

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種郵便物認可

No. 620
1989-2



日本C1協会

最大のわが冒険(2) / 桜沢如一

リカ・ザライは「民衆の危険」? / 吉見クリマック



小麦タンパク佃煮 セイタン

純植物性蛋白・伝統の純正食品

ビン入 180g ¥350

袋入 100g ¥350

(株)純正食品マルシマ

〒722 尾道市新浜1-6-21 ☎0848・22・2506

J. G. OHSAWA THE TWO GREAT INDIANS IN JAPAN

CALCUTTA 1954

桜沢先生がインド独立運動の志士、ビハリ・ボース、チャンドラ・ボースと日本との関わりを熟っぽい英文で書いた幻の書。128ページ相当。簡易印刷。2頁ずつコピー状。2500円 〒240

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

たち 今、未来派女性へ...

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がつけ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。

(Sophito 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

女性のヒト生理をもとに研究、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。

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。



発売以来大好評!

100%のヘチマ水をベースに、いま、純粋を極めた自然化粧品。

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。

●当社製品は鉱物油・タール系色素は一切使用しておりません。

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 東京都神田区石神井町6-14-15 森田ビル1F TEL 03(904)4900
大阪本部 大阪府豊中市阪御通町5-23-7 TEL 06(947)1732

■食養料理教室「リマ・クッキングアカデミー」春のコース初級は毎週水曜、中上師範科は毎週火曜開講中！（2月28日、3月1日は休みです）

■「正食医学講座⑤」は3月4日（土）～5日（日）です。

■「白馬・岩岳マクロビオティック冬のセミナー」は2月24日（金・休）～27日（月）開催。受付中！

●表紙写真：稲の花（写真／家の光©）

■日本C I協会は毎週木曜休業です。

CONTENTS

新しき世界へ 620号
1989年2月号

新年のご挨拶感謝……………4

忘年クリスマス・パーティ……………5

リマ・クッキング修了試作会……………6

おせち料理……………7

リカ・ザライは「民衆の危険」か？……………8

／吉見クリマック……………11

西ヨーロッパからユーゴへ／菊池富美雄……………11

伝染病と疫病（2）／村元 騰……………14

母子感染・ベスト、ヨーロッパでの記録「アカメロン」、ベストの症状、感染経路、発祥地は中国か、ベスト無風地帯、食物との関係……………19

2月のマクロビオティック料理／桜沢里真……………19
ムカゴ入り玄米御飯、巻ごもり碗、ごぼう信田巻煮込み、蓮根はさみ揚げ、漬けもの、タルト・ド・アリコ・ルージュ……………24

■正食医学シリーズ（大森英桜先生正食相談）……………24

悪い脂肪太り……………24

大根おろしとゴマ塩を摂る……………24

●『GOレター』特別掲載……………28

最大のわが冒険（2）／桜沢如一……………28

1955年、桜沢先生は西アフリカ・ランバレーネのシユヴァイツァー病院を訪れた。そこで見たものは？ GOは自ら「絶対に治らない、死ぬ」といわれている熱帯性潰瘍にかかり、正食による必死の治療を博士に示したのだ！……………28

■本誌をご紹介ください！ 今号一部五〇〇円（送料共）……………28

■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、論文の中で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（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クター。第二次大戦後、桜沢先生が青年教育の家を「Maison Ignoramus」と命名。どこかしい知恵をすて、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ふわけ。

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

P（ピーユー）…… Le Principe Unique（ル・プランスィプ・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…… macrobi-otique（フランス語）英語ではマクロバイオティクス macrobiotics、形容詞は macrobiotic マクロバイオティック。元の意味は「長生術、長生き法」だが、桜沢先生の提唱による正食法の意味で使われている。宇宙の秩序、法則にのっと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。

新年のご挨拶 感謝

日本C I 協会
桜沢里真会長あて

●アメリカ 相原ヘルマン・コルネリヤ、久司道夫・偕代、山本しづ子、山崎順成・珂珠子、ロバート・ケネディ、ベティ中村、福田博之、デヴィッド・レヴィン、クリスティーン・アクバー

●ヨーロッパ、アジア フランソワーズ・リヴィエール、ピエール・ゲバエルト、トンタハン、高木ローザ、久司正夫

●北海道・東北 鈴木勝博・ミイ、木村三吉、松永恭枝、青木キヨ、小沼まり絵、敦賀美智子、宮本富駿、白鳥曜子、佐藤好文、佐藤幸、諏訪隆済、本間昇

●新潟・富山・福井 安藤ゆり、島津徳太郎、浜谷百里、置田敏雄・敏政・真智子、前川高亜希、三島祥園

●東京 佐々木ベジ・関口義則(フレスコフリージ)、吉崎巖(日曜版)、本田裕人・とみ倅(和歌山)、中町ユカ(解説会日本橋中央支部)、西垣内堅佑(同法律事務所)、村田登喜子、土屋雅昭(読者マガジ)、加藤大幸(テレビ朝日)、国際自然医学会、松井セツ、早川喜浩(読者版)、林隆樹・歌子、金子義太郎、浜松良恵、島田亘、板橋慶子、富士ひさの、太郎良孝子、マサチエミ、若山節仔(長壽村)、江口由佳子、小林慎弥(読者センター誌)、山田雅章、イエローツーカーパニ、小菅たけ子、福島悦子、間野外志雄、小野三郎、田村沖江、大塚晃志郎(日本ホリスティック研究会)、後藤光男、松宮美奈子、工藤祐子(伝説的医学研究会)、増井久代、沢井芳男、月花愛子、今井章弘(研鑽)、寺山心一翁、武蔵野そば処、鈴木元子、古川恵美子、中村鶴治(読者版)、秋山博行(読者版)、神尾秋貴子、植田富く子、植芝吉祥丸(読者版)、山田康貴、川西弘士・久美、高橋櫻華、辻映三子、玉川克裕(読者版)、岩渕春雄(リマチュアル)、勝又靖彦、曾根節子、小林弓里子、猪又政代、山口清吾、東池袋法律事務所、高橋東・治子、橋爪昭二、奈良達雄・幸子、古谷博(読者版)、馬場義臣・倫子、松本光司(ニューサライフ)、御船敬二・多香子、名倉義夫・順子、高瀬公洋、河本行雄、高田満穂(読者版)、片岡達則、浮津宏子、金沢とみこ、國井たか子、林田幸子、島居知弘、五嶋久男、矢島信悟・文子、渡辺京子、堀ロレイ

●神奈川 竹井博友(読者版)、所健一、日比野克哉、花井良平、山本公子、田中正幸、日本純正食品(読者版)、岩村政臣、菅浦たい子、田中啓之・八重子、松本弘巳(読者版)

読者版)、山田雪雄(読者版)、田中はる美、重松昌子、大貫智津子、藤井捷、阿部明伸、富山茂

●千葉 風戸喜枝子、神向寺弘明・邑佳(カムカムサツ)、加藤郁子(読者版)、小川綴哥、山本滝子、金井茂(読者版)、溝口醬油(読者版)

●埼玉・群馬・茨城・栃木・長野 根村富美子、江口まり子、大塚正子、福本よし、拳野愈士・絹子、大竹利和、千田米子、矢島裕雄希、大橋自然食、石田英湾、加藤千永子、須藤孝二、松田俱幸(読者版)、田中トモミ(読者版)、大宮貞男・寿々、清水騰堂・夕紀子、伊藤寛希子、松田紘明(読者版)、三宅博己・乃都

●静岡・愛知 岡田安弘、大森英櫻・一慧、守修孝、細野まさ、大石浩園、沼田勇、舟橋弘純、伊藤誠(読者版)、竹内豪、田中かず枝、森武男、平井英次、松本好司、板野達郎、金子周史・斉功

●岐阜・京都・大阪 成田常次郎、千島明、渡邊文子、全和風、竹原よしえ、小塚晃平、秋野癸巨矢、野村久美子、水谷悦之、田嶋正敏、岸本暎造、前田金盛、正食協会、山本梯一郎・久子(ソフィー)、徳野裕明・几美(研鑽)、横山沙永子、飯田しづえ、古瀬日出男(読者版)、ムソー(読者版)、稲田鋼治

●奈良・和歌山・兵庫 成地覚(シロツ)、岡田定三、大場淳二・育子、神谷泰洋(明治文化研究会)、山本益二郎、森本勝子・谷島三津江、森場重徳、三木政憲、富永繁男

●岡山・広島・山口 繁田湾徳、藤原洋子、萩原敏子(人脈社)、宇野武士、坂本義雄、村岡信一、平賀一弘・佐和子、奥野春子、釈野憲章、久保一樹、宮田佳代子、酒井しず子、隅庸三・弘子、神崎ヒサコ

●四国 下元美也、丸本執正、菅本ふじ子(読者版)、井上市子、大坪善子、佐尾山準一・棟子、伯方塩業(読者版)

●九州・沖縄 甲斐秋夫・ふぢ代、菅孝文、熊谷けい、永友秀穂・美哉子、田島綴、満永浩一、金野由美子、川上寛継、大山純一郎・真里亜、山縣良江・信之、(読者版)、伊藤立、湧川弘子(こけハウス)、嘉納宗順、純正食品紅葉

(順不同。敬称を略させて頂きました)

忘年クリスマス・パーティ



12月24日、日本C I協会の忘年クリスマス・パーティが開かれました。一同、マリア様(里真先生)から冠を頂き、聖歌隊が灯を掲げて入場!

料理部苦心のパーティ料理を味わって、人形のパフォーマンス。特設の煙突からサンタクロースがやってきた! ゲームやプレゼント交換、歌でおそくまで楽しみました。

▲リマ・マリア様から冠を頂く。



▲人形のパフォーマンス「月とピエロ」
(中島啄男さん・ルヴァン)



▲聖歌隊登場!



▲さあ、パーティのお料理ですよ!



▲サンタさんとジャンケンポン!

リマ・クッキングアカデミー

修了試作会

● 昨年12月11日(日)、リマ・クッキングアカデミー第52期修了試作会が行なわれました。



▲ 修了試作会の記念撮影。上、昼の部、下、夜の部。

今回は特に初級を修了する方が多く、皆さん苦心の作品を持参し、校長の桜沢里真先生はじめ、講師の先生方に講評して頂き、免状が授与されました。次の方々です。おめでとうございました。

* 初級

川口京子、宮里美喜子、若菜伸子、伊藤浩子、小野雅代、岸波希和、小森はるみ、井上伸子、本多篤子、山岸義子、得地千鶴、石渡礼子、後藤咲子、玉田純子、日高誠子、小椋典子、川上和加乃、水野朝子、金城あつ江、郷倉順子、野崎紀子、姫野圭子、幸勢子、千葉恵多田泉、安藤綾、奈須恵美子、亀井としゑ、吉田裕子、小池昭子、伊豆幸子、山口恵子、大橋靖子、阿久津ゆり、早瀬晶子

* 中級

野原信子、田中富美、橋本節子、石田瑩子、伊豆安子、山崎典子、斉藤広子、山田ルミ子、稲積量子、菊池満佐子、加藤瑞江、小川純子、山田久美子、泉田海歩、杉井隆子、早瀬晶子

* 上級

早瀬晶子、宮谷香子、工藤祐子、仁野マリ、石田瑩子、大塚ヨウコ、周佳麗、杉井隆子、大川智玖左、泉田海歩

* 師範

小川玲子、神谷泰子、島崎明子、金沢とみ子、小原栄子、大川智玖左 (順不同、敬称略)

●マクロビオティックおせち料理

ご注文ありがとうございました！



【献立】

【一の重】

揚げ福袋

高野サンド揚げ

蓮根ボール

蓮根印籠

鹿尾菜蓮根板麩巻

金平牛蒡信田巻

擬製豆腐

柚子金(贈)

隠元胡麻バター和え

【二の重】

栗麩と蓬麩煮付け

巻き湯葉の含め煮

百合根の丸煮

野菜入り烤麩煮付け

ミニ昆布巻

煮メ

紅白梅

【三の重】

黒豆

花豆

栗金団

金柑含め煮

パンオサワ

小豆南瓜の寒天寄せ

フルーツ羹

自然薯チップス

今度で2回目のお重入りおせち料理は、11月頃から早々と問い合せをいただき、募集を開始して間もなく締切りに達してしまいました。それ以降も続々とお申し込みをいただきましたので、予定数より増やして、スタッフ一同、最大限チャレンジしてみました。

松本光司先生、大森一慧先生も特別協力をして下さり、料理師範の方々、日本C Iのスタッフ、総勢16名が徹夜で調理しました。動物性食品と砂糖をいっさい用いない純正精進のメニューで、どれもこれも手間ひまがかかるものばかり。努力のかいあって、12月31日のお引き渡しに、なんとか間に合うことができました。

安心して召し上がれるおせち料理を、より喜んでいただけますよう、これからもいっそう努力致しますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

(日本C I協会料理部)

▶フランスの週刊誌『レクスプレス』は「リカ・ザライは民衆の危険か?」と特集した。



『エイズ恐るるなかれ!』という リカ・ザライは 「民衆の危険」か?

吉見クリマツク

(一) 非科学のエイズ退治

二年ほど前に本誌に紹介したフランスのイ
スラエル系歌手、リカ・ザライは「わが自然
医学」(Ma Médecine Naturelle)を二百八十万
部(実際には三百万部以上だといわれる)売っ
て、フランス開闢^{かいびやく}以来の出版記録を作った。
その内容は、自然食を含む自然療法であった。

最近、彼女の新著第二弾が刊行され、また
新しいセンセーションを巻き起こしている。

題して『Mes Secrets Naturels』(「わが自然療
法の秘密」)でも訳すか)。すでに第一版三十
万部が、リカの肖像と共に書店や、大はやり
の健康食品店の店頭をかざっている。

著者はこの本で「二十世紀のベスト」と呼
ばれるエイズを、彼女独特の自然食と薬草療
法とで一網打尽にする強気な自信のほどを公
開している。「エイズの感染を恐れる必要は
もはや無い!」とか、「エイズは必ず治る!」
とかいった福音の言葉が目立つ。また、「最
近の科学実験は、エイズ感染者が瀕死の病人
ではなくて、エイズに対する免疫を獲得した
人々であることを実証しにかかっている」と
いった奇説も書かれている。「非科学」と非
難されるユエンであろう。

エイズの感染者は黄楊^{つげ}の木^{つげ}の煎じ薬を「三
週間毎日のみ、十日休んで、さらに三週間の

む」といったたぐいの指示がしてある。

往年のヒット・パレードの女王が、エイズの患者や感染者を救う聖母に早変わりしたわけであるが、その信念と独特の説得法とが爆発的な人気と恐るべき収益をもたらしつつも、その主張するところが、世界の科学や医学と全く相容れないので、「民衆の危険ではないか？」と問題視され始めている。

そこでまずフランスの週刊誌『レクスプレス』（日本のようなエロ・グロでなくて、知性人向けである）が十二月二日号でリカ・ザライの写真を表紙に掲げて非難第一号を放った。

（二）エイズで人類は減びる

その間、巷ではエイズが十一月ごとに倍増という猛烈さで増加し続けている。一九九二年には、世界中でエイズ患者が百万人を突破するというWHO（世界保健機構）の発表があり、おりからフランスを二カ月もマヒさせていたストライキを忘れしめるほどの恐怖を呼んだ。

『ル・モンド』紙によると、一九八九年の終わりにフランスで二万一千人がエイズになるという。（この数字は推定実数であろう。公式数字はやや少ない）感染者はその約百倍。現在の「十一カ月で倍増」の傾向が今後も続

くとすると、紀元二〇〇〇年には、なんとフランス人が残らず全部エイズ病になる勘定である。また、同じころ、アメリカも完全に潰滅してしまう。最近、フランスの正食相談にエイズの感染者が急に現われ始め、これまでに四十名を数えている。患者も五、六名くらい。

厚生省と医者とマスコミが、巨大な資金をかけてエイズ予防の最低線の対策を一般に実践させるのに躍起になっている時に、聖母リカ・ザライ女史の愛に満ちたやさしい声が、人々の対エイズ恐怖感をやわらげているわけである。そうすると、彼女の新しい本を読むであろう何十万か何百万かの人々のうち何パーセントがコンドームを使わなくなるだろうか、というのが公衆衛生学上の新しい関心、いや心配事なのだそうです。

テレビに毎週現われるリカ・ザライは、歌謡界の女王だった貫禄と美貌とで、討論の相手方の医学者や薬学者を圧倒し、マヒさせてしまう。彼女の主張には正食界にもありがちな熱狂的な言葉が現われる。「私は自分で調べ、自分で研究し、自分で比較検討している」「私は自分の言う事に百パーセント確信を持っている」「エイズの治った実例をこの目で見ている」等々。また彼女は、現代医学に疲れ、失望しきった病人たちの声を代弁し、数

千年にわたる人民の経験の集積（伝統）を援軍にひきいれる。

薬剤師協会から、いくつかの告訴を受けてから二年になるが、いずれも予審の段階で停滞している。法律すら、彼女の信念と人気にはかなわないということであろうか。

（三）ニューヨークの

「シユバイツァー博士」

とパリの聖母

人類は今、異常な世紀末を生きている。科学があらゆる判断の基準になっているのに、科学を信頼できない時代でもあるのだ。

実際、科学はエイズの原因も予防法も治療法も示すことができない。予防法にいたっては、ただコンドームの使用を宣伝するだけである。だから、科学もあまり正食法やもろもろの自然医学を非難するわけにゆかない。それどころか、ガンの權威がよく巷の俗説を取り上げる時代である。一概に非科学を排斥できないことが意識されたのだろうか。なにぶん、ガン研究所の所長が次々とガンで亡くなるのは日本だけでなく、フランスでも同じことなのだから、科学もよほど謙虚にならざるを得まい。

