

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種郵便物認

No. 643
1991 - 3



日本C1協会

GOレター〔インド編・続〕⑪／桜沢如一

クラックスを解く／大森英桜



一家に一冊。 プレゼントにもどうぞ。



▲豪華カラー受蔵版、付録に天然酵母パン、コープの作り方。

▼ 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

贈答にも使えるつめ合わせ箱入り

調味料セット 1セット5,000円 (送料別、消費税別)

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

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



日本食用塩研究会事業部
自然海塩流通本部株式会社
東京都世田谷区北沢2-38-9 〒155
TEL 03-3460-3914 FAX 03-3460-3981



ただいま年間予約受付中!

マクロビオティックに最適。

海外リーダー特別行事／4

イネの世界発見

水田稲作のスパラシイ原理

／石田英湾／5

PU・正食Q&A(つづき)／大森英桜／11

多重人格とは？(スサノオノミコト！) 推茸スープが効く、馬肉を食べた人、富永青年の場合、「悩める人」ばかり！もう一度「氣」について

CRUX(PU問題集)を解く／大森英桜／15

①女性が長生きするワケ(陽性の卵子と陰性の精子が、男女の生み分けは、卵子を強くすればオス、女の子の場合は少食、長寿でもボケではダメ、元気な人がガンに、「ボケ」と「寝たきり」、国が破産する、福祉国家の悲惨、老化の原因を排除する、魚の毒消しにミカン、甘いのが溶ける、酒でゴマかしてきた) 教えてしまつてはダメ

②邪食をしても病気になる人のあるワケ

野生学園訪問のお礼／松田玲子／26

生存への行進'90／三輪政人／28

各地のイベント／38

●「GOLライター」特別掲載

『世界無銭武者旅行』

インド編(続)⑪／桜沢如一……………31

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)

■本誌の用語解説

C(シアーイ)……Le Centre

Ignoramus

「無知なる者のセンター」の意味。

無双原理と正食の運動をするセンター。第二次大戦後、桜沢先生が

青年教育の家を「M.I. Maison Ignoramus」と命名。ごさかしい知

恵をすて、無知バカであることに

徹底したものが真の幸福を得ること

ができる、というわけ。

G・O(ジョー)……Georges Oh-

sewa(ジョルジュ・オーサワ、

英語ならジョージ)桜沢如一先生

の外国でのペンネーム。如一をジ

ョーじにあてたもの。

PU(ピュー)……Le Principe

Unique(ル・プリンスープ・ユニ

ック)ただ一つの原理、無双原

理のこと。宇宙をつらぬく根本法

則のこと。

マクロバイオティック……macrobio-

tique(フランス語、英語ではマク

ロバイオティクスmacrobiotics、形

容詞はmacrobioticマクロバイオ

ティック。元の意味は「長生術、

長生き法」だが、桜沢先生の提唱

による正食法の意味で使われている

。宇宙の秩序、法則にのっとった

人人生の道のこと。大自然とともに

に生きる生活法。

陰性・陽性……あらゆる物の性質を

二つに分けて、遠心・拡散・寒冷

・カリウムの多いものを陰性(▽)

と呼び、求心・収縮・暖熱・ナトリ

ウムの多いものを陽性(△)と呼ぶ。

● 4月21日(日) 1時30分受付～7時30分

桜沢如一先生記念祭

● 4月
20日(土)

桜沢里真先生バースデー

1時受付～6時

■ 2時～5時／講演

会費／8,000円
(消費税込み)

菊池 富美雄 先生

(ブラジル無双原理研究所所長)

相原ヘルマン

(米国オーサワ財団理事長)

相原コルネリヤ 吉見クリマック

(パリ正食連合名誉会長)

特別セミナー

● テーマ

- ① 軍力なき日本の平和の限界
- ② 戦争の危機に直面して
- ③ 宗教に頼らぬ神の発見
- ④ 病・貧・争の人間学

会費／5,000円
(消費税込み)

■ 5時30分～7時30分

パーティー

ブラジルから菊池富美雄、
米国から相原夫妻、ベル
ギーから吉見クリマッ
クの海外リーダー4
氏を迎えて

「新年早々からキューバを再訪し、カストロ大統領以下政府の高官と話し合い、大いに無双原理の相対絶対性を力説し、その具体的活用について奔走中です。キューバこそ病氣、病院、貧乏人、犯罪者、刑務所、警察の無いエレホン国の建設をめざしている史上空前の島国であることを再確認しました。磨きのかかった無双原理について4月に日本の皆様に報告できるのが楽しみです」(1.10 菊池富美雄先生より)

■ いずれも主催・会場／ 日本C I 協会 〒151 東京都渋谷区大山町11-5
☎(03)3469-7631(代) FAX(03)3469-7635

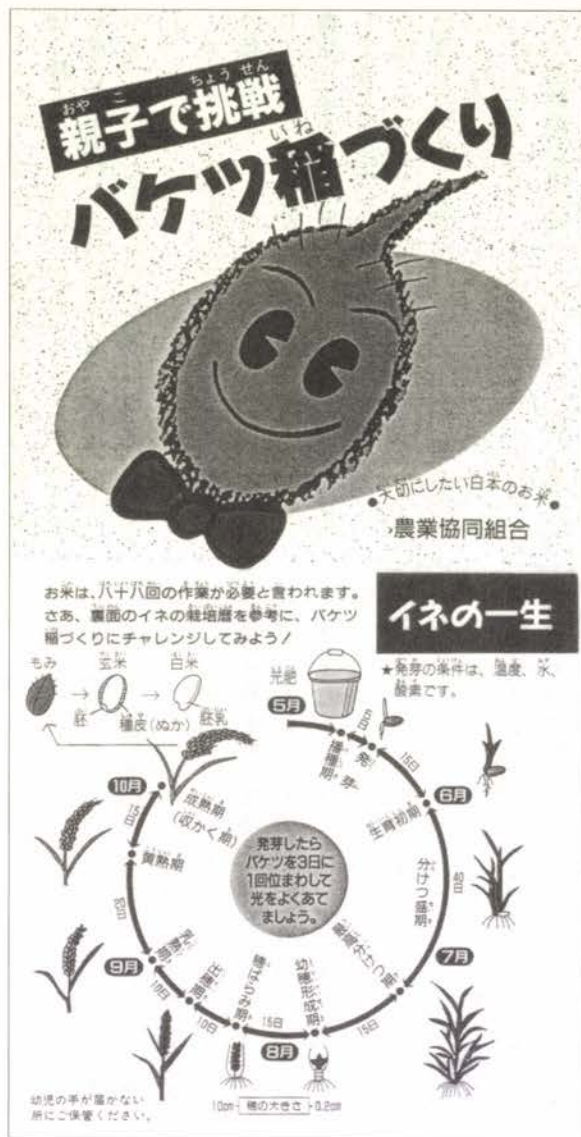
必ず電話で申し込み、会費を現金書留または直接持参で事前に納入してください。
2つの行事とも、会員でなくてもどなたでも参加、出席できます。(会場での録音・録画などはご遠慮ください)

イネの世界発見

水田稲作のスバラシイ原理



石田英湾



玄米を食べたら、こういうことがみえてきた。
茂る稲の田の水面下と土の世界は、人智の想像もおよばない神秘的な作業が稲の実をみのらせるために行われている。どんなに科学を進歩発展させても、水面下の天然の作業に人力は追いつかないだろう。人力と機械力を用いれば用いるほど、水田の世界の生命力、創生力は減退するにちがいないと。

バケツで稲づくり

一九八九年、全国農協中央会は「親子で挑戦『バケツで稲づくり』」を全国ネットで公募した。エイワン、三男の尻をたたいて、応募したところ、種もみと肥料と「イネの栽培暦」が送られてきた。

二十年ほど以前、エイワン、稲づくりをしたことがある。玄米を食べはじめて五年ほどした頃であった。玄米食をするからには自作米がよいと考えたからだ。素人の稲作だから満足なこととはできない。たのしかったけれど実益にはならなかった。会社勤務しながらの日曜祭日の休日農業では十分なことではできず、三年(3シーズン)で中止した。稲作の要領は勉強できたが、ほんのうっ面のマネごとだった。それでも、自分で栽培して収穫したお米は、ひと味おいしい感じがした。

全農中よびかけの「バケツ稲づくり」を、エイワン、子供と理科の勉強をしながらすすむりで応募したのだ。届いた説明書どおりにバケツ稲

づくりをやってみた。全農中から送付されたのは、種もみ二十八粒、小さなビニール袋に入った混合化学肥料、それに栽培暦。説明書どおり、バケツ稲づくりを始めた。場所は自宅住居の屋上。

エイワン、化学肥料の袋を見て、せっかくの機会だから、いまひとつ別のバケツ稲づくりを試みることにした。化学肥料を施さない自然農法によるバケツ栽培だ。土は同じ所から採取してきたのを用い、種もみは自然農法米を二十八粒、水はどちらも同じ水道水をいったんカメラに受けたもの。栽培法はどちらも説明書どおりにした。

こうして二つの「バケツ稲づくり」が始まった。出勤前と帰宅後と、ほぼ毎日二回、稲の生育、成長ぶりを観察することになった。舞台がバケツだから実によく観察できる。水面下の水と土の表面の様子がよくみえる。二十年前、田んぼで稲づくりを行なった時は、千平方メートルという広さだったので、大ざっぱな作業だった。苗を植えて、水管理をして、成長の様子を眺めながら草とりをし、みのったのを家族総出で収穫するのが精いっぱいの仕事だった。まったくの素人がノックケ千平方メートルの田んぼでの栽培だったから、こまかなことに頭も手も足も十分に働くわけがない。細かな観察はとてできなかった。今度はちがう。とにかく一般家庭用バケツ二つの田にすぎない。

バケツの中の生命劇

五月に種まきし、四、五日で発芽した。六月、七月に、実に面白い、たのしい光景を水中世界に見ることになった。分けつ期の間引きを済ませ、水管理期になると温まった水中にさまざまな微生物がわいてきて、その虫たちの生命劇が展開されはじめたではないか。なんという名の虫たちなのか、エイワン、その名をまったく知らない。名まえは知らないが、とにかく、たくさんの水虫がウヨウヨとわいて出て、水中をわが世の住居とばかりに泳ぎまわっているではないか。水草も生えはじめてから、稲の茎のまわりは言うまでもなく、水草の根や葉の間を、まるで互いに何かを語り合い会話を交わしているかのように、ぶつつき合いながら泳ぎまわっている。

たくさん宇宙船が宇宙空間を巡回遊泳してのような光景でもあり、たくさん細菌類がピーカー内をわが世の春とばかり遊泳しながら繁殖しているようにもみえる。草色というか薄緑色のや、黄緑のや、水色がかった透明のや、やや茶色がかったのや、黒っぽい色のや、赤褐色のや、いろいろで、大きさもさまざまだ。鉛筆のシンでボンと紙上に圧した点の程度にしかみえない粒子状の大きさのものから、家ダニ程度の大きさのまで、どこからどのようにして、どうして生まれてきたかと思議だ。

これだけの微生物が数株の稲の茎と根の世界

に生活し、しかも水草が稲を囲うように共生して、この小さなせまい水と土と植物の世界で生命活動を共にしている。水中の全部の微生物が食べたり排泄したり、発生したり死んだり腐ったりしているはずだ。人間が一株の稲を育てようとして、稲のための環境をここにバケツを田として設けたら、稲の生命活動に付随して、はかりしれないたくさんの生物の生命活動が派生した。

稲がおのれを生かす必要上、そうした微生物を派生させるのか、それとも、稲を生育させるために天地が稲に必要な微生物や植物の発生をもたらすのか、意味や意義めいたことは別としても、ひとつの「陰」が生じれば「陽」が吸引相補され、ひとつの「陰陽」は、またさらなる「陰陽」を吸引相補したり、同等なるものは反発して退けたり、とにかくひとつの世界にたくさん生物の共生しあう関係が成り立っているからには「持ちつ持たれつ」の関係、持ちつ持たれつ陰陽関係が成立しているはずだ。

肥料をやらないバケツは

化学肥料を施したバケツと、施さないバケツとでは微生物の種類や数や活動の様子が違った。肥料を施さないバケツのほうが、微生物の数も種類も動きも多く、水草も多い。こうした状況下で、農薬を散布したら、いったいどういうことになるだろうかと、エイワン、考えずにはいられなかった。水中の虫たちや、あるいは、



►屋上でバケツの稲づくり。
(群馬県高崎市の石田家で)

さらに目に見えない微生物たちのうち、稲に味方するものと、稲を害するものと、あるにちがない。稲を害する虫や微生物だけを敵として、それにむかって農薬を施したなら、この水中の生命世界はいったいどうなってしまうだろうか。想像するだけで結果はみえる。

たとえば、稲を害する虫が存在しているとしても、それらは稲を益する虫や土との関係で生存してるはずだ。農薬を施すことよりも、エイワンには、微生物や昆虫や水草たちのもたらす生活物質や排泄有機物のほうが、稲にとって貴重だと考えられる。現に、稲は生育しつつある。生育し成長しつつ、それらの生物と共存共生している。穂が出て結実する時期を迎えて、空中の微生物が茎や穂や実にどのような影響や害をおよぼすことになるのか。その様子は、バケツの中の水中下のような狭い小さな限定された世界の観察とはちがうから、エイワンの観察眼がどこまで及べるかわからない。

いずれにしても、稲の成長を促進させるつもりで農薬を散布したり、強化肥料を施したなら、水中の微生物類は窒息するなり、死滅してしまうことになるだろうことは十分に推察できる。バケツの稲の成長を眺めているうちに、エイワン、稲の成長は日光と風と水と土と、とりわけ水中微生物におまかせして、人間の小智がおもいこんだ農薬や化学肥料など施さないほうが、天にも地にも空気にも水にも、稲にも人にも虫にも微生物にも、すべてによい生理生態になっ

ているとみえてきた。人間は利口ぶって、実は、無駄で有害有毒なことをしすぎている。

このような行為をするのは、一部の人間と一部の企業のところへ金を集中させるための、営利本位、自己本位のエゴの思いこみ行為で、私たちは間違った固定観念行為を習慣づけられた奴隷化された動物にすぎないのではないかと、そんなふうを考えさせられる。

稲づくりのコツ

それだけではない。天然自然の稲作農法には、まったくスバラシイ道理が満ちあふれている。エイワン、バケツ稲づくりをしながら、群馬の老農の一人である瀬下武松翁から稲作のポイントをいくつか教えていただいた。瀬下翁は、故安岡正篤氏が日本農士学校を開設した時の、その初代道場長であり農場長をつとめられた。

エイワン「水田で稲づくりする時の水加減を教えてください」

武松翁「分けつする頃は、タップリ水がなくてはいけない。分けつが終わって、茎がしっかり確定した頃、一度水を断って土を干し上げ、ヒビ割れが生ずるほど干し上げる。そうすることによって根の周辺に滞留していた硫化水素がヒビ割れから発散し、傷んだ根や、腐りかけた根に代わって、新しい根が生じる。ヒビ割れから新鮮な空気が土中に流入し、酸素が供給されて、新しい根を育てる。そのち、実をつける頃には、十分な水がなくてはならない。

エイワン、稲の肥料としての水のはたらきのことばかり頭をとられていた。栄養栄養と、人体の健康には栄養が第一という昔ながらの先入固定観念が稲や動植物の成長に関しても先行してしまう。バカのひととおぼえだ。だから、この時も、水田を干し上げたなら、いままで水中に棲息していた無数の微生物や昆虫類もみな干上がってしまうはずだ。干上がるといことは、死骸化するということだ。となると、これらはみな死して肥料になることでもある。ナールホド。そうすると、無理やたらに、化学肥料など施す必要はない。稲と共生していた微生物が死んで肥料になってくれるのだから稲にとって最適の肥料になってくれるはずだ。そう考えられてきた。

健全な根が大事

瀬下翁は、このようなことは先刻承知のことだから、とりわけ説明はしない。感心させることでもないと思ひこんでいる。そんなことより、根を生かすこと、しっかりした根づくりをすること、このほうがはるかに大切なこととしてと改めて教えてくれたわけだ。栄養よりも、栄養を吸収したり、すくない土中の成分からでも十分な栄養化をはかれる健全な根のほうが大切、というわけだ。至極ごもつともな、これこそ道理にかなっている。エイワン、まだまだ、モノゴトのウワベしかみていない。土とともに長年生活を共にしてきた人たちの叡智、土とともに

生きてる人たちの知恵や知識は、なんとスバラシイことか。現代はハイテク時代とウワベの華々しさ便利さに目がくらんで、農業を、きれいな農業へと水耕栽培で稲や野菜がつくられつつある。姿形は同じにみえても、その中身（内容・実体）はくらぶべくもないモノのはず。ところが同じものとして、いや同じものとしてどころか科学技術による工業化製品のほうが質が均一で衛生的で、計画生産できて経済的で、栄養も増減できて、はるかに良いモノ、という洗脳教育が行われている。イノチ、生命力の評価はいったいどうなのだ、とエイワン怒鳴りたい。しかし、怒鳴ってみてもはじまらない。

老農の叡智は科学技術で得られるものではないし、水田の水中で展開される生命劇は科学で解明することも再現することも、とても不可能と、エイワンにはみなされる。これは視野のせまい先入観だろうか。

広く大きな田んぼで稲作した時は、このような観察に気づく機会もなかった。バケツ栽培をしてみて、水中の生命劇の絶大さ神秘さ合理性に気づかされた。日本の水田稲作農業は小規模ながら、日本人の叡智が結果され凝結されたものだったのだ。それゆえにスバラシイ中身の濃い日本文化が生まれ形成できた。現代は、科学と称して、ハイテクノロジー、ハイテクノロジーと分かったような分からないような美名らしき称号で純良なる国民を無知化に誘導し洗脳して、日本の農業潰しが行われている。それ

も同じ日本人が首頭取りし、率先して行なっている。稲作農業をも破壊し、破壊させつつある人たちや集団が、稲作農業と稲作文化によって成り立った天皇制をば擁護するといふのだから、イヤハヤ、なんたる矛盾か。

アメリカ流の機械化による大規模稲作農業は、水田の水中の微生物の生命世界など意に介さない無神経な、モノを作ってカネにすればよい物量文化にすぎない。その模倣を日本の政府と一部の大企業と団体と学者たちが熱中している。水田中の微生物や土の中の微生物の生命と生命活動の尊さを解さない指導者が、どうして国民の生命と生命活動を正しくできようか。

私たちの腸内には百兆もの細菌（微生物）が棲息している。彼らのおかげで私たちの生命活動は成りたたさされている。この貴重な腸内細菌を、現代医学は、正当な医療行為と称して、さまざまな化学薬品で無差別殺戮（ころり）を行って正しいと信じている。考えちがいはなはだしい。現代の政治産業経済社会理念と医学医療理念は、どちらもたいへんにまちがっているのではないか。

「生命の尊厳を最優先に」を標語にして軽々しく用い慣れ、用い慣らされて、その実体は「一部の人間の生命の尊厳のみを遵守する」構図の世界が正当化されてしまった。国民はそれを見ぬけない低脳細胞に低落させられ飼ひ慣らされてしまっている、とエイワンは訴えたい。

スズメのごちそう

ハテ、サテ、エイワンは、へんなことに気色ばんでしまった。

二つのバケツの稲は、それなりに成長した。しかし、明らかにちがいが観察された。その主だったことを述べておこう。

生育と成長度は化学肥料を施したほうがやはり良かった。見た目も緑濃く生き生きとしていて、茎も葉も太く広い。姿形は20パーセントほど大きかった。結実もはやかった。早熟だったといえようか。現代っ子が肉体的生理的に早熟なのと共通している。無肥料のほうは、これで穂が実るのだろうかとか心配になった時もあった。

しかし、やがて、どちらも穂を出し、実をつけ、頭を垂れるようになった。そして穂が黄金色にみのつてくる。穂も実も、施肥されたほうが大きい。

そろそろ刈りとりをしようかとタイミングをはかりつつあった或る日、今日はいやに鳥たちの声がにぎやかだと感じられる日があった。屋上へ出てみると、施肥しなかった稲穂のほうがあるのみに、スズメたちのごちそうにされていた。刈りとって試食してみるまでもない空の穂だけが残されていた。施肥したほうも、かなり食べられていた。しかし施肥しなかったほうほどではなかった。

わが国の伝統的な稲作農法を説明すれば、わが国の小規模稲作農業はわが国の風土に適した

いかに貴重な叡智の結晶だったかが明白になる。それをどう評価し、価値化（経済化）するかが課題だ。これをせずに、ハイテク農法だとか、未来産業だとか、根も葉も人工的な、その時、その場かぎりのアサハカな現世利益だけの取捨選択農業を行なっていたら、日本と日本人はもとより、人類が人類として生きのこれなくなってしまうのではなからうか。エイワンこの点を危惧する。この点、野生動物たちのほうが、はるかにカシコイ。都会に棲むスズメでさえ、まづは自然農法にちかい米を選択する。

バイキン（細菌類）やウイルスや、微生物、ダニ、ゴキブリ等々、これを敵対視したり、敵対視させる思想や主義は、もはや時代おくれの反生命、反平和のものといえる。バイキンやウイルスやその他すべての微生物や生物によってこの世は成りたたされている。とくに人類は見えない世界の生命によって、生命と生活を支持されている。こうしたものへの正しい理解と愛念なしには、人類は二十一世紀を価値ある正しい時代にはできないだろう。とくに日本人は、水田の中と、土の中と、おコメの中の真実を見直し、食の改める生活革命を一人一人が実践する必要があるのではあるまいか。

〔群馬マクロビオティックセンター主宰。"お米を正しく食べよう"運動提唱〕

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 〒250円

①② 共の〒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）

平日5:00以降 土日、祭日には
メニュー以外でもユニークなディッシュが楽しめます。

日がわり
¥1,000

1991年 風Fu は
3月1日から
毎日
ひる 12:00 ~ よる 7:30 まで
OPEN!

