

マクロビオティックの雑誌

新しき世界へ

LA REVUE DU PRINCIPE UNIQUE ET DE LA VIE MACROBIOTIQUE

「世界政府」改「新しき世界へ」

毎月1回1日発行

昭和34年11月13日 第3種郵便物認可

No. 647
1991-7



日本C協会

GOレター〔インド編・続〕⑮／桜沢如一

世界を語る(2)／菊池富美雄



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

● リマッキング

● 7,725円
(7,500円＋消費税225円) 千360円

● マクロビオティック料理

● 2,575円
(2,500円＋消費税75円) 千310円

日本C I 協会 振替／東京0-194125

塩は、海の精。

小さなひとつの生命も、大きな宇宙の営み。
小さなひとつの人間も、大きな地球の子供。
私たち地球生命は、海から生まれた。
海は、いのちの故郷。
そして、塩は、海の精、海のエキス。



復活した伝統の自然海塩 「海の精」。

遠い昔から、私たちの祖先は、海水を濃縮した自然の塩を食べてきました。ところが1971年、突然、すべての塩田が廃止され、塩は工場生産されるようになりました。そんななかで、日本人が数千年にわたって食べ続けてきた昔ながらの塩が復活されました。「海の精」と名づけられたその塩は、現代の日本では唯一と言ってよい、伝統の自然海塩です。(注)伊豆大島に打ち寄せる綺麗な黒潮を太陽の熱と風で濃縮し結晶にした「海の精」は、その名の通り、生命の源である海のエキス。それは、あなたの食生活を「いのちあるもの」にしてくれます。ぜひ、おためしください。

(注) 神事用、観光用、試験用として認められたものの中に、自然海塩と書いてよいものがありますが、一般に入手は困難です。



日本食用塩研究会

〒155 東京都世田谷区北沢 2-38-9
TEL 03-3460-3961

スタッフ募集! 塩の生産、流通、広報、営業企画、研究開発など

三宅坂ホール講演会、満員盛況／4
講演会アンケート／5

ヨーロッパにおける桜沢如一先生
／吉見クリマック／7

本音丸出し、完ぺきなフランス語、ヴァラン社が専
売、医学でなく「生活法」、十人十色、無知の集
まり、パリの七個連隊、パリ連合会の結成、桜沢
先生の仕事は残る、「料理」が弱い、ただ忍耐を
世界を語る ②／菊池富美雄／6

観光がドル箱、人間を中心にした革命、理想社会
は幻想、競争のない社会は？ 競争が素晴らしい
アンバランスの傑作、現代教育の無能性、若者が
麻薬づけ、日本の良さ、囚人でも日系は良い、毎
日トレーニングを、キューバで何を、「自由」と
「平和」、争いをコントロール

生存への行進'90／三輪政人／27
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〕⑮／桜沢如一……………29

1953年10月、桜沢先生夫妻は、戦後混乱期の日本を後にし
て、まずインドへ、そしてアフリカ、ヨーロッパへと世界PU
革命の地下工作の旅に立った。現地での活動報告や発見、故国
の人々や弟子たちへの叱咤激励や批判、そして著作、書簡など
の貴重な通信が間断なく送られてきた！

■本誌を「紹介ください」/ 今号一部五五円(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ー(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 (ジョー)…… 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。

P-U (ピーユー)…… Le Principe
Unique (ル・プリンスープ・ユ
ニック) ただ一つの原理、無双原
理のこと。宇宙をつらぬく根本法
則のこと。

マクロビオティック…… macrobio-
tique (フランス語、英語ではマク
ロバイオティクス macrobiotics) 形
容詞は macrobiotic マクロバイオ
ティック。元の意味は「長生術、
長生き法」だが、桜沢先生の提唱
による正食法の意味で使われている。
宇宙の秩序、法則にのっとった
人生の道のこと。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。

5月19日、三宅坂ホールでの講演会、満員盛況

久司道夫先生の来日講演会は、三宅坂ホールに約七百名の方々が参加して開催された。講演では、米国でのこの半世紀の食生活の変化により各種慢性病が増加している様子が各種

統計を挙げて説明され、マクロビオティックの実行者が一般の人と比べて、コレステロール値や血圧が正常であるという調査結果などの紹介があり、マクロビオティックの生活に一人一人

が転換することによって新しい人類の時代を開こうと語った。桜沢里真日本C-1協会会長は「今日から肉と砂糖を全廃してください」と呼びかけた。



三宅坂ホール講演会 アンケート

【全体】

大森先生の講演をここで。

大変素晴らしかった。(2)

盛会おめでとうございます。

また開いて欲しい。(5)

有難うございました。(2)

行くところ、ひろめていきます。

すばらしい企画ありがとうございます。(2)

マクロビオティックが世間では通らない。マスコミ

に取り上げさせる努力を。

全く失望、商業主義的で不満。

会費、もう少し安く。(2)

音楽、報告、講演、ランチ、時間ももっと。

病人を家において無理して講演聞きたく来ているの

に時間長い。(音楽は不用では?)

封筒の物が邪魔になるが捨てたくもない。帰る時に

渡してもらいたい。

「永田町から3分」が実は10分で、連れに失礼して

しまった。

全体の時間が長い。

【会場・進行】

冷房なくて良かった。都会人の弱さが出た。

準備のご苦労を思うと暑いなどせいたくは言えない。

生ゴミを捨てる箱があると良かった。

場内にプログラム表示が欲しい。

三年番茶飲めたら良かった。(2)

暗かった。(18)

昼食時間が短い。(4)

フラッシュでステージが見にくかった。
フラッシュでスライドが見にくかった。
暑かった。(33)

「あと5分」を出しては講演者に失礼。

ステージ前での撮影はやめてほしい。

撮影少なくしてほしい。

乳幼児対策希望、騒がしい。

スライドやライティング手際よく。

空調、休憩時間に考慮欲しい。(2)

後方の席で黒板の字が見えなかった。

ランチ、良かったが暑くて暗くて雰囲気悪い。

空気が悪かった。(5)

会場が狭かった。(2)

音響が良くなかった。

照明など会場管理に注意。

進行企画が良くなかった。(2)

【ジャワ島伝統音楽演奏】

音楽、神秘的で素晴らしかった。(2)

快い音楽だった。

初めてで感動した。魂の音楽。

気分がおちつく。

音楽、もう少し見る楽しさも。

音楽、テープ、パンフ欲しい。

口上・説明・紹介を。(5)

良かったが少し長かった。(3)

趣旨がよく分からない。

好みでなかった。(2)

この会には合わない。

楽器が心臓にひびいて胸が痛くなった。

【海外報告】

海外報告、参考になった。
非常に興味深い◎。

海外で勉強がうかがわれ影響を受けた。

海外に行きたくなった。

報告、スライドだけでなく8ミリなど映像もあると

良かった。

住所などもっと知れたかった。

興味が無い。

時間が短い、もっと詳しく。(5)

まとまりなく飽きた。(3)

店の内外の写真見せて、もっとテンポ速く。

早口で聞きとりにくかった。(2)

かけ足の説明で物足りない感じ。

パツとしない。

散漫で聞くに耐えない。

焦点をしぼって話してほしかった。

もう少し聞かせる、見せる工夫を。

余談ばかりで中身がなかった。

散漫だった。

【講義】

食の重大性に気づきショック。(2)

乱れかかっていた食生活また一歩から。

「砂糖と肉をやめましょう」の一言で、来てよかつ

た。

甘い物の誘惑に負けそうになるが、今日からがんば

ろうと思う。

今日から生活を変えたい。(2)

講演、とても勉強になり感激。(8)

本でなく直接聞けて収穫。

無一文で渡米、大事業に感服。

講演、聞いた甲斐があった、感謝。(4)

ごく当り前の事を知らなかった、勉強になった。(2)
マクロビオティックに出会うことが出来てよかった。

(2)

講演、平易な説明で分かりやすかった。(2)

久司先生久しぶりでお元気で結構。

もっとレベル高い講義を聞いてみたい。

今まで趣味的な取組み方だったがもっと真剣にと思った。

自分の無知さを痛感した。

肉と砂糖はやめます。

初めてで勉強になった、生活変換。(2)

講演、貴重な話だった。(2)

マクロビオティックがなぜ日本に浸透しないのか考えさせられた。幸せな人生に感謝。死ぬまで御恩を忘れない。

具体的な説明で分かりやすかった。

どんなに大切な場所・時間にいるか痛感した。

とても感動した。(4)

本と違って新しい情報でうれしかった。

大変素晴らしい感銘した。根源的な提案に感謝。

最後の30分の講義は素晴らしい。

エイズが忘れられている今、注意喚起は良かった。

先生の声の良いに驚いた。

説得力あり良かった。(2)

奥様の幸せな笑顔と同じ道を進む姿に感動した。(2)

夫人の夢、すばらしい。

里真先生いつまでもお元気で。

先生方の美しさに感動した。

玄米食をしてもいい加減だったのを反省。

期待の話が聞けて参考になった。

データで説明があり参考になった。日本についても同じことを。

海外での普及をうれしく思い、日本については寂しい。

録音認めてもらいたい。

日本での報告知りたい。(5)

久司夫人の話、もう少し聞きたい。(2)

輸入食料の農業問題を。

アジアのマクロビオティック事情を知りたかった。

エイズの話、もっと知りたかった。

ベトナム、インドなど代表者の体験報告があると良かった。

ヘルペスやエイズの人たちにどんな指導をしているのか知りたかった。

台所の実際の改革の助言が欲しかった。

具体的治療の話を。(2)

玄米食の意義、理論を。(4)

データ分析でなく現地事情を。(2)

本では感銘を受けていたが講演は宣伝で残念。

本を読んで知っていたことが多かった。

講演会だけでは退屈(見本市、セミナー、食事など交流の場を)。

具体的な生活方法の話を希望。(3)

具体的な食養の話を講演してほしかった。

講演のテーマに期待していたが失望。(2)

根本的な思想について話してほしかった。

もう少し専門的な講義があっても良かった。

質問の時間がほしい。

【ランチ】

ランチはおいしかった。(7)

ランチ作成者に感謝。(3)

ランチ、味・量ともに良い。

ひじき、おいしかった。

コーフーカツがおいしかった。

玄米、とてもおいしかった。

食べやすかった。

素晴らしい驚きました。ご苦労様でした。

ランチの作り方、説明があると良かった。

弁当申し込み者には箸を持参させては。

味を少し濃く。

味が濃かった。

玄米をもう少し。

油っこかった。(7)

玄米ご飯かたかった。(4) ぼそぼそして食べられなかった。

かたくて初めての人を連れてきていたのに食べても

えなかった。

野菜も味気なかった。まずはなかったがおいしく

なかった。

副食が多かった。

食べるのに時間がかかる。

油は一物全体で摂るべきなので揚げ物は良くない。

キュウリは時期が早い。(2)

量が多かった。

プラスチック中仕切りは良くない。

箸が上等すぎる。

● 桜沢如一先生記念祭にて (1991・4・20)

ヨーロッパにおける

桜沢如一先生

吉見クリマツク

今日は桜沢如一先生の二十五回目の記念祭および桜沢里真先生のお誕生日という機会に、相原ヘルマン先生とコルネリヤ先生がアメリカから来ておられますが、私は、たまたまヨーロッパからこちらへ帰っておりますので、少しヨーロッパのご報告をさせていただきたいと思います。

私もヨーロッパで正食運動をやっている者は本来、桜沢先生がヨーロッパを自ら、開拓されましたので、桜沢方式にしたがいまして、は

なはだ地味ではありますが運動を続けております。

桜沢如一先生がヨーロッパへ無双原理を、東洋哲学のエッセンスである無双原理、その応用である正食を広めてやろうという志をもって、ヨーロッパへ初めておいでになったのが、一九二九年、昭和四年ですから、第二次世界大戦が起る十数年前のことです。

みなさん、桜沢先生の本を読まれた方はご存知かと思いますが、当時のお金で一円を持

って、そしておにぎりを二十個か三十個風呂敷に入れて、シベリア鉄道に乗って、ヨーロッパまで旅行された。途中でおにぎりがまっ黒くなったり、黄色くなったり、赤くなったり、もうカビだらけになったのを食べながら旅行をなさったそうです。

そうしてパリへ着かれたんですけれど、まず最初に着手されたのは、何とか本を書いて、かなりな文筆家ですからフランス語ももうそのころは達者だったようですから、本を書いて少しでも小づかい銭をかせいでやろうと、食費をかせいでやろうと、そういうところから出発されました。

それで二つ、三つ原稿が認められて、まず真っ先に出版されたのが、日本でいう『根本無双原理・易』という本です。フランスでは「東洋哲学の唯一根本無双原理」という本です。この本が出た後、フランス語で八、九冊ぐらい書かれたんですけれども、この一番最初のフランス語の本がもっとも論理的で、いちばん理論的にすっきりした立派な本だという評価をするフランス人が非常に多いんです。

では、その後の本がどうだったかと、つまりこの本を書かれてから、さらに二十数年後、一九五六年にパリへまた帰ってこられたのですけれども、それ以後にまたたくさんフランス語で本を書かれました。

『東洋哲学の根本無双原理』という本を昭和六年にパリで出版されたのですが、その出版社は

ヴラン社という、フランスで一番の哲学出版社です。それが今日でも、続けて桜沢先生の本を出しています。

一九三一年に、この本は書かれたんですけれども、そこですぐ食養がはやったとか、講演会にひっぱりだこになったとかいう事実はあまりないんです。多少病人を治したか、あるいは生姜シブとか、芋菓で病気を治してもらったというエピソードはあるんですけども、正食運動というものがそこで始まったわけではないんです。

それから第二次大戦が始まりますから、それと前後して、日本へお帰りになって、そして戦争の間は食養や無双原理の指導者養成とか戦争を終わらせるための運動とか、いろんな活動をなさって、そして終戦後、捲土重来、インド、アフリカ経由バリへ帰られるのが一九五六年、昭和三十一年です。

その時は、たちまちマクロビオティックは当たったんです。すぐもう誰か病人はいないかと、何か講演をする機会はないかと探されて、たちまちパリで知られ、ドイツ、スイス、ベルギーへ、それから英国へも行かれました。

そして本がぞくぞくと出てまいります。『東洋医学の哲学』とか、『ジャックとミチ、ヨーロッパ訪問記』、それから『原子力時代と東洋哲学』とか『正食で病気を治す方法』とか『ゼン・マクロビオティック』とかですね、どんどん書かれました。『柔道の本』は日本でフラン

ス語で書かれた本です。

私はご本をずっと比べて見ておりますと、一九三一年に書かれたPUの本がいちばん、フランス語としても立派だし、本としてもなかなか格好のよいもので、理論的である点でもやっぱり、いちばんいいんです。それはフランス人がそういうふうに見ているわけなんです。

本音丸出し

では、あとはどうかというと、フランス語がずいぶん、桜沢先生の直筆という感が強くなりまして、日本的なフランス語、まあフランス人に言わせると「フランス文学に新しい文体を持ち込まれた」なんていうようなことがよく言われました。ところが今にして思いますと、一番最初、一九三一年に書かれたPUの本は建前なんです。日本人の得意とする建前と本音、でその時にPUがあまり広まらなくて、二十年あまり後に出された本が、非常に当たって、マクロビオティックが広まった。

後の方の本は、本音が丸出しなんです。書きたいことを書いた、時には乱調、「美は乱調にあり」なんていうような感じで、もう書きっぱなしです。

本来、初めフランス語で先生は書かれます。そうしますと、フランス人の多少学のある人に直してもらいます。日本人としてはしょうがありません。フランス語の文法なんてものは、入り込みますと、外国人の我々が完成すること

はまずないんです。

フランスで、フランス語を教えている先生方ですら、毎日、新聞やなんかを送ってきますから、それを見て、文法はこういうふうが決まったとか、これは不要になったとか、もう、しょっちゅう変わるんです。そういう仕事をアカデミー・フランセーズ、というフランス語を守るための学会がありまして、そこでコントロールしているわけなんです。

完ぺきなフランス語

そういうフランス語の文法、これを完ぺきにこなして物を書くということは、我々日本人にはもうできないんです。ところが一九三一年に書かれた本は、まさに完ぺきなんです。どうなさったかといいますと、原稿を書かれました、当時、アンドレ・クーキエという南フランスのバスケット出身の法学部の学生がいて、彼が神経衰弱で悩んでいた。で、試験がそこへ迫っているわけなんです。ヨーロッパでは試験が六月頃にあるわけなんです。大学の試験というのは六月ごろなんです。ところがそれを落ちたひとは九月に追試験というのがありまして、これを通らないともう落第なんです。

落第は遠慮も会釈もなく、もう大学一年生から二年生に上がる時は半分落とすというんです。それから、二年から三年に上がる時にはまた半分。では、あとは楽になるかというと、卒業するまで、落として、落として、それで最後

▶フランスの正食グループ。中央座っているのは桜沢里真先生。左端は筆者。



に国家試験なんてことになります。そういうところでいき悩んでた神経衰弱の法学部の学生なんです。この人に原稿を直してもらったわけなんです。

法学部の学生というのは非常に物事を論理的に書いてくれます。体系的に理論的にきちんと整理してくれる、というようなことで、実に立派な本なんです。あの本は、パリの専門学校でも教科書に使われたことがあるぐらい立派なんです。

それに比べてらもう、捲土重来、戦後に桜沢先生がパリにおいてになつて書かれた本というのは、文法的にも「ちよつとどうか」と、かううじて美しさという面からみますと俳句的な美しさがあるんですね。非常に文章が短い。それで非常に訴えるものがある。なんだか桜沢先生の手にかかりますと、文法を乗り越えても、分かりやすいんですね。そのへんに本音が書かれているわけなんです。

ヴラン社が専売

それでヨーロッパの国々というのはだいたいにおいて非常に保守的でして、フランス一の哲学書の出版社であるヴラン社、当時、先々代のヴラン社の社長が、桜沢先生原稿を見て「これは面白い。こんなのは初めてだから、うちから出していただく。東洋哲学としないさい。『東洋哲学の根本無双原理』としないさい」一冊全部引き受けたと言つて出してくれたんです。

桜沢先生は亡くなるまで非常に感謝して、そしてヴラン社が言いたいように、したいようにさせて、なんでも原稿ができると、まずヴラン社へ持っていくって、「どうだ」と。「タイトルでもなんでも直してもいいから出さない」と。それで今はそのお孫さんの時代になっています。そのお孫さんでもすね、いまだに「桜沢先生の本は全部うちで出す」と言つて、続けておられるわけなんです。哲学出版社といいますが、でも、ヨーロッパの偉大な哲学者は全部ヴラン社から出ているんです。スピノザだ、ゲーテだ、ニーチェだです、ドイツの哲

学者であろうが、フランスの哲学者であろうが、オランダへ隠れた哲学者であろうが、イタリアであろうが、いわゆる古典的な哲学者はみんなヴラン社から出ているんです。そういう古典的な哲学の本を集めようと思ったらヴラン社へおいでになればいいんです。

桜沢先生が、初めてヨーロッパ人でも読める、論理として受けとめられる、『根本無双原理』という本をお出しになってから、今年でちょうど六十年たったわけです。で、六十年後の今日、どういうことになっているかと、その辺を少しお話したいと思います。

桜沢先生の本は、ほとんど全部ヴラン社から出ています。四、五年前にちょっと四、五冊絶版といえますか、品切れになった本があったんですけれど、全部再版いたしました。そして他のところから出ていた本もヴラン社から出すようになりました。

そして、フランスのリーダー格の人たちに、私に加わりまして、明らかに文法的におかしいところとか、明らかに誤植であるとかいうところに手を加えまして、こういう文章のほうがよからうと、余計なことは絶対に避けまして、明らかな間違いを全部チェックして、非常にいい本になって、今は随分読みやすくなっています。そういう本が全部出ている、しかも読まれているというわけで、桜沢先生畢生の大業である、東洋哲学による食事法をふくむという無双原理のお仕事は、成功であったし、今も成功し続

けておられると、私は考えます。

医学でなく「生活法」

桜沢先生がねらわれたのは、現代西洋医学をひっくり返して、それに東洋医学を取って代わらせるという大じかけなことはあまり考えられなかったと思うんです。時々それに似たようなご発言はありましたが、まあ西洋医学は大いに威張っていたので、そしてどうにもならない病気はジャンジャン切ったり、貼ったり、注射したりしていただいて、それでいいと思うんです。少しでも長生きしていただいてもけっこうなことだと思います。

