

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. 612
1988—5

西洋の玄穀食と桜沢先生／吉見クリマック
ぜんそく(正食医学健康相談)／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。

(Sophro 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%のヘチマ水をベースに、いま、^{ベジタブル}“純”を極めた自然化粧品。

ナチュラルディ 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。

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。



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



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ンダリー

ナチュレディ株式会社

本社 大阪市東区内本町2-18
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)1832

- 食養料理教室リマクッキング・アカデミー夏期(第51期)は
6月28(火)、29(水)日まで開講。募集中です。
- 正食医学講座・別科「望診法特集」始まる! ①は5月3、
4日、②は6月4、5日、③は7月2、3日。
- 正食医学講座・実技編①は5月21(土)、22(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。

■本誌を「紹介ください」/ 今号一部五〇〇円(送料共)

マクロビオティック・ニュース……………	6
料理教室試作会開く、会長晴海で講演、手づくり味噌講習会、ワ ン・ピースフル・ワールド日本ツアー、アメリカツアー	
西洋の玄穀食と桜沢先生/吉見クリマツク…	7
GO先生第22週忌に寄せる	
米国で菜食ブーム/村元 騰……………	10
「タイム」が報道	
帰郷、その他/八木順成……………	11
微生物の世界(2)/村元 騰……………	12
「エイズ」の問題に関連して考える	
5月のマクロビオティック料理/桜沢里真…	15
ソボロ丼、柏餅、春雨スープ、人参ボールさざれ石揚げ、うぐい す豆腐、コンニャク炒り煮、タルト・スピラル、かぶの浅漬	
●正食医学シリーズ	
ぜんそく/蓄膿症・緑内障・便秘	
(大森英桜先生健康相談)……………	18
お産と育児(6)/山西みな子、大森一慧…	24
生死の体験が、「落ちこぼれ」、真剣に入門を、子供の生活の広がり 自分に納得して、地域の人に教えられ、自分を確立	
全画伯が肖像画を……………	30
各地のイベント……………	34

■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、論文中的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」 Maison
Ignoramusと命名。ごさかし知
恵をすて、無知、バカであることに
徹底したものが真の幸福を得るこ
とができる、というわけ。

G・O(ジーオー)…… Georges Oh-
sawa (ジョルジュ・オーサワ、
英語ならジョージ) 桜沢如一先生
の外国でのペンネーム。如一をジ
ョージにあてたもの。

P U(ピーユー)…… Le Principe
Unique (ル・プリンシプ・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。

マクロビオティック…… macrobio-
lique (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、法則にのっとつ
た人生の道のこと。大自然とともに
に生きる生活法。

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

リマクッキングアカデミー修了試作会



▲ 修了試作会の記念撮影。上、昼の部、下、夜の部。

● 4月10日、リマ・クッキングアカデミー春期、通算第50期の修了試作会が行われました。
腕をふるった作品は、一部、味の薄いものがありました。盛りつけにも

工夫がこらされて研さんの成果がうかがわれました。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した。

● 初級：福岡敬子、岡律子、北島智恵子、川村喜久子、宮谷香子、工藤乃史香、伊藤恵美子、山田ルミ子、波留薫、稲積量子、橋本節子、安楽宏子、野原信子、山下和男、橋本治美、菊池啓子、小林弓里子、早瀬晶子、小島かよ子、真田東史子、斎藤裕子、渡部ハルイ、杉井隆子、市村美枝子、田中富美

● 中級：村上実香、神谷泰子、宮美枝子、矢尾とし子、沼田繁子、真田東史子、斎藤裕子、黒田都志子、仁野マリ、安楽宏子

● 上級：小林和子、奈良幸子、島崎明子、安楽宏子、高松良士子、江口由香子、大川智玖左、比嘉利代江、立花典子、小原栄子、黒田都志子、恒川通泰、五十嵐歳枝、恒川美代、築地恭子、小川羊子、金沢とみこ、大石浩園、板橋慶子、トレント裕梨

● 師範：大石浩園、板橋慶子、トレント裕梨、佐藤境子 (敬称略)

会長、晴海で講演

● 4月4日、東京・晴海の健康産業展で桜沢里真会長が講演されました。これは健康産業新聞社の主催で、日本C

I協会は書籍を即売しました。桜沢里真先生は、35年前、桜沢先生とともに初めてインド、アフリカに渡った時のことから、人間の生命の成りたち、母胎時代の大切さ、食養の大きな意義などを語り、聴衆に深い感銘を与えました。



▶ 晴海の健康産業展で。

手づくり味噌

3月12日、オーサワジャパンKK主催で、恒例の手づくり味噌講習会が行われました。講師は「立科みそ」「茜醤油」の酢屋茂商店の今井莊司社長。

今回使ったこうじは、塩切り（こうじが温度によって発酵して熱を持ったため、事前に塩を含ませて発熱を防止している）であるので、こうじ1キロに対して塩50グラムにしました。塩の



▲ 参加者の質問に答える今井莊司さん。

量で発酵の度合いが変わってきますので、良い味噌を作るカギです。

家庭の場合は醸造元で大量に仕込むのとは違うので、気長にこまめに面倒をみる必要があります。

ワン・ピースフル・

ワールド日本ツアー

ボストンの久司先生夫妻を中心にした一行が今年も来日する。

5月6日（金）米国、欧州など各国から成田着、（新宿ワシントンホテル）。7日、明治神宮、国会、皇居、浅草、上野。8日、自由。9日、京都へ。GO募参、二条城、平安神宮（新阪急H）。

10日、清水寺、三十三間堂、おめん、銀閣寺、金閣寺。11日、島根県横田町。12日、横田町。13日、広島平和公園、宮島、厳島神社、岩国港、松山港、奥道後（愛媛荘）。14日、福岡農場、松山城、石手寺、子規堂。15日、りんりんパーク、栗林公園、屋島、金刀比羅宮、善通寺（門先屋旅館）。16日、坂出、児島、岡山、吹田、奈良（パシフィックH）。17日、東大寺、二月堂、若草山、春日大社、シルクロード博。18日、大淀、五条、谷瀬吊り橋、熊野大社、新宮、那智の滝（青岸渡寺）。19日、那智大社、鯨博物館（越乃湯）。20日、瀬峡、速玉神社、大泰寺。21日、鬼ヶ城、尾鷲、伊勢、二見ヶ浦（松扇荘）。22日、鳥羽港、伊良湖、豊川

稲荷、岡崎角九味噌、河口湖（日湖南荘）。23日、富士五合目、氷穴、新宿（ワシントンH）。24日、成田発、各国へ帰国。

問合せ／桜菊観光社・村越立典（☎0248-62-2263、FAX 0248-62-4485）

88 マクロビオティック

アメリカ・ツアー

この7月18日からのアメリカ・ツアーの企画発表に、すでに三十名近くの方が問合せを寄せられ、早くも申込み手続きが始まっています。今回のツアーは、相原ヘルマン、コルネリヤ夫妻を中心とするGOMF、ヴェーガ学院の全面的な協賛によるもので、また、カリフォルニア一帯に住むマクロビオティックの人たち、特に日本から行った仲間たちが歓迎してくださることになっています。

スケールの大きな国土で、マクロビオティック、自然食はどう発展しているのか、人々の生活は？ 見どころいっぱい旅行に、ぜひご参加ください。4月号で配布した案内書の食事で23日夜から24日昼までの3食が費用に含まれるのが、記入されていませんでした。フレンチメドウ・キャンプの案内書（英文）コピーを希望の方は百円切手を同封、ご請求ください。

LIMA OHSAWA

桜 沢 里 真

90年の歩み

マクロビオティック人生を語る

《特 別 企 画》

桜沢里真先生は、この4月17日、満89歳の誕生日を迎えられました。数えなら90歳で、今なお2時間立ちづめで料理の指導にあたられる元気さ！ かぼそく病弱だった少女時代から、最初の結婚生活、そして食養、桜沢如一先生との出会い、そして結婚。「ノン、ノン！」と叱られつつ必死に夫についていったPU人生。幾多の研究生を海外に送り出し、ついに行ったこともない外国へ。GOと共にインドへ、アフリカへ、ヨーロッパへ、アメリカ、ベトナムと、十数年、駆け回る。GOはどう奮闘したのか、リマ・オーサワとなった彼女は外国で何を見たか、そしてGO亡き後、今日まで。マクロビオティックの生きた歴史を語るユニークな企画です。ぜひご参加ください！

◆第1回 5月15日(日) 午前11時から ◆第2回 6月12日(日) 午後1時から ◆第3回 7月17日(日) 午後1時から。各回2時間。(第4回以降は追って発表します)

●会場/日本CI協会2階

●会費/3,000円(一般・誌友)、2,500円(正会員)

精進料理試食会シリーズ③ 日本料理

この3月13日、久し振りに味の芸術を披露して下さった松本光司先生が再び腕をふるってくださいます。この機会をのがさず、ぜひご参加ください！

●5月15日(日)午後1時30分～3時 会場/日本CI協会3F 会費/6,000円 (厳密な予約制。ご希望の方は電話で申込み、会費を納入願います。)

●献立予定/擬製豆腐、焼き湯葉、小芋白煮、飛竜頭ふくめ煮、百合根茶巾、煮拔豆腐、納豆かるかん揚げ、ししとう印籠揚げ、隠元の胡麻和え、など。

●精進料理シリーズ③【日本料理】申込み書

人 数	会 費	氏 名
名	円	電 話

住 所 (〒)

昭和63年 月 日

西洋の玄穀食

とGO

●GO先生第22周忌に寄せる

吉見クリム

(パリ正食連合会名誉会長)

一九六六年四月二十四日にGO先生が逝ってから早くも22年の歳月が過ぎ去りました。

当時、私はパリの郊外に住んでおりましたが、その日がちょうど日曜日だったため、電話のないわが家にいて、何も知らぬままでした。

翌朝7時に「GO死すとの知らせあり―エブ」という電報(ローマ字だった)が舞い込んで、「まさか」と思い、イタズラかと思いました。が、何か暗い予感がしないでもないのです、すぐパリのオーサワ・クラブにかけつけ、東京とニューヨークへ電話して、ようやくたどことならぬ事態が東京に起こったらしいことを確認しました。そこで初めてパリの親しい日本人、フランス人の同志にお知らせしました。

すると、当日25日の午後から、あの静かなラ・マルティーヌ通に、私のかつて会ったこともない人たちがまでもが、どっと押し寄せてきました。狭いオー

サワ・クラブ内の正面にGOの写真を飾り、花を生けて、カトリック式とも仏教式とも区別のつかぬ焼香の段取りをすると、無言のうちに人々が一列縦隊を作り、その行列が道にあふれだし、歩道に沿って何十メートルも伸びてゆきました。

それから三日間というものの、クラブは空前の人出がして、行事はすべてストップし、幹部級の人々が一日中つめて、新しいニュースを待ちながら今後の事を相談して、悲痛な面持ちをつき合わせていました。

焼香に來た人々の応対に立っていると、すっかり打ちしおれた一人一人が、涙を流しながら、まるで自分の父を失ったかの如く、心の底からなる悲しみを吐露し、ニワカ喪主の私の方が、かえって彼らに同情をおぼえ、共感し、ただ悲しみに打ち克つて立ち続けました。

あの三日間にオーサワ・クラブに集まった人の数は何百人だったでしょうか。恐らく千人以上のパリジャンが、日本人の死を悼んで涙を流したのでした。少し遅れて訃報に接したパリ以外の地の人々を加えると、数千人にもなったに違いありません。

あれから22年、パリの正食陣はずいぶんいろいろな変遷を重ねました。そして今、いったいフランスのマクロビオティック人口と言えるものは何人くらいになるのでしょうか。

会員名簿や雑誌の購読者数から割り出して、五千人と見積もる人があるかと思うと、その十倍、五万人だとする人もいます。また、この三十年間に相当な数の人が正食の門をくぐつての姿を見せなくなつたわけけれど、その大部分が家庭でおおざっぱでも玄米や黒パンを食べている、というわけで五十万人説を称える人もいます。正食家とは言えないまでも、玄穀自然食家程度にはとどまっている、というのです。

三十年前には、菜食主義者が玄穀食を特別に重視することはなかったのですが、今では黒パンどころか、玄米その他の非精白穀類(麦類、ソバ、あわ、とうもろこし)をずいぶん推奨するようになりました。

それを最も華やかに宣伝しているのが、リカ・ザライ女史です。彼女の『自然医学』は超ベストセラーで、今や三百万冊を売ったのですが、続いて独自の自然食協会を作り、自然食工場を建て、講演とテレビ出演とで人気は上がる一方です。ところが、この人が自然食療法を学んだレーモン・デキストレ協会は、一九五〇年代にGOを講演に迎えており、



▲在りし日の桜沢先生と沖正弘氏、右が筆者。

大いにGOの影響を受けたのだ、と主張する何人かの証人がいます。リカ・ザライなどはマクロビオティックの末裔に過ぎないというのです。

その他の自然食や自然医学、多くの鍼灸やオメオパシーの医師たちも直接間接にGOの影響を受けており、非精白穀類を推奨しているわけですが、それ

らの集団人口を合計すると五、六百万にもなりましょう。フランス人口の10パーセントです。

フランスの前大統領、ジスカール・デスタンですら、「私は自然食が好きだが、マクロビオティックだけはなじめない」（どこで、そんなまずい正食を食ったのか不明ですが）と発言する程度になら、わが

食養を知っているのです。現大統領も黒パン党のようですが、あのまばたき（毎秒1回）では、五月の大統領選で勝つことはできないでしょう。

マスコミに翻弄されて、多少悪名を伴うにしても、フランスにおける「正食」の知名度は、かなりなもので、知識人にしてこれを全然知らない人は少ないでしょう。

さて、それでは、本当に東洋的正食法をGO先生の教え通りに厳格に実践している人は何人いるか、となると、それは寥々たるものといしか言えません。文字どおり一握りの人たちがいるだけです。

そこで、フランスの正食事情をかいま見る日本人が失望して、「フランスには正食家は一人もいない」と極言することになります。が、それは偏見というものでしょう。傲慢な人の発言というべきです。そのような人は、たいてい、「西洋人には、正食も宇宙の秩序も絶対に分からない！」と断言して自己満足に陥るようです。そのような発言を聞くと、私は五十年昔の、閉鎖された日本の国粹主義に再会したような錯覚を覚えます。そして結局は吹き出してしまうのです。

そもそもGOは、PUや正食を西洋人と西洋化した東洋人を目標にして創ったのではなかったでしょう。しかも、正食を広める以外に人類を救う道はない、として西洋に立ち向かっていったのではなかったでしょう。そのGOをして言わしめると、現在最高のマクロビオティック・リーダーをもつて鳴る人ですら、PUに関する限り「門前の小僧、お経を読む」程度ということだったのです。あの思想的怪物の師に及ぶ弟子は、とうていいいなかったのです。

GOが偉大であったと思わしめる理由の一つは、PUや正食を教えることによって、誰かれを問わず、すぐ平等のスタートラインに立たせた、ということです。大学教授も医者も小学生も同じように、そしてもちろん男女も平等に、正食学園の校門に並ばせたのでした。往々にして、大学教授より幼児の方が秀れた成績を示し得たわけです。

同じように、GO先生は西洋人をも、PUを与え早々から、日本人や他の東洋人と全く同一のスタートラインに立たせたのでした。与えられたPUの知識量をみて、西洋人は決して日本語にある知識量に劣らないものを与えられているのです。『東洋医学の哲学』や『ジャックとミチ』の日本語訳を見れば一目瞭然でしょう。日本語の著書のめばしい部分はたいいてい英語やフランス語に訳されています。西洋人の真正直な正食実践と理論的展開とは、時に日本人のレベルを越えました。GOの思想は、これから、ますます西洋で注目され研究されてゆくに違いありません。

あんまり西洋人を「分からね人種」呼ばわりすると、反対に日本人こそ「単純」呼ばわりされたり、「幼稚!」「曖昧!」「皮相的!」と言われたり、もっと厳しく「野蠻」といつて、あからさまに見下げられたりすることになります。その際、西洋人は日本人よりはるかに批判が無遠慮で手きびしく、皮肉も辛辣であります。

PUが西洋人には「分らない」と断定するのは、立派な偏見でありましょう。私は、むしろ教える側にこそ、その教え方にこそ問題があるのだ、と思っています。

もう一度、ヨーロッパの自然食事情をふり返ってみましょう。

医者が、もろに玄米や黒パンをすすめるようになりました。ベルギーのガン大学病院には、自ら正食をしながら正食による治療相談に応じる教授が現われました。もう正食に反対するような医者は年寄りだけだ、といわれます。恐らく全人口の一割以上が健康の理由で非精白穀類を食べているのではないでしょうか。

スーパーマーケットに行くと、玄米も黒パンも、100パーセント完全粉で作ったスパゲティやマカロニまでもが格安の値段で並んでいます。玄米センベイ(ボンセン)などは、パリのサマリタン百貨店からベルギーのスーパーに至るまで、味も形も完ぺきなものが、「有機農法による玄米とゴマと自然海塩使用」と明記した立派な包装に収まって積まれています。もう正食食品専門店はその希少価値を失ったかと疑われるほどです。テレビの食品コマーシャルで、「完全粉使用」というのが宣伝文句になる時代です。

また、従来、フランス人にとって海草は食物の中に入らなかったのですが、今やブルターニュの海岸に、いくつかの食用海草会社が現われて(日本物とは種類は違うのですが)、10種類ほどを市場に出しているのです。30年も前に初めてブルターニュの海で海草10数種を採らせて、つくだ煮にして西洋人に食せしめたのは、GO先生でした。

GO先生御在世当時をしのび、うたた今昔の感にたえません。

桜 沢 如 一

●マクロビオティックの原理
を分かりやすく述べた名著!

東洋医学の哲学

——最高判断力の書——

■目次／医学か?信仰か?／実用弁証法的な分類法／
東洋の無双原理／人間の起源／東洋の医学／宇宙の
秩序／最高判断力

A 5判 15×21cm
253ページ

第9刷発行!

