

「世界政府」改「新しき世界へ」毎月1回1日 5月号 No.590号 昭和61年5月1日発行 昭和34年11月13日 第3種郵便物認可

マクロビオティックの雑誌

新しき世界へ

無双原理と玄米正食で健康・幸福・自由と平和を創る

桜沢如一先生20周年

1986-5 No. 590



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。




Lima

リマ化粧品株式会社



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

MACROBIOTIC

桜沢里真の
食養料理カード

3 - 9

ロールキャベツ・クリーム煮



日本CI協会



MACROBIOTIC

桜沢里真の
食養料理カード

3 - 10

水無月ロール



日本CI協会



ロールキャベツ・クリーム煮

水無月ロール

●材料（4人分）

キャベツ	8枚
コーフー	100グラム
生姜（みじん切り）	小さじ1
豆腐	1丁
玉ねぎ	2個
さやいんげん	8本
パセリ（みじん切り）	少々
昆布	10センチ
ローリエ（月桂樹の葉）	1枚
ベシヤメルソース	
地粉	カップ $\frac{1}{2}$
ごま油	大さじ1
塩	小さじ $\frac{1}{2}$
出し汁、ごま油、塩、コシヨー	

●作り方

- 1 キャベツは、塩湯でさつとゆで、芯の部分の厚みをそぐ。
- 2 コーフーは、1センチ厚さに切り、油で揚げ、あらみじん切りにする。出し汁カップ $\frac{1}{2}$ 、醤油大さじ $\frac{1}{2}$ でよく煮こみ、汁気がなくなってきたら生姜のみじん切りを加え、煮つける。
- 3 豆腐は、水を切り、細かくつぶし、ごま油大さじ1でよく炒め、塩小さじ $\frac{1}{2}$ と醤油小さじ1で味をつける。
- 4 玉ねぎは、あらみじん切りにする。

さやいんげんは、塩湯で色よくゆで、細かい小口切りにする。

- 5 鍋にごま油小さじ1を熱し、玉ねぎをよく炒め、②③さやいんげんを加え、塩加減で味をととのえる。
- 6 ①をひろげておき、⑤を大さじ山盛り1のせ、包み込むように巻き、つま楊枝で止める。
- 7 平鍋に⑥を並べ、材料がかぶるくらいに水を入れ、塩小さじ1、昆布、ローリエを入れ、よく煮る。
- 8 地粉は、ごま油大さじ1でよく炒め、少々色がついてきたら、火から下ろし、水カップ1を加え、だまがでないように泡立て器で手早くかきまぜる。再び火にかけ、⑦の煮汁カップ1を加え、よくかきまぜて、ポタージュくらいのかたさのベシヤメルソースに仕上げ、塩で味をととのえる。（かたいようなら、煮汁を適宜加える。）
- 9 ロールキャベツを鍋から取り出し、⑧の中へ入れて、ベシヤメルソースをよくからませる。
- 10 器に盛り、上からベシヤメルソースをたっぷりかけ、パセリのみじん切りをふり、花形人参などを色どりに飾る。

●材料

玄米粉	100グラム
餅玄米粉	100グラム
塩	小さじ1
黒豆	カップ $\frac{1}{2}$
塩、醤油	

●作り方

- 1 玄米粉、餅玄米粉、塩をよく混ぜ合わせ、熱湯を少しずつ加えながら、耳たぶくらいのかたさにこねる。
- 2 熱した蒸し器にぬれ布巾をしき、①を適宜に分け、かるくまるめ、手でつかんで4本の指を中にくいこませ、桜貝のような形にし、たてにして
- 3 すり鉢にぬれ布巾をしき、②を入れ、ぬれ布巾で包み、すりこぎでよくつく。
- 4 黒豆は、3倍の水を入れ、とろ火で時間をかけてゆつくりと煮る。やわらかくなったら、塩小さじ $\frac{1}{2}$ 、醤油小さじ $\frac{1}{2}$ を入れる。
- 5 ぬれ布巾の上に③を8ミリくらい厚さに四角にのばしておき、その上に黒豆を並べ、ぐるぐると巻く。
- 6 適宜の厚さに切り、器に盛る。（青のりなどをふると、色取りもよく、おいしい。）

- 5/24～5/25 A N S新オーサワ塾⑤は、東京インターマック会館で開催。講師は宮沢秀明先生、大森英桜先生、川嶋正治先生。
- 6月14～15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のうえ申し込みください。

■本紙の表紙デザインは、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。

桜沢里真の

食養料理カード……………巻頭

ロールキャベツのクリーム煮、水無月ロール

桜沢如一先生

20周年記念執筆……………5

菊池富美雄、日野厚、田村一二、西塚等、三木利夫、高木正朝、坂口弘、奥野春子、金子義太郎、牛尾盛保、鶴島ツユ子、鳥居知弘、長塚貞次郎、川崎伊津

インターマック・ニュース……………20

「リマクッキング」特選料理試食会/羽根木公園、子ども行事講演会「エイズに治療法はあるか」/春の料理教室修了試作会

手紙・インフォメーション……………22

友の店紹介(八幡自然食品センター)/日本C I協会への要望/博多会場に参加して/世界連邦建設同盟支部総会に招かれてほか

●ブックレビュー

『ホロン革命』アーサー・ケストラー著……………27

5月の食養料理/桜沢里真……………28

信田ちまき、コーヒーみぞれ煮、豆腐クロケット、ガンモとたけのこ煮合せ、さやいんげんマヨネーズ和え、野菜サンド、柏餅

エイズ完全攻略法/村元 騰……………30

本誌を「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、論文中で通常の範囲の引用は、出典、発行所を明記されれば、かまいません。転載のお申し込みは歓迎いたします)

■本誌の用語解説

C (シーアイ) …… Le Centre

Ignoramus

「無知なる者のセンター」の意味。

無双原理と正食の運動をするセンター。第二次大戦後、桜沢先生が

青年教育の家を、M I's Maison Ignoramus と命名。こよかしい知

恵をすて、無知、バカであることに

徹底したものが真の幸福を得ること

ができる、というわけ。

G・O (ジーオー) …… Georges Oh-

sawa (ジョルジュ・オーサワ、

英語ならジョージ) 桜沢如一先生

の外国でのペンネーム。如一をジ

ョージにあてたもの。

P (ピー) …… Le Principe

Principe (ル・プリンシプ・ユ

ニック) ただ一つの原理、無双原

理のこと。宇宙をつらぬく根本法

則のこと。

マクロバイオテック …… macrobio-

lique (フランス語) 英語ではマク

ロバイオテックス macrobiotics、形

容詞は macrobiotic マクロバイオ

テック。元の意味は「長生術、

長生き法」だが、桜沢先生の提唱

による正食法の意味で使われている。

宇宙の秩序、法則にのっとつ

た人生の道のこと。大自然とともに

に生きる生活法。

陰性・陽性 ……あらゆる物の性質を

二つに分けて、遠心・拡散・寒冷

・カリウムの多いものを陰性(▽)

と呼び、求心・収縮・暖熱・ナトリウムの多いものを陽性(△)と呼ぶ。

桜沢如一先生20周年記念祭 桜沢里真先生米寿パーティ



● 5月31日（土）

午後2時～7時

● チサンホテル浜松町

東京都港区芝浦1-3-10
☎ 03・452・6511

● 定員が限られています。
至急お申し込みください。

● 会費／2万円

◆ 海外から出席予定

吉見クリム氏
（ヘルギー）

久司偕代氏
（アヴェリーヌ、米国）

山本しづ子氏
（米 国）

ほか

● 第1部

■ 講演

天野慶之氏
（元・東京水産大学学長）

竹井博友氏
（株式会社地産会長）

■ シンポジウム

『マクロビオティックと無双

原理の展望』

パネラー

山口卓三氏
（正食協会代表理事）

佐々井譲氏
（日本正食品研究所）

中村二郎氏
（ドイツ、オーサワセンター）

■ 参加者意見発表

● 第2部

桜沢里真先生米寿

祝賀パーティ

GEORGE OHSAWA

桜沢如一先生

(1893~1966)

20周年記念執筆

(2)

南極への旅立ちを

明日にひかえて

菊池富美雄

四十一年前の一九四五年八月十五日に敗戦のどん底に転落してから、全日本列島が絶望と不安におおのいていた三年後の一九四八年に、渋谷駅広場の忠犬ハチ公銅像前に立つて「敗戦国日本青年の行く方」について街頭演説集会を催したのがきっかけとなり、日吉のMIで桜沢如一先生にめぐり会うこととなり、さらに代々木西原でのMI活動を跳躍台として、国際的PU運動の拠点をつくるべく、一九五五年十月、オランダ船でアフリカ経由、南米に渡りました。

しかも、私どもが故郷の生家を発つた日が、奇しくも八月六日の広島に原爆が投下されてから十年目の記念すべき日であり、神戸港を発つて日本を後にしたのが十五日の終戦記念日となり、さらに私どもがアフリカ大陸のモリリシャス島、ポート・エリザベス、ダーバン、ケープタウン等に寄港している時と同じくして、桜沢先生御夫妻が同じアフリカ大陸の赤道直下で、シュバイツェル博士との対決を前にした死の横断無銭旅行を決行されておられたのであります。

こうして、桜沢先生御夫妻の欧米における御活躍に呼応するべく、南米最大の都市、サンパウロを中心に、今日まで三十年間にわたって、無我夢中でPU運動を展開し、広大な南米大陸十カ国(ブラジル、

ウルグアイ、アルゼンチン、チリ、パラグアイ、ペルー、ポリビア、エクアドール、コロンビア、ヴェネズエラ)に強力な根拠をつくり、ポルトガル語、スペイン語による三十余冊の主要著書をはじめ定期出版物を発行しながら、健康人・病人指導から料理教室、正食レストランならびに合気道道場、無双学園の運営に至るまで、一応これだけは絶対必要とされるPU運動の総合的な基礎工事だけは格好が付きました。

ところが、ふと我に帰つた瞬間、いつの間にか私も六十歳を過ぎてしまい、桜沢先生も第七天に旅立たれてから、早くも二十年の歳月が流れ去ろうとしておるのです。そこで、かねてよりの宿願の一つでありました南極大陸の踏破を、私の還暦とGO先生の二十年忌にちなんで実現するべく、チリー空軍を通じて、ひそかに手配を進めておりましたところ、このほどやっとその手続きが終了、いよいよ明日(三月十四日)サンパウロ発のラン・チリー航空でサンチャゴに飛び、チリー空軍機に乗り換えて、プンタ・アレナ空軍基地経由、目的地に向かうことになり、今、その準備を急ぎつつ、本文を走り書きしております。恩師の二十年忌と朝露の如き我が六十年を憶い、この度の南極での極限との出会いが、これからの生き方に大きな手応えとなる体験であること

を期待しております。
詳しい御報告は、無事に生還してからお知らせ致しますが、本年末に日本訪問が実現できれば、こちらの実状を詳しくビデオ・テープにまとめた資料と一緒に、できるだけたくさんさんの参考品やら体験記録を持参したいと思ひます。(1986・3・23)

桜沢如一先生との

出合いを偲んで

日野 厚

(1) 私が初めて桜沢先生に接したのは、昭和12年、私が17歳で大阪断食寮に在寮中の時であった。断食直前の体重32キロ、身長164センチで断食を10日間敢行し、文字通り「決死的」断食行の後の復食に入って間もなくだったと思う。全くフラフラの時期であった。

桜沢先生が入寮者に講演をされた後、寮長の考えで、数多の入寮者の中から数名が選ばれて(難症中の難症として選ばれたのであろうか)、別室で桜沢先生の個人指導を受けたが、その中の一名に私が選ばれていたのである。

しかし、その時、桜沢先生と私の対話はほとんど何もなかったように記憶している。寮長から事前に説明があったのであろう、極めて短い言葉の受け答えがあっただけだったようである。その後もしばらくは、私がなぜ別室で桜沢先生の前へ呼ばれたのか、理解できなかつたほどである。

後で寮長の令息から「断食後の食養生の仕方の指導を受けておいた」という説明があり、私の給食にも、その後、ある程度の変化が見られた。しかし、少なくとも入寮中には、そのためと思われる健康上の影響は自覚することは出来ないようであった。

(2) 桜沢先生については、あまりにも感想が多過ぎるが、一応、その一部を簡条書きにしてみる。

① 何ともエネルギーシユな一生を送られた。ただただ驚嘆するのみ。

② 艱難に敢然として立ち向かって行き続けることに生き甲斐を深く味わっておられたようであり、また、大変に意志の強い(場合によっては強情と言えるかも?)としか思えない(場合によっては強情と言えない)面も持つておられたように思われる。人間であるから当然ではあるが。陰陽から言っても当然で、陽一点張りという事はある得ないから。

③ 大変に感性的な人であった。

④ 後進(2)の指導・教育に非常にエネルギーを投入し続けられた。(凡人から見ると、時には「異常」(?)なまでに)

⑤ 高度のインテリから一般大衆にいたるまで、強力に魅する人柄であった。

⑥ 頭の回転の早い人であった。

⑦ ともかくも種々の面で、たぐい稀れな傑物であった。

⑧ 案外(2)恥ずかしがり屋であり、照れ屋の面があったと私には思われる。

⑨ スタイルリストであった。

述べ立てて行けば際限がないが、かように記しても桜沢先生のイメージが何とも適確には浮かび出せないようである。しかし、ともかく、桜沢先生は欧米での東洋思想、自然食生活ブームに火をつけられた事になると思われるが、その功績は極めて大きいと言わざるを得まい。

(3) 桜沢先生に初対面後、約3年間、あらゆる機会をとらえて私は桜沢先生にまつわりついて勉強をした。その間、先生の言行、著作等によって多大の感

銘を受けた。中でも『歎異抄』とカレルの『人間—この未知なるもの』の勉強会での感動は真に深いものであった。世田谷の自宅から田村町の食養生本部への往復の交通費を節約するために、ほとんど毎日歩いて通ったり、深夜におよんで(病気休学中であるのに)警官に不審尋問されたりした。少なくとも私の青年期以後の歩みに極めて大きい影響を受けたことは否定しようがない。

それはともかく、桜沢先生の言葉で私の心を最も強く打ち、かつ、今でも忘れられないのは、『How to Live』(信じない)という語である。「その理由を書け」と言われるが、それは記すまでもないと思われるので、あえて記さない。それを書き出せば一冊の本にもなりかねない。

(4) 私の近況であるが、私は中学生の時、当時の医学に身を任せている間、病症は漸次悪化して行き、ついには文字通り死を待つばかりとなっていた。その時に、当時、全く医師から無視ないし否定されていた「断食療法」とか「食養」により、身心両面で劇的転換をとげ、しかも、これらによる影響が必ずしも私のみでの例外的事例ではなさそうであること、を自らの眼で確かめられたように思われた。そのために、これを「民間に咲く花」としておくのみではいけないと強く心を打たれ、自ら医師となり、自らの手で医学の土俵上で検討する運びにするための一役をになおう(他人頼みでは進みがたい)と深く決意した。

以来40数年、まさに文字通り悪戦苦闘の連続。その間、金もなく、肩書きも、地位もなく、泥まみれになり放して、私なりに私の真実一路の旅を続けた。

子供も一人栄養失調死した。私も人体実験の末、何回となく死線をさま迷った。何回か殺されかけもした。まさに頑固一徹、我が道を歩み続けた。

医学校を卒業して約12年間、吊しの服一着も買えず、ズボンの折り目は擦り切れ、その折り目から下着が見えているのも気付かずに、アルバイトとしての生命保険の審査に大会社の重役に会った際に、それを注意されたり、靴も一足を20年も履き、天井もないトタン葺きの小屋を我が家としていた。冬は小屋の中に雪がたままり、夏は40度を越えた。余りの暑さに、日中は戸外にいる方が涼しく、夜はあまりの暑さで赤ん坊が泣き通すために、妻や年長の娘が夜通し戸外をおんぶして歩き、あやし通した。

医師になってから25年も経過して、なお月給税込み12万円(昭和44年)という薄給で研究に没頭し続けたために、妻は30年間、足を伸ばして寝る空間もない生活に耐え通してくれた。我ながら感謝の涙なしには記しがたい。

かようなことが、とめどなく思い出される。近ごろは「医師」と言えば「悪徳医師」と同義語のように思われかねないようでさえあるが(？)、私のような、文字通り馬鹿な気遣い医者もいたのである。かような歩みを続けさせたのは、「断食道場」と桜沢先生とからの影響が極めて大であったと言えよう。

しかし、私の表現で説き続ける「生態学的栄養学」は、近年はようやくいわゆるオーソドックス医学、あるいは栄養学からも、必ずしも閉め出されないようになつて来たと言えるようである。たとえば、日本医師会雑誌編集部からの依頼により、私の生態学的栄養学に基づく食事療法に関する論文が同誌に掲

載された(昭和58年7月15日号)が、おそらく、かようなことは、明治以来、初めてのことであろう。

また、同上論文が選ばれて、その英訳文が同会からの英文誌にも掲載されるにいたつた。昨年、厚生省の要請による「日本人の食生活指針策定検討委員会」から発表された「食生活指針」でも、私の説くところが、間接的にはかなり反映されていることになつているとも、私には思われる。

また、私は日本栄養・食糧学会や日本臨床栄養学会の評議員を委嘱されたり、日本絶食療法学会の来年度の会長を命じられたりするにいたつているが、かつての事から考えれば、まさに文字通り夢の如しとしか言いようがない。

(5)マクロビオティックについての感想を、ということであるが、記せば際限のないことではあるが、ひと言記すと、(non credo)という言葉が形骸化したり、単なる呪文とせず、行として一生行い続けるべきであろうということである。

私見によれば、それこそ桜沢先生の遺教を少しでも忠実に身につけて行こうとし続けることともなるうし、また、それは禅にも通じようし、真の信にも通じようと私には思われる。しかし、これは真にむつかしい行である。しかし、さもないと、「食養」とか「玄米食」とか「陰陽」とか「東洋医学」とかの迷信化に繋がりがりかなくなろうと私には思われる。

妄言多謝。

(61・3・10)

(〒146 大田区池上2-7-10 松井病院食養内科)

玄米

田村 一一一

桜沢さんという玄米を思い出すので、そういう題をつけさせてもらいましたが、先生が亡くなられてもう二十年、奥さんが米寿とは驚きました。

お二人で近江学園にいられたのは、昭和二十五、六年であつたと思ひますから、学園創設五年目ぐらいの頃です。

糸賀園長先生の紹介で、学園の幹部職員数名と一緒に、桜沢先生にお目にかかりました。

その時先生は私の顔をしばらく見ておられました。その時先生は私の顔をしばらく見ておられました。といわれました。邪食ということがわかりませんでしたので「邪食とはなんですか」ときくと、先生は苦笑いをされて「今まで通りのものを食べていいのです」といわれました。

それから、学園全体が玄米食に切りかえられましたが、職員の中には玄米のきらいな連中が随分といつて、だいがたがたしました。「田村、お前、園長先生に玄米食廃止を頼んでくれや」といわれましたが、「玄米は体に良いのじゃ、それになかなかうまいもんじゃ、しつかり食べろ」というと、「この野郎、桜沢先生からお墨附きを買つておると思ひよつて」と睨まれたこともありましたが、私は玄米は体にもよいし、事実うまいので嫌いではありませんでした。現在、大萩にある茗荷村も昭和五十七年開村以来、ずっと、自分たちのつくつた玄米を食べつづけています。

