

「世界政府」改「新しき世界へ」毎月1回1日 1月号 No.575号 昭和60年1月1日発行 昭和34年11月13日 第3種郵便物認可

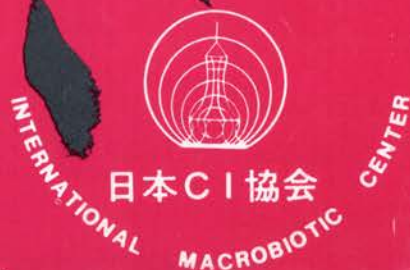
マクロビオティックの雑誌

新しき世界へ

無双原理と玄米正食で健康・幸福・自由と平和を創る

桜沢里真の
食養料理カード(1)

1985-1 No.575



日本CI協会

Sophto- balance

素肌にやさしい(SOFT)
植物性(PHYTO)
成分のバランス

リマは

ソフト バランス



リマは、あらゆる女性の皮フ生理を考え
生きた自然の持つステキな特性を
生かすよう研究された
ソフトバランス化粧品です。



リマ化粧品株式会社

東京都中央区銀座1-20-14

営業本部/東京都板橋区三園1-48 TEL. 03-976-2525
大阪支店/大阪市東区内淡路町2-61 TEL. 06-947-1831



桜沢里真の **MACROBIOTIC**

食養料理カード集 1

〈基本食・食箋料理——その1〉



日本C | 協会

MACROBIOTIC

桜沢里真の
食養料理カード

基本食

小豆入り玄米ごはん



日本C | 協会

*料理をはじめの前に

食物は“生命の素”、その素を調理する台所は“生命の薬局”、料理をする人は、“生命の薬局長”です。人の生命をよく養い、体力と精神を併せて強く健やかにし、幸福な生活を送るために、食養をよく研究し、心をこめて料理をしてください。

●調味料・材料は、次のようなものをお使いください。

●自然塩／海水の微量成分をほどよく含み、昔ながらの製法に近いもの。

●醤油／国産丸大豆と自然塩を用いた、古式醸造のもの。

●味噌／国産の麦、丸大豆、自然塩を用い、昔ながらの製法で、じっくりねかせたもの。

●油／厳選した原料を低温でしぼった、一番しぼりのもの。

(揚げ油は、好みでごま油と菜種油を混ぜて用いますが、その他の料理は、ほとんどの場合、ごま油を用います。)

●野菜／なるべく無農薬栽培のもので、その土地に近い環境で、その季節にとれるもの。

●海草・乾物・加工品など／添加物を用いてない、漂白や着色をしていない純正品。

●材料は、かならずそれでないといけないというわけではありません。手近にあるものや、手軽に入手できるものを、取り合わせや調和を考え、いろいろ応用してください。

●味つけは、塩と油、醤油、味噌などで調理し、材料の素材な持ち味、味わいを最大限にひき出します。砂糖、その他の甘味料、化学調味料、醸造酢などは、食べ物本来のおいしさをそこない、健康上好ましくないので、用いませぬ。

●塩気は、体質、年齢、性別、症状などによって、異なります。標準的な分量で書いてありますので、状況によって、各自がおいしいと思う味加減に調節してください。

MACROBIOTIC

桜沢里真の食養料理カード集 1 <基本食・食箋料理——その1>

© 1985 桜沢里真 編集・発行／日本C I 協会 定価／800円

小豆入り玄米ごはん

●材料 (4人分)

玄米……………カップ3

小豆……………カップ3

水……………カップ3と4

自然塩……………小さじ1

●作り方

①玄米と小豆を洗って、そのまま圧力鍋に入れる。分量の塩と水を加え、

圧力鍋をセツトして、強火にかける。

②ふつとうして、オモリが音をたててまわってきたら、火をほそめる。約

35分かけて、火をとめる。

③5〜10分蒸らして、蓋を取る。釜は

だをぬれシャモジでまわしてはなし、

シャモジがえしをして、おひつに移

す。(おひつのない時は、そのまま、

布巾をかけておく。)

※玄米のみを炊く時も、同じ要領です。

標準的な水の分量は、米の量の約2割

増しです。新米は水気を多く含み、古

米になるほど乾燥しているので、状態

に合わせて、水の量を加減します。ま

た、圧力鍋も熱の伝わり方や圧力のか

かり方に、それぞれ差がありますので、

そのくせをよくのみこんで、水の量や火の加え方を工夫してください。

※小豆の分量は、玄米の約一割が目安です。水、塩は、玄米を炊く時と同じ分量です。

小豆は、腎臓を保護するのにたいへんよい食品です。昔から、毎月一日と十五日に小豆飯を炊く風習があります。いちばん大切な主食の玄米に小豆を入れていただくのは、健康増進のためにたいへんよいことです。しかし、体に良いものも、やたらに摂りすぎると、逆効果を招くことになりかねません。食箋としてしばらく続けて摂る場合を除いて、通常は、月に二、三回ぐらいの目安でお召し上がりください。

●ごま塩をかけて、よく嚙んで頂きましょう。嚙めば嚙むほど、おいしさも深まり、消化吸収がよくなり、玄米正食の効果が上ります。特に、体質改善や病氣治しの場合は、かならず、一口、一〇〇回以上嚙んでください。

味噌汁



日本CI協会



ごま塩



日本CI協会



味噌汁

●材料（4人分）

かぶ……………小1個
わかめ……………4グラム
長ねぎ……………小1本
味噌……………60グラム
出し汁……………カップ4
ごま油……………少々

●作り方

① かぶは、1センチのまわし切りにし、葉は1センチ長さに切る。

長ねぎは、1センチの小口切りにして、青い部分と白い部分を別にしておく。

わかめは、さっと洗って、小さく切る。

② 鍋をあたたため、ごま油小さじ2杯を入れ、長ねぎの青い部分を入れて炒め、しんなりしてきたら、長ねぎの白い部分を入れて炒める。かぶの葉を加え、しばらくしてかぶを入れ、さらに炒める。

③ ②に出し汁をそそぎ入れ、中火にかける。かぶがやわらかくなったら、わかめを加え、味噌を鍋の汁で溶い

て流し入れる。ひと煮たちしたところをすぐ碗に盛る。

※味噌を入れたら、長く煮ません。香りを大切にしましょう。

◆味噌は、古式天然醸造の三年ものが、塩もよくなじみ、発酵状態も体に吸収されやすくなっている、健康によいです。毎日用いるものは、麦味噌か豆味噌がよいです。米味噌は、健康な人が、好みでときどき用いるのはよいですが、麦・豆味噌に比べると陰性です。病氣治しの間は用いませぬ。

◆出し汁カップ1に対して、味噌15グラムを標準とします。出しは、煮干やかつお節をいっさい使わず、昆布だけで取ります。ときどき、干し椎茸を用いることもあります。陰性の病氣治しの場合には、けっして用いませぬ。

◆汁の実は、季節の野菜と油揚げ、麩、海草を適宜に取り合わせます。

ごま塩

●黒ごま塩の材料

黒ごま……………大さじ山盛り4

自然塩……………大さじ1

●白ごま塩の材料

白ごま……………大さじ山盛り4と1/2

自然塩……………大さじ1

●作り方

① ごまは、金網のザルに入れて、よく洗う。大きめのスポンジを水でしめらせてかたくしぼり、ごまの入ったザルをのせる。スポンジが水気を含んだらしぼり、またザルをのせる。これを何度かくり返し、ごまの水気をよくきる。

② 厚手の片手鍋をあたたため、塩を入れ、少々色がつくくらいによく炒る。（けっして、こがさないこと。）

③ すり鉢を火にかざして水分を完全にとばし、②を入れて、ごく細かくなるまで、ていねいにする。すじの間に入った塩は、茶せんなどで取る。

④ 片手鍋をあたたため、①を入れ、中火で、よくまぜながら、まんべんなく炒る。（水分がなくなるまでは、ごまを動かさないこと。ごまを指でつぶしてみても、ゴリツと皮がむけるようなら、ちょうど良い炒り加減。）

⑤ ④をすぐ③の中へ入れ、しずかにていねいにする。ごまが細かくなって、

塩とよくまざり合ったらでき上がり。

※ごまをする時、力を入れすぎると、べたついてしまい、味もよくないし、酸化しやすく、長もちしません。すりこぎを軽くもち、しずかにゆつくりまわして、ていねいにすりつぶし、ごまから出た油で塩を包み込むようにして、サラサラに仕上げてください。

◆一食に、かるく小さじ1を玄米ごはんにかけて、毎回いただきます。

◆黒ごま塩は、一般向きです。食箋では、特別な場合をのぞいて、男女とも黒ごま塩を用います。一般向きには、黒ごま8対塩2の割合で作りますが、陰性体質の人、激しい労働をする人、青年用には、状況に応じて塩気を強くして作るとよいでしょう。

◆白ごま塩は、陽性体質の人、女性、子供、老人向きです。通常用いるものは、ごま9対塩1の割合で、黒ごま塩より塩気をうすく作ります。

◆性別、年齢、体質、職業などの個人的条件や、季節、土地などの自然環境の違いによって、ごま塩の割合や、黒ごまが適するか、白ごまが適するかが変わります。よく研究して、各自に適したものを、適量お摂りください。

■60年春期リマ・クッキングアカデミー募集!

■第10回正食医学講座は60年3月まで京都で開催。

詳細は巻末の別紙をご覧ください。

■1月20日、フランスの自然食研究家、ブカールさんの特別料理教室。

■日本C I協会は毎週木曜休業です。

CONTENTS

新しき世界へ
575号 昭和60年(1985年)1月号

桜沢里真の

食養料理カード

小豆入り玄米ごはん、味噌汁、こま塩

巻頭

桜沢如一特集(25)

宇宙の秩序図(2)

4

新年おめでとうございます

桜沢里真

7

新春の挨拶

アメリカの皆さんへのメッセージ

8

私の願望／牛尾盛保

9

「ハイテク時代」?／石田英湾

11

愚昧な一百姓の夢

「一人で世界を平和にする」運動

21世紀の人間憲章

／福岡正信

14

映画鑑賞

『ウオー・ゲーム』／ガリマール・川嶋

19

石塚左玄の

『食養道歌』俗解③／菟道木花園

20

こどもC I パーティ

25

世界放浪記①／大竹利和

26

白き神々たち

■本誌をこゝ紹介ください! 今号一部五〇〇円(送料共)

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

本誌の用語解説

C (シーアイ) Le Centre

Igoranus

「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 Maison

Igoranus」と命名。こゝかしい知

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-

save (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・プランシプ・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。

マクロバイオテック macrobio-

tique (フランス語) 英語ではマク

ロバイオテックス macrobiotics、形

容詞は macrobiotic マクロバイオ

テック。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、法則にのっと

た人生の道のこと。大自然とともに

に生きる生活法。

陰性・陽性 あらゆる物の性質を

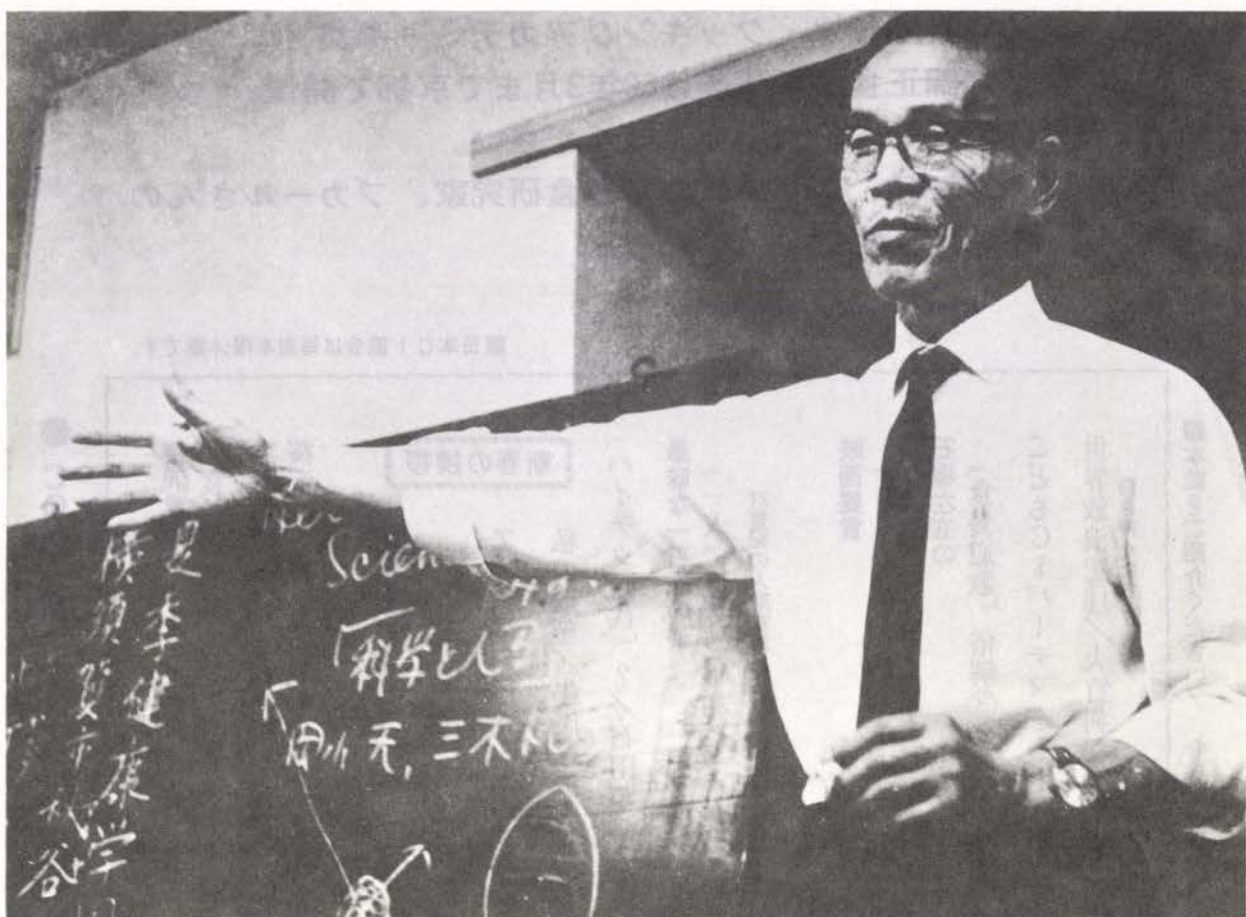
二つに分けて、遠心・拡散・寒冷

・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。



桜 沢 如 一

特 集 (25)

宇宙の秩序図 (2)

これはおそらく初公開のG.O.のメモ。執筆時期は不明だが、エール大学のノースロップ教授に「宇宙の秩序」の思想を説明するためのメモとすると、1948年の後半ということになる。詳しくはG.O.著『平和と自由の原理』（品切れ中）を参照のこと。実物を75%に縮写。

新年おめでとう

ございます



桜沢里真

(日本CI協会会長)

本年もまた無事にお正月をむかえられたことは、私にとりましてはほんとうに幸せて、有難いことでございます。

ふり返ってみますと、この言葉は何十回くり返されたことでしょう。それなのに、いつでも新しく御目出度く感じられるのはなぜでしょう。これこそ、生きているということの有難さではないでしょうか。

私は、山梨県の春日居町という所で、ひなびたたたずまいの家に生まれました。兜山という裏山があつて、山おろしの風で寒い家でした。祖父は、あの山にはマムシがたくさんいて、人は踏みこむことができない、とよく申していました。幼い私は、今にもそのマムシが出てきそ

うな恐ろしさを感じました。

そして、その山の頂上に一つの火が見えます。それは、山の一ツ火といわれ、見るのはとても恐ろしかったのです。お手洗いは廊下を通じて別棟にあるので、その火の光を見ないように、母の手を引っぱって行つたのを覚えています。十数代も続いた旧家なので、昔からの伝統を守つて、お正月には新しい松で、長さ一間（1.8メートル）くらいの棚をしつらえ、八百万の神々を祭り、お供え餅を五、六十も作つて供えます。広い屋敷の畑の中にある、ほこらの屋敷神や、機屋の神、風呂の神、手洗いの神、置所（「かまど」）さん、台所の神などに、それぞれお供えをして、西、東の蔵には特に大きなお供えを美しく飾ります。

元日の朝は手打ちうどんをゆで、大棚へ新しい大きなお茶碗二つを供え、昼、夜、新しく作つた料理をそのお茶碗にさらに供えます。二日の朝は雑煮を供え、三ガ日の間に出来た料理は次々に供えますので、大茶碗はいっぱいになり、四日の朝、棚下しといって、それを煮込んで皆で頂くのですが、私はそれをきらつて母にしかられたことが思い出されます。

元旦のうどんは、ツルツル、カメカメといつて、よく噛まされました。お箸は祖父が家の南天の木を切つて、家中の者に作つてくれます。三ガ日は客も多く、お手伝いの人たちや近所にも御馳走をふるまうので、とても多忙です。お棚下しには、うどんや、芋、こぼろ、ご飯、

おそばなどいろいろ入っているの、私はどうしても食べられませんでした。その頃から食事を自分の好みにまかせ、わがままに頂いていたので、私は家中で一番弱く、病気がちでした。

しかし、田舎のことで、それも山国ですから、動物性のもので、特に肉などは一切なく、干魚のみで、田作り、干貝、塩鮭、干だら、干かずのこ、するめくらいのもので、それを正月の御馳走としていたのです。ときどき甲府から魚屋が来て買うようでしたが、私は頂きませんでした。ふだんは、屋敷内の畑でとれる、その季節の野菜が多く、うどん、そばなどを作っていました。土地が広いので、山にはブドウ、畑には柿の木が多く、梅、なし、桃などがありました。

祖母は、柿は冷えるからと言って子供には食べさせませんでした。桃は虫がいるので私には食べられませんでした。果物がとれると、近所へ分けて上げましたので、家の者は、そう沢山頂いたわけではありません。とにかく副食は何といっても野菜が多く、本当に伝統的なしきたりでしたので、今思うと食養にかなって、よかったと思います。

私は早くから父母と兄とで東京に住みましたので、おいしい菓子や果物が沢山あり、幼い私は自由にそれを頂いたので、陰性になり、病気がちだったのです。食養を教えられてからは、自分の欠点をさと、実行したので、これまで年を重ねることが出来たのです。今では、それをつくづくと考えさせられ、有難く思います。

A Happy New Year

Lima Ohsawa

To Our American Friends,

I hope that you are all well, and I send my best wishes for a happy and healthy New Year.

In 1983, I had the opportunity to visit Canada and the East and West Coasts of the United States, I was very happy to see that your macrobiotic activities are strong and that they are expanding to include people from all walks of life.

Many people in America are interested in our macrobiotic way of life, not just in the large cities, but in the small towns and throughout the country.

On my visit I saw that you are working to widen your circle of friends and activities. During his lifetime, George Ohsawa planted the seeds of macrobiotics in Europe, North and South America and in other areas. I am pleased that these seeds are strong and that with your help, they are growing rapidly all over the world.

Of course macrobiotics is not only a way to relieve or prevent sickness. But without health we cannot do anything. It seems that the number of people who are not healthy is continuing to increase. Such people are not happy themselves, but I wonder if they realize that they make others unhappy as well. This includes their families, their friends and the people that they come in contact with.

現代の子供たちは肉食が多く、乳製品、甘いもの、果物も多くて野菜をきらい、固いものをきらって噛むことをせず、そのために弱かったり、乱暴だったり、いろいろの害をうけているので、ほんとうにかわいそうに思います。これ

からの世代の人たちは本当に少しでも食養に近い方に食生活を変えなければ、日本の前途もあやぶまれます。早く、それに気づいてほしいものです。

We can truly say that food is life. Recently, many people are beginning to recognize the importance of food on the way we feel and think.

Governments, scientists, medical associations and social organizations are also starting to understand this point. This trend benefits all of us.

Please remember that we should not be satisfied with knowing and practicing macrobiotics ourselves. As we establish our personal health and happiness, we should share our understanding with our families, our friends and our neighbors. In other words, we must become more socially active.

This coming April I will be 86 years old. Each week I teach three cooking classes, and I meet many new and old friends. You may not know, however, that when I was in my twenties I was not so healthy. My doctors actually told me that I would not live until the age of 30! Fortunately for me, I met George Ohsawa at that time, and I began to study with him.

