

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. 636
1990-7



日本CI協会

GOレター〔インド編・続〕④／桜沢如一

最低の国から(2)／菊池富美雄



贈答にも使えるつめ合わせ箱入り

調味料セット 1セット5,000円(送料別)(消費税別)

●4~5人家族が約1カ月に消費する塩・味噌・醤油をセットにしました。海の精を使い、農家と直接契約した無農薬有機栽培原料を天然醸造法にて熟成した逸品ぞろいです。詰め合わせ箱入りですから贈答にもお使いいただけます。試しに少量だけ買ってみたいという方にもおすすめいたします。

●セット内容／海の精 赤ラベル250g2袋＋玄米味噌1kg1袋＋麦味噌1kg1袋＋生しぼり醤油1ℓ2本



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



ただいま年間予約受付中!

マクロビオティックに最適。

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。スキンケアに、メイクに、とびきりナチュラルな印象で貴女の毎日を演出します。

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



リマ基礎シリーズ
女性のヒ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

- ルーフア100の特長
- ヘチマ水100%、植物性の基礎化粧品。
- 天然の活性剤を使用。
- お肌に刺激のない微香性。



発売以来大好評!

100%のヘチマ水をベースに、いま、純粋を極めた自然化粧品。

ミルクローション
ルーフア100

モイストアクリーム
ルーフア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とメイクをまとめる、植物性のメイクアップシリーズ。



ナチュレディ株式会社

本社 大阪市東区内本町2-18
東京本部 東京都練馬区石神井町6-14-15 森田ビル F 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

●当社製品は鉱物油、タール系色素はいっさい使用しておりません。

■食養料理教室リマ・クッキングアカデミー1990年秋期、
は9月18、19日から開講です。募集開始!

■「白馬マクロビオティックセミナー」は8月17日~20
日開催! お早くお申し込み下さい!!

■新企画「食箋料理・手当法特別講座③」は7月22日開催!
詳細は巻末色ページ参照。

●表紙写真:小麦(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 636号
1990年7月号

久司道夫先生講演 / 4

見直そう古来の食生活 / 平賀佐和子 / 5

添加物に対抗 自衛食事療法 / 平賀佐和子 / 6

食べもののいのちと陰陽観 / 石田英湾 / 7

息子の怪我 / 石田英湾 / 8

息子がスキーで足を折った時

最低の国から② / 菊池富美雄 / 12

自国の伝統を、捕虜の食べ物、ソーイング場で醤油を、コ
ベルニクスを作る、ヴィシンスキ枢機卿、神のシンボル、
3の不思議、知・情・意、過・現・未を見る

7月のマクロビオティック料理 /

桜沢里真 / 19

コーン入り玄米御飯、豆腐あんかけ、ゴマ豆腐よせ、ひ
やしソーメン、ナスの味噌和え

自惚鏡 / 松田玲子 / 27

共に歩こう生存への行進 / 90 / 三輪政人 / 34

●「GOLTER」特別掲載

『世界無銭武者旅行』

インド編(続)④ / 桜沢如一 / 21

1953年10月、桜沢先生夫妻は、戦後混乱期の日本を後にし
て、まずインドへ、そしてアフリカ、ヨーロッパへと世界PU
革命の地下工作の旅に立った。現地での活動報告や発見、故国
の人々や弟子たちへの叱咤激励や批判、そして著作、書簡など
の貴重な通信が間断なく送られてきた!

■本誌を(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)

次号は8-9月合併号(8月10日発行)です。

日本C I協会、夏の臨時休業は次の通りです。

7月18日(水)、7月31日(火)~8月1日(水)、8月22日(水)

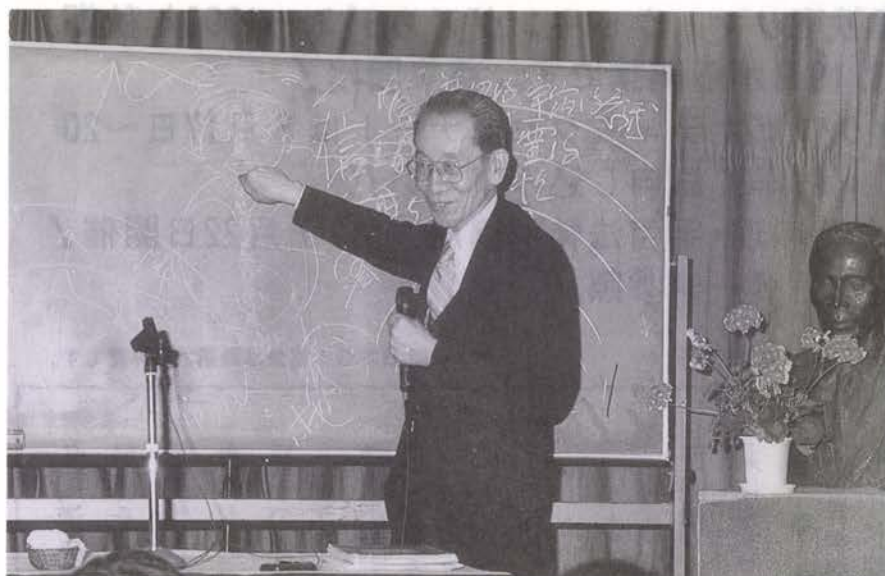
8月16日(木)~20日(月)は白馬セミナーで休館します。

なお毎週木曜は定休日です。よろしくお願いいたします。

(オーサワジャパンKKの休業日は巻末の広告をご覧ください)

久司道夫先生講演

4回目の「ワンピースフルワールド・ツアー」で5月10日から来日して各地で講演活動
を続けていた久司道夫先生（米国マサチューセッツ州ブルックライン市）夫妻が6月3日、
高崎での講演をすませて来館、百名近くの方々が集まり、熱心に聴講した。



臨時発行！

久司道夫

『日本の皆様へ』 他4編

日本の皆様へ

マクロビオティックによる平和な一つの世界（国連本部での講演） 一問一答
エイズと文明の危機／文明の将来とマクロビオティックの意義

B5判52ページ袋とじ 軽印刷 価格 2,060円（本体2,000円＋消費税60円）送料 210円
（郵便振替その他で注文される方は2270円送金してください）

日本C.I.協会 〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎(03)469-7631(代)

玄米・シュン野菜 これこそ「美食」

いま、日本ではグルメの大流行である。美しいメニューの見た目に人々は魅惑され、目に美しく、口においしい数々の料理が口の中に消えていく。それらが体の中でのようになるかを考える人は少ない。食事は社交であり、ファッションとなっている。

人一倍弱かった私は二十三歳の時、「心と体の健康確立の具体的方法」について教わり、以来三十年間、曲がりなりにも実践して来た。「食養的生活法」。

それは、人間に最もふさわしい食物を口にすることにより、人間本来の健康な状態を保ち、平和を愛し、自分の手で自由と幸福を確立し、毎日、うれし

い、楽しい、あがたいを連発する感謝の日々を送ることを目指している。

最もふさわしい食べ物とは、



古くから栽培され、最も収量が多く、しかも保存がきく「お米」である。

日本は「瑞穂の国」と呼ばれる。祭りの中心は稲の収穫を祈っている。伊勢の皇太神宮の外宮のご神体はお米である。日本各地に稲荷大明神をまつり、稲を「最高の神」として尊敬してきた。これらは、日本人の健康を確立する具体的な方法を宗教の形にして教えている。

見直そう 古来の食生活

だが、いつの間にか、日本人はこの偉大な教訓を捨て去り、忘れてしまった。とくに敗戦後は著しく欧米化に走り、食事に大きな変化をきたした。食べ物の変化が日本人の体質を大きく変えた。子どもたちは本来の日本人の体質ではなくなってきた。パンと牛乳を中心とした戦後の学校給食が、これに一層拍車をかけた。

背は高く伸び、骨が弱く、アゴが発達しないので、硬い物をかめない。根気や落ち着きがなくな

くなって、問題行動が目立つようになった。

全国的に蔓延（まんえん）しているアトピー性皮膚炎などアレルギーの問題にしても、大きな原因は「伝統的な体質」に合わない食事を取り続けてきたことによる。医学の進歩とは裏腹に、難病奇病の増大は実にいまし。

現代栄養学は分析を重んじ、食物を栄養素の集まりとし、た

んば、質、脂肪、糖質、無機物など細かく分け、カロリー計算をする。出そろった数値が健康を保つ条件とする。

それは一つの「学」でしかない。人間の体は機械の部品を寄せ集めたものではない。一個の生命体である。どこか一力所の調子が悪くても、全身的な問題になる。

にもかかわらず、現代医学は分析的な方法で、部分、部分を問題にした対症療法を行っている。それがいきついたらどこ

が、人工臓器とか臓器移植である。検査も医療も手術も進歩したが、医療費ははるかに増えた。手術は成功しても終生、医薬と縁の切れない生活では目に見えぬ監獄につながれているようなものである。

このような生活にならないために、意志さえあればだれでも簡単に実行出来る方法を求めて来る人々に、私はお話をし、料理講習を十七年間続けてきた。千人以上の人が、この方法でアレルギーや持病を治した。

玄米を主食とし、地域でとれるシュンの野菜を副食とする生活法である。世間ではこれを「粗食」と言うらしい。貧しい、まずいイメージを持つようである。しかし、私は最も美しい食、「美食」であると思う。

私は、二十八歳—中学三年の四男三女にすべて玄米弁当を持たせ、学校給食は断ってきた。

最近、驚くほどケンカ好き、肉食好きの年配の人が大病にかかり、食養的生活を実行されたところ健康を回復し、性格も人相もすっかり柔和になられた。一家が幸せになったと会うたびに語ってられる。

フランスの女優、ブリジット・バルドーは肉食をやめて菜食主義の生活をしている。自作の「動物虐待反対」のルポルタージュで、食用動物が工場で大量生産される製品のよに扱われ、食品としていかに不潔かを指摘している。その本の中でジョルジュ・マテ教授は「肉の消費量に比例して癌（がん）が増加してきた。一番いい例が日本だ」と語っている。

日本では相変わらず肉、牛乳、卵などの高たんぱく・高カロリー食品を食べるよう指導されている。食生活と健康の深い関係について真剣に考え、一人ひとりが「健康」にならない限り、自由も平和も幸福も実現しないだろう。

ひろが・さわい 正食協会評議員、進修女子高非常勤講師、著書に「自然食アラカルト」（新泉社）など。広島市南区宮実町四一—一二。53歳。

添加物に対抗 自衛食事療法



食物アレルギーに悩む人たちに玄米正食の料理講習をする平賀さん（右端）＝広島市の自宅で

三十年前―衆院広島二区選出の池田勇人氏が「所得増計画」を掲げて閣内、高度成長まっしぐらの時代が始まった。農産物産出日本一が示すように、広島はその優等生だった。金、モノ、効率を追い求める裏側で何が失われ、置き去りにされたのだろうか？ そのいくつかを検証した。

昭和23年
28年
33年

六〇
八一
二〇八

38年 三二一
44年 三五六
平成2年 三四七

食品衛生法で使用が認められた食品添加物（化学的合成品）の推移である。日々口に「命をかける」食「食」物。その多くも、高度成長と軌を一にして工場生産される「製品」と化した。大蔵生産、長期保存、低コスト化を三百を超える合成添加物が支える。すっかり定着した「食品」の呼び名が、食べ物の現在地を象徴している。

合成甘味料スルチン（昭和23年指定、44年禁止）▽同チクロ（31年指定、45年禁止）▽同サッカリン（31年指定）▽殺菌剤A.F.2（40年指定、9年後禁止）▽輸入果物の防カビ剤OPPマ殺菌・漂白用の過酸化水素パマンのイースト菌のえさになる臭素酸カリ……発がん性や染色体異常を起すとして社会問題化した添加物は少なくない。そのツケは、抵抗力の乏しい乳幼児や子どもたちに集中的にあらわれている。

県内でとりわけ食物アレルギー治療に熱心な広島市西区の福島生協病院。毎月八百一十人が診察を受け、うち新患が八十人を占める。アレルギー反応が表に出るとアトピー性皮膚炎、鼻に出るとアレルギー性鼻炎、呼吸器に行くと気管支喘息（ぜんそく）。ほぼ全身に反応が出る重症者が常時五、六人、入院している。少し前まで、アレルギーの三大原因は卵、牛乳、大豆油とされたが、現在では主食の穀類が「一番の問題物質」になった。竹内せち子小児科部長は、五年間の診察結果から次のように考える。「薬素肥料をやり過ぎて穀物の質が変わってきた。たんばく質の含有量が増えたのと、残留農薬の蓄積が原因だろう。（輸入物の小麦で作る）パンの影響度は、米の三倍ぐらい。乳児の重症者と、大人になっても治らない人が目立って増えてきた」。すでに食費の五割を超えた加工食品と、おやつ類に入っている合成添加物の影響は言うまでもない。その平均摂取量は一人一日六、七十種類、約十一倍、一年で四倍に達するといわれる。

竹内医師は母親に詳細な食物日誌を寄せ、症状に応じてサツマイモ、その他のイモ類、米、小麦を組み合わせた食事療法を指導。内服薬や軟こうは補助的に使う。余り厳格にすると「食べる物がなくなる」ので、「少々は反応が出ても食べられる物を探す」と発想を転換させるを得なかった。

同病院にかかる人たちは四年前、「アレルギーの子を持つ親の会」を結成した。会員は現在百四十人。無農薬栽培の食物を共同購入したり、勉強会を開く。三人の子すべてがアレルギーの向崎子会長（60）は「甘日市市宮園」は「最初は卵、牛乳、油や肉を使わない料理なんて無理と思い、半信半疑で始めた。生まれた時から食事療法を始めた四歳の次女は喘息も出す、外ではおやつも食べなくなった。薬だと副作用が心配だし、子どもたちに生きる姿勢を植えつけられる点でも、やってよかった。最近、若いお母さんの子どもにも重症者が増えているのは怖いですね」と話す。

厚生省の推計だと、アレルギー患者は五年で一・六倍のペース。県は昨年初めて、三歳児検診のカルテからアトピー性皮膚炎と記載された数を拾った。県自身が「知識のない医者も多く、あまりアテにならない」と認めるこの調査でも、罹（り）患率は一・八%だった。しかし、広島市内で食事療法を行う病院は、まだ数カ所に過ぎない。問診に時間を食ひ、薬を出さないやり方は現行の保険制度では商売になりにくいからだ。

そんな中で、「玄米正食」と名付けた日本古来の食事がアレルギー療法として静かなブームを呼んでいる。広島市南区皆実町四丁目の平賀一弘（67）、佐和子（65）夫妻は自宅に台所などを建て増し、毎週土曜日に料理講習会を開いている。二十一年前から続け、夫妻の指導でアレルギーを治した人は既に千人を超える。「明治維新で食事が西欧化し、高度成長期にまた、食事の内容が激変した。アトピー性皮膚炎の子を持つ親の共通点は肉食と甘いものの好きです」。佐和子さんは、若い女性に「一つの細胞から命を育てる妊娠中は、一食で何百万年もの仕事をする勘定。せめて、その間だけは本当の賢母であってほしい」と願っている。

無添加の食べ物を積極的に供給する「生協ひろしま」の組合員が年に三割のペースで増え続け、十三万人を超えた。「安全な食べ物」への声を受け、二年後から残留農薬や添加物を独自の理化学検査で調べる予定。厚生省も消費者パワーに押され、平成三年七月から、使用したすべての添加物の具名表示を食品メーカーに義務づける。

石田英湾【白馬マクロビオティックセミナー講師】

食べもののいのちと陰陽観

なぜ「食」を改めねばならないか

ヒトは「陽」に生まれて「陰」で死ぬ。ヒトだけではない。生物はみなこの原則に支配されている。なぜか。

太陽系宇宙は太陽の「陽」と、太陽をかこむ空間の「陰」のバランスで成り立っている。

太陽も「陽」から「陰」へ変化の過程にあり、宇宙が外へと広がりとつとあると観測されるのは「陽」の求心ひきつけ力の減退に比例した現象とみなせる。「陽」で生まれ「陰」で死ぬということは、陽はたえず陰へ変化し、陽性力がある一定量以下になると生物は生存を継続できなくなる。「陽」とは生命エネルギーをひきつけておく求心力、「陰」とは生命エネルギーを放散する遠心力ともみなせる。数年前、ネアカ、ネクラという言葉が流行した。ネアカとは性根が明るいという「陽」を、ネクラとは性根が暗いという「陰」の略称で、「陰陽

を表現している。ネアカのひとは陽気をふりまく。一緒に居ると陽性力をさすかれる。こちらも陽性をプラスされて生命力が高まる。それゆえ陽性なひとと一緒に居ると、なんとなく明るくたのしい。陽気のおかげだ。ネクラのひとと一緒に居るとこちらの陽性が奪われ中和させられる。陽性が減少させられる。それゆえ、なんとなく暗く淋しく、不快になったりする。ヒトのネアカ、ネクラはともかくとして、食べものにもネアカとネクラがある。食べて私達を陽性にする食物と、私達を陰性にする食物・飲み物がある。陽性力をどれだけ充実して持続しておけるかが長寿長命を左右する。日々の飲食が身体にどういう陽性をどうプラスするか、マイナスするかで生命力の充実度と永続性がちがってくる。

(第一類) 実の陽性力となる食物・飲み物

自然、有機農法による未精白の穀物(玄米、麦、アワ、ヒエ、キビ、ソバ等)、大豆、小豆、ごま、野菜(主として根菜類)、自然薯、季節の野草(ふき、たんぽぽ、よもぎ、つくし、すぎな等)、海藻(こんぶ、ひじき、わかめ等)、古式伝統自然醸造みそ、しょうゆ、梅干、たくあん、ごま油、なたね油、椿油、自然塩、梅酢、三年番茶、玄米ほうじ茶等。

(第二類) 虚(見かけ)の陽性力となる食物・飲み物

肉およびその加工製品、卵、魚貝類、牛乳、乳製品(チーズ、バター、ミルク、菓子類)、白米、白パン、精製穀物、化学製法みそ、しょうゆ、化学塩等。「実の陽性力」とは長寿長命を培う陽性力のこと、「虚の陽性力」とは瞬発短命的な陽性力を用いる。

(第三類) 虚実陰性力つよい食物・飲み物

白砂糖、精製糖を用いた菓子類、化学調味料、化学合成ジュース等清涼飲料、アルコール類、アイスクリーム等冷菓、コーヒ、化学添加物入加工食品、化学農薬・肥料を用いた農産物、外国産農産物、果物類、化学栄養剤等々。

紙面の都合で大雑把な分類しかできないが、天然自然の産物と人工食品では生命力は根本的にちがう。現代人の食生活は、ほとんどが第二類と第三類の組み合わせだ。この栄養学によって世界一の長寿国になったと自慢している。しかし、ほんとうに、よろこばしき長寿国だろうか。見かけ(虚)の長命で、実態は寝たきり老人や植物的患者、中絶未生処理等の人工操作された長命にすぎない。実の陽性力、すなわちだれもが健康で明るくよろこばしい家庭や社会の陽気な長寿長命ではない。実の陽性力となる食物と飲み物でなくては実の陽気な長寿長命社会は出現しない。実の陽性力をもつ食物や飲み物が

生産される自然環境・地球環境がどうしても不可欠だ。金儲け最優先の企業論理の加工食品には、実の陽性力が乏しいことはいまさらいうまでもない。便利であるが、短命、不健康を買い求めているようなもの。人工加工食品は精密・精巧であればあるほど生命力は逆比例する。

陰陽の正しい観方を身につけて真偽をきびしく見分ける目をやしない、マコト(実の陽)の食べものに生活を改めないかぎり、マコトの健康とマコトの自然保護にならない。食生活を第一類に改善することが自然といのちを守る第一歩であり、公害・地球環境破壊問題を解決する基本となる。(群馬マクロビオティックセンター代表 高崎市和田町七十三)

いのちを守る

自然といのちを守る県民会議

1990年5月20日

息子の怪我

石田英湾

一九八三年の春さき、中学二年の次女と小学四年の三男にせがまれて、三人でスキーに出かけた。私は数年前、スキーで背骨を折る大怪我をしているので、今は子供のつき添い役にすぎない。子供たちは、スキー場の斜面に慣れるにしたがってハッスルして、休憩する間ももったいなく終日滑り続けた。私もゆっくりと滑って、スキーのたのしさを味わっていた。

あと一回滑ったら帰ることにした最後の滑降で、三男が左足ケイ骨を折ってしまった。スキー場には診療所がないので、スキー学校の先生が応急の手当てをしてくれた。

駅から家へ帰らずに、休日診療当番の救急外科病院へ私は息子を運んだ。どの程度の怪我が確認しておく必要があった。

病院では、すぐにレントゲン写真で怪我の状態が分かった。怪我の部所と程度が明らかにあったので、私は診察料を払って家へ帰るつもりでいた。その手続きをしている間に、息子は二階の入院ベッドにかつきこまれて、私が病室へ行くと、腕に注射針がつきさされて点滴が始まっている。

「これはいったい、どうしたことですか」と私は看護婦にたずねた。私の表情にトゲがあったのかもしれないが、看護婦はキリッとかたい表情になって、

「こんな大怪我ですから、栄養補給しなければいけないです」と答える。そんなに急いで栄養補給しなかったって、と私は思ったが、それは口に出さずに、

「診察は済んだのだから、ひとまず家へ連れて帰りたい」と、申し出た。

「トンデモありません、絶対安静を先生から言いつかってます。今、変なふうに動かして、カタワな足にでもしたら、とりかえしつかないではありませんか。このまま入院ですから、入院の支度をしてください」

患者には治療法の選択の自由はないのだろうか。私は息子の怪我の状態なら入院しなくても治せると判断出来たので、病院の配慮はありがたかったものの、病院の出方は一方的な強権発動に思えた。息子の保護者は私である。私の諒解を求めずに、病院側の判断だけで入院の措置は、医師の良心と善意とは言え、強迫しみてい

る。

「いや、ひとまず家へ帰って、入院するかしないかは、帰ってから決めます」接骨院へ通いながらの自宅療法で治せると思って、私は帰りたかった。

「絶対安静っていうんですから、帰るなんて不可能です。病院で治療する方が、ずっとラクで安心でしょうに」

病院で治療するのが、実は不安で心配でいやなんですと、さすがに私は言い出せない。しかし、真実、病院での治療が怖いし、避けたかった。絶え間なく注射し、時間ごとに薬をのませ、そして、なんとも愛情のない、おぎなりの配合食、こうした現代の病院のシステムは、病気や怪我を真剣に治そうとしているシステムとは思えない。