定 価 2,000円 (〒250)

米国で菜食ブーム

『タイム』が報道

村元 騰

アメリカ最大の週刊誌『タイム』が、初めてマクロバイオテック（食養）に好意的な記事を載せた（3月7日号）。『菜食主義、全米に大流行』として、広く一般的な菜食主義を含めたもののだが、その中でもマクロバイオテックのことが中心的位置を占めているのが印象的で、まさに画期的とも言える。以下はその紹介で、私の注釈を少し加える。

◆ ◆ ◆
豪華なレストランといえば、これまでは分厚い焼き肉と大方決まっていたものだが、今では、野生の玄米に煮豆と麺のサラダ、キイチゴに酢油、香料をまぜたソースをかけたものを中心になっているところもある。

決定的に肉食主義だったアメリカで、一九八〇年代になってから菜食主義の勃興となった。今や約八百万人の自称菜食主義者がいる。（筆者・注）約十年前にアメリカ商務省が、菜食主義者は推定、約一千万人と発表しているから、多分、現在は総数一千

六百万人にも達するだろう。

『ベジタリアン・タイムズ』誌は、一九八五年以来、約二百万人以上が新たに菜食主義に変わったと報告している。今月号には菜食レストラン案内に千軒以上リストにのっていて（鶏肉や魚も出る半菜食主義も混じっているが）、一九七八年の三百五十とは大変な違いである。来月に予定されている「肉食わぬアメリカ」運動四周年記念日にあたって、菜食協会連合、一般消費者、その他の団体の協力で、全国百五十の都市で「肉なし日」を実行するという。

振り返ってみると、一九六〇年代の菜食主義者といえば、髪の毛をのばした平和論者か、家畜にたいする同情から主張されたものだが、今回の大規模な動きは、もっと実用的な理由から肉を特にやめようというもので、主な理由は健康に良くない、ということである。

ボストンのタフツ医科大学教授、シエルウッド・ゴルバッハ博士も「低脂肪食は心臓病、高血圧、糖尿病の予防になり、治療にさえ効果がある。私の学

校では、大腸ガンや乳ガンの危険性を減少させると言う反対意見も多いが、少なくとも菜食の人は肉食の人より、ほっそりしているだけでも健康を保つ上に有利である」と太鼓判を押す。

バーベキューの都、ヒューストン（テキサス）にさえもマクロバイオテック・センターがあつて、料理教室、レストランなどもやっている。ここでは肉も鶏肉もコーヒー、砂糖、酒など一切ないが、それでも毎日、百二十人以上の顧客を引きつけている。

一九六〇年代に起こった菜食による餓死の恐怖の物語も、玄米一味の食養食狂的な頑迷さから出たことで、もうそのようなことは人々の間にはやらなくなつてしまった。今は何事もホドホドにということになった。（それでも他の問題も出てきてはいる。たとえば、油で揚げた芋や、サラダが青チーズのドレッシングの中で泳いでいるような料理が動脈硬化症に良いとは言えないなど、ある種のチーズは赤身の肉より飽和脂肪が少ないとは言いい切れないからである。）

菜食主義の家族の子供が、他人がホットドッグを食べているのを見て、「あれは何か」と親に聞いて、「豚の死骸だ」と答えたら、「じゃあ、その外を包んでいるのは？」と聞いたというから、これこそ筋金入りの菜食主義者と言へべきか。（筆者・注）この子は白パンを見たことも食べたこともなかったらしい。アメリカでは、ほとんどのレストランで玄麦パンを注文することが出来る。（以上）

◆ ◆ ◆
〔筆者・注〕「菜食による餓死の恐怖の物語」マクロバイオテックは一九六〇年代にアメリカに初め

で紹介された。そのころ、サイモン夫人という人がガンと診断されたが、現代医学で治る見込みもないというので、玄米七号食をすればどんな病気でも治るといふ話を聞いて、さっそくとびついた。やっているうちにだんだんやせて、ついに体重が35キロくらいになって、ガンは良くならなかった。そこで、七号食をやめて他の療法を求めていったが、その後間もなく亡くなってしまった。

ご主人が法律家だったので、賠償金でも取ってやろうと思ったが、この責任をどこに持っていくていかよく分からぬままニューヨークのマクロバイオティック・センターを訴えた。人が死んだというので大新聞が書き立てたから、予想以上の反響があり、これが多数の読者に、非難、中傷、誤解、曲解の種を植えてしまった。

調査の結果、指導した側に責任はないことになったが、この事件はアメリカでは一般人だけでなく、栄養学者などの間にも長く記憶されて先入観になっていた。

今では、サイモン夫人は、その前から麻薬中毒で頭がおかしかったと言う人も多く、大した問題ではなくなったが、アメリカのマクロバイオティックは、こういう苦難の道を突破して来たのである。

私も当時アメリカにいたわけではないので、以上、この事件について聞き知っていることを書いたが、誤りがあれば知っている人は訂正していただきたい。

『タイム』の記事の中で気になったのは「チーズ」の件だが、マクロバイオティックのレストランでは、そういう話を聞いたことがないから、別の種類のレストランのことだろう」



帰郷、その他

八木 順成

古里の寺に無縁の石佛の集められしをのぞき見廻る

墓石を寄せて並べしその片へ八木家墓標の文字も新し

千葉氏は常胤公に仕へたる八木玄蕃允義胤の子孫

敗れては空海開基の寺のある村にのがれ来しわが家の祖先

飢饉には蔵米放出せし祖なり人を救へと論されてきぬ

物施より法施は時に勝れるも二つなしうる人とならばや

累代の古きを語る墓石に鎌倉時代の高きもありぬ

信深き人もありしか地藏尊薬師如来の石も並びぬ

いそがしき旅の合ひ間を生れ家で娘や孫達にみやげ物配る

往診の医師かと我を思へるか母との対面短かりけり

気付かれぬままに九十七の母の顔しばしながめて別れきにけり

待ちわびし梅種子の発芽はじまりぬ数かぞへみるも日々のたのしみ

三年前の自作米にて餅つきぬ玄米餅なり蓬もまぜぬ

宇野正美のユダヤが解るてふ本を知り諾なふところ多く読みとる

イスラエルの民すら二派に別れをる民族主義と国際主義とに

人類物質文化の非を悟れ霊主文明の曙近し

ほの明るき晨の窓にながめたり真白く盛らる梨の花をも

(88・3・13 北カリフォルニア。写真は自宅)



微生物 の世界(2)

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C.I.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。本誌昨年10月号、今年2月号、4月号にも掲載。

(Mr. Noboru Muramoto / 230 S. Carmel Rd., San Marcos, CA 92069 USA)

人類みな兄弟

とすると、父親は、そのまた父母から半分の遺伝子をもらい、母親もまた、その両親の半分の遺伝子をもらって生まれて来たのだから、我々の体の中では、祖父母の遺伝子の四分の一ずつである。「私の体は父母の半分ずつ」と言おうと、「祖父母の四分の一ずつ」と言おうと、「曾祖父母の八分の一ずつ」と言おうと、その先の祖父母の十六分の一ずつと言おうと、皆同じことである。その間には、従兄妹の結婚、その他、近親者同士の結婚が入ってくるから、実際には、その血縁関係はそううまくはならないが、たとえ、うすくなってもかまわない。これも元をたどれば、約十億年前にバクテリアかアメーバーのような単細胞の生物が二つ体をくっつけ合って内容物の交換を行い、四つの細胞に分裂したのが有性生殖の開始として、この時を以て我々の直接の先祖と考える。

バクテリアが単性生殖をしている間は大した進化はみられず、今でもバクテリアとして同様な生活を続けている。これに対して、有性生殖した生物は急速に進化した。急速とは言っても十億年もかかって、人間、動物、植物などになったのだから、遅いとも考えられる。

とにかく、そこまでさかのぼれば、我々の祖先は一つで、皆、そこから分かれて出て来たのだから、同じ遺伝子を持っている。もっと言えば、たった五万年ばかり前に、人類は単一の種族から次第に分かれて来たと考えられるから、この血縁関係は、はるかに近いものになる。文字通り、世界中の人類皆同

胞（兄弟姉妹）なのだ。同一の遺伝子が分かれ、また結ばれ、これを繰り返して来たに過ぎない。だから、遺伝子は太古の時代から連続として生き続けており、今後とも我々が子孫を残す限り、この遺伝子は永遠に生き続ける可能性を持っている。

「記憶」の奇跡

それでは、我々の個体はどうして形成されるか調べてみよう。もちろん、個体発生前は、ただ一個の卵子和精子である。共にバクテリアのように、ただ一つの細胞から出来ており、精子は鉛筆の先で点を書いたほどの大きさで、精子はその何百分の一と小さい。この二つの単細胞がくっついて、完全に一つとなり、それがやがて四つになり八つになり、次々と分裂を繰り返して成長する。

この時に、最初にとけ合った両親の遺伝子は完全にコピーされ、何度繰り返しても正確に同じコピーを作って、次々と新しい細胞に入れて行く。約九カ月間の妊娠期間中に、単一の細胞が約二百五十億という驚くべき数に増え、新品の人間赤ん坊として生まれてくる二百五十億の細胞は、中にことごとく同じ遺伝子を持っており、これが自分の体ばかりでなく、祖先代々の体を全部記憶している。

だから、この九カ月の間に胎児は十億年の進化の歴史を完全に繰り返すという。この遺伝子の記憶というのが、すでに奇跡とでも呼ぶよりほかにないような不思議なものなのだ。そんな小さな細胞の中のまた一小部分に、どうしてそのような膨大な記憶を蓄えていて、後日、これを正確に実現して行くのか。その中には、先祖の特徴だけではなく、一々の蛋白

質の作り方、身体各部の構造、その機能、その作成の手順まで全部正確に書き込まれている。そして次に作られてくる細胞の一つ一つに、この設計書と指示書、ならびに機能を書き込んだ司令書を正確にコピーして渡す。

とすると、全身の細胞は一つ一つ、全部自分の体の全体的ことと同時に、自分の役割も正確に知っていることになる。この遺伝子の記憶というのは、ふだん我々の記憶にのぼらない。しかし、非常の場合とはつさに自分の身を守るといふような、いわゆる第六感と呼ばれるものになって現われることはある。また、修練次第では、遺伝子の記憶を脳の働きに連結して、常にご利用することの出来る人もあるかと思う。時々、世の中には、そのような超能力の人が現われる。どこに、この記憶を貯えるかについては、今のところ、RNAであろうという人が多い。

後天性の影響

ここでちょっと細胞の構造のことを書いておくが、一個の細胞は細胞膜で包まれて、隣りの細胞と接し合っている。中は細胞液で、糖分、油、蛋白質などが溶けこんでいる。ミトコンドリアと呼ばれる部分は、糖分を燃やしてエネルギーを作る所であると言われている。

細胞の真ん中を占めているのは核で、この中に23対46個の染色体が収まっており、全部XYの染色体のものは女性、一組だけXYのものが男性の染色体である。染色体を構成する物質がDNAで、これが全身の設計図ならびに指示書で、新しい個体を作るプランが全部入っている。コピーを作る時、DNA

はRNAに写し直して、これから新しいコピーを作るといふ。

核を持たないものは細胞ではない。というのは、DNAを持っていることが、生き物で同じ個体を作り得る能力の証拠である。生命もまた、この中にあると言ってもよい。遺伝子というのは、この染色体、あるいはDNAの部分部分で、それぞれ、皮膚の色、顔の形、体の大きさなどの体の特徴を司る部分で、約二万種になるだろうと言われている。

遺伝子は、先に書いた記憶の間違いをすることはほとんどない。間違つたら異常児の出産となるから、これは悲しいことだ。ただし、サリドマイド事件で、あるいは妊娠女性が胎児の三カ月以内に風疹にかかった時は、異常児を出産する可能性が約25パーセントと極めて高いことが示す通り、母親の食物、医薬、妊娠中の病気などによって、遺伝子の記憶を喪失させるか狂わせる可能性もまた否定出来ない。

広島、長崎の原爆の後で異常児の出産が多かったことから、エックス線その他の放射線や、他の薬品、糖尿病の母親からも異常児の出産率が高いことから、後天的な影響が先天性と区別出来ないような異常児を作る可能性があることは次第に知られた。

（注／サリドマイド事件―一九五八年から売り出された睡眠剤で、これを妊娠初期に服用した母親から、アザラシのように腕のない奇形児の出産が多いと世界的に大問題となり、製造停止になった）

それまで、後天的な影響は子孫に及ばないと思われていた現代医学の定説が一度に引っくりかえって、今はもう或る種のウイルスさえ遺伝子に影響して異なった子供が生まれるということにまでなっ

た。医学の定説というのも、そのような、あやふやなものである。アメリカ、ヨーロッパでは、異常児の出産は確かに増えている。当局者たちは、その原因の追求に躍起になっているが分からない。私は食養の立場から、毎日毎日の食物が関係していると思うが、それが分かるまでには、まだ五十年くらいはかかるかも知れない。

細胞の一つ一つは、古くなると破壊されて、常に新しいのとり替えられて行く。これを新陳代謝と言ひ、体の若いほど、この更新が盛んで、年を取るにつれて遅くなつて行く。普通以上に遅くなった時、体が老化した、と言う。

赤血球は核を持たないから細胞ではないが、約百二十日で全部更新されるという。これに対して脳細胞だけは再生がきかず、一度破壊されたら、それでおしまい。ということば、脳細胞以外は強力な回復力を持つていて、少々破壊されても、また再生される可能性がある、ということである。

たとえば、皮膚を切ったくらい傷だったら、仮に肉まで少々切り落としていても、またすぐ出て来ることは、皆さんご承知の通り。骨を折った場合でも、正しい位置にもどして副木でもあてておけば自然につながつてしまう。もつと言へば、外科手術で骨を抜いてしまつても、骨膜さえ残つていれば、骨も八、九分通り再生することも知られている。

他の例を挙げるなら、ひと昔前、肺結核が猖獗を極めたことがあつた。レントゲン検査で、肺がもう全部冒されてしまつて手の下しようもなかったのに、そのまま数年するうちに自然に回復して元氣になつた人たちがあつた。再びレントゲンで検査したら、

もうすっかり回復してしまつて、中には結核だつた影さえも残らず、奇跡的な回復と言われた例もあつた。しかし、これも皆、細胞の再生機能によるので、健全な細胞が少しでも残つている限り、再び正常な細胞を作つては古いもの、傷んだ細胞を破壊し回復する。これを自然療能という。

我々の体は、そのような機能をそなえている。それも皆、遺伝子の作用によるものと考えられる。そしてまた、こうして作られる新しい細胞にもまた、同じ遺伝子をコピーして入れていく。栄養分について、ずいぶん無駄なことをすると思う方もあるかも知れないが、我々の体は無駄をすることなく、破壊した細胞の分解物も、蛋白質をアミノ酸に崩し、使えるものはまた使つて、新しい蛋白質に作り上げる。不要の老廃物だけを捨てる。

ここで大切なことは、このような回復には、もちろん栄養分を必要とするとは言うまでもない。たとえば、骨を再生するにはカルシウムとリン、皮膚や肉を回復するには蛋白質というように。そこで、栄養分をたくさん摂つた方が回復が早いという考え方が出て来る。しかし、現実には、なかなかそううまくいかない。

蛋白質を摂りすぎると病原菌に冒される可能性も増すし、肉の盛り上がりが多すぎて、大きな醜い傷跡を残すことにもなる。骨折にカルシウムが多すぎると、接合部が異常に大きくなる。むしろ、少し不足気味と思われる程度の方が、少し回復は遅いが、安全でもあり、小さな傷跡を残すだけで、きれいに治つてしまう。「過ぎる」というのは、いつだつて悪いに決まつている。

こうして見てくると、我々はまた、ここで少し不思議なような疑問に直面する。五千億とか七千億とかの体細胞の一つ一つは、どこから栄養を摂るのか。何遍も書いた通り、全部血液からである。しかし、その血液はただ一種類しかない。違つた細胞は違つた栄養分を、それぞれただ一種類の血液から摂つて働きを続けている。必要な養分を必要なだけ取つて、取り過ぎるということもない。

それだから、血液の質については非常に敏感である。血液の質が少し悪いと、すぐ細胞の機能が鈍つてしまふ。我々は食事をする時に常に考えなければならぬ。この食物で完全な栄養を全細胞に補給してやるのだと。血液の質を決定するのは、食物が薬か注射くらいしかないのだから、そのいづれに對しても充分な注意が必要である。

リマクッキング・アカデミー

校長／桜沢里真

毎週火曜日、水曜日開講！

(中上級師範科)

(初級科)

高等師範科、新設！

桜沢里真校長 指導

リマクッキング・アカデミー師範の方を対象に完全
実習で各方面で活躍する講師を養成します。



▲ 柏餅

5月の マクロビオティック料理

桜沢里真

一、ソボロ丼

●材料／玄米(3C)、豆腐(1/2丁)、人参(50g)、いんげん(10本)、のり(2枚)、自然塩、古式醤油、ゴマ油

①玄米は水3割増し、塩小1/2でふっくり炊く。
②豆腐は、水を切り、細かくつぶし、鍋に油小1/2入れて温め、豆腐を入れてよく炒り、塩小1/2加えてよくまぜ、炒り、布巾の上におろし、よくよく細かくつぶし、これを2、3回続けて細かいソボロを作る。

③人参は2ミリくらいのミジン切り。塩小1/2加えて手でよくまぜ、水分が出たところを強火にしてカラ炒り、水気がなくなったところで火から下ろし、2、3秒むらす。

④いんげんは塩湯で色よくゆで、細かく切る。のりはあぶって細かくもんでおく。

⑤出来たてのご飯をシャモジ返しをして空気を入れ、ふっくりしたところへ②③を半分ずつさつくりとまぜ、井にご飯を7分目よそい、のりをふり、②③の残りといんげんを色よくふる。

二、柏餅

●材料／もち玄米粉(2C)、玄米粉(5C)、大和芋(2本)、ひしお味噌(大山2)、さつま芋(2本)、柏の葉(6枚)、塩

①もち玄米粉、うるち玄米粉をまぜ、塩小1加えてよくまぜ、熱湯で耳たぶくらいにこね、丸めて桜貝のような形にし、蒸気の上がつた蒸し

鍋にぬれ布巾を敷き、餅を立てて並べ、18〜20分蒸らし、取り出してよくつく。

②大和芋は大切り。さつま芋も大切りにし、ふかして皮をむき、別々に裏ごしし、ひしお味噌をよくすり、大和芋を入れてよくまぜる。さつま芋は塩少々で味をつけ、柏の葉は熱湯にさつとくぐらせる。

③①を2センチ大に丸め、少々楕円形にうすくのばし、味噌とさつま芋を丸めて包み、柏の葉に包む。味噌の方は葉を裏返しにすると、よく見分けられて便利です。男の子のお節句に欠かせません。これは、中のあるを小豆でなく変えてみました。何でもお好みのものを入れてください。

三、春雨スープ

●材料／春雨(30g)、豆腐(1/2丁)、ねぎ(1本)、花人参(8個)、グリーンピース(大1)、昆布、椎茸(4個)、塩、醤油、レモン汁(少々)

①春雨は熱湯にさつと通して、ざるに入れ、十文字に包丁しておく。

②豆腐は水切りし、2センチ角切り。ねぎは2センチ斜めうす切り。

③花人参は2ミリうす切り。塩少々ふりかけ、手でまぜ、水分が出たところで強火でから炒り、弱火にして3秒くらい蒸し煮をし、少々固いくらいにし、花形でぬく。

④昆布と椎茸でスープを取り、4カップ煮立て、塩と醤油で味をととのえ、豆腐とねぎを入れ、

ひと煮立ちさせ、①を碗にぼらりと盛り、熱いスープをそそぎ、サンショの葉などを天もりする。

四、人参ボールさざれ石揚げ

●材料／人参(大1本)、玉ねぎ(中1個)、さつま芋(1本)、バセリ、食パン(1センチ厚さ2枚)、塩、揚げ油(ゴマ、ナタネ半々)

①人参はおろし金でおろす。玉ねぎはミジン切り。さつま芋はふかして皮を取り、裏ごしする。パンは1センチあられ切り。

②パンをのぞいて全部よくまぜ、塩小1/2で味をつけ、8個に丸め、パンを全部によくまぶし、かたくにぎって170度に熱した油でカラリと揚げ、皿に盛り、バセリを1枚飾る。

五、うぐいす豆腐

●材料／グリーンピース(青ゆでのもの1C)、春菊(1つまみ)、葛(1C)、生姜(少々)、塩、醤油

①グリーンピースは裏ごしをし、春菊は色よくゆで、すり鉢でよくすり、大さじ2ほどグリーンピースにまぜる。

②6Cの水を用意し、4Cで葛をとぎ、火にかけ、かきまぜ、①を水1Cでゆるめ、葛にまぜ、よく煮立て、どろりとさせ、半カップほど水を足し、よくねり、流し箱をぬらして流し込み、冷やして固め、適宜に切り、器に醤油を小1入れ、その上にウグイスを盛り、生姜のおろしを