I appreciate George Ohsawa not only because he helped me to prove my doctors' prediction wrong, but also because at the age of 85, I am still healthy and able to work for my dream. I want to continue teaching cooking classes, and sharing our way of life with others for as long as I am able.

I encourage all of you to please study and refine your practice of macrobiotics throughout the New Year of 1985. I also hope that together with our friends from around the world, you will devote yourself to the goal of world peace.

New Years 1985



私の願望

—大宇宙へ感謝—

牛尾盛保

(日本CI協会副会長・医博)

万教帰一

昭和五十九年十月十日、体育の日です。日本の南北各地で、体育の行事が行われたり、運動会が行われます。宗教法人・解脱会では、春秋二回の大祭のうち、秋の大祭が行われる日です。

お知らせ

桜沢里真会長は11月30日、東京港区内で開かれた祝宴に出席し、帰途、階段で転倒し、腰部に負傷いたしました。12月15日現在、安静して療養中ですが、幸い痛みはとれ、完治までは少々時間がかかる見込みですが、順調な経過をたどっています。

右の様な次第ですので、各方面の方々にご迷惑をかけ、失礼いたしておりますが、よろしくお願い申し上げます。なお、安静中ですので、お見舞いなどは固くご辞退申し上げます。

昭和59年12月15日

日本CI協会

桜沢里真先生も来賓として、いつも大祭には行かれます。この日も桜沢里真先生は吉成さんと参加されていました。私も出席しました。

大祭には、沖縄、北海道、日本列島各地から会員が参集し、米国解脱教会会員が、ロサンゼルス、サンフランシスコからも列席していました。

宗教団体の祭の式典は、それぞれの団体で若干異なっています。教義はそれぞれの団体によって相違はありますが、私は

「万教帰一」

と確信しています。その根元にあるものは、

「敬神崇祖」「感謝報恩」のようです。日本の神道も、仏教も、キリスト教も、「万教帰一」と言って過言ではないと思います。

西洋人でキリスト教にかたまっている人には、感謝報恩はあっても、敬神崇祖の考え方は少ないようです。日本人でも同様な考えの人もいます。

里真先生は若い

祭の式典が終り、私は里真先生とパーティに出ました。ビールで乾杯し、お料理を食べました。アメリカ解脱教会の人に里真先生を紹介しました。そして、

「いくつだと思えますか」とたずねたら、

「四十歳」

「五十歳」

「六十歳！」

異なった年齢を、口々に言いました。

「残念です。今、八十五歳です」

と言ったら、女性たちは、

「ワンダフル」と連発しました。一世、二世のアメリカの人にとって、里真先生の若さは、実に「ワンダフル」なのです。その秘密は「食」

「正食」にあるのです。「新しき世界へ」の読者、マクロビオティックの仲間にとつては「里真先生の若さは正食にあり」というのは至極当然のことですが、多くの日本人、外国の人々にとつては、まことに不可思議にたえないのです。

パーティに参加した人々は里真先生を囲んで記念写真をとっていました。里真先生は、桜沢如一先生逝去後、日本C.I.会長として、美しき、若さのシンボルとして、内、外で活躍し、今後

「感謝の念」

——里真先生との会話——

北本（埼玉県北本市、解脱会本部・御霊地のある所）からの帰り道、私は里真先生と次のようなことを話しながら歩きました。

「日本C.I.の関係者は、G・O先生の書物を読み、食養の勉強をし、日々正食を真面目にやっているといます。私のような不正確のもいいます。C.I.に勤務している人々は、最も正食を実行していると思います。無農薬の玄米をかみしめ、有機農法の野菜を食べ、人工添加物の添加されない食物を頂いて、最高判断力を身につけ

るように精進してらっしゃいます。しかし、皆どちらかというと陰性の人が多いように思われます。陰性の人は、陰中の陽があつて、いいかも知れませんが、何かが欠けるように思われますが、どうでしょう」

「何かがつて、何ですか」

「C.I.の協会内には、大きなG・O先生の写真や胸像があるけれど、私には、G・O先生への感謝の念が少ないのではないかと思われます。C.I.での行事の、特に開始の時に、G・O先生に感謝の念・黙祷をするというようなことは、何でもないことのようにですが、大切なのではないのでしょうか」

「そうですね」

「皆さん、G・O先生の本をむさぼるように読み、記憶し、玄米を囓んでいるのですけれど、何かが欠けているというのは、感謝の念が足りないのではないのでしょうか、ということですよ。これは形式的なことではありません。身心一如ということば、概念として、概念として分けていても、感謝の念がしっかりしみこんでいないと、どうもゴーマン、閉鎖的、排他性、独善、ひとりよがりになって、謙虚さ、思いやりが少なくなってくるように、私には思われるのです。

解脱会のお祭り、宗教団体のお祭りではありませぬけれど、桜沢如一先生の、宇宙へ旅立たれた日（四月二十四日）に、できることなら日本中各地から、師の恩を憶う人々が、東京・京都に集まって、桜沢如一先生感謝報恩の集いを

することによって、宇宙の秩序を身につける、PU運動をしたらいいのですがね」

大恩人・桜沢如一先生

私は、昭和五九年二月十九日、満六十歳になりました。甲子を迎え、油絵習作展を行ったり、甲子牛尾盛保を祝う会をやっていたいたりしました。これも、もとは、桜沢如一先生にお目にかかり、「食は命なり」を教えていただき、正食を実行したおかげなのです。もしG・O先生にお目にかかっていなかったら、今この世に存在していないでしょう。

先生のお陰で、巨視的な見方、考え方になりました。『菜食の効用』『塩・クスリか毒か』『梅干の秘密』『食と生と性』、近くは『食原病』などの書物を、著者として書いたのも、先生のお陰です。医者以外に多くの友人を各界にもつようになったのも先生のお陰です。

昭和四十年、社会福祉法人大和会・特別養護老人ホーム和光園を開園したのも、五十一年、やまと保育園を開園したのも、みな先生のお陰です。先生は私の、多くの人の大恩人です。

願

今年、G・O先生が宇宙旅行に旅立たれて二十年になります。先生が『宇宙の秩序』を初めて出したのは四十九歳の時です。初版は、一九四一年、京都で印刷されたのです。

「コレは幼稚な作品だが、私にとってはマコト

二記念すべきモノであり、オソラク私の三百種余の出版物や、三十年来出てきた月刊物五万頁の中で最も重要なモノだと思う」

（傍点は牛尾が入れた。「幼稚な作品」——なんと謙虚ではありませんか）

右の文は、『宇宙の秩序』新版を出すにあたりて、一九五八・七、一五 ムロランにて如一

「ハイテク時代」？

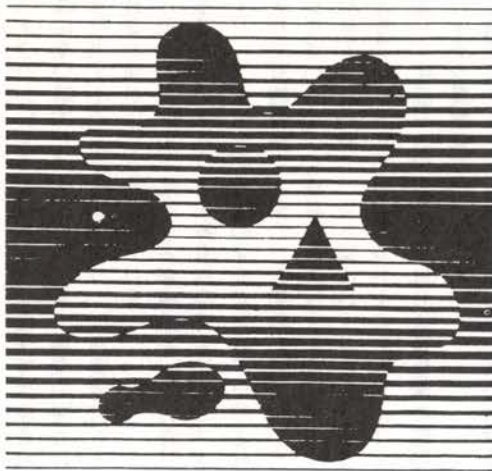
石田英湾

「私はもう六十五歳になった！（時はすぎゆく。大地もすぎゆく。すべてはすぎゆく！）四十九歳の時、始めて出したこの本は……」の中の一節です。

私は、昭和六十年四月、桜沢如一先生の集いを京都で行ったら、と思っているのです。

ハイテクハイテクと、世はまさにハイテク時代を迎えました。ハイテク時代とはいったいどういう時代なのでしょう。何故ハイテク時代となるのでしょうか。なぜハイテク時代となったのでしょうか。ハイテク時代は私達に何をもたらしてくれるのでしょうか？ハイテクノロジーとは、高度技術とか高度先端技術とかのようです。先端技術とか高度先端技術とかの言葉がマスコミ界に沙汰されたかと思ったら、マタタク間にハイテクノロジーが通用語となり、さらにそれが造語先端技術によってハイテクとなつて、現代はハイテク時代と称するようです。

ハイテク時代はバラ色の、ピンク色した人生の夢を開き、かなえてくれるような印象を与えてくれます。今までは単なる科学技術時代だったのでしよう。



おどろくにあたらない低度な技術時代だったのでしよう。それが「ハイ」という高度という意の冠詞がついて、高度技術とか高度先端技術というのですから、これはキットすばらしい技術の時代なのです。

自動車が実用化されてしばらくすると、ハイウェイ時代が来ました。ハイウェイ時代はすぐにハイスピード時代となり、車も道路も快適そのものの時代となりました。「ハイ」という冠詞がつくと、生活も人生も快適に、より高級な快適さを恵まれる期待感に誘われます。ですからハイテク時代となると、単に車だとか道路だとか住宅だとかサービスだとかという単一のモノや職種や業種における高級高度化ではなく、生活全般、人生全般にわたる快適さの高級高度化に私達を包んでくれるのちがいあります。そんな期待をいだかせてくれます。

ハイテク時代、これはキットすばらしい時代にちがいない、みなこのような期待に胸をふくらませているのちがいがないのです。夢や期待はさらに大きな夢や期待を醸成してムードを盛り上げ、ハイテク時代に乗りおくれではならじと、ハイテク時代はハイビッチです。その一例を最近の新聞等から引用してみましよう。

「日経流通新聞・昭和59年10月18日第一面」は次のような見出しでした。

『ハイテク農産物（工場生まれ） 売り場の“花”』
バイオテクノロジー（生命工学）、メカトロニクス、光工学など高度の技術を生かした「ハイテク農産物」が数年後にはスーパー、百貨店の食品売り場や食料品店の主力商品になる。「品質が安定し、コ

ストダウンによる低価格が在来農法で生産された商品にない魅力だ。すでにハイテク農業の開発に自ら乗り出す小売業者も出ており、流通業界にハイテク農業の波が広がるうとしている」

「ハイテク技術で生産する新商品を、自社だけで売ることができれば、生鮮食料品でもPB（プライベート・ブランド）商品の発売が可能。自然志向の高まりで有機農法で生産した青果物が消費者の人気を集めているが、有機農法自体は生産効率が悪く、供給量も少ないので、売り場にいくぶんかの彩りを添えることはできても、競争力を強める力にはなりません。生産PBの本命はやはり大量生産に結びつくハイテク農産物だ。……」

「技術ブランド・トマト、なんと一本の木から一万二千個も収穫」

ダイエーは十一月から、芦村施設園芸組合（愛知県田原町）が生産する温室栽培トマトに「ハイポニカ」というブランド名をつけて売り出す。実は、このハイポニカという名称は、中堅プラスチックメーカー、協和（本社、大阪府高槻市）が開発した水気耕栽培プラントの名称である。この方式は水中で根を自由に生長させ、空気が栄養も十分に与えることで従来農法に比べて植物の生長を速めるとともに、数段高い収穫量を得る技術で、トマトなら一本の木から最大一万二千個もとれる。ダイエーは二年前から同組合に冬場のトマトを契約栽培させていたが、売り場では「無農薬トマト」「完熟トマト」と表示して販売してきた。それを今冬から栽培プラントの名を掲げて「技術ブランド」として売り出す。

「借り腹」で和牛生産（関西スーパー）、受精卵

を乳牛に

関西スーパーマーケット（本社、兵庫県伊丹市）と中堅食肉卸の丸正（本社、大阪市）は、年内にも牛の受精卵移植の実験に着手する。和牛のメスに排卵促進剤を与え、過剰排卵を誘発して人工受精、受精卵を取り出して二個いっぺんに一頭のホルスタイン種のメス牛の子宮に入れる。牛は、通常、一回のお産で一頭の子牛しか生まないが、この方法なら常に二卵性双生児が誕生する。これにより安価な和牛を大量生産しようというわけだ。——成功すれば、日本では初めての流通業主導による低価格牛の一貫生産が始まる」

「ハイテク（高度先端技術）は、農産物の流通を大きく塗り替えようとしている。すでに稼働している「野菜工場」ではスーパー直送ルートだけでなく、自動販売機の利用さえ検討中。一方ではコンピューターを中心にした情報ネットワークが農産物の価格を管理し始めた。ハイテク農業化の波は巨大な奔流になろうとしている」（太字は筆者）

引用したい関連記事は他にも沢山ありますが、この程度にとどめます。ハイテク農産物とハイテク流通の実態はここに記したよりもハルカに進行しているのです。目にした一部の引用だけでも以上の通りですから、産業全般にわたるハイテク化を知るのは個人の手に負えません。私は「食」に関心を持つ立場から農産物・農業におけるハイテクノロジー化は大いに気になります。皆さんとともにハイテク時代を考えてみたいのです。

ここに引用した記事から、私は農産物および農業のハイテク化とは、コストダウンによる低価格化、大量生産化、ラシイモノ化による金儲け化であると解釈しました。このことだけで、ハイテク化とは金儲け化である、と断定してはいけないうえ、何が、何のタメのハイテク化かと単純に考えると、終局的には金儲けだけのタメの高度技術化の印象がいちばん強く浮かび出ます。

こと農業・畜産・海産物にかぎってハイテク化を極論すれば、私は、農業のハイテク化はニセモノ食糧の生産と、イノチを金銭化する弱肉強食競争にすぎない、と言いたいほどです。ハイテクノロジー時代とは、「いかに儲けるか」の儲けることならどんなことでもやり抜く、しかも出来るかぎり巧妙にスマートにニセモノをホンモノ化して儲ける競争の時代のようです。

ハイテクノロジー時代の到来、などと聞くと大変に新しい時代が到来するかの感があります。新しい時代が来て、新しい社会、新しい世界が展開するかの感がします。ところがドッコイ、ここにちよつとばかり引用した実例だけでも、これは案に相違して恐ろしい時代のようなです。生き馬の目をくり抜くどころの技術の時代ではなく、金儲けのために生命も魂も、自然も神様も売っ払ってしまうという時代のようなです。それも醜く、汚らしく、大騒ぎを誰の目にもさらしながら不細工に行なうのではなく、スマートに、キレイに、静かに微笑みながら巧妙に、他殺でありながら自殺にみせかけられるように、これにも責任はないように、そしてハイテクミコシをかついだ一部の者だけにマネーがウズ高く残るよう

に、そうした構造と機構を築き上げる時代のようなです。

ハイテク時代、ハイテク時代と、わたしたちはみな浮かれています。ハイテク時代が動かしがたい強固な社会なり世界となつた時、人間は弱者から順次バタバタと死んでゆくのです。バタバタ、バタバタ、アッチでも、コッチでも、あの地区でもこの地区でも、あの都市でもこの都市でも、あの国でもこの国でも、バタバタ、バタバタと死に続けて、死に絶えて、地球上の人口が急減してハイテクノロジーを不要とする人数になるまで、ハイテク時代のハイテクノロジーは効力を発揮しつづけるのかしれません。ハイテクノロジーは人間が求めているのではなく、神が求めているのかしれません。

人類は「火」を用いたのさへハイテクノロジーだつたのです。「農耕」するようになったのさへハイテクノロジーだつたのです。「家畜」するようになったのさへハイテクノロジーだつたのです。それらでさえ神を冒瀆するハイテクノロジーだつたのです。私達は、現代までの技術の開発と進歩ではまだ足りなくて、ハイテクノロジー時代を不可欠だとしています。それは、いま述べたとおり、自殺するため必要としているのです。そうしなければ神を畏れぬ人間の傲慢さは消せないのでしょうか。いや、そうしても消しきれものではないさそうです。

そんな将来のことはべつとして、現実の問題にもどきましょう。いま私達の課題は、ハイテク化するべき分野と、ハイテク化してはならない分野を人類として正しく判断し区別することではないでしょうか。なんでもハイテク化は自殺行為であることを万人が

正しく理解することです。それには何をどうしたらよいでしょうか。

GO「桜沢」先生は、新しき世界へのために「正食法」と「無双原理(PU)」をのこしてくれました。お金の世界実現のためにではなく、生命の世界実現のための「宇宙の秩序」を解説し教えてくれています。PUという「魔法のメカネ」の入手法と使い方を教えてくれています。それはホンモノとニセモノ、マコトとインチキを簡単に見分けてくれます。

私達はハイテクノロジー時代に正しく対処し対応してゆかねばなりません。わが国の現在の産・官・学(産業界・官界・学界)は一体となつてハイテク体制とハイテク時代を推進しているようです。それゆえ産・官・学以外の人達、すなわち庶民・大衆自身がホンモノとニセモノを厳正に見分けて「生命」を守りぬくしかありません。ハイテク時代とは、人間自身が自分自身に「天国」を選ぶか、地獄を選ぶかの選択を課した時代と言えます。

私は「正食法」と「無双原理(PU)」が一段と重要になると予想しています。これはどちらもローテクノロジー(原始的技術)です。単なるローテクではなく、宇宙の秩序のとおり、神(天然自然・大自然)に随順したローテクですから、見れば悪くカネにはなりませんが、堅実確実に生命儲けになる法であると安心していきます。ローテクで今年も精進して、おたがいに「正食法」と「無双原理」をより正しく体得体現してゆこうではありませんか。(筆者は群馬マクロビオティック・センター主宰。日本CI協合理事)



愚昧な一百姓の夢

『一人で世界を平和にする』運動

福岡正信

(1) 平和と戦争の哲理を
明確にするため

『二十一世紀の人間憲章』の草案を作り、『平和のメッセージ』とともに各国に送り、いろいろな人の意見をとり集め、公開で検討して、万人が納得する平和の憲章を皆でつくりたい。

(2) 「自然復元の種
を蒔く」運動

地球の砂漠化を防ぐ、草木や食糧植物の種子を集めて、各国に送る。

年々、季節はずれになると廃棄される膨大な量の種子を種苗商から提供してもらい、自然に出来やすい新種の稲(ハッピーヒル)や、肥料木(モリシマアカシヤ)や、緑肥(クローバ、ウマゴヤシ)の種などと混合して粘土団子種子として世界中に蒔いて歩く。

あるいは各国政府を説得して、飛行機から砂漠に種子団子をまく。必ず何かが生えだし、やがて緑が茂り、食糧も自ら出来だすことは間違いない。地球を緑にする運動も、平和運動も、一人でも始められることだから。

草案

『21世紀の人間憲章』

第一章 人間の幸福

二十一世紀は、万人が真に幸せでなければならぬ。二十世紀は、人間が最も墮落した世紀と言えるが、それは、人類が真の幸せとは何かを見失ったからである。

人間の幸福とは何か。人間の真の幸福とか、最大の喜びは、いつの世も、地上が平和で、自由に自然のままに生きる時である。

人間の生きがいは、為さずして、自らの内に秘められている生命の喜びを自覚した時から出発し、神の庇護の下で、豊かな自然の恩恵にあずかる秋である。

したがって二十一世紀に人類が、真の幸せを復活させるための前提となる第一条件は、ソクラテスが喝破したとおり『汝自身を知れ』に始まらなければならない。自己を知ることとは、自他を区別する人間とは何かを知ることであり、人間に対する自然、神をも知る道に通じる。即ち、二十一世紀は個人の自覚に始まり、自覚によって完成される時代である。

(二十一世紀の反省)

人間の誤った自然観に出發した、自然科学、文明の隆盛は、地上に、自然破壊の爪跡を残したばかりであり、人文科学、文化の発達も、人智の驕りを満足させたにすぎない。

地球の未来に、予見されるものは、人心の分裂、崩壊に始まり、緑の喪失、大地の崩壊、食糧危機、資源の枯渇など、何れの面からみても絶望的である。にもかかわらず、驕慢な人智は、現状を維持、さらに発達させようと錯覚し、世はあげて、呉越同舟、

大河の奔流のままに、絶望の淵に向って流されているのである。

ここまで来た人類が、今ここで踏み止まり、反転し、自然に還って、自己に帰るということは、不可能に近い難事であることはいうまでもない。だが自覚に徹して生きられるか否か、人類の救済は自覚以外にないことも確かである。

第二章 無為自然に還る

人間は自然に還り自然の生命に忠実に生きねばならない。

人は神によって与えられ、自然によって守られる生命に生きる。その生命は森羅万象に共通する生命である。したがってその生命から湧く人間の喜びは、人間が大自然の一員であるという本分を忠実に守ることによって享受することができる。