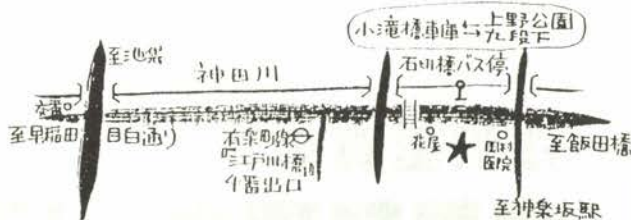
テイクアウト用のスナックやおそうざい、
季節のケーキやデザートもたくさん作って
お待ちしております。

予約制でなくなりました。

穀物膳
¥2,000

- 3/16季節の未来食デー 毎月1回季節との対話から生まれる未来食コースを、
予約制にておだししています。5,000円コース・3,000円コース
- 木曜市場 毎週1回木曜日、産地から届く無農薬野菜をおわけしています。

●レストラン風Fu ●未来食アトリエ
112 東京都文京区関口1-17-9 郷文社ビル2F
Tel.03-3269-0833 Fax.3269-0627
郵便振替 東京9-157315風



★毎週第2日曜日は、未来フードアトリエで新発見しませんか? 3月10日(日)スタート

10:00 PM ~ 12:30 PM	1:30 PM ~ 6:00 PM	7:00 PM ~ 8:30 PM
未来食入門4回コース by 大谷ゆみこ 穀物と野菜が主役の生命力に満ちた日常生活の基本を学んで内側からリフレッシュしましょう。 春コース・秋コース 各2万円	未来食クッキングパーティー with 大谷ゆみこ 季節と人との出会いを楽しむ料理/パーティーです。 1回5000円、カップ割引あり。	エコライブトーク 生命力いっぱい地にホッと暮らす実践中のゲストを迎えて過ごす1時間半 / 3月10日のゲストはエコロジー/パソコン NET ENET主宰 池田みちこさん (2ドリンク、1スナック) 2,500円

新企画

フィジカルチューニング入門4回コース 3/24、4/21、5/26、6/23 10:00AM~1:00PM
「アスクレピオス」の伊藤さんとフガ4つに組んだポジティブ志向の健康講座!! 4回で2万円。

PU・正食 Q&A

大 森 英 桜

■1990年12月8日の月例会から

〔前号よりつづく〕 多重人格とは？

「多重人格という心理現象は、どういうメカニズムで起こると考えられますか？」

人格とは何だ、ということでしょう。これは大脳生理の問題です。心とか人間の意志とか精神とか、そういうものが複合的に人格を形成するわけです。それが「多重」である、ということとは、個人個人がそれぞれ特徴ある個性を持っているのに、一人が二つも三つも、いろいろな人格を持っているということです。

それは、どういう時に起きるかというと、神がかりなんかそうでしょう。「私は何々の神である！」と神がかりになった人が言うということとは、その人本来の人格と、「神様」としての人格とで多重化しているわけです。

映画の『エクソシスト』、あの子の場合もそうでしょう。女の子が急に男の声になって、そばの宣教師を殺してしまう。正常な時は、女の子の声で、やさしい女の子の人格です。それが、ある日突然、神がかりになって悪魔のようなしわがれ声で、異常な力を発揮して、人を平気で殺してしまう。

私は今までに精神病の人で、いろいろな経験があります。多重人格の問題に最初にぶつかったのは、今から三十五、六年前、当時、私は熱海にいて玄米の運動をやっていたけれど、家に来るのはCIの前身のMI関係の人が多かった

んです。その時は北海道の支部長と副支部長、それから桜沢先生が戦前、東京の田村町で食養会の病院をやっていたころの看護婦長、その三人が私の家に泊まりにきていたんです。

スサノオノミコト！

そこへ、ある日、二十四、五の青年が、きたない格好をして手ぬぐいを下げて「お願いします」とやってきたんです。「断食させてくれ」と。私の家は断食道場じゃない、と言ってもきかないんです。「何でもいから断食させろ」と、玄関で動かないんです。「お前、頭をそうとうやられているな」と。「しよやがない、二、三日泊めてやるから」と二階へ上げたんです。そうしたら、お腹が痛いというから見たら、赤い発疹がたくさん出来ていた。それを生姜で湿布して里芋のペースターの貼り替えをやっていたんです。ところが彼がいきなり「ウオーツ」と立ち上がって「われ、スサノオノミコト！」とやり始めたんです。私は初めて神がかりになった人を見たので、びっくりして「お前、何やっているんだ」と言っただけです。そしたら「大森、頭が高い！」と、いきなり石油コンロを蹴とばして、上に生姜シップの金ダライが乗っていたのが、ぶちまけられて、部屋中大変です。隣りの部屋のお客のところまで行って、どなりまくっていた。面白いのは、人格が変わると同時に声も変わってしまう。スサノオノミコトだから、かすれ声になって、抑揚がないんです。

言っていることはなかなか良いことを言っている。「世界に暗雲が立ちこめている」と。そんなのは神様でなくても誰にでも分かる。(笑)

椎茸スープが効く

どうやって治していいか、その時には分からない。二十分くらいしゃべっていたらフツとしゃがんでしまった。しゃがむと同時に「神様」の記憶は消えてしまっている。精神病の人をずいぶん見ているけれど、精神病が治ると、その病気であった期間の記憶はないんです。

彼もしゃがんで「アレ、皆さん、何ですか」なんてやっているんです。心というのは、常に脳に行った血液が演出しているわけです。血液の質によって私たちは喜怒哀楽の感情を出しているんです。

ところで問題は、「オレは神様だ!」と言っている時は、これは動物性蛋白の塩気のきいた血液が上がった場合です。それから精神病の人を治すのは簡単になった。酸化した血が脳に上がった時に異常人格になるんだから、その燃えている酸化した血をアルカリにすればいいわけです。そこで、神がかりになった多重人格の人を正常に戻すには、強アルカリ性の「椎茸スープ」を飲ませる。これは特に脂肪の酸を消すわけです。

つまり、一種のぼせて、自分というものが分からなくなっているんですから、椎茸で脂の酸を消す。それから、だいたい日本人は魚の蛋白

の古血を持っているから、その上に大根湯を摂らせる。肉・卵の古血はリンゴ酸が効く。第一大根湯と椎茸とリンゴのジュースを浴びるほど飲ませてしまう。それで脳へ上がる血をきれいにしたら、その瞬間に精神病は治るわけです。

その後「スサノオノミコト」には四人出会っています。ひどいので一日、早いのは3時間くらいで治しました。要するに、暴れるような人格というのは、魚のような血が頭が上がったかですが、「スサノオノミコト」の場合は、古事記を思い出したんです。

馬肉を食べた人

古事記では、天照大神とスサノオノミコトは姉弟になっている。女神たちが織物を織っていたら、スサノオノミコトが暴れて、馬の血だらけの生皮をはいで、その織り屋の屋根から投げ入れた、とある。だから、古事記や日本書紀はちゃんと読んでほしい。それから私は三人目あたりから、「スサノオノミコト」を治しておいてから聞くんです。

「あなた方、馬肉を食べたことがあるか」と。そうすると、皆「ある」と返事するんです。それは、子供の時に食べたのもです。食べたものは自分の血になってしまっているんです。細胞になっている。

だから、神がかりになる人は、玄米が食べられなくなった時になるんです。腸で血が作られなくなった時に神がかりになる。腸で血が作ら

れなくなったら、自分の体の細胞をとかして、その血で生きているんです。そういう時に、昔摂った馬肉の細胞が、ちょうど溶けてきた場合に「スサノオノミコト」が出てくるんです。

富永青年の場合

「スサノオノミコト」以外にも、いろいろな神様が出ます。M I生の富永君の場合です。「本誌90年1月号12〜14ページ参照」彼の場合は新興宗教を作って大勢人を集めているというんです。現われているのは日本の古代の神様なのに、彼がクリスチャンだから、キリスト教の話をしているんです。多重人格もいいところです。

彼の場合はナマ食だった。それで、神様が取りついて、自動書記になったり、霊聴で神様の声が聞こえてきたりするんです。馬肉を食べた人で、その血が頭に行った場合には荒れ狂うほど怒鳴りまわる神様が出てくる。

精神病というのは、その状態がいつまでも続いているわけです。たとえば、戦前、東京の国立の松沢病院という精神病院で有名だったのに芦原將軍という人がいた。彼は、「オレは將軍だ」と言って威張って、新聞紙で軍服を作り、勲章を作って、病院の中で三十年間威張っていた。こういうのは、自分のほかに「將軍」という人格があるわけです。

だから、精神病というのは、毒血の量が多いんです。もう一度言うと、暴れるようなのは椎茸、リンゴスープ、それから大根。それから、

「爵」の場合は、これも難しい。甘党じゃないんです。甘い血が脳に行ったから憂うつになっているんじゃないんです。

甘党の場合は、かつて撰った動物性の血が古くなって勢いがなくなる。きれいな新しい赤血球なら、栄養と酸素を背負って体中をグルグル循環する。当然、脳の中も循環するんだけど、問題は瘀血^{おけち}です。毛細管の先でジーツとして、ほとんど働かない。酸素も背負わないし栄養も運んでこない。そして動きもにぶい。こういう血が溶けて脳へ行った場合に「爵」の状態になる。だから、「爵」は怖いです。「爵」はもともと塩気はあるんです。死んだ塩気です。

だから、「爵」の連中は下手すると、いきなり自殺する。この「爵」も人格は正常ではない。正常だったら人間は精神病にならない。もちろん「多重」じゃない。陰うつだったら、今度は変なのが乗りうつってくるわけです。

だから、私は「霊」というものを出したり入れたり自由に出来るようになった。これは生命がけで研究したんです。「霊」という問題をはっきりさせないと大変です。今、日本でもはっきり言って、国民全部が「悩める人」です。新興宗教の信者数を全部足すと二億何千万になる。子供まで入れて日本の人口は一億二千何百万しかない。それに既成宗教はやはり二億何千万という届けが出ている。これは、それぞれが水増しになっているのか、一人で二つも三つも掛け持ちで宗教に入っている人がいるのか、要する

に悩める人が多い、ということです。

宗教なら、そこには必ず「神」とか「本尊」とかいうものがある。偉大な力を持ったのが神であると。そこで「悩める人」がその神様に願をかけたなら、その悩みを全部解決してくれる、というわけです。では、「悩める人」とはどんな人かと言えば、先祖の霊がまだ成仏していないとか、何か怨み^{うらみ}を持った霊が取りついていたりとか、そうかと思うと今、日本では子供をおろすのが多いから、水子の霊がさまよっている、そういうのが不幸の原因だから、それを浄霊してあげましょうというわけです。

ところが、何か悩みがあって、それを自分の力で切り抜けるのではなくて、教団なり誰か他人にすがるといふ時には自分の判断力というものを使っていないわけです。あくまでも人間が幸福になるには、自分の判断力で全ての問題を解決するのだから幸福になれないわけです。「助けて下さい」とすがった時には、その人の判断はゼロです。

そういうふうに分断がない人ばかりだとしたら、そういう国はまったく救うことは出来ない。あらゆる問題が自分で解決しなければならぬ。悩んだ時に、安易に助けてもらいたい、と思うから神様が現われてきてしまう。神様というのは最高の判断力を持っていると思うのでしょ。

ところが、現実には「スサノオノミコト」でもその他の神様でも、誰かに乗りうつって出てき

た時にいろいろ聞くと、たいしたことはない。

私は、いじわるだから神様が出てくると、「水爆を消す方法は？」なんて聞くんです。しかし霊媒は何も答えない。(笑い)神様が偉大なものだったら、この物質有限界の現象なんて次元の低い問題でしょう。そういう問題の答えは簡単に答えなければならぬ。どう見ても霊媒が出す神様は、霊媒の判断力の範囲内ではない。これは大きな問題です。そこで、私たちは無双原理というものが最高のものである、としていますが、その中でもいちばん難しいのは、無双原理の最初の「無」から「有」が生まれる、無限の世界、第七天という世界の問題です。

最近、ホーキングですか、科学者が「世界は無限である」と言っただけで大騒ぎになっている。無双原理では、もうずっと前から言っていることでしょう。「初め」がある、と言ったら、「初め」の前もあるわけです。どう考えても無限です。

もう一度「氣」について

私が驚いたのは、松葉でも「心」がある、ということ。キールリアンの写真を見ると、生きているものは全部、こうして光を出している。指先から出ている光で感情が分かる。カッカしている時には赤い光が出ている。心が沈んでいる時には紫色の光が出てくる。心の状態と体の健康状態で刻々変わってくる。

これは誰でも出ているんです。死んでいるも

のからは、この光は出ていない。中国では昔から「氣」ということを言ってきた。それが体じゅうをめぐるっている。その「氣」の流れの中に「経穴^{つぼ}」があると。鍼とか灸というのは、その「ツボ」を刺激しているわけです。

ところが、西洋の生理学や解剖学では、いかに人間を解剖しても、そんなものはない、という。目に見えないものは、「ない」としている。しかし、キールリアンの写真で撮ると、東洋医学でいう「ツボ」からはっきり光が出ている。ソ連は唯物論の国だから、今までは東洋医学とか「易」は神秘主義で迷信だとしてきたわけです。それが今度は、このキールリアンの写真を撮って、その光っているツボを目にかけて鍼を打つということを始めた。

だから、科学できたえた連中が、東洋医学の秘密を知って、そういうことを始めたら怖いです。今、「氣」で有名な西野バレエの西野さんなんか、本人は小柄なのに柔道何段という連中が何人もかかっていても、「エイッ」と気合を入れると、ボーンボーンと倒れてしまう。それから、先日、やはりテレビで日本の女教祖を取り上げていたけれども、何百人という信者に、ただ手をシャッとやって気をいれたら、みんな、コロナ、コロナとやってしまふ。最近是中国の氣功師の人も来たりして、だんだん面白くなってきました。

(おわり)

〔文責／編集部。テープ起こし／TWS東京ワ
ープロソサエティー〕

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。

●3月9日(土)月例会
「PU正食Q&A」第3回
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CII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、個人の正食相談、望診法、姓名学に類する問題、あまり大きいテーマで長時間を要する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

CRUX

(PU問題集)

を 解 く

大 森 英 桜

■1990年10月13日の月例会から

① 女性が長生きするワケ

厚生省発表の『日本人の平均余命』を見ても、女のほうが八十一歳ちょっとで、男子のほうが七十四歳。これを見ても歴然として、現時点で、日本の国では女のほうが長命だということです。これは結果論ですけれど、ところが、今から十七、八年前に亡くなった方で、東北大の近藤という学者は、三十年にわたって、日本の長寿地帯と、短寿地帯の研究をして、膨大な資料を残していますが、それを調べてみても、長寿地帯の場合でも、99・9パーセントは女性のほうがみんな長生きしています。

ただ一カ所だけ、確か石川県かどこかの過疎地帯の農村で、珍しく男性のほうが女性よりも長命なところが出ているんですが、そういうのは例外です。

それでは、『なぜ女性のほうが長生きするのか』というと、簡単に答えを出せば、「男性は陽性」で、「女性が陰性」だということです。陽性というのは、時間的に短いということで、陰性というのは、時間的に長いということです。から、それで答えが出てしまうのですが、そうもいかないので、まず発生学からやっていきます。

陽性の卵子と陰性の精子が

宇宙法則によって、女の人は陰性だから、陰が陽をはらんで、これが卵子という黄色い玉の

陽性を作ります。男性は陽性だから、陽から陰が生じて、陰性が出て、精子というのは遠心力のかたまりです。それで、卵巣から卵子が月一回、月満ちて、出てくるわけです。いわゆる完熟した卵子がこへ出てくるわけです。

そうすると、一回の射精で大変な数、約一億くらいの精子が出てきて、卵子に向かって、突進して入ってくるのだけれど、女の人の膈は非常に防衛がきつくて、バイ菌にやられないようにものすごい酸性の液を出しているから、弱い精子はここでほとんど死んでしまい、仮に一億の大群が入っていても、入り口でもう三分の一ぐらい、死んでしまいます。それでも生き残ったのが、さらに奥に進むのだけれど、もう十匹か、二十四匹で、その過程で、一回に放出された精子は、ほとんど死んでしまいます。

それで、結局、その中で最後にいちばん強いのが卵子の中に飛び込むわけです。ここで人間の誕生なんです。それで、その精子の入った卵子がユラユラと降りてきて、ちょうど子宮の、曲がったところで定着して、ここでだんだん大きくなくなっていきます。ここで陽性と陰性が結合したわけで、陽性の卵子に、陰性の精子が入ったということは、陽と陰のエネルギーがここで合体されて、初めてここで生命の誕生が出来るんです。

男女・オスメスの生み分けは
ところが、ここで問題なのは、「どこで男女

ができたのか？」ということですが、男女を産み分けるなんていうのは簡単で、卵子を丈夫にさせれば、産まれてくるのはみんな男の子です。だからこれは重大で、正食した場合、女性のほうの身体は非常に血がきれい、卵子がものすごく健康になるから、正食の家の家庭では、大体、産まれてくるのは男の子です。だから、桜沢先生が、弟子が結婚して、最初から女を産んだ時には、にらみつけたものです（笑い）。これは邪食したということになるわけです。

今から三十何年前、ある小学校の先生なんです、一生けんめい、「男を産む法、女を産む法」の研究をしていて、鶏で実験をして、百個、卵を生ませて、百個とも雌の卵を生ませることに成功したんです。さらに、自分の奥さんで成功して、男女の産み分け方に成功したというので、今度は自分の知り合いの学校の先生に、「君は男の子を産みたいのか。女の子を産みたいのか？」というので、そこでも成功したので彼は、『男女の産み分け方』という本を出して、ある人に呈上する、と書いたんです。

卵子を強くすればオス

その方法は何かといったら、結局卵子を強くするというのは、純正菜食で、アルカリ性の血液を作ればよく、こっちを強くする場合は、邪食すればいいわけです。

それで、その鶏の実験のときに、雌、女を生む場合、魚粉、動物性タンパクを65パーセント

に、あとは穀類、雑穀を35パーセント混ぜたものをとらせたら、これは血液が酸化してしまうから、それで百匹とも雌だったわけです。

反対に男を生む場合、女の方を全部雑穀、穀類だけにしてしまいます。それで彼は、奥さんが男の子を産む場合にも、やはり玄米に野菜食だけとらせたわけです。そうすれば体液がアルカリになって、男だけになるわけです。

そうするとこれは問題なんです。なぜかというと、女は人は邪食して陽性をとったわけだから、シンが陽性で、外部が陰性なんです。男のほうは、結局、シンが陰性で、外が陽性なんです、その場合、同じ食べ物を食べたら大変なことになります。女の方は、このアルカリ性の陰性が身体の外をみんな隠すわけで、肌も柔らかいし、脂肪もつくわけです。

ところが、同じものを食べても、男のほうは違ってきます。筋肉が丈夫になるとか、陽性のところが丈夫になり、結局、動物性タンパクを食べても、塩気みたいなのがどんどんたまってしまふわけです。

だから塩気の問題でも、女の方の場合だったら、陰性だからカリ系がたまってしまうわけで、非常に身体がしなやかになるけれども、男のほうはどんどん、ナトリウム系の荒っぽいのが身体の外にたまってしまふわけで、そうすると、塩気が入りすぎると、大変なことになる。要するに、細胞が硬くなって、血液も濃くなってくるわけです。

