

マクロビオティックの雑誌

新しき世界へ

「世界政府」改「新しき世界へ」
毎月1回1日発行
昭和34年11月13日 第3種郵便物認

No. 608
1988-1

LA REVUE DU PRINCIPE UNIQUE ET DE LA VIE MACROBIOTIQUE

現代栄養学から見たマクロビオティック / 相原ヘルマン
自分を疑え、疑わざる者は救われず / 菊池富美雄



いま、風はナチュラルリズムへ。

素肌にやさしい思いやり

ナチュラルディ リマシリーズ

リマシリーズは、厳選された天然素材からつくられたソフトバランス化粧品。スキンケアに、メイクに、とびきりナチュラルな印象で、貴女の毎日を演出します。

(Sophto balance ソフトバランス 素肌にやさしい(SOFT)植物性)
(PHYTO)成分バランス。



リマ基礎シリーズ 女性のヒフ生理をもとに研究、開発された、お肌をナチュラルに保ちたいあなたのための基礎化粧品。



リマネオメイクアップシリーズ 素肌に負担をかけずに、自然な色調ですっきりとメイクをまとめる、植物性のメイクアップシリーズ。

特約店募集中

発売以来大好評!

100%のへちま水をベースに、いま、^{ヒト}純を極めた自然化粧品。

ナチュラルディ LICO シリーズ

■ルーファ 100の特長

- へちま水100%、植物性の基礎化粧品。
- 天然の活性剤を使用。
- お肌に刺激のない微香性。



ミルクローション
ルーファ100

スキンローション
ルーファ100

クレンジングフォーム
ルーファ100

モイストアップリンク
ルーファ100

マッサージクリーム
ルーファ100

モイストアップクリーム
ルーファ100

代理店募集中

自然のイズムに敏感な^{ヒト}女の30代からのスキンケアに、パーソナルバランスを見つめる

エクセレントシリーズ

若く、みずみずしい素肌を保つために、モイストケア効果の高い天然成分をバランス良く配合、うるおいを保ちます。



リマナチュラル
エクセレントローション

リマナチュラル
エクセレントクリーム

リマナチュラル
エクセレントレジュレパック

リマナチュラル
エクセレントミルク

リマナチュラル
エクセレント
シルクフォーム

リマナチュラル
モイストチュア
エッセンス

リマナチュラル
エクセレントマスククリーン
(クレンジング・マッサージ)

ナチュラルディ株式会社

本社 大阪府豊中市服部西町5-23-7
東京本部 東京都練馬区石神井町6-14-15 森田ビルF TEL.03(904)4900
大阪本部 大阪府豊中市服部西町5-23-7 TEL.06(947)1831

- 1月15日 (金・祝)、午後1時～4時、「マクロビオティック 新年の集い」です。皆さんお越し下さい!
- 1月19日(火)、20日(水)より、リマクッキング・アカデミー春期開講です! 詳細は巻末色ページをご覧ください。
- 第15期正食医学講座③ (東京会場・日本C I協会本部) は、2月6、7日です! 只今、申込み受付中!

●表紙写真撮影 月原 淳

■日本C I協会は毎週木曜休業です。

新年のお慶びを申し上げます ／桜沢里真……………	4
今年の計画発表……………	5
■来日、京都特別講演 現代栄養学から見たマクロビオティック ／相原ヘルマン……………	6
栄養学が変わった「食物繊維」を摂れ、「ビタミン」と「ミネラル」、 水分を控える、ヤシ油は陰性、植物を動物性に変換、腎臓がわる い人、粒食はすぐれている	
相原ヘルマン、 マクロビオティックを語る(2)……………	15
訪日／八木順成……………	17
自分を疑え／菊池富美雄……………	18
「未長く残るもの」、生やさしいものでない、「病人」を治す、疑わ ざる者は救われず、「対話」が運動の基本、「ゴッコ」が横行、日本 の運動は?	
マクロビオティック・ニュース……………	25
パリでG・O生誕祭、リマクッキング修了試作会、高崎正食医学 講座終わる	
1月の食養料理／桜沢里真……………	28
そぼろ入りいなりずし、雑煮、海草なます、豆腐磯揚げ、生まき 湯葉風呂ふき、ゆず釜、焼き豆腐しぐれ	
むそうとう……………	30
各地の行事、イベント紹介	
年賀広告……………	32

■本誌をご紹介ください! 今号一部五〇〇円(送料共)

■本誌および日本C I協会のすべての刊物、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ー(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。こまかい知
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。

PU(ピーユー)…… Le Principe
Unique (ル・プランシプ・ユ
ニック)ただ一つの原理、無双原
理のこと。宇宙をつらぬく根本法
則のこと。

マクロビオティック…… macrobio-
tique (フランス語) 英語ではマク
ロバイオティクス macrobiotics 形
容詞は macrobiotic マクロバイオ
ティック。元の意味は「長生術、
長生き法」だが、桜沢先生の提唱
による正食法の意味で使われてい
る。宇宙の秩序、法則にのっとつ
た人生の道のこと。大自然ととも
に生きる生活法。

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



桜 沢 里 真

(日本C-1協会会長)

謹んで新年の

お慶びを申し上げます

月日の流れは早いもので、G・Oが去って二十二年目を迎えます。私もまだまだ怪我をするようではPUが身についていないのでは！と反省しつつ、古い『新しき世界へ』をひもといているうちに、一九六五年のG・Oの新しき人生の門出のお祝いの言葉が目につきました。

「実に人生はオモシロイ、たのしい、ありがた
い、スバラシイものです。よくも私たちは35億

同一のものあることなし。

表大なればウラもまた大なり。

これらの原則の実例を次の通り私たちはハッキリ見ました。

スターリン、フルシチョフ首相、ケネディ大統領、マッカーサー元帥はミナ消えてゆきました。

G・O式原子核転換の実験の示す通り、スベテは無常に転換している。

10歳から天涯の孤児、赤貧で家もなき児となつた私は、人生のウラ街道、地下道を、苦難と貧乏、密告、ウラギリ、詐欺、災難、危険、ケイサツ留置、憲兵隊拷問、死刑の宣告、追放等になやまされながら、PUと正食道のオカゲで、トオトオ72歳まで来ましたが、今は世界一の幸福にめぐり合いました。……

親愛なる同志諸君！

イカナル困苦、危険、苦難も『始めある限り終りあり』です。苦難が大きければ大きいほど、ウラのヨロコビも大きいのです。

人はスベテ幸福である。もし不幸せだったら、その人は宇宙の秩序、自然の大法をふみ破っている大悪人、大罪人なのです。我々は最大の、イヤ無限の幸せを無始の昔から無終の未来までもっていたのです。不幸せなのは、PUを知らず、正食を知らず、知つても実行しないからです、今こそ72年間の人生を見てきた体験から、私はソレを断言出来るのです。

スバラシイ人生！ 一期一会の無常の世界で

人の中でフシギなえにしにむすばれたものです。よくも……私たちは永遠の幸福、無限の自由、絶対の正義の道を見つけたものです。

陰陽一日、食養三年、真生活七、九年、無双原理は丸一生！

猛きモノは亡びぬ、おごれるモノは久しからず。

始めあるモノに終りあり。
表あれば裏あり。

のアリガタキ我々の出会い!

一九六五年こそ諸君にとつても最良の年であるように切望しつつ……52年間恐る恐る説いてきたPUと正食の優越を身をもって示し、72歳の終りに、そのマチガイなきコトを断言し、永い間の諸君の信任と後援を深謝し、倍旧の精進を諸君に切望しつつ……

一九六五年一月一日

かくれ家にかくれ、隠者の生活に入った

如一

追伸……近く欧米一巡に出かけます。」

まるで遺言のようです。いえ、我々にのこす遺言であつたのでしょうか。

我々はPUの勉強を一生懸命しています。食養料理を習い実行してはいても、本当のPU人にはなりきれないようです。

私たちは、もう一度G・Oの書物をくり返しくり返し読み、自分を反省してみましよう。自分の責任は何であるか、責任とは何か! 自分は何のために生まれてきたのか、自分は不幸か幸せか、等々々々考えと、まだまだ見落していることがたくさんあります。家庭に病人がいるか、不幸、不平があるかなど、ふり返つてみるとたくさんあります。

まじめにPUを実行していれば、きっとそれ等はすらすらととけて行くでしょう。今年健康の七大条件をよくよく研究し、実行出来るようにしたいものです。

躍進! 1988年 マクロビオティック

- マクロビオティック新年会 1月15日(金・祝) 1:00~4:00
 - マクロビオティック月例会 2月からの第2日曜 1:00~4:00
(前月新入会の方紹介、体験・研究発表、会長、副会長、理事、顧問、ゲストなどのお話)
 - 金曜研究会(気軽な勉強会) 第3以外の金曜 6:30~9:00
 - マクロビオティック入門講座 3、5月の第3土日
 - 正食医学講座・実技編 第1期(大森一慧)(手当法や正食生活の基本)2月からの第4土日
 - 家庭の食養手当法 (加藤大季) 第1、3火曜 2:30~4:30
 - 母と子の食養入門講座(加藤大季)第2、4水曜 2:30~4:30
 - 食養なんでも相談(個人相談2名) (加藤大季) 毎週火曜・水曜 5:00~6:00
 - 育児・家庭相談 (大森一慧) 第2、4火曜 12:00~2:00
 - 育児勉強会 (大森一慧) 第2、4火曜 2:30~4:30
 - 健康相談 (大森英桜) 第3金曜 12:00~5:00
 - PU勉強会 (大森英桜) 第3金曜 6:30~8:30
 - 正食医学講座・上級編 第1期(大森英桜・大森一慧)5月からの第1土日
(望診法や基礎編で触れなかった問題、食箋料理の各論編、健康相談講習会など)
 - 正食医学講座・基礎編 第15期(大森英桜)2、3、4、5月
 - 正食医学講座・基礎編 第16期(大森英桜)9、10、11、12月
 - 集中料理講座 第3土日 2、4、6、10月
 - マクロビオティック・アメリカ西部ツアー(7月下旬から10数日間。団長/牛尾盛保
日本C|協会副会長)
- これ以外にも新企画、出版、事業など計画中!

現代栄養学から見た

マクロビオティック



相原ヘルマン

アメリカ・カリフォルニア州オーロビル市を本拠に活躍されている相原ヘルマン先生は昨秋来日されたが、11月1日、京都・本隆寺で「現代栄養学から見たマクロビオティック」と題して講演された。これは正食協会の主催で、「相原先生特別講演会・リマビデオ完成祝賀会・山口卓三先生古希祝賀会」として百名ほどの方々が参加された。

栄養学が変わった

オーサワ先生がアメリカに來られたのが一九五九年で、その翌年、ニューヨークで初めてマクロビオティックの講義をされましたが、その1月の『タイム』の巻頭論文で、生理学者のアンセル・ケイという人が新しい食事法を紹介しました。この人は生理学者ですが、食事のことに関心が深く、いつも、なぜアメリカに心臓病が多いのか、と考えていました。そのうちに、未開人に心臓病が少ないということに気づきました。

そこで、心臓病の權威の医学博士といっしょに世界中を旅行して、各地の心臓病と食事の関係を調査しました。その医博はアイゼンハワー大統領の心臓の治療をした人です。その結果、動物性の脂肪の摂取が多い人は心臓病になりやすい、ということが分かりました。そこでアメリカに帰って、ビジネスマンや学生など二百人について、さらに研究した結果、やはり、動物性の脂肪を多く摂ると心臓病になりやすい、ということが分かったんです。その研究報告が『タイム』の一九六〇年一月号に出て、そのころからアメリカ人の動物性の脂肪の摂り方が減ってきました。肉やチキンの代わりに魚を食べるようになって、アメリカの食事がどんどん変わってきました。これを、low fat diet と言います。「低脂肪食事法」です。

一九七〇年ごろから現在までの間に、蛋白質についてのお考え方も大きく変わってきました。人体の70から75パーセントは水です。その次に多いのが蛋白質です。だから、栄養学者は、蛋白質を食え、という

ことを言ってきました。今世紀の初め、一九〇〇年ごろ、ドイツの栄養学者でフォイトという人が、一日、蛋白を100グラム食べ、ということ提唱しました。これは、人間を研究したのではなく、ネズミを研究して、体重の倍率を掛けて、人間の場合はこうだ、としたんです。ものすごい間違いです。そのフォイトの影響が今日まで続いています。私もこの間まで信じていて、『ソイビーン・ダイエット』なんて本まで書いたことがあります。大豆の本です。

一日、100グラムの蛋白を摂るためには、蛋白質の比率は動物性の食品で25パーセント、穀物で10から15パーセントくらいですから、肉なら400グラム食べなければなりません。大きめのステーキ一枚です。ところが、なぜ蛋白が必要かというと、人間の体は、1秒間に28万個の細胞が死んで、新しい細胞と入れ代わっているんです。その細胞の重要な成分が蛋白なので、それを作るのに蛋白がいるんです。肺でも腎臓でも筋肉でも、みんな蛋白でできているんです。

今の研究では、一日、30グラムでいい、ということになってきました。いちばん新しい研究では20グラムでもいい、というんです。それは、MIT、この間、ノーベル賞をもらった根根川教授が働いている、全米で科学の分野では一番の大学が、マサチューセッツ工科大学ですが、その栄養学の研究です。しかも、それは動物性でなくてもいい、というんです。現在では、植物性の、穀物や野菜で摂る蛋白で十分だということになってきました。必須アミノ酸など、必要なものが全部摂れます、というんです。その次は澱粉質、日本では糖質というんですが、

これがまた面白い。どんどんマクロビोटニックの考え方に変わっていくんですね。桜沢先生が四十年も五十年も前に教えられたことが、ほとんど実現していくんです。糖質には二種類あります。単糖類といって、グルコースが一つか二つ集まって出来ているもの。果物や蜂蜜の糖類、砂糖などです。それから、糖が何千と集まっているのが多糖類で、穀物や野菜に含まれている糖類で、繊維があります。

ところが、長いこと、この二つは作用が同じだとされていたんですが、つい最近になって、この二つは別だ、ということになりました。学者は同じだと言ってきたんですが、オーサワ先生は、違うもの、学術者はおられました。私たちの小さいころは、学者は白米の方が消化がいいから白米を食べる、と学術者も、と学術者が、このころは精白しない穀物を食べる、と言っている。それと同じです。

多糖類には繊維があります。フルーツジュースを飲んでも繊維が入っていません。果物を食べても皮ごと食べれば繊維を摂ったことになります。オーサワ先生は、リングゴでも何でも、皮ごと食べる、とおっしゃった。今は、科学者が研究の結果、多糖類なら栄養学的に満点だけれど、単糖類はいろいろな病気を起こす、というのです。

だから、マクロビोटニックは、栄養学的に言うところ、「低脂肪、低蛋白、高完全糖質食事療法」です。

「食物繊維」を摂れ

これが、なぜ分かったかというと、一九六六年にイギリスのドクターで、デニス・パーキットという人が、アフリカの病院に勤めたので、現地の人たち

の食生活を調べた。そして、その人たちに糖尿病や心臓病がない、ということに気がついた。ところが、同じ現地の人たちでも、町に住んでいる者には心臓病がある、ということが分かったんです。なぜか、と調べたところ、「食物繊維」の食べ方が違う、というので、発表したら、世界中の学者が研究するようになりました。

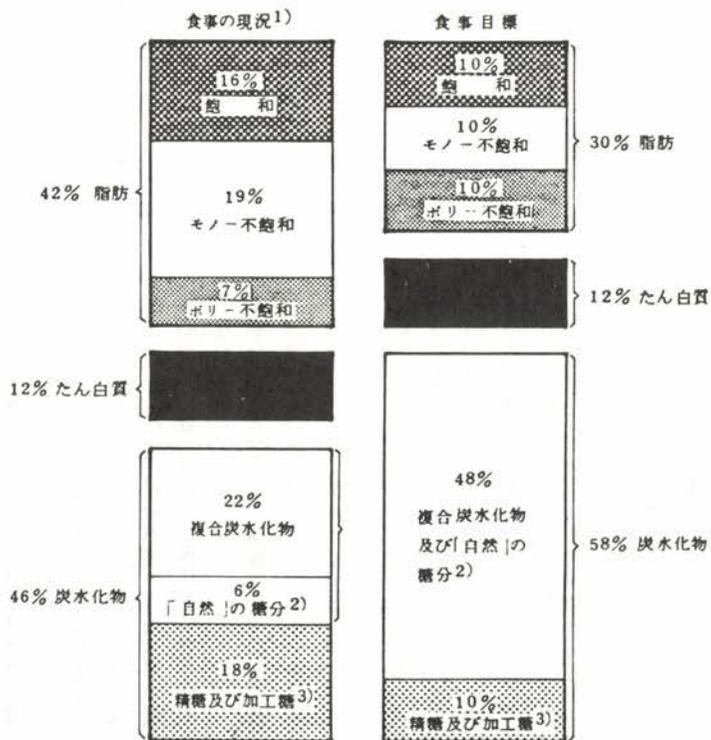
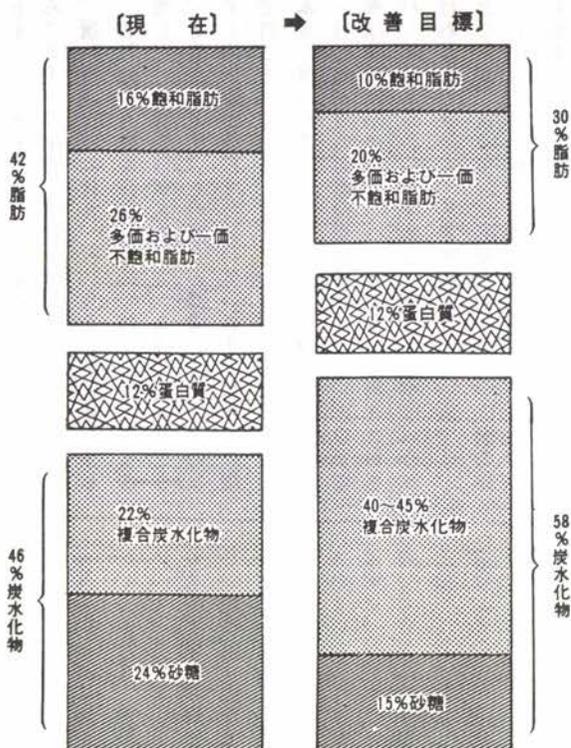
米を白米で食べると、繊維がなくなる。昔は白米には胚芽がない、と言ったんですが、繊維もなくなるんです。そして、繊維は心臓病に関係するだけでなく、繊維の摂取が足りないと、便秘を起こし、糖尿病を起こし、高血圧を起こし、いろいろな病気に関係することが分かってきたんです。それから、世界中の学者が、白米でなくて玄米、白い粉でなくて完全粉でなければならぬ、と言いつ出したんです。もう一つの発見は、一九七〇年に、カリフォルニアの北のオレゴン州に栄養学の大学がある。この大学にドクター・コナーといって、夫婦の学者がいます。この人たちが、世界で初めて、日本は別として、糖尿病患者に玄米を食べさせた。それまでは、糖尿病病状というのは尿の中に糖が出るので、澱粉を食べさせることは禁じられていたんです。ところが、このドクターが患者に玄米を食べさせたら糖尿病が治ってしまった。そこで、玄米と白米は違うということが分かったんです。

一九七七年にアメリカ上院の栄養委員会が『米国の食事改善目標』（マクガバン報告）というものを発表しましたが、この研究もその報告の資料に採用されました。この報告は、ほとんどマクロビोटニックの考え方に近いものです。炭水化物の消費を全

カロリーの50から60パーセントにする、というものです。しかも、全粒穀物、玄米や完全粉のパンのことですが、そういうものを勧めている。
ところが、これが発表されると、肉の協会、ミルクの協会、果物の協会など大きな団体からものすごい圧迫がきて、その第一版は絶版になって今は手に入りません。その年の12月に訂正版が出ています。一般に通用している見解を、われわれは、ファー

アメリカ上院栄養委員会
『米国の食事改善目標』
▲第1版 (1977年2月)
▼第2版 (1977年12月)

スト・オピニオンと言います。そして、われわれのような少数派の見解をセカンド・オピニオンと言います。アメリカは面白い国で、自分の思ったことは何でも言えるんです。それで通用するんです。だから私は好きでアメリカにいるんですが、オーサワ先生もほめておられました。何を言っても歓迎してくれる、と。排他性が非常に少ないんです。われわれのマクロビオティックは、もともと、セ



▶それでも食べるのはやめられない。



ンで、それにかかるのをセカンド・チャンスというんです。マクロビオティックはラスト・チャンスで、あらゆる方法を試してみて、最後の望みを託すものなんです。ところが、マクロビオティックの値打ちがだんだん上がってきて、セカンドになってきた。

私が日本へ来る前に、前立腺のガンの患者が来まして、この人はちょうど一年前にヴェーガに学生で入ったんです。この人も、あちこち回ってみただけでも治らなかつたので、ラスト・チャンスでマクロビオティックにきたわけです。不安ながらもやっているうちにだんだん良くなってきた。二回、私の学校へ来て、最近、精密検査を受けたところが、医者がびっくりした。まったく跡形もなく治っていたんです。その医者が信じられないで、もう一度検査した。やはり完全に治っていたので、大変喜んで、こういう自分の体験談を書いて送ってきました。だから、マクロビオティックもだんだん、「セカンド」になりつつあるわけです。

「ビタミン」と「ミネラル」

次の問題はビタミン、それからミネラル、水分の摂り方。これは大切なんです。アメリカ人は水を飲め、飲め、と教えられているんです。ところが、われわれは水をあまり飲みな、と教える。なぜか、ということは教えない。それから果物。これも、果物はいい食べ物だと思つて、たくさん食べた人がやってくる。マクロビオティックでは果物は良くない食べ物ということになっている。なぜか、ということには教えない。それから調理法、火を使うでしょう。普通の人は、火を使うと栄養素がなくなる、と教えられている。ところが、マクロビオティックの料理では、ほとんどの料理は火を使いません。なぜか、ということとは教えません。それから塩。塩も問題です。医者は「塩を減らせ、塩を減らせ」と言う。塩をものすごく怖がつている。われわれのところは、塩をやたらに摂るわけではないけれども、よく使う。私は、塩は大事だ、と教える。彼らは「塩は毒だ」と教わっている。だから、なぜ塩が必要かということを教えないければならない。

皆さん、ビタミン、ビタミンというけれども、なぜビタミンが必要なのかは分からない。それなのに、医者はビタミンを勧める。ビタミンには、A、B、C、D、E、Kと、だいたい6種類が主なものです。ビタミンというのは酵素の代わりなんです。酵素はわれわれが自分で作るんです。われわれの体の中の化学作用をすすめるものです。それが足りないので、助ける役をするのがビタミンです。食事をして、酵素が体の中になかったら、消化するのに何日もか

かつてしまいます。それが、酵素があれば、5時間くらいで澱粉がグルコースに変わります。

そして、蛋白質はアミノ酸に変わります。脂肪は脂肪酸に変わる。このように変わらなると、細胞の中に入っていけないんです。澱粉や蛋白や脂肪では、こういうものは分子ですから、細胞に入れない。入れなかつたら、細胞の栄養にならない。澱粉はグルコースに変わり、蛋白はアミノ酸に代わり、脂肪が脂肪酸に変わって、初めてわれわれは生きてゆける。このように変えるのが、酵素の役目なんです。その酵素はわれわれが作るんですけれども、足りないから、酵素の補助になるものを使う。これは植物が作るものです。酵素は植物が作り、酵素の補助になるものは植物が作るわけです。つまり、野菜として食べるんですけれども、アメリカ人のように肉食が多いと、ビタミンの摂り方が少なくなる。だから、ビタミン・シヨップへ行つて、ビタミンの錠剤を買ってくる。

