

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 1992年8月1日
昭和34年11月13日 第3種郵便物

No. 659
1992-8



日本C1協会

●特集 マクロビオティックを医療にいかす

岩手県大船渡市「医療法人 慧心会」 阿部院長にきく 編集部

●「ゼンマクロビオティック」⑩ / 桜沢如一



一家に一冊。 プレゼントにもどうぞ。



▲豪華カラー愛蔵版、付録に天然酵母パン、コーフの作り方。

▼ 食養料理法の家庭普及版、毎日の献立がいっぱい。

マクロビオティック料理
基本食養生料理100種



桜沢里真著 マクロビオティック 料理の決定版

● リマクッキング

● 7,725円
(7,500円＋消費税225円) ￥360円

● マクロビオティック料理

● 2,575円
(2,500円＋消費税75円) ￥310円

日本C I 協会 振替/東京0-194125

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、自然の塩はなくなって、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。伊豆大島に打ち寄せる精麗な黒潮を太陽の熱と風で濃縮し結晶にした「海の精」は、その名のとおり、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) 神薬用、観光用、試験用として認められたものの中に、自然海塩と書いているものがありますが、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
TEL03-3460-3961

スタッフ募集！ 塩の生産、流通、広報、営業企画、研究開発など

■久司道夫 第三回マクロビオティック集中セミナー

9月12日(土)～13日(日) 定員 90名

■大森英桜 第20期正食医学講座 第1回 正食編

9月5日(土)～6日(日) 受講生受付中!!

■マックさんの無双原理教室 第二期第1回

8月23日開講 連続4回 詳細巻末色ページ

表紙写真：菊池富美雄（ブラジル環境サミット）

● 協会ニュース	編集部	4
● チェルノブイリ緊急報告会レポート		
● マクロビオティックで救援を!	編集部	6
● 無双原理教室 第一期第二回	佐々井譲	8
● 世界の街から⑥	菊池富美雄	14
● 玄米公二・石田光延・海外マクロビオティックセンター		
● マクロビオティックを医療にいかす		
● 医療法人「慧心会」(岩手県大船渡市)		
● 阿部院長にきく		
● 正食相談—不妊症について—	編集部	18
● 霜里農場便り⑥	大森英桜	24
● 丸木位里さん九十一歳の誕生日	金子友子	28
● 食養とは食の戒律を守ることなのか	田村雅直	30
● 追跡レポート 水問題を検証する③	米沢美知雄	32
● シンブルライフセミナー	澤田美也子	36
● 子育て文化考⑥	紗藤京子	40
● 子育てさまたま		
● 井戸端会議室	桜沢如一	42
● ZENマクロビオティック⑩		
● 「低エネルギーにおける原子転換」②	ルイ・ケルブラン著 吉見・クリマック訳	48
● 各地のイベント・課外教室案内	編集部	54
● 編集室だより	編集部	55
● PUの本棚より		
● マクロビオティック図書目録	編集部	58
● 友の店リスト		
● 63		

■本誌をご紹介ください! 今号一部五一五円(税・送料共)

■本誌および日本CI協会のすべての刊行物、桜沢如一、桜沢里真の著作物の内容の全部または一部の、あらゆる形式による複製は、当協会の文書による承認を必要とします。(ただし、論文中での正常な範囲の引用は、出典、発行所を明記されれば、かまいません。転載のお申込みは歓迎いたします)

書籍の電話注文をお受け致します。

皆様の強いご要望におこたえして、只今、協会取扱書類(59ページ図書目録参照)の電話によるご注文をお受けしています

ご希望の方は、氏名・住所・郵便番号・Tel 及びご注文の書籍名、冊数をお申しつけ下さい。後日、ご注文の本と一緒に送料を加えた請求書を送付させていただきます。

電話による書籍のご注文は

☎03-3469-7631 日本CI協会

巻頭言

噛むカム

オーサワジャパン(株)社長 田中波留子

「よくカメヨ食べものをカメヨカメヨからだが強くなる」これは桜沢先生作の歌で、今でも内外の玄米食者たちに歌い継がれています。又先生はゼミナールの時「食べものは飲み、飲みものは噛め」と言う言葉があると云われた。これは食べ物はよく噛んで液状にして飲む事、飲みものでも噛んで飲みなさいと言う意味です。昔、先生から大阪サーナラント(病人寮)に出張を命じられた私は、何の知識もなく、只ひたすら玄米とその基本食で病人のお相手をしました。その時は主食の玄米を充分に噛む事と、湯茶の量を制限する事、の約束を守って頂き、何人かの病人が立ち直った例を見ました。難かしい事は解りませんが、噛むほどに湧いてくる唾液は人体にとって、百薬にも勝る効果のある貴重な薬となる事が証明されました。先日TVで子供がサジを使ってお口に入れたまま噛む事が出来ず指で口の中に押し込んでいるのを見てほんとに驚きました。幼児に噛む事を教えない親達の無関心か。噛まずに喉を通すような食べ物の氾濫の故か。昔は赤ちゃんの歯が出はじめると、「お食い初め」の儀式もあって、その頃から皆のマネをして「カミカミ」を覚えるのが普通と伺いました。子供たちを強く育てるのには先づ第一に食べものを噛む事を教える「科目」を作る事が必要である、などと考えなければならぬと云う全く妙な世の中になりました。

訃報 山口卓三(アルカン) 様のこと

日本CⅠ協会 桜沢里真

平成四年六月十五日、日本CⅠから電話がありアルカンの死の知らせを受けびっくり、つい七、八日前に電話で本人から少し身体がよくないので病院に行くとのこと、マクロビオティックを研究している院長先生の所と云うので安心していたのに!!

驚きもひどく私はすぐダービン(アルカン夫人)に電話した所、アルカンは近頃大変身体が弱りおとろえ、よくこれまで保ったもの、との返事に、まあ何と云うことでしよう、少しも知らず申訳ないことをしてしまったと残念に想っても後のまつり、過日の牛尾先生、武者先生の死と云い何ともわびしいことでありましょう。

アルカンは桜沢在生中、上京し、CⅠで仕事をつづけ、滋賀県の精薄児施設、近江学園にて研究し、糸賀先生指導の子供たちのお世話をしたりし、大阪の岡田周三先生のもとで仕事をし、先生なき後は大阪正食協会の会長をして今日に到っていたのでした。

大阪でも色々な困難な仕事にもよく努力し大阪正食協会を守っていて下さいましたのに、大変残念なことでした。過日は米国にも行きレストランなどで働き、たまたま私が行った時など、いつの間にか皆に伝わり、たくさんの方々が集まって来て料理がなくなったこともあり、小さな身体で地下室から一俵袋をもって来てそれを炊いて会員に分けて上げていました。日本CⅠでも重要な仕事を引き受けて下さり、桜沢の手足となつてよく働いて下さっていたので牛尾先生と共にCⅠの重要な方でした、CⅠの理事会には必ず顔を見せ色々よい話し合いをして下さいましたのでほんとうによかったのに、久しく御目にかからぬ間に身体を悪くしたようで、何とも悲しいことです。ご冥福を祈りましょう。

協会インフォメーション

同窓会に寄せて

第一回卒業生 浮津宏子

五月三十一日、リマクッキング・アカデミーの第一回同窓会が行なわれました。

里真先生・吉成先生・祥園先生をお迎えして、五月のさわやかな風の中、青葉のオゾンに包まれての開会でした。

協会の花井専務理事はじめ、スタッフの方々の同窓生のネットワークづくりの呼びかけに、これまで横のつながりが公的に全くなく、一時機運が盛り上ったこともあったのですが、やはり協会との一致の上でないと、仲々進められなかったという事象をふまえ、今回の運びとなったものです。

里真先生のお言葉も、益々汚染されゆくこの現代社会の中にあって、唯一の救いともいえるマクロビオティックの道を、学ばれた同窓生の皆様方の御活動によって、展開させて欲しいとのこと。御高齢でありながら今も、包丁を握られる先生の切々たるお願いでございました。

同じく副校長となられた大森先生のこれまでの実績を生かされた、食箋の講座（中級）を家庭の中に取り入れて欲しいとのお話。

祥園先生の御挨拶で乾杯となり、賑やかなパーティとなりました。祥園先生は幅広くご活躍なさる一方、常に向学心をお持ちの大先輩、見習うべきところ大なるものがございます。

常々、里真先生のお傍でお手伝いさせて頂きながら思うのですが、先生の発想の豊かさ変換自在な無双原理の確かな判断力、素晴らしい直観力に感じ入るばかりです。私たちが学ばせて頂

いているマクロビオティックの料理法、皮も葉先も根も、全てを調理してしまう一物全体の有効性。日本中の方々がマクロビオティストになって頂ければ生ゴミの問題なども即解決、地球にやさしく、そして新生活によって平和な社会になるでしょう。

折しも「地球サミット」が開かれ、ブラジル在住の菊池富美雄先生もパネリストとして講演されるとのこと。日本からも閣僚や多くの出席者がありますが、国際会議でのマクロビオティックの評価が実るよう祈ります。

久し振りの同窓生との再会ですから献立も変わり海苔巻・コープのチャシュー風・サラダ・旨煮・抹茶豆腐・コロネ・信田巻・キャベツ巻・オレンジ寄せとたくさんさんの御馳走を作らせて頂きました。

モミノ木ハウスの山田さん、薬膳料理の加藤さん、国際的な視野をお持ちの仁野さん、常に新しい道を求めてゆかれる上田さん、元

氣一杯の松岡さん、尾形さんの体験談・大先輩の田村さん。二代目麦めし茶屋の坂本さんなど、真剣に生きることへのメッセージを頂いて、心強く嬉しい限りでした。

今後同窓会を通して、各分野へのネットワークづくりを進めてゆけたらと存じます。同窓会に力を貸して頂ける方を、どうぞ御推薦（ご自薦も）下さいませ。

（リマクッキングスクール

副校長）



緊急報告会レポート

「チェルノブイリの子供たちのために」六月十四日於当協会さくらホールより

チェルノブイリの子供たちのために

マクロビオティックで救援を！

豊かな自然で 元気回復して



チェルノブイリの後遺症に悩む

ベラルーシの子供

いわき市小川町上小川字
中戸渡三五、食品研究家橋
本由八さん（あきさん）
けい入る。豊かな自然の中
で子供たちが環境を超えた
り原発事故で放射能の後遺
症に苦しむ旧ソ連邦ベラル

いわきの橋本さん夫妻

支援者が募金

子供たちの渡航費、滞在

保養里親 1カ月受け入れ

家族の一員として生活し、
国際交流の輪を広げる。
放射能の後遺症に苦しむ
子供たちの保養里親運動は
旧ソ連ベラルーシ共和国
の子供たちを受け入れる
橋本さん夫妻

四年前からヨーロッパを中
心に実施され、現在まで約
二万人が国外で保護してい
る。日本では去年三月に千
葉県の夫婦が受け入れたの
に次いで二番目。
去年二月にチェルノブイ
リの放射能汚染に苦しむ人
ほしい」と話している。

費など百万円余を負担する
が、支援者が資金援助の募
金活動を行っている。連絡
先は経緯子さん 電話0
246の2187。新田隆
さん 電話0246の35
37まで。

▲ 6月1日付福島民報

報告会を終えて——編集部

「チェルノブイリ原発事故」といった社会問題を協会がとりあげたのは、訳があった。協会の職員会議でも度々、話題にのぼる「マクロビオティック」とは何か？ という単純かつ根源的課題を探っていくと、決して、個々の利害（特に病からの解放）にとどまることなく、社会でおきた問題の解決にあたることも重要な仕事であることが判った。しかし、協会のこれまでの活動はもっぱら、社会を超越した観点から社会を見、同時に個々の健康にのみ執着する傾向が多々みうけられた。マクロビオティックの共鳴者が、正食を実践し、健康を回復すると、運動から離れてしまう原因もそこにあった。

今回、十五名の参加者の参加動機もそこにあつたようだ。マクロビオティックで健康を手にすることができたが、健康になったら、次に何をしたらいいのか、健康に満足してしまっているのだろうか、参加者の中からの問題提起は、同時にマクロビオティック運動の直面した課題でもあるようだ。