男の方が大食

それから問題なのは、「女と男の違い」で、脳の大きさも、男のほうが大きくて、女のほうが一割小さいということです。それから性器が、凹凸の違いがあるということです。それからもう一つ、血液の量が違ふんです。男のほうは、1ccの中に、赤血球が五百万、女のほうは四百万です。

それはなぜかといったら、女の人は、中心が陽性だから、どうしても陰性をどんどん入れてしまふんです。そうすると、当然血液は薄くなるし、少なくなる。ところが、男のほうは塩気があつて、外部が陽性だけに、今度は食欲が過剰に出てしまふ。だから、女の人に比べて大食だということ。それから当然、女の人のほうが血液の量が少ないわけですから、血液を作る量というのも少なくてよく、当然、食べ物も少ないわけで、一割少ないんです。だから、どうしても男のほうが、女の人よりは、大食しているということなんです。

わが家ではくそ真面目に玄米を食べたわけです。それから女房が、私より年が十五歳下ですから、当然、元気がいい。長男が生まれ、次男が生まれ、三男が生まれたんですが、そうしたら女房が「女の子が欲しい」と言い出したんですが、これは大変です。私が、年若い女房の卵子よりも、精子を丈夫にしなければならぬわけ、子供三人産んだら、大体結婚して十五年

過ぎていてしょう。ところが、年若い女房で、それよりこつちが丈夫になるといったら、今さら、その時はもう塩なんて入らないです。

それから、いやな思いで、毎日鉄火味噌をご飯いっぱいかけて、ゴマ塩なんてもう身体が要求しないんだけれど、ゴマ塩をいっぱいかけて、やっとの思いで、四番目に女の子を産んだわけです。そうしたら、ものすごく血が濃縮しちゃっているから、その後のひと月は何も入らないで、ひと月断食。それからもうそんなのこりごりしているから、また自分の体調に合わせた食べ物食べていたら、五番目にまた男の子が産まれてしまった。

そうしたら、また女房が「どうしてもまた女の子がほしい」というので、もうその時は塩気なんか入らないけれど、それでもまた我慢して塩気を入れて、それでやっと、六番目にまた女の子をつくったんだけれども、そのあとまた完全にひと月、血が濃すぎてしまつて、何も入らない。それで非常にいい体験をしたんですが、あとのひと月は全然眠くならない。断食です。

女の子の場合は少食

それで女房は、男、四人、女、二人お産したわけですが、面白いのは、男の子がおなかにいる時には、ものすごく食べるんですが、女の子の場合には、食事が少ないんです。それから、今度は産まれた赤ちゃんを見ると、男の子は、女の子の倍、おっぱいを飲みますが、女の

子は少ないんですね。結局、女の子はあくまでも陰性なんです。

だから、大食したらいろいろ臓器を使つてしまふわけだから、若死にするのは当たり前なんです。だから結局、世界中どこでもほとんど平均して、やはり長寿は女のほうが多いでしょう。問題は、アラブはどうかですけど、アラブは、一夫多妻主義の国だから、結局、砂漠の暑いところですから、男が短命で、死んでしまつて、女が余っているから、前は三人以上だったのですが、現在は法律によって、三人ということになっている。

大体、赤ちゃんが産まれた時の、比率をみると、大体男が51パーセントで女が49パーセント。ところが、六十歳になると、これが逆になってしまい、男が短命で死んでいるから、六十歳になった時に調べると、男のほう49パーセント、女が51パーセントです。だからよくしたもので、宇宙法則によって、平均して五分五分なんです。結局、大食すれば消化器も使うし、あらゆる臓器を苛酷に使えば、当然、その臓器の衰えて長生きできないということです。

長寿でも「ボケ」ではダメ

それから、「なぜ死ぬか？」といったら、病気もあるだろうし、老化もあるだろう。短命で死んだといったら、そこには病気もあるだろう。この老化が問題なんです。日本人の場合、最近では、男女とも、長生き世界一だということ

で、その場合でも当然、女の人のほうが長命なんだけれど、ここで問題なのは、長命だからいいとは限らないわけで、厚生省の発表で、寝たきり老人が六十万、それからボケ老人が大体八十万で、あと十年たつとこれが倍化するといふんです。

今、日本で長命だったという人は、明治・大正生まれで、粗食で育った人たちです。恐らく、米も満足に食べられない時代をみんな通り過しているわけで、昭和初期の、おしんの時代でも、当然、米は食べられなかったし、麦飯も食べられなかったわけです。おかずもなかった。せいぜい、タクワンと梅干しぐらいがおかずで、そういう粗食でやってきた連中が、今、長命で、しかも晩年に邪食したために、ボケになり、動脈硬化を起こして、寝たきりになる。だから大正生まれ、昭和生まれがこのあとに続いたら、これはもうどんどん短命になってしまいます。昭和三十四年というと、日本の高度成長がものすごく、所得倍増を唱えた時ですが、その時点で日本は景気もよくなり、みんなが美食をするようになって、日本人の食事が、いわゆる欧米から入ってきた、高タンパク、高脂肪の食事に切り替わった時です。これは一見、陽性食を取っているから、表面は元気がよくて、大変なことになってしまうんです。

元気な人がガンに

「オレは何を食っても元気だ！」なんていう人

が、ある時、「身体の調子が悪い」といって病院で診てもらったらもうガンで、あと何カ月ですと言われるんです。ガンの人というのは、ものすごく元気のいい人なんです。だから見ていて、性格が強情な人、それから、自己の欲望にがむしゃらで、金なら金、権力なら権力をねらって動いた人。それで表面は陽性だけれど、ガンというのは怖いですよ。

今年、厚生省の発表した死亡率を見ると、トップが、ガンで、これがものすごく増えているわけです。去年、十五万だったのが、今年、十八万八千で、三分間以下で一人死んでおり、これも一応元気よかった人です。

それよりも怖いのは、「心臓病」が第二に上がってきているということ。これが恐らく管理職に多く、まだ五十代か、六十代です。少し前ですが、現役の社長連が、ゴルフをやっている最中に倒れて、まもなく、心筋梗塞で死んでいる。去年の厚生省の発表で、心臓病の死亡者が、大体、十五万人。これは本当に、一見健康で、会社に医者がいて、定期的にみんな身体を調べており、「どこも悪くありません」という証明書つきで、しかも、勢いよく、ゴルフ場あたりで張り切っている最中に、コロッと死んでいくわけです。

これは動物性タンパクを摂っていて、動物性タンパクというのは、カロリーもあるし、塩気があるから、見かけは非常に元気がいいわけです。ところが、コレステロールが、心臓の血管

にどんどんどんノリ状でたまっていくんですが、たまりきった時にはもう駄目です。これはものすごい痛みがきて、心臓というのは、ほとんど筋肉でできているわけです。そこにいく冠状動脈の血管の中にコレステロールが詰まって、血が行かなくなってしまうわけですからこれは大変です。

心臓が縮まってくるから、左の肩からものすごい痛みがくるわけです。そこでうずくまって、それである程度休んでいるうちに、またチョロチョロと血が入っていけば、これは狭心症になります。

全部詰まってしまった場合、血がストップしてしまふ。これは心筋梗塞です。この境目はカチカチではなく、ヌルヌルの状態なのでよく分からないのですが、ある程度勢いがよければ、ヌルヌルだから血が入っていく場合もあるわけです。ゴルフ場に行くというのは、まだ血が行っていたからゴルフに行ったわけで、それでゴルフ場で張り切って緊張した時に血管がグッとしまる。そういう時に中に詰まっているのが、濃縮した時には血がストップする。こういうのは死んでいかなければならないわけです。

これで去年、四分間に一人の率で、十五万人死んでおり、大体、大食して邪食して、若くして死んでいくのは男で、こういうのが女にはないわけです。それから、ガンもやはり男のほうが多い。外食して、邪食するのは女の人より、男のほうが多いということです。そういう点も、

女がなぜ長生きしているかといったら、男のほうが勇ましくも、途中で死んでいくわけです。

「ボケ」と「寝たきり」

それからもう一つ、去年の死亡率の第三位に、「卒中」があるわけですが、これはお年寄りも多くて、この卒中、脳溢血・脳軟化で死んでいったのが十五万人です。ところが、このほうは困った問題を起こす。生き残ったけれど、寝たきり老人、ボケ、こういう人が生き残っているわけで、これが案外長寿なんです。今は脳軟化とは言わずに、脳梗塞というけれど、日本の国はこれでもう破産しちゃうと思います。

昔は、親が病氣したら、長男夫婦が必ずこれをみたものなんです。ところが、戦後、日本の家族制度は完全に壊されて、「家」というのがなくなっただけです。だから親が死んでも、財産は子供がみんな均等割りになり、親が病氣しても、長男があえて、「オレはそんなにもらっていないぞ」と。昔は違ったでしょう。昔は必ず長男が家督を相続して、親の財産をもらったんです。もらっちゃったら義理もあるでしょう。

それから戦前は、学校教育で、「子供は親に孝行しろ」ということをものすごく説いたんです。それは教育勅語でも説いていたし、それから日本の教育の一番の基礎をなした、儒学、論語ですね、「親には孝行を尽くせ」、「君には忠義を尽くせ」ということを、もう小さい時から、日本の国民に叩き込んでいたわけです。

昔の日本というのは、動物性をそんなに摂っていないから、世界で最高の、大家族主義の国だったわけで、親子三代にわたって、一軒のうちに仲よく暮らしていたわけです。ところが、戦後、肉食が入ってきたら、アメリカナイズして、みんな核家族的に分裂が始まり、しかも、法律でまた分裂させてしまい、家族制度を、法律によって消してしまっただけです。

だから、寝たきり老人と、ボケ老人をみるといったら、一日中そばについていなければならぬんです。特にボケの場合の夜行性なんというの、歩き回って、どこに行ってしまうかわからないわけです。それからとにかく、大小便はたれ流しです。

私もずいぶん、老人の病人をみているけれど、女の人で脳梗塞を起こして、ボケてしまうと、大便をいじるんです。中には便所に行って食べているのもあるし、そうすると、女の長寿というのはいけないなと思いますね。見るも無残というか、少なくとも、病氣をする前はそんなじょそこいらの女性と違い、婦人団体の大幹部として、ボランティア的な仕事をしてきた女の人が、一度脳がおかされると、もう判断力はメチャメチャで、過去に一言も口にしたことのない、エロの言葉をどなりつけたり、それから、ものすごい物忘れになって、大体、十分前に食べたのに、もう十分のうちに忘れていちゃいます。だから家族は大変で、夜の夜中でも、「おなかがいっぱい。食わせろ！ 食わせろ！」とか、食べれ

ば、吐いたり、下痢をしちゃって、十分おきに呼び鈴を押して、家族を呼んでいる人もいますわけです。だからこんなのは、そばに一人、つきっきりでついていなければならないわけですが、今の家族制度の中で、そういうことはできない。

国が破産する

では現在、六十万もの寝たきり老人と、八十万のボケ老人をだれがみるかといったら、国がみなければならぬわけですが、もうすでに健康保険はみんな赤字です。まして、それがあと十年たったら倍化するという時に、これをどうするかという問題があるわけです。だから自民党は、将来、いわゆる医療費の赤字を埋めるためにということで、消費税なんというものを強引に通したわけけれども、あの程度のお金は何かならない。

だいたい、首相や大臣がどこかの国に行くと、必ず「お土産」を持っていくでしょう。それから、アメリカが戦争するというと、その費用とって莫大な金を出すという。

この金は国民がこれから税金で全部払っているかなければならぬわけで、どうせ日本の国はそんな金はないですから、これは全部赤字債券か、赤字国債によって、我々が、また我々の子孫が大変な負担を受けなければならぬということになるわけです。宇宙法則でしかたがないけれど、二十一世紀に入る前に、政治も、経済も全部混乱状態に入っていくわけです。

アメリカをみなさい。もう借金で身動きができないわけです。利息も払えないんです。日本でも、国債の借金が山のようになっているんです。それで、「せめて利息ぐらいは」というので、NTTの株を売ったわけで、まだ三分の一残っているけれど、こんなに下がってしまったら、もうどうしようもないわけです。

それからあと、国鉄も売って、これが暴落しちゃったわけですから、日本は国債の借金を返すために、また赤字国債を出すわけです。刻々と一九九九年の、いわゆる大破壊に向かっていくわけです。日本だけではなくアメリカも。ソ連はそれがもう始まってしまったわけです。

そういう中で、女の人が長寿なんだけれども、問題は、その人がみんな病人だった場合、何もこれはプラスにならないわけです。今、長寿は女の人のほうが多いんだから、寝たきり老人もボケ老人も女のほうが多いということ、長寿といっても、ただ長寿だけではなく、健康で長寿でなかったら駄目です。

それから、今の医学がいけないのですが、病人が死にそうになると、「患者さんを生かしておきましょうか」ということで、人工呼吸器を入れて、そうすると、意識がなくても生きていくんです。それから心臓が駄目になってきたら、電池付きのペースメーカーを入れてしまって、それで機械で心臓をちゃんと打つようにさせている。

現代医学がやったのは、そういう悪いことで、

人間が意識も喪失しているのに、ただ呼吸していれば生きているんだとか、心臓が動いていれば生きているんだというわけです。

だから、長生きしても、健康でなかったら何もならない。あとに続くものがたまったものではないです。

「福祉国家」の悲惨

結局、長寿で有名なスウェーデンやノルウェーでも、福祉国家として有名だけれど、国は大変です。この長寿の年寄りを支えるために、国民が働いて、税金が所得の半分も持っていくかれています。だから、若い人たちが全然働く意欲を無くしてしまつて、それで、いわゆる親子の断絶はすごいですから、スウェーデンやノルウェーは長寿でも、自殺率は世界で最高なんです。

やはり立派な家に住んで、腹いっぱいものを食べさせられて、それで年寄りが満足かといったらそうはいかない。孤独というものをひしひしと感じてくるわけです。長寿であるというのは、心身ともども健康であり、そこに何か生きがいのある人生を送っていればいいんだけれど、他人との交流、親子の交流もなかったら、何もうらない。

それから、長寿法が一番の問題なんだけれど、要するに、私たちは食べたもので血を作り、その血が私たちの細胞になり、その血が自動車のエンジンみたいな役をしているわけで、いわゆる血液を燃やしたもので体温を維持し、血液を

燃やしたエネルギーで、私たちは、この筋肉を生かしているわけです。

そうすると、健康で長寿であるということは、確かに、正しい玄米なら玄米が消化されて、それが血になったか、ならないかが問題で、女性の場合には、消化器をあまり使わなかったから、それで長生きしているわけです。でも、その食べ物が悪ければボケになったり、いわゆる寝たきりになったりするわけですが、その点、玄米と野菜は食べ物で最高なんです。

老化の原因を排除する

そこで、今度は、果たしてその玄米と野菜を食べても、消化器がどの程度の健全さかということが問題で、また勝負が分かれてきます。それから、だんだん年取ったというのは、いろいろな毒素がたまつてしまい、たとえば、先ほど言ったとおり、血管の中にコレステロールがたまつたとかいうのもあります。

それから、日本人がなぜボケでやられたかといったら、これは脳の血管に中性脂肪がたまつて、血がいかなくなったらボケになってしまいます。血液が、神経系のところに栄養をもっていくわけですが、この脳の血管が詰まってしまうたら、神経系のところに栄養がいかなくなる、と、神経が死んでしまう。これがボケなんです。だから、もし本当に健康で長寿にしようとしたら、ついってしまった中性脂肪を、いかに掃除して取ってしまうか、いかにこれを抜くかとい

うことで、これは玄米でうまく取れるんですが、リノール酸が入るといいんです。植物性のいい油が入るとできるわけです。

問題なのはボケの場合で、アルツハイマーという博士が、ボケ老人の頭を調べていて、「ボケの人は脳のところに黒いシミがある」ということを発見し、それを百年前に発表したんです。日本人でも年をとってくると、老人斑というシミが手や何かにありますが、この黒いシミが脳にいっぱいあったわけで、最近、ボケ老人が増えたために、世界中でボケの研究に入ったわけですが、ボケの老人には、結構シミがあるわけです。

では、百年前にアルツハイマーが、「ボケ老人の原因はその黒いシミだ」と言っていたけれども、では、その黒いシミが原因か、といったら、最近はまだそれ以外のものも出てきて、シミがあってもボケていない人もいるわけです。

最近わかってきたのは、血液の中に変なタンパク質があるということで、ボケ老人の脳の血管をみたら、植物性のタンパクではなく、異常タンパクがあつて、酸化したタンパク質でしようから、そこを掃除してしまえばいいわけです。赤血球というのは、栄養と酸素を各組織に持っていくわけです。それが正常ならば、帰りに汚れた炭酸ガスと、細胞の代謝した、汚れたものを持って帰ってくるわけです。ところが血管が詰まってしまったら、脳のほうへ栄養も酸素もいかないうから、当然、脳は駄目になってしま

うわけです。

ですから、これを徹底して掃除してしまえば、健康で、長寿は可能だろうということで、私たちが夫婦は、ジャコ一匹とらずに、敢然と純正菜食というのをやってみて、やってよかったと思います。

私自身も、ちょうど十八年前に大変なことがおきて、血を濃くしてしまったために、頭、特に右のほうが悪く割れるみたいになり、右のほうだとやはり、動物性のコレステロールが混ざってしまっているわけで、左のほうはほとんど中性脂肪です。それで、中性脂肪は何かといったら、これは白米です。日本人に多いのは、これが詰まったのが多いわけです。

中性脂肪というのは、だいたい、白米、砂糖、果糖、それから自身の魚で、大体日本人が、明治・大正時代に摂ってきたのはみんなこれなんです。当然、こういうものを摂ってきた人が、これがつまつて、ボケて寝たきりになっているわけです。

それから、心臓のほう、これはコレステロールで、だいたい、動物性の卵とか、肉です。だから、私の場合には、右のほうの脳にはこれがたまつてしまつていたわけで、年をとつたというの、こういうのがだんだんたまつてきたとか、血管の末端のほうから詰まってきたのが老化で、結局、右の脳は、陽性のコレステロールが入っているわけで、これが焼けて、溶けてきたわけですから、もう座敷の中でひっくり返る

くらい、右の頭が割れるかと思うくらい痛いわけです。

それでやっと、子供時代からためた、氷砂糖みたいに結晶体になっているコレステロールと、中性脂肪が溶けてきたというので、喜んだのはいいんだけど、その痛いことといったらないです。四〇度ぐらいの熱です。

魚の毒消しにミカン

それで、これを溶かせばいいんだろうということ、だいたい、大根湯と椎茸で取れるのですが、そんなのがぶ飲みしても全然駄目で、私の右にたまつたのは、何の中性脂肪か、という事になって、それでその時フツと、私は熱海生まれで、海岸育ちですから、子供の時には毎日、魚が入っているわけです。それから卵も入っている。

そうすると、大根の毒消しや、椎茸の毒消しでは、この熱が取れない。だいたい、日本人は昔、魚の毒は、陳皮ちんぴといって、ミカンで取ったわけで、徳川時代、ミカンの皮の干したものが薬になっていた。風邪をひいたら、この陳皮というミカンの皮を煎じて飲んで、みんな治したわけです。それで、ミカンならいいだろうということ、ミカン二十個食べたら、少し痛みは取れたけれど、熱が全然取れないので、早速、冷凍ミカンを買ってきて、冷凍ミカンを二十個食べた、その日一日は頭痛が、ある程度我慢できる。

その翌日、ちょっと玄米を食べるとまた、カーッと起きてしまうわけで、その翌日も冷凍ミカンということで、とうとう冷凍ミカンを十年間食べた。現在では普通のミカン二十個。今はもっと摂っていますね。今はミカンだけではなく、ブドウも摂っているし、今は濃縮が多いんですが、濃縮ミカンの大瓶を一日に一本飲んでいますが、あまり飲み過ぎるので女房に、「こんな高いものを！」と言って時々怒られるのですが、まだ血が濃いです。

甘いのが溶ける

ただ、有難いことに、一昨年から、今度は左の脳の中性脂肪がとれてきて、左の脳というのはほとんど砂糖です。これが脳の血管の末端のほうでは氷砂糖みたいになって、中で固まっているのが、溶けてきたわけです。そうすると不気味なんです。これが溶けてくると、よだれが出てしまい、そうすると、この間の神経がマヒしてしまうために、口が開いてしまうんです。自分では神経がマヒしているから分らないわけです。テレビを見ていると、女房と子供が、「お父さん！また口が開いている」と言うわけです。それで見ると、ここによだれがダラダラとついていて、最近、年がら年中怒られるのですが、甘いので神経がマヒしてしまうわけで、よだれが出ているのか自分で分からないわけです。

