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

No.644
1991−4

日本CI協会

LA REVUE DU PRINCIPE UNIQUE ET DE LA VIE MACROBIOTIQUE

GOレター〔インド編・続〕⑫／桜沢如一

クラックスを解く(2)／大森英桜

一家に一冊。
プレゼントにもどうぞ。

▲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ＣＩ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

マクロビオティックに最適。

■4月20日(土)菊池富美雄先生特別セミナー、4月21日(日)は桜沢先生記念祭・桜沢里真先生バースデーです。詳細は巻末色ページ参照！

■リマ・クッキングアカデミー夏期は4月23日（中上級師範科)、24日(初級)から開講です。募集中！

■姓名学講座(4/27~28)、望診法特集(4/28~29)！

● 表紙写真：そば（写真／家の光©）

■日本CI協会は毎週木曜休業です。

● CONTENTS ●

新しき世界へ 644号
1991年 4月号

来日海外リーダーアルバム／4
菊池富美雄、相原ヘルマン、相原コルネリヤ、吉見クリマック、久司道夫、久司アヴェリーヌ

歯槽膿漏と世界不安／吉見クリマック／10

風にそよぐ稲
玄米のスバラシサの原理
／石田英湾／13

CRUX（PU問題集）を解く②／大森英桜／17
③白米で玄米と同じ効果を示す方法、噛まなければダメ、ゴマを摂る、「生命」が分らない、ゴリラやパンダの食べ物は、体から抜けていくものは、三人に一人が貧血、香辛料・ネギ、ソバの食べ方、ソバのつゆは、本物のマグロは？ 噛んで唾液をまぜる、白砂糖の怖ろしさ、「胃に重曹」の間違い、玄米は生きている、「気」が循環している、「素粒子」を見ろ、食べ物の質の低下、白米に梅干

生存への行進'90／三輪政人・黒坂信夫／26

各地のイベント／38

●『GOレター』特別掲載
『世界無銭武者旅行』
インド編〔続〕⑫／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！

■本誌をご紹介ください！ 今号一部五一五円（税・送料共）

■本誌および日本CI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）

❀本誌の用語解説

CI（シーアイ）…… 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〝MI〟Maison Ignoramus と命名。こざかしい知恵をすて、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（ジーオー）…Georges Ohsawa（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。如一をジョージにあてたもの。

PU（ピーユー）…… Le Principe Unique（ル・プランシップ・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。

マクロビオティック…… macrobiotique（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生の道のこと。大自然とともに生きる生活法。

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。

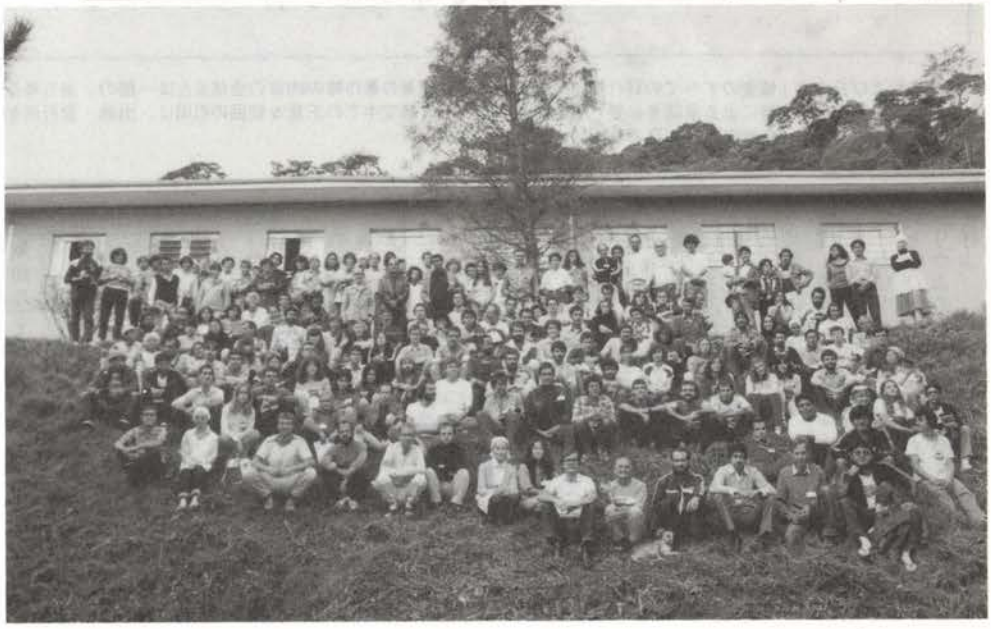
■登場順です

●4月～5月来日

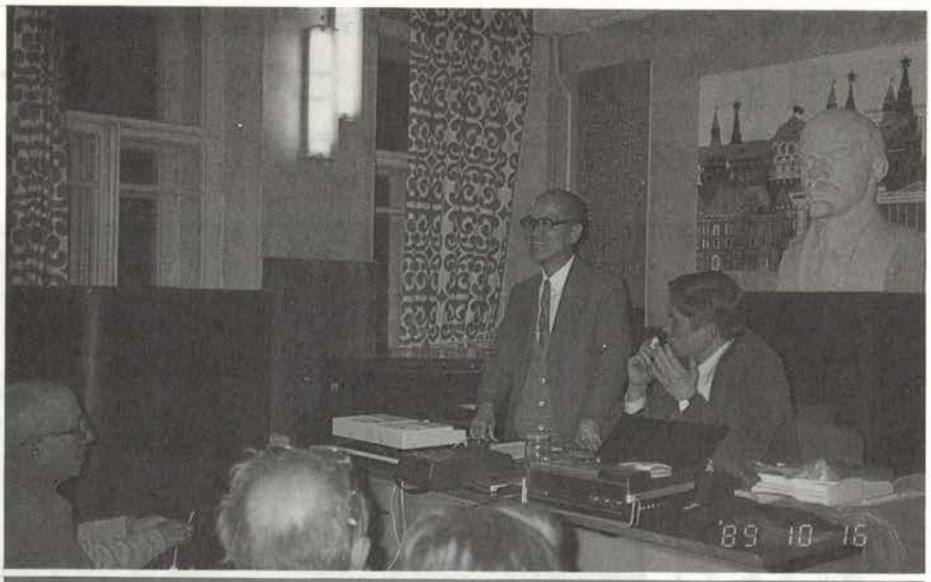
海外リーダーアルバム

①菊池富美雄先生

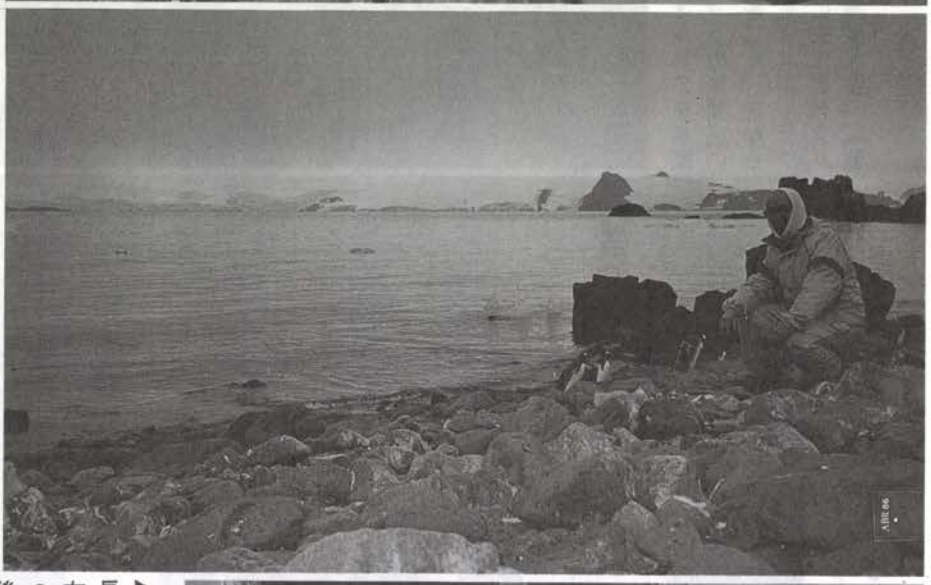
▶ブラジル・サンパウロ市を本拠に活躍している菊池富美雄先生とベルナデット（信子）夫人。一九八九年、夫人（三十三年ぶりの里帰り）ともども桜沢先生の記念祭に出席、桜沢里真会長より記念品を贈呈された。



▶サンパウロ市郊外、原始林にかこまれた無双学園での一週間のセミナーに集まった人々。（一九八四年七月）



▶一九八九年十月、ソ連に招待され各地で講演。モスクワの「健全な家庭を実現する会」では一般を対象に講演した。



▶桜沢先生二十年と自らの六十歳を記念して一九八六年、チリ空軍機に便乗して南極に渡る。ペンギン島海岸からキング・ジョージ島を遠望する。

▶ブラジル、サントス市のオズワルド・ジュスト市長（中央）から「名誉市民」の称号を授与される。左は市議会議長。（一九八八年十月）

●菊池富美雄先生特別セミナーは4月20日（土）午後1時から日本C－協会にて。テーマは①軍事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 申し込み受付中！

●4月21日(日)桜沢先生記念祭・桜沢里真先生バースデーで記念講演

②相原ヘルマン・コルネリヤ夫妻 吉見クリマック先生

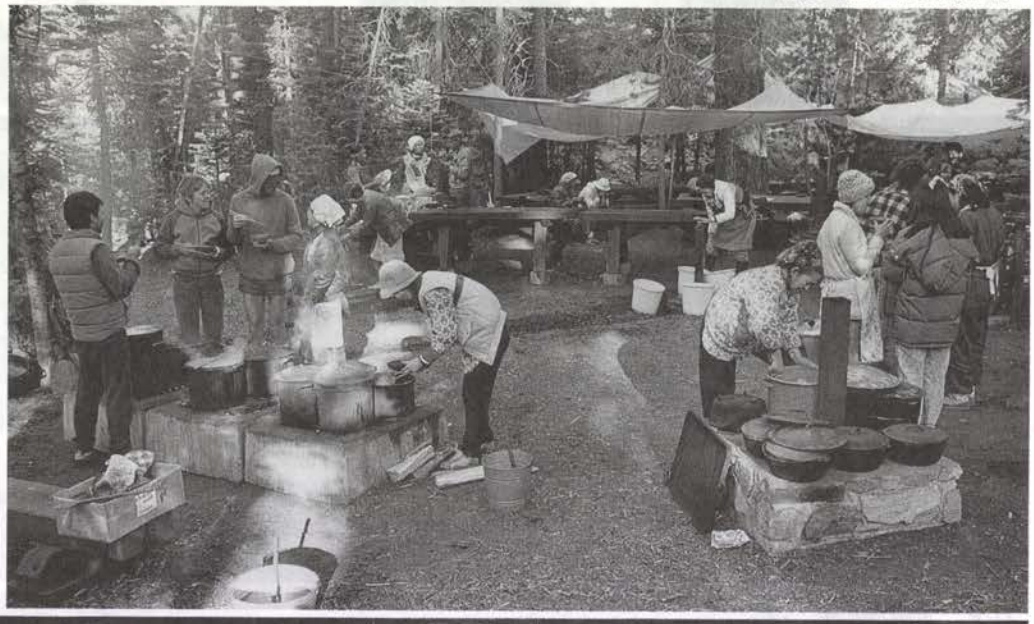
▶一九九〇年三月、主にカリフォルニアを本拠に活躍しているマクロビオティックの仲間がいっしょに古稀（70歳）のお祝いをした。左から相原ヘルマン、ロバート・ケネディ（オーサワ・アメリカ社長）夫妻、お祝いに来た吉見クリマック、相原コルネリヤ、山崎順成夫妻。（敬称略）

▶一九七九年九月、ケネディ夫妻と共に来日。日本C－協会で会員の皆さんと座談会。

▶カリフォルニア、オーロヴィル市のヴェーガ学院のキッチンでスタッフ、研修生たちと。

▲一九八七年四月、桜沢里真先生の八十八歳のお祝いをＧＯＭＦヴェーガ学院の広い庭で開く。

▶毎夏、フレンチメドウの大森林の中で開くサマーキャンプ。洗い物をしているのはコルネリヤさん。

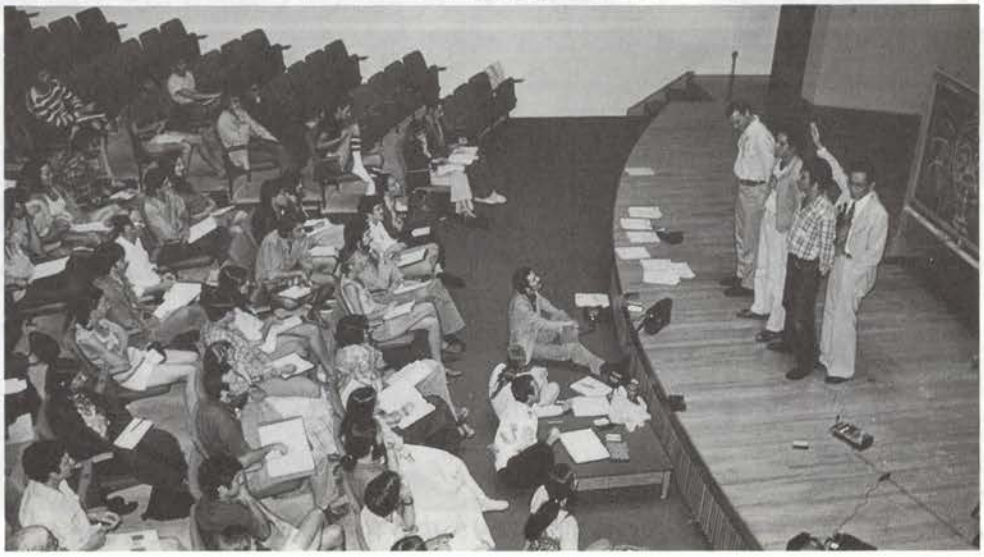


▲全米各地、外国から百数十人の仲間が集まり、広いキャンプ場でテントで合宿する。

③久司道夫・アヴェリーヌ夫妻

▶一九九〇年五月、原宿のエスモードジャポンで「ワンピースフルワールド・ツアー」のパーティ。

▼一九七七年三月、パインマナー女子大学で「ガンに対する栄養学的アプローチ」第一回国際会議を主催。大森英桜先生が招待され出席。



▶全米各地はじめ各国でセミナーを精力的におこなう。

（右上）一九八七年以来、毎年五月に「ワンピースフルワールド・ツアー」で来日。米国はじめ各国から三十名前後の参加者が東京、京都、島根、南紀、奈良、伊勢などを訪問する。桜沢先生の墓参（京都市上京区堀川通寺ノ内上ル本法寺山内教蔵院）。（右中）ツアー一行は島根県横田町（久司偕代・アヴェリーヌ夫人の郷里）で田植えの体験実習をした。（右下）料理する喜びを教えるアヴェリーヌ夫人。（上）無声映画時代のハリウッドの女王、グロリア・スワンソン（1899~1983）は晩年、マクロビオティックを熱心に実行し、人々に推奨していた。ウイリアム・ダフティ氏（桜沢先生と共著の『あなた方は皆三白眼だ』、『砂糖病』著者）と結婚した。一九七九年五月、久司夫妻と来日、各地を訪問、NHKテレビなどに出演した。日本C－協会で開かれた歓迎会で桜沢里真先生の和服を借りて踊っているところ。

歯槽膿漏と世界不安

吉見クリマック
（在ベルギー）

世界政治を牛耳る病人たち

レンシュニック博士著『現代史を支配する病人たち』（新潮社刊＝絶版）によると、現代世界を統治した大物政治家はみな重症の病人で、政治をする資格を失った人々であった。さてこそ、いつ果てるとも知れぬこの世界不安！

代表的な例を挙げる。

●F・ルーズベルト米国大統領

長年動脈硬化症を患い、一九四五年（第二次大戦終結の年）二月のヤルタ会談でソ連首相スターリンを相手にして世界分割の契約にサインした時には、瀕死の状態であった。会談中居眠りするところをチャーチル首相が何回も目撃している。二月後に六十三才で死亡。

●ジョン・F・ケネディ米国大統領

ソ連のキューバへのミサイル配備を阻止した勇断のホマレ高い若き大統領は、当時世界中で百万人に四人しかかからないアジソン氏病にかかっていて、記憶喪失、不眠症、分裂病、疲労、腹痛、コムラガエリに悩まされ、一日の半分を寝て過ごした。気分を高めるために医者にかくれてアンフェタミン（覚醒剤）を打ってもらっていた。コーチゾンなどの「化学薬剤」のお陰で生きていることを人に知られるのを恐れた。

●W・チャーチル英国首相

一九四一年、六十七才で心筋梗塞におそわれ、以後、記憶喪失、言語障害、高血圧で苦しみながら、戦争を遂行す。

●C・ドゴール仏大統領

若年より糖尿あり。最後の十年間、前立腺ガンが悪化するにつれて苦痛を訴えた。

●G・ポンピドー仏大統領

白血病に似た血液ガンで余命数年であることを知りながら訪米、訪中などの重任に服した。

●J・スターリン ソ連首相

高血圧、心臓出血、脳溢血。

●毛沢東 中華人民共和国主席

七十二才で脳軟化症になり、以後老人性痴呆の状態で文化大革命期を生きた。

著者レンシュニック博士は次のように提言する。「将来、人民の安全のために『大統領、貴下は統治者として不適格であります！』と言える権限を医者に与えるべきではないか？」

けちな病気―歯槽膿漏

私の体験――一九四六年頃、耳にタコができるくらい栄養学を吹き込まれながら、戦後のきびしい食糧難のせいで、さっぱり栄養学と実生活とが結びつかなかった時のことである。

アメリカ占領軍放出の「キューバ糖」と称する褐色の砂糖が一人当たりバケツ一杯ほど配給された。ダニがわいている、という記事が新聞に出るほど汚い色だった。穀類の配給はもう二年も前からとどこおっているところへ、お米の代わりにこの大量の砂糖の配給である。

サツマイモとカボチャの雑炊ばかりと思うようになっていた時に正食にめぐり会った。そし

▶一九四五年、ヤルタ巨頭会談。左からスターリン、ルーズベルト、チャーチル。

て、玄米とゴマ塩と味噌汁くらいで歯茎からの出血がぬぐったように無くなったのに、われながら驚かされた。あまり上等とはいえなかった全体的健康状態も劇的な向上を示したのはもちろんである。

しかしながら歯茎から血は出なくなったものの、以前の桜色の正常な色はついに戻ってこなかった。その部分だけ病痕になったのだろうか。歯槽膿漏というケチな病気にしてこの病痕である。心筋梗塞だの肺結核だの肝硬変だのいう大物の病気の病痕はいかばかりのものであろうか。一度病気におかされた組織は決して元に戻ることはないのではないのか。だから病気は未然に防ぐのでなければならないのだ。正食の眼目は実にその点にある。

四十年後の今日、病痕になった部分に生えている歯は、他の頑丈な歯に比べてなんとなく根がゆるみ、うち一本が歯根の露出を始めている。

この一見単純な微々たる歯茎の病気が、実はまぎれもない全身病であって、血液循環の病気でもあることは、世界中の製薬会社が躍起になって開発する歯みがきクリームがこの病気にとって無効である事実が証明している。デンシー（ナスのヘタの黒焼き）や自然塩が効くが、完全治癒とまではゆくまい。

歯槽膿漏のような微々たる病気すら、根本的に治すためには、正しい食生活による体質改善しかない。まず砂糖を全廃し、動物性食品を減じ、化学添加物の入った食品を排し、日本人なら玄米菜食を実践するほかに、この文明病を完全追放する方法はないということは、今や文明諸国の識者に広く認識され始めている。

フランス人の第四国民病

フランスの国民病ナンバー・ワンは心臓病である。第二がガンで第三が動脈硬化症。そして第四番目に来るのが歯の病気なのだという。

最近の厚生省の調査で、フランス内における虫歯の発生率は、6才児で60％、12才児で72％だと報告されている。この数字は日本の幼少年の場合より少ないのではないか。戦後の日本人の歯の悪さは世界的スキャンダルであったが、経済大国の今日、良くなっているのだろうか。

