

マクロビオティックの雑誌

新しき世界へ

LA REVUE DU PRINCIPE UNIQUE ET DE LA VIE MACROBIOTIQUE

「世界政府」改「新しき世界へ」

毎月1回1日発行

昭和34年11月13日 第3種郵便物

No. 645
1991-5



日本CI協会

GOレター〔インド編・続〕⑬／桜沢如一

桜沢如一語録／松田光弘 編

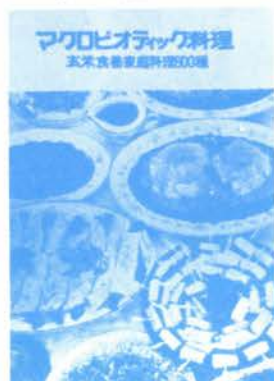


一家に一冊。 プレゼントにもどうぞ。



▲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) 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) 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250g 2袋 + 玄米味噌1kg1袋 + 麦味噌1kg1袋 + 生しぼり醤油1ℓ 2本

ただいま年間予約受付中!



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

マクロビオティックに最適。

リマ・クッキングアカデミー

春期修了試作会開く／4

桜沢里真会長から免状授与

「家庭の手当法」と「お話し・試食」／5

加藤大季講師の講座から

桜沢如一語録／松田光弘編／6

社会、宗教、哲学、科学、教育

「人生の目的は、スキナコトをたんのうするほどやりぬき、素晴らしい、面白い、愉快な一生を送り、しかもすべての人々に永く永く喜ばれ、感謝されることである」

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〕⑬／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。転載のお申込みは歓迎いたします）

●本誌の用語解説

C（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リ。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。こ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ふわけ。

G・O（ジーオー）…… Georges Oh-sawa（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・ブランシップ・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…… macrobi-
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、法則にのっとつた
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（マ）
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。

リマ・クッキングアカデミー 修了試作会

● 4月14日（日）、リマ・
クッキングアカデミー第59
期の修了試作会が行われま
した。



今回も二回に分けず、四〇名近い出席者が一度に修了式を行ない、苦心の作品が提出されました。校長の桜沢里真先生が久し振りに出席されて、講師の吉成知江子、浮津宏子、植田富く子先生とともに、作品の一つ一つをていねいに講評されました。作品は、平均的に良く、「よくできました」と講評の言葉をいただいて喜ぶ方がいましたが、塩気が多すぎたり少なすぎたり、陽性の材料ばかり使ってバランスをくずしているなどと指摘された人もいました。

今回免状を授与されたのは次の方々です。おめでとうございました。（順不同、敬称略）

＊初級 村山弘子、岡田節子、市江暢、谷恵以子、堀越由美子、石井宏子、遠山真智子

＊中級 市江千恵子、田川昌子、西村由美子、島田茂美、浅沼京子、安間麻子、高橋夕香子、野木聖子

＊上級 市江千恵子、田川昌子、中田喜和子、大野洋子、国井美知子、水島早苗、長井迪子

＊師範 青藤和子、小川秩恵子、山本啓湖、原田静江、堀尾裕子、杉淑子、井草すみ子、加藤久奈



「家庭の手当法」と「お話・試食」

初めてのの方のためのやさしい講習

3月16日、加藤大季先生が担当の「家庭の手当法」と「マクロビオティックのお話・試食」の講習が行われました。里芋やショウガなど、手近にあるものを使って手当てする便利で貴重な方法を、加藤先生はキビキビと分かりやすく教えてくれま



した。

今回は、手当て法の中でも基礎の「ショウガ湿布」と「里芋パスター」で、受講者の方も、ショウガをおろしたり、里芋に小麦粉をまぜたりして、なごやかに進められました。筆者も実験台になり、ショウガ湿布を肩に当ててもらいましたが、何とも気持ちがよく、肩のコリにジワジワと効いてくるのが分かりました。

ショウガ湿布をして温めてから里芋のシップをすると、内臓の病気や外傷まで、ほとんど万能に近く、効き目のある方法です。イザという時には、すぐ役立つので、どなたでも、ぜひ習っておかれることをお勧めします。

* * *

引きつづいて「マクロビオティックのお話と試食」の講習が行なわれ、「玄米」がなぜ体にいいのか、なぜ、これを基本にして食事をしなければならぬのか、という体験をまじえた分かりやすいお話と、その玄米のおいしい炊き方の実習がありました。

いくら玄米が良いと分かっているても、おいしく食べられなければ、長続きしません。家族でいっしょに食べようという場合には、特に大切です。加藤先生は、圧力鍋ばかりでなく、その中にカム鍋を入れた場合など、いろいろな炊き方、調理のメカニズムを科学的に説明され（本職はエ

レクトロニクスの設計技術者）、感心させられました。炊き上がった玄米ご飯を一同で試食（一汁一菜つき）しましたが、格別においしく頂きました。よく噛むことの大切さなど食べ方についてもお話がありました。

参加した男性の方にうかがったら、ご自分から率先して玄米を始め、奥様に勧めて、今は家族全員で実践しているとのことでした。こんな家庭が、どんどん増えるとウレシイことです。

（編集部）

●講習の日程は、巻末の行事案内の13ページ目をご覧ください。

● 正食相談（大森英桜）

毎月第2土曜、第3金曜

● マクロビオティック子育て

家庭相談（大森一慧）

● マクロビオティック

生活相談（加藤大季）

■相談希望の方は、日曜と木曜を除く毎日9時半から5時の間に、係に電話でお申込み下さい。

日本CI協会の正会員（法人会員）になることが必要です。



GEORGES OHSAWA

桜沢如一 語 録

松 田 光 弘 編

【出典の図書】

食養講義録	1928
無双原理・易	1936
自然医学としての神道	1936
自然医学	1938
食養人生読本	1938
新食養療法	1939(戦後改訂)
人間の栄養学及び医学	1939
宇宙の秩序	1941
人間の秩序	1941
日本を亡ぼすものはたれだ	1941
新しい栄養学	1942
バイキンの国探險	1943
未開人の精神と日本精神	1943
兵法七書の新研究	1943
PU経済原論・ 夢と詩と情熱の世界	1944
永遠の子供	1944
カレル『人間』解説	1947
人間革命の書	1948
平和と自由の原理	1949
永遠の少年	1952
柔道の本(仏文)	1952
病気を治す術、病人を治す法	1954
世界無銭武者旅行	1957
東洋医学の哲学	1958
コンパ文庫4, 5, 6	1960
健康の七大条件	1962
新聞『セカイセイフ』、雑誌『コンパ』 『新しき世界へ』	

「無双原理」「宇宙の秩序」の思想を武器に、自由と幸福と正義の人間革命を世界に説いた桜沢如一先生(1893~1966)は、生涯の多忙な活動の間、絶えず執筆にはげんでいた。書籍になって残っているものだけでも多数に上るが、その他に、雑誌や新聞にのせたもの、個人あての手紙、さらにフランス語、英語などでの著作、原稿、通信文などを数えると、ぼう大な量になる。

ここにご紹介するのは松田光弘氏(京都出身、現在、米国ノースカロライナ州、シャーロット・マクロビオティック・センター主宰)が、「若い人々にマクロビオティックの真髄を知ってもらいたい」という熱烈な思いをこめて編集されたもので、今回の掲載は、その一部です。掲載にあたって、表記の仕方を変更したところがあります。 編集部

一、社会

●まことに東と西の正式な対面は二十世紀に始まった。この意味において二十世紀は人類の歴史に重大なものである。

(『兵法七書の新研究』105)

*

●この東西思想の根本的差異を徹底的に説明する形而上学的努力によって、新しい世界文明を生み出すことが最も平和な、願わしい、しかも有効な、そして可能な方法であると信ずる。武器をとつての戦いは百戦百勝するとも善く戦うものではない。勝ち易きに勝ち、戦わずして勝つのでなくては真に勝つたのではない。相手を心の底から畏服させ、敬慕させるのでなくては真に勝つたのではない。……だから、この東西相剋の今日、何よりも肝要なことは、西洋人に「見えぬ世界」を見る「眼」を開いてやることである。つまり思想的に、精神的に東洋の優越を理解せしめることである。「見えぬ世界」をもっているということは、われわれ東洋人の強みであり、「見えぬ世界」を否定するのが西洋人の強みなのである。

(『日本を亡ぼすものはたれだ』134~135)

*

●西洋は「御」と「様」のない国、日本は大ていの言葉に「御」および「様」またはその同意語を添えることが出来る国である。

(『日本を亡ぼすものはたれだ』47)

*

●東洋思想は現象の彼方、現象をして現象たらしめるもの、現象の根本の世界を出発点とし、到着点として始終するの、西洋思想は反対に現象界に沈没し、現象を本位とし、現象と現象の間の相対的關係を、確定的に認知せんとしているものであると云えよう。

(『日本を亡ぼすものはたれだ』57~58)

*

●東洋では大宇宙を達観し、その根本原理をつかむために主観を没却することを努力し、ついに人生の意義を悟り、精神を物質の上に確立することに成功した。これを東洋の優越とすると、西洋はその反対だ。西洋は自己を中心とし、宇宙を征服するために物質の研究に没頭し、物質の支配を精神の上に確定した。物質の否定をした東洋人はエーテル、エネルギー、空間、時間の如き荒唐なる空想的存在を認めないのに、物質を肯定する西洋人はかえってこれらの不可思議な空想的存在を仮定し、その上に人生を築き上げている。

(『日本を亡ぼすものはたれだ』82)

*

●東洋でなぜ精神を尊重したかと云えば、昔から物質に恵まれていたから、物質のありがたさを知らなかったからであり、西洋でなぜ物質を尊重したかと云えば長い間、物質に恵まれなかったからでしょう。

(『自然科学の最後』223)

*

●文明とは自然法爾ほうじやう、身土不二の原理の体得、自然追従、天命地令人従の自然生活法の最高峰を意味し、物明とは天命地令を無視し、人命、人令天地従、自然征服、科学機械万能時代を実現するものを云う。正しい意味においては西洋に文明なく、東洋に物明がない。二十世紀以後の人類の文明は、この東西両明を綜合したものでなくてはならない。

(『無双原理・易』173)

*

●文明とは自然淘汰の機構を破壊する企てである。その急先鋒が医学である。(『世界無銭武者旅行』337)

*

●文明は菜食主義からおこって、肉食で亡びるのだ。

(『コンパ文庫5』4)

*

●戦争というものは、ケンカとちがって人間対人間の関係ではなく、ある特定な人間のドン欲や思い違い、つまり不完全な世界観から生れ、多数のドレイが死にたくもないのに、その思想に引きずりまわされ、そのユメに共鳴して、その道具になり、その手先になるから本格的になるのだ。つまり戦争というものは、ドレイを解放するために、ドレイに自分が自由人たることを願わせ、自由人になりうる資格や権利や義務のあることを考えさせるための高価な代償であるんだ。

(『コンパ文庫5』85)

*

●全ての戦争は根本精神の相違、その各世界観の根本的矛盾より来るのであるからには、必ずしも武力によって解決しなくてはならないものではなく、むしろ思想的解決を必ず最後には必要とするのであること、出来れば、始めから思想的解決を試みるべきこと(すなわち戦わずして勝つこと)を主張する。

(『人間の栄養学及び医学』12)

*

●戦争とは、不確定性の人が、山積した不確定性の行績を暴力によって一掃しようとする時の現象だ。

(『コンパ文庫5』120)

*

●戦争は一人の人間を殺すために七万五千フラン近くの金を費消する。

(『永遠の子供』45)

*

●あらゆる戦争は、結局のところ、「モノ」はしさか、「モノ」のム

サボリか、自分という「モノ」の力をふるいたいからか、「正義」や「幸福」や「自由」の「モノ」的表現を、完全なモノと想ったりしたから生れた。

(『平和と自由の原理』29)

*

●戦争には、主要要素が四つある。

(一)は宇宙観の欠けているリーダー、またはリーダーの一群。

(二)は、そんなリーダーシップに盲従する、これも宇宙観のないドレイたち。

(三)は、排他性、すなわちエゴイズム、独占欲、貪欲、これも宇宙観の健忘症の症候の一つだ。経済的(物質的、現在的)欲望は、そのまた一部。

(四)武器。これは恐怖をもつ者の発明で、恐怖もまた宇宙の構造や秩序を知らないモノの取り越し苦労のおできみたようなもの。

(『セカイセイフ』11号)

*

●この「ただ一つなるもの」(無限、絶対)をもたない者が、平和や一つの調和(美)や小説や詩をつくり出すのは、サルが何万かのコトバをかけた紙ギレをならべて、一つの詩や小説をつくるよりむしろかし。……平和論者やセカイセイフ運動主義が現在さがしているのは、二つや三つの単語の組み合わせ方である。しかし平和の原理は、そんな技術の中にはない。文字と文字の組み合わせ方なく、文字によって現わす一つの思想をさぐり出さなくてはならない。……彼らは「ただ一つなるもの」をさがすべきだ。彼らは、それをさがしていると称しているし、また思ってもいる。けれど彼らは、あくまで経済的、社会的、政治的な法律的な技術をさがしている。そこに無理がある。不可能だ。技術でなく思想だ!



▲1929年、国際平和大会（フランス）のキャンプで炊事係を買って出る。

（『コンパ文庫5』87～88）

一一、宗教

●宗教とは、この宇宙、現象の世界の、根本原因を教えるものである。それは、純粹の直感の曇りなき世界観を教えるものである。それはそれ自ら完全に存在して不生不滅なるもの、あらゆる生成の根本原理それ自体である。これは現象仮象の世界に、不変不動の根本原理を認める心眼を開かせるものである。だから、それは「神」を人格化したり、「神」に要請をかけたり、「道徳」の如きいろいろの規約を作ったり、法律の如き審判を試みたり、夢想郷的天国なる思想を要するものであってはならない。

（『日本を亡ぼすものはたれだ』127）

*

●昔、宗教は人々に「生活の指導原理」を教え、平和な幸せな、楽しい生活を教えたものであります。それが中世紀頃からの科学の発達に圧迫され、その王位を奪われ、ことに産業革命以来は、どこかへ押し流されてしまい、今では全く科学に屈服し、科学に帰依し、科学の臣下とまでなり下り、科学によって辛うじて余命を保っているのです。教会や寺院に落雷を恐れての避雷針が光っているのは、その第一の証拠です。寺院や教会の建造物に保険がついているのは、その第二の証拠です。宗教家が医院や医者を利用して信徒を集めねばならないのは、その第三の証拠です。宗教家が医師に手をとられたり、薬をもらったり、痔や鼻の手術をしてもらっているとしたら、もうお話になりません。それこそ宗教とは概念の世界だけの不換紙幣か空手形であります。……宗教家が科学を指導するのだから、この現代、全世界を不幸と犯罪の修羅場にする狩猟経済学の害毒から人類を救い出すことは出来ないでしょう。

(『PU経済原論・夢と詩と情熱の世界』99～100)

*

●「なんじら世にありては患難あり」(ヨハネ伝16章33)というキリストのことばの意味がよく分るようになったのがうれしいのです。これがほんとうに分る人はそうたくさんいないのです。

(『新しい栄養学』416)

*

●「われ汝に天国のカギを与えん。(これを持てば)およそ汝がこの地上(相対界)にて結ぶところは天(無限、絶対、永遠の世界)にても結ばれ、この地上にて汝の解き放すところ(のもの)は天にてもとかれるなり」(マタイ伝16章19)

この「結び」と「とき放ち」は、すべての「創造」とすべての「解放」を意味するのでしょうか。そして地と天ということばは、相対、有限、無常界と絶対、無限、永遠界をはっきり断定したものであります。

(『東洋医学の哲学』197)

*

●キリストの治療は完全であるが、絶対ではない。それは意志を条件としている。「求めよ」と云うのは意志の必要を説くのである。その結果として「さらば与えられる」と云うのである。……私の経験では、多くの人は「求めよ、さらば与えられん」と云うことばに無条件降伏をするが、それらの人々より、たしかに少くない人々が「与えよ!さらば求めん」と云う。こんな人々にかかったらキリストの治療は全くその効力を失う。

(『永遠の子供』104)

*

●キリスト教の大きな、とりかえしのつかない間違いの一つは、あたたいフトンにつつまれていることを、マコトと云わずに、「マボロ

シ」ということばで教えたことである。

(『平和と自由の原理』243)

*

●神とは正義の本体としての宇宙(絶対、無限、永遠)。

(『セカイセイフ』34号)

*

●神とは科学が大きな犠牲を払って探している真理の本体の古名です。(『人間革命の書』57)

*

●神の摂理、宇宙の大法、陰陽の原理を犯す者が、薬や注射や湯治でドンドン治ったら、貧乏人は未来永劫浮かぶ瀬がないから気の毒である。自然淘汰のメカニズムを人工的に妨害することは、結局個人を救うために廃人を作り、全民族を亡ぼすことになるのである。いわゆる治療医は、人類を滅亡せしむる重大犯人である。

(『自然医学』193)

*

●私どもが不治の病気を治すのは、人を助けるためではない。数十億年かけて作り上げた人間という名の神の実力をこころみるためなのだ。

(『世界無銭武者旅行』198)

*

●過去の必然性が現在の可能性、未来の必然性になるのです。運命とは過去の必然性なのです。業というのは、この必然性のことです。

(『バイキンの国探険』118)

*

●信仰の本質は、絶対智の世界観の確立、宇宙根本原理の認識徹底、すなわち絶対の安心立命で、それはもう自我の解放であり、絶対的幸



▲1953年、「世界無銭武者旅行」で神戸からインドへ向けて出発。

福の発見である。平たく言えば、信仰は無畏すなわち最上の完全なる幸福で、宗教はそれに至る直観を教えるものである。……信仰は力である。私は真の信仰を私一流の東洋風な論理で次の如く解する。「君の信仰が君の安心立命を完全に保証するならば、それは正しい信仰である」と。

（『日本を亡ぼすものはたれだ』127～128）

●信とは

真の知で、

すみきった透明な

無限の光の海で、

そのオモテは

愛と楽しみのさざ波でかがやいている！

（『コンパ文庫6』48）

*

●「キリストは全ての病気を治した。全てを信仰だけで治した」とマタイ伝に出ている。このキリストの信仰は、現代人や、ことに西洋人の信仰とは全く違ったもので、新しいことばで言えば世界観、私のいう「宇宙の秩序」（観）で、古い大乘仏教の言葉を借りること、「義は明澄にして相は愛樂なり」である。

この「義明澄、相愛樂」という信仰の定義を、私は今度の『東洋の医学』に次の如く訳出している。「信仰とは内的にいえば一つの千里眼で、無限の時間と空間を通して一切を透視直観するものであり、外的には無限にあふれる愛と永遠の悦樂である」。やさしく言えば、これが「宇宙の秩序」「マホーのメガネ」である。

（『世界無銭武者旅行』339～340）

*



●信とは明澄な理解である。信の相は一切を抱き入れる愛と楽しみである。信だにあらば、君は山に向い、「海に入れ!」と命令できる。信こそ正夢を見る人の心境である!