時々茗荷村へ行きますが、玄米のおこわに山菜、野菜を添えた「茗荷村弁当」を食べるのが大きな楽しみです。(61・3・12)

(〒520-31 滋賀県甲賀郡石部町東寺829 作家)

信念と意志と情熱を

持てない人生は

生きるに値しない

西塚 等

一九六二年元旦の昼、ブリュッセルのホテルのレストランで、私は先生と向かい合って坐っていた。目の前には二つのホットミルクが置かれていた。私は先生に、十五年間のお礼とお詫びとそしてお別れのためにベルギーまで行ったのだった。

先生はだまって聞いて下さった。そして、「しばらくオ・リ・ドールに泊まってなさい。もういちどよく考えて、できることならこのままベルギーにいなさい」と言われた。市の中心にある玄米レストラン、オ・リ・ドールに十日ほど泊まったが、やはり私は日本へ帰った。もう先生とお会いすることもないだろう。かといって、ナニをしようというアテもなかった。

五月、いきなり「フランスへ来い」というお手紙と船の切符が送られてきた。船は十日後に横浜を出る。バタバタと手続きをして六月九日フランス船に乗り、三十日後に西海岸のキャンプに着いたのだった。

先生にお会いしてから三十九年が過ぎた。想い出がビデオで見えるように、時間や場所にかかわらずに次ぎ次ぎに目の前に現われる。

最近になって、しきりに考えるようになった。

「先生はナニを言わんとしたのだろうか? そして、ナニをなさんとしたのだろうか?」と。本をひっぱり出して、くり返し読んで、答えを探そうと努めている。

「確固たる信念と、強烈な意志と、燃えるような情熱を持ってないような人生は生きるに値しないよ」と、壁に掛けてある先生の写真が見下ろしているように思えてならないから。

(61・3・3)

(〒160 東京都新宿区西新宿8-15-13 ストリーク新宿小岩ビル603 サンゴ草本舗内 P.U.ネーム、カーン)



桜沢先生との

出会いとお別れ

三木利夫

昭和二十二年十月頃であったろうか。当時学生だった私は神田の本屋で「人間―この未知なるもの」を立ち読みするうち、その訳者(桜沢先生)のあまりにも型破りの解説文に魅せられ、つい購入した。これがきっかけで、感銘のままを感想文に託して、発送したところ、一週間も経たないうちに「十一月×日に、大倉山文化科学研究所においてゼミナールがある。直ちに参加せよ!!」とまるで一方的に命令調の葉書が舞いこんで来た。

カレルのものを訳された有名な哲学者でかつ作家からのお呼びかけとあつては、ちゅうちよも遠慮もあつたものでなく、指定された当日、会場へすつ飛んで行ったものである。

すでに五十人ぐらゐの受講者たちが、ぎつしりとつめかけ、目を輝かせて坐っていた。

十代から六十歳代までの年齢層の違いも驚いたが、服装もまちまちで、旧軍人服、学生服、女性たちの色とりどりの服装の中に、当時の敗戦国民にとつては畏敬的であつた進駐軍の将校服がまぶしく、これには再び驚いた。いよいよ桜沢先生が壇上に立ち講義が始まると、まことにユニークな話しっぷりで、まるで四次元の世界を越えた宇宙人の話を聞いている塩梅である。

講義の内容は、確か「世界政府樹立運動」に関するものであつたが、とにかく次々と英語やフランス語が飛び出すので、意味も内容も未消化のまま、一応最後まで聴講した。

しかしこの講義の雰囲気は、当時敗戦にうちめされ国民総沈滞ムードの中に、異様なまでに活気あふる人々の顔々、瞳に目を見はつたものである。

それから一週間後、M I生として桜沢先生の膝下に入った。やがて新生活協合理事を命ぜられ、何カ月かの先輩たちであった佐藤登氏（現、ニューヨーク・マンハッタン五番街在住）と安原久雄氏（現、ベルギー在住）の三人が、「コンパ」編集と発行のお手伝いをするようになった。

この間は短かったが、印刷が仕上がると、神田の印刷所（佐藤氏の実家）から、「コンパ」を三人で手わけし、それぞれリュックに積みこんでは中央線、東横線に乗りこみ、妙蓮寺の桜沢先生宅までせつせと運んだものだ。時には闇屋と間違えられ、中身を調べられるという傑作もあったが、実に楽しい思い出の多い時期であった。

ところが、当時の桜沢先生のスケジュールは正に超人的なもので、二、三時間の睡眠の日がほとんどで、起きておられる間は、たいていは各地に講演、講義、ゼミナールと席のあたたまる間もない状態で、その間隙をぬうようには、せつせと「新政府樹立運動」の原稿書き、「コンパ」の原稿、その合間に「永遠の少年」「天国の鍵」その他三、四冊の凶書の原稿を書き綴っておられた。

われわれスタッフは、息をひそめ、書齋の方から「ホイ!! 浄書だ」と手渡された原稿を、それぞれ手分けし、浄書をしたり、整理をしたり、割付表の作成にかかるわけであるが、先生の機関銃のような速筆ぶりには、三人がかりでも容易に追いつけるものではない。「この時間ドロボー」「ノロマのトンマのウスノロ野郎」とそのたびにハッパをかけられたものだが、あせればあせるほど、ミスは多くなり、罵声の方もエスカレートして行く。

しかし、辛い陰には楽しい救いがあるので、あの時代で、もつとも楽しく、嬉しかった思い出といえば、せつせと編集中、リマ夫人からのすばらしい差入れがあったことである。

食養番茶に、コンガリ焼けた玄米パン、それに黒砂糖の入ったガトー（菓子）類を、そーっと私どもの机の上へ置いて下さったことである。あのあったかい香ばしい味わいは、常に飢え渴えていた時であっただけに涙が出るほど嬉しく、お互いに合掌し、おし頂いて食べた思い出は、今もなお忘れられない貴重な思い出の一つとして大切に心のポケットに秘めている。

しかし、若さもあり、我がまま一ぱいの年代だけに、毎日雨、アラレのような先生からのハンマリーングには耐えきれず、ついに夜逃げ同様の状態で先生の膝下から去ったのである。たしか、夜逃げの前夜のことだっと思うが、安原氏と二人でおずおずと辞職願いをし、事務交代を申し入れたときのこと、先生の怒りは本当にすごかった。

「キミたちの職場放棄は、軍人が戦場で敵前逃亡と同じだ。銃殺ものだ!! 銃殺を覚悟なら出て行け!!」この時のこわさが、それから何十年たった今でも時折り、夢に出てくるんだから、どんなにおそろしいものであったか想像がつかものだろうと思う。ともあれ、一週間ぐらいたって、二人は四国山奥へ逃げ帰った。以後、先生からよく云われた予言のとおり「月給ドロボー」「ドレイがらみ」の人生をたどる結果になってしまった。

選んでも選んだり、二人の就職先は、不自由人の収

容所（刑務所）に就職の道を選んだのだから、先生に対する大きな逆行行為を犯したことになる。

……
桜沢先生の許を去って十年もたった頃、縁は異なるもの奇なるもの”というが、全く偶然ながら、元「コンパ」の編集にたずさわったスタッフが三人、同じ市内に住んでいることがわかったのである。つまり、山口卓三氏と安原久雄氏と小生の三人であった。（この経過については「正食」誌二〇〇号記念号に掲載しているので省略します）

以来、岡田周三先生との縁が出来、「よみがえり」「健康と平和」「正食」と約十五年にわたって、細細ながら、この編集に就かせてもらったが、十年前に仕事上の都合で引退し、今日にいたっている。

……
桜沢先生との出会いがあつて、今日まで、常に私の心の中には、桜沢先生は、父親的存在として仰いでいたこと、岡田先生を母親的存在として仰いでいたことが、この歳になりしみじみと有難く味わえてくるようになったことである。元来、人前に出てしゃべったり、また人より率先して事に当てることも苦手な自分の性格からして、かつてコツコツと裏方役として編集に従事していた時が、最も心豊かな充実した一刻であったように思えてならない。少くともそれによって、先生方に対する万分の一の報謝行につながると思えたから……ともあれ、自分もこの三月で現役（刑務官）を引退することになったが、爾後は、得度を受け、僧籍に入るつもりである。

そして今は亡く天国におわす御両親（神）桜沢先

生、岡田先生の御冥福を秘かに念じながら、人様に邪魔にならず苦にもされぬ余生を送りたいと思う今日このころである。

(千79134 徳島県麻植郡山川町舟戸)

(61・2・21)

高木正朝

桜沢先生二十周年とは月日の経つの早さには驚くばかりであります。私が初めて先生にお目に掛かったのは、戦後間もない確か二十四年頃、原爆の荒れ果てた爆心地に近い広島市紙屋町の角にあったガスピルの一室です。

私は九州出身ですが、家内が広島の田舎だったので、一時、田舎に居りましたが、一人の知人もいない広島市に住みつき、何とか市の復興に寄与すべきであると考え、戦前、中国電力社長であった鈴川貫一先生を会長に、日銀支店長森下新氏、中国四国地方建設局長、広島大学教授の諸先生、それに外地から引き揚げた有力諸氏と、今のロータリークラブ式なフリートリーキングクラブを結成、毎月一回、会費百円で会合していた、そのゲストとして先生をお迎えしたのであります。

私は第一回から司会者として市当局に沢山の建設的意見を提出したのであります。私の基本的姿勢は人間は初対面で心が通じ合わなかつたら、何べん会つても意味がないと考えているものですが、先生の人を食つたような堂々たる哲学の深さに感動して、初対面で心が通じあつたのであります。

以来私は、荒廃の中にあつた青少年育成のために

は偉大な空手道の開祖、船越義珍先生のもとで修業した空手道の振興を図るべきだとの決意に燃えて、現在の社団法人日本空手道協会を結成、日本全国はもとより世界に五百団体の会員を養成するに至りました。上京以来、たびたび先生に御目にかかつていましたが、先生は私に「貴方は戦車だ、これと思つたら一直線に前進する」と言われました。

も一つ大切なことは、御令室リマさんのことである。私事で恐縮ですが、昭和十三年から蒙疆新聞社の北京と天津の支局長と通信部長をしていた当時、シルクロードに多大の関心を抱き、中央アジア横断鉄道建設論などを連載していましたが、リマさんの従弟の須田正継氏が厚和にでんと居すわり、多くの西北問題の中心人物として信頼されていたので親交を結んでいました。戦後は日本大学で講義をしていましたが、私が四谷に空手の道場を開設したので、たびたび私を訪れて往年の話をして、雄大な蒙古高原に思いを馳せたものです。

リマさんは一昨年から骨折されたので心配してきます。数年前、日本武道館で挙行了した全日本空手道選手権大会に列席された時、三笠宮殿下が「お珍しい、リマ先生ではありませんか」と自ら挨拶されたことが思い出されます。

桜沢先生の教えがリマさんに引き継がれ、物質文明のとりことなって生命の尊さを忘れてしまった人類救済の国際マクロビオティック運動が、さらに二十周年記念を転機に一大躍進されんことを切望して私の挨拶と致します。

(61・2・13)

(千150 渋谷区恵比寿西一―六一― 社団法人日本空手協会常任相談役)



坂口 弘

高校(旧制)時代、運動部生活に明け暮れた私は、大学入試を前にして無理な勉強をした。夜半眠くなると、隣室の沖繩出身の友人がぐれる砂糖菓子を食べ、眠気を払った。便秘が起るとバナナを買ってきて食べるという毎日で、やっと四月に大学に入學したが、全くひどい神経衰弱になってしまった。朝食の箸を持つのも重い位に肩こりがひどい。こんな箸ではないと思案しつつ、ある時本屋で『新しい栄養学』という本が目についた。桜沢―どこかで見たことのある人と考えてみると、高校時代に愛読したアレキシス・カレルの『人間―この未知なるもの』の訳者であることを思い出した。しかもその序文に訳者が、カレルがなげかけた人間に関する疑問に東洋医学は答える多くのものを持つている、と書いていることが鮮明に思い出された。

早速、桜沢氏を訪ねて話を聞き、本を読むうちに、私の神経衰弱の原因もすべてわかった。

この学問をやりたい。もともと高校時代にマツカラムの『栄養新説』や鈴木梅太郎の『栄養読本』を読んでいたので、栄養と東洋医学には興味があつた。当時、戦争中で困難はあつたが、東京大学理学部

より、無双原理講究所に近い京都大学医学部へ移った。

以後大学生活の間、また卒業して医師になってからもたびたび話を聞き、大津の道場へ行き、夏期大
学へも参加して教えを受けた。

そして医師になってからも、陰陽の東洋哲学を基本とする漢方医学を専攻するようになった。

○桜沢先生より学んだこと

青年時代の多感な頃に教えを受けたわけで、知らない間にしみこんでいることが多いと思う。

一番よく思い出すことは、「ノンクレド」をよく言われたことであろうか。

既成の概念に流されることなく、自分の頭で納得がいくまでよく考えるように教えられた。これは本当に有難いことだと思う。

また、雑巾を真っ白になるまでゆすぎ出せ、便所へ入ったら履物をきちんと揃えておけなど、お寺でやるような修行もいつの間にか身につけて、他家の履物でも揃えている自分をみて、面白く思うことがある。

また、いろんな本を教えてもらった。クローニン
の『シタデル』とか、杉本さんの『武士の娘』などを思い出す、本を読むコツやその中から自分の糧を抜き出すコツのようなものを教えてもらったと思う。アラビヤのローレンスとかラフルズといった人のことも教えてもらった。

病原菌を恐れて、消毒したりマスクをしたりする考え方から、ケガや負傷も自分の邪食の結果であると考え生命の力を教えてもらったことは最大の幸福だと思っている。

現在の私は、臨床医として、多くの病人に食養により健康を回復するように指導し、東洋医学の専門家として、陰陽原理による医学を整理し、あまりにも物質的に走った医学の矯正に力を尽したいと考えている。

また、国際東洋医学会会長として国際協調に努力しているのも、若くしてフランスへ飛び出した桜沢先生の教えが国際的活動へと導いてくれたのではないかと思う。

(61・2・14)
〒606 京都市左京区鹿ヶ谷上宮ノ前町54 聖光園
細野診療所)



日本C I協会へ

奥野春子

昭和十六年九月、島根県邑智郡田所村の真清寺に在任の折、高田義人氏が講演にいられて、食養の話聞いたのが始めでした。その頃体調がわるく、健康のことに関心があり、特別に「むすび誌」を頂き玄米食を実行することにしましたが、なかなか実行がむづかしく、翌年の夏、大津での講習会に参加し

て、桜沢如一先生と森山シマ先生の指導をうけて、食養こそ生命のもとであることに感銘し、食養を実行し、昭和十八年に田所村へ桜沢先生、森山先生を招待して村の人にも、食養と平和思想の講演を一日間して頂きました。感銘を受けた人が、二、三実行しましたが、病人は意志が弱く長くつづきませんでした。

その頃、物質が不足していましたから、私はまがりなりに実行して、昭和二十三年に意を決して、これこそ私の進むべき道として、横浜の日吉MIに、参りました。リマ先生にやさしく料理を教えて頂き、MI生と共にたのしく、きびしい毎日で、生き甲斐を感じましたが、三カ月位して、主人が怒り、母が嘆願するので、とうとう私は家にかえりました。

そして、貰い子をして育てることになり、二十五年に広島へ来て住むことになりました。

広島で同志が集って、会を持ち、如一先生リマ先生を迎えての勉強会もありましたが、この道は、昔の修行僧にも似て、きびしい道です。

先生の教えは、食より始めて、平和の大理想への実行がともないます。これこそ本當の教育と思いをます。先生にお会い出来て、この道を教えて頂いたことを有難く思っております。然し私の意志が弱くてこの道はずれたことを大変はかしく思います。けれど、この春七十三歳をつつがなく迎えて、生命の不思議をおもいます。

短歌を作って五十年、吟詠を三十年、これはつづけております。今のところ、育てた娘が結婚して、その家族と共に、目下五人の生活です。主人は昨年十月、八十歳で亡くなりました。

桜沢如一先生が亡くなられたことは、大変残念でしたが、リマ先生が健在で、活躍なさっていることをうれしく存じます。

日本C Iが、ますます栄えますことを念じます。

(61・2・19)

(〒733 広島市西区三滝本町1-34-7 P U ネーム、フランススカ)



金子義太郎

昭和二十六年一月のある日の午後、私は新宿駅のホームにいた。当時は朝鮮戦争の真っ最中で、新宿の伊勢丹デパートの二階から上は全部アメリカ軍に接収されていて、軍用地図の秘密工場になっていた。私はそこで、とてつもない大型の特殊複写機を使って、朝鮮、満州の地図を作製する仕事をしていた。二十四時間制の早番の勤務をおえて、さてこれから何をしようかと考えているところへ、

「世界政府をつくらうという新聞です。一部いかがですか」

「世界政府! そんなものできるわけないよ」

と軽くあしらいながら応対すると、彼女は

「世の中にできないことなんてありませんわ。あなたはこの私がフランスに出かけるなんて信じられますか? しかし本当の話なのですよ」

「といて、びつくりする私を話の中に引きずり込んだ。当時はまだ占領下で、現職の大臣でも海外に行くことは非常に困難であり、また、海外に出たいということが、全ての青年たちの、かなわぬまでも一種のあこがれに似た夢であった。それこそ、海の外に出られるなら誰でも悪魔に魂を売ったであろう。この麻葉のような言葉は私に大いなるショックを与えた。彼女は自分達は桜沢如一先生という先生の元で、無双原理という哲学のようなものを勉強していること、それによって世の中を改革したいこと、この原理は陰と陽の二極で世の中のもの全てを理解することが出来ることなどを話し始めた。」

「つり込まれて、私も自分で考えていた宇宙観などについて話し出した。説得のうまい彼女は私をうまくのせていった。そして、

「あなたの話は先生の話と全く同じです。あなたは先生にぜひとも会わなくてはなりませんわ。先生はあなたを気に入ってヨーロッパに派遣されますよ」

「これで私は完全に落とされた。新聞を買われ、翌週、日吉のM Iを訪問する約束をさせられた。この時の彼女が久司偕代(アウエリーヌ)女史。すなわちボストンの久司道夫氏の奥さんである。」

さて、次の週の約束の日は雪が降っていた。初めておとすれた日吉のM Iの玄関では、女の子が二人でたくさん靴を前にして靴みがきをしていた。連絡が良く出来ていて、早速にもゼミナールの行われる部屋に招き入れられた。若い男女が大勢いて、み

な礼儀正しく気持ちのよい対応ぶりで感心した。

やがて時間が来て全員がそろい、桜沢先生がお出ましになり、「ボンジュール」と皆に挨拶をされた。先生は私の予想よりも年とっており、顔色は土色で、シワが多く、不健康そうにみえた。それに引きかえリマ夫人は若く美しくやさしく、画の中の貴婦人が抜け出したかのようにみえた。

残念ながら、この記念すべき日の講義の内容を記憶していない。しかし、桜沢先生の慈愛に満ちた目と抑揚の低い声、万遍なく平等に教室中に気を配られながらのレクチャーは、教わる青年男女らの熱心な勉強ぶりと相まって、室内は素晴らしい雰囲気がかもし出していた。