天盛りする。色がほどよくなるように春菊で加減します。

六、コンニャク炒り煮

●材料／コンニャク(1丁)、白ゴマ(大2)、油(大1)、醤油(大1と1/2)、塩

①コンニャクは黒いのを選び、塩でよくもみ、そのまま熱湯でゆで、冷やして手で一口大にちぎる。

②ゴマはほどよく炒る。

③①を油でよく炒り、醤油を加えて煮つけ、味をみて、甘ければ醤油を足して好みの味にし、カップ1の出し汁を加えて煮立て、トロ火で水がなくなるまで煮つけ、ゴマをふる。

七、タルト・スピラル

●材料／地粉(5C)、南瓜(1/4個)、大和芋(1本)、アーモンド(1/2本)、レーズン(大2)、ワイン(少々)、シナモン(少々)、卵黄(1個分)、塩、油

①地粉に大5の油(天ぷら油でよい)と塩(小1/2)を加えてよくまぜ、シナモンをふり入れ、水を入れて耳たぶくらいの固さに丸め、ぬれ布巾をかけ、20分ほどねかせる。

②南瓜はふかし、皮を取り裏ごしにし、大和芋もふかして皮を取り裏ごしにし、南瓜とまぜ、少しの塩で甘味を出し、

③アーモンドは4つくらいに切り、レーズンは細かく切り、ワインにひたしてやわらげておき、

②によくまぜる。

④①をのぼし、幅7センチくらいの長方形にし、③を、すし飯のように厚さ7ミリほどにし、手にのぼし、端から固くぐるぐる巻き、2つに切り、上に卵黄をぬり、中火より少し強めの天火で約30分、上に焦げ目がつくまで焼き、適宜に切る。

八、かぶの浅漬

かぶは葉を切り落とし、うすく輪切りにし、葉もよく洗い、1センチくらいに細かく切り、初め、葉に塩をバラリとふり、よくまぜ、卓上漬け物器に入れ、かぶをのせ、塩をふり、ふたをして閉める。水が上がったところで、そのまま4、5時間置き、ふたを取ってかるくしぼる。ミカンの皮の干したのを入れると香りがよく漬かります。青しそを少々きざんで漬け込んでもよいものです。

●リマクッキング保育園の案内

料理教室昼の部の開講中、2階で保育をしています。対象は歩けるお子さんからです。乳児はおあずかりしていません。

保育室入会金／二千元。保育料／お子さん一人一回千円です。詳しいことは保育担当、加藤大季まで。

●リマクッキングの保育担当の方を募集します。交通費と若干の謝礼を差し上げます。玄米食をしていて、子どもさんの好きな方、ご連絡ください。保育室担当／加藤大季

料理教室の運営に

ついてのお願い

マクロビオティック料理教室、リマ・クッキングアカデミーは、桜沢里真先生の長年の指導と皆様のご支持によって、現在、第51期という伝統を積み重ね、大勢の方が修了されています。

しかし、ご存じの通り当協会は全くの自主経営で、すべてをまかなっておりません。料理教室の受講料については、過去7年間、据え置きでありましたが、この間にかかなりの物価上昇があり、地価暴騰の影響で建物賃借料も大幅に上がりました。そこで、事前の予告期間がなくて大変失礼いたしました。健全経営のために今回より受講料、受講規則などを改定させていただきます。

なにとぞ、事情をご賢察の上、このマクロビオティックを研修する学園の運営にご協力をお願いいたします。また、お気づきのことは、どうぞ何事もお聞かせいただき、明るく良い運営をはかって参りたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

昭和63年4月18日

日本C I協会 料理教室事務局

〈特別企画〉

妊娠と

自然なお産

山県良江

屋久島
天然村園長

5月28日(土) 1時～4時

会費／2千円

日本C I協会2F



●山県良江先生は、8年前、横浜から一家で屋久島に移り、「天然村学園」を創った。看護婦、助産婦として長く出産と育児の指導にあたってきた。昨年10月、ロンドンで開催された第1回ホーム・パース国際学会に出席。生活の秩序、食の秩序を身につければ、自然なお産が出来ることを力説する。

●個人指導を受付けます。

ぜんそく

——イースト入りのパンはだめ。油気に注意——

大森英桜先生健康相談

「Q」は質問相談者、「A」は大森英桜先生の発言

司会／10歳の男の子さんで、ぜんそくです。

——何歳くらいからやられているの？

Q／ゼーゼー言いだしたのは10カ月くらいからで、発作は2歳くらいから出ました。今年は特にひどかったです。

——ぜんそくについては、いろいろな説明がされているんです。スギの花の花粉だと言ってみたり、6、7月になってはやつたら、これはマグソグサの花粉だという。問題は、アレルギーになるのは粘膜が弱い、ということ。空気の中にはいろいろなチリがたくさんまじっていて、健康ならば粘液がど

んどん出て、掃除してしまうんだけど、粘膜が弱っていると、チリがのどのところに引っかかっている、それを出そうと思って緊張するわけです。

もう一つは、粘膜が弱っているから、そこから汚い粘液が出てくる。これが非常に陰性な痰で、粘って出ない。それを押し出そうとして、やはり緊張して、せきこみます。スギの花粉だけが原因ではないわけです。静岡の吉原には、小児ぜんそくがたくさんいる。大きな工場のある四日市なんか、町中がぜんそくだ。

司会／この方は玄米を始めて6日目なんです。

Q／過去に1年半やつて中断してしまっただけです。主人がいやがるものですから、今年の初めから半つ

き米にしていたんです。でも、ぜんそくがあんまりひどいので決心して、火曜日の夜から玄米にしたら、ビタツと止まったんです。

——緊張した時、発作が来た時に塩からいものをやってはいけません。これだけは注意してください。普段は塩気と油気のおかずをガツチリ食べさせる。これをよく間違える。ぜんそく自体は陰性な病気になる。寒くなると緊張するから、秋口に多くなる。春は暖かくなつて毛穴が開くから、ぜんそくなんて少ない。じんましんとアトピー性の湿疹が多い。

Q／冬場はよくて、春、もやもやしてくると、おかしくなるんです。

——真冬はないんですよ。気候の変わり目にやられるんです。寒くなればなつたで体が固まつてしまふから起きない。この人にいちばんいいのは、もちろん玄米です。

Q／なかなか噛まないんです。

——しやうがない。代用にソバを使つていいから。うどんでも、ちゃんと煮こめばいい。それから、パンもイーストの入つたのをやつたら治らない。粘膜がゆるんでいるんだから、ちよつとでもゆるんだものをやつたら治らない。東京だつたら神田精養軒の100パーセントのライ麦パンならいい。

司会／あれ、イーストが入っているそうなんです。

——病人に食べさせてみたけれど、大丈夫だ。酵母とイーストと両方ませて、少量使っているそう。量が少ない。

Q／パンは自分で作っていたんですけど、イーストだつただけです。

——だめだ、それでは。自分の家で作るんだつた

ら何も入れないこと。自然発酵でやるんです。家では子供6人育てたけれど、イーストも酵母も使ったことがない。ぬるま湯で練るんです。粉自体に酵母があるんだから、それを冷たい水で練ったら酵母が動かない。だけど、熱湯では死んでしまう。1時間、ぬれ布巾をかけておく。そうすれば、ふくらむから。ソバ粉をまぜてもいいし、ほかの雑穀の粉をまぜてもいいです。

問題は、それに果物を入れるか入れないか。最初は入れたくないんだ。

Q／普通に果物を食べるのは好きなんです、パンの中に干しブドウを入れるのはきらいなんです。

それは、ひっかかるからだ。ぜんそくを治す間は、粘膜が弱いから、すぐやられてしまう。熱が出た時に果物を使うと、パツと下がるけれど、いつまでも、そういう方法をやっていたら依然として粘膜は弱いままだ。

司会／ゴマを入れたらどうでしょう。

かまわないけれど、むしろカボチャを入れたらいい。家なんか長男、次男の時はカボチャしか使わなかった。

Q／カボチャは見るのもいやなんです。

ほかで摂っているから。今、ぜんそくの子供は卵アレルギーか牛乳アレルギーだ。蛋白を摂ってしまっているから。それから、ビタミンAも肉食で摂っているからカボチャを要求しない。それが抜けるまではだめだ。野菜は、お好み焼きに入れてやればいい。

Q／どんな野菜ですか？

あんまり陰性でない野菜ならいい。根菜類に

玉ねぎを甘み出しに入れて、キャベツくらい使ってもいい。人参は食べるなら入れてもいい。

Q／この間、玉ねぎと人参と黒ゴマをすって、お好み焼きにしたら、食べたんです。

それでいいです。

司会／今、ここが痛いんだそうです。

右が腫れているんだ。油の摂り過ぎだ。上くちびるが腫れてきたというのは、胃と肝臓が腫れている。上も下も8ミリずつ。これが理想です。大人でも子供でも、これがいちばん胃と腸の健康状態がいいわけです。それは大食したか油の摂り過ぎだ。

Q／焼きむすびがすごく好きなんです。

強いのを入れ過ぎたんだ。ここまで腫れたら臓器が炎症を起こしているんだから、やめなければいけない。本人は陰性だから、そういうものをすごく要求する。粘膜が弱っている時に、焼いたものは、体を丈夫にするからいいんだが、噛まないで食べたら、やられてしまう。それが取れるまでは、おとなしいものを食べさせなければ……。

Q／ひじき蓮根なんかをゴマ油で炒めるのはいいですか。

それはいいけれど、油が浮いてきたら治らない。味噌汁でも上に油が浮いているようでは、なかなか治らない。

Q／味噌汁に油揚げとワカメと大根葉を入れていいんですか。

油揚げの量を減らせればいい。蓮根50パーセントのキンピラがいちばん効く。ゴボウ30パーセント、人参20パーセント。

司会／タケノコはどうですか？

—— 知らない。もしカンヅメのがあったら、それと海草と抱き合わせて、油揚げでも入れて煮れば、「締める」作用がある。あと、のどをやられているんだから、それには黒豆が効く。ひじきと黒豆、油揚げを甘み出しに少し入れて。黒豆は水煮しておいて、いちばん最後にちよつと油を落とすだけだ。いくら植物性の油だといっても、量が多ければ肝臓と胃をやられてしまう。くちびるがまくれ上がったというのは油でやられたわけだ。

家で子供を育てるのに、ゴマバターも使わなかった。パンに醬油を薄くしたのをぬって学校へ持たせた。5枚持たせるなら、その中の1枚だけ白ゴマのバターをぬってやった。見ていて、ちよつと油が多いと、くちびるが少しまくれ上がってくる。ゴマ油は、ある程度必要なんだけれども、多かつたらだめだ。

食養家の失敗というのは、知らない間に油を摂り過ぎてしまうことです。これは、よっぽど注意しなければならぬ。

あと、このお子さんは、あんまり陰性でない野菜だったらしいです。ジャガイモとかナス科のものは摂らせないようにして。

Q／芋類とかナスとかピーマンとか、きらいです。とにかく塩気をものすごく摂るんです。

塩気を摂り過ぎてたまっていると、緊張が来た時に、それが強いセキになる。そうすると、中庸でいいばいのに、水気を摂って果物を摂ってとなつてしまう。こういうお子さんを作ったというのは、片方で動物性食品の塩気をうんとやったために、今度は甘い物を摂る、果物を摂る、ということになつ

て粘膜を弱くしてしまう。粘膜が弱つているところへ緊張がくると、呼吸困難になる。真ん中に持つてくればいい。

塩気を大量に摂ったら、今度は水を飲むから。せっかく血を濃くしておいても水で薄くしてしまつたら何にもならない。

Q / 一年くらいハコ茶を飲み続けたんです。

それは陽性な人が飲むものです。ほうじ茶でいいです、子供だから。三年番茶は渋いからね。司会 / 味噌は豆味噌ですか？

—— ぜんそくの子は、そんなに貧血じゃない。いちばんいいのは、一年以上たつた三州豆味噌だ。値段がいちばん高い。冬場は陰性な病人にはいちばんいい。麦味噌というのは、夏向きだ。家では、夏でも麦と豆と半々です。動物性を摂っている人には、まだよく出てこない白っぽい味噌が甘くておいしいんだけど、このお子さんには向かないです。

Q / ほうつておくと醬油でもジャボジャボかけたり、ごま塩もなめたりするんですね。

—— それは本能だね。ゆるんでいるんだから、片方で陽性を要求してやる。その反動として甘い物とか、味噌でも甘いのをほしがる。でも、その結果として水をガブガブ飲まれたんでは何にもならない。

この子はテッカはいらないかも知れない。油味噌なんかどうかな。鍋の底に油を入れて、そこへ味噌を入れて練っていくんです。これなら甘みがあつておいしい。テッカみたいにポロポロになるまで持つていけません。

でなかつたら味噌おでんのようなもの。この子は肉でやつてきた？ じゃあ和風に持つていくのが大

変だ。

Q / だから、玄米にしてから、お腹がすいてすいて大変なんです。

—— 肉で相当なカロリーを摂ってきたんだから、その分を穀類で摂るといふのは大変だ。穀類はそんなにカロリーがないから。ウドンとか、ソバとか変化させてやればいい。だけど、ぜんそくの中にソバアレルギーがあるから注意しなければならない。

Q / ソバがらのアレルギーで、枕はスポンジを使っているんです。

—— ソバの臭いだけでやられてしまう。ウドンでやつていくしかない。今、子供用のスバゲティなんか売っているから、ああいうものの油炒めなんか

便秘・緑内障・蓄膿症・ノイローゼ

—— 体を暖める味噌おじや、鯉こく、油焼き

餅入り味噌汁

司会 / 27歳の男性の方で、緑内障、蓄膿症、近眼、便秘、そして少しノイローゼということですか。

Q / 緑内障の程度はどのくらい？
Q / 2年前に初めて起こつて、だいたい半年に一

いいでしょう。セيطانを使つたらいいです。コーフカツとか、油をたくさん使つたものだったら、キャベツのゆでたものなんか西洋野菜をつけてもいい。コーフーにはレモンをかけて。でなかつたら、食養で使うお酢くらいかけて。天ぷらに大根おろし、というけれど、子供は大根おろしを摂らないんだ。そしたら、リングをソバにつけておく。そうすると食べる。油物には必ず、その油消しを同時につけることを忘れずに。

お茶類は、ハト麦のコーヒーがいい。おいしいから子供がよろこぶ。

(昭和55年10月5日の健康相談講習会より。文責／編集部)

回くらい出ているんです。

—— 玄米歴は？

Q / 去年の10月に初めて知りまして、それからなんですが、ご飯を炊くのが焦げたりして、なかなか

軌道にのっていません。

— まあ三月だけれど、何か体の変化があったでしょう？ やせたとか何とか。

Q / 10キロはやせました。今、59キロです。

— 身長はいくら？

Q / 174センチです。

— じゃあ、まだ多い。その間に寝られないとかいうことはなかったの？

Q / 前はもつと精神的にひどかったんです。

— それだけ毒がどんどん減ってきているんだから、心理的にも落ち着きが出てきているんでしょう。

問題はね、それだけ毒が出たんだから、その「反応」は？ 毒がスムーズに取れたのかどうかということ。

Q / 大して、なかったんです。

— じゃあ、水だったんだな。蓄膿にしても陰性だ。便秘も陰性の便秘だ。肉食は、ある時期、うんとやめたことがあるの？ 甘いのとどっちが多い？

Q / 甘いのが多いです。

— 蓄膿というのは陽性の病気じゃない。極陰性の病気だ。蓄膿は、臭いなんか自分で分からないという程度なの？

Q / いや、臭いは分かります。左側がいつもつまっているんです。

— じゃ、陰性だな。で、この10キロ体重が減る間に蓄膿がダーッと出るようなことはなかった？

Q / なかったです。

— 相当こびりついているんだ。

Q / 蓄膿に気がついて病院へ行つたのが、小学校4年のころで、長くかかりそうだし、あまり実害もなさそうなので、そのまま放っておいたんです。

— 眼はいつごろ？

Q / 緑内障ですか？ 2年前、初めて真つ白になったんです。

— 今はそうじゃないね？

Q / はい。

— そんなにひどい緑内障じゃない。普通だと痛くて大変だから。下手すると化膿してくる。で、便秘はどのくらい？

Q / いつごろから始まったか分からないんですが、とにかく三日に一遍くらいです。

— 今でも？ 玄米食べていても？ それで、固いの？

Q / はい。ウサギのウンコみたいにコロコロなんです。

— これは完全な陰性だ。下行結腸のところであられちゃっている。果物と甘い物を摂ったら、いちばん最後のこのところがマヒ状態で動かなくなる。動かないで止まっていると、大腸というのは水を吸うからコロコロになってしまう。で、痔はないの？

Q / ありません。

— それで、手足は寒くない？

Q / 冷たいんですけど、何か玄米を食べたら、もつと冷たくなったような気がするんです。

— 玄米の最初の年はうんと冷たいんだ。それだけ体重が減ってきているというのは、体の中の脂肪が、どんどん溶けて、いったん水になって出てくるんだから、顔色も悪くなるし……。今でも便がなかなか出ない？ お小水は？

Q / 一回くらいです。

— ほんと？ 二回って書いてある。二回だと、

ものすごく濃いわけだ。どんな色？

Q / 濃いです。

— 食養の人が、まじめにどんどん陽性なものを摂っていくと、血管を締めつけてしまう。それで、かえって循環が悪くなってしまふ。この場合には小水の色が濃い。小水の色が薄いというのは、血が薄いことだ。この場合も当然、手足など末端が冷たい。あんまり、まじめにやり過ぎて、おかずもろくに食べないで、ゴマ塩にキンピラくらいで長くやっていると、血管が締めまり過ぎてしまふ。あなたの場合も多分、それだろう。

— そうすると、かえって締め過ぎたために便秘が起きてしまふ。まあ、最初はゆるんでいるから、どんどん締めてもいい。しかし、ある程度まで来たら、体を暖める食養を摂らなければいけない。

司会 / ゴマ塩は「8対2」でいいですか？

— いいです。

Q / 小水ですが、前から一日二回くらいだったんです。

— 昔から？ たいしたもんだなあ。で、睡眠時間は？

司会 / 「10時間」と書いてあります。(笑い)

— おかしいねえ。だいたい、おしつこの回数と睡眠時間は比例するわけなんだ。一回に大量に出るの？

Q / あんまり人と比べたことがないから分かりません。(笑い)

— 10時間というのは寝過ぎもいいとこだなあ。Q / それは生理的なものでなくて精神的なものなんです。朝、会社へ行きたくない、という気持ち

が起こつて、それで「起きない」んです。(大笑い)

——目はあいてるんだ。それなら分かる。

司会／そのノイローゼも相談内容なんです。

——起きないのは、あなたがまだ血の気がないんだ。血の気がないと心因性の病気をみんな自分で作つてしまう。会社へ行くのがいやだ、というだけで自律神経がまともに動かない。心因性の病気だけで何百とある。心の病気が起きると同時に内臓にも、みんな病気が起きる。心に悩みがなかったら、自律神経は正常に動く。

