

マクロビオティックの雑誌

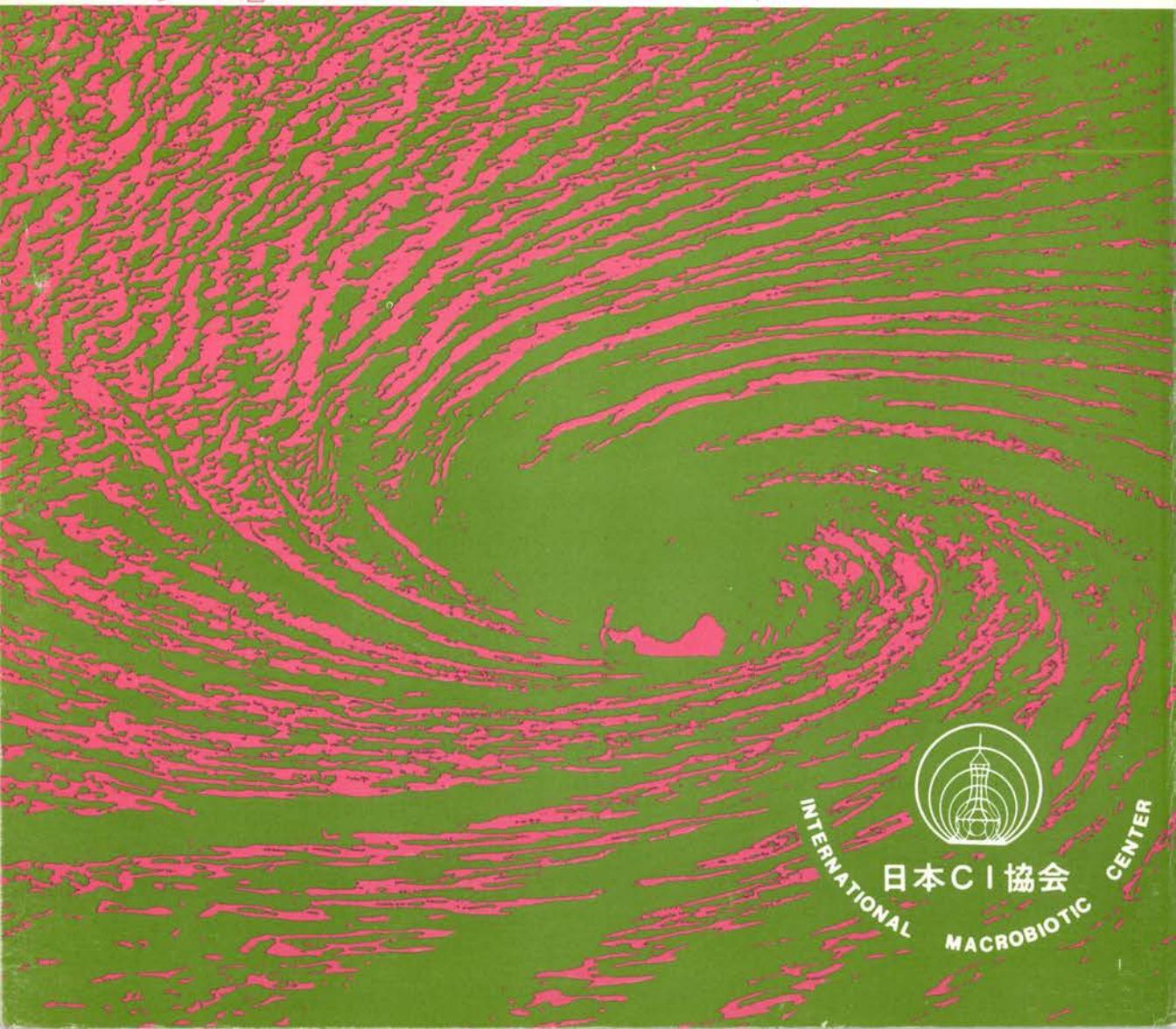
# 新しき世界へ

無双原理と玄米正食で健康・幸福・自由と平和を創る

桜沢如一特集(6)

『むすび』より

No.551/1982-11



INTERNATIONAL  
日本CI協会  
MACROBIOTIC CENTER

# 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。

■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

☆\*魔法のメガネ 無双原理の物の考え方 一、〇〇〇円 千五〇

☆\*永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ! 三〇〇円 千〇〇

☆\*食養生読本 食養生で開く自由の人生 一、二〇〇円 千五〇

☆\*生命現象と環境 やさしいエコロジー 四〇〇円 千〇〇

☆\*新食養生法 正食身心改造法 一、五〇〇円 千五〇

☆\*東洋医学の哲学 軽装普及版 二、〇〇〇円 千五〇

\*無双原理・易 宇宙法則・実用弁証法 一、一〇〇円 千五〇

\*宇宙の秩序 最重大PU書 一、〇〇〇円 千〇〇

\*病気を治す術・病人を治す法 人生論 五〇〇円 千〇〇

\*桜沢如一アルバム 五〇〇円 千〇〇

\*クララ・シューマン 人生論 七五〇円 千〇〇

☆人間—この未知なるもの(カレル) 二、〇〇〇円 千〇〇

\*自然医学 新食養生法より詳しい 三、五〇〇円 千五〇

\*健康の七大条件 正義について 五〇〇円 千〇〇

\*健康戦線の第一線に立ちて 一、三〇〇円 千〇〇

\*一つの報告 一、三〇〇円 千〇〇

中央アフリカ横断記 一、〇〇〇円 千〇〇

\*コンパ文庫4 GOのPU論満載! 三、五〇〇円 千五〇

\*コンパ文庫5 一、七〇〇円 千五〇

\*コンパ文庫6 三、八〇〇円 千五〇

\*世界恒久平和案・「意志」教育五十年の実験報告 一、〇〇〇円 千〇〇

\*新しい栄養学

☆\*食物と人生 三、五〇〇円 千三〇

\*永遠の子供 一、三〇〇円 千〇〇

\*食養生講義録 二、五〇〇円 千五〇

石塚左玄著 七、五〇〇円 千三〇

化学的食養生長寿論 食養生の原典 七、五〇〇円 千三〇

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 千三〇

食養生料理法(旧版) 一、五〇〇円 千五〇

(資料)

\*『新しき世界へ』 三〇、三九号 一八、〇〇〇円 千四〇

米国の食事改善目標 米上院栄養委 二〇〇円 千四

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 千〇〇

☆食物の陰陽表 色刷り一枚 二〇〇円 千二〇

☆正食医学の救急手当法 色刷り一枚 二〇〇円 千二〇

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)

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 千一七〇

\*座間講演 60分×2本 三、〇〇〇円 千四〇

\*G・O母を語る 90分×1本 二、六〇〇円 千一七〇

大森英桜カセットテープ

☆生命と食物の歴史 60分×2本 二、六〇〇円 千四〇

☆食物の陰陽 60分×2本 二、六〇〇円 千四〇

☆宇宙の秩序解説 60分×2本 二、六〇〇円 千四〇

☆子供の病氣と食養生 90分×2本 四、七〇〇円 千四〇

(軽装箱入特価)

●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(一六四三)日本C-I協会へ、代金と送料と注品を明示して送金してください。①の場合は2週間 ②の場合は、3週間みてください。

## 日本C-I協会

〒151 東京都渋谷区大山町一―五  
 電話 (〇三) 四六九・七六三(代)

■第7回正食医学講座は京都で開催（11月、1月、2月、3月の第4土曜、日曜）。申し込みはお早く！

■526号と528号の合本（食物による健康法・料理法と健康相談／大森講義録）が10月臨時増刊号として発行（2000円 千こみ）。

■将来、飛躍せんとする男女（事務のできる、年齢25歳まで）募集！

■日本C I協会は毎週木曜休業です。（オーサワジャパン休業日は裏表紙に）

11月の食養料理／桜沢里真……………4

玄米ピロウグ／小田巻蒸し／ボワシーシユ香味揚げ／コーヒーと蓮根の信田揚げ／野菜入りマーボ豆腐／ブチタルト

判断力の七段階／G・O……………9

あなたの判断力は何段ですか？

アメリカ・マクロビオティックの

友が日本ツアー……………10

米国ウエーガ学院が主催、来年5月に

桜沢如一特集（6）……………11

戦時下、無双原理講究所の活動

怒らない子供／また楽しい夏になりました／八月の注意／心の

食堂／健康学園の感想／フレイヌ先生／無双原理の音楽的表現

／フレイヌ先生の講義／心の食堂／志岐津莊より／ゆきかず通

信／心の食堂／ゆきかず通信／世界観と知識／玄米食の危険性

／心の食堂／ゆきかず通信／ニイチエの「反基督」論／長期戦

の構え

読書室……………30

インターマック・ニュース……………31

左腎臓の肥大／大森英桜健康相談……………32

人工透析を乗り越えて／下田袈奈代……………35

玄米正食で命拾い

サウジアラビアに住んで

／YOKOHOAG……………38

九十翁からの便り……………42

■本誌をご紹介ください！ 今号一部四五〇円（送料共）

■本誌および日本C I協会のすべての刊行物、桜沢如一、桜沢里真の著作物の内容の全部または一部の、あらゆる形式による複製は、当協会の文書による承認を必要とします。（ただし、論文の中で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）

● 本誌の用語解説

C-I（シーアイ）…………… Le Centre

Ignoramus

／無知なる者のセンターの意味。

無双原理と正食の運動をするセン

ター。第二次大戦後、桜沢先生が

青年教育の家を、M I's Maison

Ignoramusと命名。こよかしい知

恵をすて、無知、バカであることに

徹底したものが真の幸福を得るこ

とができる、というわけ。

G・O（ジーオー）…………… Georges Oh-

sawa（ジョルジュ・オーサワ、

英語ならジョージ）桜沢如一先生

の外国でのペンネーム。如一をジ

ョージにあてたもの。

PU（ピーユー）…………… Le Principe

Unique（ル・ブランシップ・ユ

ニック）ただ一つの原理、無双原

理のこと。宇宙をつらぬく根本法

則のこと。

マクロビオティック…………… macrobio-

lique（フランス語）英語ではマク

ロバイオティクスmacrobiotics、形

容詞は macrobiotic マクロバイオ

ティック。元の意味は「長生術、

長生き法」だが、桜沢先生の提唱

による正食法の意味で使われてい

る。宇宙の秩序、法則にのつと

つた人生の道のこと。大自然ととも

に生きる生活法。

陰性・陽性……………あらゆる物の性質を

二つに分けて、遠心・拡散・寒冷

・カリウムの多いものを陰性（▽）

と呼び、求心・収縮・暖熱・ナト

リウムの多いものを陽性（△）と

呼ぶ。



マクロビオティック・クッキング・サロン

# 十一月の食養料理

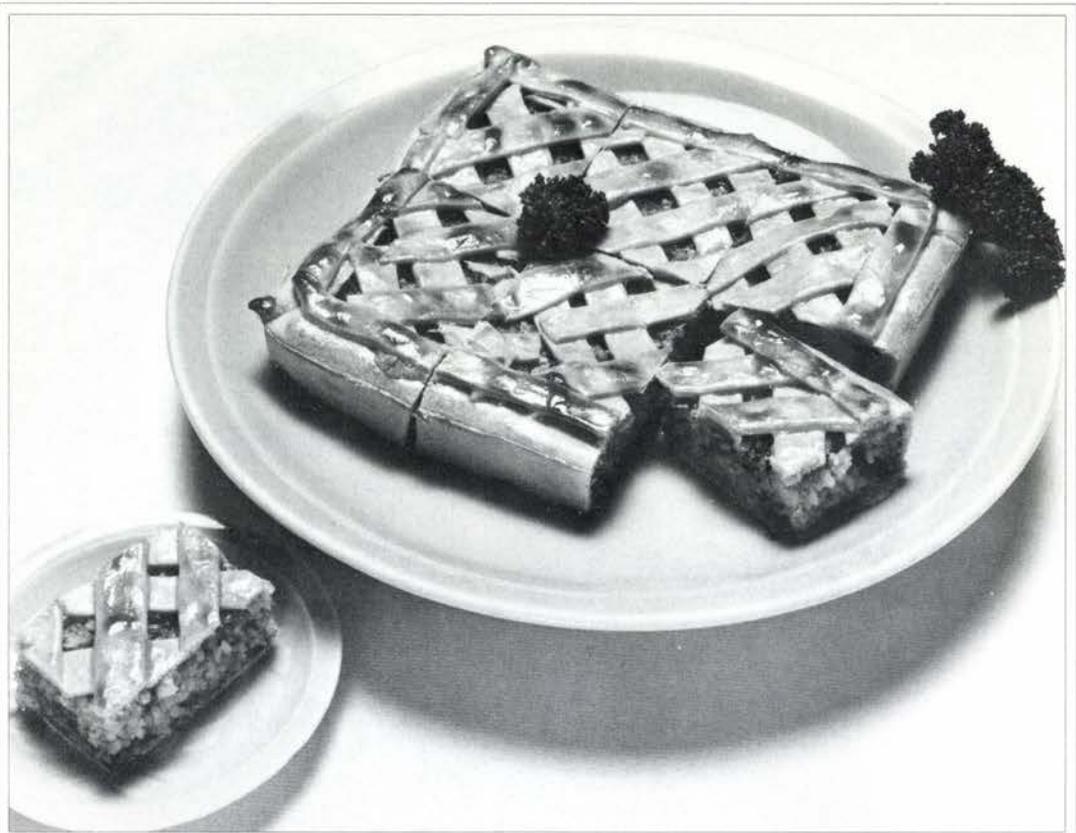
献立

桜沢里真

- 玄米ピローグ
- 小田巻蒸し
- ポワシーシユ香味揚げ
- コーフィーと蓮根の信田揚げ
- 野菜入りマーボ豆腐
- プチタルト

陰暦では、十月、十一月、十二月は「霜枯れ三月」といわれています。太陽の光が淡く、弱くなり、万物の生命力も低下するので、それに備えるように栄養をとることが必要になってきます。自然の力はよくしたもので、この時期には、どこでも収穫が終つて、お米をはじめとした穀物や野菜が豊富にあります。そして、この収穫を祝い、天に感謝する行事が、各地でたくさん行われます。

天の恵みを生かして、おいしい食養料理を作り、よく噛んで頂き、毎日を元気で過ごしましょう。



## 玄米ピローク

●材料 (4~5人前)

玄米……………カップ3  
塩……………小さじ1を

ユカリ……………カップ3を  
油揚げ……………大きじ1

ねぎ……………3枚  
地粉……………1本

コープ……………カップ4  
生姜……………100グラム

有精卵……………1片  
調味料 塩、醤油、胡麻油、コシヨー

### ●作り方

①玄米は、分量の水と塩を入れ、圧力鍋でふつくと炊く。

②油揚げは三方に包丁目を入れて開き、熱湯をくぐらせて油抜きし、2センチ長さの細切りにする。ねぎは2ミリくらい

の細切りにする。

③コープはあらみじん切りにし、出し汁カップと醤油大さじを多く煮込み、水がほぼなくなった時、生姜のみじん切りを入れて仕上げる。

④中華鍋に胡麻油大さじ2をを入れて

熱し、ねぎの青い部分を先に炒め、次に白い部分を加えて炒める。塩小さじ1を入れ、油揚げを入れて炒める。

⑤④に玄米御飯を入れてよく炒め、コシヨー少々をふり、コープを加えてまぜる。

⑥地粉に胡麻油大さじ4、塩小さじ1、シナモン小さじ1を加えてよくまぜる。

水を少しずつ入れて、耳たぶくらいのかたさにこねる。2等分して、それぞれ、四角に3ミリくらいの厚さに平ら

にのす。

⑦25センチくらいの天板をあたたため、油をぬり、のばした皮を1枚置く。⑤をまんべんなく平らに置き、皮の四辺を少し折り曲げる。残りの皮を1.5センチ幅に切り、裏に水を少しぬり、⑤の上

上に斜めに交差するように一本ずつ間隔をあけて並べる。最後に四辺をふち

どるよう

に置き、上に卵黄をぬる。

⑧オーブンの中段より上に入れ、強火で30分焼く。

※よく噛んで召し上ってください。玄米のきらいな子供さんでも喜んで頂く

でしょう。



## 小田巻蒸し

### ●材料（4人前）

干うどん	.....	1/2束
干椎茸	.....	中4個
花型人参	.....	8枚
ねぎ	.....	1本
ゆり根	.....	1/2個
生湯葉	.....	1本
クズ	.....	大きじ1
卵白	.....	1個分
ユズの皮	.....	少々
調味料	■塩、醤油、胡麻油、出し汁	

### ●作り方

- ①干うどんはたっぷりの湯でゆで、水にさらし、ざるに上げて水をきる。干椎茸は水にもどし、4つに切り、出し汁をひたひたに入れ、醤油小さじ1を加えて煮る。
- ②花型人参は、塩少々をふり、出し汁カップを加えて火にかけ、煮立ったら取り出す。ねぎはたて十文字に包丁し、長さ4センチに切る。ゆり根は一枚ずつはがし、さつとゆでる。生湯葉はたて2つ切りにし、油で揚げ、2セ

ンチ長さに切る。（ない場合は、里芋で代用する。）卵白は泡立てる。

③出し汁カップ3に塩を入れて味を調え、醤油少々を加えて少し濃い目にする。

④器にうどん、椎茸、ねぎ、ゆり根、生湯葉を入れ、③をひたひたに入れ、泡立てた卵白をのせる。

⑤湯気の上ったせいろに④を入れ、約10分蒸す。出来上ったら、上に花人参、ユズの皮をのせ、ふたをして熱いうちに供す。

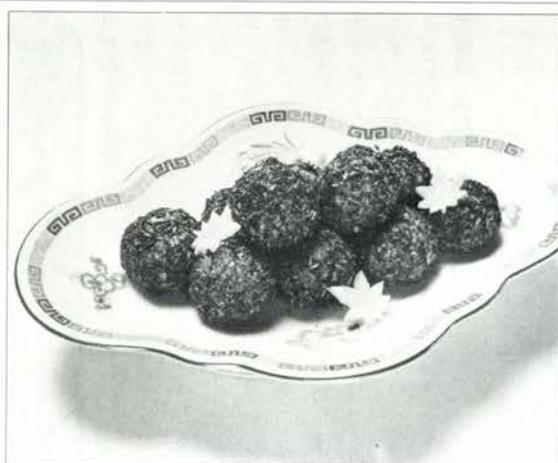
## ポワシーシュ香味揚げ

### ●材料（4人前）

ポワシーシュ……………カップま  
 コーフィー……………150グラム  
 玉ねぎ……………中1個  
 地粉……………カップ1  
 パセリ……………4本  
 生姜……………1片  
 調味料Ⅱ塩、胡麻油、コショウ

### ●作り方

①ポワシーシュは水でよく洗う。圧力



鍋に入れ、約3倍の水を加えて火にかける。沸騰してオモリが回ってきたら、とろ火にし、約20分したら火を止め、そのままむらす。蓋をあけて、水気が多いようなら、蓋をあけたまま火にかけて煮つめ、塩小さじを加える。

②コーフィーはあらみじん切りにし、材料ひたひたに出し汁を入れ、醤油大さじ1を加えてよく煮る。水気がなくなってきたら、生姜のみじん切りを加え、火からおろす。

③玉ねぎはあらみじん切りにし、胡麻油小さじ1で炒める。コーフィーを加え、コショウ少々をふる。(味をみて、うすければ塩を適宜に加えて調える。)ポワシーシュを加えてよく混ぜ合わせ、3センチ大にまるめる。

④地粉を天ぶらの衣くらいのかたさに溶き、塩小さじ1を加える。③にまぶし、熱した油でからりと揚げ、パセリのみじん切りをよくまぶす。

※1人前Ⅱ3〜4個。

## コーフィーと蓮根の信田揚げ

### ●材料（4人前）

豆腐……………1丁  
 コーフィー……………150グラム  
 蓮根……………200グラム  
 油揚げ……………3枚  
 地粉……………カップ2  
 玉ねぎ……………1個  
 パセリ……………少々  
 大根おろし……………適宜  
 調味料Ⅱ塩、醤油

### ●作り方

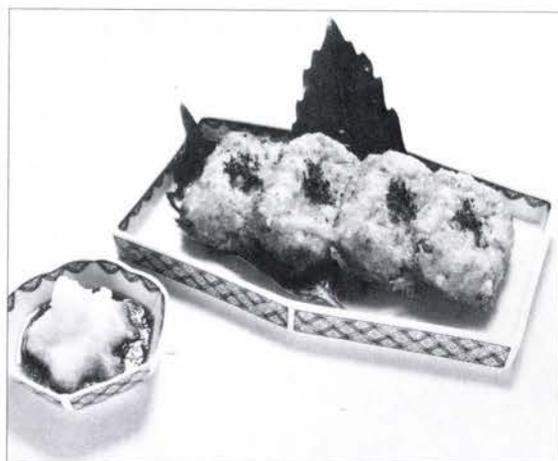
①蓮根は下す。玉ねぎはみじん切り。豆腐は水切る。油揚げは三方を切り開き、熱湯をかけて油抜きする。

②蓮根と玉ねぎをまぜ、塩小さじを加える。

③鍋に油大さじ1を熱し、豆腐をよく炒り、塩小さじ1で味をつけ、火からおろし、②を入れてまぜる。

④油揚げを6つに切り、③を1.5センチくらいの厚みにのせる。(③がすこしゆるめの際は、地粉を少しまぜる。)

⑤地粉を天ぶらの衣くらいに溶き、塩小さじ1を加える。④にふりかけ、全体をまぶし、熱した油で揚げる。真ん中にパセリのみじん切りをのせ、器に盛る。小皿に醤油をしき、大根おろしをこんもりとのせて添える。



## 野菜入りマーボ豆腐

### ●材料（4人前）

豆腐	1丁
干椎茸	4個
グリーンピース	カップ半
コープ	200グラム
セロリ	1本
花型人参	8枚
唐辛子	1個
生姜	1片
調味料＝醤油、塩、コシヨー	少々

### ●作り方

①豆腐は布巾に包んでまな板にはさんで、30分くらい置く。椎茸は水でもどし、半分に切り、さらに細く廻し切りにする。グリーンピースはさつと塩ゆでする。セロリは1センチの角切りにする。唐辛子は種をぬき、みじん切りにする。

②コープはふかしたものを2センチ角にうすくそぎ切りにする。出し汁カップ1と醤油大さじ1で煮込み、仕上げ際に生姜のみじん切り小さじ1を加えて煮付ける。

③セロリを油大さじ1で炒め、椎茸を加え、出し汁（椎茸のもどした水も加える）カップ2を入れて煮る。コープ、豆腐、グリーンピース（飾り用に少し残しておく）、唐辛子を入れて、よく煮込み、味を調える。クズを水で溶いて流し入れ、少しとろみをつける。器に盛り、上にグリーンピースを飾る。



## プチャタルト

### ●材料（4人前）

地粉	カップ4
さつま芋	300グラム
大和芋	300グラム
リンゴ	2個
有精卵	1個
調味料＝胡麻油、塩、シナモン	

### ●作り方

①地粉に塩小さじ半、シナモン小さじ1、油大さじ4を加えてよくまぜ、水

で耳たぶくらいのかたさにこね、ぬれ布巾をかけて30分くらいねかす。

②さつま芋、大和はふかし、皮をむいて裏ごしする。塩小さじ半を加えてまぜる。

③リンゴは皮をむき、8つ割りにして芯を取り、塩水にくぐらせ、小口うす切りにする。火にかけて、とろ火でゆつくりと煮て、やわらかくなったらつぶし、②にまぜる。

④卵白をかたく泡立て、③にまぜ、2.5センチ大にまるめる。

⑤①を3ミリくらいの厚さのばし、直径8〜9センチの円筒で抜く。3個所に水をつけ、真ん中に④をのせ、三角形になるようにつまんで、しっかりおさえてとめる。上に卵黄をぬり、油をぬった鉄板に並べる。