「とにかく、いったん家へ帰らせて下さい」

「どうぞ、お父さんはお帰りになって結構です。ただ、子供さんは絶対安静ですから、院長の許可なしには動かすわけにはゆきません」

「それでは、院長先生に許可をとって下さいませんか」

「院長は、今日はもう帰られてしまったので、どうしてもというのなら、明日まで待って下さい」

こうしたやりとりで、一晩の入院は仕方ないことになってしまった。私が家へ着替えなどを取りに行き戻す間に、息子は三本の注射と新しい点滴をされていた。こんなにも点滴や注射

をする必要が、どこにあるのだろうか。私はこの子を、注射も薬も人工ミルクも生まれてから今日まで用いずに育ててきているので、突然こんなに沢山の使用は、息子の体に毒になると思えて、こわくてならない。

「この子は、今まで一度も注射などしたことはないの、これ以上の注射はやめて下さい。注射による薬物ショックをひきおこすかもしれないから」と、私は婦長に頼んだ。

「点滴は水分と栄養の補給剤でよし、注射は骨折した部分が化膿しないための化膿止めと、熱が出るといけないからカゼの予防薬と痛み止めです。注射がいやだというのなら、それも明日、院長へ申し出て下さい」

看護婦さんは、自分の説明を、どれも理にかなっていると信じている。現代医学の理にかなっているのだからである。彼女たちが、患者や付添いは口出ししなさんな、黙っていなさい、と言わんばかりに高圧的に注射や投薬を守るのは、彼女たち自身が現代の医療を最良のモノと信じているからにちがいない。

翌日、私は仕事の都合で病院へ行けなかった。妻が、点滴と注射をしないでほしい旨を院長に申し出た。これは看護婦さんたちにとって、大いなる侮辱になったのだろうか。私と私の家族への応対が、ガラッと険悪になった。

退院の許可は得られなかった。そして、この日は終日、特に夜中になって息子は激痛におそわれ続けた。痛みが最も激しく出る頃合いであ

る。痛み止めの注射をも私は断わっておいたけれど、見るに見かねて看護婦は注射した。自宅であれば、私は痛みを緩和する湿布をしてあげられるのに、病院では民間手当てでは拒まれてしまう。

「痛ければ痛み止めの注射を、熱が出れば熱さましの注射を、セキをすればセキ止めの注射を、眠れなければ睡眠薬の注射を、食欲がなければ栄養剤の点滴を」と、これらの注射や点滴は、現代医療ではごく初歩的な常識なのであろう。

四日目の診察時に、手術して金具で固定した方がよいという診断がなされた。「ハイ、そうですか」と私が応じれば、手術は行われてしまふ。私は「ハイ、そうですか」とは言えない。

どう考えても手術するほどの怪我ではない。薬と注射と手術は、現代医療の常套手段なので、手術をしましうと言われるかもしれないと予想はしていた。そこで、手術を断わって、いよいよ退院せねばいけないと思った。

入院してから六日目に、やっとのことで無理やりの退院にこぎつけた。私と妻と、入院中の同室の青年の手で息子を外へ運び出した。自ら希望しての退院なのに、気持ちとしては追われる者の心境である。看護婦は、見て見ぬふりをして、一人も手伝ってくれなかったし、病院の誰一人も立ち会う者は無かった。同室の患者同士が手を貸し合ったり、別れの挨拶を交わしたにすぎない。

なぜこのような不快な心境にならなければな

らないのか。病院の言うままになっていれば、医師も看護婦もごきげんで、多少でも意に逆らう気持ちや態度を示すと、患者も付き添い人もトタンに疎外される。医師と患者、病院と患者との関係は、そういう一方的なものなのだろうか。患者の自由は、ロボットのような自由なのだろうか。

私が背骨を骨折した時も、この息子と同じような、気まずい退院劇があった。そして、私の自宅治療は始まり、私の怪我は順調に治って、私は一人の接骨師と懇意になった。その接骨師に息子の怪我の相談をした。私はあくまでも薬や注射や手術に頼らない治療法で治したい。薬と注射は食物で、手術は手当てで、あとは神様のみこころにおまかせする。

接骨師は二つの注意をした。

その一、怪我した部分を特別に洗ったり、拭いたり、肌をいじってはいけない、ただ静かに湿布と貼り薬をしておくこと。

その二、お餅や赤飯など、もち米類は食べてはいけない。以上の二つを厳守すること。

病院では点滴をしてまで栄養の補給を強いた。接骨師は、玄米食はよいけれど、もち米類はしばらく食べてはいけないという。

息子は怪我して食欲はなくなっていた。食べる量は極端に少なくなった。それは、まるで断食をしているような状態である。そんな食欲の息子を見ながら、私は、犬やネコや鳥が怪我し

た時の彼らの対応を考える。彼らが自分で自分を治す法を考える。

怪我する以前は並みの食欲があり、今回のスキーで胃腸をこわしたり弱くしたはずはないのに、骨折をしたばかりに食欲がなくなってきたのは、いったいどうしてだろうか。

激しいスポーツのあとなのだから、空腹になって食欲は高まり、沢山食べられるようになって不思議でないのに、食欲が減退したまま幾日も続く。いったいどうしてなのか。

息子は申しわけ程度にしか食べない。

①怪我をしたら食欲がなくなつて、ほんの少ししか食べなくなつた

②怪我した部分が完全に接合するまでは、洗つたり拭いたりさすつてはいけない

③お餅や赤飯など、もち米類のものも、その間は食べさせてはいけない

私は、現代医学では思ひつきも考えも及ばない真実(マコト)を、この三つの項目から省察し発見したかった。現代医学では食欲がなくなることを放つてはおかない。食欲がなければ栄養補給をしなければならぬとしている。栄養補給には点滴である。注射である。薬である。いわゆる栄養剤の投与となる。

息子は怪我をして食欲がなくなった。これはなぜか。

食欲がなくなるといふのは、食べるなという本能の命令のはずである。食べなければ、身体はどこから栄養を摂るのだろうか。体外からの

栄養補給がなければ、肉体はおのれの肉や骨を食べはじめ。それゆえ瘦せてくる。息子の足も腕も胴も、日に日に瘦せてきた。自分の肉体を食べて生命力とし、怪我した骨の修復をしている。

自分の肉体を食べて栄養とし、この栄養で怪我を治す材料とするなら、本能は肉体のムダな食べ方はしないはずである。必要欠くべからざる栄養と、必要欠くべからざる量のみを、本能は肉体から摂るはずである。

怪我した部分を、ことさら洗つたり拭いたりさすつたりすることは、怪我の復旧にともなう最低必要量以上の代謝活動を要求して、それは結果的には骨折部の復旧を邪魔することになるのかもしれない。

だから、この場合の「食欲がなくなる」ということは、決してムダのない修復に専念するための本能の絶対命令なのではなからうか。自分の肉体の肉や骨を食べ直して傷を治すための栄養をとるといふ本能のハタラク、これは人間の小智ではどうにも追いつけない神秘的な生命力であろう。この時に、食欲が少なく少食になって、痩せてきたのは栄養失調のはじまりだとして、冷たい鉱物質の栄養素の合成にすぎない薬剤の点滴を行つたら、体内の生命活動はどんなふうになるだろうか。

身体内には身体の神様がいます。私はそう信じている。

息子に一本の注射もせず玄米を主食とした食

養法で育ててきたのは、息子の体内には息子の神様がいて、その神様は息子の身体を最高度に慈しみ育ててくれるはずである、と私は信頼しきっているからである。その神様にむかって、人間の作り出した試行錯誤のカタマリ注射を打ちこむなど、何たる忘恩非道の逆行行為か。私はそのように思えてならないので、これまで一本の注射もさせなかった。おかげで、息子の身体はすばらしく健康であり、すばらしい体格をいただいた。それを、ここへ来て、急きょ、注射や点滴するのはばかられる。さらに、この程度の怪我で手術はいただけない。

身体内の自然環境を健全にするということは、身体内の自然生態系を健全にするということと同じ意であろう。神様の住まうにふさわしい神殿に整備しておくという意であろう。

西洋医学にも、このような思想はあるのだろうか。現代のわが国の医療には、このような生命観なり自然観の思想はない。人体は物質であつて、注射でも点滴でも投薬でも手術でもどんなやうな、遺伝子でも細胞でも臓器でも必要とあらば部品交換をする。人体は部分や部品と要するにモノの寄せ集めであるとしている。

はたして、人体とはそのようなモノであろうか。

身体内で何が行われているか、何がどのように、どう行われるつもりなのか。これを人間がコントロールして行かうか、神様がコントロールして行かうか。

私は、そのために結果がどうあろうと、神様におまかせしたい。神様が私を見限ったら、それはそれでいい。私は人間としてのツツメを果たすだけで、結果は神様まかせである。それゆえ、「人間の治療法と、神様の治療法と、あなたはどちらを選びますか」と問われれば、私は神様の治療法を選ぶ。そのための苦痛なら耐えねばならない。

ただ、ここに、誤解しないこと。神様の治療に至る前処置としての人間の治療もあるということ。人間の治療は、神様の治療のための前処理であってほしいのだが――。

残念なことに、人間の治療法が唯一最高のものであると、ほとんどの人は信じきっているのではなからうか。特に、神様に近くなくてはならないはずの医師自身が、現代科学の人間の治療法を、唯一最高と信じこんでしまっている。

接骨の回復状態が順調にすすむにつれて、息子の食欲は回復してきた。皮フがアカとなってポロボロとむけ出して、新しい皮フがようやく外気との代謝を求め出す。それは大地をおおっていた雪が近づく春にとけ出して、新しい若芽を大地・大気に解放するようでもある。お世話下さった接骨師は予言者のように、的確な日時に怪我は回復した。外科医から、手術した方がいい、金物で接合した方がいいと言われた骨折部も、なんら障害をのこさずに、もと通りに治った。もと通りであろうはずはないけれど、もと通りのように治った。

人間の人間による治療も必要である。それは治療ではなく、治療のための手伝いといった方がよい。医師は治療の手伝いをして、神様が治す。それを、現代医学は神様のお出ましの場を無きものにまで侵略する。神様の治療を認めない。

「神が治し、医者が金をとる」(フランクリン) 私はつけ加えたい。「金をとってもいい、神様が神様の治療をしやすい治療をしてほしい」と。しかし、現代の医師はこそって言うだろう。「私たちは、神様以上の治療、神様には出来ない治療をしている」のだと。

――それほどに、人間は傲慢なのかもしれない。

〔石田英湾著「『元氣』の革命」新泉社刊より〕

小麦タンパク個煮

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

「白馬マクロビオティック セミナー」に集まろう!!

●今年も恒例の「夏のセミナー」が、昨年と同じ長野・白馬山麓岩岳で8月17日から開催!

今年はホワイトブラザの広いスペースを食堂やスナックに使用する計画や、家族・グループのためにホテル・モンビエ泊のオプションなど趣向をこらしています。

晴れていれば目の前に北アルプス連峰の、雪渓をちりばめた、びょうぶのような大パノラマが展開します。清らかな空気と、岩の中をくぐりぬけてきた清冽な水! 全国の正食と無双原理の仲間が集い、勉強と交歓とレクリエーションの3泊4日を過ごします。

別紙の案内書で至急お申し込みください!!

●7月14日(土)6時から月例会

「美空ひばり、高峰三枝子、小暮実千代、開高健など最近話題の人たちの《人相》と健康・運命を見る」

講師/大森英桜

会場/日本C1協会2階

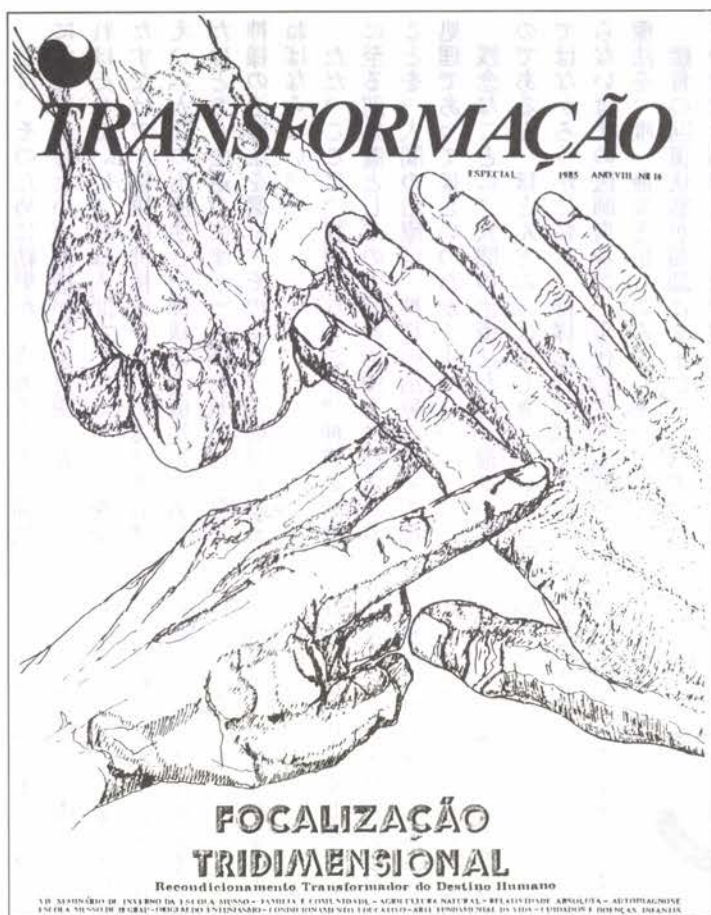
会費/3090円(誌友・一般)、2575円

(正会員・法人会員)

申し込みはいりません。

●「マクロビオティックのお話・試食」(講師/加藤大季)を7月10日(火)に開催

と6月号でお知らせしましたが、都合によりお休みします。巻末色ページを参照してください。



最低の 国から (2)

菊池富美雄

(ブラジル無双原理研究所所長)

1990年4月21日の講演から

【前号よりつづく】

種は南米からどんどん送る。ソ連の国営の航空会社アエロフロートがブエノスアイレスまで直行ですから、これで種を送ろう、ブラジルから技術者も送ろう、と、そこまで徹底した話をしてきたんです。向こうの人たちは、単なる講演会では満足しません。実際にどのように自分たちがやるんだ、と。

モスクワでも非常に喜ばれて、今度は少なくとも二、三カ月から半年、場合によっては、二年、南米のグループがソ連に滞在して、向こうの組合運動が成果をあげるように指導してくれ、というわけです。

自国の伝統を

これが、私がゴルバチョフにあてた手紙です。(2月号13ページ) 会見を申し込んでおります。これはブラジルのソ連大使館にいる会員が翻訳してくれました。ところが、ゴルバチョフ議長は、ちょうど私がモスクワ滞在中にベルリンの東西の壁をくずすキッカケをつくるためにドイツに行っていて留守だったんです。しかし、これは外務省にちゃんと保管されて、当然、ゴルバチョフ大統領にわたっているはずですから、来年はぜひ、その日程を立てたいと思います。それからポーランドで私が講演したことが大事です。南米は一八〇〇パーセント、二〇〇〇パーセントのインフレだといって私も驚いて、ひどい所に住んでいるものだ、日本がうらやま

しい、と思いました。ポーランドはインフレが五〇〇パーセントなんです。話にならないです。それは、ひどい所でした。

講演会には、ワルシャワ大学の学生やインテリ、特に「連帯」がワレサ委員長を中心として、国の大胆な改革に取り組もうとしています。その「連帯」の人など多数の人たちが、ワルシャワ大学の横の産業文化会館に集まりました。ワレサ委員長は、その時、グダニスクにいまして、日程上、私の話を聞きたいけれども行けないからと、「連帯」から選ばれて国会議員になっているワルシャワ大学の生物学、生態学の先生のヴィアコフスキ氏が代わりに話を聞いて感激されました。それが、山口先生が初めに言われた日本にきた方です。

マクロビオティック運動というのは、その国の伝統を土台として、いかにして健康を守るかというものであって、外国から輸入した高い物を買ってやるというようなバカなものではないんです。

「捕虜の食べ物」

ロンドンでの話に飛びますが、イギリス人でマクロビオティックをやっている人はほとんどいない。伸びていない。なぜか。桜沢先生がヨーロッパに行って、パリを中心に運動を進めたわけですが、ロンドンには桜沢先生の運動のクサビが打ち込まれていなかったんです。

不思議だと思って調べたら、面白いことに、

やはり桜沢先生もロンドンで運動を展開しようと思って挑戦したことがあったんです。ところが、それが裏目に出てしまった。なぜか。桜沢先生が講演した。マクロビオティックとは、こういうものを食べて、これこれである。

ところが、それが新聞で叩かれてしまったんです。それは、第二次大戦中、マレー半島を南下した日本軍がシンガポールに上陸し、英国の軍隊を追いつめ、山下将軍が英軍のパージバル司令官に「イエスカ、ノーカ」と迫って降伏させた。それが、イギリス人には、猛烈な屈辱として今も残っているんです。

そして英軍の兵隊がたくさん日本軍の捕虜になったんですが、それにビルマの半つき米や玄米を食べさせたところが、みんなお腹をこわしてしまっただけで、それ以外に食べものがないから、それを食べさせたんですが、下痢をして栄養失調になって、ひどい目にあっただけです。

昔のその話を新聞が取り上げて、「この日本人は、またイギリス人に、あの栄養失調にさせるようなものを食べさせるのか」とコテンコテンに叩かれてしまったんです。そういうイキサツがあるわけです。

イギリスでやっているのは各国から来たヒッピーのような連中だけで、肝心の、しっかりしたイギリス人はそっぽを向いていたのはなぜか、ということ調べたら、こういうことが分かったんです。

ソース工場で醬油を

イギリスは、戦前は七つの海にまたがる大帝國だったのが、植民地がみんな独立して、本國とわずかな国々で連邦制度を作っています。その遺産として、英語が国際語になっている。今はコミュニケーションの時代ですから、言葉を武器にしようとしている。各国から青年たちが英語を勉強に来ていて、それにイギリスは便宜を与えています。

そういう青年たちがたくさん、皿洗いをやったり自動車磨きをやったりしながら英語を勉強している。外国人です。ヒッピーが世界中にはやった時には、ロンドンには本山のようなものだったんです。

それと同時に東洋ブームというのがあって、東洋の禅を語らずして人生を語るべからず、というような時期があったんです。学界から芸術界にいたるまで流行しました。そういうのに乗ってマクロビオティックがひろがったことがある。しかし、イギリス人は慎重で、経験を通して初めて「これは確かだ」となる国民です。

そこで、本物のマクロビオティックとはこれだ、と。あなたたちの伝統的な食べ物、どういう食べ方をするか。それに尽きるんだ、と言ったところが、聴衆の中にケンブリッジ大学の先生がいたんです。この人が、今年、私をケンブリッジ大学に講演に呼んでくれることになっています。

また、先祖代々、ソースを作る会社の人がいまして、「うちの工場を提供するから、醤油がつくれないか」というので、よろしい、醤油を作る会社にしよう、高い醤油を輸入する必要はない、自前で素晴らしいものを作りなさい、と。そうしたら喜びました。

イギリスには、菜食主義にしても、長い伝統があります。菜食主義連盟というのが昔から活動しています。あのバーナード・ショーも菜食主義だったんです。桜沢先生が『永遠の少年』に書いたフランクリンに似ているんです。子供のころ、印刷屋に入って苦学を重ねて、ついにノーベル文学賞を取る。しかも菜食主義で安心立命の境地を得た。

だから、イギリスのマクロビオティック運動というのは、そういうイギリスの伝統の上に立って、それをどういうふう近代化するかということを考えなかったら、伸びないと思います。イギリスでポーランドの学校の先生に会ったんですが、その人に紹介されてポーランドを訪ねていったんですが、もうポーランドは塗炭の苦しみですよ。そこでマクロビオティック運動をやるのには、この国に出来たものだけで健康になるはずだし幸福になるはずだ、ということですよ。

コペルニクスを作る

まず、マクロビオティックとは何だということとをまず聞かれます。私が単刀直入に答えたの

は、「あなたたちのおじいさんや、ひいおじいさん、おばあさんが食べた食べ物を食べることです。これがマクロビオティックです。むずかしいことは言いません」と。マクロビオティックは特殊な食べ物を食べるのだと思っている人が多いんです。「たとえば、この国には偉大な人類の誇るべき人物がいる。まずコペルニクスです」と。

「あなたたちはコペルニクスの後裔こうごいです。コペルニクスは、あの時代何を食べていましたか」あの素晴らしい宇宙観のひらめきを持つような脳の働きは、どういう食べ物を食べて作ったのか。あの時代、砂糖はないし、ジャガイモは来ないし……。あそこは今はジャガイモが主食です。本当に黒パンとわずかな野生のシカや野ブタをつかまえて食べたでしょう。それだって、年中、ほしい時に手に入るわけではない。とるためには山の中をかけずりまわらなければならぬ。これは聞いてです、体も使わなければならぬし……。しかも、これは飼育した動物じゃないですから健康そのものです。しかも夏は狩りが出来ないんです。面白いですね。夏は林は全部草でおおわれてしまうし、食べ物は豊富にあるから、けだものは里になんか出てきません。獣けだものするのは冬なんです。冬は樹木の葉がみんな落ちて、食べ物がなくなってしまうでしょう。そうすると森のけだものも食べ物を探しに里に出てきます。葉も枯れているから、森の中

しものすくく寒いんです。その中で動物をとって食べると体も暖まって調和がとれるわけです。あのへんは穀物といえ、ソバの実とか粟、ヒエとかです。動物性を食べるとしても冬の間だけです。自分が獣をしてとった肉を食べるという健全そのものです。

そういう伝統的な食べ物に、もう少し生命観を土台にした、調和をとった食べ方にすればいいんです、と。だから、コペルニクスのような素晴らしい頭というのは、人工食品なんか食べて出来たのではない。自然の物をいただいていたはずで、それに尽きるんだ、と。

歩いてみて驚いたのは、フキなんかどこにでも、ふんだんにある。自動車で郊外を走ったら、見渡す限り真っ青です。「これは何だ」と思ってみたら、フキです。ちょうど秋の終わりから冬の初めでしたが、フキとかセリとかコンフリーが至るところにある。そういうものを摘んで料理をさせました。タダなんです。これは素晴らしいです。マクロビオティックというのは、できるだけ金をかけないで生活を最大に楽しむことなんです。

