

マクロビオティックの雑誌

# 新しき世界へ

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

No. 627  
1989-10



日本CI協会

LA REVUE DU PRINCIPE UNIQUE ET DE LA VIE MACROBIOTIQUE

最大のわが冒険(9) / 桜沢如一

「北アルプス夏のセミナー」開く



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

〒732 尾道市新浜1-6-21 ☎0848-23-2506

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・ホース、チャンドラ・ホースと日本との関わりを熟考し、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 税込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

# 今、未来派女性へ…

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。

(Soft balance 素肌にやさしい(SOFT)植物性)  
フィト成分 (PHYTO) 配合バランス



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。

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。



発売以来大好評!

100%のヘチマ水をベースに、いま、"純"を極めた自然化粧品

●当社製品は植物系アルコール系色素は一切使用していません。

### 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メイクを結ぶ、植物性のメイクアップシリーズ。



ナチュラルディ株式会社

本社 大阪市東区内本町2-18  
東京本店 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 大阪府豊中市南園西町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」初級は毎週水曜、中上師範科は毎週火曜開講中です！
- 「正食医学の手当法・実技編」①は10月21日～22日、②は11月25日～26日です。この機会にぜひどうぞ！
- 大森英桜先生の「姓名学講座」は10月9日～10日、「PU財テク講座」は11月3日です。詳細は巻末色ページに発表！
- 第17期「正食医学講座」は10月7日～8日から毎月開講！

●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 627号  
1989年10月号

北から南から……………	4
神の発見（菊池富美雄）、アフリカから（鈴木雄）、アメリカから（久司道夫）、一家の大転換（新井雅子）	
「北アルプス夏のセミナー」	
にぎやかに開催……………	9
盛会ノ 長野県白馬山麓・岩岳で	
ヨーロッパ夏季キャンプと	
マイナス3号食／吉見クリマック……………	18
ホリスティック医学シンポジウム	
89開く／寺山心一翁……………	20
新しい医学を求めて	
10月のマクロビオティック料理／桜沢里真……………	26
玄米グリーンピース入り、きぬかつぎゴマ和え、豆腐でんがく、野菜五目炒め、磯揚げ納豆、かぶ即席漬	
自然食の給食／産経新聞から……………	36
●「GOLター」特別掲載	
最大のわが冒険（9）／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！	

■本誌をご紹介ください！今号一部五五円（税・送料共）

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

## 明るい元気なスタッフ募集！

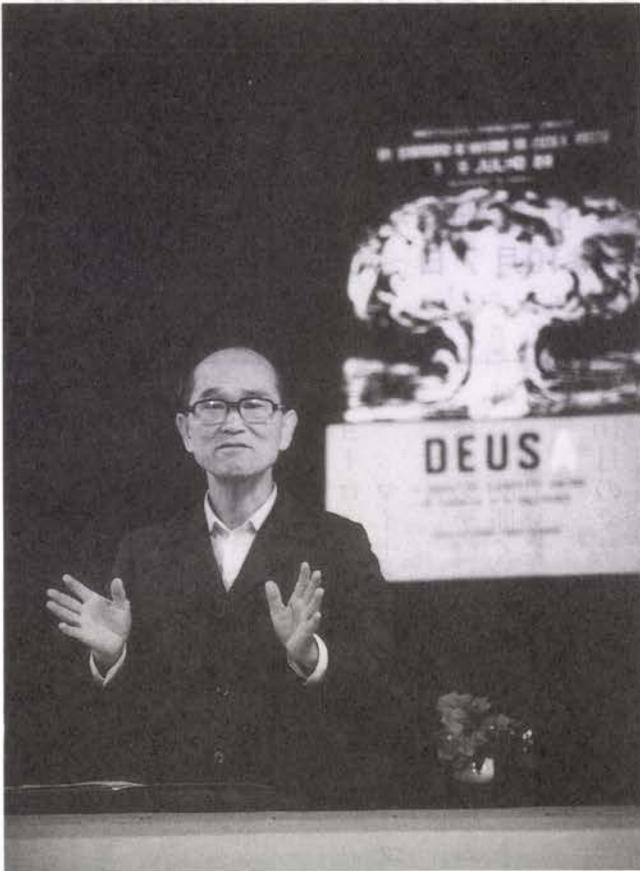
日本C I協会本部で働く仲間（女子）を募集します。  
仕事を通じてマクロビオティックを学びたい方。詳しいことは本部までご相談ください。

●臨時のボランティアも受け付けます。

10月11日(水)は臨時休館します。11日(水)~12日(木)連休

●オーサワジャパン東北沢店は11日営業。

# 北から 南から



▲《宗教と科学の対決の焦点》をテーマとした南米マクロビオティック・インターナショナル・セミナーの大ポスターの前で講義する筆者。(1989. 7. 2 サンパウロ市無双学園講堂にて)

## 神の発見

菊池富美雄

桜沢先生の二十三年祭・里真先生の九十歳の誕生祭への出席と、三十三年ぶりのベルナデット(夫人)の訪日を四月に果してブラジルに帰ってから、ブラジル弁護士協会主催の「弁護士と法と生命」と題する講演を行ないましたが、これは先にサンパウロ判事協会主催でピニエロス裁判所で行ないました「秩序・真理・正義について」と題する講演と関連して、無双原理の深遠さと万能性を披瀝して大きな波紋をよんでおります。

これは、昨年のブラジル下院第四会議場とサンパウロのブラジル国立銀行貴賓室で行なった講演の反響が各方面で重要視されてきた現われですが、これらを背景にして、今年も七月の冬季休暇を活用した全南米十二カ国からの参加者を無双学園に迎えて、第十二回南米国際マクロビオティック・セミナーを開催し、ヨーロッパや北米・中米からも特別参加して、延べ二千百六十人が、「宗教を抜きにした神の発見」という主要テーマの講演や討論に物凄い火花を散らしました。

特に今回のセミナーには、サントス市前市長、ヴェイトリア市現市長、マクロビオティック国会議員連盟代表、ブラジル労働党総裁な

どが出席して、宗教と科学の過大評価と誇大妄想によって惹起醸成されてきている、カトストロフィックな二十世紀末の混濁の嵐の中を、いかにして泳ぎ切ってゆけるのかという難問題に対する無双原理の明快な解答について再評価と再認識をし、その国際的重要性と連帯責任の重さを確認し合うことができました。

例年の如く、セミナーには政治家、司法官、判事、弁護士、宗教家、教育者、医師、生物学者、栄養学者等々のあらゆる分野からの多彩な顔ぶれが参加、外国語への同時通訳も好調で、これまで以上に大きな盛り上がりを見せました。

そして、セミナーの圧巻は何といつても「いつでも、どこにでも自然宇宙の無限の波動が顕隠流転しており、その相対無限次元のそれぞれのレベルの次元の進化してゆく焦点に、万有万能（神学や宗教で神と呼称している）の形と動きの要（かなめ、軸、中心）がある」という全知全能のクリテリオン（「判断基準」の確認と実生活化であります）。

つまり、一切の宗教に頼らず、万能なる神の存在を確認することができるというPU生命観の公開であり、その上で、すべての疑問や問題を、それぞれの運命転換のエネルギースourceとする神通力を体現することができるとい

う万人渴望のテーマと取り組んだわけであります。

果せるかな、この私の六十四年の総力を結集した最大のテーマへの挑戦は、無双学園のセミナー全会場を揺さぶり、または水を打ったように静粛にさせ、これを毎日午前中四時間、七日間連続して二十八時間続行し、午後は次から次へと行列をつくっている病人指導に没頭し、面目躍如たる成果をあげることができました。

そして、これらのエッセンスをたずさえて、今年はずより一カ月早く九月早々に再びヨーロッパへ飛び、リスボン、ロンドン、パリ、ミラノ、ザグレブ、ベオグラード、ブダペスト、ブラハ、ワルシャワ、キエフ、モスクワ、レーニングラードなどの主要都市で二カ月間にわたって連続講演・討論・講習のセミナーを主宰し、日程が許せばデュッセルドルフからランクトルトとマドリッドにもおもむきたいと予定しております。

このほか、オーストリアやオランダ、デンマーク、スエーデン、スイス、さらにアンゴラ、モザンビーク、オーストラリアなどからも招かれておりますが、別の機会の日程に入れねばなりません。

特に今回は、モスクワの教育文化局が強い関心を示して、できれば私どものモスクワ滞

在中に、ソ連の青年学生とブラジルの無双学園の青年学生との交換交流協定を具体化したいと望んでおるようですので、この実現にも努力したいと期待しております。

そして素晴らしいことは、パーヴェル・コンキン在ブラジル・ソ連大使館一等書記官が私の指導ですでに正食を始め、次々に紹介された友人が私を訪ねてきており、私のモスクワ入りと同時にコンキン氏もモスクワにおもむいて合流し、私どものソ連内での活動がスムーズに行くよう協力し、神経痛関節炎で悩んでおられる母堂の健康指導も行うことになっております。

何はともあれ、グラスノスチとペレストロイカでソ連への旅行者の入国は容易になりましたが、ソ連国民に直接影響を与える、外国人による講演会とかセミナーは厳しく制限されておりますので、今回の私どものソ連内でのセミナー実現は画期的なことであり、この異例の道を拓くために陰の力となって奔走してくれたブラジル労働党総裁や社会主義者文化団体のリーダーの人たちの努力は特筆すべきものであり、これを契機にして、今後の社会主義諸国へのマクロビオティックの発展交流は急速に推進されることとなります。

もちろん、自由化の台風の眼となっているポーランド、チェコスロバキア、ハンガリー

などの東ヨーロッパ諸国でも強力なPU世界観を展開して、「中略」真の健全な国際化が推進されるよう努力いたします。

この東西ヨーロッパとソ連でのセミナーが終って十一月に南米へ帰ってから、これまでに何回もトリニダッド・キューバ大使館文化担当官より強く要請されてきたハバナでのセミナーにおもむく予定です。

今年の三月にカリブ海のコスタリカで私どもが催したセミナーで同国の文部大臣やノーベル平和賞受賞者のオスカー・アリアス大統領夫妻がマクロビオティックと無双原理の素晴らしさを再認識して熱心な共鳴者となっていることなども、目と鼻のところにあるキューバを刺激し、カストロ首相自身が強い関心を示しておるようです。

なおカナダやニューヨーク、ボストン、シカゴ、マイアミ、ロスアンゼルス、メキシコなどからもセミナーの強い要望が次第に高まってきておりますので、(Absolute Relativity & Macrobiotics(相対絶対無双原理とマクロビオティック))の英文版を出版しました。(後略)

(M. Tomio Kikuchi / Rua Tomas de Lima 553 Liberdade, Sao Paulo, 01513 BRASIL)

## アフリカから

鈴木 雄

(以前、日本食用塩研究会の仕事をしていた鈴木雄さんは、この7月から青年海外協力隊(公衆衛生)でアフリカ南部中央のザンビアに行っている)

来ザ後一カ月が過ぎました。ザンビアは、1000メートルほどの高地が続くとはいうものの、やはり熱帯域。もっとも寒い6、7月でさえババイヤ、パイナップル、スイカなど果物、種々の野菜(玉ねぎ、トマト、人参、オクラ、カボチャなど日本にあるものはだいたい獲れる)は豊富です。

ザンビア人の主食は、メイズ(トウモロコシ)。粉にして、そばがき状に練ってつくる「シマ」と呼ばれるものが日本のごはんにあたります。胚乳を主に製粉した白いものと、丸ごとひいたものの2タイプが国民に供給され、後者の方が安いので、貧しい彼らの多くはそれをたべているようです。白米が圧倒的に幅をきかせている日本とは大ちがいです。もっともポピュラーなのがトマトスープで、これに豆、野菜、牛肉、とり肉、魚を入れます。(肉は庶民にとってはごちそうです。日本人ほど食べない。)カーペンタという「いりこ」に似た淡水魚(ザンビアには海がない)

の干したのが安く入手でき、野菜炒め、煮ものなどさまざまな料理に利用されています。ピーナツ(グランドナッツ)はとてもポピュラーです。

料理の味つけは塩味だけのシンブルなもので、時にチリチリ(チリペッパー)を皿にこすりつけたりもしますが、カレー粉、ごしょうなどは高価であり用いられていないようです。食事前には必ず水を入れたボウルが出されます。手を洗うためです。彼らは熱く手につきやすいシマを実にうまくダンゴにしてトマトスープにつけたり、その他おかずと合わせて口に運びます。塩も必ずテーブルに出されますが、おかずのためのもので、シマにかけると笑われてしまいます。

ではまた。(8/17 ザンビア・ルサカ市にて)

## アメリカから

久司道夫

里真先生には、いかがでいらっしゃいますか? 今夏、欧米にお出かけにならなかったのですが、少し淋しい感じがします。しかし、おかげさまで、欧米各地のサマー・キャンプなど、それぞれ盛会であったようですし、当方のベケットには日本から三十二名、3週間研修、その間、サマーコンフェレンス一週間に

は、毎日五五〇〜六〇〇名参加、二十二カ国から出席しました。

おかげで、ユーゴスラビア、ハンガリーなども度重なる会合で、国策としてマクロビオティックの方向に農業、食品、環境、自然を向けることに定まりましたので、大慶です。私の手許で、それらの国々の国策方針をまとめつつあります。

さて、今回、オーストラリアのシドニーとメルボルンとでセミナーを行ない、同時に政府、医学、食品、農業関係の会合もいくつかもつことになっていますが、その前に日本を数日訪ねます。(九月二十一日東京着、↓箱根↓関西↓二十七日東京発)

また、今回、二十歳未満の学生2名、日本に研修に出ます。奈良で御親切にホームステイを申し出られている方々がいらっしゃいますので有がたいことです。

さらに、今回、私どもの三男、観夫(フィリップ)が訪日します。目的は、数年間滞在の覚悟で東洋医学、文化の研修にあります。しかし、まず日本語の習得から始めなければなりません。里真先生や皆さん方の御指導を仰ぐことが多いと思いますので、よろしくおねがい申し上げます。(略) (9/14)

(Mr. Michio Kushi / 62 Buckminster Rd., Brookline, MA 02146 USA)

## 大森式半断食セミナー

—— 毎月1回 伊東と広島で開催 ——

このセミナーは、大森英桜先生の「正食の実際」を具体的に実践・体得するためのセミナーです。

半断食とは、水断食に対して反断食であり、体内の毒素をより早く排出するための増血断食であり、又、自分にとって正しい食物を知るための判断食でもあります。

指導責任者、國清拓史は、過去10年、大森先生の指導を受けながら、約1000人の人に半断食の指導をさせていただいております。

くわしくは、案内書を御請求下さい。(無料) 國清拓史著「半断食」御希望の方は、送料とも1060円(切手可)です。

### 英桜研究会

### 代表 國清拓史

(〒410) 静岡県沼津市大岡1894-1高田ハイツB-101号

☎ 0559(24)4652

大好評!! <食養手作り教室> お早めにお申込みください。

会場・申込み先/日本C I協会

### ●おべんとう作り講習会

—— 毎日のことだから大切にしたい! ——

- 講師/大森一慧
- 10月14日(土) 13:00~16:00
- 講習費/3,090円(消費税込み)
- メニュー/玄米ごはん、生麩のフライ・うさぎリンゴ添え、串さし小いも、野菜五目煮

※保育あり(有料。ただし申込み時に必ず問合せ、確認してください)

### ●おそうざい料理 — 何気ないけれど、健康にもっとも大切な日々の料理 —

- 講師/吉成知江子
- 10月28日(土) 13:00~16:00
- 講習費/3,200円(消費税込み)
- メニュー/粟入り炊きおこわ、けんちん汁、野菜味噌、大根葉のゴマ和え、おやき風ガトー(その5)

※保育はありませんので、ご了承ください。

# 一家の大転換

新井雅子

昭和六十三年は、実質的に昭和の最後の年にあたり、わが家にとっても大転換の年であったように思う。八月末、明治生まれの父が、心臓病で十五年にわたる闘病生活の末、八十五歳の生涯を閉じた。

そして主人は会社の健康診断で、要看視の状態にあり、私も長い間、聖書や仏教書などに親しみ、精神の世界を模索し続けた結果、やっと自然と神、人間の関係が分かりかけてきたと思えるのに体がついて行かない、もどかしさを感じていた。

高校生の息子は、バスケットボールのハードな合宿生活から、ジュニアのがぶ飲みなどで体調を崩し、宵っばりの朝寝坊となり、遅刻などが目立つようになっていた。本人は、何だか分からないけど体がいうことをきかない、と自分でも分からない症状を持てあましていた。

平凡な主婦ではあるが、二人の子供を育てながら、教育問題については真剣に考え抜いてきたつもりなのに、不可解な状況を呈しはじめた頃、ふと以前紹介されていた日本C I協会を思い出し、加藤大季先生のご指導を受けた。

以来、玄米、みそ汁、ひじき、切り干しなどの食養料理を頂くうちに、まず夜がよく眠れるようになったようだ。

私は、息子の状況を観察するうちに、これで、はじめなどのストレスが加われれば、容易に登校拒否の状態になりうることに気づいた。息子の中学時代、非行問題の嵐が学校に吹き荒れ、何らかの形で恵まれない家庭を持った子供たちが「悪い子」のレッテルを貼られ、社会も学校も、時には家庭の中にさえも、自分の居場所を見つけられない、悲痛な姿を見るにつけ、身のすくむような思いを味わっていた。

必要以上に騒ぎたてる大人たちに、子供たちは混乱し、わが息子も、そうした大人たちに批判的であった。そのような心理的背景に加え、環境の変化、食の乱れ、体力を越えた練習と、さまざまな要素が重なったストレスによる体調の乱れであったように思う。

また、ここ四、五年、同世代である四十歳台で亡くなる方が続出し、毎年、葬儀に出席するたびに、幼い子を遺して、この世を去っていかねばならない親の無念さが胸にしみた。ガン、くも膜下出血、心臓病、白血病などが原因である。子供の突然死にも何回か遭遇した。

長い間、こうした問題は、食を中心とした

生活環境に原因があるのではないかと、漠然とは感じていたが、これほどの高い比率を、「食」が占めることに驚きながら、桜沢先生の御著書を読破するうちに、うなずけることばかりで、また、私が学んできた精神の世界とも共通点が多いことを知るようになった。

息子も日増しに以前の快活さを取り戻し、何より彼自身が多くの事を学んだ。主人も、最近の健康診断では「異常なし」とされ、私も肥満体がスリムになり、料理の勉強に励む毎日である。

それぞれ会社や学校での生活もあり、不徹底な正食行ではあったが、半年余りの家庭における玄米菜食の効果は如実に現われ、行き詰まりかけていたわが家も、にわかに視界が開け、文字通り「新しき世界」の出現となった。桜沢里真先生はじめ皆々様に心からの感謝を捧げますと共に、地球規模による環境破壊、戦争など、さまざまな不幸が一日も早く地球上から取り除かれる日が来ることを念じつつペンを置きます。(七月二十五日)

(埼玉県杉戸町)

■アメリカ・カリフォルニア・GOMFの相原コルネリヤ夫人によると、恒例のフレッチャー・サマーキャンプは盛会で百二十人前後で十日間開催された。(編集部)