⑥180度くらいの天火で、約25分焼く。

※ふわりとした、歯ざわりのよいお菓子ができます。祝い事のある時などに作ってみてください。



# 判断力の七段階

あなたの判断力は何段ですか？

G・O

段	判断力	愛の七段	職業七段	食生活	段
7	最高判断力 (サトリ、道)	全無抱擁 了差別 了慈ガ 悲	達者、達道、 達人 (長い 一生を楽し いユメを 実現する コースに する人)	宇宙の秩序 にのっと って全ての 飲食物を 最大の感 謝をもっ て食べる	仁
6	思想的判断力 (イデオロギ ー哲学的、 宗教的)	精神的愛 尊敬、知恩	考える人	養生食、宗 教的食律、 食戒を守る	義
5	社会的判断力 (経済的、道 徳的)	たのしみ たしなみ	組織者 リーダー	事大主義者 (隣人がた べるモノを マネする)	礼
4	知的判断力 (学術的)	このみ	知識、技術 を売る人(教 授、医師、 宗教屋、工 匠)	栄養学や医 学の教える モノをたべ る	知
3	感情的判断力 (文学、音楽)	生理的、心 理的愛情	感動、感激を 売る人(芸術 家、作家)	美味、珍食 を追う	信
2	感覺的判断力 (技術、体 育、舞踊)	生物的愛慕 (恋愛)	快樂を売る 人(商人、役 者、医者、記 者、売文家、 淫売、政治 屋)	大食漢 大酒のみ	餓 鬼
1	盲目的判断力 (機械的)	本能的、性 的要求 (食 欲、飢えカ ワキ、快樂)	生命を売る 人(ドレイ、 労働者、月 給取、すべ ての勤労者、 高利貸し)	暴飲、暴食	畜 生

- ① 科学や宗教の知識をパンのタネにする渡世は第二判断力の人。ソレを自分のために深く探究するのは第四判断力の人。
- ② 自分の財産を自分や子供のために使って生き、死んで残して行く人は第七判断力のウラ返し、つまりマイナス七段(-7)で、この表の一番下よりサラニ七段下の人。
- ③ ウラ切った妻或いは夫を殺す人(或いは殺してやりたいと心中で思った人)は、第一または第三判断力のウラ返し、スナワチ-2又は-3の判断力。
- ④ 職業は何でもあれ、名人、達人、達者になるユメをもっている人は第七の志願者、候補生、見習。
- ⑤ 何かこの世にイヤナモノ、キライナモノ、ニクイモノ、困難、不可能、不平のある人は、マダ第六またはソレ以下の判断力の人。
- ⑥ ドンナえらい人でも、有名な人でも、大学者でも、リッパナ家をもっている人や、好物(スキナモノ、大スキナ食物、ノミモノ)のある人は第二段の人である。
- ⑦ より大きな困難、より大きな問題、抵抗線に体当りをしてゆくのが最大のタノシミである人だけが幸せな人、第七判断力の見習。

# アメリカ・マクロビオティック の友が日本ツアー

団長／ヘルマン相原氏

(米国GOMF 理事長)

主催／ヴェーガ学院

協力／米国GOMF, 日本CI協会  
世界正食協会

1983年5月16日～6月1日 (日本時間)

■申込み、問合せは Vega Institute (P.O.Box426 Oroville CA 95965 USA)

米国ヴェーガ学院 (GOMFの別団体) は7年ぶりに日本ツアーを企画し募集を開始した。全コース、バス旅行で、各種食品製造所や、伝統技能、宗教、美術、自然農園、健康学園などの見学から、観光、日本の友との交歓など多彩なプログラム。お知り合いの外国人の方にぜひお勧めください。

## ■訪問先

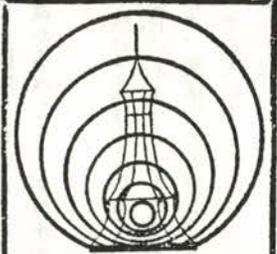
ロサンゼルス↓東京羽田↓長崎  
長崎(市内観光、原爆の跡をしのぶ)  
有田(有田焼かま元見学) ↓武雄↓久留米↓  
阿蘇火山  
別府温泉↓フェリ  
四国伊予市(福岡先生自然農場)  
道後温泉↓りんりんパーク↓栗林公園↓金刀比羅宮  
琴平↓小豆島(丸島醤油工場、島内観光)  
姫路(白鷺城) ↓京都(市内観光、レセプション)  
京都(GO墓参、市内観光) ↓奈良(春日大社) ↓  
吉野(葛工場見学)  
高野山↓紀和園(自然生活学園)  
白浜↓串本↓那智滝、熊野大社↓勝浦↓伊勢外宮↓  
内宮(太々神楽) ↓鳥羽↓水中翼船  
伊良湖岬↓豊川稲荷↓リマ化粧品浅羽研究所(予定)  
↓新幹線↓東京竹芝桟橋↓大島  
タワ→塩見学、島内観光  
大島↓熱海(世界救世教MOA美術館、自然農場)  
↓富士箱根↓日本CI協会レセプション  
東京(合気道場、民芸館、上野、浅草その他)  
東京↓日光東照宮↓羽田↓ロサンゼルス

昭和十七年七月一日發行  
 昭和十一年十月九日  
 第三種郵便物認可

# 一 如 沢 桜

## 集 特 (6)

▶ 左から桜沢如一、森山シマ、茂原右眼（自然運動指導者）  
 昭14・9・20、満州の新京（現在、中国の長春）にて。



# むすび

七 月 號  
 發行所 無雙原理研究所  
 大津市出雲一丁目五十一番(二四六一)  
 私電話・七一七番野部三三六九  
 編輯人 奥井金治郎  
 發行所 無雙原理研究所  
 電話 一四一〇

『むすび』は、月刊『食養』誌第三四二号の付録として昭和11年6月5日、B5判8ページで創刊された。G・Oが食養会と別れた後は「無双原理研究所」の機関誌となる。戦後は、昭和20年10月、MUSUBIと題し、横書きで一四号が発行され、一二〇号まで出ている。

内容は、G・Oの文のほかに、時に高田集蔵先生の文ものっている。幹部や会員の通信それに対するG・Oの返事、行案内、料理記事(G・O指導、森山シマ作)、歌壇、道場便りなどが、異色はG・Oがコック長の「心の食堂」。これはG・Oの読書評で、ふつう5〜6行で1冊の本に判決を下している。毎号20〜30冊のメニューがある。

戦時下であるので、「表現」が興味深い。警察、特高(思想警察)、憲兵、密告などの目の中での言論である。表向きは「大東亜戦争」に協力しているように読めるのだが、果たして、それは本心で書いているのか、カムフラージュで書いているのか？

「かなづかいなどは、不本意ですが、現代式に改めました。……」は、あまり重要でない部分を略したところだ。「戦争協力」的な表現もそのままですから、そのつもりで読み下さい。ただ、それがあまり長い場合はカットしてあります。

〔見出しに(＊)印のついているのは、今回つけた見出しで、元の『むすび』にあったものではありません〕

# 戦時下、G・Oと 無双原理講究所 の活動

## 怒らない子供

(副題)大東亜の指導者となる子供

『されど我汝に告げん。同胞を怒るものは裁かるべし。また同胞にむかひて愚なる者よ、と云ふものも裁かるべし……ゲヘナの火に投げ入れられん』  
(キリスト)

〔編注〕「然れど我は汝らに告ぐ、すべて兄弟を怒る者は、審判にあふべし。また兄弟にむかひて、愚者よといふ者は、衆議にあふべし。また痴者よといふ者は、ゲヘナの火にあふべし」

(マタイ伝5、22)

何という恐ろしい言葉でしょう。怒ったり悪口をいう者は神様に叱られ、罰をうけねばならないというのです。私たちはよく怒ります。よく人の悪口、陰口をいいます。私は五十歳になつて、始めて怒ることが恐ろしい罪悪であることをつくづく思うようになりました。年のせいでしょう。だめなものです……

それでも五十になつて、やつとそれが分つたのは、いや分りかけた？ ありがたいことです。六十になつても、七十、八十になつても、よく怒る人があります。何という悲惨なことでしょう。人生を楽ししいとも、ありがたいとも思わず怒つてくらすのだつたら、どんなに苦しいことでしょう。

英国人はナカナカ怒りません。ドイツ人も余り怒らないようです。フランス人はよく怒ります。すぐケンカのようになります。

去年、フランス軍艦モツピケ号が横浜に入つて、艦長は外務大臣邸で招待されたという写真入りの大きな記事を×日新聞で見たとき、私はフランスの子供たち三人をつれて、草花や、クダモノや、タバコをもつて軍艦訪問に出かけましたところが、横浜の埠頭へ行つて見ると、そんな軍艦は入っていないのです。それからフランス領事館へ電話をかけて聞いて見ると、フランス人の声でカンカンになつて怒鳴りつけるのです。まるでケンカで「そんな船は知らない」と、けんもホロ口の挨拶です。

「だつて新聞に写真まで出ていますし……」と

いえば「新聞なんて問題にはならん。とくに日本の新聞なんてウソばかりだ！」ガチャン！ 要領を得ないので、私は東京の大使館へ電話して、やつと×日新聞が大ウソを写真入りでデカデカ出したのだということが分りました。それにしても仏国領事館員のドナリ方には恐れ入りました。これはフランス式に申せば天真ランマンです。フランス人は、日本人が喜怒哀楽の色に現わさないのを、りつばな詐偽だということです。私は感情を殺し「私」を殺す修業の表現だと思ひますが……

フランス人は、遠い旅立ち、出征などの見送りで、人前をはばかり手放して泣くことがあります。日本人が腹を切るときでも痛いと泣いたりしない、というところ、キット神経が二ブイのだらうといひます。

私はフランス風もおもしろいし、日本風もいと思ひます。それぞれ時と処を得ることが必要です。「感情、悲しみ、喜び、怒り」を露わに出すのは、感覚の世界、現象の世界、「神経の末端に映ずる世界」だけしか知らない人には当然であり、感覚の世界を越えて神の世界を知つてゐる人にとっては、この感覚の世界、現実、幻影の世界の喜怒哀楽などは、明月の夜の浮き雲のようなものでしょう。人間は、この二つの世界の二重の市民権をもつてゐます。

ともあれ、怒るものは(よし色に出さないでも)裁かれ、罰せられ、ゲヘナの業火に焼かれるのです。怒るものは必ず損をします。陽性を

發揮するものは損をします。ケガをします。怒つて言行するというのは陽性がすぎたのです。色には出さず、内心で怒ったり、うらんだりするのは陰性がすぎているのです。陰陽の調和がとれていたら怒ることも、うらむこともありません。怒ること、うらむことがある間、人は、けつして大成しません。感情的にうごく間、人間はキツト損をしたり、不幸になつたりするのです。

この世でほんとうに一ばん幸せになる人は怒らない人であり、うらまない人であります。ほんとうに幸福になる人は、感情に支配されない人であります。感情に支配される人は、感覚のみの世界の人、感覚、神経の末端にふれる世界のみの人でありますから、やがては享樂主義となり、胴欲な個人主義となり、放埒な自由主義となり、英米ユダヤ人の如く、財宝の山に埋れながら、財宝のために不幸な最後をとげなくてはならなくなります。

日本精神は、財宝を超越し、享樂主義と個人主義(我)を殺し、奉公に生きるものであり、それを人生の理想とし、幸福とするのであります。怒ったり、うらんだりするのは、りつばな日本人にはなれません。もちろん、おそれたり、おごつたり、にくんだりするのは問題になりません。

ほんとうに怒らない、うらまない、おそれない、おごらない人になるのは六ヶしいことです。うわべだけなら、修養によつて、或る程度は出

来ますが、心の底から平静な正しい人になるのは六ヶしいです。修養とか修身とかいうのは、大ていお白粉をつけたようなもので、化ケの皮がすぐ破れます。そんな化の皮を一生かぶつてすましている人もありますが、そんな人は晩年になつてから、も一度再出発をしなくてはならなくなります。

感情的に怒つたり、うらんだり、おごつたり、おそれたりすることがない人になるにはドウすればいいのでしょうか。それは、長い長い正食精進よりほかにはないと思います。強い人は怒つたり、うらんだり、おごつたり、おそれたりしません。

……一日も早く、一時も早く、強く、たくましく、明るく、正しき人にならなくてはなりません。何人をも怒らない人、何人をもうらまない人、何物をもおそれない人、けつしておごり、高ぶらない人、千万人といえども我征かん！という人々がたくさん出なくては日本は勝つことが出来ません。

健康学園が今年は三ヶ所で、もしかすると五ヶ所で開かれます。それは、怒らない子供、泣かない子供、怖れない、おごらない子供学校です。この大戦争の最中に健康学園が開かれるということは何と云うありがたい、幸せなことでしょう！健康学園は、正しい食物によつて、大東亜の指導者のヒナを強く、大きく育てる幼稚園であります。さあ皆さん、楽しい学園でまた会いましょう。

〔編注／この一文は何のために書かれたのだろうか。この時期はすでに「外人を見たらスパイと思え」と言われ、カタカナ言葉は「敵性語」だからと、「ストライク」「ボール」を「よし」「だめ」、雑誌の「キング」が「富士」に変わった頃であつたはずである。そういう風潮の中で、「私は一年前にフランスの軍艦を訪ねようとしたことがある」と言つたりするのは、「目立つ」ことであつたらう。

「新聞はウソばかり」というフランス人の言葉がかりて、「日本軍大勝利」だけを報道して、日本に不利な情報を全くのせない新聞(政府)の読み方に注意をうながしている「高等芸」ともとれる。……いや、昭和15年にはパリは陥落し、ドゴール將軍は国外から抵抗を呼びかけている。そのフランスの軍艦が、「日独伊三国同盟」の日本を訪問するなどあり得ない。いや、それとも、対独降伏政府の軍艦か？ または、この「フランス軍艦」の一件は、G・O一流のイタズラか？ 「去年」と書いておいて、(ここからはオトギ話ですよ)とサインを出しているのか？

この一文は、「怒るな」「陽性を發揮するものは損をします」と、人生論を述べているのだが、昭和15年に発行された「魔法のメガネ」では、ヒトラーのドイツが勝つか、英国が勝つかという質問に「最後に勝つものは、必ずM性のほう」(一二二ページ)と書いているのと合わせると面白い。「大日本帝国」は、この昭和17年、最高の「陽性」を發揮していたのである。

## また楽しい夏に

### なりました

また「まほうのめがね」をみがきにいらつしやい。みなさんの「まほうのめがね」がくもつたり、見えなくなつたりしていませんか？ 無双塔から放送するテレビジョン・ラジオがよく分りますか？ 無双塔のパッジをなくしませんか。また「健康学園」の歌をみんな一しよに高らかに歌いましょう。

今年はいよいよ食物が少くなりましたから、それこそホントウの正しい食物の修行が出来ます。無双塔のマークをもっている人は、南へ行つても元気でグングン活動できます。早くいらつしやい。みんな「魔法の眼鏡」の使い方を研究しましょう。「ふしぎのみこと」のおはなしをききましょう。

無双塔の仙人　ゆきかず

昭和十七年夏

## 八月の注意

■陽性の月ですから、つとめて陰性を副食し、魚肉をひかえること。少しもとらなくても大丈夫です。いま取らない方が無難です。

■健康な人は時々南瓜、まくわ瓜、梨その他のくだものなどを少したべてよろしい。連食と過食はいけません。

■なすは大へん陰性ですから必ずよく油でいためた上、塩味を強くするか、始めからにしんや

燻製と一所に長く煮るかしてたべること。天ぷらやシギ焼の連食、過食は陰性の人には危険です。

■きゅうりは黄色、茶色になったほど陽性です。それをさらに二、三日乾かして、塩づけにしたものなら陰性の人でも毎日少食してよろしい。

■梅干は毎日少しずついただくとうよろしい。番茶または玄米茶に梅干を（一人半個くらい）入れたものを夏季飲料として毎日作っておくとよろしい。

■御はんに梅干を一個入れておくと、くさがりがおそい。

■間食として、西瓜、まくわ、寒天、あずき湯、くず餅、葛湯（市販のものはニセ物多し）、黒豆湯、金時、ぜんざい、玄米クリーム、サラセン焼、ピーナツバター入りところてん、かぼちや羊羹、生玄米、炒玄米、おめでとう。とうもろこし。……甘酒や甘酒小豆が逸品でしょう。

■なお、炎暑の際健康を確保したい初心の方は次の事柄を御守り下さい。

- 一、よくかむこと、少食であること。
- 二、すべて冷た過ぎるものを口にせぬこと。
- 三、動物性の古い調理材料はもちろんです、動物性入りの加工食品（かまぼこ、ちくわ）または市販の既製食品を用いぬこと。
- 四、一切、砂糖気を絶縁すること。
- 五、飲みすぎぬこと。ことに氷水を頂かぬこと。

〔編注〕さて、以上の項目の一つ一つに、あなたの考えて○×をつけてください。四十年前の「注意」

は、そのまま採用できますか？ にしんと煮合わせまでナスを食べなくてもいいでしょう。甘酒、ビールなど要注意

（以上、『むすび』77号、昭17・8）

## 心の食堂

### 出版文化批判

■ひろがる雲（石森延男）これはとてもいい本、童話として第一品。大人にもよい。私はこれをよんでいる間に何度か泣かされた。これは生命読本であり、世界観をもっている本。ただ、読本としてはいいが、お話としては印象が弱い。

また、科学的な傾向が弱すぎるのが欠点。しかし現在の童話としては正に天下一品。小波、アデルセン、三重吉の及ばざる世界。（三省堂）  
■君民共治論（権藤成卿）成俗尊重自然自治の主張は正しい。その具体的案が今日には必要である。それを明示しないところが本書の欠点。その具体案によって権藤氏の価値は定まる。氏が食物と生命の關係、尊徳農法について、いかに見解をもつかが問題である。（文芸春秋社）

■百姓囊（西川如見）とてもおもしろい昔の無双原理讀本。（岩波文庫）

〔編注〕岩波の日本思想大系の『近世町人思想』に如見の『町人囊』が入っている。岩波文庫のは絶版）  
■蔽顔の聖者（高田集蔵先生）これは宮沢賢治の夢幻と大泉黒石の老子を一つにして、スエーデンボルグで固めたもの。堂々千数百枚の長編小説。その怪奇と戦慄と、嘆息と、涙と愛と聖

なる力は探偵小説のスリルと華嚴の幽玄を渾然として珠玉の文字に写し出す。私はこの本を手にするや否や、汽車に乗る間も、暑い電車の間も時を惜しんでよみつづけた。中尾君が古本屋から見付けて来てくれたもの。これは高田先生十七、八年前の作品。

私は高田先生にこんな作品があることを知らなかった。先生こそ蔽顔の聖者である。こんなおもしろい小説を私はよんだことがない。私も十年前に『殺人暦』という探偵小説を巴里で出版して七千法という大金を得た。それを知る人は日本ではあるまいが、それはパンを得るために書いた、ただの怪奇小説。これは西遊記や、源氏物語に匹敵するし、大菩薩峠以上であるからすごい。残念なことに古本屋でなくては手に入らぬまい。(春秋社)

〔編注〕本書は絶版。古書店にも見当たらない。高田集蔵書簡集が十年来、毎年刊行されている。問合せ／〒184東京都小金井市本町3の13の1 ☎0423・84・9010 高田集蔵著作刊行会  
(17点紹介のうちの4点)

## 健康学園の感想

■第一健康学園には平壤や京城から小さい参加者が十名もあった。■四つの健康学園を通じて指導者としては鍋田大吉君が最大の好評を収めた。■森山先生の健康学園料理と「おやつ」は四カ年の実地研究と「行」で一段と進歩した。参加者一同の幸せである。……■小田原健康学

園では初回から大学生、先生方までこめて六十人が一日一合一、二勺の玄米ですばらしい効果を上げた。驚くべきことではないか。……■東海道海岸、青松白砂のところに年中開設の、虚弱児林間海浜学校が二、三あるが、一カ月五十円から百五十円、大でい一カ年入っけていて、大した効果もない様子。それに比べると私どもの健康学園は安くて、健康効果一〇〇%で、そのうえ人生原理、世界観無双原理を面白い「魔法のめがね」の作り方として覚えるのだから大したもの。これを常設にするわずかな資金を出す特志家がないのはふしぎ。■例によって今年も学園参加者で二、三帰りたいといつて泣き出し、お母様を困らす大きな赤ん坊(四、五歳)や超特な赤ん坊(八、九歳)がいた。乳房に吸いつくのがいた。こんな育て方しらないお母様は、家を暗くし、夫を不機嫌にし、自分は晩年不幸のドン底におち、国家を弱くし、東亜の新秩序建設をおくれさせる人である。悲しいことだ。こんな人に、昨年の最小参加者、丸山和泉君四歳が一人できげんよく三週間遊び、人々に可愛がられ、第一流の人気を博したのを見せあげたい。

〔編注〕丸山和泉氏は、現在、南紀に自然健康生活の紀和園を開設している。〒646 和歌山県田辺市伏見野 紀和園 ☎0739・36・0236 機関誌「身土不二」

■私は今年の夏ほど走り回ったことが未だかつてない。北海道から宮島までの間を二度ずつ行

ったり来たりした。……■おかげで健康学園はもう私がいなくても結構やっつけていけるとい見通しがついた。■四つの健康学園のおどろくべき成績は別に発表した通り。(編注)『食養生読本』の巻末を参照)……その食物のみそ、醤油、ごま油の極少量使用量をよくご注意願います。……■山王原分教場の主任、本多先生は会期中なにくれとなく、お世話をして下さった。始めのうち先生は……「都会の子供は見るからにヒョウクで、いたいたしいですね」といつていられたが、最後に近づくと、子供たち全体が元気に充ちて来て「全く別人のようだ」と評された。■かくも元気になった子供を迎えられたら、さぞ父兄お母様たちは喜ばれることだろうと思う。私を信頼して大切な子供をまかせて下さった方々に対してお礼を申し上げるとともに、その信頼を裏切らなかつたことを私は喜ぶ。■元気で見違えるようになった子供を迎えられて満足された方々は、ぜひ指導部員や生命の薬局部隊員(料理班)にハガキ一枚を奮発してほめてやって下さい。今年の食糧集めの苦勞と心配は並々ではなかつた。ことに小豆やもち米は大骨折だった。……■毎年のことだが、健康学園でつくづく考えさせられることは「子供はみな神様の子だ。子供を悪くするのは親だ」ということ。■健康学園で子供に「魔法のめがね」を話すたびに私は子供からいろいろ教えられる。無双原理一目の図解でも、子供むきに作れば実に面白いものになる。その代り、難解な言葉を

やさしくおすのは実に難しい。コドモのコトバはやさしくて深みがある。フランス語や英語のように、やさしくて浅いのではないから、むずかしい。■しかし、子供に分るコトバで、子供に分るリクツで、宇宙のくみ立て（世界観）を、おとぎばなしのようにおもしろく話すのでなくては、ほんとうの教育ではないと私は思う。■その話し方を、この四年間の健康学園で私はたくさん教えられた。それで、むずかしい哲学や科学の本をよむと、そのコトバがむずかしいために、ごく簡単なものが馬鹿にコミ入って分らないようになるのだということがよく分る。■私は後半の二つの健康学園で調子が出て来た。一日六勺前後にしたからである。これは尊い体験だった。■何といつても今年の健康学園の誇りは、肺活量がわずか二週間でも増加することだ。十四日間に五百や六百増加したものとさえあるではないか。これは正に現代の奇跡だろう。……■ビタミン博士、動物性蛋白博士兼砂糖健兵主義者諸君の……猛省を切望する。■この食糧難時代に、四つの健康学園の事務、ことに台所部隊の決死隊員に参加して、まっ黒になつて働いて下さった方々に深く深くお礼を申し上げます。……〔以下略〕