リカ・ザライがフランスのエイズ患者を救う聖母になっている時に、ニューヨークでは

久司道夫氏が、エイズ患者を救う「新シニバイツァー博士」という異名を取っておられるという。

御両者とも、ガンその他の慢性病の場合と同様に、実際にエイズの治療実績をあげているのであろうが、それを科学や医学のいう実証で目にも見せないでいるようであるし、理論的には科学と相容れないものがあつて、それをどのようにさばくかが緊急の課題のようである。

そこでリカ・ザライ女史が久司道夫氏と会見たがつているとか、ボストンに会いに行ったとかいう風聞がフランスに飛んでいる。

それはともかくとして、われわれは、正食の栄養学的批判（非難）にどのように対応するかという問題と同様に、エイズの治療や免疫力に関するわれわれの確信（絶対の有効である！）をどのように実際に証明するか、そして科学や医学に認めさせるかが、ますますはつきりしたターゲットになってきたわけである。

そうしてみると、マクロビオティックにも「冬来りなば春遠からじ」という感懐ひとおの昨今である。（パリ正食連合名誉会長）（編集部・注／リカ・ザライ女史について筆者は本誌1986年4月号と6月号で執筆しています）

録音テープ発行！！

桜沢如一 毎日毎日が
バースデー

1965年11月、誕生会でのGO先生の
入ったPU歌の数々。当日のお祝いの言葉。鮮明な録音です！

90分×1本 ¥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！

7巻まで発売中
60分×14本
¥21,000 〒650

桜沢如一 判断力の話 90分 〒170
¥2600

桜沢如一 母を語る 90分 〒170
¥2600

桜沢如一 座間講演 60分 〒240
2本 ¥3000

桜沢如一 TES第一回 60分 〒240
2本 ¥3000

●大森英桜先生の講義集

無双原理入門 60分×2本 ¥3000
〒240

食物による人体修理法 60分×8本 ¥12,000
〒700

健康法総批判 90分×2本 ¥4000
〒240

入浴法の研究 60分×2本 ¥2600
〒240

人間はどこから
来たか 60分×2本 ¥3000
〒240

女この業について 60分×2本 ¥2600
〒240

体質別正食法 90分×2本 ¥4000
〒240

玄米の研究 90分×2本 ¥4000
〒240

美容とヒフの手当法 90分・60分 ¥3000
〒240

身心改造法 90分×2本 ¥4000
〒240

妊娠と出産 90分×2本 ¥4000
〒240

●久司道夫先生の講義集

人間性の医学 60分×2本 ¥3000
〒240

世界平和と健康 90分×3本 ¥4500
〒240

日本C I 協会

西ヨーロッパからユーゴスラビアへ

菊池 富美雄

（ブラジル無双原理研究所所長）



（上）パリ正食連合会会長夫妻、リヴィエール夫人、吉見クリマツク氏、大西鏡誇氏、長田氏らと。
におおわれたスレーメ山（ザグレブ市）



（中）チトー元大統領の写真を背に。ベオグラードで。（下）雪



昨年十月末から十二月にかけて四十三日間
にわたってポルトガルのポート、コインブラ、
リスボンを皮切りに、ロンドン、パリ、ミラ
ノ、フェラーラ、ベオグラード、ザグレブ、
プラハで継続的に開催されたセミナーは、
これらの国々それぞれの生々しい重要問題に
即答する強力なPU兵法を披瀝実証する絶好
のチャンスとなりました。

特にヨーロッパのすべての国におけるマ
クロビオティック運動が、日本で楽観的に派
手に宣伝されている情報とは全く正反対に、
例外なく年々重大な危機にさらされている実
情を直接見聞し、このような驚くべき由々し
い真相が、肝腎の日本には全く知らされず、
むしろ逆の宣伝がなされているのはなぜか？
という理由も、現地のリーダーたちと確認し
あうことができたことは、今後の有力な国際
運動に大きな意味をもつものであります。

それぞれの国々の内と外とで風の如く吹き
まくっている情報洪水の中で、正確に必要な
情報だけを速やかにキャッチすることはまず
まず困難になり、まわりに絶え間なく交差す
る、出所も正体も判断できない、完全に玉石
混淆、味噌と糞とをごっちゃにしてしまっ
ている表面的な情報に幻惑されてしまって、物
凄いいスピードで日々刻々変貌し続けている世
界の動向を見誤ってしまう傾向にあることは

恐るべきことであります。

こうした急激な変動と混乱のさ中で、西ヨ
ーロッパとバルカン半島で連続セミナーを
実現し、各地のリーダーや、将来リーダーと
なる八十余名の人脈と、じかに胸襟を開いて
徹底的に討論し合い、マクロビオティック運
動の美名によって、マクロビオティック運動
そのものが分裂破壊され、これらの連帯責任
から巧みに逸脱して完全な似非偽装宗教と化
してきている欧米マクロビオティック運動の
実態が、全ヨーロッパで例外なく確認された
ことは重大なことであります。

特に、チトー亡き後のバルカン半島の火薬
庫と言われているユーゴでの〔中略〕私ども
のセミナーは、積極的に「無双原理とペレ
ストロイカ」「チトーを再現させる現代パル
チザンの条件」をテーマに加えて、ユーゴも
含めた社会主義国全体に共通する問題の焦点
を衝き、社会主義と自由主義との必然的な
らまり合いと、その消長発展についての大胆
なPU世界観を展開、ウィーンやプラハ、キ
エフ、モスクワなどからも参加したベオグラ
ードとザグレブでの講演会と討論会では、二
次会、三次会も開かれる強烈な手応えのある
ものとなりました。そして、この当然の結果
として、一九八九年は、ポーランドやソ連で
のセミナー実現が強く要望されて、さっそ

くその日程の調整に入っております。

もちろん、フランスでもパリ・マクロビオ
ティック連合会が主催で活発なセミナーが
開催され、ベルギーから特に出席した吉見ク
リマック兄や大西鏡誇女史とは「アムステル
ダムやアントワープをはじめとするヨーロッ
パにおけるマクロビオティック運動の逸脱崩
壊の危機」についての現地での確認が交わさ
れ、その原因追究と対策についても有益な話
し合いが行われました。

イタリアでは、南のマセラッタのマリオ・
ピアーネーゼの狂気のマクロビオティックに時
間を浪費されることを避けて、今回は北イタ
リアのフェラーラ市で開催し、厳しいアルプ
スおろしの風雪の中を立派な市立公会堂に三
百名の聴衆を集めて公開一般講演を開催、こ
の後の職業専門学校でのセミナーには、ト
リノ、ジェノヴァ、ミラノ、フィレンツェ、
ボロニャ、ヴェニス、さらにスイスのキエン
タルからも参加し、前回とは比較にもならな
い大きな成果をあげて、早くも次回の全イタ
リアからの参加者を募るセミナー実現に向
かって活発な実行委員会が始動しました。

さらにロンドンでも、速やかに次回、一九
八九年十月第一週に公開講演とセミナーを
開催する公式日程が決まり、双方の年間のス
ケジュールに組み入れました。そしてポルト

ガルではブラジルと直結した交流を開始し、コインブラ大学で行なった講演会には、元ポルトガルの植民地だったアフリカのアンゴラとモザンビークから留学している十数人の黒人大学生が参加して感動の衝撃を受け、両国でも速やかにセミナーを開催してほしいとの申し入れがあり、同じポルトガル語圏でもあるので、その実現は時間の問題となりました。

何はともあれ、日本から欧米（特に北米）へ出かけて、何カ月か何年かのわずかな期間に、表面的に限られた、ほんの点々とした外国の小部分を見ただけで、完全に類似宗教化している、東洋ミステイズム安売り大繁盛に幻惑してしまい、これらの情報で日本中が振り回されているとしたら、情け無いものであります。（中略）

とにかく、私どもが確認している百分の一も手紙には書く時間がないのが残念ですが、ちょうど今年は桜沢里真先生がブラジルを訪問して十周年になりますので、何らかの意義な催しをするなり、私が訪日して感謝の表明と報告会を開くなりを考えております。年頭の多忙な日程を消化しながらの乱文の走り書きをお許し下さい。

（一九八九年一月五日）

桜沢里真の

カラー版

¥ 800 ㊦ 240

食養料理カード集 1

175×128ミリ
16枚

増刷出来！（数が少ないのでお早めにお申し込みください）

- | | | | |
|-----------|---------|---------|----------|
| ①小豆入り玄米御飯 | ②味噌汁 | ③ごま塩 | ④きんぴらごぼう |
| ⑤ひじきれんこん | ⑥玄米クリーム | ⑦鉄火味噌 | ⑧鯉こく |
| ⑨小豆南瓜 | ⑩おめでとう | ⑪しぐれ味噌 | ⑫ほうとう |
| ⑬パンオサワ | ⑭クレープ | ⑮そばクリーム | |

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）

伝染病と疫病

——エイズの問題に関連して——

(その2)

村元 騰

**NATURAL
IMMUNITY
INSIGHTS ON
DIET AND AIDS**
By The Author Of
Healing Ourselves
NOBORU B. MURAMOTO



▶ 昨年7月末に発行された、村元騰著『自然の免疫性』

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、昨年、『自然の免疫性』(GOMF刊)と題して出版。これはその本の一章で、87年10月号、88年2、4、5、10、11、12月号、今年1月号に掲載。

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

母子感染

今、エイズの問題で最も痛ましいのは、生まれたての赤ん坊が、エイズ患者の母親から感染していることである。胎児を通じて感染するのか、途中の産道で起こることなのか、まだ確証はつかめていないが、これはきわめて重要なことである。たとえば、かつてのライ病院特殊施設の中で、患者は大方、自由であった。時には患者の男女同士が懇意になり、子供をもうけることがあった。親の方が体が半分くさったように見えても、胎児は十分育ち、無菌の健康な赤ん坊が生まれた。

このことは、人間の、あるいは生物の生殖器官というものは体内でも最も丈夫に出来ている器官であると思わせるに十分である。これは、結核でもだいたい同様であった。野草の例をとってみても、水もろくにない路傍に生えて育ちの悪い小さな体に小さな花を咲かせ、そして少ないながらも、いくつかの種を結んで子孫を残そうとしている。

性病とは、その最も丈夫な器官をまずねらって破壊する病気である。今までで、いちばんはつきり母から子供にうつった病気は、梅毒である。フランスのヴァロア家、オットマン・トルコの王朝など、梅毒に滅ばされたと言われるくらいで、今またエイズが、そのように子孫に影響を与えることである。

しかし、梅毒など性病は、病巣は主に生殖器官にあつて、そこから病原体が全身に広がって行くこともあるものであった。だが、エイズは、そのようなはつきりした中心がなく、全身どこからでも冒されて行く異様な性病である。

正確にいえば、エイズは性病と呼ばれるべきものではないであろう。エイズ・ウィルスは、涙、唾液、鼻汁などの分泌液の中にも発見されており、性行為以外で感染したと思われる患者が相当いるにもかかわらず、これを性病と決めてしまうのはおかしい。また、決定もされていないようである。

このような例は、ライ、天然痘、ペストなどでもあって、昔の医者が本気でこれらの病気が性病であると信じていた時代があったのである。むしろ、血液伝染、体液感染、接触感染と呼ばれるべきもので、食物伝染、空気伝染の可能性さえもまだ証明されていない。事実、アフリカで南京虫に刺されて感染した例も報告されている。これは多分に、同性愛や性の乱用を止めさせようとする、政策的のもののようなのである。

ペスト

人を苦しめた病気の中には、長期にわたって多くの人の命を奪ったマラリヤのような病気もあるが、突如として現われて急速に広まり、一時に大量の人命を奪って人々を恐怖のどん底にたたき込んだ病気の第一は何と言ってもペストであろう。中世ヨーロッパでは、これを黒死病と言い、単にブレイグ（悪疫）と言ったら、ペストを指すことになっている。

病気が重大であつただけに、多くの記録もまた書き残された。病気の本質を研究する上で、また、それに対する社会の混乱に対処する方法を考える上で、十分に研究する価値のある題材である。また、興味も尽きない問題でもある。これをたどってみよう。ペストもまた、そう新しい病気ではないようであ

る。最初に現われた記録は、旧約聖書の『サムエル前書』で、第5章、第6章に書かれている「金の腫れ物五つと金のネズミ五つ」ということに関連している疫病である。他にも疫病は多いが、腫れ物とネズミから、これはペストであつたろうということになっているが、歴史学者の意見では、これが書かれたのは紀元前千百年くらいの頃のことであるというから、今から三千年以上前である。

これを読んで不思議に思うのは、その当時すでにユダヤ人は、ペストとネズミとが何か関係があるということに気がついていたに違いない。とすると、同じく聖書を読んでいたはずの中世のヨーロッパ人がこのことに気づかなかつたというのは、少し不思議なことである。もし知っていたら、少しは病気を防ぐ方法も考えられたはずだと思うのである。字の読めない人が大部分であつた、ましてラテン語で書かれた聖書を読める人は少なかった、ということも事実である。

しかし、少なくともキリスト教の牧師たちは読んでいたはずである。とすると、新約聖書だけがキリスト教の聖書であつて、旧約聖書はユダヤ人の聖書であると考えられていたのかも知れない。

その後も何回かペストと考えられる疫病はあつた。紀元前五〇〇年頃、前一〇〇〇年頃と、さらには紀元後二一〇〇年頃にあつた伝染病もそうらしい。当時ヨーロッパ随一と言われた名医ガレノスも恐れて逃げたということで男を下げた病気も、この時のペストであつたろうと言われているが、この当時の症状の記録があいまいで、断定は出来ないのである。

ヨーロッパでの記録

しかし、その次の五四〇年頃になると、もうはっきりしてくる。記録を残したのは、主に東ローマ帝国のビザンチンの人たちである。当時の皇帝の名、ユスチヌスの名をとって、「ユスチニアン・ブレイグ」とも呼ばれ、その後も十五年か二十年くらいの間をおいては波のように押し寄せ、約二百五十年つづいた。全ヨーロッパも巻き込まれて、約一億の人がこの二百五十年間に命を失つたと推定される。

しかし、何と言っても中心地は東ローマで、近隣のアラブ、北アフリカなどの被害が多かつたものと考えられる。当時のヨーロッパは、ローマ（西）帝国が崩壊して、暗黒時代と呼ばれる時代に入った頃であつた。

その後、急に消えてしまったようにペストは見られなくなり、約三百年間、全くの空白時代が続き、一〇四一年頃にまた現われて、かなりの被害を与えたようであるが、あまり多くの記録は残っていない。当時のヨーロッパは、やつと暗黒時代に光がさし始めた頃であつた。経済力が充実し始めたのは九世紀頃からであることは、前に書いた。

しかし、何と言ってもヨーロッパ最大のものは、その次に一三四八年頃に襲つてきたグレート・ブレイグである。わずかに三、四年の間にシシリー、サルジニアなどから北上し、次第に全ヨーロッパをなめ尽くし、二千五百万人くらいの人命を奪つたという大変なものだつた。

当時はヨーロッパはもう暗黒時代ではない。文芸復興の初期で、とくにイタリアの諸都市、ベニス、

ポローニヤ、フイレンツェなどは、ヨーロッパの商業取引、学問研究、文化活動などの中心地として発展し、マルコ・ポーロがシナに旅行して帰ったのも一二九五年のことであつた。今、この時のことを中心にするが、ブレイグはこれで終わらなかつた。

一六六六年頃、ロンドンを中心に起つたペストは、ロンドンだけでも七万人という死者を出し、ヨーロッパ中に広まつた。天才、ニュートンの出た時代であるが、ペストを解決するような医学の天才は出なかつた。当時、唯一のペストを防ぐ方法は、患者を隔離することであつたが、隔離病院など、ほとんどなかつたので、患者の発生した家は出入りをいっさい禁止するために入り口のドアに大きく赤で十字をかき、番人が立つていて、家族が出入りを許さず、訪問者が入ることも許さなかつたという。隔離という方法を発見してしたので、もうグレート・ブレイグのような大きな被害はなかつたが、それでも惨禍をもたらしたことは間違いない。

こうしてヨーロッパの記録を見ると、奇妙なことに思ひあたる。それは、このペストの大波は、いつも三百年か三百年くらいの間をおいてはヨーロッパを襲っていることである。ただの偶然だといえ、それまでだが、自然界の出来事に何かの周期があることも知られている。今がちょうど、その三百年くらいにあたるから、気をつけて見ている方がいいかも知れない。

『デカメロン』の記録

中世のペストで最も面白い記録を残してくれたのはジョバンニ・ボッカチオで、『デカメロン』(十日

物語)の序文の中に書いている。「あるいは私どもの悪業のために、神の正しい怒りが人間の上に罰として下されたものか、あるいは天体の影響によるものか」

と、原因を考えて、神の罰ではないかと、エイズと同じような意見が出てくる。

つづいて症状のことで、

「東方諸国では、鼻から出血するのが死の徴候でありましたが、それとは違つてここでは、男も女も同じようにライ病的初期にはソケイ部が腋の下に腫れものが出来て、それがリングぐらいの大きさととなり……全身いたるところに広がり、続いて黒色または鉛色の斑点がたくさん現われて……死の近い徴候でありました」