(『新しき世界』310号)

*

●精神とは、無限の時間と空間の海に存在する無限小のサザ波(震動、電波——その大集団を物質といい、さらに大きな物質の相關現象を歴史という)の全体の自証、自覚なのである。偉大なる精神とは、人間にキャッチされる宇宙精神の大きさをいうのである。人間の精神とは本来、各肉体受信器のキャッチする宇宙の電波なのである。しかし、この性能と宇宙電波とは、ほとんど同一と見られやすい。それは重量と質量の如き関係にある。

(『人間革命の書』9)

*

●私どもが目で見たことさえない實在、全一、絶対、永遠の世界の存在を信じたり、空想したりするのは、私どもの精神が実は永遠、絶対、實在の世界そのままであることの自証です。

(『自然科学の最後』258)

*

●われわれの精神は全体なのである。肉体は、その部分にすぎないのである。われわれの肉体は、ちょうどラジオの受信機のようなものである。それは全宇宙の充満している電波の一部分を受けて物語るのである。

(『食養人生読本』177)

*

●大宇宙、大自然とともにあって、不生、不滅、不増、不減、不変で、無常の肉体は一億でも、二十億でも、はたまた千億、五千億でも、永

遠の精神は一つなのであります。つまり大宇宙、大自然の絶対、無限恒常、超時空性の別名を精神というのです。

(『新しい栄養学』76)

三、哲学

●正しい世界観をもっている人(神と人、心と身、土と人間、食物と人間、健康と食物、生と死の一如観をもっている——神を知る人)は、決して不幸にはなりません。病氣もしません。そして永遠の世界に生きています。

(『「未開人」の精神と日本精神』114)

*

●正しい世界観を生活の指導原理とすると、生活はどんな形式になるかと言えば、それは大変な改革であります。それはまず資本主義的経済機構、交換経済の原理というものを根本的に否定します。自由主義、個人主義、営利本位の商、工、農業を否定します。味覚本位の享楽主義的食生活を否定します。宗教と生活を一枚にします。食事は生命創造の儀礼、祭り(齋)となります。

(『「未開人」の精神と日本精神』213-214)

*

●もし人間が猿や細菌のようなものから発展し進化してきた系であるとすれば、突然変異説のような説明できない問題もいくつもありますが、いちばん大きな問題は、判断力や記憶力の問題です。

百歩ゆずって、判断力が仮に経験によってつくられるものであるとしても、その最初の判断を可能にするものは何であるか？ その判断を総合するものは何であるか？ その判断の生み出した概念を保存するものは何か？ 判断力を実行力(意志と一般に言われているもの)に進めるメカニズムは何か？ 一体全体それなくしては判断が生れない

記憶力とは何か？ 等々の問題です。これが進化論でとけない限り、進化論は一つの虚構であり、単純な幼稚な心理と理論の産物であると断言してもいいでしょう。……第一、進化論を信じるなら、神や聖人や達人や仁者は後世になるほど多くなるはずですが、世界の現状は、その反対の形相を呈しているとさえ言う人があるほどですから、ここに進化論の矛盾があることを否定できないでしょう。

(『東洋医学の哲学』116)

*

●進化論は、一つの教室の生徒を、その成績または身長順にならべて、これらの子供はその低い方から高い方へ進化してゆく者である、と断定するようなものである。

(『東洋医学の哲学』217)

*

●進化論が他のいろいろな思想とともに「動物的」であるのは、やむをえません。進化論では、いつでも動物的に「生存競争」に主な根拠をおいていますから、根本において、そもそも間違っています。それは皆、食物いかによるのです。また、農業時代が狩猟時代の後に来たなどという考えも間違っています。

(『栄養講義録』9)

*

●生物存在、生命現存の理由は、その生物、生命現象を許す環境の法則それ自らであるということです。進化論の適者生存は、この意味から一步を進め深めて適者生存と改訂されます。

(『自然医学としての神道』108)

*

●客観は直観、主観なしには存在し得る理由がない。これ科学研究に諸説対立を見るゆえんである。

（『人間の医学及び栄養学』86）

*

●科学的に、あるいは総合科学的に世界を認識せんとすることは客観的であると言われている。が純粹に客観的な認識というものは存在し得ない。必ず多少とも主観が交じる。これ科学的研究に諸説対立を見るゆえんである。

（『自然医学』118）

*

●主観という言葉は、SUBJECT, SUBJECT, SUJET などという外国語の訳でしようが、これらの言葉は同時に「従属する」「偏狭なる」「服従する」「臣下」などという意味をもっています。だから、主観や主語、主格などというのは、決して主人公とか支配者というようなものではありません。「環境や条件に支配されるもの」の意であります。

客観という言葉は、OBJECT, OBJECT, OBJET の訳語でしようが、対象、物件、目的という意味をもっているので、客観を尊重するのは、すなわち偏狭な主観を排除して、対象それ自体を問題にする態度を主張するものです。しかし、対象も物件も、つづまるところ主観の評価、観察の変態であり、実用、実生活においては、すべての客観は主観におきかえられるのであります。こんな客観が重く見られるのは、あまりに偏狭な主観の強い人々、我、自分、個人本位の人々ばかり多すぎて、闘争のたえない人々が、反動的に要求したからなのでしょう。

（『「未開人」の精神と日本精神』205）

*

●唯物主義は、自由主義、個人思想、享楽主義、社会主義、共産主義、弱肉強食の無政府主義、自己中心主義、資本主義、交換経済、自然科学などを生んだ母胎であります。自然科学がその最鋭兵器であります。古い栄養学は、この自然科学をもって偽装されています。

（『新しい栄養学』43）

*

●唯物論は科学的ではあるが、デモクラシーが科学でないように、科学ではない。デモクラシーも、唯物論的共産主義も両方とも信仰（*grief*）である。唯物論者にしろ、民主主義者にしろ、幸福、人道、健康、自由、平和などが人間の唯一の理想の世界のちがった角度から見た光景であると、チクオンキのように言っているが、それらの言葉が何を意味するのやら（定義）、それらをつらぬく、ただ一つの宇宙の秩序をはっきり表現できないなら、彼は幸福な人でも、自由な人でもない。

（『コンバ文庫9』197）

*

●私は、個体、生体など、こと有限界、現象界に関する限りは唯物論が正しいと思う。

（『永遠の子供』141）

*

●唯物弁証法は元来、その基礎たるヘーゲルの弁証法なるものが、彼ヘーゲル畢生（*ひっせい*）の努力にもかかわらず、はなはだ概念的であり、マルクスによって唯物的に補装されたものの、まだその生来の弱さから脱けきっていない、ということです。たとえば、正が反になるメカニズムが不明です。また、いったい正または反は、どこから出て来たのか不明です。……

この弁証法の一つの小さな、しかし重要な欠点は、正↓反↓合の転開をつかさどる原動力、指導力が何であるか、ということをもまだ見落していることです。これを完成すると、前に挙げたような問題も、わけなく解かれます。それを完成したものがPUであります。PUすなわち日本精神、むすびの世界観の簡素な体系は、「絶対弁証法」「最

高弁証法」と言ってもいいわけです。

(『PU経済原論・夢と詩と情熱の世界』167~168)

*

●唯物史観、これはガッチリしたものです。絶対に間違いありません。これを発見したマルクスの偉大さにはホトホト感心します。ただ惜しいのは、経済生活が歴史のモチーフであると言っただけで、も一歩つ込んで食物(環境全体)を指摘しなかったことです。

(『PU経済原論・夢と詩と情熱の世界』172)

*

●余剰価値は確かな事実であります。しかし、その大きな利益は誰が取ってもいいのです。資本家でも労働者でもいいのです。どちらでもPUすなわち「むすび」世界観をもっていけばいい。また、それをもっていないければ、どちらがそれを獲得しても悪いことになるのです。

……誰が余剰価値を獲得、独占しても、その人がPUむすび世界観さえ分っている人なら、その人の幸福はもちろん、その周囲や社会全体の幸福を増大するにきまっています。

(『PU経済原論・夢と詩と情熱の世界』174~175)

*

●国家とは宇宙の秩序に法^{のり}って「生活」してゆく伝統的な人間の集まりである。

(『PU経済原論・夢と詩と情熱の世界』189)

*

●民族とか国家とかいうものは、生命という見えない光線を環境というプリズムが分析して作り出したいろいろな色だ。幻影だ。平和と、光明と、自由は、それらの全ての色を含む生命という見えない光線の世界にあるのだ。この生命の世界に分け入るには、環境の多様性に眩惑されずに、その環境の食物としての一如性を発見することだ。

(『永遠の子供』40)

*

●科学は学ばなくても、道さえ学べば人間は幸福に生きることが出来るが、道を知らずして科学のみを学ぶ時には、とんでもない不幸を招くことになるのである。

(『人間の栄養学及び医学』2)

*

●道やブラーマンやニルヴァナは、冒険的に論理的な、科学的な仮説で、推定されたり、発見されたりしたものでなく、じかに体験したもので、その中で、感覚がとらえる、明らかな、限られた、決定的なデータによる、その「絶対確実性」なのである。

(『平和と自由の原理』53)

*

●道とは、国民に人生のあらゆる恐れ、あらゆる困難を乗り越える術を教え、百パーセントの自由を保証する実際の哲学の方法なのである。

(『柔道の本』)

四、科学

●科学は殺人には偉大なる力を発揮するが、活人には全く不向きである。

(『人間の栄養学及び医学』30)

*

●科学は数百年の時間をかけて、モロモロの恒数を探究したが、すべて手に入れたものは、近似値や暫定値や、相対、有限、無常の数ばかりであった。

(『M-I通信』24号)

*

●部分を分析と抽象で研究してゆくことは永遠に際限なく、したがって、その結果を総合するということも永遠に不可能である。ゆえに、それは全体を把握する研究とは全く正反対の方向である。

(『自然医学としての神道』41)

*

●分析、専門化、顕微鏡、抽象をもって、天地自然、人生、世界の現象を見きわめ、解き明かそうとする科学こそは、全一観、宇宙観、陰陽観をもって没我、物心一如、身土不二の世界観を樹立する唯一最大の妨害であります。

(『自然医学としての神道』160)

*

●科学は無限の発展をたどるものである。……しかるに、無限の発展を必要とするようなものは、実は発展も進歩もしないものである。

(『自然医学としての神道』72)

*

●科学的発明は、すべて「飽くことなき欲望」という放埒な母から生まれて、わがままいっぱいに育てられてきた子供なのである。

(『自然医学としての神道』90)

*

●科学は、主観を排撃し、客観を尊重し、感覚を信頼せず、計測器を信頼し、計測されないものは絶対に信頼しないのが特徴であります。だから、神、精神、生命力、幸福、真、善、美、靈魂、宗教、道徳、信仰、意志などの大きな世界、実生活の大部分、最も重要な部分については何の発言権もないのであります。現在の世界不安と世界苦は、この科学が世界の支配権をにぎった時に生まれたのであります。

(『「未開人」の精神と日本精神』278)

*

●西洋人は、よく時間と空間を別なものと思い、実在的なものだと思う。それが単に便宜上、人間が仮定したものであることを忘れている。これこそ科学が大きな罪と間違いと人間の不幸を招くに至った第一歩なのである。それがあるがゆえに、自然人の画には幾何学的遠近法がなく、それがために自然人の言語には時制がない。

(『日本を亡ぼすものはたれだ』二四)

*

●ガリレイを初めとして科学者たちは、すべての観測の基礎として、決して証明することのできないものを法則として選び、それを基礎とし、根拠とし、そこから出発しています。これは、科学が客観性、無色透明性、即物性を主張しながら、実は観念論的思想を基礎としているという重大な根本的な欠陥を示すものです。運動の現象を研究するなら、まず第一に、すべての運動の基礎とも、根拠とも、起源ともいふべきエネルギーとか重力とかいうものの正体をつきとめ、またいわゆる運動の相対性、すなわち有限性を把握しておかなくてはならないのです。

(『自然科学の最後』99)

*

●「AはAである」とか、「Aは非Aでない」とか、または「AはBでない」とかいう論理は、いつでも与えられた条件の下では通用しますが、それを一步でもはなれたら、もう嘘なのです。科学の法則は、すべてこれです。

(『自然科学の最後』二二)

*

●科学が宇宙の森羅万象について与えてくれる説明が「まず妥当な」のは物質、非生物についての時だけであることは、西洋の科学者も正直に認めています。……精神や生命や生物に関することでは、科学は



もう未解決と無知と未知で充たされているのです。

(『自然科学の最後』193)

五、教育

●正しい教育とは、読み書きソロバンではない。正しい批判力をもたせることである。

(『コンパ文庫5』38)

*

●教育の天眼目は、この世に生まれてきた者に、この世を乗り切る条件を知らしめることであると思います。そして、その条件の中でも第一に大切なことは、まず、この世の組み立て(構造、成り立ち、道すじ)をよく知ることでしょう。それは天地、陰陽の理、大自然(人生をふくむ)の秩序(組み立て)、誠の道であります。つまり、無双原理世界観であります。

(『人間の秩序』59)

*

●私の教育論は、生理学的、論理的である。それは所詮、宇宙の秩序七則の第一が示す原則を原則とする。つまり「始めは終りを生む」アベコベの原理である。つまり無教育、無知、貪欲無双、煩惱熾盛の親のみが、すばらしい子を生む、ということである。

(『世界無銭武者旅行』226)

*

●表現法をだけ説き教えるのが現在までの教育である。しかし真の教育は、正しい自由人になる表現法を、説教せず悟らせ体得せしめることである。

(『世界無銭武者旅行』270)

*

●教育には二種あると私は思います。一つは、われわれの生来の本能を發展（否、むしろ解放）し、われわれの認識や、記憶や理解や判断力（実行力のモト）を大きくし、宇宙の構造や秩序や原則を常に観る力（一種の透視力）にまで引き上げることをネライとします。この宇宙観は、すべての有限世界の過渡的な現象や、幻想的な現実を通じて過去と現在と未来を見通し、いつも正しい方向を人間に示すものです。それは、いっさいのものを、一つの例外もなしに包容するもので、一名「愛」とも呼ばれます。それはまた、無限に噴出する喜びで、一名「信」とも呼ばれるものです。

第二の教育のタイプは、技術や概念をつぎこみ、ついに人間本来の最高の判断力、すなわち本能というものを完全に隠蔽し、窒息せしめるものです。現在見る、あらゆる種類の重大なあやまちや犯罪は、大部分、この第二のタイプの教育を長年うけた人々によります。

（『東洋医学の哲学』58～59）

＊

●PU式教育の原理——

- (1) 第一に「宇宙の秩序」を発見させること。（これが一番大切。以下はこの補習実習にすぎない）
- (2) 教えないこと。（自問自得せしめること）
- (3) 出来るだけ苦しめること。（問答主義でやること。実地教育、真剣教育をやること）
- (4) 恥かしめること。決してほめないこと。（徹底的に自分のバカであることを自覚させること）
- (5) 時間を藉さないこと。（敏速な判断力を養成すること）
- (6) 貧乏させること。（困窮を体験させ、後日、生活難のために節義を売らせたり捨てさせたりしないようにすること。生活難という文字を自分の一生という辞典から抹殺させること）

(7) 労働をさせること。（いかなる難境をも突破する健康なる肉体を育てることである）

養育の方針は（赤ん坊時より学齡まで）——

- (1) 身土不二の食生活。
 - (2) 三分の寒さ、三分のひもじさを与えること。
 - (3) 独立心を発揚せしむること。（授乳時以外、決して抱かないこと。独り寝させる。大小便を予告せしむること。気嫌をとって笑わせないこと）
 - (4) 仕事をさせる。（よちよち歩き始めたら茶碗をはこばせたり、雑巾をはこばせたりするようなことから、少しずつむずかしいことをやらせる）
 - (5) 規則づけること。（食事の時間、掃除、朝礼、作法など、大人が規則正しい生活をして見せ、見習わせる）
 - (6) 礼儀正しくして見せること。
 - (7) 玩具を与えないこと。（ハタキや雑巾などをもたせておくがよい）
- （『永遠の子供』120～121）

＊

●人間革命は、個人の体質から性質、その母胎や、彼らすべての素材である食物の質の革命である。つまり、生理学、医学、栄養学、農業、経済、工業、社会の革命である。だから、社会制度のようなキカイ的な革命よりは深いところから始めなくてはならない。

（『人間革命の書』12）

＊

●法の暴力で何度か自由を束縛された経験をもたずには医学革命や人間革命はできない。まして無限の自由や絶対の幸福や、永遠の正義を体現することは!!!

