

「世界政府」改「新しき世界へ」毎月1回1日 2月号 No.587号 昭和61年2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

スキーキャンプ開く 1986-2 No. 587



Sophto- balance

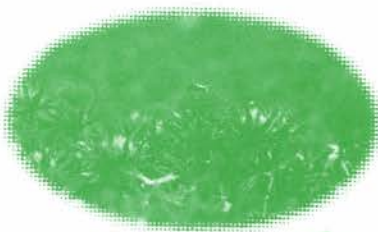
素肌にやさしい(SOFT)
植物性(PHYTO)
成分のバランス

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



営業本部/東京都板橋区三國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



ワンタンフライ



日本C.I.協会



大和芋の蒸し碗



日本C.I.協会

ワンタンフライ

●材料（4人分）

コーフー	200グラム
玉ねぎ	1個
干し椎茸	4個
きぬさや	適宜
ラディッシュ	適宜
地粉	カップ3
パン粉	少々
ごま油、塩、醤油、コシヨー、揚げ油	

●作り方

- ①地粉に塩少々をまぜ、水を少しずつ加えて、耳たぶくらいのかたさに、よくよくこねる。ひとかたまりにまめ、ぬれ布巾をかぶせて、30分くらいねかす。
- ②コーフーは、油で揚げ、あらみじん切りにする。

きぬさやは、塩湯で色よくゆでる。

ラディッシュは、花の形に切り、冷水にさらし、パリッとさせる。

- ③鍋にごま油大さじ1を熱し、玉ねぎを炒め、コーフー、椎茸を加えてさらに炒め、醤油大さじ2を入れ、コシヨー少々をふる。

- ④①を直径2センチくらいの棒状にして、1.5センチくらいの輪切りにし、麵棒で丸くうすくのす。

- ⑤④に③を大さじ1くらいいせ、まわりに水をつけ、半分にあたんで合わせ目をとめ、両端を指でつまんで手前にひきのばして、重ねてとめる。
- ⑥地粉に水を加え、天ぶらの衣くらいのかたさに溶く。

- ⑦⑤に⑥をつけ、パン粉をまぶす。
- ⑧⑦を170度くらいの油でカラリと揚げる。

- ⑨皿に盛り、ラディッシュ、きぬさを適宜に飾る。

大和芋の蒸し碗

●材料（4人分）

大和芋	100グラム
長ねぎ	1本
コーフー	30グラム
生姜（みじん切り）	少々
ゆり根	20グラム
きぬさや	4枚
ぎんなん	8個
花形人参	8枚
青のり	少々
出し汁、ごま油、塩、醤油、揚げ油	

●作り方

- ①コーフーは、大切りのまま、醤油大さじ1、出し汁大さじ1、生姜のみじん切りをまぜた中に入れ、20分くらいつける。フライパンにごま油大さじ2をひき、両面をこんがりと焼いて、うすいそぎ切りにする。
- ②長ねぎは、たてに包丁し、2センチくらいの長さに切る。

ゆり根は、1枚ずつはがし、きれいに洗って、油でさっと揚げる。

きぬさやは、塩湯で色よくゆでる。

ぎんなんは、殻を取り、さっとゆでる。

- ③鍋にごま油小さじをあたため、長ねぎを炒め、出し汁カップ4（なければ同量の水と昆布10センチを入れる）を入れて煮たて、塩小さじ2、醤油小さじ1で味をつける。

- ④大和芋は、しずかにまわしながらすりおろし、半量の出し汁を加え、よくすりまぜて、きめ細かに仕上げる。
- ⑤蒸し碗に、コーフー3、4切れ、ゆり根4、5片、きぬさや2枚、ぎんなん2個、花形人参2枚を盛り、③を八分目そそぎ入れ、④を4等分して上のにせる。

- ⑥湯気の上がつた蒸し器に④を入れ、約10分蒸す。
- 青のりをふり、蓋をして供す。

CONTENTS

新しき世界へ 587号
昭和61年(1986年) 2月号

◆ 本誌の用語解説

C (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「Maison Ignoramus」と命名。こ

ぞかしい知恵をすて、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-

sewa (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。

P (ポニー) 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。

マクロビオティック macrobio-

ique (フランス語、英語ではマク

ロバイオティクス macrobiotics、形

容詞は macrobiotic マクロバイオ

ティック。元の意味は「長生術、

長生き法」だが、桜沢先生の提唱

による正食法の意味で使われている。

宇宙の秩序、法則にのっとった

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。

桜沢里真の

食養料理カード 巻頭

わんたんフライ、大和芋の蒸し碗

スキー・カルチャー・キャンプ開く 4

子どものフリースクール 6

新春子ども餅つき大会 8

インフォメーション・手紙 9

師を想う(松田光弘) / おとうさんのこはんもたべられるようになつてきました / カトマンズにて(西川弘章) / 賀状感謝

桜沢如一特集(37) 13

東洋医学の世界的使命(3)

『新しい学派』の生れ / 桜沢如一 16

ANS宣言

子供の成長としつけ / 大森一慧 19

「調理」のメカは? 24

ひとはなぜ穀物を食べるか / 橋本政憲 26

● シネマ特報

『第三の男』 29

● ブックレビュー

『バルト、〈味覚の生理学〉を読む』表徴の帝国 30

風邪と熱 32

万人のための食物療法・食養百科

リマ・クッキング保育室より 34

本誌を「紹介ください」 / 今号一部五〇〇円(送料共)

- 2月22~23日は熱海会場にて——マクロビオティックの次代をになうホープ、A・N・S 新オーサワ塾に集まれ。詳細は巻末。
- 2月15~16日、1泊2日食養料理集中講座受付中!
- 第12回正食医学講座は、2月~7月まで九州・博多会場で開かれます。詳細は巻末の別紙をご覧ください。

■ 本誌の表紙デザインは、宇宙の根本構造の「ウズマキ」(スパイラル)のシリーズで、今年は「マツカサ」です。

■ 日本C I 協会は毎週木曜休業です。

■ 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)

86SKI& CULTURE CAMP

冬の健康学園

寒さについて元気イッパイ!

— 報告記 —



1月30日から1月6日まで8日間にわたって「スキー&カルチャーキャンプ」が開催されました。今回は前期に大人のキャンプ、後期に恒例の子供の「フリーキャンプ」、そして初めての試みとして在日外国人を対象としたキャンプもあり、3つのコースに分かれ総勢80名の参加者でした。

南郷村で3回目ということもあって地元の方々には多大なる御協力をして頂き、また株式会社天塩、オーサワジヤパン、日本食用塩研究会、リマ化粧品そして講師の方々からいろいろ御支援して頂きました。厚くお礼を申し上げます。



▲佐藤勝彦さん指導による早朝の合気道



▲手打ちソバの講習



▲またたび細工の実演



▲イロリの前で餅を食べて新年を祝う



▲元旦の餅つき「ヨイショ! ヨイショ!」

▶講師の川嶋正治さん
「一九八六年、世界の状況、日本の状況」



▶講師の石田英彦さん
「正食家族を生きて」



▶講師の勝又靖彦さん
「生活の中の陰陽」



▲掘りゴタツを囲んで「ハイポーズ」

1月2日から1月6日までのキャン
プはスキ一のほかに峯尾アヤ子さんの
英語による鍼灸、指圧の講習がありま
した。会場となったのは「曲がり屋」
というイロリがあり落ち着いた雰囲気
の古風な民家で外国の方々には好評で
した。子どもたちの「フリーキャンプ」
と同時開催で、食事の時や最後の夜に
一年の感謝と祈りをこめた火祭りを子
どもと一緒にするなどお互いに楽しい
交流ができました。



▲峯尾アヤ子さんによる鍼の実習



▲指圧の講習

南郷スキー場における二回目のスキーキャンプは、村全体の方々の温かい見守りと天候に恵まれ、22名の子どもと8名の外国人が楽しくも豊かなふくらみを持った大きな展開と交流が生まれたのです。

主会場の界公民館は、設備の整った台所、暖房完備でいつも乾燥した衣類、長靴、手袋で遊べ、冷えきつて飛び込んでもすぐにボカボカと充分の施設でした。

昼は快晴で、スキーに雪合戦、雪ダルマと遊び、しんしんと降り積もる雪の中での火祭や急に雨に降られて中止となったスキー大会と自然のおりなすこの気候の変化は体で学ぶ貴重な体験となったことと思います。

スキーの上達ぶりは目を見はるものがあり、初めてはいとも午後には、ツアークースを滑り降りた子供も。二日目午後は全員降りられるかなと先生たち。これは実現せず、スキー大会はスタート地点に全員集合したところ、残念にも雨が降りだして、中止。急いで下り、温泉へ。ゆっくり暖まって公民館にもどる。二階の大広間で面作り、書き初め、石うすでキナ粉つくりと、各自でゆったりと楽しむ。

「こんな行事でした」

○1月2日(一日目)朝8時40分、東京赤羽駅前からバスで出発。午後2時20分到着。雪、顔あわせ式。雪あそび。夕食後、温泉へ。夜、面つくりなど。

○2日目。6時半起床。ヨガ、朝食。9時40分、スキーに出发。午後4時、風呂へ直行。7時、面作りほか。8時半、世界の話。

○3日目。7時、合気道。9時半、スキー場へ。午後、雨のためスキー大会中止。風呂へ。書き初め。世界の話。

○4日目。ヨガ、朝食後、雪あそび。午後、面作り仕上げ、雪合戦、火祭準備。餅つき。歳の神の火祭。夜、外人とゲーム交流。

○5日目。民俗館見学。後片付け。11時、バスで帰る。帰りは車酔いほとんどなし。万歳。

夜は、動物や世界旅行のスライドを見て、夢をふくらませながら子どもたちは寝入る。心と体、静と動のバランスをとったスケジュールが安心と満足となり、おいしく心のこもった食事を、犬ぐいやふざけもなく、全員合掌して正座でいただき、食器も各自で洗い、整理することができ、自然

バス・「お兄ちゃんが来ても、2度とバスにのりたくないからもう絶対こない」——まさひで(小3)
(まさひでの書き初め/バスによわないうになりた)

スキー・「4回しかころばないで下までこれたよ」——まさひろ(小4)

スキー・「たつちゃんも滑れたじゃん」——余裕ののぼる(小4)

面作り・「まるで面つくりに来てるみたいじゃないか」

大竹

食事・玄米ミールが食べられず、なんと言われようと「やっぱりマジイ」——ひんまがった顔でマサトモ(小1)

うんち・「きょう2回目」

——うれしそうに、たつろう(小3)

ニツクネーム・「オシリじゃないもん」——マサトモ(小1)

ドングリちゃん……やすひさ(中1)
クチビルちゃん……あきら(中2)
ジジブタちゃん……のぞみ(中1)

キャンプ迷言集

オシリガールズ……睦(小5)

愛(小5)としえ(小5)
あや子(小4)

うんち・「CIキャンプに来ると、段うんちが黄色くなるだろう」と言ううと、安心して思わずひと言「ええ、たつちゃんもそうなのー」
——あや子(小4)

スキー・「うん／自信がついた。」——兄貴に先を越されたユウジ(小4)

フロ・たつちゃんの大声ばかり聴こえてくる男プロ「あれがきこえなくなったらアタシ達も出ようね」——女プロ。

雪合戦・「オレが元帥だ。」

——ドングリちゃん(中1)

おソバ・ヘンな外人ブルースさんの手打ちソバ、2・3本ずつだけだったけど「美味しーい／こんなおソバ初めて」
——としえ(小5)

雪だるま・からだーたつちゃん。あた



に無理なく規律のとれた行動になったのだと確信します。

百二年前に建てられた大きな民家でイロリを囲み、モチについて食べ、夜しきりに降る雪の中の火祭。書き初めを歳の神に巻きつけ、小さな手で合掌して祈る。硬モチを火で焼くと、真っ黒に焦げて、暗くて分からず半焼けでもおいしそうにほおばる姿が炎に浮かぶ。公民館にもどると温かいおしるこが待っていた。

こうした自然と伝統の風俗を体験することが、子どもたちの心を豊かにはぐくむのではないだろうか。

ひと昔前なら、日常生活の中で学べ

たことも、今では、準備して、場を設定して体験しなければできません。しかし、子どもたちは、喜々として元気いっぱいになって帰っていききました。何度か参加している子も、初めての子も、みんなそろって信頼と協調の輪がひろがり、子どもたちもスタッフも次のキャンプに楽しみをふくらませたのです。



(大竹利和)

スキーキャンプを

終えて 小島京子

出てきません。不思議ですね。

私は、スタッフとして参加させていたのですが、子供の世話をするというよりは、子供達からいろいろなことを学びました。大人は子供は子供とみなしがちですが、しっかり自立した小さな大人だと思えます。時には大人よりも感性が豊かで、びっくりしてしまいます。そしていろいろな事を見て

ま↓けい子・ゆうこ・落合。

『ねえ頭の方が大きくなっちゃったらどうする?』——けい子(小1)

食事●とっておきの蓮根ボールをじつ

くり味わう睦(小5)。それを観察しながら『1コたべた。……あ、さいごのを半分だけかじったヨ。……』とニヤニヤ——ひろし(小5)

いろいろな事を知っています。『太陽が出てる時に降る雨は、きつねの嫁入りでしょ。だから、今みたいの雪の時はたぬきの嫁入りなんだよ』と言われて、なるほどと、感心してしまいました。

そして、このキャンプの特長はなんといっても食事でしょう。子供達が、あれだけ元気に楽しくキャンプを過ごせたのも、吉成先生、林さんを始めとする料理スタッフの方々のお陰だと思っています。誰一人として、『あれが食べたい、これが食べたい』と一言も言いませんでした。帰りの昼食の時も、配られた玄米おにぎりを黙々と食べて、ジュースとかお菓子を欲しがりませんでした。これにはお店の人も驚いていました。私も驚きました。

行ききのバスは、知らない顔ばかりだったのが、帰りは一つの家族のようになっていた私達……

みんな、どうもありがとう。

新春子ども餅つき大会

1月12日(日)、新年に福島県南郷村で開かれたフリー・キャンプの報告会が開かれ、協会前の駐車場で餅つきがありました。ちょうどアメリカからR・ケネディさん夫妻、山崎順成さん夫妻、水上進さんが来られ、桜沢里真会長といっしょに見物されました。



稽古に熱こもる!

1月10日 下北沢
放送表現教育センターにて

▶第9場の演出指導をする小谷野洋子(こやのひろこ)さん。



▲デニー役の山本精二さん(左)とサティラロ役の青砥洋さん。

『ガンが消えた?』上演

アメリカ・フィラデルフィアの病院長、サティラロ医博が自分の癌をマクロビオティックで治した感動の物語、『がん・ある完全治癒の記録』(日本教文社刊)が舞台上で上演!