報告会を機に、反省点をふまえ百年祭に向って更なる飛躍をしなくてはならない。

里親からのひとこと

パス 橋本宙八

私たち家族は、平の市街地から車で約50分、いわき市小川町の戸渡という所に住んでいます。戸数わずか十一軒という過疎地の山奥ですが、周囲には清流が流れ、緑も豊富で、自然環境には大変恵まれたところ

です。そんなところに、私たち夫婦と母親、そして五人の子供たちと犬一匹、猫一匹、小鳥三羽、金魚五匹で住んでいます。そして、たいいていいつも、うれしい仲間たちや、日本各地からのお客様が出入りして、にぎやかに暮らしています。

私は、自然な食べものに関する研究が仕事で、毎月、「マクロビアン」という食のミニコミ誌を発行して、いろいろな人たちとのネットワーキングをしています。また食に関係した講演や執筆活動、合宿などをやっています。いづれにしても、たいいていのことは、夫婦、家族共々、協力しあって生活しています。

そんな私たちが、今回、チェルノブイリ原発事故の被災者であるベラルーシ共和国の子供たち五人を迎え入れることになったのは、2月に市内で開かれたチェルノブイ

リの写真展がきっかけでした。

そこで見たベラルーシの子供たちが直面している辛い問題が、五人の子供を持つ親として、他人事には思えなかったからです。自分たちができることをしてみようと思っただけです。そして、もし、私たち家族のできることで、ベラルーシの子供たちに何らかの希望を持たらすことができるのであれば……と思っています。

緊急支援カンパのお願い

たとえ一ヶ月とはいえ、五名の子供達をひきうけるということは、決して楽なことではありません。この機会に、多くの方に食料品のカンパをお願いします。果物・野菜・お金等ご協力下さい。

送り先〒979-131 福島県いわき市小川町上小川字中戸渡35 橋本宙八まで

「チェルノブイリ救援募金」へ

御理解と御協力を

「チェルノブイリ救援募金」代表 吉沢弘志

86年四月二十六日のチェルノブイリ原発事故によって、放射能汚染の被害にもっともさらされているのは、ベラルーシ共和国です。国土の40%あまりが汚染され、事故後六年がたつ現在も、ベラルーシ全人口の

1/4にあたる250万人が暮らしています。

そのうち14歳以下の子供は80万人。大地からの放射線を浴び、放射性のほこりを含んだ空気を呼吸し、何より汚染された土地でとれる作物を食べ続けることにより、子供たちの身体は長期の被曝によるさまざまな健康障害に蝕まれています。疲労感、鼻血、頭痛や腹痛、貧血、免疫疾患、その他。

この状態がこれからどのような形で先鋭化していくのは明らかであり、それは、ベラルーシ民族そのものの危機を意味しているのです。最大の原因である放射能から切り放すことによってしか、根本的な救済の道はありません。

わたしたち「チェルノブイリ救援募金」はチェルノブイリの子供たちの救済への寄与として、今年から子供たちの保養滞在の受け入れ（一ヶ月）を始めました。

そして海外での保養が無理な幼い乳幼児のためには100%クリーンで純正なベビーフード（自然農法穀物全粒粉原料）を供給する工場への援助を続けています。

ご理解とご協力をお願いします。

連絡先はTel 03 (3931) 0792。

口座名「チェルノブイリ救援募金」。

郵便振替口座 東京1ノ541779

無双原理の門に入る

佐々井 譲

陰陽のコントロール

この間は卵を立てる方法を話しましたが、やってみましたか。あれは昭和十九年に私が初めて桜沢先生に会ったときに教えられたものです。三本の指で生卵の重心をうまく取ると、自分で立つのです。次に、生卵を横に転がすとどう転がるかという問題ですが、どうしてこれを問題にしたかというと、戦後に絞首刑になった東条さんが首相をしていたときに、幸田露伴が新聞に「卵の行方」という社説を書いていて、桜沢先生がそれを問題に出しました。幸田露伴がなぜ新聞の社説に「卵の行方」を書いたのか、気になっていました。その内容は、卵を転がして、その行方が分からないような総理大臣は日本の行方を危うくするであ

ろうと言いたかったのだらうと思います。とても太平洋戦争で勝てるような指導者ではないと、言外に匂わせていたのでしょうか。私が桜沢先生に初めてお会いした昭和十九年は戦争中でしたから、「国家とは何か」という問題を出されました。先生が出す問題は、たいいていの人がバッテンになりました。下手をすると、バッテンが三つもつく。バッテン一つが5点で、バッテン二つが二乗、三つが三乗で、マイナス125点という点の付け方です。無双原理を勉強するのは大変だと思いました。その三月に桜沢先生の本を一冊読んだその日に、それまでの五年間の自分の病気が治ったんだと実感しました。それが「宇宙の秩序」という薄い本で、そのころ三十銭でした。その日に体温計をへし折って、もう一生

病氣しないと自分で決めてしまいました。それでも病氣はしましたが、それは自分で一切治しました。自己流でいろいろ失敗を重ねて、腎臓や肝臓を悪くしたり、いろんなことを経験しました。失敗談も貴重ですね。失敗した話を聞いて、その反対をすれば治ってしまうのですから。これが食養の陰陽的なコントロール方法でおもしろいものです。薬を間違えたら大変ですけれど、食べ物陰陽の間違ったのでは、そんなに害は出ないと思います。桜沢先生も、間違っても五十%だということです。陰性を与えてダメなら、陽性をやればいいのです。食養ではすべての病氣を陰性と陽性に分けま

す。風邪にも陰性と陽性があって、食べ物の陰陽でバランスを取るといって、非常に簡単な方法で治ります。重い病の場合、七号

食にすると自然に陰陽が本能的に発現するので、初めて食養をする時に安全な法です。今日は、この金箔のいたずらです。金箔を皮膚に押し当てて、上からこすり続けると、その金箔がなくなってしまう。皮膚から金箔が入ります。私達の体というのは、穴だらけなのです。

金一匁をロールで薄く延ばして、和紙の間に挟んで幾重にも重ねて革で包み、昔はそれを手で叩きました。今は機械でドンドンドン延ばしてしましますから簡単です。すると、金箔一匁が八畳敷きの広さになり、何ミクロンという薄さです。それを重箱に張ったり、いろいろな細工に使います。その産業が、石川県の金沢で非常に発達しています。良い水があるので、良い紙ができます。その良い和紙を使って金箔を作ります。

私の父が昭和の初めに紫金錠という、漢方薬に金箔をかぶせたものを作っていたのを思い出しました。皮膚呼吸という作用があると聞いたので、皮膚から金箔を吸い込むかと試してみると、本当に消えてしまいました。それから随分金箔を買ってきて擦り込みましたが、まだ後光はさしてこない（笑い）。

金箔の加工賃はとても高く、金は一匁千三百円程ですが、金箔にすると一匁が三十万円になります。興味があつたので、金沢の金箔屋から金箔の作り方を書いた本を取り寄せました。おもしろいことに、叩いて金箔を作るときに包む革の材料が「乳革袋革」と書いてある。普通の革ではすぐ破れてしまうので、弾力があって破れない、伸び縮みする革を使います。牛やヤギの乳でも、張つてくると伸びますから、その革を使っています。すごい知恵です。一方で、オスの睾丸の袋を使います。そのようなことを昔の人は発見しています。メスの革とオスの革を使っているのですから、陰陽はこのようなところにも見られるのです。

ケツシテ うそはつかない

桜沢先生は、私達がCⅠに入つたころは、「健康の六大条件」ということを話していましたが、それが二十年たつてから「健康の七大条件」に変わりました。六大条件の中で、良く眠るとか、疲れない、ご飯がおいしいなどの体の条件を満たすと十点ほどもらえました。後半の、愉快である、物忘れしない、ありがたい心をもっているなどの

精神的な状態は、もう少し比重が重く、七点ほどが配分されています。自分で健康をチェックして、それを手紙で桜沢先生に出すと、先生が点数を付けてくる。

先日、「沸騰する水の中の氷をとかさぬ法」をお話ししましたが、桜沢先生から正解を教えてもらつても、友達同士での議論が足りなかったように思います。「無双原理・易」の後ろに、クラックス、無双原理問題集というのがありますが、全然手が付けられない問題が随分あります。七番目には「何故心臓は左にあるか」という問題がありますが、問題を解決するには、根拠がなければいけません。普通なら、学校で教えられた一般の学問や科学常識を根拠にして解いていくのですが、桜沢先生の問題はそれでは解けません。何故心臓は左にあるかといわれても、今の学問知識では歯が立ちません。このことに、桜沢先生が亡くなられたあとに気が付いて、愕然としました。もつと先生に質問しておけば良かったのです。後の祭りと、つくづく思いました。

健康の七大条件に「ケツシテうそをつかない」というものが入りまして、これは大変です。国と国の外交では、本当のような嘘が通用していますが、桜沢先生は第7天

の世界や最高の判断力の世界を探索するには、うそをつかないことを身につけると言っています。数年前に、大阪のコンパという雑誌が健康の七大条件を取り上げて、私には「うそをつかない」ことが割り当てられました。

桜沢先生は、ケツシテうそをつかないということを健康の最大の条件にしていますが、そのようなとても分からないように問題を、一生かけてツキツメて解答を求めていくことが大切なのです。心臓が何故左にあるかという問題も、それに関心を持たない人には何の意味もないことなのですが、私には重要でした。人間とは自分が関心を持ったこと以外に興味を覚えない動物ですが、この無双原理には興味を覚える人が実際に少ない。病氣治しに関心が向くようです。桜沢先生も昭和初期からたくさんの方を治してきたのですが、それでは際限が無いので、昭和十六年からは、人類や世界や宇宙の根本的な解明とその方法論を「無双原理」と名付けて取り組み始めました。日本では食べ物で長生きする方法が完成されていました。西洋医学では、治らないから切って取ってしまう。心臓でも、他人の心臓を入れます。ところが、食養では

『心臓を入れ替へる法』という本が昭和十九年に出ています。

長崎の秋月先生が、自分の病気を治そうとして医学を修めたのですが、その間に医学では蓄膿症が治らないことが分かった。とにかく卒業して、勤務した長崎の高原病院の院長が玄米食をしたところ、ひどいセキが治りました。それをみた秋月先生が、自分でも玄米食を始めました。すると、治らなかつた蓄膿症がピタツと治って、同時に弱かつた滴状心臓も治った。水滴のように下が広がった心臓で、これを桜沢先生は砂糖と果物とビタミンCの食べ過ぎが原因だとズバリ言っています。この医者は鉄火味噌やキンピラを作って玄米食を続けて、その間レントゲン写真を撮っておきました。3カ月後に小さな心臓が5倍の大きさになって、丈夫で弾力性に富んだ心臓になりました。

その医者は自分で志願して、戦時下に神父たちが引き払った長崎の天主堂の教会を病院にして、患者と職員に玄米とキンピラゴボウなどを食べさせていました。そこに原子爆弾が落ちました。病院は爆心地から七百メートルのところでした。一歳離れた長崎医科大学に入院していた患者さんは、一カ月

後には白血病でどんどん死んで行きました。が、彼の病院の患者は一人も死なない。

戦後、それを知ったローマカトリックの教皇から、それは奇跡であると言って莫大なお金が提出されました。それで立派な教会が再建されましたが、本当は、その医者

の秋月先生が玄米食を患者さんに食べさせて、鉄火味噌などの食養の料理を食べさせていたから、原爆で一人も死ななかつたのです。

モトのモトのモトは？

秋月さんは陰性でおとなしい人ですから、そのことをあまり人には話さない。それでも、何十年もして、このことを英語で出版して、チェルノブイリの事故で読まれるようになって、当時ヨーロッパの味噌が全部売切れて無くなりました。

そのように、結果的なものが流行しますが、桜沢先生はモトのモトのコトを知れと言っています。昔のPUの歌に、スベテのモノにモトがあるよ、モトのないモノ何もないよ、スベテのモノにモトがあるよ、モトのモトにもモトがあるよ、というのがあり。すると、モトのモトのモトとは何