人間が自然から遠離し、独走するとき、その人間の生命と喜びの源泉は枯渇し、人類は自滅するしかない。

ちなみに、人間の喜びと、幸せは、外に求めて獲られるものではなく、自覚によって、自己の内から発掘されるべきものであり、いつの世も、人間は大自然の運営をつかさどる造物主の意思を汲み、天の摂理に従い、絶対真理の把握を目ざして、一途に生きる以外に道はなかったのである。自然即神の営みに参加することである。

人間は智慧の木の実を食べ、天命に満足できず、青い鳥を尋ねて、地上の楽園から迷い去るときから、自ら招いた混迷を解く勉強や、欲望の達成を目ざし苦役の道に踏み込んだが、その方向に人間の救

いはない。

この世の喜びも幸せも、真、善、美、すべてのものは、人間が探求する方向にはなくて、もとの道、自然の中に完備していたのであり、人間の希求する健全な肉体、自由な心、豊かな物、一切は人間の手に自ら存在していた。それに気付かず、人智に驕つて、自然のふところから（神の子から）逸脱したときから、凡てを見失ひ、その幻影を求めて狂奔するようになったに過ぎない。

地上天国を造るか、地獄にするかでなく、人間はいつから、なぜ天国を見失ひ、地獄を樂土と錯覚したかである。

自己に内在する生命を自覚し、真の人間愛に覺める時、人間は自らも、他をも包んで愛することができ、自己の内に秘められた歡喜にうちふるえる時、その喜びは、自ら他に伝わり、万人とともにその喜びを分かちあふことができる。世界のひとと人の心が一つに結ばれて、愛と平和の光に輝く樂土が自ら花開くはずである。

だが人智が自然に優るとうぬぼれ、自然を利用しようとしたとき、自然はいとも簡単に損われてしまう。

その跡には、不自然なるが故に不完全な虚偽、虚構の物品が氾濫するだけである、偽りのからは虚偽の喜びしかえられない。虚構の平和を維持しようとするれば、平和はますます遠ざかり、権謀術数の横行する乱世が展開されて行くだけである。

人間の生命を探して生命科学が発達したが、真の生命を解明しようとするばするほど、人間は真の生命の価値を見失うだけである。

神仏を礼拝すればするほど、神仏は遠ざかるのも、同じ原理である。自己に還り、自然に還る以外に神の元に還る道は無いが、その手段は無為である。

第三章 無智に生きる

人間は分別智によって、凡てを知ることができると錯覚して、驕慢になつてはならない、人間智は、神や絶対真理を把握することには役立つものではない。

他の生物に較べ、最高に精密なコンピュータつき頭脳をもっているといつても、最高の生物ではない。むしろ、神から追放された、他の生物よりも邪悪な、醜い動物かもしれない。

大体、人間の智慧が発達したのは、人間が神から離れ（その叡智を見失ひ、自然から孤立し、己れの智慧を頼りに生きてゆかなければならなくなったため、といえる。

他の生物は、自然に生まれ、育ち、何を煩うこともなく生きてゐる。人間のみが神の庇護の下で、安穩に生きること満足せず、自然の反逆者となり、人智をふり廻して、この地球の生態をこわし続けてきたのである。

分別智が、神と人間を分別し、人間を自然の対立者としてしまった時から、人間と地球の悲劇が始まった。しかし、本来この世は、相対的世界ではないのである。人智でもつてこの世を相対界としたときから、相対立する二相の矛盾、相剋に悩まなければならなくなっただけである。

他の生物界からみれば、この世は相対界ではなく、彼らは凡て、生を知らず、死を認めず、老若、遅速、

強弱、賢愚、美醜、愛憎一切の相対的思考をもち合はしてゐない。彼らには、人間的時空がないからである。

人間の思考は、時間と空間の概念をもつたときから他の生物とは、全く一変してしまつてゐる。

しかし、その人智が把握、獲得した時間は、人間的時間であつて、宇宙時間でもなく、それを超えた神の時間でもない。

他の生物は、宇宙時間に住み、神とともに時空を超越して住むが故に、ミクロ的視野からの相対的觀念に一喜一憂して翻弄されることがない。

人智は、相対的な認識にすぎず、無明の智であり、抜け道のない、無限の闇をさ迷ひ歩く盲者がかかげる灯でしかないことを、人間ははつきりと悟るべきである。

二十一世紀を迎えるためには、人智によつて、自然を利用したり、支配できるといふような觀念を一擲しなければならぬ。

自然は、人間に対立するものではなく、産みの親である、その胎内で、慈母のほらわたをかきむしるような愚は、自殺行為でしかない。

自然は、人智や人為の介入をゆるさず、分解すること、組み立てることもできない。破鏡同様、一度破壊された自然は、補修も、復元もできない。まして自然に優るものなど創れるものではない。

人間は、無から有を創る智をもっているわけではなく、せいぜい物の形を変えたり、壊すことができるだけである。

自然の偉大さは、神の偉大さである。地上を支配する絶対真理、神の權威は、どこまでも、人智の介

入付度^{えいど}を許さない、というより出来ないのである。

この世の森羅万象は、自然の無心の指揮棒に従って演奏される一大オーケストラである。そして人間はその人の名を知ることができない。自然の一片の中に、なぜ、真、善、美が混然一体となつて包括されているかも知ることができない。

宗教家や科学者とともに、自然を抽出して解説できると思つたり、神の意思を推測したりする者は、人智の領域と限界を知らない無智者にすぎない。

本当に学び、知らなければならぬことは、人間が、どれほど無智であるかということだけである。

智は尊ばれるものでなく、その智は、神の智を見失つた迷える羊が、無明の洞窟内でかかげる小さな灯でしかない。

第四章 無為に生きる

人間が、無智、無為自然に生きることこそ、神の意に適つた生き方である。

しかし世間では、無為は、無聊とうつり、無意味なものとしか思えないのである。

芸術活動をする、文芸活動に一生をかける、スポーツにうちこむ等々の文化活動は、人間にとつてすばらしい生きがいになるものと信じて疑わない。文明の発達のため、一生を捧げる学生生活が、価値ある仕事と確信されるのが常識である。

ところが最も価値ある仕事と思われるこの様な行為についても、厳密にいえば、第一義的には、人間の本道から離れた、人間的道楽でしかないといえるのである。

なぜなら、これらの行為は、極言すれば、凡て、

真に価値ある人間活動とは何かを見失つた人間が退屈まぎれに始める慰めにすぎないからである。

真の文化とは、自己に内存するもので、いわば「青い鳥」で、外に探しに出かけて、捕えられるものではない。

文化活動が、人間形成に役立つ手段と考えられ、文明の発達が、幸福のパロメーターであるかの如く思われがちであるが、手段はどこまでも手段にすぎず、文明の発達によって、人間そのものが完成されたり、幸福が増大するのではない。現代文明は心を失つた青い鳥である。

桃源境で桃を味わわず、桃をもぎとる道具の開発に明け暮れるのは、トルストイがいつた、粉を碾くことを忘れ、水車の研究に没頭する愚である。風車のかわりに、原子力で粉を碾いて、苦勞して、まづい偽物を摂り、文明だと喜んでゐるのが現代である。

文明が発達すれば、余暇もでき、音楽や絵を鑑賞する余裕もできると思われるのであるが、文明構築の仕事に追われ、慌だしく忙しくなるだけである。人間は自らの歌を忘れ、絵を画かず、楽器の製造や絵具集めに追われて、人生の間接的体験という、横道にそれた一生で終ることになる。

職業の名の下で、人間は分割され、殺される。スポーツや、演劇も職業化し、大衆は見物席で、奪われた自分の時間を誤魔化してしまふ。

ドラマに価値があるのではない。価値ある人間が、自然がドラマになり、絵になるだけである。自分の時間を、無価値な空白の時間に過す娯楽が、一大産業となつてゐるのが現代であるが、人々がレジャーに熱中するのは、それだけ仕事に疲れ、生きがい

の時間が無くなつてゐる証拠である。

豊かで、平和な生活をかちとろうといつて、富国強兵に国家が努めるほど、国民は欠乏感に苦しみ、不安と恐怖をつのらせて行く矛盾も同じ原理である。豊かさと平和は、外に求めるほど消失してしまふ。豊かさは、馬の鼻先にぶら下げられた人參である。

人生は一度で、時間は一つしかない。勉強の時間、労働の時間、娯楽の時間などと区別され、自他に利用されたり、犠牲になる時間は、すでに真実の時間ではなく、人間的虚構の時間であり、失われた時間はとりかえしがつかない。

イエズスの言葉どおり、人間は草木や小鳥のように生きていればよかったが、耕して作ることを思いついたときから、無為の生活から脱出し、鉄、石炭を掘り、石油を汲み出して、第一次産業を興して、これらを加工作る第二次産業、さらに第三次のサービス産業を発達させた。今や知識集積産業は隆盛を極め、新情報化時代に突入し、考えるロボットが作曲し、ピアノを弾き、歌を謡う時代になった。だが果して人間は何を為し得たといえるであらうか。

ロボット製作のための技術者の一生は、誰のために捧げた時間といえるであらうか。

ロボットのピアノ教師から虚偽の音楽を学ぶ子供の時間もまた、ロボットに奪われた時間といえるのである。

人間は、ああする、こうするという行為のため、一生の時間を空費してゐるのである。行為は、一見その人間を生かすようにみえて、実はその行為の中に人間の時間が吸収され、消失してゐることに気付かねばならない。端的にいえば、行

動し、行為することによって人間は生かされるのではなく、殺されているのである。

一事が万事である。自動車によって、幸せが早くくるのでも、欲びが運ばれてくるのでもない。車は時間の遅速と、距離の短縮、獲得する手段になるようにみえて、かえって時間に拘束され、焦燥感に悩む人間を造る。人間は速いものを造れば造るほど、時間を失う結果になる。

宇宙に飛び出せば、人間は広大無限の世界で遊べるのでなく、宇宙を小さく醜い星にかえてしまうだけである。

人間の行為一切は、時間を征服し、獲得するのに役立つのでなく、人間的時空に拘束されて身動きできなくするのである。時間を獲得しようとして、時空を失うだけである。

無為に徹して、無限の時空に生きる以外に道はない。

第五章 無一物に生きる

二十一世紀の人類は、物質万能の風潮を一掃し、無一物即無尽蔵の思想を確立せねばならない。

無一物とは、この世に価値あるものは、一物も無いという意味である。

人類の文化生活が発達して、約一万年。その間に醸成された観念は、物に価値があり、物を造ることによって、人類は発達できるとの確信であった。

人間に有益で、価値ある物とは、果して何であつたのか。価値の根拠になるものは何か、今ここで真剣に反省せねば、人類はその物質万能の思想と生産の負担と公害のため、崩壊する危険を招いているの

である。

端的に言えば、人間が人智で計り、人為を加え、自然を利用して造つてきた一切の物は、虚偽、虚悪の物であり、根本的には何の役にも立たない無価値のものであつたと言ひるのである。

なぜか。不自然な物は、常に不完全で、常に人間に虚偽の喜びを与え、迷わせるものでしかないからである。

もちろん、自然の物など、場合によって役立つようにみえる。だが、この場合でも物に価値があるというよりは、その物を価値づける条件や人間の方に、価値が有るか無いか問題になるだけである。

即ち物に価値が有るようにみえるのは、その物が必要とする条件が造られた時からであり、その条件が無意味なことであれば、その物の価値は、自ら消失してしまうことになる。

例えば、農業で耕土が死滅したとき、耕耘機が必要になる。土がやせた時、肥料が役立つ様になり、病弱な作物を作れば農薬が価値あるものになる。農業資材一切は、絶対必要なものでなく、自然が衰亡したときだけ、価値あるものになつただけである。真に自然が生かされた場合は一切が無用になることは、自然農法で実証されることである。

この世のもの、というのは、物ばかりでなく、人智も行為も含まれる。農学知識も技術も、根本的には、不自然な農耕法を人間がとり出した時から、価値ある知識、方法とみえただけである。

人間が自然に還り、本来の生活に還つた時は、一切の物も、人智も、仕事も必要でなくなり、無用になつてしまうのである。

一物は万物であり、一事は万事である。

ギリシャの哲人は、人間に必要なのは光、風、火、水、土の五元素があれば十分といったところが、爐辺即宇宙で、爐辺にすべてがある。だがその宇宙すら、壺中一酔の夢ともいえる。一切は無用とも、空に還るともいえる。

ここで言う物、ものとは、仏教でいう「色」である。色即是空、空即是色、色という物質も、空という精神も、一切が空なりと喝破している釈迦の言葉は、物も心も、もともと一心一体のものであり、一切は無価値であることを説いているのである。森羅万象に対する凡ゆる人智や思想は、一切が転倒想だと釈迦は断言しているのである。

だが人間は、三千年來、この言葉が理解できず、キリストの大愛を身につけ得ず、ソクラテスの言葉により我に還ることも出来なかつた。マホメットの神は一つと言つても、キリスト教徒や仏教徒は、その言葉に従えず、そして百家争鳴、情報過多のためますます迷ひ、全人類は滅亡の淵に向つて、一斉に狂奔し始めているのである。

人類に未来はあるか、無いかは一に、全世界の人は、コペルニクスの英断で、無為自然に還ることが出来るか、否かにかかわる。

(二十一世紀の人間憲章を皆で作成することが、出来るかどうか、試金石になるだろう)

(筆者は大正2年、伊予市生。昭和22年より自然農法、無の農法を探究一筋。著書、『無』Ⅰ(宗教編)Ⅱ(哲学編)、Ⅲ(実践編)、『わら一本の革命』(春秋社版、英仏伊蘭版)、『自然に還る』(春秋社版)

映画鑑賞

ウォー

ゲーム

煽情的挑発的な名文句「パソコン少年が、米・ソ核戦争を指令した……」。デイリー・テレグラフには「いかにして世界が、想像を絶する戦争のふちに立たされるか? この映画では、それが、もしかして……という可能性を常



に保ちながら描かれている。押しつけがましくない魅力と多彩さと興奮……おもしろい話の好きな連中にはこたえられない作品だ」。ニューズウィークには「万人に喜ばれること確実! 特に若い観客は絶対につかまえられる」。ニューズ・ウィーク評をやさしい日本語で表現すると、この映画は高校生(米国男女共学制)をテーマにした、幼くあわい恋物語ですから、高校生観客層に絶対に大受けします。

要するにMGM社が配給代理店、映画館当事者向けに煽動した広告であります。

米・ソ両国が巨怪な12面相のコンピ

ュータ・パネル上で核戦争をおっぱじめる現場で、そのメカを暴露する映画だ、とかならずを呑んだり、息を弾ませると、コンピュータの素人と言われま

す。高校生初恋物語として楽しむ分には害がありません。

解説書には、

「ウォー・ゲーム」ほど、近年、ホットで、ハイレベルな問題を提起した映画もない。コンピュータ・マニアの少年が、核戦争防衛の最前線基地NORAD(北米航空宇宙防衛司令部)(部員の風貌は東欧的)のコンピュータに侵入してしまおうという恐ろしい話のてん末が、スリリングにつづられるこの作品。

試写を観た国防総省(ペンタゴン)関係者やNORADを初めとする全米各基地の司令官・高官らは例外なく「現実と全かけ離れ、単に不安を煽るだけのもの」と強い反発と否定——

ひるがえって、日本で作られる高校生映画は、きまって暴走族、非行少女少年、麻薬、学校暴力等の犯罪の内容にとどまっています。米国に比べて、殺人でもその他の犯行でも、手作りのです。せいぜい19世紀的道具の使用に限定されています。小松左京調を超えたハイテク時代の高校生向ニュー・ウエーブの出現が待たれます。

この映画のメイン・テーマは開巻冒頭に「はしがき」の形式で映出されます。吹雪の平原地下にかくされた核ミサイル発射基地の内部のシーン。核戦争の際は、最後のキーとボタンを操作しなければならぬ発射要員が、どうしても核発射に踏みきれず、命令を拒否してしまふ緊迫したエピソードがです。ドラマでは、人間は結局ヒューマニズムなどに左右される。信用できない」と判断した軍部が、この操作までを機械仕掛けに変えてしまったため、結局はコンピュータの独走が止めきれなくなり、米ソ開戦が崖っぷちまで突っ走ってしまう結果がやってくる、という重要な伏線がある。米ソ開戦という地球の破局を救うのは、人間の英知である。それを強調しています。しかし、ラストシーンで正面グランドパネル上に映出される12面の世界の各戦略地域の核戦争で、ウォー・ゲーム対局者「ジョシユア」が

「戦争のむなしさを悟るといふ高度の抽象的な思考を行う」という大団円は、第五世代コンピュータが人間の英知よりも優れている、と皮肉にも、或いは初めからの筋書どおり、ハイテク時代万才!!を宣言しています。

ガリマール・川嶋

石塚左玄の

『食養道歌』 俗解

(その3)

菟道 木花園

「化学的食養」を唱えた、今日の玄米食、マクロビオティック運動の開祖である石塚左玄先生の名著に「食物養生法」という本があります。これは、明治29年に初めて先生が「化学的食養」を体系的に論じた大著『化学的食養長寿論』の大衆普及版ともい

うべきものです。

この本は、明治の末から大正にかけて二十数版を重ねましたが、その文中に機知に富む「道歌」がいくつもちりばめられています。「道歌」とは教訓を盛り込んだ短歌のことです。

この『食養道歌俗解』は、明治38年8月から12月まで『食養新聞』に、主筆格の菟道木花園氏が執筆したものです。現代表記に改めました。(編集部)

山里は塩の漬物食ふがよし

魚と肉との代りするなり

(『食物養生法』では、この歌は「塩の」ではなく「味噌の」となっている)

塩漬にも動物と植物との二種あります。たとえば

牛肉の塩漬もあれば豚肉の塩漬もあり、鮭の塩漬もあれば鰯の塩漬もある。けれども、日本で「漬物」といえば野菜の塩漬に限ることになっている。もしこの道歌を理論的に評すると『塩の漬物食ふがよし』といっても、肉類の塩漬けか、魚類の塩漬か、または野菜の塩漬か、その品類を明らかに説明してないから分らない、と言うことが出来ましよう。もつとも、下の句に『肉と魚との代りするなり』とありますから、野菜の漬物であろうという想像はできますが、もしもこの歌を、野菜の塩漬のない欧米各国へ持っていったならば、必ずこの疑問がおこるに相違ありません。

しかし、名詞というものは大切なものであります。動物でも植物でも、塩で漬けたものならば漬物に違いないのですが、日本で単に「漬物」といえば「野菜の塩漬」を指していることになっております。それは、あたかも百花爛漫たる春の朝でも、単に「花」といえば「桜の花」を指して呼ぶことになるのと同じ道理であります。他の花は、いちいち分類して、梅の花とか桃の花とか言わねば聞こえませんが、桜の花にかぎって、単に「花」とさえ言えば、誰にでもわかるのです。

これと同じことで、「漬物」といえば、いちいち分類せずとも野菜の塩漬であるということがわかります。これによって考えても、野菜の塩漬の、日本人に必要な有益なる道理が知られるではありませんか。日本は海国でありながら、魚類の塩漬は下手で、野菜の塩漬が上手です。これ、はなはだ解しがたい問題ではありませんか。これというのも、つまり日本人には魚類の塩漬はさほどの必要がないのでありま

す。この道歌にもあるごとく、日本人は野菜の塩漬を食べていれば、あえて肉類や魚類の塩漬を求めて食うにはおよばぬ、天地自然の道理があるからであります。

しかるに、現今の医学者だの衛生家だのという人は、「漬物」は不消化物だから食べてはいけないと言っております。また、西洋には漬物などというものはないから、そんな物は食べるにおよばない、と言っておりますが、西洋に無い物は何でもかでも不可であるというような考えを持っているのが現今の医者や衛生家の常ですが、これが大いなる了簡ちがいです。もしも、欧米に無いから不可であるというならば、日本という国が欧米に無いからこれも不可であると言わねばなりません。したがって、黄色人種の日本人というものも欧米に無いから不可であると言わねばなりません。

それですから、まず、かくの如き「不可説」を唱えている人々から自滅を始めた方がよろしい。自滅するのがいやならば、日本国を去って欧米へ帰化してしまう方がよろしい。かかる人物は大和民族として、われわれの同胞とするのを好みませんから、サッサと日本を去ってくれる方がよろしい。