〈日本C I協会・伝統の健康学園〉

# '89 「北アルプス 夏のセミナー」

にぎやかに開催！

8/18(金)～8/21(月) 白馬・岩岳「スポーツ イン イワタケ」にて



今年の海の健康学園（伊豆下田・田舎）は伊東沖の地震の影響で残念ながら中止！

しかし、恒例の山の健康学園は、昨年の北軽井沢に続いて、今年は北アルプス白馬山麓岩岳で開催。天候にも恵まれて北は秋田、南は鹿兒島からも参加があり大盛会でした！

岩岳スキー場は、晴れていれば頂上から鹿島槍、白馬などの三千メートル級の山々の大パノラマが眼前に展開し、爽やかな空気と清冽でおいしい水（北アルプスの雪溶け水が20年たって地下百四十メートルから汲み上げられる）に恵まれたところ。会場で使用の水はすべて自然のままの地下水で、料理の味も一段とアップ。

冬の賑わいとは別世界で、ゴンドラ・リフトは動いているがお客は少なく、スキー場の緑の斜面からは鮮やかな色のパラグライダーが練習でフラリフラリと飛んでいるというのどかさ……。

「北アルプス夏のセミナー」の会場は、宿舎が「スポーツ・イン・イワタケ」、講義会場が「ホワイトブラザ」、ヨガや子供たちの遊び場として町の大きな体育館と、ぜいたくに使わせていただいた。これは、かつて日本のスキー界のスターだった北沢宏明氏が、この土地の出身で、今はこの岩岳一帯のスキーなどによる観光開発などにあたっておられるの



▲屋外での開会式で、健康学園はスタート。



▲夏のゲレンデは緑がいっぱい。



▲講義のあとは、C I スナックでほっと一息ティータイム。



▲大森英桜先生の迫真の講義。受講生も真剣！



▲早朝の外気をいっばいに吸って、太極拳



▲体育館の広いスペースで、のびのびとヨガ



▲体操の後は、PU歌の合唱



▲あたたかい保健飲料で元気を付けて。次は講義だ！

で、同氏のご好意によって各方面に話をつけて私どもの便宜をはかってくださったものだ。スタッフは前日から会場の掃除、設営などで大忙し。駅から会場までの案内も貼り終えて、ひと息ついていると、もう車や列車で参加者の人たちが着き出し、東京からのバスも無事着いて受付が始まる。建物の前の駐車場で夕日を背に受けながら開会式。

ら会場を移動して大森英桜先生の第一講義が始まる。「基本食、半断食による体質改善と運動の効果」。窓の外の草むらからは、虫たちの大合唱が聞こえるが、講義に聴き入る受講者の人たちの耳には入らないようだ。講義のあと宿舎に戻ると、食堂では「C-I スナック」が開店！ 冷たい飲み物やポンゼンのスナックを注文して、ほの明るいランプの下にてんでに話の輪ができる。まるで学校

の文化祭のような和やかさ。朝は5時起床、洗面後全員で掃除。（あまり早くから掃除を始めたので管理人の方を驚かせてしまった）。体育館では三好暁先生のヨガ、建物の前では大友映男先生の太極拳があり、早朝の空気を吸いながら心身のリフレッシュ。その後PU歌の練習をして醤油番茶を飲んでから講義の会場に移動、「完全穀菜食は栄養失調にならないか」というテーマ。ち

ようど発行されたばかりの「自然食は安全か」  
(かつて薬害問題で活躍した高橋暁正氏著、  
農文協刊)の批判を取り上げる。

## 雪渓があった!

講義が終わると味噌おじやを頂いて、八方  
尾根へみんなでハイキング。おにぎりとお  
モロコシをお弁当にもらって、北沢先生手配  
の地元のマイクロバス3台に分乗してリフト  
の乗り場へ。リフトを二つ乗り継いで上がる  
ともうふもとの町が小さく見える。天気もよ  
く、ほかのハイキングの人たちも多い。その  
中を約百名の大部隊(?)が行く。小さい子  
供たちも元気いっぱい! 高山植物の花々を  
見ながら登っていくと雪渓があった! 真夏  
に雪に出会って大はしゃぎ! さっそく雪の  
上で記念撮影をしてさらに登る。

道しるべのケルンをいくつも越えたと前方  
に八方池が見えてきた。あいにく山には雲が  
かかっている、北アルプスの大展望は見えな  
い。尾根の下にある八方池のほとりでお弁当  
を食べて休憩。写真を撮る。大森先生の回り  
にはいつも話を聞く人が取り巻いている。同  
じ道を下り始めると、まるでグライダーに  
も乗ったように目の下にふもとの町並みが広  
がる。またリフトで下り、マイクロバスに乗  
る。乗ったとたんに大部分の人は心地良い疲



▲残雪をじかにふみしめて、感激。皆でいっしょにハイ、ポーズ!



▲すいてたリフトも、一時期、超満員



▲約百人の仲間がそろって山登り!



▲さすが大森先生、登りながらもお話の大サービス



▲八方池でひと休み、玄米おむすびがおいしい

れで寝込んでしまった。

夜は大森一慧先生の講義「心身改造を实践するマクロビオティック料理のコツ」という題で、長年の経験にもとづく実践的なお話にみんな聞き入った。朝の英桜先生の講義では「完全穀菜食」を力説されたが、一慧先生は正食の参考にとりて、桜沢式とは対照的な二木謙三氏（東大教授。どちらかといえば陽性な人向きの玄米食を指導）の年齢別の食事法を紹介され、壮年期の男は多少の魚類を認める、という説を紹介された。これは、「魚を食べてもいい」という話ではなく、一般人たちに向かつて、東大の医学の先生でも玄米菜食と言っていますよ、と、玄米食を紹介する意味でよく話されるのだそうだが、ちょっと聞く方が理解しにくかったのでは？ 夜のCIスナックはまたまた大にぎわい。

早くも3日目になり、講義は、「霊とは何か？ 無双原理で解明」。玄米を始める前から心身統一などに興味があった英桜先生の得意のテーマの一つ。めったに聞けない話なので、皆一生懸命聞く。

この日の朝食は北沢先生のペンション「白馬モンビエ」の前の芝生と林の中で頂く。緑の空気の中で、ひとときわおもしろかった！

午後は自由時間。ゴンドラリフトに乗って岩岳頂上まで登って展望を楽しみ、帰りは歩



▲1日2食は大人だけ。子供はその前に仲良くそろって朝ごはん。

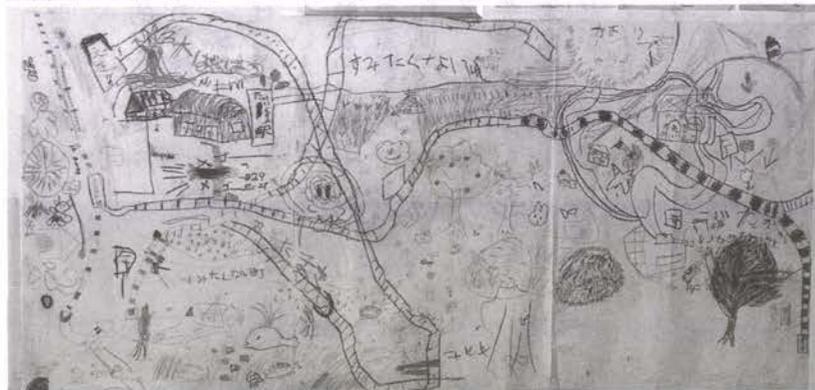


▲身近なテーマで正食を説く大森一慧先生。台所でも大忙し。



緑に囲まれた野外の食事。料理がさらにおいしく感じる。





▲みんなで描いた大作を見てください。元気いっぱい玄米っ子、遊んで食べて大ハッスル!



▲遠慮は禁物、イス取りゲーム



▲ちょっと度胸が必要(?)風船割り



▲夜空に映えるキャンプファイヤー



▲勝って景品もらったゾ! 思わずVサイン

● 食事の献立から ●

- 〔8月18日夕〕・小豆入り玄米ご飯・ソーメン入り清汁・南瓜車麩人参煮物・きゅうりの糠漬・寒漬たくあん
- 〔8月19日朝〕・味噌入り玄米お粥・山ブキの煮物・昆布佃煮・寒漬たくあん
- 〔8月19日弁当〕・玄米おむすび・とうもろこし・たくあん
- 〔8月19日夕〕・玄米ご飯・汁もの（ビーフン、高野豆腐）・コーフ入コロッケ・野菜サラダ・おやき・一本漬け
- 〔8月20日朝、野外〕・玄米ご飯・みそ汁・キンピラ・昆布佃煮・きゅうりの塩漬蛇腹切り
- 〔8月20日夕〕・玄米ご飯・丸ナスの生姜醤油・コーフカツ・サラダ・ドーナツうどん・トマト・昆布佃煮・きゅうりの糠漬〔パーティおやつ〕小豆南瓜の寒天よせ
- 〔8月21日朝〕・玄米ご飯・みそ汁・ゴボウの丸煮・切り干し大根の煮物・きゅうりの糠漬・寒漬大根
- 〔子供の早朝食19日〕・おやき
- 〔20日〕・焼物・サラダ・リング
- 〔21日〕・ほうとう



▲献立をていねいに説明する吉成知江子先生

いて降りてきた人、近くの林の中を散策する人など、いろいろでした。夜は名物サヨナラパーティ！ 体育館で子供たちといっしょに

なつてゲームに興じ、空くじなしの福引は、地粉や海精醤油、包丁やパノラマカメラなど賞品がいっぱい。そして広い駐車場に移って、花火、キャンプファイヤー。歌や踊りでおそくまで最後の晩を楽しみました。

早くも終わりの日。英桜先生の「霊との対決」「心身改造と人生」の2講義があり、例の木の葉のテレパシーの話も出て大サービスの更埴市の藤岡氏が栽培した無農薬のリングの

お土産セールもあり、苦心談も披露していたきました。

アツという間に4日間が過ぎ、PU歌を歌い、名残りを惜しみつつ帰路につきました。晴天に恵まれ、多くの仲間が楽しく交流した今年の夏のセミナーでした。今回は地元・更埴市の中沢京子さんに期間中使用する無農薬野菜の手配と、希望者には旬の野菜パックの予約販売もお世話していただきました。(H)



▲よく噛めよ、食物を戸 楽しい、おいしい食事の時間



▲はやくも別れの時が来た戸 PU歌で、しめくり、帰途へ。

## 感想文から

●講義、食事、レクリエーション……どれをとっても楽しく充実した内容でした。三泊四日が大変短く感じられ、子供たちにとっても「また来年……」というセミナーでした。感謝しています。大森先生の講義で、「霊の世界はない……平凡な生活の中にこそ人間の生きる姿がある」また大森一慧先生の「性差による食事、男女平等とは……」など興味深く考えさせられるお話ばかりでした。不惑(40)を迎えようとする私ども夫婦ですが、これから二人三脚で転ぶことなく、人生観の確立を目指してやっていきたいと思いました。「ジャンプする」ことは、毎日の平凡な生活の中にもあるのだということが実感でき喜んでいきます。

●朝から夜まで内容の濃い充実した四日間でした。心のこもった技術のすぐれたお食事には本当に感激しました。子供たちも食事もおいしく楽しく、お友だちともすぐ仲良くなり親も安心して過ごすことができました。

●すばらしい環境のところでのよい講義を聞き、本当に有意義な四日間を過ごさせていただき有難うございました。八方ツアー、ゲーム、キャンプファイヤーなど何もかも忘れて久しぶりに青春が戻ってきたような夕ノシタノシイひと時でした。来年も参加したいと思っています。

●日頃いかに運動が不足しているかを痛感しました。しかし落伍せずに皆についていくことが出来ましたので満足して帰ります。料理も一つずつコツを覚えられて一歩前進出来たような嬉しさです。

●大森一慧先生の話が具体的にわかりやすかったです。講義は野外で車座になって聞いたりしたかったです。

登山はお天気に恵まれ、親子で楽しい思い出になりました。

●美味しいお料理を頂きながら、日ごろ疑問に思っていたことがよく分かり、ますます正食を本気ですすめたいと思います。お料理もいつも吉成先生のご説明がありよく分かりました。白馬のいい空気の中で元氣がよみがえって帰ることが出来ます。

●初めて日本C1協会の行事に参加させていただき、皆様にお目にかかりました。キャンプファイヤーは楽しかったです。八方尾根は思っていた以上に寒かったですね。でも楽しい思い出になりました。

●主食と副食の量が分かってよかったです。私の場合、カードなどを見ての自己流なので、初めてセミナーの料理を食べてとてもおいしかったです。できれば料理教室があったり料理のお話も聞きたいと思った。ふだん子供がいるので、なかなか講義に参加できなかったが、思い切って参加してよかったと思う。2食で心配だったが、案外できたので、よくすごせると驚く。

●非常に充実した4日間を過ごさせていただきました。でももう少し時間的ゆとりがあったら、参加者同士のコミュニケーションがとれたのではないかと思います。子供たちの世話、遊びなどして下さり、ゆったりと講義を受けられたことはよかったです。大森一慧先生のお話は日常生活に即した分かりやすい話で、とても感激しました。

●初めての参加でしたが、初めの1、2日目は異様な雰囲気でした。特に食事について、噛み方が足りないとか、早く食べ終わると、それを責めるような感じを受け、ギスギスした感じが強くて、自由人になることが目的の集まりか疑ってしまっただけ。しかし3、4日と慣れてきたせいもあり、表現は目立っても皆それぞれ

自分なりに一生懸命考え生きていると感じられるようになり気分が楽になった。大森先生の講義も、最初まとまりがなく思えたが、人柄も分かってくれて先生の人生観や伝えたいものをきちんと整理して話していることが分かり、親しみを持って聞けるようになった。特に後半のテーマも内容も興味深く聞くことができた。おもしろかった。全体を振り返って、参加してよかったと思う。

●日ごろ気になりながらも食事をとりすぎていたのですが、四日間の食事でだいぶ体が少食になれてすっきりしてきました。一週間くらいあったらいいなと思いました。

●今回初めて玄米を食べました。皆さんの食事の風景にびっくり。食事というものは、みんなでこやかに会話しながら……という生活でしたから。はっきり言って玄米がおいしく食べられるまでにはいきませんでした。これを機会に食べていきたいと思っています。食べるということにとても興味がありました。

●スタッフの方々が明るいです。楽しかったです。またスケジュールに余裕があるのはいいと思います。

●2食とはいえず、たくさん食べると思う。(主食、副食) いびきをかく同室者にはまいった。風呂が不便。西瓜のこと知らなかった。

●行き届いた計画のもとに行われ大変楽しいセミナーでした。講義は大変参考になりました。八方尾根展望ツアーは素晴らしいです。自由時間のハイキングもゴンドラリフトに乗り、帰りは道のないようなところをおりてきて足をきたえることができました。食事もおいしく、据え膳でいただくこともまた最高でした。北アルプスは初めて参りました。空気のおいしい大変すばらしいところで、ゆっくり四日間送る

ことができ有難うございました。また来年のセミナーを楽しみにしております。

●アクセクした都会の生活を離れ、自然や食養に親しむフレッシュな機会でした。健康学園パンフをいただいた「天地一杯の会」では9月から典座教訓（道元禪師の料理の本）を読むことになっており大変勉強になりました。大森先生ご夫妻のお話は体験の裏打ちから説かれ、原則論、実践論とも明快でした。

●体力的にあまり無理なく、まわりの風景に見とれ樂しみながらトレッキングできたのはとてもいい思い出です。自由時間には地理があまり分からず、ずい分遠まわりになりヘトヘトになって帰ってきたことも前日とちがった体験でした。白樺の木が美しく、よい場所でした。大森先生ご夫妻の講話もわかりやすく、家庭生活にとりいれられた体験談もおもしろく聞かせていただきました。

●スタッフの方々は、いったいいつ寝るのかしら、と思うほどの忙しさに動いておられましたが、おかげで盛りだくさんの充実した毎日をごさせていただきました。食事の量ですが、主人にはちょうどよく、私にはやや多めで、子供には多すぎでした。それでも日本C.I.の名シェフ連が作ったもので、おいしくて、つつい全部(!!!)食べてしまっていたのです。(実においしかったです)

何と言っても講義の内容がすばらしかった。家でノートを整理しながら、これはなかなか聞くことのできない凄いな内容だと思った箇所がいくつもありました。●いつも心のこもったおいしいお料理を頂くことに感謝の気持ちでいっぱいです。とにかく自分自身もお料理の勉強をしていかなければならないと感じます。身体で頂けるように、何が大切なことを見失わない

でいかれるようになることは、とてもしんどいと思いますが、こういうセミナーに参加している時の気持ちの安定感、安心感を忘れてはいけないのだと痛感して木曾に戻ろうと思います。

●普段は玄米中心の生活ですが、正しい正食の知識はなく、自分勝手にやっております、多少きゅうくつに感じる面もありました。しかしいろいろな方に出会い、刺激を受けまして、東京にもどってまたいろいろ考えてみたいと思います。次の機会にはいろいろ質問を考えられます。

●とてもよかった。八方尾根の山の雄大さ、心が洗われてすがすがしい気持ちになれて有難かったです。C.I.スナック、とてもよかった!