そういう講演をしたものから、みんな喜んでしまつて、野草の料理の仕方を教えました。「コペルニクスの食べ物を食べることがマクロビオティック運動です」と。(マクロビオティックは難しい)と。「難しいなんてものじゃない。偉大な人類の誇るべき指導者を生んだ国の国民がそんなことを言うとは何事だ」と。

「さらに、あなたたちのこの国にはマリー・キュリーという素晴らしい女性がおられた」マリー・キュリーは女性で、しかもノーベル賞を二つももらった人です。マリー・キュリーの家に行きましたが、どういう生活をして育った人か。やはり陽性です。あの寒いところで、貧乏に育って、粗食で、つまりマクロビオティックですね。

食事は黒パンと水だった、といえます。わずかに二十日大根の塩漬けとキャベツの塩漬け。その程度です。最後には放射線の害で亡くなりましたが、それでも七十歳近くまで生きました。彼女の生活を調べまして、「第二、第三、第四、第五のマリー・キュリーを作るのがマクロビオティック運動です」と言ったところが、ワーツと大変な拍手です。「私たちの運動は、こういう素晴らしい女性を次々に作る運動なんです。あるいは、第二、第三のコペルニクスを養成する運動です」と。

ヴィンシンスキ枢機卿

さらに私が出会った素晴らしい実例は、現在のローマ法王ヨハネ・パウロ二世を育てた先生、ステファン・ヴィンシンスキという枢機卿。この人は「国父」と言われる人です。

そこで「連帯」がなぜ国民の支持を受けているか。「連帯」は、はっきり言って無力です。今、二つに割れてしまっている。私は「連帯」の幹部とたくさん会いましたが、ワレサがだ

いたいお腹がこんなに出ています。あれではダメだ、というんです。あれでは責任を負えない。自分の責任さえも負えないじゃないか。腹が出てくる人間は頭が縮んでくるんだ、と。本当に素晴らしいところまで伸びていった指導者は腹は出ていない。少しヤセ型です。

その「連帯」がなぜ国民の支持があるかという、ヴァチカンの支持があるからです。しかも現在の法王がポーランド生まれです。そのバックアップがあるから強いのです。この国は九〇パーセント、カトリックですから。

この国が、ナチ・ドイツから攻められ、ソ連に攻められながら、今日まで生きながらえてきたのは、このヴィンシンスキ大司教が何回も留置場に放り込まれて、留置場の中から国民に希望を与えてきたんです。

この人の生活を詳しく調べてみると、まさにマクロビオティックの生活をせざるを得なかったんです。こういう、国を救った指導者の生活が、まさにマクロビオティックです。この指導者について、方々へ行って図書館で調べたりして夜もろくろく寝ないで研究したんです。そして、この人の名前を出すことでポーランドの人たちに自信を与え、その光をわれわれの無双原理によって当てたということです。これが大きな反響を呼んで、ポーランドに広まりつつあるということです。

ポーランドには、ショパンという大音楽家もいましたし、情操的にも、苦しみの中から、あ

の偉大な音楽が出来たんです。偉大な国民が生まれる条件というのは、あの悲惨な苦しみによって鍛えられることだということを現地の人たちと実感しました。

そういう体験を通して、日本のていたらくを見た時に、これでは先が見える、お先真っ暗だと言わざるをえないのです。しかし、これも歴史の過程であって、一つの波ですから、今登りつめているから次には落ちるのは当然です。これは、ひどい谷底に転落するだろうと思います。そこからはい上がった人間がコンパ（指針）を持っているかいないか、それによって決まると思っています。

「神」のシンボル

ここにアメリカの1ドル札があります。この裏に、こういう図があります。これは目です。三角の中に目がかいてある。私たち外国に住んでいる人間なら、これが何を意味するか分かります。小さな子供でも、「神様」のシンボルだということが分かる。親がこれを書いて、「神様が見ているんだから、悪いことをしてはいけないんですよ」と言っています。

その絵が1ドル札にかいてあるんです。これは何を意味しますか。お金が神様なんです。アメリカというのは、不自由なヨーロッパから逃れて、自由な新天地を開拓したんです。だから、アメリカは「自由」を非常に過大評価するんです。そのアメリカに自由を求めていった人たち



の最初の生活を調べてみたところが、驚いたことに「共產主義」なんです。

共同生活、富の分配は平等です。そうでなければやっていけませんからね。組合制度です。それで、ある程度までやっていきましたけれども、それが限界にきて、結局、個人の所有を認めていったんです。そして、自由謳歌、自由万能の社会に発展していったんですが、その「自由」が、すべて「金」と結びついてしまったんです。金がないと話にならない。

なぜ、この図が「神」のシンボルに使われているか。アメリカ人の精神構造を考える上で、これが一つのポイントなんです。私はアメリカ人の精神構造と日本人の精神構造とを比べて、精神構造協議をやらなければいけない、ということ言っているんですが、伝統的な精神構造というものを紹介して、アメリカの精神構造と比べて、大いに役立ててもらわなければいけないと思います。

それには、当然、こういう図についても分析してみなければいけません。「神」とはどういうものか。突っ込んだ話を続けまして、いいセンにいつているので、これについてもお話したいんですが、「宗教をヌキにした神の存在の確認」という講演を方々で何遍もやりまして、ものすごく喜ばれているんです。

「神様」というのは宗教家の専売特許ではないんです。宗教を通さなければ「神様」と接触できない、神の恩恵に浴することはできない、と、

そんないい加減なものではないです。

「神様」というのは、いたるところ、いたる時において、誰にでも接触することが出来るんです。宗教に入ろうが入るまいが、その人間が、ある程度、神と接触出来る、神の存在の確認が出来るといって、自分でトレーニングし、条件を備えたならば、宗教の介在なくして神と接触できる。神の偉大な恩恵を受けることが出来る、というのが、私たちの運動なんです。

「3」の不思議

なぜ、この図が西洋では神のシンボルとされているか。つまり、三角というのは、三つのポイントがある。「3」というのは不思議な数字なんです。「三位一体」という言葉があります。すべて「3」が基本なんです。たとえば、老子の言葉に「一は二を生み、二は三を生み、三は万物を生ず」というのがあります。

どうして「一」「二」「三」と行って、「三」からいきなり「万物」に結びつくんですか。三は六を生む、とは言わないんですか。まさに三は万物の土台なんです。老子は簡単に言っていますが、これをよく分析してみると、あの短い言葉は意味が深いんです。

「三」というのは、いろいろ置き換えてみるとができます。たとえば「知・情・意」とか。これは、「ジャンケンポン」という話をしたことがあったと思いますが、私はいつも「日本」と比較して物を考えるんです。日本と比較でき

ることによって伸びるんです。西洋のことだけやっていたら、私が日本人でなかったら伸びなかったと思います。

私は、小さい時の思い出や、いろいろなことをたえず比較します。ある時に、講演をすませて飛行機に乗って休んでいる時に、ハッと思いついて、「ジャンケンポン」というのが頭をよぎったんです。こんな子供の遊びの中に、われわれの先祖は偉大な思想のエッセンスを巧みに隠していたんです。

これを発見してから、世界の各国で聞いてみたんです。ジャンケンポンは、北米でもヨーロッパでも、ロシアでもポーランドでも、ユーゴスラビアでも、みんな同じに使っているんです。やはり「紙」「ハサミ」「石」です。同じです。ところが、それ以上、これが何を意味するかというのを考えていないんです。

「知・情・意」

ところが、有難いことに陰陽とか無双原理ということを勉強しているおかげで、この三つが何を意味しているかが分かった。これは「知・情・意」をあらわすものです。「紙」は「情」をあらわす。「情緒」「愛情」……。「愛情」は一切のものをくるんでしまう。

ところが、いかに愛情が深くとも、知性がなかったらダメです。それは盲愛になります。物を見る目がなかったら、知性がなかったら、その愛はメクラになります。限界があります。機

性を余儀なくされます。本当の愛は、知性があるって、その素晴らしさが、さらに大きくなるんです。だから「情」だけではいけない。「知性」に負けてしまうんです。「知性」は「ハサミ」です。

「ハサミ」は一切のものを裁きます。批判を加えます。ハサミは植物を剪定します。梅も剪定しなければ実がなりません。梅の木を切ったらかわいそうだと、剪定しないバカがいるそうです。

子供を溺れさせるような愛、その情愛は子供をダメにしてしまう。もっと知性をもって自分の愛をカバーしなさい、と。ピシッと批判する知性がなかったら、その情愛は逆になって子供をダメにしてしまうし、あらゆる人間関係をダメにしてしまう。「情に掉させば流される」と夏目漱石も書いています。だから、「情」はつねに「知」に負けてしまうんです。

ところが、「情」を裁く「知」の力であっても、決断力、「意志」の力、これがなかったら、どんなに豊富な情報があっても、知識があっても「ハサミ」は「石」に勝てません。

しかし、どんなに「石」が強くて、たとえばロンドンのトラファルガー広場に行くと、ネルソン提督の像が立っています。あれは、フランスとスペインの連合艦隊と、イギリスの艦隊が決戦して、もし負けたらイギリスが国土を明け渡さなければならない。そういう運命になった決戦の時に、ネルソンが戦って、二つの国

の連合艦隊を破って、イギリスを助けた。

イギリス人の英雄として、日本なら東郷元帥のようなものです。もし東郷元帥の連合艦隊が日本海でロシアのバルチック艦隊を撃滅しなかったら、日本は大変なことになっていたわけですから、日本は大変なことになっていたわけです。バルチック艦隊を撃滅しなかったら、乃木將軍の旅順攻撃は果たされなかったし、日本はロシアに完全に屈服していたでしょう。

ネルソン提督は、それと同じです。イギリスを救った猛将です。決断力。大軍を叱咤する、男の中の男と言われる男であっても、マダム・ハミルトンという情愛の深い女性に育まれると溶けてしまったんです。いかに鉄のような意志のかたまりであろうと、愛情にはかなわないんです。

そういうように、「知・情・意」というのは三位一体であって、どれ一つとして欠くことができないんです。この三位一体のプロポジションを誤らないで伸ばしていった場合には、完成された人間像が浮かんでくるでしょう。そうしたら、やはり「神様」になるでしょうね。決断力は抜群、知性は神のごとく、情愛は海よりも山よりも深い。これは神様ですね。そういう卑近な例から神様を説明しますが、もっと深い神学的な説明で議論した場合には、別のやり方です。

「過・現・未」を見る

三つのポイントを、しっかりと見る。われわ

これは三つのエレメントによって出来ているわけ
です。たとえば、われわれが接触しているもの
は、気体と液体と固体です。これに尽きるん
です。この三つとのかかわりをどう見るか、とい
うことです。食べ物もそうです。ガスになる食
べ物、液になる食べ物、固体になる食べ物があ
ります。

呼吸、これはガスの食べ物です。どうい
う酸素を吸うか、どう吐くか。それから、われわ
れの体は六〇パーセントが水分ですが、水分を
どうコントロールするか。それから、快食、快
眠、快便。便秘になったりしない。毎日、気持
ち良く出る。オシッコが良く出る。出過ぎては
いけない。出足りなくてもいけない。汗を適当
にかく。

三位一体です。そういうことを考えた場合に、
「ビジョン」ということが大事です。かつて小
田実^{きと}さんが『何でも見てやろう』という本を書
いた。桜沢先生は「この本を読め！」とマスト
ブックにされたので、読みましたが、ただ「見
る」だけじゃいけないんです。「見直す」とい
うこと、それから「先を見る」ということがな
ければいけないです。これを私は「三見」と言
います。

まず、ありのままのかたちを「見る」。現在
はどうか。過去を通して現在を見る。過去と現
在と未来を見る、ということ。見る」とい
っても、ただ過去から現在だけではいけない
んです。過去の遺産として残っているもの、過

去の脈が今、残っているもの、それだけ見てい
てはいけません。

つまり、過去と現在と未来とを同時に見るこ
と、これを私は「三見」と言っています。今日、
日本語で初めて私は使ったんです。だから、こ
の三つのポイントは、これが未来、これが現在、
過去と考えれば、それを同時に見る、というこ
とです。そういう目を養う。「神」というもの
は、過去・現在・未来につながるものです。そ
れが「神」です。

そこで、これが「神通力」のある目だろう、
ということになる。しかし、これではまだ片チ
ンバです。上向き三角と下向き三角の合体にな
って初めて「神」のシンボルになる。

いずれにしても、こんな1ドル札一枚からで
も、西洋人の精神構造、アメリカ人の精神構造
を見ることが出来るわけです。

本当に、これからが正念場です。ペレストロ
イカとは、何もソ連だけのものではないです。
われわれの運動、マクロビオティックそのもの
が、ペレストロイカ・マクロビオティックの転
機に立たされているということを痛切に感じま
した。どうか、日本の役割というものを再認識
されて、私たちの国際的な運動に絶えず希望を
与えていただけますように、皆様のご指導とご
鞭撻を改めてお願い申し上げます。

【文責／編集部。これは講演の要旨です】

(Tomio Kikuchi / Rua Tomas de Lima, 553,
Liberdade, São Paulo 01513 BRASIL)



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



7月の 桜沢里真 マクロビオティック料理

一、コーン入り玄米御飯

●材料／玄米(3C)、トウモロコシ(1C)、塩(小さじ $\frac{1}{2}$)、水(3 $\frac{3}{4}$ C)

- ①玄米はサッと洗い、ザルにあげて水を切る。
- ②トウモロコシは実を取り、玄米と塩、水を加え、圧力鍋でふっくり炊き上げる。

二、豆腐あんかけ

●材料／豆腐(1 $\frac{1}{2}$ 丁)、グリーンピース(大さじ1)、花人参(10個)、葛(大さじ山もり1)、出し汁(4C)

- ①出しは昆布(10秒)と椎茸(大2個)、水(4C)で取っておく。
- ②豆腐は水を少し切って細かく切り、煮立たし出で、ひと煮立ちさせ、塩小さじ1、醤油大さじ2と小さじ1で味をととのえ、葛を同量の水でとき、汁に流しこみ、ひと煮立ちさせて器に盛り、花人参のから炒りと、グリーンピースの青ゆでを少々入れる。

三、ゴマ豆腐よせ

●材料／豆腐(1丁)、白ゴマ($\frac{1}{2}$ C)、寒天(1本)、木の芽、生姜(少々)、塩、醤油

- ①豆腐は、よく水を切る。(布巾に包み、まな板の間にはさみ、20分ほど水を切る) 熱湯でサッとゆで、細かくつぶしておく。

② 白ゴマは炒り、よくすり（油が出るほど）、①をまぜて、さらによくする。

③ 寒天を水でしぼり、水2カップを加え、よくとけるまで煮て、少々煮詰め、②を加え、よくまぜ、塩小さじ $\frac{1}{2}$ 入れてまぜ、流し箱をぬらして流しこみ、冷して適宜に切り、

④ 出し汁1カップに醤油大さじ2 $\frac{1}{2}$ 加え、煮立てたものを大さじ3くらい器に入れ、その上に③を盛り、生姜おろし、木の芽を天もりにして供す。

四、ひやしソーメン

● 材料／干しソーメン（2 $\frac{1}{2}$ 束）、いんげん（15本）、花人参（10枚）、人参（ $\frac{1}{2}$ ）、ネギ（1本）、のり（1枚）、コーラー（70 $\frac{1}{2}$ ）

① いんげんは、塩入り熱湯で色よくゆで、縦に包丁して細くしておく。人参は好みの形を取り、塩を少々ふり、から炒りし、大さじ1の水を加えて火を弱め、フタをして、むし煮をしておく（少々かたくてもよい）。ネギは4 $\frac{1}{2}$ くらいに切り、たてに包丁して開き、中の芯をのぞき、平らに置いて細切りにし、水にはなしてバリッとさせ、ザルに上げ、

② 人参は細切りにして塩を少々ふり、から炒りし、パリッと仕上げる。のりは焼いて3 $\frac{1}{2}$ くらいの長さで細く切っておく。コーラーは、ふかしたものを細かく切り、小さじ1の油で

炒め、大さじ $\frac{1}{2}$ の醤油を加えて味をつけ、小さじ $\frac{1}{4}$ のおろし生姜を入れてまぜ、煮つける。

③ 付け汁は、出し4カップに醤油大さじ2 $\frac{1}{2}$ を入れて煮立て、酒大さじ1入れたものを添える。

④ 干しソーメンは、たっぷりの熱湯でゆで、水で3回くらいさらし、水を入れて冷やし、いんげんをまぜ、器に盛り、花人参を飾り、そばにコーラーの煮たものを少々添え、薬味とともに供す。

五、ナスの味噌和え

● 材料／ナス（5個）、コーラー（150 $\frac{1}{2}$ ）、玉ねぎ（ $\frac{1}{2}$ ）、50 $\frac{1}{2}$ 、味噌（70 $\frac{1}{2}$ ）、生姜（少々）

① 揚げたコーラーをみじん切り、水1カップに醤油大さじ1、昆布10 $\frac{1}{2}$ 1枚を加えたもので、よく煮込み、水分がなくなった時、生姜のおろし汁を小さじ1入れて火からおろす。玉ねぎは、みじん切りにし、小さじ1の油で炒め、しんなりしたら人参の5 $\frac{1}{2}$ 角を大さじ2杯くらい入れて炒め、コーラーとまぜ、味噌を同量の水でとき、流し入れ、少々煮込む。

② ナスは縦二つ切りとし、亀甲型に斜めに包丁を入れ、熱した油で、しんなりするくらい揚げ、器に盛り、①を上流し、木の芽を天もりして供す。

〔本誌一九七九年七月号より再掲〕



▲豪華カラー愛蔵版、付録に天然酵母パン、コーラーの作り方。

▼ 食養料理法の家庭普及版、毎日の献立がいっぱい。



桜沢里真著

マクロビオティック料理の決定版

● リマクッキング

● 7,725円
(7,500円 + 消費税225円) 〒360円

● マクロビオティック料理

● 2,575円
(2,500円 + 消費税75円) 〒310円

日本C I 協会 振替／東京0-194125

インド編 [続]

— 4 —

桜 沢 如 一

1953年10月、桜沢先生はリマ夫人とともに世界PU革命の地下工作のために第1期5カ年の旅に立たれました。本誌1989年1月号から1990年3月号まで連載した桜沢如一先生の通信集『最大のわが冒険』は、その「アフリカ編」です。初めの「インド編」第1信から85信までは、本誌1972年10月号から1973年7-8月合併号に掲載しました。〔この分は改めて印刷発行することにします〕1990年4月号から、その続きを「インド編」〔続〕として第91信から連載します。なお、「GOレター」の一部は1957年に日本C1より『世界無銭武者旅行』として刊行されました。通信の内容でごく個人的な問題の場合は省略して掲載します。〔編集部〕

●Feb. 18, 1954 117信

これが全人類の敵

一月始め、私はM1え、一枚の当地新聞キリヌキを送った。一見非常に心を痛めた画なので、私は返送する様かいておいた。それが返ってきた。見るとウラニみどりインキで『この画一枚だけボツンと出ていたが千六言万言にまさるこんなキリヌキをカルカッタから送るのはヘンだな』とかいである。私がワザ／＼書きつけておいたのだ。ソレにダレ一人何とも応答しない！ これだ。これが悪魔なんだ。これが全人類を亡ぼす悪マ!!!

こんなコトをかきつけてあるのに、一言のアイサツはおろか、サン九とも云ってこない連中ばかりM1にはいるのだ。この画を一目見たら心が痛くなるのが人間として第三判断力を完全にもっているモノだ。M1生は第三さえもっていない事がこれで証明された。ツマリ第三以下＝即ち悪マの判断力しかない事が証明された。

この画は『八年の囚れから解放された一日本人とその両親の再会』と説明されている。シベリヤ帽をかぶって全く七十位に老い込んだ一日本人が、彼より若く見える日本服の両親に迎えられる、すがりつかれている姿の大写真。父らしい人の元氣な姿にくらべて、やせこけた、齒のぬけた、哀れな老人姿の息子の顔の泣き笑いは、グーッと私の心臓をしめつけた。八年間の囚れ！ 雪のシベリヤ！ 辛くも免れて死の寸前に帰国したが、何と云うアワレナ姿だ！ これを見て心を痛めない様な心ナシ、情しらず、分らずや、悪マの仔分がM1にいるとは！ そんな人間バカリだとわ呆れはてて、泣くにも泣けない。

あゝ！ 不幸なる者よ、汝は第三判断力をさえ完全にもたない者なのだ。そんな人が不幸になるのは至極当然千万で、不幸のドン底におちて八年も苦しまねば、その喜びと悲しみを推察する能力さえ出来ないのだ。

これを見てもよく分る。M1人の様に苦しみを知らずにきたモノは何と云っても第一と第二の判断が半ばうごき出した程度なんだ。だから、私がいれば至極に平和にオモシロク日を送り、時に大暴風がきても突切ってゆくM1が今は悲鳴号泣の声ばかりだ。しかもM1丸は春の如き航路を進ん

でいる。

不幸なる者よ、ナンジは不幸にして甘たるい親や周囲のフトコロでヌー／＼と生長したバカリニ、まだ第二判断力以上に出ていない、つまり悪マなんだ。ナンジが苦しみを突破しない限り、ナンジは春の海の難航をつづけるのである。不幸なるモノ、自由もため者こそ全人類の敵だ！ 何と云う二重の不幸だ!!!

