

「世界政府」改「新しき世界へ」毎月1回1日 11月号 No.584号 昭和60年11月1日発行 昭和34年11月13日 第3種郵便物認可

マクロビオティックの雑誌

新しき世界へ

無双原理と玄米正食で健康・幸福・自由と平和を創る

大森講義録より
ガンの正体

1985-11 No. 584



INTERNATIONAL
日本CI協会
MACROBIOTIC
CENTER

Sophto- balance

素肌にやさしい(SOFT)
植物性(PHYTO)
成分のバランス



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。




Lima

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



リマは ソフトバランス

■桜沢里真先生指導の食養おせち料理講習会が、12月7日(土)と15日(日)にあります。ご参加下さい。詳細は巻末行事予定参照。
■秋のリマ・クッキングアカデミー開講中。
■第11回正食医学講座・最終回は11月23、24日、東京インターマック会館にて開会。

■日本C I協会は毎週木曜休業です。

インターマック・ニュース……………	4
一泊二日、食養料理講座/10月13日GO生誕祭——対談・宮沢秀明×佐々井讓、GO資料展	
米陸軍研究所が「原転」を確認!③……………	7
ガンの正体……………	8
大森英樹講義録より	
人体の右と左……………	14
乳ガンの食せん	
桜沢如一特集(34)……………	16
ヨーロッパのデビュー講演	
「日本医道と西洋医学」(下)	
11月の食養料理/桜沢里真……………	21
蓮根薄切り煮付け/松茸あみ焼き/栗御飯	
●シネマ特報	
『キリング・フィールド』……………	23
食物とカラダのバランス性/佐々井讓……………	24
「三年番茶」物語……………	28
鹿児島・大口市で奮闘する川上さん夫妻	
西日本巡回記(普及部)……………	32
クッキング保育室から……………	34

■本誌をご紹介ください。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 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 Maison Ignoramus」と命名。ごさかしい知恵をすて、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ふわけ。

G・O (ジーオー) …… Georges Ohm 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・ユニーク) 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 …… macrobi-

tique (フランス語)、英語ではマクロバイオテイクスマcrobiotics、形容詞は macrobiotic。マクロバイオテイク。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、法則にのっとった人生の道のこと。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。

●10月13日、日本C.I.協会インターマツク会館2階にて、GO生誕祭(資料展・茶話会・宮沢秀明先生と佐々井讓先生の対談)が行なわれました。

午後1時から開かれた茶話会では、『航空時代』昭和11年5月号に桜沢如一先生が紹介した軽飛行機『空の颯』(プー)の話題が出され、『プー』の創案者アンリ・ミニエさんが、戦後昭和29年に代々木上原のMI(日本C.I.



▶対談/宮沢秀明先生(右)と佐々井讓先生

協会の前身)に來られ、歓迎会を開いたという思い出が、協会の川嶋氏から語られました。

その他、音楽の教師だった小川みち先生が当時『食養雑誌』に載った桜沢先生の短歌に曲をつけて匿名で投稿したお話、村越(P.U.名ボール)さんのGOを追ってインドへ渡った冒険談など興味あるお話が飛び出しました。

3時からは、『酸素・電気・先端技術』の題で、佐々井先生が聞き手になって宮沢先生との対談が始まりました。

宮沢先生は専門が物理・電気分野ですが、先生の研究スタイルはきわめて「直観」に富んだものだということが、お話からうかがえました。

たとえば、あるとき静電気を実用通信に利用できないかと発想され、手で振ると静電気を起こし電波を発生する用具とその電波の受信機を作り、三百メートルくらい離れて通信できるようにしたそうです。しかし、ここで思わぬ問題がでてきた。それは、空間に湿気が多いときは役に立たないということでした。そこで、この装置は、結局雨の予知に使うぐらいの実用性だということになったそうです。

佐々井先生は、物理を食養に生かそ

うと考えてこられていてる方で、お料理でも切り方を変えることによって、細く切れた表面積がそれだけ大きくなり熱伝導を受けやすくなるなど、物理や電気のことをPUで考えていくことが大切だと結ばれました。

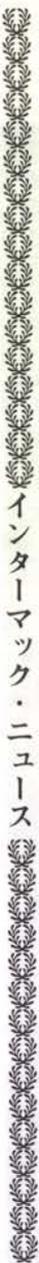
(宮沢先生、佐々井先生には、来年1月開講のA・N・S「新オーサワ塾」の講師として、食養の理学的根拠の面を担当していただく予定です)

●対談後、桜沢里真会長はじめ出席者一同、粟入り玄米お赤飯に人蔘・コンニャク・里芋の煮つけ串刺しをいただき、車座になって遅くまで語りました。

●生誕祭へ、次の方からお祝いをいただきました。記して感謝申し上げます。

山口卓三、佐々井讓、若山昭、藤井カネ子、オーサワジャパン、川口トシ、小川みち、村越立典、千田米子、浮津宏子、勝又靖彦、石田英湾、小泉一慶、立原幸子、東城系つ杏、上田清子、小倉麻綾、高橋桜華、関口秀雄、井田晃一、桜沢幸雄 (敬称略)

●本が入荷しました。『フリーメンの占領革命』(犬塚きよ子著、新国民政社、六〇円 千二百円)



製造販売 美術印刷一般



東樹社 有限会社

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



▶NH-1「ひばり」1型
これが桜沢先生がフランスから持ち帰った輸入1号機の「ブー」



●主な出展目録

今回の「GO資料展」は、ケルヴラン・オーサワ・原子転換、桜沢如一先生がフランスから持ってきて国産された軽飛行機「空の風」(ブー・ド・シエル)関係を中心に展示しました。

1 「わが遺書」GO四十六歳までの詩歌を集めたアンソロジー。昭和十三年刊。社団法人食養会刊。

2 「西洋医学の没落」先進社刊。

「西洋医学の新傾向」無双原理研究所刊。(ルネ・アランジイ著、桜沢如一訳)ホメオパシー療法の立場から西洋医学を批判した書。中山忠直と協力して日本に發達した漢方医学との総合を旨とした。著者、アランジイは精神分析医としても有名です。昭和六年初版、のち改題されて無双原理研究所から出版された。

3 「日飛NH-1「雲雀」(ひばり)特殊飛行機」の投影図。「ブー・ド・シエル」の写真。フランスのアンリ・ミニエが創案した軽飛行機「空の風」(ブー・ド・シエル)の製造権は海軍によって買い上げられて、昭和十一年二月二日に霞ヶ浦海軍航空隊によって公開初飛行が行われた。

民間用には、創立したばかりの日本飛行機株式会社からNH-1「ひばり」として25機が国産された。

4 ルイ・ケルヴラン原子転換関係の著書(仏文)とGOの翻訳原稿。

A la Découverte des Transmutations Biologiques, 1966
Preuves Relatives à l'Existence de Transmutations Biologique, 1968
Transmutations Biologiques, Métabolismes Aberrants de l'Azote, le Potassium et le Magnésium, 1963
Transmutations à Faible Energie, 1964
Transmutations Naturelles, Non Radioactives, 1963
Preuves en Geologie et Physique de Transmutations à Faible Energie, 1973
Preuves en Biologie de Transmutations à Faible Energie, 1975
Transmutations Biologique et Physique Moderne à Faible Energie, 1982

5 「M・I・N・P」メゾン・イグノラムス(横浜市港北区日吉本町一八九五)発行の手刷りの「MI日誌」。批評欄があり、毎号、GOの採点が書かれている。

6 「君の一生は夢か悪夢か?」の自筆原稿。昭和36年10月24日のゴム印の日付がある。原稿用紙ではなく、A4大の白い紙にボールペンで書かれている。

この他写真、関連資料多数。

米陸軍研究所が「原転」を確認！

日本C-1協会は、最近、米陸軍輸送設備研究開発司令部（バージニア州）の調査レポート2247「生物組織における元素転換によるエネルギーの開発」（S・ゴールドフェイン、1978・5）という文書のコピーを入手した。これは公開承認済みの文書であるが、桜沢先生が晩年、全力をあげて取り組んだ「原子転換」について、米陸軍が独自の立場から調査し、「確かに元素転換は存在する」と結論している！



▲前列左、ルイ・ケルヴラン、右、ステファノポリ博士（血液学者）。後列左から、成田近夫医博。桜沢如一、千島喜久男教授の皆さん。パリにて。

〔文書の「序説」より〕

一八三一年、チューバードは、ミズタガラシの種の発芽実験をして、のびてきた草の中には、元の種になかった化合物が生じていることを観察した。

一八四四年、ヴォーゲルは、同じくミズタガラシの実験をした。彼は、種を空気に管理した装置の中に入れ、硫酸を含まない栄養溶液を与えた。この種から育った植物には、元の種にあつたよりも多量の硫黄が検出された。ヴォーゲルの解は、硫黄というものが、それ以上分解できない元素ではないのかもしれない、もしくは、硫黄が未知の出所からもたらされたのかもしれない、というのだった。

ヴォーゲル以後、ローウイスとギルバートは植物育成中の灰分の重量変化を観察した。特に彼らはマグネシウムにおける変動を発見した。

一八七五年、フォン・ヘルゼーレは育成中の植物を観察して、若い植物の灰分中の重量増加を発見した。

その後、ヴォーゲル、ローウイス、ギルバートらの研究に基づいて、フォン・ヘルゼーレは、マグネシウムの重量変動を考察して、元素の転換がおき

ている、と結論した。

一九六〇年、フランスのバランジエは、発芽している種の中のカルシウムと燐の変動についての所見を発見した。彼も「転換」はおきていると結論したが、その理由については断定をさけた。

六〇年代はじめ、ルイ・ケルヴランの「転換」についての諸発見がフランスの科学雑誌に発表された。ケルヴランは、分子のみでなく原子さえも「転換」できる、と論証した。そして、原子から原子への物質の転換を立証した。小牧は、カリウム欠乏の培養基で育った8種の微生物が、カルシウムをカリウムに転換する（分裂反応）ことによつて、カリウムの総量を増加させる、と報告した。ケルヴランの成果の理論的基礎については、ド・ポールパールが論じてきている。

バランジエは、エコール・ポリテクニク（理工科大学）で勤務中に、「転換」は確かに存在する、と断定した。しかし、「これら後代の錬金術者たちは、誰も、生体による原子転換のような、ありえがたい現象のメカニズムの理論を提出することはできなかった。」

■「生体による原子転換」「自然の中の原子転換」は、それぞれ3、500円、送料300円ずつですが、只今、2点を一緒にご注文の方には、送料を当協会が負担し、7、000円でお頒けします。

ガンの正体

●無双原理でガンを解明する

大森英桜講義録

(1977年)

より

皆さんご承知のように、日本でも今、ガン・ノイローゼになっている人が、だいたいいます。戦前、ガンの死亡率は19〜20位くらいだったんですが、昭和23〜24年ごろから上がりはじめ、今から七、八年前には第二位になりました。「昭和55年から第一位」去年は13万人で、だいたい4分間に一人死んでいるわけです。「昭和59年は17万6千人、3分に一人」

皆さんは、だいたい死ぬ時は昼の上で、眠るがごとく大往生ができると、潜在意識の中で誰も思っていないと思うんです。百歳、百三十歳まで生きれば、その時は本当に、眠るがごとく大往生ができるんですが、私たちの身辺を見て、親兄弟、知人の人たちが、みんな病気で死んでるわけですね。だから、誰しも、自分が病気で死ぬのは当たり前、と考えているだろうと思うんです。

ともあれ、ガンの末期というのは、非常に悲惨な

ものなんです。普通の病気だったら、麻酔で痛みはごまかせますけど、ガンの末期には、それがきかないんです。それで、ものすごい苦しみ方をして死んでいきます。だから、みんなガンを非常にこわがっています。

原爆と白血病

私はこの3月、招待されてアメリカへ行ってきたんですけど、ボストンで第一回ガン対策会議が開かれ、大学の教授とか医師とか弁護士、それに食養関係の人たちが集まったんです。たまたま私が日本代表だと紹介されて驚いたんですが、一応、日本におけるガンの状態とか、正食の治療法でどの程度、効果を出しているか、といったことを話しました。私は、まず原爆の話をしたんです。広島に原爆が落ちた時、中心地に近い所の人は、ほとんど即死状態で

死にました。しかし、かろうじて生き残った人も数人いて、今なお健在です。被爆した人は、白血病という血液ガンになって、バタバタ死んでいったわけです。

長崎もそうです。長崎には爆心地から近い所に聖フランシスコ病院という病院があって、たまたま秋月辰一郎という医師が桜沢先生の指導を受けて玄米食の実験をしていた。「桜沢如一『心臓を入れ替へる法』4ページ参照」病院の近くに住いた人たち、それから、その病院でも他の科の人たちは、ほとんど皆、死んだんですね。ところが、玄米を食べていた秋月氏と看護婦や患者の人たちは、とにかく危機を脱した。今から十年くらい前に秋月博士は『長崎原爆記』という本を書いています。それ以後、今までどんな変化があったか知りませんが、とにかく、正食をやった人は白血病にならない、ということが言えるでしょう。

ガンの原因は

ガンの原因は何であるか、ということについて、現代医学では、まだ分かっていません。原因が分からないものに治療法はないわけです。しかし、どういう処置をしているか、というと、とにかく早期発見だと、そして、外科的手術をしています。化学療法では制ガン剤をやり、放射線をあてる。

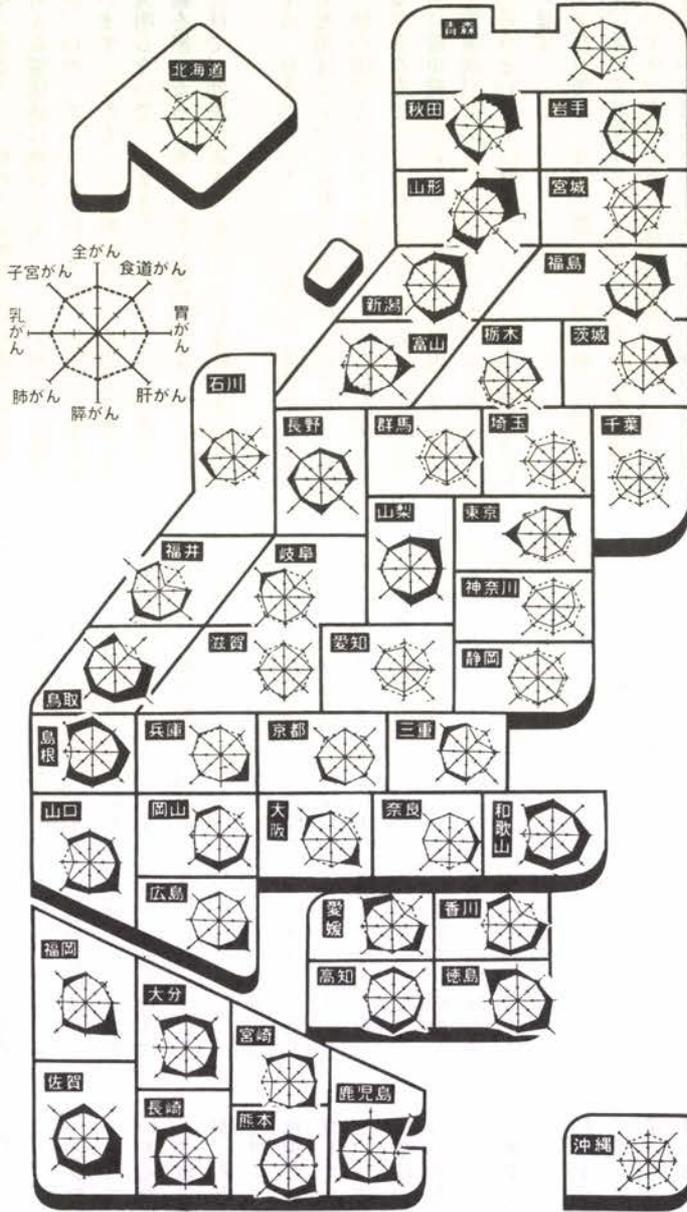
ところが、依然としてガンの死亡率が減らない。減らないどころか、増えているということは、現代医学の医療というものが、ガンに対して、ほとんど何も効果をあげていない、ということを実証しているわけなんです。

がん死亡率高い東北、西日本

列島マップ

東北は「胃・食道」、九州は「肝」

平山雄博士作成



日本列島を「がん」の視点（たけし）博士ががん学でマップ地図化する方法は、研究所長、前国立がんセンター疫学部長、が興味ある列島と比べて上回っているか、学の世界の権威である平山雄「がんマップ」を作成した。胃が下回っているかを一目でわか

るように表現したものだ。十七万六千三百六十八人、昨一年間にがんを死んだ日本人の数は、ほぼ三分に一人が死んでいる計算になる。死因第一位。国全体でみると、胃がんの四万九千三百六十六人を筆頭に、肺がん、腸がん、肝臓がん、子宮がん、乳がん、食道がん、子宮がん、乳がん、...

取り上げられているのは、道、胃、肝、脾、肺、乳、子宮の七つのがんをすべてのがんの合計全がんの八項目。それぞれの都道府県の死亡者数を人口で割った死亡率を、全国平均の死亡率と比較してレターチャートに描いてある。点線で描かれた正八角型が全国平均の死亡率を示したグラフ。従って、実線がそれより外側にはみ出しているのは全国平均より死亡率が高く、内側には低いことを示す。実線のグラフのはみ出した部分は、わかりやすいように黒く塗りつぶしてある。「がんの死亡率は、高齢者の割合が多い都道府県ほど当然、高くなる。若い人が多い地域では少ない。そこで、普通は年齢構成をある標準に補正した訂正死亡率を求めて比較することが多い。学問的にはその方が意味がある。しかし今回、訂正しない死亡率で比較したのは、この方が、がん死亡の実態を表していると考えたから。全国平均より死亡率の高い都道府県は、現実にとそれだけ難しい問題をかかえていると考えられる」と平山博士は意図を語る。このマップから、いろいろなことが読み取れる。平山博士によると、①ここで取り上げたすべてののがんで全国平均を回っているのは佐賀県、一方、すべてののがんで下回っているのは千葉、埼玉。②いちべつして思にはみ出し部分が自立したのは西日本と東北。特徴的なのは九州に肝がん、東北に胃がん、食道がんが目立つこと。山梨県にも消化器のがんが多い。③太平洋ベルト地帯には死亡率の低い県が並んでいる。一般に大都市のある地域は若い人が多く、死亡率は低い。が、東京都は食道がん、乳がん、大阪府では肝がん、子宮がんが全国平均を上回っている。④興味深いことは、隣接県でレターチャートが似かよっているところがある。秋田と山形、和歌山と徳島、香川、高根と山口など。一枚のマップからもう不気味ながんの実態はうかがえる。昨年からがん対策十カ年戦略が進行中だが、拡充、強化がさらに望まれる。

そうすると、一般の人は敏感にそれを察知して、いろんな健康法に飛びつく。シイタケがガンに効くとか、いや、ニンニクがいいとか、いろんな本が出ています。これも、ガンがどういう原因でできたかを究明しないで、たまさか、誰かガンの人がそういう物を摂ったら、ちよつと小康状態になった、というだけで、効果がある、と言っているのが多いんです。

では、日本で効いた、というなら、世界中どこでも先進国はガンでやられているわけなんだから、当然、他の国でもシイタケが効くといった話が出てしかるべきなんです。それが出てこない、というのは、本当に暗中模索というか、とにかく原因も分からなくて治療法がないんだから、言いたいことだけ言つてやろうという者の勝ちだ、というような状態だと思えます。

アメリカでは、今、年間、ガンで死ぬ人は約30万人で、人口の比率からいうと、だいたい日本と同じくらいです。ただ、ガンの種類が違います。日本は胃ガンがいちばん多い。だいたい、三分の一が胃ガンです。アメリカでは、胃ガンは少なく、直腸ガン、肺ガンが多いのです。

それにしても、アメリカでは、日本のように、シイタケが効くとか、サルノコシカケが効いたなどというようなことは言われていません。かなり小さな町へ行っても自然食の店がありますが、そこでも、日本で並べられているようなものは、何も置かれていません。

最近では、丸山ワクチンというものが評判になって、それを手に入れたいと、患者が殺到しています。し

かし、このワクチンは、疫学的に見て、観点が非常に幼稚な理論で作られたものです。

どういうことかと言いますと、結核患者にはガンがないんです。そこで、結核菌を培養して、それから丸山ワクチンというものをつくり、それを身体に入れば、結核患者と同じような体質になって、ガンに対して有効だろう、というのです。

これは、ちよつと話がおかしいんです。結核病になるような人は、ガンには決してなりません。若くして結核になる人は、非常に身体の弱い人です。ガンになるのは、ものすごく体の丈夫な人なんです。ガンが発見されるまで、風邪もひいたことがない、何を食っても平気、酒も飲める、仕事も人一倍やってきた、というような人が、ある日、突然、体の調子がおかしい、というので医者へ行つたところ、もうガンの末期です、といわれ、それから大ききわぎになるんです。