(注/当時は、今のように大きなリングゴはなかつたから、まるつきりの大ボラではない)そして次に被害の模様を、

「一三四八年の三月から四月までの間に十万人の人がフイレンツェの町で失われ、病気の襲う前には、誰もフイレンツェにそれほど多くの人が住んでゐるとは知りませんでした」

続いて、その時に人々がとつた態度について、
「急に神にすがるニワカ信者になつた人々もあり、また、すべてを欲望のおもむくままに解放し、楽しく、したい放題のことをやつて陽気に暮らす人々もあり、逃げるにまされた上策はないと、町から逃げ出した人々もありました。身分の高い人でも、葬式もせずに、どこにでも空いている墓穴に投げ捨てられ、後になると、野原にぼろり出されました」と。

「下層、中流の人々は一日千人以上も罹病しました。」

看病してくれる人もなく、何らの手当ても加えられないこともないので皆、あえなく死んで行きました」と、親でも子でも発病したら捨てて逃げ去つたことを言っている。

「死んでも死体が腐敗して悪臭を発するまでは隣人には分らないという有様でした」

と、また、その伝染経路について、

「この疫病の猖獗がますますひどかつたのは、接触によつて病人から健康な人へと感染しがちなためでした……いや、それだけではなく、ちよつと病人と話をしたり、時々訪ねて行つたりしただけでも健康体に感染して、死んでしまつたり」

「はなはだしきは病人の着物とか、病人のさわつたり使つたりした物は何でもそれにさわると、たちまち感染するのでございました」

と、よく観察されている。まずここで最初の二つの種類のペストがあつたということを考えてみよう。

ペストの症状

この通り、現代医学の研究でもペストは二つの顔を持つていたことは知られている。この時ヨーロッパを襲つたのは、主に腺ペストと呼ばれるもので、数日から一週間、十日くらいの潜伏期の後、突如悪寒発熱で始まる。この時はまだ流感との区別もつきにくい、続いてソケイ部、時としては腋の下、頸のリンパ節が腫れてくる。高熱三九・四一度C、頭痛から随意筋がマヒしたり、ひきつけ、硬直などから挫折感、錯乱などにいたり、腫脹は化膿してなかなか排膿しない。

この頃から全身に出血性の紫斑や小型の膿胞が現

われ、多くは死の転機をたどる。この時に自然に排膿が始まって助かった少数の人もある。排膿したら治るかも知れないと、誤って切開した医者もあったが、患者は出血が止まらず、全部即死したという記録もある。

もう一つは、肺ペストと呼ばれる、呼吸器系統が主に冒されるもので皮膚症状やリンパ節の腫脹はほとんどないが、血痰、咯血などの肺炎症状を起こすものである。これによって二つの代表的な型があるのは分かるが、やっかいなことに、もう一つのペストの型がある。

敗血症というのは、今はもうほとんど見られない病気であるが、抗生物質出現以前はときどき発生して、発病したら一日か二日でも死んでしまうという恐れられた病気であった。原因となるのは連鎖球菌、ブドウ球菌、大腸菌その他で、特に恐ろしいという菌とは限らない。それゆえ原因は患者の血液にあると考えられて、ヨーロッパではギリシャ以来の言葉で「セプトセミア」、「汚れた血の病気」という。

このような血液の人にペスト菌のような破壊性強力な菌が侵入したらたまらない。ペスト流行時に突如熱が出たと思っているうちに、体痛、苦悶、呼吸促進などで先記のような症状の出る前に死んでしまうもので、敗血症ペストと呼ばれ、最も危険なものである。発生率は低く、ペスト患者のうち1%以内と推定されているが、中世ではまだこの区別がつかず、肺ペストと混同していたものと考えられる。

病原菌、感染経路

このような烈しい病気を起こすのは、ペスト菌と

呼ばれる一種のバクテリアであって、違った種類があるわけではない。腺ペストも肺ペストも同じ病気である。なぜ一種の菌が違った症状を起こすかというのは重要な問題であるが、これも医学の謎として今まで満足に説明されたことはなかった。

菌の発見は一八九三年のことで、北里柴三郎がこれに大きな貢献をしたことでも有名であるが、北支で発生したペストが次第に南へ下がり、香港から船に乗って世界に広がったので香港ブレイグと呼ばれた。約百年前のことである。

この時の研究で、病気はネズミ、ノミによって人に媒介され、また、クマネズミその他二、三種のネズミを宿主とするネズミの病気であったことも解明された。とすると伝染経路も明らかとなり、ポッカチオが書いた、患者と話をしただけでも感染したというのは間違ひであろうということになった。

これでペストの全貌がほぼ明らかになったと思っていた医学者に意外なことが起こった。一九一〇〜一九一一年ごろ、北満でまたペストが発生した。患者は一種の動物を狩りして食べた後、発病したのである。日露戦争が終ったのは一九〇五年で、これでロシアは満州から完全に手を引き、治安は全く回復した。

中国人は続々満州に移動してそこに住みついた。その中にはもちろん狩りをする人もあって、特に毛皮が高価に売れる一種の齧歯類の動物を獲った。齧歯類というのはネズミ、ウサギ、リスなどの、固いものをよくかじる性質のある哺乳類の動物である。

ところが原住民の蒙古人には、この動物には死んだ狩人の霊が宿っているから食べてはいけないという言い伝えがあつて絶対食べなかった。特に腫れた

リンパ節を食べると危ないとも言われて、よく観察されていたものと思う。中国人はそんなことをつゆ知らず食べたからたまらない。ペストは発生し、また南へ南へと伝染して行つた。同様のことが一九二〇〜二一年にも起こった。

これで、クマネズミにうつる前にこの動物が病の源泉であろうという推定もつき、またこの時にノミによって媒介されないでも、患者のセキやクシャミと共に飛散する菌によつてもまた感染するということが確認されて、ポッカチオの書いたことが正しかったということになった。これは大変なことで、血液伝染や接触伝染と空気伝染では患者の取扱ひ方が違わねばならない。

このことからまた、エイズの発生はアフリカの緑猿ではないかという着想も容易に生まれるわけであり、また、今のところエイズは空気伝染しないというところになっている。しかし、エイズの中で最も重要な付け込み感染症は、カリニ肺炎と結核であることを考えると、エイズなるがゆえに日常交際では感染しないというのも少し変わった話である。

発祥地は中国か

中世ヨーロッパのペスト発祥地については、これまで意見がまちまちであった。世界中に幾多の疫病の記録があり、また、ここがペストの発生地だと書いたものもあった。しかし私は、今のような事情からして、中国がこの時もやはり震源地であつたと思うのである。これを書いた人はアラビア人のイブン・ハティマーで、スペインに行つて書いたものである。

「病氣はハタと呼ばれる地方で始まった。これはシナのこと、シナはこの世の人の住んでいる一番東の果てである。ペストはシナで広がり、イラクを経てトルコの諸地方を襲った」

当時としては、わりと正確に東アジアの事を知っていたではないか。満州、沿海州を東の果てとして、もう陸はない。ここで病氣が始まったとしても、もう不思議はないように思う。

それでは中国の記録はどうか。当時は蒙古の支配する元の時代であった。記録によれば一三三四年に大洪水があり、その後、干ばつがあつて、悪疫があつた。また、飢饉があつて人が食いあつたと書いてある。これは正直な表現であるが大変なことで、古来誰も口にしながらなかつたことである。ヨーロッパでは特に殺人以上の大罪悪とも言われるほど人の忌み嫌うことであるから、特にここで少し書いておく。

私は飢饉の時、これは想像以上に普通にあつたこととて、ただ伏せておいて記録に載せなかつただけだと思ふ。一九二九―三三年頃、ソ連のウクライナ地方で大飢饉があつた。スターリン独裁時代で、救済もされず外国に発表もされず捨ておかれた。約四千万人の人が飢え死にしただろうという。最近この事を研究したアメリカの学者が書いた本によれば、赤ん坊を殺して食べた母親もあつたという。また町で十個のパンをもらつて帰つて来たために、途中で見つかつて殺され、パンを奪われたという話もものつてゐる。残念ながら、これが本当の人間の姿だ。私もとがめる気にはなれない。

さらにはまた、一九七二年十月、ボリビアの飛行

機がアンデス山脈の雪の中に突つ込んで行方不明となつた。七十何人かの乗客のある者は即死したが、他は重傷者もいたが大方は命をとりとめた。大アンデスの中の一点で、捜査は困難を極め、特に冬に向かう折りで食糧も燃料も持つてゐるはずはない。二カ月くらいで捜査は打ち切られた後で命からがら這い降りてきた二人の青年の知らせで、生き残つた十八人の青年たちは救出された。ボリビアでは凱旋將軍のように迎えられたが、話を聞くと彼らは死んだ人の肉を食べて生き残つたという。どうこうたる非難が沸き起こつた。

特にキリスト教徒の間から、人の肉を食べたような者は我々の社会に入れるわけにはいかぬ、自殺せよ、と世の中が余り騒然として来たので教会でも放つておけず、カトリックの副僧正が声明を発表した。「このような非常の場合に限り青年達のやつたことは許される」ということでやつとおさまつた。

これも当然の話である。このことは私の『自然の免疫性』の英語版には書かなかつたが、ヨーロッパの歴史は戦争の歴史で、これは人殺しであり、また牛、豚、羊などを常に平気で殺してゐるそのヨーロッパで、飢饉の時にこのようなことがなかつたとは思われない。

話をもどつて、中国の別の記録でこの時の疫病で死者五百万と書かれてゐる。その烈しさがしのばれる。どう見てもヨーロッパと同じペストであつたようだ。これが約十年かかつて、おおよそシルクロードに沿つて、イラクからトルコに達したというイブン・ハティマーの記録が本当であるとの推定が出来る。そこで猛威を振るつてしばらく停滞していた

ペストは、当時も穀倉地帯であつたクリミヤ地方から船に乗つてシシリー、サルジニヤに達したのは一三三七年であつた。

ここから南フランス、イタリアに入り、一三三八年三月からがボツカチオの書くところである。翌年は北フランス、ドイツなど、一三三九年イギリス、神聖ローマ帝国のドイツ、次の年に北欧をほとんど巻き込み、ポーランド一国を通り過ぎてロシアに入つて一三五一年に終つた。もうこの北は海しかない。

ペスト無風地帯

さて、それにしては不思議なことがある。ペストの無風地帯ともいふべきものはポーランドの他にもところどころにあつた。たとえば北フランスからベルギーにかけてのフランダーズと呼ばれた地方、フランスのピレネー山脈の麓の西部地方など、かなりの広範囲の地域であり、またイタリアでもミラノだけがほぼ無事であつた。この理由については、古来幾多の仮説が立てられたが、どれも満足に説明できるものではなく、医学上の謎とされた。ミラノについては早くに城門を閉めて出入りを許さなかつたからだと説明されているが、これさえあまり説得力がない。それなら他にもそのような都市はいくらでもあつた。また三カ月も五カ月も城門を閉じたら、市民は食糧をどこから補給したか、食糧を運び込む時、ネズミはついて入つて来なかつたかと疑問はいくらでもある。しかし隔離すれば予防出来るということ、は、いろいろのことで見えられた。

特にポーランドの場合は一国ほとんど全部に、隣りのシレジア、リトワニア地方などを含んだ広大な

地域である。そこをペストが北回りして海岸沿いにロシアに侵入したというのも不思議である。ネズミはポーランドを通らなかつたのか、またはペスト菌を持ちながらポーランドを通り過ぎて行つたのか。

そこで私は仮説を立てる。当時のポーランドの状態を調べてみよう。当時はカシミール三世の治下にあった。自ら鋤を取るほどの君主で、ヨーロッパ人は百姓王とも呼んだ。この王の治下にあつてポーランドは余り大きな戦争をするでもなくて四隣の領土を合併し、ヨーロッパの大国にのし上がった時代であつた。ポーランド人は尊敬してこれをカシミール大王と呼ぶ。何か日本の明治大帝を思わせるような王であつた。国民は艱苦^{カンク}欠乏^{ケツバツ}に耐えて勤労に励み、ぜいたくをしている人は少なかつたと考えられるのは当然である。ポツカチオが書いた、肉を食べ酒を飲んで楽しんでいたイタリアとはだいぶ違うようである。

とすると次に疑問がわいて来るのはスペインである。スペイン人の罹患率は他の国々と比べると約半分くらいで、これも大変な相違である。特にスペインに住んでいたイスラム教徒では、ほとんど病人の出ていない所が沢山ある。「アラアの神のお恵みにより我々は死を免れた」という記録が方々に残っている。これをどう解釈するか。思うにスペインは国土は大きい。しかし、ほとんどが草もろくに生えていない荒地で牧畜に適しない。人々は穀物を作るのに手いっぱい動物の餌を作るほどの余裕は少ない。スペインというのは、伝統的に穀物を中心として食べた日本人とよく似た食習慣の人々で、大量の穀物を食べる悪いくせもあつたことも日本人と同様

である。しかしこれが強い免疫組織を作つたというか免疫組織を弱体化しなかつたと言う方が正しいかも知れない。

ペストだけでなく、他の伝染病に対しても彼らは異常な強さを示した。ヨーロッパで本場に植民に成功した人々はスペイン人しかいなくも知れない。一時は世界の三分の一の領土を占領したと言われたくらいで、今でも中南米、フィリピンなどにスペイン系または混血がたくさん残っている。これに対してイギリス、フランスなどは一時栄えたが、行き先で人々は定着出来なかつた。ほとんど病気に負けて本国に帰らざるを得なかつたからである。インドにもアフリカにももう余りヨーロッパ人は残っていない。アフリカはヨーロッパ人の墓場であるというの言いが古された言葉である。

食物との関係

スペインは長い間、北アフリカから侵入したイスラム教徒のアラビア系人の支配下にあつた。暑い地方に定住している人々は伝統的に余り肉を食べないものである。現在、アフリカ人が肉を食うようになったのは、ヨーロッパ人から習つたものであり、彼らの伝統ではない。これもまたアフリカのエイズと関係している。その伝統が伝わっているからスペインでもイスラム教徒は菜食主義に近いものであつたことは間違いない。スペイン人もまたその影響を受けているに違いない。

そうするともう一つの謎はペストに二つの種類があつた理由である。これもはつきりして来る。肉を多く食べた人は腺ペストにかかつた。ヨーロッパ型

である。これに対して、肉も食べてはいるが、それにもまして砂糖、ハチミツなどを食べて、いわゆるぜいたくな暮らしをしていた東方諸国の人々は多く肺ペストにかかつた。ヨーロッパにはまだ砂糖はなかつた。さらには肉も砂糖も美味のもののありつたけを欲しいままに食べて血液の汚れていた人は敗血症ペストにかかつたのである。

これでもまだ証拠が足りないと言われる人のために、私はもう一つの根拠を挙げる。それはペストにかかるクマネズミについてである。多くのネズミは穀物、木の実、根、皮などをかじるもので、時には昆虫を食べるものもある程度である。ところがこのクマネズミは、肉食動物かと思われるほど何でも食べるネズミで繁殖力も強い。それなら世界中のネズミが征服されてクマネズミだけになりそうなものだが、そうはならない。病気に弱く一時に大量に死ぬらしい。これによって自然界の調和は保たれているのである。そうすると私の仮説はほぼ正しいということになってくる。

(つづく)

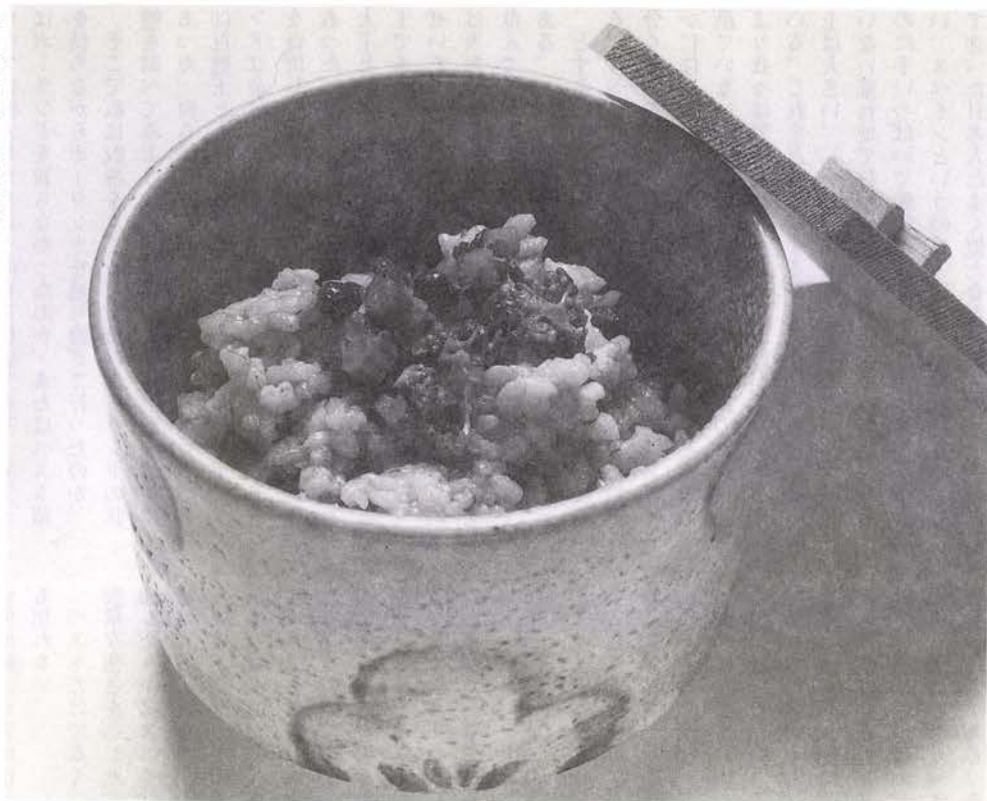
ヘルス ショップ 浅野

本年もよろしく

お願い申し上げます

〒336 埼玉県浦和市常盤
9-10-4

☎ 048・831・0647



2月の マクロビオティック料理

桜沢里真

一、ムカゴ入り玄米御飯

(4人前)