我々の東洋医学はです、これは生活法ですから、これをやってたら、まあ、まずガンにもならない。心筋梗塞もまあならないし、なったらもうバツと死ぬ（笑い）。

予防医学とも違うんですね。予防医学というのは、早い話が予防注射ですね。だから予防医学ということとは私は当たらないと思います。東洋医学というのはね、「未病を治す」といって病気になる前にもう将来の病気を治すと、そういうものですかね、これはもう立派な生活法です。「医学」と呼ぶのも私は感心しないとも思うくらいです。フランス語でも「マクロビオティック医学」なんて称している本もあるし、桜沢先生の本でもそういう名称がついたこともあるくらいです。

しかし、医学でなくともあえて「医学」とい

う言葉を用いるのだったら、「未病を治す東洋医学」と。これが東洋から来たものの医学の専売特許らしい名称だと思います。

十人十色

フランスの政界を見ますと、党が日本のように自民党とか、社会党とかいろいろあるんですけれど、フランスぐらい分裂している政界はないんです。フランス人が十人いると十個の政党ができると言われるくらい、フランス人の意見が合うことがないんですね。みんな違う。遠くから見ていると個性的な国民というようなことで、良いように見えるんですけれども、決して他人に賛成しないんです。誰かが「玄米、これはいい」というと「私はそれは嫌だ」と必ず反対する。反対すると、それにまた反対がつくと。いうようなことで統一ということは非常にむずかしいんです。ヨーロッパでいちばんむずかしい。

ドイツでも本当はやっぱりむずかしいんだと思うんですけれども、フランスにはかなわないと思います。分裂という点では。統一行動をとれるのはドイツ人だと思います。フランス人はその反対で、もう意見がバラバラになる。そのせいで、フランスの正食運動は統一が非常にむずかしいんです。

桜沢先生がいられる頃は、もうどうしようもないのは「追放」と、いう手がありました。桜沢先生が「追放だ！」と言うと、これは怖かつ

たです。私も二、三回そういう目にあっており
ます(笑い)。もう絶望を覚えますね。

今さっきまでは、文句を言いながらも桜沢先
生の下で勉強もできたし、一種の安心感を覚え
てついていたのに、急に「出て行きなさい」と
言われては、さて、出ていったらどうなるか、
もう玄米も食えなくなるのかな、なんて思いま
す(笑い)。

フランス人にはそういった点まで同じでした。
やっぱり桜沢先生というのは偉いですね。白人
をつかまえて、いっしょにさせることもできる
し……。だから若い人をつかまえると、すぐ、
結婚させたりしました。フランス人ぐらい結婚
しながら人種も少ないと思うんですけれど
も、桜沢先生が現われるとすぐ結婚させられち
やうんです。

“無知の集まり”

ところが桜沢先生が亡くなると同時にパリの
C I が分裂しました。この「C I」というのは
フランスから来たんです。東京から来たんでは
ないんです(笑い)。

Le Centre Ignoramus という、この頭文字を
取ってC I というんです。Centre というのはセ
ンターです。Ignoramus というのはラテン語で
すけれども「無知なるもの」、むしろ「知らない
」という意味ですね。あるドイツの哲学者が
Ignoramus Ignorabimus と、つまり「われわれ
人間は何も知らないし、無知であるし、また、

いつまでも無知であろう、いつまでも知ること
はなからう」と、デュ・ボワ・レーモンという
学者がそういうことを言ったんです。

「我々は無知だ」と。いくら威張ってみても無
知だと。だからソクラテスなんてギリシャの哲
人は「汝自身を知れ」と、「なぜなら皆無知な
のだからと。まず自分が何者か、人間というの
は何かということから知りなさい、研究しなさい
」と言ったんです。

このデュ・ボワ・レーモンという人は、「人
間は無知であるし、いくら科学が発達しても、
いくら大学を出ても、いくら博士が増えても、
人間が無知であることには末々まで変わらない
であろうと。だからあんまり威張るな」と、そ
ういう発言をした学者です。

これがまた桜沢先生が好きでして、行く先々
で Ignoramus と、無知だ無知だと言って、自
分のことはあまりおっしゃらないんですけれど
も、自分の生徒を見ると、何も分らないと、
頭ごなしに叱ってばかりおられたんです。それ
でそういうセンターとか、塾とか、学校とかを
作られるとすぐ、Ignoramus という名前をつけ
られた。

そのつけ始めは、横浜の日吉のM I です。横
浜と東京のちょうど中間ぐらいに日吉という町
がありまして、そこに桜沢塾があったんです。
それをM I と呼んでいた。それもやっぱり同じ
なんです。M というのは Maisson(家)という意
味です。だから「無知の人ばかり集まった家」

そういう意味なんです。それでいきますとC I
というの「無知なる人たちが来るセンター」
というようなことなんですけれども、そんなに
卑下することばかりもないと思います。

パリの七個連隊

そのC I、桜沢先生がおられるあいだは、パ
リのC I にもうひとつIをつけたんです。

Centre International Ignoramus 「無知なる
者の国際センター」と、こういうふうにつけた
んです。「インターナショナル」というのは、
日本では「国際何々」とか言って、世界的な意
味、なんだか大げさな意味に取っちゃうんです
けれども、ヨーロッパでインターナショナルと
言ったら、まあ「ヨーロッパ」という意味なん
です。けっして、日本もアメリカも入るとい
う意味ではないわけです。ヨーロッパでインター
ナショナルといったら、だいたいヨーロッパの
中の、と言わなければならぬいくつ nation
(国家)というのが多すぎるんです。あの小さな
アジアの果ての小さな半島に三億人ぐらい住ん
でいるわけなんです。

ヨーロッパ人という人種はですね、それが幾
つあるのか、小さい国がいっぱいあるんです。
リヒテンシュタインとか、モンテカルロ、ベル
ギーとか、オランダ、みんな小さい国ですね。
それでまたドイツを二つに割ったり、いろいろ、
とにかく小国がたくさんあるんです。
そのヨーロッパを統一する、一緒にすること



一九八七年十月、「オーサワの日」の集会在パリで開かれた。

はインターナショナル。そういった意味でインターナショナルを使っているんです。そういうわけで、「パリのC1」といったら、ヨーロッパと、ヨーロッパの国際センターということで、いちばん権威があったんです。その他の隣国にはそういうセンターを名乗るものはあまりなかったんです。皆パリの支部みたいになっていました。

ところが、桜沢先生がお亡くなりになられたと同時に、C1につめてたリーダーたちがそれぞれ独立の旗をにかけて分裂して、たちまち七個連隊、七つの派閥に分かれてしまったんです。

パリ連合会の結成

今ですね、先生が亡くなられてから二十六年たちましたけれども、今数えてもやっぱり七つぐらいはあります。パリというのは東京の四分の一ぐらいの土地のところですが、全部六階建とか、屋根裏を入れますと、屋根裏っていうのは、部屋があつてベッドがあつて勉強ができるという、いわゆる「パリの屋根の下」ですね。あれは結構いいんです。あれは七階です。日本風にして七階です。桜沢先生も若いころは、そういうところに住んでおられました。そういう七階の建物はずっとならんでいるから、きちんとした都会なんですけれども、広さからいって東京のまさに四分の一です。

そこに七つの正食の団体があつて皆やることが違う。主張が違ふんです。ただ料理講習なんかはいっぺんに四カ所でやっていると、かちあうことがあります。まして、それでしょっちゅうケンカです。もう、うるさくてしょうがない。ケンカばかりです。(笑い)

それで七つをまとめよう、一緒にしようというわけで「パリ正食連合会」というのを作りまして、今から四年くらい前に「オーサワの日」という集会を開いたんです。オーサワ先生がお生まれになったのが十月十八日ですから、その日を記念して二日間にわたって会合を開いたんです。

そうしたら土曜日に三百人、合計しましたら約五百人の人が集まりました。その時がパリ正食連合会たるゆえんと言いますか、やっとまた統一ができたというところとしていたら、もうたちまち二年目にはひびが入りまして、三年目にはまた元の

七つぐらいに返ってしまったわけですから。だから、サマーキャンプをやるにも、アルプスの方でやるもの、ピレネーの方でやるもの、それぞれ別々です。アメリカから久司先生が来られる、ブラジルから菊池先生が来られるといっても、七つ全部そろって準備する、ということはない。やっぱり連合にならないんです。そういうところがフランス人的であるし、フランスのむずかしさです。

桜沢先生の仕事は残る

そうは言っても、これから将来、桜沢先生の残されたお仕事、マクロビオティック運動は先細りということはありません。一時的に衰退することはどこにでもあるでしょうけれども、また盛り返すのであって、けっして無くなることはないんです。なぜなら、桜沢先生は、この運動を思想として、西洋人に分かる言葉で、ご紹介なさった。それまで、東洋から来た思想というものはなかったんです。しかも哲学体系をおいて行くというようなものじゃなくて、刺激を与える、そういうお仕事だったんです。

桜沢先生の本というのは、だから、西洋文明の批判に満ちているわけなんです。しかもそれが西洋人にも分かる。西洋人が「ああ、そんなもんかな、そりゃいかん」というような気持ちになるような、非常に良く書けている本だと私は思います。

それで桜沢先生の本はウラン社が続くかぎり、

衰えることはないし、ウラン社が無くなっても、まだ他にもマクロビオティックびいきの本屋というのはいくらでもあるわけです。

それで、今、世界中に散らばっている日本人のリーダー、久司先生、菊池先生、相原先生、その他に大勢がいっぱいいますね。皆さん直接桜沢先生の薫陶を受けたお弟子さん方なわけです。しかし、この先生方の後に続く人がないというのが、私は不思議に思っていることです。先輩たちが、偉すぎるんですね。

しかし、やっぱり若い人が後に続かなければなりませんし、まあしばらくしたらぞくぞくと出てくると思うんです。特に思想面はヨーロッパに関しても私は申しませんが、アメリカはちょっとまた事情がちがうようで、これはまた相原ヘルマン先生が後でお話していただけたらと思いますけれども、私はヨーロッパを見ると、思想として桜沢先生の打ち込まれたクイというのは非常に大きいんです。あの思想は東洋の代表的な思想としていつまでも残っていくし、運動もつづいていきます。

そうしますと若い後続の方がヨーロッパへ行かれて、それらしいものを持っておいでになる。そしたらいつでもそういう場所はあるんですね。何か新しいアイデアを持っていけるといつても誰かがオーガナイズ（取りまとめ）してくれてフランス人や、ドイツ人やが皆聞きにきます。

「料理」が弱い

まあ思想のほうはそれでいいんですけれども、何が今欠けているかと申しますと、私はブラクチカル（実地的）な方面が欠けていると思うんです。ヨーロッパで本や雑誌や講師やら、そういう思想面は大いに盛んなんですけれども、お料理のほうはどうも徹底しない、ということなんです。

つまり、ヨーロッパにはマクロビオティックの日本女性がいらない。大西鏡子さんという方がベルギーにいらっしやるんですけれども、この方は料理を自分のところでも教えていらっしやるんです。オランダとかベルギーで教えていらっしやまして、桜沢里真先生のお弟子さんでいらして、リマクッキングの師範の方で画家なんですけれども、よく活躍なさってるんです。

しかし、ベルギーや、オランダだけじゃなくて、フランス語圏には日本人は誰もいませんし、ドイツにもいないですね。イタリアでも「日本人でなんとか料理を教える人はいないか」という注文があるんです。スペインや英国だってやっぱり同じだと思っんですね。

ただ忍耐を

今すぐにも料理の先生、とくに女性の方々の進出が非常に望まれるわけなんです。だからといって、歓迎されるからといって、必ずしも楽な仕事ではありません。これまでヨーロッパで

ご苦労なされた桜沢里真先生はもちろん、里真先生が大先輩なんですけれども、そのほかに川口トシ先生とか田中愛子先生とか、それから菅本エリー先生とか、相原コルネリや先生、大西さんとかですね、いろんな女性の方々が活躍なされましたので、聞かれたら分かりますけれども、それは大変なんです。

塩をちょっと入れると「何グラム入れたか」とやられるんです。「これくらい」って言うたって分かんない。ちょっと火にかけると言えば、日本では分かるんでしょうけれども、向こうでは、「どれぐらいか、チヨロチヨロか、それともどれぐらいのガスでどれぐらい、何分間か、何秒間か」と聞きますし、水もみなカップ何杯と言わなければいけないですね。

第一、舌の感覚がおかしいんじゃないかなと思うことがあるくらいなんです。本当においしい、これは自信がある、そういうものを出しても、「ああ、おいしい」とは言うてはくれます。「ハハア、分かってくれたか」と思ってますと、そのあとまた他の人が何か変なものを出して、「ああ、おいしい」と同じように言っているわけですね。みなお世辞なのかなと思って、怒ってしまう日本人の女性が多いんです。

「私が作ったのも、あの人が作ったのもおいしいと言った」というような具合で、まず、真先に要求されるのは、忍耐ということなんです。もう何が降ってきてても負けない。折れない、という、意志といいますか忍耐力といいますか、

それが要求されるわけなんです。

まあ日本女性にはそういう忍耐力はあるんですけれども、ヨーロッパ人の中に入ると、これがもうひとつ難しい。皆さん陽性ですからヨーロッパ人というのは、ほっとくとベラベラベラしゃべって、何でもかんでも自分勝手な質問を出してくる。それでまいっちゃうんですけれども、桜沢先生は、「忍耐は神なり」とおっしゃったんです。そういう、忍耐は神なりというのをどこかで読んだ方いらっしゃるんですか？（聴衆の中に挙手あり）やはり書いてあります

そういうことを書かれるぐらい桜沢先生ご自身が、忍耐の固まりなんです。見てますと、西洋人に何回でも同じことを説明なさる。これでもか、これでも分らないかと、普通なら日本人だったら、桜沢先生は怒って、「もう君はダメだ、出て行け！」ってことになるんでしょうけれども、ヨーロッパ人にはそういうことは絶対におっしゃらなかった。どっちがへこたれるか、桜沢先生のほうが頭を下げてですね、「分かってください」というふうな顔をなさる。そういう時に生まれた言葉が「忍耐は神なり」だったんだと思うんです。

パリの正食 レストランと食品店

【レストラン】

GALERIE 8

8 rue Rochebrune 75011 PARIS

☎47 00 62 44

【店】

L'ARC EN CIEL

8 rue Rochebrune 75011 PARIS

☎43 38 74 22

【レストランと店】

LE BOL EN BOIS

35-40 rue Pascal 75013 PARIS

☎47 07 27 24

LE GRAIN SAUVAGE

15 rue Letellier 75015 PARIS

☎45 79 63 43

GRAND APPETIT

9 rue de la Cerisaie 75004 PARIS

☎40 27 04 95

GUEN MAÏ

6 rue Cardinale 75006 PARIS

☎43 26 03 24

世界を語る

(2)

菊池富美雄

(ブラジル無双原理研究所所長)

■1991年4月20日、日本C I 協会での講演から

観光がドル箱

養鶏場に入ろうと思ったんですが、門番がいて入れないんです。そこで仕事で出入りする人間に聞きましたら、やはり、たえず抗生物質を投与しています。

そんな卵ですから、黄身なんて、わずかに色がついている程度です。皮も薄いんです。しかもこれは観光客向けです。一般の人間は、卵も食べられない。

キューバは観光事業にもものすごく金をつぎこんでいます。観光収入というのはキューバのドル箱です。これで稼がなかったらキューバは生き残れないです。観光的には素晴らしい魅力のあるところなんです。特に北ヨーロッパは冬場は寒いですが、ドイツやスカンジナビアあたり、カナダなどの連中が来て、どのホテルもいっぱいでした。

寒いところから来て、暖かいキューバで海水浴をして、観光をしてドルを落として行きます。そういう観光客をもてなす待遇と一般の生活とは雲泥の差です。豪華なホテルをどんどん作っています。それは一般の国民のギセイの上に乗っているわけです。

それから、キューバというものが、社会主義としてまだ発展する可能性があるだろうかというのを知りたいという希望をもって観光客がやってくるんです。それによってキューバがささえられているわけです。

人間を中心にした革命

キューバを見てきた私の結論は、地上天国というの、そんなに簡単ではない、ということです。私はカストロ大統領とも話し合い、本人の伝記も読み、最高の指導者連中、ハバナ大学の先生や現地の人たちとも話し合いました。私の講演を聞いた人たちは、ものすごく喜びました。私が言ったことは、キューバの救われる道は、本当の人間革命と社会革命、社会に中心をおいた革命ではなくて、人間に中心をおいた革命でなければならない、ということです。

これをやらなかったら、社会革命によって人間性がいっぺんに踏みじられてしまう。当然、長続きしないだろう、それには、こういう行き方をしなければならぬ、ということと言ったんです。もう涙を流して喜びまして、こういう講演をキューバに来てやってくれたのは、あなたが初めてだ、というので、今後の交流を深めることになって、南米のいちばん北寄りのベネズエラ、それからコロンビアには私たちのセンタールがあって、キューバにいちばん近いんです。そのセンタールが交流を始めています。

キューバを見ての私の結論は、人間の理想的な社会を作るということは簡単なものではない、ということなんです。人間というのは動物の中ではない、ちばん手に負えないものです。それをコントロールするのは容易ではないと思います。良い意味においても、悪い意味においても、ズバ抜け

EREWHON

OR
OVER THE RANGE

BY
SAMUEL BUTLER

AUTHOR OF
"LIFE AND HABIT," "THE AUTHOURS OF THE ODYSSEY,"
"SHAKESPEARE'S SONNETS RECONSIDERED,"
AND OTHER WORKS

NEW AND REVISED EDITION

"τοῦ γὰρ εἶναι δοκούστος δυνάσθαι ἄνθρωπος πάντα πράττειν
ἐδύναται."—ARIST. *Pol.*

"There is no action save upon a balance of
considerations."—*Paraphrase.*

LONDON

A. C. FIFIELD, 13 CLIFFORD'S INN, E.C. 4.

1920

Fourteenth Impression of Revised Edition

『もしお許し願えるなら、私の来歴とか故国を飛び出した経緯などは端折らせて頂きます。こんな話とはかくご退屈さまでしようし、私にはしんどいことですので……。手短かに申せば、どこか新しい王領の国に渡り、誰も手を付けていない土地を見つけるか、さもなければ買い取るかして牛か羊を飼おう、そうすれば故国でまごまごしているより手っ取り早く身上が作れまいかという目論見でございました。』

ところが、この当てははずれまして、なるほど、私は行った先で目新しく珍奇なものに仰山出くわしは致しましたが、金儲けの方はさっぱりだったという事は、じきにお解りなさいましよう。』

【サミュエル・バトラー『エレホン』(1872)より冒頭部分の試訳。戦前の訳だが、岩波文庫で山本政喜訳が出ている】

ているんです。

キューバでも、最初はみんな命がけでやっただんです。ところが理想だおれしてしまったんです。ロシアなんか陸つづきの他の国があつて、国が大きいし、コントロールしきれないので、くずれてきていますが、キューバは小さい国ですし、島国ですから、まだコントロールできたんです。

しかし、電波には国境がないです。だんだん世界の実情が知られていきます。それから、キューバの学者や学生なんかが国際会議や何かで外国に行つて、よその国を見でくるでしょう。そしてキューバに帰る。そうすると、これではいけない、という考えがだんだん高まってくるわけです。科学技術やいろいろな思想面でも、キューバは立ち遅れてはいけない、という機運が出ています。

しかし島国で、完全に軍部によって押さえられていきます。そういうところへ私が行ったんですが、あそこは「社会主義は絶対必要だ」という立場に立っていますから、それと自由主義とどうかみあうか、という話をしましたら、ものすごく喜ばれたんです。キューバがこれから、こういう方向に行かなかつたら、こちへ行くだろうということを徹底的に議論しました。

理想社会は幻想

そういうところから、今日のこのテーマに係するんですが、病氣と貧乏と戦争というもの

が無いのが理想社会と思われがちなんです。観念的には、地上天国、パラダイスというものは、そういうものだと思像するわけです。ところが、それは完全なイリュージョン、幻想です。

結局、先に言ったサミュエル・パトラーのエレホンにしても、あるいはトマス・モアのユートピアにしても、いろいろ地上天国を描いています。パトラーのエレホンにしても、まず病院というものが無いんです。昔、ここに病院というものがあつたんだそうだ、というふうに書いています。

ちょうど桜沢先生が『ジャックとミチ』という本をフランス語で書いて、吉見クリマックさんが日本語に訳されたでしょう。あの中で桜沢先生が現代文明をさかんに批判しています。あの本は、桜沢先生が『エレホン』という本をたたき台として書いたんだ、と私は見えています。あるイギリス人が、「エレホン」という国に行つたところが、そこには病人がいないんです。「昔、これは病院という建物だったそうだ」という皮肉たつぷりの話が出てくるんですが、病人のいない国になつてしまつたんです。

