

「世界政府」改「新しき世界へ」毎月1回1日 10月号 No.594号 昭和61年10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

小塚晃平  
現代の不動明王

1986-10 No.594



*Sophro balance*  
 美しくやさしい(SOFT)植物性(PHOTO)  
 成分バランス

リマネオメイクアップシリーズは、  
 紅花色素、植物油、無機顔料等  
 厳選された自然素材で創られている  
 ソフトバランス化粧品です。  
 素肌に負担をかけずに、自然な色調で  
 夏のナチュラルメイクを演出します。



●リマネオ  
 ステックルージュ  
 紅花の色素に、天然の無  
 機顔料を配合し、しっと  
 りとした自然な色あいで、  
 うるおいを保ちます。  
 11色……………各3,500円



●リマネオクリアベース  
 <コントロールカラー>  
 紫外線の強い季節にこそ  
 お使いいただきたい。コ  
 ントロールカラー兼用の  
 下地クリームです。紫外  
 線を防ぎ、お肌の透明感  
 を大きくします。  
 2,800円

●リマネオクリアケイク  
 紅花の色素が自然な色  
 のお肌に仕上げる。水あり、  
 水なし両用の2ウェイタイ  
 プのケイクです。つめ替  
 え用クリアケイク(レフィ  
 ル)もあります。  
 4色……………各3,800円  
 (レフィル各3,200円)

夏  
 の  
 肌  
 に  
 ソ  
 フ  
 ト  
 バ  
 ラ  
 ン  
 ス



リマ化粧品

ナチュレティ株式会社

本 社 大阪市東区内本町2-18

東京本部 東京都板橋区三國1-48 TEL.03(976)2525

大阪本部 大阪府豊中市服部西町5-23-7 TEL.06(947)1831

東海営業所 名古屋市中区新栄3-7-1 TEL.052(261)6787

■11月15～16日、1泊2日食養料理集中講座②受付中！  
 ■GO生誕祭—桜沢如一先生資料展 (10/12～15、11時～6時半) インターマック2階、入場無料、どうぞご来場ください。  
 ■第13期正食医学講座は、'86年10月～'87年4月まで東京インターマック会館で開催。定員70名で締切りますので早目に申し込み下さい。詳細は巻末別紙。

■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。

伊豆大島健康学園ひらく.....	4
学校給食? (上)..... 法的根拠のない「強制」	7
フリースクール報告/澤田美弥子..... 土と生きられる子どもたち	8
インフオメーション/手紙..... ベトナムから/鶴島食品/モロッコの旅/GOのテブ/フレン チメド一のキャンフ	12
桜沢如一先生 20周年記念執筆..... 大町農策、小塚晃平	16
映画/『ロッキード』..... ボクシング米ソ代理戦争	24
10月の食養料理/桜沢里真..... そぼろ御飯/煮込みおでん/野菜かき揚げ/しんぴき和え/お から炒り煮/豆腐とねぎ葛汁/南瓜だんご/大根大阪漬	26
各地のイベント・コーナー.....	30
玄米を食べている保育所訪問記.....	32

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、論文中での正常な範囲の引用は、出典、発行所を明記されれば、かまいません。転載のお申し込みは歓迎いたします)

● 本誌の用語解説

C I (シーアイ) ..... Le Centre  
Ignoramus

「無知なる者のセンター」の意味。  
無双原理と正食の運動をするセン  
ター。第二次大戦後、桜沢先生が  
青年教育の家を「M I's Maison  
Ignoramus」と命名。ごさかしい知  
恵をすて、無知、バカであることに  
徹底したものが真の幸福を得るこ  
とができる、というわけ。

G・O (ジーオー) ..... Georges Oh  
sawa (ジョルジュ・オルサワ、  
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 U (ピーユー) ..... Le Principe  
Unique (ル・ブランシブ・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  
tique (フランス語)、英語ではマク  
ロバイオティック 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、法則にのっとり  
た人生の道のこと。大自然とも  
に生きる生活法。

陰性・陽性 ..... あらゆる物の性質を  
二つに分けて、遠心・拡散・寒冷  
・カリウムの多いものを陰性(▽)  
と呼び、求心・収縮・暖熱・ナト  
リウムの多いものを陽性(△)と  
呼ぶ。

# '86 伊豆大島健康学園



▲日本食用塩研究会・大島試験場で

梅雨明けの7月26日～30日、日本食用塩研究会の試験場がある伊豆大島で、夏の健康学園が開催された。

伊豆大島は東京竹芝桟橋から東海汽船で3時間50分、熱海港からだと高速船に乗ると1時間でつく。品川ナンバーの車が走っている東京都大島町である。

会場の都立大島セミナーハウスは、設備もよく整っており、主に学校関係の生徒がクラブ活動などで利用しているところ。日本C1協会は民間の社会教育団体として許可していただいた。

健康学園の目的は、正食の献立や味つけ、分量を、目安として会員に知ってもらう一つの研修だが、都会の雑踏を離れ、ふだん正食をしようにもできないとか、

この健康学園を機会に食と体を整えようとか、4泊5日の短い実行にも、それぞれ、みな期待がある。

4泊5日の第1日目は、元町港からセミナーハウス、日塩研の大島試験所へバスで直行。塩づくりの現場を所長の坂本さんから説明をしてもらう。

2日目、早朝、大友さんの指導で太極拳。牛尾先生の講義。午後は近くの筆島で海水浴。武者先生の講義。

3日目、三原山登山。夜、分科会。

4日目、分科会。海水浴。大森先生の公開相談。キャンプファイヤー。

5日目、講義、朝食のあと閉園式。





海あり山ありの伊豆大島で、毎日、楽しい企画がいっぱいだった。海水浴は、大人も子供も、セミナーハウスから歩いて20分ぐらいの、筆の穂先の形をした岩が立つっている筆島海岸へ行った。ビッグイベントは、なんといつでも三原山登山だった。自動車専用有料道路で山頂口まで行き、溶



▶ 早朝の太極拳。



▲ 三原山頂上展望台で記念写真。裏砂漠に行く。



▲ 砂浴!? 筆島海岸で。



◀ 子どもたちと子ども係 セミナーハウス体育館で。



岩地帯を通って火口展望台へ。健脚組はさらに裏砂漠をルート8のコースにとり大島公園で全員合流、お弁当をひろげた。  
分科会は、家庭料理のこつ（吉成知江子）、映画批評（川嶋正治）、ヨガと食養（菅野能文）、太極拳（大友映男）、聖書のなかの食養（相沢良一）のテーマ別に集った。大島元村教会の相沢牧師は、「玄米自然食」の生活をされ、「玄米食の勧め」というパンフレットも発行されている。

4日目夜、御神火を囲んで▶  
キャンプファイヤー



▲大森先生「心とからだの改造法」



▲阪本草裕「本物の塩作りをめざして」



▲武者宗一郎先生  
「太陽系にだけある生命」

自然な塩づくりを復活させよう  
と大島試験所をひらいて今年で10  
年―現所長の阪本氏から塩づくり  
現場の歩みを話していただいた。  
一九七九年に谷克彦氏（二九毛―元  
公）らの請願を認められた専売公社は、  
「天然エネルギーを利用した塩の  
製造研究」という名目で製塩を許  
可した。その後、会員への試作塩  
の無償配布が認められ、運動は急  
速に盛り上っていった。塩作りの  
技術も、ブロックを積み上げた流  
下式タワー塩から、ネット塩へと  
改良が加えられた。

健康学園二日目の講師、牛尾盛  
保先生、武者宗一郎先生は、共に  
自然塩の運動の仲間者だ。牛尾先



▶牛尾盛保先生「塩、くすりか毒か」

生は、正食は「八正道」につながる  
ことを話され、武者先生は、交尾し  
なくなつたかいこの例を引いて生態  
系の秩序を破壊する愚を暗示した。  
四日目の大森英桜先生は、五臟六  
腑の働きと心との状態との関連を知つ  
て正食で身心を改造する法を話した。

●健康学園を企画して 石川義剛  
大島の塩の試験所に約3年半いた  
こともあつて今回の健康学園を企画  
させて頂きました。現地の阪本さん、  
寺田さんはじめ各方面の方にいろい  
ろ御協力して頂き成功のうちに終わ  
ることができ有難うございました。

●スタッフ

企画進行受付係

- 川嶋正治
- 石川義剛
- 野沢伸光
- 二上貴夫
- 荻須康弘

料理係

- 吉成知江子
- 松原和代
- 菅野ちづ子
- 落合郁子
- 浜中理会
- 大西美代

子供係

- 菅野能文
- 小林由実
- 矢尾とし子
- 太極拳指導
- 大友映男

食品販売

- 川崎和重
- 紗藤英市



◀分科会・相沢良一牧師

# 学校給食？上

## 法的根拠のない「強制」

### 〈食育〉は親のつとめ

編集部

8月24日、若いお母さんたち7名と大森一慧先生、司会、それに幼児6名が集まって読書会を持ちました。テキストは、梶山公勇著「学校給食と子どもの人権——「強制」と「汚染」を告発する」(秀英書房、1200円)。

著者の梶山氏は弁護士で、学校給食は、憲法第二五条の「健康権」や憲法第二三条の「幸福追求権」に違反するといふ法的根拠を背景に論をすすめる。学校給食は憲法第二六条の「教育を受ける権利」とどういふ関係にあるのかなどという箇所は、なかなか難かしい。「六法」を持ち出してきたり、ともかく読んでいきました。

## 学校給食法は給食を

### 「強制」していない

昭和29年に制定された学校給食法第四條は、「義務教育諸学校の設置者は、当該義務教育諸学校において学校給食が実施されるよう努めなければならない」としているが、この内容は「義務

法」ではなく、「奨励法」であるといふ。昭和59年4月の文部省見解では、「学校給食は、法律上奨励的性格を有するものであるため、学習指導要領上一律にこれを義務づけ、授業時間位置づけることは困難である」と、その義務性を否定している。食糧難の戦後期に、学校給食の実施を「奨励」することは、為政者として当然の処置であつたとしても、今日の社会状況のなかで、「奨励」すべきものであるかどうか、少なくとも「強制」や「義務教育」ではないということ常識としなくて

## 強制か？それとも選択か？



はならない。

## 食育こそ親の教育権

現場の学校の先生たちは、学校給食

をどう受け取っているのだろうか。昭和44年の小、中学校学習指導要領改正によると、学校給食は「特別活動」の中の「学級指導」に位置づけられている。先生にとつては、偏食児への食事指導とか、給食嫌いの子ども、肥満児や牛乳アレルギーの子どもの指導、残食量の調査など学級指導の大きな柱として学校給食がある。

いずれにしても、学校給食が強制ではないといふことを知っていないと、「食育」がいかに親と子の自然関係に属すものかを見失ってしまう。梶山公勇氏も「そもそも、「食」という人間のきわめて本能的かつ根源的分野に法が強制的に介入する余地はなく、子に何を食べさせるのかといふことは親権の中枢的部分に属し、親に決定権がある。この点、知育を中心とする他の教科(国語、算数、理科など)と異なることを認識しておくべきである」と書いているが、親が弁当か給食かの選択をするのは当然のことだといふことを、現場の先生は理解していただきたい。

\*学校給食の勉強会—手づくり弁当をひろげよう 日時/10月1日(水) 11月5日(水) 2時半~4時半 会費/千円 講師/大森一慧



# ブリスカール

## ぼくじょう 報告

1986.9

奥会津梨ノ木平牧場は、前日の集中豪雨の通過で緑の木々が、シャワーを浴びたようなすつきりした顔をして迎えてくれた。

キャンプ場に着くと、テントを張る予定地は、山の小道から、15段くらいのおよすべる土の階段を登りつめて少し窪地になっている所であった。子どもたちの身の丈ほどの雑草の中に、テントを張る目じるしが埋もれてなかなか見つからない。しとしと雨の露をふくんだ草たちは、ぐつしよりと水気を運び、みんなの膝の高さまでぬれてしまう。こんなところにテントを張るのかと当惑している。

しかし夕暮れせまる山の時間は、容赦なく過ぎて行く。布一枚のテントの有難さが身にしみてくる。

11班に分かれた子供たちは、リーダーの指示でベグを打ちこみロープを張る。テントは半円形に並んで張られ、そこにできた半円の空間が、これからの7日間の生活の場となり、さまざまな人間模様が続り広げられる舞台ともなる。

6泊7日のキャンプ生活は、前回までの遊び中心の内容から、自分たちの生活ができるだけ自分たちの力でやりぬく生活キャンプの内容へと歩をすすめた。一人の力ではなく協力し合うこと、かばい合うことも、仕事を通して体得することになった。はじめの3日間は、個人と小グループの生活の確立と、全体の生活の基盤づくりに専念した。

今回参加した子供たちの多くは、キャンプの体験を持ち、中には2週間の長期間、子どもたちだけで過ごすキャンプも体験したり、子供たちだけで電車を乗りつぎ参加した上級生もいて、全体のレベルは昨年より高いと思えた。子供たちの年齢層も高く、

小1以下は数名しかない。

第一夜は曇り空のため、すぐ暗くなり、長袖長ズボン、虫予防よりも寒さのために着用した。トイレ設営が終わっていないために、テントから離れた所で処理しようにも、身の丈ほどの野草の群生のためにテントの囲りは田舎の香水とハエ達のごちそうがいくつかできてしまう。スタッフの穴掘り仕事が増えることになる。テント設営が完了所で、草踏みラッセルをして足もとを整える。

夕食後、バス移動と作業に疲れ、明日何して遊ぶかという夢と共に、みんなすぐ寝入ってしまった。第二日。マキ拾い、飯ごうすいさんの穴掘り。Y字型の木をさがしたり、かまどの準備は着々とすすむ。スタッフの動きを見て、子供たちは学ぶ。

今回初めての計画である畑の野菜の収穫は、朝の楽しみとなる。土と生きられる子供を育てようという目標により近づくために、収穫の喜びを味わう。そして、このキャンプの間中、食卓に青ものがたっぷりあって、ぜいたくなキャンプの食事となる。

午前中、台所設営と遊び場づくり。アスレチック、木の上の家づくりのために、木を切り倒す体験をする。5年生以上の男の子が挑戦する。長時間鋸ひきを歯をくいしばって楽しむ。女の子も鉄板の錆おとし、かまど用の石運びを手伝い、午後は、ドラムカイン風呂、インディアン・テント、トイレづくりと、大きい男の子たちは、スタッフ並みの活躍をする。

第二夜の子供たちは、遠慮していた部分がなくなり自我を出しはじめ、寝る場所や荷物の置き方などで友だちとの衝突が続出する。子供の個性をつかみきっていない時期なので、スタッフの苦労が多い日。



第三日、キャンプ生活の流れが少しずつ良くなるが、手づくりの作業を通して、個々の子供の姿を知るために、竹細工、ネーム板づくりなど、じっくり腰を落ちつけて、子供と向い合う。昨日一日中、テントの広場へ通ずる階段を手直していたスタッフと子供の姿は頭が下るほどの集中した作業であった。シトシト降る通り雨に追われて過ごす子供たちは作業に追われ遊べないので、雲の切れ間を利用して、全員参加のゲームをする。簡単なルールで行なうボール遊びと、ジャンケンを主体にした遊びなのに、久しぶりに遊びほうけてみると、80人の子供のエネルギーは容易に止まらず、90分間があつという間にすぎる。夕食は台所スタッフで作ってもらう。

心身の疲れはこの三日目にピークに達する。山の下の会津盆地は陽ざしをあびて、キラキラと光っている。標高六百メートルのこの山地は雨雲の勢力下にあつて、目のさめるような青空が恋しくなる。キャンプ生活三日間の反省をこめて、食物の大切さを全員で自覚するために、玄米のおにぎり一つを、しっかりと噛むことで確認しあう。

雨に降られて管理人小屋に集まった子供たちは、ピラミッドの話聞きながら、すっかり安心しきつて夢の国へと旅立つ。目のさめている子供達は、冒険談に心ときめかせ、居眠りしている子供は、自身の夢の国、ファンタジアへと旅立つ。

この夜が、キャンプ生活を自分のものにするための闘いのやまとなり、天候も、とことん不自由を押しつけてくる。スタッフも共に疲れているので、全員早めに眠りにつく。まだキャンプ終了時点への半分には達していないという思いが、みんなにプレッシ