●材料／玄米(3C)、ムカゴ(1/2C)、油、塩、
醤油

①ムカゴを小さじ1の油でよく炒め、水を少々入れて蒸し煮をし、水がなくなったら小さじ2の醤油をふり、炒りつける。

②玄米をざっと洗い、水4C弱と塩小さじ1/2を圧力鍋に入れ、やや強火にし、煮立ったらごく弱火にして約30分間煮て、火を止め、15分むらし、蒸気を抜いて蓋を取り、ぬらしたシャモジで釜はだを離し、シャモジ返しをして空気を入れ、器に移す。

③①に③をバラリと入れ、サラリとまぜる。

④「ムカゴ」は自然薯のツルに出来る実で、栄養もあり、おいしいものです。ムカゴを米といっしょに入れて炊いてもかまいません。御飯の水加減は、米の種類、新米・古米で違います。また、釜によっても違いますので、慣れるまで研究してください。

二、野菜信田袋揚げ

●材料／油揚げ(2枚)、蓮根(5センチ)、ごぼう(10センチ)、白たき(1/2束)、地粉、パン粉、生姜、大根(下ろし用)

①油揚げは2つに切り、袋に開き、油抜きし、うす味をつけ、煮る。

②人参、蓮根、ごぼうは細く切り、白たきは塩少々でもみ、洗い、3センチくらいに切り、油小さじ1で炒め、醤油でうす味をつけ、生姜の下ろし汁を少々まぜる。

③揚げをひろげ、以上のものを適宜につめ、楊枝で口を留め、平らにし、地粉で天ぷらの衣くらいのものを作り、それをつけてパン粉をまぶしてカラリと揚げ、大根下ろしを添えて供す。付合せには隠元のゆでたものを添えるようにしよう。

三、巣ごもり碗

●材料／春雨(20g)、もち玄米粉(1C)、せり(1束)、長ねぎ(1本)、ゆずの皮(少々)、塩、醤油
①春雨は熱湯にさっとくぐらせ、ザルにあげる。

②もち粉はお湯でこね、うずらの卵くらいに丸め、熱湯でゆでる。

③せりは、さつとゆで、3センチ切る。長ねぎは3センチ切り、縦細切りにする。

④昆布と椎茸で出し汁を作り、ねぎを入れて煮立て、塩と醤油で味をつけ、

⑤お碗に春雨を3センチくらいに切つて適宜に入れ、②③を碗に入れ、汁をそそぎ、ゆずのミジンを少々入れる。

⑥春雨は熱湯に入れ、ザルにとり、3センチくら

いに切つておくといいでしよう。

四、ごぼう信田巻煮込み

●材料／ごぼう(1本)、生麴(1本)、油揚げ(4枚)、かんぴょう(2本)、油、塩、醤油

①ごぼうは揚げの長さに切り、さつとゆで、少々たたき、生麴も細く切り、

②揚げを3方に包丁を入れて開き、熱湯で油抜きをし、ごぼう、生麴を揚げで細のり巻きくらいに巻き、

③かんぴょうを塩水でもみ、②の巻いたものを4カ所くらい結び、鍋に並べ、昆布と椎茸で出し汁を取ったものを材料ひたひたに入れ、醤油と塩でソバつゆくらいの濃い味にしてコトコト20分ほど煮込み、水がなくなったら取り出し、適宜に切ります。

五、蓮根はさみ揚げ

●材料／蓮根(2節)、人参(1本)、豆腐(1丁)、地粉、塩、醤油、油

①蓮根は8センチ厚さで16切れに輪切りし、

②人参はミジン切りにし、塩小さじ半分まぜ、カラ炒りをし、

③豆腐は水分を切り、油大さじ1を煮立て、豆腐をつぶして炒り、塩を少々ふり、うすく味をつけ炒りつける。

④豆腐と人参をまぜ、蓮根に1センチくらいの厚

さにのせ、一枚をかぶせて、よく押し、穴に材料が入るようにし、地粉を水でといて衣を作り、塩少々入れ、まぶして揚げる。出来上がりを2つに切り、皿に盛る。

六、かぶ、人参、せりの漬けもの

●材料／かぶ(大5個)、人参(1本)、セロリ(1本)、ミカン(3個)、ミカンの皮(1個分)、塩、醤油

①ミカンは2つ切りにし汁をしぼる。

②かぶは1センチ幅、4センチくらいのうすい短冊切り。

③人参も同じくらいに切る。セロリも同じように切り、②③を塩少々でまぜて、しばらく置き、押して水分を切り、①のジュースに醤油大さじ1を加えたものをまぜ、軽い押しをして二、三日漬け込む。ミカンの皮を1個分細切りにしてまぜる。一日くらいで食べられますが、二、三日後の方がおいしく出来ます。かぶの葉はゆでてゴマ和えにしても、揚げと煮てもおいしく頂けます。

七、タルト・ド・アリコ・ルージュ

●材料／地粉(4C)、小豆(1C)、栗(1C)、レーズン(1/3C)、ピーナツ(1/4C)、ワイン、シ

ナモン、塩、油

①地粉に大さじ4の油と塩小さじ2、シナモン小さじ $\frac{1}{2}$ 加えてよくまぜ、耳たぶくらいにまとめ（あまりこねないで固める）、ぬれ布巾に包んで冷蔵庫で20分くらいねかせ、3ミリの厚さにのし、

②小豆は軟らかく煮る。栗も軟らかく煮て、小豆にまぜる。

③レーズンは細かく切り、ワインにひたひたにつけ、小豆を下ろす時に入れてまぜる。

④20ミリのタルト型に皮をのせ、③を平らに置き、ピーナツを細かく切ったものをふり、皮を蓋にして（まわりを水でぬらし）、フォークでつぶし、十字形に包丁目を入れ、二百度くらいの天火で三、四〇分焼く。

◇ ◇ ◇

ここで用います油はゴマの手しぼりのもので、揚げ物の時はナタネ油を少しまぜます。揚げ物に使った油は、二、三度は使えますし、残っても煮物やパイの皮、ガトーなどに入れたりします。塩は自然塩、醤油は古式醸造のものを用います。

野草を摘んできて鍋物や煮物に入れ、センイを多く摂ることを心がけましょう。



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、森林沿、温泉に、自然の中の広大なる“気が一杯”の総検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…●まず毎月1～8日の研修合宿に来て下さい。

無料進呈中『宿便とり』 リーブル出版 ￥850 返信切手 200円同封し申し込み下さい。

体質改善と人材育成の

財団法人 修学協会

①温泉道場 〒413 熱海市伊豆山1062 ☎0557(80)2101

②東京通勤合宿道場 〒181 東京都三鷹市下連雀3-8-15 ☎0422(43)8080



▲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

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

3年ぶりの冬の健康学園に ぜひご参加ください！

主催/日本C I協会

白馬・岩岳スキー場

マクロビオティック



冬のセミナー

’89年2/24(金)～2/27(月)3泊4日



※この行事は2月24日の夕刻開会です。この日に「大喪の礼」が行なわれることになりましたが、貸切りバスは早めに東京を離れることとし、予定通りに進行することにいたしました。

銀世界の中で楽しく心と体のリフレッシュをしよう！

- 素晴らしい講義、歩くスキー、おいしい正食料理、楽しいイベントがいっぱい。
- 25日、26日は地元の名物行事《第23回 岩岳祭》が開催！

《SNOW JAZZ '89 IN IWATAKE》

日本ジャズ界のトップ・ミュージシャン、ジョージ川口(ドラムス)を中心に《ザ・スーパーバンド》の演奏と、トップ・ヴォーカリスト、中本マリによる華麗で迫真のジャズショー。

岩岳スキースクール・アシスタント80名による火の輪ジャンプやタイマツ滑降も見もの！

白銀のゲレンデにくりひろげられる光と音の大ページェントを大いに楽しみましょう。(入場無料)



- 2月26日(日)は、スキー用品の当たる大抽選会や、ナスターレース(ハンディキャップをつけた、誰にでも参加出来る楽しい大会)が開催！ みんな参加しよう！

申し込み受付中、お早めどうぞ！

(詳細は別紙を参照してください)

悪い脂肪太り

——大根おろしとゴマ塩を摂る——

大森英桜先生正食相談

〔“Q”は質問相談者、“”は大森英桜先生の発言〕

司会／55歳の女性の方で、20年前に盲腸炎、12年前に子宮筋腫にかかっています。動物性のもものも、甘いものも両方とも大好きで大量に摂ってきました。現在、身長一五四センチ、体重65キロとかなりの肥満体で、冠状動脈の硬化、高血圧、心臓肥大、慢性胃炎などの症状に苦しんでいるそうです。

——子宮筋腫はもう治っているのですか？

Q／いや、どうですか。手術はしたくないので、していません。別に出血もありませんが……。

——変な下りものはありますか？

Q／ありません。

——では大丈夫でしょう。そうとう動物性と砂糖を摂ったんですね。陽性の毒がかなり入っています。だいぶ肝臓がやられていますよ。手のひらが赤くなっているのは、その表われです。

Q／今年に入ってから、両方の手のひらが赤くなってきました。それで、病院へ行って血液検査をしたんですが、異常はないと言われました。あと、イボがたくさんあるんですが……。

——イボはガンの一種なんです。体の中にそうとうの毒血がある証拠ですから、要注意です。赤いポツポツは肝臓障害による発疹で

肝斑かんはんと言います。肝臓で血液の解毒が出来なくなつて、毒血があふれてしまうんです。その毒血は体中を回ります。そして、手のひらは真っ赤になってきます。

まず、体重を10キロは減らさないと危険です。玄米正食をガッチリやることです。

Q／歯が悪くて、玄米がよく噛めないんです。

——そういう人が多いんですよ。それがいちばん困りますね。しかし、それなりに努力して正食をしてください。

まず、あなたに摂っていただきたいのは、第一大根湯です。1日1合、1週間続けて摂ってください。これで血圧は下がり、後頭部の痛みは治ります。それから、食箋の中に大根おろしを入れてください。これで毒血を消します。きちんとやっていると、いっぺんにやせてきますよ。

Q／赤くなるのは手に表われるんですか？

——ええ。前にも言いましたが、肝臓の症状は手にきます。肝臓ガンや肝硬変などのように、もっとひどい病気になると、手のひらだけでなく、足の裏までも赤くなります。手て掌紅斑しょうこうはんというんです。

Q／まず、血圧を下げるために大根を摂って、そのあとで締めていくんですか？

——そうです。ゴマ塩を摂って締めていく

んです。今のあなたの体には、ゴマ塩で塩気を摂っていくのがいちばん合っています。ただ、あまり強い塩気は必要ではありませんから、8対2（ゴマが8に対して塩が2）くらいのもので使ってください。

今、カロリーのあるものは、あまり摂ってはいけません。でも、玄米がおいしいと思うのなら、食べていいです。少し軟らかめに炊きなさい。冠動脈硬化は、動物性の蛋白質と脂肪を摂らなかつたら、ほとんど助かります。

Q／もち米はどうですか？

——今は肥り過ぎている状態だから、ダメです。もち米は体をひろげるので、やせている人がふくよかになるためにはいいんです。あなたが摂っている主食は、うるち玄米とソバかうどん類です。

味噌汁には、ちよつと陰性なものを入れま
す。ワカメ、玉ねぎ、長ねぎなど。それに大
根を当分の間、入れてください。睡眠時間は
どのくらいですか？

Q／だいたい5時間くらいですが、最近はい
もつと短いです。わりあい短くて、パツと起
きます。

——陽性ですね。爪を見てごらんさい。
横幅の方が広いでしょう。そういう爪の人は
もともとが非常に陽性な体質なんです。こう

いう人には、あまり油気と塩気を与えられな
いんです。だから、おかずに大根おろしを毎
回つけます。とにかく、思い切り摂ってくだ
さい。それで悪いものはどんどん消されます
から。

そして、心臓の肥大を止めるためにゴマ塩
です。あとは味噌汁を一杯。さつき言ったほ
かに、もやしやキャベツを使ってもけっこう
です。以前、高熱を出した病人がいて、大根
でも椎茸でもリンゴでも熱が下がらないん
です。そこで、もやしを使ったら、39度の熱が
いっぺんに下がりました。その時、あらため
てもやしの陰性さを知りました。あなたは、
もやしが合っているから使っているんです。

Q／味噌汁の出しは？

——あなたの場合は、椎茸と昆布を使って
いいです。あと、野菜はどんなものでも食べ
ていいです。

Q／人参、里芋、ジャガ芋、何でもいいで
すか？

——ええ、いいですよ。人参など欲しくな
いと思うけど、欲しかったら食べてもいいで
す。ウリ科、ナス科も摂ってけっこうです。

Q／サツマ芋も？

——サツマ芋だけはダメです。血液を酸化
させてしまします。今、あなたはすごく血が
酸化して焼けているわけですから、芋類を摂

るとしたら、里芋など、白いものを摂るよう
うにしてください。

紅斑には、ヨモギ茶が効きます。ヨモギを
陰干しして、それを煮出すんです。この場合
は、カワラヨモギを使ってください。それか
ら、ヨモギ団子なども効き目があります。た
だし、もち米を使わないように気をつけてく
ださい。ご飯に麦を入れて炊くのもいいで
す。

飲み物は、ハト麦茶がいちばん効きます。
イボを取ります。飲みたいだけ飲んでけつこ
うです。食べていい果物は、酸っぱいリンゴ
で、甘いのはダメです。こういうふうには、悪
い陽性を溶かすために陰性なものを入れてい
きながら、血を浄化するために少量の海草料
理を摂っていきます。ひじき蓮根や、油揚げ
入りひじきコンニャクなどがいいでしょう。

Q／酢のものはどうでしょうか？

——油もので、コーフカツなどを摂る時
に、レモンや夏ミカンを使います。天ぷらの
時は、大根おろしだけでいいです。ただ、こ
こ当分の間は油ものを摂らないようにしな
さい。今食べた赤い発疹が出てしまします。

今度やられたら、子宮筋腫ぐらいではす
みませんよ。今までずいぶん邪食の暴食をして
きたのだから、おそらくガンでしょう。この
まま正食をしないで、やせてきたら、その時

があぶないんです。

ガンだと分かってから相談に来る人は、やせている人が多いけれど、以前の写真を見せたらうと、すぐデジと太った人が多いんですよ。玄米正食でガンを治そうと思った時は、たいいていの場合、医者に見放されているから、もう、骨と皮ばかりになっています。症状が進むにつれて、必ず食べ物の好みが変わって、極度にやせてきます。それまでは、食べて食べて食べまくっています。

Q／今はそんなに食べられません……。――

――そうでしょうね。肝臓が腫れてくれば食欲はだんだん無くなってきます。肝臓が腫れれば、次に脾臓も脾臓も腫れてきます。脾臓がやられれば、そこは古い血をこわす所だから、その機能がマヒして、毒血が体内に残ってしまうわけです。

Q／去年、顔はカッカとするんですが、お医者さんには貧血だと言われました。

――顔だけ真っ赤になって足が冷えるというのは陰性なんです。血が酸化して上にあがってきているんです。こういう症状には、ふつう塩気を入れますが、あなたの場合はちょっと違います。赤い発疹があるし、背中が焼けてあついし、かなり陽性の症状がありますからね。

Q／去年は手が冷たいことがよくありまし

た。唇も真っ青になったりしました。

――胃が悪いと手が冷えます。足は大丈夫なんですか？

Q／別に冷えません。

――だいたい陽性なんですね。今のところ、血がねばっていますから、当分あっさりしたものを摂りなさい。塩気は無理に摂ろうとしなくていいです。おいしいと感じる塩加減でけっこうです。

Q／もともと、トンカツなどが大好きで、よく食べました。この頃はあまり食べませんけれど。

――こんな状態の時に食べたなら、肝臓はますますひどくなってしまいますよ。もう、だいぶやられているんですから。

ふつう、日本人の場合は、魚と白米と砂糖が多いから、動脈硬化が脳の方へきます。アメリカ人などの場合は、肉と卵を多く食べるから、それが心臓の方へきます。あなたの場合は心臓へきています。横太りしているのはコレステロールが頭ではなく、心臓にたまっているからです。

Q／食事の量は少ない方がいいのですか？

――そうです。あなたは、陰陽双方のものを大食大飲してきています。そして今、血が濃くてねばって汚いわけです。けっこう陽性なんだから、なるべく少食にした方が

早く治ります。今は夏だから、あまり食べなくてすむでしょう。がまんも修行のうちだけど、どうしても食べたいと思ったら、トコロテンや野菜でお腹をいっぱいにするようにしたらいいです。まあ、夏だから楽ですよ、冬だと、いくら陽性でも、そんなに陰性は摂れませんからね。

Q／本を読もうと思って、いっぱい買い込むんですが、どうも読めないです……。――

――毒血が頭が上がってきているんですから、本を読んでもよく分からないです。そして、集中力もないし、読む気も起こらなくなってしまう。

Q／手がしびれるのも毒血のためですか？

――そうです。毒血が溶けて排毒されてしまえば、しびれはなくなります。おこりっぽくて、すぐ手が出るというのも毒血があるからです。

Q／背中や首がカチカチに固いんです。

――それは、だいたいが魚の毒のせいです。大根おろしを摂っていれば治ります。

Q／魚はものすごく食べていました。タイの刺身など、毎日のように摂りました。

――そういう悪い脂肪が背中へ回ってくるんです。おそらくあなたの足の爪、特に右足の小指の爪は満足に育っていないでしょう。汚なくてコチコチに固いでしょう。それに、

親指の爪もきれいな色をしていないはずですよ。

Q／はあ、親指のは少し紫色になってます。あと、昔から横に段がついています。

——白髪はどの辺に多いですか？

Q／横の方です。

——脇の方から白髪になり始めるのは、だいたい肝臓障害からきているのです。腸が悪ければ真上からきます。

Q／イボはどうしたらいいですか？

——それは、特別に手当てしなくても大丈夫です。何もしなくても、きちんと食箋を守ってやっていたら、そのうちポロポロと取れます。あと、血液がきれいになってくれば、手のひらの赤みもとれてきます。