その人は、たまたまその国に行きついてしまつたんですが、エレホンには病気がない、貧乏がない、争いが無い。しかも「金」というものがない。天国というのは金がないものです。金があるうちは、まだ地獄です。ほとんどの犯罪というのは金の問題が原因でしょう。人殺しても誘拐でも、政治の汚いやりとりでも、みんな

金が原因でしょう。

この地上天国では金がいらぬ。博物館に入っている。「ハハア、これが昔使われていた金というものかね」という具合です。「へえ、キングが最高の価値を持っていたなんて時代があつたんだねえ」と昔物語になつてゐるんです。パトラーは、地上天国とはそういう国だと描いています。

したがって軍隊もない。しかし、それは理想であつて、そういうものは地上にはありえない、ということなんです。これを私はキューバでいろいろな人と議論しあつたんです。「理想」というものを突きつめていった場合にどうなるか。それは、ありえない。「ありえない」と簡単に片づけてしまつてはいけません、これは相対的なものであつて、絶対的なものではない、ということなんです。その「相対的なとらえ方」というものが大事だと思ふんです。

「競争のない社会」は？

この私たちが住んでいる世界は、競争の世界です。誰も競争なんかしたくないです。この間、日本に来てテレビを見ていたら、以前に日本航空の会長をしていた柳田誠二郎さん、九十二歳でかくしゃくとしている方ですが、インタビュに答えて、「競争のない世界というところまで行かなければならない」ということを盛んに言っていました。

柳田さんは「静座法」というのをやっている

んです。これによって我々は競争の世界から離れることが出来る、と。それを聞いていて、さて我々は競争の世界から抜け出すことが出来るんだらうか、ということを考えました。この「競争社会」というのは現実の世界であつて、私たちは、そういう関係から逃げ出すことは出来ないわけです。

早い話が、私たちが生まれてきたということが、すでに「競争」の結果なんです。数えきれない精子が子宮の中で競争して、その中でたつた一つの精子が生き残つた。そのかわり、無数の競争者が皆死んだわけです。

この「競争」ということを皆好まない。特に「平和」とか「愛」とか「自由」とかを好む。特に理想を求める人は「競争」というものに、むしろ反発を感じる。ところが、好もうが好むまいが、私たちは生まれてから死ぬまで「競争関係」から逃れることは出来ない。「競争」がなかったら大変なんです。

「競争」が素晴らしい

たとえば、今日日本では子供を一人しか生まないそうです。これは世界的な問題です。ところが、一人っ子というのは大変です。一人息子、一人娘というのは人間的に失格です。使いものになりません。それは例外はあるでしょう。それは認めます。

兄弟姉妹がいたら、競争があります。一人っ子というのは競争がないから、デレーツとして

いる。何でも親が買ってきてくれる。自分で一人じめしてしまえばいい。他人に対する思いやりもないです。わがまま勝手にしたい放題が許されてしまう。争いが無い。他人と比較することが出来ない。

ブラジルの私のところに、いろいろな青年が来ますが、一人息子、一人娘が来ると、「君はよほどしっかりしなければダメだよ」と説明してあげるんです。ショックを受けますけれども、それも相対的な問題であって、そういう欠点があるということを認識することによって裏返しにすることが出来るんだよ、今まで育つあいだにあなたは競争関係の中にいなかったんだから、これから、それを取り返すためにも、もっとひどい競争関係の中に入行って行かなければいけない、と言ってやるんです。

確かに、そういう人たちは忍耐強さがないです。「競争がない」ということは人間をダメにします。「文明」とは比較によって生まれる、と言います。「比較」ということによって、それぞれの文明の違いがハッキリします。我々が競争社会にいるということは、比較される社会にいる、ということです。

たとえば、平和運動にしても比較されているんです。競争です。平和運動といっても一つの団体ではありません。いろいろな団体があります。広島、長崎の原爆被害を二度と繰り返すまいという平和運動の団体にしても、いくつあります。お互いに別れて主導権争いをしてい

でしょう。その一つの団体の中でもグループごと、あるいは個人の間でも競争でしょう。そういう競争は避けられないです。

「アンバランス」の傑作

だから、我々の社会というのは「競争」によって進化してきたんです。地球が出来てから四十五億年たちました。そのうちに生命が生まれて、それが進化を続けてきています。それはどうしてか、というと、いつも「完全な状態」というのはなかったんです。みんな不完全なものです。

だから、たえずゆがんでいるんです。完全にバランスの取れた状態というのはないんです。バランスが取れたら止まってしまうわけです。進化はないです。バランスがないから動きがあります。進化はアンバランスの結果です。我々はアンバランスの傑作です。

一人の人間を見ても、右と左が全く同じということはないです。右手と左手が大きさも動きもまるで同じという人はいません。これが大事なことです。アンバランスの素晴らしさです。温度についても、左手の方が熱さに敏感です。お湯に手を入れても左手の方が熱さに耐えられない。そういうちょっとしたことで右と左の違いははっきりしているんです。

使い方にしても、普通右利きの人は右手を主として、左手を副として使います。人の使い方にしても同じです。あらゆる人を平等に扱うな

んてことはできません。私たちは自分の体一つを観察してみても、いろいろなことが分かります。これが素晴らしいことです。具体的であるし、手間がかからない。体というのは一つの世界です。一つの世界をじっと考えることによって、もっと大きな別の世界を見ることが出来るわけです。

そういうわけで、私は大きな宇宙のこともいけれども、やはり自分の足もとを見るべきだ、と言うのです。高い理想ばかり見ている、足もとのマンホールの穴に落ちないようにしなければならぬ。自分というものをよく見なさい。

何度も言いますが、自分というものを考えてみても、それは「アンバランスの素晴らしさ」です。「陰陽の調和をとって、調和のある生活をする」ということによって本当の健康で平和になる」なんて、そんなバカなことを考えるものではないんです。マクロビオティック運動というのは、そんなことを教えるものではないんです。

だから、現実から離れた、そういうイメージとして素晴らしそうに見えるもの、若い経験のない人たちが簡単に感動してしまうようなものによって、この運動を進めていこうとすると、その若い人たちも、ある程度年を取ってきて現実が分かると運動から離れて、長続きしないわけです。

そういう点で私たちはもっと無双原理の素晴らしさ、ダイナミックに現実即した活用の仕方を見なければならぬんです。バランスがな

い、ということの素晴らしさです。

インドへ行ってごらんさない。右手と左手の使い方は極端に違います。右手は神聖なもの、左手は不浄なものです。右手で食事をします。左手は絶対に使わない。左手はお尻をふく手です。

上と下、中と外も違うんです。私たちの陰陽の理解の効果的な仕方、いつの時代でも誰にでも出来るもの、素晴らしい結果がすぐに出るような方法というものを研究しないと、「陰陽」というものが現実から離れたものになってしまふと、一般から孤立してしまふんです。

私たちが南米でやっているマクロビオティックとか無双原理の運動は、世間から孤立した運動ではないんです。特別な講義を高い金を払って聞かなければ分からないようなものではダメです。どんな仕事についている人でも、どういう階層の人にも分かるような説き方が必要なんです。

誰でも「正食」している

「分かる」というのは、ただ分かってても役に立たない、というのではダメです。「役に立つ」ということです。そういう運動を進めないで、これが正食で、あれが邪食だというように線を引いていては誰も来ません。みんなが正食をしているんです。正食していなかったら死んでしまっています。「死ぬ」というのは、早く死ぬか遅く死ぬかの違いです。

とにかく、生きているということは、分からないなりにみんな正食しているんです。原理もなく生命観もないなりにやっているんです。たとえばビールを飲む時にチョコレートをつまみに食べるバカはいません。やはり何か塩からいものを食べながら陰性なビールを飲んでいきます。本能的にやっているんです。ただ、原理をつかんでいないから、生命観を持っていないから、結果として病気になるわけです。

みんな誰も進んで病気になるうとする人はいません。健康になろうと望んでいるんです。ところが、それが分からない、いろんな情報でかきまわされて、何がいいのか分からない。これが良さそうだ、あれも良さそうだ、と耳や目に入った宣伝にふりまわされているだけで、健康になりたいと望んでいるのは変わらないんです。好んで人と争いたいと思っている人間はいません。

私たちと同じ人生の伴侶なんです。だから、そういう人たちに、その人たちの言葉を使って説明してやらなければならぬ。社会のどの分野にも入って行かなければいけないんです。私の場合には、政治にも入っています。国会議員の連中がどんどんやっています。裁判官や弁護士、銀行関係の人たち、それから大学の教授連中の中に広まっています。

現代教育の無能力性

ここにあるのはサンパウロの総合大学でやっ

た私の講演のチラシですが、講演の題は「現代教育の無能力性について」というものです。南米でいちばん大きな大学です。サンパウロ大学の先生はもとより、他の大学の先生もたくさん集まりました。現代の教育が役に立たない、ということと言ったんです。青年たちが直面している問題、その必要にこたえるものが何もないわけです。

社会という機械の中の部分品を作るような教育です。ロボットです。ロボットと同じようなレベルの人間をどんどん作って、ただ職業的に使うだけの教育です。家庭の運命、国家の運命、世界の運命の一翼をになって、いかにして人類が生きのこるかということに貢献するかという青年を一人も作っていないじゃないか、と言ったんです。

若者が麻薬づけ

それは、ヨーロッパあたりを見ても分かります。イタリアにしてもフランスにしてもスイス、ドイツ、スペイン、どの国でも学生たちや青年が金曜日の夜から土曜日、日曜にかけて、週末にどんな過ごし方をしているか。恐しいです。スイスの公園なんか、木がたくさんあって美しい大きな公園ですが、何千人という若者や学生連中が集まって、そこでみんな麻薬の打ち合いです。警察もどうすることもできない。取り締まったら暴動になるから何も出来ない。

市長が困って協議した結果、これは押さえき

れないけれど、せめてエイズにかからないようにしなければならぬ、と。つまり、一人が使った注射器をまた別の人間が使うから、エイズがうつるかも知れない、というわけです。麻薬は防げないがエイズは防がなければならない、というので、市が注射器を無料で配ったというのです。

それくらいのことしか出来ないんです。イタリアのミラノあたりで見ましたが、土曜日や日曜日の朝なんかには、どこの広場にも注射器の使ったのが無数に捨ててあります。青年たちは現代の教育に背を向けて、学校離れです。これは北米でも日本でも高校で学校に出てこない学生が増えているそうです。北米なんか、ほとんど50パーセント近い学生が学校に行っていない。それくらい学校というものが魅力がないんです。先生との触れ合いがない。雰囲気がない。けれども、必要でもないことを教えているし、とにかく絶望しているわけです。

初めに私が、二十一世紀の主役は青年である、と言いましたが、その人たちの世界観、人生観を決めるのは教育なんです。そういう意味で、「教育」というものに焦点を合わせた運動でなければならぬと思うんです。そういうように、いろんな層に入りこんでいるんです。だから、日本でもそういうことが出来ないだろうか、というんです。

ここに集まる人たちにしても、日本のあらゆ

る分野で動いている大きな構造から、はみ出たような、入り切れないような、影響を与えることがむずかしいような、自分のことだけでフリーしているようなんですね。(笑い)自分のことを解決できる人間だけが、自分のかかわっている職場なりなんなりに影響を及ぼすことができるんです。

これは同時なんです。自分が先で、それからみんなを、なんていうのではダメなんです。ニワトリと卵がどちらが先か、などという論争がありますが、ニワトリと卵は同時に発生したという生命観の見直し、それを確認するような生き方をしなければいけないわけです。

Q / 「競争」というものはなくなるものではない、と言われましたが、「競争」と「争い」の共通する点と違う点について。

面白い質問です。私が言い忘れたことを言うように仕向けてくれました。「競争」ということは絶対に不可欠です。誰も逃げることは出来ません。ただし「競争」には二通りあります。生理学的競争と病理学的な競争です。これを混同してはいけません。病理学的な競争は、破壊的な競争です。生理学的な競争は、建設的な競争です。創造的な競争です。

どうぞ質問して下さい。というのは、お互いに勉強ですから、あなたたちも私の面皮をひんむいてやろうというくらいの勢いで私に食ってかかっていただきたい。そうでないと私も伸

びません。私もいい加減な話が出来なくなるんです。どんな質問をされても適確に効果的に答えるというようではなかったら、この運動は伸びないわけです。

講師の面の皮をひんむけない人間は去るべし。出直すべし。それくらいの気合いがなかったらダメです。討論が出来ない講演はダメです。私たちの講演会は必ず討論会になります。キューバでの私の講演会では火花が散りました。それによって、この運動に力と迫力がわいて信頼関係がでてくるんです。

本物のすごさというものは、時間がたたなれば分かりません。ニセ物はきれいで、その場で人を引きつけますが、時間がそれに答えます。私が外国で講演する時には、好むと好まざるとにかかわらず、私は日本人の面よごしをするような、あるいは日本の皆さんとのつながりを裏切るようなことは出来ません。そういう人間に、こういうことをしてもらっては困るという連帯意識があるなら、大いに私を批判するなり、面の皮をはがすなり、メッキでゴマかしているのか本物なのか、みっちり私をためしていただきたい。

きれいごとを言って、たくさんの人を集めることは簡単です。人は、ほめ言葉によってダラクするんですが、我々のマクロビオティック運動が本当に二十一世紀に生存できるかどうか、ということなんです。それには、我々自体のお互いの関係が続けられるかどうか、ということなんです。

その場限り、キレイゴトで通りすぎて、本当の出会いがない、すれ違いで終わってしまっ、後に何も残らないような出会いであってはいけないと思うんです。心に残るものがある、感動するものがあるという人間関係ならば、本当の信頼関係が生まれて、可能性が大きくなっていくだろうと思います。

日本の良さ

日本に対する愛着というものは、海外に出てみなければ分かりません。海外に行くといったら、ただ遊びに一カ月か二カ月行って、上っ面を見て、チャホヤされて帰ってきたくらいではダメです。やはり海外に住んで、あちらの人たちとぶつかりあって、ケンカしあって、競争しあって、そうすると、やはり日本というのは素晴らしい、ということが分かるんです。

日本の素晴らしさ、日本語の素晴らしさが分からないのは日本人なんです。これは、どこの国でも同じです。たとえば、英語には英語の素晴らしさがあるんですが、英語をしゃべる人に会ってみて、英語の素晴らしさが分かっている人に会ったことがないです。

スペイン語でもそうです。スペイン語をしゃべる人に言っていると、「ふだん、何となく使っているスペイン語のそんな言葉にそんな重大な意味があるとは知らなかった」と驚いてしまふんです。日本語は素晴らしいんです。その日本語を使って考える、日本人の考え方が素晴らしいんです。

いいんです。物の見方が素晴らしい、と言うんです。日本語を媒介にして交際する関係が素晴らしいんです。それが分からない、ということとは、ものすごい悲しみです。

囚人でも日系は良い

サンパウロに大きな刑務所があります。何しろ「犯罪の国」ですから一万人以上収容できる刑務所です。ところが、このごろ日系でも悪いのが出てきました。ブラジルの日系には犯罪者がいない、というのが日系人の誇りだったんです。それが二世になり三世になると、現地の人間と変わりないようになってしまっている。強盗が出てくる、人殺しが出てくる、誘拐犯が出てくる。そういうのが刑務所に入ります。ところが、刑務所の所長さんがマクロビオティックをやっているんです。その人が時々私の講習会にやってきて、「いや日本人の犯罪者は素晴らしい」と言うんです。刑務所に入れられた犯罪者でも日本人は素晴らしい、と言うんです。悪いことも徹底してやります。頭のいいのがあるから。悪い方面にも伸びます。だから、ひどい犯罪をやりますが、いったんそれがナワにかかったら、自分の罪を悔いて、法に従順にしたがうと。その日本人の態度に驚いてしまふんです。

日本人はよく働くし、立ち直ろうと努力する、めめしいところは一つもない、と。今ごろの日本人はどうだか知らないですよ。(笑い) 昔か

ら「腐ってもタイ」と言うけれども、やはり違うなと思います。

毎日トレーニングを

Q/陰陽について、誰でも、どこでも、いつても分かるように、と言われましたが、それも具体的にどのようななさっているのでしょうか。

陰陽が、誰でも、どこでも、いつでも、素晴らしい、と分かるように……。これが大事ですね。特別な人が、特別な所、時でないと分からない、というのではダメです。言うのは簡単です。しかし、いつでも、どこでも、どんな人にも、「陰陽」というものが素晴らしいということ、それを分かってもらうためには、いつでも、誰でも、そのトレーニングをすることです。

私がサンパウロで言うことは、どんな人間に会っても、まず無双原理を説くトレーニングをしない、ということなんです。どんな時でも、このマクロビオティックの素晴らしさを相手に分かってもらえるようになります。今日、これは特別な時だと思っていけません。私も特別な人間じゃありません。皆さんとあまり変わりないんです。ハズミであっちの方へふっとなで行っていて、それが舞い戻ってきているだけであって、やはり、あなたたちくらいの年齢の時には、同じような生き方をしていたんです。

マクロビオティックというのは、特別な運動じゃありません。当たり前のことをやっている運動なんです。そこに、我々の運動がたえず伸

びていくかいかないかというポイントがあると
思います。当たり前のことを大げさに、特別素
晴らしい、奇跡的なことだというように言う
と、何だ、あれは宗教か、ということになるん
です。

マクロビオティックは宗教である、と見て
いる人もあるかもしれない。新宿の駅前に行
って「マクロビオティックをどう思いますか」と
アンケートを取ってみたいですね。「何ですか、
それ?」「聞いたことないですねえ」という返
事が返ってくるでしょう。「外国から来たもの
ですか?」と言われるかもしれません。日本か
ら生まれたものが、アメリカから来たもののよ
うに思われるという、まことに嘆かわしい、恥
ずかしいことになっている。なぜか、というこ
とです。だから、実際に社会の中に入ってい
かなければいけないんです。

キューバで何を

Q／キューバのことをいろいろ話されましたが、
具体的に、どういう進言をされたのかが知りた
いんです。

キューバでは医者の方が女性です。社会主
義国では男女平等ですから、あらゆる分野に女
性が進出していきます。ハバナ大学の中に生物
学研究所というのがあって、そこで講演し、もう
一つ、衛生学栄養学微生物学研究所というのが
ありました。向こうでは医者といっても公務員
に過ぎないし営業している人はいませんから、
個人的に「私は医者です」という特権意識はあ

りません。それは有難いことです。みんなフ
ランクに話し合えるんです。

キューバは、ああいう国ですから、国家とし
てやっていい医学というのは決まっているん
です。西洋医学以外のいろいろな治療法や医学は
認められていません。だから、化膿性疾患など
は、切ったはった抗生物質を使うなどで、症状
は消えています。退行性疾患についてはひど
いんです。生まれる前から糖尿病の子供がもの
すごい数です。それから、先天性ソコヒ。アレ
ルギー、ガン……。そういうものがものすごく
多い。

結局、こういうものが治せないということ
は、生命観の欠如が原因です。社会観があっても生
命観がない。だから、生命医学というものを基
礎とした医学でなければならぬ。だから、個
人というものをもっとよく見なさい、と。個人
としての生命体をもっとよく見ることです。当
然、それが二十一世紀の予防医学に通じるもの
です。対症療法は二十一世紀には生きのびませ
ん。

二十一世紀の健康をささえる医学は、予防医
学である。それには、キューバの人たちが、こ
ういう食事をしていては、一人も例外なしに病
人ではないか、と言ったんです。

キューバはテレビが2チャンネルしかないん
です。政府の情報しか流れませんが、そのイン
タビューがありました。私があまり本当のこ
とを言ったために、ボツになったようです。い

つまで待っていても出ませんでした。

「自由」と「平和」

前にも言いましたが、人間革命をヌキにした
社会革命は限度があります。それを同時にやら
なければいけないんです。人間革命というのは
個人革命です。キューバに限らず、共産圏とい
ちばん話題になったのは、「自由」ということ
です。今日のテーマに関係にあるのは「自由」
なんです。