ヤーを感じさせる。明日、晴れたら、川へ行こう」という無言の約束が成立する。

第四日。晴れ間が見える。待望の川あそびが実現する。朝しごとのごはんづくりも、火燃しのプロがかまどの前で頑張る。マキ拾いから帰った子供たちも畑から野菜を背負って帰る子供たちも、今日は行けるぞという自信に満ちた顔で、元気にあいさつを交わしている。朝食後、トラック二台の荷台に分乗して出かける。バスタオルを首にかけた子供たちが、はしゃぎながら出かけて行く。五人の寝不足、疲労発熱の子供が、テントに残る。川の水は澄んでいて冷たいのを我慢すれば楽しめる。閉じこめられた3日間をとり戻そうとみんな元気な川であそぶ。熱塩温泉の浴場で汗を流し、禅寺示現寺の境内で大根葉の菜めしのおにぎりのたき出しで空腹を満たす。この寺は由緒ある寺で境内の大本と広い庭園は子供たちの楽しい遊び場となる。自然にむかしの遊び、花いちもんめや、だるまさんがころんだで、遊びに没頭する。

住職さんが帰って来られて、本堂での座禅をさせて頂くことになる。あんなに落ち着きのない子も、しっかりと座っている。驚きと共に感動してしまう。素直な子供の心に接すると、逆に大人の心が洗われる思いです。野にあつては、たくましい勇者となり仏殿本堂においては、落ち着いて座れる心。子供たちの心の中に、その芽が芽ばえていることが確認できて嬉しかった。帰途に着くトラックの上では、子供たちの「おお牧場はみどり」の大合唱が続いていた。夜の星は、みんなの願いとつながり、満天の星空となる。土星の環がくつきりと望遠鏡の輪の中に浮



び上ると、みな不思議な気持ちになって行く。また、幾万光年の星の光は、現実を離れ、このキャンプ地だけ、いきなり宇宙の波動に包まれ、興奮して行くのが分かる。時は人々の思いをよそに、宇宙的レベルでしっかりと時を刻み確実に動いている。無双原理の宇宙観とはどんなことなのだろうか、改めて考えさせられる。

第五日。子供たちは、遊びを中心としたキャンプ生活を求めている。身体を使って、夏のキャンプの喜びをどのように表現しようかという思いが伝わってくる。食事づくりを、台所スタッフにまかせて遊びの時間確保に工夫をこらす。

川あそびに向かう途中、芋掘りに行く。明日の川あそびで芋煮会をするために、計画変更をする。炎天下の作業は3年生以上とし、小さい子は近くのお堂の縁側で休ませる。続く昼食は、林の中でとることにする。飯ごうから分けて、「生みそ」で食べる質素なものにも、舌つづみをうてるようになった。

川あそびは赤ふんを使って泳ぐ。裸になることに抵抗を示していたが、女の子も取りまいて、しめこみのやり方を見ている。スタッフが汗だくで支度する。裸のお尻がまぶしい。カメラを向けると皆ポーズする。水に入ると気持がひきしまるのか、身ぶるいしている。思春期のかど口に立つ上級生は、最後までしめこみ拒否をしていた。

川からの帰り、トラックで通り過ぎる道に沿って畑が続く。夕暮れの夕日の中で、暑さをさけて農作業する老女や若い女性が、走りぬけるトラックの上の子供たちの元気な姿に驚きながら、夕方のあいさつをしてくれる。キャンプ場では、遊び疲れて食べ

る玄米の基本食が、ほどよい満腹感と共に満ち足りた気分へといざなってくれる。

星座への夢は、雲のかげに隠されてしまった。昨夜からの続きで、大竹さんの冒険談はガラバゴスの動物の話だった。

第六日。体調の悪かった数名の子供もすっかり良くなる。今日は土地つ子との魚つかみの日。三百人の加納地区の村人と虹マスを追いかける。魚つかみの後、芋煮会をする。よく煮こんで味が出て、カレーのように美味しいと大好評。向こう岸では、魚が焼けるまで藍染めをしている。土地の人も参加して、身につけてるTシャツやタオルを染め上げて行く。村の人達への恩返しにもなった。魚とスイカを食べ、川あそびは終わる。川からの帰りは、昨年のキャンプ場を回って牛を見て帰る。キャンプ場に帰り、ソーメンを食べるともう7時。7時30分は、ファイアー点火の時間。みんな時間に追われながら、あちこちで打ち合せの輪が楽しそうにゆれている。

キャンプ・ファイアーの演出家は誰もいない。すべて自然の中で過ごした生活体験の中で、苦勞や喜びを共有した友情が推進力になって、各テントの催しものがまとめられ、演じられて行く。火によって解放された子供たちの目は、恐れを知らず、七日間を闊いぬいた自信で輝いていた。

ファンタジーの世界に遊ぶことのできる感性が、創作劇や踊りや歌を表現して行く。真夏の夜の夢は子供たちの心地良い寝息と、興奮してぬむれない子供たちを包んで夜中まで続いていた。

明日は、我が家のなつかしいにおいが待っている。

子どもからの

たより

C-1のみなさんへ

山本洋子

キャンプでは、いろいろ、お世話になりました。私が一番楽しかったのは魚のつかみどりや、キャンプ・ファイアーです。10時までの予定で、私はとちゅうでテントに帰ってねてしまおうかと思っていたけど、みんなと楽しんでいるうちに10時になった。

タツちゃんのおどりのかっこうや、やすのさんの火の神様とてもおもしろかった。トラックの後ろにぎゅうぎゅうのって、キヤーキヤー言いながらのって、おまわりさんにもみつからなくてよかったです。これがいんしようにのこりました。

この一週間の間に友達ができました。スタッフのみなさんともなかよくなれよかったです。

つらかったことやかなしかったのはお母さんやお兄ちゃんにあえなかったからです。お母さんとわかれて生活したことがなかったからです。かやぶよにさせられました。これからどうぶん

甘い物や水気を少なくするように気をつけます。

こんどスキー・キャンプに行きたいです。さよなら、また会う日まで。

キャンプ・ファイアー



お母さんからの

たより

'86夏のこども健康  
キャンプ  
スタッフのみな様へ



祭りの神  
登場



「やまがすごくきれいだった」出かけて、3日目に泰子から届いたはがきには、これだけ書いてありました。

自然の息吹の中で、そのすばらしさを伝えようとする、精いっぱい表現だったようです。8月11日、新宿でバスから下りた泰子の顔は、ニコニコ、ピカピカと輝いていました。

「3日目の夜、ものすごく泣いちゃったけど、みんなすごくやさしくしてくれたから、だいじょうぶだったこと、染めてもらった赤フンをした男の子たちが、お尻を虫にさされたこと、スイ力が毎日食べられておいしかったこと、魚をとって食べたこと、トラックに大勢で乗ったこと、温泉にただで入れてもらったこと、最後の朝食が、ゴウカパンでおいしかったこと。キョウリをみそで食べておいしかったこと、そして、みんなと友だちになれて楽しかったこと、などなど……思い出話はずきそうにありません。

泰子が楽しかった分、みな様にお世話をおかけしたと思います。心よりお礼申し上げます。本当に有難うございました。

暑さが続きます。みな様どうぞお体を大切に下さって下さい。

8月12日

三鷹市北野 奥州谷 文子

ベトナムからの手紙

ホーチミン市 呉成人

敬啓

御無沙汰いたしました大変過失です。

おゆるし下さい。「新しき世界へ」を見て奥様の健康はすこし減るが御写真はきれいに出来ている安心です。私達が何時も希望を持って御健康は相変わらずに世界の食養の風潮のために指導をします。「世界の食養の運動の前進のために御指導ください」この前の頃の事情がこんなんでいるが「今までだいたい困難な事情がありました」私達が何時も進んで桜沢方法を広めてつぎの結果は、

○現在多数の医博は古伝医学を引返して「伝統医学を見直して」玄米の方



▲ゴ・タン・ニャン夫妻。瓶には醤油や味噌が入っています。

法を用い自分の体質や家族や他人に応用します。

○ベトナム政府の新聞がたくさんの玄米方法の記事を掲載します。「しています」

○ハノイやホーチミン市で数の（いくつかの）病院や政府医療局で桜沢方法の講演を聞きます。「講演会が開かれます」

○1986の始めベトナム政府が本の小冊を印刷を許可しております。作者は軍医大佐医博私達と共編です。その本の表題は「食養や健康」。始めの本を現在のベトナム新政府の出版の許可します。「新政府が許可したマクロピオティックの本の最初のものであります」もう沢山のこんな「な」ことがあっても私達が何時も進んで行きます。奥

様の健康を祈り申し上げますし、このように日本C.I.や大阪の友人に向っております。脈年「毎年」のように今年の二十四日の記念「桜沢先生の記念祭」を荘厳に挙行します。

拜具

千九百八十六年六月二三日  
りま桜沢様へ

鶴島食品

日本C.I.協会友の店紹介

「鶴島食品」といえば純正食品の草分けとして、全国の食養家に愛好されている。糸ツバヤボンセンなど、ツルシマのものでなければという方も多い。創業者の鶴島丈夫氏が、昭和58年6月15日に亡くなったことは残念ですが、現在、夫人の鶴島ツユ子社長、原田昌一専務らが跡を引き継ぐとともに、18社の生産グループがツルシマの純正自然食品をささえる。

原田昌一氏が博多で開かれていた正食医学講座に欠かさず出席されていたこともあり、東京への帰路、防府に立ち寄ることにした。ちょうど昼どきで、みなさんと食事をともにし（なかなかの正食でした）考えさせられたことは、鶴島丈夫氏の食養運動に果たした貢献ということでした。それは食養道のヨロ

コピ、スバラシサを生きたということではないでしょうか。ふと、事務所の壁に目をやると、鶴島丈夫氏が書きとめておいたものか、「道」を記した言葉が簡条書にして貼られていた。

誠とは（心と体と食し物）

1 健康とは誠（宇宙の秩序）の生理的表現。

2 倅とは誠（宇宙の秩序）の心理的表現。

3 自由とは誠（宇宙の秩序）の生理的、心理的、社会的表現。

4 平和とは誠（宇宙の秩序）の人の社会生活である。

5 誠とはイツ何処にてもあれ、万人に、永久に自由と幸福と平和と健康を与へる唯一の物である。

6 誠とは唯一つにして永久に全き事である。

7 誠とは、絶えまなく、移り変わり、動き表れては消え失せ、しかも、永久に変わらざる唯一のモノ、永久ソノモノである命である。

8 全き心と全き体を求むる者よ、君の名は心貧しき者!!

9 愚かなる者とは、ハカナキ体と水泡の如き富と霜柱の如き名を求めて、飽く事

を知らざる者である。

10 病と悩と悲と歎に身をコガス者に

非ざれば、全き心と全き体を求むる事能わず。

11 全き体は全き食し物に依りて作られたる全き心全き宇宙の秩序の受信機なり。

12 全きモノを求むる心は誠なり。

13 全きコトを求むるモノは全き心なり。

14 全き心を求むるは「誠」の自家ノスタルジヤなり、ホームシックなり。

15 誠を求むるモノは誠に戻る事を得可し。

16 誠に戻るモノは誠に自由を得可し。

17 誠に戻るモノは考へる者のみ。

18 考へる事とは神に戻る事なり「誠」にヨミガへる事なり。

——鶴島は、ばすかしがり屋で、ばすかしがり屋でないところがありません。いよいよよとなる度胸を持っていました。

今年、『奇蹟と喜びの我がノイローゼ人生』の本をみなさんにパラマクこととしてますよ。

こんな会話をツユ子夫人と交わして、防府をあとにした。

(編集部)

\* 鶴島氏の著書、面白いです。希望の方は、〒747山口県防府市南松崎町5の4 鶴島食品まで連絡してください。

モロッコの旅バンザイ

——食養十年目の勝利

松田瑤子(日野市)

六十一年五月十日、エールフランス27便、21時フライト、野生学園の先生(主人)と二人で北アフリカ・モロッコに旅立った。

北廻りアンカレッジで乗り継ぎ、またパリでシャルル・ド・ゴール空港からエアバスでオルリー空港まで行き、



▶ 5月18日、ラバト空港で。

空港内のゲリラをふせぐための点検がきびしく、あつちのゲートだ、いやこちらのだと、かなりバタバタと走ったり、次の出発まで5分しかないといわれ青くなり、大あわて……給油と時差と入れて約23時間の空の旅の後、やつとモロッコ・カサブランカに十一日十時五分に到着した。飛行機はなれているものの、やつとの思いという感激だった。

何故、私と先生はこんな忙しい思いをしてまで、15年間も海外の旅を楽しんでいるのだらうと私の心ななかが増えた。

蝶が舞うごとくの忙しい生活の中から自分を外に置いて物事が客観的に見られる事と、感激と旅は人生そのものであり、全てに対する挑戦であると思っている。

この原稿を思いついたのは、いつもホテルに着くと、すぐキャンピングセツトを広げて玄米を炊きはじめる先生(主人)なのに、セツトの固型燃料の点検を忘れて少ないまま持つてきてしまい、せっかくといだ玄米をすてる破目になってしまった。

これから10日間、モロッコ全土を一周するのに、パンとラム肉だけの国でどうなるかとそればかりが心配だった。もし私の失敗だったら、こっぴどく

叱られるところだが、先生の失敗、不注意だから私はホッとした気持ちと不安が入りまじった。彼は一人でつぶやいていた。「ママ、何でもなれたところ失敗があるもんだね」と肩を落していていた。先生は毎日玄米がなければ絶対だめな人だから、少し可愛想になつた。旅をする時は、かならず食料と水の係は主人がするので、どこの国へ行くにも何の心配もなく、私はせめてオーサワジヤパンの厚焼きゴマ入り玄米センベイを持参するくらいのものである。

ところで私は、旅の相伴に一冊の本を持って出発する。今回は、膠原病で逝ったチコちゃん20歳の絶唱『太陽へのラブレター』を伴った。往復の機内で読んだり、長いアトラス山脈のバスのドライブの中で、何回も何回も涙が本の上に落ちた。

10日間も玄米の一粒もないモロッコの旅—カサブランカ、マラケツシユ、フェズ、メクネス、タンジール、ラバト……モロッコ全土を大型バスでVIPのメンバー10人で生活を共にした。広大なアトラス山脈、リフ山脈、サハラ砂漠の入口約三〇〇〇キロのバスの旅、78歳の長老を頭に、私共夫婦が一番若いペアである。

23時間の長旅にもめげず、身のまわ

りの手荷物だけを持って、毎月7時モ  
ーニングコール、7時半パッケージ、  
8時出発とバスで走り続け、アラブ最  
大のカラウインモスク（折とう所）、  
メデイナ（旧市街）、スーク（市場・  
なめし皮職人のスーク）、イスラム王  
朝の街、古都フェズ、モウレイ、イス  
マイルの宮殿、メクネーヌのヴルヴェ  
スのローマの遺跡、枚挙にいとまがな  
いほど感嘆の声をあげるばかりであつ  
た。（イスラム教徒は年一回一カ月の  
断食中でした。）

さて気になる食事のことにもとせう。

朝はコンチネンタルといつて紅茶また  
はコーヒーとパンだけで何も無い。昼  
はモロッコ料理、クスクスとかいつて  
皿一杯に粉をねってふかしたパン粉の  
ようなものが一杯すいてあり野菜も沢  
山いたため黄色い香辛料をだいぶきか  
せてある。夜はラム肉の料理に、ロー  
ゼのワイングラスをかたむけながら、  
ドレスアップして旅の会話に時間がた  
つのも忘れ、十年の知己のファミリー  
のように楽しい時が流れて行く。

私と先生は肉はさけるようにして部  
屋を出る前、かならず大島の塩でつけ  
た大きな梅干をほおばりながらデイナ  
ーにのぞむ。

それでも10日間のあいだ先生の方が  
少し風邪気味になったり、痰がのどに

からんだりした程度で疲れ知らずに元  
気そのもの、私は皮製品のロングコー  
トなど楽しいショッピングも出来たの  
で最高、今パリよりアンカレッジに向  
けて高度一万八〇〇メートル、時速九  
〇〇キロ、東京まで五五七〇キロ、時  
差7時間というアナウンスを聞きなが  
ら帰国の途についている。

機中「太陽へのラブレター」の本を  
読みながら、得体の知れない恐ろしい  
病気にさいなまれて、健気に二十歳の  
青春を終わっていった可愛想なチコち  
ゃんを思った。多分、砂糖の毒と白いば  
くだんが原因ではなからうか。健康が  
第一とはいいいながら、余りにも差のあ  
る人生の生き方・有り方に、食養の基  
本をもっともつと勉強しなければと思  
った。