これは治すのに難しいねえ、あなたがほからかに会社へ行くというところまで治さなければ。いちばん難しいでしょうねえ、心因性の病気というのは、自己催眠法をやるか。

薬でこまかしても、だめだからね。憂鬱だからといって薬を入れても、その薬が切れたら、また憂鬱になってしまう。

司会／では、初めは陽性で締めていくんですか。

——今、ちよつと「鬱」の状態にあるんだから、血液の循環が悪いということ。ゴマ塩で締めていけば、水分は取れるけれど、今度は体を暖めるという陽性さも、この人には必要なんだ。暖めなければ血の循環がよくならない。そういう陽性な料理も摂っていかなければならない。ところが、今、自分でやっているから、なかなか料理を食べないんだろう？

(笑い)

——「主食は玄米、ゴマ塩、おかずはキンピラと梅干とタクワン」。これでは、だめだ。もっと暖めるものを食べなくては。栄養学的に言つて、ビタミンのAとかDとかいうものを補給しなければ。要す

るに、体が暖まらなければ本当に落ち着いた気持ちにならないわけだ。

Q／暖める食事というのは？

——味噌料理とか油料理を上手に摂っていくんだ。しょうががなかったらオーサワジャパンの店で買つていきなさい。いろいろあるから。テッカ味噌とか、それから自然薯テッカもある。少し高いけれど、あれを摂るとカーツとしてくる。昨日も、精神病の娘に自然薯テッカをやつたら、とたんにはがらになつて歩き出した、とお礼の電話があつた。ああいうのを少し、パラパラとご飯にかけるといい。

今、あなたに必要なのは、テッカ味噌とか味噌料理。それから、ちよつと油を使つたもの。自分でやっているから何も作らないんじゃないの。

Q／めんどくさい、というより氣力がありません。

——そういう物を食べたなら氣力が出てくるからね。塩だけでは出ない。かえつて血管を縮めてしまつて血の循環を悪くする。循環が悪かつたら、だめだからね。「陽性」というのは油氣も必要だし、ビタミンAもDも必要なんです。

それと、鯉こく。あと、油物だけれど、餅を油で焼いて食べるという。つけ焼きにするにしても、フライパンに油をひいて、それで玄米餅を焼いて食べればいい。それで、のりでも巻いて食べれば、おいしい。

餅だけでも相当、体が暖まるけれど、油で炒めたら油のカロリーが入ってくるから、なお暖まる。あなたの場合は「鬱」の状態だ。心因性でも、「不安症」、会社へ行きたくない、という拒否型なんだ。

同じ拒否型でも「躁」の方がある。少し「躁」にしちやつた方がいい。会社へ行くのが面白くてしょうがない、とか。(笑い) そうなれば、しめたものだ。だから、動物性でも、鯉こくなら入れてもいい。鯉テッカもいい。飲みものは何を飲んでいるの？

司会／梅生番と書いてあります。

——小便がそんなに濃いのに梅生番を飲んでもしようがない。乳粉でも飲みなさい。体が暖まるし。コッコーというのがあるから、あれを薄くして。要するに、あなたは塩気でなくて、体の暖まるものを摂らなければだめだ。

司会／野菜は根菜類ですか？

——当分、根菜類の油炒めで結構です。あと、ほかからかするというのは、ビタミンAとかカロチンの系統のものも食べなければ。カボチャとか色の黄色いものだ。カボチャなんか食べていけば、瓜科だから小便は薄くなつてしまう。

味噌汁も摂っていない？ これでは陽性にはなるけれど、もつと血の氣を出さなければ。

Q／味噌汁を摂り始めたのは3週間くらい前からです。

——まあ、水氣を10キロ取つたんだから、いいけれど、ここであつと手直しして、ふつくらとさせなければ。味噌汁に餅を入れてもいいんだ。うんと暖かい。あなたの場合だつたら、餅も油で炒め焼きしてから味噌汁に入れたらいい。それから、おじやを食べなさい。おいしいから。味噌おじやなら男でも出来る。ご飯の残つたのに味噌汁入れて、油揚げ入れて、ねぎも入れて……。体がうんと暖まる。そうすれば便秘は治る。今見たら、やつぱり腸を

締め過ぎてしまっている。ゴマ塩とキンピラみたいなものを食べて、出口のS字結腸と直腸のところを締め過ぎていてから便が出ないで、時間が長いから水分を吸ってしまつて、コロコロの便になつてしまふ。おじやでも食べれば、すぐ便が出るから。二、三日、おじやでもやりなさい。油揚げを使つていい。味噌汁に入れてもいい。

司会／緑内障の方の手当ては？

——同じでいいです。ただ、目は夜、寝る時に塩番茶で洗つて。この人の場合はすぐ治る。痛みが来ているわけではないし。今まで水が多くて血が薄かつたから。血が薄くなれば時々、目がかすむよ。本当の緑内障は、化膿したりして大変だ。水の害です。あまり砂糖が入っていない。虫歯は？

Q／たくさん、あります。

——今、砂糖の毒と水が相当、取れているんだ。きれいな血が目に行けば、あなたくらいの緑内障は治ります。夜、寝る時にゴマ油の点眼（煮沸したゴマ油をこしたものを）をなささい。今、見えるんですよ。

Q／はい。

——じゃあ、大したことはない。

司会／蓄膿症の方は？

——蓄膿症もそれでいいです。もう少しして血の気が出てきたら、ある時期、一週間だけ少食をするといひ。一日5勺なら5勺で、よく嚙んで。そうすれば、ほとんど取れてしまふ。今はだめだ。その時は、もう一度、おかずはキンピラと、ひじき蓮根、それだけで本当に少食で一週間やつてごらんなさい。ほとんど蓄膿というのはいちどに出てしまふから。

今、左の方の鼻が腫れて通りが悪い？ だったら、毎晩、白い長ねぎを突つ込むといひ。さもなければ、里芋のペースターでもいい。左側だけ、夜、寝る前に貼ればいい。どうせ慢性鼻炎を起こしているに決まつているから。それだけ治そうというなら、パスタ1だけでも治る。右も左も両方貼つた方がいいかも知れない。どうせ悪いんだから。

——本当に詰まつてしまつたら、ねぎだけで治る。両方だと息が出来ないから、片方だけ入れる。赤ちゃんだつたら、鼻の上にねぎを一枚か二枚乗せただけで、十分もしない間に鼻づまりが治つてしまふ。

——本当は葛湯とか、あなたには必要なんだけれど。葛湯なら小便は濃くならないし、体は暖まるし。食べたものが血になつて、それで血の循環がいい、というものを摂らなければならぬ。

——さつき言つた、自然薯テッカと鯉テッカと、普通のテッカと、それを一遍にかけたらだめだ。この間、一遍にかけたら熱を出した子供がいた。それで、そのほかに何も食べていない？ うどんとか、そばとか？

Q／外食も結構……。（大笑い） 12月、1月は宴会もあつて……。

——それで小便が濃いんじゃないか。それじゃ分らない。外食で動物性が入っているわけだね。甘いものも入る？ じゃあ、なかなか蓄膿が治らない。まあ、今、顔色が悪いから、外食があることもあつてお小水が濃いんだから、塩の陽性はいらぬんだ。（昭和55年2月9日の健康相談講習会より。文責／編集部。なお「自然薯テッカ」「鯉テッカ」は今、製造中止です）

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。

お産と育児(6)

山西みな子
大森一慧

生死の体験が

心というのは、自分の中で殻でしばっている間は
すごく苦痛があるわけです。けれど、それを取りは
ずした時に、心の世界から解放された感覚がある
んですね、それが金色の花園で遊んでいる状態なん
です。それは大きな反応だったんです。今、ここで
私が意識を失ったら大変だ、大変だと一生懸命、自
分の気持ちを抑えているんです。それが抑えきれな
くなって、もう仕方がない、と思った時に、すごく
気分が楽になったんです。

それは、意識を失っている状態です。苦しい状態
ではないんです。そのまま向こうの世界に行ってし
まったかどうか分かりませんがね。(笑い)
本当に解放された自由の世界なんです。そういう体
験をしました。

もう一つ、その体験の時に、窓から大きな手がの
びてきて私の首を押えるんです。それで苦しんで、



▲大森一慧先生

もがいているんです。それは、私は小腸が弱いので、
その時にノドをやられているんです。それでノドか
ら悪いものが出てくる時に、毛むくじやらの鬼みた
いな手が私をつかんで振りまわっているんです。

そういう体験をしてきていますので、私たちの生
活の中で、生きるか死ぬかということ以上に苦しむ
ことはないんじゃないかと思うんです。だから、子
供を育ててきて、学校へ行つて、お弁当を持たせる
ことで先生と交渉する時でも、自分を通す上でのふ
んばりになっているんです。でないと動揺してしま
うんじゃないか、と思います。

自分もそういうところをくぐってきているし、ま
た、以前は生きるか死ぬかという病人の方を多く見
てきたということもあって、誰かが「大変だ、大変
だ」と言っても、あまり同情しなくなってしまうた
んです。何が大切と言つて、生命以外に大切なもの
はないんじゃないか。まわりから少々迫害されても、
いやがらせをされても、自分が正しいと思つてやつ
ていることで迫害されるのだったら動揺なんかして
いられない。むしろ、それを乗り越えていかなけれ
ばならない。そういう原動力になっているんです。

「落ちこぼれ」

それから、こういうことがありました。子育てを
していると、食事を作つて、子供の世話をしてお
むつの洗濯をして、それで毎日毎日がアツという間
に過ぎていってしまう。そうすると、私というのは
どうなってしまったんだろう、と考えたんです。皆
さん、思いませんか? 何か停滞してしまつたよう
で、新しい情報も入らないし、入れる余裕もないわ

けです。自分がどんどん退化していくような気がする。

ところが、回りの人は喜々として生活しているでしょう？　なんで私ばかり、こう落ちこんでしまわなければならないんだろう、と思ったんです。そして、こういうことがあったんです。その前までは夫婦がいっしょに生活していたんですが、ある時期から、主人が地方で集団で指導のために、一カ月から二カ月と出かけていくようになったんです。

そうして、たまに帰ってくると、その集団で指導をしていて起きた奇跡的なことを、情報としてたくさん聞かされるんです。そうすると、私は、子供に作った離乳食の残りを、ああもつたいないといつては食べて大食している。実際、家で生活している時というのは、案外、大食しているんです。緊張感もないし……。

片方では半断食にちかい生活で、人間が奇跡的に変わっていく状況を話されると、「なんで私は……」と、落ちこぼれた感じにさせられる。まったく情けないわけです。すべて自分がダメになったような気がして、主人は、正食はこんなに素晴らしい、という話を話してくれるんだけど、少食が出来ない自分が、みじめでくだらない人間に思えて、すべてマイナスに考えていってしまうんです。

そうなると、正食なんかやっちゃって何もいいことはない、それよりも、もっと自由に生活する方が幸せじゃないか、と考えると、ジレンマにおちいりました。そういう時に、たまたま私の父が大腸ガンになって、あれこれ迷っておれず、寝ずで看病して、それで私が大反応を起こしてしまいました。最初の反

応の時は、黄金の蓮の園に行けたんですけれども、今度は霊の問題で、もっと下世話な世界にさまよったことがあるんです。それは、私の側から言うと、あまりいい体験ではなくて、むしろ、看病してくれた主人の方には面白かった体験のようです。これは『新しき世界へ』（1977年1月号）に出たことがありますから、あまりしゃべりたくありません。（笑い）

外から見てみると、生理と心理と霊とのかかわりというところで、大変面白かったんですが、私の方は高度な世界に行けなかったんです。むしろ、その、さまよっていた間というのは全く時間が分からないんです。ただ、ああ、自分は正食をやつてきて生かされているんだ、ということを得てきた時に自分が上向きに回復してきた、ということが分かりました。物事に感謝できる、感謝しなければいけない、自分はこんなに悪い人間なんだけれども、こういう反応を起こすくらい「業」があるが、その「業」を乗り切っていかなければならない。そんな人間なのに、回りの人は私を助けるために一生懸命にやってくれているんです。

自分はそうやって、倒れてしまったんですが、当のおじいさんは、「おかゆにする？　ご飯にする？」と聞くと、「ご飯でいいよ」と言って食べて、その上、どんぶり一杯のうどんを食べるんですよ。それが生命力だと思えます。それに比べたら私の生命力は、たわいないな、と思いました。病人を世話したことで、こつちがフラフラしているんですから……。母もいっしょに父の世話をしてくれたんですが、毎日、里芋の皮をむいて、おろして、一日四回、体

の四力所にやるんです。明治生まれの人の生命力ですね。

子供は、いかに生命力のあるように産んで、そうして育てなければならない、ということですね。それには、皆さんが元気に働くことです。食べる量に関係なく、食べたらずんど動くことです。そうして、いい子供、生命力のある子供を作らないと、これからは大変です。

私は、かろうじて生命力がもちましたけれども、本当に、玄米をやっているといつても生身ですから、無理をすれば倒れます。それから、それぞれ人には弱いところがあるんです。それは、やはり自分で自覚して、いたわりながらやっていかなければなりません。

それから、その時、病気をしてから、こういうことを覚えました。いくら健康であっても、何かを子供や主人にやってもらわなければならない時には、たまに仮病を使ってもいいんじゃないか、ということです。（笑い）本当に病気になるなければ、やってくれないんですよ。私が何でもやるもんだと思っているから……。でも、本当に健康だったら仮病も使えないんですが、ちよつと疲れたなと思ったら、オーバーに表現するんです。（笑い）そういうことを覚えてました。

真剣に入門を

誰でも最初からおおらかに、玄米をほどほどにやっていいのだろうか。最初からいいかげんにやったら玄米食は続かないんです。最初入る時は、意識を自分で切り換えたら、はつきりと切り換えてみるこ

とです。玄米というものがどういふものか自分の体で知って、そして、自分が玄米を食べることが、回りとかかわりをどう変化させるのか。自分がどう孤立するのか。その孤立に対して自分がどう対応出来るのか。また、自分の知恵で、どう対応していくのかということを体験することも、やはり玄米をやっていく上で、次には自分の子供が育って、その子供たちが回りと対応していかなければならないわけです。そういうことを自分が体験させられる、ということが今、分かったんです。

私は、家の子供なんか最初から玄米正食をさせられて、というか、させてもらって、私が育った時とは違った育てられ方をしているから幸せだろうと思っていたんです。この子供たちは苦労なくいけるだろうと思っていたんです。ところが、当の子供たちにしてみると、そうではないんです。子供は子供で、みんなと違う、ということとで苦労しているんです。自分がうまく育ててもらったということで、みんなと違うという落差を持っているんです。だから、私たちが持った問題と違って、子供なりの問題を持っているということとです。それを親はやはり理解しなければいけないようです。

子供の生活の広がり

今朝、子供が言っていたんですが、たとえば、家では子供の意志を強くさせようと思って、お小遣いを一切与えないで自分たちで稼がせてやってきたんですが、それがうまくいけば良い方にくれども、それが逆に度が過ぎると反対の方向に行つて、人間的にいいことになったり、悪い道の方、お金だけに

執着する人間になったりするかも知れない。その兼ね合いが難しいんだよね、ということは今朝言っていたんです。

私のところでは、子供にお小遣いを一銭も与えないでやってきました。子供たちは小さいころから新聞配達をしたり、いろいろなアルバイトをしてお小遣いのかせいできたんです。しかし、そうしてかせぐというのは限界があるわけで、自由にお金が使えなかったということとで人生に広がりがあった、ということと言っていました。

そういうことも考えなければいけないと思います。確かに、定期的にお金を与えないということとは別に、ある時にはお金を使つてぜいたくな遊びもさせてやらなければいけなかったのかな、ということも考えるんです。今、子供たちが大きくなって見ると、本当に遊びを知らないんです。それが人生に広がりを持っていないことにつながるのかも知れない。

この間は三男坊も来まして、これは大学で落語部に入ったりしたせいか、少し軟化し過ぎたかなと思うくらい広がりを持ってやっていますから、子供自身で、そういう方向づけをしてやっていくくれるのかも知れませんが……。

ただ、前にも言いましたが、長男が育ってきた時代と、今の末の子の時代とは、時代が変わってきているので、同じように育ててきたつもりでも、受けとめ方が違う。だから、上の子供たちの時代だったら、厳しくすることがバネになって、自分たち自身で意識的に変わってきてくれたんだけれども、今のこの飽食の社会状況の中で、これから育っていく子供たちを、無理にお小遣いを全く与えないという

ように厳しくしていいものだろうか、ということも頭に入れておきたい、と思うんです。

そうすると、上の子供たちの育て方と比べると、下の子供たちの方は、どうしても甘くなります。社会のそうしたものを取り入れていくと、どうしても甘くなります。しかし、それは時代の流れだと思えます。上の子供たちのころは、自分自身と違ふんだ、ということとで、厳しくされても、それを反転してがんばつてこれた。しかし、甘さのある下の子供たちだと、厳しくされても、それを反転できないのかも知れない。無理に厳しくやっていったら、どこかへ行つてしまふんじゃないか、ということも考えるんです。

自分に納得して

だから、桜沢先生が言つていらつしやる無双原理の育児法が、今の時代に全部適応できるかというと、そういうものをふまえながら、鵜呑みにせずに現代の事情を考慮してやっていかなければならないんじゃないかな、と思うんです。

子育てをしていく時には、それが子供の将来にプラスになるのかマイナスになるのか分からないけれども、親の判断が百パーセント正しいとは限らないと思います。毎日毎日、親も変わつて行きます。曲がりなりにも玄米を食べていると、一日一日、判断も成長して、十年前の自分のことを考えると、どうしてあんなことをやったのかなと思うし、二十年前だと、もっとそういうことがあるわけです。

しかし、十年前の自分は自分であるし、二十年前の自分も自分であるし、今の自分も自分であるんで

す。だから、私は玄米をやっている、自分というものを卑下するんじゃない、自分を見つめながら自分と上手につき合いつつ、自分に忠実に生きる以外にないのではないかと思っています。今、私がいちばんよく言う言葉は、「自分に納得して生きる」ということです。

だから、どんなことであっても自分が納得して出した答えなら、それは乗り越えられるだろう。しかし、自分の気持ちの中に少しでも、ああいうことを言われたから、あの先生がああ言っているからこうしなければいけない、ということでの自分の決断を決めていると、どこかで矛盾を感じてくるんじゃないかな、と思うんです。

何か結論を出す時には、とことん自分で考えてみるというクセをつけてほしいんです。習慣づけをしてください。自分が、ある程度、ここで、というふんぎりをついたら、そこで割り切るといふ一つの生き方が大事だと思うんです。いつまでも、ふんぎりをつける前のことを持ち越さない、ということなんです。これも一つの生き方のテクニクだと思います。

地域の人々に教えられ

今、私は、そういうことを過去を反省しながらお話ししていますけれども、では、そういう人生観が正食だけで出来てきたのか、というと、そうではないんです。というのは、正食だけにこだわってやってきた人生というのは、そこまで持っていてくれなかったような気がするんです。

正食をやれば、より幸せになる、自分では幸せになるための努力をしないで、幸せになるんだ、とい

う、ある程度、与えてくれるものだという考え方が潜在的にあったような気がします。だから、今の不幸せは、自分が正食をきちんと出来ないということ以外に、夫がそういうふうにならなくて対応してくれないからだ、というように考えた時期があります。だから、自分の、女のさがいいやになったんですけれど。