だいたい、結核患者というのは、若い頃から青い顔をして、人並みに働ける体力がなくて、腹いっばい、物が食べられないんです。要するに、ガンになるという人は、暴飲暴食できる体力のあつた人ですから、結核患者とは、ぜんぜん体質がちがうんです。ところが、統計的にいって、結核患者はガンが少ないから、結核菌を元にして、ガンに有効なワクチンができるんじゃないか、というわけです。

とにかく、今、日本では丸山ワクチンが大騒ぎなので、アメリカも丸山ワクチンを大量に購入して、実験しました。その結果、これは効かない、今後、日本から丸山ワクチンは買わない、と世界に向かって発表したんですが、日本はまだ丸山ワクチンは効

くんじやないかと、人々がおしかけているんです。

ガンの特徴

そこで、無双原理から見たら、ガンとは、いったいどんなものか。

これは、いろんな方面から調べることが出来ますが、たとえば、日本は非常に胃ガンが多い。では、胃ガンになる人は、どんな物を食べているか。特に秋田とか、奈良県の大和地方のような、胃ガンの多発している所は、どんな物を食べているか、というと、一日の白米の摂取量が、ものすごく多い。秋田県では一日、一人あたり6合とかいうんです。6合の白米を食べるといふことは、ほとんど嘔んでないということですね。

和歌山県でも胃ガンと胃カイヨウが非常に多いんですが、こは、おかゆを食べますね。それも、ワラビのような危険な物を入れておかゆを食べている。

こういうように、その地方の特徴のある食べ物を調べていくと、原因は探し出されるんですが、その調べ方に主観が入つてくると、つい間違つた結論をもつてきてしまうことがあります。たとえば、もう亡くなった人ですが、東北大学の近藤宏二という先生は、日本の長寿地帯を、こつこつ三十年もかけて調べて歩きました。それで、やはり秋田県が問題になるんですが、秋田は血圧が高く、脳溢血の人が多いい、もちろんガンにかかる人も多い。そこで、近藤先生は、その原因は塩気の強い漬物なんかを食べているからだろうと、白米の大量のことは言わないんです。まるで、病気を塩のせいにしてるんです。ところが、塩の摂取量で見ると、秋田県よ

り長野県の方が多いです。塩の摂取量と、これこれの病気の発生率とが比例している、というなら問題ですが、逆に、塩の摂取量が多い所で、病気が比較的少ない、という場合もあるんです。

もう一つ、別の方から見えます。日本だけでなく、世界中の国々のガンの発生とその種類を調べてみると、胃ガンの場合は、日本とアルゼンチンがトップを争っています。では、この二つの国に共通するものは何か？ 日本の場合、白米を疑ってみただけで、アルゼンチンで白米を食べているわけではない。だから、少なくとも、アルゼンチンの胃ガンの原因は白米ではない。共通しているのは、砂糖をものすごく摂っているということ、魚を食べるということ。それから、ご多分にもれず、食品の加工が進んできているから化学薬品の摂取量も増えてきているはず。塩は問題ないと思います。さつきも言った通り、日本でも、結構、塩を多く摂っている所でも、ガンの少ない所があるんです。無双原理から言っても、陽性の塩がガンの原因になるはずがないんです。

では、逆に、ガンの全くない国はどうか。

たとえば、世界の三大長寿地帯として知られている、パキスタン・インド国境のフンザとか、ソ連のコーカサス地方、南米のアンデス山脈の中のピルカパンバといった所ですね。こういう所は、主食に、その土地でとれる本当の自然食を食べています。麦類を粉にひいて、塩を混ぜて水で練り、焼いたチャパティのようなものを主食として食べています。加工食品はほとんど摂ってない。少なくとも最近まで

は摂っていません。それから、動物性食品の摂り方もうんと少ない。

それから、こういう地帯は、だいたい高山地方ですから、当然、果物もない。当然、砂糖なんかできないし、摂っていません。

そうすると、結局、動物性食品と砂糖を摂らず、主食に自然の物を摂っている国には、ほとんどガンがない、ということが言えるわけです。

ガン細胞の性質

また、ガン細胞の働きという面からも、ガンというものは何か、と追跡することができます。

私たちの身体の正常な細胞というのは、一つの細胞が二つに分かれ、さらにそれが二つに分かれて増えていきます。しかも、鼻なら鼻、耳なら耳と、それぞれの器官に分化していきます。やたらに猛スピードで増殖する、ということはありません。

ところが、ガン細胞の場合は増殖のブレーキがきかないんです。しかも、定着しないで転移するという放浪性を持っているわけです。身体の中、どこでも弱い部分へ行つて、そこで定着してしまう。さらに、弱っている所があれば、どんどん転移して定着する。これは、普通の細胞とはずいぶん違った性格のもんです。いわば、人間社会でいえば、アウトロー、暴力団のようなものです。

こういうように、ガンの性質というものを一つ一つ調べていくと、非常に面白いものがありますね。たとえば、ガン細胞は酸素を非常に嫌う。拒否する。ところが、正常な細胞はそういうことはない。私たちの身体が、刻々、新陳代謝しているというのは、

毎日食べたもので赤血球をつくり、その赤血球が身体の各部分へ栄養分を運び、同時に、肺から入った酸素を配給して歩いているんです。これが正常な生理なんです。

ところが、ガン細胞は、酸素が行っても全くはねつけてしまいます。酸素というものは、分光学でも紫色で、ものすごく陰性なものです。とすると、陰性な酸素を寄せつけないガン細胞というものは、これは極陰性だ、ということ。これは極陰性だ、ということ。

この点からみて、まず、ガン細胞というものは、陰性な細胞だといえるのですが、もう一つ、ガン細胞の増え方の特徴が、上へ盛り上がってくる、というところからも、陰性だといえます。普通の細胞は横に広がって増えていくんですが、ガン細胞は、横へも増えていくと同時に、上へも盛り上がってくる。無双原理で、地面の上を横にはつてのびていくものは陽性ですね。上へ上へと伸びていくものは陰性です。遠心性の力がはたらいているから、地球の中心から外へ向かって遠くへ遠くへと伸びてゆく。

最近、ゼンマイやワラビが発ガン性だといつて騒がれていますが、あれは本当にスーッと上に伸びるものだから、極陰性なものです。分析したら、いろんな陰性のミネラルがあるのは当然ですね。

こういうように、ガン細胞というものは、酸素を拒否するという点からみても、分裂の様子からみても、非常に陰性です。

たとえば、山極勝三郎という人がウサギの耳にいろんな物をなすりつけて、ガンを人工的に作った。その、つけた物は、私たちの目から見たら、みんな

陰性な物です。

そうすると、ガンの本質が陰性だとすると、治療法というのは陽性しかないわけです。

ところが、今、現代医学で治療に使っているアイソトープのようなものは陰性か陽性か、というところ、あれも陰性です。だから、むかし、エックス線の技師がよく皮膚ガンになりました。エックス線というのは、紫外線よりも、さらに波長が短いものですから、極陰性なものです。エックス線でさえも医者ガンになつてゐるのに、それよりも陰性な放射線を治療に使うなんてバカな話です。どうせ使うなら、赤外線でも、太陽の光でも使えばいいんです。

だから、陰陽という自然哲学を医学や生理学の中に入れてないと、大変な誤ちをやつてしまいます。

学者の研究

学者の人たちも、いろいろガンについて面白いことを書いています。

たとえば、ガン研の吉田さんの本なんか見ると、「白米を食べさせたらガンがひどくなつた」「白米はガンの補助物質だ」と、ちゃんと書いてある。それから、ガンのモルモットに糠を食べさせたら、ガンが大きくならなかつた、とも書いてある。

せつかく、学者の人たちがそういうことを研究してくれているんだけれども、では、ガン研が白米食廃止の方針を出したかというところ、そういうことはない。

まあ、白米を玄米にしたからといって簡単にガンは治りませんが、それにしても、こういう研究結果が、本になつて堂々と書かれてゐるんです。書かれ

ていながら、これを応用しないというのは大変な問題ですよ。

なぜ心臓・小腸のガンがないか

ガンのおきる場所を調べてみると、ガンのおきやすい所とおきにくい所とがあります。要するに、なぜ「心臓」にガンがないか、という問題です。ガンの細胞は全身を血液の流れに乗つてかけめぐつていて、心臓はその血流の大本なのに、心臓ガンがないのはなぜか。大腸ガンや直腸ガンがあるのに、小腸ガンがないのはなぜか。

私たちだったら、発生的に見て、心臓はいちばん陽性なエネルギーがたまつてゐる所だと見るわけです。五臓、つまり、肝・心・脾・肺・腎の中で、いちばん陽性なのが心臓で、腑（大腸・小腸・胆・胃・膀胱）の中でいちばん陽性なのが小腸なんです。だから、陽性な器官にはガンはできない、ということです。

それから、ガンと肉腫の区別ですが、ガンの場合は上皮細胞の方にくるわけです。骨があつて、筋肉があつて、組織の上皮の方にできたのがガン腫で、内側にできるのは肉腫といつてゐます。骨の方が陽性で、上皮の方が陰性だということを考えても、ガンは陰性だということの証明になります。

砂糖と肉食

砂糖をたくさん摂つたらガンになるか、ということそれは、なりません。砂糖を多く摂つてゐるインドとかアフリカの一部の国では、あまりガンはないんです。肉食をしないからです。

肉食をしないで、果物や砂糖を多く摂つたら、ガンにはならないで、ライ病になります。もうガンになる前に、組織が溶けちゃうんです。ガンは、肉食を相当摂つてゐる国に多いわけです。肉食、つまり動物性食品を多く摂りながら、さらに砂糖、果糖、つまり果物ですね、そして化学的加工作品をたくさん摂つた連中がガンをつくつてゐる、とはつきり言えます。

医学の研究にモルモットをよく使いますが、モルモットと人間とは、血液の質が全然ちがうんです。特に、血液中の塩気の量が全く違います。だから、同じ実験をしてみても、モルモットとウサギでやると、片方は発ガンして、一方は発ガンしなかつた、という例がずいぶんたくさん出てゐる。それが、なぜか、ということが分かつてないんです。

特に、人間の赤血球のナトリウム・カリウムの比は、だいたい1対5ですが、これが、動物になつてくると、この比率が、逆さになつてきて、10対1とかいうくらいになるんです。動物は塩気のかたまりになつてゐて、ものすごく丈夫なんです。その丈夫なのに毒薬を入れて、実験動物の半数が死ぬのが何グラム、人間は、その動物の体重の何倍だから、それを掛けたのが致死量だと、それに安全率を掛けて……とやるわけです。こんなやり方では、あぶなくて仕方がないです。

「ガンは人類の恩人だ」

桜沢先生は晩年に「ガンは人類の仇敵か恩師か」という本を書きましたが、結論は「恩人だ」という

のです。

要するに、バイ菌でもなんでも、人類を助けてい
るわけなんです。体の中、特に消化器の中は、バク
テリアだらけですが、それは、私たちが、少々カビ
たり、変質したり、空中のバクテリアがくつついた
ものを食べたりにしてありますが、それでも体がすぐ
おかしくならない、というのは、消化器の中の有用
なバクテリアが、入ってきたものを無害なように分
解しているわけなんです。そういう共存によって
私たちは生きてるんです。

ところが、バイ菌を殺す薬を次々に体に入れてい
つたら、その有用な菌まで死んでしまうんです。抗
生物質なんか使いすぎたら、腸は造血することがで
きなくなってしまう。(つづく)

『夫婦—愛を育てる』常岡一郎著

著者の表現する言葉に、美しい響きと確信を感じる
そんな本です。おのれを空しくしないと、おのれの姿が
見えて来ない。結婚のスタートを、無所有の状態から出
発し、二人の心が、何を中心にしてより添うかを見事に
書き上げた作品です。

明治、大正、昭和を生きぬいた一組の夫婦の生活の底
流にあるものは、「天地陰陽が、一和して万物が生れ育
つ、これが天地のいとまみのひな型ではないでしょうか。
天地の道を守るには厳格な努力と正しい誠心がいます
……」「心を空にする、これが人と人をつなげる道で
す……」という言葉に言いつくされているようです。

今の若者たちに、直接は理解できないくらい、純粹に
自分たちの「生」を追い求め、人々の平和を求めて生活
して来られたまごころが伝わってきます。(沢田美也子)
〔柏樹社刊、千二百円。著者は中心社主幹。〕

●昭和4年初版、社団法人食養会の総力を結集した、

桜沢如一編 食養講義録

古書価格3～5万円の幻の著作、食養研究者 必備。

原本4巻1200ページを1冊に縮刷
B5大判313ページ

定価 7,500円
送料 300円

『講義録』目次

食養学原論 I

生命及び生活現象の支配者について
(一) 万物の組み立て／天地自然の生
れ／ナトリウムおよびカリウムの形態
／色彩上の相違／形相／所在／作用
／万物の組み立て
(二) 生命および生活現象の支配者
／食物におけるナトリウムおよびカリウ
ムの多少／日用食品百々中における
「ナ」「カ」の数量および差引表／生
命現象における「ナ」「カ」の影響
／現象における／体格、体質、疾病につ
いて／性質、思想について
(三) 生活現象における「ナ」「カ」
の影響／付録・こころと食べ物

食養学原論 II

(一) 伝統的純正日本食とその崩壊
日本の伝統／日本食の伝統／日本食物
史の一瞥
(二) 食物の取り方と栄養／粗食、美
食、菜食、肉食、少食、大食、調理、
栄養、消化、不消化／ビタミンとその
他の栄養素
(三) 食物の性質、栄養および分量
動物性のもの／植物性のもの／主食物
と副食物
(四) 食物の身体におよぼす特殊な影
響／病氣／生命にかかわるもの、食
合せ／薬用食物と郷土的な調理
(五) 国民食政の復古

食養学原論 III

「行」の食養道
(一) たのしき健康とめでたき長寿
衣食住の問題／健康／健康と長寿
(二) 幸福への道／限りなき人生の
喜び

食養料理法

料理の必要／お料理の目的／お料理の
方法／器物、準備、材料の配合、お弁
当、食べ方／食養法の心得／献立の一
例／食養禁断／良き食食品／食膳のい
ましめ／病氣になる食物
料理法／御飯／玄米ごはん／半つき米
／色ごはんいろいろ／おすしいろいろ
／食飯の利用
原料理／野菜料理(野の幸)／野菜の貯
え方／軟かくする法／いも料理／瓜料
理(体を冷やすもの)／山菜料理(山の
幸)／豆腐料理／こんにやく／海藻料
理／めん類／つくだ煮類／漬物／魚の
料理／餅、だんご、まんじゅう／調味
料／飲料／献立例／なべ／井／ぬた
和え物、したし／おつゆ／揚物／煮物
／赤ちゃん料理／正月料理／普洱茶料
理／支那料理／西洋料理／ソース／食
合せ禁／寒国野菜の貯え方／しるこ研
究

食養療法

付録・不老長寿薬の研究、天下無双の
美食(桜沢如一)／結婚披露宴につい
て、胡麻油摂取の実験(石川智堂)
(一) 西洋医学とその療法
(二) 東洋医学とその療法
(三) 食養療法と食養道
最後の重要な注意書き

食養療法

※索引の一例 シ：痔(じ)／耳下腺炎
／子宮ガン／子宮筋腫／子宮実質炎
／子宮病／菌ざん炎／舌、唇の乾き／舌
のただれ／しつ／疥癬／湿疹／耳鼻咽
喉の病氣／ジフテリア／脂肪心／しも
やけ／しゃっくり／充血／消渴(しよ
うち)／小児の驚癇・疳／小便／食あ
たり／食滞／食道狭窄／しらくも／白
舌／白そこひ／神経衰弱／神経痛／腎
臓炎／心臓病／心臓弁膜症／ジンマシン
治す法の索引(し)の項と比較してみ
てください。内容の豊富さに驚かれるで
しょう。

民間療法

実験集

人体の右と左

—乳ガンの食せん—

二つのチカラ——縮む力（陽性）と
 拡がる力（陰性）は重なり合って、あ
 らゆるモノに働いている。

その縮む力は人体の右に現われ、拡
 がる力は人体の左に現われている。だ
 から、左右の眼をよくみると、ふつう
 右眼にくらべ左眼がやや大きい。

人体は、左右で歪みを持った対称（不
 相称）である。

食べもののなかに働きとしてある縮
 む力（陽性・△）は、それを食べたと
 きに人体の右に作用する傾向があり、

拡がる力（陰性・▽）は左に作用する。
 たとえば、塩気の強い陽の魚や卵を毎
 日食べ続けてきた者が、脳出血でやら
 れるとしたら、まず脳の右部分だろう。
 すると、左右の脳はそれぞれ反対側
 の半身に指令を出しているのだから、
 左半身に麻痺が現われる。

乳がんも、右にできたか左にでき
 かの過去の食生活や体質の見当がつく。
 右にできたとなると、肉に魚貝類、卵
 や乳製品などで陽が過ぎた体、左は果
 物や甘い物、牛乳、女性ホルモンの過
 剰など陰の影響を強く受けている。

乳がんになるまでには、知らず知ら
 ずのうちに積み重ねてきた秩序を忘れ
 た食生活やら、胎児の死産とか人工哺
 乳育児のように、体のはたらきが用意
 した母乳が十分つかわれなかつたなど、
 自然サを失った原因がある。

左の乳ガンで陰性体質の食せん

主食——玄米ご飯（黒ごま7、塩3の
 ごま塩適量、一口毎に百二十回以上か
 むこと）、週二〜三回は小豆入り玄米
 ご飯（小豆一割）、雑穀入り玄米ご飯
代用食——煮こみそば、そばがき
みそ汁——豆みそ、出し昆布。具にわ
 かめ、玉ねぎ、長ねぎ、油揚げ、よも
 ぎ入り玄米もち一切れ

食の分度ぶんどということ、私の食
 物による健康法では身土不二の原
 則で定めます。身土不二の原則は
 一、自分の住んでいる土地のも
 の（空間の秩序）
 二、その季節のもの（時間の秩
 序）

三、伝統的な作物（生命の原理）
 を摂る主義を教へる復古法であり、
 稽古法であります。これが食の分
 度であります。

桜沢如一「報恩は物心一如
 の道なり」（『うさぎのピロ』
 所収）より

〔分度——分限度合の意。広辞苑〕
 一 宮尊徳の創始した報徳仕法で、
 天分を測度して自己の実力を知り、
 それに応じて生活の限度を定める
 こと。〕

副食——（主食の四分の一）金平ごぼ
 う、ひじき蓮根、塩昆布、昆布のつく
 だ煮（白ゴマを切りゴマにしてかける）
 鉄火みそ、小松菜・春菊・大根葉のご
 ま和え、根菜の煮しめ、野菜天ぷら（大
 根おろし）、黒豆昆布、小豆昆布、南
 瓜昆布、コーラー料理、貧血の時に食
 養鯉こくなど

飲み物——三年番茶、TMU、ココロ、玄米スープ

避ける物——動物性食品、チーズ・牛乳など乳製品、卵、砂糖類（三温、黒砂糖）、蜂みつ、イモ科、ナス科、果物、豆腐、豆乳など

手当——生姜湿布で患部を温めておいてから、里芋プラスターで毒血を吸い出す。

「国立ガンセンター」の予測では、近い将来、乳ガンが日本女性のガン死のトップになるのではないかと。

報告では、乳ガンの発生には女性ホルモンが関係していて、卵巣からの女



(U. Leighton '67, 千島著『ガンの疫学と血液』より) 乳ガン 下部分は正常な乳腺組織だが、上部分にガン細胞塊がある。

性ホルモンの分泌がなくなる閉経後は、乳ガンの発生は低下するとみていた。実際、日本女性の乳ガンの発生は、これまで40代がピークであったのが、最近年齢が上がり閉経後乳ガンが50パーセントを占めてきている。

この原因の一つは、動物性蛋白と脂肪の摂取量が増えて日本女性の体位が向上した結果、初潮が早まり閉経が遅くなつて、乳腺組織は女性ホルモンの影響を長くうけていることである。

さらに、副腎から分泌されている男性ホルモンが皮下などの脂肪組織で女性ホルモンに作り変えられているので、閉経後も体位の向上した肥満の女性ほど血中の女性ホルモン値が高く、乳ガンにかかる危険度も高いという。

WHO（世界保健機関）の発表によると、女性のガンでは乳ガンが世界で最も多く、欧米では閉経後の乳ガンが閉経前乳ガンを上まわっている。日本の食生活も、ますます欧米風に近づいている、要注意。

右の乳ガンで陽性体質の食せん

主食——玄米ご飯（黒ごま8、塩2のごま塩少量、一口ごとに百二十回以上かむこと）、週一〜二回は小豆入り玄米ご飯、麦入り玄米ご飯

代用食——煮こみうどん（具に油揚げ、玉ねぎ、長ねぎ、セイタン、南瓜）
みそ汁——麦みそ50パーセント、豆みそ50パーセント、出し昆布。具にわかめ、玉ねぎ、長ねぎ、油揚げ、ふ、季節の野菜（大根、白菜、かぶ）、玄米もち一切れ