## フレーヌ先生\*

ヴィクトル・フレーヌ先生の事は中外日報で再三御紹介しました。私は先生を三年前から探していたのですが、先生も私を長い長い間、探

していて下さった由。

先生はミュンヘン大学一九〇七年出身。心理学博士。音楽、教育、政治方面に活躍、一九一三年来、支那に入り、広東師範学校創立、李濟、陳銘樞、林雲階、白崇禧、閻錫山らの顧問をされ、一九三二年より、これら要人に対し日華協力を力説せるも聞き入れざるため、二十余年住みなれた中国を去つて一九三八年来朝。以来、日本精神文化の世界的進出のため努力されている。氏の著作『支那民族性の研究』（刀江書院）は識者の感嘆するところだ。……もう四、五回、長い長い手紙を交換しています。その内容がいかに痛快です。ところどころお目にかけます。

■日本に来て丸三年半、私は日本の驚くべき創造力の根源を探し求めています。今日までに発見したものは全てヨーロッパの宗教から借りた思想や、唯物的技術ばかりです。それらは日本およびアジアを死の淵に追い込むだけです。■ほんとうの日本の教育が復活されなくてはならないのです。日本の教育が断然改造されなければ、世界の改造はできません。日本人は日本を知らないのではありませんか。

■音楽にしても、今の日本で流行しているのはみな英米ユダヤ音楽の低級ジャズ調ばかりです。あのコロンピヤやテイチクのレコード、あの「愛国行進曲」等々聞くにたえません。

日本の音楽は、あくまで陰陽原理の表現でなくてはなりません。あの夏、殷、周時代の詩と

音楽に近いものです。無双原理は音楽によってその表現を完成すべきでしょう。……無双原理陰陽が分らない人に真の音楽は分りません。……〔以上、「むすび」78号、昭17・9〕

## 無双原理の音楽的表現

——新しきアジアに新しき音楽を——

ヴィクトル・フレーヌ先生の音楽の理論を聞いて私は非常にうれしくなつた。三十年前、私は西洋音楽や文学にかぶれ、マンドリンを弾いたり、モウパサンを訳したり、芸術座の総見を組織したりしたものです。ところが、どうも音楽には親しめない。巴里のオペラ（座）の歌い手マドモワゼル・テシエーの家に室を借りていた頃、イサドラ・ダンカン（座）の舞踊と音楽にたびたび招かれた。……それでも私は心底から音楽に親しむことができなかった。……それでも西洋音楽の理論や構成には全くグーの音も出ない私だった。……そのうち、西洋科学の理論の根本的欠陥を見出し、撃ち破つて見ると、こんどは西洋音楽の方もたいがい見透しがついたので、私はマンドリンもピアノも音楽も見捨ててしまった。しかし、音楽は科学とちがつて、どうも芸術の分野にかかっている。科学のように撃破することができない。それに作曲ができない。演奏も（変音符）がたくさんついていると手に負えない。それで残念ながら、私は音楽については今日まで謙遜に沈黙していた。

ところが……フレーヌ先生の音楽の理論を聞

き、シヨパンやブルックナーを聞かせてもらおうと、ハッキリ私の眼から雲が取りのぞかれた。私は、もう何のためらいもなく、西洋音楽改造の新しい理論と演奏と作曲について意見をのべる自信ができた。

フレーネ先生の……新しい理論を簡単に紹介すれば、

「音による思想の表現は、人類の最も原始的な直接的なもので、世界全人類に共通する。それは絵の具も文字も、道具も、言語さえも必要としない精神の直接表現法である。

だから音楽は全ての人類に許された最古の、そして最高の精神表現である。……音楽は人間生活の指導原理を表現する最高の形式でなくてはならない。

音は本質的にはただ一つ強さをもつだけである。その強さが調子を生み出し、そしてあらゆる表象となる。強さのみが魂を表現するのだ。つまり、(一、二を生じ、二、三を生じ、三、万物を生む)これが音楽の基礎原理である。

結論をいえば、音楽は無双原理の最も原始的な表現である。無双原理の分らないものは何十年やっても、ついに音楽は分らない。そして無双原理の体得は、生れない先から無双原理の生理的翻訳—身土不二—を体験しないものにはできない相談である。」

私がうれしくなったのもムリはないでしょう。無双原理は西洋音楽をも征服したのである。そこで、フレーネ先生は、新しきアジアの秩序を

建設する第一の基礎工事は、この新しい東洋音楽、無双原理の音楽の樹立普及である、といわれる。まことに精神の世界における結合提携が第一になされなくては、全ての結實や協同はできるはずがない。……

オーケストラはちよつと私どもの手では困難であるが、合唱団なら出来よう。……練習が出来たら、公演を帝都のマン中でやろう。……

無双原理の音楽的表現!

ああ何とユカイではないか!

それは創造の音楽である。楽譜による模倣の写真のような音楽ではない。それは莊嚴である。それは簡素だ。シヨパンもブルックナーも、モツアルトも、シューベルトも全く楽譜やピアノストという写真で見えるようなものではない。全く新しいシヨパンであり全く新しいシューベルトである。

まことに天下無双の音楽である。私はフレーネ先生のシヨパンのプレリウドやブリュックナの第九シンホニイの一部を聞いて、まったく天地創造の息づまる光景を見るような気がした。……

その演奏の見本を聞いて、先生の理論がハッキリした。それは精神的演奏なのである。一節一節、一音ごとに精神をこめてやることなのである。歌詞または楽の精神を完全に表現することなのである。……

## フレーヌ先生の講義

……フレーヌ先生の講義は私が通訳した。……トテモむずかしい。陰と陽をまちがえると、フレーヌ先生が横から注意するからたまらない。……三十分もすると調子が出て来た。聞き手が緊張し始める。一時間もたつと面白くなって来た。講義は「心の食物」だが、心理学者だけに話がこまかい。(食物は外部世界から我々が受け入れるもの一切、食事のみでなく、印象、光、色、景色、気圧など一切を食物という)が体内に入ってから、精神力に変る点を力説する。つまり先生のいう人間の健康体力とは、これら受け入れるすべてを精神とし、さらに行動に表現せしめる玄妙不可思議な力、生命力をいうので、過大な肉体力に偏したもの(たとえばスポーツマン)はみな愚者である、という結論なのである。……一瞬もダレないで大拍手のうちに終わった。……高田(集蔵)先生もあとで「外人の視方は面白いですな」といわれた。フレーヌ先生は高田先生と支那語で、永島先生とは独逸語で私とはフランス語で、みんな一所のときは英語で話される。……

## 心の食堂

■生物の進化(石田周三) 大へんやさしく書けている。進化論が一つの信仰であることも正直に告白されている。しかしまだこんな進化論の本がうれたり、それを専門にして食っている人があるのは奇妙なものである。(羽田書店)

■Principle of Asia's Rebirth (V. F. Frene)

「アジア再生の原理／フレレーヌ著」痛快なブリ  
ント。次の如きコトバがある。「西洋の学問は  
海賊の理論を体系つけたものである」「その道  
徳は徹底的に経済的唯物的である」「その唯一  
の長所は、植民地獲得の結果、国民が過食にお  
ち入り、怠惰を招き、ついに国家みずからを必  
ず崩壊し去ることである。英・米・蘭（オラン  
ダ）の南方における大敗（日本軍の攻撃による）  
は、この過食の怠惰が招いた当然の結果である」  
等。……

先生は、西洋音楽がユダヤ的な死の享楽にす  
ぎないこと、東洋音楽こそ真の音楽であること  
を主張する世界唯一の人である。……私に金が  
あつたら、先生と協同で常設の世界一の健康学  
校を開く。それは正食の実行者だけの子供を三  
歳から二十歳まで預かる。定員は三十名以下。  
音楽と正食と魔法のメガネで、世界の真生活運  
動化をリードするりっぱな人ばかりを十七年間  
に作り上げるだろう。……

■比婆山（山本康夫・遠藤正人）ステキな歌集。  
吾々の同志に山本氏の如き歌人のあることはあ  
りがたい。よい歌の出来ない人は、まだP・U  
も正食もできない人である。……

（16点紹介のうちの3点）

〔編注／参考〕「佐治……貿易の契約、信用状  
のシステムなどは実に見事なものです、その原型」  
はイギリス、つまり海賊の国際的慣行を基本として  
作成されたのです。それから海上航行の船舶同士の  
ルールやエチケットなど、どれを採ってみても、こ

の海の職業人の仲間同士の取り決めから出たもので  
す。……鹿島 世界の文化は海賊が広めたというこ  
とです。（爆笑）（佐治芳彦・吾郷清彦・鹿島舞『日  
本列島史抹殺の謎』新国民社、昭57）

## 志岐津莊より

……九一カ月、四つの健康学園、夏季大学、  
高等講習、指導等を無事に、一日も一時間も休  
まずに終ることができたのはありがたい。何の  
事故もなかったのがうれしい。……■夏季大学  
は陰性の調子で始つたが、三日目にがぜん爆発  
的陽性となり、緊急動議が出、特別会議が開か  
れ、ついに「まこと部隊」が結成され、新運動  
が始まることになった。その運動は高田先生に  
よつて「真生活運動」と命名された。……■夏  
季大学に冷かし半分、仮名で参加した二人の女  
性……終つた日の翌日、高田先生が京都から広  
島行にのつていられるところへ乗り合わせ、仮  
名参加の理由をうちあけ、身の上話をし、こん  
なうれしい会に出席したのは始めてで、ハルバ  
ル海を渡り、国を越えてよくも来たところこん  
だそうである。そして「真生活運動」について  
の意見、私に対する意見（なるべく山深い処に  
かくれて、里へ出るな）、を述べたかつたけれど  
ひかえたと云う。女らしい見方である。  
〔編注／G・Oは戦後、「無双原理講究所」を「世  
界政府協会」「真生活協会」に改組したが、「真生  
活」の言葉は高田集蔵先生の発案だつた〕

## ゆきかず通信

■四つの健康学園の綜合戦果一覽表（『食養生  
生読本』262ページ）の各欄の細かい数字、こと  
に野草と、塩と油、みそ、醤油に驚いた人々か  
ら讚嘆の手紙が数通来た。ほんとうによくやつ  
たものです。生命の薬局部隊をほめて下さい。  
……■健康学園と夏季大学の後にたくさん熱情  
あふるるお手紙を頂いて、私は感激しています  
なにごん丸二カ月間なにかも捨ててかかつて  
いたので、用事が山のよう。その整理に着手し  
つつフレレーヌ先生と三日三晩もお話をつづけた  
りするので、ますますせわしく、ほとんどお返  
事がかけません。どうかお許し下さい。でも、  
私もおかげで疲れも出さず、こうして（今、九月  
二日午前三時）ペンを走らしています。まこと  
に一日六勺の食事を約一カ月実行した功德のあ  
らたかさには自分ながら感心しています。■最  
近、わずかに数週間の正食だけで、まだ原理もよ  
く分らないのにもう卒業したつもりになって去  
つた人々四名がバタバタ再発した。私は、一生  
一度限りの原則で、涙をのんで指導をお断りし  
た。四名ながら亡くなった。恐しい！恐しい！  
自分を戒めると共に、同行諸君の猛省を切望す  
る■函館のK夫人―前号で私が皮肉をかけた人  
―たちまち大病を起されたが、無事に征服され、  
大きな体験の収穫があつたらしい。治つてお礼  
の手紙をもらつと、たいいていその人の今後の運  
命が分る■同市のY夫人にお答え―「陰口を云

う人、それを聞いて心の動揺する人は、すべて陰性過多、信念ゼロ、不幸一定。私の『むすび』77号の巻頭の文（宮入慶之助博士の「ユダヤ医学の追放」）を見て、なさげないとか、力がないとか見る人は、私の此の世での最後の大事な重要性を知らない人でしょう。私の「一生一度限りの指導」の原則を無慈悲だと思ふ人は、まだほんとうの愛を知らない陰性過多の甘たれ神経衰弱、我まま気まま病第三期エゴイストです。せめて百か千人助けてみると分ります。

〔10字空白。■印なしで次が始まる〕排他的な態度は許されない。しかしなぜ日本は英米ユダを討伐するか。無抵抗主義のガンジーが何故死を賭して（インドの対英独立のために）戦わねばならないか？ 安っぽいウスツペラな無抵抗主義や人道主義は、妥協で偽善です。まあ私共は、いい歌が出来るように精進努力することです。■……水島先生が、フレックス先生渾身の力をこめて弾ずるブルユックナーの無双原理の原始音楽をきかれたら大へんなことになるだろう。なんとゆかい！ではないか！ 天井の数十本のツララが溶けてしまうかもしれない。■無双原理の音楽的表現のデモンストレーションを発表するために、一カ月間二十人あまり若い女性の声楽練習を毎夕東京でやりたい。……■オーケストラで無双原理を発表する日が早く来るといい。これなら誰にでも分るだろう！ 魔法のめがねとオーケストラ！ ■第一コーラス団参加希望者は強い肺の所有者に限る、とフレックス

先生は云われる。強い肺なら我々正食家の専売特許。論より証拠、四つの健康学園の綜合成果（『食養人生読本』264ページ）を御らんさい。

ああ強い肺は結核退治よりも真日本音楽建設のために役に立つ！ 結核退治よりも真日本音楽で世界を席卷する方がどれほど明朗だか！ 十月の満鮮支訪問にはフレックス先生も同行したいと云う申し出。華語で中国人に、日支提携の鍵が無双原理「易」にあることを心ゆくかぎり語りたいと云われる。■……フレックス先生は、現在の西洋に音楽はない、西洋音楽はワグネルが最後だ、将来の音楽は日本にある、無双原理なき音楽は生命なき写真の如き画に似ている、ブリュックナーの音楽は西洋音楽の東方帰順の第一歩である、現在の西洋画が数十年前に広重、北斎、歌麿を取り入れたことよって辛うじてその余命を保っているように（それも今は邪道におちているが）、西洋音楽も東洋音楽の生命を輸血することなしには生存することはできない！ と云われる。ああ、一人でも日本人にこれが分る人があるか？

（以上、『むすび』79号、昭17・10）

## 心の食堂

■この人を見よ（ニイチエ著、安倍能成訳）ニイチエが大へん食養と云うことを重く見ていたのが本書で分る（例―「何故私はかく慧敏であるか」の54頁を見よ。）「ドイツ人の墮落は濃厚な食事と牛飲から来ている」また「……ドイ

ツ精神は一つの不消化状態である」とまで彼は云っている。（訳は拙劣。岩波文庫）

〔編注／現在は手塚富雄訳が発行されている。44ページ。〕「そもそもドイツ料理というしろもの――この責任でないものがあるだろうか！ 食事の前のスープ……、煮すぎた肉、油と小麦粉でどろどろにした野菜、文鎮と見違ふブディング！ ……昔質の……ドイツ人の、まさに牛飲ともいふべき食後の飲酒癖を考慮に入れるなら、ドイツ精神の由来もわかつてくるだろう――それは、もたれた内臓から生まれたのだ……ドイツ精神は一種の消化不良であって、何一つこなしきれないのだ。……」

■ニイチエ伝（中）（アレヴィ著・野上巖訳）これはおもしろい。ニイチエは、真実と虚偽を対立させ、虚偽と夢を主張している。……特に最後の二行を読んだ人は、この偉大な哲学者ニイチエの願う食物が何であるかを知って大きな驚きに打たれるだろう。（改造文庫）

■黒住宗忠伝（延原大川）いい本だ。幼い頃、母から聞いたあの孝子（足駄と草履を片足ずつはいて行った子）が宗忠であったのか。次の如き言葉は、宗忠が尊徳の如くりっぱな無双原理世界観をもっていたことを示す。必読の書としておすすめる。……「病を先ず治して、誠の道に導く」「人は陽性がよわると陰性になり、陰性すぎた人は穢れた人なり。穢れは気枯れにて太陽の気を毒害するなり。そこからいろいろの不幸と困難が生れるなり」

本書を見ると、私は全く黒住教を宗忠以上に

新しい現代語に直して説いていたようである。

〔編注〕平凡社東洋文庫319に『生命のおしえ』（黒住宗忠）がある。

■民族科学の本義（池見猛）欧米盲拝を排する愛国熱血男子の書。ただしその民族科学研究所の役員や事業内容が余りに英・米・ユダヤ科学臭のみであることが気にかかる。陽性が多すぎ陰性が不足。正しき発展を祈る。（東亜出版社）

■人生論（赤木健介）どうもハッキリしない。固らないブディングのような本。少し塩をかけなくてはならない。すなわち指導原理の塩を！あまりに濃厚な著者の人格が出すぎている。

（白楊社）

■地方に生きる（小野田保蔵）問題を眺めまわす態度。概念的な気分が少し多すぎる。匕首一閃、根本義を仕止めてほしい。（成史書院）

■土幕民の生活・衛生（京城帝大）実によく調査ができています。立派な労作である。ただ、指導原理のない英・米・ユダヤ医学を先人主とし、その測定法しか知らない人々の仕事であるから、大切な要点が少々ぬけており、また此の折角の労作から有意義な結論が引き出されていないから残念である。こんな最低の生活・食事をしているも案外健康で生きてゆけるということ、ことに、病気によっては一般人より抵抗力をもっている原因が、我々にはよく分るのでおもしろい。（岩波）

■素行全集九—人間の情欲や、易経について深い洞察が本九巻にある。（岩波）

■支那人口と食糧（喬啓明、蔣傑共著）珍しく科学的な研究である。本書で私は、建国大綱や民生主義が、いかに食を重大視しているかということや、広大な中国大陸の生産力の大体を知った。そして中国の強さが、その食糧不足にあることを教えられた。（日光書院）

### ゆきかず通信

■九月十五日の災難記念日を迎え、森山、川口、小川、小生の四名、小集会を催す。遠い昔の夢を思い出すように昨年のおむすび社事件が回想される。四人とも何の傷痕ものこっていないのを喜ぶ。そしてあの事件を企てた人や、そのためにおどらされた人々を気の毒に思う。そして、

まことに気の毒な人々の多い世の濁流の中を私どもは力強く泳ぎ切つて進もうと私かに団結を固めた。遠い高い美しい無双原理の星座を見つめて——

■東条首相は旅行にいつも玄米をもつて出られ、宿で玄米が出来ないときは、その玄米を出して召上ると云う。まことに頼母しい話

■精神病学を専攻する一学徒が『生命現象と環境』をよんで異常な感激にうたれたという手紙。早くP・U世界観を握ってほしいものである。

■……ある青年、八年結核を病み、六年を療養所に送り、ついに小川さんの指導で食養によって危地を脱出、服装を正して母堂と共にお礼に見えた。二カ月後に某工場に働き始めたが、今度初めてもらった給料袋をそのままそっくり感

激にあふれた手紙にそえて送つて来た。貧しい青年、おまけに二十歳から二十六歳までの療養生活をした後である。この精神がこの人を救つたのである。■一大学生、正食を父親にすすめて、翌日身体の方が痛むほどなぐられたという。その父親は南洋でバナナのプランテーションをもっている人。私に一度会つてくれ、と云つたら「そんな奴はなぐつてやる」と云つた由。とても陽性のお父さんらしい。それで「必ず父を邪道から救い出さなくては申し開きが立たないと云う決心はふしぎとますます固まるばかりです」とある。小田切青年のお父様のような人もあるし、こんなお父様もある。それが人生である。どちらにも幸福だ。

〔編注〕正食に理解のある父をもつても、全く反対な父をもつても、どちらにも幸福だというのは何故か

■ある国民学校（小学校）の先生、北満義勇軍の指導者として渡行前、内ヶ原で講習をうけ、加藤完治氏に食養を説かんと決心し、なかなか果たせず、ついに断食した。その甲斐あつて、ようやく一日自動車にのつて出られる間際で忙しい加藤先生をとらえたが、一言二言交わすと先生の車は走り出してしまった。「これはまだ私の不徳、修行不足。先生の三十年の御努力に對して自分の一もお報いしたことになりません。不惜身命、必ずこれはやりとげます」と云う手紙をのこして北満へ出立した。その心が必ずモノを云うのだ、あせるな！……

## ゆきかず通信

……K先生は無双原理の最深奥を衝く質問を出された。たとえば「何故また如何にして太極から陰陽が出るか。また、陰陽から万物が、すなわち心から物が、如何にして生れるか」等々。若いのにエライ人だと敬服した。……十七年前に後藤氏とはかつて製造した黒焼茄子は、始めから明示しておいた通り、菌にはいいが、金銀菌は二、三年でダメになる。その硫化水素のためだ。金銀を入れている人は濃厚食塩水を使うこと。菌よりも菌ぐきを磨くこと。……私は、或る人が数年来病気でねていたのが、正しい食養で一カ月はかりで床上げしてから、そのまま原理を究めず去って行くのを見て、まるで正しい食生活を売葉のように思っている人だ、こんな人は、いずれヒドイ目に会う、と書いておいた。その人は、今の日本人の誰知らぬ人もない人の娘であるが、近頃その娘が亡くなったと云うことを私は新聞で知った。私は私の予言のあまりに適確にあたることを恐ろしく思う。あんなことを書いて、いかにも陰性なヤリ口、卑劣な泣き言のようにその当時思ったのだが、も一步進んで当人に面と向って云ってあげなかったことが悪かったような気もする。しかし、忙しい私が、去ってゆく人を追っかけて一々面話するワケにもゆかない。詮方ないことである。せつかく正しい食生活を知った人は、かならず進んでその原理——を究めてほしい。それは、

病気をしたおかげで宇宙の秩序を知り、りっぱな世界観を体得し、幸福な一生を送る資格を得ることにもなるのだ。最近も、或る大学の教授夫人、あまり熱心なので、その主人のために前例のないほど丁寧な特別指導を数カ月に私の旅行中はたびたび電信で旅先から忙しい中を指導した。それに主人は亡くなった。ふしぎに思っている、やはり確固たる信念をもって、正しい人間のふむべき秩序として食養を実行し看護していたのでないことが分った。数カ月にわたって毎日のように私の時間をとったこの夫人は、主人死去後一回も顔を見せず、ハガキ一本よこさない。そればかりか、貸してあった器さえ、他人に托したきりで、もう二カ月以上にもなるのに私の手には返らない。こんな精神なら神様が幸せになさるはずがない。おまけに此頃は祈禱師を招いているという。自分の責任を他人の祈禱ではらつてもらうと云う腐った心である。この精神が主人を殺したのである。彼女の調理する食養料理は完全であつたかもしれないが、誠実と真理が欠けていたのである。指導を一回うけただけで死んだのに、後からわざわざお札に見え、更生を誓う家族の人々さえあるのに、これはまた何と云う不幸な人だろう。どうか早く魂の眼がさめますように！■人は誰でも幸せだ。もし幸せでなかつたら、それはその人の罪だ——エピックテタス

(以上、『むすび』81号、昭17・12)

## 世界観と知識

余りに理論や知識が多すぎる！朝から晩まで理論や原理を聞かされ、西へ行つても東へ行つても知識々々！  
私どもは理論と知識で窒息する。すべての知識と理論は、雨後の竹の子の如く早く伸び、しかも新聞広告の如く早く忘れられ葬られて行く。知識とは概念であり、死物である。

### 知識

知識は虚偽である。知識とは無知の別名だ。それには生命、創造がない。概念も言葉も思想も同様。知識とは糞尿でなかつたら食器だ。生物が食を取るために用うる食器か、血や肉を造つた糟だ。人間以外の生物が食器を用いないのは、知識や文字というものが如何につまらない無用の長物であるかを語る最も雄弁な証人だ。