ところが、われわれのように穀物や野菜を食べる者は、植物の中にビタミンが含まれているから、十分摂っているんです。だから、特別に摂る必要はまったくないんです。野生の動物がビタミン不足になつて、ビタミンの錠剤がある、なんていうことはないんです。人間だけです。ビタミンのピルを作つて、売っているのは、自然に生活している者は、必要なビタミンは、すべて食物の中に入っているんです。

もう一つ、

ビタミンAは蛋白と脂肪を分解します。ビタミンBは、蛋白と脂肪と澱粉を分解します。ビタミンCは蛋白だけしか分解しない。ビタミンDは、蛋白と

脂肪を分解する。EもKも、同じです。すると、澱粉を分解するのは、ビタミンBしかない。だから、われわれのように、澱粉を多く食べる者はビタミンBが必要で、また、それがあればいいんです。そのビタミンBは穀物の中にいちばん含まれている。ところが、その穀物を精白してしまうと、ビタミンBが不足して、いろいろな病気が起きるんです。これはもう科学的にはつきりと証明されている。

それで、ビタミンBは必要ではあるけれども、完全穀類、玄米を食べる分には、必要なビタミンは全部含まれている。その他に野菜類、海藻類を食べて、ほかのビタミンを補給するんです。ですから、私もものところでは、ビタミンの錠剤をのむことは勧めておりません。

その次はミネラル、無機塩類。

日本で食養が始まつたのは、石塚左玄先生の研究から始まつたのですけれども、それは、この無機塩類の研究だつたんです。ナトロン塩とカリ塩という二つの「夫婦アルカリ」という考え方を提唱しました。これがマクロビオティックの始まりです。この二つは、どちらもアルカリですけれども、性質が非常に違うんです。ナトロン塩は海岸に多くて、カリ塩は山地に多い。ナトロン塩は酸化作用を促進するけれども、カリ塩は酸化作用を抑制する。植物にカリ塩を与えると成長するけれども、ナトロン塩をやると、成長を抑制する。このように違うので、食物の中のナトロンとカリの比率に着目して、それがその食物の人体にたいする作用の違いの目じるしになる、と言われたのが石塚左玄先生です。

そのナトロンを陽とし、カリを陰として説明され

たのがオーサワ先生で、それを私たちは習つたんですけれども、アメリカでは、この「陰陽」という考え方は非常に難しいものですから、あとまわしにして教えています。しかし、この陰陽の考え方を、西洋の科学的な考え方の上に結びつけると、非常に有効な考え方になるんです。

たとえば、食品には酸性食品とアルカリ食品があります。食べて消化されて、最後に残るものが酸性の場合には酸性食品、同じように最後の段階でアルカリのものはアルカリ食品です。この二組の食品をそれぞれ陰陽で分けられる。陰性の酸性食品に陽性の酸性食品、陰性のアルカリ食品に陽性のアルカリ食品というように分けられる。科学的な分類では、酸性とアルカリ性の二つにしか分けられない。ところが、われわれの「陰陽」という考え方を加えると、四つに分けられる。非常に便利です。すべての食品がこの四つに入れて考えられる。

陰性の酸性食品というのは、砂糖、アルコール、豆類などです。陽性の酸性食品には、弱い方で穀類、それから、代表的なのは動物性食品です。陰性のアルカリ性食品は、コーヒー、果物、野菜、海藻類などです。陽性のアルカリ食品には、味噌、醤油、塩、テッカ味噌とかゴマ塩などです。

この四つは互いに左右の上下でバランスしあっているんです。たとえば、砂糖と塩です。しかし、極端で、危険です。アメリカ人なんか夕食に動物性食品をたくさん食べますね、そうすると翌朝、体に酸性が残っている。だから、コーヒーを飲まないが目がさめない。

アルカリ性というのは目をさますんです。神経を

刺激します。酸性は神経をマヒさせます。あまり穀物を食べすぎると眠くなるでしょう。だから、野菜・肉食の方が頭の活動が速い。

動物性の食品にはリンが多い。リンが頭の活動をさせているんです。だけど、こういうものを摂ると悪賢くなるんですね。(笑い)頭が良くなるんですけども、悪い方に使ってしまうんです。植物性のリンは、頭を良くして、建設的な方に使っています。このように、酸性・アルカリ性、陰性・陽性に分かれるのは、すべて食品の中の無機塩類の種類の影響によるんです。それを私たちはオースワ先生から教えられたんです。だから、無機塩類というのは非常に大切なものです。

水分を控える

医者に言わせると、水分は出来るだけ飲め、というんです。前にも言ったように、人体の70パーセントは水分です。体重が100キロだったら70キロが水分です。重い人ほど水分が多い。人の血液は7リットルくらいです(体重75キロの場合)。それなのに、水を1日1リットル飲め、と言う医者がいます。中には2リットル飲め、と言う人もいます。もし1リットル飲むと、血液は8リットルになる。ところが、この増えた分には栄養素がないんです。それだけ薄くなってしまいます。中に含まれている酸素の量は同じなんです。体の細胞は60兆あって、その一つ一つの細胞に毎秒、酸素を運んでやらなければならない。ところが、酸素の量は水を飲んででも変わっていないから、同じだけ酸素を運ぶためには、心臓は血液を余分に運ばなければならない。

同じく、腎臓も余計に働かなければならない。腎臓は、血液が体中を回って、老廃物を集めてきたものを処理するところです。血液が余計に回ってきたら、腎臓は余計に働かなければならない。だから、心臓も腎臓も余計に疲れるんです。

では、なぜ医者は余計に飲めと言うかというところ、食べるものに脂肪が多いんです。脂肪が多いから、水を余計に飲め、と言う。それは、脂肪は水に解けないんです。毛細管の太さは、赤血球より少し太いくらいなんです。脂肪の摂り方が多いと、脂肪のたまりが赤血球とくつついて、毛細管をふさいでしまうんです。だから、脂肪が赤血球とくつつかないように、血液を薄めるために、水を飲め、と言うんです。

ところが、マクロビオティックの食事は脂肪が非常に少ないんです。以前にハーバード大学でマクロビオティックの人たちの血液を調べたところ、脂肪が約15パーセントくらいです。普通のアメリカ人の場合は54パーセント。だから心臓病になるんです。マクロビオティックの人の場合はサラサラしているから、非常に速く流れているんです。私の計算では、時速45キロで走っている。それがいい血液です。心臓を出て、2、3分したら、また戻っているわけです。

この速さが10キロくらいですと、もう病気で。なぜなら、血液は細胞に酸素を運んでいるんだけれども、遅いから間に合わない。それで、末端の細胞が息切れして死んでしまう。血液の流れが速いと、酸素を完全に供給しているんです。医者は、血液の流れを速くするために、水を飲め、と言う。ところが、

が、マクロビオティックの人の場合は、油っこくないから速い。

東洋医学では、血液の流れるスピードを問題にする。特にいちばん問題なのは、血液が心臓を出て全身を回って、足へ行つて、それから腎臓へ行つて、それから帰って来る。ところが、足の冷たい人がいるでしょう。それは、血液の循環が悪いんです。循環が悪いとすべての病気の元です。だから、東洋医学では、血液の循環を非常に注意する。ところが、脂肪を摂りすぎると循環が悪くなるから、水を飲め、水を飲め、と言う。そうすると、心臓と腎臓が弱ってきて、悪くなる。われわれは、そんなに水を飲む必要はないんです。ですから、われわれは水分を控える、控える、と言う。だから、マクロビオティックの人はみんなスマートです。アメリカ人は皆、脂肪太りです。

桜沢先生は、頭が痛かったら水を飲むな、とおっしゃっていました。ということは、血液の酸素の量が増える。「痛い」というのは、その場所の神経が受ける酸素の量が足りないんです。体のどこでも、つまむと痛いでしょう? 怪我した場合でも、酸素の供給が減ると痛いんです。だから、マッサージすれば、血行が良くなって痛みが消える。だから、病気の初めはみんな「痛み」です。生姜シップも同じで、血行が良くなるから痛みが取れます。そういうことが分かると、手当ても自分で工夫できます。

ヤシ油は陰性

次は果物の問題です。果物は、マクロビオティックの立場から言うと、

贅沢品です。食べたい人は食べてもいいんです。食べたくない人は、もちろん食べなくてよろしい。われわれは病人にはあまり勧めないんです。陽性で健康な人には、まあいいですね。インドのような暑い国に行ったら、いいでしょう。しかし、摂りすぎると病気になるります。

ある時、カンボジアから電話が来ました。肺ガンの患者で、聞いてみたら、カンボジアには肺ガンが多いいんだそうです。ガンといったら肺ガンだと言っていました。しかし、誰もタバコを吸わないという。アメリカでは、タバコを吸うと肺ガンになる、と言っているのですよ。そこで、いろいろ聞いたところ、カンボジアでは、ココナツ・オイルを非常に使う。油といったらココナツ・オイルだそうです。ヤシ油です。

油には、Fat と Oil とあります。常温で固まっているのは Fat です。ヤシ油は Oil です。ゴマ油なんかは常温で液体ですが、動物性の油は常温で固まっているんです。チーズ、バターなんかそうです。Oil と Fat と、どちらが陰性ですか？

液体の方が陽性です。なぜですか？…… Fat の方は凍っているんです。Oil を温めると Oil の状態になるでしょう？ Oil を冷やしていくと、だんだん固まってきました。だから、常温で固体の方が陰性なんです。だから、ヤシの実の油は陰性です。それをたくさん使っているから、ガンはガンでも、体の上の方にできる陰性な肺ガンになります。そこで、私は、ココナツの油をやめて、もし油を少し使うならば、ゴマ油を使いなさい、と言いました。

果物は、果糖が多いんです。果糖というのは、グ

ルコースが2個合わさっています。澱粉はグルコースが何千と重なっています。だから、果物を食べると、すぐ分解されて血糖になります。だから、疲れた時には、非常においしいんです。しかし、食べすぎますと、膵臓を刺激して、ここからインシュリンを製造します。インシュリンは、グルコースをグリコーゲンに変えて、肝臓の中にしまっているんです。そうすると血糖値が下がってしまう。そうすると、元気がなくなってしまう。血糖がエネルギーの元ですから、果物を食べた時は元気になるはずけれども、すぐまた元気がなくなってしまうんです。

だから、病人には勧められない。砂糖と同じような作用があるんです。砂糖というのは「蔗糖」で、グルコースが二つずつで出来ています。だから、ほとんど同じような作用があります。それから、蜂蜜も同じようなものです。人間は、蜂が花から集めた蜜を取って、代わりに砂糖をやっています。だから、人間は蜂のものを横取りしている訳だ。蜂蜜は、私の調べたところでは、すごく陰性なものです。これを食べすぎると、やはり具合が悪い。果物以上に悪い影響があります。

果物、白砂糖、蜂蜜、それからメープルシュガー、かえりからとる砂糖ですが、みんな陰性です。健康な人なら少しはいいとしても、病人には勧めません。

植物を動物性に変換

次は調理です。

なぜ料理するか？ 植物に動物に換えるためなんです。その方法がクッキングです。クッキングすると、なぜ変わるかという、植物のクロロフィルと

動物のヘモグロビンとは化学構造がほとんど同じで、ただ、クロロフィルは真ん中にマグネシウムがあつて、ヘモグロビンは真ん中に鉄が入っているだけの違いです。そして、クロロフィルは太陽光線を受けて、澱粉、脂肪、蛋白を作ることが出来ますが、動物は自分で澱粉や蛋白を作ることが出来ない。だから、植物と共存しなければなりません。動物は植物がないと住めない。動物は、植物が作った澱粉や蛋白を食べて、後で組み立てるだけです。元の澱粉、蛋白は植物が作ったものです。バクテリアもクロロフィルがないから、自分で澱粉や蛋白を作れない。われわれはバクテリアと同じ立場です。

しかし、動物は歩いて動くことが出来るけれども、植物は動けない。それはなぜか、というと、ヘモグロビンの中に鉄があるからです。そして、地球の中には大きな鉄の塊があつて、回転して磁場ができています。その上に人間が立っている。だから、人間の動けるのは、血液が回って、そのヘモグロビンの中に鉄があるから、モーターの原理で動けるんです。

だから、料理しないで生で食べていると、植物みたいにおとなしくなってしまう。もし、子どもさんが乱暴でしようがなかったら、生のものをやったらいい。旦那さんが乱暴だったら、生のものばかりやったら、じっとして動かなくなります。料理したものを食べるから動くんです。

私は養子にやられたでしょう。私のおかさんは座ついても足が動く。どうしてか分からなかった。しよつちゆう足が動いている。動物性が多すぎると動く。お子さんに卵をやると、とたんに落ち着かなくなる。砂糖でも動く。砂糖のエネルギーで動くん

です。蜂蜜を食べると、ハチミタイにブルブル動いている。砂糖のいっぱい入ったジュースなんかを子どもに飲ませると、落ち着きのない子になります。だから、落ち着かなくなるといっても、二通りあります。だから、あまり陽性だったら、料理したものを減らしたらいいです。陰性の人には料理したものを与えます。

腎臓がわるい人

最後は塩です。

塩の問題はけんけんこうこうです。たいがいの人には塩は良くない、と言っている。私と村元さんと少しの人だけです。塩が必要だと言っているのは。あとの健康食の人たちは、塩は良くない、と言っている。

なぜ、塩が良くないと言っているかというと、心臓病を恐れているんです。塩は陽性ですから、副交感神経を刺激して、組織の縮む力を強くするんです。そうすると、血圧が上がるような現象になるんです。それで、塩を摂ると血圧が上がるから良くない、と言っています。

ところが、血圧の上がる原因は塩ではないんです。油です。油の多い物を食べると、コレステロールが血管にたまる。そうして血管がだんだん狭くなる。狭くて血が流れにくくなる。そこへ塩をふやすと、つまつたところへ無理に押すから血圧が上がる。コレステロールがたまっていなければ、塩を摂っても血圧が上がらない。

ヴェーガに高血圧の人がたくさん来ます。塩をとてもこわがるんです。うちの食事は、一般のものよ

り塩が多い。血圧が上がる、上がるといつて心配しながら食べている。自分で器械を持ってきて毎日計っているんです。ところが、一週間したら普通になつてしまう。塩が多くても、油が少なければ、血管がつまらない。高血圧なんて病気ではない。マクロピオティックをしたら治つてしまふ。心臓病もすぐ治ります。心臓は強いからいいですね。まだ心臓のガンというのは聞いたことがない。

塩はわれわれの体の中のバクテリアとかビールスをコントロールしています。そのバクテリアに2種類あります。好気性と嫌気性です。酸素が好きなのが、酸素が嫌いなのと、二つあるんです。酸素が嫌いなのが陽性ですね。これが人体の化学変化を助けるので、体中に住んでいます。特に、口の中、目の中、耳の中、それから胃の中、血管の中、なんでも水分のあるところには住んで、われわれの生命活動を助けています。

好気性の方は悪いバクテリアで、毒を作る。しかし、こちらの方がふえすぎて困る。このごろ、アメリカでは、カンジダ・イースト菌が体にはびこる病気がはやってきている。この菌は自分で生活できませんから、われわれの体の酸素と糖分をみんな取つてしまふんです。そうすると疲れてくる。

バクテリアというのはクロロフィルを持っていないから、自分で澱粉を作れない。だから、他の者が作った蛋白や澱粉を盗むんです。そうして、母屋の本人が糖分や蛋白が足りなくなつてやせていくんです。肺結核なんかそうです。そして、こういうバクテリアの活動をコントロールするのが塩です。

好気性の菌は酸性の毒素を作ります。動物性のも

のを食べるとできるんです。私の考えでは、これがガンの元だと思ふんです。

海水は塩分濃度が3.5パーセントです。ここには好気性の菌は住めない。人体の塩分濃度は、0.85パーセントで、海水より薄いんです。もともと海水も人体も塩の濃さは同じだったんですが、長い間に海水が濃くなつたんです。漬けるものは1パーセントくらいの塩です。そうすると二、三日もつんです。一週間もたそうと思つたら2パーセント入れ、ひと月もたすには3パーセント入れる。味噌にはどれだけ塩が入っているか、ご存じですか？ 漬ける時は30パーセントですよ。しかし、出来上がりは3.5パーセントくらいになつている。10分の1になつている。面白いですねえ。塩がどこかへ行つてしまふんです。3分の1も塩を入れたら腐つてしまふんです。

この、体内の菌を左右する塩気が、このごろの人には不足しているんです。バイキンに対して抵抗力がない。だから、体に抵抗力をつけようと思つたら、塩気をふやすよりしようがないんです。ところが、普通の人は、腎臓が弱くて、塩気をふやせない。腎臓が弱つていると、塩気を摂っても、腎臓が体の外に捨ててしまふんです。だから、まず腎臓を治さなければならぬ。だから、すべての感染病の原因は腎臓です。腎臓が治ると、塩気を摂ることができるようになつて、体の塩が体内のバクテリアや菌をコントロールするようになるんです。

アメリカ人は腎臓が悪くて、塩気が摂れないんです。塩気を摂ると痛むんです。それを、自分は陽性だから塩気が摂れない、と言つてゐるんです。しかし、じつは陽性ではないんです。腎臓が弱つてゐるんで

す。だから、陰性すぎて、塩が摂れない。だから、今われわれのところでは、まず腎臓を治すようにしている。体の塩気が適量あれば、すべての感染病には免疫です。腎臓を強くするのはなかなか難しい。時間がかかる。いちばんいい方法は、はだして朝早く草の上を歩くんです。露のあるうちに歩く。

腎臓が強いと、われわれは死ぬ必要がないんです。無病息災。百歳までも生きます。腎臓が良ければ、われわれが寝ている間に体中の老廃物をみんな処理してくれる。朝、目がさめると、スッキリして元気いっぱい起きられる。そうして働いて、体にだんだん酸がたまって疲れて、眠くなる。そして、夜、寝ている間にまた体の掃除をする。ところが、腎臓



▶インド、カルカッタの南、百キロほどのゴダムリ村で、一九二二年ころ生まれた女の子が、オオカミに盗まれ、8年間、オオカミの子たちといっしょに育てられた。推定8歳のころ、人里に連れもどされたが、3年後まで立てなかった。

刊) (ゲゼル著「狼にそだてられた子」新教育協会、昭30年

が悪いと、だんだん毒素がたまってくる。そうして病気になるって、やがて死ぬわけです。

ところが、今、悪いものが多くて、いいものが少ないんです。だから、こんな時に一日でも生きていくということ、奇跡なんです。それをわれわれはやるうということなんです。腎臓を強くしようと思つたら、水分を控えることです。

Q／朝露を踏むというのは、足の裏の腎臓の経絡を刺激するということですか？
相原／そうです。

粒食はすぐれている

Q／ビタミンの錠剤をのむ必要がない、というなら、料理する必要もないのではありませんか？

相原／違います。それは、われわれの食べものが植物性のもが主だからです。植物をそのまま食べる人間も植物性になってしまふんです。非常にいい子にはなりますけれども、それでは社会で他人と競争が出来ないでしょう。

もう一つは、山口先生の本「陰陽で見る食養生」柏樹社刊に書いてあった、インドでオオカミに育てられた子の話です。四つになっても立てなかった、というんです。その原因は何だと思えますか？それは、料理した物を食べないからです。生のものだけ食べていると、いつまでも立てません。このオオカミに育てられた子も、人間に育てられて、料理したものを食べるようになったら立てました。

最後に、噛むこと。
われわれが食べるのは、主に玄米でしょう？ 粉ではないんです。粒食です。粉食と粒食とは非常に

違うんです。粉にしたとたんに表面積がふえて、酸化が始まるんです。酸化した、ということは、濃粉が、すでに燃えた、ということなんです。だから、粉のものを食べた時には、エネルギーが不足するんです。だから、普通、バターとかチーズとかをつけて食べるんです。

粒食は、エネルギーが保存されているんです。保存食です。パンでも、粉をひいたらすぐ焼かないと、おいしくないんです。ですから、われわれは粒食をするんですが、これには堅い膜があります。それを噛みくだくために、よく噛む必要があるんです。この濃粉を消化するのに必要な唾液は噛むことによつて出るし、消化酵素は、噛むことによつてできるんです。また、最近発見されたことですが、噛むことによつて、菌に対する抵抗力を増す分泌腺が活動します。

もう一つは、噛むことによつて頭を刺激するんですね。頭の思考力を強める。噛まない人は、どうしても考えが浅くなる。ファーストフードというのがありますね。あれは噛まなくてもいいんです。噛まない、頭の刺激が減るから、細胞の働きが減るんです。そうすると、あまりじつとしてはいられないけれども、あまりいい考えは浮かばない、ということになる。

噛むことは非常に大切なことです。それで、われわれは「カメヨ、カメヨ」といって、噛むことを奨励しています。

(Mr. Herman Aihara / P. O. Box 426
Orville, CA 95965 USA)

相原ヘルマン

マクロビオティックを語る (2)

10月26日、日本C | 協会本部にて

エイズの問題

なぜ「エイズ」が怖いかといいますと、エイズは「後天性免疫不全症候群」、免疫性のなくなった症状という意味です。これは最初は白血球のガンなんです。終わりがインフルエンザ（感染）。インフルエンザというの、病原菌に負けるということ、バクテリアやウイルスが繁殖して体が負けてしまうことがインフルエンザなんです。「エイズ」は白血球がガンになって、それが壊れてくるんです。

白血球は非常にナトリウムが多いんです。皆さんご存じだと思いますけれど、人間の場合、白血球はカリウムとナトリウムの比率がだいたい1対10なんです。赤血球は10対1で反対なんです。どちらが陰性ですか？ 桜沢先生の『東洋医学の哲学』には、なぜ酸素と赤血球が結合するかということが書いてあります。

食品はカリウムとナトリウムの比率が10対1から40対1なんです。桜沢先生は玄米は5対1だと書いていますが、今は10対1から20対1ぐらいだと思います。チコサンで玄米を売っていた時に調べたら、今オーガニック（有機栽培）でカリフォルニア米は10対1から20対1ぐらいになっています。

佐々井／日本では100対1です。相原／やあ、それは大変だ。桜沢先生が『自然医学』の本を書かれたところが5対1。今、それが100対1だそうです。

ナトリウムの割合が多いほうが陽性なんです。ナトリウムは塩分、カリウムというのは伸びる力を持っているんです。木の葉の端の方はカリウムが多い

んです。だから木の上を切ると上に伸びなくなつて横に伸びていきます。それはなぜかというところカリウムがなくなつてしまふからです。

野菜を作る時も土地の中にカリウムがないと植物が伸びない。伸びる力はカリウムなんです。だからわれわれは陰性と言ふんです。ところが赤血球はカリウムが多くて、白血球はナトリウムが多いんです。なぜこうなのか誰にも分かりません。ナトリウムが多いから白血球は陽性です。だから、バイ菌を食べたて潰してしまうんです。白血球はナトリウムが多いから自分で動けるんですが、赤血球のほうが陰性なんです。陰性になったのは酸素のせいで、酸素に混ぜて陰性になってしまつたんです。