（『病気を治す術、病人を治す法』117）



●人間の秩序――

*

宇宙の秩序を人間の憲法に訳出しますと、次のようになります。

一、人間は無限の自由を持つ。

二、人間は絶対の正義を持つ。

三、人間は永遠、無限、絶対の愛を持つ。

われわれは無限の自由をもっているから、何をしてもできるし、何をしてもいい。われわれは絶対の正義の子であるから何をしても許されるし、罰をうけることはない。

われわれは無限、絶対の愛をもつから、この世に不快な、悲しい、きらいな、いやな、憎むべきものをしらない。

これが人間の正体です。だから、君がもし、そんな自由をもっていないなら、君はまだ人間ではないのだ。だから、もし君が法に問われるなら、君はまだ人間ではないのだ。法なんか破っても、そのために万人に愛される人でなくてはならない。イエスも仏陀も、伝教も、マハーヴィラも、ルーテルも、ルソーも、みんな法を破った人だ。

まだ人間でない人間というのは、実は最高判断力がクモリをもっている人間ということである。そのクモリは教育という手で造られたものだ。つまり、本能を解放すること、生命の大本である本能を、教育で殺さずに、本能を光らせ、クモリを取り去る教育が必要である。

宇宙の秩序という大法を、日月のごとく明らかなものを確認させることのできないものは、人を裁いたり、罰したり殺したりすることは許されない。そんなことをしたら、きっと自らも裁かれ、あるいは殺される。もっと恐い罰は、「生ける屍」として、この世で地獄の生活することだ。死んで地獄へゆく要のない人間になることだ。

親しい忠実な、まことの友の数は、君の自由のパロメーターである。

したがって、幸福と正義のパロメーターである。至るところに正義をたてるものは、万人に愛される。万人の友である。人は他人を本当に幸福な人にすることはできないし、また、してはならないことである。なぜなら、他人の力で得た幸福や自由や正義は、借金、一つの負債であるから。人は自分の無限の自由と、永遠の幸福と絶対の正義を行動で表現し、人々をよろこばせることが許されるだけである！

J・ロックの近代民主主義は美しく、素晴らしく見える。しかし、それは結局、利己主義のオセンチな、敗北心理の一形態である。それは第一、消極的である。それは人間の正体に絶対の信頼を示していない。それは、法という名の暴力で自分を守る。それは恐怖と不安をもっている。宇宙の秩序を知らないからだ。およそ、不信と不安を基礎にした構造は、たちまち破れ去るか、長く不幸な残骸をさらすかである。

今日、人間はきわめて低判断力を示しつつある。ここに人間が最高判断力に進む可能性がある。ゲイテやシュヴァイツェルは、それを嘆いている。そして倫理や宗教で、それを改造しようとしている。それは、まったくドロボーに善人になることを切望しているオセンチだ!! 世界の平和、恒久の平和、世界政治は、宇宙の秩序を基礎にすることによってのみ可能になる。もう過去の宗教や道徳は、完全にその無力、無用を示しているではないか!!

人間は、自分が宇宙の秩序の子であり、その王子であることを自覚してよい。社会の改造も、無駄、無用ではない。しかし、無限の自由で永遠の幸せと絶対の正義をもった人間を社会改造によって作り出すことは、およそ不可能である。社会改造によって、そんなことを望むことは、まったく、あらゆる利便と快適をそなえた立派な大ビルディングをつくることによって、立派な人間を作れる、と思うような大きな間違いである。だから、誰もそんなことを望むものはあるまい。

社会改造をめざす人々は、人間が自由と幸福と正義の化身であり、社会組織が悪劣であるために、人間が不正をし、不幸を苦しみ、不自由を破るために法を破るのだという不文の前提をもっているであろう。しかし、自由は不自由のどん底から、幸せは不幸のどん底から、正義は不正の世界から光り出すものであることを、われわれは忘れてはならない。われわれは、全力をつくして無限の自由をもつものであることを証明し、生命こそ永遠なる宇宙の秩序の一表現であることを証明しよう。なぜなら、われわれが自己を解放し、真の自由、制限なき自由人である時にだけ、われわれは社会を改造することもできるし、何でもできるのであるから。

荒れ馬をのりこなした方が、おとなしい駿馬しゅんばで走るより早いだろう。最大の困苦をのりこえた方が、最小の困難をのりこえたより楽しいだろう。おろかな、みにくい、乱暴な、不正な、不倫な人間を、賢い、美しい、おとなしくて、勇ましい、正しい人間にすることこそ、立派な社会を造る最上の方法であろう。悪人を皆殺しにしたら、よい社会が来るとするのは、バイキンバイキンを皆殺しにしたり、家をバイキンも蚊もハイも入らないようにしたり、身をヨードフォームや、マスクや予防ワクチンで守り、ピストルや軽機関銃を持ったりすることで安全になれると思ったりする愚かさと同じである。空の鳥、ジャングルの獣、河の中の魚、泥の中のバイキン、寸鉄もおびない美しい草花は、そんな人間を笑っている！

(『東洋医学の哲学』207~211)

*

●人間というものは、自然の最後の製作品で、あらゆるものを自分の食いのとし、足場とし、養いとし、いのちとして生きて行くものなのだ。環境によって生まれ、育てられているのだ。広義の環境は宇宙全体だ。あらゆる生物は、自分より、より完全な生物体に取り入れら



れ、その養いとなり、体となり、働きとなる。その最も大きな完全さを持つているもの、すなわち人間という生体は、最後にその働きの終わりにおいて分解して、より不完全なものの養いとなり、組み立てとなり、おいしいと、その下降を繰り返して、ついに元素になってしまう。

(『コンパ文庫6』15)

*

●人間の自由性――

肉体人間と、その幻想の非存在性、無常性が証明された上は、そんな肉体の要求する自由が、いかに大きいものであっても、よし無限であっても、絶対に危険のないものであることが明らかである。だから、人間は何をしようと自由であり、その自由が無限であることを、いかに主張しても少しも差し支えはない。

(『M-通信』24号)

*

●人間は全て、人間が人間以外のすべてのものと共に「宇宙の秩序」によって作られ、動かされ、亡びゆくものであることを知っている。万人が自由、正義、永遠の愛を求めてやまないのは、それが自分の生みの親であり、それから一步も出ることできない、ついの住み家であることを知っているからである。

しかし、自由、正義、愛情は、絶対、無限、永遠などと共に「ただ一つなるもの」の別名であり、この世界や自然や人間は、その「ただ一つなるもの」の大海原の中に生まれた小さな渦巻きか、泡の中の、さらに小さな渦巻きか泡にすぎない。

この暫定の、はかない幻影の世界に、人間はいろいろな法則をつくる。しかるに、法則はすべていずれも一つの限定で、この世の無常の中の限定が、全ての仮定と同じく、否定であることを、人間は、やや

もすれば忘れ、そこに悲劇と喜劇が生まれる。

(『セカイセイフ』99号)

*

●人生とは草から出て、神に帰るだけのコースである。

(『病気を治す術、病人を治す法』124)

*

●本能主義——

およそ、あらゆる政治には二つの大目的がある。「正義」と「幸福」。あらゆる新しい政治は、万人に承認されるために、最も簡素な形をとらねばならず、そのために必ず人間の理性と感情に訴える。しかるに、人間は感情の動物であるから、理性よりも感情に多く支配される。そこで、ペンタムよりもルッソーの方が千倍の共鳴者を得ることになる。ところが、感情は古い観念や硬化した秩序をうち破るには早く成功するけれど、新しい理念の建設には必ず失敗する。すべての革命がユートピアやエレホンに終るのは、その証明である。だから、感情と理性を打って一丸とすることが必要である。これで「人間」の研究の必要さの大きさが分かる。私は、このへんをねらいとして、本能主義を主張しようと思う。

これは空前の主張で、私独特のものである。これは、人間とは何かを究明する一切の科学と、幸福とは何かを決める一切の哲学と、正義とは何かを示す一切の道徳、宗教を、「実生活」にまとめて一つにするのに、本能を用いるという主義である。(本能というのは、万人に生まれながら備わっている明智を本体とした命令行動本部、分かりやすく言えば、学校で教えられないで万事を判断し、処理する本源的な能知である。生命の本体であり、宇宙全体の秩序に人間を適合させるものである)

(『カレル「人間」解説』323)

*

●本能とは「生命の原理」たる「宇宙のコンステイチューション」の空間的性能の一部である、選択、判断、自己批判、自覚などという方面につけた名の一つである。

(『コンパ』40号、「平和の秘曲」)

*

●本能とは、正義や自由や平和や、愛や意志の発電所のモーターである。

(『セカイセイフ』34号、「人間——この唯一なるマコト」)

*

●全ての人間が、その一生の初期において、精虫や卵子の時代に必ず繰り返す、数十万年の進化の過程の初めから終りまで、つまり、百万分の一グラムくらいの動物が、わずか十カ月の間に、その三十億倍の怪物になるという目まぐるしい進化の間中、一切の選択、判断、自己批判はもちろん、あらゆる外界の挑戦に対する応戦において、ただ一つの頼りとしてきた、そして、そのおかげで成功し、勝利を得て、ついにこの世に出ることになった本能、その上、生まれてから二、三十倍に成長する期間、十数年と、その後の数十年の間も、これなしには生きていけない本能を、人間は生後五、六年目から、ひたすら窒息させたり、仮死状態におとし入れたり、殺してしまったりするのです。(その不当さ、非人道性に対するウッペンが時々、爆発します。それが、あらゆる犯罪、あらゆる戦争の正体です)

(『コンパ』40号、「平和の秘曲」)

*

●記憶は、生きている人、肉体を持っている人、有限の世界に住んでいる人が、無限の世界をながめることであります。

(『宇宙の秩序』41)

▶一九六五年、プレファイユ。フランス最後のキャンプとなった。



* ●記憶力——それは、われわれのすべての知識、概念、判断力、意志、実行力、理性、表現、思想、行動の根底です。

(『東洋医学の哲学』184)

* ●肉体の一切の行動の自由の原動機のハンドルを握るものは、人間の判断力であり、その判断力の主体は記憶力である。

(『Mー通信』24号)

* ●あらゆる不自由と困難は、自由の腕前をみがくために与えられるものである。

(『世界無銭武者旅行』42)

* ●君の行動半径は何名の友人で示されるか。君の行動圏、生命圏、君の王国は、君の友人の数に2を掛け、自乗し、その上、円周率を掛ける。 $(N \times 2)^2 \times 3.1416 = \text{田}$

これが君の自由の大きさだ。それが君のこの世の幸福の大きさだ。

……ただし、「友」とは最も大切なものをささげる人。とこしえの喜びをばらまく人。

(『セカイセイフ』99号)

* ●自由を得んと思わば、大自然、大宇宙の秩序を、この肉体に生かせばよいのであります。

(『人間の秩序』25)

* ●自由人になる人は、絶対に陰口を言わない人だ。ウソを言わない人だ。他人の悪口放送を取り次ぐのは、ウソつきの共犯でしかない。

(『世界無銭武者旅行』102)

*

●何をみても、かげへまわってブツブツ言うのはドレイ人種の自供。
何を見ても、うれしくて、おもしろくて、おかしくて、自分でやり
たくって、ワクワクしてたまらなくなってジャンプするのは自由人の
証明。

(『コンパ文庫5』8)

*

●幸せとは、スキナことを、スキナだけ、やって、やってやりぬいて、
タノシイ、タノシイ一生を送ること。

(『セカイセイフ』34号、「人間—この唯一なるマコト」)

*

●絶対的幸福——他人のいかなる助けも借りず、いかなる道具も用い
ず、いつまでも、やりたいことをやりたいだけすることである。

相対的(あるいは、この世の)幸福——時代的社会的条件の下で道
具を用いてやりたいことをやることである。

(『柔道の本』)

*

●今すぐ幸福で平和で自由でなかったら、いつ人は自由に幸福になる
のだ。また、それが何の役に立つのだ!!!

(『平和と自由の原理』327)

*

●真の幸福への唯一の道は、出来るだけ正しき食を少なくすること
です。

(『食養講義録』86)

*

●幸福にならないのなら健康になったところで何の意味もない。むしろ

ろ苦しみであり、悩みであろう。

(『新食養療法』16)

*

●人生の目的は、スキナコトをたんのうするほどやりぬき、素晴らし
い、面白い、愉快な愉快な一生をおくり、しかもすべての人々に永く
永く喜ばれ、感謝されることである。

これはつまり私の「幸福」の定義です。

(『新食養療法』33)

*

●人間が幸福な一生を送るためには、第一、強い記憶力、第二に正確
な判断力、第三に大胆な実行力が入用です。

(『永遠の少年』108)

*

●正義とは必要性、必然性である。

(『東洋医学の哲学』122)

*

●正義とは「宇宙の秩序」の別名である。

(『健康の七大条件』23)

*

●健康と幸福の条件——

(1) けっして怒らない。

(2) 絶対に「恐怖」を知らない。

(3) 絶対に「ああ疲れた」とか「よわったな」を言わない。

(4) 何を食べても「有難い、おお、おいしい」を連発すること。

(5) 深く、よく眠る。夢を見ない。うごかない。四、五時間で完全
に元氣ハツラツになって、パチッと、そしてキチット目をさま
す。

(6) ものを忘れない。特に一粒万倍精神を！

(7) 絶対の正義である「宇宙の秩序」に絶対の信頼をもっていること。

(8) 自分を守るためにウソを絶対につかない。

(9) 精密性をもつ。

(10) 絶対に、きらいな人に会ったことがない。万人にほれ込んでしまう。

(11) 絶対に人を疑わない。

(12) 解脱だの、愛他だのいう精神を絶対に持たない。

(13) この世の最大の、最高のタカラとして、「生命」の意義を発見し、見つめてゆく。

(14) 細小、極微のものに、最大、最高のもの——宇宙の秩序——を発見する楽しみと喜びを日々刻々味わう。

(15) 絶対にはたらない。絶対に「生命」時間を金で売らない。

(16) この絶対の正義あそびの面白さを、すべての人に知らせるために、一生一つしかない生命をつぎ込む。一粒万倍の精神を生きること。

(『健康の七大条件』45〜48)

*

●正義とは、すべての人に幸せな自由な一生を保証する、くもりなき本能の判断力だ。

(『セカイセイフ』34号、「人間——この唯一なるマコト」)

*

●正義とは、あらゆる相反するもの、相争うものに、各自がなぜ相反するかを教え、相反し、対立すること、それ自身が「無限」を忘れて、「有限」にこびりついていることを意味するということを教えるものだ。

(『コンパ文庫5』3)

*

●この世においては、生命の長短は問題ではない。目的の完遂が問題だ。目的なき人生は屁のようなものだ。

(『永遠の子供』66)

*

●生命力を握ったものは、一生、病気をしないし、死さえも快感ともなう。

(『セカイセイフ』11)

*

●生命現象とは陽性の現象です。熱力学的、エネルギ勢力学的現象です。……人間の生命現象は、植物の陰性を陽性化(動物化)してゆくことにすぎません。その動物化を助けるのが調理であります。

(『新しい栄養学』353)

*

●生命は、正しい世界観から見れば、宇宙の秩序であり、秩序は神であり、食物はこの神の変形なのでありますから、分析や抽象は無意味なのであります。したがって食事の作法にまで神を祭る秩序が要求されます。

(『「未開人」の精神と日本精神』214)

*

●生命は、分析や抽象では絶対に分りっこありません。生命は、具体的に思索的に、全体的に握らなくてはなりません。

(『自然科学の最後』185〜186)

屋久町に助産院が誕生

平成三年三月一日、屋久島に新しい助産所が誕生しました。所在地の屋久町高平は島の南東に位置し、冬でも温暖な土地です。

新しい助産所の名称は「天然村助産院」。

助産婦で経営者の山県良江さん（本名山県ミサオ・74歳）は、十一年前、横浜から家族で移住して来ました。自然な農業による自給自足の生活をするためでした。

若い頃から産院を開くのが夢だった山県さんは、四年前、助産婦の体験を元に「聖なる産声」という本を出版しました。若い女性に「母性の自覚」がなくなっていることを憂え、現代の出産方法に疑問を投げかけて、ご自身が考案した「ヤマガタ式・自然なお産」を世に問うものでした。

山県さんは話されます。

「本来、お産は昔から何処の国でも同じだと思っています。地球人類が始まって以来、生理現象として自然に営み続けられて来たのです。ところが、文明が進むに従い、出産に伴う危険をさけるため家庭分娩から病院分娩となり、助産婦の手を離れ医師の手にゆだねられるようになってきました。その結果、今日では医師の管理のもとで、妊婦や胎児の都合ではなく、医師の都合に合

せた不自然な出産をしいられるようになりました」

この本に対する反響も大きく、山県さんは自然なお産をする助産所の開設を決意しました。

では、具体的に自然なお産とは？

「方法論で言えば立ち産（座産を含む）です。自由な姿勢で産痛を和らげます。出産が迫ったら妊婦が最も楽と思う姿勢で産む——これが最も自然な方法ではないでしょうか。現代のお産方法は分娩台に手足を拘束され、しかも衆人環視の中で、スタイルは屈辱的。極端に言えば死刑台に乘ったようなものです。それに麻酔を打ったり、注射をしたり。これは赤ちゃんに悪影響がないとは言えないでしょう」

天然村助産院での日常生活は？

「毎日、お掃除と台所をして頂きます。天気の良い日は畑仕事（自由です）、雨の日は読書。赤ちゃんのために良い音楽を聞いたり、話し合いもします。夜は日記を書いて頂きます。こうして毎日を明るく楽しい想念で過ごす、お腹の中の赤ちゃんとの良いコミュニケーションが始まります。日中よく体を動かすことは安産のポイント

の一つ。屋久島の自然の散策もします」

安産のポイントには正しい食事もあるとのことですが？

「妊娠中の食生活は、お産だけでなく赤ちゃんの体質や性格にも大変影響を与えます。天然村助産院では玄米を主食に野菜・海藻等を副食としたバラエティに富んだ自然食料理です。その食材も約七反の田畑で無農薬・無化学肥料で作っています」

お産に対する心がまえとしては？

「お産は本来医者よりも女性自身が知っているはず。今は、痛みや不安ばかりが先立って、新しい生命誕生を迎えるワクワクした喜びが薄れてきているようにも思えます。天然自然のなかで、お腹の中の赤ちゃんがコンタクトしながら、自然に來る産痛を乗り越える時、お産は神の儀式であるとわかります。産みに不思議な力が湧いて来ます。精神（心）が生きて燃えつつた至高の世界に息づきながら、聖なる産ぶ声が聞えて参ります。二十一世紀の日本と世界を担うのは、これから生まれてくる魂達です。胎児を一個の人格ある存在として接することが大切だと思います」

なお、天然村には宿泊施設（ペンション天然村）も併設されているので、付き添いの方も滞在できます。七十四歳にして助産所を開設された山県さん、これから素晴らしい赤ちゃんをたくさん取り上げて下さい。

天然村助産院

助産婦 山県良江（本名ミサオ）

☎09974(7)2341, (7)2013

所在地 ☎891-44 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生335(高平)

新緑のブナ林へ一度訪ねてみませんか!!