玄米釜一つ持って、どこまで先生と  
私が世界の旅を続けられるか、帰国し  
たらよりきびしく食養をかみしめて、  
長老メンバーの武井さん夫妻のように  
頑張りたいと思っている。

旅をする自分が変わることが良くわ  
かる。決して控え目にはなれないが、  
世の中に対して、オドオドしなくなる。  
留守番の家族、周囲の人、いつも協力  
してくれる人たちに涙の出るほど感謝  
が出来る。人間は一人では生きられな  
いから相手が居て、会話があつて、そ

こに善悪が生れて、それでこそ人生と  
いえるのではないかと思う。

もう、そろそろ10人のVIPのメン  
バーも機内の眠気からさめて、ガヤガ  
ヤと求めたみやげの申告を始めたよう  
である。

間もなくアンカレッジに到着の機内  
アナウンスがあつた。「みやま」とい  
う樽木を内装につかつた、自然食のレ  
ストランを始めては夜忙しく、もう主  
人とは二人でのんびり海外旅行なんて  
出来ないと思つていたのに、い  
つとき店を休暇してまでもモロッコの  
旅を貫通出来た事に感謝の気持ちと、  
食養の偉大さと、膠原病で逝つたチコ  
ちゃんへの「太陽へのラブレター」の素  
晴らしさに拍手を送つて、私の食養十  
年の勝利—モロッコの記念にさせてい  
ただければ幸いです。

最後にお気持のある方は、チコち  
ゃんの『太陽へのラブレター』（鈴木ナミ、  
千代子著、一光社）読んでやって下さ  
い。偶然にも私の長女と八王子市立五  
中の同級生でした。

合掌

61・5・19 パリ発AF272  
便 機中にて記

（松田夫妻はモロッコのと、今夏、  
チベットへ、奥様39回目、ご主人69回  
目の海外旅行に出発された。）

## GOOのテープ届きました

田中辰幸（八代市）

6月23日に、待望の桜沢先生のカセ  
ットテープが届きました。有難うござ  
いました。早速聞いております。3巻  
とも大変勉強になります。特に「G・  
O母を語る」は感動させられ、勇気づ  
けられます。

桜沢先生のお母さんは夫に捨てられ  
るそのうらめしき、経済の苦しさ、体  
の病い、そして、子供を二人のこして  
死んでいく悲しさ。そんなことに一回  
も不平を聞いたことがない、愚痴を聞  
かしたことがない、泣き言を言ったこ  
とがないという。

それに比べて僕は、何もかも、健康  
もある食物もある住む家もある、そん  
なに恵まれてるのに、ちよつと苦し  
い事があると、すぐへこたれる、不平  
におもう。

そんな自分ですから、このテープを  
聞くと、本当に勇気づけられて、もつ  
と強く生きることを決意しています。  
もつと笑顔を明るさを、サービスを周  
りの人にばらまきます。

日本C.I.の皆様、本当にこのテープ  
有難うございました。（61・7・18）

●読者へ。このコーナーにお手紙をお  
寄せ下さい。お待ちしております。

フレッチメドローのキャンプ  
をおえて

コルネリヤ・相原

お元気ですか？ お陰様にて十七回目のフレッチメドローのキャンプも無事にすみました。初回から百人を越えて盛会でした。トム・モンテ（サティイラ口医博の『ガン、ある完全治癒の記録』を書いた青年）がゲスト・スピーカーだったせいかと話し合いました。

クリム吉見さんの話は皆に受けました。息を切らしながら毎朝、マキ割りをして下さいましたし、天プラ作りを手伝って油まみれ。スタッフの一人のようでした。

帰り道、木幡夫妻（元、オーサワジヤパン）の開いたレストランで会食しましたら、非常に美味しい調理に一同大喜びでして、これから毎年お願いすることにきめました。玄米のり巻き、カリフォルニア巻き等々、玄米もよく炊けていましたし安心して頂けます。

母親から離れた子熊が3日ほどキャンプ地をのそのそりと歩き廻り、びっくりいたしました。子熊といっても大きな犬の3倍の胴廻りです。森林警察官が言うには、この国立公園はもともと熊が住んでいた所だから熊は危害を加えないが、いやな人は帰った方が

◀GOMF（ジョージオサワ・マクロピオティックファンデーション）のサマーキャンプ



よいと。人手不足で熊を他の場所に移すのが無理とのこと。食事用の鐘を鳴らしたら、風のように走り去り、それ以来、姿をかくしました。

キャンプの最後の座談会の際に、放射能の害を防ぐのに海藻と味噌が効きめがあるか、という質問がありました。来年のキャンプには平賀さん（広島市の皆美CI。玄米児7人の母、広島で被爆）の招待を考えている、と主人（相原ヘルマン氏）が申しました。ソ連の原発事故があったので、平賀さんの体験談は非常に参考になり、また勇気を与えてくれると考えています。

来年の予定は七月二十四日から十日

間です。（中略）今朝からベীগのクラス（講習）が始まりました。主人と私はスリークリークのキャンプの手伝いに来て、明後日帰宅の途中で福岡先生（自然農法）をお迎えして、翌朝、講演会。主人の通訳です。久方ぶりのお目もじを楽しみに致しております。

（8月11日）

バックナンバー譲ります

私は、数年前会員であった者です。『新しき世界へ』誌、元九年十一月号〜一九九年十二月号までを希望者に差し上げたご連絡しました。

また、ゼンケンの活水器も希望者に譲りますので、左記の住所へご連絡下さい。

〒299-002 千葉県君津郡袖ヶ浦町飯富三三九四 小林和夫 ☎四六六三三二五七まで。

石塚左玄著『食物養生法』（日本C I協会発行・一九七四年復刻版・絶版）を、当時の購入価格三千円（送料300円）で譲ります。本は、正誤表の正のものを切りとり本に貼った部分もあります。が、ほとんど購入時のまま、帯もあり。

〒441-34 愛知県渥美郡田原町東大浜76番地 天野裕三

毎月第3日曜 正食相談 11時～4時

体質を改善し病気を治す食事指導（日本C I協会本部にて）

講師 橋本宙八 1947年生まれ。1973年に正食法の提唱者、桜沢如一の思想に出会う。福島山奥の原野を開墾し、手作りの家を建て、4人の子供のお産はすべて自分の手で取り上げた。現在、地元いわき市で「正食講座」を開講。子育て、教育、健康、その他正食に関する何でも相談受けつけます。

※相談（有料）希望の方は正会員になり、予約受付して下さい。

GEORGE OHSAWA

# 桜沢如一先生

(1893~1966)

## 20周年記念執筆

(6)

### 知行合一の自由人

大町晨策

戦時中、私は師範(学校)の学生でした。当時、欧文社から発行されていた『新若人』という雑誌に桜沢先生が一文を書かれていた。ひどく衝撃を受けたが、そのまま過ぎていた。その後、古本屋で実業之日本社発行の『新食養療法』を見つけ、さっそく求めた。私は幼時から虚弱で胃腸が弱く、風邪をひきやすい体質であった。そのため体格も悪く、スポーツは大嫌い、友達と遊ぶことも少なく無口な方であったが、意志はわりに強い方で、小学校八年間、休んだのは二日間のみであった。

師範生活は厳しく、軍隊生活と似たような寮生活を五年も続けたおかげで、だいぶ健康にもなったが、それでも何かにつけて体力不足を嘆くことが多く、常に健康への憧れがあった。第二種ながら軍隊にもいき、初年兵の苦しみも味わったりして教壇に復帰したが、戦死した兄に代わって農業を継がねばならぬこともあって教職を退き、百姓生活に入ったものの、当時、教員不足とあって、一年にして教壇に戻った。

百姓生活をしていた頃、十キロほど離れた田舎町で桜沢先生の『食養生読本』を発見、山道を夢中で読みながら帰った。それから『天国の鍵』、『人間革命の書』、『クララ・シューマン』、『PU中国四千年史』、『新しい栄養学』、『うなぎの無双原理』、『コンパ』等々つぎつぎと、むさぼるごとく読んだ。こ

れこそ自分の求めていたものと感激し感動し、ついに再度教職をやめ、家も弟に頼み、日吉のMIに入れて頂いたのであった。時に昭和二十五年四月であった。桜沢先生の朝晩の講義を聞けるのが何よりの楽しみであった。私はPUネームをシーンとつけて頂き、MIでの生活が始まったのであるが、陰性な私は生活環境の激変で四キロか五キロくらい体重が減り、いっそう陰性になってしまったが、これが玄米食による一時的反応かと耐えた。

玄米食は実においしかったが、一日二食、しかも量が少ないのに閉口した。一日二食または一食、時には断食されたりして、睡眠時間も三〜四時間くらいで、著作をし、多くの来客に会い、研究生の日記・感想を読み批判し指導し、朝夕の講義を休まずされ、そして二刀流式にハタキを両手に持って掃除もされる先生の姿を眼前にして、いっそう感服した。

一方、私もWG(『世界政府』新聞)売りをして、メガホンを持って街頭で世界政府運動を説いてみたりしたが、新聞はさっぱり売れず、石けんの特約販売などもしてみしたが、これも思ったようにゆかず、空腹と疲労の上に、生活費もなくなり、すっかり自信を失ってしまった。語学力もなく、かといって体力はさらになく、これといった才能もない者の哀れさである。全く世間知らずであったことをつくづく感じた。また、陰性ではダメだということも痛感させられた。先生からよく聞かされたことに、スピード、スマートということがあったが、田舎から出てきた自分は、まことにのろまで、スマートさにも欠けていたことを教えられた。ある時、先生から『平和の秘曲』の原稿を清書するよう命じられた

が、一日机に向かっただけで疲れてしまった。ミスも多かった。

教師は生徒を教える立場にあり、叱ることはあつても叱られることがない。卒業以来久しぶりに先生から叱られるようになり、気づかなかつた自己の欠点を自覚させられた。「君は腸が悪い。あと三年の命だ」とも言われた。そんなに悪いとは考えてもいなかったが、それくらい厳しく言われなければ、あるいは現在がなかつたかもしれない。蓮の研究で有名な大賀博士のお宅に先生の本をお届けする役目を仰せつかったり、「コンパ」や「サーナ」の校正のお手伝いをしたり、いろいろ勉強させて頂いた。先生のお話はまことに独創的である。教えない、考えさせる。蓄音機ではいけない。教師は蓄音機で、ダメだとよく言われた。教えられたことを暗記しているだけである。借りものの知識で、自分のものがない、と言われた。映画を見ても本を読んでも、必ずその後で「感想は？」と尋ねられる。また、感想には必ず何らかの評をして下さった。たいてい、hardとか×とか、時にはgoodとか極めて短評であるが、その評を頂くのが楽しみであった。多忙な中で一人一人をよく見ておられ、愛情をこめて叱りもし、賞めもして下さる深い愛には感激せずにはいられなかつた。

朝夕、食事の前にPUの歌を歌った。新しく来た

者に対しては歓迎の歌を、去る者には別れの歌。食前の歌、食後の歌、その他、「広い道」の歌、「陰あれば陽」など、いまだに忘れられない。私は陰性人で、音楽とスポーツは特に苦手であり、嫌いであつたが、このPUの歌は大好きで、MI生活に魅力を感じたのも、この歌が理由の一つかも知れない。私は、その年の七月にはMIを去り、三度目の教職復帰をし、昨年、定年退職をしたのであるが、教職に戻つてからも、先生から教えられたPUの道を少しでも教育の道に実現すべく努力してきた。かつて中学校で担任をしていた頃、PUの歌をホームルームの時間に生徒と共に歌つたりしたので、卒業後、この歌のおかげで苦しいことも乗りこえられた、ということを語つてくれた教え子も多い。また、生徒の日記や作文には必ず評を書いて返すようにした。評を書くのも五人、十人なら簡単であるが、三十人、四十人、時には二百人近い数になると、読むだけでも大変であつたが、とにかく努力した。

その後、校長職も十三年やらせて頂いたが、校長の職務の一つに職員週会(週の指導計画と記録)を見ることがある。ただ見て判を押して返せばすむことであるが、せっかくなので書いた反省記録に何か一言を書いてあげたいと考え、ずっと続けた。最後の数年は、それを発展させて、ノート一ページ分くらいに自分の感想、意見、読書紹介などを書いて週会といつしよに返した。これも先生から受けた影響のように思う。先生はマストブックといつて、必読書の紹介をよくされた。私も読書は好きな方で、図書館の係や役職も進んで引き受け、読書指導には力を入れた。

先生から教えられたことは数知れずあるが、掃除好きは先生に及ぶところではないが、私も似ていて、教師生活中も児童生徒といつしよにやつたし、学校経営の上でも掃除を大切にされた。教師が子供といつしよになつて掃除を喜んでやれるような教師であり

学校であれば、その学校の教育は本物であるようだ。

桜沢先生の偉大な点は、理論と実践が一致されていることである。知行合一といおうか、説くところと実行されるところが一致されていることである。万人にわかり易く、しかも、実行しようとするれば誰にでも実行可能なことを自ら実行し示されている。「陰陽一日、食養三年、無双原理は丸一生」というが、今反省してみるに、すべて中途半端な理解であり実践であつたことを恥ずかしく思う。せっかくなりまで行き、先生の下で勉強出来たにもかかわらず、志中途で挫折してしまつたが、心の中には常に先生が生きており、また、PUが頭の中にあつて、人生航路の舵取りをしてきたように思う。

久しぶりに『新しき世界へ』を手にし、桜沢先生二十周年記念執筆を読ませて頂き、私も一言書きたくなり、ペンを執つた次第です。お世話になつた里真夫人を初め、当時おられた方々、そして現在活躍されておられる皆さま方に深く感謝と敬意を捧げてペンをおきます。

(61・7・10)

(〒327 栃木県佐野市堀米町522-116 PUネーム、シーン)

## 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

# 現代の不動明王

小塚晃平



九年十一月十五日発行）から第八号までお送りしました。この時、「精神文化オリソニック」を近く日本で開催するという御通知を知り、間もなく先生御他界の報に接したのです。（中略）

おたずね（四）の件。おかげでその後私は「玄米食」と「不二の生酵母」と先生からお教えいただいた「考えることは神に帰ることである」という一語を今も深く胸におき、すこぶる健康体で八十三歳。「不二新生社」の名で「不二の生酵母」を多くの知人におわけする職業に従事し、多くの方々におよごびいただいています。（後略）

## 桜沢如一先生

### のこと

来る五月三十日に私の尊敬する桜沢如一先生の二十周忌と里真先生の米寿の御祝賀パーティをお催し下さること、まことに嬉しく存じます。（中略）  
おたずね下さった（一）、（二）、（三）については、『不二新生』誌第10号から13号を御熟読いただければ、おたずねのすべてにお答え致すことになりましよう。

私は、桜沢先生の大阪の（久しぶりにフランスからの御帰りの時の）御講習会に出席し、終了の時、今講習会中の最もすぐれた講習生に贈ると申され、PUマークつきのブックカバーをいただきました。しかし、私自身、先生のPU理論に十分共鳴できず、ただ真剣な先生の御意志に深く敬服し、その後約八年間、先生の御著書を繰り返し読み、毎日、これだけでよいか、どうかと考えつづけ、その結果、私自身の新しい自覚を得、これを桜沢先生に御理解いただいたものと、『不二新生』の第一号（昭和三十

〔前略〕二木謙三先生の御死去を知った二、三日後のこと、若い友人の草野毅徳さんが、  
「桜沢先生が亡くなりました、ということ、もうご存じですか」  
と知らせて下さった。

「いや、全然知りません。二木先生が二、三日前に亡くなられたことは、新聞で知りましたが」  
「四、五日ほど前に亡くなられたそうです」  
「……そうでしたか。一と月ほど前に私があなたに申したでしょう。桜沢先生も、あのような生活をなさっているのは、おそらくもう長いおいのちではないでしょう、と。このあいだから何となく私にはこのことが予感されてならなかったのです」

と私は草野さんと電話で話しました。するとこの翌晩未知の青年から電話がかかって来、

「桜沢先生の御母様のお墓のあるお寺をあなたは御存知ですが、教えていただきたいのです」  
「やはり本当に桜沢先生は亡くなりましたのでですか」  
「本当です」

「……そうですか。先生のあの七号食がいけなかったのだと私は考えます。私はもう一、二カ月前からこのことを予感して若い知人に話していました。あなた方も、どうかあの七号食だけは、ご注意なさいませ」

