

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. 639
1990-11



日本C1協会

GOレター〔インド編・続〕⑦／桜沢如一

正食と育児(2)／大森・平賀





ホピ族(米国アリゾナ州)より

種まき用の杖が献呈されました

今夏、米国を訪ねた岩品安柳氏(盛岡市・いわしな治療院/日本C-協会友の店)が長年のマクロビオティックのリーダーであるロイス・スティーブンズ氏から「桜沢先生のご霊前にお供えしてほしい」と種まき用の杖が託されました。写真は、10月10日、「桜沢先生記念の集い」で杖を持つ桜沢里真会長。

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



ただいま年間予約受付中!



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2-38-9 〒155
TEL 03-460-3914 FAX 03-460-3981

マクロビオティックに最適。

■食養料理教室リマ・クッキングアカデミー秋期、初級は毎週水曜、中上級師範科は毎週火曜開講。募集中！

■「正食医学講座」(全6回)は毎月第一土日に開催中！
詳細は巻末色ページ参照。

■リマ・クッキング集中料理講座は11月10日(土)~11日(日)開催です！

●表紙写真：小麦(写真/家の光C)

■日本C I 協会は毎週木曜休業です。

「桜沢先生記念の集い」開催！／4
久司道夫先生夫妻を迎えて

●吉見クリマック欧州通信

ガンは食事で予防できる／6

ヨーロッパの炎暑異変／7

傲慢と排他性について／9

正食と育児②／大森一慧／平賀佐和子／12

食事に幅を、会合に出る、子供には子供の生活、「三年したら死ぬよ」、七人の子供たち、一回のレントゲンが親と同居、給食を断わる、給食で「いじめ」？卒業式に涙、先生の一言、どこまでが「子育て」か、結婚から「子育て」、「死んでもいいじゃないか」、子供が確かめる、「お料理は創作です」、「教わってはいけない」キッチンと基本を、一生懸命体験せよ、理想像を追うな
キユーバ、ペルーへ／菊池富美雄／34
カストロ氏の招きで

共に歩こう生存への行進90／三輪政人／36

●「GOLター」特別掲載

『世界無銭武者旅行』

インド編(続)⑦／桜沢如一……………27

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)

躍進するマクロビオティックで21世紀へ！

スタッフ募集！(編集・行事・事務)

明るい人間関係を作れる人。OA機器の簡単な入力作業がキライでない人。

日本C I 協会

10月10日(祝)に開催!

桜沢如一先生記念の集い



▲桜沢里真会長(91歳)が元気に挨拶。

10月10日(水・祝)、桜沢先生の誕生日(18日)を記念して「桜沢如一先生記念の集い」が開催され、各地から大勢の方々が参加された。
久司道夫先生は9月20日、来日、東京・名古屋・札幌・北九州など各地で講演会、セミナーを行なった。9月29



▲久司先生は世界連邦運動から桜沢先生との出会い、先生の人柄を語り、米紙にでたケロッグ社の、東洋的食事の優越性を宣伝する広告を示して、穀物食を見直し欧米風食事に欠陥があるという認識が広まっていると講義。

日(30日は東京・原宿で日本CJ協会・正食協会共催のセミナー(百名余)が開催された。(来年5月には関西地区で別内容で開催予定)
「記念の集い」は、まず久司アヴェリーヌ夫人が四〇年前、Mの桜沢先生を訪ね入所し『世界政府』新聞を駅



の構内で一生けんめい売った思い出を語り、ついで久司道夫先生の感銘深いお話があり、パーティに移り、料理部苦心の品々を賞味して懇親を深めました。
 【写真上】手を結んで「ワカレの歌」。
 【写真中】全員で記念撮影。
 【写真下】出来上がった料理と料理スタッフの皆さん。



〔献立〕赤飯、リンゴ・ゼリー（リンゴ、レーズン、寒天）、南瓜入りパンオサワ、コーフーカツ（レタス、パセリ、レモン）、葛切りとワカメのサラダ、食養酢ぶた、たたきごぼうと隠元のゴマ味噌和え、コンニャク・大根・人参の煮物串さし。
 大変ご好評をいただきました。



ガンは食事で予防できる

—フランスの医学者も証言—

吉見クリマック

フランス科学院の研究部長キー・ド・テ教授は、最近『生活様式とガン』という本をあらわして評判を呼んでいるが、フランス・ソワール紙のインタビュで次のように発言した。

「もしわれわれが、日常の生活習慣、特に食習慣を改めるなら、現在のガン発生の50パーセントを避けることができるだろう」

「ガンの10例のうち8例が、われわれの生活様式が原因で発生したものである。何よりもまず、われわれの食事から動物性脂肪と砂糖とアルコールを減らさなければならぬ。そして、精白しない穀類と野菜の多い食事に改めるべきである」

ガン専門医のアンリ・ジョワイユ教授も、ル・モンド紙で次のように提言している。

「ガンの予防は、日常の食事から出発すべきである。ガンの30〜40パーセントは、直接間接にわれわれの日常の食事と深いかわりを持っているからである」

†
昨今、欧米諸国の医学者たちが、ガンや他の慢性病の予防について、たいへんマクロビオティックに近い提言をするようになったのは、大いに喜ばしいことである。

右の二人のフランス人医学者の提言も、フランス人にとってかなり切ったマクロ

ビオティックス的実行案であり、明らかに予防医学と栄養学が急速に変化しつつあることを暗示している。栄養学的常識がどんどん崩壊しつつあることを改めて認識させる。

しかし、多くの現代医学の権威たちの場合と同様、二人の提言は慎重すぎて、「50パーセント避けられる」とか「10人中8人」とか「30〜40パーセント」などと数字が煮え切らないで、じれったい感じをまねがれない。

われわれマクロビオティックス族は、大胆にも、食事が100パーセントガンの原因であり、食事だけで100パーセント、ガンを予防できると主張するものである。つまり、他のあらゆるガンの原因とみなされているものは、二次的、副次的原因に過ぎない、と断ずるのである。

世界の医学者たちがいう、食以外の「ガンの原因」とは、太陽光線、放射線、化学物質（タール、アニリン色素、石綿、食品添加物、ベンツピレンなど）、一般物理因子（たとえば火傷）などを指しているが、食事さえマクロビオティックにかなった摂り方をしていれば、これらの諸因子の発ガン性は大いに制限されるか、まったく發揮できないかである、というのが、われわれマクロビオティックス族の主張である。

（在ベルギー、九月五日）

ヨーロッパの炎暑異変

——地球村は危機にひんしている——

吉見クリマック

毎年、異常気象が話題にのぼる。けれども、今年の夏ほどの異常な炎暑は、私の三十数年のヨーロッパ生活を通じて、なかったことである。

そもそも今年は、はじめから異常であった。雪のない暖冬の後、四月の開花期に大雪が降って、果物の花を枯らしてしまったので、今年は桃、サクランボ、ナシ、アンズ、スモモなどの実がなかった。

夏に入ってから炎熱と干ばつは、去年のそれを上回るものであった。ベルギーで気温が30℃を上回るのは、一年を通してせいぜい一週間くらいのもので、暑苦しい思いをすることはめったにない。どんな暑い日でも、夕方になると快適な涼しさに帰るからである。じっとしていても汗をかいいたり、暑苦しくて眠れないとかいうことは、まずない。

それが今年は、五月はじめに30℃の高温が始まって、六月に少し涼しかったものの、七、八月と雲のない日はずっと30℃が続いて、そんな日の午後は、日本を思わせる炎熱を、人はカーテンを閉じてひたすらに耐える風情であった。フランスやドイツには、普通クーラーも扇風機もない。

今年度最高気温は、パリで39℃、ベルギーで36.5℃を示し、「前世紀以来、百数十年ぶりの暑さ」などと言われた。

フランスの干ばつは、年々歳々悪化をたどり、永久に回復の見込みがないという悲観論がだんだん正当性を得てきている。九月に入ってもベ

ルギーと同様、水不足のため、プールや洗車の用水が禁止されている。地方によっては風呂水まで制限された。

地中海沿岸に頻発した山火事は二万町歩以上の山林を焼き尽くしたが、消防車が火に包まれて燃え上がったり、消防夫が死傷したりして、一時消火が放棄される事態まで起こった。原因は当初、放火の疑いが持たれたが、結局は自然発火ということに落ち着いた。まだまだ干ばつがある限り山火事はいつ発生するか知れないし、ビレネーおろしのミストラル風にあおられると手がつけられなくなる。

淡水魚が今年も大量に死んだ。セーヌ川だけで80トンの魚が酸欠で浮き上がった。干上がった川や池では、多くの魚が病気にかかっていることも指摘された。ブルターニュ地方では、養殖のマスが一挙に全滅した。

地中海では、ムール貝に胃腸障害の原因になるプラנקトンが発生して採取も発売も禁止された。向こう数年は解禁の見込みがない、という厚生省の発表に業者が絶望感におちいっている。

家畜も今年は異様である。

英国に「精神病」の牛が現われた。流行性脳膜炎によって判断中枢がおかされ、まともに歩けないで、すぐへたばり座り込む。そんな気味の悪い牛の肉を食わされてはたまらない、とフランス人が騒ぐ一幕もあった。屠殺された牛の始末については情報がいまいである。

ベルギーではブタがベストにかかって、十萬頭も屠殺され、ガソリンをかけて焼かれた。その補償問題で農民が政府相手にデモをかけている。もっとも、このベストは人間には伝染しない。しかし、山野に住む野生のブタ、つまりイノシシには伝染するらしく、フランスの山でベストのイノシシが発見されている。

人間をおびやかす病原菌や病原物質も増える一方である。海や川の水中や食品の中にサルモネラ菌とかボツリヌス菌とかの異常発生が認められた。生卵にサルモネラ菌が発生しているし、ジャムやマーガリンにもボツリヌス菌が発見された。また、泉の水、井戸水、ミネラルウォーターから水道水にいたるまで亜硝酸塩が、時に許容量以上含まれることが証明された。亜硝酸塩は発ガン物質であり、主として畑地にまかれる化学肥料や工場排水が元である。

大気中では、オゾンの異常増加やダイオキシン(有毒物質)の発生があり、ベルギーでは市長らが先頭に立って訴えた。

これらのほかにチェルノブイリの放射能の問題が取り沙汰されるが、「不可抗力」とするアカラメの見方が強い。

その間にフランスのエイズ患者(発病者)の数は一万五千人に達しようとしている。ウィルス保持者はその二十倍とも百倍とも言われ、これがまた当事者(感染者)を悲観的にしている。

こうして、われらが地球村は、大気圏も大地も深刻に秩序を乱され、植物圏が荒らされ、つ

いて動物圏が病気に冒されることが多くなった。宇宙の構成の最終産物たる「万物の霊長」、人間が未曾有の慢性病患者の数におびえ、なすところも知らないのは、ごく当然のこととすべきであろうか。

人間が病むと、判断も狂い出す。判断が狂い出すと、問題解決のために最低の手段たる暴力を使うことになる。その最大のものが戦争なのだ。

核兵器を筆頭に武器という武器が、そのスピードと破壊力と殺人性において、ますます陽性になってきたのに反比例して、戦争遂行者たる人間は、いよいよもって陰性になってゆくの、戦争は慎重になり、起こりにくくなっている。けれども、その均衡を破る陽性の因子が加わると戦争の危機は高まる。

今年の異常気象は世界的なものと言われるが、今夏の異常な炎熱とベルシャ湾の紛争と関係がないであろうか。

陽極まって陰！ 異常な陽気もさすがに宇宙の秩序そのものを変更することはできないから、まもなく秋冷の季節に入る。

秋の陰性の訪れによって、炎暑が終わりを告げ、戦争の危機も遠ざかることを祈りたいが、環境汚染と戦争による地球の危機は増大こそしているが、少しも解決の方には向かっていない現実を忘れてはならないと思う。

(一九九〇・九・三)



半断食“宿便とり” 熱海温泉道場

大森英桜、牧内泰道先生直接指導……海砂もぐり、森林浴、温泉に、自然の中の広大な“気が一杯”の総檜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

傲慢と 排他性 について

吉見クリマツク

一九五一年の夏に私が訪ねて行った横浜・日吉のMI（メゾン・イグノラムス）は、まるで人間社会の縮図のようなところでした。

あらゆる種類の人間が、あらゆる問題をかかえて飛び込んできていました。医者や教員やインテリから無学文盲の人、大金持ちからごく貧乏なアルバイト学生、強健な柔道家から結核患

者やノイローゼの青年までの人々がGO先生を中心に家族的コミュニティ風の生活を営んでいました。

家族を捨てて夜逃げして田舎を飛び出してくる人がしょっちゅうありました。反対に、MIが居づらくなつて逃げ出す人もあって、年中顔ぶれが変化していました。そこへ、政治家、宗

教家、平和運動家の出入りが毎日のようにあります。

GO先生の内弟子に相当する青年たち（MI生）は、正食によって健康を立て直し、GO先生のハンマリング教育を受けつつPU（無双原理）を体得し、判断力をみがくことによって自由を獲得し、将来は海外に雄飛せんという大望を抱いていました。

小学校から大学まで、ぬくぬくと学校温床の中で育った青年たちにとって、MIは学校で学ぶことのできない生きた社会の教訓が、木造の家の中に、ふんだんにとろがっていました。それらの教訓をGO先生が朝の講義の材料にするのです。

それが、MIというところの面白い魅力になっていました。そんな魅力に取りつかれると、もう最高学府の象牙の塔が滑稽に見えだし、大学で習う科学や経済学や法律学や文学を軽んじて、せせら笑うようになります。教授たちが傲慢と排他性のかたまりに見えて、鼻持ちならなくなってしまうのです。

今にして思うと、本当はこちらこそ若い世に傲慢で排他的で生意気そのものでした。世間のことは何も知らぬくせに、ちよつと世界観だの無双原理だの宇宙の秩序だのをかじっただけで、自分が神様になったような勘違いをしていただけのことなのです。

そのような早トチリのテングになりがちな青年たちにブレイキをかけながら、GO先生が常

にきびしくいましめ、自己批判させていたのが、ほかでもない「傲慢」と「排他性」ということについてでした。

毎朝の講義で、GO先生が学生たちに与える批判に、よくこの二つが現われます。

「君のその陰にこもった排他性が君の不幸の元なんだよ！」

「君の解答はみな、いかに君が傲慢であるかを証明するものばかりだ！」
といった具合でした。

私が知る限り、GOの前で、この二つの点で合格した学生は一人もいませんでした。もちろん傲慢と排他性の比較的な強い弱い差はあって、GO先生の表現も微妙に変化しました。ある人は極めて傲慢であるし、もう一人は比較的傲慢でないのです。排他性についても同じで、「排他性の強い男」とか「あの女性は排他性の無い人だ」というような評価がよく聞かれました。

この二つの精神的片寄りさえなければ、人間は幸福なのだ、という響きがGO先生の表現にありました。また、この二つだけは「絶対に許さない！」という断固たる態度があらわで、この二つを徹底的に取り除くことがGO先生の教育方針であったように思われます。その基本方針は結局、最後まで続きました。

今日、「傲慢」と「排他性」などということ厳しく言う人は正食界にすらいなくなりました。だが、日本社会を見ると、この二つの因業な精

神をあからさまに言葉や態度にあらわし、ふりかざす風潮がますます盛んになっているのに驚かされます。まるで欧米白人の悪い態度や表現をまるまるゆずり受けてきたかと思われるほどです。

GO先生がいたら決して通らなかった傲慢で排他的な言動が、今では正食界ですら平気でまかり通ってはいはしないでしょうか。それは、この二つの業を無くすることが、いかにむずかしい、究極的な問題であるかを物語っています。

食事に関してGO先生は、初心者には厳しかったけれども、古株の人にはわりあい大らかで、よく先輩たちがかくれて邪食をしていましたが、めったに叱言を言ったり非難したりすることもなかったのです。

しかし、きちんと正食行に従っている学生は一目でそれを見抜いて、実にスマートなジェスチャーや笑顔や寸言で、それをねぎらいました。私がヨーロッパで接した最後の年月までずっと、GO先生のおのじみでるような親心の発揚は変わりませんでした。生涯、人知れず正食を行じ抜いた人の、きわだった透視力がそこにありました。甘い菓子など食べた顔は一瞬にして見て取るその実力は、問答を要さない説得力になっておりました。

それでいて、学生たちの邪食を、よほどの失敗や病気をしない限り、とがめることをしなかったのです。正食は所詮、よきにつけ悪しきにつけ、各人が自分で経験して体得してゆくもの

だから、あえて放置したのでしょいか。

その寛大さとはウラハラに、傲慢と排他性とは絶対に許さぬという教育は、「すべての原因は食にあり」とする正食の考え方と矛盾しそうなものであるのに、なんともきびしい自己批判の要求ではありました。

MIに行つてGO先生の御指導を受けるまで、正食をしさえすれば健康になり頭もよくなり、ひとりでに大きな愛もわいてくるし感謝の念も出てくると信じておりました。ましていわんや傲慢や排他性なんかは、正食さえすれば簡単になくなるもの、と思ったのです。そして、感謝の念がわかないのに感謝したりするのは嘘である、と思っていましたから、GO先生が学生たちの傲慢と排他性を打ち砕こうとする精神主義的硬教育が矛盾にみえたわけです。

後に西欧へ渡つたGO先生は「傲慢」と「排他性」とを病気の七段階の中でいちばん重症の第七段階の病気に分類し、「精神的な病氣」と名づけました。

人間は傲慢で排他的である限り本当の愛を持つことはできませんし、愛のない人が幸福であるはずはないでしょう。それを逆にみると、幸福は「傲慢」と「排他性」がどれだけ減つたかで計ることができそうです。

同様に、現今のマクロビオティック運動の中で、誰がいちばんリーダーとしてふさわしいかを計る尺度としても、この二つを使えるのではないのでしょうか。一見どんなに正食の実践が立

派な人でも、どんなに見事に無双原理を語れる人でも、また、どんなに病氣治しがうまくても、傲慢で排他性が強いなら、その人はマクロビオティックとして本物ではなく、また、マクロビオティックの指導者としても不適格としていいでしょう。