Q／平衡感覚がなくなつて、寝ていても地震かと思うくらい、ぐらぐらとすることもありました。

——ふらつくのは、たいてい貧血が原因ですが、あなたの場合はそうではありません。

毒血が上がってきて、小脳を圧迫して、平衡感覚が失われるんです。

Q／おこりっぽくて、しつこいと言われます。

——おこりっぽいというのは肝臓と関係があります。まあ、肝臓が良くなってくれば、すこしはやさしくなるでしょう。

あなたのように背が低くて丸顔のタイプの人に陰性病はほとんどありません。陰性病の人は、小さい時から陰性の毒が入っているから、だいたい顔は細くて長いです。

親が陽性だったら陰性の食べ物を摂るでしょう。それで、生まれてくる子供は陰性な子供が多いんです。あなたの娘さんは、うりざね顔ですね。食事のおよぼす影響がいかに大いか、そして大事かということです。

子供の立場から言えば、親が偶然にも貧乏で粗食をしていたら幸いというわけです。なまじ金があつて美食でもされていたら悲劇です。まあ、こういう考え方も、無双原理を学んで玄米をガッチリ食べないと、正確に理解するのは難しいから、とにかくしっかりとやるのが大切です。あなたの場合、あまり塩気がいらないうちでも、ゴマ塩だけは摂ります。脂肪が取れると、皮膚だけがたるんでみにくくなつてしまいます。だから、ゴマ塩で締めていかなければいけません。あなたもきつちりと食箋を守ってやれば、けっこうやせますよ。気をつけてやってください。

Q／がんばります。ありがとうございます。

（昭和54年7月8日。文責／編集部。一九八〇年十月号より再録。なお、食箋は夏向きのものですからご注意ください）

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、食箋料理

■「550号」といってご注文下さい。



■『GOレター』特別掲載

▲「世界政府の家」の前で
MI生たち(代々木西原)

最大の わが冒険 (2)

桜 沢 如 一

1953年10月、桜沢如一先生(G.O.)はリマ夫人とともに、マクロビオティックによる世界の人間革命のために、まずインドへわたり、次にシュヴァイツァー博士のいる西アフリカ、ガボン共和国のランバレーネへ行った。「アフリカの聖者」として名高いS博士に、無双原理と正食を受け取ってもらい、博士の名で全世界にひろめてもらおうという「最大のわが冒険」にG.O.はかかった！ この「ユートピア」のような癡病村の生活を楽しみながら『東洋医学の哲学』をフランス語で書き上げたが、現地の人たちと同じ食事を試みたために、「絶対に助からない」という熱帯性潰瘍にかかり、必死の闘病をS博士に示して、正食のスパラシサを説得したのだ！

● 5 XI 1955 (一九五五年十一月五日) Lambaにて 978 信

始めてのMIからのヨロコビの便り

GQ 63 回誕生日に祝いのコトバをくれたMIの同志に

今年は去年と違って、祝日にはハガキ一本来ないのでフシギに思っていた。空祝の贈物も来ない。(去年はドエライ贈物の予告篇があつて、実物は来なかった)。ところが今年はMI始まって以来のヨロコビと感激にみちた祝いの手紙が十一月ランバレーネにきた。

祝いのコトバをくれた同友よアリガトオ!

君たちの心のソコからのコトバは私共をゆさぶった。「今年はズイブン変りましたネ」「ヤハリ生長するんだネ……時の問題だナ」:「これはMI始まって以来ですネ、たった五六人だけ」。「ウレシイネ」「今に十年もたったらミンナどんなになつてるでしょ!!!」「心のドン底、魂の眼が第七天を見ないカギリ、かけないんだ、魂の手紙は」

私はイツモ同じ気持ちでかいているのだけど、ヤハリ君たちが生長するにつれて理解のフカサが變つてくるのだ! あゝ、生長! あゝ創作! 生命は創造だ!

ドイツからは悲しいタヨリが来たが、ニューヨークからはタクサンお金が来た!

平素ゴブサタをしていても、こんな時にタヨリをくれる人は心を温める。が平素もブサタし、年に一回もタヨリをせず、こんな時にもハガキ一本よこさない様な人はミナ不幸になり、不自由になる人であり、否スデニ不幸で不自由な人である。形式的な年賀やクリスマスカードの様な印刷文句では、もらわない

方がマシだが、自分の生長や失敗や新しい希望や決意をしらすタヨリは、よしツタナイ、幼い文や字であってもウレシイものだ。

ありがとう——君たちはホントーノ同志だ! 早くジャンプせよ!

我々老夫妻はソレが見たいバカリニこうして危険きわるる冒険をして見せている!

早く後につづくモノをタクサンつくれ、後から押してくれないと仲々出れないモノだ。イヨイヨ私の活動は始った! さあ二カ月後にドンナ大きなニューズを送れるだろうか? まだフランス、ドイツ、デンマーク、英、米、南米がある。グズグズしてはいれない。

新聞も見られない赤道直下のアフリカの

ジャングルのハテより、GQ JQ

● 10 XI 1955 (一九五五年十一月十日) 982 信

追記

〔前略〕我々は、私は三十万年の人類史空前の大事業をやるタメにここまで来た。これだけでもアリガタイではないか。「ソオほんとうにユメの様です、アフリカに來ているナンテ。これなら私だつてモーどんなミジメナ生活だつて出來ます。ホントーニこの人々、癩病村の人々を見ると、私たちの幸せがヨク分ります。お医者さん看ゴフさんたちのあの日々のハタラキぶりを見てみると、スマナイ氣で一杯になります。あの今日の恐しいカオのつづれた人の事を思い出すとタマリマセン。毎日十

数人の黒い人のタダレタ体を手術するP博士はつらいでしょうね。一人で二時間半もかかる手術なんてきくだけでもゾーッとしますネ……」

今日午後、私たち二人は五時に病院からぬけ出して室にもどって来た。私は四コの本をもっていた。三つはカラ、一つは古くなってハナレナイ「キャプセル」が一杯つまっていた。「さあジョツナ、内職だ。これを早くしないと今夜はゴハンが頂けないのだ。早くキッチンに行って塩を五〇瓦^{グラム}もらって、焼塩を作っておいで、薬局の塩はミナこの土地のヒドイ湿気で水になっている。焼塩を微粉にして、コーレンを20%入れて、これにミナつめるのだ。早く早く。キャプセルがミナだめになっているんだ。一つ一つナイフであけて、又元の通りにするんだ、これは私がやる。君は早く台所で……」

数日来、V博士やP博士の手におえない病人だけを私が引うけている。その中に一人女(25位か、こちらの人はミナ自分の年を知らない)がある。ゼン息で死にかけている。手のつけ様がない。スゴイ「アレルギー」。そこで私は第一期キ本食(と云ってもクダモノが主食の国だ。玄米はモチロン、ヤサイも、玄麦もない)マリスとパン(白)と白米だけを食べてクダモノ外一切、一週間食うな、水はのむな、そしたら薬を上げる、と約束しておいた。黒人は薬を一人々々口に入れてもらいにくる。一日分でもやっておくと、一回にのんだら(一週間のんだのがある)して危いので、一々口に入れてやる。薬をのまないで、治らないと思っている。それでこの女、三日目位から炊事など出来る様になったのに今朝は悲鳴をあげて、死の苦しみだ。村

中にその声が暁方のしずけさを破ってきこえた。そこで九時頃V博士がきた。私は少しアトで出かけ、誘導尋問で、昨日水をウンとのみ、昨夜は十二回オシッコに行ったコトを発見した。

しかし薬がもらえないので治らないときめている。そこで塩とコーレンをカプセルにつめてやる事を考えたのだが、ヒル間は色々な病人を見たり、手術に立ち会ったり、重篤な病人の相談をうけたりするのでセワシク(一寸村^{ちやうど}に下りるとアチラこちらから私は引っぱられる。ミナ長年くされゆくカラダをもてあましている人々バカリだから)ツイニ五時すぎてから、カプセルを出してもらったのだ。ところが医者も看ゴフも、薬局もセワシイのでカプセルに薬をつめるヒマがないし、カプセルが古くなってクツツイテはなれない。カビさえはえている。薬局ではカプセルにつまったビタミンや、色々な錠剤を行列している黒人の一人々々の口に入れてやるだけで手一杯だ。そこで、モ一台所もすんでいると思ったので、Jと私でこのカプセルつめの内職を引うけて来たのだ。しかし六時に病院がしまる前にもって行かねばならないので私はJを追いたて、自分もカプセルひらきにかゝった。○・八瓦のNaと、○・一九のコーレンをつめながら、私は子供の頃、急ぎの菓子箱ハリの内職をしていた頃を思い出した。

——こんな仕事は楽でオモシロいなあ、私ズイ分早くなったでしょ、

——これで子供たちを食わせるのだったらドースル？

——結構私やれます、オモシロイですモノ、楽しみです。

私はフト目ガシラが熱くなってきた。

やっと十人のカプセル（三日分）が出来ると私はV博士の処え急いだ。ソレカラ二人で病人の口に入れに行った。見るとアボカ（リング位のマツ青な木の実）を五つ余り、彼女がたべ終った処だ。主人はソレをジット見ていた。V博士がどなる。

——ナゼ禁じたモノをくったか!!!

——これはクダモノじゃない。それに看ゴフさんがワザワザかって来てくれたのだから私はたべないでミナ彼女にくわしたのです……

何と云つてもアトのマツリ。

×

ランバレーネはこの世の地獄である。六百人余り（大部分はカラダのくされ、たぐれた人々）の病人と、外来二、三百でゴツタ返し、九時ともなると地獄だ。ソレを三人の医師と白人看ゴフ十数人と、黒人助手数十名で処理するのだから大変。食物療法でやれば造作もないが、手術だ、ホータイ取替えだ、薬だ、と云うので火の出る様。そこえ数人でも私が委されたのは芋パスターだ、（生ガはない）。

一そ、食物だけでやれば楽だが、何分米がない、（白米も少い）、芋とバナナを主食にしている国だから——その上、食事は六百人共在院者一人々々別々に炊事している。絶対に他人の作ったモノはとらないと云う頑迷な習慣がある。病院で給食などモツテノ外である。

見れば見る程、考えれば考えるホド、よくまあ四十年もこんな事をS博士はつづけてこられたモノだ。オマケニにみな無料の奉仕だ。

それを思うと、MIなんか千分の一の問題だ。さあ夜があける。六時だ。七時のメールだ。又、血マミレ、ウミだらけの人々がまっている。

MIの真の同志よ！ 若者よ！ 全日本の友よ、海外各地の子らよ、

立て！ S博士の偉業を見よ！

S博士にカンタンナ我々の方法を提供し、世界中の病める人々の眼を開こうではないか。アイク（アイゼンハワー）も病氣だ、ハト山（鳩山一郎）も病人だ。毛沢東もわるい。全ての人々は狂っている。幸福と自由を求めながらミナ目カクシして探している。世界は狂人病院だ。全ての人間が病氣だ！ 幸福と自由をもっていないモノはミナ病人で、狂人で、罪人だ。我々はボヤボヤしちゃいけない。MIの一つや二つなくなつたって何だ！

● 9 XI 1955（一九五五年十一月九日）983 信

Chère Gavin

おどろいた処だランバレーネは。フィルムも売っていないし、現像焼付屋もない。至急前の依頼の品と一緒にスグ送ってほしい、現像もたのみたい、何分白人が三十人か四十人の土地だ……しかしココは仏領だから、ブラザ（ビル）やレオ（ポルドビル）にたのものも、パリに頼むのも時間的には差がない。

35ミリ巾の24枚取りか36枚どりのフィルム（コンタックス、ライカ型）三四本頼む。

何かおもしろいニュースはないか、Chère Mlle Janine（ジャネット）シテイルのか

ついでからモー十日も経ってしまった。カレラのマネをして、サトー、クダモノ、コーヒをウントとって、今日までは散々敗北で、受太刀、これからボツボツ攻勢に出る処。パリーの新聞を早く見たい、君たちがよみすてたモノで結構。

●12XI1955〔一九五五年十一月十二日〕987信

雑信

④昨日は(看ゴフ)マリーヤの来ラ(ランバレーネ)十七年目の記念日だった。みなブドー酒や茶やレモン水のコップをあげてその健康を祝い、ジョツナは最後のジョルゼットのスカーフを一枚進呈した。今四十才位のオランダの女性である。一番年長で(ミス・エマの次)ある。思え、十七年の昔、このジャングルの癩病村に身をなげこんだうら若き美しき女性を!!! 十七年間の苦斗を!

⑤野村Dr.に会い(良明に頼む)話をきゝ、私の事も話し、S博士の「少年時代の思い出」外数篇ゼヒ日本に紹介すべきモノと思うが、訳に着手していただけるか否か——をきいてほしいスへ(スグ返事セヨ)

●13XI1955〔一九五五年十一月十三日〕988信

仏領赤道アフリカシュワイツェル病院にて

グランは死せず!

(一)十万円の送金

——庵上氏より拾万円のキフを頂きました、

と云う書き出しのPの手紙をよみかけて私はおどろいた。庵上? ハテナだれだろう。十万円の寄附をくれる人はタクサンはない——片手の指で数えるほどだ。十万と云えば内地では大金だ。しかし庵上と云う名に心当りが無い。MIはアフリカ遠征資金を出してくれた人の名は毎日その度に速報すべきであるのに、一回も私に報告しない。だから私はWG(『世界政府』新聞)に発表されるのを一々テイネイに見て、何と云う奇特な人々だろう。モーいつ会えるやら分らない、云わば他界の人の様な私にコンナニ沢山の人々が後援をしてくれるのか。深い思をもつて私はリストの名を追う。そして一人々々の思い出をたどりつゝ、Jと私は此の世ならぬヨロコビを味う。

——J、庵上と云う人が十万円もキフしてくれたって……と云う私の声は感激にふるえ、最後がハッキリしない。

——エッ!?!と云って、Jも仕事をほり出してPの手紙をのぞきにとんで来る。それから私は長いPの手紙をよんで益々オドロキを大きくした。

そしてツイニ庵上寿男君の五枚つずきの手紙をよむに至って私は熱い涙の流れるのを止める事も、Jに話しかけるコトも(声がつかまって)出来なくなってしまった。

この手紙は南米ブラジル・パラ州の移民村でかゝれている。

日付は一九五四・十二月八日午後二時とハッキリかいてある。

正に一年近くかゝって私にとゞいた。私にこの感激、このヨロコビを一年もかくしていたPの心のルーズさ、冷酷さ、惨忍さ、不正確さは呪わしい。ダレー一人MI人でこれを知らしてくれたモノがない。「ヨロコビもカナシミも共にわかつて」と云う一体

観の完全な欠如である。つまりPU世界観が少しも分っていない証明である。あゝ、ドースレバこの排他性をウラ返しに出来るのであろうか。ドンナニすれば、この幸福の反対の世界にすむ人々の目を開く事が出来るのか？ 私は苦悶してなやむ。

トマレ、この大きなヨロコビとカナシミを一刻も早く共にするために、私はこの庵上君の手紙を君によんでもらう。Pの手紙は十月五日にかゝれ、一カ月おくれて十一月四日午後0—3時の消印で東京をはなれ、五日目に、正味三日で、アフリカ赤道直下のジャングルについている。これならモー東京—旭川又はア走り間の手紙位のモノだ。コトニよると大阪—東京の電話位のモノだ。こんな利益を利用しない人が多いのはおどろくべき事ではないか。一年も経ってモー黄色くなった寿男君の手紙—見るほどに、字は正確であり、文は意をつくし、もも。も正確に使ってある。それに肉親の情が一字々々に躍動し、もえ上り、よむ人の心をうたずにはおかない。君もきつと熱い涙をもつてGの死を痛む〔悼む〕コトだろう。

今一つの手紙（福男君）も海外における日本人の免れない生物学的・生理学的危険をよく君に分からせるだろう。この大きな危険が、正食の原理を知っているだけで完全に一掃され、目的を易々と完成させるモノであるコトが分れば、何人も今更らながら正食道の偉大さ、アリガタサが分るだろう。私たち老人、コトニJが、このアフリカの赤道直下まで来て、毎日元気に数十の白人看ゴフと共にセワシクうごき廻ったり、数百の癪者を私について時として見まわったりしているウソの様な事実の真相も分るだろう。私は八—九月の六十日の絶食で一時四十キロ

をわったが、二カ月後の今は五十キロに近く戻った。Jは四十キロもない。絶食後私の脈は一カ月半も異常で百二十以上だった。それで生きているのがフシギと云うより、恐しかった。（私は四十年間体重六〇キロ、脈五七だった）

（4）グランの思い出

Gが始めて私の室に現われたのはモー三年前のコトだ。タイプのローラー修理工場で悪戦苦闘していたGは、相当な待遇をうけていたのにソレをすて、MIに入りたいと云う。実際東京や大阪の下町の小工場で働く人々は一日々々生命をちぎめている様なモノで、Gも相当よわっていた。しかしドンナ人間でもスグ好きになる私はGに入Mを許した。