フランスの調査の結論をみると、虫歯を予防するには、ただ一行「砂糖を避ける！」とある。日本だと「砂糖や甘いお菓子を食べ過ぎないように注意し、寝る前に歯をみがき、フッ素の入った歯みがきクリームを使い……」などと、ごていねいだが、生ぬるい事をたくさん並べるところであろうが、フランス人ははっきりしている。子供の幸福を奪う虫歯を一掃するには、根本的で明快な方針が入用なのだ。砂糖さえ摂らなければ、90％は予防できる。そしてさらに完全を期するなら、自然正食にかえる以外にない。

正食を求めてやってくる西欧の大人たちには、歯槽膿漏の卒業生が多い。食歴をきいてみると、みな砂糖やチョコレートを体がとろけるほど食べた人たちである。

歯槽膿漏のある人は、胃腸も悪いし、貧血もあり、全身的に潜在的な病気がいろいろあると見ていいが、さらに単純な水虫、イボ、ニキビ、湿疹、便秘などがすでに体質の低下を知らせる一大警報なのである。それをすなおに認識できさえすれば、世界的政治家の判断を狂わす慢性病も「未然に治す」ことができるのである。ついでながら、特に西洋人に多い「凶悪な悪夢」（他人をおそったりおそわれたり、殺したり殺されたり、傷つけたり傷ついたりして血を見る夢）が、正食を始めるとほとんど即座に雲散霧消してしまう事実も、この際できるだけ綿密な確認をしておく必要があろう。

世界恒久平和

人類の健康や平和の立て直しも、まず青少年の単純な（従って治すのも簡単な）病症を根本的に退治することから着手すべきである。それが現実には「そのような末梢事は病気のうちに入らぬ」とばかりに無視され軽視されている。正食法を知っている人なら、どのような細かい生理的異変でも重視して即座に手を打って解決するはずである。

その正食法を、学校生活の中に取り入れて青少年の健康確立を図る目的なら、給食システムも大いに結構であるが、残念ながら現実には学校給食が、例外を除いて世界中で健康のために避けた方がいい鬼門になっている。欧米では学校給食を自由に忌避できるからまだいいが、日本では事実上義務制であるようで、正食家庭にとって大変な障害になっている。

ヨーロッパ諸国でも、個人的自由を認めない義務兵役ともなると、三度の食事が徹底した肉とジャガイモと砂糖の独壇場で、パンも純白であるから、黒パンも玄米も自然食もマクロビオティックも、国家政策路線では完全に無視されていることが分かる。まだまだ世界の正食化は前途遼遠といわざるを得ない。

とはいっても、一方で正しい自然食生活法を体験から得た結論としてひろめる人や、科学的結論として自然医学の必然性を叫ぶ人がずいぶん頭角を現わしているのも事実である。

ヨーロッパは世論の国々である。テレビや新聞、雑誌がひっきりなしに菜食やマクロビオティックや本能食法などの是非功罪を論じている。「自然食がガンを治すか？」「食物が人間の精神に与える影響は？」「その科学的メカニズムは？」「食物の地理性と季節性の尊重」などの問題が、自然食運動の第一線を行く闘士、自然食療法家、菜食主義者、有機農法推進者と医学教授と社会学者と新聞記者と心理学者とでえんえんと論ぜられてゆく。

「身土不二」や「陰陽バランス」や「完全食」の思想が世界市民権を獲得したのだ！　と思わないでおれないような議論がよくきかれる。世界はマクロビオティックの方向へ確実に動いている、という認識を深めるばかりである。

人生ノ飛び出そう

半断食“宿便とり”
熱海温泉道場

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

風にそよぐ稲

――玄米のスバラシサの原理――

石田英湾

玄米を食べたら、こういうことがみえてきた。お米は天地の生命力（エネルギー）が最高度に調和した種子である、と。

私は風にそよぐ緑の水田を見るのが大好きだ。森や山林や草原や緑の水田を好む。玄米を食べるようになって、いっそうこの感がつよい。玄米のありがたさが身に沁みるので、単なる美的感覚からの好みではなく、感謝の念が加乗されるからかもしれない。しかし、緑の水田を愛好する人々は、日本人のみならず稲作民族であれば、非常に多いにちがいない。風にそよぐ稲の水田は心の安らぎと豊かさを与えてくれる。そして、いま、私に、風にそよぐ稲の意味がみえてきた。玄米を食べているおかげで、風にそよぐ稲の重大性がみえてきた。

玄米食の基本条件に「よく噛む」ことは欠かせない。よく噛まないと玄米の効率は発揮されない。玄米はなぜ噛まなくてはいけないかを学習するうちに、医学博士で大阪で歯科医をされている戸田外穂氏から興味深い研究を拝聴した。まずは、その要点を簡単に述べてみたい。

氏は「噛むことは賢さとたくましさのもと」の演題で次のことを語られている。

㈠ 噛むことの意義は古代から知られていた。
㈡ 噛めば頭も良くなる。
㈢ 圧電力と振動と応力で生まれるパワー。
㈣ 咬み合わせのまずさは一生におよぶ。
㈤ 噛んで噛んで文化の重心とりもどそう。

この五つの項目はどれもみな興味深い内容だが、ここでは第三項の〝振動〟を参考にさせていただく。

「……振動は、揺れ動くことです。振動にも種類があるわけですけれど、特に強制振動というのは、打刃物をつくるときの鎚と鋼との間に生まれる類のもので、これがアゴの場合も大変有効な働きをします。噛んで振動がおこると、アゴも歯も、そして脳も、体全体が刺激をうけて丈夫になっていきます。

それを物理学では、整序化するとか、秩序化するといっています。どういうことかというと、たとえばお盆の上にマッチ箱をひっくり返すと、マッチ棒は非常に乱雑な形で並びますでしょう。しかし、そのお盆をコンコンとたたいてやると乱雑だったマッチ棒が平らになって、だんだん並び方がそろってきます。

このように、体をつくっている原子や分子や細胞を秩序化してきちんと並ばせる力は、噛むという振動によって出てくるというわけです。噛むことで発生する振動は、けっして大きな振動ではありません。でも、それが脳や脳下垂体に伝わり、神経やホルモンを通して伝わっていくことを考えると、大きな意味をもつと考えられます」（『噛み方健康法』正食出版＝より）

噛むということで発生する振動が体をつくっている原子や分子や細胞をきちんと並ばせて秩序だてる力となっている、というのだ。これは

ウイルスの増殖抑制

コメの中にたんぱく質

東大農学部グループ発見

東京大学農学部の荒井綜一・助教授らの研究グループは、コメの中からウイルスの増殖を抑えるたんぱく質を発見した。ごく微量で効果があり、副作用の心配はない。熱に強いたんぱく質で、コメを炊いても効果は変わらないという。研究グループはこのたんぱく質を大量に含むコメを開発して、寄生虫や感染症にかかりにくいイネにしたいとしている。

このたんぱく質は「オリザシスタチン」と呼ばれ、コメの中に〇・三%ある。ガラス皿の上で下痢や発熱の原因となるポリオウイルスを使って実験したところ、一㎖あたり五百㎍（百万分の一）という低い濃度でもウイルスの増殖を抑えることができた。熱にも強く、摂氏百度で三十分間処理しても効果に変わりはなかった。コメ粒の中にまんべんなくあるので、精白しても無くなることはないという。

このたんぱく質はウイルスなどに含まれるたんぱく質分解酵素の働きを阻害するため、ウイルスは増殖できなくなる。ヒトにはこの酵素はないので影響はない。このため、コメを食べたとき、消化器の中にいるウイルスだけに効果があるようにできているとしている。

またコメに感染する病原菌や、寄生するコクゾウムシなどの昆虫にも効果が期待できるので、このたんぱく質を大量に含むコメができれば、病気や寄生虫に強いイネとなる。

スバラシイ。

この話を聞いた瞬間、私の頭に、風にそよぐ稲の光景が展開した。風にそよぐ稲を、遠くで見るのと、近くで見るのとでは、異なった動きを見ることになる。海や湖の表面のように波うつ遠景と、一葉一葉が草笛のようにブルブルふるえて囁きあっているような近景と、さまざまな風景を観察できる。そのいずれもが振動が原因になっている。稲は籾種から発芽した瞬間から稲穂となって頭を垂れ、刈り入れられて脱穀するまでの期間、およそ休みなく変幻無限の振動を受ける。

私は玄米を食べ始めて以来、ずっと毎日、玄米は何故に私に良い食べ物なのか、を考察しつづけてきた。そしていま、この話にめぐりあって、大きな理由のひとつを与えられた。お米がなぜスバラシイ食物か、お米のデンプン質（炭水化物）が、何故に他のデンプンより質がよいか、お米の蛋白質、お米の脂肪、お米のビタミン類、お米のミネラル類、これらすべてが他の食品の同名の栄養素より人体にとって高品質である理由が、稲の一生の振動体験に理解できる。

稲の一生にとっては　振動などはひとつの生命因子にすぎないかもしれない。たった一つの生命因子にすぎない振動だけで、お米の原子、分子、細胞が信じがたい高度の整序化、秩序化を受ける。振動のほかに、日光、水、土、微生物、昆虫、人間の手、さらに温度、明暗、朝昼夜、四季と、かぞえきれないさまざまな生命因子を授かって一粒の米と成る。

振動が正しい歯を形成し成長させるのに不可欠なのを知って、私は玄米の質の優秀さを連想し、理解し、思わずウナズイていた。

風は大気・宇宙のバイブレーション（振動）だ。エネルギーは振動が変形したものといわれる。振動がエネルギーに変わったといわれる。太陽系宇宙を誕生させ宇宙の秩序に従わせて整序化した運行をさせているのも、実は〝振動〟なのかもしれない。大宇宙の振動にちがいない。

稲ほど、さまざまに変化変形した振動によって生育される植物は、他には見当たらない。それゆえに、稲の種子である「米」はスバラシイ生命体といえる。

風にそよぐ稲は、天地の振動の調和せる舞いを舞っている、その姿である。生命秩序化の舞いなのだ。

穂を直立させて舞う期間は陰（遠心性）の気、陰の振動を頭を垂れて穂を地に向けて舞う期間は陽（求心性）の気と振動を、さらに、刈りとられてハゼ掛けされて下向した穂には倍なる陽性をみのらせる。風にそよぐ稲の水田と、稲作に育まれる生活風習は、実は重大な宝物ではないか。科学技術による工業化に変えてはならない重大な意義が稲作農業には包含されていることを見失ってはならない。

ここまで書いてきて、非常に幸運なことに、またまたスバラシイ発見に恵まれた。「玄米は何故にヒトの体によいか」「おコメはなぜ人間

の体によいか」の理由のひとつに、また恵まれた。エイワンは学者ではないから学問的な発明発見などできない。新聞や書物や、ラジオやテレビなどの報道や、自身の体験などからささやかな発見をするしか能はない。それにもかかわらず、またしてもスバラシイニュースを新聞に発見したので、その全文を転載しておこう。

日本経済新聞（一九九一年二月十一日付）が「ウイルスの増殖抑制――コメの中に蛋白質」の見出しで次のように報じている。

「東京大学農学部の荒井綜一助教授らの研究グループは、コメの中からウイルスの増殖を抑える蛋白質を発見した。ごく微量で効果があり、副作用の心配はない。熱に強い蛋白質で、コメを炊いても効果は変わらないという。研究グループはこの蛋白質を大量に含むコメを開発して、寄生虫や感染症にかかりにくいイネにしたいとしている。

この蛋白質は『オリザシスタチン』と呼ばれ、コメの中に〇・三％ある。ガラス皿の上で下痢や発熱の原因となるポリオウイルスを使って実験したところ、一ミリリットルあたり五マイクログラム（マイクロは百万分の一）という低い濃度でもウイルスの増殖を抑えることができた。熱にも強く、摂氏百度で三十分間処理しても効果には変わりはなかった。コメ粒の中にまんべんなくあるので、精白しても無くなることはないという。

この蛋白質はウイルスなどに含まれる蛋白質分解酵素の働きを阻害するため、ウイルスは増殖できなくなる。ヒトにはこの酵素はないので影響はない。このため、コメを食べたとき、消化器の中にいるウイルスだけに効果があるようにできているとしている。

またコメに感染する病原菌や、寄生するコクゾウムシなどの昆虫にも効果が期待できるので、この蛋白質を大量に含むコメができれば、病気や寄生虫に強いイネとなる」

短い記事ではあるが、非常に重要な内容に満ちている。

私も家族も、玄米食になって以来、風邪をはじめとして病気を患うことはほとんどなくなった。風邪気味でも、玄米少量をよくかんで副食も少なくしていると、すぐに治ってしまう。玄米がゆでも、玄米スープでも、玄米クリームでも、みな顕著な効果がある。なぜ玄米が病気治療に効果があるのか、いつも疑問にしてきていた。リクツはともかく、事実で納得してきたものの、すこしでも理由を知りたかった。このような記事にめぐりあえて本当にうれしい。

おコメには、ここに記された「オリザシスタチン」という蛋白質のほかに、まだまだたくさんの蛋白質や脂肪やビタミンやミネラル類、それに炭水化物などがあり、それらがすべて「オリザシスタチン」に劣らぬめざましい効能をもっている。天地の生命が、その全生命力をブレンドして手造りした植物生命の最高傑作なのだから、一粒の玄米には人智ではかりしれない生命が込められている。

安藤昌益は「米が人間になった」と述べている。「ヒトは米の化身である」と称した先人もある。先人たちの時代にはお米のウイルスの増殖を抑制する蛋白質「オリザシスタチン」があるなどということは解明されなかったけれど、お米をしっかり食べて、ウイルスに冒されない生命と生命力を理解していたのだろう。

「オリザシスタチン」という蛋白質はウイルスなどに含まれる蛋白質分解酵素の働きを阻害するため、ウイルスは増殖できなくなる、という。ヒトにはこの酵素はないので影響をうけることはなく、消化器の中にいるウイルスだけに効果があるようにできているようだ、というのだ。

この蛋白質が、すべてのウイルスにこの効能を持っているというわけではないだろう。エイワンはそう推察する。大いに性質を異にした別のウイルスには、また別の、願ってもない蛋白質がお米には含まれている。蛋白質だけにかぎらない。精白しない玄米には、ヒトのすべての病気という欠陥に対して、対応する栄養素となる原子・分子が配置配分されている、と考えられる。

いずれにせよ、玄米はスバラシイ。

（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）

●15周年記念

アカシア健康食パーティ

＊5月12日(日)3時～6時　＊アウラホール(京王線聖蹟桜ヶ丘駅ビル)
＊会費　¥10,000　＊連絡先／アカシア健康友の会(渡辺稔子)☎0423・71・2978

あかしやの花咲くこの季節に毎年開かれる、おなじみの集い。回を重ねて、今年は15周年となりました。盛りだくさんの、おいしくて体のためになるお料理（松本光司先生担当）をいただきながら、各方面の多彩な方々と交流しましょう！

貴重なお話をたくさん聞くことができ、心も体も大満足の明るく楽しいパーティです。初めての方も、お気軽にご参加ください。

●プリズム・ヨーガマスターズ主催

相原ヘルマン・コルネリヤ夫妻日本ツアー

米国ＶＥＧＡ学院・オーサワ財団理事長で、カリフォルニアを本拠にマクロビオティック運動を展開して40年の相原先生夫妻が招待されて日本ツアーに来日！

講演テーマ／「ＪＡＰＡＮ食 マクロバイオティック 世界への旅立ち」

京都／４月11日(木)講演5:30～ パーティ7:30～〔都ホテル〕¥13,000
　　12日(金)料理講習会／相原コルネリヤ〔京都府婦人センター〕
東京／　13日(土)講演2:00～ パーティ5:30～〔千駄谷区民会館・モミノキハウス〕¥13,000
札幌／　14日(日)講演2:00～ パーティ5:30～〔札幌市民会館・西区区民センター〕¥10,000
　　15日(月)料理講習会／相原コルネリヤ〔西区区民センター〕

＊日本ＣＩ協会では受付けていません。ご連絡は下記へ。

問合せ／フリーダイヤル☎0120-101940(関東以北) ☎0120-279183(関西以南)

桜沢里真の

食養料理カード集1

175×128ミリ
16枚

食養料理カード集2

175×128ミリ
16枚

各824円　〒250円
①②共の〒360円
(800円＋税24円)

【第Ｉ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II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）

CRUX
（PU問題集）
を解く
（2）

大森英桜

■1990年10月13日の月例会から

③白米で玄米と同じ効果を示す方法

それから問題なのは「白米」です。桜沢先生のクラックスの中に、「白米で玄米と同じ効果を出す方法は」というのがあるけれども、あくまでも、白米で健康になるということはないです。効果を出すには徹底して白米を噛まなければならない。ところが、白米だけだと、酸化が強いから、唾液が出ないんです。だから、白米で健康になる法というのは、「少量の副食物を摂って」という条件がつくんです。

噛まなければダメ

結局、「邪食」の場合も、「主食は白米」ということになるけれども、白米だったら、徹底して噛むという条件を入れなければダメです。それから、一番の問題は、大自然というものが、最高の判断力をもって物を作ったわけです。人間の食べ物というのは穀類で、穀類を見ると、澱粉がいちばん多いんです。その次に、七分の一がタンパク質。そのまた七分の一が脂肪ですが、この配合を崩したら病気を起こすわけです。

だから、現代の栄養学は、高タンパク、高脂肪ということで、これを崩してしまって、澱粉はいちばん下に持っていってしまったわけです。そういうふうに、同じ邪食でも、摂る配合を崩したら、病気してしまうわけです。だから、あくまでも、白米で邪食しても、白米は主食とし

て大量に摂り、おかずはなるべく少なくして、それでおかずは先ほど言ったように、タンパク質でも脂肪でも、それを無害にして摂るということですが、それが非常に難しいんです。たとえば、肉の脂を消すにはどうするかというと、キノコを使わなければならない。中華料理というのは、みんなシイタケが入っています。

だから、日本でも白米を食べていて、わりあい健康だったというのは、今、長寿の人たちでしょう。あの人たちは一応健康だったわけで、白米に麦を入れて食べていた。明治・大正時代は、東京、大阪以外は、大体、白米に麦半分で、昭和になっても、まだ例の「おしん」みたいに、東北の小作の百姓は麦も食えなかったから、何か草を入れたわけです。大根の葉っぱでもあればいいほうで、そういうものが主食だったわけです。

ゴマを摂る

それから、おかずはもちろん、タクワンとか、梅干とか、それでみんな健康だったわけで、できれば白米の場合は、ゴマが入ったら御の字です。問題は、お米の欠点というのはタンパク質で、タンパク質というのは、いろいろなアミノ酸が集まって、タンパクを作るんだけれども、人間の身体で合成できない必須アミノ酸が八種類あります。

それで、お米の場合は本当に完全食で、そのアミノ酸がほとんどそろっています。少量足らない分は、黒ゴマが持っている。だから、よく日本では古代から黒ゴマを使ってきたなと思います。お赤飯には必ず黒ゴマをまぶす。昔の日本というのは、みんなもち米だったわけですから、その時代から黒ゴマをお赤飯にかけていたんでしょう。だから、もし「白米で健康」ということをやるんだったら、やはり黒ゴマぐらいかけなければいけないわけです。

最近、元東大の高橋晄正という先生が、玄米の悪口を書いている。〔『自然食は安全か』農文協刊〕あの人は、かつて薬品公害を一生けんめい訴えていてくれて、いい先生だと思っていたら、玄米はダメだと言っているんです。玄米は確かに、栄養分析表を見れば栄養があり、白米の五倍ある。だから、栄養の点からいったら、玄米と白米では、完全に玄米のほうが栄養がいっぱいあるんだからいいに決まっているけれど、彼は、「玄米は繊維が多くて吸収ができないからダメだ。だから白米に、ヌカを食えばいいんだ」と言って、あまり玄米をほめていないんです。

