

マクロビオティックの雑誌

新しき世界へ

LA REVUE DU PRINCIPE UNIQUE ET DE LA VIE MACROBIOTIQUE

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

No. 628
1989-11



日本C1協会

最大のわが冒険(10) / 桜沢如一
子供の食事 / 大森一慧



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熱っぽく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 千240

美術印刷一般 製造販売

TJS 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からつくられたソフトバランス化粧品。スキンケア、メイクに、とびきりナチュラルな印象で貴女の毎日を演出します。

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



リマ基礎
シリーズ

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

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。
- お肌を刺激のない、微香性。

スキンローション
ルーファ100

クレンジングフォーム
ルーファ100

ホイスクケアパック
ルーファ100

グリーニングクリーム
ルーファ100

ホイスクケアクリーム
ルーファ100



スキンローション
ルーファ100

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まとめる、植物性のメイクアップシリーズ。

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。

● 当社製品は鉱物油、タール系色素はまったく使用していません。

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 東京都練馬区石神井町5-14-15 森田ビル1F TEL 03(904)4900
大阪本部 大阪府豊中市服部西町5-23-7 TEL 06(947)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！

■第17期正食医学講座②は11月4日(土)～5日(日)、③は12月2日(土)～3日(日)です。

■年賀広告は締切り間近！ 巻末色ページをごらん下さい。

■集中料理講座は11月11日(土)～12日(日)に開催です！

●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 628号
1989年11月号

「玄米のすすめ」大特集

／『ナチュライ』……………4

ヤケドに里芋／奈良幸子……………5

欧州から社会主義諸国へ／菊池富美雄……………6

子供の食事／大森一慧……………7

途中からの正食の子供と妊娠中からの正食の子供

11月のマクロビオティック料理／桜沢里真……………22

野菜入り信田すし、がんもどきの含め煮、ほうとう、蒸し野菜の味噌だれ、野菜の葛煮、わけぎクルミ味噌

便所と健康／吉見クリマツク……………24

全国日本C I 協会友の店……………39

●『GOレター』特別掲載

最大のわが冒険(10)／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！ 今号一部五一五円(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、論文中的の正常な範囲の引用は、出典、発行所を明記されれば、かまいません。転載のお申し込みは歓迎いたします)

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。

「玄米のすすめ」大特集

ナチュラアイ

白秋号



ユニークな生活情報誌の『ナチュラアイ』（徳間書店）白秋号が「素食・玄米のすすめ」として50ページの大特集をしている。その見出しを見てみると、

「なぜ、玄米食なのか？」「玄米対白米」
 「天然のゴマと塩と少々野菜があればいい」
 「一汁一菜梅干タクアン二切れ」「おいしいから、満足」「玄米菜食の道具たち」「驚異の玄米効果、ゲンマイの不思議を徹底追跡」（これは大森先生などの話）「生きている以上「正食」を知らないのは大罪である」（石田英湾氏）「ゲンマイ戦記」「日本人全員が無農薬玄米食に食改めたら……」「縄文人と全粒食」「玄米食のための必読ガイド」「玄米レストランを探せ」……集めた集めた「玄米食はいいよ」という話。そして「コメの正しい食べ方再発見した石塚左玄」「世界の玄米食の父・桜沢如一」という見出しもある。

その上、玄米特集の次は「宇宙的相似島・屋久島」の特集で日本CI協会友の店の「天然村」も出ていて、主人の山県信之さんが写真入りで紹介されている。（定価千三百円）

ヤケドに里芋

奈良 幸子



▶ 桜沢里真先生の直接指導。こちら向きが筆者。

「リマ・クッキング」に通って3年目。集中講座には一度出席してみたいと思っていました。そしてまた、師範科出席日数最後の講座として9月23日、24日の集中料理講座に出席しました。

出席は二十八名ほど、文字通り北は北海道から南は九州ではなく兵庫の方でしたが、各地からの熱心な参加者がほとんどで、通常のクラスの方は、私も含め、チラホラといった感じです。

私も、子供の親となって十年、単身では初めての外泊とあって、まるで修学旅行に行くように荷造りし、夫に笑われました。そんな思いは私ばかりではなかったようで、秋晴れに恵まれた2日間の講座は健康な笑い顔があふれ、いつもより華やいだ感じでした。

実習も、里真先生はじめ先生方もグッと身近に感じられ、印象深いものでした。

ところが、少々はしゃぎ過ぎの私は、一日目の夜の実習の時、油断があり（海の精の味見をして急にノドが乾き、水をコップ一杯飲

み干しました）、玄米を炒っているナベを素手（左）でつかんでしまい、3本の指にヤケドをしました。

とっさに水道の流水で冷やし、青葉を少しいただき、その上をさらに氷の入った袋で冷やしつけましたが、ジンジンと痛く、赤より紫に近い色でした。吉成先生が、途中気づかれて、ヤケドの時はすぐに濃い塩水につけると良いと教えて下さいましたが、もうその時は2時間ほど過ぎた後でした。

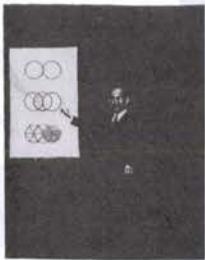
そうしているうちに就寝時間が近づき、いつまでも水を手に持っているわけにもゆかず、アロエもためしましたが、やっぱりこれは里芋シップだということになり、吉成先生と石川さんに里芋シップをしていただきました。石川さんは、ヤケドの時は小麦粉をまぜてはいけないうと、大きな里芋を一個すりおろしてボテツと手につけ、上を紙でおさえ、その上を吉成先生が真新しい包帯で巻いてくださいました。

スゴイ!! ギブスでもしているような左手をかかえて床にいた私でしたが、ありがたいうちに10分もするとズキズキ痛まなくなり、翌朝6時までゆっくり眠りました。

朝起きてびっくりです。手はふやけてシワシワでしたが、すっかり治っていました。今、十日ほどたちましたが、表皮がほんの少しゴ

COMMUNITY HEALTH FOUNDATION
188 OLD ST. LONDON EC1V 9BP

LONDON 1989



TOMIO KIKUCHI
OCT. 6, 7 & 8

188 Old Street, London EC1V 9BP Tel (01) 251 3940

リスボン、マドリード、ミラノ、ザグレブ、アントワープ、ゲントまでの講演とセミナーを終って、現在ロンドンでの講演日程をこなしており、いよいよ十二月にモスクワ入りです。モスクワでは三つの公共団体が主催で私

欧州から 社会主義諸国へ

菊池富美雄

(ブラジル無双原理研究所所長)

ワゴワしている所が少しあるくらいで、ヤケドの影もありません。
手厚い手当て、ほんとうにありがとうございます。
こうして、リマ・クッキングでたくさんの方とも出会いを持つことができ、これからの

生活にどれだけ力になるかわかりません。この教室で学んだ者同士、4月に原宿の「エスモード・ジャポン」で開かせていただいた里真先生のお誕生パーティーに來られた方々、皆様で連絡をとりあい、このマクロビオティックの輪を広げてゆきたいものです。

共の講演と討論会が開催され、今後の具体的交流についての取り決めも予定されております。この後ワルシャワとプラハでも、それぞれ活発な交流を促進する講演や討論が行われ、月末に、二カ月間にわたったヨーロッパと社会主義圏でのセミナーを総括するバリでの講演とセミナーが行われます。(中略)

とにかく、ヨーロッパのマクロビオティック界の真相と将来については、改めてブラジルに帰ってから報告いたしますが、日本で想像しているような樂觀すべきものではなく、重大な転機に立たされておることは否定できません。

(一九八九年十月五日、秋冷のロンドンにて)

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
- ・11月17日(金) 13:00~16:00
- ・講習費/3,090円(消費税込み)
- ・メニュー/ねぎみそにぎり、ごぼうの丸煮、豆腐けんちん蒸し、ひじき蓮根

*次回は12月23日(土)
※保育あり(有料。ただし申込み時に必ず問合せて、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
- ・11月18日(土) 13:00~16:00
- ・講習費/3,200円(消費税込み)
- ・メニュー/雑穀入り玄米御飯、食養煮しめ、そばがき入り清し汁、大切り金平ごぼう おやし風ガトー(その6)、青菜おひたし

子供の食事

——途中からの正食の子供と
妊娠中からの正食の子供——

「マクロバイオティック生活実践講座」

(1989.5.19) より

大 森 一 慧

今日のテーマは、「子供の食事、途中からの正食の子供と妊娠中からの正食の子供の違い」ということですが、具体的な問題に入る前に、私たちはとく食事だけを考えているのですけれども、もっと大きな考え方をしなければいけないのではないかと思います。そこで、時代の背景ということを考えてみたいのです。

たまたまここにいい文があります。というのは最近私は更正保護にかかわりを持っているんですが、その関係の資料の中に「人間環境とその変化」ということで、新潟大学の石田幸平教授が書いておられるものがあります。その中に、大きな時代の流れが出ていますので、ちょっとその流れを追ってみましょう。そして、その流れの中で、皆さんの親の代、それから私たちぐらの代、皆さんの代、それから現代と時代を追って社会が変わることによって、子供たちがどのように変わっていくのかということに、触れたいと思います。なぜ、このようなことを申し上げるかというと、わが家には子供が6人おります。ところが、長男と一番下の子とはものの考え方が違うのです。同じ親が同じように育てたつもりでも違うのです。ということは、家庭の環境以外に、社会の大きなうねりの中でも、人間性がつくられているのではないかなと思

います。したがって、いくら自分の家は正食をやっているから、正食的な教育をしているからといっても、この社会の大きなうねりから外すことはできないということです。そのへんを考えてみたいと思います。

遺伝か環境か？

まず人間を左右するのは遺伝か、環境かという問題ですが、正食のほうでは遺伝はないと言っています。そのことについて、この文を読みますと、皆さんは、原因は何かということがすぐにわかると思います。これは、二千四百年ほど前に、古代ギリシャ時代の科学者、テオプラストスが著した『人さまざま』という本の中の冒頭の言葉だそうですが、文の最初に引用されています。

「かなり以前からすでにたびたび、考え直しては不信の思いにとらわれたことである。否、今後も恐らく、その不信のおさまる時はあるまい。こういうことだ。そもそもギリシャ本土は同一の気候のもとにひろがっており、ギリシャの人びともすべて同じ教育を受けているのに、それなのにいったいどうして、われわれの気質は、同じあり方をするようにならないのか、これがその不信である」

確かに、全く同じ環境の中に育っていても、気質というのは一人ひとり違います。その気

質の多くができる時期は、母胎時代だということをご皆さんはご存じですね。正食からいえば、この言葉というのはすぐわかるのですけれども、私たちが理解しているのは、気質というより体質という部分の方が大きいのかも知れませんか。その気質はどこから来るかということなんです。

昔は遺伝にウェイトが置かれていたように受け止めていましたが、最近では遺伝と環境のいずれか、または両方がかかわっているのではないかと言われています。私たち食養では、「遺伝ではなく食伝である」と言っています。遺伝は気質が伝わることで、食伝では食事が伝わっていくことによって体質が伝わっていくというようにとらえていただければよいと思います。

次に「野生児の場合」では、幼時期にオオカミに育てられたカマラ少年などの話を引用しながら、環境が子供にどのような影響をあたえるのか見えています。人間というのは人間と人間の間に挟まれて育たなければ人間ではないということ、環境の問題を言っています。今日の話の中でも、生まれながらにして正食であったのか、途中から正食になったのか、それから家族の中で夫婦が正食を実践しているのか、または奥さんだけ、あるいは夫だけとか、または夫婦は正食をやっているの

だけども、正食をしていない家族がいるというような家族環境の問題も、環境の中に出て来ると思います。人間でなくても動物すべてですけれども、やっぱり人間というのは、生まれてすぐに、どのように扱われたか、ものがすごく大きく影響してきます。

これは、人間の育ち方だけではなくて、その後どのような人生を生きるのか、非行などにもつながって来ると思いますが、今日はそこをあまり言う必要はないと思います。

今の子供の環境

次が「大社会の変化と子供たち」ということが述べられています。環境を狭い範囲の環境と大きな環境とに分け、家庭内の親子関係、学校内の友人、対教師関係などは狭い範囲の環境とし、町や都市、日本とか世界といった大社会を大きな環境と言っています。私たちは自分たちが育った環境を「昔はよかった」と懐かしみますけれども、今生きる子供たちにとって環境というのは現在です。

今の子供たちはコンクリートに囲まれた社会の中で、高度に進んだ科学技術の機器のあふれた中で育っています。それが子供の環境になるわけです。だから、大人たちが育った環境と、今の子供たちの環境の間には大きな

差異があることを大人たちが考えなければいけないと言っています。

今の子供たちはさっぱりわからない、と大人がいうのですけれども、「このようにわが国全体の大きな様変わりを念頭におかないと、子供たちが示す行動のありさまは異星人のそのように異様なものに見えなくなる」と述べ、次に大きな変化を二つの時代に分けて書いています。

一つは、「一九六〇年代の子供たちの環境と非行」について。戦後非行の第2のピークを迎えました。その時期、同時に校内暴力などが始まっていますけれども、そのころの校内暴力というのは、要は自分の不満を教師に直接ぶつける単独行動なのです。

それから、家庭内の暴力も始まっていますけれども、それは決して一般の子供というよりも、子供部屋を所有し教育などに對してごく親たちが関心を持っている家庭の子供たちが、登校拒否とか、家庭内暴力を起こしているのが60年代です。

ところが、一九八〇年代の子供になりますと、そうではなくて、不満というのがある程度社会全体というのか、大人たちに見えない子供社会の中でいろいろな暴力が起きているわけです。だから、60年代の親の時には、まだ子供のしつけができたけれども、80年代に

なると、親自体が子供のしつけができない。それから、やっぱり物があって、中流意識が大変に多くなって、見せかけの中流という形の中で、大人たちは金銭志向に走り、子供たちの中には、どこへ行ってもすっきりした気分を味わえないような状況にあることを見逃すことはできない、と言っています。

子供たちは、育っている過程の中で不満があると、行動に表わすのですけれども、物が豊富にありすぎるために、そのような不満を大人が受け止めることができない時代が一九八〇年代だということです。

そして、非行とか登校拒否とか、教師に対する不満が、昔は自分の反発に對しての不満であったことが、80年代になると、すべて自分の思うようにいかないことを学校とか、教師とか、周りの大人に對する不満としてぶつけてしまっていて、そのようなことに耐える力が大人が与えていないと言っています。

“耐える”しつけ

そのへんが60年代と80年代の実態の大きな違いではないかと思えます。60年代では、まだ親がいろいろな物事の判断力がはっきりしていますので、子供たちが不満を言うても、それに対してなかなか自分の思うようにいかないのが世の中だし、苦しくても、それ

に耐えることによって人間ができてくる、そのような時期があるのだということを、60年代の親はしつけられました。

80年代になると、家庭でのしつけも弱くなり、学校での不満などを全部学校や、教師の責任にしようということが80年代であると書いています。それから、非行とか、登校拒否の原因が大変性質的に程度の低いものになってきているということです。例えば、家出とか、万引き、薬物、不純異性交遊などという比較的程度の低い非行へ変わってきている。だから、60年代の家庭内暴力とか、校内暴力というのは、単に自分の不満を直接ぶつけていたものが影をひそめてしまっていて、もつて行き場のない子供たちとか、確かに親はごく関心を寄せているようだけれども、子供の生活自体を見られない。ここで面白い表現をしていました。

「金銭志向の親たちは、明るすぎる子供部屋の中で、子供たちを管理しながら……」と書いています。この意味がわかりますか。「60年代の時、識者は子供部屋は児童の自立心を養わしめると説いたが、80年代になると、放任につながる警告をしだした」

「しかし、実態は単なる放任ではない。金銭志向の親たちは、明るすぎる子供部屋の中で、子供たちを管理しながらファミコンや学習書

を与えて放任しているのである」という表現をしています。

次に「第3空間」についてふれています。

「第3空間」とは、華やかな遊び場所をいいます。「ショッピングモールなどとカタカナで呼ばれるこの繁華街は、すべて人工で、商業資本で利潤獲得のために作り上げた空間である。華美な装いを持つ第3空間には、反社会集団が生息しているから、ここにたむろすることは家出、万引き、薬物、不純異性交遊などという比較的深度の低い非行への危機をもたらしやすい」ということを書いて、現在の非行がこのような方向に行っている。昔は、反発にもそれなりの持論があったのですが、現在は何か行動があっても、その原因がつかめないわけです。本当の理由がなくて、衝動的にやっていることの中で、高校生の殺人、中学生のリンチという問題が出てきているわけです。それが一九八〇年代の現代です。