誰でも自由がほしい。特に若い人たちは自由
がほしい。今まで社会主義で、統制された生活、
限られた生活の中にいた人たちは、自由主義社
会の生活のことを知ると、自分たちがみじめに
なります。そういうのが知られると、もっと
自由がほしい、となってくるんです。「自由」
というものに、みんなあこがれているけれども、
特に日本の場合には自由があるから、これ以上ほ
しいという強い意識はないでしょうが、自由が
制限されていた社会に住んでいた人たちは「自
由」というものが、真つ暗闇の中で太陽を仰ぐ
ような感じなんです。

私は捕虜になって監獄に入ったことがあるん
ですが、一日一回、広場に出されて日を浴びて
よろしい、という時間があるんですが、それは
有難いです。わずかな、限られた空間ですが、
自由は有難いです。

あるいは、飛行機旅行でもいいです。飛行機
旅行は生活が制限されます。ちょっと飛ぶくら

いならいいですが、ブラジルから日本に来るまで二十四時間、乗りっ放しです。もう窮屈で窮屈でしょうがないです。着いて降りた時のうれしさは何とも言えないです。

空間的な広さというのは自由と関係があります。あるいは時間的にしばられない、ということもあります。

ロシアの混乱は、自由をどこまで認めるかどうかでもめているんでしょう。もっと認めろ、いや自由にし過ぎちゃ混乱するからダメだと。

そんなに大事な自由というものは何かでですけど、「自由」と「平和」というものは絶対に切り離せないものです。あるいは「健康」というものと「自由」とは切り離せない。だから、たとえばフランスでは「自由・平等・博愛」が旗印です。フランス革命の旗印です。

「自由」というものと「平和」というものを比較した場合に、ものすごいことを発見します。

「平和を破壊する者は自由である」という結論を私はつかんだのです。「平和」と「自由」とは矛盾するものです。「自由」というのは「競争」のシンボルです。先ほど言いましたように、この世の中は競争の世界です。

我々はどうして自由にあこがれるかというところ、自由競争したいんです。もし競争する自由がなかったら、自由があるんでしょうか。ないですよ。競争してはいけない、というのは平等主義です。競争する自由があるから、我々は見込みがあるんです。他人よりも努力すれば、それだ

けの結果がでるでしょう。それが競争です。

「自由競争」という言葉があるくらいです。我々は情報のルツボの中に生きています。情報というのは、典型的な競争です。新聞社の戦いを見てごらんないさい。私は昔、読売新聞に働いていたから、よく分かります。一秒の争いです。どちらが先に情報を流すか、と。向こうの新聞より、こちらの方がもっと突っ込んでいて、とかいらないとか、要するに内容がすぐれているか、という競争です。時間的な競争と内容的な競争です。そうして、素晴らしいものは生き残っていきます。

「争い」をコントロール

「サバイバル運動」というのが盛んに叫ばれています。いかにして私たちは生き残れるか、長生きするか。これは生存競争です。面白いことに、平和運動そのものが競争なんです。「私の方が本物だ」「こちらの方が平和運動としては、もっと力がある」と。平和運動そのものにも、競争がなかったら伸びません。時代が変わるんです。時代の変わり方の激しさは恐ろしいです。一年ふりかえてみて、ものすごいスピードで時代が変わるということとは、思想が変わっているんです。常識が変わっているんです。何もかもどんどん変わっているんです。

なぜ変わるか。競争社会だからです。好むと好まざるとにかかわらず、競争しているんです。ところが「競争」と「争い」とはどうなるんだ、

という疑問が出てきます。「争い」が「破壊」につながりはしないか、ということですよ。

つまり、我々の生存競争の中で、それが「戦争」という、恐るべき「破壊」、人類の自滅につながるような争いに発展しないために、そういう方法があるのだろうか、と世界中の人が考えていることです。

そういう心配があるところへ「競争は避けられないんだ」と、「これが現実の世界なんだ」「不可欠なんだ」ということをぶつけた場合に、「では戦争は避けられないのか、絶望なんか」ということになって、「私は戦争の中に引きずりこまれたくない。他にもっと希望の持てるものがあるなら、そちらに行きたい」と言って、誰も耳を傾けなくなりました。

ところが有難いことに私たちの無双原理というものは、「相対的絶対性」という見方から見て、争いは避けられないが、それをコントロール出来るということです。

たとえば「死」というのは生存競争の末路です。終点です。「生」と「死」というのは戦いです。家族は、出来るだけ長生きしてもらいたいと、熱が上がった下がった、脈が異常になった正常になった、で一喜一憂します。これは避けられません。ところが、その生死の戦いをコントロールすることが出来るんです。生理学的な死に方をするか、病理学的な死に方をするかです。

「生理学的な死に方」というのは、金がかから

ないんです。苦しみもないです。「苦しむ」というのは病理学的な死に方なんです。病院で死ぬというのは、病理学的な死に方です。金がかかります。「生理学的な死に方」というのは、お産で生まれてくるのと同じです。

お産も同じで、「生理学的なお産」と「病理学的なお産」とあります。「生理学的なお産」というのは、ウンコをするのと同じです。「生理学的なお産」をする場合には病院に入る必要はないんです。どの動物でも、みんな生理学的なお産をします。お産が軽いです。

ところが、退化してしまったお産は、病理学的なお産です。だから、病院に入らなければならぬ。「生理学的なお産」はウンコするのと同じですから、病院には行きません。ところが、ウンコするのに病院に行く人があるんですよ。やれ痔だ、便秘だといって病院に入る人がいます。生理的にウンコが出ないんです。病院に行くと、お医者さんが、では下剤をのみなさい、と薬をくれる。これは病理学的なウンコです。金がかかります。

ところが、生理学的なウンコは快適で、紙もたいしていきりません。安い紙でいいわけです。ところが柔らかい紙でないとダメなんというアレルギー性の人は、病理学的なウンコをしているわけです。桜沢先生は紙のいらぬようなウンコをしろ、と言われましたが、これが現代に生きてきているんです。

(つづく)

桜 沢 如 一

●マクロビオティックの原理
を分かりやすく述べた名著！

東洋医学の哲学

—— 最高判断力の書 ——

■目次／医学か？信仰か？／実用弁証法的な分類法／
東洋の無双原理／人間の起源／東洋の医学／宇宙の
秩序／最高判断力

A 5 判 15×21cm
253ページ

価 格 2,060円 (〒260)
(本体 2,000円+消費税 60円)

●7月13日(土)月例会

「夏場の食養。夏負けしない法、
暑い地域に旅行した場合の注意、
食中毒の予防と対策」

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)

(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

桜沢如一先生・桜沢里真先生

お二人の写真をお願いします。



●写真の大きさは約250ミリ×200ミリです。①②③はモノクロ、④はカラーです。
①②③は各2,000円、④は2,500円（消費税込み）。送料は1枚でも4枚でも210円です。
本誌同封の振替用紙で、「何番の写真」と明記して日本C I協会あてお申込み下さい。

『5/19 久司道夫・来日講演ビデオ』

● 5月19日、東京・三宅坂ホールでの久司道夫先生の講演ビデオ発行!

*テーマ/「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」

*主な内容/人類の種としての退化、絶滅の危険性。米国の各種病気の増加、食生活の変わり方との関連、ベジタリアン食、60年代からのマクロビオティックの提案、上院の食生活改善目標、一般人とマクロビオティックの人たちとの健康度比較、エイズ、ヘルペスの実態、久司夫人のあいさつ、平和な世界の建設など

*135分 *VHS方式のみ

*価格/5700円(消費税込み) *送料/360円

※注文の方は振替用紙で「東京0-194125日本C I協会」へ6060円送金して下さい。

日本C I協会 〒151 渋谷区大山町11-5 ☎(03)3469-7631(代)FAX(03)3469-7635

久司道夫

日貿出版社 刊

マクロビオティック健康法

2060円

マクロビオティック食事法

(上) 1800円

(下) 2300円

(いずれも消費税込み)

お申込みは同封の振替用紙で日本C I協会へ。卸注文承ります。



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”の総検造りのスバラシイ道場で、経験あるベテランスタッフでの親身な奉仕で“人生もう一度飛び出そう”してみませんか。●まず毎月1～8日の研修合宿に来て下さい。

指導者養成コース

- 道場をやりたい人 (自宅を支部道場として経営可)
- 根本的に体質改善をして自立したい人

無料進呈中『宿便とり』リーブル出版 ¥850 返信切手 210円同封し申し込み下さい。

体質改善と
人材育成の

財団法人 修学協会 温泉道場

〒413

熱海市伊豆山1062

☎0557(80)2101

共に歩こう「生存への行進'90」



「生存への行進」も九州を半ばまで進み、いよいよあとわずかになりました。去年5月に北海道を出発してから、一年がすぎました。

広島、長崎では被爆者の方から体験談を聞き、佐世保では、地区労の軍事研究家の方に米軍基地の様子を話していただきました。湾岸戦争の時の動きなど生々しい話を聞くことができました。

途中、沖縄へ渡る船賃を得るために皆でアルバイトをしました。その後サポート車（荷物を運ぶ自動車）のエンジンが故障し、廃車にする、というアクシデントもありました。

福岡県小郡市では、福岡式自然農法に成功した牟田さんを訪ねました。

福岡正信さんの開発したクローバー草生・小麦連続不耕起直播法で、これまで多くの人が失敗した除草技術のコツが分かったということで、そのくわしい実践法を聞きました。

田んぼの地表にワラをしきつめ、クローバーをまいておくと、春クローバーがしげり、他の草は生えません。そこへ、もみ種を入れた粘土団子をまきます。粘土団子種子はクローバーの葉に隠れて、直接雨が当たって、水に溶けくずれたり、鳥にみつけれられて食われるのがふせげます。

もみ種が発芽し、少し成長したある時期（クローバーが稲を圧し殺そうとする時期）、田んぼに水を張ると、水に弱いクローバーが枯れ、敷きつめられたワラの表面をクローバーの葉が

おおい、地表面に暗湿部をつくり、クローバーのアクと相まって、雑草の生えるのをふせぐのだそうです。牟田さんは、このコツが分かれば、この農法がひろまるのではないかと期待されていました。

各地でさまざまな思いや立場から農にとり組んでおられる方々にお会いしました。近代農法、有機農法、自然農法について、おのおのに感じたことを書いてみます。

近代農法は、生産量を上げるために、石油製品を多量に投入しています。多収穫のための一定のマニユアルも研究されており、非常に工業的な方法だと感じます。この方法は食品をいつでも、安く供給するという消費者の利益にこたえようとした結果だと思えますが、反面、食品汚染が、消費者の方にも問題視されるようになっていきます。

有機農法は、農薬や化学肥料といった、有害性の疑われる化学物を使用せず、有機肥料による農法ですが、農民にとっては、重労働であり、収穫も安定しません。安全な食べ物を目指したい人や、社会的使命感から情熱的に行なっている人が多いように思います。有機農法によって、社会改革をめざすひともいます。

自然農法は、最初うまくいかないことが多いようですが、成功すれば年を重ねるたびに、土が豊かになり、手間がかからず楽になり、自然に対する知恵や感性が豊かになるように感じました。自然農法の特長は、太陽エネルギーや、

作物の特性をフルに活用し、コストがほとんどかからないことです。

消費者の方々も、大切な食の問題ですから、一度いろいろな農法に触れてみられてはと思います。消費者のあり方が農業を大きく左右します。

柳川市では役所の平松さんに、掘割の話を書きました。柳川市では、有明海が満ちると海水が川をさか上ってくるため、昔から、水の管理のために掘割が機能しており、水の文化がすっかりかわってきたそうです。しかし、上水道の整備や、水田の減少などのために、しだいに管理されなくなって埋没し、廃止されようとしていたのが平松さんたちの努力でよみがえったそうです。

平松さんは生命の源である水の問題について、いろいろ話して下さいました。水道が整備されましたが、都市部では浄水器をつけなければ、生水を飲めない状況になってきています。平松さんは、上水道と下水道を分離するのではなく、排水をできるだけ家庭の近くで浄化処理して川にもどし、循環させなければならないと考えておられるようでした。また都市部で水田が減少したため、保水能力が低下し、川が氾らんする問題など、水について根本的な見直しが必要になってきているのではないかと考えさせられました。

古来日本の神道では、米と塩と水を供えています。この三つはどんなに文明が発達しても重

要なものです。最近その汚染が問題になってきます。塩については伊豆大島で学んだ小島さんたちが高知で行っている「生命と塩の会」をたずねましたが、海水を結晶させるという単純な方法を実行している所が全国で二カ所しかありません。

文明化の進んでいく中で、私たちの内なる自然性を保つため、身土不二の原則にもとづいた自然な食、水、塩を確保しなければなりません。日々旅をしていると、ふだん私たちの過ごしている日常生活というのは、非常にせまい世界の中にあることを感じます。私たちは日常性の中で、その限られた生活が身について、それがあたり前だと思いついていないのではないのでしょうか。電気をふんだんに使い、石油にたよります、経済を成長させなければ、生活がなりたないと錯覚しているのではないのでしょうか。そして感性がマヒし、本当に大切なものを見失っているのではないのでしょうか。

いったん日常性から離れて自分自身にかえり、より広い世界、自然の姿に出会う、歩く旅は大変貴重な体験になると思います。

九州は梅雨に入り、雨がちの天候です。雨や炎天下の中を歩き、野営を続けたこの一年を通して、気候の変化に対する適応力がずいぶん高まったのを感じます。そのことは、内なる自然への感性がいくらか回復したことではないかと思っています。

この一年、行進のメンバーの移り変わりもあり、また、しばらく皆と離れて一人で歩いたこともありました。一人で歩くと自分の弱さや、自分を助け生かしてくれる力をより強く感じます。行進中、さまざまな困難もありましたが、困難の中でこそ、瞑想や祈りの状態になれるのではないかと思います。

行進を通して得たものを、今後どう生かしてゆくかが私たちに課せられた課題です。それが行進中お世話いただいた多くの方々へのご恩返しにもなると思います。

自然農法の福岡正信さんに粘土団子種子のつくり方を教えていただきました。私たちはさっそく、自分でつくって種まきをしました。福岡さんは種子のもつ生命力を強調しておられました。一粒万倍と言います。私たちにできるのは一粒の種をまくことではないかと思っています。

合掌

(三輪政人・行進団)

●お譲りください。

桜沢如一先生の次の本を求める方がいます。ご不用の方、お譲りください。

『食養講義録』『自然医学』『人間この未知なるもの』『新しい栄養学』『食養料理法』『世界無銭武者旅行』

日本C-I協会

インド編〔続〕

—15—

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〕

●May. 10. 1954 C111信

悪魔の子のウデくらべ

アチャリヤの△の良さの見本はモ一十分見たらう。その悪さも。君たちの▽の悪さもこれに劣らぬモノだ。この▽△の双方をつきまぜたら、▽△の良さだけ残るだろうと思つたが、ドーヤラそうでもないらしい。アチャリヤの△をためるためにすら、君たちの▽の悪さが役に立たないとすれば君たちも考えねばなるまい。自分の最大の欠点さえ役に立てるコトができない様ならイヨ／＼肩だ。トテモ君たちの手ヌルイ手法ではダメだ。スグ断食をやらせるか、追放するかだ。それも出来ないなら君たちは彼の△悪の招く費用を全部背負ってやらなくてはなるまい。生活ひと小使と旅ヒを。それが出来るなら結構だ。自由にMIにとどめてよろしい。できないなら、ほり出して苦勞をさせてやる事だ。ソレより外に彼を救う道はない。トニカクこれで君たちは極△の悪さと云うモノをハッキリ見た。そこで▽の罪のフカサも分つたろう。それだけでも沢山だが、モ一歩進んで、自己ヒハンをしたらドオカ？ 彼の悪さを改める事は君たちの目には造作もないコトだ。君たちの悪さもソレと同じだ。造作もクソもないモノだ。それを大切そうに君たちは死守しているのだ。トニカク一日も一時間も早く彼のために、君の為にスグ最善の方法をとれ！ これ以上私の時をとるな！〔欄外〕「二大インド人」の出版の為リマがマサカノ時に用意してきた装身具一切を売り払って十万円をこしらえ印刷する事になった。（これは今リマに内緒で書く）黒光様にこのリマのヨロコビをお伝えするといふ。（一日五アンナで生きている私たちが、こんな金を出せるのもフシギだ。リマが生れて始めてもった装身具がミナなくなつて、クビの辺が淋しい。先日領事カンの夜会に招かれて行ってリマは余りミナが美しい装飾をつけているのでキョロキョロしていたらしい）

●May. 20. 1954 C11111信

Dear Mitio

カルカッタにて 如一

全く Oppenheimer 告発にはあきれた。これで最高の科学者でもその判断力が科学である以上、第二―第四以上のモノではないコトがよく分る。水バク論、一度君の方からWGえ投げてほしい（世界中で同様第三判断力の反対論ばかり）。ドーモ君は▽になりすぎていてのではないか。六大条件は大丈夫か？

当地の氣候えの順応は実に六カシイ。治療で成績をあげているが、滞在二カ月以上許さない――ソコデ大きく出て一年滞在としたらトモ六カシクなってきた。ところがある日警視庁から高等官が訪ねてきて、日本語を週三時間、学校で教えてほしいと云う申込。セワシイから拒絶したが、ドーシテモやってくれと云ってくる。止むなく承知したら、早速一年滞在延期許可。現金なモノだ。その中に帰化手続が進行する。

生れて始めて英語の本を出版する。英語が心配だがヒ用も心配だ。六月初めに出る。私の英語、全く独学の英語を君に見せるのはウレシイ。ダレも直してくれないのだ。相当な人に見せたが、これは直せない。直したら Indian English になってしまう。むしろコノマ、の方がいゝとにげてしまふ。君の本はイツ出版になるのか？ 61翁に負けるなかれ。

●May. 21, 1954 215 信

■マキコ来る

UPI の出来る事を聞いて、ホントーニ自由人志願者ならスグ、海を泳いでゝも来るべきだが、MI や会員の中にソナナ配が入道雲の様にモク／＼湧き上るのが見えない。これを悲しむのは間チガイだ。キワメテ当然な事だった。しかしマキコは来る。シカゴからマキコがくると云って来た。同じ東洋の五千哩の日本から一人も志願者が現れないのに、二万哩向うの丁度地球の裏反対側のシカゴから一人の娘が来ると云う。何と云うウレシイ便りだろう。まだ見た事もない娘だが、造作もなく、自然に動いてくる。まだ彼女はUPIの事を知らないのに来る。UPIの話をきいても（その世界的シグニフィカンス〔重要性〕が分らないので）スグ海えジャンプして泳いでくる、と云う決心をする人間がMIやCやWの読者の中にいない、

としたら、「茶の本」が六カシイ本だと云うコトがヨク分る。この本は、シャンチニケタン（当市より三十哩）の客舎で、時のカーゾン卿の英国政府に追放を余ぎなくされた（岡倉）天心がペンをもって応戦するために書き出し、逃げ行く途々のインド・ホテルの客舎でかきつけ、敵の本国の首都ロンドンについて出版し五十二年後の今日までよまれている本だし、五十二年後の予言をした本だ。この本で一躍天心は世界的に知られ、ボストン博物館に東洋部長として迎えられる事になったのだ。その当時天心に親しくしたヘマンドラ・ブラサド・ゴース翁（日本の〔徳富〕蘇峰翁の如き人、全印新聞界の元老、生きのこりの革命者）が、今私を息子のようにセワしてくれている。UPIは天心のユメの実現の参謀本部だ。このユメの大きさが分る人間が私たちの仲間に一人もいないと云うコトは何と云う大きな嘆きだ!!!