●食事内容がちょっと陰性だったような気がする。キャンプファイヤーでみんなあまり元気がなかったのは、そのせいでは? でも食事はおいしかったです。

●講義がとてすばらしく二日目の晩、部屋でちょっと霊の話をしましたところ、「恐いよ恐いよ」とか言っていた方も、最後の講義が終わりましたら「霊って食べ物だったのね、恐くなくなつた」という方がほとんどでした。愛情についての講義で「今の人は『好き』を『愛』とまちがえて、『好き』で一緒になって『嫌い』で別れている。命を相手にささげるのが『愛』というお話を伺って感激しました。一慧先生のお話は、料理のコツとか育児とか女性の社会参加とか、同性としてすごく勉強になりました。C.I.スナックは楽しみにしていました。お友達と夜、お茶をするなんてめったにないことです。欲ばってたくさん注文してしまいました。私たちの部屋はキャンプファイヤーをもらいました(かな)と思います。明るい人たちが集まりまして、とてもおもしろかったです。英桜先生は「湖畔

の宿」を歌われました。隣り近所の方たちとも親しくなって、ステキな話をして……。とても充実した健康学園でした。

●お友達がたくさんできて、初めての人と話すときも構えることなくリラックスして話ができよかったです。お昼を林の中で食べれたのがうれしかったです。ファイヤーがとても良かったです。特に『セイ』という曲が良かったです。C.I.スナック、ひらいてくれてありがとうございます。どれもこれもみんなうれしくハッピーでした。大森先生のお話はとても素敵でした。特に松葉の波長の話(木の葉テレバシー)が気に入りました。「子どもを社会に返す」という言葉も心に刻みます。●子供の意見「玄米ご飯がおいしかったです。山登りはえらかったけれど、おもしろく楽しかったです。また参加したいです」

## 〈スタッフ〉

- 事務局／橋本政憲、橋本亜生子、加藤大季、野沢伸光、石川義剛、橋本知世子
- 料理部／吉成知江子、林幾子、下地敏文、尾形瀧子、平井俊子、伊藤舞、佐藤公美
- 太極拳・ヨガ・子供／大友映男、三好暁、矢尾とし子、都竹加代子
- ボランティア／武富勝彦、真下修

# ヨーロッパ夏季

## キャンプとマイナス3号食

吉見クリマック

### ① 盛況！ 欧州夏季講習会

【フランス】七、八月中に開催された七カ所での夏季キャンプの模様は次の通りで、例年に劣らぬ盛況と言えそうです。

① パリ連合会主催——中部フランス山中、一週間ずつ3回、常時百名参加。

② ルネ・レヴィ主催——ピレネー山麓、七、八月連続、常時平均八十五名参加。（設備に法的問題発生、不調）

③ トゥールーズ・グループ主催——ピレネー山中、2週間、常時二五〇名参加。ニューヨークの山本しづ子氏ほかボストンのリーダーたちが講師に参加。

④ アルザス地方、アルデーシュ地方などで小キャンプ（一週間以内）が開かれた。

【欧州各地の模様】ドイツは異常な盛況で大小7、8カ所、イタリア数カ所、オランダ、ベルギー、スイスなど、いずれも百名以上におよぶ参加者を集めたと例年を上回るキャンプの盛況が伝えられています。久司道夫氏夫妻、オランダとドイツのキャンプで指導。

### ② 「マイナス3号食

キャンプ」出現！

パリ連合会主催のキャンプは、今年「マイナス3号食キャンプ」と自称して注目を浴び

ました。

一九五七年、パリ郊外のシエルで開かれた第一回国際正食キャンプ以来、フランスでは一貫して穀類中心の純粹菜食の食事を固守してきました。だいたい5号食が規準でしたが、時に7号食とか断食のキャンプもありました。アルプス山中の冬季キャンプでクリスマス・イブにガチョウか七面鳥を一切れ添えたのが例外だったと言えましょう。

元来、ヨーロッパの人々はマクロビオティックを穀類中心の純粹菜食主義として受け止めてきました。少量の動物性食品が許されているとしても、食べないに越したことはなからう、という理解です。「肉食が悪で菜食が善である」と、少々西洋的食生活に反逆した考え方でした。

それが、昨年暮れからパリで様子が変わり始めました。

オランダの栄養学者D教授（マクロビオティックの実践者）の栄養学的マクロビオティック批判がパリに伝わったのがキッカケになって、医学界や報道界にあるマクロビオティックに関する誤解を解こうではないか、という主張が強くなったのです。

マクロビオティックが決して偏狭、排他、独尊の神がかり洗脳主義的セクトのたぐいでないことを天下に知らせなければなりません。

その食事がいかに合理的で万人向けであるかも示し、栄養学をいわずれ満足させるものであることを示さなければなりません。まず、マクロビオティックの印象を少し変えなければなりません。それには新しいテキストを作る必要もありますが、事始めに今年の夏季キャンプに少量の動物性食品（魚とチーズ）を加えようということになりました。世間へのアツピール第一歩です。

この案には、もちろん反対がありました。私自身も、キャンプや共同体や講習会は純粋菜食を貫くのがいいという意見です。世界が

番号	穀類	野菜	スープ	肉類(鳥魚獣)	サラダ	デザート	飲み物
7	100%						
6	90	10					できるだけ少量に
5	80	20					
4	70	20	10				
3	60	30	10				
2	50	30	10	10			
1	40	30	10	20			
-1	30	30	10	20	10		
-2	20	30	10	25	10	5	
-3	10	30	10	30	15	5	

動物性過多に情し切っている時に、短期間でも純粋菜食を実践させることは大変有意義だと思ふからです。しかし、マクロビオティックには、今すこし勇敢な試行錯誤があつてもいいのかもしれない。パリ連合に限らず、動物性食品を加えるべきか否かが今フランス全域で、否、ヨーロッパ全般でも討論されています。

それでは、マイナス3号食というのは何のことなのか、GO（桜沢如一）先生のご説明を見てみましょう。

### ③ 正しい食べ方の

#### の10段階

GO先生の仏語版ベストセラー『ゼン・マクロビオティック』の第6章に次のように書いてあります。

陰陽のバランスを取ることによって健康を確立させる食事が十種類あります。陰陽の理論が理解できない人でも、左記の表に示された十種の食事法の一つを選んで細心の注意をもって実践すればいいわけです。この食事法は真の幸福への道であります。

（桜沢里真先生の『マクロビオティック料理』にある「食養料理の10段階」とは少し違う）

この表の中で、肉類の項を果物やサラダで

置き換えることによって、あなたは菜食主義者になることができます。

（注）GO先生は内輪で、マイナス食のことを「餓鬼畜生人種用」と呼んで蔑称していた）

もし希望するようない結果が得られない場合は、表のできるだけ上の方の食事をする事です。最上段の7号食が最も易しい方法であり、最下段が最も難しい方法です。この一番簡単な食事（7号食）を10日間試してごらん下さい。……（以下略）

× × ×

〔付記〕「マイナス3号食キャンプ」と呼んだのは「マクロビオティックでは動物性食品を禁止なんかしてないのだぞ！」という自己表示だったので、実際には、せいぜい1号食か2号食くらいところが供されたようです。GO先生が言うように、マイナス3号食などというのは本当は西洋人にも実践しにくいものです。特に山の中の正食キャンプでは！

これまで正食運動は、医学界や知識層をあまり意識しませんでした。今それがちょびり反省期に入ったとみていいでしょう。自分たちの狭い世界から一歩外に出る、脱皮です。

西洋における正食の社会化という意味で、「マイナス3号食キャンプ」の出現を容認し、その将来を見守りたいものです。

# ホリスティック医学 シンポジウム '89開く

寺 山 心 一 翁

てら やま しん いち ろう

一九八九年八月五、六日の二日間にわたり、東京・新宿の東京医大で「ホリスティック医学シンポジウム'89」が日本ホリスティック医学協会の主催で開催された。一九八七年八月のシンポジウムの成果が同年九月の日本ホリスティック医学協会の設立につながり、昨年につづいて、このシンポジウムは今や夏の行事として定着してきている感がある。

今年のテーマは「生命のネットワーク」で、サブタイトルには「自然治癒力とホリスティック医学」、そしてチラシの語りかけが多くの人々の心を大きく動かしたのである。そのままを記してみよう。

従来の医学の忘れかけていたもの。

人間には「自然治癒力」があるということ  
です。

心と体で病気に（気づく）とき（癒し）が  
はじまる。

ひとりひとりが自信を持って

自分の心と体をコントロールできたとき  
甦る、生命のネットワーク。

いま、あらたな気持でもう一度

人間の自然治癒力を見つめる

ホリスティック医学を通して、

新しいかたちの医療を考えてみましょう。

と書かれており、マクロビオティック、食養、  
正食といった言葉はひとつも用いられてい

ない。そして通常の医学で平常使用される治療という行為そのものも表示されていなかったのである。しかし考え方には食養そのものがいたる所で組み込まれていたのである。

両日の参加者は、さまざまな医学分野の医師、看護婦、ソシアルワーカーはもとより、食養、鍼灸師、カイロプラクター、ヨガ教師などの通常治療の立場にある人たちにまじって、真の健康を求める各分野の健康人や患者にいたるまで広範囲な延べ八〇〇名を越える人たちが、会場である東京医大講堂に押しかけ、熱気あふれる講演に耳を傾け、また演者と参加者の討論が繰り広げられたのであった。

このシンポジウムのチケットは販売開始後まもなく売り切れ、協会では座蒲団席を用意するとう異例の取りはかりをした。

今年のシンポジウムは、「タオ自然学」「ターニング・ポイント」などで世界的に名を知られている物理学者で、ニューエイジ・サイエンスの旗手といわれているフリッツ・ヨーフ・カブラ博士をゲストスピーカーに迎えての基調講演を中心に、二つずつのフォーラムが同時に進行するというだけでなく、東京近辺を中心とした食養のレストラン、食品販売店、食養を普及させる団体約三十社の協力を得たネットワークパーティーが五日の夜、約四〇〇名を集めて開催されたことである。

▶講演するフリッツ・カブラ博士。



◀熱気あふれるネットワークキング・パーティー。

また、展示デモンストレーションでは、書籍、テープの販売はもとより、協会の活動紹介、ホリスティックな施設の紹介、海外のホリスティックな動きについての情報紹介と共に、ホリスティック・メディカル・エクササイズという協会オリジナルの体を使ってのデモンストレーションが、疲れてひと休みしたい人たち、リフレッシュしたい人たちのために用意されていたのである。

さて本題のシンポジウムの内容について概略説明を加えておこう。

「フォーラム1」は「歯の身体学」と題して、歯科のホリスティック医学からはじめられた。サブタイトルに「噛み合わせが病気を起こす」とあるように、歯の噛み合わせが悪いことでさまざまな病気が起こること、歯の噛み合わせを良く調整すると、病気はもとより、肩こりまでが治ってしまった症例が紹介され、玄米を良く噛む前に歯の噛み合わせをまず最良にする必要を痛感した人が多かったと思われる。

「フォーラム2」は「体から心へ」と題して心理療法の新しい動きが池見西次郎<sup>（西しげ）</sup>九大名誉教授、藤岡喜愛甲南大教授らより紹介され、今までの病气中心より病人中心の医学への転換が新しい方向であると示された。

「フォーラム3」は「気が小宇宙<sup>（みづう）</sup>を変える」

最前線からのレポート」と東洋医学の世界を中心とし、気という概念からの講演やオリンピックテーストという実演までが行われた。日本気功協会理事の勝田正泰氏、ウリウ診療室の瓜生良介氏、無為塾を主宰する横田観風氏などユニークな活動をしている臨床家が参加者に気の存在、気づきをあらためて知らしめた感があった。

「フォーラム4」は「患者中心の医療へ」と医療ソーシャルワーカーたちが、まだ日本の中で十分に理解されていない役割を紹介しながら、患者の立場を重視するべきである今後の立場の重要性をわかりやすく説明を行っていた。

「フォーラム5」は「ホリスティックな診断と治療とは」という題でホリスティック医学の臨床検討会であった。これは今までのシンポジウムの中には見られなかった画期的な試みであり、協会は将来の学術的発表の場として位置づけようとする意気込みがあった。

「フォーラム6」は「ガン」（治療への道）というテーマで医療者の立場、患者の立場、患者の家族の立場から、難病といわれるガンに立ち向かう姿勢がそれぞれの体験をまじえて語られ、会場からの質問も熱気を帯びていた。六日の日曜日は一つの会場で通して行われた。テーマが皆に共通する大きな問題である

ためである。

「フォーラム7」は「自然治癒力と地球」（気づきから癒しへ）というテーマで、屋久島に生活し地球の癒しへのメッセージを発しているスワミ・ブレム・ブラブツタ氏、熊本の菊池養生園をベースに土との活動を押しすすめている竹熊宜孝医師、三重県の赤目養生所で自然の豊かな中で病人をトータルに指導しながら治療へと導いていく方法をとられる藤岡義孝医師を迎え、元フジテレビ・アナウンサーで現在はエコロジー活動をしている山川建夫氏の総合司会で各人の活動の話を中心に進められた。病人の癒しから地球の癒しまでの幅広い討論は、まさにホリスティック医学の気づきの真髄にせまるものが見られた。

次のフォーラムに入る前にフリット・カプラ博士の基調講演が「人間・自然・医療」（ニューエイジ・サイエンスとホリスティック医学）と題して英語で行われ、逐次通訳がなされた。カプラ博士は、医師の立場は病人の持つ自然治癒力を最大に発揮させるようにすることであるという観点から、病人をとりまく食事から空気にとるまで注意をはらわねばならないと強調していた。

「フォーラム8」は「生命のダイナミックス」（ホリスティック医学のパラダイム）と題して、カプラ博士をまじえ、心身医学の池見西

次郎教授、四日市市でホリスティック医学の実践者である山下剛医師、鎌倉で樹林気功を通じ、自然の緑と癒しのつらなりを教えている今田求仁生氏らのパネリストの講演が、石川光男国際基督教大学教授の司会で進められた。

シンポジウム'89二日間の内容を述べるには誌面が足りない。抄録誌およびフォーラムごとの講演録音テープが協会ですり手できるので、詳細はそれらを参照していただきたい。

食養として取りあげられたハイライトは、シンポジウム二日間の中間にあたる五日の夜に行われたネットワーキングパーティーであった。自然食料理を楽しみながら、食事の大切さに気づき考える意義を織り込んで企画されたのである。従来はそれぞれ別々の場所で行われている異分野の人たちが一堂に集まり、めったにないという出会いの場が出現していた。外国人の参加が多かったのも大きな特長を物語るもので、東京近辺に暮らしホリスティック医学を考えている外国人の人たちのニーズも取り入れていく必要性を痛感した。

今年のシンポジウムは見違えるくらいに変身していったと言ってくれる人が多かった。全体の構成内容が広範囲にわたり、パネリストや司会者たちも多様性に富んだ参加が見られたことである。この理由は、シンポジウム'89

を企画実行したボランティアの有志三十三名が、医学分野である内科医、外科医、精神科医、耳鼻咽喉科医、眼科医、歯科医、心理療法師、カウンセラー、鍼灸師にまじって、翻訳家、テレビ局営業マン、文化人類学者、デザイナー、書籍編集者、スペースプランナー、物理学者、同時通訳者、経営コンサルタントといった互いに比較的交流の少ない異分野の人たちから構成されていたということである。そしてこの人たちが昨年12月に委員会発足後検討し、激論をかわし、練り上げた企画であったからこそ、ホリスティック医学の目ざす多面性を持つ自然治癒力が地球規模にいたるまでプログラムにのぼったと思っている。

今回の招待したゲストに、今年十一月、インドのバンガロールで開催される世界最初のホリスティック・ヘルスと医学の国際会議の組織委員長をつとめるアイザック・マタイ博士がいた。まだ若い独身のマタイ博士は、今こそ世界規模でホリスティック医学を考へるべきだとフィナーレで熱弁をふるった。今この会議に日本から十名前後が参加する計画を立てている。今やホリスティック医学が世界を通じて手をつなぎ、地球汚染から来る病気の根源から明らかにして人類の危機を訴え始めているように見える。

10月26日夜、東京・新宿の東京医大で行わ

れる日本ホリスティック医学協会主催のマンスリーフォーラムは、米国のホリスティック医学界で著名な「人はなぜ治るか」のアン德里ュー・ワイル博士と「時間・空間・医療」のラリー・ドゥッシー博士を招いて特別講演が行われることになっている。きつとまた何かがおこりそうな予感がする。ホリスティック医学がまたまた興味を引くことになろう。  
(ホリスティック医学シンポジウム'89実行委員長、ホリスティック経営コンサルタント。日本ホリスティック医学協会事務局/新宿区西新宿8-14-17-1011 ☎03-366-1380)

## 《東京・神奈川》 自然食レストラン ガイド

平成元年5月1日発売

首都圏の主要な  
自然食品店及び自然食レストラン  
にて販売中

《お問合せ》 ☎03-754-8584 (KOGA)

## スタッフ募集 (来春卒業予定者歓迎)

- 日本の伝統的な食文化の防波堤として、マクロビオティックを普及し、今年で20周年を迎えるオーサワジャパンが働く仲間を求めています。現在オーサワでは北は北海道から南は沖縄まで各地から集まった社員が楽しく働いています。
- 仕事内容は商品の集荷・発送、給食担当、等沢山ありますのでお問い合わせ下さい。仕事についての経験は不問、地方の方も歓迎です。
- アルバイト希望の方については、時間帯・勤務日数とも、出来る限りご都合に応じますので併せて相談して下さい。
- 待遇は職種にもよりますが、給与規定に基づき優遇いたします。
- その他の特典と致しましては、社員・アルバイト購買割引制度、交通費全支給、社保完(社員のみ)、給食費補助等あります。

- なお、昼食は、マクロビオティックの料理教室を卒業された小原さんが毎日飛び切りおいしい食養料理を作っています。(只今小原さんは後継者募集中です。)
- 応募は電話連絡のうえ、履歴書ご持参下さい。
- 交通手段は①地下鉄有楽町線小竹向原下車徒歩15分  
②高円寺駅北口発バス小茂根下車徒歩5分、③西武池袋線江古田駅下車徒歩18分、④東武東上線上板橋駅下車徒歩18分

〒173 東京都板橋区小茂根5-4

日本CI協会食品事業部

オーサワジャパン株式会社

☎ 03(958)7112 担当：花井(総務)

# 平成元年度 無農薬玄米の年間予約募集

カムカムクラブ

毎月配送いたします。10kg袋ができました。

(粳米は15kg袋)

## ◀カムカムクラブ米と通年販売米との比較▶

	カムカム米	通年販売米
産地	宮城・山形	東北地方
品種	ササニシキ	ササニシキ他
農法	自然農法	自然・有機農法
無農薬年数	15年以上	5年以上
乾燥方法	天日	天日・機械



### 1. 単位・価格

玄米 30kg	23,000円
玄米 10kg	8,200円
粳米 30kg	20,000円
粳米 15kg	10,700円
ミニダップFCIK <del>89,200</del> →	75,800円
(家庭用電動粳すり機)	

※価格には消費税は含まれません。

### 2. 配送月

11月より平成2年10月まで毎月月上旬に配送いたします。(ただしミニダップは11月上旬に一括配送いたします。)

### 3. 申込み方法

- ①お申込みは必ずカムカムクラブ専用の申込み書をお使い下さい。申込み書は下記カムカムクラブ係宛ご請求下さい。
- ②申込み書に必要事項を記入し、郵送して下さい。

③申込み書が届き次第、請求書と郵便振替用紙をお送りしますので請求書が到着後1週間以内にご送金願います。

④カムカムクラブは日本C I協会の正会員または誌友の方を対象としていますので、未入会の方は御入会下さい。

### 4. 予約締切

平成元年10月15日(ただし、予約総量に達し次第、締切らせていただきますのでご了承願います。)

### 5. 取消し

10月15日までの取消しは手数料 2,000円を引いて返金いたします。それ以後の取消しはご遠慮下さい。

### 6. 配送方法

すべて自動車便による配送となります。送料は下記のとおりです。(ミニダップは送料不要です。)

### 玄米・粳米送料表 (1回の配送につき)

北海道	東北	関東	中部	近畿	中国	四国	九州	沖縄
1100円	700円	500円	700円		900円		1100円	1700円

※個口、重量を問わず一律料金です。

※島部の場合は上記金額に500円を加算願います。



オーサワジャパン株式会社  
カムカムクラブ係

〒173 東京都板橋区小茂根5-4 ☎03-958-7112

# 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  
2000坪  
160万円

より

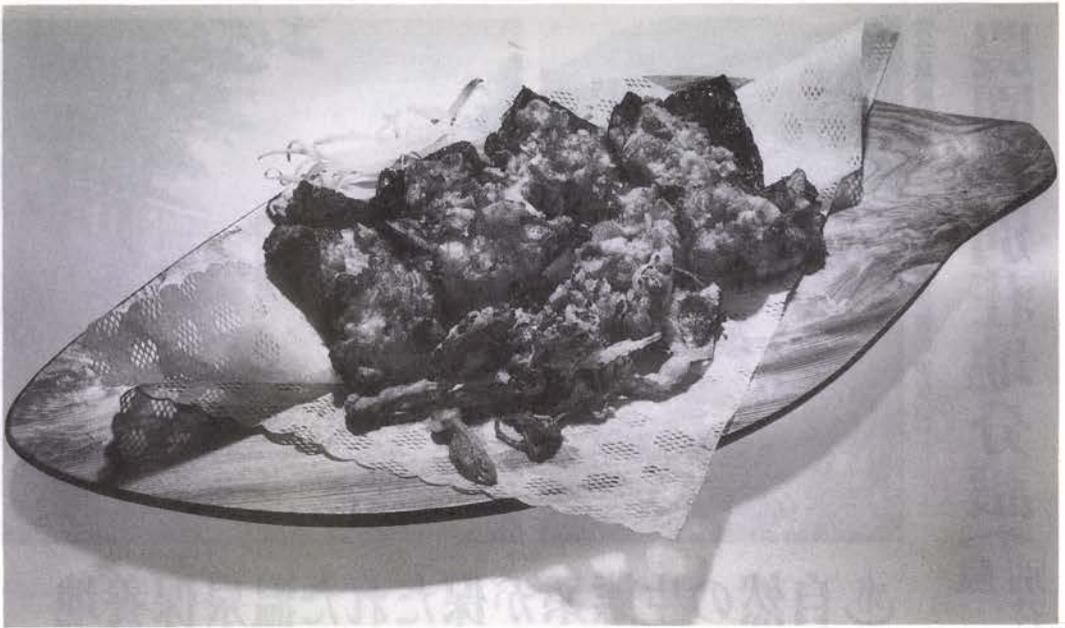
10区画のみ限定発売  
温泉成分/硫酸（泉質・単純硫化水素泉）  
効能/胃腸病、皮膚病、神経痛ほか