肺で酸素を吸いますね、肺の中で原子転換が起こっているんです。肺で血漿が酸素をもらつて、カリウムの多い赤血球の陰性になる。ですから真つ赤な血がここから出てきます。肺の血は作りたてで、血はここで出来るんです。森下さんや千島さんは腸で出来ると言つたけれど、私は肺で出来ると思います。だから肺病になると真つ青になるでしょう。あれは赤血球が出来ないからです。

現在の生理学では赤血球が酸素を運んでいるといふんですが、あれはウソです。酸素と結合するから赤血球になる。赤血球は結果なんです。原因ではなく、酸素をもらった結果、赤血球になって回っているんです。その元は血漿で、小腸で血漿を作つて心臓へ行つて、肺で酸素が入つてくると赤血球になつて、それから細胞になる。

白血球というのは細胞なんです。赤血球は細胞ではないんです。赤血球は球です。細胞でないとい

うことはDNAがない。生命の元がないということです。蛋白の固まりではあるけれど、まだDNAが入っていないということです。

白血球はDNAがあるんです。白細胞ということ、ここには核があり、核は蛋白とDNAできており、このDNAがあるために細胞分裂ができ、特定の細胞をまた作ることができるんです。頭の毛の細胞、鼻の細胞、口の細胞、頬の細胞と全部の細胞が違うんですが、DNAによって作られるんです。それでわれわれの体というものが形成されています。

ところが、ここにビールスが来るとします。これはバクテリアの小さいもので、バクテリアは白血球に入れないけれども、ビールスは小さいからスツと入ってしまいます。ところが入る時にこのビールスに核が「お前は誰だ」と聞くんです。そうすると「俺は蛋白とRNAで、DNAを持っていない」と言うんです。そうしますと白血球が「オッケー、それなら入っていい」と言ってドアを開けてくれるんです。それでスツと入って行き、入ったら白血球のDNAを取ってどんどん増えていくんです。DNAはコピーを作れるんですけれどRNAはコピーができないんです。

そうすると、白血球の中がビールスでいっぱいになって白血球が破裂しちゃうんです。それで破裂したビールスが次の白血球に行つて、それがまた破裂する。それがエイズの始まりです。それで白血球が全滅すると抵抗力がなくなつてしまうわけです。バクテリアが来ても戦えませんか、人によつては胸に入つてきたら菌が繁殖して結核になり、皮膚に來れば皮膚に繁殖し、「エイズ」の末期には足とか生殖器

が多いですね。いつもガンに始まつて、バクテリアの繁殖過ぎて体がなくなつてしまふ。バクテリアが繁殖するインフエクション、バクテリアがどんどん増えて、リンパ腺が腫れるということになります。

このバクテリアは植物みたいなものですが、葉緑素がないんです。カビも葉緑素がありませんし、人間も葉緑素がないんです。葉緑素がないということは、自分で澱粉も蛋白も脂肪も作れないんです。つまりそういうものを他人からもらわなければならぬわけです。これが体の中に繁殖すると、親元のほうから澱粉や蛋白を盗んでくる。つまりこのバクテリアというのは「やどかり」なんです。

皆さんの家に友達がきてノックして「今晚泊まる」ところがないから入れてくれ」「オッケー」。マクロビオティックの人はみんな人が良いから入れてあげてほしい。しばらくすると友達を呼んできて「かわいそうだから泊めてやってくれ」「オッケー」と言う。そのうちに冷蔵庫の物を食べて知らん顔をしている。しようがないからまた買つてくると、また食べてしまふ、それがバクテリアなんです。

いくら食べてもバクテリアがみんな食べてしまふから本家がだんだんやせていく。結核もやせるでしょう。「エイズ」もそうなんです。すぐ丈夫な肉食の人が多くなるんですが、蛋白、脂肪、澱粉という栄養素をバクテリアに食べられてしまふ、だんだんやせて最後に死んでしまふ。

なぜこんなことになるかというと、塩分を摂らなかつたのと甘いものが好きなことです。日本でも最近流行つてきましたけれど、アメリカでは医者が「ノ

ソルト、塩は駄目だ」と言うんです。なぜかという、塩を摂ると心臓が強く縮んで血圧が上がります。それで医者は、血圧が上がると心臓発作の恐れがあるから「ノソルト」と言うんです。ところが塩なしにすると、白血球ができないんです。長く続けると感染に対抗する力が弱くなる。

体の塩気が抜けると

もう一つは砂糖が好きなことです。エイズの人みんな甘いものがものすごく好きです。肉食と甘いもの、それがエイズの人の特徴です。それで肉食をするものだから、ものすごくセックスが強いんです。特に彼らはセックスに興味があるものだから、女性では足りず同性愛にいくんです。ですからエイズは同性愛から始まつたんです。

だから、彼らは肉食のあまり、セックスの対象を男に求めたんです。中には一年間に千回セックスをするというのもあるんです。相手を千人替えたんです。こういうのがエイズになるんです。セックスをするとうつろを使いますね。ホモの人たちは一日に十回くらいやるんですから。そういうふうには肉食して甘いものを食べてセックスをたくさんすると、体の塩気がみんななくなつてしまふんです。塩気がなくなるから、バクテリアに対する抵抗力がだんだんなくなつてしまふ。体中の蛋白をみんな食べられてしまふ。

私のところのそばにフェザリバーという川が流れていきます。その川に一年に二回、鮭が上がつて来るんです。初め、メスの鮭が上がつて来る。その後をオスの鮭が追いかけてきて、浅瀬で砂地のところ

訪日

八木順成

(米國カリフォルニア)

昔会ひし自然農法のリーダーの

今生きをれば喜びくれしに (露木さん)

すばらしき精進弁当作りくれし

森嶋さんの誠意暖かし

七階のホテルの窓より見る晨

東寺の塔の鎮もり近し

西の山背らに延びて東寺

五重の塔は黒くをさまる

その昔恩師の墓に詣でけり

二十年ぶりなりその奥津城へ

あぢさいのうすく匂へる夕ぐれと

母を詠みしかこの教蔵院

「コスモスの倒れしま、の夜明けかな」

この句師は詠む忘れぬ句よ

GO先生の墓石囲みてリマ先生と

カメラにをさまる生涯の記念

訪日の初冬の京はむし暑く

紅葉を観るに未だ間のあり

はからずも足を運びし銀閣寺

修学旅行の記憶もうすれ

銀閣寺裏の苔山登りつめ

茶の湯の清水「源流」の札

歡待に真心こもる宴なり

リマ先生との晩餐會は

庵てふマクロピオティック・レストランで

老ひゆかん友等と空しからぬ集ひ

海を越へ来たりし我等の宴席に

防人びとの心地して酔ふ

を見つけると、二匹でダンスをするんです。面白い

ですよ。そうして疲れると、メスが卵を産んで、そ

の上にオスが精子をかけるんです。そうすると寝て

しまうんですが、二、三日すると体が真っ白になっ

てしまう。これは何だと思いませんか？ きれいで

よ、真っ白になつてしまふ。それからまた二、三日

すると、どうなつたのか、跡形もなくなつてしまふ。

水の中で消えてしまふんです。

体の塩気をみんな使つてしまふから、バクテリア

が体の蛋白をみんな食べて、それで無くなつてしま

うんです。エイズも体中に菌が増えて、体を食べら

れてしまつて、それで死ぬんです。

一つのバクテリアに十分な蛋白を与えたら、72時

間後には4万トンになるそうです。たつた三日間で

す。そんなに繁殖力が強い。

だから、エイズは掃除役なんです。もういらなく

なつた人を神様が掃除してくれているんです。鮭は

卵を産むと用事が終わつてしまつて、カビが体中に

ふえて消えてしまふ。しかし、その子供がまた生ま

れて、川を下つて行く。そうしてまた同じところに

帰つてくるんです。

放つておいたら人間が増えすぎて困るでしょう。

だから、エイズなんて治す必要はないんです。人が

死ぬとアメリカではそのまま埋めます。六カ月もす

ればバクテリアが分解して骨だけになります。ちよ

うど鮭と同じです。塩気が少ないと早くなるんです。

エイズも塩気が少ないから、墓場へ行くのが早くな

つたんです。そんな男は女が相手にしないから、男

同士でホモになるんです。女の方が判断力がいいか

ら、そんな男を相手にしないんです。

訪日

八木順成

(米國カリフォルニア)

GO先生リマ先生の祝賀會

三百二十人中の感激の一人

師を崇め師をば祝ひて集ひたり

三百余名椿山荘に

万雷の拍手のうちに登壇せし

リマ先生は八十九歳

オーサワ先生逝きたるあとの二十年

かく盛り上げし蔭の底力

海外より馳せ参じたるその一人

我も吟じぬ師の詠みし歌

天翔けり行方しらすと詠みし師に

おくれとらじとはばたきゆかめ

天かくる師は嘆くまじ天国を

造らんとして子等はばたけ

メシヤ教のメツカと思ふ熱海なる

MOA美術館の逸品に酔ふ

登りつむ憩の部屋の高窓に

眺む熱海の高窓に

おとなひしMOA美術館の茶室にて

たてくれし抹茶をすすりて想う

石畳流れ落ちくる水の音

松籟に和し美はしきしらべ

おかめ笹めぐらし生えし茶室庭

はしり落ちつる滝音すみて

竹ばやし緑色濃き瑞雲郷

熱海の浦の岬かすめり

海外リーダー講演会

10月25日、主婦会館(東京・四谷)

にて



菊池富美雄

自分を 疑え

今、アヴェリーヌさんから、素晴らしい北米の計画や構想、活動の状況をお聞きして、桜沢先生の弟子がこういふようにがんばっておられるということ皆さんご覧になったわけですが、私も桜沢先生の一番の出来そこないの弟子として、世界の文明の果てる南米で、このマクロビオチカ運動をすすめているわけです。桜沢先生もおっしゃいましたように、人生には夢がなかったら生き甲斐というものはないし、ただ寝て見る夢ではなくして、生きる夢、生まれ変わる夢、本当に血の通った夢を見なければだめだ、と言われましたが、確かに、夢を実現するということが、私たちの毎日毎日の課題でなくてはならないと思います。

私ももう六十一歳になりました、桜沢先生が六十歳の頃、六十一歳の頃、どういふ苦勞をされておられたかということは、やはりその歳になってみないと分からないものです。里真先生からは、六十くらいで何よ、とお叱りを受けるわけですが、やはり里真先生にしても六十歳の頃は非常に苦勞なことで、その苦勞で鍛えられて今日があるわけで、六十歳、六十一歳というのは人生の大きなピークでして、ここで人生の締めくくりをする頂点に立っているのではないかと思うんです。

私が海外へ出てから三十一年で、日本にいて桜沢先生に鍛えられて活動していた期間を加えるともっと長くなりますけれども、その最初に見ていたマクロビオチカ運動というものと、そういう長い遍歴をたどって今に至って見たマクロビオチカ運動というものは、やはり大きな開きがあります。特に時代が、ものすごいスピードで変わってきており

ますから、そういう意味でも、桜沢先生が蒔かれた種が今後どういふふうになり、いろいろな風雪に耐えて伸びてゆくか、ということに非常な関心を持つわけです。

私も三十何年の、これは開いですが、その自分の体験を通して考えるわけです。若いころは、他人の書いたものを読んで、それで自分が体験したような気になって、自分が分かったような錯覚におちいつて夢を語るわけですが、五十、六十代になってくると、ある程度、自分の体験を通して、人間の限界とか自分の可能性というものが実際に分かってくるわけで、あんまり夢ばかり語っておれないということになります。

夢と現実との間にあんまりギャップがありませんと空中分解したり、人生の締めくくりがつかなくなりません。反対に、あんまり体験ばかりにたより過ぎて夢がなくなりませんと、体験重点主義になって、これも方向を見失ってしまいます。

体験と理想というものは一致していなければならぬというわけですが、年齢からしても、そういう頂点に立ったような気がしているわけです。また、たくさんの人生の先輩たちが貴重な体験を残しておられます。そういう人たちから見れば、われわれの体験というものは、ほんのわずかなものであつて、図書館に行ったら、山のように先輩たちの貴重な体験が残されています。

そういう数えきれない生命をかけた体験と、マクロビオティックをすすめている、桜沢先生をふくめた我々の体験とを照らし合わせ、その中にやはり現実の疑問に答えうるマクロビオティック運動という

ものをすすめるなければならないということが痛切に感じられるわけです。

「末長く残るもの」

私は本当は今回、日本には来られない状態だったんです。ところが、ヨーロッパ四カ国でセミナーを開いた結果、これはどうしても行かなくてはならぬというので、ただ皆さんのお顔を拝見し、里真先生のお顔を拝見して、桜沢先生の95回の誕生日に参加された先輩方、海外の同志たちと、現在感じていること、感じているだけではなくて、私がいかにヨーロッパを駆けめぐって見てきた現実というものを、マクロビオティック運動というものが、現在の大きな情報洪水の中で流されてしまっている、これからどうしたらよいか、ということをお話し合わねばならないというので飛んできたのです。

とにかく、このマクロビオティックというものは素晴らしいものであるがゆえに甘いものではない、ということなんです。マクロビオティックは素晴らしいもので、いつまでも残るものですが、しかし、生き残るものは僅かだと思えます。たとえば、精子は卵子と受精するたつた一つの生命の実現のために、何十万というものが消えていってしまうんですが、そういう厳粛な生命の発生において、天が我々に示唆を与えているわけです。ですから、本物というのは、絶対、末長く残るといふものは、自然淘汰を乗り越えて泳ぎきつていくわけです。

そういう意味で、マクロビオティック運動というものは現代ほど難しい時代はないだろう、ということを感じてきたわけです。三十一年の、これはわ

ずかな体験です。もつと豊かな、深みのある体験をされてきた、たくさんの先輩方の前では、ほんの貧しい体験かもしれません、私なりに生命をかけたと言っている体験をしてきたわけです。そういう体験を通して、この運動の将来というものを見なければいけない、ということなんです。

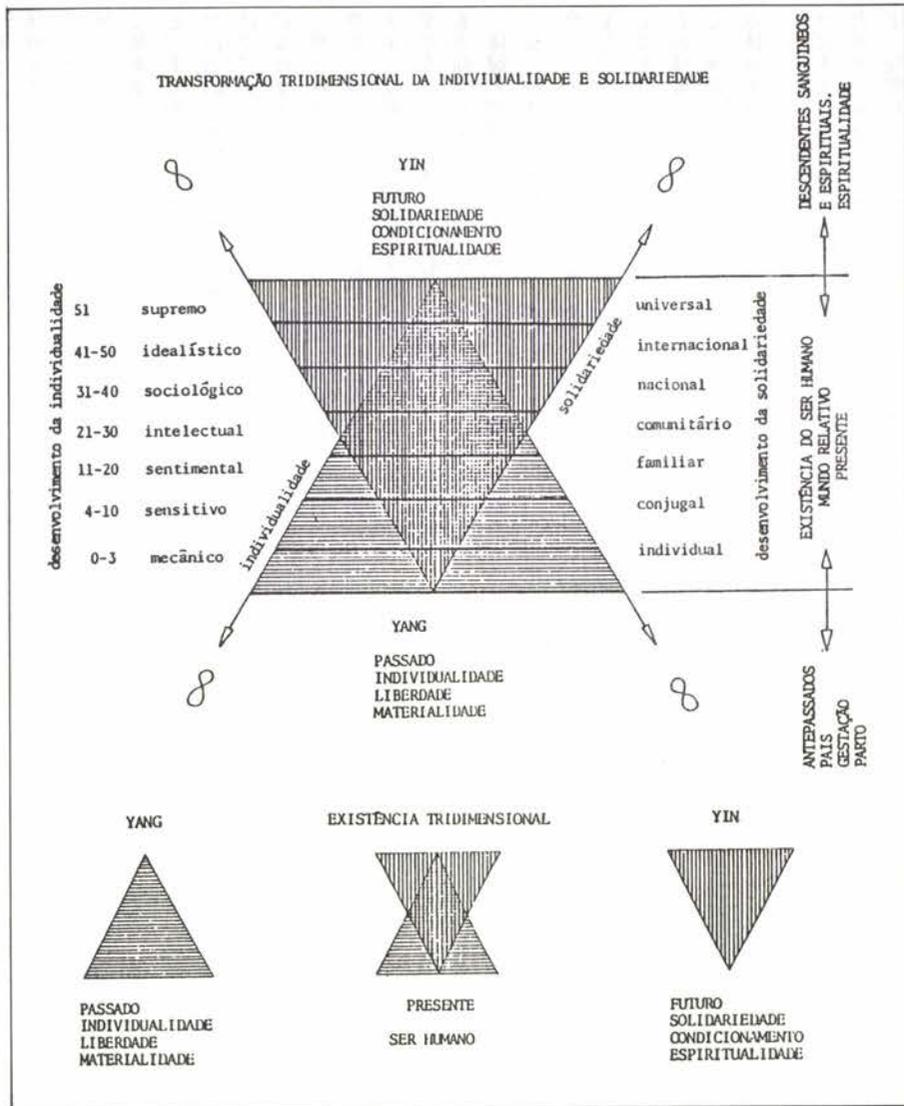
マクロビオティック運動が本当に伸びるためには、現代の組織、構造の中において進めていくためには、生やさしいものではない。きれいごとでは、とんでもない。マクロビオティック運動を日本向けに言う場合がありますけれども、どうしても海外にいる人は自分の格好のいいところだけを見せようというところがあります。

生やさしいものでない

今日、日本は海外旅行ブームで、世界中どこへ行っても日本人がぞろぞろ歩いていきます。今、いちはんの問題は、各国々の国際的つながりがどうなっているか、ということなんです。南米にしろアフリカにしても、どんな小さな国にしても、国際的な中における自分の国の位置というものが分からなかったならば、方向を見失ってしまいます。そういう意味では、あらゆること国際化が非常に進んでいるわけです。ただ旅行で海外へ行ってきた人と、私たちのように、あちらで生活している日本人との間には、大きな開きがあると思えます。実際に外国で生活してみますと、マクロビオティック運動の面から見ても、そう簡単に西洋社会の中に入っていないわけですね。これは、やはり長い歴史の流れの中で、われわれの運動が桜沢先生を通して、われわれが、そ

▶ブラジル「無双原理研究所」発行の「トランスフォー
ルマサン(変化)」一九六四年、第14号より、「個人性と
社会性の三次元的変化」の図。上が「陰性・未来・社
会性・精神性」、下が「陽性・過去・個人性・物質性」。

左は「機械的・感覚的・感情的・知的・社会的・思想
的・最高」までの判断力の七段階。右は「個人的・夫
婦・家族・地域・国家・国際・宇宙」までの社会性発
達の七段階。



のあとを受け継いで、この運動を進めているわけ
すけれども、これは、桜沢先生がいくつかの本の中
で、西洋社会の地底構造を日本人は知らない、と書
いておられますが、西洋文明の歴史的構造というも
のは容易なものではないということです。ちよつと
見て、これはいいからと簡単に猿まねできるような
ものではないです。長い伝統的な根がありますから
ね。それぞれの社会の素晴らしさの共通性を確認し
ようということです。われわれが東洋の素晴らしさ
を売り込もうとかいうことではなくて、人類として
共通する普遍的なものがあるはずで。

私なんかは、戦中派として戦争でいちばんひどい
目にあつた世代ですから、日本は負けた、しかし、
負けたけれども、やはり日本の素晴らしさというも
のがあるはずだ、世界に通用する、恥ずかしくない
ものがあるはずだ、と。これを世界に問わなければ
ならない、それが、このマクロビオティック運動で
あるという考えで海外に出たわけですけれども、そ
うしてやってきて、やはり手ごたえがあつて、これ
でいいんだ、という確信というものが、わずかな体
験ですけれども、もう三十年たつたんですから、や
はり体験を通して、これで大丈夫だという見通しが
たつてきたわけですね。

しかし、「これで大丈夫だ」ということは、これ
を続けていかなければダメだということです。「続
けていく」ということは、われわれの次の世代に、
この素晴らしい原理と、時代に即応した生きる技術
というものを、どんどん伝えていかなければならな
い、ということですよ。

そういうことを考えた時に、われわれの思想、無

三つの問題は、まず、病氣と貧乏と争いです。これが人類の三悪と仏教なんかでも言っています。政治のねらいも経済のねらいも教育のねらいも、みんなこれをいかに解決するかということです。

だから、マクロピオティックのねらいも、ただ「病氣」治すではないですね。「病人」を健康な人に転換するという事です。桜沢先生は、ものすごいものを残しているんです。発展させなければならぬものを残しているんです。桜沢先生が二十年前に亡くなって、それっきり弟子が伸びないというのでは問題がある、と思うんです。

私の場合、現代の人々がひどい目にあっているという、自分がそれまで「これだ！」と思っていたものが本物であるかどうか、自分が生存する時に役立つかどうかということ、いやでも試みなければならぬんです。そういう過程をへて、「やはり、これは素晴らしい」と分かると、そこで発展します。

疑わざる者は救われず

そういうかたちで、この素晴らしいというものを時代と共に確かめてきているわけですが、今回、パリでのセミナーのテーマに入れたんですが、「疑わざる者は救われず」と。あらゆる意味においてです。だから、マクロピオティック運動に対して、その教えに対しても、疑いを持たなかったら、その人間は伸びない、ということ、それでは、マクロピオティックによって救われたい、ということ、です。

教えに対して疑問を持たなかったら、本当のマクロピオティックの発見がない、ということ、です。だ

から、「マクロピオティックは素晴らしい」といつて絶対視してしまつたら、ファンティックにおちいつてしまふんですね。「狂信」です。そうしたら、桜沢先生に直接教えを受けた方もたくさんいて、その中の一人が「あなたは桜沢先生のおっしゃっていることに反対されている」というんです。「桜沢先生は、万人を信じて、絶対疑いを持つてはいけない」と言っているのに、「疑いを持たなかつたら、その人間は救われたい」と言っているのはどういうことだ、と言ふんです。「反対を言っているではないか」と。

そこで、私は「桜沢先生は、もちろんそうおっしゃっています」と。私は三十一年間、毎日毎日、桜沢先生の本を読んできているんですから、どの本のどこに何が書いてあるか覚えていますが、やはり「万人を友とせよ。人を疑つてはならない」ということは説かれています。それは百も承知なんです。そこで、あえて「疑いを持たない者は救われたい」と言うわけですが、そうすると、西洋の人の中にもカチカチのまじめな方がいますから、「それはけしからん」と、食つてかかる。

そこで私が「おっしゃる通りです。桜沢先生は確かにそうおっしゃっています。しかし、それと同時に、何ものをも信じてはいけない、と言つています。「ノンクレド、ノンクレド」という歌があるでしょう」と答えたんです。

桜沢先生でも、ひと口で真理を説くということはなかなか難しい。いろいろな角度から説いておられますから、体験をへてくると意味が分かるんですけど、やはり本当に疑いを持つていうことは本当に

確信することができるとです。

いちばんキリストを疑つた弟子が、ペテロという人ですね。ペテロというのは「石」という意味ですが、ペテロは本当に石みたいに頭が固くて、なかなか他人の言うことを信用できなかったんです。西洋人に「ペテロ」という名前の人がたくさんいますが、名前のせいとかどうか、石みたいに馬鹿まじめなんです。なかなか信じない。その代わり、一度信じたら石みたいになかなか変わらないんです。