だから、自己反省をする前に、まず、そういう状況に不満を覚え、そういう状況を作ってくれない夫に不満を持ち、そういうふうにならなくていい子供たちに対して不満を持って、自分がそう育てていながらも、理想の子供に育てえなかった責任の半分を夫におしつけて、私は一生懸命やったのに、夫がやってくれなかったから、そういう子供が出来たんじゃないか、というような不満、やはり正食をやっているもふつきれないものがあつたように思うんです。

でも、正食の世界にだけいることが、自分の生活を片寄らせるんじゃないかな、と思って、地域の活動に出て、今度は地域の人たちと自分の生活を比べてみたら、「正食」ということが、特別な生き方ではない、ということなんです。私は、無双原理を知ったのだから、私の生き方は誰にも負けない生き方じゃないかな、という自負がありました。

ところが、地域に出てみたら、中学の時に別れて、申し訳ないけれど、そのころは、あの人は将来、どういう生活をするだろうか、と考えていたような人が、確かにしゃべることとはたどしいかも知れないけれど、内容は、ある意味では人生の哲学をしゃべっているんですよ。

ということは、人生というのは、どういう生き方をしても、真剣に生きていけば、そこに真理があるんです。真理をつかめば、どんな生き方でも、それは無双原理なんですよ。それを忘れてはいけない、と思いました。

私が地域の人の心に心を開き、みんなの中に心を開いたというのは、それがあつたんです。それまでは、何言っているのよ、邪食しているじゃないの、という考え方があつたんです。しかし、普通の生活をしていても、真剣勝負で生きていければ、その中に真理を見つかることがあつたわけです。

でも、それは、私が無双原理というものを持って見るから、その人の価値が見えるのかも知れない。もう一つ言えることは、私たちの地域は農家が多くて、商売で生きている人が少ない。土と親しんで自然の中で生きているからこそ真理を把握できている、ということがあつたと思います。

商売をやっている人でも、それに徹底すれば、それなりの真理をつかむと思うんです。しかし、農家というのは、物を生かし、育て、それで生活をたてて、相手が植物という生命であるだけに、本当のものを見つけることが出来るんです。そこで私は、ああ素晴らしいことだなあ、と思いました。

そういう私の取り組みが、私を地域の中で生かしてくれたんです。正食の中では、私なり主人に対して、「あなたのやり方をやったら、いいことありませんでしたよ、だからやめます」と言っていていく人は一人もありません。黙って去っていく人はあつても、面と向かって言う人はありません。

だから、私たちは正食の意義という面は見えている

けれども、正食をやっている、指導している、そのものは良くても、人とのかわりという点でいやな面を出しても、それに気づいても、言葉に出しては言ってくれないでしょう。

しかし、地域ではそうではないんです。「大森さん、そんなことを言ったって古い古い」とか「そんなの固いよ」とか、「真つ正面から物を言ったって、人がついてくるものですか、もう少しお色気を入れな」とか言ってくれるんです。

私は比較的、物事をパツパツと言うものですが、みんなが怖がつてしまうというんですね。そういうこともボンボン言ってくれたのも地域であって、正食の仲間は、そういうことを言ってくれないんですよ。そういうことで、今、みんなと、少し違和感がなくかわりを持てるんです。

自分を確立して

ただ、一つ言っておきたいことは、自分の考え方が確立しないうちに地域に出たら、地域の流れの中に翻弄されてしまうと思うんです。私は、ある程度、自分というものを確立してから地域に出たから、それだけのものを吸収できたし、また、地域の方も私を認めてくれたんだろうと思うんです。

よく、玄米を食べて多少良くなると、お弁当を作つて、「さあ食べなさい、食べなさい」といつて歩く人がいます。しかし、そういう時は、まだ本物ではないから、相手は不安がつて受けとめてくれないわけです。しかし、ある程度、こちらが確立すると、向こうから「ああ、玄米っていいんですつてね」と声をかけてくれるようになるんです。

そうなたら自分が本物だ、という判断をして下さい。みんなが見向きもしてくれない時は、自分が本物じゃないんです。そういう時の自分の判断というのは、まだ本物ではないし、体もまだ玄米正食に出来上がっていないんだ、ということを入れたら、よくと腹も立たないわけです。

そうすれば、「なんでこんなにいいことを言っているのに聞いてくれないんだろう」と、昔の親友を疑いたくなつても、相手の方は逆に、「あの、あんなことを言っている、今に病気をしなければいいのに」と、かえつて私の方を心配してくれているのかも知れないんです。そういう相手の立場に立つて考える、ということをおぼろげにしました。

だから、相手が玄米をやっている方がいいが、親身になつて考えてくれる友だちの言うことは真剣に受けとめなければなりません。だから、「確かにあなたの考えは分かるんだけど、今、私はこういうことで徹底してやっているんだから、もう少しわがままをやらせてみてよ」というような言い方です。それを、「あなた、そんなことを言つても、そうじゃないんだよ」と言つてしまつたらおしまいです。そういうことも勉強しました。

私の「玄米」との出会いが、それほど真剣勝負でやらなければならぬことか、という体験をして、自分自身が正食というものに生理的に変わってきた。同時に心理的にも考え方が変わつてきて、少しずつ人様のお世話が出来るようになつた。その中で、人にはいろいろなタイプがあるんだということを学び、人それぞれに体験を積んでいる、その体験を通じて

私は教わるんだけれども、教わることの中で、やはり指導的立場と教わる立場があるんだ、という勉強をしながら子育てをしてきたんです。

そのうちに、あえて無双原理の立場からいつて考えなくても、言うことが無双原理からそうはずれなくなつてきたんです。そういうのは口はばつたいですが、何か言うのにあんまり間違つたことを言わなくなつた、ということです。それまでは、電話で正食の相談がかかつてきて、主人がいない時に、どうしても返事しなければならなくて、それをメモしておく、あとで一つくらい違つていて叱られることが多かつたんです。一生懸命考えて答えるんですが、どうしても反対に言つてしまうことがあつたんです。

しかし、このごろは、まあまあ叱られることが少なくなりました。初めのころは電話が鳴るのが怖かつたんですが、最近、子供のこともなんかで主人があんまりきつくないでいるのをそばで聞いていると、私が電話を代わることもあります。そのくらい余裕をもつて楽しくやっています。

だから、何事も勉強の時代というものはあると思います。今はこうして多少いだける時代ですけども、初めのころは、むしろ材料を持ち込んでお世話した時代もあるんです。それが本当だろうな、と思うんです。勉強させてもらっているうちにお金なんか取れるものではないんです。

ある程度、お話することが皆さんの役に立つようになつて、初めて生かされてくるようになるんだな、と思います。だから、正しいことをやっているのに、まだまだ自分に還元されてこない、というのは、勉強

強している時代だな、と思つてください。多少お礼がいただけるようになったら、それは、下手にへり下るのではなくて、そういう立場に自分が置かれるようになったんだな、と思つて、もう一步勉強しなければいけない、と考える一つの目安にすればいいのではないかと思います。

自分を全部ぶつけて

子育てのことですが、一生懸命に育てていきますけれども、親が考えたのと同じように子供は受けていていないんですね。反対に受けとめている場合もあるんです。しかし、親にたいして悪意や反発を持っているわけではなくて、確かにいいなあと思いつつも、その中に一部分は、こうしてくれたらもっと幸せだったろうなあ、と思うことがあったんじゃないかと思います。しかし、その兼ね合いは大変難しく、ちよつとゆるめようとすることが、ゆるめ過ぎてしまふし、少し厳しくしようと思うことが厳しくし過ぎてしまふんです。

厳しくし過ぎて困ることよりも、ゆるめ過ぎて締めようがなくなるといふことは、今、私が体験しています。……自分が子育てをしてきて思うことは、子育てはやはり若いうちにしなければならぬ、ということ。若いうちは、相手の都合を考えている余裕も、経済的な余裕もありませんから、どうしても子供に対しても厳しくなります。正食で厳しくまじめにやらなければ食っていけないわけです。私の家でも味噌一つ買えない時代がありましたし、家中さがしても十円玉一つ出でこなかったという時もありました。

お金がないということとは、自分の生活を締めてやれない、ということ。正食をしている者は、おごった生活をすれば反省しなければならぬ、という体験をさせられます。おごった生活をしている時は、何か、そこまでなれたというような安堵感のようなものがありますね。しかし、そういう時でも、何かガクツとするような問題が起きて、ああ私は少しおごり過ぎたな、ということをお反省させられるんです。それが病気であるとか、人との対応であるとか、いろいろな形で出てくると思うんです。

そこで、「陰あれば陽、陽あれば陰」「陰を転じて陽、陽を転じて陰」という無双原理も、自分の体験を通じて、初めて分かることです。うんと理屈が分かったから、いい子が育つわけでもないし、状況が全部かなえられたから、いい子が育つわけではないんです。今、与えられている自分の状況が最高の状況だとして、今の自分を全部ぶつけていけば、そこでのおのずから解決方法が出てくるし、自分の生き方が出てくるということを私は体験しました。

〔連載終〕

■25ページ中段6行目にある、本誌1977年1月号は品切れです。その『霊との対決』など各種収録した再掲特集号を準備中ですから少々お待ち願います。

（編集部）

（拍手）



半断食“宿便とり” 熱海温泉道場

大森英桜、牧内泰道先生直接指導……海砂もぐり、森林浴、温泉に、自然の中の広大な“気が一杯”の総桧造りのスバラシイ道場で、経験あるベテランスタッフでの親身な奉仕で“人生もう一度飛び出そう”してみませんか。

- 道場をやりたい人・指導者・養成自立コース……合宿と通信研修含む全3ヵ月 22万円
- まず毎月1～8日の研修合宿に来て下さい。

体質改善と人材育成の

財団法人 修学協会

問合せ先及び面接指導は ☎ 03 (383) 5551 東京本部道場へ

- ① 温泉道場 〒413
- ② 東京通勤合宿道場 〒164
- ③ 京都長期自然体道場 〒601-03

熱海市伊豆山1062 ☎0557(80)2101
中野区本町4-1-2 ☎03(383)5551
京都府北桑田郡京北町大野

全画伯が肖像画を

● 完成後振込み ● 分割支払い可

このたび、日本C.I.協会の古い仲間であり高名な画家の全和風氏が「マクロビオティック運動発展基金」の設立を申し出られ、ご希望の方に肖像画を描いて下さるとのことですので、一期一会のこの機会に、ぜひご協力をお願いいたします。

全画伯は、日本画壇でも高い評価を受けており、一号10万円はするところを、特に日本C.I.協会の会員の皆様には、マクロビオティック運動発展のために六号大の肖像画を、25万円を描いて下さいます。

ご希望の方は、顔のよく写ったカラーまたは白黒写真を「〒151 東京都渋谷区大山町11-5 日本C.I.協会 肖像画係」あて一、二枚、お送り下さい。絵は完成後、額に入れてお送りします。お気に入りでしたら結構ですが、そうでない場合は画料はいりませんので返却願います。画料は分割納入でもよろしいので、係にご相談ください。



▲全和風画伯

肖像は、ご本人またはご両親など、ご希望の方で結構です。

昭和63年2月13日

日本C.I.協会

● なお、画伯から次のようなご挨拶が寄せられました。

◇ ◇ ◇

今から五年前、志賀県のマキノ町に画室を持って、思索と作画の生活をしていた時、齢七十四で男児、維摩をさずかり、私の新しい人生が始まりましたが、その時、レオナルド・ダヴィンチの日記を読んで、人生は一度生まれダヴィンチのように永遠に生きる人もあるが、永遠に消えて、あとかたもない人生もあるのだということを痛切に感じ、人生の無情を身にしみて感じました。そのダヴィンチを産んだ両親は、女の子二人を含めて十二人の子供を産んだが、両親がどういう顔の人であったか、永遠に消えてないのだ。

ダヴィンチは自画像のデッサンが残っているのかわれわれはダヴィンチを身近な人のように感じることも出来、また、彼が描いた傑作「モナリザ」は、あざやかな色彩でルーブル博物館に飾られている。写真は四十年で黄色になり、六十年で消えて行くので、墨の画か油絵で描いてなければ、百年後、二百年後には、肖像としての影は何も残らないことになる。

ふと、日本の宗教家として最高に尊敬する山田無文老師や、政治家としての長老である福田赳夫氏とか財界の第一人者である堤義明氏などは、油絵で肖像画を描いてもらっているのだろうか、と思った。私は二歳になる維摩が私に無言で「パパが描いたらいい」といつているささやきを心に感じ、三人様に手紙を差上げたのであります。

まず、山田無文老師を描かせて頂き、福田赳夫様からは三枚の写真が送られてきましたが、堤様からは返信がないので、ご縁がないものと思っていたところ、元タレントで入山した小笠原英法氏から、堤社長が海外から帰られ、あなたを探していること知らされ、さっそく上京して、厳父康次郎様の写真をあずかり、画料も過分に頂きましたが、今の心境としては、そういう高名な方々より、お互いの通じあう、この地上で生を共にしたお仲間の方々を五百年も千年も残るよう描かせて頂くことが私の願いであり、使命であると思っております。

昨年、桜沢先生の祝賀会に出席し、里真先生の肖像画を差上げましたが、八十に手の届くこの齢ですが、これも桜沢如一先生御夫妻のおかげさまで、その御恩返しになればと、あえて申出たのであります。

昭和六十三年二月吉日

全 和 風 合 掌

● 全画伯の描かれた里真先生の肖像画は日本C.I.協会本部に飾ってあります。また、京都市山科九条山駅前には全和風美術館があり、京都市立美術館、宇都宮県立美術館に作品が收藏されています。

農園つき別荘地分譲

完全無農薬の別天地（地震災害の少ない）



農園つき別荘地
一〇〇〇坪
一五〇万円

より
効能／胃腸病、皮膚病、神経痛ほか
10区画のみ限定発売
温泉成分／硫酸泉（泉質単純硫酸水素泉）

矢の沢温泉開設記念セール

概要 矢の沢ファミリークラブは、所有地約 300ヘクタール（約100万坪）の大自然の中に昭和47年度より日本一の長寿村建設を目指して無農薬による食糧品の生産をはじめとする独特のリゾート造りを進めております。現在の会員数は自然を愛する人達のみで約 230人に達しております。

位置 山形県東置賜郡川西町大字玉庭長者沢6550

交通 米沢駅より車で30分
羽前小松駅より18分

施設 電話、電気、水道、テニスコート
管理ハウス（食堂、宿泊施設）農園

＜特長＞

1. ミニ山岳登山コースあり 標高 600mの頂上には、見晴台と芝生庭園造成中
2. 自然を大切にし、理解し、自然の恩恵を享受出来る人達のための保養地です。
3. 500家族の限定分譲、国土法による大規模開発に関する山形県別荘分譲許可第1号 山形県川西町公認の唯一の高原保養地です。

＜問い合わせ先＞

〒 999-03 山形県東置賜郡川西町大字玉庭3994

ダイヤモンド食品工業株式会社 矢の沢ファミリークラブ

4. 水バショウ、カタクリ、ヒメシヤガなどの高山植物保護区域
5. 汚染された水が一滴も入らない安全な丘陵地帯です。
6. 農園を持つことが出来ます。
7. オーサワジャパンの指定農場（水田2.5ヘクタール）あり
現在規模拡大中です。
8. 500家族全員が自給自足出来る農場造りと無農薬による食料品の生産を行っております。
9. 供給先
オーサワジャパン（株）＝米、カボチャ
（株）紀ノ国屋＝じゅんさい壘詰
10. 山菜、茸の宝庫です。会員の方なら自由に採取出来ます。
11. 各種スポーツ施設（テニスコート、プール）陶芸村などの施設を充実し、また研究所を開設し、文化的、芸術的な限らない人生のうおいを求めています。
12. 温泉開設と同時に将来は温泉療法、温室、園芸栽培を考慮中です。

アカシヤまつり

●石原結実医博の講演、立食パーティ
(アカシヤの花の料理、玄米食料理、
ネパール料理、自然酒、上条恒彦さん
の歌、獅子舞いなど。年に一度の素敵
な出合いを楽しみましょう！)

●日時／5月15日(日)午後3時～6時
●会費／1万円 ●会場／アウラホー
ル(京王線聖蹟桜ヶ丘駅ビルA館6F)
●主催・申込み／アカシヤ健康友の会
(〒206 多摩市関戸2-23-21
☎0437-71996)

小麦タンパク佃煮

セيطان

純植物性蛋白・伝統の純正食品

ビン入 180g ¥350

袋入 100g ¥350

(株)純正食品マルシマ

〒722 尾道市新浜1-6-21 ☎0848-22-2506

美術印刷一般 製造販売 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)

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+GO4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

各地のイベント

料理教室

群馬マクロビオティック料理教室

■5月5日(毎月第一木曜)、昼・夜2回

所 吉成知江子

所 高崎 ☎0271-231640

上尾食養料理教室

■5月1日取り未定

所 吉成知江子

所 小川自然食品店 ☎0276-788500

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

■月曜夜、火曜昼

■第2、4土曜夕食会

所 代々木上原 ☎03-3491-0255 伊藤方

みちのく自然食品センター

■第3日曜9時

所 小川みち

所 仙台 ☎022-261-777

目黒食養料理教室

■毎月曜昼、夜

所 田中愛子

所 中心健康センター ☎03-3491-5000

PMCKッキングセミナー

■5月25日1時と6時

所 神宮前区民会館

所 ☎03-3381-0000

ナチュラルクッキング「イ舞」

■第2、4月曜昼夜

所 横浜・港南区 ☎045-871-5100 湯川方

正食料理教室

■6月25日(第4土曜) 2時

所 柏谷紀水

所 名古屋 ☎052-261-7333

正食料理教室

■5月1日(第1日曜)

所 津津宏子

所 愛知・小牧 ☎0566-61-1533

マクロビオティック料理教室

■第2、4火曜午後(予約制)

所 ジャネットタタ子

所 目蒲線矢口渡「マサチエ」 ☎03-761-1045

・ヨガ、潜在物理、パン、刺子、新整体など各種行事あり。

ナチュラルグルメルサロン風F.U

グルメル料理入門

■5月8日、6月12日、7月10日 10時

所 大谷ゆみ子

所 文京区関口 ☎03-3961-0233

講習・勉強会

定例勉強会「門前の小僧会」

■5月18日(第3水曜) 10時

所 盛岡、マナ自然食 ☎02-261-5055

陰陽勉強会

■5月15日(第3日曜) 11時-15時

所 群馬マクロビオティック・センター ☎0271-231640

東北正食協会・月例会

■5月29日1時(最後の日曜)

所 仙台 食事処「友苑」

所 ☎022-261-7333

鳥取で大森一慧先生

■5月14日、15日

「四つの体質」「年齢別・男女別」など

所 純正食品・裕恵 ☎0856-31-3333

屋外保育「たんぼぼ」

■5月12日、5月27日、10時30分

所 西武池袋線・稲荷山公園下車、稲荷山公園

所 ☎0476-91-6000 松永光世

山登り(たんぼぼ主催)

3歳児も登れます

■5月15日10時30分

所 飯能・天覧山

所 ☎0476-91-6000 松永光世

マクロビオティックネットワークバス

マクロビオティック・トレーニング

■5月21日、23日

所 橋本市八

所 バス・ステイハウス ☎0271-21-1111

清澄山で宿泊練習会

■5月の土・日・祝日

主催 人間神宮社聖中心道場 ☎0271-91-1717

英会話の宿便取りと指圧

グルメ薬膳料理、家相、ヨガなども

所 牧内泰道、E・シナイハール

所 修学協会・中野道場 ☎03-3961-5511

正食のはた「民宿バス青森」

宿泊、料理講習、正食相談など

所 0330 青森市戸山赤坂268-177 ☎0174-19559

5月の穂高養生園

音楽療法・ヨガ(2日と4日)