## 自然の生態系が保たれた温泉保養地 新アルカディア山形

- 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
- 交通施設** 米沢駅より車30分、羽前小松駅18分  
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. サンマリーナ玉庭スキー場へ15分。
  2. 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
  3. 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。
  4. 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 川西町公認唯一の高原保養地。
  5. 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
  6. 汚染された水が一滴も入らない安全な丘陵地帯です。
  7. 農園を持つことが出来ます。
  8. 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。
  9. 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。
  10. 供給先/オーサワジャパン(株)=米、カボチャ、玄米ぼんせん、鯉こく(株)紀ノ国屋=じゅんさい壘詰
  11. 山菜、茸の宝庫です。会員の方なら自由に採取出来ます。
  12. 名種スポーツ施設（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。
  13. 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。

※こんなに近くなりました。東京<sup>1時間</sup> 福島<sup>30分</sup> 米沢<sup>30分</sup> 矢の沢  
平成3年、福島——山形ミニ新幹線完成。

〈問合せ先〉 〒999-03 山形県東置賜郡川西町大字玉庭3994 ☎0238-48-2509  
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



# 10月の 桜沢里真 マクロビオティック料理

## 一、玄米グリーンピース入り

●材料／玄米(3C)、グリーンピース(1/2C)、ト  
ーモロコシ(1本)

①玄米は水4Cと塩小さじ1/2でふっくりと炊く。

②グリーンピースはさっとゆで、トーモロコシはゆでて実を取り、おのおの塩少々ふりかけ①にまぜ合わせる。

## 二、きぬかつぎゴマ和え

●材料／里芋泥つき(10個)、黒ゴマ(大2)、醤油(少々)

①里芋はよく洗い、皮ごとゆで、軟らかになったら2つに切る。

②ゴマはこんがり炒り、よくすり、醤油でどろりとさせる。

③①の皮をつるりとむき、②で和える。

## 三、豆腐でんがく

●材料／豆腐(2丁)、黒ゴマ(大2)、麦みそ(大2)、ユズ(1個)

①豆腐は水をさっと切り、4切れにし、2切れずつ竹串に刺す。

②ゴマは炒り、よくすり、醤油でどろりとさせる。味噌はよくすり、水同量でゆるめ、ゆずの汁を三、四滴おとす。

③ ①を火であぶり、ゴマ、味噌をそれぞれぬったら少し焼き、皿に盛り、ユズの皮ミジンのをせる。

#### 四、野菜五目炒め

●材料／キャベツ(6枚)、人参(花形8枚)、干し椎茸(4個)、さやえんどう(20個)、セロリ(半本)

①キャベツは5センチ角に切る。人参は3センチ厚さの小口切り。セロリは3センチ長さにし、たてにうす切りにする。椎茸はもどして4つ切り。さやえんどうは色よく塩ゆでにする。

②鍋にゴマ油大さじ2温め、椎茸、人参を入れて炒め、塩小さじ1加え、キャベツを入れ、さっと炒め、醤油大さじ1加えてまぜ、さやえんどうを入れ、よくまぜ、セロリを入れ、日本酒大さじ2加えて味をととのえ皿に盛る。

#### 五、磯揚げ納豆

●材料／納豆(2袋)、玉ねぎ(中1個)、のり(2枚)、醤油(大1)、カラシ(大さじ1)

①納豆はほぐし、玉ねぎのミジン切りをまぜる。

②①にカラシをまぜ、醤油大さじ1加えてよくまぜる。

③のりを6つに切り、②を大さじ山ほど入れ、四隅に水をつけ、つまんで一六〇度に熱した

油でさっと揚げ、皿に盛り、パセリを飾る。

#### 六、かぶ即席漬け

●材料／かぶ(中くらい10個)、青シソの葉(4〜5枚)、塩(少々)

①かぶは、小口うす切りにし、葉は1センチの小口切りにする。葉に塩少々ふつてもみ、汁をしぼる。

②漬け物容器に葉をしき、かぶのうす切りを入れ、塩を少々ふり、中ぶたをする。材料と同じくらいの小石をビニール袋に入れたものをのせる。3、4時間くらいしてまぜて器に盛り、シソの葉のミジンをバラリと天盛りする。

③かぶが、みずみずしくおいしくなりましたので、即席漬けは白と緑で色の美しいお漬け物となります。

#### 月例会のテーマ

●10月8日(日) 6時〜8時30分

「賢く美しく老いる法」

●11月11日(土) 6時〜8時30分

「高橋暁正『自然食は安全か』を検討する」

講師／大森英桜先生



## 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。●まず毎月1〜8日の研修合宿に来て下さい。

指導者養成コース

- 道場をやりたい人(自宅を支部道場として経営可)
- 根本的に体質改善をして自立したい人

無料進呈中『宿便とり』リーブル出版 ¥850 返信切手 210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 温泉道場

〒413  
熱海市伊豆山1062

☎0557(80)2101

■『GOレター』特別掲載

# 最大の わが冒険 (9)

桜 沢 如 一

●28XII1955〔一九五五年十二月二十八日〕1029信  
年のくれを迎えて—

ツイニ出発の機を逸し、二カ月滞在になってしまった。

夕はホタル、朝はウグイス、大雨のハゲシイ、雷鳴のオソロシイ  
(まるで空襲下)ランバレーネで年を越す気持ちは感無量である。

お年玉として「天国は地獄なり」28枚を送った。これは百万円の  
値があるモノ、早く同志に頒けてほしい。

衰弱したカラダを又、モノスゴイ動物実験にあてゝいるので、小  
生のカラダは全身創痍！しかしトオト尿道炎は征服した。

ドイツ、ロンドン、アメリカ各地からウレシイ招きの手紙をうけ、  
MI生海外隊の健在をよるこぶ。中村先生を迎えて十人もNYのM  
Iに仲間が集ったとはスバラシイ発展だ。その一人、金沢市の藤田  
博士にW『世界政府』新聞』とS『サーナ』を半年キソせよ。

新しい年の新しいMI生のウゴキ、新しい人生通信を君たちに要  
望する。こちらでは美しいXマスもすんだ。毎日病人の悲鳴をき、  
悲惨な光景を見、オゴウエ河の平和な湖水の様な面やその彼方のジ  
ヤングルを見て、一日私はいている(昨日は三人死んだ)。私の  
患者はマダ始めから一人も死なない、スゴイのばかりだが……

●28XII1955〔一九五五年十二月二十八日〕

藤田先生机下

(藤田六朗先生)

NYからのおタヨリうれしく拝見——東洋の医道のための御活躍  
ブリに大いに力づけられました。ゼヒくわしいお話を伺いたいモノ  
です。各地でMI生たちが少しでもお役に立ったとすればウレシイ  
コトです。当ランバレーネにも一度お遊びにお出になっては如何で

しょう、パリから正味十九時間です。この世の地獄とはこゝでしよう。スゴイ癩患が一杯です。イヨイヨS博士が帰って見えますので正月十五日から決闘をするツモリです。この勝負イカナル結果になりますかハナハダおもしろいです。

最近のセカイセイフを二、三御らん下さると、こゝの様子が分ります。(昨日は三人も死にました。一人は産後、母子共、一人は肝ゾオ手術で、一人は河におちた癩者。

新しい年と共に新しい御活躍を切望しつゝ、

ランバレーネにて 如一

●311956(一九五六年一月三日)新年第一信 1030信  
ダンデ村ミッシオンにて

私たちは一月一日午前十時にAS病院村を出発、カヌーで河下約半里のアンダンデ村に移った。

こゝは約五、六十年前にアメリカの宣教師によってひらかれたキリスト教布教の一基地、——創立後まもなくフランスのキ教宣布団に引きつがれた。オゴウエ河の中流で、マコトニ画を見る様な丘の上にある。モチロンあたりはジャングルばかり。対岸はこの河にある無数のデルタの島の一つで、丘一つ(約三十町)こえるとランバレーネ町。島はモチロンみどりしたゝるジャングルに包まれている。

『水と原生林』の中にある様に、最初(四十三年前一九一三)S博士はこの村で治療を始めた。あの本にてくるS博士の最初の家、病室、手術小屋などは今なお保存されている。私たちはそのユカリあるS博士の家に博士の住んでいた室を使わせてもらうコトになった。三間に三間——十八帖位の室で、両側に幅二米のヴェランダ。

床は鉄管で一間位もち上げてあるが、木造、ヤシのハ葺きの大きな家の四目造りの一角の一番大きな室。四十三年前、若いS博士がコノ室におちついた時の感激がカスカニのこっている室だ。

オゴウエ河と云っても小さな川や、水のない河原バカリの天竜川位しか知らない君たちにはよく想像できまい。これはビワ湖の様な広さをもった河だ。小さいカヌーがノミの様に小さく見える河だ。

これが日本や欧州にあつたら、タチマチ名所になり、千客万来の観光地になるのだろう。ソナ美しい広大なジャングルとデルタの刻々にかわる画を見おろすヴェランダで私は一日タイプをたたいている。この学園長メイエル君は三十五才、夫人と娘(フランソワーズ七才、アンヌ五才、クリステイ三カ月)の一家、モーすっかり正食をはじめている。メイエル君心臓、夫人(マダ分らないが、度々故障のあるカラダ、敗血症?)、娘三人は上から極近視(ホトンド一眼は失明)、極度のVB<sub>1</sub>欠乏症、敗血症とそろっている。この病める家族で、この蛮地で一生を送る宣教師のケナゲナ姿を見ると、日本の宗教家のアワレサがよく分る。宗教家はミナ日本の藤井上人の様に全世界に出かけるべきなのに、内地でオフセもらいにアクセクして、お葬式でくっているのは自業自得とは云えアワレである。

借りたタイプがフランス語で、キイの配列がちがうので、一日かかって十枚位しかうてない。一日五枚の日さえある。フランス語の分るタイプピストがいたらナアとつくづく思う。病院村の客舎の最大の室が私たちに与えられた室だが、ソコから見おろすオゴウエ河は横側だった。村が河の北側にあるからだ。ところがこゝではマルデ橋の上から見る様に正面に河上が見える。丁度大津のゼゼ(膳所)の湖岸か、セタのカラ橋の上からビワ湖を見る様。オゴウエ河が一

つの丘につき当たって右に急転する。その丘の上に、ジャングルの一角がきり開かれ、教会と二つの学校と寄宿舎が散在している。丘はミドリにつままれてゐる。約十万坪。その丘の上のこの家には今、校長ドーメルク氏が住んでいられる。校長はまだ三十三才。独身、南仏ピレネー地方の△性タイプ。その活動とハキハキさ、ハギレのよさ、口、唇、目の小さいコト、トクニ口の小さいことは世界一、唇は5mm—5mm。オドロクばかり!!!

学校は左手が男子部、右の谷をへだて、女子部。双方共、小学から高校まで(卒業生はフランスの大学に入れる)ある。生徒合せて三百五十。先生はフランス人、男女各二人、計四、黒人十二、三名。全部寄宿制。私の室からは男子部の全景が見える。

仏人の先生たちは三年毎に一カ年休暇があり、旅費をもらって帰国できる。モチロン家族全員。女子部々長は数学者の若い女性(二十八才)、他は哲学者の若い女性(27)。こんな若い女性がこんなアフリカのジャングルの中に来て、黒い子供たちに一生をささげている姿はウツクシイしウラヤマシイ。私たちは三回も食事に招かれた。その度に▽△の話をしたところ、二人ともスゲ実行を始め、PUの勉強もズイ分進んだ。メイエル一家もド校長もトテモ熱心。マルデ子供のように▽△についての質問を盛んにするので食卓はANSか健康学園の様で楽しい。トクニM夫人は三人の子と夫と自分を改造するために恐しく熱心で年は36だがスゴイ三月生まれの△。夫妻共南仏生れ(夫一月)。彼女の唇は4mm(上下とも)。たゞし眼はエキソフタルミックになって突出しているが、元来の△のセイで、少女時代にモー烈に▽をとった結果である。それほど▽をとったのにマダものすごい△で朝から晩まで三人の娘を見ながら、オシメをかえな

がら、主人のルスなど、約四百人の世帯をきり廻し、視学が来れば教育論をやり、役人が来れば政治を論じ、決してまけてはいない。この人が二階から数百メートル離れた教会や、河の中のボートに命令をする声は正に万軍を叱咤する様。その声が一日中、丘の上に、ジャングルにひびいてゐる。

私たちは正月に沢山、病院を訪ねてヨーロッパからアメリカから来る人が多く、室がたりないのでその間こゝに世話になる事になった。病院より静かで、食事が牧師の家だけに質素で、オマケニ正食をミナやり出したので、病院より居心地がよい。その上この絶景である。何しろ皆が皆正食をやり出したし、幹部の人々はミナPU党になったのでうれしい。その上、ミナで何かと世話をやいてくれる。夕方になると生徒たちが湯をわかつて、シャワーの用意をしてくれる。朝になると掃除に来てくれる。昨夜はド校長自ら湯をもって来てくれたり、石油をもって来てランプに入れてくれたり、全く至れりつくせりでモットイナイことおびたゞしい。

園長一家五人とド校長はスキナ砂糖やチョコレートやクダモノやアイスクリームや肉まで即時全廃、菜食党になられたので、気の毒なホド淋しくなった食卓で、日本人より少量の食で満足してくれている。毎日ピナース(モーターボート)でランバレーネえボーイスカウトがお使いにゆく。買物や干物のためである。その買物を一々相談される。何しろコレまでの生活と百八十度方向がちがうので、色々分らない事がある。オカゲで私はスキナモノ、よいモノばかり注文できる。おどろいたのは大根などが肉の二倍の値である事だ。こゝでは菜食の方が肉食の倍以上高くつく。

台所のコック長やボーイがJ(里真夫人)の言うコトをよくきき、

ヨク守ってくれる。室付きのボーイのベルナルはウラの山え清水を汲みに行ってくれ。

私たちはドーシテかくも大事に、ドコに行ってもセワして頂くのだろう。全くM Iにいるのと同じ気楽さで一キロ三百五十円の大根など頂いている。玄米だけはマダ入手できないが、代用に私は燕麦を頂いている。最もカワイ相なのは赤坊クリスチヌである。二、三〇%も砂糖入りのミルクを止めさせられ、毎日四回（Jの作る）二百瓦<sup>グラム</sup>キツカリの塩味エンバク湯をもらうだけである。

四日—予定通りS博士お帰り。飛行キがイクツも来て低回飛行で博士にアイサツする。ソレが手にとる様に見える。アンデンデからも、ミナ挨拶にゆく。五日スイスより訪問の団体が三台の借切り機で着く。ミナ病院スレスレにおいて低回飛行をしてからヒコー場に向かう。Jはアイサツにゆこうと云うが、私はソレより早く『東洋医学』をうち上げ十五日頃少し博士が手があいてから帰ろうと云う。六日—午前二時—スイスの旅行団がエマさんの案内で見学に来る。大型ピナースがついたので、私もシブシブ丘を下りて船着場へ行つた。ミナ出ている。ドヤドヤ船から上がってくる。先登に巨人が大足で歩いてくる。

——おゝ！ シュワイツェル博士！

かくして私たちの最初の会合は行われた。私はエマさんに会うために丘を下りて来たのだが、先頭に立つ81才のS博士を見出しておどろいた。エマさんは最後に上がってくる。博士はイツモ先頭に立ってリードする。私たちの知らない草の中に埋れた小道をとって博士は四十三年前の日の様に、草をわけて一直線に園長館の方え登る道を案内される。スイスから来た人々は、文明人、博士は野パン人

と云うコントラスト。二百米上の私の室の前の庭で、第二隊のつくの待つ間も博士はミナに話をされる。——昔物語りの数々。第二隊のつのが見えると、おどろいた事に老博士は一人でスタスタ丘を下りて迎えに行かれる。スイスの百万長者の年々定期訪問団の中にはモー十一回目と云う人がある。日本人なら東京見物に出るところを、スイス人はアフリカのジャングルの奥の一病院を見物に来るのである。何と云う大きなチガイだろう!!!

S博士は第一に私の室にミナを案内される。諸君が金閣寺や銀閣寺を見物する様にスイスの百万長者たちはボロになったこの草ブキの古い家について色々質問を出す。

——今この家はあるのですか？

——イヤ時々特別なお客があります。たとえば今は日本の哲人が、四十三年前の私の様にこゝでシキりに著作をしていられる——ソレ、これがその日本の哲人……

それから博士はミナを案内してウラ山に登り始めた。ミス・エマはシンガリ。大きな四尺余りの博士のパラソルと黒い冬の重い外套を抱えて登って行った。私はミス・エマの心ずかいの細かさ、博士への忠誠（Jが何回も持たせて下さいと云うのにケツシテもたせない。汗カキの、心ゾオの悪いエマさんのこの深い深い忠誠）を見送りながら室に帰ってタイプをたゝき始めた。

一行におくれた一老婦人が上って来た。迎えに出ると、「オ、あなたがおーサワさん、私たちは四人でアナタのお室を占領しています。スバラシイ日本の女性の肖像がありますね……」と云う。全和光の平和観音像。「文字」の分る人は分る。一行が帰ってくるのを待つ間、この人は本館の二階でお茶をとる組に入る。

暫くたって一行が帰ってくる。博士は一同にJの用意した砂糖なしのオカシとM夫人の用意したノミモノを配給される。M夫人が甘いシロップをすゝめると、博士は「老人を苦しめるモノではありませんよ」とハッキリ砂糖禁止の旗をたてられる。Jのカシはお気に入ららしい。(スツカリ売り切れた!)

村で沢山見る里芋を取る人がないのでワケをきくとミナ「ライ病になるから」と云う。それがS博士の主張であると云うことが分つた。砂糖バカリでなく博士は独りで、里芋、芋ルイの害毒性を発見されている。私は恥しくなった。「石塚」左玄なかりせば私はPUも里芋も分らなかつたらう。S博士は左玄なしに、色々食性を研究されている。(今日十四日朝——アンデンデ少年義勇軍が私のお祝をS博士にとゞけてくれたのでヤット私の仕事が見え、——MIの手紙その他英、仏、独、印度からの手紙を見る事ができた)

十四日——今日はS博士の生れ日——全世界から電波がランバレーネにとぶ。病院は大へんなニギワイである。私は書き上げた原稿に二万円をそえてお祝いに送った。するとスグ特別モーターボートが博士の手紙をもって来た。丁ネイナお礼のコトバと、早く帰院してくれと云う手紙。エマさんからもお迎えのポートを送って来た。

さあイヨイヨ帰らなくてはならない。しかしモーこのアンデンデが私を放さない。今日も二時から先生方全部が集って私の話をきく事になっている。三人の娘たちが一月一日以来一サジの砂トーももらないし、チョコ、ボンボンもたべない。もらわないし、ほしいとも云わない。(これには私がオドロイタ)三人が美しくなったのが評判。今日はJのこさえた日本のキモノをきてS博士のお祝いにゆくと云う……

●1511956〔一九五六年一月十五日〕1031信  
感激の涙の正月

### —S博士との第二回会見—

私の64才の正月は熱い感激の涙とタイプ之音でつゝまれている。このヨロコビ、この感激を私は世界中の同志に頒けたい!