●2月5日(水)6時半、6日(木)1時と6時半、7日(金)1時と6時半
●新宿文化センター小ホール 350・1141 ●入場料/2千2百円(前売りは2千円) ●日本CII協会扱い。●演劇企画アクトプロデュース 325・1012
★日本CII協会へ直接電話申し込みされた方は、当日千九百円で入場できます。

師を想う

松田光弘（在ボストン）

日本の裏側ボストンにいて、いまは絶版になっていて、日本で手に入れようとしても手に入らない桜沢如一先生の数々の本を、ほとんど25年ぶりに再び読み返している。

日本人が日本にいても読めない本をボストンで読む——私に与えられたこのチャンスは、ほとんど奇蹟に近い。ありがたいことだと思う。

20年以上も前、私が全身全霊をかけて読みあさり、止まらぬ胸のふるえを時の流れるままにまかせた、あの若い日の感激を、ほとんど昨日の出来ごとであるかのように蘇えらせてくれた。やはり何年経ても、桜沢先生は生きているのだ。私の生活の中、頭の中、本の中にも外にも桜沢先生はどこにでも存在し、私を叱りはげましてくれているのだとつくづく思う。

こうした古い先生のマクロの本を読むにつけ感ずることは、限りある生を一秒一秒精いっぱい生き尽くそうとする悲愴なまでの緊張感である。私は、先生のこの緊張感が好きだ。それにひきかえ、私も含めて現在のマクロピオティックの人たち、あ

るいは運動にはこの緊張感、真剣さがない。『玄米だけ食つとりやそれでいいのだ』そしてそれ以外何もないという感じである。マクロピオティックの運動とは、玄米を食うこと、食わせることだったのだろうか。確かに食生活のひとつのあり方として、簡素ですばらしく、かつ便利ともいえる正食をマクロでは説いてきた。しかし、先生の本を読んでいると、正食することは大切なことには違いないが、もっと大切に大きなことがあるんだ、ということ教えられる。私はここで、それは宇宙の秩序であるなどという型にはまった、名前だけ大きく、その内容の埋められない空虚な言葉をもってしようとしているのではない。先生から教えられる食べること以上に大切なことというのは、『生きる情熱』とでも言うおう



か、もう少し平たく言えば『イキイキと生きる』といってもよい、そうした日々の感激、感動こそが何にもまして貴重なものであるということである。たとえば、こんな詩……

私わモー決して帰らないのです……
木犀の花の甘い香が流れてくるこの朝、

十月来らんとして、
さしも、しげつた夏草の色にオトロエがみえ、

にくらしいヤブカラシなさえ、モオさらばお告げているコノ朝
私はひとり思う……

万物流転……パンタ・レイ……諸行無常のこの世で、
不変一定の恒数や函数を求めて

あくコトお知らないオロカナかしこい人々と、
自由と平和お武力で守ると豪語するバリサイびとお、

この世の終りお、
今の今がこの世の終りであることとお、

一秒一秒が終りであることお、
さらにその諸行無常の中で、

おもしろい、タノシイ、タノシイ、
タノシイ日お

いく日も、いく日も送るうれしさお、

無限の中の有限、絶対の中の相対の、フシギなくみたてお、

あ、十月来らんとして
竹むらの色きばみ
人はあたたかき冬着お思う。

夏わ去つた。秋わワカレのトキだ、
十月来らんとして、
虫の声わおとろえ、

ハイもよわり、蝶もハチも姿をかくした朝、
私わ永遠お思う。

タエマナキ万物流転のうち、
私わひとり天地おぬけ出でて立つ……

木犀の甘き香りの流れに身おひたして、……
あ、ノ 十月来らんとす……。

これは、一九五〇年十一月発行の『コンパ』43号の中に出ている先生の詩である。逆算すると先生が五十六、七歳のころに作られたものである。この詩の価値を見極めることは私にはできないが、私がこよなく魅かれ、またうらやましくも思うことは、六十歳に近い人が表現するには

恥かしいほどの魂の繊細さ、純粹さ、正直さである。この乙女のようなうぶな感覚をどうしてこの年まで保ててくれたのだろうか、という驚きである。若者はすべて詩人でなければならぬと先生は言われたことがある。とすれば、先生はやはり永遠の青年だったのだ。

マクロビオティックとは何か、マクロビオティック運動とは何か、こうした問いを自分自身にも、また他に向けてでも何度問い直したことだろう。しかし、私はいま、こうした問いを否定するところに、ほんとうのマクロの精神があるように思っている。『マクロビオティック運動』という言葉の響きの中には、すでに人生の遊びとしてのマクロ精神は失われ、義務的な仕事というニュアンスが強くなる。マクロビオティックを運動としてはいけないのだ。いや、運動と呼んでもいい、しかしそれが義務的なものであったり、仕事というふうには思っていないのである。マクロを拓めるといったところで、それがどうだというのだろう。もしそれが自分の楽しい遊びでないならば……

ああ今にして思う、桜沢先生の残

した偉大な足跡を。その思いは年とともに深まりこそすれ、薄れていくことはない。

(一九八五年晩秋のある夜明けに)

やっと、おとうさんの
ごはんも、たべられる
ようになってきました。

’85・12・9『読売新聞』朝刊デスク手帳より

第35回全国小・中学校作文コンクールの詩部門に、日本C.I.協会の会員で、益子で焼きものをしているロジアン・ピエール氏の娘さんが入選したという新聞記事がのっていた。

——詩部門は、全国の三千七十一編から、小・中各五編ずつの特選が選ばれ、文部大臣賞を受けたのは、栃木県芳賀郡の益子小学校一年、朗智菴琳（ろじあんりん）ちゃんのおかあさん、さようなら」でした。ところが、（先月末の読売新聞）紙面では、最後の五行がとんでしまったのです。宇都宮市の幼稚園長・広瀬大通さん（60）からこんなお便りをいただきました。「琳ちゃんの父君である陶工のピエール・ロージャン氏とは、来日当時から親しくしている者です。フランスから来られ、益子の住人

となつて、女流陶工の厚子さんと国際結婚して一男二女をもうけ、幸福に暮らしていました。が、夫人は不運にも病魔に侵され、昨年十一月二十六日逝去されました。母を亡くした悲しい思いを書いた琳ちゃんの詩が『ぶんぶ大きよ（文部大臣）賞になったよ』とピエール氏が見せてくれた詩に泣かされました。一周忌の新聞発表を楽しみにしていたのに、最後の五行がカットされているので驚きました。琳ちゃんのために申し添えた

い」。

原文のコピーが同封されていた。琳ちゃんのために全文を紹介します。

おかあさん、さようなら
おかあさんが、なくなりました。
にこにこしたかおで、
なくなりました。

おかあさんの
かおは、つめたくなっていました。

「おかあさんりんだよ。

げんきだしてよ」

いくらあはなしかけても

おかあさんは、

「……………」

きたかぜがびゅうびゅう

ふいている日でした。
うちのうらのすぎのきも
ねこやいけも

おかあさんが

いきていたときのまんまです。

おとうさんもやきものを

やいています。

やっと、おとうさんのごはんも、

たべられるように

なってきました。

おかあさん

もういちど へんじして。

消息がしのばれ、お父さんのロジアン氏に電話してみた。

「フランスに帰るのか？」

「うん、フランスに帰ることを考えているよ。」

「帰ったら、日本にいつもどつてくる。」

「もう、仕事でくるだけになるよ。

日本もフランスも、変わらないから

ね。」

(編集部)

カトマンズにて

'85・11・29 西川弘章

Namaste! サンタクロースの季節が近づいてきましたが、いかがお過ごしですか。

私は明日(%)のバスでカトマンズからインドへ抜けてバラナシへ向い、バラナシから汽車でボンベイ、ボンベイから船でゴアへというルー

トでゴアへ直行するつもりです。カトマンズでみそとしよう油が入手できるので、ゴアでの自炊にそなえ、みそ6kg(1kg=400円)、しょう油4ℓ(1ℓ=350円)を買いました。ネ

よらえりかた) [ラサ→ネパール情報]

(元1元→5.75円)

ニに変えた方

あるか皆地所

- ・ネパールのビザは拉萨ですぐとれる(35元。私は人民元でとれたが、今はFECに変わった)
- ・ラサ→国境への行き方

1元=250円とある

(人民元1元=50円)

FEC 1元=85円

今は1元=200円くらい

いたそうではある。

民元

トあり

市の方

1.4~1.5倍)

ートか下かて

26時間

19.4元

29時間

13.7元

7/11~8/11

大理

11時間

4.6元

4.6元

4.6元

4.6元

4.6元

4.6元

4.6元

4.6元

4.6元

4.6元

4.6元

4.6元

4.6元

4.6元

4.6元

4.6元

4.6元

4.6元

4.6元

4.6元

4.6元

4.6元

4.6元

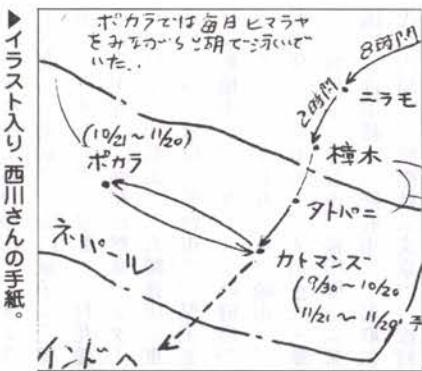
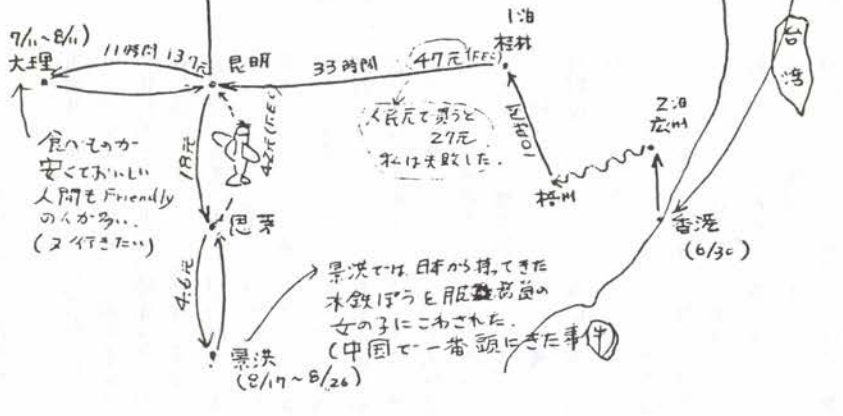
4.6元

4.6元

4.6元

4.6元

- ① ラサのスノーランドホテルから出るチャーターバス(25人乗りのボロバス)を利用。私の時(9月)は4日に一本ぐらいの割合で出ている。途中の4バットの町(江孜、日喀則等)を観光しながら4~5日で国境まで行くのが一般的(私の時は72元の人民元だが、今は80元のFECになっているという話)
- ② 日喀則まではローカルバスが出ている(18元)ので、これを利用し、日喀則から国境までバイクをいける。この方法が一番安い。多少危険な。
- ③ ラサ→国境までジープかランドクルーザーを借りる。
(ジープ 1台 1000元ぐらい (FEC))
(ランドクルーザー 1台 2000元ぐらい (FEC))
※お金の策、ている人向き。



イラスト入り、西川さんの手紙。

パールの物価に比べると大変高いようです。もし、ゴアで玄米が手に入れば圧力釜を買って、玄米とみそ汁の生活をやってみようと思っています。ゴアにはビザのきれる来年の5月頃まで滞在する予定です。その後の行先はあまり考えていませんが、①一度ネパールかパキスタンへ出て、夏の間北インド、秋になったら東南アジア。東南アジア→台湾→沖縄→九州(東南アジア→香港→上海→神戸)②デリーから中近東を抜けてヨーロッパで夏を過ごしてから、アメリカか中南米に渡り日本へ、というルートを今思いついたので書いてみました。(まったく信用できないヨ)ではこのへんでサヨウナラ。

賀状感謝

協会あての年賀状

日本C.Iの方々には、おすこやかに一九八六年のよいお年をお迎えのことと存じ上げます。

里真先生もお元氣を取戻され、またご指導下さいますよう心から祈り上げております。

アメリカはご存知のように、キャンサー、AIDSなどの人口が増々ふえつつあり、また西洋医学に対する不信から、自分たちで何とかしなければという自覚が急速に高まりつつありますので、玄米正食、マクロビオティック人口がふえ、ニューヨークはじめボストンそのほかのセンタリーは、ほんとうに多忙です。久司夫妻はじめたくさんの方の努力で、マクロビオティック関係の本も多数出版されつつあります。私もつたないながら、今三冊目の本に取組んでおります。『Macrobiotic Living』という表題にするつもりでおります。松本虚山様がウエストコーストに

来られ、二月にニューヨークで料理を教えて頂くことになっております。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

一月一日 山本しづ子(在米)

謹んで新年の御挨拶を申し上げますと同時に、皆様の御健康を心からお祈りしております。

一九八六年 元旦

本日(12月28日)、『リマクツキング』『新しき世界へ』『判断力の話』が到着いたしました。本当にありがとうございます。

カッセルのグループとはうまくいっています。今後は毎月一回の料理教室に出席して、手助けすると同時に、こちらの食習慣についても少しずつ勉強していこうと思っています。こちらにしかない野菜を知ることなどは、たいへん楽しいものです。

クリスマス前には「日本学」を専攻する学生に、日本の正月料理を紹介する意図で、栗きんとん(こちらの栗とさつまいもは本当においしいです)あわ雪、寒天、伊達巻、なますなどをつくりました。40人分ですよ。そばはこちらでも食べられています(もちろんヌードルではなくて、豆のようにして)。それを粉にひいてもらって、そばをつくってみたら、意外にうまくいきました(多少、粗目の粉ですが……)。Shiraster(大みそか)には、これで手打ちそばを食べられることになりました。皆様にどうか宜しく。

田村志緒理(在西独)

東樹社(東京)、リマ化粧品(東京) サングラ本舗(東京)、織田志満子(相模原市)、北海道健康学苑、日貿出版社(東京)、地湧社(東京) 会津屋(喜多方市)、田山商会(東京)、洞雲寺(池袋)、鳥居知弘(相模湖町)、光和食品(東京)、正食協会(大阪)、サロシ和田、新国民社(東京)、九州自然食品協同組合、陽報(那覇市)、吹上善作(徳島)、後藤光男(渋谷)、湘南豆彦上原百清(那覇市)、サトウカツミ(大分市)、幡井勉(アーユルヴェーダ研代表)、正良敏彦(沖縄)、日野厚(大田区)、手塚信太郎(山形)、岡田尚久(豊田市)、アイランド・ジャップ(大阪)、自然食品センター本店(渋谷)、酢屋茂商店(長野)、吉良加良子(高槻市)、新田唯男(大宮市)、森武夫(小牧市)、愛知陰陽会、山本公子(相模原市)、ムソー(東京)、国造自然食品センター(八王子市)、山岸義子(江戸川区)、吉真嶽士(大阪) 新谷好香(コロラド)、太田竜・栗原佳子(文京)、東京シード、解脱会(東京)、清橋次子(目黒)、大河恵子(松山市)、野口みどり(富

山)、千島明(各務原市)、サンライツ食品(東京)、山口章子(三鷹市)、高木香於里(京都)、月花愛子(世田谷)、南紀自然食センターシャロン(和歌山)、八幡書店(東京)、石川量啓(仙台市)、児玉美保(船橋市)、ツルシマ(防府市)、かるろべらんどら(竜ヶ崎)、吉川商店(豊中市)、久司正夫・慶三・加代子(保谷市)、福田博之(米国)、窪田耕二(防府市)、名取仁代(山梨)、柏樹社(文京)、松村美代子(京都)、新井文雄(松戸市) 竹井出版(東京)、菅本ふじ子(松山市)、財団法人自然農法国際研究開発センター(熱海市)、フランソワーズ・リヴィエール(仏)、サン・デイ・ロスマン(名古屋)、ルース・リース(米国)、海野美保(長野市)、久田則子(名古屋)、福山聖海(千葉市)、須藤孝一(桐生市) 釣谷美代子(三鷹市)、ナショナル出版(渋谷)、梅川実(函館市)、橋詰ほなみ(小金井市)、日東工芸(渋谷)、山口屋(渋谷)、大田瑞穂(鹿児島市)、味穂自然食品(東京)、山口健康生活センター(山口市)、大和健康センター(東京)、自然健康食品の店いなほ(小平市) (敬称略、順不同)

東洋医学の世界的使命

(3)

桜 沢 如 一

社団法人食養会発行『食養雑誌』昭和6年10月号～昭和7年1月号より

■表記を現代式に改め、文中一部省略しました。

九、東洋医学の精神

医学または生理学はあらゆる知識の総合的・実際的应用でございますから、医学・生理学の優劣は、その民族なり国民なりの文明の尺度と見られるかと思ひます。しかるに、今日の西洋医学はようやく二百年來に成長したところのもので、それ以前はほとんど医学の形態をそなえておりませんでした。二千年の昔おこなわれたヒポクラテスの医学は全然、いわゆる西洋医学ではございません。その精神と方法は、ヒポクラテスが東洋人であつたごとく、東洋的でありました。それが西洋人には非常に理解が困難でかえりみられなかつたり、誤解されておこなわれたりしたのは、ギリシャ哲学が誤解され、ゆがみをうけておこなわれたりしたのと同じであります。西洋人は二千年も以前に哲学らしいものを創作する能力をもつておこなつたのですが、東洋——支那、インドでは三千年も五千年も前に立派な哲学を完成しておりました。(哲学はもちろん、科学すら西洋人は中世紀まで、もつていなかったのであります。)

これを簡単に申せば、西洋は、よし今日は左様でなくても、少なくとも最近まで、東洋に比較すれば全く未開の蛮族であつたのであります。最近二、三百年間にメキメキと發展した科学的物明は、実はその蛮族の文明で、その精神はすこぶる幼稚劣等であります。その証拠は、現在欧州文明の学術的および社会経済的種々相に、

もれなく現われています。

東洋人は、西洋文明のもたらす全て——哲学、科学、工業、いっさいの応用科学、宗教、教育——を理解することに困難を感じません。しかるに西洋人は、東洋文明のもたらすもの全てを理解することができません。二十年もかかつて支那医学を研究したドイツ人の最近の大著述を見ますと、まるで処方集の翻訳であります。これでは、まるで東洋医学の根本がサッパリ分かつていないようでございます。