やがて講義が終ると、私は先生の部屋に案内された。そこは四畳半の茶室で、入口は背をかかめてくぐって入るようになっていた。リマ先生がコーヒーのようなものを入れて下さった。桜沢先生は、

「これは食養のコーヒーでヤンノウというものですよ。ところで、今どんな仕事をしているのですか」と聞かれた。

私が軍用地図の話をすると、「グッド・ジョブ」といって、気楽に應對して下さった。そして上手に、固くなっている私の気分をほぐしながら、よもやまの話題に入っていた。

最後に、「何か質問はありませんか」といわれ、「先生、意志とは何でしょうか?」ときくと、先生はしばらく黙っていて、

「何で、そんなことをきくんですか」といわれた。「いや、私は常に意志が弱いと悩んでいるんですが」といとうと、

「あなたは死にたいですか？」といわれた。私はすかさず、「いや、ちっとも死にたくなんかありません」ときっぱり答えた。すると先生は

「それなら少しも心配はありません。あなたは意志が強いですよ」といわれた。これで私は納得した。

その後のことだが、MIの朝のセミナーに「意志とは何か？」というクイズが先生から出された。

二、三日、MI生の間で議論が争われたすえ、先生は「意志とはオーダーです」と明快な答えを出された。

その当時のMIは生きた哲学を勉強する場であった。先生も、病人は病気をする人が悪いのであって、治してやっても、また悪くなるから、もう病人治しは止めた、と言われていた。また、健康な青年たちにとつて、病氣は、好奇心の対象にはなりにくく、病氣治しは話題にもならなかった。

話は元にもどるが、初めて桜沢先生ご夫妻に接して、私は、一も二もなくMI入りを決めた。

MIに入ってから、先生ご夫妻から大変可愛いがられ、私の人生で一番充実した、一番長い時間を過ごすことが出来た。その後の私は、MIで教わったPU精神で生き続けている。

私にとつての桜沢先生は、慈父の如き存在であり、人生の生き方を教えられた尊師でもあった。

(61・3・7)

(〒135 東京都江東区豊州五―五―三六―九〇四
PUネーム、ザック)



牛尾
盛保

(一) 昭和三十六年一月十五日から、先生が亡くなられた昭和四十一年四月二十四日までの五年三カ月九日という短い年月、桜沢先生についてお話を聞いたり、レストランにお伴をしたり、関西方面について行ったり、欧米にもついて行きましたから、先生について、いろいろの思い出がございます。

戦後のMI時代の人々の話を聞くと、先生は実に「きびしかった」ということでした。

私の会った先生は、円熟の時代でしょう。

先生は大変な読書家だったと思います。新幹線の車中でも、飛行機の機内でも、目をつぶって仮眠している時以外は読書していました。その本は科学的なものが多かったようです。雑誌は「TIME」か「NEWS WEEK」、新聞は英字新聞でした。日本のいわゆる週刊誌などを見ているのを私は見たことはありません。

「くだらない週刊雑誌は見るんじゃないよ」と、よく言われました。

先生の望診はすばらしいものですから、先生の前に居ると「身も心も」見抜かれてしまうようで、昭和三十八年八月までは、緊張していました。昭和三十八年八月二日から九月十五日まで、ヨーロッパ、アメリカにマクロビオティック旅行をしま

した。その間、南フランス、パロンでのサマーキャンプ、パリでの生活、アメリカ、チコ市での生活、ロサンゼルスでの生活で、先生の外人に接する時の態度、先生のフランス語、英語での講演と聴衆の態度、レストランで会食する時の先生など、いろいろの角度から教えられ、考えさせられました。それは、先生は誰に会う時も、話している時も、

(一) 実にやさしく、微笑みがあり、ゴーマンでない。講義、講演の内容は、

(二) むずかしいことを実にやさしく話している。

(三) 教えてやるのだというのではなく、話しながら共に考える。

(四) 分からない人もいるだろうと思って、途中で必ず「質問は?」「Any Question?」と呼びかける。

すると、外人は遠慮なく質問するが、日本人は遠慮している。

(五) 先生は若い時から外国を知り、理解しているので、日本の伝統的良き、すばらしさを十分知っている。また、日本人の欠陥も知っている。欠陥を知っているのに、軍国主義化の時代に「白色人種を敵として」を書かれたのです。要するに先生は自由人なのです。

(六) 先生は私にとつて恩師であり、私は不肖の弟子。先生は私にとつて慈父のような人だった。

(2) 先生の言葉で感銘の深いものは、
「学問とは自ら問い、学ぶことである」
学問というと、学校で、大学で教授が教えることが「学問」だと思っている人が多い。教授たちの中には学問を自分たちの専門、私物だと思っている人

が多いが、そんなものではない。

「禍を転じて福となす」

無双原理、PUは私(G・O)が発明したものでない。東洋の易の考え方である。西洋では、正義とは力、金、物質が凡てだから、行きづまると自殺する。東洋の哲学の真髄は「陰を転じて陽」「禍を転じて福と為す」——これにつきる。

この考えが私を元気づけてくれる。

「有難し」

難有り即ち有り難し。苦しいこと、悲しいこと、つらいことを嫌ってはいけない。陰、おかげがあるから陽がある。暗があるから陽がある、明るさがある。人生の生き方の根本思想であり、哲学だ。

(3) 先生の本で感銘を受けたものは、

『新食養療法』(ことに前半の部分)

『ガンは人類の仇敵か恩師か』(338-339合併号)

『人間——この未知なるもの』(A・カレル著、桜沢如一訳)

(4) 私の近況

一、財団法人愛生会、多摩成人病研究所所長。厚生荘病院院長

二、社会福祉法人大和会理事長、特別養護老人ホーム和光園園長

私は、亡父が開設した結核療養所を、昭和二十六年、財団法人とし、母が理事長、私は昭和三十八年から院長として、高齢者の成人病の病院経営と診療にあたっている。時折り、食養指導を受けたい人は私が直接指導している。

社会福祉法人大和会は、昭和三十八年、デンマークの国際老年医学会に参加したのが基礎となり、厚生省の推奨により誕生し、特別養護老人ホーム和光園が、昭和四十年に開園しました。今年、国・都の補助金を受け、三億円の借金をして、総工費八億五千万円で、定員百名、ケアセンターも併設したものを竣工させた。

私の現在の主たる勤務は(一)(二)です。そこで、老人社会となつてきている日本の中の高齢者の人々と日々会っている。話している。大部分の人は明治生まれ、次は大正です。昭和はいません。そこにいる人々は医療と老人福祉の恩恵を受けている。そこで勤務している人々は、私も含めてサラリーマンです。私の生き方、考え方はサラリーマンであるけれども、サラリーマン根性にはならない。

自分の勤務している場所以外にもっと大切な活動がひそんでいるように思われるのです。そう思って日々動いてるのです。

(5) マクロビオティックについての意見。

まず名称ですが、名称は、言われてすぐ分かるものと、分からないものがあります。G・O先生の健在な時代でも、「日本C Iと大阪の正食協会とはどういう関係ですか」「C Iとはなんですか」ということを、よく質問されました。今でもあると思います。

日本C I協会……分かる人には分かるんです。C Iと言うだけで分からない人に、本誌「新しき世界へ」の目次のページの用語解説のように、C Iとは「Centre Ignoramus」の略で「無知なる者のセンター」

と説明するのも大変ですけれど、私は今までも、今でも説明するのです。

「マクロビオティック」の方は、今日ではインターナショナルの言葉になっているので、あえてくどくど説明しなくても理解されるようになってきました。でも、「C I」は説明が必要です。私は「マクロビオティックを実践、PRするグループ」と、この頃は言うようにしています。

自然食、健康食という言葉は一般化したし、商品は次々に開発され売られています。「C I」はマクロビオティック、正食の元祖です。今や、あぐらをかいてるわけにもゆきません。G・O先生の思想、哲学も多くの人々に広がってゆきつつあります。もつと広がらなければなりません。広げるように、私は講演の中で、「私の話していることは、私の発明、発見したものではありません。G・O先生の考えを話しているのです」と注釈をつけます。事実、そうなのです。

私の知ってるC Iは、G・O時代も今も小さなグループですが、大きな力が潜在しています。それだけ私たちは謙虚でなければなりません。常に感謝、報恩の念をもって行かねばなりません。

最高判断力をめざして日々行くこと、みがくこと、おこたつてはいけません。ゴーマンになってはいけません。私たちは、ただ玄米を食べ、自分の健康だけを考えるのではなく、宇宙の秩序、法則にのつとつた人生の道を歩む者たちですから、苦しいことも、いばらの道もあります。苦しみをのりこえて、ありがたく生きたいと思うのです。

G・O先生の時代は、G・O先生を頂点として皆

がブラサガッテいました。

今日では、縦と横が十分おりこまれてゆかねばならないと思います。そこに調和が生まれてくるでしょう。

支部は大いに生まれの方がよいし、認めた方がよい。

(61・3・1)

(〒206 多摩市和田 厚生荘病院内 日本C I協会
副会長 P U ネーム、モーリス)

この道に

生かされて40年

鶴島 ツユ子



終戦後、ツルシマ(編注)故・鶴島丈夫氏)が桜沢先生に再会しましたのは、昭和28年3月11日です。所は佐賀県武雄市でした。当時の写真を見ますと、桜沢先生ご夫妻を中心に、今はベルギーにいる高浪市太郎さん、三年番茶の創始者、熊谷綱次郎さん、長崎県の正食料理大家、小川法慶先生、宮崎市の小

牧祐夫先生、北九州市の自然食品店主、甲斐大策さん、ツルシマと、昔なつかしい皆若かりし日の面影を見る事ができます。この中に長崎県湯江の光宗寺の楠原きくえさんもおられると思います。

私と結婚するまで、医学に見放されたツルシマは、日野春の講究所や田村町の食養会、鎌倉ホームと、救いを求めて桜沢先生の元へと参上しておりました。鎌倉ホーム入会は、昭和15年2月と当時の健康手帳に詳しく記してあります。あまのじやくのツルシマは、道のキビシさに耐えかねて、再三帰つてきましたが、それでも先生の思想にひかれて、幾度も出入りしております。

私がツルシマと上京したのが昭和29年の春でした。(29歳)代々木西原のM Iの大きな建物で桜沢先生に初めてお会いしました。当時、河内先生、フローラ、リベラル、コルネリヤ、エリー、ジャンヌ、ダービン、シドニー、ドローティと桜沢先生からつけられたP U ネームの人が多く居られました。ツルシマは「イグナース」、なーんて素敵でしょう？

私は、13歳から20歳まで骨盤カリエスという難病にかかり、最終的には正食で助けられて現在まで生かされております。当時、何も知らない私、「めくら蛇」同様でした。それ以来、ツルシマと二人で鍼灸治療のかたわら、山口県、島根県、福岡県、佐賀県と、飛び歩いて正食普及活動をして来ました。この頃より純正食品の手作りをポツポツと始めております。

山口県には桜沢先生に何度も講演に来て頂いております。そういう機会に親しくお会い出来ました。しかし、いつも人集めやお世話に忙しく、会が始ま

ると料理の裏方で、席に座ってお話をゆつくり伺ったことがないので、ここに記すことができません。それでも、門前の小僧、私なりにいつかぼんやりながら正食が身についてきております。

食品を作り出してから、鉄火みそなど色々作りましてご指導を頂いておりました。手焼きせんべいを焼いて送りましたら、「鹿のエサだ」と笑われました。その「鹿のエサ」もずいぶん皆様に食べていただいで喜ばれましたことを思い出します。お陰で食品作りもだんだんと上手になり、現在では90種くらいあります。

山口県には、桜沢先生が第二のお母さんと呼ばれていた高津泰子さんや、詩人の中原中也のお母さんもおられました。ある時、桜沢先生が私の肩をたたいて、「山口県を頼んだよ」と言われた大きな意味を今でも私は強く胸に抱いております。

一九八五年、ツルシマが正食普及のため、トローハツの単車に乗って日本一周の旅に出ました時、桜沢先生から頂いた直筆の素晴らしいメッセージがあります。ここに載せさせて頂きます。

◇ 人生は冒険である ◇

一分後の事も分らない世界エイヤ応なしに飛びこんでゆくのだから、人生は冒険である。

人はダレでもこの冒険に成功したいと思う。しかし目的を果す人はマコトに少い。そのワケは人みな健康と幸福のヒミツをしらないからである。

ここに無双原理(東洋精神——五大宗教の母胎)と正食法の優越性がある。これさえ身につけたら人はダレでもスキナコトばかりやって、やって、やり

ぬき、楽しい楽しい楽しい一生を送る事ができる。その見本がこの鶴島君である。同君はこのヒミツを万人に伝えたいと云う情熱に燃えて、日本一週の旅に出ると云う。

大方の諸君の御後援を切望します。

一九五八・八月十二日

桜沢如一

桜沢先生亡き後は、里貞先生に親しくお教えを頂いております。この道一筋に生きてきたことを誇りとして、生命のつづく限り精進してゆきたいと思えます。ありがとうございます。

(61・2・20)

(〒747 山口県防府市南松崎町5-1-4)



鳥居知弘

妻は娘を出産後、身体がよわかったので、近所の人から、渋谷の河野漢方医薬品販売所へ行くことをすすめられ、漢方薬を服み始めてから、次第に元氣になってきました。そこで玄米食をすすめられました。その玄米に、主婦連合会副会長・春野鶴子主宰の『まづ健康』という雑誌が置いてあり、御自由にお持ち下さいとのこと、毎月持つて帰りました。

その雑誌で『まづ健康』の月例会があることを知り、妻子と出席するようになりました。その頃、普通に売られている菓子類はすべて人工着色したものはかりでした。ある月例会の時、日本C1というところて人工着色しないものを売っているということを知えてくれた人がありました。妻と共にそこへ行き、圧力釜やいろいろな食品といっしょに桜沢先生の本をほとんど買ってきました。著書は夢中になって読みました。

翌年、フランスから先生が一時帰国され、年始め三日間の講話が恵比寿の光雲閣であるというので、聞きに行きました。全く普通の講話とは違っていました。その話に魅せられ、この人は現代の救世主だと思えました。それから先生の講話があるたびに聞きに出掛けました。『新しき世界へ』を読みだしたのも、その時からです。講話には一度も欠かさず出ました。

ほんせんは初め小山内さん（日本純正食品株式会社）が手動で作っていて生産量が少ないので、機械で作ることを考え、試作品をまず桜沢先生に試食していただいたところ、「なかなか、よろしい」というので、これを全自動で造る機械を考えました。自動化するには、今までの知識では足りないところが多く、苦心しました。

その後、桜沢先生が急死され、この仕事をなんとか早く完成せねばならぬと努力し、まず一台完成しました。手づくりが多いので見映えはよくない。改良に改良を加えた。二台目が完成した。改良すべき点はまだあったが、2台の自動機で自宅で製造しようと大学を辞職した。

ほんせんだけでは一家を養って行くことが出来ないで、自然食品の販売にも手を出した。そのうちに、ほんせんの製造をまかせてくれ、君には重要な仕事がある、と言う人物が現われ、私はこの仕事から手を引いた。そしてまず高森草庵で農作業しながら修道生活を9カ月した。その後、オーサワジャパンで仕事をしたが、前記のほんせん製造会社が倒産したので、ふたたび前の仕事に戻った。

そのうち、農作物が我々の体を作るのだ、これが重要だと考え、有機農業研究会に入り、農作の勉強にも入った。福岡正信先生を訪れ、田畑とみかん山を案内していただいた。みかんの樹のある山には鶏がいる。そして、空高く飛び上がるのには驚いた。野山に放ち飼いにしておけば、こうなるのだ。みかんの味は極めて美味、自然の味だ。

有機農業研究会では、いろいろなことを知った。一つは『共栄植物とその利用』（富民協会発行）という本を手に入れたこと。この本で大根とねぎが共栄植物だということを知った。自宅から二里ほどのところの休耕地を借りて野菜類を作り、大根とねぎを共に育てたら、私の家だけでは有り余るほど出来たので売った。

もう一つは、『ゲルマ酵素』というもので、これを使うと堆肥が早く仕上がる。積み上げた草が一、二カ月で立派な肥料になった。青森県平内町の五光という会社が売っている。発芽・生育促進、根瘤菌増加……登熟促進、増収などの効果があるという。庭のいろいろな果樹で試してみた。野草、葉草、野菜を自然農法で育てて行く。我が家の庭の変わりようが楽しみだ。

冬時は六時十五分起床、室温が十二度以上になれば四時起床。台所の掃除から一日が始まります。二十年ほど前は、よく過食したり頭痛があったりしたのですが、今は全くありません。頭蓋骨陥没その他の重傷（九年前の交通事故）のため、右不全マヒはありますが健康です。私の食事はすべて自分で作っています。

桜沢先生の『新食養療法』は机上に置いてある。

この巻頭言が好きだ。印象の深い書籍や文が多々あるが、その一つは『新しき世界へ』343号（1964年7月号）である。この中の『原子の伝記』、特に『ダニエル書について』（『無双原理・易』所収）が印象的だ。ダニエル書とは旧約聖書中の一書で、ダニエルは十日間、乾燥した五穀と水だけでスバラシイ健康を身につけたという。先生が旧約聖書まで目を通していたということは驚きである。私は時々旧約聖書を読むことはあったが、これは知らなかった。また、科学の問題にも関心が深かった。だからケルブランの「原子転換」にも取り組んだのだ。私に残された仕事はいくつもある。それには「まず健康」。私たちの天命が完うされますように。

(61・2・24)

(千199-01 神奈川県津久井郡相模湖町与瀬818)

生きています

桜沢先生の教え

長塚貞次郎

食養の話聞いたのは、昭和6年の夏でした。芝の増上寺で、手のひら治療の講習が、江口俊博師によって行なわれました。話の内に、病気を治すことは大切だが、自身の健康は食養にある、「おしものみち」と云われ、玄米を中心にして、すべての食物を全体食で葉から根まで自然に調理して化学調味料を使わないとのことで、すぐ食養会に入会して桜沢先生の本を読ましてもらった。

先生は昭和九年に帰国され、今のヘリコプターの前身、オートジロ（編注／超小型飛行機「プー」のことか）をフランスから持ってきて国内をわかしめた。

昭和十一年には『根本無双原理・易』の本を出版され、私は何度も繰り返し勉強しました。陰・陽のことが少しずつわかるようになり、食養に一そうのほげみが出ました。田村町の食養会では多くの方々には食養での健康法の指導が行なわれました。おしくも色んな問題で桜沢先生は食養会をやめられました。お別れの会に出席しましたが、お話を聞きながら涙が止まりませんでした。ひじき入りの玄米ご飯を頂きました。

渋谷・道元坂上のガスビルの会場（編注／無双原理講究所の時代）では家内が食養料理の講習を受けました。今も料理のたびに、あの時、桜沢先生に教えて頂いた料理のおかげと感謝の毎日です。戦争中は食生活にいろいろ気をつけて、何とか自分なりにいつも食養的にやれたことは、感謝の至りです。

戦後は、茅場町、世田谷、恵比寿の旅館、池袋の洞雲寺での集会、また、夏は逗子のお寺での練成会に出ました。リマ先生、牛尾先生、小川先生に教え

て頂き、有難さにつきる思いです。二男がフランス留学の時は、桜沢先生、リマ先生に大へんなお世話になり、今でもよく話し合っています。食養を少しなりとも知っていたおかげで、薬など持たず、梅干、醤油などを持参しました。ところが、連れの者は皆、バッグにいっぱい、いろんな薬を入れて、売りに行くのかと思うくらい持って行ったということでした。