聖書にも「ペテロはイエスを三回疑つた」とありますけれども、これはシンボルとして言っているのであつて、本当は三千回、三万回疑つたのかも知れません。自分のいちばん大事な師を三回も深く疑つた、という。その、いちばん疑つた弟子が、完全にイエスを信ずるように変わったわけですね。

だから、まず自分を疑え、と言つているんです。何も他人を疑え、と言つているのではないです。たとえば、この人が説いていることは立派だ、と。それを信じる前に自分を疑ぐりなさい、と言つているんです。まず「汝自身を知れ」「知る」には、まず「疑り」が後から後から出てくるんですよ。だから、「マクロピオティックが分かつた」という時点で、これが問題なんです。私はそれを言いたいんです。「私は分かつた」と言う自信があまりないんですよ。

私は桜沢先生の弟子の中でも、いちばんの出来そこないじゃないかと思つていっています。皆さんは桜沢先生の言つたことを「分かつた」というかもしれないけれど、私は、石頭のせいとかどうか、まだまだ分かつた。特に、現実の社会でマクロピオティッ

ク運動を進めた場合に、いろんな問題にぶつかります。それは、自分のマクロピオティックに対する理解の問題を言っているんです。私の場合には、なんだ、まだこんなことが分からないのか、ということですね。

「対話」が運動の基本

特に、東洋と西洋は、考え方が違いますからね、一方的に、こうこうと講義して、ハイそれで終わり、というようなマクロピオティック運動の進め方ではなくて、共に学ぼうという態度とは違います。共に学ぶ、という時には、こちらが言う、それに相手が反論する、それに答える、という「対話」が基本になります。「対話」がなかったら、本当のマクロピオティック運動というものはありえないです。強い人間関係が出来て、社会に伸びていくということはないです。

「対話」そのものが、マクロピオティック運動の基本的な運動だ、と思うんです。思う「じゃなくて、私の場合、確信しているわけです。自分自信に疑問を持つんだから、相手もこの次元では分からないだろう、と。そういう意味で私は疑問を持ちなさい、と言っているんです。

最近思うことは、南米はいろいろな宝石の産地なんです。ダイヤモンドとかアメジストとか、いろいろな宝石がたくさん出ます。ところが、研摩機にかけて、すく形が出来てしまうようなのは安いんです。硬いものほど値段が高い。磨くのが大変です。ところが、硬くて磨くのに手間がかかるものほど、中から何とも言えない光が出てくるんです。

そういうのを見て考えると、人間でも簡単に、ハイ、分かりました、というのはダメで、疑って疑って、先生を手こずらすようなのこそ、ものになるんじゃないか、と思うんです。

私なんか頭が硬いのか、簡単に分かった、という感覚が出てこないんです。だから、対話をしていても、自分自身との対話です。桜沢先生は「自己批判」ということをおっしゃいましたが、「自己批判」というのは「自己対話」ということです。桜沢先生がいろいろの言葉を残しておられますが、それがどんな現代に生きてきます。「自己対話」ということは「自己批判」なんです。自分と対話して、分からぬ。それが難しいということを感じするわけです。

結局、疑問だらけなんです。そういう自分の硬さというものを、宝石の例のような自然現象から見まして、私もなかなかカドが取れない。自己弁護するわけではないですが、硬さには硬さの良さがあるんじゃないか、ということなんです。

そういう意味で、たたかれて、たたかれて、耐えて、研摩されたものが素晴らしいのではないかと、ということなんです。しかし、そういうものは遅れますけど、ある程度モノになると光ります。

私のそういう限界から見まして、マクロピオティックというものの素晴らしさというものが、結局、私が私に対して疑いを持っているから、他人に対しても「分かったか?」「分かった」「私も分からないんだが、あんたも分からないんじゃないか」と聞くわけです。そういう形で徹底的な対話をするということ、自然に病気が治ってしまうんです。「対話療法」です。だから、病人と話し合っていますけれど、

ども、私と対話している間に80パーセントの症状は消えてしまいます。ところが、まだこれは、マクロピオティックではないんですね。これからマクロピオティックに入るトレーニングをするわけです。

「ゴツコ」が横行

ここで問題を提起したいのは、マクロピオティックの恐ろしさというのは、いい加減にやっても症状が消える、ということなんです。だから、今、インチキ・マクロピオティックがヨーロッパにはびこっているんです。私は誰々の弟子で、これこれの講習を受けました。二年間、どこどこに住んでいました。免状をもらいました。私は病人を診ます、治します。と営業化し商業化したインチキ指導者がものすごく多いんです。

桜沢先生が、いみじくも喝破しておられました。「これはインチキ者が出るぞ、マヤカシ者が出るぞ、マクロピオティックの本の海賊版が出るぞ」と警告されておりましたけれども、まさに、海賊か山賊か知らんけれども、マクロピオティックのインチキものが世界中に氾濫しているんですね。これは大変なことなんです。

これは、まだマクロピオティックではないんですよ。マクロピオティックのマネゴトです。マクロピオティックの「ゴツコ」が、ものすごいんです。本当のマクロピオティック運動というものは、まだまだ聞いては続いていますけれども、マクロピオティック「ゴツコ」は世界中に広がっている。この連中が、マクロピオティック運動を台なしにしてしまう恐れがあるんです。これを、われわれは越えなければなら

らない、ということです。

インチキ・マクロビオティックでも症状が消える、と言いましたが、どんな病人でも、病院へ行ったら症状が消えるんです。病院に来た、ああ治してもらえ。医者に話を聞いてもらえて、薬をもらって、それで痛みが消える、ということがあるんです。だから、生半可なマクロビオティックでも症状が消える。消えると、「まあ、マクロビオティックは素晴らしい」と。やった方も（ああ、オレの腕は大したものだ）となる。そういうふうになつた連中が、たくさんいるんです。

まず、本を読むと、こういうものが悪い、こういうものはいい、ということが書いてあります。だいたい、みんな常識で知っているんです。自然食はいい、ということは知っていても、日常のつきあいから、あれを食いたい、これを飲みたい、という習慣から抜けられなくて、なんとなくやつているんです。ところが、その限界が来て、病気になるんです。その時点までは、病気になるような習慣が続いているんです。そして病院に入ると、それまでの習慣がバツと断たれる。好き勝手に物を食ったりタバコを吸ったりできなくなるんです。その、病気になる習慣を断たれるから症状が消えるんです。

それと同じことがマクロビオティックにも言えるんです。いろいろ知識としてマクロビオティックを知っていても、実際に指導を受けて、悪いものをいよいよやめる。やめただけで症状は消えますよ。マクロビオティックで消えたんではないんです。悪いものを断つたから消えたんです。マクロビオティックは、それから始まるんです。

エイズなんかでも、症状は消えてなくなりまして、ところが、治りません。病人を治さなければなりません。エイズは「人間の病氣」です。エイズになるには、エイズのウイルスが入ったからなるんじゃないです。人間的にエイズになるような習慣がついたから、エイズになるんです。だから、その習慣を治さなかつたらダメです。習慣、傾向です。どういう習慣を持った人間と自分はつきあうか、ということです。そういうものによつて決まってくるんです。そういう習慣をバツと断たなければ、治りません。病人が、人間としてどんどん伸びていかなかつたら、治りません。

ガンも同じです。ガンもバツと消えますよ。それで治つた、と思つたらとんでもないです。そんな生やさしいものではありません。現代医学をわれわれは、なめちやいけません。この進歩というものを絶対に否定できません。現代医学の医者がたくさんマクロビオティック運動に入ってきていますが、同時に私も連中の中に入つていっています。技術の面の進歩は大したものなんです。われわれも、もつと技術的に伸びる余地があるんですね。

マクロビオティック運動というのは、何ものをも否定しないんです。ここに素晴らしさがあるんです。一切を受け入れるということです。気違いは気違いなりに素晴らしさがあるんです。

日本の運動は？

マクロビオティックを日本で進める場合には、ある面には良さがありますけれども、また、難しさがあるんです。マクロビオティックの製品が豊富で

あつて、また、桜沢先生が生まれて、長く運動をされた基礎がある、ということ。昨日も大勢の方が集まられて、私の知らない人が多くて、さすが日本だな、と驚くと同時に、こんなに立派な人がたくさんいるのに、これから日本のマクロビオティック運動は、どこまで伸びて、世界の運動をリードしていくのかな、と思いました。

マクロビオティックの面においても、日本はメッカとして注目を浴びているのに、それに恥ぢかしくないような基礎が出来ているか、ということ。里真先生が来年は九十歳になられる。里真先生は果たして満足して自分の人生の締めくくりをされることが出来るか、というと、私もその責任の一端を考えるわけですけれども、果たしてどうか、と。このままでは、いかんではないか、と。あんなに多くの人が集まつたけれども、この運動の厳しさ、これを痛切に感ずるんです。日本は世界のマクロビオティックのセンターにならなければなりません。外国からやつてきた、インチキ・マクロビオティックによつて日本が影響を受けるようなことがあつたら、とんでもない、というんです。

外国でマクロビオティック運動の指導者と称している青年がたくさんいます。この連中と徹底的に議論してきました。彼らは日本の運動をものすごく批判しています。そのことについて、また、いろいろな疑問について、活発に皆さんとお話ししたいと思います。

(Mr. T. Kikuchi/Rua Tomas de Lima 553-

Liberdade, São Paulo,

BRASIL)

パリでG・O生誕祭



パリ正食連合会は、十月十六、十七、十八日の三日間にわたり、桜沢如一先生誕生記念祭を開催しました。

パリはサンジェルマン・デブレ近くにある専門学校の設備を借り切って、G・O記念物品と写真と、フランス語の出版物を展示して一般に公開し、正食試食室は別室に設定しましたが、押すな押すなの盛況ぶりでした。

一方、五百人を収容できる講堂では、G・Oに面会したことのある古い有志たちの講演があり、二十名ほどのフランス人やベルギー人が次々とG・Oの想い出を語り、PU運動の重大性を力説し、積極的な運動参加を呼びかけました。日本人では、古参中の古参である清水アンドレ氏や坂口登氏などと小生が順々に壇上に立って所信を語りました。

パリは、G・O先生が一九二九年ごろからPUを宣布するために半生を注ぎ込んだ、ゆかりの地であります。それから五十八年目に、その功績をたたえ、世に知らそうとするフランス人のイニシアティブによる企画でした。三日間の参加者は、のべ五百名という思いがけない盛況で、商業雑誌記者三名も取材にきました。

御逝去後、21年たった今、先生がパリでますます慕われ、なつかしがら

ているのを目のあたりに見るのは、大いなる感動でした。それは、21年前に、御逝去のニュースが流れてから三日間に数百名の人々がラマルテイヌ街に押しかけ、列を作って焼香した時に味わった感動を上まわるものでした。

今回の企画を見事に成功させたパリ正食連合会は、従来パリ中に分立割拠してきた正食センター全部を統一する会で、イツリヤーク博士やリヴィエール夫人を中心にして昨年発足したものです。その組織力の強さが、今回フランス中で認識され、拍手を浴びましたが、数年後には、既存の全フランス連合会を吸収し、改めてフランス統一連盟になる話し合いが進んでいます。

●パリ正食連合会

- 会長／J・イツリヤーク(医博)
- 事務局長／P・エチエヴエリ(事業家)
- 会計／D・ジュベール(会計士)
- 名誉会長／F・リヴィエール
- 名誉会長／吉見クリマック
- 顧問／R・レヴィ
- ／G・マサ
- ／A・サブレ

(敬称略)

(Collectif Macrobiotique Parisien/
76 Rue du Théâtre, 75015 Paris)
(吉見クリマック記)

リマクッキング アカデミー修了試作会



▲ 終了試作会の記念撮影。上、昼の部、下、夜の部。

● 12月6日(日)、リマクッキング・アカデミー秋期、通算第49期の修了試作会が行なわれました。
あいにく東京地方は初雪でしたが、皆さんの苦心の作品が提出され、桜沢

里真校長はじめ講師の先生方から講評があり、免状が授与されました。フランスから来られているリヴィエール夫人、中村エブ氏、吉見クリム氏、牛尾盛保副会長も出席されました。

今回、免状を授与された方々は次の通りです。おめでとうございます。

- *初級―若松彩子、牧口ミハル、角田明子、村上実香、清水隆子、戸部有美子、正田美菜子、田米秀子、大橋亜紀、沼田繁子、田村洋子、富岡敬、曾谷弥生、内川るみ、石井けい子、鐘ヶ江恵美子、シャープ・リンダ、比嘉利代江
- *中級―比嘉利代江、金沢とみ子、奈良幸子、滝川峰、島崎明子、中山暁子、大川智玖左、下田袈津子、五十嵐歳枝、江口由佳子、小原栄子、百合田麻記子、恒川通泰、高松良士子
- *上級―大石尚子、矢部和子、藤森萬理、安藤和子、木幡恵
- *師範―矢部和子、藪下京子、中川美星、内田富美子、川口智世、月花愛子、須藤美智子、尾形瀧子 (敬称略)

高崎「正食医学

講座」を終えて

一昨年九月、群馬支部(支部長/佐藤高史氏)発足時に、高崎で正食医学

講座の開催を要望しました。日本C I本部はこれを快諾して下さり、今年五月から少林山達磨寺を会場に、この十一月、無事に全日程を終了しました。高崎という地方都市で開催できたのは、会場の達磨禅寺のご理解と好意をはじめとして、群馬県内の会員諸氏の熱意と、日本C I協会事務局の速応のおかげでした。

平均すると四十名前後、延べ二百五十名ほどの出席者でした。皆、熱意ある方ばかりで、特に、北海道、兵庫、京都、金沢、新潟などと遠方からの皆勤者には頭が下がります。

今回の高崎会場の特色は、「正食医学講座」と「禅研修」が同時修行で、密度の濃いスケジュールでした。本格的な禅修行をも研修できて喜ぶ人、修行をきびしく感じて休んでしまった人、などさまざまですが、最後まで出席した人の立居振舞いは最初とは見違える変わりようでした。

さて、気づいたことを箇条書きに報告します。

①テキストの充実。講義に密着した最新の資料と要点を簡潔にまとめたものを要望します。

②講義と講義の間の休憩時間には、必ず何かしらの気分転換の指導をスタッフは気配りして下さい。

③耳や目の不自由な人などに、あらかじめ申し出を受け、十分に受講できるように配慮して下さい。

④食事は、今回は禅作法にしたがって行なわれましたので、通常と大変に違った初めての体験がたくさんありました。席に着いて、食前の作法に始まり、音をたてずに食器や箸を扱う法、食事中は正座を守り、おしゃべりや食べ残し厳禁、一切のたくあんや湯茶による食器の洗いをすませ、片づけ終了まで、かなり神経をつかう食作法に窮屈を感じた人もあったかもしれません。しかし、これらをスマートに行なうのが「健康の七大条件」の一つで、参考になる、よい体験でした。

⑤料理は、吉成先生をはじめ、スタッフ、地元の有志の心こもった調理で、毎食たのしみな、おいしいご馳走でした。

⑥さて、今回もつとも報告したいことの一つは、この六カ月間におよぶ講座のおかげで、たくさんの方々が、めざましい快方に向かったり、治ったりしていることです。そのほとんどは、大森先生の個人相談を受け、忠実に実行した人たちですが、十数年来の悪性リウマチ、慢性ぜんそく、精神病（分裂症、ノイローゼ）、不妊症、やや短期では、アトピー性皮膚炎、胃カイヨウ、

以上の人たちはほとんど治り、結腸ガン、肝臓ガン、白血病、高血圧、ペーチェット病、乱視、近眼、蓄膿症、これらの人たちは正食実践中で、好転を自覚できており、正食医学の効果に、改めて賛嘆しています。

なお、受講者の懇談会で、小林セツさん（群馬食養友の会顧問）から、脳出血の時の緊急対策に、近い所、十数軒が冷蔵庫に豆腐を必ず一丁以上常備して、いざという時に助け合う共済グループを作っては、という案が提唱された。問合せは群馬マクロビオティック・センター、電話/0273-23-5494。（石田英湾）

生徒募集

詩を吟じて健康になろう
人生を楽しもう

詩吟・和歌の朗詠

漢詩の鑑賞、希望者には作り方も教えます

練習日 毎週水曜日（六時半～八時半）

教場 日本C I協会会館 一月二十日より

問合せ 03・469・7631
0384・0287

月謝 月四回で四千円

講師 年金基金セブンシイ学園吟詠講師
詩吟神風流総元代範
伊森 神東

録音テープ発行!!

大森英桜 食養手当法

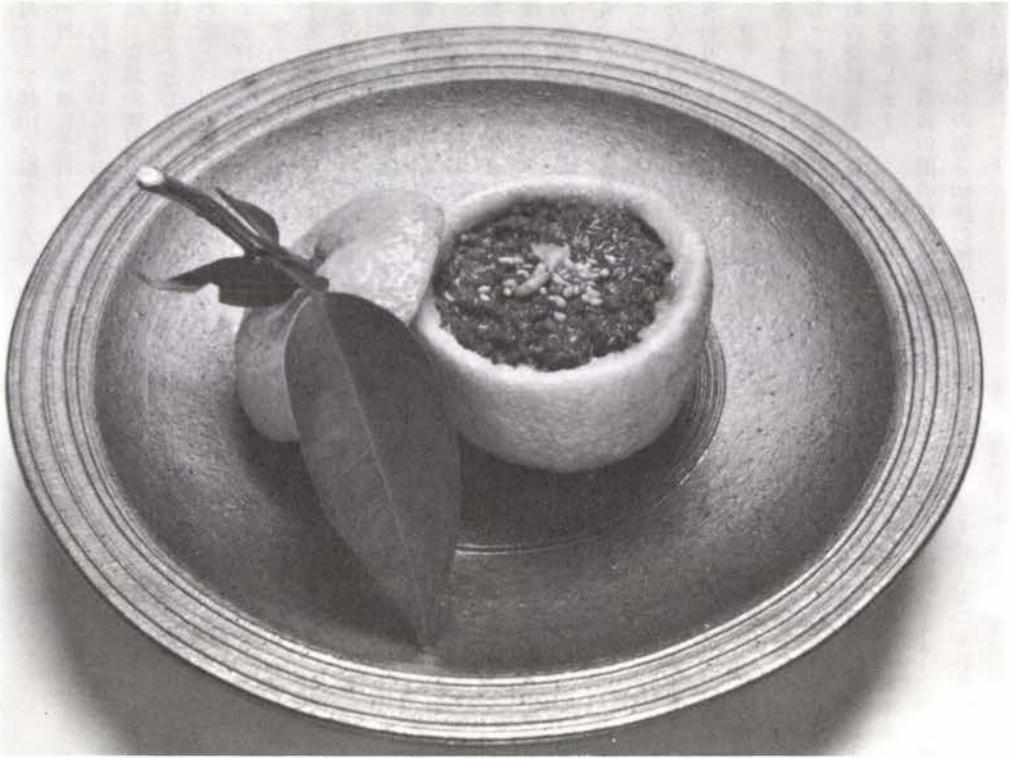
PU正食医学の秘伝を公開！ 日常ありふれた食品を使って、誰でも家庭で手当をする法。新方法も発表！ 90分×2本 ¥4000
〒240

大森英桜 人間はどこから来たか

我々はどこから来たか？ この素朴な問いに、大宇宙の成り立ちから説きおこした貴重な講義。 60分×2本 ¥2600
〒240

大森英桜 女の業について

むかし、仏門、修行場にあった「女人禁制」の戒律。男と女の性、のちがいの業（カルマ）の問題を解明！ 60分×2本 ¥2600
〒240



1月の食養料理

桜沢里真

一、そばろ入りいなりずし

●材料／うす揚げ（8枚）、人参（50g）、玄米（3カップ）、豆腐（2分の1丁）、醤油、ゴマ油、自然塩、ゆずの皮（少々）、みかん（2個）
 ①うす揚げは横2つに切り開き、熱湯をくぐらせ油抜きする。大きじ1の醤油に出し汁カップ1の割の汁で、水がなくなるまで煮ておく。
 ②玄米は、カップ4の水と小さじ2分の1の塩を圧力鍋に入れ、洗った玄米を入れて、ふつくり炊いておく。

③豆腐は、手でバラリとさせ、小さじ2の油で、つぶしながらよく炒り、ときどき鍋を火からおろし、布巾の上へのせ、余熱でまぜながら細かくつぶす。これをくり返し、バラバラになるまで炒り、塩小さじ2分の1、醤油小さじ2で味をつけ、よくまぜる。

④人参はごく細かく切り、塩小さじ2分の1加え、手でよくまぜ、から炒りする。

⑤ゆずの皮ミジンを小さじ1作り、ゆずの汁をしぼり、みかんジュースを取り、炊きたての御飯をさつくりませたのに振り、冷ます。

⑥、③④⑤を御飯をつぶさぬようにまぜ、①に半分ほどさつくりとつめ、形をととのえる。

二、雑煮

●材料／玄米餅（8切れ）、里芋（大きめ4個）、花形人参（8枚）、ねぎ（1本）、ゆず皮ミジン（少々）、のり（半枚）、塩、醤油、出し汁（カップ

プ4)

①里芋は土をよく洗い、熱湯でさつとゆで(固めに)、布巾で皮をむき、丸のまま出し汁カップ1、塩小さじ2分の1、醤油大さじ1の汁で煮たったら弱火にして、串が通るほどになったら4切れにしておく。

②花形人参は、人参を厚さ3ミリほどに切り、塩少々ふって手でまぜ、しめりが出たらから炒りをし、大さじ1の水を加えて弱火でむし煮にし、梅の花形にぬく。

③ねぎは斜めにうすく切り、青いところも少々切り、油を小さじ2分の1、鍋に熱し、ねぎの青いところを炒め、白いところを入れて、しんなりしたところへ、出し汁カップ4入れ、煮たて、塩小さじ1、醤油大さじ2で味をつけ、焼いた餅を碗に入れ、花人参2個を入れ、ねぎごと汁をはり、焼きのりを細く切り、ゆずの皮と共に碗にのせる。

三、海草なます

●材料/わかめ(干、4g)、大根(5センチ)、人参(5センチ)、みかん(大2個)、醤油、塩

①わかめは、水にもどし、細かく切る。
②大根、人参は細く千切りし、別々に塩少々ふり、手でまぜ、大根にたっぷり熱湯をかけ、よくまぜ、ザルに入れて湯を切り、人参も同じにし、冷めてからまぜ、固くしぼる。

③みかんの汁をしぼり、醤油大さじ1、塩小さじ3分の1加えてよくまぜ、①と②を入れてま

ぜ、ゆずの皮少々をまぜる。

四、豆腐磯揚げ

●材料/豆腐(1丁)、人参ミジン(大さじ3)、自然薯おろし(2分の1カップ)、のり(2枚)、油、塩、醤油(大さじ1)

①豆腐は水をよく切る。細かくつぶし、すり鉢でよくすり、自然薯を加えて、さらによくすりまぜ、人参ミジン、塩小さじ3分の1を加えてまぜる。

②のりはさつと焼き、6枚に切る。
③のりを置き、その上に①を大さじ山1ほどのせ、四すみを折りまげ、熱した油でカラリと揚げる。

五、生まき湯葉 風呂心さ

●材料/生湯葉(2本)、ひしお味噌(大さじ2)、白ゴマ(大さじ山1)、ゆずの皮(少々)

①湯葉は1本をやぶらぬように1本に丸巻きにし、さつとゆで、2センチ厚さに切る。

②白ゴマをこんがり炒り、よくすり、ひしお味噌を入れて、さらによくすり、水大さじ3〜4ほどでどろりとさせ、①を器に2個盛り、上から②をかけ、松葉ゆずを作り天盛りにする。