一月一日以来、私は一步も外出せず、このアンデンデ・プロテスタン・ミッシヨンの内部さえ見て廻らず、毎日三度、この古い草屋と新館の間を食事のたびに往来するだけで十三日間、スゴイ新しいスイス製タイプ「ヘルメス号」をたゝきつづけ、ツイニ一昨十三日『東洋医学』を完成し、第一号をS博士に贈った。

この間に、ニューヨークからドイツ、フランス、インドと各地の同志から感激の手紙が続々とゞいた。その度に病院から或はカヌーで、或は特別快速艇で黒人の青年隊や、エマさんの秘書が爆音をたて、走ってくる。ビワ湖の様なオゴウエ河の静かな広い波をきいて……それをチラと横目で見もせず、私はタイプにカジりついている。手紙がついても私はタイプから手と目をそらさず、打ちつづけている。Jがよんでくれるのをタイプの音と一緒にきゝながら、熱い涙がホ、をつたうのをコブシでぬぐいながら……

あゝ、何と云う感激のシーン!

セト内海の尾道の丘の上の桃の花咲くホトリの様な処で、大きな草屋のヴェランダでタイプをたゝきつゝ、熱い汗のにじむカラダをふきもしないで、モノをかきつづけている64才の少年の姿を諸君は想像してくれるだろうか?

ヴェランダのすぐソバで山羊が仔を生んだ。生れて一分間もたゝない仔が、後始末をする母のハラの下に入って、しきりに乳をのむ。

山羊のお産の見事さ、母のカイガイシイふるまい、仔のワンダフルな行動を始めから見つめているJが、私にソバえ来て見る様に何回も感嘆の声をもらしながら呼ぶけれど、私はタイプからはなれない。丁度食事のお迎えが来たので大急ぎで立って、下りたが「マダ後産は一時間もかゝるから……」とJをうながして新館の方へ急ぐ途中でチラと山羊の仔が生まれたばかりで、母のハラを頭で小突き上げては乳を吸うのを見て「ソーラ見ろ、経験主義者諸君、山羊の仔は生れたばかりで何の経験もないのに、乳をのむコト、母のハラを突き上げる技術を知っている。人間の知識が経験で出来上がるナシ云えまい！」と丁度タイプで第七章「最高判断力の発生学」をかいているので、マルデ英国の哲学者のグループがソバにいるかのように、心中こんなコトを考えながら食堂へ急ぐ……

私は一秒もジツとしてはいけないのだ！ 一分もムダにできないのだ！

十四日、ハジメテ諸君の手紙の山を前につみ上げて、よみ出す。感激の涙である。マズ第一にニューヨークからの電報、『パリ飛行機キップ二枚代金払い込み済み、貴地の代理店より受けとられたし、インヤン生』!!!

あゝ、本部からの送金より前にニューヨークから、二十六万円の切符!!! ドオシテ金をこさえたのか？ そんな大金が遊んでいたワケでもあるまいに、ムリをして送ってくれたのではないか。まさか送れはしまい、と高をくゝっていたので、返事もせずにいた私である。Jは「ソソナニ心配しないで！」と書いた様だが、一刻も早くこの生理的、生物学的冒険の地から私たちを引揚げさせたい、と云う心遣い、——七年前に金も十分もたせずに放り出した子から、こ

んなコトをしてもらう親があるだろうか？ この世の中で、ダレが二十数万の金をボンと投げ出して呉れるだろうか？ 一体ドンナ人にミチオが頼んで借りたのか？ 一体全体ダレの信用だ!?

奇蹟だ!!!

西の空の明星をながめて、空しい願を胸にだきしめて立っているオジサンとオバサンの目の前に明星からサツと黄金が投げ与えられた様！ Jはモー声も立てず、この電信をよんだ時、泣きくずれてしまった。

そのヨロコビの波がおさまらない中に、良明から「十万送る」と云ってきたのでJはイキがつまりそうになった。ヨロコビはオドロキになる！ そこえユガンダ国のパテル氏から「インドでフランクから二千ルピー託された。今銀行と送金方法を研究中、便法あれば伺いたし」と来た！ インドから十六万円!!! ネ耳に水とはこれだ。モーJは目をパチリとさせたダケで何もきかない。それにつずいてマドラスのベンから「千ルピー送りました。これはマザーを通してポニーナイロビのルートで送られます。トシ姉がこの便法を交渉してくれました」と来た。まだマドラスにおちついて、精神病の青年（ナイロビのS博士の長男）を一人治したゞけのベン！ 送金はオロカ、小使い銭もない旅の身空で、ドオシテそんな大金を!!!??:……

オドロキはフシギにかわった!!!

あゝ何たる奇蹟……

一体ダレがこんな奇蹟をツギからツギと展開させるのか？ ナイロビの孝子夫人からは「東京のルス宅の方へお金を託される由ですが、如何程御入用ですか、その額を御申し越し下さい。スグ御送金いたします。銀行の方は主人がたしかめてくれ、OKとなっていていま

す」と云つて来て下さった。三カ月もおセワになったのに何のお礼もせずに来たのに、一体何を信用して先に送金して下さるのか。

ニューヨークから26万、ペンとフランクから24万、良明から10万！  
アフリカ遠征資金後援の同志から27万、今はなきドンがアノ世から10万円！ シュワイツェル病院ではステニ六十日以上、つまり六十万円位、このミッシェンでもモ一十五万円以上宿泊実費の御迷惑をかけている。この先何日御厄介になるのやら……新品ヘルメス号を惜し気もなく貸してくれている青年黒人牧師サミュエル・オポーヌ君は「お礼なんかいるモノですか、娘を助けてもらったのですモノ」と云う。

今日、S博士のお祝いに、メイエル夫人、ド校長、ミス・ユルバン部長、ミス・ロオフエル教授、娘三人私たち二人一合わせて九人が羊を一匹つれて大型モーターボートで出かけた。なつかしい病院村の人々はミナ会う人毎にボンジュを云ってくれ、走つて来て握手をする黒人のヤサシイ顔がたくさんあった。S博士の夫人(83才)がヒコキで昨日着いていられたにはおどろいた。二時間近くもS博士たち(エマさん、ミス・マチルド——エマさん同様三十年以上博士を助けている女性。この人はエマさんのヅングリむっくり型の△と正反対のセの高い▽——、その他デンマーク、農場係り、P博士等々々)のモテナシをうけて、帰った。その時、パリからヴィザがついていた。ブラザヴィールからカバン二個と大包み一個がついていた。アメトレー友枝夫人の心配である。帰つて見るとパリから大きな封筒——エア⑩。ギャバン、エーメ、オーギュスタン三人の名で、美しいなつかしいモンマルトルの画、手紙を見るとコレまた大変だ！ ニューヨークその他の通信におとらぬオドロキ！ 私

たちのためにモーバ<sup>バ</sup>リでリッパなアパートの室が用意できている！  
長い間パリで苦勞した私にとってホテルの高いパリで！リッパな室が出来ていると云うコトは、他の人にはトテモ分らない意義をもっている。アパートを借りるには何十万円か前払いが入用だ。ソレがモーできています!!!

カケナイ人のギャバン(モー五年にもなるのに二、三回しか通信をよこしていない!)、気の弱い極々▽性のギャバンのオドロクベキ成功である。二年も病氣していた彼が、今はバリマッサージ学校東洋医学教授、名ヨDr号をもらっている。警視庁のエライ人をミス・ジャンヌがときつけ治療をうけさせたのがキッカケらしい。今は患者が多くて忙殺されている。その上、あるDrから、七階建のアパートの管理まで託されていると云う。日本領事に彼は旅券をとりに上げられたが、モー警視庁の方で後援してくれている。旅券をとりに上げると云うコトは人道問題であり、人権問題であり、非常識であり、官僚主義の暴力であるが、ソナナ暴力でも人間の意志を枉げるとはゼツタイ出来ない。某日本事務所長に苦しめられ辱しめられ追放されたオーギュスタンのカラバンは今では三倍にも四倍にも生長している。苦しめられるモノは生長する!

一番弱いと思われていたギャバンがたった一人パリに留まってトオトオ成功した。ツマリ▽の方が最後に勝つのだ。陽性は注意しないといけない。

ソレもコレも正食、PU、食物療法のオカゲである。

ギャバンの成功は柳谷素靈兄の指導も預かって大いに力があつた。柳谷氏に感謝する。シャガン博士、ジャンヌ等の後援もモチロン忘れられてはならない。故マダム・ギエスの様に三十五年前から私

を愛してくれたフランス女性、東洋医学をうち立て、学会まで作って下さったスリエ・ド・モラン氏の霊にも感謝しなくてはならない。仏語版『無双原理』の発行所、ヴァラン社が第二版を出す用意があると云ってくれたのもアリガタイ。まだあの社長が生きているのだろうか？

ミス・ジャーヌは私がついたら大々的講演会をやる用意をしていると云う。これもアリガタイ事だ。阿部六段が私の滞在には一肌ぬいでくれると云う！これは一つのオドロキである。スゴイ△性の青年で自分免許でPU大学を卒業し、PU道五段位のつもりでいるらしい。望月やアンドレは一番賢明に立ち廻ったツモりで、一番カスをにぎっていたコトがコレで分ったろう。

一九五六年一月十五日日ヨの朝の静と和の中で、私たちはPUの日曜日のサービイスをやった。昨日のANSで先生たちのグループに私が投げた波紋が意外にもメ夫人やド校長の関心をひいているのを見て私の心はタノシサで一杯である。フランソワーズの人形のツクロイなどしながら……

アンデンデ・ミッシヨン村のお正月はウグイスの声につままれて  
いる。

昨日のS博士との第二回会見は静かな序曲の中に終わった。私は心  
にみちているヨロコビとオドロキとフシギで、この会見で、たゞ二  
回重大問題にふれたが、そのマ、火花をちらさずに刀のキツ先きを  
ひっこめた。私は八十にもなったら博士の様に忙しい仕事をもたず、  
訪問者に会ったり、世界各地を廻ったりして日を送りたいと思う、  
とJに話した。

世界各地のPUの永遠の友よ、君たちの私を思ってくれる心のヤ

サシサはよく分った。モー私の事は心配しないで、一日も早く、一  
秒もムダにせず、PU修行の道を進進してほしい。MIの本部も沈  
没しかけながら又暴風に向かって突如、攻勢に出ている。これも又、  
大きなオドロキである。クレマンの復活である。これは別にかこう  
ヴィクトールの目ざめもある。

トニカク感激の正月の十五日、私は二つの大きな仕事が完了した  
様に思う。第一は『東洋医学』の脱稿、第二はPU世界網の配置。  
モーこれで世界各地のPU-MIの足ダマリができたコトと、その  
実力が分った。根が下りているコトが分った。これでMI後統部隊  
がつけば問題はない。そのため私は数百万円をかけ、竹の子たち  
にWを三年も送りつづけたが、三百人の中から三人を見出す事が困  
難だった。イカニ私が四十年間やって来たコトの方が能率的であっ  
たかゞ分ってウレシイ。この調子では竹の子に期待をかける事はい  
けない。世界各地の先パイは各自独創的な方法で、後継者の養成に  
全力をつくすべきである。

こゝで残念で仕方がないのはシマ姉さんやアグネスやジャンヌが  
もういないコトである。モーあんなギセイを出さないツモリである。  
諸君も注意してほしい。

ミンナ諸君は私とのムスビ以上に、横のムスビを広くせよ。お互  
に知り合い、年をとり合ったら諸君は今の千倍の仕事ができるし、  
千倍のヨロコビが来るコトを発見するだろう。(つづく)

〔訂正／前号45ページ4行目「川上透生」は「川上澄生」の誤りで  
した〕

〔新刊お知らせ／牛尾盛保著『医者の不養生』（『健康道場』連載  
文を編集。問合せ／☎366-3545）〕



### 玄米ご飯

目の前の「おばさん」が八十一歳と聞いて、しばし言葉が出なかつた。背も曲がらず、耳もたしかで、張りのある、若々しい声が、よく通る。つやつやした肌は、六十代で通用するのではな

## 自然食の給食

ないか。しかも、この人、田中波留子さんは、自然食品の販売企業「オーサワジャパン」(板橋区小茂根)の現役社長である。

軽々と階段を下りて、社屋の一隅にあるキッチンへ案内してくれる。ここで、二年前から、専任の担当者が、二十人あまりの社

員の昼食をつくっている。その土地、その季節にとれた野菜を丸ごと全部食べるのが、健康と長寿への道と考えるマクロバイオティク方式の調理である。自然食の社員給食は、珍しい。

三層ほどの小さなキッチンに入り口に、もみ搾り機ががんばっている。朝、必要分だけ搾る。新鮮な玄米を、いったん陶器の内鍋に入れてから、圧力鍋でじっくり炊き上げる。

この日の献立では、黒豆入りの玄米ご飯が、主食だ。それに、豆腐とわかめ、味噌汁、焼きうどんの味噌汁、焼きうどんのか、食べ物の安全性への関心が高まり、集団給食に自然食を使う動きが出はじめ

て、皆で一緒に食べる。社員の負担は、一食百三十円である。メニューは、毎月一度、社長も出席する「献立会議」で決まる。「女子社員が中心で、いろんな要望が出ます。この夏には、大豆から自分たちで豆腐をつくって、冷ややつこほどうか、という提案もありましたよ」(田中さん)

ンゲンのごま味噌和え、そしてタクアンがついてい

る。すべて素材は、無農薬有機栽培で、味噌汁のスープには、浄水器を通した水が使われる。

豊敷きの食堂に集まって、皆で一緒に食べる。社員の負担は、一食百三十円である。メニューは、毎月一度、社長も出席する「献立会議」で決まる。「女子社員が中心で、いろんな要望が出ます。この夏には、大豆から自分たちで豆腐をつくって、冷ややつこほどうか、という提案もありましたよ」(田中さん)

土曜日だけは、事務所の女性たちが順番に、自己流で、同僚のランチをつくっている、という。総務部長の花井晴氏が、「パンとか麺とか、自由によつてい

て、評判がいいんです」と付け加える。

自由が丘で、マクロバイオティクのレストラン「オープンセサミ」を運営する加瀬義房海氏のところでは、農家と一体になつても、都内のある区から、学校給食で週に何回かどうの野菜をまとめてつくる実

験が、来年には軌道に乗る、と伝えられる。

「おやつ」も現在、食べるものじだ

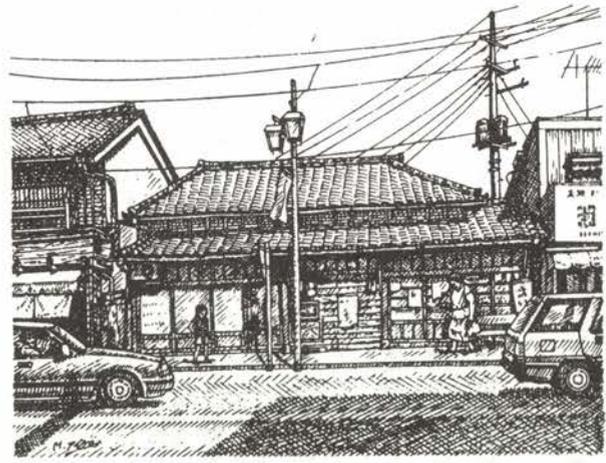
わる人は、職場や学校へお弁当をもっていく。しかし、毎朝これをつくるのは容易でない。明治生まれの田中さんが、社員給食を思いついたのも、

「結婚していない、若い従業員が、お弁当に苦勞しているのを見かねて」だった。

この会社では、三時にも、炭火あぶりアーモンド、玄米せんべい、そばカリントなどの「おやつ」が、社員に配られたりするらしい。

これなら働く意欲も沸く

(ノンフィクション作家)



葛飾四つ木一丁目 え・相笠 昌義

# 各地のイベント

講越智橋子、他  
岡下丸子 ☎03(758)1570

## 正食料理教室

(第4土曜) 2時  
講 粕谷紀水  
講 名古屋、カジコ  
☎052(962)7321

## 群馬マクロビオティック料理教室

(毎月第一木曜、昼・夜2回)  
講 吉成知江子  
講 高崎 ☎0273(22)5484

## 上尾食養料理教室

改装中休み  
講 吉成知江子  
講 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  
講 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  
講 小川みち  
☎022(262)7677

## 目黒食養料理教室

毎月曜昼、夜  
講 田中愛子  
講 中心健康センター  
☎03(449)5001

## 薬膳料理教室(旬の食材と漢方)

渋谷(月2回、金曜、下丸子(月1回、水曜)

## 神戸たんぽぽ会料理教室

☎045(894)4799  
毎月第一木曜10時~14時  
講 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  
講 盛岡、マナ自然食  
☎0196(62)6205

### 陰陽勉強会

第3日曜 11時  
講 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

最後の日曜日 1時  
講 仙台 食事処「友苑」  
☎022(246)2771

### 保育「たんぽぽ」

講 大泉教会(大泉公園駅下車)  
毎週月、木、金  
☎04297(9)0609 松永光世

### 体質改善半断食合宿

毎月第2週7日間。指導/橋本由八  
講 パスセンター(福島県いわき市)  
☎0246(88)2335

### PU会ハイキング

10月29日(日)箱根神明星ハイキング  
8時30分 小田急新松田駅改札口集合

## 正食のはた「民宿パス青森」

☎044(865)5581 山崎  
宿泊、料理講習、正食相談など  
講 青森市戸山字赤坂268・17  
☎0177(41)9559

## 身心ヨーガ教室

■毎週木曜19時~21時  
講 JR松戸駅4分目暮ビル5F  
☎0473(67)1592

## ミルクイエイの行事

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)  
講 鹿 ☎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

講 大森英桜・牧内泰道  
毎月1日~8日 合宿  
講 熱海温泉道場  
☎0422(43)8080

## 10~11月の穂高養生園

10月8日 きのこと狩りと野外でお茶  
10月8、9月 陶芸教室  
10月13~15日 チベットの伝統医学  
10月20~22日 アイアンガー・ヨガ  
11月3~5日 スウェットロッジのシャ  
ーマンワークショップ  
11月10~12日 チベット仏教と瞑想

## 自然食ペンション

自家製作物提供。全室床暖房。静かな個  
室。ミネラル温泉。テニス、スキー、プ  
ールあり。岐阜県大野郡清見村  
講 大原山荘 ☎05776(8)2953

## α(アルファ)マインド

瞑想の会 毎月第1、4日曜 3~5時  
講 目黒線線泉沢駅2分  
☎03(576)9567 内海

## 譲ってください

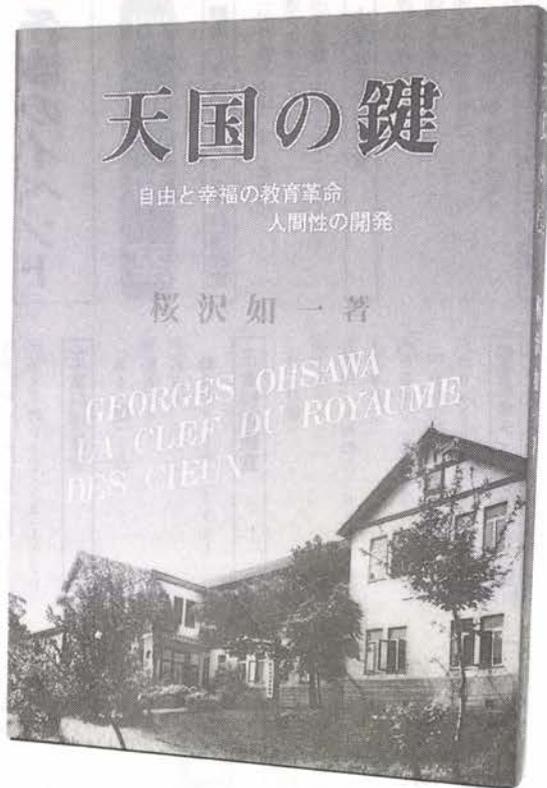
電動製粉機(中古、ミルエース、ウイン  
ドミルなど)  
☎0273(46)8067 里味(高崎)