さて、漬物のことを一に「香の物」ともいいますが、これは古代において口の悪臭を去るために食べたという実例がありますから、いつしか「香の物」と言うことになりました。それゆえに、婦人などは香の物を「お香々」とも言います。『世事談』には「香の物は漬干しより出でたるものなり。薫物の中へ粗木を薄くへぎ、三、四分の大きさにして漬けひたし、その香氣を移してこれを焚くを漬干しという。

これにもとづき、瓜、茄子、大根などを糟粕に蔵し、その好味をうつして茶菓子に用いたるなり。合せ香に漬けたるより、香の物といえり」と。

また、『南嶺遺稿』には、

「膳部にかならず香の物附くることなり。食菜の間は香の物に手をつけず、湯を飲む時喰らう物というは古来の通用なり。香次第裏書にもあり。大臣大寮の時もこれを用ゆ。公事根源にも、元日屠蘇散、二日度瘴散、三日白散、和氣丹波より奉つる。御香は大根の輪切りなり。屠蘇は若き者よりのみ、老に至る。後取というものあり、上戸を用ゆ。元日には人精進多ければ云々。古来の香の物は大根に限る。大根にて口中の臭氣を消す。香を取るゆえ香の物という。冬大根を四季ともにつかう。(略)」とあり、また『秋斎問語』に、

「香の物は口中悪氣を去る物とあり、江戸芝の金地院にて新年の式に正月元日より三日までの膳部は、香の物、生大根の輪切り二を用いしとぞ、と、『遊戯笑覧』に見ゆ」とあり、

また、『貞丈雜記』には、

「香の物は味噌漬を本とするなり。味噌のことは、いにしえは香という。味噌につけたる物ゆえ、香の物という。味噌は匂い高き物ゆえ、異名を香ともいいしなり。(略)」とあり、また『瓦礫雜考』には

『秋斎問語』を駁して「生なる大根は、香の物というべき香はあらぬものなり」とあれば、味噌にもあれ、糠にもあれ、必ず漬けたるものを「香の物」という方が本当でありましょう。しかし、名称についての解説は、これくらいでおきましよう。

さて「山里は塩の漬物食ふがよし」とありますが、

これは、あなたがちに山里に限ったわけではありません。都会でも海辺でも、塩の強い沢庵か、また菜漬ならば醤油をかけて食べさえすれば、その漬物が肉や魚の代用となって身体の營養を為すのです。

こう言うと、肉食者は「馬鹿なことをいうな、沢庵や菜葉の漬物が肉や魚の代用になるものか」と言うであろうが、化学的營養の理法から論ずると、まさに代用になるのである。医者の議論からいえば、滋養分というものは、蛋白、脂肪、澱粉の三者にあつて、その他にはほとんど皆無のように思っているから、沢庵や菜葉の漬物は滋養物でないと思じているのだが、これが大いなる誤解である。

これらの人々が無上の滋養物だと信じているところの、牛だの豚だのという動物は、全体なにを食して、あんなに肥え太っているのか。まさかにヤレ牛肉だ、ヤレ鶏卵だといって、医者の滋養物を食してはいけません。草の茎だの、豆腐のからを食して、あの通りに肥え太っているのではありませんか。これは天地にしたがつて草食動物の本身をあやまらず、おのれの食すべき食物を無始無終に食しているからであります。



されば、人類も、おのれの主食物とする穀類をおもに食して天然にそむかねば、必ず無病健全に生育することができるのであります。ただ天候と地形と人体とに應じて、夫婦アルカリの差数を近接せしむるために、あるいは加里塩を供給し、あるいは那篤倫塩を補給するという、化学的食養の理法に準拠して食物の取捨選択に注意すればよいのです。それゆえに、山里などに住居している、いわゆる山の手の住民は、肉や魚が欲しいと思つても、都会のように容易にこれを得ることが出来ませんから、得がたいものを、しいて求めるにはおよばぬ、沢庵や菜葉の漬物を食べれば、それで肉や魚の代用になるといふのであります。ことにその効果にいたつては、肉や魚よりも、はるかに勝っているところがあります。

西洋は文明国だと言いますが、この「漬物」の發明がないのを見れば、さほどに驚くことはありません。それは、身体に供給する那篤倫塩というものを動物性食品でなければ無いもののように思つてゐるのが何よりの証拠であります。けれども、化学的食養の理法からみると、何も動物性の食品ばかりが那篤倫塩であるとはきまつていない。食塩も那篤倫塩なれば、海水も那篤倫塩である。されば、この那篤倫塩たる食塩を、加里塩の多い大根や菜つ葉と調和せしめた漬物を食べれば、すなわち自然に夫婦アルカリとなつて、身体を営為するのであります。

また、大根や菜つ葉は、人体に最も必要なところの骨成分というものを沢山にもつておりますから、骨成分の少ない肉や魚を食べるよりも効果が多いのです。ことに、海多陸少の日本国に育つところの日

本人としては、肉や魚は食べなくてもすみませんが、漬物ばかりは食べずにおられませんか。それですから、医者の議論たる、消化が良いの消化がわるいのかという愚論に迷わないで、安心をして漬物を食べた方がよろしい。漬物を食べる害のないことは、われわれが保証いたします。イナ、われわれが保証するまでもない、お互いの祖先がすでに保証しているではありませんか。

牛と魚 鳥や玉子とかはれども

海塩と同じものところぞ知れ

この道歌の意義をよく了解いたしたならば、養生の上にも経済の上にも、どれほど利益があるか知れません。ことに近頃は、滋養物を食べねば身体が衰弱するという医者の誤論が国民一般の脳髓にしみこんでおりますから、食物のことというところ、じきに滋養になるか滋養にならぬかという問題を、真つ先にかつぎ出しますが、元来「滋養」の字義すら知らないで、滋養々々と言う人が多いのには困ります。

(中略)

しかし、その滋養分というものはいかなる物質にあるか、また、いかなる成分にあるか、ということでは、かろがろしく断定することはできません。医学的には、滋養分を蛋白、脂肪、澱粉の三質にあるものと速断しておりますが、化学的食養の理法より言いますれば、必ずしもこの三質のみが滋養分であるとは申しません。すなわち、天地間にありとあらゆる食物は、ことごとく滋養物であると言わねばな

らぬのであります。ただ、その味わいに厚いと薄いととの差別はありますが、身体を営為する点においては、一切の食物は皆ことごとく滋養になるという、きわめて広い意義をもつております。

もつとも、このことは石塚先生が『化学的食養長寿論』に詳しく論ぜられてありますから、同書について見る方がよろしいが、今、参考のために、その一端を左に抄録しておきます。

けだし、人は一個の小天地、陰陽の妙用なり、と。すなわち、その保健生養に資するところの滋養成分は、本来、有機性たる、ただ蛋白、脂肪、澱粉の三燃焼質のみをもつて、無病長寿に保養し得るものと断定せしは、余の太りに同意しあたわざるところにして、陸産動物の肉を資るも水産動物の肉を食するも、その効果、大同小異なりとみなして、ひとり蛋白質にのみ重きをおきしかるときは、実に化学を活用し得ざる論断にして、すなわち、消極的(陰性的)の基礎たる無機性不燃質の塩類を度外視せしものと言わざるべからず。

之によつて之を見るも、現今のいわゆる衛生論、すなわち医学的、医者の滋養論は、跛者(びつ)的の議論で取るに足らないのであります。それはただ滋養



成分といえは蛋白、脂肪、澱粉の三質のほかには無いものと思っておりますから、またしても口ぐせのように、これは不消化物であるとか、あれは滋養にならないなど言います。これというのも、天候、地形、人体の三者に準拠しないで、いわば、天地人の三才を忘れて、一も西洋、二も西洋と、みだりに西洋の食養法に盲従した結果であります。

それについて思い出しましたが、蜀山人が『韓信市人の股をくぐる絵』に讀を頼まれた時に「唐は唐、日本は日本、唐の紙くずのみを拾って日本を忘るべからず」という詞書をおいて『門中に立つの市人きりすてて股はくぐらぬ日本魂』という狂歌を画讀として詠まれましたが、さすがに大田南畝先生の氣概はエライではありませんか。世の儒者達の漢学者が、唐のこととさえいえば無暗やたらに有難がつて、一も唐、二も唐と、何につけても唐をかき出すものですから、漢書のことを「唐の紙屑」と言われたのです。

しかるに、今日の学者は何でもかでも西洋でなければならぬものと思っておりますが、もし蜀山人をして今日あらしめたならば何と言わるるであろうか。いかほど良い事が説いてある書物でも、その学説が日本に適應せねば、それはツマリ紙屑同様のものであります。高価を払って、この紙屑を買っている学者も沢山にあるが、紙屑買いの学者の多いのは日本のために、はなはだ不利益であります。

ドイツを医学の本家本元のように思っているのが今日の学界であるが、ドイツとしてはドイツの医学が進歩しているであろうが、天候と地形と人体とを異にしている日本へ持つてきては、さほどの効能は

無いのです。しかるに、それをさとりしないでドイツの医学ばかりを崇拜しているとは、実に片腹痛い話ではありませんか。

古い川柳に「吉原が明るくなれば自家は暗」というのがありますが、石塚先生は「欧米があかるくなれば日本は暗」だと口ずさまれましたが、実にこの通りであります。何事にかぎらず自他の差別を知って、他を知るには、まず自らを知らねばなりません。ことに食物においては、これが最も肝要であります。

さて、牛や魚や肉や玉子が何故に海塩と同じ物であるかと言いますれば、これはすなわち化学的分析上の、その成分を言うので、けつしてその形を指して言うのではありません。たとえば、牛肉でも鳥肉でも魚肉でも鶏卵でも、これを化学上で分析してみますと、那篤倫塩を多く含有しております。また海塩を分析しましても、同じく那篤倫塩を多く含有しております。それですから、物体こそ異つておれ、成分においては同一であります。成分が同一でありますから、作用も効果もまた同一であります。

それは、前にも説明いたしましたごとく、塩の漬物を食べれば肉や魚の代用をするのと同じ道理であります。食塩を薬名では「クロール・ソヂウム」〔塩化ナトリウム〕と言いますが、これがすなわち那篤倫塩でありますから、人体にクロール・ソヂウムが必要であるからといって、あえて動物性の魚や肉を食べねば、このクロール・ソヂウムを供給することができない、という道理はないのであります。その性の、動物たると植物たるとに論なく、那篤倫塩を含有しているものさえ食すれば、それでクロール・ソヂウムを供給することができるのであ

ります。

ことに、夫婦アルカリの差数より言いますれば、不燃焼質の乏しい肉や玉子を資するよりも、不燃焼質の多い植物に那篤倫塩を調和してある沢庵漬または菜漬の類を食した方がよいのであります。（中略）昔の禅宗坊主などは生涯のうちに肉食などをいたしません、それでも至つて健全で、九十歳までも百歳までも長寿した者が沢山にあります。こういう人たちは、魚や肉を食べないかわりに、塩のからい味噌だの漬物だのというものを食べておりました。化学的の知識をもっていない人たちは、この道理がわからないものですから、滋養物といえは肉か玉子を食べねばならぬものと思っております。

いかほど学問があつて、西洋の書物を読んでも、天地の道理を知ることができねば、その学問も、その書物も用をなさぬのであります。ツマリ西洋の紙屑を拾っているのです。そんなことで国民の生命をあずかることが出来ましようか。それですから国民に病いが多くなつて、寿命が短くなります。蜀山人の言われたごとく、唐は唐、日本は日本……西洋と東洋とは天候と地形と人体がガラリと違つていますのですから、食物もそのつもりで食べねばなりません。

しかるに、それを考えないで、西洋人が肉食をするから日本人も肉食をせねばならぬ。欧米人が牛乳を飲むから日本人も牛乳を飲む方が良く、みだりに欧米の食政を学んで、天候、地形、人体に適應しない食物を食べるから、おいおいと體質が変化して、病いが多くなる、寿命が短くなる、おまけに知恵がなくなるのであるが、それを知らないとは困つたものです。

〔未完と思われるが連載は終り〕



リマ・キンク

桜沢里真 新著

- サイズ／266×215×26（ミリ）（表紙のサイズ）
- 総ページ数／188ページ（うちカラー68ページ）
- 特上の紙質、豪華愛蔵版。

内容／四季の食養普茶料理
食養おもてなし料理
基本食メニュー12ヵ月

天然酵母パン、手作り豆腐、コーフの作り方

定価／ 1部7,500円 （送料／350円） 計7,850円

■ 日本C Iの振替用紙でお申し込みくださると便利です。

好評発売中！

200
品以上の食養料理がカラーで登場！

日本C I 協会 〒151 渋谷区大山町11-5 ☎03-469-7631 振替/東京0-194125

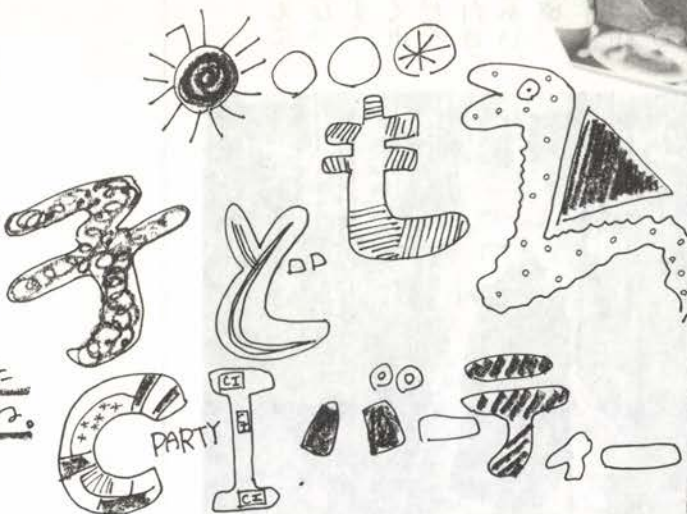


おでん * てまぎし * オフ・サド
と 18 年 エルカ・1111 年 7 月 21 日



あじな

(Handwritten notes on a piece of paper)



を1冊きました

11月25(日)
CIT協会 2F1=2.
1:00→4:00

11月25日の
お打ち
肉や魚の
"いん" "ちん"
の"い"

来年2月11日に
まT:パーティーひらきます
おT:のしみにネ!



スチッチ
司合
エ
エ

しん
いん
てん
すよ

ゲーム ゲーム
"1エムにオケシ"
"ちやうじ" = ちやうじ
うエ. カザターニ
オケセ
うエ... オケシ

世界放浪記・その十一

白き神々たち

大竹利和

さて、どんどんと歩を進めていく。この先に悲しくて、痛くて、それからの旅の試練となつた「凍傷事件」が待ちかまえているとも知らず。で、このへんは、いつだって雪をいただく山が連なっているわけです。万年雪をいただく山頂を、一筋の黎明が射ると、その瞬間、白き神々たちはかすかに輝きだし、刻一刻と色あいを変えていく。山並から太陽が姿を現わす頃、頂きは眩ゆいばかりの黄金色に染まる――。

ヒマラヤの大自然がおりなす朝の光景。これでは、いくら多くの幸福な犠牲者がであろうとも続々と、山の魅力に心から魅せられた者が危険をかえりみずヒマラヤを目ざすわけです。本当に神々しき美しさ、大自然の美しさがあるので、トレッキングとは、その美しきヒマラヤの山道を一步一步進む、自然を思う存分満喫



▲50キロの荷物でも、ひたいに背おいかこのヒモをかけて楽々と運ぶ
シェルバ族の女性。

する旅のことです。なにしろ自分の足だけが頼りですから、他の旅では、ちよつと味わえない醍醐味も。健康な方であれば女性も年配者も、もちろんアタックできます。さて、貧乏旅行者の常として、最小限の荷物と装備に、シェルバ（食事やテントの面倒を見てくれる）なし。あるのは「気あい」と根性だけといった具合でアタックを開始してみると……………。

●12月22日（木）

6時40分に起きた。外へ出て見るとまっ白のもやがたちこめている。昨夜眺めた満天の星空のイメージが重なってきて、白いもやとキラキラの星、星の感動がこちゃまぜになつてしまふ。あんなに凍てついた星空だったのだから、今朝は力лариと晴れわたるものと思つていたのに裏切られた気持ちだ。親切な村の人の家での一泊、豪華な朝食——小麦のパンケーキ三枚と





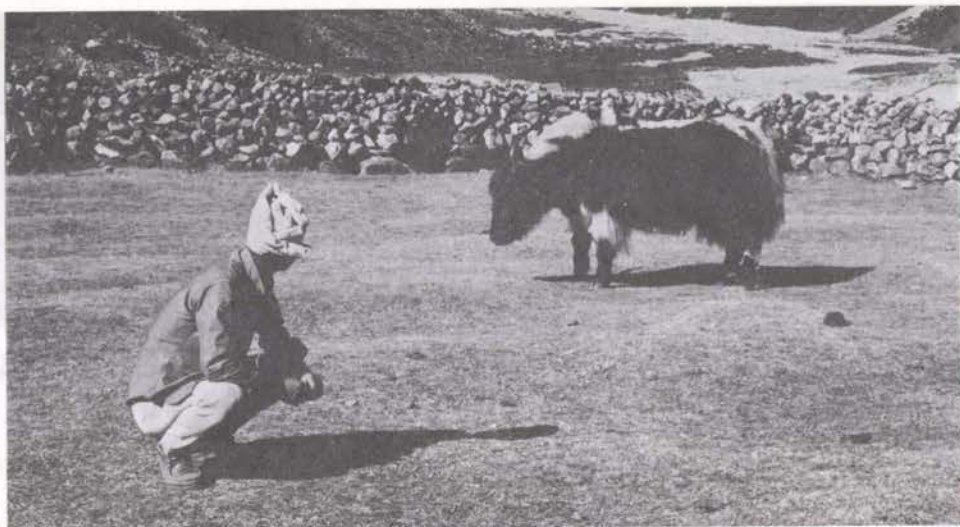
▲山の中の山、白き峰々のはるか上にそびえるエベレスト。ここまで入ると、神のふところに抱かれた自分を感じます。

シエルバティーで腹いっぱいになった。

9時に出発する。吹きさらしの、足もとが危ない感じの道を歩いていく。標高三四四〇メートル位。コシ川沿いにだらだらと歩く。10時頃、ドワードウ・コシ川の分岐点へつく。この橋は、ずいぶん新しい。ぐんぐん飛ばして来たが、すぐ登りになり、速度おちる。調子は良い。なにしろもう少しでエベレストが見えるのだ。少し行くと見晴らし台へ出た。エベレストは雲が巻き、良く見えない。

12時に村へ着く。この地方の交易の中心地であるナムチエ・バザールだ。村人は洗濯に忙しい。写真をとる。段々畑が少ない村。このへんは、氷河期に谷ぞいに流れてきた大氷河で削られた台地のへりにできた村で、北にそびえるクンピーラ（五七六一メートル）からの氷河が運んだ巨大な岩を、台地のそこかしこに残している。南に面しているとはいえず、日向村といった日本的なおだやかさはない。お昼ごはんにする。山ゴボー漬（日本から友人が送ってくれた）とか、味噌汁まで作って食べる。おいしくて、おいしくて、動きたくなかった。

村を散歩する。レストランが7軒位。ロツジが3軒。村の人は、他に比して上等のキルティングを着ている人が多い。3時を過ぎると雲が出てきて、風が冷たくなってくる。本当は、交易する人々の姿、米、卵、みかん、ピーナッツ、麦、さつまいも、とうもろこし、バター、砂糖、しょうが、紅茶、羊毛、羊肉等々を商なう姿を



▶ヒマラヤ名物、ヤク牛。二千九百メートル以上の高地に住む。毛は衣類に使われる。振り分けの荷物をのせて、一メートル以上も雪のある急な坂道をぐんぐん登る。

写真にとりたいたも思ったが、あいにくどこにもその姿は見えない。しょうがないので適当な寝場所を探し一軒の口ツジに入ることにする。宿に落ち着き、気がついた。今日は木曜日、バザールはない日だ。

夕食は、同宿の男につられて、名物ヤクのステーキとポテトフライを奮発。だけど、ちよつと高かった。ついでに何か得体の知れない酒_{||}チャンを三杯飲み、すっかり酔ってしまった。ストーブにはガンガン燃える火。ボカボカと温かい部屋で、早目に寝てしまった。うとうとといい気持ちであった。