「生命」が分らない

我々は、今の現代医学なんていうのをあまり認めていません。というのは、私たちは過去三十億年、すべて生きている植物を食べてきたわけで、この植物の生命力を動物性の私たちの生命力に置き換えているわけです。しかし現代科学では、まだ生命というものが全然わからないから、これをないものとしてしまっているわけです。あともう一つは心。今の科学は目方があって、目に見えたものだけを分析して、それしか研究していないわけです。

結局、重要な「生きているか死んでいるか」、「草が枯れているか、生きているか」なんていうのは子供にでも分かるでしょう。それで、生きているもの、生きている人間は、そこに生命エネルギーがあり、死んだ人間はそういうものがないということははっきり分かります。ではその生命エネルギーは何だ？　ということを科学が研究して、そして人間の病気治療に使うならいいけれど、そういうものは、今の科学では分からない。

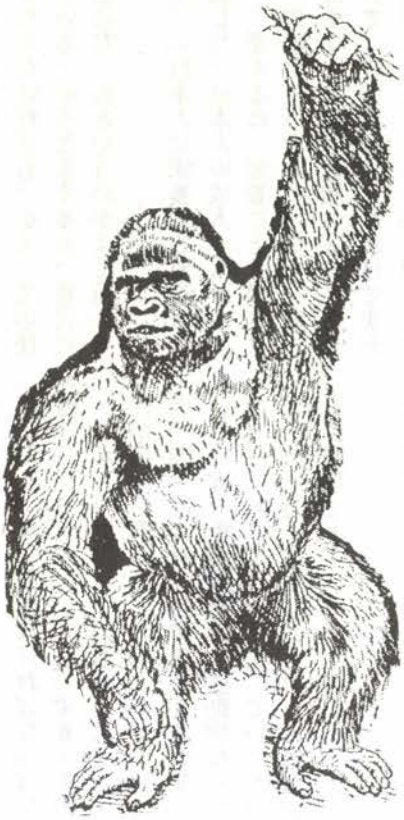
心もそうです。それで、見えるだけの物の分析だけでした物質科学によって、人間の病気を治そうとか、栄養学を作るなんていうのはとんでもないということです。

ゴリラやパンダの食べ物は

それから、この現代栄養学に対して私が言いたいのは、我々は霊長類の中の類人猿類なんです。同じ仲間にゴリラみたいなのがいるけれども、ゴリラは果実や木の芽のようなものしか食べない。それから、パンダはササの葉しか食べていないけれど、冬などは脂肪がのって、福々しい顔をしている。ゴリラだって、カルシウムの骨は太く、あの大きな身体の中のほとんどは、赤い血と、筋肉のタンパク質です。

では、このゴリラが食べる物を分析して、今の栄養学で言って、栄養があるかといったら、ほとんどないわけです。ところが、彼らは巨大な骨を作り、あの大きな身体の赤い血を作ったりしているわけです。この栄養のないものが、あの身体を作ったわけだから、これをちゃんと説明できたら、その人の言う生理学や栄養学が正しいわけです。

それを、形式論理的な肉食の頭で、今から約百年前に、ドイツの学者が、自分の食べているものの栄養を計算した。寒いドイツでは米はとれない。野菜も少ない。だから当然肉を食べ、ジャガイモを摂り、そして麦がとれるからパンを食べて、その食べているものを計算して、一日にタンパク質をどれだけ摂らなければいけないとか、脂肪をいくらとかやったわけです。結局、ドイツは寒くて肉が多いから、高タンパク、高脂肪になってしまい、そしてデンプンが少なくという栄養学を世界中に広めたんです。それで、何よりの間違いは、環境によって食べ物がみんな違っているわけです。暑いところだったら、カロリーの少ないものを摂っているし、寒いところへ行ったら、当然カロリーの多いものを摂るわけですが、そういう環境による違いを見ていない。



それで、明治の終わりころに鈴木梅太郎さんが、ビタミンB1を発見した。そういう新しいものが発見されると、それをカロリー学説へくっつけていき、「人間はビタミンBが一日に何ミリグラム必要だ」とか、それから今度は、人間の身体には骨がある、それはカルシウムだから、人間は一日何グラムのカルシウムを摂らなければならないと言ってきた。ゴリラはカルシウムを摂っていないのに、あんなに太い骨を作り、パンダはササしか食べていないけれど、血や肉を作って太っている。人間もサルと変わらないんです。だから本当の正しい栄養学だったら、ササの葉っぱから、あれだけ立派な身体を作ったということが説明できるものでなければならない。

体から抜けていくものは

それから、物を食べて、その栄養成分がみんな身体にたまった、残ったというのなら、それは栄養が入ったんだけれども、なぜ小便と、大便を調べなかったのか。高タンパク、高脂肪で食事を摂った場合、栄養成分は全部小便に出てしまっている。

これは一昨年、『食の科学』という雑誌の一月号に大変なことが書いてあった。アメリカのある研究者が実験をやって、高タンパク・高脂肪の食事のグループと、普通食のグループと分けて、毎日小便を調べた。そうしたら、高タンパク・高脂肪のグループは、栄養成分が普通の人の五倍、小便に出てしまっていた。その栄養というのは、カルシウム、リン、鉄分、それから男性ホルモンの材料になる亜鉛、これが普通食の人の五倍、毎日小便に出てしまっている。

これは、その摂った栄養物の中の栄養成分が出ただけではなく、体に蓄積している栄養分も一緒に抜いて、小便で出してしまっているわけで、大きな間違いをこの百年間やってしまったわけです。食べたものが栄養になったというの

は、その栄養分が身体に残っていたら、これは栄養分が役をしたんだけれども、かえって小便で出てしまっている。そうだとすると、現代日本がこんな状態になったというのがよく分かるわけです。

厚生省は去年、「日本人は栄養のとり過ぎに入った」と発表した。日本人の成人一人が、二千四百カロリー、要するに、栄養のとり過ぎに入っていると。栄養がたっぷりだったら、病人なんていないはずなんです。健康な体を作るための栄養学として、研究されてきたわけですから。ところが現実は、死亡率の一番が悪性貧血のガンです。これは血のなくなってしまう病気です。「栄養十分」だったら、ガンなんて病気になるはずがないでしょう。

三人に一人が貧血

それから、血液センターが毎日のように街頭で、皆さんの血を集めている。それで、年一回、白書を発表しているわけですが、二十歳から三十歳までというと、年齢的に一番健康度の高いはずの女性ですが、去年の発表で、この人たちの三人に一人が貧血だということです。栄養を食べているはずなのに、血ができていないんです。

この人たちが結婚して、いちばん赤ちゃんを産んでいる時期だから、最近は産婦人科で聞いても、赤ん坊に白っ子が多いと言っている。本当に栄養があったら、赤い血をいっぱいもっているわけだから、生まれた赤ちゃんは字で書いたとおり、真っ赤でなければならないのに、最近は白っ子が多い。完全に栄養失調です。

だから、やはり、邪食をしても、あまり動物性が少ない邪食をした方がいいわけです。その点、肉・卵より、魚のほうがまだ害が少ないというのは、魚の場合は冷血動物なんです。だから、わりあいアルカリ化しているわけです。ところが、肉・卵になると、これは温血動物だから、酸性であるわけです。

香辛料、ネギ、ワサビ

だから、同じ邪食でも、これを上手にやるのは大変です。肉なんてすぐ腐るから、これには強烈な香辛料が必要です。それで、イギリスというところは、寒いから肉を食べたんですが、香辛料が必要なわけで、南の方に探しに行った。そしたら果物を食べている、弱い連中がいて、彼らはそこをみんな押さえて植民地にしたわけです。

皮肉なもので、香辛料は熱帯にできるわけで、陰性です。ヨーロッパの連中は大変な思いをしたわけで、肉の毒消しにいちばん必要なのは、南方系の香辛料なんです。だから、肉を食べる時には、それをわきまえて、ちゃんと香辛料を混ぜて、そして、野菜を五倍食べるにしても、肉のタンパクを分解するようなものを食べる。たとえば、肉だとネギ科です。魚は大根おろし、「鴨がネギをしょってくる」という言葉があります。だから肉食の国だと、肉の料理の時にはちゃんとコショウを入れて、それからネギ科の中でもいちばん臭い、ニンニクみたいなものを入れるのですが、日本人の場合、まだ肉の食べ方が下手なんです。

それから、日本のレストランに出ている肉食が全部駄目なんです。野菜が少なすぎるんです。そういう、肉の臭いを消したり、バイ菌を消毒したりするものを含めて、野菜は、肉を食べる時に同時に五倍摂らなければいけない。ところが、レストランの肉食を見ていると野菜の付け合わせが少ない。あれではやられてしまいます。だから邪食しても、病気にならないというのは大変難しいです。だから、少食ならいいんです。少食なら大して害はないから。

それから、「正食でなくても病気をしないわけ」と言うけれど、邪食の連中は、病気が発見されたころには、心臓病でコロッと死んでしまう（笑い）。

ガンの人も一見丈夫そうで、普通の人よりも元気がいい。風邪もひかないし、仕事も人の二倍ぐらいやりますが、気がついた時には終わりです。

だから、食べ方を非常に研究しなければならないということです。だから、同じ邪食でも、動物性タンパクをなるべく少なくして、野菜食を主にしていく。その点、日本という国は、魚の食べ方は結構よかったのですが、しかし昔と違って、ずいぶんダメになった。

ソバの食べ方

ソバの食べ方でも同じです。ソバにはワサビがつきます。それから普通、七味唐がらし、七色の香辛料がついていて、それから昔のソバ屋は、刻んだネギをざるで山盛りにしてあった。ソバも動物性タンパクと同じで、タンパク質が強いから、ものすごく陽性なんです。だから結局、ソバの場合も、ワサビを使わなければという。ところが今、非常に危険なのは、スシもそうですが、本ワサビを使わない。

本ワサビと言ったって、私の住んでいる伊豆のワサビがいちばん高いんですが、だいたい、一本五百円です。だからこれをすって、スシにつけたら、原価で商売しているわけじゃないから、ワサビ代だけでも、四、五百円するんです。だから、ソバなんて本物は一つも使っていない。

やはり同じ邪食をするにしてもキチンと、本物がついていないと危険です。

では今、日本で本当の地粉のソバを使っているソバ屋があるかということです。私は肉も卵も何も食べないけれど、ソバだけは本物があれば、昔はどこまでも、日本の果てまでも行った。ところがもう二十年前からそれをやめたんです。二十年前に私は長野によく行った。長野はソバの本場だから、あのいわゆるメインストリート、お寺から駅まで、ソバ屋がいっぱいある。

江戸時代からのソバ屋もあるので、長野の会員に、「ここで本当のソバ粉を使っているうちはどこだ」と聞いたら、「一軒しかない」と言うので、「早速そこに行こう」と言って、ちょうどCIの連中が、健康学園で来ていて、この連中が、十人くらい、私のあとを追っかけて来たわけです。

本物のソバをやっているところは必ずといっていいくらい、明治生まれの年寄りですが、そうしたら向こうは驚いて、「手打ちで、十人なんて出来ません」と言われた。手打ちソバっていうのは本当に大変なんです。粉を練って、それから手でのして、切るわけで、今、本当の手打ちをやっているソバ屋は、日本全国少ないんです。

長野の駅前に大きなソバ屋があって、ガラス窓の中で、のし板を出して、のして、手で切って、それを手打ちだとやっているけれど、問題は、粉を機械で練っているわけです。それから、これが本物のソバ粉だったら、あんな安い値段のソバはないわけで、それから、ワサビも本物だったら、ちょっとすって盛り上げただけでも五百円はします。だから、そういうソバ屋はだんだんなくなってきています。

ソバのつゆは

それよりも怖いのは、おつゆの方です。おそらくみんな合成醤油で、こんなのは、ちょっとなめただけで、ビリビリっとくるから分かります。ちょうど二十五年ぐらい前、私は米子にいたけれど、あの境港のところに、司葉子さんの伯父さん夫婦がソバ屋をやっていて、そこで本物を作っているというから、電話をかけたら、ソバは安くて、確か百円ぐらいだった。

ところが、境港というのは半島の一番先だから、タクシー代が、当時で片道五千円かかるんです。それで考えて、百円のソバを食べるのに、五千円出すのはおしいし、でも本物だというから、ソバは食いたいし、それで行ったわけ。そうしたら向こうも大変です。ソバ通の方が最近いなくなったのに、わざわざ東京からソバ通の方がおいでになったから、というので主人夫婦が私の前にきちんと座って挨拶するからヒザをくずすこともできない。

それでソバがきて、ちょっと口に入れたら、つなぎがどのくらいかすぐ分かる。ほとんど日本中を歩いてみても、つなぎをうんと入れているのが多い。そこのは、まあ結構いい味してい

た。それからおつゆですが、「お宅は、キッコーマンやヤマサは使っていないですね」と言ったら、「ええ、地元で作らせている醤油です」ということだった。

つゆに砂糖が入ったらすぐに分かります。くちびるがしまってくる。「この甘みは？」と聞いたら、「干し柿を使っています」ということで、干し柿の実のほうでなく、干し柿を作る時に、皮を捨てないで干して甘みを出す。それで、つゆの甘みになるわけで、「それならいいでしょう」と言ったけれども、おつゆが甘いんで、「甘すぎる」と言ったら、「今の若い人は、おつゆがからいと、ダメだから」と。日本人が全部甘党になってしまったんです。

だから私は、「生醤油がいい」と言って、そこで生醤油をかけたら、主人が驚いて、「ソバ通の方をずいぶん見たけれど、生醤油で食べるのはあなただけです」と言った。

本物のマグロは？

それから、スシの場合も、本マグロというのは、一握り千円以上するそうです。これは前に話したように、マグロ船の船主を助けたわけで、だから毎日マグロの話は聞いたんです。三浦半島の三崎港に、遠洋航海に行ったマグロ船が半年ぶりに帰ってきて、あそこで荷揚げをする。それが冷凍庫に入って、魚河岸に出て、競りで値段がついて取り引きされる。

本物というのは、近海で、手釣りで取ってきたものが本マグロなんです。今から二十五年前、当時でキロ一万円です。それに本ワサビをつけたら、やはり一握り千円という値段がつく。だから私は驚いて、「そのへんのスシ屋のは、マグロじゃないの？」と聞いたら、「あれはみんなカジキで、本マグロではない」ということです。

私はそこの家に三月、居たけれど、「魚は食べません」と言って、帰ってきちゃったわけです。そうしたら、それから三月のちに、「本マグロと、エイの本物が手に入ったから、生涯一回でいいから、体験のためにどうしても一口、先生に食べてもらいたい」というから、行ったんだけれど全然ダメです。

私は入れ歯でしょう。本当にとったばかりのやつで、死後硬直しているから、全然かめないで、口の中でモゴモゴしちゃって、特にエイなんて真っ白で、こんなに厚いから、それを無理して食べたら、とたんに熱が出てしまって、血が濃いんだから魚なんていらないわけです。その晩はうなったきりで、それでその翌日、野菜をいっぱい買ってきてもらって、魚の塩気を消すために、鍋いっぱいの野菜を食べて、「もう金輪際、魚は食わない！」と思った。（笑い）

砂糖で健忘症に

砂糖の問題ですが、砂糖を摂ると、すごい健忘症になります。

だから、今、日本の老人ボケの場合、この砂糖が原因しているわけで、砂糖が中性脂肪になってしまうわけで、だから、邪食をしてもといったって、そんなにひどいものを摂ったらやられてしまうから、やはりそこで、陰陽のバランスを考えなければならない。陽性のものを摂るときには、陽性を陰性の野菜で消すとかしなければいけない。

邪食で健康になるのは難しいということです。邪食で健康にするというのは、最高の判断を要するわけです。邪食をしているうちに、判断が低くなるから、本当に難しいと思います。

もう一度言うと、「白米で健康になる法」というけれど、白米だけでは死んでしまいます。やはり、白米に少量のバランスのとれた、副食物を摂るということ。それから白米に関しては、徹底して噛むということを条件に入れなければダメです。

噛んで唾液をまぜる

今、日本で胃ガンで多くの人が死んでいるというのは、白米の食べ方が下手だからで、白米というのは軟らかいから、噛まないで胃に落としてしまう。そうすると、お米というものが、いちばん栄養分があるというのは、糖分があり、含水炭素があるからで、ところが糖分というのは、唾液の中のプチアリンのような、デンプンの分解酵素と混ぜなければ糖にならないわけです。

唾液は強アルカリだから、ここで歯で噛んで、

さらに、今度はプチアリンを混ぜた酵素によって、完全にこれをブドウ糖の形にして、胃へ落としたのなら、これは素晴らしい血液になるけれど、「白米は軟らかいから」とのんでしまったら、今度はそれがブドウ糖にならないで、乳酸になってしまう。

だからもう一つの問題があるわけで、「なぜ日本人が、胃ガンと、胃カイヨウが世界で一番か」といったら、まず一番の問題は、白米を食べているからということで、白米の食べ方がまずかったわけです。

それからもう一つ、「この百年間、現代医学が日本人の胃ガンと胃カイヨウをなぜここまでひどくしてしまったのか」。これは治療法が間違っていたからで、医学が病気を治すのなら、とっくにこんなもの消えているわけで、なぜかと言ったら、「胃が弱ったら白米のおかゆを食べなさい」という、おかゆだったら全然かまないからさらにひどくて、胃の中に入ってから、これがみんな乳酸になってしまうわけです。

白砂糖の怖ろしさ

それから日本人の場合、副食物の調味料に、白砂糖を使っていたこと。これは怖いです。先年亡くなった岐阜大の千島喜久男教授と森下敬一博士は「人間の血液は脊髄でなく、腸で作られる」という説を唱えた。スライドを見たら、たしかに腸壁を出たところで赤血球が出来ているわけです。

それで、桜沢先生はこの人たちに実験をやってもらった。それは、赤血球に百分の〇・五の白砂糖の溶液をかける、というものです。そうしたら、見ている間に赤血球がフワーっと大きくなって溶けてしまいます。溶けて消えると同時に、ここへ白血球ができてきます。さらにこの白血球に白砂糖の薄い溶液をかけると、これも溶けて消えてしまい、怖いことに、陰性のバイ菌がここに出てきます。

それからもう一つ、今度は、赤血球に、やはりこれも、〇・五パーセントの塩水をかける。そうしたら、赤血球が真珠みたいにピカピカ光って輝いた。私はこれを見て、日本人が調味料に砂糖を使ったということで、胃を溶かしているわけで、さらに白米が、乳酸が胃の粘膜を溶かしていくわけです。だから、日本人が胃カイヨウと、胃ガンが世界一ということになるわけです。

これに対して明治以来、日本での治療法として、「胃が弱っているから、おかゆをとらせなければいけない」ということをしてきた。大変な間違いをしたわけで、おかゆだったら、全然噛んでないから、唾液のプチアリンも入っていなければ、いわゆる糖分がブドウ糖にならず、乳酸になってしまうわけです。どうしてこの百年間、現代医学は考えなかったのか。どんどん治療しているうちに、日本が胃カイヨウと胃ガンが世界で一番という、こんな状態になってしまったわけです。

「胃に重曹」の間違い

それから、現代医学の大きな間違いは、胃の病気は、胃酸過多だということで、「酸でやられているのならアルカリ性を入れればいい」という、単純な考え方で、今でも重曹剤を使っているわけですが、ここに問題があるわけです。

確かに、胃が焼けているというのは胃酸過多なので、だからそこに反対のアルカリ性を入れれば、四十分くらいの間は、この溶液は中性になります。ところが絶えず粘膜から出てくる胃酸はどうするのか。宇宙法則で怖いのは、アルカリ刺激をやると、反対のものが出てくるのだから、一生けんめい重曹剤でやったら、また胃酸の強いのが出てきて、あげくはみんな胃カイヨウか何かになってしまうわけです。

このように、邪食をする人は、あらゆる意味で、毒性を消すということをしながら邪食をしないと、やはり健康にならないし、非常に難しいということです。だから、結論は、「同じ邪食でも、少食だったらその害がひどくない」ということで、これが大食だったら、またさっきの問題に戻ってしまい、大食したら男が先に死んでしまうということです。今、日本の現状がそうでしょう。ほとんどの人が邪食ですから、この中で本当に健康体の人を捜すのは難しいです。