試みに、この二つの尺度で世界中のリーダー格の人々を計ってみて下さい。

私をして言わしめるなら、西欧人のマクロビオティック・リーダーは、おどろくほど真面目で忠実である点で感心させられますが、傲慢である点では、とてもGO先生の眼鏡にはかなわないように思えます。中には、マクロビオティックを知って、かえって傲慢になってしまったと思われる人も少なくありません。

西欧人はさておいても、日本人のリーダーについてはいかがでしょうか。ぜひとも皆様で御判断いただきたいと存じます。

排他性の強いリーダーは、偏狭な頭で自分中心の小さな集団を作って、お山の大将になるだけです。人望を得ることができません。

傲慢な人は、孤高を誇って人を見おろす傾向があり、人は自分の弟子でなければ敵である、とみなします。真の友情が生まれません。

共に万人の人間革命をめざす正食運動の性格上、リーダーとして不適格でありましょう。

(一九九〇・九・三〇) ゴオマン居士、クリマツク記)

桜 沢 如 一

●マクロビオティックの原理
を分かりやすく述べた名著！

東洋医学の哲学

—— 最高判断力の書 ——

■目次／医学か？信仰か？／実用弁証法的な分類法／

東洋の無双原理／人間の起源／東洋の医学／宇宙の

秩序／最高判断力

A 5判 15×21cm

253ページ

価 格 2,060円 (〒260)

(本体 2,000円＋消費税 60円)



▲豪華カラー愛蔵版、付録に天然
酵母パン、コーフーの作り方。

▼ 食養料理法の家庭普及版、
毎日の献立がいっぱい。



桜沢里真著

マクロビオティック 料理の決定版

● リマクッキング

● 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

正食と育児

(2)

大森 一 慧

平賀佐和子

▶大森一慧先生のお話



●「白馬マクロビオティックセミナー」
ダブル講義から (1990.8.18)

それまでは、桜沢先生のおっしゃるような、もっと陽性にならなければいけないのだという掛け声がかかっていて、いつも後ろから追いかけていたような生活でした。

ですから、何をするにもゆっくりなんか歩けない。半分駆け足でいなければいけないし、何しろ、一日の中で何時間動いて働くか、朝も目が覚めたら素早く起きなければという生活です。今は床の中で余韻を楽しむ(笑い)ということもしますけれど、当時はそういうことのなかった時代でした。

私が、地域のPTAや何かの役員をやりだしたというのはだいぶ遅いのです。それまでは子育てでいっぱいでしたから、そういうことを全然やらなかったわけです。ただし、参観日などには行きました、特別話をしなかったわけではないけれども、あまり回りの人とも話をしませんでした。

そんなに人と話したいとも思わなかったからしゃべらなかつただけなのだけれども、他人は、すごくきつい人だと思っていたらしいのです。今、子供の友だちのお母さんとしゃべると「まったく、あの頃の大森さんというのはね」と言うのです。

まず、髪形からして、後ろへギュッとしばって、それこそキューッと締まった感じがして、人と無駄話もしなければ、ふざけることもしないというようにとられていたらしいのですけれども、本当はそんな私ではなかったのです。

わが家自体がそういう生活だったかというところではなく、「わが家はいつも漫才やっているみたいよ」とよく言うんです。親とか子とかではなく、みんながそれぞれに自分の言いたいことを言い合って、主人と私とで漫才みたいに言い合ったりすると、それに子供が入ってくるものですから「漫才を聞いているより面白いわね」という表現をするのだけれども、外ではそのようなにとられた時代があるんです。

食事の幅を

その後、女の子が生まれたことで、女の食事ということを考えだしたし、それから、年齢的な食事ということで、食事にもう少し幅を持たせなければいけないということが分かりました。それまでは男の子だけでしたので、ある程度濃度の強いもの、塩気の強いものでも平気なのです。ところが、女の子の場合は、少々濃いものとか、塩気の強いものでも反応してくるということで、体質によって食事がうんと違うのだと思いました。

そして、それまでは病気の陰とか陽とかで決めていたのだけれど、そうではなく、体質的なもので決める。まず、男と女とでこれだけ食事が違うのかということは、理屈では分かっているけど、体験を通さないと分かりません。

コッコー「玄米ミルク」にしても、水みたいに薄いものでも赤ちゃんは育つのだ、むしろ、濃いものは害になるのだということがはっきり

分かってきたのです。

その次に、男の子が生まれました。それまでがちょっとかたより過ぎていましたから、陰性の食事というより、一般的な食事が入ってきてからの男の子というのは、至って穏やかなのです。男の子にしてはちょっと覇気がないのではないかと思うぐらいノーマルで、熱を出すこともなければ、風邪で休むこともない。ですから、6年間無欠席で、皆勤でした。

それまでの子供たちは、ちょっとおいしいごちそう、たとえば、小豆でおまんじゅうや何かを作ると、やはりおいしいので食べ過ぎて、中には一人ぐらい引きつけるとか熱を出すとかする子がいます。

それまでは、キュウリやキャベツなど使ったことはないわけですが、うどん、キュウリ、夏は夏野菜などを入れたしてから、子供が熱を出さないし、キャーキャーいうこともなくなりました。それは、騒いでキャーキャーではないのです。

たとえば、夕食におそばを食べますと、体がカッカとするものですから、洋服をみんな脱いでパンツ一丁で村中を駆けてくるんです。「また、大森さんちの子が走ってる」といわれるような突飛な行動をするんです。(笑い)

ですから、親戚の家でも「玄米を食べてるよ」うな家の子だもの、しょうがないよ」というように言われていたのですけれども、その頃からだんだんそういうことがなくなり、まあまあ普

通になってきました。

それから、そういうふうになってきたことで、私の方も精神的な余裕が出てきたような気がします。どちらかというと、ゆとりができて、少しフツとする時間が出てきました。

会合に出る

それまでは、とても外に出る状況ではありませんでした。地域の話があっても、またあとでということ、長い期間会費会員だけを続けてきましたけれども、少しずつ、地域の中での会合に出始めたりするようになりました。

そういうかたちの中で社会に出ていくことによって、また少し、私の方も正食でない生き方、正食でない考え方というものに触れてきました。そして、自分自身の生活、自分自身の考え方にもう少し幅を持たせてもいいのではないかと、こういうところはこういうふうにならなくていいと、自分ではいいつもりでやっていますが、他人にずいぶん迷惑をかけていることもあるのではないかと思うようになりました。

それは、確かに、正食一本でやっていて、自分たちはいいつもりでやっているのだけれども、はたから見るといろいろ不満な点もあるだろうし、ずいぶん自分勝手な面も出てきているのではないかということを反省させられました。

ですから、その頃になると少し妥協性が出てきたので、生ぬるい人間になってきたのかもしれませんけれども、良くいえば角が取れたし、

悪くいえば厳しさがなくなりました。

そうなっていると、家の中もそんなに角立たなくなりましたし、子供のしつても少し甘くなったということがいえるのかもしれない。

子供には子供の生活

そして、そんなかたちの中で育ててきた子供たちなのです。今日は、平賀さんのお嬢さんたちや、加藤さんのお子さんたちも来てらっしゃいますけれども、わが家の子供たちは来ていないのです。

その点で、子供たちがかわいそうだと思うことは、いつでも、「大森さんの家の子供」ということで注目的になってきた。そういうことで、子供たちにすぐプレッシャーがかかっていたものですから「健康学園に行く？」と聞くと、中学までは出ましたけれども、それ以後は、「お母さん行ったら？ 私たちいやよ」というようなわけで、いつでも対象になることがいやなのです。

やはり、子供には子供の生活があるのだろうと考えて、私は無理に誘わないようにしました。確かに、自分たちが玄米をやったことが、決してマイナスではないし、玄米をやっていくことに対しての不安はありませんけれども、自分たちが育ってきた家庭というのが、必ずしも自分たちにとって満足ではなかったということは、子供たちが言っています。

ですから、必ずしも親がやっていたことに對する不満ではなく、どんなにいい状況の中で育てられても、子供というのは、親の生き方に対しては批判を持つし、自分が育てられた生き方の中には不満を持つと思います。私はその中の批判だと思っていますし、子供たちもそれは承知しています。

今は、それぞれが社会人になり、家庭を持っていますので、こういう活動の中に、自分たちから出てくればともかくも、私の方からは積極的に声をかけないようにして、ある程度自主性を待っています。

今後、子供たちがどのように動いていくかに、今日まで私が育ててきた結果が出てくるのではないかと思っています。

そんなところで、前半を終わりたいと思います。(拍手)

「三年したら死ぬよ」

平賀 大森一慧先生の話がうかがっていますと、最初に誰かに相談したかったとおっしゃいました。振り返ってみますと、私もそうだったのです。私も桜沢先生に出会い、原爆にあっていないから、身体をずいぶん陽性にしなくてはいい、正食を知って結婚しましたけれども、やはり不安がつきまといました。そこで、結婚してから、陽性食を続けました。

玄米七号食から始めましたが、軌道修正がき

かないのです。私がこうでなければいけないと思ひ込んでしまふのと、先生にそのあとどうしたらいいか聞けない、分らないものですから、陽性に、陽性にと、玄米にゴマ塩、塩からい漬物、ひじきとかテッカ味噌だとか、ご飯に味噌をつけて食べたりとか、そんな状態でいきますから、自分もノドがかわく、けれども、あまり水を飲んではいけない、ということですね。そして、ノドがかわくのをごらえた方がいいと。主人の方も、ずいぶん陰性で青白い人です。若い時に肺浸潤をわずらっていたということも聞きましたし、結核まではしていませんけれども、肺の方が弱いみたいな感じですよ。ですから、両方ともが陽性に、陽性にとやってきました。

そして、桜沢先生が、主人にも、私にも「あと三年したら死ぬ」と言われたのです。

誰にもそんなことを言われるものかと思っていたら、名前は覚えていませんけれど「桜沢先生が言われるのは本当の予言ですから、今のままの生活をしていたら、三年したら死ぬんですから」と言われて、死にたくないの、私も主人も一生懸命純粋にやりました。その中で、子供が生まれてしまったのです。

そして、最初の子供は、よく泣くんです。泣きびり、夜通し泣くのです。泣いてはいけなはずなのに、泣くのです。よく泣くからお乳をあげようかと。

私は陰性ですから、一年間、お乳はたっぷり出るのです。恥ずかしいのですけれど、背中か

ら顔をのぞかせて、おんぶしていてもポツとやって飲めるほど大きかったのです。

やめようと思えば、陽性にすれば3日か4日で止まりますけれども、そうしなければいくらでも出るのです。最初の子の時は陰性ですから、青白いような乳が出るんです。ですから、ビリビリ、ビリビリ泣いている。そして、いちばん最初の子が、やはりいちばん被害を受けています。私の場合は、だんだんと、次の子、次の子と順番に陽性になっていきました。

それに、最初から主人の父と母と同居で、主人の妹たちと同じ屋敷に住んでいましたし、近くにお嫁に行った妹たちも子供を連れてくるので、本当にたくさんのイトコ同士で育てたというようなことで、私の子供はみんな、もまれるようにして育ったのです。

ですからお姑さんが「それみんなさい、あんた、玄米を食べさすから、小さいじゃろうが」「大きゅうならんが一番は……」「あそこの子は大きくなってるが」と比較するのです。よその子は普通の生活をさせて、どんどん、牛乳や何かを飲みますから、本当に大きくなるのです。

私は、自分の子供には、甘い物もやりたくない、牛乳も飲ませたくない。それなのに、目の前で飲ましますからかわいそうなのですけれども、若気の至りでしょうか、飲まさないように、食べさせないようにと必死になって抵抗しているのです。

ですから、お姑さんが「それみなさいや、小

さいでしようが、これの子が一番小さいがどうするん」と、いつもおどかすんです。私はそのストレスを主人にぶつけるんです。妹の子供たちの成育が早いものですから、やっぱり玄米って良くないのかという不安が生じるわけです。

七人の子供たち

今来ている娘二人もそうでしたけれども、長女の方は、中学校の2年生か3年生ぐらいまでは、整列させると、ほとんど一番前でした。ですから、ぐっと陽性ですけれども、今は一六〇センチぐらいに大きくなりました。

今、上から二番目と五番目を連れて来ていますけれども、五番目の方は、私もだいぶ緩んできました、気分もゆったりしてきたものですから、庭にある生り物の実は、柿の木、さくらの木、いちじくの木でも、登って食べてしまうのですけれども、それを放っておきました。

ですから、さすがに大きく育ちましたけれども、一応成長しますと同じ背丈ですかね。

兄弟を比較しますと、一番上の男の子は、体質があまり良くないんです。色が黒く、小さい時に、食べ過ぎでよく消化不良の病気をしました。

そして、二番目の女の子は、ほとんど病気の記憶がありません。また、長男も、今二十九歳ですけれども、小学校に上がって、1年の時に病気をしたただけであとは全く病気をしていません。

それから、三番目の男の子は、兄が怒られるのを全部見ていて、怒られないように注意して過ごすものですから、要領がとていいですけれども、陽性でよくケガをしました。ですから、内科の病院に行ったことはありませんけれども、一針ぬってもらわなくてはならないような、ちょっと大きなケガもしました。これも食事に関係がありますけれども、ケガの間屋でした。

一回のレントゲン

それから、三番目の男の子を妊娠した時に、大失敗しました。非常に大儀でしんどいものですから、原爆病院に行きましたら、レントゲンを撮られました。そうしたら妊娠していたのです。一度のレントゲンでしたけれども、妊娠3カ月と分かって、大失敗でした。「やれ、しもうたな」と思いましたけれども、一回のレントゲンで、やはり弱い子になりました。今でも性格が弱いです。

3歳の時に脱腸という病気をしまして、結局は、私が玄米で治しましたけれども、大森先生にお世話になって「どうしたらいいかしら」と聞くと「玄米をキチッと食べるようにすれば」というようなことで、厳格にやりましたら、半年ぐらいで治りました。ですから、今は、脱腸は全くありません。

五番目の女の子は、買ってまでは食べさせませんけれども、とにかくわが家にある果物をどんどんたくさん食べるものですから、そういう

ものが好きだということで陰性です。ちょっと胸が弱く、小学校に上がる前に、風邪をひいて、気管支炎を起こしましたけれど、それ以後はあまりません。

次の六番目の女の子は、元気な子ですから、一度も病気をしていないと思います。今、高等学校3年生で、体育系の子供でして、アクロバットで側転とか、バック転とかをして、運動会で、この子が初めて私を喜ばせた子供でして、活発な子です。それから、七番目が、やはり活発な、陽性な子です。

親と同居

食事方法は大森先生にあらがれていましたけれども、私は、もちろん玄米は食べていて、肉などは食べませんでしたけれども、時に魚が入ったり、でためでした。最初、卵がやめられなかったことがあり、主人が「おまえは卵を食べるじゃないか」とすごく苦情を言うものからです、やめましたけれど。

厳格にということがあります。そして、同居ですから、あまり厳しいことができないのです。

有難いことには、私がお嫁に行った時に、おしゅうとさんとお姑さんが、「私の家は肉を食べない家です」とすぐに言いまして、それは助かりましたけれども、魚はたくさん食べるといいう家でした。ですから、玄米を別釜で炊いています、今は、姑^{はは}の方は玄米を食べていますけ

れども、どうしても、台所が違うのです。姑は魚をよく食べる人で、台所が魚臭いので、あまり一緒にしたくないのです。

私たちは、ほとんど魚を食べませんから、たまに食べると主人がヒステリーみたいにかんかに怒るのです。普段は非常に柔らかい人で、見られた人はお分かりでしょうが、虫も殺さないような柔らかさなのですけれども、魚を食べると、一日ぐらいのうちにカンシヤクが起きるのです。なんでかと思ったら、魚だったもので、私が怒られないために、主人には魚を食べさせないようにしました。(笑い)

家族ぐるみですから、特別に子供にというような料理はしませんでした。乳児期は、どの子もあふれるほど乳が出ましたから、離乳食といえば、主人が玄米をグチャグチャに嘔むのです。汚い話ですが、一生懸命に嘔んで、私が抱いていると、子供がアーンと口を開けて、主人の口が出すのを待っているようなことをして、離乳食にしました。汚いですが、それが一番良かったと思います。

私の家に來られる人に「離乳食は」と言われると「親が嘔んだ物を与えない」「鳥に習えばいいじゃない」と言うのですけれども、そんなことをして大きくしました。

そういうわけで、離乳期に失敗したようなことはなかったと思います。そして、おかゆを炊きましたから、コッコーというようなものは飲ませませんでした。なぜかというと、炒ってあ

るし、赤ちゃんにそんなに陽性な物を食べさせたくなかったんです。

むしろ、圧力をかけないようにして、玄米にいきなり水をたくさん入れて、コトコト、コトコト炊いた重湯を与えたりしました。

主人の母に「昔は、お乳が足りない時は重湯を飲ませたものだ」と言われて、母の知恵というのもあったと思います。

ですから、あまり極端なこともしませんでしたけれども、水入らずだったら、どんなに厳格に、正確にできるだろうと思ひ、そういう面では、大森先生がうらやましいと思ったことが一時期ありました。今考えてみると、そういうブレーキがかかったのも良かったのかなと思って、先ほどのお話を聞いていました。

給食を断わる

それから、どの子も社交性があり過ぎるので、大森先生のところもそうだと思いますけれども、私の子供は、小学校に上がって、給食は全部お断わりしました。

しかも、給食を断わるのも大変だったのです。断わりに行くのは全部私で、家でうまくいかないと主人が私に苦情を言うのです。主人が「行ってこい」「給食は絶対にとらずな」と言う。「あなた行ってくださいよ」と言う。「お前行きやあいじゃないか」と言うので、私が「すいませんが、私の子供は、これこれこうこうで、主人がガンコでわからず屋で」と言って、片方

をものすごく悪く言って、私がいい子になって「そういうわけですから、小さい時から玄米を食べて育っているの、牛乳を飲ませたことはないし、たぶん下痢を起こすだろうと思うし」などと、いろいろ並べたりしました。

そして、長男の場合、1カ月半ぐらい給食をとらせたら、運良く、大熱を出しまして、これがかっかけて、給食を断わることができたわけです。

初めはちょっと学校側のいうことをきいてみたのですが、それでも、大熱を出したので、それを理由に「それみなさい、食事を変えたら、この通り、わが家の子はこうなるんです」というわけで、一人許されれば、下の子は全部許されるような状態でした。

しかし、入学した時と年度代わりに担任が代われば、必ず頭を下げて「すみませんが、私の子供は特異体質で、これこれ」と言って、いい具合にいくと、ヤッターと思って帰ってきたのです。給食反対運動を起こせばいいようなものですけれども、誰もついて来ないということが分かっていましたから。

給食で “いじめ” ?