日増しに環境問題が取りざたされる中で人々は安全でよりよいものを享受したいと願望し、そうした食欲なまでの心地良さと安全性を求められる時代にあつて、これほど見事に応えてくれる場所はあるまい。澄みきった空気、汚染されない湧き水、肥沃な大地、そしてブナ林が残っているということは、そこには種々な植物や小動物が共存共栄しているのだ。

しかも、そこにオールシーズン自然を愛する人たちが住めるのだ。

そんな矢の沢ファミリークラブは、本格自然派志向の方から究極のアルカディア（桃源郷）であると親しまれております。

遠く磐梯朝日国立公園の山なみを望む



▲色づいたブナ林の道



▲憩いのひととき



▲ミズバショウの群落



▲今回の特別分譲地

100万坪の大自然の中に囲まれた自然食愛好家の皆さんへの、きわめつけの別荘地（永住も可）分譲のお知らせ

南面、日当たり最高、絶景の丘陵地。1区画200坪（農園地続き）10区画限定分譲!!

新年号でお知らせした分譲地はすべて完売になりました。有難うございました。汚染されていない大地は、ますます貴重な存在になりました。分譲可能な区画も年々少なくなります。

絶景 別荘地分譲

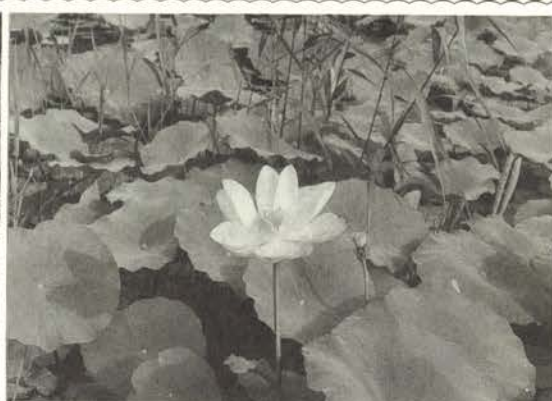
（十区画）
南面定住も出来る
農園地続き
別荘地
坪三万〜五万まで

温泉成分／硫黄泉（泉質・単純硫化水素泉）
効能／胃腸病、皮膚病、神経痛ほか

完全無農薬の別天地（地震災害の少ない）



▲田んぼ



▲レンコン畑

自然の生態系が保たれた温泉保養地

レジャー施設はありませんが、静かな自然でいっぱいです。

概要 矢の沢ファミリークラブは、所有地約 300ヘクタール（約100万坪）の大自然の中に昭和47年度より日本一の長寿村建設を目指して無農薬による食糧品の生産をはじめとする独特のリゾート造りを進めております。現在の会員数は自然を愛する人達のみで約 280人に達しております。

位置 山形県東置賜郡川西町大字玉庭長者沢6550

交通施設 米沢駅より車30分、羽前小松駅18分
電話、電気、水道、テニスコート
管理ハウス（食堂、宿泊施設）農園

<特長>

1. サンマリーナ玉庭スキー場へ15分。
2. ミニ山岳登山コースあり 標高 600mの頂上には、見晴台と芝生庭園造成中
3. 自然を大切にし、理解し、自然の恩恵を享受出来る人達のための保養地です。
4. 500家族の限定分譲、国土法による大規模開発に関する山形県別荘分譲許可第1号 川西町公認唯一の高原保養地。

5. 水バショウ、カタクリ、ヒメシャガなどの高山植物保護区域
6. 汚染された水が一滴も入らない安全な丘陵地帯です。
7. 農園を持つことが出来ます。
8. オーサワジャパンの指定農場（水田3ヘクタール、畑2ヘクタール）あり現在規模拡大中です。
9. 500家族全員が自給自足出来る農場造りと無農薬による食料品の生産を行っております。
10. 供給先／オーサワジャパン（株）＝米、カボチャ、玄米ぼんせん、鯉こく、ジャム（株）紀ノ国屋＝じゅんさい壺詰
11. 山菜、茸の宝庫です。会員の方なら自由に採取出来ます。
12. 各種スポーツ施設（テニスコート、プール）陶芸村などの施設を充実し、また研究所を開設し、文化的、芸術的な限らない人生のうるおいを求めています。
13. 温泉開設と同時に将来は温泉療法、温室、園芸栽培を考慮中です。

※こんなに近くなりました。東京^{1時間} 福島^{30分} 米沢^{30分} 矢の沢
平成4年、福島——山形ミニ新幹線完成。

※「矢の沢ファミリークラブ通信だより」より

1. 赤い屋根のすてきな別荘が完成しました。（篠田さん所有）6軒目
2. 「自由な心でのびのび生きたいな」ともうひとつの宇宙観（感）もう一つの生命観（感）を求めて、穀物菜食の実践・研究者 大谷ゆみこさん（『風Fu』経営者）が7月より定住されました。7軒目。

<問合せ先> 〒999-03 山形県東置賜郡川西町大字玉庭3994

☎0238・48・2509

ダイヤモンド食品工業株式会社 矢の沢ファミリークラブ

FAX 0238・48・2007

●5月11日(土)月例会
ノストラダムス、エドガー・ケー
シーなどの予言を検討する。
その他最近の話題
講師／大森英桜先生
会費／一般・誌友 3090円
正会員・法人会員 2575円
会場／日本C I協会本部2F
時間／午後6時～8時(時間変更
しました)
(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

(株)純正食品マルシマ
〒722 尾道市新浜1-6-21 ☎0848・22・2506

価格改定 876円

桜沢如一著 『永遠の少年』

本体 850円
消費税 26円
送料 210円

日本C I協会

美術印刷一般 製造販売
TJIS 有限会社 東樹社

代表取締役 野ヶ山量尉知

東京都台東区浅草橋4丁目16番8号 〒111
電話 東京(3862) 代表1627～9番



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”の総絵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

インド編〔続〕

—13—

桜 沢 如 一

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

●Apr. 27, 1994 1067信

あゝ、人生とはナント云う楽しいモノだ!!!

私はツイニ発見した! 50年間もとめにもとめ、さがしにさがして発見しなかったモノを!!! それは一人の女性である。理想の女性である。愛をもっている女性である。永遠の女性である。これがホントーの女性だ。これ以外の女は女ではない。美しきTよ、ヤサシキBよ、無知ソノモノの如きしよ、純情そのモノ如きCよ、貞操の見本の様なMよ、全く人情のキビを知らないでも三人の子を生んだSよ、ドレイの如きRよ、「命をかけて愛します」と云いながら三年もたゝぬ間にその男をあきらめたAよ、自分の子だけを守りぬいて二十年、未亡人生活をしたS夫人よ、オヨソ幸せで自由でない娘たちよ、君たちはミナ真実の愛も知らない女なんだ。イヤ女性ではないのだ。イヤ人間でないんだ!!! 人間じゃないんだ。アラユル不自由人(カケナイジン、ハナセナイジン)よ、君たちはマダ人間ではないのだ!

この人を見よ。新宿の中村屋の未亡人、志士ボースの義母、相馬黒光女史(78才)!!! これが女性と云うモノだ。これこそ人間と云うモノだ。これが愛と云うモノだ。毎日本人の情けや金やサラリーで生きている人々、マチガイばかりしているEの様な世にもアワレナ娘!

78になっても、このヤサシイ、美しい、桜吹雪の様な、気高さ、床しさ、頼もしさ、世にもまれな宝玉の様な、16娘の様な柔肌をもった、世界中の人に愛される人がホントーノ女性と云うモノだと私は断言する。としたら、まだ30にもならないのにエジプトのミイラよりも気味のワルイ、サメ肌の、80の老人よりもキタナイ死アザのボツあるEの様な娘はホントーの女性ではないのだ。生理的に90才位の半ミイラだ。英語は知っていても恋をかたる国語を知らず、日本語も相当しゃべるのに愛の通信がかけないのは全く女フランケンシュタインだ!!! ロボットだ!!! あゝそんな娘を抱く男があるだろうか? あるとしたらコレまた男フランケンシュタインか、種牛だ。ドンナ男だって女性に対する要求だけもっている。ツマリ、かくの如き女性を求めるのだ。だからマチガイで、君たちの様な女性にふれたら、キツト悲劇だ。君たちが小サナ悲劇をもっているなら、君は女フランケンシ

ユタインの正体をマダ見破られていないからだ。或はホントに愛されていないからだ。大きな悲劇の主人公でないのは、清盛の僧衣でフランケンシュタイン性をかくしているからだ。大きな悲劇の主人公にならなければ人は不完全の義を、未完成の徳を知るコトはできない。大きな悲劇の主人公の役を完全に演出して舞台で血まみれになって斃れて青ざめて死んでから、絶讃の声が起るのだ。その時、PUをもってしているとソレが永遠の絶讃になるのだ。私は黒光さんの「黙移」の中に16娘の柔肌につれ、ツイニ、十時から二時までかゝってよみ上げた。私はこの本を私の知っているスペテノ不幸な女性（ソレより外にいないのだが）に必読の書としてすすめる。

この忙しい61翁がこれだけ熱情をこめて手紙を書いても、スグこの本を注文しない人もイクラがある。全くフランケンシュタインだ。タマシイがこわれているか、入っていないのだ。

私が日本にいた頃——自分のコトばかりで私の時間をさいたSの様な女性が見本だ。私に毒舌をふるわせる、と云う犯罪のカタマリでありながら、旅に出た私に一本の通信もよこさない杉山夫人もだ。結婚祝いをもらっても夫に代筆させて断乎として新婚以来一回も通信をしない頼子もだ。私の刎本に近い通信、五百枚以上の原稿に対して一回も感想もかけない光代もだ。ミーンナ君たちはマダ／＼フランケンシュタイン性をかくしているか、知らないかなんだ。こゝにホントノ女性、人生の温かさ、真実の光、真剣の剣、愛と云うモノをもっている人、最も人間らしさを多くもっている人の自叙伝がある。これをよんで、さてPUの高い霊峰をあらためて仰いで見よ。この境地が最高のセンチメンタリズム、第三判断力の世界なんだ。真実の人間はこれから第四、第五、六を突破して第七の宇宙判断力の無限界に入るのだ。第四がヨロコビの世界だ。君たちは朝から晩までヨロコビに充されている。充されていると思っても事実のソノよろこびは間々潰れる。そんなのは真のヨロコビ（第四判断力）ではなく、第二の感覚のヨロコビである。それは直ちに苦しみに変るモノである。黒光さんは80に近くなっているが時折自分のフランケンシュタイン性をソツとぞいて嘆息をもらしている。これが君たちには分るまい。80になったら

分る。さあスグこの本をかって、よんで通信を送れ！ フーカンハガキで45だ！ 「欄外」Vol.この本を千冊以上売って見ろ！ OKと君は云うだろう。私はソレだから君に望むのだ！

●Apr. 28, 1954 1-988信

㊦ 研究生大募集

〔略〕

⑥東洋PUK——志願者は(1)正食がすきで／＼たまらない、(2)邪食大食は見るもイヤだ、(3)朝オキ絶対何人にもまけない、(4)冬中家でタビ、クツ下をはかなかった、(5)PUクラックで30の○か10の◎か5の◎を少くともとったコトがある、(6)通信がすきで「足長オジサン」物語の作者の名を忘れないモノ、(7)シュリーマン少年の夢をもつモノ、ツマリMIのサダメを守るのがスキでおもしろくてたまらない青年か娘、平和運動でWGやTL運動で実際何か役に立つ仕事を楽しんでいるモノ、成績の見られるホドのモノ（朝の集いにおくれるモノ、歌に出ないモノはモチロンだめ）。

食事や掃除に共同連帯観、統一一体観を現在よく現わしているのはダレかリスト送れ。（何故このごろ毎日の日記通信をしないのか、起床五時何名（残何名）、歌出席何名、……食事オクレ何名……）共同生活を強化する人々の名を示せ。五回以上、共同生活戦線を乱したモノはスグ自ら退会せよ。何年いても損になるだけだから、重ねて忠告す。

研究生募集をドン／＼毎号㊦にかけ。右の如きMIの条件がやりたくてたまらないモノをドシ／＼入れよ。そしてナマクラを逃げ出させたい、——スグ実行せよ。こちらでモ一何百人でも入れられる事になったのに、人が足りないのでは、惜しい。

● 研究生の特典

見習いキ間 三ヶ月間三千五百円。三ヶ月目に検定の上、以後研究生として全免、半免。（不良はミナ追放する）特別事情あれば初めの三千五百円を千五百円とすることあり。六ヶ月後より良好なるモノは研究ヒを与えろ。その中優秀なるモノをすぐ海外に出す。新旧共ミナ競争させる。

右理事会で承認を求めて発表のこと。

右はUPIのための新規定。

V、右、募集広告を作成し次号に出せ^⑥。(女子を七、男子三の割)。名文をかけ。

橋本教授の三十年一日の如き旧説をきいてナゼ、膝ズメ談判を対決してこないんだ。ヒハンとは陰口のコトではないよ、正義の刃を大上段にかまえる事だ。自らが過ってれば一刀の下にきり殺されるのだ。その場数をふまないと△の国え来た時にタチマチだめになる。[略]

●Apr. 29, 1954 1066信

⑤ 54について

〔欄外〕愛を知らぬモノよ。

①体裁はよろしい、しかし誤植と不注意に至っては戦慄する。ムチャクチャである。リヌマデルマとは何ダ? 「塩六ゴマ四」とは何事か? 人を殺すモノだ。道田とはダレか、新人は紹介を要する。紹介は親切を第一とする。「筆者は医学士」では冷血動物だ。[略]丸山兄のモノ、も少し医学的なモノ、又は大きな意義のあるモノを要求する。[略]

④東洋無双原理講究所について

この大ニュースに、うてばひびく底の応答がないのは何と云う底調なMIだろう! 今更ら舌をまいて、リマと二人でハギシリ。スグ一時間以内に参加者リストを送れ。[略]UPIは世界の中心である。東洋原理が五千年の歴史のあるカルカタに創設される事は何と云う深い意気のある事だろう。[略]北大教授のDr Pの友、室大の北村など一流のPU科学者の参加を切望する。この国際的な世界最初のUPIの創設に一生を投げ出す士を求める小生の心根をハッキリ伝えよ。チタランギヤ氏は千億円位にするツモリらしいが、私は第一期予算を一五五九、四〇〇〇Rに止めた。しかもその大部分を一年半で回収する予算だ。(四千四百八十万円の予算)。一千億円の仕事にするには、PU科学者30人の協力を要する。今日ドーガ氏とチタランギヤ氏の承諾をえて、財団に提出するツモリだが、この予

算の独立性を見よ。一年半で四四一、〇〇〇を回収すると云う計画の大胆さと、責任の重大さと、独三人PU人の強さ、痛快さを理解する同志の科学者を要求する。青年玄奘^{げんじやう}や伝教や空海を求めるのはムリだろうか。それを私は敢行する。そこにヒマラヤ征服以上のモノがある。ヒマラヤ征服が二人によってなされ、その一人が土人テンシンであったコトを憶え! UPIも半数は土人(土の人)から編成されるだろう。テンシンは各国からクン章や賞を送られ、インド連邦からはクン章の外に学校や研究所まで立て、もらっている。当地で先日「ヒマラヤ征服」の初日にはテンシンが顔を見せると云うので数万人の出であったと新聞は報じている。ライトハウス座は連日満員売切れである。

UPIにはソナナ大衆性はないが、それだけ永遠性がある。このUPI登ハン部隊を私は百人の永遠の少年、竹の子たちで作り上げて見せたい。この心をハッキリ、早く全会員に伝えよ。滞在五カ月でこの痛快なビック・ヒットを出す事ができたのは全くユメの様だ。毎日私とリマは感激のアケクレを送っている。一層の精進を相互に誓い交わしつゝ、この感激のアケクレを、この偉大なヨロコビを第五、第六の天(判断力)から眺める人は幸せなるかな。第二や第三の判断力の世界からは雲がかゝって見る事も出来ない。このテンシン以上のヨロコビを私たちと分つモノはダレか?