だろうと桜沢先生が亡くなられてから真剣に考えました。ところが、それを書いていく本がありません。「本」はモトとも読みます。ですから、本はモトのことを書かなければ本ではないのです。その意味で、バイブルとか老子、古事記の冒頭部分などに宇宙のモトのことを書くコトをねらった本だと言えます。

そのモトを科学者も研究しているに違いありません。どんどん分析して、元素、素粒子とたどっていくと見えない世界になります。その見えない世界を探る方法がなく、科学は行き詰まっています。それを理論的に進めて行こうとするときの足掛かりが重要になります。

それが何かと、私はあちこち遍歴を重ねまして、始めに古事記を研究している先生をたずねて、アイウエオの五十音の意味を教わりました。もう一人の先生からは、アに対応する字があつて、音と字との関係を教わりました。また、かつて桜沢先生が翻訳したケルヴランの『自然の中の原子転換』のはしがきに出ている檜崎先生のところにも勉強に行きました。その先生も言葉のことを研究していて、これは容易ならぬことだと直感しました。それから二十年も研究

を続けていますが、その輪郭をお話しします。

今朝、東京芸術大学の平山教授と竹村健一の対談があつて、平山教授は文化について盛んに話していました。あの方は仏像の絵を描いて、これが立派な文化だと言うのです。日本には本来の文化がなくて、文化はチベットやヒマラヤから来たという考え方がアカデミックな学者に強いのですが、私はそれに違和感を覚えていました。

ところが、その檜崎先生が虎ノ門の教育会館で、日本の古代の物理学の話をしていました。それは、目には見えないいろいろな世界があつて、それを感じることはできると言うのです。その見えないものに対する感受性は、昔の人は非常に鋭敏であつたでしょう。語り合う言葉もなかつたでしょうが、徐々に言葉を作っていく、あらゆる民族が言葉を持ったのでしょう。

西洋の言葉は、主語は入っていないと会話ができません。ところが、日本語はあなたと私という主語がなくても会話ができます。それはどうしてなのかという問題があります。それは日本語の発生のモトになった状態は、見えないものを感じて、感じた状態を徐々に整理して、人間の声帯から発

せられる響きにして、段々に日本語の音として定着したのだというのです。そのような文献があるというのです。それをその先生が解説して、これは人類的大変なものです。

これは文明です。「文化」というのは、文という字はアヤとも読んで、変化していくアヤシイ状態が文化です。このアヤシイのはつきりしたのが「文明」という言葉です。その先生から、昔の日本に文字の文明ができていたと教えられて、とても驚きました。古事記の勉強をしていたときには、人類史は一万年だと言っていました。はつきりしないことです。ところが、この先生は数万年前の文献であるというのです。

かつて、桜沢先生から地軸が何回も移動しているという話を聞いていました。科学の法則は、時々入れ替わりますが、桜沢先生は科学ではなくて、「宇宙の秩序」と名付けた宇宙天然の法則に根拠を置いて、その根拠に則った考え方や生活の技術をしていくというのが、マクロビオティックなのです。ですから、自然科学的を飛び越えて、宇宙天然を包含した法則を根拠にしようとしているのです。

西洋人は頭の判断力で科学を作り上げま

したが、日本人は見えない世界を感じわけて整理した言葉を作りました。それはどのようなものかという、見えないいろいろの状態をヒビキとして感じ分け、整理したら、四十八のヒビキに整理されそれが日本語の四十八の音になります。その響きは目に見えないものですから、その目に見えないものを日本語の音にして表現すると、見えないものが感じられるという関係が生まれてきます。何万年も日本語を使っている間に遺伝子情報の中に組み込まれて、私たちは無意識に使っているのです。

例えば「雨がザーザー降っている」というとその状態を感じられます。そのザーザーは、感じが出ています。シトシトにも、感じが出ています。雪がポタポタ降っている、と聞いても感じられます。雪がコンコン降っている、となると翻訳もできませんが、日本人としては感じられます。つまり、それが日本語の四十八の音になっています。だから、日本語をそのように教育されて日本語を使っていれば、見えない世界がどんな感じられるように鍛練されていくということに気が付いたのです。だから、それを意識して、日本語の中にそのような意味を見いだして、言葉を話すときにもそ

の意識を持つていると、見えないものの段々と感じられるようになります。

ですから、外国から自動車やコンピュータやゼロックスが入ってきて、それを調べながら、これはこうだ、ああだと無意識のうちに日本語を使つて納得しています。

これは無意識ですが、とても大切なことです。それに私が初めて気が付いたのは、桜沢先生が玄米には不思議な力があると言われたときに、私は大変な誤解をしていました。それを十五年間気が付かなかった。そのように何でもないことでも気が付かないと、一生ミスをしたままで過ごしかねません。

それは、玄米には不思議な力があると言われたとき、それを漢字で聞いていたということに十五年間たつて気が付いた。ところが、桜沢先生の本を見ると、それをカタカナで書いてある。それは、日本語の音のヒビキで捕らえるのと、中国の漢字で認識するのでは意味が違うということです。それを桜沢先生は知っていて、中国の漢字で意味を表せない言葉はみんな、カタカナで書いてある。ですから桜沢先生の本には、カタカナがとても多く使われています。これは日本語で言いたいことなのです。桜沢

先生はローマ字会とか大和コトバヨミガエリなどに二十歳ころに参加しました。その意味で、桜沢先生は大和言葉に大変な興味を持っていました。

NHKと言いますと、皆さんは平仮名ではなくてローマ字で聞いています。このように、無意識で漢字で聞いたり、平仮名で聞いたり、カタカナで聞いたり、ローマ字で聞いたりしています。すこし、言葉と文字に対する認識が変わってくると思います。人間は、このことに気が付かないと、そのまま一生を終わってしまいます。ほとんどの人が、今でも高タンパク、高カロリーが良いと思っています。玄米正食が、別の立場から良いのだと、皆さんは気が付かれたのです。

【続く】

◆マックさんの無双原理教室

第二期開講のお知らせ◆

お待ちかねの四回シリーズは、いよいよ八月二十三日(日)午後一時〜三時まで、「現象世界の発生源とは？」というテーマで、見えない世界への旅へ、皆様をご案内致します。会費は三千元。正会員は二千五百円です。是非この機会に、新しい世界へ、旅立ちましょう。



素肌を守るひとしずく……自然の保護・保湿・
美肌作用を持つ天然素材100%の化粧水誕生

素肌きれい

素肌は、夏の強力な紫外線や冬の冷たい風などさまざまなダメージに囲まれています。

そこでこのハーティハート化粧水。ぜいたくに配合された植物エキ스가、薄い保護膜（バリアー）となって素肌をしつかり守ります。

毎日のお手入れはこれだけで充分。しっとり、スベスベ、健康な素肌を保つ、シンプルで安心のスキンケアです。

この素肌感の気持ちよさ、さわやかな感触を実感してください。

●男性の方はひげそり後にお使いいただく効果的。日焼けによるシミ・ソバカスも防ぎます。

●洗顔後、化粧下、水仕事の後に、ご家族みんなでご愛用ください。

無香料
無着色
無防腐剤
無界面活性剤



ハーティハート 化粧水

100ml
¥4,500



大切にしたいね！自分の体
近日発売
お肌の健康のために
スキンローション
髪に活力をつける
ヘアトニック

無農薬栽培のヘチマ水をベースに、オーバク、ハッカ、チンピなど植物エキスをたっぷり配合しました。お肌のトラブルの原因となるような防腐剤や界面活性剤は一切含まれません。安心してご使用ください。

本社(発売元)

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

World macrobiotics news

世界の街から ⑥

環境世界大戦の 敵は誰か？

——戦略なき盲目の闘いは敗北なり



中南米マクロビオティックセンター

菊池 富美雄

地球プラネッタの命運を決めようという、今世紀末最期で最大の国際会議といわれる地球サミット（国連環境開発会議）が十二日間の幕を閉じました。百十六カ国の大統領や首相が一堂に会して、それぞれの国々が直面している重大な環境問題について首脳演説を行い、これと平行して全世界各国から千五百団体（総勢約三万人）のNGO（非政府団体）代表者たちが、フラメンゴ会場の三十五のパビリオンと、それを取り巻く一千余のスタンドに結集して、熱気と喧噪に満ちあふれた激しい講演・討論・交流会が開かれました。これは正に人類が、かつて体験しなかった環境世界大戦に、すでに巻き込まれてしまっている現実を確認するチャンスともなりました。

中南米マクロビオティック・センターも「環境問題と生涯教育」「身土不二の原則と人類生存の戦略」を主要テーマとして、当初三回の講演しか公認されていなかったところを喰い下つて、さらに五回の公開講演を実現できる好機をつかむことができ、結局毎回四時間、実に三十二時間に及ぶ異例のパフォーマンスを展開することができました。

特に地球の隅々から持ち寄せられた莫大な環境破壊の生々しいデータ報



告とSOSを訴える告発の叫びは、もはや明らかな環境地球大戦への突入を意味しているところから、私達のテーマに「環境世界大戦の敵は誰か?」「戦略なき盲目の斗いは敗北なり」「危険な環境パラダイス実現の妄想」を追加することによって事態の重大性を喚起することができました。

もはや地球上のあらゆるレベルにおいて、真に望ましい環境の見本とめぐり合うことはできません。果して「自分たちの都市こそ環境問題を解決できた」と断言できる見本の都会が地球上のどこにあるであろうか?

つまり未来の地球環境開発とそのユートピア環境の保持を宣言し合ったり、熱望し合うことは、実に恰好のよい、魅力的で、誰にでもすぐでき、やさしいことでありますが、いざ自分や家庭の健康な環境づくりになると至難の業で、むしろ家庭環境の崩壊は世紀末最大のカタストロフィーとなつてきております。

かくして世界中のすべての文明近代進歩都市は、見かけ倒しの圧倒的な偉容を誇つてはおるものの、その内容たるや正真正銘のコンクリート地獄で、汚職と陰謀、投機と駆引き、利害争奪、犯罪と悪徳、ハイ・テクの安売りと濫用、過剰消費と過剰快楽の不摂生狂乱のルツボと化してきております。

そもそも日本一国をとらえて見ても、地球上の三分の二を占める莫大な貧国と飢餓地帯との、天地の差以上のおごりの生活にうつつてぬかし、日本列島は総ゴルフ場やレジャー産業などによって汚染され、国内の隅々にまで見事に行き渡った自動販売機やスーパーマーケットから国民の体内に流れ込む莫大なる汚染化学毒物によって小プラネットである人体内の生命の血の川の流れは、完全に生命力も免疫力も破壊され、退行性疾患が国民病として必ずや断トツと



▲右から西川神戸商船大教授、渡辺福島大教授、谷山三重大教授、杉原民主統一同盟関西代表

なるのは時間の問題であります。

さらに狂乱パチンコ文明とポルノ情報洪水等々、これでは、とても日本の環境もよい見本にはなりえません。しかも、これは世界の中で最もすぐれた優等生と見なされている島国の一民族、一国語しか使っていない小さな日本においてすら、このていたらくなのですから、アメリカやロシア、

ブラジルをはじめとする世界の国々の環境問題などは、もはや手の施しようない深刻さを益々深めるばかりで、結局人類は山積した「ツケ」を抱え込んで、二十一世紀へ向って見切り発車をせねばならないようなことになりかねません。

こうした、厳しい、もはやゴマ化せる時間の残っていない現実の奔流の中で、いかにして先ず個人、夫婦、家庭、連帯の生存と進化を実現できるのか、そして、この生存と進化の戦略上、最大の敵は誰なのかなどについて世界の代表者たちと直接語り合い、今後の連帯活動への強力なスクラムを組むことができたことは最大の収穫でありました。

アイタルフーズについて

千葉県千倉町ミュージシャン

玄米 公二

皆様、今日は。

さて、「日いつる国・日本」とは1日の約半分、十三時間の時差があるサードワールド「日の沈む国・ジャマイカ」。そこにはラスタマンという（四百年前アフリカから奴隷として連れて来られたルーツがあり、エチオピアの初代国王ハイレセラシエ1世を聖なる神JAHとして信仰する）平和主義の人々がおり、彼等が「アイタルフーズ」という、正食に似た食事を実践しています。