今は甘いのが出はじめているから、塩気を入

れなければいけないというので、塩気も入れています。豆腐の塩からです。だから一方では古い塩気を抜いて、右脳のほうは果汁でどんどん塩気を溶かして、抜いて、甘いほうには新しい塩気の補充ということで、恐らく、人類未到の遊びに入ったわけで、過去の食養家はここまでやらなかった。

酒でゴマかしてきた

過去の食養家は、みんな魚を入れていたから、中性脂肪が詰まっていた、全然取れないんです。取れないから、過去の食養家は、みんなアルコールへ行ってしまったわけです。お酒を飲めば、お風呂に入ったみたいに、一時血管が広がるんです。それでその時に血が動いてリラックスするわけですが、では酒を飲む前は病気だということでしょう。動脈硬化です。

過去の食養家を見てみたら、みんな大酒飲みで、しかもみんな終わりが悪い。彼らは若返るということに挑戦しなかったんです。それは、その食養が間違っていたんです。石塚左玄以来、最初から、「魚を摂れ！」ということをやっていたけれど、食養の神様だった、石塚さんは五十九歳で死んでおり、日本の食養というのは、明治の終わりから、食養会というものによって、ずいぶん、運動が大きく広げられてきたけれど、完全菜食ではないんです。小魚は食べるということでやってきた。そういう人たちを調べてみたら、みんな短命なんです。

正食によって病気が治っていたら、みんな普通の人より、長命でなくてはならないのですけれど、過去の食養の指導者をみたら、みんな大酒飲みなんです。死ぬまで飲んでいいるということは、血管がいつも詰まっていたということなんです。魚のカルシウムが血管の回りにくっついてしまったら、血管が弾力を失ってしまうわけです。

だから私は、四十年前に、「小魚はとるな」ということをやったわけで、四十年やってみてよかったと思っています。もちろん女房にも、うちの子供もです。あとの勝負は、こちらが長生きするか、しないかだけの問題で、今のところ、私は「やってよかった！」と思うのは、六人の子供がみんな健在で、しかも非常に健康だということ。魚一匹食べさせてないんです。もう長男も、次男も結婚して、長女も結婚して、孫二人つくったけれど、その孫もみんな陽性です。

私は、玄米の指導者は、自分が教えた玄米で「健康になれ」と言ったら、自分が健康な状態を示さなければいけないと思っています。それから、「妊娠中に正食したら、心身ともども、健康な子供が出来る」ということを言いながら、皆さんに食養を勧めていたら、まず、指導者の家に、心身ともども優れた子供がいっぱいなければならぬ。

それから、桜沢先生もそうですが、「正食したら、ただ肉体が健康になる」というだけの正

食は皆さんに勧めていないわけです。正食したら、いわゆる判断力が高くなり、正義心が強くなる。そうしたら、正食の指導者は、夫婦仲よく、長寿で、そしてあとに心身ともども優れた子供を残した時に、その人の食養は正しいということになります。そうでないということは、結局健康ではないということで、動脈硬化を治してないということです。

私は、純正菜食ということを桜沢先生に言ったんですが、今、玄米運動をやっている方は、以前の半搗き米に魚時代の方が多いわけで、彼らは依然として、「魚ぐらい食えー」なんていうことを言っています。でも勝負はついていません。そういうことを言っていた人はどんどん若死にしているんです。

教えてしまつてはダメ

今日はC-Iのほうから、「桜沢先生のクラックスを解いてくれ」というんですが、これは大変な問題なんです。私は、桜沢先生から「絶対にクラックスの答えを教えてはいかん」ということで口止めをされているわけです。だから、悪いことをしてしまつたんですが、桜沢先生の教育法というのは素晴らしいと思うんです。ところが、桜沢先生に言わせたら、「これを完全に解く人がほとんど出てこない」というわけです。

それでインドから、「私の教育法にどこか間違いがあったのか？」という手紙がきて、イン

ドというところは、お釈迦様の生まれたところですから、釈迦が死んで千年は、インドで仏教は栄えたわけですが、千年のちに仏教がインドから消えてしまったわけです。それは釈迦の説き方が悪かったということで、桜沢先生は、インドから私に大変な手紙をくれたんです。

「私も日本にいる時に、大変な数の本を書いた。そして正食と、PUというものをみんなに伝えるために、私は大変な大衆運動をやったけれども、まだ一人も救い上げていない。そして、今の私の説き方が、やはり仏教と同じように、ある日、忽然として、私の正食理論と、無双原理というものが消えてしまうのではないか。だから大森君も、何か新しい伝道法を考えてくれ」と。

だから私は、「本は駄目でしょう」と言ったんです。釈迦もキリストも、本は一冊も書いていないわけで、釈迦が死んで、二百年か、三百年のちに仏教の本が書かれているし、それからキリスト教の聖書も、キリストが死んで、やはり百年ぐらい後に書かれたわけです。釈迦とかキリストは書いておらず、ただ、行動で示したり話しただけです。だから私も、桜沢先生が、「本を書いても駄目だ」と言うから、ではしゃべりまくるかということをやってきました。本では読んでも、著者との親しみというのがないわけですが、しゃべって、語ったら、日本中どこに行っても、私の話を聞いてくれる人が多くて、それで玄米に入る人が多いですし、じ

かに会ってしゃべったのは、大変な数です。

そこでこの、無双原理の問題ですが、これも桜沢先生と同じように、この問題を皆さんに提起して、皆さんに答案書いてもらって、私も、桜沢先生の真似をして、出来た人には三重丸、ダメな人はバツというように、一重丸から始まって、丸をつけるということをやった方がいいのかも知れない。

② 邪食をしても病気になる い人のあるワケ

これは食事をバランスよくとったということ、このバランスというのが難しいんですが、例えば、魚を食べたら、同時に魚の毒消しをしてしまふということです。魚の毒消しには、いろいろな方法があるけれども、たとえば、刺身のトロを食べる時には、必ずワサビをつけるとか、カツオの刺身を食べる時には、ショウガがついている。ただ、サバだの、アジみたいな時には、大根おろしがついている。

これはなぜつけるかと言ったら、結局、香辛料というのは、みんな殺菌性があるからです。動物性タンパクというのは怖いんです。見ている間に腐っていつちゃう。魚なら魚を殺してお皿の上にのせてみなさい。一時間たったら、カチカチになって、もう死後硬直を起こしている。それから三、四時間したら、ブーンと変な匂いがして、もう腐敗菌が入ってきている。

ワサビとか、シヨウガのようなものは、このバイ菌を殺すから、まず腐敗菌の防衛のためにこれをやる。いろいろなバイ菌が入ってくるのをみんな殺してしまうからということです。それから動物性タンパクというのは、みんな窒素系で、ものすごく悪臭がするから、その悪臭を消すために、あの芳香性の、香辛料のワサビとか、シヨウガを使うわけです。

それから、トロというのは脂身ですから、脂を消すために、ワサビみたいな、脂を溶かす力のある、陰性のものをもっていく。ところが、カツオになってきたら、脂身がないから、もうあんな強いワサビはいらないわけで、当然、色の黄色いシヨウガを使っているわけです。それで、アジとか、サンマになったら、こんなに強い香辛料はいらないわけで、大根おろしぐらいでたくさんなんです。

私は、うるさく、純正菜食を唱えてきたわけです。ところが、四十年、この運動をやっているのも駄目です。病人が真面目に食箋をやっているのは、病気を治す間だけで、五、六年たつてから会ってみると、もう、「先生魚ぐらい食べています」と言うんです。日本のまわりが海だから、というんです。

それで病気をして、また来るわけですが、見てみたら、魚の食べ方がもうメチャメチャなんです。動物性というのは腐るから、必ず、防腐と殺菌を考えなければならぬ。それから、動物性タンパクというのは悪臭がするから、臭い

消します。

磯魚にミョウガ

この問題が分かったのは、ちょうど十五年ぐらい前に、伊豆の大島の隣りに、小さな利島という島があって、何万本という椿がある。そこで健康学園をやったんです。この島は非常に難しいんです。火山島で、海岸が絶壁ですから大きな船が着かない。だから、大島通いの汽船が毎日あそこを通っていても、天気の良い日でないとき、連絡船が行かないんです。海が荒れていると、連絡船はハシケを出さないんです。

だから、ここで健康学園をやる時には、サラリーマンでは困るわけで、サラリーマンだと、「船が出ないから、帰るのを三日延ばす」なんて言ったら、クビになってしまうから、特にそういう時には、「自由人求む」と書いたんです。だから結構、勢いのいい、健康な人がみんなそこに集まったわけです。

そこで、健康学園をやって、私は村長さんの家に泊まったんだけど、村中、全部椿です。ぼくらはそこで野菜食をやるんだから、「野菜はどこにありますか？」と聞いたら、「利島の農協にある」と言うから「行っても、大根がなかなかない。それから、あそこの島の人たちは各自で畑を持っているから、畑に大根ぐらいないか」と思っても、大根は植えてないんです。ただ、ミョウガが植えてある。

それで、ミョウガというのは何に使うのか、

その時は知らなかったんですが、考えてみたら、利島の連中は、小さな船を岸壁からウインチで降ろして、磯魚や、目とか、エビとか、それから海藻、そういうものを食べているわけです。そうすると「磯魚の毒消しがミョウガか」と分かったんです。すし屋でもミョウガを出しますね。

漁師の魚の食べ方

それから、もう二十五年ぐらい前ですが、三浦の三崎港でカンヅメになってしまったことがあったんです。目の見えないのを一人治して、先天性の難聴を治したんです。そうしたら、もう大変で、商工会議所の連中が、「大森を帰すな！」というので、私は小島という、マグロ船の船主の家に閉じ込められてしまった。

ものすごく金づかいが荒くて、あんなに金づかいの荒い連中見たことがないですが、マグロ船が戻ってくると、半分は船主のもので、いっぺんに何億と入るわけです。それであと半分を売ったのが、船員の給料になり、半年目に帰ってきた時に、まとめて給料が入るわけだから、船員もものすごく金づかいが荒くて、私は熱海生まれだから、「熱海」というところは、ずいぶん金の落ちるところだな」と思っていたけれど、三崎の町に行ったらとんでもない、札束がうなっている。

それはいいけれど、帰してくれないわけで、私のところは伊豆だから、目の前に見えるので、

「帰してくれ」と言ってもダメなんです。

しょうがないから、私はそこで、「七十歳以上の現役の漁師で、元気なおじいちゃん、どういう魚の食べ方をするか」というのを見に行ったらんです。そうしたら、やはり大きな鍋に、白菜みたいな野菜をたっぷり入れて、その中にちょこっと魚を入れている。魚はただ毒消しを使っただけでは駄目なんで、我々が標準とする健康体の人の最高の血液、赤血球のナトリウムとカリウムの比率は、1対5です。

だから、魚みたいな塩気のあるものを食べたら、同時に5倍の野菜を食べなければ駄目なんです。ところがやはり、七十歳で、船に乗って現役で働いている漁師の食べ方を見たら、ものすごく野菜を摂っている。大量の野菜を同時に摂らなければ駄目だということです。

玄米の連中に、「魚なんて食うな!」と言っても、食われちゃっているわけで、しょうがないから、十年ぐらい前にここで、『邪食のしかた』ということをやったら大勢きた。(笑い)当然、動物性タンパクを摂る時には、これはナトリウムが多いんだから、同時に5倍の野菜が必要だということです。肉、卵もそうです。だから、野菜を同時に摂らなければ駄目で、時間をおいて食べても何もならない。

肉なんか食べると、相当長い時間、胃に残っている。タンパク質の分解は胃がやるわけですから、同時に入れてやれば、そこでカリ系の野菜が動物性タンパクを分解するわけです。

アメリカ人が、肉を食べて、生野菜を大量に摂って、さらにカリの多い果物を取り、生水を飲んでいても、なかなかあの肉の毒が消えない。それは時間を離してやるからです。

だから日本でも、ずいぶん失敗した例があります。青汁療法がいい例ですが、これは動物性タンパクで、身体に悪い塩気がたまった人は、青汁のカリを摂ればいいという。果たしていいかというと、そうはいかないんです。結局、食べたものは血になっており、細胞になっているわけだから、そういう冷たい水を入れても、絶対に相手は溶けないんです。この場合には、温度の陽性を使わなければいけない。温めれば、ものが溶けてくるわけでしょう。

戦後、岡山の遠藤博士が、一年草のケールの青汁療法をうんと勧めて、岡山県あたりでは、小学校の子供に、強制的に青汁を飲ませて、そのうち全国でこれがはやったけれども、死んでいく人が多くなった。

同じ青汁でも、ケールみたいな一年草というのは、陰性ですから、ビタミンCが多いんです。それで、青汁を飲んだら、血を消しちゃうわけです。こういうように、野菜を摂れといっても、ビタミンCのある野菜だったら、いっぺんに血液をうすくしてしまうわけです。だから、ビタミンCの多い青野菜とか、果物を摂っていいというのは、血圧の高い、血の多い人なんです。結局、邪食というのは難しいです。(つづく)

〔文責／編集部〕

リマ・クッキングアカデミー91年夏期の時間割

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 14:00	桜 沢 里 真	4 5 6 7 月 月 月 月 23 7 4 2	5,150円	33,372円	4月 3,090円 5月 12,360円 6月 12,360円 7月 9,270円	3,605円
		B	18:00 20:30	浮 津 宏 子	14 11 9 21 18 ⑭ 28 25				
初級科	水	C	11:00 14:00	吉 成 知江子	4 5 6 7 月 月 月 月 24 8 5 3		27,810円	4月 2,575円 5月 10,300円 6月 10,300円 7月 7,725円	3,090円
		D	18:00 20:30	植 田 富く子	15 12 10 22 19 ⑭ 29 26				

●講師の担当は変更になることがあります。●7月14日は修了試作会です。●金額は消費税込みです。

野生学園訪問 のお礼

松田 玲子



▲丹精して作った米を醸造用の大ダルの穀倉に納める松田重信氏。

成人の日の祝日に御多用のところ、大勢の日本C.I.協会の会員の皆様が、野生学園精神道場にご来園下さり、まことに有難うございました。

野生学園の由来は『新しき世界へ』の617号（一九八八年十一月号）でご覧ください。なお『新しき世界へ』五二〇号に、私たちのマクロビオティックとの出会いを掲載させていただ

いて以来、先生（主人）の体を通して桜沢思想を知って、十有余年の歳月の流れの中に、筆舌につくしがたい、幾多の体験をし、大きな財産として、今日の疲れ知らずの健康体を得ることが出来ました。

どんなに感謝しても、しきれない貴い気持ちが大きく世界に目を向けられるようになり、先

生は百四回百カ国、私は四十五回八十一カ国も旅することが実現出来ました。

昨年の十二月三日からの二週間、ニュージーランドのイリアンジャヤ州の裸族の部落、ジャヤブラ、ワメナの旅は地球の原点でした。マッチ、火種もない、食べるものはイモだけ、ヤシの葉で作った小屋の土間に、干し草を敷いてゴロツと寝るだけ。私の八十年型人生に向けて大きな示唆を与えてくれた旅でした。

無農薬の米創り

「云うは易いが行うは難し」の如く、実際に作ることに胸が高鳴り、六千坪の農場に完全無農薬の米の華を咲かせることに成功し、四回目の米を収穫しました。

今年は先生の還暦の年でもあり、「パワー全開」で米創りに邁進する覚悟でおります。どこまでやれるか分からないけれど、田の草取りの真っ最中の時は、毎朝三時から白の作務衣で草取りをする先生の姿に、私は涙さえ浮かぶほどです。

誰かが作った米を買えば簡単なことですが、本当の苦勞と、本当の感謝が出来ません。私たち夫婦もだんだん年を経て行きます。皆様にもぜひ田の草取りの苦しみと、収穫のよろこびを知って頂きたく、日本C.I.協会を通して、田の草取りの体験をしてみてください。

美山建設KKの社員は、毎年田の草取りに参加して、仕事の方がずーと楽だと言って大き

な悟りを開き、どんな会社を大きくして行っ
てくれます。

今回の催しに際して大森一慧先生を始め、橋
本編集長御夫妻、高崎の菅野さん、石川さん、
伊藤温御夫妻らスタッフの方々が前の晩から泊
まり込みでお手伝い頂き、大変お世話になりま
した。

当日、三味線の杵屋作齋社中の越後獅子の演
奏、盛り沢山の料理、玄米餅、おこわ、鯉のあ
らいなどを楽しむことができ、野生学園の先生
初め、皆、生き生きと働く姿を目のあたりに見
て、私は一段とマクロビオティックの貴さを知
りました。久しぶりに大森英桜先生のごきげん
な講義を聞かせて頂き、皆さんの最後のかたづ
けのスマートさ、大森一慧先生は鍋釜まで、ガ
リガリときれいにして行っして下さいました。

先生（重信）と二人で日本C I協会の発展と
皆様の健康を祈りながら、誌面をお借りして御
礼の挨拶とさせて頂きます。

本当に有り難うございました。

合 掌

（日本C I協会の会員の方で、野生学園精神道
場（茨城県東村Ⅱ最寄りJR成田線佐原駅）
の米創りに参加を希望する人は『野生学園友の
会』を作りますので、ハガキにそのむね書いて
日本C I協会あて申し込んでください。作業の
時期になったらご案内します。会員になって学
園の生活を体験する方には、野生学園の米や穀
物（小麦など）が頒布されます。

日本C I協会事務局)

■要予約

究極の玄米 をよく噛んで 味わう会

1口100回噛んで心の底から味わいましょう。

● 3月10日(日)午後1時～2時30分 ● 会費/1,500円(消費税込み)

この「野生学園米」を、天然水・海精塩で工夫をこらして炊いてユックリよく噛み味わう会です。とれる年の天候その他でバラツキが生じますし、他にも「究極」の美味優秀な米はあると思いますが、限りなく「究極」を探究するテストです。体調もとのえてお越しく下さい。希望の方には「野生学園米」の在庫が少量ありますからお頒けできます。炊飯担当は橋本政憲本部長です。申込み締切り/3月8日(金)

日本C I協会 ☎(03)3469-7631(代) FAX(03)3469-7635



半断食“宿便とり” 熱海温泉道場

大森英桜、牧内泰道先生直接指導……海砂もぐり、森林浴、温泉に、自然の中の広大なる“気一杯”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

共に歩こう「生存への行進'90」



行進団は紀伊半島を海岸沿いに歩き、和歌山県から、奈良、京都へ北上しました。

紀伊半島は、美しい海、磯、山の独特の風土と風俗を感じる場所でした。伊勢神宮では、神殿にそなえる米のつくられる様子をビデオで見ましたが、手刈り、手植え、無農薬の伝統的な方法でした。境内には杉の大木が何本も生えており、土地の働きの大きさを感じました。奈良県の大神神社は、三輪山そのものを祀っていました。

奈良市でおとずれた大倭紫陽花^{おおよこあざい}の法主の矢追日聖師は、「日本の元々の宗教は神ながらの道で、神とは自然の働きのことだ」とおっしゃっていました。自然を祀っていた古来の信仰が残っているのを感じます。

ここまで各地を歩いて来ましたが、その土地土地のもっている波動の違いを感じるようになりました。その場の風土の違いが、風俗や人の気質の違いに影響しているのも実感するようになりました。日本を歩いてみると、やはり面的には田舎が多く、都会を歩く日数はわずかです。そして、広い山地があり、山々によって私たちの生活が守られています。山が荒れると海の漁場が荒れ、漁師が山の植林を行なったという話も聞きました。

和歌山県田辺市では、ナショナル・トラスト運動をおし進めてきた外山先生に、天神崎を案内して頂きました。森、磯、海の三者が一体となって生態系を形づくっている様子や、磯辺で小動物が棲み分けをして共存共栄している様子

を観察することができました。私たちがふだん意識しない小動物の世界にも、自然、生命の深い知恵のひそんでいるのを感じました。

日本では、この天神崎の会がナショナル・トラスト法人第一号に認定されています。しかし、この辺りもリゾート開発が進み、運動にも、きびしい現状があるようです。

また、紀伊半島には数カ所、原子力発電所の予定地があり、根強い反対運動があります。日本の原発の立地は田舎の海岸になります。推進派の人は、過疎化した地域の開発と、職を得るためを考えており、人々の心は、自然保護、安全性と開発との間でゆれているようでした。