十三日になるのにマダー人も出てこない!!! ワズカ十五時里の日本にいてボヤ／＼していると25時里(地球の反対側)のダレかに先をこされるゾ!!! 旅券入手さえ不可能に近い今日、HB死の灰の中で所詮死なねばならない人々の中から、永遠の処女ヒマラヤの国にきて世界最古の文明の源泉を探りつゝ、再び永遠の王国を建設するヨロコビを味うモノの仲間になれると云う光栄をダレが指をくわえて見ているのか?

ダレでもないんだ。人間ならダレでも良い。自由人ならスグ出て来い。不自由人でも真剣にとっくんで自由めざして血みどろの戦いをしているものならよろしい。早くギヤランティを送れる様にしろ。これをおくらせるモノには咒詛^{まじない}がふってくる。ソナナ手合はモー永久に自由人にはなれない。十年以内にインドの日本人は何万人かになるだろう。(今中国人は十万人位と云われる)その中で真にこの全人類の文明の母国に帰ったヨロコビを

シミド味うモノはUPIの百人位だろう。湯川級の青年、ミチオ級、アチャリヤ級の純真な青年を百人ほしい。インドで百人位案に招く事の出来る様になったのは全く天祐即ちPUのオカゲだ。しかもこの百人は少なくとも百万人にあたるのだ。この男性的な一大フライパンの畠野を征服する青年よ、私は君たちの為に命をかけてこゝまでやってきた。そして自ら満足している。しかもアフリカで、フランスで、北欧で、南北米国でサラニ大きな世界が、君たちのUPIからジャンプする日を待っているのだ。

● Apr. 29, 1954 200信

インドの太陽

——五カ月目の雨——インドの人間地理学

昨年十一月十一日についてから丸五カ月、雨を見たコトがなかった。四月に入ってから毎日90、95度と云うアツサ。トテモ帽子ナシでは外出できない。しかしコチラの人はケッシテ帽子をかぶらない。女も子供も平気だ。西洋人の女性でもカサをもっているのは百人に一人もない。カレラに負けてはいれない、と云うので私はガマンして歩いて見た。モチロン、二、三町もあるけば電車やバスにのれる。しかしその一丁がナカ／＼大変だ。

しかしカレラは帽子をかぶらない。大きなターバンをまいているのは先ず百人に一人、黒い洋傘をもっているのが三百人に一人位。女性はケッシテ傘をもたない。

スゴイモンダナア……私は内心舌をまいた。相当なモンだ。四月でこれなら五月、七、八月はサゾスゴイ猛暑、極熱の地獄だろう。今からアツいなぞ云ってられるか……

毎日、朝八時になると雨戸をミナしめる。ガラス戸もしめる。ファンもかける。大きな四尺位のファンが二十時間でもうごいてくれる。一步外え出るとフライパンかオウンの様だ。

ハタシテ我々はインドの炎暑にたえられるか？これが私の問題だった。四月になったら本格的になってきた。私は一日に五回も六回も水をあび

る。そしてそのまゝ、体をふかずにシャツをきて、室に帰る。ファンの下にいと涼しいコト！

しかし、二十日頃、水道の水がアマリにあついたので私は思わず、冷水の出る栓を探した。ドノ栓をひねっても同じ熱湯だ。インドには水道が二つある。一は飲料水、フロ、二は撒水用、掃除用、便所用。この二の方は（一）よりアツイ。

ツイニー〇九・九度と云う日が来た。この日はミナこちらの人々も呻った。ラジャスタン国では百十三度だと云う。しかし私は水をあびては仕事をした。雨はゼツタイふらない。

空は晴天、毎日／＼よくもこれだけつづくモノだ……「今日はいゝお天気ですナア」などギリにも云えたモノじゃない。毎日ナンダ。然し私は心の中で舌をまいている。ナント云ういゝお天気バカリ!!! 下級の人々は街の角々に流出している第二水道（ガンジス河の様ににぎっている）で水をあび、ターチ（インド人のキモノ）を洗い、そのまゝ体につけてしまう。ベンリナモノだ。それでも日向でねている人もある。乞食など日向に平気で座っている。ナルホド石の上でもこの日向の百十度の炎天なら相当なモノだ。寒いナンテ日本で云ったらバチがあたる。

オマケニ、こちらはハダシの人が多い。美しいサリーをきて黄金のウデワや足ワをつけている女でもハダシで歩いているのは相当ある。少くとも四、五十％ある。或は70％位かもしれない。

去二十四日、午前十一時半に私は強行軍をやって見た。一哩ばかりの国立図書館へ行った。並木はあるが、三分一位は木のない道だ。バスにのらず私は歩いて見た。スゴイイモンダ。しかしミナ帽子なしで歩いている。負けずギライの私だが、古クサイ台湾バナマをもたずに出れなかった。用をすまして二時半に私はマタ歩いて帰ってきた。帰るやイナヤ水をあびた事は申すまでもない。

リマは恐れをなしてケッシテ出かけない。朝早くか日がくれてからだけ出かける。「四月から先きはトテモ車なしではくらしませんよ」ときかされたがナルホドもともと千万である。しかし四百万中三百九十五万人は車なしの人々だ。その中三百万位はハダシだ。八万人家のない人がいる。ソ

レデハ申ワケがないから私は歩く。ドガ氏と共に出かける時でない限り、車は二台も三台もあるが、借りない。

しかしこのカルカッタにアイスクリーム屋も、アイスキャンデーやもない。コールドコーヒやコールド紅茶を出す店はケッシテない。クダモノヤなんか絶対ない。木蔭でバナナやパ、イヤをうっている行商はあるが、紳士はソナナものを買えない。砂糖キビの汁をしぼってうっているが、ソレモ買えない。オモシロイのはキウリをうっている事だ。キュリを十本位皮をむいて、半分にわって行商人がもっている。水瓜もマクワも、その他イロ／＼クダモノはある。トモ日本では想像できないホドある。しかし市場で買出しの人々が買うだけである。バナナの安い事は全くおどろく。一房17-18本ついているのが六-八アンナ(三、四十円、一本二円-三元)。

しかし一房買う人は少ない。(ミナニ、三本だ)
コカコラなんか二十四位だが、のむ人は先ずいない。トニカク氷店がない。冷し西瓜がない。冷たいモノはくわれないのが伝統だ。M-Iでよくスイカをくった事を思い出す。ワルイ事をしたと思う。

しかしマンガはうまい。この味バカリはヴィクトリヤ女王でもくえなかった。先日メータ君が特別手荷物として五千円もはらって一カゴもって行ったが、羽田の税関で没収されてしまった。M-Iの子供たちはマンガをたべそこなった! よかった／＼。もしたべたら、ソレコソ大変だった。

先日私は十バカリもらったのでツイ一日に三、四つ(リマも共犯)食べてしまった。スゴイことが起った。オシリの穴のマワリに大きなオデキが出てきた。イスに座るコトができない。と云ってねる訳にもゆかない。便所にもゆけない。恐しいモノだ、とツクト／＼リマと二人で寒心していると、次の日に又一つでてきた。下オビがウコン色に染って(丁度マンガの色)、ドンナニ洗ってもとれない。さあ大変、「これはエライことになった!!!」「コワイですね」二人でボソ／＼云っていると、今度は三、四日目に右耳の下がイタミ出した。その中、ジク／＼蛋白汁が出てきた。首にも出てきた。クレマンの妹が(二十年も前だった)、少しナスの浅漬をたべて耳のツケネがはれ出し、芋葉をはってウン／＼呻ったコトがある。(その代り長く出ていた耳の足が消えてしまった)。

アレだ。すごい▽性だナ……「でもモット大きくなったら外え出れませんネ、セミナリどうします」とリマは心配する。これはイケナイ、危い／＼。トリ蛇をかかすとスグ三、四日で大事にならず、従ってチタランギヤ氏にさえ見つからずにすんだ。実にいゝ経験をした。

何しろ食医と云うモノは、アラユル風土病や流行病を身をシケン台にして作って見て、治さなくてはならないからキケンだ。

昨日、セミナリーの迎えのカーが来るのを待っているとザーツと来た。五カ月目の雨だ。そのキモチのよさ!!! 一時間位で止んだ。街は至る処に水タマリ……

UPI(無双原理講究所)が出来たら、このインドを涼しい国に作りかえるのが仕事の一つだ。ダルガス父子が砂漠のデンマークを世界一の農業国にした様に、この百二十三万七千二百平方哩の暁野インドをミドリの野と森にする事はオモシロイあそびではないか。昨夜チタランギヤ氏からきくと、「私が生れて始めてのアツサでした」と云う。「あれはラジャスタンの暑さでした」とも云う。うれしい事だ。この老いた夫妻はソナナアツサを見事平気で突破したのだ。

あゝ、インド大平原の常夏。何と云うスゴイ▲性!!! 何と云うスゴイ男性的なアツサ!!! イカナル▽性人もこゝにくれば一月で▲になれる。このインドを全世界にみちている▼病バカリノ病人を引受けて治してやるサナランドにするコトができる。インドは▽性の狂人、分裂症(世界中の人がソレだ!!!)を救う大サナランドだ。これはスゴイ事業だ。(ただし、内地にいてさえ、水のみすぎ、氷をほしがる様なM-I生はこれない。来たらスグ死ぬだろう)。

この大サナランドは今「世界のオアシス」「狂える世界の中の唯一の聖地」と云われている(パートランド・ラッセル)。それほど、モーこのインドの偉大さをウス／＼直感する連中がいる。ボヤ／＼してはいれない。早く来い! UPI城の勇士、新しき聖典の作者!!! 資格はたゞ「真の正食人」と云う一条だけだ。しかも新しき聖典の作者は大いなる悪魔のウラ返しだ!!! あゝこの人間地理学のおモシロサ!!! この挑戦に応ずるのはダレだ!?!

●May. 2, 1954 2001信

□チャンスと云うモノ

ドレイにはチャンスがない。自由人には毎日／＼がチャンス!!!

〔欄外〕本日、Kings No.1出来上り。第一版2300冊。

①ツイニ201信になった——モ一云いたくないのだが、何と云うスロオモオさんだ君たちは。〔略〕ホントーニ私は何と云ったらいゝのだ。ヤハリ、ドレイ性はドレイ性、階級性は止められないモノか！イヨ／＼思い切らなくてはならないのか？君たちに要求する仕事とスピードは、ケッシテ優秀な人に要求するモノではない。私の最下等の要求だ。私自らに要求しているモノの万分の一以下だ。この要求が満たされないのは君たちの技倆に欠陥があるのではない。頭だ！モノの見方だ、考え方だ。愛をしらないのだ。だからPUを知るより外に手はない。ソレには正食行「サムサ、ヒモジサ」の勤行だ。ソレが出来ないなら、幸福と自由に縁はない。モ一一生に二度こないUPIの参加と云うチャンスがハナの先きにつきつけられているのにRよ、君はソレニ指も出せない。ミチオやオーギュスタンのような初期M一キャラバンに比べて何と云うアリガタイ機会だ！〔略〕M一を去った優秀な青年たちはこの好機にジャンプできない。君たちはマダM一にいる。しかもジャンプできないとは！イツマデ経っても律動性とスピードのないEの字、キタナイキタナイキタナイいかにも南京虫の巢作りの名人の様なRの字。〔略〕何と云う愛のなさ、兄弟愛もクソもないドレイ人、自分の世界だけしか分らない人々、〔略〕私の足りない時間はマタシテモ君たちのために費される。昨日私は三億円の予算を組み上げた。君たちに手紙をかく程の時間でソレが出来た。君たちに手紙をかくなかったら、かく要がなかったらドンナニ生産的な、創造性の豊かな詩と夢の情熱の書をタクサンかけるだろう!!! オシイ、カナシイ、ツライ、クヤシイことだ。

〔欄外〕以下⑤に出さず。

②黒光様をお母様、オバアさまにしたのはダレか？次のキカイに中村屋

の黒光マンジュの由来をきいてごらん。中村屋で唯一の食養的黑アン！たゞし母堂に正食の話はナルベクさけよ。もし黒光様が正食をきいたら、その実状を知ったら、数百万人の殺人者が自分であった事を知って自殺されるかもしれない。ケッシテ正食を説いてはならない。方便、療法としてツ、マシクお話するだけが許される。母堂のユメをこわすのはいたましい。母堂のナヤミは外にとく手がある。私がボースの命日をインドの国祭日にしたら、そしてその第一回に母上を呼んだら、キット黒光様の七十八年のクルシミとナヤミはとける。「私たちは変人で、精進で、サト一氣をとらないのです。マア一つの宗教です」位に逃げておく事。

●May. 2, 1954 2002信

⑤UPIについて

⑤必出

私の一生のユメが実現される。時がきたのだ。「石の下にも四十年」!!! 61年前、天龍寺の門前に、行き悩む一人の田舎娘が生みおとしたアワレナ孤児如一はツイニそのユメの実現する国え来た。世界最初の東洋独特の無双原理講究所が生れる。昨日も私は三億円の予算を組んだ。

この世で一生のユメの実現を見、無上のヨロコビにおののきつゝ無限の自由、永遠の幸せ、絶対の正義のドマン中に浸りきって楽しい、楽しい、楽しい生活を送る人が何人あるだろう？何人もないだろう。「フィリッブ物語」で云った通り、私はツイニ大きなジャンプをした。デンマークを砂漠から森林とミドリ野にするのにすらダルガス父子二代の年月を要した。それなのに私は全世界を平和にする原理をひろめると云う大きな大きな仕事を完成すると云う目的を四十年で達した。これこそユメの中のユメだ。これと云うのも、四十年の間私をたすけてくれた新旧会員のオカゲだ。今こそ私は「永遠の子供」の中で諸君にハッキリ約束したコトを実現した。私は諸君にウソをつかなかった。個人で一億円以上の予算を平和と自由の為に即座に組むコトの出来るモノはモ一何でもできる。一億と云う大金を自由にすると云え許されるなら、私のユメはキット実現する。私はソレ

を百倍にも千倍にも廻転させるから、モー出来ない事はない、と云つてもいい。

しかし私のユメは私の自由のためではなかった。

私のユメは不自由人を自由にするための講究^{インスティテュート}所を設立することだった。そこで同志の協力が要求される。私はたった十人の同志を求める。その為私は千人の学生をインドと中国と日本から求める。その中から十人の卒業生を、後ツギを出したい。日本の同志よ。この天下一品の恵まれた国で、無限のエネルギーを不断に与えられること世界一の国で、この永遠の人間革命と云う大事業に参加したい人は何人いるか？ 私は先達として仲間として、この偉大な国、この茫漠たる曠野で思うさまあばれて見ようと云う青年は何人いるか？ 私は十人でいい。冊で80点をとる人だ。私の適性検査の最後にある五大条件で80点以上とれる人だ。モチロンこの80点をネライにして一生をかける人でもいい。そんな人なら、私の著書一切と「コンパ」、「サーナ」、「むすび」、「食養」の旧号を出来るだけ多くよんで、MIでも、自分の家で、も正食生活を大いに楽しみ、愛農会で農業か、他の仕事場でナニカの仕事をし、何かの芸を身につけた人ならダレでも入所できる。年令男女は問わない。

〔欄外〕 U.P.I. = Unique Principle Institute

私のユメはUPI。UPIは無限の自由と永遠の幸福と絶対の正義を100%身につける修行道場。ツマリ万人のため、永遠の少年少女のための家だった。ガンジイ大学入学希望者もその中から出るのだ。さあ諸君、私は私のユメを果し諸君への約束を果たした。今度こそ諸君の番だ！ 自分だけの自由、自分だけの幸福（ソナモノは自由でも幸福でもない！）をネライとするコトほど大きなマチガイがない、と云うコトを知っている諸君は一刻も早く準備すべきである。たとえ老人と云われる人でも、多年の仕事で、創作的な仕事できた人なら大歓迎。自然科学でも応用科学でも文化科学でも、イロ／＼技術でも身につけた人、ホントニ自分のモノにした人なら、ダレでもいいのだ。

人生でスキナ事を一生やりぬいてゆくと云うコトほど幸せなユメはない。そんなキカイが万人に与えられているのだ。私はこのキカイを全世界の人

に提供するのだが、フシギナ縁あって私と直接むすばれた人々は逸早くこのキカイを利用する優先権を与えられている。このキカイを与えられても、スグとびつかない人々はモー永久にジャンプ出来まい。