彼はその字の示す通り正確な、研究心をもった若者だった。これはカラダさえよくなれば或はモノになるかもしれない。トニカクめずらしい規帖面さと大きなユメをもっていた。ソコデ私はビシビシハンマーを加えた。出発後も海上から、インドから、そして彼が病氣になってからさえキビシイ私のムチは彼の頭上に雨アラレとふった。彼はモー一本も手紙をくれなくなった。ソレデモ私のハンマーはつづいた。

しかし悪マは勝った！

彼を誘惑し邪食をさせたモノ、私の出発後MIに跳躍した悪マ、その跳躍やGの邪食を見破らなかつたウツケ者、病となつてから六カ月もあつたのに彼を救わなかつた悪マの手先の医務部員——スベテはMIの責任である。

ツマリGを殺した犯人は明々白々MIにいる。しかもカレは今尚自己ヒハンをしな。その手先き、その共犯、その一味ス

ベテまだ刑をうけていない。MIはソシナ家である。(その責任者私もふくめて)。私はワザトそんな悪マやその手先きを(あゝソレラがドンナニ私達の仕事の邪マをするコトか)MIに入れておく。ナゼナラ、無菌の温室で育てた様な子が出来ては困るからだ。一步でれば工場、会社、官庁、ドコニ行っても無数に悪マの手はのびているし、誘惑は無限にある。「家を出れば七人の敵」などユメの様な昔語り、今日は一步でれば百万、二歩ゆけば千万の敵がいる。

だからMIで(又は自宅で)君たちは『MI人のサダメ』を守り、毎日私のハンマーをうけなくてはダメ。逃げてはダメ。Gは死ぬまで逃げてくれなかった。逃げてくれたら私が助かるのに、黙ってボカボカ私になぐらせた。MIにいらなくても『MI生のサダメ』はどこでも守れる。その中最も重要なコトは自己表現(かく事)の練習。それをやらないならMIにいてもいないのに等しい。今のMI生の中にはワズカニ、三、四人しか『かく人間』はいない。

私はこの大金のキフを熱い涙でうけ取った。こんなウレシイ事は近來マレだ。ナゼナラ私は第一、この大金をうける代りに殺人の刑をうけるべきであるから、金をもらったのがウレシイのではない。Gが私を理解し、愛しつづけてくれたコトがうれしいのだ。第二、六カ月も新参者で病氣したのに、兄弟としてMI生がGを見たコト、ダレもイヤナ顔をせず、一文も要求しなかった事(東京で普通の病院に入院したら少くとも月に十万円位かゝる)。人のきらう病氣であるのに、二人や三人でなく殆ど全員が看ゴに協力したコト。第三、火葬場まで、いつも私がし

た様に、棺をミナで代る代るかついで行ってくれたのだろう。第四、私はソレでも、まだ気のつかないコトがあったろう、と悔んでいるのに、反対に本人が空しくなった後にアノ世からこんな大金をMIの為に出してくれたコト。第五、遺族が我々のした当然の事を高く買ってくれたコト。第六、南米に又一つの新しい正食道の根キヨまで与えられたコト。第七、P始めMI生全体が意外な全くユメにも思わなかった結果を見て、マコトの世界のスパラシサを一寸でも垣間見したと思うコト。

以上の様な理由で一応このGと遺族の意志を頂くのが私はトテモうれしいと云うのである。一応これはアフリカ遠征資金に対するGの後援として頂く、そしてGの魂と共にランバレーネのジャングルを歩くが、モチロンMIのために、MI生全体のために役立つ方面にコレは提供する。私はこのヨロコビだけで十二分である。

(5) 真剣な同志よ、友よ！

私は全力のカガリをつくしたが自分の拙劣な技術のために二十年位前までに幾人かの青年を死なせた。その死後、その父や兄から、意外な大金のキフをうけたコトがヨクあった。「これは本人の遺志であります。本人は死ぬ間ギワまで『私がいゝ見本です、お父さんもゼヒ共邪食はやめて下さい』と云っておりました。おかげ様で一家が救われました……」と云う様なコトバをよくうけた。

これで私の拙劣を割引して私の誠意が高く買われたコトを知って、私は益々奮起し研究した。ドレ位死者のために力づけられたコトか!!!

しかし反対の場合はドオだろう。

或は学半ばにして、或は事業半ばにして、嘆き悲しむ遺族の間に、一家の愛の焦点に冷たい屍を横えるべかりし身が、前より元氣になり、以前より高い判断力をもつ様になり、不孝者が孝行者になり、不良が優良になり、事業の経営に一段ウデの牙えを見せ出した場合、少数をのぞいて、大部分の人々は正食の世界宣伝に協力を忘れてゆく。(私は正食の道のため、一生全力を投げ出してきた)

これが私の最大の欠点であり、新興宗教やマジナイ療家の事業がグングンのびてゆくワケである。これは私にきマネージャーが与えられなかったからでもある。病氣から救われ、一家を救われ、マネージャーとなつてMIに入り、背任横領を犯して行つた人は二、三ではない。こゝに私の死角がある。この二十年來と云うモノ、人間のこの排他性、この忘恩性をボク滅するために私は全力をあげて來た。その結果が私の教育論である。私はソレラの人々のオカゲでドーヤラ結論に近づくゝある。思えば感謝にたえない。私はモー忘恩性を師としている。

その上、私は後援資金を十一月五日の報告では二十六万円も与えられている。ソレをリストによって見てゆくと、五〇円百円から十萬円のマゴコロのこもつた金ばかり。しかも未知の名が沢山ある。百五十萬円の目標にはマダ遠いが、アフリカ上陸以來、私は数百人の人々からその倍の三百萬円以上に相當する後援をうけ、ナイロビの領事金子氏、レオポルドの領事丸山氏、ブラザ市のアメトレーともえ夫人、三夫妻からは數十萬円のホテル代に相當する後援をうけている。ニューヨークのMIからは

『無一文で上陸して下さい。新しい服もこさえておきます』と云うウレシイ言葉とタクサンの金や、四千ドルの保証状まで送つてきている。ミチオやヘルマンは「何時でも応援にゆくから知らしてほしい」と云つて來ている。

S博士の都合によつて私たちはスグ欧州に飛ぶ準備をしている。今その返事を待つてゐる処だ。

親しき同志よ、未知の同志よ、人生と云うモノは全くスバラシイものだ。

グランは死んではいいない！ 死者まで一体になつてくれるPUとは何と云うスバラシイものだ!!! 我々は死者とよぶ後援者、同志の方が生者の何億倍あるか知れないコトを忘れずに、グングン進もう!!! 我々は神に助けらるゝモノでなく神を助けるモノなのだ!!! (つづく)

桜沢如一著 『ジャックとミチ』

吉見クリマック氏の訳により近日刊行とのお知らせをしましたが、念入りの仕上げと関連写真類の選定に時間がかかり、発行が遅れております。発行見込みの時期については、なるべく早くお知らせいたしますので、今少々お待ち願います。



桜沢如一著 『新食養療法』

価格改定 二千円

桜沢先生の超ロングセラー『新食養療法』は2月の増刷分から価格を一部千八百円から二千円に改定いたします。

日本C協会 出版部

社団法人日本食用塩研究会創立10周年祭

と き 1989年2月12日(日) 午後1時～8時

ところ 東京都千代田区永田町2-16-2 星陵会館 ☎03-581-5650

〈第1部〉 記念講演会 (入場無料) 1:30～6:00

近藤 弘 日本の食文化をささえてきた自然海塩

ハンバーグ、スパゲティー、カレーなどの国籍不明料理のひろがりとともに、子供たちの肥満、家庭内暴力、いじめ、自殺、そして殺人事件さえがめずらしくなってきた。今自然海塩をベースとした日本列島の豊かな味覚文化の復活を説く。

阪本章裕 自然海塩“海の精”ができるまで (スライド上映)

大島における自然製塩装置開発のあゆみと現在の製造工程をくわしく解説。

村上譲顕 自然塩復活運動のこれまでとこれから

自然塩運動20年のあゆみと今後の運動方針、そして彼方の夢を語ります。

〈第2部〉 祝賀会 & 親睦会 (会費5000円) 6:30～8:00

新旧の塩の仲間たちが集います。おいしく飲み、食べ、たのしく語りましょう。

参加歓迎 03-460-3961 (席に限りがあります) お早目にお申込みを



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

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

桜沢里真 (88歳)

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

リマ クッキングビデオ 全3巻

〈各巻・お料理テキスト付〉 定価45,000円

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

GO ヒストリービデオ 全1巻

桜沢如一の思想と生涯 定価 18,000円

リマ+GO 4巻セット価格

60,000円

15回分割払いあり (初回5200円、以降4600円)

取扱店募集中!!

カタログ無料送付

リマプロジェクト東京事務所

〒155 東京都世田谷区北沢4-32-26
TEL 03(460)1238

リマプロジェクト大阪連絡所

〒540 大阪市東区内淡路町2-6
小山ビル TEL 06(941)7506

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

3月2日(毎月第一木曜)昼・夜2回
調吉成知江子
調高崎 ☎0273(22)5484

上尾食養料理教室

2月日取り未定
調吉成知江子
調小川自然食品店
☎0487(74)8504

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
調代々木上原
☎03(485)0165 伊藤方

みちのく自然食品センター

第3日曜9時
調小川みち
☎022(262)7677

目黒食養料理教室

毎月曜昼、夜
調田中愛子
調中心健康センター
☎03(449)5001

ナチュラルクッキング「イ舞」

第2、4月曜昼夜

調横浜・港南区
☎045(843)0610 湯川方

正食料理教室

(第4土曜)2時
調粕谷紀水
調名古屋、カジコ
☎052(962)7321

正食料理教室

(第1日曜)
調愛知・小牧 ☎0568(76)2731
調浮津宏子
調たなかや(毎週月曜)
(西武新宿線玉川上水駅)
☎0425(36)8477

穀物菜食ティールレストラン風

料理教室は問合せ。
グルメコースあり。

レストランは金、土、日のみ
調文京区関口 ☎03(269)0833

クッキングサロン(宇末うみ)

第3水曜、11時
静岡県伊東・富戸 安井三恵
☎0557(51)2397

富士宮正食料理教室

2月日取り問合せ
調富士宮中央公民館
☎0544(24)0556

自然食料理教室

4月生募集 基礎科(全12回)調岡田恭子
ごま塩、自然療法、野草、季節料理
調JR根岸線本郷台駅5分

☎045(894)4799

神戸たんば会料理教室

毎月第一木曜10時、14時
調神戸ヘルスフーズ ☎078(453)1777

講習・勉強会

定例勉強会「門前の小僧会」

第3水曜 10時
調盛岡、マナ自然食
☎0196(62)6205

陰陽勉強会

第3日曜 11時
調群馬マクロビオティック・センター
☎0273(22)5484

東北正食協会・月例会

最後の日曜 1時
調仙台 食事処「友苑」
☎022(246)2771

保育「たんば」

調大泉教会(大泉公園駅下車)
時毎週月、木、金
☎04297(9)0609 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・トレーニングなど
調バス・スタディハウス
☎03(321)9719

ヨガ気功法

調牧内泰道、シナイ・ハレル
調財修学協会・三蔵センター

☎0422(43)8080

正食のはた「民宿バス青森」

宿泊、料理講習、正食相談など
調青森市戸山赤坂268-17
☎0177(41)9559

身心ヨーガ教室

■毎週木曜19時、21時
調JR松戸駅4分日暮ビル5F
☎0473(67)1592

ミルキウエイの行事

運動手技療法教室(小川茂年)
太極拳(毎週木曜午後7時、毎週日曜午前10時) ヨガ教室(毎日曜3時)
調三鷹 ☎0422(53)6483

石打ペンションブルーージュ

玄米食スタッフ募集 男女数名
☎0257(83)3667 鈴木

半断食「宿便とり」研修

調大森英桜・牧内泰道
毎月1日、8日 合宿

調熱海温泉道場

☎0422(43)8080

2月の穂高養生園

2月17日、19日
楽健法
参加費 無料

2月25日 シベリアから飛来した百五十羽の白鳥を見に行きましょう
調理スタッフ募集(年齢不問)
☎0263(83)5260

海静養生園・陸り合宿

アトピーによる苦痛からの脱出法、アトピーを楽しむ感謝する法
3月26日、28日
調三重県志摩郡阿児町鶴方 ☎05994(3)0077

自然薯 産地直送

伊豆大島・三原山の大自然に育まれた厳選、最高級品!

1キロ3000円。1キロ以上100gごとに300円増し。

送料は5キロ以上当方負担。5キロ以下はご注文者負担。
3月下旬まで限定扱いです。

〒100-01 東京都大島町野増字間伏火の島屋 ☎04992-4-0350
振替 東京 5-255815

〈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 ⑨9-18 ⑨⑩祝
 ヘルス伏見① 〒612 京都市伏見区桃山町鍋島7 JR 桃山駅西50m ☎075-611-0337 ⑨10-20 ⑨⑩ 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づたに内 ☎0773-76-7126 ⑨9-19 ⑨⑩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 ⑨9半-18半 ⑨2・4・5⑩祝
 正食協会 〒540 大阪市東区大手通2-5-1 ☎06-941-7506 ⑨9-18 ⑨⑩
 ⑩ 料理教室(※※※) 定例会(第1⑩) 入門講座
 健康と喜びの学園パラディテス① 〒503 大阪市北区中崎2-3-12 自然食品店 ☎06-371-8014 ⑨⑩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 ⑨10-20 ⑨⑩ 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ユニゾン新大阪ビル414号 ☎06-461-3528 ⑨10-17 ⑨⑩⑪⑫⑬⑭ 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 ⑨10-19 ⑨⑩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 ⑨10-19 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 ⑨10-19 ⑨⑩ 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 ⑨10-19 ⑨⑩ 無農薬野菜、食品配達、自然化粧品エステティック、鍼灸
 マクロビオティックリゾート(海静養生園) 〒517-05 三重県志摩郡阿児町鵜方943-1 ☎05994-3-0077 自由人のお宿、玄庵
 グァバハウス① 〒649-65 和歌山県那賀郡粉河町粉河1783 ☎0736-73-2154 ⑨8半-19 ⑨⑩ 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 ⑨10-18 ⑨⑩祝 無農薬野菜 毎週土曜正食食べてみる会
 伊勢食養センター(星出旅館) 〒516 三重県伊勢市河崎2-15-2 ☎0596-28-2377 旅館、レストラン、仕出し、料理教室、食事指導

〈中国・四国地方〉

皆実CⅠ 〒734 広島県広島市南区皆実町4-1-12 ☎0822-55-2846 平賀佐和子 毎月、第4⑩、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 ⑨⑩祝、4⑩ 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 ⑨⑩ めん類、純正養老醬油、保命みそ製造
 人間医学社府中支所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 ⑨⑩時に定めず 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 ⑨9-18 ⑨⑩祝 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) ⑨10-18 ⑨⑩ 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 ⑨⑩ 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 ⑨8-20 ⑨4⑩ 料理教室(毎⑩) 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 ⑨8-20 ⑨⑩ 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 ⑨10-20 ⑨⑩ 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 ⑨7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
 三集屋① 〒770 徳島市庄町1丁目4 ☎0886-32-8238 ⑨10-19 ⑨⑩ 天日製塩ニガリ豆腐・自然農法野菜・他モリモリ、

〈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 ⑨9-18 ⑨1・3⑩ 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 ⑨10-19 ⑨⑩ 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 ⑨10-18半 ⑨⑩⑪ 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
 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 ⑨9-21 ⑨⑩ 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 佐賀県鹿島市大隈分1590-1 ☎09546-3-0981 ⑨8-19 ⑨⑩ 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 ⑨10-19 ⑨1・3⑩ 体質別食養相談・オリーブ自然美容相談
 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 ⑨⑩ 体質別食養相談・オリーブ自然美容法
 岡部食品豆腐工場(創業度店3年)① 〒861-46 熊本県上益城郡甲佐町岩下143 ☎096-234-0447 ⑨7-19 ⑨⑩ 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 ⑨10-19 ⑨⑩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 ⑨10-20 ⑨⑩ 書籍販売、純正食品、アザレ化粧品
 こうそハウス 〒901-01 沖縄県那覇市小嶺878-6 ☎0988-57-7798 ⑨8-19 柚木忠信 酵素、健康食品販売

〈新入会〉

日本食用塩研究会 〒155 世田谷区北沢4-32-26 03-460-3961 ⑨9:00-5:00 ⑨⑩祝 自然海塩「海の精」配布
 南ミナ① 本店 〒165 中野区新井5-20-11 ☎385-6058 ⑨10-18 ⑨⑩祝 船橋店 JR 船橋駅ビル東武デパートB1「はやおき村」 ☎0474-25-2211 内333 ⑨10-19 ⑨⑩ 無農薬野菜 OJ商品入荷
 ナチュラルハウス ナカタストア 〒176 練馬区練馬1-22-7 ☎03-994-4987 ⑨10-20 ⑨⑩ 食品、化粧品、野菜、アレルギー除去食
 石打ベンション ブルージュ 〒949-63 新潟県南魚沼郡塩沢町石打2037 ☎025783-3667 正食勉強中、スキー、テニス、合宿、セミナー
 自然食品の店 稲 〒279 千葉県浦安市入船4-2-12 ☎0473-52-3811 ⑨10半-19 ⑨⑩祝 食品、無農薬野菜、化粧品、発送。料理教室
 八百屋花園① 〒247 横浜市区田上郷町258 ☎045-894-9538 ⑨⑩ 野菜、食品、洗剤、書籍 移動販売と配達
 なちゆるる・るうむ マニホージュ① 〒257 秦野市今泉323-11 ☎0463-82-6036 ⑨10半-19 ⑨⑩ 茶房 料理講習 秦野駅徒歩10分
 だるまや① 〒965 会津若松市一箕町八幡村北114-14 ☎0242-22-2089 ⑨10-18 天然特産物・自然農法産物・純正食品・精選料理教室
 一玄屋① 〒350-13 埼玉県狭山市入間川1538-61 ☎0429-59-1941 ⑨10半-19 ⑨⑩ 野菜 書籍 OJのパン 化粧品 料理教室 配達
 自然食品の店エリナハル 〒031 青森県八戸市十八日町2 ☎0178-44-6461 ⑨9半-18半 ⑨⑩祝 野草摘、砂療法、料理教室