副食——（主食の三分の一）金平ごぼう（ごぼう50%、れんこん30%、切干し大根20%）、ねぎみそ、しぐれみそ、油みそ、野菜天ぷら（大根おろし）、黒豆と海藻の煮合わせ（昆布、油揚げ、切り干し大根、黒豆）、小豆昆布、青菜のおひたし、筍の子昆布

飲み物——三年番茶、タンポポコーヒーなど

手当——生姜湿布、里芋プラスター

●閉経後の乳ガンは陽の力の影響が強く、右の乳ガンでも若い女性で乳首の上の方にできるのは、陰の力の作用が働いています。

なお、右の食せんは秋から冬にかけての季節を想定したもので、季節によつて過去の食歴によつて、個々のケースに対応させていきます。

詳しくは毎月第3月曜が正会員向け相談日になっていきますのでご相談ください。

（編集部）



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

桜沢如一特集 (34)

日本医道と西洋医学(2)

— 恩師・後藤勝次郎先生に捧ぐ —

桜 沢 如 一

政教社発行『日本及日本人』(昭4.10)186号より

■表記を現代式に改め、文中一部省略しました。



▲ スイス、インターラーケン市近くのウェンゲンにて。日本のスキー選手団の通訳をした時の記念写真が。

すでにかくのごとく、諸君の素質、諸君の嗜好偏倚、両親の嗜好がいちいち正確に記録されている看板を拝見する以上、その病源は掌を指すよりも容易に判明し、過去および未来の病氣および性行、運勢すら、自然覆わんとするも覆いえないほど明瞭に見取られざるを得ないのであります。

ここで「食物」なる語の注釈が必要であります。「食物」とは「人間を作る一切の材料およびその作業に協力する一切のもの」を意味します。

さて、日本医学の治療は、診察よりも、もっと簡単であります。諸君は私がこの三週間に、決して薬物を使用したことをお認めにはならない。また、いかなる器具をも使用しなかつたことをご承知です。日本古典医学では、実際、諸君のご存知のごとき薬物としての毒物を決して使いません。先日、ベル夫人が顔面炎症で高い熱に悩まれた時、諸君は私が丘の下の畑から最も広いサラダの葉を摘んできて、顔面全体を包むように命じたことをよく覚えていらるるでしょう。氷さえ絶対に不要なのです。

ガビーさんの全身炎症、猛烈な、あの見るも痛々しいようであった全身の症候が、今日はお見えなくなつたのに気がついていませんか。ガビーさんは決して一服の薬をも摂られたことがありません。

最も諸君が驚いていらるるのは、ドクトル・

×

エリ女史の愛児ミツカさんのことでしょう。(二十カ月の女子) エリさんを医学者とは知らず、求めらるるままに、ミツカさんはお氣の毒だが十四歳がなかなか困難だろう、と高言しました。それから猛烈な諸君の質問が私に向けられたのでした。しかし、可憐なミツカさんの、この二週間内における性質の変化には諸君がみな、お驚きです。はじめ、人見知りで、人を怖れて、朝から晩までお母さんにカジリついてグズグズ言つてばかりいたミミーは、このごろ諸君の見らるるごとく、ひとり遊びに出ているではありませんか。誰が「ミミーちゃん、こんちは！」をして、必ず「ノン」の一点張り、ご機嫌の悪かつたミミーさんは、もう見られませんか。これらの全ての人々に、私はいつさい薬を用いた覚えがありません。証人は諸君の中に沢山おいでです。ミミーのごときは、毎日、欠かしたことのない卵二個や牛乳二合まで全廃されました。ベル夫人が病床第二日目に非常に苦吟されたのは、チルモン嬢が私の命じた大麦のひき割り粥と黒パン以外に、卵を二個与えられたからだということが判明したでしょう。

×

さらに、日本における驚くべきものをご紹介するならば、とても諸君はお信じになることが出来ませう。最近、西洋医学で知られた臓器療法のごときは、数百年も昔から、もつと優れた方法で用いられ、名高い浄瑠璃にさえ唄われているくらいです。また、西洋にはまだ知られ

ない物理療法すら沢山あります。また、流感を梅干の黒焼きで、肺炎を鯉で、盲腸炎を里芋で、高熱を豆腐で、手際よくグングン治してのけるのは、とうてい実地を見なくては信じられるものではありません。

幸い先日、クーキーク教授と共に、森や丘や川や池を探しまわつて、私はたいの必要な食用植物を見つけました。最も重要でありながら、全く断念していた里芋を、ルクサンブル公園の大花壇の中央に勢いよく育てられているのを発見した時、私はまったく呆然としました。

×

神ながらの日本古医道では、あらゆる疾病を罪悪、不浄と断定します。あらゆる疾病は、ただ、神意にもとる者にのみ与えらるる厳罰であります。その神意は、大自然の法則、いつさい生きとし生けるものの遵守せざるべからざる公理、原理です。何人も何物もこの法則を破ることは絶対に許されず、もしこれを犯すものあらば、ただちに厳罰をこうむるので、それは決して例外がなく、免除がありません。

つまり、病になるのは、この大自然公理を無視し破戒した結果です。したがって、病氣は決して回避すべきではなく、かえつてこれを大切に受け、その意味を冷静に考察し、原因を除くべきであります。手短かにその公理を申し上げれば、「身土不二」という四字なのです。これは経済、生理、道徳、心理いつさいを支配する

千古不滅の原理です。少し解説すれば、

——その空間（土地）、その時間（時節）の自然（伝統的）なる主産物を主食物とし、副産物を副食物とせよ——である。

× フランス食養会の諸君、
菜食協会の諸君、

国際食物改善連盟諸君！

諸君は、この公理に一言でも抗議を提出することができませんか。出来ないです。諸君はすでに、この日本食養会の原則をお認めになった。さて、大革命が諸君の生活におこり始めました。単純原始的食物改善運動は、今や真の哲学的、かつ科学的運動の形式をそなえねばなりません。諸君の固執していられる単純なる菜食主義は、単純なる非菜食主義と同様、非世界的の主義で、全人類に通用しません。単純なる栄養学説は、この公理の下に、その全てを検討、批判、改定されねばなりません。

私は、肉をもつてよりも野菜をもつて、より以上、はるかに容易に自他を食殺することができます。諸君は世界第一のコーヒー消費者である位置を辞さねばなりません。コーヒーやシヨコラ（ココア）は、諸君にとつては、やかましく攻撃を受けているブドウ酒より以上に恐ろしいものであることを認めなくてはなりません。

× 食物が治療上、診察上、いかに驚くべき偉力をもっているかを、この三週間に諸君はかなり

ご実見になりました。これらは、しかし私が示すまでもなく、諸君もよくご承知なのです。黄蝶は、春に出るものは黒色部少なく、夏には黒色部が多い。「あげは」チョウにも、その形と色において同じく春夏の変化があり、共にその食物（日本医学の）の質によるものであることは、小中学校の理科でも教えているところです。カナリヤに胡椒を与れば羽が褐色となり、麻の実を与れば黒色となることも同様。オタマジヤクシやみじんこのごときものは、食物によつて、或いは消化器を、或いは形体全体をさえ容易に変化することもよく知られているでしょう。

さらに、津軽海峡のブラキストン線によつて動物の分布が区別されているのは有名な事実であります。その原因は、動物学者の断定固執しているような地質学的なものではなく、むしろ食養学的なものであることを諸君は容易に理解されるでしょう。生物学、動物学は、食養学の原理を新たに取り入れねばなりません。私の著書の巻頭にある世界等温線図をご覧になれば、津軽海峡が、ちょうど冷帯、温帯の境界線であり、それが食養学上、重要な意味を示していることをご了解になるでしょう。

（編注／ブラキストン線……一八八〇年代にイギリスの鳥類研究家、ブレキストンが、津軽海峡が鳥類の分布境界線になっていることを発見した。）

この意味から、我々の親愛なる同行、ハニシ

ユ博士一派のマズダズナン協会の人々は、欧州で米食を玄米食をおすすめになることをお控えにならねばなりません。

（編注／これで、桜沢先生は初め、欧州では玄米を普及させることは無理と考えていたことが分かる。）

× 日本医学は、この食物の神秘を深く考察し、全く西洋医学、西洋生理学とは相違した独自の世界を開拓して数千年来、進んで来ました。診察、治療とも全く平々凡々たるものであります。が、天地の大真理にまじぐらに参じて驚くべき効果をおさめてきました。（それは、珍奇なる言語を排しつつ天神地祇をも動かす、詩を世界最小の形式に結晶し永久化する短歌および俳句と同じ行き方なのです。）

「日本医学」は、人間の疾病の根源を、その日常食物および、その素質製造の食物に発見し、その淵源を改めることによつてのみ万病は必ず治療し得べきこと、また、それによらずしてたとえいかなる小病たりとも、絶対いかなる方法を用いるも無効有害となることを断定するものです。日本医学は西洋病理学の革命をもたらしました。

四 日本古医道、日本精神の展望

武士道と切腹を賛嘆する諸君は、一面、日本人を好戦国民と認めていられます。さてこそ先日来、この天幕村の第一週、平和主義研究週

間には、平和主義の講師、ドクトル・ベルフォール氏をはじめ多くの人々が私の平和主義に対する意見を徴されました。私は単に「平和主義であるが、諸君の平和主義とは全く違っている」ことを、いつも繰り返して答えておきました。諸君がほんとうに、この「医道」の「道」を了解されたならば、「武士道」「柔道」の「道」をも全く新しい意味において了解され、同時に「日本精神の平和主義」なるものをも理解されるであろう。また、日本精神、数千年来の伝統たる日本精神とは、世界最古の「平和主義」であることも了解されるでしょう。

日本精神とは、この古医道、すなわち、日本精神の生理学におけるがごとく、また、茶道におけるがごとく、また、華道（これをまだ諸君はご存じない）におけるがごとく、常に大自然への帰化融合で、いかに微細零小なことであっても、反自然、非自然、公理否定を許さないのです。養生の心を抱くことすら、すでに非養生、不自然として排されるのです。弓道においては、弓を引き、矢を放つ瞬間の心境を、暗夜に霜の落つるごとし、と言っているのです。この心がなくては弓の名人にはなれず、敵を射つ、身、生死の境にありつつ詩歌の世界に遊ぶことではできないのです。

剣道においてももちろん、「勝ちたしと思う心のあるものは下手なり。名人に至っては万物と争うことなし。敵の切られに寄るところを切り、突かれによるところを突くまでなり。無理

に勝ちをもとむるには及ばず」（小野忠明）などと言われています。「万物と争うことなし」という句によく心をとめておいて下さい。「勝ち易きに勝つ」と言いますが、それは自然の公理の流転に乗ってゆくことに過ぎません。よし勝つにしても、たいていは「小手打ち」を貴ぶので、決して首をはねることを目的とはしていません。この「戦」の原理が全く相違していることをよく見とめて下さい。小手打ちの原理は「慈悲」であります。

戦うということすら、大自然の公理を破る者の刑罰を知らしむる慈悲心から生まれるのです。これではなくては勝ち易くなる理由がなく、これではなくては勝利を期して立つ理由も方法もありません。公理を負って立つのです。公理が負ける理由がないのです。公理の前には、人々の恐るるごとき戦争はないのです。だからそれを否定し、非戦同盟を労働者同盟のごとく平素から結ぶ必要を認めないのです。時としては戦いは必要であるのです。病気がこの世に存在しない時代や、或いは病気をこの世からポイコットするような医学的方法が発明されたりするようなことが絶対に永久に来ないように、戦争というものには単なる約束や方法では排斥されるものではない。それよりも、日本精神の中心である大自然公理を遵守することこそ、永遠の平和を個人にも国家にも精神にも肉体にも、社会にも国際的にも、もたらす唯一無二の大道なのであります。

諸君の研究問題である「欧州合衆国制」は、諸君の種族的、史的、地理的、——すなわち、食養的大自然公理による成立素質の必然によって必ず近き将来において成立するであろう。しかし、それは経済的欧州合衆国であつて、それはやがて破綻をまぬがれないであろう——諸君が、この大自然公理の体得に成功しないかぎり

日本は、過去六十年間に、門戸を開いて、ありとある諸君の文明を出来るかぎり頂戴しました。そして諸君は何一つ日本から提供された覚えがない。今こそ、日本がその御返礼に差し出すこの日本精神の原理、大自然公理を受け取って下さい。これは、日本が提供し得る西洋文明の借用に対する最大最高の贈り物です。

日本医道は、病氣と闘つて勝つ方法を教えるものではありません。戦わずして勝つ方法、勝ち易きに勝つ方法を教えるのであります。だから、病氣を治すことは最小の目的として、戦わずして勝つ方法は、大自然公理を生きて行く人間として最大最高の幸福を得る道であります。

この大自然の道は、万人に実行の最も平凡きわまる、容易きわまるものであります。これを明治天皇は歌っておいでになります——

ふむことなどかたからむ早くより神のひら

きし敷島の道

敷島の道、神ながらの道、大自然の公理——
について私は諸君の御理解を確信しています。

×

終りに私は、私が故国を去ってフランスに
来た理由を申し上げたい。日本は今、欧化万能時
代であります。諸君の好まるる、ラフカヂオ・
ハーンや、クロード・ファレル、さてはピエ
ル・ロチの見た日本は、もう今日、存在しません。
歌麿や広重の国だと思つていられるのは夢です。
私どもの古医道復古、食制復古運動は、大激流
を逆航する小舟よりもみじめな破目にあります。
そこで私は去年一週り全日本を巡礼してから、
今はいずれも、もう隠者の生活を楽しまれてい
る私の三人の古医道の恩師にお暇を願ひ、同志
同行を世界に求めて当地に参りました。三人の
恩師は、もう全日本が、全世界が有する最後の
日本古医道の聖者であります。

当フランスに滞在の目的は、世界語たるフラ
ンス語をもつて「日本医道の精神」をしたため、
世界に同志同行を求めためであります。その
補助事業として「歎異抄」という本を解説し、
かたわら、西洋医学が治療不能とする疾病の最
も代表的なるもの（多分、眼球屈折異状と代謝
病、糖尿病のごときもの）を選び、治療を实地
に公開し証明する予定であります。このキャン
ピングにおける、意外なる諸君のご声援を深く
感謝し、なおいつそうのご声援を日本精神古医

道原理御研究の形式において切望いたします。

最後に、私は私の守り刀を諸君に記念として
進呈したいと思ひます。それは、明治天皇様の
御作で、私の命よりも貴重な守り刀であります。
すなわち——

おのが身のまもり刀は天にますみおやの神の
みたまなりけり

よく日本人はその宝物たる日本刀を外国の貴
顕に進呈するので、好戦国民よと誤解されてお
りますが、この守り刀は、私どもの精神の奥底
にひそむ病魔、悪魔を退治るもので、神——大
自然の公理——御霊でありますから、御歓迎を
うけることと存じます。

えみしらも仰ぎてぞ見よ東なるわが日の本の
国の光を
——村垣淡路守範正

(八月二十六日午前二時了)

石塚 玄氏

食養道の開祖、石塚左玄先生の孫にあたる石塚玄
氏が九月二十六日、亡くなられました。同氏は石塚
右玄氏の長男として大正元年に生まれ、医師の教育
を受けましたが、昭和十七年、食養会の理事として
迎えられました。戦後は世田谷・経堂で医院を開業、
世田谷区議、区議会議長を勤められました。

●マクロビオティックの原理
を分かりやすく述べた名著！

桜 沢 如 一

東洋医学の哲学

——最高判断力の書——

■目次／医学か？信仰か？／实用弁証法的な分類法／
東洋の無双原理／人間の起源／東洋の医学／宇宙の
秩序／最高判断力

A 5判 15×21cm
253ページ

第9刷発行！

定価 2,000円 (〒250)

♣ 秋の野菜の旬を食べる

桜 沢 里 真

11月の食養料理



この季節には、野菜も豊富に出まわり、私たちの食欲をそそります。旬のものを食べるのが健康のためには何よりです。昔から秋は、天高く馬肥ゆる、と申していますが、人間にとっても、実りの秋はうれしい季節です。

葉物、根のものなど、みごとに出そろい、大根も出まわって、おいしい季節です。栗、松茸、蓮根など、美しくもあり、何か作りたいという心がおどります。日本の国には、食の喜びが一年中、つぎつぎに与えられています。さあ、この食の幸をのがさぬよう、食養料理を作ってみましょう。

蓮根薄切り煮付け

蓮根はセキの出る人によいものですが、特に節の前後10センチくらいの所が効力があります。大切に用いてください。

●材料／蓮根（10センチ）、白ゴマ（大さじ1）
梅酢（小さじ1）、ゴマ油（小2）、醤油（大2）

①蓮根は、なるべく土つきものを求めるようにし、漂白してあるものを避けます。たて二つに切り、小口から薄く切り、梅酢小1に、水または出し汁大1をませ、切った蓮根にかけて、まぜて10分ほど置いておきます。

②鍋に油を温め、①を入れて、よく炒め、出し汁または水をカップ1入れ、煮立ったらトク火

にし、ゆっくりと煮込み、醤油大2入れて煮つけ、
 ③ゴマは洗って炒り、切りゴマとし、②にまぶします。
 ●これは、セキの出た時、胸の悪い人には大切なものです。一食に大さじ1くらいずつ頂きます。

松茸あみ焼き

松茸は大変高価になってしまいました。到来物でもあった時にはお作りください。

●材料／松茸（2本）、醤油（大1）、ユズ酢（小1）、ユズの皮（少々）

①松茸は石づきをきれいに切り取り、塩水で洗い、根元の方に包丁目を二つほど入れ、手でサツとさき、熱した金あみにのせて両面を軽くあぶり、指で細くさいて、

②醤油、ユズ酢、ユズの皮少々をまぜ合わせ、①にまぶします。

香りを大事にするもので、焼きすぎないことです。吸い物の時は、サツと煮立てるだけでよいでしょう。

●材料／玄米（カップ2）、栗（実だけ、カップ

栗御飯

プ1）、醤油（小1）、自然塩（少々）、出し汁（カップ3）、
 ①栗はサツとゆでて皮をむき、渋皮もよく取って鍋に入れ、水少々で煮込み、自然塩ひとつまみと醤油小1を加えて、つぶさぬように煮つけます。
 ②玄米ご飯をふっくらと炊き、①を静かにまぜます。

桜沢如一カセットテープ

●判断力の話	90分×1本	2600円	〒170
●座間講演	60分×2本	3000円	〒240
●G・O母を語る	90分×1本	2600円	〒170

大森英桜カセットテープ

●生命と食物の歴史	60分×2本	2600円	〒240
●食物の陰陽	60分×2本	2600円	〒240
●宇宙の秩序解説	60分×2本	2600円	〒240
●妊娠と出産	90分×2本	4000円	〒240
●子供の病気と食養	90分×2本	4700円	〒240
●眼病の治し方	60分×2本	3000円	〒240

日本C I 協会

クギンク

桜沢里真 新著

200品以上の食養料理
 豪華カラー愛蔵版

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。

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



シネマ・特報
ガリマール・川嶋

カンボジア戦線とクメール・ルーージュ

殺りくの曠野 観察者

アメリカ人ジャーナリスト（イ
スラエル系）の視座からのレポ
ート

生還への執念

カンボジア人デイス・ブランの
戦争の残虐から脱出する日々
の四十年。世界に控訴

10月5日都下の朝刊に「ソ連大使館
家族ら退去。レバノン、解放機構が爆
破予告」の見出しで「在レバノン、ソ
連大使館は四日朝館員とその家族百三
十五人をレバノンから退去させ、シリ
アのダマスカスに向った。これはソ連

大使館員を人質にとる、イスラム解放
機構が四日午後四時を期限としてソ
連大使館員にレバノンからの退去を要
求。さもなければ「大使館を爆破する
と声明していたことから、万一に備え
ての措置。」

なお前日4日のNHKラジオのニュ
ースで「イスラム解放機構」がソ連大
使館員四人を誘拐、一人を殺害した、
という放送があった。

この朝刊の記事を読んで「キリング
・フィールド」を紹介することに決め
た。というのはこの映画の中にも、カ
ンボジアのソ連大使館員がクメール・
ルーージュ軍隊の首都進駐によってブ
ンベン・フランス大使館に避難するシ
ーンがある。ソ連大使館のトラックか
らクールの民兵がブレジネフ書記長肖
像写真の額縁を路上に放りなげる一コ
マが映っている。つまりなにげなく撮
影されているが実は、重大な国際政治
力学のニュースをこの英国人の作った
映画が世界にプロバガンダしています。
この意味をふくめてシネマ特報をかく。

解説

映画は10年前の一九七五年四月から
一九七九年の秋までのカンボジア戦線
における米国人ジャーナリストを主人
公に、その助手のカンボジア人との友

情を現代のヒロイズムとは何かを「ピ
ューリッツ賞」を自問自答する。

腐敗しきつたロン・ノル政権に絶望
していたカンボジア人の多くは、革命
勢力、赤いクメールのブノンペン進攻
を待ち望んでいた。75年4月、それが
実現してみると、故国は新たな殺り
くの巷と化した。