●12月23日(金)

6時45分起床。曇空が視界に入るも暖かでホツとする。これからは食事もむずかしくなるとの事なので、食べたいものをたつぷり食べる。玉子焼きを二皿、パンケーキに紅茶、それにツアンバ(チベット人の主食で、要するに麦こがし。お茶と塩、バターでねって食べる)で仕上げて腹いっぱいになる。ノートや水筒を口ツジに預け、食料の足しにツアンバを三杯買って、8時45分に出発する。空はドオーンと晴れあがり快適だ。

村の上の芋畑を征服?してゴーキョ・コースへ向かう。何しろ、このあたりクーンブ氷河の中でもっとも雄大な、チヨー・オユー(八一五三メートル)とギャチュンカン(七九二二メートル)の南面に発するゴジュンバ氷河は、ま

あ、トレッキングする人たちにとっては憧れの地域なのである。氷河の右岸にはいくつかの湖が並んでいる。下流から、つまり今出発したあたりから三つめの湖のそばのカルカ(放牧小屋)のあるところがゴーキョと呼ばれる地だ。それで、ゴーキョ・コースというわけで、氷河の側面の峰のあいだに、エベレスト峰、ローツエ、マカルーなどの八千メートル級の山が東京湾の鋸山の数十倍のスケール(?)で乱立するさまは圧巻。ナムチエから往復一週間程度のコース。

で、どんどん歩を進め、10時には比較的大きな集落が見える峠につく。エベレストが見える。下り坂をだらだら10分。誰にも会わないのは不安でもあるが、眼前の眺め、連なる峰々の様子が心をかきたてる。11時、茶屋があり5人ほどチベット人がたむろしている。ちよつとひと休みする。11時25分出発。ヤクの背に荷をつけた村のオジサンに出会う。きつとあの荷は羊毛かジャガイモかで、ナムチエ・バザールで市に出すものだろう。陽は高く、空気はおいしく、山の姿はヒマラヤの世界をたんのうさせてくれる。13時20分にポルツエに着いた。三軒ほどの民家があり、何やら仕事をしている。川辺を歩いていくと木の橋が見える。ひと休みする。

15時30分、ラバлма着。いやはや寒い。急に温度が降下するようだ。さっきポルツエを出発したら、即、日陰に入ってしまう。沢ほどこも氷の滝であった。登れと登れど日があたらない。

寒くて寒くて——。ドーベを経て山の腹をまわりこんだら煙が見える。赤いヤツケ姿も見えるが登り坂め、なかなか着かないぞ。

さて、ちょっとした小屋の中にはアメリカ人が二人、オーストラリア人が一人、ポーターが数人いる。水はないが、タキギがどっさりある。ここへた手をタキギにかざすと人心地が戻ってくるようだ。どーっと疲れが出た。夕食は、チーズ少々、ツアンバをそのまま少し食べる。

先客がビスケットとティーをこちそうしてくれる。火があるのはやはりありがたい。外は風がでてきたようで寒さがキビシイ。8時頃には寝る。いやはや、疲れたわい。

●12月24日(土)

寒さで4時頃から目がさめる。5時半頃からズーっと寝やすくなる。6時30分起床し火をたく。7時まで暖をとって動かない。7時半に出發するも空腹で足が進まない。8時45分、ルザに入る。大きな沢だ。ヤクが10頭くらいいる。小屋が見えたので急いで行ってみたが人の姿はなし。残念。小川で味噌汁を作り始める。ツアンバを水でといて食べる。梅漬けも食べる。梅はうまい。油断したのが悪いのだが、カラスに「アブラゲならぬ、チーズの固まりをさらわれる。どこから狙っていたものやらスパバイやつだ。今日の分の食料だったのに残念だ。

9時45分、腹も整ったので出發する。陽あたりが良く快適なペースで進む。10時15分にはマ

ツェルモに着く。このへんは約四千四百メートルの標高だ。有難い、石小屋に人がいた。明日はヤクを追って山を下るという女性たちが残した食料の、ゆで芋を気前よく分けてくれる。小粒で実にうまい。

見渡せば、大岩ゴロゴロ。ヨーグルトを作る過程でできる上みずなど飲んで体力つける。な



▲ 8,153メートル、チョー・オユーを望む湖面。湖岸に2メートルもせり上がる音はヒマラヤのオーケストラだ。

にしる標高が高いせいか、エネルギー消費が多いみたいだ。高度順応にふり向けられるエネルギーだけでなく相当なものなのだろう。

14時35分、ロンボンガ湖だろうか？水鳥が湖面で遊んでいる。この寒いのに元気なこと。

さて、道は凍結していてガリガリ。登り坂は苦しい。対岸には、歩きやすそうな道が見えているけれど、あれは本道だと思う。いやはや、氷河地帯というのは、歩行もタイヘンだ。

15時45分、やっとゴキキヨに到着。すぐに力ルカ(放牧小屋)に入る。幸運にもマキが4本もあった。貴重品のマキを無駄にしたくなく、そこら中を探してヤクの糞など集めて、くべてみるが燃えない。沢山集めたのにね。湖面は半分凍結している。水鳥は美しい羽毛を見せて楽しそうにしている。晴れ渡った空のすぐそこには五千メートル級の丘が連なっている。雪でも降ったら行動計画がだいぶん狂うだろうなと思わせる山容だ。氷の峰がきらめきながらそり立つ姿は神々しいの一語に尽きる。鼻腔が痛くなる。大気はあくまでも澄み切っている。夜、ひとり寝袋にくるまって、ふるえながら大自然のオーケストラを聞く。エベレスト下し(?)の風の音、湖面から2メートルも盛り上がる氷の強烈な音、そして水面下の水の流れ……。ここは「大自然コンサートホール」のS席だ！

●12月25日(日)

朝食はティーとツアンバとゴマ塩。8時30分に出發する。登ったり降りたりしながら、どんと

ん歩いていく。氷河の側面の山すそを進む。陽があたるので暖かく、このペースで進めたら最高だと思う。一時間後に次の湖に着く。同行するのはアメリカ人青年のリーチ君。彼の朝食は豪華だった。私のとは金のかけ方が違う。装備などいいものを揃えている。11時10分、次の湖に到着する。ここも全面凍結している。雄大なエベレストの峰々がパノラミックに眺められる。12時30分、リーチ君と別れて尾根の方へと登り始めるも雪が付いていて登りにくい。眺めが良いので写真を数枚とる。大岩ゴロゴロ地帯は風が冷たく、早く脱出したいと思ってもうにもならぬ。日はかげり、一段と風が冷たくなる。2個ほど、梅漬けを食べる。チーズもかじる。風が冷たく、どんどん重ね着して防ぐ。五、六〇メートル地点だ。これ以上登るのを断念して下る。15時45分になって、やっと湖畔を過ぎる。ここで思案。もう泊まる時間だ。しかしなぜか落ち着かない。下山したい気持ちにかけられる。——ヨシ、出発。

氷河の末端の橋に出る。この間の眺めは良かった。ぐんぐん飛ばして降り橋を渡ると、ポルツェへ続く道が見えてくる。川沿いの道は歩きやすいのだが、15センチ位のトゲのある木がところどころに待ちかまえていて、油断してると足からまり、チクチクと痛い。

16時45分、やっと河原から道路へと出る。完全に凍結した沢などもあり危険きわまりなし。17時30分、やっとドアの開いている放牧小屋を

見つけもぐりこむ。日は落ちてしまつて今夜はここで泊まるしかない。水なし。火なし。食料なし。こは、地形的にあまり陽のあたらないところみたいだ。どんどん冷え込んでくる。また、夜中、寒さで目がさめてしまうのかなーなどと考えるが床につく。火がないというのは心ぼそい。

どもならんから横になり、疲れて自然に寝つくのを待つ。腹がペコペコです——。



▲ 石小屋のカルカとヤク牛。この年（1978年12月）は、90年ぶりという大雪。悪天候に会った幸運（？）に喜んだ。

疲れは空腹に勝つか？見ものではありません。それにしても、もう少し食料を用意しておかないとイケマセン。反省しきりでウトウトといつのまにか熟睡したみたい。

● 12月26日（月）

昨夜はぐっすりと眠れた。忘れてしまったけど面白い夢も見た。すき間から陽がさしこみ目がさめる。ちょうど7時。ゴソゴソと身仕度をととのえて小屋の外へはいだすと、外は一面の銀世界。雪が降っています。昨日のうちにこの小屋まで無理しながらきたのは正解でした。私の装備では生還不可能。あの時の胸さわぎが知らせてくれたのか？

8時には出発。外はガスがたちこめて険悪な雰囲気となっている。登ったり、ダラダラ坂をかけたりにしながら9時には台地へ到着する。気を抜かず急いで歩を進める。山の腹を巻くように濃いガスの集団が動いている。ポルツェの集落が見えてくる。ここまでくればもう安心。

ヤクの群れを追う村人の姿。沢もここまでくると凍結していない。風景がやわらかく目にやさしいものとなっている。10時40分に村に到着。食事のできる家を探し当て、火にあたり、チャパティを二枚も食べ、味噌汁を飲んでホッとする。体が暖かくなると動くのがおっくうになる。家の中をいろいろ見せてもらう。居間兼台所ではおばあちゃんが毛糸を編み、その隣では二人の男の子が何やら餅のようなものを切っ

いる。それとは別に、さつき食べたチャパティを作るのはおかあさん。焼いた石の上に直径30センチ、厚さ3センチはあろうかと思われる豪快なやつをのせて焼いている。バターと塩をつけて食べるのですがうまい。ツアンバに小麦粉を少々加えて作るのですが本当にこれはうまい。さて外は雪の降りが激しくなってきた。すっかり雪化粧した集落へ二日前に一緒に小屋に泊まったアメリカ人とポーターがやってくる。暖をとった後、彼等と共にバンボチュまで行くことにして13時20分出発。道中はもう大変。雪のためルートが不明となる。まったくの手さぐり。頭数が多いから勇気も出るが、これで一人なら本当に困った事態。休み休み、カルカへ逃げ込んだり、いろいろと苦勞の末に17時頃には到着。雪の力はすごいものです。宿へかけこむ。

●12月27日(火)

雪は一晚中降り続いて朝方には30センチの積雪となる。しかも全く止む気配がない。8時過ぎに寝袋からは出し火のそばへ。毛布をすっぽり頭からかぶって火にあたる。火のそばから動けない。私達3人と先客の4人、皆同じこと。朝食はツアンバを焼いたものにバターと蜂蜜をつけたもの。ティーがおいしいので二杯飲みやうと体が暖まる。昼頃、雪の中を加納さん、ヨラン、リークの一行が来る。にぎやかになる。この宿の主人は病気で寝ている。昨夜は少しのスープのみ口にし、今日は肉のスープとツア

ンバを口にした。子供は一人で姉と弟。姉の方は10カ月位の乳飲み児を抱え、食事作りとか家事に忙しく追われている。弟は27歳位か? 良く働く男。京大隊の登頂の時にサポーターし八千メートルまで登ったとのこと。日本語もよく理解する。いろいろと話をすると、父親の病氣は15日前よりで、腹を押してもかえってこないところをみると腹水がたまっているようだ。夕食は、ラマ僧に祈とうしてもらったごはん。肉のスープをかけて少しだけ食べた。また、姉の方も目が痛むとかで夕方よりはひっこんでしまった。この家は、やたらと寒い。けど、おじやを四杯も食べたなら(よく食べますねエ!!) 体ばかりかとなる。にぎやかに火を囲んでの食事は楽しく、それぞれの故郷の話なども飛びだし、いつまでもこうして座っていたい気分です。外は雪も止んで、月が顔を出し、9時過ぎにちよつと外へ出てみるとグルリと囲んだ雄大な峰々が月明りに照らされて、静かに輝いています。無音の世界。常ならぬ世界。はるか界外に身を置いてただ山を眺める。病の床につく主人。乳飲み児をあやす母親。炉辺の談話に目を輝かす青年。この静かな集落の、やたらと風の吹きこむ窓の中の一群を知ってか、その夜は風もやみ、月明かりのみがやさしく照らし続けるのでした。人が集まると楽しいね。一人より二人だね。

—— 本文・構成…小笠原裕二 ——

正食医学講座・京都

1月26～27日、2月23～24日、
3月23～24日 詳細は巻末色ページ

本物の自然海塩・海の精を配付しています。



伊豆大島

より安い会費で、より多くの自然海塩・海の精が届くようになりました。粒子が細かくて使いよい新製品、赤ラベルが出ました。海の精を使った玄米味噌、麦味噌の配付がはじまりました。醤油、梅干もまもなくはじまります。生にがりはいつもあります。

日本食用塩研究会 155東京都世田谷区4-32-26 ☎03-460-3961

会員種別	会費	配付塩量(無料)	その他の特典
一般賛助	1口1000円	1口につき500g、送料自己負担	みそ、醤油、梅干、にがりの有料配付あり
普通賛助	1口6000円	1口につき3kg、送料当会もち	一般賛助に加えて会誌の無料送付

案内書・見本塩
進呈券⑤



▲こん刺し、千草汁、湯葉山椒焼き、豆腐まんじゅう、八寸三種、揚げもの、鯉こく……という豪華版。漆碗も新調。

利和まで。

全国活動担当の大竹

談をお待ちします。

皆様方のご意見、ご相

談をお待ちします。

今後、日本C I協会は

はマクロビオティック

の輪を全国に広め、人

人との交流の輪をつく

ってゆく方針ですので、

皆様方のご意見、ご相

談をお待ちします。

今後、日本C I協会は

はマクロビオティック

の輪を全国に広め、人

人との交流の輪をつく

ってゆく方針ですので、

●11月25日(日)、福岡県大野城市の『あまのがは』で「小川みち先生の食養懐石試食会」が開かれ、食養のお話と、料理の講習に35名の熱心な人々が集まった。

これは、去る8月、熊本陰陽会主催で阿蘇健康学園が例年通り盛大に開かれ、今年は特に、日本C I協会会長の桜沢里真先生が出席されたこともあり、福岡のC I会員の間で、福岡でも正食

活動の輪を広げようとの話がおこり、日本C I協会本部と相談の上、今回の行事が開かれた。

まず何よりも関心のある人が集まって交流をはかることが大切、と楽しく食べる会を開くことになった。『あまのがは』の長末さんをはじめ、世話人の方々が準備や人集め、その他に熱心にお世話下さった。

●福岡のこの行事に先立って、11月23日、熊本市で熊本陰陽

セيطان

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

1985年 あけましておめでとうございます。
CENTRE IGNORAMUS スタッフ研究生一同。

川端史子	川越進	大竹利和	林幾子	横田雄治	石橋リエン	野沢伸光	曾我部一美子	高祖英二	橋本政憲	川嶋正治	吉成知江子	牛尾盛保	副会長	桜沢里真	会長
------	-----	------	-----	------	-------	------	--------	------	------	------	-------	------	-----	------	----



迎春

本年もよろしく
お願いいたします



東北沢店

〔後列左より〕葉、今野（アルバイト）、築地
〔前列左より〕田山、阿部、横田、宮本

▼本社配送センター



〔後列左より〕岩生、木幡、佐藤、栗本、松永（光弘）、七林
〔前列左より〕藤倉、松永（千晴）、田中社長、島村、花井、松田、内田
〔円内左より〕加藤、熊田

本社（注文先）

東京都板橋区小茂根5-4
〒173 ☎03-958-7112

オーサワジャパン株式会社

東北沢店（売店）

東京都渋谷区大山町11-5
〒151 ☎03-465-5021

明けましておめでとうございます

日本C I の会員の皆様にはお元気で新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

桜沢如一先生は生命活動の最も基礎行為である食生活に注目され、その日々の研鑽と努力（食のえらび方と食べ方）で健康と幸福の心を身に付ける方法を教えておられます。

ところで生命に必要な物質といいますと、まず複雑な有機化合物が、三大栄養素、ビタミン、酵素などといって、より大切に扱われてしまいます。しかし、この有機物を十分に生かし、健全な生命活動を支えるのは、光、空気、水、塩といった単純な無機物質です。

桜沢先生の食養法では、この水や塩の各自にあったとり方の発見が求められています。それは形式的に1日何cc、何グラムといったデータによる平均的必要量ではなく、各自のその時の体質や生活環境に応じて、本能的に必要な量を察知して摂取してゆく能力の開発です。そのための第一歩として、これら無機物質の大切さ、有難さを身をもって体験する方法が食養法では強調されています。

この大切な使命をおびた水や塩が、汚染された水や精製された塩でいいわけがありません。

私どもは今後ともさらにいっそうの努力を重ね、皆様の健康と幸福にお役に立つよう努めて参ります。今年もよろしく皆様のご愛顧をお願い申し上げます。

昭和60年 元旦

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丁目24番6号
郵便番号 160 電話 03 (364) 2721番(代表)

いま、もうひとつの塩 食卓に舞う

赤穂の天 塩 二つの食卓用塩

使いやすいマイルド



ふりかけに便利
コクのある味わい

食卓用・調理用

ひとふりの塩味の違い



淡味が心がけられ
溶けやすくソフト

ふりかけ用 淡味塩

謹賀新年

今年もどうぞよろしくお願い申し上げます

写真 59年6月山田孝男先生瞑想合宿・縄文杉(七二〇〇年)登山

●春の健康学園

●夏健康学園

●7月気流会合宿

●冬の健康学園

天然村

〒891-44 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生335

☎ 09974 ⑦ 2541, ⑦ 2922

●身心魂のいこいの場。案内書送ります。(60円切手同封請求)

謹 賀 新 年

昭和60年元旦

健康に、玄米・菜食・サンゴ草



サンゴ草本舗株式会社

代表取締役 小野俊雄

〒160 東京都新宿区西新宿8-5-3

ストーク新宿小岩井ビル603

☎03-366-2921

サンゴ草西本舗株式会社

代表取締役 松本正人

〒720 広島県福山市東桜町10-1三洋ビル

☎0849-23-0236



迎 春 '85

1/27 ローリング療法講習会

東洋医学の神髄
診断即治療

ごぞんじのように、人間の体液には血液とリンパ液が流れています。

血液のほうは、細胞に酸素・栄養・ホルモン・抗体を供給し、二酸化炭素その他の代謝生成物を運び去る役目をしています。

一方、リンパ液は、体の細胞の間を流れる無色・透明の液体で、組織に栄養を与え老廃物を運び去る重要な役目をしているのです。

この血液とリンパ液が体内を淀みなく流れていれば健康体を保つことができ、誤った食事、運動不足、過労、ストレス等の原因で、この流れに支障をきたすと、淀んだ体液はますます悪性化し、その部分の細胞が硬くなり神経組織を圧迫して、体の諸機能を低下させあらゆる病気の原因を作るのです。

ローリング療法は単なる〇〇健康法と異なり、病気の診断即治療を目的としているものです。慢性病でお困りの方、その場で治療いたします。だれにでもでき、すばらしい速効力を、会員の皆様に特別に御紹介したいと思います。

無理なく
体のしこりを
ほぐしながら
ひずみを矯正し
健康体を作る
ローリング療法



第1回講習会

日時 1月27日(日)
午後1時～4時

場所 日本C I 協会2F

会費 3500円

定員 30名

主催 ローリング療法
研究所

協賛 ぴいゆう会

ローリング療法研究所

自然食品センター併設

代表 中島 研二

東京都荒川区東尾久6-48-6

TEL 03・892・7510

※参加者はトレーニングウェア・ズボン持参。

※定員で締切ります。電話にて予約してください。



究(求極)の

大解答講座

という問いに対する、

人間とは、自己（自我・エゴ）とは何？

●洋の東西を問わず、歴代の聖賢をはじめあまたの学者・宗教者など、誰もが問いつづけそして探しあぐねている、

有史以来の大命題

▼「大字典」ヨリ

●ブリタニカ大百科事典、自我の項に（自我とは何でありいかにあるべきか、ということは…数千年前と同様現在でも謎である）と書いてあります。その数千年来の謎を解く鍵がトンデモないところに秘め隠されていました。

その鍵の一つ、
(鬼は人間ではありません)

【4061】**鬼** (鬼) キョウ鬼
オニ オニ 會意。説文、人所
 タマシヒ 死、人ノ靈
 幽魂、
 幽魂、
 サトシ、
 ラセツ、
 夜叉、
 オニ オニ 借金取、
 借金取、
 惡勇、
 惡勇、
 形等テ、
 ラナス語
 なし額に雙角あり裸體にて虎皮
 の褌をなし、相貌猙獰なる想像
 上の動物の義とす。他の字の偏
 となる時、鬼^ニと^ニといふ。
應用 鬼の義を取る字。魂・魄・
 魍等 鬼部に屬する大部の字。●
 鬼の音符字。傀・魄・魍・魍・傀
 塊・槐・瑰・魄・兎・魁・裏・槐・槐の

解答講座

日 時 / 1月15日(火・成人の日)

午後 2 時～ 5 時

会場／日本CI協会

東京都渋谷区大山町11-5

小田急線東北沢駅下車3分

参加費／3000円

※本講座は日本CI協会の行事ではありません。

●本解答および講座開催についてのお問い合わせは下記へ

會 然 命

健康・文化センター

TEL/052-451-4197 名古屋市中村区則武1-19-3

命府事務局

TEL/052-731-9121

名古屋市千種区今池5-36-7

(解答文もあります)



迎春'85

自然食品・健康食品の専門店
有機無農薬野菜・果物

市川平和堂 高砂自然食品センター

玄米食事相談 毎月第3土曜 料理講習

〒272 千葉県市川市真間3-11-12
TEL 0473-22-0810

〒125 東京都葛飾区高砂8-13-5
TEL 03-600-1412

業界の老舗 **鶴島純正食品**

オリジナル食品90種

生産協力グループ22社

(有)ツルシマ

代表取締役 **鶴島ツユ子**

〒747 山口県防府市南松崎町5-4
TEL 0835 (22) 0347 (代)

『コンパ21』発行

正食協会

代表理事 **山口卓三**

〒540 大阪市東区大手通2-5-1
電話 06-941-7506

ムソー食品株式会社

社長 **岡田定三**

〒540 大阪市東区大手通2-5-1
電話 06-945-0511

ほんものの塩を求め続けて...