●Feb. 17, 1964 1622信

H兄

二月始めにつくはずの荷がちつともつかないので心配したり、方々え云いわけしたりしていると、マダ積込んでいない事が分った。

君は御ハンの食べ方さえ正式に知らない男だとは思っていたが、手配をしたと云う荷物がマダ積み込まれてさえない様なルーズな頼みがたき人間であるとは知らなかった。人間は頼まれた仕事は死んでも必ず引き受けた通り実行してみせるし、頼まれたらどんな事でも引受ける男でなくては、自由人にはなれない。

何でもOK一言で引うけ、引うけた以上必ずマチガイなく実行する人間になっては如何。これが君に出来ないのは君が人の信頼を絶対にうけていない平素の排他性、ヒトリヨガリの性の表明である。君は愛を知らない人間だ。モ―一度「永遠の少年」を一行／＼よみなおすこと。

●Feb. 19, 1964 1625信

シャクンタラ姫

前便シャクンタラ姫の御セワをしているが、今日のボンベイ新聞を見るとこれはトテモえらい学者である。プラブッダ・ブハラタ（最高級哲学雑誌）で姫の近著をよむとコレは又スゴイほめ方だ。オクスフォード大学サンスクリット教授ボーデン氏がほめているエライ人だ。丁度今、その近著「聖典に現われたインド女性」（二十年かゝって書き上げた、女史一代の

ケツ作）をもってきて下さる事になっている。これはあの「マヌの法典」の訳者繁子サンにゼヒ紹介して上げてほしい。今からレンラクしておく事。大会にも大いに応援してもらう事。（スグ電話でもいゝ、レンラクせよ）③アナナイ教中野教主に小生よりヨロシクとお伝えせよ。同時に御用を申付けてもらう様お願いせよ。（ドレ程君たちに人をうごかす力があるかのテスト）

④今日からチンサラでホメオ全印大会、我々二人招待されてゆく。（略）

⑦委員会に小塩氏が見えている。m大いに接近せよ。猛▲性で、一昨年京ト平和会議で私を罵倒された事は君たち⑥の読者は熟知のハズ。大衝突はしたが、私は氏の▲を高く／＼買っている。M―を全部お委せしたいと思った位だ。君たちの非排他性がドレ位成長しているかの試金石。排他性がある間、人間は健康じゃないのだ。

⑧その意味で、君たちが日本山の方々に近づく事はトテモありがたい事だ。君たちがドレダケ藤井、丸山、佐藤師から何を教えられるか、日々ホーコクしてごらん。それで君たちの吸収力、親和力が分る。（この点よく／＼忘れるな!）（略）

⑫今井師の話を昨夜きいた。帰国のネライは全大会で獅子吼するコト。ゼヒ憲法擁護の為に成功しなくてはならないと云う決心。ホントーニ決死の覚悟だ。私は師が船会社に交渉して船賃を半額にさせる事に成功したコトをきいて舌をまいた。「よく500Rsも金が出来ましたナ」と云うと、（師は太鼓一つが財産の裸一貫——星野芳樹君以上の無銭旅行者）——「イヤー金は払えませんよ。帰ってから何とかするのです」。

一体この豪胆、この一度きめたプロを必ず実現すると云う実行力、意志を造りあげた生理学生物学的条件はドンナモノだろう？ そこに興味をもって私は三時間にわたってイロ／＼詳しく聞いた。その結果私は改めて師を尊敬した。この人が35／6以下だが、これに比べると、AやMやCは幼稚園生に見える。私は藤井丸山両師にマダ／＼頭が下る。思えばカレコレ二十年前——十三回目かの渡佛の時、全じ船でワラジに太鼓の青年僧がのり合わし、コロンボでおって行った。24／5の青年だった。日本山の僧だった。あれから、私はカレがフランスにも来ると云ったので待っていた。

遂にこなかった。しかしカレは誰だったか、私と同船した青年今45/6才、今井師ソックリだ。▲日蓮上人型。ダレだったか、キットあの日の私を知っている人が今中野にいる筈。きいてほしい。なつかしい。私も大望を抱いて欧州の空え一人ででてゆく時だったが、この青年の度胸には舌をまいたモノだ。度胸と云うより無謀だと思えた。ソナナ青年を次から／＼送り出した藤井師に真底から私は頭が下る。食養、PU、食療など云う手をもたずに、全くの赤手空拳だ。あの青年はダレだったか？〔略〕

●Feb. 21, 1954 127信

インドは神々の国なり

(国塚一乗君の訪日)

日印商事社長国塚君が24日タイAirlineで帰朝する。〔略〕この間、第III信その他野村、三木兄宛諸通信にて小生が伝えんとしたところをせと直接、国塚兄から出来るだけ多くの人々にきくキカイを与えてほしい。先ず大阪で放送させる事、朝日会館で講演させる事、(話術が実にタクミ)。大阪府の医薬使節一行はせと共業界に氏の話をきかせる、と云っていたがマダ帰朝していないから、府庁の薬務課々長〔略〕に連絡し、業界人をあつめてもらう事。医薬組合代表、持田博士も切望していた。

ナゴヤでは石黒幸市氏にせとお願ひする事、東京では、相島氏にお願いして朝日と放送局をうごかす事。講演会はモチロン印度大使は協力する。私たちはトナリの中国を知らない様に、インドを全く知らない。大阪医薬使節は私が二日間ヨク／＼古い貿易政策を捨てざる様に話しておいたにもかかわらず、又カレラもヨク分つたと云っていたにもかかわらず、デリーで保健大臣に招かれた席で、「医薬の材料を頂きたい、製品にして返す」と云ったので、その場で大臣クマール女史から「材料はイクラでもあげます、その代りコチラで作って下さい(資本も出す)」とやられ、各新聞にかゝれモノ笑いになってしまった。インドは独立し、工業国になりつゝある。英、米、仏、独、ソ連、中国の好意——技術者提供、親善使節、文化使節、資本提供等は正に最高潮。トクニ新中国とソ連の親和(芸術使節を

ゾク／＼送り、インド各地で大々的デモをやっている)はマコトニ注目値する。然し日本は全く何の贈物もしない。八年たちおくれているのに、未だに「材料をくれ」使節、乞食使節ばかり送っている。インド人はチャンドラ・ボース—国塚編成のインド国民軍によってその独立の機を早めた事を特に重大視し、日本に対しては厚い報恩感謝の念と尊敬を抱いているのに、日本人は全くトンチンカンナ挨拶をしている。中には未開国に対する如き態度を示しているモノもある。オリンピック参加者の如く、アマリ親切に大切にされるので何が何だかサッパリ分らずに煙にまかれた様に帰って行ったモノも沢山ある。現在滞在中の日本人も90%までは腰カケ気分、イヤ／＼一杯で、インドを愛する人はごくマレである。使節団は全く島国根性の恥さらし展。

一月のインド独立記念日に英国の哲学界の大御所バートランド・ラッセルは「インドは狂乱の世界の唯一のオアシスなり」の一大論文を全世界に発表している。それ位だから、英米の政治家や実業家の讃辞はモ—最大級、超最大級である。

インドは神々の国である。人類最高の文明を生み出した母胎である。英国百五十年の搾取と圧制を甘受した事実、今なお飢餓、疾病に悩む国と云われる事実は、実はインドの神々の国である事、インド人が神々の子である事を証明するモノで、決してその欠点でも死角でもない。精神力の優越性の空前の証明である。日本は二千年来、ヴェダ哲学の一派たる仏教によって精神的支柱を与えられ、アジュール・ヴェディク医学を中国から漢方として輸入するコトで生理的確立、独立を得、不老長寿国の名までもらってきた。大日蓮の喝破した様に『仏教は必ずインドに帰る』時代が来ているのだ。諸君が全力をあげてこのキカイを活用し、貿易に行悩む日本の為に一道の光明を与えられん事を切望する。

●Feb. 23, 1954 1280信

全印ホメオ医学大会

二月20—21日両日に渡り、チンスラ市(カルカッタの北方27哩^{マイル})で全印

ホメオ自然医学大会は参加代表600名と一般参加者400名を得て大成功を収めたが、議長は第一日N・B・カリー博士、第二日チャテルジ博士、何れも国民独立軍の斗士で、東京の東洋医学会のメッセージ、大阪医薬使節のメッセージは錦上の華として大いによこばれた。開会式はインド立法委員タルカタル氏によって行われた。チンスラは、英軍侵入以前、オランダ、フランス等の本拠であった由緒の地。このキカイの日本の親和は、将来に大きな花(世界医学革命の日)を咲かせるタネを下したコトになるだろう。

●Feb. 23. 1954 126信

今井、国塚、星野三兄を送る

二月が逝く。……インドの第四カ月に入る。チ、として私の仕事は進まない、全力をあげてやっているけれど、何分助手がリマ一人だ。それも洗たくと炊事とソージに追われている。昨日私は終日タイブした。来る六月の大攻勢の為に私は万余の策を取りつゝ、毎日の仕事と戦っている。たった一人だ。君たちがいてくれたら助かるのだが、君たちはマダミをすら完全にコントロール出来ない。通信もしないし、回答も研究も送らない。オマケに返事さえよこさない。返事だけでも百二十八本分たまっている。ごく少数の者だけが、手紙と日記通信をくれるが、一々穴をもっている。一つ一つが私に嘆きのタネをなげつける。字がキタナイ、秩序のなさの程が分る。これでは駅までの道と両ガワのミゾがキレイになっていないだろう。サゾ近所の人に笑いモノになっているだろう。忙しい出発のギリギリまでやっていたアノ簡単なアリガタイおソージをやらないのか!! 雪の跡をきれいにしなくては……

朝起きはヤハリだめか?? ソオだろう。朝オキ出来ない限りPUは分らないし、自由人にはトテモなれっこない。

本日、神戸丸で今井師出発——昨日半日師と懇談した。話せば話すほどスバラシイ青年だ。彼の見解、理解力(判断力第六を突破す)、従って恐しい行動性、これが30才の青年だとは信じられない。こんな青年を幾人も

海外に出された藤井師の人格に私はツクツク頭が下る。君たちも早く藤井老師に師事せよ、私ナンカとても足もとにも及ばない。今井君はゼヒMIに宿ってもらって、君たち皆で体当りをしてミガキをかけてもらおう事だ。この今井氏につゞき、25日国塚君、26日星野兄を送る。カクタス博士は今井君と同船、国塚君はタイエアライン、星野兄はBSP Oライン。国塚君スグ出迎の準備せよ。

□天竺から三人の同志を私は送り出す。君たちは自分一人をも送り出さないのか。他に何人送ったか? 排他性の根のハリ方に自分ながら恐しくないか。[略]

●Feb. 24. 1954 Calcutta 131信

日付付けぬ人々

空間と時間の秩序の確認はこの相対界の
生活の第一歩——自由と幸福への——
ドンナ小さなメモにも空間と時間の秩序
をつける事

Cher Pi

リッパナ大銀行の支配人にまでなった親友寺西好蔵は、六十年間の一生で数十通の手紙をくれたが、一度も日付がなかった。その最後は悲惨暗澹をきわめている。君の13日にかいたらしい手紙に日付のない事を発見して寒心す。(2月14日付先の分にはついている)

私たちは、最大の困難々々と取っくむコトが無上の、唯一のタノシミである。史上空前の難問と取組む事ができたのを私は一生のヨロコビだと思っている。自らソノ困難を倍加する様な工夫をして楽しんでいる。ソレが宇宙の秩序の第四則。困難をさけるどころか、困難を倍加する道を平常心とする事が私の云う「幸福への道」イヤ「幸せそのモノ」だと言う事が少しでも分ってほしい。そのタメにはドンナ高い価を払っても悔いない。

GOの冒険もクソもない。こんなモノはドーセ印度の鳥葬にするモノなんだ。ソレより君の自由と幸福の方が大切だ。

Mon Cher P. I. 君は純すぎる！ そして心底から▼だ!!! 愛の人だ。何と云うフシギナ縁だろう！ これは宿世のエニシだ、タダゴトではない。君や、糸兄や丸君やミンナ純な人たちがこのカタクナナ私を愛してくれ、慕ってくれる、私に何が出来たか、何が出来よう、何をしたらいいのか？ 私には君たちがボサツの化身としか見えない。

しかし、私は全力、全心をこめて君たちの滑走路になるツモリ、この六十一年のGO滑走路から次ぎ／＼に天高くとぶDr P号、Dr M号、I号（C号はヨロ／＼して離陸の時に転覆しそうだ！）けれど君たちのムスビは私の心を安めてくれる。ムスビ！ 君と○のコンビ！ 君の純真さは見事にスベテの兄たちを、その真心を大きなムスビにするだろう。

しかし実験室をオルスにしないで!!! 講義は自分の勉強だし、講演旅行も大きな生きた勉強だ、ウレシイ！

チエ子のカケナイジンのコンチキ号にキスをやってくれ給え！

リマは君の手紙で泣き出した。人を泣かせたらPU入門パスだ。人をタレでも笑わせたならPU卒業だ。ソレが私にはマダ出来ない。泣かしてバカシいる！

如一

●Feb. 24. 1954 1ccc2信

ウレシイ通信ゾク／＼

同志諸君からゾク／＼通信が直接き出した。ウレシイ／＼。しかし▼性が強くて、一寸閉口。こちらの人々は少くとも表面は大▲性のメッキがかゝっているので、その中で朝から晩まで暮らして君たちのを読むと一入▼が気になる。ワカ山の松島兄、スゴイ▼だ。モー氷って△になりかけている。一度80度視角をかえないといけない。△のJohnのだって▽になっている。ニッポン・タイムスの記事は批判も自己批判もない。〔略〕柳田青年——これは又スゴイ▼毒性のガスだ！ セメテNO（笑気ガス）位送れ！ 実秀、君の▼性は横綱格だ。ソナナ事では男の子が生れるゾ。頼子が君をカバーする▼性だったら、それこそ近く▼極まって破綻する。岡山、伊沢

兄！ 脱線するナ！ 正食行を破ったら、こんどコソおしまいだゾ!!! 糸兄を出来るだけ頼む事、カルカッタの私に内地の交渉やセウを頼むのは極楽え地獄のサタを頼む様なモノじゃないか。〔略〕色々な質問は順次に⑥に出る通信を見れば分る。インド人についての色々な質問はバカ気ている。インド人は……と一口に云えない。インド人は四億いる。ヨーロッパより大きい国々の集りだ。ガンジー二世は何千人もいる。インドには驚くことに▲陽性の食用植物がウントある。日本人が永住できまい、とは愚の骨頂の質問独断。君の頭がまだ治っていない証明。その他イロ／＼沢山の質問だが悲しいことに君の排他性、独善性、シンブルさの見本バカリだ。余りアキレルから原稿にして発表する。〔略〕柳田、ドンナ大人物がドンナニもがいても大資本主義社会……タワケタねごとを云うな。革命、真の革命——毛沢東のでさえ——見れば分るだろう。科学性の欠如とは何か？ 具体的に指摘せよ。科学とは何か、その功罪と歴史と原理は何か。科学のない国で幸福と自由のある国はある国はあっても、科学のある国である様な悲惨な奴レイを知らないのがあるのをドオ思ふのか。眼がないのか。インドを外国だと思っている様な島国根性がマタ君の頭の中に巣喰っているのか。十五時間航程の所だよ、こゝは。この手紙は明朝出発の国塚が東京で出迎えるM I生に渡すか投函するだろう。国際など云うコトバを使うところがマダ島国根性である。〔略〕

●Feb. 24. 1954 Calcutta 1ccc3信

Cher C

①この手紙国塚から受取るだろう、そしてオドロクだろう。ボヤ／＼するナ。〔略〕⑦脳ポリ治るかって、無茶ナ事を云うナ。君は私のモノをよんでいないのか？ これには驚いた。脳ポリが治らなかったら、足のソコマメが治るワケがないじゃないか？ 瀧沢ユキのはリップナ脳性だ。さくら組を見た事がないのか、カレラのくれたネクタイや花の細工を知らないのか。リマの脳だつて治っているじゃないか徐々に。〔略〕⑧米入りミソは絶対いけない。八丁ミソは百円でも高くない。一日二―三匁一人だ!!! 最

高級品を最低に使うと云う方法を研究しないのか。②日本山で③をよろこんでもらったのはウレシイ。モット／＼大きなヨロコビとオドロキを日本山へ藤井丸山両師にとゞける日が近い。SもCも、両師によんでもらいたい。「易」を進呈せよ。⑤「鉄鋼会社で進出力のあるモノはない」とは又何を云う？ 資金はこちらで出すのだ。君は私の通信を一寸も全くよんでいないのか!!! 粗暴者よ!!! 85から三度よみ直せ。バカの見本。

●Feb. 25, 1954 Calcutta 1cc4 信

M-29 28 信えの返 (入手の翌日)

〔略〕②私の方から送るモノは通信以外はミナ第二種又は第四で送っている。①、③回は通信さえ第二で出した。これはCopy「カーボンの複写」だから業務用書類ナンダ。③私は毎回十アンナ以上はっていない。50円だ。君たちは干税をメチャクチャに使っている。私の干で1Rでも不足のモノはない。キチンと計量してある。〔略〕⑩WPC、パッチをうるので金を上げるのは六カシイ、先失敗だろう。パッチは丸ビルのタカラ屋の支配人にワケを話して安くしてもらおうといふ、30円はかゝらぬ。しかしその売上でヒ用をうめる事は絶対出来るワケがない。ソナナ事を君たちは知りぬいているじゃないか。却って大損だ。⑪T、色々な会合の報告をその度毎にその夜しない様なジャーナリズムがあるか？ ズイ分報告が山積した。モ―立直る見込みなし、それほど君は狸の皮だったか！ 毎朝のソージもダマシの手だったか!!! カケナイジンのダンマリ低脳のジャーナリストなんて聞いたコトもない。⑫カルカッタからゆく人の中、グリシング師とソフトDr.がツマラナイ人である事、評判のよくなかった過去をもつ人である、とChitからきいた。モチロン丸山師はご存じだろうが、JやCは人を見ぬく眼がないから一寸注意しておく。その他の人々でも大したモノはいない。カリダスMPだって風上におけぬ男。シャクンタラ姫が全財力をつぎこんで先日のカ市大会をやったのに、それで旅ヒがなくなってしまったのに、カリダス是一文も一アンナも負担してやらなかったし、今度の姫の東京行だって一ルピーもやらない。実に外交の巧みな人だが、私は初会で珍らし

く見破った。君たちはドオカ？ トニカク集る人々に一人でもPUの分った人を見つけたら君たちの努力は十二分に報いられる。ソレは全てコトバの問題ではない事を注意しておく。〔略〕

⑬私一人いたらM-I丸は順風に帆をあげて快走しているだろうに。一昨年秋からトン／＼、五万、十万、二十万と月の収支がふえ出し、五六十万を突破したのが一、二月頃。モ―安心と見て、十月に立ったのだが、あの調子でゆけば、今頃はモ―百万を楽に突破していたらうに。君たちのM-Iは全くピッチング、ローリングで目もあてられない。オソロシイ誤算をしていたモノだ。親バカチャンリン、口ではボロクソに云つても、心中ではM-Iの子たちにはれていた私を今見る。買破りは私の特長だ。当然だ!

(つづく)

〔編注〕「判断力」桜沢如一著『東洋医学の哲学』二二四ページ参照。

「マヌの法典」サンスクリット語で書かれた古代インドの法典。紀元前二百年から紀元二百年ごろにかけて成立したとされる。

「ホメオ全印大会」ホメオパシー。同種療法。ドイツの医師S・C・ハーネマン(1755-1843)が創案、体系化した。現われている症状と似た症状を起こす薬物を適当量服用して体にそなわった治療能力を引き出す。

「アジュール・ヴェディク医学」今、日本では「アーユルヴェーダ」と呼ぶ。桜沢先生のインドからの示唆により丸山博教授(大阪大学Ⅱ当時)らが「アーユルヴェーダ研究会」を組織して研究してきた。

「鳥葬」遺体を野に放置し、鳥に食わせる葬法。インド、ネパール方面で行われる。

「ピッチング、ローリング」船の縦揺れ、横揺れ。

自惚鏡

松田玲子



▲朝市（モーニング・マーケット）で野菜の買い出し。

◆ プロローグ

食養、マクロビオティックの生活者の中では、ちょっと変わった生き方かも知れないが、一人くらい変わった生き方をする者がいても悪くはないと思って勇気を出し、先生（主人）の海外旅行歴二十年間、百回を記念していつか『自惚鏡』を書いてみたいと思っていた。

マクロビオティックを知ってから二十年近くの海外の旅は、二人にとって、そのつど、尊い意義のある旅であった。仕事の忙しい時は、ソウル二泊三日の旅も多かったが、ここ数年はタイランドびいきで、バンコク、チェンマイ、サムイ島、プーケット島、コラン島、バタヤビーチ、ジェンダイエンビーチなどタイ周辺の島めぐりが多かった。十日から十五日くらいリゾート地でフリータイム、頭の中をクリアーして、他から見れば、ゼいたくにも思われるかも知れない。

五人の子育ても終わり、末娘が大学へ入ったので、この先、余生は、自分も喜び、人にも喜びをあたえられる生き方をしたいと思っている。

先生は、茨城の野生学園の健康道場に、必ず仏像を一つ、つれて帰国する。気に入った仏像に出会うと、一時間でも、一日でも動かない。

ある一つの出来事をきっかけに、私たちは祈りの毎日が始まった。三年前、私の胃にポリプが発見され、ガンの初期とのことで悲嘆にくれた時、半年間、先生の指導で食養手当て、食餌療法で、持ち前の元気に立ち直り、地獄の底からはい上がった余命と思えば、恐いものはない。規則正しい生活で、「疲れた」「つまらない」「都合が悪

い——この三つの「つ」の字を禁句にして、私の元気で生きる闘いが始まった。

◆ 気軽な気持ちで

今年の四月六日から十六日まで、二人だけで先生の百回記念の旅に出発した。先生の目的は、バンコクから乗り継いでチェンマイで仏像に出会うことである。

私は十六年間で四十四回、七十カ国である。出来るだけ最少限の旅行費用で、人様に喜んで頂ける国々の出会い、創作品を求めて、生活の中に生かすのが、私の楽しみの一つでもある。

午前11時成田空港発。実に気軽な気持ちで、手荷物の中には、昨夜、念入りに作った蓮根入りひじき、私の大得意のおから、大島の塩で漬けたタクアンが、どっさり入っている。ほかに、十年來の知人でタイ在住二十年の一法師さんにおみやげに持っていく水戸納豆40個入り一ケース、他にわかめも入っている。納豆は、日本で百円のもの、バンコクSOGOで七百八十円くらいだし、それに最高の健康食品なので、いちばん喜ばれる。チェンマイ行きは、今回で十数回目か、数えきれない。先生も私も大のタイ、チェンマイ・ファンである。日本とも似ているようなところがたくさんあるし、昔の生活をそのまま見られるから大好きだ。

食事は朝食だけつけて、ホテルだけは予約してあるが、タイの水かけ祭り正月とぶつかって、なかなか思うようにとれなかった。全部フリータイム。日本では目いっぱい働いて会社を發展させ、目くるめくような忙しさの中で神経をすり減らし、

