

マクロビオティックの雑誌

新しき世界へ

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

No. 642
1991 - 2



日本C1協会

LA REVUE DU PRINCIPE UNIQUE ET DE LA VIE MACROBIOTIQUE

GOレター〔インド編・続〕⑩／桜沢如一

P U 正 食 Q & A ／ 大 森 英 桜





富士新春セミナー開く

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 03-3460-3914 FAX 03-3460-3981

マクロビオティックに最適。

■リマ・クッキングアカデミー春期、中上級師範科は毎週火曜日、初級は毎週水曜日開講。募集中！

■リマ・クッキングアカデミー集中料理講座は2月10日～11日。お早くお申し込みください！

■「正食医学講座」(全6回)⑤は3月2日～3日開講。詳細は巻末色ページ参照。

●表紙写真：そば(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 642号
1991年 2月号

無条件の平和・健康・自由はない／

菊池富美雄／4

年末年始3つの行事／5

①おせちのお重

②富士新春セミナー

③野生学園訪問

P U・正食Q & A／大森英桜／11

41歳寿命説は正しいか、異常気象は？ 玄米は炊くと死ぬか？ 植物に心はあるか？ 飲尿療法は？ 食の陰陽は？ 陰陽と酸アルカリの関係は？ 宿便の片側だけ黒いが、豆腐で陥没した頭蓋骨が戻る？

生存への行進'90／三輪政人／36

各地のイベント／38

全国日本C I協会友の店／41

●『GOLLET』特別掲載

『世界無銭武者旅行』

インド編(続)⑩／桜沢如一……………29

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！ 今号一部五十五円(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)

1993年

桜沢先生百年祭企画募集！

直接桜沢先生に関連した記念事業、一般的な記念事業などのアイデアを歓迎。

日本C I協会

無条件の 平和・健康・自由 はない

菊池富美雄

(ブラジル無双原理研究所所長)



▲エラスムスの像の前で。(オランダ・ロッテルダム、1990.9.22)

イラク軍のクエート侵入によるペルシャ湾岸危機で大きく揺れている八月下旬にヨーロッパへ飛び、ポルトガル、スペイン、フランス、ベルギー、オランダ、英国などで、四十日にわたってセミナーを展開し、さらに東西ドイツ統合

の大きな波紋のさ中で、「条件づけられた世界(無条件の平和、健康、愛、自由は存在せず)」を主要テーマにした講演と討論会を、二十一カ所で七十余時間にわたって繰りひろげてまいりました。

そして、これらヨーロッパ各地のセミナーで確認されたことは、平和も健康、幸福、愛、自由も、すべて絶対的に相対(確定的に不確定、永遠にかりそめ)であり、それ故に「脳と心臓の機能と構造を退化させる致命的な大敵こそ、過剰に誇張美化された非現実的な平和、健康、幸福、愛、自由な生活そのものである」ということでありました。

つまり、すべての存在条件はコンバラチヴ(比較的)、コンベチチヴ(競争的)であり、この相対的絶対の容赦ない現実を、ごまかして美化したキレイゴトは、すぐ化けの皮やメッキが剥がれて、久しからずして淘汰されてしまうということでもあります。

従って、当然のことながら、現在のかりそめの日本は、世界のどこの国よりも比較的平和な国であり、むしろ平和が過ぎて、平和ボケになつており、この世界的羨望の最高の平和な日本で、マクロビオティック運動と結びつけて、さらにこれ以上の平和を願望する醗金運動が起こつておるということは異常なことであり、もはや、井の中の蛙共のかりそめの平和の限界すらもわからぬ迷夢に終わることを悟らねばなりません。

そもそも、一九〇一年に第一回ノーベル平和賞を授与されたデュナンとパシー以来、ゴルバチョフ大統領に至るまでの九十回のそれぞれのノーベル平和賞が、単なる限られた地域だけの永続しない、わずかな期間だけの、かりそめの

平和でしかなかったことを見ても「平和の条件づけられた限界」が明白であり、しかも、このノーベル平和賞が、地球上の戦争をより破壊的にした火薬の発見と、それを大量に生産して巨万の富をつかみ「戦争商人」と呪われ、非難されて自殺未遂のはて、結婚もせずに六十三才でサン・レモの豪邸で絶望死したアルフレッド・ノーベルの戦争武器産業の莫大な利益によって賄われているという現実の矛盾と皮肉も見逃せぬ平和劇の舞台裏であります。

確かに、世界の平和を「願望」するキレイゴト運動に賛成することは、誰にでも、すぐできる、一番簡単なことであり、この格好いい平和運動で儲金を集めることも容易なことであります。ところが、自分自身や夫婦、家庭（親子）、隣人、グループの平和を「実現する」ことは容易なことではありません。

世界人類の平和と安心立命は、すべての宗教家や思想家が目指して来た願望であります。世界の平和どころか、自分自身や夫婦、家庭、隣人、グループ集団だけの平和を実現、永続、発展させた例すらも見当たらず、こうした傾向はますます大きくなってきております。なぜなら、相対界ではすべてが比較競争関係にあるので、平和も健康、幸福、愛、自由も例外ではなく、この比較競争の世界から逸脱逃避することはできないからであります。

従って、ヨーロッパ各国では、現実の競争社会からエスケープ、脱出しようとしているキレ

イゴト運動に失望してしまっている人たちに、兵法（競争・トレーニング）なき平和、健康、幸福、愛、自由は存在しないことを説き、二十世紀に生き残れる和戦両様の兵法を常の身とするトレーニングについて大いに語り合い、その具体的なスタイルとリズムをビデオによって紹介しました。

特にオランダのロッテルダム国立教育センターの講演会には、統一ドイツからも代表者が出席していたので、ドイツ統一の感動と熱狂の酔いから醒めた後に、必ず到来する古い価値観の崩壊から来る虚脱感と生存競争の激化について言及し、一九九一年にはベルリンおよびドイツの他の都市でも講演することになりました。

何はともあれ、世界の激しい変動は、もはや秒刻みで、猛烈なハイテク超スピード情報の優劣利害攻防戦に巻き込まれながら、崩壊してゆく人類の理想と、ブレーキの効かなくなつて混乱退化の潮流に翻弄されてゆく末期的ナダレ現象の中で、溺れまいとして、みせかけだけの泡沫サバイバル思想や技術手段の奪い合いに殺到して行く、今世紀末の断末魔の厳しい現実、平和ボケして、世界の現実から孤立してしまっている島国の日本人には理解できないのかもかもしれません。

こうした、激しい超スピードで変遷してゆく競争世界の嵐の中で、無双原理と正食運動そのものが生き残るためには、生理学的な常の身の平和体現トレーニングと、精神病理学的な平和

誇大妄想狂との決定的な相違を速やかに世界に問いたださねばなりません。

ソ連も米国も、英国、ポーランド、チェコ、東欧諸国、ドイツ、オランダ、ベルギー、フランス、イタリア、スイス、スペイン、中国、インド、中近東、アフリカ、中南米から南極も含めた、世界一八〇余の国々が、世界の平和どころか、自分の国だけの深刻な人心荒廃と共食い競争に悩まされており、平和天国の日本ですら若者たちの根腐れ現象や、「粗大ゴミ」の氾濫、貿易摩擦、軍事力アレルギー等々で雲行きが怪しくなつてきており、全地球的カストロフィック変動から逃避することは、とてもできないようであります。

こうした中で、無双兵法の普及活用による人類進化の可能性を携えて、急激に変貌しつつける東西ヨーロッパを駆けめぐり、さらに多難な険路を歩みつつあるペルーの藤森大統領や、完全に孤立無援の窮地に追い込まれて、極度の耐乏生活の試練に直面しているキューバのフィデル・カストロ議長などと私共の運動とのつながり等についての詳しい報告は一九九一年四月の訪日の機会まで待たせていただくことにします。四月には「軍事力なき日本の平和の限界」、「もし世界が平和になったらどうなるのか?」、「宗教に頼らぬ神の発見」「病・貧・争の人間学」などのテーマで、手ごたえのある公開講演や活発な討論会を実現したいと考えております。

(一九九〇・一一・一九)

年末年始三つの行事

マクロビオティック

① おせちのお重



▲豪華な三段重。右上、右下、左と一の重、二の重、三の重。



▲徹夜でがんばる料理スタッフの皆さん。
左、松本光司先生。

日本C.I.協会年末恒例の「おせち料理」、今年は食養料理技法講座でおなじみの松本光司先生の献立、指導でユニークな精進の三段重でした。松本先生は、さすがプロ。献立、材料、料理の手順がッサと出て、それによって買い出し、器具・材料などをそろえにかかると。講師クラスの先生方やベテランの師範、遠く札幌、鹿児島からのボランティアの方々もまじえ二十名前後のスタッフが一致団結して徹夜でがんばり、31日午後1時ちょうどに間に合いました。

【一の重】花衣精進蒸（シューマイ）、鶏もどき衣揚（大豆蛋白）、野擬製豆腐、初詣参道焼（車麴）、初雪精進団子（人参ボール）、野

菜鳴門巻、花百合根、信田巻、紅葉揚げ、桜大根、絹英隠元【二の重】時雨味噌、金柑含め煮、黒豆、栗新挽揚、柚子釜、湯波南部煮、茶巾絞、光玉金団、蓮根奉書巻、柿なます【三の重】叩き牛蒡、養老蓮万年煮、手綱蒟蒻、牛蒡ロール揚、高野サンド、市松昆布巻、祝麴巻ひじき、果物寒天寄、梅花人参、亀甲椎茸、菊花蕪

② 富士新春セミナー



▲大森英桜先生、新春初講義「愛情の七段階」。

新春第一弾の行事は、富士山を仰ぐ静岡県芝川町の「氣の研究会 館道場」で開かれました。眼下に富士宮市の町並みが広がり、雄大な裾野の上に富士の姿がパノラマで見ることが出来る絶好の場所です。



▲「相手を察する」実演をする松本先生夫妻。

この清楚な道場は館長の松本健志・花衣さん夫妻の努力で3年前に開館したものです。百八畳敷きの広い道場は天井が高く、自然光が取り入れられて落ち着いた雰囲気をつくっています。



▲みんな力を合わせて餅つき。

食事の用意は、一軒おいた隣りに地区の集会所が借りられ、明るい台所の窓から日の出とそれに輝く富士山が見えるというところでした。
北は宮城、南は九州、四国からも参加者

があり、スタッフも十七、八年前の仲間がボランティアで集まり、和気あいあいでした。食事は新年とあって、おせち料理の数々が並び、地のそば粉をやはり近くの山で掘ってきた自然薯をつなぎに地元の名人が打ったものが出ました。



▲美しい富士（印刷には出ない）をバックに。
（朝霧高原グリーンパークで）

最初の夜、まず大森英桜先生の初講義は「愛情の七段階」。愛情は判断力の段階と対応していること、「好き」は「嫌い」に変わること、最高の愛は無私の与えることであることなど、豊富な実例、失敗例をまじえて、2時間がアツ



▲パーティで「人数集め」のハッスルぶり。

という間に過ぎる。

一同のお目当ての一つはご迎光。次の朝、5時すぎから起き出し、裏山の桜峠の上の展望台を目ざして大半の人が登ったが、残念なことに厚く曇って、日の出も富士山もまったく見えず。（次の日またトライした人、道場近くで待った人は、地平線から出る太陽と朝日に輝く富士の姿を見ることが出来ました）

朝は館長さん夫妻の「氣」のお話と実技があり、これを楽しみに来た人も多かった。もち米（野生学園のもち玄米）がふかし上がり、セーターの前庭で威勢よく餅つきが始まる。最初は男性がつき、途中で子供や女性、大森先生ご夫妻もついて、かけ声が上がる。朝ごはんは、そのつきたてのからみ餅を頂く。食べるのが大勢なので、本当に、ひと口ずつだが実においしい。

午後はマイクロバス2台で、朝霧高原の富士グリーンパークへ行き、温泉に入る。外の露天風呂に入ると高さの関係で富士山が見えなくなってしまうのが惜しい。元気のいい人はフィードアスレティックやゴーカートをやった。夜は健康学園名物の「お別れパーティ」、松本先生夫妻の合気の実演に息をのみ、ゲームに歌やダンスで大人も子供もいっしょになって遊んだ。

4日、早くも最後の日になり、「氣の研究」、大森英桜先生の「進んでよし、引いてよしの人生論」の講義を聞いてから食事をすませ、富士の見える前庭で輪になってPU歌「別れの歌」をうたって散会しました。

感想文から

●雄大な自然の中で2泊3日のセミナーに参加させて頂き、ほんとうに有難うございました。富士山を眺めながら、氣の研究についてのお話や大森先生の講義、そして露天風呂にまで入れて、普段は味わうことのできない有意義な3日間でした。セミナーを準備して下さったスタッフの方々、有難うございました。いろいろな催しを関西方面でもやっていたければ有難いと思います。

●同じような悩みや夢を共有した人達が一つの場所に出会える場を設定してもらえたことに感謝します。大森先生のまわりはいつも話を聞こうという人達で一杯で、色々聞きたいこともあったがなかなか機会がなかった。松本夫妻による「氣の話」とその実技については期待どおりすばらしく、大変感動した。合氣道の根本思想（「相手の氣を導ぶ」などの考え）にふれることができて、今後の自分の生き方に大変参考になりそうな気がする。

●食事が期間中に勉強できなかったのが、これからの自分の課題と思われまます。

●飾りばかりでない有意義なお正月を迎えることができたことは、新しい一年を始めるすばらしいスタートになったことと感じています。おせち料理と手打ちそば、二日目の皆で行った餅つきによるお餅料理、そして、ほっと息のつける保健飲料とおやつの数々、予想外だっただけにうれしさもひとしおでした。

●何よりも新しいお友達とのびのびと嬉しそうに過ごしている子供達をみて参加してよかったと思っています。自然の中で子供たちが存分に楽しめるような健康学園の開催をお願いしたいと思います。

●女房と共に参加させて頂きました。

先生の講義、松本さんの氣の話、実技、ゲーム、もちつき等、楽しい三日間を過ごさせて頂いたいただき、ありがとうございます。

●料理担当の先生に、料理の総論的な話も聞きたい。参加者の経験談等での座談会も有意義と思います。経験豊かな人に発言の時間を与えてやってほしい。「氣の話」は非常に良かったと思いますし、私にとって大きく今回の経験が影響すると感じます。

●氣と玄米のマッチングが最高だと思った。富士と氣と正食、これ以上を望めない位に。しかし、その他はやや不便が多かった。

●スタッフの方々には大変でした。中学生の子供達が参加するのには、正月だけしかありません。食事の勉強は、親からの知識だけではなく、本人が直接、学んでいかなくては身につかないと思いますので、ぜひ続けてください。

●新春の雰囲気たっぷりの中、皆さん和氣あいあい、全国から集まった正食の仲間との楽しいふれあいと有意義な講義、氣のお話はこれからの生活をきつと素晴らしいものにしてくれることでしょう。

●今まで母親に言われてやってきたという感じだったけれど、大森先生の話を直接に聞いて、どういふことがわかったような気がしました。とてもよかったです。

“愛”の7段階

		相当する言葉	行動の特徴	～に変わり易い
7	宇宙観的 神の愛	悲しむ いつくしむ はぐくむ 一視同仁	無差別、無条件に 世のため、最善、 最大のものを与える	不変（故にあらゆる困難を無 条件で有難く受け入れる）
6	観念的	尊む、拝む	あがめる 争う	アラソイ、不和 自殺
5	社会的	あわれむ うかれる	与える、恩恵をほ どこす	ゴタゴタ、反対 マヨイ
4	知的	好む、楽しむ たしなむ、考える	しつこく追いまわ す	カナシミ、ウラギリ ステル
3	感情的	愛する、したう なつかしむ	抱擁 陶醉	ワガママ、裏切り 狂気、ニクシミ
2	感覚的	ほれる、好く 寵愛する 恋	オクリモノ 哀願、奪う	独占 破壊
1	盲目的 キカイ的	ひかれる すいつかれる	愛着 肉体的快楽	アキル ワカレル

③ マクロビオティック 新年バスツアー



▲筑波おろしに吹かれながら、有機農場見学に。



▲戦後初の仏舍利を前に平和を祈願して般若心経をあげる。



▲佐原、水郷一帯で知らない人のない三味線名人「ヒゲの三平」さんと杵屋作鬚師匠とその一番弟子、奥様の合奏。

「本物の玄米を自分の手で作ろう」と、五年前から茨城県東村で有機農業の実践に取り組んでいる松田重信氏（美山建設KK会長）の「野生学園精神道場」を訪ねる新年バスツアーが1月15日行なわれた。松田さんの田んぼ

は色黒々、ひざ上まで足が入るほど軟らかく、一般の田は砂だらけの固い土だった。松田さんが自ら草取りなど丹精こめたモチ米で餅つきをし、おこわや大きな天然鯉の活造り、かずかずの食養料理をいただく。

宿泊の研修施設、「開拓館」が来春オープンを目ざして間もなく着工されるが、松田さんは、誰もがその「気」の入った味に感動するこの米を、草取りを体験する意欲ある人に食べてもらいたいと語った。

PU・正食

Q & A

大森英桜

■1990年12月8日の月例会から

“四十一歳寿命説”は正しいか

「四十一歳寿命説が叫ばれておりますが、これについて大森先生のお考えをお聞かせください。昭和34年ぐらいに生まれた人は、やはり四十歳前後に死ぬ運命でしょうか。望診法との関連でお教えくださるとうれしいです」

これは少し西丸震哉さんがオーバーに書いています。ただ、これだけは言えます。昭和34年以後に生まれた人は、ちょうど昭和35年に池田総理大臣が、いわゆる所得の倍増を唱えて高度成長経済に日本が突入して、日本人の所得が上がり、上がると同時に美食へ入ったわけです。経済的に貧乏だったために、それ以前の日本人は美食ができなかったわけです。

昭和34年から日本人が美食へ走ったというのは、農水省が毎年発表している日本人の食糧の摂取量にはっきり出ているわけです。問題は食事がうんと変わったということです。

まず、お米の場合は、日本人が一日一人当たり摂るお米の量を三十年前に比べると、最近では半分近くしか摂っていない。だから、米が余って、減反、減反で田んぼを減らしてきている。それでもなおお米が余って、今年あたり、古いもち米が二年分余っている。だから、政府は米の卸し売り業者に今年は二年前の古米を買えと言っているのです。お米の食べ方が減っている。それと、変わったのは何かというと、アメリカ産のおかしな小麦が入ってきているわけです。

	米	小麦	蔬菜	果実	肉類	鶏卵	牛乳 乳製品	魚介 類	砂糖	油脂 類
明44~大4	358	27	239	25	4	2	3	10	15	1
大10~大14	391	40	216	22	6	4	6	22	30	2
昭6~昭10	385	38	221	36	6	6	8	28	33	2
昭和21	254	40	151	19	3	1	4	26	2	0
昭和35	315	71	273	61	14	17	61	76	41	12
昭和48	249	85	302	118	47	39	144	93	77	30
昭和55	216	88	302	106	62	39	170	95	64	38
昭和58	207	87	294	107	65	40	183	94	59	41

日本の国民一人あたり供給純食料の変化

(単位:グラム)

これがラーメンとか、パンになっている。まず主食がものすごく変わったということです。

それから、動物性食品の摂取量も今から三十年前、日本人は一日当り一七〇グラムくらいしか摂っていなかった。それが最近は一日の摂取量が四〇〇グラムというすごい変わり方です。要するに昭和三〇年代の半ばから高蛋白、高カロリーの栄養学にそった食事が拍車をかけていった。

それと同時に、いろいろな色素とか、保存料とか、増量剤とか化学薬品や技術を使った加工食品がものすごい勢いで増え、調味料は速成のものが氾濫してきているということです。

