

マクロビオティックの雑誌

新しき世界へ

LA REVUE DU PRINCIPE UNIQUE ET DE LA VIE MACROBIOTIQUE

「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

No. 60
1988—

砂糖——心までとかすもの／村元 騰
害になる食べ方とは／大森英桜



いま、風はナチュラルリズムへ。

素肌にやさしい思いやり

ナチュレディ 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。

(Sophro balance 素肌にやさしい(SOFT)植物性
ソフトバランス (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%のヘチマ水をベースに、いま、^{ビュッ}「純」を極めた自然化粧品。

ナチュレディ L-100 シリーズ

■ルーファ100の特長

- ヘチマ水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

モイスチュアパック
ルーファ100

マッサージクリーム
ルーファ100

モイスチュアクリーム
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、モイスチュ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。



リマナチュレ
エクセレントローション

リマナチュレ
エクセレントクリーム

リマナチュレ
エクセレントマスククリーン
(クレンジング・マッサージ)

リマナチュレ
エクセレントレジェレパック

リマナチュレ
モイスチュア
エッセンス

ナチュレディ株式会社

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1F 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

● 本誌の用語解説

C (シーアイ) Le Centre

Ignoramus

「無知なる者のセンター」の意味。

無双原理と正食の運動をするセンター。第二次大戦後、桜沢先生が青年教育の家を「Maison Ignoramus」と命名。こざかしい知恵をすて、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-

awa (ジョルジュ・オーサワ、英語ならジョージ) 桜沢如一先生

PU (ピーユー) Le Principe

Unique (ル・プリンシップ・ユニーク) ただ一つの原理、無双原理のこと。宇宙をつらぬく根本法則のこと。

マクロバイオティク 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 マクロバイオティク。元の意味は「長生術、

長生き法」だが、桜沢先生の提唱による正食法の意味で使われている。宇宙の秩序、法則にのっとった人生の道のこと。大自然とともに生きる生活法。

陰性・陽性 あらゆる物の性質を

二つに分けて、遠心・拡散・寒冷・カリウムの多いものを陰性(▽)と呼び、求心・収縮・暖熱・ナトリウムの多いものを陽性(△)と呼ぶ。

- 食養料理教室リマクッキング・アカデミー春期開講中です!
- 食養料理集中講座は2月20日(土)、21日(日)。申込み受付中!
- 正食医学講座③は2月6、7日、④は3月5、6日です。
- 新企画「正食医学講座・実技編」①は2月27(土)、28(日)日です。
講師は大森一慧先生。

● 表紙写真撮影/月原 淳

■ 日本C I 協会は毎週木曜休業です。

まず試してみよう! 4

マクロバイオティク・ニュース 5

熊本で料理教室開く/協会あての年賀状から/もちつきで新年を祝う/玉川和尚逝く/有難うございました!「食養おせち料理」

マクロバイオティク 西・東(3) 10

中国を訪ねて/鶴島ツユ子

タイランド紀行(2)/浮津宏子

カリフォルニア山中で自給開拓を/バンダローサ洋子

講師紹介 15

大森一慧(正食医学講座・実技編、育児勉強会、育児・家庭相談)

加藤大季(家庭の食養生当法、食養なんでも相談、食養こんだん会、母と子の食養入門講座)

砂糖 心までとかすもの/村元 騰 16

砂糖は中毒、骨をとかす、エスキモーが病氣、ガブ飲みでカルシウム欠、砂糖は有害なだけ、砂糖は性欲鎮静剤、脳病と砂糖、脳を働かすもの、天才に異常者、アスピリンも発ガン性

害になる食べ方とは/大森英桜 25

トウモロコシで熱「何でも治る」か? 豆乳でやられる、ニンニクで脳軟化、栽培の朝鮮人参は? 朝鮮人参で失敗、未熟と完熟

2月の食養料理/桜沢里真 30

お産と育児(3)/山西みな子 32

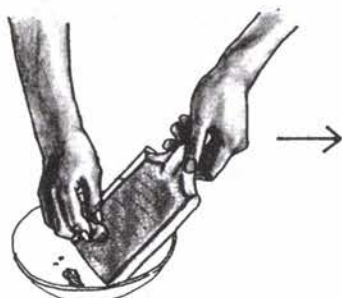
むそうとう 36

各地のイベント紹介

■ 本誌をご紹介ください! 今号一部五〇〇円(送料共)

■ 本誌および日本C I 協会のすべての刊行物、桜沢如一、桜沢里真の著作物の内容の全部または一部の、あらゆる形式による複製は、当協会の文書による承認を必要とします。(ただし、論文中での正常な範囲の引用は、出典、発行所を明記されれば、かまいません。転載のお申し込みは歓迎いたします)

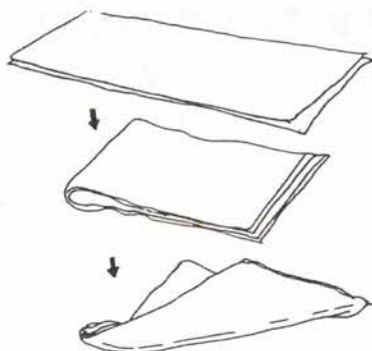
しょうがシップ



① しょうが150グラムをおろし



② 三角の袋または布に入れて
口をゴムバンドでしばる



③ タオル2枚を折る



④ 沸騰したお湯を金ダライに
入れ、しょうがの袋を入れ、
汁を出し、タオルをひたし、
やや固めにしぼる

⑤ 患部をタオルで蒸し、その上を
バスタオルでおおう

⑥ しょうが湯が冷めたら電熱器で
温めるが、沸騰させてはいけない

まず、試してみよう！

● 食養生当法の中でも基本中の基本、「しょうがシップ」を実習しましょう。

用意するもの／しょうが（150gくらい）、布の袋（またはハンカチ大の布）、おろし金、タオル手拭い（2枚または4枚）、金ダライ（またはボウル）、割りばし、電熱器（またはガス器具で代用）、バスタオル（1枚）

肩がこるとか、筋が痛いとか、腎臓、胃腸など患部の上にシップします。タオルが冷えたら別のタオルでまたシップします。足の冷えや水虫には、バケツにしょうが湯を作り、足を入れます。「しょうがシップ」は指圧やマッサージ以上の効果があるので、みんなびっくりします。慣れたら、仲間を集めて実習会を開きましょう。会を開いたら本誌まで知らせてください。

● この図の入った「正食医学の救急手当」（26センチ×50センチ、カラー）は1枚200円（送料120円）です。

熊本で料理教室開く



▲南瓜の裏ごしを説明する川上祐喜子先生

11月29日、熊本市の青年会館でマクロビオティック料理教室が開かれました。(熊本陰陽会主催)参加者は男性4人、女性37人でした。講師はリマクツキング師範の川上祐喜子先生(夫君は鹿児島で三年番茶を製造している寛継さん)。参加の方々は一応、陰陽とは何かを知っておられるというので、さっそく実習に入りました。

献立は、豆腐のけんちん蒸し、雑煮、昆布巻き、蓮根のうなぎもどき、菊水巻き、だて巻き、コーフーかまぼこ、クリスマス・オープンサンドで、各テーブルに分かれて作りはじめ、特に、うなぎもどきの班では、何人もの方が、うなぎの形づくりに苦心して、個性のある(?)うなぎもどきが何匹も生まれ、にぎやかなこと! オープンサンドのクリームは「ライスクリーム」(オーサワジャパンの製品で、初めて見たという人がほとんど)で、先生のあでやかな手つきでクリスマスケーキみたいに出来、その上にレーズンとミカンが飾られます。菊水巻きの班では、大根のかつらむきに苦労されました。

約3時間の奮戦のあと、待ちに待った試食となり、おいしさに、つい「カメヨ、カメヨ」も忘れて早食いするしまつです。その後、自己紹介と感想を語り合いました。

① 食養を始めて8年目、料理もマンネリとなり、豆腐料理といえば揚げ出しだけだったが、今日の「けんちん蒸し」はレパートリーに入れましょう。(中年の女性)

② 雑煮はエビを入れなかったら家族の者が食べてくれなかったが、今日のように作れば、野菜だけでも食べてくれるはず。(年輩の方)

③ どんなに本で勉強しても、味という点では、実際の料理教室でないと分からない。(男性)

④ 料理の合間に川上先生に蓮根湯を作ってもらって、のどがすっきりした。(男性) など、活発に話が出ました。

最後に料理のビデオの試写と、川上先生の「コーフーかまぼこづくり」を見学し、次の機会を期待して散会しました。お世話くださいました「天粧」の福山さん、ご苦労さまでした。(満永浩一＝熊本県荒尾市＝本誌ボランティア通信員)

協会あての
年賀状から

Tanti Avevori ohi
Felice Avevori

日伊両国の伝統文化を両国民に正しく伝えるため、本年も昨年以上に、皆様方のご協力を得ながら推進して行きたいと張り切っております。

昭和六十三年 元旦

べらんどら かるろ(龍ヶ崎市)

あけましておめでとうございます。

一九八八年、八八と末広がりの好きな数字が並びました。八八と書けば米にもなります。今年も玄米をしつかり食べて末広がりになるよう心がけなさいという事でしょう。

一九八八年 元旦

奈良達雄・幸子(小平市)

謹賀新年

88年のキーワードは陰と陽のバランス
88年は、8を横にならべると $\infty \times \infty$
(無限×無限)の年 心と体の陰と陽のバランスを保ち、 ∞ (無限)の幸せが皆様に訪れますよう、心より御祈りしております。

大塚晃志郎(東京都)

世界各国のマクロビオチック運動は、その皮相的な恰好のよい、綺麗ごと、素晴らしいことづくめの情報・宣伝とは裏腹に、真のリーダー不在の、プレーキの利かない暴走車と同様、情報洪水

の中で方向を見失い、同時に極度に変質・形骸化しつつあるのが実情で、もはやこれを隠蔽することは許されません。

これはすでに私共の昨年のヨーロッパ四か国におけるセミナーによって確認されたユーロ・アメリカン・マクロビオチック運動の見かけ倒しの由々しき行詰りと、これを知らないために国際的影響力(リーダーシップ)を失って行く日本のマクロビオチック運動の低迷とを併せて再確認せられたもので、連帯責任の重大さを日増に痛感させられております。

波乱、浮沈、多難の激しい一九八八年を迎えて、さらにPUの深化発展に余命の全力集中を期するのみであります。

一九八八年 元旦

菊池富美雄(サンパウロ市)

ゴ・タン・ニャン(ホーチミン市)、
解脱会(新宿区)、日本菓草開発協会(大分市)、笛木醬油株式会社(埼玉県)、合気道マガジン(新宿区)、松永早穂理(富士宮市)、竹内博子(川崎市)、大河恵子(松山市)、中井眞智子(京都市)、金野玉依(鹿児島市)、繁田湾徳(岡山県)、釣谷美代子(三鷹市)、浜谷百里(富山市)、イエロ

ー・ツー・カンパニー(渋谷区)、酒井須三子(長野市)、石沢文規(シドニー市)、武蔵野そば処(中野区)、藤原洋子(倉敷市)、新井文雄(松戸市)、みなと(中央区)、西垣内堅佑(港区)、松村美代子(京都市)、曾根節子(板橋区)、日本教文社第二編集部(港区)、岩品安柳(盛岡市)、日貿出版社(千代田区)、柳澤陶器店(杉並区)、佐藤高史(高崎市)、小塚晃平(京都市)、フィリップ・ジャネット(大田区)、高田満穂(小金井市)、風戸喜枝子(千葉市)、たかはしべん(川崎市)、菅本ふじ子(松山市)、久司正夫(保谷市)、正食協会(大阪市)、長尾周平(三重県)、寺山心一翁(杉並区)、林幾子(八潮市)、玄米正食食糧社・田畑組(大田区)、吉川恒雄(渋谷区)、山口屋(渋谷区)

グリーン・ライト・サービス(目黒区)、アイランド・ジャップ(大阪市)、菩提樹(港区)、川上寛継(大口市)、はじめ健康食品店(武蔵野市)、後藤光男(渋谷区)、興和プリント(千代田区)、片岡達則(町田市)、金城安江(那覇市)、松田紘明(茅野市)、加藤知恵子(桐生市)、松永恭枝(旭川市)、自然食品センター本店(渋谷区)、平井英次(岡崎市)、田代治子(川崎市)、東樹社(台東区)、エレ

ベーターサービス(江東区)、榎本明子(相模原市)、あなたと健康社(世田谷区)、サカエヤ文具(渋谷区)、大山純一郎(鹿児島県)、野沢幸弘(宇都宮市)、新泉社(文京区)、新堀展也(野田市)、ヤマネカメラ(渋谷区)

新國民社(大田区)、光和食品株式会社(千代田区)、日本ホリスティック医学協会(新宿区)、三宅博己(伊那市)、五嵐久男(保谷市)、井熊よし子(長野県)、満永浩一(熊本県)、田山雅章(世田谷区)、白泉社(豊島区)、鳥居知弘(神奈川県)、婦女界出版社(千代田区)、サニー健康食品(福岡市)、サロント和田(十和田市)、形岡養謙(三鷹市)、斎藤晃一(京都市)、大森伊太郎(京都市)、上原百清(那覇市)、内山英郎(札幌市)、萩原敏子(広島県)、富士ひさの(品川区)、養沢センター(五日市町)、櫛和興(箕面市)、酢屋茂商店(長野県)、須藤孝二(桐生市)、渡辺京子(狛江市)、大橋自然食(川崎市)、中田敬子(岡山市)、島村春徳(蓮田市)、地湧社(千代田区)、大内保子(清水市)、高橋朋子(渋谷区)、山岸義子(江戸川区)、高橋徹(練馬区)、内田富美子(川崎市)、田中辰幸(八代市)、若山節子(渋谷区)、武藤政雄(岩手県)、矢島裕雄希ほか多数。

洞雲禪寺第十八代

玉川泰客大和尚示寂

長らく日本C.I.の行事の会場をお世話いただき、桜沢如一先生の葬儀を営まれた池袋の洞雲寺住職、玉川泰客大和尚が昨年十二月二十二日、示寂されました。

謹んでご冥福をお祈りいたします。
密葬は十二月二十五日に行なわれ、本葬は二月五日午後一時より同寺にて。
〒171 豊島区池袋三一一六〇五 電話
03・971・2374

大和尚は昭和二十一年、桜沢先生の『無双原理・易』を読まれ、以来、無



双原理、正食との縁を結ばれた。本誌にも昭和五十四年一月号に「無双原理は禪」と題して寄稿いただいた。
昨年十月二十四日、目白、椿山荘での「桜沢先生記念祭・リマビデオ完成祝賀会」にも元氣に出席された。左は桜沢里真会長とサロンでのスナップ。

大森英桜先生熊本講演会

日時／2月11日(木・祝) 10時～17時
会場／碩台公民館(熊本市井川淵町4の1) ☎096・345・4900

藤崎八幡宮北となり)
会費／3千円 テーマ／食物の陰陽、体質と症状の陰陽、正食による体の調整法 共催／日本C.I.協会、熊本陰陽会 (☎096・345・4900 福山健一郎)

マクロビोटイック

「新年の集い」開く

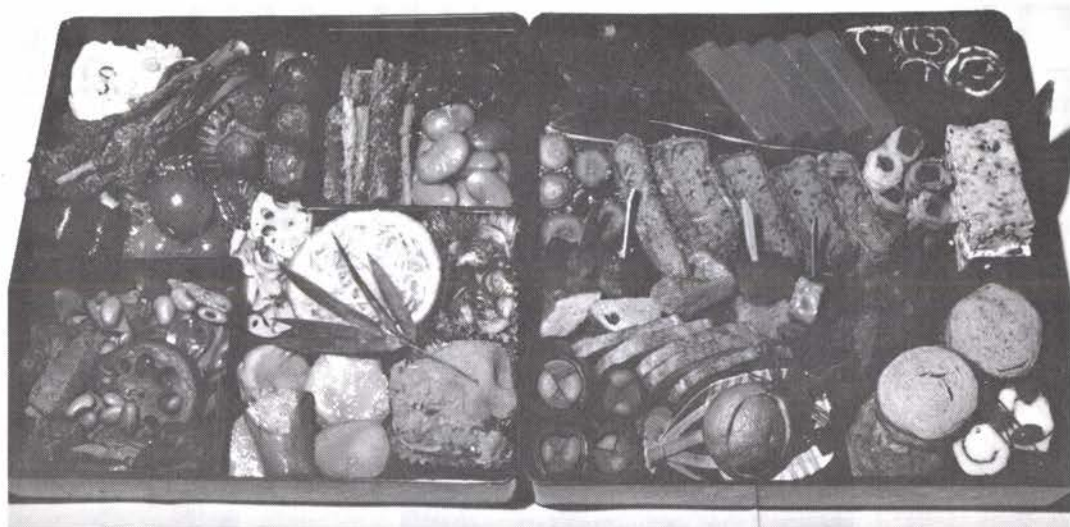
1月15日、成人の日、日本C.I.協会本部で「マクロビोटイック新年の集い」が開かれ、都内近郊だけでなく、石川県、山梨県から来られた方を含め70名で新年を祝いました。
まず、会館前で玄米餅を三臼つき、か

らみ餅で頂きました。桜沢里真会長、牛尾盛保副会長、田中波留子オーサワジャパン社長が次々に挨拶し、世田谷の島田農園ご主人をはじめ参会の方々がお話をされ、今年7月末のアメリカツアーの参考スライドが映された。



▶元氣に挨拶する桜沢里真会長。

▶玄米のお餅をツイタヨノ



有難うございました!!