六、ゆず釜

●材料/ゆず(径4〜5センチくらいゆず4個)、ひしお味噌(大さじ山盛り2)、麦味噌(大さじ1)、麻の実(小さじ1)、くるみ(8個)

①ゆずは、上をふたのように4分の1ほど切り、実はナイフで切って除き、器にする。

②くるみをさつと炒り、よくすり、ひしお味噌を入れて、さらによくすり、麦味噌も入れてすり、ゆずの汁を入れ、水少々でゆるめ、麻の実を入れ、①にかるくつめ、ふた用に切ったのを横に添える。

七、焼き豆腐しぐれ

●材料/豆腐(1丁)、麦味噌(大さじ山盛り2)、カシューナッツ(20個)

①豆腐はよく水を切り、金あみの上にのせ、両面をこんがり焼き、8切れにする。

②カシューナッツをさつと炒り、すり鉢ですりつぶし、味噌を加えてよくすり、水少々入れてどろりとさせ、①を火であたため、はけでぬりつけ、器に盛る。しその実の塩漬けを天盛りする。



お正月はご馳走の多い時で、とかく食べ過ぎますので、わりにあっさりした料理を書いてみました。寒い日は、餅、ねぎ、エノキダケ、初タケ、白たき、白菜巻き、(春菊をシンに)、うどんなどで鍋ものをすると体が温まりましょう。

ご飯は食べ過ぎぬようよく噛んでください。終わりにご飯を少々入れて、おじやにしてもおいしく、みそ味でもおいしいでしょう。カキを少し入れると、いっそう味もよくなります。

むそとう

講習・勉強会

にんじん村玄米教室

■1月18日(月) 10:00AM~13:00PM
 ①家庭でできる手当法
 ②水戸市東京電力タックキングルーム
 ③1000(玄米試食付)

■11月より毎月第3日曜日
 ①玄米の話 ②食物と体質を陰陽で見よう ③子どもの玄米食 ④家庭でできる手当法 ⑤成人病を治す玄米食 ⑥食物とイノチの働き

⑦水戸市五軒町1の3の7 ☎0292(24)5848 小野瀬淳子

ナチュラグルメルサロン風Fu

●気・楽・体ワークショップ
 ■1月17日(毎月第3日曜) 2:00PM~(1:45PM集合)

①手体、感じてみませんか、気、宇宙の波動とチューニング
 ②東京区関口1の17の9 ナチュラグルメルサロン風Fu
 ③岡宮城英男

④2500(自然のお茶つき)

⑤宇宙の氣と調音することで自然の治癒力を生かす「気楽体」は誰でもできるやさしい手当法です。提唱者とともに瞑想遊びを楽しみながら、身体発見の旅はいかがでしょうか。

⑥大谷由美子 ☎03(269)0833
 ●共存自給農法セミナー 第3回目
 ■1月7日(毎月第1木曜) 6:30PM~9:30PM

⑦1回4000(食事付)

園村越重雄(生き物共存実験場主)

①1人当り5アール(150坪)の畑があれば穀物から豆類、野菜、果物まで、無農薬、無肥料で自給が可能であるという仮説をたて、実践・研究の成果をスライドをまじえて講義します。

②大谷由美子

陰陽勉強会

■1月17日(日) (毎月第3日曜) 11:00AM~3:00PM

③群馬馬マクロビオティックセンター(群馬県高崎市相田町7-13)
 ④1000(食事付)
 ⑤群馬馬県マクロビオティックセンター ☎0273(22)5484

定例勉強会「門前の小僧会」

■1月20日(毎月第3水曜) 10:00AM~1:00PM

⑥呼吸器疾患の治し方
 ⑦マナ自然食 ☎0200101 岩手県盛岡市高松1の15の31
 ⑧1000(玄米正食の昼食付き)
 ⑨マナ自然食 ☎0196(62)6205

コスミック・スクール

⑩正食医学、無双原理、精神の進化論、エロジシについての講習会です。病氣治しのためだけでなく、判断力、直感、精神の成長のための実践的な講座です。

⑪マクロビオティック(宇宙法則に則った生き方)について深く学びたい方はお申し込み下さい。基礎から応用まで徹底的に講義します。

⑫全六回、一回三時間、週一回、日時は互いの都合のよい日を調整して行います。⑬受講料15000 その他資料代実費

馬サチエミ学習会

⑭1月20日(水) 6:30PM~9:00PM
 ⑮毎月第3水曜
 ⑯3000
 ⑰上貴夫(日本C1協会)
 ⑱マサチエミ 大田区多摩川1の35の2(目黒線 矢口渡下車徒歩5分)
 ⑲03(756)2445

三喜の会

⑳伝統医学普及セミナー第3回
 ㉑1月9日(土) 1:00PM~4:30PM
 ㉒生理解剖学・治療実技
 ㉓駒形永町内会館 横浜市港南区上水谷1の24の4(地下鉄上水谷駅下車6分)
 ㉔1500
 ㉕調板井静忠

マクロビオティックネットワークバス

㉖身体改造合宿
 ㉗1月1日(金)~5日(火)
 ㉘小田急線世田谷代田近く
 ㉙50000
 ㉚※定員になり次第締切ります
 ㉛7号食をしながらの身体改造短期合宿です。橋本宙八がセミナートレーニングを責任指導いたします。

マクロビオティッククッキング

㉜バス・センター ☎0246(88)2335
 ㉝PU(宇宙法則セミナー)
 ㉞1月17日(日) (毎月第3日曜) 6:00PM~
 ㉟マクロビオティックによる心の改造法
 ㊱八百屋のレストラン「グルッペ」杉並区荻窪5-27-15【中央線荻窪駅前】
 ㊲橋本宙八

阿佐ヶ谷ひろば

㊳2000(軽食付)
 ㊴幸福な人生のために—PU何でも相談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。
 ㊵バス・センター ☎0246(88)2335
 ㊶木本科講座
 ㊷1月29日(金) 6:30PM~9:30PM
 ㊸オカトル生理学(1)
 ㊹人智学に基づいた栄養学(2)
 ㊺ケルブラン効果の食養学(3)
 ㊻上貴夫(日本C1協会)
 ㊼阿佐ヶ谷ひろば(木風舎奥)
 ㊽3000
 ㊾阿佐ヶ谷ひろば ☎03(398)2666

料理教室

群馬マクロビオティック料理教室

㊿1月7日(毎月第1木曜)
 ①昼の部 11:00AM~夜の部 6:00PM
 ②群馬マクロビオティックセンター(〒370 群馬県高崎市相田町7の13)
 ③調吉成知江子
 ④入会金1000 会費2000
 ⑤群馬マクロビオティックセンター ☎0273(22)5484

マクロビオティッククッキング

⑥外人さんと楽しく習う国際料理
 ⑦月曜クラス 6:00PM~9:00PM
 ⑧火曜クラス 11:30AM~2:30PM
 ⑨渋谷区上原1の22の11 第二代々木上原ステイハウス106号 伊藤方
 ⑩2500(30クラスまで)2000(30

クラス以上及びカップル割引)
伊藤のり子 ☎03(485)0165

ナチュラルクッキング「イ舞」

■毎月第2、4月曜 11:00AM
12:00PM
商横浜市港南区上永谷1の24GSハイム
上永谷邸 湯川宅
湯川夏緒里
■入学金3000 (テキスト代含む)
1回2500
湯川夏緒里 ☎045(843)0610

神戸たんぽぽ会

■1月7日(毎月第1木曜) 10:00AM
12:00PM
所神戸ヘルスフーズ内
園竹内万紀子(正食協会派遣)
☎2000
園神戸ヘルスフーズ ☎078(453)1777

カルチャー

身心ヨーガ教室

■毎週水曜 7:00PM~9:00PM
園千葉県松戸市松戸1847 日暮ビル
5F「JR松戸駅徒歩4分」
毎月4回 5000
☎その人の持つ(気)運を考慮し、心の面も重視して指導致します。
「息・食・浴・動」(寛・心・愛・修)の
園松戸市松戸1794 妙見寺内 蛇子
権博 ☎0473(67)1592

ミルキーウエイ

●自然道ヨガ教室

■毎週日曜 3:00PM~5:00PM
園三好 参加費1000
園入会金3000
●正宗太極拳教室
毎週日曜 10:00AM~12:00AM
園大友映男 島孝重
園入会金10000 月謝5000
●運動手技療法教室
毎月第2火曜 7:00PM~9:00PM
園小川茂年
園1500
園武蔵野市吉祥寺北町5の4の17「三鷹
駅北口より1番のバスで市営プール下車
3分」ミルキーウエイ

ほびつと村

●SF乱学講座
毎月第2、4月曜 6:30PM~8:30PM
園700
●産婆の学校
毎月第1、3日曜 12:00PM~3:00PM
園600 (カップル1000)
●氣流法講座
毎週日曜 6:00PM~8:00PM
園800
●スピーチ・ダンス
毎月第2土曜 6:30PM~8:30PM
園600
●夕べのヨーガ
毎週水曜 6:30PM~8:30PM
園600
園ほびつと村 杉並区西荻南3の15の
3 ☎03(33)3067

エトセトラ

みどりのひろば食事定例会

■1月16日(日) 6:00PM~8:00PM
■正食とエコロジーを考えるグループ「みどりのひろば」では毎月第3土曜日に食事定例会を行っています。正食、自然問題、動物実験、デイブエコロジー、エイズ、教育などなんでも気軽に話し合います。参加希望の方はお申し込み下さい。
園自然食レストラン「豆茶屋」(宇都宮)
園みどりのひろば事務局 宇都宮市三番町1の16 ☎0286(33)2707 森

土曜自然食のつどい

■外人さんとテーブル囲んで楽しい会食を
■1月9、23日(毎月第2、4土曜) 6:30PM~9:30PM(随時)
園渋谷区上原1の22の11 第二代々木上原シティハウス106号 伊藤宅
園1500
園伊藤のり子 ☎03(485)0165

コミュニティサロンホビハウス

●土曜サロン
ホビハウス集いの日、バザーを中心にいろいろな用足しをします。
●毎週土曜 10:00AM~6:00PM
●ミニミニ木曜野菜市
無農薬・低農薬野菜や山菜、漬物、手づくりお菓子など並びます。
●毎週水曜 10:00AM
●ホビハウス健康講座
●「東洋医学の哲学」(桜沢如一著)の読

1月暮らしのためのクッキング 新春特別企画 OMOCHIの巻 真正

おもちといえば「正月! 正月といえばおもち!というほど大切な食べ物! おちはお正月にネバリついています。正月にモチ 食べたい! 食べる?! という心意気! 正月おもちゼメに 打ちまわしましょう!

いそバ おなじみおもちの味から できているおもちと海苔の味! のりをバリバリさせて食べるのも、モチのりがペタペタはりの性格がわかります。と

信田 三油揚げの中にモチを混ぜかき混ぜて、お餅を(ごぼうと煮ます)野菜をいっしょに煮かきお餅を煮にモチになる。

お餅はモチモチにモチモチにしよう!

書会
■1月26日(火) 10:00AM~1:00PM
園500 (昼食一品持ち寄り)
園二上貴夫(日本C.I.協会)
↓コミュニティサロンホビハウスは地域に開かれた家。ボランティアで運営されています。
園茨城県那珂郡那珂町菅谷43999の1 ☎0292(98)1981・03003 篠原恵子
●雅楽部
奏でる舞うごとに人体(霊位)が浄化され、神(宇宙の内外)と結ぶ電磁波(波動)と一体化されることを目的とする。
原則として奏者は男子、舞は女子とする。
●毎月第2日曜(予定)
園着玄協会八王子本部 八王子市小門町20-12
園入会金30000 月謝10000
※入会者は当協会にて、過去2度の半断食経験者とする。
園着玄協会 ☎0426(25)0096

MACROBIOTIC FOODS
健康と幸福への道マクロビオティック食品



◀ 東北沢店

迎春
本年もよろしく
お願いいたします



〔左から〕阿部明伸、築地恭子、小島京子、宮本貞彦

▼ 本社配送センター



〔後列左から〕佐藤喜和子、上原芳枝、岩生道子、田中社長、梶原嘉人、桜井京子、花井良平
〔前列左から〕内田茂、村上悟、柿崎敏行、花井暁

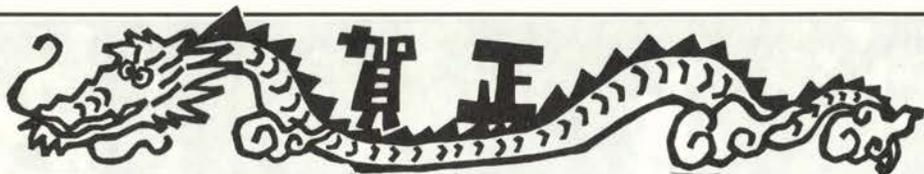
本社(注文先)

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



〈ことはじめに〉

昨年7月に放映されたNHKの「クローズアップ」“食べて
ますか、微量金属”は全国的な反響を呼び、8月に再放送され
各新聞雑誌等でも大きく取りあげられて、ニガリの主成分「マ
グネシウム」はやっと脚光を受けることができました。

京都大学衛生学の糸川教授や東京農業大学栄養生理学の五島
教授、田多井元教授らの研究によって、成人病、特に高血圧や
糖尿病、動脈硬化や心筋こうそく、あるいは腎臓結石、さら
にはストレス、ノイローゼ等がマグネシウムの欠乏によっても起
こることが解明されて参りました。

大人一日平均で約 300～350mg摂取しなければならないこの
ミネラルを現食生活では 200mgくらいの平均摂取になっていま
す。飽食の時代でありながら、過度の精製加工による微量栄養
素の欠乏は今日的課題といえます。

ご参考までにマグネシウムを多く含んだ食品は、ニガリまた
は塩化マグネシウム凝固剤で作られたトーフ、豆類や海そう類、
野菜ではゴボウやホウレンソウ、魚類ではニボシなどです。

先般の日本ガン学会で、ガンの予防に緑黄野菜、特にサツマ
イモが大変効果があると発表されました。病気の予防や治療に
食物の重要性がますます再認識されてきたわけです。

塩の場合は、海水中に自然に溶け込んだ各種微量ミネラル・
マグネシウム、カルシウム、カリウム、鉄分、マンガンなどの
元素が含まれていることが大切です。人類はこれら微量元素を
塩・塩化ナトリウム以外の不純物からも摂取する知恵をもっ
ていました。この知恵を現代科学がやっと証明しはじめました。

よいお年でありますように。

昭和63年元旦

株式会社 天 塩

東京都新宿区百人町2丁目24番9号(アマシオビル)
〒160 電話 03-371-1521(代表)

謹賀新年

今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます

写真 縄文杉(七二〇〇年)
●本年 7月下旬・8月上旬 縄文杉ツアー(三泊四日)

ペンション天然村 〒891-44 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生335
☎09974 ⑦ 2541, ⑦ 2922

- 1泊2食(玄米食)5,000円。身心魂のいこいの場、長期滞在相談可。案内書送ります。(60円切手同封請求)
- 自然分娩(山縣式立産)の指導いたします。『聖なる産声』山縣良江著(たま出版)参照

謹賀新年

1988年 元旦

健康に玄米菜食サンゴ草

海のミネラルと太陽エネルギーの缶づめ



サンゴ草本舗株式会社

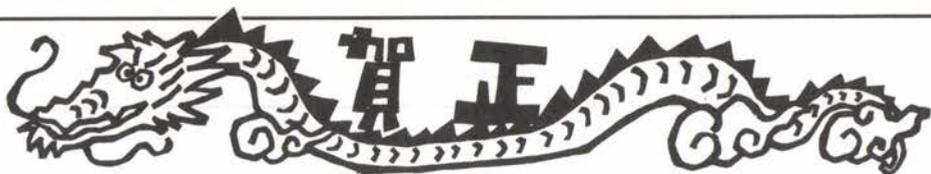
〒160 東京都新宿区新宿8-5-3-603

☎03-366-2921

サンゴ草西本舗株式会社

〒720 広島県福山市東桜町10-1三洋ビル

☎0849-23-0236



東京都武蔵村山市伊奈平5-97-1 TEL.0425-60-4121#B

JACは、有機無農薬農産物と、無添加食品の流通卸しセンターとして日本の農業の健全な発展を願い、食文化本来の姿を模索しつつ、活動をおこなっています。

1988



静かな本物

(化粧品企画製造販売)

ナチュレディ株式会社

代表取締役 外山 実

製造企画取締役 西村 寛文

本社/大阪市東区内本町2丁目18番地
内本町松屋ビル10 870号
〒540 TEL 06-947-1733

多摩地区随一の売場面積を目指して
只今店舗を新築中です(2月にオープン)

仮店舗にて営業中 2Fで料理講習・ヨガ教室
自家栽培の野菜が豊富に有ります

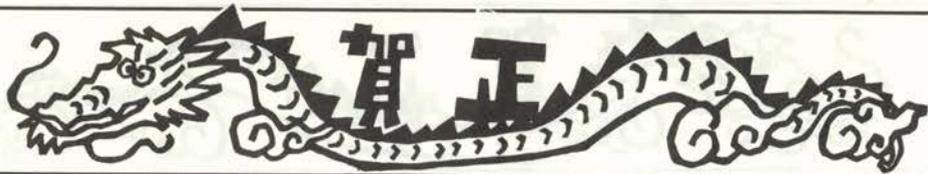
オーサワ商品の専門コーナー有り

自然食品の店

た な か や

立川市柏町4-5-16 TEL 0425(36)8477

西武線玉川上水駅下車 柏町団地4号棟前



自然食品・健康食品の専門店
有機無農薬野菜・果物

市川平和堂 高砂自然食品センター

配達および地方発送承ります

〒272 千葉県市川市真間3-11-12
TEL 0473-22-0810

〒125 東京都葛飾区高砂8-13-5
TEL 03-600-1412



かつて、塩は母なる海のエキスでした。

自然海塩
海の精

伊豆大島に打寄せる清麗な黒潮を、風と太陽熱で濃縮し結晶させた、純国産の自然海塩です。



社団法人日本食用塩研究会

〒155 東京都世田谷区北沢4-32-26
電話 03-460-3961

——案内書無料送付——

生活にほほえみをもたらす自然食品



株式会社 自然食品センター本店

本社 〒150 東京都渋谷区神南1-10-6
☎ 03(461)7988 (代表)
南関東支店 〒227 神奈川県横浜市緑区美しが丘5-13-8
☎ 045(901)5111 (代表)
北関東支店 〒174 東京都板橋区前野町6-44-1
☎ 03(960)5211 (代表)
大阪支店 〒572 大阪府寝屋川市池田北町14-14
☎ 0720(28)2008 (代表)
直販事業部 〒150 東京都渋谷区神南1-10-6
☎ 03(496)7100 (代表)

〒153
東京都目黒区駒場
一三七七ケンサンビル
〇三(四六九)〇三三二

代表取締役
水野洋介
(株)ケンケン

活きた水おいしい水を
つくるケンケン活水器

オリジナル食品90種

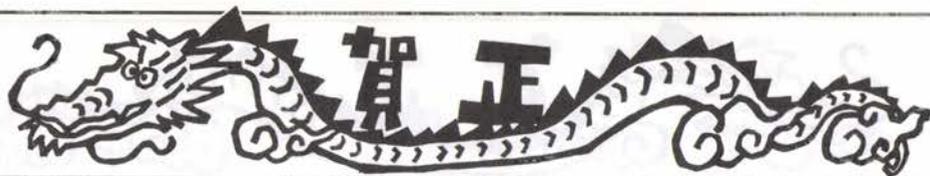
生産協力グループ22社

(有)ツルシマ

代表取締役 鶴島ツユ子

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

業界の老舗 **鶴島純正食品**



生命のものは
食物である

「食」とは
一切の環境である

厚生荘病院

院長 牛尾盛保

〒206 東京都多摩市和田一五四七
☎〇四二三・七四・三五・五五六

謹賀新年

宗教法人

解脱会

代表役員

岡野武徳

健康と自然に奉仕する

解脱会事業部

四谷自然食品センター

〒160 東京都新宿区荒木町四
☎〇三三・三五七・一一六・一三

オリブマン化粧品
オーサワジャパン食品
販売

天荘

子飼店 〒860 熊本市東子飼町三三五

☎〇九六・三四三・四〇四三

福山 敬 救

下通店 〒860 熊本市下通一四一八

☎〇九六・三五四・九一六一

福山 健一郎

熊本陰陽会事務局

玄米餅 藻塩

ゴマ塩 藻塩液

陽泉

日本正食品研究所

佐々井 讓

〒228

神奈川県相模原市旭町二一七

☎〇四二七・四五・五六六二

鈴木PUセンター

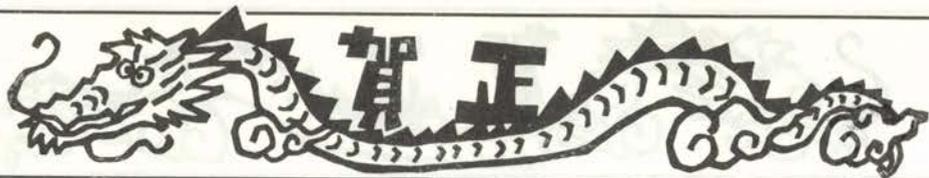
3月完成予定

- 1F ●純正食品、製造工場、倉庫
●書籍、食品、販売、店舗 (大駐車場完備)
- 2F 大ホール (100名収容)
●研究会、講習・講演、各種催物会場
●日本舞踊、新舞踊 (個人・団体・ビデオ・レッスン)

指導者 香紋一萩 (鈴木述子)

地下室 保存食倉庫

〒370-12 群馬県高崎市山名町乙-611
TEL 0273-46-4921 鈴木述子



Macrobiotic, Shaklee & Acupuncture

玄米堂鍼灸院

指圧・マッサージもします

「シャクリー」栄養補給食品取扱

後藤 光 男

後藤 ふじ子

〒151 東京都渋谷区代々木5-55-7 玉石ビル

(小田急線参宮橋下車3分) 03-460-5607

03-468-5971

出版物・事務用・商業用印刷物

出版印刷センター

株式
会社

白泉社

〒170 東京都豊島区上池袋1の20-4

吉野ビル2F TEL 03-910-7598

ムソー株式会社

社長 戸 練 実

〒540 大阪市東区大手通2-5-1

電話 06-945-0511

“にがり”を残した天然の風味!