社団法人日本食用塩研究会

〒155 東京都世田谷区北沢4-32-26
☎ 03-460-3961

近春'85



手づくりしょうゆ

無農薬(大豆、小麦)使用

玄米みそ

無農薬玄米使用

豆味噌

食養 辛口

〒367 埼玉県本庄市寿3-3-16
☎ 0495-24-6161

ヤマキ醸造(株)

玄米あまざけ

砂糖を使用しない自然の甘味

たてしな味噌

米みそ、麦みそ、豆みそ

スイートライスクリーム

調味料に、またパン等につけてお召し上り下さい

苗しょうゆ

国内産、大豆、小麦、天塩使用

今年もよろしくお願いいたします

〒384-23 長野県北佐久郡立科町芦田

酢屋茂商店

オーサワジャパン取り扱い品

ホシノ 天然酵母 パン種

ホシノ天然酵母パン種研究所

東京都町田市小野路町2278-3

☎ 0427(34)1399 〒194-01

キビ、ソバ 雑穀パン 玄米、完全粉

大同ミネラルパン株式会社

埼玉県北本市西高尾5-237

☎ 0485-91-8801

MACROBIOTIC FOODS

有機農法米使用

玄米せんべい

姫路市花田町小川 912

☎ 0792(53) 2 3 2 3

合名 会社 アリモト

百生梅®

奥美濃特産おとさ漬

健やかで新しい年に

生きる慶びを

願ちあえる幸せ

ことしもまた

食養に悖らず

百生への旅を続けたい

宮崎敏彰

(おとさ漬創始者)

百生科学研究所

事務所・東京都中央区日本橋人形町1-11-11

☎ 03 (669) 5817 〒103

生産地・岐阜県郡上郡白鳥町(牛道谷)野添



通 房 '85

人間ドック

食養に基づく食事療法

成人病医学的医療

多摩成人病研究所附属

厚生荘病院

院長 牛尾盛保

〒206 東京都多摩市和田一五四七

☎〇四三・七四・三三三五六

自然 愛を...
健康と希望

株式会社

ゲダツ商事

代表取締役

岡野武徳

〒160 東京都新宿区荒木町四
☎〇三・三五七・一一六一

オリブマノン化粧品
純正食品販売

天 粧

〒860 熊本市下通一―四―八
TEL 0963・54・9161

熊本陰陽会事務所・自宅

〒860 熊本市東子飼町三―五
TEL 0963・43・4043

福山敬救

玄米餅 藻 塩
ゴマ塩 藻塩液
陽 泉

日本正食品研究所

佐々井 讓

〒228

神奈川県相模原市旭町二―七
☎〇四二七・四五・五六六二

あけまして

おめでとうございます

ソフトバランスのリマ化粧品(株)

取締役会長 金子義太郎

代表取締役 青山孝義

本社/東京都中央区銀座1-20-14

営業本部/東京都板橋区三園1-48

03-976-2525 (代) 〒175

近春'85



Macrobiotic, Shaklee & Acupuncture

玄米堂鍼灸院

石坂流鍼術による深針の特技

「シャクリー」栄養補給食品取扱

後藤 光 男

後藤 ふじ子

〒151 東京都渋谷区代々木5-55-7 玉石ビル
(小田急線参宮橋下車3分) 03-460-5607
03-468-5971

出版物・事務用・商業用印刷物

—出版印刷センター—

株式会社 白泉社

〒170 東京都豊島区上池袋1の20-4
吉野ビル2F TEL 03-910-7598

竹井出版

代表取締役

竹井 博 康

東京都渋谷区神宮前6-12-18
〒150 ☎ 03・409・5632

“にがり”を残した天然の風味!

自然塩

伯方^{はた}の塩



伯方塩業株式会社

〒790 ☎ 0899-22-2560
松山市萱町4-4-9 (石田ビル2F)

毎月第一日曜日
正食料理教室
担当 浮津宏子

* *

〒485 愛知県小牧市寺浦二九四三
TEL 〇五八・七六・二七三二

愛知陰陽会
伊藤 誠

味 園

● 自然食品と
玄米食レストラン

● リマ化粧品沖縄地区特約店
純正自然食品卸・小売
自然正食品センター
(有) 陽 報

〒900 那覇市泉崎琉球新報社向い
☎ 〇九八八・六六・五三六六

〒900 那覇市久茂地三十一一八
☎ 〇九八八・六一・七一九五

本部、自然食品・書籍販売
(株) ヒノモト商会
〒910 福井市照手一〇二二
☎ 〇七七六・二一・三八一一
自然農園と道場 / (12) 3月は休み
〒910 福井市柿谷町三三三
☎ 〇七七六・八三・〇八四〇

福井健康学園 (常設)

前川 高亜希

緑のしたたる大自然の中で
正食とヨガで手軽に宿便を出す
身心改造道場

健窓新聞社

主幹 福田城山

〒550 大阪市西区西本町三二六番二
☎ 06・531・4596

★購読お申込みは(年額一五〇〇円)
郵便振替 大阪24571

ご一家の健康の指針
月刊健康新聞「健窓」発行



通 春 '85

☎370-12 群馬県高崎市山名町六一二 〇一七三・四六・四九二二 鈴木述子 純正食品生産 製造・販売	〒413 熱海市中央町19-27 〇五五七・八三・五四九〇 森嶋晃代 自然食品「生きる」	〒171 東京都豊島区池袋 三・一六〇五 ☎〇三・九七一・二三七四 玉川泰峯 洞雲寺（池袋西口）	PU・食養・料理教室 会員募集！ 会津正食研究会 事務局 千九六六 福島県喜多方市字諏訪一五六の二 ☎02412・2・4193
〒902 沖縄県那覇市寄宮一五六 TEL 〇九八八・五四・〇二九六 紅葉 金城安江 純正食品・PU図書・化粧品・ 食養相談	〒380 長野市上松一五一三五 電話 〇二六二・三四・三八二四 酒井須三子 長野無農薬野菜の会	〒121 東京都足立区東伊興町33の22 電話 〇三・八五三・一七二四代 藤木発筒 そうけん健康食品センター 純正食品および化粧品販売	表千家茶道教室 浮津宗宏 〒190 立川市西砂町五一二六・三三二 ☎〇四二五・三一・〇九三六 一月十一日「初釜」於京王百貨店（マク ロビオテイク懐石は要予約） けいこ日 毎週木曜日
転写マーク・美術印刷 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 03-862-1627(代表)			
〒194 町田市森野二一三・一一一 ☎〇四二七・二九・三三二八 三井鍼灸院 岡本喜代子 鍼灸・食餌療法	〒106 港区麻布十番二二・一一三 ☎〇三・四五一・八九六六 麻布十番一の橋交差点バス停前 不二自然食品 無農薬農産物・自然化粧品 本田裕人	天寿堂治療院 調布駅・南口・歩2分 ☎0424-86-2135 真空浄血療法＝吸玉療法 予約制 10～18時 日曜日休 東京都調布市布田4-16-5 〒182 オークハイム102 院主 鈴木秀俊	機関紙『たんぽぽ』 年間紙代一五〇〇円 篠田光史 〒064 札幌市中央区南二・三西一五 ☎〇一一五六一・二二〇一

桜沢如一著

●昭和13年初版の
ロングセラー！

食養人生読本

— 健康と幸福の人生設計 —

新カバーつき増刷発行！

定価改定 1300円 (〒250円)

■「おれは賢い」と思うのが正銘の「馬鹿」であるように、「善人だ」とか「健康だ！」と思っている人こそ極重の悪人であり、瀕死の病人であり、生ける屍であるのだ。(110頁)

日本C I協会

●一緒に食べて食べ物の事、考えませんか

自然食ニュース

私達が毎日口にする食べ物、果してどんな工程を経て作られているのでしょうか。環境汚染や、食品公害が叫ばれる今の地球で私達は何をすべきなのでしょう。そんな様々の不安をあなたと一緒に考え、解消できたら……

●お申込みはTELにて！
(03) 719-3461
(有)グリーンハート
サービス



●この雑誌は本屋さんでは手に入
りません。年間千共三〇〇〇円

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(有)健民(けんみん)
目黒3-9-7

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

§ 1985年度 ドック開催日

1月21日～27日	7月8日～14日
2月18日～24日	8月——
3月11日～17日	9月2日～8日
4月8日～14日	10月14日～20日
5月13日～19日	11月11日～17日
6月10日～16日	12月9日～15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

健康と喜びの学園パラディテステ ㊟503 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、酵素パン講習、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

自然食品むぎの家 ㊟532 大阪市淀川区東三国町4-17-5地下鉄東三国駅南口 ㊟06・395・7806、393・4577 *8~20 *健康講習会、オーサワジャパン食品、無農薬野菜

ハッコー山海フーズ ㊟553 大阪市東淀川区東中島1-20-12 ユニゾーン新大阪ビル4F414号 新大阪駅東口前 ㊟06・461・3528 *10~17 *金土日営業 *無農薬野菜、強化食品、書籍配達

サスキ・アワ ㊟535 大阪市旭区清水2-18-43 ㊟06・954・0425 *9~19 *㊟ *純正食パン80種、ハトムギ納豆、生麩、玄米クロス、無農薬野菜、生ユバ他卸、小売

アイランド・ジャップ・センター ㊟542 大阪市南区西清水町34江川直ビル3F ㊟06・245・1414 *10~19 *書籍、自然食品

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

山本祥園(ソフィー) ㊟573 枚方市高田2-2-2PU学園 ㊟0720・53・2200 *福岡、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

〈兵庫・和歌山・三重・奈良〉

神戸ヘルスフーズ岡本店 ㊟658 神戸市東灘区岡本1-7-7(阪急岡本駅南70m 本山駅北150m) ㊟078・453・1777 *10~19 *㊟

*正食指導、食養・美容相談、無農薬野菜 住吉店 ㊟658 神戸市東灘区住吉町室の内237(国鉄住吉駅北80m) ㊟078・822・2600 *10~19 *㊟ *美容相談、無農薬野菜

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、ヨガ教室、足心道教室㊟、南紀正食会本部、自然医学会南紀支部

松原荘(正食の店) ㊟517-05 三重県志摩郡阿見町鶴方943-1 ㊟05994・3・4372 *9~18 *正食食養料理、玄米を食べる会、合成洗剤を追放する会、月1度集い、食品、CI食箱

マツヤ健康食品 ㊟655 神戸市垂水区五色山8-4-9 ㊟078・708・9380 *10~19 *㊟ *東松弘樹、正食健康相談、純正食品、無農薬野菜、化粧品卸小売

〈山陽・山陰〉

ビバ健康ハウス本部 ㊟733 広島市中区榎木町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CI ㊟734 広島市南区皆実町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)

南岩本綜合漢方 ㊟7 広島市東区若草町10-4 ㊟082・261・8001 *㊟ *自然食品(食養)、漢方薬、鍼灸による総合治療、健康教育実施

明治製粉(有) ㊟726 広島県府中市市中町536 ㊟0847・41・2255 *㊟ *小川清 *めん類、純正養老醤油、保命みそ製造

人間医学社府中支店健康医学社広島県総特約店 ㊟726 府中市下辻町 ㊟0847・41・7668 *特に定めず *自然食品、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

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)

鶴島食品 ㊟747 山口県防府市南松崎町5-4 ㊟0835・22・0347 *純正食品、自然食品全国卸、2F健康教室開放、社長鶴島ツユ子、専務 原田昌一・弘美

山口健康生活センター ㊟753 山口市大市町2-2 ㊟0839・23・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 ㊟754 山口市大字名田島1673 ㊟08397・2・3800

ヤス美健康サロン ㊟689-24 鳥取県東伯郡東伯町八橋223 ㊟0858・52・2243 *10~17 *年中無休 *自然食品、化粧品、健康器販売(井上裕恵)

自然生活環宇未 ㊟689-54 鳥取県日野郡日南町阿見緑1230-6 ㊟08598・7・0530 *9~17 *純正食品、安藤昌益研究会、自然農法生活研究実践、暮らしの実験室、潜水自然観察山内孝也

〈四国〉

アズマヤ ㊟760 香川県高松市紺屋町3-6 ㊟0878・21・7665 *9~21

愛媛純正食品センター ㊟790 愛媛県松山市湯波町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)

ハビネス ㊟796 愛媛県八幡浜市矢野町4丁目渡辺薬局内 ㊟0894・22・1768 *10~17 *㊟ *渡辺ナミ枝 幸せの輪をひろげましよう

のま商店 ㊟794 愛媛県今治市常盤町4-7-17 ㊟0898・32・2378 *10~20 *無 *自然食品、書籍販売

〈九州〉

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回~2回)勉強会(月1回)

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

あまのがは ㊟816 福岡県大野城市栄町2-4-16 ㊟092・581・4916 *9~19 *㊟ *長末光世、健康食品、自然化粧品

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

天虹下通店 ㊟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㊟

天虹子飼店 ㊟860 熊本市東区飼町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

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)

天然村 ㊟891-44 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生335(高平) ㊟0997・4・7・2922、7・2541 *心身魂のいこいの場、案内書60円切手同封請求

自然回帰健康センター ㊟802 北九州市小倉北区田町10-5 ㊟093・561・3001 *10~19 *㊟祝 *代表 北崎允昭 正食指導ゲルマニウム温浴、オーサワジャパン商品取扱

〈沖縄〉

自然食品センター陽報(ようほう) ㊟900 那覇市久茂地3-11-8 ㊟0988・61・7195 *10~19 *㊟・祝 *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

正食の店 紅葉 ㊟902 那覇市寄宮156 ㊟0988・54・0296 *10~20 *㊟ *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4-56 ㊟0988・87・3434 *9半~20 *㊟・祝 *食養相談、PU研究会、正食料理研究会、書籍、純正食品、卸、小売

樹ジャバントキワルシー ㊟901-21 沖縄県浦添市字城間3019 ㊟0988・79・5855 *8半~17半 *㊟祝 *かき肉エキス、靈芝

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。
延寿 ㊟239 神奈川県横須賀市根岸町4-3-6 ㊟0468・35・8773 *
10~19 *㊟ *無農薬農産物、天然ナガリ豆腐、自然化粧品
自然食品、食養指導、料理講習会、配達あり
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、天然ナガリ豆腐、料理、健康相談、指圧等。
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

〈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
南佐久C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
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 *㊟ *菓草茶
食養の店スエヒロ ㊟390 松本市本庄1-14-2 ㊟0263・36・3493
*無休 *無農薬野菜、地元の農産加工品、ムソー食品他

〈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3-9-2 ㊟0250
2・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
CI図書・テープ *毎週火金配達あり
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2・4㊟ *毎週火曜日配達あり
新発田自然食センター ㊟957 新発田市大栄町7-3-2 ㊟0254・26
・1945 *9半~18半 *2・3・4㊟ *書籍、テープ、純
正食品、無農薬野菜、ボンネン製造
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）
マルカワみそ ㊟915 武生市杉崎町11-44 ㊟0778・27・2111 *
8~18 *無（年中無休）*天塩仕込みの味噌及び糀販売、糀
加工、味噌作りの指導、相談

〈静岡・愛知・岐阜〉

アイタルフーズ ㊟415-04 静岡県南伊豆町青野742 ㊟05586・2・
1195 *純正食品、洗剤、書籍、衣・食・住「かやぶき、五右衛
門風呂、かまど、いろり、井戸水」の生活
自然食品「生きる」心と体の健康のために ㊟410 熱海市中央町
19-27 ㊟0557・83・5490 *10~17 *㊟ *健康食品、オーサ
ワジャパン商品、卵油、ドラニスケ丸、健康指導、灸
命然会健康文化センター ㊟453 名古屋市市中村区則武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
（合）小島商店 ㊟457 名古屋市中村区呼続元町1-61 ㊟052・821・87
46 *8~19 *㊟ *無農薬玄米、玄米餅製造、純正醤油、
味噌
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

豊橋自然食品センター ㊟440 愛知県豊橋市松葉町3-65市民病院
前 ㊟0532・54・5876 *9~18半 *㊟ *食品全般、化粧品
健康相談
大岩自然食品 ㊟470-33 愛知県知多郡南知多町内海中之郷73
㊟0569・62・0342 *10~19 *㊟祝 *自然食品、純正食品、
無農薬野菜、リマ化粧品、書籍、無料健康相談、配達発送可
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
小又マクロビオティック研究所 ㊟506 高山市昭和町1-111-1
㊟0577・35・0928 *9~20 *㊟ *東洋医学治療、食品、書
籍、健康相談（要予約）、PU研究

〈京都〉

マクロビオティック ㊟606 京都市左京区高野蓼原町77 ㊟075
・711・4551 *自然食レストラン、弁当（予約制）、正食品、書籍
京都自然食品センター ㊟604 京都市中京区河原町通夷川東北角
㊟075・221・7890、231・0348 *9~18 *㊟祝
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
自然食品大和 代表萩原孝一 ㊟602 京都市北区大宮北大路下ル
大徳寺学園隣 ㊟075・415・0261 *10~19 *㊟祝 *料理教
室、体操法教室、無双原理講座 毎月定期開催
中村自然食センター ㊟602 京都市上京区河原町通丸太町下ル
伊勢屋町410 ㊟075・256・4388 *9~20 *㊟祝 *自然食ゲ
ルマニウム温浴、エアロビクス体操、症状別体操、その他
（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
サンモールマナイ1丁目ヘルスショップみづたに内 ㊟0773・
76・7126 *9~19 *無 *食養相談、自然化粧品、食品書
籍取り扱い
了瑚自然食品（了瑚マクロビオティックセンター）㊟625 舞鶴市宇
鹿原13-3 ㊟0773・64・1360 *10~19 *無 *自然食品、調
理器具、リマ化粧品、書籍販売、配達・発送可

〈大阪〉

ヘルスマート大手通店 ㊟540 大阪市東区大手通2-5-1 ㊟06・945・
0618 *9半~18半 *第2・第4・第5㊟祝日
正食協会 ㊟540 大阪市東区大手通2-5-1 ㊟06・941・7506 *9
~18 *㊟ *料理教室（毎月・木・土）定例会（第1日曜）
入門講座（第3日曜）
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
自然食福園 ㊟530 大阪市北区梅田1-12-11 ㊟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