食養 おせち料理

日本C.I.協会料理部が初めての試みで昨年末、食養おせち料理の注文を受けたところ、限定50セットが一週間です約締め切りになりました。桜沢里真先生の『リマクッキング』のおせち料理献立にのっとって、主任の吉成先生以下、マクロビオティック料理師範の方々など多くの人々が力を合わせて、12月30日午後5時の10分前に完成。約束のお引き渡しできました。

動物性一切なし、砂糖など一切なしのユニークな「おせち」でした。ご意見の一部を紹介させて頂きましたが、ご批判などをもっとお聞かせ願います。

■おせち料理献立

コーフーカツ、焼きコーフー、日光湯葉煮付け、生麴揚げ煮、蓮根印籠、蓮根ボール、筑前煮、里芋煮しめ、蒟蒻炒り煮、昆布巻き、ひじき信田巻き、擬製豆腐、柚子釜、牛蒡丸煮、開き牛蒡、百合根のから揚げ煮、大和芋磯巻き、菜の花辛子和え、菊花かぶ、酢蓮、なます、栗きんとん、黒豆、白隠元、小倉寄せ、南瓜羹、キャベツ巻き、梅

花人参、松葉銀杏、結び昆布

■料理スタッフ／吉成知江子（主任）、植田富く子、尾形瀧子、菅野ちづ子、宗田淑子、曾根節子、辻映三子、土井唯照、平井俊子、真砂二郎 盛付け協力／下地敏文、伊藤のり子 製作協力／日本C.I.協会本部スタッフ 企画／橋本亜生子

■購入された方々からの感想、ご意見

○食べる楽しみというよりは勉強のためと思ひ、購入しました。食養のおせちとはどんなものかなと、その日のうち試食しました。そして、あけてびっくりしました。ものすごい種類の数。色とりもとてもよく、食べてみて本当に感激しました。ようかんのところけるような舌ざわり、豆も種類によってやわらかさ、塩かげんが違ふこと、それぞれの持ち味を生かした味つけに感動しました。友人にもおすそわけしましたら、来年は注文してくれるとのことでした。スタッフのみなさま御苦労さまでした。良い企画ありがとうございました。（田無市・Sさん）

○今年はお産を目前にして、自分ですいろいろ作れないだろうと思ひ、注文しました。とても楽しみにしておりました。見た目も美しく、また、安心して食べられるものばかりなので、良い年最初の食事が摂れました。（特に子供

▶スタッフの皆さん



も主人も喜んだもの)筑前煮、コーフ
ーカツ、擬製豆腐(もつと多くほしか
ったもの)蓮根ボール、ひじき信田巻
き(あまり美味しくない)梅花人参、
焼きコーフ。(高崎市・Bさん)

○料理をつくって下さった人々の愛情
をしみじみ感じた。元旦、皆さんに喜
んでもらった。正食を知らない人々は
アマミ不足というが、食物の味は自ず
と分かったようである。(港区・Uさん)
○三十種類ものお手数、ご苦勞様でし
た。おいしく戴かせていただきました
が、半玄米人にとっては少々甘味が欲
しいところです。……食べております
うちに味が単調になってしまいました。

(港区・Sさん)

○おせち料理(正食の)初めて頂きま
したが大変美味で、先生方の心のこも
った自然の味に満足しました。今年も
ぜひお願いします。(新宿区・Nさん)
○このたびは、はからずも自宅で先生
方の「食養おせち料理」を頂戴するこ
とが出来ましたことをありがたく思い
ました。とてもお心のこもった料理、
心していただきました。

(清水市・Aさん)

○おせち料理、ごちそうになりました。
素材の味をみごとに生かした調理には
すっかり感心してしまいました。私ど
もはあまりまじめな正食一家ではない

のですが、今年はもう少しましな食生
活が送れるよう努力してみようと思っ
ています。一番早くなくなったのは蓮
根ボール、おいしかったです。最後ま
で残ったのは白いんげんです。我家
は3人家族ですので、量が全体的に多
すぎて、最後にはちよつと手をやいて
しまいました。(町田市・Mさん)

○量・品目とも充分であったと思いま
すし、何よりも完全正食であったのが
うれしく、お重つきでの価格なら安
い、と家族の評判も上々でしたが、い
ざいただいてみますと、味の変化が少
少乏しいように感じられました。絶賛
されたのが湯葉の煮付けでしたが、他
にコーフー料理やひじき信田巻きも
おいしくいただきました。みそ味や洋風
・中華風のものもつとあると更によ
かったように思いました。あれだけの
種類で、しかも短期間に調理しなくて
はならない食養料理ですから、そのご
苦勞は並々ではなかったことと思いま
す。お蔭さまで、ゆつくりした年末と、
楽しく、それらしいお正月を過ごせ
ました。(杉並区・Yさん)

○食養おせち料理、有難うございまし
た。見事でした!色もきれいで丁寧
に心こめて作ってあることが判り二軒
に差し上げましたが、とても喜ばれま
した。量も値段も申し分ありません。

特に蓮根ボールは好評でした。コーフ
ーカツ、里芋煮しめ、ゆず釜、ゆり根
から揚げ煮、菊花かぶも美味しく頂き
ました。作り方を添えて頂ければと思
いました。(富士吉田市・Tさん)
○おせち料理、大変おいしく頂きまし
た。量的にも十分だったと思います。
コーフーカツよりも、お煮しめやだて
巻きなどのおせち料理っぽいものの方
が自分の好みから言うところだとと思
います。また、香りがまざりあったも
のがあり残念でした。さぞかしご苦勞
なされたと思います。またこのような
企画がありましたら知らせて下さい。
(浦和市・Oさん)

自然薯 (伊豆大島)

大島三原山麓産。黒潮の潮風と火山
の陽気に育まれた「じねんじょ」の
産地直送!

●1キロ3千円。1キロ以上100グラ
ム増ごとに3百円増し。

●送料当方負担。●1キロ以上注文
して下さい。量に限りがありますの
で先着順締め切りにさせて頂きます。

●郵便振替 東京9・1790118
阪本章裕

〒100-01 東京都大島町野増字間
伏 阪本章裕 ☎04992・4・
0350

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C1協会会館

問合せ ☎03・469・7631
☎384・0287

月謝 月四回で四千円
(別に初回のみテキスト代千五百円)

講師 年金基金ゼンシテイ学園吟詠講師
詩吟神風流総元代範

伊森 神東

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

マクロビオティック

西・東 (3)

中国を訪ねて

鶴島ツユ子

九月三日より九日までの一週間、中国山東省と山口県の友好提携五周年に「山口県婦人交流訪中団」という厳めしい名の団体に参加することが出来ました。

平井県知事夫人を始め、四十五名のベテラン婦人ばかりに交わり、初めて見る中国へ不安と喜びで出発しました。宇部空港では、たくさんのお偉い方々の見送りを受けて、チャーター機にて一時間半ばかりで上海に到着。

ただちにバスで上海の街を観光。古い大きな街路樹は、昔の上海を思い起こさせ、旧市街という感じ

でした。自転車が多く、一軒に2台くらいずつあるそうです。男性は半ズボンにサンダル姿が目につきました。自転車の多くは男乗りばかりで、ラッシュ時には路上いっぱい、車の間を縫うようにして走っているのには驚きました。

虹口公園、玉仏寺と見学して、夜は中国国技団の演劇を観賞の後、普通の団体では泊まらない宿舎に案内されました。

上海はじめ曲阜、泰安、済南、北京（天安門広場、人民大会堂、黄河、万里の長城、明の十三陵、故宮など見学出来ましたけれど、こと細かに報告出来ないのが残念です。

済南市（山東省主都）は立派な明るい都市です。

ここで、友好提携五周年記念行事が行なわれました。爆竹を迎えられて会場のホテルに入り、夜は中国側主催の歓迎会に出席、挨拶、お土産交換などのあと、祝宴に入り、素晴らしい数々の中国料理での大歓迎を受けました。

山口県風物展覧会の開会式にも臨み、山口県がいろいろと紹介されており、改めて故里を見直しました。済南市婦人連合会との交流座談会でも、中国の女性が自信をもって各方面に活躍されていることがうかがい知ることが出来ました。

中国に行ったら万里の長城、とあこがれていました。長城は、月から見える唯一の建造物と言われ、



▶ 万里の長城で

その名の如く雄大なこと、何世紀も続いている長城の一部に登り、自分の足跡をつけた幸せを胸いっぱい感じております。

とにかく、中国は広大な国です。黄河など大自然、その他、遺跡や歴史をしのばせる物の数々、そしてまた、その大きいこと。ぜひ、ご自分の目で確かめてください。

農業——私が興味を持ちましたのは、農業および農村地帯のことです。上海や曲阜の郊外で見ました。見渡す限りの農地で、整然とした畑にトウキビ、高キビ、綿、ゴマなどが収穫を待っておりまして。走るバスの中から垣間見るのですが、農村の家はレンガを重ねて建ててあります。建物は近代化されている様子は見受けられません。農作業はどのようになされるのだろうか、興味津々でした。それは、私の頭の中で想像するしかないようでした。

時折り、車窓からリング畑が目につきます。摘果とか品種改良とか手を加えないで、自然に出来たままの青いリングが露店で売られていたり、ホテルでも、デザートにたびたび出てきました。日本のように多品種ではなくて一種類だけ。きっと消費などしていないと思います。

料理——食事の方は旅行した場所によって異なっているようですが、私たちが行きましたところでは、その地方の郷土料理だと思えます。日本にある中国料理は、日本人向きにアレンジしてあると思えますけど、その点は大丈夫でした。化学調味料や砂糖の味付けも無いようで、すべてが美味でした。

朝食には、おいしい白がゆ、昼、夕食にはご飯が出ましたので大助かりしました。上海では半つき米

くらいで、ダンダン白くなり、北京では白米になっておりました。たくさんある中国料理の中から、ご飯を中心に、私なりの知恵でおいしく頂いてきました。もちろん、梅干、テッカ味噌、漬け物、醬油などは持って行き、必要に応じて使いました。

案じておりました体調も、家に居る時よりも上々で、途中、飛行機や時間のトラブルも少々ありましたが、無事、帰って参りました。お土産も、中国では考えられないほどの安さで、小物をいろいろと手当たり次第買いました。お金の計算も、分かったような分からないようで、手持ちを全部出して、入

タイランド紀行

(その2)

浮津宏子

タイは仏教の国といわれ、国民の九四パーセントが仏教徒というだけあり、信仰深い人々も多く、僧侶の修行をする人々も多い。

早朝の街には、黄色い衣を着て、黒い鉢を抱えた僧侶が歩き、街の人はひざまづいて拝み、食物などを捧げている。もちろん、肉食は一切しない僧侶たちの修行は厳しく、私たち観光客の、とくに女性は近づくことも許されない。

タイの仏教は、小乗仏教。大衆の救済を主とする日本などの大乘仏教とは異なり、修行僧自身の力に依る解脱を志すものだという。

用だけ取らせるといふ楽しい買い物でした。

その中国にも、目覚ましい開発の波が押し寄せるのではないでしょう。いたるところに高層ビルやアパートが建ち、近代化を目の当たりに見ることが出来ます。農村にも、いずれ、この波が及んで来ることでしょう。しかし、そのために汚染が進んだり、良いものがなくなっていくのは避けたいと願っております。もう一度出掛けて行きたいです。シェイシエイ。(9月20日)

(千744 山口県防府市南松崎町5-4 ツルシマ食品)

変転してやまない輪廻の中にあって、悲しみや苦しき、憎しみ、怒り、病や死への苦悩、それらはすべて、人の持つ所有欲や快楽への執着からおこるとされている。

二七条の戒律があり、「女性に近づいてはならない」「ものを盗んではいけない」「生き物を殺してはいけない」「正午以後食物を摂ってはいけない」などの戒律を破れば僧院から追放されるという。

これらの戒律を守って、さらに解脱への道を修行するための八つの正しい指針が示されている。一は正しい見解、二は正しい思惟、三は正しい言葉を使う、四は正しい行い、五は正しい生活、六は正しい努力、七は正しい意識、八は正しい瞑想を行う。と、生活をする上での基本的な大切なことばかり。

まず実践をしてゆくことから自らの悟りを開いてゆくという。この冒頭に正しい食を加えたらマクロバイオティック道も全うされるのでは……?

タイでは僧として修行できるのは男性のみ。国家

的組織で構成され、一切の世俗的な仕事から離れ、在家の人々に日常生活を依存している。

在家の人々は、日常の施しや善行を積むことで、徳が高められ、来世の幸せを得ることができるとい

うわけで僧侶たちに進んで食物や金品を捧げる。

タイには、いたるところに仏教寺院があるが、バンコクのワット・ブラケオは代々の王家を祀る守護寺院として、きわめて華麗な寺院。

エメラルドで作られたという紀元前四三年から、

数々の運命の糸にあやつられるようにして、この寺に安置された仏像が高い台座の上に在る。

この仏像には、国王御自身が、暑期、雨期、乾期

とそれぞれの季節にあった衣装を着せかえる儀式が行なわれる。院内の壁には一面に釈迦の生涯や仏教の宇宙観を表わした絵が描かれている。

寺院の外周は赤、緑、黄、藍と色彩やかなガラスが切りはめられ、黄金に輝くバゴダもそびえている。

「修復のとき使われたのは、日本の〇〇ガラスなんです。黄金色に塗ってあるところは本物の金が入っています」とのガイドさんの言葉のように、まさに絢爛豪華。

美しくエキゾチックなたたずまいにしばし時を忘れる。敷地内にある建物はタイ式に洋風が加えられたモダンな宮殿もある。ラーマ五世によって王朝百



▲伝説の守護神の前で

周年に建てられ、代々居住されてきたが、現国王ラーマ九世の前の国王が暗殺されたため、現在は使用されていない。銃を持つ兵士に周囲が守られているところなど、やはり、歴史の流れを感じさせられる。

釈迦が、「健康で若い人々もやがては老い、病み、そして死んでゆく運命、それを思うとむなし」といわれ、自らの生をみつめ、真理の道をきわめるためにときまざまな苦行をされたという。

皮膚はひからび、骨と皮ばかりになってしまわれた釈迦の難行中の像がワット・ペンチャマボビット（大理石寺院）にある。

この寺にはアジア各地からの仏像が集められ、日本からの仏像も三体納められている。お顔の表情やお姿、着衣などもそれぞれ違うが、いずれも心に平安を与えてくれるようなおだやかさを持っている。

しかし、断食修業後の釈迦像の肋骨の一本一本が浮き上がり、頬もすっかりこけ、苦渋に満ちた表情を拝すると、「私は今、いったい何をしているのだろう」と、胸をつかれるするどさを感じる。ただ、落ちくぼんだ眼ながら、その中にやさしみが見出されたところが救いといえようか。

私たちのあゆむマクロビオティックの道も、生きてゆく中で体験するさまざまな現象の一つ一つを体を通して納得することが出来れば、素晴らしい。

身体の中も、心の中も空にすることに依って、新しい生命が与えられることだろう。日常の豊かさの中に忘れてしまってはならない原点のようだ。

米作の国といわれるタイは、現在も水牛を使った水田作りが行なわれているが、今年（一九八七年）は日照りで、田圃に水がないという。

世界一の米輸出国として、三百九十万トンも輸出

していたものが、国際競争の中で値も安くなり、農

民たちは、自家用米の確保もおぼつかないという。

農家の子女たちは、市内に働きに出る。高床式の、

日本の戦後のバラックの家を思わせるような農民の

家の中には大きな水ガメや食器類があるのみ。働く

人々へのシワ寄せが、大きい。

プミボン国王は還暦をお祝いする行事に、美しい

お肌を保つために、毎日真珠の粉末を飲んでいらつ

しゃるといふ、シリキット王妃も、心を痛める国情

ではないだろうか。

国民たちは王室を敬愛し、王室行事や国王が視察

に出られたときなど、こぞって金品を差し出し、国

のために役立てることを願う。とくに農業政策を研

究し、押し進めてゆかれる国王を信頼している。

水上マーケットの小舟に山ほど、野菜や果物、お

そうざいや魚などを乗せて売る人々は実に明るい。

かなりすすめ上手なので、値切ると、簡単にまけて

くれるので、こちらの方があわててしまうほど。

人件費がとても安いということからか、おみやげ

に買ってみたヤシ飴は、丁寧に小さい三角形にセロ

ファンで包み、さらにその上をヤシの葉で一つ一つ

巻いて止めてある。

野菜はキャベツ、玉ねぎ、人参、南瓜、レタス、

ササゲ、大根、きゅうり、トマト、ニガウリ、モヤシ

など、ワケギ、エンツアイ、高菜、春菊と葉菜類も豊

富。地元の人々はさらに熱帯特有の名前の分からな

い野菜も摂り、ハスの実まで街頭で売られている。

僧侶はもちろん、肉食はしないが、一般でも月に

四日は「ノー殺生デー」として、市場でも、牛、豚、

鶏の肉などは売らない。

素朴で美しい海と自然の豊かな国、タイランド。

ブーゲンビリアやラン、王宮に咲いていたゴールド

ン・シャワーの黄金の房がサヤサヤと風にそよぐ風

情に似たタイの人々の柔軟な生き方に感銘した。

(リマクッキング・アカデミー講師)

——*——*——*——*——*——*——*——

カリフォルニア山中で

自給開拓を

パンドローサ洋子

(前略) いつぞやは宮田雪氏製作の『ホビの予言』

の記事。早速ご連絡申しあげ、アメリカでの連絡先

をうかがい、上映準備をし、十一月半ば、十二月初

めと、この地方で二度上映いたしました。大勢の方

によるこんでいただきました。

さて、正食にきりかえて一年少し。だいぶ体調も

もちなおして参りました。六十年もまちがった食事

をしていたので、一朝一夕に完全を求めるのは無理。

健康になり、よろこんではたらけるようになるまで、

注意深く食養を続ける以外ないと信じ、実行してお

ります。簡素であればあるほど健康によいことを、

まざまざと体験しつつあります。

貧しかったおかげで美味飽食には縁遠かったのが、

せめてもの救いでした。問題は、アメリカに参り、

アメリカ人の中で暮らすようになり、郷に入れば」

で、出来るだけ皆と同じように食べるのを心掛けた

ことです。

こちらでは、貧しくてもミルク、チーズ、卵、果

物、ジュースなど買えますし、パンやケーキは自家

製、肉、魚は毎日、野菜はサラダとジャガ芋という

生活を五年ほど。これでアメリカ人のような体力が

つくと思いきや、肩こり、腰痛、神経痛、リュウマ

チ、ジンマシンに始終なやまされるようになり、あ

げくの果て、生まれて初めて胃がいれんで七転八倒。

ようやく、食事のせいではないか、アメリカ人の若

者と同じ食事はやめた方がよさそう、と気がつき出

しました。

日本の友人に、香川綾の『四十歳からの食事』と

いう本を送ってほしいと頼んだところ、彼女は『新

食養療法』と里真先生の料理の本を送ってくれまし

た。

マクロビオティックに切りかえたおかげで、最大

の難事であった買い物、いともあっさりと解決し

ました。あらかたの食料がメールオーダーで買えま

す。野菜はかなり自給自足しております。毎日、心

をこめて、注意深く体調を考えながら食事の支度に

専念できるようになりました。

今年は、山の中でたった独りで迎える八回目の新

年ですが、食料はたっぷりあり、薪も十分用意でき

ましたし、畑には人参や緑の野菜、はこべやクロー

バーも青々と茂っており、おだやかな心、おそらく

生まれて初めてゆったりした新年を味わっております。

今までは、ただ生きるために、あらかたの精力を

費やしておりました。こうして落着いて参りますと

一日も早く、人さまのお役に立つような暮らしをし

たいと思うこと切。新年早々、いろいろな計画を立て

始めました。



幸い、わずかながら土地を手に入れました。泉あり、谷川あり、丘あり、緑の木々にかこまれ、海は近く、気候は温和、野草の食べられるもの、ベリ、松茸もとれ、空気はよく、静寂で理想境といえます。この土地で、自然農法をとり入れ、野菜を作り、マクロビオティックの勉強をしながら実践したい。それには、私一人の手には負えないので、ぜひ協力して下さる方を見つきたいのです。

『新しき世界へ』に募集の記事をのせて頂きたいので、かくはお便りする次第でございます。

さしあたっては、基礎固めの仕事、ゆくゆくは料理教室とか、マクロビオティック料理店、数寄屋造りの日本家屋などと夢みております。瞑想道場、写経場など、精神修養の場にもしたいと思っておりますが、それはいつのことやら。

はるばるアメリカまで来て頂くわけで、信頼できる、意志強固な方が望ましく、できればC Iの役員のどなたかに推薦して頂ける方を希望しております。とりあえず二人くらい来て頂ければ、いろいろ試みることができると思います。

●募集

豊かな自然に囲まれたカリフォルニア北部太平洋沿岸の山中で、自然農法により野菜を栽培、マクロビオティックを学び実践する仲間を求めています。

自発創生、篤実な日本人。自然農法経験者か、開拓作業に興味あり、大工仕事、自動車運転できる方。男女年齢不問。希望の方は、感想文、履歴書、写真、特技、趣味、日本C Iの役員の方の推薦状をお送り下さい。