それと、今来ている長女の5年生、6年生の担任の時に、給食の問題で非常にいじめられたのです。

「あなたの子供さんは、差別されているんですよ」と言うので、私は「えっ、差別!」とびっ

くりして「ああ、そうですか」と、「まあ、見てみなさい。友だちがいなくてすよ。休み時間にここから見ておれば分かります」と言われて、階段の上の方から見させられたのです。なるほど、一人ぼっちで、友だちがいなくてす。

「それは、玄米のせいだ」と言われて、私はそれを見て、本当に情けなかった思い出があります。

それから、私は、もし役員を引き受けなくてはならないような状態になったら、引き受けてやろうと思いました。ですから、役員を引き受けました。以後、ずーっと何年も、いまだに役員を引き受けていますけれども、私から率先しているわけではなく、皆さんから推薦されて、毎年お世話をしているだけのことです。

それはいいんですが、先生というのは人間ですね。待遇がコロコロと変わって、絶対に先生の方が服従です。

中学校の校長先生は、市の給食推進委員でしたけれども「平賀さんが副会長なんかすると、僕はやれん」と言われるのです。

私は、心の中で「それ、みろ」と思いました。まあ、幅を利かせたわけではありませんけれども、役職というのが、これだけ幅が利くものかと思いました。私は、子供を守るためにだけ役員をしたのです。

成績を上げようとは全然思いませんでしたけれども、自分の子供を給食から守ることに必死だったのですから、とにかく抵抗を少なくす

るために、知能犯をやったのです。赤ん坊を連れていろいろな仕事をするのですから、やりたくありませんでしたけれどもやりました。

卒業式に涙

今、中学3年生が最後の子供ですけれども、卒業式に涙が出ました。七人の子供に、抵抗なしに、全部給食をやめさせられたのですから、ヤッターと思って、卒業式の時に、嬉しくて、ひそかに泣きました。

これは、制度に負けられなかったのです。私は、それだけ、子供に残してやったと思うのです。

しかし、長女が二十歳になった時に「私は不満だ」と宣言してきまして、いっばい不満をぶちまけました。それは、本当に、少々ぶちまけてもいいほど、苦しかったのだと思います。子供は、たった一人ですから。そして、子供の仲間というものがいるんでしょう。

その中で闘ってきたものですから、やっと言える立場になった時に「二十歳になったから今日から私の自由にする」と宣言した。

私は虚しかったんですけれども、排毒作用というか、出さなくてはいけない時が一時期あったのです。今、二十七歳になりましたけれども、里真先生のところに行かされたのです。

何だか、そういう気があったのです。

教員になって東京で研修があった時に、どこへ泊まろうかということがありまして「それじ

や、C-Iにお世話になったら」と言って電話したら、吉成先生が「どうぞ、お泊まりください。里真先生のところに行かれたらどうですか」というような出会いを作ってくださいだったので、それは有難く、親は教育できないということが、そこではっきりわかりました。

そして、帰ってきた時の顔が全然違って「お母さん、玄米で、私をお腹の中から育ててくれたのね。ありがとう」と言ってくれました。

私は、とっても嬉しかった。

そして、今では、長女が下の子供に教育するので、私が何も言わなくても済むようになりました。ですから、少々のことは、あの子に任せておけばいい。全部教育してくれますから、有難いです。

先生の一言

長男も浪人時代に、排毒作用をして、荒れていました。その時に、やはり桜沢里真先生に出会ったのです。

私は「玄米はいいから」と桜沢先生、里真先生と同じことを言っているのに、親が言っているのは耳にタコができて、聞きたくない、声を聞くのもいやなんですわね。

ところが、C-Iで、お屋に一食よばれたらしいのです。その時に「玄米はいいですよ。玄米を食べなさいね」と里真先生に言われたのです。たったそれだけで、帰ってきた時の顔色が、ガラッと変わっていました。

それからずっと、今は大学院のドクターコースの3年生で、大学だけで9年行っていて今年最後になりますけれども、毎日学校から玄米を食べに帰ってきました。

今は学位論文を作る最中ですけれども「学位を取るまでは正食をキチツと守りたいから玄米だけは炊いといってくれ」と言ってキチツと帰ります。

そして、私の何百遍、何万遍の言葉で親がでないこと、それを、偉大な先生の一言で信念を変えるということを体験しました。

私は、そうやって、人に育てられているというお任せの人生があります。

誰かに頼っていればいいと同時に、とにかくこんな所へ出てきてみたら、私にできない教育を誰かがしてくれるというような期待もあって「もし行けるなら、健康学園行かない？」と言ったら、私の子供は陽性で出たがり屋ですけど、あまりよそへ出ていないので「じゃあ、連れてって」とか言って、このたび来るのにも、次女はアルバイトをして、旅費を稼いで来ました。

長女は勤めていますから、自分のお金もありますけれども、次女はまだ大学生ですから、ここへ来るために一生懸命アルバイトをして、貯めて、やって来ました。

そして、一つでも、一言でもいいから、何か収穫を得て帰るのではないかと淡い期待を持っております。

そんなことで、私は、人に育ててもらっている

というのが現状ではないかと思っています。私は、ただ玄米を炊くだけですけれど、最近では子供の方が炊いて、私に食べさせてくれたりします。「お母さん、腹が減ったでしょう」と中学3年生の子がソーメンをゆでるぐらいのことはしてくれま

す。そんなことで、私が養われているような状態です。(拍手)

どこまでが「子育て」か

司会(加藤大季)まず初めに、「子育て」と言いますが、でも、「子育て」というのは、どのくらいの時期、あるいは何歳ぐらいとか、そういうふうなことが限定されるものかどうか。要するに、親がある程度コントロールできる範囲のことをいうのか、どのように考えられているか、お願いしたいと思います。

平賀 私は、主人の父をとて尊敬しています。私が妊娠をしました時に、すぐ呼んで「お腹にいる間、仏さんのような気持ちで過ごしてほしい」「とにかく人をうらむな。いやなことを聞くな。見るな。言うな。仏さんのような気持ちで子供を産んでくれ」というふうなことを言いましたので、ただそれだけは守ったように思います。

ですから、自分がほめたらおかしいのですが、わりと素直ないい子で、育てやすかったと思います。

大森 「子育て」というのは、どの程度まで

にという質問がありましたけれども、本当にどこまでをいうのか、困ってしまったのです。あの意味では、「育てた」という実感が無いものですから、子供と一緒に、自分が育ってきたというかたちです。いつも私は「私が育てたんじゃないくて、玄米が育ててくれた」と言うんです。食事によって、子供が育てられてきたものから、先ほど平賀さんがおっしゃっていたけれども、自分では一生懸命食べさせただけです。そういうことをやって、子供と格闘しながらやってきたので、育てたという感じではなくて、こちらで育てられた感じなのです。

けれども、その範囲というのは、ある程度親が子供の食事の面倒をみてあげられる時、そこまでを大きく考えてもいいのではないかと思います。

ただし、私たちが生きていく上で、子育てというものがそこで終わっているのではなくて、それまでに子供たちの中に仕込まれた親の人生観が、子供を育てていくと思います。

ですから、具体的にいえば、子供たちが家庭で食事をする間でしょうか。私のところは、大学に入るとそれぞれ下宿しますので、そのあとは、私の方は全然関与しないで、子供は、自分で玄米を圧力鍋で炊く子もあるし、外食する子もあるということで、ある程度自由にさせています。そういう形ですので、その前までを一つの区切りとして考えています。

司会 はい、ありがとうございました。

平賀 補足しますと、子供が家にいる間は、食事の管理ができます。そして、下宿し始めますと、手が及びませんので、自由にさせています。長女は一軒借りて住んでいますけれど、玄米を食べております。

三男坊は山口大学を出ていますけれど、どうも邪食をしていると思います。いや、しています。(笑い)もう、顔を見たら分かります。顔にいっぱいブツブツを作って帰ってきますから、守っているというのはウソで、自分が「もう、あまり食べていない」と言っています。しかし、それはいい体験だと思って、強制していません。

司会 ありがとうございます。昨日の大森先生の講義の「正食はやさしくて、難しい」という題名がありまして、それと関連していると思いますけれども、お二人の先生が、いとも簡単に「ただ玄米を食べさせていただけだ」とおっしゃいましたが、それを継続させるということが、皆さんも含めて、いとも簡単に言っていることが、いちばん難しいことだと感じます。

それは、子育てをする前の段階の基礎的なことが入ってくるのかと思いましたが、そのへんはどうなのですか。いわゆる、平凡な食事が健康をつくるということに関係すると思いますけれども。

結婚から「子育て」

大森 私は、子育てが始まったから子育てをするのではなく、結婚する段階で、二人がどう

いう考え方で結婚するのかということが子育てにつながっていくと思います。ですから、決して、妊娠したから子育てが始まるのではなく、どういう考え方の人間がどういうふうに関係するのかという段階から始まっているのであると思います。

私なんかは、玄米で、十いくつも歳の違う人と結婚するというところで、親に勘当されて結婚しました。しかし、私は、親に勘当されたからこそ、今日があるのだと思っています。ですから、勘当した父を大変尊敬しています。それは、父の考え方、育て方といったことに対して、私が自分の子供を育てる時に、父だったらどうするだろうかということがいつも頭にあるのです。そして、そういう時の父の対応の仕方が、私は大変好きなのです。

そういう父を尊敬していますので、もし私がこの道に入って、両親が「ああいいよ、結婚しなさい」「さあ、賛成だよ」と言ってくれたのであれば、途中でシッポを巻いて帰ったのではないかと思います。

しかし、私の父は、死ぬ時まで、この子は勝手をした子だからということ、遺産相続においても、それははっきり提言しました。

そのようなことがありましたので、私が自分で自分の選択した道というのは、それだけ責任が深いということ、そういう私であるからこそ、私のきょうだいが「あんたたち、いつ勘当が解けたの」というふうな、私をかばってくれ

ました。私は「六人の子供を育ててきた」と言いましたけれども、私が育てたのではなく、きょうだいも、両親もバックアップしてくれたからこそ、やってこれたのです。

そして、味噌、醤油もなく、お米さえない時もあり本当に明日食べる物がない時もあって、明日子供が持っていくのに、家中探しても、たった一円のお金もない時に、父に頼めばいいですけれども、それをやらないでがんばってききました。

それを見て、バックアップしてくれたのが、私の家族です。それは、やはり、父が私を勘当して、厳しく対応してくれたからこそ、他のきょうだいも私をかばってくれたのだと考えています。だから、子供に対しての親というのは、実際にかわっている月日ではなく、子供たちと与えた人間性ではないかと思っています。

平賀 私の場合は、一度は桜沢先生に「玄米を食べなさい」と言われ、自分も実験しようと思ひ、食べて、そして結婚しましたけれど、意志が弱いから、お肉が食べたくなくて隠れて食べに行ったことがあります。罪悪感にかられながら、一ぺん、一人でトリの肝を食べに行きました。ですから、昔、自分自身が食べたかったことを思い出します。

何しろ、自分自身に子育ての自信がないですから、今ならそんなことはしませんけれど本当にこれでいいのだろうかと思ひました。

それを支えたのが、主人の頑固さです。優し

いのですけれど、何か、最後まで言うことを聞かないという、どんなに私が邪食の誘惑をして、とにかく恋愛中でもデート一つしてくれないのです。

「一ぺんでもいいから、肉屋に行こう」と言っても行かないし、コーヒーも飲みに行かないし、本当に哀れな恋愛期間だったのです。

それでも、何となく引きつけられたのは、将来世界を無銭旅行しようとか、そんな淡い夢で私を釣っちゃったみたいです。（大笑い）

「ほんまかいな」と思っていましたけれども、絶対にできっこないような、その夢が何となく好きでした。

「将来は、わしは杖をついて、おまえはわしの手を引いて、世界中を歩くんだ」とか、おかしいことを言うのですから、それが面白いじゃないですか。

ユーモラスなところもありましたけれども、もしこの人と別れたりしたら、玄米をやめるだろうなと何べんも思ひました。

私の産みの母なんかは「黒い子供が生まれるよ」とか、何だかんだとおどかししました。

今、父が九十一歳で、病氣をして、一度危機があつて、私が救つてあげたと大きなことを言ひますけれども、母も何回も、何回も病氣をして、そのたびに私が手当てして、立直つて、八十二歳になりまして、お互いにピンピンしてひます。

また、きょうだいの子供が死にそうになつて、

危篤状態を助けてやつたりで、全部私のきょうだいを玄米食に引き込みましたけれども、最初はみんな、どうなることか、一生懸命見ていたのです。私自身も不安でしたけれど、もうやるしかないのですから。

「死んでもいいじゃないか」

一度私がダダをこねたりした時、主人が、桜沢先生に「主人の言う通りをして死んだらどうするか」と聞いてこいと言われました。

そして、その通り先生に聞いたら「死んでもいいじゃないか」と言われました。家に帰つて、主人の言うことを聞いて、玄米食にしたのだから「死んでもいいじゃないか」と言われましたと言つたら「それ、みろ」と言うのです。もう、これはしようがないと思ひました。偉大な先生の一言が「主人が勧めることをやって、死ぬのならいいじゃないか」という答えだったのです。そのように、私が回りから意志強くされました。そして、その「意志強く」を子供が見ているのではないのでしょうか。

子育てというのは、上塗りが駄目なのです。ですから、玄米がいやだったなら、邪食して、失敗して、再確認して、どこへ行つてもいいから、やっぱりこれしかないというのを二十歳過ぎてつかんでくれて、初めて子育てがうまくいったといえるのではないかと思ひます。

そういう面で、確実にいつているのは、三人で、あと四人は、まだ心配です。歳はとつてい

ても、まだ不安です。

私の信念に比べてみて、離れていく子がいたら、やはり、それはいい子育てをしているのではないと思っています。今来ている二人の女の子と長男の三人は、これは確固たるものです。

あとの四人は「ジュースなんか飲んでもいいか」と言ったりして「飲んでもいいよ」と言っていますけれど、まだみんなと同じようなことをしたい。

ですから、自分で再確認してもらうまでは、私の子育てはすんでないと思っています。

大森 ちょっと補足ですけど、今、平賀さんの方から、子供が二十歳を過ぎて、再確認をしてということがありましたけれども、わが家では、三人ばかり自分で所帯を持っていますので、そのへんの状況を少しお話ししなければいけないと思います。

その前に一言、平賀さんのご主人が「世界旅行」と言ったということで、私、急に吹き出してしまったけれども、わが家もそうなのです。インドに行かないかと誘われたのです。それが結婚のきっかけです。

(大笑い)

けれども、まだ不履行なのです。(笑い)まったく同じようなこと言ってるんだなと思って、やっぱり、先生が桜沢先生なのだから、これはしょうがないなと思いました。

子供が確かめる

わが家の社会人の件ですけれども、長男は結

婚して子供が二人です。確実な玄米ではありませんけれども、玄米をやっています。

ただし、一番最初にお話しましたように、長男は体質的に陽性、陽性でやってきましたものですから、身体がちょっと硬くて、こうやって下に手が着かないのです。それで、背中のところを押すと、フッと動いてしまいます。

ですから、風邪など、病気は全然しないのだけれど、ちょっと身体が硬いということ自分でなりに反省点があるみたいです。

結局、長男や何かしてみたら、試験台なわけですけども、自分が通ってきた玄米菜食というのが、本当に自分に適していたのか、どうなのかということを疑問に思っ、自分なりにやってみたいという意欲があるわけです。

ですから、結構いろいろやりますけれども、いよいよ困ってくると、家の方に電話がかかってくる。

孫も陽性過多ぐらいなものですから、そのへんで、あまり陽性にしてはいけないのではないかとという反省があるみたいです。

それから、次男坊はこの間結婚したばかりで、嫁さんの方がこの間初めて玄米を「おいしい」なんて食べたのですけれど、自分で炊いてみたら、時間通り蒸らさないで、蒸気を抜いたもので「硬くて、あごがくたびれていやになった」なんて言っていました。

これから、時々行って、指導していかなければいけないと思っていますけれども、次男坊は

5月に結婚して、そんな状態です。

それから、三男坊はまだ結婚していません、長女の方は結婚しています。

たまたま親と同居していて、親がなかなか玄米を受けつけない体質で、糖尿病があるものですから、小豆かぼちゃや何かを一生けんめい作って持って行って、最初のうちは義理もあつたんでしょうが食べてくれましたけれども、最近は食べないし、どうしても隠れて甘い物も食べてしまうというようなことで、玄米との二本建てなのです。

そういう状況で、ぜんぜん正食から離れるということではありませんけれども、私たちからみて厳格にやれているという状態ではありません。

しかし、私は、それでもいいと思います。やはり、そういう段階の中でやっていくということも子供には必要ではないか。今まで与えられた一つのワクの中でやってきていますから、家では玄米で毎日料理を作ってやって食べた。

それが当たり前のだけれども、子供にすれば、必ずしも満足ではないわけです。そして、一般食を作らなければならぬ立場に置かれた時に、自分がいかに恵まれた環境の中で育てきたのかが分かると思います。

恋愛結婚ですので、私は、うんと反対してみただけども、それでも結婚するというので「お母さんは反対したんだよ。だけど、最終的には許可したけれど、反対はしたからね」と言っ

おきました。

娘がいちばん困っているのは、人生観です。今、子供が二人いますけれども、その子供をどういうふう育てていくのかという問題で困っています。

娘にしたら、自分は大森家で育っていますので、その教育方法はある程度身体にしみ込んでいるわけです。そして、そういう育て方をしたいのだけれども、相手は全然違う。

子供の要求があれば、すぐにそれを満足させてやるのが親みたい、子供のためには、親が犠牲になってもやってやらなければいけないというような家庭に育つてますから、我慢させたいするのがかわいそうではないわけです。糖それが、母親にも全く同じことなのです。