最後にこのようにまとめています。「気晴らしとしての残酷さ——親から『見えすぎる子供空間』教師から『見えすぎる学校』そしてやはり心が晴れない第3空間。どこにいてもすっきりした気分を味わえない子供たちは、そのやり切れない気持ちをごどこかで発散したい。「いじめ」の現象は、このようなうっ積した子供たちの気分の表現でもある。誰かを

スケープゴートに仕立て、攻撃を加えてうっ積晴らしをする。連続野宿放浪者殺人事件はその最たるものであった。老人をたたきのめし、骨折してボキボキと鳴るその音に快感を感じたという残酷さ。このままでは子供たちの心はますます荒涼とし、残酷になっていくであろう」

サンマ(三間)がない

「今、『サンマ(三間)がない』という言葉が流行している」

「遊び仲間、遊び時間、遊びの空間がないというのである。子供たちに最も自由な時間と空間をあたえねばならない。時には昔のように大人をからかって遊ぶことのできる子供たちだけの世界が必要である。人工の遊び場でないほうがよいが、ともかく子供たちだけの手で支配できる広い空間が欲しいものだ。その中で子供たちは、自主的に善悪のけじめを身につけ、友情を育むことが出来るはずである」と結んでいます。

私がなぜ、これを今日の話の中に入る前にお話をするかというと、確かに私のところは正食でやってきましたけれども、環境が田舎です。最近いろいろなご相談を受けますけれども、都会で育っていく子供たちと、田舎で育つ子供たちとの違いを痛切に感じなのです。

たとえば、子育てだけではなくて、アトピー性疾患にしても、食事だけで治そうとしても無理なのです。というのはやっぱり交通量の多いところに住んでいるお子さんというのは、アトピー性疾患などもなかなか治りにくいという実情を考えますと、「食」だけに限定して子供たちを育ててきた私の時代の育て方と、今とは大きく違うのだということを考えてやっていかないと、子供たちのうっ積する矛盾とか、不満というものが発散できないと困ると思います。そのところを先にお話をしておいて、今日の話に入りましょう。

正食を始めた時期

今、資料をいただいたのですが、

①途中からの正食、母親が妊娠途中から正食を始めて生まれた子供。

②生後1カ月以内、乳児期より母親が正食を始めた場合。

③離乳後より正食を始めた場合。1歳とか、3歳です。

④が幼児期、4歳以後から正食を始めた場合と、

⑤妊娠中から、妊娠以前3年以上正食の母親から生まれた場合と、妊娠以前1年以内の母親から生まれた場合。または①の2代目の子供。ほとんどいないと書いてあります。

母親が妊娠途中から正食を始めて生まれた子供の正食。正食の中身にもいろいろありますがと書いてあります。妊娠の途中から正食に変わったという人はいらっしゃいますか。この中にはいない。妊娠の途中と言っても、妊娠の初期なのか、だいぶ後なのかでも、これまた違うと思うんです。

これはいつもお話ししているんですけども、妊娠中、母胎時代に赤ちゃんの基本的なものができるのです。その前に、まず精子と卵子の問題があります。途中からとなって来ると、精子と卵子は、すでに普通食で結合しているわけです。そのへんで遺伝子、DNAの問題でも違うのではないかと思います。母親が妊娠中から正食を始めたとなると、遺伝子の中に、母親が今まで食べてきた食事の習慣的な好みというようなものが、すでに入っている場合もあるわけです。母親が比較的正食に近い食事であればいいのですが。

ところが、うちの子供もそうですが、最近の娘さんというのは、娘時代の食事はどうですか、皆さん、ちょっと振り返ってみてください。最近、特に私は思うんですけれども、テレビを見ていて、今の子供たちはみんな俳優みたい顔、形がいいですよ。みんなうりざね顔です。きれいなのです。昔みたいにゴツイ子が少なくなりましたね。

あごが張って顔のゴツイほうが陽性です。細おもての顔のきれいなのが陰性です。女の子のきれいなのはいいのですが、男の子と女の子の輪郭があまり変わらないということは、男の子の陽性さが足りない、さらに、娘時代というのは、スタイルを気にするので、正食的な、主食と副食のバランスのとれた食事をしている子が少なくなりました。

弱い精子と卵子

ちょっと女性化した男の子と、弱々しい女の子のドッキングでしょう。だから、精子と卵子の落差が少ない受精ということになります。男の子が男らしいと、強い精子ができるし、女の子が女らしいと、やさしい卵子ができて、陰陽の差が強いほど結合がいいわけです。ところが、現代は比較的结合が弱いのです。結合が弱いということは、生物学的に言っても精子と卵子が弱いと言えらると思います。そこで、正食に変えて強くなってくるのです。妊娠の途中からとなって来ると、本質的に弱さを持っているのです。でも、妊娠の途中から変わってきますから、体質的には比較丈夫だろうと思います。ただ、正食に変えた時期ですけれども、それは発生学的に言って厳密には違いがあると思いますが、それよりも、お母さんも、お父さんも途中からです

から、まだ正食の物の考え方、人生観が確立していませんので、いろいろな条件があると思うんです。どのような形で正食に変わったのか、まず、病気で変わったのか、生き方で変わったのか、自然食から入って来たのか。その変わってきた段階でも違いますが、始めたばかりというのは迷いがあります。

そのようなことを含めていくと、母親が妊娠の途中から正食を始めた場合は、子供たちの要求なども、ある程度幅をもって対応する方法を勧めますが、それは一般論に過ぎません。認識を持ったお母さんの場合、自分の思うよう対応することを勧めます。

母の食べ物要求

お母さんが赤ちゃんを妊娠している過程の中で、お母さんが食べた物を子供は要求するのです。だから、親が全然食べていないと、それほど要求しないのです。皆さん、子育てをしようですか。テーブルの上に並べると子供というのは自分の欲しいものをパッと取るでしょう。味もみていないし、それがどのような質の物かは分からないのに、生まれて初めて接した物でもそうです。そこがすごいな、と思います。

先日、私のところの1年3カ月の孫がテーブルの上の物の中からキュウリの漬け物に

手を出してもぐもぐ食べるわけです。親の方は葛寄せしてスूपで煮たものをあげると、それはいらぬというのです。食べていいのです。食べていいのですけれど、本能的にわかるのです。それが本能なのです。

子供たちに無理に食べさせようと思っても、それは無理なのです。自分の体に必要のないものを食べないのです。玄米を食べない子供がいるからといって、そのような時に無理に玄米を押しつけてはいけません。正食を最初からやっている子供で、玄米を食べない子供はいないと思うんです。でも、途中からの場合ですと、玄米を好まない子供もいます。それはお母さんの体質や妊娠中の食事によります。途中からの場合は少し幅を持って育ててください。

生理的な変動

②の場合、乳児期からですから、①の場合とあまり大きな差はないと思います。ただ、切り替えた当初は、ちょっと生理的に変動があると思います。まず、最初、正食に切り替えたと同時に、子供もお母さんも両方ともいろいろな面で生理的な変動がすごく出てきます。と同時に精神的な面でも動揺が出てきます。そこを踏まえておかないといけないです。次のような状態が続くと思うんです。まず

お母さんの体調ですが、玄米を始めて、3日はすごく調子がいいと、1日調子が悪い日があつて、それからまた調子がよくなって、また調子が悪い日というように循環して行きます。それと同時に、赤ちゃんの生理がそれにくっついていきます。母乳というのは、イコール母親の食事なのです。

ところが、母親の食事が変わって、すぐに正食の新しいオッパイに完全になってしまわないのです。比較的母乳は新しくなりますけれども、母親の体質が変わりながら変わっていくのです。その周期が3日から一週間くらいです。その間はお母さんのほうは自分の食事が悪いのかと思つてすごく苦労しますけれども、そのような一つのパターンがあるということのを、のみ込んでおいてください。

しかし、調子の悪い時期が長く続くようでしたら、摂っている食事が悪いです。1日ぐらい悪い日があつて、次またよくなって、また調子が出たなと思つたら、具合が悪くなつてという赤ちゃんの調子のパターン。すごくスヤスヤよく寝て、そして発育もどんどん伸びてというふうにずうっといかないわけです。だいたい3時間おきぐらいの授乳時間で規則正しく行ける時と、オッパイを飲まして、あまりよく飲まないし、それから飲まして後でも、すぐにぐずったりというのがしば

らくの間循環して来ると思うんです。

それから、今度は赤ちゃんのほうにも、例えば、湿疹、発疹が出たり、それからおむつかぶれが出たりというのがあると思います。お母さんの食事だけではなくて、今まで赤ちゃんが吸収していたものを外へ押し出すための反応ですので、赤い発疹が出たとか、おむつかぶれがあるという反応が出たということは、全部が全部お母さんの食事が悪いとは限らないのです。お母さんのほうは自分の食事を考えてみて、だいたい基本的に取れていたから、少し様子をみてください。ただし、手当てはしなくてはいけません。

赤い発疹が出ている場合には、青い葉の汁で拭いてあげたり、ヨモギで拭いたり、または三年番茶でもいいですが、拭いたりというようなことはしてください。おむつただれでもそうです。そのような手当てをしながら少し様子をみてください。そのようなことが循環していくようでしたら、変わる時期だと思っています。

それから、便の調子もそうだと思います。玄米正食のいいオッパイの便ですと、卵の黄身のような便です。少し青みを帯びたり、泡が入ったり、たまには粘液が入ることがあります。お母さんの体調と赤ちゃんの体調とだいたい同じですから、余り心配をしなくても

いいと思います。お母さんは別に調子が悪くないのに赤ちゃんだけ調子がうんと悪い場合は、お母さんの食事をもう一度考えてみなくてはいいと思います。

生長が一時横ばい

もう一つここで気をつけておきたいのは、普通の母乳、一般の食事でやってきた場合に、赤ちゃんの生長ですが、正食を始めて一時止まることがあります。普通は、同じ調子で伸びていくわけです。ところが正食を始めた時点で、ちょっと横ばいになることがあると思います。それからまた順調に伸びますから、これを覚えておいてください。正食に切り替えることによって、生長が一時ストップすることがあります。それは心配ありません。ただし、これがずっと長く続くようでしたら心配してください。もし、横ばいの状態が長く続くということは食事の切り替えがうまくできていない場合で、どこかに欠陥があります。むしろ、正食に切り替えた場合ですと、生長の段階は一時横ばいになりますが、しばらくすると、今までの生長速度を越えてしまうこともあります。

生後1カ月で正食にした場合でも、妊娠前から正食の場合でも、ハイハイとか、歩く時期というのは普通のお子さんよりも少し遅れ

るかも知れません。ところが、お母さんの言葉を理解したり、物事を判断することなどが早いです。生長というのは生理的な面ではなくて、心理的な面も一緒にいかなければいけないわけです。心理的な面では正食の子供の方が、一般のミルクの子供よりもはるかに先に行きます。ところが、行動の面では少し遅れ気味です。

まず、一番大きな違いというのは歯の生え方。歯は普通のミルクのお子さんの方が早いと思います。正食の母乳の子供のほうが遅いです。

押し付けは無理

次が、離乳後より正食を始めた場合、ちょっと子供たちに食事の好みはつきりできてきていますので、正食の押し付けは無理です。だから、離乳食が済んだ場合、いままでの食事プラス、離乳食の時に食べさせた物、食べさせ方、調理の仕方が子供にある程度食事のパターンとして植え付けられます。このような場合ですと、その後の正食への切り替えの場合は、少し正食の料理を離乳食の時に使った物に近づけて、材料は違ってても、そのような形の料理を入れていかないとまずいと思います。そのへんが切り替え時というのがあると思います。

ただ、離乳後までの食事のパターンですけれども、これが昔の田舎ふうの、すなわち日本型食事の離乳食を食べさせていけばその心配はありません。正食と同じでかまいません。ただ、洋風的な離乳食をやった場合に、正食一辺倒だとなかなか食べてくれないということです。料理にも少し洋風のところを入れていかないとまずいと思います。

その場合の一番便利なのは、玄米ミールとかコッコーをミルク代わりに使うという方法など、とろ味のついたものというのは正食にあまりないものですから、繊維のものが上手に飲み込めないのかもしれないですね。そのような慣れができています。それをひっくり返してみますと、正食の料理の場合で、離乳食だからといって、何もかもクリーム煮みたいにしなくても、正食ふうのものをそのまま細かくしたり、それから、比較的ぼそぼそした状態で食べさせることも離乳食にはぜひ必要です。そのようにしていかないと、正食の食事に慣れません。

ところが一般的な離乳食というのは、どうもベタベタしたものが多くですから、途中から切り替えた場合には、それを少し加えるということなんです。ここで一番大切な、大変なこととは、すでにある程度食の好みというか、舌の感覚ができていますから、お母さんのほう

がよほど料理を一生懸命にいろいろつくってあげないと、子供が思うように正食を食べてくれないということがありますから、そこは気をつけてください。

遅いほど大変

4番目に、幼児期、4歳以後の正食への切り替えです。これは一番大変です。だから、正食に切り替えた時期が遅ければ遅いほど正食に切り替えるのが大変であるということですから。考えてみますと、妊娠途中から正食に切り替えた場合でしたら、それほど心配はありません。それから、1年以内の乳児期から正食に変わった場合もあり心配はないです。離乳期の場合、ちょっと離乳期の食事と正食の食事とに切り替える時に気を付けてあげればいいのです。

ところが幼児期まで普通の食事をした場合に、すでに子供は今の一般的な食事の味を全部覚えていきます。ですから、正食の料理だけでは満足しないのです。同時に周りが食べている物の味がわかりますので、それを要求して来るといことが一番困ることです。せいぜい離乳後までに切り替えたのでも、離乳食というのはお母さんがつくった食事であって、一般的なものではありませんので、それほど一般的なものの要求はないと思います。

ところが、幼児期をすでに過ぎてしまうと、周りの子供たちが食べているものを要求します。その時にお母さんがどのように対応するか問題なのです。この場合ですけれども、私は、切り替えた時期に子供と約束をして、ある程度厳格にやらないと正食に切り替えることができないような気がするのです。これも2種類あります。

比較的明るい子、元気な子、それからお母さんも比較的苦労性でない人はパッと切り替えてください。(なるほどというごめき)ただし、お母さんがうんと苦労性の人は心配でパッと切り替えができないかもしれません。その場合はしようにないから、徐々に切り替えてください。パッと切り替えるお母さんのほうがパッと切り替えられるけれども持続性は弱いです。ところが徐々に切り替える人は意志は案外強いから大丈夫できると思います。案外パッと切り替えられる明るいタイプとか、陽性タイプの人は徐々にといっていると絶対にできないと思います。そのへんがあるのでケースバイケースです。

ある時期は大変だけれども、切り替えた時に親子で泣いて欲しいのです。それぐらいの覚悟がないと正食に切り替えはできません。普通の食事をただ今日から玄米という切り替え方の気持ちでは、とても幼児期の子供を抱

えて正食に切り替えは難しいと思います。よほど覚悟してやらないと、子供たちの要求があるし、それからお母さんも子供と一緒に正食を勉強するというところでやって欲しいと思います。なぜ、食べてはいけないのか、そのようなこともお母さんも理屈がわからないと、幼児期まで食べてしまった子供は納得できないと思います。

桜沢先生の本を

お母さんが切り替えるのに、ただフィーリングでみんながやっているから、ではやってみようかというのではなくて、一大決心をして正食の良さとか、いままで自分がやってきた食事に対して、ある程度の考え方を変えてやるということです。幼児期から切り替えるお母さんというのは、ここで桜沢先生の本をよほど読んで欲しいと思います。

要はお母さんが頭を洗脳して欲しいのです。そのようにしないとなかなか子供というのはすごいところを突いてきますから、「なぜ」と聞かれた時に答えられないではいけないし、自分が答えた答えがお母さん自身納得していないと駄目なのです。出まかせに子供を納得させたつもりでも、お母さん自身が納得していません。結局子供はちゃんとお母さんの態

度を見抜いて不信を持っていますが、お母さんには言わないのです。“ふん”と聞いているのです。お母さんが、“これは納得していない”というのが感覚的にわかっているわけです。