何事にも、どんな人にも、自分の正しいと信ずることは正直に言わずにいられぬ。これが私の性分です。この性分のためにどれだけ大きい損をして来ているか知れません。

正直の上にバカがつく。と、ときどき言われます。何がについても性分はすぐに出てしまいます。八年前に私が白米から玄米食にきり代えたのは、桜沢如一先生の感化によるのです。桜沢先生は、二木謙三先生が正統派の医学者であられたのとは全然違って、独自の哲学的自覚に立って四十数年間玄米食の尊さを日本中だけでなく、ひろく欧米諸国にまで宣伝普及され、実際に海外に多数の実行者、信奉者をつくられた偉人でした。

桜沢先生の信念思想は、東洋古来の易の原理を、人世のこと百般にあてはめて考える。そうすれば一切の疑問が解決し、この原理による食事をすれば、どんな難病もすぐになおる。というもので、これを桜沢先生は無双原理とも実用弁証法とも呼んでいられました。先生ほど多くの本を読まれた方も少く、先生ほど多くの弟子に親切に手紙を書かれた人も少

く、先生ほど金なしでひろく海外を長年まわり、どこへ行ってもこの自分独自の信念と思想を真剣に宣伝された方もありますまい。

桜沢先生はその自覚の深さ、鋭さ、高さでは、どんな宗教家よりも上だと申してよい人でした。私は八年前はじめて大阪で先生のお話を聞いたのですが、それは何年ぶりかで日本へ帰られた第一回の記念講演会でした。大阪の妹があまり強くすすめるので、行ったのですが、それから引きつづいて講習会にも参加しました。そのとき受けた印象で今もハッキリ言えることは「おやおや、不動明王がここに人間の姿で立っていられる！」という感銘でした。



を持ち、水に臨んだ岩の上に立っていられます。桜沢先生の把持されるものは、陰陽という易の原理です。この原理にてらして、先生は現代西洋医学の不完全さを、鋭くサンザンに攻撃されます。またこの原理によって現代の唯物的科学文明の基礎のあぶなさを、鋭く徹底的に叫ばれます。

だから自分がひと通り現代医学を学んだ医学者だ、現代科学を学んだ科学者だとおもって安心しているような人々は、この上なしの鋭さで先生の言葉によって傷つけられます。不動明王の口の外に向っている鋭いきばがなぜあるのか、ということを私は桜沢先生の話を聞きながらハッキリ自覚しました。あれは、他人を傷つける鋭い言葉の象徴であるということとを。

今の時代は、こんな鋭い言葉を用いないと、どうにも救い得ない時代のようなのです。自信と誇りと安心感とを鋭い言葉で徹底的に傷つけられないと、本当の心の眼が開かれないということも言えそうです。不動明王も仏の限らない慈悲を表現される一つの象徴であることがよくわかります。

桜沢先生は今年七十四歳。七十四歳とは言え、どんな青年達よりもお元気で、読書力も執筆力も、思考力も青年時代とほとんど変わっていらぬようでした。その上、この七月には、世界中の各国から三百人ほども頼母しい青年達を日本へ招待して、「精神文化オリンピック」の第一回を開く、と意気込んでいられたのでした。しかもこの企画に対し、政界の大元老吉田茂氏がまっさきに賛成して下さった、と感激して発表されていたのでした。

## 現代の預言者

このような現代医学のありかたに対して、「これこそ合法的殺人営業（ころしや）」であり「なしくずしの人殺し稼業」である、と鋭いはげしい言葉で、四十数年も前から一人で敢然と、言葉と多数の印刷物（個人新聞・個人雑誌・百種以上の単行本等）によって叫びつづけて来られた大勇の人こそ、桜沢如一先生でした。この桜沢先生の『健康戦線の第一線に立ちて』という題の昭和十六年五月末に発行された百数十頁の本があります。この第二頁の太い黒ワクで囲んだ、次の驚くべき文章こそ日本の歴史に書き残すべきものです。（カット参照）

ここで注目したいことは、このきびしい言葉をその巻頭に大きく載せてある本が、昭和十六年の五月

## 日本の指導者諸君につぐ

近衛公以下日本のあらゆる指導者諸君！この重大難局にあたり、諸君が、皇國神ながらの道世界觀無双原理の體得實踐することに全身全力をあげて努力しないならば、諸君は十年を出てずして前歐洲大戰後ドイツが具さに嘗めた如き、又現フランスが今日なめてある如き不幸と悲惨のドン底に日本を沈没せしめるであらう。敗れたるフランスの責任者が銃殺された事を銘記せよ！

著者

の末に印刷され、七月までに五版（少くも五千部）が印刷発行されていて、しかもその大部分が桜沢如一個人の無料奉仕により、当時の我國の政界財界その他の有名人達に贈られた、という事実です。——昭和十六年五月といえ、あの真珠湾攻撃に先立つこと六カ月以上のときです。我國が対米英戦争にふみきるかどうか。これを何としても避けるか。また、これに突入するか。周囲の情勢から二つに一つの決定をせまられていた重大極まる時機だったので。この時、海軍の米内光政、山本五十六等の名將達は大反対派で、外相松岡洋右と陸軍側が開戦派で、首相近衛文麿は、貴族的性格の弱さから次第に陸軍側の強い迫力に圧されて後退。結局、大戰へ突入となつてしまつたのですが、この間の六カ月こそ日本の運命を決する重大な時でした。この重責をになう首相に、上記のような乱暴無礼な直言を呈する、

という事は、これこそ不惜身命の愛國の至誠に発するのでなくては絶対にできないことです。私はこの一書こそ、七百年前の日蓮聖人の「立正安國論」とは別の意味の、「昭和十年代の新立正安國論」として不滅の意義のある一書であると信じます。この「健康戦線の第一線に立ちて」の中で桜沢先生は、まずアメリカ、次にドイツ、イギリス、日本の国民の健康状態が、いずれも西洋唯物医学の無反省的とりいれにより、恐るべき悪化の一途に陥っていることを数字を挙げて述べ、今ここで深く神ながら日本の精神と食生活の実行に努力しないならば、外敵に亡ぼされるか、内部の目に見えぬ敵（種々の難病）によつて亡ぶことになる！と本當のいのちがけで叫んでいられます。少しでも自分の身の安全さや名誉や利益が欲しくて、このようなおもしろい言葉を述べたり行動したりできるものではありません。

せん。  
この書の中には、次のようないのちがけの至誠の言葉があります。  
「いったい何が、タレがこれまで国民やその教育者を病弱化したのか？」

第一に西洋舶来現代医学、栄養学の受売を業とする人々、第二にはそれを信奉する教育者、指導者階級、第三には職業化せる政治家です。いや神ながらの道、遠く御祖の神々の生活を忘れ、否定し去つた人々、日本精神の優越を知らない精神的国籍喪失者達です。かれらは数百万、数千万の国民を殺したのであります。これは個人的殺人犯以上の重罪です。民族の殺人です」

「最も恐しいことは日本の指導者階級の人々が、忠勇無双な、しかも温厚な日本国民を指導するのに、西洋の学問（唯物科学）を指導原理とした、またしていることです。これは日本の指導者階級を、大きな精神病者の群が占領していることを意味するのであります」

「日本民族の健康戦線は、私の云う『六大条件』で眺めて見ますと、それは全く敗れています。今日ほど無節操な、無責任な時代はありません。（中略）一体誰がこんなに日本民族をみじめな状態におとした責任者であるか！ たれがこの姿なき殺人魔の手先きであるか。それは第一に西洋医学であり、それを輸入し国家医学とした政治家であり、それを広めた教育家であります」

「ああ！日本の危機！危機はいつでも国体思想を忘れた学者や政治家によつて招かれるのである。——これは精神的には解決できません。教育や訓練

で追払うワケにゆかぬ現象です。舶来輸入の科学ではもちろんダメです。大はらいや、みそぎです。それも肉体の外部からばかりではダメ。まず肉体の内部の大掃除からしなくてはダメです。肉体の食物から正しくなくては肉体の内部はキレイになりません。形式ばかりでは何の役にも立ちません」

「私は、この神ながらの道（神ながらということとは、日本の専売特許ということではありません。古い古い昔ながらの、あらゆる人間の元、生命の泉、豊受大神を、今もいつも生き限り思い念じ、天地大自然、大宇宙の原理、永遠の秩序を忘れぬ、というほどの意味）——を、アメリカ、英国、ドイツなどの国々が早く取り上げてくれるといいと思います。その前に、本家本元の日本の国民が、まず『行』じてそのスバラシイ効果を世界の人々に示すことが第一です」

「未曾有の国難を突破するのに、生命機械論的、人間キカイ論的、唯物論的西洋医学に協力を仰がずに、むしろ生命と健康への道として、新しい医学の創設を一日も早く念願せよ。それを、唯物医学に改心を命ずるところか、唯物医学に自分の生命を委せざることは、本末を顛倒している者です。つまり生命の本質、『いのち』とは神であること、宇宙の秩序であることを知らない人々ばかりであります」

「つまり、日本人の精神的低落調は私の言う『健康の六大条件』が欠けているからにすぎません。これは、正しい食物の発見、正しい調理、正しい食べ方、この三つによって獲得する方法があるからです。私はこの方法を過去三十年間にわたり、日本内地で二十年間、西洋で十年間実際にためして見、十数万人

に應用してその確実性をたしかめて来たので十分の自信をもっています」

このような、力強い、固い信念にあふれた言葉を、高い理想的情熱をもって何十年間も叫びつづけた人。これこそ現代の預言者と言うべきでしょう。旧約聖書における預言者は原語はナビイ（湧き上る）という意味で、天来の高い靈感にみだされ、自分のうちから湧き出る真理と信ずるものを、人々に熱烈に教示し、その一生を自分の身の安危をおもわず叫びつづけた人々を言っています。イザヤ、エゼキエル、エレミヤ等この代表的な人々ですが、桜沢如一先生も、現代の預言者の一人であると私は信ずるものです。

預言者の言葉は、熱にうかされた者のたわ言のようにも感じられる。しかし、心ある者が深く味わうとき、そこには驚くべき大きな真理がこもっている。そしてその人の言っていた荒唐無稽のようだった言葉は、間もなく重大な事実となつて起る。

桜沢先生は、数年前、アメリカで、「アメリカ黄金正朝の裏面は、この上なく悲惨である。ケネディ大統領は、自然死のできない三白眼という面相をしている。だから、このままでは、いずれ大きい不幸な目にあうだろう」と断言された。

アメリカの新聞社は人気満点のケネディ大統領に対し、日本の狂人がこんな失礼なことを言っている、と大きな記事でこれを報道した。この記事の載っている新聞紙を、私も桜沢先生から見せてもらったことがありましたが、その後二カ年半。昭和三十八年十一月二十三日、「ケネディ大統領暗殺さる！」と新聞号外で、テレビでくり返し報せられることにな

りました。

また、近衛文麿氏以下、昭和十六年の六月以後の我国の指導的立場に在った人々がみな、どんな死を遂げられたか。いま、しずかにこれらのさまざまのことを考えて見るとき、先覚者、桜沢如一先生の七十四年の生涯の言行について、さらに深く学び、考え、味わねばならぬことが多いことを私は痛感します。いま私達の生活上には、桜沢先生が、峻烈に熱涙をもつて警告されたことが、まだまだ多いのです。それらの重大なことの中には、単に桜沢先生の一種の予言と言つてすませない恐るべき事実が存在するのです。

## 西洋文明批判

桜沢如一先生の欧米での名前は、ジョージ・オースワ。その教えを受けた者はその頭文字をとつてG・Oと呼び、その弟子達はパパと呼んでいました。

私の知っているある有名な学者は「桜沢如一は、大した精力家で、而も大変な不道徳な男で世界中いたるところで、自分の子供をつくつて歩いていた、ということだ」と、私に話されました。たしかに桜沢先生は、驚くべき精力家で一般の者が少くも七時間ねむるところを、先生はこの時間を三、四時間節約して、ひろく世界各方面の文化的な種々の本を読み、執筆に当てていられました。

しかし、「大変な不道徳な男で」という件は、全く認識不足もはなだしいもので、桜沢先生の教えを受けた世界各地の婦人達は、みな中年過ぎの人達は、真の恋人に対するように「ジョージ」と呼び、若い人達は「パパ」と桜沢先生にすがりついたの

でした。それほど先生には、深い慈愛にあふれる高い人格面があったのでした。

それなら、桜沢先生は、世界いたるところの多くの人達に、甘い、やさしい愛の言葉をふりまいて歩いていられたのか、というところ、全く正反對。桜沢先生ほど、きびしく、一般の人々の実行しにくいことを教え、西洋文明の全般に対して、痛切に、はげしく非難された人はなかったのです。

西洋の人達は、自分達の誇りに感じていたことを、あまりにも鋭い言葉で攻撃されるので、口惜しさのあまり、先生と思いきり議論せざるにいらなくなり、熱心に議論しているうちに、いつか先生の説に完全に降参し、その弟子となり、熱心な信者となつたのでした。

桜沢先生は、世界いたるところの人々に対して、まず文明批判論をされ、唯物的、形式主義的西洋文明に対して、きびしい徹底的の攻撃をされたのでした。そして最後の結論は、……理屈ぬきにまず玄米と胡麻塩という簡單至極な食生活を私と一緒に実行して見よ。それを体験できぬような者は、この私に対して大きな顔で議論を吹きかけてくる資格はない。口惜しかったら、まずこれを実行して見なさい。

——この玄米食を実行してみれば、私の言うことが本当に理解できるようになり、もちろん、どんな病気も、たちまちによくなるのだ。そしてあなた方は本当の健康を味わい、本当の人生の幸福がわかるようになるのだ。——というのが桜沢先生の教え方なものでした。

この桜沢先生の西洋文明批判の言葉が、どんなに鋭いきびしいものであるかの、実例として次の文章

を引用しますからよくお読み下さい。

「……仏国哲学会会長レヴィ・ブリエール翁の畢生の名著『未開人の精神』の大冊を読んだとき、その結論は——『有色人種の精神は不可思議、不可解きわまるものだ』とあつた。これを読んで、若い、しかしごく陰性の私が、早速レ翁邸にとびこんだことで、諸君は私のオドロキがどれほど大きかつたか想像できるだろう。私はその時、翁に、『不可解な東洋精神、有色人種の心理を私が詳しく解きましょう』と約束した。思えば私の一生は、その後今日まで、そのために費された。そして今はその最後の段階である。

——ということは、それほど東洋人や有色人種の精神は、白人には分らないものである。だから白人が、平和な、安らかな東洋やアフリカや、太平洋諸島や、南北米に渡来して以来、いたる所、空前の、血まみれの大惨劇、大虐殺が展開したのである。五十年にわたるインド大陸での英人の暴虐無道、インカ帝国や南米諸国の惨虐なる征服、香港の略奪、南アフリカでの暴虐、美しいユメと詩の世界だった太平洋の島々の悲劇、北米のインディアン諸族の虐殺抹殺、アフリカの黒人狩り、ドレイ売買……全く地球は、白人の暴虐無比の征服によって血まみれになつた。その血まみれの、白人の世界征服史、惨酷物語は、書き残す人もなく、忘れ去られつつある。数百の平和な種族や王国が、白人のために地上から抹殺されていった。

しかもそれはまだ終わっていない。朝鮮戦争、ベトナム戦争、コンゴ等々で今もなお、毎日つづけられている。——今日、二十世紀は白人の暴力で流され

た有色人種の血で書かれた、人類の歴史の最後の頁ではないか。その暴力が、武力や経済力、すなわち黄金力や、ことに知力や技術の総称であることを、知っている人はまことに少ないのだ。

広島と長崎では、非戦闘員（女子供を大部分とする三十一万八千四百八十四人）が、アインシュタインとその弟子オッペンハイマーの造つた世界最初の大凶器、原子爆弾二個で虐殺され、すべての病院、産院、小学校、寺院、教会もろとも、一瞬にして破壊された。——これは人類史上空前絶後の大惨虐行為である。これが、白色科学文明の成功であり、光栄とされているものである。……これらの犠牲者のために、全く反抗も抗議もしないでいる日本人は、正義人道を主張することを知らない、しない『没有法子人』である。……」