これは、先月号で書いたように、精製食品や肉類を避け、穀物・果物・野菜・小魚主体で、新鮮な物を自然に近い状態で飲食する方法ですが、この食事は特にGOがらみの指導で行われてきたのではなく、彼等の文化である点JAH PANとJAH M A I C A、極東と極西など、偶然的必然性に少々驚いている今日この頃です。

さて、この記事もあと半分になってしまいましたので、少し面白い話でもしましょうね。ジャマイカでの生活3日目、朝六時三十分に目を覚まし、ドクターバガ家の裏庭を歩いて行くと、アイラというラスタマ



ンが僕に大きな果物を1つ渡してこう言いました。「これは、今お前が起きる少し前、この木（庭に植えてある木）からボタッと落ちたマンゴーだ。この木はバガのスピリットと一体化しているから、こいつはお前が食べる事になっている。」そして僕は、そのマンゴーにかぶりついた。すると、僕は「自分」という「物」に与えられた「味覚」という「幸福感アイテム」の限界を感じる事ができたのです。

体験したこと何百分の一しか書けないのが非常に残念ですが、とにかくアイタルフーズはマクロビオティックに一步も引けをとらない、高レベルの食事でありました。

ブラジルから

マクロビオティック研究家 石田 光延

アメリカのマクロビオティックの旅九ヶ月を終えて、今、ブラジルにきています。

サンパウロの街にも、日本人街があり、その一片に菊池富美男先生の南米マクロビオティック運動のセンターP・U・Iとレストラン「さとり」があります。

市街の騒がしさから一步遠のいた落ちついたふん囲気、簡素な白木のテーブルと約五十席ほどのレストランは、昼食、夕食時にはほぼ満席、大変はやっているようです。

皆が黙々と基本を守ってよく噛んで食べているのには全く驚ろかされました。

玄米はおかわりが出来て、それぞれの一品は大変上手にうま味をひき出すよう、塩味が整えられていて感心させられます。後で聞いたところ、毎日ベルナデッタ先生の所に運ばれ味を見ておられるとのこと、その徹底ぶりにも、一層感心させられます。

又、毎金曜日には「ヘルニオン」と呼ぶ討論会が開かれ、その日出される無双原理にそったテーマを活発に討論し合っています。又、車で三十分程の山には無双学園があり、すばらしい教育を行っています。

世界各国のマクロビオティックセンター

「☎」は返信用切手同封すれば返事可。

【CIMO より転載】

「☎」は食事・宿泊所の紹介可。

ドイツ	● Macrobiotic Center of Berlin, Schusterstr., 26-D 1000 BERLIN 10	☎
	● Macrobiotische Klinik, Rudolf Holzmann Str. 2-D 8163 BAYRISCHZELL	
イギリス	● East-West Foundation, 188 Old Street-LONDON EC1V, 8BP	☎ ☎
ベルギー	● Centre Macrobiotique de Belgique, Chaussée de Lessines 200, B-7480 HORRUES	
	● Oost-West Centrum, Conscience St., 44-2000 ANTWERPEN	☎ ☎
ブラジル	● Institute Principo Unico, Praça Carlos Gomez 60, 1er Andar, Liberdade-SAO PAULO	☎ ☎
カナダ	● André Lawrence, 4387 Coolbrook-MONTREAL (Québec) H4A 3G1	☎
フランス	● CIMO, 8rue Rochebrune-75011 PARIS	☎ ☎
	● Fondation Macrobiotique, Pont de Valentine-31800 ST GAUDENS	☎ ☎
ギリシア	● Centre DIAVGEIA, Ferron8-10434 ATHENES	☎ ☎
オランダ	● Oost-West Centrum, Weteringschans 65-1017 RX AMSTERDAM	☎ ☎
イタリー	● Un Punto Macrobiotico, via C. da Fabriano 11-62100 MACERATA	☎ ☎
イスラエル	● Macrobiotic Jerusalem, P.O. 618-JERUSALEM 91006	☎ ☎
日本	● Nippon C.I., 11-5 Ohyamacho, Shibuya-ku-TOKYO 151	☎ ☎
	● Osaka Seishoku, 2-1-1 Uchiawaji-Cho, Chuo-ku-OSAKA 540	☎ ☎
ルクセンブルグ	● Hubert Descamps, "La Moisson", Rue Kettenhouscht-L9142 BURDEN	☎
ポルトガル	● Centro Macrobiotico Português, Rua da Bôa Vista-LISBONNE	☎ ☎
スウェーデン	● Sveriges Macrobiotica Sällskap, 5 Elwing Kungsklippan, 11. 112. 25 STOCKHOLM	☎
	● Macrobiotic Center, 523000 Lönneberg-ULRICEHAMN	☎ ☎
スイス	● International Macrobiotic Institute-3723 KIENTAL	☎ ☎
ウルグアイ	● Mauricio Waroquiers-Centro Macrobiotico de Maldonado-SARANDI 672 CP 20000-MALDONADO	☎
アメリカ	● East-West Foundation, 62 Buckminster Rd-BROOKLINE, Mass. 02146	☎ ☎
	● Vega Institute, 1511 Robinson St.-OROVILLE, CA. 95965	☎ ☎

マクロビオティックを医療に活かす①

岩手県大船渡市

医療法人 慧心会

阿部院長にきく

編集部

第一章 入院患者にマクロビオティック

食事療法を取り入れる!!

六月九日、岩手県大船渡市で十九名の入院設備を持つ、医療法人慧心会でマクロビオティックをとりいれた治療をおこなっているときき、早速、院長の阿部祐市先生を現地に訪ねた。昼食時と重なったため、まだ診療中の阿部先生を待っている間、奥さんの手料理のマクロビオティック料理をいただく。きくところによれば、夫である院長の阿部祐市先生が昨年、病で倒れた際、姪にあたる方の助言でマクロビオティックを始めたところ、家族全員体調がよくなったため、入院患者の食事も、今までの食事

をマクロビオティックに全てあらためたという。

診療を終えた阿部院長にきいてみた。

Q—マクロビオティックを始めたきっかけをおきかせ下さい。

A—あとで詳しく経過を書いたものをさしあげますが、昨年大病を患ったのが直接の動機です。

Q—マクロビオティックをとりいれた結果はどうですか。その際の問題点は？

A—これもあとで詳しいデータをさしあげますが、薬づけの医療では、決して治療効果は期待できません。かといって、食事療法だけでは、患者の方からは信用されませんし、保険もきかないので費用が高くなってしまう。通院では理解はされても実行がむづかしい。そこで西洋医学の長所である診断技術をいかし、かつ入院患者にはマクロビオティックの食事療法をすることで保険の適用が受けられる、こうした道が、これからの医療でなくてはならないことになりました。

七年間、ぜんそくや心臓病で苦しんだ方が、入院し、美食をやめたところ、心電図では形はまだ残りますが、すこ



▲阿部院長（写真①）

ぶる体調が改善したんです。

このあたりは、高校卒業者千名中九百五十名が県外にでていつてしまいい、残っているのは高齢者ばかりです。高齢者で多いのは痴呆症やら心身症などですが、軽度のものについては著効がみられます。健康に老いるためにも、マクロビオティックの食事を指導しています。地方ではほとんど知られていないため、看板にも出したんですヨ
(写真②)

Q—入院の際のオリエンテーションは？



▲医療法人 慧心会 阿部病院 (写真②)

A—高齢者の患者が多いため、陰・陽とい

う難かしい表現ではダメなんです。仁野マリーさんの「こんなにきれいにやせちゃった」とか日本CI協会の「新しき世界へ」その他の書籍をいつでも読めるようにしてあります。又、毎週木曜日には全入院患者に「リマ・クッキング」「GOヒストリー」などのビデオをみてもらいます。その後、退院後も玄米が炊けるよう、ご飯の炊き方を勉強してもらっています。

Q—入院中の食費は？

A—一週間の献立がこれです。(表1)この献立は、妻がたてています。野菜などの有機農産物のルートがないため、ほとんどが東京や地方から取り寄せています。目下、地元の篤農家をお願いしてはありますが、是非、近くの生産者を紹介していただきたいですネ。玄米は主に今ずり米にして炊いています。

Q—入院費用はどの位なんですか？

A—健保適用ですから安いです。ご本人の場合は二割負担とか、高齢者であれば無料ですネ。

Q—将来の夢は？

A—今の子供達はコレステロールを始め、

血糖値が異常に高くなっている傾向にあります。このままでは、日本は大変なことになります。そうしたことを防ぐためにも健康指導できる道場を開きたいんです。今年、阿部病院を医療法人「慧心会」にしたのもそんな夢を託しているんです。

Q—協会に対する要望は？

A—大船渡から東京まで勉強にいくのは二日ばかりです。料理教室を卒業された方や勉強された方を紹介いただければ助かります。

東京へ戻らなくてはならないため、阿部先生との対談は、わずか二時間弱だったが実に収穫が多かった。こうしたお医者さんが少しでも多くなるよう、そして、治療効果が現代医学でもって立証しえるよう、共に協力しあうことが今後の課題ではないだろうか。阿部先生のレポートは次章に全文掲載させていただくが、これをきっかけに、協会の年内の特別講演会においても、続々とお医者さんに登場していただくこととした。是非、多くの方の参加をお待ちしています。

第二章 病からの気づき

— 阿部祐市 —

私が治療する患者の医療状況と医療地域の概要、なぜ正食（マクロビオティック）治

療）をとり入れたかについてご説明致します。

当地区は、気仙地区といひ岩手県南部、

大船渡市、陸前高田市、三陸町、住田町の2市2町村（人口約7万人程度）からなつ

基本食箋用献立一週間

毎食たくあんか浅漬けを2切れ

	朝 食	間 食	夕 食
1 日	玄米御飯 1 大根おろし みそ汁(ワカメ・ネギ)	ボンセン 1 3年番茶	玄米御飯 1 野菜天プラ 大根おろし みそ汁
2 日	玄米御飯 1 盆平 みそ汁(ふのり・ネギ)	そば 1 番茶 1	玄米御飯 1 菜の花おひたし みそ汁 ゴマ塩 小1
3 日	玄米御飯 1 てっかみそ みそ汁(大根・ネギ)	玄米せんべい2マイ ヤンノーコーヒー1	玄米御飯 1 大根煮もの みそ汁 ゴマ塩 小1
4 日	玄米御飯 1 ひじき みそ汁(小松菜)	玄米もち 2切 番茶 1	玄米御飯 1 こんにゃくの 酢みそあえ みそ汁
5 日	玄米御飯 1 レンコン炊め みそ汁(人参・ネギ)	うどん 1 番茶 1	玄米御飯 1 白身魚の煮付 みそ汁
6 日	玄米御飯 1 きり子大根 みそ汁(ワカメ・ネギ)	玄米雑炊 1 番茶 1	玄米御飯 1 ほうれん草おひたし ゴマ塩 小1 みそ汁
7 日	玄米御飯 1 ネギミソ みそ汁(かぶ)	玄米ムスビ 1 番茶	玄米御飯 1 豆腐のあんかけ みそ汁 1

* 3月の1週間のメニューより 例

(表 1)

ています。中核医療機関として県立病院（大船渡、高田、住田）、町立診療所（約4カ所）、開業医（30数軒）あります。

私は、県立大船渡病院勤務後の昭和44年に開業し、主診療科に産婦人科を置いていました。が、ホルモン療法に興味をもち、更年期障害や不定愁訴の多い心身症など婦人科の方に多くの努力を払うようになりました。ところが地域も多分にもれず過疎化の波に洗れて、分娩数の激減と共に、若者の都市流出などで患者の層は大きく変わりました。環境の変化により残された家族や、老人達が不定愁訴を訴えて、男女共訪れる様になりました。患者の中には、周辺の医療機関又は、遠く仙台東北大学病院、岩手医大等までめぐり、最後に来院する患者もあります。

患者はそれぞれ色々な診断名や、投薬がなされていますが、保険医療に沿っているせいか、治療と診断名とが合致する方向に、いわゆる保険医療の枠内におさまる様に行われている様です。