私は子供が男四人、その家族全員20人、それが食養のおかげで大思いもせず、薬のみません。私は82歳、家内は74歳、毎日楽しい生活です。桜沢先生の陰陽食養のおかげです。自分なりにこのことを次の世代に話すことを毎日の生活に生かしています。日本刺しゅうが私の業で、まだ針目を通るうちは仕事をつづけると楽しさ一ぱいです。

一時は桜沢先生のお供をして勉強させてもらう考えをおこしたが、とうとう出来ずじまいでした。先生は百歳以上大丈夫と思っていたのに、お会いした一週間後に74歳で亡くなりました。その知らせがあった時に、どうしても信じられず、もう一度、ほんとうですかと問い合わせました。家の者皆、ほんとに悲しみました。

後になり日がたつにつれて考えると、先生は他人の何十倍も仕事をなされ、寿命としたら二百歳以上にあたる。その先生がもしも長患いをして亡くなつては、人様は何というだろう、あの急死されたことが、永遠に皆の心に焼きつくことになっていると思いかえしている今です。

戦争中、長男の次男が学童疎開に行った時、三百五十人の学童の中に兄弟組が13組もいた。どの兄弟

もひどい争いをするのに、長塚兄弟はした事がないと先生に言われました。食養のすばらしさだと思いましたが。小学校に行くまでは玉子を食べさせませんでした。母親が玉子を食べた母乳を飲んでも、その赤子は、むずかり、ぐずり、長泣きする。妊娠中から家内は玉子を食べませんでした。生まれた子供にも、いじわる、いじめの行動がおきなかつた。

今の、いじめの問題も食養的に考えるべきだと思ふ。世間に話しても、なかなか聞き入れられない。自然食ばやりで、売るための自然食品になっている。何を人々は考えているのか。手塩にかけて食品を陰陽に手造りすることが自然食である。これは大へんなことで、世間にわかるのは何時のことか。食物といつてマーガリンや豆乳を宣伝している。接着剤でつないだピフテキ、冷凍食品……。国の行政が第一に考えてほしいが、いつの事かわからない。各人がよく考えてやりぬきたい。

いくら良い教えでも、実行者がいなければ何にもならない。いくら科学や知識が盛んでも、おばあちゃんの知恵袋、おふくろの味のように、知識を通してよく知恵となった食養料理を自然にさからうことなぐやつて行くことを念願して毎日をおくる考えです。桜沢先生二十周年記念として書けたのはうれしいことです。

(〒102 東京都新宿区神楽坂 6-1-54)

頂いたこの喜びと宝物

(61・2・18)

川崎伊津

省みて走馬灯のように様々の想い出が浮かび、今更ながら二十年間の重みをしみじみ味わっております。初めてお目にかかった昭和21年の夏から、ご他界されるまでの二十余年間、一時期、おそばに置いて頂いた頃もあり、つかず離れずのご指導を頂き、私の人生にとって実に大きな影響と転機を与えられた偉大な存在でございました。

一、昭和二十一年の夏休み前、友人から一通のハガキが舞い込みました。六波羅蜜寺で開かれる夏季健康講座のお誘いでした。それまで東洋医学の事も宇宙の神秘についても全く無知で、内容のことは何も考えず、当時、保健婦をしておりましたので、ただ「健康」という文字にひかれて参加しました。

この時、初めて桜沢先生にお目にかかりました。六波羅での八日間の生活と先生のお話には全く驚きと感激の連続で、自分の存在さえ忘れるほど夢の中にいました。それまで考えてもみなかった宇宙の弁証法的展開、有限界の中での陰陽のメカニズム、日常生活の中での陰陽、それらの応用法等々、解り易い言葉で話され、それこそ天地がひっくり返るほどの驚きと素晴らしい世界のあることに有頂天でした。

講座の終りに一同で見に行った「幽霊ニューヨークを歩く」の面白かったこと。物の視点を変えるだけで様々な物が見える不思議を味わいました。それからというもの、京都での月例会には必ず出席、各地の健康学園にも仕事をさしおいて参加いたしました。あげく、妙蓮寺の先生のお宅に飛び込んでしま

いました。当時は日野春から移られ、日吉に居定められるまでのわずかな期間のお住居のようで、あまり人の出入りもなく、静かな日々でした。この機に食事の作法やお掃除のやり方を徹底的に教えて頂き、後年に至るまでその恩恵に感謝しております。当時はまだ食物も限られた時期で、一日おきに重い石臼で粟やヒエ、キビなどをひいてガトーを作りました。見掛けは悪いが、噛むほどに味わいのある珍しくおいしいものでした。また、一週間に一度、榎原夫人のお住居の近くの田んぼに出掛け、清流の中のクレソンをリュックにいっぱい摘みました。いつも行動はポリリーといっしょでした。帰ればさつそくクレソンはみそ汁の実に、おひたしに、天プラにサラダに、白あえにと変身、当分食卓を豊かにしてくれました。

またよく伊勢佐木町へ洋画を観にいかせられました。これがまた私にとっては大変な仕事で、ストリーと感想をかい出て出さなければならず、まとめる事、話す事の苦手な私には苦行でした。一つの物語を繰り返して見て、一日中、映画館に座りこんでいた事も今では懐かしい思い出です。

その頃よく訪れた人に、佐藤ロメン、医学生生の近藤様、コカコーラの支社長様がおられ、先生はご機嫌でこれらの人々とディスカッションされ、そばで伺うのも楽しい一刻でした。

昭和二十九年に嫁いでからは、しばらくお目にかかれませんでした。その後、国内におられる間は光雲閣での講座に必ず出席しました。

二、私にとつての先生は、父以上、神様の存在の

方です。先生のおかげで、それまで強く持っていた劣等感から解放され、誰とでも人間同士として語れるようになりました。このことは私にとつて非常に大きな喜びであり、世間が広くなり、生きる事が楽しくなりました。食養を知った事で、貧しさのために栄養が取れないと嘆いていた多くの人々を勇気づけ、励まし、喜びと生命力を与えてあげる事が出来、自分も他をも共に喜び、豊かにさせて頂きました。

先生は、とても厳しい反面、慈愛に満ちた方でした。接した人は誰でもが先生を「私のパパ」と心からそう呼ばずにはられない親しみを与えられました。先生のお話は、いつも新鮮で内容が充実していて、魅力的でした。相手の心をつかんで離さない自由自在の表現で、一つの事を、たとえば宇宙の秩序をとくために、あらゆる角度から誰にも解る言葉で話され、無学無知の者にもわかるよう心遣いされました。眠る間も惜しんで愚かな私達にわからせるために血みどろの努力を下さいました。ずいぶん歯がゆかったらうと今になって思います。

また、物を大切にすること、一枚の広告ホゴ紙でも利用できるものは徹底的に利用し、無駄のない生活をする事も妙蓮寺時代に身についた賜物です。

三、根来寺(和歌山)で健康講座があった時、お料理を手伝っていた私が塩の量を間違つて、塩からい味噌汁を作ってしまった。百名くらいの参加者の前で大目玉を頂き、味加減、塩梅についてこんなこととされしました。以後、調味料、粉類、穀類の計量を丹念に表示し、目ばかり、手ばかりを会得することが出来ました。

また、日吉での会合で一人一人発言することになり、思いのまともならないうちに自分の番になり、先生に責められてるほどに貝のように口が閉ざされ、どうしても言葉が出てこないのです。頑固、しゃべれない人と、さんざんで、恥ずかしい思いをしたことが忘れられません。先生は、これからは誰でも国際人になる、話し下手で自己を表現出来ない者は落伍者だ、と話す機会を与えて下さったのです。

先生はまた人々の長所をとらえることが巧みで、誰にでも一点の美点を見出し、大勢の前で引き出して自信を持たせて下さいました。座右の銘としている言葉に「三分の飢えと三分の寒さ」があり常に戒めとしています。また、ハンデを持たない人はリーダーになれない、人並みにねて食べてはすぐれた人にはなれない等々多くの人生訓を自ら示されました。小川みち先生や竹原様、山口久子夫人など、おそば近くにいた方々が書いて下さった通りです。

また、『食養人生読本』と『永遠の少年』は多大の影響を与えられた忘れ得ぬ書です。

四、現在、六十七歳を過ぎ、病い知らずに鍼灸の道に精進しております。若い時から一貫して医療に従事出来たこと、二十歳台で先生を知り、食養を実践出来たことは本当に有難く幸せです。頂いたこの喜びと宝物を精一はい他の人々にもおわけして、充実した生涯を希っております。

昭和五十八年にヨーロッパにまいりましたが、ウインにも、またフランスの地方都市ナンシーにも自然食レストランがあり、先生のご苦心がヨーロッパの端々にも実っている様を拝見して嬉しくなりま

した。ただ、どこでも塩っ辛いものが強調されているようで残念でした。もっと美味しい食養料理が広がるよう何かしたいなあと思っております。

(61・2・22)

(〒238-02 神奈川県三浦市天神町4-1-9)

(以下次号)

桜沢先生に会われた

方へ

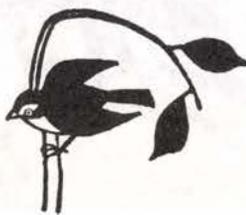
ただ今、記念執筆をお願いしています。

どうぞ、編集部あてにお寄せください。

本誌編集部

本号に執筆された長塚貞次郎氏は4月15日に永眠されました。謹しんでご冥福をお祈り申し上げます。

日本C I協会



●家庭的な雰囲気でした
3月16日「リマクッキング」特選
料理試食会

桜沢流食養普茶料理の集大成である豪華カラー版「リマクッキング」から、献立をえらび、著者の桜沢里真先生指導でお料理を作っていた。

試食に先立ち、新宿文化センターで公演された劇「癌が消えた？」のビデオ試写と里真先生解説による「四季のおもてなし料理」のカラースライド映写もあり好評でした。



インターマックニュース

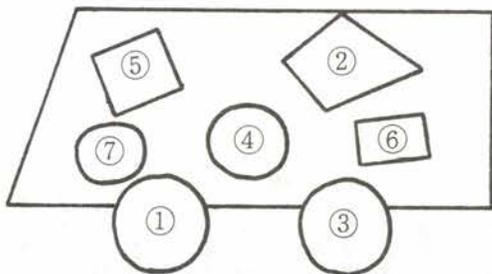
●3月の子ども行事
春かせ そよそよ 羽根木公園

3月16日(日)梅の花は満開。花をこんできた春かせさんと、ひがな一日あそびました。

こままわし、エスけん、ドッチボール、木のぼり、アスレチック……帰るのを忘れてしまった一日でした。

いつのまにかドッチボールやこままわしのお友だちがふえていたり、大人のひとが入ってきたり、公園で玄米たべているお友だちとお母さんに出会ったり、遊びのわがひろがりました。

*5月18日(日)、6月22日(日)、羽



- ①五目ちらし寿司、②野菜天ぷら、③庄内麩吸物、④そば寿司、⑤クレープ、⑥さき包み、⑦セリ、フキ胡麻和え、⑦シヨソソ



▲こままわし。羽根松園プレイパークにて。

根木公園で、キャンプのためのテント張り、ごはん炊きの練習をします。
集合場所と時間——小田急線「梅ヶ丘駅」北口、午前10時。参加費 三百円、弁当持参。

●南喬生さんの中国精進料理試食会
日時／5月18日(日) 1時～4時
会費／五千円(六菜一湯のコース)
*5月14日(水) までに要予約。

●今すぐ玄米の宣伝試食会
日時／5月17日(土) 12時～3時
会費／千円(オーサワ(株)から粗品進呈)

●20世紀のベストともいうべき難病
エイズについて、3月8日、大森
英桜先生の講演がありました。

エイズ（後天性免疫不全症候群）は
'81年にアメリカで発見されて以来、年
年急増し、WHO（世界保健機関）の
発表によると、世界のエイズ患者は、
2月10日現在で75カ国、二万八十八名。
日本では、約十二名がエイズ患者とし
て厚生省に認定されている。

エイズ患者の症状を追っていくと、
初期にみられるのが、風邪に似た原因
不明の発熱。40度くらいの熱が続き、
しきりに寝汗をかく。この寝汗は、大
森先生によると、塩ぬけの状態での陰
性症状という。エイズの末期症状は、



▶「エイズに治療法はあるか？」

皮膚に赤い斑点が現われ、中央アフリ
カの風土病と同じカポジ肉腫という悪
性腫瘍に発展する。

エイズウイルスに対するワクチン療
法に、現代医学は治療法を模索してい
るが、血液の浄化法に気づいていない
と大森先生は指摘した。

●第1期ANS、いよいよ大詰め
GO資料とゲスト講師、本講師によ
る、実質上の講演活動を展開中の「新
オーサワ塾」。GOを「今」に生きか
えさせる発展の道筋を模索中である。



▲沼田勇先生（ゲスト講師）
2月22日、「熱海温泉道場」で
のA・N・S②



▲3月9日、毎年恒例の手作り
みそ講習会。講師は酢屋茂商
店主人の今井荘司さん。

●おめでとーございます

リマ・クッキングアカデミー第44
回「春期修了試作会」

4月13日は、料理教室に通う生徒さ
んの作品を、校長の桜沢里真先生、講
師の吉成知江子先生、浮津宏子先生に
試食・講評していただき、恒例の試作
会。生徒さんにとつての楽しみは、お
免状をもらうことと、みんなの作つて
きた作品を食べること。コーフーの焼
鳥や、たい焼を形づくったお稲荷さん
など、こつた作品もありました。

各級のお免状を授与された方のお名
前は、次の通りです。

- *初級—有竹和子、石田桂子、周佳麗、
鳥越路代、数下京子、李富士子、菅野
えり子、木幡恵、大谷由美子、大内保
子、千川節子、下地敏文、川内笙子、
月花愛子、杉本恭子、加藤美代子、大
西美代、川口智世、スーザン・ファ
ー、山岸正
 - *中級—片山君代、新堀弘乃、下地敏
文、スーザン・ファーバー、高橋みつ
子、大塚ヨウコ、小川ブリギッテ
 - *上級—肥田洋子、岩城るり子、竹内
博子、落合郁子
 - *師範—木塚智恵子、磯崎ちづ子、長
島鏡紀江、湯川夏緒里、高力香代子、
桜井多賀子、落合郁子、釣谷美陽子、
中里敦子
- （順不同、敬称略）



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



▲ 鹿児島本線「黒崎駅」から歩いて10分くらい。
甲斐秋夫さん、フジヨさん夫妻が迎えてくれる。

八幡自然食品センター

日本CJ協会友の店紹介

八幡自然食品センターは、鹿児島本線「黒崎駅」から歩いて10分くらいのところ、商店街通りを抜けて黒崎公民館を目印に、そのすぐ裏むこうにあった。

このあたり八幡西区は、鉄道をはさんで片側は工場のエントツが林立する工業地区、もう片側は商店や住宅地区と、はっきり分かれているのが印象的だった。

甲斐さん夫妻が自然食品店をはじめたのは昭和四十四年。そのきっかけ

になったのは、今から二十年くらい前だったろうか、山口県の鶴島さんのところで主催した座談会だった。

ご主人の甲斐秋夫さん(76歳)は、祖父の代からの稼業を継いで、お兄さんといっしょにパン屋を営んでいたのだが、座談の時、故桜沢先生に「パン屋は白砂糖を使うから、パン屋をやめないと命が危い」と言われて考えてしまった。

甲斐さんが食養に縁あったのは、『わが闘病記』の著者で知られた瓦本淑子女史が、下関の商工会議所に桜沢如一先生を招いたときのことだ

つた。それから甲斐さんは、東京の食養会付属「瑞穂医院」を知り、肺結核の弟を連れ上京した。

瑞穂医院には一カ月半ぐらいいて、そのあいだに渋谷のガスビルで開かれていた食養料理講習会や昭和十三年の高野山での夏季大学にも出席した。この夏季大学は高野山の萱堂上池院で開催され、四五十名くらいの参加者、ご飯は半つき米だった。森山シマ先生、それに日野厚少年がお姉さんと参加していた、と語る甲斐さんの顔は昨日のこのように懐しそうだつた。

結局、パン屋の方をお兄さんに任せて、甲斐さんは自然食品店をはじめめることにした。

亡くなられた岡田楚代先生(元・世界正食協会会長・岡田周二氏夫人)に来てもらい、定期的な公民館で料理教室を開いた。そのうち、玄米粉をひいていってお兄さんのパン屋(北九州市若松区老松町)で「玄米パン」「自然食パン」を焼いてもらい、お店においた。このパンは、無漂白小麦粉、イースト、黒砂糖、天然塩、菜種油を材料に、こねるのに6時間もかけて作るから、粉の持味を失わない。ふつうのパン屋さんは促成剤

(発酵助成剤)を使って作業時間を短縮し、流動パラフィン、乳化剤、保存料、酸化防止剤、着色料、香料、膨張剤、化学調味料、過酸化ベンゾイルなどを添加しているが、お兄さんのパン屋さんでは、できるだけ添加物を入れないように努力している。それができるのは、手づくりでもイーストのない時代からパンを作ってきた強味だ。今後は正食家向き天然酵母パンもほしい。野菜は、熊本の生産者から除草剤や殺虫剤、化学肥料を一切使わない無農薬野菜をいれている。虫食い泥だらけで、見てくれば悪いが、毎週水曜木曜に本物の野菜を宅配する。

ちようど取材で立寄った日は、なじみのお客さんでにぎわっていた。フジヨおばさん(夫人)にお茶をいれていただいて、お店がそのままサロンに変わっていた。(編集部)

〔北九州市八幡西区八千代町6-22〕
☎(元)三三二四(西)第①③日曜休日

5-6月の食事相談日

5・10(土) 2時~5時 大森英桜先生
5・18(日) 11時~4時 橋本宙八先生
6・3(火) 2時~5時 大森英桜先生
6・15(日) 11時~4時 橋本宙八先生
※相談希望の方は、予約して下さい。

日本C-I協会への要望

福山敬教(熊本市)

先日は「正食医学講座」博多会場にお招きをいただき、ありがとうございます。家内と出かけまして、嫁とほかに二人の参加者で、会場の天理教鎮西大教会へお邪魔しました。その折、橋本編集長や協会の方にお目にかかり、いろいろお話、お願い致しましたが、改めて書面を差上げた方がよいかと思つて筆を取りました。

(1) 日本C-I協会発行の桜沢先生の著書に、一般の書籍についておりますような帯といいますが、内容を紹介し、また推薦する言葉を欲しいと思います。

(2) 『新しき世界へ』誌にオーサワジャパンで取扱う商品の紹介を必ず掲載していただきたい。

同じ心で運営されている日本C-Iとオーサワジャパンのメッセージを一読者も同じ心で受取るとしています。正食の食生活が受肉すると思えます。決して、営利主義とか商売とかいいう感じはないと思えます。かえつて、「親切である」「よかつた」「助かつた」という具体的な声が出て来ると思えます。何といつても、考え方

を實行に移す第一歩は、食品なり食べ方なりで、それには食品を知らされ、そして食べ方、料理の仕方を教えていただくことから始まると思つてからです。

桜沢先生がご在世であれば、先生の言葉そのままの意味がありますが、先生の言葉を他の誰かが活字として発行する以上は、発行者の読者に対する解説が必要で、また具体化する食品や器具が必要なのは当然で、日本C-I協会とオーサワジャパンとが、陰と陽が一体であるように、私たち一人一人に対して、『新しき世界へ』誌が模範を示して下さい。