地元に来ると都会では分からない現実が気になります。同じように、都会生活をしている消費者には、農業生産者のかかえる問題がなかなか分かりません。そのような断絶の中で、食の汚染の問題や公害の問題が起ってきています。そのような分断の根底には、人間の生活と自然との分離があると思います。生命の働きの一体感を回復するための交際の原理が必要なのです。

日本を歩いて旅し、さまざまな人と出会う行進によって、固定観念が破れ、広い視野を得ることができたのは、私たちにとって、かけがえない体験となりました。

和歌山市では、太陽保育園を訪ねました。ここでは玄米正食、はだか教育を行っており、どんな環境にも適応できる生命力を喚起するようにスケジュールされています。行進団の男性は、子供たちといっしょに屋上でのシャワーに

参加しました。寒風の中、冷水シャワーを何回も浴びるのです。終わったあと一時間ぐらいいは、ふるえが止まりませんでした。これは内側から体をあたためようとする働きがわき起こってきているのであり、やがて、体がゆるんできて、気持ちよくなりました。

保育園では冬でも毎日、シャワーやプール、海などで水浴を行なっています。子供たちはすぐに体があたたまり、湯気が出てきます。水浴の後は坐禅をします。十五分からじよじよに時間をのばしてゆき、一時間半くらい座れるようになるそうです。間もなく恒例の冬の高野山で、裸で雪合戦を行なう予定だということで、子供たちに聞くと、「高野山を楽しみにしている」と積極的な答えが返ってきました。このような訓練を通して、適応能力が高まり、園児たちは、本当に明るく、活き活きしています。

理事長の平井謙次先生は、幼少から心臓病をわずらい、三度の心臓手術を行ない左肺全部と右肺の半分が壊死している一身障者の体を、食養、ヨガ、禅などで克服し、断食をのべ千三百日実践しており、その体験を幼児教育に活かしておられます。

平井先生は、「大人にできない事は、子供にもできないと思うのは間違いだ。子供はすばらしい。そのすばらしさを一つずつ消してしまふのは大人だ」とおっしゃっていました。

文明生活は便利さを追い、自然の暑さ寒さ、きびしさから私たちを遠ざけ、体を使わなくさせることによって、私たちの本来の力を一つづ

つ弱めてきたのではないのでしょうか。ここでは、寒い時は寒く、暑い時は暑く、自然の刺激をうまく受け入れることによって、子供たちが育ち、アトピーや、さまざまな障害のある子供が治っています。

寒い時に服を着るのは人間の知恵ですが、服をぬいで自然に還ることも、内なるいのちの力を高め強めるためには必要なのではないでしょうか。私たちの行進も、酷暑、厳寒の中を野営しながら歩くことにより、生きた学びをさせて頂いていますが、さらに一歩進んで、寒い日に服をぬぎ、水を浴びる積極的な姿勢の幼児教育があります。

太陽保育園での子供たちの姿は、本当に生命の側に立った教育とはどのようなものであるのかの、大きなヒントを与えてくれると思います。

奈良県桜井市では、自然農法の川口由一さんの田畑の見学会に参加しました。見学会には毎回多くの人が参加しますが、単に農法を学ぶというよりも、そこから生き方を学ぼうとする人が多いようにでした。川口さんの農法の基本は、耕さないで、春夏秋冬のおおの田畑の中の生命のサイクルを最大限に活かすことです。

その土地に生えた草を外に出さず、外から中に入れず、その場で枯れて微生物に分解され、地表で土に帰って重なってゆく中で、作物を育てていくのです。ですから農薬や肥料を使いません。自然は、必要な所に必要なものをつくるという身土不二の原則が、ここに生かされています。

ます。

ただ自然放任ではなく、自然の理を理解し、人が育てたい作物のために人の手を加えています。他の草に作物が負けないように工夫したり、水分を管理したり、自然の働きを感じ、理解する智力の必要な農法であると感じました。自然の働きと人間の知恵との高度な調和が、この農法の中で実現されています。この考え方で日本全土の自然環境を見直す作業が必要なのではないかと思いました。

人間は純然たる自然生活（野生生活）はできません。自然との調和のとれた文化生活を創造しなければなりません。そのためには、私たち一人一人が自然と向き合わなければなりません。自然の理、原理、原則を理解し、それにしたがった文化生活を創ってゆくために。それは同時に自分自身と向き合うことでもあると思います。

京都では『使い捨て時代を考える会』という市民グループの槌田勘さんにお会いしました。槌田さんは、人間が火を使いだしてから、野生のサイクルからはずれ、ゴミの問題が生まれた、工業的生活は、やがて破綻する運命にある、せめて農的生活をするしかない、とおっしゃいました。しかし、理想は理想であって、実現できることから地道にやるしかない、とおっしゃいました。

私たちも、歩く速度で、あせらず、たゆまず、一步一步進んでいきたいと思っています。

（三輪政人・行進団）

追加

平成3年度
カムカムクラブ

無農薬玄米の年間予約募集

毎月配送いたします。

◀カムカムクラブ米と通年販売米との比較▶

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



1. 単位・価格

玄米 30kg	23,000円
玄米 10kg	8,200円
粳米 30kg	20,000円
粳米 15kg	10,700円
ミニダップFCIK 96-200→81,770円 (家庭用電動粳すり機)	

※価格には消費税は含まれていません。

2. 配送月

平成3年5月より10月まで毎月上旬に配送いたします。(ただしミニダップは5月上旬に一括配送いたします。)

3. 申込み方法

- ①カムカムクラブ専用の申込み書をお使い下さい。
右下申込み書請求券をハガキに貼り、下記カムカムクラブ係宛ご請求下さい。
- ②申込み書に必要事項を記入し、郵送して下さい。

- ③申込み書が届き次第、請求書と郵便振替用紙をお送りしますので請求書が到着後1週間以内にご送金願います。
- ④カムカムクラブは日本CI協会の正会員または誌友の方を対象としていますので、未入会の方は御入会下さい。

4. 予約締切

平成3年3月31日(ただし、予約総量に達し次第、締切らせていただきますのでご了承願います。)

5. 取消し・変更

3月31日までの取消し・変更は手数料2,000円を申し受けます。それ以後の取消し・変更はご遠慮下さい。

6. 配送方法

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

玄米・粳米送料表(1回の配送につき)

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

※個口、重量を問わず一律料金です。

※島部の場合は上記金額に500円を加算願います。



オーサワジャパン株式会社
カムカムクラブ係

〒173 東京都板橋区小茂根5-4 ☎03-3958-7112

カムカム申込書
請求券

インド編〔続〕

—11—

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〕

●III-31. 1954 1-74信

□ M I の新装

MIも追々国際人を迎える事になる。キレイにしているだろうか？ 廊下の壁や天井の紙がヤブレたり、よごれたりしているのではないかと？ 天井のおちかかっているのが会議室の前にあつたが直したか？ トニカク、春季大掃除のツモリで美しくしてほしい。忠彦のダンマリに頼むというだろう。便所はトクニキレイに、洗面所も同様。私が自ら、ウラの洗面所のタタキや、内の洗面所の大掃除をよくやったが、あの頃の整頓と清ケツは守られているか？ 大分、上原駅までの両側のミゾが汚れていると云うコトだが、家の中はドンナものか？ コトニ台所は？ 大講堂？ 雨モリは直したか？ 一日々々キレイになつて行くのでなかったら、不自由人なんだ。客室だけは錠がついたか？ 心配なので念のため特に注意をしておく。私の恥さらしにならない様、至急動員して一日で片付けてほしい。毎日ミガキをかけるのにナメケたりかくれたり、している人はいないか？ 私は今でも毎日三回大掃除、床ミガキ、洗面所（と云つても八畳位ある）、廊下をみがいている。サローギ邸で五階から一階までを毎朝四時から二時間かゝつて掃除していたのが、大ヘンナ評判になり、思いもかけぬ得をして、こんな大理石の宮殿に入れられる事になった。シンデレラ姫物語を知っている者はミナお妃さまになるヒミツ（灰カブリと云われるまでオソージする事）を知っている。MI生Rg、Eをトップにして美しい、清楚な家と云う印象を人々に与える様、大革新運動をおこせ。

□ 国務大臣Chセン氏の招待

①第一回去年十二月、第二回本年二月滞在延期願を出したが、第三回を本日又出した。今度は一カ年。その間に帰化の手続きができると云う。

アチャリヤ青年の文字通りの精進ぶりはホントオに驚嘆に値する。この青年を一日でもMIでとまらせ、MI生に実物を見せたいと思つていたが、昨日（21）で送った論文で見る通り、彼のPUダイジェストの程度が分つた

ので苦勞をさせる為に渡航の許可を出した。するとスグ博士(ダレでも)をよんだモノはおぼえてゐるだろう! 号と号に彼は会いに行った。スグ紹介状をもらつてその足で國務大臣Chセン氏邸を訪ねた。多くの面会者があり、スグ追いかえされるモノもある中でアチャリヤ青年は、三十人もの待つてゐる人々を尻目に一時間半も大臣と話し、ツイニ東京行きの旅券をすぐ貰うコトになった。万事ウマク行けば彼は七日に立てる。八日につく。金も何とかなるだろう。(シャクンタラさんのは出来た)。彼は今更らの如く、PUの偉大さに驚いてゐる。二カ月前の彼なら大臣に会う事もできなかったのだ。今日は大臣を感心させ、ゼヒすぐWPCに行けと激励される身になっているのだ。大臣がドレ位おどろいたかは大臣がスグ私に面会を申込んできた事で分る。私たちは明日ベンガル國總統官邸の屋敷に招待された。アチャリヤはミチオ第二世になるかもしれない。彼のプリントが出来たらこちらえ二部空送せよ。十部海送せよ。OLとして45号として各國えも送れ。(中略)

□カルカッタ第二回ANS始まる。参加者30名余、Mr. P. 邸。毎日曜夜。第一回は一昨日やった。「唇の生理学」から始めた。イヨ／＼おもしろくなつてきた。始めて学生会館で講演した時とちがつて大分案に舌がまわる。口に聞いてもらいたいモノ。今日アチャリヤ君の話ではセン大臣がスデニ私のウワサを聞いていたと云う。ズイ分名を知られたので、又、忙しい日がグ／＼近よってくるのが分る。今日は水道の水が完全に湯になっている。90度位。撒水用の水道は100度くらい! イヨ／＼インドの夏だ——外は103度。大石の室は五尺のファンで涼しくて80度位。

□PVNアチャリヤ青年二日に出国せん

私も今度はオドロイタ。PUは偉大なるかな。アチャリヤ君は私が許可を与えた翌日、旅券をもらつてしまつた。PUは偉大なるかな。たゞ△性の青年でさえあればPUは「空とぶカーペット」にもなるし、「アラジンのランプ」にもなる。禍なるかな▽性なるモノよ。朝ネ坊よ、不確定性よ、犬のクソよ、ニギリつぶしやよ、カケナイ人ダンマリ低脳よ。インドの旅券は私の「ヴィザ」でも分つてゐるだろう。日本より六ツカシイのだ。サ

ーカー事務長の息子のはまだとれない。モ一六カ月もすつたモンダしている。

シャクンタラ姫は總統が旧師だから特別にスグもらえたが、それでも一度は断られたのだ。PUをワズカ二カ月ばかり勉強しただけでアチャリヤは大々的ジャンプをやつた。これは正にミチオ級だ。これから私の仕事は急テンポになるらしい。今はアンダンテ調……二カ月PUをやつたと云つても總計三十時間私と共に過ごしただけだ。しかもイロハのイからPUのチーパツから始めたのだ。丸二年も私と同じ屋根の下にすんでジャンプしない子はズバぬけた、ケタはずれの犬のクソだと云うコトが分るだろう。断行だ、実行力だ。アチャリヤに私は始めからイキナリ、ステアリン、パルミチン、オレイン酸のクラックスを出して散々苦しめた。卓郎よ、ミツグよ、オットオよ、Rgよ、Eよ! 實際君たちはドオカしているのではないか? 今日は一夜夜明して考えて見てはドオ? いや／＼君たちはPUの嫡出子である名ヨを不名ヨにするのか。實際アチャリヤは君たちの千分万分の一もセワをやかさなかつたではないか。

■バタチャリヤ社長

昨夜八時、ノックをする人がある。リマが出てマアと云うオドロキの声をあげる。ダレかと、私も立つて扉口へ行つておどろいた。インド最古の、最大のゴム会社の社長バタチャリヤ博士と、サーダナ号の事ム長サーカー氏!

全く予期しなかつた博士の来訪にはおどろいた。博士のコトは一寸、十二月頃の通信にかいた様に科学者(化学)で、日本から橋本智恵子女史を苦心してよびよせ、デュルガポール(こゝから百二十里の西北の寒村)に「新しい村」を創設した人。最近では会社の方は人にまかせ、畢生の事業、最大のユメ「新しいインドの村」を創設するために数百億円(財産の半分)を提供し、橋本女史と、弟と三人で焼つくような荒野のど真中で努力をつづけている。アミモノ、人形ツクリ、ローケツ染等を無料で教える学校と授産場をやっている。博士は六回日本を訪ねている。今日は新インド教育問題について十時過ぎまで快談。私と同意見で、現代の歐風教育を全滅

しない限り新生インドは確立しない。現代の政治革命も社会革命も教育革命なくしては出来ないと云う。話に花が咲いて全く時のたつのが分らなかつた。氏が第一回にイカニして日本に渡ったか、と云う点だけ日本の青年にきかせたいと思う。

丁度三十二年前(一九二二)、B氏は大学教授をしていたが、一大決心をし、アラユル困難と戦ってツイニ独力で旅券を獲得した。(この青年の渡航について、目下のインド政府の政策をコッピドク氏は攻撃した。政府は青年の渡航の爲には全力をあげて協力するのがギムである。政府は全く間違っている。)それから法律家なる父を説得し、二十五才のB君は日本へ渡った。氏の道は全く私のソレに依っている。サツマ治郎八君や多くの官費やスネカジリ渡航者と違って、氏は二カ年滞在中、ある大阪のゴム工場で職工になって真黒になって早朝から夜おそくまで働いた。氏は『大きい野心』と云うコトバを何度ももらした。これが現代の青年には欠けている、と云うのだ。全く偉大なユメをもっているか、いないかで、自由人になるかドレイ人になるかきままる。氏は「大きいユメ」をもっている。今もおソレを追っている。永遠の少年の一人だ。近く氏は全財産をこの新しい社会の建設事業に投じるつもりだと云う。

三十二年前、大阪の汚い町工場で真黒になって働いていたインドの青年の姿を思え！ カレはガンジイのロンドン遊学と違って、真黒なインド人として、下町でドンナニ輕蔑されていたろう？ その二年間、彼はマズ日本語を学んだ。(真の学校は社会より実生活なり)。博士である事も新進教授である事もかくして、一介の黒ン坊労働者として黙々としてはたいた。『下層社会にその国のホントオの伝統精神をもった無学で謙虚な人があるモノです。ミナ私をかわいがってくれました。工場主は親切な人でした。私は彼を心からソンケイしました。主人の子供十五才と十一才の男の子は私のいゝ相手でした。二カ年でゴム製造を予定通り修得したのは、その為、前もって応用化学を専攻しておいたからでした。ソレカラ私はインド最初のゴム工場をカルカタで作りました。(氏はネタジと同じベンガル人)。それが今では最古のモノになりました。私はインドに工業を起すと云うユメを実現しました。これから、私は第二のユメにとりかゝるので

す。全く新構想の社会を作るのです。しかしインド人はナマケモノで、不器用です。三十二年前の大阪の下町の工場の様によく働く人がいないのです。あんな日本人が百人ほどほしいです。私は日本で竹細工の製造法も修業しました。貝ボタンも作ります。高瀬貝からサヴェエ鉦まで……ローケツ染は大好きです。私は、日本農村の古い伝統をインドで生かしたいのです……先年アジャンタ洞窟の壁画を見に行った時(二千数百年のスパラシイ壁画が、今日も色アザヤカニ生きています)二人の日本人が写生していました。英語で話しかけて見たがサッパリ分らないので、私が日本語で話してスツカリびっくりさせ、いゝお友達になりました。その人たちは毎日写生しながら「ドオ考えても二千数百年前にはインドの人が日本へ渡ってイロ／＼工芸を日本人に教えたにチガイない、と云う確信に到着しました」と云っていました。私たちは今では日本から学ばなくてはナラナイ！しかしトニカクもつと昔の様に、イヤ昔より盛んに私たちは往来すべきです。私はまた近いうちに日本に行くつもりです」(こんな考えの人だからスグ私の日印文化協会後援者になってくれた!!! 君はウレシイだろう!?)

あゝ三十二年前、大阪の下町工場でこの黒ン坊青年に親切してくれた名もなき労働者諸君！ 私たちは諸君に衷心からお礼を云う。諸君のために、諸君の子らの為に私はドンナ事でもしたい。

B博士の話はツキナイ。最後に一つ困っている問題をうち明けられた。三十二年前のゴム工場が破産し、長男はトラックの運チャン、弟は安月給とりになって生活に窮している。私はその兄弟を家族もろとも引取りたい。ところが旅券がとれない……私はあの親切だった元の主人に対して御恩返しが出来なかったからセメテ、この兄弟の為に力になりたい。

この一体感、痛切な一体全体感、これがドレイには欠けている。自由人になるのはこの一体感のある人だ。全世界の統一一体感、排他性の欠如、これがない人はケツシテ自由人ではないのだ。これさえあればモ一自由人なんだ。世界平和の為に一生をぶち込むと云う少年、青年はその一人なんだ。M一に来て、それが分らないで去って行く人が何人あるか？ 二年も三年もいてM一を去るなど云うのは全く最大の幸せと云うモノが太陽の様に大きいので見るコトができないのだ。モ一助かるハズがない。

私がB氏の今の一つの悩みの解決を即座に引うけた事は申すまでもなからう。来週、私たちは氏の車でデュルガブルに行く事になった。先ず明日サーカー事ム長が同行する。サーカー氏の娘さん（毎度私たちにベンガル料理のスパラシイのをつくってくれる18才）をM-Iにやる代りに私は橋本チエ子さんに預ける事にした。橋本さんは手工芸一般の先生だし、油絵がすきだし、一人も日本女性のいないインドの暁野の炎天で奮闘している一休感の主だ。

インド最大のゴム会社（その製品が市場全般に見られる。マリ、ケシゴム、氷袋、タイヤ、シート等々々）を見事つくり上げたバタチャリヤ博士は永遠の少年の一人である。その数万坪の工場はダムダム飛行場の近くにある。毎日数千人の労働者がはたらいている。その社長が夜更けまでハルバル訪ねてきて目をかざやかして、話に身を入れ、室の外まで送り出してから、二人とも上衣を忘れている事が分って大笑いしたほど、私たちはユカイナ二時間をすごした。カルカタの一夜、——その最中にアチャリヤから重大ニュースが入ったが、私は電話口に出てやらなかった。ラクシュミパチ青年が代って出てきておいてくれた。B博士が帰られたアトすぐ彼は報告にきた。アチャリヤが二日に飛行機で出発できる、と云う!!! これもまた永遠の少年の玉子だ!!! あゝ、私はイツノ間にか極東まできてしまったのだろうか？

●IV-2, 1954 1-75 信

□ M-Iの子らよ、目がさめたか？

阿難の死——ボロ／＼の皮の袋

①アチャリヤのジャンプ、シャクンタラ姫のジャンプ、メータ青年のジャンプ…… Chopra氏のジャンプ、ミス中根、加藤アキ子のジャンプ、ジャーヌのジャンプ…… 沖正弘！ 橋本チエ子…… こうジャンプとスリルの通信ばかりではイカニ朝ネ坊のナマケモノの物具の肉食の大飲み助のウソツキのダンマリ低能のカケナイ人も目がさめずにいれまい。

私はこの頃フシギナ生れて始めてのオドロキとヨロコビの雲にのって空

を行く様な感じを味っている。アチャリヤのジャンプはホントーニ国務大臣セン氏をおどろかした以上に私をおどろかした。たった一時間半PUを説いたばかりに、たった二カ月私の話をきいただけで彼は現代インド青年の最大の難関、旅券獲得をパスした。昨日からカレは断食断飲して、110度の炎天をとびまわっている。