しかし、患者の多くは病状の改善がなく、Dr shoppingをするか、同じ治療を漫然と受けているケースが多くみられます。私自身の事で失礼ですが、昨年八月前立腺腫瘍

と骨転移の診断を受け、八月末より東京国立ガンセンターにて、二度入院し現在は一回の外来治療をうけています。国立ガンセンターに最初の入院をした際に私のめいより食事療法（正食）について教えられ、入院中資料を調べたりしましたが、昨年九月十五日久司道夫先生の講演を聞き、その後個人的に食養指導をうけましたが、この時、多大な感銘をうけたのです。私自身医者ですので自分の疾患については最近の文献を含め殆どの治療の概要と予後についてわかっていましたので、早速家内に正食料理指導を受けさせ色々なテキストから学んで家族一同で正食を始めました。診療できる体調でしたので改めて外来診療を始めながら治療を見直し始めました。当時頃より脂肪率測定器を購入していましたので、血液理化学（コレステロール、中性脂肪、血糖、GOT、GPT、HDLコレステロールなど）を含め、患者に脂肪率の測定も行ってみました。慢性的の症状を訴える多くの患者は脂肪率の上昇も高く外来で体重を落すようダイエット指示をしましたが、殆んどは食事指導の意味はわかって、色々な制約のせいか実行は不可能でした。そこで特に、症状が慢性化し、脂肪率の低下がみ

られない患者に対して入院食事療法指導を行って見たらどうかと考えました。昨年10月末から色々準備し、入院食事指導を行い始めました。

外来での食事指導は、殆んど効果がみられません。原因として考えられるのは、

イ、食事療法の仕方がわからない

ロ、家庭環境における制約がある

ハ、患者自身の意志力が弱い

食事指導を受けた患者でも、外来に移ると約三〜四割がくずれてしまう状況です。

先程話をしました理学療法とは器具によるもので、低周波治療器、レーザー光線、ローラー、索引などです。

薬物療法には、一般的な注射や投薬ですが、高血圧治療薬、脳代謝改善剤など限られたもので、抗生物質などの投与はあまりありません。西洋医学の治療というのは、現在の保険医療の枠内での治療の意味を介します。漢方薬の投与なども含まれます。食事療法のみでは入院治療は行えません。理学療法は食事療法を基礎としています。必要に応じて行うものです。現在の保険医療制度についても勉強してみたいかがでしょうか。昨夜の「NHK特集くすりについて」も参考になると思います。

また、当院では診療所ですので許可ベッド数十九床、入院可能ベッド数が十七床です。外来の患者の約50%に食事指導しているが、厳格な意味での食事指導ができるのは入院で細かく指導した患者で、やり方も効果もわかっているのです。効果が上り易いと思われる。



▲阿部先生御一家（写真③）

マクロビオティックによる 食事療法のデーター

〈症例1〉

T・Sさん (女性)

年令 63才 身長 142・2 cm 体重 53 kg
kg ↓ 47・5 kg 入院期間 H 4・2・22
(4・4・11 50日間

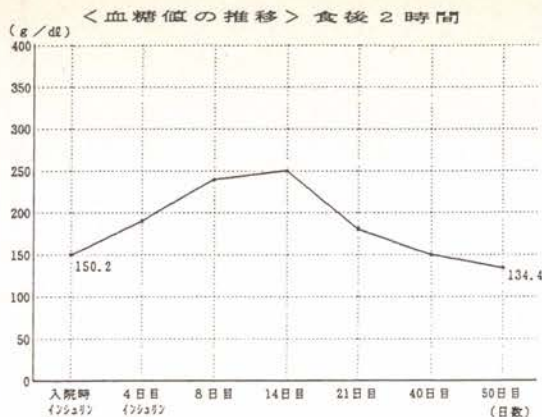
① 既往歴…糖尿病 慢性湿疹

発病…S 57・11・8 現在はイ

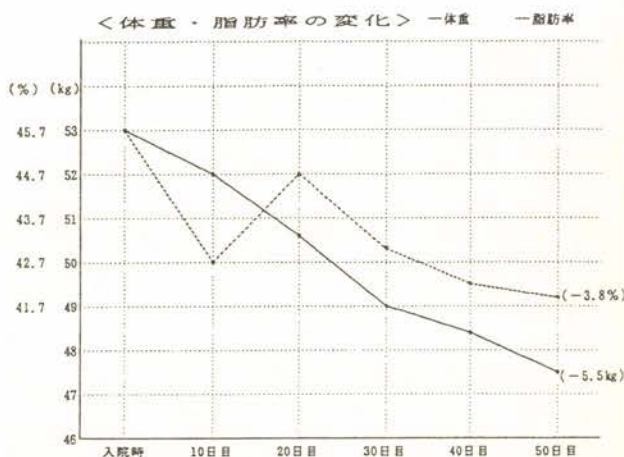
ンシュリン1日20単位

② 治療…食事療法 (インシュリン中止)

③ 経過…血糖値の推移



〈体重・脂肪率の変化〉



④ 入院時血糖値は150・2 mg/dl、インシュリン製剤を20単位投与していたが、入院後、食事療法開始4日目より中止し、血糖値は、8日目に237・6 mg/dlに上昇。その後2週目をピークに下降し始め、3週目に182・3 mg/dl、4週目に134・4 mg/dlと、インシュリン投与時の血糖値より改善された。同時に、10年来悩み続けた全身のかゆみの症状が

なくなり、体重は5・5 kg、脂肪率も3%減少した。

〈症例2〉

A・Tさん (女性)

年令 47才 (身長 150 cm 体重 44・0 kg ↓
46・0 kg) 入院期間 H 3・12・15
(4・3・25 79日間

① 既往歴…慢性関節リウマチ うつ状態、鉄欠乏性貧血症

発病 S 52・7・6以降 H 3・12

・18までの間に約6カ所の病院

・入院に入退院をくり返す。

当院初診時には体重は減少し、

歩行も自力で起立することもで

きず、貧血もあり、顔面は蒼白

で極度のウツ状態であった。

② 治療…食事療法 理学療法 貧血治療

③ 経過

検査項目	入院時	退院時
赤血球	4.02 × 10 ⁴	4.53 × 10 ⁴
ヘモグロビン	8.4 g/dl	11.6 g/dl
白血球	3,900	6,500
ヘマトクリット	32.2%	43.2%
MCV	80 M ³	95 M ³

食事療法	1日目	2日目	3日目	7日目	10日目	14日目	26日目	32日目	60日目	90日目 (14週)
食	玄米がゆ	〃	玄米クリーム	〃	〃	玄米がゆ・おかゆ	〃	玄米ごはん(基本食)	〃	〃
ウツ状態	諸検査開始	食べるようになった	気がでてきた	笑顔がでてきた	起立できるようになった	貧血が改善されてきた	理学療法、歩行ができるようになる	階段昇降ができる		

④退院時…松葉杖による階段の昇降も可能となり、自信を回復した。ウツ状態は消失し、別人のように明るくなった。体力もつき体重も増加した。貧血は上記の通り改善された。

Ⅰ・Ｔさん (男性)

〔年齢67才 身長167cm 体重91kg↓
82kg H 4・2・12→3・19 37日間〕

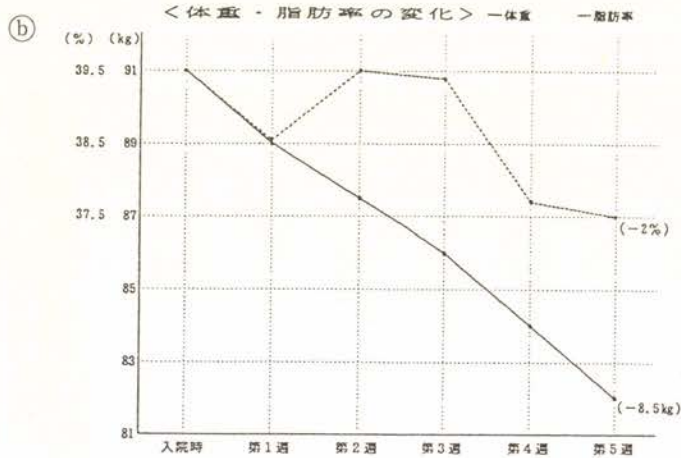
①既往歴…急性腎炎。変形性膝関節症
過重体重による全身の痛みとむくみ、高脂血症

②治療…食事療法、理学療法、薬物療法
③経過…基本食

④退院時…体重8・5kg減、脂肪率2%減

により膝および全身痛の症状が激減。中性脂肪は、正常値に改善。尿検査で蛋白・糖は陰性になった。

中性脂肪	正常値	入院時	退院時
50~170mg/dl	32.6	16.1	



＜コメント＞

患者の多くは、全身症状を訴えるが、それは、食生活に起因するものが大部分と考えられる。

外来における局所療法で、回復しないケースも入院による食事療法との併用で殆ど大きく改善される。

平均的な患者で、約四〜五週間の入院で食事療法を施行し（重度と思われる患者は五〜十週間）。その後約六カ月の食事療法を継続することで効果は大である。

子ども いのちとくらしの祭り

とき…八月十日(日)〜十四日(金)
ところ…＜幸之助フィールド＞

参加費 前売り 全五日間＜六千円＞
当日売り 全五日間＜七千円＞
(五才未満は無料)

内容…◆キャンプ生活です。テントを用意して下さい。◆子供のための特別ワーク ◆ワークショップ 火

おこし、野焼き、わらじ作り、植物観察、きのこ発見、太極拳他

◆この人の話を聞く…大内海子、真弓定夫、今田求仁生

問い合わせ…〒941-31 福島県いわき市小川町上小川中戸渡35・「子ども・いのちとくらしの祭」事務局

TEL 0246 (88) 2545

大森英桜 公開正食相談③

不妊症について

(三十才 女性)

出血にはゴマ塩が効く

そんなに痩せていない。お小水が多く、近い。一日に七、八回。回数が多いということは、腎膀胱の異常です。生理不順でも、周期より遅く来るのは陰性です。寒がり、冷え性、便秘。寒いとき、水分を摂り過ぎると前頭部痛。胃液が薄くなると、額の正面が痛くなります。十歳でオタフク風邪、十二歳で中耳炎、二十八歳にジンマシン。月経不順。不正出血がドラドラ続き、時には三カ月くらい。子宮内膜肥厚症、卵巣機能不全症。ホルモン剤、排卵誘発剤。これはすぐに止めている。鍼灸、指圧。

この出血は、ゴマ塩を少し余計に摂れば簡単に止まります。血管が切れた出血なら、ゴマ塩が入れば止まります。胃潰瘍でも咯血でも大量の出血が起きますが、濃いほうじ番茶をオチョコ一杯に塩を5%入れて、

一杯か二杯飲ませると、止まります。他に、レンコンの絞り汁オチョコ一杯に塩5%入れて飲んで、ほとんどの出血は止まります。それでも止まらなければ、ゴマ塩を頓服します。親指の先くらいのゴマ塩を一日に二個か三個。どんな出血も止まります。

あなたの場合、このような体質ならば、最初のうちは、ご飯にゴマ塩をたくさんかければいいのです。だから、主食は玄米ご飯。小豆ご飯を週に一、二回。代用食は、うどんよりソバのほうが塩気があるから、緩んでいる体には適しています。ゴマ塩は八対二ですが、最初は大量にとってもらいます。少なくとも、大サジに一杯。二、三日で出血は止まります。

血圧も百十なら、少し血が薄くなっているの、出血しやすい。みそ汁の出しは当分、昆布だけ。具は、ワカメ、タマネギ、ネギ、油揚げ、とろろ昆布。陽性なみそ汁

で体を締めていきます。副食は、普通のキンピラ、ヒジキレンコン、ヒジキコンニャク、ネギみそ、昆布の佃煮などの陽性を入れます。野菜のテンプラも、根菜類のゴボウ、レンコン、ニンジン、タマネギ、ネギを使います。