それから問題なのは、現在、高校三年生の男子の平均の身長が百七十二センチです。大正生まれ、戦前の兵隊の甲種合格の男子の標準身長は百六十三センチです。いかに日本人が体格が変わってしまったか。

このような変わり方というのは、果して健康のためにいいのか、悪いかというと、当然PU〔無双原理〕から見たら、身長が「長く」「伸びた」というのは陰性になったということです。身長を高くするには、陰性のホルモンを食べさせればいくらでも高くなるのです。

たとえば、麦の茎というのは細長いから陰性です。あの茎からジベレリンというホルモンを取り出す。そのホルモンの中へスイカの種とか、ブドウの種をつけると、これがいわゆる種なしブドウ、種なしスイカになる。これらは本当に

健康な食品かというと、これは未熟品です。

人間でいうと赤ちゃんの生めない女の人です。卵子も作ることもできない女の人は未熟児と同じです。茎のスツとする細長いものには陰性のホルモンがある。だから、高校三年の男子がスルスルと身長が百六十三から百七十二センチになったというのは、けっこう陰性な食べ物を食べてしまったということです。これは砂糖もそうです。砂糖の摂取量ものすごく増えている。茎の細長いものの中に陰性のホルモンがあるわけです。砂糖も細長い茎から絞るのです。

それからもう一つ、赤ちゃんは、生まれて一年間で身長と体重が倍になる。その材料は何かというと母乳です。母乳を飲んで、それで作った血で、赤ちゃんは生後一年の自分の体を作るわけです。

それが今は学校給食があるから日本人はみんなミルクを飲まされている。乳製品を飲まされている。その意味で今の若い青年は、赤ちゃんみたいな軟らかい体と軟らかい骨で身長を伸ばしたのである。あとは砂糖あたりで。健康ではない。

健康ではないというのは、今の若い青年は身長が高くなったのはいいが、外人の場合は、身長が高い割りに胸幅がものすごくガッチリしてしっかりしているのですが、日本人の場合は、まるでゴムを引っ張るみたいに短時間の間にグッと上げたのです。だから、肺の位置が縦型になったのです。アメリカ人などは肺が広々とし

たところに入っているわけです。

だから結局、気管支が肺胞との間に連絡が悪くて、この肺胞のところから空気が漏れる病氣、氣胸というのですか、今の若い連中はこの病氣に結構やられています。

このような意味で、四十一歳説ですか、実際四十一歳よりもっと生きるので、西丸さんはしゃべり方がすごいから社会が驚く。実際は四十一歳ではないけれども、私に言わせても、今よりも短命になるでしょう。

日本の国でも長寿の地帯が全部、いま「逆さ仏」の現象が起こってきている。例えば、日本内地で長寿地帯で有名な山梨県の棚原（上野原町）も、だいぶ前から逆さ仏の現象が起きてきている。普通ならば年寄りが死んで墓へ入って、子供は墓詣でをするというのが常道です。ところが棚原ではおじいさん、おばあさんが長生きで、息子や娘の方が先にどんどん死んでいるわけです。それで、年寄りが自分の子供の墓詣で行っている。これは棚原だけではないです。

かつて、東北大の近藤博士が三十年もかかって日本中の長寿村と短命村を研究して、その膨大な資料が残っています。その近藤さんの調べた長寿地帯が、ほとんどいま逆さ仏になっているということですよ。

ところが、その逆さ仏で死んでいる五十代、六十代の人は、今の子供みたいに身長が高くないけれども、やはり若死にしているわけです。だから、最近のように美食をして、いきなり急

に背がヒョロヒョロと高くなった若い人たちはだいたい四十一歳で死ぬということです。私は彼らが四十一歳で死ぬとは言わないけれども、結構今の若い人たちは短命で倒れていくだろうと見ています。

異常気象は？

「今年（1990年）」は春から桜は早く咲くし、夏は異常に暑かったし、冬もこの暖かさです。作物も心配ですし、この先、気候はどうなるのでしょうか」

これは、今から二十年くらい前に「地球はどんどん寒くなる」という本を気象学者の根本順吉さんが出したんです。それに同調したのは作家の小松左京です。あれはエドガー・ケーシーが一九六四年に日本が沈没すると言ったものだから、彼は『日本沈没』という本を書いた。エドガー・ケーシーの本には「一九六四年に日本と北アメリカが水没する。それと同時に寒さが来る」と書いてある。

根本順吉さんは、気象の方のデータから言っていて、日本がどんどん寒くなるといったのです。そこで、あの時に両方の本が売れたわけです。根本順吉の寒冷が押し寄せて来るという本と小松左京のベストセラー『日本沈没』です。

映画にもなりました。

そこで出版社がよほどもうかったのか、この二人にお金を出して、「あなたがたは世界中の気候の状態を調べてください」と言ったのです。

彼らは勇躍イギリスに行ったのです。イギリスに行ったら年々寒くなってきているのです。冬になると寒い北極圏から海が凍って来るわけです。この凍って来る緯度が、年々南へ下がってきているわけです。彼らはそこで「地球はまもなく寒冷がどんどん押し寄せてくる」ということを日本で言ったのです。

その時に、大変な人が現われたのです。原田常治といって、ある大出版社の編集長を勤め、婦人生活社の社長をやった人です。「自分は編集長として本を何冊出したか分からないけれども、その中で感心して見た本は一つもない。本当に血肉を削るような思いで体験したこととか、研究したものが本には何も出ていない。だから、今後本はいい読み読まない」と彼は編集長を辞めた時に公言したのです。それで、自分自身が体を粉にして調べたものを世の中に発表すると言って、彼は二冊の本を出したのです。

その一冊の本で、「地球はだんだん暖かくなる」と言っている。北海道から東京、明治の初めから気象庁の発表した一月一日の温度を見たらどんどん上がっているわけです。特に、彼は信州の諏訪湖を調べているわけです。当然冬になれば諏訪湖は水が張るわけです。水というのは水より体積が増えるから、本当に湖に水が張れば、盛り上がるわけです。

諏訪神社には、十四世紀のころから記録がちゃんと残っている。それが二十数年前からこの「御神渡」というものが出来ないのです。

だから、原田さんは「地球はどんどん暑くなっている」と言っている。それで前に「寒くなる」と言っていた人たちも「温暖化現象」などと言っている。では、この暑くなったのはなぜかという、大気中の二酸化炭素が増えて、マントのように地球をおおっているから暖かくなっているとか、いろんな理屈をつけている。そうではなくて暖かくなっているんです。

これはこんな問題です。地球は丸いから、いちばん北と南が凍るに決まっているけれども、地軸は長い間には動くから、ヨーロッパの方が北に振れたとすれば、そちらは寒くなり、反対の日本の方は南に振れて暖かくなるわけです。

原田さんの場合は、これを調べていったのです。太陽が真上に来る北限が北回帰線、南限が南回帰線です。日本付近だと台湾を横切っている。原田さんは現地へ行って調べて「太陽が真上に来る北回帰線が北上がっている」と本に発表した。だから、その意味で最近日本がこのような温暖が続くわけです。

この質問の人が「作物も心配です」というのは、確かにこのように暖冬が続くと、野菜でも何でもおかしくなるわけです。日本は自然の四季というものがあって、それによって作物が上手に仕上げられたのですが、暖冬続きたとやっぱ作物がおかしくなる。

私なども、今、家の裏に山があるから、いろんなことが分かる。柿や栗の木がある。それから野菜も少々やっているけど、やっぱり暖冬だ

と、うまく育たない。でも、暖冬といっても極端に崩れるのはそう毎年ではないから、そう心配はいらないけれども、本当に紅葉でも汚いのです。やっぱり寒くて紅葉が来たならば、きれいになるんだけれども、このように暖冬だと赤くならないのです。黄色から茶色にいくのです。汚いっらない。その意味でこれは心配してしまうが、ない。

玄米は炊くと死ぬか？

「玄米も炊いてしまえば死んでしまうと思えます。なぜ、死んだ食べ物を食べているのに生命力がついて来るのでしょうか？ フシギです」

もちろん、玄米も煮たならば死にます。けれども、これは死んでから時間がそんなに古くないということなんです。当然、加熱したならば死にます。けれども、玄米の場合はその寸前までは生きていた。食べるずっと前に死んだのと、食べる前に死んだのではずいぶん違います。

それが、今の科学では分析してほとんど分からないのです。それは、なぜかという、「生命」というものは、今の科学では調べることができない。「生命」というのは重大な問題です。

最近、生命の一つであるところの「気」というものを、マスコミはけっこう取り上げるようになってきたけれども、「生命」というのは東洋医学でいうところの「気」です。これは大きなものでなければ、色もなければ、重さもないから、今の科学というものは人間の感覚で認めるもの

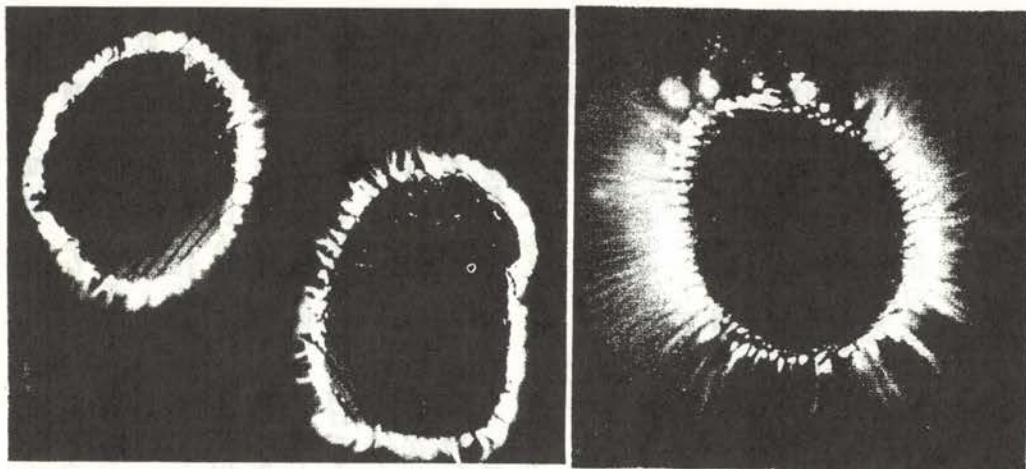
だけしか取り上げていない。生命というものは目方もないし、色もないし、何もなければ、科学ではこのような重要なものを調べようがないから、これはないものとして扱っているわけです。

では、玄米と白米と調べて、栄養はどうかという、死んだヌカと白米を足して、また玄米をその場でつぶしたものとを分析して比べても、両方とも同じ栄養の数字が出るだけです。ヌカの中にビタミンがいくらあるとか、カルシウムがいくらあるというのは死んでも生きていても変わっていないということです。ところが、これだって科学がもっと細かくみれば、このような問題です。

玄米にヌカがついている時は米は生きているのです。玄米をまいたら芽が出て来る。ところが、ちょっとでも玄米に傷をつけてみない。ヌカをちょっとでも取るのです。すると、これは死ぬのです。それと同時に取ったヌカのほうはその場から腐っていくのです。ヌカというのは死んでいるから発酵するのです。それで、われわれはこの腐りを利用してヌカ漬けを作っているわけです。

このような違いです。生きているのと死んでいるのと違いというのは、今の科学で何も分かっているとはいえない。

だから、最近、東大の高橋暁正博士が玄米の悪口を書いたのです。薬品公害を説いていた人です。白米とヌカを食べばいいと言っている。このように話にならないのです。重大な生命と



▲(右)朝鮮人參を摂った後の指。(左)マリファナ吸引後。

Earle Lane 《electrophotography》1975 より

いうものを今の科学は調べることができないままに、ただ、やれ、顕微鏡でみて、その中で見えるものでどうだ、こうだと言っても、死んだヌカと玄米に付いて生きているヌカでは全然違うわけです。片方は生きているし、片方は死んでいるのです。

これは将来、もっと細かいセンサーが出れば、生きていることが分かってくるでしょう。それは「気」です。最近キールリアンの写真でオーラを撮れるようになっていて。すると、今度は玄米を撮れば、玄米からオーラの光が出ているはずです。生命力の強いのはちゃんと光が出ているのです。それをヌカにしたら出ません。

ここまでやればいいのです。現代科学というものを、彼らが得意とするなら、そのようにキールリアンの器械で、やってみればいい。生命というものをちゃんとカラー写真で撮れるようになってきたんだから。

私などは方々へ講演で行くと、時々医者のグループが集まるのです。四、五年前も九州へ行った時に、僕に会いたいというから、現代科学というものは素粒子科学まで行っている。それなのに医学が非常に科学的だと言っても、顕微鏡でのぞいて物を見るというのは分子科学だ、といってやったのです。古典も古典もはなはだしい。今は素粒子科学になっている。医学が進んだというのなら素粒子で説明して見せてくれ、と言ったのです。

それから、キールリアンの写真を見せてやっ

たのです。キールリアンの写真を見なさい、パッとやると病気のところから暗い光が出ているわけです。

あれは体の健康、不健康だけではない。ウソをついている人はちゃんともらった光が出ている。しかも、ご丁寧にもウソをついている時は、オーラが後ろへ行くのです。正直にしゃべっている時はオーラがちゃんと前に行くのです。

だから、アメリカでもそうですが、日本でも離婚が多くなってきた。離婚というのは本当に愛し合っていないということでしょう。愛し合っていたら離婚がないです。

「愛」というのは与えるのです。本当の愛というのとは、自分自身の肉体も精神も全部相手に与えるというのが愛なんだと思います。両方が向き合って与えっこしてみなさい。ぐっと与えて絶対に離れない。

当然、言葉の「好き」を信用して一緒になったのだったら、これは「嫌い」になったら別れるということですよ。だから、とにかく恋愛でも、見合いでも、まず男と女がつき合う前にキールリアンの器械を前にして(笑い)写真を撮るのです。そうすると、ウソをついている時にはオーラが後ろに行っている。両方が後ろへ行っていたらもうダメです。(笑い)

このように玄米を炊いてしまえば、死んでしまふと思います。とにかく炊いて死んでもその直前までは生きていたということです。そこに生命エネルギーが残っているということです。

植物に心があるか？

「植物にも人間に似たような心があるのでしょうか。頭脳が見あたらないので、心があるとは考えられませんが……。玄米の一粒にも心があるのでしょうか」

これはあります。これは、やっぱりキールリアンの研究をしているグループが、脳波の器械を草の葉にくっつけたわけです。植木鉢を置いて、それにみんな脳波の器械をつけたのです。ところで、いつでも花が嫌いで蹴飛ばす人があつた。その人にここを通させると、とたんに脳波がザザッと揺れて動いている。ところが、ふだん花を愛し草をかわいがる人が通った時には、脳波の器械は全然動かない。そのように草でも生きているものは、みんな心というものがあるからです。

私などはそのようなことを本を読んで知ったんだけど、たまたま今度は大変な人につかつたのです。三上晃^{あき}という人です。彼は『木の葉のテレパシー』と『植物の超能力』などという本を「たま出版」から出しているけれども、草が心を持っているというのです。しかもそれが通信をしている。彼は、松葉の先から出ている電磁波を増幅させたわけです。

それで、テレビで去年の春ごろに実験をやったのですが、家がこのようにあつて、ここに両方とも器械が置いてあるのです。ここから線が表に出て、ここに松の大きな木があるのです。

ここに石灯籠がある。ここに百円の銀貨を置くのです。そしてここに線が入ってきているのです。そして、こちらから松葉の電波を出すわけです。出してこの銀貨へ当たつて、この電気はちゃんとまたこっちへ戻つて来るわけです。戻つてきてこちらのセンサーの横の台に受信機があるのです。このところへ同じ銀貨を置くと、このランプがつく。他の金ですと絶対につかない。

彼はいろんな実験をやるのです。ここへ純金を置くわけです。ここへ純金を置いた時に、ちゃんと松葉の電気がこのようにいって、ちゃんと純金を記憶してここへ戻つてきて、ここに純金があるというだけで、赤いランプがつくようになっていけるのです。ほかのものとつかない。彼は、松葉がちゃんと判断を持っているというのです。これは純金であるとか、これは何であるという記憶を持って、判断力を持っているのです。それで、返つてきて同じ金があれば、ちゃんとランプがつくようになっていける。

それから、彼はだんだん距離を離していったわけです。今度は隣りの家へもつていって、最後は今度は東広島と東京の間でやってみても、ちゃんと松葉の電波が答えを出してくれる。そのうちに、彼は徳川時代の宝物が地面の中に埋められて、行く方不明になっているのが結構あるのですが、彼は簡単に捜し出す。

それより彼は温泉の発見も簡単なのです。温泉の写真でいいから、温泉の写真をここへやっ

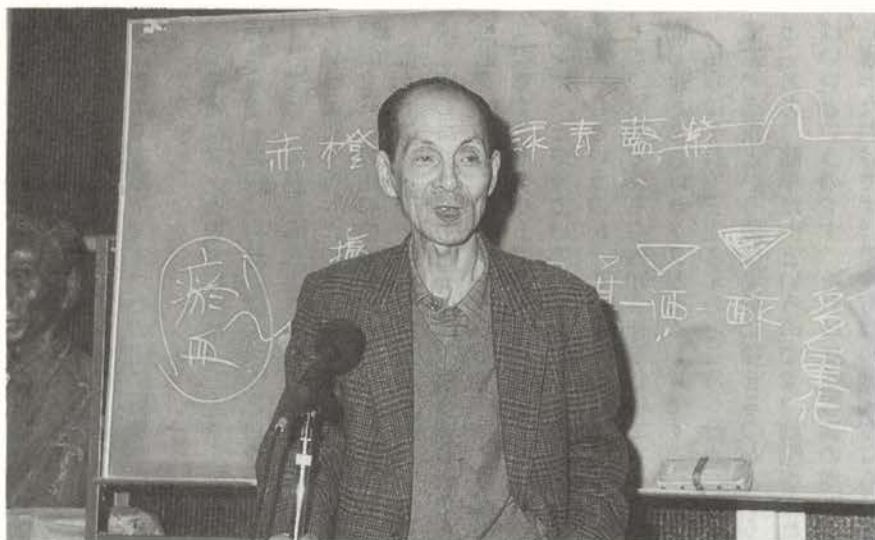
て置いて、それで松葉で地面の中にこのようにやつて行くのです。ここに温泉が出ていけば、これは温泉の写真でいいのです。これで、ちゃんと松葉から出た電波が地面の中を電子が通つて、温泉にぶつかると、これが戻つていって、ここに写真が置いてあるとランプがつくのです。それで、彼は温泉を見つけているわけです。

それから、問題なのは最初のうちは、人間に松葉の電波を掛けたのです。そうしたら、中を調べて戻つて来るわけです。それが、病氣も、心の状態も全部調べて返つて来るのです。最初のうちは松葉で人間の、私なら私のいわゆる脳波を調べるわけです。私の脳波のところにもこのような波動が出た。

そうしたら、彼はその次にビニールのかごに野草をいっぱい入れておくんです。それで、野草の波動と私の波動が同じ脳波があるわけですから、またランプがつくわけです。実は、その野草が一番その人の病氣を治すというわけです。肉体のバイブレーションと同じです。

彼は最初のうちは、いちいちその人間の体を調べるわけです。胃ならば胃のところを調べて、胃のところからこのようなものが出て来るわけです。それに合わせた赤いランプのついた野草を勧めたら、病氣がよくなったというわけです。それだけ松葉というのは判断力、心を持っているのです。

それで、彼は最後には、人間からいちいちそのようなものを取らなくても、写真でもいいだ



ろうというのです。私の写真なら写真の中に光子や電子が入っていると言うのです。彼は素粒子の段階で調べているのだから、写真があればその人の肉体が全部同じように出て来るわけです。そうでしょう。写真という中に私の光子と電子が入っているわけです。その次に今度は実物の人間と写真とやってもちゃんとランプがつくわけです。

