授業時間数は、高校卒業までを考えると、最も多い場合は一四三〇時間で、日本の八四〇時間より多い。……〉

十歳から外国語／ソ連

●黒川泰男氏が紹介するソ連の事情は――。

〈ソ連の英語は例外なく British English (イギリスの英語) である。……ソ連では百もの言語が使われている。……ロシア語を母語としない人たちが一億もいる。……学校では、英語、ドイツ語、フランス語、スペイン語の中の一つが選択必修である。英語を選択する生徒は約50%。……一九八〇年から外国語学者が一年繰り上げになり、(満七歳の入学から四年目) 日本流に言えば小学校四年から、七年度の学習が義務化されるようになった。……

(そのほかに) 英語を小学校二年から特別に教授する学校が四百(一校生徒数約八百名) ほどある。〉

新人記者は血の涙を流す

●朝日新聞編集委員で、『戦場の村』『殺される側の論理』などのユニークな著書がある本多勝一氏から、文庫版『日本語の作文技術』(朝日新聞社) を頂いた。これは、以前に出ていた同名の本を補訂したものである。

言語学者、国語学者が書いた日本語についての本はたくさんあるが、これは、新聞記者という、毎日、コトバを使って勝負している現場で書かれた「わかりやすい、生きた日本語」のための技術書である。この本の「解説」で、多田道太郎氏は、〈(新聞社では) デスクと称する人が新人の文章に鈍(とん)をふるう。新人は血の涙を流すのだそうである。でも、こういう訓練をしてもらわないと、カネになる文章は書けないのである。新聞社というところは、カネになる

文章をのせないと、たちまち経営が破綻(はたん)してしまう。カネになる――ための最低の条件はわかりやすい文章を書くということである。……〉と述べている。

同書にある悪文の例――。

〈速くライトを消して止まらずに走る。〉

〈チリ美人は、アルゼンチンの肉をたっぷり食べているセニョリタにくらべると、ぐつと小柄である。〉
〈渡辺刑事は血まみれになって逃げ出した賊を追いかけた。〉

こういう文を分かりやすい文に直すにはどうしたらいいかが、この本を読むと分かる。

日本の学校では、英語の句読点のつけ方は教えるのに、日本語の「テン」「マル」のつけ方を教えない、と著者は言う。同感。

しかし、もう何年かすれば、新聞記事もすべてコミック、イラスト化され、字らしきものは、「んちや」「なめとんのん」「おっけ」「(OK)」「のつけ」「(NO・OK)」「るるるん」*etc.*ばかりになるといふ「アン信じラブル」なことになるかもしれないから、「日本語の作文技術」も必要でなくなるか？

もちろん、岩波茂雄氏が昭和二年に「永遠の事業として吾人は微力を傾倒し」と宣言した『岩波文庫』も発行不能となり、(ということは、桜沢如一著のもるもるの本も) マンガ訳、ビデオ訳、ビデオディस्क訳したものだけが世に栄えることとなる？ ア。

絵で読む般若心経

●これは昔の話。南部(青森と岩手の一部)で、二百数十年前に、字の読めない人たちでも般若心経が唱えられるように、というためにできた「絵心経」です。このような音読みで、はたして意味が理解できたのかどうか分かりませんが、昔の人たちが一生けんめいにお経を唱えている姿がしのべれます。

「背中」の「セ」と「鶴」の上半分で、「セツ」で、「カマ」の上下逆にしたものが「マカ」と、クイズみたいに面白い。

「自」の隣りの絵は、「寺」のマークか？「坊主」の絵が「ボ」、「羽」に「ん」をつけて「ウン」であり、「ド」は「堂」の絵らしい。「シキ」は「スキ」の絵がかいてあるので、この地方では、「スキ」のことを「シキ」といったらしい。「イ」は「猪」、「銭」の絵の上半分で「ゼ」、将棋のコマの「歩」に濁点をつけて「ブ」、「ジュ」は「重箱」だ。

発行所は、大塔商会(〒104 中野区東中野5-28-18 ☎03・362・8485)

般若心経の初めの部分の読み下し――。

〈仏説摩訶般若波羅蜜多心経。観自在菩薩、深般若波羅蜜多を行ずる時、五蘊は皆空なりと照見して、一切の苦厄を度したまう。舍利子よ、色は空に異ならず。空は色に異ならず。色はすなわち是れ空。空はすなわち是れ色。受、想、行、識もまた、かくの如し。舍利子よ、この諸法の空相は、不生にして不滅、不垢にして不浄、不増にして不減なり。〉

般若心経の解説はいろいろ多いが、高神覚昇氏の『般若心経講義』が角川文庫に収められている。

皆かい空くう度ど一いつ切さい苦く厄やく舍しゃ利り



波は羅ら蜜みつ多た時じ照しょう見けん五ご蘊うん



觀かん自じ在ざい菩ぼ薩さつ行ぎょう深じん般はん若にや



多た心しん經ぎょう



佛ぶつ說せつ摩ま訶か般はん若にや波は羅ら蜜みつ



滅めつ不ふ垢く不ふ淨じよう不ふ増ぞう不ふ減けん



子し是ぜ諸しよ法ほう空くう相そう不ふ生しょう不ふ



想そう行ぎょう識しき亦やく復ふ如にや是ぜ舍しゃ利り



色しき即そく是ぜ空くう空くう即そく是ぜ色しき受じゆ



子し色しき不ふ異い空くう空くう不ふ異い色しき



歯が生え換わるワケ

●『アニマ』(78年10月号、平凡社)で、今泉吉晴氏は、そのワケを――

「人間を含む哺乳類の歯は、生涯に一度生えるか、あるいは一回生え換わる。一方、爬虫類、両生類、魚類は、一生の間に何回でも生え換わる。……哺乳類の親は、乳を子に与える。つまり、子は初期の時期、歯なしで過ごすことができる。その後、哺乳類の親は、離乳期の子が食物をとるのを助ける。つまり、離乳期の子は親と基本的には同じ食物を食べる。……」

ところが、体長三〇センチ前後の小さなナイルワニの食物の七〇％は昆虫で、一五％は両生類である。……大きなナイルワニの獲物の八〇％は陸上の四足動物である。……つまり、体の大きな個体と小さな

個体の間では、食性にほとんど共通性がみられないのである。……卵からかえってすぐ自活していかなければならない動物は、初めから完全な歯を持たなければならぬ。……一方、哺乳類はアゴがかなり大きくなるまで歯の出るのをのばしておく。……哺乳類は、単純化され、整理された食性をもつ。そのため、特定の食性にみあった精密な歯をつくることができる。……」

これで考えれば、離乳食は、ご飯を親がかんでやり、うすめた味噌汁や裏ごしした野菜を与えるのでよいことが分かる。特別の離乳食はいらないのだ。このごろのように、人間が化学物質まで食べるようになったら、歯はどう変わってゆくか? テレビに出てくる若い子の歯を見ているとオソロシイ。大きな犬歯が、ギラ!



▲『アニマ』昭53年10月号、
表紙はマントヒヒ。

神々(その1)

●『世界の歴史』(2「古代オリエント」河出書房新社)によると、世界最初の都市農業文明をメソポタミアの地に築き、紀元前四千年から二千年の間に栄え、その後、全く消え失せたシュメール人の神々は――

「シュメール人の来世観は、憂愁と恐怖に満ちていた。彼らは、死者の迷える魂は、悪鬼となつて地上にあらわれて、人に危害を加えると考えていた。これらの霊のうちには善いものもあったけれども、たいていは悪霊で、嵐や洪水や悪疫は、これらによって起こされるものと理解されていたのである。……それゆえ、シュメール人にとって神々とは、これら無数の悪霊から彼らを守る力をもつものであった。……それは、神々によつてよい報いをあたえられるためには、正しい行ないをかさねなければならないという精神でもあった。……シュメール人は、彼らを取りまく万象のうちに神々の姿をみて、これを信仰していた。自然の諸力を中心とするこのような多神教が彼らの宗教であつたから、農業と関係の深い神々が最も敬われ、また恐れられました。……」

シュメールの神々は――

アン……最高神。天、宇宙の神。

エンリル……大気(ニッブル市)

エンキ……大地と水の神。(エリドゥ市)

ナンナ……月神。

ウトウ……太陽神。

イナンナ……あけの明星の女神。

ニンフルサグ……旋風神。獅子頭大鷲神。

神々〈その2〉

●メソポタミアについて、アフリカのナイル川の岸に文明を築いたエジプトでは――。

（エジプトには、実にたくさんさんの神があった。イヌ、ネコ、ウシ、ヒツジ、ライオン、ヒヒ、カバ、ヘビ、ワニ、タカ、フラミンゴなどの動物神、天地、大気、星のような自然神から数々の植物神まで数えあげたらきりがない。ある学者は、おそらく二千以上もあったらう、といっている。……）

エジプト人は、神と自然界の間にはつきり一線を画さなかったように、人間界と神々の世界との区別についてもまた、考え方はなほだ柔軟であった。



▲シュメールのイシュタル神殿遺跡から発掘された礼拝者部分。雪花石膏製。紀元前3000年紀前半。パリ・ルーブル博物館蔵。

……彼らはナイルのほとりで神々に守られ、神々と共に住んでいた。幸福をもたらしてくれる神ならば、どれだけ多かろうと苦にはならない。……ひとつの神が、いくつもの属性をそなえておれば、それだけ御利益も多かろうというものである。……）

エジプトの神々――。

ラー……太陽神。

プター……メンフィス市の工匠の神。

ハトホル……雌牛の角の冠をかぶった愛と美の女神。

神。



◀（左上）シュメールの主要な神、太陽神ウトウ。肩から光が出ている。ノコギリで判決をつくる正義の神でもある。

（右上）シュメールのニップール市出土の少年像。江戸時代の少年のよう。

（下）円筒印章の版面。シュメールの各市民は、こういう神像などを彫った印鑑を持っていて、契約の時に粘土版文書におした。中央からノコギリを手にして太陽神が出てくる。右は水と知恵の神、エンキ。その右は両面の大い。ウトウの左は植物の女神。次は狩人。紀元前約二二〇〇年。英国博物館蔵。

オシリス……冥界の王。穀物の神。

セト……豚に似た怪獣の姿の邪悪の神。暴力の神。

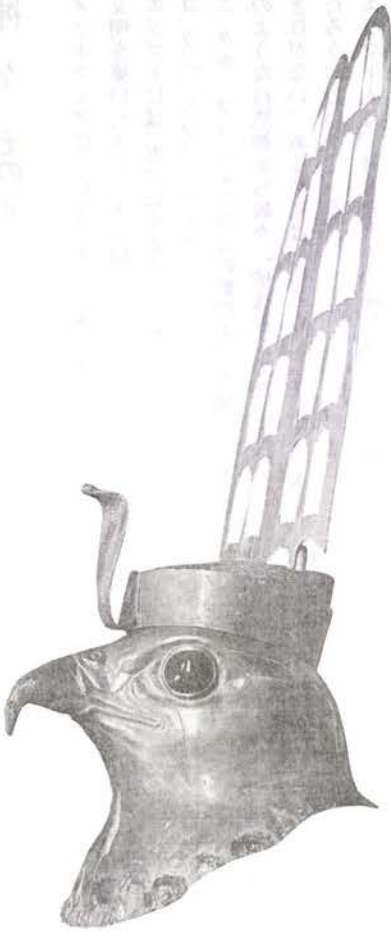
砂漠、嵐の神。

ホルス……鷹の神。天空の神。

神々〈その3〉

●国学の大人、本居宣長（一七三〇—一八〇二）のライフワーク、『古事記伝』三之巻に――。

《迦微と申す名義は未ダ思ひ得ず。……さて凡て迦微とは、古御典等に見えたる天地の諸の神たちを始めて、其を祀れる社に坐ス御霊をも申し、又人はさらにも云ず、鳥獸木草のたぐひ海山など、其余何にまれ、ヨノツネならずすぐれたる徳のありて、かしこき物を迦微とは云なり。……すぐれたるとは、尊きこと善きこと、功しきことなどの優れたるのみを云に非ず。悪きもの奇しきものなども、よにすぐれてかしこきをば、神と云なり。》



▲黄金のホルス。金と黒曜石製。高さ35.3センチ。紀元前約2300年。カイロ博物館蔵。

……そもそも迦微は、かくのごとく種々にて、貴きもあり賤きもあり、強きもあり弱きもあり、善きもあり悪きもありて、心も行も……とりどりにしあれば……。最も賤き神の中には、徳すくなく凡人にも負るさへあり。

……大かた一むきに定めては論ひがたき物になむありける。……（善き神も）事にふれて怒り坐る時などは、荒びたまふ事あり。悪き神も、悦ばば心なごみて、物幸はふること、たえて無きにしもあらざるべし。……そのしわざの、さしあたりては悪しと思はるる事も、まことに古く、善しと思はるる事も、まことに凶き理のあるなどもあるべし。

……まして善きも悪きも、いと尊くすぐれたる神たちの御うへに至りては、いともいとも妙に靈く奇しくなむ坐シませは、さらに人の小き智以て……測り知るべきわざに非ず。ただ其ノ尊きをたふとみ、かしこきをかしこみてぞあるべき。……

神〈その4〉

●『旧約聖書』『出エジプト記』第20章――。

《神はこのすべての言葉を語って言われた。

「わたしはあなたの神、主であつて、あなたをエジプトの地、奴隸の家から導き出した者である。

あなたはわたしのほかに、なにものをも神としてはならない。

あなたは自分のために、刻んだ像を造つてはならない。上は天にあるもの、下は地にあるもの、また地の下の水のなかにあるものの、どんな形をも造つてはならない。それにひれ伏してはならない。それに仕えてはならない。あなたの神、主であるわたしは、ねたむ神であるから、わたしを憎むものには、父の罪を子に報いて、三、四代に及ぼし、わたしを愛し、わたしの戒めを守るものには、恵みを施して千代に至るであらう。

あなたは、あなたの神、主の名を、みだりに唱えてはならない。……

この〈その1〉から〈その4〉までに挙げた「カミ」は、それぞれに違っている。しかし、本居宣長が説く日本の神というものは、なんとなくシメールやエジプトの神々と似ているところがあるのが不思議である。