東洋医学の精神は、まことに高遠幽玄な哲学から出發しております。それはあらゆる草根木皮その他いっさいの藥物、食物を五味、四性に分類し、それをあらゆる病氣と共に陰陽兩極に再分類し、この分類法が、医学の根本原理としては身土不二という公理の形をそなえています。しかるに、陰陽兩極は最後に実有の可分極性に約細されておりますから、身土不二の原則は、さらに精神界と物質界をつらぬき綜合する無双原理「物心一如」の中に含まれることになります。この辺の消息が分かりますと、生鯉、その生き血、その皮鱗と、鯉コクが、まったく反対の治療能力を持つている理由、鯉が酸素不足に耐え、炭酸ガスの多い結氷下に生活し得る理由も自ら明白になります。

東洋医学の原理を「現象世界」にたずねて、「身土不二」の原理にまでたどりつき、そこでさらに「物心一如」という「真実無双公理」の最高峰をきわめた者は「惑病一源」の大徹底に

まっしぐらに飛び下りることが出来、精神療法にあらずんば、真実の完全なる治療法ではないことを知ります。(この順序を取らねば、東洋医学の精神は理解されないのかと思います。)

ただ「現象世界」の東洋医学のみを研究したのでは、結局、西洋医学を東洋医学に翻訳してみただけに過ぎないことになります。漢方の薬物、食養生の食物、あんま法、鍼灸の経絡、各穴をいかにそらんじて、それは何の役にも立たず、かえって害毒を流すものであります。

また反対に、「精神世界」のみで真理をにぎったかのごとく信じ、精神療法をおこない、物質世界の「身土不二」の原則はおろか、物質科学の原則の大観をすら持っていないのも、前者同様のあやまちをおかしているものであります。あるいは物質を知ると信じ、あるいは精神を知ると言いますが、それからして、すでにいずれも「物心一元」なる実世界の認識能力を欠いていることを自ら証立立てている次第であります。

西洋医学の精神は、東洋医学の精神に比しては、まったく別な、単純な「物質世界」「現象世界」のみの医学でございます。だから、最近二百年間に今日の隆盛をきたしましたにかかわらず、早くも没落の運命にたどりついてしまいました。西洋医学没落の真相は、学術的に詳しくアランジー氏によって述べつくされています。

〔桜沢如一訳「西洋医学の没落」、昭6、先進社刊〕

十、結び

西洋人の思想を一口に申しますと、「単純」に尽きるかと思えます。単純ですから「利己」主義でございます。「高慢」で「唯我独尊」で「保守的」でございます。だから、綜合力が欠けているのはもちろんで、精神界は不可見界として、まったく認識不可能であるらしく思われます。

便利、享楽は分かっても、「幸福」ということは分かりません。東洋人の犠牲精神などは、だいたい偽善と認められています。東洋の道徳は、西洋では不道德だと認められると言つてもよいのであります。こんな事を申しますと、それは余計だ、だいが割引をせねばならぬ、と言う方があります。ごもつともです。中には、西洋人でもなかなか道徳的な人があります。しかし、大きな目で見ますと、それらは例外的になります。

しかし、西洋にもカントやショーペンハウエルやデカルトやゲーテ、さては、最も尊敬すべきローデンバックのごとき精神世界、不可見界、真実世界の住民がございます。ニュートン、ラプラス、アインシュタインのごとき、ことに最近、欧州学術界の牛耳を取らんとしつつあるユダヤ系科学者、哲学者のごときは徹頭徹尾、「現象世界」「可見界」の住民、すなわち靈官または心官ではありますが、ヴァレリー、コクトー、アランジー、シャルル・モラス、レオン

・ドーデーのごとき不可見界の住民が、きわめて少数ではありますが、ないとは申せません。しかし、「だから、西洋人全体が東洋思想を理解する日が来ないとは言えない」とまでは、にわかには断言いたしません。しかし、きわめて少数でも西洋人の間に東洋精神を解する者があるには相違ないのであります。そして、それだけでたくさんであろうと思えます。

日本においてだつて、支那においてだつて、大衆はもう西洋人と同様な幼稚単純な精神になつておりますから、現代の東洋精神発揚は、むしろ昔の東洋の聖賢の学のように、大衆の手をのがれ(あるいは、大衆は捨てて)、これを真の選ばれたる士に相続すべく、広く世界に呼びかけねばならないと存じます。

×

東洋は、その門扉の開放を西洋に要求されました。その門扉を開いたからには、東西文明の正面衝突は早晚おこらざるを得ません。そこで可見界と不可見界を綜合統一する東洋文明は、可見界にとらわれて一步も出ることのできぬ西洋物明を撰取して、これを善導せねばならないはずであります。しかるに、西洋教化は全く西洋の言葉、可見界の言葉、すなわち「科学」によつて説明されねばなりません。東洋精神を説くのに、東洋精神で話し、言葉だけ翻訳したのでは、いつさい無益であります。東洋精神の基底を表わす「道」、「空」、「まこと」のごとき心を、ただ西洋の言葉に直しているのでは、

色盲の人に、その見えない色の感じを説明しているようなもので、畢竟無駄でございましょう。靈盲、神盲に精神を説くのは、それ以上野暮でございましょう。

神道、仏教、思想などの方面の人々が、いろいろな經典、古典を西洋語に翻訳しているのは、ドクトル・フュポターが漢方の処方集を定量的に翻訳しているのと同様で、全く無駄かと思えます。

東洋人流に氣前のいいところを見せてチップを過分に与えたり、贈物を沢山したりすると、西洋人は喜びますが、心の底では嘲笑します。

そのうえ、時によっては疑心をおこし、その疑心が暗鬼を生み、非常な誤解や恐怖をいだくにいたることが始終ございます。これは、世界中を植民地とし、世界中を搾取することを専門としている西洋人にとっては無理のないところでもあります。目下の國際聯盟の態度は十二分にこれを証明しております。このうえ日本が「正義」「正義」を振りまわすと、もう彼らは極度の強迫觀念におそわれてしまい、前後不覚におちいつてしまうかと思えます。彼らは、彼らが世界全体を略奪し植民地化したように、日本人に西洋が植民地化されるのではないかと恐れておるのであります。それまで単純幼稚きわまるのであります。

そこで東洋医学の世界的使命を自証せねばならなくなります。すなわち、東洋医学をもつて

西洋医学の没落破綻を收拾し、西洋民族を病苦から救済することは、日本精神の優越を承認せしめ、進んで西洋精神の幼稚と單純とを救済し、東西文明、東西民族の衝突を減殺し、世界の平和を確立し、人類の幸福を確証するものと確信いたします。

この東洋医学の最根幹たる我が食養道は、その急先鋒をうけたまわらねばなりません。

大変長くなりましたしてお聞き苦しかったことと存じます。ご清聴を深く感謝いたします。なにとぞ今後ともご後援あらんことを幾重にもお願いいたします。

皆様が世界意識に醒められ、世界的進出に、世界を日本精神の植民地にすることに協力あらんことを切望します。

最後に、私の食養療法は従来の私の方法とは一見正反對に思われるほど変化したしましたことを申し上げておかねばならないと思います。すなわち、従来の個人的な特別な好物を必ずしも禁止しなかったり、むしろ、好きな物をおすすめしたり、嫌いなものを廃止することをおすすめしたりする点であります。しかし、これはよほど長く理由をご説明しなければなりません。御誤解ないようにお願い申し上げます。

食養道普及のため、会員諸氏の発奮、協同經營を切望いたします。

Macrobiotic Books

Lima Ohsawa : Macrobiotic Cuisine	2,500	300
Michio Kushi : The Book of Macrobiotics	2,200	300
Mr. & Mrs. Kushi: Macrobiotic Diet	3,500	350
R. Kotzsch, Ph.D : Macrobiotics/Yesterday & Today	3,500	350
M. Fukuoka : Natural Way of Farming	3,500	350
Michi Kushi : Macrobiotic Home Remedies	3,000	350
Macrobiotic Health Education Series/		
Michio Kushi : Allergies	1,600	250
Michio Kushi : Diabetes & Hypoglycemia	1,600	250
Macrobiotic Food & Cooking Series/		
Aveline Kushi : Allergies	1,600	250
Aveline Kushi : Diabetes & Hypoglycemia	1,600	250

A New School

『新しい学派』の生れ

桜沢如一

●日本C I 協会発行『コンパ文庫6』より。(表記を現代式に改めました)

一九四九・一二・一、私は第七から次のような特別電話をきいた。これはクリスマスの大きなプレゼントだノ

新しい学派(ANS)の宣言

新しい学派をつくれ。新しい学派はすべてのフルイ学説や学派を統一する。

ANS新しい学派は人と自然と、その起源と関係を探求するのに全く新しい方法を用いる。この全く

新しい方法というのは、コノ世で最大のシケン管を用いるコトである。スナワチ宇宙を一つのシケン管として用いるのである。この管はコノ世でモットモ大きく、無限であるから、イカナルモノをも入れるコトができる——タトエバ「人生」、「社会」、「政治」、「歴史」、「天体」、「思想」、宗教、科学、哲学をソノママソックリ全体入れるんだ。これまで化学や物理の小さいシケン管に入れた元素や、化合物はいうまでもない。

このシケン管の特徴はソレが大きいので、ケンビ

鏡、分析、反応、分光器などのデリケートな方法を用いる必要がない。肉眼で十分見える。しかもこのシケン管は大きいから、誤差や見おとしがほとんどない。

ANSは分析にたいする反動的な対蹠的な総合ではない。ソレは一体、全体、絶対、超越、一切包含、一切肯定である。だから片よりというモノがない。何モノをも排斥しないし、否定しない。一切にその座標系を示す。これは20世紀でハジメテのココロミである。

ANSは参加者に次の資格を要求する。これはイカナル容赦もナサケもかけられない。

『他人のいうコトによつてうごかされたり、道徳や宗教や法律でしばられたりする人々、ツマリ何かを信ずる人』は入れない。

考える人、ナニモノをも信じない人、これが唯一の条件である。

説明

この宣言は、人間の歴史で最初のこの種の宣言の最大事件である。これは歴史あつて以来ハジメテ人間が新しい世界、国々の世界でなく人間の世界をつくるキソ石の式典の祝辞である。

人間が人間の世界をとりもどす宣言である。

宇宙をシケン管にするコトは、タトエバ大望遠鏡やカメラにファインダーをつけるようなモノで、大ヘンベンりである。今カリニ、ある人が歩いて、地ズもコンパスもなしにアメリカ大陸をさがしに出かけたと思像せよ。カレは一生歩きまわってもアメリカを発見できるか、ドーか。六かしい。よしアメリカ

力についても、アメリカ全体をつかむコトわ六かしいだろう。しかし、世界地ズとコンバをもつて出かけたら間もなく見つけるだろう。この世界地ズが、この人間の新学派の宇宙のシケン管にあたる。(宇宙観)

モシこの世界徒歩旅行者がケンビ鏡を目にかけていたら、カレは永久にアメリカを発見するコトはできない。科学の分析的な、帰納的なゆき方がこれである。新学派は大観的、一体全体観的である。

スペテの研究には、分析的な方法と、大観的な方法と二つとも必要である。しかし、後者は最初にフアインダーとしてとるべき万人に許された、容易な方法であり、また最後にとるべき方法である。が、前者は専門家にだけ許される六かしい方法である。ムシロ後者は発見の方法で、前者は確認の方法である。

人間は長い間、後者を唯一の方法としてきたので、イツカそれを神化してしまつた。ソコへ、近代科学が生れた。ソレは反動的、反逆的性格を生れつきもっている。反動的であるから、革命的、悲劇的傾向をまねがれない。しかし、部分的、分析的であるからドーシテも相対的で、オソカレ、早かれカナラズ滅亡がくる。しかも見通しがきかない。見ハラシもきかない。

しかし、人間がこの世界でモットモ知りたいモノは幸福、自由、平和、あるいはソレラの本体である「唯一の真理」である。徒歩でアメリカを探し回るのが、青い鳥「幸福」を探すことだとすれば、この真理の探求は、北と南、寒帯と熱帯を知つて、その中間の温暖地帯のアメリカと方角を決定するコトで

あるといえる。この寒さと、暑さを知るタメニワ大した道具や武装はイラナイ。

ケレドモ、人は道具や武装の大じかけと、ピカピカのけばけばしさに目を失つてしまふモノである。

部分をくわしくしるためには、近代科学的な道具が大ヘン役に立つ。分析的研究には科学の方法がゼヒ入用である。

しかし、幸福とか、真理とか、正義とか自由とかいうモノは全体であり、完全であるから、ケツシテ部分を対象とする分析の技術や科学の方法では発見できないモノである。知識でさえ部分の研究からはケツシテ完成するモノではない。ナゼナラ、部分は完全の一部なのだから、完全や絶対や全部を知らないモノには、ケツシテ完成するコトができない。

部分はイカナル部分でも不完全なモノである。しかし、全体はタトエいかなる方法で表現されてもケツシテあやまちをまねかない。

ナゼ人は部分的方法、分析的方法を過大視し、優先的に尊重し、全体的、一体的方法を排斥し、放棄するのか。それはアマリニ全体的方法(宗教)が長く支配していたため、人間である悲しさ、それを代表する政府を牛耳つたモノ(部分、すなわち不完全であつたモノ)が、イツノマニカ独裁者となつたり、偶像となつたり、マ法使となつたり、武力の権化となつたりしたので自ら崩カイし、自己分解をはじめたのである。ソコをねらつて、反動的な他の部分がたち上つたり、支配者に代つたのである。これは全ての部分の運命——始めのあるモノに終りあり——である。これは外からや下からの反動、反撃でなく、

内部から、自らの変化であり、移りである。これがスペテノ革命の正体である。革命はイカニ突発的、暴力的に見えても、ケツシテ突然おこる暴力的発作でなく、完全なる自己分解である。ソレは一粒の麦が死んで、芽が出て、多くの麦が生れるという、静かに音もなく進行する生物学的事実である。ただその一粒の麦の自己分解、自己崩壊の現場を、強力な拡大鏡で見ると、分子や、原子や電子になつてながめるかすると、大震災、大洪水、大ツナミ、超原バクの爆発が一時におこつたように見えるのである。革命は一つの生物学的なゴク自然な過程であつて、ノン・クレドの十原則の一つの過程にすぎない。これを百万倍か百億倍の高速映画にして見るか、千年の歴史として見れば、マコトニうつくしい、オモシロイ、フシギナ、静かな、花のホコロピか、おもしろいお伽話になつてしまふ。

サラニ、完全、全体、絶対、無限、宇宙の秩序という目で見れば、ABの連鎖反応は一連の物理化学の方程式にすぎないし、レーニンの脱国からエカテリンブルグのロマノフ王室の最後をへて、レーニンのわずか三年間の政治のオワリまでの革命劇も、数頁か数行の歴史という静かなモノにすぎない。ソレは宇宙という大きな無数のキカイ仕かけの中の一車の一つの、一枚のハの、一キザミにすぎない。アルイワ、人間の歴史という、三千万年の長さのトーキ・フィルムトキ・フィルムの小さな一部か、一コマの画の静けさにすぎない。そのフィルム全体がヤガテ時の手によつてカンにおさめられ、倉庫のタナに上げられてホコリまみれになつてしまふのである。

× × ×

「新しい学派」は、このフィルムや、このオトギ話の作者が「人間」であるコトを主張するモノにすぎない。『人間』というものは、これらの高速度映画や歴史の数行を、かいたりよんだり、つくったり、ながめたり、キオクしたり、話したりすることができのだから、カレはその作者でもあり、演出者でもあり、見物人でもある。

ツマリ、「新しい学派」は、20世紀のノアの方舟である。

人のスガタを元通り、神のスガタにする反転現象である。

■編注 ノン・クレド ラテン語、何ものも信じないという意味。戦後、桜沢先生の青年教育道場「MI」では、食前のコトバ、食後のコトバのおわりにつけて、ノン・クレドを合唱した。

食前のコトバ

Bon appetit (ボナペティ)

——健全なるスバラシキ食欲ノ

C'est la bonne santé (セラボームサンテ)

——これこそ、リッパナ健康のシルシですノ

Bon appetit (ボナペティ)

C'est le bonheur (ナルハムール)

——これこそ、幸福ソノモノですノ

Bon appetit (ボナペティ)

C'est la liberté (セラリベルテ)

——これこそ、自由のミナモトですノ

Bon appetit (ボナペティ)

C'est la vitalité (セラヴァイタリテ)

——これこそ、生命力そのものです。

Cogito, ecce Deus (コギト、エッセイデウス)

——私は考える、考えることは神返ることだ。

Non credo, non credo, non credo (ノンクレド、ノンクレド、ノンクレド)

——私は信じていない、私は信じていない、私は信じていない

食後のことば

Vivere parvo (ヴァイヴェル・パルヴォ)

——最小のモノもて生きること。(これを知る人こそ幸福な人)

Mens sana in corpore sano (メンメンキナ・イン・コルポール・サノ)