大変勝手なことを申すようで、第三者の放言かも知れませんが、正食に縁あつた一個人として正直な気持ちを述べて見ましたので、何かのご参考に、お心におとめいただきたいと思つています。(3月14日)

博多会場に参加して

中川民雄(佐賀県)

私が博多会場の「正食医学講座」に参加いたしましたのは、ご寄贈いただいた『新しき世界へ』12月号の中の大森英桜先生「講義録」にあつた「血がキレイになる」「血がヨゴ

「正食医学講座」博多会場



れている」という文でした。

というのは、血がキレイでなければ心の浄化はないとの考え方が小生の中にあつたからです。

時に人は動物を殺して食用に供しますが、子供でも可愛がつたペットの墓を作りますし、食用に供した鯨に対しても塚を立てるのが人間であります。殺生の罪を、人間であれば古来から感じていられると思われませんが、正しい人間になる基本的条件として、キレイな血液よりほかにないと思つています。

大森先生の講義で「肉体労働だけを望むなら魚を食べてもよい。しかし、人間的、知的人間として生きるのなら、魚を食べるには到達できない」というような意味のところがありました。人は誰でも心の生活を求めています。肉体労働しながらでも精神的な生活が中心になっていきます。七号食とは、心の食を意味します。心の浄化は血液にあり。正しく生きる根本的条件として、健康道として、七号食の意義を血液の浄化と心の浄化に結びつけて明らかにしていきたいきました。

この七号食精神をもって、志を同じくする人々と共に歩みたいと思つています。それとこの講座で、千変万化する玄米食の深みのある料理を楽しませていただき有難く存じます。

食養手助けの会にご参加下さい

堀しげ

一、会の主旨

正食はすばらしい健康法であり治病法ですが、一般にあまり普及されていないのが実状です。その中で本会の存在は、希少のものであります。

今日はあなたを手助けして喜んでいただき、明日は私がお世話になる

かも知れません——こんなつもりではじまった会です。手助けをほしい方と手助けのできる方の助け合い精神の会です。

一、会の運営

手助けを依頼される方は、本会では、食センの献立や手当てについて判断しませんので、ご自分で考えられるか、あるいは食養団体の指導者に相談してから依頼して下さい。

料金は2時間3千円を基本金として、1時間増すごとに千円を追加し、交通費を出していただきます。

手助けをほしい方、手助けのできる方の連絡先は、〒214川崎市多摩区菅地浦2の13の14の301 ☎044-944-4359 堀しげ

世界連邦建設同盟支部総会に招かれて

正食協会代表理事 山口卓三

さつそく『世界政府』6号、8号のコピーをお送りくださりありがとうございます。このころの『世界政府』新聞は創刊当時もあり、敗戦による日本人の虚脱状態の中で、人々は思想的にもよりどころを失っていましたから、GOの意気込みもそのまま紙面に溢れて感じられるものがあります。さる2月23日、世界連邦建設同盟

(1) 1949.9.21 セカイ・セイフ (毎月一回発行) 第67号



世界政府

発行所 世界政府協会 東京都千代田区神田3-17-2 電話333877 編集所 杉本武二 印刷所 (高野504) 発行日 1949年9月21日(毎月発行)

世界政府は 出発点である

カズソス特輯 US世界政府副議長 ノーマン・カズソス

世界政府建設日本学生十字軍... 世界政府建設日本人空戦線連隊... 世界政府建設日本人空戦線連隊... 世界政府建設日本人空戦線連隊...

カズソス氏の思想 水野梅晴 世界政府建設日本学生十字軍... 世界政府建設日本人空戦線連隊...

一九五五年には世界政府ができる!! 一つの世界政府がたえないのか? 一つの世界政府がたえないのか?

『世界政府』第6号 「世界政府新聞」は昭和23年8月30日に創刊、約11年間つづき、「新しき世界へ」に改題した。 京都支部の総会に招かれて「健康と平和」と題する講演をしました。久しぶりに世界政府につながるこの運動体にふれました。 湯川スミ夫人、上田みよの参院議員、民社党京都府連書記長、社民連代議士秘書、元京都府会議員など、錚々たるメンバーもいて約40名の集会でした。 世界連邦の思想には多くの人が共鳴しやすいようです。私たちは、WG（世界政府）運動を掲げながら無双原理や食養をもって人々に対応してきましたが、こうした社会的課題もやはりとりあげる必要があると改めて感心したところです。 『世界政府』新聞は1号からずっと綴じ込みにして製本し、アメリカへ持って行っておりましたが、帰国するときに、また渡米するからと知人に預けてしまったのが大ミスで、なくなりました。 湯川スミ夫人については、実に気さくで謙虚な方でした。75歳というのにとても若々しい。会場は青山荘という元東伏見宮別邸が高級料理屋になったところ。そのオーナーが京都支部長で、ご夫妻ともポストンで久司兄に会って、マクロビオテックを取り入れられたというのでした。

奇縁というものです。

里真先生へ

大西鏡壽（在ヘルギー）

先生がすっかりお元気になられ、つえを使われているとはいえ、以前と変わりなく皆様を御指導されていることを主人から聞き大変うれしく思いました。そして先生の強い使命感に満ちた精神力に、私は胸があつくなる思いがしました。私も先生のように生きられたらと思ひ、とても励まされました。

こちらの食養もますますさかんになると思いますが、ビジネスするもの、単に薬のように思うもの、本当のありがたさを知らず、いろいろの情報にまどわされるもの、いろいろあるなかで食養の本当の意味からはずれたことはしたくありません。そう思えば思うほど先生の存在は大きく、「ゆつくりお休み下さい」と言いたくても言えず、「ぜひ、がんばって私たちをご指導下さい」と言わねばなりません。先生のいらっしゃることそのものが、言葉多く宣伝しなくても、何よりも大きな教育であり、世界中の人々が知るべきことなのです。

私たち家族も元気に生きて来られ、ますます生きることが楽しく、年々食養のありがたさに目をひらかれる思いです。今年もいっそう精進しよう人々にもわかつていただけよう努力いたします。どうぞ御指導おねがします。

娘の料理教室初参加

根津恵美子（群馬県安中市）

先日は娘のあゆみが「食養料理集中講座」に参加し、お世話になりました。生まれてはじめてのお料理講習（今まで他のお料理学校に行ったこともない）で、どうなることかと心配しておりましたが、帰宅してすぐ「おいしかったア」と言うのです。それから「お母さん、お母さんの味は違っているよ。里真先生がおっしゃるには、お料理はおいしいものなんですって。ときどきお母さんは、

まずくてもしつかり食べなさいと言ったでしょう。……」お母さんは塩気をとりすぎているようだ。ごま塩も、CIでは小さいスプーン1杯だったよ。「油はどうかナ」「大きい杯が10人分なんだって」「あれ、やっぱり油も使いすぎている。お母さんも教わらないとだめだね」と、

こんな具合に夜ふけまで主人と二人で楽しいおしゃべりがつづきました。ともすると勤め先で邪食におちいり、玄米を口にしなかつた娘が、里真先生や吉成先生のお料理に感激しきつて帰ってきたこと、最近は自分から玄米弁当を持って行くようになったこと、心からうれしく、何とお礼を申し上げてよいかわかりません。桜沢如一先生の「たのしい、すばらしい、ありがたい、おもしろい一生」が送れるように、この言葉を家訓としてがんばります。

■お詫びと訂正

本誌一九六六年一月号の35頁、天然村の年賀広告で、縄文杉の樹齢、七六年は「七〇〇年」の誤りです。天然村への連絡は、日本CI協会友の店の欄をご覧下さい。

■この欄、編集部「手紙・インフォメーション」あてに、会報や写真、お便りなどをお送り下さい。（住所・氏名・年齢・職業明記。編集の都合で、原稿の一部を整理させていただきます。投稿原稿は返却できませんので、コピーをとってからお送り下さい。）

製造販売
美術印刷一般
東樹社
TUIS 有限公司

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



今、中国で



- 8日間 中国素菜食の旅 '86・9月6日(土)～13日(土)
- 募集人員/30名限定 東京発着20名、大阪発着10名
- 参加費用/¥298,000
- 主催/びいゆう会
- 後援/日本C I協会 正食協会

● 企画/
アイランドジャップ

* 問合せ、申込み先——
東京はアイランド(東京都渋谷区神宮前4-11-14-204 ☎03・401・1688)
大阪はアイランドジャップ(大阪市南区西清水町34江川直ビル3F ☎06・245・1414)
びいゆう会係まで。
* 案内パンフレット送ります。

犬山 夏の健康学園

会場/寂光院 (愛知県犬山市杉之段12 ☎0568・61・0035)

交通/名古屋駅から名鉄電車急行で35分、犬山遊園駅下車、徒歩30分、タクシーで5分

日時/7月26日(土) 正午受付開始
7月28日(月) 午後2時解散

講師/大森英桜、大森一慧、大崎健一

研修費/大人 20,000円 中学生以下 12,000円
4歳未満 5,000円

申込金/2,000円(残額は締切り日までに)

締切り/7月13日(日)、定員80名で締切。

講義と行事 ①子宮ガンと子宮筋腫の治し方
②胃ガンと直腸ガンの治し方

③短時間睡眠法と不眠症の治し方

④最高の人相とは?

● 座談会、公開健康相談

主催/愛知陰陽会

伊藤 誠

● 詳しいパンフレットご希望の方はお申し込み下さい。

(〒485 愛知県小牧市寺浦2943) ☎0568・76・2731

戦争を廃絶するもつとも手つとり早い方法は、言語を廃絶することだ。言葉がなければ詩もない。だが戦争もない。人類も欠陥脳設計の犠牲者らしい……アーサー・ケストラー

ホロン革命

●アーサー・ケストラー

工作舎 一九八三年

これだけをしていれればいいというような妙案は、もうどこにもない。

そんなものがあつたら、お目にかかりたいものだ——そうケストラーも言いたかつたのかもしれないが、この書の「日本語版への序」に

——人類が絶望を超えてとるべき道を、試みに提案するものである。

と、メッセージを送っているのだから、ホロンなる考えに期待をつないでいたとも考えられる。

だが、このメッセージのふた月後、一九八三年三月、ケストラーはシンシア夫人とともに自殺した。

◇ ◇
試みに、あらゆる存在は、二面性(ヤヌス——二つの顔)を持つ。たとえば、それを陰陽と表現して

もしいが、ここでは全体と部分が問題となる。心臓は、人体という全体からみれば部分的器官になるが、器官を形づくっている筋肉からみれば、心臓が全体である。上からみれば部分とみえたものも、下からみれば全体である。それをホロン(全体子)と名づけた。

ところで、人体には使い方のわからない器官——人間の脳が、すでに仕組まれていることに、ケストラーも注意を向けている。そこにホロンを解く鍵があつたのだが……

●感謝。次の新刊本を日本C I協会に寄贈いただきました。

- 『寂室語録管窺抄』(高田集蔵著、宮原信編、高田集蔵著書刊行会、非売品、もと漢文で書かれ、ガリ版印刷で出版されたものを、仮名まじり文を付して、八二頁の大著に編みなおした力作。)
- 『自然食あらかると』(新泉社、平賀佐和子著、一五〇〇円、『中国新聞』に連載の「自然食アラカル

●日本C I協会扱いの他社本

ト「私の食養料理」をまとめた平賀さん(皆実C I)の好著。

『食べもの健康法』(農山漁村文化協会、石塚左玄著、橋本政憲訳、一〇〇〇円、千二百五十円)

『母性を政治に生かす道——男社会はなぜ荒廃するか』(柏樹社、櫻木健古著、二〇〇〇円、千二百五十円)

『がん、ある完全治癒の記録』(日本教文社、アンソニー・サティラロ著、上野圭一訳、一四〇〇円、千二百五十円)

『マクロビオティック健康法』(日貿出版社、久司道夫著、二〇〇〇円、千二百五十円)

『母乳で育てるコツ』(新泉社、山西みな子著、一四〇〇円、千二百五十円)

『かたみ』(みちくさ会、小川みち著、三〇〇〇円、千二百五十円)

『かたこと』(みちくさ会、小川みち著、一五五〇円、千二百五十円)

『生命の形態学——総合看護』(一九七三年三号、四号、一九七一年一号、三

号、一九七一年一号、三三(現代社、三木成夫、各五〇〇円、千二百五十円)

『怖い食品〇〇種』『危険な学校給食』(ナショナル出版、郡司篤孝著、各三〇〇〇円、千三百〇〇円)

『玄米正食のハンドブック』(正食協会、四〇〇円、千二百〇〇円)

『身近かな食物による手当て法』(正食協会、五〇〇円、千二百〇〇円)

『砂糖病——甘い麻薬の正体』(日貿出版社、ウイリアム・ダフティ著、田村源二訳、一五〇〇円、千三百〇〇円)

『長生きの研究』(風濤社、古守豊甫著、三〇〇〇円、千二百五十円)

『フリーメイソンの占領革命』『フリーメイソンのアジア管理』(新國民社、犬塚きよ子著、各九〇〇円、千二百五十円)

『漢方問答——東洋医学の世界』『続漢方問答——食養生の思想』(柏樹社、荒木正胤著、各四〇〇〇円、千三百〇〇円)

『姓名の神秘』(紀元書房、熊崎健翁著、九五〇円、千二百五十円)

『玄米食のすすめ』(風媒社、櫻木健古著、六〇〇円、千二百五十円)

『元気の革命』(新泉社、石田英湾著、一四〇〇円、千二百五十円)

『食原病』(潮文社、牛尾盛保著、七五〇円、千二百〇〇円)

5月の食養料理



桜 沢 里 真

信田 ちまき

●材料／油揚げ（6枚）、餅玄米粉（カップ3）、カンピョウ（6本）、レーズン（カップ2分の1）、自然塩（少々）、醤油（大2）、ワイン

①油揚げは長い方に包丁を入れ、細長い袋にはがし、油抜きをし、水カップ1、醤油大1で煮て、味をつける。

②餅玄米粉に塩小さじ2分の1加え、ぬるま湯で耳たふくらしいにこねる。レーズンを細かく切り、ワインを容器に入れ、切ったレーズンをワインにひたひたにつけて20分くらい置いておく。こねた粉を丸めて20分ほどふかし、こね鉢にとって搗き、レーズンをまぜる。これを太さ1センチくらいの棒にし、3センチくらいに切り、①の油揚げに、形をくずさないように入れて端を巻く。

③カンピョウを塩水でもみ、水カップ1、醤油大1で5分ほど煮る。これで②を巻き、ちまきにし、5分ほどふかす。

もし笹の葉があつたら、笹で巻き、糸で固く巻いて蒸します。

コーフーみぞれ煮

●材料／コーフー（100グラム）、生ゆば（1本）、長ねぎ（大1本）、人参（2分の1本）、大根（おろし用、10センチ）、醤油、油、塩、生姜少々

①コーフーは2センチ角の斜め薄切りにし、ゴマ油で揚げる。

②生ゆばは8切れとし、長ねぎもゆばと同じ長さで切り、人参は5ミリ厚さの輪切りにし、小1の塩をふり、手でまぜ、水分が出たら、から炒りし、大2の水で弱火で蒸し煮をし、型で抜く。

③大根はおろし、長ねぎを大1の油で炒め、コーフーを入れて薄い醤油味の汁で煮込み、大根おろしの汁もいっしょに入れ、吸い物より少々からめに味をつけ、器に盛り、人参を二、三飾る。

豆腐クロケツト

●材料／豆腐（2丁）、人参（2分の1本）、玉ねぎ（1個）、キャベツ（6枚）、コーフー（100グラム）、地粉（少々）、パン粉、油、塩

①豆腐は水を切ってつぶし、小2の塩と大2の醤油で味をつけ、

②人参は1センチ角の薄切り、玉ねぎは荒ミジン切り、コーフーは薄く切って油で揚げ、ミジンに切る。鍋に昆布を敷き、刻んだコーフーを入れ、カップ2分の1の水に醤油大2分の1入れて煮つけ、水分がなくなつた時、生姜おろしを小1加える。

③大1の油で玉ねぎを炒め、塩小1加え、人参を加えて炒め、コーフーをまぜ、①に入れ、地粉も大山3くらい入れて、よくまぜ、8個に丸め、少々平らにし、地粉を天からの衣より少々固めにといたのをつけ、パン粉をまぶし、180度くらいの油でからりとキツネ色に揚げる。キャベツを薄く切り、熱湯をか

け、少し塩味したものを付け合わせにする。

ガンモとたけのこ煮合わせ

●材料／豆腐(2丁)、たけのこ(100グラム)、人参(50グラム)、キクラゲ(5)、白ゴマ(大1)、さやいんげん(20本)、アラメ(10グラム)、大和芋(1)、醤油、塩、ゴマ油、地粉

①豆腐はよく水を切る。たけのこは皮のまま先を斜めに切り、縦に浅く包丁目を入れ、糠を入れた湯で2時間くらいゆで、汁が冷えるまでそのまま置き、縦に包丁して皮をむき、縦2つ切り、1センチに切る。人参は細かく切る。キクラゲは水にもどして細かく切る。

白ゴマは炒る。さやいんげんは塩ゆでして5ミリに切り、アラメは水にもどす。

②人参、キクラゲ、白ゴマ、さやいんげんの半分を①の豆腐にまぜ、大和芋をおろして入れ、よくまぜ合わせ、3センチ大に丸め、平らにして油で揚げる。

③鍋に出し汁をカップ3入れ、たけのこアラメを入れ、醤油大2、塩小1で味をつけ、よく煮くくめ、ガンモトキ、たけのこ、アラメを美しく器に盛り合わせ、いんげんを上天盛りする。

さやいんげんマヨネーズ和え

●材料／さやいんげん(20本)、グリーンアスパラ(10本)、カリフラワー(2分の1本)、レタス(4枚)、ラ

ディッシュ(7個)、卵の黄身(1個分)、からし(少々)、オリブ油(カップ2分の1)、塩、醤油、レモン汁(少々)

①さやいんげんは色よく塩ゆでして2つ切り。グリーンアスパラの固いところは切り、塩ゆでして2つ切り。カリフラワーは、ひと花ずつにし、白くゆでる。ラディッシュのうち4つは花形に切り目を入れ、冷水につけ、3つは小口切りして塩を少々ふる。

②卵の黄身をよくまぜ、塩小2分の1、からし小2分の1を加えてよくまぜ、オリブ油を一、二滴ずつ入れながらよく泡立てて器でまぜ、油を少しずつ流し入れながら、たえずまぜ合わせ、固まったらレモン汁を二、三滴落とし、さらにまぜてマヨネーズを作る。それに醤油を少々入れてまぜる。

③ラディッシュをのぞいた①を②で和え、レタスを器に敷いて、その上に美しく盛り、切りラディッシュをちらし、花形を飾りする。

野菜 サンド

●材料／パン(1斤)、油揚げ(2枚)、キャベツ(5枚)、人参(1本)、きゅうり(2本)、黒ゴマバター(大2)、塩、油

①油揚げを縦2つ切りにし、熱湯をかけて油抜きし、細かく切る。キャベツは細切り、人参も細切りにする。

②鍋に油を小2温め、①を炒め、塩で味をつける。きゅうりは塩で板ずりし、小口切り。塩を少々ふって、しんなりしたらしぼる。

③パンを6ミリくらいに切り、②をはさみ、1枚をかぶせる。1枚にはゴマバター少々塩をふりまぜてぬり、1枚合わせ。野菜をはさんだのとゴマバターをぬったのを重ね、まな板を重しにのせる。適宜に切って供す。