●May. 22, 1954 216 信

特信、アチャリの暴信について

（ナント云う恐しい手紙だ。君たちはコレホド恐しい手紙を見たコトがあるまい。◎スグ返セヨ）

恐しい暴信をうけとった。戦慄するモノがある。これを見たコチラの人々はMIをこの世の地獄だと思ふ。

なぜこんな手紙をかゝせたのか。すでにBeck大使その他にMIのヒハン（彼独特の目で見たまゝ）吹張して廻っている。これでは今後ヴィザがとれなくなる。なぜ始めから私の云った通りに指導しないのか。ソレは君たちのオセンチからだらう。オセンチと云うモノはエライ事になるモノだ。こんな根も葉もないことを宣伝されたら、ドンナ迷惑をうけるか。せっかく芽をふいた私のUPIがふみにじられるのは必然だ。私はソナナ事は意にもとめないが、君たちが、また全国の青少年がドンナニ迷惑するか分らない。

これでもオセンチと確定性を清算しないなら君たちはミナ大変な悲しむべき犯罪の共犯者になってしまう。スグ善処すると同時に日々成行キを報

告せよ。なぜ2週間前に彼を好むまゝに出さなかったか。スグ彼に取消文をかくせる事。その上で快く追放する事。

私は何もカレに拘束していない。彼もまたしていない。私はカレの日本行きには極力反対で通した。出発前十分間に、お行ギをよくしろと云う事を教えただけだ。

● May. 22. 1954 Calcutta C-17 信

Dear Acharya

①私は始めから君の日本行きには極力反対した。だから一文も補助していない。②君が君の(または他人の)金でゆくのは自由だから妨害するわけには行かなかった。君の目的は崇高なのだから、君がソレを実現すればケッコー千万だから。③君は感謝をしないで苦情を訴える。そんな手合は日本では相手にされない。④新しい社会に適応性のナイモノがどうして世界平和や自由世界に入れるか。⑤君は君の意志と判断力で渡日した事を忘れているのではないか。私の意図で行ったのなら君はドレイだから、ソナ事はあるまい。金も旅券も自分でとってきた。君は自分の力で世界をよりよくする力があると信じて行ったのではなかったか。ガンジイは自力で戦いぬいた。君もソレをやると広言したではないか。ソレに人にばかり頼って生きているではないか。⑥君はM-Iの生活を蹂躪している。その日々の行状はつぶさに報告されている。君自身ダレよりもソレはよく知っている。ソレホド気に入らないなら、M-Iを改造するか、自ら独立すればよいではないか。君は自由だ。しかしこの辺で方角を改めないと、インドでの恥さらしと苦しみと悲劇をまた再演する事になる。今度は息子アナンダの死くらいではすまない、国際的になっているから。スペテは君の判断力が第三以下である事を証明するバカリだ。アレホドたびたび、私の老人の貴重な時間を殺奪して君は判断力の発生学をき、自分のソレを検討したハズなのに、君は日本につくと最高審判者の様な錯覚におちている。M-I人が君のドレイだと思ったのに、ドレイになってくれないので、私にドレイ所有者と云う名をつけた。まず君の自由の大きさを見せて見たまえ。

全くの異郷で思うさま(セメテ私くらい)(一文ナシデ)やって見せよ。Miss Raoは去る十五日出帆した。

チャンドラ・ボースやビハリ・ボースに向かって、そんな家にすむな、ソナナ生活をして独立運動は出来るハズがない、と云う人が一人でもあったか。君はソレを私に向って云う。私は君とちがって(二人のボースの様に)何か仕事をして皆に喜ばれて、拒絶しきれなくて今の境遇に甘んじている。何時でも捨てる、ミナが許してくれるなら。君は私の家でさえ自ら存在を許さないのである。

アチャリヤ——三十日間くらいガンジイの様に断食してよく考えて見よ。君は君の意志で出かけた。マサカ私から帰りの旅ヒをとるツモリではなかったらう。往きの分さえ出さないのだから。まだ私は忘れないだらう。何回も「金がない」と泣き言を云ってくるたびに私はワザと蹴とばして上げた。そのオカゲで金ができたので、ソレは私が「金ナンカどこからでも取り出せる」と云う事を悟らせるためにやった事だ。ソレを君は自分のした事とも思っているのか。

□帰りたいなら自由だ。ダレも妨げはしない。君は自由だ。インドでやった様に乞食をして他人の金をウマクかっぱらってくるか。ソレが卑怯だと分ったら、サキニ広言した様に「Swabhinav」をやって得るかだ。コトバができないコトはない。ソレ位の金の相手ならミナ英語は分る。分らなくても、自由人ならやれる。現にガンジイやビハリ・ボースやチャンドラ・ボースはミナやっていた。

□自分の生活ヒさえ出さない様な男にダレが世界平和建設をたのむか?

□君は私にズイ分借金をしている。何十時間と云う時間を!!! Pat, Sen, Jyotiその他の人々にも沢山負債がある。オマケニ仕事の方でも毎日沢山金を催促にくるので私は全く困っている。私に仕事を一任したナンテ、ウソをつくものじゃない。イツ君は貸借対照表や決算書や棚卸表をもってきたか? 君は借金のリストさえ渡していないではないか。今日も200Rsとりに来た(君の手紙をもってきた)君は小切手帖さえのこして行っていないではないか。出発十分前にソ、クサとやって来て「仕事を見てくださいるか」と云った時、私はOKと云った。私はドンナ事でもOKする。すべき事な

ら何でもOKする。たゞ君の自由を損じる事(例——金をやる)はOKしない。

約の通り「仕事を調べて見た」。しかし全く帳ボもなし、リストもなし、借金とりばかり毎日やってくる。こんな「組織」と「経営」ではドンナ小さな事業でも成り立つ訳がない。第一、ジャマダに数カ月月給をやっていない。しかも自分はスキナ事をしている。(私は他人に借金をしてゼイタクはしない)。万が一借りたら必ず期日に返す。だから君の大赤字のインチキ事業は私が取り上げる前に死んでいたのだ。

□一飯を食うにもまず平頭低身して感謝せよ。(君がモシ、養って宿めてやっている男から、大上段に苦情のバク弾をくらわされたらドオスるか?)

□君の無軌道ブリでは君の目的はホラカサギか誇大妄想に終る。

〔欄外〕MI人よ——君たちは私の忙しい時間をこんな手紙をかくコトにまで取るのか。こんな単純な無邪気な青年にドオしてコンナ恐しい暴言を私にたゞつけさせるのか?

●May. 26, 1954 218信

社会主義の父

十才で奉公—二十才で社長—八十八才で死んだロバート・

オーエンの自伝

「負うた子に教えられて」と云うコトバがある。MIの青年の一人から送られた、神田の古本屋で見つけられたオーエン自伝二冊(各40円)をこの三日つづけてよみ、つくづくこのコトバを思う。こんな本をよんでいると、カルカッタの猛暑もスッカリ忘れてしまう。これは大きなプラスだった。私はうれしくてアリガタクテたまらない。これはスバラシイ本だ。君もぜひすぐ一読したまえ。こんな本が40円とはウソの様だ。スグ百冊位卸元から求めて、ミナに分けるコトだ。これはトクニ君の爲にかゝれた88翁の自伝だ。十才で奉公に出て二十才で社長になり、三十才で社会主義運動を起し、四十才で各国々王と交わり、全世界をおどろかした学歴のない陰性な少年の物語だ。彼は社会主義の父であり、新教育法、工場法、失業対策法、

消ヒ、生産組合、労働組合などの生みの親である。

以前「ロバート・オーエン伝」をよんだが一向感銘をうけず、大いに失望してスグうりとばした。美しい本だったがツマラナイ本だった。これをよんで私はおどろいた。正直な私は舌をまいた。何と云うケン虚な、何と云うヤサシイ、何と云う力強い、何と云う創造力のある人だ!!! こんな人は大学出を数千万人あつてもオソラク一人も見つからないだろう。こんなスバラシイ自由人、こんなスバラシイ健康人、こんなスゴイ勢力のある人はメッタにあるモノではない。

彼は一七七年五月十四日生。マルクスより47年長。十才で奉公にハルバル都会えやられるが、それまでに「たいてい毎日一冊本をよんだ」とある(5頁)。(私が日本を去るまでヤハリ「一日一冊」でいた事は君も知っている。時々一晩に十冊もよみ破って、翌朝のセミナリーにもっておりてミナに分けて上げた)。私も六七才頃から一日一冊でズーッと通してきた。

彼は七人兄弟! 十才で小僧になり、一年間無給、二年目年八ポンド、三年十ポンド小使をもらったが、親からは十才以来一文ももらわなかった。しかも二十四才の時には五百ポンドの年給の人を使える人になっている。ドオシテそんなコトができたか。そのヒミツがこの本にくわしく出ている。君はソレをよむと全く新しい第一歩をふみ出すだろう。

彼は十八才で紡績機の工場を経営する。二十才で年三百ポンドの収入。五百人の職工を指導する。その上、一二〇番以上の細い糸を造る方法に成功している。しかもカレは英語を完全によみ、書き話す事も出来なかったほどのウェールズ人の田舎者。

彼は『ダレでも自分の運命を人間は自由にするモノである』と云う主義をもっていた。カレは全くPUを知っていた。そこで人間改造による全世界革命を企て、教育によってソレを実現するために六十年間戦った。カレは正食を知らなかったけれど、正食を実行していた。彼がPU少くとも判断力の発生学や大脳の生理学を知っていたら、ソレこそ大ヘンな革命を完成したにちがいない。こんなエライ人に、こんな自由人になりたかったら君は、彼以上のモノをもっているから、PUや正食を知っているから、ソ

レに他の人々と全くちがった角度からこの自伝をよむ事ができるのだから全くワケもないコトだ、と云うコトには君も同感するだろう。君が君の将来の或る時代に君の子を彼のような自由人にしようと思えば、君は十才まで手許に子をおいてアトはたゞ放り出すだけでいいのだから実に楽な事だ。彼はモ一三十才台には各国の皇帝をさえ引きつけて、小さなスコットランドの田舎の村を世界に有名にしていた。私は今UPIの設立案をねり返しなから、この本をよんで実に大きなモノを得た。君はこの本をオソラク、十回以上よみ返すだろう。私の様に61才になってからでなく、若いうちにこれを十回よんだら、君はドンナに大きなトクをするだろう。この本は赤線だらけになってしまった。少くともこの本は各四十万円のネウチがある。

● May. 27, 1954 219信

事務 M え

〔略〕⑩黒光氏は再生インドの母として、歓迎されるべき人だ。日本は二千年来インドに大きな恩恵を与えられているのに、マダ一回も返礼もアイサツもしていない。ワズカニボースのINA(インド国民軍)、IIL(インド独立連盟)によって、大きなお礼をしたが、実はソレが黒光夫妻と頭山氏だけの力であるのだ。私はその穴を埋めるツモリ。(黒光氏にこの決心を伝えよ)〔略〕

● May. 27, 1954 220信

食養屋の食養しらず

ジャンヌがたおれたのも、Lが逃げたのも、Aの失敗もEの逆ジャンプもMのトボケも、シモーヌの御免なさい機銃掃射も、Pのウヌボレも、Rの間ヌケも、Eのヌクメ屋さんも、Tのオセンチも、Bの顔がまたこわばった風船の様になっているのも、Eの老婆顔も、ジュリヤンヌのフラックもミナ所詮は食養屋の食養しらずの一枚看板である。君たちは万病の根源、不幸の源を一挙に爆破する生物学的、生理学的人間革命バク弾をもって

ながら、世界を征服する事さえできるカギをもっているながらアチャリヤの△を▽にする事が出来ない。

三カ月前の彼は斗牛の様な猛獣なカオをしていた。ソレを二カ月かゝって全くの別人にした。三日も嘔吐をした。しかも彼は自宅で食事をしていった。先ず彼は狂った牛だった。ソレをWPCに冒険をする程にしたのだ。そしてM一え軟禁したのだ。ソレに君たちはますます暴れさせ余波をインドまで及ぼしている。大使館はM一に要注意のマークをつけてしまった。これだから食養家の食養知らずの毒性性は大きい。論語ヨミの論ゴしらずと神道精神主義が日本を亡ぼしたのは「むすび」のT156号にかいた「神勅相違なければ」の予言の通りだ。

君たちはM一を亡ぼし、WGを亡ぼし、自分の運命を爆破するのだ。一人もM一に食養の分った人がいない!!! こんな子供を▽性にするのはモ一三日もかゝるまい。食事さえたべてくれるなら!!!

▽を△にするには三年もかゝる。私は自分を△にするのに40年間一日も一時間も休まずに努力しなければならなかった。(君たちは三カ月の努力もできない)。しかし△を▽にするのは一日で十分だ。

ドオシテかくもカンタンナ事が君たちに分らないのか? その頭——判断力の機能と構造を解剖して見れば分る。ドレイ根性、第一判断力なのだ。ロバート・オーエン自伝をよむと、よくコレが分る。彼にはこの生物学、生理学がマダ分らなかった。ソノ為88年の一生も「空想的社会主義者」なる名を獲得するに終った!!! 何と云うスリルだ!

● May. 29, 1954 222信

相馬英雄様

ボース伝第一巻目下印刷中、第二巻も脱稿、ヤ、小閑を得て「アジャのめざめ」の四度目のよみ返しをやっています。今さら、貴兄の簡潔なペンに敬意を表します。恐らく貴兄はまだインドに來られた事はないのでしよう。ソレにもかゝらず、よくも分りにくい、マギラワシイ、印度人の名を沢山、正確に記録されたものだ、とツクツク感心しています。四度よみ

返して、またボース氏を憶う、悶々たる心がこのペンをとらせました。今日は印度の蘇峰先生とも云うべきヘマンドラ・プラサド・ゴース氏が自ら全新聞界の重鎮をあつめて、「ボース伝」の刊行により一大新国民運動の火ぶたを切つて下さる日です。数日中に私はボース氏の生家を訪ねる予定です。ゴース先生はスデニ小生「ボース記念館」設立案の実行に着手して下さっています。ヤガテ印度独立連盟、インド独立軍の祖母として黒光氏をお迎えするまで努力するつもりです。その時はぜひ貴兄も御同行下さる様、今からお願ひしておきます。

先月私は日印文化協会を組織し、当地一流人士を応援者にしましたが、その書記長として、私の秘書K・C・ダス君(57才)が選ばれました。彼は往時の革命党の斗士です。その下にまたA・K・パンディ君を頼みました。彼はボースの薫陶を受けたアジア郷生の一人で、よくアナタ方の事を知っています。(略)

モハサバ首領サワルカル氏(74)のバースデイ祝賀祭が、昨日は全国で行われました。当市でも四カ所です。氏から著書を全て贈られましたが、これでボース氏と氏の交渉の一端が分りました。しかし他に沢山ボース氏と連絡のあった同志があるのですが、出来る事なら私はソレラ全ての人々に「ボース伝」を配り、インド独立軍の続編(ベダンタ哲学による世界制覇)の伏線にしたのと、今一つは第二巻のフロクとして、それらの人々の訪問記を書き上げたいのです。御多忙中恐縮ですが、御記憶のあるモノをお知らせ下さい。トニカク当地の人々は非常にボース氏の活動について詳細を知りたがっていますし、当地には何も材料がないのです。ナンでも結構ですから、貴著にもれているコト大小細大を問わず御提供(トクニサワルカル氏との通信を)願ひたいのです。小生の本は、インド人向きに日本事情、日本思想の解説を加えたモノですから貴著の完訳ではありません。しかし小生の全力をボース氏の印象を全インド人に焼きつける事と、俊子さんの面影を伝えてインドの真の独立のために女子教育革命運動の緒をつくるために注いでいます。覚つかない英文綴り方の処女作ですが、ゴース先生の綿密な校訂をえ、序文まで頂きましたので、ある程度目的を達成するモノと思います。

こゝに改めて貴兄の御後援をお願いすると同時に、貴著に最大の敬意をいたします。(略) フシギナ因縁を深く思いつゝ、 如一

● May. 29, 1954 2624 信

『ジュネーヴ人の手紙』

『破カイの爲の道具は原理なき技術であり、技術なき原理は空想である』と云うコトを昨日はまたツクドく考えさせられた。サン・シモンをよんだからだ。

一七六〇年十月十七日生れ! ロ・オーエンより11年の年長。27才でスペイン国王にマドリッド運河を進言したり、相場をはじめ、30才で百万長者になり、37才で物理学々生、41才で医学生、45才で無一文のドン底におち、筆耕生になり咯血し、社会主義、サンジカリズムの主唱者となり、六十何才かで死ぬまでドン底生活。今では三大社会主義者(フリーエ、ロ・オーエンと共に)と云われているサン・シモン。この人の一生はオーエンの一生と共に、今このカルカッタのドーガー邸のお城の様な一室で、ベダンタ哲学のルネッサンス(PU)による人間革命の世界戦線に立つ私に深い感銘を与えた。今日はスグ傍の英国図書館(これが私の読書室)で、さらにこの三人の事を調べて結論をかくつもり。

30年前フランスのビレネーの山中で始めて耳にした時から忘れられなかったサン・シモンの名が今ではハッキリ焦点を合わされた。自伝をよんだ。しかし、オーエンのとちがい、少しも私生活のことがかいてない。今日、午前中に私はソレを知悉したい。

彼は50才から始めて彼の畢生の仕事にかゝっている。私は60才から! 10年おくられている。サン・シモンについてレニンは『マルキシズムの三つの源泉』(独の哲学、英の経済学、仏の社会主義)の中で仏の社会主義を高く評価している。しかしサン・シモンの名はソノ実より広く知られすぎている。その訳は、カレの思想が、エンゲルスの「空想より科学え」「共產党宣言」の中でハッキリ重要視されているからである。実際エンゲルスのサン・シモン評価は大きい。弟子の中からコントが出てくる。

彼はオーエン、フリーエと共に「新しい秩序」の絶対必要性を絶叫している。これが三大空想社会主義者の共通点。しかも三人ともその「新しい秩序」の実体を発見するコトができず、たゞモーそれを絶叫するだけで多難な生涯をとじた。三者共、宗教打倒を力説した。だから宗教や旧勢力から圧迫された。

私たちはその「新しい秩序」を実用弁証法と訳出し、魔法のメガネに作り、少年少女にさえ分るモノとし、生物学や生理学に應用して新しい医学と云う実用的で、最も切実な人間の道具をさえ造り出している。この辺で私の舞台にカーテンがおりののだろうか？ ルイセンコの様に弁証法を農業にまで應用する方法を示す人々や医学に應用して革命的な成果をあげている人々をソ連は多数にもっている為に今米國を狼狽させている。ミナ私のやってきたことバカリだ。私の仕事はドーヤラ今出発点にさしかゝった様だ。この本を見つけてくれたEは私に大きな新しいQを考えるキカイを与えてくれた。これをよんでPUを再認識して起立する青年はイツでてくるのか？

● May. 31. 1954 C2CUG 信

「ジュネーブ人の手紙」(2)

或は『フィッシャーと云う人』附「マンガの恐しさ」

「人はスペテ幸せである。不幸な人はアフレナ罪人である」

(この本は二十冊安く求めて地方で手に入らぬ人々に提供してあげる事)
昨日私は増山元三郎君を迎えて楽しい一ときを話した。同君によって始めて私は統計学が推計学に変わった事、その推計学ではインド人が世界の権威であるコト、このインドで同君がミソや醤油を作る方法を研究している事(日本のミソ醤油ではスグかびになってしまう。そこでインド独特のスパイス(香辛料)を用いて雑菌を防ぐ方法を考え出す必要がある)、ソナナことも推計学の一つの應用である事を聞いてズイ分面白く思った。ツマリ統計学と云うモノは予測や判断や洞察の技術になりつゝある。ツマリPUまたは易の方向に向いつゝある事を知ったワケ。

英のフィッシャー氏がこの推計学の先鞭をつけた人で、その経歴が実におもしろい。キット十月以後の生れだろうと思う。小さい頃から目が悪く、『砂糖は決して用いない』、『ポケットにいつも塩の小瓶をもっていて、紅茶にでも何にでも入れてのむ』——これを聞いて私はハラを抱えて大笑いをする思いで、息をころして話のツズキを聞き入った。本能だ。最高判断力がダレにでもあるのだ。クモリやクルイはあっても、ソレを教育と云う五色の毒で害されていないモノは、ポケットに塩の小瓶を入れて歩く位の才覚は出るモノだ。ミス・ラオ博士がハンドバッグからゴマ塩をとり出して人の前でもドコでもパク／＼やって人をおどろかすのを思い出しておかしくなる。

年末にフィッシャー氏が来る。会うキ会が与えられ、ばオモシロイと思う。フリーエ、サン・シモン、オーエンをよんでも、ミナ長い人生の旅路の涯にPUの登山口に辿りついて息がたえている。私たちはチト幸せすぎるではないか。統計学から推計学をコツコツ一生やって最後にPU登山口にヤット辿りつく様な人のある事を思うと、ヤハリ、これではいけない、と反省する。早くPU登山近道と特別な身こしらえを広めなくては相すまぬと思う。(中略)

五月半からの夏休みが七月に終ると、二つのアウルヴェダ医学校でのANSが始まる。第一回のチタランギヤ氏は第二、第三のにも出席すると云う熱心さだ。ソクラテス(第四)組ANSはソクラテス君の家で試食会を月一回やるが、会場は私の家にした。この第四組は第二組からの卒業生がミナ入る。その中に一人占星学者が一人いる。占星学はインドでは現代の生きた学問だ。先日モアラハバット市長が占星学の大講演をやったことが新聞に出ていた。この占星学者はアイヤーと云う人だが、リマは失礼千万にもチョンマゲさんと呼ぶ。ホントーニちゃんマゲを結っているからだ。ネールの本に出てくるコモリン岬の地方の人で、トテモ熱心だ。それは占星学をPUで世界的に組み立て直すのだと云う為だ。

これらの人々がみなラオ博士の様にイジラシイほど熱心に好物を全廃して、グン／＼スバラシイ生理的進境を見せてくれるので、私はウレシナミダにくれると云う心境——これでUPIが出来上ったらドンナ事になるか

——想像もできない。しかし、日本に残した仲間、M Iの子ら、会員諸君の事を考えるとスッカリ冷水を浴びた様にゾーッとなる。この人々ほどの変化を見せない。ジャンプどころか、大好物を断つ事さえできない。ヒドイのになるとマダ病気をする人がいる——ソナナ人が古い仲間であつた二人ある。こんな人を思うと私はサン・シモンやオーエンやフィッシュャーやフーリエ、九十一才まで書きつづけたホッブスの様な人々にPUを知らさないでいて、しかもPUを知つて二十年たつても病氣と縁を切らないこんな二人にPUを知らした事が大きな犯罪であつたと思えてならない。この二人は二人とも「類をもつて集る」「泣き面にハチ」の原則で悪魔なる妻をもっている。実にウマク出来ている。あゝ悪魔なる母と妻、愚かなる妻と母！ソナナ女性をえらぶところ、ソレを天女の如き人に出来ない拙劣さが、判断力の最低を示している。結局、町のCan you entertain?の第三問に成功できない者である。この第三問 Can you entertain yourself?にイエスと答えられないモノはミナPU登山口で斃れる運命である。こゝに神のヒミツがある。世界の平和や人間の自由をイクラ絶叫したつて、この第三問にイエスと答える人でない限り、絶対に無用なのだ。自分が平和にも自由にもならないのだから。しかしソナナ人だからソナナ事を絶叫するのだ。ソレが人生なのだ。何と云う無用なモノだ。しかしこゝに人生のオモシロサがある。カナシサとクヤシサの中でなくてはオモシロサ、タノシサは所詮見つからない。

この頃よくマンゴを貰う。マンゴのウマサ、タノシサ、その香りの優艶さ、その汁の甘楽さ、そのとける舌ザワリのよさ……毎日一つをリマと二人で頂く度に、「オイ／＼パチがあたるぞ」「ナンデこんなにオイシイモノがあるのでしょ!」「あゝ!こたえられないナ」嘆息とアリガタサとオソロシサで口も手も顔も黄色になつてしまふほどムシャブリつく。何と云う浅マシイ姿だ!