玄米キッド・田畑組① 〒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
自然食品専門店ベル・ウッド① 〒143 大田区北馬込2-33-18 ☎03-7
71-9243 ㊦㊧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① 〒146 大田区多摩川1-35-2 ☎03-756-2
445 ㊦㊧10-19 ㊦㊧祝 純正食品、無農薬野菜、料理教室、C I 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 ㊦㊧9半-22 ㊦㊧ 無農薬野菜、果物
自然の幸・Ando ① 〒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① 〒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① 〒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
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
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 ㊦㊧㊦㊧㊦㊧11半-21(㊦㊧は20時)地下鉄有楽町線江戸川橋
木下ヘルス商会① 〒155 世田谷区北沢5-30-6(2階) ☎03-485-3457
純正食品・無農薬野菜等取扱。配達配送中心。お得な会員制あり。
友永コーガ学院荻窪本部 〒167 杉並区上荻1-18-13文化堂3階 ☎03-
393-5481 ㊦㊧9-22 クラス:入門・中級・卒業・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 ㊦㊧
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① 〒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① 〒182 調布市仙川町1-13-16 ☎03-326-2
356 ㊦㊧10-19 ㊦㊧ 無農薬のお茶・有機野菜・果物、純正食品
やさしい村① 〒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)① 〒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
食養の店和康① 〒184 小倉井市本町4-14-22 ☎0423-85-5261 ㊦㊧11
-18 ㊦㊧㊦㊧祝 無農薬野菜、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 ㊦㊧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① 〒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① 〒192 八王子市長沼町58-204-6 日生商店内 ☎0426-35-
9643 ㊦㊧11-18 ㊦㊧㊦㊧祝 お茶、海苔、自然食みやま ☎46-8380
天祥屋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
蒼玄協会① 〒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 南部菜葉場 ☎0426-46-3095
明日葉① 〒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① 〒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 五富久男 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① 〒181 三鷹市新川4-25-30-3 ☎0422-48-3877 ㊦㊧9-18
㊦㊧祝 蕁麦、花粉、純正食品、全国配送、半断食受付
自然食品の店たなかや① 〒190 立川市柏町4-5-16 ☎0425-35-5227
㊦㊧10-18半 ㊦㊧ 無農薬野菜、純正食品、浮津宏子先生の料理教室

＜神 奈 川＞

菊屋片山商店① 〒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① 〒220 神奈川県横浜西区花咲町4-111 ☎045-231-
4823、242-3614 ㊦㊧10-19 ㊦㊧2㊦ 食養相談、第1日曜健康講演会
自然食品センター弘明寺店① 〒232 神奈川県横浜南区中島町4-81
☎045-712-3339 ㊦㊧10-19 ㊦㊧ 無農薬野菜、豆腐、枇杷葉温圧
菊屋百貨店健康自然食品センター① 〒244 神奈川県横浜戸塚区戸
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① 〒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
陰陽洞① 〒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① 〒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① 〒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
大豆屋① 〒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
中華精進料理・黒龍 〒227 横浜市緑区美しが丘2-16-1(2階) ☎045-9
01-0078 ㊦㊧11-10半 ㊦㊧ 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 ㊦㊧9
-20 ㊦㊧ 無 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
㊦㊧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① 〒956 新潟県新津市本町3-9-2 ☎0250-24-
5810 ㊦㊧9半-19 ㊦㊧㊦㊧ 有機農産物、食養相談、料理教室
楊明堂① 〒959-21 新潟県北蒲原郡水原町下条町15-5 ☎0250-62-
7433 ㊦㊧8半-19 ㊦㊧㊦㊧ 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
㊦㊧9-21 ㊦㊧2・4㊦ 漢方薬、健康相談、リズラン化粧品、食品
京都院① 〒400 山梨県甲府市丸の内2-22-12 ☎0552-26-0008 ㊦㊧9
-20 ㊦㊧㊦㊧ 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 ㊦㊧11-18 ㊦㊧㊦㊧ 食品、健康電子製水機、風呂用活性板
ティールハウス 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① 〒414 静岡県伊東市南町1-1-6 ☎0557-36-
7306 ㊦㊧10半-18 ㊦㊧㊦㊧ 純正食品、無農薬野菜、C I 図書、ヨガ
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 ㊦㊧10-20 ㊦㊧㊦㊧ 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 ㊦㊧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① 〒418 静岡県富士宮市宮町5-28 ☎05
44-24-0556 ㊦㊧10-18 ㊦㊧㊦㊧ 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① 〒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
自然派の食卓・道① 〒424 静岡県清水市有東坂667 ☎0543-46-28
45 ㊦㊧10-21 ㊦㊧ 食糧品、無農薬野菜、調理器具、陶器
コジマフーズ 〒457 愛知県名古屋市中区呼続町1-61 ☎052-821-87-
46 ㊦㊧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)① 〒485 愛知県小牧市小牧1-352 ☎0568-76-27
31 ㊦㊧9-19 ㊦㊧㊦㊧ 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 ☎05
69-62-0342 ㊦㊧9-18半 ㊦㊧㊦㊧ 食品全般、化粧品、健康相談
自然食のカジゴロ 〒460 愛知県小牧市中区錦3-3-24 第2桜ビル
1F ☎052-962-7321 ㊦㊧11-21 ㊦㊧㊦㊧ 自然食品、レストラン
阿咩堂薬局 〒460 名古屋市中区大須2-26-2 ☎052-231-2839 ㊦㊧10
-20 ㊦㊧㊦㊧ 漢方薬、健康自律指南、食養指導、氣流法
穂高養生園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
和良比野 〒424 静岡県清水市港町2-7-13 ☎0543-52-9649 ㊦㊧10-19
㊦㊧㊦㊧ 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 ☎05
59-24-4652 大森先生を通して正食の実際を学ぶ半断食セミナー

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(㊦は毎日曜日、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丁目たくぎ
丸向かい ㊦01644-3-0289 ㊦9~18 ㊦㊦ ヨガ・正食の健康道場
衛いわさき薬局 ㊦053 北海道苫小牧市大成町2-1-10 ㊦0144-72-68
11 ㊦9~20 ㊦㊦ 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 ㊦01762-2-7840
㊦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 ㊦0196-62-6205
㊦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ーは、とーぶ ㊦020-01 岩手県
盛岡市上田堤1-5-12 ㊦0196-61-3024 ㊦9~20 ㊦㊦ 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 ㊦㊦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 福島県喜多方市千歳町156-1
㊦0241-22-4193 ㊦8半~19 ㊦㊦無 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 ㊦㊦無 純正食品、C I 図書、食養相談
はり・きゅういわしな治療院 ㊦020-01 盛岡市前九年 3-6-31 ㊦
0196-45-3461 ㊦8~19半 ㊦㊦㊦と㊦㊦ 脉診流治療、健康相談
心身食・マクロビオティック三健㊦ ㊦064 札幌市中央区南15西5-2-2
-306 ㊦FAX・T 011-512-5472 MCR ヨガセンター 治療24時
間受付

<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 ㊦0273-25-26
05 ㊦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
㊦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 ㊦0282-62-26
35 自給自足の基盤に立っての衣食住の追求と実践
食養健康センター ㊦320 栃木県宇都宮市1番町2-4 ㊦0286-36-24
15 ㊦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) ㊦02
86-25-0544 ㊦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
命の糧ほんものや ㊦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 ㊦0488-31-0
647 ㊦9半~20 ㊦㊦ 食品、無農薬野菜、書籍、化粧品
自然食生協全国センター ㊦336 埼玉県浦和市三宅1359-11 ㊦0488
-74-2691 ㊦9~18 ㊦㊦ 食品野菜果物、料理教室、ゲルマ温浴
小川自然食品店 ㊦362 埼玉県上尾市上町2-7-25 ㊦0487-74-8504
㊦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 埼玉県川越市霞ヶ関北4-22-17 ㊦0492-32-9445
㊦9~19 ㊦㊦ 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
㊦㊦ 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 ㊦0474-39-7493
㊦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
町清澄33 ㊦04709-4-1797 肥田強健術、古神道鎮魂修業、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3-22-25 ㊦0473-37-50
72 ㊦10半~18 ㊦㊦第2・3㊦ 野菜、書籍、食養相談、料理講習
麦・JAC南浦和店 ㊦336 浦和市神町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 ㊦㊦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 協会事業部、配達
自然食品センター本店 ㊦150 渋谷区神南1-10-6 ㊦03-496-7100、
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
株式会社ファール ㊦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ストーク新宿小岩井ビル
603 ㊦03-366-2921 ㊦㊦祝 サンゴ草、梅幹番、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
バス ㊦155 世田谷区代田4-32-17 ㊦03-321-9719 月刊「マクロビ
アン」発行(自由人のネットワーク)イベント・企画製作他
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 ㊦㊦ 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 1989年1月～12月
- 開講日時 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
国電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

- 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/切

バイオミネラル研究会
☎03(719)4876

●基礎講座内容

- 1月11日(水)Na, K。リュウマチ、関節炎
- 2月8日(水)Ca, Mg。ガン
- 3月8日(水)Cu, Se。心筋硬塞
- 4月12日(水)Fe, V。脳溢血
- 5月10日(水)Mn, Si。アレルギー
- 6月14日(水)Al, Hg。ボケ、ノイローゼ
- 7月12日(水)Cr, Mo。肥満、糖尿病
- 8月9日(水)Co, Ni。シミ、ソバカス
- 9月13日(水)Pb, As。慢性疲労
- 10月11日(水)Li, Be, Cd。ストレス
- 11月15日(水)Zn, P。消化吸収不全
- 12月13日(水)まとめの総論・

受講修了書授与

併設・ライブ鍼灸院・ミネラル栄養療法個人指導

いま、もうひとつの塩 食卓に舞う

赤穂の天塩 二つの食卓用塩

使いやすいマイルド



ふりかけに便利
コクのある味わい

食卓用・調理用

ひとつの塩味の違い



淡味が心がけられ
溶けやすくソフト

ふりかけ用 淡味塩

東京都新宿区百人町2丁目24番9号

株式会社 天 塩

〒160 電話 03(371)1521 代表

■編集後記■

●前号にも書きましたが、今年は行事、教室関係の充実はもちろんですが、出版、機関誌関係に力を入れたいと思います。利用できる新しい技術を大いに導入して、桜沢先生の本を初めとして皆様に十分満足していただけるようがんばってまいります。

●そのために、書籍の製作、ワープロ印字、ファイリングなどをやってみようという方を歓迎します。余暇を利用するとか、在宅で出来ることもあります。つまり、遠方の方でも出来ます。(ワープロでの印字、テープ起こしの仕事は、「シャープWD-652」と互換性のある機種をお持ちの方)
(橋本政憲)

新しき世界へ 六二〇号

©一九八九年二月号

発行日 一九八九年二月一日

編集兼発行人 橋本政憲

発行所 日本CI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 東京0/194125

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・冬の健康学園

（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회를ささえていこうという方は賛助会員が正会員になって下さい。会員は家族パスです。

	種別	年会費	特	徴
A	正会員	12,000円	月刊機関誌（年間11回発行）1部送呈。会員証、会員バッジ。各種行事割引。料理教室、正食医学講座、食養相談、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。「食物療法の道しるべ」（非売品進呈）、継続毎に、2500円分の日本C I 協会発行の図書テープ券進呈。	
B	賛助会員	12,000円を2口以上	月刊機関誌毎号2部送呈。その他は正会員に同じ。継続毎に、4500円分の日本C I 協会発行の図書券進呈。	
C	誌友	5,000円	月刊機関誌（年間11回発行）1部送呈。料理教室、正食医学講座、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。	
D	法人	30,000円	④に同じ、本誌巻末に毎号、店名・住所・電話・営業時間・その他を広告。「新しき世界へ」5部配布 日本C I 友の店シール配布	

●下記の用紙に記入し、会費を添えて 〒151東京都渋谷区大山町11-5 日本C I 協会会員係にご送付ください。振替東京0-194125

・新規 ☐
・継続 ☐

財団 日本C I 協会 入会申込書（楷書で書いてください。）

年 月号から 年間分

（会員別の符号を○でかこんでください。）

A. 正会員
（12,000円）

B. 賛助会員
（12,000円を

C. 誌友
□）（5,000円）

D. 法人（店舗）
（30,000円 2分割可）

フリガナ 氏名	職業（ 男・女	生年月日 明大 年 月 日生
住（〒 所		
TEL		
*未婚、既婚（家族 名）	贈呈者の住所・氏名（	

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!	七五〇円	〒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	七五〇円	〒二〇〇
*新食養生法 正食身心改造法	二、〇〇〇円	〒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
食養生料理カード(一)	△〇〇円	〒二四〇
食物の陰陽表 色刷り一枚	二〇〇円	〒二二〇
正食医学の救急手当法 色刷り一枚	二〇〇円	〒二二〇
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	品切れ
*食養生義録	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	△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
*パストールの審判	△〇〇円	品切れ
*千二百年前の自由人	一、三〇〇円	品切れ
*兵法七書の新研究	二、〇〇〇円	〒二五〇
*不思議な世界	△〇〇円	〒二〇〇
*うさぎのピピ	△〇〇円	〒二〇〇
*ウナギの無双原理	△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 千三〇〇

桜沢里真著

リマクッキング 豪華カラー 七、五〇〇円 千三〇〇

米国の食事改善目標 米上院栄養委 三〇〇円 千四〇

桜沢如一カセットテープ

判断力の話 90分×1本 二、六〇〇円 千一七〇

座間講演 60分×2本 三、〇〇〇円 千二四〇

G・O母を語る 90分×1本 二、六〇〇円 千一七〇

大森英桜カセットテープ

生命と食物の歴史 60分×2本 二、六〇〇円 千二四〇

食物の陰陽 60分×2本 二、六〇〇円 千二四〇

宇宙の秩序解説 60分×2本 二、六〇〇円 千二四〇

子供の病氣と食養生 90分×2本 四、七〇〇円 千二四〇

眼病の治し方 60分×2本 三、〇〇〇円 千二四〇

食物と夢判断 60分×2本 二、六〇〇円 千二四〇

●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 (〇三三) 四六九・七六三一(代)

プロの技に学ぶ

食養料理技法講座

第3科 全3回

1月22日(日)
2月19日(日)
3月19日(日)

松本光司先生



◆松本光司先生の「プロの技に学ぶ食養料理技法講座」の上級編として「第3科・全3回」を開講します。基礎科、第2科を受講していない方でも結構です。

●今回の第3科では、基礎科、第2科の講習をふまえて、さらに「野菜の切り方」「盛り付け」「配色と取合せ」を講習します。料理の技術、その心を、長年プロの調理師として研さんしてこられた松本先生に教えていただきましょう。●エプロン、スカーフ、筆記具持参。

●各回午前10時30分～午後3時30分。途中試食、休憩。

●受講は日本C I 協会「正会員」「法人会員」または「誌友」になることが必要です。受講料は、下記の「申込書」欄に書いてあります。●申し込みは、講習日4日前の水曜日までに必ず受講料をそえて事務局へ。(現金書留または持参。郵便振替の場合は「払込票」のコピーを同封) ●定員で締め切ります。

●1/22(日)献立／ごぼうのしんぴき揚げ、白菜けんちん蒸し、百合根の最中、黒米お粥、ソバすき鍋

●2/19(日)献立／わかめと春菊の和え物、野菜ホイル焼き、大根のキンピラ、中華風酢豚、黒米スープ
の寒天よせ

●3/19(日)献立／焼き豆腐の野菜あんかけ、野菜ギョーザ、粟麴の煮付け、押し玄米コロッケ、黒米ご飯

プロの技に学ぶ食養料理技法講座(第3科) 申込書

氏名	男 女	明・大・昭 年生	電話 番号
住(〒 -) 所			
① 日本C I 協会の正会員(の家族)です。②「誌友」です。③ 法人会員です。 ④ 会員ではないので入会申込みます。(どれかに○をつけて下さい)			
下記のように受講料を納めます。(該当する金額を○で囲んでください)			
		正会員・法人会員	誌友
一括納入(第3科Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ)		29,000円	30,500円
分納(第3科Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ)		(各回ごとに)10,000円	(各回ごとに)10,500円
●正会員会費(12,000円)を納めます。●誌友会費(5,000円)を納めます。			
合計		円を添えて申込みます。	年 月 日

2月開講
募集中!