だから、この時期というのは、お母さんは桜沢先生の本を読んで欲しいと思います。桜沢先生の本の中に、いろいろなところで、いろいろな面で同じようなことが何回も出て来るわけです。そのようなことが大切で、子供さんが理解していくことが大切です。子供をしつけていくのに身体でわからないと、頭で理解しているだけでは駄目です。なかなか子供のしつけができないというのはそのへんではないかと思います。お母さんは頭ではわかってはいるのです。でも、身体を通してわかっていないと、子供がちっともやってくれないと思います。

途中から正食に変わったほうが大変です。たまたま私はその体験がないのですから、皆さんのほうがより苦労していらっしゃるのではないかと思います。そのようなことで、遅くなれば遅くなるほど切り替えるのが大変だということです。

ところが、これがずっと大きくなってしまつて、中学生になれば、今度は理論から行けばまた違います。自我が出てきて、離乳食が

終わった3歳ごろの幼児期というのは、切り替えるのに難しいのではないでしょう。子供たちの発育段階の中で反発と、それから生理的な反発と一緒に困るのです。いままでおとなしく親がつくってくれたものを食べた子が、3歳ごろの反抗期になって無性に反発して来ることがあるのです。これと正食への切り替えとが一緒になると大変だろうと思います。

次が、妊娠以前、3年以上の母親から生まれた場合と、1年以内で母親から生まれた場合。この問題ですが、では妊娠3年ぐらい前から玄米を食べていたから、絶対にいい子が生まれるかというと、案外そうでもないことがあるのです。わが家などもそうですけれども、というのは妊娠という過程の中で、母親のほうの血液がよほど健康体でないと、ある程度母親の体質を溶かして来るということを、考えなくてははいけないと思います。

よくこの問題が出てきます。私たちの血液のナトリウム対カリウムの比が1対5ないし7が健康体ですが、今は5とか7というのは少ないです。

貧血は正常

これは他の会合で出た話ですが、「どうも正食の場合は妊娠中貧血になるので、いい方

法がないだろうか。お宅ではどのような方法を取っていますか」と聞いたのです。それは普通の産院ではなくて、ラマーズ法の病院なんです。たまたまその日がお休みだったものですから、看護婦さんたちが自然食の会に来てくださったのです。

その時に、このような話が出ました。「妊娠をして貧血になるのは正常なのです。普通です」というのです。必ずしも、それは病的ではないというのです。私はそれを聞いてびっくりしたのです。結局、赤ちゃんをお産して、出血をする過程の中で、血液が薄くなつて出血量を押えるようになっていくのだという話がありました。私もよくわからないのですが、そのような生理が普通なのだというのです。その看護婦さん自身が三人子供の出産をしているわけです。“私だって貧血でしたよ”というのです。その値は健康の時よりも少し貧血になるということであつて、極端に強い貧血ではないと思います。そのへんを考慮して、普通の時よりも少し貧血になるのはかまわないですよ、というふうに受け止めたらいいいのではないかと思います。やはり、正食の場合でも、貧血がひどいというのは食事の中で欠点があると考えていいのではないかと思います。

どうも正食の人ですと貧血が強いのです。

その場合に自分の体のものをどんどん溶かしますので、そのような場合は妊娠前3年正食をしているから大丈夫かというところ、そうでもなくて、自分が昔食べた状態の生理が出て来ることがあります。また、第1子は何でもなかったけれども、玄米をやっているのに2人目の子供にアトピーが出て来るのはどうしたのだろうか、という質問もよくあります。

このへんもそのような問題があるのではないのでしょうか。妊娠中のことをちょっと考えてみてください。1人目というのは、お母さん自体に生活にも体力にも余裕があります。ある程度自分中心の生活ができるわけです。

ところが、2人目になると、もう自分の体調などはかまっていられないで、子供の生活に振り回されるでしょう。すると、食事も自分の体調に合わせてというよりも子供に合わせてしまう。そのようなことで、2人目になってくると、特に昔の自分の体質の悪いものが出て来るということがあるのではないかと思います。よほど妊娠中も陽性にしないと、正食の効果があるまま出ていかないと、こ

赤ん坊のペースで

私は、妊娠前から正食をしていたお母さん

から生まれた場合だったら、本当に自然のままでいいのではないかなと思います。授乳の時間にしても、3時間おきにしなければならぬとか、夜飲ませなくてはいけないということではなくて、赤ちゃんが要求するままに任せて育てていけばいいのではないかと思うんです。ところがまだ、1年以内ですと、お母さんのほうが正食そのものがよくわかっていないと、案外振り回されるのです。そのような場合ですと、ある程度一つの形を取って、授乳時間を3時間ならば、3時間と決めてやるということも一つの形ではないかと思えます。自分の方法がわからなかったら、先に形をつくって、その形の中はめてみるということも悪くはないと思います。

だからといって、「自然育児」のように何もかんでも3時間おきに飲ませなくてはならない、眠っている赤ちゃんも起こして飲ませなくてはならないと、私は考えません。眠っている場合だったら、その時間は延ばしてもかまわない。たまには、4時間になってもかまわないと思います。大体ペースを3時間ならば3時間おきぐらいに授乳したほうが、1年以内だったら、お母さんのほうの体調が崩れるから、その程度にしたほうがいいのではないかと思います。

それから、離乳の開始期間でも、これは3

年以上でも同じですけれども、私は、一般的な離乳の時期を捉えていいのではないかと思います。だからといって早すぎることはないと思います。3カ月ぐらいでもう離乳を始めるということはないと思います。けれども、3カ月ぐらいからすでに慣らさせることは必要です。本当の離乳食としてやるにはやっぱり6カ月ぐらいからいいのではないかなと思います。

それから、上限ですけれども、離乳をいつするかというのは、私はあくまでも1年をメドにして欲しいと思います。2年も3年も、子供が自然に離すまでということではなくて、1年のお誕生になったから無理やりに離すのではなくて、1年をメドにお母さんと子供がコミュニケーションを持って準備をして、話し合いをして「もう、おっぱいを離そうね」と話し合いの中で離していくというのがいいのかもしれない。でも、一晩は泣かせてもいいのではないかと思います。そのようにしないとなかなか離乳ができない。その時期を遅らせますと、1年を過ぎて2年近くなると、子供のほうが知恵がついて、なかなか離しにくくなるということと同時に、やっぱり1年過ぎるとお母さんのほうの母乳が成分的にも子供の成長に追いつかないと考えています。

ここのところはずいぶん自然育児の会の方

とかかわる機会が多いので、2年近くとか、2年過ぎて赤ちゃんにおっぱいを飲ませているお母さんがいるのですが、母乳を飲んでる期間は、赤ちゃんはやはり乳児です。顔つきから、遊び方から、いつでもお母さんを頼っている。やっぱり離乳をして初めて幼児になる。離乳期が母と子の分離です。このけじめをはっきりしないと子どもたちは育ちません。

止めてはいけない

今ちょっと子育ての細かい問題に入りましてけれども、これは途中から始めた場合でも、妊娠中から、妊娠前から玄米でも全く同じだと思えます。正食の子育ての場合で、一番考えて欲しいことは、子育てというのは子供を育てることであり、子供と一緒に親が育つことです。子供をかばうことではないのです。子供の可能性を引き伸ばしてやることです。

子供の可能性を引き出すということは、どのようなことかという、子供に少しずつ体験させなくてはいけません。大人でもそうでしょう。自分が一度もやったことがないことというのは大変おっくうだとか、臆病になります。でも、子供というのはすごく陽性ですから、次から次へ何かをしようとやり出すのです。それを決して親が止めてはいけないので

す。

現代の子供のしつけの中で、私が違うと感じていることは、先ほど、「明るい子供部屋で……」と表現していましたけれども、あのような感じだと思います。今の親たちは、あまりにも子供を監視しすぎているのです。そして、自分の目の届く範囲の中でというか、透明な部屋の中で子供を育てているのです。そうではなくて、子育てというのは全て透明ではないと思います。親が見えない部分もあると思います。親が持っていない可能性を子供はたくさん持っているわけです。そのようなものをどんどん引き出していくためには、透明な部屋でなくていいと思います。見えない部分があっていいと思うんです。自分に見えない部分が出て来ると、親はすぐに心配して自分の見える部分の中に引き戻そうとするのです。それが現代のしつけのような気がするのです。

私は田舎で育ちましたので、私は自分の親の育てた教育方針はすごくよかった、ありがたいと思っています。子供を信頼してくれていたわけです。子供が親のいないところで何をしようが、信頼をして放っておいてくれたわけです。子供というのは親の見えないところでいろいろなことをやるわけです。ただし、危険のある範囲では注意しなくてはいけません。

ん。小さい子供でも火傷とか、身体に危険のある部分は確実に気を配らなくてははいけないけれども、それ以外の範囲では、何をどのようにしようが、ある程度自由に遊ばせて欲しいのです。そのような育て方を私はいつもワクを決めて、そのワクの中で育てなさいと言っています。

時にはだまされて

このような考え方で見てきますと、幼児期から切り替えた人、離乳期から切り替えた人、また長年玄米をずっと赤ちゃんの時から食べさせてきている人の中でも、食事方法に問題があるのです。たまには子供を信頼して、子供にだまされてくださいよ。

というのは3歳ごろから周りの友達と遊び出すでしょう。そして、遊び出した時にちょっと友だちのものをもらったとわかってても、「食べてないよ」ということが子供にあるわけです。そのような時には、全部は駄目ですけれども、たまにはだまされて欲しいのです。本当にたくさん食べて体調が崩れるような時は言わなくてはいけないけれども、子供のことだから、ほんのちょっともらうことだってあるでしょう。そのような時はだまされていい欲しいのです。

そこまであまり穿^ささくをしてしまうと、子

供というのは伸びなくなってしまうのです。子供たちはちょっとしたカンニングの中で、みんなが食べているお菓子の味を知って、それが食べておいしいか、おいしくないかを判断することもあるわけです。だからといって、平気で見逃しては駄目ですということではないかと思っています。

そのへんの呼吸をどこまで多目に見るのか、というのは体調が崩れてきた時でも平気ということはまずいのですけれども、体調に響かない程度です。それはその子によってみんな違うのです。そのようなことを最近感じます。というのは昔は自然食というのは少なかったものですから、うちの子供が育つころは、まして私は田舎で育てましたので、お店のものは食べるものではないと思っているわけです。ところが、今は自然食のお店もあるし、自然食の食堂もあるわけでしょう。すると、自然食のお店のもは食べていいけれども、普通のお店で食べては悪いという区別を子供は、どこで見分けるか、そのへんの問題もあるわけです。

それから、一般のものの中でも自然食に近いものというものもあります。一般の家庭の人でも、そのようなことに心を配っている人もずいぶん多くなりました。遊ぶ友だちの中でも、面白いことに、食事に気をつけている

家庭の子供と遊ぶような状況が増えて来るのがわかりませんか。案外好みが似てくるのです。同じようなものを食べる子でないと、たとえばおせんべいがうんと好きな子と遊ぶとか、あまりチョコレートとか、ケーキが好きでない子と遊ぶし、そのような子と気が合うのです。

遊びの中にも、そのようなことが出てくるということが自然だと思っています。そして、そのような子供だと案外玄米のお菓子も喜んで食べるとか、玄米のお菓子を全然好まないような子とは案外遊ばない。それは体質的なものだと思います。体質も似てくる。考えが似ていなければ一緒に遊べないでしょう。このように考えてくると、うちで食べているものだけが完全であって、友だちの食べているものがそうではないかという、そうでもないのです。信頼関係の中で、それがべったりでも困るのですけれども、少しはもらって食べることがあっても、「でも食べていないよ」ということとか、「少しもらって食べたのだよ」と正直に言った場合には、認めてあげて欲しいのです。

その代わり、食事のパターンというのは決して崩さないで欲しい。子供の場合は3食でいいですから、3食の食事を絶対に崩さないで欲しいのです。家でしっかり主食を食べて

いれば、外で間食をしても、そんなにたくさん食べることをしないのではないかと思います。

また、一般の人が食べているものを一口食べたからといって、すぐに病気になるったり、どこがおかしくなるような子育てでは困ります。ただ、アトピーを治している過程とか治療の場合は別です。子育てというのは一生の問題でしょう。特別に病気がない場合は、それぐらいの幅を持たせて子育てをして欲しいのです。

叩いても修正する

その代わり今度それが慢性化して、家のものを食べなくなったら、私などは子供をひっぱたいても修正をするというようなやり方をしました。いつでも目を放しているのではないけれども、知っていてだまされるということも必要だと思っています。

いま、幼児期の話をしていますけれども、これが大きくなっても全く同じなんです。大きくなれば大きくなるほど、いろいろな学校給食などの問題などが出てきます。それから、友達との付き合いなども出てきます。誕生会、話なども出てきますけれども、では、誕生会に全然うちの子はみんなが食べるものを食べないから、誕生会に出さないかということ

は、それが本当にいいかどうかという問題もあるわけでしょう。では、誕生会に行って、その中で選択をして食べることを覚えさせることも必要ではないかなと思います。

もう少し進むと、今度は学校へ入ると、キャンプや合宿ということも出て来るわけです。その時に、いつでも何も食べないでいられるかというところ、そうではないし、やっぱりキャンプには参加させなくてはいいけないし、そのようなところで学ぶことというのがいっぱいあるわけです。

自分でみんなの材料の中から、自分が選択をして食べる能力を養っておかなければならないと思います。たとえば、みんなが食べるカレーの中から自分の分だけ先に取り分けて、お肉が入っていないカレーをつくって食べるぐらいの機転が働く子にしなければならいでしょう。それでないと、これからの世の中をやって行けないと思います。

そして、病気ではなくて、玄米で育てている子供だったら、それぐらいの臨機応変があっても大丈夫です。少々カレーが入ったからといって、すぐに体力がどうのこうのということではないと思います。その代わり、帰ってきた時は「もうキャンプなどで、みんなが食べているものはいやだ、うちのご飯がいい」と言えるような体験をさせることも必要だと

思います。

ちょっと、幼児期の話からそれましたけれども、子供の病気がなくて、玄米正食でやる場合には、少し幅をもたせて育てていったほうがいいのではないかという話をしました。それから、切り替えた時はそれぞれの切り替えた時期で、いろいろな問題がありますが、それをクリアすれば、正食の子育てと同じです。それから、その変わった時期だけ先ほど一つずつ説明しましたように気をつけていただければいいのではないかと思います。

〔録音テープ起こし／TWS東京ワープロソサエティー〕

●リマ・クッキング保育室の案内

料理教室屋の部の開講中、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



人生／飛び出そう

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、森林浴、温泉に、自然の中の広大な“氣が一杯”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

桜沢如一著 吉見クリマック訳

ジャックとミチ

西洋“文明”ジャングル探検記



お待たせしました！
好評発売中！

“未開”の楽園、エレホン国のジャック氏とミチ夫人が、西洋“文明国”の虚構をユーモラスに暴く！

3000円(本体 2913円+消費税87円)
(〒310円)

日本C I 協会刊

〒151 渋谷区大山町11-5 ☎03-469-7631

●日本C I 協会の振替用紙で送料とも3310円送金下さい。

事実は小説や映画よりも奇である。この人生劇場は入場無料であり、君は夜昼、のべつまくなしにそれを楽しめるのだ。その上、君自身、その中で好きな役を演じることだって出来るんだ。そう、君は主役であれ、端役であれ、第一流の役者なんだ。私は諸君を愛する、美しい人も意地悪な人も。私は諸君を讃美する。知性的な人も無知な人も。私は、諸君を高く買う。友も仇も。なかなずく、後者を前者よりもいっそうだ。

なぜと言って、私はこれら後者の人々の役を、かくも立派につとめることが出来ないからだ。しかも私は、実際にはこれらの人々よりはるかに意地悪だし、はるかに無知だし、はるかに傲慢だし、より醜いし、より不正直なんだから。それは、とりもおさず、私が世界一醜くて、不正直で、貧しく、無知で、悪党で、馬鹿だということだ。

私は感覚的な美を愛する。しかし、醜さの方を、感覚的な美しさよりもはるかに多く愛するし、弱者や病人や無知なる人を、強者や健康な人や賢明な人より以上に愛するものだ。

私は、悪人や恩知らずや盗人や人殺しを愛する。それだからこそ、私はかくも幸福なんだ。憎むものなど何もないし、攻撃するものもないし、破壊するものだって何もないんだ。私はすべてを愛する。

海の精 調味料シリーズ 年間予約受付中!!