そのうちにだんだん写真でなくてもいいんだというのです。その人が手紙を書けば、手紙を書いた時に私のオーラが入っているんです。完全に光子と電子が入っているのです。そのうちに彼は書いた字と本人とやってみてもランプがつくのです。

それで、ちょうど五年前に三上という人から私のところへ丁重な手紙がきたのです。「あなたを調べましたところが……」、こちらは頼んだ覚えがないのですが、「あなたはだいが胃が弱っています……」。確かに、私はだいがやられていて。というのは、私は入れ歯なのです。入れ歯で、最近の入れ歯はプラスチックだから硬いものが食べられないのです。普通の人が玄米を百回噛んで食べるなら、本当は私は二百回噛まなければダメなわけです。歯が軟らかいから。

ところがやっぱり面倒で噛めないのです。だから、飲み込んでしまうのです。だから、時々すごい急性胃カタルか何かになる。たぶん潰瘍か何かできていると思うんです。それを向こう

は見破ったわけです。あなたの手紙を見たというのです。私は出した覚えはないです。京都に私が玄米を教えた婦人、京都で一番古いCIの会員ですが、その方が私の年始状をわざわざ三上さんのところへ持っていったのです。

三上さんが「大森先生の体を調べてくれと頼まれたから、あなたの体を手紙で調べた」というのです。そうしたら、あなたはだいが胃が弱っているから、山に咲いている紫色の花、ササリンドウを何グラム、陰干して、それを一日何グラムを三合のお湯で二合に煮つめて三回で分服してほしいという丁重な手紙をもらったのです。こちらは頼んだ覚えもないのですが、いづれ会ったら、お礼を言いたいと思っていたのです。

ちょうど、去年私が病気を指導した、ある自動車関係の会社の会長でSさんという人です。その方が急にうちへ来て、「大森さん、横浜の地所をちょっと売ったら四十五億入った」というわけです。一年以内に使わなければならぬからと、ビルを六軒ばかり建てたけれども、十八億円が余ったから、この金を何に使ったらいいか、というので娘さんと二人で来たのです。それは、私のところの伊豆はリゾート地帯になっているから、それで来たと思うんです。だけれども、私は伊豆は空いている土地がない。あとはリゾート地帯で許可が下りたのは会津若松の湖のほとりです。あの辺なら、まだ売り地があるだろうからその辺を買ったらどうですか、

いい加減なもので、地図でこの辺がどうだと言ったら、「お、では買おうか」というわけです。娘さんが行って五万坪を買ったのです。

すると、こちらは責任重大です。どこか知らない山の中を買って、そこにホテルを作って、人が来ればいいですが、来なかったらあんな観光事業というもののほど悲惨なものはない。私は熱海生まれだから知っているけれども、温泉がありさえすれば、どんな山の中でも客を引っ張ることができる。まず、その山に温泉があるか、ないかです。

その時にフツと思ったのは、三上さんの本を見たら、「温泉は自分が探した」というわけです。では、これから三上さんのところへ行こうというわけで行ったのです。東広島から車で一時間ぐらいの山の中です。大きな家でした。

行く前に、読売テレビが三上さんをテレビで映し出したわけです。その時、飛行機の上から金鉱を探すところをやっていた。いたって簡単なのです。センサーの横へ金を置いておいて松葉をずっとやっていて、地面の中に金があると松葉の心というのか、これがちゃんとテレビで、電気でこちらへ知らせるわけです。下に同じ金があればランプがつくわけです。

私たちはそれで三上さんのところへ行ったわけです。温泉というのは簡単に探せるのかというのと「ああ、簡単だ」というのです。地図があればいいということです。それは航空写真の地図だと思ったわけです。航空写真の地図でなら分か

るのですが、そうではないのです。縮尺のあの地図でいいのだというのです。

私たちの目の前でやっているわけです。片方は温泉のブクブクやっている写真がここに置いてあるだけです。それで、今度は松葉で地図の上をこうやっていくのです。それで、下から温泉のある場所のところに来ると、松葉の電気が知らせてくれるとランプがつく。それから、今度はちゃんと分かるから、緯度何度、経度何度、今度は現地に行くわけです。現地へ行ったら場所が分かっているから、そこで、再びそこから松葉でやる。ちゃんとランプがついているわけです。

それで、私はまだ疑心暗鬼なわけです。私は熱海育ちですが、現在、熱海市ではすばらしい温泉の探査法をやっているわけです。いちばん新しいのは放射線のガンマー線を飛行機からぶつけるのです。放射線の反応によって、そこに温泉があるか、ないかで調べているわけです。それから、そのちょっと前の調べ方というのは赤外線です。これは地表のちょっとした温度で見つける。

伊豆でも、温泉がないために夏場以外に客が来なくて、困ったのに、西伊豆の戸田^だというところがある。この戸田が八年前に町営で温泉を掘ったら出てきて、いま大変な賑わいになっている。戸田はどんな航空測量を頼んだかというのと、赤外線で当てたわけです。去年も第二本目を掘っているけれども、そこも赤外線を頼んだ

わけです。熱海あたりは温泉の歴史が古いからガンマー線のほうを頼んでいる。

三上さんは、ウソをついていないことは確かです。しかし、こちらは心配だから、Sさんに飛行機のほうもやってくださいというわけです。(笑い) 値段が張るけれども、いちばん新しいガンマー線のほうです。飛行機でやって調べても同じです。やっぱり三上さんの松葉のほうはしっかりしているのですね。

三上さんは、金儲けでこんな器械を作ったのではないと言っています。松葉です。松葉だけではないです。今は松葉を使っていない。何でも花びらでもいいというのです。みんなちゃんと判断をする心を持っているというのです。

質問者／すると、心というのは結局何ですか。心というのはわれわれが判断するものでしょう。喜怒哀楽とかね。それだけではないですね。いろんなものを認知するということです。識別をするということですね。

質問者／それは大脳でやっていることだと思われるんですけども……。

そうでもない。植物は大脳なんていうものはないです。生き物は全部あるから……。

質問者／植物でも動物でも細胞自体に……。

ああ、そうです。DNAまで発見されたわけでしょう。DNAの中に過去の記憶は全部あるわけです。DNAというのは電子顕微鏡でなければ見えないのです。だから、結局植物だって細胞の塊なんです。細胞の中心に染色体があっ

て、その中にDNAがみんなある。

質問者 そうすると、「心」という時にはDNAに……。

そうです。そこから振動が出ているわけです。そういうわけです。いいですか。だから、食べ物を感謝して食べないと、とんでもないことになる。(笑い) 腹の中で怒っているのがあるかも知れない。(笑い)

「飲尿療法」は？

「飲尿療法」という健康法の是非について聞かせて下さい」

最近、この本がものすごく売れているんです。「飲尿療法」というのは、時々出て来るんです。赤本〔築田多吉『家庭における実際の看護の秘訣』研数広文館〕にも出ています。これは、結局、人間がもう使い古しの汚れた成分を尿として出しているわけです。特に、この尿の中で主要なものというのは塩分です。あるいは使い古しの塩分をだいたい尿で出しているわけです。そのほかにいろんな血液の分解したものとか、それから血液の中の汚れた水をひくくするめて私たちは腎臓でこして出しているわけです。確かに、これは陽性です。あれを飲んでみなさい、塩からいです。

だから、陰性の病人にはある程度塩の効果として効くわけです。だから、わざわざこんな汚れたものを飲む必要はないです。だったら、新鮮な塩を飲んだらいい。最近婦人雑誌から、

週刊誌がワッと取り上げている。玄米の連中でも結構飲んでいっているのがある。飲んでから質問をして来る。陽性なことは陽性です。けれども、人間の体に不必要な非常に毒性の強い、汚れた物が入っているわけです。こんなものを飲むよりは新鮮な塩水を飲んだほうがよほど利口だということですよ。この程度のもんです。

食の陰陽は？

「食の陰陽について、そして、食の陰陽が生体にどのように作用するのか、お話ししてください」

「食の陰陽」というのは、明治時代に石塚左玄が、便宜上、収縮するもの、物がぐっと縮むものを陽性、反対に広がる性質を陰性としたわけです。すると、食というものの、われわれの食べ物というのは、全部元素でできているわけです。元素の中で陽性と陰性をどうして見るかということ、これは色で見ると分かるのです。

元素はみんな光を出している。すると、赤がいちばん陽性ということになるわけです。百何種類かの元素とアイソトープとでこの世の中全部できているのです。食べ物であるが、人間であるが、空気であるが、全部です。元素はそれぞれの光を出している。

すると、これは赤ん坊でも分かるのではない。明るい色が陽性だとすれば、淋しい紫の色は陰性ということになります。ここに座標軸を入れて、こちら側が陽性でこちら側が陰性です。

すると、水素、それからリチウム。それから炭素。ここがナトリウム、塩です。ここが太陽でヘリウム。ここにカリがあるわけです。それから、酸素があつて、ストロンチウム、コバルト、セシウムになつてくる。

だから、陽性というのは、太陽系なら太陽系を見ればいいのです。陽性の極は太陽だから、いちばん真ん中へ分子が力所星が集まってくればグッと摩擦熱を出すわけです。これが陽性の赤い光を出すわけです。反対に物がぐっと散って行くのを見なさい。

地球の外へ行けば行くほど元素が少なくなつて希薄になつていく。すると、光もなくなるのです。光というのは空気に対する反射だから、空気の層が濃ければ光っているけれども、空気が薄くなれば光はなくなる。ソ連の衛星に日本人が乗つたでしょう。彼らは暗いところにいるから、地球が青く光っている。あの辺に行くと光がない真つ暗闇だ。元素が陰性になれば、だんだんほとんど光がなくなつていく。紫の次は黒くなつていく。

だから、真ん中からこちらの元素は物を広げる性質を持っている。こちらの陽性な元素というのは物を縮めるものです。これはナトリウム、塩です。これは塩の部分です。これも塩です。緑色の塩、カリです。野菜の葉っぱというのはこのように広がっているでしょう、あれはカリ塩です。

だから、石塚左玄が、陰性、陽性といつても、



陸軍藥劑監石塚左玄著

食物養生法

〔名化學的食養體心論〕

東京 石塚氏蔵版

▲食養の開祖、石塚左玄(1851~1909)
と『食物養生法』(1898)初版の扉。

数がたくさんあるから、その中で陽性はナトリウムが代表、それから、陰性を代表しているものはカリであると。彼は「夫婦アルカリ論」というのを発表したわけです。食べ物でも、私たちの体の中を見ても、必ずその中には男、女の塩があるんだと。男性的なのがナトリウムです。女性的なものがカリ塩だと。必ずこの二つは抱き合っている。

健康体の人の赤血球における陽性と陰性の塩の比率は1対5が標準だとしたわけです。だから、カリがあるから引つ張れば伸びるけれども、ナトリウムが強いからまた戻るのです。私たちの心臓がぐっと締まるのはナトリウムの力です。広げるのはカリなのです。だから、1対5が標準です。

では、野菜みたいなものを食べ過ぎて、カリを余計に取りすぎたら、この人は陰性になる。広げるほうだからです。広げたら、緩めたら血液でも薄くなる。ほとんどの病人はこちらのカリ過剰が多いのです。だから、桜沢先生の食箋を見たら、おかずはもう塩気のものばかりですからね。

では、ナトリウムが多かったらどうなるかというと、赤血球が凝集するから、40度ぐらいのすごい熱が出ます。それから、塩気が多かったらじっとしてられない。暴れる、怒鳴る。それを私たちは食べ物の陰陽で、このバランスを調整するわけです。食べ物の陰陽というのは、このようなものです。

「酸・アルカリ」との関係は？

「食物の陰陽と酸性アルカリ性について」

酸・アルカリというのは大した問題ではないです。戦前、片瀬淡という阪大の学者ですが、人間の生活において、特に食べ物とか、体質において、pH(水素イオン濃度)というものが重大な意義を持っていると。人間の健康体は弱アルカリ性でなければダメだと。彼は魚の骨と貝のカルシウムをものすごく持ち出したわけです。これに対して攻撃したのは東大です。東大は、pHによって、人間の生命がそう簡単に左右されるわけではない、と主張した。桜沢先生もこれに対して徹底的にたたいていったのです。pHというのは刻々変わっていく。うつろいやすいpHなんかで、人間の一生を決めるような重大なことを言うのは間違っているということとで片瀬先生をたたいたのです。

だから、阪大の片瀬さんの弟子である大浦孝秋氏は学校を辞めて、自然食の運動をやりはじめたのです。『人間医学』という雑誌を出しました。

人間は普通酸やアルカリといういろんなものを食べても、腎臓がpHをちょうどいいように変えているから私たちは生きられるわけです。少しぐらいの動きはあります。でも、われわれがこのように生きているというのは平気で食べているものを酸に偏っても、腎がpHを生体の中で変えてくれているわけです。だから、ただ、ア

ルカリ性体質がいいというのならば、梅干をちよつと噛んでごらんさい、梅干を噛んで唾液のpHを調べたら完全にアルカリになっている。弱アルカリがいいといっても、本当に簡単に動くんです。

では、ある食べ物を調べてこれは酸性としても、それが口の中へ入ってからの変化というものゝを、彼らは何も調べていない。

このように「易」というものは大変なものです。易というのは「すべてのものは刻々と変わる」ということです。ところが、いわゆる西洋論理のほうは酸・アルカリも変わらないとしてやっているわけです。では、食用油なら、食用油を絞らたてを調べれば、みんなpHはアルカリです。ところが、時間をおいて空気にさらした時にものすごく変わって来るのがあるのです。だから、そのpHを徹底的に調べてくれたのは、柳沢文正さんです。

私などは食べ物で実験をしたんです。植物性の油は全部pHはアルカリになっているわけです。ところが、大豆油というのは空気にちよつとさらしてもすぐに酸性になる。まして、体の中へ入ると強酸になる。このような変化を何も言わないで、ただアルカリ性がいいというならば、植物性の油は全部アルカリです。

ちよつと二十年ぐらい前ですか、玄米歴十年以上、冬でも海に入るという人たちと私と四人で牛込のマナの食堂へ行つたのです。そこで、マナの食堂へ入って、お宅でいま作っている料

理を一通り全部食べたいというと、なかなかしやれたのを作ってくれた。生椎茸の被つた下にカツが入っているわけです。もちろん植物性のです。食べたらいよいよどこではない、季節が十月というのに暑くなって汗をかいて、顔がみんな赤くなつてきた。それは、酸化が強いということなんです。

それで、一通り食べて、お茶を飲んだら今度は寒気がきたのです。油の酸が燃えたわけです。燃えているときは体がカツと焼けて、これは問題です。今度は本当の震えです。お腹のシンマで四人がブルブル震えがきたのです。僕が連れていった人たちは冬でも水に飛び込む人間です。それも、玄米を三十年も食べて自信満々なんです。こちらにも寒気がきたのです。本当にシンが寒いのです。

それで、マナの奥さんに「お宅は何の油を使っているのか」というと、大豆油だということです。ところが、確か絞つた直後に調べたときの食用油のpHは全部アルカリということになっているわけです。このように変わるのです。だから、酸・アルカリをただ持ち出したという片瀬さんの場合には、桜沢先生がたたいたのは当り前だったのです。

とにかく穀類も酸性食品です。これをアルカリにするには、唾液は強アルカリだから、穀類は徹底して唾液を混ぜなくては駄目ということです。噛まなかったら穀類は恐いわけです。白米を噛まないでのもでしやうと酸化するという

ことです。

宿便の片側だけ黒い？

「宿便は先が黒いのですが、棒状の片側だけ黒いのはなぜでしょうか」

これは腸壁についた古い便が平均についているわけがないからです。中には固まつていてるところもある。全部真っ黒では取れない。腸壁をこすつて来るんです。それから、宿便は黒いとは限らない。今まで私がやった患者さんの中で、白墨みたいな真っ白な宿便を出した人もいるし、それからリニューマチの人だとピンクの宿便を出します。

大体は黒ずんでいるのが多いわけです。これは、便が古くなれば、空気に当たれば酸化するから黒くなる。本当の宿便というのはいろんなものがあります。太った人の宿便というのは卵の腐つたみたいな臭いです。宿便というのは食べたものの便ではないということです。腸壁に残っている、または腸壁の粘膜の中に潜んでいる古い粘液、それから、腸の代謝された汚物、絨毛などがどんどん普通ならば新しくなるわけですが、そのようなものが取れたものが腸壁にくっついてるわけです。

それから、本当の宿便というのは活性を失つた死んだ血液です。生き生きとした血液だったならば栄養と酸素を持って、真っ赤な色をした赤血球が私たちの体の中をぐるぐる回るので

中には年を取った赤血球が働かないし、栄養物も背負わないし、酸素も背中に背負わないで、毛細管の中でじっとしているのがある。漢方では、いうところの汚れた血、瘀血です。宿便はこの瘀血が腸へ戻って出て来る時がある。これは初回の断食では取れない。初回の断食で取れる宿便というのは腸壁についた古い便です。それだけです。

少なくとも玄米歴十年ぐらいからいよいよ始まる宿便取りになってくると恐いです。体の中の古い脂肪とか、それから汚れた血は一回腸へ持ってきて、固めて出すから黒いのが多いのです。

たとえば、小牧の伊藤君の奥さんが十二年前に私のところへ電話をよこしたのです。玄米が入らないというのです。どうも妊娠をしたらしいけれども、玄米のおいをかいただけでもひっくり返るというのです。つまりです。あなたは陽性だから玄米を食べなくてもいい、といったのです。だったら、あなたは野菜スープを飲んで血を薄くしていればいいから、野菜スープを勧めたのです。せいぜいこちらは二、三日だと思つた。

三月の後に里真先生の八十歳のパーティが高輪のプリンスホテルであるので、私も行ってみたら、やっぱり伊藤さん夫婦がきているわけです。奥さんは顔色がいいのです。「先生、三カ月毎日野菜スープを飲んだけれども、あれはもう飽きました」というのです。その間、何か食べていたのか聞いたら、何も食べていないので

す。断食をしていたのです。顔色がいいのです。

それで、「よく野菜スープで三カ月も生きているな」と伊藤君に聞いたのです。野菜スープというのはカリ系の血を溶かすものです。そうしたら、スープが重いというから、「そんなに血が濃いのであれば、クエン酸で溶かしたらどうだ」と夏ミカンを勧めたら、夏ミカンを食べた。「先生、おいしいわ」というので、それからずっと夏ミカンを三カ月食べた。お腹がどんどん大きくなっている。

こちらは心配です。穀類を食べていい血で赤ん坊を作れといっているに、全然穀類が入らないんです。それで、断食が長い時に玄米は入らないです。玄米はいかにも強いからね。断食を十日以上やってから復食に玄米の重湯だと四十度ぐらい熱が出るんです。玄米というのはいかに強いからです。

その時はしょうがないから、白米の上ずみから復食をやるわけです。こちらもち心配だから、「ときどき白米の上ずみをおチョコ一杯飲みなさい」といっても駄目なのです。伊藤さんの奥さんは、それを飲むと顔が真っ赤になってカッと熱が上がるのです。これは穀類をやるどころの騒ぎではない。

それで、ちょうど6カ月目に行ったら、「先生、もう夏ミカンはおいしくないわ」というから、今度はそんなに血液が濃くないならリンゴ酸で溶かしなさいと。そのあとの三カ月はリンゴです。これは世界記録です。それで赤ちゃんを生