玄米は生きている

先ほどの高橋晄正さんは、「玄米はいいんだ。

だけど玄米は非常に繊維が多いから吸収率が悪い。だから、ヌカに栄養分があるというなら、白米にヌカを食えばいいだろう」と、バカなことを言っている。もう一回言いますが、私たちは生きている生命体を食べて、私たちの生命力にしているんです。

いわゆる穀物でも、生きているのは玄米だけです。玄米ならまいて芽が出てくる。麦はモミを取っても駄目です。アワ、ヒエ、キビも、回りの皮を取ってまいても、死んでいるから、芽が出ません。そうしたら、お米の場合は、モミがらを取っても、薄い被膜があり、脂質があるわけで、あそこが命の元です。

それでも、化学肥料を使って、農薬のかかった玄米だと、百粒まいて、せいぜい八十粒ぐらいしか芽が出ない。有機農法で作った玄米なら、百粒まいて百粒芽を出してくる。科学者はこんなことが分からないで言っているわけで、「ヌカを食べろ」と言ったって、ヌカを取った時は、白米になって死んでいるわけでしょう。ヌカも死んでしまっているから、これをヌカミソに使うわけです。

ヌカミソというのは、発酵の腐りを使うわけです。ヌカを玄米から離したら、ヌカも死んで、その場から腐っていくわけで、腐敗を使って、私たちはヌカ漬けというのを作るわけです。もちろんヌカを取った後の白米も、死んでいるから、これも芽をまいても、芽が出ないわけで、前に言ったとおり、こういうものが栄養学の中には入っていないわけです。

だから、結局これは水かけ論なんです。彼らはそんなことを言って、玄米の攻撃をしているけれど、生命という問題を、今の科学では取り上げていません。これは病気の問題も同じですね。

「気」が循環している

病気のほうも、中国では、「気」というものが身体の中を循環しており、これがいわゆる生体エネルギーで、その「気」がスムーズに身体の中を循環している時には元気で、この「気」が停滞したら、そこのところが病気を起こしているというように考える。

ところが、いわゆる解剖学のほうでは「そんなものはない」と言うわけですが、先ほど言ったように、生命というのは目方があるわけではなく、色があるわけではないのだから、科学的に見て、人間の身体の中を見たら、ただ、血管が見えるとか、リンパ管が見えるというだけで、「気」というのが身体の中を動いているといったって、大体、「気」自体がつかみようがないんだから、ないと言っているんです。

ところが、いわゆる「気」のオーラですが、これを写真に撮っているんです。ソ連の電気技師のキールリアンという人です。彼は電気治療器の修理をしていて、彼が、「高周波の入っている電気器具のところに行くと、どうも身体の調子がおかしい。何か身体に影響がある」と言って、もし電気ならいいんだけれど、電気が全然上に来ないように絶縁体を引いて、そこの上で、手の写真を撮ったら、みんな身体から光、オーラが出ていると。

だんだんこれを研究しているうちに、それをカラー写真で撮るようになって、そうしたら、生きているものから、みんなこれが出ているわけです。木の葉っぱであろうが、なんであろうが、オーラが出ている。

そのうちに、いわゆる中国の「気」というものには、ところどころにツボ（経絡）があるということで、今度は、キールリアンの写真を撮ってみたら、この光り輝いている中でも、いわゆるツボのところから、ものすごい光が出ている。死んでいるものからは出ていない。葉っぱも、枯れてしまったら、光は出てこない。

「素粒子」を見ろ

生きているものから光が出ているので、これが中国でいうところの「気」であろうということです。だから、私は医者の連中に、「君らは科学、科学といったって、ずいぶん古い科学をやっているんだな」と言ったんです。今は顕微鏡で一生けんめい人間の身体の中を見てやってるいるけれども、それは分子単位で見ているわけでしょう。分子単位なんか、古典物理学の中でもいちばん古く、今はもう素粒子科学の時代ですから、「現代科学を基調にした医学だとするなら、素粒子科学でやってみたらどうだ」と

言ったんです。

だから、結局この、「邪食をしても病気にならない」というのは、やはり、白米は死んでいる。そうしたらやはり邪食でも、そこにおかずとして、生きた葉っぱのもの、生命のあるものを摂らなければダメだということです。そのかわり、さっき言ったとおり、動物性を消すというのは、非常に手がこんで難しいから、白米の場合は、野菜食をよけいにとって、それで少量の動物性を上手に摂った場合は、ある程度は病気しないですみます。

ただ、問題は、これでは判断力が上がらないということで、私たち玄米食の考え方では「健康」というのは、「心の判断力を高める」というのも入っているわけで、白米で、邪食で「健康」というのは、判断は上がらないということです。これは重大な問題です。だから邪食だと、判断が低いから必ずどこかで失敗してしまい、それから邪食のしかたが難しいから、判断力が低いと間違ってしまうんです。だから非常にこれは難しいんです。

食べ物の質の低下

たまたま貧乏だったらいいです。貧乏だったら、邪食しても、野菜が多くて、動物性が少ない。これはいわゆる明治生まれの人たちで、明治生まれの人は、邪食をしていてもみんな長命で、晩年に美食をしたから、寝たきりになったり、ボケているわけです。だからその明治生まれの人が、粗食の邪食だったら、まだ結構健康体でいられるわけです。

それから、前に言ったとおり、白米の質も問題になってくるわけです。白米といっても、明治、大正、昭和の初期の人は、同じ白米でも、化学肥料も使っておらず、農薬もかかっていないお米を食べていたけれど、今は違うわけで、今は食べ物が非常に難しくなってきて、食べ物の質がうんと悪くなっている。

白米に梅干

桜沢先生の題の出し方がおかしいんで、「白米での健康法」というのは、絶対にダメなんです。白米を噛まずにかき込んでしまったら、これは完全に乳酸化してしまいますから、唾液が出なくなってしまうわけで、やはりきれいな血液が腎臓にいって、それで唾液は腎臓が作るわけで、これには少量の塩気が必要なんですが、その点、日本は白米に梅干なんていうのを摂っており、素晴らしいです。だから、日本人の場合、もし白米だけでやっていくにしても、梅干があったらいいわけで、梅の酢っぱいクエン酸が、お米の乳酸を消してしまうわけです。

このクエン酸サイクルの問題でノーベル賞を取った医者がいます。日本に来て、梅干を見て、いきなりこれで、「クエン酸サイクル」ということを考えたんです。お米を、よく噛まなければ乳酸化してしまう。そうすると、まだ血がアルカリにならないで、やけているわけです。それにクエン酸をかけると、ちゃんとアルカリになるわけで、その梅にクエン酸があるわけです。

それから先ほども言ったとおり、今度は塩気の問題で、ナトリウムとカリウムの比率が1対5でなければならないけれども、梅干にはちゃんと塩が入っており、それから人間にはある程度カリが必要なんですが、梅自体はほとんどカリです。日本人は白米ご飯やおかゆには必ず梅干を食べた。

白米に梅干というものをつければ、結構これが有効に血液を作ることができるわけですが、桜沢先生はどこまでを言ったのか、「白米だけで健康」と言ったのか。いずれにしても、白米だけでは危険だということで、そこに梅干とか、何がしかがつけば、これで結構健康法ができるわけです。

日本の場合、白米に梅干を摂って、いわゆる粗食でやってきた人が結構健康だったわけで、明治、大正、昭和の初期は、ずっとそうでした。昭和の初めは、日本の経済がパニックの時ですが、お米よりも芋が安かったから、私らが小学校の時には、芋を持ってくる連中が多くて、それから白米の連中も、おかずのないのが多くて、タクワンが端のほうにあって、真ん中に梅干し、いわゆる日の丸弁当というのが多くて、それでみんな元気がよかったわけです。（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〕

私たちは、大阪の正食協会、淡路島のモンキーセンターなどを訪ねた後、3月2日、瀬戸大橋で四国に渡りました。その間、湾岸戦争や美浜原発事故などのニュースが入ってきました。

美浜原発事故のあった時は、大阪におり、関西電力本社の説明会に行きました。電力会社が絶対に起こらないと言っていたギロチン破断が現実に起きたことで、日本の原子力発電の安全性に対して、ぬぐいきれない疑問がなげかけられました。

湾岸戦争では原子力関係施設の破壊、石油の海上流出、油井の炎上など、すさまじい破壊行為が報道されました。科学技術が進み、破壊力は増す一方だけれど、人間のやることは、あいかわらず変わりません。科学の進歩よりも、人間自身が進歩しなければなりません。

正食協会の山口卓三会長は、

「野生の動物はけがや病気をしても、断食をしたりして、本能に従って、治す力をもっている。しかし、人間は頭で考えたり、欲が強くて、そういう力を失ってしまった。それは、人間が生食でなく、火の通ったものを食べるようになったからではないか、火を通すと食物の味や量が変化する。そして、多くのエネルギーを取り入れられるようになり、欲望や知力が強くなった。そのことで誤りもおかすようになった。だから、あらゆる聖人たちは、食戒と節欲を説いた。平和運動にも、そういう観点が必要だ。そういう意味で、私は今回の行進を評価している」

と、おっしゃって下さいました。

淡路島のモンキーセンターは一時、餌づけしたサルの奇形出産率が30%に達したことがあります。原因はまだ科学的には明らかにされていませんが、与えていたエサから大量の残留農薬が検出されており、その影響ではないかといわれています。そのエサは人間が口にするものと同じものです。サルは人間より個体が小さく、また世代交替が速いので、食物の影響が人間より早く現われます。

この奇形ザルの姿は人類の未来の姿だと言われています。センターの中橋実さんは、奇形ザルを自分の子供のようにかわいがり、自分の与えたエサで、このような結果になったことに懺悔の生活を送るとともに、人々に警告し続けておられます。

四国へは瀬戸大橋で渡りましたが、この橋の巨大さには、科学の力を感ぜずにはいられません。現在の文明は原子力発電を含めて、石油文明です。湾岸戦争も石油の利権がからんでいました。しかし、どのような産業も自然環境が大前提であり、人間は本当に、自分で自分を滅ぼすことをやりかねません。

私たち一人一人が、現代文明と対峙する強い精神力をもたなければなりません。

四国の徳島では、自然食品店「ちろりん村」喝破禅道場を訪ねました。姫路あたりでは雪が舞い、寒さがきびしく、体調をくずすものが多く出ましたが、四国に渡ってからは、暖かく、野営生活も快適になりました。自然の恩恵には変わりがありません。各地で出会う出来事は私

たち人間の本性を映す鏡だと思います。自分自身を見つめていきたいと思います。

（三輪政人・行進団）

心をむしばむもの

こんにちは、皆様いかがおすごしでしょうか。今年もやって来た春に感謝しながら、四国路を歩いています。一九九一年の年明けは、長い間原子力発電所立地にゆれる、三重県南島町と紀勢町にまたがる芦浜海岸予定地にて大雨の中、テントでむかえました。

お正月は紀勢町錦の海岸にテントをはり、流木をひろい、マキストーブで玄米もちを焼き、お雑煮を作りすごしました。遠くから（東京方面からも）たくさんの方々がキャンプに来ていただき、楽しいお正月となりました。一月四日には、お世話になりました「原発いらない三重県民の会」の人たちに同行して地元の小さな漁村に個別のビラくばりをしました。

小さな小さな漁村で、昔の長屋のようにつながった建物で、カベひとつで原発反対派と推進派の人々が隣り合わせに生活しています。昔はこの村の人々もみんな仲よく生活していたことでしょう。そこへ都会の理屈が入りこみ、お金中心の考え方が入りこみ、長い間つちかわれた伝統や食文化が次々とこわされ、最後には原発という最悪なものがやってきたのです。

昔々、その日に網を入れてみなければ、どのくらい魚がとれるか分からなかった漁師の生活は、生活必需品をツケで買っていました。「催促ナシのある時払い」の信頼関係で成りたっていました。

そこへスーパーマーケットなどが入り込み、テレビなどによって、コマーシャルと共に見た目にきれいなインスタント食品や便利そうな商品が村へ入ってきて、漁師は日銭を稼ぐ必要ができてしまい、必ず魚がとれる漁法へと変わり、その日必要な量だけとっていたものが、少しでも多く、少しでも高く売れる漁へと移りました。

しだいに漁場は荒れてしまい、人々の信頼関係もなくなり、若い人たちはもっとお金の入る、給料で保証されている大手の漁業会社や都会へ行ってサラリーマンになっていきました。

そこへ原子力発電所建設の話が入ってきたのです。原発は、放射能の危険があるだけではありません。人々の心の中に、打算やうらみ、にくしみ、苦しみ、ねたみ、差別を呼びおこします。いのちを大事にしない、自然に手を合わせる心を失った心が動かしているのです。

ひとたび運転をはじめれば、毎日はきだされる放射能に少しずつ少しずつ体をむしばまれ、出てきてしまった放射性廃棄物は何万年もの間、管理しなければならず、子やそのまた子供たちにツケをのこします。そして原発は、推進する人たちはもちろん、反対運動をする私たちにも「おとし穴」を用意してくれています。他人をうらみ、にくしみ、ののしり、差別する心をもった反対運動はまさにおとし穴にはまってしまったと言えるでしょう。

そういう姿を見るにつけ、私自身が十年前玄米正食と出会ったころを思い出します。便利で簡単で見た目にきれいな食べ物ばかりをえらびつづけたために当時の私の体はボロボロでした。そこへ前回（一九七九年）の生存への行進をした大友映男さんやその他多くの方々との出会いによって玄米食を始め、そのころ七十キロあった体重も五十キロまで落ち、高血圧だった血圧も普通になり、死ぬかもしれないという不安から解きはなたれました。

しかし、その時、自分のまわりで添加物の入ったものを食べている人を見たり、肉を食べている人に会ったりした時に、自分の内面に、相手をののしり、差別する心がわき出てきました。口では玄米正食をしながら、心では毒を作りつづけていました。心の正食をおろそかにした、「おとし穴」にはまってしまいました。

十年たった今でもアリ地獄のようにはい上がれずに苦しんでいる自分があります。しかし、時代は待ってはくれません。戦争が起こり、原発は事故を起こし、空気や水はますます汚れ、生かし生かされてゆく生命のつながりや、自然の法則を脅かしています。今、地球上で何が起こっているのかを一人でも多くの人たちが気づき、自分のこととして考えだすことを思いつつ、今日も歩いています。

（黒坂信夫・行進団）

●行進団は4月には松山から広島に渡り、山口から九州、沖縄をめざして歩きます。問合せは生存への行進'90事務局 ☎0468-73-7137（逗子・陰陽洞内）

■要予約　好評！　第2回

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。

●4月17日(水)午後1時～3時 ●会費／3,500円（玄米1.5キロつき、消費税込み）3月10日の第1回では「とにかくおいしい！」と大好評をいただきました。今回は、2－3月号で紹介した「野生学園米」と、自然農法何十年という名米の「今ずり」を炊いてみます。水は埼玉県神泉村・城峯山の「神乃泉水」で、塩は大島の「海の精」です。限りなく「究極」を探究するテストの会です。炊飯担当は橋本政憲本部長。申込み締切り／4月15日（月）

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

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。

●4月13日(土)月例会

「ホーキング博士の宇宙論」その他最近の話題について

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CI協会本部2F

時間／午後6時～8時（時間変更しました）

＊科学の最先端理論とPU無双原理の宇宙観を比較検討します。

（予約はいりません）

小麦タンパク佃煮

セイタン

純植物性蛋白・伝統の純正食品

ビン入　180g　¥390
袋入　100g　¥390

㈱純正食品マルシマ

〒722　尾道市新浜1-6-21　☎ 0848・22・2506

■『GOレター』特別掲載『世界無銭武者旅行』

インド編〔続〕

—12—

桜沢如一

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

●IV-2, 1954 177信

Dear Philip Karl Maidman

お手紙ありがとう。仏訳歎異抄は私独特のモノで他の何人のモノとも全く雲泥の差をもっています。パリ Place de la Sorbonne の Vrin 社にまだ残本があるかもしれません。しかし本当に徹底的にシンランを研究されるのなら伝教から龍樹のマハヤナ仏教——ヴェダの思想まできわめられないとムリです。私は自ら龍樹の正統である事を痛感しているモノですが、—龍樹—伝教—親鸞の思想は今、日本にもインドにもリカイする人を知りません。貴下自らおやりになる外ありますまい。私はこの龍樹の国に帰化するツモリでいます。貴下もいらしたらドオですか。ホントーニ残念な事に日本の仏教学者では一人も親ランを知っている人はいません。親らんを知っている人とは、親らんを説伏できる人です。親ランは、ポラリザブル・モニズム〔二元性一元論〕をオモシロイ童話風にしてといたので、ダレにもその実用弁証法は分りません。親ランの精神の偉大さは即ち龍樹伝教の偉大さで、ソレを科学に（生物学や生リ学に）とき、医学にまで導入し、実用ヨーギとして説く事（その結果は世界革命、三十万年来始めての人間革命）が私の一生の仕事です。貴下のリカイの程度を知らして下されば又必要な事をおしらせします。毎日毎月四十年来私のかいているモノはミナ親ランの現代訳です。毎月の三種の発行物をごらん下さい。　如一

①卓朗よ——▽性臭紛々の文オカシク読んだ。九大卒業は万人が反対する。だからヤメタ方がよい。（ただし大ヤギさんは大賛成だ）それに童話のDr.だって後日また泣き出すからナア。しかし大ヤギさんが君ならスグＭＩえ入ってＷＣＳの手伝をしながら、ホンヤクを内職にして小使カセギをやり、Lornにハンマーもらって英語を卒業し、ドイツかフランスの大学で医学をつづける。ソレもタダでやる方法をとる。すると医学と仏、または独と英と、西洋学を同時に卒業できる。ソレがすんだらＧの相棒か手サキになって世界ドロ、地球ドロ、宇宙ドロ修業をやる。しかしＭＩには入学シケンがある。問題『生物進化論ヒハン』、『人造ゴムのC_5H_5の構造をヒハンせよ』所要時間一時間。

熊楠はマダ知らない。よむヒマもあるまい。今私の机上にはこちらの本が山ほどあるし、インドの新聞は毎日十種、英国のAirメールでくる新聞が十数種ある。熊楠を童話にかいて送れ。今度六日に送るアチャリヤとメータにはゼヒ会うコト。福岡の案内（大学で講演をさせる事用意せよ）これは君のインドの兄弟だ。〔略〕

●Ⅳ-2, 1954 178信

□第三十九信えの返

①アキムにPUも食養も全く分らせずに出してしまった幹部の不甲斐なさには泣きたくなる。せっかく、何百万円もかけずに外国と云うモノが勉強できるキカイ（討論するコトによって、体当りによって）をミス〳〵逃した不ガイなき君たちは、トテモ外国ツマリ世界を見る事はできまい！　ナゼこんな（一尾の通信）下らない質問にも解説を与える事ができなかったのか？　よく恥しくないナ……〔略〕

③Ⓦに次のCruxを出す事『脳性小児マヒは治るか』（脳性ーの説明をつけて）（註　これはあるPUと云うモノも全く知らないし、だから自由ももたないし、恋もしらない医者の出した質問）これに回答をつのる。直接私が見る。素人のPU学徒の回答がほしい。一度でもANSに出た人はミナ返答せよ。出せないならPUをすてた人と見る。〆切一カ月。以上、MI生もミナ出すギムがある。即ち自由がある。これは医学を知らない人々えのクラックスだ。

④これは全くPUを知らない人の出したモノだ。ツマリどれいサンの出したモノだ。ソレだけに面白い。〔略〕

⑥昨夜は第三回ANSアイエル邸。いよ〳〵本格的になってきた。□アチャリヤ金策で奔走中。□国際労働大学の富塚高垣二青年（群馬の小学の先生と九州の炭労の代表）サッパリ英語が分らないのに毎日十数時間、講義と討論と委員会でもみぬかれている。外出禁止。スゴイ学校もあったモノだ。二人はよくやっている。実に感心だ。

⑦イヨ〳〵KUSA発行手配万端整う。⑧ミス・シャクンタラ本日ベンガル国長官ムカージー博士（78才）（月給五千ルピー四十万円。一ルピーだけとってアトはミナ月々キフする人）に会い、小生の話をした。スグ同博士夫妻は私の指導をうけたいと云い出した。イヨ〳〵えらい事になってきた！