マクロビオティックな味の基本——それは塩です。「自然海塩 海の精」は、マクロビオティックが選ぶにふさわしい、日本で唯一の塩です。もちろん、あなたはすでにご愛用のことと思います。

そして、味噌醤油。ここでも満点で合格するのは「海の精 調味料シリーズ」だけ。その贅沢な特長の数々（農家と直接契約した無農薬有機栽培原料、木樽で長期熟成、酵母や乳酸菌が生きている無加熱・生仕上げ、“ほりたて、しぼりたて”の新鮮な味を直送、などなど）をご満喫いただいているかと思います。

年間予約システムとは

塩、味噌、醤油といった基礎調味料は、毎日かならず使うものです。しかも、毎月の消費量はご家庭ごとにほぼ一定しています。そこで開発されたのが、ここにご紹介いたします“年間予約システム”。

このシステムの基本は、4～5人家族が約1カ月に消費する塩、味噌、醤油をセットにして毎月、定期的にお届けしようというもの。少家族の方には、隔月でも隔々月でも、ご指定の通りお届けいたします。

また、ご家庭によって塩：味噌：醤油の使用比率が異なる場合があります。そこで調整用として、単品でもご指定の月にお届けできるようになっています。

限定品につき、早速お申込みを!

ただいま下記要領にて、年間予約のご注文を承っております。限定生産品ですので、予定数量に達しだい締め切りとなります。お早めにご注文ください。年間予約の場合、出荷月の前月末までにご連絡いただければ、予約を変更することができますので、ご自分の必要量がまだよくわからない場合でも、安心して1年分をご予約ください。



①年間予約対象品（価格は税別）

調味料セット…海の精 赤ラベル250g2袋、生しぼり醤油1ℓ2本、玄米味噌1kg1袋、麦味噌1kg1袋。5,000円。

海の精 赤ラベル…500g6袋入り。5,820円。

生しぼり醤油…1ℓ6本入り。5,880円。

玄米味噌…4kg入り。3,600円。

麦味噌…4kg入り。3,450円。

②出荷日/毎月第2（1月のみ第3）水曜日。

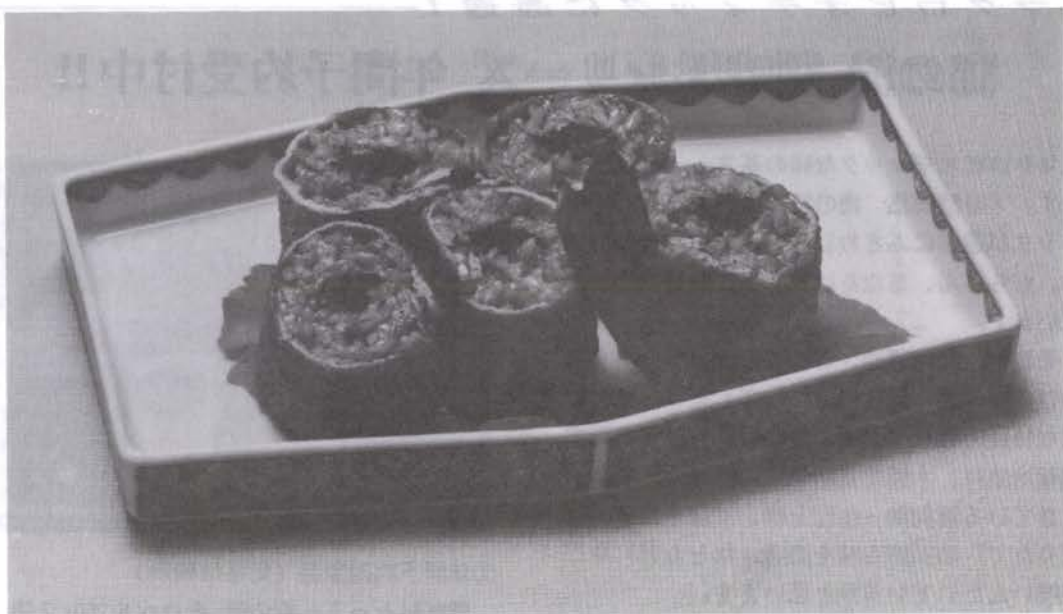
③送料(税別)/海の精は無料。その他は数量にかかわらず、発送のつど、本州=500円、北海道・九州・四国=700円、沖縄・島部=1,500円。

④申込方法/ハガキか電話にて、お名前、ご住所、郵便番号、電話番号、出荷月、品名、数量を下記までお知らせください。

お歳暮の贈答品にも最適!

「海の精 調味料セット」は、お歳暮などの贈答品としてもお使いいただける詰め合わせ箱入り。ご用意いただければ、のし紙もお付けいたします。もちろん、あなたのお名前でご指定のところに直送いたします。

日本食用塩研究会事業部
自然海塩流通本部株式会社
東京都世田谷区北沢4-32-26 〒155
TEL.03-460-3914 FAX.03-460-3981



11月の 桜沢里真 マクロビオティック料理

一、野菜入り信田ずし

●材料／玄米(約3C)、油揚げ(8枚)、ゆかり(大1)、蓮根(100g)、人参(50g)、ユズの皮(少々)、ゴマ油、醤油

①油揚げは2つに切り、袋に開き、1Cの水、大1の醤油でゆっくり煮つける。

②蓮根は十字にたて切り、ごくうすく切り、梅酢小2、水大2でうすめたものにしばらくつける。小鍋に油小さじ1温め、蓮根を汁ごと炒め、水 $\frac{1}{2}$ Cを加えてトロ火で煮込む。

③人参は細く切り、塩小 $\frac{1}{2}$ を加えませ、カラ炒りする。

④ふっくり炊いた玄米ご飯にゆかりを大さじ軽く1をませ、人参、蓮根をさっくりまぜる。ユズの汁を少し入れ、ユズの皮の細切りを少々ふる。

⑤①をひろげ、④を油揚げの約 $\frac{1}{2}$ くらいかるくにぎり、すみまで入るように指で押して入れ、巻き込むように蓋をする。

二、がんもどきのふくめ煮

●材料／豆腐(2丁)、人参(20g)、蓮根(30g)、炒り白ゴマ(大2)、大和芋(すったもの $\frac{1}{2}$ C)、塩(小 $\frac{1}{2}$)、地粉、揚げ油、醤油

①豆腐は布巾に包み、水気をしぼり、つぶし、おろし、大和芋をよくまぜる。

②人参はあらミジン切りにし、塩ひとつまみ

入れ、カラ炒りする。蓮根も同じく切り、小1の油で炒り、醤油小1で味をつける。

③ ①に②をませ、炒りゴマをませる。

8個に分け、卵形にたく丸め、地粉をかるくまぶし、一七〇度くらいの油で中まで火が通るくらいに揚げ、そばつゆより少しからめの汁を作り、ふくめ煮にする。

三、ほうとう

●材料／地粉(四百㍻)、南瓜(一口大切り12)、ねぎ(1本)、油揚げ(1枚)、さやいんげん(10本)、昆布と椎茸の出し汁、油、塩、醤油

①地粉に小1/2の塩をませ、少しの水で耳たぶよりかために力を入れてよくこねる。20分ほど布巾に包んでねかせ、粉をふりながらうすくのばし、たたんで5ミリほどに切る。

②鍋に出しをたっぷり入れ、ねぎの小口1㍻切りを別鍋で油少しで炒めて入れ、油ぬきした揚げをたてに切り、三角に切ったものを入れ、出しをとった椎茸も細かく切って入れ、南瓜を加えて煮立て、さやいんげんの塩ゆでを斜め細切りにしたものを入れ、醤油と塩で味をつける。(少々多く作って、翌日も温めて頂くとおいしいです)

四、蒸し野菜の味噌だれ

●材料／南瓜(一口大8個)、ブロッコリー(小

1)、人参(30㍻)、椎茸(4個)、里芋(4個)、ひしお味噌(大山もり1)、とうがらし(1本)、醤油、味噌(大1)

①ブロッコリーはひと花ずつにし、人参は小さい乱切り。椎茸は水にもどし2つ切り。里芋は外皮ごとゆで、皮をむき、2つに切る。
②4等分してアルミホイルに細長く包み、熱した蒸し鍋に入れて約30分ほど蒸す。

③ひしお味噌と味噌をませてすり、とうがらしの種を取り除き、うすく切ってませ、②を開いて上にそろりとかけ、ゆずの皮があれば香に少々ふります。

五、野菜の葛煮

●材料／ねぎ(太いねぎ1本)、コーフー(100㍻)、カリフラワー(小1/4)、人参(50㍻)、車麴(2個)、葛(大2)、油、醤油、塩

①ねぎは2㍻切り、コーフーは2㍻角をそぎ切り、カリフラワーはひと花ずつにし、人参は半口乱切り。車麴は4つに切る。

②鍋に油大1を熱し、ねぎ、コーフー、人参、車麴、カリフラワーの順に炒めながら入れ、昆布と椎茸の出し汁を材料がかぶるくらいに入れ、軟らかく煮込み、塩と醤油で味をつけ、葛を水どきして流す。器に盛りつけ、のりを切って天盛りする。

六、わけぎのクルミ和え

●材料／わけぎ(1束)、クルミ(6個)、味噌(大さじ2)

①わけぎはさつとゆで、2㍻に切る。
②クルミをさつと炒り、皮を取り、よくすり、味噌を加えてませ、すり、水でゆるめ、①を和える。

七、小豆金つば

●材料／小豆(1C)、レーズン(大2)、地粉(少々)

①小豆は軟らかく煮て、塩小1加える。
②レーズンをワインにひたし、細かく切り、①に加えてよくませ、2㍻大に丸め、4角形にまとめる。

③地粉を天ぶらの袋より少しかためにとき、それを②につけて油をひいたフライパンで焼く。

これは、子供のおやつに喜ばれます。そろそろ寒さも加わります。水分をひかえ、身体をひきしめます。きんぴらも少々塩気を増し、ひじき蓮根も少々かために作り、少しずつ召し上がってください。

▶ 聖なる河、ガンジス河の沐浴。



便所と健康

吉見クリマック

一九五〇年代のインドは、二十五歳の日本人の目に、この世で最も悲惨な国のように映った。英印半貨物船カンボジャ号が黄色いオレンジ・ジュースのように濁ったガンジス河をさかのぼってカルカッタ港にたどり着いたのは、爽やかな9月下旬の朝だった。

まず荷物を通関させなければならない。それが一等船客から始まって二等、三等と、われわれ下等に回って来るのは夕方になるかと思われるほど、税関吏が念入りに一つ一つのカバンを調べて、台の上に衣類や雑貨や土産物の山を築いている。その山を前にして船客と大声で言い合いをして、一向に通関が進む様子も無い。

ばかばかしくなった私は、銃を持った兵隊が守っている小出口に目をつけた。兵隊を無視して手ぶらで外へ出てみると、出迎えのMさんがいた。「兵隊を日本語で怒鳴りつけて、荷物を持ち出せばいい！」と言う。「そんな無茶な！」と思うが、どうも、この国の人々には異常な事が通用することを航行中に学んでいたのです、実行することにした。

二個のスーツケースを持って兵隊の前を通ろうとすると、意味不明のインド語でとがめる。それに、いきなり日本語で（陽性に！）「急ぐんだ！ 出るぞ！」とやり、それでも兵隊が何やというのへ「分からない！」と一

声放つと、それっきり兵隊はあきらめた。

道路へ出ると待ち構えていたように鼻先へ二十本ほどの真っ黒い手が突き出された。これが音に鳴るカルカッタの乞食との対面であった。「サイエップ、ワン・ナンナ、ワン・ナンナ！」と催促する。「一アンナくれ！」という意味だ。乞食にだって一文でも与える余裕など今の自分には無い。この分だとアルバイトも大変にちがいない。そう思いながらタバコを取り出して火をつけると、物乞いの声が「タバコをくれ！」にかわった。一本やると次々と引たくられて一箱がカラになった。マッチも取られた。

「えらい所に来たものだ！　これが仏の生まれた国であつたか！」

どうやら二千五百年来、進歩を拒絶してきた伝統と戒律のお国柄で、しかも三百年来、英国の植民地として搾取されて、人民はすっかり乞食根性に成り切っている有り様を上陸早々から見せられてしまったのだった。

予想以上に悲惨な国インドで乞食やライ病患者を見てあきれている暇は無かった。なんでもいい、生産的に行動しなければならぬ。そこで農業指導ができて、竹細工もできるTさんの通訳兼助手としてカルカッタから二十マイル離れたJ村に行った。

水で洗え

村長の紹介で村の有志の家の一間が与えられた。神棚などがあって、その家では一番神聖な場所であつた。

数日して主人から村長に抗議が持ち込まれた。「この外国人たちは便所で水を使わぬから神聖な部屋をけがす」というわけである。Tさんと私は、日本から持ってきた貴重なチリ紙や新聞紙を使っていた。「日本では紙を使う習慣だ」と言っても、村一番の学者で階級も一番上位のブラーマン氏すら、「なるほど、日本は寒い国だから紙を使うのであろう。しかし水で洗わぬとは不浄なことだ」と言う。家の主人は英語すら分からぬ人だったが「水でお尻を洗わないなら、うちに居て貰うわけにゆかぬ！」と主張する。

そこでやむなく水を使うことに決めた。面倒だが池から竹筒に水を汲んで便所へ行くのである。紙で拭いてから水で清める。はじめ、よく忘れたが、この時から水で洗う習慣がついた。

ベンガール地方の便所は竹枝で囲ったものが多く、外から透けて見える。よく子供が、私が水を使うかどうかを監視した。貧しくて便所の無い人々は竹やぶに入って用を足す。そこで、竹林に竹取りに行くときと臭くて危なく

てやりきれなかった。便所はなくて、みなよほど大食漢ばかりとみえて、糞量の多いのにあきれた。

インドは家族主義で、しかも分家しないので、一族郎党が一緒に住んでいた。そんな大家族の粗末なトイレが田んぼの上にかかっていて、田んぼへ直接ストンストンと落とす便所もあった。敗戦によってほぼ完全に破壊されたかに思われた祖国に比べて、すべてが余りにも遅れており、原始的で粗野で不潔だった。

日本では大便のあと、紙で始末するが、インドでは水で洗い清める。すると中国ではどうなのだろうか。インド人の物知りの言うところによると「竹べらでこさぐ」ということだった。そういえば禅の小話に「くそべら」などという言葉があった。中国人はよほど健康な人々で、肛門が陽性にしまっていて、汚れが残らないのであろう。正食を厳格にやると陽性になって肛門がキュット引込んで紙も要らなくなるから、さもありなんと思われた。

シベリアのロシア人の家にも便所が無くて二階や三階の人が、大便をごみ箱に入れて、二、三日に一回、階下に捨てる話も読んだことがある。なんと陽性で健康な人々なのだろうか。

そこへゆくと、現代日本人はもう重大な病人級である。各家庭に便所があり、それもほとんどが水洗になっている。ヨーロッパよりはるかに上質で柔らかい紙をふんだんに使うし、近ごろでは肛門の水洗器の宣伝も出るし、「痔」の患者も多いようである。なにしろ飽食でグルメであるから腸が悪くて便が臭くて、水洗でない昔風の便所では隣り近所まで臭う。ドイツ人と共同で便所を使ったところ、日本人のが一番臭いと文句がでた、という話もあった。西洋人の子供が古い日本の便所に行ったらビックリして飛び出してきたことがあった。「くさい！　すごいッ!!!」と言った。

直径3センチの穴！

わずか一年でインドにおさらばし、恩師のお勧めでフランスへ行った。

西洋ではすべて、洋式でさぞかし快適な便所ばかりだろうと思ひこんでフランスへのりこんだ私は、インドよりさらにショッキングな現実に相まみえることになった。

世界の便所史を調べると、いずこの国でも、昔は人が健康だったことがよく分かる。みな太く形が整って切れない一本の長い固形の便をキチンと定期に出して、臭わず汚れず不快な思いをせず手軽に後の処理が出来た。その一つの例がヴェルサイユ宮殿である。