20—30たべて、マンゴの猛▽性を発見しながら毎日一つ「悪くなるから頂きましょう」……国方氏の話をきくと、戦争中これを十も一度にたべて目がつぶれて、ツイニ死んだ日本女性が一人あつたと云う。二つもたべたらキツトおできだ。リマは半分でもオデキを出す。それでも治ると勇敢に

かぶりつく。(しかしさすがに三分の一位しかたべない)

ツクト／＼私は思う。かくも病人が多いのは、カクモ多くの歓楽の木ノ実があふれているからだ。聖書はウソではない。全く不幸な人、病氣をする人は恵まれすぎているのだ。この世界は歓楽と自由と平和で厚くつゝまれすぎている。ソノ世の中を楽しく生きてゆくには二つの方法がある。一つはオーエンの如くフランクリンの如く幼少時にウント苦勞し、悲惨な目にあい、青年時代にウンと肉体を苦しめ、努力しておくこと。二は自分の分を知つて、秩序を守り、歓楽を害のない程度にうけ入れる事、正食の原理でコントロールしたり、中和したりする事。

PUや正食を知つて二十数年も三十年もたつてマダ病氣をする(自分で治せない、他人に迷惑をかける)様なのは、一もしらず、二も守らずの極悪極劣の人である。最も不幸な人である。河上肇も、西田幾多郎もソナナ人だつた。ソナナ人を私は氣ノ毒だと思ふ。人生は所詮短いモノだ。ソレを病氣ナシにして大半不快な日を送ると云うコトは何と云う悲しいコトだろう。私はイマ無上の自由、トビ切りの歡を味つている。(今日は『龍の眼玉』を二十もたべた)トラバンコール料理をチョンマゲさんがもつてきてくれた。ミナ幼い頃にドン底生活をしていたオカゲだ。二十才以後正食を猛烈にやつたオカゲだ。今私は千万長者のバルキンソン氏病を治している。一日三十回から50回の下痢をつづけて四日もやつたテンカン娘を治している。20年来ガスで苦しんだ人を治した。ソナナ人がミナ患(えん)僧都の地獄絵巻を私にくりひろげて毎日見せてくれるので私は助かる。この意味から云えば、さきの二人の様な人は神様の化身だ。惡食と自制力と判断力のなさのナレノハテの姿を見せてくれるから。

要するところ、平和も自由も正義も幸福も、自分の健康を自分で作り出せない様な人間には味わう事を許されないのだ。これを生物学的に、生理学的に身をもつて示すコトだけが、オモシロイ人生である。これが我々の世界政府運動だ。

(つづく)

〔編注〕

「Oppenheimer」＝「R・R・オッペンハイマー(1904～1967)」。アメリカの理論物理学者。第二次大戦中、原子爆弾の開発の指導にあたり、1953年、水爆製造妨害の疑いで公職から追放された。

「UPR」＝東洋無双原理研究所。本誌4月号33ページ参照。

「C」＝無双原理の理論研究雑誌『コンパ』。

「W」＝『世界政府』新聞。

「インド独立連盟」＝1932年、ビハリ・ボースとA・M・ナイル氏が日本軍部と相談して結成した東アジア在住のインド人による反英独立運動組織。1943年、ビハリは病気のため、ドイツから帰ったチャンドラ・ボースに指導者の地位を譲った。

「インド国民軍」＝独立連盟の反英独立義勇軍。これらの問題についてはA・M・ナイル『知られざるインド独立闘争』(1983風涛社刊)が詳しい。

「増山元三郎」＝数理統計学者。医学と生物学における統計学の応用の道を開き、原爆被害、黄変米、葉効・副作用問題、サリドマイドの催奇性などの問題に取り組んだ。『推計学の話』、『データラメの世界』(岩波新書)など。

「フィッシャー」＝イギリスの統計学者。一八九〇年二月生れ。

「皿」＝「健康と幸福テスト」。『新食療療法』41ページ参照。この第三問はここにはない。

「河上肇」＝マルクス主義経済学者。『貧乏物語』『自叙伝』など著書多数。一九四六年、病死。

「西田幾多郎」＝「西田哲学」として著名。『善の研究』など多数。一九四五年、尿毒症で死去。

「恵心」＝平安時代の天台宗の僧、源信。『往生要集』など。

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

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。

女子社員募集

資格 高卒以上 20歳～35歳位的女子

給与 当社規定により優遇

勤務時間 9:00～17:30



日本CI協会事業部

オーサワジャパン株式会社

〒173 東京都板橋区小茂根5-4 (総務 花井)

待遇 昇給年1回、賞与年2回、社保完、交通費全額支給、退職金制度有、マクロビオティック食品による給食制度、マクロビオティック研修制度有。

休日 日曜、祝日、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

☎(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)

園吉成知江子

園高崎 0273・22・5484

上尾食養料理教室

詳細問合せ

園吉成知江子

園小川自然食品店

0487・74・8504

マクロビオティッククッキング

在日外国人と英語で習う料理教室(月夜・火曜、日ナリ(第4土曜夜))

園代々木上原

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

園小川みち

022・262・7677

目黒食養料理教室

毎月曜、夜

園佐々井 謙

園中心健康センター

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

園越智綿子、他

園下丸子 03・3758・1570

正食料理教室

(第4土曜) 2時

園粕谷紀水

園名古屋、カジコ

052・962・7321

正食料理教室

(第1日曜)

園浮津宏子

園愛知・小牧 0568・76・2731

園浮津宏子

園たなかや(毎週月曜)

(西武新宿線玉川上水駅)

0425・36・8477

未来フードアリエレストラン風Fu

未来食タツカリ入門4回コース

園大谷ゆみこ

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

園岡原伊東・富戸 安井三恵

0557・51・2397

富士宮正食料理教室

第1日曜

園富士宮中央公民館

0544・24・0556

自然食料理教室

火曜10時 基礎科生募集 月2回

本科 グルメ料理、正食理論、野草料理

園横浜・栄区 J R本郷台駅歩5分

045・894・4799

神戸たんぽぽ会料理教室

毎月第1水曜 時14時

園神戸ヘルスフーズ 078・453・1777

マクロビオティック料理教室

毎週水曜11時

園佐藤和子

園埼玉・鶴ヶ島 0492・86・8385

月2回 金曜10時30分 園佐藤和子

園宇都宮緑雀の宮 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

園盛岡、マナ自然食

0196・62・6205

陰陽勉強会

第3日曜 11時

園群馬マクロビオティック・センター

0273・22・5484

東北正食協会・月例会

月末の日曜 1時

園仙台 食事処「友苑」

022・246・2771

穂高養生園

7月4日・7日 ヒューマンサービスセンター ミニ合宿

10月18日・20日、25日・27日 アンドリ

ユー・ワイルド・ナチュラ・メデイスン

0263・83・5260

体質改善半断食合宿

毎月第2週7日間 指導/橋本由八

園バスセンター(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)

「氣」について(松本健志)

*奇数月第3日曜

園静岡県富士郡芝川町 0544・67・0356

正食のはたし「民宿バス青森」

宿泊、料理講習、正食相談、スキー教室

園千歳 青森市戸山字赤坂268-117

0177・41・9559

身心ヨーガ教室

毎週水曜 19時・21時

園JR松戸駅4分日暮ビル5F

0473・67・1592

ミルクイエイの行事

運動手技療法教室(小川茂年)

太極拳(毎週水曜午後7時、毎週日曜

午前10時) ヨガ教室(毎週日曜3時)

園三鷹 0422・53・6483

石打ペンションブルージ

玄米食スタッフ募集 男女数名

園0257・83・3667 鈴木

半断食「宿便とり」研修

園大森英桜・牧内泰道

毎月1日・8日 合宿

園熱海温泉道場

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

園大原山荘 0577・68・2953

赤ひげ堂東洋医学講座

園セントラルプラザ(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、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/半断食

園横田佳知(町田市大蔵町)

0427・34・7670(夜)

鳥取・食養村ヤス恵

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

園0858・52・2243

91バス・サマースクール

7月28日・31日

これからのマクロ・ライフを考えよう

「現代医学と正食医学の長所と短所」海

水浴・ボート遊び

園鈴木英蔵、寺尾勇、橋本由八

大人13500円(子供、家族割引)

園海静養生園 0599・43・6326 渡辺九丸

石打ペンション ブルーージュ 〒949-63新潟県南魚沼郡塩沢町〒92037
☎0257-83-3667 正食勉強中、スキー、テニス、合宿、セミナー
(有)甲かねなかカルチャー部① 〒955三条市四日町14-16 ☎0256-35-24
68 図9-19 図⑧祝第1-3図 純正食品、書籍、化粧品、調理器具卸し
楊明堂① 〒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⑧祝 配達毎週火曜、食養料理教室
新津自然食品センター① 〒956 新潟県新津市本町3-9-2 ☎0250-24-
5810 図9半-19 図⑧祝 有機農産物、食養相談、料理教室
正食の店和や① 〒939 富山県富山市中川原17 ☎0764-25-1448 図9-
20 図無 台所食品、本、圧力鍋等
福井健康学園① 〒910 福井県福井市照手1-11-2 ☎0776-21-3811 ヨ
ガ・正食の健康道場、自然食品センター(市内)
マルカワみそ館 〒915 福井県武生市杉崎町11-44 ☎0778-27-2111
図8-18 図無 天塩仕込み味噌・味噌販売加工、味噌作りの指導

【近畿】
伊勢食養センター(星出旅館)① 〒516 三重県伊勢市河崎2-15-2 ☎05
96-28-2377 旅館、レストラン、仕出し、料理教室、食事指導
ISE-SHIMA MACROBIOTIC C. 海静養生園、松原荘① 〒517-05 三重県志
摩郡阿児町鶴崎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可也)
マクロビオティック① 〒606 京都市左京区高野参原町77 ☎075-711-
4551 弁当(予約制)、正食品、書籍
ヘルス伏見① 〒612 京都市伏見区桃山町鶴島7 JR桃山駅西50m ☎075-
611-0337 図10-20 図⑧ 純正食品、洗剤、無農薬野菜
ウェルネス夢小町① 〒617 京都府向日市寺町初田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ナ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2-4.5⑧祝
正食協会 〒540 大阪市中央区内淡路町2-1-1 ☎06-941-7506 図9-18
図⑧ 料理教室、本部講座、研究会、入門講座
アイランド・ジャブ① 〒542 大阪市中央区西清水町34 江川直比3F
☎06-245-1414 図10-19 図⑧祝 旅行企画、書籍、自然食品
自然食品むぎの家① 〒532 大阪市淀川区東三国町4-17-5 ☎06-395-
7806.393-4577 図10-20 図⑧ 純正食品、野菜
ハッコー山海フーズ① 〒533 大阪市東淀川区東中島1-20-12 ユニゾ
ー新大阪ビル414号 ☎06-461-3528 図10-17 図⑧⑨⑩⑪ 配達
漢方 はくぶん堂① 〒573 大阪府枚方市宮之阪1-9-29(宮之阪ショッ
ピングS内) ☎0720-40-2121 図9-19 図⑧ 食事指導 配達
マコト① 〒596 岸和田市加守町4-29-9 ☎0724-43-2566 図10-19 図
⑧祝 無農薬野菜、純正食品、アレルギー食品、肌生品 配達
マツヤ健康食品 〒655 兵庫県神戸市垂水区五色山8-4-9 ☎078-708-
9380 東松弘樹 図10-19 図⑧ 正食健康相談、純正食品、野菜
神戸ヘルスフーズ岡本店 〒658 神戸市東灘区岡本1-7-7 ☎078-453-
1777 図10-19 正食指導、食養、美容相談、無農薬野菜 住吉店 あり
兵庫陰陽会 〒661 兵庫県尼崎市武庫町1-3-11 鈴木英廣 ☎06-436-31
47 大森英桜先生講演会
自然食品店緑屋① 〒640 和歌山市湊本町3-23 ☎0734-28-0643 図10-
18 図⑧祝 無農薬野菜 毎週土曜昼正食食べてみる会
グアバハウス① 〒649-65 和歌山県那賀郡粉河町粉河1783 ☎0736-73
2154 図8半-19 図⑧ 無農薬野菜・茶・食品配達・発送、食養
【山陰・山陽・四国】
サナ自然食品① 〒723 広島県三原市港町794-1 JR三原駅歩10分 ☎
0848-63-4831 図9-19 図⑧ 生鮮品、野菜、パン、化粧品 配達
人間医学社府中支局 健康医学社広島県総特約店 〒726 広島県府中市
府中町590-6 ☎0847-41-7668 図⑧特約に定めず 食品、正食浄血
明治製粉⑧ 〒726 広島県府中市町536 ☎0847-41-2255 小川清 図
⑧ めん類、純正養老醤油、保命みそ製造
(有)岩本綜合漢方① 〒732 広島県広島市東区若草町10-4 ☎082-261-80
01 図9-17 図⑧祝 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、氣功
皆実C1 〒734 広島県広島市南区皆実町4-1-12 ☎0822-55-2846 平
賀佐和子 毎月第4④例会、料理講習、PU勉強会
布法ボサツの会 〒739-04 広島県佐伯郡大野町83-26 ☎0829-56-20
19 図7半-22 布法(30分)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⑧各種相談
純正食品裕恵(ゆゑ)① 〒689-23 鳥取県東伯郡東伯町徳戸120-26 ☎08
58-52-2243 井上裕恵 図無 純正食品配達・発送、健康相談
ちろりん村① 〒760 高松市栗林町3-10-24 ☎0878-37-2976 図10-19
図無 無農薬野菜と自然食品、水にがり豆腐等豊富な品揃え、宅配有
三集屋① 〒770 徳島市庄町1丁目4 ☎0886-32-8238 図10-19 図⑧ 天
日製塩ニガリ豆腐・自然農法野菜・他モリモリ！
もみ① 〒780 高知市中万々2-22 ☎0888-72-8537 山崎嘉子 図8-20
図⑧午前中 自然食品 酵素 自然化粧品
愛媛純正食品センター① 〒790 愛媛県松山市湯渡町10-22 ☎0899-43-
6464 菅本フジ子 図8-20 図4⑧ 料理教室(毎④)東洋医学会
ハビネス① 〒796 愛媛県八幡浜市矢野町4丁目 ☎0894-22-1768 渡辺
大起、ナミ枝 図8-20 図⑧ 幸せの輪をひろげましょう

【九州・沖縄】
ヘルシーマート甲斐① 〒806 福岡県北九州市八幡西区八千代町6-21
☎093-621-4184 図9-18 図1-3⑧ 料理講習、健康相談
サニーサイド① 〒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⑧祝 食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品
こうそハウス 〒814-01 福岡市早良区野芥5丁目1-18 ☎092-801-1239
図8-19 柚木忠信 酵素、健康食品販売
インサン商会① 〒816 福岡市南区弥永2-4-22 ☎092-585-7831 図10-
17 図無 料理教室 講演会年4回 配達 弥永小学校そば
自然食品の店 マクロビオティック佐賀① 〒849 佐賀市高木瀬東5-21
-13 ☎0952-31-1394 食品、野菜、オガクス風呂・断食道場併設
愛鍼灸院① 〒849-13 佐賀県鹿島市大段分1590-1 ☎09546-3-0981 図
8-19 図⑧ 鍼灸と正食品による総合治療、健康相談
一心堂 〒857-01 長崎県佐世保市吉岡町1838-9 ☎0956-40-5733 図9-
18 図⑧ 馬油・ヨモギ茶・粒状/粉末ヨモギ石けん
天粧子銅店① 〒860 熊本市東区銅町3-5 ☎096-343-4043 福山敬
図無 体質別食養相談・オリーブ自然美容法
天粧下通店① 〒860 熊本市下通1-4-8 ☎096-354-9161 福山絢一朗
図10-19 図1-3⑧ 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3年)① 〒861-46 熊本県上益城郡甲佐町
岩下143 ☎096-234-0447 図7-19 図⑧ 純正豆腐、食養研究会
ニコニコ村① 〒874 別府市堀田1-2組 ☎0977-23-3244 移動販売、有
機野菜、食養相談、地方発送可
心の学校・ヨガハウス① 〒874 大分県別府市野口中町6-18 ☎0977-26
2463 図9-21 図⑧ ヨーガとマクロビオティック
四季菜① 〒890 鹿児島市宇宿3-40-6 ☎0992-59-4902 図9-20 図④⑧
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 川上寛融① 〒895-25 鹿児島県大口市宮内1698-35 ☎099
52-8-2708 特選三年番茶、テッカミ製造、純正食品販売、無農薬栽培
天然村① 〒891-44 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生335(高平) ☎09974-7-
2922, 7-2541 心身魂のいこいの場、案内書62円切手同封請求
自然食品センター陽報① 〒900 沖縄県那覇市久茂地3-11-8 ☎0988-
61-7195 図10-19 図⑧祝 食養相談、料理教室、書籍、純正食品
紅葉純正食品① 〒902 沖縄県那覇市寄宮163 ☎0988-54-0296 図10-
20 図⑧ 書籍販売、純正食品、食養相談

【新入会】
サンボーフーズ① 〒174 板橋区南常盤台1-29-4 ☎03-3973-0721 図
9半-19 図⑧祝 無農薬のお米と野菜、健康相談 三豊商事KK食品部
(株)ポバイ広場① 〒460 名古屋市中区栄3-30-8 松坂屋南館地下2F
☎052-264-3698 図10-18半 図⑧ 名古屋地域最大の自然食品売場
ちろりん村 〒760 高松市栗林町3-10-24 ☎0878-37-2976 図10-19 無
図 無農薬野菜と自然食品、水にがり豆腐等豊富な品揃え、宅配有

●お譲りください。
石うす製粉機ハンディミル
日本C1協会までご連絡お
願います。(宰務智子)

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 自然海塩「海の精」配布

れんげや④ 〒157 世田谷区南島山5-14 ☎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 世田谷区站4-2-7-202 ☎03-3415-8461 図⑨中無休 お気軽に電話下さい。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