## 編集・版下貼込み

スタッフ募集。優遇。詳細は問合せ。  
講 グリーンライトサービス ☎03・  
719・3461

## マクロビオティック(料理、食品)の用語メモ

ココロ 穀物ミルク。「穀光」  
ヤンノー 小豆が主成分の保健飲料。  
「ヤン」は「陽」  
ヤンセン タンポポの根から作った保健  
飲料。「陽泉」  
パンオサワ 穀物の粉を入れた自然発酵  
の食養的なパン。オーサワ式パン。  
コフィー 肉に似た感じの植物性蛋白。  
小麦のグルテン。中国語。  
セイタン ビン詰めまたはパックされた  
小麦のグルテン。「生粒の蛋白」  
ポチロン Potiron かぼちゃ。仏語。  
タルト Tartre Pai。仏語。



# 桜沢如一著 天国の鍵

1947年、「新日本の建設はPU教育によって！」と覇気みなぎる桜沢先生の名著！

日本C I 協会刊

A 5判 185ページ

2600円 (〒260円)

(本体 2524円+消費税76円)

キリストは「おのれをすてて、おのが十字架を負いて我に従え」と言った。私は、自由と幸福をねらいとする人々に「本能をしっかり目覚めさせ、高度に強化し、宇宙の秩序を示すコンパPUをしっかりとって、思うがままに、好きこのむところを、やってやってやり抜け」と言う。キリストと同じところであるが、私はインチキな魔術PUを使うのだ。しかし私はキリストよりもモット真面目で、サタンよりはずっと、インチキでない。私はPU創生記において、世のはじめより隠れたる事を語るものである。  
(180ページより)

## 第1章

英米の教育と日本の教育 / 13

人間たる条件

日本の学生の非国際性、非社会性と低脳さの見本  
「私は道理に従います」

妻たり母たる条件

英米の教育のねらい

## 第2章

日本の新しき教育と生物学的教育法 / 29

文部省の新教育指針

INMAN 氏の生物学的教育

ERASMUS の教育

リン・ユ・タンの主張

生命の原理、宇宙の秩序

新しいたのしい教育

## 第3章

無双原理、新しい教育 / 55

PUとは何か

幸福のコンパ

新しき教育者たるの資格

「魔法の眼鏡」を作る条件 (教師用)

「魔法の眼鏡」の作り方

## 第4章

PU教育 / 113

教育と学問と人間

PU教育のねらい

PU教育の方法

PU教育の特長

PU教育の実行

## 第5章

新しき精神、新しき言葉 / 157

人生は一つの長い実験である……

この世で最も残酷な虐殺犯

人間性の探検家諸君!

新しい言葉、新しい精神

「もてる者は与えられ、もたぬ者はうばわる」

〈近畿地方〉

- マクロビオティック ④ 〒606 京都市左京区高野藤原町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 ⑩⑪祝
- ヘルス伏見 ① 〒612 京都市伏見区桃山町錦島7 JR桃山駅西50m ☎075-611-0337 ⑩10~20 ⑩⑪ 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 1丁目ヘルスショップみずたに内 ☎0773-76-7126 ⑨9~19 ⑩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 ⑩2・4・5⑩祝
- 正食協会 〒540 大阪市東区大手通2-5-1 ☎06-941-7506 ⑨9~18 ⑩
- ① 料理教室(④⑤⑥) 定例会(第1①) 入門講座
- 健康と喜びの学園パラディステシア ① 〒503 大阪市北区中崎2-3-12 自然食品店 ④ ☎06-371-8014 ⑩⑪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 ⑩10~20 ⑩⑪ 純正食品、野菜
- ハッコウ山海フーズ ① 〒533 神戸市東灘区岡本1-20-12ユニゾン新大阪ビル414号 ☎06-461-3528 ⑩10~17 ⑩⑪⑫⑬⑭ 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 ⑩10~19 ⑩⑪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 ⑩10~19 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 東松山樹 ⑩10~19 ⑩⑪ 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 ⑩10~19 ⑩⑪ 無農薬野菜、食品配達、自然化粧品エステティック、鍼灸
- ISE・SHIMA MACROBIOTIC.C. 海鮮養生園、検類荘 ① 〒517-05 三重県志摩郡阿児町鶴方943-1 ☎05994-3-0077 自由人お宿レストラン
- 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 ⑩8半~19 ⑩⑪ 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 ⑩10~18 ⑩⑪祝 無農薬野菜 毎週土曜日正食食べてみる会
- 伊勢食養センター(星出旅館) ① 〒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C ① 〒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4①、例会、料理講習、PU勉強会
- 衛岩本綜合漢方 ① 〒730 広島県広島市東区若草町10-4 ☎082-261-8001 ⑩⑪祝、4① 食品、漢方薬、鍼灸による治療、健康教育実施
- 明治製粉南 〒726 広島県府中市中町536 ☎0847-41-2255 小川清 ⑩⑪ めん類、純正養老醬油、保命みそ製造
- 人間医学社府中支局健康医学社広島県総特約店 〒726 広島県府中市中町590-6 ☎0847-41-7668 ⑩⑪祝 純正食品配達・発送、健康相談
- 株式会社純正食品マルシマ 〒722 広島県尾道市新浜1-6-21国道2号線沿 ☎0848-22-5577 ⑨9~18 ⑩⑪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 ⑩10~18 ⑩⑪ 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 ⑩⑪ 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 ⑩8~20 ⑩⑪ 料理教室(毎④) 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 ⑩8~20 ⑩⑪ 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 ⑩10~20 ⑩無 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 ⑩7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
- 三葉屋 ① 〒770 徳島市庄町1丁目4 ☎0886-32-8238 ⑩10~19 ⑩
- ① 天日製塩ニガリ豆腐・自然農法野菜・他モリモリノ

〈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 ⑨9~18 ⑩1・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 ⑩10~19 ⑩⑪ 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 ⑩10~18半 ⑩⑪⑫ 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 ⑨9~21 ⑩⑪ ヨガとマクロビオティック
- ニコニコ村 ① 〒874 別府市堀田1-2組 ☎0977-23-3244 移動販売、有機野菜、食養相談、地方発送可
- 愛鍼灸院 ① 〒849-13 佐賀県鹿島市大殿分1590-1 ☎09546-3-0981 ⑩8~19 ⑩⑪ 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 ⑩10~19 ⑩1・3⑩ 体質別食養相談・オリブ自然美容相談
- 天粧子飼店 ① 〒860 熊本県熊本市東子飼町3-5 ☎0963-43-4043 福山敬哉 ⑩無 体質別食養相談・オリブ自然美容法
- 岡部食品豆腐工場(創業慶3年) ① 〒861-46 熊本県上益城郡甲佐町岩下143 ☎096-234-0447 ⑩7~19 ⑩⑪ 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 心身魂のここの場、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 ⑩10~19 ⑩⑪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 ⑩10~20 ⑩⑪ 書籍販売、純正食品、食養相談
- ころそハウス 〒901-01 沖縄県那覇市小祿878-6 ☎0988-57-7798 ⑩8~19 柚木忠信 酵素、健康食品販売

〈新入会〉

- 八百屋花岡 ① 〒247 横浜市栄区上郷町258 ☎045-894-9538 ⑩⑪ 野菜、食品、洗剤、書籍 移動販売と配達
- アザレ自然化粧品・アザレハート営業所 〒201 狛江市岩戸北3-5-14 -511 ☎03-430-2925 ⑩年中無休 お肌のことはおまかせ下さい。無鉱物油・無合成活性剤・無香料・無着色のほんもの化粧品
- もみ ① 〒780 高知市中万々2-22 ☎0888-72-8537 山崎嘉子 ⑩8~20 ⑩⑪午前中 自然食品 酵素 自然化粧品
- H・S・ART食養レストラン JR市川駅南口アーケード街ハズレ ☎0473-26-5426 ⑩10~24 食品、書籍 料理講習 月① 講師 田中愛子 先生 ジャズライブ⑩⑫PM7:30
- 大口食養村 川上寛継 ① 〒895-25 鹿児島県大口市宮人1698-35 ☎0995-28-2708 特選三年番茶、テッカミノ製造、純正食品販売、無農薬栽培
- 整骨院巴堂 ① 〒013 秋田県横手市清川町12-1 ☎0182-32-3331 ⑩8半~18半 ⑩⑪祝 オーサワジャパン商品、強健術
- 自然市場・国分寺店 ① 〒185 国分寺市本町2-14-5 ☎0423-24-3386 八王子店 ☎0426-76-1258 無農薬玄米・自然食品
- 鈴木英夫・マキコ・智士 〒661 兵庫県尼崎市塚口町3丁目39番6号(M.D., Ph.D) ☎06-422-6149
- 衛デリカショップキャリオカ ① 〒350-02 埼玉県坂戸市薬師町2-18 ☎0492-83-4433 ⑩10~21 ⑩⑪ 野菜、化粧品、配達、料理教室
- 手稲マクロビオティック料理教室 ① 〒006 札幌市西区前田10条17丁目2-11 ☎011-681-1120 ⑩10~17 ⑩⑪ 食品、図書、健康相談、他
- つくばマクロビオティック ① 〒300-42 茨城県つくば市北条28 ☎0298-67-1214 ⑩8半~17 ⑩⑪ オーサワジャパンKK商品その他
- ケンコー社 ① 〒442 愛知県豊川市市田町大道下17 ☎05338-6-5679 ⑩10~18半 ⑩⑪ 無農薬野菜、食品全般、化粧品、プロポリス、配達
- 衛Montリオール 〒466 名古屋市中昭和区南山町15-19 ☎052-833-3868 ⑩9~18(土は17) ⑩⑪祝 食品・野菜全国発送。健康姓名相談
- 杉田屋本店ナチュラルフレンド ① 〒221 横浜市中区神奈川区鶴屋町3-35-8 ☎045-311-2196 ⑩10~21 ⑩⑪祭 自然酒、食品、横浜駅西口徒歩5分

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 ⑧⑨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 ⑨9半~22 ⑧無 無農薬菜、果物  
 自然の幸・Ando ① 〒171 豊島区南長崎5-4-1 ☎03-951-8509(車) 951-8280(自)夜8時以降 ⑧⑨ 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 ⑨9~20 ⑧⑨ 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 ⑨9~19 ⑧⑨ 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 ⑧⑨ 無農薬農産物  
 風Fu ① 〒112 文京区関口1-17-9 ☎03-269-0833 ⑩12~19 ⑧月・祝 レストラン、料理教室、小売。地下鉄有楽町線江戸川橋④出口  
 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。  
 友永ヨーガ学院荻窪本部 〒167 杉並区上荻1-18-13文化堂3階 ☎03-393-5481 ⑨9~22 クラス:入門・中級・産食・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 ⑧⑨ レストラン ☎03-393-1224 ⑩11半~21 ⑧⑨  
 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 ⑧⑨祝 自然食塩「海の精」配布  
 自然食品の店にんじ屋① 〒150 渋谷区恵比寿西1-4-1 ☎03-476-2811 ⑩10~20 ⑧⑨祝 O J 商品・O J パン、豊富 恵比寿駅徒歩2分  
 旬ミナ① 本店 〒165 中野区新井5-20-11 ☎385-6058 ⑩10~18 ⑧⑨祝 船橋店 J R 船橋駅ビル東武デパートB1「はやおき村」  
 ☎0474-25-2211 内333 ⑩10~19 ⑧⑨ 無農薬野菜 O J 商品入荷  
 オーガニックジャパン① 〒176 練馬区練馬1-22-7 ☎03-994-4987 ⑩10~20 ⑧無 食品、化粧品、野菜、アレルギー除去食

〈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 ⑧2・3⑩、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 ⑧⑨ 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 ミルキーウェイ 武蔵野市吉祥寺北町5-4-17 ☎0422-53-6483  
 グルッペ調布店① 〒181 三鷹市中原2-12-6 ☎0422-49-7225 ⑩10~19 ⑧⑨ 有機栽培無農薬野菜、海産物、雑穀  
 食養の店和康① 〒184 小金井市本町4-14-22 ☎0423-85-5261 ⑩11~18 ⑧⑨⑩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 ⑩10~19 ⑧⑨ 自然健康食品、無農薬野菜、石けい、書籍  
 久米川自然食センターふれあい村① 〒189 東村山市栄町2-22-28 ☎0423-95-9525 ⑩11~19 ⑧⑨ 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 ⑧⑨⑩祝 お茶、海苔、自然食みやま ☎46-8380  
 天祥楼① 〒184 小金井市前原町4-19-9 ☎0423-85-2602 ⑧⑨⑩ 引き売り配達を主とした店 無農薬野菜、自然食品  
 蒼蒼協会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  
 明白菜① 〒194 町田市玉川学園2-7-6 ☎0427-29-5015 ⑩10~18半 ⑧⑨ 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 ⑩9~20 ⑧⑨ 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 五萬久男 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 ⑨9~18 ⑧⑨祝 苺、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 ⑩10~18半 ⑧無 無農薬野菜、純正食品、浮津宏子先生の料理教室

〈神奈川県〉

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 ⑨9~20 ⑧⑨ 自然酒・無添加(ワイン、味噌、焼酎)発送  
 株式会社豊兼① 〒220 神奈川県横浜市西区花咲町4-111 ☎045-231-4823,242-3614 ⑩10~19 ⑧⑨ 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 神奈川県横浜市南区中島町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 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町44 ☎045-881-7636 ⑩10~19 ⑧⑨ 料理教室(第2⑧)  
 自然食センターヘルロード① 〒242 神奈川県大和市中央6-3-22 ☎0462-62-0020 ⑩10~19 ⑧⑨ 食品、化粧品、図書、治療院併設  
 陰陽洞① 〒249 神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎0468-73-7137 ⑩10~19 ⑧⑨ 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 ⑩10~19半 ⑧祝 野菜、パン、豆腐、みそ、醤油、貸本  
 延寿① 〒239 神奈川県横須賀市根岸町4-3-6 ☎0468-35-8773 ⑩10~19 ⑧⑨ 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 ⑨9~18半 ⑧⑨ 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) ☎045-901-0078 ⑩11~10半 ⑧無 自然食でのパーティ各種出張料理  
 なちゆるら・るうむ マニホージュ① 〒257 秦野市今泉323-11 ☎0463-82-6036 ⑩10半~19 ⑧⑨ 茶房 料理講習 秦野駅徒歩10分

〈中部〉

正食の店和や① 〒939 富山県富山市中川原17 ☎0764-25-1448 ⑨9~20 ⑧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 ⑨8~18 ⑧無 天塩仕込み味噌・枕販売加工、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 ⑨9半~19 ⑧⑨祝 有機農産物、食養相談、料理教室  
 福明堂① 〒959-21 新潟県北蒲原郡水原町下条町15-5 ☎0250-62-7433 ⑨8半~19 ⑧⑨祝 配達毎週火曜、食養料理教室  
 マルナ力薬局① 〒403 山梨県富士吉田市下吉田251 ☎0555-22-0200 ⑨9~21 ⑧2・4⑩ 漢方薬、健康相談、リズプラン化粧品、食品  
 京都院① 〒400 山梨県甲府市丸の内2-22-12 ☎0552-26-0008 ⑨9~20 ⑧⑨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 ⑧⑨祝 食品、健康電子製水機、風呂用活性板  
 ティーハウス ぶてろん① 〒389-01 長野県北佐久郡軽井沢町追分1074 ☎02674-5-7525 ⑨9~21半 ⑧⑨ 菓茶草、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 ⑧⑨ 純正食品、無農薬野菜、C I 図書、ヨガ  
 ナチュラルストアア久美堂(きゅうびどう)① 〒410-03 沼津市原字東中1418-43 ☎0559-67-3777 ⑩10~20 ⑧⑨ 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 ⑨9~19 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 料理教室(毎月第1⑩) 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 ⑧⑨ 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 ☎0543-46-2845 ⑩10~21 ⑧無 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 ⑨8~19 ⑧⑨ 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 ☎0568-76-2731 ⑨9~19 ⑧⑨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の郷73 ☎0569-62-0342 ⑨9~18半 ⑧⑨ 食品全般、化粧品、健康相談  
 自然食の店カジコー 〒460 愛知県名古屋市中区錦3-3-24 第2桜ビル1F ☎052-962-7321 ⑩11~21 ⑧⑨ 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 ⑩10~20 ⑧⑨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  
 和良比野 〒424 静岡県清水市港町2-7-13 ☎0543-52-9649 ⑩10~19 ⑧⑨ 無農薬野菜、果物、無添加食品、勉強会、引売り  
 英桜研究会① 〒410 静岡県沼津市大岡1894-1 高田ハイッB101 ☎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  
 石打ペンション ブルーージュ 〒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

# 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(④は毎日確定休、3④は第3水確定休、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。(①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  
 ん向かい ☑01644-3-0289 ☑9~18 ☑☒ ヨガ・正食の健康道場  
 ぬいわざき薬局 〒053 北海道苫小牧市大成町2-1-10 ☑0144-72-68  
 11 ☑9~20 ☑1・3④ 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 ☑1・3④ 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④ 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 福島県喜多方市字諏訪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1④ 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 24時間受付  
 だるまや☑ 〒965 会津若松市一箕町八幡村北114-14 ☑0242-22-20  
 89 ☑10~18 天然特産物・自然農産物・純正食品・精進料理教室  
 自然食品の店エリナハ戸☑ 〒031 青森県八戸市十八日町2 ☑0178-  
 44-6461 ☑9半~18半 ☑☒祝 野草摘、砂療法、料理教室

## 〈群馬・栃木〉

- 群馬マクロビオティックセンターMA愛NA☑ 〒370 群馬県高崎市  
 和田町7-13 ☑0273-22-5484 ☑10~20 ☑☒ 図書、食品、料理教室  
 高崎自然食品センター☑ 〒370 群馬県高崎市新町6-3 ☑0273-25-26  
 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 群馬県浦和市東方町2-6-21 ☑0277-44-5733  
 ☑9~20 ☑☒ 純正食品、図書、自然食、無添加ワイン、料理教室  
 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 栃木県宇都宮市一番町2-4 ☑0286-36-24  
 15 ☑10~18 ☑☒ 純正食品、リマ化粧品、葉下食品、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、他手作り食品製造販売  
 ヘルズショップ浅野☑ 〒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 埼玉県浦和市三室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 千葉県市川町1-28-2 ☑0472-47-1737 ☑10~19  
 ☑☒ 無農薬野菜、図書、健康相談、食事指導、配達、各地発送  
 市川平和堂☑ 〒272 千葉県市川市真間3-11-12 ☑0473-22-0810 ☑  
 10~19 ☑☒ 食品、無農薬野菜、料理講習、勉強会、配達  
 自然食品の店たんぼ☑ 〒277 千葉県柏市泉町6-57 ☑0471-67-1997  
 ☑9~19 ☑無 食品、無農薬野菜、食養・美容相談、各地発送  
 La Vie de 清蓮☑ 〒273 千葉県船橋市馬込町725 ☑0474-39-7493  
 ☑10~16 ☑☒祝 食品、無農薬野菜、書籍、配達、料理教室  
 人間神社宮聖中心道場 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、古神道鎮魂修靈、大自然(海  
 と森)瞑想の実践と講義、長期宿泊  
 自然食品の店たんぼ☑ 〒272 市川市南大野3-22-25 ☑0473-37-50  
 72 ☑10半~18 ☑第2・3④ 野菜、書籍、食養相談、料理講習  
 妻・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  
 一玄堂☑ 〒350-13 埼玉県狭山市入間川1538-61 ☑0429-59-1941  
 ☑10半~19 ☑☒ 野菜 書籍 O J のパン 化粧品 料理教室 配達  
 すこやか薬局☑ 〒359 所沢市松葉町26-2 新所沢駅東口より3分  
 ☑0424-22-0985 ☑10~20 ☑☒祝 漢方相談 第3土曜料理教室  
 自然食品の店 稲 〒279 千葉県浦安市入船4-2-12 ☑0473-52-3811  
 ☑10半~19 ☑☒祝 食品、無農薬野菜、化粧品、発送。料理教室