いうまでもなく、シメールやエジプトの神々は、聖書（ユダヤ教、キリスト教）以前の神々である。

今回限り

「宇宙の秩序」 研修会

参加のお願い

い致します。

昭和57年1月吉日

敬具

東海健康文化センター
代表 加藤 博

研修会 御案内

先輩各位殿
先輩各位におかれましては益々御清祥のこととお慶び致します。日頃は正食運動を格別な御配慮の上、御骨折御苦勞様でございます。
扱首題の件につき、私如き若輩、未熟者ですが、桜沢先生正食運動にお報えする情熱は諸先輩諸先生より微少にか過ぎませんが、よりよい正食運動の一助として「宇宙の秩序」に則り何とか組織なき組織作りの一端に、お役に立ちたいと願ひ、
別紙御案内の如く、研修会を開き、その趣旨解明に努めたい覚悟ですので、諸先輩諸先生共々研修出来れば幸甚この上なき果報者、御多忙中のところ誠に恐れ入りますが是非共万障お繰合せの上、御参集、御参加下さることを心からお願ひ致します。

一々膝を交え、心から趣旨御説明致し御理解の上、御賛同をお願い致しますのが本意ですが、取敢えず書面を介しお願

批判はともかくとして、
食養の普及は拡大するものの、集中にもう一つ纏りがたいようです。
第七段階（大生命）は果して私達に到達することが出来ないのでしょうか。出来ないことを先生は云ひ続けて来たのでせうか？「精神オリンピック」「平和」は言葉文であつたのでせうか？夢を実現するのが正食である筈です！！

「真理は一つであり」「心は無限（大生命）」であれば世界は否宇宙は一つだとあります。

正食のふる里である日本で取り敢えず「宇宙の秩序」に則り、中心として、先輩、後輩、老若男女を問はず一堂に会し、社会的身分、地位、名譽を外し組織なき組織作りの場を作つて見ました。

組織なき組織作りは正食普及の真髓、

先輩、後輩を問わず「真の幸福」に関心のある方、皆志は同じかと思ひます。正食体験者で関心のある方なら、どんなでも結構です。「遊ばざる者食うべからず」「難あり有難し」の実現を期し、この機会に是非、御参集下さい、心からお待ち致しています。

昭和57年1月吉日

東海健康文化センター

研修会内容

- 期日 昭和57年3月20日（土）、21日（日）、22日（祭）2泊3日
- 時間 3月20日（土）午後1時～3時 受付 午後3時より研修
3月21日（日）研修
3月22日（祭）午後3時 研修終 自由解散
- 募集人員 50名
- 会費 5万円（申込書同封の上郵便書留）
- 申込バ切 3月10日まで（当日消印有効）
- 申込先、問合せ先 〒453 名古屋市中村区則武1丁目19-3
デンワ 052（451）4197 東海健康文化センター
- 所持品 軽装、洗面具、箸、茶碗、皿、汁椀、フキン
- 資格 正食（玄米食）体験者で「真の幸福」を求めたい人
- 注 外泊は一切認めません
- 食事 20日1食、21日2食、22日2食
- 部分参加 一切認めません

軍隊食は

おふくろの味

浮津宏子

〔図書紹介〕

戦後の洋風化の食事が反省期を迎えているとき、本書が世に出ることは面白い」と述べています。

もちろん、各部隊のおかれた事情によつて、文字通り、木の芽、草の根を食べた場合もあったでしょう。この本は、あくまでも「料理法」を述べたものであつて、旧陸軍の食事はこうであつた、という記録でないことは、当然のことです。

軍隊の主食は麦飯というように単純に思つておりましたが、粟飯、五目飯、油揚げ御飯、大根飯、甘藷飯、豆飯、小豆飯、強飯、萩飯（小豆と大豆粉をまぶしたお萩）まで、実にバラエティに富んだ料理法がのつています。

主として胚芽米に麦。この米を洗うときはなるべく淘がざるを可とす」とあり、ゴミを除去する程度に洗い、栄養分が流出をしないようにと注意を与えています。

また野菜についても、ゴミなどを充分のぞいて、ていねいに洗うのですが、洗い過ぎないようにと、そして切つてからは決して洗つてはならないとし、昆虫、寄生虫の卵が着いている恐れのあるものは煮沸すると良い、とのべています。

青菜類を茹でるときには、「熱湯に食塩を加え、少量ずつ数回に分けて茹

元祖男の料理

復刻 軍隊調理法

解説 小林完太郎

二七九種の
献立と
二種の
食品製法

誰にでもすぐできる
要領をえた説明と
合理的な
調理法による
日本人の「味覚」と
〈健康食〉のバイブル!!

山本七平氏は
「日本の平均
おふくろの味、
伊藤桂二氏は
懐かしい本
と絶賛!!」

▲講談社刊、1200円

『軍隊調理法』は、昭和十二年七月、陸軍省検閲済で、当時の日本陸軍各部隊の給食調理の指針として発行されたものです。この本には、二七九種の献立と二種の食品製法、材料の選び方、洗ひ方、切り方、茹で方、煮方、蒸し方、焼き方、揚げ方、和え方、味の付け方、飯の炊き方などが、初めて炊飯にたずさわる者にでも解るように詳しく解説されています。

本書を読みますと、まさに日本の風土がつつかつてきた伝統的な味、和食の原点がうかがえるようです。

山本七平氏も「当時の軍隊食はまさに日本の平均おふくろの味であつた。

で、サッと引き上げ、栄養分が流出するので、できれば水に浸さず速やかに冷却すること」と、いつも日本C I協会の料理教室でも実行しているような処理の仕方をすすめています。

大根、人参などの茹で汁はそのまま使用するようにし、かんぴょうや干し大根、干し椎茸などのものどし汁も捨てないようにと。

揚げ物をするときは、揚げ油の熱度（摂氏百六十〜百八十度）を常に保つよう火加減すること。水分の多いものは百九十度に近い方が良く、水分の少ないものは百六十度に近き方良し、としています。

また、引火しないように火を焚き過ぎないようにし、万一引火したときも、ピットリと合う鍋蓋を常に用意しておき、その蓋をかけて消火し、あわてて水などを注がないように火傷を負わさるよう充分注意すべし、など。

一度使用した油は、布片などで濾して貯蔵し、これを使用するときには新油を混用すると良い、材料の水気を良く切って揚げ、天婦羅など沈む材料は、浮き上がって色が少々付いた時に取り出すように、と細かく指示をしています。

和え物は二種以上の材料を調味品と混ぜ合わせ調理で、いったん茹でたり、

蒸したりしたものを使用することが多いので、

1. 材料の水気を良く切ること。
2. 材料が冷えてから和えること。
3. 材料にあらかじめ薄味を付ける

と良い。

などをあげています。
味付けには、「味」を主とするものと、「香り」を主とするものとあるの
で、味を主とするものは最初より入れ、充分に煮出し、その物の持ち味も引き出すようにという事で、香りを主とするものは、火を止める直前に入れるのが良いとしています。

砂糖も少々使われていて、マクロビオティックの料理とは違いますが、その場合も食塩を必ず加えるようにすると甘味を増し、かつ味を高尚にするものだと、食塩の使い方の大切さを教えています。

主食である麦飯の炊き方は、一人分が胚芽米二〇〇グラム、精麦六二グラムで、まず、釜にお湯を沸騰させ、そこへ、前もって洗ってザルに入れておいた米麦を入れる方式で、家庭でやるように、水から炊いてゆくのではありません。健康学園などで大量のご飯を炊く場合の参考になりましょう。

また、玄米粥汁の作り方として、玄米70gに対し、水1.3リットルを沸かし、

洗った玄米を入れ、蓋を半開して約50分より一時間煮熟し濾して食塩少量にて塩味をつける、とあります。

里芋、さつまいも、ごぼう、人参、蓮根、大根、南瓜などの薄切りを乾燥させ、携行食とするなど平常の備えも考慮しています。

「食物を粗末ニシナイ」という根本精神を生かして、野菜の切り屑はコロツケやスープに用い、大根、人参、フキの葉も汁の実や刻み漬にし、ミカンの皮は酢の物、吸い物の香料にする例を廃物利用調理としてあげてあります。

動物性食品の入った献立もあります。が、調理全般にわたって懇切丁寧に記され、平和な現代にも通用するものだと思います。

（日本C I協会料理講師）

小川茂年主筆
月刊「生きていく」
純胡麻油「胡香の光」
本練胡麻「美の光」

〒153 目黒区三田二一五二
☎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

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

Le Livre du Judo

(1952)

柔道の本(下)

桜沢如一著

安原久雄訳

第十二章
第十三章
第十四章

柔道とキリスト
柔道と世界連邦
世界人民会議

宇宙の秩序
付録

肉、動物性蛋白、バター、チーズ、魚、動物性オイルなどをはじめその他すべての動物性食品は、諸君の健康、適応性、想像力、とくに記憶力を確立するため、全く無視してよい。これらの食べ物は諸君の毎日の食卓から追放してよろしい。また、近代産業がつくり出した加工食品も、諸君の健康を再建したり、または確立したり、具体化するため、あるいは諸君の適応性、想像力、ことに記憶力、判断力、実行力を発達させ、強化するためには全然摂ってはいけない。諸君が持っている近代的、科学的、西欧的知識に邪魔されて、こうした根本的かつ予備的注意の重大性をおそらく理解できないのかと思うが、ここでは、残念ながら諸君に詳しい説明をするわけにいかない。私の医学は少なくとも五千年の歴史を持っている。この医学は、(わが親愛なる同僚、故レヴィ・ブリュールという)「未開人精神」に基礎を置き、同時に、三大宗教の哲学的母体に直接由来するものである。これについては、ながながと述べねばならぬし、徹底的研究が必要であるが、この本はそのための専門書でないし、諸君は哲学者でもないし、また、E・V・マツカラム教授のような栄養学の専門家でもない。

さきほど述べた諸注意は、私から諸君に贈る最も大事な、心からのプレゼントである。これは、およそ四十年にわたる私の研究と臨床の結晶である。私はこの医学によって十五万人以上の人々を日本やヨーロッパで指導した。あるいは私の病院で直接、あるいはANS(一つの新しい学校)と呼ぶ私の研究所の医学講座や通信講座や刊行物によって間接に。フランスには私の友達がたくさんいる。たとえば、ルネ・アランディ、アレキシス・カレル、ラントリック社のオルツ社長、エレヌ・オルツ嬢、スーリエ・ド・モラン……彼らはいずれも私の理論を理解し、私の医学をフランスに輸入するのを大いに援助してくれた。私は心から彼らに感謝している。私はアランディ博士やカレル博士の本を翻訳し、日本に紹介した。スーリエ・ド・モランとはバリのフランソワ書店から共著の本を一冊出した。ヴラン氏は私のフランス語の処女作を出版してくれた。しかし、これらの友達はいまだここにいるのだろうか。私は、一九一四年はじめてフランスに渡ってから通算十三年彼地で暮らしたが、ここ二十年来行っていない。ラントリックのオルツ社長も抱いていたわが親愛なる夢は、いったいどうなった!

私は日本に居ついてほとんど二十年になる。この間、患者を診たり、研究所の経営に忙殺された。患者の中には、何人かの皇族をはじめ將軍、提督、医者、学者がたくさんいた。私は古い日本のすべての「道」の学校の復興をめざし、とくに医学や東洋哲学科学の無双原理、つまり新日本文化の研究を主宰している。

この三年間は、日本における世界連邦運動の推進とその理論的憲法確立にかかりきった。私がノースロップ教授の『東と西の会合』を日本語に翻訳したのはこの目的のためである。第二次世界大戦後、私は定期刊行物を四つ、すなわち『サーナ』『ル・コンバ』『世界政府』『ル・コンバ・アンテルナショナル』を創った。これらの仕事のおかげで私は医学から遠ざかり、ここ三年間というものは、非常に難しい病氣や重症以外、病人の世話をしていない。

私の信用はまだ他にもある。すなわち、原子爆弾に対する私の医学の効果である。長崎の原爆爆心地に二つの病院があった。一つは長崎医大付属病院で、もう一つはカトリック修道院経営の

病院である。大学病院では患者、医者、教授、学生、看護婦の八〇パーセント以上が即死またはその後二カ月以内に死亡したのに対し、カトリック病院では一人の犠牲者も出さなかった。病院長秋月博士は私の弟子の一人で、食養治療法で生命拾いをし、それ以来私の医学を実地に使っていた。なぜ一人の死者も出さなかったか。そのメカニズムは私の秘密である。

いまだかつて誰も解説したことがない柔道や合気道の原理を諸君によりよくのみこんでもらうために、一カ月間、基本的かつ予備的注意を守って実行してくれるよう述べたが、これで十分納得してもらえたであろうか。諸君が納得してくれば私としてはこれ以上の喜びはない。

第十二章 柔道とキリスト

イエスは柔道の大巨匠の一人である。

イエスは自分よりはるかに強力な何千もの敵に攻撃された。しかし、イエスはこれらの敵を打ち負かし、勝利は千九百年以上続いている……。パリサイ人やユダヤ律法士、異教徒、イエスの死後生れたすべての者も、まむしの種族でイエスを理解しないといえ、心からイエスに敬服している。

イエスは力というものを決して用いなかった。彼は自分を殺そうとする敵を許した。彼はこの敵の力を用いた。そして、この敵が彼を殺したのだ。しかし、千九百年を経た今日、この敵は人民の審判の十字架にさらされ、罰せられていく。イエスは無抵抗、無暴力、無努力によって、すべての人々から愛される、という勝利を手にした。彼の敵は千九百年の間、不幸を味わい続けた。イエスは千九百年間、多くの人々に勇氣、歎び、平和、高貴さ、永遠、静けさを与えることができた。反対に、イエスの敵は、悲しみや悔い、憎しみ、失望しか与えることができなかったし、また今もそれしか与えることができない。永遠に幸福の楽しみ、歎び、平和、勇氣をばらまいたイエスと、永遠に憎しみや悔い、悲しみをつくり出したイエスの敵と、いったいどちらが征服者だろうか？ イエスは完全な永遠の平和であり、一方、彼の敵は常に不安と恐怖である。