解説会事業部④ 〒160 新宿区荒木町4 解説会東京道場横 ☎03-3357-1161-4 健康自然食品、化粧品、図書販売他

サンゴ草本舗④① 〒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、梅醤番、豊寿、陽泉

自然食品の店たんぽぽ④ 〒162 新宿区富久町24-6 ☎03-3353-4545 図10-19 図⑧ 農場直取有機野菜、リマ化粧品、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、A除去食、引売、配達、地方発送、自然育児会の会案内所

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C1協会事業部、配送

サンボーフーズ④ 〒174 板橋区南常盤台1-29-4 ☎03-3973-0721 図9半-19 図⑧祝 無農薬のお米と野菜、健康相談 三豊商事KK食品部

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

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

自然食品の店なかさ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(すこやか農産物自然農法米使用)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(1WA B1F) ☎03-3998-3433 図10-20 図⑧ 田柄本店に自然酒あり

【東京市部】

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⑧⑨に入荷

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

はじめ健康食品店④ 〒180 武蔵野市中町1-29-5 ☎0422-54-7716 図8半-20 図1-2・3・4 図⑧ 食品、野菜、小川みち生食養料料理教室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 図10-19 図⑧ 自宅 ☎0422-48-4094

東京草葺園④ 〒181 三鷹市新川4-25-30-3 ☎0422-48-3877 図9-18 図⑧祝 霊芝、花粉、純正食品、全国配送、半断食受付

やさしい村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⑧⑨ 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ふ・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

自然食品の店たなかや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、津澤宏子先生の料理教室

美山園茶舗④ 〒192 八王子市長沼町58-204-6 日生商店内 ☎0426-35-9643 図11-18 図⑧⑨祝 野生学園(茨城県東村) ☎0299-78-3188

蒼玄協会④ 〒192 八王子市小門町2-2 ☎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

火の鳥屋④ 〒100-01 東京都大島町間伏 ☎04992-4-0350 三原山の噴火のごとくほとば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、枇杷葉温圧

サンキュウヘルス④ 〒235 横浜市磯子区西町11-8 ☎045-753-3993 図9-21(図祝11-19) 図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 横浜市長瀬区阿久和田町4405 ☎045-365-6493 図11-19 図⑧⑨ 店売り・宅配・移動販売

八百屋花岡④ 〒247 横浜市長瀬区上郷町682 ☎045-891-0322 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、治療併設

八百屋KAY A④ 〒228 神奈川県座間市入谷5-1667 ☎0462-55-9326 図10-19 図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、食本

延寿④ 〒239 神奈川県横浜須賀野市根岸町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、リズブラン化粧品、食品

ティーハウスふてろん④ 〒389-01 長野県北佐久郡井沢町追分1074 ☎02674-5-7525 図9-21半 図⑧ 菓茶、食養料理研究会

親山荘④ 〒389-24 長野県飯山市大字豊田6398 ☎0269-65-2094 スキー、テニス、温熱療法、半断食・健康相談(蕎麦玄米指導)、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、風呂用活性炭板

ペンション舎爐夢(Shomura)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、ヨーガ

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

こくーそう(虚空蔵) 〒409-15 山梨県北巨摩郡大泉村西井出8240 ☎0551-38-4741 図12半-19 図⑧⑨ 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半-18 図⑧ 純正食品、無農薬野菜、C1図書、ヨガ

沖道インターナショナル④ 〒411 静岡県三島市沢地777-1 ☎0559-87-5290 図9-19 純正食品、自然便秘薬、心身鍛錬改造ヨガ合宿

福泉堂④ 〒410-03 静岡県沼津市原字東中1418-43 ☎0559-67-3777 図10-20 図⑧ 漢方薬、野菜

英桜研究会④ 〒410 静岡県沼津市大岡1894-1 高田ハヤヒ101 ☎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日) 食品、野菜

健心館道場④ 〒419-03 富士郡芝山町上柚野167-3 ☎0544-67-0356 心身統一合気道、気圧療法(松本健志)、玄米正食入門講座(大森一慧)

自然派の食卓・道④ 〒424 静岡県清水市有東坂667-2 ☎0543-46-2845 図10-21 図⑧ 食糧品、無農薬野菜、調理器具、陶器

命と暮らしを考える自然食品の店若杉 〒420 静岡市駒形通り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ユウアイブランニング 〒435 静岡県浜松市市野町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 オーサワジャパン商品、自然食品

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日 食品、自然野菜、米、書籍、鍋等

コジマフーズ 〒457 名古屋市中区栄3-30-8 松坂屋南館地下2F ☎052-264-3698 図10-18半 図⑧ 名古屋地域最大の自然食品売場

⑧モントリオール④ 〒466 名古屋市中区昭和区南山町15-19 ☎052-833-3868 図9-18 図⑧祝⑨⑩は営業 食品・野菜全店777-1 健康指導

大岩自然食品④ 〒470-33 愛知県郡多郡南知多町内海中之郷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 愛知県豊田市市宮町6-3-8 ☎0565-33-0687 図8半-20 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、リマ・ケソノ・ケル、食養相談、C1諸、紅食品、アサヒ

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、①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)、②は定休日(「③」は「毎日曜日定休」、「③④」は「第三水曜日定休」のこと、「祝」は「祝日休み」、「無」は「年中無休」、次は営業(活動)内容です。「①」はオーサワジャパン商品取扱店です)

【北海道】

- ④いわさき薬局 ①053 北海道苫小牧市大成町2-1-10 ①0144-72-6811
⑨9-20 ⑨1-3④ 漢方・食養相談、皮膚病・美容相談
北海道健康学苑① ①079 旭川市永山町11-52-6 ①0166-48-4107 ⑨8
~20 ⑨④ 食養相談、足心道指導、食品、書籍
手稲食養サロン① ①006 札幌市手稲区前田10条17丁目2-11①011-681-
1120 ⑨9-18 ⑨④ 食品、C I 書籍、料理教室月3回
自然食品の店・むぎさと① ①064 札幌市中央区北2条西2丁目 ①
011-644-1921 ⑨10-19 ⑨④祝 食養手当法相談可・配達・宅急便可

【東北】

- 手づくり万頭 たちばな屋① ①030 青森市新町2-1-8 ①0177-22-6577
⑨10-20 ⑨④ 塩万頭・喫茶あり
自然食品の店エリナ戸① ①031 青森県八戸市十八日町2 ①0178-44-
6461 ⑨9半~18半 ⑨④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① ①036 青森県弘前市新里字東里見
35-24 ①0172-28-0736 ⑨④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 ①010 秋田市保戸野鉄砲町1-51 ①0188-23-
2921 ⑨10-18 ⑨④祝 料理教室、健康講演会、食品販売、野菜
整骨院巴堂① ①013 秋田県横手市清川町12-1 ①0182-32-3331 ⑨8半
~18半 ⑨④祝 オーサワジャパン商品、強健術
マナ自然食① ①020-01 岩手県盛岡市高松1-15-31 ①0196-62-6205
⑨8-19 ⑨④ 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① ①020-01 岩手県
盛岡市上田堤1-5-12 ①0196-61-3024 ⑨9-20 ⑨1-3④ 純正食品
はり・きゅういわしな治療院 ①020-01 盛岡市前九年3-6-31 ①0196-
45-3461 ⑨8-19半 ⑨④と1④ 脉診流治療、健康相談
みちのく自然食品センター① ①980 宮城県仙台市中央3-10-7 ①022-
262-7677 ⑨9-19 ⑨④ 食事処「友苑」②266-4095 料理講習
こうげん堂① ①980 仙台市大町2-6-17 ①022-265-4465 ⑨10-19 ⑨
月末④ 食品、無農薬野菜、自然食レストランプラトール②265-8353
五十沢屋① ①960-13 福島県伊達郡飯野町町29 ①0245-62-3343 ⑨
9-20半 ⑨④ 食品、自然酒、無農薬野菜
サンマーク咲田店① ①963 福島県郡山市咲田2-1-8 ①0249-32-4404
⑨9-23 ⑨④無 純正食品、C I 図書、食養相談
菜こ ①963 福島県郡山市菜根1-19-8 ①0249-39-7984 ⑨9-19 ⑨④④
車の引き売り、配達、有機農産物、無添加食品
だるまや① ①965 会津若松市一箕町八幡村114-14 ①0242-22-2089
⑨10-18 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 ①966 福島県喜多方市市沢訪156-1
①0241-22-4193 ⑨8半~19 ⑨④無 食品、C I 図書、発送、食養相談
バス① ①970 福島県いわき市市平杉19 ①0246-22-9510 月刊「マク
ロビアン」発行、毎月身体改造会、健康相談ほか
禅林庵① ①970 福島県いわき市市平鍛冶町6 ①0246-21-4159 ⑨9:30~
18:30 ⑨④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 ①370 群馬県高崎市和田
町7-13 ①0273-22-5484 ⑨10-20 ⑨④ 図書、食品、料理教室
高峰自然食品センター① ①370 群馬県高崎市新町6-3 ①0273-25-26
05 ⑨10-19 ⑨④ 図書、食品、正食・空手・ヨガ講習会、健康指導
アザレLove ①370 高崎市八千代町4-14-19 ①0273-27-0824 ⑨9-18④
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 ①376 群馬県桐生市東久保町2-6-21 ①0277-44-5733 ⑨9
~20 ⑨④ 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 ①379-21 前橋市山王町2-25-10 ①0272-66-5334
⑨11-19 ⑨④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 ①378 群馬県沼田市上原町1801-22 ①0278-24-3678
⑨8-20 ⑨④ 漢方薬、カイロプラクティック併設
にんじん村生活館① ①310 茨城県水戸市五軒町1-3-7①0292-24-5848
⑨10-18 ⑨④祝 簡素生活探求、パー、料理教室、体験交流の会
晴雨(てきふ)農場① ①349-13 栃木県下都賀郡藤岡町大前1751 ①0282
・62-2635 自給自足の基盤に立つての食生活の追求と実践

- 大成自然食センター① ①330 埼玉県大宮市南中野306-1 ①0486-84-
4466 ⑨8-20 ⑨④ 無農薬野菜、豆腐、パン、海産物、配達
ヘルスショップ浅野① ①336 埼玉県浦和市常盤9-10-4 ①0488-31-06
47 ⑨10-19 ⑨④ 食品、無農薬野菜、書籍、化粧品
自然健康食品三好屋① ①336 埼玉県浦和市北浦和1-19-4 ①0488-86-
7234 ⑨9-20 ⑨④ 食品、書籍、器具、美容・健康相談、配達、発送
太陽堂① ①343 埼玉県越谷市大沢4-10-5 ①0489-62-3479 ⑨9-20 ⑨
④ 純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室
命の糧はんものや ①349-01 埼玉県蓮田市江ヶ崎西1490-6 ①048-768-
5423 黒い玄米、手作り食品製造販売
大橋自然食① ①350 川越市霞ヶ関北4-22-17 ①0492-32-9445⑨9-19
⑨④ 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 ①350-02 埼玉県坂戸市菜師町2-18
①0492-83-4433 ⑨10-21 ⑨④ 野菜、化粧品、配達、料理教室
一玄屋① ①350-13 埼玉県狭山市人間川1538-61 ①0429-59-1941 ⑨
10半~19 ⑨④ 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 ①355 埼玉県比企郡滑川町月輪982-1 ①0493-62-
7461 ⑨11-19 ⑨④ 配達いたします。料理教室
すこやか薬局① ①359 埼玉県所沢市松葉町26-2 ①0429-95-5570
⑨10-20 ⑨④祝 西武新宿線所沢駅東口3分
小川自然食品店① ①362 埼玉県上尾市上町2-7-25 ①0487-74-8504
⑨10-19 ⑨④ 純正食品、有機農産物、浄血指導、料理教室
カムカムサン① ①260 千葉県緑町1-28-2 ①0472-47-1737 ⑨10-19
⑨④ 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 ①272 千葉県市川市真間3-11-12 ①0473-22-0810 ⑨10
~19 ⑨④ 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 ①272 市川市南大野3-22-25 ①0473-37-50
72 ⑨10半~18 ⑨④第2・3④ 野菜、書籍、食養相談、料理講習
自然食品の店シーズン① ①272-01 市川市行徳駅前2-21-22 行徳マンシ
ョン1F ①0473-56-6166 ⑨10-19 ⑨④年中無休
自然食品の店たんぼ① ①277 千葉県柏市景町6-57 ①0471-67-1997
⑨10-19 ⑨④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 ①273 千葉県船橋市馬込町725 ①0474-39-7493 ⑨
10-16 ⑨④祝 食品、無農薬野菜、書籍、配達、料理教室
自然食品の店 稲 ①279 千葉県浦安市入船4-2-12 ①0473-52-3811 ⑨
10半~19 ⑨④祝 食品、無農薬野菜、化粧品、発送。料理教室
エネジー① ①281 千葉県稲毛海岸4-14-5 ①0472-41-8733 ⑨10-19④
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】

- G A I A(ガイア)① ①101千代田区神田神保町1-3-5 寿ビル①03-321
9-4865 ⑨11-19(平日)12-19(祝)エコロジー商品多数
不二自然食品① ①106 港区麻布十番2-21-3 ①03-3451-8966 郵便振
替東京0-18943 ⑨9半~19 ⑨④ 野菜、海産物、食養相談
風Fu① ①112 文京区関口1-17-9 ①03-3269-0833 ⑨④④ 12-15 ⑨
④④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 ①125 葛飾区高砂8-13-5 ①03-3600-4322
⑨9-20 ⑨④ 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 ①143 大田区大森中2-24-1 京浜急
行梅屋敷駅前 ①03-3761-5489 ⑨9半~22 ⑨④無 無農薬野菜、果物
自然食品専門店ベル・ウッド① ①143 大田区北馬込2-33-18 ①03-37
71-9243 ⑨10-19半 ⑨④ 無農薬野菜、純正食品、化粧品、配達
青春の八百屋・ゲンマイキッド① ①146 大田区池上3-14-7 ①03-3755-
1412 ⑨④ 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ミ① ①146 大田区多摩川11-35-2 ①03-3756-24
45 ⑨10-19 ⑨④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 ①151 渋谷区大山町11-5(1F)①03-3465
・5021 FAX3465-5022 ⑨10半~18半 ⑨④ 日本C I 協会食品事業部
自然食品センター本本店① ①150 渋谷区神南1-10-6 ①03-3496-7100
営業所/横浜市緑区美しが丘5-13-18 ①045-901-5111 ⑨平日10-19、
④祝10-18 食品全般・図書・小売・卸し、レストラン「天味」併設
ポロポロ ①155 世田谷区北沢1-9-4 ①03-3481-6431 ⑨9-19 ④12-18
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

〒169 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■

●本誌89年の1月号から桜沢先生の「GOレター」
を連載しています。桜沢先生は実にたくさんの方の文章
を残されましたが、書籍の形式で書かれたものはも
ちろん大切ですが、このように手紙のかたちで個人
あてに、あるいはM.I.経由会員あてに書いたものに、
先生の本当の姿、掛け値なしの本音が吐露されてい
るように思います。

●叱っている個所が多くて、読みづらいかも知れま
せんが、「叱る」というのは教育です。その意味で、
人の叱り方をたっぷり読み取ってください。きっと
貴重な発見があると思います。

●そのほかにも、たとえば「日本は二千年来インド
に大きな恩恵を与えられているのに、マダ一回も返
礼もアイサツもしていない」(219頁)。二千年
間の国家間の文化的関係を個人の力ででも返礼しよ
うという、この責任感には、ただ頭が下がるばかり
です。

(橋本政憲)

新しき世界へ 六四七号

◎ 一九九一年七月号

発行日 一九九一年七月一日

編集兼発行人 橋本政憲

発行所 日本C.I.協会 千一五

東京都渋谷区大山町一五

電話 03・34669・7631代

振替 東京0/1941125

入会案内



日本C I 協会の活動

◀月刊『新しき世界へ』
年間購読料 5,150円

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

現在の主な活動は、

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

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

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

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

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

- ・新規 ☐
・継続 ☐

日本C I 協会 入会申込書（楷書で書いてください）

年 月号から 年間分（会員別の符号を○でかこんでください。）

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

フリガナ 氏 名	職 業 () 男・女 生年月日 明大密 年 月 日生
住 (〒 所	(〇〇号室)(〇〇様方)と詳しく。 TEL
*未婚、既婚（家族 名）	あなたが贈呈したい方 の住所・氏名 ()

●会員係の記入欄→

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

*魔法のメカネ無双原理の物の考え方	一、三六〇円	丁六〇
*永遠の少年・少年よ、大志をいだけ!	八五〇円	丁三〇
*食養生読本食養生で開く自由の人生	一、三六〇円	丁六〇
*生命現象と環境やさしいエコロジ	七五〇円	丁三〇
*新食療療法正食身心改造法	二、〇〇〇円	丁六〇
*東洋医学の哲学最高判断力の書	二、〇〇〇円	丁六〇
マクロビオティック料理(桜沢里真著)	二、五五〇円	丁三〇
食養料理カード(1)(2)	各八四〇円	丁五〇
食物の陰陽表色刷り一枚	二、〇〇〇円	丁三〇
正食医学の救急手当法	二、〇〇〇円	丁三〇
食物による健康法・料理法特集(『新しき世界へ』五五号)	二、〇〇〇円(送料共)	

*無双原理・易	一、五五〇円	丁六〇
*宇宙の秩序	一、〇〇〇円	丁三〇
*病気を治す術・病人を治す法	七五〇円	丁三〇
*心臓を入れ替へる法	二、五五〇円	丁六〇
*生体による原子転換(ケルヴラン)	三、六五〇円	丁三〇
*自然の中の原子転換(ケルヴラン)	三、六五〇円	丁三〇
*天国の鍵	二、六〇〇円	丁六〇
*一つの報告	一、〇〇〇円	丁三〇
*ジャックとミチ西洋文明批判	三、〇〇〇円	丁三〇

■2冊以上の場合の送料は、定価合計が

三千円未満	三五〇円
六千円未満	四五〇円
一万円未満	五五〇円
一万円以上	六五〇円

*わが遺書

*世界恒久平和案、「意志」教育

五十一年の実験報告

桜沢如一アルバム

*PU歌集

石塚左玄著

化学的食養生長寿論

桜沢里真著

リマクッキング

節供料理(浮津宏子)

米国の食事改善目標

台所を化学で見る(武者宗一郎)

桜沢如一カセットテープ

ニューヨーク講演(14本)

判断力の話(1本)

座間講演(2本)

GO、母を語る(1本)

TES第一回(2本)

久司道夫カセットテープ

人間性の医学(2本)

世界平和と健康(3本)

一、〇〇〇円 丁三〇

一、〇〇〇円 丁三〇

五五〇円 丁三〇

三九〇円 丁三〇

七、七五〇円 丁三〇

七、七五〇円 丁三〇

五五〇円 丁三〇

三九〇円 丁三〇

一〇三〇円 丁三〇

三、六〇〇円 丁六〇

二、六六〇円 丁二五

三、〇九〇円 丁二五

二、六六〇円 丁二五

三、〇九〇円 丁二五

三、〇九〇円 丁二五

四、六五〇円 丁五〇

四、六五〇円 丁五〇

大森英桜カセットテープ

*宇宙の秩序解説(2本)

*無双原理入門(2本)

生命と食物の歴史(2本)

体質別正食法(2本)

玄米の研究(2本)

美容とヒフの手当法(2本)

健康法総批判(2本)

身心改造法(2本)

入浴法の研究(2本)

妊娠と出産(2本)

人間はどこから来たか(2本)

女の業について(2本)

食物と夢判断(2本)

眼病の治し方(2本)

子供の病氣と食養(2本)

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

●本部への注文は、①現金書留、または②振替東京千九

四三日本C-I協会へ、代金と送料と注文品を明示して送

金してください。①の場合は7日、②の場合は、10日、

15日みてください。

日本C-I協会

〒151 東京都渋谷区大山町一―五
電話 (〇三)三四六九・七六三(代)

桜沢如一著 吉見クリマック 訳

ジャックとミチ

西洋“文明”ジャングル探検記



好評発売中！

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

3000円(本体 2913円+消費税87円)
(¥310円)

日本C I 協会刊

〒151 渋谷区大山町11-5 ☎03・469・7631

●日本C I 協会の振替用紙で送料とも3310円送金下さい。

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

桜沢如一 著

日本C I 協会刊

天国の鍵

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

A 5 判 185ページ
2600円 (〒260円)
(本体 2524円+消費税76円)

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。

桜沢里真の

食養料理カード集1

食養料理カード集2

各824円 〒250円
①② 共の〒360円
(800円+税24円)

175×128ミリ
16枚

175×128ミリ
16枚

【第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)

〈新企画〉

主催/日本C I 協会

★はじめての方や・もう一度基礎からという方へ
マクロビオティック初級スクール

土よう入門講座

— 無双原理のお話と玄米の試食 —

「マクロビオティック」って何? 「玄米」ってどんな味?