毎日々々、米とキユリばかり頂きながら私たちはウレシサとヨロコビとアリガタサで窒息しそうな生活をしている。今月と先月のリマの計算では、私たち二人の純正食費は一月十七ルピー（千三百六十円、一日四十五円三十三銭、一人一日二十二円六十六銭）だった。カロリーは恐らく七、八百カロリーだろう。これで、UPI作りの様なユカイナあそびが出来るのだから何とユカイではないか。否これではなくてはできないのだ。チャランギヤ氏は毎日私たちの食生活と仕事ぶりを見て、私たちにほれこんで、こんなUPIの様な大きなモノを作るキカイを与えてくれたのだ。こんな、ダレにでも出来るコト、金も知恵も、力もナニもない、たゞ意志だけあればダレにでもできることで、最上のユメは実現されるのだ。ナゼ君はこれをスグやらないのか？

（つづく）

久司道夫・来日講演

世界平和へ導く新たな時代の
マクロビオティック生活法
—食から始めるライフスタイルの变革—

会場/三宅坂ホール

5月19日(日)

参加費/ ¥4,500(税込み)

至急お申込みください！

日本CI協会
「久司道夫講演会」事務局

各地のイベント

料理教室

群馬マクロビオティック料理教室

(毎月第一木曜、昼・夜2回)

群馬吉成知江子

群馬高崎 0273・22・5484

上尾食養料理教室

詳細問合せ

群馬吉成知江子

群馬小川自然食品店

0487・74・8504

マクロビオティッククッキング

在日外国人と英語で習う料理教室(月夜・火曜、デイナー(第4土曜夜)

群馬代々木上原

033485・0165 伊藤のり子

みちのく自然食品センター

第3日曜9時

群馬小川みち

022・262・7677

目黒食養料理教室

毎月曜、夜

目黒佐々井 謙

目黒中心健康センター

03・3449・5001

薬膳料理とパン教室

薬膳粥と料理第二日曜、パンは第二水曜

群馬越智様子、他
群馬下丸子 03・3758・1570

正食料理教室

(第4土曜) 2時

群馬粕谷紀水

群馬名古屋、カジコ

052・962・7321

正食料理教室

(第1日曜)

群馬浮津安子

群馬愛知、小牧 0568・76・2731

群馬浮津安子

群馬たなかや (毎週月曜日)

(西武新宿線玉川上水駅)

0425・36・8477

未来フードアトリエ&レストラン風Fu

未来食クッカー入門4回コース

群馬大谷ゆみこ

毎月第2日曜午前10時

03・3269・0833

クッキングサロン宇末(うみ)

第3水曜、11時

群馬岡原伊東・富戸 安井三恵

0557・51・2397

富士宮正食料理教室

第1日曜

群馬富士宮中央公民館

0544・24・0556

自然食料理教室

火曜10時、基礎科生募集 月2回

本館 グルメ料理、正食理論、野草料理

群馬横浜・栄区 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

群馬神戸ヘルスフーズ 078・453・1777

マクロビオティック料理教室

毎週木曜11時

群馬埼玉、鶴ヶ島 0492・86・8385

月2回 金曜10時30分

群馬宇都宮線雀の宮 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

群馬盛岡、マナ自然食

0196・62・6205

陰陽勉強会

第3日曜 11時

群馬群馬マクロビオティブク・センター

0273・22・5484

東北正食協会・月例会

月末の日曜日 1時

群馬仙台 食事処「友苑」

022・246・2771

5月の穂高養生園

10日・12日 東京ヒューマニクス研究所

17日・19日 チベットの仏教

24日・26日 アフリカン・ダンス&リズム

群馬0263・83・5260

体質改善半断食合宿

毎月第2週7日間。指導/橋本街八

群馬バスセンター(福島県いわき市)

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)

群馬静岡県富士郡芝刈町 0544・67・0356

正食のはた「民宿バス青森」

宿泊、料理講習、正食相談、スキー教室

群馬千 青森市戸山字赤坂268-117

0177・41・9559

身心ヨガ教室

毎週木曜 19時~21時

群馬JR松戸駅4分日暮ビル5F

0473・67・1592

ミルキーウェイの行事

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(毎週日曜3時)

群馬三鷹 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

群馬0257・83・3667 鈴木

半断食「宿便とり」研修

群馬大森英枝・牧内泰道

毎月1日・8日 合宿

群馬熱海温泉道場

0557・80・2101

自然食ペンション

自家製作物提供。全室床暖房。静かな個

室。ミネラル温泉。テニス、スキー、プ

ールあり。岐阜県大野郡清見村

群馬大原山荘 0577・68・2953

赤ひげ堂東洋医学講座

群馬セントラルプラザ(飯田橋駅)

03・3370・4804

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、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

群馬横田佳知(町田市大蔵町)

0427・34・7670(夜)

PU会ハイキング

5月26日(日)9時、小田急・大森野駅北

口集合。ヤビツ峠から大山へ

群馬044・865・5581 山崎

鳥取・純正食品拾恵(ヤスエ)

8月3日/健康講演会、4日/料理教室

講師/大森一慧。個人相談要予約

群馬0858・52・2243

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
 (有)中かねなかカルチャー部 ☎ 〒955三条市四日町14-16 ☎0256-35-24
 68 図9-19 図⑥祝第1・3㉔ 純正食品、書籍、化粧品、調理器具卸し
 楊明堂 ☎ 〒959-21 新潟県北蒲原郡水原町下条町15-5 ☎0250-62-7433
 図8半-19 図⑥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 図9半-19 図⑥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 図9-
 20 図無 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
 図8-18 図無 天塩仕込み味噌・桃販売加工、味噌作りの指導

【近畿】
 伊勢食養センター(星出旅館) ☎ 〒516 三重県伊勢市河崎2-15-2 ☎05
 96-28-2377 旅館、レストラン、仕出し、料理教室、食事指導

ISE-SHIMA MACROBIO TIC、C.海静養生園、松扇荘 ☎ 〒517-05 三重県志
 摩郡阿児町鶴方943-1 ☎05994-3-4372 自由お宿レストラン
 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 ☎ 〒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 図10-20 図⑥ 純正食品、洗剤、無農薬野菜

ウエルネス夢小町 ☎ 〒617 京都府向日市寺戸町初田24 ☎075-932-97
 23 フィットネス及びジャズダンスと気の研究、美容修正ヨガ指導

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ガイ1
 丁目ヘルスショップみずたに内 ☎0773-76-7126 図9-19 図無

ヘルスマート大手通店 〒540 大阪市中央区大手通2-5-1 ☎06-945-06
 18 図9半-18半 図2・4・5㉔祝

正食協会 〒540 大阪市中央区内淡路町2-1-1 ☎06-941-7506 図9-18
 図⑥ 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 江川直也 ☎
 ☎06-245-1414 図10-19 図⑥祝 旅行企画、書籍、自然食品

自然食品むぎの家 ☎ 〒532 大阪府淀川区三国町4-17-5 ☎06-395-
 7806、393-4577 図10-20 図⑥ 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
 ー新大阪ビル414号 ☎06-461-3528 図10-17 図⑥㉔㉕ 配達

漢方 はくぶん堂 ☎ 〒573 大阪府枚方市宮之内1-9-29(宮之阪ショッ
 ピングS内) ☎0720-40-2121 図9-19 図⑥ 食事指導 配達

マコト ☎ 〒596 岸和田市加守町4-29-9 ☎0724-43-2566 図10-19 図
 ⑥祝 無農薬野菜、純正食品、アレルギー食品、肌生品 配達

マツヤ健康食品 ☎ 〒655 兵庫県神戸市垂水区五色山8-4-9 ☎078-708-
 9380 東松弘樹 図10-19 図⑥ 正食健康相談、純正食品、野菜

神戸ヘルスフーズ岡本店 〒658 神戸市東灘区岡本1-7-7 ☎078-453-
 1777 図10-19 正食指導、食養、美容相談、無農薬野菜 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 ☎06-436-31
 47 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 図10-
 18 図⑥祝 無農薬野菜 毎週土曜昼正食食べてみる会

ゲバハウス ☎ 〒649-65 和歌山県那賀郡粉河町粉河1783 ☎0736-73
 -2154 図8半-19 図⑥ 無農薬野菜・茶・食品配達・発送、食養

【山陰・山陽・四国】

サナ自然食品 ☎ 〒723 広島県三原市津路794-1 JR三原駅歩10分 ☎
 0848-63-4831 図9-19 図⑥ 生鮮品、野菜、パン、化粧品 配達

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

明治製粉 ☎ 〒726 広島県府中市市中町536 ☎0847-41-2255 小川清 図
 ⑥ めん類、純正養老醬油、保命丹製造

(有)若本綜合漢方 ☎ 〒732 広島県広島市東区若草町10-4 ☎082-261-80
 01 図9-17 図⑥祝、4㉔ 鍼灸、漢方、食事一休の指導 (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4㉔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 ☎0829-56-20
 19 図7半-22 布法(ゆり)ボサツ 図書・身心相談・坐禅

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

山口健康生活センター 〒753 山口県山口市道場門前2丁目4-22 ☎08
 39-23-1842(本部 ☎08397-2-3800) 図10-18 図⑥各種相談

純正食品裕恵(やけ) ☎ 〒689-23 鳥取県東伯郡東伯町徳戸120-26 ☎08
 58-52-2243 井上裕恵 純正食品配達・発送、健康相談

愛媛純正食品センター ☎ 〒790 愛媛県松山市湯波町10-22 ☎0899-43
 -6464 菅本フジ子 図8-20 図4㉔ 料理教室(毎㉔)東洋医学会

ハビネス ☎ 〒796 愛媛県八幡浜市矢野町4丁目 ☎0894-22-1768 渡
 大起、ナミ枝 図8-20 図⑥ 幸せの輪をひろげましょう

三集屋 ☎ 〒770 徳島市庄町丁丁目4 ☎0886-32-8238 図10-19 図⑥ 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 図8-20
 図⑥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 図9-18 図1・3㉔ 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 図10
 -18半 図⑥㉔ 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 図10-19 図⑥祝 食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品

ころもハウス 〒814-01 福岡市東区野芥5丁目1-18 ☎092-801-1239
 図8-19 柚木忠信 酵素、健康食品販売

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

自然食品の店 マクロビオティック佐賀 ☎ 〒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 佐賀県鹿島市大段分1590-1 ☎09546-3-0981 図
 8-19 図⑥ 鍼灸と正食品による総合治療、健康相談

一心堂 〒857-01 長崎県佐世保市吉岡町1838-9 ☎0956-40-5733 図9-
 18 図⑥ 馬油・ヨモギ茶・粒状/粉末ヨモギ石けん

天粧子商店 ☎ 〒860 熊本市東区飼町3-5 ☎096-343-4043 福山敬教
 図無 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
 図10-19 図1・3㉔ 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(創業農産3年) ☎ 〒861-46 熊本県上益城郡甲佐町
 岩下143 ☎096-234-0447 図7-19 図⑥ 純正豆腐、食養研究会

ニコニコ村 ☎ 〒874 鹿児島県下市吉岡町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 図9-21 図⑥ 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 図9-20 図⑥㉔
 無農薬玄米、野菜、O.J.品、地場加工品、食養相談、料理教室、ヨガ

大口食養村 川上寛穂 ☎ 〒895-25 鹿児島県大口市宮人1698-35 ☎099
 52-8-2708 特選三年番茶、テカミ製造、純正食品販売、無農薬栽培

天然村 ☎ 〒891-44 鹿児島県鹿毛郡屋久町麦生335(高平) ☎09974-7-
 2922、7-2541 心身魂のいこいの場、案内書62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 図10-19 図⑥祝 食養相談、料理教室、書籍、純正食品

紅葉純正食品店 ☎ 〒902 沖縄県那覇市寄宮163 ☎0988-54-0296 図10
 -20 図⑥ 書籍販売、純正食品、食養相談

【新入会】

手づくり万願 たちはな屋 ☎ 〒030 青森市新町2-1-8 ☎0177-22-6577
 図10-20 図⑥ 塩万願・喫茶あり

SUN HOUSE麻理恵 ☎ 〒379-21 前橋市山王町2-25-10 ☎0272-66-5334
 図11-19 図⑥祝 食品、無農薬野菜、自然化粧品、手作り料理試食

(有)宮食糧販売所 ☎ 〒471 愛知県豊田市若宮町6-3-8 ☎0565-33-06
 87 図5半-20 図⑥ 自然食品、化粧品、配

ウエルネス夢小町 ☎ 〒617 京都府向日市寺戸町初田24 ☎075-932-97
 23 フィットネス及びジャズダンスと気の研究、美容修正ヨガ指導

命と暮らしを考える自然食品の店若杉 〒420 静岡県駒形通り6-5-3(1F)
 ☎054-271-3400 図11-17 図⑥祝 食養料理教室 火・土週2回開催

正食と自然食品ヤナギヤ 〒500 岐阜市織田塚町1-2 ☎0582-45-9355
 図10-20 図⑥祝第2・4㉔ 食品、自然野菜、米、書籍、鍋等

日本食用塩研究会 〒155 世田谷区北沢2-38-9 ☎03・3460・3961 図9-17 図⑧祝 自然塩塩「海の精」配布
れんげや④ 〒157 世田谷区南島山5-1-14 ☎03・3326・5085 図10-19 女性3人の八百屋と玄米レストラン、無農薬野菜、乾物
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 図年中無休 お気軽にお電話下さい。無鉱物油・無合成活性剤・無香料・無着色のほんもの化粧品販売
解脱会事業部④ 〒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④ 〒160 新宿区西新宿8-5-3 ストック新宿小岩井ビル603 ☎03・3366・2921 図9-17 図⑧祝 サンゴ草、梅醬膏、豊寿、陽泉自然食品の店たんぽぽ④ 〒162 新宿区富久町24-6 ☎03・3353・4545 図10-19 図⑧ 農場直販有機野菜、リマ化食品、健康食品
グルッペ自然食糧品店④ 〒167 杉並区荻窪5-27-5 ☎03・3398・7427 図10-19 図⑧ レストラン ☎03・3393・1224 図11半-21 図⑧
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 図9-22 クラス：入門・中級・安産・断食・瞑想等の講座
自然の幸・Ando④ 〒171 豊島区南長崎5-30-5 ☎03・3951・8509 図11-19 図⑧ 食品、ア除除去、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 図9-17 図⑧祝 日本 C I 協会事業部、配送
オーガニックジャパン④ 〒176 練馬区練馬1-22-7 ☎03・3994・4987 図10-20 図⑧ 食品、化粧品、野菜、アレルギー除去食
味穂自然食品江古田店④ 〒176 練馬区栄町40-13(江古田駅北口音大通り商店街) ☎03・3948・5701 図10-19 図⑧ 無農薬農産物
富士見台自然食品店④ 〒176 練馬区貫井3-14-16 ☎03・3990・6773 図9-19 図⑧ 自然農法食品、野菜、化粧品、図書
自然食品の店なくさ④ 〒177 練馬区西大泉町1-15-10 ☎03・3925・0914 図9-20 図⑧ 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④ 〒179 練馬区光が丘5-1-1-009(IMA B1F) ☎03・3998・3433 図10-20 図⑧ 田柄本店に自然酒あり

【東京都】
自然食糧品美味④ 〒202 保谷市東伏見2-6-20 ☎0424・63・7613 図9-20 図⑧ 無農薬野菜、トーフ、パン、毎週図⑧に入荷
南伊豆山荘 〒202 保谷市柳沢3-2-9 ☎0424・67・3404 5萬久男 山荘連絡先 ☎05586・2・3629 山荘/静岡県賀茂郡南伊豆町加納1139-42
はじめ健康食品店④ 〒180 武蔵野市中町1-29-5 ☎0422・54・7716 図8半-20 図1-2・3・4 図⑧ 食品、野菜、小川みち先生食養料理教室1・2・3 図
松永指庄治療院 〒180 武蔵野市境南町2-8-17 サンライズビルアキモト603号 ☎0422・32・0160 図10-19 図⑧ 自宅 ☎0422・48・4094
東京幸茸園④ 〒181 三鷹市新川14-25-30-3 ☎0422・48・3877 図9-18 図⑧祝 薺芝、花粉、純正食品、全国配送、半断食受付
やさい村④ 〒181 三鷹市下連雀3-6-25 ☎0422・47・6639 図10-19 ミルキーウェイ 武蔵野市吉祥寺北町5-4-17 ☎0422・53・6483
グルッペ調布店④ 〒181 三鷹市中原2-12-6 ☎0422・49・7225 図10-19 図⑧ 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④ 〒182 調布市仙川町1-13-16 ☎03・3326・2356 図10-19 図⑧ 無農薬のお茶・有機野菜・果物、純正食品
食養の店和康④ 〒184 小金井市本町4-14-22 ☎0423・85・5261 図10-18 図⑧祝 無農薬野菜、書籍、料理教室、玄米試食会
天祥屋④ 〒184 小金井市前原町4-19-9 ☎0423・85・2602 図④ 図⑧ 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④ 〒185 国分寺市本町2-14-5 ☎0423・24・3386 八王子店 ☎0426・76・1258 無農薬玄米・自然食品、全国発送
久米川自然食センター・れ・あいの村④ 〒189 東村山市栄町2-22-28 ☎0423・95・9525 図11-19 図⑧ 食品、有機野菜、書籍
自然食品の店なかや④ 〒190 立川市柏町4-5-16 ☎0425・35・5227 図10-18 半 図⑧ 無農薬野菜、純正食品、浮洋宏子先生の料理教室
美山園茶舗④ 〒192 八王子市長沼町58-204-6 日東商店内 ☎0426・35・9643 図11-18 図④ 図⑧祝 野生学園(茨城県東市) ☎0299・78・3188
蒼玄協会④ 〒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 南部菜葉場(八王子) ☎0426・46・3095
明日葉④ 〒194 町田市玉川学園2-7-6 ☎0427・29・5015 図10-18 半 図⑧ 有機野菜、食品、手作り生活用品、図書、移動販売
火の島屋④ 〒100-01 東京都大島町間伏 ☎04992・4・0350 三原山の噴火のごとくばたしる生命への情熱で新しき世界へ!
【神奈川県】
清水整体院(清水雄生)④ 〒214 川崎市多摩区登戸新町80 ☎044・933・1945 図9-19 手技療法、磁気療法、健康相談 要予約