「最高の方法とは、一見、敗北のように見える勝利を得ることである」と、孫子は言った。この言葉はまさしくイエスのために言われたものではなからうか？

恐怖、後悔、憎悪、悲しみなどは敗北者を支配している感情である。歎びや安心、平和、勇氣を与えるものこそ勝利なのである。イエスの勝利は、とこしえの平和、勇氣、愛、歎びで、永遠なるものである。なぜなら、今日、恐怖、失望、不安などの鎖でつながれた不幸は、まむしの種族に端を発しているからである。

柔道はイエスの道である。

反対方向を持つ二つの力が互いに衝突する時、争いを生じ、それは次の陰陽二つの性質によって発展する。

- (一) 力と訓練による要塞のような陽性 (△)
- (二) 精神的探求による適応性をつくる陰性 (▽)

の二つである。

力と鍛練による要塞のような陽性は生理学的生物学的法則によって非常に大きな制限がある。しかしながら、精神探求による戦法の方は、ますます大きく伸びる。これは二つの新しい方向に分かれる。すなわち、

(A) 武器の発明 (△)

(B) 戦略 (▽)

の二つである。

武器は簡単な棒切れや石ころから火器 (▲) に至るまでいろいろあり、その中で最も新しいものが原子爆弾である。武器というものはすべて暴力の探求にほかならない (△→▲)。

B₁ (△)

B₂ (▽)

戦略B₁は、単純な術策からレーニンのような複雑極まる戦略まで、いろいろ展開していく。戦略B₂は、はるかに精神的なものであり、目に見えないもので、スパイから始まって、孫子のような哲学的戦略まで、さまざまある。孫子の兵法は柔道、というよりもむしろ合気道で、いままなお発展しているし、この合気道の窮極の形がイエス・キリストの戦略なのである。この意味で、合気道は諸君を生命の国、神の国、すなわち自由と平和の宇宙に導くもう一つの狭き門なのである。

キリスト教という名の狭き門から入るとか、あるいは他の狭き門から入るには、それが何であるのかよく理解し、それを実行し、何よりもまず諸君の肉体的適応能力を発達させなくてはならない。だから、多くの者は狭き門より入ることはおろか、見つけることすらできない。彼らは見る眼、聞いたり理解する耳を用いるすべを知らないのだ。では、いったいどのようにしたら理解力や理性、記憶、判断力を持つことができるか。

もし諸君が本能という驚くべき性質のこれら適応能力や理解力、理性、記憶、判断力を持たないとしたら、諸君は体質の再建を図ればいいのだ。それをやらなければすべては不可能である。

イエス・キリストは言った。

『もし、からし種一粒ほどの信仰があるなら、この山に向かって「ここからあそこに移れ」と言えば移るであろう』

ここで、私は、東洋に生まれた人間の一人として、幸いにも文明精神あるいは西洋精神にまだ触れていない一未開人として、東洋未開精神流にこの「信」という言葉を諸君に解説することは大きな歎びである。

実に、「信」という言葉は、この未開精神によれば、「幸せな幼な子」の精神を意味するのだ。

〔未開人精神〕とは法律も道徳も全くない天国以外の何物でもない「尊敬」とか「貞潔」とか「人間」「自由」など、はじめの何章かで提案した最も基本的、最も重大な二ダースばかりの言葉

のように、近代西歐語の「信」とは全然違う。

「信」(または信仰、または信賴)という西洋語は一見、日本語の「信」(または誠)と正確に対応しているように見える。だが、哲学的意味としては全く反対である。と言えは間違いだらうか？

「信」とは全き最高の智慧である。

「信」の構成は、完全に透明で、同時に透過力がある。

「信」の外見は、最高に優美で、最高に楽しいものである。

したがって、「信」は、単なる「クレド」でもなければ「盲信」でもない。それは完全なる知恵、あるいは完全な認識である。それは科学と正反対のものではない。本質的には、それは正義または自由なのである。外見は、愛であり、喜びである。たとえ話で、それを説明してみよう。「信」とは、海面も海底もない、また時間空間の終りもない大洋のようなものである。しかし、すべては秩序だっている。無限大の速度で動いているような極微の世界のものにしても、宇宙の連帯性から外れているものは何一つない。この速度、すべての構成物が持つこの超透明性のため、大洋の中で見た感じたりすることは、あらゆる方向にいと優雅に踊り、動き回る愛と歓びの泡からできた無数の真珠にほかならない。それ以外の何物でもないのだ。

東洋の「信」とは、したがって、個々の人間(小我)の中に、最大の個性(大我)や絶対無限、すべての母体、すべての活動の原動力によって作られた一つの反響である。それは、幻の、儚い、一個人と他の個人とのつながりや連絡ではない。

おかしなことに、多くの人は、考え、想像し、記憶の中にしまいこむ心というのが、我々の脳の中にあると思っている。しかし、それは反対である。我々の身体、ことに我々の脳は、どんな電波でも自動的にとらえる受信機のようなものである。この自動性こそ記憶力、思考力、理解力、理性あるいは想像力と言われるものである。記憶、想像、思考、それにこれらの組合せである理解力、判断力、意志力などは、ただ空中電波をとらえるだけの機能しか持たない今流行の受信機でなく、時間的にも過去、現在、未来に作用するテレビジョンの感度である。

我々の身体は、脳の中だけでも少なくとも百億の細胞という名の真空管を持つテレビジョンであり、地球の上を目くらむ恐ろしい速さで通過する電波の大洋によって骨の髄まですっかり浸されている。(地球の公転速度と我々の太陽が銀河系の中を公転する速度……によって影響を受ける地球の自転速度は、全く恐ろしい速さである)各瞬間、瞬間に行なわれる我々の行動のすべては、それが行なわれたその場から、この超高速で遠ざかって行く。それは、あたかも映写機の窓から遠ざかり、そしてフィルムに巻き込まれていくトーキーフィルムのシーンのようなものである。しかし、我々は、意識とか心とか超感覚的視覚という我々の奇跡的映写機によって、各瞬間、各位置におけるあらゆる行動のシーンを見ることができるのである。これは最も複雑な映写機である。

つまり、我々の身体は「心」とか「魂」とか、英語の「スピリット」という名の電波または波

動の無限大洋の海底にひたされているのである。思考する我々の心は肉体というこれやすい、はかない監獄の中にあるのではない。その逆である。だからこそ我々は考えることができ、想像でき、記憶でき、一つのシーンと他のシーンを比較できるのである。『東と西のむすび』を書いた、エル大学のノースロップ教授あての私の公開書簡の中で、この宇宙の弁証法的構成の問題を論じたが、諸君もそれを参照して欲しい。教授はこの構成について私と同意見である。

イエスの「信」こそ、この「心」の強さであり、メカニズムであり、作用なのである。つまり、この「心」という奇跡的映写機は、次から次へと映写機の窓の前で恐ろしい速さで繰り広げられるシーンを映し出し、同時に、どんなシーンでも、また随意にスイッチを使つてすでに巻いたシーンを映し出せるすばらしい機械である。実に、この映写機は、あらゆるシーンを映す多元映写機であり、同時に、すべてのシーンを好きな時に貫く光であり、映画製作者であり、演出家であり、監督であり、脚本家であり、装飾家であり、音楽家であり、オーケストラ指揮者であり、作家であり、撮影技師であり、俳優であり、さらに、有料入場の観客でもあるわけだ。このように、この映写機は、好きなように自ら書き、自ら監督し、自ら映し出す。「心」は生命という無限の大洋であり、「心」なるものである。一方、肉体というものは、興つては消えていく泡のように数限りなくある。しかしながら、彼らを創り出した者は、彼らを現実に出現させ、彼らの一つを他のものと区別している。だからこそ、我々はお互いに理解し合うことができるし、だからこそ、人間以外のものでも人間のように扱おうとする気持ちが働くのだ。

このような「信」は、全く無智なクレドの態度を必要としない。目に涙を浮べ、神の恩寵を哀願する乞食のような態度もいらない。生理学的に言えば、我々は儚い幻の泡ではあるが、同時に、「心」を持つことによって無限なる大洋の創造者でもあるわけだ。

我々はみな、この二重の弁証法的構成を持っている。だからこそ、我々の肉体と魂(心)とは、同一人物の中ですら互いに対立し合うのである。まして多くの人間の間においては、なおさらのことである。肉体と魂との抗争は次のような争いに形を変えていく。

宗教(靈魂の)と科学(感覚的すなわち肉体的)。

北の人間と南の人間。北の人間は、原料や天然資源、熱、光の不足で、生きるための果てしない闘いに慣れているのに対し、南の人間は、光や熱、食べ物を楽に手に入れることができる。というより、それらのものに恵まれすぎている。だから、北の人間の侵入を防ぐための城壁や、東から西に走る長い壁が、中国の万里の長城をはじめ、英国や北イタリアやインカ帝国等に三つ四つある。

北の人間は、南の国にたくさんある原料や食料や快楽を探し求めている。これに対し、南の住民は、むしろ熱や光に反対である。彼らは多くの仏陀のようにニルヴァーナ(涅槃)やクニーヤやヴェーダンタを発明した。

生命論者と機械論者。生命論者は神秘主義的傾向を持つ者と同じ宗教的起源からの出身であり、機械論者は科学者という種族の出身である。

エラスムス対ルーテル。

まだ他にも例はたくさんあるが、ここでハンチントン教授の『氣候と文明』に諸君の注意を向けてもらいたい。この本の中で教授は「誕生の季節」という一章を設け、ある風土の下で、あるいはある場所における出生の季節または生まれ月によって性格を異にする、と書いています。

教授は、性格の相違について生理学的説明はしていない。そして、たとえば三月生まれに、將軍や第一級の軍人がたくさんいるのは、戦争の神マルス（マルスは三月の意にも用いられる）のおかげである、というような屁理屈を述べている。

しかし、それは全然あたっていない。三月または四月（または五月）に生まれた者は、その胎児期の終り頃の五、六カ月間、寒い季節を過ごして、かれらの母は、自分の身体を暖める塩気の効いた陽性の食べ物（を当然摂らなくてはならない。（暑い季節の三、四カ月は、この塩気を中和させる陰性の食べ物を摂らねばならなかった）胎児期の後半は、生理学的体質完成という点から見て、前半期より大切である。それに、陰性の季節には当然のことながら陽性の食べ物しかないし、さらに母体はより塩からい陽性食だけを摂らねばならない。以上述べたことが、三月生まれの者がなぜ陽性か、という理由である。その他、体質をコントロールし、創り出す要素はいくらでもあるし、これらの条件はすべて、南半球へ行くと反対になることは言うまでもない。

時間的空間的対蹠点（たてまつ）と反対は親和力を持ち、互いに引き合う。これは、暑さと寒さ、雄と雌、北の人間と南の人間、というような形而下の世界、すなわち物理学的、生理学的、心理学的世界における宇宙の法則の部分的表現である。この暑さまたは寒さが我々の生理学的心理学的体質形成に直接影響するのではなく、ある季節、ある風土の野菜やその他の産物を通して体質を構成し、具体化し、形成するのである。これが食物というものである。大事なものは、その選び方、調理の仕方、取り合わせ方、味つけ、食べ方、量である。

面白いことに、空間的、時間的に反対のもの、つまり、北と南とか、あるいは互いに生まれ月が軌道の対蹠点である者、すなわち、およそ六カ月へだたった者同士はともよく引き合うのである。たとえば、チャールズ・ウエズレー（一七〇七年十二月十八日生まれ）とジョン・ウエズレー（一七二九年六月十七日生まれ）、マルクス（一八一八年五月五日生まれ）とエンゲルス（一八二〇年十一月二十八日）、レーニン（一八七〇年四月十日生まれ）とスターリン（一八七九年十一月二十八日生まれ）。

しかし、あまりにも強く引き合うと、そこに一つの衝突が生まれる。これは、一方の、あるいは両方ともにその世界観や宇宙観が低い水準であったり、偏狭な時にしばしば見られる。すなわち、その目的が、たとえば金銭であるとか、限られた土地、というような低次元の場合で、時には粗暴、残酷に衝突するに至る極端な話である。しかしながら、彼らの世界観なり宇宙観が高く、最高の見通しを持つ時、つまり、神を見ることができ、時間と空間を超えて世界の一切を観照できるなら、争いに至ることは決してない。

なぜかと言えば、口論や闘争の起こりというのは世界観宇宙観の違いからくるからだ。しかし、体質や行動、感覚の違いはあっても、世界観というものは、胎児期、幼年期の環境にしたがつて多かれ少なかれ触れられる。たとえば双生児であっても、同じような胎児条件、生物学的、生態

学的、経済的、政治的、感覚的条件を持つことはない。したがって、生理学的個人観点から同一の宇宙像を画き出すことはできない相談である。各個人の見方というものは生理学的体質によって全く違うのである。しかし、「精神」「心」と呼ばれる超感覚的視覚によって、同一宇宙観を抱くほど易しいものは他にない。

とにかく、ある対立やある闘争が存在するとき、そこにこそ、そして、そこにだけ相互理解を確立することができるのであって、決して他の場所ではない。そのためには、一つのスイッチ、一つの鍵または一つの公式というほんの小さな道具で十分間に合う。つまり、図式化された宇宙観または日常生活に役立つコンパスというものである。

さて、本題に戻ろう。

最高の、そして永遠の全世界的平和を確立するには、いたるところ無限に対立が存在しなくてはならない。我々はすべての対立性を相補性に変えてしまう鍵を持っている。それは弁証法というコンパスであり、イエス・キリストのすべての言葉である。イエスの言葉は、今ではすっかり時代遅れになってしまつて、正しくそれを理解することは難しくなり、その新版を出す必要に迫られている。合気道は、一つの実際の解釈であり、また、この小冊子（ならびにすべての私の本）は無双原理からの解釈で、イエス・キリストの言葉の新版である。

イエスは言った。「あなたがたは、これらすべてのものを見ないか。よく言っておく。その石一つでもくずされずに、そこに他の石の上に残ることもなくなるだろう」（マタイ二四章二節）

「人に惑わされないうように気をつけなさい。多くの者がわたしの名を名乗つて現われ、自分がキリストだと言つて、多くの人を惑わすであろう。また戦争と戦争のうわさを聞くであろう。注意していないさい、あわててはいけません。それは起こらねばならないが、まだ終わりではない。民は民に、国は国に敵対して立ち上るであろう。また、あちこちに、ききんが起り、また地震があるであろう。しかし、すべてこれらは産みの苦しみの初めである。そのとき人々は、あなたがたを苦しみにあわせ、また殺すであろう。また、あなたがたは、わたしの名のゆえにすべての民に憎まれるであろう。そのとき多くの人がつまずき、また互いに裏切り、憎み合うであろう」（マタイ二四章四—一〇節）