玄米のオイシさを味わいながら!

やさしく、楽しく!

マクロビオティックの勉強をしませんか!



マクロビオティックの(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

- ③9月21日(土)午後3時~5時半「正食について、健康について」・食事
- ①10月19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
- ②11月16日(土)午後3時~5時半「体質の四つの分け方」・食事

●講習費/各回ごと3,000円(消費税込)玄米の基本食つき!!

●参加資格/特にありません、どなたでも、どの回からでも参加できます。

●要予約/前日までに下記へお申込み下さい。(電話でも可)

●申込み先/日本C I 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	明・大・昭	電話	1. 日本C I 協会の法人・正会員 2. 誌友です 3. 会員ではありません
	女	年生	番号	
住所				1. 9月21日(土)に受講します 2. 10月19日(土)に受講します 3. 11月16日(土)に受講します
講習費3,000円× 回分 合計				円を添えて申込みます。
日本C I 協会御中				年 月 日

●1991年日本C1協会 行事ハイライト

☆マクロビオティック生活実践講座

講師/大森一慧

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

●7月13日(土) 11:00～14:00(昼食付)一曜日注意

★テーマ「暑い夏に陰性を上手に取り入れて過すには？」

*こどもの場合はどうする？

*大人/男性・女性・お年寄りの場合

*食箋中の人は？

●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 ●9/21(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/詳細は係までお問い合わせ下さい。

▲▼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/7月24日(水)14:00～16:30一曜日と時間に注意、9月14日(土)16:30～18:30

●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/7月はお休みします、9月14日(土)14:00～16:00 内容は8,9月合併号で発表。

●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。

●7月24日(水) 16:45～17:45

●9月14日(土) 18:45～19:45

●9月21日(土) 17:45～18:45

<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/大森一恵

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人を育てた大森一恵先生に、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

●9月21日(土) 13:00~16:00

★献立

1. 栗入り玄米ご飯
2. 生椎茸の陣笠揚げ
3. 生姜みそ
4. ひじき、切干大根炊き合せ
5. 大根おろぬき磯和え

◎次回予定

●11月16日(土) 13:00~16:00

★献立は10月号にて発表します



※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. 9月21日、2. 11月16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12回/9月22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」

◎脳の病気について

脳溢血・脳軟化・脳梗塞・てんかん・脳貧血など

●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/9月22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1-1-5

☎(03)3469-7631(代) FAX(03)3469-7635

●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、申込用紙に記入し、7月10(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
いただきますのでご了承下さい。



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12回/9月22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13回目は10月13日(日)の予定です。

詳細は8,9月合併号に発表します。

■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12回(9月22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(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。 精算額 _____ 円
氏名	女	年生	番号	
住所				
〒				
講習費/16,000円 合 計 _____ 円を添えて申込みます。				
日本C I 協会御中				
年 月 日				

〈新シリーズ〉

★一家を健康にするプログラム★

主催/日本C I 協会
第11回/7月20日(土)

●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」

◎耳の病気について

陰性/陽性の難聴・中耳炎・メニエール病など

●聞いてなるほど

●見て、実習して納得

●実技でおどろき

●しっかり体得!!

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

●病気や症状に適した

★食材料の選別

★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/7月20日(土) 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

TEL(03)3469-7631(代) FAX(03)3469-7635

●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、申込用紙に記入し、7月10(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
いただきますのでご了承下さい。



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11回/7月20日(土)

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12回目は9月22日(日)の予定です。

詳細は7月号に発表します。

■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11回(7月20日)申込書

姓 名	男 明・大・昭	電話	①日本C I 協会の正会員(0円)です。
住 所	女 年生	番号	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。
			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9回/7月12日(金)

●講義と実技で徹底講習!!

定員/25名

＊正食医学による＊

食箋料理・手当法

特別講座



講師/大森一慧

正食30数年、6人の子育てをしながら、病人の食事作りや手当てなど、命がけの日々を経て、また、自身、19年前には1カ月以上も生死の間をさまよう大反応、大改革を経験した。その実際の、具体的なお話や料理、手当ての方法は、必ず皆様の参考になることでしょう。

☆☆☆☆ 内 容 ☆☆☆☆

- 食箋についての講義
- 食箋料理実習と試食
- 手当法の実習

アンコール第9回の内容は↓

- 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
- 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/7月12日(金)10時30分～午後5時
(途中で試食、休憩があります。講習の内容によって時間が延長される場合がありますので、ご了承下さい)

● 会費/16,000円 (正会員・法人会員の方のみ対象です)

- 会場・申込み先/日本C I 協会 〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎(03)3469-7631(代) FAX(03)3469-7635
- 定員/25名
- 受講には「正会員」または「法人会員」になることが必要です。
- 要予約/まず電話で予約して、申込み用紙に記入し、7月10日(水)までに受講料を添えて事務局へ。電話のみではお受けできません。

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9回(7月12日)申込み書

氏 名	男 明・大・昭	電話	①日本C I 協会の正会員(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C I 協会御中 年 月 日			

【正食医学講座別科】

マクロビオティック



からだのチューンナップ法

—正しい食事と手当の秘訣!!— PART 2

〈講師／大森英桜〉

◆頭の上、顔から手足、つま先にいたるまで、ちょっと気になる、うんと気になる異状の数々……。薬や手術でなく、自然に治す法。正食医学研究40余年の大森英桜先生が、実験ずみの秘伝を惜しみなく伝授!

ふるってご参加ください!

- ☐日時/1991年9月23日(祝)
- ☐会場/日本C I 協会2階
- ☐講習費/1日受講 12,500円
(2講義+昼食付)
部分受講 8,000円
- ☐定員/60名



- 主催/日本C I 協会〒151渋谷区大山町11-5
☎03-3469-7631 FAX. 03-3469-7635
- 申込方法/申込書に記入し、講習費を添え、日本C I 協会
あて現金書留で送るか直接持参して下さい。
- 締切り/9月20日(金)ただし定員になり次第締切ります。
- *取消し/9月20日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 協会の正会員または、誌友、法人会員になる
ことが必要です。
- 1日通し参加の方には昼食がつきます。
- *講習費には消費税を含んでおります。
- ※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)
- 講義の録音、録画、撮影はご遠慮下さい。

タイムテーブル 9月23日(祝)

- 11:00 講義①1. 若白髪/しらが, 2. はげ/円形脱毛症, 3. 枝毛/抜け毛/ちぢれ毛, 4. あざ/赤あざ, 5. ふけ/しらくも, 6. さめ肌/白子
- 13:30 休憩、昼食
- 14:30 講義②7. しみ/そばかす, 8. ほくろ/いぼ, 9. 魚の目, 10. ささくれ, 11. わきが, 12. 痔疾,
- 17:00 13. どもり

○PART 1 は夏の健康学園「北アルプス・マクロビオティック・セミナー」で行います。

マクロビオティック 人体の修理法 受講 申込書

ふりがな 氏名	男 明 年 月 日生 女 昭 () 歳	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 住所	() 都道 郡 村 () 府県 市 町	職 勤務先 業 Tel ()
円を添えて申込みます。		自宅電話 Tel ()
日本C I 協会御中 年 月 日		1. 一日受講 12,500円 2. () を部分受講 8,000円

■8月は休みます

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

講師／松本 光司

- *実習・試食・講義でしっかり体得できる充実した内容で、和気あいあいの楽しい授業です。
- *豊富なメニューでレパートリーがぐんぐん増えます。

●会 場／日本C I 協会会館 3 階

- 受講料（各回ごとに）（消費税を含む）／正会員・法人会員＝10,300円。誌友＝10,815円。
- 受講は日本C I 協会「正会員」「法人会員」または「誌友」になる必要があります。
- 要予約／まず電話で予約し、申込み用紙に記入し、4日前までに受講料をそえて事務局へ。
（準備の都合上、必ず予約をされるようお願いします）
- エプロン、スカーフ、筆記用具持参
- 途中、試食・休憩があります。メニューによって多少時間が延長される場合もありますのでご了承下さい。

■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	正会員・法人会員	誌 友	
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46回開講
9/28~9/29

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9月28日(土)午後1時~29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/9月24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)

●9月28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) ◆6時~8時30分「料理実習Ⅱ」(講師/吉成知江子) ●9月29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」(講師/桜沢里真) ◆12時~午後3時「料理実習Ⅳ」(講師/桜沢里真)

※担当の講師が変更になる場合があります。※講習費には消費税相当額が含まれています。

1991年9月28日~9月29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。

■この献立は1991年夏期（4～7月）です。

リマ・クッキングアカデミー献立

【初級】（毎週水曜日）

- 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

【中上級師範科】（毎週火曜日）

- 4/23 ①小豆入り玄米御飯 ②ふきの庄内麴巻 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プチ・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 秋 期（第61回）

●リマ・クッキングアカデミー 初級・中上級師範科 申込書

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

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

●いったん納入された授業料、入学金、会費などは返還できません。

健康と幸福と美を創るマクロビオティックの料理教室

リマ・クッキングアカデミー

校長／桜沢里真(日本C I 協会会長)

秋期募集中

玄米や穀物類、味わい深い季節の野菜、海草、豆類など大自然の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。

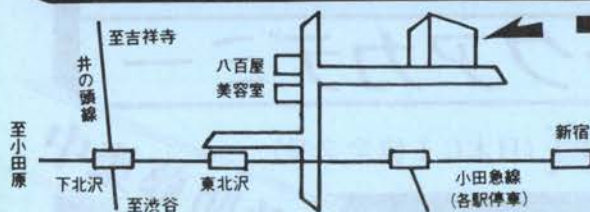
※初参加の方は初級コースから受講して下さい。



【1991年秋期】 時 間 割						授 業 料			
コース	曜	クラス	時 間	講 師	授 業 日	入学金	一括納入	月ぎめの分納	一回受講
中上級師範科	火	A	11:00	桜 沢 里 真	9 10 11 12	5,150円	33,372円	9月 3,090円	3,605円
			14:00		1 8 5 3			10月 15,450円	
		B	18:00	浮 津 宏 子	15 12 ⑧			11月 12,360円	
			20:30		22 19 24 29 26			12月 6,180円	
初級科	水	C	11:00	吉 成 知江子	9 10 11 12	5,150円	27,810円	9月 2,575円	3,090円
			14:00		2 9 6 4			10月 12,875円	
		D	18:00	植 田 富く子	16 13 ⑧			11月 10,300円	
			20:30		23 20 25 30 27			12月 5,150円	

●講師の担当は変更になることがあります。●12月8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 7～9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。

◆ 7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 マクロビエティック・ヨガ(三好)

3日(水) ●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー初
級科

6日(土) ●1時～ 正食医学講座・別科

7日(日) 3時30分 望診法特集③(大森英桜)

●4時～6時 正宗太極拳教室(大友映男)

9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

10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

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⑨目の病気(大森一慧)

13日(土) ●午前11時～ 正食相談(大森英桜)要予約
●午前11時～2時 マクロビエティック生活実践講座(大森一
慧) ●2時15分～3時15分 マクロビエティック子育て家庭相
談(大森一慧) ●6時～8時 月例会(大森英桜)

14日(日) ●正午～ リマ・クッキングアカデミー夏期修了試作会

20日(土) ●午前10時30分～5時 食箋料理・手当法特別講
座⑪耳の病気(大森一慧)

21日(日) ●午前10時30分～3時30分 食養料理技法講座
(松本光司)

24日(水) ●2時～4時半 マクロビエティックのお話・試食(加藤
大季) ●4時45分～5時45分 マクロビエティック生活相談(加
藤大季)

26日(金) ●午前11時～ 正食相談(大森英桜)正会員に
なり要予約

◆ 8月

1日(木)～4日(日) 夏季臨時休業

16日(金)～ 夏の健康学園 北アルプス

17日(土)～ マクロビエティック・セミナー

18日(日)～ 長野県北安曇郡白馬村岩岳にて

19日(月) 講義・交流・自然探訪など

◆ 9月

1日(日) ●4時～6時 正宗太極拳教室(大友映男)

7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)

8日(日) ●4時～6時 正宗太極拳教室(大友映男)

14日(土) ●2時～4時 家庭の手当法(加藤大季) ●4時半
～6時半 マクロビエティックのお話・試食(加藤大季) ●6時

45分～7時45分 マクロビエティック生活相談(加藤大季)

15日(日)～16日(月・火) 久司道夫特別セミナー

20日(金) ●午前11時～ 正食相談(大森英桜)要予約

21日(土) ●1時～4時 おべんとう作り講習会(大森
一慧) ●3時～5時半 土よう入門講座(加藤大季)

●4時15分～5時15分 マクロビエティック子育て家庭相談

(大森一慧) ●5時45分～6時45分 マクロビエティック生活相
談(加藤大季)

22日(日) ●午前10時30分～5時 食箋料理・手当法特別講
座⑫脳の病気(大森一慧)

23日(月・祝) ●午前10時30分～5時 マクロビエティックからだのチ
ューンナップ法(Ⅱ)(大森英桜)

24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 秋期開講

25日(水) ●午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキング初級科

28日(土) ●1時半～29日(日) 3時 リマ・クッキング集中料理講座

北アルプス

伝統の夏の健康学園

主催/日本C1協会

マクロビオティック セミナー



玄米正食で楽しみながら心身のパワーアップ!

1991. 8. 16(金)～8. 19(月)〈3泊4日〉

●会場→ホワイトプラザ

(岩岳スキー場中央ゲレンデ前)

●宿舎→スポーツ イン 岩岳 (全館貸切り)

長野県北安曇郡白馬村岩岳



《 特色は... 》

● 充実講義

「草の健康法」の狩野誠先生が特別参加!! 薬草の使い方と「棒」を草のように動かす手軽な健康法! そしてご存じ大森英桜先生と大森一慧先生がマクロビオティックの豊富な経験を惜しみなく披露。今回のハイライトは正食医学講座・別科《マクロビオティックからだのチューンナップ法》。歯槽膿漏、アレルギーなど16項目の正食治療法秘伝公開!! そして、戦争・事故・災害・地震・経済不安など激動の時代を自由自在に生き抜く法を語っていただきます。

● 雄大な大自然

眼前に北アルプス連峰の大パノラマ! 森のさわやかな空気と小鳥のさえずり。あなたの心も体もリフレッシュ!

● 楽しいふれあい、全国の仲間たちとの交流

● 清冽! おいしい水!

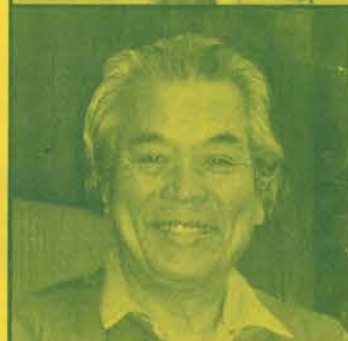
ミネラルたっぷりの雪どけ水でご飯や料理がひと味もふた味も違う。素材・調味料・水・調理法と本物が4拍子そろったマクロビオティック料理で健康増進!

〈講師紹介〉



大森英桜

無双原理と正食を研究・実践して40余年。豊富な経験に裏打ちされた迫真の講義は魅力がいっぱい。



狩野 誠

長野・黒姫山麓に草の学校をつくり、東洋医学、自然生活の研究・実践、武道の習練に精進。



大森一慧

夫君・英桜氏を陰で支え、食箋料理、手当法を研究。6人の母。地域・婦人会など社会活動に励む。

お子様の参加と講義受講について

◆講義中、5歳以上のお子様は子供係がプログラムを組んでお世話します。

◆4歳以下のお子様をお連れの方は、別室での受講をお願いします。(講義室には入れませんのでご了承ください)

◆子供係がお世話している時間以外は、すべて保護者の方が責任をもって見てください。

食 事

- 期間中は1日2食です。なるべく少食少飲にして体をよく動かし健康増進をはかりましょう。
- 秩序正しい頂き方を、楽しみながら学びましょう。

●無農薬の玄米を主にして、厳選した野菜、豆、海藻類、マクロビオティック加工食品をバランスよく取り合わせた、バラエティに富んだ純正精進メニュー。シンプルですが内容がリッチな完全穀菜食の料理です。

●天然醸造の味噌、醤油、自然塩、一番しぼりのゴマ油など最高級の調味料を使用し、陰陽の調和を考えた独特の調理法で、素材の持ち味を最大限に引き出す“ほんものの味”。(動物性食品、砂糖、合成酢、化学調味料などはいっさい使いません)

●日本C1協会の料理スタッフが「生命の薬局」(台所)班をつとめ、心をこめて作ります。食養的な飲み物、おやつ、パーティ料理など、楽しみもいっぱい! ぜひ本格的なマクロビオティック料理をご賞味ください。

北アルプスマクロバイオティクセミナー申込書('91 8/16~8/19)

フリガナ 氏名			才	正会員	誌友	会員でない	職	
			男 女	玄米を	食べている	食べていない	業	
住 所	(〒 -)		住 所		()		貸切りバス利用する 往復・片道(行き、帰り)	
家族、同伴者氏名	年齢	男/女	続 柄	参 加 費			大人/子供	
				大人 61,000円×__名	円	片道料金 7200円/ 5400円		
				正会員58,000円×__名	円	往復料金14400円/10800円		
				子供 43,500円×__名	円	大人__名	円	
				幼児 12,000円×__名	円	子供__名	円	
				合 計	円	バス料金合計	円	

合計_____円を添えて申し込みます
1991年 月 日

→部分参加(月 日 時~ 月 日 時) ※部分参加でバス

大人23,000円×__日×__名	円	ツアー希望
子供17,000円×__日×__名	円	大人7000円×__名
幼児 4,000円×__日×__名	円	子供5000円×__名
合 計	円	計

日本C I 協会御中

【往】8月16日(金)午前8時30分
新宿駅西口集合 9時出発

【復】8月19日(月)午後1時30分
白馬・岩岳出発

・料金

(片道) 大人 7,200円/子供 5,400円

(往復) 大人14,400円/子供10,800円

・詳細は追ってお知らせします。



水道水を飲みつつけることは

ゆづくり自殺してるようなもんだ!?

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

人間の身体の70%は水分、なんだほとんど水じゃないかっていうほど水って大切なんです。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。

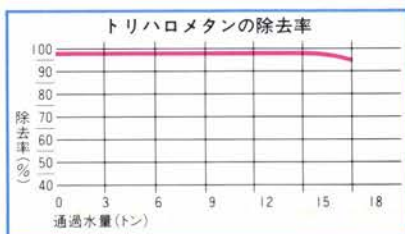
ハーレーⅡ

●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



選り抜かれたホンモノたち!! オーサワジャパンのお中元



ニューパッケージのマクロビオティックベーシックコース

※資料ご希望の方は左下の請求券をハガキに
貼り本社宛お送り下さい。

◀新商品▶

●麦茶 300g 450円

岡山産の無農薬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。

今回はオーサワが誇る人気商品「マクロビオティックベーシックコース」が装いも新たに、日本の伝統漂うパッケージに入ってお目見えするほか、本場秋田杉の木箱入りの「石臼挽き生そば」、や「播州てのべそうめん」等、夏に最適な特選品が勢揃いです。お世話になったあの方に、違いのわかるあの方に、マクロビオティックの美味しいギフトを送ってみませんか。

夏期休業のお知らせ

本社：8月12日(月)～17日(土)

東北沢店：8月13日(火)～16日(金)

東北沢店 便り

◎恒例 サマーセール 7月7日(日)～14日(日) (11日定休日)

日ごろのご愛顧に感謝いたしまして一割引きセールを実施いたします。(玄米、書籍、テープ、贈答品等は除く)ご来店を社員一同心よりお待ちしております。
※通信販売のセールは今年より期間が変更となり、6月に終了いたしました。次回は通信販売11月、東北沢店12月の予定です。

究極の浄水器
「ハーレーⅡ」
も一割引きです。



◎第1回東北沢店 夏まつり

8月4日(日) 11時～19時

場所：東北沢店、日本C1協会ビル2F・3F

- かき氷、とうもろこし、焼うどんからジュース、ワイン、樽生ビールまで格安サービス!!
- ミニコンサート、お楽しみくじ引き、ゲーム等、楽しい企画が盛り沢山!!

マクロビオ
ティックの模
擬店がいっぱい!!