Yoko Ponderosa / Box 374 Whitehorn, CA 95489 USA

裏山で松茸がたくさんとれます。今年は日本カボチャの種を手に入れ、作ってみました。甘くてクリムのようなおいしいのがとれました。松茸もカボチャもアメリカ人たちにおわけしてよろこばれています。Ponderosa (バンダローサ) というのは、松茸のラテン名です。仕事をする時の名前にするつもりです。松茸のおかげで、山の中で十四年、生きのびられたと言っても過言ではないくらいです。

亡き桜沢先生を初め、先生の遺志をうけつぎ、食養の普及に日夜尽力しておられる皆様のおかげで、私も山の中で独りでがんばっております。厚く厚く御礼申し上げます。

〔本誌編集長あての手紙。筆者は Yoko Philippi。本誌61年12月号24ページに「カリフォルニア州から」という手紙が掲載されている〕

蒼玄協会

郡山支部開設記念講演会

日時 / 3月21日 (月・休) 午後1時～5時

会場 / 橋公民館 (郡山市元町1の20の18) ☎024

9・23・9930) 会費 / 三千元

講師 / 大森英桜「正食で難病を治す」「半断食で10

歳若返る」菅藤祥江「開設のことば」

主催問合せ / 蒼玄協会郡山支部 (福島県郡山市富田

町字町田60の3) ☎0249・39・1953)

本部 (東京都八王子市小門町20の2) ☎0426

・25・0096)

新行事の講師紹介

大森一慧^{かずえ}講師



(正食医学講座・実技編、育児勉強会、育児・家庭相談担当)

静岡県出身。栄養学専攻。代々木上原のMIでの帰路、大森英桜氏と知り合い、結婚。夫君のPU、正食研究を裏面で支える。四男二女を正食で育てる。近年は町や郡の婦人会やPTAなどの役員を勤め、地域での一般の人々と積極的にふれあう。

2月27日(土)、28日(日)の「実技編」では、しょうがシップ、芋シップなど手当法や正食生活の問題を長年、多くの方々に指導してきた経験を惜しまず披露してくださる。

加藤大季^{ひろき}講師



(家庭の食養手当法、食養なんでも相談、食養相談会、母と子の食養入門講座担当)

昭和46年より一家で正食を始める。

CIの講習会、健康学園など欠かさず出席して夫婦で勉強。大森先生の指導で2児を育てるのに苦心。昭和50年、神奈川県津久井町に移り、小麦、豆、そば、野菜類など作物の自給を体験。次第に方々から相談を持ち込まれるようになり、正食の実際をさらに研究する。58年と61年に男子誕生(正食で)。千枝夫人は、地域で健康と料理の指導を始める。日本CI協会の育児関係の行事に相談役として参加する。今年度からリマクツキング・アカデミーの保育室を担当。

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 ￥3000
7巻も発売中 7巻 ￥21,000
〒240

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

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

砂糖

心までとかすもの

村元 騰



筆者は米国カリフォルニア州サンマルコス市在住。若い頃から玄米食、食養、漢方、東洋医学などを研究。実業界からマクロビオティック運動に入り、日本CIIの事務局長を勤め、一九七一年、渡米。『自ら治す』という本を発表。味噌、納豆などの製造法実習や健康指導、講義などにあたる。エイズの問題に深い関心を持ち、このほど一書をまとめ、英文で出版準備中。この原稿はその本の一章である。(Mr. Noboru Muramoto/230 S. Carmel Rd., San Marcos, CA 92069 USA)

エイズは、アメリカ、ヨーロッパだけの問題ではない。熱帯アフリカには、もつと多くの患者がいるらしいことは、もうよく知られている。ハイチ、ブラジル、アルゼンチン、ニュージーランド、オーストラリアなどにも広まっている。そこで疑問は、アフリカやハイチになぜ多いか、ということである。前に私は、エイズの第一の原因として、「肉食過多」を挙げた。(本誌昨年10月号)しかし、今度は第二の原因として「砂糖の害」を挙げなければならない。百年前と比べて、アメリカの砂糖消費量は約七倍に増加して、今は一人あたり年間約16キロと発表されている。一年間に自分の体重と同じくらい食べている計算になる。砂糖と肉は、歩調をそろえて増加してきた。というのは、肉だけでは、とても食べられない。体が蛋白質過剰で、すぐ糖分の不足になるからである。血液の中の蛋白質とグルコースは、常に均衡を保っていなければならない。砂糖だけで、肉がなくても食べ続けられない。すぐ脱力感、疲労感におそわれるからである。

昔、砂糖は薬として使用され、貧乏人の手の届かない貴重品だった。砂糖は熱帯地方の産物で、我々温帯地方に住んでいる者にとっては縁のない品物である。今は大量にどこにでも運ばれ、世界中ほとんど手に入らない所はないくらいに普及してしまった。砂糖会社、製菓会社の宣伝にのって、砂糖は最高のカロリー食品、エネルギー食品というイメージを人々に植えつけてしまった。

これは完全なウソで、唯一の理由は、多くの人が甘いものを好むという、それだけの事からの曲解である。チャールズ・ダーウィンがサモア諸島に到

着して、砂糖を土着人にやったら、皆一度に砂糖中毒になって、砂糖がなくては暮らせなくなった、と書いてある。それは世界中のどの国でも、どの民族でも皆同じで、一度口にしたら、もうやめられない。糖尿病や何かで砂糖を食べることを禁ぜられると、サッカリンその他の人工甘味料でもなければ耐えられないようになる、いわば一種の魔物のようなものである。

人は皆なぜ一様に甘いものを好むかというのは、もう長い間論議された。よく宣伝に利用されたのは、「体は必要なものを要求する」というものである。しかし、もし人間が他の動物のように知能の発達しない間だったら、そうであつたかも知れない。しかし、現在のように発達して、本能で食べるよりも知識で食べるようになった以上は、そうは行かない。科学的にも、この説は完全に打破された。人は甘くさえあれば何でも食べたがる、ということである。

砂糖は中毒

現在、すでに二百種類以上の甘味料が発見されている。その中には有毒と考えられるものもいくつもある。ほとんどは栄養的にも何もならないものである。しかし、人間の甘い味は、舌の表面の味蕾という小さな無数のツボを刺激しさえすれば、毒でも何でもいいのだ。同じように甘いと感じ、食べたいという気持ちを起させるのである。結局、ただ理由なしに中毒症状になると考えた方がよさそうである。甘味というのは、それほど魅力のある食品なのである。

砂糖は、化学的には「炭水化物」と呼ばれて、炭素、水素、酸素の結合したものである。それなら、ハチミツ、果物、野菜、イモ、纖維素（セルロース）、穀物、澱粉など、いずれもほとんど同じく炭水化物が主成分である。奇妙なことに、酒その他の飲料のアルコールも、全然違うように見えても本質的にはほとんど同じものである。しかし、纖維素や穀物や澱粉の味と、砂糖、ハチミツの味では全然違う。

これらはいずれも元は植物の光合成で出来たものである。植物が根から吸い上げた水と空気中から取った炭酸ガスを太陽の光で結合させて作ったものである。だから、これは太陽熱の貯蔵と考えてもよい、つまり、カロリー源、熱源である。

合成の第一歩は、最も簡単な構造の単糖類、蜜で、最も甘く感ずる。これは、枝の上の方に出来る花の中の果物の中に貯えられるだけで、残りは皆、多糖類に変えられる。単糖類では、水溶性ではあるし、大量に貯えることが出来ない。そこで、エネルギーを濃縮して澱粉とするが、これは種子の中に少し貯えられるほかは、植物自体の構造材料となり、あるいは根に送って貯蔵される場合が多い。サツマイモやヤマノイモは根の肥大したものであり、ジャガイモやサトイモは根茎の肥大したものである。澱粉というのは砂糖の濃縮されたものである。

蜜は、糖のほかに少しのミネラル、ビタミンなどが含まれているが、たいした量ではない。そのような栄養は、ほとんど種子、根、皮などに貯えられる。砂糖は精製されて、炭水化物のほかに何も無い。これが問題である。

食物というのは、皆、純粹なものでなくて、たく

さんの栄養分の複雑に組み合わさったものである。ところが、砂糖だけは人智の限りをつくして精製したもので、これが、想像する以上に有害に働くものである。

骨をとかす

なぜなら、砂糖を食べると必ず栄養分の均衡を崩すことになる。脂肪は糖分から肝臓で合成されるとしても、砂糖を食べたら、蛋白質、ミネラル、ビタミンなどが全部、相対的に減少することを意味する。いちばん重要な要素はカルシウムである。特に、砂糖を精白するために使われる硫黄は、体内で硫酸となつてカルシウムを溶かす。昔は硫黄は当然のように使われた。今はこれにとつて代わつて、さらに強力な化学薬品が使われているのかも知れないが、それはさておいて、たとえ硫黄が使われていなくても、砂糖自体が体内のカルシウムと結合して外に出てしまう。

ご承知のように、体内のカルシウムは、ほとんど骨に使われている。その他少量は血液の中に溶けて、凝固剤などの役目を果たしている。カルシウム不足の兆候は、歯にいちばん早く現われやすい。むし歯、歯痛などである。現代医学での説明は、食物の残りが歯についていて、口内細菌の発酵作用で酸に変わり、歯を溶かす、というものである。

しかし、これは間違いだ。甘いものをやめ、玄米正食をしている人は皆むし歯が増えない。米国では、この問題が長い間、学者たちの論争の的になった。しかし、最近はまだ砂糖の消費と、むし歯の増加が一致するということは、しぶしぶながら完全に認め

られて、ほとんど反論がない。日本ではもつと早く認められたと思うから、あまり書く必要はない。ただ、念のために少しつけ加える。

ヨーロッパの婦人の間では「子供を一人産むたびに歯一本失う」と言い伝えられて、もう何百年にもなる。新鋭の学者たちは、婆さんたちの井戸端論議として笑った。しかし、最近では技術の発達で、体内でカルシウムがどう使われているかを観察出来るようになった。

骨というのは、硬くて死んだようなもので、いったん固定してしまうと、もう変化しないと考えられていたのは完全に間違っていた。人体は常にカルシウムの出し入れをしているのである。食物として充分入って来た時は骨に貯蔵する。不足の時は出して使う。もつと言えは、骨細胞も絶えず間なく作り変えられて新陳代謝している。なぜ、出して使わなければならないかは、血液の恒常性を保つため、凝固の材料その他に欠かせないからである。

「七年たつたら骨の髄まで変わる」という食養の説が正しいことも証明された。歯も同様、必要な時は溶かしてカルシウムを取るのである。妊婦の歯が悪くなるというのは、胎児の骨の発育に必要なだから親の歯を溶かして使うのである。歯は一生涯使う大切な道具で、一度生え変わつたら、もう三度とは生えない。

日本にはあまりないと思うが、米国にはオステオポロシス(骨粗鬆症)という恐ろしい病気が次々に広まった。二千万人の患者がいると推定されている。これは、名前の通り、骨が中からポロポロになつて、ついにはこわれる。こわれたら最後、猛烈な痛みと

共に体が曲がつて自由がきかなくなる。重症の場合は、もちろん寝たきりで、一生他人の世話にならなければ便所にも立てない。

原因は、カルシウム不足と女性ホルモンの不足で、ほとんど中年以上の女性に限られている。ヨーロッパでは、もう早くから知られていて「有産未亡人のせむし病」と呼ばれている。ところが、治療法も予防法も全然、見つからないのである。

読者の皆さんなら、もうお分かりのことと思うが、そこは世の中の面白い理由であらう。カルシウムの投与と女性ホルモンの注射の他には、医者も何もすることがない。これをやつたところで、軽症患者は少しよくなったように思うが、重症患者には役に立たず、予防法としては、カルシウム剤のほか、牛乳を飲め、乳製品を食べよというのが盛んに言われているが、もうアメリカでは牛乳を飲むのは当たり前のことで、言われる前から浴びるほど飲んでいて、これ以上飲んでもゲブゲブいうくらいで役に立ちそうもない。

ついでに書くと、アメリカ人の牛乳消費量は一人当たり年間約二五〇リットルと推定されている。これでは、牛乳が予防の役に立たないことは証明ずみのように見える。

エスキモーが病気

ところが、この病気は今、北極のエスキモーが世界一として知られていることも挙げておこう。彼らの間では、今、文明開花の花盛り、西洋文明が怒涛のように押し寄せて、生活を何もかも変えてしまった。背が低くて頑丈で病気を知らない人たちとして

知られていたのは昔話、今はもう子供の世代から背が伸びて、世界の平均に近づいている。

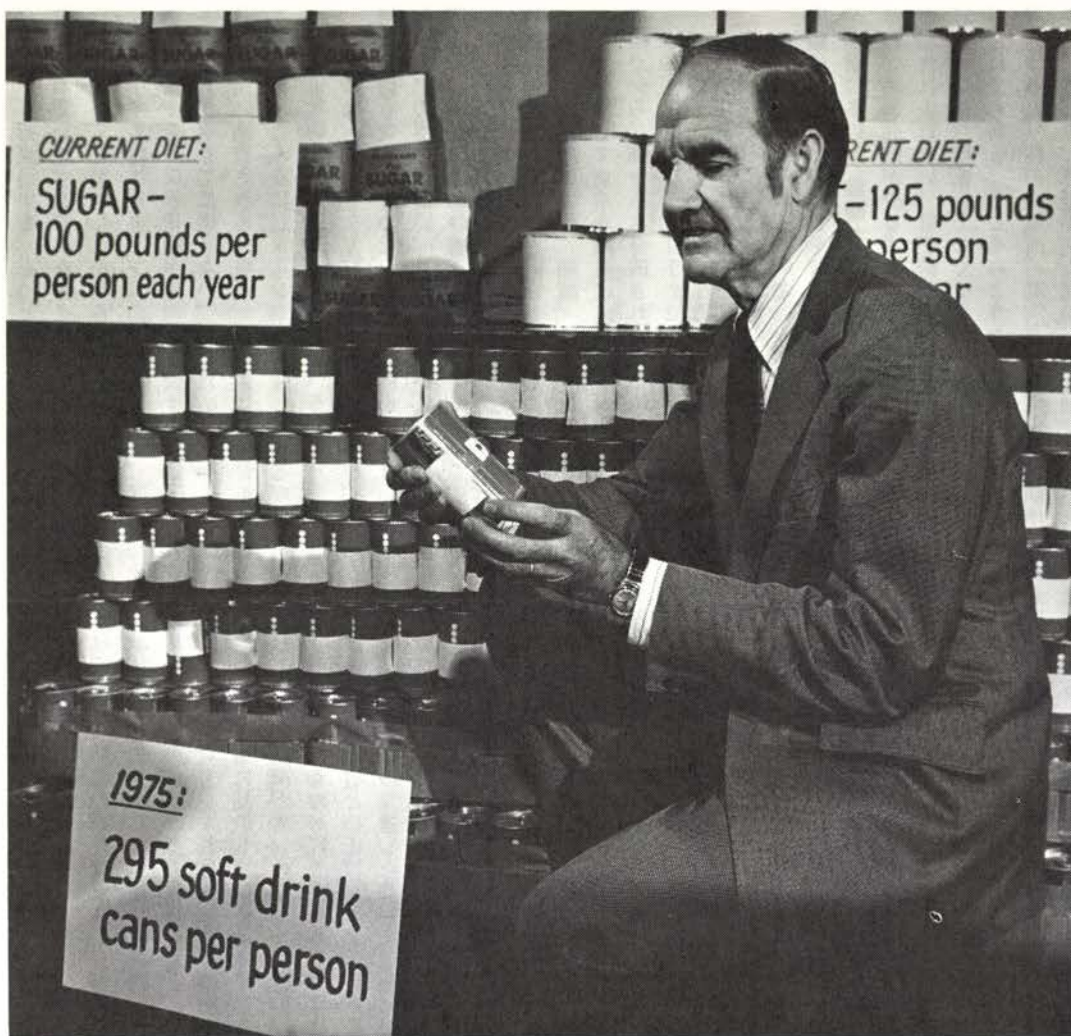
その反面、西洋文明病は何もかも皆入ってきた。高血圧、心臓病、糖尿病、その他、伝染病まで、ほとんどないものなし、というくらい病気の花盛りだ。

原因はもちろん食物が変わつたからにほかならない。これはエスキモーに限らず、開発途上国はほとんど同じで、アフリカ奥地でも何もかも西洋風になろうとしている。今まであまり口にしなかった動物の肉が、栄養食として根づく普及した。あるヨーロッパの医者が、アフリカに行つて、小さな町にもかかわらず、毎日8トントラックに山猿をいっぱい積んで運んでくるのを見た。中にはエイズの源になったと言われているグリーンモンキーも入っていると報告している。もちろん、食料用としてである。

エスキモーの場合は、反対に砂糖だ。熱帯産の砂糖を北極で食べたらもう取り返しがつかない。少量でも、その害は極端に現われる。エスキモーもまた砂糖中毒になった。それが栄養があるとも学んだ。現代栄養学というのは、そういう恐ろしいものなのである。

ガブ飲みでカルシウム欠

それでも大部分のアメリカの学者たちは反論する。「砂糖がカルシウムと結合して体外に出る」ということは科学的に証明されない」と。それなら私は別の観点から証拠立てる。飲み物の消費量からである。米国のビールの消費量は六十二億ガロンと報告されているから、人口約二億四千万で、国民一人あたり約九十六リットルくらいになる。コーヒーの量は推



▲ 文明国は砂糖漬け

計出来ないが、食習慣から言ってビールよりはるかに多いことは間違いない。もつと飲まれるのはコーラなどのソフトドリンクスで、多分、百二十リットル以上だろう。

ビールの製造に大量の砂糖が使われていることは周知のことで、コーヒーも砂糖を入れなければ一杯ですむ。しかし、砂糖とミルクを入れれば三杯も五杯も一度に飲む人が出てくる。コーラも何も皆そう。ノドがかわいたから飲むのではない。おいしいから飲むのである。

この他に果物ジュース、野菜ジュースはほとんど水だ。いちばん消費量の多いのは牛乳である。先に書いた通り、二百五十リットルというと、飲み物総計で、ざっと計算したら八百リットルにも達すると思う。これはほとんど余分の水だ。飲まなくてもすむものを飲んでいるということである。

とすると、どのくらいの尿が出るか。飲んだ水の約半分が尿として排泄されるとすると、2リットル余計に飲んだら尿が1リットル余計に出ることになる。その中に含まれているカルシウムの量は、人によっても違うが、約25グラム、年間約四グラム、五十年では二キロ失う計算になる。二キロというと、全身のカルシウム量とほぼ同じになる。

毎日の食事でも一日誰でも二グラムくらいのカルシウムを摂っているから、年間二グラムくらいの消失は補給出来る。しかし、それ以上消失すると補給がつかないので、骨から取り崩して使うことになる。