今日、我々は戦争がますます近づいてくる、といううわさを耳にする……そして「気をつけよ」という叫び声を聞く……石一つくずされず、他の石の上に残ることもなく……幻の「感覚データ」でしかないものは、いかなるものでも我々の肉体、家庭、両親の代りをするわけにはいかない。一体全体なぜ我々はあわてふためき夢中になって、分散破壊に突っ走るのだろうか？これを、柔道精神を知らないからだ、と言つては言い過ぎだろうか？

「この私こそ、人生のあらゆる問題を解決するプランを持ち、人類救済プランを持っている」とか「この私が発明したスーパー原爆を使えばすべての敵を立ちどころに殲滅できる……」と言つて、大衆を魅きつけようとする躍起になっているキリスト氏や仏陀氏がこの世の中にはたくさんいる。（つづく。次の掲載は少々お待ちください）

これらのキリスト氏、仏陀氏は、禪の流儀にしたがって「無心」になっている無知な大衆をあざむき、彼ら自身、何も実現しない。彼らは張り子のキリストであり、張り子の仏陀である。彼らはポルトレート氏であり、でなければ物真似大道易者^{モノシメダウイシャ}なのである。

このようなにせキリスト、にせ仏陀こそバリサイ人であり、ユダヤ律法士であり、異教徒である。しかし、天にまします諸君の父は、諸君に何が必要か知っている。したがって、何よりもまず第一に、神の国と平和（宇宙の秩序第七）と正義（宇宙の秩序第一から第六）を渡し給え、そうすれば、その他のものとすべて諸君に与えられるだろう。

第十三章 柔道と世界連邦

日本は敗れた。

日本は完全に破壊され、潰^{つぶ}え去った。帝国主義の日本のためにはお気の毒ではあるが、永遠の原理に基づく真の日本のためには大変結構なことである。この帝国主義日本が、ありとあらゆる「道」の教育制度と学校を西洋風にとりかえてしまったのである。そして、これこそ日本沈没の原因なのである。一九三〇年頃、わたくしはすでに日本の軍国主義を手厳しく批判していたし、古今未曾有の敗戦を、あのガンジー暗殺を五年前に予言したように、真珠湾攻撃の十二カ月前に予言していた。

こうした批判や予言は、行きつくところ著書の発禁、没収となり、わたくし自身、獄につながれる羽目になった。

二十年来、わたくしはこの日本の完全敗北を感じていた。外国文明という借りものの暴力で、すばらしい伝統やすべての「道」の学校という母体を抹殺せんと努力していた根なし草日本を、わたくしは打破一掃しようと思っていた。いま、その軍国主義日本も、広島と長崎に落され、たちどころに三十一万三千八百八十四人の無辜の民を皆殺しにした史上最初の二発の原子爆弾によって敗え無くも潰え去った。だが、これは米国にとっては高いものに付いたであらう。もしアメリカがもう少し利口だったら、このような無駄遣いをせずにすんだのだが。アメリカは、貧乏な日本の援助に、この戦争で費やさねばならなかった金の千分の一でも与えればよかったのだ。あるいは、一ドルも出す必要はなかった。日本の農民や労働者が強く望んでいた南米諸国への移民を黙認すればよかったのだ。

ところで、「道」の学校の揺籃^{ようらん}の地である中国やインドで、一体全体どうして死亡率がかくも高いのか。乳幼児死亡率や青少年死亡率がかくも高いのは、「不老長寿国」あるいは「道」の医学と相反するのではないのか？ これは、飢えや暑さ、寒さ、絶え間なき侵略という逆境の味を知らない国民の不幸、悲劇である。

日本人は昔も今もあり余るほど食糧を持っていた、食うに困ったことはない。今日の莫大な食料輸入は、全く政治的なものにすぎない。これが国民を甘やかしているのである。胃腸病患者の死亡率は最高である。つまり、彼らは喰いすぎているのだ。わたくしは、「メゾン・イグノラミ

ユス」またの名を「一つの新しい学校」と呼ぶわたくしの研究所で三十人ばかりの学生と一緒に暮らしているわけだが、ここの食費は一日十セント（もちろん百パーセント穀菜食）である。一方、普通の人は少なくとも、七十セント費っている。

早死にする日本人や中国人は、マクロビオティックの原理に従って育てられはしたが、恐ろしく大食漢だったのだ。量は質を変えてしまう。

文明諸国の国民は、マクロビオティックの国の国民が病気で死ぬように、戦争で死んでいく。統計によれば、いくつかの国では、国民の平均年齢が著しく延びている。しかし、彼らが幸せでないとしたら、つまり、彼らが一つの狭い社会に閉じこめられたり、恐怖を抱いたり、不安や孤独の中に生きているとしたら、長生きして一体何になるというのだ。これなら無期懲役囚と変るところはない。犯罪というものは生理学的健康の指標の一つである。健康な人間は犯罪など犯さない。犯罪は文明や文化の指標であり、それは、「危機に瀕した社会連帯感」という一種の重病を表わしている。これは、社会の「指導者」が道德的近視、精神的色盲、教育的政治社会的分裂症という重い病いに罹っていることを意味する。このような病気を見分けたら、診断したり、診察したり、とくに治療したりするのは極めて難しい。しかも、その結果は国民にはね返ってくるのである。精神的に病人である指導者が多ければ、必ず、国民の多くは病人である。これは全く避け難い。肝臓病、心臓病、腎臓病という複雑で、目に見えない重病に罹っているのだ。もし、ある国の離婚統計がかなりのパーセントを示しているとすると、これは非常に重大である。エビクテス^{エビクテス}の言葉に従えば、その国の社会生活は幸せでないのだ。具体的な社会的連帯感を確立するムスピの原理を持っていないことは確実である。

警察力が必要であればあるほど、社会やその単位である個人は自由とは縁遠くなる。病院や医者が多ければ多いほど、病人も同じように多いのだ。自由とは、実に、健康な社会の人相である。

もし、柔道にかけては相当の腕前を持っているが精神的近視という人がいたら、その人は非常に不幸せである。そもそも、そういう人は必ず社会から爪弾きされる。国家にしても同様である。どんなに強国であっても、幸福、すなわち天国に導く原理（正義のような）がなければ、早晩、その国は解体の憂き目を見る。

イエスは言った。「まず神の国と神の義を求めよ」

神の国とは、すべての人が自由と正義を一〇〇パーセント享受できる幸せな社会である。神の義（正義）とは、すべての対立を相補にする鍵である。

正義とは、自由の別名でもある。限定された自由（例えば、ルーズベルト大統領が言った「四つの自由」の如き）の社会などナンセンスである。このような自由は、多ければ多いほど、本物の自由はますます少なくなる。（国民が四つの自由を持つ、という社会を諸君は想像できるかも知れない。それでは、四百の自由を持つ社会が諸君に想像できるか？）

たった一つの自由を四つの自由など言うのは、自由というものを全く知らない証拠である。自由の起り、その成長、その目的、その価値、そのあり様、その働きなど何にも分っていない。

諸君の自由は一体どこに登録されているのだ？ いつ、誰から？ どれほどの値？自由についての条件一切合財知らずに自由を主張する権利はない。

ブライス卿は、『近代民主政治』という重要な著書の中で次のように述べている。「人間とは何か」という大問題を明らかにする時、民主主義とは何か、ということがはじめて完全に理解できるであろう」

以来、誰かこの大問題を解明したのだろうか。私は寡聞にして知らない。わたくしの親友アレキシス・カレル博士は、有名な『人間—この未知なるもの—』の中で「人間」解明に努力した。不幸にして、未完成の「人間の科学」という一つの新しい学問を残して死んでしまった。

柔道は、すべての他の「道」と同様、己自身を研究し、太古の昔から我々人間を悩ます「人間とは何か」という謎を解く流派の一つである。

合気道は、我々のとるべき道をさし示している。

柔道も合気道も広い門であり、万人に開放された実用的なものである。この流儀を学ぶ者にとつては、自然、社会、歴史、旅行が教科書であり、いつ、いかなる所でも自動的に展り広げられるトーキー映画である。

ファール、シートン、リンカーン、フランクリン、ファラデー、エラスムス、パラセルス、ヒポクラテス、ソクラテス等、いずれも最優等生ではなかったが、この「道」の「道草」学校の生徒であり、「道草」にかけては優等生だった。

また一方、タゴール、ホイットマン、ソロー、ビエール・ルイス、ジャック・ロンドン、モーパーサン、ゾラ、アナトール・フランス、ユゴー、ヘンデル、ワグナー、ゲーテ、G・B・ジョー、サミュエル・パトラ、ジョージ・オキフ、ルイス・キャロル、W・ブレイク、エビクテス、老子、レーニン、スターリン、マルクス等は優等生である。中でも、ルイス・キャロル、W・ブレイク、ビエール・ルイス、サミュエル・パトラ、キングスレー、ローデンバツク、G・オキフ等は特待生である。劣等生は孔子、プラトン、デモクリトス、ロック等である。しかし、これら劣等生といえども、ファラデーやニュートン、いわんや「古典」学校を卒業した偉大な人物、例えばカント、ヘーゲル、アインシュタイン、コペルニクス、レオナルド・ダ・ヴィンチ等に比べるとはるかに優秀である。

人間とは一体全体何か。これは古来、この問題に解答を出し得なかったすべての人にとつて見えないスフィンクスであり、人類に設問した大きな謎である。

人間とは、実用弁証法という自由の原理をほとんど知らぬ動物の一種である。他のすべての動物、一匹のバイキンでも、一つの動物細胞、植物細胞でも、全く自由に生きていく。だから、人間は平和に生きることができないのだ。なぜなら、平和とは自由の別名だからだ。いかに自由で、幸福に生きるかを心得ているすべての動物、すべての植物は平和で、人間とは全く比較にならないほど幸せである。時として、彼らは他の種の敵から攻撃されることはあるが、同種からの攻撃は決していない。彼らは原子爆弾を作る必要がない。ファールやメーテルリンク、シートン等によれば、彼らは人間よりはるかに道徳的で、ことに正直である。

平和とは、他人を悲しませることなく、全き自由に生きることのできる国や社会や世界をいう。

自由とは、いかなる武器も道具も使わないで、どんな社会でも、やりたいことすべてを実現する万人に許された生き方である。

個人における平和とは、すべての対立が宇宙を支配する相補性と共に基本要素であることを知っている者の精神である。

世界平和とは、他人に迷惑をかけることなく一〇〇パーセントの自由を楽しむ方法を国民に見つけさせ、あるいは見つけるのを助ける一つの世界連邦下の世界のことである。この世界連邦は、また、ますます高度な文化を打ち樹てるため、すべての社会を統治し、指導する。しかも、これらすべてのことがらは、あらゆる哲学、あらゆるイデオロギー、あらゆる科学、あらゆる技術に審判を下し、訂正し、統一し、指導する生命の原理、すなわち、原理の原理、宇宙観、宇宙の弁証法的秩序、あるいはもっと簡単に「宇宙の秩序」「宇宙の羅針儀」に従うのである。（わたくしは、この生命の原理について過去四十年の間に、二百冊以上の本を書き、昨年は英文のオーブンレター（公開状）を二十通書き、全世界の百五十人の指導者に毎月送った。これらの手紙が極めて四千通、金額にして八十万円、すなわちM Iの一六六千食にあたる。しかし、ただの一通も返事は来なかった）

戦争とは、指導者たちが他国民を絶滅したり、排斥したり、あるいはまた、暴力や武器を用いて資産を独占したり、失わないよう自国民を指導する二国間に必ず起る反応の一つである。両国の指導者も国民も、すべての対立を相補に変える鍵、すなわち弁証法的宇宙観を知らない。

本当の柔道や合気道は、「宇宙の秩序」という弁証法原理を駆使し、最大の危険もくぐり抜け、幸せて自由に生きる方法を学ぶのに役立つ。すなわち、真の柔道や合気道は、世界連邦憲法の唯一つの具体的基礎である弁証法の実習なのである。

二、三年前のことである。当時、世界選手権を持っていたMという米国のレスリング選手が柔道の勉強に日本へやって来た。だが、自分を負かす柔道選手が誰一人いないのを発見した。最後に、ある日、植芝大先生の道場を訪れた。彼はいつも簡単に押え込まれた。それから、およそ四十日、彼の全滞在期間中、ずっと合気道場に通った。彼は第一級の帝国ホテルに泊まっていた。このレスリング選手から見ると、植芝名人の道場はとても見すばらしく思えた。ある日、彼は大先生に言った。「先生、アメリカへいらっしゃい。きつと百万長者になれます。こんなうちに住むことなんかいいでしょう……」

名人は全然取り合わなかった。彼は平和で自由なのである。あるいは、平和と自由が彼のうちにあるのだ。彼はこれ以上何も望むものはない。レスリング選手は、四十日にわたる激しい練習にもかかわらず、師匠の考え方も、その原理も理解せずに帰国した。「道」の学校の理念は、常に力で戦うレスリング選手にとって、余りにもかけ離れたものだ。わたくしは少ししゃべりすぎたようだ。お詫言する。

さて、諸君はさっそく「道」の学校の精神である真の柔道を直接、植芝大先生なり、高弟の望

月師範について学んで頂きたい。

合気道では、すべての近代西欧技術と反対で、力というものをあまり用いない。合気道は、いかなる道具も使わぬ護身術である。なるべく力を使わぬという点では、柔道よりもさらに少ない。柔道の師匠には重量級がいる。柔道の練習をするにつれて体重がふえていく。しかし、合気道の師範たちはいづれも軽量で小柄である。

これは、むしろ女性向きの技である。合気道は、何よりも、女性や老人や身体虚弱の者に適している。たとえ六十歳、あるいはそれ以上の年齢からでも始められる。

今まで述べて来たことは柔道と合気道の原理である。柔道や合気道の技を時間的・空間的にうんと限られた言葉で説明はできないし、写真やトーキー映画でも駄目である。ただ、実地にやるよりはかにならない。最高級の望月師範はじめ何人かの弟子がすでにパリにいるし、これからもパリへ出かけようとしているのは、以上のような理由からである。パリはすべての革命的思想の故郷である。彼らはみな、世界連邦人民会議確立を目指す志願兵なのである。