〈東京／市部・小金井以東〉

- 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
ミルキーウェイ ☎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「銀河通信」発行
タイシン吉祥寺店 ☎180 武蔵野市吉祥寺本町1-14-8 ☎0422-
22-7060 * 10~20 * 無休 * 自然食品、化粧品、自然食レ
ストラン、料理教室、配達もいたします。
南伊豆山荘 ☎202 保谷市柳沢3-2-9 ☎0424-67-3404 五嵐久
男 * 山荘連絡先 ☎415-03 静岡県賀茂郡南伊豆町加納1139
-42 ☎05586-2-3629 * 無農薬野菜、整体指導
やさい村 ☎181 三鷹市下連雀3-6-25 ☎0422-47-6639 * 10~
19 * 無農薬野菜、自然食品・化粧品・洗剤、CI書籍「自然
の法則と共に生きる正食」出版、「銀河通信」発行
兄弟社(自然食糧給食センター) ☎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
東京シード ☎184 小金井市本町6-5シャトー小金井1F ☎0423
-84-4600 * 10~18 * ㊤ * 自然食品、健康食品、書籍、化
粧品、洗剤、器具販売、健康相談、美容相談、配達
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

〈東京／市部・国分寺以西〉

- 自然健康食品の店いなほ ☎187 小平市花小金井1-7-18 ☎0424
-62-8975 * 10~19 * ㊤ * 自然健康食品、有機無農薬野菜
石けん、書籍
久米川自然食センターふ・れ・あ・いの村 ☎189 東村山市栄町
2-22-28 ☎0423-95-9525 * 11~19 * ㊤ * 自然食品、有機
野菜、リマ化粧品、石鹸、イオン水生成器、書籍、配達、宅配
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
ゆうあい健康学院 ☎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
(南)天陽架(あらか) 立川店 ☎190 立川市柏町4-5-16 ☎0425-
35-5227 * 10~18半 * 第1、第3㊤ * 自家栽培の無農薬有
機野菜、海産物、純正食品、安全洗剤、食養・健康・美容相談
美山園茶舗 ☎192 八王子市長沼町58-204-6日生商店内 ☎0426
-35-9643 * 11~18 * ㊤㊤祝 * お茶、海苔、自然食品、健
康相談
(南)マナ自然食センター ☎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
(南)天陽架(あらか) 中神店 ☎196 昭島市中神町1174-107 ☎
0425-45-1254 * 10~19 * ㊤ * 無農薬有機野菜、海産物、
純正食品、安全洗剤、自然化粧品、健康・美容相談
天佐架ゲルマニウム健康センター ☎198 八王子市めじろ台1-10
-18-203号 ☎0426-66-4622 * 10~18半 * 第1・3㊤ * 自
然食品、ゲルマニウム療法、健康美容相談・鍼治療
国造自然食センター ☎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、各地発送
南部菜葉店 ☎192 八王子市明神町4-10-3 ☎0426-46-3095
* 11半~23(14~17休) * ㊤ * 宇正食ゲルマニウム健康セン
ター、正食7号ドック、理学療法、健康食事相談、心霊相談

- Kiva-J・A・C ☎198 東京都青梅市師岡町3-16-3 ☎0428-24-60
89 * 11~20 * 日曜12~18 * 有機無農薬野菜、農海産物加工
品販売、引売り
明日葉 ☎194 町田市玉川学園2-7-6 ☎0427-29-5015 * 10~18
半 * ㊤ * 有機無農薬野菜、自然食品、移動販売、手作り
生活用品、図書
いなば酒店 ☎100-01 東京都大島元町2-1-10 ☎04992-1221
* 8~20 * ㊤

〈神奈川／川崎・横浜〉

- 菊屋片山酒店 ☎211 川崎市幸区古市場1-34 ☎044-522-6233
* 9~21 * ㊤ * OJ食品、豆彦豆腐毎火曜、無農薬野菜、
自然酒、無添加焼酎配達可、健康開発、整体指導要予約
株式会社 豊業 ☎220 横浜西区花咲町4-111 ☎045-231-4823
242-3614 * 10~19 * 2㊤ * 自然食品、健康食品、純正食
品、天然醸造味噌醤油、食養健康画期的美容相談、第1㊤健康
美容講演会
自然食品センター弘明寺店 ☎232 横浜南区中島町4-81 ☎
045-712-3339 * 10~19 * 無農薬野菜、無添加豆腐、枇杷葉
温圧横浜支部
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~16 * 田中久夫、料理教室(毎
月第2㊤ 小川みち、第3㊤ 松田晃旺、リマ、オーサワマノ
ン化粧品取扱
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、各地発送可。
湘南豆彦(マメヒコ) ☎233 横浜市港南区港南台7-49-9 ☎831
-3040 * 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
大和 ☎251 藤沢市鶴沼松ヶ岡4丁目2-9 ☎0466-27-5927 * 注
文販売(配達制)のみ、取り扱い全商品目録あり、オーサワジ
ャパン商品、無農薬野菜玄米、天然酵母パン、無添加豆腐など

〈神奈川／各市町〉

- 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
(南)天陽架(あらか) 相模原店 ☎229 相模原市相模原3-5-7 ☎
0427-55-8870 * 10~19 * ㊤ * 無農薬有機野菜、海産物、
純正食品、安全洗剤、健康美容センター併設(2F)
自然食センターヘルスロード ☎242 大和市中央6-3-22大和警察
署ウラ ☎0462-62-0020 * 10~19 * ㊤ * 治療併設、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
CI協会図書、グループ配達、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。
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。
ゆうぎ自然健康食品店 ☎249 神奈川県逗子市久木2-5-11 ☎04
68-73-8050 * 10~19半 * 祝 * 有機農法野菜、天然酵母パ
ン豆腐、天然醸造みそ醤油他、書籍貸本、販売、地方発送

自然の友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・74
 93 *10~16 *㊟祝 *自然食品、無農薬野菜、書籍、料理
 教室、配達。自然農法見学
 自然食品はじめ屋 ㊟288 銚子市双葉町1-8 ☎0479・25・2416 *
 10~19 *㊟ *無農薬野菜集荷・配達、オーサワジャパン商
 品取扱、リマ天然化粧品

〈東京／板橋・練馬〉

オーサワジャパン配送センター ㊟173 板橋区小茂根5-4(一般注
 文先) ☎03・958・7112 *9~17 *㊟祝 *都内配達、国内
 発送 日本CI協会事業部
 味穂自然食品・成増店 ㊟175 板橋区赤塚3-21-13 (北口世界救
 世教成増布教所街) ☎03・976・0231 *10半~19半 *㊟ 無
 農薬有機農産物、海産物、純正食品、自然化粧品、加工品、食
 養・健康・美容・料理相談、配達及び発送
 味穂自然食レストランとお茶 ㊟176 練馬区栄町39-27(江古田駅
 北口2分、音大通り横) ☎03・948・9635 *11~21 *3 ㊟ *
 20席。コンパ・集いなど申し受けます。
 味穂自然食品・江古田店 ㊟176 練馬区栄町40(北口栄町本通り
 商店街) ☎03・948・5701 *10半~19半 *㊟ *無農薬有機
 農産物、海産物、雑穀類、加工食品、純正食品、そうざい類、
 食養・健康・美容・料理相談、配達及び発送
 味穂自然食品・練馬店 ㊟176 練馬区練馬2-2-21(北口弁天通り
 商店街) ☎03・948・6911 *10半~19半 *㊟ *無農薬有機
 野菜、天然海産物、純正食品、健康食品、そうざい類、自然化
 粧品、食養・健康・美容・料理相談、配達及び発送
 ビーナツハウス ㊟177 練馬区上石神井1-266(上石神井駅北側徒
 歩2分新青梅街道沿) ☎03・920・1589 *10~19 *㊟ *無農
 薬野菜、無添加食品、書籍、㊟にて注文配達いたします。
 富士屋商店ゲルマニウム温浴 ㊟177 練馬区関町北3-36-10 ☎03
 ・920・2333 *10~20 *シャクリ製品、栄養補給食品、洗剤
 化粧品、足心道健康相談所
 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
 自然食品の店なくさ ㊟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500種類以上

〈東京／渋谷・中野・杉並〉

オーサワジャパン東北沢店 ㊟151 渋谷区大山町11-5インターマ
 ック1階(売店) ☎03・465・5021 *10半~18半 *㊟祝 *
 都内配達、国内発送(小田急線東北沢1分半) 日本CI協会事
 業部
 株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
 ストローハット ㊟155 世田谷区代沢5-36-17(2F) ☎03・795・
 3277 *11半~12半 *㊟ *自然食レストラン、トーフ料理
 ゲルマニウム健康サロン中野 ㊟164 中野区中野2-23-1ニューグ
 リーマンション401号 ☎03・383・1980 *10~20半 *第2
 第4 ㊟ *ゲルマニウム療法(飲む貼る浴びる)、健康相談
 健康自然食品店ミナ、㊟165 中野区新井5-20-11 ☎03・385・60
 58(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。

自然食糧品センター グルッペ ㊟167 杉並区荻窪5-27-5 ☎03・
 398・7427 *10~19 *㊟ *無農薬・有機農産物、自然食糧
 品、化粧品他、自然食レストラングループ
 株ナチュラル・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

〈東京／文京・新宿・港・南部〉

根津の谷(ネズノヤ) ㊟113 文京区根津1-1-14 地下鉄千代田線
 根津駅前0分 ☎03・823・0030 *9~21 *2 ㊟ *自然食
 品、健康食品、無農薬野菜、化粧品、配達可
 株ゲダツ商事 ㊟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
 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
 サンゴ草本舗 ㊟160 新宿区西新宿8-5-3 ストック新宿小岩井
 ビル603 ☎03・366・2921 *365日24時間営業 *宿便取りのサ
 ンゴ草、梅薺番、豊寿
 ゲルマニウムセンター「アルボ」 ㊟160 新宿区高田馬場1-24-4
 ・106 ☎207・4101 *10~17 *㊟祝 *正食にゲルマニウム関
 連商品応用、ヘルササロン、販売代理店指導
 不二自然食品 ㊟106 港区麻布十番2-21-3 ☎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)
 南天陽薬(あらか)世田谷店 ㊟154 世田谷区世田谷2-24-5 ☎03
 ・427・0665 *10~19 *㊟ *無農薬有機野菜、海産物、純
 正食品、安全洗剤、健康美容センター併設(2F)
 れんげや ㊟157 世田谷区南鳥山5-1-14 ☎03・326・5085 *10
 ~20 *女性3人の八百屋と玄米レストラン、無農薬野菜、乾
 物類
 自然食品専門店ベル・ウッド ㊟143 大田区北馬込2-33-18 都
 営地下鉄馬込駅徒歩1分 ☎771・9243 *10~19半 *㊟ *
 無農薬野菜、純正食品、化粧品、加工食品、雑穀類、配達
 自然食品の店たんば ㊟162 新宿区富久町24-6 ☎353・4545
 *10~19 *㊟ *信州・内城農場直販有機野菜、リマ化粧品
 健康食品他

〈東京／東部・北部〉

ローリング療法研究所 ㊟116 荒川区東尾久6-48-6(都電・熊の
 前) ☎03・819・1792 *10~20 *㊟ *自然食品一般、自然
 化粧品、ローリング治療・健康法指導、中医食養指導
 ユーメー健康センター ㊟130 墨田区両国3-25-4ときわビル3 F
 ☎633・7433 *10~19 *1・3 ㊟ *陰陽瘦身健康法、ソフ
 トカイロ、食養指導、指圧治療、電子療法、健康食
 高砂自然食品センター ㊟125 葛飾区高砂8-13-5 ☎03・600・1412
 *9~19 *㊟ *無農薬野菜、果物、料理講習、勉強会、配
 達及び各地発送
 女性専科はりきゅう亀有清涼院 ㊟125 葛飾区亀有1-24-5 富士
 見荘105 ☎03・603・4008 *9半~19 *㊟㊟ *女性の慢性
 病専門のはりきゅう院、オーサワジャパン商品

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

＜北海道・東北＞

- 夢屋 ㊤062 札幌市豊平区美園5条3丁目 ㊤011・812・7466 *
10～18半 *㊤ *無農産野菜、低農産野菜、自然食品、小売
配達、移動販売、パン講習会
サロント和田 ㊤034 青森県十和田市稲生町10-34 ㊤01762・2・78
40 *10～20 *㊤ *自然食品、健康相談、月一度集い、有
精卵
マナ・自然食 ㊤020-01 盛岡市高松1-15-31 ㊤0196・62・6205
*10～20 *㊤ *料理講習（4水）、自然食品、図書、自然農
法野菜、雑穀他、配達巡回販売、会報発行、登山会等
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、無農産雑穀、野菜、果物、リマ化粧品、定例勉強
会
実穂自然食品 ㊤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）
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 *㊤ *料理講習、食養相談、種油海産
物・穀等卸し、純正食品小売、地方発送
こうげん堂 ㊤980 仙台市大町2-6-17 ㊤0222・65・4465 *10～
19 *月末日曜 *純正食品、無農産野菜、強化食品、自然化
粧品洗剤、書籍他、市内無料配達、地方発送、精米
純正食品流通センター・会津屋 ㊤966 福島県喜多方市字諏訪15
6-1 ㊤02412・2・4193 *8半～19 *無休 *食品販売、地方
発送、オーサワジャパン商品、日本C I 図書、会津正食研究会事
務局

＜群馬・栃木＞

- 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6-3 ㊤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・49
21 *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
里味（さとみ）㊤370 高崎市京町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
須藤商店 ㊤376 桐生市東久方町2-6-21 ㊤0277・44・5733 *8
～20 *㊤ *自然食品、有機野菜、自然酒、自然化粧品
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）
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 *無農産野菜、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
自然食スーパー健康館 ㊤321 宇都宮市やなせ町513（駅歩10分主
婦の店並び）㊤0286・36・4330 *10～18半 *無 *自然食品
森下食養他全部有、ゲルマニウム温浴

- 栃木ケンコー教室 ㊤320 宇都宮市宝木町1-94 ㊤0286・22・9680
*料理教室、玄米弁当受託発送、書籍、自然食品、野菜、化粧
品、玄米

＜茨城・埼玉＞

- ヘルスフーズショップ内田繁商店 ㊤300-12 茨城県稲敷郡牛久
町牛久3475ぶどう園通り ㊤0298・72・0135 *9～19 *㊤
*食品、書籍、器具
自然健康食品三好屋 ㊤336 浦和市北浦和1-19-4 ㊤0488・86・72
34 *9～20 *㊤ *食品、書籍、器具販売、美容、健康相
談。配達・配達承ります。
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
無農産野菜、食養相談
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
小川自然食品店 ㊤362 上尾市上町2-7-25 ㊤0487・74・8504 *
9半～18半 *無（臨時休業）*純正食品オーサワジャパン取
扱い、有機農産物、健康相談、毎月料理講習会（C I より講師
派遣）、リマ化粧品美容講習会、健康医学社指導講習（浄血指導）
太陽堂（埼玉東部玄米正食普及会）㊤343 越谷市大沢4-10-5 ㊤
0489・62・3479 *9～20 *無 *オーサワジャパン食品、書
籍
「正直村」㊤364 北本市西高尾5-23 ㊤0485・92・2007 *9～18
*昭和6年豆腐、斉藤さんの納豆、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。
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 *㊤ *無農産野菜、食品、図書、化粧品、
玄米試食会、料理講習
篠見見サンヘルス ㊤335 蕨市中央1-9-3浅見ビル602 ㊤0484・31
・2102 *10～17 *㊤㊤ *ゲルマニウム温浴、健康相談
（正食指導、自然食品）
南伊勢錦 ㊤330 大宮市宮町1-108伊勢錦ビル ㊤0486・41・0023
*11～19 *年内無休 *自然食品、純正食品、無農産野菜、
配達・発送

＜千葉＞

- 市川平和堂 ㊤272 市川市真間3-11-12 ㊤0473・22・0810 *10～
19 *㊤ *無農産野菜・果物、料理講習、勉強会、配達及び
各地発送
自然食品グリーン ㊤272 市川市大野町2-1136-3市川グリーンハ
イツD-908 ㊤0473・37・4490 *9～19 *㊤ *自然食品、
無農産野菜、書籍、料理教室、電気治療、野草つみの会
自然食品の店 たんぽぽ ㊤277 千葉県柏市泉町16-18 ㊤0471
・67・1997 *9～19 *無 *自然食品、無農産野菜、食養・
美容相談、発送致します。
自然の友自然食品センター千葉駅前店 ㊤260 千葉市弁天町580
弁天プラザ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1500円）

復刻発行！

桜沢如一 著

① 健康戦線の 第一線に立ちて

太平洋戦直前、日本の敗戦を警告した問題の書

1941年刊 B 6判 140ページ
1300円 円 250

② 我が生命線爆破さる

時局や無肥料農業を論じた5編

1941年刊 B 6判 80ページ
800円 円 200

③ 不思議な世界

無双原理、魔法のメガネで科学の世界を見る

1941年刊 B 6判 74ページ
800円 円 200

日本女性最初の

④ 中央アフリカ横断記

桜沢如一、桜沢里真著

1958年刊 B 6判 100ページ
1000円 円 200

⑤ 兵法七書の新研究

1943年刊 B 6判 162ページ
2000円 円 250

⑥ 最後にそして 永遠に勝つ者

1943年刊 B 6判 72ページ
1200円 円 200

■ 編集後記 ■

● なにはともあれ、明けておめでとうござい
ます。太陽は別に頼まなくても、お金を払わなくても
毎日、毎日のぼって照らしてくれます。G・O先生
も書いていたことですが、「空気」も同じ。空気会社
というものができて、一呼吸いくらでお金を払わな
ければならなくなったら大変です。太陽も空気も、
それなしには私たちは一時も生きていられません。
そんなに大切なものののに「無料」です。こういう
「当たり前」の事について、私たちは改めて気づい
たり、感謝したりしないものです。

● アフリカの飢餓、メキシコ市やインドの重大故、
その他もろもろを考えあわせると、「今日、生きて
いる」という「当たり前」の事にもっと感謝し、生
命の元の元に、万分の一でもお返しをしなければ、
と、年の変わり目には殊勝な考えになるものです。
● 昨年、例の「かい人21面相」の「グリコ・森永脅
迫事件」の影響で、当の二社ばかりでなく、他の菓
子会社まで売上減とのこと。首切られたパートの人
はかわいそうだが、菓子会社、ハムの会社をねらう
ところがニクイ。お母さんたち、もっと手づくりの
物を子供たちにあげましょう。
(橋本政憲)

新しき世界へ 五七五号

© 一九八五年一月号

発行日 昭和六十年一月一日

編集兼発行人 橋本政憲

発行所 日本CI協会 千一五一

東京都渋谷区大山町一一五

03・4699・7631(代)

振替 東京0/194125

月刊『新しき世界へ』購読案内

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

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

・新規 ☐
・継続 ☐

財団 日本C I 協会 入会申込書（楷書で書いてください。）

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

年 月号から 年間分

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

フリガナ 氏 名		職 業 ()		生年月日 明大昭		年		月		日生	
住 (〒)		(〇〇号室)(〇〇様方)と詳しく。									
所		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。

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、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「桜沢如一著」です。

初めての方にお勧めする本。

*魔法のメガネ 無双原理の物の考え方	一、〇〇〇円	〒二五〇
*永遠の少年 少年よ、大志をいだけ!	七五〇円	〒二〇〇
*食養生読本 食養生で聞く自由の人生	一、三〇〇円	〒二五〇
*生命現象と環境 やさしいエコロジー	四〇〇円	〒二〇〇
*新食療法 正食身心改造法	一、八〇〇円	〒二五〇
*東洋医学の哲学 最高判断力の書	二、〇〇〇円	〒二五〇
マクロビオティック料理 食養生全書 (桜沢里真著)	三、五〇〇円	〒三〇〇
食物の陰陽表 色刷り一枚	二〇〇円	〒二〇〇
正食医学の救急手当法 色刷り一枚	二〇〇円	〒二〇〇
食物による健康法・料理法特集 (新しき世界へ) (至〇号)	二、〇〇〇円 (送料共)	

*無双原理・易	一、五〇〇円	〒二五〇
*宇宙の秩序 最重大PU書	一、〇〇〇円	〒二〇〇
*病気を治す術・病人を治す法 人生論	五〇〇円	〒二〇〇
*自然医学 新食療法より詳しい	三、五〇〇円	〒二五〇
*健康の七大条件 正義について	六五〇円	〒二〇〇
*心臓を入れ替へる法 悪魔の書	二、五〇〇円	〒二五〇
*人間—この未知なるもの (カレル)	二、〇〇〇円	〒二〇〇
*生体による原子転換 (ケルヴァン)	三、五〇〇円	〒二〇〇
*自然の中の原子転換 (ケルヴァン)	三、五〇〇円	〒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