柏餅

●材料／玄米粉(カップ3)、クルミ(10個)、ひしお味噌(大2)、レーズン(カップ3分の1)、地粉(カップ2分の1)、柏の葉(16枚)、塩、ワイン

①玄米粉を熱湯でこね、耳たふより少々やわらかめにする。

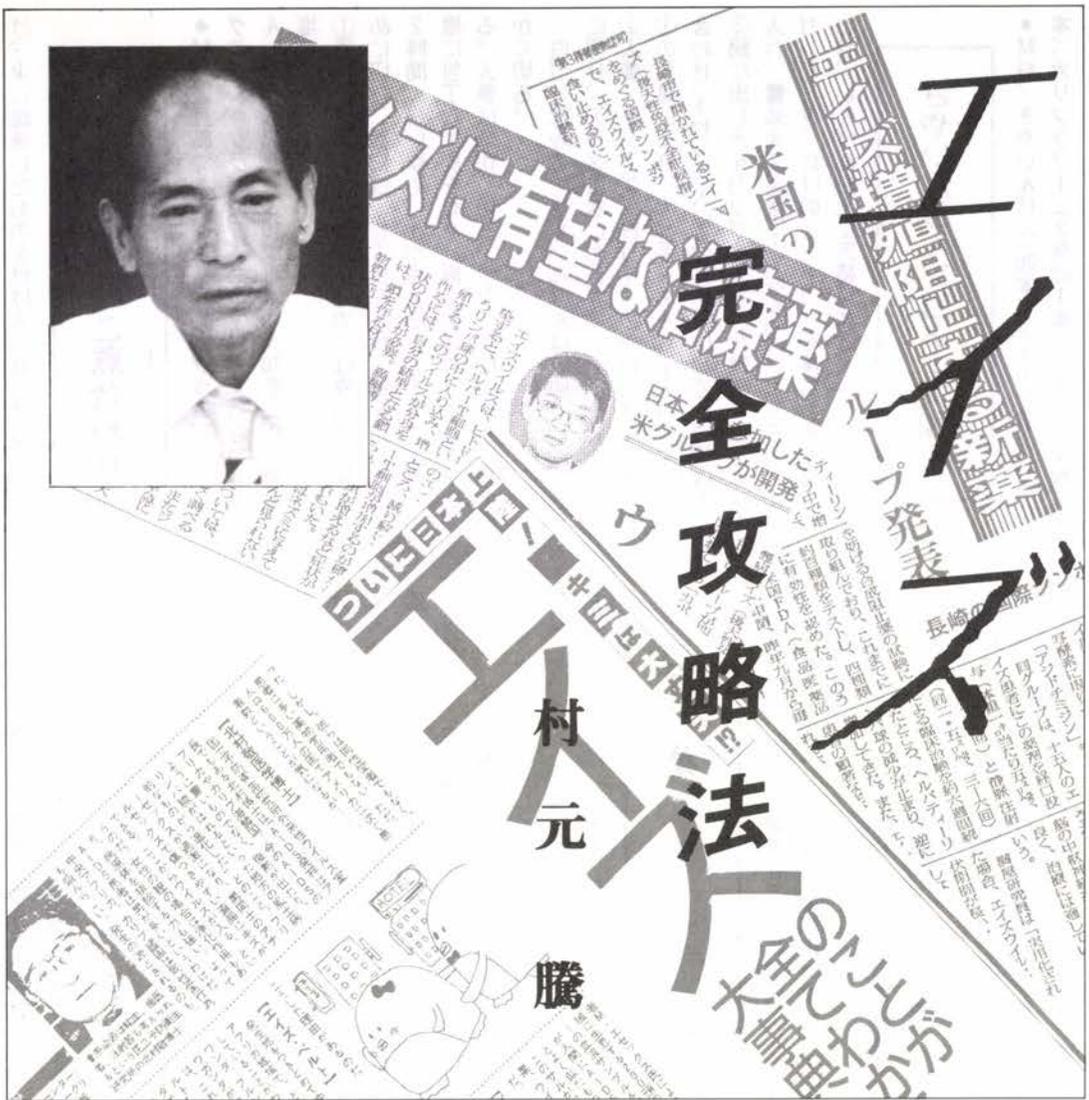
②蒸し器にぬれ布巾を敷き、①を適宜につかみ取り、約20分くらい蒸す。すり鉢にとり、ついてこねる。

③レーズンを細かく切り、ワインに20分くらいつけたものを②につまませ、直径3センチくらいの量を手に取り、丸く平らにする。

④クルミを炒り、薄皮を取って、よくすりつぶし、ひしお味噌を入れてよくすり、水大2を加えてどろりとさせ、地粉を油大2でキツネ色に炒って少しずつまぜて、2センチくらいに丸める。

これを②にのせて2つに曲げ、柏の葉にくるみ、5分ほど蒸す。

5月5日は子どもの節句ですので、子ども向きの献立を入れました。お友だちを呼んで皆様でお楽しみください。



村元 騰

(前略) 御承知の通り、最近エイズが大きな問題となつて、抗生物質もインターフェロンも何も効かない、治らない、皆二年以内に死んで行くという事です。そこで思い立って、エイズについての本を書くことにしました。アメリカ人二億五千万人を対象として、理解させ、実行させることにしなければならぬので、陰陽の理論を避け、「マクロビオティック」という言葉を使うのも避けて、プラス、マイナスで表現し、誰にも実行できる程度に食品の制限もなるべくゆるやかにして最少限度にとどめました。今にわかに全アメリカ人に味噌汁を飲め、糠漬を食べるといっても、手に入るわけがありません。

エイズはそんなに難しい病気ではないと思う。しかし、それでさえ、現代医学、栄養学に大革命を起こすようなことになると思つています。後日ガンの本を出して、その時、はっきりマクロビオティックであることを表明して、世界中の人々に理解してもらふことになると思つています。アメリカで出版する前に、日本の皆様に、私が見てきたような本を書いたかを理解していただくために、内容の一端を紹介しておきたいと思つています。

本の構成は、

- 序文、緒論 【第一部 問題の所在】 エイズ、疫
- 病 【第二部 不調と退化の原因】 肉食、砂糖 【第
- 三部 生命の本質】 永遠の生命、防疫機能、植物と
- 動物、微生物の世界、酸性とアルカリ性、均衡
- 【第四部 回復】 塩、穀物、野菜と果物、噛むこと
- 【第五部 再建と治療】 症候と作戦、日より見付伝

「エイズ」とは？

疫病エイズの発生は我々に多くの解決すべき問題を提起した。我々は皆ひとしく、何が本当であるか、どうしたら本当の健康になれるかを試してみなければならぬ。何を選ぶか、治るか治らないかは、あなたにかかっている問題である。私は、エイズを通じて、生命の本質、起源、構造、機能にまで問題を掘り下げて、誰にでも理解できるように説明し、そして実行しやすいように、きわめて簡単な要求で、しかもこれが生命の本質、真理であり、自由への入り口であることを説明しようと思う。この基本的問題を理解することが、エイズの恐怖をぬぐい去るばかりでなく、他の数多くの病気を克服する方法でもある。

このように理解することによって、エイズは不治の病でもなく、予防も可能、治療も可能であることを明らかにしようと思う。そのため、まずエイズと、歴史に残る疫病の記録を検討し、つづいて、生命とは何か、動物性食品と植物性食品とはどう違うか、どう関係しているか、これが現代的食療法とどう関連しているか、なぜ身体的な機能が低下し、退化現象が起こるかを検討する。

第四部では、それでは何を食べたらいいか、理想的な健康を回復し、維持する食品について述べ、第五部では、肉食の多過ぎる場合は、どのような病候が現われ、植物性食品、特に砂糖その他の性格の強い食品を摂り過ぎた場合、どのような病候

が現われるかを説く。次に、エイズの病候から推理して、肉の食べ過ぎであるか、砂糖の食べ過ぎであるかを病状によって決定し、食療法を説明する。

エイズが世界に投じた問題は二つある。一つは病気そのもの、もう一つはエイズへの恐怖からくる社会的混乱である。

その筋の権威者たちが、繰り返しくりかえし、エイズは単なる社会的交際だけで伝染する病気ではない、病人の血液が直接体内に侵入した場合にだけであると強調する。しかしほとんど人はこれを信用しない。そんなことを言っても、分かっていることが多過ぎるではないか、というわけである。たとえば、現在アメリカに一万六千人以上エイズの患者が出た。その中で八百人以上、どういうわけであつたか分からないケースがある。ノミや蚊にくわれてもうつらないのか、病人のセキで飛んできたツバキの微粒子を吸ってもうつらないのか。うつらないというなら、どこに証拠があるのか。危ない橋は渡らない方がいいにきまっている。

言うまでもなく、人間の生命以上に大切なものはない。誰が危険を冒してまで、不治の病エイズの病人と席を共にしたり、いっしょに働いたりする必要があるか。安全第一、疑わしい場合は近づかないのが一番である、病人は隔離しろ、社会から追い出せ、等々、大衆の直感と権威者の説明とどちらが正しいのか、今後の研究にまっしか結論が出ない。

エイズのみならず、すべての疫病は、個人の問題であると同時に社会的問題でもある。しかし、これに対処するためには莫大な金がかかる。患者数は、すでにうなぎのぼりに増加している。多分、二百万人はすでに感染していると考えられる。ただ、症候が現われていない（不顕性感染）というだけである。病院も医者も施設も何もかも不足である。不顕性感染は、自分では知らないものの、他人にうつす可能性は充分ある。これだけ大勢の人間を隔離するのは不可能なことである。治療法はない。抗生物質も放射線治療も化学薬品も何も効かない。治った例が一つもない。発病したら、ただ、死を待ただけという状態である。

昔から恐ろしい病気はいくつもあつた。ライ病、黒死病、梅毒、コレラその他数々の疫病が蔓延した。そのつど、社会を恐怖のどん底にたたき込んだ。そのつど、神の報いだとか、天刑病だとか、隣国の人間が病気を持ち込んだなどと騒ぎた。今またエイズで、中世暗黒時代とたいして変わらない状態である。問題は、このような恐怖心をどうしたら一掃できるかである。

私の考え方の基本は、この世の生物の総ては均衡と調和の上に成り立っているということである。進化論から言っても、我々の祖先は海から発生し、環境の変化とともに進化してきたものである。この環境の変化は、外部環境だけでなく、それとともに食物が変わつたことにも大いに関係している。総ての生物は、この変化に適応できるものだけ生き残り、適応できないものは死に絶えた、単純

胞の顕微鏡的微生物から、十億年の進化の後、人類が出現した。現在、我々の体は、機能、構造、総て完べきであり、非常に複雑になった。総ては、その必要があつて発達してきたものである。この十億年の進化の歴史はまた、病氣との戦いの歴史でもある。他の病原菌は絶えず我々の先祖を攻撃した。生きること、繁殖することが生物の本性である以上、これはやむをえないことである。

微生物の章で論ずる通り、この世の総ての生物は、助け合いながら生きてると同時に、他の物を食べながら生きている。食うことと食われることも完全に均衡している。ただ、生きながら食われたのでは死に絶えてしまうから、体に防衛機構が発達した。十億年間、あらゆる細菌の攻撃を受けた経験が記憶となり、遣伝子に蓄積された。

遣伝子は十億年間、死んだことがない。もし死んだら、我々が生きていくわけがない。この世に遣伝子ほど奇跡的な物は存在しない。この小さな小さな極微の生命の綱の中に、我々の体の構造、大小、機能、建設順序等々、全部完全に記憶されている。そのおかげで我々は五体完全な体に生まれてくることが出来た。生理学的に見て、我々の脳が最も発達した器官であることは、誰でも認める。脳の次に完全なものは、防衛機構であることも生理学者の認めることである。

十億年の戦いと防衛の歴史と、遣伝子の記憶が完全であることを認める限り、この世に不治の病氣も伝染病もない。あるものは、ただ、この防衛機構を弱くするものだけである。

何がこの完べきな防衛機構を弱くするか。その最たるものとして私はここに食物を取り上げる。我々は食物によって生きている。食物が血液を作り、血液が全身の細胞を養って生きていることも、もう疑う人もいないはずである。血液が清浄であれば、我々は健康であり、細菌に負けない。血液がよごれてくると、病氣にかかる。その他、化学薬品、空気汚染、運動不足などいろいろな要素が加わって、ついには完全敗北となる。

発病地帯は？

一日一人当たりの動物性蛋白質の摂取量九〇グラム以上の国を挙げると、アメリカを筆頭として西ヨーロッパ諸国、アルゼンチン、ブラジルの一部、ニュージーランド、オーストラリア。

とすると、これはエイズの蔓延している国々と正確に一致する。という、皆さんは反対するかも知れない。「それでは、アフリカやカリブ海諸国はどうなんだ？」それも当然の疑問と思う。

となると、少し説明が必要になってくる。アフリカやカリブ海諸国は熱帯地方で、肉を食う必要のない土地なのだ。北極地方に住むエスキモーは食物の九〇パーセントくらい肉を食べていても害がない。反対に、熱帯地方ではわずかな肉食でも有害である。その上、カリブ海諸国は砂糖の産地であり、アフリカ諸国も、果物の上に最近では砂糖を過分に食べていると考えられる。

したがって、エイズでも病氣の型が違う。アメリカ、ヨーロッパで一番問題になるのは「AIDS」

「Sarcoma (カポシー肉腫)」で、一種のガンであると考えられる。ガンと言えば、誰しもすぐ不治と考える。これは明らかに肉食過多から来る。アフリカ、カリブ海地方のエイズは、Pneumocystis Carinii Pneumonia (カリニ肺炎) である。これは主として呼吸器を冒し、脳、神経細胞を冒す。これに肺結核を併発するケースが大部分である。これは、肉食に多量の砂糖、果物が加わった場合に現われる。

他のアジア諸国では、患者が出てはみろがらない。なぜですか？ 日本の例を引くと、一九八二年十月、ある日本女性が外国から帰って発病し、エイズと診断された。それ以来、十一人発病、三人死亡、現在、八人が入院加療中。しかし、そのうち三人は外国人であり、三人は外国から帰ってきた人であり、二人は輸入血液によって感染したと考えられている。とすると、最初のケースが発見されてから三、四年たったにもかかわらず、日本ではエイズがひろがったという形跡がない。

とすると、これは珍現象というほかない。片方は衛生環境もとの、国民の教育程度も高い富裕国。一方はハダシで歩いている貧乏国で、衛生施設も最低。この両極端の国々が、どちらもエイズの蔓延で悩まされているというのは、どういふわけか。何か共通の要因がなければならぬ。

私は、これを「内部環境の同一」と断定する。内部環境というのは、十九世紀フランスの有名な生理学者、クロード・ベルナールが、我々の体内細胞の生きていく環境、血液、体液を、「内部環

境」と呼んだ。血液の質のわずかな変化も我々の健康に重大な影響を与えるというのが彼の所論で、医学的にも確立され、どんな教科書にものっている学説であるにもかかわらず、臨床医にはほとんど使われていないのも変な話である。

この血液の質に決定的な影響を与えるのは、空気が(酸素)と食物である。しかし、空気は最も重大であるにもかかわらず、これを論ずることは、あまり実用的ではない。せいぜい我々のできることは、窓をあけるか、劇場などに行かないようにするとか、大都会から田舎に引越すことのほかには、深呼吸くらいしかすることがない。

これに反して、食物はすべて各人の選択によっている。変えようと思えば、いつでも変えられる。したがって、食物が人々の健、不健に最も重大な影響があると考えて差しつかえないことになる。

新聞の報道によれば、ニューヨークに菜食主義者のホモセクシユアル・グループがある。不思議なことに、この仲間には一人のエイズ患者も出ていないという。なんとも簡単なことだ。私には当然と思えるのに、学者などと称する人々には、こんな簡単なことが分からないらしい。嘘だと思つたら、早く調査したらいい。米国農務省の発表では、現在、約一千万人の菜食主義者がいるという。すると全人口の約4パーセントに当たる。エイズの患者が一万六千人とすると、確率上、六四〇人の菜食主義者がいることになるが、多分、ごく少数、または現実に一人もいないかも知れない。特に菜食主義者でカポシー肉腫の患者は一人もない

はずである。赤ん坊にカポシー肉腫が出たことがないことは、よく知られている。肉を食べる赤ん坊がないから当たり前のことなのだ。そんな調査さえしていないのなら、今すぐやった方がいい。

私がこの本を書くのは、患者を救い、病気を予防するだけでなく、処置に困り果てている政府、州知事、市長、その他衛生、健康関係機関や個人を助け、また、納税者のエイズのための過分の負担を軽減させることにもなると思うからである。

現在の推計によれば、三年後にはエイズ患者は十万人を越すだろうと言われている。そうなったら、エイズだけで医療費が二千億ドルに達し、アメリカ全体の他のすべての病気の医療費に匹敵する。健康保険、福祉保険、生命保険その他一切の社会保障の組織が全部倒産する。エイズ・ワクチンが仮に実用化される時が来るとしても、最低五年以上はかかるだろうと言われている。

もう一つ証拠を挙げる。

カリフォルニア、ロスアルト市の有名な整形外科医が、ビタミンCの大量投与によって、カポシー肉腫が八〇パーセント回復する、と発表している。薬も外科手術も、何の役にも立たないエイズに、八〇パーセントでもいい、回復もするし、平均の生存年数の二年を、一年でも二年でも長くすることができれば、一応は成功と認めなければならぬ。

しかし、他の大勢のドクターたちは、ビタミンCの大量投与は危険であると反対している。これ

も正しい。この問題の本質を探ってみても、解決策は出てくるはずである。ビタミンCは野菜や果物のエッセンスであって、肉食の害を取り去る効果は当然考えられる。

それなら私が主張するように、野菜の大量投与をしたら当然有効なはずである。この方が他のビタミンもミネラルも酵素も含んでおり、自然排便を促進して体を清浄にする効果もある。と同時に、高蛋白質の食事を続けていては、いくらビタミンCでも野菜でも追いつかないから、肉食を一時停止する。ビタミンCの大量投与が危険なのは、肺炎、結核型のエイズの場合で、これは砂糖(植物)の過食から来るのだから、当然禁止されるべきものである。

このように、同じ病名がついても、二つ、時には三つ以上の違った型の病気が出てくることは、常に起こる。この区別が分かれば、エイズの治療もそう難しくはない。

もう一つ私が強調するのは、ソシヤクについてである。食物は、よく噛むことによって、消化、吸収をよくするだけでなく、全身の防衛機能を促進し、体を若返らせることが医学的にも証明された。試みに、一週間でもいい、ひと口百回噛むことをやってみたら、全身のヒフが生き生きとつやを増し、うす黒い色が取れて、笑いが止まらないうほどになる。ばい菌に対する抵抗力が増してくるから、伝染病にかかるのではないかという不安も消えていく。その他、心理的、感情的問題、肉体的活動、あるいは運動の問題など本文中で取り