んだのです。

それで、ちょうどあれは九月ですか、飛騨高山のお祭へ私が行ったのです。昔、病人を治してやったから、高山から電話がかかってきたのです。「大森先生は忙しい、忙しいといつても、飛騨の高山の祭だけは死ぬまでに一回見なければいけません」というわけです。あそこの山車^{だし}が有名だということです。黒漆で作ってあって山車が一台二億円ぐらいするということです。しかも、山車の上でやる仕掛け人形ですか、あれだけは大森先生は一回見なければいけませんから、皆さんが待っているから、ぜひいらっしゃいというから、九月九日です。

それで小牧の伊藤君のところへ寄ったのです。伊藤君がいうには、うちの女房のお産は二十八日だから、まだ十分日があるから、今日はお供して私が行きますというから、伊藤君と飛騨の高山へ行つたわけです。ちよつと小雨が降って、山車を見て、仕掛け人形みたいのをやっていたけれども、雨が降ってきたものだから、小屋の中へ入れてしまったのです。

ところが、私のほうは大変なのです。家へ電話をかけたら病人のことで女房が「すぐに帰ってきてください」というのです。飛騨の高山にいたのは、せいぜい一時間です。そのまま名古屋へ回って、家へ着いたら、当然伊藤君のほうに近いから先に帰った。伊藤君から電話なので。「先生、留守の間に女房が赤ん坊を産んじゃった」というわけです。

どんな赤ん坊だと聞いたたら、血のかたまりのような真っ赤な骨太の赤ん坊というのです。玄米歴は七年半です。私の家の前の食べ物を調べて、同じものを食べていたのです。要するにウドンには食べないで、代用食はソバです。味噌汁一杯。おかずは鉄火味噌とキンピラとヒジキ蓮根、これは決まっていますのです。私はそれを二十年をやったんです。彼の家もそうなんです。

七年半やっただけで、彼女は十カ月断食をして赤ちゃんを安産です。ただ、その間便は出ていた。これ話を話したくて、いま言ったのです。その間、四日おきに炭みたいな便が出ていた。最初の三月は真っ黒いこんな太い炭のような便だった。カナヅチでたたくとポロポロと粉になる便が出た。それから、次の三月は黒褐色です。最初は真っ黒なのです。それから終わりの三月はやっと茶褐色です。それも水分のないカチカチの便です。これが宿便です。食べていないのです。

赤ちゃんを生んだ時に体重を調べたら、その間に体重は七キロ半減っただけです。やせていないです。元が太っていたからです。七キロ半減ったといっても、赤ん坊を生んでも普通の人よりもまだデンとしていた。

このように十カ月食べていなくても、ちゃんと便が出た。このような便が本当の宿便です。

頭蓋骨陥没に豆腐

「頭蓋骨が陥没した時に豆腐をはると、なぜ骨

が浮き上がって来るのでしょうか？」

頭蓋骨が、交通事故などをやった時に陥没して落ちるとする。この時に脳は潰されているわけだから、これだけ骨が下へ落ちたのです。陥没というのは、このように野球の球が頭蓋骨にゴツンと当たったとする。ここに穴があいたということでしょう。穴があいたということは骨が下へ落ちたんだから、これを陥没というのです。

このような時には出血しているわけですから、われわれは豆腐をはって、この黒い血を吸い出すからみんなが助かるわけです。私たちはこの上へ豆腐をはって、こぼれた脳の出血した血を全部上に吸い出すわけです。吸い出すと同時にやっぱり沈んだ骨がちゃんと脳にプレッシャーがかかっているわけだから、黒血がなくなると、この脳が自分で正常な大きさの元のところへ押し上げるわけです。ここまで脳が治れば、この血を取ってしまえば、脳ミソがここまで上がって来るから、するとここにあった骨がちゃんときれいに入るわけです。

それから、私たち自身この複雑な人間の体を私たちが作ったんです。すばらしい脳とか、このような顔形、これはあなたがた自身が作ったのです。ほかのだれも作った人はいないので、作り方は分かっているわけだから、材料が悪ければ、そこで奇形児を生むのです。ちゃんと材料を与えてやれば、修理は全部自分でやる。

これは、私は京大の医学部のスライドを見て

びっくりしたのです。たとえば、血液が流れているのです。流れているのですが、このところに傷をつけるのです。ここへ血がバツと流れる。すると、ちゃんと次の血液が、見ている間に盛り上げるのです。フタをしているのです。盛り上げて少し時間が立つと、今度はこれを溶かすものをちゃんと血液が作っているのです。今度はちゃんと盛り上がったところを削ってこのようにしている。私たちは自分がこのような複雑な形を作ったわけで、壊れてもちゃんと補修をやるのです。新しい血液があればです。

私などは、患者さんを見ていると、奇跡の連続です。例えば、背骨がこんなに曲がっていると、これは臓器ははれているから曲がっただけなのです。よく背骨が曲がっている人があるでしょう。それから、後ろから見てもものすごく曲がっている人がいる。グルグル回る病気で、メニエールです。私などは最初三十年前にメニエールの患者から来てくれというのでびっくりしたのです。彼は私をつかんだきり離さないのです。「先生、助けてくれ」というのです。家と私がグルグル回っていると言って離さないのです。それが、会社の社長室でひっくり返ったのです。どうすることもできない、一晩中、こちらはつかまれている。

メニエールというのは腎臓病なのです。それを、現代医学では耳の病気だといっている。われわれの東洋医学では耳の病気は全部腎臓なのです。メニエールというのは、腎臓がはれてい

るのだから、一晚中朝まで私はひっくり返って、彼のおしり、背中のところを当てていたのです。少し落ち着いてきたから、自宅へ持つていこうと思って救急車を頼んだら、木更津の消防署です。救急車がきたのです。それで二階から彼を降ろそうと思ったら、救急法において乗せることができないというのです。医者と正規の看護婦が立ち会っていない限りは乗せることができないと。

千葉一番の印刷屋さんの社長です。それでも駄目なのです。乗せてくれないのです。そんならしようがないというので、雨戸をはずして、雨戸の上に布団をのせた上に寝せて、みんなの上からヒモで地面に降ろして、それから、車に乗せたら、家へ行くのにせいぜい五分ぐらいのところを徐々に行っても駄目。自律神経がこわれているから、「暑い暑い、裸にしてくれ」というのです。

それで裸にしていると、今度は寒い寒いと来るのです。体温調節をするのは自律神経です。自律神経が狂っているからです。どうしようもない、せいぜい五分ぐらいのところを三十分もかかって、行つては車を止め大変です。その間に一生けんめいに腎臓のところを手のひらを当てているとやっと落ち着いて、彼を裸にしてみたら、やっぱりそうだった。背骨がこんなに曲がっている。

この場合にこちらの腎臓がはれていることになる。こっちの腎臓にプレッシャーがかかって

つぶされていた。腎臓の上のここから自律神経のホルモンが作られるのですが、このような異常の場合、こちらがはれて、こちらがプレッシャーが掛かっているから正常なホルモンが出ないわけです。メチャメチャに出るから、だから、暑くなったり、寒くなったり、体温調節が全然効かないわけです。だから視神経までこういうことを効かなくなってグルグル回るわけです。

すぐに腰を湿布したのです。腰のところに湿布して、芋をはって二日目、三日目には、「先生、目もはっきりしてきました」というので、見たら、この背骨がピシヤッと戻っているわけです。だから、初めのころは、よく腰の曲がったおばあさんを治してやった。ここの臓器が腫れて後ろへ押しているから曲がっている。この臓器の腫れを取ってやればいい。猫背の人は肺がはれているのです。

このような骨の病気もそうです。骨の病気は、年寄りには駄目だと思つたのです。骨が折れたとか、削れた場合に、脊髄を結核菌が荒らしたというのがはカリエスという病気です。このように太い骨があつて、このようなところが欠けてボロッと取れてしまうのです。今の外科ではこれに鉄板を張るのです。鉄板を張ってボルトで締めるのです。かわいそうです。これが肉をこするから、この手術した人はこのために足を引きずって一生うなっているのが多いのです。

ところが、玄米の連中は果たして、骨折をして骨がなくなつて、骨が再生できるか、できな

いかという問題ですが、子供はずいぶんやってみたのですが、子供というのはほとんどまだ骨を作るからいいのですが、問題は六十歳過ぎた人が骨が取れたとしたらどうなるか。今ずいぶんあるんですよ。骨粗鬆症（こしきやうしやう）というのがあるんです。これはカルシウムがなくなつて骨がなくなつた病気です。果たして正食で治るかということです。

今から三十年ぐらい前、桜沢先生がアメリカから不意に日本へ帰つて来るといふから、私は羽田に迎えに行つたのです。すると、里真先生はちょうど三角帯で手をつつて、首から風呂敷みたいのを下げて痛そうにして巻いて降りてきたのです。あとで、桜沢先生に言わせたら、邪食をしたから、自動車事故を起こしたんだというのです。桜沢先生の周辺にはいつもお医者さんがいたから、レントゲンをかけたら、もう骨がメチャメチャなのです。関節がこのようなつたのです。

このようになってきたら、温泉療法しかないというわけです。温泉に入れて血の循環をよくしておいて、あとは芋バスターをはる。私などは気が早いから、軽井沢へ電話を掛けたのです。日本郵船の事務長をやつた男です。彼は温泉付きの貸し別荘を持っていたから、「そこがあいっているか」というと、「あいている」というのです。そこへ連れていって、温泉療法をしていただいて、そしてその間にバスターでどんどん湿布する。

それで、こちらは心配だから、毎月東京の桜沢先生の会合に出たのです。すると、半年ぐらいで里真先生はこれを外していたのです。ちゃんと手が動いているわけです。六十歳を過ぎていても、玄米ならば、こんな割けた骨が新しくちゃんと正常になるのです。

ところが、脱臼をしていたわけです。はずれたわけだから、はずれる時に斜めになって、そのままに治ったのです。今、そのコブが真ん中へきたのです。治るにしても、どんとやった時にこの関節がはずれていたのです。はずれたまま治したのです。それでも、六十歳過ぎでも玄米食をやっていたれば新しい骨はできるんです。

だから、最近骨折も全部私は外科病院に行った者を引っ張り出しているわけです。外科病院では骨はできないといっている。このところに鉄を入られるのです。それこそ鉄を入られたために悩んでいる人がまた相談に来るのです。そうでしょう、このところに鉄を入れるんですからね。

ちょうど、六年前に広島大学の平賀さん、広島大学の先生なのです。この方が交通事故をやったのです。それで、大腿骨の骨が取れちゃったのです。だから、救急車で広島大学の外科へ行ったら大騒ぎなのです。早速これをやらなくてはならないのです。太い骨がある程度欠けたわけです。結局鉄板を入れなくてはならないというのです。

奥さんから、「先生、何とかならないか」と

いうのです。「すぐに退院させろ」と言ったのです。すると、病院側が怒ったのです。「この重病人をすぐに退院とは何事か」と言うのです。こちらは得意の憲法を持ち出せというのです。自分の生命を自分が左右するだけです。権利があると憲法で認めている。そうしたら、大学病院のほうでは勝手にしろというのです。

すぐに家へ連れてきて、電話ですからね。すぐに広島警察へ行きなさい。みんな柔道をやっているから、柔道の五段ぐらいの連中はみんな整骨の免許を持っているのです。「その連中に頼みなさい」というのです。それで、「脱臼だけを治してもらえ」というのです。怪我をしたら、ここが外れているのです。必ず交通事故をやって足を怪我をした人はここが少し外れているのです。それを気合いで入れてもらうのです。外科病院では外れたまままで治してしまうからです。

だから、それだけです。あとは、脱臼を治してもらったら、一日に三回なら、三回患部を生姜で温めて、ただ芋だけをはっていけといったのです。それから、玄米に海草、カルシウムの多いという大根の葉っぱ、黒ゴマ、あとはできれば、ツクシンボ、スギナです。スギナの粉を親指の先ぐらいものを一日に三つぐらい料理の中へ入れて摂りなさいと。

すると、こちらはびっくりしたのです。三カ月目に平賀さんの奥さんから電話です。「うちの主人、大学へ自転車に乗って通っています」

と。三カ月です。平賀さんのご主人は、そのころ五十五、六の男です。ちゃんとこのような骨ができたということです。私はアマノジャクだから、平賀さんの奥さんに、ご主人を連れて外科病院に行ってくれといったのです。大変なことになる。外科病院では一番重いというカルテの診断書を出している。それが、三カ月もたったら、元気になってヒョコヒョコ病院へ来たら、医者ほどのような態度をとるか面白いからと、私はやったんです。

「あなたは、一人に一人という特異体質だ」(笑い)というのです。私は本当に現代医学で治らないという病人を治しておいて、その病人を医者のところへやるのです。向こうは責任上まいるのですよ。診断書には「一年を要する」と書いてあるんですからね。これだけの骨折をやったら大変なのです。石膏でまず固めて、三カ月締めつけるんですからね。石膏でやられたらどうするのですか、そこは死んでいるのです。皮フ呼吸ができなくなる。空気に当たっていないところはほとんど腐っているわけですから、外してこれを治すのに、このところの肉にちゃんと血を通わせて正常にするにはまた三年もかかる。

それから、今の外科医は、骨折をつなぐということに三月ぐらしかかる。あきれかえったのです。私の叔父が熱海で大工の棟梁をやっている二階から下へ落ちたのです。これを折ったのです。熱海に東大系の病院があって、そこで三

カ月たってもうなっているというから、行ってみたらまだ何も手当てしていないのです。

ボキッと長いものが折れたわけです。ねじれているから、毎日レントゲンで調べているだけです。鉄の球をぶら下げて、痛み止めを飲んで痛いのです。三月の間病院でこのようにしているのです。これがずれているのが下のほうへ落ちて来るのですが、うまくいかないです。向こうはうまくいくまで毎日レントゲンで調べているのです。うまくつないだ時にはじめてこれから、今度は石膏で固めるのです。石膏で固めるのは、まっすぐにさせるだけです。

ところが、日本の昔のいわゆる骨接ぎは骨折は一分かからないのです。エエッとやるのです。やっている治し方が悪いからあとの後遺症が残るのです。

今年（一九九〇年）のお正月にNHKがやった『人体の小宇宙』はすごい勉強になりました。このぐらいの骨が出ていた。こちらから赤血球がワッと行くのですが、みるみるうちにこの赤血球がカルシウムをかき取ってしまうのです。溶かすのです。すると反対のほうから赤血球の塊が雲みたいに渦を巻きながら、この赤血球がまた取ったところをみるみるうちに骨を作って元通りにするのです。

要するに骨髓造血の赤血球は私たちの骨を溶かしてしまふ。われわれが言う腸造血の赤血球は骨を作るのです。医者の中は参っているのです。片方がこちらからワッと来て、みるみる

うちに骨を溶かしてしまふ。今度は反対のほうから赤血球が来て、みるみるうちに短時間でこの骨を作るのです。

それから、『人体の小宇宙』で私はいちばん勉強になったのは胃カメラが真っ赤な胃を撮しているのです。そのへんにアルコールを一滴をポトッと落としたり、もう穴が開いてしまうのです。だから、年中飲んでる連中は危ない。けっこう深い穴があいているのです。

それは、こうなんです。私は砂糖というのはいちばん陰性なものだということです。だから、甘党が確かにガンになっている。ところが、最近ガンの患者をやっているうちに甘いのが嫌いというガンのほうがもっと恐いのです。甘党よりも酒を毎日飲んでる人のガンのほうが恐い。助けることができない。

考えてみたら、酒のほうが砂糖より陰性です。糖分というものがあって、これを発酵させて行くわけです。糖分というのはデンプンですから、糖分を麹菌で発酵させて、甘酒ができる。その次にお酒ができるわけでしょう。その次にアルコールができる。さらにこれを発酵させたのが、恐いお酢になるわけです。

これですが、発酵させたんですから甘いものより陰性だということです。

だから、砂糖が相当、陰性だから、甘党はガンになると言いましたが、せいぜい胃ガンです。もっと陰性な体の上の肺ガンの場合で左をやられた人というのはみんな甘党ではないのです。

アルコール好きなんです。だから、甘いのが嫌いだという人のガンは恐いです。それから、アルコールをとっている連中は、さらに悪いのはスシが好きなのです。さらに陰性な酢も入っているわけです。

この頃はガンで酒飲みだというと、あまり安うけあいはいらない。相手にいっておきます。本当にしつかりしなかったら危ない。（つづく）

畑（300坪）つき
自然食スナック
をやりたい方、ご相談します
自然食スナック クレール
相模原駅4分

〒228 神奈川県相模原市南台4-16-8
☎ 0427・48・8936

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。

●2月9日(土)月例会
質疑応答「PU正食Q&A」
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協会本部2F
*日頃、疑問に思っていることを
何でも電話・ハガキで、または当
日出して下さい。ただし、個人の
健康相談、望診法、姓名学などの
問題はご遠慮ください。

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

男女スタッフ募集

玄米を食べてる健康で明るい花店です。
今一緒に働いていただける人を探しています。

- 給料 20~30万円 (運転免許要 3年以上)
- 住居有 (2DKマンション)
- 社会保険加入
- 休日 週一日

エレガンス・フラワー

神奈川県厚木市中町3丁目1-7

☎ 0462-24-1187

… まずはお電話をください

太平洋のド真中の切りたった斜面の中腹に温泉が湧き出し、そこが露天風呂になっている。

おじゃりやれ八丈へ

羽田からわずか40分で(一日6往復)
光溢れる南海の別天地

調理に使用される天然素材の数かず
仕入れ先：オーサワジャパン・天味



八丈温泉ホテル 東京都八丈島
八丈町榎立84
お問合せ先 03-3451-9006 東京営業所
AM9:00~PM6:00

ベジ氏は言う。「共に自然の大きさを発見してみようという、お客様の人生そのものの意義づくりのお手伝いをしたいのです。大自然は無限です。人生もまた無限の可能性がある筈です。その尽きる事のない、自然(無限)のあり方に比べたら人間社会やお金など、ちっぽけな存在の筈です」と。ベジ氏は八丈島の属島、青ヶ島の出身で、父の代からの自然食主義者だ。名前は野菜食者・ベジタリアンから命名されたという氏の生まれもつての本性である。

共感できる人に来てほしい
いわゆる筋金入りの自然派である。

そのベジ氏が八丈島や青ヶ島に伝わる郷土料理を、古式の伝統と自然食の哲学(身土不二・一物全体食)によって、今日に再現している場が八丈温泉ホテルである。調味料なども島の自然産品だけを使うという徹底ぶり、一般的な人達より、自然派志向・健康志向、あるいはグルメ志向の人々に喜ばれるホテルを目指している。目下お得意な自然食パッ人が人気。詳しくはお気軽に左記へ。

春は島花のフリージアが色あざやかに咲き乱れ、夏はダイバーと若者たちで賑う。伊豆七島の南端・八丈島は一番近い南のリゾートアイランド。その八丈島の魅力を、温泉が湧き出す、島内ただひとつのホテル・八丈温泉ホテルの佐々木ベジ社長に聞いてみよう。

八丈温泉ホテル料理スタッフ募集中

- ・主に八丈島の地のものを使った郷土料理を出すホテルです。米飯も今ずりの五分づき米を使用。食養料理に興味のある方なら、どなたでも歓迎いたします。
- ・年令20~50才くらいまで。(男女不問、御家族歓迎、経験者優遇)
- ・個室寮、冷暖房、TV完備(家族寮有り)
- ・給与25~40万。履歴書お送りください。即日面接日ご連絡します。委細面談。

料理スタッフリーダー リマクッキングアカデミー卒業 下地敏文(38才)



海辺の斜面でロケーション抜群

- ・年間を通して温暖なリゾート地八丈島は、つり・ダイビングのメッカ。すぐうちとけられる家族的なスタッフが待っています。
- ・料理・朝夕2食・週休制・主要仕入れ先/オーサワジャパン・天味
- ・勤務先/八丈温泉ホテル 東京都八丈島榎立84
- ・問合せ先/株式会社フレンズオブフリージア 企画室/関口
〒101 千代田区外神田 3-16-16 ☎03・3251・4400(代)