——健全な精神と健全な肉体は、その人のものである。

——健全な精神と健全な肉体は、その人のものである。

Vivere vero (ヴァイヴェル・ヴェロ)

——マコト宇宙の秩序を実生活化すること。

Mens sana in corpore sano (メンメンキナ・イン・コルポール・サノ)

Vivere parvo (ヴァイヴェル・パルヴォ)

Vivere vero (ヴァイヴェル・ヴェロ)

Cogito, ecce Deus (コギト、エッセイデウス)

Non credo, non credo, non credo (ノンクレド、ノンクレド、ノンクレド)

——我らは考える。神返る。神に返る。そしてそれ故に、我らはナニモノをも信じない、ケツシテ、ナニモノをも。(われらは我に変わり、神にかえっているのだ)

——我らは考える。神返る。神に返る。そしてそれ故に、我らはナニモノをも信じない、ケツシテ、ナニモノをも。(われらは我に変わり、神にかえっているのだ)

——我らは考える。神返る。神に返る。そしてそれ故に、我らはナニモノをも信じない、ケツシテ、ナニモノをも。(われらは我に変わり、神にかえっているのだ)

——我らは考える。神返る。神に返る。そしてそれ故に、我らはナニモノをも信じない、ケツシテ、ナニモノをも。(われらは我に変わり、神にかえっているのだ)

——我らは考える。神返る。神に返る。そしてそれ故に、我らはナニモノをも信じない、ケツシテ、ナニモノをも。(われらは我に変わり、神にかえっているのだ)

——我らは考える。神返る。神に返る。そしてそれ故に、我らはナニモノをも信じない、ケツシテ、ナニモノをも。(われらは我に変わり、神にかえっているのだ)

——我らは考える。神返る。神に返る。そしてそれ故に、我らはナニモノをも信じない、ケツシテ、ナニモノをも。(われらは我に変わり、神にかえっているのだ)

——我らは考える。神返る。神に返る。そしてそれ故に、我らはナニモノをも信じない、ケツシテ、ナニモノをも。(われらは我に変わり、神にかえっているのだ)

——我らは考える。神返る。神に返る。そしてそれ故に、我らはナニモノをも信じない、ケツシテ、ナニモノをも。(われらは我に変わり、神にかえっているのだ)

——我らは考える。神返る。神に返る。そしてそれ故に、我らはナニモノをも信じない、ケツシテ、ナニモノをも。(われらは我に変わり、神にかえっているのだ)

——我らは考える。神返る。神に返る。そしてそれ故に、我らはナニモノをも信じない、ケツシテ、ナニモノをも。(われらは我に変わり、神にかえっているのだ)

2 / 22~23のA・N・Sは「熱海温泉道場」で!

ゲスト講師に沼田勇先生(日本総合医学会会長・医学博士)・郡司篤孝先生、本講師に小川みち先生、橋本政憲本誌編集長。参加者にテキストとして未発売テープ「錬金術について」を配布します。

「熱海温泉道場」

静岡県熱海市伊豆山字吾妻1062-1

☎0557-80-0481(熱海駅からタクシーで10分)

- 昭和61年2月22日、午後2時受付、2時半講義開始
- ひのき造りの道場に宿泊し、温泉で体をやすめ、MOA美術館や梅園の観賞、そして玄米正食料理を味わってPUを考えましょう。
- 研修費/19,500円(宿泊食費込み)
- 持参品/食器、布巾、雑巾、学習用具
- 詳細は巻末を。



子供の成長と

しつけ

大森
一慧

'84・5・23 日本C I 協会での講演

今日は「子供の成長としつけ」という題なんですけれども、その前にちよつと、最近わが家であったことのお話をすると、うちの六年生の娘がパンダウサギを飼っているんです。それが大人になって二匹の子供を産んだんですが、親ウサギがおっぱいをやらないんです。それで私が親ウサギをだっこして、嫌がるのを時間ごとに飲ませました。そうこうするうちに、子ウサギは成長して大きくなったものですから、三島にある楽寿園というところにひきとってもらうことにしました。楽寿園というのは、昔の公爵のお屋敷を市がひきとって一般開放しているもので、そこに動物とかも飼ったりしているわけなんです。

その楽寿園に、もう可愛くって仕方がなかったものだから会いに行くというわけで、娘が出かけたんです。そこまでは良かったんですが、帰りに三島でアルバイトをしているお姉ちゃんのところへ寄って一緒に帰る約束をしたんです。楽寿園に寄ってウサギと遊んで帰れば、お姉ちゃんのバイトの終わる頃になるだろうというつもりで約束したわけなんです。それで予定通り楽寿園へ行ってみると、ウサギがいないんです。前にひきとってもらいに行ったときに、希望者があつたらあげてもいいですかという係のお話があつたので、「いいですよ」と言っておいたんです。人なつこく育ててあつたものですから、希望者があつてみんなもらわれていっちゃったらいいんですね。それでがっかりして、すぐ帰っちゃったわけ。そしてお姉ちゃんのバイト先に行ったのが二時ごろで、バイトが終わるのが五時なのね。お姉ちゃんのところへ行ってみると、「今日は時間が早すぎ

るから、家に先に帰りなさい」と言われたらしいんですが、娘は「いやだ、待ってる」って。

お姉ちゃんのバイト先にいるんだから、ニコニコしていきなりいいけども、最初はどうかやらニコニコしてたらいいんだけど、お姉ちゃんの仕事がちっともおわらないし、かまってもええないし、六年生ですよ(笑)、だんだんふくれっ面になっちゃってね。お姉ちゃんはどうがなから用事をあれこれいっけるんだけれど、すぐ用事はおわっちゃうし、その用事も気持ちよくやればいいんだけど、言われたからやるというふうで、こんなふくれっ面でやるわけだもんだから、お姉ちゃん困っちゃうたつていうんです。本当にこの子は、他人の立場を理解しないって言うんです。私も子供たちと同じに育てたつもりなんだけれども、やっぱり一番の子だし、私自身が最近外へ出ることも多いので、やはり甘えさせてしまったというのか……。

子供というのは、こんなふうにな、親がこうあって欲しいと思うようには育ってくれなくて、なかなか思うようにいかないものですよね。ですから、そんなところをふまえたところで、しつけという問題をお話したいと思います。

なぜ教育が必要なのか

教育というのは、学校教育と家庭教育と社会教育の三つからなっています。ところが、今一般的に私たちは学校教育を重視する風があります。ではないでしようか。だからこそ家庭教育のしつけがうんぬんされるんじゃないでしょうか。

家庭教育と学校教育の違いというのは、学校教育

はあくまでも知識なんです。知識を教えるのが学校教育で、家庭教育というのは人間として生きる生活習慣とか、生きるための生命に関係するようなことも含めた上での教育なんです。

なぜ教育なんか必要なのか、動物は教育をしないのということなんですけれども、動物には本能があるが人間には正しい本能が失われているといううなことが何かに書かれていました。肉食動物は草食動物を食べますが、同族の動物同士、ライオンならライオン同士殺し合うことはないのに、人間っていうのはお互いに戦争をして殺し合う。ただし最近のように、家庭で飼われている動物には本能が失われてきているような例もありますが、先ほどのウサギのことという、赤ちゃんを産んでも自分で育てるということができない。パンダウサギというのはお産の時は穴を掘ってそこへ産むものなんです、それはやるんです。だけどそのあと、産んだのは自分の子供だから保育しなければということを知っている、見えていないわけ。親に育てられているから、いから。みな、人間の大人に育てられているから、そういう方法を見えていない。本能だけというんじやなくて、やはり、そういう保育ということを通して受けて止めていないんでしょうね。それで自分でも育てられないということがあるんですけれども、人間にはそれ以上に、社会性、人と協力して生きるとか、社会をつくって生活することがある上に、プラス本能です。だから人間というのはどうしても教育—知識じゃありませんよ。生きるためのしつけをしていかないと、本能だけにまかせていても現在の社会に対応できるとは限らない。

人間というのは完全に成長したかたちで産まれてこない。つまり、半胎児。半分まだ胎児的な要素をもって産まれてくるわけです。で、その半分まだ育ててしまわない期間—半胎児の期間—というのがちやうど産まれてから離乳期までの一年くらいの期間にあたると思います。自分で立つて動けるようになるまでのあいだは、まだ半胎児なんです。その期間というのは、親と一緒に生活をして、親の生活を見ながら、生きる方法を学んでいく時代なわけです。それが人間社会という人間のなかであって、そこに教育というものが必要になってくるわけです。

家庭教育のポイント

もう一度家庭教育とは何かを考えてみると、それは他人と一緒に生活できるようにすること、これが第一の点です。なぜならば、集団生活をしていくのだから、社会参加ができれば困るわけです。社会性というのを身につけなければならぬわけです。自分勝手なことをしても自分ひとりですべていけるならいいんですけど、それさえもできない人が今増えているわけです。

ですからもう一つの点は、自分のことが自分でできるようにするということです。これも基本的なこと。今は学校教育が重視されて知識のつめこみとか知能の開発とかが早い時期からされ、生きるための生活がおろそかにされている。最近、大変問題にされている登校拒否とか校内暴力、こういうことは自分自身の生活ができないということの裏返しなんです。学校にいつてみんなと一緒に生活ができない。みんなと同じレベルで生活ができないとい

現在の母親像

二つのパターン

うことが登校拒否につながっていくのです。そういうことの母体になっているのが家庭生活のあり方というところで、今しつけということがもう一度問題になっていのではないかと思います。

昔とは社会の背景が変わってきたということなんです。高度成長とか多様化とかいろいろの問題が出てきまして、私たちの生活の中で家庭の機能が失われてきたということです。昔は家庭の中で、ある程度自給自足をやっていました。もつと昔にさかのぼれば、農家では自分の食べる物は自分でつくる、着るものもカイコを飼ひ糸を織って衣服をつくる。生活に必要なテクニクというものを家庭の中で見ることができたわけです。今の家庭の中で見ることは、お父さんは勤めに出ていて給料をもらってきて、そのお金で物を買うということでしょう。お店に行けば完成したものがいっぱい並んでいて、それを選択して持つてくるだけなわけです。「生きる」ということが、手を動かして足を動かし体を使ってひとつのものをつくり上げていかなければ、米ひとつ食べられないということがわかっていない。何でもお金さえあれば買える、という価値感に変わってきている社会背景があるんじゃないかと思えます。

それからやはりお母さんの対応の仕方も変わってきている。今はサラリーということが重視されているから、いい学校を出て、いいところへ就職して、高い月給をもつてくることが幸せにつながるというようなお母さんの対応の仕方とか、お父さんの仕事自体を子供が見る場がないとか、そういったいろいろの原因から家庭教育の必要がいわれているんだと思います。

つぎに、一般的に今のお母さんたちを見るとどう映るのかという観点から申しますと、お母さんたちの意識というのが、子供が自分の思う通りになるんじゃないかなという気持ち強いんじゃないでしょうか。子供というのは、ある程度、お母さんが理想を持ってその理想通りに育っていくことがお母さんにとっていちばん幸せであり、子供にとっていちばん幸せな育て方であるというように考えていらっしゃるのが多いですね。お母さんにも人格があるのと同じように子供にも人格があるんですけれども、とかく、その子供の人格を忘れてしまう。

それから、子供に少し関心を持ちすぎるといえます。これは、家庭の電化とか、経済的なゆとりとか、いろいろの問題も出てきますけれども、お母さんたちのする用事が能率的に片づくということ、時間があふるんですね。それが子供への関心を深めているのですが、ある程度見て見ぬふりをしなければならぬようなことまで手を出してしまう。目だけをかけておいて手を出さなきゃいいのに、手まで出してしまふ。こんなことが過保護につながっているんじゃないかと思えます。

また、お母さんたちの子供に対しての見方が、いつまでもワンパターンだということです。子供というのは、すごいスピードで成長していくわけなんです。結局、オギャアと産まれた赤ちゃんが一年間たつと一人歩きできて、母乳しか飲めなかった赤ちゃんが離乳ができて普通食に近い食事ができ、少しは

もうお母さんたちの顔も見分けられるというように、生理的な成長だけじゃなくて心理的にも精神的にも、どんどん成長していく。その成長していく姿を忘れて、いつまでも赤ちゃんのつもりで子育てをしている。以上の三つのパターン、これが現在の母親像です。

教育というのは、親が教えるというのが教育ではないわけです。子供との対応の中で親も育ち子供も育っていくのが教育なんです。要は「共育」つまり共に育つことなんです。だから、お母さんがワンパターンでいつまでも幼児のつもりでいたら困るわけ。子供はどんどん成長していくんですから、子供の成長につれてお母さんも一緒に育っていくというのが教育（共育）なんです。

今の子供たち

今まではお母さんたちの特徴をいいましたが、じゃあ、今の子供たちというのはどういう特徴を持っているのでしょうか。昔の子供というのはいろいろの刺激がなかったから、刺激に対して感応して自分ではと飛びつくということが鈍かったんだけど、今の子供というのは情報過剰の中にいますから、情報をキャッチするのがすごく敏感なんです。だから一つ一つの情報をキャッチして「あつ、始めたな」と思うと、すぐあきてしまう。すぐやめて、また次のものに移っていく。これも今の社会状況の中でやむをえない方法かもしれないけれども、子供たちに忍耐がないんです。我慢ということがないのね。これはお母さんも同じなんじゃないかと思うんです。ここに共育と書いたけれども、教育っていうのは我

慢かもしれませんよ。

なぜ子供たちがこういう風に育ってしまったのか
なということは、社会状況のほかに食事の方からみると、やっぱり今の子供たちっていうのは、少し動物性食品が多すぎるんじゃないのかなということ。やはり動物性が入るとおちつきがないですね。深くものを掘り下げるという気持ちがない。それから継続性がないということは、お菓子とかお砂糖とかいう陰性なものが入ってしまうから、すぐ疲れてしまう。加工食品が多く、主食の量が少ない、白米にしても主食が少ない。子供自身、どれをやったらいのかという本能的なものでキャッチする力が足りないんじゃないかと思うんです。自分が、これがいいなと思うものを意識するんじゃないかって、なんかこう子供なりに体でわかるということがなくて、何でも刺激されたものにパッパと飛びついてしまって、それを自分のものに消化する前に次のものに移っていく。本能的というかそういうものがない。それがやはり忍耐力のなさ、我慢のなさというようなものにつながって、今の子供たちの性格をつくりあげているんじゃないかと思うんです。

同じ母親でも、私など六人育ててきて、最初の子供と一番下の子供とは、考え方、受けとめ方にひらきがあるのを感じます。下にくるほどわがままだし、思いやりがないというのかね、何でもしてもらうのがあたりまえだという考え方を感ずるし、じゃあ、それかといって自分で何かを持っているかなあと思うと、あまりはつきりしない。話してみても、自分でずっとあたためている、何か、私は大きくなったからこうなりたんだ、というようなものを持って

いないですね。あまりにも情報が多いせいか、そういうあたためる余裕というのがないのでしょいか。

乳児期から

幼児期、児童期、青少年期

では、いよいよつけについてですが、しつけはいつでも同じようにすればいいのじゃなくて、成長に合わせて、乳児期、幼児期、小学校低学年、小学校高学年というように分けて見ていくことにします。

乳児期というのは、保育期というか保護育成期なんです。だから、もつともお母さんと一体になって生活する時期ですね。生まれてから離乳するまでのあいだです。

それから幼児期と小学校低学年が、生活の仕方、原理・原則を身につける時期です。

児童期の中の小学校高学年になったら、そろそろもうお母さんからはなれて、お母さんの方も良き教師としての態度でつき合っていくわけです。

そして青年期に入ったら、もうお母さんは先に出ないで、あとから子供についていくという対応の仕方をするわけです。

子供たちがどうお母さんを見ているかというと、乳児期というのは、もうお母さんと「私」というのは一体なんです。お母さんがいなかったら「お母さん」って泣くでしょう。何もかもお母さんと一体なんです。この時期が本当の体外胎児の時期です。

幼児期というのは、比較的外見でみているんです。お母さんとかお父さんを外見でみているわけ。だからお父さんっていうのは、力があって強いんだ、偉いんだなっていうふうにみているわけ。幼児期とい

うのは生活習慣を身につける時期なわけですから、お母さんのことを何んでもできるスーパーマンみたいにみているわけなんです。自分ができない洋服のボタンかけなんかをお母さんは、サッサとかけてしまえるでしょ。子供たちは、早くお母さんみたいになりたいわけなんです。だから、お母さんが何かやっているとお「僕もやるよ、私もやるよ」っていうお手伝いをするわけ。その間に、はやく生活の習慣を身につけて、お父さんやお母さんみたいになりたいわけなんです。それでお手伝いをしたいわけ。だから、この時期にはお手伝いをさせて下さい。それから、うまくいなくてもできたこと、努力したことは、ほめてやらなくてはなりません。