上げる。

最後にもう一つ、付け加えると、古代日本で、疫病が流行したことがあった。詳細な病状の記述がないので、なんの病気だったか分からないが、多分、黒死病のようなものであったと思われる。人々は、なすすべを知らなかった。時の天武天皇は、僧侶の助言によって、勅命を出した。

「今より後、牛・馬・鶏・猿・犬の肉を食べることを禁ず」

かくて、さしもの悪疫も克服された。これが伝統となって、以来千二百年、日本人は野獣の肉以外、肉食をしなかった。

十九世紀の半ばごろ、アメリカのペルリ提督が「黒船」に乗って鎖国日本の門をたたき、開国を迫った。これが端緒となって幕府政治は崩壊し、「文明開化」の大波がこの国を洗い、千二百年の伝統は破られ、肉食の習慣が次第にひろまった。

それから百三十年後、偶然か因縁か、一人の日本人が、今度は全アメリカ人に向かって、エイズを克服する唯一の方法は、肉食をやめるか、極度に減らすしかないと教えようとしている。それは私である。

(Mr. Noboru Muramoto, 1839

Bello Hills Lane, Escondido,

CA 92026 U S A)

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

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

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！



▲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円でお頒けします。

日本C-1協会

昭和61年1月現在

マクローヒオティック図書・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 無双原理の考え方	1,100円	〒二五〇
*永遠の少年 少年よ、大志をいだけ!	七五〇円	〒二〇〇
*食養生読本 食養生で開く自由の人生	1,100円	〒二五〇
*生命現象と環境 やさしいエコロジ	二〇〇円	〒二〇〇
*新食養生法 正食身心改造法	一,100円	〒二五〇
*東洋医学の哲学 最高判断力の書	二,000円	〒二五〇
マクローヒオティック料理 (桜沢里真著)	普及版	〒二五〇
食養料理カード(1)	二,五〇〇円	〒二〇〇
食物の陰陽表 色刷り一枚	八〇〇円	〒二四〇
食物の陰陽表 色刷り一枚	二〇〇円	〒二〇〇
正食医学の救急手当法 色刷り一枚	二〇〇円	〒二〇〇
食物による健康法・料理法特集(新しき世界へ)	二,000円	〒二〇〇(送料共)

*無双原理・易	一,五〇〇円	〒二五〇
*宇宙の秩序 最重大PU書	一,000円	〒二〇〇
*病気を治す術・病人を治す法 人生論	七五〇円	〒二〇〇
*心臓を入れ替へる法 悪魔の書	二,五〇〇円	〒二五〇
*人間—この未知なるもの(カレル)	二,000円	〒二〇〇
*生体による原子転換(ケルヴラン)	三,五〇〇円	〒二〇〇
*自然の中の原子転換(ケルヴラン)	三,五〇〇円	〒二〇〇

■2冊以上の場合の送料は、定価合計が
 三千円未満 三百円
 六千円未満 四百円
 一万円未満 五百円
 一万円以上 六百元

*永遠の子供	二,五〇〇円	〒二五〇
*食養講義録	七五〇円	〒二〇〇
*新しい栄養学	三,五〇〇円	〒二〇〇
*世界恒久平和案「意志」教育五十年の実験報告	一,000円	〒二〇〇
*桜沢如一アルバム	五〇〇円	〒二〇〇
*ウナギの無双原理	八〇〇円	〒二〇〇
*我が生命線爆破さる	八〇〇円	〒二〇〇
*健康戦線の第一線に立ちて	一,300円	〒二五〇
*中央アフリカ横断記	一,000円	〒二〇〇
*不思議な世界	八〇〇円	〒二〇〇
*うさぎのピピ	八〇〇円	〒二〇〇
*PU中国四千年史	一,300円	〒二五〇
*バストウールの審判	八〇〇円	〒二〇〇
*千二百年前の一自由人	一,300円	〒二五〇
*兵法七書の新研究	二,000円	〒二五〇
*最後にそして永遠に勝つ者	一,100円	〒二〇〇
*コンバ文庫5	一,700円	〒二五〇
*コンバ文庫6	三,800円	〒二五〇
*PU歌集	三〇〇円	〒二〇〇
*人間の秩序	一,100円	〒二〇〇

石塚左玄著
 化学的食養生長寿論 食養生の原典ノ七五〇〇円 〒二〇〇
 桜沢里真著
 リマクツキング 豪華カラー 七五〇〇円 〒二五〇

米国の食事改善目標 米上院栄養委三〇〇円 〒四〇
 桜沢如一カセットテープ
 判断力の話 90分×1本 二,600円 〒二〇
 座間講演 60分×2本 三,000円 〒四〇
 G・O母を語る 90分×1本 二,600円 〒二〇

大森英桜カセットテープ
 生命と食物の歴史 60分×2本 二,600円 〒四〇
 食物の陰陽 60分×2本 二,600円 〒四〇
 宇宙の秩序解説 60分×2本 二,600円 〒四〇
 子供の病気と食養生 90分×2本 四,000円 〒四〇
 眼病の治し方 60分×2本 三,000円 〒四〇

●日本C-I協会の出版物は、日本C-I協会友の店(本誌巻末参照)でお求めください。
 ●本部への注文は、①現金書留、または②振替東京〇一六四三日本C-I協会へ、代金と送料と注品を明示して送金してください。①の場合は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・七六三二代

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 鶴島ツズ子 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
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 曜日)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・北崎允昭	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 福山敬哉	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〕 熊本県熊本市東区飼町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〕 鹿児島県熊本郡屋久町麦生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
くすりとメスを使わない ㈱トキワヘルシー研究所	〔〒900〕 沖縄県那覇市若狭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
自然食品センター 夢有民 (ムユージン)	〔〒885〕 長崎県島原市桜町951 ☎ 09576-4-3169(本田春代)		地卵、無農薬有機野菜直売 安全食品、安全洗剤配達

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	
マルナカ薬局	〔〒403〕山梨県富士吉田市下吉田251 ☎ 0552-22-0200	9:00~21:00 第2、4日曜日	漢方薬、健康相談、リズプラン化粧品、食品	▲
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〕京都市左京区高野藤原町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	▲
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、ケ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	
了齋自然食品	〔〒625〕京都府舞鶴市五条朝日北 ☎ 0773-63-5729	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（火木土）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	
福園健康道場	〔〒533〕大阪市東淀川区西淡路1-18-2 栴尾ビル ☎ 06-341-7798、345-5621		入会金 3,000円 治療費 1,000円	
健康と喜びの学園 パラディテレステ	〔〒503〕大阪市北区中崎2-3-12 自然食品店 ☎ 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	〔〒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 (ソフイー)	〔〒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	
絵扇荘(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	C1書籍、年1・2回健康学園・講師・橋本宙八	▲

＜中国・四国地方＞

皆実CI	〔〒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〕広島県府中市中町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	
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、食養・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 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	▲
南部菜喫場	〔〒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	▲
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 毎大曜日		▲
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	▲
ほうすいえん自然食品店	〔〒182〕調布市仙川町1-13-16 ☎ 03-326-2356	10:00~19:00 毎日曜日	無農薬、無添加のお茶・ 有機野菜・果物、純正食品	▲
樹身土ゲルマニウム健康管理センター	〔〒187〕小平市学園東町30-54 ☎ 0423-45-8540		回帰水総発売元、食養相談 健康指導	

＜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 毎大曜日	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桑町15-5 ☎ 02506-2-7433	8:30~19:30 第2・4日曜日	配達毎週大曜日	▲
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B1 ☎ 052-221-7900	10:00~20:00 無休	自然食品、自然食レストラン、 料理教室	
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・乾販売 貸加工、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、グルニスケ丸、 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の郷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〕岐阜県岐阜市長良鮎原町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	
熱海断食道場	〔〒413〕静岡県熱海市伊豆山字吾妻1062-1 ☎ 0557-80-2101		半断食合宿セミナー	

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、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50種	▲
機ゲダツ商事	[〒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	
サンゴ草本舖(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、梅醤 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 「アールポ」	[〒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 ☎ 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] 世田谷区南烏山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	▲
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	除陽瘦身健康法、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	▲
女性性専門科 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	
機長寿村	[〒150] 渋谷区神山町4-20 ☎ 03-465-8151	10:00~19:00 日曜、祝日	料理教室、配達、発送、無 農薬野菜、化粧品	▲

＜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	
やさい村	[〒181] 三鷹市下連雀3-6-25 ☎ 0422-47-6639 ミルキーウエイ 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	▲
南伊豆山荘	[〒202] 保谷市柳沢3-2-9 ☎ 0424-67-3404 五駕久男 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	▲
東京シート	[〒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 ほな	[〒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	
フタバ薬局	〔〒356〕埼玉県上福岡市上福岡6-3-3 ☎ 0492-61-2738	7:00~21:00	心身健康相談、純正食品、本、ニキビ、肌荒用化粧品	▲
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	
すこやか薬局	〔〒359〕埼玉県所沢市松葉町26-2 ☎ 0429-95-5570 (西武新宿線新所沢駅東口3分)		漢方相談、健康相談、食療料理教室 (毎月第3土曜)	▲
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。食療・美容相談、各地発送	▲
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	▲
菊屋片山商店	〔〒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	食療健康面期的美容相談、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	10:00~19:00 毎水曜日	料理教室 (第2水曜・小川みち先生)	▲
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 大和警察署ウラ ☎ 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 毎日曜日	食品、無農薬野菜、豆腐、化粧品、食療相談、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、食油、発酵	▲
延寿	〔〒239〕神奈川県横浜須賀町4-3-6 ☎ 0468-35-8773	10:00~19:00 毎日曜日	無農薬農産物、豆腐、食療指導、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	
和宗	〔〒232〕横浜市南区井土ヶ谷下町17 ☎ 045-714-4125	現在は注文による配達、発送のみ	純正食品、大森英桜VTR 図書、勉強会、情報交換会	▲
自然食スナッククレール	〔〒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	▲
健心館	〔〒250〕小田原市荻窪285-1 ☎ 0465-35-1247			

＜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、都内配達、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	▲
グルッパ自然食糧品店レストラン	〔〒167〕杉並区荻窪5-27-5 自然食糧品店 ☎398-7427 10:00~19:00 日曜定休 八百屋のレストラン ☎393-1224 10:30~21:00 木曜定休		無農薬・有機農産物、自然食糧品、海産物、雑穀類他	▲
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、①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、配達引売
盛岡マクロビオティックセンター いはーとーぶ	〔〒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
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
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〕埼玉県浦和市三室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	〔〒343〕埼玉県越谷市大沢4-10-5 ☎ 0489-62-3479	9:00~20:00 毎日曜日	純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室
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

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。

一般の方々はもとより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ご活躍されるために、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

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

編集後記

- 4月の第一週には、アメリカからヘルマン相原先生が所用で来られ、13日は同じアメリカ、ボストンから久司偕代夫人、18日、久司道夫先生と、海外で活躍している方々がひんぱんに来日された。
- 相原先生は予告なしだったので、何もプログラムを組めませんでした。久司先生の行事は急な計画でしたが、会館の限度を越える人数の方々が来られました。詳しいことは次号でお知らせします。
- 2月号の後記で書いた、桜沢如一の研究家、ロナルド・コーチさんが仲間の人たちと日本各地を自転車旅行のために来日します。7月12日夜、新宿文化センターで講演があります。(橋本政憲)

夏の料理教室 開講

- 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/桜沢里真
 - 定員/40名(昼の部11時、夜の部6時)
- 穀物や野菜、海藻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使いません。

新しき世界へ 五九〇号

- ◎ 一九八六年五月号
- 発行日 昭和六十一年五月二日
- 編集兼発行人 橋本政憲
- 発行所 日本C.I.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

食養生生活法の決定版!! 究極の味は今ずり玄米

2次

5月下旬配送
カムカムクラブ

特別会員募集

梅雨時の高温多湿期はお米の大敵。カビやコクゾウ虫の発生で、お米の風味は大なしです。粳付米はこうした悩みを解消し、いつまでも新鮮なお米を保証いたします。この機会に、食養生生活法の真髓、今ずり玄米をぜひご賞味ください。

- (1) 予約単位
30kgを1口とします。(2口=60kg、3口=90kg)
- (2) 産地・品種 宮城産 ささにしき
自然農法10年以上。農薬、化学肥料、除草剤等、一切使用していません。
- (3) 価格 ①もみ米 1口30kg=17300円
(実質玄米重量24kg~25.5kg)
②粳すり機1台 80280円
- お支払いは、全額前払いをお願いします。

家庭用粳すり機ミニダップ

●主要諸元
名称/ミニダップ
型式/FC1K-MS
大きさ/59.6×35.6×62.3cm
重量/23kg
能力/1kg1分(60-80kg/時)
モータ/250W100V
脱ぶ率/97-99%
(水分15%のとき)

定価89200円→80280円
(特別会員割引価格)
粳1kgがわずか1分で今ずり米に。しかも脱ぶ率97%以上と大型機並み。多少騒音がありますがホコリも出ず汚れません。

- (4) 予約締切
昭和61年5月15日(限定品につき予約総量に達し次第、締切らせていただきます。)

- (5) 申込方法
①お申込みは、巻末とじ込みの振替用紙をご使用の上、裏面通信欄に粳米の申込口数「〇口」及び粳すり機御入用の方は「粳すり機」と明記し、品代と送料(送料表をご覧ください。)の合計金額をご送金下さい。
③郵便局で発行される郵便振替払込金受領証は、大切に保存して下さい。
④予約取消しはご遠慮願います。
⑤なお、粳すり機はメーカーより直送しますので送料はかかりません。
⑥本会員募集は日本C I協会の正会員または誌友を対象としています。

- (6) 配送方法
店頭渡し以外は、都内を含めすべて自動車便使用による配送となります。送料は原則として元払いですので、送料表をご覧ください。

今ずり米について

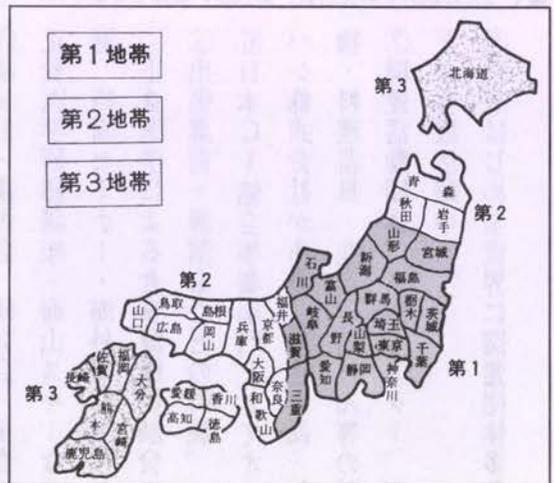
日本C I協会 会長 桜沢里真
今ずり米は健康維持にも病気治療にも卓効があり桜沢先生は常にこれを奨励し、印度でも欧州でも多くの会員に普及させていました。日本でも長い間、粳すり機の良いものをと捜していたところ、このたびオーサワジャパンから発売されることになり大変喜ばしいことです。食養生家には理想的なもののなので、ぜひ粳すり機を使って身体に良いおいしい玄米を皆様に食べて頂きたいと思います。



送料表(梱包費含む)

あて地		口数	1口増すごとに
第1地帯	東京都内	700円	300円
	その他	1,000円	500円
第2地帯		1,300円	800円
第3地帯		1,500円	1,000円

●沖縄県、伊豆・小笠原諸島などの島部は、別料金となりますので、お問い合わせ下さい。



MACROBIOTIC FOODS

オーサワジャパン株式会社
玄米カムカムクラブ係



〒173 東京都板橋区小茂根5-4 ☎03-958-7112

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 財団 日本C I 協会 入会申込書 (楷書で書いてください)。
 ・継続

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 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・講演会などの斡旋。

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

…土と生きられる子どもを育てよう…



畑仕事に
マキひろい
牧場に
テントはって
玄米のはんごう
すいはん
川あそびと魚の
つかみどり
星空の下で星の
名前をおぼえよう

'86 夏の子ども健康キャンプ

フリー・スクール in ぼくじょう

PART V

8月5日(火)→8月11日(月) 6泊7日

奥会津／福島県耶麻郡熱塩加納村

参加資格 6歳以上 定員60名(大人も参加できます)

参加費 30,000円 チャーターバス料金 9,000円

問い合わせ 日本C I協会 大竹・沢田まで

△集合 8月5日(火)

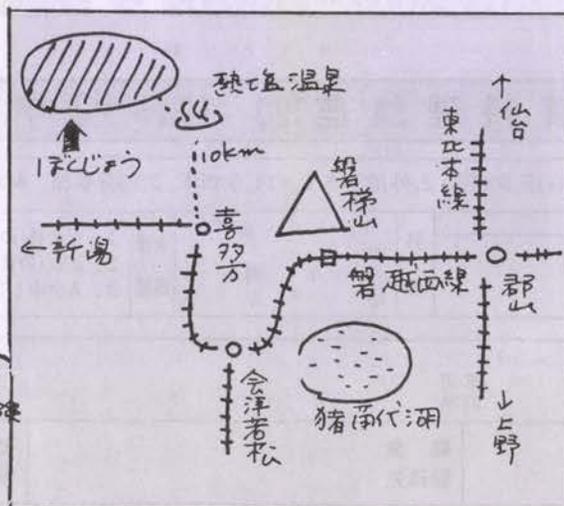
午前8時

△解散 8月11日(月)

午後5時

△場所

赤羽駅南口

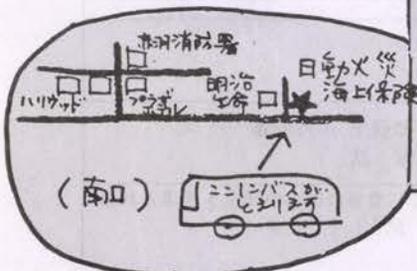


国鉄利用

上野—郡山—喜多方
バスで←
熱塩温泉下車連絡必要

車利用

東北自動車道
郡山インター下る
国道49号線經由
喜多方→熱塩加納村
→牧場へ登る
(車道あり)



食養料理講座20 (初級、中級)

——リマ・クッキングアカデミー集中講座——

玄米と野菜と海草のもつ素材を最大限にひき出し、砂糖・化学調味料はっさい用いませぬ。

日時 昭和61年6月14日(土)~15日(日) 1泊2日

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 外泊=14,000円、宿泊=15,500円、部分参加は1講習3,500円

申込方法 申込書に記入し、受講料を添え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 6月10日(火)

取消し 締切日までの取消しは手数料2,000円を引いて返還。それ以降は会の運営上、半額返還。

持参品 筆記用具、寝巻、エプロン、スカーフ(頭にかぶるもの)、容器、雑巾。



キリトリ線

食養料理講座20 (6/14~6/15) 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 生	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	

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、環境別食養生
3. 救急手当法の使い方、実習
4. 食物療法食用品の作り方、使い方
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、脾、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(天理教鎮西大教会)



(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』『新食養生法』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

昭和 年 月 日

正食医学講座 ⑤ 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. 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 昭 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)

伊豆大島夏の健康学園

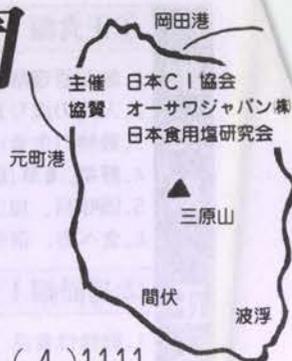
本物の塩作りをこの目で確かめ

海水浴、三原山登山でからだを鍛えよう!