彼は七兄弟、四姉妹の中の第五子、父はサンスクリット学者、独力で大学を出てから22才で特許（工業用石鹼——メリヤス、綿布の糊おとし専用硬水石鹼）をとり、独立工業を始め、たちまち大失敗を招き、昨年ヤット再起したバカリなのだ。その大失敗はカレノ家庭を完全に粉砕した。貧乏のドン底におちた間、彼の妻はその父（ブラミン階級の人——インドの社会がいまだに階級によって縛られていて、ドオニモならない！）の怒りを招き、実家に引取られてしまった。失敗のドン底アチャリヤは最愛の妻に去られた。たった一人の子アナンダ（阿難）は生れると間もなく、その父母のドン底生活の中で死んで行く。それでもカレは失敗した事業の跡片付けと、再起の為に四五年間、家も食も欠く様な苦境を悪戦苦闘してきた。再興した彼の会社の名が「アナンダ化学工業」と云うのはきくも涙のタネである。この四年間、毎週のようにカレは去った妻に手紙をかきつづけている。今ボンベイ大学で植物生理を専攻している彼女は一回も返事をよこさない。モー永久に帰らないだろう。それでも彼はかく。そればかりか、彼は世界の平和、西洋文明の根本的革新、東洋文明の徹底的自己批判、宗教と科学の調和の為に心を砕いている。去る一月私を知ってからマルデ半狂人の如くPUを求め、私のスゴイ特別ハンマリングを物とせせず、（或時は完全にノビテ起き上る事も出来ず）私からは見込みなし、今後このQがとけない限り来るな、と宣告され、ツイニ食生活を革命し、嘔吐に悩みながら、先日送った様な9枚の論文をまとめてきた。アレは幼稚さにみちているけれど、ワズカ二カ月間に世界最高の弁証法を全く専門違いのケミスト、一小石鹼工場主がダイジェストしたモノとしては驚嘆に値する。こんなスパラシイ純真そのモノ、神の如き永遠の少年を救ってやる日本の娘はいないか？

シャクンタラ哲学博士は二十数年前のロンドンでの勉強時代のムリ（食

生活の無知が招いたオソロシイ悲劇——学者はこうして死んでゆくのだ）から全くうちのめされ、去る一月の世界会議の書記長をつとめている姿を私が始めて見た時「ア—何と云う不幸な人だろう。ナゼこんな大病人、半死の人が、このセワシイ仕事をしているのか」と思ったホドの状態であったが、貧しい哲学者、独身で一生を研究にさへげた彼女は世界平和のため、長い間の零細な貯蓄千二百ルビー（十万円）を全部なげ出し借金をして、あの世界会議の一切のヒ用を負担し、全財産と、全心全生命を文字通り世界平和のために投げこんで、ツイニ一生を終るマギワまで来ていた。それが、私を知り、食養にふれるや、たちまち精進、最も厳格な食生活（インドの人には今の私の食箋はほとんど実行不可能で、約二百人指導したが、守り通した人は十人もない。インド食独特のカレー（数十種）とクダモノと飲料とギイを完全にノックアウトする事は日本人に米のメシを止めさせるよりサラニ六カシイ。その困難は別にクワシクかく。アチャリヤやクシヤンタラ博士の食生活の革命はホントニ残酷な位である。欧米人に肉を止めさせるより六カシイ。彼女は実際今日まで約一カ月の間に三回、モーだめかと思う様な危機におちた。しかしゴマ塩だけで突破した。彼女は大きなカンにゴマ塩を入れてもって歩き、ノドが渇くとソレをとり出してかみしめる（この炎天酷暑の国で、ミナ人が二升ものむ水を禁じられ、その上クダモノまでとめられているそのクルシミを耐えている人々のイジラシイ姿を思え！）ケレドモ、彼ら少数の人々は、血河屍山の中から起ち上つては斃れ、たおれては起ち上つて進む勇士の如き悲絶惨絶の蒼白の面を上げて進む。悲壮とはこれだ！ 女史はある高校（▽）の舎監と、一私立女高師の校長と、大学の講座をもつてハゲシイ労働をしながら、自炊で療養をつづけつゝ、世界会議の書記長の重任を毎日やっている。朝四時半におき、水浴をすまずと、私の食箋通り、歩行の練習を一時間こゝろみ、それから一哩以上ある支那街えレンコンやヤサイや小豆を探しにゆく。二十五年前ロンドンで研究生活の頃のカタミであるボロ／＼になった皮の袋にレンコンや米や、ヤサイを入れ、重いのもつて、帰るさ朝な朝な私の処に、レンコンやヤサイや米やチャーナを半分おいて行く。この貧しい女性独身の半死の哲学者から、米を一キロでも貰うコトはダレも想像できま

い。リマは毎朝の様にソレを涙でうけとる。女史も生れて始めて父母をもつた子のヨロコビで目をかゞやかせながら、ヤブレタ袋から取り出してソレを渡す。女史は幼少から孤児。独学苦勞の人。こんな汗と涙で一粒々々光っている小豆をダレがムザ／＼と頂けよう！ 私たちはマズシサとアツサの中で、至高のヨロコビ、トテモこの世では味えないヨロコビを毎日味っている。貧しい女性の半死の哲学者のこの献身で、私たちはゼイタクにもレンコンを頂く。哲学者だから買物下手。一シャ（二升）の野生のレンを始めは二ルビー（一六〇円）もとられて来た。此の頃は六アンナ（三十円）位で買ってくる。ヨロコビと感激にうたれたリマから水を一杯もらうと、甘露の様に目をかゞやかせ、息もつかずにのみほし、空になったコップを見つめる。それでもモー一杯とは云わない。甘露をなめたあとの様に舌ナメズリをしている。そのイジラシサ。しばらく一服してまた元氣をとりもどして起ち上る。これからまた今日の戦いだ！ ナツカシ氣に、後をフリ返りながらゆく。モー二十五年も使い古した黒い古色蒼然たる洋傘をもつて、ヤブレカブレの重い袋をもつて……

（お月様に何も差上るモノがないので生き身をさへげたウサギの話の中に生きている様な氣がする私たちの生活である。月光が私カリマか、ウサギが月光か……）

私の第二ANSを毎日曜夕方ひらいてくれるアイエル氏（50才）はタミール人で、タミール文学協会書記長だが、オットメは外人局に出ている。その外人局が私の家のソバにあるので毎日の様によつてくれ、タイピストに頼むモノをもつて行つてくれる。次から次え外人局の同僚をつれて来て私の指導をうけさせる。一人スゴイ胃潰瘍が治つたので、外人局では大センセーションを起している。先日も滞在延期手続にゆくと、多勢の外人が目白押しに並んでいるのに未知の恐しいカオの係りが私を先きにしてくれ。私の手落を一々直して書き込んでくれる。その後で「アナタの評判は大したモノだ。私もゼヒ指導して下さい」と云う。二カ月の延期を一年と直してくれ、「アナタの様な人はイッまでもインドにいてほしいから」と云う。廊下でアイエル氏に会つたら、食堂えつれこまれて、茶菓を出され、自分たちは立ったまゝで、茶もとらず同僚を呼びあつめて私を紹介する。

通りかゝる人々がミナとりまく。たちまち黒山で通行のジャマになる。このアイエル氏の息子が「柔道の本」を英訳してくれている。

氏は毎日曜日百五十人から三百人の乞食に食事を施す。日曜日に行つて見るとズラリと長い行列がベージュメントの上に座り込んでまわっている。大変な事だ、莫大なヒ用だ、と思うが、氏は貧しい外人局の一言吏の身だ。金はドースルのかと聞くと一週間毎日近所の人々から米を一にぎりずつ寄附してもらふ。炊き出しは町内有志と家の者総出でやる。ヤサイだけは買うが、その金は自分の小使、タバコ代を一切奉仕するコトでまかなう。これをモ一十四年つづけてきたと云うので私は心をうたれる。このアイエル氏が今度は毎週水曜日にテオゾフィ協会に私に話をさせるキカイを作つて下さった。この会長チョブラ氏はインド染料の社長、今度WPCに近く出席する人。

メータ（カント）青年は25才だが、六日にWPCへ出発する。これはまた市一流の宝石商のマネージャー。ちようどライチャンドラのような人。日本人の為にこれまでドレ位ギランティを出したり世話をしたりしたか分らない。スガ／＼シイ青年。絶対菜食である事はミナと同様。

加藤まきこは新しい君たちの姉妹だ。シカゴで五年來独立して苦学している若い娘。私の本をよんで感激して人生の新設計をやり、大ジャンプをした。今後毎月記念として五ドルずつ送金してくれると云う、全く未知の女性。これには私もおどろいた。こんな人が百万人に一人出てくれると四十年の苦勞がタチマチ酬いられた様に私は喜ぶ。リマは泣く。

たった五弗——と云ても一日二カ所（法をくぐって）十六七時間もはたらいた金だ。異郷で一人で勉強中の未知の娘から、こんな送金をうける事はモ一よろこびと云うより、この世ではない崇高な、全く天からのオクリモノだとしか考えられない。全く天からふってくる様なモノだ。あゝ、この一体感！全世界の統一の感覚はどフシギナものはない。ナント云うスバラシイ娘だろう！ナント云うウレシイことだろう！

断っているのに強引にM一え入りこんだ娘たち、Wうりもしない娘たち、朝ネ坊でウソつきでノロマでカケナイ人の青年、七年も起てなかつた足ナエ姫レア、三年も結核療養所にいて、モ一この世とトックに縁の切れてい

たイヴ……君たちにはマキのヨロコビがないのだ。君たちと、マキのチガイ、自由人とドレイの囚人とのヒラキの原因をこゝに見よ。

アレクサンドラ！あなたはまた生命を拾つた。モ一二度完全に死んだ人だ。早くきてこんな世界でリマと一緒に病人のお相手をしてはドオ？

パリのジャーニーヌから美しい手紙が来た。この若いフランスの才媛はマタすばらしい娘だ。三十年以上、私を愛しつづけ、私の名をよびつづけて死んで行つた九十才を出たギエス夫人から私の事をきき、オーギュスタンからPUをきき、ギャバン石井から正食をきき、身をもって体験し、ツイニ大きなセンセーションを起す様な私の紹介文を「ヴォトル・サンテ」誌に発表してくれた。これも私の知らない娘。毎日私の事を問合せの手紙が来ると云う。まるで世界中が天使でみたされ、私が祝福されている様な気がする。私はモット貧しい、モットみじめなドン底にもぐりこまなくてはいけない。私は一日五アンナの生活でも過分だ。と思つていると今日、チッタランギヤ氏は手の切れる様な百ルピー札を十枚（八万円）ムリに私の抽出しに押しこんで行つた。月刊国際版サーナ「クサ」第一号出版費用である。モ一私は何と云つたらいいのか分らなくなつてしまつた！（つづく）

〔編注〕

「上原駅」小田急線代々木上原駅。一九五〇年代、M一があった。

「p博士」昨年12月号37ページ参照。「WPC」世界平和会議。

「華氏」華氏温度をFとし摂氏をCとすると（F-32）×5/9=C 華氏百度は摂氏で約三七・八度。

「サーダナ号」桜沢先生夫妻が乗船した船。

「サツマ治郎八」(1871-1926) 近江商人の家に生まれた「遊蕩の平和主義者」。パリの社交界で「バロン(男爵)・サツマ」と呼ばれ、日仏の芸術家のパトロンとなり、一九二五年、パリに日本館を建設した。獅子文六『但馬太郎治伝』のモデル。

「ミス中根」後の中根千枝東大教授。

「ケミスト」化学者、化学技術者。

「ギイ」1898 水牛または牛の乳でつくるバター状の油。

「テオゾフィ」神智学。

第23回 山口県健康学園

- 平成3年4月13日(土) 午前9時30分～午後9時、14日(日) 午前7時～午後5時
- 山口南総合センター (山口市大字名田島1218-1)
- 宿泊／ホテルニュー山口 (小郡駅前、50名貸切り)
- 講師／大森一慧(日本C I 協会講師)、永田良隆(下関中央病院小児科医長)
三隅実誓(山口県正食会顧問)、長広範夫(同会役員)
- 会費／大人＝16,000円 子供＝8,000円 通講(2食つき)＝4,500円
- 申込み／〒747 防府市南松崎町5-4 (有)ツルシマ ☎0835・22・0347
〒753 山口市道場門前2-4-22 長 広 ☎0839・23・1842

価格改定

773円→876円

桜沢如一著 『永遠の少年』

本 体 850円

消費税 26円

送 料 210円

●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

美術印刷一般製造販売
TUIS 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C I 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、週休二日制。年末年始、夏季休暇。

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

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

(毎月第一水曜、昼・夜2回)

調吉成知江子

調高崎 0273(22)5484

上尾食養料理教室

詳細問合せ

調吉成知江子

調小川自然食品店

0487(74)8504

マクロビオティッククッキング

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)

調代々木上原

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

調小川みち

022(262)7677

目黒食養料理教室

毎月曜、夜

調佐々井 譲

調中心健康センター

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

調越智橋子、他
調下丸子 03(3758)1570

045(894)4799
毎月第2週7日間。指導/橋本由八
調バスセンター(福島県いわき市)
調0246(88)2335

正食料理教室

(第4土曜) 2時

調粕谷紀水

調名古屋、カジゴ

052(962)7321

正食料理教室

(第1日曜)

調浮津宏子

調愛知・小牧 0568(76)2731

調浮津宏子

調たなかや(毎週月曜)

(西武新宿線玉川上水駅)

調0425(36)8477

未来フードアトリエ&レストラン風Fu

未来食クッキング入門4回コース

調大谷ゆみこ

3月10日から毎月第2日曜午前10時

調03・3269・0833

クッキングサロン宇末(うみ)

第3水曜、11時

調岡原伊東・富戸 安井三恵

調0557(51)2397

富士宮正食料理教室

第1日曜

調富士宮中央公民館

調0544(24)0556

自然食料理教室

火曜10時、基礎科生募集 月2回

本科 グルメ料理、正食理論、野草料理

調横浜・栄区 JR本郷台駅歩5分

マクロビオティック料理教室

毎週木曜11時、調佐藤和子

調埼玉・鶴ヶ島 0492・86・838

5月2回 金曜10時30分、調佐藤和子

調宇都宮線富の宮 0286・55・1917

定例勉強会「門前の小僧会」

第3水曜 10時

調盛岡、マナ自然食

調0196(62)6205

陰陽勉強会

第3日曜 11時

調群馬マクロビオティック・センター

調0273(22)5484

東北正食協会・月例会

月末の日曜 1時

調仙台 食事処「友苑」

調022(246)2771

α(アルファ)マインド

瞑想の会 毎月第1、4月曜 3~5時

調目蒲線奥沢駅2分

調03(3576)9567 内海

体質改善半断食合宿

調大森英校・牧内泰道

毎月1日・8日 合宿

調熱海温泉道場

調0557(80)2101

穂高養生園

3月2~3日 堀江ゆう子のフルムーン

ワークショップ

3月21・24日 TM瞑想ワークショップ

3月29・31日 HAIワークショップ

調0263・83・5260

正食のはたこ「民宿バス青森」

宿泊、料理講習、正食相談、スキー教室

調千 030 青森市戸山字赤坂268・177

0177(41)9559

身心ヨーガ教室

毎週木曜19時~21時

調JR松戸駅4分日暮ビル5F

調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)

調二鷹 0422(53)6483

石打ペンションブルージュ

玄米食スタッフ募集 男女数名

調0257(83)3667 鈴木

半断食「宿便とり」研修

調大森英校・牧内泰道

毎月1日・8日 合宿

調熱海温泉道場

調0557(80)2101

未来フードアトリエ&レストラン風Fu

未来食クッキングパーティー(3月10日

午後)エコライブトーク(同日7時~9時)

予約参加費2500円(マクロビオティ

ック軽食&2ドリンク付)

調03・3269・0833

自然食ペンション

自家製作物提供。全室床暖房。静かな個

室。ミネラル温泉。テニス、スキー、プ

ールあり。岐阜県大野郡清見村

調大原山荘 05776・8・2953

赤ひげ堂東洋医学講座

調セントラルプラザ(飯田橋駅)

調03・3370・4804

蒼玄協会半断食ドック

毎月第2週6日間(通い可) 八王子

併設/雅楽、農業生産、心眼研修、語学

純正食品販売 *各地支部

調0426・25・0096

大蔵セミナー

正食心身改造研究会 テーマ/姓名学

調横田佳知(町田市大蔵町)

調0427・34・7670(夜)

大森英校先生講演会

3月31日 10時~4時

「食物の陰陽」「人体発生の段階」

会費/3000円

調富士宮・浅間大社参集所

調0544・24・0556

(富士グリーン健康センター)

楊明堂① 〒959-21 新潟県北蒲原郡水原町下条町15-5 ☎0250-62-7433
☎8半-19 ⑧⑨祝 配達毎週火曜、食養料理教室

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 ☎9半-19 ⑧⑨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 ☎9-20 ⑧無 台所食品、本、圧力鍋等

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

マルカワみそ(株) 〒915 福井県武生市杉崎町11-44 ☎0778-27-2111 ☎8-18 ⑧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、松屋荘① 〒517-05 三重県志摩郡阿児町鶴方943-1 ☎05994-3-4372 自由にお宿レストラン

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可)

マクロビオティック① 〒606 京都市左京区高野蓼原町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鶴島7 JR桃山駅西50m ☎075-611-0337 ☎10-20 ⑧⑨ 純正食品、洗剤、無農薬野菜

天粒マクロビオティックセンター 〒624 舞鶴市サンモールマナイ1丁目ヘルスショップみずたに内 ☎0773-76-7126 ☎9-19 ⑧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 ⑧⑨祝 正食品、野菜、仙骨波動無痛療法

ヘルスマート大手通 〒540 大阪市中央区大手通2-5-1 ☎06-945-0618 ☎9半-18半 ⑧2・4・5⑨祝

正食協会 〒540 大阪市中央区内淡路町2-1-1 ☎06-941-7506 ☎9-18 ⑧⑨ 料理教室、本部講座、研究会、入門講座

アイランド・ジョブ① 〒542 大阪市中央区西清水町34 江川直也 ☎06-245-1414 ☎10-19 ⑧⑨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 ☎10-20 ⑧⑨ 純正食品、野菜

ハッコー山海フーズ① 〒533 大阪市淀川区東中島1-20-12 ユニゾー新大阪ビル414号 ☎06-461-3528 ☎10-17 ⑧⑨⑩⑪⑫ 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 ☎9-19 ⑧⑨ 食事指導 配達

マコト① 〒596 岸和田市加守町4-29-9 ☎0724-43-2566 ☎10-19 ⑧⑨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 ☎10-19 ⑧⑨ 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 ☎10-19 正食指導、食養、美容相談、無農薬野菜 住吉店 あり

兵庫隆陽会 〒661 兵庫県尼崎市武庫町1-3-11 鈴木英鷹 ☎06-436-3147 大森英桜先生講演会

自然食品店緑屋① 〒640 和歌山市湊本町3-23 ☎0734-28-0643 ☎10-18 ⑧⑨祝 無農薬野菜 毎週土曜昼正食食べてみる会

グアバハウス① 〒649-65 和歌山県那賀郡粉河町粉河1783 ☎0736-73-2154 ☎8半-19 ⑧⑨ 無農薬野菜・茶・食品配達・発送、食養

【山陰・山陽・四国】

サーナ自然食品① 〒723 広島県三原市港町794-1 JR三原駅歩10分 ☎0848-63-4831 ☎9-19 ⑧⑨ 生鮮品、野菜、パン、化粧品 配達

人間医学社府中支所 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 ⑧⑨特約に定めず 食品、正食浄血

明治製粉(株) 〒726 広島県府中市府中町536 ☎0847-41-2255 小川清 ⑧⑨ 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 ☎9-17 ⑧⑨祝、4⑨ 鍼灸、漢方、食事・体の指導(要予約)

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

皆実 C I 〒734 広島県広島市南区皆実町4-1-12 ☎0822-55-2846 平賀佐和子 毎月第4④例会、料理講習、P.U勉強会

布法ボサツ友の会 〒739-04 広島県佐伯郡大野町83-26 ☎0829-56-2019 ☎7半-22 布法(ふり)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) ☎10-18 ⑧⑨各種相談

純正食品裕恵(村)① 〒689-24 鳥取県東伯郡東伯町八橋233 ☎0858-52-2243 井上裕恵 ⑧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 ☎8-20 ⑧⑨ 料理教室(毎④)東洋医学会

ハビネス① 〒796 愛媛県八幡浜市矢野町4丁目 ☎0894-22-1768 渡辺大起、ナミ枝 ☎8-20 ⑧⑨ 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 ☎10-19 ⑧⑨ 天日製塩・ナガリ豆腐・自然農法野菜・他モリモリ!