## 〈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、配送  
 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  
 ④・祝日10~18 食品全般・図書、小売・卸、レストラン「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  
 機ファーベル 〒153 目黒区三田2-8-1 ☑03-793-1371 ☑10~20 ☑  
 ☒ 遠赤外線セラミック、健康機器製造販売、広告企画製作  
 解脫会事業部☑ 〒160 新宿区荒木町4 解脫会東京道場 ☑03-357-  
 1161~4 健康自然食品、化粧品、図書、販売他  
 サンゴ草本舗(株)☑ 〒160 新宿区西新宿8-5-3ストーク新宿小岩井ビル  
 603 ☑03-366-2921 ☑9~17 ☑☒祝 サンゴ草、梅萼番、豊寿、陽泉  
 自然食品の店たんぼ☑ 〒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  
 パス☑ 〒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 世田谷区南烏山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  
 玄米キッド・田畑組☑ 〒146 大田区池上3-14-7 ☑03-755-1412 ☑☒  
 車両販売と電話注文配達専門(大田区内外のみ)正食食品  
 自然食品専門店ベル・ウッド☑ 〒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

バイオミネラル研究会  
☎03(719)3461

### ●基礎講座内容

- 1月11日(水)Na, K. リューマチ、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)まどめの総論

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

ひとぶりの塩味の違い



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

### ●リマ・クッキング保育室の案内

料理教室昼の部の開講中、2階で保育をします。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/2060円、保育料/お子さん一人一回1030円です。詳細は保育室担当、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供さんの好きな方、ご連絡ください。保育室担当/加藤大季

### ■編集後記■

●ベトナムや中国から日本へ多くの人々が「日本へ行けば楽な生活ができる」と信じて「大金」を払って船に乗ってやって来た。この日本は私たちにはいろいろ問題はあっても「羨ましい国」であるようだ。なぜか? 資源は全くない。土地も狭い。ただ人間がいるだけ。そんな国なら世界中どこにもあるはずだ。人間が、さしたる軋轢なしに社会を豊かに営む上で一つのモデルになるかもしれない。それは、もっと精神文化の花咲く国のモデル、二十一世紀のモデルを考える上でも参考になるだろう。(橋本政憲)

### 新しき世界へ 六二七号

◎一九八九年十月号

発行日 一九八九年十月一日

編集兼発行人 橋本政憲

発行所 日本CUI協会 〒115

東京都渋谷区大山町一―五

電話 03・469・7631(代)

振替 東京0/194125

# 入会案内



◀月刊『新しき世界へ』  
年間購読料 5,150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団体です。

現在の主な活動は、

- 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 正食医学講座、望診法講座、講演会などの開催。
- ④正食相談・マクロビオティック生活相談。
- ⑤その他各種関連活動、事業。

会員の種別は、**A正会員**（年会費12360円）、**B賛助会員**（12360円を2口以上）、**C誌友**（5150円）、**D店舗・団体**（30900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、正会員になってください。（正会員は各種相談を受けることができます）また月刊『新しき世界へ』誌を購読する「誌友」になることもできます。

種別	年会費	特 徴
A 正会員	12,360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、正食相談、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。『毎日毎日がバースデー』（テープ）進呈、2回目からは2000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	12,360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。2回目からは、4000円分の日本C I 協会発行の図書券進呈。
C 誌友	5,150円	月刊機関誌（年間11回発行）1部送呈。料理教室、正食医学講座受講、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。
D 法人	30,900円	④に同じ、本誌巻末に毎号、店名・住所・電話・営業時間・その他を報告。『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 〒161 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

## 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 (12,360円)    B. 賛助会員 (12,360円を  )    C. 誌友 (5,150円)    D. 法人(店舗) (30,900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。 所		
TEL		
*未婚、既婚(家族名)	あなたが贈呈したい方の住所・氏名 ( )	

●会員係の記入欄→

法・正・誌	号	名簿	タナック	領収	円
入金方法	現金書留・来館・外部・フリカ工			雑誌	

# マクロビオティック図書・テープ

●消費税込みの価格です。

■\*印は「桜沢如一著・訳」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、三六円 千二六〇
- \*永遠の少年 少年よ、大志をいだけ！ 七七円 千三〇〇
- \*食養生読本 食養生で開く自由の人生 一、三九円 千二六〇
- \*生命現象と環境 やさしいエコロジー 七九円 千三〇〇
- \*新食養生法 正食身心改造法 二、〇六円 千二六〇
- \*東洋医学の哲学 最高判断力の書 二、〇六円 千二六〇
- \*マクロビオティック料理(桜沢里真著) 二、五七五円 千三〇〇
- 食養生カード(1)(2) 各八四円 千二五〇
- 食物の陰陽表色刷り一枚 二〇六円 千二〇〇
- 正食医学の救急手当法 二〇六円 千二〇〇
- 食物による健康法・料理法特集(新しき世界へ) 二、〇六円(送料共) 千三〇〇

- \*無双原理・易 一、五五円 千二六〇
- \*宇宙の秩序 一、〇三〇円 千三〇〇
- \*病気を治す術・病人を治す法 七三円 千三〇〇
- \*心臓を入れ替へる法 二、五五円 千二六〇
- \*人間—この未知なるもの(カレル) 品切れ
- \*生体による原子転換(ケルヴラン) 三、六五円 千三〇〇
- \*自然の中の原子転換(ケルヴラン) 三、六五円 千三〇〇
- \*天国の鍵 二、六〇円 千二六〇
- \*食物と人生 二、六六円 千二六〇
- \*一つの報告 一、〇〇〇円 千二〇〇
- \*ジャックとミチ 西洋文明批判 三、〇〇〇円 千三〇〇

■2冊以上の場合の送料は、定価合計が  
 三千元未満 三五〇円  
 六千元未満 四五〇円  
 一万円未満 五五〇円  
 一万元以上 六五〇円

- \*健康戦線の第一線に立ちて 一、三九円 千二六〇
- \*最後にそして永遠に勝つ者 一、〇〇〇円 千三〇〇
- \*うさぎのピビ 八四円 千三〇〇
- \*ウナギの無双原理 八四円 千三〇〇
- \*兵法七書の新研究 二、〇六円 千二六〇
- \*わが遺書 一、〇〇〇円 千三〇〇
- \*世界恒久平和案、「意志」教育 五十一年の実験報告 一、〇〇〇円 千三〇〇
- 桜沢如一アルバム 五五円 千二〇〇
- \*PU歌集 三九円 千二〇〇
- 石塚左玄著 化学的食養生長寿論 七、七五円 千三〇〇
- 桜沢里真著 リマクッキング 七、七五円 千三〇〇
- 節供料理(浮津宏子) 五、五五円 千二七五
- 米国の食事改善目標 三、〇九円 千四〇
- 台所を化学で見る 一、〇三円 千一七五
- 桜沢如一カセットテープ ニューヨーク講演(14本) 三、三〇〇円 千六六〇
- 判断力の話(1本) 二、七六円 千七五
- 座間講演(2本) 三、〇六円 千二五〇
- GO、母を語る(1本) 二、六六円 千七五
- TES 第一回(2本) 三、〇九〇円 千二五〇

- 大森英校カセットテープ
- 宇宙の秩序解説(2本) 二、六六円 千二五〇
- 無双原理入門(2本) 二、六六円 千二五〇
- 生命と食物の歴史(2本) 二、六六円 千二五〇

- 体質別正食法(2本) 四、三〇〇円 千五五〇
- 玄米の研究(2本) 四、三〇〇円 千五五〇
- 美容とヒフの手当法(2本) 三、〇九〇円 千二五〇
- 健康法総批判(2本) 四、三〇〇円 千五五〇
- 身心改造法(2本) 四、三〇〇円 千五五〇
- 入浴法の研究(2本) 二、六六円 千二五〇
- 妊娠と出産(2本) 四、三〇〇円 千五五〇
- 人間はどこから来たか(2本) 二、六六円 千二五〇
- 女の業について(2本) 二、六六円 千二五〇
- 食物と夢判断(2本) 二、六六円 千二五〇
- 子供の病氣と食養生(2本) 四、八四円 千五五〇
- 久司道夫カセットテープ
- 人間の医学(2本) 三、〇九〇円 千二五〇
- 世界平和と健康(3本) 四、六五円 千二五〇

●日本C-I協会の出版物は、本部で直接、または日本C-I協会友の店(本誌巻末参照)でお求めください。  
 ●本部への注文は、①現金書留、または②振替東京〇一六四三日本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7日、②の場合は、10日みて下さい。

## 日本C-I協会

〒151 東京都渋谷区大山町一―一五  
 電話 (〇三三) 四六九・七六三一(代)

# 『新しき世界へ』年賀広告申込書

種類	申込口数	料金	原稿
	口	円	A. 同封します。 B. 月 日までに必着にします。

上記のとおり料金を添えて申し込みます。

氏名

電話

住所(〒 )

年 月 日

日本 C I 協会 御 中

## 原稿用紙

A～Eにお申し込みの方は、この用紙をお使いください。

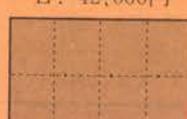
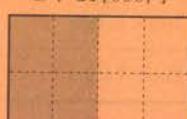
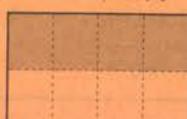
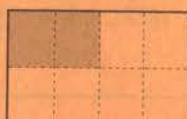
A. 6,500円

B. 13,000円

C. 21,000円

D. 21,000円

E. 42,000円




\*名刺がわりに会員の方も御利用下さい。

マクロビオティックの雑誌『新しき世界へ』に

# 年賀広告をどうぞ!!

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

種類	寸法(タテ×ヨコ)	料金	掲載内容
A (1 枠)	50×35mm	6,500円	肩書き、氏名、住所、電話のみ
B (2 枠)	50×70mm	13,000円	Aのほかに多少の文が入ります
C (横1段)	50×140mm	21,000円	
D (4 枠)	100×70mm	21,000円	スペースに応じて、宣伝文、イラスト、
E (1/2 頁)	100×140mm	42,000円	写真、地図なども入ります。
F (全 頁)	220×140mm	57,000円	

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

\*製版上、複雑な工程を必要とするものは、実費を頂戴することがあります。

**申込方法** / 申込用紙に記入の上、原稿および料金を添えて下記に郵送またはFAXで送って下さい。

**申込み先** / 日本C I 協会年賀広告係

〒151 東京都渋谷区大山町11の5 TEL 03-469-7631(代) FAX 03-469-7635

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

Ⓐ

マクロビオティック料理研究  
**大山陽子**  
〒151 東京都渋谷区大山町11の5  
☎〇三・四六九・七六三一

35ミリ

Ⓑ

選びぬいた  
本物の味を皆様に  
純正食品製造・販売  
▽△実業(株)  
**玄米太郎**  
〒151 東京都渋谷区大山町11の5  
☎〇三・四六九・七六三一

70ミリ

広告例

## ☆マクロビオティック生活実践講座

正食を実行する上でのさまざまな問題……妊娠中の食事、生活の注意、出産後の生活の仕方、離乳食と離乳について、母親同士のつきあい、子供同士のつきあい、保育園、幼稚園生活ではどうしたら良いか？ 学校給食ではなく、お弁当を持たせたい！ 予防注射はどのように考えるか、また、結婚前の女性のマクロビオティック生活法について、現代社会における人とのコミュニケーションをスマートにする方法は？

夫が正食をしてください、親、姑たちに理解してもらえないのは？ などなどについて参加者の皆さんと一緒に考えながら、無双原理の立場からみでの考え方を話ししていただきます。独身の方、母親の方、ぜひ、おいでください。（男性の方も大歓迎です）

●講師/大森一慧

●10月6日(金) 11:00~14:00(昼食付)  
テーマ「寒さに向けての食事と生活／  
実りの秋を上手に楽しむ法②」

●受講料/各回3,090円(昼食つき)  
※要予約(事前に必ずお申込み下さい)  
※お子様づれ参加可

●11月10日(金) 11:00~14:00(昼食付)  
テーマ「年末から正月の過ごし方」  
忘年会、クリスマス、お正月な  
どの誘惑に対して、スマートに  
健全に対応するには？

## ◆マクロビオティック子育て・家庭相談

妊娠、出産、子育て、教育、健康に関することを中心に、家庭や社会でのさまざまな問題について、マクロビオティックの立場からみた解決の方法を指導いたします。※個人相談(有料)

※要予約/詳細は係までお問い合わせ下さい。

●担当/大森一慧

●日程

●10月6日(金) 15:00~16:30

●10月14日(土) 17:00~17:30

●11月10日(金) 15:00~16:30

## マクロビオティックを楽しく学ぶ基本コース

講師/加藤大季

初めての方、基本をもう一度しっかり学びたい方、どなたでもお気軽にご参加下さい。

## ◆マクロビオティックのお話・試食

<初めての方のための楽しい集まりです>

玄米を炊きながらのお話と試食です

「玄米っておいしいの？」 まず、実際に召し上がってみてください！

そして、食べものと心と体の大切な結びつきについて考えてみましょう。

「マクロビオティックとは何なのか」「なぜ玄米を食べるのか」「まず初めにどうしたらよいか」などをテーマにわかりやすくお話しします。まだこの素晴らしい玄米食を知らないご家族やお知り合いの方をお誘い合わせの上、ぜひお集まり下さい。

●10/17(火) 15:00~16:45

会費/各回2,575円(食事付)

●要予約/前日までに必ず  
電話でお申込み下さい。

## ◆マクロビオティックへの入門講座

※第四水曜日となりました。

●10/25(水) 15:00~17:00 「食の段階と四つの体質②」 ●会費/各回2,060円

## ◆家庭の手当法

風邪をひいた、熱がでた、お腹がいたい。身近にある植物や食品を用いた正しい手当の方法を身につけていればあわてることもありません。その時、その季節にあった手当法、保健飲料の作り方を実習しながらしっかりと体得し、「イザ!」という時に備えましょう。

●10月18日(水) 15:00~17:00「生姜湿布、里芋パスター、しょうが油」

●11月15日(水) 15:00~17:00「塩番茶、点眼ゴマ油、生姜油など」

●会費/各回2,575円(材料費を含みます)

●要予約/前日までに必ず電話でお申込み下さい。

## ◆マクロビオティック生活相談

担当/加藤大季

正食を実行する上でのトラブルはよりよい解決法で!

人とのつきあい(地域、仕事など)に起こる問題、健康上の問題、育児、しつけ、学校(給食、いじめ、登校拒否、など) わからないこと、困っていること、迷っていること、悩んでいることなど一緒に具体的に、考えてゆきます。何でもご相談下さい。

※個人相談(有料) ※要予約/詳細は係までお問い合わせ下さい。

●10月3日(火) 15:00~16:00

●10月4日(水) 17:00~18:00

●10月17日(火) 17:00~18:00

●10月18日(水) 17:00~18:00

●10月24日(火) 15:00~16:00

●10月25日(水) 17:00~18:00

ますますみがきをかけて、今秋より新メニューでスタート!



▲松本光司先生

いつも笑顔で手ぎわよく調理しながら、その都度要点を懇切ていねいに説明!

なごやかなムードで濃密な講習▶  
プロの奥義を惜しみなく披露。これぞ  
粋という料理のコツが豊富に学べる。

※受講要項は前回と同じです。  
(左ページをご参照下さい)



- \* 四季おりおりの自然の素材をプロの味に仕上げる調理の秘訣を学びましょう。
- \* 豊富なメニューでレパトリーがぐんぐん増えます。  
毎回工夫をこらした料理が登場。今まで受講された方も、重複することなく、さらに新しい献立で学習できます。
- \* 実習・試食・講義でしっかり体得できる充実した内容で、和気あいあいの雰囲気も魅力です。

\* 各回とも、その季節の材料を盛り込んだ新しいメニューでの実習と、各テーマの講義で料理のコツ・秘訣を締めくくります。どなたでも、いつからでもスタートできますので、お気軽にご参加ください!

- |   |
|---|
| ● 10/15(日) なんきん蒸し、自然薯磯辺揚げ、ふろふき大根、百合根水晶蒸し、薩摩餅、茶めし<br>(お話/料理道具の手入れ方法について) |
| ● 11/19(日) 南瓜細切り炒め、食養茶碗蒸し、食養柳川鍋、蓮根ちぎり揚げ、擬製豆腐、黒米入り御飯<br>(お話/おいしい煮物のコツ)   |
| ● 12/17(日) 特別食養おせち料理  |



## プロの技に学ぶ

# 食養料理技法講座

- 10月15日(日) ●11月19日(日)
- 12月17日(日)

## 松本光司先生



◆この講座は、ユニークな企画としてスタートして以来、熱心な方々にご参加いただき、おかげさまで、丸1年を迎えることができました。ひき続き、料理の技術、その心を、長年プロ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す。

- 時間／各回午前10時30分～午後3時30分  
(途中、試食・休憩があります)
- 会場／日本C I 協会会館3階
- 受講料(各回ごとに)／正会員・法人会員=10,300円。誌友=10,815円。(税込み)
- 受講は日本C I 協会「正会員」「法人会員」または「誌友」になる必要があります。
- 要予約／まず電話で予約し、講習日4日前の水曜日までに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)
- エプロン、スカーフ、筆記具持参

(9月より一括納入はありませんので、ご了承ください)

### プロの技に学ぶ食養料理技法講座 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。(該当する月日と金額を○で囲んでください)			
受 講 日	正会員・法人会員	誌 友	
10月15日・ 11月19日・12月17日	(各回ごとに)10,300円	(各回ごとに)10,815円	
●正会員会費(12,360円)を納めます。●誌友会費(5,150円)を納めます。			
合計	円を添えて申込みます。		年 月 日

# 正食医学による手当法・

# 実技編

講師 / 大森 一 慧

1989年 第5期

土曜	① 10月21～22日	② 11月25～26日	③ 1月27～28日
13:30 }	【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
15:30			
16:00 }	【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
18:15			
20:00 }	【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
21:30			
日曜			
7:00 }	【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、玄米スープ	【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、ココロ、卵 醬、大根卸入(梅生番茶 ・玄米スープ)、葛湯
9:00			
9:30 }	【体験談と 質疑応答】	【体験談と 質疑応答】	【体験談と 質疑応答】
11:00			
13:30 }	【食箋料理】 玄米の炊き方、ゴマ塩、 みそ汁、きんぴらごぼ う	【食箋料理】 みそおじや、小豆南瓜、 ひじき蓮根(ひじきこ んにゃく)、ふりかけ	【食箋料理】 ねぎみそ、小豆昆布(黒 豆昆布)、ほうとう、昆 布つくだ煮
15:30			

※内容の一部が変更になることがあります。

『正食相談』(講師/大森英桜)10月9、20日、11月11、24日、12月9、22日  
希望の方は日本CI協会の正会員になり、係へ申し込んで(午前中)、書類に記入し、相談  
料を添え相談日の前に送って下さい。その時点で受付になります。相談は一人30分です。

# 正食医学による手当法

## 第5期開講!

■ 日程変更

# 実技編

- ① 10月21日(土), 22日(日)
- ② 11月25日(土), 26日(日)
- ③ 1月27日(土), 28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<sup>びん</sup>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5期、全3回。各回定員30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6期の予約とさせていただきます。また、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)

10月21日(土)

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

10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  
13:30~15:30 講習

● 部分参加はありません。

研修費 / 1回(2日間, 6講習) 25,750円 (2食つき, 宿泊費含まず)

(会館宿泊は各回 2,060円増し。予約先着25名)

(消費税込み)

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・12,360円)または誌友(年・5,150円)になることが必要です。

締切り/開講の4日前の火曜日

取消し/締切り日までの取消しは手数料2,000円をひいて返還します。それ以後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。

## 第5期

## 実技編

## 1 2 3 申込書

(O印をつけて下さい)

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		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。		<input type="radio"/> 会館に宿泊します <input type="radio"/> 宿泊しません				
日本CI協会御中		年	月	日		

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

(89.2.20)

PU経済学・ゼミナール

# PU財テク講座

〈講師/大森英桜〉

## ◆なぜ日本にお金が集まるのか？

—無双原理・宇宙法則で斬る!!