●Calcutta Apr. 14, 1954 181信

マキえの第二信

私のマキ！　なんと云うウレシイ手紙をくれるのだ！　ソレをよみながら私はハヽアこの娘は関西育ちだ、と思った。ヤッパリそうか！　丁度君に似た薄幸な娘を一人私は東京え残してきた。メーシイと云う。何うしたかチットモ通信がない。――ナーンダ君のお父さんは東京医大の教授か？姉四人とはスゴイ△性食をしたものだ。それで君の様な△性の子ができたワケも分った。丁度君は近くインドに来る私の古い秘書川口トシ子ソックリだ。君の顔を想像して見る『カオは丸いと云うヨリ四角い方だろう。眼は大きくない。茶目気がある。丈は余り高くない。――今はサトーやクダモノの過食でShyになっているが、本来は男の子をやっつける子だ。負けずギライだナァ……オソージがヘタクソで、家事がキライで、お料理がマズイ。洗濯だけはウマイ。ただし生地が早くいたむ。現在は▽だが、本質はスコブル△。人には愛されるが詩が分らない……男はダレでも引きつけられるけれどハネとばされる。か逃げ出す』それでもアメリカ娘にくらべると▽だ。ドオ当った？

しかし一体何を勉強しているの？　君は自己紹介もロクにしない。トシ子そっくりだ。何をやっているにもせよ、健康（自由）だけは確立したまえ。君は長い間 mens がくるっていた。少しオクレ気味だろう、2／3日位？　健康こそ自由のキソだ。このキソを確立する方法をしらない国には自由がない。アメリカがその実例だ。だからソコデケンコーを確立する方法をもっていたら君は王者だ。一年でも半年でもインドえ息ぬきに遊びに来たまえ。今丁度ANS私のゼミナリーが二カ所で始まっている。当分これをつゞける。素人向医科大学だ。インド人やペルシャ人やネパール人をあつめてやっている。オモシロイ。三等でくれば安いモノだ。滞在中はス

ベテ私が費用をもつ、帰りの旅ヒも出せるだろう。そして帰ってから一週一日位健康指導――食生活指導をやり給え。そしたらラクニ君は君のスキナ事をやって悠々とゆける。健康の原理を知らないで自由な一生を送る事は絶対にできない。こちらえきたら毎日ガン〳〵ハンマーされるからそのツモリで！

●181／2信

デンマーク キルスチーヌ・ノルフィ博士より（第二信）

（フムルベック四月七日発）

オーサワ先生――

アナタの御親切なお手紙から私は大きなモノを得ました。今こそ始めてインド人の健康状態がよく分りました。ホントーニ生食バカリでは健康確立は絶対にできないと云う事も分りました。

では私たちはクダモノと生ヤサイとクルミばかり食うべきモノなのですね。でもクルミは高価でトテモできません。だから、生ヤサイと、ミルクと穀物だけにいたします。それもミナ化学肥料なしのモノでやります。

私は十三年来、乳癌です。これは始め恐しいイキオイでしたが今はほとんど停頓しています。これは生ヤサイ食のオカゲです。私はモー痛みもありません。仕事もできます。（今、健康学園をやっています）。しかし私は原始人未開人同様のモノです。アナタの見られる通りです。

私はモー西洋科学には少しも興味をもちません。私は色々な病人を治してきましたが、ミナ早期で、若い人々である時だけでした。

私はアナタの本を二冊翻訳しましたが、トテモ六カシクテよく分りません。けれども、それほど異常な感激と興味をもっています。

モチロンあなたの云われる通り私たち西欧人はヤバン人です。ミナ肉食のセイです。肉食は私たちの歯や消化器官の本性に反します。私たちのはサルのに似ています。だからサルのマネをすれば私たちもカレラの様に平和で自由な人になれるでしょう。

あゝ、今や私たちはミナ病人です。生来の病人であり、死んだモノをたべています。あゝ、ナント云う悲しい事でしょう。あゝ！

ドオシテ、私たちがお互いに助け合うコトができるでしょう。自分自らが助けられないのに!!

タシカニあなたの云われる通りベジタリアニズムだけではダメですね。よく分りました。正しい自然な食物をとらなくてはいけません。

ゼヒこの夏はきて下さい。お二人で！　お待ちしています。アナタからインドや日本について私はウント勉強します。私はガンジイが大好きです。

アナタの方法はオソラク東洋第一でしょう。一日も早くお目にかかることを切望しつゝ。

あなたのキルスチーヌ・ノルフィより

●Apr. 15, 1954　183信

□ナント云う意気地ナシ！ ピーンと来る感覚のない人々

ナント云うイクジナシのナサケナイ存在だ!!!　あゝMI人！

一体イツニなったら事ム通信のキャッチボール位できる様になるのか？

この六十一才のオジイサンのボールをキャッチできないとは何と云う悲しい事だ。ナゼ私がモー沢山と云う位、事務通信ができないか？　人間らしい手紙はモー望まない。けれどセメテ事ム人と云うキカイ的なシゴト位できないか。モー五カ月になる。何百万円に値する通信を182通も送っているのに、君たちは一分も一寸も前進しない!!!　あゝナント云うオソロシイ人種だ!!!

矢でも鉄砲でも動かない石頭!!!　君たちは一万人いても、私ほどの仕事が出来まい、リマのバースデイが来ても、花ビラ一つ送れない！　何と云う情け知らずのケチン坊!!!

今日 Das秘書（四月一日以来の）57才は極貧のドン底で十人の家族を養っている人だが、インドの正月だと云うので、花とギャーランド（花の首飾り）を私たちに一組ずつもってきた。私は涙のこぼれるほどうれしかっ

た。『インドの正月は松カザリもシメナワもしないし、オセチもないが、目上の人にオクリモノをするナラワシがあるのです』と云う。私は五十ルピーお小使をあげた。ダス君もパンデェ君も二人とも、正食を断行している！

君たちはこれが出来ないので、外のコトが何も出来ないのだ！

あゝ何と云う悲しいドレイさん!!!

君たちは何んなモノにふれても見てもピーンと来ないのだ。センスがナイのだ。「人生意気に感ず」と云う人生がない。マキを見ろ！　ミチオを見ろ！　国塚兄を見ろ！　メータ君を見ろ！　今井師を見ろ！　ハキムを見なかったか？　彼は十枚つずきの手紙をよこした！　アチャリヤを見ろ！　ミス・シャクンタラを見ろ！（彼女は今日リマをつれて市外の村えヤミ米を一キロ買いに行った。バスにのったらポリ公につかまった。下された。ヌケ道を通って汗ミドロになって汽車で帰ってきた。往復のヒ用も米代もミナ彼女が出し、リマに払わさず、オマケに自分の分の一キロまで私たちにくれて行った。オ金のナイ女の学者の身で、四つも仕事をもっているのに!!!　着くなり、水をコップに半分のんでソ、クサト、授業の時間に間に合う様に飛んで出て行った。孝行娘!!!「孝女物語シャクンタラ姫」が一冊かける。

先日、新しいタイピストをDas君がたのんできた。十三枚の『五億人を殺す「HB」より恐ろしい殺人』の原稿を打ってきた。余りにウックシイので私はスッカリほれ込んでしまった。何回も手にとってながめる。ながめるだけでウレシクなる様なタイプだ。まるで美術印刷だ。〔略〕こんなウックシイ、タイプを私は四十年間に一度も見た事がない。その中一枚見本を拝見させて上げる。スッカリ私は恋人の様になってしまった。

昨日、Das君来るなり、「今日はオモシロイはなしがあります。私のタイピストが無料で一生奉仕したい、と申出ました。彼は（インドではタイピストは男バカリ）、簿記タイプ学校長です。マダ若い人です。あの十三枚をたゝいたアトでつく〴〵考えたと云います。これはエライ人だ。こんな人に一生をさゝげたらドンナニ幸フクだか！　私の耳の少し悪いのも治るだろう……一生無給でタイプ仕事をミナ引受けさせてほしい、と云うのです』

ピーンと来るモノ、とはこんな感覚を云うのだ。君たちはダイヤの鉱脈を見つけてもオシッコで汚してしまう位がセキの山だ。一体ドーシタラ君たちはピーンと来る「人間」になるのか。イツニなったら「キカイ」から生れ変るのか？　一生をブチこむ仕事を選択したヨロコビを味うコトは一生ないのか。

●Calcutta. Apr. 17, 1954　1806信

相馬黒光様

机下

「アジヤのめざめ」と「麻文仁の石」涙をもって拝見いたしました。まるで私はアナタの中に亡き母を発見したヨロコビで一杯です。私が十才の時、30才でこの世を去った若き母が生きていたら丁度今八十一才です。

アナタは亡き母と同時代の日本女性の特長をもっていられる。ソレが俊子さんを作り上げたのです。20才の若さで、その頃インド人の為に一生を捧げると云う超国家的な愛に目ざめた娘はマレでした。アナタは実に貴いコトをなすった。私は近い将来―二、三カ月以内に―此の日本の母性を見よ、と全世界に呼びかけるでしょう。最初私は貴著を訳出するつもりでいましたが、当地の人々は1857大革命以来の事情は周知の事であり、人々の知りたいのは30年間のボ氏の生活であり、思想の展開であり、その意義であるからです。そこで私は、私の印象にのこっているBose氏、プラタップや中村嘉寿氏、若宮卯之助氏らの間で見たB氏、とくに畏友大川周明兄との関連において、私独特のBose氏のスケッチです。その背景としての相馬家の人々を全印度に紹介したいのです。私の「ガンジイの泣き虫少年」や「フランクリン」を御参考に御覧下さい。

私の当座のネライは、ネタジ・ボースが国民の英雄として高く評価されているのに、ラス・ビハリ・ボース氏が正しく評価されていない、と云う穴を埋めるコトにあります。ツマリ、ボース氏をインド独立の英雄の一人として正しく評価したいのです。それをインド人全体が要求しているのです。私は重大な使命をもって戦っているモノですが、ゼヒこの仕事だけは早く完成させたいと思います。御差支なき限りにおいて十分御後援下さい。

▲ラス・ビハリ・ボース、俊子夫妻。

▲相馬黒光女史。

（桜沢如一著『二人の偉大なインド人』(英文）カルカッタ，1954より）

私に必要なコトが沢山この本にぬけています。ソレはアナタや安雄氏の謙遜な自然さからですけれど、一著作家としてはソレを確認する要があります。そこで恐れ入りますが、私の代理を遣わしますからカンタンに質問にお答え下さいます様不躾千万ですが特に懇願申し上げます。ゼヒあなたを全インドの人々に私は紹介しなくてはなりません。ゼヒ一度来て頂きたく切望しております。

●Calcutta, Apr. 20, 1954 190超特信

五千年前の光栄再び全世界に洽ねからん！

東洋無双原理講究所創立案 作製さる

——PUヒマラヤ登ハン部隊編成命令——

㈠、昨日、第一回資金一億円をもって東洋無双原理講究所（カルカッタ市内）創立案定まる。インド（カルカッタではない！）十大財閥及び政府の全面協力により進行の予定なり。

㈡、詳細なる創立案は小生より提出。これをもって全世界に東洋哲学の最高原理を講究宣布し、宿望PUの世界光被をするコトになった。詳細は後報にまて。

㈢、直ちに左記の用意をなせ。

A、John（単独）、トシ子、ジム、アベ夫妻、MI生一名、生命の薬局長一、出発準備にとりかゝるべし（◎最近の外ム省要求急報せよ）

B、有馬功、岡崎、小久保他二名、同様用意すべし。

C、マキ子、女子MI生一名以上（未指名の五人の銓衡、自己スイセンはそちらにまかせる）（梅崎先生協力の意ありや？）

いよいよ本格的になった。一億円は少額であるが、これは私の提出した第一回案で、第二年度以降、倍加するだろう。チタランギヤ氏とドーガー氏はモット大きなモノをねらっているらしい。然し私としてはこれだけあればアトは勝手に、他の援助一文もなしに発展せしめる予定である。

④その構想は奇想天外、オソラク君たちもオドロキの声を発するだろう。詳報をまちつゝ想像のツバサを天空に伸ばせ。

あゝ、四十年の辛苦、ツイニ終点にさしかゝる！
君たちの協力に深く感謝する。
会員諸君に感謝する。
⑤これで全世界の人々が東洋のWisdomの最高峰ヒマラヤをめざして各国から集る事になるだろう。二大ボース氏の霊の加護なり。チタランギャは大いに不満の面持なれど、小生は全く満足なり。大祝賀祭を立案せよ。
⑥MIⓦ部隊を大至急増強し年内に五名送り出す用意をせよ。
⑦リマ曰ク「水ナンカのんでいれるか！　コンチキショ」
⑧ジャニンよりアフリカ行旅ヒを仏国新聞社より出させる、と云ってきた。何と云うスバラシイ娘だ！　君たちはジャニーヌやマキに通信をだしたか。
⑨リマのバースデーの祝賀のシルシを送った少数の人々は祝福される。MIからは一人もなかったが、他から五名あった。淋しいバースデェを祝いながら、何かしら大きなヨロコビが迫ってくるのを私たちはウス〳〵感じていた。リマは至極満足、龍顔（六尺の蛔虫？）タテヨコなり。リマえの最大のオクリモノはアチャリヤの僕（しもべ）（ジャマダ）より一カゴのクダモノ。これは私たちがうけた最大の（この世での）ヨロコビである!!!　無一文のジャマダでも、こんな感謝を表現する方法をしっている。ヨロコビを表わせぬモノは不幸なるかな！　これでカレは永久に吾々の仲間になった。ハダシのジャマダ、乞食娘の兄!!!　ジャマダがダレであるかアチャリヤにきけ。

●Apr. 22. 1954　191信

大至急!!!　『日本における二大印度人』

前の便で頼んだ写真早く〳〵〳〵〳〵本が印刷にかゝっている。
①P又はM、一直ちに相馬安雄氏に面会し左の件お願せよ。(a)俊子氏の写真、(b)頭山翁の写真、(c)両ボース初対面の写真、(d)ボース氏著十六冊の写真（一、二枚にして）、(e)これらの本は後日全部英訳と印訳されるのと、永久に記念するための記念館備付の為に入用になるからSea Mailで送れ。
〔略〕(f)目黒駅近くの大川周明氏を訪ね、小生の近況をつたえ、Wを一通り渡し、一度御来遊を願うコト。同時に写真一葉頂いてくる。尚ボースの写真があったら何枚でも借りてくる（預証を書いてくる事）。〔略〕
③私の本は上中下三巻にして出す。第一は五月、第二と第三は六月の予定。MIで取次せよ。ⓦで大きく紹介せよ。インドに五千年前PU天国をたてたインド人をリカイしたい人はゼヒこの本をよめ。よんだら感想を送れ。これがシケンだ。東洋PU講究所入所の！　あじやのメザメの真の著者はダレカ？　ドンナ人か？　よほどエライ人だ。黒光さんの実子か、四方文子氏の助力？　私は全く頭を下げる。◎私はボース氏のやるコトを61からやるのだ!!!　〔略〕
愛しらぬ人々
⑥フシギな人間！　君たちはヨクモ〳〵この老人の通信に対し一々返事もよこさず感想も表わさず、用件にさえ受答をせずに、しかも私のMIに住み、その上天下一品のマクロバイオテック料理をくっていれるモノだ。私はこれでも一月以来通信を半分位にしているので自から咎めている!!!〔略〕今、東洋無双原理講究所創設と云う三十万年未曽有の人間の革命――ノアのハコ舟の首途（かどで）にあたり、君たちはナゼのり込もうとしないか。カケナイ人よ、忠彦よ、君たちはドンナ罪を犯してもゆるされるが、愛を知らないカギリ幸せにはなれないのだ。あゝ、マコトを知らぬ者よ！　折角私の方舟造りに加勢しながら出帆に当ってのりこまない難破者よ、君たちは絶海の孤島のロビンソン・クルーソオよりアワレな人間としてこの世の不幸人の見本として永劫の責苦にせめられる事を欲するのか、何と云う心理だ、ナント云うカルマだ！
　私はこれバカリ40年絶叫しつづけてきたが、まだ君たちの耳に入らない。長い間、私のCやSやWをよみ、人生の新しい設計を志していながら私がたった15時間ばかりはなれた処にくるとモーハガキ一枚よこさない不自由人が会員と云う名を犯している人々の中にタクサン〳〵ある。しかし君たちはジャンプしてMIに入ったのだ。そのジャンプを無効にし、ゼロにし、却ってジャンプ以前より不幸な境遇におちるコトをのぞむのか。あゝ！
ナントカ云わないか！

●Apr. 22, 1954　192信

君たちはイヨ〳〵最後のチャンスをも見逃しかけている。この頃ＭＩ通信は大小タテヨコさま〴〵ナ紙と書き方の手紙バカリ、ファイルに困らされる。ナゼ、毎週二回の定キがキチン〳〵出せないのか、ナゼ、一定の用紙まで与えながら、タテ書、ヨコ書を一定しないのか、ナント云う低能だ、秩序と云うモノは、ソンナ小さなモノだ。ソレさえできない人間にナニができると思うのか。Ｒは発送係の特権でミナの通信を見て、君の字ほど不快を人の顔にブチつけるモノはない、と自己ヒハンをしないのか？　Ｒ。

ＪやＣの字のキタナサは、その生活や身のキョメや、キモノのきこなしの下劣無秩序さを見せつける。陰部露呈症無恥病患者。これではドンナ天国に招待されてもゴミダメか便所えすてられる。臭気紛々だから止むをえない。ⓦの誤植はヒドイ。新生活協会とは何だ。日々進歩なきモノ、日々変化なきモノ、それは死人でありドレイである。Ａの様な悪人にアゲをさらわれてもポカンと口をあいて見ている精薄のハガユサ!!!　くやしさ!!!