体を休めに行く。

旅先での不安はあるが、マクロビオティックを知ってからの感激と出会いは背中合わせであるが、その緊張感が、私たちをひと周りもふた周りも大きく育ててくれる。いつも友人を誘ったりしているが、今回は久しぶりに二人だけである。

所要時間は約六時間くらいだから、あまり疲れない、ちょうど良い時間である。アフリカも五回行っているが、モロッコ、エジプト、ウガンダ、ケニア、タンザニア、南アフリカのケープタウンなど。安い飛行機を選んで、乗り継ぎだけでも三、四回、二十三時間くらいかかるから、目的地の空港に着いても、しばらくは足が延びない。

ひと口に海外旅行といっても、聞こえはいいが、私と先生は余暇を楽しむだけでなく、余技の時間を産みだそうと、精神のエキスと自分の再発見が目的である。生活もマンネリ化すると感謝がなくなる。経済大国のトップに日本は置かれているが、「本当の豊かさとは何なのか」と自問自答する。もっと遊び方を上手にして、フラストレーションが積もらない方が良いと思う。

私たちがマクロビオティックに出会って二十年近くになるが、大変な苦しい道乗り越えて、今、三〇〇〇坪の農場を茨城に持ち、完全無農薬の米作りを目指して、四回目の田植えの準備が進められている。

機内アナウンスで、二十分後に着陸、現地の気温三十七度とのこと。出発の朝、農場の茨城県東村は突風が吹き荒れ、冬型の気圧配置になり、まるで雪でも降り出しそうな、寒い日だった。さて、これからどんな珍芸の旅が出来るか、ま

ず食事、米は野生学園の完全無農薬米を三分づきにして五キロ、多分十一日間、充分足りると思う。バンコクに着いての楽しみは、街のレストランでのフカヒレスーブ。日本の中華レストランのと違って、大変コクがあり、姿のままのフカヒレに、わけぎや他の野菜もたくさん使うので、すごくおいしいです。

この味は忘れられません。ひと月もすると、また隣り村に行くようなつもりで翔んで来る。その分、日本ではいっさいいざいなくせず、一応マクロビオティックの線を守っています。スーバーとは無縁で、野菜は茨城の野生学園に入りにしている近くのお百姓さんたちが、先生の指導で肩こりや腰痛、偏頭痛、糖尿病が治ったりしたお礼にと持ってきてくれる泥つき野菜がいつも広い土間に並んでいます。私は寝ても野菜に追いつけられない夢を見ながら、新鮮なうちに調理します。

いつか、掘り立ての蓮根をたくさん頂いた時は、うれしい悲鳴です。手打ちうどんのホトトの中にも入れ、蓮根入りキンピラ、蓮根ボール、蓮根の椿油の天ぷら。でも、蓮根はいつ食べてもおいしいですね。食養の人に欠くことの出来ない大事な大事な野菜の一つでもあると思いました。

やがてバンコク・ドンムアン空港に到着。少し空港で休んで、乗り継いでチェンマイに行き、今夜はおなじみのチェンマイ・プラザホテル泊まりです。

チェンマイへは一時間遅れて、到着は二十一時でした。途中、機内で野生学園から持参した昆布入り玄米おにぎりを二人で食べたので、朝七時半に野生学園を出発して、日本時間なら午後十一時

まで乗り放しでもぜんぜん疲れ知らずで、マクロビोटニックを知る前だったら、とてもハードな旅なんて夢にも想像できない。先生のリウマチが縁で玄米食、桜沢先生の哲学を知ったお陰と感謝感激である。

◆「ナイトバザール」

ナイトバザールに魅せられて、十数回、着いてすぐ、先生とゴム草履、ショートパンツで、まる



▶ホテルのロビーで。

で現地人のような顔をして、ホテル前から輪タクに乗る。二十パーツ、日本円で百二十円也、約十分くらいで到着。すごいにぎやかさ、新宿、銀座というきれいさではない。人間がそこに生きているという実感、すべて原色、イルミネーションは目いっぱいキラキラ。思わず「ウワッ、また来てしまった」という感じ……。

高地民族のメオ族も、土曜バザールには、彼女らが丹精こめた手刺しゅうのブルゾンやベスト、帽子、ポシェット、ショルダーバッグ、あらゆる生活の中から知恵をしばった作品を、マーケットや露店に並べて、赤子は地べたで横になり、小さなカヤの中でスヤスヤと寝ている。経済大国になった日本では今、想像も出来ない光景である。しかし、私の結婚前、昭和三十年頃のことを思えば、母たちは田んぼの片すみに生まれて半年くらいの赤子をつれて、みんな農作業をしていたことを思い出した。

帰りは輪タク代の二十パーツがもったいなくなり、いっぱい買いこんだ手刺りのおみやげ、手刺しゅうのジャンパー、手描きのトレーナー、モラのパッチワークのベッドカバーなど、かえきれないほど持って、先生と二人でホテルまで歩いた。近いのでビックリした。

それから四泊したが、一日に三回、モーニング・マーケットと昼の散歩に37〜40度の暑い中を行ったり来たりしたが、いい運動になり、持参のおにぎりが、この上なくおいしく感じられた。昼食には、タクアン、ひじき、おから、野菜の煮込み、大根をたくさんそぎ切りして、そのつゆで、ゆで麺食べて、部屋で二時間昼寝してからシャワーを

浴びて、買ったばかりの手描きの派手なトレーナーに着換えて気分も新たに五時ごろ、またショッピングに出かける。

知人、友人、今日まで美山グループを築くまでに大変お世話になり、協力を頂いた人たちに、チェンマイにしかない旅のおみやげの楽しさを分かちあうためである。

折りをみて、さりげなく「また、行って来たのよ」「どうぞ」と渡す時、相手のうれしそうな顔。「私にくださるの」メオ族のモラが多い。「たくさん買ってきたから」「よく重くないわね」……みんなのうれしそうな顔を思い浮かべる。訪問した時、モラのモチーフを玄関に額に入れて壁掛けにしてあるのを見ると大変うれしくなる。そんなことを思いながらショッピングするから、荷物がふえても重いと思ったことはない。

最初の頃、先生は「お前は人にくれるために旅に来るのか」と言ったが、近ごろはすっかり私に染まって、よろこんで協力してくれる。小物は四十枚とか五十個とか平気で買うから、税関で調べられると、ドキッとすることもしばしばある。

少々高価なものであれば、会社の創立記念にあげるとか、本当の事が、とっさに出て来る。担当の税関職員は「大変ですね。ハイどうぞ」と言っていて、他の荷物は調べない時もある。

どうしても欲の皮がつっぱって、自分の宝石が欲しくて求めた時は、素直に赤ランプに行くが、たいしたことはない。ウイスキーはいつも六本しっかりと求めるが、荷物が多くて、足でけるようである。それも先生はいいきい吞まず、全部さしあげてしまう。

家に帰り、荷物を広げると、あれほど買い込んだみやげも足りないくらいに見る間になくなってしまふ。二、三日ゆっくりして上げないでいると、旅の疲れと思いが、みやげ物と重なって、上げるのが惜しくなってしまう。

そうして一つずつ残したみやげ物が、度重なるうちに、庭先の元の美山建設の事務所に埋もれている。私が年取って旅に出られなくなったら、友だちを集めて「グリーンサロン美山園トーク&トーク」を開いて、旅の思い出を聞いて頂き、おみやげにする楽しみがあるから決して邪魔だと思つたことはない。

事務所が物置代わりになって、だんだん一杯になってきても、嫁も長女も末娘も何も言わない。「ママの好きなようにすれば……言つたてきかない人だから」と言いながら、「私たちも（いやだな）」と思つていてもママに似てきてしまつたのよ」と、さりげなく言われた時は、とつてもうれい。

今回の旅では、長男が分家したので、新居に飾つてあげたいと思ひめぐらし、モラのベッドカバーを五枚買ったのが主である。旅に出られる丈夫な体と時間を頂いただけで素直に感謝できるようになつたのは大変有難い。

旅先でいろいろなことを思う。帰国したら群馬にいる義母（90歳）と母（85歳）に手みやげ持つていけば先に行かなければ……。新茶の季節も近づくと、さぞ待っているだろう、と心の中でひとりつぶやいた。二人いっしょに温泉にも連れて行ってやりたいといつも思っている。

日本にいる時は、私にもまだたくさんさんの役割が

あって、美山園「自然食品販売、健康指導」の店の売り上げ、家の掃除、茨城の野生学園の百坪ある家の掃除、草取り、孫の世話……規則正しい一週間のスケジュールがあることは、私の人生をいさぎとさせてくれるから有難い。

◇ バンコクのディナー

旅も六日目になり、チェンマイから戻り、昨夜はバンコクの繁華街にある、なつかしいホテル・シャングリラに泊まり、チェンマイに二十数年住んでいる友人、一法師さんの案内でチャイナタウンに行つてグルメを満喫してきた。

明日の予定はまだ決まっていな。プーケット島かパタヤビーチか、日本を出る時の予定ではジョンディエンビーチだったが、ホテルが満杯で、やつとパタヤビーチのリゾートホテルが取れた。二十年前、まだ私たちに経済力がないころ、社員旅行で三泊四日で何回もパタヤビーチに行ったことがある。その頃とくらべたら湘南海岸並みの混みようだと思ふので、本当はもっと静かなリゾート地が好みである。

先生は何回もタイに来ていふうちに、バンコク市内から八十キロくらい離れたところにゴルフ場開設の夢があり、昨夜はバンコク在住十八年、当年四十歳の男盛りの中本君とゴルフ場買収の話に花が咲いていた。人間、精力がある限り、欲望が果てしなく広がることは大変良いことだと思ふ。

私にも夢はいっぱいある。このごろは五年をひと区切りにして何か自分のブライドを高めて生きて行こうと思つている。十六年間続けた詩吟、宏升流の南多摩一区連のコンクールに、今回の出発

前に入賞出来たことは大変うれしかった。私なりに雨の日、風の日、十年一日の如くおけいこを続けられたことは、家族の協力はもちろん、「継続は力なり」と言われるが、尊いことだと自負した。子育て教育の中で、会社創りに忙しいかたわら、PTA活動もいろいろな委員会を二十四年にわたり役を引き受け、家にいる時は住み込みの人たちの世話で目がまわるほど忙しかったので、外に出ることが息抜きであった。

苦勞は私を今日にまできたえてくれたから大変有難い。親の財産をゆずり受けてきたとしたら、楽だったかもしれないが、二人で二十四時間、否三十三年間語り続けても飽きないほどの幾多のドラマは作れなかったかも知れない。

子供たちは皆大学に入り、長男は大学卒業後二年で結婚、美山建設の社長に、娘もこも我が社に、やがて次男もと、欲を言えばきりがなが、今のところ順調である。

週末には先生が農業の単身赴任から帰る時、手打ちそばと霞ヶ浦の大きな鯉を持ってきて、三世帯十一人が集まり、にぎやかになる。私は赤飯とけんちん、きんぴら、ひじき、おから、嫁が野菜サラダを作ってくる。

質素な手創りメニューだが、大勢の家族に囲まれて、実にうれしうに食卓につく先生の姿を見ると、私の大変さはふつ飛んでしまふ。お金のかららないマクロビオティックのお陰で、私の元氣な限り続けたい夢の一つでもある。

旅に出ると家族のことや尊い過去の日々が走馬灯のように思い出される。そろそろ朝食の用意が出来る。キャンピングセットで炊いたご飯が吹き

出してきた。いい匂い……副食は美山園の焼きのりと梅干し、ひじき、梅と生姜をねった梅ジャム、醤油はオーサワジャンのこいくち醤油。十三階から地上の人の動き、人間模様を眺めながらの食事も格別な味がする。

十一時にチェックアウト。手荷物だけでパタヤ



▶三年前の《究極の旅、パプア》。バットマンの泥の踊り。

ビーチに行き、四泊して、またこのホテルに戻る。で、トランクはホテルにあずけて行く。

旅を始めて十年くらいは、出発するたびに気が重いことも多かった。子供を残して行くことが気がかりで、罪悪のようでもあった。子供たちも、不安の中にもそれぞれ責任を持って留守番してくれた。嫁いだ長女が自宅から五分くらいのところに越してきたので力強い。安心して旅に出られる要因となった。

今回の旅は、末娘も大学に入学し、彼女の高校在学中、PTAもフルに活動したので骨休めの旅でもある。三年間、広報部で、最後は委員長を勤め、広報誌『やまびこ』を年三回発行することに全力投球してきた。毎週土曜はほとんど学校に足を運び、主人の配慮もあって充分に活動させていただき、教頭先生（女性）にも事務長さんにも、大変いい新聞が出来たとほめていただいた。サブリーダーの方が編集専門なので、レイアウトは全部おまかせで、もう一人の方も三年間、広報でこいっしょで、大変良い協力者だった。

何事もそうですが、一人の力では出来ない。食養に入ってからが素直になり、周囲の人にも大変恵まれていると思っている。

PTAの中でも広報活動は大変だと思って、自分から進んで引き受ける人は少ない。やはりここでも苦勞の多いものほど、出来上がった時の喜びは大きいと思った。私は、いつも手創りのおからやお好み焼き、大島の塩のタクアン、白菜つけなど持っていて、楽しい編集会議の思い出がいっぱい残っている。

これから先の残りの人生を見つけるための時間

の余裕も出来た。パタヤビーチに行つて、何もかも忘れて泳いで来たいと思う。

久しぶりのパタヤビーチ

ここ数年、タイびいきでタイに来ていたが、パタヤビーチは十年ぶりだ。世界中の旅行者によって、ぜいたくは見る間に積み重ねられ、ヤシの葉で作られた大きな小屋もあり見当たらず、海岸はモーターボートの石油の臭いがして、ヤマハのボートでいっぱいだ。

十三日からパタヤも正月の祭と重なって、夜はビーチのほとりの道路は夜店とカラオケビデオ、ディスコバーで老若男女でいっぱいだ。十年前のパタヤビーチとは想像もつかない。ここでも世界経済の大きな変わりようと、本当の豊かさとは何なのか頭の中で繰り返した。

三日間続けてビーチの散歩、日中はプールサイドで泳ぎと読書。午後は部屋に戻り、ひと休み。外は40度くらいあるから焼きつくよう、昼はとも外に出られない。夕方五時くらいからまた市内へ散歩だが、五歳くらいの女の子が体重計を持って「ブリーズ」と言つて、缶の中にお金を頂く姿は、あわれだった。

夜七時ごろ部屋に戻り、先生の肩を一時間ほどもんであげたら、「疲れたから今夜は出ない」と言っていたのに、「気分が良くなったから、さあ行くぞー」と言つて、またにぎやかな、若者がたむろしている街中に出て行った。

仏像屋さんに寄り、ひやかしのつもりが気に入った仏像に出会い、八五〇〇バーツの言い値が五〇〇〇バーツで落ちた。仏像が包装される間、私

は店の女主人に片言の英語で、日本から持ってきた広告で屑かごの折り方を教えていた。ある日は面白がって、手元にあるタイの新聞を同じ大きさに切って、ちよつとの間に二十枚ほど作って、ケースにいったいになり、「オー、ベリーナイス」と喜んでいました。

出発前に二十枚ほど折って持ってきたが、飛行機の中でもホテルでも大変便利だった。毎日、新聞よりも広告の方がたくさんくるので、ひまさえあれば折って差し上げ、喜ばれている。

旅重なるごとに、豊かさとは何か、本当の幸せとは……？ と深く考えるようになる。そして少し自分を軌道修正出来ることはうれしい。反省と感謝をして帰国してまた頑張る。心機一転のいい機会だ。

パタヤ四日目、帰る日は朝から外は40度にのぼり、むせかえるような暑さだが、現地人は平気で街の中は賑やかだ。モーターボートで観光客を呼び込む若者の姿が目立つ。昔の方がよほどリゾート地で心が休まった感じがする。

街は水かけ祭り、オート三輪のタクシーに若者が十人くらい乗りこんで、お互いに水をかけっこしてキヤークヤークいいながら一年の無病息災を祈りながら身をきよめるのだという。バンコク市内へ、ふつう車で2時間くらいで帰れるのに、5時間もかかってしまった。市内は地方へ帰った人が多く、ガランとしていたが、やっとの思いで無事ホテルへ帰れた。

ふたたびバンコク市内へ

シャワーを浴びてから七時にまた夕食に出かけ

る。食養を知る前の旅ではドレスアップして出かけたが、この頃はあまり気にしない。何だかこの頃生きる中に矛盾を感じ、自分をいやだなあ、と思うことが時々ある。

豪華なホテルの路地裏は、屋台がいっぱい並んで、現地の人たちがみんな家族づれで食べている。日本と違って着るものに流行がなく、一年中暑いから、シャツ一枚、パンツかジーパンでいられるから衣服にお金がかからない。若者は新車のオートバイを乗り廻しながらも、ボロのTシャツを平気で着ている。

オートバイ、乗用車、街中に光るイルミネーションなど、日本の会社の広告が多い。外国に来て、今日日本は経済大国ナンバーワンを肌で感じる。帰る前日、買収のゴルフ場の現地を見に行った。市内から車で約三時間、四十万坪。一カ月後に日本のスタッフが来て答えを出すでしょう。男の夢だから、私は止めようとは思わない。

死ぬまでに自分の思い通りに生きられる人は幸せだと思う。それもこれもマクロビオティックを知ったからこそ、毎日が快適で自分をコントロールしながら余生を送れることを常に感謝している。タイは二十回以上、チェンマイ、バンコク、サムイ島、プーケット島、ナコムバノム、カンチャナブリ、スコタイ、アユタヤ、メナム河の水の上マーケット、王宮、暁の寺院、エメラルド寺院、あらゆるところを見つukしたけれど、タイ国は先生の大好きな国らしい。

アフリカも六回、みんな楽しい旅だった。メキシコ、トルコ、スペイン、カナダ、ヨーロッパ、数えあげたらキリがないが、まだまだ未知の国が

いっぱいある。早く世界一周したいと思っている。月の世界へも。

明日、四月十五日夜中の十一時半、帰国の途につく。日本に帰るとまたハードスケジュールが山のように積まれている。まずは野生学園の田植え、十八日は断食道場の牧内泰道先生にも会うことになっている。人間、命ある限り、人様に利用されて忙しく元気でかけまわるうちが花だと思う。

旅の合間を縫って思うままペンを走らせたが、全て私の心に写った自惚鏡のせいだと思って頂き、お許し願いたい。

思い切り人生を生きるには、働くことをクリヤーする遊び方をうまく平行して、続々と良い知恵が出て来る。家に帰ると玄米とおからひじきで体調を整え、明日への活力をたくわえ、恐いもの知らずで死ぬまで元気でいられたら本望だ。

この願いも、私の心の持ち方次第で、自惚鏡にも良く写らない日が多い。残りの人生を人様の倍、三倍と生きたいと欲張りながら、またちよつぶり社会の福祉にも気をとめる余裕を持って行きたい。私は余った時間を夜、テレビを観ながら手創り毛布を編み続けている。長男が生まれたころ、残り毛糸で編んだ小さな毛布にヒントを得て、今でも嫁にあげて使っている。

子供たちが小さかったころ、自分で編んだセーター、レギンス、カーディガンを、ひまを見つけてはぐし、ごく短いものつなぎ合わせて中細三本どりでカラフルな幅1メートル、長さ1メートル60センチ松編みで、もう十七枚目になり、人にさしあげたのもあります。

この頃は嫁を迎えて、長女を嫁がせてから、く

ず毛糸もなくなってしまったので、新しい極太の毛糸20カセで編んで、子供たちに私の記念に一枚ずつ持たせるつもりです。

私が三十三年前、母の手創りの伊勢崎銘仙のねんねこ半天に身をくるんで、長男を背負って群馬から上京してきたように、せめて私の手創り毛布を、着る物と違つて流行に関係なく、一生使つて頂けるようなものを、もっともつと手の動く限り編み続けたい。

般若心経もすっかりおぼえ、心安らかな日々が送れるようになったが、私の自惚鏡に写った言葉「疲れた」「つまらない」「都合が悪い」の三つの「つ」の字の言葉を禁句として生きようと思つている。

タイのゴルフ場の件にふれたが、これからの企業のトップに求められる、「先見性」「国際性」「決断力」を噛みしめて、玄米噛みしめながら会社をもつと発展させ、日本経済を少しでも担う生き方が出来れば最高だと自負している。

こんなハードな生き方が出来るのも、桜沢哲学に出会い、肉、砂糖、化学調味料など一切使わない、要するに冷蔵庫のいらぬ昔の生活を悟ったからだ、どんなに感謝してもしきれぬ毎日常ある。

合掌
〔筆者は東京八王子で「美山園茶舗」〓日本CⅠ協会友の店〓を経営。本誌87年11月号に「三年番茶も光栄だわ」、88年11月号に「夢は大きくふくらんで」を執筆している。〕

価格改定

773円→876円

桜沢如一著 『永遠の少年』

本体 850円
消費税 26円
送料 210円

日本CⅠ協会

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

健康と幸福への道 マクロビオティック食品

弊社は創業以来40年、自然食の原点、マクロビオティック食品の開発、販売、普及を続けています。

幹部候補募集

資格 高卒以上 25歳~35歳位

給与 当社規定により優遇

勤務時間 9:00~17:00

日本CⅠ協会事業部
 **オーサワジャパン株式会社**
〒173 東京都板橋区小茂根5-4 (総務 花井)

待遇 昇給年1回、賞与年2回、社保完、交通費全額支給、退職金制度有、マクロビオティック食品による給食制度、マクロビオティック研修制度有。

休日 日曜、祝日、隔週土曜日、年末年始、夏季休暇。有休。

応募 電話連絡の上、履歴書、持参下さい。
交通 地下鉄有楽町線小竹向原駅下車歩15分
西武池袋線 江古田駅下車歩20分

☎(03)958-7112 FAX 958-7362

5月13日、帯広グリーンパークから出発。

共に歩こう「生存への行進'90」



行進は5月13日、帯広のグリーンパークを出発し、20日、霧と寒風の襟裳岬を過ぎ、24日、シタクシャイン城跡のある静内町真歌公園に野営しました。

主なメンバーは現在7名。自転車1名で、食料、かま、燃料、テントなどをリヤカーに積み、男性が交替で引いています。しばらくテントでの野営が続きました。

歩き続けていると、一つ一つの事に実感をもって出会うことが出来、肌で感じる事が出来ます。歩き始めた頃は雨がちで、テント内は湿り、冷えこんで、太陽が昇ると皆歓声をあげましたが、間もなく初夏のような日射しになり、木陰を求めるようになりました。海岸ぞいが数日続き、強い潮風の中を波のざわめきと、かめめの声を聞きながら歩きました。空も風も波も刻々と表情を変えて向かってきます。夕日も日々色が違い、そのどれもが美しい。