インド編〔続〕

—10—

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C I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〕

【この項、前号よりつづく】

ツイニ伝教は帰った。在唐九カ月で使命を果たした。私も九カ月で私の使命を果そう。アト三カ月である。桓武天皇のヨロコビは大きかった。伝教はイヨ／＼国家の根本原理、新日本の文化国家建設の礎石をすえる工事にかゝる。年がくれ新しい年がきた。延暦二十五年である。天皇は御年七十で、三月に亡くなった。▽あれば△あり、△あれば▽のサダメは常にある。伝教畢生の大事業が始まらんとしてこの悲運が始まる。伝教のこれからの苦労は過去38年の比ではない。宇宙の秩序を知らないモノはこんな悲運に会々とタチマチ亡びてしまう。知っているモノでも最後まで目的貫徹するモノはキワメテ少い。PUがよく分っていないからだ。君もヨクこれを考えておき給え。

PUを知っているモノは、困難と悲運、圧迫と暴力に会う毎により強く、より大きく伸びる。こゝがPUのありがたいところだ。これを世人は「順境に処してあやまることなく、逆境に処して初志をまげず、凡人の及ぶ処にあらず」と云う。トンデモナイ事だ。逆境が初志を固めてくれるので、枉げられる様なのは志ではない。野望か妄想かウソである。

伝教は逆境に入った。四十才から九年間カレは沈黙修行の生活に入る。朝日が登るが如く頭角を現わし、一世を照らすかに見えたのにタチマチ黒雲がかゝった様なモノ。しかしこの九年が大師を完成したのだ。天台大師も三十八才から四十八才まで十年間天台山にかくれて猛烈な自己批判の修行をした。その為に天台開祖となったのだ。独自の宗教を生み出すモノはミナ一生に二十年位の逆境におちている。私は鈍機だから四十年も地下修行をした。六十で始めて世界を相手に起った。

四十六才で大師は大病にたおれ、遺言までかいた。幸い病氣はなおったが最愛の弟子泰範が反いて、弘法大師の下に走る。八高弟中六人が離れ、一人が死ぬ。▽△、△▽。その中、光定、慈覚、仁忠は後年ミナ大師となる人がボツ／＼入山してきた。逃亡の原因は比エ山の粗衣粗食、難行苦行であった。幾日も昼夜不断の読経三昧をやったと云うからエライものだ。M I山に集った面々は朝ネ、ヒルネ、夜アソビ、邪食、大食大飲、ウソ、悪放送、ヌスミまでするのもある、M Iのサダメなぞ誰一人守る者は

ない。私はジーツとそれをこらえて来た。そして私の非をカレラから教えられた。カレラは私の師である。私はカレラを敬愛した。伝教も同じだった。逆境におちたカレラは何をしたか？

カレラは九州から関東まで巡礼した。カレラは宇佐八幡にまず参拝している。汽車の旅でも宮崎までは楽ではない。千二百年前の旅行がドンナニ苦しいモノだか君には想像もできない。その味を知らなかったら、伝教の道は歩けない。PU人にはなれるハズもない。ジムは私について一度北海道へ旅行した。でも大きな得をした。君も一度ヒトリでセメテ内地でも歩いて見たまえ。私は20才の時から世界を何回となく廻った。今インドの大旅行を始めている。君も内地で足タメシができたなら、大インドを歩いて見たまえ、仏陀も歩いたし、竜樹も歩いている。ネタジも歩いている。モチロン無銭旅行だ。今バキスタンから沖正弘、鈴木俊夫がインドに入ってきたというシラセが来た。星野芳樹君は十四カ月間無銭旅行で大インドを全部歩き廻った。今井良順師も同じだ。

しかし伝教はタダ無銭旅行したのではない。ウサハ幡宮へ五尺の白檀の千手カン音像を彫刻して奉納している。白檀の五尺と云えば今日でも高価なモノだ。当時はサラニ高かっただろう。その上、大般若経二部千二百巻、法華経一千部八十巻を書写し多宝塔を一つ建て、いる。君たちは多く、全て、私の跡を歩き廻り、宿を貰い、飯をうけ、何も供養せずに去っているのではないか。その心——ゴーマンと排他、自利我利主義一点バリである。だから伝教の様な自由人になる道を逆行しているのだ。シカゴのマキ子をごらん。彼女は異境で女の身で、一人で五年も独立独歩で悪戦しながら、私に会ったコトもないのに、たゞ私の本をよんだと云うだけで、毎月そのヨロコビを記念する為にと云って五ドル宛送ってくれる。この大きなヨロコビの心がないカギリ人間は幸せになれないのだ。ガンジイだって、ネタジだって、竜樹だって、マルクスだって、キリストだってミナ食だ。一文なしで出発した点は君と一つだ。たゞ君がカレラほど自由人になれなかったら、このヨロコビと云う眼が盲目だからなんだ。これはダレも教えてくれない。教えられて出来るモノではない。心からスキデ、日常茶飯の様に平気で何気なしに振舞われるのでなくてはダメなんだ。私はカレラが不

幸になる、と云うとキット不幸になったり、死んだりする。実例を君はイヤと云うほど見ている。数百の青年を私は見殺しにした。君もソノ一人だ。けれども私はソレを直してはあげない。直してやったのでは苦勞がなくなる。苦勞なしで自由にはなれない。万一なったら逆にドギツイ不幸を自ら招く。これだけの事を云うのだってドエライおセツカイだ。貧しい生活で育てられたモノ、紙一枚もらっても大きなヨロコビに心おのゝくモノは幸せなるかな！

私はマキの五ドルを五百万ドルよりもうれしくおもう。彼女はキット五千万ドル以上の幸せを得るコトを予言しておく。伝教は無事に渡航をおえたヨロコビを五尺の白檀像にシンボライズしたのだ。カレラのヨロコビはもっとハルカニ大きいモノだ。君も伝教のために五寸か五分でもいいから白檀の像を作ってダレかに贈りなさい。心をこめて！

おそろしいのはMIやWGを利用して、海外に出ていながら後進の為に何の力にもならないバカリか、恐しく大きな妨害を与えている連中である。ソレよりもヒドイのはMIやWGを私に許可を得ずに、利用してウマく、と渡航した連中だ。そんな連中の最後の一人がアルフレッドだ。彼はモー印度洋を渡って今頃は地中海に入っているだろうが、途中から手紙一本ハガキ一枚よこさない。恐しく甘いオセンチナ、エゴイストの、自分の子だけの事しか考えない悪魔なる母の子だ。親がわるいのだ。今彼は得難いチャンスをつかんで、私をフミ台にしてウマく、と渡航したが、カレラはこの絶好のチャンスをウラ返しにして彼ら母子の、モー二度と取返しのできない不幸にするのだ。これは本部にいる幹部の指導がわるいのだ。カレラもまた不幸のタネを招いてしまった。MIの子らも彼の送別会に出た連中はカレラの共犯である。こんな大きな数十名の共犯を作る様なためにMIと云うモノを作ったのではない。私は青年少年のフミ台になるのが好きでタマラナイからやっているのだから、ダレが利用したってウレシクこそあれイサ、カモ憎むモノではない。だがソノ為に、却ってジャンプしない前より大きな不幸——モー二度ととり返しのつかぬ失敗を招くコトを恐れるからコンナことを云う。

トニカク伝教もフランクリンも、ガンジイも日蓮も空海もミナ振り出し

は君と同じ子供だった。だから君がカレラ以上の自由人になれなかったら君自らが悪いのだ。私の本をよまない限りは或は親のセイや社会のツミである事もあり得る。しかし私の本をよんだ以上、食のヒミツを知った以上、ましてPUの香りだけでも味った以上、たゞ君だけのセイである。

12 伝教の足跡

二カ年を九州と東北の旅におくってから、大師は比叡山に帰るとイヨ／＼南都の仏教界全体に対して宣戦を布告し、堂々の陣をはって論戦を始めた。

東北旅行中、カレは九州と同じく各地に寺を立てたり、宝塔をたてたり、法華経八千部を筆写して奉納したり、人跡未踏の山の中にパンガロー風な宿泊所をたてたり、各地で講義(ANS)をして何千万の人々に仏教哲学の根本原理、即身成仏(スグ自由人になるPUの秘法)を説いている。その途上、東国に六十余の寺をたて、(今日その三十余が残っている)三乗仏教を広めていた徳一法師と論戦を交え、帰山後も死ぬまでソレをつづけた。激しい論戦であったが、東北各地コトニ会津などに残っている彼の寺の一つ恵日寺も私は度々旅行しながら知らないで来た。各地に立てた伝教の寺で私は何日か宿してもらったかもしれない。私は無学者のアワレとハジをいまこんな処にきてつく／＼味わっている。

伝教は十戒、二百五十戒などを設け、ナラ朝の様な仏教指導教団の都をつくって、出来もしない戒行を万人に型ばかりやらせ、その上で大乘え導くと云う直訳輸入仏教、インド、支那の国土ソノマ、の仏教をダイジェストし、日本独自の新世界仏教の宣言を発した。これがツイニ彼の死に至るまでつづき、死後も数百年つづいた斗いであつた。私は今仏教の本国にきて、仏教は亡びているのにその仏教を亡ぼした三乗教、戒律勤行礼拝祭式ガラケのヒンズー教、ジャイナ教の国で伝教の即身成仏、自由人になるジャンプをすゝめるPUを広めると云う大事業に着手している。何ント云う大冒険だ。伝教の苦戦の跡を見ると、トテモ六カシイ問題で、オソラク千古不滅の大難問である。ソレを大斧をふるって一挙に粉砕できるだろうとか、「妙覚論」「不覚論」、性善、性悪、仏性論……

伝教の一切衆生悉有仏性論は、人間には理知徳がイロ／＼ナ配合で備っている。ソレはローソクの火のホノホと光と熱の様なモノで、三者を別にする事はできない。我々がソレを知らないで迷っているのである。万有に仏性があると云う主張。

徳一の主張は、分析的で、仏性と云ってもイロ／＼程度がある。草木に情はない。何千回生れかわっても大乘仏果を得ないモノがある。真如法界(無限界即ち第七天国)、ラヤ縁起(第一―第六の相對界)の二元を対立と見ている。アライヤ識(潜在意識)の中に仏になる種とならぬのがある。と云っている。修行して覚者になるモノは先天的に決定されている。(ツマリ現代の遺伝学説や全ての科学的、医学的、生物学的、心理説)。カレはオートトロフィズムを知らなかった。(土が身を殺して草となり、草が身を殺して人となっている事実を)

この個性「我」の本体アライヤ識の主張を伝教は手ヒドク攻撃する。あくまで一元論で真如(第七天)が第六以下を生起すると云う主張。一切平等を主張する仏説がナセこんなコトになったかについてはワケがある。スナワチ奈良朝を作り出した仏教は玄奘三蔵が十七年もかゝってインドから将来した仏説であるが、ソレは仏滅後千二百年のコトで――仏教はモー本質的には亡びて分析的な五姓階級(と云うインド国民思想)に合流してダ落していたモノなのだ。ソレにしても玄奘の仏教がスグ日本に渡ってナラ朝文化時代を生み出したのはおどろくべきことである。

伝教はその本質を失った仏教を元に戻す――つまりフハイとダ落の千二百年の歴史を逆廻転さし、正常な本体に戻したのだ。実際今日インドでは仏教は亡びている。イヤすで千三百年以上前に亡びてしまっている。印度民族は到底一切平等の思想は分らぬ。不世出の仏陀が、インド民族の欠点を指摘したのに、民族は間モナク忘れて本の本阿弥になってしまった。しかし支那や日本ではイッまでも仏陀の正統本流が流れていた。桓武天皇はその更新のために平安朝をたてると云う大事業をさえ実現した。この一切平等一切衆生悉有仏性―モノノアワレ―一切皆空の思想が日本の性格に巧みにとり入れられ、実生活化されてツイニ日本独特の日本精神をつくり上げてしまった。これを私は「道」の思想―(武士道、茶道、花道、句道)

——と云いたい。ワビやサビという独特の優越は今こそ全く地を払っているが、心ある人々を永遠に驚嘆させる文化である。東洋や日本の文化とはサビとワビの精神を実生活化したモノである。

今このインドの実状を見ると、ガンジの死を賭した運動にも拘らず、ネール政府の強力な後援にも拘らず、ヴィノバ・ブハヴの水平運動にも拘らず、インドは全く水平にない。四段も五段も十段も二十段も階級がある。ドレイが現在タクサンにいる。この仏教の平等思想を亡ぼしたインド精神が、インド自らを数世紀にわたって英国のドレイとしたのである。ソレを一異邦人である私が粉碎するコトができるだろうか。

本章で扱った根本的な大問題、二元論と一元論、仏性論と非仏性論を君はドオ説くか。ドオシテ相補性にまとめ上げるか、これはヤガテ君が真剣な自由人修行をやる限りキツト出会う難問だ。今から小手シラベをやってみたまえ。これはPUと云うモノがドノ程度分っているかを示すパロメーターだ。サッパリ分らない人もあるだろう。ソナナ人は全くPUも食養も分っていないのだ。同時に私がコレカラこの仏教を亡ぼしたインド民族の差別観をドオシテ改造するか——を想像して、かいて見たまえ。それも前問同様君のPUテストである。四、五年前のPUクラックスと性質がズイ分変っている。PUは易(変化の原理)である。だからドン／＼変ってゆく。十数年コンバや私のモノを読まなかった人がモー、私を理解する事ができないのはコノ故だ。私は成長する。恐しい勢で成長する。このインドの五カ月で私は内地でより早く伸びている。

実の処、私も伝教が四十才から苦しんだ様な人間の仏性の問題に悩まされた。そして業の問題を考えた。然し私は疾の昔に原罪論を生物学的に解決していた。アライヤ識や末那耶識の問題は三十年も前にといていた。ツマリ、マナヤからアライヤ、それから五官、知性理性煩惱貪欲の本体を生物学的な弁証法で解決していた。ソレを最近——昨年判断力の発生学としてカンケツにまとめ上げている。伝教が徳一や南都の高僧たちを説き破って大乘寺を主張した心境が私には手にとる様に分る。私は食養を四十年も体験したオカゲで伝教よりラクニ、しかも易しい方法でこの難問を解決した。

実際——Mの子らに教えられたコトは大きい。ホントーニ犬のクソは菩薩の化身だった。カレラの中には全く何千回生れ返っても自由人にならないドレイ型がある。抱いて水に投じて死にたくなる様な子がある。イヤそんな子ばかりである。けれどもアリガタイではないか、その子らの下根劣性は知能的であって、本能的ではないのだ。第一カレの食慾は旺盛なモノだ。ジャンヌの様に食養で九死に一生を得ても十年もたつとスッカリ忘れて邪食大食をやる。そして再起不能になる。九死に一生を得て世人を驚かしただけに、彼女の再度の大失敗はMの名を傷け、私を貶し、協会にもPUの前途にさえ大きな妨害を招く。それを恥じて彼女はかくれ、心を痛めている私に通信もしない。私は私に通信できないモノはワルイ事をしているからだ。行をやっていないからだ、今にパチがあたるゾと大声連呼しつづけているから一層通信ができない。オソラク私以上に苦しんでいるのであろう。こゝに仏性がある。仏性とは最高の判断力以外の何物でもない。それに到達する道はケワシイ。

大体、病氣となると云うコトは仏性がくもっているからだ。つまり正食法をしらないからだ。一生ドレイの様な心境——人だのみ、他人に判断力をかりて生きている人、ハナハダシイのは大道易者に自分の運勢を見てもらう——にある人でも、実は自分より上の判断力を認めているのだから、仏性のノスタルジャをもっているのだから、仏性があるのだ。最低の判断力でもイヤシクモ判断力の一部である以上、その全部が現われたら仏性なのだ。成仏なのだ。

ツマリ私はドンナ低脳児でも仏(自由人)として尊敬し、師事する。サーナ紙上で最近九大の田中教授が真剣にこの問題ととくんでいられる事を糸兄のペンで知った。うれしい事だ。低脳児の方がムシロ常人、コトニ学者や教授級の人々より善人である事はダレでも分るだろう。だとするとムシロ最低の判断力よりも中位の判断力の方が悪をする。第四の知能判断(知性と感性)がABやHBやを作り出し、デモクラシーや多数決と云う暴力をもって最高判断力の王位を犯させている。コトニ医学をやった人がこれだ。Dr.のタイトルをもった人に殆どその例外がない。シテ見ると、判断力のガウス曲線もまた成り立つのではないか。つまり低能と菩薩は少な

く、凡人と識者と云うのが最高位を占めているのだ。(ハナタレボサツとは至言だ)。

だから低能児精薄教育は悪くすると天才と菩薩を、ABやHBをつくる様な悪マにするコトになる。低能がバカであるとすれば高能は悪マである。悪マはバカではない。これは実用弁証法のステニ示すところだ。教育という仕事はオソロシイものだ。

伝教は私と同様、犬のクソの礼讃者である。

13 竹の室、ムシロのフトン、ドレイの食

伝教の晩年は戦斗である。

伝教の青年時代は戦斗である。

52才三月、最澄は千五百年來の仏教界を震わせるような大宣言を発した。『今日より以後私は小乗の戒律を一切守らない。永く戒律にそむくであらう』

三十余年護持した二百五十戒をカレは破りすてた。鉄鉢をすて、木鉢にかえた。これをきいて比エイ山の大僧小僧はサゾ喜んだらう。Mで「邪食を禁じない」と宣言する様なモノだ。私はこれを昔からやっている。正食とは病気を治すための方法ではない。自由を確立する道なのだ。何をくってもし、カラダを作る事なのだ。トコロが四十年ヒタムキにやりぬいた私が邪食をするのを見て真似て重篤な病気を招いたり、死んだりしたのが大分ある。

伝教は小乗的な区々たる二百五十戒はすてたが、大乘戒は強調している。それは二百五十戒のカワリに次の大乘戒だけ守ればいゝと云うコトだ――

(1) 摂律儀戒――殺す、盗む、邪淫、ウソ、酒を止める。(2) 摂善法戒――心の安定、全身全力の傾倒、精進。(3) 摂衆生戒――他人のためにたらく事。

これは俗人も守る戒律だ。これを見るとイカニPU行はラクだか分る。PU修行、Mのサダメ九カ条、ANSの行――どれも正食一行である。

玄米とナッパだけ食べていれば自由人になり、伝教やガンジイの道をモットらしく歩けると私が保証するのだ。ガンジイより伝教より楽に進める歩行法、登山術は、伝教やガンジイの様に病気をしない保証をする。こんな

ラクナ法がこの世に又とあるか？ 私は世界中見て来たがコレより楽な方法はドコにもなかった。モチロン正食をもって自由と平和、健康と幸福を

確立するためには食の本質――生命の原理をきわめる必要がある。ソレは相当な難行だ。しかしオモシロイPUゲームである。たゞ▽と△と云う磁石をもって自由自在にあれば廻るだけでいゝのだ。正食行はヨーギ秘法の20世紀世界版通俗版だ。これは念仏称名の行よりやさしくておもしろい。毎日すばらしい料理を創造するのだ。そして最後にイカナル珍味佳肴よりも玄米とタクアンの方がアリガタイ事を発見するのだ。

この大乘戒だって、健康がなくてはゼツタイ実行できない。ところが正食行はダレにでもスグ、イツでもドコでもやれる。これは考えて見ると大した発見だ。四十年かけても私はチットモくやしくない。仏陀や伝教の頃には一般に食事が正食に近いモノだったから、大乘戒位でよかったが今時の人では誰一人やれない。正食をやったモノはワケなく出来る。知らずにやれる。