尿病だからという節食をしなければいけないのだけれども、お母さんにそれをさせるのがかわいそうなのでは。

そのジレンマで、今、苦しんでいます。それやはり、娘が通らなければならなかった道ではないかと思っています。そういうところではなく、他の選択をしていけば、娘にすれば苦労はないのだけれども、今は、その試練で悩んでいます。そんな状況です。

司会 病気になった時に、「基本食」という言葉が出ます。玄米と味噌汁と季節の野菜だけでいいということ。

今はすごく物が豊富で、わりあいと経済的にも恵まれている時代で、簡素な食事そのものをするのが、逆に難しい条件が結構出てきてい

ると思っています。

それから、先ほど言われた、締め過ぎということと関係して、最近は大クロビオティックというのが、すぐ入れる態勢になっていまして、次々と新しい料理とかいうのもすぐに覚えられ、非常に恵まれた時代ですけれども、その前段階として、基本的なことをしばらくやってみるということが、今の時代に合うのか、合わないのか、あえて経験した方が判断力などに関してもつのか、つかないのか、そのへんはどうなのですか。いわゆる、回りの関係でいきますと、さらに異端的になってしまおうという部分もあると思いますけれど。

平賀 私は、あまり正食の料理を知らなかったものですから、岡田周三先生の奥さんの楚代先生に基本食として最初に習ったものは、味噌汁、ひじきと、きんぴらごぼうぐらいでした。それから、子供を育てるのに、次から、次から子供を産んでいますから、外に料理を習いに行くという状況ではなかったのです。ですから、非常に困っていました。

『野菜料理』という本を見たり、『新しき世界へ』の桜沢里真先生のお料理を見たり、料理法の本を買ったりしてやっていました。しかし、本でやるというのは、読んでもよく分からないのです。

「お料理は創作です」

一度でいいから、里真先生に習いたいと熱望



▲17年前、日本C Iの夏の健康学園（伊豆・松崎）で吉成先生と。

しましたら、里真先生が「いらっしやい」とおっしゃって、上から六番目の子供が赤ちゃんでしたけれど、布のおしめをいっぱい下げて、それを連れて伊豆の松崎の健康学園に行きました。何度も会えるというわけではないですから、一言一言が身にしみて聞こえましたけれど、最初の里真先生の言葉が「お料理は創作です」と言われたのです。

ハツときまして、私は今まで、何か習わなくてはできないとばかり思っていたのです。その一言で、研究すればできると思っ、家に帰ってから、自分で先生の本を見ながら作ってみました。

その頃から、料理が増えてきたのです。それまでは、本当にじめなというか、基本食ですから、今から考えれば、邪食が入っていませんからいいものですけど。

その後から、邪食ではなくて、料理の幅が広くなりました。

そして、中国新聞という広島の新聞社から、毎月、毎月、四年間書いてくれという要望がありました。

それから十年おいて、また一年間、毎週、毎週というように、料理を作って、記事を書かなくてはいけないので、自分自身のために一生けんめい作らざるを得ませんでした。中には、創作をいっぱいしたりして、実用的でないものも作りました。

そのために、先生の本を一生けんめい読んで

作ったりして、人に食べさせなくてはいけなくて、おいしくできるかどうかとだいぶ料理の数を増やして、幅が広がってきました。そういうことがなければ、季節の野菜中心の本当に単純な料理で、きれいに飾ったり、いろいろ混ぜたりするようなことはしなかったと思います。田舎料理の簡単なのしかやらなかったと思います。ですから、毎朝、きんぴらごぼうと味噌汁は作ることにしていますけれども、忙しい時はそれだけで過ごすことが多いです。

ただ玄米と味噌汁だけあればいい。その味噌汁に、季節の野菜や庭に生えているアカザ、アオザ、ハコベとかの野草をいっぱい入れるのです。私の家は、味噌汁中心です。

それから、きゅうりに味噌をつけて食べたり、とうもろこしに梅干しを塗って食べたり、いろんなことをしています。

みんな創作の喜びで「発見した、発見した」と言うと、主人が「すぐ教えるなよ」と言いますけれど、私はすぐ教えちゃうのです。

そんなことを言って、毎日発見しています。

大森 締め過ぎた部分と今のグルメ的な部分の関係ですけれども、私は自分の体験から、ある期間は厳しくやらなければいけないのではないかと考えています。自分がある程度形を覚えるまでの間は、何でもいから、キチンとやってみるということが必要ではないかと思えます。それから、少し形が分かってきたら、遊びを入れて、いろいろやってみてもいいと思います。

私なんかが今やれているというのは、最初はものすごく厳しいやり方で、それしかないと思ってやったわけです。

今は、食養というののもっと幅があるのだというものですから、あり過ぎて困ると思うぐらいにいろいろあります。

「教わってはいけない」

ところが、最初の頃、私のところでは、主人が人に料理を教わってはいけないと言うのです。私自身、何しろ学校を出て、すぐ結婚しましたから、家では料理など作ったことはないし、田舎料理しか知らない。

昨日の夜のＣＩスナックで「玄米パバロア」というのがありましたが、「パバロア」というものを食べたことがないのです。

そういうお料理がいっぱいあるわけです。私なんかが学校を出た頃は、まだ物がない時代でしたから、お菓子なんかありません。そういう時代に結婚して、玄米に入っちゃっているの、食べていないわけです。

田舎のことですから、おまんじゅうとか、そういうものは作って食べましたけれど、変わった形の和菓子など食べたことはないし、洋菓子など全然食べたことがないので、どういう物がどうなっているのか分からないわけです。

それで、何か作るというのですから、結局、自分の分かっている範囲で自分なりにやるわけです。私たちが結婚した当時、わが家へ来てく

くださった方が、よく私の料理を食べてくださったと思って、今恥ずかしくて、穴があいたら入りたいくらい、すごい料理だったかもしれない。しかも、陽性だとか陰性だとかいってセンブリを味噌汁に使ったことがあります。(笑い)それは、いろいろなテストなのです。陽性にするには「苦さ」の方が「塩からい」より陽性だからセンブリを使ったらどうか。(笑い)本当に笑いたいんですけども、それでも「結構いけるじゃない」とか……。およそ、見当がつかまずでしょう。

そういう形から出発しているのですよ。それから、東京のＣＩで会に出るのは主人で、私は家にいるので「東京でどういうお料理が出た？」と聞いても、主人のことだから「うん。何か、野菜が煮てあった」とか言うだけで、チンブンカンブンで、全然分からないわけです。それで、嫁さんのために少し勉強になるからといって、ちょっと端の方を持ってきてくれればいいけど、全然そんなお構いなしでしょう。先ほど平賀先生がおっしゃったけれども、基本がわからないと、本を読んでも本当にチンブンカンブンなのです。

ですから、私が勉強したというのは、食養会の沼田勇先生のところに一応一年間おりましたけれども、できた料理を患者に運ぶ方ですから、料理担当ではないわけです。

それで、食べたことは食べても、どういうふうに作っているか分からないわけですけれども、

そんなところから始めていました。

私がいちばん勉強になったのは、私のところには病人の方が多くみえたということです。ですから、病気の方にどうしたらいいのかということ、料理する時は、いつも病人食しか頭がないものですから、派手な献立ができませんので一般受けはしません。

けれども、出した物を病気の方、来た方が、どういうふうに食べてくれるのか、まず何からハシをつけるのか、どういう順序で食べるのかということを見ってきました。

私が料理を出すと、主人と来た方が食べ、そこについていて、食べ方を見るわけです。この人は水分を要求しているとか、この人はこういうもののなかとか、食べにくそうにしていると、この人は少し水分が足りないのかとか、多過ぎるのかとか、本当にみなさんに教えてもらってやってきました。

それから、子育てがすんで地域に出始めると、しゃべる機会が多くなって、講演などを頼まれてやったものですか、それだけしゃべれるのだったらＣＩでもということ、初めてＣＩでもお話しするようになったのです。『新しき世界へ』の合併号「五五〇号」にのっているのがそれです。タネをあかしますと、あの頃は一字一句原稿を書いて、しゃべったのです。

今はこうしてしゃべりますけれども、まず最初はしゃべれなくて、全部書いて、二、三回読んでできてしゃべったという経験があります。そ

の頃、ＣＩに来てお料理を食べると、違うのです。これは、どうやって作るのかを教えてもらうということができないので、お勝手に行った時にやっているのを見て盗んで覚えるのです。ですから、私の料理というのは、順番通りにやっていないわけです。

それから、陰陽の勉強も全部そうで、みんなつまみ食いなのです。そして、それなりに、自分のものを出していこうかと思っています。

私は、病人の方にいろいろ接して、その方たちにごく教えていただいた。そして、私は、病人の方たちへのお返しのために、ある程度病人食を大成するという夢を持っています。そういうことで、ここまでこれたのではないかと思います。

キッチンと基本を

一度、食箋なら食箋をキッチンとやる、あるいは、3カ月でもいいから基本をやってみてください。最初から幅を広げてやってしまうと、食養というのは窮屈です。ところが、最初厳格にやると、食養ほど楽なものはありません。

それから、困ったら、また基本に戻してください。それが、私たち食養をやっている者の、一つの救いなのです。

基本を知っている、そこに戻れるということ、は、どんなに私たちの不安感をなくして、やれるかということだと思います。そこで、基本というものの大切さをもう一度確認していただき

たいと思います。

ですから、今日ここでみなさんに召し上がっていただいたものは、ハレの日の食事、決して、通常の食事ではありません。

それから、忙しくて、おかずが作れない、食事の準備ができない時は、ほんとうに玄米だけでもいいし、うどんのぶっかけでもいいし、何でもいいのです。それで十分です。また、その方が健康です。

私のところで、一時料理にこって、毎日いろいろな料理を作った時には、子供が不健康でした。先ほども言いましたけれども、熱を出したり、ひきつけたりしたというのは、そういう時です。

それ以来、何しろ家にいる時間が少なくなってしまうのですから、食事の時間ギリギリに帰って「もうお腹がすいたから、あるもので食べようね」と言っても、せいぜい基本食のひじき蓮根、きんぴらごぼう、漬け物、味噌汁程度しかないわけです。

味噌汁もなければ、おそばをゆでて、おつゆを作って、それをおかずにしてご飯食べておしまい、なんてやっていました。

「食」から離れた時の方が、かえって健康です。食に追い回された時の方が、食から離れられなくて、大食なのです。

私は、里真先生の少食が羨望的で、どうにかして、あの少食になりたいと思います。私は農家の出ですから、大食なんです。おいしくて、

おいしくてしょうがないわけです。

「おまえ、よく食べるな」「いいの、おいしいから食べるの」と言ってる。(笑)

ところが、子育てがすんだ時、少し少食になりました。それから、地域に出たり、あちこちで活動しだして、お勝手にいる時間が短くなるほど、少食になりました。ですから、少食とはそういうものだと思います。少食になってきたことによって、比較的健康がノーマルで、ムラがなくなりました。

そのことから、自然というのは、本当にうまくできているのだと思います。

ですから、与えられた状況の中で、それを精いっぱいこなすということが、今の自分を生かす一番の方法だということです。

一生けんめい体験せよ

やはり、料理を習い始めたら、料理を一生けんめいやって、身体をこわしてください。そして、一生けんめいに梅生番でも、第一大根湯でも飲んでみて、その効果も知ってください。それも、一つの勉強なのです。やはり、自分が体験したことではないと、とっさの場合に人の役に立ちません。

というのは、主人があれだけ病人食をいろいろやるけれども、病気の問屋だからできるのです。そればかりではありませんけれども、まず第一に、自分が病気をしないと、あの苦しみはわかりません。

いくら陰性だ、陽性だといっても、陽性の時に飲み物を陰性にしていく場合など、どれだけ陰性にするかが分らないのです。

主人ならこの時にこうするなというのが分かっているても、私が電話を受けた時にそれができるかという、恐くてできない。

「じゃあ、これを」ということが言えないのです。どうしても、真ん中から少し陽性ぎみにしてしまおうのです。

それは、自分が陽性過多になって、トコトン陽性ではダメだということで陰性をとった時でないと、陽性を消す方法が分らないし、自分が陰性になった時でないと、陽性にしていく方法が分らない。

そうすると、人の話を聞いていても、自分が体験していれば分かりますから、料理を飽きるほど作って、食べ過ぎて、家族が病気をすることもいいのです。

そして、第一大根湯を飲むことも必要だし、体に合っていればおいしいけれども、体に合わなければおよそまずいものだという事も分かるでしょうし、梅生番だって、あんなからいものも、お腹の具合が悪い時には飲みちゃうのです。飲みちゃったら、二、三〇分するうちに元気になるのだから。

ところが、普通の時なら梅生番の②(手当て用の濃いもの)なんかとても飲めないと思っても、おいしい時があるということも分かります。それから、コッコーも薄くしなければいけない

という、その薄さが分らないのです。
ですから、やはり、みんなそれぞれに、あれ
がいいとか、悪いとかではなく、今やりたいこ
とをやってみてください。

理想像を追うな

そして、皆さん、あまりにも理想像を追わな
いでください。ここでしゃべることは、理想像
なのです。しゃべることというのは、理想像し
かしやべれないし、ある程度の方法論しかしや
べれませんから、それ以外のことがいっぱいあ
るのです。それは、みんなそれぞれ、脱線して
やって、失敗しているわけです。

ですから、人が脱線したのを結構理解できる
のです。ああ、あの人も脱線しているなと思え
ばいいのです。本当に脱線していなければ分か
りませんから、ぜひやってみてください。

ですから、一度は厳格にやること、それから、
脱線もすることです。

私は「少々の脱線でどうこうするような体な
ら、玄米を食べない方がいい。そんなケチな玄
米だったら、食べない方がいい」とよく言いま
すけれども、そうだと思います。玄米の力とい
うのはものすごく強いですね、私たちが考えて
いる以上の力を持っています。

ですから、もっと玄米を信じて、本当に困っ
たら、玄米をよく噛んでください。

それだけです。

平賀 なるほどね、感銘ですね。

司会 ここには若いお母さま方が多い
ですけれども、その脱線に関して、先生みたい
にある程度キチッとやられて、その段階から脱
線されるのと、わりと自分たちですぐに飛びつ
きやすいものがありますよね。

大森 うん、そう、そう、分かります。

司会 ですから、特に、子育て中の方に關し
て、そのお子さんと脱線との関係をどのように
考えたらいいか。

ちょっと外れるかもしれませんが、現在
は物がすごく豊富な時代ですけれども、心とい
うものがすごく貧しくなっているということも
ありまして、そのへんとの関係が多少あるの
ではないかと思えます。たとえば、心の豊かさ
と経済の豊かさは、比例するのでしょうか。

そのへんも含めて、いかがでしょうか。

平賀 あんまり深刻に考えてなかったです
司会 深刻ではなくて、結局、そういうこと
というのは、皆さん意外と……。

平賀 そうですね。私の家は、子供にお小づ
かいをやららないので、いる時にやるということ
で、お小づかいを任せたことがないのです。

そのクセがついているのでしょうか、大きく
なって「ちょっと、千円ぐらい持っておきなさい
い」と言ったら「じゃまになるから持たない」
と言って、余分なお金を持たないのです。たま
に持たすと、よく落とすのです。

ですから、持たないに限るようになってい
るのかどうか、よく分かりませんが、お金

への執着というのは、あまりないようです。

しかし、今思い出すのは、遠足の時に、二百
円ほどお金を持たせて、自由に買わせると、必
ずチョコレートを買っていました。

日頃全然食べさせないで、自分の家では食べ
ない物と決めているから、自分でおやつは買わ
ないし、私も買ってやらないから、あこがれて
いたのでしょうか、春と秋の遠足の時には二百
円分、全部チョコレートを買っているのです。

そして、かさの大きい物や、いろいろな形の
チョコレートばかり買って、これだけ食べたら
ひどいだろうなと思ったら、結局食べてなくて、
買いたいだけなのです。遠足に行って、向こう
でおかきとか何かと交換して、帰った時にはい
ろいろな物を弟たち妹たちのお土産に持って帰
ってくるのが、センベイ類なのです。

結局は、あまりそういうものを要求していな
かったのではないかと思います。それは、食べ
るのも楽しみだったと思います。私だって、正
食に入ってからでも、たまに子供のを見てちょ
っと食べてやれと思って（笑い）チョコレート
っておいしいな、こんなにうまいものが世の中
にあるのにも思ったこともありました。

（つづく）

インド編〔続〕

— 7 —

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、「GOL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〕

●Mar. 18, 1954 11008信

中村嘉寿先生 机下

先生から御便りを頂いて恐縮です。毎度先生の御活躍と、世界政府の為の御後援の様子を拝見してハルカニ、リマと共に御健康を驚嘆したり、感謝したりしています。ヴィザの期限も四カ月も経過しました。五カ月目になります。フツー旅客は当地で月3000Rが相場ですから、私共はモー生活滞在ヒだけで百五十万円も費ったコトになります。無銭旅行はユカイです。当地は年中ハダカでガンジ式生活ができます。暑いと云っても家におれば80度位です。外は百度以上ですが、四月からはダージリンのヒマラヤの山中、チベットとネパールの傍の避暑地に招待されています。九月頃までいれば暑さしらずです。六月から毎月二回刊の『サナー』印度版を発行するヨテイです。九月頃から「コンバ」世界版も出すヨテイです。日印文化協会は一流の人士の後援を得て発足しました。当地は日本青年の入りこむ余地も沢山あり、五千年の文化には学ぶモノも相当あります。事業もタクサンあります。何と申しまでも井の底の砂の下穴の中の様な日本とはチガイます。仕事はありすぎる位ありますが、更に東、西両バキスタンは全くの未開地です。西バキスタンに二人も私の古い弟子が来て相当やっているにはおどろきました。有為な青年があらましたらせと何人でも御送り下さい。引受ます。先生も一度、御立寄り下さい。