ガンヂイの先生ヴィヴェカナンダが若い頃、(といつても彼は永遠に若い)ヒマラヤを越えてチベットのある村で信者の家に滞在していたとき、その家では五人の兄弟が一人の妻を共有しているのを見——  
「君達は何と云うあさましいことをしているのか……」とお説教を始めた。すると五人は口をそろえて——

「君は何を云うか。我々は五人でこんなに仲よく暮しているじゃないか。君の国には姦淫ということがあるかもしれないが、この国にはそんなものはない。みんな我々の如く睦まじく暮し

ているんだ」と答えた。

ヴィヴェカナンダは、この家で生活して始めて西蔵を知った。彼はこんな方法で世界を体得し、道徳や宗教の本質を生活した。彼は黄色い袈裟一枚で渡米し、危くミシガン湖畔で凍死せんばかりのドン底生活をして始めて米国を理解し、ついに米国を征服した。

知識買いは修業でも生活でもない。紙屑買、バタ屋さん、糞汲取人だ。官費や親のスネで得た知識が真つ赤な虚偽だと云う事を証明することほど易しいことはない。Breakfast を知識の汲取人は「朝飯」だと暗記する。大きな間違いだ。これは文字の示す通りBreakとFastの二語で「断食破り」ということだ。西洋ではつい近頃まで朝食は取らなかつたのだ。今でも取らない人が何百万も何千万もいる。だから、朝何か食う人は「さあ断食破りをしましょう」と云う。それを知識汲取人は朝食だと見るのだ。respect を尊敬、chastity を純潔婦徳、subject

を主観などと屑屋はポロを丸出しにして平気だ。ほんとうは軽蔑、不潔悪徳、奴隷観。こんなことは別にエチモロジイ（語源学）をやらなくても、ほんとうに生活すれば誰にでも分ることだ。古知識汲取人は文字通り糞タレである。

### 貞操

マホメットは十二人の妻を有つた。多妻主義や多夫主義、無妻主義、無夫主義はたくさんある。孔子の国も多妻主義だったらしいし、日本にも孔子の国の籍をもつた人がたくさんあり、多夫主義の国からの婦化人の子

孫らしい女性もすくなくない。無妻主義も無夫主義も沢山いる。とにかく、これから大東亜の指導者となる日本人は、大いに諸族の生活を知らなくてはなるまい。……ワグネルは数回だが、ゲーテに至つては十七人以上恋人をもち、その一人一人から傑作を生んだ……ゲーテやワグネルにとつて女は食物であつた。

パリにソルボンヌ大学のそばのクルユニイ博物館は、その「貞操帯」の陳列で有名である。これは、十字軍で遠征した将兵が彼らの妻にはかせて錠をかけ、鍵をもつて行つた鉄の帯だ。真の日本の女性は、これを見ると気絶する。この貞操帯を見ても、知識の屑買商は日本に残した妻にはかせたくなくなるくらいで、その自分の心の疾しさや、この陳列が示す西洋人の生活の真相についての無知を自覚しない。この陳列には二重、三重の意味がある。

一、中世の欧州では貞操帯が必要なほど貞操がなかつた。  
二、現代の欧州では、貞操観念が未開時代の遺物として博物館に陳列されるほど奇怪なモノになつてゐる等々……我が日本道徳としては想像だに許されないこと……だが、これが分らなかつたら、ゲーテもアナトール・フランスも、モーパーサンも分るはずがない。まして、前の仏国総理大臣ブルム閣下の『結婚読本』が日本で発売禁止になつたわけは分らぬ。そんなことは世界の新秩序など云うだけヤボ……知識を食物にすると、こんな事になる。

### 鶏と卵

『全体性と生物』の著者デュルケン はデュ・ボア・レモンやポアンカレやホールデンのように「結局、生命というものは我々に分るものではない」と云う。ピタミンの鈴木博士も『栄養学講話』の第一頁で同じことを云う。

或る禪についての有名な著者も「結局、我々の人格の地盤、無意識阿頼耶識と云うものは、はつきり示す事は出来ない」と云う。おかしな話である。

生きていながら生命は分らぬと云い、本来無意識であると云いながら、その無意識が分らぬと云うのは知識の汲取人だ。ここでこんな人々の頭へ聴診器をあてる医者が出て来ると全くの喜劇になるのだが――

饅頭を食いながら「結局、饅頭というものは分らないものである。はつきり見せることは出来ない」と云う人は、さつそく精神病院へ送り込まれるのだが、何分そんな人はかりの国だから「いや御もつとも千々々々々々、なるほどよく分りました」という訳で、精神病院どころか精神文化研究所辺に祭り上げられる。

こんな人はよく「鶏が先か、卵が先か」という問題の如く、生命や意識の根源は分るものではない」と大見得を切る。そこで大衆はヤンヤヤンヤと手をたたたく……

鶏がと云うときの鶏は、卵の親としての鶏だから、もちろん先にきまつてゐる。卵にしても同じこと。しかしこれは、全体を知らずに部分

を論じる知識汲取人に当然の混乱。あの単純と幼稚の見本の如き西洋の形式論理学でも、仮定の誤謬とか故意の誤謬（詐偽）とかで看破できる言語のあいまいから来る間違いだ。鶏や卵にあと先はない。先行するものは食物（草、大地、大気、光、宇宙、絶対、無限）だ。食が先で、鶏や卵はその後だ。

生命や無意識や日本精神や無限や究意者を不立文字だの、黙の一字や、喝ッや何莫ナ！や永遠の謎としてごまかす人々は一体全体何を食って生きているのか！「知識だ！ 虚偽だ！ 糞だ！」

### 世界観と道

「そもそも天地世界は万国一枚にして我が戴く日月星辰は諸蕃国も之を戴く」故に「我古伝説の真正をもつて彼が説の訛りを訂し」と篤胤は云う。今の学者も同じようなことを云うが、後半が逆になっている。「故に我古伝の訛りを諸蕃国の説をもつて訂し」

栄養学、医学、法律、宗教、教育いずれを見てもこれだ。「知者は言わず、言者は知らず」と云うことばが、これほど真実だと（「云うこと」を私は五十歳の今日が今日まで知らなかった。私も早く言者を廃し、お百姓になりたい。わずか十人くらいの人のために「北極真経」を説く高田集蔵先生の如きは世に知られず、インチキな知識や行を食物にしている人は富や名声を獲得している。

「此世にて貰はるるものは神の前にては憎しま

るもの也」（ヒルティ）「猛きものは亡びぬ。傲れるものは久しからず」この陰陽交感がなかったら世の中はうそである。

「バイキンや栄養不良が病氣や不幸の原因になる」ということはうそです。病氣や不幸というのは間違つた人生観、世界観から来るのです（ヒルティ）。然り、正しい世界観は、武蔵の「一切に勝つ道」である。

現代叫ばれる「世界観」は全て知識か概念であつて生命ではない。world, monde（人、此世）や Anschauung, conception, outline（ながめ、概念、外見）などという字が正直にそれを告白している。それは、道、生命、神、宇宙の秩序ではない。

道、生命、神に達した人、すなわち達人は必ず達人な人で、正しい食、「誰にでも、いつどこでも手に入る簡素な食物」（ニイチエ）によつて生き、かつはたらいて来た人である。フランスの古い諺にいわく——

「聖賢はチーズを食わず」（チーズや牛乳やバターは、十八世紀まで西洋では有毒食品と見られていた）

### 無双原理（P・U）

それは生命だ。創造だ、無双原理は知識ではない。実用だ、真実だ。生活だ。真実の生活だ。世界万国一枚の原理——すなわち八絃一字の原理であり、生活そのものである。

今や大東亜戦争は、十四年前、私が「白色人種を敵として」に予言した通り始まり、いよいよ

よ世界は空前の修羅の巷と化し、阿鼻叫喚の声、爆弾の轟音と煙塵の底に呑み去られんとしている。

今は理論の時代ではない。実行、実生活の時代だ。これから指導原理を研究したり、科学したりしようとするのでは間にあわない。我国ではすでに数千年の昔、れつきとした指導原理が樹立されている。それは神勅にも古事記にも、國の詔勅にもはつきり示されている。我々はそれを現代語、世界語科学に翻訳するだけでいいのだ。それを実生活するだけでいいのだ。しなくてはならないのだ。

それだけで我々は「現代の混乱を招いたのは主なる原因科学知識とその技術」（マクドナルド）に所を得させ地動説を主張、信仰し、地動説（すなわち人間中心主義否定）から出発しながら、いつの間にか天動説（人間中心主義——自然征服主義となり、ユダヤ思想の本体、自由主義、享楽主義を露骨に示すこと）になつてしまった自然科学（実は自然征服、技術）に所を得させ、もつて真にコペルニクスの転回を完成せしめ、さらに進んで太陽もまた無限の宇宙を未知の力によつて動かされつつあるが故に新しい天動説を説明し、ついに天体も地球も、その運動は大小を問わず一切無限の宇宙に比べると無限分の一であること、つまり零であること、すなわち全ての運動は幻影に過ぎないことを示す幻動説を樹立し、ここに世界万国一枚の理を明らかにすべき時に臨んでいる。

つまり、理論を止揚し、一切を生活化し、古代日本精神の優越を具體的物質的に示した上で、その根源たる精神無限への永久回顧を展示すべきである。その指導原理として私は無双原理を提供する。これによって我々は真のコペルニクス転回を実現しようと思うわずかな同志の出現を望むや切。

## 玄米食の危険性

〔前略〕……ところで、玄米食を普及せしめると、必ず大震災直後の如く消化不良の下痢やいろいろの病気が流行し、それにつけこんで、玄米には毒素があるなど英米ユダヤ栄養学の敗残兵が流言蜚語をとばす。

私は例によって理論は省略するが、玄米によって健康を増進し、美と幸福と智慧への大道を驚進する実行法を公開する——

- 一、玄米はどんな調理法でもよい。炒つても、煮ても、生でもよい。ただ一口を必ず始め一カ月くらいは百回以上かむこと。
- 二、玄米を主食とする時は、おさいを必ず主食の五分の一以下くらいにすること。
- 三、おさいは野菜・野草を主とすること。
- 四、おさいの料理は塩と油だけで、よく火を通すこと。
- 五、くだもの、じゃが芋、肉、玉子、牛乳、砂糖気一切を当分お預けにすること、つまり一切の英米ユダヤ栄養学の教えを忘れること。
- 六、水湯茶を出来るだけ控え目にすること。

この秘密を知らない人にとっては、玄米食は大へんな危険である。〔後略〕

## 心の食堂

■学び方の科学（相良守次）これがほんとうの科学とその学び方なら日本は戦争に敗れる。こんな学び方ばかりになったら、きつと日本は亡びる。

これは技術であつて学問ではない。こんな技術をほんとうの学問だというのなら、それは危険思想唯物論の敗残兵だと告白するようなものだ。記憶とは一体何か、著者はそれを勉強されるといい。（羽田書店）

■生物から見た世界（神波比良夫）おもしろい生物の世界のパノラマ。ただし、P・Uをもつて見なくては、その秘密は分らない。本書でいう自然の計画性とは何か分つた人は解答を出してごらんさい。あらゆる生物独特の世界、生の形式が可能なら、どうしてその間に共通なものも成立するか。それがカントの普遍妥当性だとシユプランガーが云う。それこそ空想、抽象、概念、概念の本体を白状した言葉なのだ。（畝傍書房）

■アニリン（シェンチンガア著、藤田五郎訳）日本人で、こんな小説を書いた人も書く人もいない。コールタールを主題とした小説。医学に対する深刻な呪詛がところどころに閃く。無数の西洋人がこうして数十年にわたる死闘をつづけて、沢山の悲劇を展開しつつ物質文明すな

わち物明を建設して行く遅しきは悲壯だ。……これら無数の科学の戦士がP・Uを握つたら、ちやうどホーフマンがケークレの構造式を握つたように、すばらしい進展をやりとげるのだ。しかし、一人のP・U体験者は、これら無数の科学戦士を一束にしてごみ溜へ投げ込んでしまふのだ。……とにかくこの本は『科学と洞察』やニイチェなどと同様、P・U研究者には愉快と確信を与える。（天然社）

〔編注〕『アニリン』はB6判40ページ。目次は、インヂゴ、灯用瓦斯、コオルタール、アニリン、ベンゾール、人造インヂゴ、アテプリン〕

■老子精髓（伊福部隆彦）分りやすく書いてある。P・Uの分らない人に老子は分らない。こんな本を読んでもP・Uの分つた人は著者の見解以上に発見をする（同文館）

■回教概論（大川周明）回教を知らざる人々に一読をすすめる。（慶応書房）

〔編注〕『回教概論』はA5判258ページ。目次は、アラビア及びアラビア人、マホメット、古蘭及び聖伝、回教の信仰、回教の儀礼、回教教団の發達、回教法学の發達。『大川周明全集』7に収録。

■平田篤胤（室田泰一）よく書けている。篤胤が古事記に地動説のある事や世界万国は一樣なることを主張したなど、おもしろい。（弘文堂）

■人類生活史（ブレンティス著、新居格訳）肉や牛乳が十九世紀までは西洋でも毒物と見られていたこと、西洋医学は十九世紀以前のものであることなどを教えるおもしろい本。未来の世

界はどうなるかと云う問題を考えさせる。(東洋経済新報社)

■印度の法律思想(一柳学俊)印度の法律は日本よりも敬神崇古報本反始の精神が強く具体的に生きていることが分る。(弘文堂教養文庫)

(以上、18点のうちの8点)

## ゆきかず通信

▼玄米食普及を政府から叫ばれるようになったので、私に第一線に出よと云う声の方々から聞える。意外である。政府の仕事とは全く別な意味をもっている。政治ということはまだ知らない人が多いのを悲しく思う。私はあくまで隠れて行く。もう現われすぎ、知られすぎている。そんな事を云って来て下さる人々にP・Uを知ってほしい。▼……注文した本や品の発送がおくれ、催促を何回出しても返事をせぬ、指導でも講座でも事務員が不親切で横へいだ、だから桜沢はインチキだ金もうけ主義のイカサマ師だ警察に告訴するなどという人があると云って心配したり、弁解したりして下さる人が時々ある。ほんとうにすまない事だ。忙しい私が日々庶務や代理部や会計に注意するわけには行かないが、責任は私にある。甘んじて非難をうける。願わくは御不満を直接親展で私に申出てほしい。不親切な、不注意な人や怠け者が本部にも東京にもいるという事は、私がまだほんとうの指導者たるの資格をもっていないからである。だから名指しをして首を切れという投書もあるけれど、

それだけは御容赦を願います。▼宮島健康学園で指導をうけた×君は×療養所で三年も安静を守った人。八月以来退院して食療を始めメキメキよくなり十月には活動を始めた。十一月に柿を一個食べたところ、案外工合がよいので、その後時々柿を食べ、或る日七個食べてから間もなく大咯血、数日後に急逝。残念千万。柿は果実の中では陽の方だが、それでも過ぎるとやはり陰性が恐しい。他に今一人柿で死んだ人がある。▼……毎年正月には取り返しのつかぬ失敗をする人が二、三人ある。今年は一人もないように!▼……丸山兄の十年にわたる乳児死亡研究ようやく完成。その収穫ピーターインデクスの発見は世界に誇るに足るもの。うれしい。

## ニイチエの「反基督」論

### 心の食堂別室

平壤のS君の小さい書齋で私は大へんな発見をした。探しぬいていたニイチエ全集。その第九卷「反キリスト」。これがふしぎ。私は長い道中で一度もニイチエ全集のことを人にたずねはしなかったのに、ふと、全く不意にS君の室に入ると「ニイチエ全集と云うのが昔あったそうですね」と云った。聞くのでもなし、たずねるのでもなしに。するとS君が言下に、

「ええ、あります」

「へえ! ニイチエ全集を、生田長江訳の?」

「ええ、それです」

「その中に『反キリスト』と云うのがあります

か」

「ええ、あります、たしかに」

Sさんのことだから、はつきりしていて頼もしい。……

「ああ、ここに三冊だけできています。アッチようど『反キリスト』があります」……

「先生、どうぞお持ちになって下さい」

世の多くの本を愛する人が、本をいかに大切に、人に貸すのを嫌うかを知らない人には、このS君の心の広さは想像もできない。お金を書画を大切にする人は決して、その最愛の書画や最大の頼みであるお金をそっくり人に持ち帰らせる事はしない。

それよりも本を愛する人はいつそう露骨である。ある学者は、人に本を貸す時には必ず、銀行がお金を貸す時のように帳面につける。また或る教授は、いかに親しい友人にでも本だけは決して貸さないという。

私も人一倍本を愛する。何物よりも本を愛する。だから本をなくするのがつらい。だから贈り物をするのには私は子供にも青年にも老人にも本を最上のものとして持っている。まあ今日までに何千冊贈り物にしたか。

高田先生も同じだと思う。先生のお宅へ行つて見ると、玄関から階段、二階まで一ぱいの本だ。どんな古い汚い本でも保存してある。まるで古本屋の物置きだ。……それでいて先生は自分の著書をほとんど一冊ももっていない。皆人がもって行ったが最後返さないのである。

……私も昔のものだけは一冊もない。ことに昭和以前のものは一冊もない。昭和になってから出したのも、もう一冊もないのが多い。ことに××部や、××本部から出されたプリント百数十枚はほとんど残っていない。先日名古屋で電車をまつ間にふと飛び込んだ古本屋で、大正五年に出した日本式ローマ字書きの詩集を見つけた時は夢かと喜んだくらいだ……しかし、私のは十二年間の世界放浪生活の余儀ない結果なのだ……

とにかく私はニイチエ全集の一冊を手に入れた。そして平壤から大津までの汽車の中で、私は待望の『反キリスト』を、ニイチエ最後の著作を、彼自ら畢生の大著作と称するものを読み終った。S君のまだ読んでない、しかしいつか読むのを楽しみに、貧乏を質におくような生活の中でも、最後まで手放さずにもつていたこの大切な本は赤インクで一面にラインをつけられてしまった。おまけにメモまで書きつけられてしまった。

訳はよみづらい訳であるが、こつこついかにも正直に訳してある。いい本だ。私はこんど上海かサイゴンに行ったら原書を探すつもり。私のおとき話少年少女用無双原理『まほうの眼鏡』は、このニイチエによってさらに面白く書きかえられなくてはならない。ニイチエやヒルティは原書も六ヶしい本だ。ニイチエは「キリスト教に死刑を宣告」する人だし、ヒルティは「キ

リストこそ人類の眞の救主」だと言う。しかもそれがP・Uから見ると二人とも同じことを言う人になるのだからおもしろい。次に、おもしろい彼の言葉を拾って見よう。P・U試験問題だ。

#### ニイチエと無双原理

■我々をして我々自身の顔を注視せしめよ。我は極北人である。我々は如何に懸けはなれて我々が生きているかを十分によく知っている。北方の、氷の死のあなたに——我々の生命が、我々の幸福が……

■「私は出るところも、はいるところも解らない。私は途方にくれているところの一切の物である」と、近代人は歎息する……我々はこうした近代主義を病んでいる——だらけた平和を、臆病な妥協を、近代的肯定、否定の有徳な不潔さ残らずを。

■近代的な諸徳とその他の南風との間に生きるより、むしろ氷の中に生きることだ……

■電雷は我々の空気の中にあつた。

■善とは何であるか？ 秩序または力の感情、意志否、秩序その物を人間の中に高めるところの総てのものである。悪とは何であるか？ 弱さから出て来るところの総ての、秩序を乱すすべてのものだ。

幸福とは何であるか？ 力が増大しつとあるということ、より大きい秩序が自らの中に打ち立てられてという感情である。

何が如何なる悪徳よりも以上に危険であるか？ 総ての不具者および弱者等に対する同情——基督教……

■「進歩」は一の近代的観念、換言すれば一の虚妄なる観念たるに過ぎない。

■パスカルは原罪による理性の腐敗を信じていた。

■私は腐敗をデカダンスの意味に解している。私は、今日人類から最上の願望を置かれて一切の価値がデカダンスの価値であると言うのである。ある動物、ある種族、ある個体がその本能をなくする時、それが有害なものを選択し、偏好する時、私はそれが腐敗しているのだという。

■私の見るところでは、生その物は成長、存続、諸の力の堆積、力に対する本能である。力への意志が欠けている処には、衰亡がある。私は、人類のあらゆる最上価値に、この意志が欠けていると言うのだ——衰亡価値が虚無主義的価値が最も神聖なる名の下に支配権をふるっていると言うのだ。

■同情は生命を危うくする。一体に同情は、淘汰の法則発展の法則を阻害する。それは、没落するに熟し切っているものを保存する。それは生命に対して相続権を剝奪された者、罪人とさだめられた者などのために戦う。

■我々の自然科学者、および生理学者諸君の自由精神は、私の見るところでは一の諧謔である。■純粹の精神は純粹の欺瞞である。(純粹の智

識は純粹の無知である。——S・N)

■生命の職業的否定者、誹謗者、毒害者なる僧侶が、まだ一の高級なる人間種属として通用している限り、何が真実であるかという問題に対する如何なる答もない。虚無と否定との意識的代弁者が「真実」の代表者で通るならば真実はすでに転倒されてしまっているのである……

■……人は現実を一の「外観」にしてしまった。人は一の完全に捏造されたる世界を、感覺的に存在するものの世界を実在とした……

■最も価値ある見解は具体的な方法である。人間は全く創造物の冠たるべき何物でもない各の生物が彼と共に、完全性の一の同じ段階にいる……相対的に見て、人間は最も出来損った動物、最も病的な、その本能から最も危うく迷い去つたところの動物である。

■仏教は基督教より百倍も現実主義的である。神の概念はそれが現れた時すでに片付けられて

いる。仏陀は衛生的的方法を採用する。これに対して彼は外気の中の生活、経行生活をすすめる。食事に於ける節制と選択、一切の酒類に対する警戒。同じく癪をたかぶらせ、血を沸き立たせる一切の欲情に対する警戒、自分自身の為めにも、他人の為めにも心を煩わさないことなどを。彼は安息を与えもしくは上機嫌にするところの表象を要求する。

■彼は善良さと、善良であることを、健康を促すものとして理解する。

祈禱は禁欲と同様に斥けられている。仏教の前提条件は一の非常に温和な風土、道義の上の一の大なる柔和および寛容であつて、如何なる軍隊主義でもない。運動の中軸がより高い階級でまた学問のある階級でさえもあるということである。

■基督教においては、屈服せる者、抑圧されたる者の本能が前景に出て来る。この宗教に救いを求めるのは最も低い階級である。ここでは暇つぶし、退屈しのぎとして、罪惡の決疑論や、自己批評や、良心の糺断が行われる。ここには公明ということも欠けている。潜匿所、暗い室が基督教教的である。ここには肉体が経蔑され、衛生は肉感的なものとして斥けられる。

教会は清潔さに対して自らを防衛する。マウル人放逐後最初の基督教の方策は、コルドヴァだけでも二百七十箇所あつた公衆浴場の閉鎖ということであつた。基督教教的というのは、自己と他人に対する或る一の残忍感、思想を異にする者に対する憎惡迫害せんとする意志である。(以上、「むすび」82号、昭18・1)

## 長期戦の構え

兵法の身は常の身なり

常の身は兵法の身なり——武蔵

いよいよ玄米が普及される。

ありがたい事だ。ソレ見たことかとは云われない。長野駅、軽井沢駅で売っている弁当が玄米

御飯になつてゐる。ウマクたいである。お菜はゴボー、塩コブ、カラシ菜のカス漬一ツマミ、塩鮭五匁、沢庵二切！立派な正食弁当！これならもう我々が旅行に十日分の弁当をもつて出るような必要がなくなるのもそう遠くはあるまい。玄米食運動を主義にしてしまつた食養会が解消したのも当然である。