今でこそ観光客用にトイレがあるけれど、その昔、それらしきものはなかった。みな森へ行って用を足した。王女たちは長いスカートの中に移動式便桶を入れて用を足したという。今でも西洋人は小用が少なく、従って公衆便所が町に少ないので日本人旅行者は驚く。フランスのプロバンス地方をヒッチハイクで旅行した時にビックリしたのも便所だった。ある農家（大体、目に収まる限りの畑全部が一百姓の物だった。四十町歩ぐらいか）の家に一週間も泊めてもらった。さすがに便所は簡単ながら屋根も壁もある小屋作りで、庭のはずれに建っていた。ところが入ってみてビックリした。二畳敷ほどの板の間だった。初め場所を間違えたと思った。が、よく見ると真真中に直径三センチメートルくらいの穴が床に開いていた。どうも要領を得ぬので家人に聞きに行くと「それへ『大』をやるのだ」と言う。「『小』は？」と聞くと、自然の中に行つて別にするのだ、と言った。

フランスで正食のキャンプをやる時、いつも日本人を心配させたのがトイレだった。田舎の中学校を借りると、便所というのは、2メートルも深々と掘った穴の上に簡単な小屋が乗っていて、十人くらいが同時に使える体の物であったが、戸の上と下がアツケラカンで、日本人は男子でさえ入りたがらなかった。腰掛け式で水洗式の物など、パリでも現代的な家屋にかぎられていた。古い建物では同じ水洗式でも屈んで用を足すトルコ式の物が今でも多い。

古来、人が健康であればあるほど便所はかろんじられたり質素を極めたりしたのではなからうか。とすると、現下の経済大国、飽食日本は、洋式水洗便所が欧米以上に普及し、世界一柔らかなトイレットペーパーやウェット・ティッシュが売り出され、そのうえお尻を洗う装置まで宣伝される世の中である。ということは、日本人の健康が世界一デリケートで悪い証明ではないのか。このままでは、たった半世紀昔の日本人の生きた、より健康で、より自然な生活にすら適応できないのではないかと心配になってくる。

世界の注視を浴びる経済大国も、健康の方から由々しき破綻をきたしているらしい。その日本国民を世界一の不健康から救い出す方法がただ一つある。それがいま世界中で「マクロビオティック」と呼ばれている東洋独特の『正食』または『食養』という食生活法なのだ。

これは、ただの栄養学なんぞの化学的モノサシで計るのが危険な、極めて生命科学としての『行』であって、体質そのものを人間として最も自然で理想的な状態に変更し高めること

のできる食生活法であるのだ。それは自ら実験し体験しないと絶対に分からないのだから、いわば東洋医学の秘教的「極意」である。これを体得しないで海外へ出かけると、たいてい、世界中の外国が嫌いになってノイローズにおちいるのが関の山である。反対にそれを体得して出かける者にとっては、世界が我が家であり、随所作主になり、おまけに世界中の人々の健康が自由に指導できるので、面白いのである。それをほんのちよっぴりかじっただけで私も、日本でよりはるかに長く楽しい外国生活を夢のうちに生きてしまった。

(一九八九年五月、東京)

月例会のテーマ

● 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」

● 12月9日(土) 6時～8時30分

「正食療法と手当法、このコツが成功と失敗の分かれ道」

講師／大森英桜先生 会場／日本C

I 協会2階

桜沢里真の 増刷出来！

食養料理カード集1

食養料理カード集2

各824円 千250円

①②共の千360円
(800円+税24円)

175×128ミリ
16枚

175×128ミリ
16枚

【第1集】小豆入り玄米御飯、味噌汁、ごま塩、きんぴらごぼう、ひじき蓮根、玄米クリーム、鉄火味噌、鯉こく、小豆南瓜、おめでとう、しぐれ味噌、ほうとう、パンオサワ、クレープ、そばクリーム(15種)

【第2集】玄米焼きむすび、南瓜がゆ、ひえがゆ、大和、昆布のつくだ煮、油味噌、ごま無双、吸物、野菜ふくめ煮、野菜あんかけ、野菜水無し炊き、けんちん汁、そばずし、焼きそば、サラセン・クッキー(15種)

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 2,060円
(送料・税込み)

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

最大の わが冒険 (10)

桜 沢 如 一

私のカラダは98%まで治ったトコロで又マンゴの冒険から思いもよらぬ重症をひきもどし、その上、足を一ミリもたりぬ羽虫にくわれ、傷アト（水疱瘡みずほうそうの様になり）でアワレ無残にもライ者の様になっている。オマケニ、十日程前、深ツメを切ったのがモトで右足小指が紫色に二倍ホドにふくれ上がり疼痛にたえかね、三日前にはついにタイプを放棄して八時頃から床に入ったが、私独特のスイミン療法も効を奏するドコロか、ついにJが見かねて「手あて」をしたが益々ハゲシクなり、デンシイをねって貼りつけたら、スグびたりと疼痛が止ってやっと助かったナドの面白い冒険談もある。これは⑤のために別にかく。オカゲで今日こそ、去年七月以来の悪天候が終わったコト、もう99%まで立ち直ったコトをこゝに書きとめて報告しておきたい。

あゝ感激と涙とオドロキの正月！

ビワ湖を千里位にのぼした様なオゴウエ河のホトリ
アンデンデ・ミッシン本部のタノシイ正月！

●151 1956〔一九五六年一月十五日〕1032信

Cher Gavin

Cher Aug——パリー通信入手、同時に『東洋医学』脱稿とギャバンの成功が一つになって私たちは驚嘆の声をあげ、Jは感激の涙にくれている。これは君たちのキャバンの第一のウレシイ通信である。ギャバンの基地奪略が何よりもスバラシイ。柳谷先生には私からもモーお礼を出した。よく教えてくれたモノだ。人間はドンナ人にも親切に公平におつきあいをしておかぬとイケナイコトがよく分る。彼には特別な助力をして上げたオボエがないが、彼はいつも私に好意をよせてくれる。

ジャニーヌがパリにいるコトが分ってうれしい。しかし講演会は

マダ私には不向きだ。座談やANSならドーニカやれるがジャーナリズムに乗る気はない。それよりジャーヌに『東洋医学』のフランス語に手入れをする人を探してもらいたい。一昨日脱稿、昨日S博士に一部贈ったところだ。これは東洋医学に興味をもつ若手の医者が一番よろこぶ本で、英訳も出したい。手入れ者と出版社をジャーヌのセワになりたい。週刊モンドを^レ送って送ってくれないか？

あと一カ月はまだ止まっている。ミチオからヒコキのキップを二枚送ってくれたから、パリまではモー何時でも起てる。途中ニイゼリヤとアルゼリヤと南仏Lionsで二カ月はかゝるだろう。この仕事はモー半分すんだ様なモノ、アトはS Dr.の出方次第。

Cher Gavin——パリに出たとはオドロイタナ、私たちのために室を用意してくれたとはスバラシイ。ウソの様だ。パリで室を与えられるヨロコビをJは私ほど知らないが、それでも喜んでゐる。行つて見たらモットよろこぶだろう。アベがまだ頑張っているのはウレシイ。△性はいゝナア。

肝腎のGavinの住所が分らないから又Gari Voltaireに通信しなくてはならない。モンマルトルの方でよいのか？ 陽子の死についての君の説明はマスマス問題を分らなくしている。表現がマズイ。第一行から分らない。「陽子が」は「陽子に『殺されるゾ』と云った……」とすべきだろう。これは君が翻訳者になる資格を完全にもっていない証明だ。君はビジネスをやるか治療専門で行った方がよろしい。

クラウスにも会ってゆきたいと思っている。S博士との会見は二回やった。マダ双方共立ち上ったバカリである。ツバぜり合いまでゆけば面白い。私は刀をぬいて青眼にかまえているが、彼はマダ知らぬ力オをしている。老獺である。モー心臓が大分悪い。すでに私はモー十人程彼の手の中のモノを助けているのだから、この戦は戦

わずして私共の正食——東洋医学の勝ちである。ソレがドンナ形で表現されるかが問題。

私のカラダ99%カイフク、あと一月でスッカリ元のカラダになるだろう。各地から思いもかけぬ送金があるのでおどろいている。ただ玄米がくえないのが残念。早くパリに出たい。

●1511956〔一九五六年一月十五日〕10333信

Dear Ben in Metas

第十六信22—XII入手、オドロキとヨロコビだ、君から送金をもらうとは思っていなかった。ソレより一日も早く、家族を呼べる様になってほしい。フランクからの2000^{fr}はモー「ユガンダのパテル」がもって来てくれている。玄米は入手したのか？ ゴマは？ 目にはトクニゴマとその油が入用。ロバート氏とはダレの事？

トニカク慎重にやる事。

インドに執着する要は毫^{ちう}もない、しかし大いに利用もし、将来世界の中心としてのUPIの建設の地ナラしのつもりでしっかりやりたまえ。南アフリカにおける印度人の勢力は圧倒的である。

第十五信12—XIIを右の三日後に入手、哲がセワになった由、兄弟のヨシミのありがたさ、さぞ肝を入れ替えられたらう—とっていると今日シンガポールから手紙が来た。トテモ感謝している。アレは表現が出来ないのだ。何しろ盲愛で育てられた奴で、生まれて一度もアリガタイなんて思った事がないのが、PUによってヤゝ分り出したのだ。ズイ分ボールド氏やそのにズイ分迷惑と心配をかけたろう。——こんな手合が一番厄介。会うと泣き出すのでコチラがまける。オセンチだナ。送金はアリガタイが人からの借金とあつては心苦しい。コトニチ翁(チタランギャ氏)は!!!

インスチチュートの計画はいゝ。東氏が十分やってゆける様にし

ておいてほしい。

ニューヨークのミチオから26万円のパリ行ヒコキ切符が二人に送られて来たので万事好都合。早くこゝを片付けたいと思う。パリにはギャバン（七一年間に、二年間病氣し、二回しか通信しなかったカケナイ人）が急に鍼灸教授として名ヨDr.号をもらい、患者に忙殺されている由、それが私たちのために市内目抜の場所に家を用意してくれている由、オドロイタ!!!

カケナイ人でも七年たてばモノになるらしい!!!

良明からは十万円送ってくれる由、——モーチ残りなく全力をSとの決闘に打込む!

たゞ加藤博士のSerpentinaの種子だけは早く送ってほしい。——一体ドーシタのか? スヘ(スグ返事セヨ)

●1511956〔一九五六年一月十五日〕10035信
アンデンデにて

Mーが書けば私はかけなくなる

① Cher Victor——人間は失敗によってのみ賢くなる——この一句が真にタマシイに沁みるのにはズイ分高い授業料が入用だナ、しかしPUを知っているオカゲで失敗をしても死に損う。ズー／＼しいモノだ。しかし今度やるとヒドイぞ。八、九二カ月の私の絶食と君の咯血を一つにされちゃ困る。セガレよ、バカナ倅よお前はPU卒業シケンに落第した。その証拠にMーえ又逆戻りだ。卒業証書はパリの絵舞台でとれ。それまゝVictorは「退とーる」さ。

一度ノムラDr.に会って、コゝでドンナ事を体験したか聞いて見よ、余程の生来の△を、スゴイ▽でこわしているらしいカレの実体をよく見よ。「ライに関する最近の知シキ」一文をかいて送れ。

② 良明——心配してくれなくてもいい、ミチオから切符を送ってく

れた。モーチ巴里までは大丈夫だし、パリに行けばギャバンがくわしてくれる。モーチ家まで用意してくれた。Abeはよほど引きしめてやらないとマダ子供だから危ないゾ。インドからも24万円来た。MーIがつぶれても「横領」されても心配がない。(ノムラDr.の訪問は失敗である。マダ君はジャーナリストの感覚がない)父上の不幸、痛恨にたえない、モット君が自由になる処を見せたかった、早く自由人になれ!!! ノロイ、ノロイ。インドの二人を見る。

■ チョコレート五枚事件

③ MIL216, 217, 219, 220, 221に(こゝ)——

「チョコレート五枚事件」が気狂呼バワリまで拡大している事を見て、今更らながら日本人のケツの穴のコマカサに感心する。たったチョコレート五、キャラメル五コの問題でまるで全アフリカ人をくわした様に思うアワテモノもいる。これが「ムリナ要求である」と云うのは何がムリか分らない、教えてほしいモノである。これを問題にして「事件」にしているのは狂態である。その理由——第一、GOLをよくおちついてよんでいない男である。第二、私の手口をよく知らない新入者である。新入者のクセに伝統も、私の本心も知らないで、私を非とするのは狂情である。私は殺人鬼にでも狂人であると云う判定を下すまでにはズイ分その原因調査をやっておく。第三、MーIでは感情的に批判することは許されない。最高判断力を身につける道場である。第四、詩情や俳味がなさすぎる。(不ユモア人種だ——ユモアの出ないのは精神的欠陥がある証明)。第五、私が四十三年來MーIや食養会から月給をもらった事が僅か戦前一度あっただけである事。MーIのために四十年間に出した金は今の相場にすれば十五億円になるコト。その上、月給を(研究ヒでも)始めからもらっておれば仮に月二万円としても年二十四万、十年二百二十万、四十年で約一千万、複利で計算すれば五千万円位になるが、ソ

レをとっていいない事（実サイ私の労力奉仕は一千億円でも売りたいではない）。第六——チョコ五枚送れと言っても金は私の口座で出すので、干税はMⅠで出してくれたモノと思うが（ソレも私の口座から出ているモノなら、ましてだ）それを気狂呼バリするのは醜態である。これだけの資本を投入した人間におセイボとして、イタチヨコ五枚位送るのは人情だろう。それを「ムリな要求」だとか「狂人」だとか云うのは狂態である。第七、インドからアフリカとハルバル血まみれになって戦っている第一線からタバコがほしい、慰問袋がほしいと云って来ても君たちは「ムリな要求である」の、「狂人である」のと判定するか。第八、この大遠征の資金を私は90%まで自弁しているのである。千通以上の通信に対して稿料一つとっていない。一篇最低一万円としても一千万円である。その稿に対して一度もアイサツもよこさないでいて、出すとなるとイタチヨコ五枚でも出ししづるのなら——正に狂態である。一日一万円の実ピのくる生活をして、不馴れな氣候と戦い、生理学的に大冒険をやっている者の通信は月極三十万円としても最低である。新聞記者、商人などの旅費。年三六〇万、二年半で正に一千万円である。それを黙々とやっているモノを狂人呼バリする事は惨酷である。この二人の両足の血マミレと傷痕の写真でもそえて治療ヒの要求書でも出さねばなるまいか。

イタチヨコ五枚のアソビ（と見てよろしい。実は重大な実験の序章だが）が問題でなく、そんな平素排斥しているモノを他人にくわす事を否とするのなら——イヨイヨGOLをよんでいない証明で、長くMⅠを守り立てる事の出来ない人である（クリマックよ、お前もその一人だよ——「いろいろ考えさせられた」組だから）。私は五枚の板チョコを配る対照（象）は毎度かいた通りDr.P、Dr.V始め三十人余のこの幹部である。カレラは毎食デザートのカダモノにサト

ーを大サジでタップリ二杯もかけている人々である。Dr.Pの如きは五杯かけるのだ。この白人の、肉食者のサトーの抵抗力の大きさを私は何度も報告して、菜食人の猛省の資料を呈している。その分らないほどの人なら、トテモPU修業など出来るハズがない。マコトニ悲しい事である。そんな人が一人でもMⅠにいるとすれば。（一人どころかこの座談会出席はミナそれだ）。

しかし、コンナ外部から非難をつきつけられた時、明快なユーモアを以って報いる事が出来る様に真剣に君たちが討論しているモノととればハナハダユカイである。正にホ、エマシイと云う所。君たちは禅味がなさすぎる。一力で遊興する良雄を見捨てた赤穂浪士の様なモノだ。

こんなオドロクベキ通信をよんでいない様なモノはモー健忘症かサイコーズである。

元禄の快挙をきくや良雄の墓前に出て切腹する組だ。イヤそれさえ入れぬ名もなきモノだ。私はこれによって、さらに大量の大注文を発するかもしれない。イタチヨコ五千枚送れなどと。肝をつぶさぬがよろしい。私は全力をかけて、私の正義を守りつづけて来たモノである。「借金を一度も返した事のない人だ」と私のコトを公言したモノは明らかに私を中傷したモノである。そんな事があるなら一人でもその犠牲者をつれて、堂々と私にあたるべきで、そんな男の事業に指をふれるのさえ不潔とする人である筈である。

私のこの小実験は一見サ、ヤカナモノだが、重大なモノを蔵している。ソレを推測する人が一人もないコトは当然としても、その反対を称える者があるに至っては呆然とするのみである。