児童期になりましたら、人間味なんです。小学校低学年では、お弁当なんかでも心のこもったお弁当、ハンカチなんか、ちよつと刺繍がしてあるのとか、そこに心のこもったこと、気持ちをみるんですね。だからやさしいお母さんが好きになるわけです。それで幼児期の間はきびしくしついても、まだそれほどじゃないのね。でも小学校に入っても同じように対応していると、うちのお母さんって鬼みたいとか、そういう見方をします。だから小学校に入ったらやさしさね。たまにはお母さんもきれいに化粧してっていう気持ちです。まして、低学年の三、四年生頃というのは夢みる時期です。童話とかそういうのに憧れて、自分が小説の中の主人公になったつもりでおりますので、ある程度それに合わせてやることも必要です。

それから青少年期に入りましたら、もうそんなことはいいんです。親の人生観はどうあるのか、なん

ていうようなことを考えてきます。だから中学生になつてからも、まだお母さんが「ああだこうだ」というと、「うちのお母さんは……」ということになつてくるわけ。青少年期にきたら、子供の人間性を認めて、むしろ人生の先輩として対応していくことです。

子供の成長につれて、対応の仕方によれば、大きな差があるんです。だから子供が多い場合は、いろいろの面を持たないといへんなわけです。ある子供には教師であつたり、ある面では人生の先輩であつたり、ときには、お伽噺の主人公に合せてあげるとか、幼児期だつたら原則を話すとか、必要に応じた良き話し相手なんです。

(つづく)

びいう会例会のお知らせ

日時／2月8日(土)～9日(日)

場所／神奈川県津久井町三井七三五 ☎0476・84・三

三 自給農法研究家・加藤大季さん宅

集合／横浜線「橋本駅」前、2月8日午後2時

会費／二十円

定員／10名

※みんなで自炊して勉強会を持ちます。くわしい問い合わせは、日本C I協会びいう会係まで。

◇ ◇ ◇

日時／3月16日(日) 午後3時～6時

場所／日本C I協会2階

会費／五百円

※正食医学講座②のノートを持参してください。びいう会「正食医学」を学ぶみんなの場です。

3/1新発売、限定150本

大森英桜先生講演テープ

食物と夢判断

夢は五臓の疲れ

60分×2 ￥3,000(〒240)

日本C I協会

2月9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食養相談会 (会費/1500円)
- 2月9日(日) 11時～3時、要予約

11時～12時半「江口式手のひら療法」食養的素朴入門

講師／川嶋正治

12時45分～ 一汁一菜、玄米試食会

1時半～3時 食養相談

桜 沢 如 一

東洋医学の哲学

—— 最高判断力の書 ——

- マクロビオティックの原理を分かりやすく述べた名著！

■ 目次／医学か？信仰か？／実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

第9刷発行！

A 5判 15×21cm
253ページ

定価 2,000円(〒250)

「調理」のメカは？

一九八三年の十一月号と十二月号に『玄米の炊き方』（7ページ）という題で、原理にさかのぼって書いたことがあります。

最近、調理の原理について書いた本を読んだら、

面白い図があったので、ご紹介いたします。

①元山正（東京学芸大学教授）『調理科学ノート』

第一出版 昭47

②山崎清子（東京学芸大名誉教授）、島田キミエ

ステキにおいしい玄米御飯

— その炊き方（節約法）、その頂き方（健民法） —

桜沢如一

炊き方

これは、昭和17年に桜沢先生が書いたものです。圧力釜での炊き方ではない、とか塩の量が多いなどの点がありますが、その精神は大いに参考になりましょう。

- ① 仕かけ方—ザツと水でグミを流すだけでよろしい。とぐとはいりません。
- ② 水加減—米1升、水1升7合位。
- ③ もみ方—6時間以上仕かけておき、炊く前、ガス節約のため、水が少し黄色くなるまでもむ（またはスリ鉢で少しする。または仕かける前に軽く炒つてもよし）。炊き方上手になれば、もみずにすぐ炊いてもよい。
- ④ 水をかえないこと—仕かけた水を捨てぬこと。
- ⑤ 塩少し入れる—炊く前に少し塩を入れる（1升につき大サジ1杯、6、7勺）。
- ⑥ 火加減—初めチヨロチヨロ、中パツパ、炊いて弱火でおこげます。
- ⑦ おこげ—弱火で軽くおこげができるまで炊く。

注意

- ⑧ わらし方—なるべく長くむすこと。
- ⑨ 二度炊き—⑥の如く炊き、炊き出したら弱火で5分間炊き、一晩放置し、朝また弱火であためると10分間でおいしいのができ、燃料が大へん節約できる。（白米とおなじ燃料ですむ）
- (イ) 炊き御飯は、かむのに不便、したがって、こなれ懸く、おなかにもたれ、多量に要る。
- (ロ) たぐさん炊くときは湯煮にする。
- (ハ) 少しのときは水を多くして長く炊く。
- (ニ) 圧力釜なら水1升2合。
- (ホ) おこげや底の方は必ず大切な人や弱い子供に与えること、底の方の米は比重大きく、よく成熟した良質米です。
- (ヘ) なるべく冷たいごはんを召上れ。古いほどこな

頂き方

- ① かみ方—一口かならず80回位、トロトロになり甘くなるまでかむ。少くとも初め1か月はかみ方を練習せよ。すると一日1合から2合で十分満腹し、健康感が湧いて来る。これは健康増進の第一の秘術で、その上、燃料と食料の大節約！（白米では絶対できません）
- ② おきい—必ず主食の三分の一以下、少いほどよし、植物性のものに限る。砂糖は絶対不用。（間食としても不可、クダモノも不用、實際いずれも…）好きなくなる。味はミソ、塩、醤油、植物油。
- ③ 湯菜—なるべく少くすること。

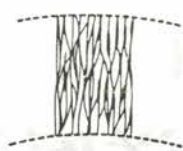
ネライ

以上は「必ずし」式健民正食法です。これで栄養は満点、必ず健民の目的を達し、しかも他のいかなる方法よりも燃料、食料、費用、時間、手数を省きます。

これがマズイと云う人は、調理法のコツを知らない人です。おいしくて安く、しかも健康と知恵と美しさを増進する身土不、の食生活原理を一度体験して下さい。（以下数行、文字不明）

（横浜国大教授）『調理と理論』同文書院、昭58、第二版

『玄米の炊き方』で、いわゆる「生」の状態のベータ澱粉と、水を加えて熟した、つまり食べられる状態のアルファ澱粉のことを書きましたが、その模式図が『調理と理論』にのっています。

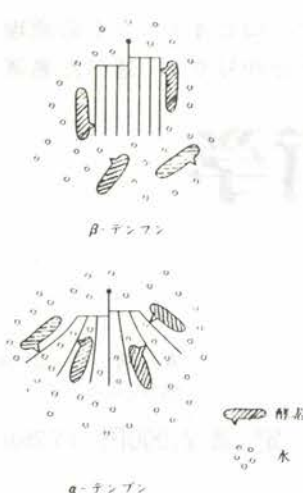


A. 生デンプン粒の1層のミセル構造



B. デンプン粒が膨潤した場合

生デンプンの場合、組織が固まっています、唾液などの消化酵素が入っていきにくい。その模式図がその次のページに出ています。

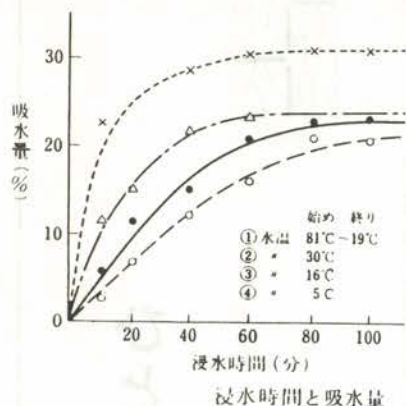


玄米の食べ方で、まず第一に、「よく噛む」こと

が言われるのは、このアルファー化したデンプンのバラバラになった粒子と粒子の中に唾液をよくまぜる必要があるからです。

ところで、炊く前に米を水につける問題があります。「はじめチヨロチヨロ」という火かげんで炊くと、この間に温まった水が米の中にしみこむので、前もって水につけておかなくてもいいわけです。白米を炊飯器で炊くのは、そのような火かげんに調節してあります。(マイコンつき)

むかし、圧力釜のないころ、玄米を炊くには、必ず水につけておきました。桜沢先生が昭和17年に書いた「玄米御飯の炊き方」の説明(本誌一九八三年十二月号)でも、「6時間以上、水に仕かけておき、炊く前、ガス節約のため、水が少し黄色くなるまでもむ」とあります。



浸水時間と吸水量

私が書いた「玄米の炊き方」には、「米を水にひたしておくと、米の重さに対して20〜25パーセントほど吸水する。そこまで吸水するのにかかる時間は水が冷たいほど長くかかり、温かいほど早い」とあります。その関係の図が、同じ本にありました。

桜沢先生の「炊き方」の中に「二度炊き」のことが出ています。つまり、ふつうに炊き始めて、吹いてきたら弱火にして5分間炊き、火を止めて、ひと晩おいておく。朝まで弱火で炊く。

それから、大量に炊く時の方法で、「湯炊き」といって、釜にお湯をわかし、米を入れて炊きだす方法がある。

この二つの方法の原理を応用して、少し乾燥してしまった固い玄米をおいしく炊くには、一度熱を加えて、50〜60度くらいに釜の中の水温を上げ、念のために、釜全体をゆすって温度を均一化して、そのまま20〜30分おいておき、あらためて火をつけて炊き始める方法があります。研究してみてください。

次に、こうして糊状になったデンプンも、放置しておくと、また組織が固まってしまふ。早い話が、つきたてのモチは、そのまま食べられるが、おいておくと、もう一度、焼くか煮るかしないと食べられない。パンでも同じような現象があり、「老化」と呼ばれています。

『調理科学ノート』によると、「デンプンの老化は水分30〜60パーセント、温度0度の時が、もっともおこりやすい」とある。だから、冷蔵庫に入れておいたパンは、そのままでは消化しにくいわけ。「老化」は、0度以下、または高温ではおこりにく

く、また、水分10パーセント以下、または大量の水中ではおこりにくい、という。(同書)
「水分を抜いた」というのは、要するにセンベイやアルファー米の状態で、また、ヨウカンのように砂糖がたくさん入ると、デンプンが脱水状態になるので、アルファーの状態がつづく。(橋本政憲)

第12期 正食医学講座・受付中

博多

会場/鎮西大教会(福岡市南区大橋)
講師/大森英桜

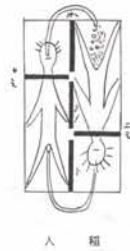
食べものだけで病気を治す各食療養法〜観相術による望診法〜ガンの食療法など①2月1・2日②3月1・2日③4月5・6日④5月3・4日⑤6月7・8日⑥7月5・6日—全6コースで修了。各回とも19,500円(宿泊費・食費含む、土曜の1時〜日曜の3時半)(日本C協会の正会員または誌友になること)くわしくは協会まで問合せ下さい。

春の料理教室 1/22開講

穀物や野菜、海草などの持っている素朴な味を最大限にひき出し、天然醸造の味噌、醤油、自然塩、国内産のゴマ油などで調味し、砂糖や化学調味料はいっさい用いません。
●初級コース/マクロビオティック料理の基礎。
●中上級師範コース/桜沢流普茶料理、民族風自然食料理。
●校長/桜沢里眞
●定員/40名(昼の部11時、夜の部6時)

ひとはなぜ穀物を食べるか

橋本 政憲



マクロビオティックの食事は「穀食主義」で、「精白しない穀物」を「主食」として、食事全体の少なくとも60パーセント以上、70パーセント、80パーセントと摂るべきであり、そして原理的には百パーセントでもよい、ということによく知られている。

そして、その「穀物」は、その土地で昔から栽培している伝統的なものを主とするが、その中でも、「米」は、いろいろな意味ですぐれた穀物だ、ということも本誌の読者の皆さんは、よくご存知だと思う。

現代栄養学では、食物の化学的成分を問題にして、各食品のエネルギー（カロリー）、蛋白質、脂質、炭水化物（繊維）、無機質、ビタミンがいくらくらい、さらに必須アミノ酸類がどうか、などと測定し、その性能を議論する。

ところが、「炭水化物」と名前がつけば「いも」でも「米」でも同じか、という、誰でも経験上、それは違うと思っているし、マクロビオティックを知っている人は「原理」から、区別して考える。

では、なぜ「玄米」なのか、「穀物」を主にしなければいけないのか、ということを含めてのいくつかに調べてみたい。

「臼歯が多いから」

食養道の開祖、石塚左玄が世界で初めて「化学的食養」つまり、今でいう「マクロビオティック」の原理を発表した『化学的食養長寿論』（明29年刊）は、その第一章を「人類は穀食動物なり」と題して穀食主義を論じている。

左玄は、いろいろな動物に適當な食物というのは、その動物の歯の「形」と「運動のしかた」によって決まっているものであり、人間の歯は「臼歯」がいちばん多いので、穀物こそが人間の主な食物だ、と主張した。

石塚右玄の食養論

左玄の長男、右玄は父の事業を引き継いだ、大正十一年に『石塚式食物治療法』（上巻）という本

を出している。

これは、もちろん父・左玄の説を解説したものであるが、説明がさらに詳しい。つまり、歯の形状と運動によって、人類が穀食動物である、というところは、父の説そのまま。次に、人間の歯が三十二本あるうちに、臼歯が二十本、門歯が八本、犬歯が四本という構成になっているから、

臼歯——の臼パーセント——→穀物食
門歯——の門パーセント——→野菜食
犬歯——の犬パーセント——→動物食

したがって「人間は米を主とした穀類を約七割、野菜類が約二割、肉類を約一割の割合に食べていればよい」とした。

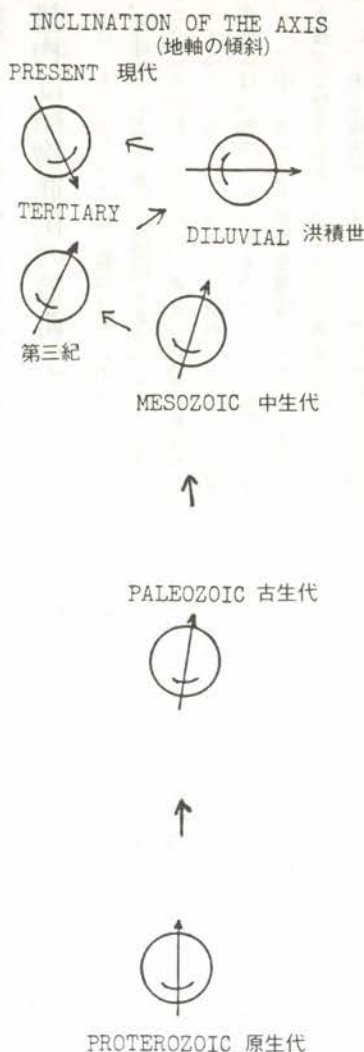
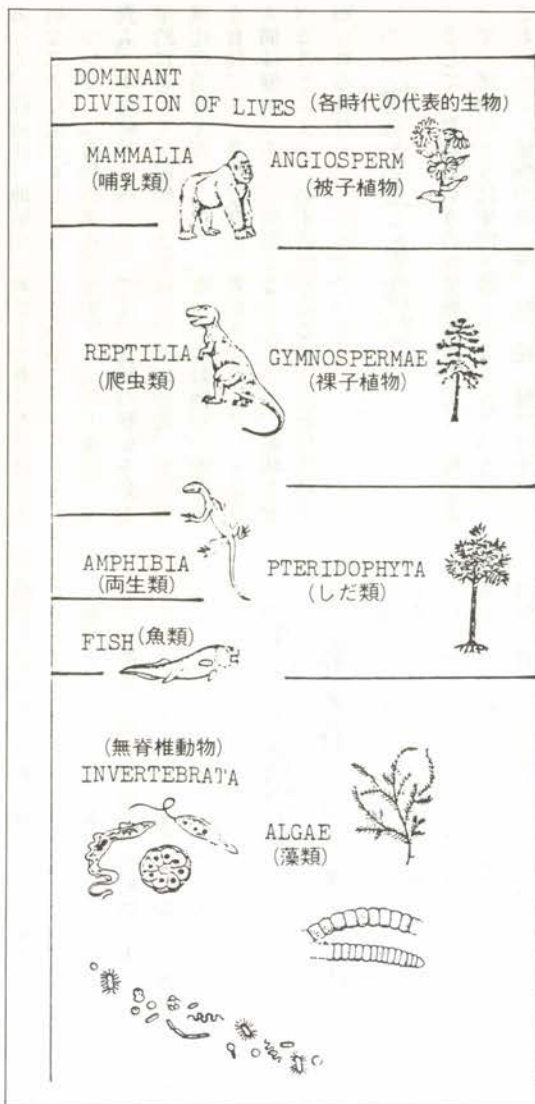
さらに右玄は、人間の唾液の中に澱粉を消化させる酵素がたくさん含まれており、腸の長さも比例で肉食動物よりも長い、また、腸内のバクテリアの活動の点からいっても、人間は肉食動物と草食動物の中間である、どちらかというと草食動物に近い、といって、この点からも人間は穀物を主に食べるべきだ、と主張している。