「一九六五年三月二十一日朝二時半、私は初めて私の新しい戦線のパノラマを静かにゆっくり眺め廻してみた。二十歳から五十年間、母や三人の弟妹の仇をうつために、若い母、幼い子供を殺す悪魔をこの世から亡ぼすために、西洋の栄養学、医学を相手に、私はただ一人で、全身、全力をつくして戦つて来た。医学、栄養学によって、ますます不幸になつていく現在の世界の真相を見て、まるで狂人の様に私は全身、全力を投げ込んで戦つて来た。そして数百万の人を日本でも欧米でも救つて来た。

感謝の手紙は毎週今でもくる。全く私の知らない世界の涯の国々からもくる。プエノスアイレスでは十人のライ患者が、二十日余でライ菌全滅を公認、確認された。始め猛烈に私の治療法に一斉射撃を浴びせてきた同国厚生省の医師群は沈黙した。一生不

治のライ患として悲惨な運命をたどっていた十人の人々は歡喜の絶頂に在るといふ。医学で数千年來今日まで、絶対不治と認められてきたイロイロの病氣から、私の説く東洋哲学の古色蒼然たる実生活法で九死に一生を得た人々が無数にある。

しかし三十五億人の中で三百万人や五百万人救ったところで何の役にたつか。九死に一生を得たとしても、彼等は白色文明、科学と黄金のドレイたちである。自己批判力もないし、正義の感覚ももっていない。すぐ忘れてしまう。その上、一発で一億人を殺す水バクが、十万発もつづられ、全世界は恐怖に包まれている。私は今この文明の病氣を治したいのだ。「私は十歳で天涯孤独の孤児となった時、若い母を私から奪った死という不可解なものや、幼い子を残して若い母が死なねばならないという不合理な運命の根源、親もなく家もない幼い子供の運命を操るもの、つまり一切のこの世の不幸のモトを探り出さずにおかない、と決心したのである。

そうして私はまず、この世の不幸が（不運も、貧乏も、暴力も、誘惑も災難も不治の難病も、低脳や低判断力も、犯罪も）すべて身心の病氣がモトであり、それが食生活のアヤマリだけから来ることを発見した。これが私の第一の発見。

これを二十歳以後さらに深く究めながら、ひろめてゆく間に、第二の発見をした。それは判断力の七つの段階であった。その頃、私はもうすべての犯罪、暴力漢、謀略、戦争、天災地変や事故による死傷等のすべてが、最高判断力のクモリから来ることを確認した。そのクモリのモトが誤った栄養学や、無知の医学であること、それを救うには、東洋独特の精

神、人類最高の知恵、生命の学のたった一つの基本技術、正食法しかないことを知っていたのだ。その間に四十年たった。

その後最近十三年間を、海外各地で講演と著述に送り、二十種以上の外国語で、私の本が流布してゆく様になり、五十カ所以上も世界各地に私のひろめた東洋の古い世界観を研究する団体や、クラブや、食堂や、正食品店ができてから、私は第三の発見をした。——それは、白色文明の黄金王朝の地底構造、（残虐無比のエゴイズム、近視で単純で、考えることをしらない、いや大きらいな人の「正義は力なり」黄金は最上の武器」などという低劣な判断力や、科学という名の無知である。——この正義を知らぬ、低劣な判断力を高めな限り、この世の不幸は一切、ゼツタイに消滅しない、ということを発見した。……」

桜沢如一先生の、この第三の発見といわれるものこそ、すでに二千年前に釈尊が静かな自覚により発見されたものと、結果的に同じものでした。——心をつくし、日常の生活を浄めることにより、最高の判断力（無上正等覚）を得るようにつとめよ。これよりほかに、この世の不幸から、真実に逃れる道はないのだ。……これが釈尊の教えであり、これが千数百年前に我國の聖徳太子様がすでにハッキリお教え下さった大乘仏教のおしえなのです。

（つづく）  
（『不二新生』第10、11、12号、昭41年5月〜9月号より。筆者住所／〒602京都市上京区上塔之段町486）

●第2回「七号食で歩く会」レポート

8月16日（土）〜17日（日）の一泊二日、東海道線熱海駅下車、歩いて約10分のところ、桃山にある「野生学園」に集まりました。

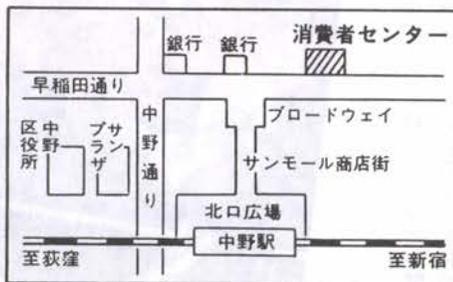
この日の参加者は10名、夏の暑い日射しのなか、MOA美術館前―來の宮神社―熱海サン・ビーチ―伊豆山神社と、休み休みでしたが5時間くらい歩きました。

途中、道端で山から流れてくる水に顔をひたし、來の宮神社のご神体・樹齡二千年をかぞえる大樟をみて、お宮の松のまん前のサン・ビーチで海水浴を楽しみ、国道135号線を歩いて伊豆山神社の参道六二四の石段を登りましたが、汗を出し切ったあとのさわすが息を切りましたが、汗を出し切ったあとのさわやかさは格別でした。

\*%は、日金山ハイキングコースを歩きます。家族連れでも楽しめます。雨具持参、電話で予約。

●中野区「消費者講座」で桜沢里真会長が講演します

日時／10月24日（金）午後1時半〜3時45分  
会場／中野区消費者センター3階 入場無料  
申込み・問い合わせ／定員70名。☎389・191、中野区消費者センター古沢まで。  
\*テーマは「正食からみた子どもの食事」



## 映画批評

# スタローン ロッキー4

川嶋正治

ボクシング  
米ソ代理戦争



レーガン大統領が結腸ガン摘出手術を受けて7月13日でちょうど一年たった。二度の予後検査を完べきに通過した。しかし、小さいポリープが二個見つかったとも発表された。副大統領も左頬に皮膚ガンがある、とラジオのニュースで耳にした。

他方、ソ連は自国の犠牲でウクライナのチェルノブイリの原発を5月下旬に破壊してみた。希有の人類的大実験をして北ヨーロッパにも放射能汚染の恐怖をバラまいた。

これらの騒動からいくばくもなく、米ソ首脳会談が今年中に開かれるだろうとのニュースが突然報じられた。

『スタローン ロッキー4』の封切りはニッポン・バカンスの7月下旬からと予定していたようだが、ひと月繰り上げて公開された。どの上映館も満員

の盛況だった。これは、世界情勢の巨大なドラマと、ハリウッド映画芸術企業群の活動が緊密な関係にあることを、またもうかがわせたということである。

『ロッキー4』の見どころは、世紀の死闘が終り、映画であるからスタローンが勝って、彼がマットの上で、差し出されたマイクをつかみ、熱狂した群衆に訴えるコトバです。

「二人はいのちを賭けて戦った。しかし二〇〇〇万人が戦争で闘うよりはいいだろう。会場は初め私に対して殺気を充満していたので戦いにくかった。私の心が変わるにつれて皆さんも変わっていった。自分を変えるということでも相手も変わる……」

米ソ代理戦争を象徴するボクシングのシーンは強烈です。パンフレットから引用すると……

「米ソのみならず、全世界が注目する

試合会場には、ソ連の政府最高首脳陣も姿を見せた。会場に入ったロッキーを待ちかまえていたのは、大観衆のブーイングと罵声だった。四面楚歌のリングで、最大の敵と相対したロッキーは、試合開始早々から、サンドバッグのように打ちまくられる。ロッキーもプロのチャンプの意地でパンチを打ち返すが、空を切るのみ。目の前に横た

わる地獄のリングの中で、ラウンドは無情にも進み、親友アポロの見た悪夢をロッキーも見始めていた。

クリスマスモスクワのリングで、満身創痍の孤独なボクサー、ロッキーは、友との約束を果たすべく、燃え尽きそうなエネルギーのすべてを叩きつけようとしていた……」

11ラウンド、12ラウンドと進むうちに、そのロッキーのひたむきさとうたれたソ連の観客たちがロッキーを応援

しはじめてしまう。

たじろぐドラゴ（殺人マシン）と関係者。最後の15ラウンドでロッキーがドラゴをリングに沈めた後でマイクを持ち、「Everybody, s change!」と叫ぶ。

映画館でアメリカ人は、ドラゴがリングに倒れた瞬間、大歓声をあげた。

チェルノブイリの原子炉破裂は米ソ戦争の有無にかかわらず、地球上の生物は明日を保証されていない事実を知らされた。まして、核戦争が起こったらどんなことになるかは説明の要なし、である。

他方、ガン、エイズという、個人を苦悩のどん底に落し、この世の地獄をみせる神のドラマから人間は脱出する道を知られしていない。大国の指導者といえども逃れられない業に重囲され



る。

地球全体は、ベトナムのドクちゃん、ベトちゃんと同じ窮極につきあたった。国際政治を司る米ソ二巨頭は、自国が生きのこのためには、どうしても相手をも生かしてゆくしかないコトにほんとうに気づいたのであるうかどうか不明だが、真剣に核兵器の全廃に踏み切ることを祈る。

ここからはオカルトである。

レーガンが再選を圧勝の下に獲得した時、対ソ交渉の路線を決めた。その時から、結腸の異状に気づいた周囲が手術に踏み切るまでには慎重な時間を

(募) (急) (材) (人)

- ◆塩は食と命の原点。本物の自然海塩を復活する仕事を手伝って下さい!
- ◆募集人員/ 大島(伊豆)試験場職員およびアルバイト ◆資格/ 経験不問。若くて健康なヤル気のある方。
- ◆応募方法/ 履歴書送付の後、面談にて詳細決定。
- ◆応募先/ 社団日本食用塩研究会 〒151 東京都世田谷区北沢4-32-26 ☎03-460-3961

費やした。手術の直後の発表は「非ガシ性ポリープ」というニュアンスの診断であった。体調が整っていないとリングに立てない。

アメリカはスペースシャトルの失敗、ソ連は原発の暴走。両者、試合前の「計量」で同格の条件ということになって米ソ首脳会談を急ぐ。

もしSDIの実験でチエルノブイリの原子炉が爆破されたというSF小説が書いたらベストセラーになる。

(1986・7・17)

(次は「スペースキャンプ」です)

## “この冬Bigな企画”

# '86みたけ年越健康学園

1986・12・30～1987・1・1

▼御嶽神社への参道にある、会場「嶺雲荘」

○御岳・大岳山頂で  
初日を仰ごう。

滝めぐり、山歩き、年越そば、もちつき、初詣で、コマ回し、ベーゴマ、かるたとり……

○大人も子ども、家族でも、みな参加できます。

## 詳細は次号

# 10月の食養料理



桜 沢 里 真

## そばろ御飯

- 材料／豆腐(1丁)、人参(50g)、さや隠元(15本)、コーラー(100g)、椎茸(4個)、醤油、自然塩、ゴマ油
- ①玄米は2割増しの水に塩小1加え、圧力釜に入れて強火にかけ、ふいてきたら弱火にして約30分(圧力の強い釜なら28分)、火を止めてそのまま15分むらし、ふっくりと炊き上げる。ぬれシャモジで廻りを離し、シャモジ返しをして布巾をかけておく。
  - ②豆腐は水をしぼり、油大1を鍋で温め、よく炒り、塩を小1ませ、水分がなくなるまでまぜながら炒め、そばろを作る。
  - ③さや隠元は、水を煮立て、塩を大山1加え、つるを取ったのを入れて色よくゆで、2センチ長さに斜めうす切り。
  - ④コーラーは8ミリくらいに切り、油で揚げ、ミシン切りにする。鍋の下に昆布を敷き、コーラーを入れ、カップ1の水に醤油大1加えてよく煮込み、汁がなくなったら生姜おろしを小2分の1加え、まぜて火からおろす。
  - ⑤椎茸は水にもどし、石づきを取り、水カップ2分の1、醤油小1と2分の1で煮つけ、ミシンに切る。人参はミシンに切り、塩小2分の1を振り、手でまぜ、2、3秒ほどから炒りする。
  - ⑥御飯を器に盛り、その上に以上の品を美しく盛りつける。

## 煮込みおでん

- 材料／大根(12センチ)、コンニャク(1枚)、がんもどき(小8個)、袋(油揚げ4、白たぎ1束、人参5センチ、玉ねぎ小1個)、生椎茸(4個)、人参(太いところ5センチ)、昆布(20センチ)、醤油、自然塩、日本酒(大2)
- ①大根は横4つ切りにし、ぐるりとふち切りをする。コンニャクは塩でもみ、さつとゆで、斜めに細かく切り目をあさく入れ、裏も同じように切り目を入れ、三角に4切れにする。がんもどき(5センチくらい)の小さいものは熱湯をかけ油抜きする。袋はうす揚げを2つに切り、袋にして油抜きする。白たきを5センチくらいに切り、人参は細切り。玉ねぎはたて廻し切り(うすく)。以上三品を袋に半分くらいつめ、巾着形にして、つまようじでとめるか、かんびようで結び、出し汁(椎茸のつけ汁)カップ2と醤油大2でざっと煮ておく。椎茸は水でもどし、かさの表に十字形を入れ、人参は厚めの輪切りにし、昆布は10センチ四角をたて4つ切りにし、真ん中に切り目を入れる。
  - ②出し汁を鍋に約10カップくらい入れ、塩大1、醤油大5を入れてそばのつけ汁くらいにし、①の材料、大根、コンニャクを入れて煮る。大根が少々軟らかくなったら、人参以下の材料を全部入れ、強火にし、煮立ったら弱火にすることとゆっくり煮込み、汁が少々煮つまった時に火を止め、そのまま四、五時間おき、ふたたび煮立たせ、熱いうちに皿に盛り、

ときからしを添えて供します。

(火を止めて二度だきすると味がよくしみておいしくなります。残りを翌日頂いてもおいしいです)

### 野菜かき揚げ、

#### しんぴき和え

- 材料／さつまいも(100g)、蓮根(100g)、人参(70g)、ごぼう(70g)、とうもろこし(1本)、地粉(カップ2と2分の1)、塩、おろし用大根、ゴマ油、醤油、しんぴき(2分の1袋)、青しそ(少々)
- ①さつまいもはよく洗い、1センチ角切り。蓮根も同じに切る。コーンはゆでて実をはずす。
- ②人参は斜め5センチ角切り。ねかせて細く切る。ごぼうも同じに切る。
- ③地粉に塩小2分の1まぜ、水カップ2と少々でさつくりとまぜて衣を作り、油を170度くらいに熱し、ひと箸ずつ入れてカラリと揚げ、すぐ、しんぴきをまぶす。
- ④①を衣に入れて大きじですくい、箸で真ん中を少しつくようにすると材料がひろがり、おだんこにならず、ふつくり出来ませ。からりと揚げ、同じくしんぴきをまぶし、皿に盛り、
- ⑤大根をおろし、青しそを細かくきざんで入れ、醤油をかけて添えます。

### おから炒り煮

- 材料／おから(200g)、ごぼう(40g)、高野豆腐(4

個)、油揚げ(1枚)、ねぎ(1本)、塩、醤油、ゴマ油、バセリ(少々)

- ①おからは大2の油でよく炒める。
- ②ねぎはたて3つに切り、小口切り。ごぼうはさがき。高野豆腐は水につけてゆるめ、たて2つ切り、小口薄切りにする。
- ③鍋に油大1を入れて熱し、ねぎを炒め、ごぼうを入れてよく炒め、高野豆腐、油揚げを加えて炒め、水カップ2分の1入れ、塩小1、醤油大3入れてよく煮込み、①を加えてまぜ、しっとりするほどにし、味をみて、足らなければ醤油を足し、ややしっとりするくらいに仕上げ、バセリのみじんを加えてまぜる。

### 豆腐とねぎ葛汁

- 材料／豆腐(2分の1丁)、ねぎ(1本)、花人参(8個)、しその葉(3枚)、葛(大2)、塩、醤油、出し昆布(10センチ)
- ①ねぎは小口1センチ切り。青いところも少々入れる。しその葉はみじん切り。
- ②昆布を鍋に入れ、カップ3の水を入れて煮立て、昆布を取り出す。
- ③鍋に出し汁を入れ、ねぎを入れて煮立てる。塩小2分の1を加えて1センチ角切りの豆腐を入れて煮立て、醤油大2を入れ、葛を同量の水でといて流し入れてどろりとさせ、花人参を入れ、味をみて椀に盛り、しそみじんをふる。