日時/ '86 7月26日~30日

場所/ 東京都立大島セミナーハウス

〒100-02 東京都大島町波浮港17番地 TEL 04992(4)1111



講師紹介 (講義順)

- 阪本章裕 日本食用塩研究会・大島試験所長。
- 牛尾盛保 日本C1協会副会長。日本食用塩研究会理事長。医博、厚生荘病院長。著書『菜食の効用』『食原病』ほか
- 武者宗一郎 大阪府立大学名誉教授。日本食用塩研究会会長。著書『自然塩健康法』『生命科学読本』
- 大森英桜 正食の研究、30余年。日本C1協会「正食医学講座」の担当講師として活躍中。

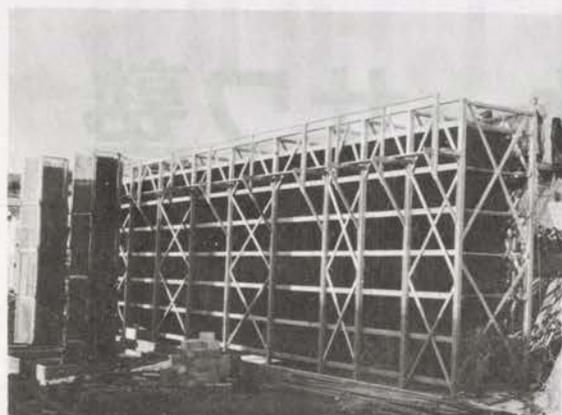
講義内容

- 講義①阪本章裕「本物の塩作りをめざして」
- 講義②牛尾盛保「塩、くすりか毒か」
- 講義③武者宗一郎「太陽系にだけある生命」
- 講義④大森英桜「公開健康相談講習会」
- 講義⑤ / 「心とからだの改造法」
- ※食事は日本C1協会料理部による玄米正食料理。調味料に大島試験所の塩を使います。

分科会

「正食料理法」「育児」「映画批評」などについて日本C1協会のスタッフが各テーマごとに担当します。

	7月26日(土)	7月27日(日)	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)
6:00		起床・清掃	起床・清掃	起床・清掃	起床・清掃
	6:30	太極拳・PU歌	太極拳・PU歌	太極拳・PU歌	太極拳・PU歌
8:00	7:30	講義② 牛尾盛保		分科会	講義⑤ 大森英桜
10:00	9:30 10:00	朝食	自由時間	朝食	朝食
	11:00				
12:00				自由時間 (海水浴)	解散
14:00	受付	自由時間 (海水浴)	(海水浴) (三原山登山)		
16:00	本物の塩づくり の見学			講義④ 大森英桜	
18:00	夕食	夕食	夕食	夕食	
20:00	開会式 講義① 阪本章裕	講義③ 武者宗一郎	分科会	キャンプファイヤー	
22:00					
24:00	消灯	消灯	消灯	消灯	



大島セミナーハウス

大島セミナーハウスは、静かで豊かな自然環境に恵まれた伊豆大島の、東南端に位置し、波浮港の近くの台地に建っています。

参加要項

参加費／〔通し参加〕大人（中学生以上）¥35,000
 子供（5歳以上）¥22,000〔部分参加〕1泊24時間大人（中学生以上）¥9,000 子供（5歳以上）¥6,000
子供の参加／子供（5歳以上の参加については、係が自由時間以外、お世話します。幼児（4歳以下）についてはお連れの方がお世話願います。宿泊費はかかりませんが、食費等は実費になります。
持参品／食器（ごはん茶わん、汁わん、中皿、はし、ふきん）筆記用具、ゴムぞうり、水着、写生用具（子供のみ）など

申込方法／申込書にご記入の上、参加費を現金書留で郵送するか、直接持参して下さい。6/20までに予約された方は参加費が割引となります。7/20までの取消しは手数料2,000円。21日以降の取消しは会の運営上、半額を引いての返還となりますのであらかじめご了承願います。

申込締切／7月20日

申込先／日本C I協会 〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎03-469-7631

健康相談／希望の方は申込書にご記入ください。

交通

■大島航路ごあんない

●汽船（東海汽船）

東京—大島 3時間50分（毎日2往復）
 横浜—大島 3時間20分（特定日）
 熱海—大島 1時間40分（毎日2往復）
 伊東—大島 1時間30分（毎日2往復）

●高速船シーガル（東海汽船）

熱海—大島 60分（毎日2往復）

●高速船シーホーク2（東海汽船）

稲取—大島 40分（毎日1往復）

●飛行機（日本近距離航空）

東京（羽田）—大島 30分（毎日2往復）

期間中、船、飛行機とも混雑が予想されます。船、飛行機の御予約は早めにお申し込みください。船、飛行機の時刻、運賃をお知りになりたい方は東海汽船(432)4551、日本近距離航空0422(31)4191、または日本C I協会（石川）までお問い合わせください。



'86 伊豆大島 夏の健康学園（7/26—30）申込書

ふりがな		氏名		歳	男・女	勤務先	玄米歴	年
住（〒 - ）TEL				参加費				
家族、同伴者氏名				〔通し参加〕				
年齢・性別・職業				大人 ¥35,000×（ ）名				
歳（男・女）				〔中学生以上〕				
歳（男・女）				子供 ¥22,000×（ ）名				
歳（男・女）				〔5歳以上〕				
歳（男・女）				〔部分参加〕 1泊24時間				
歳（男・女）				（ ）月（ ）日～（ ）月（ ）日				
				大人 ¥9,000×（ ）名				
				子供 ¥6,000×（ ）名				
公開健康相談講習会の個人相談（¥5,000）を受ける／受けない								
合計 _____ 円を添えて申込みます								
日本C I協会御中			1986年			月 日		

第1期新オーサワ塾

5/24-25 2時30分
受付開始

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

東京インターマック会館

主催●日本C I 協会 ☎03-469-7631
〒151 東京都渋谷区大山町11-5
研修費●宿泊—19,500円
外泊—18,000円
持参品●茶わん、汁わん、中皿、はし
雑巾、学習用具
配布テキスト●未発売テープ「TES
講義録」

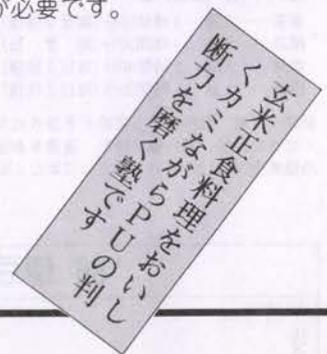
5/24	3:00—3:30	ゲスト講師予定
	3:30—5:30	宮沢秀明「電気の話」
	6:00—7:30	夕食
	7:30—9:30	大森英桜「数とPU」
5/25	7:00—9:00	『無双原理・易』（大森）
	9:30—11:30	「GOのクラックス」（大森）
	12:00—1:30	食事・写真・次回分受付
	1:30—3:30	川嶋正治「映画批評と質疑」

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●5月20日（火）

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。
- ▶家族割引—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、修了記念をさしあげます。



昭和 年 月 日 第1期A・N・S新オーサワ塾 ⑤ 申込書 (1986年1~6月)

1. 各回参加=19,500円 (外泊の場合は、18,000円)		2. 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	女	明 大 昭 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			

*講義の録音はご遠慮下さい

*会場に宿泊（します。しません。）

1986. 1~6

5 / 24~25



H. ÔMORI

4 / 26~27



Y. SASAI

6 / 22



R. SAKURAZAWA

6 / 21~22



T. YAMAGUCHI

第1期の本講師

1 / 25~26



M. OGAWA

2 / 22~23



M. HASHIMOTO

3 / 22~23



K. ÔMORI

5 / 25



S. KAWASHIMA

新しい学派の目指すモノ

A New School とは

他人のいうことによって動かされる者、
道徳や宗教や法律でしぼられたりする者、
ツマリ何かを信する者、
は失格です。

ノン・クレドの学校、判断の学校、考える学校だとい
ことを肝に銘じてください。

だから、ニセ食品を食ってウマイと錯覚している者(食
養を知らない者)は、正食からはじめなくてはならない。
言葉にタマサれる者(PUを知らない者)は、定義アソビ
ができなくてはなりません。

定義アソビはタレにでも分るカンタンナ、コトバで、世
界共通で、しかも万世に通じて不易、不滅のモノで定義し
ていくことです。

たとえば、平和。

平和とは戦争からの自由、

平和とはアラソイなきコト。

平和とは戦争、アラソイ、タタカイの反対語、

平和とは友好状態、ナド、ナド……

のような「コトバなおし」は、ナンノ意味もない失敗です。

平和とは、平和をしらない、したがって、もとめない人
だけのモツモノである。

自由、人間、意志、本能……を定義すると……

LIMA COOKING ACADEMY

リマ・クッキングアカデミー

昭和61年度夏期 (4/22・4/23～7/13) 募集!

コース	曜日	クラス	時間	講師	授業日			
					4月	5月	6月	7月
中上級 師範 コース	火	A	11:00~14:00	桜沢里真	22	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 13
		B	18:00~20:30	桜沢里真				
初級 コース	水	C	11:00~14:00	浮津宏子	23	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 13
		D	18:00~20:30	桜沢里真				

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年度夏期

リマ・クッキングアカデミー申込書

1 正会員(の家族)ですNo.

2 誌友(の家族)ですNo.

3 C I の雑誌購読していません

新規	継続/前回のコース名()	希望クラス A・B・C・D
ふりがな	男・女	() 歳 年 月 日 生
氏名	1. 初級 2. 中級 3. 上級	の免状を 取得しました
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。		(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年度夏期 (4/22・4/23～7/13) 募集!

玄米をはじめ各種の穀物や野菜、海藻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4月23日開講
マクロビオティックの料理基礎（基本食、食箋料理など）
- 中上級師範コース—昭和61年4月22日開講
桜沢流普茶、懐石料理。フランス、インドなど世界各国の民族風自然食料理。美容食、治療食を含む応用コース
- 校長—桜沢里真（日本C I協会会長）
- 定員—各クラス40名（年齢・性別に制限ありません）
- 特典—規定の回数出席し、試作会に出品された方に免状を授与いたします。
- 原則として授業に30分以上遅刻した場合は、出席回数には入りません。（ただし、受講はできます。）
- いったん納入された受講料はお返しできませんので、ご了承ください。
- 申込み—申込用紙に記入し、受講料を添え

て、下記へ。

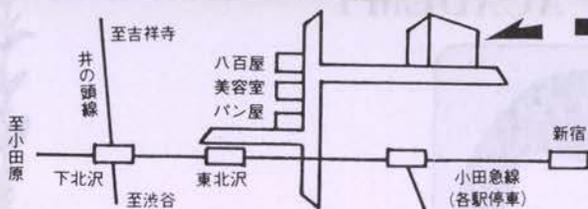
- 持参品—筆記用具、エプロン、スカーフ（手拭い）タッパーウェアやサランラップなど（料理を持ち帰る場合は、各自でご用意ください。）
- 日本C I協会の会員（正会員、年1万2千円など）または誌友（『新しき世界へ』購読、年5千円）になること。



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 5~6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。

5月3日(土・祝)~4日(日) 正食医学講座④(各論編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。

5月3日(土・祝)~4日(日)12時~4時 お産と育児のティーチイン—妊娠から7歳まで 講師/山西みな子 大森一慧 会費/3500円(1日のみ2000円、お茶とおやつ付) *1日目は山西先生の講演、大森・山西対談。2日目は大森先生の講演、参加者の発言。

5月10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「左脳・右脳のハタラクと超能力」講師/大森英桜 会費/正会員=1200円 誌友・一般=1500円

5月11日(日) 11時~3時半 手づくりパン講習会 講師/甲田幹夫(ルヴァン株式会社) 会費/1500円 特製パンとタンポポコーヒー、パン種付。申し込みはオーサワジャパン東北沢店へ。☎465-5021

5月17日(土) 12時~3時 今ざり玄米の宣伝試食会 会費/1000円 オーサワジャパン、日本C I協会共催、粗品・モミ米進呈。

5月18日(日) 10時~3時 子ども行事 羽根木公園プレイパーク(小田急線梅ヶ丘下車5分)にて。参加費/300円 集合場所/梅ヶ丘駅北口10時 詳細は協会、大竹・沢田まで。

5月18日(日) 11時~4時 正食相談 講師/橋本宙八 毎月第3日曜。体質を改善し病気を治す食事指導。相談希望(有料)の方は正会員になり、予約して下さい。

5月18日(日) 1時~4時 中国精進料理試食会 講師/南喬生(みなみたかお、台北市出身) 会費/5000円 7品デザート付、14日(木)までに電話で予約。

5月24日(土)~25日(日) A・N・S新オーサワ塾⑤

講師/大森英桜、川嶋正治 ゲスト講師/宮沢秀明 参加者には、G Oの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。

5月31日(土) 2時~ 桜沢如一先生20周年記念祭、桜沢里真先生米寿パーティ チサンホテル浜松町にて、詳細は本誌4ページをご覧ください。

6月4日(休) 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 みんなの経験を出し合って、正食による子育てを話し合しましょう。

6月7日(土)~8日(日) 正食医学講座⑤(各論編II) 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。

6月8日(日) 11時~ 手打ちソバ・うどん講習会 講師/辺見新一(幸屋) 会費/2000円 定員20名です。申し込みはオーサワジャパン東北沢店へ。☎465-5021

6月14日(土)~15日(日) 食養料理集中講座20 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。

6月15日(日) 11時~4時 正食相談 講師/橋本宙八 毎月第3日曜。体質を改善し病気を治す食事指導。相談希望(有料)の方は正会員になり、予約して下さい。

6月21日(土)~22日(日) A・N・S新オーサワ塾⑥ 講師/山口卓三、桜沢里真 ゲスト講師/宮沢秀明 第1期(1986年1月~6月)の最終回です。桜沢如一著『未開人の精神と日本精神』のコピー(抄)を配布します、くわしくは別紙をご覧ください。

6月22日(日) 10時~3時 子ども行事 羽根木公園プレイパーク(小田急線梅ヶ丘下車5分)にて。

6月29日(日) 11時~2時 レストラン風料理講習会 会費/3000円 *日本C I協会男子スタッフが豆腐作りから調理まで担当します。献立/豆腐ステーキ、納豆スパゲティ、スープ、サラダ(女性にはワインのサービスがあります) 〆州までに要予約。

5月9日(金) 12時~3時 子供を持つ親の会

*6月の正食医学による健康相談講習会は休みます。



OJ 推奨品

ノーシュガー オーサワキャンデー

純・生姜 各 100g 300円

「キャンデーは砂糖と化学物質の塊」という常識を見事にくつがえした、類まれな逸品です。「梅肉」は都合により発売延期。

このたび、理解ある製造者、小笠原栄一氏（佐賀県、創業文政5年、御菓子司小笠

原店主）の協力のもとに、無農薬・無化学肥料・無除草剤で栽培された最高品質のもち米を麦芽で糖化し、鉄釜で薪を燃料として煮詰めた純粋な米あめキャンデーを発売することになりました。昔ながらの素朴な風味はお子様にも御年寄にも喜ばれることでしょう。

新商品

セサメオイル 5cc 350円

冬場、油が凍り絞れずおまたせしてしまいました。九州で契約栽培した貴重な無農薬白ゴマを玉締法で絞り、和紙で濾した無添加極上油です。（新食養療法 166頁参照）
ゼンケン活水器 ZS-1500B タイプ

1台 24,800円

従来の2500B タイプ同様、活性炭 100%の OJ 特注品。お手頃な価格でコンパクト設計、しかも機能は従来通りです。

天塩200gポリ袋入り 100円

使って便利な 200g 入りをどうぞ！

きゅうりのみそ漬 200g 350円

無農薬栽培のきゅうりを「海の精」、および

無農薬玄米みそ・無農薬生しぼり醤油で漬けた逸品です。

再入荷商品

特選黒胡麻 100g 400円

秋田県で無農薬栽培された黒胡麻の最高級品。数量に限りがございますのでご注文はお早めをお願いいたします。

品切れ商品

ゆずの香味

夏季は腐敗しやすいため中止いたします。次回入荷は10～11月になります。

べつたら漬

今季分は終了致しました。次回入荷は12月になります。

GO20周年記念セール

東北沢店は桜沢先生20周年記念特別セールを実施します。（5月31日〈土〉、6月1日〈日〉）記念祭参加の方は1週間有効の優待券を差し上げます。

手打ちうどん・そば講習会

日時 6月8日(日) 11時～ (昼食付)
会場 日本C I 協会3F
会費 2000円(申込みは東北沢店へ予約)
講師 逸見新一 (幸屋)

価格変更商品

オーサワわかめ 100g 430円→480円 実施済

八幡平きな粉 100g 200円→250円 5/21～

その他

カムカム特別会員（粳米）募集中!!
締め切りが間近に迫っています。まだ申し込みされていない方はお早めに。詳細は、巻末色ページをご覧ください。

本社(注文先)

東京都板橋区小茂根5-4
〒173 ☎03-958-7112

オーサワジャパン株式会社

東北沢店(売店)

東京都渋谷区大山町11-5
〒151 ☎03-465-5021

MACROBIOTIC FOODS



健康と幸福への道
マクロビオティック食品

昭和21年から「ホンモノ」を追い求めてきた人生がある。徳島県鳴門市でソースをつくりつけてきた島田利雄、その人である。どこにもあるソースは作りたくない。買う買わないはお客が決めることで、製造者はただ良いものをつくれればいい」と言い切る。

原料のひとつひとつを念に吟味し、仕込む。一切の化学添加物・調味料を使わない。速製法を用いず、昔ながらのタレでじっくりとねかせ、熟成するのを待つ。こうした地道な努力を積み重ねて、「純正・無添加の超特級ソース」が生まれた。



ソースにける男
島田利雄

どっぴりとソース につかこて40年

「自然農法の野菜も果実もユクがアツてウマイ。これこそ「ホンモノ・ソース」の原点だと考えるようになる。かといつて、おそれと農家もすぐに作つてくれるわけではなかった。何年もかかって説得し、やちのことで農家も腰をあげてくれ、野菜・果実の自然農法栽培契約を結び、ことができた。こうして、ついに世界でも例のない、「無農薬・無化学肥料」ソースが実現したのである。

「無添加をこえた自然農法で」
ソースづくりで社会に貢献したいとの願いを持つ島田は、ある時、街で自然農法をしている旧友に出会う。この出会いがさらなる飛躍につながった。

「世界一のソースづくりをめざしたら、売れるハズのないソースができた」

「ホンモノはつくりだすしかなない」

未知への挑戦
無砂糖ソース



ノーシュガー

300ml
780円

無農薬
無化学肥料
野菜・果実
から作った

オーサワソース

「自然農法の野菜も果実もユクがアツてウマイ。これこそ「ホンモノ・ソース」の原点だと考えるようになる。かといつて、おそれと農家もすぐに作つてくれるわけではなかった。何年もかかって説得し、やちのことで農家も腰をあげてくれ、野菜・果実の自然農法栽培契約を結び、ことができた。こうして、ついに世界でも例のない、「無農薬・無化学肥料」ソースが実現したのである。

「世界一のソースづくりをめざしたら、売れるハズのないソースができた」

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

「世界政府」改「新しき世界へ」昭和六十一年五月一日発行 第三二種郵便物認可