君はモ一度正食と云うモノを検討して見る要がある。少くともシカゴのまだ見ぬ娘マキの様なヨロコビを表現できない限り君はまだPUはオロカ正食さえやっていないのだし、知らないのだ。マネをしたって、マネはマネでサルのおジギみた様なモノだ。サルのおジギよりハルカニ悪趣味だ。(そんな奴に限って「御恩は一生忘れません」など云う。)ナゼナラ君は少くとも人間の形をしているのだから！

君は私のこの五カ月の通信百七十通に対し、マダ一通も通信を送っていないのじゃないか。ソレナラ君はMの子同様だ。トクニ私が在京中シゲ／＼出入して私を悩ましたクセに、私が去ってからはMにもよりつかず、私に通信さえせずにいるソフィーの様な女性や青年が数人ある。ソナ薄情な人間の仲間だ。私がこの世を去ったらモットひどい仕打ちをするだろう。それが不幸不自由人の証で、それが徳一法師の様な確執を造るのだ。大師はMのサダメにいたモノを遺誡した――

(一) 定階――席につくときは最後につけ(メラニーは新参のクセニ一番先が一番いゝ場所に座った！)

(二) 用心――如来の家に入り(第七天)、如来の衣(不爭不畏―PU)をき、

如来の座(PU)に座れ。

③衣服——浄衣をつけよ。

④食物——自由人は天から与えられた好きなモノを食う。半自由人は金を出したモノを食う。ドレイは他人のモノをぬすんで食う人である。(M1生の多くはこの最後のモノだ)

⑤充房——自由人は小竹の小室、半自由人は三間の板間、ドレイは方丈の間。

⑥臥具——自由人は小竹ワラブトン、半ドレイ人は一枚のムシロと一枚のゴザ、下品(ドレイ)はムシロ一枚。

(但し、自由人は上品の人、半自由人は中品、ドレイは下品の訳)

但し最後の行がオモシロイ。『朝その日の食を集めてくる。一にぎりです。十分である。それで山中の生活をするのでなければ行にならぬ。雪の時だけは衣の下に小布を入れて耐える』

その後で伝教は云う

『心身久しく労して一生こゝにきわまる』。ナント悲痛なコトバではないか。後事を義真に托し、多くの学生に訓戒を与え別れをつけた。通訳義真はモ142/3のリップナ法師になっている。

弘仁十三年六月四日朝八時、伝教は五十六才の一生をとじた。

「日くれ、灯消えて、よる方もなし、風いたみ、松悲しみ、泉流むせび泣く」と弟子仁忠の日記は悲痛である。

少年時代から約四十年の仏教者伝教の一生は終わった。

ナント云うはかない一生だろう。ワズカ56才——ドオシテこれだけの人が56位で斃れたのか。私はフシギにも61になってしまったから、生理学的には伝教より上であるが、さて思想的に、また行動から見ると、私は伝教が20才台にしたほどの事しかしていない。しかも伝教のエライ処は死後十一年以上その伝統が栄えているコトである。二百九十六年後、融通念仏宗を開いた良忍上人は比エイ山で十一年勉強した人、浄土宗の祖法然も十一年、臨済宗の祖栄西禪師八年、曹洞宗道元禪師も比エイ山で得度した。真宗の親鸞は二十年、日蓮は十一年間、その他多くの文化史上の英雄がミナ比エイ山で伝教の教えをうけている。弘法大師には一人もない。(否只一人興

教上人があるだけである)。

この偉人が、住居は小竹の円房、食は二食の粗食、衣は粗布、フトンはワラだった。あの歴史的な高雄山の六カ月に渡る大講義の時でもシバく米塩に事欠いたと云う。

私は今、リマと二人で大理石のドーガー邸の美室でツル／＼光る床に坐って、毎日の如くおカユとキウウリの塩モミ一皿でオイシイ食事を頂いた。食だけはドオヤラ大師のマネをしている。しかし伝教大師の様な困難をまだ少しもなめていない。私はスロオモオだから61才から伝教大師の跡を追う。君も伝教大師伝はゼヒ一度よみ給え——

終りに大師の歌のうちマコトニ心を痛く打つ一つをかきつけておく。これこそPU人の心境——

末の世にいのりもとむるそのことのシルシなきこそしるしなりけり

●III26.1954 171信

ネタジ

ネタジに対する全国民の追慕の念がイカニ大きいかは、数回に亘る通信で御分りの事と思う。ところがコ、に今一人のボース氏(新宿中村屋の娘ムコ)が数十年前日本で印度独立の為に苦心したコトについても全インド人が深い追慕の念を抱いているが、何分タレも紹介しないので、国民もその追慕の念を表現する術を知らないで困っている、と云うコトが分かった。これは我々の手落ちだった。私は余りボース氏に注目しなかった。プラタップ氏には大いに共鳴していたのに。そこで、この機会にボース氏の為に本を出し、氏を記念する祭日を政府に制定させ、できればネタジ・ボースの様に大きなアカデミヤや記念行事も起したいと思う。そこでMカトシ子か、Pにスグお願する。中村屋主人相馬氏に、ボース未亡人にも会い、この意志を伝えてボース伝を借り(写真も)スグ返して送ってほしい。ツク／＼日本人は国際性がない、排他性が強すぎることを思われる。一日も早くボースの霊にオウビしたい。それによって多くの日本人が目ざめるだろう。

スグ、㊦とガンジイ少年伝、永遠の少年をそろえてもって行って中村屋相馬氏にあって、懇談し、絶大な後援をもらってほしい。

その他参考になる文献を集めてほしい。

私のペンによってボース氏が、ネタジの如く国民英雄として益々広く永く敬愛される様になったら、インドに対する日本人の借金が万分ノ一は返せると思う。そして今後日印の親交を強化する様にもなる。五月一杯、当地大学生十余名が東京見学に行く。その間学生故安宿がほしいと云うが、二階の小講堂をカレラの為にあけて貸してあげてほしい。家具は何もない。フトンと敷布だけ心配すればよい。食事はゼヒ作ってやってほしい。宿賃は払う。彼らは短時日の旅行だからナルベク日本の家庭が見たいのだが、ドコカノ家でそんな事を引うけてくれる処があったら願ったり適ったりだ。高良氏、日本山に相談してほしい。ボース氏伝は私にとっては大きな負担で、ツライ事だが、大きな借金とオワビだと思ってやる。君たちの後援を切望する。

(つづく)

〔編注〕

「▽」＝陰性。「△」＝陽性。

「AB」＝原子爆弾。

「HB」＝水素爆弾。

「ガウス曲線……」＝最低と最高の部類は少なく、中位が大部分を占める、ということ。『東洋医学の哲学』69ページ参照。

「今一人のボース氏」＝ラス・ビハリ・ボース(1886~1945)。インドの独立運動家。弾圧を逃れて日本に亡命。政府は国外退去を求めたが頭山滿らの努力でかくまひ、日本女性と結婚、帰化した。在日インド人のインド独立運動を指導した。

美術印刷一般製造販売 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(3862) 代表1627~9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。

男女社員募集

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。年間休日100日。

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)3958-7112 FAX 3958-7362

共に歩こう「生存への行進'90」



「生存への行進'90」も半ばが過ぎました。

行進をしていて、いろいろな人々と出会い、自分の意識が少しずつ広がっていくのを感じます。自分が特に変わったとか、進歩したとかいうのではありませんが、どこか深いところで自分の心が開け、浄化されていくのを感じます。

今、私たち一人一人の生活のあり方が、地球の環境問題と直接結びついた時代になって、地球大の意識の大ききで、生命を尊ぶ生き方を目指さなければなりません。そうした時に私たちは、本当の自由な生き方ができるのだと思います。地球規模の環境問題は、私たちに本当の生き方をしろ、という地球からのメッセージであると思います。

行進の途上、大自然の中で、自然農法による自給自足生活をおくっている人達に何人か出会いました。

自給自足生活を体験して気づくのは、自然の恵みを受けて食べ物を食べることができたら、それだけで人間は生きていくことができるという単純な事実です。自然と切り離されては決して生きていけない、ということも体で感じさせられます。そして、生きるということは、決して、複雑でも難しいこともなく、自然から食べ物を手に入れたら、後は、生きる喜びを形にあらわして文化をつくってあげればいい、という自由な解放感も感じられます。

今、様々なレベルで、食べ物に対する関心が高まっています。大切なのは、食べ物を通して、

自然に出会い、自然法則を会得することだと感じます。そのことによって、生きる自由を身につけていけるのではないのでしょうか。

自然というのは、絶対にまちがえることのない純粹な働きです。私達人間は、純然たる自然生をおくることはできず、文化生活を送っていますが、自然との調和のとれた、文化を創造しなければなりません。そのためには、いったん、原点である自然へ回帰する必要があると思います。

行進をしていて、自然や生命を守ろうという運動が、人々の間に静かに広がっているのを感じます。その時、自然や生命というものを、言葉だけでなく、肌で、心で、魂で感じなければならぬ、と強く感じます。

歩くということは、やはり、その場その場の自然風土に肌でふれてゆくことです。歩くことによって、大地という確かなものが、自分の意識の中に、次第に広がっていきます。

行進団は90年12月、敦賀から、関ガ原を通り、河口堰問題の長良川岸を歩いて、名古屋に入り、三重県の芦浜まで来ました。

名古屋では、中部リサイクル、AHI、西村自然農園、コジマフーズなどをおたずねしました。

その後、桑名市で、長良川河口堰反対の『かっぱ行進』のメンバーの忘年会におじゃまし、津では、『セイクレット・ラン・ヨーロッパ』

に参加した岡田君に会い、度会町では、無農薬有機農法のお茶の鳥羽さん宅に泊めて頂きました。『セイクレット・ラン・ヨーロッパ』は90年夏、アメリカ・インディアン、日本人（アイヌ2名を含む）、ヨーロッパ人が、ロンドンから、ベルリン、バルト三国を通って、モスクワまで走ったセレモニーです。走ることは、インディアンにとって、伝統的な大地への祈りをあらわす儀式なのです。インディアン居住地からウランが出、発掘にかりだされ、放射能汚染にさらされているだけでなく、ウランへの権益のために、インディアンが圧迫を受けてきたのですが、対立的な反対運動でなく、大地への祈りによって、浄化していくというポジティブな方向には共感をおぼえます。

ランに参加した岡田君の話では、各国で歓迎を受け、交流会では、インディアンのタイコと踊り、アイヌの踊り、日本の尺八、三味線、ヨーロッパ各国の歌、ダンスなどで、非常に盛りあがったそうです。また、美しい自然の中を走った感想など、山田君の話からは熱い生命の躍動を感じました。

また、『かっぱ行進』は長良川の源流から、海にそそぐ所まで歩き、河口でのコンサートは異常にもりあがって、感動的だったそうです。実際に自分の足で歩き、自然に触れることで、私たちの意識が、浄化されていくのではないかと思います。

これらの人々に出会い、心を一つにすること

で、意識がさらにひろがっていくように感じます。

歩くということは非常に重要な、生きるということの根幹にかかわることのような気がします。かつて、聖人と呼ばれた人の多くは、歩く旅を体験しています。歩くということは、自分を含めて、環境を浄化していく祈りとなりえると思います。浄化される、ということとは、自分の心が開かれる、ということではないかと思えます。心が開かれると、純粋な自然の働きが、響いてくるのです。その響きに、内なる生命が共振した時、私達は少しずつ目覚めていくのです。

今必要なのは、地球大のレベルの意識に目覚めることだと思います。時代は変わろうとしています。自分の意識、そして、生活のあり方、社会のあり方をふくめて、変革していかなければなりません。その時、いつも基本となり、寄りどころとなるのは、原点である自然以外にはありません。

玄米を食べながら、ひたすらに歩くという行進が、私達をより強く深い真実と愛に目覚めさせてくれますように。

合掌

(三輪政人・行進団)

【行進の日程については一九九〇年五月号を参照してください】



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

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

在日外国人と英語で学ぶ料理教室(月夜・火曜・日曜日)(第4土曜夜)

群馬代々木上原

03(3485)0165 伊藤のり子

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

群馬佐々井 譲

群馬中心健康センター

03(3449)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

群馬沼津橋子、他
群馬下丸子 03(3758)1570

正食料理教室

(第4土曜) 2時

群馬相模原

群馬古岸、カゴジ

052(962)7321

正食料理教室

(第1日曜)

群馬沼津宏子

0568(76)2731

群馬愛知・小牧

0568(76)2731

群馬たなかや(毎週月曜)

(西武新宿線玉川上水駅)

0425(36)8477

穀物菜食ティールレストラン風

料理教室(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

群馬文京区関口 03(3269)0833

クッキングサロン宇未(うみ)

第3水曜、11時

群馬県伊東・富戸 安井三恵

0557(51)2397

富士宮正食料理教室

第1日曜

群馬富士宮中央公民館

0544(24)0556

自然食料理教室

火曜10時、基礎科生募集 月2回

本館 グルメ料理、正食理論、野草料理

群馬横浜・栄区 J R本郷台駅歩5分

045(894)4799
群馬戸たなば会料理教室

毎月第一木曜10時、14時

群馬戸(ヘルスフーズ) 078(453)1777

マクロビオティック料理教室

毎週木曜11時

群馬沼津和子

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

0492(86)838

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

穂高養生園

2月11日、3日 アムリックフコガ

3月21日、24日 TM瞑想ワークショッ

3月29日、31日 HALワークショッ

0263(83)5260

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

群馬青森市戸山字赤坂268-17

0177(41)9559

身心ヨガ教室

毎週木曜19時、21時

群馬JR松戸駅4分日暮ビル5F

0473(67)1592

ミルキウエイの行事

運動手技療法教室(小川茂年)

太極拳(毎週木曜午後7時、毎週日曜

午前10時) ヨガ教室(毎日曜3時)

0422(53)6483

石打ペンションブルー

玄米食スタッフ募集 男女数名

0257(83)3667 鈴木

半断食「宿便とり」研修

大森英桜・牧内泰道

毎月1日、8日 合宿

群馬熱海温泉道場

0557(80)2101

穀物菜食ティールレストラン風

ネットワッキング・バーティー 毎月一

回不定期、6時半 3090円 要予

約

木曜市場・主に野菜

03(3269)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

大蔵セミナー

正食心身改造研究会 テーマ/心の健康

代表/横田佳知(町田市大蔵町)

0427(34)7670(夜)

大森英桜先生講演会

3月31日 10時、4時

「食物の陰陽」人体発生の段階

会費/3000円

群馬富士宮・浅間大社参集所

0544(24)0556

著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、心眼研修、語学

純正食品販売 *各地支部

0426(25)0096

赤ひげ堂東洋医学講座

群馬セントラルプラザ(飯田橋駅)

03(3370)4804

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

群馬大原山荘 0577(68)2953

穀物菜食ティールレストラン風

ネットワッキング・バーティー 毎月一

回不定期、6時半 3090円 要予

約

木曜市場・主に野菜

03(3269)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。岐阜県大野郡清見村

群馬大原山荘 0577(68)2953

穀物菜食ティールレストラン風

新津自然食品センター① 〒956 新潟県新津市本町3-9-2 ☎0250・24・5810 図9半・19 図⑧祝 有機農産物、食養相談、料理教室

正食の店和や① 〒939 富山県富山市中川原17 ☎0764・25・1448 図9・20 図無 台所食品、本、圧力鍋等

福井健康学園① 〒910 福井県福井市照手1-11-2 ☎0776・21・3811 ヨガ・正食の健康道場、自然食品センター(市内)

マルカワみそ(株) 〒915 福井県武生市杉崎町11-44 ☎0778・27・2111 図8・18 図無 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 〒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. 海静養生園、松原荘① 〒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

まごころ堂 〒603 京都市北区等持院東町49-46 ☎075・461・5550 FAX 461・5575 良書(真の健康長寿・生きがい・人間性向上書)専門 全国通信販売 資料請求はハガキに『新しき世界へ』と書き、氏名・住所・電話番号明記の上、まごころ堂良書係へ (FAXも可)

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

ヘルス伏見① 〒612 京都市伏見区桃山町鍋島7 JR桃山駅西50m ☎075・611・0337 図10・20 図⑧ 純正食品、無農薬野菜

天粒マクロビオティックセンター 〒624 舞鶴市サンモールマナイ1丁目ヘルスショップみずたに内 ☎0773・76・7126 図9・19 図無

健康と喜びの学園パラディテステ① 〒530 大阪市北区中崎2-3-12 自然食品店 ☎06・371・8014 図⑧祝 正食品、野菜、仙骨波動無痛療法

ヘルスマート大手通店 〒540 大阪市中央区大手通2-5-1 ☎06・945・0618 図9半・18半 図2・4・5 図⑧祝

正食協会 〒540 大阪市中央区内淡路町2-1-1 ☎06・941・7506 図9・18 図⑧ 料理教室、本部講座、研究会、入門講座

アイランド・ジャブ① 〒542 大阪市中央区西清水町34 江川直也③F ☎06・245・1414 図10・19 図⑧祝 旅行企画、書籍、自然食品

自然食品むぎの家① 〒532 大阪市淀川区東三国町4-17-5 ☎06・395・7806、393・4577 図10・20 図⑧ 純正食品、野菜

ハッコー山海フーズ① 〒533 大阪市東淀川区東中島1-20-12 ユニゾー新大阪ビル414号 ☎06・461・3528 図10・17 図⑧⑨⑩ 配達

漢方 はくぶん堂① 〒573 大阪府枚方市宮之阪1-9-29(宮之阪ショッピングS内) ☎0720・40・2121 図9・19 図⑧ 食事指導 配達

マコト① 〒596 岸和田市加守町4-29-9 ☎0724・43・2566 図10・19 図⑧祝 無農薬野菜、純正食品、アレルギー食品、肌生品 配達

マツヤ健康食品 〒655 兵庫県神戸市垂水区五色山8-4-9 ☎078・708・9380 東松弘樹 図10・19 図⑧ 正食健康相談、純正食品、野菜

神戸ヘルスフーズ岡本店 〒658 神戸市東灘区岡本1-7-7 ☎078・453・1777 図10・19 正食指導、食養、美容相談、無農薬野菜 吉店あり

兵庫陰陽会 〒661 兵庫県尼崎市武庫町1-3-11 鈴木英鷹 ☎06・436・3147 大森英枝先生講演会

自然食品店緑屋① 〒640 和歌山県湊本町3-23 ☎0734・28・0643 図10・18 図⑧祝 無農薬野菜 毎週土曜正食食べてみる会

ゲババハウス① 〒649-65 和歌山県那賀郡粉河町粉河1783 ☎0736・73・2154 図8半・19 図⑧ 無農薬野菜・茶・食品配達・発送、食養

【山陰・山陽・四国】

サンデー自然食品① 〒723 広島県三原市港町794-1 JR三原駅歩10分 ☎0848・63・4831 図9・19 図⑧ 生鮮品、野菜、パン、化粧品 配達

人間医学社府中支局 健康医学社広島県総特約店 〒726 広島県府中市府中町590-6 ☎0847・41・7668 図⑧特に定めず 食品、正食浄血

明治製粉(株) 〒726 広島県府中市府中536 ☎0847・41・2255 小川清 図⑧ めん類、純正養老醤油、保命みそ製造

⑧若本綜合漢方① 〒732 広島県広島市東区若草町10-4 ☎082・261・8001 図9・17 図⑧祝、4 ⑧ 鍼灸、漢方、食養・食事・体の指導(要予約)

障害者が地域で生き残るための生活協同組合準備会 〒732 広島県東区尾長町575-5 鈴木方 ☎082・262・6330 玄米、料理学習、気功

皆実C1 〒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4 ⑧例会、料理講習、P.U勉強会

布法ボサツ友の会 〒739-04 広島県佐伯郡大野町83-26 ☎0829・56・2019 図7半・22 布法(ゆり)ボサツ・図書・身心相談・坐禅

鶴島食品 〒747 山口県防府市南松崎町5-4 ☎0835・22・0347 社長・鶴島ツユ子、専務・原田昌一・弘美 純正食品、自然食品全国卸

山口健康生活センター 〒753 山口県山口市道場門前2丁目4-22 ☎0839・23・1842(本部 ☎08397・2・3800) 図10・18 図⑧各種相談

純正食品裕恵(特)① 〒689-24 鳥取県東伯郡東伯町八橋233 ☎0858・52・2243 井上裕恵 図無 純正食品配達・発送、健康相談

愛媛純正食品センター① 〒790 愛媛県松山市湯波町10-22 ☎0899・43・6464 菅本フジ子 図8・20 図⑧ 料理教室(毎⑧)東洋医学会

ハビネス① 〒796 愛媛県八幡浜市矢野町4丁目 ☎0894・22・1768 渡辺大起、ナミ枝 図8・20 図⑧ 幸せの輪をひろげましょう

三集屋① 〒770 徳島市庄町1丁目4 ☎0886・32・8238 図10・19 図⑧ 天日製塩・ナガリ豆腐・自然療法野菜・他モリモリ!