杉田屋本店ナチュラルフレンド④ 〒221 横浜市中区神奈川区鶴屋町3-35-8 ☎045・311・2196 図10-20 図⑧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④ 〒232 横浜市中区中島町4-81 ☎045・712・3339 図10-19 無農薬野菜、豆腐、枇杷菜温庄
サンキュウヘルス④ 〒235 横浜市中区西町11-8 ☎045・753・3993 図9-21(図祝11-19) 図⑧ 無農薬野菜、自然食品、化粧品 根岸駅歩3分
八百屋そうだわよ④ 〒246 横浜市中区阿久和町4405 ☎045・365・6493 図11-19 図⑧ 店売り・宅配・移動販売
八百屋花岡④ 〒247 横浜市中区上郷町258 ☎045・894・9538 図⑧ 野菜、食品、洗剤、書籍 移動販売と配達
自然食センターヘルスロード④ 〒242 神奈川県大和市中央6-3-22 ☎0462・62・0020 図10-19 図⑧ 食品、化粧品、図書、治療院併設
八百屋 K A Y A ④ 〒228 神奈川県座間市入谷5-1667 ☎0462・55・9326 図10-19 図⑧ 小田急線座間駅2分 野菜毎日入荷、宅配有
陰陽洞④ 〒249 神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎0468・73・7137 図10-19 図⑧ 食品、無農薬野菜、豆腐、化粧品、食養相談、配達
ゆうき自然健康食品店④ 〒249 神奈川県逗子市久木2-5-11 ☎0468・73・8050 図10-19 半 図祝 野菜、パン、豆腐、みそ、醤油、貸本大豆屋④ 〒253 神奈川県茅ヶ崎市富士見町13-3 ☎0467・85・5316 図9-18 半 図⑧ 豆腐、アゲ、ガンモ、調味料、卵
延寿④ 〒239 神奈川県横須賀市根岸町4-3-6 ☎0468・35・8773 図10-19 図⑧ 無農薬農産物、豆腐、食養指導、料理講習会、配達
【中部】
マルナカ薬局④ 〒403 山梨県富士吉田市下吉田251 ☎0555・22・0200 図9-21 図2-4 図⑧ 漢方薬、健康相談、リズラン化粧品、食品
ティーハウスぶてろん④ 〒389-01 長野県北佐久郡軽井沢町追分1074 ☎02674・5・7525 図9-21 半 図⑧ 葉草茶、食養料理研究会
観山荘④ 〒389-24 長野県飯山市大字豊田6398 ☎0269・65・2094 スキー、テニス、温熱療法、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④ 〒391 長野県茅野市塚原2-13-28 ☎0266・72・0073 図11-18 図⑧祝 食品、健康電子製水機、風呂用活性板
ペンション舎爐夢(シロム)ヒュッテ④ 〒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、ヨーグルト
穂高養生園④ 〒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
こくそ(虚空蔵) 〒409-15 山梨県北巨摩郡大泉町小西井出8240 ☎0551・38・4741 図12半-19 図⑧ 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④ 〒413 静岡県熱海市清水町17-7 ☎0557・83・5490 図10-17 図⑧ 健康食品、健康指導、灸
自然食品センター川合④ 〒414 静岡県伊東市南町1-1-6 ☎0557・36・7306 図10-18 図⑧ 純正食品、健康相談(蒼玄協会指導)、C I 図書、食
沖道インターナショナル④ 〒411 静岡県三島市沢地777-1 ☎0559・87・5290 図9-19 純正食品、自然便秘薬、心身鍛錬改造ヨガ合宿
福泉堂④ 〒410-03 静岡県沼津市原字東中1418-43 ☎0559・67・3777 図10-20 図⑧ 漢方薬、野菜
英桜研究会④ 〒410 静岡県沼津市大岡1894-1 高田ハイツB101 ☎0559・24・4652 大森英桜先生を通して正食の実際を学ぶ半断食セミナー
富士グリーン健康センター④ 〒418 静岡県富士宮市宮町5-28 ☎0544・24・0556 図10-18 料理教室(毎月第1 図⑧)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 心身統一合気道、氣圧療法(松本健志)、玄米正食入門講座(大森一慧)
命と暮らしを考える自然食品の店若杉 〒420 静岡県駒形通り6-5-3(1F) ☎054・271・3400 図11-17 図⑧祝 食養料理教室 火・土週2回開催
⑧ウエイブランニング 〒435 静岡県浜松市市市町2232-1 ☎0534・21・5668 図⑧祝
ヘルシーハウス メリー(森本)④ 〒438 静岡県磐田市中央町122-15 ☎0538・32・3016 図9半-20 図⑧ オースワジャパン商品、自然食品
サマディーハウス・玄氣④ 〒442 豊川市市田町大道下17 ☎05338・6・5679 図10-18 半 図⑧ 無農薬野菜、食品全般、化粧品、プロポリス、配達
正食と自然食品ヤナギヤ 〒500 岐阜市織田塚町1-2 ☎0582・45・9355 図10-20 図⑧祝第2、4 図⑧ 食品、自然野菜、米、書籍、鍋等
コジマフーズ 〒457 名古屋市中南区呼続元町1-61 ☎052・821・8746 図8-19 図⑧祝 無農薬玄米、玄米餅製造、純正醤油、味噌
⑧モントリオール④ 〒466 名古屋市中昭和区南山町15-19 ☎052・833・3868 図9-18 図⑧ 図⑧祝 図⑧は営業 食品・野菜全国発送。健康指導
大岩自然食品④ 〒470-33 愛知県知多郡南知多町内海中の郷73 ☎0569・62・0342 図9-18 半 図⑧ 食品全般、化粧品、健康相談
⑧若宮食糧販売所④ 〒471 愛知県豊田市中宮町6-3-8 ☎0565・33・0687 図9-18 半 図⑧ 自然食品、化粧品、配達
愛知食養村「長生堂」④ 〒485 小牧市小牧1-40 ☎0568・75・9843 図9-18 図⑧ 大森註講演会、ワ・ケキグスクール、食養相談、C I 図⑧、化粧品、7チル品

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、④は営業時間(「10~18時」は「午前10時から午後6時30分まで」のこと)、⑤は定休日(「⑤」は「毎日曜定休」、「3⑤」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。「①」はオーサワジャパン商品取扱店です)

【北海道】

- ④いわずき薬局 ① 千053 北海道苫小牧市大成町2-1-10 ④0144-72-6811
⑤9-20 ⑤1-3⑤ 漢方・食養相談、皮膚病・美容相談
手稲食養サロン① 千006 北海道札幌市手稲区前田10条17丁目2-11 ④011-681-1120 ⑤10-17 ⑤④ 食品、図書、健康相談、他
自然食品の店・むぎさと① 千064 札幌市中央区北2条西28丁目 ④011-644-1921 ⑤10-19 ⑤④ 祝 食養生当法相談可・配達・宅急便可
北海道健康学苑① 千079 旭川市永山町11-52-6 ④0166-48-4107 ⑤8-20 ⑤④ 食養相談、足心道指導、食品、書籍

【東北】

- 手づくり万頭 ちばな屋① 千030 青森市新町2-1-8 ④0177-22-6577
⑤10-20 ⑤④ 塩万頭・喫茶あり
自然食品の店エリナ戸① 千031 青森県八戸市十八日町2 ④0178-44-6461 ⑤9半~18半 ⑤④ 祝 野草摘、砂療法、料理教室
弘前マクロビオティックセンター① 千036 青森県弘前市新里字東里見35-24 ④0172-28-0736 ⑤④ 無だが要電話 正食品、図書、健康相談
秋田自然食品センター① 千010 秋田市保戸野鉄砲町1-51 ④0188-23-2921 ⑤10-18 ⑤④ 祝 料理教室、健康講演会、食品販売、野菜
整骨院巴堂① 千013 秋田県横手市清川町12-1 ④0182-32-3331 ⑤8半~18半 ⑤④ 祝 オーサワジャパン商品、強健術
マナ自然食① 千020-01 岩手県盛岡市高松1-15-31 ④0196-62-6205 ⑤8-19 ⑤④ 料理講習(第3水)、食品、野菜雑穀、図書、配達
盛岡マクロビオティックセンター① 千036 岩手県盛岡市上田堤1-5-12 ④0196-61-3024 ⑤9-20 ⑤1-3⑤ 純正食品
はり・きゅういわな治療院 千020-01 盛岡市前九年3-6-31 ④0196-45-3461 ⑤8-19半 ⑤④ ① ① 脉診流治療、健康相談
みちのく自然食品センター① 千980 宮城県仙台市中央3-10-7 ④022-262-7677 ⑤9-19 ⑤④ 食処「友苑」②66-4095 料理講習
こうげん堂① 千980 仙台市大町2-6-17 ④022-265-4465 ⑤10-19 ⑤④ 月末④ 食品、無農薬野菜、自然食レストランプラトール②65-8353
五十沢屋① 千960-13 福島県伊達郡飯野町字29 ④0245-62-3343 ⑤9-20半 ⑤④ 食品、自然酒、無農薬野菜
サンマート咲田店① 千963 福島県郡山市咲田2-1-8 ④0249-32-4404 ⑤9-23 ⑤④ 無 純正食品、C I 図書、食養相談
菜① 千963 福島県郡山市菜根1-19-8 ④0249-39-7984 ⑤9-19 ⑤④ ④ 車の引き売り、配達、有機農産物、無添加食品
だるまや① 千965 会津若松市一箕町八幡村北114-14 ④0242-22-2089 ⑤10-18 天然特産物・自然農法農産物・純正食品・精進料理教室
会津屋純正食品流通センター① 千966 福島県喜多方市字諏訪156-1 ④0241-22-4193 ⑤8半~19 ⑤④ 無 食品、C I 図書、発送、食養相談
バス① 千970 福島県いわき市市平杉平19 ④0246-22-9510 月刊『マクロビアン』発行、毎月身体改造会宿、健康相談ほか
禅林庵① 千970 福島県いわき市市平鍛冶町6 ④0246-21-4159 ⑤9-30-18-30 ⑤④ 祝 O J 食品、C I 書籍、無農薬野菜

【関東】

- 群馬マクロビオティックセンターMA愛NA① 千370 群馬県高崎市和田町7-13 ④0273-22-5484 ⑤10-20 ⑤④ 図書、食品、料理教室
高崎自然食品センター① 千370 群馬県高崎市新町6-3 ④0273-25-2605 ⑤10-19 ⑤④ 図書、食品、正食・空手・ヨガ講習会、健康指導
アザレLove 千370 高崎市八千代町4-14-19 ④0273-27-0824 ⑤9-18 ⑤④ 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① 千376 群馬県桐生市東久方町2-6-21 ④0277-44-5733 ⑤9-20 ⑤④ 純正食品、図書、自然酒、無添加ワイン、料理教室
SUN HOUSE麻理恵① 千379-21 前橋市山王町2-25-10 ④0272-66-5334 ⑤11-19 ⑤④ 祝 食品、無農薬野菜、自然化粧品、手作り料理試食
宮前薬局上原店① 千378 群馬県沼田市上原町1801-22 ④0278-24-3678 ⑤8-20 ⑤④ 漢方薬、カイロプラティック併設
にんじん村生活館① 千310 茨城県水戸市五軒町1-3-7 ④0292-24-5848 ⑤10-18 ⑤④ 祝 簡素生活探求、バザー、料理教室、体験交流の会
晴雨(ひらり)農場① 千349-13 栃木県下都賀郡藤岡町大前1751 ④0282-62-2635 自給自足的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① 千330 埼玉県大宮市南中野306-1 ④0486-84-4466 ⑤8-20 ⑤④ 無農薬野菜、豆腐、パン、海産物、配達
ヘルスショップ浅野① 千336 埼玉県浦和市常盤9-10-4 ④0488-31-0647 ⑤10-19 ⑤④ 食品、無農薬野菜、書籍、化粧品
自然健康食品三好屋① 千336 埼玉県浦和市北浦和1-19-4 ④0488-86-7234 ⑤9-20 ⑤④ 食品、書籍、器具、美容・健康相談、配達、発送
太陽堂① 千343 埼玉県越谷市大沢4-10-5 ④0489-62-3479 ⑤9-20 ⑤④ ⑤ 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 千349-01 埼玉県蓮田市江ヶ崎西1490-6 ④048-768-5423 黒い玄米、他手作り食品製造販売
大橋自然食① 千350 川越市霞ヶ関北4-22-17 ④0492-32-9445 ⑤9-19 ⑤④ 無農薬野菜、食品、図書、化粧品、配達、地方発送、料理教室
④デリカショップキャリオカ① 千350-02 埼玉県坂戸市美師町2-18 ④0492-83-4433 ⑤10-21 ⑤④ 野菜、化粧品、配達、料理教室
一玄屋① 千350-13 埼玉県狭山市入間川1538-61 ④0429-59-1941 ⑤10半~19 ⑤④ 野菜、書籍、O J のパン、化粧品、料理教室、配達
たべものクラブ① 千355 埼玉県比企郡滑川町月輪982-1 ④0493-62-7461 ⑤11-19 ⑤④ 配達いたします。料理教室
すこやか薬局① 千359 埼玉県所沢市松葉町26-2 ④0429-95-5570 ⑤10-20 ⑤④ 祝 西武新宿線新所沢駅東口3分
小川自然食品店① 千362 埼玉県上尾市上町2-7-25 ④0487-74-8504 ⑤10-19 ⑤④ 純正食品、有機農産物、浄血指導、料理教室
カムカサン① 千260 千葉市緑町1-28-2 ④0472-47-1737 ⑤10-19 ⑤④ 無農薬野菜、図書、健康相談、食事指導、配達、各地発送
市川平和堂① 千272 千葉県市川市真間3-11-12 ④0473-22-0810 ⑤10-19 ⑤④ 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① 千272 市川市南大野3-22-25 ④0473-37-5072 ⑤10半~18 ⑤④ 第2・3④ 野菜、書籍、食養相談、料理講習
自然食の店シーズン① 千272-01 市川市行徳駅前2-21-22 行徳マンション1F ④0473-56-6166 ⑤10-19 ⑤④ 年中無休
自然食品の店たんぼ① 千277 千葉県柏市泉町6-57 ④0471-67-1997 ⑤10-19 ⑤④ 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① 千273 千葉県船橋市馬込町725 ④0474-39-7493 ⑤10-16 ⑤④ 祝 食品、無農薬野菜、書籍、配達、料理教室
自然食品の店 福 千279 千葉県浦安市入船4-2-12 ④0473-52-3811 ⑤10半~19 ⑤④ 祝 食品、無農薬野菜、化粧品、発送。料理教室
エナジー① 千281 千葉県稲毛海岸4-14-5 ④0472-41-8733 ⑤10-19 ⑤④ 毎月最終④ 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】
GAI X (ガイア)① 千101 千代田区神田神保町1-3-5 寿ビル④03-32-9-4865 ⑤11-19(平日)12-19(祝)エコロジー商品多数
不二自然食品① 千106 港区麻布十番2-21-3 ④03-3451-8966 郵便振替東京0-18943 ⑤9半~19 ⑤④ 野菜、海産物、食養相談
風Fu① 千112 文京区関口11-17-9 ④03-3269-0833 ⑤④ ⑤ 12-15 ⑤④ ④ 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① 千125 葛飾区高砂8-13-5 ④03-3600-4322 ⑤9-20 ⑤④ 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① 千143 大田区大森中2-24-1 京浜東北線梅屋敷駅前 ④03-3761-5489 ⑤9半~22 ⑤④ 無 無農薬野菜、果物
自然食品専門店ベル・ウッド① 千143 大田区北馬込2-33-18 ④03-3771-9243 ⑤10-19 ⑤④ 無 無農薬野菜、純正食品、化粧品、化粧品、青春の八百屋・ゲンマイキッド① 千146 大田区池上3-14-7 ④03-3755-1412 ⑤④ 食品販売、企画出版etc. 正食料理教室併設
自然食品の店マサチエ① 千146 大田区多摩川1-35-2 ④03-3756-2445 ⑤10-19 ⑤④ 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① 千151 渋谷区大山町11-5(1F) ④03-3465-5021 FAX3465-5022 ⑤10半~18半 ⑤④ 日本C I 協会食品事業部
自然食品センター本店① 千150 渋谷区神南1-10-6 ④03-3496-7100 営業所・横浜市緑区美しが丘5-13-18 ④045-901-5111 ⑤平日10-19、⑤祝10-18 食品全般・図書、小売・卸し、レストラン「天味」併設
ポロポロ 千155 世田谷区北沢1-9-4 ④03-3481-6431 ⑤9-19 ⑤12-18 有機無農薬野菜と加工品小売り