平和と宇宙の秩序

「平和」とは、いかなる道具も用いず、すべての夢を、いつでも、どこでも、やりたいたく実現できる者の社会に与えられた形容詞である。

しかし、誰もすぐ次のように抗議するだろう。「いかなる道具も用いず、すべての夢を自由に実現できる人なんて、一人もいやしない。そんなことは、できっこない」と。

しかし、わたしは嘘をつかない。これは可能どころか、易しいことなのである。

生命の原理、すなわち壮大な世界観、宇宙の秩序、宇宙の弁証法的構成、絶対、無限を理解する者にとっては、我々の世界、自然、人類は、絶対無限から見れば単なる幾何学的一点にすぎない。まず、徹底的に、そして何度も何度も「宇宙の秩序」とは何か、を理解することを諸君におすすめる。

いかなる道具も用いず、すべての夢を、いつでも、どこでも、そして永遠にやりたいたく実現できる者にとって、戦争というものは決して存在しなかったし、存在しないし、将来においても存在しないだろう。彼らは、自分の嫌いな人間に一人も遭わない人間だ。彼らは、どこでも、いつでも、いつまでも、人々から愛される人間である。

第十四章 世界人民会議

人民の、人民による、人民のための政治という考え方は、およそ二百年前フランスに生れ、成長し、ヨーロッパやアメリカの新しい民主主義文明確立に光明を与えた。以来、すべての古い制度が覆され、この考え方が全西欧を支配している。しかし、西欧は常に闘争と息づまるような恐怖にさらされている。西洋に生れたこの新しい考え方が、全世界を混沌から救出するのに、今なお有効としたら、それこそすばらしい。

しかし、ヨーロッパとか西欧というのは一体何モノだ？

東洋の一端開人にしてみれば、それは別世界でも何でもない。それは、ユーラシア大陸の西端にある小さな半島にすぎない。アメリカは、ヨーロッパが侵略した単なる植民地ではないのだ。このヨーロッパという半島は、二十世紀、二十五世紀前には、アジア大陸という母体から生れた考え方や概念で養われた。その文明の基礎はアジアに数ある聖典の一つである。それをギリシア人という極西人あるいは東洋のヨーロッパ人が輸入し、翻訳したが、すっかり形を変え、複雑なものにしてしまった。後に、こんどはローマ人という西洋の極東人が、それを再輸入し、再翻訳したのだ。

こうした変形と複雑化（しかも、東洋人の目には単純で神秘的表面的としか見えない注釈をつけ加えた。まさにアウグスチヌスの告白を地で行くものだ。「荒唐無稽なるが故に我それを信ず」の由って来たところは、東洋精神と西洋精神という両極端の違いである。西洋精神は、陽性精神あるいは男性精神と名づけられるべきものだし、東洋精神は、陰性精神、または女性精神と命名されなくてはならない。この二つの精神は互いに正反対である。この両精神の生れ故郷の氣候風土も正反対である。陰性精神は陽性の季節というものは、陰性な植物にしか生存と成長を許さない。陽性精神は、その反対に、陰性な環境に生れ、育つ。なぜなら、この環境で生き延び、育つのは、陽性のものしかないからだ。これが世界と宇宙の弁証法的構造であり、秩序である。そして、その中に生れるものすべての弁証法的構造であり、秩序であることは言うまでもない。しかし、これら二つの相反する精神は、東洋でも西洋でも、いたるところに共存している。何となれば、対立性というものは、あらゆるところ、あらゆる水準で存在するからだ。（ちょうど、昼と夜、夏と冬、南と北があるように）その違いは二つの要素陰陽の比率である。スエーデンボルグやデイルタイ、ドリーシュ・デュ・ボワ・レーモン、W・ジェイムズはじめ、彼らに似た神秘的、直観的、精神主義的、宗教的、生命論的傾向を多少も持つ者は、どちらかと言えばむしろ東洋的なものである。これに反し、孔子、デモクリトスは少くも、これに類似の傾向を持つ者は、むしろ西洋的である。すなわち、モラリストであり、機械論的、唯物論的である。そして、この二つの精神の両端は相通じ、事実、互いに親しい関係にある。明治維新前、西洋文明に並々ならぬ親近感を寄せていた革新軍国主義的指導者（特に、三百年来の鎖国を廃し、開国に踏み切った井伊直弼暗殺以前の指導者）はすべて、井伊自身も含め、いずれも由緒正しい伝統を誇る家柄の武士であった。対立する両極端というものは互いに相通じているのだ。

しかし、シュペングラーやカール・ヤスベルスが言うように、ヨーロッパあるいは西欧は、史上最大の犯罪の一つを犯した。西欧は、全人類を貧困、不安、心配に陥れ、機械論的、科学的文明の破局に導いた。このような危機を、すでに五十年以上も前に、ニーチェやキエクル等が予感していた。E・カーペンターは、はっきりとそれを告発していた。ソローも同様である。コウ・フンミンは最も手厳しく批判した。タゴール、ソロキン、林語堂はじめ、かなり多くの人が予測していた。アレキシス・カレルは警告した。ジャック・マリタンやルコント・ド・ヌイは

後悔した。

ドストエフスキーやヤスベルス、その他大勢の人が言うように、この文明の危機、無秩序、宿命は、まずキリスト教精神が導き、ついで大衆の本能が端の端まで導いた機械の発明によって惹き起され、加速度がついたのだ。(先端というものは常に出発点と反対である)これが、この世という相対の世界、弁証法の世界にあるすべてのものの宿命である。しかし、日常生活の中で、この宇宙の弁証法的構成をまだよく理解していない西欧人は、自分達をさいなむこの道德的、文化的、経済的、政治的、国際的ディレンマの悲惨から逃れようと空しい努力を続けている。彼らはその抜け道を二つ発明した。その抜け道自体、ディレンマで、弁証法的なのだ。

(一) まだ搾取されていない陰性未開東洋人の世界を植民地化すること。

まず侵入し、自らを慰めるためか、あるいは言い訳としてか、もともと東洋のものであった聖典をふりかざして、暴力という陽性で、無実、無知、正直で、気の弱い人々を奴隷化すること。(これこそ、まさに西洋文明の宿命である。これは、ちょうど、ライオスの息子のようなものである。生れるとすぐシテロン山に捨てられ、羊飼いに拾われ、西の羊飼いに流に養育され(東の肉食主義者や農民と反対の流儀、やがて好奇心の強い、疑い深い、屈強の男に成長、理屈に暴力を組み合わせた方法、つまり科学を編み出したのだ。彼の行く手を阻むすべてのものをこのやり方で取り除いて行つた。東の指導者である自分の父を殺し、自分の母と結婚、平和の哲学を説き(キリスト教を独占、ついに自分の両眼をえぐり取った。彼はもう世の中も、宇宙も見ることができない。いわんや宇宙の秩序においておやである。これが、ヨーロッパとか西欧とか、あるいは科学という名の悲しき現代のオイディプス王なのである)

(二) 機械の発明

機械は、幻の富や豊かさ、あるいは宇宙の秩序を観る眼を失くした(眼をくり抜いたので)「感覚データ」を創り出し、それはますます狂気を帯び、自分を強めはしたが、原爆で自滅するまでに達した。

第一の方法はうまく成功した。アメリカ合衆国の建国は、その最もいい例である。

第二の方法は、全人類のあらゆる楽しみ、あらゆる幸せというものを、貧困や商工業界の死に物狂いの競争や冷たい戦争、熱い戦争、全世界的不安や脅威や危険に変えてしまった。西欧的、ヨーロッパ的人間解放は、これら二つの道をとったがために、人類を破局に追い込んだのだ。これは一つの文明の終焉である。

西欧は目覚めつつある。人類史上最大の殺戮という犯罪(宿命)を犯し、罪の重大さを実感したのだ。自分自身を救うため、いろいろな試みの挙句、二つの新しいプランを見つけた。

(一) 世界政府を確立すること。(国際連合の改革または強化、あるいは一つの新しい世界機構を

創設すること)

(二) 人類の敵である共産主義、資本主義を根絶させること。あるいは一つの新しい帝国またはユートピアを確立するため、西欧文明自体と科学という名の強力な道具を禁止すること。

以上二つの方法は、いずれも世界平和という同じ目的を持っている。すなわち、万人が自由に幸せに生きる社会を創り出すことである。このため、少数の人々が、今日、世界憲法という一つの公式の探求に努力を重ねている。一方、大多数の人々は、破壊的戦略に明け暮れている。我が為すべきことは、キリスト教制度の廃止であり、今日までの古い社会教育制度の取り消しである。奇跡、原子爆弾、科学の進歩、新興宗教、キリスト教改革等も同様である。

東洋哲学的見地から言えば、こうした努力は、実に健気で、多分すばらしいことではあろうが、全く必要のない無益なことである。少なくとも二の次である。キリスト教という西洋文明の基礎は実際の頑丈である。少々うんざりさせるのは、その上部構造である。科学という名の技術も告発する必要がある。なぜかといえば、科学技術は厳密な方法を用い、すべての実在とすべての思考を取り扱うものとして、実にすばらしいものだからだ。ただやらねばならぬことと言えば、今日まで全く知られていないある方法でもって、聖書を校訂し直すということである。これは、バイブルの「未開人精神」を東洋人が直接注釈する新版である。これのできる東洋人は極めて稀であろうが、資格として無傷の未開人精神を持ち合わせている、ということが肝腎である。ギリシア人によって変形され、ローマ人によって複雑化したバイブルは、実に千九百年以上その間、改訂されていない。

不幸にして、科学は「感覚データ」にすぎない実在とか事実の研究のためにしかその厳密正確な方法を適用せず、瞑想というような人間の思考には、全然この方法を用いない。科学は、この精神世界のことについては、ごくわずか、きわめて表面的にしか扱わない。科学はただ単に西洋人的思考を扱うだけで、東洋人的瞑想を全く扱っていない。多分、科学はまだ思考や瞑想や記憶のメカニズムを扱うほどには十分成長していないのだ。科学は、思考とは何か、記憶とは何か、瞑想とは何か(特にそのメカニズム)を知らないし、いまだかつて研究したこともない。(人は潜在意識について、いろいろ語りが、潜在意識とは何か、ということになると誰も知らない。思考、記憶、平和、正義、自由、意思、善、真理、エネルギー、単子、本能等々についても同様である)さらに、科学が思考のメカニズムを明らかにできたら、ここにこそ神と人間との間に両方通行の伝達手段が開かれるのだから、万事、自動的に順調にいく。

自由と平和の世界を実現、確立するのに二つの新しい方法がある、ということを諸君に言っておこう。すなわち、

(一) 思考、記憶、瞑想のメカニズムを明らかにすること。これこそ絶対的決定論(つまり宇宙の秩序)の確立である。

(二) 全人類の幸福と平和の方向を、つねに、そしてあらゆるところで示す羅針盤で、現実や事

実、感覚データの正確な知識を強化補強すること。

実在と事実についての知識は、我々の住むこの相対界では限られたものである。一方、思考、記憶、瞑想のメカニズムを明らかにすること、人間に関するあらゆる知識の基礎、つまり絶対無限の宇宙の構成秩序である。記憶や本能や直観に対する近代知識の見かけの上での対立はもう一つの他のデカルト的革命を必要とする。スコラ的、近代的意見や知識の類は一切捨て去らねばならない。近代哲学や近代科学は全く**現象主義**となり、流行遅れになっている。

ここに一つの新しい二元性一元論、つまり唯一無二の世界観、宇宙観、精神観でなくてはならない新しい方法が必要なのである。この方法は実用的でなくてはならない。ただし、決して二元論や二分法であってはならない。

科学知識というものは実用の価値がなければ無意味である。しかし、世界観、宇宙観、精神観、さらには記憶や瞑想のメカニズムは、科学知識を具体化するのに重要で基本的なものである。科学知識の探求は間接的、二次的なもので、そもそも、それは幻のようなものである。つまり、決して終りに到達することはない。あるいは、決して完成されるものでもない。でなければ、永遠に不完全なものである。微細な一点にすぎない「感覚データ」の物質相対界での基本的根本的探求には媒介はいらない。いかなる道具も用いず、そこに入ることができるとだ。

東洋ではすでに何千年も前から、老子、仏陀、イエスらの、賢者、聖者という思索家達によってこの世界は開拓され、完成されている。また、西洋では近年になって、ロック、ヘーゲル、キエルケゴールらの手で、多少不完全ではあるが、この世界の探求がなされた。一方、科学は、西洋では二百年このかた、ラポアジエ、ニールセンらの学者の手で長足の進歩をとげた。東洋では、ごく近年になって、湯川、長岡（原）理論において、J・J・トムソンより早い、朝永、嵯峨根らによって探究された。だが、科学研究の分野では、東洋人は西洋人に劣り、比較にならぬほど遅れている。人それぞれ得意があり、役割も違う。

しかし、何と言っても、科学は生れたばかりである。今のところまだ、母なるアジア、東洋の精神に育てられなくてはならない。それに、科学はまだ母の言葉が十分理解できない状態にある。どうしても通訳がいる。ここに「一つの新しい方法」、「宇宙の秩序」という実用弁証法のレゾン・デール（存在理由）があるわけだ。この「一つの新しい方法」、「宇宙の秩序」は、非常に簡単で、非常に素朴で、しかも非常に普遍的な言語、すなわち陰陽という万人が生れる前から持っている本能という直接の言葉で自分自身を明らかにする。大乗仏教、キリスト教、イスラーム教、道教等は、それぞれ違ったその翻訳にすぎなく、あまり正確ではない。平和と自由の基礎、すなわち宇宙の構成秩序としての世界観、宇宙観としては今日ではあまりにも古すぎる。デモクリトスの理論やヘラクレイトスの理論は、この宇宙の秩序の拙い翻訳の一例である。

しかし、西欧の学者や近代哲学者（ヤスベスのように）たちは、ギリシアの変形、ローマ的複雑化、単純な注釈、さらにヨーロッパ神秘主義の上に立って次のように言う。「百パーセントの自由というものは、この地上では決して確立されることはないだろう。自由と