だから、砂糖の味につられて摂り入れる水分の問題は重大である。カルシウムだけの問題ではない。マグネシウム、燐、塩、その他すべてのミネラル、

ビタミンが皆流出する。もつと大切なホルモンまで常に見失っている。なぜ「有産せむし未亡人」が、未亡人でなくとも増加したか明らかである。

この中でも特にビタミンBの消失は大きい。砂糖でも澱粉でも、炭水化物が体内で燃焼する時は、ビタミンBがなくては燃えない。そのため、ビタミンBは大量に消費される。戦前、日本人は脚気に悩まされたが、こんなにビタミン剤が普及している現在でも、毎年約2万人は脚気で死んでいる。

玄米には充分なビタミンBが含まれているが、砂糖には何も含まれていないから、砂糖をやめない限りは脚気の根絶はない。その上、悪いことに砂糖を摂ると、一時に大量の糖分が血液の中に入ってくるから、細胞が過剰燃料で不完全燃焼を起こす。調子の悪い自動車が悪い煙を吐きながら走っているような状態で、体内に炭酸、酪酸、乳酸、焦性ブドウ酸などが発生して血液を酸性にする。これらの酸は有機酸だから、肺からも発散されるが、体内にとどまると害を与えることは言うまでもない。

砂糖は有害なだけ

砂糖の害は、それくらいではない。もつと大きな問題は、砂糖は蛋白質を溶かして出す。血液の糖分が異常に多いと、細胞が砂糖漬けになって自殺する。そのために筋肉が少しずつ小さくなってゆき、子供の場合は太れない。重症糖尿病の場合は急速に体重減少となる。糖尿病でなくとも、それに近い状態はどこにでもある。もしそのような状態の時に細菌が侵入すると、体の一個所の筋肉を冒して一度に崩壊する。ポリオ、筋萎縮症などが、その例である。

細菌が内臓に入ったらもつと悪い。特に肺は外から直接空気が入ってくるから、結核菌、肺炎菌などが入りやすい。肺炎の場合は急性で、細胞が破壊され、液体が肺胞に充満して急速に死に向かうが、結核の場合は細胞の破壊が徐々に進行する。

これは、別の見方をすれば、細菌が細胞を破壊して、蛋白質を血液に補給して体を助けているとも言えて、もともと細菌が悪いのでなくて砂糖が悪いのだが、誰も皆甘いものが好きだから、そうは考えない。以前は結核患者といえ、やせているに決まっていた。最近では薬の発達したせいで、病気がはるかに複雑になって、腎臓その他、体のどこでも冒し、太った人でも例外ではなくなった。これはもつと恐ろしいことで、後日この問題は改めて論じる。

とすると、実際問題として砂糖は肉以上に有害ということになる。事実その通り、砂糖は人間の生活に必須な食品ではない。完全に不要、有害なものである。栄養的には、熱量の「可能性」がある、というだけで、ほかに何も無い。「可能性」というのは、もしよく燃焼したらエネルギーになる、ということ、で、現実の高カロリー食ではない。ここに砂糖会社の宣伝のウソがあった。現実の高カロリー食品というのは炭水化物を中心にして同時に必要な栄養素を全部含んでいる。玄米がその典型的なものである。日本の男は、甘いものといえば女子供の食べるものとして手を出さなかった。酒を少々たしなむ方がよほどましである（酒の品質の問題はあるにしても）。だいたい甘党の男は女性的で、大きな仕事、男性的な仕事は向かないものである。その上、砂糖は体を冷やすから（その理由は前に書いた栄養分の喪失か

ら、性的不能その他の障害が出てくる。アメリカ人は食いしんぼうだから、男も女も、アルコールも飲めば甘いものも食べる。

砂糖は性欲鎮静剤

では、なぜ女性が甘いものをよけいに食べるかというのを考えてみよう。これも、人間の健康、病氣とみな関連していることだ。前に、男性が肉を食べたがるのは一つの理由として性能を強めようとするからだ、と書いた。それとちょうど反対に、女性には砂糖を性欲の鎮静剤として利用する。生理的構造の違う女性には、過剰性欲は苦痛の種になる。積極的に仕掛けてみても、男性が応じてくれないわけだ。どうにもならない。歴史的に、女性に対する貞操の要求は強烈であった。甘いものが女性の不満をなぐさめる役を果たしてきた、と考えていい。そのことは男性も承知とみえて、外で遊んできた帰りには菓子折り一つ買って帰るのが常識になっていた。

その程度は仕方がないとしても、女性がやたらに甘いものを食べると、不感症、不妊、月経異常、子宮後屈などの体の異常を引き起こし、性生活を好まないようになる。そうなつてから医者に行つても手に負えない。

さらに悪いことは、真菌類（カビ）による病気が砂糖が最大の原因である。もう日本でも「イースト・インフエクシオン」として知られていると思う。酒その他のアルコール飲料、パン、良質の食酢などはみな一種のカビの作用で作られることは良く知られている。発酵には砂糖が必須の材料である。澱粉でもいいが、澱粉は一度糖分に変わつてから変化する。

糖分はカビの最高の栄養であり大好物である。甘いものなら何にでもたかってくるから、砂糖を食べて体の甘くなった人も、これには簡単にやられてしまう。

カビ類は、種子ではなく胞子で繁殖するから、ごく小さくて、どこにでも飛んで行く。その上に、耐性が強くて、環境が悪ければ長い間、時機を待っている。いったん、砂糖としめり気があると、一度に息を吹き返したように繁殖を始める。急性の病気になることは少ないが、慢性にじわりじわりと悪化してくるから始末が悪い。始まったと思ったら、もう相当に進んでいるので、本人の気づかないうちに、もう胞子をまきちらしていると考えられ、急速に広まって、多分アメリカには一千万人以上の患者がいると言われている。もともと男性にはあまりなかった。男の体には湿った場所が少ないからである。しかし、それも昔の話となった。

今、エイズの患者には「イースト・インフエクション」がザラである。肛門、口、のど、腸にまでカビが進出して、手に負えない始末の悪い病気である。そのほかにエイズにいちばん多いのは、肺炎の一種で「カリニ肺炎」と呼ばれている。これは、初めてこの肺炎の原因を発見したブラジル人の名をとったものである。どちらかと言えば後進国のブラジルで、世界で初めて発見（一九〇二年）されたということも注目する価値がある。ブラジルはハチミツの生産で世界一、砂糖は第二である。最近まで、この病気は乳幼児以外には欧米の国々には、あまり見られず、内臓移植患者が時たまかるくらいであった。しかし、ここへ来てエイズで一時に大量の人たちがかか

つてしまった。

その理由として挙げられたのは、抵抗力の低下だが、その原因としては、HIV (Human Immune Deficiency Virus)、「人体抵抗力破壊ウイルス」とでも訳されるだろうか、アメリカのロバート博士は「これは日本で特殊な白血病を起こしているHTLV-Ⅰと同属のウイルスとしてHTLV-Ⅲである」と発表した。これは誤りで、白血病その他ガンを起こす作用はなくて、白血球を主に狙うから、昨年、国際委員会で名前を変えた。今ではもう日本でも、これがエイズの原因として通っていると思うが、正確には、いまだ確定にはほど遠い。

そのうちに、最初の発見者、フランスのモンテニユ博士によつて第二の候補が発見された。HIV-Ⅱ、同属の第二号である。「異なつたウイルスが同じ病気を起こすとは考えられなかったが、これは事実である」と学会は混乱した。さらに、もう一つ発見したという報告が出たが、これは少しアイマイである。

そのほかに、結核菌の一種が原因であるとか、バクテリウムが原因であるとか、それぞれ幾多の理由を挙げて主張する学者もたくさんいるから、まだ、どういうことになるのか分からない。

血液検査法も、抗体を発見することによつて完成されたが、これも実は不確実なものである。例外的にはあるが、全身エイズ症状ではつきりしていない患者に、検査結果に（一）が出たり（カボシ肉腫に多い）、何回も検査すると（十）が出たり（二）が出たりで、どちらも決められない、ほぼ確実などというのはウソで、少なくとも三パーセントくらい

の誤りがある、ということになった。

フランスの菌発見者は、別の血液検査が必要である、と主張している。それだけでも大変な金がかかるのに、将来、他の菌が発見される可能性があつて、問題はいつ解決されるのか、見通しがつかない。

脳病と砂糖

そのうえ悪いことに、HIVは脳細胞を攻撃するということが分かった。これは、もつと頭の痛い問題である。そうすると、前に書いたスクレイビーは羊の脳病だつたし、ニューギニアのクールーも人間の脳病であり、今、エイズのウイルスを見直してみると、これも同じ種類のレトロウイルス、レンチウイルスである。事実、エイズ患者の中から頭のおかしいのが次々と出てきた。狂つたようになつて死んだものもある。

とすると、もう一度クールー病を検討する必要がある。クールーは一九六〇年にピークに達した。ということ、医学的に観察されてから、ますます増えたということである。おそらく習慣として、フォア族は太古の時代から人肉食を続けてきたに違いない。病気もまた長い間あつたに違いない。それでも、種族を滅ぼしてしまうほどの問題にはならなかった。

それが、急に増加し始めたというのは、何か他の条件がなければならぬ。おそらく、それは砂糖である。この人たちもまた、砂糖の味に魅せられてしまつた。不思議に思われるかもしれないが、人間の体は、大量の砂糖が脳に上がつて行つて消費されるように出来ているのである。

前に「植物は葉で蜜を合成し、その蜜は上にあが

つて行つて花と果物の中に貯えられ、濃縮したら澱粉となつて根の方に下がつて行く」と書いた。上にあがる力は蜜がいちばん強く、その次は砂糖と考えて間違いない。

私は今まで省略してきたが、蜜はいちばん強い糖分で、脳のためには最高の栄養であると同時に、最高の毒なのである。変なことを言い出したと思われるかも知れないが、どうもこれは事実らしい。われわれの摂る炭水化物は糖となつて、そのうち約三パーセントは脳が消費する。

頭を使つたら、もつと脳細胞が糖を消費するかどうかは確定されていないが、最近開発されたPET (Positron Emission Tomography Scanner) という精密検査器にかけると、脳細胞の作用を観察できるようになつた。そこで、放射性物質をまぜた糖分を入れてやると、細胞がどのように糖分を使っているかが分かる。確かに活発に働いている細胞ほど糖分を使っているのである。とすると、いろいろな問題が解けてくる。私の考えでは、少量の糖分は、最初のうちは脳を活発にするように働く。しかし、ここに落とし穴があることは、お断りしておく。

脳を働かすもの

たとえば、古代ギリシャの天才たちである。アレキシス・カレルほどの大学者でも、「どういう理由で、この時代に突如として数多くの天才たちが続出したか、もしその理由がつかめたら、人類に対する貢献も大きいだろう」と書いている。(『人間——この未知なるもの』桜沢如一訳、日本C.I.協会編59ページ)

それは、紀元前約四百三十年ごろで、ペリクレス時代と呼ばれ、文化史上で一時期を画した時である。科学、哲学、医学、数学、絵画、彫刻、その他あらゆる分野に超天才が続出した。中国の孔子、インドの釈迦とほとんど同時代で、他に類例を探すなら、ヨーロッパの文芸復興期くらいだろう。

しかも、これらの天才たちは、ほとんどアテネまたはその周辺の出身者であるか住人である。それ以前に、アテネはペルシアの大軍を破つて、ヨーロッパ一の強力な都市(国家)となり、地中海貿易の中心地となつて、巨額の富を蓄積した。

私は、このころアテネ人が北アフリカ、エジプト、リビアなどからハチミツを大量に輸入して普及したと思う。ピタゴラスは、やや早く、「少量の蜜と穀物と水の簡単食を摂れ」と教えたことは、よく知られている。もちろん、当時は高価であつた。現代人が食べているほどの生産高はない。

私はもう一つの要素を挙げる。それは「鉄」である。鉄は血液中に少量入つてヘモグロビンの中心となり、肺から細胞へ酸素を運ぶ元素である。脳は酸素の最大の消費者である。肺が取り入れる酸素のうち約三パーセントは脳が使い、もし考えごとでもするなら三パーセントも消費する。このころ、料理用の鍋に鉄が用いられて普及したと思われる。当時はまだ高価で、一般人まで使つたかどうかは分からないが、貴族、有産階級はこれを使った。

それまでは、銅器か土鍋が普通で、王族は金、銀を使つたものと思う。したがつて、天才たちはほとんど貴族、有産階級の出身であつた。中国でもインドでも、鉄器の普及はほとんど同時代だつた。文芸

復興期は、蜜と砂糖がヨーロッパに普及した時期と一致する。

しかし、不幸にしてペリクレスの天才時代は長く続かなかつた。同民族の新興勢力、スパルタがアテネの指導権を奪い取ろうとして戦争を仕掛けてきた。スパルタの陸軍は有名なつわものどもだが、海軍が弱く、財政的に貧弱で、誰の目にも勝てる戦つたに見えなかつた。

ところが、どうしたことが戦争が始まるや間もなく、疫病(伝染病)が突如としてアテネを襲つた。被害は軍隊から始まつて、庶民の間に入り、人口の2割くらいが死んだのではないかと言われている。症状は、高熱に始まつて下痢などが起きるが、記録がアイマイで、現代医学の病名をあてはめることが出来ない。

記録を残したのは、主にツキジデスで、病氣はエジプトまたはリビヤから来た、と書いてあるが、詳細は分からない。しかも不思議なことに、病氣はアテネとその同盟都市だけで、スパルタとその同盟都市は全然被害がない。これで両勢力ほぼ同数となつて、戦争は約三十年続いた後、アテネはついに屈服した。

ツキジデス嘆いていわく「もし恋族に蹂躪されざらば、文化の繁栄見るべきものありしならん」と。彼のみでなく、後世の文化人が一様にこの敗北を惜しんだ。

さて、そうになると、いったいこの病氣は何か。どうしてそういうことになつたか。歴史家、医学研究者にとつて興味のある問題となる。当然、たくさん議論がたたかわされたが、まだ、これらしいとい

う定説はない。私には、大量死の原因は、サルモネラまたは類似の菌で、食物、たぶん果物が肉についてアフリカから来た。それが流行性感冒と一緒にあったから、あの惨状をひき起こしたものと見える。とすると、天才たちの誕生も輸入食品がもたらした、それがまた疫病を導入して、アテネは終焉を迎えたことになる。

十字軍がエルサレムに遠征して、そこで戦士たちが発見したものは、異国の珍味と、キリスト教の神とは違った神を信じて、結構幸福に暮らしている人たちであった。エホバだけが唯一の神と教えられ、世の終わりが来ると信じて暮らしてきたヨーロッパ人たちはびっくりした。

東西の貿易が盛んになり、ベニスなどがその中心として栄え、神に代わって人間の力を信じて文化の復興となった。この時入って来た物は、香辛料、コーヒー、茶などのほか、ハチミツ、砂糖などであった。航海術と造船技術の進歩で、アメリカ大陸の発見、世界一周、貿易の大発展が実現した。

当時、随一の超天才はレオナルド・ダ・ヴィンチであるが、彼は当時の人としては珍しく独身だった。また、コペルニクス、ガリレオその他多くの天才が出現した。この時は古代ギリシャほどに集中していないが、その波は元世紀まで続いていた。音楽の天才、ベートーベン、モーツァルト、チャイコフスキーなどは好んで砂糖を食べた。現代医学の父と言われるルイ・パスツールも例外ではなかった。四十六歳で半身が不自由となり、ハンディキャップの体で、あれだけの研究と発見をしたのだから感心するが、また、彼の重大な見落とし、なぜ自分が半身不随に

なったかという原因は見抜けなかった。他の天才たちは皆短命だった。有名なイギリスの詩人、シェリーは三十歳で肺結核で死んだ。

天才に異常者

それなら、私も子供を天才にして有名になりたい、などと考える人も出てくるかも知れないから念のために書くが、天才たちの社会に対する貢献はたしかに偉大だった。しかし、家族にとつては負担にはなつても利益になった人はほとんどいない。親の財産を蕩尽するくらいはザラで、けたはずれに行動の異常な人も多かった。その上、短命、あるいは病気がちななど、どう見ても望ましいことではない。むしろ平凡でも健康な子供たちにめぐまれる方がよほど幸せである。

最近の精神異常者の急増もまた砂糖の害の一部である。化学薬品などの影響もあるには違いないが、この異常さは、たしかに砂糖が関係している。

脳というのは、人体の中でも最も精巧に出来ている器官で、他の諸器官と比べても最も利口で、普通の状態では、少し余計に使つてやろうと思つても要求に従わない。一定限度使うと、自動的に活動を休止して、アクビ、深呼吸を要求するか、記憶喪失、集中力散漫、思考停止となるかでなければ、こつそりと眠つてしまつて、もうストライキに入つてゐる。この点、他の筋肉などと全然違う。ところが、これをお茶、コーヒー、薬品などで刺激して、もつと働かせることが出来る。「甘いものをあげるから、もつと勉強しなさい」と言われた子供みたいに、砂糖を入れてやれば、一時だけ猛烈に働くらしい。

しかし、そんなご褒美は、よほど上手に使わないと、後で猛烈な反動が来る。まず頭痛。アメリカだけで五千万人以上の慢性頭痛持ちがいるというから、まずあきれる他はない。とすると、全人口は一年に一回や二回は頭痛に悩んでいるのだらう。私などは、頭が悪いせいとか、玄米を食べ始めてから五十年以上、砂糖を食べないから、頭痛に悩まされた記憶など一つもない。

アスピリンも発ガン性

そこで、アメリカ人はどうするか見てみると、まずアスピリンを二、三個口にほうり込んで、水で流しこみ、寝てしまふ。アスピリンは今まで無害の万能薬みたいに使われて、今でも薬局の売り上げのトップであり、頭痛、感冒、熱、高血圧、その他、アシドシス中和剤として使われている。アスピリンが効かなくなつてしまつた人は、他の鎮痛剤、精神安定剤などをむ。

最近、アスピリンは発ガン性物質であり、また、子供のレイズ・シンドローム（急性の脳病で、助かる見込みは少ない）の原因ともなり、腎臓病、腸壁を荒らすなどという理由から、薬局での自由販売禁止と決定、近いうちに実施されて、医者の方箋をもらわなければ買えなくなる。

アスピリンが発見されたのは十九世紀の終りだから、それまでは、そんな便利で有害なものではなかった。天才たちも砂糖をほどほどに食べて上手に使いこなした人たちだったのだらう。

頭痛にならないうで、脳が働き続ける異常もある。神経症、憂うつ症などと呼ばれて、いつまでも不要

なことを考え続けるとか、心配し続けるとか、幻覚、妄想などに襲われてとどまるところを知らない。そのうちに疲れて寝てしまえば回復の見込みもあるが、目が覚めたら、また甘い物を口にほうり込むから、とどまるところなしで、医者に行つても、何の原因かさっぱり分からず、精神安定剤などをもらつて、一時だましをされるぐらいで、後日ますますこじらせて悪化してしまう。もう、そうなつたら明らかに精神病、精神異常で、薬も何もない。

精神病とともに激増しているのが脳病である。以前は梅毒性の脳病がいちばん多いと考えられていたが、最近ではウイルス性の脳病の増加がすごい。

その他にまだ原因が分からないのは、アルツハイマー病という老人性痴呆症みたいな病気だ。どこの国でも老人になると頭がボケてくるので、モロロクとか何とか名づけて、あきらめていたが、今はもう老人だけでなしに、四十代、五十代からボケ始めて、七十にもなつたらもう体も動けない。