日の出とともに目覚め、夜がふけると寝入る生活です。食事は当番制の自炊で、玄米とみそ汁を中心に、道々野草や山菜を摘んで食べています。ニンソウ、オオバコ、タンポポ、ヨモギ、ウド、フキ、タラノメ、スカンポ、アイヌネギなど、野草はいたる所に生えています。路肩にえんえんと咲いていたタンポポが、しばらくするとわた毛に変わり、風に吹かれていきました。

「ひらいこんぶ」の時期で、昆布を海から引き揚げ、干している人々を見かけました。襟裳町では漁師の方から昆布をひとかかえも頂き、皆、感謝して出し取りに使わせていただいています。私ではできるだけアスファルトをさけ、路肩の

土の上を歩いています。つかれた足にはアスファルトはかたく、冷たく、痛い感じがつきあがってきます。土はやわらかく、草々が所せましと繁っています。大地には生命を生かす力があります。アスファルトにはそれはありません。大地だけではなく、吹き寄せてくる風にも、絶えまなく打ち寄せる波にも、生命を生かそうとする、おおいなる力があると感じます。

忠類にはナウマン象記念館があり、ここで発掘されたナウマン象の復元がありました。また、ウニの養殖場を見学した翌日、白河の郷土資料館で一億数千万年前のウニの化石を見ました。はてしない太古から、めんめんと続く生命のつながりに思わず感動しました。

アスファルトの上に草が生えることができないように、生命は単独で生きることができません。個々の生き物は、より大きな生命の動きの中でのみ生きることができると、ということを感じます。

5月26日、二風谷の山道さんというアイヌの方のチセ（家）に泊めて頂きました。チセはかやぶきで、中央に炬があり、大変快適でした。東外側にヌササン（祭壇）があり、東まくらで寝ました。

アイヌは昔から狩猟採取の生活を受け、自然界の全ては神様が天から姿を変えて来たものだという言いならわしがあります。翌日、山道さんと山菜摘みに行きましたが、「私たちは田を耕すという感覚がなく、山に摘みに行くものだと思います。昔は川に魚がいくらでも上ってきたものだ」とおっしゃっていました。

行進団の女性の一人がアトピー性皮膚炎で手

リヤカーを引いて日本縦断！



の指にひび割れがひどかったのですが、山道さんが、お祈りをしながらヨモギとオオバコを指にこすりつけて下さり、見ちがえるようによくまりました。

二風谷にも開発の波がおしよせ、私たちが山菜摘みをしたあたりも、沙流川ダムのために沈むそうです。

31日に札幌に入りましたが、札幌に近づくにつれ、自動車の量がふえ、排気ガスが鼻につくようになりました。反面、原発、無農薬八百屋、リサイクルなどの活動をしている人々に会う機会が多くなりました。

札幌でお目にかかった花園病院理事長の本間先生は、「自分は医者だから、放射能の危険について多くのデータが入ってくる。原発は一部の者の利益のために多くの弱者が危険にさらされている。あきらめずに運動を広めることによって原発は止めることができる」と情熱的に励まして下さいました。

また、自分の生活から見直していこうとする主婦のグループの方々と交流会もありました。強い危機感をもって、完全無農薬の農業にとりくんでいる遠藤さんは「有機農業は勇気農業だ」とおっしゃり、本物をめざすには自分の生き方への強い信念が必要なものを感じさせられました。遠藤さんからも「みんなのために輪を広げて下さい」と励まして頂きました。

昼食を頂いた朝日牧場の家倉真弓さんは、一歳くらいの赤ん坊をみながら、

「こんな時代だから、この子を生む時に迷ったの。こんな時代に生まれて幸せだろうか。夜でも生まれて来た子は、本当に生きている。

つかれている時でも寝かしてくれないくらい生命力に満ちている。ああ、こういう風にすればいいんだ、ってこの子に教えられている」とおっしゃっていました。

現在の地球環境の危機、地球が汚染され、傷つけられ、こわされている姿を思うと、私たちが本当に自分の生命を大切にする生き方をしているのかと訴えかけられているような気がします。

歩き続けていて、自動車に乗る機会があると、その速度のギャップに衝撃を受けます。自動車のスピードは何か大切なものを置き去りにしているのではないのでしょうか。これまで、日常の文明生活に流されて生きてきたような気がします。

歩き続けながら、原点に帰って、生き方、生活、文明のあり方を考えていきたいと思います。私たちは大きな生命の働きに守られ、助けられ、生かされて生きています。生命を守り生かし、育む文明のあり方を探っていかなければならないと思います。

行進はこれから、原発のある泊にむかいます。なぜ歩いているのか。歩き始めたのか。それは、自分の本当の姿に出会いたかったからではないかという気がします。

行進は始まったばかりです。一日でも共に歩く人が現われることを願っています。

(三輪政人・行進団)

【行進の日程は、5月号7ページを参照してください】

各地のイベント

料理教室

群馬マクロビオティック料理教室

(毎月第一木曜、昼・夜2回)

群馬成知江子

群馬高崎 0273(22)5484

上尾食養料理教室

詳細問合せ

群馬成知江子

群馬小川自然食品店

0487(74)8504

マクロビオティッククッキング

外人さんと楽しく集う国際料理教室(月・火・日・ナイター(第4土曜夜))

伊藤のり子

03(485)0165

みちのく自然食品センター

第3日曜9時

群馬小川みち

022(262)7677

目黒食養料理教室

毎月曜、夜

群馬中愛子

群馬中心健康センター

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)

群馬越智稿子、他
03(758)1570

正食料理教室

(第4土曜)2時

群馬柏谷紀水

群馬古市、カシコ

052(962)7321

正食料理教室

(第1日曜)

群馬津宏子

0568(76)2731

群馬津宏子

所たなかや(毎週月曜)

(西武新宿線玉川上水駅)

0425(36)8477

穀物菜食ティレストラン風

料理教室(未来フードアトリエ風)毎週木曜2時半、6時半、要予約、オリジナル・マクロビオティック料理実習

03(269)0833

クッキングサロン宇末(うみ)

第3水曜、11時

群馬県伊東・高戸 安井三恵

0557(51)2397

富士宮正食料理教室

日取り問合せ

群馬富士宮中央公民館

0544(24)0556

自然食料理教室

火曜10時、基礎科4月生募集 月2回

本料理、グルメ料理、正食理論、野草料理

群馬横浜・栄区 JR本郷台駅歩5分

045(894)4799

神戸たんぽぽ会料理教室

毎月第一木曜10時~14時

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

0196(62)6205

陰陽勉強会

第3日曜 11時

0273(22)5484

東北正食協会・月例会

月末の日曜 1時

022(246)2771

α(アルファ)マインド

瞑想の会 毎月第1、4月曜 3~5時

03(576)9567

体質改善半断食合宿

毎月第2週7日間 指導・橋本由八

0246(88)2335

鳥取で大森一慧先生

健康講演、料理教室、健康相談

08月25日、26日 JR浦安駅より車

5分、八橋地区公民館
0858(52)2243 裕恵

正食のはた「民宿バス青森」

宿泊、料理講習、正食相談、スキー教室

0177(41)9559

身心ヨーガ教室

毎週木曜19時~21時

0473(67)1592

ミルキウエイの行事

運動手技療法教室(小川茂年)

0422(53)6483

石打ペンションブルーージュ

玄米食スタフ募集 男女数名

0257(83)3667 鈴木

半断食「宿便とり」研修

大森英枝、牧内泰道

0557(80)2101

穀物菜食ティレストラン風

ネットワーキング・ハートイ 毎月第4金曜原則、6時半~3090円 要予約

03(269)0833 鳥越

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

0577(76)2953

蒼玄協会健康学園

7月29日~8月1日

食養講演、ハイキング、キャンプ、工芸、豆腐づくり、もちつき大会

0426(25)0096

7~8月の穂高養生園

7月13~15日 日本ホリスティック医学協会ワークショップ

7月29日~8月2日 子供キャンプ

8月31日~9月2日 フロレスオリエンテッド心理学*スタフ募集(厨房他)

0263(83)5260

赤ひげ堂東洋医学講座

7月8日気功診断と陰指圧による腰痛

7月22日高血圧の鍼法

03(370)4804

蒼玄協会半断食ドック

毎月第2週6日間(通い可)八王子併設/雅楽、農業生産、心臓研修、語学純正食品販売 *各地支部

0426(25)0096

自然派の食卓・道① 千424 静岡県清水市有東坂667 ☎0543・46・2845
 ⑩10-21 ⑩無 食糧品、無農薬野菜、調理器具、陶器

(K) ユウアイプランニング 千435 静岡県浜松市市野間2232-1 ☎0534-21-5668 ⑩⑩祝

ヘルシーハウス メリー(森本)① 千438 静岡県磐田市中央町122-15
 ☎0538-32-3016 ⑩9半-20 ⑩無 オーサワジャパン商品、自然食品

サマディハウス・玄気① 千442 豊川市市田町大道下17 ☎05338-6-5679 ⑩10-18半 ⑩無 無農薬野菜、食品全般、化粧品、プロポリス、配達

阿叶堂薬局 千460 名古屋市中区大須2-26-2 ☎052・231・2839 ⑩10-20 ⑩⑩祝 漢方薬、健康自律指南、食養指導、氣流法

コジマフーズ 千457 名古屋市中区呼続町1-61 ☎052・821・8746 ⑩8-19 ⑩⑩無 無農薬玄米、玄米餅製造、純正醤油、味噌

自然食の店カジーコ 千460 名古屋市中区錦3-3-24 第2桜ビルF ☎052・962・7321 ⑩11-21 ⑩⑩無 自然食品、レストラン

(M) モントリオール① 千466 名古屋市中区昭和山15-19 ☎052・833・3868 ⑩9-18(土は17) ⑩⑩祝 食品・野菜全国発送。健康姓名相談

愛知隆陽会(長生堂)① 千485 愛知県小牧市小牧1-352 ☎0568-76・2731 ⑩9-19 ⑩⑩祝 食養講演会、リマ・クッキングスクール

大岩自然食品① 千470-23 愛知県知多郡南知多町内海中之郷73 ☎0569-62・0342 ⑩9-18半 ⑩⑩無 食品全般、化粧品、健康相談

石打ベシジョン ブルージュ 千949-63 新潟県南魚沼郡塩沢町石打2037 ☎0257-83-3667 正食勉強中、スキー、テニス、合宿、セミナー

揚明堂① 千959-21 新潟県北蒲原郡水原町下条町15-5 ☎0250-62・7433 ⑩8半-19 ⑩⑩祝 配達毎週火曜、食養料理教室

新津自然食品センター① 千956 新潟県新津市本町3-9-2 ☎0250・24・5810 ⑩9半-19 ⑩⑩祝 有機農産物、食養相談、料理教室

正食の店和や① 千939 富山県富山市中川原17 ☎0764・25・1448 ⑩9-20 ⑩無 台所食品、本・圧力鍋等

福井健康学園① 千910 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) 千915 福井県武生市杉崎町11-44 ☎0778-27・2111 ⑩8-18 ⑩無 天塩仕込み味噌・味噌販売加工、味噌作りの指導

【近畿】

伊勢食養センター(星出旅館)① 千516 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

ISE-SHIMA MACROBIOTIC C. 海苔養生園、松島荘① 千517-05 三重県志摩郡阿児町鶴方943-1 ☎05994・3・4372 自由人お宿レストラン

京都自然食品センター 千604 京都市中京区河原町通り夷川東北角 ☎075・221・7890、231・0348 ⑩9-18 ⑩⑩祝

マクロビオティック① 千606 京都市左京区高野藜原町77 ☎075・711・4551 弁当(予約制)、正食品、書籍

ヘルス発見① 千612 京都市伏見区桃山町鍋島7 JR桃山駅西50m ☎075・611・0337 ⑩10-20 ⑩⑩無 純正食品、洗剤、無農薬野菜

天粒マクロビオティックみずたに内 千624 舞鶴市サンモールマナ1 丁目ヘルスショップみずたに内 ☎0773・76・7126 ⑩9-19 ⑩無

健康と喜びの学園パラディテステ① 千530 大阪市北区中崎2-3-12 自然食品店 ☎06・371・8014 ⑩⑩祝 正食品、野菜、仙骨波動無痛療法

ヘルスマート大手通店 千540 大阪市中央区大手通2-5-1 ☎06・945・0618 ⑩9半-18半 ⑩2・4・5⑩祝

正食協会 千540 大阪市中央区内淡路町2-1-1 ☎06・941・7506 ⑩9-18 ⑩⑩無 料理教室、本部講座、研究会、入門講座

アイランド・ジャップ① 千542 大阪市南区西清木町34 江川直巳3F ☎06・245・1414 ⑩10-19 ⑩⑩祝 旅行企画、書籍、自然食品

自然食品むぎの家① 千532 大阪府淀川区東三国町4-17-5 ☎06・395・7806、393・4577 ⑩10-20 ⑩⑩無 純正食品、野菜

ハッコー山海フーズ① 千533 大阪市東淀川区東中島1-20-12 ユニゾン新大阪ビル414号 ☎06・461・3528 ⑩10-17 ⑩⑩⑩⑩無 配達

マツヤ健康食品 千655 兵庫県神戸市垂水区五色山8-4-9 ☎078・708・9380 東松弘樹 ⑩10-19 ⑩⑩無 正食健康相談、純正食品、野菜

神戸ヘルスフーズ岡本店 千658 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

兵庫隆陽会(鈴木英夫) 千661 兵庫県尼崎市武庫町1-3-11 ☎06・436・3147

うりぼう① 千662 西宮市門町4-13-17 ☎0798・52・6703 ⑩10-19 ⑩⑩無 無農薬野菜、食品配達、自然化粧品エステティック、鍼灸

自然食品店緑屋① 千640 和歌山市湊本町3-23 ☎0734・28・0643 ⑩10-18 ⑩⑩祝 無農薬野菜 毎週土曜正食食べてみる会

グェバハウス① 千649-65 和歌山県那賀郡粉河町粉河1783 ☎0736・73・2154 ⑩8半-19 ⑩⑩無 無農薬野菜・茶・食品配達・発送、食養

【山陰・山陽・四国】

皆実 C I 千734 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4④例会、料理講習、P U勉強会

障害者が地域で生きるための生活協同組合準備会 千732 広島市東区尾長町575-5 鈴木方 ☎082・262・6330 玄米、料理学習、氣功

(K) 若本綜合漢方① 千730 広島県広島市東区若草町10-4 ☎082・261・801 ⑩9-17 ⑩⑩祝、4④ 鍼灸、漢方、食事・一体の指導(要予約)

(M) 純正食品マルシマ 千722 広島県尾道市新浜1-6-21 国道2号線沿 ☎084・22・5577 ⑩9-18 ⑩⑩祝 自然食品販売普及活動

人間医学社府中支局 健康医学社広島県総特約店 千726 広島県府中市府中町590-6 ☎0847・41・7668 ⑩⑩特に定めず 食品、正食浄血

明治製粉(株) 千726 広島県府中市町536 ☎0847・41・2255 小川清 ⑩⑩無 粉類、純正養老醤油、保命子製造

布法ボサツ友の会 千739-04 広島県佐伯郡大野町83-26 ☎0829・56・219 ⑩7半-22 布法(30分)ボサツ・図書・身心相談・坐禅

山口健康生活センター 千753 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 ⑩⑩無 各種相談

鶴島食品 千747 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

純正食品裕恵(株)① 千689-24 鳥取県東伯郡東伯町八橋233 ☎0858・52・2243 21 上裕恵 ⑩⑩無 純正食品配達・発送、健康相談

愛媛純正食品センター① 千790 愛媛県松山市湯渡町10-22 ☎0899・42・6464 菅本フジ子 ⑩8-20 ⑩④ 料理教室(毎④) 東洋医学会のま商店① 千794 愛媛県今治市常盤町4-7-17 ☎0898・32・2378 ⑩10-20 ⑩⑩無 自然食品、書籍販売

ハビネス① 千796 愛媛県八幡浜市矢野町4丁目 ☎0894・22・1768 渡辺大起、ナミ枝 ⑩8-20 ⑩④ 幸せの輪をひろげましょう

三集屋① 千770 徳島市庄町1丁目4 ☎0886・32・8238 ⑩10-19 ⑩④ 大田製塩ニガリ豆腐・自然療法野菜・他モリモリ

もみ① 千780 高知市中万々2-22 ☎0888・72・8537 山崎嘉子 ⑩8-20 ⑩④ 午前中 自然食品 酵素 自然化粧品

【九州・沖縄】

旬の味そよ風① 千812 福岡市東区箱崎3-8-20 ☎092・641・9044 ⑩10-18半 ⑩④無 無農薬有機野菜、果物、食品、市内近郊配達

サニー健康食品① 千813 福岡市東区千早5-10-5 ☎092・681・0883 ⑩10-19 ⑩④無 食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品

八幡自然食品センター① 千806 福岡県北九州市八幡西区八千代町6-22 ☎093・621・4184 ⑩9-18 ⑩1・3④ 料理講習、健康相談

愛鍼灸院① 千849-13 佐賀県鹿島市大隈分1590-1 ☎09546・3・0981 ⑩8-19 ⑩④無 鍼灸と正食品による総合治療、健康相談

自然食品センター・夢有民(ムツミ)① 千855 長崎県長崎市桜町951 本川存代 ☎09576・4・3169 地味、無農薬有機野菜直売

一心堂 千857-01 長崎県佐世保市吉岡町1838-9 ☎0956・40・5733 ⑩9-18 ⑩④無 馬油・ヨモギ茶・粒状/粉末ヨモギ石けん

天粧子商店① 千860 熊本市東区飼町3-5 ☎096・343・4043 福山敬哉 ⑩④無 体質別食養相談・オリーブ自然美容法

天粧子通店① 千860 熊本市下通1-4-8 ☎096・354・9161 福山絢一 ⑩10-19 ⑩1・3④ 体質別食養相談・オリーブ自然美容相談

岡部食品豆腐工場(創業慶応3年)① 千861-46 熊本県上益城郡甲佐町岩下143 ☎096・234・0447 ⑩7-19 ⑩④無 純正豆腐、食養研究会

ニコニコ村① 千874 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

心の学校・ヨガハウス① 千874 大分県別府市野井川町16-18 ☎0977・26・2463 ⑩9-21 ⑩④無 ヨーガとマクロビオティック

四季菜① 千890 鹿児島市宇宿3-40-6 ☎0992・59・4902 ⑩9-20 ⑩④④無 無農薬玄米、野菜、O J品、地場加工品、食養相談、料理教室、ヨカ

大口食養村 川上寛樹① 千895-25 鹿児島県大口市宮内1698-35 ☎09952・8・2708 特選三年番茶、テッカシ製造、純正食品販売、無農薬栽培

天然村① 千899-44 鹿児島県鹿毛郡屋久町麦生335(高平) ☎09974・7・2922、7・2541 心身魂のいこいの場、案内書62月切手同封請求

自然食品センター陽報① 千900 沖縄県那覇市久茂地3-11-8 ☎0988・61・7195 ⑩10-19 ⑩④無 食養相談、料理教室、書籍、純正食品

こうそハウス 千901-01 沖縄県那覇市小塚878-6 ☎0988・57・7798 ⑩8-19 ⑩④無 柚木忠信 酵素、健康食品販売

紅葉純正食品店① 千902 沖縄県那覇市寄宮163 ☎0988・54・0296 ⑩10-20 ⑩④無 書籍販売、純正食品、食養相談

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 FAX465-5022 図10半・18半 図④ 日本C1協会食品事業部

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 図半日10-19、図④ 祝10-18 食品全般・図書、小売・卸し、レストラン「天味」併設

ファーマー 〒153 目黒区三田2-8-1 ☎03-793-1371 図10-20 図④ 遠赤外線セラミック、健康機器製造販売、広告企画製作

日本食用塩研究会 〒155 世田谷区北沢4-32-26 ☎03-460-3961 図9-17 図④ 祝 自然塩「海」配布

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。

れんげや① 〒157 世田谷区南鳥山5-1-14 ☎03-326-5085 図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

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 図9-17 図④ 祝 サンゴ草、梅隣番、豊春、陽泉

自然食品の店たんぽぽ① 〒162 新宿区高久町24-6 ☎03-353-4545 図10-19 図④ 農場直販有機野菜、リマ化粧品、健康食品

ミナ①本店 〒165 中野区新井5-20-11 ☎03-385-6058 図10-18 図④ 祝 船橋店 JR船橋駅ビル東武デパートB1「はやおき村」 ☎0474-25-2211 内333 図④ 無農薬野菜、OJ商品入荷

グルッペ自然食糧品店① 〒167 杉並区荻窪5-27-5 ☎03-398-7427 図10-19 図④ レストラン ☎03-393-1224 図11半・21 図④

友永ヨーガ学院発祥本部 〒167 杉並区上荻18-13 文化堂3階 ☎03-393-5481 図9-22 クラス：入門・中級・安産・断食・瞑想等の講座

自然の幸・Ando① 〒171 豊島区南長崎5-30-5 ☎03-951-8509 図11-19 図④ 食品、ア除去食、引売、配達、地方発送、自然育児友の会案内所

オーサワジャパン配達センター 〒173 板橋区小茂根5-4(一般注文先) ☎03-958-7112 図9-17 図④ 祝 日本C1協会事業部、配達

オーガニックジャパン① 〒176 練馬区練馬1-22-7 ☎03-994-4987 図10-20 図④ 食品、化粧品、野菜、アレルギー除去食

味穂自然食品江古田店① 〒176 練馬区栄町40-13(江古田駅北1口大通り商店街) ☎03-948-5701 図10-19 図④ 無農薬農産物

富士見台自然食品店① 〒176 練馬区貫井3-14-16 ☎03-990-6773 図9-19 図④ 自然農法食品、野菜、化粧品、図書

自然食品の店なくさ① 〒177 練馬区西大泉町1-15-10 ☎03-925-0914 図9-20 図④ 無農薬野菜、豆腐、パン、書籍、洗剤

加藤農園 〒178 練馬区西大泉2-14-4 ☎03-925-8731 百パーセント玄米餅(みずす農場産自然農法米使用)製造直売、発送可

お米・自然食品の店 はやし① 〒179 練馬区光が丘5-1-1-009(IWA BIF) ☎03-998-3433 図10-20 図④ 無農産物・自然酒あり

【東京市部】

自然食糧品美味① 〒202 保谷市東伏見2-6-20 ☎0424-63-7613 図9-20 図④ 無農薬野菜、トーフ、パン、毎週の④⑤に入荷

南伊豆山荘 〒202 保谷市柳沢3-2-9 ☎0424-67-3404 15号久男 山荘連絡先 ☎05586-2-3629 山荘/静岡県賀茂郡南伊豆町加納1139-42