私は悪人がやって来ても、要求を入れてやる人間である。事実私はアンナン革命党に30年前ピストル二百挺を与えるために持ち金全部をバリで出した男である。ウイスキーの好きな人の為にはいつも

特別一本用意しておく底の人間である。そのウィスキーを独占した「J」にきいて見ろ。若いのに盲従するのも悪い態度だが、感情的に非難反抗するのは損である。善悪全てを併せて呑むのがPUの常習である。

マダ十枚位かきたいが、残念ながらヒマがない。本気で反抗し、本気で弁ゴしたのなら私はモ—人間だと思わない。それらの人々はヤガテ必ず大きなマイナスを私に負わせる人々だ。それも承知でOKする。MI道場はソナけちな人にもメシを食わせるだろう。オモクロイではないか！ マア、せいぐ舌の回る間にスキナ事を云っておく事だ。

④右の一文は③に出してよろしい。ホントーは一人も本気で言った人はないのだから。

③の附記——こんな事件が出るのも君たちが経済難にあつて少々、ホンノ少々のぼせているセイだと思つて可愛想である。しかし経済難ほど人をきたえるモノは他にないのだ。PU人は大経済難を折伏したモノでなくてはならないのだから私は君たちがヤット一人前になる道にのつてゐる事を喜ぶ。私はしかしモット大きな経済難とたゞ一人で格闘を三十年もやつて来たモノだ。

新人は全てHH P「健康と幸福テスト」を送れ。出さぬなら出さぬでよいが適性表だけは送れ。

岸田先生——神経痛ほどヤサシイモノはこの世にないのです。私の食物療法は、一日で治すモノです。御良考を切望します。同時に御異見を歓迎します。ソレが直せない位なら正食も修養も生活改善もミナサギだと言われます。

●1611956〔一九五六年一月十六日〕10366信
食なるかな！ 食なるかな！

昨日、十五日間ためておいた通信の山を一気に切りくずした。その山をながめてハジメは何日かゝるか———と思つたが、トオトオタ方くらくなる頃には大体終つた。最後に残つたのは三、四の仏文の手紙とクレマンの数十枚のコマカイ字の手紙。今朝二時からおきてかいてゐるが、クレマンの手紙がうすいのとコマカイ字なのでよくよめない。老人になつたモノだ。しかし、クレマンの数十枚の手紙は私をイタク動かしした。

食！ 食なるかな！ 食なるかな！

▽あれば△あり、冬来たりなば春遠からじ。

私はイツモ君を23才の医学生だと思つてゐる。黒いツメエリの学生服をきて、青ブクレのスゴイ顔——小さい口、小さいカオ、恐ろしい耳——恐ろしい邪食の子、これは相当厄介ナと思つたが——その第一印象の通り、以来二十数年、君は相当苦しい道を歩いた。ソレがみな幼少時の邪食（トクニ玉子）のセイだった。妊娠中からの邪食が土台になつてゐる。

私をはなれて独行の道をとつたため、さらに邪食が入り、オセンチを治してくれる人がない為にマスマス君は人生の暗い方え走つて行つた。

△性食にも二色ある。正しい△性食と邪なる△性食と。君は後者をとつては、悪い▽性を入れていつた。その間長い長い二十年と云う月日が流れ去つた。

しかしソレが必要だったのだ!!! 三〇億年の生物学的時代の悪い△と、生れてからの二十三年間の邪食の害毒性をぬくためには——しかし二十年かゝつても、お安いモノだった。一生を永遠に葬り去る人が多いのだから。

ツイニ最後の二年の間、MIの絶対精進食が、ソレも▽の勝つた

奴がドーヤラ君を改造したのだ。ラオさんに感謝せよ。

あゝ食なるかな！ 食なるかな！

クレマン！ 今、我々は三千万年の人類の歴史に前例のない革命を始めているのだ。

モーグズ／＼している時ではない。私は64才になってしまった。今私は二十世紀の巨人とも神人とも言われる大物とガッチリ取っくんでいる。

これ以上手ゴワイ敵はあるまい。原理的には問題はない。正食の勝だ。それだけに私は負けてはいれない。語学だけである。だから余計に負けてはいれない。ゼガヒでもカレを説得しなくてはならない。大▽性で大▽性に勝たなくてはならない。

内剛外柔にすれば勝てる。しかし相手も大剛に大▽のメッキをかけた男である。世界的背景もA S S経営の実力ももっている。今81才で第一線にたっているモノである。

まあS博士の問題は何とかなる。問題はそのアトである。ソレが君の仕事だ。

正月以来、八十年の歴史のあるこのミッション本部になっているが、昨日、私の「東洋の医学」をよみ出すとタチマチ大問題にうち当ってしまった。『ノンクレド』の大問題である。さすが牧師の妻だけあって（主人はルスだが）信仰の問題となると一歩もゆづらない。ソレだけに正食を信仰化しようと思っている。日本語ナラ苦もなくやれるのだが、仏語だから叶わない。その上早口だ。この手の神信者が十億いるのだ。その反対の神否定者（科学者）が何千万もいるのだ。

しかし、我に正食原理あり。日本ナンカ相手にするな、世界を相手にせよ。世界ナンカ相手にするな、宇宙無限絶対を相手にせよ！

●2511956（一九五六年一月二十五日）1038信

砂ノミと熱帯性潰瘍

GOとJの苦戦悪闘報告

（1）おそろしい熱帯性潰瘍にやられたGO

ランバレーネは此の世の天国である。

私はこの世の天国を発見した。こゝの人は自分の年令を知らない。ハタラク事を知らない。魚ツリ、象狩り、ワニとり、河馬とり、大蛇とり、猿とり、野豚狩り……ミナあそびである。朝がくればおき、夕がくれば炊事のアトの火の明りで野生の芋、バナナなどくらい、スグねてしまう。年中キモノは一枚、小屋は草ブキ、舟はカヌー、クダモノは天からふってくる。一年の半分は雨季でねてくらし、アトの半年は山や河あそび……

しかし私は天国のウラを見た。天国にもウラがある。此の世の天国にはウラがある。私は来て早々ウラ天国にとびこんでしまった。そこでエライ目にあつた。（「天国は地獄なり」を見よ）。天国のウラは地ゴク、阿鼻叫喚の地獄である。一度その地獄におちたが最後ぬけ出すことは容易ではない。

十月末についてから、私は四十人余りの白人の仲間入りをした。そしてカレラの習慣を重んじ私の説を主張する前にカレラの食事をマネして見た。モチロン食事だけで食以外にはカレラに劣るコトは何一つない。起床にしろ、スイミン時間にしろ。たゞ食事だけは全く珍らしいアルザス料理とアフリカのクダモノづくしで、それにサトーを一日平均一人二、三十匁（月一キロ）とる。とても叶わない。始め暫く純粹精進でやって見たがゴク少しの白米とサラダしかたべえるモノがない。こんなコトで負けてたまるか、と元氣を出して大いにクダモノを喰い、アルザス料理をたべ、人一倍牛乳（と言っても粉乳）をとって見た。ただしサトーだけはとらなかった。一カ月た

ゝない間に私はスゴイ目にあった。カタのコリ、齒のイタミ、目のカスミ、下痢、ついに尿道炎、腎臓炎……オイ／＼重態になっていた。虫（羽ムシ、砂ノミ、アリ、ハチ、ハイ）に散々さ／＼れる。両足と両手は見るもナサケナイ有様となった。血尿が一番苦しかった。Jは相変ずインド以来、ナイロビ、コンゴオと純正食を守っているだけに私の様なスゴイ目に合わないのは不思議なくらい。

おかげで私はマンゴオの天国の味のウラに地獄の入口があるコトを発見したりイロ／＼ナ重大な発見をしたが、マダ私が地獄の口にのまれてしまった事には気がつかなかった。たゞ血尿、尿道炎が苦しいバカリにソレを治して見た。血尿だけは三週間位で一応治した。それでオシマイだ、と思っていた。トコロガ私はモ－無間地獄にマッサカ様におちていく最中だった。尿道炎は完治しない。だから、十二月末、エマさんから四、五日アンデンデの元の博士の家へ行ってくれないか、と言われたとき、私は心中うれしくなかった。引越で一日はつぶれるし、タイプもやつとなれたバカリだし、尿道炎もよくはなっていないし、オマケニ手足一面が虫にくわれたアトの水腫でまるでヒゼンの様になっている。しかし私は万事をOKする主義だから一月一日にこのアンデンデのプロテスタント本部に移った。新しいタイプを借りると、私は原稿を急いでうち上げるために、一日三度の食事以外には園長メイエル一家と顔を合わせなかった。それに四、五日で病院に帰る予定だし、S博士の誕生日一月十四日までに原稿をゼガヒでも打ち上げなくてはならないし、四、五日ではメイエル一家に十分正食法を説く事は困難だったから。（その間私はS博士がおつきになってもすぐアイサツに行かなかった。御ルス中二カ月もオセワになりながらコレはオソロシイ無礼である。しかるにS博士は帰院の翌々日アイサツにこられた。これは近年にない事で園長以下ミナおどろいた。私はマズ一本とられた。）

ところがこの間に大事件が起った。熱帯性潰瘍!!!

これが私の両足をおそったオソロシイ病氣の名である。

症状は癰病に依っているが、癰病より急性で、少年や弱い者はよく死ぬ。死ななくても一生苦しむ。世にも恐ろしい病氣である。これは熱帯コトニこのアフリカの名物である。ソレがいかにオソロシイモノであるかを知らない人々のために、今英国クレマン・チエスタマン博士（元白領コンゴオのバプテスト病院長）の「熱帯病提要」からこの病氣についての項をぬきがきしてお目にかけよう。（同書第四版、仏語版第三版、二〇九―二一一）。

『この病氣は熱帯トクニアフリカに多い。労働者がよくおかされる。コトニ多少共疲れている者や子供に多い。』

原因——口腔炎などに見る小スピロヘータと桿菌の混合。これが砂ノミなどの傷アトにもぐりこむ。

症状——両足コトニ足ユビに多く発する。しかし身体中ドコにでも発生する。

始め——この病菌は砂蚤すなごみの傷アトに植民する。始め小さい水腫ができる。それが追々大きくなり、深い穴になり、深部の組織まで見える様になる。オソロシクくさい臭を発散する。

生長——この傷―潰瘍の周囲の皮フはカタクなり、ふくれ上がり、熱をもち、ヒドク痛む。数日すると組織が死んでしまう。そして穴が大きくなる。しかし痛みはハゲシイ。そして又新しい潰瘍が始まる。ツイニ20センチ平方位にまでなる。トクニ関節ではヒドクひろがる。

敗血症——症状の広がるにつれ、病人は貧血、食欲不振、疲れ、不眠——こゝで若い者や弱い者は死んでしまう。

痕形成——この敗血症を通りこしたモノはツイニ関節硬直やら、苦痛のために一生労働不能になってしまう。

手当——大至急、強力治療法を要する。コトニ潰瘍の広がりがある。い時は全身マシイをして全身の潰瘍をえぐりとるコトが必要である。その後不断に硫酸銅などでホータイする。皮フ移植も試みる』

これで熱帯潰瘍がイカニおそろしいモノであるか諸君にも分ったと思う。しかしホントーはコレだけはマダよく分らない。一生治らず死ぬまで苦しむモノが沢山ある、と云うオソルベキ事実がこの本にはかくされている。現在S病院患者の三分ノ一はこの潰瘍である、と云う事実を考えてほしい。カレラは癩者同様一生苦しみながら病院で軽労働をやらされる。

これだけよんだら、それに、私がソレにやられ両足両手、頭の中まで一面の潰瘍に包まれ、日夜三週間苦しめいた、と云うコトを知ったらモーあふりかナンカ行くモノか、と思う人も相当あると思う。その様な種類の人は全くPUを知らない人なのだ。

(2) GOの敗北を救ったデンシイの奇跡

私の見るもアワレナ両足両手を諸君のお目につけたい。諸君はマズ野村Dr訳「ランバレーネ通信」(一二二頁)を見たまえ。熱帯性潰瘍の写真が出ている。これはライより恐いと思はしう。この通信はS博士が一九二四から二七年にかけてかゝれたモノで実に多くの教訓をふくんでいる。ゼヒ一冊入手してよんでほしい。各頁に君は博士のおどろくべき闘志と天才的ヒラメキを見出す。詳しい批判と紹介はアトで私がかゝねばならないモノだが、君は一日も早くよんでおいてほしい。そして少なくとも二、三度よみかえしておいてほしい。

この通信によると博士も自ら熱帯性潰瘍にはズイ分なやまされていられる。

十一月着院早々から毎夜私たちは一ミリにもたらないイロイロな

虫のために数十カ所(多く足)をさゝれた。それはスゴクかゆい。原稿カキにセウシイ私はよく見もせず、たゞガリガリかき破り、えぐりとりにしていた。ソレは頭やハラやセナにも上り、両手も散々やられた。ドイツ製のウズマキ線香を毎夜用いて見たが一向キ、目がない。十二月末にオランダ娘のタイプピストが、私の原稿を十数枚打ったゞけで、投げ出してしまった。

そこでイヨイヨ十二月二十五日から私自らタイプすることになった。トコロがエマさんの貸して下さったタイプのキイがフランス式の配列なのでマルデ打てない。四十五年も前にやった基本練習を今更始めるワケにも行かない。一日十五時間位タイプにかじりついてヤット四、五頁しかうてない。私は狂人の様に明けてもくれてもタイプと組打ちをした。アト四、五日で百数十頁うち上げると云うコトは全く狂気のサタである。

そこへ引越し問題が来た。それで二日は丸潰れとなり、三日目に漸く新しいタイプを貸してもらった。トオト博士がお着きになってもアイサツにも行かずタイプをうちつづけ、ヤット十二日に三組打ち上げた。十三日に手入れをし、十四日のS博士の八十一才の誕生祝いに間に合うように朝七時頃に届けてもらった。ソレまでの苦闘、アセリは自分ながら阿修羅の血マミレの様に思えた。と云うのは十一日の夜又々大事件が私をうちのめし完全にのぼしてしまったのだ。

数日前から、右足小指のサキがウズキ出した。私は二カ月来オナジミの虫の傷の広がり位に思つてすてゝおいた。トコロが十一日の夜イタミが激しくなり、立っても居てもおれなくなった。コンチキ生! とハギシリをしても追つかない。タイプは急ぐ。しかしイタミにトオく勝てず、タイプをなげ出し丁のすゝめるまゝにベッドに横になって見た。スルト痛みは倍加し、首や手足にケイレンが

起ってきた。さては破傷風にやられたか、二、三日前、台所ウラのドブが余りにきたないので、ハダシになって大掃除をやり、ついでに庭も掃除した。二時から四時までの炎天下だった。ア、これは細菌が入るナ、と思い、やったのだった。十二月末に病院にいる頃一日私は足のツメを切った。度々切るのがメンドオなので私は思い切って二ミリ位も深爪を切った。ソノ時は何ともなかったが翌日位から時々イタミ出した。一日二日もたてば治る、と思っていたが、ナカ／＼治らない。しかし大したイタミではないからすて、おいた。その最も深爪をした小指（三ミリ位）の傷に菌が入ったのだ。

見る／＼中に小指は二倍位にふくれ上り、ムラサキ色になりベツドで私は一人七転八倒の苦しみをした。あゝイヨイヨ小指を切断しなくてはならないか。カミソリでやるにしても骨は切れない、イヨ／＼P博士の手術にまたねバならないのか、それではイヨ／＼このランバレーネまで来て、西洋医学の対症療法の軍門に下るのか！ たった小指一本で大の男が何たるアワレナザマだ!!!