*永遠の子供	二、五〇〇円	〒二五〇
*食養講義録	七五〇円	〒二〇〇
*新しい栄養学	三、五〇〇円	〒三〇〇
*世界恒久平和案「意志」教育五十年の実験報告	一、〇〇〇円	〒二〇〇
*桜沢如一アルバム	五〇〇円	〒二〇〇
■復刻コピー版		
*ウナギの無双原理	八〇〇円	〒二〇〇
*我が生命線爆破さる	八〇〇円	〒二〇〇
*健康戦線の第一線に立ちて	一、三〇〇円	〒二五〇
*中央アフリカ横断記	一、〇〇〇円	〒二〇〇
*不思議な世界	八〇〇円	〒二〇〇
*うさぎのピピ	八〇〇円	〒二〇〇
*PU中国四千年史	一、三〇〇円	〒二五〇
*バストゥールの審判	八〇〇円	〒二〇〇
*千二百年前の一自由人	一、三〇〇円	〒二五〇
*兵法七書の新研究	二、〇〇〇円	〒二五〇
*最後にそして永遠に勝つ者	一、二〇〇円	〒二〇〇
*コンバ文庫5	一、七〇〇円	〒二五〇
*コンバ文庫6	三、八〇〇円	〒二五〇
*PU歌集	三〇〇円	〒二〇〇

石塚左玄著

化学的食養生長寿論 食養生の原典ノ、七、五〇〇円 〒二〇〇

桜沢里真著

リマクツキング 豪華カラーと詳しい解説 七、五〇〇円 〒二五〇

米国の食事改善目標 米上院栄養委三〇〇円 〒四五〇

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 〒二七〇

座間講演 60分×2本 三、〇〇〇円 〒二四〇

G・O母を語る 90分×1本 二、六〇〇円 〒二七〇

大森英桜カセットテープ

生命と食物の歴史 60分×2本 二、六〇〇円 〒二四〇

食物の陰陽 60分×2本 二、六〇〇円 〒二四〇

宇宙の秩序解説 60分×2本 二、六〇〇円 〒二四〇

子供の病氣と食養生 90分×2本 四、七〇〇円 〒二四〇

(軽装箱入特価)

●日本C-I協会出版物は、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一一一五
電話 (〇三) 四六九・七六三(一代)

食 養 料 理 講 座 ⑭ (初級、中級)

リマ・クッキングアカデミー集中講座

日時／昭和60年2月16日(土)～2月17日(日) 1泊2日

($\frac{2}{16}$ 1時受付開始、 $\frac{2}{17}$ 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

初級、中級一緒に勉強します。3回で初級修了、それ以後4回の受講で中級を修了します。

- 講師／桜沢里真、吉成知江子
- 特典／所定のコースを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、中級修了証を授与します。
- 受講料／14,000円 (材料費を含む) C I 会館に宿泊する人15,500円、部分参加は1講義3500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／1月15日(火) 必着。ただし、定員になり次第、締切ります。
- 取消し／1月15日までは、手数料2000円を引いて返還。それ以降は会の運営上、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。

2月16日(土)	2月17日(日)
	6:00 起床、清掃、体操、歌
	7:00 食養料理実習(三)
	10:00 講師 吉成知江子
	10:30 質 疑 応 答
	11:30 講師 桜沢里真
13:00	
受付	
13:30 食養料理実習(一)	12:00 食養料理実習(四)
16:30 講師 桜沢里真	15:00 講師 桜沢里真
	解散
自由時間	
18:00 食養料理実習(二)	
20:30 講師 吉成知江子	
自由時間	
23:00 消灯、就寝	

キ リ ト リ 線

食 養 料 理 講 座 ⑭ ($\frac{2}{16}$ ～ $\frac{2}{17}$) 申 込 書

1. C I 会館に宿泊＝15,500円 2. 外泊します＝14,000円 3. 部分参加 料理一、二、三、四(各3,500円)

フリガナ	男・女	() 歳	未婚・既婚	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
フリガナ				3. 入会申し込みます。
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			月 日	

LIMA COOKING ACADEMY

リマ・クッキングアカデミー

昭和60年度春期 (1/22・1/23～4/7) 募集!

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

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	日本C I 協会の会員(正会員、誌友など) で、入学金を納めた方は、月ぎめの分納 (一回分 2,000円) ができます。	一回 ¥ 2,500

昭和60年度春期

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
氏 名	年 月 日 生	1. 初 級 2. 中 級 3. 上 級
ふりがな		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

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60年度春期 (1/22・1/23～4/7) 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60年1月23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60年1月22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。

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

正食医学講座

第10回

京都会場

食物による健康法・家庭医学百科

正食医学講座④のご案内

日時／昭和60年1月26日(土)12時 受付開始、1月27日(日)3時半解散。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／マクロビオティック 〒606 京都市左京区高野蓼原町77 ☎075-711-4551

主任講師／大森英桜

研修費／19,500円(宿泊費含) 外泊の場合も変わりません。

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19日(土)

取消し／締切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ご遠慮下さい。

*①～⑥まで受講された方には「正食医学講座修了証」を発行いたします。

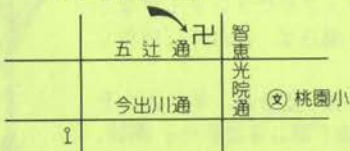
1月26日(土)

12:00～1:00 受付
1:00～3:00 講義1
3:30～5:30 講義2
5:30～6:00 協会説明
6:00～7:30 夕食
7:30～9:30 講義3
11:00～ 消灯、就寝

1月27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



① 正食編 10/27 28	1.無双原理解説 2.人間の成りたち 3.穀物(主食)の陰陽、効用 4.野菜、海草(副食)の陰陽、効用 5.調味料、加工品の陰陽、効用 6.食べ方、宿便と反応	④ 各論編Ⅰ 1/26 27	各種病気の原因、症状と療法 1.生殖器 2.脳と神経 3.目 4.耳、鼻、歯、口、のど 5.骨、関節、外傷 6.皮膚、血液
② 基礎編Ⅰ 1/24 25	1.動物性食品、果物、飲料の陰陽 2.体質、年齢、性、労働、環境別食養生 3.食養生の作り方、用い方、効用 4.救急手当法の作り方、用い方 5.消化の生理と造血、物質転換 6.食の段階と病気の七段階	⑤ 各論編Ⅱ 2/23 24	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)
③ 基礎編Ⅱ 1/22 23	1.人体発生学と臓腑の陰陽 2.五行説と気と経絡 3.望診法(人相、手相) 4.望診法(体、性格、便尿、その他) 5.自律神経とバイオリズム、心療法 6.症状にみる陰陽判断の仕方	⑥ 各論編Ⅲ 2/23 24	各種病気の原因、症状と療法 1.内分泌、アレルギー 2.こころの病気 3.子供の病気、老化 4.ガン(胃、子宮、乳) 5.(白血病、肺、その他) 6.寄生虫、食中毒、感染症

キリトリ線

昭和 年 月 日

正食医学講座④ 申込書

(1984年10月～85年3月)

1. 各回参加＝19,500円

2. 一括前納＝105,300円

3. 部分参加 1. 2. 3. 4. 5. 6

1 講義 3,300円 講義番号に○をつけて下さい

フリガナ	TEL	男	() 歳	職業
氏名	自宅	明	年 月 日 生	
	勤務先	女	昭	
フリガナ	1. 正会員(の家族)です 番号			
住所(〒 -)	2. 誌友(の家族)です 番号			
	3. 入会申し込みます			
円を添えて申込みます		*今回で全6回を修了する方は ここにサインをしてください		

*講義の録音はご遠慮下さい

*会場に宿泊(有・無)

1月20日(日)
11A.M.~3P.M.

フランスの自然食講習会



●MENU TONIQUE

- 1 QUARTIER D'AUTOMNE (秋の街)
- 2 TARTE "MONTMARTOISE" (モンマルトワーズ風タルト)
- 3 GALETES DE RIZ INDIENNE お米のギャレット

- 講師のジェミア・ブカールさんは、13歳からフランス料理を習いはじめ、現在、28歳。元4つ星のシェフ。新国際大学栄養料理研究実験部コーディネーターとして活躍しています。
- 会費/3000円(定員35名) 電話にて要予約。

M
DEC. 84

—講演会—

陰陽の生理学

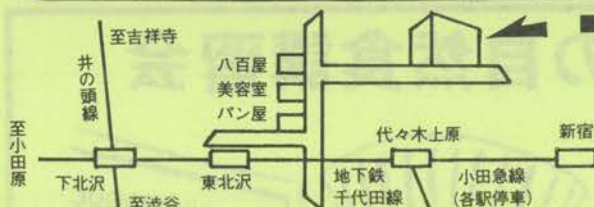
松岡四郎

●時/ 3月10日(日) 午後3時~5時半

●講師/ 松岡四郎 (戦後桜沢門下生となり、特に生化学・生理と食物の研究。
正食協会指導員、エコロジー協会代表、現正食協会理事。)

●会費/1500円 (正会員=1200円)

日本C I 協会 1~2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。

(1階の食品店は、木曜と行事のない祝日が定休日)

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。

1月3日(休)~6日(日) '85スキー・アンド・カルチャー・キャンプ 福島県南会津郡南郷村にて。詳細は別パンフレットをご覧ください。

1月12日(土) 3時~5時 インターマックヨガ教室 会費/500円 (毎月第2土曜日、横田雄治指導)

1月13日(日) 11時~2時 初心者のための玄米試食会 講師/橋本政憲 会費/1000円 やさしい陰陽の説明をします。お知り合いの方にご案内下さい。

1月19日(土) 2時~6時 びいゆう会

1月20日(日) 2時~5時 オーサワフォーラム(4) 会費/500円 桜沢先生の『千二百年前の一自由人』を読みます。研究発表を募集しています。フォーラム事務局まで連絡ください。

11時~3時 第1回 インターマック料理講習会 講師/ジェミア・ブカール 会費/3000円 フランスの自然食を実習します。

1月21日(月) 11時~5時 食養相談 (毎月第2・第3月曜)相談無料、正会員であることが必要です。

午後6時~8時 健康書道教室 講師/織田秋海 会費/500円 新春のスタートです。

玄米の気を生かした書を楽しみましょう。筆、硯、紙、文鎮、墨汁など持参のこと。

1月22日(火)・23日(水) 食養料理教室リマ・クッキングアカデミー春期開講 校長/桜沢里真 (定員40名 早目に申し込み下さい。クッキング保育室があります。詳しくは別紙参照)

1月26日(土)・27日(日) 正食医学講座④(各論編I) 京都本隆寺会場 講師/大森英桜 詳細は別紙をご覧ください。

1月27日(日) 1時~4時 びいゆう会一ローリング療法講習会 会費/3500円 詳細は年賀広告参照。

2月2日(土) 6時~8時半 世界を歩く(大竹利和スライド映写会) 会費/500円(軽食付) エベレスト編です。

2月3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、正しい食べ方による、各病気、各体質にそった食箋指

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)=10,000円 聴講=正会員2000円、誌友・一般=2500円

午後3時~5時 講演会「世紀末の危機と21世紀へのパスポート」講師/大森英桜 会費/正会員=1200円 誌友・一般=1500円

2月4日(月) 6時~8時 健康書道教室 講師/織田秋海 会費/500円毎月第3を除く毎週月曜日

2月5日(火) 6時~8時 インターマックヨガ教室 会費/500円(横田雄治指導、2月から毎火曜日『ヨガのすすめ』(日貿出版社)をテキストにしておこないます)

2月10日(日) 11時~2時 初心者のための玄米試食会 会費/1000円 8日(金)までに要予約。

2月11日(月・休日) 11時~5時 食養相談(毎月第2・第3月曜)相談無料、正会員であることが必要です。

午後1時~4時 こどもC Iパーティ“小正月のおいおい”したくを手伝える人は、11時に来て下さい。詳しくは、協会・川端まで。

2月15日(金) 6時半~9時 オーサワフォーラム(5) 会費/500円 桜沢先生の『パストゥールの審判』を読みます。会員・非会員を問わずご参加下さい。

2月16日(土)・17日(日) 食養料理集中講座14 初級・中級 校長/桜沢里真 詳細は別紙をご覧ください。

2月18日(月) 11時~5時 食養相談

2月23日(土) 11時~3時 手づくり味噌講習会 講師/今井莊司(酢屋茂醸造主人) 会費/1500円(玄米御飯に味噌汁付き)申し込みはオーサワジャパン東北沢店へ。☎465-5021

2月23日(土)・24日(日) 正食医学講座⑤(各論編II) 京都本隆寺会場 講師/大森英桜 詳細は別紙をご覧ください。

*インターマック休館のお知らせ。12月31日(月)~1月7日(日)まで、日本C I 協会、オーサワジャパンK K共に休業します。



あけまして おめでとう ございます！

毎度お引き立てをたまわりありがとうございます。今年も社員一同一丸となってマクロビオティック運動とより良い食べ物をお届けできますようまいしんしてまいりますのでよろしくお力ぞえをお願い申し上げます。

おすすめ品

- 玄米おこし 18個入 480円
国産うるち玄米、国産白ごま、青のりを麦芽水飴で固めた滋養香味あふれるおこしです。食べやすく小袋詰めにした。
- べったら漬 一本漬 650円
無農薬大根を無農薬の材料で造った甘酒に漬け込んだ甘口の漬け物です。まろやかな自然の甘味をご賞味ください。



新 発 売

- しそのふりかけ 40g 250円
無農薬の青梅と赤紫蘇を天塩で漬け込んでできた梅干の赤紫蘇を天日乾燥して粉碎しました。おむすびやごはんにふりかけてお召し上りください。

価 格 変 更

- | | | |
|--------|------|------------|
| ●立科米みそ | 1 kg | 720円 (¥より) |
| ●" | 4 kg | 2700円 " |
| ●立科麦みそ | 1 kg | 650円 " |
| ●" | 4 kg | 2500円 " |
| ●立科豆みそ | 1 kg | 700円 " |
| ●" | 4 kg | 2650円 " |

- よもぎそば 250g 280円
国産そば粉50%と国産小麦粉50%、よもぎは全体の3%、自然乾燥、よもぎの香りとそばの味をお楽しみください。
- 八割そば 250g 320円
国産そば粉8割、国産小麦粉2割の香りのたかいそばです。自然乾燥。
- 特選まいづる
麦みそ 1 kg 600円 (¥より)
- 地粉パン粉 150g 250円
- 全粒パン粉 150g 250円 } 実施済
- スウィート
ライスクリーム 200g 300円 (¥より)
- 玄米甘酒 250g 320円 (")

オーサワ講習会

- | | |
|-------|-------------|
| 1月26日 | 手づくりパン |
| 2月23日 | 手づくり味噌 |
| 3月 | 手づくりパン |
| 4月 | 手打ちそば・うどん |
| 5月 | 手づくりパン・クッキー |
| 6月 | 手づくり豆腐 |

講習会前半期の予定です。
詳細については毎月の当欄をごらんください。

社員募集

事務および電話受け、食養に興味と理解があり、明朗な方を希望します。男・女各1名、本社勤務となります。委細については本社島村までご連絡ください。

本社(注文先)

東京都板橋区小茂根5-4
〒173 ☎03-958-7112

オーサワジャパン株式会社

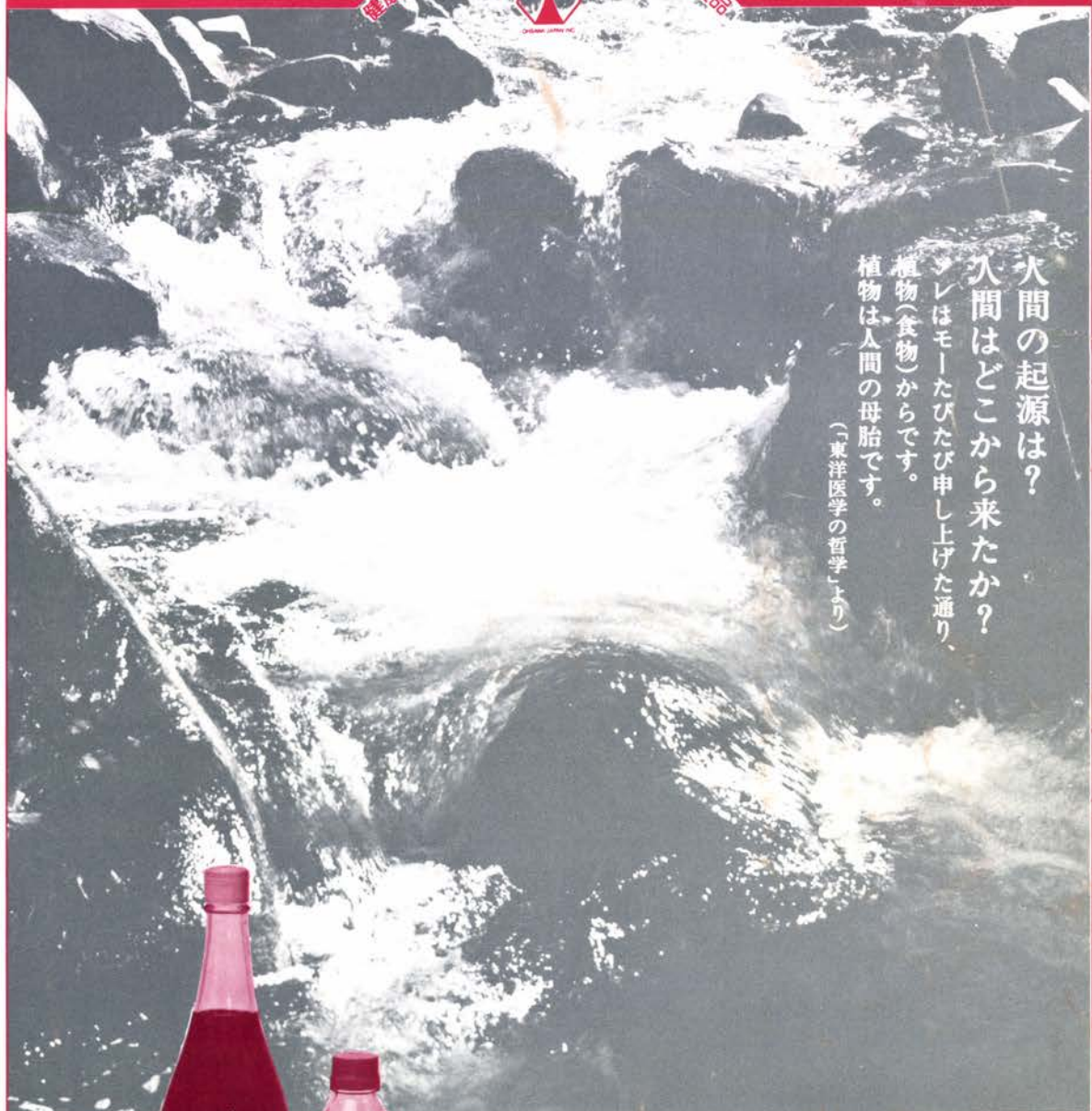
東北沢店(売店)

東京都渋谷区大山町11-5
〒151 ☎03-465-5021

MACROBIOTIC FOODS
健康と幸福への道 マクロビオティック食品



人間の起源は？
人間はどこから来たか？
ソレはモーたびたび申し上げた通り、
植物（食物）からです。
植物は人間の母胎です。
（『東洋医学の哲学』より）



オーサワジャパン特選品

作物から製品にいたるまで、生命尊重を第一に、手間ひまをかけて作りました！

農薬や化学肥料、除草剤などを一切使用せずに契約栽培された良質の国産丸大豆・丸小麦と天塩を原料とし、古式醸造法で長期熟成させたコクのある無添加特選醤油です。

●手づくり醤油 (大) 1.8ℓ 1080円
(小) 1ℓ 650円

本社（注文先）
東京都板橋区小茂根 5-4
〒173 ☎03-958-7112

オーサワジャパン株式会社

東北沢店（売店）
東京都渋谷区大山町11-5
〒151 ☎03-465-5021