つまり、左玄も右玄も、解剖学、生理学の観点から説明している。

明治より前の時代に「穀食」が大切だということを知った人はかなりいたろうし、それが常識だったのだ。

桜沢如一先生の大作『新しい栄養学』の79ページに「私は『人は食なり』と言って来たのですが、安藤昌益は『人は米なり』と言い、大國隆正は『人は稲なり』と言っていたそうです」とある。

地軸と太陽の方向と地上の生命進化の関係



その昌益は『統道真伝』で「食は人・物ともにその親にして道の太本なり。……人は米穀を食して人となれば、人はすなわち米穀なり」「米穀食するゆえに人より人を生ず。……米穀無きとき、鳥・獸・魚・虫の肉のみを食するなれば、奇怪の乱病発して死す」と言っている。(岩波文庫)

昌益より約九〇年後に生まれた大國隆正(七三―一八七)は『本学摘要』で「稻は人のくひものとなりて、人の心をあめにひきあぐるものなり」「人は動物(ウゴクモノ)の長(ヲサ)なり。稻は植物(ウエモノ)の長なり」と述べている。

桜沢先生より前の時代によく読まれた本で「人事の大本 食養道」という本があつて(飯田彬著、大正七年初版)、これは石塚式の食養の大衆向け解説本だが、「天然食を摂るところの鳥獸には病いというものがなく、また肉食をする獅子や虎は残忍兇猛で疲労しやすく、植物食をする象や牛は温順柔和で持久力が強い。……古代の本邦人は玄米食をなして、体格は強大、思想は穩健であつた」「わが日本国は瑞穂国となえ、五穀豊稔の土地で、ことに穀類を常食とすべきことは祖神が教示されて、建国当初より穀食本位の国柄である」と、その時代を反映した説き方をしている。

GOの穀食論

桜沢先生も、右のようなさまざまな説き方をしてきたが、一九六一年の『ゼン・マクロビオティック』(仏文で初め刊行)では「主食の概念は人類の最も基本的な発見の一つであり、それはまず第一に生物学的、生理学的なことにその基盤と意義をおくので

あつて、経済性、地域性、栽培上の都合などは二次的なことに過ぎません」としている。

ついで、『食物の進化の歴史』（『M1通信』一九六九、本誌567号20ページ）では、食物の歴史を発生学的に考えて、原始的な生命と、その食物、生命の進化の過程を表にして、「現在では穀物が一番高級な食物です。高級な食物、穀物さえ食べている限り人間は健康であり、病気になる人でも、穀物を食べることによって必ず病気が治ることは会員諸君の知られる通り……」と述べている。

「一物で全てを含む」

そして「穀物というのは植物の種であり、種であつて、果物のように果肉と種とが分かれていない。これ一つで、植物の茎、葉、根、花（種）のすべての要素を持っている。果物も肉食も草食も、みな部分食だ」という論も、今、おこなわれている。

穀物は植物進化の最新型

では、もう少しマクロな観点はないのか。それには、地球上の生命の進化の過程を考え、なぜ「進化」ということが起こったのか、考える必要があるだろう。すると、ここにユニークな資料があつて、地球の過去には「四季」というものがなく、地球の各所は、一年中、ほとんど単調な環境だった。つまり、昼と夜が交替するというリズムがあるだけだった。そこに、ある原因で次第に一年の間の気候の変化が激しくなり、春夏秋冬の一年単位のリズムが生じた。つまり、温暖な時季もあるが、「冬」という寒冷な時季も過ぎなければならぬ、という環境が生じ、

植物も動物も、それに適応すべく変化した、というのである。

穀物というのは、禾本科という一年生、つまり、冬の時期を「種」で通過する植物の実なのだ。

こういう生命進化の歴史に「穀食主義」の原理をさぐってみよう、というのである。さて、なぜ「四季」が生じてきたのか？

「牛」を食べない

「豚」を食べない、その理由は？

ヒンズー教徒は「牛」を聖獣として、決して口にしないし、イスラム教徒は「豚」を不浄として食わない。いろいろな宗教には、それぞれ「タブー」がある。その起こりは？ 日本では？ 古代の日本人は何を食べ、何を食べなかったか？

フロク

もし時間があれば、フロクとして、「食品の調理と熟源」つまり、マキ、炭、ガス、電子レンジなどの比較、ナベの材質、つまり、陶器、鉄、銅、アルミ、ステンレス、ホーロー等々の比較、無水鍋、その「ウォーター・シール」効果についてなど、きわめて実用的な問題を取り上げてみたい。

（はしもとまさのり）

うまい、もうひとつの塩 食卓に舞う

赤穂の天塩 二つの食卓用塩

使いやすくマイルド



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

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

初公開から30数年を経て、今も心を打つ新鮮さは一体全体なんだろう？

第三の男

ガリマール・川嶋

有楽町の地下映画場で歳末近く初めて観る機会があった。第二次大戦

直後、オーストリア首都ウィーンの混沌とした社会を背景に、第三の男の謎をめぐるこの映画は、単純なス

リラーでなく、辛辣な国際謀略内幕ドラマです。細緻な心理劇、微妙な

恋愛劇でもある。戦禍の傷跡、瓦礫

の山が背景で米英仏ソ四カ国の軍事管理下にある敗戦国民の生活実態、

まだ暴力組織が出現する以前の市民ぐるみヤミ屋の世相。

第三の男……ハリイ・ライム



ヒットラーのドイツの象徴、主義者でもある。

ハリイ・マーティンス……正義の権化、アメリカを象徴、主知主義者。

アンナ・シュミット……主情主義者として描かれる。

第三の男の世界観

「俺は生きるために、ベニシリンの横流しをやった。人も殺した。俺自身も死んだことにして、ウィーンのソ連地区に逃げこんだ。俺には法律



や正義なんか眼中にない。ただ俺は強く生きて行けばいいんだ。ゴミのような人間、一人二人の生命は何んだ。この俺が法律だ。俺が正義だ」

第二次大戦で破産宣告を受けた欧州世界の処理について、社團法人、財団法人イギリスがドイツとアメリカを冷静なレンズで眺めている。第三の男劇を透して象徴的に説明。

「私は旧友ハリイ・ライムに招かれて敗戦の都ウィーンを訪れた。私がウィーンに着いたのは何んとライムの葬式の日だ。意外なことにはこの親友ライムは恐るべきベニシリンの密売者として、生前、警察当局から追跡されているというのだ。だが私は

この映画が今日もなお人気を新たたらしているのは、なんと言ってもアントン・カラスのツイターのメロデーだ。老生は50年前の日本アルプス、丹沢のザンザ洞沢、遺言棚の山旅をメロデーにのせて回想。

友の潔白を信じてライムの知人を探ねてまわった。ライムの死の謎をにぎる第三の男の正体をたしかめることが、私の疑惑をとく近道だ。私はアメリカの大衆作家だ。」

ラストシーンで、ウィーンの舗道のマンホールの孔から第三の男の10本の指がニョキッと出て断末魔を表現する。この映出技法は「台風クラブ」にも。

アンナ・シュミットの主情主義

G・OのS11年の『国際スパイ戦夜話』を参考にした。(61:1:4)

どんなものを食べているか言ってくれたまえ、君の人となり
なりを言いあててみせよう。フリヤ・サヴァラン
本来的には、食事とは体内の水浴である。 ロラン・バルト

バルト、《味覚の生理学》 を読む

●R・バルト 松島征／訳
みすず書房 一九八五年

表徴の帝国

●R・バルト 宗左近／訳
新潮社 一九七四年

ここに紹介する本は『新しき世界へ』誌の、ほんの一ページを飾る登場人物、一記号のようなもので「買って読んでみた」ようになったらどうですか」などと勧めているわけではない。とはいっても、記号の方は「意味を越え、意味の境界からあふれだし、欲望に向って、さらに遠くまで進んでいく」だろうとも、そんなことは知ったことではない。

◇ ◇ ◇
『味覚の生理学』は『美味礼讃』という訳題で親しまれてきた、フリヤ・サヴァランの食通学の古典。それにバルトが序を書いた。

食通学は、ゆりかごから墓場までだれもが食わねばならない食生活全般にわたる知識のこと。

バルトは「必要の次元における自然の食欲、欲望の次元における贅沢の食欲。じつさいここにすべてがつくされている。……欲望の贅沢、これにより人間は、みずからのエネルギーを「無のために」焼尽する力を愛で、その自由を謳歌するのである」と解説する。(一体、食養道なるものとう違うんだ)

◇ ◇ ◇
バルト(一九五—一九八〇)は、三度来日した。一九六六年、一九六八年、一九七〇年。『表徴の帝国』は日本を好んだバルトの日本論である。

バルトによれば、西洋が記号を意味内容で満たしつくそうとする「意味の帝国」であるのに対して、日本は意味の空虚さを伴った「記号の帝国」ということになる。禅寺の石庭は庭であって庭でない。庭は意味ではなく、別の何かを意味するもの。

ではない。日本の表徴は無の表徴だという。で、東京も中心は空虚なのだ。

●感謝。次の新刊本を日本C I協会へ寄贈いただきました。

『希望のために闘う』(春秋社、ベ

トラ・ケリー著、高尾利数・菊

池悦郎・田村光彰訳、二六〇円)

『無Ⅰ・神の革命』『無Ⅱ・無の哲

学』『無Ⅲ・自然農法』(春秋社、

福岡正信著、二五〇円—二六〇円)

『家畜制度全廃論序説』(新泉社、

太田竜著、二八〇円)

『食生産の原理—食べものの栽培学』

(新泉社、藤井平司著、二〇〇円)

『死の床からの復帰』(熊本日日新

聞情報文化センター、伊佐誠一

著、一五〇円、自宅で自らの命を

絶つため主治医に退院を申し出

た。)

『あけぼの』—三浦一郎追悼・遺稿

集(発行者／三浦玖仁子、非売

品)

製造販売
美術印刷一般
東樹社
TJIS 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

桜沢如一著

日本C I 協会刊

魔法のメガネ

—— 無双原理は 魔法のメガネ 宇宙の果てから 心の底まで
神の御わざを われらに示す おもしろ、おもしろ 無双の原理 ——

増刷出来！

定価改定 1,200円 ㊦ 250円

マクロビオティック料理

玄米食養家庭料理800種

桜沢里真著

お待ちせ！

普及版刊行！

カラーページ省略
ペーパーバック

普及版 → 2,500円
㊦ 300円

カラー16枚

普及版 + 食養料理カード + 陰陽表の 特別セット

→ 3,500円
㊦ 300円

リク・ギンク

桜沢里真

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

200
品以上の食養料理
豪華カラー愛蔵版

熱と邪風

病気になったら喜べ。

自分が知らずに恐い罪を数々重ねて来た事を今教えられているのである。

……今、この病苦を機会に、自分の人生の設計を作り替えよう。

何というありがたい事だ。——『新食養療法』より

風邪は季節への体の適応だ。体は、体の毒素を鼻水や熱症状で外に出そうとする。

だから、風邪はひいたらいい。一汗かけば治ってしまう。風邪をひいて、一晩ねたら治ったとか、朝ぞくぞくして悪寒があつたが、昼には、夕方には治ったとかいうのがいい。寝こむような風邪をひいたら失格だ。

ところが、堅くこわばった体では、治らないから処方箋がいる。

(1) 熱のある風邪・感冒

第一大根湯で発汗・解熱させる。

処方／大根おろし大サジ3

生姜おろし小サジ1

純正醤油大サジ1.5

熱い三年番茶カップ2

※一回に飲用し布団を厚く頭までかぶって、発汗したらふきとり、寝巻も着替える。連用不可。

(2) 熱のある風邪・頭痛をとまなう。

しいたけスープで熱を下げる。

処方／大根の輪切り2個(厚1cm)

干し椎茸大4個

水カップ1.5

※カップ1.5をカップ1に煮つめ

飲用する。

※咳が出る場合は、蓮根の輪切

り2個を追加してスープを作る。

(3) 熱のない風邪・感冒

陽性(味噌、梅干の黒焼)を補い、ネギのくさ味でウィルスを溶かす。

処方a／生味噌(豆か麦)15g

生ネギの白根きざみ15g

適量の熱湯

処方b／梅干黒焼小1個

生ネギの白根きざみ

適量の熱湯

風邪・感冒にも流行があつて症状に特徴があるが、それぞれ人体にも体癖がある。かならず腸にきて下痢をするタイプ、気管支から耳にいくタイプなどさまさま。下痢したらくず湯、喉がはれたら塩番茶のうがい、タンがからんだセキなら蓮根湯を飲むといい。

(4) 咳のひどい症状

蓮根湯でセキをやわらげる。

処方／蓮根のおろし汁大サジ1

生姜のおろし汁小サジ1

塩少々

熱湯カップ1/2

※手鍋などでパツと煮沸させる。煮てはいけない。

(5) 喘息

蓮根と玄米スープで、自律神経全体の陰陽バランスをとる。

処方a／玄米スープ

蓮根おろし

シソの葉陰干し2〜3枚

塩少々

※玄米スープに蓮根とシソを入れ煎じ、湯茶代わりに飲む。発作のときは、蓮根湯にする。

処方b／香蓮70%

こんぶの黒焼30%

※蓮根が手に入らないときには香蓮という粉になったものを使う。1日2回、親指の先くらいの量(1〜2g)をなめるか、オブラートで頓服する。

(6) 幼児の発熱・頬や目が赤い

リンゴのアルカリで、酸化熱を中和させる。

処方／リンゴのしぼり汁

レモンの汁1〜2滴

※高熱のときは生で与え、38度以下では煮沸して与える。

体質によっては咽頭肥大やら扁桃腺炎などで、しょっちゅう高熱を出す。40度をこす高熱だったら、外用として豆腐バスターをおでこにはって、頭・

首・わきの下にはキャベツ、白菜のよ
うな青菜をしくといい。

ところで、高熱が出るからといって
扁桃腺を切ってしまうと、今度は熱を
出したくても熱が上がらない。危険信
号を知らせるランプを取りはずしてし
まうのだから、緩衝地帯なしに、いき
なり内臓にひびくかもしれない。暴力
(手術)で排斥したのだから、その報
いは仕方ない。ぐい改めるほかなし。

(7) 病弱者の高熱

強い陰性を使わずに、発汗、解熱
させる。

処方／炒り玄米ひとにぎり

みかんの皮を個

生姜2〜3g

干柿1個

水カップ3

※カップ2.5まで煎じて煮つめ、
1日3回に分け温めて飲む。

●参考図書・テープ

『新食養療法』桜沢如一

『子供の病氣と食養』大森英桜

『食物による健康法・料理法特集』

『(新)き世界へ』550号

(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

ecoradical magazine Living Cosmos

エコロジー
総合誌

生命宇宙 4号

地球丸ごとエコロジー

特集・地球の健康法(Ⅰ)

季刊

A5判 160ページ
定価 850円 円200
年間購読料4000円
(送料共)

発行・エコロジー社
113 東京都文京区本駒込1・20・7
☎03・94295593(827)1596
郵便振替・東京2・121158
発売・新泉社(書店でお取り寄せの際は、
発売元の名で御注文下さい)

大地の砂漠化に取り組み、生きもの共存の
新しい農を求める実践者たち。
人間だけではなく、動物、植物も解放し、
万類が共に生きる道を探る。
病んだ地球を健康にするための具体的処方
箋。エコロジーの生き方、ノウハウから、
哲学、運動、情報まで幅広く満載

- アイヌの〈農〉文化
- つかの間の空中菜園
- 生きもの共存の農を自らして
- 農・食・医、いのちの尊重のために
- 土にも心にもやさしい菜園づくり
- 大地は耕やさずして実る
- まず一粒のどんぐりから
(カリフォルニアの砂漠で)

自然農法実践記!