は、人間自身によって、気まぐれで、けちで利己的な欲望を抑えることである。自由とは、幸福に向かつて無数の困難をくぐり抜ける永遠の歩みである」

「歴史は決して完璧とはならないだろう。永遠に同じことを繰り返す。それは我々の守るべき、わずかの法則すら与えてくれない……人間は永遠に不幸であるべく運命づけられている……」

「科学も同様……」

以上が近代人のつくった学問の宿命である。科学は新しいストア哲学か、でなかったら、ストア哲学に終る。あらゆる人間的欲望の実現に向かつて出発した西欧文明が、反動的な一つの新しいストア派禁欲主義に到達したのである。これこそ、諸君も分る通り、我々の住む相対的弁証法的世界や宇宙の秩序であり、この世界においては、始めあるものはすべて終りにいたり、始めと終りとは必ず対立するのである。これが永遠にして普遍的な七つの原則の第一である。人間の科学は、平和と幸福に向かつて、果てしなき道を歩んでいる。もし、科学が、資料として事実や実在あるいは感覚データを受け入れ、それらのものから権威ある法則を蒸留するとしたら、これはその厳密無比の分析力にもかかわらず、まさしく「荒唐無稽」なるが故に我々を信ずるである。

およそ千七百年前、諸君がキリスト教を受け入れたように、第一の方法を唯一無二の新しい方法として受け入れ、それを少し高く評価し、最も簡単、最もすばらしい、最も直接的方法で、思考と記憶のメカニズムを明らかにすることを諸君におすすめる。ただし、ここで言う思考は、ヨーロッパ的思考だけでなく東洋的思考も含めてである。それは金のかからぬものだ。科学研究費、戦争や殺人道具に要する費用の何億分の一すらもかからない。

東洋の昔の思想家（あるいはむしろ瞑想家と言ったほうがいい）たちは、すでに何千年も昔、思考と瞑想と記憶の終点に到達している。「道」とか「シェーニヤ」というのがそれだ。これは原理の中の原理である。世界観であり、宇宙観である。すべてのわたくしの著作の中で長々と説明し、ことにエル大学のノースロップ教授あての三通のオーブンレターの中で述べた宇宙の秩序構成である。しかし、諸君は非常に易しい正食第一課を実行するだけでいい。それについて、もし諸君が東洋哲学や未開人精神について壮大ではあるが諸君にとっては恐らく理解できない理論を研究しないで今すぐ永遠の平和と自由の世界（天国）に入りたければ、柔道か合気道の修行を通して「道」を理解し、実感し、身につけるよう、わたくしはこの小冊子の中で述べているのである。第一課はそれほど難しいものではない。非常に実際的である。これは万人向きの、ことに西洋人向けの簡易ヨガの実習である。（第十一章参照のこと。ヨガの予備方法、菜食主義）

何よりも、そしてできるだけ早く、この天国に入り給え。この天国の扉は、ここに大きく開かれている。世界政府のための人民会議がそれだ。これはノアの方舟建造である。この方舟は、新しい人類の祖先になるであろう全人類と夫婦（陽と陰）を洪水（火の洪水、原爆による死の洪水）から守ってくれるに違いない。すべての動物とすべての植物はすでに乗船済みだ。

新しい洪水は全世界を滅ぼさんとしている。水、火、鉄、原爆の世界的氾濫。この地球上いたるところ我々が見るもの、それは火や死や悪の洪水の集中豪雨の始まりだ。完全な死を意味する

戦争や原爆大量生産を必死になってやっている悪魔と我々は向き合っているのだ。
乗船！

「世界政府」号という新しいノアの方舟に乗り給え。雨が降る。火の雨が。悪の雨が。いたるところに。これが新しい洪水だ。

諸君、急ぎ給え。

「道」や「シュニーヤ」や「宇宙の秩序」という聖書の藁薺き小屋に帰ろう。諸君は耳にするだろう、大きな音をたてて落ちてくる爆弾を。こちらには嵐。あちらには電波の稲妻。諸君の横にあるラジオはパチパチ音をたてている！

諸君は奇跡能力を持っている。

世界平和というものは、諸君がその気になりさえすれば、いつでもそれを確立できる。諸君は、宇宙の秩序を観照することによって、全宇宙の所有者から授かった奇跡の性質（つまり、理解したり、想像したり、記憶をたどったり、考えたり、気が合ったり、泣いたり等々）を持っている。したがって、その他のことは諸君の思いのままできるわけだ。

異教徒やバリサイ人やユダヤ律法士が必死に求めている食衣住のことは無視するのがよい。そんなものは世界平和には一顧の価値もない。まして個人の平和のためなら、なおさらのことである。なぜなら、これらのものは、この世の富ではあるが、早晩、腐ったり、なくなったり、諸君がああ世へ行く時には残していかなくてはならぬものだからだ。このようなものを、かき集めることは実に空しい。こんなもののために努力するのは無益である。人生は、より高度の仕事が待っている時、こんなはない財物を求めるためにだけ費やすには、あまりにも短かすぎる。世界は、宇宙の大時計から見たら百万分の一秒の如き束の間のしつかめような事業、会社、知識、異性、子供、権力の所有者であるには、あまりにも小さすぎる。

今や、諸君は、宇宙構成の弁証法的秩序を知り、健康と自由、幸福と平和への道を、常にそしてどこでもさし示す羅針盤を持っている。諸君のやるべきことは、意志薄弱の不具者を治してやることである。死者（つまり、自由を持たぬ不幸せな者すべて）を蘇らせることである。ライ病患者や精神的ライ病患者（テンカン、精神的色盲、記憶力や想像力や判断力や良識を持たぬ者というような不治の患者）を救ってやることである。そして悪魔（はかない財貨や束の間の快楽を追求収集する者）を追放することである。

宇宙の秩序

——論理の原理として——

- 一、始めあるものに終りあり（アペコベの原則）。
- 二、表あるものに裏あり（オモテウラの原則）。
- 三、この世の中には同じものは一つもない（無同一性の原則）。

- 四、表が大なれば大なるほど裏もまた大である（釣り合いの原則）。
- 五、変化（分化和運動）や安定（それは実は二つの相反する変化の均衡状態）は、遠心力（陰）と求心力（陽）という根本的普遍的弁証法的な対抗する二つの力の産物である（二元論の原則）。

- 六、この対抗する陰陽は、無限にして、絶対永遠なる「一」の右手と左手以外の何ものでもない（分極の原則）。

- 七、「大宇宙」もしくは、「一」と呼ばれる世界は、変化のない、無制限にして恒常、全知全能の世界である。「一」の世界は永遠そのもので、これが相対的限定の世界にある一切のもの、すなわち、人、モノ、コトをつくり、育て、破壊し、再生産する（分極性「一」の原則）。

付 録

諸君の東洋風の理解力、記憶力、判断力、適応力がどの程度か調べるには、次の問題を解いてみることである。

- (一) 何故、ただ人間だけが同類との戦いにおいて暴力や武器を用いるのか？
(他の一切の動物は、すばらしい適応能力を持ち、戦うには特別の技を以てし、武器を使わない。シートンの作品参照のこと)
- (二) 何故、ある民族は肉体的人間の像として「神の像」をとり、心理的人間の像としてではないのか？
(もし神が肉体的人間に似せているとしたら、神ははかない、限りあるもので、時には馬鹿げたこともしでかすに違いない)
- (三) 何故、戦争は人間の中にだけあるのか？
何故、人間は、徒党を組むと、一人ならとても出来そうにない残酷なことを平気でやるのか？
- (四) 何故、大人は、自分の子供に禁じていることを平気でやるのか？
(たとえば戦争)
- (五) 何故、人間は、敵より優れた武器を探し、敵より優れた安全地帯を探すのか？ いかなる道具もいかなる武器も使わない動物に対して恥ずかしいと思わないで。
(ある種の動物において武器らしいものを使っているように見えるが、それは彼らの生活必需品にすぎないのだ。しかも、この生活必需品は神から与えられたものであり、母なる大自然から授かったものである)
- (六) 何故、多くの指導者は、公衆の面前でキリスト教を説き、少なくとも表面的に、しばしば祈りをするのか？ 公共の場を離れて私的日常生活に戻るや否や、キリスト教精神を何故拒むのか？ 彼らの祈りは、敵あるいは自分の民がキリスト教徒になるために祈っているのか？ あ

るいは自分自身のためか？ 何故、彼らは自分自身が「幼な子のように」ならないのか？
「幼な子」が馬鹿で何の値打ちもないと思っているのか？ 敵や自国民に「ネコいらず」を与えねばならぬという意味なのか？

戦争

戦争とは、最も残虐で最も卑劣な大量殺人である。それは次のことによつてのみ起るものである。すなわち、独裁政府によつて指導されている国民の間に恐怖があり、武器という、より新式でより効果的な道具と戦略を用い、己れを防衛し、己れを保存し、己れ自身を拡大するため、敵の軍隊を完全に打ち砕くことを目的として起こるのである。

(一) 恐怖は戦争の直接の最大要素の一つである。恐怖は、敗北主義者、奴隸、利己主義者、犯罪者というような自己の生活に強固な基礎、世界観、宇宙観を持たぬ者の特徴であり、その精神状態である。

(二) 独裁政府にきわめて従順で、常に正義、平和、自由という幻の名前で、むなしい戦争に駆り立てられる国民は、世界観も宇宙の構成も知らない奴隷である。

(三) 国民を戦争に駆り出す独裁政府は、他国民よりはるかに大きな恐怖（これについてはすでに分析した）を抱く人々によつてつくられた一種の道具である。

(四) このような道具は、さきに分析した恐怖を最もよく表わしている。

(五) 防衛、自己保存、自己拡大、絶滅、反対勢力、これらすべての欲望あるいはシンボルは、恐怖によつて、戦う前にすでに敗北している者が持っている特徴的な幻想である。

以上が恐怖という鉄のカーテンである。このカーテンが平和（宇宙観）のドアに掛けられているのだ。平和（宇宙観）というものは、物質界だけでなく、無限の時空の太宇宙観に基づく生理学的生物学的教育を通した革命によつてのみ実現されるものである。パノラミックな、巨視的なこの宇宙観は、枝葉末節の事柄を取るに足らぬものとする。この点、分析的顕微鏡的電子論的で、些細な事を賛美する近代科学と全く正反対である。

この雄大な宇宙観を蒸留し、「陰陽」という定式に結晶させるのに成功したのは聖人賢者達である。『易经』は陰陽学（弁証法的宇宙論あるいは実用弁証法）の最初の概論である。老子の『道德経』は、宇宙論的弁証法的哲学に関する最初の本である。『易经』は孔子により注釈され複雑化した。しかし、数千年前から今日まで、中国、朝鮮、日本において、この陰陽の原理が、あらゆる哲学、あらゆる科学、あらゆる技術の唯一の基礎であるし、個人の日常生活の基準でもある。わたくしは、それを現代の国際的普遍的な言葉に翻訳しようと最善を尽くした。それについて二百冊以上の本を書き、説明した。あるいは食糧問題という全世界共通の最大問題という見地から栄養理論として、あるいは食養療法不老長寿法の医学として、わたくしはそれを実地に適用し、四十年来、十五万人以上の病人や不幸せな人々をわたくしの指導する病院、サナトリウム、無双原理研究所、通信講座、健康学園において治した。

(完)

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講習
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。

輝く将来…指導者育成

志操堅固な

男女内弟子募集

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シェーションの法則
- ◎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。

心身統一合気道・国際男女青少年心身鍛練センター

研心館本部PU正食学園

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

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)

■生命と食物の歴史

(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事法●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3㊦ *福山敬敏、体質別食養相談、オリーブ自然美容法相談 *1・3㊦

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

天然村学園 ☎891-44 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生335(高平) ☎09974・7・2922、7・2541 *常設健康学園、案内書60円切手同封請求

＜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 ☎903 那覇市首里石嶺町3-121 ☎08988・86・6849、87・3434 *9半-20 *㊦・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

＜新入会＞

ミルキーウェイ ☎180 武蔵野市吉祥寺北町5-4-17 ☎0422・536483 *9-21 *無 *「地球の学校」(ヨガ教室 太極拳教室 からの瞑想教室 自然食昼食会 食養教室) 自然食品販売「自然の法則と共に生きる正食」出版

夢屋 ☎062 札幌市豊平区美園5条3丁目 ☎011・812・7466 *10-18半 *㊦ *無農薬野菜、低農薬野菜、自然食品、小売配達、移動販売、パン講習会

自然食品センターいしかわ ☎010-01 秋田県秋田市金足追分字海老穴201-42 ☎0188・73・2217 *6-19 *無 *料理教室、健康相談、座談会、無農薬野菜、書籍、化粧品

ティーハウス プレトン ☎389-01 長野県北佐久郡軽井沢町追分1074 ☎02674・5・7525 *9-21半 *㊦ *薬草茶

La Vie de 清蓮 ☎273 千葉県船橋市馬込町725 ☎0474・39・7493 *9-19 *㊦祝 *自然食品、無農薬野菜、書籍、料理教室、配達、骨盤調整健康法講習会、自然農法見学

樹ナチュラル・ハウス・愛 ☎167 東京都杉並区荻窪2-41-12 ☎03・391・6261 *10半-19半 *無 健康食品化粧品 無農薬野菜、愛の教室(ヨガ・料理教室)、自然食レストラン 荻窪村