寝たつきりで、やれ飯を食わせろ、お茶を持つてこい、とか、便をとつてくれとか、看病に三人くらい常に雇つておかまいと手に負えない。アメリカの家族に自分の父母の面倒を見る人などほとんどないから、皆雇われた看護婦などだ。早く死んでくれ、など心の中で思っている人があるかどうかは知らないが、なかなか死なない。重症、軽症合わせて約五百万人もいるだろうということだから、その経済的負担は大変なものになる。平均寿命が延びたといつても、手放して喜べない。最近では多分、ウイルスによるものだろう、ということになった。

今、日本で眠り病（日本脳炎）はどういうことに

なっているのか知らないが、豚からウイルスが蚊の媒介で蔓延するということが分かったが、ハチミツが好きな人に多いことは知られていない。

古くは狂犬病もウイルス病の一種で、古代ギリシャ、ローマなどには記録が残っているが、北ヨーロッパには十七世紀まで全然ない。なぜ、それまでなかった病気が、十八世紀、十九世紀にしようけつを極めたかは全然考えられていない。もし、単に伝染病というだけだったら、ローマ時代からずっと入ってきているはずだ。ほとんど全部ローマの領土で、ローマ兵も駐屯していたのだから。

その他に、神経の病気もまた、脳とほとんど同じような細胞の構造を持つているから、よく脳神経病として一括される。ウイルスは、体のどの部分でも攻撃するだろう。しかし、現在のところ、ほとんど脳神経と呼吸器で、体の中でもいちばん上の部分、その他には皮膚、わずかに心臓その他内臓で、好発部位が決まっている。狂犬が、手足や胴体を噛んでも、そんな所に炎症が出た例はほとんどない。脳にまで上がつていく間が潜伏期だ。だいたい一カ月から三カ月かかる。なぜ上に上がつて行くかは、後日改めて検討する。

そこで、エイズの症状でいちばん多いのは、先に挙げたカリニ性肺炎、イースト・インフエクション、ハイチやアフリカに行くと結核、その他は肝炎ウイルス、EBウイルス、サイトメガロウイルス、ヘルペスウイルスなどであり、ウイルス性のものが多い。これらは、いずれも砂糖が好物で、人間が砂糖を食べれば、このような細菌に冒されてしまうことは、だいたい分かと思う。水あめその他の

甘味料も、砂糖、ハチミツと大同小異で、ただ、多少はましなくらい、人工甘味料には、もつと危険なものがある、ということをつけ加えておく。

もし、今、世界最大の農産物は何か、と聞いたら、皆さんなら、「米だろう」と答える。アメリカの青年だったら、麦、でなかつたらトウモロコシだと言う。みな違う。世界一の農産物は砂糖で、総生産額の三パーセント以上、米、大麦、小麦を合計した額とほぼ同じで、約三分の一に近い。残りはトウモロコシ、大豆、果物、芋、野菜などで、わずか百年ばかりの間に砂糖の生産が十倍以上に増えたのだから、その間に砂糖の生産が十倍以上に増えたのだから、その繁栄ぶり、普及ぶりも、ただ驚くばかり。それでも生産者たちは常に穀物の不足にさらされて危機状態にある。

サモア島の土人と同じで、砂糖は最初に口に入れた瞬間から人の心をとろけさせてしまう。続いてカルシウムをとかし、蛋白質をとかし、ビタミンを奪い、脳細胞を砂糖漬け、水漬けにして破壊してしまう。いったんとりこになつたら、もう体に有害だと聞かされても我慢が出来ない。

イギリスのジョン・ユドキン博士は「甘くて危険」(Sweet and Dangerous)という本を書いた。「坂井友吉ほか訳「純白、この恐ろしきもの——砂糖の問題点」(一九九九年、評論社刊)」その中で、「これはもう社会全体の問題で、個人の意志ではコントロール出来ない。このように有害だと分かっていた以上、政府で法律を作つて、砂糖の使用をいっさい禁止すべきだ」と述べ、学者間に論議の渦を巻き起こした。



害になる 食べ方とは

大森英桜

昭50.9.6 日本C | 例会 東京池袋・豊島区民センターにて

「害になる食べ方とは」というと、もちろん、農薬がかかった食品とか有害な添加物の入った物などがあるわけですが、ここでは、そういうものは取り上げないことにします。

それ以外で、私たちが食べる植物性食品で害になるものは何か、というと、これは非常に難しい。私たちが言えるのは、その食品が陰性か陽性か、ということ。桜沢先生の『新食養療法』を見ると、病人の禁忌食品の中には果物が入っていて、果物を食べていい、という項目は一つもない。では、果物というものは非常に害のあるものか、そういう結論を出してもいいのか、と。

ところが、果物を使わなければ治らない病人があるんです。これは最近の相談ですが、玄米を三年ほど食べている家の赤ちゃん、四日前に四十度の熱を出した。母親が、それが陰性か陽性か分からない。難しいんです。熱がジフテリアなのか、疫痢の熱なのか、赤痢の熱なのか、ただ単に腎臓が熱をもって腎盂炎を起こしているのか、それがはっきりしていれば、どういうことをすればいいか、すぐ分かるわけです。

ところが、あんまり勉強していない家では、子供が熱を出した、となると、あわててしまつて何が何だか分からなくなる。そこで、足をさわつてもらいなさい、とか、いろいろなことを聞きます。そうして組み立ててみて、これは陽性だ、となつたら、普通、陰性の病人が食べてはいけない、とされている果物でも使つて治す、ということになるわけです。

たまたま、その赤ちゃんも、様子を聞いてみたら陽性なので、まず椎茸を飲ませてみた。しかし、熱

が全然さがない。かえって上がつてしまった。それでは風邪だろうというので、第一大根湯を飲ませてみたけれど、これでもまったく下がらない。それが二日目です。それで、最後に果汁を、というので果汁を猛烈に飲ませた。果汁だけでなく実もやりました。それは、消化器官が炎症を起こして、それが原因で熱を出している時には、果物のジュースだけでは効かない。大根おろしとかリンゴおろしのようなものを消化器官に入れてやらなければならない。だから、その赤ちゃんには、すぐリンゴおろしを一個分摂らせるように言いました。そのあと、リンゴのおろし汁にレモンのしぼり汁を1滴か2滴入れて飲ませてくれ、と言ったところが、熱が下がってきました。それでも38度5分から下がらない。もちろん、その前に流腸をさせています。ところが、流腸をさせても便が出ない、というんです。

それならば、というので、お腹のあたりをさわつてもらつたら、おへソのあたりが非常に固いという。それは古い便がたまっているんだろうから、そこを生姜で温めて、それから里芋の湿布をやりなさい、と指示しました。それでも3日目になつてもいぜんとして38度から39度くらいの熱が出ている。椎茸もやつてみた。大根もやつてみた、リンゴもやつてみた、お腹に芋の湿布もやつてみた。ところが、豆腐は、その子がいやがつてやらせない。しかし、枕にはキャベツの葉は敷いていた。

そしたら親がもう医者にかける、と言いだした。そして診せたら、これはビールス性の熱だ、といって何か薬をくれたそうです。それは飲まなかったんですが、そこで、お腹を徹底的に温めてみよう、と

いうことで、生姜シップをどんどんやつて、足も温めてやつたところが、熱が下がりました。

ところが、私に内緒で葛湯をやつたところが、いっぺんに血圧が上がつて鼻血を出してしまつた。熱のある間は、当分、穀類とか澱粉系統のものはやつてはいけない、といつておいたのに、お腹がすいているだろう、と葛湯をやつたところが鼻血が出てしまつた。実は、それで助かつたんです。鼻血で出た血というのは、酸性の血です。もし、きれいなアルカリ性の血だつたら出血はしません。正常な血なら、体の下の方へ下がつていつて腎臓に向かうんですが、酸性のにこつた血は逆上して上がつてきます。

この場合、鼻血ですんだからいい。鼻血が出なかつたら脳溢血になるわけです。その子は足を温めたから、その腎の経絡を刺激して、上へ吹いて来たわけです。それで熱は36度までいっぺんに下がりました。

ところが、平熱になるまで物を食べさせてはいけない、と言つてあるのに、もう四日も食べていないからと、お粥をやつたんです。そしたら、たちまち38度5分まで上がつてしまつた。お母さんは、ふるえてしまつて、子供に何をやつたらいいんでしょう、と言うから、何もやつてはいけない、果物だけやつておきなさい、と言つたんです。

トウモロコシで熱

全国的に見て、玄米の家庭で、こういう陽性熱を起こしている場合が多いんです。普通、害になると言われている果物のような物をあまり摂つていないんです。ところが、こんなに熱を出すということは、

何か悪い酸性の陽性な食品を食べている、ということです。

たとえば、これは非常に面白い問題ですが、トウモロコシというものがあります。中国では、これは穀類の中に入れていきます。ところが日本で「五穀」というと、米、麦、粟、稗、黍です。これは非常に小粒な陽性なものです。トウモロコシは、見た通り、茎も高いし、葉も陰性で大きいし、実も陰性で大粒なものです。ただ、実の色が黄色いというだけです。私たちが普段食べている米などに比べると、「大きい」ということは陰性です。そして、比較的、蛋白質が多い。だから、酸化しやすいわけです。

この間、ある青年がアメリカから来て飛行機の中で大熱を出しましたが、彼の場合も聞いてみたら子供のころからポップコーンが大好きで、よく食べていたというんです。目を見たら、目が大きい。玄米の家で、子供のころから陽性なものを食べさせていれば、目が糸を引いたように細いはずですよ。昔から「男の目には糸を引け、女の目には鈴を張れ」と言います。もし、妊娠中から生まれたあと、母親が陰性なものを摂らないで、陽性に陽性にと塩気を入れていいたら、男の子の目は細いわけです。

目の横に腎の経絡が来ているから、塩気で目のまわりが後ろへぐーと引つ張られて、耳も前から見えないくらい寝てしまふはずですよ。

もし、その反対にカリ系の陰性なものを摂ったら、塩気が足らないから、ゆるんで目が大きくなり、耳も横に出てしまします。男というのは、宇宙法則から見ても陽性なものです。目が細くて、塩気がきいて、行動もダイナミックで、そうして男らしい男

だ、と言われるわけです。

だから、塩気の陽性でなくて、主食が陽性だと思つて、穀類に準じたトウモロコシのようなものを摂つたんでしょ。よく、こういう失敗があるんです。「トウモロコシならいいだろう。小豆なら陽性だからいいだろう」と。小豆をたくさん摂つたために大変なことになった場合が、ずいぶんあります。

そうすると、「害になる食べ方とは」というと、陰性な病人には陰性な食品が害になるわけです。ところが、陽性な人、または陽性な症状が出ている場合は、そういう陰性な食品は本当に薬になるわけです。こういう答えを出すほかはありません。そうしてみると、害になる食品というものはないわけです。

「何でも治る」か？

一応、食養の理論からいって、ナトリウムとカリウムの比率が1対5くらいがいいわけです。食べるものが全体として、このくらいになっていればいいんですが、食養でふつう「危険」というのは、カリが非常に多い陰性なものをいうわけです。私が心配しているのは、いろいろな健康法の本が、あとからあとから出ていますが、椎茸の健康法の本を読むと、陽性の病氣から陰性の病氣まで、何でも椎茸を摂ったら治るように書いてある。ニンニクの本を見ると、これも低血圧から高血圧まで、どれも治ると書いてある。そんなことはありえないです。(笑い)

病氣にも「陰性」と「陽性」があつて、食べ物にも「陰性」と「陽性」があると。陽性な体質の人、または陽性な病氣の人には、時にはこういう陰性な食品が薬になる、と書いてあればいいけれど、なか

なかそんな本はないです。

話が少しそれるかも知れませんが、この陰陽の理屈が分からないと、食べ物害になるかもしれない。先ほどの例では、玄米さえ害になることがあるわけです。穀物の中でも玄米はいちばん素晴らしいといつても、肝臓が腫れてしまつて熱を出している時には、玄米のおいがしただけでも、病人は「苦しい、苦しい」と言います。

遠くの台所で玄米を炊いていると、離れて寝ている病人が、そのにおいをかいただけで苦しみます。においと言つても分子です。玄米の細かい、油のまざつた分子が飛んできても、陽性症の患者は、それで苦しんでしまうんです。だから、玄米でさえ害になることがあるわけです。しかし、それは特殊な例です。

よく取り上げられる例ですが、西瓜を食べたら腎臓病が良くなった、という。果たしてそうか。腎臓病にも、萎縮腎のように、年寄りが長年、塩気を摂つて、体がやせてきて、腎臓が石みたいになつた人もある。そうかと思うと肉や卵を食べ過ぎて、体が腫れあがるほど、かつぶくがよくなつて腎臓も真つ赤に腫れあがつている人もある。腎臓病でも、こういう二つのタイプの人がいるのに、これに西瓜をやつたらどうなるか。正反対の症状を起すわけです。

豆乳でやられる

「大豆は植物性の蛋白質だ」と、よく言われます。肉は酸性食品で、体の中で処理しきれない酸を出すけれども、大豆はアルカリ性食品で、良質の蛋白質を持つている、というので、この自然食ブームに乗

つて、肉食の代わりに大豆製品を勧めている人たちがいます。「大豆健康法」というのが出ていました。そうすると、さつそく大豆のグルテンが売り出される。

そうかと思うと、「牛乳は動物性食品だから、いけない」といつて、豆乳を飲めという。それにさらに甘いものを入れたのが出ている。豆乳ブームです。豆乳を飲ませて、赤ちゃんがどれだけ犠牲になつたか分からない。昏睡状態になります。豆乳ばかりやっていると血液が薄くなつてしまうんです。ひどいのは脱臼してしまつたものもある。これは非常にカリウムが多いんです。ナトリウム1に対して300くらいです。カリ肥料をやると作物が陰性に大きくなる。ナトリウムというのは塩気だから締まつてくる。

たしかに大豆には蛋白質があるから、貴重な食べ物なんです。昔から日本では味噌や醤油を作る時に塩を大量に使うわけです。しかも、植物性蛋白というのは、なかなか消化できないから、一年以上もこうじ菌を使って発酵させて、人間が消化できるように分解するんです。日本では、こういう理想的な植物性蛋白の摂り方をしてきたわけです。

しかし、この自然食ブームで、肉をやめたら大豆だと、やたらに勧めている。おそらく、こういうことを知らない人が宣伝しているんでしょう。実際にその人が食べてみて、それから書いてくれればいい。豆乳を勧める人は、一年なら一年間、豆乳を飲んでみたらいい。たいてい動けなくなつてしまふはずです。(笑い)

この玄米の会員の中でさえ、子供に豆乳をやつて失敗している人がいます。ある地方の玄米の会です

が、最近大勢集まって健康学園をやった。その幹部の青年の子供が二歳で、高熱を出した。私が健康学園に呼ばれて講義している最中です。しかも脱腸して寧丸の中へ入って、寧丸が大きく垂れ下がって苦しんでいるという。どんな食べ方をしているんだ、と聞いたところが、「私のところは玄米を食べている」と言うんです。

玄米を食べていて、腸がそんなにゆるんで寧丸の中に落ちてしまうなんてことはないって言ったんです。何か別のものを摂っているんだろう、と言ったら、もう一年くらい豆乳を飲ませている、と。そこは自然食の店をやっているんです。それじゃあ当然だ。大豆はカリウムがナトリウムの何百倍もあつて陰性で、その上、何か甘みを入れているんでしょう。黒砂糖か、そうでなかったらハチミツか。ハチミツなんて砂糖よりも悪い。

私はずいぶん赤ちゃんが死んだ例を見ています。植物性蛋白で素晴らしいなんて宣伝を信じて飲ませたら、血が薄くなってしまう。心臓も弱ってしまうし、骨がはずれてきてしまう。腕が反対の方に曲がってしまう。そうなると、大豆も、食べ方が分からないと、害になる植物性食品ということになる。

ニンニクで脳軟化

そういうことは、ニンニクにしても何にしても言えるんです。ニンニクをずっと食べつづけたら大変です。脳軟化で「恍惚の人」になってしまう。ニンニクも非常にカリの多いものです。非常に臭いが強い。臭いが強いということは、分子でも非常に陰性なものが入っている、ということなんです。分子が空間

に飛び出すということ、つまり臭いがあるということとは、強烈な陰性だ、ということなんです。

そういう理屈でなくとも、ニンニクというのは肉料理に使うものです。つまり、ニンニクは肉の蛋白質を分解する酵素を持っている、ということなんです。だから、肉を食べる時にニンニクを使う、というのはいいわけです。先の話で、大豆の蛋白を分解するのにこうじを使って長い時間をかけるのと同じように、肉もそのままでは人間は消化出来ないから、肉を溶かす分解酵素を持ったものを加えて摂るわけです。それならいいけれども、ニンニクを単独で摂ったら、自分の赤血球が溶かされてしまう。脳に行く赤血球が一定量なくなったら、脳軟化になってしまいます。

それから、肉を溶かすくらいですから、心臓なら心臓の血管の壁を溶かしてしまう。ニンニクならニンニクを食べても赤血球は出来るわけです。しかし、そういう陰性な赤血球が血管へ行ったら、血管の粘膜を溶かしてしまう。そうして溶けたものが脳の血管に行くと、そこで詰まって血栓をおこして、それでもまた脳軟化です。

有名なアリナミンにニンニクが入っていて、これが危険だと、東大の高橋正さんが盛んに叩いています。こういうのは、ナトリウム、カリウムの比率で言つての陰性だけではないです。揮発性の陰性なんです。だから、こういうのも、摂り方によっては薬になるし、摂り方を誤ると、人間の健康を害する非常におそろしい食品です。

栽培の朝鮮人参は？

そういうことが、あまり取り上げられていないんです。この前は、サルノコシカケがブームで大変でした。あれを煎じて飲んでいいでしょうか、と方々から聞いてきました。いっぺん飲んでみなさい、と言った。(笑い)サルノコシカケというものが、もともと何であるか、ということなんです。何で出来ているか、ということから考えればいいわけです。

だいたい、陰性が陽性かということを考えるのに、陽性なものだったら出来るのに時間がかかるはずなんです。昔から朝鮮人参というものが非常に高貴な薬とされてきました。昔は孝行な娘が身売りして、そのお金で朝鮮人参を買って親に飲ませた、という話がいくらかもあつた。この間、週刊誌を見たら、野生の朝鮮人参は一本、二百万円だという。

そうすると、野生の朝鮮人参は、あの寒い朝鮮の北の方の陽のあたらない山の中で、七年も十年もかかって、せいぜい10センチか15センチくらいしか伸びない。そういう寒さの中で育つというのは、非常に生命力があるわけです。

ところが、今、朝鮮人参がいいといっても、そこから売っているのは速成ものです。ビニールを使って速成をやっているところがある。日本のような暖かいところで、しかも早く育てようと思つて、いろんなことをやっている。この間、テレビを見ていたら、水の中で朝鮮人参を栽培している。化学肥料をどんどんやって。いとも簡単なんです。陰性をかけてしまっている。それなら、すぐ大きくなってしまふ。「短時間に」「大きく」させてしまふ、という

ことは陰性です。

戦後、日本の農業は化学肥料や農薬をふんだんに使ってやってきた。短時間に大きいものを作る、ということをやってきたわけです。そのために、日本の畑や田んぼの土は病気になるってしまった。そうして出来た米にしろ野菜にしろ病気で。まともな食べ物ではなくなっているわけです。