この混乱の中に、ニューヨーク・タ
イムスの特派員シドニー・シャンパー
グが戦争ジャーナリストとして派遣さ
れた。彼の通訳ガイドとして仕事を助
けてくれるカンボジア人、デイス・ブ
ランに出会い、命を救われて帰国。ピ
ューリッツ賞の栄誉を得る。四年後、
タイ国境の難民キャンプでデイス・ブ
ランの無事な笑顔と再会するまでの年
月、怒りとフラストレーションの日々
であった。彼の怒りとフラストレーシ
ョンの原因は

73年9月7日、一機の米空軍B-25
爆撃機がカンボジアのニク・ロンを誤
って爆撃した事件がある。400人の死傷
者を出した米軍当局は、始めこれを誤
爆とは認めず、後にしぶしぶ肯定して
からも死傷者を150人と言いつつ、こ
の地区に入ることを許された西側ジャ
ーナリストたちは、米軍当局のおぞま
りの弁明を鶴呑みにすることを強いら
れた。廃墟の惨状はシャンパーグの眼

を徹底的な「殺りくの曠野」の観察者
にしたからだ。

ピューリッツ賞の授与式とパーテ
ィのシーンがあります。招待されて出
席した紳士淑女らは西洋文明の代表者
ですが、その顔々の表情を望診法でよ
うく観察・観相して下さい。

映画のプロデューサーはデビッド・
バットナムで一九四一年にロンドンに
生れた。つまり英国人です。キリング
・フィールドはアメリカ、フランス、
カンボジア、ソ連がかかわりあった国
際政治の磁場ですから、国際的に公正
な立場から演出する役目を背負って選
定されたものと想像する。

メロドラマ性をきびしく排除した、
生々しい現代カンボジア史というホラ
ー・ストーリーを、もうひとりの主役
ライス・ブランの辛酸の日々を透して
眼前にさせるカンボジアの惨状は、気
の弱い男性なら失神、生理的ショック
を起す。これでも真実はもつとひどい
ので抑えて描いたという。

ピューリッツ賞、ヒロイズム、国
家、軍部、思想戦をイスラエル系眼光
で透視しています。是非ご覧を。
(今回は「パリ・テキサス」です)

食物とカラダの バランス性

佐々井 讓

はじめに

毎日出版される多くの情報の中に、最近目立つのがバイオテクノロジーの急速な技術開発であります。

一般には、健康と食物の知識は、カロリー説が今も信じられ、ビタミン、ミネラル、酵素等がその穴を埋めてきました。

最先端の技術と、半世紀前の説の関連がスッキリせぬまま、古い説と新しい様々な学説の中から、各自が良しとするものを、取捨しながら生活しています。それで、伝統的な、スジの通ったハッキリした根拠がないので、見える世界と見えない世界との、一体全体感もうすれて、現象に出た結果の部分についての対症療法が、病気や健康対策について行なわれています。しかし、私達は、昔から未病を治すとか、未然に防ぐとかいうことを聞かされ、現象化する以前に、対処するのが良いことを教えられています。それならば、健康法として、その様な方法が確立していたのでしょうか？

相似象学の勉強会で、カムの方向性、アマのバランス性、それと、量ということで、説明されているのを、健康面について考えてみました。

塩気とアク気は

オツ・ヰ・タチ

昔から一般に伝えられている、バランス性の根拠になっているのは、塩気とアク気の調和が、大切なということです。

創世記から、発生的にみると、無機質から有機質が構造されているので、無機質の方が、生命的にモ



トと言えます。その無機は、素粒子の集合したものであり、更に、素粒子を構成する要素を、相似象学では、イカツミ（電気素量）、マクミ（磁気素量）カラミ（チカラの素量）、トキ、トコロの五ツのモノとしています。また、イカツミ、マクミ、カラミにしても、電気、陰電気、陽電気、磁気にN・S極、チカラに左右、正反の方向性がある様に、正反性がどこにもみられません。

その正反性は、本来「ツキ」である（対）ペアーであるので、切っても切れない仲であるというのが、すべてに共通なコトなのです。

根源がツキ（対）であるということで、そのコトを毎月の始まりとして、確認し、単なる一日と言は

ず、敬語まで付して、「オツキタチ」と伝えて来た、イミに、深い深い教えがあったことを感じます。

このコトの意味がハッキリすれば、そのモトから発生し、変遷して来るモノが、スベテ、正反性があるのが当然であり、その正反性のバランスをはかり、方向性を正し、その人なりの必要量を見出すコトが、最も正しいということが分るでしょう。そして、それが、とりもなおさず一般的な、健康法の根拠ともなりうるわけでしょう。

そこで、その正反性として、人体にかかわるバランス性の要素で、一番速く全身に作用するハタラクが、神経を媒体として、細胞に、チヂムチカラとヒロガルチカラを与えるものであり、それを塩気とアク気に見つけたのが、料理の調和の原理でもあったのです。

カリウムイオンと

ナトリウムイオン

分子生物学が研究されて、細胞の内部にカリウムイオンが、細胞外液中にナトリウムイオンが多いコトが見出されて、その内外のカリウムイオンと、ナトリウムイオンが次々入れ替るコトまでが、分つて来ています。このカリウムイオンと云っているモノが、昔から「アク気」と云っていたモノの代表であり、ナトリウムイオンが塩気に当るモノだったのです。

そして、このカリウムとナトリウムは、化学でイオン化傾向の列のトップにあり、体内でイオン化して働き、電気的なハタラクを一番活性にするものなのです。神経は、電気によく反応するものでありま

す。ここで特に注意を要するのは、ナトリウムとカリウムは、同じアルカリ金属でありながら、神経から細胞に働きかけるチカラが、全く、正反対だということ。酸とアルカリの対向とは違う、神経に対するイオンのハタラクの関係です。この正反対のチカラのハタラクが、食物の潜在的なチカラを利用し、活用する根拠となるのです。

幼稚園で、一番始めに習う遊びが「ムスンでヒライテ、手を打って、ムスンで、また、ヒライテ、手を打って、その手を上に」。というのです。正常なハタラクは、このバランスを全身に及ぼして、心臓が、チヂンでフクランで全身に血液を送り、肺がムスンでヒライテ、酸素を入れ替え、全身の細胞が活動し、代謝を正常に行うことで、健康が保たれるわけです。

それで、この様な正常なバランスを、何によって保つのか、何をどれだけ、どんな様に食べるか、外部環境に対して、内部環境（体内）の状態をいかにすれば良いか？

これが、肉体を正常に保つ食養の道であり、その正しいバランスで、百四十億の脳神経細胞も、最も活性化する可能性を、各自見出すことになるでしょう。

数え切れぬほどの酵素やビタミン各種を、毎日各自計算して、料理し食事するのは大変なことでしょう。それを、塩気とアク気のバランスとして抽象した、日本の伝統的な知性は、今、気が付くと、電気的な神経のバランスを通して、全身の細胞をコントロールするという進んだレベルに達していたのでした。

ある種の「薬」が、体内で、ホルモンや酵素として、ある器官に結果的には、促進作用か、抑制作用をするということになるでしょう。細胞が集団となって、臓器や器官を形成し、そこに作用する薬が、促進的か、抑制的か、つまりハタラクの問題としてみるならば、体積を持った細胞集団は、チヂム方向が強まるかヒロガル方向が強まるかのバランスで、方向付けがコントロール出来ることになるでしょう。

そして、ナトリウムとカリウムが、その正反の代表であり、他の元素は、スペクトル線として、赤から紫までの波長で、橙色のナトリウム系列の方に出る、H・He・Li・C・Ne・Mg・As・Hgがあり、カリウム系の紫の波長帯にはB・N・O・Si・Al・Mn・Sr・Zr・Mo等があり、その正反的な生体に及ぼす作用も、大別して、その系のチカラとしてみられるし、新しい、生理学としてこれからの様々な研究される分野となるでしょう。

風邪の治し方

シヤツクリの停め方

風邪は万病のモトといわれながら、真の原因が不明ですが、これを考えますと、その人なりの生れつきの体質の、正反のバランスの許容量がクズれて失調した第一歩であり、それが悪く進めば、だんだんと病が重くなるので、万病の元と言えるわけです。

そこで、風邪を、正反、陰陽に分けて考えれば、まず、陰陽いずれかの過剰、また、陰陽いずれかの不足、また、両方の過剰と、両方の不足の四相があり、これ等は、食事のバランスをはかれば、二、三日で快方に向かうものです。食事のバランスだけの

風邪なれば、これでよいのですが、これに、ビールが参加すると、時間が長くなることになり、その時、その年のビールの種類の特性が、ナトリウム系に働くと、カリウム系に働きかけるかによって、流行性が、体質によって、全く違って来ます。それで、肉や魚を好む人が、かかり易い感冒（ナトリウム系）と、菜食で（カリウム過剰、ナトリウム不足）を好む食事の人がかかり易い感冒が、その年の特徴として出ています。

この様な理解は、一般の常識ではありませんが、実用的には、すぐお役に立つものです。たとえば、風邪にしても、塩分不足で水分多く、野菜、果物が多く摂られた場合のバランスに片寄ると、鼻の敏感な粘膜は、カリウムの拡散性（ヒロガリ）のチカラを受けて、肥大して、バンク寸前までフクレてくると、バランス性が自然治癒力のチカラとして、チヂム方が（フクラムチカラに）バランスするチカラ）発現して、それが持続的に働き、方向性が出て、鼻腔の細胞集団が、チヂム運動を連鎖反応的に起せば、クシヤミが出るのです。それで、クシヤミは、塩気のバランスが、不足したコトを報知する重要な警報です。そこで、塩を二、三グラム補給するか、反対に、カリウム（アク）を含む食物を止めれば、自然にバランスする力が働いて、時の経過で治るものになります。

また、横隔膜の異常な運動で起るといふ、シヤツクリにしても、正反、両方があり、塩気不足のためのシヤツクリは、塩を少しづつなめることでバランスが良くなれば止まるし、反対の肉食や塩分過剰の場合は、体験的に、我国では、水を呼吸を止めて、

少しづつ飲むというのが、昔から伝えられている、シヤツクリの治療法ですが、皆、塩気、アク気のバランス性の理解の応用なので、昔の様な、塩分を多くした場合は、水だけでも良いでしょうが、肉や魚が多い現代では、カリウムの多いジュースを利用することもバランス的に、有効な方法となるでしょう。

「塩断ち」「茶断ち」の

バランスメカニズム

鼻風邪のことを申し上げましたが、実際には、その人の体で、一番弱い場所に症状が出易いことになり、ます。それは、母胎に育つ二八〇日の胎児時代の、両親の健康状態、生活環境や、特に外部環境のコンデンスされた食物の片寄りや、人間の特徴としての精神の不安定があります。今は、食物の正反対応としてのナトリウム、カリウムを中心に話を展開します。

昔から、一つの風習として、「願」をかける時、一番の好物、つまり、過食しているモノを「断つ」という習慣がありました。その代表的なモノが「願」をかけるとき「断つモノ」として、カリウム系では「茶断ち」、ナトリウム系では「塩断ち」をして、体のバランスをはかったことが今、理解されます。そして、これ等のバランスの結果は、「お通じ」の便（タヨリ）として、その色分けや、香りや、硬軟によって認識されます。良いお便（タヨリ）は、体内の総合的な結果として、その人の機能のパロメーターとなります。そこで、再びナトリウムは、スペクトルで、橙色であり、カリウムは紫色なので、お通じの色で、塩分多くなれば（肉食を含めて）橙

色から、茶色、濃茶色と片寄り、カリウム系が多くなれば、黄色から緑色のお通じとしての便(タヨリ)が見られます。

さて、拡散性のカリウムを含む食物を多食すれば、逆の圧縮力によって発生する熱現象の反対の、寒冷作用が体に現われる結果、持続すれば体は、冷え症になるのです。計算された、カロリーの多い食物を食べながら、冷え症になるメカニズムは、食物のカロリーの計算ではなく、より根源的な神経を媒体として、細胞組織に働く、拡散性と収縮性のチカラのバランスの片寄りにあったのです。

体操、ヨガ、導引等、様々な、バランスをはかる方法がありますが、外部から、内部を刺激しても、内部のバランス性の方向が正されないと、能率が結果として良くなりません。そこに、内部の神経のハタラキをコントロールする法としての、ナトリウム、カリウムイオンの正反のハタラキを意識的に加えれば、より効果的な事が御理解頂けた事でしょう。

はじめに言った、ムスンでヒライてのチカラをコントロールする正反のバランスの要素が、ナトリウム、カリウムイオンとして、それが生理的に働き、たとえばナトリウム質の多食は、髪の毛から、足の爪の先端に到る全身に及ぶハタラキで、内に巻込む逆マツゲと、足の親指の爪が真直ぐのびず、内に喰い込んでいる共通性を見、また、脳神経細胞のフクラミからのフィードバックと、気管支拡張が、波を打って収縮するゼンソクの発作があります。また、カリウム質の多食から、拡張した胃が、反転して収縮する時の発作が胃ケイレンであり、脳神経の場合のテンカン発作と相似現象です。そこで、対策とし

て、ナトリウム系の摂取によってバランスをはかれ、易々とコントロール出来ます。医学的に困難と思われていることが、容易に理解出来る事実を、四十年間、数多く見て来ました。

◇◇◇

塩気とアク気のバランスに抽象された、古くても最も新しい食物の内にある、少いミネラルが、神経のハタラキをコントロールスル、その代表であるナトリウムとカリウムによって展開される生理的な関連を、今後とも学習の一助として、続けて行きたいと思えます。

(ささい ゆずる)

びいゆう会からのお知らせ

9月28日の集まりで、新旧世話人の交替が決まりましたのでお知らせします。

〔新世話人〕

佐藤孝恵(横浜市、第八期正食医学講座修了生)

土方知都子(日野市、第十期正食医学講座修了生)

なお、今後の活動について会費制を自由参加制へ改め、医学講座受講生はどなたでも自由に参加していただけるよう検討中です。また、勉強会のほか野外に出て、自然の中でお互いの親睦を深め、楽しいびいゆう会にしていきたいと考えています。

当面の連絡先は、日本C I協会びいゆう会係にし、関西地区はアイランド・ジャップ(大阪市南区西清水町34 ☎06・245・1414)とします。

※12月15日(日)第11期正食医学講座修了生を歓迎して、南部菜暖場(八王子市)で午後4時から忘年会を予定しています。

本誌新年号に年賀広告を！ 巻末色ページ参照

12月22日の初心者のための玄米試食会で、ふつうの玄米ご飯とその日にもみすりをした“今ずり玄米”ご飯との食べくらべをします。

- 初心者のための玄米試食会プラス手当法実習(会費/1500円)
- 12月22日(日) 11時～3時、要予約
- 今ずり玄米についてのお問合せは協会編集部まで。

9/1新発売、限定300本

大森英桜先生講演テープ

眼病の治し方

近視、遠視、乱視、色盲、白内障などの手当と食療法がわかる。
60分×2 ￥3,000(〒240)

日本C I協会

「三年番茶」物語



▲野生化したお茶の木と川上寛継さん。

マクロビオティック 食品を作る人々 ①

食養＝正食のお茶といえば、まず、「三年番茶」です。食養の家庭での毎日の保健飲料として最適ですが、特に食物療法をする時の「梅生番茶」「醬油番茶」「塩番茶」に欠かせません。桜沢先生がヨーロッパにマクロビオティックをひろめた時、この「三年番茶」も紹介したので、たとえばフランスでは「テ・ド・トロワ・ザン」(三年の茶)として知られています。

しかし、長年、正食をしている人も、なぜ「三年」番茶なのか、いや、そもそも「番茶」と、ふつうのお茶とどう違うのか知っている人は少ないようです。

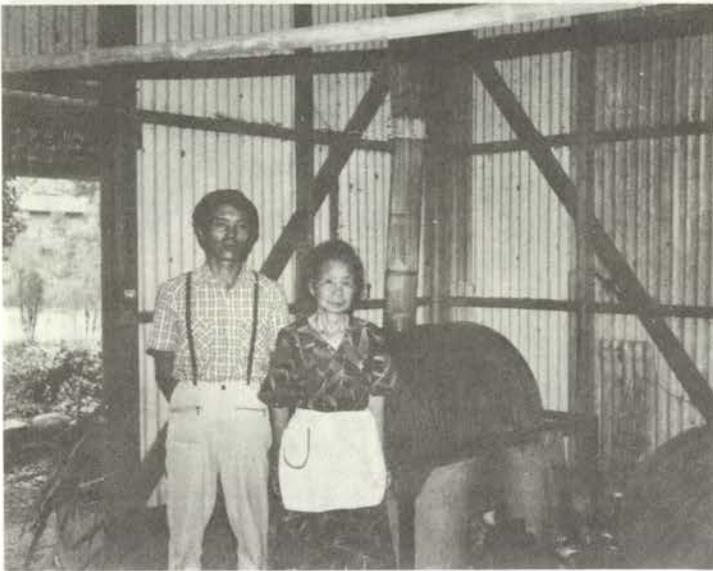
『食の科学』という雑誌に、番茶の解説が出ていました。

「番茶とは、晩茶、つまり、おそく採る茶という意味があり、昔は十分、茶葉が成熟するまで畑におき、鎌で刈り取ったり、葉をしごいて採り、鍋で炒ったり、熱湯でゆでたりして、むしろにひろげ、手でもめるまでに乾いてからもみ、陰干し、日干しで乾燥した。飲用時には、ほうじたり、あぶったりして強く乾燥し、不快な臭気などを除いていれる。がぶ飲みできる気楽な茶であり、茶のある各地に今日でも普通商品にならない茶として残っている」

(『食の科学』28号、25ページより)



▲創始者・熊谷綱次郎氏。



▲熊谷さんの未亡人、ケイさんと川上寛継さん。

丸ノ内出版刊)

さて、「三年番茶」とは、暑い夏を過ごし、太陽のエネルギを充分吸収した固い葉を、冬になって太めの茎ごと刈り取って、それをマキ火で、たんにねんに炒って仕上げたものです。もちろん、これには三年たつた葉や茎も混じっています。それを最低6カ月から一年間ねかし、再度火入れをして製品としたものです。「三年番茶」の命名は桜沢先生です。

「三年番茶」のこと

さて、三年番茶は、佐賀県鹿島市の熊谷綱次郎さんが創始したもので、熊谷さんは戦後、一家で満州から引き揚げてきましたが、体を悪くしていたところ、ふとしたことから桜沢先生と縁が出来、玄米正食で健康になられました。

そこで、佐賀という土地柄から、正食向きのお茶づくりを志しました。昭和33年ごろ、古葉だけを釜で炒って桜沢先生に試飲していただいたところ、茎も入れた方がいい、というアドバイスがあり、さらに四、五年、いろいろ試作をかさね、さらに当時、岐阜大学の教授であった千島喜久男先生に成分の分析を依頼し、これでよいというので

やつと軌道に乗ったのです。

当時は、小さい釜でマキをたき、並みたいていの苦労ではありませんでした。しばらくして動力の釜が入り、量的にもかなり製造できるようになりました。日本中の食養生に愛飲され、さらにオーサワジャパンから、欧米に輸出されていました。

熊谷さんは、桜沢先生の遺業の第一回世界精神文化オリンピック大会（一九六六年、日本）、第二回大会（一九六八年、フランス）に参加し、ヨーロッパカ国をまわられました。そして佐賀での正食・PU運動の世話役として、日本CI、世界正食協会佐賀県支部長、九州健康学園理事として活躍されました。

ところが、昭和51年8月、佐賀県は「若柿国体」を前にして激しい台風のため、洪水の被害が各地に出、熊谷さんの茶園も家も大打撃を受けました。たくさんあった、お茶の半製品も、すべて家ごと流されてしまいました。なんとか再建を努力されましたが、志なかにして昭和52年、亡くなられました。

その後、奥さんと親戚の方の力で少しずつ続けておられました。当時、オーサワジャパンの社員だった川上寛継さんが冬場だけ手伝いに行っていました。



▲枝と葉を別々に釜に入れて、マキで炒る。

したが、跡を継ぐことになりました。
ところが、佐賀一带は昔と違って、
みかん農家が増え、やたらに農業をま
くので、いいお茶の生産がむずかしく
なりました。そこで、川上さんは無農
薬のお茶の栽培に適した所を探し、結

局、今の鹿児島県大口市で製茶を始め
たのです。はじめの数年は試行錯誤の
連続でしたが、5年目あたりから、ほ
ぼ軌道にのるようになりました。
(以上、熊谷綱次郎氏未亡人・ケイさ
ん、川上寛継さんの話から)

川上さんに聞く

問／お茶づくりに取り組む姿勢につい
て。

答／現在、4反歩(約4千平方メート
ル)に今年10月末、種をまく予定です。
種から育てると、さし木や苗木から作
るのよりも遅いのですが、直根が地面
の中へまっすぐ向かって伸び、丈夫な
木ができます。苗木で作った場合、ど
うしても木が弱く、味も単一になるよ
うです。