トニカク愉快な国です。私たちはモー極楽えきた様な気分毎日忙しく楽しく走り廻っています。

最近の朝日の特派員の記事を見ると、イカニ頭のワルイ連中でも先生のお話がホントオであった事が分るでしょう。しかしイカニモ官庁と云うモノは無能で無知で有害なモノですね。早く先生の大移民事業、即一大国家新日本建設が実現します様に——及ばずながら私も努力いたします。何事でも御用がありましたら御申付下さい。世界政府の子供たち、サゾ御役にたゝなくて、お笑いになっていると思います。ドーカビシ／＼御指導をお願いします。明日は『色つけ祭り』全インドで人々が赤や青や五色の染料をポンプ（水鉄砲）で浴せ合う日で大変です。ウツカリ出ると頭から台な

しにされます。大きな子供が三億五千七百万もいる国です。

如一 押

●Mar. 19, 1964 1 usco信

お祭り三百日の国

——神々の国、お祭りの国——

インドは神々の国であるという通信を最初に出した。あれから四カ月たった。そしてインドが神々の国であり、インド人は神まつる昔の手ぶり忘れぬ人々である事を益々ハッキリ知った。今日、きけば365日の中、300日が何かのお祭りであると云う。ロンドンには雨とキリが多いので、365日の中200日は雨とキリだが、インド大共和国のお祭りはロンドンの雨とキリより多い。サスガニ人類の五大宗教を生んだ母だけある。Ⅲ-19今日は全国お休み、『色のマツリ』と云う日で、老若男女を問わず手に手に一尺アマリの水鉄砲をもち、バケツに色粉をとかした水を入れたのをもち、タレカレの区別なく、赤、青、紫、黄、茶五色の水を浴せかけて遊ぶ。数日前から染粉の売出しでドコノ店も市場も大ヘンだった。数日前から全身赤青紫のヌレ単になった様な人を街上で見うけておどろいていたが、イヨ／＼今日朝から、鐘や太鼓や笛や足アッコオデオンのお祭りサワギがきこえ、街を見るとミナ色のついたヌレ単になっている人ばかり。トナリの門番が白い衣をスツカリ赤青紫五色にされたまゝ、二人そろって門に立っている。平気なモノだ。

当家の主人ドーガー氏は絹のワイシャツの縞目も分らぬほど五色の色を散々浴せかけられて帰ってきた。ニコ／＼している。オシヤカサンより前からあるお祭りで、法律も禁止する事はできない。私たちは、今日チタランギア氏から足止めをされているので外に出ないが、リマは家のお庭でミナが色を浴びせかけあっているのを見物に行つてドガ夫人にサフランの色をつけられて、大事な大事なブラウスをシミにしてきた。

インドは神々の国である。お祭りが300日ある国である。先日報告したメラクンバのお祭りは二カ月にわたるモノで、最頂日（ネール首相、ブラサ

ド大統領の参加した日）の人数は五百万と云われる。その日の死人が五百余人あった。これは十二年目に一度のお祭りでミナ河に入つてミソギをする。日本のミソギはたしかにコノ辺から持ち込んだ風習祭祀の遺物である。十月はインドの正月で一カ月お祭りがつづく。私たちが十一月十一日ついた日にはマダそのナゴリが行われていたから、マズ一カ月半連続の祭りである。毎月一日と十一日はお祭りで、ミナ断食をする。新月と満月にも断食をする。これだけでも一年に49日か50日はお祭りである。

その外にホトンド毎日の様にある。先月八日のサワラストの祭はおもしろいモノだった。一、二週間前から盛に人間大の土人形の女神像を人力車や自動車や馬車で運ぶ人があるのでフシギだと思っていると、八日がお祭りで、各町内で七日の夜から朝にかけて鐘や太鼓で拍子をとりながら歌をうたい、お燈明をたてまつり香をたく。八日の夜はミナ女神像を車にのせて行列をつくつて、ハルバル川上の聖河浴場まで（遠い人は夜通し歩いて）はこび、そこで河えなげ込んでしまう。女神は毎年、お祭り前に、河の泥をとつてきてつくり上げ、ウツクシク塗り上げるのである、つまり美しい女神が仮りに姿を現わし、タチマチ大いなるガングジスの波間に帰る様に、スベテは神々の化身である。ヤガテ我々も又、川葬か鳥葬か、トンビ葬や禿タカ葬になって、自然なる母のフトコロに帰るのだと云う原理を子供の頃から心のソコにうえつける教育法である。この二月八日のサラワステイの女神は学問の神であるから、少年少女がミナ参加する。日本語で云うと弁財天女。その外、吉祥天女（ラクシュミ）のお祭りなど云うのもあり、我々は始めて吉祥寺の本家に来ているコトを思い出す。

色つけ祭りは、新春のヨロコビを祝うマツリ。昔はウコンやサフラン等、植物の染料を用いた。これは健康を増進するための祝福のシルシであり、これらの染料が健康によい、とされているからである。

しかし、トニカク子供の国である。神々の国である。子供の如く純な幼い心の人々である。オトギの国とは正にこんな処を云うのであろう。私たちはアマリニ大人すぎる。大人クサすぎる。この国の人々の様にモット子供々々しなければソンだと思ふ。コトニ私はイヤニ大人くさい。

ツイニ第五カ月目になった。フツ―旅行者ナミニ二月三千ルピー（二人で

六千) かけたとなると、モー30,000ルビー、240万円の支出になる。そんな大金をもってはこなかったし、シカモそこれらの旅行者よりスバラシイ生活をしてきた。不自由と云うモノを何一つ知らず、大きな(日本の十倍もある様な)ファンの下で、ハダカで書き物やウチ物ばかりしている。一寸も見物には出ないのに、イロ／＼な国の人が次から次えやってきてメズラシイ話をきかせてくれたり、色々な会合や会食に招いてくれたり、お国の家に招待してくれたり、まだ会った事もない人から招待さへもう何十通うけているか分らない。おマケに私は事務は一人で、面会や指導や原稿カキや手紙カキや外出の合い間／＼にやっている。遠い下局えゆくのも私がゆく。MIでは二十人位でやっているが、私の注文、忠告、質問に対しては90%以上も返事をしてこない。

フシギだナア! 一人と二十人余り!!! これで私に一、二人の助手ができたなら、MIの百人前の仕事ができるのだ。

ドオシテ竹細工の「見本便」がつかないか、と毎日せめられて返事にこまる。小包はお断り。見本干にカギル。プライスリスト同時発送の事。

●Mar. 19, 1954 1566 信

トヤマ 松浦 実兄へ

仏教哲学より広大なるモノ、ヒンズー教をPUで研究せよ

お手紙二通うれしく拝見。「ヒマラヤ征服」まだ見ないので残念。——チャパティその他の食品についてはスデニ「S」にリマがかいている。

「ヒンズー教」(キリヌキの解説はよくできているが、日本人にはサツバリあれでは分らないだろう) ヒンズー教一色の国で仏教徒二十万と云うのは、ホンノ名だだけだ。オマケニ小乗教バカリで、日本の様な大乘仏教は影もない。ナゼ仏教がカクモきれいに亡びたか、と云う兄の質問は大問題で、オソラク完全にとく人はあるまい。藤井、丸山師らにきいてほしい。私も今はマダ完全に答えられない。インドがナゼ三大宗教の母胎であり、五千年の文化を有するのに、かくも現代で幼稚未開であるか、と云う疑問はダレでも一度は抱くが問だが、完全に答えるにはヨホド研究が必要である。

ソレを仏教を亡ぼしたからサ、と簡単に割り切る人もある。しかし私はムシロ反対だと思ふ。仏教を亡ぼしたのと同じ原因が大インドをかくも低調にしているのだと思ふ。現代印度人がかく低劣であるのは、全くヒンズー教の偉大さの証明なのだ。これは私だけに云えるコトだと思ふ。これは諸君えの Crux としておこう。イズレ私が答える。

ヒンズー教の原理はスバラシイ。何しろ仏教の母胎だから——そして仏教を追放した位だから。日本でヒンズー教の研究がないのは大きな手オチだ。しかし大部分は仏教に取り入れられている。今度私は大きな伝教大師の本をよんでいる。オモシロイ。

□南米の大敵——アリと串を退治する法——これは南米え行ったPU学徒のい、Qだ。イヤでもとなくては生きてゆけない。インドでもアリは大敵だ。先夜、リマが悲鳴をあげた。灯をつけて見ると、小さいすこぶる▲性な黒アリ(十四ミリ位)がリマの全身にたかっていた。私には一匹も来ない!!! □ピンポン球大のナス、トマト、ジャガイモは大きな Crux だ。ナゼ▽が△の国で△になるのか??? これを見おとしたのは兄も二十年も前の事だがムリはない。

□屍体は、鳥葬、トビ葬、鷹葬イロ／＼ある。おのぞみのまゝだ。私も死んだらセメテ鳥のエサにでもしてほしい。

■菜食人でも小便がクサイ。ホントオだ。私自身も自分のにおどろいた事がある。これもヨイ Crux だ。スグ考えてほしい。返マツ。

■インド人の▲性の原因は別にある。回教徒ではない——ヒンズー教徒の中にモノすごい▲人がいるのだ。そのワケはハッキリ分った。大問題だから別にクワシクかく。それまで君も考えておいてほしい。

□南方人にも一杯▲人がいる／＼。そのワケも分った。オモシロイ大Crux だ!!!

□仏教は全く亡びている。仏蹟は名所として保存されている。寺は方々にあるが、小乗でギ式の多いビルマ風なモノ。この点マダ十分研究の時間をため。今中央インドで、自然医学療法院を経営している仏僧に招待されている。が、ゆくひまがない。

□ヒンズー教——を原始宗教だナド云うのはアワテモノである。仏教哲学

を生んだ母胎で、スゴイ世界観である。PUソックリなので私は舌をまいたり、スリルを覚えたり手に汗をにぎったりしている。PUも五千年後にコンナ事にならない様に手をうつ要を感じる。男根崇拜は▲性宗教の事で、PUで云えば一(▽はー)。それを中国と同じく、陽陰の語を我々と反対の意に用いているから(天Ⅱ陽、地Ⅱ陰)、PU人にも一寸分りかねる。それを外人がウルサク聞くので、よく、偉大なこの世界観のワカラナイ聖僧たち(名バカリの)が男根だのとリクツをつけて、トンタ恥さらしを残しているのだ。

□仏教以上の哲学がタクサンある事は事実だ。ノースロップをよんでも分る。PUはソレヲ全てを包容できる。ダレがそれをやるかだけが問題。インド諸宗だけではなく、全世界の宗教全体だけでなく、科学も論理学も医学も経済も商工業をも包容できないとダメ。

□カルカッタにも魚市場は数ヶ所ある。魚は安い。ベンガル人は皆魚食人。

□ミルクは皆のんでいる。ドーガ家では毎日一斗位しぼって用いている。サローギ邸でも同様。中、下流人は一日少くとも2lbs(ポンド)(五、六合)はのむ。牛の数は全欧州のより少し多い。牛は市中到處散歩している。野牛がタクサンいる。水牛もいる。飼主ナシのがタクサンいる。治療においてのみでなく、日常生活から牛乳を一掃する事が必要である。兄の云う通り「不可能」である。だが私はやる。

□アタ——完全コムギ粉、自家セイのみ。

□チャパティ——はアタでこねたセンベイパン。作り方「サーナ」を見よ。■今日までカルカッタで受取った数十通の通信中(MIからのモチロン入れて)兄の一番手ゴタエのある質問をタクサンもっているし、ヒマラヤの研究も熱心だし、研究心が一番強いのもよく分るのでうれしかった。

たゞPUの研究が少いのと、兄の猛▽性が相不変兄の人生と世界を占領している、自由と云うモノがないのが一番残念。不可能と云うコトバが出る以上、兄は自由人ではない。「トムソーヤーの冒険」や「アラビヤのロレンス」や「ベルシャのワスミス」や「アニリン」をよんでは如何? 猛▽は猛△と共に不自由人である。津田兄の様なPU的病理学をやつては如何? 兄はCより後だったけれど、古い方だ。もう少し人生観が高く広

くなるべきだ。

□リユーコデルマ、エレファンタイシス等々不治病バカリと取組んでいるが、spices と pulses と bee (バター)と砂糖と乳を絶対にヤメナイ人々が多いので頗る大きな困難と戦っている。これらの人々を治しえしたらいンドは征服した事になるし、アラユル大問題を一挙に片付ける事になる。今、血マミレの奮斗最中——昨日はある病人が頗る珍しく快方に向っていたのに急に100度の熱が出て全身がいたいと云い出してきた。全く体質の違った人々だから実にお骨がおれる。ソレだけオモシロイ。 如一

□君の全ての質問はオイ——今後の私の通信で解かれる。オタノシミニ!!!
〔欄外〕注意、これだけ長い返事を私にかゝした人は外にない!

●Mar. 19, 1954 160 信

Cher C 徹底的自己トハンを!

〔略〕④ロールマンをモノスゴク粉碎したヒハンの手紙こゝに同封。

⑤返事が100%ないので、毎日——返事待ちにつかれている。このスロオモオは余程徹底的に退治策を講じないと、君は一生何もできない事になる。私は今一人でアラユル事をやっている。掃除までやっている。洗ダクと炊事だけはリマ。印度版、イヤ世界版「サーナ」と「コンパ」の発行事業さえ進行している。タイピストが一人いたら十倍の仕事ができる。(ハヤクだれか来ないかタイピスト研究生!!!)その上指導と研究と読書と……たゞ一人だ。日印協会の方も順調に進めている。(国塚兄に伝言を)

君は十人も、二十人も、三十人でも使える立場にいる。日本にいるんだ。排他性だ!!!

●Mar. 23, 1954 163 信

インドよりのメッセージ

平和と最高判断力

全ての人間の行動はその判断の実現で、犯罪も暴力も戦争もその例にも

れるモノではありません。自己防衛も快楽や幸福の追求も、食慾の満足も、トッサノ場合に目をとじるのも、全て生理的乃至社会的判断力の因果であります。従って人間のアラユル不幸も、その集団の興亡もミナ人間の判断力の招くところですよ。ガンジイのガンジイである所以、ヒトラアのヒトラアたる所以は一にその判断力にかゝっています。従ってその最後がその判断力の木の生んだ実であるコトも自明です。

万人の最高のネライが万人の幸福であるのに、真の幸福に達する人が少ないのはその判断力にクモリかクルイがあるからでしょう。それにも拘らずこの判断力をミガキ輝かせる方法が確立されていません。教育はスベテ、生活のため、平たく云えばパンのための準備になっています。従って資本主義的な社会では資本家に都合よく、軍国主義下では軍国主義に都合よく教育が方向づけられています。教育と云うモノは政治家の手から全く離れるべきです。(この意味で教育の真の自由、独立、解放は最も望ましいコトです)。

私の六十一一年間の人生はこの判断力の重要性の発見に終着した様です。私はそこで全ての人間の重大問題の解決が判断力の問題に集中されると云うコトを発見しました。現在の学校教育は記憶力の訓練キカンとして最大の効果をあげる事をネライとしています。判断力では全くゼロであります。(その無数の実例のたゞ一つを挙げますと、米国最高法院判事J・フランク氏の判断力であります。彼は30年来の判断官であるにも拘らず、その判断の根拠が何であるかを全く知らず、正義とは時と場合で変化するモノである、と云っています。チャーチルの如き政治家でさえ、「神」をその信条としていながら、「神」とは何かを全く知りません。知っていたら戦争をするワケがありません。進歩的な革新的なリーダーの判断の標準も社会主義、社会連帯思想(ソリダリティ ソシアル)級のもので、所謂『最大多数の最大幸福』位の最大公約数的正義であります)。

しかし東洋の哲学や宗教は時空を絶した最高の世界観をハッキリ判断力の標準とし、確立していました。今、数千年後の現代でソレに共通の世界観の真髓が現代人の世界語たる科学にホン訳されるコトが何よりの急務ではありませんか。世界最高で最古の判断力の確立は五千年以上前に大事

に完成されたインド哲学の中に埋れています。それを発掘するコトは少くともミイラや黄金の発掘よりハルカニ重大な意義をもっているでしょう。そんな方向が、我々平和運動の同志の協力の焦点ではないでしょうか？

私の判断力の発生学は判断力の展開に七つの段階がある事を教えます。第一は生後数十時間に発生する単純なキカイ的な物理学的な、自動的な飢餓の判断力、第二は生後数日間に生れる感覚的判断力、第三は生後数カ月にして始まる感情的判断力センチメンタリティ。(多くの平和主義者の判断、行動のピストンはこの辺にあります) 第四は概念的(知性的科学的と感性的宗教的に分化しています)で、これは生後数年して始まります。第五、社会的(経済的、道義的)。第六、イデオロジック、ユマニステック、生物学的。第七、ユニバーサル、コスモロジック、最高の判断力。(無畏、全抱容的)。

西欧の判断力は第二を強化する科学によって完全知に達し世界を支配する事が出来ると云う考え方であり、従って力(暴力)を最高の決定者、審判者とします。東洋は、第一、第二の低級性を知りぬいているので、第三(センチメンタリティ)にアッピールし、一挙に第六、第七に絶対服従するコトをすゝめ、成功して平和な民族をつくり上げ、数千年間、西欧諸国とはちがった歴史を作りました。しかし、全ての高位の判断力は下位のソレを否定するモノでなく、抱擁し、生かしのばしリードするモノでなくてはなりません。この点で東西両者とも共通のしかし反対の欠点をもっています。

思うに東西世界融和は東西判断力の協力によって完成さるべきであります。しからば、判断力の歴史において数千年の古参である東洋は先ず自ら進んで西欧判断力を知悉し、その共通語をもって西欧に呼びかけるより外に相互の理解は望まれません。かの米国最高の東洋通学者と云われるノースロップ氏をして東洋の忘恩を嘆かしめ、又かの米国最高の知性人であるノーマン・カズンズ氏をしてさえ、皮相浅薄なる東洋観に止まらしめている原因は、東洋人の表現術の拙劣さにあります。