〔編注〕政府が玄米食を指導する時代になつたら、玄米食を主義としてしまつた食養会が解消し、「無双原理研究所」によるG・Oの運動が健在なのは何か？

しかし、玄米普及について残念な点が二、三ある。その一は、少々おそまきであつたこと！これを昭和十一年八月、私が農林省へお百度をふみ、やつと農林大臣や米穀課長に面会し、縷々進言した「穀類摺精制限」が、あの時二べなく一蹴されていなくなつたら、……もう二千万石以上は貯蔵ができていたろう。そして近く来るべき玄米配給難は苦もなく未然に防ぐことができたであらう。おそかつた。

その二は、主食配給方針に確固不拔の指導原理がなく、どこまでも唯物的、観念的、その場しのぎ的、英米ユダヤ栄養学臭氣がつきまとつてゐることである。

しかし、以上の如き欠陥があるのは、ひとえに私の真剣味が足りなかつた、そしてまた足りないからで、慚愧にたえない。何と云つても私一人ではモノにならない。この上は会員、会友諸君の協力一致を願うよりほかはない。一人一

人が、皆が健康食糧戦線の決死隊員として自爆するよりほかはない。

諸君も従来のように自分の病気を治ればそれでよいという個人主義を清算して今こそ挺身されなくてはならない。

そこで私も「長期戦の構え」を取らなくてはならない。……といっても別に六ヶしい事ではない。我々正食党は、宮本武蔵のいわゆる「兵法の身構えは常の身構えなり、常の身は兵法の身なり」を平素——もう三十年来やつて来ているのであるから、決して特別なことをやるのではない。一般人にとつては玄米の駅弁などは非常の食であるが、我々にとつては結構すぎて涙がこぼれるほどの常の食である。我々はいつとはなしに「兵法の身は常の身なり」という事ができる人間になつていたのである。

我々は玄米と塩さえあれば断じて勝ちぬく覚悟がある。塩がなくても海水さえあれば十分である。野菜はホントウの野菜、すなわち野草だけでも十二分やつてゆく練習をつんでいる。この玄米と塩（または海水）とホントウの野の菜だけの生活をつづけることなどは実に易々たるもので、別に今さら会員（講中）会友（むすびの友）諸君にこと新しく呼びかけるまでもない。みんな多かれ少かれすでに実行していること（一般人から見れば大へんな断行であろうが、（一般人から見れば）大した御奉公ではない。

我々が協力一致、断然実行を開始したいのは減食少食である。各自最小限の食量を発見し、

それをつづけることである。これによつて我々は英米ユダヤ栄養学の魔術カローリ説を一人一人が体験で徹底的に粉碎することが出来るのだ。つまりこんどは「常の身は兵法の身なり」という事ができるような修業をしなくてはならないと云うのである。これを厳格に一般人に率先して実行することである。これが本年第一の私の一大警告である。これが私の「長期戦の構え」である。この警告を発するには深い理由があるのだが、その理由はここで発表することができない。同志諸君はただ私を信用して実行されることだ。近き将来に諸君は必ずその理由の重大さを了解されるであろう。先年の塩の警告のごとく。

〔編注〕／＼発表することができない深い理由」とは何だろうか。当時の歴史年表を見る必要がある。前年の11月、米英軍、北アフリカ上陸、ソ連軍、スターリングラードで独軍に反撃開始、6月、ミッドウエー海戦で日本海軍は大打撃を受けた。ガダルカナル島の日本軍は補給路を断たれて続々餓死、昭18年2月、撤退……という第二次大戦の流れの変わる時点だった。しかし、一般国民は、そんなことを知らされていなかった。G・Oがどこまでこれらの事態を知っていたかは分からないが、新聞ニュース以外の情報と、戦争そのものの力学をP・U的に考察して、この「警告」を発したのである。

我々の長期戦の構えは、以上のごとく極めて尋常な構えであつて特別なことではなく、ただ平素実行してきたことをいっそう厳格にするだ

けである。諸君、ことに指導者の立場にある諸君、或は将来指導者たらんとする人々は、この平凡な警告の底に秘められた重大な警告を洞察するべきである。……

百数十年前に中井履軒は次のように述べている。  
「一家のあるじなれば、一家の内において、砂糖を門内に入れるべからず。一荘のあるじなれば、一荘を禁ずべし。一国のあるじなれば、一国を禁ずべし。常儀作法となりたるものなれば、上より禁制を立てずば止むことあるまじ。

まづ、天が下の諸国に甘蔗をうゆることを禁ずべし。これは昔禁制ありたることなり。いつのほどよりか、ゆるびけん。今禁ずるとも昔に帰るめでたき御政なるべし。次は異国の船に積み来るを禁ずべし。もし法令にそむきて積み来るものあらば、多少をかぎらず海辺にて焼棄つべし。また、薩州に令して、硫球の黒糖を国内に入れしむべからず。島々には甘蔗を植ゆべからずと申し、法令にそむきたる者あらば、嚴刑あるべし。かくあらませば、一年の内に法令あまねくゆき渡るべし。みどり子の害（甚しき乳児死亡——〔G・O注か〕は、三年を出でずして止むべし。わが国のあきんどを禁制して、砂糖の売買をとどめ、糖菓を造るものを禁ずるなどは、いと末のことなり、云ふもたらすべし。

今はむかし、なかりしことをすてはてて  
今をむかしになすよしもがな

「天が下の諸国に甘蔗栽培を禁ず」などとは、いかにも昔の人の気量の広さと断乎たる信念の強さがしのばれるではないか。これこそ英米ユダヤ資本主義を撃破する手法である。

この筆法でゆくと、非常時の食糧政策も至極簡単である。

「まず牛豚馬一切の家畜の肉を食することを禁ずべし。こは桓武天皇の勅令にもあることなり。また牛乳、バター、チーズ、砂糖、果実一切菓子一切を禁ず。その他高価なる料理店、酒売る店を禁ず。これは幕令にても再三現われたるところなり。その上開闢よりこの方明治元年まで我らの祖先の取らざりし食物と薬物一切を禁ずべし。かくすれば、これらの食糧と薬物製造に関係ある一切の用具の金属製品だけにても、全国のとタン屋根のとタンを集めるよりも多くの金属を回収すること、いとたやすきことなるべし。

その上かの第六回人口問題全国協議会に大阪府地方技師丸山博君の発表せるピーターインデックスの示すこととき悲惨なる世界最高の数字（出生後一カ年未満総死亡数を分母とし、出生後二十三年未満総死亡数を分子とせる函数）二・三は三年を出でずして世界最低のデンマークの一・四に急降下をなすも難きにはあらざるべし」と云うような事になる。それは二十年後の壮丁人口確保にもなる。これ以上の細かい政策に至つてはすべて『新しい栄養学』の付録を参照されたい。「長期戦の構え」のついでをもつてふれておく。

## 桜沢如一著 復刻版 日本C I協会発行

### 永遠の子供

A5判 一六〇P  
二千五百円（千250円）

\*9年前の復刻より、さらに鮮明になりました。

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

### 食物と人生

B6判 九四P  
千三百円（千200円）

昭和18年7月初版

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

### 新しい栄養学

B6判 五三六P  
三千五百円（千300円）

昭和17年4月初版

大東亜戦争の行く手／食糧問題の重要性／旧式ユダヤ栄養学の敵性、唯物主義／生命とは／食物とは／健康と達者／無双原理／身土不二の原則／食物の成分／水／無機質／炭水化物／蛋白質／油脂／ビタミン／カロリー説／消化と吸収／消毒と云うこと／正しい食物とそのえらび方／植物性食品について／動物性食品について／その他の食品／正しい調理／正しい食法／母性は文化の源泉／西洋栄養学貧困の原因／マツカラム博士の食生活原理／日本精神と世界観／附録一 高度国防自給自足国家国民身心『絶対健康』生活確保に要する全体性基本純正食品の最低絶対必要量、他



▲日本は何の阿片で亡国するか? 「物質文化」? 「民主主義」? 「福祉」?

■方言再考 (川崎洋著、草思社、一六二、千六百円)  
「わー、かちやましじや」(物事がこんがらがって不快な時の言葉—津軽)

「そうち、やかしだば嫁さ行けね」(おてんば—津軽)  
「なんでああ、いがいがしてるんだば」(紋切りでカッコつけているのを評して—津軽)

「おい、けやく」(親友を呼ぶ言葉—津軽)  
「いごくりが悪うて」(居心地—若狭)

——こんな生き生きした言葉と、それについての随筆集。

■リヤル・ウオー (リチャード・ニクソン著、国弘正雄訳、硯芸春秋、近日刊行予定)

ウオーターゲート事件で大統領の座を振ったニクソン氏が一九八〇年に出したベストセラー。第三次大戦警告の書。仏、独、スペインなどでも評判をよんだという。もし核戦争を防げるとしても、それ以外の分野での「戦争」(ソ連勢力の現実的進出)にどう対処するかを論じている。

■蟻の街の奇蹟—バタヤ部落の生活記録 (松居桃樓著、国土社、昭28)

暮らし困ると泣く奴ア馬鹿よ/下見て歩け/金が涌く

戦後、東京の隅田川、言問橋のたもとにあったバタヤ部落の物語。演劇畑の著者はふとした縁からバタヤの会の趣意書を書いたが、ついに自ら住み込む。紙、屑鉄、ガラス、銅、鉛、ボロ、ゴム……飯の種は地面に落ちていて、仲間で協力して部落に電気をひき、子供会を開き、銀行を作る。バタヤ学校、言橋大学には、「声楽専科」「金属科」「宗教科」ができた。

ここに面白い一節がある——「(歌が)上手だと自負している者は変屈が多く、師匠の方が俺の知っている通り教えないといつて、やめてしまふ……はつきりいえば、貧乏人は音痴だともいえるし、音痴のひとつは貧乏する危険性があるから、ご用心なさいと申しあげたい。歌が下手な人間は——特にハイモニーができない人間は——変屈で利己主義で、非民主的だ。歌が下手な人間は、他人のために尽す気

持がないから、他人からも尽してもらえない。……日本という国が貧乏であるゆえんもまた、ここにあるのだ。」

米軍がいて、街は焼け跡だらけで、ハラベコだったけど、空は真つ青で、飾りのない生活をしていた人たちの姿がここにある。G・Oが涙がボロボロ出た、というのは、この「蟻の街の天使」北原玲子さんの物語である。(私もバタヤである。本誌附号に再録)

■戦争と日本阿片史—阿片王・二反長音蔵の生涯 (二反長半著、すばる書房、一九七)

児童文学の大家だった著者が、実父の生涯と日本の阿片問題を門外不出の資料、聞き書きなどを元に書いたライフワーク。著者は、この書の出版を見ずに他界した。

日清戦争で台湾を領有した日本は、三千万とも四十万ともいわれる阿片中毒者に手を焼いた。阿片の供給を即時止めることはできない。中毒者を次第に減らしてゆく政策に出たが、台湾では密栽培のおそれがあるので明治三十一年に禁止し、日本内地から供給する必要が生じた。(麻酔薬用の需要もあった。これは軍需でもある)

そこで奮闘したのが、二反長音蔵氏である。「阿片栽培はお国のためや、人助けや」と信じ、ケシの花に賭けた男の物語。本人は酒もタバコものまず、事業のために財産をすりへらしてしまふが、阿片にからむ金と人、日本軍と中国の各軍閥、欧米諸国の動きがからみ、「阿片」という裏面から見た東アジアの現代史であり、証言である。(版元、品切れ。一部古書店にあり)(橋本政憲)

# 「桜沢先生の本を読みましたか？」

●9月26日(日)、川口トシ先生が今夏、米国GOMF(ヘルマン相原理事長)の全米講演自動車旅行に行ってきたので、そのお土産話をうかがう会が開かれました。

川口先生は、戦前から桜沢如一先生の片腕として活躍され、戦前はインドやヨーロッパへも行かれました。今回

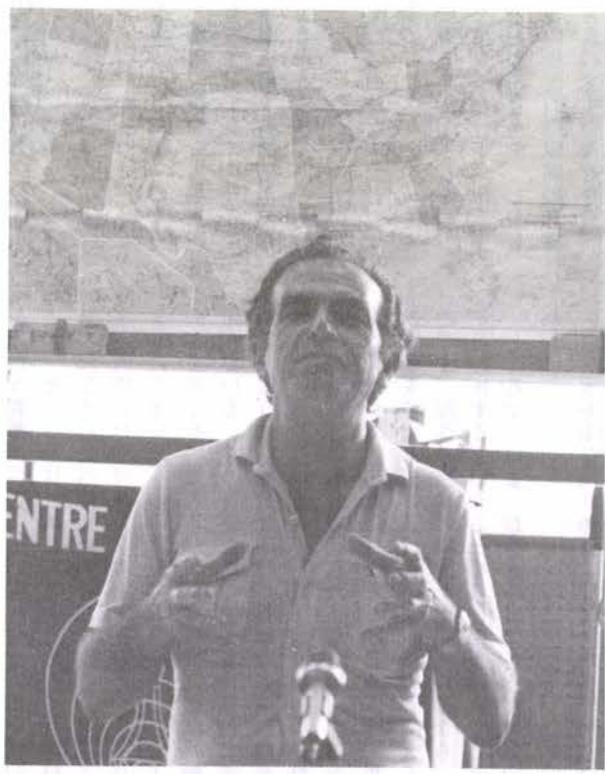


▲全米講演ツアーに行ってきた川口トシ先生。

の講演ツアーは、先生の都合で、カリフォルニア↓東海岸の間は参加されず、東海岸から西海岸へ戻り、フレッチャーの10日間のキャンプを終えて帰国されました。英語でスピーチやコンサルテーション(健康相談)をされ、「GO先生の本をしっかり読みなさい」と言ってきたとのこと。

# 「日本の人、責任オモイデス」

●つづいて、ブラジルから来たフラヴィオ・サナタさんの挨拶がありました。サナタさんは、元・化学の技師、一九五九年、パリで桜沢先生の講演を聞いて、ブラジルに帰る航空券をキャンセルし、GO夫妻の運転手、秘書となり、熱心に勉強して、ベルギーで初の玄米レストランの開設に努力しました。GOは日本行きの船の切符をブレゼン



▲横文字まじりの日本語で熱弁をふるうフラヴィオ・サナタさん。

ト。マルセイユから神戸まで、炒り玄米と玄米茶で通した。日本で勉強、活躍(いろいろエピソードあり)の後、渡米し、ついでブラジルに帰り、活躍中。リオデジャネイロ市内だけで十六の正食レストランがあり、大いに繁盛しているとのこと。「GOの遺志を今こそ生かせ！」と叫びに来た熱血漢、60歳、4児の父。

# 左腎臓の肥大 (陰性腎臓病)

——人工透析を考える——

## 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／43歳の男性の方で、慢性糸球体腎炎から慢性腎不全と診断されて、週三回（計15時間）の血液透析をしています。56年2月から57年2月末まで入院、それ以降は通院です。

食歴のなかでは、特に営業関係の仕事のため、20年近く外食の生活をしてきたということです。現在の症状としては、少し貧血気味で体がだるくなるそうです。

——五、六年前から、腎臓病の患者さんに透析をするケースが増えていきます。今から十四、五年前までは、よっぽど金持ちの人でなければ、透析の費用

を払えなくて、さほど多くなかったのです。ところが、腎臓病が多発しており、透析の機械も大量生産できるようになってきました。そしてなによりも、透析の費用を国や地方自治体が負担する制度ができ、俄然、透析患者が増えてきたんです。

厚生省の方でも、透析をやっている病院の所得が高いということ、調査、監督に乗りだすなど、一つの社会問題になっていきます。

問題は、この人工透析の効果ですが、たとえば、腎臓の末期症状で小便が全く出なくなつて、尿毒症を併発するという場合に、効力があります。しかし、透析の機械を入れなくてもいい程度の腎臓病の患者さんに使っていくのは、考えものです。なぜなら、人間の本物の腎臓ならば、体に必要なものだけは残して、いらなくなつたものを外に排泄する仕組みに

なっていますが、人工透析の場合は、体に必要なものまでも外に出してしまう恐れがあります。大切なことは、再び働くような腎臓に回復させることだと思ふのですが、透析患者が二年、三年と腎を使わないでいると、ますます、腎臓は働かなくなつてきます。それに加え、血液を濾過しているから、肌がきれいになるかという、かえつて透析患者の皮膚は黒くなつていきます。結局、黒ずんでいくことは、透析しても体の毒素、とりわけ塩分毒素は濾過されていないということです。

その他にも、左手に透析するか右手から透析するかという問題についても、現代医学ではお構いなしです。というのは、ほとんどの人の右の腎臓は、生まれたときに比べて死ぬときには小さくなつていきます。人間だけではありません。動物というのは、生まれたときには、右の腎臓は大きいのに、ハトやスズメをみても、大人になつたら右の腎臓は萎縮して死んでいる。左の腎臓だけで生きていくのです。

このように、成長と同時に萎縮の方向に向かつていくことは、右の腎臓で血液中の収縮性の毒素を濾過していると考えられます。反対に、左の腎臓は肥大して広がることから、同じ血液中の拡散性の毒素を濾過しているのは、左腎臓だと考えられるのです。陽性の毒素の排泄が悪いというなら、右手から透析するというのを考えてもいいでしょう。ところで、いま、お小水の出はどうなつていますか。

Q／水を余分に飲めば、出ることは出るんですが、水を相当地に飲んで多く出たときで、一日に五百ccくらいです。

— 運動量や、夏冬では違いますが、ふつうの人の基準を千ぐくらいにとると、半分が三分の一くらいですね。お小水の色は、どんな色ですか。

Q / 少ししか出ないときは、茶色っぽいですが、多く出るときは、白っぽい色です。

— アルコールはどうですか。

Q / はい、以前はよく飲みました。

— それで、現在むくみはありませんか。

Q / それで、水を飲むと、すぐむくんでいきます。

— 顔がむくんでくるんですか。

Q / ええ、それと手がふくらんできたり。

— むくみが来たら、第二大根湯を飲んで下さい。

Q / それをやっているんですが、水を飲むと、体に

— ほとんど水分がたまってきます。

— それでは、無塩で小豆をとって下さい。

Q / それも一回やっただんですが、腎にカリがたま

— まって命取りになるからと注意されました。

— 顔へくるむくみは陽性なものです、水分を

— 取り過ぎて血液が薄くなり、心臓が弱っていてむく

— む陰性の場合は、手の方へきます。あなたの場合、

— 手がむくむんですか。

Q / ええ、手の方です。

— 手の方にくるんだつたら、大根湯は駄目です。

— 心臓からくるむくみですから、塩気の入った玄米ス

— ープとか、柿のヘタを煎じたものが、あなたには利

— くでしょう。漢方の利尿剤もありますが、あなたには利

— は利かないと思います。

Q / 医者から強い利尿剤を貰っているせいでしょ

— うか、漢方の利尿剤は、試してみましたが利きませ

— んでした。

— では、水分の取り過ぎでむくんだときは、玄

— 米スープにして下さい。水からきたむくみというの

— は陰性ですから、塩を使うか、カキのヘタのような

— 渋味を使います。渋味は塩気よりも収斂性が強いん

— です。

Q / 足もむくみますが……

— 生姜湯に漬けて下さい。心臓が弱って、血の

— 循環が悪くなって、毛細血管の代謝が悪くなってい

— ます。

Q / 血圧が高いといわれています。

— それは老人性の高血圧とは違います。腎臓が

— 腫れて、臓器性のものです。だから、あなたの若さ

— で血圧が高いといっても、いつも一定に血圧が高い

— わけではなく、あるとき計つたら高かったというよ

— うに、起伏があるはずですよ。

— あなたの場合、左腎臓の肥大ですね。右の腎臓が

— 悪いといつたら、陽性の毒で悪くしたんですが、左

— といつたら陰性なものでやられたんです。食糞は陽

— 性腎臓病と違って、塩気と油気を少しづつ強くしま

— す。ふつう腎臓病の食糞に小豆南瓜をだすんですが、

— あなたの場合、小豆と南瓜を別々に、どちらも昆布

— といつしよに煮て下さい。小豆昆布、南瓜昆布にな

— ります。

Q / 小豆をとると、カリが高くなるのが心配です

— が、かまいませんか。

— だから、昆布のナトリウムと抱き合わせてと

— ります。昆布というのは、ナトリウムとカルシウム

— の成分が多いですから、さらにそれを塩味で料理し

— て、カリウムよりもナトリウムの方が多くなるよう

— にします。

— 主食は、玄米もしくは、あわ、ひえなどの雑穀を

— 玄米に混ぜて炊きこんだ御飯。代用食はウドン、ソ

— バ、玄米モチ。副食には、根菜を中心に昔から日本に

— ある季節の野菜、小麦グルテンのコーフロー料理、セ

— イタンを使った料理、味噌汁は豆味噌を使って、具

— にワカメ、玉ねぎ、長ねぎ、大根、それに油揚げな

— どです。飲み物は、サンテ（ハト麦のコーヒー）あ

— たりが一番いいでしょう。タンポポ・コーヒーもい

— いです。

Q / ヘマト（クリット値）っていうんですが、血

— 液中のヘモグロビンが減ってきているから、もつと、

— たんぱく質のものをとりなさいって、医者にも何度も

— いわれていますが。

— だつたら、少し鉄華味噌をとつたらどうです

— か。鯉こくとか、鯉入りの鉄華味噌がいいです。白

— ゴマと味噌をフライパンで炒つた、ふりかけを作る

— のもいいですね。大豆もたんぱく質を多く含んでい

— ますが、豆乳や豆腐は、あなたには陰性すぎていけ

— ません。大豆たんぱくでは、味噌とか、油揚げぐら

— いにして下さい。

— それよりも、あなたの顔色を見て、お小水の検査

— でカリ過剰だといってみても、顔色の方が黒くなっ

— てきたということは、ナトリウムが残っています。

— これは、お小水に出ていないから、医者にはわから

— ないわけですよ。食養の見地から、一番問題なのは、

— 透析をしている腎臓病の人の肌が黒ずんでいて、ナ

— トリウムが全然外に出ていかないということです。

— 体内に蓄積されたナトリウムの古いのを溶かすには、

— カリが必要なんです。といつても、あなたの場合、

生野菜でとるのではなくて、昆布と抱き合わせて、醬油味にしてとって下さい。

Q／玄米スープに小豆を入れてもいいでしょうか。  
——このケースは、陰性腎炎になりますから、一割くらいならいいです。

Q／大根湯は、飲まなくていいんですね。  
——ふつう、第二大根湯が利尿剤になるんですが、降圧利尿剤のような強い薬を使った人には利かないんです。それにこの人の場合、陰性からきているんですから、玄米スープでいいです。

司会／透析を続けながら、家族を養って、会社の仕事をしていくことは、大変なことと思います。週三回の透析を減らして、食養を進めていくことはできないでしょうか。

Q／透析の回数を二回にするということはいいんですが、水がたまってきて、心臓を圧迫するので透析をくりかえすということになってしまいます。

——たいがいの腎臓病は、ナトリウム過多の場合が多く、果物やナス科のものを食べればお小水が出ます。いわゆる、脱塩療法でいいわけです。ところが、このケースは左の腎臓の方が肥大していて、水を飲むとむくむ。ふつうの腎臓病は、たんばく質がたまって、血液が濃縮してむくむんです。だから水を飲んだり、大根のようなたんばく質分解酵素を含んだものをとらしていけばいいんですが、このケースは逆なんです。陽性腎臓病には、生野菜はいいんですが、この人にはいけません。