だから、朝鮮人参はいいとなると、そうやって速成したものが出てくる。では、朝鮮人参がどういう病気にいいか、ということ論じるにしても、野生の朝鮮人参と、そこらで売っている朝鮮人参とは違うわけです。しかし、栽培であっても、朝鮮人参なら一応、陽性は陽性です。しかし、野生の朝鮮人参というのは非常に陽性なものです。

要するに、肥料というのは、カリ肥料にしても窒素肥料にしても、陰性なものをかけてしまうわけです。そうしてビニールハウスに入れてしまう。野生のものや普通の作り方の物は、寒さや暑さをくぐり抜けて育つから、非常に生命力が強いんです。ハウスに入れて、しかも室温を温めてやって、まるで熱帯でも育てているようにフワッと大きくさせている。だから、朝鮮人参にしても、効き目が落ちてきています。

朝鮮人参で失敗

朝鮮人参では、私たちの仲間でもけっこう失敗している人がいます。これは、東洋医学の治療をやっている、その地域の食養の会の顧問をしていた人ですが、七、八年前に、奥さんの産後の肥立ちが悪いというので、朝鮮人参を飲ませた。そうしたら、そ

のお乳を飲んだ赤ちゃんが縮まってきてしまった。ただ縮まったんではないです。右半身が縮まってしまったんです。

それを治すのに、また大苦勞して、果物を浴びるほどやって、ひと月くらいでやっと元に戻ったんです。たしかに、それくらい朝鮮人参というのは強い生命力を持っているから、漢方と言うところの虚証の人、もう本当に体が弱って、臓器も弱って消化機能も弱ったという極陰の人に朝鮮人参を飲ませてやれば、非常に強壯剤として役に立つでしょうが、赤ちゃんのように、血のかたまりとして生まれてきたものにやってはいけない物です。

赤ちゃんは十月十日、お母さんの血液を栄養として、いわば肉食をやってきたわけです。赤ちゃんとして合格して、この世に生まれてきたということ、三十億年の生命の歴史を十月十日の間に濃縮して繰り返してやってきたということです。陽性のかたまりだから、日本では「赤」ちゃんという名前がついているんです。それに朝鮮人参を入れたら、グーッと縮まってしまふ。北朝鮮の寒いところで七年も八年かかって少ししか伸びないということは、「伸びる」というカリ系のものが少ない、ということです。「すぐ大きくなる」というのは、カリが多い、ということ。バナナにしても1対800です。これはアメリカの分析です。日本のは1対80で、1対300という数字もある。だから、要するに南方産のこういうものは非常にカリが多い、ということです。朝鮮人参のように、堅い地面の中に少しづつしか伸びないということは、非常に陰性な要素が少ない、ということ。そういう物は、体のゆるんだ虚証

の人にはいい。塩気がなくなると、血の循環も悪くなったような人です。そういう人には薬だけれども、陽性の人には危険です。

だから、本当に陰陽が分かったら、害になる食べ物はない、ということになってしまいます。ただ、農薬がたくさんかった物とか、化学肥料をたくさんやって出来た物のように、無機質の物というのは、陰性にしろ陽性にしろ害になると思います。自然の野生の植物、または有機農法で作った物なら、その陰性、陽性という問題はあっても、陰性だから毒だとか、陽性だから毒だということはないわけです。

もし陰性だったら、味噌や醤油の例のように、ナトリウムとカリウムの比率を変えて、人間の食べ物として良い物に変えていけばいいわけです。

未熟と完熟

先ほどのトウモロコシのことですが、ちよつとお腹の悪い時に食べると下痢します。それから腫れ物が出来ます。完全に熟したものでなく、その一歩手前の物をアレルギー体質の子供にやると、赤いブツブツが出たりします。

■第15期正食医学講座③「基礎編Ⅱ」は、2月6日

(土) 7日(日)です。講師は大森英桜先生。テーマは①臓腑の陰陽②五行説と経絡③望診法など。■正食医学講座「実技編」①は、2月27日(土) 28日(日) 講師は大森一慧先生。正食の実際、食養手当法の実習など。詳細は折込別紙をご覧ください。

2月の食養料理

桜沢里真

一、玄米御飯ソボロ

●材料／玄米（カップ3）、豆腐（1丁）、プロッコリー（1本）、のり（1枚）、人参（50g）

①圧力鍋に水カップ4、塩小さじ3分の1を入れ、玄米を入れて、ふっくら炊く。

②豆腐は乾いたタオルに包み、マナ板を乗せて水を切る。20分ほどしてつぶし、大きじ1のゴマ油を熱した中に入れてよく炒り、塩小さじ3分の1、醤油大さじ1で味をつけ、バラバラになるよう炒りつける。（途中で火から離し、布巾の上ののせ、ヘラでつぶすと焦げず、よく細かくなる）

③人参は細かくミジンに切り、塩小さじ2分の1を振り、よく手でまぜ、強火で手早く、水分がとぶまで炒める。プロッコリーは色よく塩ゆでし、板でつぶしてバラバラにし、塩小さじ2分の1と醤油大さじ1につけておく。

④のりは焼いてもむ。

⑤出来上がりの御飯に豆腐をまぜ、人参、プロッコリーを少しずつ残してまぜ、器に盛り、のりをふり、残したプロッコリーと人参を美しく天盛りする。

二、玄米雑炊

●材料／玄米御飯（カップ3）、椎茸（中2個）、昆布（10センチ）、出し汁（カップ6）、塩（小さじ2分の1）、醤油（大さじ1）

①御飯はよくほぐし、椎茸は水にもどして（もど

し汁は出しに加える）、細かいサイの目切り。昆布は2つ切り。

②鍋に昆布を敷き、水カップ5入れ、椎茸も入れて中火で煮立ってきたら下敷きを入れて弱火にし、塩と醤油を入れ、残りの水を加え、さらに1時間くらい煮る。

途中で水が上にならないようならカップ半分くらい静かに入れ、さらによく煮て、上に水がなくなり、御飯が軟らかになったら出来上がり。お餅があれば焼いて上にのせて少し煮ます。

三、味噌汁

●材料／麦味噌、豆味噌半々（64g）、えのき茸（半束）、豆腐（3分の1丁）、ねぎ（1本）

①ねぎは1センチ小口切り。青いところも同じに切る。豆腐は水を切る。えのき茸はさつと洗い、根のところを切り、2つに切る。

②ゴマ油小さじ2分の1を鍋に温め、ねぎの青い部分を炒め、白いねぎを入れてよく炒め、水カップ3を加え、煮立ったら豆腐を細かく切ったものを入れ、ひと煮立ちしたら、えのき茸を加え、水カップ1で味噌を溶き、流し入れ、煮立ったらすぐ頂くようになります。味噌汁はグツグツ煮ると香りも消え、おいしくありません。

四、大根ファルシー

●材料／大根（18センチ）、コーラー（200g）、長ねぎ（1本）、ひしお味噌（大さじ1）、出し汁（大さじ2）、昆布（10センチ）、花人参（12個）、

醤油、塩、葛（大さじ2）

①大根は4つに輪切り、水に糠かお米をカップ半分、袋に入れて大根を串が通るまでゆで、取り出し、大根を面取りし、ナイフで真ん中をくり取り、

②コーフーは油で揚げてミジン切り、カップ1の水に醤油大1、下に昆布1枚置き、その中に入れて水がなくなるまで煮付け、生姜ミジンを小さじ半分加えてまぜる。長ねぎは小口うすく切り、青、白とも半分ずつコーフーにまぜ、①に入れ、いっぱいにならない時は大根の中身を少々まぜてもよい。

③ひしおをよくすり、出し汁大さじ2加えてゆるめ、②に流す。

④ねぎのうす切りの半分为ゴマ油小さじ1で炒め、出し汁をカップ2加え、花人参（モミジ形）を入れて、ひと煮立ちさせ、塩と醤油で吸いものより少々濃いめの味にし、①の大根を加えて煮込み、葛を水どきして流し、どろみをつけ、皿に盛り、汁と共に頂きます。パセリのミジンを少々ふると美しく出来ます。

五、コーフーと豆腐のつくね焼き

●材料／豆腐（1丁）、コーフー（200g）、玉ねぎ（1個）、ピーナツ（2分の1カップ）、地粉、塩、油

①コーフーは油で揚げてミジン切り、カップ1の水に醤油大さじ1入れ、昆布をしいた鍋で煮て、生姜ミジンを小さじ2分の1加える。

②豆腐は水をよく切り、つぶして塩小さじ1加え、①をまぜ、ピーナツを半つぶしにしたものを加え、8個にぎつくりと丸め、手で平らにつぶして、たつぷりの油で両面をこんがり焼き目をつけ、そのあとの油で地粉を大さじ3炒め、水を少しずつ入れてどろりとさせ、上にさらりとかける。

六、わかめのサラダ

●材料／わかめ（6g）、カリフラワー（3分の1個）、みかん（3個）、パセリ（少々）、醤油、塩

①わかめは水洗いし、細かく切り、カリフラワーは半口大に花を切り、熱湯に地粉少々バラリと入れ、塩を加えた中でさつと固ゆでにし、ザルに取り出し、冷ます。

②ミカンの汁をしぼり、塩小さじ4分の1と醤油大1を加え、①をさつくり和え、パセリのミジンをふる。

七、ガトー・セレヤール

●材料／完全粉（カップ2）、地粉（カップ2）、そば粉（カップ2）、とうもろこし粉（カップ2）、アーモンド（カップ2分の1）、有精卵（1個）

①粉類は皆よくまぜ、油大さじ2加え、よくまぜ、塩小さじ1と2分の1とシナモン小さじ3分の1加えてさらにまぜ、水を加え、手で丸めて手につかぬほどにさつくりこね、卵白をよく泡立ててまぜ、手で5センチくらいに丸め、ほどよく平らにし、卵黄を上にくくり、中火の天火

で約30分。上に焼き目がついたら出来上がり。

八、ガトー・スピラル

●材料／うるち玄米粉（カップ3）、もち玄米粉（カップ3）、小豆（カップ2分の1）、レーズン（カップ2分の1）、塩、ワイン（少々）

①粉を全部まぜ、塩小さじ2分の1加えて湯で耳たぶくらいにこね、丸めて手でつまみ、熱したふかし器にぬれ布巾をしき、上に並べて20分ほどふかす。すぐ木鉢に入れ少々つきまぜる。

②小豆は水を加えて水煮をし、上に水がなくなったら水を加え、それを三、四回くりかえし、上が軟くなり水が見えなくなった時、レーズンを細かく切つてワインにつけて置いたものを加え、ひと煮たちさせ、火を消し、塩小さじ2分の1加えてまぜる。

③、①を2つに切り、四角に3ミリ厚さにのし、上に小豆を「すしめし」のようにのせ、端からぐるぐる固く巻き、小口から適宜に切る。

■リマクッキングアカデミー春期開講中！

（初級） 2月10日（水）①おめでとう、②大根と油揚げ煮付け、③けんちん汁、④田舎まんじゅう

17日（水）①人参そばろ玄米粉飯、②のり佃煮、③玄米クリーム、④うどんグラタン

（中級以上） 2月9日（火）①かやく御飯、②茶碗蒸し、③コーフー串カツ、④半月みかさ山

16日（火）①菜飯、②ロールキャベツ、③野菜揚げ物、④草なると

お産と育児 (3)

山西みな子
大森 一 慧



▲ 山西みな子先生

牛乳なしでも乳は出る

山西／濃厚なお乳の方を赤ちゃんがきらって、薄いお乳の方を喜ぶということを、キッチンとデータ処理をして科学的に体系化するには、今の助産婦はまだまだ現場で能力不足といえますか、たった七日間の中では研究しきれない部分があるんです。

最近では私どものようなところでも母乳の研究をしています。不思議なことに、医学部で母乳の成分を熱心に研究しているところがないんです。順天堂大学が、かなり熱心に研究しておりますけれども、いちばん熱心なのは東大の農芸化学部で、あるいは東京農大の特殊栄養研究室です。また、各乳業会社は非常に熱心に研究しています。しかし、医学部では、こういうお乳の時は赤ん坊が飲むけれども、こういう時は飲まない、そこにどういう違いがあるか、というような研究はまったく進んでいないというのが実状です。

ところが、科学としてキッチンとしたデータがなくとも、お母さんは飲ませていれば分かるわけで、あのお母さんのは飲めて、自分のは飲めない、というの、そこに何かの原因があるのではないかと

いうことに気づいていけばいいわけです。ある時までは飲めていたけれども、ある時から突然飲めなくなったとか、ある時間帯には飲めない、ということにも気づいてきます。

そこには食物というものが非常に関係していると思います。たとえば、病院では産婦さんに一日、牛乳が二本から三本出ます。これは、厚生省の「基準給食」というもののひとつとして、一日に二千カロリーを摂っていただくという、病院の給食の義務になっています。そこで、その二千カロリーの中には牛乳を二、三本入れている病院が多くなっています。

牛乳だけを目標にしたきにするわけではないんですが、入院中のお母さんに、牛乳を飲まなくてもすむ人、飲まなければ困る人、というように分けて、飲まないでもすむ人に飲まないように協力していただきますと、私の体験では、8人部屋でいただいた5人くらいは飲まないように協力してくださるんです。残りの3人のお母さんは、部長回診の時に「先生、婦長が牛乳を飲まなくてもいい、と言っているけれども本当ですか?」と聞きます。そうすると、「いやあ、とんでもない。飲まなければダメだ」と言います。栄養失調になったら大変だ、と思うお母さんが、8人の中に3人くらいいるんです。

そこで、後で授乳室にいらした時に、どのように授乳しているか、見せていただければいいわけです。それは、牛乳を飲んだ日も飲まない日もあってもいいし、ずっと飲まなくてもいいし、あるいは母親学級でお願いして、妊娠中から牛乳を飲まないように協力してくださった方とか、いろいろな方の場合を見せていただくだけで、歴然としているんです。

必ずしも牛乳を飲まなければ栄養失調になるかという、そうではなくて、むしろ、牛乳を飲まなかったお母さんの群の方が、赤ちゃんがお乳を上手に飲めているという事実を知る人がだんだんに増えてきています。

わるい食品で脳に傷が

そういった仕事をしている時に、私は家庭の事情で群馬に四年ほど住んでおりましたが、群馬大学の小児科の名誉教授の松村達雄先生にお会いしました。先生は「食物には有益な面もあるが、害になる面もある」と主張していらつしやるんです。害になる例として、食物が原因となってアレルギー反応を起こす場合を挙げておられます。子供たちが大騒ぎをしたり走り回ったり、ギヤーギヤー泣いたり、じっとしていられないことがあります、これは頭がアレルギー反応を起こしているからだ、というような見方をなさるんです。

もちろん、皮膚にいろいろな反応が起こることもアレルギー反応の一つだけれども、いちばん重大なのは、脳にアレルギー反応を起こすことだ、と。そうすると、後に「微細脳損傷」が残って、一回だけ知能検査では非常に良い成績が出ても、持続性がなくて、将来、その子は学習不振児になる、という考え方もあるわけです。その当時、アメリカで「微細脳損傷」ということが非常に騒がれておりまして、アメリカのフラインゴールドという学者が、食品添加物のある種のは脳にアレルギー反応を起こして学習不振児を招く、といって、『あなたのお子さんは、なぜ暴れん坊で学習嫌いか』という本を出し

ております。

そういうように、食物がただ皮膚だけでなく、人格そのものにも関係する、ということを読んだわけですから。そういうことは、松村先生に教えていただいて、さらに確信を深めたわけですが、それより前に、ここにおいでの人かのお母さん方に、そういうことが現実にあるんだ、ということをおうかがって、知ることができました。そういうことをまとめて、『母乳で育てるコツ』という本の中で書かしていたわけですから。

で、今日、母乳育児のお手伝いをさせていただいていますが、いちばん母乳育児をさまたげているものは、「飽食」ということです。豊かに食べられるんだけれども、人間は豊かに食べることに適応する体になつていなかった。これは、最近では石丸震也さんが本を出しておられますけれども、人間は「飢える」ということには体が危険信号を発しますけれども、「食べすぎる」ということに対しては危険信号はつきりしない、というか、食べ過ぎに対して、体の中で徐々に弱つていってしまう。それは、肝臓の弱まりであり、ひいては人類の滅亡にもつながっていってしまうわけです。

それは、武見太郎先生が予言されました。豊かに物が食べられて、たいへん感謝しなければなりません、私たちが食べている半面で、南の国々で大勢が飢えているという事態を知らなくてはならないと思います。

感謝の気持ち

食物アレルギーを見ておられますと、食べ物に「本

当に有難いなあ、頂けてうれしいなあ」という場合と、もう食べなければ損だ、といって食べた場合とは、アレルギー反応の出方がまったく違っています。で、子供たちのぐずり方も違ってきます。

最近も、群馬県のお母さんから、しょっちゅう悩みの電話が来ますが、そのお母さんの一番の欠点は、感謝の気持ちが足らないことだ、とはつきり申し上げたんです。何回も私と松村先生とで会って、私はお乳の方の手当てを、松村先生は食物の方のお話をなさるんですけども、松村先生から見ても、私から見させていただいても、このお母さんが感謝が足りない、という点では一致するんです。

で、このあいだ、心から感謝できなくても、「おかげさまで。有難うございます。大変うれいです」と毎日言いなさい、と言いましたら、そのお母さんは一週間言ったそうです。そうしたら、「心にもないけれど、言え、と言われたから言いました」とケンカ腰で私に言ってきましたが、その顔は大変楽しそうな顔でした。そのお母さんには四月三十日に群馬でお会いしたんですが、食事を変えたことで大変体重が減ってきました。そうしたら、回りの人たちから、「それでは栄養失調になつてしまう。死んでしまう」とギヤーギヤー言われて、それが心のしこりになって、なかなか取り組めなかったんですが、「有難うございます。頂きます」と言っているうちに、少し体重が増えてきて、にこやかになつて、顔も赤みがさしてきました。

だから、心になかつたら言葉だけでもいいから「おかげさまで。おかげさまで」と叫んでいたら、赤ちゃんの行動もだんだん変わつてくると思っています。

ここにおいでのお母様方は、そういうことはとくにご承知の方々ばかりでありまして、私の方がむしろ教わっていくわけでありまして、母乳育児をなさる方はわずか3割、一年間、母乳育児をする方という、もう統計上、数字が出てこない、という実状でありますけれども、どうぞ皆さん、母乳育児で赤ちゃんを育ててあげて、赤ちゃんから一年間、いろいろ教わって、その蓄積の上に今後の生活、食物ということを考えていこうではありませんか。私にもぜひまた教えていただきたいと思っています。どうも有難うございました。(拍手)

「里帰り出産」は

質問／里帰り出産に異常が多い、というお話があったんですが、それはなぜでしょうか。
山西／里帰り出産は、妊婦が移動するというこのために、早産になりやすいということ、帝王切開が多い、という実状です。なぜ帝王切開が多いかというと、お医者さんがずっと経過を追って見ていなかった、ということが一つ原因になっています。それから、里帰りしてお母さんのところで安心して、たくさん食べて太ってしまった、ということもあると思います。

以上、医師の側からは、そういうことはあまり指摘されておりません。妊娠中の体重は、医学的な判断では10キロ増ということになっております。実際には4キロから5キロ増というあたりがいちばんいいのではないかと思っております。北里大の島田先生や聖路加病院の先生は7キロ以下、というようにおっしゃっていますし、7キロ以上太っている方は