よくも集ったモノだ!!!　無恥病患者のムレＭＩ。190本の手紙で（ソレハミナ一々君たちえのハンマー、涙!!!）たゝかれ、うちのめされてもマダ、キョトンとしている無恥病患者、ボース伝をよまないのか!!!　あゝ！　イツニなったら君たちは私に楽しい通信、オモシロイ通信をかゝせるのか。毎日〳〵のオモシロイたより、大きなヨロコビ、ステキな話をきゝたくないのか。ナゼ自由人になりたくないのか？　ナゼ私の手を拒否するのか？

●Apr. 23, 1954　194信

新食養療法と医学評論の国際雑誌。ヒマラヤの南方に五千年前、咲く花の匂うがごとく栄え、平和と自由の国を生み出したベーダンタ哲学（東洋無双原理）の生理学的、生物学的な現代訳。ヤサシイＧＯの英語でとかれる生命の原理、健康の原理は若い日本のＰＵ学徒や、人間革命を目ざす夢と情熱のある青少年に、かの岡倉天心の『茶の本』を思わせるモノがあるが、『茶の本』の様に六カシクはない。世界版自然医学通信講座。KUSAはサンスクリット語で『最も神聖なる草』を意味する。日本語のクサは実は五千年前のサンスクリットである。（一年五ルピー、一部八アンナ）（日本定価60円、米国25仙、仏国60法、英国2.5志）

―桜沢会長の英文処女作―

日本に亡命三十年、新宿中村屋主人相馬愛蔵同黒光夫妻に助けられツイニ祖国印度の独立に乗り出し、百五十年に渡る英国の暴政と搾取に終止符をうちたるラス・ビハリ・ボース氏は独立せる大インド連邦共和国の貴い犠牲の一人である。本書はボース氏の亡命30年間の苦心と、ボース氏を助け、暴力から守った相馬夫妻の稀に見る義侠と正義観、ツイニ志士ボースの妻として28才で散った（相馬）俊子氏の隠れた史実を忠実に描いている。又、革命動乱の最中を突如脱出した大政治家スバス・チャンドラ・ボースが、アフガニスタン、トルコ、東欧諸国を横断して独逸に現れ、潜航艇にのってアフリカ南端に至り、そこで暴風の中を日本潜水艇にとび移り、スマトラから東京え飛び、印度国民軍、印度独立仮政府総統として再び南下した国際秘史。

●Apr. 23, 1954　195信

□「ボース」出版について

①挿入用写真鶴首している!!!〔略〕

③当地であらゆる人や本にボース氏の事をきいたり探したりするが手ガカリがない。やっと老革命家ＶＰサヴルカール博士が送られた大きな本（三冊）の中にたった一節ボース氏への通信がでているのを発見した。その中にボースからの手紙がある。ボース（二人とも）がソン敬していた人なのでボースの日記に残っていると思う。モット偉人ボースの逸事が知りたい。安雄氏に以上の事をきいてほしい。安雄氏のペンには全く感心する。これはタダ人ではない。

④渡辺シズエさん（ボース秘書）を訪ね出し何かきゝ出して来い。ジャナリス〔ト〕のウデを見せてごらん。写真もあるだろう。ツイニ第一部は印刷に廻した。第三部までかくつもり。これでボース氏がネタジ以上の人であるコトが分るとインドの人々は黙っていまい。私はキット氏の為に何か国

家的な記念事業を起すつもりである。これが出来上がるのを楽しみにして頂く様、黒光老母堂にこの意志を急に直接お伝えせよ。黒光夫妻こそ絶讃に値する世界的日本人である。

中村屋の繁栄の理由が、相馬氏の人格にある事をカルカッタで発見して私はうれしい。私は全くボース氏と同様40年地下運動をやったのだが、それが生理学的なモノであり、哲学であるだけにボース氏の様にはゆかない。まだ40年を要する事を覚悟している。最後にボース氏の様に病気になる事はないけれど、ボース氏の様に国民や国家から全幅の尊敬を浴びる事もあるまい。それは当然だがソレだけ私はボース氏を尊く思う。と同時に相馬家の人々を尊敬する。相馬家の人々には真生活の原理はHバク弾に相当するけれど、イッカその中キット理解して下さる日がある。中村屋が食養を知ったら一族が救われる。塩アン大福や塩ゼンザイがうれる様になる。この奇蹟をダレが起すか？　相馬家の人々は話の分る人だ。

B、J□黒光さんをおたずねしてヨク御指導（オシカリ）を受けるといゝ。BでもJでも度々お伺いせよ。これは私のお母様ソックリだ。私がいたら毎日入り浸りにゆく。私のお母様だと思って私はボース氏伝で大センセーションを起すつもりだ。B、J、P、俊子さんの身代りをつとめてあげておくれ。キット君たちも俊子さんの様になれる。男子部ではVに頼む。他の人はミナ恥しいからゆくな。キットMIを狂人の家と思われるから。

〔略〕

●Apr. 27, 1954　196信

『アジヤのめざめ』（相馬黒光・安雄共著）

これは今後海外に出て、世界的な舞台で修業なり事業なりをしようと思う人がゼヒ一読せねバならない本である。私は今『Two Great Indians in Japan』を執筆中だが、第一巻はすでに印刷に廻っている。私はこの本でラス・ビハリ・ボース氏を全インドの人々にハッキリ認識させ、熱狂的に慕われているネタジ・スバス・チャンドラ・ボース氏に勝るとも劣らぬ、ボースの偉大さを知らせるツモリであるが、ワズカ英文を書き出して四カ月バカリの私にとってコレは大仕事だ。だから一回ではウマクゆくまいと覚悟している。だから何回も何十回もかくつもりである。

その私のボース伝の最も大切なタネ本がこの「アジヤのめざめ」と黒光氏の『阿麻仁の石』である。愛農会々員諸君でも真生活協会々員でも今後世界的に海外に出て楽しい人生を自由に生きぬきたい、と思う人は必ずこれはよまなくてはならない。日本は敗れたけれど、二人のボース氏によって大インド連邦の独立は実現した。その一人ネタジはスデニ書き送った通り国民の英雄としてインド独立の父として尊敬されているのに、その先輩であり、カレをして大をなさしめたラス・ビハリ・ボースは全く知られていない。今日私はワザ〳〵百十二、三度の炎天を往フク四哩もある大図書館に行ってしらべてきたが、ラス・ビハリ・ボースに関する本は一冊もなく、ネタジについて一章をさいている本を一冊見たゞけである。

「アジヤのめざめ」一冊は、黒光女史のダイヤモンドの様な貴い世界を君にのぞかしてくれる。こんな女性が一人でもあると云うコトは私の人生にとって大きなナグサメでありヨロコビであり感激である。私の母はこんな人だった。私が一生かゝってケッシテ見つけるコトの出来なかった人だ。これこそ理想的と思った女性はミナこの黒光さんにはにても似つかぬ正反対の女性ばかりだった。あゝこんな母、こんな女性をもとめて私は一生ッイニ発見しなかった。これは私のお姉様平塚雷鳥先生とならべて私の一生の無明を照らす二つの珠玉である。

この本をよんだ人はスグ感想とヒハンを送れ。それで私は君の一生を予言する。送れない人はモチロン一生涯沼の田ニシか機械のフゾク品の様な一生を送るにきまっている。トシ子、キク子、ベルナ、エリザベス、シモーヌ……ミンナこの本だけは一冊求めるコトだ。男子部の面々もこれだけはゼヒ求めるコトだ。今後バースデーのオクリモノはこの本にするといゝ。何冊もらっても幸せだ。ボースと云う熱血純情の人の一生は、君にフカイ〳〵世界を考えさせる。これをよんでも人生観をかえない人があったらソレこそ本ヨミキカイ人だ。PU人ならこれをよんで今更ら正食とPUを知ったヨロコビと、知りつゝなお低迷しているワビシサを天をあおぎ地にふして哄嘆するハズである。

（つづく）

〔編注〕

「歎異抄」＝親鸞上人の語録。桜沢先生は一九三一年、パリのヴラン社から発行した仏文『無双原理・易』の付録として訳出した。

「WCS」＝世界政府協会・真生活協会の発行する『世界政府』新聞、PU理論雑誌『コンパ』、正食医学の雑誌『サーナ』。

「ハンマーもらって」＝「きびしく鍛えられて」ということ。

「G」＝Georges Ohsawa 桜沢如一自身のこと。

「熊楠」＝生物学・民俗学者の南方熊楠。

「ANS」＝A New School 新しい学校。桜沢先生のPU大学。

「リマのバースデー」＝里真先生のバースデーは一八九九年四月十七日。

「五億人」＝インド国民のこと。「HB」＝水爆。

「1857大革命」＝インド独立運動のさきがけとなったセポイの反乱。

「ガンジイの泣き虫少年」＝桜沢先生の『続・永遠の少年』。

「フランクリン」＝同じく『永遠の少年』。

「上中下三巻」＝実際にはこの年8月に一冊だけ発行された。

「平塚雷鳥」＝婦人解放運動の先駆者、平塚らいてう女史。桜沢先生は、「私の大切なお姉様」と呼んでいた。

■ お知らせ

●売店・畑(三百坪・借物)付き 自然食スナック・クレール やる気ある方求む。委細面談。小田急相模原駅徒歩4分。神奈川県相模原市南台4—16—8 ☎0427-48-8936

●特別講演「食と現代病・健康管理」（症例／ガン、アトピー、胸のしこり、生理痛など）＊日時 6月1日(土)～2日(日) ＊講師 久司道夫、小柳泰博、加瀬義房海 ＊会費 26000円(宿泊費＋受講料＋テキスト代) 会場 国立婦人教育会館（東上線・武蔵嵐山駅下車） ＊主催 すこやかな生を考えるグループ（沼田梨伽）☎045・911・2287

●カセット『地球回帰の祭り・ラストナイトライブ』キャンプファイヤーの音、コーラス完全収録。出演／吉本有里と万華鏡、ローリングドラゴン、南正人。収益は「地球の学校」設立基金へ。2巻1組2800円 問合せ／ミルキーウェイ「地球の学校」（大友映男）☎0422・36・0996

美術印刷一般 製造 販売

TJS 有限会社 東樹社

代表取締役 野ヶ山量尉知

東京都台東区浅草橋4丁目16番8号 〒111
電話 東京（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。

経理担当募集

資格 高卒以上 25歳～35歳位の女子
給与 当社規定により優遇
勤務時間 9：00～17：30

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18分

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)
☎(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
（毎月第一木曜、昼・夜2回
講吉成知江子
所高崎☎0273(22)5484

上尾食養料理教室
詳細問合せ
講吉成知江子
所小川自然食品店
☎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・火昼、ディナー（第4土曜夜）
所代々木上原
☎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～
講小川みち
問☎022(262)7677

目黒食養料理教室
毎月曜昼、夜
講佐々井 譲
所中心健康センター
☎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
講越智禧子、他
問下丸子☎03(3758)1570

正食料理教室
（第4土曜）2時～
講稲谷紀水
所名古屋、カジコー
☎052(962)7321

正食料理教室
（第1日曜）
講浮津宏子
所愛知・小牧☎0568(76)2731
講浮津宏子
所たなかや（毎週月曜日）
（西武新宿線玉川上水駅）
問☎0425(36)8477

未来フードアトリエ&レストラン風Fu
未来食クッカリー入門4回コース
講大谷ゆみこ
毎月第2日曜午前10時～
問03・3269・0833

クッキングサロン宇未(うみ)
第3水曜、11時～
静岡県伊東・富戸 安井三恵
問☎0557(51)2397

富士宮正食料理教室
第1日曜
所富士宮中央公民館
問☎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
所横浜・栄区 JR本郷台駅歩5分
☎045(894)4799

神戸たんぽぽ会料理教室
毎月第一木曜10時～14時
問神戸ヘルスフーズ☎078(453)1777

マクロビオティック料理教室
毎週木曜11時～ 講佐藤和子
所埼玉・鶴ヶ島☎0492・86・8385
月2回 金曜10時30分～ 講佐藤和子 所宇都宮線雀の宮☎0286・55・1917

講習・勉強会

定例勉強会「門前の小僧会」
第3水曜 10時～
所盛岡、マナ自然食
☎0196(62)6205

陰陽勉強会
第3日曜 11時～
所群馬マクロビオティック・センター
問☎0273(22)5484

東北正食協会・月例会
月末の日曜日 1時～
所仙台 食事処「友苑」
問☎022(246)2771

α（アルファー）マインド
瞑想の会 毎月第1、4月曜 3～5時
所目蒲線奥沢駅2分
所☎03(3576)9567 内海

体質改善半断食合宿
毎月第2週7日間。指導／橋本宙八
所パスセンター（福島県いわき市）
問0246(88)2335

健心館道場
玄米正食の基礎と料理（大森一慧）、気の話（松本健志）＊奇数月第3日曜（5月のみ第2日曜
所静岡県富士郡芝川町 ☎0544・67・0356

正食のはたご「民宿バス青森」
宿泊、料理講習、正食相談、スキー教室
所〒030 青森市戸山字赤坂268-17
☎0177(41)9559

身心ヨーガ教室
■毎週木曜19時～21時
所JR松戸駅4分日暮ビル5F
問☎0473(67)1592

ミルキーウエイの行事
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～）
所二鷹☎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
問☎0257(83)3667 鈴木

半断食「宿便とり」研修
講大森英桜・牧内泰道
毎月1日～8日 合宿
所鉄海温泉道場
問☎0557(80)2101

春一番！よもぎ祭
浮津宏子先生と「マクロ・タイム」のパーティを！
4月28日(日) 1時～ 立川たなかや2F
会費／3000円
申込／☎0423・24・6675奈良

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
所大原山荘 ☎05776・8・2953

赤ひげ堂東洋医学講座
所セントラルプラザ（飯田橋駅）
問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
☎0426・25・0096

大蔵セミナー
正食心身改造研究会 テーマ／姓名学
問横田佳知（町田市大蔵町）
問☎0427・34・7670(夜)

地球の学校春のキャンプ
5月3～6日 伊豆下田・青少年海の家
運動手技療法（小川茂年）、ヨガ（三好暁）
太極拳（島孝重）ハイキング・温泉
参加費／18000円（子供9000円）
問0422・36・0996大友

楊明堂Ⓐ 〒959-21 新潟県北蒲原郡水原町下条町15-5☎0250・62・7433 営8半~19 休⑪祝 配達毎週火曜、食養料理教室

新津自然食品センターⒶ 〒956 新潟県新津市本町3-9-2 ☎0250・24・5810 営9半~19 休⑪祝 有機農産物、食養相談、料理教室

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

福井健康学園Ⓐ 〒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㈱ 〒915 福井県武生市杉崎町11-44 ☎0778・27・2111 営8~18 休無 天塩仕込み味噌・糀販売賃加工、味噌作りの指導

【近畿】

伊勢食養センター(星出旅館)Ⓐ 〒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、桧扇荘Ⓐ 〒517-05 三重県志摩郡阿児町鵜方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Ⓐ 〒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Ⓐ 〒612 京都市伏見区桃山町鍋島7 JR桃山駅西50m☎075・611・0337 営10~20 休⑪ 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 営9~19 休無

健康と喜びの学園パラディテレステⒶ 〒530 大阪市北区中崎2-3-12 自然食品店暁☎06・371・8014休⑪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 営9半~18半 休2・4・5⑪祝

正食協会 〒540 大阪市中央区内淡路町2-1-1 ☎06・941・7506 営9~18 休⑪ 料理教室、本部講座、研究会、入門講座

アイランド・ジャップⒶ 〒542 大阪市中央区西清水町34 江川直ビル3F ☎06・245・1414 営10~19 休⑪祝 旅行企画、書籍、自然食品

自然食品むぎの家Ⓐ 〒532 大阪市淀川区東三国町4-17-5 ☎06・395・7806,393・4577 営10~20 休⑪ 純正食品、野菜

ハッコー山海フーズⒶ 〒533 大阪市東淀川区東中島1-20-12 ユニゾーン新大阪ビル414号 ☎06・461・3528 営10~17 休㊊㊋㊌㊍ 配達

漢方 はくぶん堂Ⓐ 〒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 営9~19 休⑪ 食事指導 配達

マコトⒶ 〒596 岸和田市加守町4-29-9 ☎0724・43・2566 営10~19 休⑪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 営10~19 休⑪ 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 営10~19 正食指導、食養、美容相談、無農薬野菜 住吉店 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 大森英桜先生講演会

自然食品店緑屋Ⓐ 〒640 和歌山市湊本町3-23 ☎0734・28・0643 営10~18 休⑪祝 無農薬野菜 毎週土曜昼正食食べてみる会

グァバハウスⒶ 〒649-65 和歌山県那賀郡粉河町粉河1783 ☎0736・73・2154 営8半~19 休㊋ 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Ⓐ 〒723 広島県三原市港町794-1 JR三原駅歩10分 ☎0848・63・4831 営9~19 休⑪ 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 営休特に定めず 食品、正食浄血

明治製粉㈲ 〒726 広島県府中市中町536 ☎0847・41・2255 小川清 休⑪ めん類、純正養老醤油、保命みそ製造

㈲岩本綜合漢方Ⓐ 〒732 広島県広島市東区若草町10-4 ☎082・261・8001 営9~17 休⑪祝、4㊊ 鍼灸、漢方、食事一体の指導 (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CI 〒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㊏例会、料理講習、PU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 営7半~22 布法(ふのり)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) 営10~18 休⑪各種相談

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

愛媛純正食品センターⒶ 〒790 愛媛県松山市湯渡町10-22 ☎0899・43・6464 菅本フジ子 営8~20 休4⑪ 料理教室(毎㊍)東洋医学会

ハピネスⒶ 〒796 愛媛県八幡浜市矢野町4丁目 ☎0894・22・1768 渡辺大起、ナミ枝 営8~20 休⑪ 幸せの輪をひろげましょう

三集屋Ⓐ 〒770 徳島市庄町1丁目4 ☎0886・32・8238 営10~19 休⑪ 天日製塩ニガリ豆腐・自然農法野菜・他モリモリ！

もみⒶ 〒780 高知市中万々2-22 ☎0888・72・8537 山崎嘉子 営8~20 休⑪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Ⓐ 〒806 福岡県北九州市八幡西区八千代町6-22 ☎093・621・4184 営9~18 休1・3⑪ 料理講習、健康相談

旬の味そよ風Ⓐ 〒812 福岡市東区箱崎3-8-20 ☎092・641・9044 営10~18半 休⑪㊍ 無農薬有機野菜、果物、食品、市内近郊配達

サニーサイドⒶ 〒813 福岡市東区香椎6-2-16(JR香椎神宮駅徒歩2分) ☎092・681・0883 営10~19 休⑪祝 食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品

インヤン商会Ⓐ 〒816 福岡市南区弥永2-4-22 ☎092・585・7831 営10~17 休無 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Ⓐ 〒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Ⓐ 〒849-13 佐賀県鹿島市大殿分1590-1 ☎09546・3・0981 営8~19 休⑪ 鍼灸と正食品による綜合治療、健康相談

一心堂 〒857-01 長崎県佐世保市吉岡町1838-9 ☎0956・40・5733 営9~18 休⑪ 馬油・ヨモギ茶・粒状/粉末ヨモギ石けん

天粧子飼店Ⓐ 〒860 熊本市東子飼町3-5 ☎096・343・4043 福山敬教 休無 体質別食養相談・オリーブ自然美容法

天粧下通店Ⓐ 〒860 熊本市下通1-4-8 ☎096・354・9161 福山絢一朗 営10~19 休1・3⑪ 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)Ⓐ 〒861-46 熊本県上益城郡甲佐町岩下143 ☎096・234・0447 営7~19 休⑪ 純正豆腐、食養研究会

ニコニコ村Ⓐ 〒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Ⓐ 〒874 大分県別府市野口中町6-18 ☎0977・26・2463 営9~21 休㊍ ヨーガとマクロビオティック

四季菜Ⓐ 〒890 鹿児島市宇宿3-40-6 ☎0992・59・4902 営9~20 休㊏⑪ 無農薬玄米、野菜、OJ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Ⓐ 〒895-25 鹿児島県大口市宮人1698-35 ☎09952・8・2708 特選三年番茶、テッカミソ製造、純正食品販売、無農薬栽培

天然村Ⓐ 〒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報Ⓐ 〒900 沖縄県那覇市久茂地3-11-8 ☎0988・61・7195 営10~19 休⑪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 営8~19 柚木忠信 酵素、健康食品販売

紅葉純正食品店Ⓐ 〒902 沖縄県那覇市寄宮163 ☎0988・54・0296 営10~20 休⑪ 書籍販売、純正食品、食養相談

【新入会】

アザレLove 〒370 高崎市八千代町4-14-19 ☎0273・27・0824 営9~18休祝 トータルビューティ&ヘルシー アザレ自然化粧品、フィットネスクラブ、マクロビオティック料理教室

エナジーⒶ 〒281 千葉市稲毛海岸4-14-5 ☎0472・41・8733 営10~19休毎月最終⑪ 野菜果物豆腐毎日入荷。食品全般、ア除去食、図書 配達

ペンション舎爐夢(シャロム)ヒュッテⒶ 〒399-83 南安曇郡穂高町豊里☎0263・83・3838 玄米自然食・洋風コース料理、天然酵母パン、ヨーガ

健心館道場 〒419-03 富士郡芝川町上柚野167-3 ☎0544・67・0356 心身統一合氣道、氣圧療法(松本健志)、玄米正食入門講座(大森一慧)

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

サンゴ草本舗㈱Ⓐ 〒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 営9~17 休㊐祝 サンゴ草、梅醤番、豊寿、陽泉

自然食品の店たんぽぽⒶ 〒162 新宿区富久町24-6 ☎03・3353・4545 営10~19 休㊐ 農場直販有機野菜、リマ化粧品、健康食品

グルッペ自然食糧品店Ⓐ 〒167 杉並区荻窪5-27-5 ☎03・3398・7427 営10~19 休㊐ レストラン☎03・3393・1224 営11半~21 休㊐

友永ヨーガ学院荻窪本部 〒167 杉並区上荻1-18-13 文化壁3階 ☎03・3393・5481 営9~22 クラス:入門・中級・安産・断食・瞑想等の講座

自然の幸・AndoⒶ 〒171豊島区南長崎5-30-5 ☎03・3951・8509 営11~19 休㊐ 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 営9~17 休㊐祝 日本CI協会事業部、配送