Q／ありがとうございます。

（昭和57年9月5日の健康相談講習会より。文責／石橋利艶）

# 復刻発行！

桜沢如一著訳書

## ① 心臓を入れ替へる法

—無双原理真生活法の極意、悪魔の書—

1944年刊、文庫判 182ページをA5判に拡大  
2,500円 円 250円

## ② 生体による原子転換

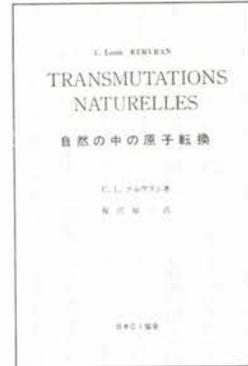
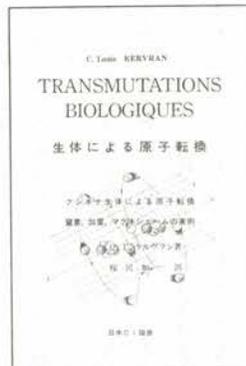
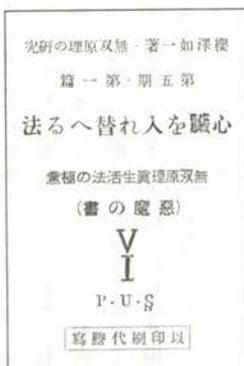
ルイ・ケルヴラン著、桜沢訳

1962年刊、B5判 188ページをA5判に縮小  
3,500円 円 300円

## ③ 自然の中の原子転換

ルイ・ケルヴラン著、桜沢訳

1963年刊、B5判 200ページをA5判に縮小  
3,500円 円 300円



# 人工透析を乗り越えて

——玄米正食で命拾い——

手記・下田 袈奈代

私が発病したのは、昭和四十八年八月下旬のことでした。朝起きますと、体が妙にだるく、顔がむくんでいのです。喉が重く、頬からあごにかけて何となく腫れぼったいのです。その一月ほど前に、自宅が火事になりましたので、その夏は山ほどある残骸の後始末に追われ、懺悔たる日々が続いていました。それまで病氣らしい病氣をしたことのない私に、私に、単なる疲労という程度にしか思っていました。私に、そのうち家事をするのが次第に辛くなり、休養をとっても気分は一向にすぐれなくなりました。

むくみは、人目にもつくようになり、また、思うように排尿が出来なくなっていましたので、市内の病院へ行きましところ、急性腎炎と診断され、入院するよう申されました。けれども「入院」と聞くと、何か命取りのような気がして決心がつかず、

何とかお断わりして、とりあえず十日分の薬だけいただいたて帰りました。不安なまま十日間が過ぎ、再び病院を訪れましたところ、「今度こそ入院しなければ、腎炎は慢性になり治癒しにくくなる」と申し渡されましたが、頑固者の私は、それも聞き入れず帰って来てしまいました。

けれど、心の中は不安で一杯、頭の中は常にその事が駆け巡り、一瞬たりとも気持ちの安らぐ時はありませんでした。そして、むくみは一層激しくなり、足の臍などを押してみますと、くつきりと跡が残るのです。喉が腫れたため、目は開かれていないように細くなり、顔は二廻りも膨張してしまいました。さらに、何をすることも息が切れるようになり、お小水は、ほとんどなくなっていました。

それ以上、強情を張るわけにもいかず、夫と小学

生の一人娘を残して、武蔵野の日赤病院へ入院したのは、十一月も半ばのことでした。腎炎はもう慢性になっており、一日に五種類の薬を服用することになりました。一日の水分摂取量として100ccほど許されましたが、相変わらずお小水はほとんどなく、呼吸困難に陥ることさえありました。病院で出される食事は、缶詰の果物、ほとんど無塩で料理されたジャガイモや野菜の煮物などでしたが、毎食のように出される卵には、うんざりしてしまいました。

容体は日ごとに悪化し、その年の暮れからは、約一年三カ月にわたって、一日に九種類の薬を服用することにになりました。腹部は妊婦のようにはれ上がり、歩行はおろか、ベッドから起き上がることもできなくなりました。部屋も、大部屋から個室に移され、息苦しくなるたびに酸素吸入に頼り、私自身、死の影が足早に近づいて来るのを、カーテンの降ろされた薄暗い病室の中で感じていました。ついに、私は危篤状態に陥りました。病室のドアには「絶対安静」「面会謝絶」の札が掛けられ、真夜中に夫と娘が駆けつけてくれましたが、意識不明の私は、意味の不明瞭な事を言い続けていたそうです。

幸いにも一命をとりとめた私は、数日後、人工透析の管（シャント）を作るための手術を受けることになりました。昭和四十九年二月中旬のことです。手術は困難をきわめ、六時間にも及びましたが、その時点では一応、成功をおさめました。左腕に作られた管からの人工透析によって、体の血液を入れ替えた途端、体中の水分がひき、私の体は、まるで象が小リスにでも変身したかのように小さくなりました。

た。呼吸も楽になり、その時は本当に救われる思いでした。

こうして、週二回の人工透析の生活が始まりました。ところが、目を追うにつれ皮膚が異様に黒ずんで行くのです。そのうち、管が詰まったため血液が通わなくなり、右手首の外側に新しく管を作るため、再度、手術を受けましたが、その手術は失敗、次に右腕の内側に手術を受けましたが、それも失敗、やっと右手首の内側に試みた手術が成功し、ほっと一息ついたのも束の間、その管も詰まってしまい、最後には、左足首に管を作りました。何度も手術を受け、その都度、危篤状態に陥り、助かったのが不思議なくらいです。結局、人工透析は単なる一時しのぎに過ぎないのです。一時しのぎ——今、助かつて、何年、あるいは何か月の保証もないのです。たった今だけ助かるための医学、何て恐ろしいことでしょうか。

思い起こしますと、私は横須賀の田浦という海辺の近くで生まれたため、小さな頃からお刺身や干物を、毎日のようにいただいでいました。小学生の時、東京に越した後も、肉、魚、卵などの動物性食品を沢山摂り続けていました。また、果物や砂糖菓子が好物で、ケーキやチョコレートをはじめ、アイスクリーム、ジュース、コーヒーに至るまで、有りと有らゆる甘味品を大量に摂りました。

それでも、たまに風邪をひくくらいで、体は丈夫だったようですが、この秩序を乱した食生活では、腎臓を悪くしたのも当然です。それを正さずに、人工的に血液を入れ替えて助かるだなんて、とんでもないことです。

こうして週二回ずつ人工透析をし、病状も落ち着いてきた私に、ある日、病院から三日間の外泊許可がありました。入院から半年あまり経過した五月のことです。その時の私と家族の喜びは、ひとしおでした。そして、入院から九カ月後の昭和四十九年八月には退院できるまでになり、通院して人工透析を続けることになりました。しかし、相変わらず体はだるく、透析のための週二回の通院は辛く、階段の上り下りが息苦しくてならないのです。そればかりか、一緒に透析をしていた方達が、次々と亡くなっていくのです。その頃の私には、透析だけが命の綱でしたが、透析仲間を失っていくにつれて「この次は、きつと私の番」と、死の瞬間を待ち構えているような、不安な日々を送っていました。

そんな折り、何かの縁で夫が食養の話聞いてきたのです。昭和五十年三月の下旬、三鷹の健康食品店で自然食の講演会があるというので、親娘三人で出かけて行きました。そこで、田中愛子先生にお会い致しました。大勢の方が見えていて、先生とは、あまりお話をする時間がなかったのですが、先生は、きつと連絡するようにとメモを下さいました。

人工透析の効力には疑惑を持ち始めていたものの、どうしても踏ん切りがつけられず、どうしたものか思案に暮れる毎日でした。そこへ、今度は肝臓が悪いからと、再度の入院を申し渡されたのです。今すぐ、どうしても入院しなければならないと、医者はいいます。私は、無理矢理、いわば逃げ出すような形で病院を後にしました。それは、三月下旬でした。翌日、夫が病院へ断わりに参りますと、「このままではお宅の奥さん、死にますよ」と警告されました。

しかし、私も夫も決心したのです。「もう、病院とは縁を切ろう。玄米正食を始めよう」と。そして、薬とも人工透析とも絶縁しました。

昭和五十年四月一日、夫と娘に付き添われた私は、田中先生のお宅へ伺いました。先生は、私の手足にある醜い手術の跡を見るなり、おつしやいました。「こんなに傷つけてしまつて、もつと早くお会いしていたら、こんな大手術をすることはなかったのに。でも大丈夫です。今からでも治ります。私が責任を持ちます」

追いつめられ、死の淵に立たされたも同然の私にとつて、なんて有り難いお言葉だったでしょう。それまで踏ん切りをつけられずにいた自分に、いらだたしさを覚えました。

先生は、私の体の悪い所を次々に指摘されながら、食箋を書いて下さいました。主食は、小豆と黒豆入りの玄米御飯、副食は、毎食一さじのゴマ塩と鉄華味噌、一日一回、梅干の黒焼きを一さじ、その他に、ひじき蓮根、金平ごぼう、南瓜や大根の煮物、こんにゃくの油炒り、小松菜、野草、海藻類などを主食の三分の一以下で、よく火を通し煮しめること。そして、先生が一番強調されたことは、一口につき二百回以上よく噛むことでした。また、飲み物は一日二合以内で、三年番茶、無双茶、はと麦茶、玄米炒茶、よもぎ茶など。そして、先生は一切の動物性食品、砂糖、蜂蜜、甘味品、精製塩、化学調味料、果物、芋類、トマト、ナス、キュウリ、アスパラガスなどを、私の禁忌食品とされました。

いよいよ、玄米正食を始めましたところ、十日目

〔編集部注〕

頃から体の力が抜け、足腰が立たなくなっていました。一度座ると、なかなか立ち上がることができず、少し高い所に物を乗せようとしても、うまく乗せられないのです。また、自転車に乗っても、フラフラとよろけ、倒れてしまう状態です。しかし、お小水は毎日有り、息が切れるような事はありませんでした。それでも、体はよるめき、力が入らないため、私は大変不安になり、助からないのではと思いました。夫から「体に力が入らないのは反応だ。今まで何種類もの薬を飲み続けていたための排毒作用だろうから、心配はない。気を強く持ちなさい」と励まされ、私も、夫と娘を残しては死ねないと思いましたが、私を直して頑張りました。その後、何度もくじけそうになるたびに夫に励まされました。本当に夫のお蔭です。この食養ばかりは、家族の理解と協力がなければ、なかなかできるものではありません。

半年後には、すっかり回復し、もう七年の月日が流れます。今では西落合のオーサワジャパンで楽しく働かせていただき、リマ・クッキングアカデミーの上級クラスで、お料理の勉強もさせていただいています。何度も生死の谷間をさまよった私が、今こうして生かされ、家族で楽しく食養をできる人生は、なんと有り難く、尊いものでしょう。これも、田中愛子先生に食養を教えて頂いたお蔭でございます。先生、本当に有り難う御座いました。

昭和五十七年十月八日

■田中愛子先生は、故桜沢先生の天津時代からのお弟子で、戦争中は日野春、妙高、戦後は代々木西原時代のMIで勉強。GOについてヨーロッパに渡り、フランス、ベルギー等のマクロビオティック・レストランなどで活躍し、現在では、各地で食養の普及と各種の文化運動を続けています。

■7月23日付けの朝日新聞朝刊に、北米カロライナ州レキシントンに住む十四歳の少年が「透析をやめるように」との「神のお告げ」を聞いたとして透析

を中止し、死亡したという記事が掲載されていました。この少年はティム・クラーク君といい、一九七九年に、左右の腎臓とも摘出し、三度にわたる移植手術に失敗してから人工透析によって、生き続けていました。母親のスー・クラークさんは、透析の苦痛を逃れたいという息子の希望を聞き入れ、従ったとのことでした。

主治医は「透析を続ければ、二十年は生きられただろうが」と語ったそうですが、一生、透析を続けなければならぬ少年の心を、だれも、代ることはできないでしょう。

■今日、透析患者が透析をはずすということは、世界でも例は少く「腎臓は再生することはない」という常識によって、一生、透析を続ける他ない状況に追い込まれている。その中で、下田袈奈代さんの手記は、人工透析を考え直す、貴重な記録として、お知らせしたい。

透析中の  
子供276人

専門医で腎不全と移植 作る「小児腎不全研究会」の調査によると、腎臓の働きがストップしたため、血液を体外に導いて老廃物を除く透析を受けている子供（十八歳未満）は、現在二百七十六人。しかし、透析を続ける

二万七千七百八人（八月末現在）しかおらず、これまでバンクを通じて移植した例は四件だけ。都立浦和児童病院では、伊藤拓、長谷川昭昭医師がコンプレを積み、五十年から現在まで六十

この実績を頼って腎不全の子供を持つ親たちが、全国からめかけているが、ここでも提供腎が少なく長く順番を待たされている。親の腎臓も適合せず、同病院に入院しながら、いつか飛び込む腎臓提供の朗報を待つ子供だけでも、現在、十一人へのぼっている。

# サウジアラビア に住んで

YOKO HOAG

川嶋様

7月末に送っていただいた御手紙が、郵便局の手違いか何かで、私の元に届けられたのは、つい昨日の事で、返事が遅くなってしまい、申し訳ありませんでした。こういう思わぬ事態は頻繁に起こることで、この国にいる間は、何事もあせらずおこらず受け流さなければなりません。(中略)

サウジアラビアに送られてくる品物すべて、こちらの税関でくわしくチェックされますので、特に書籍、雑誌類は航空便で2週間〜6週間、船便で2カ月〜7カ月もかかります。政府の方針で、女性が膚を大胆に見せた写真類、政治面でサウジアラビアの国政に反する記事等は、全部マジックで黒くぬられるかページをやぶかれるかします。1ページ1ページ細かくきびしく調べるので、郵便物、小荷物を送るのに(がこちらに届くの)に)それだけ長い日数がかかるのもうなずけます。

さて、私もこちらへ着いてから約1カ月、やっとこの暑さにも少しづつ慣れてきて、汗をたらたら流しながら歩くのにも、以前のように苦痛を感じなくなってきました。人間の身体の順応性があります。

この生活は、私の想像してきた砂漠の生活とはかなり違いました。というのも、石油が外国に売られるようになってから、この国は大変豊かになり、政府は国民に満遍なくお金を与え、今では誰一人として金銭的な不自由をすること

がなくなつたそうです。多数の若者をアメリカ、ヨーロッパの大学に送つたり、大きな大学を地元を作り、教授たちを呼びよせたり、技術教育に力を入れています。政府はある限りのお金を使い、他の国から高い水準の技術者を呼びよせ、街や道路を作り、農業(特に灌漑技術を導入)発展に力を注ぐなど、国の努力はすごいものです。

砂漠でテント生活をしてきた人々も、その必要がなくなり、街に集まり住むようになりました。しかし、年老いた人々の中には、今でもテントの中で昔のような生活を続けている人達もいるそうです。

街は外国人であふれています。これだけの工事をするには、国内の労働力だけではまかなえず、他のアジア諸国から、労働者、技術者をやとっています。フィリピン、韓国、タイ、パキスタン、インド人等が多く、アメリカ人、ヨーロッパ人がそれに次ぎます。そのせいか、街はだんだん近代化され、コンクリートの高い建物が、いたる所に建ち並び、どこへ行っても建設工事が進行中です。飛行機から、私の住んでいる地方を見降ろすと、砂漠に点々とある石油精製所を、直線に近い道路が水平線をつきぬけるようにどこまでも走っています。人間の限りない開拓力には少々恐れを感じるほどです。

日本の商品は、この国も例外なく驚くほど出回っています。車、テレビ、ステレオはもちろん、彼らの身につける布はほとんどすべてが日

本製です。絹と綿中心だった繊維も、エアークンディシヨナーが普及するに従い、ポリエステル製の布が着られるようになってきました。(土作りの建物の中は、外気より10〜20度も低いのですが、コンクリートの箱の中で暮らすようになればエアークンディシヨナーは必需品のようです。)しかし、この40度、50度も灼熱の砂漠では、人造繊維を身にまとうのは気持ちのよいものではありません。私にはどうしても理解できかねます。

こちらの国政はすべて宗教に基づいて行われているといつてよいでしょう。これだけたくさんの人々が外国から働きに来ていますが、移住者は認めず、観光でこの国を訪れることはできません。アラアの神の教えを守り、できるかぎり、自国の習慣、文化等を保ち続けていこうという姿勢です。

男性中心の国なので、私達のような外国の女性には少々不便な所です。女性は家の中にいるという習慣なので、車の運転は禁じられていますし、それ以前に、街で一人歩きはできません。男女はどこへ行っても区別されます。夫婦以外、男女は近づいてはならぬものとされていて、公共バスは男女別々、前ほとんどが男性席、しきりをへだてて後2列だけが女性席で、昇降口も別です。銀行等には男女別に窓口があります。女性(女性は頭から足の先まで、黒いベール(アバヤと呼ばれる)で身体を覆っています。顔さえもかくしていますが、地方によっては目だけ出

す所もあります。私達もベールまではつけませんが、髪の毛はスカーフで隠し、長そで、足首まである長いドレスを着、できるだけ膚を見せないようにしています。性欲を奮発させないためです。しかし、これははたして生活環境から来たせいもあるように思われます。日中外を歩いていると膚を出している部分がひりひりします。それに毎日強い風が吹きあれて、細かい砂の粒子が身体中にくっつきます。時にはシュモールという砂嵐がやってきます。台風風のようで、空一面が砂色になり、太陽までも砂のベールで覆われてしまいます。目もあけていられないし、口の中もザラザラします。家の中は一日でまっ白になり、それこそ砂の中という実感を味わいます。この強い太陽光線と砂をさけるために身体中をすっほり覆ってしまうのはまさに効果的です。男性も長く白いドレスを着、頭には大きなスカーフをかぶります。

こちらの人は陽性な人が多いようです。(注——私の住んでいる所はペルシャ湾のすぐそばです)太っている人はほとんど見かけません。動作は結構、機敏です。商売の方法を見ていると、少々押しつけがましくせつかちなくらいで、私達がのんびり商品をながめたりしていても買わないとすぐ腹をたてる店主がたくさんいます。車の運転は特に危険なものです。ルールに従わず、スピードを出してビュンビュン走りまでするので、追突事故は頻繁に起こります。一方通行の道路で反対側から走ってくる車を見るのも

めずらしくありません。

さて食べ物ですが、現在は世界中からのあらゆるものがそろっています。遠くはオーストラリアからも肉や野菜が運ばれてきます。そういう訳で、どれがこの土地のものかはもうしばらく観察してみないとわかりません。テント生活をしていたまっすい頃は、物々交換で得た小麦でパンを作り、米を食べ、やぎの乳や卵、少々の豆、木の实、なつめやしの実(デーツ)、スパイス、それに時たま羊の肉というのが主な食べ物だったようです。

この大きな土地ですから、オアシスや山のある地方には、もつと豊富な野菜類が作られています。ペルシャ湾や紅海を経て、他の中近東の国々、アフリカ、ギリシャのあたりからもいろいろな品物が古くから入ってきていたようです。時にはやぎの乳と、デーツだけで暮らしていたという話も聞きます。

現在、中近東の食事と呼ばれるものは、だいたいレバノン、イスラエル、シリア、エジプトあたりの地方で食されるもので、サウジアラビア独自の食事というのは上記のようにほんとうに限られていたようです。

外国人が食事に招待されるといのは、(と)いか交際する(というの)は)ほんとうにまれです。長くここに滞在する人々に聞いても食生活のことを知っている人はいません。

この間、この街出身の人が書いた料理の本(英語訳)を見つけました。それによると、アラブ

諸国では「食事」は社交の場としてとても重要なものだそうです。昔から、自分たちがどんなに食べ物に困って飢えしのんでいても、来訪者があつた場合、最後の食べ物さえお客に差し出して歓迎するならわしになっていきます。食事をすすめることが彼らにとって最高のもてなし方なのです。

宗教から、彼らには禁制品があります。

・人間の手によって殺す前に死んだ動物

(人間が食べるために動物を殺す場合は決められたルールに従わなければなりません。それ以外の方法で殺された動物の肉はすべて禁じられています)

・血

・ぶたの肉

・酒、アルコール類

以上のものを口にしてはなりません。それと平行して食事のマナーも決められています。(人間が生きていく上で必要な事柄すべてについてくわしく書かれたコーランというものがあります。キリスト教でいえば聖書のようなもので、イスラム教徒はすべてこれに従います)

・食事前後にアラアを讃える言葉を唱えること

・食前に手を洗う

(注)左手は排便のあと始末にのみ使われません。そのためにはよほど良い便が出なくてはだめですね。)

・テーブルの左側にすわること。

・食べ物はずしずつとり!!