世界平和者会議の如き重大なる意義をもつ会議のなすべき唯一最高の事業は、アソカ王が二千二百年前にこゝろみた様な、大蔵建設と、龍樹(ナ

ガルジュナ」と無著「アサング」、世親「ヴァスバンノウ」兄弟のこころみた様な古代哲学の理論と実際大衆化の大乗門を現代語なる科学に訳出し、生理学的、生物学的原理として先ず万人の健康と幸福に直接日常貢献する程の哲学的な現代化でなくてはならないのではないか。この世界平和の単位における東洋的技術（個人の健康と幸福を生理学的に生物学的に各自に確立せしめる方法）を今日の全世界のリーダーや明日の世界のリーダーとなる青年男女のために提供する方式を打ち出す事が何よりも必要ではないでしょうか。同志諸兄の優越せる理想を實際化する技術として、私はスベテノ宗教に共通の個人の健康と幸福を確立するための「行」の重大性に、諸兄の特別な注意を引きたいのです。

在カルカッタ

世界政府協会々長 桜沢如一

●Mar. 23, 1954 1994 信

Cher Gim ジムの奮起を喜ぶ

〔略〕君がイヨ／＼奮起した事は十八年からのPUの行果であるからウレシイ。こちらは無人の畠野だ。イクラでも開拓できる。ワザワザ南米までゆくのもいゝ事だが、この世界最古の文明国で、なぜ最高の文明が最低のドレイ国になるのかを勉強するのいゝ事だ。君の石の地蔵式の行動力ならこの地でもやれるだろう。九州の山中の小村で⑥を100、⑤を70も会員にバラマク根気でやれば、キット百倍もの仕事ができる。広い国だ。君なら安心して呼べる。〔略〕

□工具キカイは二、三組持参するコト（ドレイ位準備金があるか？）、竹で板をつくり、カベを作り、屋根を作り、家全体を造っている国だ。農業の方も相当勝手がちがう。モー一〇三度の炎天の国だ。作物の種類は日本の十倍もある。〔略〕

千三百年前の自由人と悪魔

□伝教と泰範

①毎日オイ／＼会員諸君からの通信がふえてくるのでウレシイ。ネタジ伝訳出希望者も出て来たし、ガンジイ大学希望者もドン／＼増えている。しかし、イカニモ排他性が多い。始めて手紙を出すのに自己紹介（来歴、PU歴、食歴、健康史、理想、HHT）を少しもしないのが多いが、これはモー人生の落第だ。私の忙しさは全く一日20時間はたらいでもマダ時がたりない。英語の世界版「サーナ」「コンバ」を当地から出すために今全力をあげて原稿力キをしている。こんな男に排他性をさらけ出した通信をよこすのは愚だ。

②ナント云つても青年諸君の海外進出が先決問題である。ソレは世界を見る必要からも、PUを实地で独立無援で修業する上からも、自由と幸福をホントーニ楽しみ味わうタメにも唯一の道だ。私は何百人も何万人も出したい。万人が出る様な時代を作るのが私のネライ。私が、孤立無援で独力で二十才頃から十数回も出た実例が示す様にワケのない事なのだ。ダレでも出来る世界無銭旅行法を出来るだけ多くの人々に楽しませたい。これが出来ないなら君のPUは全くニセ物だ。海外へ出かける事を登山でもする様な楽しさと気安さで出かけられる様にならないナラ君のPUはニセ物だ。③私たちはモー五カ月で、フツの旅行者なら三百万円位費っている処だが、ソナ大金はもってきていない。しかし私の仕事は生活だけでなく、大々的宣伝と交通々信とを要するので50万円だけ別に用意をしておいた。これが近くミチオの方から届いたら、ソレでスグ数人を呼べる。その準備に大ワラワになっているのだ。九州のジムが十八年のPU研究を实地に示すべくイヨイヨやってくる事になったのはナニよりうれしい。

□世界無銭旅行をやっている青年男女は数十万ある。今MIにも一人きているし、こちらで私が出たのでも数人ある。最近二人自転車一年かゝってドイツから来たのがある。一人はこゝから引返すが（母が病氣）、今一人は中国へ入る、と云っている。近く送り出すシャクンタラ姫も実は世界無銭旅行だ。シャ博士は47才。幼少から孤児だのに英国に留学し、学位を

とり、今又、インド最高の学位をとった。十八年来ゼンソクと心臓病で悩んでいたが、私の指導で治ったのでイヨ／＼出かける。女史はサンスクリット文学と哲学と法制史の權威だから、講義で生活をも上げるツモリ。この頃毎日の様に見える。今日は支那街で小豆を買ってきて下さった。『ズイ分心臓が強くなったので歩ける様になったのです』『ソレニ此の頃歌もできる様になりました』と云うので早速一つ歌って聞かしてほしい、と所望したら、スグ五千年も前のサンスクリットの聖歌をうたてくれた。これは放送モノだ。それに古代の楽器を女史は演奏される。女史がMに滞在中は、マルシャルや糸兄、P兄が講演旅行につれて歩いてあげ、各地で演奏をしたら、食養の講演会も入場料がとれる。

こんな哀れな病弱な女性の身でも平和の旗をかざして一人で世界を廻ると云うのだ。同志諸君ウスボンヤリしちゃいれまい。こんなに世界をあそび廻る方法をヒミツにしないで公開し、その上、PUと食養を教えてあげ、その上、旅行の手続まで教えてあげるのに、この自由独立の道をえらばずに、官費や他人の金で楽な旅行をしようと言う人々がある。その根性がモイ奴レイ根性と云うアワレナ奴だ。PUにふれていて、若いのに海外に雄飛できない人は『ダンマリ低脳』、『カケナイ』と云う排他性のカタマリ製で、愛を知らないし、人に愛されないし、人を愛しないゴーマン人種だ。ソナナ手合にかぎって、GOは大風呂敷だのウソつきだの云う。昔（終戦直後）ならイザしらず、その後PUでトビ出した青年男女がタクサンあるのに、トオ／＼六十の老人まで55才の英語もしらぬ妻と二人でジャンプして見せているのに自分の排他性を棚に上げておいて、今でも「GOはホラ吹きだ」と云っている人があったら（或はソナナことに少しでも心を動かされる人があったら）、ソレこそいゝ見本動物だ。その男の一生を見ていてごらん、ダレ一人にも愛されず、妻や子供にすらすてられて淋しいミジメナ生地獄の一生を送るから。この楽しい楽しい楽しい人生を人の悪口を云うコトで送るほどミジメナ一生があるだろうか!! しかしこんな人もなくは君のヨロコビとタノシミは輝かないのだからオモシロイ。

伝教大師は今から千三百年も前に中国へ渡った。その時の遣唐使の船四隻の中一隻は難破、一隻は行方不明、九州松浦から六十日もかゝって大師

はヤット死を免れて着いた。今は空路六時間の処だ。空海も伝教と同船した。こんな命ガケを平気でするのが自由人だ。昔は聖者とか聖人とか云ったのだ。遣唐船は十一回（200年間に）出たが、全員無事で帰ったのはたゞの一隻だったと云う。それから僅か八カ月で予定の調査を終え、数百巻の經典をもらい、各地の名僧高僧に舌をまかせて帰り、ツイニ、平安朝文化の中核を法華天台思想で生み出した。伝教大師がなかったら平安朝一千年の平和と文化はトテモ実現しなかったらう。こんな偉大な人であつたけれど、彼は多くの弟子にウソつきだ、と云われ、ウラギリされた。しかも大師はソノ裏切り者の為に痛く心をいため、何回となく、反省を促している。しかも泰範はツイニ大師の愛を足げにかけた。今千三百余年を経て、私は大師を偲ぶ。大師はこの大愛のために大師であつたし、泰範はその排他性（師をさえ排他する根性）の故に、史に千載の悪名をのこしている。彼は大師の最も信愛をうけた人であるのに、大師のアトをソククリもらえた男であるのに、全く反対の不幸のドン底に死後千三百年を経てもマダ沈没し醜を晒している。生前カレが如何に心中快々として苦悶したか分らないが、不幸な損な役割をしたモノだ。

自由人になる人は、絶対にカゲ口を云わない人だ。ウソを云わない人だ。他人の悪放送を取次ぐのはウソつきの共犯でしかない。判断力がないから、ウツカリ他人のウソを取次ぐのより、他人のウツサを悪ざまにとつて、ソレをサモ他人の放送の様に云って取次ぐ忠義顔とでは罪に雲泥の差がある。こんなウソつきだったら、諸君は一生ドンナに努力をしても不幸におちる。この事は「泣き虫ガンジイ」によく／＼かいておいた。ガンジイの国え来るからにはウソをつかない（不確定性でない）と云うのが第一の条件だ。ドレ位ウソを吐かないか、PU問題（八百もある）を「易」や「コンパ」の旧号からとり出して回答をOKと私が云うまで送って見たまえ！これがガンジイ大学入学資格だ。

（つづく）
〔編注〕「サワラステ」＝「サラスヴァティー」が正しい。「100度」＝摂氏38度弱。「W」＝『世界政府』新聞。「C」＝PU研究雑誌「コンパ」。「HHT」＝健康と幸福テスト。

キューバ、ペルーへ

菊池 富英雄

日本を四月に訪問して南米に帰ってからサンパウロ総合大学やブラジル弁護士協会、ヴァリグ航空パイロット協会などの主催で次々に講演を行い、七月の冬季南米セミナーも不景気のインフレの中で大きな成果をあげ、ただちに八月終りからヨーロッパに参り、リスボンを皮切りに、パリやエーメン、グロニンゲン、アムステルダムさらにロッテルダムと連続セミナーを続け、これからハッセルト、ゲント、ロンドン、ケンブリッジ、フランクフルト、バルセローナと講演を続け、十月十日にいったんサンパウロに帰ってから、キューバのカストロ議長の名で十日間ほどセミナーを行い、この後でペルーのフジモリ大統領と会って、無双原理の兵法について話し合うことになっております。とにかく、余りにも多くの事が次々にあって、いちいち日本の皆様に連絡する時間がありませんでしたが、年末まで、何とかまとめて報告をしたいと思ひます。ヨーロッパは新しい軌道に乗って大きな転換運動を行っております。

(一九九〇・九・二三 ロッテルダムにて)

エラスムスの国オランダ各地でのセミナーは物凄く反響でドイツやイタリア、スイス、スエーデンなどからもたくさんの方の参加者がありました。パリでも好評でした。

価格改定

773円→875円

桜沢如一著 『永遠の少年』

本体 850円
消費税 25円
送料 210円

●訂正／本誌7月号で876円とお知らせしたのは誤りでした。

日本C I 協会

●11月10日(土)月例会

午後6時～8時30分

「交感神経と副交感神経の陰陽」

講師／大森英桜先生

会費／一般・誌友 3090円

正会員・法人会員 2575円

会場／日本C I 協会本部2F

*心臓も各臓器も自分の意思と関係なしに「自律神経」が動かしています。体調を判断する重要なポイントを学習します。

*出席申し込みはいりません。

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 ￥390
袋入 100g ￥390

(株)純正食品マルシマ

〒722 尾道市新浜1-6-21 ☎0848・22・2506

美術印刷一般 製造販売
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

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)

園吉成知江子

園高崎 0273(22)5484

上尾食養料理教室

詳細問合せ

園吉成知江子

園小川自然食品店

0487(74)8504

マクロビオティッククッキング

在日外国人と英語で習う料理教室(月夜・火曜、デイナー)(第4土曜夜)

園代々木上原

03(485)0165 伊藤のり子

みちのく自然食品センター

第3日曜9時

園小川みち

022(262)7677

目黒食養料理教室

毎月曜、夜

園田中愛子

園中心健康センター

03(449)5001

薬膳料理とパン教室

薬膳粥と料理第二日曜、パンは第二水曜

園越智橋子、他
園下丸子 03(758)1570

正食料理教室

(第4土曜) 2時

園粕谷紀水

園名古屋、カジコ

052(962)7321

正食料理教室

(第1日曜)

園浮津宏子

園愛知・小牧 0568(76)2731

園浮津宏子

園たなかや(毎週月曜)

(西武新宿線玉川上水駅)

0425(36)8477

穀物食生活・レストラン風

料理教室(未来フッドアトリエ風)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

園文京区関口 03(269)0833

園文京区関口 03(269)0833

園文京区関口 03(269)0833

園文京区関口 03(269)0833

第3水曜、11時

園岡野伊東・富戸 安井三恵

0557(51)2397

富士宮正食料理教室

日取り問合せ

園富士宮中央公民館

0544(24)0556

自然食料理教室

火曜10時、基礎科生募集 月2回

園本料、グルメ料理、正食理論、野草料理

園横浜・栄区 J R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

園神戸ヘルスフーズ 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

園盛岡、マナ自然食

0196(62)6205

園盛岡、マナ自然食

0196(62)6205

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

園盛岡、マナ自然食

正午~4時

園長野口イールホテル

園八王子本部 0426・25・0096

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

園長野支部 0262・32・0301

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

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

園大原山荘 05776・8・2953

共に歩こう「生存への行進'90」



行進団は7月、青森から秋田、山形へと歩いて来ました。メンバーも多少の異動があり、短期参加者の中には都会での生活しか知らない者もいて、夜、月が動いているのを見て感動したり、ホタルや星空を見に出かけたりしました。最近は大炎天下、戸外にいることも少なく、久しぶりに猛暑を味わっています。

歩くことにも、ずいぶん慣れてきました。毎日ただ歩くことの繰り返しで、足腰がしっかりしてきたように感じます。それに、幾分の心境の変化がありました。今、世間には情報や刺激があふれ、みな頭に知識をいっぱい積みこんでいますが、歩き続けていると、それらの大部分が、不確かな実感のともなわないものであったことに気づきます。自分の足で歩き、自分の目で確かめながら、自分の頭で考えることの必要性を感じます。また、毎日のようにさまざまな人に出会い、生きざまに触れさせて頂いて、自分を深く見つけることができます。

青森のヨガヘルクラブ、野草社、秋田のおぐら製粉所、みずず農場、仁賀保町農協、東由里町役場、山形の佐藤さん宅などお訪ねしました。

大館市のおぐら製粉所は、無農薬の契約栽培のソバで、ソバ粉・めんを作っています。それから、土の思想の先覚者である安藤昌益の墓におまいりました。

みずず農場は、干拓地の大潟村にあり、15ヘクタールの広大な水田で無農薬米を作っています。

す。除草作業は、人をやとって人海戦術で行なうそうです。大潟村の農民は減反政策に反対しており、みずず農場でも、消費者の会と手を結んで経営しています。水路、排水路が完備していますが、最近、生活排水などによって、干拓された八郎潟が汚染されて問題になっています。仁賀保町では農協長の佐藤喜作さんにお会いしました。佐藤さんは減反政策を契機に、兼業化した農家に、自給自足を呼びかけ、また農業などの問題をとりあげ、十一年前に有機農業研究会をつくるなど、運動をすすめてこられました。また、老人からワラ工作や伝統行事を伝承してもらう場をつくるなど、農業生活の復活に努めています。佐藤さんは、「本当に安全な食べ物を得るためには、自分の食べ物を自分でつくることから始めるしかない」とおっしゃいました。

本庄市では役所の農業委員会の仕事をしている工藤さん宅に泊めて頂きます。工藤さんは自ら、有機で田畑をつくり、養鶏をしながら、農業のあり方について、農家の若者と語り合っているそうです。また、原発問題など、生命の安全を守る活動にとりくんでいます。

東由利町では役場の人と交流しました。行進団の中に自然食品店で働いていた者もあり、都会の消費者が今、どれほど安全な食べ物を求めているか、という話をし、役場の人も「我々も農業をどうすればいいのか考えている。やはり、無農薬・有機の方向へむかうべきではないか」



とおっしゃいました。

真室川町の佐藤慎一さんは、十年前、自然農法の福岡正信さんをたずねてから、無農薬無化学肥料で農業にとりくんでいます。行進団は2日間、どろにまみれて水田の除草作業をしました。初めて体験する者が多く、足腰の筋肉が張って、ギブアップする者もいました。

農家で頂いた、とれたての新鮮な野菜のおい

しいこと。これはやはり都会では味わえない味です。

私たちの生きる基本である食べ物。

その食べ物を作る農業にはさまざまな問題があります。私たちが生きていく以上、どのような立場にあるうとも、食べ物、農業、環境の問題は避けて通れません。

仁賀保町農協の自給運動では、「農業は生命の継承である」とうたい、人間性の復活のために、金で買えないものを求めるとし、よい食糧の条件として、「良質、安全、美味なる本もの。生産された所と食べる口の距離が短いほど、収穫されて食べられるまでの時間の短いほど良い食べ物である」と、そして、この自給運動の延長が、日本人の真の健康と幸福を約束する食べ物の自給に通じ、日本農業を守る道になると提唱しています。食べ物をはじめ、自分の生命を守るためには他人まかせにしていられません。自分たちの生命は自分たちで守るしかないと思います。環境問題、原発問題を考えると、よりいっそう、そう感じます。

行進団の中にも、農的生活をめざして、土地さがしをしながら歩いている者がいます。私たちの生命の元である食べ物を作っている日本の農業をどうすればいいのか、消費者ならば、消費者の立場から、考えていかなければならないと思います。

(三輪政人・行進団)

〔掲載の順序が入れ変わってしまいました。不手際をおわびします。編集部〕

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。

グルッペ自然食糧品店④ 〒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
 友永ヨーガ学院荻窪本館 〒167 杉並区荻窪1-18-13 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・Ando④ 〒171 豊島区南長崎5-30-5 ☎03-951-8509 図11-19 図④ 食品、ア除去食、引壳、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送センター 〒173 板橋区小茂根5-4(一般注文先) ☎03-958-7112 図10-17 図④祝 日本 C I 協会事業部、配達
 オーガニックジャパン④ 〒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④ 〒176 練馬区栄町40-13(江古田駅北口音大通り商店街)☎03-948-5701 図10-19 図④ 無農薬農産物
 富士見台自然食品店④ 〒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④ 〒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④ 〒179 練馬区光が丘5-1-1-009(IMA B1F) ☎03-998-3433 図10-20 図④ 無農産物に自然酒あり

【東京都】

自然食糧品美味④ 〒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④④に入荷
 南伊豆山荘 〒202 保谷市柳沢3-2-9 ☎0424-67-3404 五嵐久男 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④ 〒180 武蔵野市中町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 図④
 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④ 〒181 三鷹市新川4-25-30-3 ☎0422-48-3877 図9-18 図④祝 霊芝、花粉、純正食品、全国配送、半断食受付
 やさい村④ 〒181 三鷹市下連雀3-6-25 ☎0422-47-6639 図10-19 ミルキーウェイ 武蔵野市吉祥寺北町5-4-17 ☎0422-53-6483

グルッペ調布店④ 〒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

ほうすいせん自然食品店④ 〒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④ 〒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④ 〒184 小金井市前原町4-19-9 ☎0423-85-2602 図④④ 引壳り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④ 〒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

久米川自然食センターふれあいの村④ 〒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④ 〒190 立川市柏町4-5-16 ☎0425-35-5227 図10-18半 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④ 〒192 八王子市長沼町58-204-6 日生商店内 ☎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 柏江市岩戸北3-5-14-511 ☎03-430-2925 図④年中無休 お肌のことはおまかせ下さい。無鉱物油・無合成活性剤・無香料・無着色のほんもの化粧品

蒼玄協会④ 〒192 八王子市小門町20-2 ☎0426-25-0096 支部/長野・中野・星島、会津若松・鎌倉 南部菜葉場(八王子)☎0426-46-3095

明日葉④ 〒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

渡辺渡方堂 〒197 福生市福生2128-3 ☎0425-51-5978 図9-17 図④④ 祝 婦人病専門(子宮筋腫など) 第4水曜指導者、主婦会館(四谷)

火の島屋④ 〒100-01 東京都大島町間伐 ☎04992-4-0350 三原山の噴火のごとくほとぼる生命への情熱で新しき世界へ!