堆肥は自然堆肥を用い、なるべく、
しき草とかたちで土づくりをして
いきたいと思っています。

製法も、なるべく原始的な方法(燃
料は横の木など)を元にして、いろい
ろ工夫しています。何事も、人間の力
でやっていくというよりも、自然環境
に少し手を加えるという感じです。立
地条件がよくないと、いくらあせて
も、いいものは出来ません。

問／なぜ、鹿児島島を選んだのですか？

答／九州各地を、どこかいい場所はな
いかと、あちこち探しました。この大
口市は盆地で、気候、土質ともにお茶
成育に適していますし、農薬や肥料を
ほどこさない、自然に近いお茶の木が
多いのです。(大口市周辺の市部、郡

部にも、そのようなお茶があります)
また、お茶以外の農業をするにも、
広い土地があつて、自然に恵まれてい
るので、ここを選びました。

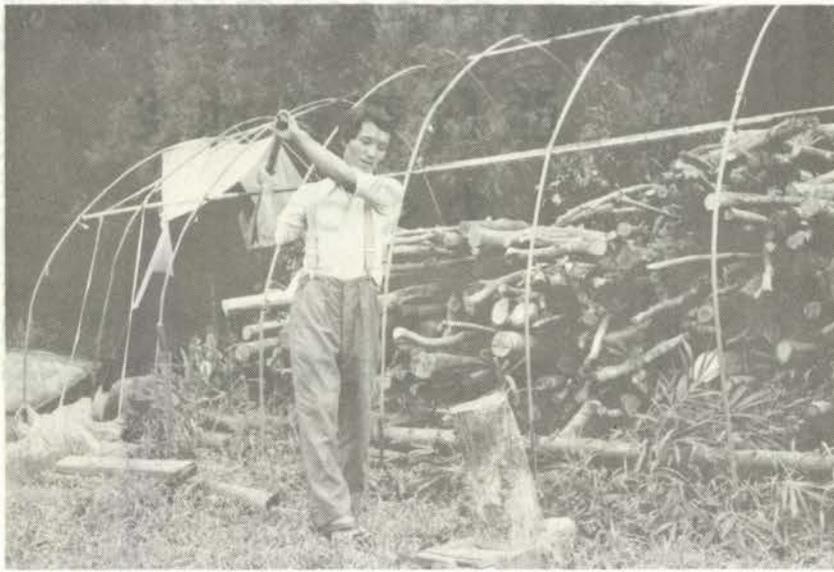
問／今の状況はいかがですか？

答／おかげ様で、多くの方々にお飲ん
ただけようになりましたが、最近、
しばしば品切れで、皆様に迷惑をお
かけしています。原料はあつても、そ
れを採取して半製品にするまでに、相
当時間がかかります。燃料のマキも、
最近カタ木がチップにまわされるた
め、手に入りにくくなっています。

人手の問題もありますし、あまり経
済性を考えずにやってきたものではな
ら、いろいろやらなければならぬこ
とがあります。いずれにしても、さら
に良い品質の物を作っていきたいと思
いますので、品切れなど、ご迷惑をか
けることがあるかもしれませんが、こ
りずにご支援をお願いします。

お茶の方が忙しいものですから、自
然農法の方にあまり時間が取れなくて、
ソバも1反くらいまいたのですが、堆
肥がなかったせいか、収量はよくあり
ませんでした。

大根は荒地を開いて植えたのですが、
虫にやられました。そのため、今はど
んなに忙しくても、毎日一回は早刈り



▲ お茶は重油で炒るよりも、やはりマキだ。本物の味を求めて川上さんはマキを割りつつける。

をして、いい堆肥づくりに励んでいます。
お米は作付けが6畝ですが、奇跡的に出来がよかったです。しかし、これも、地元の人に手伝っていたいたことが大きいんですね。品種は「栄

光一号」といって、十年以上、自然農法をしておられる方から種をいただきました。丈夫なので、台風の影響も受けませんでした。
問／奥さんもひと言どうぞ。

答／私は主人とちがって、大阪の都会育ちですから、初めは慣れなくて、何かとつらかったのですが、今ではお茶の仕事のかたわら、野菜づくりをしたり、野山の幸をとりに行つて、そういう自然の恵みを料理することができているのが、一番の楽しみです。それに、地元の方から生きた知恵を教わる事がずいぶん勉強になります。

問／今後の展望は？
答／一人で行う仕事には限度があります。この鹿児島にも、あちこちに本物の生命の糧を求めて、がんばつてらっしゃる方が大勢いますので、つながりを密にして行こうと思つています。
都会の若い人たちも、もつとこういう所に来ていただきたいですね。
(構成／C・O)

「三年番茶」の出来るまで

- ① 原料の茶を採取する。
 - ① 除草剤、農薬、化学肥料が使用されていないこと。
 - ② 周囲にタバコ畑や水田があつて、農薬散布の影響が茶畑に及ばないかどうかを気をつけること。
 - ③ お茶の木から芽が出て3年たった葉と枝ごとお茶にする。
 - ④ 採取時期は、主に9月～3月頃で、特に厳寒期の12月～2月のものが最も良い。
 - ⑤ 選枝・カット
刈り取つたものを、お茶になる部分だけ選び、せん定バサミでカットする。
 - ⑥ 選別
枝と葉に分けた後、不純物を除く。
 - ⑦ 炒り
枝と葉を別々に、マキを燃やして大釜で炒りあげる。重油を使わない理由は、バーナーの音や油くさい臭いがきらいなこともあるが、マキの方が火の通りがいいし、味も香りも違うようである。
 - ⑧ 枝と葉は、それぞれ炒りあがりの時間が違うので、分けて炒る。
 - ⑨ 貯蔵
④で半製品にしたものを紙袋に入れ、冷暗所に6カ月から1年くらい置き、味を安定させる。
 - ⑩ 仕上げ
⑤で安定させたものを、枝と葉と、それぞれ手作業で切つて、だいたい形を均一にする。それを再び炒りあげ、元のように葉と枝の部分混ぜ合わせる。袋づめ。
 - ⑪ 飲み方
土びんで20分煎じる。

西日本各地をめぐって

大竹利和(普及部)

7月末から9月にかけて、西日本各地の健康学園やセンター、有機農業講座などを訪ねた。目的は、活動の交流とCⅠの図書普及、各地の状況調査など。

まず、7月24日から30日まで、正食協会の夏の健康学園が、日本海に面した丹後半島の常徳寺で開かれ、これは参加者、スタッフ共で二百名という盛況だった。一日、子どもの方で話をさせて頂く。山口卓三先生の講演、松岡四郎先生の健康指導が柱に

なっている。沖縄から8名、東京方面からも十数名の参加があり、なごやかな会だった。

つづいて、日本CⅠの佐渡、奥会津の行事があり、8月10日、12日、犬山で開かれた愛知陰陽会の健康学園に参加した。11日、夜おそく着く。会場の寂光院は山深い所にあり、非常に恵まれた環境。一階は食堂で、一度に六〇人が食事でき、二階、三階は百二十畳の大広間。講義は大森英桜先生、食事の方の指導は一慧先生の担当。夜の座談会に出席した。

8月21日から24日、伊勢志摩の健康学園があった。これは、福島在住の橋本宙八先生が、志摩の松扇荘の若主人、渡辺了貫さんと協力して開いたもの。昨年につづいて二回目。若い講師の橋本先生は、私が行った時には、参加者の出した問題を参加者と共に真剣に解こうとしていて、人数は少なかったが、熱気にあふれていた。松扇荘の渡辺さんは正食を熱心に研究しておられる方で、民宿の場所も建物もすばらしい。

次に熊本のア蘇健康学園。熊本陰陽会の主催で、参加者は百八十名ほど。ここも大森英桜・一慧先生を迎えて開かれた。今回の特色は、参加者全員の望診をしていたこと、大変喜ばれた。陰陽会の「天粧」福山敬教さんが、来年はCⅠの主催、「天粧」後援という形なら開けるが、今年のような会は今後は無理、と語っておられた。

8月25日、阿蘇の健康学園は盛会のうちを終了。福岡での小川みち先生の料理講習

と来年2月からの博多・正食医学講座の準備をし、福岡・九電体育館で8月31日から9月1日まで開かれた「ヘルスピア85、九州自然食協同組合10周年記念行事」に参加した。折りから台風13号が来襲、車が何度しも浮きそうになる。午前中はさすがに入場者も少なかったが、午後からは客足も出てきて、2日間で2万人近い入場者であった。百七十社ほどがブース(小間)を出し、日本CⅠも正食協会と共に、桜沢先生の著書を展示・即売した。予想以上に反響があり、多くの方が声をかけてくれた。

有機農業講座

いったん東京へもどり、9月22日、24日、

鹿児島県菱刈町で開かれた有機農業講座に日本CⅠとして参加する。参加者は主に九州、四国から六〇名ほどあり、講師は東京水産大学長の天野慶之先生、福岡県の有機農業研究会会長の、医師・安藤孫衛先生で、各生産者の体験発表があり、現地の視察、生産者と消費者の提携の経験発表などが、築地文太郎事務局長の名司会で進行した。討議の内容も、ただ無農薬のものを作るという技術論一辺倒でなく、玄米正食の考え方が大分入ってきていて、うれしかった。その後、日本CⅠ友の店やいろいろの活動をしている所を訪ねる。



▶司会の築地事務局長。



▶純正豆腐の岡部食品。

せて頂く。家で玄米一口百八十回かんで正食を実行し、豆腐づくりに生きがいを見出しておられる。同町の商工会会長、村上さんも自家の有機栽培のものを食べ、玄米食のことで紹介して頂き、お目にかかる。

熊本市に入り、天粧さんを訪ねる。下通店と子飼店の二つがある。熊本陰陽会の事務局をとめ、東京のC.Iとの交流も深く、熊本有機の会など多くの方々に正食を認識してもらおうよう運動されてきた力は大きい。朝方まで話し込んでしまったのに、ご夫婦で朝の5時すぎから畑に出て行かれたのは頭が下がった。

熊本市健康の自然食品店「れいめい塾」を岡部豆腐さんの紹介で訪ねる。教育問題に関心が深く、菊池市に自然学園を開いたとのこと。雑誌の「80年代」に正木高志さ



「天粧」の福山さん。

「れいめい塾」の正木さん夫妻。



の記事が出ている。今後の活動が楽しみな方だ。

次に熊本県有機農業研究協議会の会長、小玉達雄氏を事務所を訪ね、お話を伺う。正食、PUにも理解が深く、人の世話をよくされるので超多忙。人望が厚い。

安藤孫衛先生に福岡県須恵町のことを伺っていたが、今回、熊本の有機農業講座に町役場の健康課長の合屋さん、町の有機農研会長の古泉さんがみえていたので訪問を約束しておいた。26日昼に訪ねてお話を伺う。田原町長が54年に就任した時から、健康づくり、土づくりに取り組んできているが、まだまだもう一歩、農家、消費者の反応がよわいとのことであった。

9月28、29日、筑後川温泉・古川町公民館で小川みち先生の料理講習があり、44名

の参加があった。これは大野城市の「あまのがは」さんとC.Iの共催。良い環境で、講習もよく、温泉が喜ばれ、「心の学校」のかわばたさんのヨガ指導があり、パーティでは小川先生も歌い、ギター演奏、詩舞など楽しい交流があった。

筑紫自然食センター、八幡自然食品センター、自然回帰健康センターを訪ねる。それぞれ工夫をこらし、熱心に活動されている。

大分へ行き、別府の「心の学校」を訪ねる。全身から笑みを発散させるかわばたあつさんとりんださんが、ヨガを中心とした学校を開いている。やさしい指導と適切な人生アドバイスは、今までのヨガ道場とは違ったイメージだ。正食は当然、基本に取り入れている。

四国へ渡り、愛媛県八幡浜市のマクロビオティック・センター「コスモス」、渡辺ナミ枝さんを訪ねる。この9月、新装オープンで、「渡辺薬局」のイメージは一変した。オーサワジャパンの純正食品が並び、夫妻がお客にいていねいにアドバイスをしている。一階は薬局、漢方センター、純正食品部、自然化粧品部、3階がハビネス・クッキングサロンになっている。人口4万の八幡浜市でこの勇氣ある展開に大いに期待する。

香川県高松の香川大学助教授の酒井直之先生を訪ねる。新体道、氣流法、野口体操などを学び、大学では合気道、ヨガの指導をしておられる。たまたま訪ねた日は鍼灸学校で授業があり、その時に学生たちに話

をしてくれないか、とのこと。有難く受け、食養、PU、東洋医学の話をさせて頂いた。さすがに、玄米とか塩の話に反応があり、GOの本も売り切れてしまうほど求めてくれたのはうれしかった。

●小川みち先生の料理講習と講義

11月23、24日、筑後川温泉・大石公民館で。会費／一日五千円、二日間で一万円。(宿泊の場合は千五百円増) 主催／あまのがは(福岡県大野城市菜町2-1-16) 092-581-4916 後援／日本CI協会

お蔵出し どうぞ！

海の精使用 潮 玄米みそ

2 kg = 1880円 4 kg = 3760円

- 五大特長
- ①海水をまるごと結晶したホンモノの自然海塩・海の精使用。
 - ②契約栽培による無農薬大豆、無農薬玄米を使用。
 - ③完全無添加・天然醸造により1年以上熟成。
 - ④出荷直前にタル出ししてパッキングした新鮮みそ。
 - ⑤熱処理をせず、酵母や乳酸菌が生きています。

※麦みそ 4 kg = 3320円、米みそ 4 kg = 3400円もあります。
 社団日本食用塩研究会 ☎03-460-3961

送料(全国均一)

500円

化粧箱、美観包装紙、のし紙つき

注目のマイナスイオン！ 電子水で健康を！

健康な水を創り出し、空気・食物までリフレッシュする電子イオン製水機

クリスタルバイタリティ電子イオンシステム

水と健康

しのびよる環境汚染からいかにして身を守るか。

いま、あなたがお飲みになっている水！安全ですか？　むかし、水はもっと美味しかったと思いませんか？

子供の頃飲んだあの美味しかった水。ふっくら美味しいご飯が炊けた水。あの水はどこへ行ったのでしょうか。ひたすら高度成長へ走り続けた日本は、青い空、澄んだ空気、豊かな田畑まで穢してしまいました。汚染された空気や荒廃した土壌からは、美味しい水は生まれません。現在の浄水場では急速濾過法を用いて塩素処理をした後、水の汚れと細菌、鉄分などを硫酸アルミニウムなどで取り除いています。その結果、水道水は酸性をおび、しかも強いカルキの味が残るようになってきました。



現在の水道水は、昔の水道水にくらべてその活性力が大幅に減退しています。一方、水道水の源である河川、湖沼の汚濁はますます進み、これを抑えるためにさらに多くの薬物処理をせざるをえない現状です。

安全で生命力のあるおいしい水を求めることは、私たちの健康にとって大切な問題です。無意識に飲み、使用している水について、今こそ真剣に考える時がきているようです。

●そこで登場！ 電子イオン製水機。

クリスタルバイタリティ (MAX10・16・26・56)

水道水などを薬品や炭酸カルシウムなどの添加物を用いずに、自然な形で生命力のある電子水に甦らせます。良質な炭と全ての生命体の育成に有効な電磁エネルギーの働きで、水に活性力を与え、マイナスイオンをたっぷり含んだおいしい水を作ります。

●マイナスイオンが重要なのです！
あらゆる生命・物質は、 \oplus イオンと \ominus イオンの調和のとれた状態によって安定しています。しかし、時の経過と共に \ominus イオンは \oplus イオンにくらべ離散・崩壊しやすく、その欠落によって物質は不活性化＝酸化をまねき、やがて腐敗現象を起こします。この \ominus イオンの充足によって、酸化疲弊からイオン安定の回復と、真の活性力を生み出す事が出来るのです。



〈クリスタルバイタリティの特長〉

- 活性力に富むおいしい水を作ります。電子水は口当たりがよくまるやかで、ごはんもふっくらと炊け、飲み物や料理の味をいちだんとひきたてます。水の強活性力はパン、麺類、ケーキ等の発酵熟成に、真価を発揮します。
- 食品の鮮度を保ち、長持ちさせます。緑黄色野菜や果実の鮮度・風味を甦らせ、毒素を抜いて、あらゆる食品の活性化・酸化防止をはかります。
- 室内の空気をリフレッシュします。製水機より多量のマイナスイオンを放散し、室内の空気を爽快にします。

電子イオンは、戦後まもなく研究開発され、現在その利用分野は米・野菜・果物・麵・パン・豆腐等の生産や、油・飼料の酸化防止、養鶏・畜産等々、幅広く普及しています。

*詳しい資料をお送りします。ハガキか電話で下記へお申し込みください。

Crystal VITALITY
販売代理店

田山商会 (代表/田山雅章)

東京都世田谷区北沢3-27-7 (〒155)
☎ 03 (485) 4 7 8 5

●一緒に食べて食べ物の事、考えませんか

自然食ニュース

私達が毎日している食べ物、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、食品公害と呼ばれる今の地球で私達は何をな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
胡香の光
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

自然の中でのんびりしてみませんか!

山菜摘み、ハイキング、登山、紅葉、スキーと四季を通して
楽しんでいただけます。

(正食料理をお出しできますので、御予約の時に申し出下さい。)

myoko-kogen



PENSION

たびのそら

〒949-21 新潟県中頸城郡妙高高原町池の平 ☎0255-86-3772

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

ひとつの塩味の違い



淡味が心がけられ
溶けやすくソフト

ふりかけ用 淡味塩

東京都新宿区百人町2丁目24番9号 株式会社 天塩 〒160 電話 03(371)1521 代表

販売店名	住所・電話番号	営業時間・休日	主な商品、催しもの
自然食の店 カジコー	[〒460] 愛知県名古屋市中区錦1-18-24 大正生命錦ビルB 1 ☎ 052-221-7900	10:00~20:00 無休	食品、化粧品、自然食レストラン、料理教室。配達有
自然食品センター川合	[〒414] 静岡県伊東市南町1-1-6 ☎ 0557-36-7306	10:30~18:00 毎水曜日	純正食品、無農薬野菜、C1図書、ヨガ教室週2回
京都院	[〒400] 山梨県甲府市丸の内2-22-12 ☎ 0552-26-0008	9:00~20:00 毎日曜・祝日	鍼灸、漢方薬、正食品による総合治療

＜近畿地方＞

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 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り夷川東北角 ☎ 075-221-7890、231-0348	9:00~18:00 日曜・祝日	
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	10:00~20:00 毎日曜日	純正食品、洗剤、自家栽培無農薬野菜、配達可
自然食品大和	[〒602] 京都市北区大宮北大路下大徳寺学園隣 ☎ 075-415-0261 代表 萩原孝一	10:00~19:00 日曜・祝日	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	9:00~20:00 日曜・祝日	自然食、ゲルマニウム温浴エアロビクス、症状別体操
株式会社三丹	[〒620] 京都府福知山市堀内田町1953-2 ☎ 0773-22-9508	8:30~20:00 不定期的日曜	食品、厨房器具、酵素、化粧品、天塩、書籍他
天粒マクロビオティックセンター	[〒624] 京都府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	9:00~19:00 無休	食養相談、自然化粧品、食品、書籍販売
了湖自然食品	[〒625] 京都府舞鶴市字鹿原13-3 ☎ 0773-64-1360	10:00~19:00 第一日曜	食品、調理器具、リマ化粧品、書籍販売、配達、発送
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	9:30~18:30 第2・4・5日曜・祝日	
正食協会	[〒540] 大阪市東区大手通2-5-1 ☎ 06-941-7506	9:00~18:00 毎日曜日	料理教室(大木土)定例会(第1日曜)入門講座
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	9:00~21:00 無休	無双原理研修、気の研究会食養道場、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	9:00~20:00 日曜・祝日	自然食品販売、自然食レストラン、11:00~19:30
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 自然食品店隣 ☎ 06-371-8014	毎月曜日	正食品、料理講習、正食指導、ヨガ、合気、仙道他
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	8:00~20:00	健康講習会、食品、無農薬野菜販売
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414号 ☎ 06-461-3528 新大阪駅東口前	10:00~17:00 金・土・日営業	無農薬野菜、強化食品、書籍販売、配達可
サヌキ・アワ	[〒535] 大阪市旭区清水2-18-43 ☎ 06-954-0425	9:00~19:00 毎日曜日	純正食パン80種、納豆、生麩、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	10:00~19:00	書籍、自然食品販売
山本祥園(ソフィア)	[〒573] 大阪府枚方市高田2-2-2 PU学園 ☎ 0720-53-2200	福園・水・金曜日	健康相談、料理教室、PU勉強会、出張講師、GO書
神戸ヘルスフーズ岡本店	[〒658] 神戸市東灘区岡本1-7-7 ☎ 078-453-1777 住吉店 住吉町室の内237 ☎ 078-822-2600	10:00~19:00 毎水曜日	正食指導、食養、美容相談無農薬野菜
マツヤ健康食品	[〒655] 兵庫県神戸市垂水区五色山8-4-9 ☎ 078-708-9380 東松弘樹	10:00~19:00 毎日曜日	正食健康相談、純正食品、野菜、化粧品、卸・小売
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・ヨガ・足心道、南紀正食会、自然医学会
桧原荘(民宿)	[〒517-05] 三重県志摩郡阿児町鶴方943-1 ☎ 05994-3-4372 正食料理可	9:00~18:00	C1書籍、年1・2回健康学園・講師・橋本宙八