異常産になりやすい、と言えると思います。

甘いものをたくさん食べるせいで太ってしまうのではないのでしょうか。自然なお産、ということから考えると、3キロ前後がいちばん望ましいと思います。

質問／実家に帰るとすると、移動するのはいつごろがいいのでしょうか？

山西／これは、場所にもよりますが、予定日より一カ月前くらいがいいのではないかと、思います。それは飛行機に乗る場合にも言われますし、近くの方はいいのですが、新幹線でなく在来線でたくさん乗らなければならぬ、というような場合、前駆陣痛といって本当の陣痛ではありませんけれども、少しお腹が張るといった状態にならないうちの方がいいと思います。8カ月、9カ月、しかし、あまり早く帰りますと夫に迷惑をかけますから9カ月に帰るといいかと思いますが。

質問／母乳の出し方をもっと具体的に教えてください。

山西／ここにはたくさん先輩のお母さんがいらつしやいますから、この後輩のお母さんに教えてあげていただけませんか。恥ずかしいですが……。

生まれてすぐお母さんのお乳をしゃぶらせる、ということが非常に大切とされています。病院では哺乳びんを先にくわえさせますが、その種類によってもまた、非常に違います。哺乳びんにもいろいろなメーカーがありますけれども、「自然な飲み方」という哺乳びんがあります。で、お産のあと、産婦の方が疲労していなければ、すぐお乳をくわえさせていただきますけれども、病院の仕組みとか、

産婦の体調とかで、まずお母さんの乳房をくわえさせられない時には、次善の策として、この「自然な飲み方」という哺乳びんをくわえさせるよう勧めています。

これは西ドイツの製品で、輸入品だからといって、そんなに高いものではないんですが、病院の助産婦の意識によって、採り入れたり採り入れなかったりしています。皆さんがご希望を出しますと、病院では使ってくれると思います。

これは、在来のものとは全く違う形をしています。今までは堅くてどがった形をしていましたが、これは、お母さんの乳頭をくわえた時のような形をしています。これをくわえていた未熟児だと、箱から出て母親の乳房をつけた時に、母親の乳房をよく吸う、というデータがありまして、私どもはこれを勧めているわけです。

また、赤ちゃんが病気で入院していた時に、病院でこれを使っていれば、家に帰って、すぐお母さんの乳房に移行しやすい、ということがありますが、一方、母乳を飲んでいたら子供は保育園で哺乳びんをくわえないから困る、だから母乳で育てている人はいやだ、というお母さんが出てきたそうですが、文京区の千石の保育園で働いているお母さんたちの研究では、母乳で育った子供でも、スプーンを使えば、哺乳びんになじむから、「自然な飲み方」のこの哺乳びんがいいんだ、と言ってあります。

しかし、いづれにしても、こういうものは次善の策でして、まずお母さんの乳房をくわえさせてください。しかし、子供がくわえないことがあります、それは、体重が8キロも10キロも増えて太ってしま

うと、乳房も固くなります。そうすると、吸おうとしても、すべてしてしまって、くわえられないんです。そういう時には、どんどん冷やして、水気を摂らないようにして安静にして、少し軟らかくなったら飲ませればいいわけです。まだ固くならないうちに赤ちゃんに吸わせればいいわけです。

そういうように固くなるのは、入院中の食事で水気のあるものを摂るほかに、家から果物などを持ってきてもらって補給をするためなんです。特に甘いものを食べたりすれば、お乳がたくさん出来ますので、この時期にお乳がカンチンになってしまいます。ですから、三日目、四日目あたりでお乳を固くしないためには、食事に気をつけることが必要です。どうしてもお腹がすくものですから、つい食べ過ぎてしまって、お乳を腫らしてしまいます。

固くなったお乳をほぐすには、息を吐きながら脇の下から乳房のへりを押していきます。フーツと押して、戻して、またフーツと押します。この時、乳房に手がさわっていると痛いものですから、さわらないようにします。そうすると、少しユルミが出来て、乳頭が軟らかくなります。(つづく)

美術印刷一般 製造販売 TJIS 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



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）

取扱店募集中!!

カタログ無料送付

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）

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

む☆そ☆う☆と☆う

マーク一覧 ㊟=会場 ㊟=講師 ㊟=料金 ㊟=問合せ ㊟=担当 ㊟=テーマ ㊟=内容

講習・勉強会

にんじん村玄米教室

■2月15日(日) 10:00AM~13:00PM
㊟成人病を治す玄米食
㊟水戸市東京電力クラブキックルーム
㊟1000 (玄米試食付)
㊟王貴夫 (日本C1協会)
㊟10月より毎月第3日曜日
㊟水戸市五軒町1の3の7 ☎0292
(24) 5848 小野瀬淳子

陰陽勉強会

■2月21日(日) (毎月第3日曜) 11:00AM
~3:00PM
㊟群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)
㊟1000 (食事付)
㊟群馬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」

■2月17日 (毎月第3水曜) 10:00AM
~1:00PM
㊟呼吸器疾患の治し方㊟
㊟マナ自然食 ☎020101 岩手県盛
岡市高松1の15の31
㊟1000 (玄米正食の仕付け)
㊟マナ自然食 ☎0196(62)6205

マサチエミ学習会

■2月17日(水) 6:30PM~9:00PM
毎月第3水曜
㊟300
㊟相似象 会誌をテキストにしています
㊟マサチエミ 大田区多摩川1の35の

マクロビオティックネットワークバス

2 [目録線 矢口渡下車徒歩5分]
☎03(756)2445

●PU (宇宙法則セミナー)
■2月21日(日) (毎月第3日曜) 6:00PM
㊟食物による健康法
㊟八百屋のレストラン「グルッペ」杉並
区荻窪5-27-5 [中央線荻窪駅前]
㊟橋本 市八
㊟2000 (軽食付)
㊟バス・センター ☎0246(88)2335

禾本科講座

■2月26日(金) 6:30PM~9:30PM
㊟オカルト生理学(1)
入智学に基づいた栄養学(2)
ケルブラン効果の栄養学(3)
㊟阿佐ヶ谷ひろば (木風舎奥 杉並区阿
佐ヶ谷南3の45の4)
㊟300
㊟阿佐ヶ谷ひろば ☎03(398)2666

糸染・手つむぎ・糸つくり講習会

■2月6日(日)・13日(日) 各1日コース
10:00AM~17:00PM
㊟生活工房 (茨城県つくば市上河原崎13
の1)
㊟2500 (材料費+玄米の軽食付)
㊟好みの色・風合の糸で帽子・マフラ
ー他、小品を手編・手織で作ります
㊟生活工房
☎02975(6)5897

セタガヤママ

■2月13日(日) 6:00PM~8:30PM
㊟無境界「ケン・ウィルバー」を読む
㊟セタガヤママ (世田谷区桜丘1の17)

の11)「小田急線経堂駅、徒歩10分、桜
ヶ丘小ちかく」
㊟王貴夫
㊟300
㊟セタガヤママ ☎03(427)6135

料理教室

群馬マクロビオティック料理教室

■2月4日(毎月第1木曜)
仕の部 11:00AM~夜の部 6:00PM
㊟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)
㊟吉成知江子
㊟入会金1000 会費2000
㊟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

㊟外人さんと楽しく習う国際料理
㊟月曜クラス 6:00PM~9:00PM
大塚クラス 11:30AM~2:30PM
㊟渋谷区上原1の22の11 2代々木上
原シティハウス10階 伊藤方
㊟2500 (30クラスまで) 2000 (30
クラス以上及びキャンセル料引)
㊟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
上水谷邸 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

■2月4日(毎月第1木曜) 10:00AM
~2:00PM
㊟神戸ヘルスフーズ内
㊟竹中万紀子 (正食協会派遣)
㊟2000
㊟神戸ヘルスフーズ ☎078(453)1
777

エトセトラ

屋外保育「たんぽぽ」

■2月4日(内17日) 10:30AM~2:00PM
㊟西武池袋線・稲荷山公園駅下車徒歩1
分、稲荷山公園
㊟松水光世 ☎04297(9)0609

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
いろいろな用途をします。
●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。
●毎週木曜 10:00AM
㊟岡家城那那那町町管谷4399の
1 ☎0292(98)1981・0303
篠原恵子

スタッフ求む

㊟マサチエミでは新企画をいっしょに進
めて下さる方を求めています。年齢は問
いません。
㊟自然食品マサチエミ ☎03(449)
1041 夜03(756)2445



▲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

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。

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

阿吽堂薬局

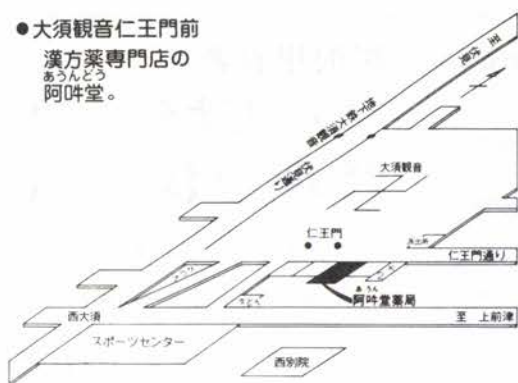
名古屋市中区大須2-26-2

052
(231)
2839

精神と体は分けることはできません。心が不調であれば体もその影響を受け、体が不調であれば精神の安定も得られません。気を病むことを病氣と言うように、ここからだは、あうんの呼吸で結ばれています。アーと言えはウンです。ツーと言えはカーです。それぞれを切り離すことは出来ません。

阿吽堂では漢方薬の服用だけでなく、このように心身両面からのアドバイス、リラクセス法の指導、食事の指導、とくに「健康自立指南」健康も病氣もな

●大須観音仁王門前
漢方薬専門店の
あうんどう
阿吽堂。



い)、身心一如の指導を基本としています。

ところで、阿吽堂でも無農薬玄米を扱っておりますが、玄米には、体に対して補う力と瀉す力(下す、余分なものを下す)があります。

あまりかまないで食べると補う力よりも瀉す力の方が強調されますので、やせた虚弱な人がそういう食べ方を続けると、体が冷えたり力が出なくなったりして調子をくずします。

よくかむということは、玄米のうす皮をかみやぶり中の白い部分、はい芽もよくつぶすことになります。玄米全体を充分咀嚼して食べる、玄米に共感、同調することです。

常食としていく方は、よくかむ習慣をつけるか、玄米粥にして食べるとよいと思います。そうすれば、大自らの力を十分に身に戴きながら、大自らの浄化作用も身についてまいります。それは体内の毒素の排出を促し、体はほとんど自然に同調、自然に帰ってゆきます。玄米の力はこういうことに象徴されます。体が少しずつかわってゆきます。そしてそれにつれて、心の有り様も感じ方も変わってゆきます。

どう変わるか知りたい人は、食べてみて下さい。頭で食べず体と心で食べて下さい。そういう氣を込めて……



旬の味そよ風

福岡市東区箱崎3-8-20

092
(641)
9044

「旬の味」という言葉を付けたように野菜が信頼できる店だ。

宗像郡福岡町の舍利蔵で有機栽培の農産物を作りながら、福岡市内九州大学の近くに店舗を持って新鮮な野菜を販売している。

舍利蔵という所は、交通の便が良くない地であつたためか、もともと、農

薬を使わないでやってきた年寄り農家がいくつか残っていたそう。青年時代をヤマギシで過ごした店主の小川伸夫さんが舍利蔵に住んだのは数年前。はじめ少ない注文ではあったが、有機野菜を集配してくれるグループが2つできた。残った野菜は、九大前や宮崎宮前で引き取り、なんとか食いついた。だんだん、出所のハッキリしたものも提供しているという信用も得て、グループの数も40になり、50になった。

お店の商品は、オーサワジャバンのもの、ヤマギシ会の卵、肉、熊本の坂本製油工場からの純ゴマ油、紅花油などや長野の小布施からとり寄せている低農薬(4回)の信用りんご、そよ風ブランドの「みかん蜜」「れんげ蜜」が印象に残った。

生協にないものがあるので店に買いに来る人もあるが、やはり七割ぐらいが配達ということだった。(編集部)

このページは日本C-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-書籍のご購入はもちろん、勉強会、料理教室、健康食事相談にご利用ください。

〈近畿地方〉

マクロビオティック① 〒606 京都市左京区高野原町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 ㊦㊧㊨㊩
 ヘルス伏見① 〒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 ㊦㊧㊨㊩ 純正食品、洗剤、無農薬野菜
 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・761726 ☎9-19 ㊦㊧㊨㊩ 無了湖自然食品① 〒625 京都府舞鶴市五条朝日北 ☎0773・63・5729 ☎10-19 ㊦㊧㊨㊩ 食品、調理器具、リマ化粧品、書籍販売
 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半-18半 ㊦㊧㊨㊩ ㊦㊧㊨㊩
 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 ㊦㊧㊨㊩ 無双原理研修、気の研究会、食養道場
 健康と喜びの学園パラディステシア 〒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① 〒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、ハッコー山海フーズ① 〒533 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 ☎10-17 ㊦㊧㊨㊩ ㊦㊧㊨㊩ 配達
 アイランド・ジャップ① 〒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(ソフィー) 〒573 大阪府枚方市高田2-2-P U学園 ☎0720・53・2200 ㊦㊧㊨㊩ 健康相談、料理教室、PU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 兵庫県芦屋市船戸町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
 うりぽう① 〒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、摩室道場、玄庵、伊勢志摩マクロビオティック
 グアバハウス① 〒649-65 和歌山県那賀郡粉河町粉河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、PU勉強会
 南岩本綜合漢方① 〒730 広島県広島市東区若草町10-4 ☎082・261・8001 ㊦㊧㊨㊩ 食品、漢方薬、鍼灸による治療、健康教育実施
 明治製粉(南) 〒726 広島県府中市町536 ☎0847・41・2255 小川清 ㊦㊧㊨㊩ めん類、純正養老醤油、保命みそ製造
 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、正食浄血
 株式会社食品マルシマ 〒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 鶴島ツユ子 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)① 〒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① 〒790 愛媛県松山市湯渡町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① 〒796 愛媛県八幡浜市矢野町4丁目 ☎0894・22・1768 渡辺大起、ナミ枝 ☎8-20 ㊦㊧㊨㊩ 幸せの輪をひろげよう
 のま商店① 〒794 愛媛県今治市常盤町4-7-17 ☎0898・32・2378 ☎10-20 ㊦㊧㊨㊩ 自然食品、書籍販売
 布法ボサツ友の会 〒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① 〒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① 〒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、ヘルモニウム
 サニー健康食品① 〒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① 〒812 福岡市東区箱崎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(ムユミン)① 〒885 長崎県原市桜町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 ㊦㊧㊨㊩ 食品、野菜、健康相談・正食指導
 心の学校・ヨガハウス① 〒874 大分県別府市天満町16-33 ☎0977・26・2463 ☎9-21 ㊦㊧㊨㊩ ヨーガとマクロビオティック
 ニコニコ村① 〒874 別府市堀田1-2組 ☎0977・23・3244 移動販売、有機野菜、食養相談、地方発送可
 愛鍼灸院① 〒849-13 佐賀県鹿島市大殿分1590-1 ☎09546・3・0981 ☎8-19 ㊦㊧㊨㊩ 鍼灸と正食品による総合治療、健康相談
 天柱下通店① 〒860 熊本県熊本市下通1-4-8 ☎0963・54・9161 福山健一郎 ☎10-19 ㊦㊧㊨㊩ 体質別食養相談・オリブ自然美容相談
 天柱子飼店① 〒860 熊本県熊本市東子飼町3-5 ☎0963・43・4043 福山敬教 ㊦㊧㊨㊩ 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3年)① 〒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① 〒899-44 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生335(高平) ☎09974・7・2922、7・2541 心身療のいこいの場、案内書60円切手同封請求
 自然食品センター陽報① 〒900 沖縄県那覇市千茂地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① 〒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

〈新入会〉

玄米キッド・田畑組 〒146 大田区池上3-14-7 ☎03・755・1412 ㊦㊧㊨㊩ 車両販売と電話注文配達専門(大田区内外のみ) 正食食糧品
 味穂自然食品江古田店① 〒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
 天秤屋① 〒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① 〒424 静岡県清水市有東坂667-2 ☎0543・46・2845 ☎10-21 ㊦㊧㊨㊩ 食品、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① 〒640 和歌山市湊本町3-23 ☎0734・28・0643 ☎10-18 ㊦㊧㊨㊩ 無農薬野菜 毎週土曜正食たべてみる会
 ナチュラルストアーク美堂(きゅうびどう)① 〒410-03 沼津市原字東中1418-43 ☎0559・67・3777 ☎10-20 ㊦㊧㊨㊩ 漢方薬、野菜
 阿咩薬局 〒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① 〒399-84 長野県南安曇郡穂高町有明 ☎0263・83・5260 食養・温泉・鍼灸・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
 自然食品の店マサチエミ ㊦ 〒146 大田区多摩川11-35-2 ☎03-756-2445 ㊦10-19 ㊦㊦祝 純正食品、無農薬野菜、料理教室、CI 図書
 自然食品取扱店スーパー宝屋 ㊦ 〒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 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
 ナチュラルグルメサロン風Fu ㊦ 〒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 ㊦無 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
 友永ヨウガ学院荻窪本部 ㊦ 〒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 三鷹市下連雀3-6-25 ☎0422-47-6639 ㊦10-19
 ミルキーウェイ 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、自然食品やま ☎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、星島、会津若松、鎌倉 南部菜瑛珠 ☎0426-25-3095
 明日葉 ㊦ 〒194 町田市玉川学園2-7-6 ☎0427-29-5015 ㊦10-18
 半 ㊦㊦ 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 ㊦
 9-20 ㊦㊦ 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 ㊦㊦ 自然酒・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4-111 ☎045-231-4823、242-3614 ㊦10-19 ㊦㊦㊦ 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 神奈川県横浜市中区中島町4-81 ☎045-712-3339 ㊦10-19 無農薬野菜、豆腐、枇杷菜温圧
 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、資本
 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
 真堂堂治療院 〒250-03 神奈川県足柄下郡箱根町湯本97 ☎0460-5-6525 ㊦10-19 ㊦㊦㊦ 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、豊飽、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 ㊦無 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 ㊦無 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、健康食品センター(市内)
 マルカワみそ株 ㊦ 〒915 福井県生市市杉崎町11-44 ☎0778-27-2111
 ㊦8-18 ㊦無 天塩仕込み味噌・販売売加工、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 配達毎週火曜、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 ㊦㊦㊦ 漢方薬、健康相談、リズプラン化粧品、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 ぶてろん 〒389-01 長野県北佐久郡軽井沢町追分1074 ☎02674-5-7525 ㊦9-21半 ㊦㊦㊦ 薬草茶、食養料理研究会
 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、CI 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 ㊦10-17 ㊦㊦㊦ 健康食品、健康指導、灸
 命会健康文化センター 〒453 愛知県名古屋市中区村区則武1-19-3
 ☎052-451-4195 ㊦8-20 ㊦無 正食普及、料理教室、
 合小島商店 〒457 愛知県名古屋市南区呼続元町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
 自然食の店カジー ㊦ 〒460 愛知県名古屋市中区錦3-3-24第2楼ビル
 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（☎は毎日曜定休、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 ☎☎ 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丁目たぐ
 ぎん向かい ☎01644-3-0289 ☎9～18 ☎☎ 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 ☎☎ 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 ☎☎ 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 いはーとーぶ ☎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 ☎ 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 ☎☎ 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 ☎☎ 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
 パス ☎ 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「パスニュース」発行 ☎☎ 自由人のネットワーク
 サンマート咲田店ホシ ☎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 ☎☎ 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 ☎☎ 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 ☎☎ 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つ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 ☎☎ 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 ☎☎ 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 ☎☎ 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1490-6 ☎0487-68-
 5423 ☎9～17 ☎☎ 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 ☎☎ 食品野菜果物、料理教室、ゲルマ温浴
 小川自然食品 ☎362 埼玉県上尾市上町2-7-25 ☎0487-74-85
 04 ☎10～19 ☎☎ 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 ☎☎ 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 ☎☎ 無農薬野菜、豆腐、パン、海産物、配達
 大橋自然食 ☎350 埼玉県川口市霞ヶ関北4-22-17 ☎0492-32-94
 45 ☎9～19 ☎☎ 無農薬野菜、食品、図書、化粧品
 カムカムサン ☎260 千葉県市川町1-28-2 ☎0472-47-1737 ☎10～
 19 ☎☎ 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 ☎☎ 食品、無農薬野菜、料理講習、勉強会、配達
 自然食品の店たんぽぽ ☎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 ☎☎ 祝 食品、無農薬野菜、書籍、配達、料理教室
 人間神宮社聖中心道場 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
 自然食品の店たんぽぽ ☎272 市川市南大野1-19-12 ☎0473-37-
 5732 ☎10半～18 ☎☎ 祝 無農薬有機野菜、書籍、食養相談
 麦・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 ☎☎ 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 ☎☎ 祝 日本C I 協会食品事業部、配送
 俵長寿村 ☎150 渋谷区神南14-20 ☎03-465-8151 ☎10～19 ☎
 ☎ 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～
 19 ☎☎ 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 ☎☎ 野菜、海産物、食養相談
 樹ファーマル ☎153 目黒区三田2-8-1 ☎03-793-1371 ☎10～20
 ☎☎ 遠赤外線セラミック、健康器械製造販売、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 ☎☎ 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 ストック新宿小岩井ビル
 603 ☎03-366-2921 ☎9～17 ☎☎ 祝 サンゴ草、梅鱈番、豊寿、陽泉
 自然食品の店たんぽぽ ☎162 新宿区富久町24-6 ☎03-353-4545
 ☎10～19 ☎☎ 農場直販有機野菜、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 ☎☎ 健康美容センター、野菜、海産物、化粧品
 れんげや ☎157 世田谷区南鳥山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