はじめ健康食品店① 〒180 武蔵野市中央1-29-5 ☎0422-54-7716 図8半・20 図①・2・3・4 図④ 食品、野菜、小川みち先生食養料理教室1-2・3

松永指圧治療院 〒180 武蔵野市境南町2-8-17 サンライズビルアキモト603号 ☎0422-32-0160 図10-19 図④ 自宅 ☎0422-48-4094

東京幸茸園① 〒181 三鷹市新川4-25-30-3 ☎0422-48-3877 図9-18 図④ 祝 霰芝、花粉、純正食品、全国配送、半断食受付

やさい村① 〒181 三鷹市下連雀3-6-25 ☎0422-47-6639 図10-19 ミルキーウェイ 武蔵野市吉祥寺町15-4-17 ☎0422-53-6483

グルッペ調布店① 〒181 三鷹市中原2-12-6 ☎0422-49-7225 図10-19 図④ 有機栽培無農薬野菜、海産物、雑穀

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 図10-19 図④ 無農薬のお茶・有機野菜・果物、純正食品

食養の店和康① 〒184 小金井市本町4-14-22 ☎0423-85-5261 図10-18 図④ 祝 無農薬野菜、書籍、料理教室、玄米試食会

天祥屋① 〒184 小金井市前原町4-19-9 ☎0423-85-2602 図④ 引売と配達を主とした店 無農薬野菜、自然食品

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、全国発送

自然健康食品の店いほ① 〒187 小平市花小金井1-7-18 ☎0424-62-8975 図10-19 図④ 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 図11-19 図④ 食品、有機野菜、書籍

自然食品の店たなかや① 〒190 立川市柏町4-5-16 ☎0425-35-5227 図10-18 図④ 無農薬野菜、純正食品、浮津宏子先生の料理教室

美山園茶舗① 〒192 八王子市長沼町58-204-6 11生商店内 ☎0426-35-9643 図11-18 図④ 祝 野生学園(茨城県東村) ☎0299-78-3188

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 図年中無休 お肌のことはおまかせ下さい。無機物油・無合成活性剤・無香料・無着色のほんもの化粧品

斎玄協会① 〒192 八王子市小門町20-2 ☎0426-25-0096 支部/長野、中野、尾島、会津若松、鎌倉 南部葉瑛場(八王子) ☎0426-46-3095

明日葉① 〒194 町田市玉川学園2-7-6 ☎0427-29-5015 図10-18 半 図④ 有機野菜、食品、手作り生活用品、図書、移動販売

渡辺漢方堂 〒197 福生市福生2128-3 ☎0425-51-5978 図9-17 図④ 祝 婦人病専門(子宮筋腫など) 第4水曜指導会、主婦会館(四谷)

火の島屋① 〒100-01 東京都大島町間伏 ☎04992-4-0350 三原山の噴火のこくとほとばしる生命への情熱で新しき世界へ!

【神奈川】

菊屋片山商店① 〒211 川崎市幸区古市場1-34 ☎044-522-6233-4 図9-20 図④ 自然酒・無添加(ワイン、味噌、焼酎)発送

清水整体① 〒214 川崎市多摩区登戸新町80 ☎044-933-1945 図9-19 手治療法、鍼灸療法、健康相談 要予約

株式会社兼兼① 〒220 横浜西区花咲町4-111 ☎045-231-4823、242-3614 図10-19 図④ 食養相談、第1日曜健康講演会

杉田屋本ナチュラルフレンド① 〒221 横浜市神奈川区鶴屋町3-35-8 ☎045-311-2196 図10-21 図④ 祝 自然酒、食品、横浜駅西口徒歩5分

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 図11-10 半 図④ 自然食でのパーティ各種出張料理

自然食品センター弘明寺店① 〒232 横浜市南区中島町4-81 ☎045-712-3339 図10-19 無農薬野菜、豆腐、枇杷葉蒸品

サンキュウヘルス① 〒235 横浜市磯子区西町11-8 ☎045-753-3993 図9-21(図祝11-19) 図④ 無農薬野菜、自然食品、化粧品 根岸駅歩3分

菊屋百貨店健康自然食品センター① 〒244 横浜市戸塚区戸塚町44 ☎045-881-7636 図10-19 図④ 料理教室(2中)

八百屋花岡① 〒247 横浜市栄区上郷町258 ☎045-894-9538 図④ 野菜、食品、洗剤、書籍 移動販売と配達

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 図10-19 図④ 食品、化粧品、図書、治療院併設

なちゅらる・るうむ マニホージュ① 〒257 秦野市今泉323-11 ☎0463-82-6036 図10半・19 図④ 茶房 料理講習 秦野駅徒歩10分

陰陽洞① 〒249 神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎0468-73-7137 図10-19 図④ 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 図10-19 半 図④ 野菜、パン、豆腐、みそ、鶏油、貸本

大豆屋① 〒253 神奈川県茅ヶ崎市富士見町13-3 ☎0467-85-5316 図9-18 半 図④ 豆腐、アゼ、カン、調味料、卵

延寿① 〒239 神奈川県横須賀市根岸町4-3-6 ☎0468-35-8773 図10-19 図④ 無農産物、豆腐、食養指導、料理講習会、配達

【中部】

京都院① 〒400 山梨県甲府市丸の内2-22-12 ☎0552-26-0008 図9-20 図④ 祝 鍼灸、漢方薬、正食品による総合治療

マルカ薬局① 〒403 山梨県富士吉田市下吉田251 ☎0555-22-0200 図9-21 図②・4 図④ 漢方薬、健康相談、リスラン化粧品、食品

ティーハウスふとろん① 〒389-01 長野県佐久郡軽井沢町追分1074 ☎02674-5-7525 図9-21 半 図④ 薬草茶、食養料理研究会

観山荘① 〒389-24 長野県飯山市大字豊田6398 ☎0269-65-2094 スキー、テニス、農業体験、健康相談、温熱刺激療法 予約制

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 図11-18 図④ 祝 食品、健康電子製水機、風呂用活性炭

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621頁切手同封請求

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 図10-17 図④ 健康食品、健康指導、灸

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 図10半・18 図④ 純正食品、無農薬野菜、C1 図書、ヨガ

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 図9-19 純正食品、自然便秘薬、心身鍛錬改造ヨガ合宿

福泉堂① 〒410-03 静岡県沼津市原字東中1418-43 ☎0559-67-3777 図10-20 図④ 漢方薬、野菜

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 大森英桜先生を通して正食の実際を学ぶ半断食セミナー

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 図10-18 料理教室(毎月第1日) 食品、野菜

和良比野① 〒424 静岡県清水市港町2-7-13 ☎0543-52-9649 図10-19 図④ 無農薬野菜、果物、無添加食品、勉強会、引売り

全国日本C I 協会友の店

■掲載希望の方は別ページの入会申込書(法人会員)で申し込んで下さい。3行以上は1行につき5,150円増しになります。
■掲載内容は、名称、郵便番号、住所、電話番号の順で、①は営業時間(「10-18半」は「午前10時から午後6時30分まで」のこと)、②は定休日(「③」は「毎日曜日定休」、「④」は「第三水曜日定休」のこと、「祝」は「祝日休み」、「無」は「年中無休」、次は営業(活動)内容です。(「⑤」はオーサワジャパン商品取扱店です)

【北海道】

- ④いわさき薬局 〒053 北海道苫小牧市大成町2-1-10 ☎0144-72-6811
⑤9-20 ⑥1-3⑦ 漢方・食養相談、皮膚病・美容相談
手稲マクロビオティック料理教室① 〒006 札幌市手稲区前田10条17
丁目2-11 ☎011-681-1120 ⑧10-17 ⑨食品、図書、健康相談、他
自然食品の店・むぎさと・① 〒064 札幌市中央区北2条西28丁目 ☎
011-644-1921 ⑩10-19 ⑪食養手当て相談・配達・宅急便可
マクロビオティック・心身食三健 〒005 札幌市南区真駒内サンブライ
ト332-439 ☎/FAX 011-591-0753 MCRヨガセンター24時間受付
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 ⑧9-18 ⑨食品・ヨガ・正食の健康道場
北海道健康学苑① 〒079 旭川市永山町11-52-6 ☎0166-48-4107 ⑧8
-20 ⑨食品・食養相談、足心道指導、食品、書籍

【東北】

- 自然食品の店エリナ戸① 〒031 青森県八戸市十八日町2 ☎0178-44
-6461 ⑧9半-18半 ⑨⑩祝 野草摘、砂療法、料理教室
サロン十和田① 〒034 青森県十和田市稲生町10-34 ☎01762-2-7840
⑩10-20 ⑨食品・健康相談、月例の集い、食品、有精卵
弘前マクロビオティック・ハウス① 〒036 青森県弘前市新里宇東里見
35-24 ☎0172-28-0736 ⑨無だが要電話 正食品、図書、健康相談
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 ⑩10-18 ⑨⑩祝 料理教室、健康講演会、食品販売、野菜
整骨院巴堂① 〒013 秋田県横手市清川町12-1 ☎0182-32-3331 ⑧8半
-18半 ⑨⑩祝 オーサワジャパン商品、強健術
マナ自然食① 〒020-01 岩手県盛岡市高松1-15-31 ☎0196-62-6205
⑧8-19 ⑨⑩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① 〒020-01 岩手県
盛岡市上田堤1-5-12 ☎0196-61-3024 ⑧9-20 ⑥1-3⑦ 純正食品
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 ⑧8-19半 ⑨⑩① 脉診流治療、健康相談
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 ⑧9-19 ⑨⑩食事処「友苑」☎266-4095 料理講習
こうげん堂① 〒980 仙台市大町2-6-17 ☎022-265-4465 ⑩10-19 ⑨
月末の食品、無農薬野菜、自然食レストランプラトール☎265-8353
サンマート咲田① 〒963 福島県郡山市中央2-1-8 ☎0249-32-4404
⑧9-23 ⑨無 純正食品、C I 図書、食養相談
だるまや① 〒965 会津若松市一箕町八幡村北114-14 ☎0242-22-2089
⑩10-18 天然特産物・自然農法農産物・純正食品・精進料理教室
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
☎0241-22-4193 ⑧8半-19 ⑨無 食品、C I 図書、食養相談
バス① 〒970 福島県いわき市平杉平19 ☎0246-22-9510 月刊『マク
ロビアン』発行、毎月身体改造合宿、健康相談ほか
禅林庵① 〒970 福島県いわき市平鍛冶町6 ☎0246-21-4159 ⑩10-17
⑨⑩祝 O J 食品、C I 書籍、無農薬野菜

【関東】

- 群馬マクロビオティックセンターMA愛NA① 〒370 群馬県高崎市和田
町7-13 ☎0273-22-5484 ⑩10-20 ⑨⑩ 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 ⑩10-19 ⑨⑩ 図書、食品、正食・空手・ヨガ講習会、健康指導
鈴木通子(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
-20 ⑨⑩ 純正食品、図書、自然食、無添加ワイン、料理教室
宮前薬局上原店① 〒378 群馬県沼田市上原町1801-22 ☎0278-24-3678
⑧8-20 ⑨⑩ 漢方薬、カイロプラクティック併設
天然医学研究所 〒320 栃木県宇都宮市松原2-4-20(野沢幸弘) ☎0286-
25-0544 ⑧9-18 ⑨⑩ 正食健康相談、正食医学健康法講習
食養健康センター① 〒320 栃木県宇都宮市1番町2-4 ☎0286-36-2415
⑩10-18 ⑨⑩ 純正食品、リハビリ化粧品、森下食品、C I 書籍
修学事業協会栃木支部・自然食の店 広陽① 〒321-02 下都賀郡壬生
町助谷886-5 ☎0282-86-4484 食養、健康、修学相談 相談随時
晴雨(てんり)農場① 〒349-13 栃木県下都賀郡藤岡町大前1751 ☎0282
-62-2635 自給自足の基盤に立っての衣食住の追求と実践

- 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 ☎02-
98-67-1214 ⑧8半-17 ⑨⑩ オーサワジャパンKK商品その他
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 ⑧8-20 ⑨⑩ 食品・無農薬野菜、豆腐、パン、海産物、配達
ヘルスショップ浅野① 〒336 埼玉県浦和市常盤9-10-4 ☎0488-31-00
47 ⑩10-19 ⑨⑩ 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 ⑧9-18 ⑨⑩ 食品・食野菜果物、料理教室、ゲルマ温浴
麦・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
自然健康食品三好屋 〒336 埼玉県浦和市北浦和1-19-4 ☎0488-86-72
34 ⑧9-20 ⑨⑩ 食品、書籍、器具、美容・健康相談、配達、発送
太陽堂① 〒343 埼玉県越谷市大沢4-10-5 ☎0489-62-3479 ⑧9-20 ⑨
⑩ 純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室
命の糧ほんものや① 〒349-01 埼玉県蓮田市江崎崎西1490-6 ☎0487-
68-5423 ⑩年中無休 黒麹玄米、他手作り食品製造販売
大橋自然食① 〒350 埼玉県川越市霞ヶ関北4-22-17 ☎0492-32-9445
⑧9-19 ⑨⑩ 無農薬野菜、食品、図書、化粧品
④デリカショップキャリオカ① 〒350-02 埼玉県坂戸市美師町2-18
☎0492-83-4433 ⑩10-21 ⑨⑩ 野菜、化粧品、配達、料理教室
一玄屋① 〒350-13 埼玉県狭山市入間川1538-61 ☎0429-59-1941 ⑩
10半-19 ⑨⑩ 野菜、書籍、O J のパン、化粧品、料理教室、配達
たべものクラブ① 〒355 埼玉県比企郡滑川町月輪982-1 ☎0493-62-
7461 ⑩11-19 ⑨⑩ 配達いたします。料理教室
すこやか薬局① 〒359 所沢市松葉町26-2 新所沢駅東1より3分 ☎04
24-22-0985 ⑩10-20 ⑨⑩祝 漢方相談、第3土曜料理教室
小川自然食品店① 〒362 埼玉県上尾市上町2-7-25 ☎0487-74-8504
⑩10-19 ⑨⑩ 純正食品、有機農産物、浄水指導、料理教室
カムカムサン① 〒260 千葉県緑町1-28-2 ☎0472-47-1737 ⑩10-19
⑨⑩ 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 ⑩10-
19 ⑨⑩ 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 〒272 市川市南大野3-22-25 ☎0473-37-50
72 ⑩10半-18 ⑨⑩第2-3⑦ 野菜、書籍、食養相談、料理講習
自然食品の店シーズン① 〒272-01 市川市行徳駅前2-21-22 行徳マンシ
ョン1F ☎0473-56-6166 ⑩10-21 ⑨年中無休
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 ④講師/田中愛子先
生、ジャズライブ④④PW7:30
自然食品の店たんぽぽ① 〒277 千葉県市川市泉町6-57 ☎0471-67-1997
⑩10-19 ⑨⑩第211曜 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 ⑩
10-16 ⑨⑩祝 食品、無農薬野菜、書籍、配達、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
10半-19 ⑨⑩祝 食品、無農薬野菜、化粧品、配達。料理教室
【東京区部】
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-19 ⑨⑩ 野菜、海産物、食養相談
風Fu① 〒112 文京区関口11-17-9 ☎03-269-0833 ⑩12-15、18-21 ⑨祝
は予約のみ レストラン、料理教室、小売。有楽町線江戸川橋の出口
高砂自然食品センター① 〒125 葛飾区高砂8-13-5 ☎03-600-4322 ⑧9-
20 ⑨⑩ 無農薬野菜、果物、料理講習、勉強会、配達
自然食品専門店ベル・ウッド① 〒143 大田区北馬込2-33-18 ☎03-771-
9243 ⑩10-19半 ⑨⑩ 無農薬野菜、純正食品、化粧品、配達
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 ⑧9半-22 ⑨⑩ 無農薬野菜、果物
ゲンマイキッド・田畑組① 〒146 大田区池上3-14-7 ☎03-755-1412
⑨⑩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
自然食品の店マサチエ① 〒146 大田区多摩川1-35-2 ☎03-756-2415
5 ⑩10-19 ⑨⑩祝 純正食品、無農薬野菜、料理教室、C I 図書
自然食の店にんじん屋① 〒150 渋谷区恵比寿西1-4-1 ☎03-476-2811
⑩10-20 ⑨⑩祝 O J 商品・O J パン豊富 恵比寿駅徒歩2分

自然食ニュースの ミネラル栄養療法基礎 ゼミナール

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 1990年1月～12月
- 開講日時 毎月第1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) 3000円
- 申込受付 先着順/切
バイオミネラル研究会
☎03(719) 3 4 6 1

●基礎講座内容

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

受講修了書授与

併設・ライブ鍼灸院・ミネラル栄養療法個人指導

いま、もうひとつの塩 食卓に舞う

赤穂の天塩 二つの食卓用塩

使いやすいマイルド



ふりかけに便利
コクのある味わい

食卓用・調理用

ひとつの塩味の違い



淡味が心がけられ
溶けやすくソフト

ふりかけ用 淡味塩

東京都新宿区百人町2丁目24番9号

株式会社 天塩

〒160 電話 03(371)1521 代表

■編集後記■

●「金あまり日本」と外国から批判がきびしいが、一般サラリーマンは「ウサギ小屋」から、超満員電車で会社に通う。一生かかっても満足な家一軒買えないという実態だ。が「浮浪者でも糖尿病になる」ほどの豊かさ(う)は事実であり、夜、女性が一人で街を歩ける治安の良さは世界でも例外らしい。

●「ペルーの再生のために」と、フジモリ氏は大統領になるが、勇気ある登壇に拍手を送りたい。それにつけても、問題は国に金があるとかないとかではなく、国民の精神構造と生活様式ではないか。

●日本には「邪神」も「善神」もない、「八百萬」の神々を認める、高天原でも神々は働いていた、つまり「労働は苦役ではない」という考えが日本人の思想と生活の根にあるのだ、と。佐治芳彦『日本神道の謎』日本文芸社という本を面白く読んだ。

●「神道が良くて他の宗教は悪い」ということではない。「神道」というのは、他の宗教のような「宗教」ではないのだから。「空気」のようなもの、(佐治氏)「経済構造」が不正なものではない、別の問題があるのだということをもっと世界に知ってもらわなくてはいけないと思う。(橋本政憲)

新しき世界へ 六三六号

◎一九九〇年七月一日

発行日 一九九〇年七月号

編集兼発行人 橋本 政憲

発行所 日本C.I.協会 千一五二

東京都渋谷区大山町一五二

電話 03・4699・7631(代)

振替 東京0/1941125

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、二六〇円	〒二六〇
*永遠の少年少年よ、大志をいだけ	八七〇円	〒二〇〇
*食養生読本食養生で開く自由の人生	一、三九〇円	〒二六〇
*生命現象と環境やさしいエコロジー	七五〇円	〒二〇〇
*新食療療法正食身心改造法	二、〇六〇円	〒二六〇
*東洋医学の哲学最高判断力の書	二、〇六〇円	〒二六〇
*マクロビオティック料理(桜沢里真著)	二、五五〇円	〒三〇〇
食養料理カード(1)(2)	各八四〇円	〒二五〇
食物の陰陽表色刷り一枚	二〇六〇円	〒二〇〇
正食医学の救急手当法	二〇六〇円	〒二〇〇
食物による健康法・料理法特集(新しき世界へ)	二、〇六〇円(送料共)	〒二〇〇

*無双原理・易	一、五五〇円	〒二六〇
*宇宙の秩序	一、〇〇〇円	〒二〇〇
*病気を治す術・病人を治す法	七五〇円	〒二〇〇
*心臓を入れ替へる法	二、五五〇円	〒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、六五〇円	〒三〇〇
*自然の中の原子転換(ケルヴラン)	三、六五〇円	〒三〇〇
*天国の鍵	二、六〇〇円	〒二六〇
*食物と人生	品切れ	
*一つの報告	一、〇〇〇円	〒二〇〇
*ジャックとミチ西洋文明批判	三、〇〇〇円	〒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
一万元未満 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、〇〇〇円	〒二〇〇
*最後にそして永遠に勝つ者	品切れ	
*うさぎのピビ	品切れ	
*ウナギの無双原理	品切れ	
*兵法七書の新研究	二、〇六〇円	〒二六〇
*わが遺書	一、〇〇〇円	〒二〇〇
*世界恒久平和案、「意志」教育	一、〇〇〇円	〒二〇〇
五十一年の実験報告	五五〇円	〒二〇〇
桜沢如一アルバム	五五〇円	〒二〇〇
*PU歌集	三九〇円	〒二〇〇
石塚左玄著		
化学的食養生論	七、七五〇円	〒三〇〇
桜沢里真著		
リマクッキング	七、七五〇円	〒三六〇
節供料理(浮津宏子)	五五〇円	〒二五〇
米国の食事改善目標	三六〇円	〒二四〇
台所を化学で見る	二〇〇円	〒二五〇
桜沢如一カセットテープ		
ニューヨーク講演(14本)	三、六〇〇円	〒二六〇
判断力の話(1本)	二、六六〇円	〒二七五
座間講演(2本)	三、〇六〇円	〒二五〇
GO、母を語る(1本)	二、六六〇円	〒二七五
TES第一回(2本)	三、〇六〇円	〒二五〇

大森英桜カセットテープ		
宇宙の秩序解説(2本)	二、六六〇円	〒二五〇
無双原理入門(2本)	二、六六〇円	〒二五〇
生命と食物の歴史(2本)	二、六六〇円	〒二五〇

体質別正食法(2本)	四、二〇〇円	〒二五〇
玄米の研究(2本)	四、二〇〇円	〒二五〇
美容とヒフの手当法(2本)	三、〇六〇円	〒二五〇
健康法総批判(2本)	四、二〇〇円	〒二五〇
身心改造法(2本)	四、二〇〇円	〒二五〇
入浴法の研究(2本)	二、六六〇円	〒二五〇
妊娠と出産(2本)	四、二〇〇円	〒二五〇
人間はどこから来たか(2本)	二、六六〇円	〒二五〇
女の業について(2本)	二、六六〇円	〒二五〇
食物と夢判断(2本)	二、六六〇円	〒二五〇
眼病の治し方(2本)	三、〇六〇円	〒二五〇
子供の病氣と食養(2本)	四、八四〇円	〒二五〇

久司道夫カセットテープ

人間の医学(2本)	三、〇六〇円	〒二五〇
世界平和と健康(3本)	四、六六〇円	〒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振替東京二九四三日本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、15日みてください。

日本C-I協会

〒151 東京都渋谷区大山町一一一五
電話 (〇三三) 四六九・七六三一(代)

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。2000円分の日本C I 協会発行の図書券送呈。
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）

（会員別の符号を○でかこんでください。）

年 月号から 年間分

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	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				

〈新企画〉

主催 / 日本C I 協会

★はじめての方や・もう一度基礎からという方へ

マクロビオティック初級スクール

土よう入門講座

－ 無双原理のお話と玄米の試食 －

「マクロビオティック」って何? 「玄米」ってどんな味?