オーガニックジャパンⒶ 〒176 練馬区練馬1-22-7 ☎03・3994・4987 営10~20 休無 食品、化粧品、野菜、アレルギー除去食

味穂自然食品江古田店Ⓐ 〒176 練馬区栄町40-13(江古田駅北口音大通り商店街)☎03・3948・5701 営10~19 休㊐ 無農薬農産物

富士見台自然食品店Ⓐ 〒176 練馬区貫井3-14-16 ☎03・3990・6773 営9~19 休㊐ 自然農法食品、野菜、化粧品、図書

自然食品の店ななくさⒶ 〒177 練馬区西大泉町1-15-10 ☎03・3925・0914 営9~20 休㊐ 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Ⓐ 〒179練馬区光が丘5-1-1-009(IMA B1F) ☎03・3998・3433 営10~20 休無 田柄本店に自然酒あり

【東京市部】

自然食糧品美味Ⓐ 〒202 保谷市東伏見2-6-20 ☎0424・63・7613 営9~20 休㊐ 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 五嶋久男 山荘連絡先☎05586・2・3629 山荘/静岡県賀茂郡南伊豆町加納1139-42

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

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

東京幸茸園Ⓐ 〒181 三鷹市新川4-25-30-3 ☎0422・48・3877 営9~18 休㊐祝 霊芝、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 営10~19 ミルキーウェイ 武蔵野市吉祥寺北町5-4-17 ☎0422・53・6483

グルッペ調布店Ⓐ 〒181 三鷹市中原2-12-6 ☎0422・49・7225 営10~19 休㊐ 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 営10~19 休㊐ 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 営10~18 休㊐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 休㊏㊐ 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 東村山市栄町2-22-28 ☎0423・95・9525 営11~19 休㊐ 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 営10~18半 休無 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 営11~18 休㊏㊐祝 野生学園 (茨城県東村)☎0299・78・3188

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

明日葉Ⓐ 〒194 町田市玉川学園2-7-6 ☎0427・29・5015 営10~18半 休㊐ 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 営9~17 休㊏㊐祝 婦人病専門(子宮筋腫など) 第4水曜指導会、主婦会館(四谷)

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

【神奈川】

清水整体院(清水雄生)Ⓐ 〒214 川崎市多摩区登戸新町80 ☎044・933・1945 営9~19 手技療法、磁気療法、健康相談 要予約

株式会社豊兼Ⓐ 〒220 横浜市西区花咲町4-111 ☎045・231・4823, 242・3614 営10~19 休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 営10~20 休㊐祝 自然酒、食品、横浜駅西口歩5分

自然食品センター弘明寺店Ⓐ 〒232 横浜市南区中島町4-81☎045・712・3339 営10~19 無農薬野菜、豆腐、枇杷葉温圧

サンキュウヘルスⒶ 〒235 横浜市磯子区西町11-8☎045・753・3993 営9~21(㊐祝11~19) 休無 無農薬野菜、自然食品・化粧品 根岸駅歩3分

八百屋そうだわよⒶ 〒246 横浜市瀬谷区阿久和町4405 ☎045・365・6493 営11~19 休㊍㊐ 店売り・宅配・移動販売

八百屋花岡Ⓐ 〒247 横浜市栄区上郷町258 ☎045・894・9538 休㊐ 野菜、食品、洗剤、書籍 移動販売と配達

自然食センターヘルスロードⒶ 〒242 神奈川県大和市中央6-3-22 ☎0462・62・0020 営10~19 休㊐ 食品、化粧品、図書、治療院併設

八百屋ＫＡＹＡⒶ 〒228 神奈川県座間市入谷5-1667 ☎0462・55・9326 営10~19 休㊐ 小田急線座間駅2分 野菜毎日入荷、宅配有

陰陽洞Ⓐ 〒249 神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎0468・73・7137 営10~19 休㊐ 食品、無農薬野菜、豆腐、化粧品、食養相談、配達

ゆうき自然健康食品店Ⓐ 〒249 神奈川県逗子市久木2-5-11 ☎0468・73・8050 営10~19半 休祝 野菜、パン、豆腐、みそ、醤油、貸本

大豆屋Ⓐ 〒253 神奈川県茅ヶ崎市富士見町13-3 ☎0467・85・5316 営9~18半 休㊐ 豆腐、アゲ、ガンモ、調味料、卵

延寿Ⓐ 〒239 神奈川県横須賀市根岸町4-3-6 ☎0468・35・8773 営10~19 休㊐ 無農薬農産物、豆腐、食箋指導、料理講習会、配達

【中部】

マルナカ薬局Ⓐ 〒403 山梨県富士吉田市下吉田251 ☎0555・22・0200 営9~21 休2・4㊐ 漢方薬、健康相談、リスブラン化粧品、食品

ティーハウスぶてろんⒶ 〒389-01 長野県北佐久郡軽井沢町追分1074 ☎02674・5・7525 営9~21半 休㊋ 薬草茶、食養料理研究会

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

なんしんケンコーフーズⒶ 〒391 長野県茅野市塚原2-13-28 ☎0266・72・0073 営11~18 休㊐祝 食品、健康電子製水機、風呂用活性板

ペンション舎爐夢(ｼｬﾛﾑ)ヒュッテⒶ 〒399-83 南安曇郡穂高町豊里☎0263・83・3838 玄米自然食・洋風コース料理、天然酵母パン、ヨーガ

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

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 営12半~19 休㊋㊌ 雄大な山々と小さなお店!

自然食品「生きる」心と体の健康のためにⒶ 〒413 静岡県熱海市清水町17-7 ☎0557・83・5490 営10~17 休㊐ 健康食品、健康指導、灸

自然食品センター川合Ⓐ 〒414 静岡県伊東市南町1-1-6 ☎0557・36・7306 営10半~18 休㊌ 純正食品、無農薬野菜、CI図書、ヨガ

沖道インターナショナルⒶ 〒411 静岡県三島市沢地777-1 ☎0559・87・5290 営9~19 純正食品、自然便秘薬、心身鍛練改造ヨガ合宿

福泉堂Ⓐ 〒410-03 静岡県沼津市原字東中1418-43 ☎0559・67・3777 営10~20 休㊍ 漢方薬、野菜

英桜研究会Ⓐ 〒410 静岡県沼津市大岡1894-1 高田ﾊｲﾂB101 ☎0559・24・4652 大森英桜先生を通して正食の実際を学ぶ半断食セミナー

富士グリーン健康センターⒶ 〒418 静岡県富士宮市宮町5-28 ☎0544・24・0556 営10~18 料理教室(毎月第1㊐) 食品、野菜

健心館道場 〒419-03 富士郡芝川町上柚野167-3 ☎0544・67・0356 心身統一合氣道、氣圧療法(松本健志)、玄米正食入門講座(大森一慧)

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

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

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

サマディーハウス・玄気Ⓐ 〒442 豊川市市田町大道下17 ☎05338・6・5679営10~18半休㊐ 無農薬野菜、食品全般、化粧品、プロポリス、配達

阿吽堂薬局 〒460 名古屋市中区大須2-26-2 ☎052・231・2839 営10~20 休㊐祝 漢方薬、健康自律指南、食養指導、気流法

コジマフーズ 〒457 名古屋市南区呼続元町1-61 ☎052・821・8746 営8~19 休㊐祝 無農薬玄米、玄米餅製造、純正醤油、味噌

㈲モントリオールⒶ 〒466名古屋市昭和区南山町15-19 ☎052・833・3868 営9~18 休㊏㊐祝※㊍㊍は営業 食品・野菜全国発送。健康指導

愛知食養村「長生堂」Ⓐ 〒485 小牧市小牧1-40☎0568・75・9843 営9~18 休㊐大森先生講演会、ﾘﾏ・ｸｯｷﾝｸﾞｽｸｰﾙ、食養相談、CI図書、純正食品、ｱｻﾞﾊﾞ化粧品

大岩自然食品Ⓐ 〒470-33 愛知県知多郡南知多町内海中之郷73☎0569・62・0342 営9~18半 休㊐ 食品全般、化粧品、健康相談

石打ペンション ブルージュ 〒949-63新潟県南魚沼郡塩沢町石打2037 ☎0257-83-3667 正食勉強中、スキー、テニス、合宿、セミナー

㈱中かねなかカルチャー部Ⓐ 〒955 三条市四日町14-16☎0256・35・2468 営9~19 休㊐祝第1・3㊏ 純正食品、書籍、化粧品、調理器具卸し

全国日本CI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、営は営業時間(「10~18半」は「午前10時から午後6時30分まで」のこと)、休は定休日(「日」は「毎日曜定休」、「3木」は「第三水曜定休」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い店です)

【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 営9~20 休1・3日 漢方・食養相談、皮フ病・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 営10~17 休日 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 営10~19 休日祝 食養手当法相談可・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 営8~20 休日 食養相談、足心道指導、食品、書籍

【東北】

自然食品の店エリナ八戸Ⓐ 〒031 青森県八戸市十八日町2 ☎0178・44・6461 営9半~18半 休日祝 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 休無だが要電話 正食品、図書、健康相談

秋田自然食品センターⒶ 〒010 秋田市保戸野鉄砲町1-51 ☎0188・23・2921 営10~18 休日祝 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 営8半~18半 休日祝 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 営8~19 休土 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 営9~20 休1・3月 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 営8~19半 休木と1日 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 営9~19 休日 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 営10~19 休月末月 食品、無農薬野菜、自然食レストランプラー☎265・8353

五十沢屋Ⓐ 〒960-13 福島県伊達郡飯野町字町29 ☎0245・62・3343 営9~20半 休木 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 営9~23 休無 純正食品、CI図書、食養相談

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

だるまやⒶ 〒965 会津若松市一箕町八幡村北114-14 ☎0242・22・2089 営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 福島県喜多方市字諏訪156-1 ☎0241・22・4193 営8半~19 休無 食品、CI図書、発送、食養相談

パスⒶ 〒970 福島県いわき市平杉平19 ☎0246・22・9510 月刊『マクロビアン』発行、毎月身体改造合宿、健康相談ほか

禅林庵Ⓐ 〒970 福島県いわき市平鍛冶町6 ☎0246-21-4159 営9:30~18:30 休日祝 OJ食品、CI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 営10~20 休月 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・2605 営10~19 休月 図書、食品、正食・空手・ヨガ講習会、健康指導

アザレLove 〒370 高崎市八千代町4-14-19 ☎0273・27・0824 営9~18休祝 トータルビューティ&ヘルシー アザレ自然化粧品、フィットネスクラブ、マクロビオティック料理教室

須藤商店Ⓐ 〒376 群馬県桐生市東久方町2-6-21 ☎0277・44・5733 営9~20 休日 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 営8~20 休日 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 営10~18 休日祝 簡素生活探求、バザー、料理教室、体験交流の会

晴雨(てりふり)農場Ⓐ 〒349-13 栃木県下都賀郡藤岡町大前1751 ☎0282・62・2635 自給自足的基盤に立っての衣食住の追求と実践

大成自然食センターⒶ 〒330 埼玉県大宮市南中野306-1 ☎0486・84・4466 営8~20 休土 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・0647 営10~19 休木 食品、無農薬野菜、書籍、化粧品

自然健康食品三好屋Ⓐ 〒336 埼玉県浦和市北浦和1-19-4 ☎0488・86・7234 営9~20 休木 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 営9~20 休日 純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室

命の糧ほんものやⒶ 〒349-01 埼玉県蓮田市江ヶ崎西1490-6 ☎048・768・5423 黒いり玄米、他手作り食品製造販売

大橋自然食Ⓐ 〒350 埼玉県川越市霞ケ関北4-22-17 ☎0492・32・9445 営9~19 休日 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 埼玉県坂戸市薬師町2-18 ☎0492・83・4433 営10~21 休木 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 営10半~19 休日 野菜、書籍、OJ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 営11~19 休日 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 営10~20 休日祝 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 営10~19 休土 純正食品、有機農産物、浄血指導、料理教室

カムカムサンⒶ 〒260 千葉市緑町1-28-2 ☎0472・47・1737 営10~19 休日 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 営10~19 休日 食品、無農薬野菜、料理講習、勉強会、配達

自然食品の店たんぽぽⒶ 〒272 市川市南大野3-22-25 ☎0473・37・5072 営10半~18 休第2・3月 野菜、書籍、食養相談、料理講習

自然食の店シーズンⒶ 〒272-01 市川市行徳駅前2-21-22 行徳マンション1F ☎0473・56・6166 営10~19 休年中無休

自然食品の店たんぽぽⒶ 〒277 千葉県柏市泉町6-57 ☎0471・67・1997 営10~19 休第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 営10~16 休日祝 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 営10半~19 休日祝 食品、無農薬野菜、化粧品、発送。料理教室

エナジーⒶ 〒281 千葉市稲毛海岸4-14-5 ☎0472・41・8733 営10~19休 毎月最終日 野菜果物豆腐毎日入荷。食品全般、ア除去食、図書 配達

【東京区部】

GAIA(ガイア)Ⓐ 〒101千代田区神田神保町1-3-5 寿ビル☎03・3219・4865 営11~19(平日)12~19(日祝)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 営9半~19 休日 野菜、海産物、食養相談

風FuⒶ 〒112 文京区関口1-17-9 ☎03・3269・0833 営月~土 12~15 休土日祝 レストラン、料理教室、小売。有楽町線江戸川橋④出口

高砂自然食品センターⒶ 〒125 葛飾区高砂8-13-5 ☎03・3600・4322 営9~20 休日 無農薬野菜、果物、料理講習、勉強会、配達

自然食品取扱い店スーパー宝屋Ⓐ 〒143 大田区大森中2-24-1 京浜急行梅屋敷駅前 ☎03・3761・5489 営9半~22 休無 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 休日 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Ⓐ 〒146 大田区多摩川1-35-2 ☎03・3756・2445 営10~19 休日祝 純正食品、無農薬野菜、料理教室、CI図書

オーサワジャパン東北沢店Ⓐ 〒151 渋谷区大山町11-5(1F)☎03・3465・5021 FAX3465・5022 営10半~18半 休木 日本CI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/横浜市緑区美しが丘5-13-18 ☎045・901・5111 営平日10~19、日祝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 営9~19 日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 営9~17 休日祝 自然海塩"海の精"配布

れんげやⒶ 〒157 世田谷区南烏山5-1-14 ☎03・3326・5085 営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

アザレ自然化粧品・アザレハート営業所(清水) 〒157 世田谷区砧4-2-7-202 ☎03・3415・8461 営年中無休 お気軽にお電話下さい。無鉱物油・無合成活性剤・無香料・無着色のほんものの化粧品販売

「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　先着順〆切
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	リューマチ、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

天塩 やきしお

ふりかけに便利
コクのある味わい

食卓用・調理用

ひとふりの塩味の違い

天塩 百菜

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■

●今号、37ページと38ページの「各地のイベント」欄に会員の方々から寄せられた情報がのっていますから注目してください。

●4月は、米国から相原ヘルマン先生夫妻、ブラジルから菊池富美雄先生、ベルギーから吉見クリマック先生、5月には米国から久司道夫先生夫妻が来日。この機会にぜひお話を聞いたり、歓迎会に出席してください。CIの主催ではなく、プリズムヨーガマスターズ主催ですが、13日に原宿で相原先生の講演会とパーティがありますからどうぞ。フリーダイヤルで0120-101940へお申し込みください。

●今号は一九七一年七月号以来、私の編集二百冊目(途中2年は別の人が担当)です。気がついてガク然……。一年十一冊だから丸十八年。続けて購読してくださっている方々、記事を寄せてくださっている方々に深謝申し上げます。

(橋本政憲)

新しき世界へ　六四四号
© 一九九一年四月号
発行日　一九九一年四月一日
編集兼発行人　橋本政憲
発行所　日本CI協会　〒一五一
東京都渋谷区大山町一一一五
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CI協会の活動

日本CI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、CI（センター・イグノラムス）とは「無知なる者の集まり」を意味し、健康と自由の原理を身につけていこうという団体です。

現在の主な活動は、

①桜沢如一著書の刊行、月刊『新しき世界へ』の発行。マクロビオティック図書の出版。

②食養料理法の全国普及（リマ・クッキングアカデミー、桜沢里真校長）。

③正食生活法の研究・実践——夏・冬の健康学園正食医学講座、望診法講座、講演会などの開催。

④正食相談・マクロビオティック生活相談。

⑤その他各種関連活動、事業。

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

	種別	年会費	特徴
A	正会員	12,360円	月刊機関誌（年間11回発行）1部送呈。会員証、会員バッジ。各種行事割引。料理教室、正食医学講座、正食相談、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。2000円分の日本CI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CI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CI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CI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CI協会入会申込書（楷書で書いてください）

□ 年 □ 月号から □ 年間分

（会員別の符号を○でかこんでください。）

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

フリガナ 氏名	職業（　　） 男・女　生年月日 明 大 昭　年　月　日生
住所（〒　　） （○○号室）（○○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・フリカエ					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	〒二〇
＊永遠の少年 少年よ、大志をいだけ！	八七五円	〒二〇
＊食養人生読本 食養で開く自由の人生	一、三九円	〒二〇
＊生命現象と環境 やさしいエコロジー	七七円	〒二〇
＊新食養療法 正食身心改造法	二、〇六〇円	〒二〇
＊東洋医学の哲学 最高判断力の書	二、〇六〇円	〒二〇
マクロビオティック料理（桜沢里真著）	二、五七五円	〒三〇
食養料理カード（1）（2）	各八二四円	〒二〇
食物の陰陽表 色刷り一枚	二〇六円	〒二〇
正食医学の救急手当法	二〇六円	〒二〇
食物による健康法・料理法特集（『新しき世界へ』五五〇号）	二、〇六〇円（送料共）	
＊無双原理・易	一、五四五円	〒二〇
＊宇宙の秩序	一、〇三〇円	〒二〇
＊病気を治す術・病人を治す法	七七円	〒二〇
＊心臓を入れ替へる法	二、五七五円	〒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、六〇五円	〒三〇
＊自然の中の原子転換（ケルヴラン）	三、六〇五円	〒三〇
＊天国の鍵	二、六〇〇円	〒二〇
＊食物と人生	品切れ	
＊一つの報告	一、〇三〇円	〒二〇
＊ジャックとミチ 西洋文明批判	三、〇〇〇円	〒三〇
＊健康戦線の第一線に立ちて	品切れ	
＊最後にそして永遠に勝つ者	品切れ	
＊うさぎのピピ	品切れ	
＊ウナギの無双原理	品切れ	
＊兵法七書の新研究	品切れ	
＊わが遺書	一、〇三〇円	〒二〇
＊世界恒久平和案、「意志」教育 五十年の実験報告	一、〇三〇円	〒二〇
桜沢如一アルバム	五二五円	〒二〇
＊PU歌集	三〇九円	〒二〇
石塚左玄著 化学的食養長寿論	七、七五円	〒三〇
桜沢里真著 リマクッキング	七、七五円	〒二〇
節供料理（浮津宏子）	五二五円	〒一五
米国の食事改善目標	三〇九円	〒四六
台所を化学で見る	一〇三円	〒一五
桜沢如一カセットテープ		
ニューヨーク講演（14本）	三、六三〇円	〒六〇
判断力の話（1本）	二、六七円	〒一五
座間講演（2本）	三、〇九〇円	〒二〇
GO、母を語る（1本）	二、六七円	〒一五
TES第一回（2本）	三、〇九〇円	〒二〇

■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

大森英桜カセットテープ		
宇宙の秩序解説（2本）	二、六七円	〒二〇
無双原理入門（2本）	二、六七円	〒二〇
生命と食物の歴史（2本）	二、六七円	〒二〇
体質別正食法（2本）	四、一三〇円	〒二〇
玄米の研究（2本）	四、一三〇円	〒二〇
美容とヒフの手当法（2本）	三、〇九〇円	〒二〇
健康法総批判（2本）	四、一三〇円	〒二〇
身心改造法（2本）	四、一三〇円	〒二〇
入浴法の研究（2本）	二、六七円	〒二〇
妊娠と出産（2本）	四、一三〇円	〒二〇
人間はどこから来たか（2本）	二、六七円	〒二〇
女の業について（2本）	二、六七円	〒二〇
食物と夢判断（2本）	二、六七円	〒二〇
眼病の治し方（2本）	三、〇九〇円	〒二〇
子供の病気と食養（2本）	四、八四一円	〒二〇
久司道夫カセットテープ		
人間性の医学（2本）	三、〇九〇円	〒二〇
世界平和と健康（3本）	四、六三〇円	〒二〇