所 アンディ・ペーパ

所 操体法(3日)

所 渡辺栄三

所 中房沢谷春の自然探索(15日)

所 丸山 隆

所 ☎0263-835500

身心ヨーガ教室

■毎週木曜19時-21時

所 JR松戸駅4分日暮ビル5F

所 蛸子羅博 ☎03-361-1513

富士宮 野外科理教室

■5月8日

所 浅間神社参集所 9時

所 ☎0263-241-5000

にんじん村玄米倶楽部

■5月26日10時

所 体の不調と玄米食

所 水戸市文化福祉会館

所 ☎0263-241-5000

ミルキーウェイ運動手技療法教室

■5月10日7時

所 小川茂年

所 三鷹 ☎03-3381-6633

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 ¥2600
〒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

芋パスター

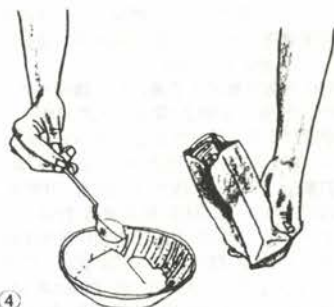
患部の悪い毒を吸い出す



② 卸す



③ 1割のしょうが卸しと、芋と同量の小麦粉を入れる



④ よくまぜて、固ねり、耳たぶくらいの固さにする



⑤ 木綿の布に厚さ1.5センチくらいにのす



⑥ しょうがシップしたあと患部にはり、サラシを巻く



● ビニールなど通気性のないものでおおってはいけない

まず、試してみよう！

● 食養生当法の中でも基本中の基本、「里芋のシップ」を実習しましょう。

用意するもの／里芋(患部の大きさによって1〜6個くらい)、しょうが(少々)、ウドン粉、木綿の布、シップを固定するための三角巾かサラシ布

患部に血を寄せるために、普通、しょうがシップをして皮膚が赤くなったところへ、この里芋のシップをします。里芋の含んでいる水分の量によって、小麦粉をまぜる量を加減します。小麦粉は効力には関係なく、ただ里芋のおろしたものが流れないようにするのが目的です。里芋は約4時間すると効果がなくなってきましたから、重い病気がある場合は、どんどん替えます。軽い場合は夜、やすむ前にして、朝はがすが良いでしょう。驚く効果があります。お試しください。

● 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。

〈近畿地方〉

マクロビオティック① 〒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 図9～18 図①祝
 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 図10～20 図① 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・76・7126 図9～19 図①無
 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 図9半～18半 図②・4・5 図①祝
 正食協会 〒540 大阪市東区大手通2-5-1 ☎06・941・7506 図9～18 図① 料理教室(図③④) 定例会(第1図) 入門講座
 健康と喜びの学園パラディテステ① 〒503 大阪市北区中崎2-3-12 自然食品店売 ☎06・371・8014 図①祝、正食品、野菜、仙骨波動無痛療法
 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 図10～20 図① 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 図10～17 図①②③④ 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 図10～19 図①祝 旅行企画、書籍、自然食品
 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 図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 図10～19 図① 正食健康相談、純正食品、野菜
 うりぼう① 〒662 西宮市門戸荘13-17 ☎0798・52・6703 図10～19 図① 無農薬野菜、食品配達、自然化粧品エステティック、鍼灸
 大宝倶楽部グループ 〒517-05 三重県志摩郡阿児町鶴島943-1 ☎05994・3・0077 松尾閣、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① 〒649-65 和歌山県那賀郡粉河町粉河1783 ☎0736・73・2154 図8半～19 図① 無農薬野菜・茶・食品配達・発送、食養
 自然食品店緑屋① 〒640 和歌山市湊本町3-23 ☎0734-28-0643 図10～18 図①祝 無農薬野菜 毎週土曜日は正食たべてみる会

鶴島食品 〒747 山口県防府市南松崎町5-4 ☎0835・22・0347 社長 鶴島ツネ子 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) 図10～18 図① 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 図① 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 図8～20 図①④ 料理教室(毎⑧) 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 図8～20 図① 幸せの輪をひろげましょう
 のま商店① 〒794 愛媛県今治市常盤町4-7-17 ☎0898・32・2378 図10～20 図① 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 図7半～22 布法(ふのり)ボサツ・図書・身心相談・坐禅
 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

〈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 図9～18 図①・3④ 料理講習、健康相談、
 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 図10～19 図① 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 図10～18半 図①④ 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)① 〒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
 心の学校・ヨガハウス① 〒874 大分県別府市野口中町6-18 ☎0977・26・2463 図9～21 図① ヨーガとマクロビオティック
 ニコニコ村① 〒874 別府市堀出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 佐賀県鹿島市大蔵分1590-1 ☎09546・3・0981 図8～19 図① 鍼灸と正食品による総合治療、健康相談
 天粧下通店① 〒860 熊本県熊本市下通1-4-8 ☎0963・54・9161 福山健一郎 図10～19 図①・3④ 体質別食養相談・オーブ自然美容相談
 天粧子飼店① 〒860 熊本県熊本市東子飼町3-5 ☎0963・43・4043 福山敬枝 図① 体質別食養相談・オーブ自然美容法
 岡部食品豆腐工場(創業慶応3年)① 〒861-46 熊本県上益城郡甲佐町岩下143 ☎096・234・0447 図7～19 図① 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① 〒900 沖縄県那覇市久茂地3-11-8 ☎0988・61・7195 図10～19 図①祝 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163 ☎0988・54・0296 図10～20 図① 書籍販売、純正食品、アザレ化粧品

〈新入会〉

和良比野 〒424 静岡県清水市清水町4-14 ☎0543・52・9649 図9～20 図②・3④ 無農薬野菜果物、無添加食品、勉強会、引売り
 英桜研究会 〒410 静岡県沼津市大岡1961白木屋ハイツB-101 ☎0559・24・4652 大森先生を通して正食の実際を学ぶ半断食セミナー
 三集屋① 〒770 徳島市庄町1丁目4 ☎0886・32・8238 図10時～19時 図① 天日製塩ニガリ豆腐・自然農法野菜・他モリモリノ

〈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図、例会、料理講習、P.U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 図①祝、4④ 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 図① めん類、純正養老醤油、保命ろ製道
 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 図① 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 図9～18 図①祝 自然食品販売普及活動

玄米キッド・田畑組 〒146 大田区池上3-14-7 ☎03-755-1412 ⑩
 ①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
 自然食品専門店ベル・ウッド① 〒143 大田区北馬込2-33-18 ☎03-771-9243 ⑩10-19 ⑩⑪ 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① 〒146 大田区多摩川1-35-2 ☎03-756-2445 ⑩10-19 ⑩⑪祝 純正食品、無農薬野菜、料理教室、C1図書
 自然食品取扱店スーパー宝屋① 〒143 大田区大森中2-24-1 京浜
 急行梅屋敷駅前 ☎03-761-5489 ⑩9半-22 ⑩無 無農薬野菜、果物
 自然の幸・Ando① 〒171 豊島区南長崎5-4-1 ☎03-951-8509(事)
 951-8280(自)夜8時以降 ⑩⑪ 無農薬野菜、純正食品、無添加化粧品
 自然食品の店なくさ① 〒177 練馬区西大泉町1-15-10 ☎03-925-0914 ⑩9-20 ⑩⑪ 無農薬野菜、豆腐、パン、書籍、洗剤
 富士見台自然食品店① 〒176 練馬区貫井3-14-16 ☎03-990-6773
 ⑩9-19 ⑩⑪ 自然農法食品、野菜、化粧品、図書
 味噌自然食品江古田店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 ⑩10-19 ⑩⑪ 無農薬農産物
 ナチュラルグルメサロン風Fu① 〒112 文京区関口1-17-9 ☎03-268-4389 ⑩⑪⑫11半-21(⑫は20時)地下鉄有楽町線江戸橋
 木下ヘルス商会① 〒166 杉並区堀の内2-4-32 ☎03-317-5781 ⑩
 10-22、⑫12-20 ⑩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
 友永ヨガ学院荻窪本部 〒167 杉並区荻窪4-31-11 ☎03-393-5481
 ⑩9-22 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① 〒167 杉並区荻窪5-27-5 ☎03-398-7427
 ⑩10-19 ⑩⑪ レストラン ☎03-393-1224 ⑩11半-21 ⑩⑪

〈東京市部〉

はじめ健康食品店① 〒180 武蔵野市中町1-29-5 ☎0422-54-7716
 ⑩8半-20 ⑩⑫3①⑤、5、15日 食品、野菜、小川みち先生食養教室④
 ほうすいえん自然食品店① 〒182 調布市仙川町1-13-16 ☎03-326-2356 ⑩10-19 ⑩⑪ 無農薬のお茶・有機野菜・果物、純正食品
 やさい村① 〒181 三鷹市下連雀3-6-25 ☎0422-47-6639 ⑩10-19
 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)① 〒181 三鷹市中原2-12-6 ☎0422-49-7225 ⑩10-19 ⑩⑪ 有機栽培無農薬野菜、海産物、雑穀
 自然食品の店和康① 〒184 小金井市本町3-10-13 ☎0423-85-5261
 ⑩10-18 ⑩⑪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① 〒187 小平市花小金井1-7-18 ☎0424-62-8975 ⑩10-19 ⑩⑪ 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① 〒189 東村山市栄町2-22-28 ☎0423-95-9525 ⑩11-19 ⑩⑪ 食品、有機野菜、書籍
 美山園茶舗① 〒192 八王子市長沼町58-204-6日生商店内 ☎0426-35-9643 ⑩11-18 ⑩⑪祝 お茶、海苔、自然食みやま ☎46-8380
 天祥屋① 〒184 小金井市前原町4-19-9 ☎0423-85-2602 ⑩⑪⑫
 引き売りと配達を主とした店 無農薬野菜、自然食品
 蒼玄協会① 〒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 南部菜瑛場 ☎0426-46-3095
 明日葉① 〒194 町田市玉川学園2-7-6 ☎0427-29-5015 ⑩10-18
 半 ⑩⑪ 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① 〒202 保谷市東伏見2-6-20 ☎0424-63-7613 ⑩
 9-20 ⑩⑪ 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 五歳久男 山
 荘連絡先 ☎05586-2-3629 山荘・静岡県賀茂郡南伊豆町加納1139-42
 東京幸葺園① 〒181 三鷹市新川4-25-30 ☎0422-48-3877 ⑩9-
 18 ⑩⑪祝 蕪芝、花粉、純正食品、全国配送、半断食交付
 イノチの糧屋① 〒190 立川市柏町4-5-16 ☎0425-35-5227 ⑩10-
 18半 ⑩⑪ 無農薬野菜、純正食品、健康相談

〈神奈川県〉

菊屋山商店① 〒211 神奈川県川崎市幸区古市場1-34 ☎044-522-6233-4 ⑩9-20 ⑩⑪ 自然酒・無添加(ワイン、味噌、焼酎) 発送
 株式会社豊華① 〒220 神奈川県横浜市西区花咲町4-111 ☎045-231-4823、242-3614 ⑩10-19 ⑩2① 食養相談、第1日曜健康講演会
 自然食センター弘明寺店① 〒232 神奈川県横浜市中区中島町4-81 ☎045-712-3339 ⑩10-19 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① 〒244 神奈川県横浜市中区戸塚区
 戸塚町44 ☎045-881-7636 ⑩10-19 ⑩⑪ 料理教室(第2④)
 自然食センターヘルスロード① 〒242 神奈川県大和市中央6-3-22
 ☎0462-62-0020 ⑩10-19 ⑩⑪ 食品、化粧品、図書、治療併設

除陽洞① 〒249 神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎0468-73-7137 ⑩
 10-19 ⑩⑪ 食品、無農薬野菜、豆腐、化粧品、食養相談、配達
 ゆうぎ自然健康食品店① 〒249 神奈川県逗子市久木2-5-11 ☎0468-73-8050 ⑩10-19半 ⑩⑪祝 野菜、パン、豆腐、みそ、醤油、食
 延寿① 〒239 神奈川県横浜須賀町4-3-6 ☎0468-35-8773 ⑩
 10-19 ⑩⑪ 無農薬農産物、豆腐、食養指導、料理講習会、配達
 大豆屋① 〒253 神奈川県茅ヶ崎市富士見町13-3 ☎0467-85-5316
 ⑩9-18半 ⑩⑪ 豆腐、アゲ、ガンモ、調味料、卵
 中華精進料理・黒龍 〒227 横浜市長谷区美しが丘2-16-1(2階) ☎045-901-0078 ⑩11-10半 ⑩⑪ 自然食でのパーティ各種出張料理

〈中部〉

正食の店和や① 〒939 富山県富山市中川原17 ☎0764-25-1448
 ⑩9-20 ⑩⑪ 台所食品、本、圧力鍋等
 福井健康学園① 〒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 福井県武生市杉崎町11-44 ☎0778-27-2111
 ⑩8-18 ⑩⑪ 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① 〒956 新潟県新潟市本町3-9-2 ☎0250-24-5810 ⑩9半-19 ⑩⑪祝 有機農産物、食養相談、料理教室
 横明堂① 〒959-21 新潟県北蒲原郡水原町下条町15-5 ☎0250-62-7433 ⑩8半-19 ⑩⑪祝 配達毎週火曜、食養料理教室
 マルナカ薬局① 〒403 山梨県富士吉田市下吉田251 ☎0555-22-0200 ⑩9-21 ⑩2-4① 漢方薬、健康相談、リズブラン化粧品、食品
 京都院① 〒400 山梨県甲府市丸の内2-22-12 ☎0552-26-0008 ⑩
 9-20 ⑩⑪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① 〒391 長野県茅野市塚原2-13-28 ☎0266-72-0073 ⑩11-18 ⑩⑪祝 食品、健康電子製水機、風呂用活性炭
 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 ⑩9-21半 ⑩⑪ 薬草茶、食養料理研究会
 自然食品センター川合① 〒414 静岡県伊東市南町1-1-6 ☎0557-36-7306 ⑩10半-18 ⑩⑪ 純正食品、無農薬野菜、C1図書、ヨガ
 ナチュラルストア久美堂(きゅうびどう)① 〒410-03 沼津市原
 字東中1418-43 ☎0559-67-3777 ⑩10-20 ⑩⑪ 漢方薬、野菜
 沖道インターナショナル① 〒411 静岡県三島市沢地777-1 ☎0559-87-5290 ⑩9-19 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① 〒418 静岡県富士宮市宮町5-28 ☎0544-24-0556 ⑩10-18 ⑩⑪祝 料理教室(毎月第1①) 食品、野菜
 自然食品「生きる」心と体の健康のために① 〒410 静岡県熱海市中央
 町19-27 ☎0557-83-5490 ⑩10-17 ⑩⑪ 健康食品、健康指導、灸
 自然派の食卓・道① 〒424 静岡県清水市有東坂667-2 ☎0543-46-2845 ⑩10-21 ⑩⑪ 食糧品、無農薬野菜、調理器具、陶器
 コジマフーズ① 〒457 愛知県名古屋市中区呼続町1-61 ☎052-821-8746 ⑩8-19 ⑩⑪ 無農薬玄米、玄米餅製造、純正醤油、味噌
 愛知除陽会(長生堂)① 〒485 愛知県小牧市中牧1-352 ☎0568-76-2731 ⑩9-19 ⑩⑪祝 食養講演会、リマ・クッキングスクール
 大岩自然食品① 〒470-33 愛知県知多郡南知多町内海中之郷73 ☎0569-62-0342 ⑩9-18半 ⑩⑪ 食品全般、化粧品、健康相談
 自然食の店カジコ① 〒460 愛知県名古屋市中区錦3-3-24第2板ビル1F ☎052-962-7321 ⑩11-21 ⑩⑪ 自然食品、レストラン
 阿叶堂薬局 〒460 名古屋市中区大須2-26-2 ☎052-231-2839 ⑩
 10-20 ⑩⑪祝 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・針灸・常設養生施設・案内書60円切手同封請求

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、3④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
 ☎8～20 ⑧⑩ 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 ☎9～18 ⑧⑩ 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 ☎9～20 ⑧⑩ 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 ☎10～20 ⑧⑩ 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 ☎8～19 ⑧⑩ 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 ☎9～20 ⑧⑩ 純正食品
 こうげん堂 ☎980 仙台市大町2-6-17 ☎022-265-4465 ☎10～19
 ⑧⑩ 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 ☎9～19 ⑧⑩ 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 ☎10～18 ⑧⑩ 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～19 ⑧⑩ 食品、C I 図書、発送、食養相談
 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 ☎9～23 ⑧⑩ 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 ☎10～20 ⑧⑩ 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 ☎10～19 ⑧⑩ 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
 ☎8～20 ⑧⑩ 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食生活の追求と実践
 食養健康センター▲ ☎320 栃木県宇都宮市一番町2-4 ☎0286-36
 ・2415 ☎10～18 ⑧⑩ 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 ☎9～18 ⑧⑩ 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 ☎9～20 ⑧⑩ 食品、書籍、器具、美容・健康相談、配達、発送
 命の糧はんものや ▲ ☎349-01 埼玉県蓮田市江ヶ崎西1490-6 ☎
 0487-68-5423 ☎年中無休、黒焼玄米、手作り食品製造販売

- 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～20 ⑧⑩（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 ☎9～18 ⑧⑩ 食品野菜果物、料理教室、ゲルマ温浴
 小川自然食品店▲ ☎362 埼玉県上田市上町2-7-25 ☎0487-74-85
 04 ☎10～19 ⑧⑩ 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～
 20 ⑧⑩ 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 ☎8～20 ⑧⑩ 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 ☎9～19 ⑧⑩ 食品、無農薬野菜、食品、図書、化粧品
 カムカムサン▲ ☎260 千葉県緑町1-28-2 ☎0472-47-1737 ☎10～
 19 ⑧⑩ 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
 ☎10～19 ⑧⑩ 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 千葉県柏市京町6-57 ☎0471-67
 ・1997 ☎9～19 ⑧⑩ 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 ☎10～16 ⑧⑩ 祝 食品、無農薬野菜、書籍、勉強会、配達
 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
 湊町清澄33 ☎04709-4-1797 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～18 ⑧⑩ 祝 無農薬有機野菜、書籍、食養相談
 表・JAC南浦和店▲ ☎336 浦和市神明1-10-1 ☎0488-66-6101
 北浦和店 浦和市元町2-9-8 ☎0488-87-7156 旬の野菜、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 ⑧⑩ 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 ☎9～17 ⑧⑩ 祝 日本C I 協会事業部、配送
 自然食品センター本店▲ ☎150 渋谷区神南1-10-6 ☎03-496-7103
 営業所・横浜市緑区美しが丘5-13-18 ☎045-901-5111 ☎平日10～
 19⑩・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～19 ⑧⑩ 野菜、海産物、食養相談
 ㈱ファーベル ☎153 目黒区三田2-8-1 ☎03-793-1371 ☎10～20
 ⑧⑩⑪ 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 ☎10～19 ⑧⑩ 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ストーク新宿小岩ビル
 603 ☎03-366-2921 ☎9～17 ⑧⑩ 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
 ☎10～19 ⑧⑩ 農場直販有機野菜、リマ化粧品、健康食品他
 パス▲ ☎155 世田谷区代田4-32-17 ☎03-321-9719 月刊「パス
 ニュース」発行（自由人のネットワーク）イベント・企画製作ほか
 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
 高砂自然食品センター▲ ☎125 葛飾区高砂8-13-5 ☎03-600-1412
 ☎9～19 ⑧⑩ 無農薬野菜、果物、料理講習、勉強会、配達