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。小グループ単位でのためのなるミニ講座です。

- 基礎講座期間 昭和63年 1月～12月
- 開 講 日 時 毎月第1日曜日(pm1:00～2:30)
毎月第2水曜日(pm7:00～8:30)
- 会 場 自然食ニュース会館
(目黒区目黒3-9-7) ☎719-3461
J R目黒駅西口より徒歩10分
同西口よりバス大鳥神社前下車
仙石紘二(自然食ニュース主幹)
- 講 師 1回(1講座) 1,000円
- 受 講 料
- 申 込 受 付 先着順メ切
バイオミネラル研究会
☎03(719) 4876

●基礎講座内容

- 63/1月10日(日), 13日(木) リューマチ、関節炎
- 2月7日(日), 10日(木) ガン
- 3月6日(日), 9日(木) 心筋梗塞
- 4月3日(日), 13日(木) 脳溢血
- 5月8日(日), 11日(木) アレルギー
- 6月5日(日), 15日(木) ボケ、ノイローゼ
- 7月3日(日), 13日(木) 肥満、糖尿病
- 8月7日(日), 10日(木) シミ、ソバカス
- 9月4日(日), 14日(木) 慢性疲労、生理時の苦痛
- 10月2日(日), 12日(木) ストレス
- 11月6日(日), 9日(木) 消化吸収不全
- 12月4日(日), 14日(木) まとめの総論・
受講修了証授与

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

- | | |
|---|---|
| <p>職 種 ①倉庫及びメール担当他(男子)
②簡単なオフコン入力・事務(女子)</p> <p>資 格 高卒以上 18歳～26歳。玄米食を
実践中の健康な方。</p> <p>給 与 13万円以上～(当社規定による。)</p> <p>勤務時間 9:00～17:00</p> | <p>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。</p> <p>休 日 日曜、祝日、隔週土曜日、年末年始、
夏季休暇、有休。</p> <p>募 集 電話連絡の上、履歴書、持参下さい。
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</p> |
|---|---|



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 F A X 958-7362

■編集後記■

●昨年12月1日号の『女性自身』にカラー5ページで「マイケル・ジャクソン、マドンナも実行している新ダイエット法 これがうわさのマクロバイオティク」という記事が出た。

「マドンナのしなやかな曲線美、マイケルのぜい肉ひとつない体はどこから生まれたのだらう。ついに本誌はその秘密をキャッチした。体になじむものだけを食べて、内側からきれいにする低カロリー食事法「マクロバイオティク」がそれである」「ジョン・レノンも、ステイビー・ワンダーも」として、自由が丘とボストンの「オーブレンセサミ」レストランのメニューが披露された。

●それが町田市の新聞には「今知っていなければならぬ新語」の一つに登場し、『日刊ゲンダイ』1月17日には「サラリーマンのダイエット作戦」として「玄米菜食で体質改善、半年で13キロ減」と、三井不動産の新井さんが大森英桜先生の指導で食事改善をしたという記事が出た。

●今年はずっといろいろな意味で知られるようになりますように！
(橋本政憲)

新しき世界へ 六〇九号

◎ 一九八八年二月号

発行日 昭和六十二年二月一日

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一五一

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、ジョルジュ・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いでしょう。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 月 日 まで

（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
口）（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					
TEL					
*未婚、既婚（家族 名）			贈呈者の住所・氏名（		

昭和63年1月現在

マクロビオティック図書・テープ

■*印は「桜沢如一著」です。

初めての方にお勧めする本。

*魔法のメガネ 無双原理の物の考え方	一、二〇〇円	〒二五〇
*永遠の少年 少年よ、大志をいだけ!	五〇〇円	〒二〇〇
*食養生読本 食養生で開く自由の人生	一、三〇〇円	〒二五〇
*生命現象と環境 やさしいエコロジー	五〇〇円	〒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
*マクロビオティック料理 (桜沢里真著)	二、五〇〇円	〒三〇〇
普及版	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	二〇〇円	〒二〇〇
正食医学の救急手当法 色刷り一枚	二〇〇円	〒二〇〇
食物による健康法・料理法特集 (『新しき世界へ』五〇号)	二、〇〇〇円	(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 (ケルヴラン)	三、五〇〇円	〒三〇〇
*自然の中の原子転換 (ケルヴラン)	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	六百元

*永遠の子供	二、五〇〇円	〒二五〇
*食養生義録	七、五〇〇円	〒三〇〇
*一つの報告	一、〇〇〇円	〒二〇〇
*世界恒久平和案「意志」教育五十年の実験報告	一、〇〇〇円	〒二〇〇
*桜沢如一アルバム	五〇〇円	〒二〇〇
*我が生命線爆破さる	八〇〇円	〒二〇〇
*中央アフリカ横断記	一、〇〇〇円	〒二〇〇
*最後にそして永遠に勝つ者	一、〇〇〇円	〒二〇〇
*PU中国四千年史	一、三〇〇円	〒二五〇
*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
*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
*ウナギの無双原理	八〇〇円	〒二〇〇
*PU歌集	三〇〇円	〒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 食養生の原典ノ七、五〇〇円 〒二〇〇
桜沢里真著
リマクツキング 豪華カラー 七、五〇〇円 〒二五〇

米国の食事改善目標 米上院栄養委三〇〇円 千四
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 千七〇
座間講演 60分×2本 三、〇〇〇円 千四〇
G・O母を語る 90分×1本 二、六〇〇円 千七〇

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 千四〇
食物の陰陽 60分×2本 二、六〇〇円 千四〇
宇宙の秩序解説 60分×2本 二、六〇〇円 千四〇

子供の病氣と食養生 90分×2本 四、七〇〇円 千四〇
眼病の治し方 60分×2本 三、〇〇〇円 千四〇
食物と夢判断 60分×2本 二、六〇〇円 千四〇

●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(一四三三)日本C-I協会へ、代金と送料と注文品を明示して送金してください。①の場合は10日、②の場合は、2週間みてください。

日本C-I協会

〒151 東京都渋谷区大山町一―五
電話 (〇三) 四六九・七六三(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

① 玄米御飯人参入り
ロシヤスープ
豆腐ケンチン巻き
昆布巻き
ペロシキ

② 小豆粥
蓮根煮付け
かぶと揚げ
金平ゴボウ

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

③ 玄米御飯大豆入り
味噌汁餅入り
大根と人参炒め煮
長芋チップス

④ 玄米御飯大和芋入り
かぶ釜ふろふき
コーヤサンド
海草なます
コロネル
春菊おひたし

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・女	() 歳	未婚・既婚	1. 正会員(の家族)です。番号	
氏名		年 月 日 生		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 ()	
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



募集中!

■初 級

- 1/20 七草がゆ、ごま塩、白菜巻きゴマミソだれ、クッキー
- 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、サンドイッチ、コーフの作り方
- 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、焼きビーフン、サラセンポタージュ、蒸したルトポチロン
- 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)

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。

コース	曜日	クラス	時間	講師	授業日			
中上級師範コース	火	A	11:00~14:00	桜沢里真	1月	2月	3月	4月
		B	18:00~20:30	吉成江子	19 26	2 9 16 23	1 8 15 22 29	10
初級コース	水	C	11:00~14:00	浮津宏子		3 10 17	2 9 16 23	10
		D	18:00~20:30	桜沢里真	20 27	24	30	

受講料	入学金	一括納入	分納	単一受講
	¥ 3,000	A B C D	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。	1回
	(入学時のみ)	¥22,000		¥ 2,500

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	1.正会員(の家族)です 会員番号()	1.初級
氏名	明	年 月 日	2.誌友(の家族)です	2.中級
	女	昭 生	3.C Iの雑誌購読していません	3.上級
住所	(〒)	都道府県	1.初級の免状を 取得しました	未婚・既婚
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	

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, 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

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、もつとも基本的な食を考え、
実践するのが正食です。

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

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

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C I 協会

正食医学 講座④

日時 3月5日(土)～6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。

④各論編 I

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)

▷タイムテーブル

3月5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

3月6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○3月1日(火)

取消し○3月1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。

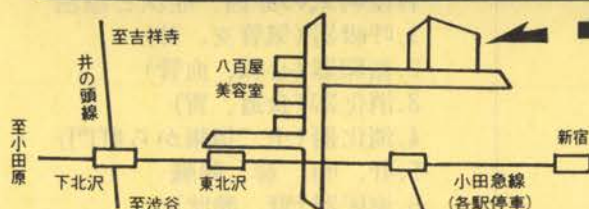
第15期 正食医学講座④

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 明 女 大 昭	()歳 年 月 日 生	未婚 既婚	1. 正会員(の家族)です。 番号 2. 誌友(の家族)です。 3. 入会申し込みます。
氏名				
ふりがな				
住所 (〒 -) 都道府県				
自宅 市外局番 電話 ()	職業 勤務先	勤務先 市外局番 電 話 ()		
円を添えて申込みます。			今回で全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 2~3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)

小田急線・東北沢駅下車2分

- 会員でなくても参加歓迎です
- 録音はご遠慮ください。

■2月

2日(火) 11:00~2:00、18:00~20:30 食養料理教室リマクッキング・アカデミー中上級師範科 毎週火曜開講中

2:30~4:30 家庭の食養手当法(加藤大季)「里芋シップなど」2,500円

17:00~18:00 食養なんでも相談(個人相談、正会員になり事前に申込み)(加藤大季)相談料/5,000円。毎週火・水曜日、この時間

3日(水) 11:00~2:00、18:00~20:30 食養料理教室リマクッキング・アカデミー初級科 毎週水曜開講中

14:30~16:30 食養こんだん会(司会/加藤大季)700円 第1、3水曜

18:30~20:30 詩吟教室(伊森神東)(月4回で4,000円。問合せ/TEL 384-0287 毎週水曜

6日(土) 13:00~7日(日) 15:30 正食医学講座 3基礎編Ⅱ(大森英桜)詳細は別ページ

9日(火) 12:00~14:00 育児・家庭相談(個人相談、正会員になり事前申込み)(大森一慧)相談料/1万円

14:30~16:30 育児勉強会(大森一慧)2,000円

10日(水) 14:30~16:30 母と子の食養入門講座②(加藤大季)「陰陽の見極め方、四つの体質」2,000円 第2、4水曜

14日(日) 13:00~15:30 マクロビオティック月例会 特別ゲスト/丸山博先生「日本の公衆衛生と私の歩み(桜沢先生との関連で)」(元・大阪大学教授、元・アーユルヴェーダ研究会会長、桜沢先生出版委員長)

会費/正会員 1,500円、誌友・一般 2,000円

16:00~17:30 精進料理試食会シリーズ第1回 中華料理(中華四川料理『黒龍』(横浜たまプラーザ)のスタッフが研究した特選メニューの一部を披露して頂きます)会費/6,000円(厳密な予約

制。申込みは折込みの別紙参照)

18:30~20:30 正宗太極拳教室(大友映男)

1,000円 毎月第2、4日曜。

16日(火) 14:30~16:30 家庭の食養手当法(加藤大季)「塩温石、温コンニャク、梅干黒焼き、カイロなど」2,500円

17日(水) 14:30~16:30 食養こんだん会(司会/加藤大季)700円

19日(金) 11:00~14:30 健康相談(個人、正会員になり事前申込み)(大森英桜)相談料/2万円

15:00~17:00 正食医学による健康相談講習会(大森英桜)相談する人/15,000円、傍聴/正会員 2,000円、誌友・一般 2,500円

18:30~20:30 PU食養勉強会(大森英桜)

3,000円(無双原理と正食の問題を縦横に勉強)

20日(土) 13:30~21日(日) 15:00 食養料理集中講座 詳細は別ページ

23日(火) 12:00~14:00 育児・家庭相談(個人相談、9日の項を参照)(大森一慧)

14:30~16:30 育児勉強会(大森一慧)2,000円

24日(水) 14:30~16:30 母と子の食養入門講座③(加藤大季)「年齢に対応した食事、男と女の食事の違い」2,000円 第2、4水曜

27日(土) 13:00~28日(日) 15:30 正食医学講座・実技編①(大森一慧)詳細は折込み別紙参照。

28日(日) 18:30~20:30 正宗太極拳教室

■3月

1日(火) 2:30~4:30 家庭の食養手当法(加藤大季)「しょうが油、ゴマ油、塩番茶、リンゴ汁など、すりこむもの」2,500円

2日(水) 14:30~16:30 食養こんだん会(司会/加藤大季)700円

5日(土) 13:00~6日(日) 15:30 正食医学講座 ④ 別ページ参照

12日(土) 13:00~16:00 味噌講習会 ○Jへ申込み



新 商 品

- ポップコーンの素 150g 280円
山形県矢の沢ファミリークラブで無農薬栽培されたポップコーン用とうもろこし

の種です。フライパンに油をひき、フタをしてまんべんなく炒るだけで簡単に出来ます。お子様のおやつにどうぞ。限定品

再入荷商品

- 紅玉梅干(袋) 300g 680→720円 入荷済
- " (樽) 1.5kg 3300→3500円 "
- 一本漬たくあん 2月中旬に入荷し、
L→M→Sの順に出荷します。
" (L) 360→410円
" (M) 340→370円
" (S) 330円

変更商品

- べったら漬 (L) → (M)
一本詰 650→600円 変更済
- うぐいすきな粉 100g 180→200円
秋田産無農薬青大豆を炭火で炒った風味の良いきな粉です。炭火炒りに変更次第定価が変わります。

品 薄 商 品

- 百 生 梅 青梅の不作と漬け上がりムラのため入荷量が少なくなっています。品切れの際はご容赦願います。
- 国産白ゴマ 台風、長雨の被害で収量が少なく4~5月ごろ品切れになりそうです。また、生産者の方が黒ゴマを混ぜて種をまいてしまったため、量的には1%以下ですが黒ゴマが混ざっていますのでご了承願います。

品切れ商品

- オーサワひじき 3月入荷。値上げ予定。
塩蔵ひじき(300g、300円)をおすすめいたします。
- 高きび(粒)
" (粉) 不作で入荷しませんでした。12月入荷予定。
- 梅 漬 け 完売いたしました。ありがとうございます。
- 松 皮 ゆ ば 生産者の都合により、取り扱いを中止させていただきます。
- こいくち醤油 4月入荷予定。

手作り味噌講習会

日 時 3月12日(土) 13時~16時
会 場 日本C1協会3F
内 容 麦味噌・豆味噌の仕込み方、作り方。
申 込 2月26日(金) までに東北沢店へ
会 費 1,200円
講 師 茜醤油・立科味噌の酢屋茂商店
のご主人、今井莊司さん。

★★ こうじの申込み ★★

申し込み 2月26日(金) までに代金を添えて東北沢店へ
お引取り 3月11日(金)
3月12日(土)
※生ものですので間違いなくお引き取りをお願いします。
こうじ価格 麦こうじ 1袋(1kg) 750円
豆こうじ 1袋(1kg) 850円

本社(注文先)

東京都板橋区小茂根5-4
〒173 ☎03-958-7112

オーサワジャパン株式会社

東北沢店(売店)

東京都渋谷区大山町11-5
〒151 ☎03-465-5021

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ヤベツやカボチャ、玉ネギなどをつくっては市場へ出してきた。形も悪く、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「坂東さんとこは雑草うえてるんかい」、「まだ、こりずにやつてるわい」と笑っていた。

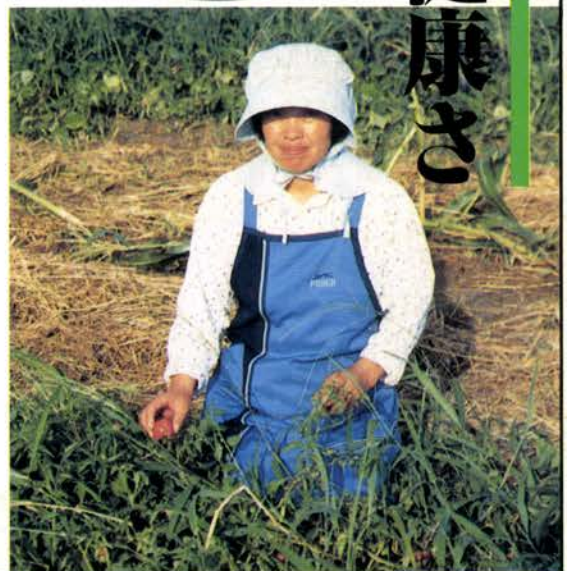
日本中に仲間がいる

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ツ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つて全国の人々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すの」とちょっとびり不安気だ。

●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つても土づくりが大変である。坂東さんは花が咲く前の土を刈り、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、切りかえしして堆肥になるまで二年かかる。萱・トナリが堆肥では、三百キロにもならない。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ろ

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」

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