### 南瓜だんご

- 材料／かぼちゃ(中2分の1)、地粉(カップ1と2分の1)、ひしおみそ(大3)、白ゴマ(大2)、塩、串(12本)
- ①かぼちゃはわたをスプーンできれいに取り、皮のまま8つ切りくらいにして軟かく蒸す。裏ごしをして地粉をまぜ、水を少々入れ、塩小1加えてよくまぜ、四、五個に平らに丸め、蒸し釜にぬれ布巾を敷いてのせ、約20分くらい蒸し、少々つつき、2センチ大に丸めて串に4個ずつさし、
- ②白ゴマを炒り、よくすり、ひしおみそを入れてすりまぜ、水少々でゆるめ、①にぬる。

### 大根大阪漬

- 材料／大根(2分の1)、大根葉(2分の1)、塩(大2)
- ①大根は2センチ輪切りにし、たて3つくらいに切り、たてにうすく切る。
- ②葉の方も小口うす切り。塩を大1加えて手でよく押し、しんなりしたところで固くしぼり、漬け物器に入れ、①を加え塩を振り、500gくらいのおもしろし、4、5時間したら出来上がり。半分の大根は同じように切り、油で炒め、醤油味で油揚げでも入れて煮つけると、おいしいおそうざいが出来ませ。または糠みそ漬けにしてもよいでしょう。

●次の雑誌新聞を日本C1協会へ毎月寄贈いただいています。感謝。

『コンパ21』（正食協会、21世紀への羅針盤、正食の月刊誌）

『自然医学』（国際自然医学会、森下敬一主幹、穀菜食の月刊誌）

『生命と気血』（新生命医学会、千島学説の紹介、月刊誌）

『食添特報』（郡司篤孝発行、食品添加物を告発する月刊紙）

『身土不二』（紀和園、自然に則した生活を考える季刊誌）

『生きている』（小川茂年主筆、生命と自然をつづった月刊詩集）

『人類愛善新聞』（人類愛善新聞社、大本教の月刊紙）

『みちくさ』（みちくさ会、小川みち代表、季刊誌）

『たま』（たま出版、新時代のマインドステーション、隔月刊）

『パス』（パスセンター、橋本由八発行、ネットワークの機関紙）

『春秋』（春秋社発行の小雑誌、月刊）

『柏樹』（柏樹社発行の小雑誌、月刊）

『湧』（地湧社発行の小雑誌、月刊）

『大地』（大地を守る会、月刊紙）

『自然食ニュース』（グリーン・ライ

ト・サーピス、月刊誌）

『現代農業』（農山漁村文化協会、月刊雑誌）

『生命宇宙』（エコロジー社、エコロジ総合誌、逐次刊）

『健康道場』（健康道場、月刊紙）

『日本安全食品新聞』（日本安全食品新聞社、月刊紙）

『愛の家』（全国愛農会本部事務局）

『みどりの新聞』（みどりの連合）

『竹鄰会報』（高田集蔵著書刊行会）

『消費者リポート』（日本消費者連盟）

『健康食』（食養研究会発行、月刊誌）

『ブックレビュー』

読まないですますには、まず出版と

いうことを知らなくてはならない。悪

書を読むとは、出版社の都合を知れ

ということだ。

河出や筑摩の倒産は、サイクルの長

い何年もかかって売り切る出版物では

リスクが高いことを見つけた。月づ

き利益を回収できる月刊週刊誌、新刊

本、文庫本を、目先きを変えてともか

く出さなければならぬ。

某作家だったら固定ファンで五千は

固いと、M氏に書いてもらえば会員

組織があるから見込めるとか、このテ

ーマはあの出版社で当たったから二番三

番煎じでも、まだ三千は出るとか、文

芸雑誌にしたって、なんで新人賞をや

っているかという、受賞作品の発表

号は売り上げ部数が増えるからという

ことも知っておかなくてはならない。

# 姓名学特別セミナー

会場／小牧市西町会館  
(小牧市民病院北側)

交通／犬山線岩倉駅下車バスにて小牧行(小牧市民病院前経由)福祉会館前下車2分

日時／11月23日(日・祝) 11時受付開始  
11月24日(月・振休) 午後2時終了

講師／大森英桜

会費／20,000円(宿泊しない場合、3,000円引き)

取消／11月15日までは2,000円差引返還、以降は半額返金

申込金／2,000円(残額は締切り日までに)

締切り／11月15日(土)、定員50名で締切。

講義／

●23日  
正午～2時 姓名学入門  
2半～4半 数霊をPUで解明 1  
6半～8半 数霊をPUで解明 2

●24日  
8半～10半 名前でみる病気・診断  
11～1時 有名人を姓名学でみると  
1～2時 質疑応答  
個人相談(健康改名)  
10,000円

伊藤 誠

主催／愛知陰陽会

●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

どうでもいいつまらないものを宣伝や流行にのせられて買わされてしまう君は、ペラポード。本物は大量にないというイミを知るべきだ。(つづく)

**ガン治療の体験を  
知らせて下さい**

私は小児ガン(神経芽細胞腫)の子供を持つ者です。発病時は4期という事で抗ガン剤治療を受け、いくぶん縮小後、退院して自宅療養しておりましたが、ましがった青汁療法であつたため、腫瘍増大、末期中の末期となり骨転位7カ所となつてしまい、水一滴すら通らぬ状態で再入院いたしました。

ちょうどその頃、大森先生とご縁があり里イモシップを教えていただきました。食事も通らぬ我が子にしてやれるのは里イモシップしかなく、担当医から絶望的と言われつつ、再び抗ガン剤治療と放射線を受け、約1カ月半後、何とか水が通りそうな状態を見はからつて、今年2月8日、大森先生の御指導を受けました。

幸運にもその翌日、水分が通るようになり、早速、玄米スープからスタートし、粥を与え、今では玄米御飯も食べられるようになった。おかげ様で、見た目にもわかるほどの増大した腫瘍も、内診上、わからぬほどとなり、

骨転位も1カ所少しかるかな?というほどになりました。笑う事もなく、一日中寝たきりの状態から、今では病室を歩り回れるほど元氣になりました。

大森先生も自宅療養を勧めて下さいまして、是非ともそうしたいのですが、ただ、以前に青汁療法での失敗もあつて、主人が望みの薄い化学療法に見切りをつけられない状態にいるのです。病院を抜け出しては食事を作つて運び、ウソも方便と病院食を食べたふりをして正食を続けてまいりました。担当医は100%絶望と思つていたらしく、これまでの経過だけでも記録に残るほどだと言われたのですが、抗ガン剤治療を再び始めて白血球の上が具合が以前ほど思わしくなく、今となつては主人の決断を待てない気持ちでいます。

今という時期を見逃したなら子供を救う道は本当に閉ざされそうで、このままでは無残の思いでなりません。一時期化学療法と併用され、後に正食のみによつてガンを克服されたというような体験をお持ちの方、一日も早く主人を決断させる残された手段として、情報を提供して下さいませんか。一つでも多くの情報が、主人を勇気づける事と信じています。手紙下さい。

〒921石川県金沢市八日市出町五六九  
☎076-2498255 山口晴美

米国ボストンで活躍中のマクロビオティック・リーダー久司道夫氏の日本での講演がテープになりました。

**人間性の医学**

久司道夫マクロビオティックを語る

60分2本1組で

3000円 ㊦ 240

日本C I協会

6月1日  
新発売  
限定 200本!  
お早めに

**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

**美術印刷一般 製造販売**

**TUIS 有限会社 東樹社**

代表取締役 野ヶ山量尉知

東京都台東区浅草橋4丁目16番8号 ㊦ 111

電話 東京 (862) 代表 1 6 2 7 ~ 9 番

食養10メモ

第一大根湯―大根おろし、純正醤油、大根おろしの1割のしょうがおろしに三年番茶をそそぎます。解熱発汗作用があります。



マーク一覧

所=会場 講=講師 料=料金  
問=問合せ 日=内容

講習・勉強会

食養講演会

- 10月26日(日) 放射能は恐くない10・00AM~12・30PM 救急手当法(外傷等の手当法) 13・30PM~16・00PM 園大森英桜
- 10月20日(日) 個人相談10000 園小牧市福祉会館4階学習室
- 10月15日(日) 園長生堂 0568(76)2731
- 10月15日(毎月第3水曜) 10・00AM~11・00PM 消化器の病気の治し方(4) 園マナ自然食 0200101 岩手県盛岡市高松1-15-31
- 10月10日(季節の玄米正食の昼食付き) 園マナ自然食 0196(62)6205

熱海温泉道場

- 8日間半断食合宿セミナー 10月18日(土)~25日(日) 受付12・00AM~1・00PM 園熱海温泉道場 413 静岡県熱海市伊豆山字吾妻1062-1 055718012101

正食協会

- 菊池富美雄先生大講演会 京都講演
- 「無双原理と私の南極体験」 10月4日(日) 1・00PM~4・00PM 園京都府立勤労会館 2000
- 大阪講演 園「医療にすぎた医学はどうなる?」座談会「そもそも「道」とは何か?」 10月5日(日) 1・00PM~9・00PM 園福泉寺

バス・センター

- PU(宇宙法則)セミナー 10月19日(日) (毎月第3日曜) 6・00PM~ 園八百屋のレストラン「グロッパ」 杉並区荻窪5-27-5 (中央線荻窪駅前) 園橋本街八
- PUについての様々な話を中心に対話形式でPUの原理、応用その他を学びます。

園井田文子

- バス正食講座 10月20日(毎月第3日曜) 10・00AM~ 園狭山台ハイイツビル104 西尾宅 園橋本街八

料理講習・食事会

- 料理講習・食事会、正食の話・個人健康相談(有料) 家庭の主婦を対象に、子育て、教育問題など、生活全般にわたっての問題がテーマです。
- 西尾陽子 0429(59)8359
- バス正食講座 10月12日(毎月第2日曜) 10・00AM~ 園自然食品店「若葉」 福島県双葉郡浪江町字町場18の3 0240(35)2797
- 園橋本街八 料理講習3000他
- 料理講習・食事会、講義、健康相談

カルチャー

パラダイレステ

- 合気道教室 月・木 7・00PM~8・00PM 水・土 7・00AM~8・00AM ヨーガ教室 水 6・30PM~8・30PM 火・木 10・00AM~11・30AM 気流法教室 毎月第2日曜 10・00AM~12・00AM 毎月第4日曜 2・00PM~4・00PM 体操道教室 毎月第2日曜 1・00PM~4・00PM 仙道教室 毎月第3日曜 1・00PM~5・00PM

かんのヨガ教室

- ヨガアサナ(体操)一般 月 7・30PM~9・00PM 園吉岡村集会所
- 水 10・00AM~11・30AM 園本庄市・宮本町集会所
- 木 7・30PM~9・00PM 園寶町中央公民館
- 土(毎月2回) 10・00AM~11・00AM

園大宮信光

- 帆船・自動車・宇宙船 園大宮信光(SF乱学者) 園ほびつと村3F 杉並区西荻南3-15-13 (国鉄西荻窪駅南口徒歩2分) 0700(テキスト含)
- 園ほびつと村 03(331)3067

ほびつと村学校

- SF乱学講座 10月10日(金) 6・30PM~8・30PM
- 爆発する宇宙、爆発する技術 10月24日(金) 6・30PM~8・30PM

風土の会

- 米作り体験ツアー(福刈り) 10月4日(土)~5日(日)
- 河合純男さんの水田(群馬県利根郡新治村東峰 220 0278(64)1808)
- 宿泊先↓民宿ゆびら荘 0278(64)1317
- 園鈴木猛夫 03(945)0388

ミルキウエイ

- 太極拳 園大橋 園大橋 園大橋
- 毎水曜 7・00PM~9・00PM 毎日曜 10・00AM~12・00AM 園島・大友 ヨガ

パラエティに富んだ情報お待ちしております! また、このコーナーに対する意見、要望などございましたらイベント係までお寄せ下さい。



# 保育所訪問記

玄米も食べている

夏の終りの8月26日、27日に、東京大田区にある「子供の部屋保育園」が一泊のおとまりキャンプをしました。

園長の土田妙子先生は、まだ30代という若さで、10年間も園長の重責を荷い、二つの園を経営している方でした。

昨年4月から、玄米食を給食の中に取り入れて、給食の充実をはかり、ただし保育や、固いものを食べるなど、子どもたちのためになることは、父母の意見も取り入れて行く、柔軟な姿勢で取り組んでいました。

キャンプは、平和島公園の芝地に、14張りのテントを張り、3歳児から卒園した小学生まで、約50名参加し、保母さんと父母会の方々合せて二十数名の大人が加わっていました。

「玄米の食べ方については、てきぐりです」ということでしたが、子どもも大人もみな体力があつて、生き生



きた姿が印象的でした。「よく噛む」ということを実行して玄

米の良さと、子どもによって、一人一人、食べ方が異なるということに、焦点を合せて学んで行きたいと言っていました。若さと行動力あふれる、たくましい子ども像を目指す保育園に期待したいところです。

(R・沢田)

\*子供の部屋保育園 東京都大田区中央5-10-16 ☎03(733)5679

それは、何が大事とって一番大事なものはイノチである

有機野菜・純正食品・自然化粧品・安全洗剤  
安全でオイシイものがどっさりあります。

\*配達・発送もいたします。若きスタッフ募集中!

自然食品の専門店 立川店 東京都立川市柏町4-5-16 ☎0425-35-5227  
イノチの糧屋 中神店 ☎0425-45-1254 八王子店 ☎0426-63-5911

\*少し体系的に勉強したい方、料理教室や買い物帰りに参加下さい。

10月8日水 2:30~4:30

楽しいみんなの食養  
陰陽編①

担当/二上貴夫

(資料代/500円 日本C I協会2F)

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
機 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
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
純正食品 裕 恵	[〒689-24] 鳥取県東伯郡東伯町八橋223 ☎ 0858-52-2243 井上裕恵	無休	純正食品配達・発送、健康 相談、CI図書、リマ化粧品
愛媛純正食品センター	[〒790] 愛媛県松山市湯波町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、正食料理教室(毎 水曜)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
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] 鹿児島県熊本郡尾久町麦生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] 沖縄県那覇市高宮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
くすりトメスを使わない (株)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 (創業歴 33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-ユーミン)	[〒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(中央通り・月江寺駅より6分) ☎ 0555-22-0200	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、CI図書、ヨガ教室、食養相談	▲
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	▲
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	
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エ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	
了朗自然食品	〔〒625〕 京都府舞鶴市五条朝日北 ☎ 07773-63-5729	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(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2-2-29 ☎ 06-691-1590	9:00~21:00 無休	無双原理研修、氣の研究會食養道場、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 栃尾ビル ☎ 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4-17-5 地下鉄東三国駅南口 ☎ 06-395-7806、393-4577	10:00~20:00 毎日曜日	純正食品、野菜、弁当(予約制)	▲
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	▲
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 日曜・祝日	書籍、自然食品販売 会員制旅行文化倶楽部	▲
山本祥園 (ソフイ)	〔〒573〕 大阪府枚方市高田2-2-2 P.U.学園 ☎ 0720-53-2200	福岡、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	CI書籍、年1・2回健康学園・講師・橋本宙八	▲
薩風(ろふう)	〔〒659〕 兵庫県芦屋市船戸町5番街 ☎ 0797-31-4141	9:30~18:30 毎日曜・祝日	自然食レストラン、健康食品、無農薬野菜、料理教室	

◀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、毎月第4月曜	食品、漢方薬、鍼灸による総合治療、健康教育実施	▲
明治製粉(南)	〔〒726〕 広島県府中市町536 ☎ 0847-41-2255 小川清	毎日曜日	めん類、純正菜老醤油、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	
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	▲
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	▲
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	▲
機身土ゲルマニウム 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＞