「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

ひとふりの塩味の違い



淡味が心がけられ
溶けやすくソフト

ふりかけ用 淡味塩

東京都新宿区百人町2丁目24番9号

株式会社 天塩

〒160 電話 03(3371)1521 代表

●リマ・クッキング保育室の保母(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■

●今号は松田光弘さんが克明に筆記、編集した桜沢
先生の名言集を掲載しました。実際は、この倍以上
あるのですが、前半部分をご紹介します。超特選
テッカミソのようで、これだけ食べたのでは熱が出
そうですが、一日ひとさじずつでも味わってください。

●4月号から『GOレター』に出ている桜沢先生の
英文『二人の偉大なインド人』は、コピーのような
綴じていないものですが、限定7部お頒けできます。
本文95ページ、2,800円(消費税込み)+送料250円。
●5月19日の三宅坂ホールでの久司道夫先生来日講
演会は、久々の大きな集まりです。どうぞお友だち
をさそって、お出かけください！

●来月号からは、4月、5月にかけて来日した海外
リーダーの方々の講演内容を紹介していきたいと思
います。乞御期待！
(橋本政憲)

新しき世界へ 六四五号

◎ 一九九一年五月号

発行日 一九九一年五月一日

編集兼発行人 橋本政憲

発行所 日本CII協会 〒一五一

東京都渋谷区大山町一五一

電話 03・3469・7631代

振替 東京0/194125

入会案内



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 明大昭	年	月	日生
(〇〇号室)(〇〇様方)と詳しく。					
住 (〒) 所			TEL		
*未婚、既婚（家族 名）		あなたが贈呈したい方の住所・氏名 ()			

●会員係の記入欄→

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

〒151 東京都渋谷区大山町一―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

- ① 5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
- ② 6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

●お話 / 加藤大季

- 講習費 / 各回ごと3,000円(消費税込) 玄米の基本食つき!!
- 参加資格 / 特にありません、どなたでも、どの回からでも参加できます。
- 要予約 / 前日までに下記へお申込ください。(電話でも可)
- 申込先 / 日本C I 協会・TEL 03 (3469) 7631代 〒151 東京都渋谷区大山町11-5

マクロビオティック初級スクール

「土よう入門講座」申込書

氏名	男	明・大・昭	電話	①日本C I協会の法人・正会員です ②誌友です ③会員ではありません
住所	女	年生	番号	
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C I 協会御中				年 月 日

●1991年 日本C / 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 ●5/11(土)・6/29(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のか」などをテーマにわかりやすくお話しします。まだこの素晴らしい玄米食を知らないご家族やお知合いの方をお誘い合わせの上、ぜひ、お集まり下さい。

●日程/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学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。

●5月18日(土) 18:45~19:45

●5月25日(土) 17:30~18:30

●6月15日(土) 18:45~19:45

<食養手作り教室>

日本C I 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、事前に必ず問合せを確認して下さい。)
- 申し込み先/日本C I 協会 〒151渋谷区大山町11-5 ☎03-3469-7631 FAX03-3469-7635

●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

●6月29日(土) 13:00~16:00

★献立

1. グリンピースご飯
2. ひえコロッケ
3. いんげんのごま和え
4. 新ごぼうみそ煮
5. 手綱こんにゃく

※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 ()
氏名	保育希望します1030円× 名で 円 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C I 協会御中

平成3年 月 日

〈新シリーズ〉

★一家を健康にするプログラム★

主催/日本C I 協会
第10回/6月30日(日)

●講義と実技で徹底講習!!

●定員/25名(完全予約制)

正食医学による 「食箋料理・手当法特別講座」

◎鼻の病気について

花粉症・蓄のう症・鼻炎(アレルギー性・肥厚性)・ほか

●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

★食材料の選別

★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(みそ、しょう油、塩)の使い方

★食養手当法(内用、外用)

●日時/6月30日(日) 10時30分～5時

途中で休憩、試食(2時半頃)があります。講習の内容・進行によって時
間が延長・短縮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

●受講には「正会員」または「法人会員」が必要です。

●要予約/まず電話で予約して、申込用紙に記入し、6月19(水)まで
に受講料を添えて事務局へ。電話のみの申込みはお受け出来ません。

●お申込はお早めに!!上記手続き終了順で定員に達し次第締切ります。

●完全予約制のため、取消しは原則として出来ませんのでご了承下さい。
都合で出席できない場合は、アンコール篇に優先的に切り替えさせて
いただきます。



講師/大森一慧

正食三十数年、六人の子育てをしながらの病人の食事作り
手当てなど他に例を見ない、命がけの日々を経て、また、
19年前には一ヶ月以上も生死の間をさまよう正食の大反
応、大改革を経験。その実際の、具体的なお話しや料理、
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

●手当て法の実習

第10回/6月30日(日)

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・食箋料理実習・試食
3時15分～5時	手当て法の実習

※第11回目は「耳の病気」7月の予定です。

詳細は6月号にて発表

■講義・実習の録音、録画、撮影はご遠慮下さい。

「食箋料理・手当法特別講座」第10回(6月30日)申込書

ふりがな	男 明・大・昭	電話	①日本C I 協会の正会員(の親)です。
氏名	女 年生	番号	②法人会員(の家族)です。
住所			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。
			精算額 円
講習費/16,000円		合 計	円を添えて申込みます。
日本C I 協会御中			
年 月 日			

★一家を健康にするプログラム★アンコール第8回/6月14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動、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8回の内容は↓

- 心臓病/狭心症、心筋梗塞、
弁膜症、不整脈など

- 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/6月14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C1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、6月12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9回「目の病気」は10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8回(6月14日)申込み書

氏 名	男 明・大・昭	電話	①日本C1協会の正会員(0歳)です ②法人会員(の家族)です。 ③誌友から正会員に変更します。 ④正会員に新規加入します。
住 所	女 年生	番号	
〒			
精算額			円
講習費 16,000円 合計 円を添えて申込みます			
日本C1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



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

- 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/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、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。

※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。

タイムテーブル	
10時～10時25分	受付
10時30分～3時	食箋料理講義・実習・試食
3時15分～5時	手当法の実習

●講義・実習の録音、録画、撮影はご遠慮下さい。

「食箋料理・手当法特別講座」第9回(5月26日)申込み書

氏名	男 明・大・昭	電話	①日本C I 協会の正会員(0歳)です ②法人会員(の家族)です。 ③誌友から正会員に変更します。 ④正会員に新規加入します
住所	女 年生	番号	
所	〒		
講習費 16,000円		合計	円 を添えて申込みます。
日本C I 協会御中		年 月 日	

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



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、命かけの日々を経て、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7回の内容は↓

- 呼吸器の病気/気管支炎、ぜんそく、結核など

- 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/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、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。

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7回(5月10日)申込み書

氏 名	男 明・大・昭	電話	①日本C I 協会の正会員(嫁)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	
〒			
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

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C I 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C I 協会〒151渋谷区大山町11-5

TEL 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/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。

■参加の方には軽食がつかます。

※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◆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

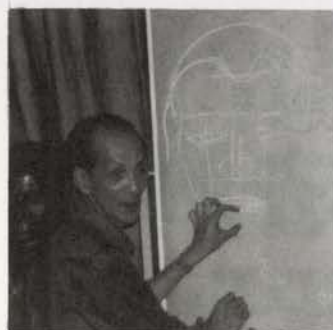
ふりがな	明	年	月	日	生	1. 正会員(の家族)です。番号
氏	男	大				2. 誌友(の家族)です。
名	女	昭	()	歳		3. 入会申込みます。
住	都道	郡	村			職 勤務先
所	府県	市	町			業 TEL ()
						自宅電話
						TEL ()

合計

円を添えて申込みます。

日本C I 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!

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)

「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〕

タイムテーブル

6月1日(土)

12:30~13:30 進行説明
13:30~15:30 講義①「鼻と耳」
16:00~18:00 講義②「口、歯、あご」
17:30~19:00 夕食
19:30~21:30 講義③「ほくろ」

6月2日(日)

6:00~7:00 起床、清掃、歌
7:00~9:00 講義④「手相総論、生命線」
9:30~11:30 講義⑤「頭脳線」
11:30~13:00 食事
13:00~15:30 講義⑥「感情線」

●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)

※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/5月29日(水)ただし定員になり次第締切ります。

*取消し/5月29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	日生
	女	昭	()	歳	職業
ふりがな		郡		2. 誌友(の家族)です。	
住(干 -)都道		村		3. 入会申込みます	
所 府県		市 町		職 勤務先	
合計 _____ 円を添えて申込みます。				業 Tel ()	
日本C I 協会御中		年 月 日		自宅電話	
				Tel ()	
				1. 望診法②を受講(一般、誌友)……27,810円	
				2. 望診法②を受講(正会員)………26,780円	
				3. 会館に宿泊を希望します………2,060円	

■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。

■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、あわ麴の揚げ煮、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 6月16日・7月21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/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)

●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。○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）

- 4/24 ①玄米の炊き方 ②味噌汁 ③胡麻塩 ④小松菜と油揚げ煮びたし
- 5/ 8 ①小豆入り玄米御飯 ②金平ごぼう ③そばがき ④小松菜のゴマ和え
- 5/15 ①人参入り玄米御飯 ②昆布つくだ煮 ③玄米クリーム ④パンオサワ
- 5/22 ①ふき入り玄米御飯 ②ひじき蓮根 ③玉ねぎ油炒め ④糸切りだんご
- 5/29 ①大豆入り玄米御飯 ②ねぎ味噌 ③蓮根ボール ④小豆南瓜
- 6/ 5 ①おめでとう ②しぐれ味噌 ③たたきごぼう ④タルト・ポチロン
- 6/12 ①玄米のり巻 ②けんちん汁 ③春菊ゴマ和え ④ショソソ
- 6/19 ①玄米いなり寿司 ②野菜水無し炊き ③胡麻ムソー ④水無月
- 6/26 ①玄米粥 ②鉄火味噌 ③小倉うどん ④カリントー
- 7/ 3 ①麦入り玄米御飯 ②ひえクロケット ③サラダ ④野菜クレープ
- 7/10 ①かやく御飯 ②野菜かき揚げ ③ささがきごぼうの味噌煮 ④葛玉

- 4/23 ①小豆入り玄米御飯 ②ふきの庄内巻 ③春菊のゴマ和え ④よもぎ細カリントー
- 5/ 7 ①ふきと人参入り玄米御飯 ②うどのひしお味噌和え ③コーフー団子の葛とじ ④草なると ⑤コーフーの作り方
- 5/14 ①玄米かやく御飯 ②金山寺味噌 ③車麴のフライ ④花形クッキー
- 5/21 ①玄米グラタン ②ヌードルスープ ③野菜フライ焼き ④ブチ・タルト
- 5/28 ①のり巻 ②揚げ豆腐と野菜の煮込み ③キャベツと人参のゴマ和え ④鹿の子
- 6/ 4 ①黒豆入り玄米御飯 ②野菜カレーシチュー ③玄米ハンバーグ ④マフィン
- 6/11 ①大豆入り玄米御飯 ②豆腐磯揚げ ③カリフラワー葛とじ ④水無月ロール
- 6/18 ①麦入り玄米御飯 ②ビーフンスープ ③焼きギョーザ ④木の葉カリントー
- 6/25 ①わかめ入り玄米御飯 ②八珍豆腐 ③小豆ソーメン ④ピロシキ
- 7/ 2 ①玄米信田寿司 ②板麴の吸物 ③ソーメン磯巻 ④チャパティ
- 7/ 9 ①香味玄米御飯 ②カリフラワークリーム煮 ③大豆クロケット ④クレープ・サンド

◇ 1991年夏期（第60回）

●リマ・クッキングアカデミー 初級・中上級師範科申込書

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

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

●いったん納入された授業料、入学金、会費などは返還できません。

健康と幸福と美を創るマクロビオティックの料理教室

リマ・クッキングアカデミー

校長／桜沢里真(日本C I 協会会長)

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C I 協会の正会員(年12,360円=税別)、または「誌友」(年5,150円=税別)、あるいは法人会員になることが必要です。

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

●エプロン、スカーフなど持参品や詳細は係に問合せ。

●いったん納入された受講料などは返却できません。

●受け付けを締切っていないクラスは途中入学できます。

●「集中料理講座」の受講は4週受講と同じ扱いです。

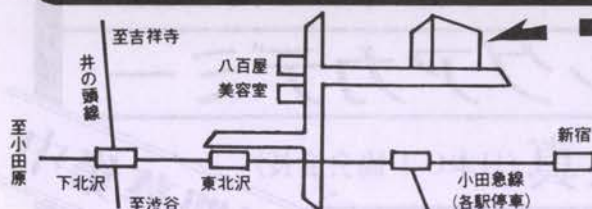
※初参加の方は初級コースから受講して下さい。



時 間 割						授 業 料			
コース	曜	クラス	時 間	講 師	授 業 日	入学金	一括納入	月ぎめの分納	一回受講
中 上 級 師 範 科	火	A	11:00	桜 沢 里 真	4 5 6 7	5,150円	33,372円	4月 3,090円	3,605円
			14:00		23 7 4 2			5月 12,360円	
		B	18:00	浮 津 宏 子	14 11 9			6月 12,360円	
			20:30		21 18 ⑭ 28 25			7月 9,270円	
初 級 科	水	C	11:00	吉 成 知江子	4 5 6 7	5,150円	27,810円	4月 2,575円	3,090円
			14:00		24 8 5 3			5月 10,300円	
		D	18:00	植 田 富く子	15 12 10			6月 10,300円	
			20:30		22 19 ⑭ 29 26			7月 7,725円	

●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C I 協会 5～6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)

小田急線・東北沢駅下車2分

●録音はご遠慮ください。

◆5月

2日(木)～6日(月) 日本C I 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 Macroビティック・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 Macroビ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 Macroビ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 Macroビティ
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 ●3時～4時 Macroビティック・ヨガ(三
好暁)

22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 24日(金) ●午前11時～ 正食相談(大森英桜)

25日(土) ●午前11時～2時 Macroビティック生活実践講座(大

森一慧) ●2時15分～3時45分 Macroビティック子育て家
庭相談(大森一慧) ●3時～5時 土よう入門講座
(加藤大季) ●5時～6時 Macroビティック生活相談
(加藤大季)

26日(日) ●午前10時30分～5時 食箋料理・手当法特別講
座⑨目の病気(大森一慧)

28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

29日(水) ●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキング初級科

◆6月

1日(土) ●1時～2日(日)3時30分望診法特集②

4日(火) ●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー中
上級師範科 ●3時～4時 Macroビティック・ヨガ(三好)

5日(水) ●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー初
級科

8日(土) ●午前11時～ 正食相談(大森英桜)要予約
●6時～8時 月例会(大森英桜)

11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

12日(水) ●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキング初級科

14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⑧心臓病(大森一慧)

16日(日) ●午前10時30分～3時30分 食養料理技法講座
(松本光司) ●4時～6時 正宗太極拳教室(大友映
男)

18日(火) ●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー中
上級師範科 ●3時～4時 Macroビティック・ヨガ(三好)

19日(水) ●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキング初級科

21日(金) ●午前11時～ 正食相談(大森英桜)

22日(土) ●1時30分～23日(日)3時 リマ・クッキングアカデミー集中
料理講座



通信販売サマーセールのお知らせ

本年より通信販売の一割引セール期間を変更させていただきますので、お間違いのないようご注文願います。

6月2日(日)～9日(日) 9日の消印有効

なお、東北沢店のセールは7月7日(日)～14日(日)の予定です。

新 商 品

●麦 茶 300g 450円 5月下旬発売予定
岡山産の無農薬栽培大麦をほどよく焙り上げました。
従来の麦茶は一般栽培でしたが、本品は無農薬栽培された安全性の高い特選品です。

●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▶

- りんごジュース(缶)
- 寒漬大根
- 若芽ひじき
- オーサワわかめ

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。

●薩摩かめ酢	700g	1500円	●手づくりそうめん	200g	170円
●地粉グルテン粉	200g	960円	●野生梅干300gカップ	300g	820円
●八割そば	250g	340円	●" 2.5kg 箱	2.5kg	6200円
●手づくりそば	250g	260円	●無農薬大根干葉	100g	330円
●特選糸そば	250g	260円	●玄米せんべい(塩)	100g	330円
●よもぎそば	250g	300円	●" (醤油)	100g	340円
●手づくりうどん	250g	210円	●厚焼きせんべい	9枚	360円

(!!!!!! 紅玉梅干が値下がりします!! !!!!!!!)

●200gカップ	700→650円	●3kg樽	9300→9000円
●800g樽	2600→2500円	●5kg樽	中止とさせていただきます。
●1.5kg樽	4800→4600円		

■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)



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の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、なんだから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いるって話だから。

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あるけど、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ます。

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。

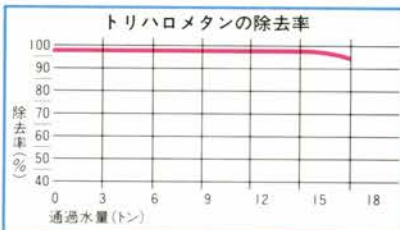
ハーレーⅡ

●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ふ。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