＜中国・四国地方＞

ビバ健康ハウス本部	[〒733] 広島県広島市中区榎町2-23 ☎ 082-293-8321	9:00~19:00	食品、野菜市、健康の集い健康・美容相談、合宿
皆実C1	[〒734] 広島県広島市南区皆実町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	[〒730] 広島県広島市東区若草町10-4 ☎ 082-261-8001	日曜、祝日、毎第4月曜	食品、漢方薬、鍼灸による総合治療、健康教育実施
明治製粉(南)	[〒726] 広島県府中市町536 ☎ 0847-41-2255 小川 清	毎日曜日	めん類、純正養老醤油、保命みそ製造

販売店名	住所・電話	営業時間・休日	主な商品、催しもの
ゆうあい健康学院	[〒183] 府中市分梅町1-30-7 ☎ 0423-68-1932 ヨガ断食道場	朝4時半から 無休	断食、ヨガ体操、食品、書籍
イノチの種屋立川本店	[〒190] 立川市柏町4-5-16 ☎ 0425-35-5227	10:00~18:30 第1・第3日曜日	自家栽培の無農薬有機野菜 純正食品、食費・健康相談
イノチの種屋中神店	[〒196] 昭島市中神町1174-107 ☎ 0425-45-1254	10:00~19:00 毎日曜日	無農薬有機野菜、純正食品 安全洗剤、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	11:00~18:00 毎土・日・祝日	お茶、海苔、自然食品、健康相談
国造自然食品センター	[〒192] 八王子市明神町4-1-7 ☎ 0426-44-6162	10:00~19:00 第2日曜日	無農薬野菜、食品、書籍、 リマ化粧品、配達・発送
自然食品センターあずま	[〒192-03] 八王子市堀ノ内450 ☎ 0426-76-1258 ドック併設	8:00~20:00 毎日曜日	純正食品、野菜、食費相談 料理講習、巡回販売、配達
南部菜咲場	[〒192] 八王子市明神町4-10-13 ☎ 0426-46-3095 蒼玄協会 ☎ 0426-25-0096	11:30~23:00 毎日曜日	玄米菜食郷土料理、蒼玄協会 (正食半断食、理学療法)
Kiva-J・A・C	[〒198] 青梅市師岡町3-16-3 ☎ 0428-24-6089	11:00~20:00 日曜 12:00~18:00	有機無農薬野菜、農産物 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	10:00~18:30 毎日曜日	有機野菜、食品、手作り生活 用品、図書、移動販売
いなば酒店	[〒100-01] 東京都大島元町2-1-10 ☎ 04992-1221	8:00~20:00 毎火曜日	
自然食糧品美味	[〒202] 保谷市東伏見2-6-20 ☎ 0424-63-7613	9:00~20:00 毎日曜日	無農薬野菜、トーフ、パン 毎週月水金に入荷

＜東海・甲信越＞

酒井須三子	[〒380] 長野県長野市上松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
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	9:00~21:30 毎火曜日	菓草茶
食養の店 スエヒロ	[〒390] 長野県松本市本庄1-14-2 ☎ 0263-36-3493	年中無休	無農薬野菜、地元の農産加工品、 ムソー食品他
新津自然食品センター	[〒956] 新潟県新潟市本町3-9-2 ☎ 0250-24-5810 食養料理教室(第3月曜)、日本料理教室(年4回)	9:30~19:00 毎日曜・祝日	有機農産物 食費相談、CI 図書、配達
楊明堂	[〒959-21] 新潟県北蒲原郡水原町下条町15-5 ☎ 02506-2-7433	8:30~19:30 第2・4日曜日	配達毎週火曜日
新発田自然食センター	[〒957] 新潟県新発田市大栄町7-3-2 ☎ 0254-26-1945	9:30~18:30 第2・3・4日曜日	書籍、テープ、純正食品、 無農薬野菜、ボンセン製造
丸の内薬局	[〒930] 富山県富山市丸の内2-1-1 ☎ 0764-24-0891	9:00~19:00 毎日曜日	漢方相談、健康相談、オーサワ ジャパン商品
正食の店 和や	[〒930-11] 富山県富山市中川原17 ☎ 0764-25-1448	9:00~20:00 年中無休	台所食品、本、圧力鍋等
福井健康学園	[〒910] 福井県福井市照手1-11-2 ☎ 0776-21-3811		ヨガ・正食の健康道場 自然食品センター(市内)
マルカワみそ	[〒915] 福井県武生市杉崎町11-44 ☎ 0778-27-2111	8:00~18:00 年中無休	天塩仕込みの味噌・糀販売 加工、味噌作りの指導
富士グリーン健康センター	[〒418] 静岡県富士宮市宮町5-28 ☎ 0544-24-0556 富士の茶屋食堂 ☎ 23-5835	10:00~18:00 毎日曜・祝日	食養料理教室(毎月第1日曜) 食品、野菜
自然食品「生きる」 心と体の健康のために	[〒410] 静岡県熱海市中央町19-27 ☎ 0557-83-5490	10:00~17:00 毎日曜日	健康食品、卵油、ダラニスク丸、 健康指導、灸
命然会健康文化センター	[〒453] 愛知県名古屋市中村区則武1-19-3 ☎ 052-451-4195	8:00~20:00 年中無休	正食普及、料理教室、合気 ヨガ、茶道など文化活動
(合)小島商店	[〒457] 愛知県名古屋市中南区呼続元町1-61 ☎ 052-821-8746	8:00~19:00 毎日曜日	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	9:00~19:00 毎日曜・祝日	食養講演会、リマ・クッキング スクール、健康相談
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	9:00~18:30 毎日曜日	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 ☎ 0532-54-5876	9:00~18:30 毎日曜日	食品全般、化粧品、健康相談
岐阜健康自然食品センター	[〒502] 岐阜県岐阜市長良船原町1丁目 ☎ 0582-32-0631	9:00~20:00 毎日曜日	食品、書籍、化粧品、正食 講座、料理教室
柳屋自然食品店	[〒500] 岐阜県岐阜市織田塚町1-2 ☎ 0582-45-9355	10:00~20:00 毎日曜日	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] 岐阜県高山市昭和町1-111-1 ☎ 0577-35-0928	9:00~20:00 毎日曜日	東洋医学治療、食品、書籍 健康相談・予約、PU研究

販売店名	住所	電話番号	営業時間・休日	主な商品、催しもの	
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	10:30~19:30 毎日曜日	無農薬農産物、雑穀類、食 業相談、配達・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	10:30~19:30 毎日曜日	無農薬野菜、純正食品、食 業相談、配達・発送	▲
ピーナツハウス	[〒177] 練馬区上石神井3-28-9	☎ 03-920-1589	9:00~20:00 年中無休	無農薬野菜、無添加食品、 書籍、電話にて注文配達	▲
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	10:00~20:00	ジャクリ製品、栄養補給食 品、洗剤、化粧品、足心道	
富士見台自然食品店	[〒176] 練馬区貫井3-14-16	☎ 03-990-6773 代表 酒井三恵子	9:00~19:00	自然農法食品、野菜、化粧 品、図書	▲
自然食品の店ななくさ	[〒177] 練馬区西大泉町1-15-10	☎ 03-925-0914	10:00~20:00 第2・第4日曜日	無農薬野菜、豆腐、パン、 書籍、洗剤、自然食品500種	▲
株式会社ゲダツ商事	[〒160] 新宿区荒木町4 解脫会東京道場横	☎ 03-357-1161~4		健康自然食品、化粧品、図 書販売他	
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	10:00~19:00 土・日・祝日	心身改造ドック、日本CI 図書、純正食品販売など	▲
サンゴ草本舗機	[〒160] 新宿区西新宿8-5-3ストーク新宿小岩井ビル603	☎ 03-366-2921	365日 24時間営業	宿便取りのサンゴ草、梅膏 番、豊寿	
西武新宿駅前クリニック	[〒160] 新宿区歌舞伎町2-45-6千代田ビル4F	☎ 03-209-9217 予約制	10:00~18:00 毎日曜・祝日	漢方湯液治療、宿便・発汗 療法、鍼灸指圧整体食養	▲
ゲルマニウムセンター 「アルポ」	[〒160] 新宿区高田馬場1-24-4-106	☎ 03-207-4101	10:00~17:00 毎日曜・祝日	正食+ゲルマニウム、ヘル スサロン、販売代理店指導	
自然食品の店たんぽぽ	[〒162] 新宿区富久町24-6	☎ 03-353-4545	10:00~19:00 毎日曜日	信州内城農場直販有機野菜 リマ化粧品、健康食品他	▲
不二自然食品	[〒106] 港区麻布十番2-21-3 一の橋交差点バス停前	☎ 03-451-8966	9:30~19:00 毎日曜日	食業相談、料理講習、隣接 区内配達	▲
南天園栄・世田谷店	[〒154] 世田谷区世田谷2-24-5	☎ 03-427-0665 健康美容センター併設	10:00~19:00 毎日曜日	無農薬有機野菜、海産物、 純正食品、安全洗剤	▲
れんげや	[〒157] 世田谷区南鳥山5-1-14	☎ 03-326-5085	10:00~20:00	女性3人の八百屋と玄米レ ストラン、無農薬野菜、乾物	▲
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	☎ 03-771-9243	10:00~19:30 毎日曜日	無農薬野菜、雑穀類、純正 食品、化粧品、配達	▲
自然食品と手作り小物の店 マサチエミ	[〒146] 大田区多摩川1-35-2	☎ 03-756-2445	10:00~19:00 毎日曜・祝日	純正食品、無農薬野菜、料 理教室、健康相談、配達	▲
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	10:00~20:00 毎日曜日	ローリング治療・健康法指 導、中區食業指導、食品	
ユーマー スミダ健康センター	[〒130] 墨田区両国3-25-4 ときわビル3階	☎ 03-633-7433	10:00~19:00 第1・第3日曜日	陰陽瘦身健康法、ソフトカ イロ、食業指導、指圧治療	▲
高砂自然食品センター	[〒125] 葛飾区高砂8-13-5	☎ 03-600-1412	9:00~19:00 毎日曜日	無農薬野菜、果物、料理講 習、勉強会、配達・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	9:30~19:00 毎木曜・日曜日	女性の慢性病専門のはり、 きゅう院、OJ商品取扱	▲
田山商会	[〒155] 世田谷区北沢3-27-7	☎ 03-485-4785	10:00~17:00 土・日曜	健康電子製水機、風呂用の 活性炭等、全国卸し小売り	

＜東京・市部＞

はじめ健康食品店	[〒180] 武蔵野市中町1-29-5	☎ 0422-54-7716	8:30~20:00 第2日曜と毎15日	食品全般、無農薬野菜 小川みら先生料理教室	
やさい村	[〒181] 三鷹市下連雀3-6-25 ☎ 0422-47-6639 ミルキウエイ 武蔵野市吉祥寺北町5-4-17 ☎ 0422-53-6483		10:00~19:00	無農薬野菜「自然の法則と 共に生きる正食」発行	▲
タイシン吉祥寺店	[〒180] 武蔵野市吉祥寺本町1-14-8	☎ 0422-22-1060 自然食レストラン	10:00~20:00 無休	食品、化粧品、料理教室、 配達いたします。	▲
南伊豆山荘	[〒202] 保谷市柳沢3-2-9	☎ 0424-67-3404 五高久男 山荘連絡先 ☎ 05586-2-3629	野菜	山荘・静岡県賀茂郡南伊豆 町加納 1139-42 整体指導	
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	10:00~18:00 無休	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1階	☎ 0423-84-4600	10:00~18:00 毎日曜日	健康食品、食品全般、書籍 健康・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	10:00~18:00 毎日曜・月曜日	食品、書籍、健康相談、料 理教室、玄米試食会	▲
自然健康食品の店 いな	[〒187] 小平市花小金井1-7-18	☎ 0424-62-8975	10:00~19:00 毎日曜日	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	11:00~19:00 毎日曜日	食品、有機野菜、イオン水 生成器、書籍、配達、宅配	▲

販売店名	住所・電話	営業時間・休日	主な商品、催しもの	
大橋自然食品センター	〒350 埼玉県川越市霞ヶ関北5-12-8 ☎ 0492-32-9445	9:00~19:00 毎水曜日	無農薬野菜、食品、図書 玄米試食会、料理講習	▲
浅見サンヘルズ	〒335 埼玉県蕨市中央1-9-3 浅見ビル602 ☎ 0484-31-2102	10:00~17:00 毎日曜日・祭日	ケルマニウム温浴、正食指導、食品	
伊勢錦	〒330 埼玉県大宮市宮町1-108 伊勢錦ビル ☎ 0486-41-0023	11:00~19:00 無休	純正・自然食品、無農薬野菜、配達、配送	▲
市川平和堂	〒272 千葉県市川市真間3-11-12 ☎ 0473-22-0810	10:00~19:00 毎日曜日	食品、無農薬野菜、料理講習、勉強会。配達・発送	▲
自然食品の店 たんぽぽ	〒277 千葉県柏市泉町16-18 ☎ 0471-67-1997	9:00~19:00 無休	食品、無農薬野菜。食養・美容相談、各地発送	▲
自然の友自然食品センター 船橋駅前店	〒273 千葉県船橋市本町5-1-8 ☎ 0474-25-0350	10:00~19:00 無休	健康・美容相談(特にヨガ催眠の臨床に経験豊富)	
La Vie de 清蓮	〒273 千葉県船橋市馬込町725 ☎ 0474-39-7493	10:00~16:00 毎日曜日・祝日	食品、無農薬野菜、書籍、配達。料理教室	▲
はじめ屋自然食品	〒288 千葉県鎌ケ谷市双葉町1-8 ☎ 0479-25-2416	10:00~19:00 毎水曜日	純正食品、無農薬野菜、リマ化化粧品、配達	▲
菊屋片山酒店	〒211 神奈川県川崎市幸区古市場1-34 ☎ 044-522-6233-4 整体道場併設	9:00~20:00 毎水曜日	自然酒・無添加(ワイン、本味酢、焼酎)全国発送	▲
株式会社豊兼	〒220 神奈川県横浜市西区花咲町4-111 ☎ 045-231-4823、242-3614	10:00~19:00 第2日曜日	食養健康画期的美容相談、第1日曜健康美容講演会	▲
自然食品センター 弘明寺店	〒232 神奈川県横浜市南区中島町4-81 ☎ 045-712-3339	10:00~19:00	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 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町44 ☎ 045-881-7636、田中久夫	9:30~16:00	料理教室(第2水曜・小川みち、第3水曜・松田晃旺)	▲
湘南豆彦	〒233 神奈川県横浜市港南区港南台7-49-9 ☎ 045-831-3040、グループ購入歓迎		無添加豆腐製造販売、国産大豆・日塩研大島苦汁使用	
南天陽架相模原店	〒229 神奈川県相模原市相模原3-5-7 ☎ 0427-55-8870 健康美容センター併設	10:00~19:00 毎日曜日	無農薬有機野菜、海産物、純正食品、安全洗剤	▲
自然食センター ヘルスロード	〒242 神奈川県大和市中央6-3-22 大相警察署ウラ ☎ 0462-62-0020	10:00~19:00 毎日曜日	食品、化粧品、C1 図書、配達、発送。治療院併設	▲
陰陽洞	〒249 神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎ 0468-73-7137	10:00~19:00	食品、無農薬野菜、豆腐、化粧品、食養相談、配達	▲
ゆうき自然健康食品店	〒249 神奈川県逗子市久木2-5-11 ☎ 0468-73-8050	10:00~19:30 祝日	有機野菜、酵母パン、豆腐みそ、醤油、貸本、発送	▲
延寿	〒239 神奈川県横須賀市根岸町4-3-6 ☎ 0468-35-8773	10:00~19:00 毎日曜日	無農薬農産物、豆腐、食養指導、料理講習会。配達	▲
真営堂治療院	〒250-03 神奈川県足柄下郡箱根町湯本97 ☎ 0460-5-6525	10:00~19:00 月曜・第3日曜	鍼灸・指圧。生活習慣の改造が健康の入口	
聖健	〒231 神奈川県横浜市中区本牧町1-79 ☎ 045-621-7917 須藤麻乙子	現在お注文による 配達、発送のみ	純正食品、大森英桜VTR 図書、勉強会、情報交換会	▲

＜東京区部＞

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 小田急線東北沢1分半	10:30~18:30 毎水曜日・祝日	日本CI協会事業部、国内 配達	▲
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	9:00~17:00 毎日曜日・祝日	日本CI協会事業部、都内 配達、国内配達	▲
自然食品センター本店	〒150 渋谷区神南1-10-6 ☎ 03-496-7103 営業所・横浜市緑区美しが丘5-13-18 ☎ 045-901-5111	平日 10~19:00 日・祝日 10~18:00	食品全般・図書、小売・卸 レストラン「天味」併設	
ケルマニウム健康サロン 中野	〒164 中野区中野2-23-1 ニューグリーンマンション401号 ☎ 03-383-1980	10:00~20:30 毎日曜日	ケルマニウム温浴、玄米入 門コース、温浴器販売指導	
健康自然食品店 “ミナ”	〒165 中野区新井5-20-11 西武新宿線新井薬師駅南口3分 ☎ 03-385-6058	10:00~19:00 毎日曜日	無農薬野菜、食品、化粧品 海産物、雑穀類、配達	▲
グルッペ 自然食禮品センター	〒167 杉並区荻窪5-27-5 ☎ 03-398-7427 レストラン「グルッペ」併設 ☎ 393-1224	10:00~19:00 毎日曜日	無農薬・有機農産物、自然 食糧品、化粧品	▲
ナチュラルハウス・愛	〒167 杉並区荻窪2-41-12 ☎ 03-391-6261 レストラン「荻窪村」併設	10:30~19:30 無休	健康食品、無農薬野菜、愛 の教室(ヨーガ料理)	
エコロジー生活協同組合 イサキ会	〒112 文京区白山5-35-12 第2さつき荘101号 ☎ 03-813-7825		各種講習会、料理教室、機 関誌「イサキ」年間1500円	
味穂自然食品・成増店	〒175 板橋区赤塚3-21-13 (成増駅北口世界救世教布教所街) ☎ 03-976-0231	10:30~19:30 毎日曜日	無農薬農産物、純正食品、 食養相談、配達・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	11:00~21:00 第3日曜日	コンパ、集いなど申し受け ます。20席	

日本C I協会友の店 全国純正食品販売店のご案内

このページは日本C I協会友の店加盟の、皆さまのお近くの自然食品店、レストラン、治療院等をご紹介します。食品、日本C I書籍のご購入はもちろん、勉強会、料理教室、健康食事生活相談に、下記の友の店を安心してご利用下さい。(なお、▲印はオーサワジャパン商品取扱店です)

販売店名	住所	電話	営業時間・休日	主な商品、催しもの	
------	----	----	---------	-----------	--

＜北海道・東北地方＞

北海道健康学苑	[〒078-02] 旭川市永山町11-52-6 ☎ 0166-48-4107	8:00~20:00 毎日曜日	食養相談、足心道指導、食品・書籍	
サロン十和田	[〒034] 青森県十和田市稲生町10-34 ☎ 01762-2-7840	10:00~20:00 毎日曜日	健康相談、月例の集い、食品、有精卵	▲
マナ自然食	[〒020-01] 岩手県盛岡市高松1-15-31 ☎ 0196-62-6205	10:00~20:00 毎土曜日	料理講習(第4水)、食品、野菜雑穀、図書、配達引光	▲
盛岡マクロビオティックセンター いーはーとーぶ	[〒020-01] 岩手県盛岡市上田堤1-5-12 ☎ 0196-61-3024	9:00~20:00 第1・3月曜日	食品、無農薬雑穀、野菜、果物、リマ化化粧品、勉強会	▲
こうげん堂	[〒980] 宮城県仙台市大町2-6-17 ☎ 0222-65-4465	10:00~19:00 月末日曜日	食品、無農薬野菜、強化食品、書籍、配達・発送	
会津屋純正食品流通センター	[〒966] 福島県喜多方市字諏訪156-1 ☎ 0241-22-4193 会津正食研究会事務所	8:30~19:00 年中無休	純正食品、日本C I 図書、地方発送	▲
自然食とサンケンヨガの店	[〒077] 北海道留萌市本町3丁目たくぎん向かい ☎ 01644-3-0289	9:00~18:00 毎日曜日	ヨガ・正食の健康道場講演会、純正食品、書籍	
みちのく自然食品センター	[〒980] 宮城県仙台市中央3-10-7 ☎ 0222-62-7677	9:00~19:00 毎日曜日	料理講習。麩、種油、海産物等卸、小売、地方発送	▲

＜関東地方＞

群馬マクロビオティックセンター	[〒370] 群馬県高崎市和田町7-13 ☎ 0273-22-5484、25-5506	9:00~19:00 無休	図書、食品販売、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] 群馬県高崎市新町6-3 ☎ 0273-25-2605	10:00~19:00 毎日曜日	図書、食品販売、正食・空手・ヨガ講習会、健康指導	
鈴木述子	[〒370-12] 群馬県高崎市山名町乙611 ☎ 0273-46-4921 群馬県安全農法研究会		自然農法農産物・加工、料理教室。群馬食養友の会	▲
須藤商店	[〒376] 群馬県桐生市東久方町2-6-21 ☎ 0277-44-5733	8:00~20:00 毎日曜日	食品、有機野菜、自然酒、自然化粧品	▲
晴雨農場	[〒349-13] 栃木県下都賀郡藤岡町大前1751 ☎ 0282-62-2635 来訪の際、要連絡	無農薬野菜、穀物	自給自足の基盤に立っての食住の追求と実践	▲
自然食スーパー健康館	[〒321] 栃木県宇都宮市やなせ町513 駅より徒歩10分主婦の店ならび ☎ 0286-36-4330	10:00~18:30 無休	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] 栃木県宇都宮市宝木町1-94 ☎ 0286-22-9680		玄米弁当受託発送、料理教室、書籍、食品、野菜・玄米	▲
食養健康センター	[〒320] 栃木県宇都宮市一番町2-4 駅より7分 ☎ 0286-36-2415	10:00~18:00 毎日曜日	純正食品、リマ化粧品、森下食品、C I 書籍	▲
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	9:00~19:00 毎月曜日	食品、書籍、器具	
自然健康食品三好屋	[〒336] 埼玉県浦和市北浦和1-19-4 ☎ 0488-86-7234	9:00~20:00 毎水曜日	食品、書籍、器具。美容・健康相談。配達・発送	
ヘルスショップ浅野	[〒336] 埼玉県浦和市常盤9-10-4 ☎ 0488-31-0647	9:30~20:00 無休(臨時休業)	食品、無農薬野菜、書籍、リマ化粧品、食養相談	▲
自然食生協全国センター	[〒336] 埼玉県浦和市三宅1359-11 ☎ 0488-74-2691 月刊「健康と食物」	9:00~18:00 毎日曜日	食品野菜果物、強化食品、料理教室、ゲルマ温浴	▲
小川自然食品店	[〒362] 埼玉県上尾市上町2-7-25 ☎ 0487-74-8504 料理講習(C I 協会より講師)	9:30~18:30 無休(臨時休業)	純正食品、有機農産物、健康医学社浄血指導講習	▲
太陽堂埼玉東部玄米正食普及会	[〒343] 埼玉県越谷市大沢4-10-5 ☎ 0489-62-3179	9:00~20:00 無休	純正食品、書籍	▲
正直村	[〒364] 埼玉県北本市西高尾5-237 ☎ 0485-92-2007	9:00~18:00	豆腐、納豆、あげ、みそ、醤油、野菜卸。巡回販売	

復刻発行!