普段はセイトンと野菜炒めで、セイトンの代用に油揚げを使ってもいい。豆腐は危なくて使えません。高野豆腐と切り干し大根の抱き合わせ。締め付けるのに、タケノコ昆布。血液をきれいにして濃くするのに、黒豆昆布。蓮根の変形料理で、蓮根ボール、蓮根コロッケ、蓮根ハンバーグ。腎臓の食箋は、昆布入りの小豆カボチャ。

鉄火みそ、梅干し、たくあん。当分、浅漬はダメ。緩めるものは全部ダメ。ナス科のナス、トマト、ピーマン、ジャガ芋とイモ科はダメです。

結局、妊娠できないのは血が薄いのです。

女性ホルモンは野菜が作る

Q／出血が多くなったのが二十八歳からで、今でもドラドラ続いているのですが、調べてもらおうと排卵していないので、血液を調べてもらったら、女性ホルモンが足りないといわれたのですが。

――女性ホルモンは野菜が作ります。特に脂肪とカリウムです。コレステロール系が女性ホルモンを作ります。結局、良い脂肪が足りなかったのです。最高の油が、ゴマ油です。男性ホルモンは反対に、塩気と亜鉛のようなものです。女性でも、陰性な人は亜鉛系も摂らなければいけない。女性ホルモンには卵胞ホルモンと黄体ホルモンの二種類があつて、両方のホルモンを出さなければ、赤ちゃんは生まれません。

黄体ホルモンには亜鉛が少し含まれています。正食の中には、小豆とか高野豆腐などの亜鉛を含んだ食品が入っています。そのようなものも、あなたには必要です。

Q／出血が多くなり出したところというのが、体重がすごく増えてしまった時期なのですが、水太りでしょうか。

――水太りです。人間の体重は、生理学の

本では六十%が水と書いている。森下博士は体重の八十%が水と書いているから、太ったというのはただ水が多くなっただけです。水が多くなれば、当然血液は薄くなります。あなたは妊娠するにはもう少し痩せなければならぬ。

重要なのは、食養という標準体重は身長^の三十%です。余分な水を取り除ければ、血が濃くなります。まじめに正食をすると、すぐに痩せます。玄米と野菜の指導をして、痩せ過ぎたと、年中文句を言われています。夏の健康学園では、一日に五百^{グラム}は減っています。熱海の半断食でも平均五百^{グラム}は減っている。通常の半分量だけ食べさせて、一番カロリーを消耗する坂道の上り方をさせます。東京なら、高層ビルの階段を昇る。玄米を食べている人は、平坦な道を一日歩いても疲れないのです。それでは仕方がない。疲れるくらい、カロリーを使わないといけない。

飲み物は番茶でいいのですが、量が一番難しい。僕の家で十日で病気を治していたころは、非常に制限をしていましたから、二日目には体が焼けてしまって、女の人^が裸になつてしまうくらいでした。水を切らせていますから、血液が濃くなつてしまつ

て、脂肪が燃えるのです。発狂状態になつて来ます。側に付きつ切りになつていないと危険です。自分の小水を飲もうとするし、しょうが湿布の湯を飲もうとする。大変なんです。ですから、最近は十日で病気を治す方法は公開しないことにしています。今では、半分だけ食べるといふ半断食をみんなが始めています。

湯茶の量は、なるべく少なく。早く治すのだったら、日に二合です。どうしても口が渴いて来たら、番茶でうがいをする。排毒が始まつたら、とたんに口が渴いて来ます。それで失敗してしまうのです。せっかく溶けて出た毒が、水でまた戻してしまうのです。湯茶の中に、みそ汁とか汁ものの量は含まれません。

手当法は、おなかの調子が悪いときと、とても疲れたときには梅醤番茶。それ以外のときには、番茶、ヤンロー、タンポポコーヒー。

玄米の食べ過ぎも、水分の摂り過ぎになります。玄米も炊いてしまつたら、水分九十%以上です。

赤ちゃんを産んでから、ものすごく太つてしまう女性があります。赤ちゃんにカルシウムとか陽性な塩気が取られてしまつたの

です。そのような人は、絶えず塩気とカルシウムを入れていけば戻るのがカルシウムのよたにも一番欠けているのがカルシウムのよなものでしょう。ゴマ塩を沢山取ればいいでしょう。黒ゴマ塩には、カルシウムとナトリウムが含まれますから。

現代医学では治らない

今まで、大変な相談を何度も受けました。妊娠六カ月くらいの婦人が道を歩いていて突然出血してしまって、病院では大騒ぎになって、子供を堕して手術をするというのですが、そのご主人から何とかしてくれといわれて、親指大のゴマ塩を三個、少しの番茶で口にねじ込んだのです。出血しているときには、口の中がカラカラに渴いていますから、よく覚えておきなさい。渴いていると、そこで水を飲ませたら、死んでしまいます。渴いているところにゴマ塩を入れて、出血が止まるとサツと唇に潤いが出てきます。そうなるから、スーパだのクリームを摂らせませす。

その婦人も、ゴマ塩を少しの番茶で押し込んでやって、見ていると、四時間後に潤いが出てきて、くず湯を与えました。翌朝、

元気になったので退院しろといったところ、病院側は重症で手術が必要とのカルテを書いてしまっているで誤診ということになってしまっているので困っている。退院しないでくれということです。ご主人がお礼をしたいということで、礼はいらない、東京のC Iで本を買って病院の患者に配れと言って、そうさせました。十数人の大部屋に入られていましたから、「新食養療法」などの本を配って、このように病院は怖いところだとみんなに話したのです。その後、その部屋の患者は全部退院しています。

このように出血は簡単に止まります。現代医学では、この出血さえも止めることができない。昭和天皇が死ぬまでの四カ月の間、十二指腸から出血していて、馬鹿げたことに四日おきに輸血をしている。血管が切れて出血しているときに、輸血で血管を揺すったら、その振動でまた出血してしまう。その繰り返しをしている。

宇宙法則によって、陰性と陽性は絶対に交わらないのです。赤い血をもった人間に、赤い血を入れても、拒絶反応を起こす。昭和天皇の体重が三十歳と報じられたときに、私はもうダメだと思いました。

毎日十二指腸から出血しているのに、天

皇のそばにいる日本で最高の医者が、あの出血をなぜ止めなかったか。甘いブドウ糖を入れて、緩めている。昔の点滴は塩水でしたが、今は甘いブドウ糖です。緩んでいるところが、なお緩んでしまします。

少食の効果

Q／食べ物のほかに、腰湯などの手当は必要ですか。

—今のあなたには、その必要はありません。子宮や卵巣が病気なら、腰だけを暖めてきれいな血液を集めますが、今のあなたは腰だけの病気ではありません。

Q／このような食べ物だけで、例えば半断食などをやらなくても治るのでしょうか。

—半断食をやれば早く治ります。一週間だけ、普段食べる半分の量です。

この少食健康法というのは、私が玄米で十日間で病気を治すという研究をして、成功したのです。二十日ならば治るからと、三十年前にいかなる病気も二十日で治すといって大活躍したのです。それは宿便を抜くということです。普通の人は半断食で、四日目に抜きました。そこで病気はほとんど治った状態です。そのかわり、四日で抜

くとなると、いろんな反応が起きるので、私が側についていなければいけない。過去の病気が一回全部出て来ます。ゼンソクの人はいきなり熱を出して、呼吸困難になります。すぐに蓮根を飲ませて、胸に湿布します。だから、十日で治すとか二十日で治すというときには、私は一睡もできない。三十年前に、この十日でいかなる病氣も治すという方法を世界中に発表してくれというので、原稿を書き始めたのですが、側に私がいなければ危ないと気が付いて、少食健康法に切り替えたのです。少食でも宿便が取れるのですから、少食にしない、と書いたのです。今、半断食という名前で日本全国で始めています。(平成四年三月)

(文責／編集部。この相談内容は相談を受けられた方のためのもです。あくまでもお勉強のご参考のためにお読みください。また、これは春に行われたものです。主食、副食(野菜)、飲物は、季節、体質によって変わりますから、ご注意ください。)

大森英桜カセットテープ 『アレルギー体質の治し方』

60分 2 本組 2,500円 (本体2,428円, 税72円)

送料 250円

ご注文は他の書籍・テープと同様にお受けします。

◎大森英桜カセットテープシリーズ (すべて 2 本ものです)

無双原理入門 ■2678円 千250円

体質別正食法 ■4120円 千250円

妊娠と出産 ■4120円 千250円

眼病の治し方 ■3090円 千250円

生命と食物の歴史 ■2678円 千250円

玄米の研究 ■4120円 千250円

食物と夢判断 ■2678円 千250円

丸木位里さん九十一歳の誕生日

埼玉県小川町 金子友子

忙しい時に限って、又、断り切れない用が重なるのである。六月、この辺りでは麦刈り、田植えの最農繁期。それこそ、猫の手も借りたい程という時に。

六月二十一日(日)がそうだった。一昨日小雨の日にも抱らず、一部の小麦を刈ってしまっていたが、乾燥機に入りきらず、ビニールハウス内に広げてあった分の小麦が心配していた通り、芽が始めていた。そこでとりあえず、乾燥機の中の小麦を、別の袋に詰め、ビニールハウス内に広げてあった分を移す作業だけで午後の時間はほとんど過ぎていった。

一週間前、東松山市にある丸木美術館から電話があった。今頃何の用かと思ったら「六月二十日が丸木位里さんの九十一歳の誕生日だから、二十一日に皆でお祝いの会

をするから来て下さい」とのこと。

「行きたいけど、昼間じゃ、美登がオペレーターといつて、一日中、部落の大型機械で、他人の家の小麦を刈ったりしてあげる日に当っていて駄目なの」と言う夕方からだから、是非といわれて断れなくなった。四時半頃から、韓国の人と日本人との合同パフォーマンスがあり、それを見た後食事が六時頃からだから、それに間に合えば良いという。そこまで言われて断るわけにはいかないではないか。

というわけで、この日、まだまだやらねばならぬことが山程あったにも拘らず、ドタバタと仕度もそこそこに、お祝い用の自然酒と我家の農産物を手みやげに駆けつけた。六時半に近かった。

「原爆の図」で知られる丸木美術館は我家

から車で約十五分。五月五日(子どもの日)の開館記念日と八月六日の広島に原爆が落された日を特に「原爆記念日」と称して、年二回、美術館を無料開放すると共に、色々なゲストを招待したり、ティーチ・インをしたりイベントを行う。我家では十年前から、この二日間はず我家の野菜を持って行って、夕方からのパーティー用にサラダを一品作ることで、ささやかながらの協力をしてきた。今回は異例の訪問である。

曇って薄暗い中、昔の民家を移築して作られた通称「野木庵」の辺りから、琴の調べのような音色がもれている。イベントの真最中なのだった。普段の入り口が塞がれ、縁側に回ると、会館の中心的な事務局メンバーの三宅さんが黙って「上れ」と手で合図している。座敷の人達が皆、たつて土間を見下している。暗がりには馴れた目に飛び込んできた光景は何とも妙なものであった。土間の右手に若い女性の演奏者が短い琴のような楽器で幻想的な曲調を作り出していた。その中央には黒いドレスに身を包み、けばけばしく化粧した女性が、髪の毛を振り乱し、のた打ち回るような仕草で踊り演じていた。その曲の調べと踊りに合わせて観客向けに張られた白い布の背後から、韓

国の金さんが何やらサラサラと墨で字を書きつけていく。この日の印象を即興で漢詩にまとめ、それを逆文字で表わすという芸当だった。浅学の身には読めない漢語ばかりであった中に最後によく「丸木先生」という字が出てくると、全員が拍手。

その字幕が払いのけられると、その字を書いた同じ人が今度は見事な太鼓を打ちならし、尾山朱路子さんという舞踊家が更におどろおどろしく踊って下手に消えた所で、漸く幕となった。

十分後の宴席で、位里先生がスピーチ。「近ごろ、九十歳という年になってから思うようになったんだが、ん？、九十一歳だ？うん、まあ、九十といやあ、ちよいとしたもんだと」

奥様の丸木俊先生は八十歳。

余興も又韓国の方達に圧倒された。金さんの太鼓。演奏者の若い女性が、半音を駆使した変調「アリラン」を歌う。それにいたく感激したと、丸木俊さんが珍しく歌を披露。上手さを越え、味のある歌。それを黙って見守る泰然とした位里さん。