もみ① 〒780 高知市巾着2-22 ☎0888-72-8537 山崎嘉子 ☎8-20 ⑧⑨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 ☎9-18 ⑧⑨ 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 ☎10-18半 ⑧⑨⑩ 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香椎駅駅駅徒歩2分) ☎092-681-0883 ☎10-19 ⑧⑨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 ☎10-17 ⑧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

愛鍼灸院① 〒849-13 佐賀県鹿島市大蔵分1590-1 ☎09546-3-0981 ☎8-19 ⑧⑨ 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 ☎9-18 ⑧⑨ 馬油・ヨモギ茶・粒状/粉末ヨモギ石けん

天粧子商店① 〒860 熊本市東区飼町3-5 ☎096-343-4043 福山敬教 ⑧無 体質別食養相談・オリーブ自然美容法

天粧下通店① 〒860 熊本市下通1-4-8 ☎096-354-9161 福山絢一朗 ☎10-19 ⑧⑨ 体質別食養相談・オリーブ自然美容相談

岡部食品豆腐工場(創業慶応3年)① 〒861-46 熊本県上益城郡甲佐町岩下143 ☎096-234-0447 ☎7-19 ⑧⑨ 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

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 ☎9-21 ⑧⑨ 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 ☎9-20 ⑧⑨⑩ 無農薬玄米、野菜、O.J.、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 鹿児島県大口市宮内1698-35 ☎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 心身魂のこいの池、案内書62円切手同封請求

自然食品センター陽報① 〒900 沖縄県那覇市久茂地3-11-8 ☎0988-61-7195 ☎10-19 ⑧⑨祝 食養相談、料理教室、書籍、純正食品

こうそハウス 〒901-01 沖縄県那覇市小禄878-6 ☎0988-57-7798 ☎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 ☎10-20 ⑧⑨ 書籍販売、純正食品、食養相談

【新入会】

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 ☎9-19 ⑧⑨ 食事指導 配達

こくーぞう(虚空蔵) 〒409-15 山梨県北巨摩郡大泉村西井出8240 ☎0551-38-4741 ☎12半-19 ⑧⑨⑩ 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29 ☎0245-62-3343 ☎9-20半 ⑧⑨ 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 ☎9-19 ⑧⑨12-18 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 ☎9-19 ⑧⑨⑩ 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 ☎9-19 ⑧⑨祝第1・3④ 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 ☎10-17 ⑧無 料理教室 講演会年4回 配達 弥永小学校そば

すこやか薬局① 〒359 埼玉県所沢市松葉町26-2 ☎0429-95-5570 ☎10-20 ⑧⑨祝 西武新宿線新所沢駅東口3分

サング草本舗① ㊦160 新宿区西新宿8-5-3 ストーク新宿小岩井ビル603 ㊦03-3366-2921 ㊦9-17 ㊦㊦㊦祝 サング草、梅醤番、豊寿、陽泉
 自然食品の店たんぽぽ① ㊦162 新宿区富久町24-6 ㊦03-3353-4545
 ㊦10-19 ㊦㊦㊦ 農場直取有機野菜、リマ化食品、健康食品
 グループ自然食糧品店① ㊦167 杉並区荻窪5-27-5 ㊦03-3398-7427
 ㊦10-19 ㊦㊦㊦ レストラン ㊦03-3393-1224 ㊦11半-21 ㊦㊦㊦
 友永ヨーガ学院荻窪本部 ㊦167 杉並区上荻1-18-13 文化堂3階 ㊦03-3393-5481 ㊦9-22 クラス：入門・中級・安産・断食・瞑想等の講座
 自然の幸・Ando① ㊦171 豊島区南長崎5-30-5 ㊦03-3951-8509 ㊦11-19
 ㊦㊦㊦ 食品、ア除去食、引売、配達、地方発送、自然育児友の会案内所
 オーサワジャパン配送センター ㊦173 板橋区小茂根5-4(一般注文先)
 ㊦03-3958-7112 ㊦9-17 ㊦㊦㊦祝 日本C1協会事業部、配送
 オーガニックジャパン① ㊦176 練馬区練馬1-22-7 ㊦03-3994-4987
 ㊦10-20 ㊦㊦㊦ 食品、化粧品、野菜、アレルギー除除去食
 味穂自然食品店古田店① ㊦176 練馬区栄町40-13(古田駅北口音大
 通り商店街)㊦03-3948-5701 ㊦10-19 ㊦㊦㊦ 無農薬農産物
 富士見台自然食品店① ㊦176 練馬区貫井3-14-16 ㊦03-3990-6773 ㊦9-19 ㊦㊦㊦ 自然農法食品、野菜、化粧品、図書
 自然食品の店なくさ① ㊦177 練馬区西大泉町1-15-10 ㊦03-3925-0914 ㊦9-20 ㊦㊦㊦ 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 ㊦03-3925-8731 百パーセント
 玄米餅(すこやか農場産自然農法米使用)製造直売、発送可
 お米・自然食品の店 はやし① ㊦179 練馬区光が丘5-1-1-009(IMA B1F)
 ㊦03-3998-3433 ㊦10-20 ㊦㊦㊦ 田柄本店に自然酒あり

自然食糧品美味㊤ 〒202 保谷市東伏見2-6-20 ☎0424・63・7613 ㊥9-
20 ㊦㊧ 無農薬野菜、トーフ、パン、毎週㊨㊩に入荷

南伊豆山荘 〒202 保谷市柳沢3-2-9 ☎0424・67・3404 五嵐久男 山莊
連絡☎05586・2・3629 山莊/静岡県賀茂郡南伊豆町加納1139-42

はじめ健康食品店㊤ 〒180 武蔵野市中町1-29-5 ☎0422-54・7716 ㊥8
半-20 ㊦1-2・3-4㊧ 食品、野菜、小川みち生食養料理教室1・2・3㊧

松永指圧治療院 〒180 武蔵野市境南町2-17 サンライズビルAキモ
ト603号 ☎0422・32・0160 ㊥10-19 ㊦㊧ 自宅☎0422-48-4094

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

やさい村㊤ 〒181 三鷹市下連雀3-6-25 ☎0422-47・6639 ㊥10-19 ミ
ルキューエィ 武蔵野市吉祥寺北町5-4-17 ☎0422・53・6483

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

ほうすいえん自然食品店㊤ 〒182 調布市仙川町1-13-16 ☎03・3326・
2356 ㊥10-19 ㊦㊧無農薬のお茶・有機野菜・果物、純正食品

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

天秤屋㊤ 〒184 小金井市前原町4-19-9 ☎0423-85・2602 ㊥㊧㊨ 引売
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㊦ 〒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㊦ 〒189 東村江市米町2-22-
 28 ☎0423・95・9525 ㊦11-19 ㊦㊦ 食品、有機野菜、書籍
 自然食品の店たなかや㊦ 〒190 立川市柏町4-5-16 ☎0425・35・5227
 ㊦10-18半 ㊦㊦ 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㊦ 〒192 八王子市長沼町58-204-6 日生商店内 ☎0426・35・
 9643 ㊦11-18 ㊦㊦㊦祝 野生学園（茨城県東村）☎0299・78・3188
 アザレ自然化粧品・アザレハート営業所 〒201 狛江市岩戸北3-5-14-
 511 ☎03・3430-2925 ㊦㊦㊦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㊦ 〒192 八王子市小門町20-2 ☎0426・25・0096 支部／長野、
 中野、屋島、会津若松、鎌倉 南部菜瑛場（八王子）☎0426・46・3095
 明日業㊦ 〒194 町田市玉川学園2-7-6 ☎0427・29・5015 ㊦10-18半 ㊦
 ㊦ 有機野菜、食品、手作り生活用品、図書、移動販売
 渡辺漢方堂 〒197 福生市福生2128-3 ☎0425・51・5978 ㊦9-17 ㊦㊦㊦
 ㊦祝 婦人病専門（子宮筋腫など）第4水曜指導会、主婦会館（四谷）
 火の鳥屋㊦ 〒100-01 東京都大島町間伏 ☎04992・4・0350 三原山の噴
 火のごくよげとばしる生命への情熱で新しく世界へ

清水整体院(清水雄生)㊦ 〒214 川崎市多摩区登戸新町80 ☎044-933-1945 ㊦19 手技療法、磁気療法、健康相談 要予約
株式会社豊農 ㊦ 220 横浜市西区花咲4-111 ☎045-231-4823、242-3614 ㊦10-19 ㊦2㊦ 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 ㊦ 221 横浜市神奈川区鶴屋町3-35-8 ☎045-311-2196 ㊦10-20 ㊦㊦祝 自然食、食品、横浜駅西口歩5分

全国日本C I 協会友の店

■掲載希望の方は別ページの入会申込書(法人会員)で申し込んで下さい。3行以上は1行につき5,150円増しになります。
■掲載内容は、名称、郵便番号、住所、電話番号の順で、(☎)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)、(☎)は定休日(「㊟」は「毎日曜日定休」、「3㊟」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。(「㊟」はオーサワジャパン商品取扱店です)

【北海道】

(㊟)いわさき薬局 〒053 北海道苫小牧市大成町2-1-10 ☎0144-72-6811
☎9-20 ㊟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㊟ 〒006 札幌市手稲区前田10条17
丁目2-11 ☎011-681-1120 ㊟10-17 ㊟食品、図書、健康相談、他
自然食品の店・むぎさと-㊟ 〒064 札幌市中央区北2条西28丁目 ☎
011-644-1921 ㊟10-19 ㊟㊟祝 食養生方法相談可・配達・宅急便可
北海道健康学苑㊟ 〒079 旭川市永山町11-52-6 ☎0166-48-4107 ㊟8
~20 ㊟㊟ 食養相談、足心道指導、食品、書籍

【東北】

自然食品の店エリナ戸㊟ 〒031 青森県八戸市十八日町2 ☎0178-44
・6461 ㊟9半~18半 ㊟㊟祝 野草摘、砂療法、料理教室
弘前マクロビオティック・ハウス㊟ 〒036 青森県弘前市新里字東里見
35-24 ☎0172-28-0736 ㊟㊟㊟㊟㊟ 正食品、図書、健康相談
秋田自然食品センター㊟ 〒010 秋田市保戸野鉄砲町1-51 ☎0188-23-
2921 ㊟10-18 ㊟㊟祝 料理教室、健康講演会、食品販売、野菜
整骨院巴堂㊟ 〒013 秋田県横手市清川町12-1 ☎0182-32-3331 ㊟8半
~18半 ㊟㊟祝 オーサワジャパン商品、強健術
マナ自然食㊟ 〒020-01 岩手県盛岡市高松1-15-31 ☎0196-62-6205
㊟8-19 ㊟㊟ 料理講習(第3水)、食品、野菜雑穀、図書、配達
盛岡マクロビオティックセンターいーは・とーぶ㊟ 〒020-01 岩手県
盛岡市上田堤1-5-12 ☎0196-61-3024 ㊟9-20 ㊟1・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 ㊟8-19半 ㊟㊟と1㊟ 脉診流治療、健康相談
みちのく自然食品センター㊟ 〒980 宮城県仙台市中央3-10-7 ☎022-
262-7677 ㊟9-19 ㊟㊟ 食事処「友苑」☎266-4095 料理講習
こうげん堂㊟ 〒980 仙台市大町2-6-17 ☎022-265-4465 ㊟10-19 ㊟
月末㊟ 食品、無農薬野菜、自然食レストランプラター☎265-8353
五十沢屋㊟ 〒960-13 福島県伊達郡飯野町字町29 ☎0245-62-3343 ㊟
9-20半 ㊟㊟ 食品、自然酒、無農薬野菜
サンマート咲田店㊟ 〒963 福島県郡山市咲田2-1-8 ☎0249-32-4404
㊟9-23 ㊟㊟ 純正食品、C I 図書、食養相談
だるまや㊟ 〒965 会津若松市一箕町八幡村北114-14 ☎0242-22-2089
㊟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㊟ 〒966 福島県喜多方市諏訪156-1
☎0241-22-4193 ㊟8半~19 ㊟㊟ 食品、C I 図書、発送、食養相談
バス㊟ 〒970 福島県いわき市平杉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㊟ 〒970 福島県いわき市平鍛冶町6 ☎0246-21-4159 ㊟10-17
㊟㊟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㊟ 〒370 群馬県高崎市和田
町7-13 ☎0273-22-5484 ㊟10-20 ㊟㊟ 図書、食品、料理教室
高崎自然食品センター㊟ 〒370 群馬県高崎市新町6-3 ☎0273-25-26
05 ㊟10-19 ㊟㊟ 図書、食品、正食・空手・ヨガ講習会、健康指導
須藤商店㊟ 〒376 群馬県桐生市東久方町2-6-21 ☎0277-44-5733 ㊟9
~20 ㊟㊟ 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㊟ 〒378 群馬県沼田市上原町1801-22 ☎0278-24-3678
㊟8-20 ㊟㊟ 漢方薬、カイロプラクティック併設
にんじん村生活館㊟ 〒310 茨城県水戸市五軒町1-3-7 ☎0292-24-5848
㊟10-18 ㊟㊟祝 簡素生活探求、パズル、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 ㊟9-18 ㊟㊟ 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・自然食品の店 広陽㊟ 〒321-02 下都賀郡壬生
町助谷886-5 ☎0282-86-4484 食養、健康、修学相談 相談随時
晴雨(てんり)農場㊟ 〒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つての衣食住の追求と実践
大成自然食センター㊟ 〒330 埼玉県大宮市南中野306-1 ☎0486-84-
4466 ㊟8-20 ㊟㊟ 無農薬野菜、豆腐、パン、海産物、配達
ヘルスショップ浅野㊟ 〒336 埼玉県浦和市常盤9-10-4 ☎0488-31-06
47 ㊟10-19 ㊟㊟ 食品、無農薬野菜、書籍、化粧品

自然食生協全国センター㊟ 〒336 埼玉県浦和市三室1359-11 ☎0488-
74-2691 ㊟9-18 ㊟㊟ 食品野菜果物、料理教室、ゲルマ温浴
自然健康食品三好屋㊟ 〒336 埼玉県浦和市北浦和1-19-4 ☎0488-86-
7234 ㊟9-20 ㊟㊟ 食品、書籍、器具、美容・健康相談、配達、発送
太陽堂㊟ 〒343 埼玉県越谷市大沢4-10-5 ☎0489-62-3479 ㊟9-20 ㊟
㊟ 純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室
命の糧はんものや㊟ 〒349-01 埼玉県蓮田市江ヶ崎西1490-6 ☎048-
746-5423 黒いり玄米、他手作り食品製造販売
大橋自然食㊟ 〒350 埼玉県川越市霞ヶ関北4-22-17 ☎0492-32-9445
㊟9-19 ㊟㊟ 無農薬野菜、食品、図書、化粧品
(㊟)デリカショップキャリオカ㊟ 〒350-02 埼玉県坂戸市葉師町2-18
☎0492-83-4433 ㊟10-21 ㊟㊟ 野菜、化粧品、配達、料理教室
一玄屋㊟ 〒350-13 埼玉県狭山市入間川1538-61 ☎0429-59-1941 ㊟
10半~19 ㊟㊟ 野菜、書籍、O J のパン、化粧品、料理教室、配達
たべものクラブ㊟ 〒355 埼玉県比企郡滑川町月輪982-1 ☎0493-62-
7461 ㊟11-19 ㊟㊟ 配達いたします。料理教室
すこやか薬局㊟ 〒359 埼玉県所沢市松葉町26-2 ☎0429-95-5570
㊟10-20 ㊟㊟祝 西武新宿線新所沢駅東口3分
小川自然食品店㊟ 〒362 埼玉県上尾市上町2-7-25 ☎0487-74-8504
㊟10-19 ㊟㊟ 純正食品、有機農産物、浄血指導、料理教室
カムカムサン㊟ 〒260 千葉県緑町1-28-2 ☎0472-47-1737 ㊟10-19
㊟㊟ 無農薬野菜、図書、健康相談、食事指導、配達、各地発送
市川平和堂㊟ 〒272 千葉県市川市真間3-11-12 ☎0473-22-0810 ㊟10
~19 ㊟㊟ 食品、無農薬野菜、料理講習、勉強会、配達
自然食品の店たんぼ㊟ 〒272 市川市南大野3-22-25 ☎0473-37-50
72 ㊟10半~18 ㊟㊟第2・3㊟ 野菜、書籍、食養相談、料理講習
自然食品の店シーズン㊟ 〒272-01 市川市行徳駅前2-21-22 行徳マンシ
ョン1F ☎0473-56-6166 ㊟10-19 ㊟年中無休
自然食品の店たんぼ㊟ 〒277 千葉県柏市泉町6-57 ☎0471-67-1997
㊟10-19 ㊟㊟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㊟ 〒273 千葉県船橋市馬込町725 ☎0474-39-7493 ㊟
10-16 ㊟㊟祝 食品、無農薬野菜、書籍、配達、料理教室
自然食品の店 稲 〒279 千葉県浦安市入船4-2-12 ☎0473-52-3811 ㊟
10半~19 ㊟㊟祝 食品、無農薬野菜、化粧品、発送。料理教室

【東京区部】

GA I A(ガイア)㊟ 〒101千代田区神田神保町1-3-5 寿ビル☎03-321
9-4865 ㊟11-19(平日)12-19(㊟祝)エコロジー商品多数
不二自然食品㊟ 〒106 港区麻布十番2-21-3 ☎03-3451-8966 郵便振
替東京0-18943 ㊟9半~19 ㊟㊟ 野菜、海産物、食養相談
風フ㊟ 〒112 文京区関口1-17-9 ☎03-3269-0833 ㊟㊟㊟ 12-15 ㊟
㊟㊟祝 レストラン、料理教室、小売。有楽町線江戸橋㊟出口
高砂自然食品センター㊟ 〒125 葛飾区高砂8-13-5 ☎03-3600-4322
㊟9-20 ㊟㊟ 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㊟ 〒143 大田区大森中2-24-1 京浜急
行梅屋敷駅前 ☎03-3761-5489 ㊟9半~22 ㊟㊟ 無農薬野菜、果物
ゲンマイキッド・田畑組㊟ 〒146 大田区池上3-14-7 ☎03-3755-1412
㊟㊟車両販売と電話注文配達専門(大田区内のみ)正食食糧品
自然食品の店サチエミ㊟ 〒146 大田区多摩川1-35-2 ☎03-3756-24
45 ㊟10-19 ㊟㊟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沢店㊟ 〒151 渋谷区大田町11-5(1F)☎03-3465
・5021 FAX3465-5022 ㊟10半~18半 ㊟㊟ 日本C I 協会食品事業部
自然食品センター本店㊟ 〒150 渋谷区神南1-10-6 ☎03-3496-7100
営業所・横浜市緑区美丘5-13-18 ☎045-901-5111 ㊟平日10-19、
㊟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 〒155 世田谷区北沢1-9-4 ☎03-3481-6431 ㊟9-19 ㊟12-18
有機無農薬野菜と加工品小売り
日本食用塩研究会 〒155 世田谷区北沢2-38-9 ☎03-3460-3961 ㊟9-
17 ㊟㊟祝 自然海塩「海の精」配布
れんげや㊟ 〒157 世田谷区南鳥山5-1-14 ☎03-3326-5085 ㊟10-19
女性3人の八百屋と玄米レストラン、無農薬野菜、乾物
解脱会事業部㊟ 〒160 新宿区荒木町4 解脱会東京道場横 ☎03-3357-
1161-4 健康自然食品、化粧品、図書販売他

「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
バ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 | リュウマチ、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
落けやすくソフト

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・クッキング保育室の保母(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■

●2月14日の毎日新聞に「種子入り泥だんごで砂漠
緑化を計画する」という福岡正信先生の記事が出た。
二十年前、日本C.I.の月例会で「農業を使わず、耕
さない自然農法」の話をされて以来のご縁である。
●一九七九年のアメリカ講演旅行では「雨は下から
降る」「下が緑になれば水蒸気がわいて、雲がわい
て、雨が降る」と講演された。(本誌80年2月号)
●カリフォルニアなど、人が砂漠の中に無理やり住
んでいる、という感じだ。モンゴルから中東、アフ
リカ北部、北米と広大な砂漠地帯があり、しかも年
々拡大しているという。中東にあれだけの原油が埋
蔵されているということは、かつて地質時代には海
底で、膨大なプランクトンや藻が繁殖したあとであ
るのか。いずれにせよ、巨大な生命活動がそこであ
った、ということだろう。今そこは人間同士の不毛
な殺しあいの場になっている。(橋本政憲)

新しき世界へ 六四三号

◎ 一九九一年三月号

発行日 一九九一年三月一日

編集兼発行人 橋本政憲

発行所 日本C.I.協会 〒一五一

東京都渋谷区大山町一五一五

電話 03・3469・7631(代)