自然学から見た
わが国の自然
“生か死か”
金芝河
今西錦司

リマ・クッキング 保育室から

沢田美弥子



諸々の課題を抱えてスタートした保育室も、満一歳三カ月になりました。利用者も増えて、昨年秋期（9月～12月）の在籍21名、一日の平均利用幼児数は、火曜日約8名、水曜日約13名でした。保育担当者も3人体制をとり、保育内容の充実に備えてきました。最終日の12月4日には、修了証と記念メダルも授与されて、幼な児たちは誇らし気に首から下げて、胸を張って歩いていました。春、夏の頃泣いていた幼な児たちも、すっかり保育室つ子に

育ち「CⅠに行く」と言って喜んで来てくれるようになりました。幼な児達の生命力と順応性に敬服すると共に、子育てをしながら、よそさまの子どもたちにも注いだ、保育担当者（伊藤、川原、松本、森、釣谷の諸姉）の熱意と努力の賜物と思います。と同時に、大きな曲り角に立たされました。

保育室は今後どのように方向性を打ち出して行くかが問われます。今迄のCⅠの方針としては、お母さん達の自由な活動の場であればと、場所と時間とを提供して来ましたが、幼な児を抱え、第二子、第三子の出産を願う女性の生活の中で週に二回、三時間ずつの保育を支えるために大変な負担をかけてしまいました。そして、保育担当者の子どもたちにも、過重な負担を負わせてしまいました。

そのため、「玄米を食べている人で、保育の経験があり、子どもさんが学齢に達している人が必要である」ということが明確になりました。

も一つの問題点は、0歳児を育てている母親の精神衛生をどのように健全に保てるかということです。秋期の始まる時に、0歳児（歩けない乳児）は受けられないことをきめました。その理由は、次の様に考えるからです。

動物の一員である哺乳類としての人間

のこどもは、0歳期の一年間は、未熟児の状態なのです。もし、牛馬や鹿、キリンなどのように、生れてすぐ歩けるならば問題はないのです。人間が四ツ足であれば、10kgの胎児もお腹の中に入れて生活できるのですが、二本足になった時から、立位では3～4kgの胎児しか支えられなくなり、やむを得ず、未熟の状態で産み出されてしまうわけです。カンガルーのお母さんの袋の様に、一人歩きできるまでは、授乳をしつかりして、実母が責任を持って育てなければなりません。それが自然な姿なのです。

保育室の条件が、乳児を預る条件を満たしていないこともあります。まず生態的に見て本来あるべき姿は、母親と一対一で過す時期にあるからです。唯二人が社会と隔離されているように思う時もあるでしょうが、外界のあらゆる現象に対応して生きるための大切な基礎づくりを、0歳児のペースで営んでいるわけです。哺乳類が授乳するということから、母と子の間に、より自然と密着した生理的な時限での結びつきがあり、絆がつくられて行くのです。母乳がまずい時には、授乳を拒否して母の食べ方をさとし、乳児の吸い方が悪くて、痛さを伝えたと、乳児は自分を制御することを身につけるので

す。立位になって、手を使い、言語を用いる大脳の発達を促進するために、緻密な成長がこの乳幼児の時期に着実に行われていることを知ると、胎児の世界にひき続き、乳幼児期の大切さを確認し、認識して対応することが要求されます。

日本CⅠ協会のリマ・クッキング保育室では、乳幼児期に「いのちをいとおしむころ」を育くむ場所として、子育てにいそしむ母親が、我が子に限らず、人類にとつてどんなに大切な役割りを果たしているのかを実感する所でありたいと願っています。乳幼児期の心身の健全な発達が、大人になってから適切な判断を下す力を産み出す土台となることを確信します。人間をつくりあげる鍵は、胎児の時期と乳幼児期の母親の対応にあると言っても過言ではありません。母と子が、父親の精神的な支えを受けて真剣に向き合う時に、宇宙の発する波動を感性を通して受けとめられると確信します。保育室が、若い夫婦の試行錯誤の場所になれば、こんなに嬉しいことはありません。本音でぶつかり合い、同情や感傷で判断が狂わないようにしたいものです。理想に向かって、現実の生活を楽しく支え合えるよう努めたいものです。

自然食ニュースの ミネラル栄養療法基礎講座開講！

今、話題のミネラル栄養療法の真髄をあなたも学んでみませんか。

一般の方々はもちろん健康食品店の皆様は地域の人々から信頼される健康リーダーとして活躍されるために、是非この機会をお見逃しなく積極的にご参加下さい。

- 基礎講座期間 昭和60年12月～昭和61年11月
- 開講日時 毎月第1日曜日(原則)am11:00～pm2:00
- 会場 中心健康センター(目黒駅前)
品川区上大崎3-3-6 ☎03(449)5001
(変更する場合があります。)
- 講師 近藤 賢医学博士(エージングクリニック院長)
- 受講料 1回(1講座) 3,000円
- 申込受付 各講座開講日の5日前迄
バイオミネラル研究会
☎03(719)4876

- 基礎講座内容 ミネラル栄養療法
- 60/12月1日 リューマチ、関節炎
- 61/1月5日 ガン
- 2月2日 心筋梗塞
- 3月2日 脳溢血
- 4月6日 アレルギー疾患
- 5月11日 ボケ、ノイローゼ
- 6月1日 肥満、糖尿病
- 7月6日 シミ、ソバカス
- 8月3日 慢性疲労、生理時
- 9月7日 ストレス
- 10月5日 カゼ
- 11月2日 消化吸収不全
- 12月7日 まとめ・受講修了証授与

好評！ 正食医学の圧縮濃密講義録

食物による健康法・健康相談

『新しき世界へ』1982年10月臨時増刊

特価 2000円
(送料共)

保存活用版(病名・手当名の索引つき)

大森 英桜 / 七号食・少食・反応、手当法の実際、健康相談

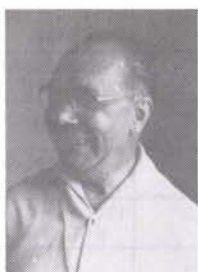
大森 一慧 / 一家を健康にする料理の工夫、食箋料理

●本誌526号と528号の合本

■「550号」といってご注文下さい。

米陸軍研究所が 「原転」を確認！

日本CⅠ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！



▲ルイ・ケルヴラン博士

■ルイ・ケルヴラン著、桜沢如一訳『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円でお領けします。

日本CⅠ協会

販売店名	住 所 ・ 電 話	営業時間・休日	主な商品、催しもの	
人間医学社府中支局 健康医学社広島県総特約店	〔〒726〕広島県府中市府中町590-6 ☎ 0847-41-7668	特に定めず	食品、ライスビネガー、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	9:00~18:00 日曜・祝日	自然食品販売普及活動、P U研究会、自然食品会館	
鶴 島 食 品	〔〒747〕山口県防府市南松崎町5-4 ☎ 0835-22-0347 社長 鶴島ソユ子 専務 原田昌一・弘美		純正食品、自然食品全国卸 2F健康教室開放	
㈱ 正 食	〔〒751〕山口県下関市新坂田南町1-10-3 堀本ビル ☎ 0832-54-0356	9:00~17:00 日曜・祝日	純正食品	▲
山口健康生活センター	〔〒753〕山口県山口市道場門前2丁目4-22(駅通り) ☎ 0839-23-1842 (本部・研究所 ☎ 08397-2-3800)	10:00~18:00 毎日曜日	健康相談、運勢相談、健康 教室、各種サークル活動	
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 井上裕恵	10:00~17:00 無休	純正食品配達・発送、健康 相談、C1図書、リマ化粧品	▲
ア ズ マ ヤ	〔〒760〕香川県高松市紺屋町3-6 ☎ 0878-21-7665	9:00~21:00		
愛媛純正食品センター	〔〒790〕愛媛県松山市湯渡町10-22 松山東高東 300m ☎ 0899-43-6464 菅本フジ子	8:00~20:00 第4日曜日	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 渡辺大起、渡辺ナミ枝	10:00~17:00 毎日曜日	幸せの輪をひろげましょう	▲
の ま 商 店	〔〒794〕愛媛県今治市常盤町4-7-17 ☎ 0898-32-2378	10:00~20:00 無休	自然食品、書籍販売	▲

＜九州・沖縄地方＞

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	9:00~18:00 第1・3・日曜日	料理講習会、健康相談、勉 強会(各1~2回)	▲
自然回帰健康センター	〔〒802〕福岡県北九州市小倉北区田町10-5 ☎ 093-561-3001 代表・北崎九昭	10:00~19:00 日曜・祝日	正食指導 ゲルマニウム温浴	▲
サ ニ ー 健 康 食 品	〔〒813〕福岡県福岡市東区千早5-10-5 ☎ 092-681-0883	10:00~19:00 毎日曜日	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 長末光世	9:00~19:00 毎日曜日	健康食品、自然化粧品	▲
フレンドショップ徳陽	〔〒870-11〕大分県大分市田尻453-5 ☎ 0975-42-1215	10:00~20:00 日曜・祝日	食品、野菜。松山医院長に よる健康相談・正食指導	
天 粧 下 通 店	〔〒860〕熊本県熊本市下通1-4-8 ☎ 0963-54-9161 福山敬枝	10:00~19:00 第1・3・日曜日	体質別食養相談・オリーブ 自然美容相談・1、3日曜	▲
天 粧 子 飼 店	〔〒860〕熊本県熊本市東子飼町3-5 ☎ 0963-43-4043 福山聖乃	無 休	体質別食養相談、オリーブ 自然美容法	▲
天 然 村	〔〒891-44〕鹿児島県熊毛郡屋久町麦生335(高平) ☎ 09974-7-2922・7-2541		心身魂のいこいの場、案内 書60円切手同封請求	▲
自然食品センター陽報	〔〒900〕沖縄県那覇市久茂地3-11-8 ☎ 0988-61-7195	10:00~19:00 日曜・祝日	食養相談、料理教室、書籍 純正食品、リマ化粧品	▲
玄米食レストラン 味園	〔〒900〕沖縄県那覇市泉崎1-9-11 琉球新報社向 ☎ 0988-66-5366	9:00~19:00 日曜・祝日	食品・玄米レストラン 陽報・泉崎店	▲
紅葉純正食品店	〔〒902〕沖縄県那覇市奇宮156 ☎ 0988-54-0296	10:00~20:00 毎日曜日	食養相談、書籍販売、純正 食品、アザレ化粧品	▲
石嶺純正食品センター	〔〒903〕沖縄県那覇市首里石嶺町4-56 ☎ 0988-87-3434	9:30~20:00 日曜・祝日	食養相談、正食料理研究会 P U研究会、書籍、食品	▲
くすりとメスを使わない ㈱トキワヘルシー研究所	〔〒900〕沖縄県那覇市若狹2-3-13 ☎ 0988-63-1589 (研究所) 62-8555 (事務所)	年中無休	減食、正食、断食療法、体 内清掃慢性病短期治療指導	
岡部食品豆腐工場 (創業慶応3年)	〔〒861-46〕熊本県上益城郡甲佐町岩下143 ☎ 096-234-0447	7:00~19:00 毎日曜日	純正豆腐、食養研究会 純正豆腐の味噌漬	▲
旬の味 そよ風	[812] 福岡市東区箱崎3-8-20 ☎ 092-641-9044	10:00~18:30 日曜、木曜	無農薬有機野菜、果物、食 品。市内近郊配達	▲

友の店に入会御希望の方は別ページの入会申込書(法人会員)に記入して、お申し込み下さい。

販 売 店 名	住 所 ・ 電 話	営業時間・休日	主な商品、催しもの	
自然食の店 カジコ	〒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、C I 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ル大徳寺学園隣 ☎ 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	▲
中村自然医食センター	〒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	
機エンチーム三丹	〒620 京都府福知山市堀内田町1953-2 ☎ 0773-22-9508	8:30～20:00 不定期の日曜	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ニイ1丁目ヘルスショップみぎたに内 ☎ 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 自然食品店晩 ☎ 06-371-8014	毎月曜日	正食品、料理講習、正食指導、ヨーガ、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8種、納豆、生麩、野菜、生ユバ他卸小売	▲
アイランド・ジャップ・ゼンター	〒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 ー)	〒573 大阪府枚方市高田2-2-2 P U 学園 ☎ 0720-53-2200	福園・水・金曜 日	健康相談、料理教室、P U 勉強会、出張講師、C O 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	
松 扇 荘 (民宿)	〒517-05 三重県志摩郡阿児町鶴方943-1 (正食料理可) ☎ 05994-3-0077 伊勢志摩マクロビオティック (玄庵) ☎ 3-4372	9:00～18:00	C I 書籍、年1・2回健康学園・講師・橋本由八	▲

＜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 C I	〒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、P U 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 (有)	〒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	
イノチの糧屋立川本店	〔〒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、食養・健康相談	▲
イノチの糧屋中神店	〔〒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 自宅 ☎ 0426-35-9214	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、食養相談 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 菜	〔〒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	薬草茶	
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〕 新潟県新津市本町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 食養相談、CI 図書、配達	▲
楊 明 堂	〔〒959-21〕 新潟県北蒲原郡水原町下茶町15-5 ☎ 02506-2-7433	8:30~19:30 第2・4日曜日	配達毎週火曜日	▲
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〕 福井県福井市照子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・味噌販売 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、ガラニ スケル、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 ☎ 0569-62-0342	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〕 岐阜県岐阜市長良駅前町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	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・祭日	ゲルマニウム温浴、正食指導、食品	
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・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 千葉県鎌倉市双葉町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 毎日曜・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・日曜研大島苦汁使用	
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 大和賢察署ウラ ☎ 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 神奈川県沼津市沼津5-3-28 ☎ 0468-73-7137	10:00～19:00 毎日曜日	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 神奈川県沼津市久木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、食塩、発送	▲
延寿	〒239 神奈川県横浜須賀野市根岸町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	▲
真堂堂治療院	〒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 神奈川県横浜市中央区本牧町1-79 ☎ 045-621-7917 須藤麻乙子	現在市販による 配達、発送のみ	純正食品、大森英穂VTR図書、勉強会、情報交換会	▲
自然食スナック クレ	〒228 神奈川県相模原市南台4-16-8 ☎ 0427-48-8936	11:30～11:30 水、木曜日	日替りランチ、手造り菓子、自然酒、食品、化粧品	▲

＜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分歩	10:30～18:30 毎水曜日・祝日	日本C1協会事業部、国内配送	▲
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C1協会事業部、都内配送、国内配送	▲
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	
ゲルマニウム健康サロン 中野	〒164 中野区中野2-23-1 ニューグリーンマンション401号 ☎ 03-383-1980	10:00～20:30 第2・第4日曜日	ゲルマニウム温浴、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 自然食糧品センター	〒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	

販 売 店 名	住 所 ・ 電 話	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 養相談、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 養相談、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	シャクリ製品、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 毎日曜日	自然農法食品、野菜、化粧品 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	▲
㈱ゲダツ商事	〔〒160〕新宿区荒木町4 解説会東京道場横 ☎ 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C I 図書、純正食品販売など	▲
サンゴ草本舗(株)	〔〒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、梅醬 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	
自然食品の店たんぼぼ	〔〒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	食養相談、料理講習、隣接 区内配達	▲
あいわ・世田谷店	〔〒154〕世田谷区世田谷2-28-23 ☎ 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〕世田谷区南島山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 ヘル・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、中医学食養指導、食品	
ユーメー 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、食養指導、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 活性板等、全国卸し小売り	
(有)ほうすいえん	〔〒182〕東京都調布市仙川町1-13-16 ☎ 03-362-2356	10:00～17:00 毎日曜日	無農薬、無添加のお茶・ 有機野菜・果物、純正食品	▲

＜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 小川みち先生料理教室	
やさしい村	〔〒181〕三鷹市下連雀3-6-25 ☎ 0422-47-6639 ミルキーウェイ 武蔵野市吉祥寺北町5-4-17 ☎ 0422-53-6483	10:00～19:00 銀河通信発行	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 五嵐久男 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	〔〒202〕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	▲

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ものです。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、配達引売	㊦
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	㊦
自然食とサングレの店	〔〒077〕北海道留萌市本町3丁目11-1 たくきん向かい ☎ 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	㊦
秋田自然食品センター	〔〒010〕秋田市山王5丁目3-24 ☎ 0188-23-2921	10:00～18:00 日曜、祝日	料理教室、健康講演会、食品販売、無農薬野菜	㊦

＜関東地方＞

群馬マクロビオティックセンター MA愛NA	〔〒370〕群馬県高崎市和田町7-13 ☎ 0273-22-5484	10:00～20:00 毎月曜日	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衣食住の追求と実践	㊦
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〕埼玉県浦和市三幸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、ゲルマニウム	㊦
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	

—42—

月刊『新しき世界へ』購読案内

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

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

・新規 ☐
・継続 ☐

財団 日本C I 協会 入会申込書（楷書で書いてください。）

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

☐ 年 ☐ 月号から ☐ 年間分

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

フリガナ		職 業 ()	
氏 名	男・女	生年月日 明大昭	年 月 日生
住 (〒) (〇〇号室)(〇〇様方)と詳しく。		TEL	
ご家族	① 独身 ② 既婚（家族名・構成内容）		
玄米歴	備考		