もみ① 〒780 高知市中万々2-22 ☎0888・72・8537 山崎嘉子 図8・20 図⑧午前中 自然食品 酵素 自然化粧品

【九州・沖縄】

八幡自然食品センター① 〒806 福岡県北九州市八幡西区八千代町6-22 ☎093・621・4184 図9・18 図1・3 ⑧ 料理講習、健康相談

旬の味そよ風① 〒812 福岡市東区箱崎3-8-20 ☎092・641・9044 図10・18半 図⑧⑨ 無農薬有機野菜、果物、食品、市内近郊配達

サニーサイド① 〒813 福岡市東区香椎6-2-16(JR香椎駅徒歩2分) ☎092・681・0883 図10・19 図⑧祝 食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品

インヤン商会① 〒816 福岡市南区弥永2-4-22 ☎092・585・7831 図10・17 図無 料理教室 講演会年4回 配達 弥永小学校そば

自然食品の店 マクロビオティック佐賀① 〒849 佐賀市高木瀬東5-21-13 ☎0952・31・1394 食品、野菜、オガクズ風呂・断食道場併設

愛鍼灸① 〒849-13 佐賀県鹿島市大畠分1590-1 ☎09546・3・0981 図8・19 図⑧ 鍼灸と正食品による総合治療、健康相談

一心堂 〒857-01 長崎県佐世保市吉岡町1838-9 ☎0956・40・5733 図9・18 図⑧ 馬油・ヨモギ茶・粒状/粉末ヨモギ石けん

天柱子餅店① 〒860 熊本市東子飼町3-5 ☎096・343・4043 福山敬教 図無 体質別食養相談・オリブ自然美容法

天柱下通店① 〒860 熊本市下通1-4-8 ☎096・354・9161 福山絢一朗 図10・19 図1・3 ⑧ 体質別食養相談・オリブ自然美容相談

岡部食品豆腐工場(創業慶応3年)① 〒861-46 熊本県上益城郡甲佐町岩下143 ☎096・234・0447 図7・19 図⑧ 純正豆腐、食養研究会

ニコニコ村① 〒874 別府市堀田1-2組 ☎0977・23・3244 移動販売、有機野菜、食養相談、地方発送可

心の学校・ヨガハウス① 〒874 大分県別府市野口中町6-18 ☎0977・26・2463 図9・21 図⑧ ヨーガとマクロビオティック

四季菜① 〒890 鹿児島市宇宿3-40-6 ☎0992・59・4902 図9・20 図⑧⑨ 無農薬玄米、野菜、O.J.品、地場加工品、食養相談、料理教室、ヨガ

大口食養村 川上寛継① 〒895-25 鹿児島県大口市久茂地3-11-8 ☎09952・8・2708 特選三年番茶、テッカミ製造、純正食品販売、無農薬栽培

天然村① 〒891-44 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生335(高平) ☎09974・7・2922、7・2541 心身魂のいこいの場、案内書62円切手同封請求

自然食品センター陽陽① 〒900 沖縄県那覇市久茂地3-11-8 ☎0988・61・7195 図10・19 図⑧祝 食養相談、料理教室、書籍、純正食品

こうもハウス 〒901-01 沖縄県那覇市小禄878-6 ☎0988・57・7798 図8・19 柚木忠信 酵素、健康食品販売

紅葉純正食品店① 〒902 沖縄県那覇市寄宮163 ☎0988・54・0296 図10・20 図⑧ 書籍販売、純正食品、食養相談

【新入会】

自然食品の店 マクロビオティック佐賀① 〒849 佐賀市高木瀬東5-21-13 ☎0952・31・1394 食品、野菜、オガクズ風呂・断食道場併設

まごころ堂 〒603 京都市北区等持院東町49-46 ☎075・461・5550 FAX 461・5575 良書(真の健康長寿・生きがい・人間性向上書)専門 全国通信販売 資料請求はハガキに『新しき世界へ』と書き、氏名・住所・電話番号明記の上、まごころ堂良書係へ (FAXも可)

漢方 はくぶん堂① 〒573 大阪府枚方市宮之阪1-9-29(宮之阪ショッピングS内) ☎0720・40・2121 図9・19 図⑧ 食事指導 配達

こくーろ(虚空蔵) 〒409-15 千葉県千葉市西井出8240 ☎0551・38・4741 図12半・19 図⑧⑨ 雄大な山々と小さなお店!

五十沢屋① 〒960-13 福島県伊達郡飯野町字町29 ☎0245・62・3343 図9・20半 図⑧ 食品、自然酒、無農薬野菜

ポロポロ 〒155 世田谷区北沢1-9-4 ☎03・3481・6431 図9・19 ⑧12~18 有機無農薬野菜と加工品小売り

菜こ 〒963 福島県郡山市菜根1-19-8 ☎0249・39・7984 図9・19 図⑧⑨ 車の引き売り、配達、有機農産物、無添加食品

器用かねなかカルチャー部① 〒955 三条市四日町14-16 ☎0256・35・2468 図9・19 図⑧祝第1・3 ⑧ 純正食品、書籍、化粧品、調理器具卸し

インヤン商会① 〒816 福岡市南区弥永2-4-22 ☎092・585・7831 図10・17 図無 料理教室 講演会年4回 配達 弥永小学校そば

—40—

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、(図)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)、(図)は定休日(「図」は「毎日曜日定休」、「3図」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。(「図」はオーサワジャパン商品取扱店です)

【北海道】

(南)いわさき薬局 千053 北海道苫小牧市大成町2-1-10 千0144-72-6811 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 千006 札幌市手稲区前田10条17丁目2-11 千011-681-1120 図10-17 図 食品、図書、健康相談、他
自然食品の店・むぎさと 千064 札幌市中央区北2条西28丁目 千011-644-1921 図10-19 図 食養生当法相談可・配達・宅急便可
北海道健康学苑 千079 旭川市永山町11-52-6 千0166-48-4107 図8-20 図 食養相談、足心道指導、食品、書籍

【東北】

自然食品の店エリナハ 千031 青森県八戸市十八日町2 千0178-44-6461 図9半-18半 図 祝 野草摘、砂療法、料理教室
弘前マクロビオティック・ハウス 千036 青森県弘前市新里字東里見35-24 千0172-28-0736 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 千010 秋田市保戸野鉄砲町1-51 千0188-23-2921 図10-18 図 祝 料理教室、健康講演会、食品販売、野菜
整骨院巴堂 千013 秋田県横手市清川町12-1 千0182-32-3331 図8半-18半 図 祝 オースワジャパン商品、強健術
マナ自然食 千020-01 岩手県盛岡市高松1-15-31 千0196-62-6205 図8-19 図 料理講習(第3水)、食品、野菜裁縫、図書、配達
盛岡マクロビオティックセンターいーは・とーぶ 千020-01 岩手県盛岡市上田堤1-5-12 千0196-61-3024 図9-20 図1-3 図 純正食品
はり・きゅういわしな治療院 千020-01 盛岡市前九3-6-31 千0196-45-3461 図8-19半 図 図と1 図 脉診流治療、健康相談
みちのく自然食品センター 千090 宮城県仙台市中央3-10-7 千022-262-7677 図9-19 図 図 食事処「友苑」 千266-4095 料理講習
こうげん堂 千090 仙台市大友2-6-17 千022-265-4465 図10-19 図 月末 図 食品、無農薬野菜、自然食レストランプラトール 千265-8353
五十沢屋 千090-13 福島県伊達郡飯野町字町29 千0245-62-3343 図9-20半 図 食品、自然食、無農薬野菜
サンマート咲田店 千093 福島県郡山市咲田2-1-8 千0249-32-4404 図9-23 図 無 純正食品、C I 図書、食養相談
菜こ 千093 福島県郡山市菜根1-19-8 千0249-39-7984 図9-19 図 図 車の引き売り、配達、有機農産物、無添加食品
だるまや 千095 会津若松市一箕町八幡村北114-14 千0242-22-2089 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 千096 福島県喜多方市字諏訪156-1 千0241-22-4193 図8半-19 図 食品、C I 図書、発送、食養相談
バス 千097 福島県いわき市平杉平19 千0246-22-9510 月刊『マクロビアン』発行、毎月身体改造会、健康相談ほか
禅林庵 千097 福島県いわき市平鍛冶町6 千0246-21-4159 図10-17 図 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NA 千0370 群馬県高崎市和田町7-13 千0273-22-5484 図10-20 図 図書、食品、料理教室
高崎自然食品センター 千0370 群馬県高崎市新町6-3 千0273-25-26 05 図10-19 図 図書、食品、正食・空手・ヨガ講習会、健康指導
須藤商店 千0376 群馬県桐生市東久方町2-6-21 千0277-44-5733 図9-20 図 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 千0378 群馬県沼田市上原町1801-22 千0278-24-3678 図8-20 図 漢方薬、カイロプラティック併設
にんじん村生活館 千0310 茨城県水戸市五軒町1-3-7 千0292-24-5848 図10-18 図 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 千0320 栃木県宇都宮市松原2-4-20(沢沢幸弘) 千0286-25-0544 図 図 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 千0321-02 下都賀郡壬生町助谷886-5 千0282-86-4484 食養、健康、修学相談 相談随時
晴雨(天候)農場 千0349-13 栃木県下都賀郡藤岡町大前1751 千0282-62-2635 自給自足の基盤に立つての衣食住の追求と実践
大成自然食センター 千0330 埼玉県大宮市南中野306-1 千0486-84-4466 図8-20 図 無農薬野菜、豆腐、パン、海産物、配達
ヘルスショップ浅野 千0336 埼玉県浦和市常盤9-10-4 千0488-31-06 47 図10-19 図 食品、無農薬野菜、書籍、化粧品

自然食生協全国センター 千0336 埼玉県浦和市三室1359-11 千0488-74-2691 図9-18 図 食品野菜果物、料理教室、ゲルマ温浴
自然健康食品三好屋 千0336 埼玉県浦和市北浦和1-19-4 千0488-86-7234 図9-20 図 食品、書籍、器具、美容・健康相談、配達、発送
太陽堂 千0343 埼玉県越谷市大沢4-10-5 千0489-62-3479 図9-20 図 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 千0349-01 埼玉県蓮田市江ヶ崎西1490-6 千048-768-5423 黒いり玄米、他手作り食品製造販売
大橋自然食 千0350 埼玉県川越市霞ヶ関北4-22-17 千0492-32-9445 図9-19 図 無農薬野菜、食品、図書、化粧品
デリカショップキャリオカ 千0350-02 埼玉県坂戸市薬師町2-18 千0492-83-4433 図10-21 図 野菜、化粧品、料理教室
一玄屋 千0350-13 埼玉県狭山市入間川1538-61 千0429-59-1941 図10半-19 図 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 千0355 埼玉県比企郡滑川町月輪982-1 千0493-62-7461 図11-19 図 配達いたします。料理教室
小川自然食品店 千0362 埼玉県上尾市上町2-7-25 千0487-74-8504 図10-19 図 純正食品、有機農産物、浄土指導、料理教室
カムカムサン 千0360 千葉県緑町1-28-2 千0472-47-1737 図10-19 図 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 千0272 千葉県市川市真間3-11-12 千0473-22-0810 図10-19 図 食品、無農薬野菜、料理講習、勉強会、配達
自然食品の店たんぼ 千0272 市川市南大野3-22-25 千0473-37-50 72 図10半-18 図 図2 図 野菜、書籍、食養相談、料理講習
自然食の店シーズン 千0272-01 市川市行徳駅前2-21-22 行徳マンション1F 千0473-56-6166 図10-19 図 年中無休
自然食品の店たんぼ 千0277 千葉県柏市泉町6-57 千0471-67-1997 図10-19 図 第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 千0273 千葉県船橋市馬込町725 千0474-39-7493 図10-16 図 祝 食品、無農薬野菜、書籍、配達、料理教室
自然食品の店 稲 千0279 千葉県浦安市入船4-2-12 千0475-52-3811 図10半-19 図 祝 食品、無農薬野菜、化粧品、発送。料理教室

【東京区部】

GAIA(ガイア) 千0101 千代田区神田神保町1-3-5 寿ビル 千03-321 9-4865 図11-19(平日)12-19(祝)エコロジー商品多数
不二自然食品 千0106 港区麻布十番2-21-3 千03-3451-8966 郵便振替東京0-18943 図9半-19 図 野菜、海産物、食養相談
風Fu 千0112 文京区関口1-17-9 千03-3269-0833 図 図 12-15、18-21 祝 予約のみ レストラン、料理教室、小売、有楽町線江戸川橋出口
高砂自然食品センター 千0125 葛飾区高砂8-13-5 千03-3600-4322 図9-20 図 無農薬野菜、果物、料理講習、勉強会、配達
自然食品取扱店スーパー宝屋 千0143 大田区大森中2-24-1 京浜急行梅屋敷駅前 千03-3761-5489 図9半-22 図 無農薬野菜、果物
ゲンマキッド・田畑組 千0146 大田区池上3-14-7 千03-3755-1412 図 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 千0146 大田区多摩川1-35-2 千03-3756-24 45 図10-19 図 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支店 千0151 渋谷区大山町11-5(1F) 千03-3465-5021 FAX3465-5022 図10半-18半 図 日本C I 協会食品事業部
自然食品センター本店 千0150 渋谷区神南1-10-6 千03-3496-7100 営業所・横浜市緑区美丘5-13-18 千045-901-5111 図 図 10-19、図 祝 10-18 食品全般・図書、小売・卸し、レストラン「天味」併設
ポロポロ 千0155 世田谷区北沢1-9-4 千03-3481-6431 図9-19 図 12-18 有機無農薬野菜と加工品小売り
日本食用塩研究会 千0155 世田谷区北沢2-38-9 千03-3460-3961 図9-17 図 図 自然海塩「海の精」配布
れんげや 千0157 世田谷区南鳥山5-1-14 千03-3326-5085 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
解説会事業部 千0160 新宿区荒木町4 解説会東京道場横 千03-3357-1161-4 健康自然食品、化粧品、図書販売他
サンゴ草本舗 千0160 新宿区西新宿8-5-3 ストック新宿小岩ビル603 千03-3366-2921 図9-17 図 祝 サンゴ草、梅番薯、豊寿、陽泉

「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。小グループ単位のためになるミニ講座です。

- 基礎講座期間 1991年1月～12月
- 開 講 日 時 毎月第1水曜日(PM7:00～9:00)
- 会 場 自然食ニュース会館
目黒区目黒3-9-7 ☎3719-3461
(JR目黒駅西口より徒歩10分
同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) 3,000円
- 申 込 受付 先着順/切
パイオミネラル研究会
☎03(3793)5819

●基礎講座内容

- | | | |
|-----------|------------|----------|
| 1月 9日(水) | Na, K | リウマチ、関節炎 |
| 2月 6日(水) | Ca, Mg | ガン |
| 3月 6日(水) | Cu, Se | 心筋梗塞 |
| 4月 3日(水) | Fe, V | 脳溢血 |
| 5月 8日(水) | Mn, Si | アレルギー |
| 6月 5日(水) | Al, Hg | ボケ、ノイローゼ |
| 7月 3日(水) | Cr, Mo | 肥満、糖尿病 |
| 8月 | 休み | |
| 9月 4日(水) | Co, Ni | シミ、ソバカス |
| 10月 2日(水) | Pb, As | 慢性疲労 |
| 11月 6日(水) | Li, Be, Cb | ストレス |
| 12月 4日(水) | Zn, P | 消化吸収不全 |
- 受講終了書授与、ミネラル栄養療法個人指導—

いま、もうひとつの塩 食卓に舞う

赤穂の天 塩 二つの食卓用塩

使いやすくマイルド



ふりかけに便利
コクのある味わい

食卓用・調理用

ひとつの塩味の違い



淡味が心がけられ
溶けやすくソフト

ふりかけ用 淡味塩

東京都新宿区百人町2丁目24番9号 株式会社 天 塩 〒160 電話 03(3371)1521 代表

●リマ・クッキング保育園の保母(父)さん募集
交通費、謝礼、若干の特典があります。詳細は保育
室担当、加藤大季まで。

■編集後記■

●1月17日、とうとう「湾岸」に戦火が起こった。
クエートといいイスラエルといっても、地球の中で
は、ほんの小さな地域でしかない。その地球だって、
大宇宙から見れば、点のまた点という微小な存在に
過ぎない。そこを誰が領有するといっても、個人の
生命はたかだか六、七十年。民族がどうのこうのと
いっても、人類らしきものが生まれて二千万年。文
明の始まりがせいぜい五千年。生命の歴史を1年に
置きかえると12月30日に原人らしきものが現われ、
31日午後11時59分にやっと最初の文明が、この地域
にメソポタミア文明として始まったのだ。

●「エデンの園」や「ノアの方舟洪水伝説」は、こ
の地の物語という。穀物があふれるほどとれ、黄金
の文化が開いた肥沃の大地は、今は砂漠。生活に
平和の原理がなければ、国際平和はない、人類の種
としての未来もないと痛感する。ニューヨークには
数万人のホームレスがいるという。(橋本政憲)

新しき世界へ 六四二号

◎ 一九九一年一月号

発行日 一九九一年二月一日

編集兼発行人 橋本政憲

発行所 日本CII協会 〒一五一

東京都渋谷区大山町一五一

電話 03・3469・7631(代)

振替 東京0/194125

入会案内



◀月刊『新しき世界へ』
年間購読料 5,150円

日本C I 協会の活動

日本C I 協会は“無限の自由、永遠の幸福、絶対の正義”をだれでもが実現できる法を唱えて世界を駆けめぐった、自由人・桜沢如一（海外でのペンネーム、ジョルジュ・オーサワ、1893～1966）が創設したマクロビオティック（玄米正食）運動のセンターで、C I（センター・イグノラムス）とは「無知なる者の集まり」を意味し、健康と自由の原理を身につけていこうという団体です。

現在の主な活動は、

- ①桜沢如一著書の刊行、月刊『新しき世界へ』の発行。マクロビオティック図書の出版。
- ②食養料理法の全国普及（リマ・クッキングアカデミー、桜沢里真校長）。

- ③正食生活法の研究・実践——夏・冬健康学園 正食医学講座、望診法講座、講演会などの開催。
- ④正食相談・マクロビオティック生活相談。
- ⑤その他各種関連活動、事業。

会員の種別は、**A正会員**（年会費12360円）、**B賛助会員**（12360円を2口以上）、**C誌友**（5150円）、**D店舗・団体**（30900円）があり、これから宇宙の秩序にもとづく生活法、食養料理法、食べ物による健康法を学びたい方は、正会員になってください。（正会員は各種相談を受けることができます）また月刊『新しき世界へ』誌を購読する「誌友」になることもできます。