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になるミニ講座です。

- 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(11:00～2:30)
毎月第2水曜日(17:00～8:30)
- 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下車
仙石紘二(自然食ニュース主幹)
- 講師 仙石紘二(自然食ニュース主幹)
- 受講料 1回(1講座) 1,000円
- 申込受付 先着順 〆切
バイオミネラル研究会
☎03(719) 4 8 7 6

●基礎講座内容

- 63/1月10日(日), 13日(水) リューマチ、関節炎
- 2月7日(日), 10日(水) ガン
- 3月6日(日), 9日(水) 心筋梗塞
- 4月3日(日), 13日(水) 脳溢血
- 5月8日(日), 11日(水) アレルギー
- 6月5日(日), 15日(水) ボケ、ノイローゼ
- 7月3日(日), 13日(水) 肥満、糖尿病
- 8月7日(日), 10日(水) シミ、ソバカス
- 9月4日(日), 14日(水) 慢性疲労、生理時の苦痛
- 10月2日(日), 12日(水) ストレス
- 11月6日(日), 9日(水) 消化吸収不全
- 12月4日(日), 14日(水) 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。
但し1は要免許。</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。
通 達 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■

●3月号の編集後記に書いた日本テレビのマクロバイオティックについての放送は、遅れて4月3日の日曜日、午後6時からの「日曜夕刊」という番組の中であった。昨年12月の週刊「女性自身」の「マイケル・ジャクソンもマドンナもマクロバイオティック」という記事がヒントらしく、自由が丘の「オーブンセサミ」レストランが取り上げられた。今やステーキではなく、小麦のグルテンを肉のように使い、豆腐を使って、ファッシュョナブルな健康食の料理が若者や外人に好評だという映像だった。

●また、近くダイヤモンド社の雑誌に「マクロバイオティックを一週間実行したら」という記事が掲載される予定。4月3日の正食医学講座の食事が撮影されたので、どんな記事になるか楽しみです。

●本部も新しい体制になり、橋本政憲が本部長となりました。今ががんばっている常勤スタッフは高祖英二、橋本亜生子、石川義剛、野沢伸光、泉田海歩さん。吉成知江子先生は料理顧問、加藤大季先生は常勤でない講師で、スタッフとしては6名です。どうぞよろしく！「私もやろう！」というフレッシュユナ人はどうぞ仲間に入ってください！ (橋本政憲)

新しき世界へ

◎一九八八年五月号

発行日 昭和六十二年五月一日

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一〇一五

電話 03・469・7631(代)

振替 東京0/194125

マクロビオティック図書・テープ

■*印は「桜沢如一著」です。

初めての方にお勧めする本。

*魔法のメカネ 無双原理の物の考え方	一、二〇〇円	〒二五〇
*永遠の少年 少年よ、大志をいだけ！	七五〇円	〒二〇〇
*食養生読本 食養生で聞く自由の人生	一、三〇〇円	〒二五〇
*生命現象と環境 やさしいエコロジー	五五〇円	〒二〇〇
*新食養生法 正食身心改造法	一、八〇〇円	〒二五〇
*東洋医学の哲学 最高判断力の書	二、〇〇〇円	〒二五〇
*マクロビオティック料理（桜沢里真著）普及版	二、五〇〇円	〒二〇〇
*食養料理カード（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）*印	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 最重要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	五五〇円	〒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（ケルヴァン）	三、五〇〇円	〒二〇〇
*自然の中の原子転換（ケルヴァン）	三、五〇〇円	〒二〇〇

■2冊以上の場合の送料は、定価合計が

三千円未満	三百円
六千円未満	四百円
一万円未満	五百円
一万円以上	六百元

*永遠の子供	二、五〇〇円	品切れ
*食養講義録	七、五〇〇円	
*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	品切れ
*健康戦線の第一線に立ちて	一、三〇〇円	〒二五〇
*中央アフリカ横断記	一、〇〇〇円	品切れ
*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
*バストウールの審判	八〇〇円	品切れ
*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、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 米上院栄養委員 三、〇〇〇円 〒四五〇

桜沢如一カセットテープ

判断力の話 90分・1本 二、六〇〇円 〒二七〇

座間講演 60分・2本 三、〇〇〇円 〒二四〇

G・O母を語る 90分・1本 二、六〇〇円 〒二七〇

大森英桜カセットテープ

生命と食物の歴史 60分・2本 二、六〇〇円 〒二四〇

食物の陰陽 60分・2本 二、六〇〇円 〒二四〇

宇宙の秩序解説 60分・2本 二、六〇〇円 〒二四〇

子供の病氣と食養 90分・2本 四、七〇〇円 〒二四〇

眼病の治し方 60分・2本 三、〇〇〇円 〒二四〇

食物と夢判断 60分・2本 二、六〇〇円 〒二四〇

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

●本部への注文は、①現金書留、または②振替東京の「一六四三日本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) 四六九・七六三二代

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」（非売品送呈）、継続毎に、2500円分の日本C I 協会発行の図書テープ送呈。
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 協会発行の図書券送呈。
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 ☐ 年周分

（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（〒 ）（〇〇号室）（〇〇様方）と詳しく。					
TEL					
*未婚、既婚（家族 名）			贈呈者の住所・氏名（ ）		

食養生活法の決定版!! 究極の味は今ずり玄米

5月下旬配送
カムカムクラブ

特別会員募集

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

- (1) 予約単位
30kgを1口とします。(2口=60kg、3口=90kg)
- (2) 産地・品種 ①宮城産 ササニシキ
②岩手産 アキヒカリ
- 自然農法10年以上。農薬、化学肥料、除草剤等、一切使用していません。
- (3) 価格 ①もみ米ササニシキ 1口30kg=17300円
② アキヒカリ 1口30kg=14800円
(実質玄米重量22.5kg~25.5kg)
③粳すり機1台 89200円→75800円

家庭用粳すり機ミニダップ

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

定価89200円→75800円
(特別会員割引価格)
粳1kgがわずか1分で今ずり米に。しかも脱ぶ率97%以上と大型機並み。多少騒音がありますがホコリも少なく汚れません。

お支払いは、全額前払いをお願いします。

- (4) 予約締切
昭和63年5月15日(ササニシキは限定品につき予約総量に達し次第、締切らせていただきます。)
- (5) 申込方法
①お申込みは、カムカム専用の振替用紙をご使用の上、裏面通信欄に必要事項を記入し、品代と送料(送料表をご覧ください。)の合計金額をご送金下さい。
②郵便局で発行される郵便振替払込金受領証は、大切に保存して下さい。
③予約取消しはご遠慮願います。
④なお、粳すり機はメーカーより直送しますので送料はかかりません。
⑤本会員募集は日本C1協会の正会員または誌友を対象としています。未入会の方は入会してください。
(6) 配送方法
店頭渡し以外は、都内を含めすべて自動車便使用による配送となります。(5月下旬配送)送料は原則として元払いですので、送料表をご覧ください。

今ずり米について

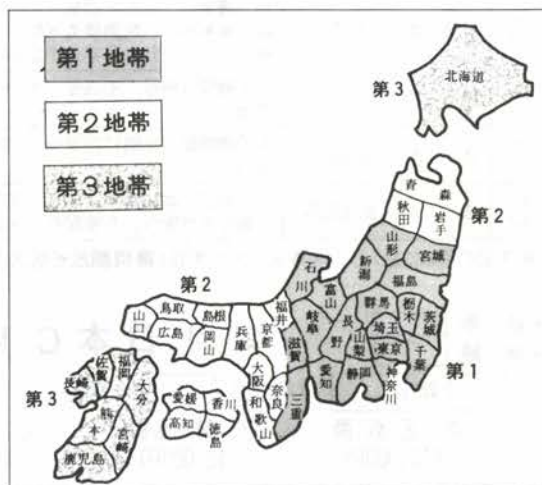
日本C1協会 会長 桜沢里真
今ずり米は健康維持にも病氣治療にも卓効があり桜沢先生は常にこれを奨励し、印度でも欧州でも多くの会員に普及させていました。日本でも長い間、粳すり機の良いものをと捜していたところ、このたびオーサワジャパンから発売されることになり大変喜ばしいことです。食養家には理想的なもので、ぜひ粳すり機を使って身体に良いおいしい玄米を皆様に食べて頂きたいと思います。



送料表(梱包費含む)

口数		1口=30kg	1口増すごとに
あて地			
第1地帯	東京都内	700円	300円
	その他	1,000円	500円
第2地帯		1,300円	800円
第3地帯		1,500円	1,000円

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



MACROBIOTIC FOODS

オーサワジャパン株式会社
玄米カムカムクラブ係



〒173 東京都板橋区小茂根5-4 ☎03-958-7112

正食子育て講座

大森 一慧先生

現代社会の中での正食子育てとは

- 毎月第2、4火曜日 午後2時30分～4時30分
- 会場／日本C I協会2F ● 講習費／各回2千円
- 出産から始まる母親と子供の食事について、具体的なメニューを含めて、現代栄養学および医学との対比をしながら学んでゆきます。

- ⑧ 5月10日「4歳から小学校入学まで。幼稚園、保育園生活。食事とおやつの方②、お弁当作りと持参について」

- ⑨ 5月24日「看護法① 熱が出た時」
- ⑩ 6月14日「看護法② おなかが痛い時」
- ⑪ 6月28日「看護法③ やけど、頭を打った時、傷」

おべんとう

作り講習会

大森一慧先生を講師に、幼稚園、保育園から小学校低学年、中学年から高学年、中学生以上と、各年齢、季節に合った、家庭における日常の食事献立とお弁当作りを勉強してゆきます。

- 講習費／各回3千円 ● 会場／日本C I協会3F
- 定員30名。電話で予約の確認をとり、申込み書記入して講習費を事務局へ持参または郵送して下さい。
- *参加される方は、日本C I協会の正会員が誌

友になることが必要です。講習の録音、録画、撮影はご遠慮下さい。

- 第2回 5月29日(日) 正午～午後3時
- 第3回 7月12日(火) 正午～午後3時

食養入門実習

初めて玄米正食をされる方、「玄米の炊き方が分からない。うまく炊けない」という方といつしよに、正食の基本食を中心に実習してゆきます。

- 講師／加藤大季 ● 毎月1、3水曜日 午後2時30分～4時30分 ● 講習費／各回2500円
- 会場／日本C I協会2F

I期の③ 5月18日「玄米おかゆの炊き方／深手鍋を用いて。きんぴらごぼう」

I期の④ 6月1日「味噌おじや。パンオサワ」

▼講習内容は初めに戻り、6月は第2、4水曜日
II期の① 6月8日「玄米の炊き方①／圧力鍋を用いて。ゴマ塩」

II期の② 6月22日「玄米の炊き方②／圧力鍋と内鍋を用いて。みそ汁」

II期の③ 7月6日「玄米おかゆの炊き方②／深手鍋を用いて。きんぴらごぼう」

II期の④ 7月20日「味噌おじや。パンオサワ」

母と子の食養

入門講座

- 講師／加藤大季 毎月第1、3火曜日開催。

正食を実行する上で、続けにくい方、日々の生活の中で困難な問題を持つている方など、陰陽の見方から、健康、体質について勉強してゆきます。

- 時間／午後2時30分～4時30分 ● 講習費／各回2千円 ● 会場／日本C I協会2F

③ 5月17日(火)「年齢に応じた食事。乳児、幼児、小学生、中学生。男と女の食事の違い」

④ 5月31日(火)「食養家庭を楽しく。食事のしつけ、生活のしつけ、家族が病気の時」

⑤ 6月7日(火)「社会生活を楽しく。幼稚園、保育園、学校、会社、地域などでの友達、仲間、近所づきあい」

家庭の食養手当法

台所や身の回りにある材料を使う正食医学の手当て法の実際を、初めから具体的に実習してゆきます。

- 講師／加藤大季 毎月第2、4水曜日、午後2時30分から4時30分まで。

● 会場／日本C I協会2F ● 講習費／2500円

⑧ 5月11日「第一大根湯、第二大根湯、利尿の玄米スープ、ねぎ味噌湯、蓮根湯、香蓮、昆布黒焼」

⑨ 5月25日「椎茸スープ、混合スープ、大根おろし入り梅生番茶、黒焼醤油、桜の木の皮の煎じ汁」

⑩ 6月15日「ヤンノー、葛入りヤンノー、コッコ、梅干黒焼入り葛湯、卵醬など」

正食医学講座・実技編

昭和63年 第2期

講師/大森一慧

土曜	① 5月21～22日	② 6月25～26日	③ 7月23～24日
13:30 15:30	【講義】 「私の正食人生」	【講義】 「食養の通則」 身土不二、 一物全体食	【講義】「四つの体質」 栄養型、筋骨質、 陰性の肥満型、 栄養失調型
16:00 18:15	【手当法（外用）】 しょうが湿布、 芋パスター、 腹帯の使い方	【手当法（外用）】 豆腐パスター、そば パスター、しょうが 油、リンゴ汁	【手当法（外用）】 干葉湯、よもぎ湯、栗 の葉湯、塩番茶、蓮根 汁、胡瓜・大根青菜
20:00 21:30	【講義】 「健康の七大条件と 健康チェック」	【講義】 「陰陽表の見方と ことわざに見る食」	【講義】「食べ方」 一日のバランス、 年齢による適応食、 男女の食事
日曜			
7:00 9:00	【手当法（飲み物）】 三年番茶、醤油番茶、梅 しょう番茶、玄米クリ ーム、スープ、葛湯	【手当法（飲み物）】 第一、第二大根湯、蓮根 湯、コーレン、ねぎ味噌 湯、椎茸スープ	【手当法（飲み物）】 ヤンノー、コッコー、卵 醬、大根卸入（梅生番茶 ・玄米スープ）、リンゴ
9:30 11:00	【体験談と 質疑応答】	【体験談と 質疑応答】	【体験談と 質疑応答】
12:30 15:30	【食箋料理】 玄米の炊き方、ゴマ塩、 ねぎみそ、みそ汁	【食箋料理】 みそおじや、きんぴら ごぼう、ひじき蓮根、 ふりかけ	【食箋料理】 小豆かぼちゃ、小豆昆 布、切干し大根と高野 豆腐、野菜スープ

※内容の一部が変更になることがあります

講師/大森一慧

『正食子育て講座』

（毎月第2、4火曜 午後2時30分～4時30分）

子育てのいろいろな問題を勉強しましょう。（日本C I会館2Fで。会費/2,000円）

第 2 期

正食医学講座

実技編

- ① 5月21日(土), 22日(日)
② 6月25日(土), 26日(日)
③ 7月23日(土), 24日(日)

「正食医学講座」は1976年以来、15期開かれ、主任講師の大森英桜先生の濃密な講義で好評を博してまいりました。その正食医学の手当法、食箋料理の実際を「実技編」として、長年、英桜先生のそばで厳しい「実戦」の場を切り抜けてこられた夫人の大森一慧先生を主任講師に迎えて開講いたします。先生の個性を生かした解説をご期待ください。

〔第1期、全3回。各回定員40名。先着順締切り。電話だけの申込みは受けられません。締切り以降はキャンセル待ち、そして次回、第2期の予約とさせていただきます。また、保育所はありませんので、お子様連れはご遠慮ください〕

講師 / 大森一慧

会場 / 日本CI協会本部

(交通/小田急線東北沢駅下車2分)

5月21日(土) (内容は別ページ参照)

12:00~13:00 受付
13:00~13:30 説明
13:30~15:30 講習
16:00~18:15 講習
18:30~20:00 食事
20:00~21:30 講習

5月22日(日)

6:00~7:00 起床、清掃、体操、歌
7:00~9:00 講習
9:30~11:00 講習
11:00~12:30 食事
12:30~15:30 講習

● 部分参加はありません。

研修費 / 1回(2日間, 6講習) 25,000円 (2食つき, 宿泊費含まず)
3回前納 70,000円 (2食つき, 宿泊費含まず)

(会館宿泊は各回2,000円増し。予約先着30名)

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(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)または聴友(年・5,000円)になることが必要です。

締切り/5月17日(火)

取消し/5月17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。

■講義・実習の録音、録画、撮影はご遠慮ください。

正食医学講座
実技編

1 2 3 申込書

(〇印をつけて下さい)

1. 正会員(の家族)です。番号

2. 聴友(の家族)です。

3. 入会申し込みます。

フリガナ

氏名

男・女

生年月日 明大昭 年 月 日生

住所(〒) (〇〇号室)(〇〇様方)と詳しく

電話

円を添えて申し込みます。

日本CI協会御中

年 月 日

☐ 会館に宿泊します

☐ 宿泊しません

正食医学講座・別科 望診法特集

●オーバーヘッド・プロジェクター使用

「正食医学講座」は1976年以来、15期開かれ、主任講師の大森英桜先生の濃密な講義で好評を博して参りました。この10月から第16期の開講を予定していますので、まだ受講されていない方はぜひご参加ください。さて、無双原理・正食医学の極意ともいえる望診法は「正食医学講座」で2講義しかなく、詳しい勉強を、という要望が寄せられておりました。そこで、いよいよ、「望診法特集」の講座を開きます。どうぞご期待ください！

6月は①鼻、耳 ②口、歯、あご ③ほくろ ④手相総論、生命線 ⑤頭脳線 ⑥感情線 7月は①結婚線、太陽線 ②爪、指 ③声相、腹診、脈診 ④足相、歩き方、靴の減り方 ⑤便による健康診断 ⑥尿による診断（講義内容は一部変動する場合があります）〔保育はありませんので、お子様連れはご遠慮ください〕

講師／大森英桜

会場／日本C I 協会本部

●部分参加はありません。

研修費／1回（2日間、6講習）27,000円（2食つき、宿泊費含まず）

3回前納

78,000円（2食つき、宿泊費含まず）

（会館宿泊は各回 2,000円増し。予約先着30名）■ホテル空室情報⇒☎03・262・0044

主催／日本C I 協会 ☎151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎03・469・7631（小田急線東北沢駅下車2分）

持参品／食器（茶わん、汁わん、中皿、はし、布巾）雑巾、学習用具

申込方法／申込書に記入し、研修費を添えて日本C I 協会あて現金書留で送るか直接持参する。

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

締切り／6月1日（水）

取消し／6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。

■講義・実習の録音、録画、撮影はご遠慮ください。

6月4日（土）

12:00～13:00 受付
13:00～13:30 説明
13:30～15:30 講義1（鼻、耳）
16:00～18:00 講義2（口、歯、あご）
18:00～19:30 食事
19:30～21:30 講義3（ほくろ）

6月5日（日）

6:00～7:00 起床、清掃、体操、歌
7:00～9:00 講義4（総論、生命線）
9:30～11:30 講義5（頭脳線）
11:30～13:00 食事
13:00～15:00 講義6（感情線）

正食医学講座・別科
望診法特集

1 2 3

（○印をつけてください）

申込書

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。 _____

フリガナ	職業	明大昭	年	月	日生
氏名	男・女	生年月日			
住所（〒）	（〇〇号室）（〇〇様方）と詳しく		電話		
_____ 円を添えて申込みます。			○ 会館に宿泊します ○ 宿泊しません		
日本C I 協会御中			年	月	日

受講生
募集!