【神奈川県】

清水整体④ 〒214 川崎市多摩区登戸新町80 ☎044-933-1945 図9-19 手技療法、磁気療法、健康相談 要予約

株式会社兼兼④ 〒220 横浜市中区花咲町4-111 ☎045-231-4823、242-3614 図10-19 図②④ 食養相談、第1日曜健康講演会

杉田屋本店ナチュラルフレンド④ 〒221 横浜市新神奈川区鶴屋町3-35-8 ☎045-311-2196 図10-21 図④祝 自然食、食品、横浜駅西口歩5分

中華精進料理・黒龍 〒227 横浜市中区美しが丘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④ 〒232 横浜市中区中島町4-81 ☎045-711-3339 図10-19 無農薬野菜、豆腐、枇杷葉温圧

サンキュヘルス④ 〒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

八百屋そうだわよ④ 〒246 横浜市新谷区阿久和田町4405 ☎045-365-693 図11-19 図④④ 店売り・宅配・移動販売

八百屋花岡④ 〒247 横浜市中区上郷町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④ 〒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

八百屋KAY A④ 〒228 神奈川県座間市入谷5-1667 ☎0462-55-9326 図10-19 図④ 小田急線座間駅2分 野菜毎日入荷、宅配有

陰陽洞④ 〒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④ 〒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、醤油、貸本

大豆屋④ 〒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、アゲ、ガンモ、調味料、卵

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

【中部】

マルナカ薬局④ 〒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、リズブラン化粧品、食品

ティーハウスぶてろん④ 〒389-01 長野県北佐久郡軽井沢町追分1074 ☎02674-5-7525 図9-21半 図④ 漢方薬、食養料理研究会

観山荘④ 〒389-24 長野県飯山市大字豊田6398 ☎0269-65-2094 スキー、テニス、温熱療法、半断食・健康相談(蒼玄協会指導)、宿泊可

なんしんけんコープーズ④ 〒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、風呂用活性板

穂高養生園④ 〒399-84 長野県南安曇郡地高町有明 ☎0263-83-5260 食養・温泉・針灸・常設養生施設・案内書62円切手同封請求

自然食品「生きる」心と体の健康のために④ 〒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④ 〒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、C I 図書、ヨガ

沖道インターナショナル④ 〒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④ 〒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④ 〒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践を学ぶ半断食セミナー

富士グリーン健康センター④ 〒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1④) 食品、野菜

自然派の食卓・道④ 〒424 静岡県清水市有東坂667 ☎0543-46-2845 図10-21 図④ 食糧品、無農薬野菜、調理器具、陶器

ユウアイプランニング 〒435 静岡県浜松市市野町2232-1 ☎0534-21-5668 図④祝

ヘルシーハウス メリー(森本)④ 〒438 静岡県磐田市中央町122-15 ☎0538-32-3016 図9半-20 図④ オーサワジャパン商品、自然食品

サマディーハウス・玄氣④ 〒442 豊川市市田町大道下17 ☎05338-6-5679 図10-18半 図④ 無農薬野菜、食品全般、化粧品、プロポリス、配達

阿咩薬局 〒460 名古屋市中区大須2-26-2 ☎052-231-2839 図10-20 図④祝 漢方薬、健康自律指南、食養指導、氣流法

コジマフーズ 〒457 名古屋市中区昭和区山崎町15-1 ☎052-821-8746 図8-19 図④祝 無農薬玄米、玄米餅製造、純正醤油、味噌

自然食の店カジコ 〒460 名古屋市中区錦3-3-24 第2桜ビル1F ☎052-962-7321 図11-21 図④ 自然食品、レストラン

モントリオール④ 〒466 名古屋市中区南山町15-19 ☎052-833-3868 図9-18(土17) 図④祝 食品・野菜全国発送。健康姓名相談

愛知陰陽会(長生堂)④ 〒485 愛知県小牧市小牧1-352 ☎0568-76-2731 図9-19 図④祝 食養講演会、リマ・クッキングスクール

大岩自然食品④ 〒470-33 愛知県知多郡南知多町内海中の郷73 ☎0569-62-0342 図9-18半 図④ 食品全般、化粧品、健康相談

石打ベリオン ブルージュ 〒949-63 新潟県新潟市東区塩沢町石打2037 ☎0257-83-3667 正食勉強中、スキー、テニス、合宿、セミナー

楊明堂④ 〒959-21 新潟県北蒲原郡水原町下条町15-5 ☎0250-62-7433 図8半-19 図④祝 配達毎週火曜、食養料理教室

新津自然食品センター④ 〒956 新潟県新潟市本町3-9-2 ☎0250-24-5810 図9半-19 図④祝 有機農産物、食養相談、料理教室

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(法入会員)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、(○)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)、(因)は定休日(「○」は「毎日曜日定休日」、「3○」は「第三水曜日定休日」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。(「○」はオーサワジャパン商品取り扱い店です)

【北海道】

ぬいかわさき薬局 〒053 北海道苫小牧市大成町2-1-10 ☎0144-72-6811
図9-20 図1-3○ 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④ 〒006 札幌市手稲区前田10条17

丁目2-11 ☎011-681-1120 図10-17 図④ 食品、図書、健康相談、他

自然食品の店・むささど-④ 〒064 札幌市中央区北2条西28丁目 ☎

011-644-1921 図10-19 図④ 祝 食養手当法相談可・配達・宅急便可

北海道健康学苑④ 〒079 旭川市永山町11-52-6 ☎0166-48-4107 図8

~20 図④ 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④ 〒031 青森県八戸市十八日町2 ☎0178-44

・6461 図9半~18半 図④ 祝 野草摘、砂療法、料理教室

サロン十和田④ 〒034 青森県十和田市稲生町10-34 ☎01762-2-7840

図10-20 図④ 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④ 〒036 青森県弘前市新里字東里見

35-24 ☎0172-28-0736 図無だが要電話 正食品、図書、健康相談

秋田自然食品センター④ 〒010 秋田市保戸野鉄砲町1-51 ☎0188-23-

2921 図10-18 図④ 祝 料理教室、健康講演会、食品販売、野菜

整骨院巴堂④ 〒013 秋田県横手市清川町12-1 ☎0182-32-3331 図8半

~18半 図④ 祝 オーサワジャパン商品、強健術

マナ自然食④ 〒020-01 岩手県盛岡市高松1-15-31 ☎0196-62-6205

図8-19 図④ 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-とふ④ 〒020-01 岩手県

盛岡市上田堤1-5-12 ☎0196-61-3024 図9-20 図1-3○ 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 図8-19半 図④と1④ 脉診流治療、健康相談

みちのく自然食品センター④ 〒980 宮城県仙台市中央3-10-7 ☎022-

262-7677 図9-19 図④ 食事処「友苑」☎266-4095 料理講習

こうげん堂④ 〒980 仙台市大町2-6-17 ☎022-265-4465 図10-19 図

月末④ 食品、無農薬野菜、自然食レストランプラトール☎265-8353

サンマート咲田店④ 〒963 福島県郡山市咲田2-1-8 ☎0249-32-4404

図9-23 図④ 純正食品、C I 図書、食養相談

だるまや④ 〒965 会津若松市一箕町八幡村北114-14 ☎0242-22-2089

図10-18 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④ 〒966 福島県喜多方市字諏訪156-1

☎0241-22-4193 図8半~19 図無 食品、C I 図書、発送、食養相談

バス④ 〒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④ 〒970 福島県いわき市平鍛冶町6 ☎0246-21-4159 図10-17

図④ 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NA④ 〒370 群馬県高崎市和田

町7-13 ☎0273-22-5484 図10-20 図④ 図書、食品、料理教室

高峰自然食品センター④ 〒370 群馬県高崎市新町6-3 ☎0273-25-26

05 図10-19 図④ 図書、食品、正食・空手・ヨガ講習会、健康指導

須藤商店④ 〒376 群馬県桐生市東久方町2-6-21 ☎0277-44-5733 図9

~20 図④ 純正食品、図書、自然酒、無添加ワイン、料理教室

宮前薬局上原店④ 〒378群馬県沼田市上原町1801-22 ☎0278-24-3678

図8-20 図④ 漢方薬、カイロプラクティック併設

にんじん村生活館④ 〒310 茨城県水戸市五軒町1-3-7 ☎0292-24-5848

図10-18 図④ 祝 簡素生活探求、パザー、料理教室、体験交流の会

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 図9-18 図④ 正食健康相談、正食医学健康法講習

修学事業協会栃木支部・自然食の店 広陽④ 〒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(りゅう)農場④ 〒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

大成自然食センター④ 〒330 埼玉県大宮市南中野306-1 ☎0486-84-

4466 図8-20 図④ 無農薬野菜、豆腐、パン、海産物、配達

ヘルスショップ浅野④ 〒336 埼玉県浦和市常盤9-10-4 ☎0488-31-06

47 図10-19 図④ 食品、無農薬野菜、書籍、化粧品

自然食生協全国センター④ 〒336 埼玉県浦和市三室1359-11 ☎0488

・74-2691 図9-18 図④ 食品野菜果物、料理教室、ゲルマ温浴

自然健康食品三好屋④ 〒336 埼玉県浦和市北浦和1-19-4 ☎0488-86-

7234 図9-20 図④ 食品、書籍、器具、美容・健康相談、配達、発送

太陽堂④ 〒343 埼玉県越谷市大沢4-10-5 ☎0489-62-3479 図9-20 図

④ 純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室

命の糧はんものや④ 〒349-01 埼玉県蓮田市江ヶ崎西1490-6 ☎0487

・68-5423 図年中無休 黒焼玄米、他手作り食品製造販売

大橋自然食④ 〒350 埼玉県川口市霞ヶ関北4-22-17 ☎0492-32-9445

図9-19 図④ 無農薬野菜、食品、図書、化粧品

(株)デリカショップキャリオカ④ 〒350-02 埼玉県坂戸市葉師町2-18

☎0492-83-4433 図10-21 図④ 野菜、化粧品、配達、料理教室

一玄屋④ 〒350-13 埼玉県狭山市入間川1538-61 ☎0429-59-1941 図

10半~19 図④ 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④ 〒355 埼玉県比企郡滑川町月輪982-1 ☎0493-62-

7461 図11-19 図④ 配達いたします。料理教室

小川自然食品店④ 〒362 埼玉県上尾市上町2-7-25 ☎0487-74-8504

図10-19 図④ 純正食品、有機農産物、浄血食品、料理教室

カムカムサン④ 〒260 千葉市緑町1-28-2 ☎0472-47-1737 図10-19

図④ 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④ 〒272 千葉県市川市真間3-11-12 ☎0473-22-0810 図10

~19 図④ 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④ 〒272 千葉県柏市泉町6-57 ☎0471-67-1997

図10-19 図2日曜 食品、無農薬野菜、食養・美容相談、各地発送

La Vie de 清蓮④ 〒273 千葉県船橋市馬込町725 ☎0474-39-7493 図

10-16 図④ 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 図

10半~19 図④ 祝 食品、無農薬野菜、化粧品、発送。料理教室

【東京区部】

G A I A(ガイア)④ 〒101千代田区神田神保町1-3-5 寿ビル☎03-219-

4865 図11-19(平日)12-19(祝)エコロジー商品多数

不二自然食品④ 〒106 港区麻布十番2-21-3 ☎03-451-8966 郵便振替

東京0-18943 図9半~19 図④ 野菜、海産物、食養相談

風Fu④ 〒112 文京区関口11-17-9 ☎03-269-0833 図④~④12-15、18-21

④ 祝予約のみ レストラン、料理教室、小売。有菜町線江戸橋④出口

高砂自然食品センター④ 〒125 葛飾区高砂8-13-5 ☎03-600-4322 図

9-20 図④ 無農薬野菜、果物、料理講習、勉強会、配達

自然食品取扱い店スーパー宝屋④ 〒143 大田区大森中2-24-1 京浜急

行梅屋敷駅前 ☎03-761-5489 図9半~22 図無 無農薬野菜、果物

ゲンマイキッド・田畑組④ 〒146 大田区池上3-14-7 ☎03-755-1412

図④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ミ④ 〒146 大田区多摩川1-35-2 ☎03-756-244

5 図10-19 図④ 祝 純正食品、無農薬野菜、料理教室、C I 図書

オーサワジャパン東北本店④ 〒151 渋谷区大山町111-5(1階) ☎03-465

・5021 FAX465-5022 図10半~18半 図④ 日本C I 協会食品事業部

自然食品センター本店④ 〒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 図平日10-19、

④ 祝10-18 食品全般・図書・小売・卸し、レストラン・天味・併設

日本食用塩研究会 〒155 世田谷区北沢2-38-9 ☎03-460-3961 図9-

17 図④ 祝 自然海塩「海の精」配布

れんげや④ 〒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④ 〒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④ 〒160 新宿区西新宿8-5-3 ストーク新宿小岩井

ビル603 ☎03-366-2921 図9-17 図④ 祝 サンゴ草、梅醤番、豊寿、陽泉

自然食品の店たんぽぽ④ 〒162 新宿区富久町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

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 先着順〆切

バイオミネラル研究会

☎03(719) 3461

●基礎講座内容

- 1月10日(水)Na, K。リウマチ、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。ボケ、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。消化吸收不全

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

●リマ・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。乳児はおあずかりしていません。保育室入金金/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。

■編集後記■

●10月8日、台風20号が接近する中、静岡・富士宮の「氣の研究会・健心館道場」を経営している松本健志さん花依さんご夫妻を訪ねました。あいにく雨模様の雲で富士山は見えませんでした。晴れていれば眼前にワイドに広がる所です。ここに百八畳の清楚な美術館を思わせる合気道の道場があります。

●来年正月休みにここで久しぶりの「迎春富士ビューキャンペーン」(仮称)を企画しています。このあたりは太平洋に近いので、冬もさほど気温が下がらず、風も強くない所です。餅つき、正月料理、大森英桜先生の新春マクロビオティック講義、正月ゲーム大会、温泉、そして地上五〇メートルに上がつて富士山をパノラマで見る「熱気球」体験など盛りだくさんの企画です。どうぞ、正月の予定に入れてくださ

(橋本政憲)

新しき世界へ 六三九号

◎ 一九九〇年十一月号

発行日 一九九〇年十一月一日

編集兼発行人 橋本政憲

発行所 日本CI協会 〒一五二

東京都渋谷区大山町一五二

電話 03・469・7631(代)

振替 東京0/194125

マクロビオティック図書・テープ

●消費税込みの価格です。

■*印は「桜沢如一著・訳」です。

初めての方にお勧めする本

*魔法のメガネ 無双原理の物の考え方	一、三六〇円	〒二六〇
*永遠の少年 少年よ、大志をいだけ!	八五〇円	〒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	七三〇円	〒二〇〇
*新食療法 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、七五〇円	〒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	二〇六円	〒二〇〇
正食医学の救急手当法	二〇六円	〒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)	〒二五〇

*無双原理・易	一、四五〇円	〒二六〇
*宇宙の秩序	一、〇三〇円	〒二〇〇
*病気を治す術・病人を治す法	七三〇円	〒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	品切れ	
*最後にそして永遠に勝つ者	品切れ	
*うさぎのピピ	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	五二五円	〒二〇〇
桜沢如一アルバム	三〇九円	〒二〇〇
*PU歌集	七三〇円	〒二〇〇
石塚左玄著	七三〇円	〒二〇〇
化学的食養生長寿論	七三〇円	〒二〇〇
桜沢里真著	七三〇円	〒二〇〇
リマクツキング	七三〇円	〒二〇〇
節供料理 (浮津宏子)	五二五円	〒二七五
米国の食事改善目標	三〇九円	〒二〇〇
台所を化学で見る	一〇三円	〒二七五
桜沢如一カセットテープ	二、六〇〇円	〒二六〇
ニューヨーク講演 (14本)	二、六〇〇円	〒二六〇
判断力の話 (1本)	二、六〇〇円	〒二七五
座間講演 (2本)	三、〇九〇円	〒二五〇
GO、母を語る (1本)	二、六〇〇円	〒二七五
TES 第一回 (2本)	三、〇九〇円	〒二五〇

大森英桜カセットテープ	二、六六〇円	〒二五〇
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、〇九〇円	〒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、〇九〇円	〒二五〇
子供の病氣と食養 (2本)	四、八二〇円	〒二五〇
久司道夫カセットテープ	三、〇九〇円	〒二五〇
人間性の医学 (2本)	四、八五〇円	〒二五〇
世界平和と健康 (3本)	三、〇九〇円	〒二五〇
●日本CⅠ協会の出版物は、本部で直接、または日本CⅠ協会友の店 (本誌巻末参照) でお求めください。		
●本部への注文は、①現金書留、または②振替東京〇一六四三日本CⅠ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CⅠ協会

〒151 東京都渋谷区大山町一一一五
 電話 (〇三) 四六九・七六三(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・オーサフ、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 協会発行の図書クーポン送呈。
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 協会発行の図書クーポン送呈。
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
住(〒) (〇〇号室)(〇〇棟方)と詳しく。					
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・フリカエ	雑誌		

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

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. 6,695円

B. 13,390円

C. 21,630円

D. 21,630円

E. 43,260円

[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。(Eには入りません)

種 類	寸法(タテ×ヨコ)	料 金	掲 載 内 容
A (1 枠)	50× 35mm	6,695円	肩書き、氏名、住所、電話のみ
B (2 枠)	50× 70mm	13,390円	A のほかに多少の文が入ります
C (横1段)	50×140mm	21,630円	
D (4 枠)	100× 70mm	21,630円	スペースに応じて、宣伝文、イラスト、
E (½ 頁)	100×140mm	43,260円	写真、地図なども入ります。
F (全 頁)	220×140mm	58,710円	*料金には消費税が含まれています。

*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。)

(A)

大 山 陽 子

マクロビオティック料理研究

〒151 東京都渋谷区大山町11の5
☎〇三・四六九・七六三一

35ミリ

(B)

玄 米 太 郎

純正食品製造・販売

▽△実業(株)

〒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

選 び ぬ い た
本物の味を皆様に

廣 告 例

〈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

- ①10月27日(土)「正食について、健康について」・食事……終了
- ②11月24日(土)午後2時～5時「陰陽の見分け方と実生活への応用について」・食事
- ③12月15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/必ず前日までに下記へお申してください。(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
				2. 11月24日(土)に受講します
				3. 12月15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				

マクロビオティックを楽しく学ぶ基本コース

◆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／*11月13日(火) 15:00~17:00 *12月12日(水) 15:00~17:00→曜日注意

●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ィック

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。 ※要予約／前日までに必ず電話でお申込み下さい

※要予約／前日までに必ず電話でお申込み下さい。

●11月14日(水) 15:00~17:00

「食の段階と四つの体質①」

●12月はお休みします。

●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／11月28日(水) 15:00～17:00 「しょうが湿布、里芋パスター、宿便をとる味噌パスター」

12月はお休みします。

●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を一緒に具体的に、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 6日(火) 17:00~18:00

●11月 7日(水) 15:00~16:00

●11月14日(水) 17:00~18:00

●11月21日(水) 15:00~16:00

●11月28日(木) 17:00~18:00

★好評の〈新企画〉 マクロピオティック初級スクール

「土よう入門講座」 ②11/24(土)午後2時～5時

詳細は色ページ参照

③ 12 / 15 (土) 午後 2 時 ~ 5 時

主催/日本C I 協会

★一家を健康にするプログラム★アンコール第3回/12月7日(金)

●講義と実技で徹底講習!!