■いったん納入された会費、誌代は、返却できません。

昭和 年 月 日付

日本C I 協会

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

活動内容は、

①実用弁証法（無双原理）と正食法の研究・実践・普及。

②桜沢如一ほか、右の内容に関連した図書・出版物の刊行。

③講演会・講習会・研究会・正食料理教室・

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

④正食医学による食事健康相談会の開催。

⑤出張講習・講演会などの幹旋。

⑥日本C I 協会事業部門としてオーサワジャパン株式会社があり、純正食品・無農薬農産

物・料理器具・洗剤、石けん等の普及販売。

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。

■昭和61年1月現在

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、二〇〇円	二、二五〇円
*永遠の少年	少年よ、大志をいだけ！	五〇〇円	二、二〇〇円
*食養生読本	食養生で聞く自由の人生	一、三〇〇円	二、二五〇円
*生命現象と環境	やさしいエコロジー	五〇〇円	二、二〇〇円
*新食養生法	正食身心改造法	一、八〇〇円	二、二五〇円
*東洋医学の哲学	最高判断力の書	二、〇〇〇円	二、二五〇円
*マクロビオティック料理	(桜沢里真著)	二、五〇〇円	二、三〇〇円
*食養料理カード(1)		八〇〇円	二、二四〇円
*食物の陰陽表	色刷り一枚	二〇〇円	二、二〇〇円
*正食医学の救急手当法	色刷り一枚	二〇〇円	二、二〇〇円
*食物による健康法・料理法特集	(「新しき世界へ」五〇号)	二、〇〇〇円	(送料共)

*無双原理・易		一、五〇〇円	二、二五〇円
*宇宙の秩序	最重大PU書	一、〇〇〇円	二、二〇〇円
*病気を治す術・病人を治す法	人生論	七五〇円	二、二〇〇円
*心臓を入れ替へる法	悪魔の書	二、五〇〇円	二、二五〇円
*人間—この未知なるもの(カレル)		二、〇〇〇円	二、二〇〇円
*生体による原子転換	(ケルヴァン)	三、五〇〇円	二、三〇〇円
*自然の中の原子転換	(ケルヴァン)	三、五〇〇円	二、三〇〇円

■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、二五〇円
*食養講義録		七、五〇〇円	二、三〇〇円
*新しい栄養学		三、五〇〇円	二、三〇〇円
*世界恒久平和案「意志」教育五十年の実験報告		一、〇〇〇円	二、二〇〇円
*桜沢如一アルバム		五〇〇円	二、二〇〇円
*ウナギの無双原理		八〇〇円	二、二〇〇円
*我が生命線爆破さる		八〇〇円	二、二〇〇円
*健康戦線の第一線に立ちて		一、〇〇〇円	二、二五〇円
*中央アフリカ横断記		一、〇〇〇円	二、二〇〇円
*不思議な世界		八〇〇円	二、二〇〇円
*うさぎのビビ		八〇〇円	二、二〇〇円
*PU中国四千年史		一、三〇〇円	二、二五〇円
*バストゥールの審判		八〇〇円	二、二〇〇円
*千二百年前の一自由人		一、三〇〇円	二、二五〇円
*兵法七書の新研究		二、〇〇〇円	二、二五〇円
*最後にそして永遠に勝つ者		一、〇〇〇円	二、二〇〇円
*コンパ文庫5		一、七〇〇円	二、二五〇円
*コンパ文庫6		三、八〇〇円	二、二五〇円
*PU歌集		三〇〇円	二、二〇〇円
*人間の秩序		一、〇〇〇円	二、二〇〇円

石塚左玄著

化学的食養生長寿論 食養の原典ノ七、五〇〇円 二、三〇〇円

桜沢里真著

リマクツキング 豪華カラー 七、五〇〇円 二、三〇〇円

米国の食事改善目標 米上院栄養委三〇〇円 二、四〇〇円

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、一七〇円

座間講演 60分×2本 三、〇〇〇円 二、二四〇円

G・O母を語る 90分×1本 二、六〇〇円 二、一七〇円

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、二四〇円

食物の陰陽 60分×2本 二、六〇〇円 二、二四〇円

宇宙の秩序解説 60分×2本 二、六〇〇円 二、二四〇円

子供の病氣と食養 90分×2本 四、七〇〇円 二、二四〇円

眼病の治し方 60分×2本 三、〇〇〇円 二、二四〇円

●日本C-I協会の出版物は、日本C-I協会友の店(本誌巻末参照)でお求めください。

●本部への注文は、①現金書留、または②振替東京二九四三三日本C-I協会へ、代金と送料と注文品を明示して送金してください。①の場合は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・七六三一代

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、海藻(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.食物療法食用品の作り方、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
- 2.五行説と氣と経絡
- 3.望診法(人相、手相)
- 4.望診法(体、性格、尿便、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。

●会場(鎮西大教会)



博多駅→地下鉄で天神駅→(乗りかえ)→西鉄大牟田線福岡駅→大橋駅

(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 ② 申込書

(1986年2月～86年7月)

1. 各回参加=19,500円 (外泊の場合も変わりません)		2. 一括前納=106,000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 大 年 月 日 生	女	番 号	
	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)

第1期新オーサワ塾

2/22～23 2 時 受付開始

会場変更／第2回のみ

ジョルジュ・オーサワ(桜沢如一)の残した宇宙の秩序
・万物転換陰陽論・最高判断力の生理的基礎・食養論・
世界平和への道などを継承・発展させる場

—A・N・S 新オーサワ塾

熱海温泉道場

熱海市伊豆山字吾妻1062-1

☎ 0557-80-2101

主催●日本C I 協会 ☎03-469-7631

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

会場(熱海温泉道場)への交通●国鉄熱

海駅下車 バス=般若院前下車

タクシー=温泉道場まで約600円

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、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●2月18日(火)

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。

▶家族割引一夫婦などで参加する場合、1名につき 2,000円割引きます。

(配布テキストは1部だけになります)

▶全6回を受講された方には、修了記念品をさしあげます。

2/22	2:30-4:30	沼田勇「食養運動の系譜」
	4:30-6:30	郡司篤孝「健康食品の安全性」
	6:30-9:00	食事・温泉入浴
	9:00-11:00	橋本政憲「ひとはなぜ穀物を食べるか」
2/23	7:00-9:00	『化学的食養長寿論』(橋本政憲)
	9:30-11:30	小川みち「伝承すべきもの、選択すべきもの」
	11:30-1:00	食 事
	1:00-2:30	質疑と座談(小川みち)
	3:00~	MOA美術館見学、観梅

玄米正食料理を
おいしくカミながらPUの判断力を磨く塾です

昭和 年 月 日

第1期A・N・S新オーサワ塾②申込書

(1986年1~6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 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 女 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					

*講義の録音はご遠慮下さい

食 養 料 理 講 座 ⑱ (初級、中級)

リマ・クッキングアカデミー集中講座

日時／昭和61年2月15日(土)～2月16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／2月11日(火) 必着。ただし、定員になり次第、締切ります。
- 取消し／2月11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』購読、年5千円) になること。

2月15日(土)	2月16日(日)
	6:00 起床、清掃、体操、歌
	7:00 (3)七草粥／ソバだんご、吸物／野菜天ぷら／田舎まんじゅう／糸カリントー
	10:00
	10:30 質 疑 応 答
	11:30
13:00 受 付	
13:30 (1)よめ菜飯／けんちん煮込 鉄火味噌／大根芋の磯巻あげ	12:00 (4)こがね粥／大根と厚あげ煮もの／小かぶとあげ煮ひたし／サザレ石
16:30	15:00
自 由 時 間	解 散
18:00 (2)小豆ご飯／ソバけんちん ふくめ煮／あんかけ豆腐／大根煮付／春菊クルマ和え	
20:30	
自 由 時 間	
23:00 消灯、就寝	

キ リ ト リ 線

食 養 料 理 講 座 ⑱ (2/15～2/16) 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)

ふりがな	男・女	() 歳 明大昭	年	月	日	未婚・既婚	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							
ふりがな							
住所 (〒 -)	都道府県						
自宅 市外局番 電話 ()	職 業 勤務先			勤務先 市外局番 電 話 ()			
円を添えて申込みます。						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61年度春期 (1/21・1/22～4/13) 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		4	4	1
		B	18：00～20：30	桜沢里真	21	18	11 18	8
					28	25	25	13
初 級 コース	水	C	11：00～14：00	浮津宏子		5	5	2
		D	18：00～20：30	桜沢里真	22	19	12 19	9
					29	26	26	13

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61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61年度春期 (1/21・1/22～1/13) 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61年1月22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61年1月21日開講
桜沢流普茶、懐石料理。フランス、インドなど世界各国の民族風自然食料理。美容食、治療食を含む応用コース
- 校長—桜沢里真(日本C I協会会長)
- 定員—各クラス40名(年齢・性別に制限ありません)
- 特典—規定の回数出席し、試作会に出品された方に免状を授与いたします。
- 原則として授業に30分以上遅刻した場合は、出席回数には入りません。(ただし、受講はできます。)
- いったん納入された受講料はお返しできませんので、ご了承ください。
- 申込み—申込用紙に記入し、受講料を添えて、下記へ。

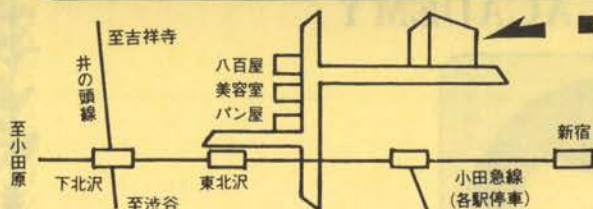
- 持参品—筆記用具、エプロン、スカーフ(手拭い) タッパーウェアやサランラップなど(料理を持ち帰る場合は、各自でご用意ください。)
- 日本C I協会の会員(正会員、年1万2千円など)または誌友(『新しき世界へ』購読、年5千円)になること。



日本C I協会 クッキングアカデミー係

〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎03(469)7631

日本C I協会 2~3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。

2月1日(土)~2日(日) 正食医学講座①(正食編) 博多会場 講師/大森英桜 九州、中国方面の方はこの機会にぜひご参加下さい。くわしくは別紙をご覧ください。

2月3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。

2月5日(水) 2時半~4時半 お産と育児の勉強会一胎児と話す 講師/大森一慧 会費/1000円 ゲストに斉藤忠光氏を迎えて胎内時の問題を学びます。

2月8日(土) 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/相談をする人(正会員)=10,000円 聴講=正会員2000円、誌友・一般=2500円

午後6時~8時 講演会「玄米正食でおこるいろいろな反応と手当」 講師/大森英桜 会費/正会員=1200円 誌友・一般=1500円

2月9日(日) 11時~3時 初心者のための玄米試食会+食養相談会 会費/1500円「江口式手のひら療法」食養的素朴入門(川嶋正治) 食養相談や今ずり玄米の試食があります。電話で要予約。

2月15日(土)~16日(日) 食養料理集中講座18 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。

2月17日(月) 11時~5時 食養相談日(毎月第3月曜) 相談無料、食事傾向のメモなどを持参してください。誌友・一般は正会員になること。

2月22日(土)~23日(日) A・N・S新オーサワ塾② 講師/小川みち、橋本政憲、ゲスト講師/郡司篤孝、沼田勇 会場/第2回のみ「熱海温泉道場」(桜沢如一先生の講義テープ「錬金術について」を配布します) 別紙参照の上、ご参加下さい。

3月1日(土)~2日(日) 正食医学講座②(基礎編I) 博多会場 講師/大森英桜 九州、中国方面の方はこの機会にぜひご参加下さい。くわしくは別紙を参照。

3月3日(月) 6時~8時 健康書道教室 講師/織田秋海 会費/500円 参照。

3月5日(水) 2時半~4時半 お産と育児の勉強会 講師/大森一慧 会費/1000円 正食による子育てを話し合い、みんなの経験を学びましょう。

3月8日(土)~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 参照。

午後6時~8時 講演会「エイズに治療法はあるか」 講師/大森英桜 会費/正会員=1200円 誌友・一般=1500円

3月9日(日) 11時~3時 手づくり味噌講習会 講師/今井莊司(酢屋茂商店主人) 会費/1500円(玄米ご飯にみそ汁付、麦みそ、豆みその仕込み方、つくり方) 申し込みはオーサワジャパン東北沢店(☎465-5021)へ。

3月16日(日) 4時~6時 『リマ・クッキング』特選料理試食とサイン会 会費/桜沢里真先生サイン本購入と料理試食は1万円。料理試食のみは3,500円。サイン本のみは7,500円。受付/3時半 *14日までに予約。*当日会場で古本展示即売コーナー

3月17日(月) 11時~5時 食養相談日(毎月第3月曜) 相談無料、最近の食事傾向のメモを持参してください。誌友・一般は正会員になること。

3月22日(土)~23日(日) A・N・S新オーサワ塾③ 講師/佐々井譲、大森一慧、ゲスト講師/三木成夫 参加者には、桜沢如一先生の貴重な未発売講義テープを配布します。くわしくは別紙をご覧ください。

2月14日(金) 12時~15時半 子育てをする母親の会 テーマ/子供がケガや病気になった時の経験談

*2月11日(火)、2月12日(水)の食養料理教室はお休みです。



OJ推奨品

食養家に朗報!! 遠赤外線温熱治療器

発売記念特価

エンセキパック I

●医療用具承認番号/59B1325号

エンセキパック I は長波の遠赤外線を多量に放射する特殊セラミックスを応用した、温熱治療器です。

【エンセキパック I の特徴】

- 遠赤外線の輻射熱が人体の奥深く浸透し、血液・リンパ液の循環を活発にするため、神経痛や筋肉の痛み、こりに即緩性があり、また自律神経を刺激することにより内臓機能の異常を整えます。
- 里芋パスターやソバパスター等の食養手当て法とも併用でき大変重宝です。
- タイマー及び温度調節機能、さらに装着用ベルトがセットされています。イスにすわりながら、また横になりながら当てることもできますので受験生や机の上でお仕事をされる方、お年寄りにも最適です。



※電気代は、3時間ご使用で僅か1円です。

新 商 品

- 特選一本漬たくあん 一本詰(M) 330円
(L) 350円
無農薬天日干し大根を無農薬米糠と自然海塩“海の精”で漬け、納豆昆布を混ぜてウマ味を増した特選品です。なお、本品発売にともない従来の一本漬たくあん(天塩使用)は中止させていただきます。
- 特選小豆(大) 1kg 1,300円

- 特選小豆(小) 300g 450円
東北産、無農薬栽培の貴重な小豆です。赤飯やぜんざい、小豆南瓜、小豆昆布などに御利用下さい。限定品につき品切れの際はご容赦願います。

取り扱い中止商品

- そば米 実そばが入荷致しましたので、取扱いを中止させていただきます。長い間ありがとうございました。

オーサワ講習会

- 手づくり味噌講習会
多くの方々の励ましのお言葉により、回を重ねるに従い中身も一層充実。
日時 3月9日(日) 11時~15時
会場 日本C I 協会3階
内容 麦味噌・豆味噌の仕込み方、作り方

- 申込 3月5日(水)までに東北沢店に会費1500円をそえてご予約下さい。(玄米御飯、味噌汁付き)
麦こうじ、豆こうじの予約も同時に受け付けいたします。(ただし、東北沢店引き取りのみといたします。)
- 講師 今井莊司さん。(OJベストセラー商品、立科味噌製造元酢屋茂商店店主)

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

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業はおろか、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つてもない場所であった。オーサワジャパンにつ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。

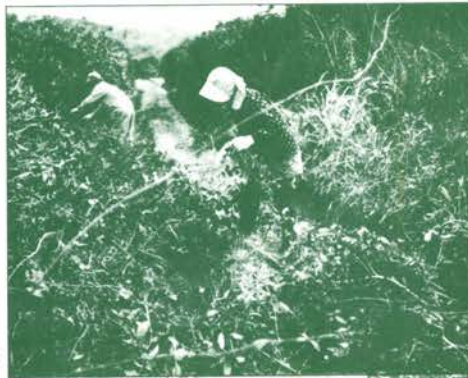
ホンモノの番茶をつくりたい……

生産者ガンバレ！——オーサワジャパン——

大地にふんばって生きる

野生茶を
マキで焙る

「ふう茶といえば、春の新芽・新緑をつむのだが、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、口元にいづまでも香気が残るうまいものができようにな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。



夏の間に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ます」と抱負を語ってくれました。

作ってみるとお茶がかわいくて



薪火焙り



120g
550円

特選 三年番茶

無農薬
栽培

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