愛通 ☎183 東京都府中市新町2-26-7 ☎0423・65・5496 *11-19 *㊦ *無農薬野菜販売、引売り、自然食品、健康食品

Kiva-J・A・C ☎198 東京都青梅市師岡町 3-16-3 ☎0428・24・6089 *10-19 日曜12-18 *無 有機無農薬野菜販売、引売り

研心館本部食養道場 ㊂545 大阪市阿倍野区西田辺町2-2-29 ㊂06-691-1590 *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 ㊂550 大阪市西区南堀江2-5(丸新ビルA-102号) ㊂06-538-2225 *10~18 *㊂ *食品、リマ化粧品、書籍、器具
自然食福園 ㊂530 大阪市北区梅田1-6-15 ㊂06-341-7798 *売店9~20、食堂11~19半 *㊂祝 *自然食レストラン、自然食品販売
吉川商店 ㊂561 豊中市小曾根1-8-23 ㊂06-334-0088 *7半~19 *2・4 ㊂ *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 ㊂560 豊中市刀根山4-3-51 ㊂06-854-2541 *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」 ㊂590 堺市竜橋町1-2-6(南海本線駅前) ㊂0722-32-3357 *8~20 *㊂ *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) ㊂573 枚方市高田2-2-2 P.U.学園 ㊂0720-53-2200 *福園、水・金曜。健康相談、マクロビオティック料理教室、P.U.勉強会、出張講師、食品、G.O.書籍販売
A.B.C.関西地区正食品愛好協会 ㊂572 寝屋川市三井ヶ丘4-13 ㊂0720-22-4555 *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 ㊂596 大阪府岸和田市南町12-1 ㊂0724-33-2666 *9半~18半 *㊂祝 *配達あり
自然食品むぎの家 ㊂532 大阪市淀川区18条2-1-3 ㊂06-393-4577 *8~20 *健康講習会、オーサワジャパン食品、無農薬野菜

〈近 畿〉

田辺自然食品センター ㊂646 和歌山県田辺市下屋敷町90-84 ㊂0739-22-7731 *10~18 *㊂ *配達あり
南紀自然食品センターシャロン勝浦本店 ㊂649-53 和歌山県那智勝浦町朝日2-239 ㊂07355-2-1107 *正食料理教室、ヨーガ教室、足道教室㊂、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 ㊂658 神戸市東灘区住吉町室の内237 井上ビル(国鉄住吉駅北100m) ㊂078-822-2600 *10~19 *㊂ *食養相談、毎月第2土曜美容相談
蘆風 ㊂659 兵庫県芦屋市船戸町5番街 ㊂0797-31-4141 *10~18 *㊂ *食と生活研究会(毎月)
ヤス美健康サロン ㊂666 兵庫県川西市栄町1-13 ㊂0727-57-5327 *11~15 *㊂㊂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 ㊂700 岡山市弓之町1320 ㊂0862-25-8722 三門店 岡山市三門西町1-8 ㊂0862-53-7710 *9~19半 *㊂

ビバ健康ハウス本部 ㊂733 広島市榎町2-23 ㊂0822-93-8321代 *9~19 *東洋医学研究会(毎月第3日曜)、自然食料理教室(毎月第3木曜)、毎年夏休みに入って最初の金・土・日曜(2泊3日)健康合宿
皆実C.I. ㊂734 広島市皆実町4-1-12 ㊂0822-55-2846 *平賀佐和子、毎月第4土曜、例会(料理講習 P.U.勉強会)
明治製粉南 ㊂726 広島県府中市町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 ㊂726 府中市下辻町 ㊂0847-41-7668 *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 ㊂722 広島県尾道市新浜1-6-21国道2号線沿 ㊂0848-22-5577 *9~18 *㊂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 ㊂740 山口県岩国市今津町1-5-9 ㊂0827-21-5975 *9~18 *㊂祝 *正食研究会(月1回)
鶴島食品 ㊂747 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)にて僅しものを予告します。
山口健康生活センター ㊂753 山口市大市町2-2 ㊂08392-3-1842 *10~18 *㊂ *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 ㊂760 香川県高松市紺屋町3-6 ㊂0878-21-7665 *9~21
愛媛純正食品センター ㊂790 愛媛県松山市湯渡町10-22 ㊂0899-43-6464(松山東高東300m) *8~20 *4 ㊂ 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 ㊂794 愛媛県今治市高橋甲610-4 ㊂0898-23-7832 *7半~19半 *第2・4 ㊂ *配達有り、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 ㊂806 福岡県北九州市八幡西区八千代町6-22 ㊂093-621-4184 *9半~18 *1・3 ㊂ *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 ㊂816 福岡県大野城市栄町2-39-1 ㊂092-581-4916 *9~19 *㊂
サニー健康食品 ㊂813 福岡市東区千早5-10-5 ㊂092-681-0883 *10~19 *㊂ *食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品
未来を考える会・販売部 ㊂879-02 大分県宇佐市南敷田250 本多公子方 ㊂09783-2-0808 *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 ㊂870-11 大分市田尻453-5 ㊂0975-42-1215 *10~20 *㊂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 ㊂857 長崎県佐世保市京坪町7-6 ㊂0956-25-0369

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。

真道道治療院 ㊟250-03 箱根町湯本80-7 駒津マンション102 ㊟0460・5・6525 *10~19 *㊟、第3㊟ *鍼、灸、指圧、日常生活の歪みが不健康を招く。生活習慣の改造が健康の入口。

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

(衛)豆蔲商店 ㊟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。

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

健心館 ㊟250 小田原市萩窪285-1 ㊟0465・35・1247 * 8~18 *㊟ *整体療法、体操教室(ヨガ)、食養料理教室、自然食品販売、実用新案の健康器販売(プロの方は技術指導致します。)

〈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3丁目9-2 ㊟02502・4・5810 *10~19 第2・3・4㊟祝 *食養料理教室(毎月第2㊟9~14時 小川みち講師、食養相談、食品、日本C I 図書・テープ *毎週火金配達有)

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 *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、正食料理教室

〈京都〉

京都マクロビオティックセンター ㊟606 京都市左京区高野蓼原町77 ㊟075・711・4551、721・7191 *正食品、料理器具書籍、料理講習、折詰弁当(予約制)英語版書籍販売

京都自然食品センター ㊟604 京都市中京区河原町通夷川角 ㊟075・221・7890、231・0348 * 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 *不定期の㊟ *食品、厨房器具、酵素化粧品、天塩、マクロビオティック書籍、その他

天粒(てんりゅう)マクロビオティックセンター ㊟624 舞鶴市北田辺126-16本町バス停前 ㊟0773・76・7126 * 9~19 *無 *食養相談、自然化粧品、食品書籍取扱

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）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）
㈱ゲダソ商事 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）
㈱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5-25-1山岸ビル ☎03-393-
5481 *9~20 *㊦祝 *友永淳子、ヨガ教室、健康教室、
講習会など
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、自然食品、化粧品他
かがらや 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
ゲルマニウム健康管理センター 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 練馬区西大泉町1-15-10 ☎03-92
5-0914 *10~20 *第2・4㊦ *無農薬野菜、トーフ、パ
ン、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 ☎03-64
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 *8~20 *第1、3㊦ *自然食品、無農薬野菜、
書籍、化粧品、配達
㈱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） 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
（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、毎月最終木曜、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、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、自然治癒増進ドック併設、巡回販売、配達、地方発送
明日葉 〒194-01 東京都町田市三輪町458 ☎044-988-2544
*9~18 *㊦㊦ *有機無農薬野菜、自然食品、移動販売、
手作り生活用品、図書 *田中正志
〈神奈川〉
湘南豆彦（マメヒコ） 236 横浜市中区金沢谷町1989 ☎045-
784-0298 *無添加豆腐製造販売、国産大豆・日塩研大島ニ
ガリ使用、グループ購入歓迎
K.K. 青健 220 横浜市中区北幸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、オーブマン化粧品取扱
サンエイ相模自然食品 228 相模原市旭町9-16 ☎0427-46-63
14、45-7401 *9~20 *㊦ *毎月1回食品研究会
加藤大季（ひろき） 220-01 神奈川県津久井町三735 ☎0427-
84-3163 グリーンクラブ主宰、自給農法の研究
国造自然食品センター 192 八王子市明神町4-1-7 ☎0426-44-
6162 *10~19 *第2㊦ *無農薬野菜、配達、発送、書籍、
リマ化粧品

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 青森県十和田市穂生町10-34 ㊤01762・2・7840 ＊10～20 ＊㊤ ＊自然食品、健康相談、月一度集い、有精卵
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
盛岡マクロビオティックセンターイーはーとーぶ ㊤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、玄米パ各種黒焼・参果製造、自然農園あり

井上自然食品センター ㊤371 前橋市本町1-12-13 ㊤0272・24・1818代 ＊8～19半 ＊㊤ ＊自然食講習、美容講習、食事相談人生相談
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り扱い、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、斎藤さんの納豆、アゲ、地粉 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

7号正食とゲルマニウム温浴 心身改造ドック

手と足の先をゲルマニウム湯につけるだけで全身から大粒の汗が吹き出し、体毒を排出し、短期間できれいな血液をつくり、無理なく心身浄化ができます。

§ ドックの内容

7号食の実践、ゲルマニウム温浴による体毒排出および講習（食物の陰陽・食養料理・手当て・操体法ほか）

§ 参加費用（7日間）通いながらできます

入会金、1万円 参加費、3万5千円

§ 1982年度 ドック開催日

3月15日～21日	6月21日～27日
4月19日～25日	7月19日～25日
5月17日～23日	8月16日～22日

ゲルマニウム健康センター

新宿区下落合3-15-20 大和田ビル 901号
国電・目白駅下車5分 ☎ 03・950・5219

■編集後記■

●最近、ある読者から、本誌の広告を見て問い合わせたら、やや高価な健康機器を勧められた、正食はお金がかからないはずであるが、日本C.I.協会が、その広告主を推せんしているようにも思える、本当にその機械が効果のあるものならば使ってみたいと思うが、どうか、という意味のお便りを頂いた。

●一般論でいうなら、広告の内容については広告主が責任を負うものであって、それをのせている雑誌なり新聞なりが負うものではありません。しかし、広告主が「広告を出したい。お金は払う」と申し込んだ場合、その新聞・雑誌は、すべて受け入れていくのか、というと、そういうことはありません。報道機関の公共性という名誉を傷つけるような、社会的倫理に反するものは、のせていません。各社とも広告倫理規定を設けて、チェックしています。

●本誌は商業的出版物ではなく、広告収入に頼っているわけはありません。街には、いろいろな、いわゆる健康食品、機器がたくさん出まわっていますが、本誌は、広告の掲載を頼んだこともなく、また、広告主も、日本C.I.協会の方針を知っているためか、広告の掲載を申し込んでくることも、めったにありません。

●そうかといって、そのような商品のすべてが、全く無効で有害である、と考えているわけではありません。ある人が、有効な使い方をした場合には、たしかに効果があるでしょう。また、誤った使い方をすれば、無効であり、有害でしょう。それは、正食の食事にしても、同じなのです。あらゆる場合に有効、ということはありません。

●だから、広告ではない、記事の部分についても、同じことが言えます。日本C.I.協会が発行している本や雑誌の記事、または講習や講演の内容の細かい一つ一つのことが、あらゆる人の、あらゆる場合に正しく有効である、ということはないのです。

●どのような団体でも、そのような、絶対に正しいことだけを求められたら、何もすることはできません。そうかといって、日本C.I.協会は、世間をだましてお金を巻き上げるためにウソをつくことを心にかけているわけではありません。それは、ふるくからの会員の方がたくさんいて、よくご存知のはずです。

●たしかに、薬物の注射と外科的手術などを主な武器とする現代医学の基本は誤っている、という批判は正しいと思います。しかし、現代医学の治療法のすべてが、あらゆる場合に無効であり、有害である、ということはないはずです。また、逆に、人間は食物によって生をうけているから、病気や傷害は、食物によって治すことができる、というのは、基本的には正しいでしょう。では、食物による治療法以外のものは、どんな場合にも、全く無用であり、有害である、ということにはなりません。硬直化した「全か無か、善か悪か」の考え方は捨てたいと思います。（橋本政憲）

新しき世界へ 五四三号

◎ 一九八一年 三月号

発行日 昭和五十七年三月一日

編集兼発行人 橋本 政憲

発行所 日本C.I.協会 〒一五

東京都渋谷区大山町一五一

電話 03-469-7631代

振替 東京01194125

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。

- ☆魔法のメカネ 無双原理の物の考え方 一、〇〇〇円 丁二五
- ☆*永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ！ 三〇〇円 丁二〇
- ☆*食養生読本 食養生で開く自由の人生 一、一〇〇円 丁二五
- ☆*生命現象と環境 やさしいエコロジー 四〇〇円 丁二〇
- ☆*新食養生法 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、〇〇〇円 丁二五
- *無双原理・易 宇宙法則・実用并証法 一、一〇〇円 丁二五
- *宇宙の秩序 最重大PU書 一、〇〇〇円 丁二〇
- *病気を治す術・病人を治す法 人生論 五〇〇円 丁二〇
- 桜沢如一アルバム 五〇〇円 丁二〇
- *クララ・シューマン 人生論 五〇〇円 丁二〇
- ☆人間—この未知なるもの(カレル) 二、〇〇〇円 丁三〇
- *自然医学 新食養生法より詳しい 三、五〇〇円 丁二五
- *健康の七大条件 正義について 六〇〇円 丁二〇
- *健康戦線の第一線に立ちて 一、〇〇〇円 丁二〇
- *一つの報告 一、〇〇〇円 丁二〇
- *自然科学の最後 三、六〇〇円 丁二五
- *中央アフリカ横断記 一、〇〇〇円 丁二〇
- *コンパ文庫4 GOのPU論満載！ 三、五〇〇円 丁二五
- *コンパ文庫5 一、七〇〇円 丁二五
- *コンパ文庫6 三、八〇〇円 丁二五
- *世界恒久平和案・「意志」教育五十年の実験報告 一、〇〇〇円 丁二〇

■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 三、五〇〇円 丁三〇
- ☆*食物と人生 一、三〇〇円 丁二〇
- *永遠の子供 二、五〇〇円 丁二五
- *食養生義録 七、五〇〇円 丁三〇
- 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 丁三〇
- 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 丁三〇
- 食養生料理法(旧版) 一、五〇〇円 丁二五
- (資料)
 *『新しき世界へ』三〇一三九号 一八、〇〇〇円 丁四〇
- 米国の食事改善目標 米上院栄養委 二、〇〇〇円 丁四五
- 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 丁七〇
- *PU歌集 二〇〇円 丁一〇〇
- ☆食物の陰陽表 色刷り一枚 二〇〇円 丁二〇
- ☆正食医学の救急手当法 色刷り一枚 二〇〇円 丁二〇
- 食物による健康法・料理法特集
 ☆第一集(二六〇八年八・九月合併号) 二、〇〇〇円(送料共)
 ☆第二集(二六〇九年十一月号) 一、二〇〇円(送料共)

桜沢如一カセットテープ

- *判断力の話 90分×1本 二、六〇〇円 丁二七〇
- *座間講演 60分×2本 三、〇〇〇円 丁二四〇
- *G・O母を語る 90分×1本 二、六〇〇円 丁二七〇
- 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 丁二五〇
- ☆生命と食物の歴史 60分×2本 二、六〇〇円 丁二四〇
- ☆食物の陰陽 60分×2本 二、六〇〇円 丁二四〇
- ☆宇宙の秩序解説 60分×2本 二、六〇〇円 丁二四〇
- ☆子供の病氣と食養生 90分×2本 六、〇〇〇円 丁二四〇

●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振替東京二六四三三日本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)

月刊『新しき世界へ』購読案内

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

●下記の用紙または振替用紙に記入し、会費を添えて、〒151 東京都渋谷区大山町11-5 日本C I協会会員係 にご送付ください。

・新規
・継続

財団 日本C I 協会 入会申込書（楷書で書いてください。）

私は日本C I 協会の会員になりたい、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・講演会などの幹旋。

⑥ 日本C I 協会事業部門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。

LIMA COOKING ACADEMY

リマ・クッキングアカデミー

昭和57年度夏期 (4₂₀・4₂₁～7₁₁) 募集!