桜沢如一著

① うさぎのピピ

魔法の眼がねでウサギのピピから発見したもの

1941年刊 B6判 82ページ
800円 円200

② パストウールの審判

低温殺菌法・微粒子病予防法・狂犬病療法等の批判

1943年刊 B6判 80ページ
800円 円200

③ ウナギの無双原理

ウナギのぼり立身出世法の秘訣はこれ

1941年刊 B6判 70ページ
800円 円200

④ P・U・中国四千年史

幸福な世界のベデカー・第二の食養生読本
(旅行案内書)

1943年刊 B6判 130ページ
1300円 円200

⑤ 千二百年前の一自由人

人体発生学と伝教の生物学的・生理学的伝記

1960年刊 B6判 140ページ
1300円 円250

⑥ 人間の秩序

人間の秩序は大自然・永遠の秩序に法る

1941年刊 B6判 74ページ
1200円 円200

■編集後記■

●そろそろ寒さの季節に向かいますが、玄米正食を
していても、手足が冷える、体のシンが冷える、と
いう人はいませんか。「冷える」というのは、まず
血液の循環がわるいからです。「運動すれば暖か
くなる」ということは誰でも知っていますが、これは
体の部分を動かしたことで、その部分が栄養と酸素
を要求し、炭酸ガスと老廃物を速やかに運び去る必
要が生じたので、自律神経が血管の活動の増加を命
じ、つまり血流が盛んになって(血のめぐりがよく
なって)、暖かくなる、というわけです。

●血管というのは、水道のパイプみたいに固定され
たもので、心臓というポンプの力で血液が流れると
いうのではなく、おそらくラセン状のぜん動運動で
血液を送っているに違いないと思います。だから、
血管自体が十分に拡張、収縮する弾力性があれば、
体のすみずみまで血液が送られます。ところが、体
を陽性に締めすぎてしまうと、血行が悪くなり、体
が冷えるわけです。こういう人は、白菜のような野
菜の入った鍋物、野菜入りおじや、同じく煮込みう
どんなどを食べるとよいでしょう。明治29年の石塚
左玄『化学的食養生論』77ページ参照。(橋本)

新しき世界へ 五八四号

◎ 一九八五年十一月号

発行日 昭和六十年十一月二日

編集兼発行人 橋本政恵

発行所 日本C1協会 〒二五一

東京都渋谷区大山町二一五

電話 03・469・7631(代)

振替 東京0/194125

『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. 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。

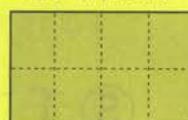
A. 6,000円

B. 12,000円

C. 20,000円

D. 20,000円

E. 40,000円



--	--	--	--

* 名刺がわりに会員の方も御利用下さい。

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。(Eには入りません)

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

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

*製版上、複雑な工程を必要とするものは、実費を頂戴することがあります。

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

申込み先 / 日本C I 協会年賀広告係

〒151 東京都渋谷区大山町11の5 TEL 03-469-7631(代)

申込締切 / 11月15日必着

①

広告例

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
本物の味を皆様へ

▽△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

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 () 男・女 生年月日 <small>明大昭</small> 年 月 日生
住 (〒) 所	(○○号室)(○○様方)と詳しく。 TEL
ご家族	① 独身 ② 既婚 (家族名・構成内容)
玄米歴	備考

■いったん納入された会費、誌代は、返却できません。

昭和 年 月 日付

日本C I協会

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

活動内容は、

① 実用弁証法(無双原理)と正食法の研究・実践・普及。

② 桜沢如一ほか、右の内容に関連した図書・出版物の刊行。

③ 講演会・講習会・研究会・正食料理教室・

正食医学研修講座・海山スキーなどの健康学園、特訓セミナー・海外研修旅行の開催。

④ 正食医学による食事健康相談会の開催。

⑤ 出張講習・講演会などの幹旋。

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

⑦ 関連活動団体、各地センター、事業組織などが多数活躍中。

⑧ 欧米はじめ全世界に関連団体多数活動中。

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 一、二五〇
- *永遠の少年 少年よ、大志をいだけ！ 七五〇円 一、〇〇〇
- *食養生読本 食養生で開く自由の人生 一、三〇〇円 一、二五〇
- *生命現象と環境 やさしいエコロジー 七五〇円 一、〇〇〇
- *新食療法 正食身心改造法 一、〇〇〇円 一、二五〇
- *東洋医学の哲学 最高判断力の書 二、〇〇〇円 一、二五〇
- マクロビオティック料理 (桜沢里真著) (品切れ)
- 食養料理カード(一) 八〇〇円 一、二四〇
- 食物の陰陽表 色刷り一枚 二〇〇円 一、二〇〇
- 正食医学の救急手当法 色刷り一枚 二〇〇円 一、二〇〇
- 食物による健康法・料理法特集(新しき世界へ)(五号) 二、〇〇〇円(送料共)
- *無双原理・易 一、五〇〇円 一、二五〇
- *宇宙の秩序 最重大PU書 一、〇〇〇円 一、二〇〇
- *病気を治す術・病人を治す法 人生論 七〇〇円 一、二〇〇
- *自然医学 新食療法より詳しく 二、〇〇〇円 一、二五〇
- *健康の七大条件 正義について 二、五〇〇円 一、二五〇
- *心臓を入れ替へる法 悪魔の書 二、〇〇〇円 一、二〇〇
- *人間—この未知なるもの(カレル) 三、五〇〇円 一、二〇〇
- *生体による原子転換(ケルヴァン) 三、五〇〇円 一、二〇〇
- *自然の中の原子転換(ケルヴァン) 三、五〇〇円 一、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 一、二五〇
- *食養講義録 七、五〇〇円 一、〇〇〇
- *新しい栄養学 三、五〇〇円 一、〇〇〇
- *世界恒久平和案「意志」教育五十年の実験報告 一、〇〇〇円 一、〇〇〇
- *桜沢如一アルバム 五〇〇円 一、〇〇〇
- *ウナギの無双原理 八〇〇円 一、二〇〇
- *我が生命線爆破さる 八〇〇円 一、二〇〇
- *健康戦線の第一線に立ちて 一、三〇〇円 一、二五〇
- *中央アフリカ横断記 一、〇〇〇円 一、二〇〇
- *不思議な世界 八〇〇円 一、二〇〇
- *うさぎのピビ 八〇〇円 一、二〇〇
- *PU中国四千年史 一、三〇〇円 一、二五〇
- *バストウールの審判 八〇〇円 一、二〇〇
- *千二百年前の一自由人 一、三〇〇円 一、二五〇
- *兵法七書の新研究 二、〇〇〇円 一、二五〇
- *最後にそして永遠に勝つ者 一、〇〇〇円 一、二〇〇
- *コンバ文庫5 一、七〇〇円 一、二五〇
- *コンバ文庫6 三、八〇〇円 一、二五〇
- *PU歌集 三〇〇円 一、二〇〇
- *人間の秩序 一、二〇〇円 一、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 一、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 一、二五〇

- 米国の食事改善目標 米上院栄養委 三、〇〇〇円 一、二四〇
- 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 一、二七〇
- 座間講演 60分×2本 三、〇〇〇円 一、二四〇
- G・O母を語る 90分×1本 二、六〇〇円 一、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 一、二四〇
- 食物の陰陽 60分×2本 二、六〇〇円 一、二四〇
- 宇宙の秩序解説 60分×2本 二、六〇〇円 一、二四〇
- 子供の病氣と食養 90分×2本 四、七〇〇円 一、二四〇 (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(元四三三)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10日、②の場合は、2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)

1986年1月～6月東京会場

もうひとつの学校

A New School

- 日本C I 協会は桜沢如一（1893～1966、海外ではジョルジュ・オーサワ）先生の残された思想を継承・発展させる場——A・N・S新オーサワ塾を開講します。
- A・N・S（もうひとつの学校）は、戦後まもなく桜沢先生が始めた合宿研修講座A・N・S（新しい学校）「世界政府大学講座」に因んでつけられた名です。
- 陰陽の物の見方、考え方を身につけ、科学・宗教、思想・行動に最高の判断を下す万物転換の原理＝宇宙の秩序を、日本C I の総力を結集した本塾で学びください。



5回の時間割]

- 時間目——ゲスト講師による講演
- 4時間目——本講師による講義
- 時間目——桜沢先生の著書の読書会
- 時間目——講師と塾生との質疑応答

玄米正食料理をおいしくカミながら、PUの判断力を磨く、一泊二日の塾です

キリトリ線

和 年 月 日 第1期A・N・S新オーサワ塾①申込書 1986年1～6月

各回参加=19,500円 一括前納=106,000円 部分参加 1. 2. 3. 4. 5
 (外泊の場合は 18,000円) (外泊の場合は 98,000円) 1講義 3,300円 講義番号に○をつけて下さい

TEL	男	() 歳	職 業
自 宅	・ 明	年 月 日生	
勤務先	女 大 昭		
(〒 -)	1. 正会員(の家族)です 番号 _____ 2. 誌友(の家族)です 番号 _____ 3. 入会申し込みます		

円を添えて申込みます。

師への質問——座談の時間に取り上げます

第1期 A・N・S 新オーサワ塾

	① 1/ 25~26	② 2/ 22~23	③ 3/ 22~23	④ 4/ 26~27	⑤ 5/ 24~25	6/ 21~
3:30	郡司 篤孝 食品添加物	郡司 篤孝 健康食品の 安全性	三木 成夫 消化系のなり たち	宮沢 秀明 元素周期表 の見方	宮沢 秀明 電気の話	宮沢 秀明 磁気の話
5:30						
6:00						
夕食						
7:30	小川 みち 食養再入門	橋本 政憲 ひとはなぜ穀 物を食べるか	大森 一慧 妊娠・出産・ 育児	佐々井 譲 病気と体のメ カニズム	大森 英桜 数とP U	山口 卓 正食と食
9:30						
6:00						
起床						
7:00	小川 みち 『わが遺書』	橋本 政憲 『化学的食養 長寿論』	大森 一慧 『食養人生読 本』	佐々井 譲 『生体による 原子転換』	大森 英桜 『無双原理・ 易』	山口 卓 『未開人の 神と日本精
9:00						
9:30	小川 みち 食養料理につ いて	小川 みち 伝承すべきも の、選択すべ きもの	佐々井 譲 宇宙の秩序再 入門	佐々井 譲 イノチとは？ 新しい生理学	大森 英桜 GOのクラッ クス	山口 卓 新しい世 の新しい
11:30						
12:00						
朝食						
1:30	小川 みち 質疑・座談	小川 みち 質疑・座談	佐々井 譲 質疑・座談	佐々井 譲 質疑・座談	川嶋 正治 映画批評と質 疑	桜沢 里 『中央ア 力横断記 思い出
3:30						

▲第1期A・N・S 講師と

日 時／昭和61年1月25日 2時—受付開始、3時—開塾の辞・牛尾盛保副会長
主催・会場／日本C I協会（小田急線東北沢駅下車3分）〒151 東京都渋谷区大山町11-5

☎ 03-469-7631 (代)

研修費／19500円（宿泊費含） 外泊の場合は18000円、部分参加は1講義3300円

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。

（初めて受講なさる方は日本C I協会の正会員＝年12000円または誌友＝年5000円になる
ことが必要です） 締切り／1月21日(火)

取消し／締切り日までの取消しは手数料2000円をひいて返還します。それ以後の場合は会の運営
上、半額返還となります。

*食事は日本C I協会の料理部が調理する玄米正食料理です。*講義の録音はご遠慮下さい。

*①～⑥まで受講された方にはすてきな記念品を贈ります。

食物による健康法・家庭医学百科

- ◇健康——こんな大切なものはありません。誰でもが、健康な心と身体をもち、やりたいことを思う存分できる人生を願っています。
- ◇健康といってもそれはただ病気でないことではありません。
- ◇真の健康、真の幸福とは何か——何が人を健康にし、病気にするのか——どうすれば健康で幸福になれるか——健康と生命の原点を探り、もっとも基本的な食を考え、実践するのが正食です。
- ◇他にたよらず、一人一人が自らの力で自分の健康と幸福を確立する具体的な方法をこの講座で学びましょう。
- ◇玄米正食料理をおいしくカミながら、健康と自由・平和の原理を学ぶ、一泊二日の研修です。

第12期・正食医学講座・受付中

博多

1986・2・1～

九州、中国方面の会員・その他の皆さまの協力を得、東洋医学と陰陽の原理にもとづいた正食医学講座が、博多会場にて開催されます。ぜひ一度、この機会にご参加下さい。

新しい時代の常識をつくる

主催

日本CI協会

第12期 正食医学講座 博多会場

①正食編 2月1・2日

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

②基礎編Ⅰ 3月1・2日

1. 動物性食品、果物、飲料の陰陽
2. 体質、年齢、性、労働、環境別食養法
3. 救急手当法の用い方、実習
4. 食物療法食品の作り方、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

③基礎編Ⅱ 4月5・6日

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

④各論編Ⅰ 5月3・4日

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)

⑤各論編Ⅱ 6月7・8日

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

⑥各論編Ⅲ 7月5・6日

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. ガン(白血病、肺、その他)
6. 寄生虫、食中毒、感染症

1日目(土)、時間割

12:30~1:00 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

2日目(日)、時間割

6:00~7:00 起床、清掃、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

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

●会場/天理教鎮西大教会 〒815 福岡市南区大橋4丁目27の20

●研修費/19,500円(宿泊費含)

●持参品/食器一茶わん、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/開講4日前の火曜日

●取消し/締切り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。

*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。



(講師) 大森英桜 大正8年11月、静岡県熱海生まれ。昭和23年、偶然、桜沢如一著『宇宙の秩序』『新食養療法』にふれ、以来、正食の研究30余年。

(協力) サニー健康食品 〒813 福岡市東区千早5-10-5
 ☎092-681-0883
 あまのがは 〒816 福岡県大野城市栄町2-4-16
 ☎092-581-4916

キリトリ線

昭和 年 月 日

正食医学講座 ① 申込書

(1986年2月~86年7月)

1. 各回参加=19,500円 2. 一括前納=106,000円 3. 部分参加 1. 2. 3. 4. 5. 6
 (外泊の場合も変わりません) 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 大 年 月 日 生	
	勤務先			
フリガナ	1. 正会員(の家族)です 番号 _____			
(〒 -)	2. 誌友(の家族)です 番号 _____			
住所	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)

36 SKI & CULTURE CAMP

冬の健康学園

Part 3

チャーター便発着案内

2月29日午後11時新宿西口安田生命前集合。
 0日午前零時出発。南郷村到着は午前7時。
 1月2日午後11時南郷村出発、午後6時新宿到着。
 チャーターバスは、往復デラックスバスです。フルリク
 ライニング・シート。雪道ベテランの会津バス。

交通のご案内

- 、または、電車利用の場合
- 浅草（電車）鬼怒川温泉駅（バス）会津田島（バス）南郷（山口）
 - 上越線・小出・只見経由・南郷（さゆり荘）
 - 磐越西線・会津線経由 会津田島（バス）南郷（山口）
 - 宇都宮I.C・今市I.C（121号線）・会津田島（289号線）南郷（山口）
 - 郡山I.C（49号線）会津若松（121号線）会津田島（289号線）南郷
 - 小出（252号線）只見（289号線）南郷（さゆり荘）

※国道289号に全長2,010Mの駒止トンネルが開通し、完全除雪の白いハイウエーで快適なドライブが楽しめます。
 グレンデからの雪と氷に輝やく、会津駒ヶ岳・尾瀬の山並みが壮大な景観には、きっと感激されることでしょう。
 さあ、白銀の世界へ、Let's GO!!



スケジュール表（大人）

	12月30日 月	12月31日 火	1月1日 水	1月2日 木
6	南郷村到着	起床・清掃	起床・清掃	起床・清掃
7	受付・開校式	合気道・真向法	合気道・真向法	合気道・真向法
8	朝 食	朝 食	年頭あいさつ	朝 食
9	フリースキー	スキー教室	スキー教室	閉校式 バス移動 赤羽駅経由 新宿着 (西口)
10	温泉			
11	昼 食	昼 食	昼 食	
12	スキー教室	フリースキー	スキー大会	
1	フリースキー	温泉	もちつき	
2	温泉	年越しそば・実演	温泉	
3	夕 食	夕 食	夕 食	
4	講義 ①	講義 ②	講義 ③	
5	座談会とスナック	座談会とスナック	座談会とスナック	
6	スナック	年忘れパーティ	スナック	
7	消 灯	鹿島神宮詣で	消 灯	
8				

●講師紹介

川嶋正治 戦後、桜沢如一先生の青年教育道場M・I（メソン・イグノラムス）で勉強。現在、「新しき世界へ」誌に映画批評を連載中。

石田英湾 群馬マクロビオティック・センター主宰。著書に「生活革命—玄米正食法」、「元氣」の革命—陰陽は宇宙の根本法則である。

勝又彦彦 日本CⅠ協会の前身「日本CⅠ」で道場生（PUネーム、トーマ）。現在は、株式会社「天塩」常務。

日本CⅠ協会御中

参加申込書

No

1985年 月 日

参加費合計 円（ ）人分を添えて申込みます。

備考 正会員 賛助会員 誌友 法人(店舗) 一般

ふりがな	男 歳・女	勤務先	玄米歴	年
------	----------	-----	-----	---

() TEL.