・静かによくかんで!!食べることに。

・同席者をじつと見つめない。

現在の代表的な食事内容は、次のようなものです。

・ピラフ：普通、白米十玉ねぎ十松の実

かアーモンド十干しぶどう十からくないスパイス。あと豆類、他の野菜類、鶏肉、羊肉を入れたりもします。

・ピタブレッド：丸く平たいパンで中がふくらんで、ほがらになったもの。

いろいろなものをつめたりして食べます。

・ホマース：ガルバンゾー、ごま、レモン、オリブ油、にんにく、をベ

ースト状にしたもので、右のパンにつけて食べる。

・カバブ：日本でいうシシカバブ。羊肉

(と野菜)を串にさして、たれにつけて炭火で焼く。

・バルガー：(麦の一種)湯にひたして

サラダにしたり、米のかわりに使います。

・スーブ：豆、野菜、肉、米、めん類、

スパイスを一緒に煮込んだものの。

・飲み物：(おちよこのような小さなカップに入れて飲みます)コー

ヒー(カルダモンの種を入れ

て豆といっしょに煮出す)紅

茶(さとうで甘く甘くして飲む)

・デザート：なつめやしの実、アプリコット、木の实、干しぶどう等を使つたお菓子、砂糖か蜂蜜で

甘くする。すりごまを使つたお菓子もあります。

大体以上のものが日常の食べ物です。あと、野菜、肉料理、サラダ等を添えられる場合もあります。野菜は、トマト、ナス(日本のナスくらいの大きさでまっ白いものがある)ウリ、玉ねぎ(むらさき色)、ねぎ、オクラ、ピーマン、パセリ、キュウリが主なもの、肉は鶏肉、羊肉、牛肉、豆類はガルバンゾー(アメリカのよりずつと小さい)、オレンジ色の平たい小さなダルという豆、干しえんどう豆、茶色い豆が代表的なものです。あと、しょうが、にんにく、レモン、オリブ油をよく使います。ごまをすりつぶして、とろとろにしたものはあらゆる料理に用いられます。

私も食べられるものがたくさんあり、ほつとしてるところです。しかし、あいにくと玄米はまだ見つかっていません。(今は暑くて玄米を食べたいという気もあまりおこつてこないのが幸いです)

そうそう、この前、小さな街へ出かけた時、肉屋の前を通つたら、羊の首がいくつもドアのそばにかざつてあり、土間には、今切りおとさ

れたばかりという頭が、血のりもべつとりとあちこちにかけてしまいました。私は思わず顔をそむけてしまいました。ここでは、羊の肉を食べる時、テーブルの上に頭を置いて、肉の新鮮さを示すのだと聞きました。ちよん切られた羊の首を見ながらの食事など私にはとてもできそうにありません。

もう一つ食事に関して特記すべきことは、ラマダンです。これは夏のラマダン月（太陰暦なので毎年かわります）の30日間、日の出（朝4時頃）から日の入り（夕7時頃）までの間、12才以上の者（病人と旅人は除かれる）は飲みもの、たばこも口にすることもすべてを断つ断食に入ります。日の入り、一日の断食の終りの放送があった後、まず、3個のデーツ（糖分が非常に多く含まれ、アメリカでは干して砂糖のかわりに使う人もあります）を食べます。その後1時間のお祈りをします。（イスラム教徒は1日5回の祈り—1回約20分—1時間—を行ないます）それをすまずと第1回目の食事、そして、夜中の間人々は街にくり出して、お祭りさわぎです。朝3時頃に2度目の食事。そして、また次の日の断食が始まります。このラマダンは自分自身に対する精神および肉体修養の期間です。人々はこの月、普段よりも身体が軽くなり、頭も冴えると言います。日本でもこんなことをやったら、少しはみんなきりつとするかもしれません。

というような様子で、私がこの1カ月の間に

## 本誌新年号 記事募集！

締切り／11月20日

新しい年が近づきました。あなたの意見・生活・記録・書評・写真・体験などを本誌にお寄せください。

（原稿は採否どちらの場合でも返却できませんので、必要な方はコピーをおとりください）

見たり聞いたりしたことを大体お知らせしました。私にとっても未知の国でしたので、知ることがまだまだ山とあり、この先どんなおもしろいことに会おうか楽しみです。また機会があればお手紙を差し上げることにします。おことわりしておきますが、ここに書いたことは、私の住む地方、東海岸のペルシャ湾ぞい周辺のことですので、他の地方を見ることがまた見方も変わってくると思います。これから、近くの国々にも旅する予定で、何がみれるか非常に期待しているところです。（中略）

長い手紙になってしまいましたので、この辺で失礼いたします。御元氣でお暮らし下さい。

（一九八二・八・二五）

## 第1集・第2集合本 食物による健康法・健康相談

『新しき世界へ』 1982年10月臨時増刊

特価 2000円  
（送料共）

保存活用版（病名・手当名の索引つき）

大森英桜／七号食・少食・反応、手当法の実際、健康相談

大森一慧／一家を健康にする料理の工夫、食箋料理

●本誌526号と528号の合本

## 九十翁からの便り

リマ先生

御無沙汰しています。

実はわたしは今年の目黒区の敬老会式典に、突然区内九十才以上の老人百八十七人に贈る特別記念品料を受取る代表者に指名され無事重責を果しました。式場の公会堂の舞台上の左右には沢山来賓が並び、わたしは金屏風を背にして椅子に腰かけたまま区長から御祝の花束をうけ更に読みあげた目録をうけとるだけの所作でしたが、途端に会場の方々から一斉にフラッシュの集中照射を浴びました。実にウレシイ時間でした。

わたしは目黒区に住んでから一年半で敬老日は二回目ですが、嗜れて敬老の日に主役を演ずると云う奇縁は単に長寿の副産物として片付けるには芸がない。代表として推挙された震源地は全く心当りありませんが恐らく天の配采でしょう。

御かげ様で閻魔大王の斉庭に提出する内申書に初めて明るい一頁を加える事が出来ました。

早速、京都教蔵院の「桜沢先生の」墓前に報告しましたが大へんよろこんでいました。

地位、名譽、財産を無視した狭き門、

而しこれからが大変らしいと云う託宣でした。

秋山恭徳

(目黒区中目黒一―一二六)

秀和レジデンス七〇八)

〔注〕東京・目黒区内在住で九十歳以上の高齢者は、男一一五名、女二一五名、計三三〇名。秋山さんは、植物学の牧野富太郎博士の元で働かれた方で、熱心な正食党です〕

### ●私の赤ちゃん座談会

日時／11月18日(木) 正午から5時(各自昼食持参自由)  
会場／千代田区立和泉橋区民館(秋葉原駅下車、昭和通2分) 3F 婦人集會室  
内容／離乳、断乳、しつけ、遊び、冬に向って

講師／大森一慧先生

会費／千五百円

問合せ／ロードクラブ盛谷奈加

☎866・1020

## ごぞんじですか？ いつのまにか化学薬品になっていた塩。

四季折々の素材を生かす日本料理の味の決め手となっていたのは、海ウミの精とでもいうべき自然海塩でした。しかし今、日本の塩は塩化ナトリウムという名の“化学薬品”になってしまいました。しかも、ほとんどはイオン交換式によって化学工場で作られています。

## 今、日本で入手できる唯一の“本物の塩”はこれだけです。

昭和46年、「塩業近代化臨時措置法」によって日本中の塩田は廃止され、国産塩はすべてイオン交換式になってしまいました。例外的に残された伊勢と能登の観光塩田の塩も、一般には入手できません。今の日本において入手可能な唯一の自然海塩は、日本食用塩研究会が伊豆大島で開発している新しい自然製塩法による試作塩だけです。

## この塩を使った味噌、醤油、梅干なども配付しています。

この試作塩は販売はできませんが、開発資金を援助して下さる方(会員)には無料で配付しています。配付塩量も1kg→2kg→3kgと年々増えております。さらに、試作塩を使った味噌、醤油、梅干などの加工品も配付しています。

## だれでも会員になって塩や加工品の配付をうけられます。

ハガキまたは電話をいただければ、案内書と見本塩を無料送付いたします。

社団法人食用塩研究会 〒151 東京都渋谷区大山町11-5 日本C | 協会内 ☎03-469-7635

# 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



呼べば応えるほのぼの雑誌

**見本誌 無料呈**

お申し込みは、お電話又はハガキでどうぞ。  
 なお年間購読料(12号分)は2,000円です。

### 月刊 自然食ニュース

自然食仲間の心の交流がはかれる「読者の声」(毎月12ページ)に人気爆発、読むのが楽しみになることうけあいます。来月号には、あなたの声も……

(有) グリーン ハート サービス  
 〒153 東京都目黒区三田 2-15-12  
 ☎ 03(719)3461 郵便振替東京8-190095

最高の品質・おいしさ・香り  
 —あなたにめぐりあいたい—

ゴマペースト  
**美の光**  
 ひかり



230g 480円

純胡麻油  
 胡麻の光  
 ひかり



1200g 2800円

お求めはお近くの自然食品店でどうぞ  
 東京都目黒区三田2-15-12 (有) **健民** (けんみん)

## 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・手当法・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

11月15日~21日

12月6日~12日

**ゲルマニウム健康管理センター**

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

# 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



## セイタン

純植物性蛋白・伝統の純正食品

ビン入 180g ¥350  
袋入 100g ¥350

(株)純正食品マルシマ

〒722 尾道市新浜1-6-21 ☎0848-22-2506

### 大森英桜先生

#### PU正食医学食養療法講習会

◆  
毎月中旬の土曜と日曜の二日間定期開講  
詳細は電話でお問合せください。

#### 大森英桜先生特別個人指導

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

#### 玄米食養実修道場

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

### PU・食養・料理教室

◆  
いつでも個人指導が受けられる

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

詳細は電話で問合せ下さい。案内書進呈。

### 輝く将来…指導者育成

志操堅固な

#### 男女内弟子募集

心身統一合気道・国際男女青少年心身鍛練センター

## 研心館本部PU正食学園

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

〈山陽・山陰〉

ビハ健康ハウス本部 ☎733 広島市榎木町2-23 ☎0822-93-8321  
代 ☎9-19 \*東洋医学研究会(毎月第3日曜)、自然食料理  
教室(毎月第3木曜)、毎年夏休みに入って最初の金・土・日曜  
(2泊3日)健康合宿  
皆実C1 ☎734 広島市皆実町4-1-12 ☎0822-55-2846 \*平賀  
佐和子、毎月第4土曜、例会(料理講習、PU勉強会)  
明治製粉南 ☎726 広島県府中市中町536 \*小川清 \*めん類製  
造  
人間医学社府中支局株式会社健康医学社広島総特約店 ☎726 府中市下  
辻町 ☎0847-41-7668 \*特に定めず \*食品、ライスビネガ  
ー、リマ化粧品、書籍、真空浄血治療器、正食浄血指導  
株純正食品マルシマ ☎722 広島県尾道市新浜1-6-21国道2号線  
沿 ☎0848-22-5577 \*9-18 \*㊦祝 \*自然食品販売普及  
活動、PU研究会「自然食品会館」(純正食品マルシマ)  
岩国自然食品センター ☎740 山口県岩国市今津町1-5-9 ☎0827  
-21-5975 \*9-18 \*㊦祝 \*正食研究会(月1回)  
鶴島食品 ☎747 山口県防府市南松崎町5-4 ☎0835-22-0347 \*  
例年1月中と8月中は休業。週休2日。「鶴島通信」(無料配布)。  
2F健康教室で自然運動指導。地方出張可。  
山口健康生活センター ☎753 山口市大市町2-2 ☎08392-3-1842  
\*10-18 \*㊦ \*健康教室、料理教室(出張に応ず) 西日本  
健康自然食品協会  
ヤスメ美健サロン ☎689-25 鳥取県東伯郡赤碓町153 ☎08585  
-5-2206 \*11-15 \*㊦㊦祝 \*自然正食品、化粧品、健康  
器販売(井上裕恵)

〈四国〉

アスマヤ ☎760 香川県高松市紺屋町3-6 ☎0878-21-7665 \*9  
-21  
愛媛純正食品センター ☎790 愛媛県松山市湯渡町10-22 ☎0899  
-43-6464(松山東高東300m) \*8-20 \*4㊦ \*菅本フジ  
子、健康相談、料理講習(毎火曜) 東洋医学会(第3日曜)  
いで自然食品 ☎794 愛媛県今治市高橋甲610-4 ☎0898-23-7832  
\*7半-19半 \*第2・4㊦ \*配達あり、健康相談、玄米試  
食会、自家製みそ、漬け物販売

〈福岡・大分・長崎〉

八幡自然食品センター ☎806 福岡県北九州市八幡西区八千代町  
6-22 ☎093-621-4184 \*9半-18 \*1・3㊦ \*料理講習  
(月1回)健康相談(月1-2回)勉強会(月1回)  
あまのがは ☎816 福岡県大野城市栄町2-4-16-1 ☎092-581-4916  
\*9-19 \*㊦  
サニー健康食品 ☎813 福岡市東区千早5-10-5 ☎092-681-0883  
\*10-19 \*㊦ \*食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品  
未来を考える会・販売部 ☎879-02 大分県宇佐市南教田250 本  
多公子方 ☎09783-2-0808 \*特に定めず \*正食料理教室、  
自然農法研究会、健康・美容相談  
フレンドショップ徳陽 ☎870-11 大分市田尻453-5 ☎0975-42  
-1215 \*10-20 \*㊦祝 \*書籍販売、自然食品・有機野菜  
販売、松山医院長による健康相談及び正食指導、正食料理教室

〈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㊦ \*福山敬教、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 熊本市東市飼町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 鹿児島県熊本郡屋久町麦生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  
味噌 ☎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 紅葉 ☎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、P  
U研究会、正食料理研究会、書籍、純正食品、卸、小売

〈静岡・愛知〉

- 自然食品の店 一福 ㊟448 愛知県刈谷市中山町2-48 ☎0566・23-2719 \*代小島一夫 \*10~19\*㊟㊟ \*ヨガ教室、薬草化粧品、革工芸教室、料理講習、健康相談
- 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
- 愛知除陽会(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、C1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
- 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
- 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 京都市左京区高野藤原町77 ☎075・711・4551、721・7191 \*正食品、料理器具、書籍 料理講習、折詰弁当(予約制) 英語版書籍販売
- 京都自然食品センター ㊟604 京都市中京区河原町通夷川角 ☎075・221-7890、231-0348 \*9~18 \*㊟祝
- 株式会社チーム三丹 ㊟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 舞鶴市サンモールマナイ1丁目ヘルスショップみずたに内 ☎0773・76-7126 \*9~19 \*無 \*食養相談、自然化粧品、食品書籍取扱い
- ヘルス伏見 ㊟612 京都市伏見区桃山町鍋島7国鉄桃山駅西50m ☎075・611-0337 \*10~20 \*㊟ \*純正食品、洗剤、無農薬野菜等の販売、配達可

〈大阪〉

- ヘルスマートムソー ㊟540 大阪市東区大手通2-5-1 ☎06・945・0511 \*9~19 \*㊟
- 世界正食協会 ㊟540 大阪市東区大手通2-5-1 ☎06・941-7506 \*9~18 \*㊟ \*料理教室(毎火・木曜日) 定例会(第1日曜)
- ムソー食品谷町店 ㊟543 大阪市天王寺区谷町9-28 ☎06・771・7545 \*10~18半 \*㊟

ナチュラル株 ㊟547 大阪市平野区喜連東1-2-10 ☎06・709・1163、1183 \*9~17 \*㊟半休㊟ \*純正食品、製造、卸、小売

研心館本部食養道場 ㊟545 大阪市阿倍野区西田辺町2-2-29 ☎06・691・1590 \*9~21 \*無 \*無双原理研修、食養道場、気の研究会、心身統一合気道

堀江自然食品店 ㊟550 大阪市西区南堀江2-5(丸新ビルA-102号) ☎06・538・2225 \*10~18 \*㊟ \*食品、リマ化粧品、書籍、器具

自然食福園 ㊟530 大阪市北区梅田1-6-15 ☎06・341-7798 \*売店9~20、食堂11~19半 \*㊟祝 \*自然食レストラン、自然食品販売

吉川商店 ㊟561 豊中市小曾根1-8-23 ☎06・334・0088 \*7半~19 \*2・4㊟ \*料理、健康講習会(月2回) 松岡四郎先生ほか

株はらはら刀根山薬局 ㊟560 豊中市刀根山4-3-51 ☎06・854・2541 \*8~22 \*元旦を除き年中無休 \*代表取締役 上西義直

堺自然食品センター「康園」 ㊟590 堺市竜橋町1-2-6(南海本線駅前) ☎0722・32・3357 \*8~20 \*㊟ \*料理教室、健康相談、漢方薬局、振替 大阪 304407

山本祥園(ソフィー) ㊟573 枚方市高田2-2-2 PU学園 ☎0720・53・2200 \*福園、水・金曜。\*健康相談、マクロビオティック料理教室、PU勉強会、出張講師、食品、GO書籍販売

ABC関西地区正食品愛好協会 ㊟572 寝屋川市三井ヶ丘4-13 ☎0720・22-4555 \*9~19 \*関西一円に宅配(無料) 整体指圧と正食料理教室

自然食品むぎの家 ㊟532 大阪市淀川区18条2-1-3 ☎06・393・4577 \*8~20 \*健康講習会、オーサワジャパン食品、無農薬野菜

健康と喜びの学園バラティレステ ㊟530 大阪市北区中崎2-3-12 \*自然食品店 ㊟06・371・8014 \*㊟ \*正食品・料理講習、酵素ハン講習、ヨーガ、合気道、仙道、気流法、真向法 楽健法、健康相談、正食指導

〈近畿〉

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

〈兵庫〉

- 神戸ヘルスフーズ ㊟658 神戸市東灘区住吉町室の内237 井上ビル(国鉄住吉駅北100m) ☎078・822・2600 \*10~19 \*㊟ \*食養相談、毎月第2土曜美容相談
- アーク鍼灸科 ㊟663 西宮市上大手2-20-5(阪急今津線甲東園駅) ☎0798・52・4275 \*9~20 \*㊟㊟㊟ \*鯉こく、無双茶など食薬品

兄弟社(自然食糧供給センター) ㊟181 三鷹市中原2-12-6 ☎0422-49-7225 \*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 ☎0426-35-9643 \*お茶、海苔の専門店

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

南マナ自然食品センター ㊟196 昭島市昭和町5-5-5 ☎0425-44-8866(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 ☎0426-76-1258 \*8-20 \*㊟ \*オーサワジャパン取扱い、純正食品、無農薬野菜、リマ化粧品、食養・健康相談、食養料理講習、自然治癒増進ドック併設、巡回販売、配達、各地発送

明日葉 ㊟194 町田市玉川学園2-7-6 ☎0427-29-5015 \*10-19 \*㊟祝営業 \*有機無農薬野菜、自然食品、移動販売、手作り生活用品、図書

ミルキーウエイ ㊟180 武蔵野市吉祥寺北町5-4-17 ☎0422-53-6483 \*9-21 \*無 \*「地球の学校」(ヨガ教室、太極拳教室、からだの瞑想教室、自然食量食会、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

愛通 ㊟183 東京都府中市栄町2-27-23 ☎0423-66-5527 \*11-19 \*㊟ \*無農薬野菜販売、引売り、無添加食品

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

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

自然健康食品の店いなほ ㊟187 小平市花小金井1-779 ☎0424-62-8975 \*10-19 \*㊟ \*自然健康食品、石けん、書籍

森山恵瑞香 マクロビオティック料理教室 ㊟192 八王子市高嶺1657-125高嶺コーポ203号 ☎0426-36-2326 \*毎週木曜日10半~13半開催 \*書籍・自然化粧品(リマ、アザレ)販売

アیتالフーズ ㊟191 日野市多摩平6-38-1 ☎0425-81-2975 \*10-20 \*㊟ \*無農薬野菜、自然食品、食養料理講習、配達、各地発送

東京ヨガ断食道場 ㊟183 府中市分梅町1-30-7 ☎0423-68-1932 \*朝4時半から \*無休 \*断食、ヨガ体操、自然食品、書籍

#### 〈神奈川県〉

湘南豆彦(マメヒコ) ㊟236 横浜市金沢区釜利谷町1989 ☎045-784-0298 \*無添加豆腐製造販売、国産大豆・日塩研大島ニガリ使用、グループ購入歓迎

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

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

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

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

陰陽洞 ㊟249 神奈川県返子市返子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

真言道治療院 ㊟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 \*㊟ \*治療院併設、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、地方発送可

藤屋健康堂 ㊟240-01 三浦郡葉山町堀内384 ☎0468-75-0152 \*9~18 \*㊟ \*自然食品、有機農法野菜、無添加安全豆腐自然化粧品。食養の会開催

万騎ヶ原自然食センター(季香園) ㊟241 横浜市旭区相町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、各地発送可。

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

菊屋・片山酒店 ㊟211 川崎市幸区古市場1-34 ☎044-522-6233 \*9~21 \*㊟ \*自然食品扱、健康開発指導、整体指導

健心館 ㊟250 小田原市萩瀬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)

加藤大季(ひろき) ㊟220-01 神奈川県津久井町三井735 ☎0427-84-3163 \*グリーンクラブ主宰、自給農法の研究

開成町自然食品センター ㊟258 神奈川県足柄上郡開成町延沢四ツ角830 ☎0465-82-6667 \*10-18 \*無 \*有機野菜、玄米自然食品、天然ニガリ豆腐、料理、健康相談、指圧等。

#### 〈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

ティーハウス プテロン ㊟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

#### 〈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 \*9半~19 \*第2・3・4㊟祝 \*食養料理教室(毎月第4㊟9~13時 小川みち講師、食養相談、食品、日本C I図書・テープ \*毎週火金配達あり)

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

新発田自然食センター ㊟957 新発田市大柴町7-3-2 ☎02542-6-1945 \*9半~18半 \*2・3・4㊟ \*食養料理教室(毎月第3㊟) 書籍、テープ、純正食品、無農薬野菜、ボンセン製造

〈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

〈千葉〉

習志野健康食品おおくぼ京愛堂 ☎275 習志野市本大久保5-3-24 ☎0474-73-2957 \*10半~19平日、13~19㊦・祝 \*㊧ \*食品販売、食事相談

市川平和堂 ☎272 市川市真間3-11-12 ☎0473-22-0810 \*10~19 \*㊦ \*無農薬野菜・果物、料理講習、勉強会、配達及び各地発送

溝口醤油 ☎299-22 千葉県君津郡袖ヶ浦横田989 ☎0438-75-2003 \*天然醸造醤油「金明」製造、オーサワジャパン取扱

自然食品センター千葉駅前店 ☎280 千葉市弁天町580 プラザ1F ☎0472-56-0888 \*10~19 \*無 \*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 \*健康・美容相談 (特にヨガ、催眠の臨床、経験豊富)

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

〈東京23区〉

オーサワジャパン ☎151 渋谷区大山町11-5 インターマック1階 ☎03-465-5021 \*10~18 \*㊦ \*都内配達、国内発送 (小田急線東北沢1分半) 日本CI協会事業部

㈱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「美味」併設、食品、器具、化粧品、図書、小売、卸、料理教室 (営業所) 横浜市緑区美しが丘5-13-18 ☎045-901-5111 \*㊦祝

不二自然食品 ☎106 港区麻布十番2-21-4 ☎03-451-8966 \*9半~19 \*㊦ \*食養相談、料理講習、隣接区内配達 (一の橋交差点バス停前)

㈱ゲダツ商事 ☎160 新宿区荒木町4 ☎03-357-1161 \*代表取締役 岡野武徳、一般食品、健康食品、正食法の図書販売

富士見台自然食品店 ☎176 練馬区貴井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1回料理教室、食養相談

グルッペ ☎167 杉並区荻窪5-27-15 ☎03-398-7427 \*10~19 \*㊦ \*無農薬・有機農産物、自然食糧品、化粧品他

㈱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

ふうじん舎 ☎166 東京都杉並区阿佐谷南4-33-6 ☎03-392-1040 \*10~20 \*㊦ \*無農薬野菜、自然食品一般

根津の谷 (ネスノヤ) ☎113 文京区根津1-1-14 ☎03-823-0031 \*9~21 \*2㊦ \*自然食品、健康食品、無農薬野菜、化粧品、配達可

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、CI図書・純正食品販売など

自然食品の店ななくさ ☎177 練馬区西大泉町1-15-10 ☎03-925-0914 \*10~20 \*第2・4㊦ \*無農薬野菜、豆腐、パン、書籍、洗剤、自然食品50種類以上

自然食品の店 ふる里や ☎135 江東区白河4-3-7 ☎03-643-5247 \*8~19 \*㊦ \*食養相談、整調指圧、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 練馬区栄町20 (江古田商店街) ☎03-94948-5701 \*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 板橋区赤塚3-21-13 ☎03-976-0231 \*10~20 \*無 \*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・練馬店 ☎176 練馬区練馬2-2-21 (西武池袋線練馬駅北口5分、弁天通り商店街) ☎03-948-6911 \*10~20 \*㊦ \*無農薬有機農産物、海産物他。料理教室 (第2・4土曜日)

酒匂郷子 ☎133 江戸川区南小岩7-9-12 ☎03-671-9537 \*9~22 \*無 \*健康自然食品さこ

自然食品センターあずま世田谷店 ☎154 世田谷区世田谷2-24-5 ☎03-427-0665 \*10~19 \*無 \*純正食品、無農薬野菜、料理講習会、配達、各地発送

健康自然食品店 ミナ ☎165 中野区新井5-20-11 ☎03-385-6058 (西武新宿線新井薬師駅南口3分) \*10~20 \*㊦ \*無農薬野菜、自然化粧品、健康食品、海産物、雑穀類。配達。

〈東京都23区外〉

自然食品センター みずほ ☎182 調布市市領町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

はじめ健康食品店 ☎180 武蔵野市中町1-29-5 ☎0422-54-7716 \*8半~20 \*2㊦と15 \*食品全般、化粧品、洗剤、書籍、無農薬野菜、小川みち先生料理教室、毎火

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。

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

自然食品センター上水店 ☎190 立川市柏町4-5-14 ☎0425-37-3051 \*9半~18 \*無 \*自家栽培の無農薬野菜販売

# 全国日本CI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  
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

## 〈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 \*無 \*無 \*無 \*無 \*無 \*料理教室健康相談、座談会、無農薬野菜、書籍、化粧品  
実徳自然食品 ㊦027 岩手県宮古市新町4-28 ㊦01936-3-6310 \*9~19 \*1・3㊦ \*定例（学習会、料理教室、治療、講演会）  
サロン十和田 ㊦034 青森県十和田市稲生町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いーはーとーぶ ㊦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