●日本CI協会の出版物は、本部で直接、または日本CI協会友の店（本誌巻末参照）でお求めください。

●本部への注文は、①現金書留、または②振替東京〇一九四三五日本CI協会へ、代金と送料と注文品を明示して送金してください。①の場合は7日、②の場合は、10日～15日みてください。

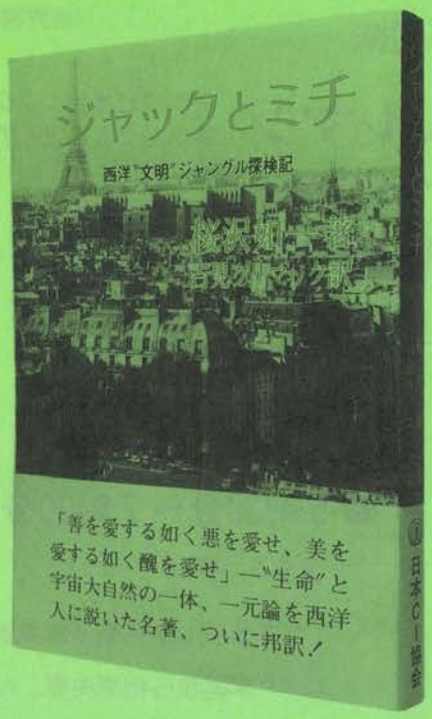
日本CI協会

〒151 東京都渋谷区大山町一一―五
電話 （〇三）三四六九・七六三一㈹

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CI協会刊

〒151 渋谷区大山町11-5　☎03・469・7631

●日本CI協会の振替用紙で送料とも3310円送金下さい。

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

●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)
1時受付～6時

桜沢里真先生バースデー

会費／8,000円
(消費税込み)

■2時～5時／講演

相原ヘルマン 「マクロビオティックで アメリカ人と遊んで40年」
(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)

菊池富美雄先生
(ブラジル無双原理研究所所長)

特別セミナー

●テーマ
① 軍事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
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。キューバこそ病気、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CI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)

〈新企画〉　　主催／日本ＣＩ協会

★はじめての方や・もう一度基礎からという方へ

マクロビオティック初級スクール

土よう入門講座

無双原理のお話と玄米の試食－

「マクロビオティック」って何？「玄米」ってどんな味？

玄米のオイシサを味わいながら！

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

●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ＣＩ協会・℡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・女	明・大・昭　年生	電話番号		①日本CI協会の法人・正会員です ②誌友です ③会員ではありません
住所					１．５月２５日（土）に受講します ２．６月２９日（土）に受講します	

講習費３，０００円×　回分　合計　　円を添えて申し込みます。
日本ＣＩ協会御中　　年　月　日

●1991年 日本CI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るには？ などなどについて参加者の皆さんと一緒に考えながら、無双原理の立場からみての考え方をお話ししていただきます。独身の方、母親の方、ぜひ、おいでください。（男性の方も大歓迎です）

●５月２５日（土）11:00～14:00（昼食付）→曜日注意
★テーマ「マクロビオティック生活・子育てQ＆A＆D」
　＊正食に関しての疑問・質問、それに対する回答、参加者お互いの意見交換、体験発表を行います。
　＊各自予め質問等をご用意下さい。
●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　●5月11日(土)　●詳細は別ページ参照

☆マクロビオティック子育て・家庭相談　●担当／大森一慧

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

●５月11日(土)　16:15～17:15
●５月25日(土)　14:15～15:45
●６月29日(土)　16:15～17:15

‡‡‡

▲▼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／＊５月18日(土)、６月15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／5月18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」
●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。

●4月17日(水) 15:00～16:00
●5月18日(土) 18:45～19:45
●5月25日(土) 17:30～18:30

＜食養手作り教室＞

日本ＣＩ協会

好評のすぐに役立つ・・・

おべんとう作り講習会

毎日のことだから大切にしたい！

講師／大森一慧

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」による親子のふれあいや社会体験は、マクロビオティックを実践する上で、重要なポイントとなります。小さいけれど大きな意味のある、いわば“食文化の箱庭”です。そんな大事なおべんとう作りも、毎日のことになると、ついマンネリになりがち。そこで、愛情のこもったメニュー、豊富なアイディアの数々を実習してみませんか。中身、味つけ、見た目もとても大事。子どもが喜んで持っていく「おべんとう」は？　手間も費用もムダなく作る工夫は？　さあ、玄米っ子６人を育てた大森一慧先生に、そのコツを習いましょう。（大人の食事の参考にもなりますよ）

●講　習　費／各回3,090円(材料費込み)　●定員/30名　※要予約(事前に必ずお申込み下さい。)
●申込み方法／１)先ず電話にて予約し、２)申込み書に記入し講習費を添え郵送または持参して下さい。
●保育あり／一人につき1030円（ただし、事前に必ず問合せて確認して下さい。）
●申し込み先／日本ＣＩ協会　〒151渋谷区大山町11-5 ☎03-3469-7631　FAX03-3469-7635

●日時／５月11日（土）13:00〜16:00
★献立
1. 巻きずし/①太巻き②細巻き③ラップ巻き
2. 茶巾しぼり
3. 即席づけ
4. すまし汁
●次回予定●６月29日（土）13:00〜16:00
★献立／５月号または５月11日（土）に発表
※内容の一部が変更になることがあります。

おべんとう作り講習会申込み書

〒　－ 住所	＊電話番号　（　　）
	保育希望します1030円×　名で　　円
氏名	参加希望　1.５月11日、2.６月29日 ○をつけて下さい。
参加費 合計　　円 を添えて申込みます	

日本ＣＩ協会御中　　平成３年　　月　日

主催/日本ＣＩ協会

★一家を健康にするプログラム★アンコール第７回/５月10日(金)

●講義と実技で徹底講習!!　定員/25名

＊正食医学による＊
食箋料理・手当法
特別講座

●聞いてなるほど
●見て、実習して納得
●実技でおどろき
●しっかり体得!!

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

講師／大森一慧

正食３０数年、６人の子育てをしながら、病人の食事作りや手当てなど、命がけの日々を経て、また、自身、１９年前には１カ月以上も生死の間をさまよう大反応、大改革を経験した。その実際的、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７回の内容は⇩

●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 。

●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/５月10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ＣＩ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、５月８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８回「心臓病」は６月の予定。
詳細は来月号に発表します。

「食箋料理・手当法特別講座」アンコール第７回(５月10日)申込み書

氏名		男	明・大・昭	電話	①日本ＣＩ協会の正会員(の家族)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。
		女	年生	番号	
住所	〒				精算額＿＿＿＿円

講習費　16,000円　合計＿＿＿＿＿円を添えて申込みます。

日本ＣＩ協会御中　　年　月　日

〈新シリーズ〉　　主催/日本ＣＩ協会

★一家を健康にするプログラム★　　第9回/5月26日(日)

●講義と実技で徹底講習！！　　定員／25名

＊正食医学による＊
食箋料理・手当法
特別講座

●聞いてなるほど
●見て、実習して納得
●しっかり体得!!

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

講師／大森一慧

正食30数年、６人の子育てをしながら、病人の食事作りや手当てなど、命がけの日々を経て、また自身、19年前には１カ月以上も生死の間をさまよう大反応、大改革を経験した。その実際的、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９回、５月の内容は⇩

●目の病気／近視、遠視、乱視、老眼、白内障、緑内障、ものもらい 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/５月２６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ＣＩ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、5月22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。

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。

※２月の第７回「呼吸器の病気」の内容をアンコール開催します。５月10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９回(５月26日)申込み書

氏名		男	明・大・昭	電話	①日本ＣＩ協会の正会員(の家族)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
		女	年生	番号	
住所	〒				精算額＿＿＿＿円

講習費　16,000円　　合計＿＿＿＿＿円　を添えて申込みます。

日本ＣＩ協会御中　　年　月　日

ＰＵ経済学・ゼミナール

ＰＵ財テク講座Ⅳ

〈講師/大森英桜〉

◆世界はどうなる？

●無双原理・宇宙法則で解明!!

―湾岸、バルト三国など激動の世界情勢下の財テクは？―

株・金融商品・モノ・株・土地・自己投資など

◆お金と運勢

●金運の強い、悪いを人相・手相・姓名でみると

◎毎回大好評の「ＰＵ財テク講座」を半年ぶりに開講!!

無双原理、宇宙法則を縦横に駆使し、他に類をみない大森英桜先生独特の解説!!
その鋭い洞察力、ユニークなお話を聞き、よりリッチな心身、人生をめざしましょう!

ふるってご参加ください！

□日時/1991年５月12日（日） 11時～５時※軽食つき
□会場/日本ＣＩ協会２階
□講習費/24，000円（法人、正会員は21，000円）※含消費税
□定員/60名 （部分参加はありません）

■主催/日本ＣＩ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ＣＩ協会あて現金書留で送るか直接持参して下さい。

■締切り/５月７日(火)ただし定員になり次第締切ります。

＊取消し/５月７日(火)までの取消しは、手数料1,500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。

■日本ＣＩ協会の法人、正会員または、誌友になることが必要です。

■参加の方には軽食がつきます。

※予約しないで直接参加の方は1,000円の割増しを申し受けます。(定員に余裕のある場合のみ受付けます)

※定員締切りが予想されますのでお早めにお申込下さい。

●講義の録音、録画、撮影はご遠慮下さい。

タイムテーブル

10時～◆受　付 進行説明
11時◆講義Ⅰ 世界はどうなる？
●無双原理・宇宙法則で斬る!!
湾岸・バルト三国など激動の世界情勢下での財テクは？
＊株・金融商品・土地・自己投資等
１時◆休憩、軽食
2時半◆講義Ⅱ お金と運勢
●金運の強い、悪いを人相、手相、姓名でみる
５時終了

ＰＵ財テク講座Ⅳ
受講 申込書

1.正会員(の家族)です。番号
2.誌　友(の家族)です。
3.入会申込みます。

ふりがな 氏 名	男 女	明 大 昭	年　月　日生 (　　)歳	職業　勤務先 TEL　(　　)
住所	〒　ふりがな 都道府県　郡市　村町			自宅電話 TEL　(　　)

合計　　円を添えて申込みます。

日本ＣＩ協会御中　　平成　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！

①４月28日(日)～29日(祝)	②６月１日(土)～２日(日)	③７月6日(土)～７月7日(日)

「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。修養の足ら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〕

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」

●会場/日本Ｃ１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Ｃ１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(茶わん、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Ｃ１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Ｃ１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Ｃ１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 氏 名	男 女	明 大　年　月　日生 昭　　(　)歳	職業 勤務先 TEL　　(　)
ふりがな 住(〒　-　)都道　郡　村 所　府県　市　町			自宅電話 TEL　　(　)

合計＿＿＿＿＿＿円を添えて申込みます。

日本Ｃ１協会御中　　年　月　日

1.正会員(の家族)です。番号

2.誌　友(の家族)です。

3.入会申込みます

1.姓名学講座と一括受講……56,650円

2.望診法特集を受講(一般、誌友)…27,810円

3.望診法特集を受講(正会員)……26,780円

■4月、5月は特別行事のため休みます。

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ＣＩ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ＣＩ協会「正会員」「法人会員」または「誌友」になることが必要です。
- 要予約／まず電話で予約し、申込み用紙に記入し、4日前までに受講料をそえて事務局へ。
  （準備の都合上、必ず予約をされるようお願いします）
- エプロン、スカーフ、筆記用具持参
- 途中、試食・休憩があります。メニューによって多少時間が延長される場合もありますのでご了承下さい。

■6月16日(日) 10:30〜15:30

◆メニュー
五目昆布、納豆のシソ揚げ、よせ豆腐、あわ麩の揚げ煮、グルテンバーグ、玄米御飯
◆お話／節句料理について(1)

■7月21日(日) 10:30〜15:30

◆メニュー
生椎茸の金銭揚げ、コーフーと三色野菜炒め、南瓜万頭、茄子はさみ揚げ、笹巻蒸し、冷し粥
◆お話／節句料理について(2)

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ＣＩ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	
6月16日・7月21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45回開講
6/22~6/23

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６月22日(土)午後１時～23日(日)午後３時　１泊２日（通いも可）

＊会場／日本ＣＩ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／６月18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)

●６月22日(土）午後１時受付 ◆１時30分～４時30分「料理実習Ⅰ」(講師／桜沢里真=予定) ◆６時~８時30分「料理実習Ⅱ」(講師／吉成知江子) ●６月23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６月22日～６月23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。(17,510円)	○2.会館に宿泊します。(19,570円)	○3.部分参加(講習Ⅰ,Ⅱ,Ⅲ,Ⅳ)（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ＣＩ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ＣＩ協会年会費）を納入してください。

●講習の献立は「学習ノート」を参照してください。

◇ 1991年 夏 期 （第 60 回）

●リマ・クッキングアカデミ ―初級・中上級師範科申込書

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

●新規入学の方は（授業料＋入学金＋日本CI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ＣＩ協会会長)

夏期募集中

玄米や穀物類、味わい深い季節の野菜、海草、豆類など大自然の幸を生命の糧として頂く、健康と幸福の料理を学びましょう。マクロビオティック料理は、化学的に汚されない新鮮な材料を、精白せず、純正な調味料（天然醸造の味噌、醤油、自然塩、ゴマ油、ナタネ油など）で調理し、砂糖類や化学調味料はいっさい用いません。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ＣＩ協会の正会員（年12,360円=税込み）、または「誌友」（年5,150円=税込み）、あるいは法人会員になることが必要です。

●昼の部は１歳以上の歩けるお子様を対象に「保育」があります（有料）。お子様連れの受講はご遠慮下さい。

●エプロン、スカーフなど持参品や詳細は係に問合せ。

●いったん納入された受講料などは返却できません。

●受付けを締切っていないクラスは途中入学できます。

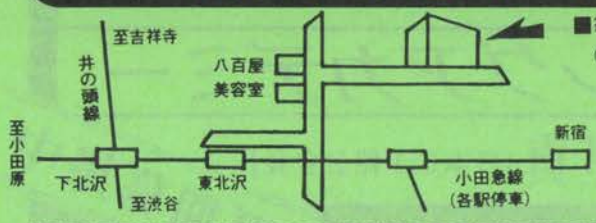
●「集中料理講座」の受講は４週受講と同じ扱いです。

※初参加の方は初級コースから受講して下さい。

時間割						授業料			
コース	曜	クラス	時間	講師	授業日	入学金	一括納入	月ぎめの分納	一回受講
中上級師範科	火	A	11:00〜14:00	桜沢里真	4月23 5月7 6月4 7月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月24 5月8 6月5 7月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	植田冨く子	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。

日本ＣＩ協会 4～5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ＣＩ協会
〒151 東京都渋谷区大山町11-5
☎03・3469・7631㈹
小田急線・東北沢駅下車２分

●録音はご遠慮ください。

◆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時半 マクロビオティック・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 マクロビオティック生活相談(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(大森英桜)

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 月例会「ホーキング博士の宇宙論」について(大森英桜)

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修了試作会

16日(火)●3時~4時半 マクロビオティック・ヨガ(三好)

17日(水)●1時~3時 究極の玄米を味わう会(橋本政憲)要予約●3時~4時 マクロビオティック生活相談(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夏期開講

24日(水)●午前11時~2時，6時~8時30分 リマ・クッキング初級科夏期開講

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(大森英桜) 要予約

28日(日)●1時~29日(月・祝)望診法特集①(大森英桜)要予約

◆５月

２日(木)~６日(月) 日本ＣＩ協会事務局は休業

７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)

８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

10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⑦呼吸器の病気(大森一慧)

11日(土)●午前11時~ 正食相談(大森英桜)要予約●1時~4時 おべんとう作り講習会(大森一慧)要予約●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)要予約●6時~8時 月例会(大森英桜)

12日(日)●午前11時~5時 ＰＵ経済学ゼミナール(大森英桜) 要予約

14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

15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

18日(土)●2時~4時 家庭の手当法(加藤大季)要予約●4時30分~6時30分 マクロビオティックのお話と試食(加藤大季)要予約●6時45分~7時45分 マクロビオティック生活相談(加藤大季)要予約

19日(日)●10時45分~4時 久司道夫来日講演 三宅坂ホール 要予約(4,500円)

21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

MACROBIOTIC FOODS
健康と幸福への道マクロビオティック食品

■東北沢店の休業日は毎週木曜日です。土曜・日曜・祝日は営業。（営業時間は10時半～18時半）

■東北沢店はゴールデンウィーク中、通常通り営業いたします。

新商品

●黒米粥（くろごめ）　200g　340円

黒米は栄養価が高く、滋養強壮作用があるため、古より中国皇帝の献上米として珍重されてきました。
有機栽培の黒米をお粥にしてパックしました。黒米クリーム（200g、400円）、黒米（500g、1600円）もどうぞ。

●石臼製粉機　1台　95,000円

家庭用小型電動製粉機。小麦、玄米、そば、大豆、とうもろこし、あわ、きびetc。
石臼は天然石を使っていますので熱をもちにくく、風味の良い粉ができます。木製で、キッチンやダイニングテーブルにもよく似合います。オーストリア製。

石臼製粉機。挽きたての風味をどうぞ!!

◀再入荷商品▶

●オーサワひじき　100g　650→690円
●参泉　100g　2000円

◀中止商品▶

●黒豆みそ

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。

●玄米みそ	1kg	1,120円	●玄米粉	300g	460円
●食養豆みそ	1kg	1,050円	●もち玄米粉	300g	480円
●海の精・食養豆みそ	1kg	1,150円	●玄米クリーム	200g	240円
●海の精・麦みそ	1kg	1,050円	●玄米粥	200g	190円
●立科米みそ・1kg	1kg	1,050円	●玄米小豆粥	200g	190円
●　〃　4kg	4kg	3,090円	●黒米クリーム	200g	400円
●立科麦みそ・1kg	1kg	950円	●玄米餅	300g	440円
●　〃　4kg	4kg	3,500円	●よもぎ入玄米餅	300g	460円
●立科豆みそ・1kg	1kg	950円	●黒豆入玄米餅	300g	460円
●　〃　4kg	4kg	3,500円	●きび入玄米餅	300g	470円
●手づくり生醤油	1ℓ	1,180円	●あわ入玄米餅	300g	480円
●手づくり醤油（大）	1.8ℓ	1,450円	●きび百%もち	300g	460円
●　〃　（小）	1ℓ	900円	●あわ百%もち	300g	470円
●茜醤油（大）	1.8ℓ	1,100円	●たかきび百%もち	300g	500円
●　〃　（小）	720mℓ	550円	●玄米ごはん	160g	190円
●オーサワソース	300mℓ	880円	●　〃　（小豆）	160g	190円
●めんつゆ	310g	550円	●　〃　（五目）	160g	200円

資料請求券
新－4

本社（注文先）
東京都板橋区小茂根5－4
〒173 ☎03－3958－7112
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 ☎03－3465－5021

MACROBIOTIC FOODS

健康と幸福への道
マクロビオティック食品

水道水を飲みつづけることは・ゆっくり自殺してるようなもんだ!?

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

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

水道水を飲み続けることは、緩慢な自殺に等しい—と哲学的なこと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。

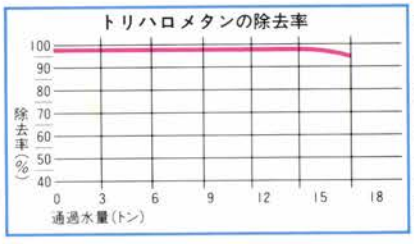
①カートリッジ交換がない。

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 ¥148,000
●サイズ 168φ×293mm



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 ☎ 03-3958-7112

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 ☎ 03-3465-5021