なんしんケンコーフーズ	〔〒391〕長野県茅野市塚原2-13-28 ☎ 0266-72-0073	11:00~18:00 毎日曜、祝日	純正食品、健康電子製水機 風呂用活性炭、配達・発送	▲
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条町15-5 ☎ 0250-62-7433	8:30~19:00 毎日曜、祝日	配達毎週火曜、食養料理教室（吉成知江子先生）	▲
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	薬方相談、健康相談、オーサワジャパン商品	
正食の店 和や	〔〒930-11〕富山県富山市中川原17 ☎ 0764-25-1448	9:00~20:00 年中無休	台所食品、本、圧力鍋等	
福井健康学園	〔〒910〕福井県福井市照手1-11-2 ☎ 0776-21-3811		ヨガ・正食の健康道場 自然食品センター（市内）	
マルカワみそ	〔〒915〕福井県武生市杉崎町11-44 ☎ 0778-27-2111	8:00~18:00 年中無休	天塩仕込みの味噌・糀販売 加工、味噌作りの指導	
富士グリーン健康センター	〔〒418〕静岡県富士宮市宮町5-28 ☎ 0544-24-0556 富士の茶屋食堂 ☎ 23-5835	10:00~18:00 毎日曜・祝日	食養料理教室（毎月第1日曜） 食品、野菜	▲
自然食品「生きる」 心と体の健康のために	〔〒410〕静岡県熱海市中央町19-27 ☎ 0557-83-5490	10:00~17:00 毎日曜日	健康食品、卵油、ガラニスケ丸、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	▲
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	
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
ビーナツハウス	[〒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
解脱会事業部	[〒160] 新宿区荒木町4 解脱会東京道場横 ☎ 03-357-1161~4			健康自然食品、化粧品、図 書販売他
インナークリニック	[〒161] 新宿区下落合3-15-20 大和田ビル901号 ☎ 03-905-5219		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
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
健康自然食の店 み	[〒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 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
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
長寿村 株	[〒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時半~20時 第③日曜、5、15日	食品全般、無農薬野菜、 小川みち先生食養教室(木)
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 五嵩久男 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
グルッペ調布店 (旧・兄弟社)	[〒181] 三鷹市中原2-12-6 ☎ 0422-49-7225		10:00~19:00 毎日曜	有機栽培無農薬野菜、海産 物、雑穀
東京シード	[〒184] 小金井市本町6-5 シャトー小金井1階 ☎ 0423-84-4600		10:00~18:00 毎日曜日	健康食品、食品全般、書籍 健康・美容相談、配達
自然食品の店和康	[〒184] 小金井市本町3-10-13 ☎ 0423-85-5261		10:00~18:00 毎土、日、祝	食品、書籍、健康相談、料 理教室、玄米試食会
自然健康食品の店 いな	[〒187] 小平市花小金井1-7-18 ☎ 0424-62-8975		10:00~19:00 毎日曜日	自然健康食品、有機無農薬 野菜、石けん、書籍
久米川自然食センター ふ・れ・あ・いの村	[〒189] 東村山市栄町2-22-28 ☎ 0423-95-9525		11:00~19:00 毎日曜日	食品、有機野菜、イオン水 生成器、書籍、配達、宅配

販売店名	住 所 ・ 電 話	営業時間・休日	主な商品、催しもの	
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	[〒350] 埼玉県川越市霞ヶ関北4-22-17 ☎ 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	▲
機浅見サンヘルズ	[〒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、食養料理教室(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。食養・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 毎木曜日	自然酒・無添加(ワイン、本味噌、焼酎) 全国発送	▲
株式会社豊兼	[〒220] 神奈川県横浜市西区花咲町4-111 ☎ 045-231-4823、242-3614	10:00~19:00 第2日曜日	食養健康画期的美容相談、第1日曜健康美容講演会	▲
自然食品センター弘明寺店	[〒232] 神奈川県横浜市南区中島町4-81 ☎ 045-712-3339	10:00~19:00	無農薬野菜、無添加豆腐、枇杷葉温圧横浜支部	▲
菊屋百貨店健康自然食品センター	[〒244] 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町44 ☎ 045-881-7636、田中久夫	10:00~19:00 毎水曜日	料理教室(第2水曜・小川みち先生)	▲
大豆屋	[〒253] 神奈川県茅ヶ崎市富士見町13-3 ☎ 0467-85-5316	9:00~18:30 毎日曜日	豆腐、アゲ、ガンモ、納豆、純正調味料、有精卵	▲
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、CI 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、食養相談、配達	▲
ゆうき自然健康食品店	[〒249] 神奈川県逗子市久木2-5-11 ☎ 0468-73-8050	10:00~19:30 祝日	有機野菜、酵母パン、豆腐みそ、醤油、貸本、発送	▲
延寿	[〒239] 神奈川県横須賀市根岸町4-3-6 ☎ 0468-35-8773	10:00~19:00 毎日曜日	無農薬農産物、豆腐、食養指導、料理講習会。配達	▲
真営堂治療院	[〒250-03] 神奈川県足柄下郡箱根町湯本97 ☎ 0460-5-6525	10:00~19:00 月曜・第3日曜	鍼灸・指圧。生活習慣の改造が健康の入口	
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 毎木曜日・祝日	日本CI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CI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	
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 郵便振替 東京0-18943	9:30~19:00 毎日曜日	有機無農薬野菜、海産物、食養相談、配達発送承ります	▲
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	▲
グルッパ自然食品店レストラン	[〒167] 杉並区荻窪5-27-5 自然食品店 ☎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、自然食品、海産物、雑穀類他	▲
エコロジー生活協同組合イサキ	[〒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	

# 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、健康食事生活相談に、下記の友の店を安心してご利用下さい。(なお、㊦印はオーサワジャパン商品取扱店です)

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

## ＜北海道・東北地方＞

北海道健康学苑	[〒078-02] 旭川市永山町11-52-6 ☎ 0166-48-4107	8:00~20:00 毎日曜日	食養相談、足心道指導、食品・書籍	
サロン十和田	[〒034] 青森県十和田市稲生町10-34 ☎ 01762-2-7840	10:00~20:00 毎日曜日	健康相談、月例の集い、食品、有精卵	㊦
マナ自然食	[〒020-01] 岩手県盛岡市高松1-15-31 ☎ 0196-62-6205	10:00~20:00 毎土曜日	料理講習(第4水)、食品、野菜雑穀、図書、配達引売	㊦
盛岡マクロビオティックセンター いは・と・ろ・ぼ	[〒020-01] 岩手県盛岡市上田堤1-5-12 ☎ 0196-61-3024	10:00~19:00 毎日曜日	無農薬野菜、料理教室、健康相談、配達発送、講演会	㊦
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	㊦
㈱いわさき薬局	[〒053] 北海道苫小牧市大成町2-1-10 ☎ 0144-72-6811	9:00~20:00 第1、3日曜日	慢性病ほか、漢方・食養相談、皮膚病・美容相談	

## ＜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	㊦
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	㊦
自然健康食品三好	[〒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
- 60/12月1日 ミネラル栄養療法
- 61/1月5日 リューマチ、関節炎
- 2月2日 ガン
- 3月2日 心筋梗塞
- 4月6日 脳溢血
- 5月11日 アレルギー疾患
- 6月1日 ボケ、ノイローゼ
- 7月6日 肥満、糖尿病
- 8月3日 シミ、ソバカス
- 9月7日 慢性疲労、生理時
- 10月5日 ストレス
- 11月2日 カゼ
- 12月7日 消化吸収不全
- 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

●長年、マクロビオティックをやっているスウェーデンの方から、放射能被害に対して食養が有効か? ヨーロッパでは、海草や味噌、玄米がいらしいというウワサが飛んでいるという手紙が来た。ソ連ウクライナの原発事故の「死の灰」は東欧、北欧を直撃した。これに関するどんな情報でもほしいという切迫感が文面から伝わってくる。

●9月21日から23日は、北米・南米のリーダー、菊池、久司両先生を同時に迎えての行事。これを書いているのは16日です。全国から集まって聞いた「熱論」の模様は次号で!

●「日本CI協会友の店」のページを来月号より組変えます。

「友の店」はマクロビオティック普及活動の最前線です。その活動状況を読者に案内宣伝するには、動きのある誌面が必要です。「友の店一覽表」「各地のイベントコーナー」「友の店紹介欄」を一つのセツトにすることで、イマより誌面を活用するチャンスが増します。(二上)

新しき世界へ 五九四号

◎ 一九八六年十月号

発行日 昭和六十一年十月一日

編集兼発行人 橋本政憲

発行所 日本CI協会 〒一五二

東京都渋谷区大山町一―五

電話 03・469・7631(代)

振替 東京0/194125

マクロビオティックの雑誌『新しき世界へ』に

# 年賀広告をどうぞ!!

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

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

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

\*製版上、複雑な工程を必要とするものは、実費を頂戴することがあります。

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

**申込み先** / 日本C I 協会年賀広告係

〒151 東京都渋谷区大山町11の5 TEL 03-469-7631(代)

**申込締切** / 11月15日必着 (名刺がわりに会員の方も御利用下さい。)

Ⓐ

マクロビオティック料理研究

**大山陽子**

〒151 東京都渋谷区大山町11の5  
☎〇三・四六九・七六三一

35ミリ

Ⓑ

選びぬいた  
本物の味を皆様に

▽△実業(株)

**玄米太郎**

〒151 東京都渋谷区大山町11の5  
☎〇三・四六九・七六三一

70ミリ

広告例

61年度  
限定版

# 玄米カムカムクラブ 特別会員募集

## “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。食養家には理想的なものなので、ぜひ粳すり機を  
使って身体によいおいしい玄米を皆様に食べて頂きたいと思ひます。

### (1) 予約単位

30kgを1口とします。(2口=60kg、3口  
=90kg……)

### (2) 価格

①もみ米 12月配送 1口30kg=16,800円  
(実質玄米重量24kg~25.5kg)  
5月配送 1口30kg=17,300円  
(保管料 500円含む)

②粳すり機 1台 =80,280円  
(定価89,200円のところ特別サービス価格)

### (3) 申込方法

カムカムクラブ専用郵便振替用紙通信欄  
備考に「特別会員」と明記し、粳すり機  
のご注文は台数をはっきりとお書き下さ  
い。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。その他  
はカムカムクラブ募集広告と同様ですが、  
日本C I協会の正会員または誌友が対象  
です。

### (4) 予約締切、配送方法

カムカムクラブに準じています。そちら  
をご覧の上、早めにお申込み下さい。

おかあさんの気軽に使える家庭用ミニミニもみすり機



●毎時能力1~2俵

## FC1K



名 称	ミニダップ
型 式	FC1K
全長×全巾×全高 (cm)	73.0×44.0×58.5
重 量 (kg)	23
脱 ぶ 方 式	インペラ脱ぶ
脱 ぶ フ ァ ン 径 (cm)	25
標 準 回 転 数 (rpm)	3,500
脱 ぶ 率 (%)	97~99
使 用 モ ー タ	250W 100V単相
能 率 (kg)	60~120 (1~2俵)

●家庭用100V電源でOK!!

### ★一味ちがうミニダップの粳すり。

- 粳貯蔵の飯米は、欲しい時に、手軽に粳すり、いつでもおいしく食べられます。
- 精米機とコンビで使える超小型の経済機。あなたの精米機が活きます。
- 粳搗き精米処理方式と異なり、お米にやさしく、食味を大切にします。
- 特許ロールレス方式で、抜群の使いやすさとすばらしい仕上り。

### ★粳貯蔵は良い点がいっぱい。

- ①粳殻が玄米を保護。キズがついたり砕米にならない。
- ②コクゾウ虫などがつきにくい。防虫に役立つ。
- ③米の老化を防止。いつまでも新米の風味。
- ④味のよい今ずり米。仕上げで流通に有利。
- ⑤長期間でも安定して保存。不時の災害にも安心。

○粳すり中は、多少騒音がありますが、ホコリも出ず汚れません。

○ミニダップは家庭用FC1Kの他に、業務用として毎時能力3~4俵のFC-4 (定価138,000円)もごさいます。

## 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



# 61年度 カムカム クラブ 玄米の年間予約募集

限定品ですので、お早めにお申込みを！

## (1) 予約単位

30kgを1口とします。(2口=60kg、  
3口=90kg……)

## (2) 産地・品種

①12月配送 宮城県、ささにしき

②5月配送 〃 〃  
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

①12月配送 1口30kg=19,500円

②5月配送 〃 =20,000円(保管  
料 500円含む)  
お支払いは、1年分を全額前払いでお  
願います。

## (4) 予約締切

昭和61年10月20日(ただし、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

①1年分の必要総量を計算し、配送月を  
決めてください。(成年男子、1日2

食で年1俵〔60kg〕が目安)配送は12  
月と5月の2回ですが、一括配送の方  
が送料負担が軽くなります。

②お申込みは、必ずカムカムクラブ専用  
の郵便振替用紙をお使いください。

③振替用紙裏面の申込書に必要事項を記  
入し、玄米代金と送料(送料表をご覧  
下さい。)の合計金額をご送金下さい。

④郵便局で発行される郵便振替払込金受  
領証は、大切に保存してください。

⑤追加注文の際は備考欄に「追加」と明  
記して下さい。

⑥契約栽培ですので、予約取消しはご遠  
慮願います。

## (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。

送料表 (梱包費含む)

口数		1口=30kg	1口増す ごとに
あて地	東京都内	700円	300円
	その他	1,000円	500円
第1地帯			
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C1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C1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C1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C1協会会員係 にご送付ください。

・新規   
 ・継続

### 財団 日本C1協会 入会申込書 (楷書で書いてください。)

私は日本C1協会の会員になりたく、次の通り申し込みます。(会員別の符号を○でかこんでください。)

年  月号から  年間分

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

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

■ いったん納入された会費、誌代は、返却できません。

昭和    年    月    日付

## 日本C1協会

日本C1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C1協会事業部門としてオーサワジヤ

パン株式会社があり、純正食品・無農薬農産

物・料理器具・自然化粧品などの普及販売。

⑦ 関連活動団体、各地センター、事業組織な

どが多数活躍中。

⑧ 欧米はじめ全世界に関連団体多数活動中。

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。

*魔法のメカネ 無双原理の物の考え方	一、一〇〇円	〒二五〇
*永遠の少年 少年よ、大志をいだけ!	七五〇円	〒二〇〇
*食養生読本 食養生で聞く自由の人生	一、三〇〇円	〒二五〇
*生命現象と環境 やさしいエコロジー	七五〇円	〒二〇〇
*新食養生法 正食身心改造法	一、八〇〇円	〒二五〇
*東洋医学の哲学 最高判断力の書	二、〇〇〇円	〒二五〇
普及版		
マクロビオティック料理 (桜沢里真著)	二、五〇〇円	〒三〇〇
食養生料理カード(一)	八〇〇円	〒二四〇
食物の陰陽表 色刷り一枚	一〇〇円	〒二〇〇
正食医学の救急手当法 色刷り一枚	一〇〇円	〒二〇〇
食物による健康法・料理法特集(新しき世界へ)	二、〇〇〇円	〒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、〇〇〇円	〒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、〇〇〇円	〒二〇〇
*生体による原子転換(ケルウラン)	三、五〇〇円	〒三〇〇
*自然の中の原子転換(ケルウラン)	三、五〇〇円	〒三〇〇

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	六百円

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

石塚左玄著

化学的食養生長寿論 食養生の原典 七五〇円 〒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 二六〇〇円 〒二七〇

座間講演 60分×2本 三、〇〇〇円 〒二四〇

G・O母を語る 90分×1本 二六〇〇円 〒二七〇

大森英桜カセットテープ

生命と食物の歴史 60分×2本 二六〇〇円 〒二四〇

食物の陰陽 60分×2本 二六〇〇円 〒二四〇

宇宙の秩序解説 60分×2本 二、六〇〇円 〒二四〇

子供の病氣と食養生 90分×2本 四七〇〇円 〒二四〇

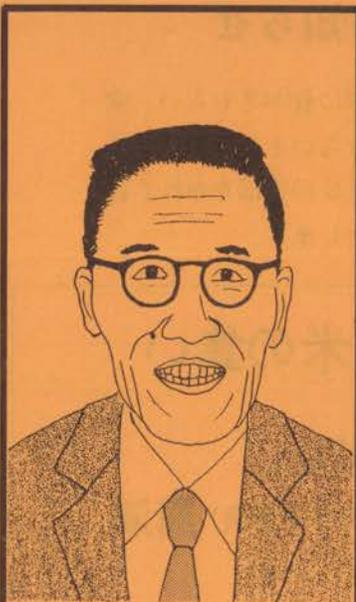
眼病の治し方 60分×2本 三、〇〇〇円 〒二四〇

●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振替東京〇一五四二五日本C-I協会へ、代金と送料と注文品を明示して送金してください。(1の場合は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―一五  
電話 (〇三) 四六九・七六三(代)



## 桜沢如一先生生誕祭・茶話会

会場 インターマック2F 入場無料

10月12日(日) PM 2時～4時  
10月15日(水)

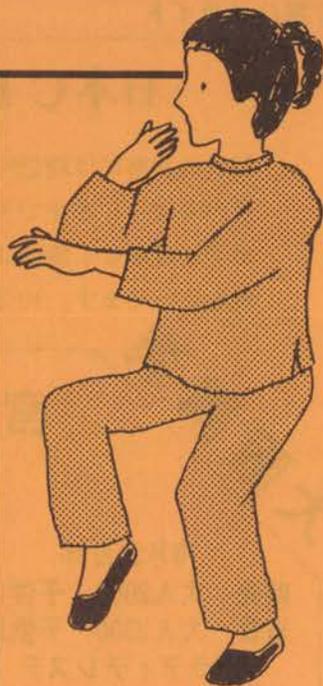
原子転換関連資料を中心に  
展示します

## 7号食で歩く会

「一度ワチ食をやってみたいナア」  
「やせたいなあ…」  
「体のおとうじしたいなあ」  
「ひまだあ…」  
——という方、お待ちしております。

会場 野生学園  
(熱海市桃山22の9)  
会費 正会員 3000  
一般・誌友 3500  
集合 熱海駅10/18 PM 5時  
塩湯の温泉にはいれます

玄米をしっかりかんで歩い  
て体リフレッシュ!!