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/1989年2月11日(土)午後1時~12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。

*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/2月8日(火) 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。(事前に申込まらずに出席希望の方は1,000円割り増しを申し受けます)

*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)

●2月11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)●玄米ご飯、ひりょうず、金平ゴボー磯巻き、茶巾しぼり、半月◆6時~8時30分「料理実習Ⅱ」(講師/吉成知江子)●黄金がゆ、油味噌、人参入り豆腐、ひじき蓮根◆20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)●玄米ご飯小豆入り、味噌汁、餅しのだ、ふろふき大根 ◆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)●七草がゆ、揚げ豆腐、たたきゴボー、野菜天ぷら

■ 次回は4月15日~16日の予定です。

1989年2月11日~12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。

食物による健康法 家庭医学百科

主催/日本CI協会
主任講師/
大森英桜先生



第16期

正食医学講座

第①回 正食編 (10月1日～2日)

1. 無双原理解説
2. 人間の成り立ち
3. 穀物(主食)の陰陽
4. 野菜、海草(副食)の陰陽
5. 調味料、加工品の陰陽
6. 食べ方、宿便と反応

第②回 基礎編のⅠ (11月5日～6日)

1. 動物性食品、果物、飲料の陰陽
2. 体質別、年齢別、性別の食養法
3. 食養手当法(1)
4. 食養手当法(2)
5. 消化の生理と造血
6. 食の段階と病気の七段階

第③回 基礎編のⅡ (12月3日～4日)

1. 人体(臓器)の発生と陰陽序列
2. 五行説、気と経絡
3. 望診法(人相、手相)
4. 望診法(体、性格、便尿など)
5. 自律神経とバイオリズム
6. 症状で見る陰陽判断

第④回 各論編のⅠ (2月4日～5日)

(各種病気の原因、症状と治療法)

1. 呼吸器(気管支、肺)
2. 循環器(心臓、血管)
3. 消化器の1(食道、胃)
4. 消化器の2(十二指腸、小腸、大腸、肛門)
5. 肝臓、胆嚢、膵臓、脾臓
6. 泌尿器(腎臓、膀胱)

第⑤回 各論編のⅡ (3月4日～5日)

(各種病気の原因、症状と治療法)

1. 脳と神経、心の病気
2. 目
3. 耳、鼻、歯、口、のど
4. 骨、関節、外傷、皮膚
5. 生殖器
6. 内分泌、アレルギー、アトピー

第⑥回 各論編のⅢ (4月1日～2日)

(各種病気の原因、症状と治療法)

1. 子供の病気
2. 老化と老人の病気
3. ガンの1(総論、胃、腸、子宮)
4. ガンの2(乳、肺、白血病など)
5. エイズなど難病、奇病、新病、公害病
6. 質疑応答、まとめ

第16期

正食医学

講座 講師/大森英桜

⑤ 各論編のⅡ (各種病気)

3月4日～5日

1. 脳と神経、心の病気
2. 目
3. 耳、鼻、歯、口、のど
4. 骨、関節、外傷、皮膚
5. 生殖器
6. 内分泌、アレルギー、アトピー

新しい時代の常識をつくる、マクロビオ ティックの基礎講座。12年連続開催、第 16期目、開講!

全6回 ①10月1日～2日、②11月5日～6日、
③12月3日～4日、④2月4日～5日、
⑤3月4日～5日、⑥4月1日～2日

今期から講義項目の一部が変更になりました。

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

研修費●24,000円 (会館宿泊は26,000円)

持参品●食器一茶わん、汁わん、中皿、はし、布巾、雑巾、学習用具

申込方法●申込書に記入し、研修費を添えて日本C I 協会あて現金書留で送るか直接持参する。日本C I 協会の正会員 (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●各回開講の4日前厳守。

取消し●締切日までの取消しは手数料 2,000円をひいて返還します。それ以後は会の運営上、半額返還となります。

*食事は日本C I 協会の料理部が調理する玄米正食料理です。

*①～⑥まで受講された方には「正食医学講座修了証」を発行いたします。

■講義の録音、録画、撮影はご遠慮ください。

(土)

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

(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

キリトリ線

第16期 正食医学講座①②③④⑤⑥ (申込みの数字に○をつけてください)

①各回参加▶24,000円 (会館宿泊26,000円) ②一括前納▶134,000円 (会館宿泊146,000円)

③講義の部分受講 1・2・3・4・5・6▶1講義4,300円

ふりがな	男 氏名	() 歳 明大昭 年 月 日 生	未婚 既婚	1. 正会員(の家族)です。番号 2. 誌友(の家族)です。 3. 入会申し込みます。
ふりがな	(〒) 都道府県			
住所	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C I 協会御中				

●今期から、事前に申し込まずに当日、会場に来られた方は、千円の割増しを申し受けます。

〇〇〇〇〇● 講 習 の 献 立 ●〇〇〇〇〇〇

◆ 初 級

- 1/18 七草がゆ、ゴマ塩、金平ゴボウ、ソバカリントー
 1/25 玄米小豆入り、ねぎ味噌、味噌汁(餅入り)、ひじき蓮根
 2/ 1 玄米大豆入り、細切り大根煮物、小豆南瓜、カリントー
 2/ 8 オメデトー、風呂ふき大根、けんちん汁、田舎まんじゅう
 2/15 玄米人参入り、昆布つくだ煮、玄米クリーム、サンドクッキース
 2/22 玄米のり巻、野菜天ぷら、サラセン焼き、せりゴマ和え
 3/ 8 玄米焼きむすび、玉ねぎ油炒め、野菜ケンチン煮、よもぎロール
 3/15 玄米いなり、白菜巻き、コーフーボール葛煮、パンオサワ
 3/22 三色おはぎ、しぐれ味噌、ふきゴマ煮、プチガトー
 3/29 南瓜がゆ、鉄火味噌、煮込みうどん、草もち
 4/ 5 玄米麦入り、がんもどきふくめ煮、ゴマ無双、タルトポチロン

◆ 中・上 級、師 範 科

- 1/17 七草がゆ、白玉吸い物、カナペ、花カリントー
 1/24 玄米ご飯小豆入り、雑煮、ひじき蓮根しのだ巻き、ウナギもどき
 1/31 玄米いなり巻、厚揚げ詰め物揚げ、大和芋磯巻き、スパラルカリントー
 2/ 7 五目ちらし、清し汁、焼きコーフー、コーフー作り方、笹だんご
 2/14 菜飯、ロールキャベツ、コーフーと車麩フライ煮物、草だんご串さし
 2/21 玄米黒豆入り、鯉こく、菜の花からし和え、春巻き
 3/ 7 玄米ご飯麦入り、シューマイ、八宝菜、葛玉
 3/14 玄米ご飯、カーシャ、コーフーハンバーグ、フキ人参白和えゴマ入り
 3/21 玄米ピラフ、グラタン、コーフー磯揚げ、ショソソ
 3/28 玄米フキ人参入り、シチュー、プーリー、アンリュメット
 4/ 4 玄米ご飯タケノコ入り、ゴマ豆腐、蓮根印籠、コーフークロケット、キャッツタン

(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

◇ 1989年 春 期 (第 53 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
ふりがな	男・女()歳	1.正会員(の家族)です。No.()
氏 名	明治・大正 昭和 年 月 日生	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 番 - -	職 業 勤務先	勤務先電話 番 - -
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)

春期募集中

玄米や穀物類、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用いません。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。●中上級師範科コース／初級修了の方を対象に、さらに応用的な各種、季節の献立を研修。

●免状／各コースの規定の回数出席し、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）。お子様連れの受講はご遠慮下さい。

●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。

●受け付けを締切っていないクラスは途中入学できます。

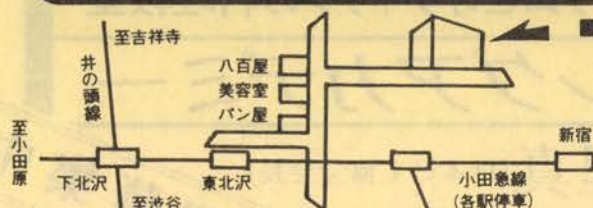
●「集中料理講座」の受講は4週受講と同じ扱いです。



時 間 割						授 業 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	1 2 3 4	5,000円	32,400円	1月 9,000円	3,500円
			14:00		月 月 月 月			2月 9,000円	
		B	18:00	浮 津 宏 子	17 7 7 4			3月 12,000円	
			20:30		24 14 14 ⑨			4月 6,000円	
初級科	水	C	11:00	吉 成 知 江 子	1 2 3 4	27,000円		1月 5,000円	3,000円
			14:00		月 月 月 月			2月 10,000円	
		D	18:00	植 田 富 子	18 1 8 5			3月 10,000円	
			20:30		25 8 15 ⑨			4月 5,000円	

●2月28日、3月1日の週はスキー健康学園のため休みです。4月9日は修了試作会です。

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

1日(水)●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー初級科 毎週水曜 ●2時30分～4時30分 家庭の手当法 (加藤大季)おいしい梅生番、体を暖めるヤソノ、ココロ 2,500円 前日まで要予約
●5時～6時 マクロビティック生活相談 (加藤大季)個人相談、正会員にのみ申込み

4日(土)～5日(日)●正食医学講座④ (大森英桜) 別ページ参照

6日(月)●6時30分～8時30分 詩吟教室 (伊森神東)

7日(火)●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー中上級師範科 毎火曜 ●3時～4時30分 マクロビティック・ヨガ (三好暁)1,000円(第1,3火曜日)

8日(水)●3時～5時 マクロビティック生活相談 (加藤大季)2/1参照 ●6時～8時 家庭の手当法 (加藤大季)内容は2/1と同じ。要予約

10日(金)●午前11時～3時 リマ・クッキングアカデミー高等師範科

11日(土・祝)●午前11時～ 正食相談 (大森英桜)個人相談、正会員になり事前申込み ●6時～8時30分 月例会「黒焼きの研究」(大森英桜)「健康相談講習会はありません」

11日(土・祝)～12日(日)●リマ・クッキングアカデミー集中料理講座 12日●4時30分～6時30分 正宗太極拳教室 (大友映男)1000円

14日(火)●2時45分～4時45分 母と子への正食入門講座「正食とは、健康とは」(加藤大季) 2,000円
●5時～6時 マクロビティック生活相談 (加藤大季)

15日(水)●2時30分～4時30分 家庭の手当法「生姜しつぷ、里芋バター」2500円 前日まで要予約●5時～6時 マクロビティック生活相談 (加藤大季)

18日(土)●午前10時30分～正午 子育て・家庭相談 (大森一慧) ●1時～3時 おべんとう作り講習会 (大森一慧)3000円 要予約 (保育あり)

19日(日)●午前10時30分～3時30分 プロの技に学ぶ食養料理技法講座 第3科の② (松本光司)

●4時30分～6時30分 太極拳教室 (大友映男)

1000円

21日(火)●3時～4時30分 マクロビティック・ヨガ (三好暁) 1,000円

24日(金)～27日(月)●白馬・岩岳マクロビティック冬のセミナー 詳細別紙

◆3月

1日(水)●2時30分～4時30分 家庭の手当法 (加藤大季)「頭痛、鼻血など」2,500円 前日まで要予約 ●5時～6時マクロビティック生活相談 (加藤大季) 2/1の欄参照

4日(土)～5日(日)●正食医学講座⑤ (大森英桜) 別ページ参照

7日(火)●3時～4時30分 マクロビティック・ヨガ (三好暁) 1,000円

8日(水)●3時～5時 マクロビティック生活相談 (加藤大季)2/1参照 ●6時～8時 家庭の手当法 (加藤大季)内容は3/1と同じ。要予約

10日(金)●午前11時～3時 リマ・クッキングアカデミー高等師範科

11日(土・祝)●午前11時～ 正食相談 (大森英桜)1/27の欄参照 ●6時～8時30分 月例会 (大森英桜)

11日(土・祝)～12日(日)●リマ・クッキングアカデミー集中料理講座 詳細別紙 12日●4時30分～6時30分 正宗太極拳教室 (大友映男)1000円

14日(火)●2時45分～4時45分 母と子への正食入門講座「食の段階と四つの体質」(加藤大季) 2,000円 ●5時～6時 マクロビティック生活相談 (加藤大季)

15日(水)●2時30分～4時30分 家庭の手当法 (加藤大季) ●5時～6時 マクロビティック生活相談



■臨時休業 本社・東北沢店とも、2月24日(金)は休業させていただきます。

新 商 品

- 鯉こく 120g缶入 (1人分) 480円
農業や生活排水等の汚染物質が一滴も入らない山紫水明の保養地、山形県の矢の沢ファミリークラブ内の池で、合成添加物や抗生物質を一切使用しない天然の餌だけで育てられた健康な鯉を使用しています。また、豆みそ、麦みそ、ごぼう、生姜はすべて無農薬栽培のものを、さらに油は古式圧搾一番搾りのオーサワごま油を使用しています。

■再入荷商品

- 紅玉梅干(カップ) 300→200g 720→700円
- 紅玉梅干(樽) 1.5kg 3500→4800円
天候不順による青梅暴騰のため、やむをえず値上げさせていただきます。
- 特選一本漬たくあん(L) 一本詰 410→430円
太根が不作のため値上げいたします。

- 天然凍り豆腐 8枚入 価格未定

■品切れ商品

- 寒漬大根 3月 入荷予定
- 潮漬のざわな 未定
- 天日乾燥しいたけ 4月
- 料理カード集I 2月

水を加え、温めて鯉こくとして召し上がるほか、そのままごはんのおかずにしても美味しいです。

鯉こくは古くから母乳の分泌を促進したり、疲労回復に良いと言われています。

■限定販売

- 十五年醤油 360ml 680円
厳選された国内産丸大豆・丸小麦を自然塩で仕込み、さらに旨味を増すために昆布を加えました。添加物を一切使用せず本樽で15年間じっくりと自然熟成させた陽性な天然醸造醤油です。限定5000本。

■品質変更商品

変更時期

- 立科米みそ 1kg 720→920円 実施済
- 立科麦みそ 1kg 650→820円 実施済
原料の米、大麦、大豆がすべて無農薬栽培に変わり、美味しさに安全性がプラスされました。立科豆みそは2夏熟成のため9月に変更します。(従来の特選立科米みそは中止いたします)

■中止商品

- 百生梅(ビン)
- 百生梅(箱・小)
入荷が少ないため、今年度に限り1kg袋(2900円)と1kg箱(3000円)の2種類のみ取り扱います。袋、箱ともに品薄です。

生姜シップがカンタンにできるーフィット・アンボ新発売!!

遠赤セラミックシートを使用した湿熱器のため、生姜シップや里芋バスターの保温が簡単にできます。乾熱器具と異なりシップやバスターが乾燥することなく、さらに発汗作用が活発になるために効果は倍加されます。また、シップ、バスターを使わなく

ても、遠赤外線により身体深部まで湿熱が浸透しますので、冷え症や美容にもおすすめです。

フィット・アンボ(タイマー付) 40000円
外形390×410×15mm 重量1.0kg



フィット・アンボ

生姜シップ等



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

■東北沢店の休業日は毎週木曜日と行事のない祝日です。土曜・日曜は営業。(営業時間は10時半～18時半)



健康と幸福への道
マクロビオティック食品

(玄米食に合う煎茶がなかった)

オーサワジャパンは、さまざまなマク

ロビオティックの食品を取揃えて、健康に特別な関心をお持ちの方に提供させていただいてまいりましたが、残念ながら、その品揃えの中に煎茶を加えることができませんでした。それは、玄米食に合う煎茶がなかったからです。

常茶

昭和五十年に平凡社から出版された「暮らしの茶」の著者・小川八重子さんは、この本の中で初めて、「常茶」(ジヨウチャ)という新語を発表して、日常茶飯に常用するお茶は、①体によい、②いれ方が簡単、③喉ごしがよい、④何杯でも飲める、ものてなくてはならないと説いています。

玄米食に合う煎茶

その小川さんの主張に心酔した生産者の努力が実つて、ようやく、「これが常茶です」といえるお茶が作り上げられたのです。

なんと、このお茶が、私どもの玄米食にぴったりだったのです。オーサワジャパンは、これこそ玄米食に合う煎茶として、自信をもってお薦めします。

ホンモノのお茶

種子を播いて育てた在来種の茶の木は、地中深く真直ぐにのびています。苗を移植して育てる改良品種では、根は横にのびて、直根はありません。

横にのびたものは陰性で、体が冷えるのに直根のものは陽性で、体が温まると言われています。

今回ご紹介いたします煎茶は、太陽と大地の恵みを豊富にうけて育った在来種の茶の木から作ったものです。肥料として、干草程度は使いますが、化学肥料と有機肥料も特に使っておりません。勿論、農業は必要とします。

わたくしが推せんします



小川 八重子(おがわやえこ)

1927年京都西陣に生まれる。京都師範学校本科卒。結婚して東京に住む。体によい茶、ホンモノの茶をもとめて、国内各地はもとより、中国・台湾・韓国に足を伸ばしては、研究を重ねている。主著・煎茶入門(婦人画報社)、暮らしの茶(平凡社)、くつろぎの茶(朝日新聞社)。

新茶は秋から

土と太陽と火で作る食べものは無理をせず、自然のリズムに合わせて作ることが大事です。

もともと、お茶は、春の芽を十分成熟するのを待つて摘みとり、高熱の処理をした後仕上げて作りしました。一般のお茶に比べて見かけはよくありません。こうして作ったお茶を、約半年ほどねかせます。この間に、お茶は熟成して、芳醇な風味をかもします。秋涼しくなつて封を切る。これこそ、正に、ホンモノの新茶です。

釜炒り茶

日本の一般の煎茶、玉露、抹茶は、生葉を蒸気(二〇〇度C)で蒸して作ります。釜炒り茶は、高温(四〇〇度C)の鉄釜の中に直接生葉を入れて、その中で炒つてから仕上げています。わかり易くいえば、ふかし芋と焼き芋との違いのようなものです。ウーロン茶も、この釜炒り茶の一種です。



小川八重子推せんの

釜炒り

80g・1,800円

蒸し

80g・1,800円

煎茶

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