	種別	年会費	特 徴
A	正会員	12,360円	月刊機関誌（年間11回発行）1部送呈。会員証、会員バッジ。各種行事割引。料理教室、正食医学講座、正食相談、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。2000円分の日本C I 協会発行の図書テープ券送呈。
B	賛助会員	12,360円を2口以上	月刊機関誌毎号2部送呈。その他は正会員に同じ。4000円分の日本C I 協会発行の図書券送呈。
C	誌友	5,150円	月刊機関誌（年間11回発行）1部送呈。料理教室、正食医学講座受講、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。
D	法人	30,900円	Aに同じ。本誌巻末に毎号、店名・住所・電話・営業時間・その他を掲載。「新しき世界へ」5部配布。日本C I 友の店シール配布。

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

- ・新規 ☐
・継続 ☐

日本C I 協会 入会申込書（楷書で書いてください）

年 月号から 年間分 （会員別の符号を○でかこんでください。）

- A. 正会員 (12,360円) B. 賛助会員 (12,360円を 口) C. 誌友 (5,150円) D. 法人(店舗) (30,900円 2分割可)

フリガナ 氏 名	職 業 () 男・女 生年月日 明大密 年 月 日生
住 (〒) 所	(〇〇号室)(〇〇様方)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・フリカ工	雑誌			

桜沢如一 著

日本C I 協会刊

天国の鍵

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

A 5 判 185ページ

2600円 (〒260円)

(本体 2524円+消費税76円)

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

桜沢如一著 吉見クリマック 訳

ジャックとミチ

西洋“文明”ジャングル探検記



好評発売中！

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

3000円(本体 2913円+消費税87円)
(〒310円)

日本C I 協会刊

〒151 渋谷区大山町11-5 ☎03-469-7631

●日本C I 協会の振替用紙で送料とも3310円送金下さい。

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

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

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

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

〈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ー

「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

●お話 / 加藤大季

- ① 1月26日(土) 午後3時～5時半「正食について、健康について」・食事……終了
- ② 2月23日(土) 午後3時～5時半「陰陽の見分け方と実生活への応用について」・食事
- ③ 3月23日(土) 午後3時～5時半「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 (3469) 7631代 〒151東京都渋谷区大山町11-5

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・正会員です
住所	女	年生	番号	②誌友です
				③会員ではありません
				1. 終了
				2. 2月23日(土)に受講します
				3. 3月23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



お話／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のか」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／*2月16日(土)、3月16日(土)16:30～18:30→曜日と時間に注意

●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。

◆家庭の手当法

担当／加藤大季

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／2月16日(土) 14:00～16:00 「無圧の玄米クリーム、体を暖めるおいしいヤンノーほか」

3月16日(土) 14:00～16:00 「しょうが湿布、里芋バスターなど」

●会費／各回2,575円(材料費を含みます) ※要予約／前日までに必ず電話でお申込み下さい。

◆マクロビオティック生活相談

担当／加藤大季

正食を実行する上でのトラブルはよりよい解決法で!

人とのつきあい(地域、仕事など)に起こる問題、健康上の問題、育児、しつけ、学校(給食、いじめ、登校拒否、など) わからないこと、困っていること、迷っていること、悩んでいることなどを一緒に具体的に、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。

●2月 6日(水) 17:00～18:00

●2月23日(土) 17:45～18:45

●3月 6日(水) 17:00～18:00

●3月23日(土) 17:45～18:45

★好評の〈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」

詳細は色ページを参照

②2/23(土) 午後3時～5時半

③3/23(土) 午後3時～5時半

●1991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



＊講師/大森一慧

正食を実行する上でのさまざまな問題……妊娠中の食事、生活の注意、出産後の生活の仕方、離乳食と離乳について、母親同士のつきあい、子供同士のつきあい、保育園、幼稚園生活ではどうしたら良いか？ 学校給食ではなく、お弁当を持たせたい！ 予防注射はどのように考えるか、また、結婚前の女性のマクロビオティック生活法について、現代社会における人とのコミュニケーションをスマートにする方法は？ 夫が正食をしてくれない、親、姑たちに理解してもらえないには？ などなどについて参加者の皆さんと一緒に考えながら、無双原理の立場からみでの考え方をお話していただきます。独身の方、母親の方、ぜひ、おいでください。（男性の方も大歓迎です）

- 講習費/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)

- 本年より隔月開催となりました。
- 3月23日(土) 11:00～14:00(昼食付)一曜日注意
- ★テーマ「家庭生活と集団生活について」

＊躰について ＊親離れ、子離れについて
＊お弁当持参と給食について＊予防注射は？
＊友達や教師とのかかわり
＊地域とどうかかわるか？

- 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)

☆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、豊富なアイデアの数々を実習してみませんか。中身、味つけ、見た目とても大事。子どもが喜んで持つ「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)

- 本年より隔月開催となりました。

- 2月23日(土)13:00～16:00

★献立 ＊玄米ごはん、＊コープーごぼう巻
＊ピロシキ、＊さつま芋から揚げ
＊菜の花からし醤油

☆マクロビオティック子育て・家庭相談

妊娠、出産、子育て、教育、健康に関することを中心に家庭や社会でのさまざまな問題について、マクロビオティックの立場からみた解決の方法を指導いたします。※個人相談(有料/一人30分) ※要予約/詳細は係まで

●担当/大森一慧

- 2月23日(土) 16:15～17:15
- 3月23日(土) 14:15～15:45
- 5月11日(土) 16:15～17:15

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5回/3月8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/大森一恵

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5回の内容は↓

●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

*食養手当法(内用、外用)

●日時/3月8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)3469-7631(代) FAX(03)3469-7635

●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、3月6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。

※アンコール第6回「内分泌などの病気」は4月12日(金)の予定。
詳細は来月号に発表します。

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」アンコール第5回(3月8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。 ④正会員に新規加入します。
住 所	女	年生	番号	
〒				
所				
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7回/2月24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



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7回、2月の内容は↓

- 呼吸器の病気/気管支炎、ぜんそく、結核など

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、食箋料理での気づき、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/2月24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)3469-7631(代) FAX(03)3469-7635 ●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、2月20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。

※昨年10月の第5回「婦人病」の内容をアンコール開催します。3月8日(金)10時30分より。詳細は本誌別ページ参照。

「食箋料理・手当法特別講座」第7回(2月24日)申込み書

氏 名	男	明・大・昭	電話	①日本C I 協会の正会員(略称)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。 ④正会員に新規加入します
住 所	女	年生	番号	
〒				
所				
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				

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、脾臓、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⑤回 各論編のⅡ (3月2日～3日)

正食医学

講座 講師/大森英桜

(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

**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 ☎03-3469-7631

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 氏名	() 歳 明大昭 年 月 日 生	未婚 ・ 既婚	1. 正会員(の家族)です。番号 _____ 2. 誌友(の家族)です。 _____ 3. 入会申し込みます。
ふりがな	(〒) 住所	都道 府県	自宅 市外局番 電話 ()	職 業 勤務先
円を添えて申込みます。			勤務先 市外局番 電 話 ()	
日本C I 協会御中			今回で全6回を修了する方は、ここにサイン して下さい。	

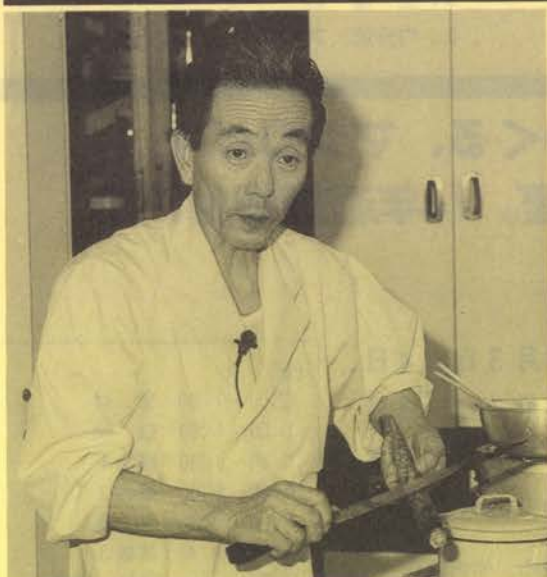
●今期から、事前に申し込まずに当日、会場に来られた方は、千円の割増しを申し受けます。

プロの技に学ぶ

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いたします)
- 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。

■ 2 月 17 日 (日) 10:30～15:30

■ 3 月 17 日 (日) 10:30～15:30

◆メニュー

里芋の揚げ煮、菜の花煮浸し、蓮根の奉書巻、長芋茶巾絞り、ヤングコーンの菊花揚げ、押し玄米ピラフ、黒米のお粥

◆お話／家庭料理とおもてなし料理(2)

◆メニュー

ふき八幡巻、牛蒡ロール巻、寄せ豆腐大豆タンパク串揚げ、葛玉、黒米入りお焼

◆お話／節句料理について

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
2 月 17 日・3 月 17 日	(各回ごとに) 10,300 円		(各回ごとに) 10,815 円
●正会員会費 (12,360 円) を納めます。●誌友会費 (5,150 円) を納めます。			
合計	円を添えて申込みます。		1991 年 月 日

第43回開講
2/10~2/11

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／1991年2月10日(日)午後1時～11日(月・祝)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 ☎03-3469-7631)
(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／2月5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)

●2月10日(日) 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) ◆6時～8時30分「料理実習Ⅱ」(講師／吉成知江子) ●2月11日(月・祝) 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) ◆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。

1991年2月10日～2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	男・女 () 歳	1. 正会員(の家族)です。No. ()
氏名	明治・大正 昭和 年 月 日生	2. 誌友(の家族)です。
		3. 新規に入会します。
住(〒 -) 所	●入学金(5,150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 1991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）

- 1/23 ①七草がゆ ②ゴマ塩 ③金平ごぼう
④ソバカリントー
- 1/30 ①小豆入り玄米御飯 ②細切り大根
煮物 ③味噌汁 ④ひじき蓮根
- 2/ 6 ①大豆入り玄米御飯 ②ねぎ味噌
③小豆南瓜 ④カリントー
- 2/13 ①おめでとう ②玉ねぎ油いため
③野菜けんちん煮 ④田舎まんじゅう
- 2/20 ①人参入り玄米御飯 ②昆布つくだ煮
③玄米クリーム ④サンドクッキース
- 2/27 ①玄米いなり ②白菜巻き ③蓮根ボ
ール ④パンオサワ
- 3/ 6 ①玄米焼きむすび ②ふろふき大根
③けんちん汁 ④よもぎロール
- 3/13 ①麦入り玄米御飯 ②胡麻ムソー
③煮込みうどん ④タルトポチロン
- 3/20 ①三色おはぎ ②しぐれ味噌
③ふきゴマ煮 ④ブチガトー
- 3/27 ①南瓜がゆ ②テッカ味噌
③がんもどき煮ふくめ ④草餅
- 4/ 3 ①玄米のり巻き ②野菜天ぶら
③せりゴマ和え ④サラセン焼き

【中上級師範科】（毎週火曜日）

- 1/22 ①七草がゆ ②コーフーの作り方
③焼きコーフー ④花カリントー
- 1/29 ①小豆入り玄米御飯 ②雑煮
③ひじき蓮根信田巻き ④カナッペ
- 2/ 5 ①玄米稲荷巻き・細のり巻き②白玉吸い
物 ③うなぎもどき ④スピラルカリントー
- 2/12 ①五目ちらし ②清し汁 ③厚揚げ詰め
もの揚げ ④笹だんご
- 2/19 ①菜飯 ②カーシャ ③コーフーと車麩
のフライ ④プーリー
- 2/26 ①黒豆入り玄米御飯 ②鯉こく
③菜の花からし和え ④ショソソ
- 3/ 5 ①麦入り玄米御飯 ②シューマイ
③八宝菜 ④春巻
- 3/12 ①玄米むすび ②グラタン
③コーフーハンバーグ ④キャッツタン
- 3/19 ①玄米ピラフ ②ロールキャベツ
③コーフー磯揚げ ④アンリュメット
- 3/26 ①フキと人参入り玄米御飯 ②シチュ
ー ③コーフークロケット ④葛玉
- 4/ 2 ①タケノコ入り玄米御飯 ②胡麻豆腐
③蓮根印籠 ④草だんご串さし

●講習の献立は「学習ノート」を参照してください。

◇ 1991年 春 期（第 59 回）

●リマ・クッキングアカデミー 初級・中上級師範科申込書

○料理教室に新規入学します。○継続して受講/前回のコース名()		●受講希望クラス
1. 初級 2. 中級 3. 上級 の免状を取得しました。(○印をつけて下さい)		A・B・C・D
ふりがな	男・女()歳	1. 正会員(の家族)です。No.()
氏名	明治・大正 昭和 年 月 日生	2. 誌友(の家族)です。
住(〒 -) 所		3. 新規に入会します。
自宅電話 番 - -	職 業 勤務先	●入学金(5,150円)を 納入します/納入済み
勤務先電話 番 - -		
日本 C I 協会 御中 円を添えて申込みます 年 月 日		*集中料理講座(年 月)を受講しました。
		*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)

春期募集中

玄米や穀物類、味わい深い季節の野菜、海草、豆類など大自然の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必要があります。

●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。

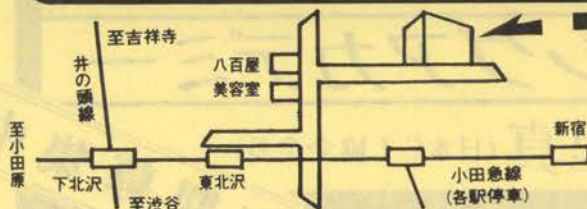
※初参加の方は初級コースから受講して下さい。



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	1 2 3 4	5,150円	33,372円	1月 6,180円	3,605円
			14:00		月 月 月 月			2月 12,360円	
		B	18:00	浮 津 宏 子	22 5 5 2			3月 12,360円	
			20:30		29 12 12 ⑭ 19 19 26 26			4月 6,180円	
初 級 科	水	C	11:00	吉 成 知江子	1 2 3 4	27,810円		1月 5,150円	3,090円
			14:00		月 月 月 月			2月 10,300円	
		D	18:00	植 田 富く子	23 6 6 3			3月 10,300円	
			20:30		30 13 13 ⑭ 20 20 27 27			4月 5,150円	

●講師の担当は変更になることがあります。●4月14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 2～3月の行事予定



■毎木曜日は休館です。
(1階の食品店は、木曜が定休日)

日本C I 協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

☎03・3469・7631(代)

●録音はご遠慮ください。

小田急線・東北沢駅下車2分

◆2月

- 2日(土) ●1時30分～3日(日)3時30分 正食医学講座④
3日(日) ●4時～6時 正宗太極拳教室(大友映男)
5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 マクロビオティック・ヨガ(三好
暁)
6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 マクロビオティック生活相談(加藤大季)
8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④肝臓病(大森一慧)
9日(土) ●午前11時～ 正食相談(大森英桜)要予約
●6時～8時30分 月例会
10日(日) ●1時～11時(月・祝)3時 リマ・クッキングアカデミー集中料
理講座
12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
13日(水) ●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキング初級科
16日(土) ●2時～4時 家庭の手当法 ●4時30分～6時30分
マクロビオティックのお話・試食(加藤大季)要予約
17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
19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 マクロビオティック・ヨガ(三好)
20日(水) ●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキング初級科
22日(金) ●午前11時～ 正食相談(大森英桜)要予約
23日(土) ●1時～4時 おべんとう作り講習会(大森一
慧) ●4時15分～5時15分 マクロビオティック子育て・家庭相
談(大森一慧) ●3時～5時30分 土よう入門講座
(加藤大季) ●5時45分～6時45分 マクロビオティック生活相
談(加藤大季)
24日(日) ●午前10時30分～5時 食箋料理・手当法特別講

座⑦呼吸器病(大森一慧)

- 26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
27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月
2日(土) ●1時30分～3日(日)3時30分 正食医学講座⑤
3日(日) ●4時～6時 正宗太極拳教室(大友映男)
5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 マクロビオティック・ヨガ(三好)
6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 マクロビオティック生活相談(加藤大季)
8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⑤婦人病(大森一慧)
9日(土) ●午前11時～ 正食相談(大森英桜)要予約
●6時～8時30分 月例会
12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

- 13日(水) ●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキング初級科
16日(土) ●2時～4時 家庭の手当法 ●4時30分～6時30分
マクロビオティックのお話・試食(加藤大季)要予約
17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
19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
20日(水) ●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキング初級科
22日(金) ●午前11時～ 正食相談(大森英桜)要予約
23日(土) ●11時～2時 マクロビオティック生活実践講座(大
森一慧) ●4時15分～5時15分 マクロビオティック子育て・家
庭相談(大森一慧) ●3時～5時30分 土よう入門
講座(加藤大季) ●5時45分～6時45分 生活相談



《新 商 品》

●黒米 500g 1600円

古来中国皇帝の献上米として食用され、また漢膳（漢方料理）の材料として中国の特定の地域に限り作り継がれてきた珍しい米です。普通の米と比べてやや小さく、細長い形をしており、色は黒。脂肪分が多くビタミンB₁、Eを豊富に含んでおり、健康、美容食として優れています。玄米に少々混ぜて炊くと赤飯のように赤みがつき、100%でお粥にしても美味しくお召し上がりいただけます。また精米すれば分搗き米や白米と一緒に炊くこともできます。静岡産、有機栽培。

◀再入荷商品▶

●参 泉 100g 2000円
●無農薬大根干葉 100g 300円

◀品切れ商品▶

●若芽ひじき 5月入荷予定
●もろみ豆 5月 〃
●紅玉ねり梅 5月 〃

◀変更商品▶

●まいづる麦みそ 1kg 780円
こうじ歩合を多くし、麦みそ特有の甘みのあるみそに変わり、色も明るくなりました。
●べつたら漬（L）→（M） 420→400円
●特選一本漬たくあん 1本詰→1/2本詰
（L）430→360円

サイズが半分になりお買い求めやすくなりました。

価格改定予定

●ハーレーⅡ（浄水器） 3月21日より
128,000→148,000円

価格改定のお知らせ

異常気象による原料高、人件費や運送費、梱包費等諸経費の高騰により、誠に不本意ではございますが下記のとおり価格を改定させていただきますのでご理解、ご協力賜りますようお願い申し上げます。

●名刀みそ（白みそ）	500g	420円	●特製香蓮	100g	1150円
●玄米ほうじ茶	130g	550円	●里芋粉	200g	480円
●実そば	250g	480円	●なすの黒焼（ペースト）	100g	580円
●特選完全粉	300g	280円	●玄米カリント	130g	280円
●そば粉（荒挽・細挽）	300g	480円	●そばカリント	130g	280円
●うぐいすきな粉	100g	280円	●よもぎカリント	130g	300円
●田舎そば	250g	380円	●平和圧力鍋		
●ゴマソフト（白・黒）	120g	780円	PCD2400	4合炊	17000円
●ひしおの糀	550g	600円	PCD3800	7合炊	19000円
●昆布の黒焼	10g	830円	PCD5000	8合炊	23000円
●梅干の黒焼	15g	830円			

電話番号改定

1月1日より東京03地域の市内局番の頭に“3”が付きまして。ご注文、お問合わせ等の際、お間違いのない様ご注意くださいませ。



水道水を飲みつつけることは

ゆづ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。

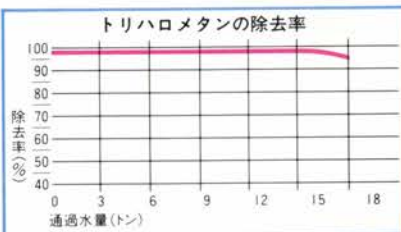
ハーレーⅡ

●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おう。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