10月スタート

# 太極拳

楊家太極拳99式  
八卦掌

第2第4日曜

6:30 PM ~ 8:30 PM

会費 1000

講師 大友映男 (ミルキークウエイ)

ゆったりとした服装でタオル持参

日本C I協会

## 日本C I 協会 巡回講演のお知らせ

毎日の食事には理想的なお米、今ずり玄米をその場で実際に食べてもらい、玄米のすばらしさをできるだけ多くの人々に知っていただきたいという想いをこめて、日本C I 協会は今秋9月から来年3月にかけてANSの宣伝をかねて各地をまわります。10月は大阪、11月は名古屋にて開催いたします。

### 大阪講演

### 宮沢賢治と今ずり玄米の集い

10月26日(日)

前売 大人2000 子供1000

当日 大人2300 子供1200

パラディテステ

大阪市北区中崎2-3-12

☎ 06-371-8014



#### ● 第1部 3:00PM～

川嶋正治 (日本C I 協会) 講演

今ずり玄米の試食があります

#### ● 第2部 5:30PM

アイリッシュ・ハーブと語りによる

宮沢賢治の世界

“やまなし” “よだかの星”

演出・語り 林 洋子 (クラムボンの会)

ハーブ 雨田幸子

➔ 前売取扱い 正食協会 パラディテステ アイランド・ジャップ  
サヌキ・アワ他

### 名古屋講演

### 今ずり玄米と マクロビオティックの集い

11月23日(日)

1時開場

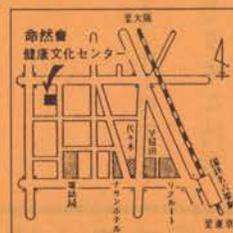
前売 1000円

当日 1200円

命然会健康文化センター

名古屋市中村区則武1-19-3

☎ 052-451-4197



#### ● 対談と講演

川嶋正治 (日本C I 協会)

世界を解く鍵

——マクロビオティックと映画批評

大沼忠弘 (名古屋大学助教授)

カバラと易経

➔ 前売取扱い 命然会健康文化センター  
(合)小島商店 他 自然食の店カジコー  
☎ 052-821-8746 ☎ 052-221-7900

# 食養料理講座 22

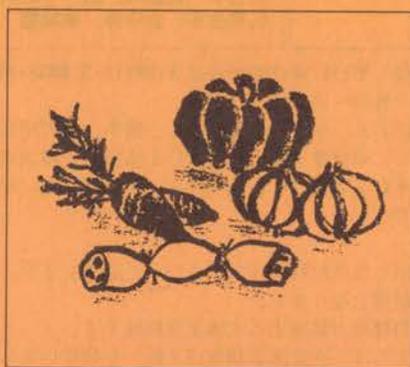
リマ・クッキングアカデミー集中講座

中初級

玄米と野菜と海草のもつ素材を最大限に引き出し、  
砂糖・化学調味料はいっさい使いません。

- 〔日時〕 昭和61年11月15日(土)～16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=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。  
 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。  
 〔締切り〕 11月11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、頭にかぶるもの、容器、雑巾

- 11月15日(土)  
 13:00～13:30 受付  
 13:30～16:30 料理実習(1) 桜沢 里真  
 16:30～18:00 自由時間  
 18:00～20:30 料理実習(2) 吉成知江子
- 11月16日(日)  
 6:00～7:00 起床、清掃、体操、歌  
 7:00～10:00 料理実習(3) 吉成知江子  
 10:30～11:30 質疑応答  
 12:00～15:00 料理実習(4) 桜沢 里真



キリトリ線

## 食養料理講座 22 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	( ) 歳	未婚	1. 正会員(の家族)です。番号	
氏名	女	年 月 日 生	既婚	2. 誌友(の家族)です。番号	
ふりがな	3. 入会申し込みます。				
住所 (〒 )	都道府県				
自宅 市外局番 電話 ( )	職業 勤務先		勤務先 市外局番 電 話 ( )		
日本 C I 協会御中			月 日		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。

第13期

# 正食医学講座

## 東京会場

講師 大森英桜

### ① 正食編

'86 10・4～5

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 11・1～2

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 12・6～7

1. 人体発生学と臓腑の陰陽
2. 五行説と氣と経絡
3. 望診法（人相、手相）
4. 望診法（体、性格、便尿、その他）
5. 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 1・31～2・1

- 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 2・28～3・1

- 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 4・4～5

- 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

### 10月4日（土）

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

### 10月5日（日）

- 6:00～7:00 起床、清掃、体操、歌  
7:00～9:00 講義4  
9:30～11:30 講義5  
11:30～1:00 朝食  
1:00～1:30 写真、次回分受付  
1:30～3:30 講義6

主催・会場●日本C I協会 〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎03-469-7631

研修費●宿泊・19,500円 外泊・18,000円

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（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●9月30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。

キリトリ線

昭和 年 月 日

## 正食医学講座 ① 申込書

(1986年10月～87年4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. 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
氏名	自宅	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）

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年度秋期 (9/16・9/17～12/14) 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指導いたします。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/マクロビオティック料理の基礎 (基本食、食箋料理など) 昭和61年9月17日開講
- 中上級師範コース/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 昭和61年9月16日開講

●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。

●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)

●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。

時 間	コース	曜日	クラス	時 間	講 師	授 業 日			
						9月	10月	11月	12月
中上級 師範 コース	火		A	11:00~14:00	桜沢里真		7 14 21 28	4 11 18 25	2 14
			B	18:00~20:30	桜沢里真	16 30			
初 級 コース	水		C	11:00~14:00	浮津宏子		1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 14
			D	18:00~20:30	桜沢里真	17			

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。

日本C I 協会 クッキングアカデミー係

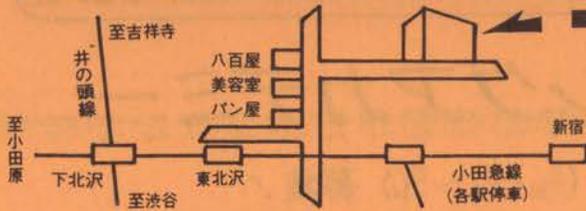
〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎ 03(469)7631

キリトリ線

## リマ・クッキングアカデミー (昭和61年度秋期) 申込書

新 規	継続/前回のコース名 ( )	希望クラス A・B・C・D	※○印をつけてください	
ふりがな	男 ( ) 歳 明 大 昭 年 月 日 女 昭 生	1. 正会員 (の家族) です 会員番号 ( ) 2. 誌友 (の家族) です 3. C I の雑誌購読していません	1. 初級 2. 中級 3. 上級	未婚 既婚
氏 名			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	

# 日本CI協会10~11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CI協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

☎ 03・469・7631 (代)

小田急線・東北沢駅下車2分

●会員でなくても参加歓迎です

●録音はご遠慮ください。

10月1日(水) 2時半~4時半 学校給食の勉強会—手づくり弁当をひろげよう 講師/大森一慧 会費/1000円 ゲストに『学校給食と子どもの人権』の著者・梶山公勇弁護士が出席します。

10月3日(金) 12時~15時半 子育てをする母親の会 テーマ/断乳以後の子育てについて① 会費/100円

10月4日(土)~5日(日) 正食医学講座①(正食編) 講師/大森英桜 第13期・東京インターマック会館での開講です。くわしくは別紙を参照。

10月8日(水) 2時半~4時半 楽しいみんなの食養—陰陽編① \*料理教室や買い物帰りに、また食養をはじめて間もない方にご案内下さい。資料代/500円 担当/二上貴夫(協会・今ぎり玄米普及員)

10月11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、各体質にそった食事指導の公開講習会です。相談希望の方は正会員になり予約して下さい。聴講はどなたでもできます。会費/相談をする人=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「古代の健康法をさぐる」 会費/正会員=1200円 誌友・一般=1500円

10月12日(日)~15日(水) 11時~6時半 GO生誕祭—桜沢如一先生資料展示 詳しくは行事ハイライト参照

10月12日(日) 2時~4時 GO生誕祭・茶話会 入場無料

6時半~8時半 太極拳教室 講師/大友映男(ミルキーウエイ) 会費/1000円 \*10月からスタートの新教室です。くわしくは行事ハイライト参照。

10月17日(金) 石塚左玄先生命日 お墓は「光明寺」。地下鉄銀座線「稲荷町駅」午後1時集合。

10月18日(土)~19日(日) 七号食で歩く会 \*玄米を噛んで歩いて、ただそれだけの実行。くわしくは行事ハイライトを参照。

10月19日(日) 11時~4時 正食相談 講師/橋本宙八 体質を改善し病気を治す正食指導。相談希望の方は正会員になり予約して下さい。(相談料1万円)

10月19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 くわしくは協会、沢田まで。

10月26日(日) 11時~3時 豆をつかった季節料理講

習会 講師/吉成知江子 会費/1500円 申し込みはオーサワジャパン東北沢店(☎465-5021)へ。

6時半~8時半 太極拳教室 講師/大友映男(ミルキーウエイ) 会費/1000円 くわしくは行事ハイライトを参照。

10月26日(日) 3時~7時 大阪講演「宮沢賢治と今ぎり玄米の集い」会場/パラダイステレステ くわしくは行事ハイライトを参照。

11月1日(土)~2日(日) 正食医学講座②(基礎編I) 講師/大森英桜 くわしくは別紙を参照。

11月5日(水) 2時半~4時半 学校給食の勉強会—手づくり弁当をひろげよう 講師/大森一慧

11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。

6時~8時 講演会「動物性食品の危険な食べ方と安全な食べ方」会費/正会員=1200円 誌友・一般=1500円

11月9日(日) 11時~3時 特別料理講習会「秋のおもてなし料理」講師/松田晃旺(京都「庵」高野店、御主人) 会費/3000円 \*フランス「天竜」、渋谷「天味」レストランで元料理主任。内容は食養風精進料理。

6時半~8時半 太極拳教室 講師/大友映男(ミルキーウエイ) 会費/1000円 くわしくは行事ハイライトを参照。

11月12日(水) 2時半~4時半 楽しいみんなの食養—判断力の話① 参照

11月14日(金) 12時~15時半 子育てをする母親の会 テーマ/断乳以後の子育てについて② 会費/100円

11月15日(土)~16日(日) 食養料理集中講座22 初級/中級 講師/桜沢里真、吉成知江子

11月15日(土)~16日(日) 七号食で歩く会 くわしくは行事ハイライト参照

11月16日(日) 10時~3時 子ども行事 参照

11時~4時 正食相談 講師/橋本宙八 参照

11月23日(日) 11時~3時 「手揚げのがんも、生揚げ」講習会 講師/千葉元光(「宮城屋」御主人) 会費/1500円(玄米ごはん、味噌汁付) 定員30名 申込みはオーサワジャパン東北沢店(☎465-5021)へ。

6時半~8時半 太極拳教室 講師/大友映男(ミルキーウエイ) 会費/1000円 くわしくは行事ハイライトを参照



■東北沢店の休業日は毎週木曜と行事のない祝日です。

## 今づくり玄米試食会 関東地区キャンペーン申し込み受付中!!

弊社では日本C I協会ともども、今秋より食養の真髄、今づくり玄米試食キャンペーンを実施致します。

食養界の先達である桜沢先生は常に「玄米は粳で保存し、今づくり玄米にして食すのが最上」と説いていました。しかし、当時は小型粳すり機が未開発で、その教えを実践・普及するには程遠い時代でありました。今日、家庭用粳すり機の登場によりいつでも、どこでも手軽に今づくり玄米を召し上がって戴くことが可能になりました。

この今づくり玄米に大島の海からとれた自然海塩「海の精」をちよびり入れ、手作りの新石器ガマで炊いたごはんの味は筆舌に尽くしがたいものがあります。

是非多くの方に「今づくり玄米」を味わって戴き食養講話、健康相談で日ごろの疑問点などご勉強される機会にご利用下さい。

所要時間は約3時間程。15名程参加者を集めていただいで日本C I協会(二上)またはO J((加藤)までお申し込み下さい。費用は一切無料です。

家庭用電動粳すり機 ミニダツプ



定価 89,200円 (分割可)

### 新商品

- 玄米クリーム 200g 200円
- 玄米あずき粥 200g 150円  
無農薬玄米使用。そのままでもお召し上がりいただけますので携帯食や非常食にもどうぞ。アルミバック入り。賞味期間1年。
- そばみそ 500g 580円  
国内産そば、国内産丸大豆、天塩使用、2夏熟成。そばの風味をお楽しみください。限定品。

- 黒豆みそ 500g 480円  
国内産黒豆、天塩使用。  
2夏熟成。他のみそと合わせるとおいしくいただけます。限定品。

### 変更商品

- そば粉(細挽き) 400→300g 400→360円
- " (荒挽き) 400→300g 400→360円  
北東北産。契約栽培無農薬そば粉。手打ちそば、そばがき、クレープ、パン、ポタージュなど、用途に応じてお使い分け下さい。

### 再入荷商品

- オーサワキャンデー(純) 100g 300円
- " (生姜) 100g 300円  
無農薬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飴を粒状にしたものです。砂糖や添加物は一切使用しておりません。

### その他

- カムカムクラブ募集、締め切り迫る!  
無農薬玄米、無農薬粳米の年間予約締め切りは10月20日に迫っています。詳細は巻末色ページを参照ください。
- 女子事務員を募集いたします。  
25歳以下で食養に理解があり明朗活発な方。電話受注、コンピューター事務他。委細面談。

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

# 新・石器時代がはじまった。

いま、よみがえる野性の味。ふつくとやわらかく、しかも栄養を逃がさない、オーサワ新石器ガマができました。手間ひまかけて岩石を削りあげた手づくり品です。古代の調理器具、石器ガマをぜひ台所へ……。



## オーサワ新石器ガマ

玄米・五分づき・白米ごはん。豆・野菜・海藻の煮物。うどん・そばの煮込など。



●外径24cm 高さ14.2cm 重さ4.8kg

### 栄養を逃がさない

健康に良い玄米食がなかなか普及しない理由のひとつに、「ボソボソしておいしい」というのがあります。そのボソボソをなくすため圧力ガマが登場したのですが、高温高压をかけるためにせっかくの玄米の栄養がかなり破壊されてしまうのです。しかし石器ガマは100℃で、しかも石器ガマ独特の遠赤外線効果で、デンプン質を完全なままアルファ化して栄養を逃がさず、しかも消化吸収しやすくしてくれます。

●3合炊き 19,800円

古代、人は玄米をどのように調理して食べたのだろうか。生玄米のままか、それとも石焼き玄米にしてか……いまだ解明されない謎である。

### おいしい！

「今まで食べた玄米のなかで一番おいしい」とオーサワのスタッフがよろこんだとか。自社製品だけに、宣伝めいてすこしオーバーかもしれませんが、オイシクなるはずですよ。というのは、石焼きイモの原理といっしょで、外側はこげず、煙も出さず、水分を含んだまま、しんまで均等にふつくと炊き上げるのだから。

## 新石器ガマ

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