定員/25名

＊正食医学による＊

食箋料理・手当法

特別講座



- 聞いてなるほど
- 見て、実習して納得
- 実技でおどろき
- 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!!

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ことでしょう。

☆☆☆ 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

アンコール第3回の内容は↓

●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。

●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/12月7日(金)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/25名

●受講には「正会員」または「法人会員」になる必要があります。

●要予約/まず電話で予約して、申込み用紙に記入し、12月3日(月)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。

※アンコール第4回「肝臓系」は来年1月の予定。詳細は12月号に発表します。

「食箋料理・手当法特別講座」アンコール第3回(12月7日)申込み書

氏 名	男 明・大・昭	電話	①日本C I 協会の正会員(0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			

〈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5回/11月25日(日)

●講義と実技で徹底講習!!

定員/25名

＊正食医学による＊

食箋料理・手当法

特別講座

●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!!



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5回、11月の内容は↓

●婦人病/子宮筋腫、卵巣のう腫など

●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

＊食養生当法(内用、外用)

●日時/11月25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、11月21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。

※7月の第3回「腎臓の病気」編の内容をア
ンコール開催します。12月7日(金)10時
30分より。詳細は本誌別ページ参照。

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。

「食箋料理・手当法特別講座」第5回(11月25日)申込み書

氏名住所	〒	男	明・大・昭	電話	①日本C I 協会の正会員(0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。
		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

●1990年日本C1協会 行事ハイライト

☆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るには？ 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お話ししていきます。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16日(金) 11:00～14:00(昼食付)

テーマ「食養料理と食箋料理のちがいは？」

*いざ！ 病気の時の食事は？

*日常の料理とハレの日料理のけじめ

*大人・こども・男女の食事

●受講料/各回3,090円(昼食付) お子様づれ参加可

※要予約(事前に必ずお申込み下さい)

次回は

●12月14日(金)を予定

詳細は次号にて発表

☆おべんとう作り講習会

●講師/大森一慧

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なりますよ)

●講習費/各回3,090円(消費費込み) ●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)

●11月はお休みします

●12月8日(土)13:00～16:00

★献立/*玄米ごはん

*野菜ボールフライ *若布と青菜の炒め煮

*蓮根スパイラル *大豆炒りみそ煮

☆マクロビオティック子育て・家庭相談

●担当/大森一慧

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

●11月16日(土) 14:00～15:00

●12月8日(土) 16:00～17:00

●12月14日(金) 14:00～15:00

プロの技に学ぶ

ますますご好評をいただき、
3年目を迎えました！

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。

●会場／日本C I協会会館3階

- 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、4日前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
- 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。

■11月18日(日) 10:30～15:30

■12月16日(日) 10:30～15:30

◆メニュー

南瓜の煮物、ゴーヤチャンプル、
のっぺい汁、もみじかん、そば寿司
黒米入りご飯

◆お話／食養料理について(3)

◆メニュー

皇帝、大豆タンパクの葛玉蒸し、
白和え、車麩の蛇の目焼、
ばくだいの寒天よせ、羽二重蒸し

◆お話／おせち料理について

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18日・12月16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。		1990年 月 日

食物による健康法 家庭医学百科

主催/日本CI協会

主任講師/
大森英桜先生



第18期

正食医学講座

第①回 正食編 (10月6日～7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3日～4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1日～2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2日～3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2日～3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6日～7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 18 期

第③回 基礎編のⅡ(12月1日～2日)

正食医学

講座 講師/大森英桜

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。14年連続開催、第
18期目、開講!**

全 6 回 ① 10月6日～7日、② 11月3日～4日、
③ 12月1日～2日、④ 2月2日～3日、
⑤ 3月2日～3日、⑥ 4月6日～7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●締切日までの取消しは手数料 2,000円をひいて返還します。それ
以後は会の運営上、半額返還となります。

*食事は日本C I 協会の料理部が調理する玄米正食料理です。

*①～⑥まで受講された方には「正食医学講座修了証」を発行いたします。

■講義の録音、録画、撮影はご遠慮ください。

(土)
12:00～1:00 受 付
1:00～1:30 説 明
1:30～3:30 講義1
4:00～6:00 講義2
6:00～7:30 タ 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18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	()			
住所	都道府県			
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。

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、
しっかりと学びましょう！



＜食養手作り教室＞

おそうざい 料理

——第16回——

- 講師／吉成知江子
- 11月17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＞

*芋 粥

じっくりと時間をかけて煮上げたお粥は、澱粉質が完全にアルファー化されるので、胃腸にやさしく、消化吸収率は最高です。さつま芋と玄米からにじみ出た、自然な甘味がマイルドな、季節感あふれるお粥です。

*油揚げの五色和え

パリッと香ばしく焼き上げた油揚げと、身近にある材料を合わせた、色どり豊かな和え物。歯ざわりの良さとさっぱりした味をお楽しみください。

*根菜類のみそ煮

畑の幸が豊富に採れるこの季節。体を芯からあたためて、力をつける根菜類のみそ味に調理したお惣菜。寒さに備えて、毎日少しずついただくと元氣百倍！

*菊花カブ

季節の花をイメージし、梅酢で作る食養的なお漬物。

*三色串だんご

シンプルなお団子も、ちょっとしたメイクアップでリッチに変身。ミネラル豊富で、しかもおシャレ！

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 千250円

① ② 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)

第42回開講
11/10~11/11

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11月10日(土)午後1時~11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分 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6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10日(土) 午後1時受付 ◆1時30分~4時30分「料理実習Ⅰ」(講師/桜沢里真) 粟入り玄米御飯、ポチロン・ア・ラ・モード、ヌードル・スープ、青菜のおひたし、ショソントーフ ◆6時~8時30分「料理実習Ⅱ」(講師/吉成知江子) 手打ちうどん、ごぼう丸煮、ねぎ味噌和え、マフィン

●11月11日(日) 午前6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) 粟入り玄米粥、しぐれ味噌、切干し大根と油揚げ煮付け、ソバカリントー ◆10時30分~11時30分「質疑応答」(講師/桜沢里真) ◆12時~午後3時「料理実習Ⅳ」(講師/桜沢里真) 麦入り玄米御飯、蓮根いかだ(うなぎもどき)、山かけコーフー、春菊くるみ和え、串だんご

※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。

1990年11月10日~11月11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。

リマ・クッキングアカデミー献立

【初級】（毎週水曜日）

- 9/19 ①玄米の炊き方 ②味噌汁 ③胡麻塩 ④小松菜と油揚げ煮びたし
- 9/26 ①小豆入り玄米御飯 ②金平ごぼう ③小松菜おひたし ④カリントー
- 10/ 3 ①玄米粥 ②ひじき蓮根 ③春菊ゴマ和え ④田舎まんじゅう
- 10/17 ①麦入り玄米御飯 ②昆布つくだ煮 ③玄米クリーム ④パンオサワ
- 10/24 ①おめでとう ②しぐれ味噌 ③車麴とねぎの煮つけ ④ショソソ
- 10/31 ①栗入り玄米御飯 ②ねぎ味噌 ③蓮根ボール ④小豆南瓜
- 11/ 7 ①のり巻 ②けんちん汁 ③南瓜フライ ④キャベツクルミ和え
- 11/14 ①黄金粥 ②鉄火味噌 ③野菜水無し炊き ④糸切りだんご
- 11/21 ①大豆入り玄米御飯 ②そばがきスープ ③ひえクロケット ④野菜クレープ
- 11/28 ①いなり寿司 ②胡麻ムソー ③ごぼうと蓮根の煮つけ ④小倉うどん
- 12/ 4 ①かやく御飯 ②野菜のかき揚げ ③大根と里芋の煮つけ ④タルトポチロン

【中上級師範科】（毎週火曜日）

- 9/18 ①三色おはぎ ②車麴の吸い物 ③野菜ゴマ味噌和え ④金平クレープ
- 9/25 ①とうもろこし入り玄米御飯 ②コーフー串カツ ③亀甲茄子ゴマ味噌 ④ポチロン・マフィン ⑤コーフーの作り方
- 10/ 2 ①いんげん入り玄米御飯 ②ベニエド・マイース ③うどんグラタン ④さざれ石
- 10/16 ①信田寿司 ②薩摩汁 ③蓮根煮つけ ④里芋まんじゅう
- 10/23 ①玄米チャーハン ②ワンタンスープ ③コーフー団子葛とじ ④鹿の子
- 10/30 ①わかめ入り玄米御飯 ②ロシアスープ ③コーフーと車麴のフライ ④プチガトー
- 11/ 6 ①焼きむすび ②煮込みうどん ③五目豆 ④大和芋ショソソ
- 11/13 ①南瓜入り玄米御飯 ②ひじき蓮根庄内麴巻 ③八珍豆腐 ④五平餅
- 11/20 ①ライスグラタン ②サンドイッチ ③白菜ロール ④ポチロンゼリー
- 11/27 ①太のり巻 ②揚げ豆腐 ③コンニャクと里芋の煮つけ ④磯巻串だんご
- 12/ 3 ①玄米まぜ御飯 ②庄内麴ロール吸い物 ③コーフー磯揚げ④青菜のおひたし⑤コロネル

◇ 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 A・B・C・D
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)		
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=税込み)、または「誌友」(年5,150円=税込み)、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。

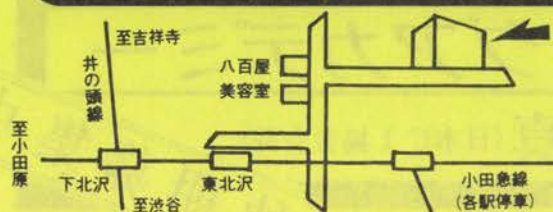
※初参加の方は初級コースから受講して下さい。



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。

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

2日(金)●午前10時30分～5時 食箋料理・手当法特別講座アンコール②腸の病気(大森一慧)

3日(土)●1時30分～4日(日)3時30分 正食医学講座②

4日(日)●3時～5時半 正宗太極拳教室(大友映男)

6日(火)●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー中上級師範科●3時～4時半 マクロビティク・ヨガ(三好暁)●5時～6時 マクロビティク生活相談(加藤大季)

7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～4時半 マクロビティク生活相談(加藤大季)

10日(土)●午前11時～ 正食相談(大森英桜)●6時～8時30分 月例会「自律神経の陰陽」(大森英桜)

10日(土)●1時30分～11日(日)3時 集中料理講座

10日(日)●3時～5時半 正宗太極拳教室(大友映男)

13日(火)●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー中上級師範科●3時～5時 マクロビティクのお話・試食

14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 マクロビティクへの入門講座(加藤大季)

要予約●5時～6時 マクロビティク生活相談(加藤大季)

16日(金)●午前11時～2時 マクロビティク生活実践講座(大森一慧)要予約●2時～3時 マクロビティク子育て・家庭相談(大森一慧)

17日(土)●1時～4時 おそうざい料理(吉成知江子)

18日(日)●午前10時30分～3時30分 食養料理技法講座

(松本光司)

20日(火)●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー中上級師範科●3時～4時半マクロビティク・ヨガ(三好暁)

21日(水)●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキング初級科

●3時～4時半 マクロビティク生活相談(加藤大季)

23日(金・祝)日本C I 協会は休業

24日(土)●午前11時～ 正食相談(大森英桜)●2時～5時

土よう入門講座(加藤大季)

25日(金)●午前10時30分～5時 食箋料理・手当法特別講座⑤婦人病(大森一慧)要予約

27日(火)●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー中上級師範科●3時～4時半 マクロビティク生活相談

28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●5時～6時 マクロビティク生活相談(加藤大季)

◆12月

1日(土)●1時30分～2日(日)3時30分 正食医学講座③

2日(日)●3時～5時半 正宗太極拳教室(大友映男)

4日(火)●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー中上級師範科●3時～4時半 マクロビティク・ヨガ

5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

7日(金)●午前10時30分～5時 食箋料理・手当法特別講座アンコール③腎臓病(大森一慧)要予約

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)●6時～8時30分 月例会(大森英桜)

9日(日)●リマ・クッキングアカデミー修了試作会

11日(火)●午前11時～2時 マクロビティクおせち料理講習会①(桜沢里真)

14日(金)●午前11時～2時 マクロビティク生活実践講座(大森一慧)要予約●2時～3時 マクロビティク子育て・家庭相談(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

おせち料理(松本光司)●3時～5時半 正宗太極拳教室

18日(火)●午前11時～2時 マクロビティクおせち料理講習会②(桜沢里真)

19日(水)日本C I 協会は休業

21日(土)●午前11時～ 正食相談(大森英桜)要申込



歳末セール

12月2日(日)～9日(日)

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6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。(9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。

《新商品》

●**もろみ豆** 250g 250円 入荷済
国内産丸大豆と丸麦を糲にして醤油を加え、3カ月以上発酵・熟成させたものです。モロキューや和え物、ご飯のお菜にどうぞ。加熱殺菌をしておりますので乳酸菌や酵母が生きています。冬期限定(10～3月)。要低温保存。

●**福神漬** 150g 350円 入荷済
無農薬栽培の野菜(大根、茄子、胡瓜、生姜、しその実・葉、椎茸、胡麻)を、自然海塩“海の精”、本みりん、手づくり生醤油、“海の精”使用の梅酢に漬けこみました。日本に数少ない本みりんの醸し出す甘い世界をご賞味下さい。真空包装。

●**しば漬** 150g 420円 入荷済
無農薬栽培の胡瓜、茄子、生姜、みょうろを、“海の精”使用の梅酢、手づくり生醤油に漬けこみ、かくし味に本みりと昆布を使用しました。深い味わいと、あと口の良さが特長です。真空包装。

◀**価格変更商品**▶ 新価格
●**オリーブ油** 170g 1200円 11/21～
●**プルーン(大)** 1kg 1400円 “
●**プルーン(小)** 150g 300円 “
●**セイタン(ビン)** 180g 390円 実施済
●**セイタン(袋)** 100g 390円 “
●**田舎うどん** 500g 400円 “
●**雪んこ** 150g 290円 “
●**玄米おかき** 100g 220円 “

◀**再入荷商品**▶
●**べったら漬(L)**
一本詰 420円 11月中旬入荷
●**りんご果汁(ビン)** 1ℓ 900円 入荷済

◀ 限定商品 ▶

●**特選一本漬たくあん樽詰“生”** (大) 30kg (45～50本入) 18,500円(送料別)
(小) 8kg (11～13本入) 5,500円(送料別)
ご好評をいただいております一本漬たくあんの樽詰を限定販売いたします。完全予約制です。ご注文シートのひとことコーナーに品名、容量、数量をご記入のうえ、11月30日までに本社宛お申し込み下さい。12月中旬にメーカーより直送いたします。賞味期限2月。

送料改定

北海道	東北	関東	中部	近畿	中国	四国	九州	沖縄
1400円	1100円	1000円	1000円	1100円	1200円	1300円	1400円	2100円

11月21日出荷分より通信販売の送料を上記のとおり改定させていただきます。

お歳暮

- 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

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。



東北沢店手づくり
鍋焼きパン講習会
11月12日(月)
11:00～14:30
日本CI協会3Fにて
会費 3,090円

※資料ご希望の方は左下の請求券をハガキに貼り本社までどうぞ

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—と哲学的なことを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」

それがあつたんです。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。

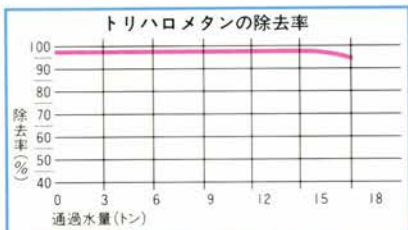
ハーレーⅡ

●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