主 所

家族・同行者名	年齢・性別・職業
	歳(男・女)
	歳(男・女)

参加費には、往復チャーターバス料金は含まれておりません。ご利用の場合は別途9,000円をご用意下さい。 ●バス利用希望9,000円×()名 ●利用しない

貸スキーの申込み ●希望靴サイズ()cm×()足・()cm×()足
 ●大人3,000円×()日×()セット ●子供1,500円×()日×()セット

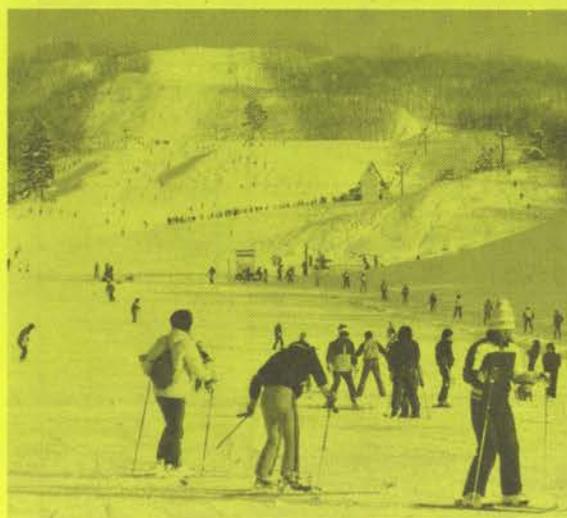
参加費 大人/36,000円 子供/28,000円
 グループ(4名以上)、会員は10%の割引です。

●CⅠ調理部による純正食養料理で健康な体をつくりましょう。 ●ご飯茶碗、汁碗、中皿、おはし、ハンガー3本、ふきん、雑きん、筆記用具等ご持参ください。

86 SKI & CULTURE CAMP

冬の健康学園

Part 3



◆純玄米菜食料理によって内宇宙のエネルギーを最大限に開放しよう!

東北の秘境・奥会津・南郷スキー場

- 東京からのバスの便は往復チャーター。片道5時間東北への旅!
- 湯量たっぷりの温泉。茅ぶき屋根の曲り家、素朴で人情味あふれる自然郷!
- 初心者から上級者まで、リフト待ちなしで楽しめるスキー・パラダイス!
- リフト5基、ローフトウ2基。雪質も最高!
- 〔食〕・〔息〕・〔動〕・〔想〕・〔遊〕———こころとからだのバランスを学ぼう!
- 年越しそば、餅つき、スキー大会など大いに楽しめます。

開催要領

■期間

12月29日(日夜中)～1月2日(木)・(3泊4日車中1泊)

■会場

宿泊所/さかい公民館 〒967-06 福島県南会津郡
南郷村界 TEL. 02417-3-2819

■参加費

大人/36000円(バス代、貸スキー代は別)

子供/28000円

※12歳以上を大人とし、4～12歳までを子供とする。4歳以下の乳幼児の参加については、係にご相談下さい。

※グループ(4名以上)参加と日本C I協会会員は、10%の割引です。

※期間中、子どもの面倒は、家族がみて下さい。

■定員

80名(申込み先着順)

■スキー教室(全日本スキー連盟公認スキー学校)

●南郷スキー場は、標高1,000mの伝上山の斜面に7つのゲレンデがあり、初心者から上級者までの、レベルに応じたスキー教室を用意しました。

■さかい温泉さゆり荘大浴場は、一面の銀世界を眺められ、最高! 一日中楽しめます。

主催 **日本C I協会**

■申込み方法

●下記参加申込書にご記入のうえお送り下さい。参加費は現金書留、または直接ご持参下さい。

●12月20日で締切ります。12月20日までの取消しは手数料2,000円を引いてお返し致します。21日以降の取消しは会の運営上、半額を差引いたの返金となります。ご了承下さい。

■申込み先

〒151 東京都渋谷区大山町11-5
日本C I協会「冬のスキーキャンプ係」
TEL. 03(469)7631 担当/川越

■健康保険証をご持参下さい。団体障害保険加入

■貸スキーの申込み・リフト料金について

●スキー板・スキー靴・ストック一式で大人1日3,000円、子供1日1,500円です。申込用紙に貸スキー使用日数と申込数及び靴サイズを明記の上、申込んで下さい。靴は18cmから27cmまで。

●リフトは大人、1日2,500円、子供1日1500円です。

後援
南郷村企画観光課
南郷村営スキー場
さかい温泉さゆり荘

協賛
オーサワジャパン(株)
株 天
(社)日本食用塩研究会
正 食 協 会

じかんわり

	1月2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	
6:00		起床・洗面・掃除				
8:00	8:00 集合・赤羽南口 8:30 出発	朝食・あとかたづけ				
10:00	↓ バ	スキー教室		スキー大会 (フリースクール主催)	かえりしたく 9:30	
12:00	↓ ス 弁当(各自)	昼食・弁当				10:00 出発
3:00	↓ 3:30 到着 開校式	スキー教室	フリースキー (自由にすべる)	歳の神準備 雪とあそぶ もちつき	↓ ス 4:30	
5:00	おんせん					
7:00	夕食・あとかたづけ					
9:00	オリエンテーション 班わけなど	おたのしみ会・スライド ゲーム・うた		歳の神 (火まつり)		
	おやすみなさい					

●くわしいことは、12月の子供スキーキャンプ説明会でお知らせします。

きりとりせん

トラの申し込み書

なまえ

とし

とろ 円. 0000-00

でんわ

保護者名

合計 _____ 円を添えて申しこみます。

くつサイズ

cm

あじびたいいこと
やりましたいことを書いてネ!

とまあわせ

太竹・沢田



パートⅣ

86 FREE CAMP in なんごう

しろがねのさと あつまれ 南郷に集合!

1月2日(木)～6日(月)

南郷さかい公民館

36,000円+交通費 9,000円

(貸しスキー、リフト代含む)

9歳からうえ (7・8歳 寒さに自信のある人受け付けます)

げんまいと
まのうやくやさい

まんの食べ方で
正しい食べ方で
健康な生活

スキー教室

やさしく、きょから
上級まで
スキー大会にでられる

おじさんの世界のはなし

ガラパゴス・南アフリカの
動物たち
ヒマラヤ・アンデス・山と
スキーのはなし

歳の神・もちつき

きみとあはれの
ねがいのこころを
火の神に

雪あそび

雪合戦
かまくら
ラッセル
雪像づくり



❖食物による健康法・家庭医学百科❖

❖❖正食医学講座 ⑥のご案内❖❖

日 時/昭和60年11月23日12時—受付開始、11月24日—3時半解散。1泊2日

会 場/日本CI協会 (小田急線東北沢駅下車3分)

〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎ 03・469・7631(代)

講 師/大 森 英 桜

研修費/19500円 (宿泊費含) 外泊の場合は18000円

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CI協会あて現金書留で送るか直接持参する。

(初めて受講なさる方は日本CI協会の正会員=年12000円または誌友=年5000円になる
ことが必要です)

締切り/11月19日(火)

取消し/締切り日までの取消しは手数料2000円をひいて返還します。それ以後の場合は会の運営上、
半額返還となります。

*食事は日本CI協会の料理部が調理する玄米正食料理です。

*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。

<講義の内容 時間割>

11月23日 (土・祝日)

12:00~1:00 受 付

1:00~3:00 講義1—内分泌、アレルギー

3:30~5:30 講義2—こころの病気

5:30~6:00 協会説明

6:00~7:30 夕 食

7:30~9:30 講義3—子供の病気、老化

11:00~ 消灯、就寝

11月24日 (日)

6:00~7:00 起床、清掃、体操、歌

7:00~9:00 講義4—ガン(胃、子宮、乳)

9:30~11:30 講義5—(白血病、肺、その他)

11:30~1:00 朝 食

1:00~1:30 写真、次回受付

1:30~3:30 講義6—寄生虫、食中毒、感染症

3:30~4:00 受講生交流茶話会

◇玄米正食料理をおいしくカミながら、健康と自由・平和の原理を学ぶ、一泊二日の研修です。

キリトリ線

昭和 年 月 日

正食医学講座 ⑥ 申込書

(1985年5月~85年11月)

各回参加=19,500円
(外泊の場合は18,000円)

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	・ 女	明 大 年 月 日 生 昭	
	勤務先			
フリガナ	1. 正会員(の家族)です 番号 _____			
(〒 _____)	2. 誌友(の家族)です 番号 _____			
住所	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)

食養料理講座 ①⑦ (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11月16日(土)~11月17日(日) 1泊2日

(※1時受付開始、※3時閉会)

主催・会場/日本C I協会 (インターマック) 本部 〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎(03)469-7631

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/11月12日(火) 必着。ただし、定員になり次第、締切ります。
- 取消し/11月12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。

11月16日(土)	11月17日(日)
	6:00 起床、清掃、体操、歌
	7:00 ↓ 10:00 (3) オサツ入り玄米ご飯/ あんかけ豆腐/切干し大根 あげ煮込み/小かぶ塩おし
	10:30 ↓ 11:30 質 疑 応 答
13:00	
受 付	
13:30 ↓ 16:30 (1) コーン入り玄米ご飯/ 野菜シチュー/そぼろ味噌 /黄金和え/プチシヨソソ	
自 由 時 間	
18:00 ↓ 20:30 (2) 蓮根、三葉入り玄米ご 飯/味噌汁/南瓜天ぷら/ ヨモギ入りカリントー	
自 由 時 間	
23:00 消灯、就寝	
	12:00 (4) 徳ムスビ/ほうとう/ 南瓜ハンバーグ/里芋煮こ ろがし/オープンサンド
	15:00 ↓ 解 散
	次回は2月15日、16日 の予定です。

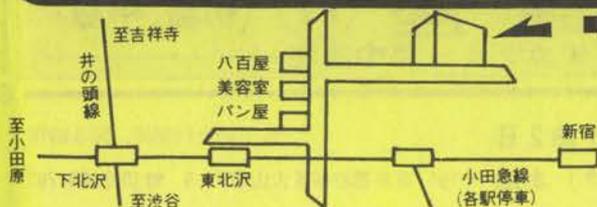
キ リ ト リ 線

食養料理講座 ①⑦ (11/16~11/17) 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 () 歳	未婚	1. 正会員(の家族)です。番号 _____ 2. 誌友(の家族)です。番号 _____ 3. 入会申し込みます。
氏名	明大昭 年 月 日 生	既婚	
フリガナ	(〒 -) 都道府県		
住所			
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

日本C I 協会 11~12月の行事予定 於 東京インターマック



■毎木曜日は休館です。

(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。

11月2日(出) 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)

11月5日(火) 2時半~4時半 PUと女性の生き方——山口卓三先生(正食協会代表理事)を囲んで。会費/500円

11月9日(出) 11時~1時 教育こんだん会「親と子のふれあいてなかに」講師/小野崎泰幸(東京大学東洋文化研究所出身) 会費/500円

11月9日(出) 2時~5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、各体質にそった食糧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/相談をする人(正会員)=10,000円 聴講=正会員2000円、誌友・一般=2500円

11月10日(日) こどもの行事——オルゴールの小さな博物館(文京区目白台) 見学 くわしくは協会沢田まで。

11月11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。筆、硯、紙、文鎮、墨汁など持参のこと。11月~12月の稽古日は%、%、%、%です。%はお休みします。

11月16日(土)・17日(日) 食養料理集中講座17 初級・中級 講師/桜沢里真、吉成知江子 詳細は別紙をご覧ください。

11月18日(月) 11時~5時 食養相談日(毎月第3月曜) 相談無料、最近の食事傾向を記録し、持参してください。

午後1時~3時 お産の勉強会「からだと心の感受(どう変わる?)」ゲスト/金谷真澄 会費/1000円

11月22日(金) 6時半~9時 オーサワフォーラム12 会費/500円(茶菓代含) *ルイ・ケルブラン第3集『低エネルギー原子転換の生物学における実証』のつづき。テキストコピー代実費。

11月23日(土、祝)・24日(日) 正食医学講座⑥(各論編Ⅲ) 講師/大森英桜 東京インターマック会館「第11期正食医学講座」の最終回、くわしくは別紙をご覧ください。

12月1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 %参照

午後3時~5時 講演会「西洋占星術と黒魔術—占いはどこまで当るか」 講師/大森英桜 会費/正会員=1200円 誌友・一般=1500円

12月3日(火) 2時半~4時半 PUと女性の生き方——山口卓三先生(正食協会代表理事)を囲んで。会費/500円

12月7日(土) 1時~4時 食養おせち料理講習会1) 講師/桜沢里真 会費/3000円 定員40名、要予約。午後6時~8時半 世界を歩く(5大陸を冒険旅行してきた大竹利和スライド映写会) 会費/500円(軽食付)

12月8日(日) 食養料理教室リマ・クッキングアカデミー秋期修了試作会 昼の部11時持参、12時~2時、夜の部3時持参、4時~6時。

12月14日(土) 11時~1時 教育こんだん会「今、なぜ教育なの」 講師/小野崎泰幸(東京大学東洋文化研究所出身) 会費/500円

12月15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 定員40名 要予約

12月16日(月) 11時~5時 食養相談日(毎月第3月曜) 相談無料、誌友・一般は正会員の手続きが必要。

12月22日(日) 11時~3時 初心者のための玄米試食会+食事相談会 会費/1500円 はじめての方へのオリエンテーション、風邪・感冒にかかったときの食事、今ざり米の試食があります。電話で要予約。

11月8日(金) 6時~9時 やさしい無双原理 勝又靖彦 会費/500円

11月17日(日) 4時~6時 科学からみた鍼灸 峯尾アヤ子

☆食養おせち料理講習会☆

献立指導——桜沢里真

- 第1回—12月7日(土)
 - まぜご飯
 - ゴボー・昆布巻
 - 野菜煮物
 - 栗きんとん
 - おなます
 - 菊花かぶ漬
- 第2回—12月15日(日)
 - のり巻
 - けんちん豆腐
 - 黒豆しぐれ
 - 金平
 - リンゴゼリー
 - 田作り

この欄は、加入者あての通信にお使いください。

通 信 欄					
会費	年	月号より	年分(新規・継続)	会員番号	
A. 正会員	B. 賛助		C. 誌友	D. 法人(店舗)	
フリガナ	男・女	生年 月日	明 大 昭	年	月 日生
氏名					職業
TEL		玄米歴	年(備考)		
ご家族 ①独身 ②既婚(家族名・構成内容)					
注文品または用件					



この払込通知票は、機械で使用しますので、下部の欄を汚さないよう特に御注意ください。また、本票を折り曲げたりしないでください。(郵政省)

純正食品、化粧品、器具などのご注文にご利用ください。日本C I 協会の会費(雑誌代)、書籍などは、東京0-194125 日本C I 協会の振替口座へ。

この欄は、加入者あての通信にお使いください。

通 信 欄	



この払込通知票は、機械で使用しますので、下部の欄を汚さないよう特に御注意ください。また、本票を折り曲げたりしないでください。(郵政省)

通常払込料金
加入者負担

払込通知票

通常払込料金
加入者負担

払込票

口座番号	東京 0	194125	金額	億	千	百	十	万	千	百	十	円
日本C I 協会			料 金	払込み		特 殊		円				
※ (郵便番号)			備 考	受付局日附印								

記載事項を訂正した場合は、その箇所に訂正印を押ししてください。

この払込通知票は、機械で使用しますので、下部の欄を汚さないように特に御注意ください。また、本票を折り曲げたりしないでください。 (郵 政 省)

口座番号	東京 0	194125	金額	億	千	百	十	万	千	百	十	円
日本C I 協会			料 金	払込み		特 殊		円				
※ (郵便番号)			備 考	受付局日附印								

記載事項を訂正した場合は、その箇所に訂正印を押ししてください。

この払込通知票は、機械で使用しますので、下部の欄を汚さないように特に御注意ください。また、本票を折り曲げたりしないでください。 (郵 政 省)

通常払込料金 加入者負担	払込通知票	口座番号	東京 6	20172	金額	億	千	百	十	万	千	百	十	円
オーサワジャパン株式会社			料 金	払込み		特 殊		円						
※ (郵便番号)			備 考	受付局日附印										
(電話番号)														

記載事項を訂正した場合は、その箇所に訂正印を押ししてください。

この払込通知票は、機械で使用しますので、下部の欄を汚さないよう特に御注意ください。また、本票を折り曲げたりしないでください。 (郵 政 省)

通常払込料金 加入者負担	払込票	口座番号	東京 6	20172	金額	億	千	百	十	万	千	百	十	円
オーサワジャパン株式会社			料 金	払込み		特 殊		円						
※ (郵便番号)			備 考	受付局日附印										

記載事項を訂正した場合は、その箇所に訂正印を押ししてください。

この払込通知票は、機械で使用しますので、下部の欄を汚さないよう特に御注意ください。また、本票を折り曲げたりしないでください。 (郵 政 省)



おすすめ商品

- カリフォルニアレーズン 150g 320円 カリフォルニアの豊かな風味を味わい下さい。
 - 〃 干りんご 100g 400円
 - 〃 干あんず 100g 450円
- いずれも米国カリフォルニア州オーガニック法443条に基づいて、無農薬・有機栽培で安全に生産された乾燥果実です。



新 発 売

- 特選根昆布 100g 700円
肉厚で粘りのある最高級根昆布です。ひと晩、水に浸して昆布水として、また出しにも最適です。三陸産。
- ゆずの香味 200ml 1,000円
無農薬無消毒のゆずの実のしぼり汁(無塩)です。うすめて好みにより適宜、気のくすり飴などで甘味を加えジュースとして、また「ゆずの粹」と同様の使い方もできます。冬期のみ限定品です。

11月中旬入荷予定。

- 特選胡麻塩(黒) 50g 230円
国内産胡麻と海精塩を使用した胡麻塩の決定版です。
- 特選白胡麻 100g 400円
九州産、無農薬栽培された貴重品。数に限りがありますので品切れの際はご容赦ください。

- 特選ゆずの粹 100ml 550円
無農薬無消毒のゆずの実のしぼり汁です。海精塩を約5%加えている他は一切無添加です。酢のもの、サラダ、鍋もの、揚げもの等にお使い下さい。

11月中旬入荷予定。

- 無農薬栽培実そば 250g 340円
殻を除いたそばの実です。そばがゆやそばスープに、油で揚げたお菓子に、またそばもやしとしてもお使いいただけます。さらに、そのまま製粉機で挽けば、殻の入らない香りの良いそば粉ができます。東北産。無農薬栽培。

再入荷商品

- 国内産黒ごま 150g 380円
 - 国内産金ごま 100g 320円
 - 国内産白ごま 100g 320円
- 国内産ごまの生産者が少ないため、量の確保が困難になってまいりました。

今づくり米とミニダップ

「米はスペテ粳のまま貯えなくてはならぬ。」
「無肥料の今づくり米が最上」等、桜沢先生ご推奨の今づくり米が、家庭用小型電動すり機ミニダップによって手軽に実現できることになりました。あなたもミニダップを使って食養生活法の真髄である今づくり米を是非一度味わってみませんか。

- 粳すり機1台 89200円(12月末までサービス価格80280円)分割可。お問合せ下さい。

歳末セールのご案内

- 期日 12月1日(日)～12月10日(火)まで。12月5日(木)は定休日。●お買い上げ三千円以上の方に、千円につき百円の商品券を進呈!!
- 発送のご注文も期間中ご入金された場合、この対象となります。(但し、一部特殊商品は対象外となります)●ご来店お買い上げの方に素敵な粗品をさしあげます。

お詫び 裏表紙掲載中の特選三年番茶は都合により遅れます。しばらくお待ち下さい。

東北沢店の休業日は毎週木曜と行事のない祝日です。土曜・日曜は営業。(営業時間は10時半～18時半)

11月3日(日) 東北沢店は臨時休業します。(11月4日は営業)

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



健康で明るく働く
川上さん 夫妻



つくりたい……
ホンモノの番茶を
鹿兒島の北海道と呼ばれる大口市。
この大口市の山間部には農薬はおろか、
手入れもされないまま野生化した茶の
木がたくさんあり、三年番茶づくりには
ねがってもない場所であった。オーサワ
ジャパンにつとめていた川上さんは奥さ
んと二人、この地に足を踏み入れた。農
家の廃屋に手を入れ、なんとか住めるよ
うにして、無農薬有機農法・自給自足
の生活をはじめたのである。

ふつう茶といえば、春の新芽・新緑を
つむのだが、ここはそうではない。10月、
3月の冬の寒い時期、冷気に耐えてひき
しまった茶の木を枝ごと切る。それを茎
と葉に細かく切り分けて、マキ火で別々
に焙りあげるのだ。最初は燃料に重油
を使っていたとのこと。マキに変えた理由
は、「昔ながらのマキを使ってみたところ、
口元についても香気が残るうまいもの
がでさるようになりました。大変な手間
はかかりますが」と川上さんは言う。

野生茶を
マキで焙る



夏の間、草を刈り堆肥をつくり、小
麦・あずき・タマネギ・ゴマなどを畑に植
えつけ、自然農法もめざしている川上さ
んは、「作ってみると、お茶でもタマネギで
も手をかければかけるほどかわいくて、手
ばなしたくなくなります」とうれしそう
に笑う。「将来は緑茶もつくり、オーサワ
ジャパンのお茶園になれるよう頑張りが
す」と抱負を語ってくれました。



大地にふんばって生きていく

生産者ガンバレ！——オーサワジャパン——

特選三年番茶

無農薬
栽培

MACROBIOTIC FOODS
無農薬栽培

特選 薪火焙り
三年番茶

販売先
オーサワジャパン(株)
東京都板橋区小茂根5-4
〒173 003-958-7112

販売先
川上 寛 蔵
鹿児島県大口市安人1598-25

120g
550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