- 七鷹会 ㊦370 高崎市小高町桶越35-1 ㊦0273-43-8181 \*田中ふじ枝、第2・4㊦1~3時=料理教室、第3㊦1~4時=㊦勉強会（テキスト、桜沢・大森）㊦2研究発表会、毎㊦10~4時=健康相談会、食品・書籍  
里味（さとみ）㊦370 高崎市京目町1123-2 ㊦0273-53-0710 \*10~19 \*㊦祝 \*マクロビオティック・フーズ販売、玄米パン、各種黒焼・参泉製造、自然農園あり  
井上自然食品センター ㊦371 前橋市本町1-12-13 ㊦0272-24-1818代 \*8~19半 \*㊦ \*自然食講習、美容講習、食事相談 人生相談  
須藤酒店 ㊦376 桐生市東久方町2-6-21 ㊦0277-44-5733 \*7半~20半 \*㊦  
壮美研究所 ㊦376 桐生市広沢町2-3085 ㊦0277-54-1175 \*9-17半 \*㊦祝 \*ヨガ教室・自然食講習、美容講習、純植物性化粧品取扱  
自然食品センターあおぞら ㊦376-01 群馬県山田郡大間々町大間々390-11 ㊦0277-72-3241 \*電話注文にて配達（電話は18時~翌朝10時）

## 〈茨城・埼玉〉

- 内田繁商店自然食品部 ㊦300-12 茨城県牛久町牛久3475 \*02987-0135 \*9~19 \*㊦ \*食品、書籍、器具  
小川自然食品店 ㊦362 上尾市上町2-7-25 ㊦0487-74-8504 \*9半~18半 \*無（臨時休業）\*純正食品オーサワジャパン取扱い、有機農産物、健康相談、毎月料理講習会（C1より講師派遣）、リマ化粧品美容講習会、健康医学社指導講習（浄血指導）  
桜井（埼玉東部玄米正食普及会）㊦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  
けいらく操法普及会 ㊦336 浦和市常盤9-32-21 ㊦0488-31-7819 \*千田米子、正食とけいらく健康法、於熱海長寿会館（随時）予約制  
自然健康食品三好屋 ㊦336 浦和市北浦和1-19-4 ㊦0488-86-7234 \*9~20 \*㊦ \*食品、書籍、器具販売、美容、健康相談。配達・配送承ります。  
「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、食品相談、書籍、配達・発送いたします。  
大橋自然食品センタ ㊦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  
「正直村」㊦364 北本市西高尾5-237 ㊦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半~20 \*無（臨時休業）\*自然食品、書籍、リマ化粧品、無農薬野菜、食養相談

## ■編集後記■

●「二七物時代」だそうである。まず、大部分の「五千円札」騒ぎ。これは、捨て方も間抜けなら、「投資」の元もとれず、どうやら、印刷局の技術に挑戦するのが目的だったらしい。次が「三越ベルシヤ秘宝」事件。これは、三越がシニセであることと、「岡田ワンマン経営」ということで、マスコミの絶好のタネになった。しかし、「美術品」とは、昔から二七物騒ぎが絶えないものではないのか。落ち着いて考えてみれば、この事件に関係があるのは、「美術品」のお客と、三越の関係者だけであって、われわれ国民、天下国家には、たいした問題ではない。へそ曲りで言うならば、「それでは、その秘宝以外、世間様が売っているもの、やっていることは、みんな本物でございますか？」と、マスコミに聞いてみたい。

●いや、「本」もやっぱり「インチキ」だ、という例が出た。森村誠一氏と竹村健一氏の例である。ところが、それ以上の「大騒ぎ」が、教科書の「侵略」を「進出」と文部省が直させた、という「大誤報」事件である。今回の検定でそんな「変更」があつたわけではないのに、それが、いったん新聞に報道されると、たちまち中国が「日本軍国主義化の傾向」と大げさに騒ぎ、韓国も「日本人、タクシー乗車拒否」ということになり、文部省の高官が、事実を確かめもせず北京へ飛んでゆく、という失態を演じた。●サンケイ新聞は九月七日、「読者に深くおわびします」と大見出しで、「混乱は誤報からスタートした」とキャンペーンを張ったという。「文芸春秋」11月号、146ページ）ところが、奇怪なことには、文

部省記者クラブの秘密協定をサンケイが破った、というので、サンケイをクラブから「村八分」にしようとした事件がある。（同誌101ページ、香山健一氏の文）

●「情報汚染」の正体を知る上で、非常に面白い。同じ文芸春秋が発行する「諸君！」も、大張り切りで、四本並べて特集しているが、渡部昇一「上智大教授」も「教科書問題・大新聞の犯罪」と、24ページにわたつて「熱弁」をふるつており、その切れ味のよい文章は、流れるような流暢さ。（新聞の失態、特に「朝日」のこととなると、渡部センセイ、張り切りますねえ）

●ところで、ひまがあつて物好きな方は、三笠書房版のカレル『人間—この未知なるもの』（渡部昇一訳）の文章と、この『諸君！』のつた同氏の文とを比較してみると面白い。同一の人が、「翻訳」となると、こうもヘナヘナで無知丸出しの文章になってしまうものか。渡部氏は、こんなに歯切れのいい文章を書ける人なら、「カレルは私が訳したので。橋本某は何を言いがかりを言うか！」と威勢よくおっしゃれるであろうに。

●新聞もウソをいう。それがウソだと書く「大学教授」も「翻訳工房」にやらせておいて、名義だけ出したのを、必死になって隠す。

●ウソといえば、先月号の後記でも書いた読売新聞の「自然食信仰あわれ」の事件。真相は、彼女は、高校時代から「生き物を殺すのはかわいそう」と菜食主義だったが、甘い物を摂って、だんだんおかしくなり、友だちに××式の自然食のファンの人がいて、その人に勧められて「健康飲料」をあれこれ飲

んだらしい。それから〇〇自然食品センター（日本C1協会友の店）に来たが、その時は三十数キロにやせてしまつていたという。そこで、玄米と陽性なおかずを摂るようにして、一時顔色が好転した時もあったというが、「将来ドイツに行く」とか「学校の勉強があるから」といつて、お店の人が「あなたは危いから体をしっかり治しなさい」と忠告するのをよく聞かなかつたという。

●読売新聞は、玄米と根菜類、鯉こくなどの「少食」が原因で死んだ、と大きく報道した。他の新聞が扱わなかつたところをみると、これは例の広岡・西武ライオンズの「自然食」をやつつけようという「読売・巨人」の下心ではないか、という投書があつた。●「巨人に代わつて球界の盟主となる」という西武憎し、広岡憎し、と張り切るのは結構ですが「玄米の少食で死ぬ」というようなニセ報道は許せない。そろそろ皆さん、ウソを書く新聞をとるのをやめになつてはいかがですか？「食物汚染」「環境汚染」「情報汚染」は、もう結構！（橋本政憲）

■訂正 10月号40ページ、小川みち先生と大森一慧先生の写真が入れ替わつておりました。お詫びして訂正します。 編集部

新しき世界へ 五五二号

◎一九八二年十一月号

発行日 昭和五十七年十一月一日

編集兼発行人 橋本政憲

発行所 日本C1協会 千二五二

東京都渋谷区大山町一―一五

電話 03・469・7631(代)

報替 東京0/1940125

# 月刊『新しき世界へ』購読案内

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

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

・新規   
 ・継続

## 財団 日本C I 協会 入会申込書 (楷書で書いてください。)

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

年  月号から  年間分

A. 正会員 (12,000円)    B. 賛助会員 (12,000円を  口)    C. 誌友 (5,000円)    D. 法人(店舗) (30,000円を  口、2分割可)

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

■いったん納入された会費、誌代は、返却できません。

昭和 年 月 日付

## 日本C I 協会

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

活動内容は、

① 実用弁証法(無双原理)と正食法の研究・実践・普及。

② 桜沢如一ほか、右の内容に関連した図書・出版物の刊行。

③ 講演会・講習会・研究会・正食料理教室・正食医学研修講座・海山スキーなどの健康学園、特訓セミナー・海外研修旅行の開催。

④ 正食医学による食事健康相談会の開催。

⑤ 出張講習・講演会などの斡旋。

⑥ 日本C I 協会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。

# 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 千二五〇
- ☆永遠の少年(上) 少年よ、大志をいだけ！ 三、〇〇〇円 千二〇〇
- ☆食養生読本 食養生で開く自由の人生 一、〇〇〇円 千二五〇
- ☆生命現象と環境 やさしいエコロジー 四、〇〇〇円 千二〇〇
- ☆新食養生法 正食身心改造法 一、五〇〇円 千二五〇
- ☆東洋医学の哲学 軽装普及版 二、〇〇〇円 千二五〇
- ☆無双原理・易 宇宙法則・実用弁証法 一、〇〇〇円 千二五〇
- ☆宇宙の秩序 最重大PU書 一、〇〇〇円 千二〇〇
- ☆病気を治す術・病人を治す法 人生論 五、〇〇〇円 千二〇〇
- ☆桜沢如一アルバム 五、〇〇〇円 千二〇〇
- ☆クララ・シューマン 人生論 五、〇〇〇円 千二〇〇
- ☆人間—この未知なるもの(カレル) 二、〇〇〇円 千三〇〇
- ☆自然医学 新食養生法より詳しい 三、五〇〇円 千二五〇
- ☆健康の七大条件 正義について 五、〇〇〇円 千二〇〇
- ☆健康戦線の第一線に立ちて 一、三〇〇円 千二〇〇
- ☆一つの報告 一、三〇〇円 千二〇〇
- 中央アフリカ横断記 一、〇〇〇円 千二〇〇
- ☆コンバ文庫4 G O OのPU論満載！ 三、五〇〇円 千二五〇
- ☆コンバ文庫5 一、七〇〇円 千二五〇
- ☆コンバ文庫6 三、八〇〇円 千二五〇
- ☆世界恒久平和案「意志」教育五十年の実験報告 一、〇〇〇円 千二〇〇

■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 千三〇〇
- ☆食物と人生 一、三〇〇円 千二〇〇
- ☆永遠の子供 二、五〇〇円 千二五〇
- ☆食養生義録 七、五〇〇円 千三〇〇
- 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 千三〇〇
- 桜沢里真著 食養生料理全集 三、五〇〇円 千三〇〇
- ☆マクロビオティック料理 食養生料理全集 一、五〇〇円 千二五〇
- 食養生料理法(旧版) 一、五〇〇円 千二五〇
- (資料)
- ☆「新しき世界へ」三〇—三六号 一八、〇〇〇円 千四〇〇
- ☆米国の食事改善目標 米上院栄養委 二、〇〇〇円 千四〇〇
- ☆武者宗一郎著 台所を化学で観る アルミ鍋は安全か？ 一、〇〇〇円 千七〇
- ☆PU歌集 一、〇〇〇円 千二〇〇
- ☆食物の陰陽表 色刷り一枚 二、〇〇〇円 千二〇〇
- ☆正食医学の救急手当法 色刷り一枚 二、〇〇〇円 千二〇〇
- ☆食物による健康法・料理法特集 二、〇〇〇円 千二〇〇
- ☆第一集(二六〇年八・九月合併号)二、〇〇〇円送料共

## 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 千二七〇
- ☆座間講演 60分×2本 三、〇〇〇円 千二四〇
- ☆G・O母を語る 90分×1本 二、六〇〇円 千二七〇
- 大森英桜カセットテープ

- ☆生命と食物の歴史 60分×2本 二、六〇〇円 千二四〇
- ☆食物の陰陽 60分×2本 二、六〇〇円 千二四〇
- ☆宇宙の秩序解説 60分×2本 二、六〇〇円 千二四〇
- ☆子供の病氣と食養生 90分×2本 四、七〇〇円 千四〇〇
- (軽装箱入特価)

●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振替東京一四四二五日本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・七六三二代



# 『新しき世界へ』年賀広告申込書

種類	申込口数	料	金	原稿
	口		円	A. 同封します。 B. 三月 日までに必着にします。

上記のとおり料金を添えて申し込みます。

氏名

電話

住所(〒 )

年 月 日

日本CI協会御中

## 原稿用紙

A～Eにお申し込みの方は、この用紙をお使いください。

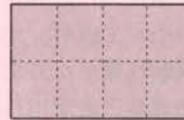
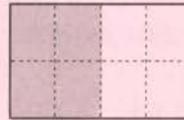
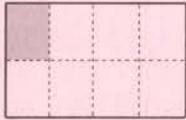
A. 6,000円

B. 12,000円

C. 20,000円

D. 20,000円

E. 40,000円



--	--	--	--

マクロビオティックの雑誌『新しき世界へ』に

# 年賀広告をどうぞ!!

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

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

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

\*製版上、複雑な工程を必要とするものは、実費を頂戴することがあります。

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

申込み先 / 日本C I 協会年賀広告係

〒151 東京都渋谷区大山町11の5 TEL 03-469-7631(代)

申込締切 / 11月15日必着

広告例

①

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

35ミリ

②

選びぬいた  
本物の味を皆様に  
純正食品製造・販売  
▽△実業(株)  
玄米太郎  
〒151 東京都渋谷区大山町11の5  
☎〇三・四六九・七六三一

70ミリ

# ● 正食医学講座③のご案内 ●

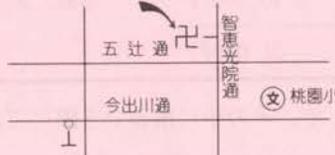
- 日時／昭和57年11月27日(土) 1時受付開始、11月28日(日) 4時解散。1泊2日
- 会場／本隆寺会館 京都市上京区智恵光院通五辻上る
- 主催／日本C I協会 〒151東京都渋谷区大山町11-5  
☎ 03-469-7631(代)
- 協力／京都マクロビオティックC
- 講師／大森英桜
- 研修費／19,500円(宿泊費含)
- 持参品／食器-茶わん、汁わん、中皿、はし、布巾、雑巾、学習用具
- 申込方法／申込書に記入し、研修費を添えて日本C I協会あて現金書留で送るか直接持参する。日本C I協会の正会員(年、12,000円)または誌友(年、5,000円)になる必要があります。
- 締切り／11月20日(厳守)
- 取消し／11月20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。
- \*会場への直接電話は遠慮下さい。



## ● 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

## ● 本隆寺会場



京都駅→地下鉄にて今出川駅→市バスで、今出川浄福寺下車。

## ● スケジュール

### ○ 11月27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

### ○ 11月28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

## 1982年9月~3月 11月27日(土)・28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、ここに○印をつけてください。

1. 各回参加=19,500円  
(外泊の場合も同額です)

3. 部分参加

1. 講義 3,300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	( ) 歳	1. 正会員(の家族)です。 番号 _____
氏名	明大昭	年 月 日 生	2. 誌友(の家族)です。 番号 _____
			3. 入会申し込みます。

ふりがな	(〒 - )	都道
住所		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

\* 講義の録音はご遠慮ください。

■ 会場に宿泊(しません、しません)

# ● 正食医学講座④のご案内 ●

●日時/昭和57年1月22日(土) 1時受付開始、1月23日(日) 4時解散。1泊2日

●会場/本隆寺会館 京都市上京区智恵光院通五辻上る

●主催/日本C I協会 〒151東京都渋谷区大山町11-5

☎ 03-469-7631(代)

●協力/京都マクロビオティックC

●講師/大森英桜

●研修費/19,500円(宿泊費含)

●持参品/食器-茶わん、汁わん、中皿、はし、布巾、雑巾、学習用具

●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/1月14日(厳守)

●取消し/1月14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。

\*会場への直接電話は遠慮下さい。



## ● 講義の内容

各種病気の原因、症状と療法

1. 呼吸器(気管支、肺)
2. 循環器(心臓、血管)
3. 消化器(食道、胃)
4. 消化器(十二指腸から肛門)
5. 肝、胆、膵、脾臓
6. 泌尿器(腎、膀胱)

## ● スケジュール

### ○ 1月22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

### ○ 1月23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、次回受付
- 1:30~3:30 講義6

## ● 本隆寺会場



京都駅→地下鉄にて今出川駅→市バスで、今出川浄福寺下車。

# 1982年9月~3月 1月22日(土)・23日(日) 正食医学講座④ 申込書

今回で全6回を修了する方は、ここに○印をつけてください。

1. 各回参加=19,500円  
(外泊の場合も同額です)

3. 部分参加

1. 講義 3,300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	( ) 歳	1. 正会員(の家族)です。 番号
氏名	明大昭	年 月 日 生	2. 誌友(の家族)です。 番号
ふりがな			3. 入会申し込みます。
(〒 ) 住所	都道府県		
自宅電話	職業 勤務先		勤務先電話

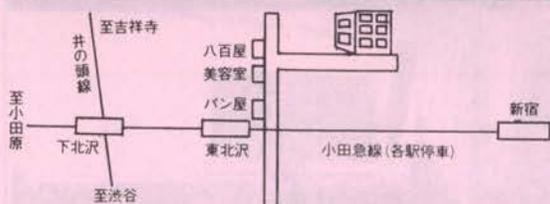
円を添えて申込みます。 日本C I協会御中 年 月 日

\*講義の録音はご遠慮ください。

■会場に宿泊(しません)

# 日本CI協会 11~12月の行事予定 於 東京インターマック

■ 毎木曜日は休館です。(オーサワジャパンは営業)



## 日本CI協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

☎ 03・469・7631 (代)

小田急線・東北沢駅下車2分

● 会員でなくても参加歓迎です

● 録音はご遠慮ください

11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。  
毎月第3を除く毎週月曜日、同時間。筆、硯、紙、  
文鎮、墨汁などを持参してください。

11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 月例講演会「21世紀に生き残る法  
を考える」講師/大森英桜 会費/正会員=1300円  
誌友・一般=1500円

11月13日(土) 1時~4時 手作りパン講習会 講師  
青木一男 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)

11月14日(日) 11時~1時「初心者のための食養説明  
試食会」会費/1000円、玄米御飯に一汁一菜の食事  
付き。12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。

午後3時~5時 アーユルヴェーダ入門(10)  
講師/高祖英二 会費/500円(資料代を含む)

11月16日(火) 2時半~4時半 マクロビオティック  
座談会 日常生活の身近な問題を取り上げ、意見交  
換をし、楽しい生活を築きましょう。テーマ「子供  
のしつけと食養」講師/大森一慧 会費1000円

11月20日(土)・21日(日) 食養料理集中講座V 初級・  
中級 詳細は別紙をご覧ください。

11月27日(土)・28日(日) 正食医学講座③(基礎編II)  
講師/大森英桜 京都会場。詳細は別紙をご覧下  
さい。

11月28日(日) 3時~5時 '80陽友会 食養の勉強会  
交流の場。「四季の標準食を考える」会費/200円。

12月4日(土) 1~4時 食養おせち料理講習会(1)  
講師/桜沢里真 会費/3000円 1日(木)までに予約  
して下さい。

12月5日(日) 11時~2時 正食医学による健康相談  
講習会(公開) 講師/大森英桜 参考

午後3時~5時 月例講演会「血液型の陰陽、体液  
説の陰陽」講師/大森英桜 会費/正会員=1300円  
誌友・一般=1500円

12月7日(火) 2時半~4時半 マクロビオティック  
座談会 参考 講師/大森一慧 会費1000円

12月11日(土) 11時~1時「初心者のための食養説明  
試食会」会費/1000円、玄米御飯に一汁一菜の食事  
付き。10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。

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

12月18日(土) 1時~4時 手作りパン講習会 講師  
/荒木健至 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)

午後3時~5時 アーユルヴェーダ入門(11) 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)

12月19日(日) 11時~2時 食養おせち料理講習会(2)  
講師/桜沢里真 会費/3000円 15日(木)までに予約  
して下さい。

午後2時半~4時半 講演会「ユダヤと日本の将来」  
講師/犬塚きよ子(元犬塚機関長秘書)

会費/正会員=1300円、誌友・一般=1500円

食養おせち料理 講習会献立	講師/桜沢里真 (会費/3000円)
第1回 12月4日(土)	第2回 12月19日(日)
1. 稲荷寿司 1:00	1. 押し寿司 11:00
2. 擬製豆腐 1:00	2. 高野サンド 1:00
3. 里芋煮付 4:00	3. 蓮根筏 2:00
4. 飛竜頭	4. 午芻の巻き揚げ
5. 金団	5. 黒豆(ゴマ入り)
6. 田作り	6. 鳴門脛

## お知らせ

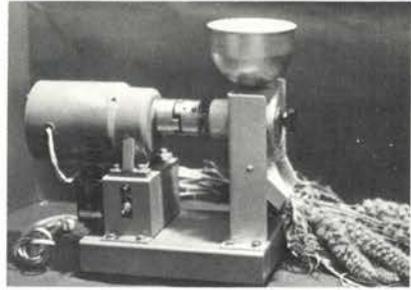
### 歳末大売出し 12月1日～12月15日

お買い上げ三千円以上の方には、千円につき百円の商品券を進呈します。配達・発送によるご注文もふくみますが、期間中にご入金された場合に限りです。ただし、生鮮品および書籍・綿毛布などの一部特殊商品は対象となりません。なお、ご来店、お買い上げの方にはもちろん粗品を進呈いたします。

### おすすめ商品

#### ●ウインドミル (家庭用石臼製粉機)

電動式低速回転のため、発熱が少なく粉の風味や質をそこないません。石臼は長期間の使用に耐え、目立ての必要なし。本格的な手作り料理に最適。価格8万円。



#### ●オーサワ鍋 (南部砂鉄製万能鍋)

従来の型を軽く使いやすくしました。揚げる、炒める、焼く、焙る、煮る、蒸す、炊くなど何にでも使える万能鍋です。一家に一台、とても便利です。価格9800円。



### ニュース・新製品

#### ●OJ主催手作りパン講習会

11月13日(土) 講師 オーサワジャパン 青木一男

12月18日(土) 講師 ボード・プロニュー 荒木健至

12月の講師は、当社の各種パンを製造下さっている荒木さんをお願いしました。ふるってのご参加、お待ちしております。会場は日本C I 協会3階。1時～4時。

受講の申込はオーサワジャパンまで。

●58年1月より、リマ化粧品<sup>（株）</sup>の取扱いをシャンプー類・ジュノーを除く基礎化粧品のみとさせていただきます。

●手づくりそば 250g袋 220円

●手づくりうどん 250g袋 180円

内地産そば粉、小麦粉、自然塩を用いた風味の良い手づくり麺。自然乾燥。

●特選まいづる味噌 1kg袋 550円

九州産。内地産はだか麦、大豆、自然塩仕込みの特選品。塩分13%。

●MGCシャンプー 300ml 500円

石けんタイプのシャンプーです。

●MGCリンス 300ml 600円

●乾燥野ぶどう 150g袋 380円

## 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

■休業日は11月3日・23日・28日、12月30日・31日、年始は7日より営業します。(営業時間は10時～18時)

●男子社員募集 若干名、純正食品に理解があり長期勤務のできる方。委細面談(要履歴書持参)。

自然を素材にすると「リマ」になる。

# 自然のうるおいが甦る、植物性化粧品リマ。



リマがへちまの苗木から育てあげた自然のローション、  
しかも無農薬栽培。フェイトスキンローションH、  
しっとりとお肌になじみ、うるおいを保ちます。

リマ フェイトスキンローションH



椿油を原料として作りあげたクリームで、お肌の保護、あるいはナイトクリーム、  
アイクリームとしてご使用ください。

お肌にやさしく自然のうるおいを与えます。



リマ エモリエントクリーム



リマ化粧品株式会社 東京都中央区銀座1-20-14 TEL.03-562-3391  
リマ化粧品販売株式会社 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 大阪市東区内淡路町2-61(小山ビル) TEL.06-947-1831