自然塩

伯方の塩



伯方塩業株式会社

〒790 0899-22-2560

松山市萱町4-4-9 (石田ビル2F)

いつもからだにおいしい自然

玄米モチ
玄米ごはん
玄米かゆ
玄米クリーム

玄米商品開発専門メーカー

コジマフーズ株式会社

〒456 名古屋市南区呼続元町9-27

TEL 052-821-8746

きねづき玄米モチ

5kgで七、〇〇〇円 10切で一、〇〇〇〜一、二〇〇〇円

〇J、正直村、手造り食品(コーフーカツ、パイ等)の各地への発送(ご希望の方には価格表をお送りします)

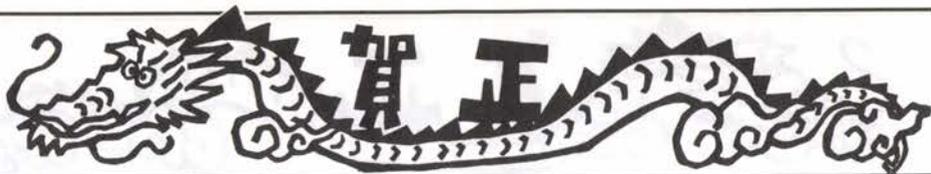
(有)長生堂 伊藤 誠

〒485 愛知県小牧市寺浦二九四三
TEL 〇五六六・七六・二七三二

毎月第一日曜日

正 食 料 理 教 室

担当 浮津 宏子



蒼玄協会

- マクロビュートイクリニック
半断食が通いながら出来ます。
正食指導・石研修会 etc.
- ナチュラルフーズ 蒼玄
オーガニックパンス正食品の販売・配達。
- 蒼玄雅楽部
日本の神学古典芸能を舞い演奏す。
- 蒼玄農業生産部

東京都八王子市小門町20の2
〒192 ☎0426・25・0096
※会員制

竹井出版

代表取締役
竹井博康

人と企業を育てる
人間学の雑誌

月刊 致知
chichi

〒150東京都渋谷区神宮前6-12-18地産ビル
☎ (03) 409-5634 (直) 400-9531 (代)
FAX: 03-409-5294

『コンパ21』発行
正食協会

代表理事 山口卓三

〒540 大阪市東区大手通2-5-1
電話 06-941-7506



沖ヨガ研修センター

〒155 世田谷区代沢2-25-19
☎ 03 (422) 0929

〒164

本部道場

東京都中野区本町四丁目二
☎03・三八三・五五五一

財団法人 修学事業協会

熱海温泉道場
通勤断食道場

東京中野

造血半断食



ひとつ 橋歯科クリニック

歯科一般・矯正歯科

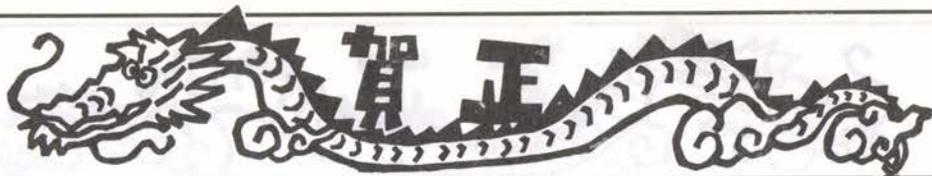
歯学博士 橋本佳潤

診療時間 □午前9:00～午後1:00 □午後2:00～午後6:00
日曜・祭日は休診

〒280 千葉市富士見1-15-9 朝日生命ビル3F
PHONE. 0472(24)7899



<p>本年も宜しく お願い申し上げます</p> <h2>宮城屋</h2> <p>太陽の恵と 生きる喜びを 豆腐を通じて 頂きたい</p> <p>〒221 横浜市神奈川区栄町13-1 ☎〇四五・四四一・二七五三</p>	<p>手づくりうどん、手づくりそば 八割そば、よもぎそば、糸そば 手づくりそうめん</p> <h2>純正乾麺製造販売 金子製麺所</h2> <p>〒259-01 神奈川県足柄上郡中井町 田中九九四 ☎〇四六五・八一・〇四二五</p>
<p>“常に国産穀物の『味』と『安全』を考える” 800haのそば契約栽培畑有り</p> <h2>(株)おぐら製粉所</h2> <p>代表取締役 小 倉 隆 夫</p> <p>秋田県北秋田郡比内町扇田字倉下5-1 〒018-57 電話 0186(55)3090(代)</p>	<p>三ツアツ</p> <h2>大竹製作所</h2> <p>株式会社 愛知県海部郡大治町 大字中島字郷中 〒490-11 ☎〇五二・四四四・二五二五</p> <p>今すぐ玄米で今年も健康 家庭用ミニミニもみすり機</p>
<p>自然食品・書籍販売</p> <h2>(株)ヒノモト商会</h2> <p>前川高亜希</p> <p>〒910 福井市照手1-1-1 ☎〇七七六・二一・三八一一</p>	<p>玄米おかき・玄米あられ 玄米小石、玄米のり巻 食養豆、無双好み</p> <h2>斉藤製菓</h2> <p>斉藤晃一</p> <p>〒600 京都市下京区中堂寺庄ノ内町40 ☎〇七五・三一・三〇四七</p>
<p>特製三年番茶製造 純正食品販売</p> <h2>川上寛継</h2> <p>鹿兒島県大口市宮人 一六九八一三五 ☎〇九九五二・八・二七〇八</p>	<p>命の種 黒焼玄米製造</p> <h2>ほんものや</h2> <p>〒349-01 埼玉県蓮田市江ヶ崎西四〇六 ☎〇四八七・六八・五四二三</p> <p>体質改善茶</p> <p>京都 マクロビオティック</p> <p>〒384-23 長野県北佐久郡立科町芦田 ☎〇二六七・五六・一〇〇一</p> <h2>酢屋茂商店</h2> <p>茜しょうゆ・立科みそ</p>



ゲルマニウム B.リサーチ
有機ゲルマニウムは
人生に希望を与える

野田裕善

TEL 045 (844) 8 2 0 3
〒233 横浜市港南区野庭町635 A-1-308

奥美濃特産おとさ漬
百生梅

健やかで新しい年に
生きる慶びを
頷ちあえる幸せ
ことしもまた
食養に悖らず
百生への旅を続けたい

宮崎敏彰

(おとさ漬創始者)

百生科学研究所

事務所・東京都中央区日本橋人形町1-11-11
☎ 03 (669) 5817 〒 103
生産地・岐阜県郡上郡白鳥町(牛道谷)野添

本物の味を求めて！
自然食品専門店

電子イオンシステム機器取扱い
なんしんケンコーフーズ

〒391 長野県茅野市塚原2ノ13ノ28
☎ 026 (七二) 〇〇七三

峯尾針灸院

峯尾アヤ子

神奈川県大和市西鶴間五五十一二
☎ 〇四六二・六四・〇四〇四

リマ・クッキング
アカデミー富士宮

富士宮市中央公民館3F
毎月第一日曜日(静岡第三日曜)
(連絡先)富士宮市宮町5-1-28

☎ 0544-2410556
松永早穂理

丸山博

〒562 箕面市粟生新家六八四-三〇
☎ 〇七二七・二九・八一五三

てがるなことを てがるに
ふるさと故郷を見直す

台所食品 本 圧力鍋 菓子その他
正食の店

かず
和や

あたらしい品 かずひろく 店内が
ととのいました
ない品は、ご注文をうけます

〒939 富山市中川原一七
☎ 0764-25-1448

日本C・オーサワジャパンコーナ設置
毎日の食卓を守る

サニール健康食品

〒813 福岡市東区千早五-1-〇一五
☎ 092-681-0883

愛媛純正食品センター

菅本フジ子

〒790 愛媛県松山市湯渡町一〇一三二
☎ 〇八九九・四三・六四六四

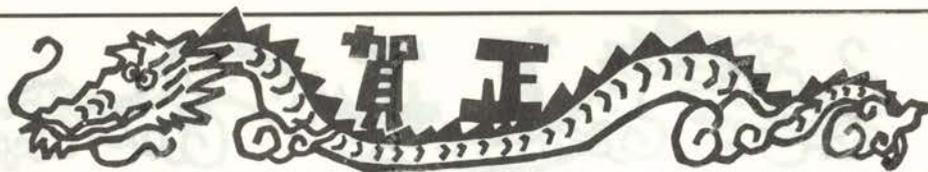
石臼造り
泉虎式
餅

〒164 東京都中野区中野五-五五-一
電話代表(〇三) 三八九-四七五二

手づくりしょうゆ・みそ・漬物

ヤマキ醸造(株)

〒367 埼玉県本庄市寿三-三十一-六
☎ 〇四九五・二四・六一六一



あしあ
NATURAL FOOD ALICIA
世田谷区北沢2-9-23
485-3681
月～金 12PM-2:30 5PM-8:30
土 12PM-8:30
日 日休

自然食品「生きる」
森嶋晃代
〒413 熱海市中央町19-1-27
○五五七-八三二五四九〇

洞雲寺 (池袋西口)
玉川泰容
〒171 東京都豊島区池袋
三二一六〇五
○三・九七一・二二七四

「お米を正しく食べよう運動」の
群馬マクロビオティックセンター
MA 愛 NA
石田英湾
愛惠
〒370 高崎市和田町7-13
○二七三・二二一・五四八四

純正食品・PU図書・化粧品・
食養相談
紅葉
金城安江
〒902 沖縄県那覇市寄宮一五六
TEL ○九八八・五四〇・二九六

長野無農薬野菜の会
酒井須三子
〒380 長野市上松一五十三五
電話 ○二六二・三四・三八二四

正食品・PU図書・自然化粧品
料理教室・健康相談
小川自然食品店
〒362 上尾市上町二一七一二五
○四八七・七四・八五〇四

表千家茶道教室
けいこ場 立川市西砂町五丁目三
○四二五・三二・〇九三六
けいこ日 月三回 木・金
他店相談

転写マーク・美術印刷
東樹社
有限会社
代表取締役 野ヶ山量尉知
東京都台東区浅草橋4丁目16番8号
〒111 電話 03-862-1627(代表)

●SBK沖縄配送センター
純正自然食品卸・小売
自然正食品センター
(有) **陽報**
〒900 那覇市久茂地三二二二一八
○九八八・六一・七一九五

ビデオ出張撮影
結婚式、研修会、パーティ
(株)エム・ケー企画
〒173 板橋区大山西町九一七
○九七三・六七一〇

本ものの味を
食卓へ
不二自然食品
本田裕人
〒106 港区麻布十番二二二二一三
○三三四五一一八九六六
麻布十番一の橋交差点バス停前

瀨戸山針灸整骨院
瀨戸山英嗣
〒八一一〇一
福岡市東区和白丘四丁目一ノ二
電話 (〇九二)六〇七二〇二二

針灸、指圧、足心道
愛真治療院
篠田光史
〒064 札幌市中央区南23西15
○二一五六一一二二〇一



宿泊研修
のご案内

体質改善で真の健康回復を!

- 当院は難病・慢性病・卒中の後遺症・ぼけ・発育不全・肥満・事故の後遺症等を対象とした治療院です。
- 自然食(少食、太陽の巡りに合わせた食事時間、無農薬・自然農法・有機農法による玄米穀菜食と、お灸、ホットパック(全身を温めて発汗・新陳代謝を促す温性温熱療法)を組み合わせることで免疫体質を作り上げます。
- 薬物、機械、電波、光線等は一切使わず、すべて自然的手法で行います。
- お灸は細い糸状なので熱くなく、跡が残りません。
- 当院は海岸近くの松林に隣接した自然環境にあります。

〈案内書は一部千円(資料・送料込み)を同封の上、ご請求下さい。〉

神奈川県茅ヶ崎市東海岸南3-12-13
〒253 ☎0467(87) 2791



茅ヶ崎自然治療院

院長 大野宗子

小麦タンパク佃煮

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

もうひとつの生き方、
これからの時代を見つける。



12:00PM-9:00PM 水曜日定休
世田谷区北沢2-1-3 03-411-8302

12:00PM-1:00AM 水曜日定休
世田谷区北沢2-26-8 03-485-2187

1988年

明けましておめでとうございます

日本C I協会・新年会 (1月15日、インターマック2階) におこし下さい。

吉成知江子
(本部長)

市村美枝子
澤田美弥子

二上貴夫
石川義剛

野沢伸光
橋本亜生子

高祖英二
橋本政憲
(本部長)

● 本部スタッフ

牛尾盛保
(副会長)

桜沢里真
(会長)

録音テープ発行!!

桜沢如一	毎日毎日が バースデー	1965年11月、誕生会でのGO先生の 入ったPU歌の数々。当日のお祝い の言葉。鮮明な録音です!	90分×1本	¥2700 〒240
桜沢如一	ニューヨーク講演	健康とは、幸福とは? 無双原理の 基本問題をNY在住の日本人に語っ た連続講演30時間!	60分×2本 7巻を発売中 7巻 ¥21,000	¥3000 〒240 〒650
桜沢如一	判断力の話		90分	〒170 ¥2600
		桜沢如一 母を語る	90分	〒170 ¥2600

●大森英桜先生の講義集

無双原理入門	60分×2本	¥3000 〒240
食養手当法	90分×2本	¥4000 〒240
食物による人体修理法	60分×8本	¥12,000 〒700
健康法総批判	90分×2本	¥4000 〒240
入浴法の研究	60分×2本	¥2600 〒240

体質別正食法	90分×2本	¥4000 〒240
玄米の研究	90分×2本	¥4000 〒240
美容とヒフの手当法	90分・60分	¥3000 〒240

●久司道夫先生の講義集

人間性の医学	60分×2本	¥3000 〒240
世界平和と健康	90分×3本	¥4500 〒240



このビデオは、食養とGO
(桜沢如一)の思想によっ
て救われた私が、この時代
の人々に残す感謝の贈物で
す。

いまこそ、まさに、食養(マ
クロビオティック)が必要
とされ、GOの思想が求め
られています。

桜沢里真(88歳)

食べて、ほっそり、美しく。毎日のおかずからおもてなし料理ま
で、桜沢里真のおいしいマクロビオティック料理集大成!

リマ クッキング ビデオ 全3巻

〈各巻・お料理テキスト付〉 定価45,000円

食養の普及に、東西文化の融合に、世界を駆けた情熱の軌跡。
世界的自由人、桜沢如一(GO)の生涯を浮き彫りにする。

GO ヒストリー ビデオ 全1巻

桜沢如一の思想と生涯 定価 18,000円

リマ+GO 4巻セット価格

60,000円

15回分割払いあり(初回5200円、以降4600円)

取扱店募集中!!

カタログ無料送付

リマプロジェクト東京事務所
〒155 東京都世田谷区北沢4-32-26
TEL 03(460)1238

リマプロジェクト大阪連絡所
〒540 大阪市東区内淡路町2-6
小山ビル TEL 06(941)7506



▲豪華カラー愛蔵版、付録に天然酵母パン、コーフーの作り方。

▼食養料理法の家庭普及版、毎日の献立がいっぱい。



桜沢里真著
マクロビオティック料理の決定版

- リマクッキング (3刷)
定価/7,500円(〒350円)
- マクロビオティック料理 (普及版)
定価/2,500円(〒300円)

日本C I協会 振替/東京0-194125

好評! 正食医学の圧縮濃密講義録

食物による健康法・健康相談

『新しき世界へ』1982年10月臨時増刊

特価2000円
(送料共)

保存活用版 (病名・手当名の索引つき)

大森英桜 / 七号食・少食・反応、手当法の実際、健康相談

大森一慧 / 一家を健康にする料理の工夫、食養料理

●本誌526号と528号の合本

■「550号」といってご注文下さい。

心身改善ドック(6日間コース)

痩身ドック(6日間コース)

■内容/正食の実践、発汗による排毒、π(パイ)科学療法、細胞活性化法、浄霊、浄魂、空間療法、食養・手当法・操体法などの講習

■ドックの効果/宿便の除去、痩身、慢性症状の軽快、体質改善、ストレスの除去、精神の高揚

■毎月第2月曜日~土曜日 参加費/5万円(食事代を含む)

インナークリニック

東京都新宿区下落合3-15-20
大和田ビル901

☎03-950-5219

インナークリニックは超医学・自然医学を応用し、肉体・心体・霊体の根本浄化を図る世界で初めてのクリニックです。

〈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 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 ㊦9-18 ㊦㊦㊦祝
 ヘルス伏見 ㊦612 京都市伏見区桃山町鶴島7 国鉄桃山駅西50m ㊦075-611-0337 ㊦10-20 ㊦㊦㊦ 純正食品、洗剤、無農薬野菜
 中村自然食センター ㊦602 京都市上京区河原町通丸太町下ル伊勢屋町410 ㊦075-256-4388 ㊦9-20 ㊦㊦㊦祝 ゲルマニウム、エアロビ
 天粒マクロビオティックセンター ㊦624 舞鶴市サンモールマナイ1丁目ヘルスショップみずたに内 ㊦0773-76-7126 ㊦9-19 ㊦㊦㊦無
 了湖自然食品 ㊦625 京都府舞鶴市五条朝日北 ㊦0773-63-5729 ㊦10-19 ㊦㊦㊦㊦ 食品、調理器具、リマ化化粧品、書籍販売
 ヘルスマート大手通 ㊦540 大阪市東区大手通2-5-1 ㊦06-945-0618 ㊦9半-18半 ㊦2・4・5 ㊦㊦祝
 正食協会 ㊦540 大阪市東区大手通2-5-1 ㊦06-941-7506 ㊦9-18 ㊦㊦㊦㊦ 料理教室(㊦㊦㊦㊦㊦) 定例会(第1㊦) 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 ㊦9-21 ㊦㊦㊦ 無 無双原理研修、気の研究、食養道場
 健康と喜びの学園パラディテレスト ㊦503 大阪市北区中崎2-3-12 自然食品店 ㊦06-371-8014 ㊦㊦㊦㊦ 正食品、料理講習、正食指導
 自然食品むぎの家 ㊦532 大阪市淀川区東三国町4-17-5 ㊦06-395-7806、393-4577 ㊦10-20 ㊦㊦㊦㊦ 純正食品、野菜、
 ハッコウ山海フーズ ㊦533 大阪市東淀川区東中島1-20-12ユニゾン 新大阪ビル414号 ㊦06-461-3528 ㊦10-17 ㊦㊦㊦㊦㊦㊦ 配達
 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 ㊦10-19 ㊦㊦㊦㊦ 旅行企画、書籍、自然食品
 山本祥園(ソフィア) ㊦573 大阪府枚方市高田2-2-2P U学園 ㊦07-20-53-2200 ㊦㊦㊦㊦ 健康相談、料理教室、P U勉強会、出張講師
 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 ㊦10-19 正食指導、食養、美容相談、無農薬野菜 住吉店あり
 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 ㊦10-19 ㊦㊦㊦㊦ 正食健康相談、純正食品、野菜
 蘆風(ろふう) ㊦659 兵庫県芦屋市船戸5番街 ㊦0797-31-4141 ㊦9半-18半 ㊦㊦㊦㊦ 自然食レストラン、健康食品、無農薬野菜
 うりぼう ㊦662 西宮市門戸荘13-17 ㊦0798-52-6703 ㊦10-19 ㊦㊦㊦㊦ 無農薬野菜、食品配達、自然化粧品エステティック、鍼灸
 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
 大宝倶楽部グループ ㊦517-05 三重県志摩郡阿児町鶴方943-1 ㊦05994-3-0077 松原閣、摩宝道場、玄庵、伊勢志摩マクロビオティック
 グアバハウス ㊦649-65 和歌山県那智郡粉河町粉河1783 ㊦0736-73-2154 ㊦8半-19 ㊦㊦㊦㊦ 無農薬野菜・茶・食品配達・発送、食養

〈中国・四国地方〉

皆実 C I ㊦734 広島県広島市南区皆実町4-1-12 ㊦0822-55-2846 平賀佐和子 毎月、第4㊦、例会、料理講習、P U勉強会
 南谷本綜合漢方 ㊦730 広島県広島市東区若草町10-4 ㊦082-261-8001 ㊦㊦㊦祝、4㊦ 食品、漢方薬、鍼灸による治療、健康教育実施
 明治製粉南 ㊦726 広島県府中市市中町536 ㊦0847-41-2255 小川清 ㊦㊦㊦ めん類、純正養老醬油、保命みそ製造
 人間医学社府中支店健康医学社広島総特約店 ㊦726 広島県府中市府中町590-6 ㊦0847-41-7668 ㊦㊦㊦ 特に定めず 食品、正食浄血
 株純正食品マルシマ ㊦722 広島県尾道市新浜1-6-21国道2号線沿 ㊦0848-22-5577 ㊦9-18 ㊦㊦㊦㊦ 自然食品販売普及活動

鶴島食品 ㊦747 山口県防府市南松崎町5-4 ㊦0835-22-0347 社長 鶴島ツ子 専務 原田昌一・弘美 純正食品、自然食品全国卸
 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 ㊦0839-23-1842(本部 ㊦08397-2-3800) ㊦10-18 ㊦㊦㊦㊦ 各種相談
 純正食品裕恵(やすえ) ㊦689-24 鳥取県東伯郡東伯町八橋223 ㊦0858-52-2243 井上裕恵 ㊦㊦㊦ 純正食品配達・発送、健康相談
 愛媛純正食品センター ㊦790 愛媛県松山市湯波町10-22 ㊦0899-43-6464 菅本フジ子 ㊦8-20 ㊦㊦㊦㊦ 料理教室(毎㊦) 東洋医学会
 ハビネス ㊦796 愛媛県八幡浜市矢野町4丁目 ㊦0894-22-1768 渡辺大起、ナミ枝 ㊦10-17 ㊦㊦㊦ 幸せの輪をひろげましょ
 のま商店 ㊦794 愛媛県今治市常盤町4-7-17 ㊦0898-32-2378 ㊦10-20 ㊦㊦㊦ 無 自然食品、書籍販売
 布法ボサツの会 ㊦739-04 広島県佐伯郡大野町83-26 ㊦0829-56-2019 ㊦7半-22 布法(ふのり)ボサツ・図書・身心相談・坐禅

〈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 ㊦9-18 ㊦㊦㊦㊦ 料理講習、健康相談、
 自然回帰健康センター ㊦803 福岡県北九州市小倉北区朝日ヶ丘3-28 ㊦093-561-3001 ㊦10-19 ㊦㊦㊦㊦ 正食指導、ゲルマニウム
 サニー健康食品 ㊦813 福岡県福岡市東区千早5-10-5 ㊦092-681-0883 ㊦10-19 ㊦㊦㊦ 食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品
 旬の味そよ風 ㊦812 福岡県北九州市箱崎3-8-20 ㊦092-641-9044 ㊦10-18半 ㊦㊦㊦㊦ 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(ムユウミン) ㊦885 長崎県島原市桜町951 本田春代 ㊦09576-4-3169 地卵、無農薬有機野菜直売
 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 ㊦10-20 ㊦㊦㊦㊦ 食品、野菜、健康相談・正食指導
 心の学校・ヨガハウス ㊦874 大分県別府市天満町16-33 ㊦0977-26-2463 ㊦9-21 ㊦㊦㊦ ヨガとマクロビオティック
 ニコニコ村 ㊦874 別府市堀田1-2組 ㊦0977-23-3244 移動販売、有機野菜、食養相談、地方発送
 愛鍼灸院 ㊦849-13 佐賀県鹿島市大分1590-1 ㊦09546-3-0981 ㊦8-19 ㊦㊦㊦ 鍼灸と正食品による総合治療、健康相談
 天粧下通店 ㊦860 熊本県熊本市下通1-4-8 ㊦0963-54-9161 福山健一 ㊦10-19 ㊦㊦㊦㊦ 体質別食養相談・オリブ自然美容相談
 天粧子飼店 ㊦860 熊本県熊本市東子飼町3-5 ㊦0963-43-4043 福山敬哉 ㊦㊦㊦ 体質別食養相談・オリブ自然美容法
 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 ㊦7-19 ㊦㊦㊦ 純正豆腐、食養研究会
 天然村 ㊦899-44 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 ㊦10-19 ㊦㊦㊦㊦ 食養相談、料理教室、書籍、純正食品
 紅葉純正食品店 ㊦902 沖縄県那覇市寄宮156 ㊦0988-54-0296 ㊦10-20 ㊦㊦㊦ 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(株)キワヘルシー研究所 ㊦900 沖縄県那覇市若狹2-3-13 ㊦0988-63-1589 事務所/62-8555 ㊦㊦㊦ 減食療法