玄米のオイシさを味わいながら!

やさしく、楽しく!



マクロビオティックの勉強をしませんか!

マクロビオティック(正食)のこと、無双原理による正しいものの見方・考え方について、健康のこと、陰陽についてなど、実生活と対比しながら、わかりやすくお話を進めてゆく講座です。マクロビオティックの実行で心身共に健康で楽しい人生を送りましょう!!ぜひご参加下さい!!

●日程

- ①5月19日(土)終了 9月予定 「正食について、健康について」・食事
 - ②6月23日(土)終了 10月予定 「陰陽の見分け方と実生活への応用について」・食事
 - ③7月21日(土)午後2時～5時 「体質の四つの分け方①」・食事
- 講習費 / 各回ごと3,000円(消費税込)玄米の基本食つき!!
- 参加資格 / 特にありません、どなたでも、どの回からでも参加できます。
- 要予約 / 前日までに下記へお申込ください。(電話でも可)
- 申込先 / 日本C I 協会・TEL 03(469)7631(代) 〒151東京都渋谷区大山町11-5

●お話 / 加藤大季

マクロビオティック初級スクール

「土よう入門講座」申込書

氏名	男	明・大・昭	電話	①日本C I 協会の法人・正会員で
住所	女	年生	番号	②誌友です
				③会員ではありません
				3. 7月21日(土)に受講します
講習費3,000円× 回分 合計				円を添えて申し込みます。
日本C I 協会御中				年 月 日

●1990年 日本CI協会 行事ハイライト

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

◆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、食べ物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合いの方をお誘い

合わせの上、ぜひ、お集まり下さい。

●日程／*7,8月はお休み *9月11日(火)15:00~17:00 *10月16日(火)15:00~17:00

●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。

◆マクロバイオティックへの入門講座

「無双原理と玄米正食」の理論と実践について楽しく学べるわかりやすい講座です。「正しいものの見方・考え方による食事と健康と幸福の大切なつながり」「陰陽について」「どんなものをどのように、どのくらい食べたらよいか」など基本についていっしょに考えましょう。一人一人に合ったマクロビオテックを日常的に正しく実行し、心身共に健康に明るく楽しい人生を送るためにぜひご参加下さい。

●7月 4日(水) 15:00~17:00

「陰陽の見分け方」

—実生活への応用について—

●9月12日(水) 15:00~17:00

「体質の四つの分け方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、吐き気がする、ケガやけどをした、虫歯がいたい……などなど、日常生活での体のトラブルは、たくさんあります。そんな時、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て法、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。

●日 程／7月 3日(火) 15:00～17:00「しょうが湿布、里芋パスター、同パスターの代用」

●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、迷っている事、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

●7月 3日(火) 17:00~18:00

●7月 4日(水) 17:00~18:00

●7月17日(火) 15:00~16:00

●7月24日(火) 15:00~16:00

●7月25日(水) 17:00~18:00

★〈新企画〉 マクロビオティック初級スクール

「土よう入門講座」③7/21(土)午後2時～5時

詳細は色ページを参照してください。



●1990年日本C I協会 行事ハイライト

☆おべんとう作り講習会

毎日のことだから大切にしたい!

おべんとうを開けた時の、なんとも言えないあの思い。まわりの人の反応で得意になったり、ひがんだり……。お子様にとって、「おべんとう」による親子のコミュニケーション、社会体験は、マクロビオティックを実践する上で、重要なポイントとなります。小さいけれど大きな意味のある、いわば“食文化の箱庭”です。そんな大事なおべんとう作りも、毎日のことになると、ついマンネリになりがち。そこで、愛情のこもったメニュー、豊富なアイディアの数々を実習してみませんか。中身、味つけ、見た目もとても大事。子どもが喜んで持っていく「おべんとう」は? 手間も費用もムダなく作る工夫は? さあ、玄米っ子6人を育てた大森一慧先生に、そのコツを習いましょう。(大人の食事の参考にもどうぞ)

●講師/大森一慧



●7月14日(土)13:00~16:00

●献立予定

*小豆入り玄米ごはん *いんげんの揚げ煮

*新ごぼうのみそ煮、*揚げじゃがサラダ *椎茸昆布

※内容の一部が変更になることがあります。

●講習費/各回3,090円(消費税込み) ●定員/30名 ※要予約(事前に必ずお申込み下さい)

●申込み方法/①先ず電話にて予約し②申込み書に記入し講習費を添え郵送または持参

●保育あり/一人につき1030円(事前に必ず確認してください)

☆マクロビオティック生活実践講座

●7月はお休み致します。

☆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。

●担当/大森一慧

●7月14日(土) 16:30~17:30

※個人相談(有料) ※要予約/詳細は係まで

★★好評の〈新企画〉!!

「食箋料理・手当法特別講座」は別ページ参照

〈新シリーズ〉

主催/日本C I 協会

★一家を健康にするプログラム★

第3回/7月22日(日)

●講義と実技で徹底講習!!

定員/15名

＊正食医学による＊

食箋料理・手当法

特別講座



講師/大森一慧

正食30数年、6人の子育てをしながら、病人の食事作りや手当てなど、命がけの日々を経て、また自身、19年前には1カ月以上も生死の間をさまよう大反応、大改革を経験した。その実際の、具体的なお話や料理、手当ての方法は必ず皆様の参考になるでしょう。

☆☆☆☆ 内 容 ☆☆☆☆

- 食箋についての講義
- 食箋料理実習と試食
- 手当法の実習

第3回、7月の内容は↓

●腎系・泌尿器系/腎盂腎炎、
腎・尿路結石、腎臓不全(尿毒症)、
ネフローゼ症候群、膀胱炎

タイムテーブル

10時～10時25分	受 付
10時30分～3時	食箋料理講義・実習・試食
3時15分～5時	手当法の実習

●講義・実習の録音、録画、撮影はご遠慮下さい。

●聞いてなるほど

●見て、実習して納得

●しっかり体得!!

★正確な判断の仕方、食箋料理での気くばり、
手当法でのちょっとしたポイント、その秘訣
を学びましょう!!

- 病気や症状に適した
- 食材料の選び方
- 食材料各部の使い方、切り方
- 熱の通し方(炒める、煮る、炊く、茹でる、揚げるなど)
- 調味料(味噌、醤油、塩)の使い方
- 食養手当法(内用、外用)

●日時/7月22日(日)10時30分～午後5時

(途中で試食、休憩があります。講習の内容によって時間が延長される場合がありますので、ご了承下さい)

●会費/16,000円(正会員・法人会員の方のみ対象です)

- 会場・申込み先/日本C I 協会 〒151 東京都渋谷区大山町11-5
☎(03)469-7631(代) FAX(03)469-7635 ●定員/15名
- 受講には「正会員」または「法人会員」になることが必要です。
- 要予約/まず電話で予約して、申込み用紙に記入し、7月18日(水)までに受講料を添えて事務局へ。電話のみではお受けできません。

※第4回、9月15日(土)の内容は
「肝臓系」を予定/詳細は8-9月号にて発表
いたします。

「食箋料理・手当法特別講座」第3回(7月22日)申込み書

氏 名	男	明・大・昭	電話	①日本C I 協会の正会員(05歳)です ②法人会員(の家族)です。 ③誌友から正会員に変更します。
住 所	女	年生	番号	
精算額 _____ 円				
講習費 16,000円		合計 _____ 円を添えて申込みます。		
日本C I 協会御中				
年 月 日				

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



▲手ぎわよく調理しながら、要点を説明する松本光司先生

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。

7月15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)

●会場／日本C I 協会会館3階

◆メニュー

たたき牛蒡、ねぎ湯波巻
おとし揚げ、卵の花煮
高野豆腐衣揚げ、玄米の混ぜご飯

◆お話／精進料理の歴史

- 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」になる必要があります。
- 要予約 / まず電話で予約し、申込み用紙に記入し、6月13日(水)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)
- エプロン、スカーフ、筆記用具持参

*次回は8月26日(日)の予定です。

(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 7月15日・8月26日	正会員・法人会員 (各回ごとに)10,300円	誌 友 (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。		1990年 月 日

＜食養手作り教室＞

おそうざい 料理

——第13回——

旬の野菜、残りもの、
身近な材料を無駄なく
生かし、おいしいおかずに変身
させる、いろいろな工夫。
「何気ないけれど、
健康にもっとも大切な
日々のお料理について、
しっかりと学びまよう！」



* 次回は9月22日(土)の予定です。

- 講師／吉成知江子
- 7月7日(土) 13:00～16:00
- 講習費／¥3,200 (消費税込み)
- 申込方法 (要予約)

①まず電話で予約し、②申込用紙(日本C I 協会事務局にあります)に記入し、講習費を添えて、事前に持参または郵送してください。
※保育はありませんのでご了承ください。

＜メニュー＞

*しその実入り玄米むすび

さっぱりとしていて塩気もある、夏にピッタリの味。

*食養カレーうどん

昨年大好評だったカレーライスを、今回は麺類でアレンジ。100%植物性の食養的なエスニック料理です。

*福神漬け風葉味

カレーうどんのパートナーとして、ちょっと工夫をこらした葉味。とても手軽にでき、しかも、おいしい！

*葛切りサラダ

“くず”は胃腸を調整するのに、とても有効な食品。

野菜の下処理をしっかりして、あっさりとしているのにきっちりとしまりのある味に仕上げるのが大切。葛切りをほどよい歯ごたえに調理するのもコツです。

*南瓜マドレーヌ

おなじみのおやき風ガトーから目先を変えたお菓子の登場。もちろん、ノーエッグ、ノーミルク、ノーバター！

桜沢里真の

食養料理カード集1

食養料理カード集2

各824円 冊250円

①② 共の 冊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)

第41回開講
9/29~9/30

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/1990年9月29日(土)午後1時~30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/9月25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、半額差し引いて返還します。(事前に申込ま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)

●9月29日(土) 午後1時~1時30分 受付 ◆1時30分~4時30分「料理実習Ⅰ」(講師/桜沢里真) ◆6時~8時30分「料理実習Ⅱ」(講師/吉成知江子) ●9月30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」(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」(講師/桜沢里真)

※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11月10日~11日の予定です。

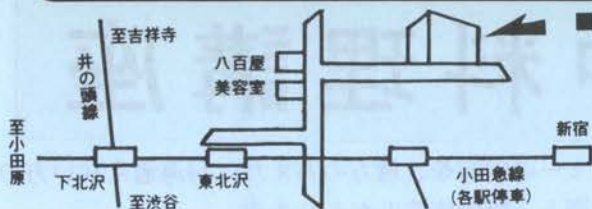
1990年9月29日~9月30日

●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 ☎ - -	職 業 勤務先	勤務先電話 ☎ - -
日本C I 協会 御中 円を添えて申込みます 1990年 月 日		*集中料理講座(年 月)を受講しました。

●新規入学の方は(受講料+入学金+日本C I 協会年会費)を納入してください。

日本C I 協会 7～9月の行事予定



■毎木曜日は休館です。
(1階の食品店は、木曜が定休日)

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。

◆ 7月

- 1日(日) ● 4時～6時 正宗太極拳教室(大友映男)
- 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級師範科 ● 3時～5時 家庭の手当法 (加藤大季)前日までに要予約 ● 5時～6時 マクロビオティック生活相談(加藤大季)
- 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科 ● 3時～5時 マクロビオティックへの入門講座(加藤大季)前日までに要予約 ● 5時～6時 マクロビオティック生活相談(加藤大季)
- 5日(木) ● 休館日
- 7日(土) ● 1時～4時 おそうざい料理④(吉成姫子)
- 8日(日) ● リマ・クッキングアカデミー修了試作会
- 12日(木) ● 休館日
- 14日(土) ● 午前11時～ 正食相談(大森英桜) ● 1時～4時 おべんとう作り講習会(大森一慧) ● 4時30分～5時30分 マクロビオティック子育て・家庭相談 (大森一慧) ● 6時～8時30分 月例会「最近話題の有名な人の人相と健康、運命を見る」(大森英桜)
- 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) ● 3時30分～5時30分 正宗太極拳教室
- 17日(火) ● 3時～4時 マクロビオティック生活相談(加藤大季)
- 18日(水) ● 臨時休館、19日(木) ● 休館日
- 21日(土) ● 2時～5時 土よう入門講座(加藤大季)
- 22日(日) ● 午前10時30分～5時 食養料理・手当法特別講座③(大森一慧)
- 24日(火) ● 3時～4時 マクロビオティック生活相談(加藤大季)
- 25日(火) ● 3時～4時 マクロビオティック生活相談(加藤大季)
- 26日(木) ● 休館日
- 27日(金) ● 午前10時30分～ 正食相談 (大森英桜)
- 31日(火)～8月1日(水) ● 休館、2日(木) ● 休館日

◆ 8月

- 9日(木) ● 休館日
- 11日(土) ● 午前10時30分～ 正食相談(大森英桜)
- 17日(金)～20日(月) ● 白馬マクロビオティックセミナー(長野県北安曇郡白馬村岩岳にて) 期間中は休館
- 22日(水) ● 休館～23日(木) ● 休館日
- 26日(日) ● 午前10時30分～3時30分 食養料理技法講座

◆ 9月

- 2日(日) ● 正宗太極拳教室(大友映男)
- 6日(木) ● 休館日
- 8日(土) ● 午前11時～ 正食相談(大森英桜) ● 1時～4時 おべんとう作り講習会(大森一慧) ● 4時30分～5時30分 マクロビオティック子育て・家庭相談 (大森一慧) ● 6時～8時30分 月例会
- 9日(日) ● こども人体修理法③ (大森英桜)
- 13日(木) ● 休館日
- 14日(金) ● 午前11時～2時 マクロビオティック生活実践講座(大森一慧) ● 2時30分～3時30分 マクロビオティック子育て・家庭相談 (大森一慧)
- 15日(日) ● 午前10時30分～5時 食養料理・手当法特別講座④(大森一慧)
- 16日(日) ● 午前10時30分～3時30分 食養料理技法講座 (松本光司) ● 3時30分～5時30分 正宗太極拳教室(大友映男)
- 18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級師範科秋期開講
- 19日(水) ● 午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー初級科秋期開講
- 20日(木) ● 休館日
- ※マクロビオティック・ヨガは7～8月休み

リマ・クッキングアカデミー募集!



●講習の献立は「学習ノート」を参照してください。

◇ 1990年 秋 期 (第 58 回)

●リマ・クッキングアカデミー 初級・中上級師範科 申込書

○料理教室に新規入学します。○継続して受講/前回のコース名()		●受講希望クラス
1. 初級 2. 中級 3. 上級 の免状を取得しました。(○印をつけて下さい)		A・B・C・D
ふりがな 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 ☎ - -	職 業 勤務先	勤務先電話 ☎ - -
日 本 C I 協 会 御 中 円を添えて申込みます 年 月 日		*集中料理講座(年 月)を受講しました。 *保育を希望します。(歳 男女、 歳 男女)

●新規入学の方は(授業料+入学金+日本C I 協会年会費+テキスト代)を納入してください。

●いったん納入された授業料、入学金、会費などは返還できません。

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

●初級コース／玄米の炊き方からマクロビオティック料理の基礎を研修。●中上級師範科コース／初級修了の方を対象に、さらに応用的な各種、季節の献立を研修。

●免状／各コースの規定の回数出席し、期末の修了試作会に作品を出品し試験に合格し、規定の免状料を納入された方に免状を授与。●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	18 2 6 3			11月 12,360円	
			20:30		25 16 13 ⑨ 23 20 30 27			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 10,300円	
		D	18:00	植 田 富く子	19 3 7 4			11月 10,300円	
			20:30		26 17 14 ⑨ 24 21 31 28			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9日は修了試作会です。●金額は消費税込みです。



サマーセール

日ごろのご愛顧に感謝いたしまして、1割引きセールを実施いたします。(玄米、書籍、贈答品等の特殊商品を除く)東北沢店は12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きいたします。(7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。

東北沢店 7月8日(日)～15日(日)
通信販売 7月2日(月)～7日(土)



《新商品》

- 名刀みそ(白みそ) 500g 380円
岡山産米2:岡山産丸大豆1、沖縄の塩7%、熟成期間2～3カ月の本格白みそです。伝統製法のため市販品のように白くありませんが、甘さだけでなくコクもあり、みそ汁のほか和え物にも最適です。ひしおの糀、の製造元、岡山県の名刀味噌本舗謹製。
- 葛きり 100g 520円
葛きりは水織。ともいわれ昔から高尚なお茶うけのお菓子や精進料理として広く用いられてきました。市販品の多くはジャガ芋澱粉を原料としていますが、本品は野生の本葛を100%使用しています。鍋物や酢の物、吸い物、サラダにしてお召し上がり下さい。夏は冷やして冷菜風、そうめん風どうぞ。7月中旬発売予定。
- 紅玉梅干(800g樽) 800g 2600円
奈良吉野産。有機栽培の梅と無農薬栽培のしそを自然海塩「海の精」で漬けました。200gカップ入り(700円)のお徳用です。

◀再入荷商品▶

- | | | | |
|----------|-------|---------|------|
| ●龍神梅(ビン) | 300g | 820円 | 入荷予定 |
| ●〃(1kg樽) | 1kg | 2,200円 | 7月下旬 |
| ●〃(4kg樽) | 4kg | 8,200円 | 7月下旬 |
| ●〃(8kg樽) | 8kg | 15,500円 | 7月下旬 |
| ●龍神赤梅酢 | 200cc | 280円 | 7月下旬 |

◀変更商品▶

- | | | | |
|----------|------|------------|-------|
| ●手煎り麦茶 | 700g | 360→450円 | 7/21～ |
| ●オーサワわかめ | 50g | 280→300円 | 7/21～ |
| ●車麴 | 12枚 | 220→270円 | 7/21～ |
| ●こがね麴 | 50g | 150→180円 | 7/21～ |
| ●土びん | 1升用 | 4800→5800円 | 7/21～ |

◀品切れ商品▶

- | | |
|--------------|-----|
| ●きゅうりのみそ漬 | 10月 |
| ●平和圧力鍋PCD5W | 未定 |
| ●平和圧力鍋PCD6W | 未定 |
| ●平和圧力鍋PCD8W | 未定 |
| ●平和圧力鍋PCD10W | 未定 |

夏季休業のお知らせ

本社 8月12日(日)～15日(水)
東北沢店 8月13日(月)～16日(木)

オーサワジャパンのお中元

全31品目

●さしあげて、うれしくなるのが

マクロビオティック

●いただきて、感激するのが

マクロビオティック

みんなで、
マクロビオティック
今年からはあの方にも、
さしあげてみよう。
マクロビオティック
(大自然と生きる法)の輪
広がっています。



※カタログご希望の方はハガキに左下の請求券を貼り本社へお申し込み下さい。

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



水道水を飲みつづけることは

ゆっくり自殺してるようなもんだ!?

水質汚染—もう知らない人はいないでしょう。水道水にいろいろな化学物質が溶け込んでいるってこと。最悪なのは、塩素で消毒するとき発ガン物質トリハロメタンが出来ること。もちろん味も臭いも決して良くないこと、誰だって知っています。

人間の身体の70%は水分、なんだほとんど水じゃないかっていうほど水って大切なんですね。井戸水だから大丈夫という方いますか。ダメダメ。地下水はゴルフ場の除草剤やトリクロエチレン等の毒物で汚染が全国的に進んでるって話だから。

水道水を飲み続けることは、緩慢な自殺に等しい—と哲学的なこと言った人がいるけど、もう浄水器買わなくっちゃ水が飲めなくなっちゃう。

「カートリッジ交換なしで ズーッと使える浄水器 ないよね」

それがあったんです。夢の
浄水器ハーレーⅡ。
これからその優れた特性を
ご紹介してみましょう。

① カートリッジ 交換がない。

ふつうの浄水器は汚れをためてしまうので能力がどんどん落ちる。そこでカートリッジを交換する。ハーレーにはそのカートリッジ交換がないんですね。

その代わり独特のバックウォッシング
といって、お湯を逆流させるんです。すると、内部は滅菌洗浄されて、新品同様となり、高い浄水能力を保つというわけ。それが7年以上も続く。半年に一回のカートリッジ交換がないから経済的ですよ。

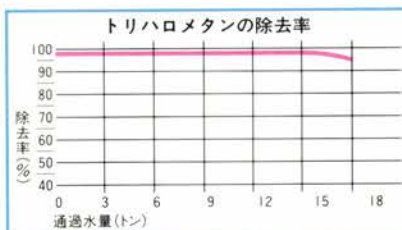
ハーレーⅡ

●重量 2.3kg
●サイズ 168φ×293mm **¥128,000**



② 浄水能力が スゴイ

米国環境保護局に、家庭卓上タイプとしてNo.1のデータを誇り、登録されています。さらに、うるさいことで有名な米国商品テスト誌のテスト項目全部について、最優秀の認定をもらった唯一の浄水器です。これがハーレーⅡ。とにかく水に含まれるゴミ、異物、異臭、化学物質はほぼ完全に取ってしまう。しかし、健康に必要なミネラルは残す。そして、使いはじめの高い除去能力が7年以上も続くという。これで決まりですね。



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