コース	曜日	クラス	時 間	講 師	授 業 日
中上級 師範 コース	火	A	11:00~14:00	桜沢里真	4月 20日、27日
					5月 11日、18日、25日
		B	18:00~20:30	桜沢里真	6月 1日、8日、15日、22日、29日
					7月 6日 11日
初 級 コース	水	C	11:00~14:00	浮津宏子	4月 21日、28日
					5月 12日、19日、26日
		D	18:00~20:30	桜沢里真	6月 2日、9日、16日、23日、30日
					7月 7日 11日

受 講 料

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

昭和57年度夏期 リマ・クッキングアカデミー申込書

1 正会員(の家族)ですNo.

2 誌友(の家族)ですNo.

3 C I の雑誌購読していません

新 規	継続/前回のコース名()	希望クラス A・B・C・D
ふりがな	男・女	() 歳 年 月 日生
ふりがな	1. 初 級 2. 中 級 3. 上 級	の免状を 取得しました

住所 (〒 -) 都道府県

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 1982年 月 日

LIMA COOKING ACADEMY



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57年度夏期 (4/20・4/21~7/11) 募集

玄米をはじめ各種の穀物や野菜、海草などの持っている素朴な味を最大限に引き出し、肉体と精神の養いとするお料理を勉強しましょう。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—昭和57年4月21日開講
マクロビオティックの料理基礎（基本食、食箋料理など）
- 中上級師範コース—昭和57年4月20日開講
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
- 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。
- 原則として授業に30分以上遅刻した場合は、出席回数には入りません。（ただし、受講はできます。）
- 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） タッパーウェアやサランラップなど（料理を持ち帰る場合は、各自でご用意ください。）
- 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。



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

食 養 料 理 講 座 (初 級 II)

リマ・クッキングアカデミー集中講座

日時／昭和57年4月24日(土)～4月25日(日) 1泊2日

(※1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

2月、4月、6月の3回で初級を修了します。

- 講師／桜沢里真、吉成知江子
- 特典／3回分を合わせて修了された方には、希望によりリマ・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13,500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／4月20日(火) 必着。ただし、定員になり次第、締切ります。
- 取消し／4月20日までは、手数料2000円を引いて返還。4月21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)、容器、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。

4月24日(土)	4月25日(日)
	6:00 起床、清掃、体操、歌
	7:00 実習(吉成知江子)
	食養基本料理(三)
	10:00
	10:30 (桜沢里真)
	質疑応答
13:00	
受付	
13:30 実習(桜沢里真)	12:00 実習(桜沢里真)
食養基本料理(一)	食養基本料理(四)
16:30	15:00
自由時間	解散
18:00 実習(吉成知江子)	初級Ⅲは6月26日、27日の予定です。
食養基本料理(二)	
21:00	
自由時間	
23:00 消灯、就寝	

キ リ ト リ 線

食 養 料 理 講 座 II (4/24～4/25) 申 込 書

1. C I 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	
ふりがな	男	() 歳	1. 正会員(の家族)です 会員番号()	未婚	(定員に余裕がある時)
氏名	女	明大昭	2. 誌友(の家族)です	既婚	料理一、二、三、四 (1回3,000円)
ふりがな		年 月 日 生	3. C I 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 C I 協会御中				1982年 月 日	

● 正食医学講座③のご案内 ●

●日時／昭和57年4月3日(土) 1時受付開始、4月4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／16,500円(外泊の場合)
C I会館での宿泊は18,000円

●持参品／食器一茶わん、汁わん、中皿、はし、布巾2枚。学習用具、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協会の正会員(年、12,000円)または誌友(年、5,000円)になることが必要です。

●締切り／3月30日

●取消し／3月30日までの取消しは手数料2,000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。



● 講座のテーマ

1. 自然と人間の生命の正しい考え方について。
2. 正しい食物とは何か。またその正しい摂り方は?
3. 体の不調や病気を正しい食事で治すにはどうするか?

● 講義の内容

1. 人体発生学と臓腑の陰陽
2. 五行説と氣と経絡
3. 望診法(人相、手相)
4. 望診法(体、性格、便尿、その他)
5. ①自律神経とバイオリズム
②病人の心理と心療法
6. 症状にみる陰陽判断の仕方

● スケジュール

○ 4月3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

○ 4月4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

1982年2月~7月③ 4月3日(土)・4日(日) 正食医学講座③ 申込書

今回で全6回を修了する方は、下に○印をつけてください。

1. C I会館で宿泊=18,000円 2. 外泊します=16,500円 3. 部分参加 1講義3,000円
1.2.3.4.5.6. 講義番号に○をつけてください。

ふりがな	男・女	明大昭	() 歳	1. 正会員(の家族)です。 番号 _____
氏名			年 月 日 生	2. 誌友 (の家族)です。 番号 _____
ふりがな				
(〒 -)				
住所	都道府県			
自宅電話	職業 勤務先		勤務先電話	
円を添えて申込みます。 日本C I協会御中 年 月 日				

● 正食医学講座②のご案内 ●

●日時／昭和57年 3月13日(土) 1時受付開始、3月14日(日) 4時解散。1泊2日

●主催および会場／日本C I協会
本部 〒151東京都渋谷区大山町11-5 ☎03-469-7631 (代)

●講師／大森英桜

●研修費／16,500円(外泊の場合)
C I 会館での宿泊は18,000円

●持参品／食器一茶わん、汁わん、中皿、はし、布巾2枚。学習用具、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協会の正会員(年、12,000円)または誌友(年、5,000円)になることが必要です。

●締切り／3月10日

●取消し／3月10日までの取消しは手数料2,000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。



●講座のテーマ

1. 自然と人間の生命の正しい考え方について。
2. 正しい食物とは何か。またその正しい摂り方は?
3. 体の不調や病気を正しい食事で治すにはどうするか?

●講義の内容

1. 動物性食品、果物、飲料の陰陽、効用、害
2. 体質、年齢、性、労働、環境別食養法
3. 食養料理の作り方、用い方、効用
4. 食物療法食用品の作り方、用い方、効用
5. 食物療法薬用品の作り方、用い方、効用
6. 食の段階と病気の七段階

●スケジュール

○3月13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

○3月14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

1982年2月~7月② 3月13日(土)・14日(日) 正食医学講座②申込書

今回で全6回を修了する方は、下に○印をつけてください。

1. C I 会館で宿泊 A. 97,200円 2. 外泊します A. 89,100円 3. 部分参加 1 講義3,000円
B. 18,000円 B. 16,500円 1.2.3.4.5.6.
講義番号に○をつけてください。

ふりがな

氏名

男・女

明大昭

() 歳
年 月 日 生

1. 正会員(の家族)です。 番号 _____
2. 誌友(の家族)です。 番号 _____
3. 入会申し込みます。

ふりがな

(〒 -)

住所

都道
府県

自宅電話

職業

勤務先

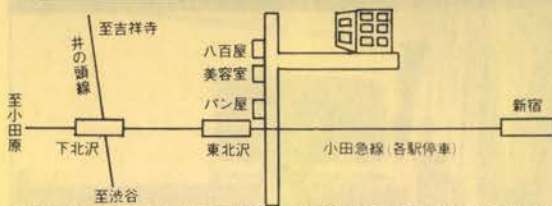
勤務先電話

円を添えて申込みます。

日本C I 協会御中

1982年 月 日

日本C I 協会 3~4 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

3月1日(月) 午後6時~8時 健康書道教室 講師
／書道春秋社師範 織田秋海 会費／1回 500円。
以後毎週月曜日、同時間です。筆、硯、紙、文鎮、
墨汁などを持参してください。

3月7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、病気指導の公開講習会
です。相談希望の方は必ず予約して下さい。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「現代栄養理論・健
康法総批判」講師／大森英桜 会費／正会員=1300
円、誌友・一般=1500円

3月13日(土)、14日(日) 正食医学講座Ⅱ(基礎編Ⅰ)
講師／大森英桜 詳細は別紙をご覧ください。

3月20日(土) 1時~4時 手作りパン講習会 講師
／横田和敏 申し込みは、オーサワジャパンへ。☎
465・5021 会費／1500円(天然酵母1袋付)

3月20日(土) 3時~5時「自然農法相談会」講師
今村金一 会費／800円

3月21日(日・春分の日) 1時~2時半 アーユル
ヴェーダ入門(4) 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月21日(日・春分の日) 3時~5時 講演会 演
題「たまり」の理論 肝臓と脳の双極性について
講師／三木成夫(東京芸術大学教授) 会費／正会員
=1300円、誌友・一般=1500円

3月22日(月・休) 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。

3月28日(日) 11時~2時「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。26日(金)までに申し込みをして下
さい。ぜひ、多くの方々に御案内下さい。

3月28日(日) 3時~5時 PU大学物理学講座(6)
講師／宮沢秀明 理論と応用が誰にも解る楽しい講

座です。5時~6時は物理・技術質問・相談。会費
／正会員=1300円、誌友・一般=1500円。

4月3日(土)・4日(日) 正食医学講座Ⅲ(基礎編Ⅱ)
講師／大森英桜 詳細は別紙をご覧ください。

4月7日(水) 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。後半は食養よ
ろず相談会。講師／大森一慧 会費／1000円

4月10日(土) 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、病気指導の公開講習会
です。相談希望の方は必ず予約して下さい。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「PUからみた宗教」
講師／大森英桜 会費／正会員=1300円、誌友・一
般=1500円

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

4月17日(土) 12時半~3時45分 手作りパン講習会
講師／横田和敏 申し込みは、オーサワジャパンへ。
☎465・5021 会費／1500円(天然酵母1袋付)

4月17日(土) 4時~6時「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。14日(水)までに申し込みをして下
さい。ぜひ、多くの方々に御案内下さい。

4月18日(日) 午後2時~3時 桜沢如一先生記念祭
3時半から記念の集い

4月20日(火)、21日(水) 食養料理教室リマクッキング
アカデミー夏期開講 講師／桜沢里真ほか。詳細は
別紙をご覧ください。

4月21日(水) 2時半~4時半 マクロビオティック
座談会 参照。講師／大森一慧 会費／1000円

4月24日(土)、25日(日) 食養料理集中講座 初級Ⅱ
講師／桜沢里真ほか。詳細は別紙をご覧ください。

おしらせ

毎度、当社の純正食品をご愛用いただき、ありがとうございます。

さて、諸物価高騰の折、お客様には誠に申し訳ございませんが、原材料、加工費、その他の諸経費の上昇に伴い、下記商品を3月21日より値上げさせていただきます。

当社としましては、今後とも、価格の上昇を最小限に抑えるよう、出来る限りの努力を致しますので、これまでと変わぬご愛顧をお願い申し上げます。

値上げ商品

●立科米味噌	1 kg	650円
● "	4 kg	2400円
●立科麦味噌	1 kg	600円
● "	4 kg	2200円
● 蕎 醬 油	1.8ℓ	900円
● "	720ml	460円
●オーサワココロ	250g	450円
●グルテン粉(大)	500g	800円
● " (小)	200g	350円
●き な 粉	100g	160円
●玄米カリント	130g	230円
●そばカリント	130g	230円
●百生梅(美粧箱入)※	1 kg	2000円
● " (ポリ袋入)※	1 kg	1900円
● " (びん入)※	250g	620円

(※荒塩をやめて、天塩を使用)

新 製 品

- 特選完全粉(群馬産) 500g 250円
無農薬・有機農法の完全粉です。
- 地粉(クラフト袋) 1.5kg 420円
北関東産の良質な無漂白小麦粉。
- コスロン(天ぷら油の立体濾過器)
1台(2ℓ)4200円、濾紙(6個入)240円
(120個入)4200円。ミクロンのゴミを取り、油が新品同様になります。

量目・名称変更商品

- たんぼぼゴールド 100g 1500円
※これは以前、タンポポパウダー(80g 1200円)として販売していたものです。
- 八幡平きな粉(黒豆) 100g 200円
※200g 320円より変更。

オーサワ特製パンのご案内

- 堅焼パン(特選地粉100%) 550円
- 麦っ子ロール(南部地粉100%) 280円
- なんぶソフト(") 280円
- ぶどうパン(") 280円
- もんぶろうと(群馬地粉+玄米粉) 170円

※毎週月・金曜日入荷。地方発送も致します(夏季を除く)。日もちのよい天然酵母地粉パンです。

その他のニュース

- 最新の価格表ができました。ご購入の方はお送りします。
- お待たせしました! オーサワ梅醬(1200円)入荷しました。
- 今年度のパン講習会は、3・4・6・10・12月に行ないます。5月と7月に手づくり豆腐講習会を予定しています。ぜひご参加下さい。

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



みずみずしさを選ぶならリマ

リマシリーズ

化粧水からメイクアップ用品まで発売しております。



●全国の自然食品店・薬店・化粧品店・デパートでお求め下さい。

リマ化粧品販売株式会社

〒175 東京都板橋区成増2-35-14 TEL 03-976-2525

リマ化粧品西日本販売株式会社

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

(発売元) リマ化粧品株式会社

〒104 東京都中央区銀座1-20-14 NKビル6・7階