リマ・クッキングアカデミー 集中料理講座

＊毎週開講しているリマ・クッキングアカデミーの内容を、遠方の方または毎週通えない方のために開催する濃密な講座です。2日間に4実習と桜沢里真先生の「質疑応答」があります。

＊免状／この集中講座を3回受講すると「初級」免状を申請することができます。さらに4回受講すると「中級」免状の申請資格が得られます。毎週の料理教室を受講されている方でも、この講座を受講すれば4週分の受講と同じ扱いとなります。

＊日時／昭和63年6月18日(土)午後1時～6月19日(日)午後3時 1泊2日

＊会場／日本C I 協会会館 3階 料理教室(〒151 渋谷区大山町11-5 ☎03-469-7631)

(新宿駅から小田急線各駅停車5駅目 東北沢駅から2分)

＊入学金／リマ・クッキングアカデミーの入学金として5,000円(納入済みの方は不要)

＊受講料／下の「申込書」の欄を参照。(今回から受講料が改定されました)

＊申込み方法／「申込書」に記入し現金書留で送るか直接、事務局に持参。

＊締切り／6月15日(水)午後5時

＊取消し／締切りの日時までの取消しは、手数料2,000円を差引いて返還。それ以後は運営上、半額差引いて返還します。

＊持参品／筆記用具、エプロン、スカーフ(頭にかぶるもの)、雑巾、容器(料理の一部を持ち帰る方)、寝間着(会館に宿泊する方)

●6月18日(土) 午後1時～1時30分 受付

◆1時30分～4時30分「料理実習Ⅰ」(講師／桜沢里真)・玄米たけのこ揚げ入り、ピーナツ豆腐、

そうめん磯巻き、豆腐の田楽、桜餅 ◆6時～8時30分「料理実習Ⅱ」(講師／吉成知江子)・黄

金粥、ねぎみそ、ふきの煮付け、わかめのおひたし ◆6月19日(日) 午前6時～7時 起床、清

掃、体操、歌 ◆7時～9時「料理実習Ⅲ」(講師／吉成知江子)・玄米麦入り、つみれの味噌汁、

昆布のつくだ煮、ヨモギのカリントー ◆10時30分～11時30分「質疑応答」(講師／桜沢里真)

◆12時～午後3時「料理実習Ⅳ」(講師／桜沢里真)・そばろ御飯、ロールキャベツ、うどんの味噌

和え、たけのことコープのそばろ煮、水無月ボール

(内容の一部が変更になることがあります) ■ 次回は9月17日(土)～18日(日)の予定です。

昭和63年6月18日～6月19日

●リマ・クッキングアカデミー 集中料理講座 申込書

○1.「通い」で受講します。○2.会館に宿泊します。○3.部分参加(講習Ⅰ,Ⅱ,Ⅲ,Ⅳ)		
(17,000円)	(19,000円)	(Ⅰ,Ⅳ/各5,000円、Ⅱ,Ⅲ/各3,500円)
ふりがな 氏 名	男・女()歳 明治・大正 昭和 年 月 日生	1.正会員(の家族)です。No.() 2.誌友(の家族)です。 3.新規に入会します。
住(〒 -) 所		●入学金(5,000円)を 納入します/納入済み
自宅電話 ☎ - -	職 業 勤務先	勤務先電話 ☎ - -
日本C I 協会 御中 円を添えて申込みます 年 月 日		＊集中料理講座(年 月)を受講しま した。

☆☆☆☆☆講習の献立☆☆☆☆☆

●初級

- 4/13 玄米の炊き方、ごま塩、そば揚げだんご、金平ゴボウ、青菜おひたし
- 4/20 玄米ゴボウ入り、味噌汁、豆腐そぼろ人参入り、ブーリー
- 4/27 玄米小豆入り、ひじき蓮根、玄米クリーム、パンオサワ
- 5/11 黄金粥、ねぎ味噌、車麩とねぎ煮付け、コーフーの作り方、焼きコーフー
- 5/18 玄米のり巻き、コーフーと玉ねぎ煮付け、しぐれ味噌、きびまんじゅう
- 5/25 玄米信田寿司、野菜水無し煮、けんちん汁、カリントー
- 6/1 玄米赤飯、ゴボウ蓮根煮付け、鉄火味噌、ショソソ
- 6/8 玄米大豆入り、手打ちうどん、小豆南瓜、水無月まんじゅう
- 6/15 玄米粥、ひえクロケット、ポチロンサンド、コーフー煮付け
- 6/22 玄米麦入り、炒り卵の花、小倉うどん、サラダ
- 6/29 かやく御飯、野菜クレープ、葛桜、野菜サンド

●中・上級、師範科

- 4/12 玄米小豆入り、せりのごま和え、ふきの信田巻煮、柏餅、コーフー
- 4/19 野菜入り玄米、水無月ロール、五目豆、白菜ロール
- 4/26 玄米まぜ御飯、おでん、うど胡麻和え、クレープ
- 5/10 いなりずし、ヌードルスープ、コーフークロケット、青菜、桜餅
- 5/17 たけのこ御飯、野菜カレーシチュー、ロールキャベツ、昆布佃煮、ショソソ
- 5/24 のり巻き、春雨スープ、春巻、おひたし、コロネル
- 5/31 玄米枝豆入り、ポチロンポタージュ、クルミ豆腐、菊花カリントー
- 6/7 玄米御飯、八宝菜、焼きギョーザ、タルトボンム
- 6/14 玄米大豆入り、カリフラワークリーム煮、ソーメン磯巻、野菜フライ
- 6/21 玄米わかめ入り、ポチロン・ア・ラ・モード、蓮根ボール、青菜、みかさ山
- 6/28 玄米御飯、野菜天ぷら、コーンポタージュ、リングゼリー

(献立の一部が変更になることがあります)

お問合せ、お申込みは

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

◇昭和63年夏期(第51回)

●リマ・クッキングアカデミー初級・中上級師範科申込書

○料理教室に新規入学します。○継続して受講/前回のコース名()		●受講希望クラス
1.初級 2.中級 3.上級 の免状を取得しました。(○印をつけて下さい)		A・B・C・D
氏名	男・女()歳 明治・大正 昭和 年 月 日生	1.正会員(の家族)です。No.() 2.誌友(の家族)です。 3.新規に入会します。
住(〒) 所		●入学金(5,000円)を 納入します/納入済み
自宅電話 ☎	職 業 勤務先	勤務先電話 ☎
日本 C I 協会 御中 円を添えて申込みます 年 月 日		*集中料理講座(年 月)を受講 しました。

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

校長／桜沢里真(日本C I 協会会長)

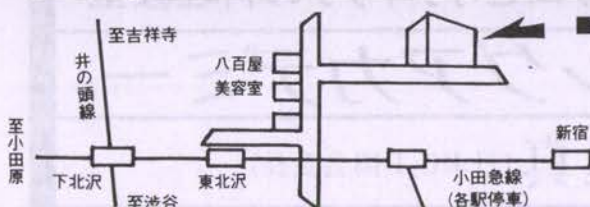
玄米やいろいろな穀物、味わい深い季節の野菜、海草、豆類など大自然の幸を生命の糧として頂く、健康と幸福の料理を学びましょう。マクロビオティック料理は化学的に汚されない新鮮な材料を、精白せず、純正な調味料(天然醸造の味噌、醤油、自然塩、ゴマ油、ナタネ油など)で調理し、砂糖類や化学調味料はいっさい使いません。マクロビオティックを世界に広めた桜沢如一先生は、「台所は生命の薬局」と言われました。さあ、あなたも「生命の薬局長」になってください!

- 初級コース／玄米の炊き方から、マクロビオティック料理の基礎を研修します。
- 中上級師範科コース／初級を修了した方を対象に、「基礎」をふまえて、さらに応用的な各種、季節の献立を研修します。
- 免状／各コースの規定の回数出席し、各期末の修了試作会に作品を出品し試験に合格し、規定の免状料を納入された方には免状を授与します。
- 受講するには日本C I 協会の会員(正会員、年1万2千円)、または「誌友」(年5千円)、あるいは法人会員になることが必要です。
- 昼の部は、1歳以上の歩けるお子様を対象に「保育」があります(有料)。お子様連れで受講することはご遠慮ください。
- エプロン、スカーフなど持参品のことや詳細は係にお問合せください。
- いったん納入された受講料などは返却できません。
- 受付けを締切っていないクラスは途中から入学できます。

時 間 割						受 講 料				
コース	曜	クラス	時 間	講 師	授 業 日	入学金	一括納入	月ぎめの分納	一回受講	
中上級師範科	火	A	11:00	桜 沢 里 真	4 5 6 7 月 月 月 月	5,000円	32,400円	4月	9,000円	3,500円
			14:00		(休) 7 12 10 14 10			5月	12,000円	
		B	18:00	浮 津 宏 子	19 17 21 26 24 28			6月	12,000円	
			20:30		31			7月	3,000円	
初級科	水	C	11:00	吉 成 知江子	4 5 6 7 月 月 月 月		27,000円	4月	7,500円	3,000円
			14:00		(休) 1 13 11 8 10			5月	7,500円	
		D	18:00	植 田 富く子	20 18 15 27 25 22			6月	12,500円	
			20:30		29			7月	2,500円	

- 7年ぶりに受講料、受講規定などが改定になりました。よろしくお願いします。

日本C I 協会 5~6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。

◆5月

3日(火・祝)~4日(水・休) ●正食医学講座・別科

「望診法特集①」(大森英桜) 別ページ参照

7日(土)~8日(日)●正食医学講座⑥(大森英桜)

●正宗極拳教室(大友映男)1,000円 第2,4日曜

10日(火)●11:00~14:00, 18:00~20:30 食養料理

教室リマ・ッキングアカデミー中上級師範科

毎週火曜日開講 ●12:00~14:00 育児・家庭相談

(大森一慧)(個人相談、正会員になり事前申込み)

相談料/1万円 ●14:30~16:30 正食子育て講座

⑧(大森一慧)「4歳から小学校入学まで」2,000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

11日(水)●11:00~14:00, 18:00~20:30 食養料理

教室リマ・ッキングアカデミー初級科 毎週水

曜日開講 ●14:30~16:30 家庭の食養手当法⑧

(加藤大季)「第一大根湯など」2,500円

13日(金)●13:00~16:00, 18:00~21:00 リマ・クッ

キングアカデミー高等師範科 詳細は案内書に。

15日(日)●11:00~13:00 桜沢里真、マクロビオテ

ィック人生を語る① 会費/3,000円(一般・誌友)、

2,500円(正会員)●13:30~15:00 精進料理試食会

シリーズ③ 日本料理(松本光司)6,000円 予約制

17日(火)●14:30~16:30 母と子の食養入門講座③

(加藤大季)「年齢に応じた食事」2,000円

18日(水)●14:30~16:30 食養入門実習③(加藤大

季) 玄米おかゆの炊き方、きんぴら 2,500円

20日(金)●11:00~正食相談(大森英桜)(個人相談、

正会員になり事前申込み。詳細は係へ問合せ)

●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(事前申込み)/15,000円

傍聴/正会員 2,000円、誌友・一般 2,500円

●18:00~20:30 PU食養研究会(大森英桜)「気と経絡について①」3,000円

21日(土)~22日(日)●正食医学講座・実技編①(大

森一慧) 別ページ参照 ●正宗太極拳教室(大友映

男)1,000円 毎月第2,4日曜

24日(火)●12:00~14:00 育児・家庭相談(大森一慧)

(個人相談、正会員になり事前申込み)相談料/1

万円●14:30~16:30 正食子育て講座(大森一慧)

「看護法① 熱が出た時」2,000円

25日(水)●14:30~16:30 家庭の食養手当法⑨(加

藤大季)「椎茸スープなど」2,500円

27日(金)●13:00~16:00, 18:00~21:00 リマ・クッ

キングアカデミー高等師範科

28日(土)●13:00~16:00 妊娠と自然なお産(山県良

江)2,000円

29日(日)●正午~15:00 おべんとう作り講習会②

(大森一慧)3,000円 予約制

31日(火)●14:30~16:30 母と子の食養入門講座⑤

(加藤大季)「食養家庭を楽しく」2,000円

◆6月

1日(水)●14:30~16:30 食養入門実習④(加藤大

季)味噌おじや、パンオサワ 2,500円

4日(土)~5日(日)●正食医学講座・別科「望診法特

集②」(大森英桜) 別ページ参照

7日(火)●14:30~16:30 母と子の食養入門講座⑤

(加藤大季)「社会生活を楽しく」2,000円

8日(水)●14:30~16:30 食養入門実習①(加藤大

季) 玄米の炊き方①、ゴマ塩 2,500円

10日(金)●13:00~16:00, 18:00~21:00 リマ・クッ

キングアカデミー高等師範科

12日(日)●11:00~13:00 桜沢里真、マクロビオテ

ィック人生を語る② 会費/3,000円(一般・誌友)、

2,500円(正会員)



新 商 品

- おさしみこんぶ 250g 320円
三陸産。1月採りの若くてやわらかい昆布を湯通しして細く刻み、塩蔵したものです。
塩抜きし、①そのまま生姜醤油、わさび醤油、酢醤油等でおさしみとして、②季節の野菜を取りあわせ、お好みのドレッシングでサラダとして、③野菜や山菜、きのこ、油揚げ等と一緒に炒めものや煮

ものとして、④みそ漬や醤油漬としてお召しあがりください。5/16発売予定。

- 梅干ペースト (シソ入) 250g 720円
自然海塩“海の精”と有機栽培の梅、無農薬栽培のシソでつくられた紅玉梅干をペーストにしたものです。ごはん、おむすび、和えもの、サラダ等にお使いください。

再入荷商品

- カリフォルニアレーズン 150g 260円
カリフォルニア産。無農薬有機栽培、無添加の最高級品です。入荷が遅れ申し訳ございません。なお、本品を使用したレーズンソフトは5月中～下旬の入荷予定です。

品 薄 商 品

- 国産白胡麻 12月入荷予定
- ひ え 12月 “
- 南瓜ペースト 12月 “
いずれも在庫が終了しますと、新モノが入荷するまで品切れですのでご容赦願います。白胡麻は特選白胡麻(100g、400円)をご利用ください。

価 格 変 更

- 天然凍りどうふ 480円→420円
国産丸大豆、海精ニガリを原料として、外気で凍らせ自然乾燥させた、うまみのある凍りどうふです。
暖冬のため従来の厚さでは自然凍結せず薄くいたしました。なお、今年から通年取扱いを止め、限定品とさせていただきますので品切れの際はご容赦願います。
- 手作りトーフセット 2900円→2800円
木製の箱、布、海精ニガリのセット。天塩ニガリから海精ニガリ(液体)に変更しました。本物の豆腐を手作りしてみま

せんか。

- 黒豆入りボンセン 220円→280円

品 質 変 更

- とろろ昆布 50g 200円
三陸産。酢を使わない食養生向きのとろろ昆布です。原料昆布の質が上がり、粘り、風味ともに一段と良くなりました。ぜひお試しください。(価格据置)
- もちあわ 300g 420円
無農薬有機栽培のもちあわです。色が黄色から白色に変わりましたが、産地、品種による違いで、味はほぼ同じです。

カムカムクラブ特別会員募集中!!

炊すりした玄米は時間の経過とともに発芽力が衰え、やがて死に米となります。しかし、粳米は完全なる生命体であり、発芽力

を失いません。新鮮な食物が体に良いことは言うまでもありませんが、玄米を主食とするマクロビオティック生活法こそ、今ずり米の真価が発揮されます。詳細は本誌42ページをご覧ください。5月15日締切り!!

本社(注文先)

東京都板橋区小茂根5-4
〒173 ☎03-958-7112

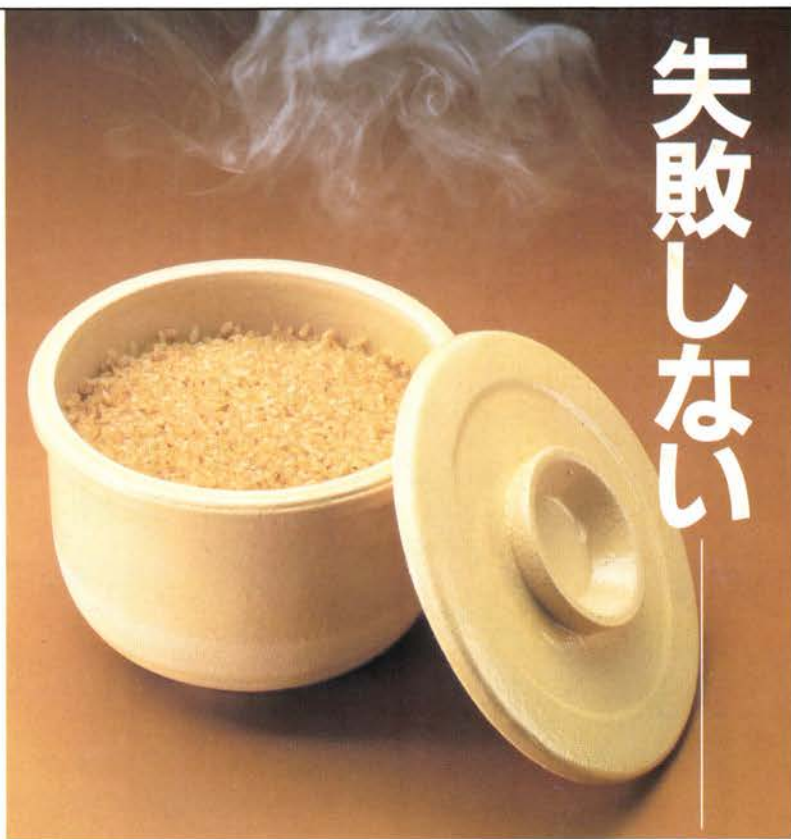
オーサワジャパン株式会社

東北沢店(売店)

東京都渋谷区大山町11-5
〒151 ☎03-465-5021



カムカム鍋は陶器製の内鍋です。お手持の圧力鍋に入れて炊くことで、二重構造となり、こげつかず、陶器の遠赤外線効果で、しんまでふっくら炊きあがります。これから玄米食をはじめ人も、何度も玄米食へ挑戦しているベテランの人も、カムカム鍋で失敗しない玄米食をはじめましょう。



失敗しない



玄米食

オーサワ式玄米炊飯
カムカム鍋のおすすめ

カムカム鍋の特長

①炊き方カンタン失敗なし

玄米と同量の水をカムカム鍋に入れて、それを圧力鍋に入れるだけ。火加減や水加減による失敗がなく、どなたでもふっくらした玄米ご飯がたけます。

②土鍋で炊いたやさしい味

ご飯が金属に触れないため、アルミやステンレスなど金属イオンの溶けだす心配がありません。昔なつかし土鍋の味です。

●カムカム鍋は内鍋ですから、外鍋に使用する圧力鍋の内径など計ったうえで適合するものをお選びください。

カムカム鍋

品名	容量	直径	高さ	重さ	適合する圧力鍋	価格
8W型	8.3合	20cm	18.5cm	1.8kg	平和PCD 8 W以上	6,000円
5000型	6合	18.5cm	15cm	1.2kg	平和PCD5000以上	5,000円
3800型	3.9合	17cm	14cm	1.1kg	平和PCD3800以上	4,500円
2400型	2合	14cm	11cm	0.5kg	平和PCD2400以上	2,500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