Jは仕事をなげ出してオ手当に来てくれた。お手当をやるで一層イタミがはげしくなる。ソレをJは辛抱して下さいと云う。ドーニモ、コーニモ辛抱できない。私は水にひたした手拭で冷やしてくれとたのんだ。Jはトッサの思いつきでデンシイを水でねって厚くぬりつけ、ホータイをしてくれた。スルトふしぎやフシギたちまちイタミが止り、私はねこんでしまった。

翌朝二時頃にフト気がつく、と小指のイタミが完全にとまっている。デンシイ大明神に感謝しつゝ私はスグうす暗いランプで机に向った。六時前におきたJがあきれている。

しかしこれが熱帯性潰瘍の始まりだ、とは私もJも知らない。明るくなつてからヨク見るとデンシイが小指全体に吸いついてとれない。先きだけ大きな水疱になってふくれ上っている。Jがさわ

らない様にと頼むのに、私は自由に歩けない（ズキン／＼と云う足全体のイタミは依然としてあった）ので針でその水疱を突き破った。汁が沢山出た。ウミが出ると思ったのに、白く見えたのは死んだ厚い皮だった。

これが大失敗だった。イヨ／＼本物の潰瘍の症状が出て来た。もうクツははけない。一日二日、ハダシで本館に通って見たが岩石の多い庭をよこぎるのがイタイ。そこで左はクツ、右はスリッパで通うコトにした。それでもメイエル夫妻にたずねられると「ナニ、一寸した傷です」位で話をそらした。実際私はソオ思っていたのだ。けれども全身の水疱が爪で思いキリふかくかき破ると二、三日してカサブタができる。ソレをカキ破るとフシギナことに大きなフカイ穴が出来ている。これはオカシイ。さてはアフリカ独特の水疱か———と思っていると、その穴が毎日カサブタを引きむしる度に日ましに大きくなって行く。そして水疱が膿疱になって行く。毎日数十のカサブタをかき破る。そのアトえ私は塩をスリこむと云う荒療治をやる。塩のシミルいたさは云うまでもないが、早く治したい一心で辛抱する。

この間に十四日の誕生日もすぎ、私はタイプから放たれた。そこで先生を集めてANSを開いた。これが好評で翌日から沢山訪問者がある。ソレが毎日ふえて行く。昨日の如きは三十名以上あった。きいて見ると百キロも河上のサムキタや七八十キロも河下の部落の土人たちである。川向いの部落の長や、ジャングルの奥地の郡長さん、ミナ舟でやってくる。病院で治した十人余りの奇跡的な更生ブリが人から人へ全国に伝えられたらしい。中には三日ガカリで河を下って病院にきたが「アナタのコトをきいたからスグこちらえきました」と云うのもある。私は足をかくしてソレラの人々に応対する。

——あの山羊をござんなさい、チットも病気をしない、森にいる

虎や野ブタや象がアナタの様に病院にきたり薬をもらいにきたり、手術してもらいにきたりしますか。

—— イイエ、けっして来ません、ゼツタイニ来ません。

—— ナゼです？

—— 分りません、私たち黒は何も知りません。

—— 三、四十年前前にはこゝにサトーがなかったでしょう。そして病人も少かったでしょ？

—— え、病人ナンカいませんでした。私の親たちはトテモ健康でした。

—— 象やトラはサトーをたべますか？ あの楽しそうなタクサンの小鳥は？

—— あゝ分った。白のもって来たモノが悪いのですネ、サトー、チョコレート、ブドー酒。

その通りだと云うと、サア大変、彼らの間にハゲシイ白をのろう声上がる。中には、

—— シュワイツェル博士は悪い人です。何百人の人が病院で毎年殺されます。手や足をきられるモノも数百人あります。アノ人が砂トーを輸入しミナに練乳をすゝめたのです。それにキタナイウみや血だらけのモノを河へ流します。我々の神聖な河は血とウミとバイキンで汚されてしまいました。シュワイツェルは我々の敵です。アスゴで何年も何年も死ぬまで働かされるモノが沢山います。

土人の白に対するノロイとS博士に対するウラムはドレ位深く広いか分らない。トニカク私は今日までにモ一三百人位見たが一人としてS博士に対して感謝しているモノは見なかった。これは全く意外だった！ フシギだ！ シュワイツェル博士は黒人たちにとって不倶戴天の仇敵である!!!

(つづく)

正食医学による手当法 10月～11月～1月

実技編 第5期

講師／大森一慧

今回、この講習はいったん中止します。

来春、より充実した企画として再発表いたしますので、ご期待下さい。

日本C I 協会

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、國清弘史は、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)
國清弘史著「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 國清弘史

(〒410) 静岡県沼津市大岡1894-1高田ハイツB-101号

☎ 0559(24)4652

各地のイベント

調越智橋子、他
調下丸子 03(758)1570

料理教室

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)
調吉成知江子
調高崎 0273(22)5484

上尾食養料理教室
詳細問合せ
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

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)
調横浜・栄区 JR本郷台駅歩5分

正食料理教室
(第4土曜) 2時
調柏谷紀水
調名古屋、カジコ
052(962)7321

正食料理教室
(第1日曜)
調浮津宏子
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

穀物菜食ティイレストラン風
料理教室は問合せ。
新装オープン 12時~7時オーダースト
ップ。スタッフ募集中
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
調調県伊東・富戸 安井三恵
0557(51)2397

富士宮正食料理教室
日取り問合せ
調富士宮中央公民館
0554(24)0556

自然食料理教室
火曜10時~自宅
土曜3時~自宅
調横浜・栄区 JR本郷台駅歩5分

045(894)4799

神戸たんぽ会料理教室
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
最後の日曜日 1時
調仙台 食事処「友苑」
022(246)2771

保育「たんぽぽ」
調大泉教会(大泉公園駅下車)
時毎週月、木、金
042997(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
調バスセンター(福島県いわき市)
0246(88)2335

正食のはた「民宿バス青森」
宿泊、料理講習、正食相談など
調青森市山字赤坂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分目暮ビル5F
0473(67)1592

ミルキークワイの行事
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)
調二重 0422(53)6483

石打ペンションブルージュ
玄米食スタッフ募集 男女数名
調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
0422(43)8080

11~12月の穂高養生園
11月3~5日 マリリン・ヤングバード
「スウェット・ロッジ」
11月10~12日 チベットの仏教「法」タル
マについて
11月18日 新そば粉の手打ちそばの会
11月25日 韓国料理(久松育子)
12月23日 クリスマス会
調0263(83)5260
■スタッフ募集(厨房担当)

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
調大原山荘 0577(68)2953

α(アルファ)マインド
瞑想の会 毎月第1、4月曜 3~5時
調目蒲線泉沢駅2分
調03(576)9567 内海

読つてください
電動製粉機(中古、ミルエース、ウイン
ドミルなど)
調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。
調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
の食費的なパン。オーサワ式パン。
コーヒー 肉に似た感じの植物性蛋白。
小麦のグルテン。中国語。
セイトン 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 Tarte パイ。仏語。

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
自然食品取扱い店スーパースタイル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 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 練馬区西大塚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・安産・断食・瞑想等の講座
グルッペ自然食糧品店① 〒167 杉並区荻窪5-27-5 ☎03-398-7427 ⑩
10～19 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 自然海塩「海の精」配布
自然食の店にじんじ屋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 商品、豊富 恵比寿駅徒歩2分
南ミナ 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 ⑩
10～20 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
⑧8半～20 ⑧2・3⑧ 5.15日 食品、野菜、小川みち先生食養教室⑧
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、食品試食会
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、石けん、書籍
久米川自然食センターふ・れ・あ・いの村① 〒189 東村山市栄町2-22-28
☎0423-95-9525 ⑩11～19 ⑧⑨⑩ 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 野生学園(茨城東村) ☎0299-78-3188
天祥屋① 〒184 小金井市前原町4-19-9 ☎0423-85-2602 ⑧⑨⑩ 引き
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 南部菜瑛場 ☎0426-46-3095
明日葉① 〒194 町田市玉川学園2-7-6 ☎0427-29-5015 ⑩10～18半
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 ⑨9
～20 ⑧⑨⑩ 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 五寛久男 山荘
連絡先 ☎05586-2-3629 山荘・静岡県賀茂郡南伊豆町加納1139-42
東京幸葦園① 〒181 三鷹市新川4-25-30 ☎0422-48-3877 ⑨9～18
⑧⑨⑩祝 霊芝、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＞

菊屋片山商店 〒211 神奈川県川崎市幸区古市場1-34 ☎044-522-6233-4 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 神奈川県横浜西区花咲町4-111 ☎045-231-4823、242-3614 ⑩10～19 ⑧2⑩ 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 神奈川県横浜市中区中島町4-81
☎045-712-3339 ⑩10～19 無農薬野菜、豆腐、枇杷葉温圧
菊屋百貨店健康自然食品センター① 〒244 神奈川県横浜市中区戸塚区戸塚町44 ☎045-881-7636 ⑩10～19 ⑧⑨ 料理教室(第2⑧)
自然食センターヘルスロード① 〒242 神奈川県大和市中央6-3-22
☎0462-62-0020 ⑩10～19 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、食本
延寿① 〒239 神奈川県横浜須賀町根岸町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 自然食品でのパーティ各種出張料理
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 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)
マルカワみそ機 〒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・販売売加工、味噌作りの指導
新津自然食品センター① 〒956 新潟県新潟市本町3-9-2 ☎0250-24-5810 ⑨9半～19 ⑧⑨祝 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 ⑨8半～19 ⑧⑨祝 配達毎週火曜、食養料理教室
マルナカ薬局① 〒403 山梨県富士吉田市下吉田251 ☎0555-22-0200 ⑨9～21 ⑧2・4⑩ 漢方薬、健康相談、リストラ化粧品、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、風呂用活性炭
ティールハウス 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 薬草茶、食養料理研究会
自然食品センター川合① 〒414 静岡県伊東市南町1-1-6 ☎0557-36-7306 ⑩10半～18 ⑧⑨ 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 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 静岡県富士宮市宮宮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 〒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之郷73 ☎0569-62-0342 ⑨9～18半 ⑧⑨ 食品全般、化粧品、健康相談
自然食の店カジー① 〒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 高田ハイツ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。)、(休)は定休日(①は毎日定休、3④は第3水曜定休。祝は祝日休み、無は年中無休)。次は主な商品、催しものの紹介です。(C)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① 〒078-02 旭川市永山町11-52-6 ☎0166-48-4107
 ⑧8~20 (休)① 食養相談、足心道指導、食品、書籍
 自然食品とヨガの店サンケン 〒077 北海道留萌市本町3丁目たくぎ
 へん向かい ☎01644-3-0289 ⑧9~18 (休)① ヨガ・正食の健康道場
 (南いわさき薬局 〒053 北海道苫小牧市大成町2-1-10 ☎0144-72-68
 11 ⑧9~20 (休)① 漢方・食養相談、皮膚病・美容相談
 サロン十和田① 〒034 青森県十和田市稲生町10-34 ☎01762-2-7840
 ⑧10~20 (休)① 健康相談、月例の集い、食品、有精卵
 マナ自然食① 〒020-01 岩手県盛岡市高松1-15-31 ☎0196-62-6205
 ⑧8~19 (休)① 料理講習(第3水)、食品、野菜雑穀、図書、配達
 盛岡マクロビオティックセンターいーは・とーぶ① 〒020-01 岩手県
 盛岡市上田堤1-5-12 ☎0196-61-3024 ⑧9~20 (休)① 純正食品
 こうげん堂 〒980 仙台市大町2-6-17 ☎022-265-4465 ⑧10~19 (休)
 月末① 食品、無農薬野菜、自然食レストランプラトール ☎265-8353
 みちのく自然食品センター① 〒980 宮城県仙台市中央3-10-7 ☎022-
 262-7677 ⑧9~19 (休)① 食事処「友苑」 ☎266-4095 料理講習
 秋田自然食品センター① 〒010 秋田市保戸野鉄砲町1-51 ☎0188-23-
 2921 ⑧10~18 (休)① 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① 〒966 福島県喜多方市字諏訪156-1
 ⑧0241-22-4193 ⑧8半~19 (休)① 食品、C I 図書、発送、食養相談
 サンマート咲田店ホシ① 〒963 福島県郡山市咲田2-1-8 ☎0249-32-
 4404 ⑧9~23 (休)① 純正食品、C I 図書、食養相談
 はり・きゅういわね治療院 〒020-01 盛岡市前九年 3-6-31 ☎
 0196-45-3461 ⑧8~19半 (休)① ① 脈診流治療、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① 〒965 会津若松市一箕町八幡村北114-14 ☎0242-22-20
 89 ⑧10~18 天然特産物・自然農法農産物、純正食品・精進料理教室
 自然食品の店エリナハル① 〒031 青森県八戸市十八日町2 ☎0178-
 44-6461 ⑧9半~18半 (休)① 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NA① 〒370 群馬県高崎市
 和町7-13 ☎0273-22-5484 ⑧10~20 (休)① 図書、食品、料理教室
 高崎自然食品センター① 〒370 群馬県高崎市新町6-3 ☎0273-25-26
 05 ⑧10~19 (休)① 図書、食品、正食・空手・ヨガ講習会、健康指導
 鈴木述子(群馬県安全農法研究会)① 〒370-12 群馬県高崎市山名町
 乙611 ☎0273-46-4921 自然農法農産物、純正食品
 須藤商店① 〒376 群馬県桐生市東久方町2-6-21 ☎0277-44-5733
 ⑧9~20 (休)① 純正食品、図書、自然酒、無添加ワイン、料理教室
 晴雨農場① 〒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つての衣食住の追求と実践
 食養健康センター① 〒320 栃木県宇都宮市1番町2-4 ☎0286-36-24
 15 ⑧10~18 (休)① 純正食品、リマ化粧品、森下食品、C I 書籍
 天然医学研究所 〒320 栃木県宇都宮市松原2-4-20(野沢幸弘) ☎02-
 86-25-0544 ⑧9~18 (休)① 正食健康相談、正食医学健康法講習

＜埼玉・千葉＞

自然健康食品三好屋 〒336 埼玉県浦和市北浦和1-19-4 ☎0488-86-
 7234 ⑧9~20 (休)① 食品、書籍、器具、美容・健康相談、配達、発送
 命の糧ほんものや① 〒349-01 埼玉県蓮田市江ヶ崎西1490-6 ☎0487-
 68-5423 ⑧年中無休、黒焼玄米、他手作り食品製造販売
 ヘルスショップ浅野① 〒336 埼玉県浦和市常盤9-10-4 ☎0488-31-0
 647 ⑧9半~20 (休)① 食品、無農薬野菜、書籍、化粧品
 自然食生協全国センター① 〒336 埼玉県浦和市三室1359-11 ☎0488-
 74-2691 ⑧9~18 (休)① 食品野菜果物、料理教室、ゲルマ温浴

小川自然食品店① 〒362 埼玉県上尾市上町2-7-25 ☎0487-74-8504
 ⑧10~19 (休)① 純正食品、有機農産物、浄血指導、料理教室
 太陽堂① 〒343 埼玉県越谷市大沢4-10-5 ☎0489-62-3479 ⑧9~20
 (休)① 純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室
 大成自然食センター① 〒330 埼玉県大宮市南中野306-1 ☎0486-84-
 4466 ⑧8~20 (休)① 無農薬野菜、豆腐、パン、海産物、配達
 大橋自然食① 〒350 埼玉県川越市霞ヶ関北4-22-17 ☎0492-32-9445
 ⑧9~19 (休)① 無農薬野菜、食品、図書、化粧品
 カムカムサン① 〒260 千葉県緑町1-28-2 ☎0472-47-1737 ⑧10~19
 (休)① 無農薬野菜、図書、健康相談、食事指導、配達、各地発送
 市川平和堂① 〒272 千葉県市川市真間3-11-12 ☎0473-22-0810 ⑧
 10~19 (休)① 食品、無農薬野菜、料理講習、勉強会、配達
 自然食品の店たんぽぽ① 〒277 千葉県柏市南中野6-57 ☎0471-67-1997
 ⑧9~19 (休)① 食品、無農薬野菜、食養・美容相談、各地発送
 La Vie de 清蓮① 〒273 千葉県船橋市馬込町725 ☎0474-39-7493
 ⑧10~16 (休)① 祝 食品、無農薬野菜、書籍、配達、料理教室
 人間神社聖心中心道場 高島龍王 〒299-55 千葉県安房郡天津小湊
 町清澄3 ☎04709-4-1797 肥田強健術、古神道鎮魂修霊、大自然(海
 と森)瞑想の瞑想と講義、長期宿泊可
 自然食品の店たんぽぽ① 〒272 市川市南大野3-22-25 ☎0473-37-50
 72 ⑧10半~18 (休)② 3③ 野菜、書籍、食養相談、料理講習
 妻・JAC南浦和店① 〒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
 一玄屋① 〒350-13 埼玉県狭山市入間川1538-61 ☎0429-59-1941
 ⑧10半~19 (休)① 野菜 書籍 O J のパン 化粧品 料理教室 配達
 すこやか薬局① 〒359 所沢市松葉町26-2 新所沢駅東口より3分
 ☎0424-22-0985 ⑧10~20 (休)① 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
 ⑧10半~19 (休)① 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① 〒151 渋谷区大山町11-5(1階) ☎03-
 465-5021 ⑧10半~18半 (休)① 祝 日本C I 協会食品事業部
 オーサワジャパン配送センター① 〒173 板橋区小茂根5-4(一般注文
 先) ☎03-958-7112 ⑧9~17 (休)① 祝 日本C I 協会食品事業部、配達
 自然食品センター本店① 〒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
 ①・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① 〒106 港区麻布十番2-21-3 ☎03-451-8966郵便振替
 東京 0-18943 ⑧9半~19 (休)① 野菜、海産物、食養相談
 (株)ファーマル① 〒153 目黒区三田2-8-1 ☎03-793-1371 ⑧10~20 (休)
 ①② 遠赤外線セラミック、健康器機製造販売、広告企画製作
 解脱会事業部① 〒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
 サンゴ草本舗① 〒160 新宿区西新宿8-5-3 ストック新宿小岩井ビル
 603 ☎03-366-2921 ⑧9~17 (休)① 祝 サンゴ草、梅番香、豊寿、陽泉
 自然食品の店たんぽぽ① 〒162 新宿区富久町24-6 ☎03-353-4545
 ⑧10~19 (休)① 農場直販有機野菜、リマ化粧品、健康食品
 バス① 〒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① 〒157 世田谷区南鳥山5-1-14 ☎03-326-5085 ⑧10~19
 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① 〒125 葛飾区高砂8-13-5 ☎03-600-1412
 ⑧9~19 (休)① 無農薬野菜、果物、料理講習、勉強会、配達
 玄米キッド・田畑組① 〒146 大田区池上3-14-7 ☎03-755-1412 (休)①
 車両販売と電話注文配達専門(大田区内外のみ)正食食糧品
 自然食品専門店ベル・ウッド① 〒143 大田区北馬込2-33-18 ☎03-7
 71-9243 ⑧10~19半 (休)① 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(19:00～8:30)