〈新入会〉

味穂自然食品江古田店 ㊦176 練馬区栄町40-13(江古田駅北口音大通り商店街) ㊦03-948-5701 ㊦10-19 ㊦㊦㊦ 無農薬農産物
 天祥屋 ㊦184 小金井市前原町4-19-9 ㊦0423-85-2602 ㊦㊦㊦㊦ 引き売りと配達を主とした店 無農薬野菜、自然食品
 自然派の食卓・道 ㊦424 静岡県清水市有東坂667-2 ㊦0543-46-2845 ㊦10-21 ㊦㊦㊦ 食糧品、無農薬野菜、調理器具、陶器
 障害者が地域で生きるための生活協同組合準備会 ㊦732 広島市東区尾長町575-5鈴木方 ㊦082-262-6330 玄米、料理学習、気功
 自然食品店緑屋 ㊦640 和歌山市湊本町3-23 ㊦0734-28-0643 ㊦10-18 ㊦㊦㊦㊦ 無農薬野菜 毎週土曜日正食たべてみる会
 ナチュラルストア久美堂(きゆうびどう) ㊦410-03 沼津市原字中1418-43 ㊦0559-67-3777 ㊦10-20 ㊦㊦㊦ 漢方薬、野菜
 阿吽堂薬局 ㊦460 名古屋市中区大須2-26-2 ㊦052-231-2839 ㊦10-20 ㊦㊦㊦㊦ 漢方薬、健康自律指南、食養指導、氣流法
 穂高養生園 ㊦399-84 長野県南安曇郡穂高町有明 ㊦0263-83-5260 食養・温泉・針灸・常設養生施設・案内書60円切手同封請求

高砂自然食品センター ㊦ 〒125 葛飾区高砂8-13-5 ☎03-600-1412
 ㊦9~19 ㊦㊦ 無農薬野菜、果物、料理講習、勉強会、配達
 自然食品専門店ベル・ウッド ㊦ 〒143 大田区北馬込2-33-18 ☎03-771-9243 ㊦10~19半 ㊦㊦ 無農薬野菜、純正食品、化粧品、配達
 自然食品と手作り小物の店マサエミ ㊦ 〒146 大田区多摩川1-35-2 ☎03-756-2445 ㊦10~19 ㊦㊦ 純正食品、無農薬野菜、料理教室
 自然食品取扱駅スーパー宝屋 ㊦ 〒143 大田区大森中2-24-1 京浜
 急行梅屋敷駅前 ☎03-761-5489 ㊦9半~22 ㊦㊦ 無農薬野菜、果物
 自然の幸・Ando ㊦ 〒171 豊島区南長崎5-4-1 ☎03-951-8509(事)
 951-8280(自)夜8時以降 ㊦㊦ 無農薬野菜、純正食品、無添加化粧品
 自然食品の店ななくさ ㊦ 〒177 練馬区西大泉町1-15-10 ☎03-925-0914 ㊦9~20 ㊦㊦ 無農薬野菜、豆腐、パン、書籍、洗剤
 富士見台自然食品店 ㊦ 〒176 練馬区貫井3-14-16 ☎03-990-6773
 ㊦9~19 ㊦㊦ 自然農法食品、野菜、化粧品、図書
 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 講習会、機関誌「イサキ」年間1500円
 ナチュラールメサロン風F.U. ㊦ 〒112 文京区関口1-17-9 ☎03-268-4389 ㊦㊦㊦㊦11半~21(㊦は20時)地下鉄有楽町線江戸川橋
 ナチュラールライフ ㊦ 〒176 練馬区北町8-12-8森屋荘202 ☎03-931-7457 ㊦7~20 ㊦㊦ 本、自然食品、健康器具、内観の会、移動販売
 木下ヘルス商会 ㊦ 〒166 杉並区堀ノ内2-4-32 ☎03-317-5781 ㊦10~22、㊦12~20 ㊦㊦ 食品全般、野菜、化粧品、洗剤、活水器、圧力鍋、書籍他 食養相談 配達・発送 売上の一部は自然保護団体に寄付
 友永ヨーガ学院荻窪本部 〒167 杉並区荻窪4-31-11 ☎03-393-5481 ㊦9~22 クラス：入門・中級・安産・断食・瞑想等の講座
 グルッペ自然食糧品店 ㊦ 〒167 杉並区荻窪5-27-5 ☎03-398-7427 ㊦10~19 ㊦㊦ レストラン ☎03-393-1224 ㊦11半~21 ㊦㊦

〈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半~20 ㊦2・3㊦、5、15日 食品、野菜、小川みち先生食養教室㊦
 ほうすいえん自然食品店 ㊦ 〒182 調布市仙川町1-13-16 ☎03-326-2356 ㊦10~19 ㊦㊦ 無農薬のお茶、有機野菜、果物、純正食品
 やさい村 ㊦ 〒181 三鷹市土連雀3-6-25 ☎0422-47-6639 ㊦10~19 ミルキーウエイ 武蔵野市吉祥寺北町5-4-17 ☎0422-53-6483
 グルッペ調布店(旧・兄弟社) ㊦ 〒181 三鷹市中原2-12-6 ☎0422-49-7225 ㊦10~19 ㊦㊦ 有機栽培無農薬野菜、海産物、雑穀
 自然食品の店和康 ㊦ 〒184 小金井市本町3-10-13 ☎0423-85-5261 ㊦10~18 ㊦㊦㊦㊦祝 食品、書籍、料理教室、玄米試食会
 自然健康食品の店いなほ ㊦ 〒187 小平市花小金井1-7-18 ☎0424-62-8975 ㊦10~19 ㊦㊦ 自然健康食品、無農薬野菜、石けん、書籍
 久米川自然食センターふれ・あいの村 ㊦ 〒189 東村山市栄町2-22-28 ☎0423-95-9525 ㊦11~19 ㊦㊦ 食品、有機野菜、書籍
 美山園茶舗 ㊦ 〒192 八王子市長沼町58-204-6日生商店内 ☎0426-35-9643 ㊦11~18 ㊦㊦㊦㊦祝 お茶、海苔、自然食みやま ☎46-8380
 国造自然食品センター ㊦ 〒192 八王子市明神町4-1-7 ☎0426-44-6162 ㊦10~19 ㊦㊦㊦ 無農薬野菜、食品、書籍、リマ化粧品
 蒼玄協会 ㊦ 〒192 八王子市小門町20-2 ☎0426-25-0096 支部／長野、中野、屋島、会津若松、鎌倉 南部菜球場 ☎0426-25-3095
 明日葉 ㊦ 〒194 町田市玉川学園2-7-6 ☎0427-29-5015 支部／長野、中野、屋島、会津若松、鎌倉 南部菜球場 ☎0426-25-3095
 自然食糧品美味 ㊦ 〒202 保谷市東伏見2-6-20 ☎0424-63-7613 ㊦9~20 ㊦㊦ 無農薬野菜、トーフ、パン、毎週月金に入荷
 南伊豆山荘 〒202 保谷市柳沢3-2-9 ☎0424-67-3404 五嵐久男 山荘連絡先 ☎05586-2-3629 山荘・静岡県賀茂郡南伊豆町加納1139-42
 東京幸茸園 ㊦ 〒181 三鷹市新川4-25-30-3 ☎0422-48-3877 ㊦9~18 ㊦㊦㊦祝 霊芝、花粉、純正食品、全国配送、半断食受付

〈神奈川〉

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 ㊦9~20 ㊦㊦ 自然食・無添加(ワイン、味噌、焼酎) 発送
 株式会社豊兼 ㊦ 〒220 神奈川県横浜市西区花咲町4-11 ☎045-231-4823、242-3614 ㊦10~19 ㊦2㊦ 食養相談、第1日曜健康講演会
 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 ㊦10~19 無農薬野菜、豆腐、枇杷葉温圧
 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 ㊦10~19 ㊦㊦㊦ 料理教室(第2㊦)
 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 ☎0462-62-0020 ㊦10~19 ㊦㊦㊦ 食品、化粧品、図書、治療院併設

陰陽洞 ㊦ 〒249 神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎0468-73-7137 ㊦10~19 ㊦㊦㊦ 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 ㊦10~19半 ㊦㊦ 祝 野菜、パン、豆腐、みそ、醤油、貸本
 延寿 ㊦ 〒239 神奈川県横須賀市根岸町4-3-6 ☎0468-35-8773 ㊦10~19 ㊦㊦㊦ 無農薬農産物、豆腐、食養指導、料理講習会、配達
 真當堂治療院 〒250-03 神奈川県足柄下郡箱根町湯本97 ☎0460-5-6525 ㊦10~19 ㊦㊦㊦㊦3㊦ 鍼灸・指圧、生活習慣の改造
 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半~13半、17半~23半 ㊦㊦㊦㊦ 日替りランチ
 大豆屋 ㊦ 〒253 神奈川県茅ヶ崎市富士見町13-3 ☎0467-85-5316 ㊦9~18半 ㊦㊦ 豆腐、アゲ、ガンモ、調味料、卵
 東京健康 〒228 神奈川県座間市相模が丘2-31-27-105 ☎0427-44-3080 ㊦9~17 ㊦㊦㊦㊦午後㊦ 珊瑚草、豊饒、梅醬番、黒焼製品、通販
 中華精進料理・黒龍 〒227 横浜市緑区美しが丘2-16-1(2階) ☎045-901-0078 ㊦11~10半 ㊦㊦㊦ 自然食でのパーティ 各種出張料理

〈中部〉

丸の内薬局 ㊦ 〒930 富山県富山市丸の内2-1-1 ☎0764-24-0891 ㊦9~19 ㊦㊦㊦ 漢方相談、健康相談
 正食の店和や ㊦ 〒930-11 富山県富山市中川原17 ☎0764-25-1448 ㊦9~20 ㊦㊦㊦ 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)
 マルカワみそ株 ㊦ 〒915 福井県武生市市崎町11-44 ☎0778-27-2111 ㊦8~18 ㊦㊦㊦ 天塩仕込み味噌・靴販売加工、味噌作りの指導
 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 ㊦9半~19 ㊦㊦㊦ 祝 有機農産物、食養相談、料理教室
 楊明堂 ㊦ 〒959-21 新潟県北蒲原郡水原町下条町15-5 ☎0250-62-7433 ㊦8半~19 ㊦㊦㊦㊦ 祝 配産毎週火曜、食養料理教室
 マルナカ薬局 ㊦ 〒403 山梨県富士吉田市下吉田251 ☎0555-22-0200 ㊦9~21 ㊦2・4㊦ 漢方薬、健康相談、リブラン化粧品、食品
 京都院 ㊦ 〒400 山梨県甲府市丸の内2-22-12 ☎0552-26-0008 ㊦9~20 ㊦㊦㊦ 祝 鍼灸、漢方薬、正食品による総合治療
 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 ㊦11~18 ㊦㊦㊦ 祝 食品、健康電子製水機、風呂用活性板
 ティーハウス プテロン 〒389-01 長野県北佐久郡軽井沢町追分1074 ☎02674-5-7525 ㊦9~21半 ㊦㊦㊦ 菓草茶
 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半~18 ㊦㊦㊦ 純正食品、無農薬野菜、C I 図書、ヨガ
 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
 沖道インターナショナル ㊦ 〒411 静岡県三島市沢地777-1 ☎0559-87-5290 ㊦9~19 純正食品、自然便秘薬、心身鍛錬改造ヨガ合宿
 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 ㊦10~18 ㊦㊦㊦ 祝 料理教室(毎月第1㊦) 食品、野菜
 自然食「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 ㊦10~17 ㊦㊦㊦ 健康食品、健康指導、発
 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 ㊦8~20 ㊦㊦㊦ 正食普及・料理教室、
 恰小島商店 〒457 愛知県名古屋市中村区呼続元町1-61 ☎052-821-8746 ㊦8~19 ㊦㊦㊦ 無農薬玄米、玄米餅製造、純正醤油、味噌
 愛知陰陽会(長生堂) ㊦ 〒485 愛知県小牧市大字寺浦2943 ☎0568-76-2731 ㊦9~19 ㊦㊦㊦ 祝 食養講演会、リマ・クッキングスクール
 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 ㊦9~18半 ㊦㊦㊦ 食品全般、化粧品、健康相談
 自然食の店カジコー 〒460 愛知県名古屋市中区錦3-3-24第2枚ビル1F ☎052-962-7321 ㊦11~21 ㊦㊦㊦ 自然食品、レストラン

全国日本C I 協会友の店

■この欄に掲載を希望の方は、別ページの入会申込書（法人会員）に記入して、お申し込みください。3行以上になる場合は、1行につき5,000円増しになります。

■名称、郵便番号、住所、電話番号の順で、☉は営業時間（8～18は、午前8時から午後6時のこと。19時半は午後7時30分のこと。）、☎は定休日（①は毎日定休、3☎は第3水曜定休、祝は祝日休み、無は年中無休）、次は主な商品、催しもの紹介です。（㊦印はオーサワジャパン商品取扱店です。）

〈北海道・東北〉

- 北海道健康学苑 ㊦ 078-02 旭川市永山町11-52-6 ☎0166-48-4107
 ☎8～20 ㊦① 食養相談、足心道指導、食品、書籍
 自然食品とヨガの店サンケン ㊦077 北海道留萌市本町3丁目たく
 ぎん向かい ☎01644-3-0289 ☎9～18 ㊦① ヨガ・正食の健康道場
 南いわさき薬局 ㊦053 北海道苫小牧市大成町2-1-10 ☎0144-72-
 6811 ☎9～20 ㊦①・3☎ 漢方・食養相談、皮膚病・美容相談
 サロン十和田 ㊦034 青森県十和田市稲生町10-34 ☎01762-2-78
 40 ☎10～20 ㊦① 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 ☎0196-62-62
 05 ☎8～19 ㊦① 料理講習（第3水）、食品、野菜雑穀、図書、配達
 盛岡マクロビオティックセンター いーは・とーぶ ㊦020-01 岩手
 県盛岡市上田堤1-5-12 ☎0196-61-3024 ☎9～20 ㊦①・3☎ 純正食品
 こうげん堂 ㊦980 仙台市大町2-6-17 ☎022-265-4465 ☎10～19
 ㊦月末① 食品、無農薬野菜、自然食レストランプラトール ☎265-8353
 みちのく自然食品センター ㊦980 宮城県仙台市中央3-10-7 ☎
 022-262-7677 ☎9～19 ㊦① 食事処「友苑」 ☎266-4095 料理講習
 秋田自然食品センター ㊦010 秋田市保戸野鉄砲町1-51 ☎0188
 ・23-2921 ☎10～18 ㊦①祝 料理教室、健康講演会、食品販売、野菜
 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 ☎8半～19 ㊦無 食品、C I 図書、発送、食養相談
 バス 福島県いわき市 ☎0246-88-2335 マクロ教材、イベント、
 企画製作、月刊「バスニュース」発行 ㊦① 自由人のネットワーク
 サーマート咲田店ホシ ㊦963 福島県郡山市咲田2-1-8 ☎0249-32
 ・4404 ☎9～23 ㊦無 純正食品、C I 図書、食養相談

〈群馬・栃木〉

- 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 ☎10～20 ㊦① 図書、食品、料理教室
 高崎自然食品センター ㊦370 群馬県高崎市新町6-3 ☎0273-25-
 2605 ☎10～19 ㊦① 図書、食品、正食・空手・ヨガ講習会、健康指導
 鈴木述子(群馬県安全農法研究会) ㊦370-12 群馬県高崎市山名
 町乙611 ☎0273-46-4921 自然農法農産物、純正食品
 須藤商店 ㊦376 群馬県桐生市東久方町2-6-21 ☎0277-44-5733
 ☎8～20 ㊦① 食品、有機野菜、自然酒、自然化粧品、純正食品
 晴雨農場 ㊦349-13 栃木県下都賀郡藤岡町大前1751 ☎0282-62
 ・2635 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 ☎0286-36
 ・2415 ☎10～18 ㊦① 純正食品、リマ化粧品、森下食品、C I 書籍
 天然医学研究所 ㊦320 栃木県宇都宮市松原2-4-20(野沢幸弘) ☎
 0286-25-0544 ☎9～18 ㊦① 正食健康相談、正食医学健康法講習

〈埼玉・千葉〉

- 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 ☎9～20 ㊦① 食品、書籍、器具、美容・健康相談、配達、発送
 ほんものや ㊦349-01 埼玉県蓮田市江ヶ崎西1490-6 ☎0487-68
 ・5423 ☎9～17 ㊦①祝 手打うどん・そば・手作り純正食品製造販売

- 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半～20 ㊦無(臨時休業) 食品、無農薬野菜、書籍、化粧品
 自然食生協全国センター ㊦336 埼玉県浦和市三室1359-11 ☎04
 88-74-2691 ☎9～18 ㊦① 食品野菜果物、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 ☎0487-74-85
 04 ☎10～19 ㊦① 純正食品、有機農産物、浄血指導、料理教室
 太陽堂 ㊦343 埼玉県越谷市大沢4-10-5 ☎0489-62-3479 ☎9～
 20 ㊦① 純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室
 大成自然食センター ㊦330 埼玉県大宮市南中野306-1 ☎0486
 ・84-4466 ☎8～20 ㊦① 無農薬野菜、豆腐、パン、海産物、配達
 大橋自然食 ㊦350 埼玉県川越市霞ヶ関北4-22-17 ☎0492-32-94
 45 ☎9～19 ㊦① 無農薬野菜、食品、図書、化粧品
 カムカムサン ㊦260 千葉県市川市1-28-2 ☎0472-47-1737 ☎10～
 19 ㊦① 無農薬野菜、図書、健康相談、食事指導、配達、各地発送
 市川平和堂 ㊦272 千葉県市川市真間3-11-12 ☎0473-22-0810
 ☎10～19 ㊦① 食品、無農薬野菜、料理講習、勉強会、配達
 自然食品の店たんぼぼ ㊦277 千葉県柏市泉町6-57 ☎0471-67
 ・1997 ☎9～19 ㊦無 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 ☎0474-39-74
 93 ☎10～16 ㊦①祝 食品、無農薬野菜、書籍、配達、料理教室
 人間神社聖中心道場 高島龍王 ㊦299-55 千葉県安房郡天津小
 湊町天津3622 ☎04709-4-2716 肥田強健術、古神道鎮魂修霊、大自
 然(海と森)瞑想の実践と講義、長期宿泊可
 自然食品の店たんぼぼ ㊦272 市川市南大野1-19-12 ☎0473-37
 ・5732 ☎10半～18 ㊦①祝 無農薬有機野菜、書籍、食養相談
 表・JAC南浦和店 ㊦336 埼玉県浦和市神明1-10-1 ☎0488-
 66-6101 ☎10～19 ㊦第3☎ 無農薬・旬の野菜果物、無添加食品

〈東京区部〉

- オーサワジャパン東北沢店 ㊦151 渋谷区大山町11-5(1階) ☎03
 ・465-5021 ☎10半～18半 ㊦①祝 日本C I 協会食品事業部
 オーサワジャパン配送センター ㊦173 板橋区小茂根5-4(一般注
 文先) ☎03-958-7112 ☎9～17 ㊦①祝 日本C I 協会事業部、配送
 俵長寿村 ㊦150 渋谷区神山町4-20 ☎03-465-8151 ☎10～19 ㊦
 ①祝 料理教室、配達、発送、無農薬野菜、化粧品
 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～
 19①・祝日10～18 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 ☎03-451-8966郵便振
 替 東京 0-18943 ☎9半～19 ㊦① 野菜、海産物、食養相談
 俵ファーマル ㊦153 目黒区三田2-8-1 ☎03-793-1371 ☎10～20
 ㊦①④ 演赤外線セラミック、健康器機製造販売、広告企画製作
 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
 ☎03-950-5219 ☎10～19 ㊦①祝 心身改造ドック、純正食品
 サンゴ草本舗 ㊦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 ☎9～17 ㊦①祝 サンゴ草、梅壽番、豊寿、陽泉
 自然食品の店たんぼぼ ㊦162 新宿区富久町24-6 ☎03-353-4545
 ☎10～19 ㊦① 農産直販有機野菜、リマ化粧品、健康食品他
 健康自然食品の店みき ㊦154 世田谷区世田谷2-28-23 ☎03-427
 ・0665 ☎10～19 ㊦① 健康美容センター、野菜、海産物、化粧品
 れんげや ㊦157 世田谷区南島山5-1-14 ☎03-326-5085 ☎10～
 19 女性3人の八百屋と玄米レストラン、無農薬野菜、乾物
 田山商会 ㊦155 世田谷区北沢3-27-7 ☎03-485-4785 ☎10～17 ㊦
 ①④ 健康電子製水機、風呂用の活性炭等、全国卸し小売り

マクロビオティック・スキーの集い

- もちつきパーティなど
楽しい企画あり。
- スキーのあとは温泉へ。
- 食事はもちろん、自然食料理。
あなたのウデのみせどころ！ (全員当番制です)

- 日時/昭和63年2月11日(木・祝)～14日(日)
- 会場/信州野沢温泉「ふるさと」 ☎0269-85-2241
(長野県下高井郡野沢温泉村中尾)
- 費用/通し参加 20,000円(3泊4日、6食付)
部分参加 1日 7,000円(1泊2日、2食付)
- 食事/玄米正食(食事当番が1～2回あります)
- 申込み/参加期間を明記し、費用を添えて下記へ。
- 締切り/1月31日必着(電話予約は不可)
- 申込み先/松田俱幸(「里味」) 〒370 高崎市京目町
1123-2 ☎0273-53-0710

※スキーの初心者で単独で参加される方は、申込みをされる前にご相談ください。

健康と幸福への道 マクロビオティック食品

弊社は創業以来40年、自然食の原点、マクロビオティック食品の開発、販売、普及を続けています。

男女正社員及びパート募集

職 種	①倉庫及びメール担当(男子) ②簡単なオフコン入力・事務(女子)	待 遇	昇給年1回、賞与年2回、社保完、交通費全額支給、退職金制度有、マクロビオティック食品による給食制度有。
資 格	高卒以上 20歳～35歳位。玄米食を 実践中の健康な方。 但し①は要免許。	休 日	日曜、祝日、隔週土曜日、年末年始、 夏季休暇、有休。
給 与	13万円以上～(当社規定による。)	応 募	電話連絡の上、履歴書、持参下さい。
勤務時間	9:00～17:00	交 通	地下鉄有楽町線小竹向原駅下車歩15分 西武池袋線 江古田駅下車歩20分



日本C I協会事業部

オーサワジャパン株式会社

〒173 東京都板橋区小茂根5-4

☎(03)958-7112 FAX 958-7362

編集後記

●あけましておめでとうございます。無事に元気で新年を迎えられたことを、天地大自然、神様、あらゆる人たちのおかげと感謝いたします。日本C I協会も、この会館を開いて満12年になります。これは桜沢先生初め諸先生方のおかげ、そして応援して下さいました。さて今年からは新風を巻き起こします。あなたも、あなたの出来ることでも加して下さい。お願いします。(橋本政憲)