墨絵と油絵の合作で、大作を書き続ける画家夫妻の存在は、その場にいるだけでパフォーマンスである。

ひとめでわかる "これがムソーの自然食品だ"

ムソーでは商品の位置付けをデザイン上で見分けられる事を目指して動き始めています。

規格基準ピラミッドとマーク

商品群に基準を設けて4つにランク分けし、区別しました。ムソーのめざすところは、ピラミッドの頂点である伝統食品「1」です。自然食品の開発をするならば、良い材料と環境にも全てにおいて優れた究極の食品を作る事が理想です。しかし、それには色々な問題点があります。自然農法、無農薬栽培等の原料が供給

不足であるために、やむをえず一般材料に頼らなければならない点、消費者の要望に答え、流行や必要性に応じなければならない点があるからです。例えば消費者の立場から一人ぐらしや忙しい人にとってはインスタント食品は手軽で便利です。それがもっとも安全な食品であってほしいと考えるのは、もっともな事です。ムソーは、できるだけ幅広い層に自然な食品をとってほしいと考え、できるだけ多くの人に自然食への意識を高めてほしいと考えこのように区分けしました。

1. 伝統食品

- 原料の差別化がされている
(特に、自然農法、無農薬生産原料)
- 伝統食品であり、伝統製法であること
- 無添加



2. 伝統食品

- 本来の原料使用
- 無添加
- 伝統食品であり、伝統製法であること



3. 純正食品

- 伝統食品には含まれないもの
- 無添加
- 原料差別化



4. モアベター食品

- 伝統食品に含まれないもの
- 無添加食品 (一部有添)
- 原料差別化
- 利便性追求食品



ムソー株式会社

本社 大阪市中央区大手通2丁目2番7号
東京支社 東京都板橋区三園1丁目48番地

問題提起

反論投稿大歓迎

「食養とは食の戒律を

守ることなのか」

逗子市 田村 雅直

食後のことば

「いま私たちは、正しい食べ物をいただきおりました。正しい食べ物は、光とやみ、もろもろの空の力と、土と水のかなでる妙なる調べであります。それゆえに、私たちがこの絶妙な響に満たされるとき、それは正に宇宙の大生命と同調するときであり、私たちは至福の存在と化するのであります。こんなにはすばらしい生活が、正しい食べ物と正しい食べ方で与えらえることを、もっともっと多くの人々に知らせなければなりません。ごちそうさまでした。」（この食後のことばの後半は、桜沢先生には失礼とは思いましたが、私流に変えさせていただいたものです。）

これは食養をはじめてから間もない頃、

それまでの疲労感からすっかり解放された喜びと感謝の日々に、私のとなえさせていただいたことばでした。しかしいつかそれが単なる情性の調子になりはじめると同時に、もうあの最高のコンディションが二度と再び私にもどって来ることがなくなりました。どうしたのだらう。歯も浮いて来る感じがする……。

私はC Iの誌友の一人として、また食養を真剣に考え実践しようとする者として、今ここに自分の直面している疑問や悩みを述べずにはいられません。私は宗教者としても、教育者としても、確かに食養が私たちの存在の根底にあることを一時も疑うも

のではありません。

私はあえて今これから一つの問題を提起するものです。あえて一つのたたき台になるつもりです。これから述べる私の未熟な勝手な判断にご意見がありましたら、どうか聞かせて下さい。私は皆様方が互いに意見を述べ合う場所が、是非とも必要だと思っております。またこれを機会に、お偉い様方の話しばかりいただくいつもの受身的C Iの集いではなく、会員誌友同士が自由に意見交換のできる集いを、月に一度ぐら

いは本部の方で計画いただき、C Iを底辺から盛り立てて行かなければならないと思っております。

例えば食養で一番大事な「かむ」ということさえ、ある方面から次の様に指摘されているのですが、「健康な人までが、一口ごとにはしを置いてひたすらかんで食事をしたら、本来楽しんでするはずの食事は、一体どういうことになるのか。」と。——この辺の努力の様子など、毎日第一線で頑張っている皆様方から、是非お聞きしたく思うのです。

さて食養がありがたいというか恐いというか、今自分のやっている食養が、そのまますぐ自分の体調や精神状態に出て来るわ

けですし、また人の目からも自分の健康状態はごまかすことができないわけです。

桜沢先生の言われた健康のチェックでは、
①何んでもおいしい、②短時間睡眠で十分、
③疲れない、④サーピス精神旺盛、⑤みだしなみ、することなすことがすつきりスマート、⑥判断が早くテキパキと仕事ができる、⑦ウソを言わずマコトが身内にあふれている。——というわけですが、私などは、
②③が特に弱い様です。

確かに添加物のない、身土不二による伝統的食べ物や時季の物を、新しいうちに食べること。穀物五野菜二動物一の割合で陰陽のバランス良く、なるべく一物全体を良くかんで、腹八分目食えることなど教わって来ましたが、そういった食事に飽きて来てしまう。——これは食べることにについて致命的なことのように思われますが。

確かに病人は食箋を文句なく実践しなければなりません、ほとんど病氣もない様な自分などが、どうして陰性が強いからと言って、ジャガイモやナスやトマトなど食べていけないのだろうか。体が陽性になり過ぎてゐるから、こういったものが食べたくなるのではないか。甘いものもある程度胃には必要です、第一心の安らぎとなる

ものでしょう。甘いものを食べてはいけないというのは、まるで修業中に似た精神状態を思わせるものです。先頃「甘いものの害」ということで、テレビのビデオを見せてもらいましたが、結局それは甘いものの食べ過ぎということで、どんなにいいものでも食べ過ぎれば必ず害になるはずで、食養の基本的条件になつていけば、何んでも食べ過ぎない様に食べることが必要なのではないのでしょうか。牛乳やバターの入ったクッキーを少し食べたなら、体中に湿疹が出て来たなどということは、一体何のための食養でしょうか。

どうも現在のCIは病人向食養に思われなくてはなりません、いかがでしょうか。それでは一般向の食養とは？——結局食養とは、無双原理のつとめて、各自が自分の体質に合わせて、探し求めて行かなければならないものなのでしょうか。

最後に桜沢先生の『食養人生読本』から引用させていただいて、再度問題提起という形で終わらせていただきます。

「食養」をまるで、厳格で無味乾燥な、戒律のように思っている人が少なくないからです。多くの人々は食箋をもらって、それを一生実行して行くのが食養だとも思っ

ているようです。間違いも、こうなると滑稽です。食箋は病氣を治すための食物を教えるもので、病氣が治つたら身土不二の原則によつて、その土地にできるものを何でも正しく、巧みに配合して食つて絶対に二度と病氣にならないような体質を作りあげて行くのが食養です。そして、そんな「健康」が確立されたら、もう何も恐れることはないのです。まれに御馳走を頂いたり、珍味佳肴を飽くまで食べたつてビクともするものではないのです。

酒ものめない、煙ものめない（のまないのではなく、のめない）、肉も食えない、果実も頂けないというのは片輪でしょう。のめるけれど、飲まない。食えるけれど食う必要を認めないから食わないが、食わねばならない時がもしあつたら、それを飲み、かつ食つてもビクともしない、というような体格を作るのが食養です。（p.98～p.99）

どうもありがとうございます。合掌
皆様方のご意見、お待ちしております。

田村雅直（僧名、了照） 昭和十八年十一月四日、東京生まれ。東京外語大英米科卒。高野山真言宗弘法寺（出雲市）副住職。横浜高校講師。住所、逗子市桜山8-16-18。

水を安全に飲むには

浄水器を考える

市民のシンプルライフセミナー 米澤美知雄

水は、自然がつくってきました

汚されていない、きれいな水を飲んでいた人間だけが生き残って、有害な水を平気で飲んでいた人間とその子孫は滅びてしまったという説があります。その証拠として、どんな料理がおいしいかは、民族により、地方により、味覚は千差万別みな違う。

ところが水だけは、人種や住んでいる土地とかかわりなく、おいしい水はみんながおいしいと言い、まずい水はみんながまずいとする。これは実に不思議なことで、安全な水をおいしいと感じる人間だけが生き残り、身体に良くない水を平気で飲んでいた人間は、長い間には滅びてしまった自然淘汰以外には考えられないのです。

自然が作ったままのきれいな水は、実においしく感じられます。人間にとつて長い間、飲み水の常識は、汚されていない、きれいな、そしておいしい水を選ぶことでした。

ところが、現在の水道事情は、原水の質を求める代りに、汚染の内容さえ不明な水をかき集めて、技術によって飲み水を作るという考え方をしています。

水は、人が工場で作っています。

「水道の水を、そのまま飲みますか？」

なんと、九十パーセント以上の人が、水道の水は飲まないと答えているのです。その理由は、単にまずい、或いは何となく不安

だからというものでした。科学や技術には限界があります。今、私たちが知っている真実は、ほんの僅かに過ぎないのです。

何万年もかけて淘汰されてきた人類の本能こそ、行政や産業の利害のからむ浄水技術にすぎないものより、正しい答えを示しているように思えます。

では、どうすれば良いのか。

二つの方法が考えられます。

第一には、市販のミネラルウォーターを買って飲むことです。第二には、性能のよい浄水器を使うことです。

ミネラルウォーターとは

ミネラルウォーターの内容は千差万別で実は統一された規格や基準はないのです。

「ミネラル」というので、カルシウムのような硬度成分が多い水であるかのように思いがちですが、全く関係なく、歴史的にはむしろミネラルが適度に少ないために、おいしいと評価された鉱泉水というべきなのです。

食品衛生法では、ミネラルウォーターを「水のみを原料とする清涼飲料水」と規定し、特に、原水が鉱泉から採取される「ナ

「チュラルミネラルウォーター」については次のような定めがされています。

① 原水は鉱泉から直接採取したものを自動的に容器に充填密封すること

② 原水は病原微生物に汚染され、又は汚染されたことを疑わせる生物、物質を含まないこと

③ 原水は緑濃菌等が陰性でかつ一ミリリットル当たりの細菌数が五以下であること

④ 原水には脱気以外に沈澱、濾過、ばっ気または二酸化炭素の注入などの操作を施さないこと

⑤ 容器包装詰め直後の製品は一ミリリットル当たりの細菌数が二十以下であること

こうしてみると、ミネラルウォーターの規格は、細菌学的な安全を考えているだけであり、化学的な汚染は考慮されていません。名水といわれる、たとえば静岡県富士の柿田川桶水群のトリクレン汚染をはじめとする有機溶剤汚染が相次いで報告されているのが現状です。行政はもちろんのことメーカーすら思いもよらない環境汚染が広がっているのですから、環境汚染有機化合物の厳格なデータ表示が欲しいものです。

そのうえ、ブームに乗って、安易な商業主義で作られる傾向があり、ミネラルウオ

ーターだからといって信用するには程遠いのが事実です。

また価格を考えると、現実的には、出費が大きすぎるのも難点です。

浄水器は役に立つのか

家庭雑排水による水質の悪化だけにとどまらず、産業から排出される無数の化学物質、農業に使われる多量の農薬によって、水道原水は複合的に汚染されています。

浄水場は、薬品処理により固形物を沈殿させ、塩素を制限なく投入して殺菌した水を供給しています。もちろん現状の問題性は、浄水側が一番良く知っていますから、塩素を多く使わない（トリハロメタンを多く作らない）高度処理システムへの移行を計画し、水質基準の項目に数十の化学物質を追加することを検討し、さらにMAC21という化学物質除去の浄水プラントを研究しています。これらはみな、現時点の水質汚染に対応するための対策です。しかし、まがりなりにも実現されるのは、ずっと先のことになるでしょう。いま水道を飲み水や料理の水として使わざるをえない限り、私たちは、どうしても浄水器によって、い