景気変動の歴史と経済大国ニッポン—

## ◆お金もうけの話①

—大森式/株の買い方、売りかた—

●命もうけはお金もうけの第一歩

●無一文から成功する方法は？



◎いよいよ登場!! 「PU財テク講座」を開講いたします

無双原理、宇宙法則を縦横に駆使し、他に類をみない大森英桜先生独特の解説!!  
その鋭い洞察力、ユニークなお話を聞き、よりリッチな心身、人生をめざましょう!  
ふるってご参加ください!

□日時/1989年11月3日(祝) 11時～5時※軽食つき

□会場/日本C I 協会 2階

□講習費/ 24,000円(法人、正会員は21,000円)

□定員/60名 (部分参加はありません)

■主催/日本C I 協会 〒151 渋谷区 大山町11-5

TEL 03-469-7631 FAX 03-469-7635

■申込方法/申込書に記入し、講習費を添え、日本C I 協会  
あて現金書留で送るか直接持参して下さい。

■締切り/10月30日(火)ただし定員になり次第締切ります。

\*取消し/10月30日(火)までの取消しは、手数料1,500円を  
引いて返還します。それ以降の場合は、会の  
運営上、半額返還となります。

■日本C I 協会の法人、正会員または、誌友になること  
が必要です。

■参加の方には軽食がつきます。

\*講習費には消費税を含んでおります。

※予約しないで直接参加の方は1,000円の割増しを申し  
受けます。(定員に余裕のある場合のみ受付けます)

■講義の録音、録画、撮影はご遠慮下さい。

### タイムテーブル

11:00 ◆講義 I

「無双原理・宇宙法則で斬る!!

景気変動の歴史と現状」

●なぜ日本にお金が集まるのか?

(大英帝国の滅亡から

経済大国ニッポンまで)

13:00 休憩、軽食

14:30 ◆講義 II

「お金もうけの話①」

●命もうけはお金もうけの第一歩

●無一文から成功する方法は？

●大森式/株の買い方、売りかた

17:00 終了

### PU財テク講座

### 受講 申込書

ふりがな		明		職		勤務先	
氏名	男	大	年	月	日	生	業
	女	昭	( )	歳			TEL ( )
住所	ふりがな	都道	郡	村	市	町	自宅電話
		府県	市				TEL ( )

1. 正会員(の家族)です。番号

2. 誌友(の家族)です。

3. 入会申込みます。

円を添えて申込みます。

日本C I 協会御中

平成 年 月 日

’89年10月9日(月)~10月10日(祝)

# 姓名学 特別講座

〈講師/大森英桜〉

- ◆数のもつ霊動と宇宙法則
- ◆姓名学の原理と実際
- ◆数霊による運命、病気など
- ◆公開姓名相談講習会



- 東京で一番人の集まる盛り場は過去、現在を通じて、浅草、銀座、新宿でしょう。これらはすべて24の吉数をもっています。24は「才略智謀に秀で、金銭は豊かで、財を蓄積し産業を興し、子孫累代に余慶を伝える」とされ32と共にお金に関係のある吉数とされています。
- 名前(人の名前、会社の名前でも)は、単なる符号じゃないか、画数の多い、少ないで人に影響があるとは考えられない……と誰も思うところですが、各々の数には各々の波動が働き、それぞれに異なった意味と影響があります。
- どうして吉数(1, 3, 5, 6...13, 15...)や凶数(2, 4, 9, 10)があるのか、これらを無双原理、宇宙法則で解明してゆく非常にユニークな特別セミナーです。ふるってご参加ください!

■日時/10月9日(月)~10月10日(祝)

■会場/日本C I協会 2階

■講習費/32,960円(正会員31,930円)(宿泊は2,060円増し)

■定員/60名(先着順です) ●部分参加はありません

■主催/日本C I協会〒151渋谷区大山町11-5 ☎03-469-7631

FAX. 03-469-7635

タイムテーブル

10月9日(月)

17:00-18:00 受付  
18:00-19:30 開会式、協会説明、夕食  
19:30-21:30 講義①「数霊と宇宙法則」  
23:00- 消灯

10月10日(祝)

6:00-7:00 起床、清掃、体操、歌  
7:00-9:00 講義②「姓名学入門Ⅰ」  
(姓名の字画の算出法)  
9:30-11:30 講義③「姓名学入門Ⅱ」  
天格、人格、地格、総格、外格、流れ  
11:30-13:00 朝食、写真  
13:00-15:00 講義④「姓名学の実際と病気診断」  
15:30-17:30 講義⑤「公開姓名相談講習会」

■申込方法/申込書に記入し、講習費を添え、日本C I協会

あて現金書留で送るか直接持参して下さい。

■締切り/10月2日(月)但し定員になり次第締切ります。

\*取消し/10月2日までの取消しは手数料2,060円を引いて返還  
それ以降は、会の運営上、半額返還となります。

■公開姓名相談講習会

※相談者/一人につき20分(受講者対象)です。定員(6名)(有料)

※相談希望者/先着順受付です。申込み前に必ず電話にて予約  
し確認して下さい。

\*個人相談(非公開)はありませんのでご了承下さい。

◎持参品/食器一茶わん、汁わん、中皿、はし、学習用具。

■日本C I協会の正会員、法人、または誌友になることが必要  
です。

★食事/日本C I協会料理部が調理する玄米正食料理です。

■講義の録音、録画、撮影はご遠慮ください。

★講習費は消費税を加算したものです。

## 姓名学特別講座 申込書

氏名		明	1. 正会員(の家族)です。番号	
姓	名	男	大 年 月 日 生	2. 誌友(の家族)です。
姓	名	女	昭 ( ) 才	3. 入会申込みます
住所		職 業	勤務先	
住(〒 - )都道			TEL ( )	
府県		市 町	自宅電話	
			TEL ( )	
1. 「姓名学」のみ受講		32,960円(正会員は 31,930円)		
2. 会館に宿泊する		2,060円 合計		円を添えて申込みます。
3. 公開相談希望 月 日		電話予約済		
(〇印をつける)		日本C I協会御中		1989(平成元)年 月 日

# 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17期

## 正食医学講座

### 第①回 正食編 (10月7日～8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4日～5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2日～3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3日～4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3日～4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7日～8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17期

# 正食医学

## 講座 講師/大森英桜

① 正食編

10月7日～8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

### 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。13年連続開催、第17期目、開講!

- 全6回 ①10月7日～8日、②11月4日～5日、  
③12月2日～3日、④2月3日～4日、  
⑤3月3日～4日、⑥4月7日～8日

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・24,720円(会館宿泊は26,780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、12,360円)または誌  
友(年、5,150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・締切り日までの取消しは手数料 2,000円をひいて返還します。それ  
以後は会の運営上、半額返還となります。

\*食事は日本C I協会の料理部が調理する玄米正食料理です。

\*①～⑥まで受講された方には「正食医学講座修了証」を発行いたします。

■講義の録音、録画、撮影はご遠慮ください。

(土)  
12:00～1:00 受付  
1:00～1:30 説明  
1:30～3:30 講義1  
4:30～6:00 講義2  
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、次回分受付  
1:30～3:30 講義6

キリトリ線

第17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▶24,720円(会館宿泊26,780円)②一括前納▶138,020円(会館宿泊150,380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 女	( )歳 明 大 昭	未婚 既婚	1. 正会員(の家族)です。番号 _____ 2. 誌友(の家族)です。 _____ 3. 入会申し込みます。
氏名		年 月 日 生		
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。



●講習の献立は「学習ノート」に記載されます。

◇ 1989年秋期 (第55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

フリガナ 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。	●受講希望クラス A・B・C・D
住(〒 - ) 所			●入学金(5,150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)

秋期募集中

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。●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免状を授与。●受講には日本C I 協会の正会員(年12,360円=税別)、または「誌友」(年5,150円=税別)、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)。お子様連れのご受講はご遠慮下さい。

●エプロン、スカーフなど持参品や詳細は係に問合せ。

●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。

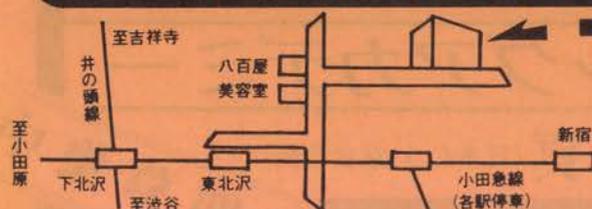
※初参加の方は初級コースから受講して下さい。



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	9 10 11 12	5,150円	33,372円	9月 6,180円	3,605円
			14:00		月 月 月 月			10月 12,360円	
B	18:00	浮 津 宏 子	26 17 14 ⑩	11月 12,360円					
	20:30		24 21	12月 6,180円					
初級科	水	C	11:00	吉 成 知江子	9 10 11 12	27,810円	27,810円	9月 5,150円	3,090円
			14:00		月 月 月 月			10月 7,725円	
D	18:00	植 田 富く子	27 18 8 ⑩	11月 12,875円					
	20:30		25 15	12月 5,150円					
					31 28				
					22/29				

●講師の担当は変更になることがあります。●12月10日は修了試作会です。●金額は消費税込みです。

# 日本C I 協会10～11月の行事予定



■毎木曜日は休館です。

(1階の食品店は、木曜と行事のない祝日が定休日)

日本C I 協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

☎ 03・469・7631 (代)

●会員でなくても参加歓迎です

●録音はご遠慮ください。

小田急線・東北沢駅下車2分

## ◆10月

- 2日(月)●6時30分～8時30分 詩吟教室(伊藤神東)
- 3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 毎週火曜日 ●3時～4時 マクロビティック生活相談(加藤大季)正会員になり要予約
- 4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 毎週水曜日 ●5時～6時 マクロビティック生活相談(加藤大季)
- 6日(金)●午前11時～2時 マクロビティック生活実践講座「寒さに向けての食事と生活」(大森一慧)3,090円 食事付 前日までに要予約 ●3時～4時30分 マクロビティック子育て・家庭相談(大森一慧)個人相談、正会員になり事前申込み
- 7日(土)～8日(日)●正食医学講座①(大森英桜)別ページ参照 ●6時～8時30分 月例会「賢く、美しく老いる法(老化と老人問題)」(大森英桜)3,090円(正会員は2,575円)予約不要
- 9日(月)●午前10時～ 正食相談(大森英桜) ●6時～9時30分～10日(火・祝)午前7時～5時30分 姓名学特別講座(大森英桜)(別ページ参照)
- 14日(土)●1時～4時 おべんとう作り講習会(大森一慧)3,090円 要予約(7ページ参照) ●5時～5時30分 マクロビティック子育て・家庭相談(大森一慧)個人相談、正会員になり事前申込み
- 15日(日)●午前10時30分～3時30分 食養料理技法講座(松本光司)(別ページ参照) ●3時30分～5時30分 正宗太極拳教室(大友映男)
- 17日(火)●3時～4時45分 マクロビティックのお話・試食(加藤大季)2,575円 前日までに要予約 ●5時～6時 マクロ

## ティック生活相談(加藤大季)

- 18日(水)●3時～5時 家庭の手当法「しょうが湿布、里芋バスター、しょうが油」(加藤大季)2,575円 前日までに要予約 ●5時～6時 マクロビティック生活相談(加藤大季)
- 20日(金)●午前11時～ 正食相談(大森英桜)
- 21日(土)～22日(日)●正食医学による手当法・実技編
- 24日(火)●3時～4時30分 マクロビティック・ヨガ(三好雅) ●3時～4時 マクロビティック生活相談(加藤大季)
- 25日(火)●5時～6時 マクロビティック生活相談(加藤大季)

## ◆11月

- 3日(金・祝)●午前11時～5時 PU財テク講座(大森英桜)(別ページ参照)
- 4日(土)～5日(日)●正食医学講座②(大森英桜)
- 10日(金)●午前11時～2時 マクロビティック生活実践講座「年末からお正月の過ごし方」(大森一慧)3,090円 食事付 前日までに要予約 ●3時～4時30分 マクロビティック子育て・家庭相談(大森一慧)個人相談、正会員になり事前申込み
- 11日(土)●午前11時～ 正食相談 ●6時～8時30分 月例会「高橋暁正『自然食は安全か?』を読む」(大森英桜)3,090円(正会員は2,575円)
- 12日(日)●3時30分～5時30分 正宗太極拳教室
- 14日(火)●3時～4時30分 マクロビティック・ヨガ(三好雅)
- 19日(日)●午前10時30分～3時30分 食養料理技法講座(松本光司)(別ページ参照) ●3時30分～5時30分 正宗太極拳教室(大友映男)



**新商品** 予告 平成2年1月発売予定

**ハーレーウォーターシステム (浄水器)** 価格 未定

水道水の汚染がますます深刻化する中で、今や浄水器は玄米食家庭の必需品となりつつあります。しかし、これまでの浄水器は有害物質の除去能力が使用水量に比例して低下し、カートリッジの交換時期には能力が半減する欠点がありました。

ハーレーは独自のバックウォッシュ(逆流洗浄)システムにより活性炭を再生するため、カートリッジを交換する必要がなく、しかも5年間も高い除去率を維持します。詳しくは資料を本社宛ご請求下さい。分割払いもご利用いただけます。



■再入荷商品

- |               |      |      |       |
|---------------|------|------|-------|
| ● てのべうどん      | 250g | 320円 | 入荷済   |
| ● オサワキャンデー(純) | 100g | 300円 | 〃     |
| ● 〃 (生姜)      | 100g | 300円 | 〃     |
| ● 〃 (はもぎ)     | 100g | 320円 | 〃     |
| ● 〃 (ゆず)      | 100g | 320円 | 〃     |
| ● きゅうりのみそ漬    | 200g | 350円 | 10月中旬 |

■限定商品

手づくり生(イキ)しょうゆ

1ℓ 980円 10月中旬入荷  
限定品のためご希望どおりお分けできないこともありますのでご了承願います。通信販売でのご注文は10月末までにご注文シートをお送り下さい。なお、品切れの際はご容赦願います。

■変更商品

- 立科豆みそ 1kg 700円→800円
- 〃 (箱) 4kg 2,650円→2,900円

—10月下旬より実施—

原料の大豆が無農薬栽培に変わり、より安全になりました。

- ふのり 35g→20g 320円 実施済
- 全国的な海洋不順のため、収量が大幅に減り価格が暴騰しております。

- 洗たく粉60 1200g→900g 1,300円→1,000円
- 洗剤液60 800ml→600ml 800円→650円

—実施済—

サンプリアンが名称・容量・価格ともに変わりました。

**玄米カムカムクラブ締切迫る!**

今回より30kg単位のほかに10kg単位(粃米は15kg)でもご注文が受けられるようになりました。さらに12月と5月の2回配達から、ご希望に応じて毎月配達できるようにいたしました。

10月15日締切りですのでお早めにお申し込み下さい。

▲カムカムの玄米の特長▼

- |    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| 品種 | ササニシキ                             |
| 産地 | 宮城・山形                             |
| 農法 | 自然農法15年以上(農薬、化学肥料、除草剤等一切使用していません) |
| 乾燥 | 天日乾燥                              |

※詳しくは本文24ページをご覧ください。



本社(注文先)

東京都板橋区小茂根5-4 **オーサワジャパン株式会社**

〒173 ☎03-958-7112

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

「長野県味噌研究所」で麹と酵母を純粹培養し、よけいな雑菌が入らない「無菌味噌」をつくった。画期的なことです。

さぞかしスバラシイ味噌ができたと思うでしょう。ところがです、ウマくない。何度やってもウマくないんですね。

その答えは、雑菌にあったんです。みそ屋のみそ倉に長年住み着いている、何兆何億というおびただしい数の菌、これが味噌の味をつくっていたんですね。味噌のうまさはこのにあった。

ヨーロッパのチーズでもワインでも事情は同じです。工場によって味が違うわけです。東北の味噌組合の幹部さんがばやっていたんですが、工場をきれいにすればするほど保健所にははめられるが、味噌の味はおちるって。



立科みそが  
変わります。

# 無農薬有機農法産の原料を使い、 生みそをそのままパックしました。

ほとんど宣伝もしないのに、売行きがぐんぐん伸びて、人気上昇中の立科みそ。その立科みそが、変わるといふ。その人気のヒミツ、おいしさのヒミツを探るために長野県、大自然の山ふところに抱かれた立科みその郷里を訪ねました。

## ● みそのウマサは 無名の雑菌にあり

「長野県味噌研究所」で麹と酵母を純粹培養し、よけいな雑菌が入らない「無菌味噌」をつくった。画期的なことです。

## ● 味噌づくり 50年の職人魂

肉に比べ、大豆タンパクの吸収率は70%と非常に優秀です。ところが味噌になるとさらに上がって90%以上になるんです。段トツなんです。

一般に、暖かい地方の味噌は甘味はあるがウマ味に欠けるところがある。これは温度の関係なんです。信州は寒いです。10度にもなりません。後熟といって寒い間にうまくなるんです。



これが信州味噌のうまさなんです。味噌・醤油の研究に打ち込んできた情熱の人、酢屋茂商店の三代目、今井莊司氏。一見して、品のいい初老の大学教授といった感じである。話しだすと止まらない。目がキラキラ輝いてきて熱っぽい。とても74才とは思えない元氣さである。20代からこの仕事に取り組んでもう50年になる。

味噌・醤油の研究に始まり、この種の雑学にかけてはなかなかの人だ。しかし、知識だけの人ではない。毎月初日は神様に祈るといふ。「味噌がよくなりますように、皆さんに喜ばれますように」と。

## ● 立科みそは 変わるか

味噌は手造りて、一年以上、木桶にねかせる。板を敷き、川原石で重石を



する。天地返しも人手で混ぜる。50年前と変わらない重労働である。そして祈る。心づくしの手作りである。このやり方を頑として変えようとはしない。聞くと、「たくさん造ろうとすると味が落ちます」といわれる。

結論を急ごう。原料は完全無農薬の有機農法産に変わった。造り方は変わらない。みそは、火入れをせずに生のまま、酵母が生きたままを、生みそパックで出荷する。立科みそはますますおいしくなる。コレである。

生酵母の生みそパック

たのしみ  
**立科米**  
みぎ



1 kg.....920円  
4 kg...3,300円

たのしみ  
**立科麦**  
みぎ



1 kg.....820円  
4 kg...3,000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