振替 東京0/1941225

入会案内



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）。

◀月刊『新しき世界へ』
年間購読料 5,150円

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

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

	種別	年会費	特 徴
A	正会員	12,360円	月刊機関誌（年間11回発行）1部送呈。会員証、会員バッジ。各種行事割引。料理教室、正食医学講座、正食相談、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。2000円分の日本C I 協会発行の図書テープ券進呈。
B	賛助会員	12,360円を2口以上	月刊機関誌毎号2部送呈。その他は正会員に同じ。4000円分の日本C I 協会発行の図書券進呈。
C	誌友	5,150円	月刊機関誌（年間11回発行）1部送呈。料理教室、正食医学講座受講、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。
D	法人	30,900円	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 (〒) (〇〇号室)(〇〇様方)と詳しく。 所					
TEL					
*未婚、既婚(家族 名)		あなたが贈呈したい方の住所・氏名 ()			

●会員係の記入欄→

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

マクロビオティック図書・テープ

●消費税込みの価格です。

■*印は「桜沢如一著・訳」です。

初めての方にお勧めする本

*魔法のメガネ無双原理の物の考え方	一、三六円	〒三〇
*永遠の少年少年よ、大志をいだけ	八五円	〒二〇
*食養生読本食養生で開く自由の人生	一、三九円	〒三〇
*生命現象と環境やさしいエコロジー	七三円	〒二〇
*新食養生法正食身心改造法	二、〇〇円	〒二〇
*東洋医学の哲学最高判断力の書	二、〇〇円	〒二〇
マクロビオティック料理(桜沢里真著)	二、五五円	〒三〇
食養料理カード(1)(2)	各八四円	〒二五
食物の陰陽表色刷り一枚	一〇六円	〒二〇
正食医学の救急手当法	一〇六円	〒二〇
食物による健康法・料理法特集(新しき世界へ)	二、〇〇円(送料共)	〒二〇

*無双原理・易	一、五〇円	〒二〇
*宇宙の秩序	一、〇〇円	〒二〇
*病気を治す術・病人を治す法	七五円	〒二〇
*心臓を入れ替える法	二、五五円	〒二〇
*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、六〇円	〒三〇
*自然の中の原子転換(ケルヴラン)	三、六〇円	〒三〇
*天国の鍵	二、六〇円	〒二〇
*食物と人生	品切れ	
*一つの報告	一、〇〇円	〒三〇
*ジャックとミニ西洋文明批判	三、〇〇円	〒三〇

■2冊以上の場合の送料は、定価合計が
 三千円未満 三五〇円
 六千円未満 四五〇円
 一万円未満 五五〇円
 一万円以上 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	
*うさぎのピビ	品切れ	
*ウナギの無双原理	品切れ	
*兵法七書の新研究	品切れ	
*わが遺書	一、〇〇円	〒二〇
*世界恒久平和案、「意志」教育	一、〇〇円	〒二〇
五十年の実験報告	五五円	〒二〇
桜沢如一アルバム	三九円	〒二〇
*PU歌集	三九円	〒二〇
石塚左玄著	七、七五円	〒三〇
化学的食養生長寿論	七、七五円	〒三〇
桜沢里真著	七、七五円	〒三〇
リマクツキング	五五円	〒二五
節供料理(浮津宏子)	三九円	〒二五
米国の食改善目標	一〇三円	〒二五
台所を化学で見る	二、六〇円	〒二五
桜沢如一カセットテープ	二、六〇円	〒二五
ニューヨーク講演(14本)	二、六〇円	〒二五
判断力の話(1本)	二、六〇円	〒二五
座間講演(2本)	二、六〇円	〒二五
GO、母を語る(1本)	二、六〇円	〒二五
TES第一回(2本)	二、六〇円	〒二五

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

体質別正食法(2本)	四、二〇円	〒二五
玄米の研究(2本)	四、二〇円	〒二五
美容とヒフの手当法(2本)	四、二〇円	〒二五
健康法総批判(2本)	四、二〇円	〒二五
身心改造法(2本)	四、二〇円	〒二五
入浴法の研究(2本)	四、二〇円	〒二五
妊娠と出産(2本)	四、二〇円	〒二五
人間はどこから来たか(2本)	二、六六円	〒二五
女の業について(2本)	二、六六円	〒二五
食物と夢判断(2本)	二、六六円	〒二五
眼病の治し方(2本)	三、〇〇円	〒二五
子供の病氣と食養生(2本)	四、八二円	〒二五
久司道夫カセットテープ	三、〇〇円	〒二五
人間性の医学(2本)	四、八五円	〒二五
世界平和と健康(3本)	四、八五円	〒二五

●日本C-I協会の出版物は、本部で直接、または日本C-I協会友の店(本誌巻末参照)でお求めください。
 ●本部への注文は、①現金書留、または②振替東京(〒一四三)日本C-I協会へ、代金と送料と注文品を明示して送金してください。①の場合は7日、②の場合は、10日、15日みてください。

日本C-I協会

〒151 東京都渋谷区大山町一―一五
 電話 (〇三)三四六九・七六三(一代)

〈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

- ①5月25日(土)午後3時~5時半「正食について、健康について」・食事
- ②6月29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
- ③3月23日(土)午後3時~5時半「体質の四つの分け方」・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
名		女	年生	番号		②誌友です
住						③会員ではありません
所					1. 5月25日(土)に受講します 2. 6月29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

◆マクロビオティックのお話・試食



お話／加藤大季

＜初めての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／＊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) ※4月はお休みします。

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

4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

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。

●3月 6日(水) 17:00～18:00

●3月23日(土) 17:45～18:45

●4月 3日(水) 17:00～18:00

●4月17日(水) 15:00～16:00

マクロビオティック初級スクール ③3/23(土)午後3時～5時半

「土よう入門講座」

詳細は色ページを参照

①5/25(土)午後3時～5時半

②6/29(土)午後3時～5時半

☆マクロビオティック生活実践講座



●講師/大森一慧

●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)→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)

●次回は5月25日(土) 11:00~14:00(昼食付)

★テーマ/4月号に発表します

☆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实践する上で、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)

●次回は5月11日(土) 13:00~16:00 ★献立/4月号に発表します

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

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

●保育あり/一人につき、1030円(事前に必ず確認してください)

☆マクロビオティック子育て・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

●3月23日(土) 14:15~15:45

●5月11日(土) 16:15~17:15

●5月25日(土) 14:15~15:15

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6回/4月12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



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6回の内容は↓

- 内分泌などの病気/糖尿病、低血糖症、痛風、膠原病など

- 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/4月12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、4月10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7回「呼吸器の病気」は5月の予定。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6回(4月12日)申込み書

氏 名	男 明・大・昭	電話	①日本C I 協会の正会員(継続)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			精算額 _____ 円
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8回/3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8回、3月の内容は↓

- 心臓病/狭心症、心筋梗塞、
弁膜症、不整脈など

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、食箋料理での気くばり、手当法でのちょっとしたポイント、その秘訣を学びましょう!!

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

● 日時/3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、3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。

※1月の第6回「内分泌などの病気」の内容をアンコール開催します。4月12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8回(3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(000)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		



正食医学講座・別科

望診法特集

講師/大森英桜

*人相、手相にみる「健康」と「運命」の秘密!! 無双原理で縦横に解明!

① 4月28日(日)~29日(祝)

② 6月1日(土)~2日(日)

③ 7月6日(土)~7月7日(日)

タイムテーブル

4月28日(日)

15:00~15:30 進行説明

15:30~17:30 講義①「精子と卵子の結合、受精
卵の分裂、性の決定」

17:30~19:00 夕食

15:30~17:30 講義②「各臓器の発生とその陰陽」

4月29日(祝)

6:00~ 7:00 起床、清掃、歌

7:00~ 9:00 講義③「人体各部の発生とその陰陽」

9:30~11:30 講義④「骨相、人相総論」

11:30~13:00 食事

13:00~15:30 講義⑤「人相①髪、額、眉、目」

「人相」「手相」は、神秘めかして易者さんの専売になっています。無双原理は、あらゆるものの原理ですから、人相も手相も、易者さんも驚く原理で解明します。そして、運命、性格だけでなく過去・現在の健康状態を判断します。これが「望診法」で、正食医学の極意です。修養の足りない者がこれを丸かじりすると危険なことから、古来、むやみに教えられなかったものです。

まず、人間の誕生の経過(発生学)を研究します。これが望診法の基礎の基礎になります。

6月の第2回は「鼻・耳・口・歯・ほくろ・手相総論・生命線・頭脳線・感情線」、第3回は、「結婚線・太陽線・爪・指・声・脈・足・便」などです。〔保育はありません〕

●会場/日本C I 協会本部

●研修費/① ② ③各27,810円(正会員は26,780円)(2食つき、宿泊費含まず)

※「姓名学講座」と通し受講の方は56,650円 ●部分受講はありません。

※会館に宿泊の方は1泊2,060円増し。研修費、宿泊費などは消費税込みです。

●主催/日本C I 協会〒151渋谷区大山町11-5 ☎03-3469-7631(小田急線東北沢駅下車) FAX. 03-3469-7635

●持参品/食器(茶碗、汁わん、中皿、はし、ふきん)、雑巾、学習用具。

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

●締切り/4月24日(水)ただし定員になり次第締切ります。

*取消し/4月24日までは手数料2000円を引いて返還。それ以降は、会の運営上、半額返還となります。

●日本C I 協会の法人、正会員または、誌友になることが必要です。

●食事/日本C I 協会料理部による玄米正食料理です。

※講義の録音、録画、撮影はご遠慮下さい。

望診法特集

受講申込書

ふりがな		明		1. 正会員(の家族)です。番号	
氏名	男	大	年	月	日
	女	昭	()	歳	
ふりがな		職		2. 誌友(の家族)です。	
住(〒 -)都道		業		3. 入会申込みます	
郡		Tel ()			
村		自宅電話			
市		Tel ()			
町					
府県					
合計		1. 姓名学講座と一括受講.....56,650円			
円を添えて申込みます。		2. 望診法特集を受講(一般、誌友)....27,810円			
日本C I 協会御中		3. 望診法特集を受講(正会員).....26,780円			
年					
月					
日					



★「姓名学」と「望診法」の両方を受講される場合は割引料金になります!

姓名学特別講座

〈講師/大森英桜〉

◎数のもつ霊動と宇宙法則

◎天格・人格・地格・流れとは?

◎数霊による運命、病気

◎お店・会社名・外国名の姓名判断

◎姓名相談講習会 (有料個人相談/公開講座)

16, 24, 32...



★「新宿」「銀座」「浅草」といえば過去、現在を通じて人の集まる盛り場です、これらの地名はすべて、お金の集まる二十四の吉数を持っています。二十四は財を蓄積し産業を興し、才略知謀が人に優れ、無一文から豪富を積むこともあり、三十二と共に財産運と名付けられる大吉数とされています。

★どうして吉数(五、六、八……十三、十五、十六……二十四、三十二……)や凶数(二、四、九、十……十四、十九、二十、二十二……)があるのか? これらを無双原理、宇宙法則で解明する、たいへんユニークな特別ゼミナールです。

□日時/1991年4月27日(土)、28日(日)

□会場/日本C I 協会2階

□講習費/5講義一括32,960円(正会員31,930円)

※「望診法特集」(4/28, 29)と通し受講の方は56,650円
部分受講はありません

□定員/60名 ※会館宿泊は1泊2,060円増しです。 ※講習費には消費税を含みます

■主催/日本C I 協会 〒151渋谷区大山町11-5

☎03-3469-7631 FAX. 03-3469-7635

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

■締切り/4月24日(水)ただし定員になり次第締切ります。

*取消し/4月24日までの取消しは手数料2000円を引いて
返還します。それ以降の場合は、会の運営上、
半額返還となります。

◎持参品/食器(茶碗、汁わん、中皿、箸)ふきん、学習用具。

■日本C I 協会の法人、正会員または、誌友になることが
必要です。

★食事/日本C I 協会料理部が調理する、玄米正食料理です。

■講義の録音、録画、撮影はご遠慮下さい。

タイムテーブル

4月27日(土)

12:30~13:00	進行説明
13:00~15:00	講義① 数霊と宇宙法則
15:30~17:30	講義② 天格、人格、地格、流れについて
17:30~19:00	夕食
19:00~21:00	講義③ 姓名学の実際と病気診断
23:00~	消灯

4月28日(日)

6:00~ 7:00	起床、清掃、歌
7:00~ 9:00	講義④ 改名だけで救われるか否か?
9:30~11:30	講義⑤ 公開姓名相談講習会
11:30~13:00	食事、解散

姓名学特別講座

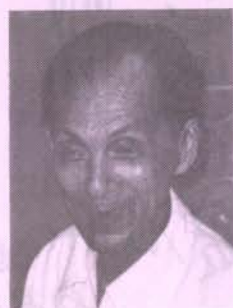
受講申込書

ふりがな		明		1. 正会員(の家族)です。番号	
氏名		男	大	年	2. 誌友(の家族)です。
		女	昭	()	3. 入会申込みます
ふりがな		職	勤務先		
住(〒 -)都道		業	TEL ()		
所 府県		自宅電話		個人相談を希望	
		TEL ()		(有料)	
合計 _____ 円を添えて申込みます。		1. 望診法と一括受講します。……56,650円			
日本C I 協会御中		2. 姓名学講座を受講(一般、誌友)……32,960円			
年 月 日		3. 姓名学講座を受講(正会員)……31,930円			

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⑥回 各論編のⅢ (4月6日～7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. 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

**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 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。
氏名				
ふりがな	(〒) 都道府県			
住所				
自宅 市外局番 電話 ()	職 業 勤務先	勤務先 市外局番 電 話 ()		
円を添えて申込みます。			今回で全6回を修了する方は、ここにサインして下さい。	
日本C I 協会御中				

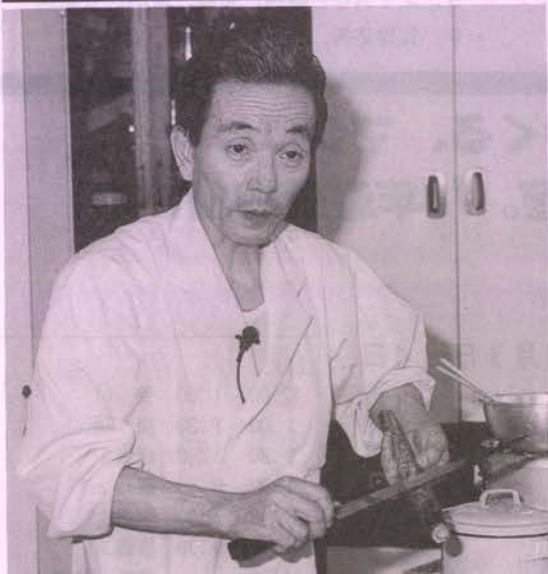
●今期から、事前に申し込まずに当日、会場に来られた方は、千円の割増しを申し受けます。

プロの技に学ぶ

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。

■ 3月17日(日) 10:30～15:30

■ 4月、5月は特別行事のため休みます。

■ 次回は6月16日(日)です。

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

第44回開講
3/30~3/31

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3月30日(土)午後1時～31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 ☎03-3469-7631)
(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／3月26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)
- 3月30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=予定) ◆6時～8時30分「料理実習Ⅱ」(講師／吉成知江子) ●3月31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) ◆10時30分～11時30分「質疑応答」◆12時～午後3時「料理実習Ⅳ」(講師／桜沢里真=予定)
- ※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3月30日～3月31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 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）

【中上級師範科】（毎週火曜日）

- 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プチガトー
- 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野菜天ぷら ③せりゴマ和え ④サラセン焼き

- 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 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 番 - -	職 業 勤務先	勤務先電話 番 - -	
日本 C I 協会 御中 円を添えて申込みます 年 月 日		*集中料理講座(年 月)を受講しました。 *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	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			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			4月 5,150円	
					20 20				
					27 27				

●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 3～4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

◆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級師範科●3時～4時 マクロビエティック・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 マクロビエティック生活相談(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「PU正食Q & A」③
- 10日(日)●1時～2時30分 究極の玄米をよく噛んで味わう会 要予約
- 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 マクロビエティックのお話・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級師範科●3時～4時 マクロビエティック・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)●午前11時～2時 マクロビエティック生活実践講座(大森一慧)●2時15分～4時15分 マクロビエティック子育て・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 マクロビエティック生活相談(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⑧心臓の病気(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

30日(土)●1時30分～31日(日)3時 リマ・クッキング集中料理講座

◆4月

2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 マクロビエティック・ヨガ(三好)

3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 マクロビエティック生活相談(加藤大季)

6日(土)●1時30分～7日(日)3時30分 正食医学講座⑥

7日(日)●4時～6時 正宗太極拳教室(大友映男)

12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⑥糖尿病など(大森一慧)

13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

14日(日)●午前11時 持参 正午3時 リマ・クッキングアカデミー中

修了試作会

16日(火)●3時～4時 マクロビエティック・ヨガ(三好)

17日(水)●3時～4時 マクロビエティック生活相談(加藤大季)

要予約

20日(土)●1時30分～6時 菊池富美雄先生特別セミナー 要予約

21日(日)●桜沢先生記念祭・桜沢里真先生バー

スデー(講演/相原ヘルマン夫妻、吉見ク

リマック氏)

23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

24日(水)●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキング初級科

26日(金)●午前11時～ 正食相談(大森英桜)要予約

27日(土)●1時～28日(日)1時 姓名学特別講座

28日(日)●1時～29日(月・祝)望診法特集①



限定商品

- 国産黒胡麻油 150ml 1,500円

現在、国内産の胡麻は地価高騰や天候不順により年々作付面積や収穫量が減り続け、価格も数年前の倍近くに上がっていますが、その貴重な国産黒胡麻を薪火で焙り、古式玉締め法で圧搾し、和紙で漉しました。国産胡麻特有の甘味と風味があります。

- 久司道夫先生ビデオ“人間の自由” 全6巻 20,000円

昨年9月29、30日の2日間にわたる久司先生セミナーのビデオが完成いたしました。

①無限宇宙の秩序 (60分) ②輪廻転生 (60分) ③この世の秩序 (78分) ④潜在意識と自由意志 (55分) ⑤運命の開発 (82分) ⑥無意識 (60分)

◀再入荷商品▶

- 播州てのべそうめん 250g 420円
- オーサワゼリー (ゆず) 80g 160円

◀変更商品▶

- たまり漬(L) 1本詰→1/2本詰 420円

◀中止商品▶

- 昆布茶
- ケチケチ山の麦茶
- 麦茶 (ケンコー)
- むぎこがし
- ぜに麩
- 銀葉藻 (ホンダワラ)
- 美の光
- 生姜末
- たんぽぼエキス入水飴
- 玄米おかき (正直村)
- 雪んこ
- パックス石けんシャンプー、リンス
- 土びん
- 陶板

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。

- | | | | | | |
|-----------|------|-------|------------------|-------|-------|
| ● 大豆 (大) | 1 kg | 850円 | ● ゴマピューレ (白) (黒) | 200g | 620円 |
| ● 大豆 (小) | 300g | 290円 | ● ゴマ塩 (白) (黒) | 150g | 300円 |
| ● 本葛粉 (大) | 1 kg | 3800円 | ● オーサワココロ | 150g | 340円 |
| ● 本葛粉 (小) | 150g | 680円 | ● 洗たく粉60 | 900g | 1100円 |
| ● 青のり | 10g | 260円 | ● 洗い液60 | 600ml | 720円 |

価格改定予定

● ハーレーⅡ 128,000→148,000円 1/2よりカートリッジ交換式の浄水器は3ヶ月～1年で有害物質の除去能力が半減しますが、ハーレーⅡは週に1回のバックウォッシング (逆流洗浄) により活性炭に付着した有害物質が洗い流され、高い除去能力が7年以上も持続します。今般、諸経費の高騰によりやむなく価格変更をいたすことになりましたが、この機会にぜひお買い求め下さるようお願い申し上げます。

● カムカムクラブ玄米追加募集

自然農法15年以上の無農薬玄米・粳米の追加募集を受け付けております。詳しくは本文30ページをご覧ください。

● 新価格表、取扱店一覧表完成

ご希望の方は左下の資料請求券をハガキに貼り、本社宛お申し込み下さい。





水道水を飲みつづけることは

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くつてこと。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

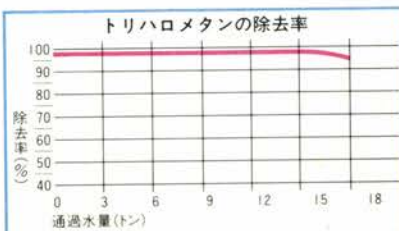
●サイズ 168φ×293mm

¥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