ワープロ清書

400字詰原稿用紙 ◇1枚500円◇

*既製・私製原稿用紙印字可

録音テープ起こし

会議録・対談・講演などのカセットテープを迅速に文書化! ◇60分もので2万円◇

翻訳
英・独・仏・伊・西・露・中・朝
欧→和 和→欧 ◇紙料食◇

自費出版

ワープロ印字により上製本を作成
◇費用は100頁100部=30万円以内◇
〒160 新宿区西新宿7-1-7
(新宿駅西口2分) ダイカンプラザA館418号

TWS 東京ワープロソサエティー

問い合わせ&FAX 03-366-7626
テレホンサービス 03-366-7650

ワープロ教室併設

新しき世界へ 六〇八号

◎一九八八年一月号

発行日 昭和六十二年一月一日

編集兼発行人 橋本政憲

発行所 日本C I協会 〒一五一

東京都渋谷区大山町一―五

電話 03・469・7631(代)

振替 東京0/1941225

入会案内

◆食による健康◆



◀月刊「新しき世界へ」
年間購読料 5,000円

日本C I 協会の活動

日本C I協会は“無限の自由、永遠の幸福、絶対の正義”をだれでもが実現できる法を唱えて世界を駆けめぐった、自由人・桜沢如一（海外でのペンネーム、シオルジュ＝オーサワ、1893～1966）が創設したマクロビオティック（玄米正食）運動のセンターで、C I（センター・イグノラムス）とは「無知なる者の集まり」を意味し、健康と自由の原理を身につけていこうという非営利の団体です。

現在の活動は、

- ①桜沢如一著書の刊行、月刊『新しき世界へ』の発行。マクロビオティック図書の出版。
- ②食養料理法の全国普及（リマ・クッキングアカデミー、桜沢里真校長）
- ③正食生活法の研究・実践——夏・冬健康学園

（大人・子供）、正食医学講座、PUセミナー、講演会の開催。

④食養・正食相談

⑤日本C I協会食品事業部門の振興（マクロビオティックフーズを作るオーサワジャパン株式会社）

会員の種別は、**A正会員**（年会費12000円）、**B賛助会員**（12000円を2口以上）、**C誌友会員**（5000円）、**D店舗・団体**（30000円）があり、これから宇宙の秩序にもとづく生活法、食養料理法、食べ物による健康法を学びたい方は、まず誌友になって行事に参加するといいでしょ。また月刊『新しき世界へ』誌を贈呈することもできます（誌友で申込み）、日本C I協会をささえていこうという方は賛助会員が正会員になって下さい。会員は家族パスです。

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、正食医学講座、食養相談、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。「食物療法の道しるべ」（非売品進呈）。継続毎に、2500円分の日本C I協会発行の図書テープ券進呈。	
B 賛助会員	12,000円を2口以上	月刊機関誌毎号2部送呈。その他は正会員に同じ。継続毎に、4500円分の日本C I協会発行の図書券進呈。	
C 誌友	5,000円	月刊機関誌（年間11回発行）1部送呈。料理教室、正食医学講座、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。	
D 法人	30,000円	①に同じ、本誌巻末に毎号、店名・住所・電話・営業時間・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。振替東京0-194125

・新規
・継続

財団 日本C I 協会 入会申込書（楷書で書いてください。）

年 月号から 年間分

（会員別の符号を○でかこんでください。）

A. 正会員
（12,000円）

B. 賛助会員
（12,000円を

C. 誌友
○）（5,000円）

D. 法人（店舗）
（30,000円 2分割可）

フリガナ 氏名	職業（ 男・女	生年月日 明大 年 月 日生
住（〒 所	（〇〇号室）（〇〇棟方）と詳しく。 TEL	
*未婚、既婚（家族 名）	贈呈者の住所・氏名（	

昭和63年1月現在

マクロービオティック図書・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 丁二五
- *永遠の少年 少年よ、大志をいだけ！ 七五〇円 丁一〇〇
- *食養生読本 食養生で開く自由の人生 一、三〇〇円 丁二五〇
- *生命現象と環境 やさしいエコロジー 五〇〇円 丁一〇〇
- *新食養生法 正食身心改造法 一、八〇〇円 丁二五〇
- *東洋医学の哲学 最高判断力の書 二、〇〇〇円 丁二五〇
- マクロービオティック料理 (桜沢里真著) 普及版
- 食養生料理カード(一) 二、五〇〇円 丁三〇〇
- 食物の陰陽表 色刷り一枚 八〇〇円 丁四〇〇
- 食物の陰陽表 色刷り一枚 二〇〇円 丁一〇〇
- 正食医学の救急手当法 色刷り一枚 二〇〇円 丁一〇〇
- 食物による健康法・料理法特集(新しき世界へ) (五〇号) 二、〇〇〇円(送料共)

- *無双原理・易 一、五〇〇円 丁二五〇
- *宇宙の秩序 最重大PU書 一、〇〇〇円 丁一〇〇
- *病気を治す術・病人を治す法 人生論 七五〇円 丁二〇〇
- *心臓を入れ替へる法 悪魔の書 二、五〇〇円 丁二五〇
- *人間—この未知なるもの(カレル) 二、〇〇〇円 丁二〇〇
- *生体による原子転換(ケルヴラン) 三、五〇〇円 丁三〇〇
- *自然の中の原子転換(ケルヴラン) 三、五〇〇円 丁三〇〇

2冊以上の場合の送料は、定価合計が

- 三千元未満 三百円
- 六千元未満 四百円
- 一万元未満 五百円
- 一万元以上 六百元

- *永遠の子供 二、五〇〇円 丁二五〇
- *食養生義録 七、五〇〇円 丁三〇〇
- *一つの報告 一、〇〇〇円 丁二〇〇
- *世界恒久平和案「意志」教育五十年の実験報告 一、〇〇〇円 丁二〇〇
- *桜沢如一アルバム 五〇〇円 丁一〇〇
- *我が生命線爆破さる 八〇〇円 丁二〇〇
- *健康戦線の第一線に立ちて 一、三〇〇円 丁二五〇
- *中央アフリカ横断記 一、〇〇〇円 丁二〇〇
- *最後にそして永遠に勝つ者 一、〇〇〇円 丁一〇〇
- *PU中国四千年史 一、三〇〇円 丁二五〇
- *バストウールの審判 八〇〇円 丁二〇〇
- *千二百年前の一自由人 一、三〇〇円 丁二五〇
- *兵法七書の新研究 二、〇〇〇円 丁二五〇
- *不思議な世界 八〇〇円 丁二〇〇
- *うさぎのピビ 八〇〇円 丁二〇〇
- *ウナギの無双原理 八〇〇円 丁二〇〇
- *PU歌集 三〇〇円 丁一〇〇
- *人間の秩序 一、二〇〇円 丁二〇〇

- 石塚左玄著 化学的食養生長寿論 食養生の原典 七、五〇〇円 丁一〇〇〇
- 桜沢里真著 リマクツキング 豪華カラー 七、五〇〇円 丁二五〇

- 米国の食事改善目標 米上院栄養委 三〇〇円 丁四〇
- 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 丁一七〇
- 座間講演 60分・2本 三、〇〇〇円 丁二四〇
- G・O母を語る 90分・1本 二、六〇〇円 丁一七〇

- 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 丁二四〇
- 食物の陰陽 60分×2本 二、六〇〇円 丁二四〇
- 宇宙の秩序解説 60分×2本 二、六〇〇円 丁二四〇
- 子供の病氣と食養生 90分×2本 四、七〇〇円 丁三四〇
- 眼病の治し方 60分×2本 三、〇〇〇円 丁二四〇
- 食物と夢判断 60分×2本 二、六〇〇円 丁二四〇

●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振替東京〇九四三三日本C-I協会へ、代金と送料と注文品を明示して送金してください。①の場合は10日、②の場合は、2週間みてください。

日本C-I協会

〒151 東京都渋谷区大山町一―一五
電話 (〇三三) 四六九・七六三二代

食養料理講座 28

リマ・クッキングアカデミー集中講座

中初級

(この回だけの受講もできます)

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

日時 昭和63年2月20日(土)～21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 2月16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

2月20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

2月21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28 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	既婚	2. 誌友(の家族)です。番号	
ふりがな	明大昭	生		3. 入会申し込みます。	
住所 (〒)	都道府県				
自宅 市外局番	職 業		勤務先 市外局番		
電話 ()	勤務先		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		

春のリマクッキング・アカデミー



■初 級

- 1/20 七草がゆ、ごま塩、白菜巻きゴマミンだれ、クッキース
- 1/27 小豆入り玄米御飯、ねぎ味噌、味噌汁、ひじき蓮根
- 2/3 大豆入り玄米御飯、金平ごぼう、ふろふき大根、小豆かぼちゃ
- 2/10 おめでとう、大根と油揚げ煮付け、けんちん汁、田舎まんじゅう
- 2/17 人参ソボロ玄米御飯、のり佃煮、玄米クリーム、うどんグラタン
- 2/24 玄米のり巻き、南瓜フリッター、サラセン焼き、小松菜ゴマ和え
- 3/2 玄米焼きむすび、玉ねぎ油炒め、野菜シチュー、よもぎロール
- 3/9 玄米いなり、白菜巻き、フキ煮付け、パンオサワ
- 3/16 三色おはぎ、しぐれ味噌、キャラブキ、マフィン
- 3/23 あげ御飯、テッカ味噌、手打ち煮込みうどん、草餅だんご
- 3/30 フキ入り玄米御飯、ささがきゴボウ煮付け、金山寺味噌、豆腐あんかけ

■中・上級、師範科

- 1/19 むぎとろ、焼きコーフー、サンドイッチ、コーフーの作り方
- 1/26 玄米御飯大根入り、にら雑炊、ひじき蓮根、がんもどき煮もの
- 2/2 いなり巻きと細のり巻き、揚げ豆腐、大和芋磯巻き、よもぎ細カリントー
- 2/9 かやく御飯、茶碗蒸し、コーフー串カツ、半月みかさ山
- 2/16 菜飯、ロールキャベツ、野菜かき揚げ、草なると
- 2/23 五目ちらし、鯉こく、菜の花からし和え、春巻き
- 3/1 玄米御飯黒豆入り、シューマイ、マーボー豆腐、そばまんじゅう
- 3/8 玄米御飯、ボルシチ、コーフークロケット、こんにゃくと人参の煮合せ
- 3/15 玄米ピローク、ピーフングラタン、サラセンポタージュ、タルトポチロン
- 3/22 玄米御飯人参入り、薩摩汁、ベニエ・ド・ボンム、アンリュメット
- 3/29 玄米御飯たけのこ入り、クルミ豆腐、蓮根煮付け、コーフーだんご葛とじ、海草なます

(この献立の一部は変更になることがあります)

リマ・クッキングアカデミー

昭和63年度春期 (1/19・1/20～4/3) 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ひき出し、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63年1月20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63年1月19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			
						1月	2月	3月	4月
中上級 師範 コース	火		A	11:00~14:00	桜沢里真		2	1	10
			B	18:00~20:30	吉成知江子	19 26	9 16 23	8 15 22 29	
初 級 コース	水		C	11:00~14:00	浮津宏子		3	2	10
			D	18:00~20:30	桜沢里真	20 27	10 17 24	9 16 23 30	

受 講 料	入 学 金	一括納入	分 納	単一受講
		¥ 3,000	A B C D クラス	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、月ごめの分納(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63年度春期) 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 年 月 日 大 昭 昭	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 } の免状を 2.中級 } 取得しました 3.上級 } 未婚 ・ 既婚
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	

健康——こんな大切なものはありません。
誰もが、健康な心と身体をもち、やりたいことを思う存
分できる人生を願っています。

健康といってもそれはただ病気でないことではありません。

真の健康、真の幸福とは何か——何が人を健康にし、病
気にするのか——どうすれば健康で幸福になれるのか——
健康と生命の原点を探り、もっとも基本的な食を考へ、
実践するのが正食です。

他にたよらず、一人一人が自らの力で自分の健康と幸福
を確立する具体的な方法をこの講座で学びましょう。

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

①正食編11/22▶23

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 12/12▶13

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
4. 食物療法食品品の作り方、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, 88 2/6▶7

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 3/5▶6

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 4/2▶3

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 5/3▶4

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

食物による健康法 家庭医学百科

第15期

正食医学

東京会場

講座

新しい時代の常識をつくる

主催 日本C1協会

正食医学 講座③

日時 2月6日(土)～7日(日)

会場 日本CI協会2F

交通 小田急線東北沢駅下車徒歩2分

研修費 宿泊 19,500円
外泊 18,000円
部分参加 3,300円

講師 大森英桜

正食医学と宇宙の秩序研究30余年
豊富な治病・健康指導の体験にもとづく実証的な講義です。

③基礎編Ⅱ

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

▷タイムテーブル

2月6日(土)

12:00～1:00 受付
1:00～1:30 オリエンテーション
1:30～3:30 講義1
4:00～6:00 講義2
6:00～7:30 夕食
7:30～9:30 講義3
11:00～ 消灯、就寝

2月7日(日)

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

主催○日本CI協会 〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎03・469・7631

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CI協会あて現金書留で送るか直接持参する。

日本CI協会の正会員(年・12,000円)または誌友(年・5,000円)になることが必要です。

締切り○2月2日(火)

取消し○2月2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CI協会の料理部が調理する玄米正食料理です。

▷①～⑥まで受講された方は「正食医学講座修了証」を発行いたします。

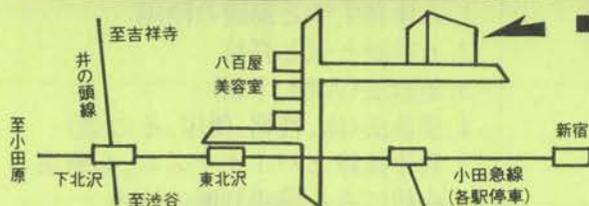
第15期 正食医学講座③

①各回参加▶宿泊19,500円 外泊18,000円 ②一括前納▶宿泊106,000円 外泊 98,000円

③部分参加1・2・3・4・5・6▶1 講義3,300円

ふりがな	男 () 歳	未婚	1. 正会員(の家族)です。番号 _____
氏名	田 年 月 日	既婚	2. 誌友(の家族)です。 _____
ふりがな	女		3. 入会申し込みます。 _____
住所 (〒 -)	都道		
	府県		
自宅 市外局番	職 業	勤務先 市外局番	
電話 ()	勤務先	電 話 ()	
円を添えて申し込みます。			今回で全6回を修了する方は、ここにサインして下さい。
日本CI協会 御中			

日本C I協会 1~2月の行事予定



■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)

●会員でなくても参加歓迎です

●録音はご遠慮ください。

小田急線・東北沢駅下車2分

■1月

- 6日(水) 日本C I協会本部 仕事始め
- 7日(木) 毎週木曜、定休。
- 10日(日) 6:30~8:30 正宗太極拳教室 講師/大友映男 会費/1000円 毎月第2、4日曜。次は1/24、2/14、2/28。
- 15日(金・祝) 1時~4時 マクロビオティック新年会 会費/正会員1500円、誌友・一般/2000円 (桜沢里真先生、牛尾盛保先生はじめ協会関係者出席。おとそと玄米餅のお雑煮で新年を祝います。挨拶、会員紹介、新しい行事説明。7月末からの「マクロビオティック・アメリカ大西部ツアー」の説明があります) 出席される方は13日までに電話で必ず申し込み。
- 17日(日) 10時~1時 PU会(GO資料集)会費500円 昼食持参 連絡先/山崎徳一郎(Tel 044-865-5581)
- 19日(火) 11:00~2:30、6:00~8:30 食養料理教室・リマッキングアカデミー春期 中上級師範科開講。詳細は別紙。3/29まで毎週火曜。
2:30~4:30 家庭の食養手当法① 講師/加藤大季 会費/2500円 (しょうが湿布) 第1、3火曜。
5~6時 食養なんでも相談 講師/加藤大季 正会員になり予約して下さい。個人相談。(30分、5000円) 毎週火曜・水曜。
- 20日(水) 11:00~2:30、6:00~8:30 食養料理教室・リマッキングアカデミー春期 初級開講。詳細は別紙参照。3/30まで毎週水曜。
2:30~4:30 食養こんだん会 講師/加藤大季 会費/700円 第1、3水曜。
5時~6時 食養なんでも相談 講師/加藤大季 正会員になり予約して下さい。個人相談です。(30分、5,000円) 毎週火曜・水曜。
6:30~8:30 詩吟教室 講師/伊森神東 会費/月4回で4000円 テキスト代/1500円 問合せ/

TEL 384-0287 毎週水曜。(第5週を除く)

22日(金) 1時~5時 正食医学による健康相談

講師/大森英桜 正会員になり予約して下さい。

個人相談。(30分、2万円) 毎月第3金曜。

初めの方には「家庭の食養手当法」「母と子の食養入門講座」「食養なんでも相談」「マクロビオティック入門講座」「食養料理教室・初級」などをなるべく受けてからにして下さい。

6:30~8:30 PU食養勉強会 講師/大森英桜 会費/3000円

26日(火) 正午~2時 玄米育児・家庭相談 講師

/大森一慧 正会員になり予約して下さい。個人

相談。(30分、1万円) ※相談はこの時間、電話

でも受け付けます。予約して下さい。

毎月第2、4火曜。

2:30~4:30 育児勉強会 講師/大森一慧 会費/2000円 毎月第2、4火曜。

27日(水) 2:30~4:30 母と子の食養入門講座①

講師/加藤大季 会費/2000円 第2、4水曜。

■2月

6日(土)~7日(日) 正食医学講座③ 講師/大森英桜 会場/日本C I協会本部 別ページ参照

4月まで毎月第一土日。5月は3~4日。

14日(日) 1時~4時 マクロビオティック月例会

会費/正会員1500円、誌友・一般/2000円

20日(土)~21日(日) 食養料理集中講座 講師/

桜沢里真、吉成知江子 別ページ参照。

27日(土)~28日(日) 正食医学講座・実技編①

講師/大森一慧 (1)健康の七大条件、健康チェ

ック (2)四つの体質、年齢の適応食、男女の食

事 (3)食養手当法 飲み物① (4)食養手当法

飲み物② 懇談会、質疑応答など。次は3月、4

月の第4土日。 詳細は次号。

■「親子ヨガ」は講師の都合により当分休みます。



あけましておめでとうございます

昨年は春の国際健康産業展をはじめ、秋の桜沢先生生誕祭・リマビデオ完成祝賀会など盛大な催しが開催されました。

世紀末を12年後にひかえ、桜沢先生の偉業が各方面から一段と脚光を浴びています。創業当初わずか数品目しか扱っていなかった弊社の商品も、いつの間にか400品目を越えるほどになりました。これもひとえに皆様方のお力添えのおかげと深謝申し上げる次第でございます。

マクロビオティック食品の開発・普及は、国内のみならず、広く海外の正食家の皆様方からも熱いまなざしがそそがれており、品質・製法等につきましては、生産者共々けっして妥協を許さない姿勢を社員一同の誇りとして、今後ともよりよい商品の開発に邁進して参ります。よろしくご指導ご鞭撻のほどをお願い申し上げます。

昭和63年元旦

代表取締役社長 田中波留子

新商品

- 南部せんべい (ゴマ) 10枚入 360円
- " (ピーナツ) 10枚入 400円
南部地粉、石臼挽完全粉、自然海塩“海の精”、井戸水、国産黒ゴマ、国産ピーナツ使用。厳選した国産原料を100%使用した風味の良い煎餅です。本場八戸市の谷川煎餅店謹製。 1/20発売予定
- 特選てっかみそ 80g 680円
無農薬栽培ごぼう、人参、蓮根、生姜、食養豆味噌、金ゴマ油使用。鉄釜で丁寧に煎り上げた手作り品です。特選三年番茶でおなじみの鹿兒島県、川上寛継さん製造。 1/20発売予定

再入荷商品

- 干あんず 100g 400円入荷済
- 干りんご 100g 360円 "
- カリフォルニアレーズン 150g 280円 "
- オリーブ油 170g 980円 "
- スパゲティ 340g 280円 "
- 特選黒胡麻 100g 400円 "

- こいくち醤油 1.8ℓ 1,280円 2月入荷
※特選白胡麻、金胡麻は台風と長雨のため収穫皆無でした。国産白胡麻、金胡麻(ともに100g280円)をご利用下さい。

変更商品

- 根昆布 100g 400→500円 1/21~

中止商品

- セサメオイル
都合により取り扱いを打ち切らせていただきます。長い間有り難うございました。

セサメオイルのご家庭での作り方は「マクロビオティック料理」196ページ、「新食養療法」116ページに掲載されています。油は国産ゴマを圧搾法で搾った無添加ゴマ油をお使い下さい。

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



土が健康なら、トマトも健康さ

●農薬はイヤだ

「はじめから農薬はイヤだったもんでね」と語る坂東さん。無農薬有機栽培のトマトをつくっている農家の一人である。ただ農薬がイヤだという一心で、今までは無農薬でキャベツやカボチャ、玉ネギなどをつくっては市場へ出してきた。形も悪く二等品で、しかも虫喰い野菜なのであまりお金にもならず、畑で腐らせるほうが多かった。近所でも「坂東さんとは雑草うえるんかい」、「まだ、こりずにやつてるわい」と笑っていた。

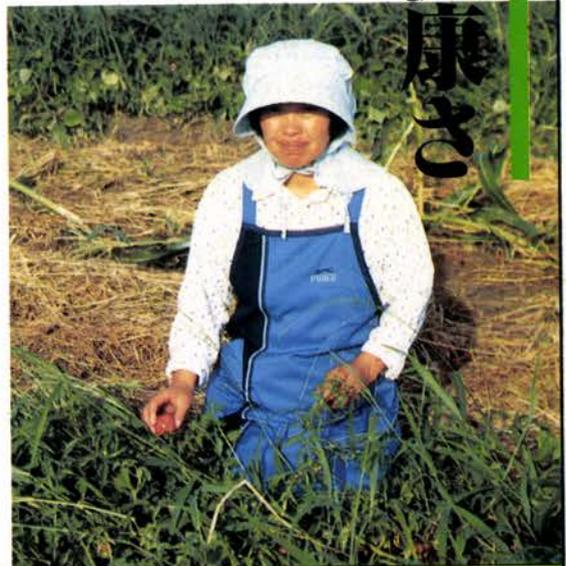
日本中に仲間がいる

そんなとき、光食品と知りあった。堆肥づくりや自然農法も参考になった。そして何よりも、四国の片田舎でひとり悩みながらコトコツ続けていた昔ながらの農業を支持してくれる仲間がいること、坂東さんのトマトがケチャップになると、坂東さんがそれを食べてくれること、そのことが坂東さんにとって何よりもうれしい。

いま日本のケチャップに使われるトマトはほとんど外国産。とにかく価格はべらぼうに安い。キロ当たり十円ぐらいである。坂東さんのトマトは十三倍の百三十円ぐらいで買い上げられてケチャップになる。そんな高いケチャップ売れまわすのしとちよびり不安気だ。

●太陽が育てたんです

自然栽培のトマトづくりには何といっても土づくりが大変である。坂東さんは花が咲く前の薙を刈り、十日ほど乾かし



て小さく切り、積んでおく。これが女手には重労働だが、さらに切りかえし、切りかえして堆肥になるまで二年かかる。蓋一下ンが堆肥では二百キロにもならない。除草剤もまかないので一本一本草取りだ。この苦勞が土を豊かにする。病害虫の心配はないのだから。

うか。そのことを聞くと、あざやかな答えが返ってきた。「土が健康なら、トマトも健康さ」

オーサワ
国内産
100%

無農薬有機栽培

オーサワ



トマトケチャップ

200g - 680円・400g - 1,200円

本社
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
東京都渋谷区大山町11-5
〒151 ☎03-465-5021