●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 先着順〆切
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。消化吸收不全
- 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

使いやすくマイルド



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■

●お気づきの方も多いと思いますが、本誌の本文はワープロ印字です。以前は原稿を印刷所で写真植字機という機械で印字して製版していました。それが、日本語ワープロというパソコンの一変種が発明され、初めは字が粗くて、とても印刷に使えるものではなかったのですが、最近では、3136個の点で一字を表わす機種が、そんなに高価でなく出てきました。この字もそれです。機種はシャープのA8000というものです。シャープでなくても、MS-DOSで3.5インチ2DDで一文書2万字以内で切って送って下されば読み取りが可能です。そのうちに「パソコン通信」で直接送っていただいて編集することが出来るようになるでしょう。

●そういうわけで、「出版」が以前よりもずっと作業がしやすくなりました。そこで大ニュース！ルイ・ケルヴァン博士が、その研究を大成した『低エネルギー原子転換の生物学における実証』(1976)という邦訳20数万字の大著のワープロ印字が出来あがりました。翻訳は小林正憲氏です。来年早々にはお目にかけられるでしょう！
(橋本政憲)

新しき世界へ 六二八号

◎ 一九八九年十二月号

発行日 一九八九年十二月一日

編集兼発行人 橋本政憲

発行所 日本CII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



◀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・冬の健康学園 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。2000円分の日本C I 協会発行の図書テープ券送呈。
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。4000円分の日本C I 協会発行の図書券送呈。
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	Aに同じ、本誌巻末に毎号、店名・住所・電話・営業時間・その他を掲載。「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 ☐

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 口) 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 明大昭	年	月	日生
(〇〇号室)(〇〇様方)と詳しく。					
住 (〒) 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				

ジャックとミチ西洋文明批判

TES 第一回(2本)

・七六三一(代)

〒151 東京都渋谷区大山町一一一五
電話 (〇三) 四六九・七六三一(代)

☆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？

夫が正食をしてくれない、親、姑たちに理解してもらえないには？ 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

●11月10日（金）11:00～14:00（昼食付）
テーマ「年末からお正月の過ごし方」

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？

●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

●12月8日（金）11:00～14:00（昼食付）
テーマ「親ばなれ、子ばなれと食事」

◆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

●11月10日（金）15:00～16:30

●11月17日（金）17:00～17:30

●12月8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、食べものとの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。

●11/14（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。

●11/29（水）15:00～17:00「食の段階と四つの体質①」 ●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て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。

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

●12月6日（水）15:00～17:00「生姜湿布、里芋バスター、しょうが油」

●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

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。

担当／加藤大季

●11月1日（水）15:00～16:00

●11月7日（火）15:00～16:00

●11月8日（水）15:00～16:00

●11月14日（火）17:00～18:00

●11月15日（水）17:00～18:00

●11月21日（火）15:00～17:00

●11月22日（水）15:00～17:00

●11月28日（火）17:00～18:00

●11月29日（水）17:00～18:00

『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

A 2x2 grid with the top-left cell shaded.

B. 13,000[1]

100	30	20
100	30	20

C, 21,000[14]

D. 21,000円

E. 42,000円

A blank 10x10 grid with dashed lines, intended for drawing a 10-sided polygon.

[illegible]

*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。(F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 (½ 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。)

	①	②
広 告 例	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・七六三二 35ミリ	選ぶぬいた 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

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

③ 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

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
1:00～3:00 説明
3:30～5:30 講義1
5:30～6:00 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 年 月 日生	未婚・既婚	1. 正会員(の家族)です。番号 2. 誌友(の家族)です。 3. 入会申し込みます。
氏名				
ふりがな	(〒)	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				

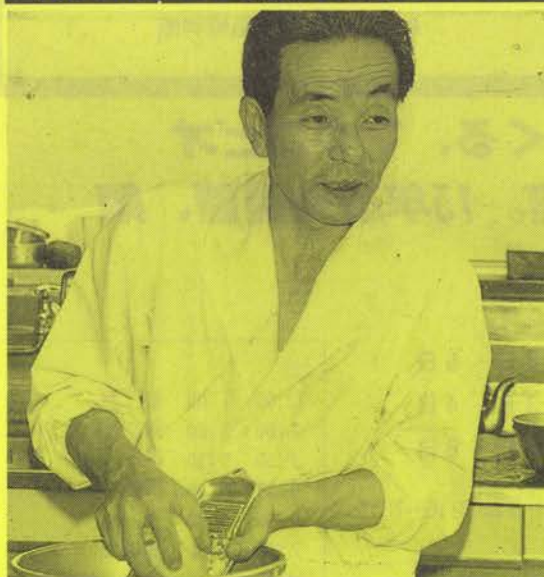
●今期から、事前に申し込まずに当日、会場に来られた方は、千円の割増しを申し受けます。

プロの技に学ぶ

— 毎月1回開講 —

食養料理技法講座

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



講師／松本 光司

- *実習・試食・講義でしっかり体得できる充実した内容で、和気あいあいの楽しい授業です。
- *豊富なメニューでレパートリーがぐんぐん増えます。
- *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。

11月19日(日) 10:30～15:30

(途中、試食・休憩があります。メニューによって多少時間が延長される場合もありますのでご了承下さい)

▲手ぎわよく調理しながら、要点を説明する松本光司先生

●会場／日本C I 協会会館3階

◆メニュー

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

◆お話／おいしい煮物のコツ

- 受講料 (各回ごとに) (消費税を含む) / 正会員・法人会員＝10,300円。誌友＝10,815円。
- 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。
- 要予約／まず電話で予約し、申込み用紙に記入し、11月15日(木)までに受講料をそえて事務局へ。
(準備の都合上、必ず予約をされるようお願いします)

*次回は、12月17日(日)でおせち料理の予定です。

●エプロン、スカーフ、筆記用具持参

(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
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

第37回開講
11/11~11/12

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「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11月11日(土)午後1時~12日(日)午後3時 1泊2日(通い可)

*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)

(新宿から小田急線各駅停車5つ目 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5,150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、事務局に持参して下さい。*締切り/11月7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)

●11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」栗入り玄米ご飯、車麴の吸い物、八宝菜、大根そぼろかけ、磯巻きだんご(講師/桜沢里真) ◆6時~8時30分「料理実習Ⅱ」小豆入り玄米ご飯、大根と油揚げ煮付け、ねぎ味噌、そばクッキース(講師/吉成知江子)

●12日(日)午前6時~7時 起床、清掃、体操、歌 ◆7時~9時30分「料理実習Ⅲ」玄米ご飯、里芋と南瓜の煮物、カリントー、小松菜ゴマ和え(講師/吉成知江子) ◆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」蓮根入り玄米ご飯、ほうとう、ヒエクロケット、野菜サンド、春菊クルミ和え(講師/桜沢里真) ※なお、担当の講師が変更になる場合があります。※講習費には消費税相当額が含まれています。■ 次回は1990年2月の予定です。

1989年11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) (17,510円) (19,570円) (Ⅰ,Ⅳ/各5,150円、Ⅱ,Ⅲ/各3,605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(5,150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。



●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()
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)

●受講希望クラス
A・B・C・D

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(5,150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	19 3 7 5			11月 12,360円	
			20:30		26 17 14 ⑩ 24 21 31 28			12月 6,180円	
初 級 科	水	C	11:00	吉 成 知江子	9 10 11 12	5,150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	20 4 1 6			11月 12,875円	
			20:30		27 18 8 ⑩ 25 15 22/29			12月 5,150円	

●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11~12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。

◆11月

- 1日(水)●リマ・クッキングアカデミー初級科 毎週水曜
- 3日(金・祝)●午前11時~5時 PU財テク講座(大森英桜)
- 4日(土)~5日(日)●正食医学講座②(大森英桜)
- 7日(火)●リマ・クッキング中上級師範科 毎週火曜
- 3時~4時 マクロビオティック生活相談(加藤大季)要予約
 - 3時~4時30分 マクロビオティック・ヨガ(三好寛)
- 8日(水)●3時~4時 マクロビオティック生活相談(加藤大季)
- 10日(金)●午前11時~2時 マクロビオ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 要予約 ●3時~4時30分 マクロビオティック子育て・家庭相談(大森一慧) 個人相談、正会員に事前申込み
- 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)
- 11日(土)~12日(日)●食養料理集中講座(別ページ参照)
- 12日(日)●3時30分~5時30分 正宗太極拳塾(太極拳男)
- 14日(火)●3時~4時45分 マクロビオティックのお話・試食(加藤大季)2,575円 要予約 ●5時~6時 マクロビオティック生活相談(加藤大季)
- 15日(水)●3時~5時 家庭の手当法「塩番茶、点眼ゴマ油、生姜油」(加藤大季)2,575円 前日まで要予約 ●5時~6時 マクロビオティック生活相談(加藤大季)
- 17日(金)●1時~4時 おべんとう作り講習会(大森一慧)3,090円 要予約(6ページ参照) ●5時~5時30分 マクロビオティック子育て・家庭相談(大森一慧) 個人相談、正会員に事前申込み
- 18日(土)●1時~4時 おそうざい料理講習会(吉成

知江子)3,200円 要予約(6ページ参照)

- 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)
- 21日(火)●3時~4時 マクロビオティック生活相談(加藤大季)
- 22日(水)●3時~4時 マクロビオティック生活相談(加藤大季)
- 24日(金)●午前11時~ 正食相談(大森英桜)
- 26日(日)●3時30分~5時30分 正宗太極拳教室
- 28日(火)●5時~6時 マクロビオティック生活相談(加藤大季)
- 3時~4時30分 マクロビオティック・ヨガ(三好寛)
- 29日(水)●マクロビオティックへの入門講座
「食の段階と四つの体質①」(加藤大季) ●5時~6時
マクロビオティック生活相談(加藤大季)

◆12月

- 2日(土)~3日(日)●正食医学講座③(大森英桜)
- 5日(火)●3時~4時 マクロビオティック生活相談(加藤大季)
- 6日(水)●3時~5時 家庭の手当法「生姜湿布、里芋バスター、生姜油」(加藤大季)2,575円 要予約 ●5時~6時 マクロビオティック生活相談(加藤大季)
- 8日(金)●午前11時~2時 マクロビオティック生活実践講座
「親ばなれ、子ばなれと食事」(大森一慧)
3,090円 食事付 要予約 ●3時~4時30分 マクロビオティック子育て・家庭相談(大森一慧)
- 9日(土)●午前11時~ 正食相談 ●6時~8時30分 月例会
「正食療法と手当法、このコツが成功と失敗の分かれ道」(大森英桜) 3,090円(正会員は2,575円)
- 10日(日)●リマ・クッキングアカデミー秋期修了試作会
午前11時持参 正午~2時
- 12日(火)●食養おせち料理講習会①
- 17日(日)●午前10時30分~3時30分 食養料理技法講座



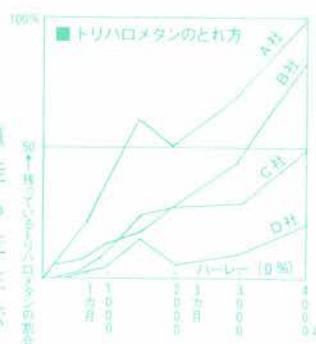
■ 東北沢店の休業日は毎週木曜と行事のない祝日です。土曜・日曜は営業。(営業時間は10時半～18時半)

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)

1台 128,000円 (分割可)

これまでのカートリッジ交換式の浄水器は、活性炭が有害物質を吸着し、ため込んでしまうため、使用水量に比例して除去能力が低下し、カートリッジ交換時期には除去率が50%まで落ちてしまいます。ハーレーは独自のバックウォッシング(逆流洗浄)システムにより吸着した有害物質を放出し、活性炭を再生するため、カートリッジの交換は不要で、5年以上も高い除去率を維持します。資料は本社あてご請求下さい。



新 商 品

◎京都山田の胡麻油(ビン)

300ml 750円 11月中旬発売

中国杭州産の良質な食用胡麻(一般の油は食用に適さない搾油用の胡麻を使用したものが多い)を原料とし、薬品を一切使用せずに圧搾法により搾りました。

桜沢如一先生の指導による食養胡麻油の最高級品です。1ℓ缶入り(2,400円)もご利用下さい。

◀再入荷商品▶

入荷時期

●べったら漬 一本詰 380円 11月中旬
無農薬栽培の大根を無農薬玄米の甘酒に漬け込みました。麹の甘味だけで砂糖は使用していません。

●十五年醤油 360ml 680円 入荷済
●野生梅干 300g 770円 ~
●ゆずの香味 200ml 1,000円 ~
●百生梅(ビン) 250g 900円 ~
●〃(箱・小) 500g 1,600円 ~

◀品切商品 龍神梅 入荷予定 2年8月
大根干葉 〃 2年1月

オーサワジャパンのお歳暮

全40品目

「いつも元気でいてください」

そんな気持ちにまごころこめて贈ります。

オーサワジャパンのマクロビオティック食品。妥協を許さない厳しい目で選び抜かれたホンモノの贈りものです。



さしあげて
うれしくなるのが

マクロビオティック

いただいて
感激するのが

マクロビオティック

歳 末 セ ー ル

12月3日(日)～10日(日)

千円以上お買い上げの方を対象に、現金にて1割引きさせていただきます。(玄米、書籍、贈答品等の特殊商品は割引できません)東北沢店は7日(木)が定休日です。通信販売によるご注文も期間中に「ご注文シート」が到着した場合は割引いたします。(10日の消印まで有効)ご来店、ご注文を社員一同、心よりお待ちしております。

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



健康と幸福への道
マクロビオティック食品

さぞかしスライイ味噌ができたと思うでしょう。ところが、ウマくない。何度やってもウマくないんです。その答えは、雑菌にあつたんです。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つていたんです。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いていたんですが、工場をきれいにするほど保健所にははめられるが、味噌の味はおちるつて。



●みそのウマサは 無名の雑菌にあり

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

●味噌つくり 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つて90%以上になるんです。段トツなんてですね。

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。

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その郷里を訪ねました。

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。話したすと止まらない。目がキラキラ輝いてきて熱い。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う。「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

味噌は手造りで、一年以上、木桶にねかせる。板を敷き、川原石で重石を

生酵母の生みそパック

立科
米
みそ



1 kg.....920円
4 kg...3,300円

立科
麦
みそ



1 kg.....820円
4 kg...3,000円



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。

結論を急ぐ。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。

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