ま有害物質から身を守る工夫をするしか方法がないのです。

しかし、市販の浄水器をよく調べてみると、いったいどのくらいの性能があるかさっぱりわからないのです。

とくに、浄水場で除去できない有機化学物質（トリクレン類や除草剤等の農薬類）についてこそ、浄水器に求めたい除去性能なのに、カタログでは全く表示していません。実はそれが当然なのです。日本の浄水器は水道水が安全であるという立場から作られているといえます。せっかく殺菌している水道水の塩素を除去してしまうので、浄水器中に雑菌が繁殖する、浄水器自身がつくりだす雑菌解決の技術を主目的に追及してしまったのが日本の浄水器であり、中空糸膜を中心とするマイクロフィルター使用の商品がその典型です。私たちの常識からいえば、水道水が安全であるならば、浄水器は必要ないということになります。そのうえ自分で雑菌を発生させておいて、それにフタをする技術にお金を払えといわれても納得できません。

昭和五十九年に厚生省が浄水器の雑菌問題を攻撃して以来、日本の浄水器は、水道の水を安全にするという本来の性能追及を

放棄して、雑菌にとらわれた道を歩いてきたといっても過言ではありません。

浄水器の役割

① 固形不純物を除去する

浄水場でほとんどの固形物は除去されます。とりきれなかったもの、例えばダムの藻類は五パーセントは残り、コップ一杯で数千個はありとされ、また軽く小さい繊維も（トイレットペーパーのなれのはて？）発見されます。これらは、網目の小さなフィルターで除去します。通常固形物質は体内に入っても排出されるのが普通なので、有害物質としてより、外見上きれいな水を作るために邪魔になることになります。極端に目の細かいフィルターは、浄水器の性能が低下する前に目づまりを起こし、水の出の方が先に悪くなります。

② 塩素を除去する。

塩素はすべての有機物と過激に反応するために簡単にとれます。浄水器では、有機物である活性炭（炭素）と反応して除去されます。理論的には、炭素一分子が塩素二分子を除去しますので、十二グラムの炭素

で、一四〇グラムの塩素を除去することになります。したがって、残留塩素濃度が一ppmとすると、一四〇グラムの一〇〇万倍、つまり一四〇トンの水量を処理できることになります。

しかし実際には活性炭と水を効率よく接触させる通水方式が問題となりますので、通水方式に欠点のある市販の浄水器では、わずかに七五〇リットル程度で能力がなくなるものもあり、優れているものでも、二万リットル程度で能力がなくなっています。

とりわけほとんどの浄水器が、フィルターの内部で、上から下へ水を通水させているので、「水の通り道」いわゆるバイパスが作られてしまい、あつというまに塩素さえとれなくなってしまうことがあります。

しかし、塩素は内部にたまっている有機物の汚れと反応してさえ除去されるくらいです。とれてあたりまえで、これを浄水器の評価基準とするのは、意味がありません。

③ 有機化学物質を除去する

有機塩素化合物（トリハロメタンやトリクロロエチレン、ダイオキシン等）のような水の中に分子レベルで溶けこみ、しかも安定で化合反応によって除去できない有機

物質は活性炭に吸着させて物理的に除去します。

浄水場でとることのできない溶解成分を除去するには、活性炭が一番有効です。

活性炭は、木炭、レキ青炭、カッ炭、ヤシ殻、ペカンの殻、石油ピッチ、おがくず等いろいろな原料を、九〇〇度以上の高温で蒸焼きにして作った多孔性の炭です。

原料や製法によって吸着性能が違ってきます。例えば、どのような物質をよく吸着するか、速く吸着するか、ゆっくり吸着するか、能力の落ちる速さも違ってきます。

活性炭は、分子量が一五〇〇程度より小さい有機化合物を、極めて有効に吸着除去します。トリハロメタン類、トリクロロエチレン等の有機溶剤、農薬類、合成洗剤、異臭味成分着色成分等が主なものです。

しかし、ミネラルは親水性のイオンなので、水からひきはなしてまで活性炭にひきつけられることはなく、除去されることがありません。水に融けこむべきものはそのまま通し、水に入っているべきでない物質は除去してしまう働きを持っている活性炭は、飲み水の浄水のためには最適な素材なのです。

従って浄水器の性能の第一のポイントは、

活性炭の質と量といえます。一種類より多種類の方が、水質の広範な汚染によく対応でき、性能も安定します。吸着表面積が大きければ、それだけ吸着機会も大きいので、使用量が多いことも性能を決定します。

第二には、水との接触時間です。水が入ってから出るまでの時間が短いものは、すべて能力が低いのです。通水の方式も大切で、通り癖ができない仕組みになっていなければ、浄水器を使っていないと同じことになってしまいます。

浄水器の最大の欠点は、使うに従って能力が低下していくことにあります。「暮らしの手帖」平成四年六、七月号による浄水器のテストでは、いずれも、公称の半分の期間で、能力が五〇パーセント以下になっています。六ヶ月のものは三ヶ月、三ヶ月のものは一ヶ月で、浄水器としての能力がなくなっているのです。またフィルター内に汚れをためこむことにより繁殖する雑菌、カビを防ぐことができません。内部に無数に増殖する雑菌やカビ類の漏出を防ぐために使用されているマイクロフィルターにさえ、カビが生じることが報告されています。マイクロフィルターは、ポリエチレン、ポリスルフォンのような石油から作られた有

機化学素材です。有機化学物質を除去するのが、最大の目的の浄水器の心臓部にこのような素材を使い、しかも親水処理のために使われる界面活性剤の溶出の影響まで指摘されているのが事実です。

残念ながら、市販の浄水器で、しっかりとした浄水思想に基づいているものは、ただ一機種といってもよいでしょう。

米国・ハーレーシカゴ社製のハーレーIIは、活性炭をはじめとする素材の選び方といい、三六・五秒の接触時間、オーバーフローによる通水方式、すべてにおいて浄水器のあるべき姿を示しています。

「暮らしの手帖」によるテストにおいても、七分分の水量を通水してなお十分な能力が以上されたことが報告されています。

これは、ハーレー独特の熱湯逆先システムにより、内部に汚れをためさせないからなのでしょう。もちろん雑菌、カビの問題にしても根源から解決できています。

清潔で能力が落ちないので、七年以上もフィルター交換が不要となり、非常に経済的でもあります。

米国環境保護庁の三年間にわたった浄水器のテストにおいて家庭用卓上タイプでナンバーワンのデータを示し、厳格・公正を

もつてなるコンシューマーリポーツ（財団法人・コンシューマーユニオン刊）において、全米浄水器中唯一のオールエクセレント（最優秀）評価を受けているのも当然だと思われる内容を持っています。

浄水が、商業主義にとらわれてはならないことを、これほど明確に示した浄水器が存在するのは、私たちにとって救われた思いがします。

【続く】

体感・御殿場カルチャーショック

田中愛子のマクロビオティック料理と
富士山麓の自然、リラックスできるみ
んなの田舎、素顔に還るフリーストック
をしてみませんか？！

★ 魅惑するむすびの里

富岳庵

〒412 静岡県御殿場市萩原743

☎0550-83-4759

子育て文化考6

伝統を学び、感受性を磨く

母子教室主宰 澤田美也子

茶と白のパンダ兔のラビを飼った時の事です。夜店の店先にふるえていたミニラビツトが年頃になったので、大工さんに頼んで雨戸つきの二階家を建て、雄兔を二羽買って結婚させようとなりました。親に育てられなかったラビは、飼主の横暴なオセッカイにより妊娠出産しましたが、母性が育っていないために産み落した60g位の子兔を踏みつけ、ヒステリックに巢の中をウロウロしていました。

子兔6匹は上野動物園の飼育係の言う通り、何も受けつけず死にました。数年後その理由が分かりました。わずか6日で出生時の体重が倍になる成育のはやさに比べ人間は100日〜120日も要するのです。

半胎児で生まれ外界に慣れるためには手間ヒマかけてじっくり育てて下さいと、低蛋白低ミネラルの母乳が物語っています。

母乳は血液でホルモンにより白色になっています。胎児の時代には臍帯を通して血液そのものを頂いて身体をつくって来ました。新生児から乳児の時代には、内臓をはじめとしてすべての機能の発達を保証するために、相性の良いお母さんの血液である母乳が必要であると言う事が納得できます。

授乳中にはオッパイを飲んでいただけでなく、大切な五感も同時に育てているのです。30cmの間隔でお母さんと視線を合せて視覚を育くみ、母乳のおいを嗅ぎ分けて嗅覚を、穀類主体の食事をつくるわずかな甘みで微妙な味覚を身につけ、胸の鼓動と自然音とお母さんの声で聴覚を育くんでいます。又、腕とおひざのぬくもりが皮膚を通して体壁系の発達を促しています。生後わずか4カ月の子が、母親の洋服を上に乗

し上げ授乳の準備をする姿を見ると、内臓への心地良い刺激により脳が確実に育っていることが、手の動きとなつて実証しています。

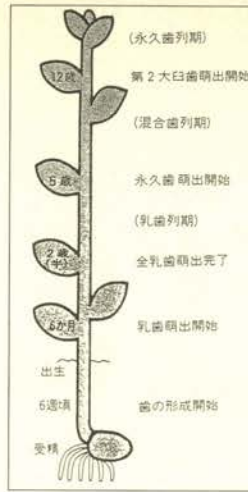
顎の中では6カ月頃から歯がはえはじめ



食べ物の変化を教えてください。離乳食に追われて赤ちゃんとのスキンシップを大切にする授乳がおろそかになると、内臓への心地良い刺激がなくなり赤ちゃんの内臓感覚をゆつくり育てることが中途半端で終わってしまいます。

内臓感覚は、外に出ている内臓である顔を大切にすることからはじまると言えます。

愛の表現が、頬や口唇、首すじなどの顔の部分と触れ合うことからはじまることも



頷けます。

3月6日にスタートした「母子教室」と「保育室」に参加して下さる母子は、みなさん母乳でしっかり育てています。手が器用に動き出す前に「なめ廻し」をすることも、単に汚いからやめさせてしまうと、ものを見分ける感覚が育ちに小さくなります。立体や平面、そして材質に至るまで脳にインプットしていきますから。

母子教室では、2才6カ月を目標に幼な子の要求はすべて叶えてあげられる様にしています。舌を使い、手を使い、内臓がすっかり育つまでお母さんの手で育てて下さいとお願ひしています。母乳哺育をしている間はまさに「母子のハネムーン」と言える程密接な関係にあり、生命共同体であると言えます。

この時に父親の愛情表現が母子を包み込む大きなものであつて欲しいです。

他の動物達のように季節によって子づくりをするカタチではなく、独特の子づくり子育てができる可能性は、殆んどが食べ物で支えられている事を確認させられます。

子育ては、結婚前の男女の出会いと愛の育くみ方に左右されます。十代からマクロビオティックで心身共に健康であることが最も大切なポイントになると思います。

発生物学、形態学の観点から繰り広げられる乳幼児の玉の様な世界から、人間本来の姿を学びとりながら、自分自身の幸せを築き上げるためにマクロビオティックの底知れない深さを身につけたいものと思ひます。

なぜ 自分の病気を自分で治そうとしないのか!! 食養道場 こうそハウス

6日間 道場で勉強して見ませんか?

- 内容
- ① 酵素風呂による体質改善
 - ② 自律神経の調整(病気治しの基本)
 - ③ ツボによる体質改善法
 - ④ テーピング法
 - ⑤ 操体法による体質改善法
 - ⑥ 食事体質別料理・手当

無料進呈 「なぜ自分の病気を自分で治そうとしないのか!!」

返信切手260円同封申し込み下さい。

こうそハウス 〒814-01 福岡市早良区野芥5丁目1-18 ☎092-801-1239
〒901-01 沖縄県那覇市小禄878-6 ☎0988-57-7798



アトピーをこころま

母乳のこだわり

紗藤 京子（三鷹市在住）



▲生後6カ月。舌小帯を切る前。3020g
で生れ、300gに戻ってない。

私は母乳がたっぷり溢れんばかりに出るタイプではありません。おっぱいは、いつもフニャフニャで、張るということもなく出ているのかでていないのか自分でもわからない感じです。もし母乳で育てたいという、強い意志がなかったら粉ミルクのお世話になっていたと思います。なぜ、こんなに母乳にこだわっているのかと自分でも不思議になります。オーサワジャパンの東北沢店で働いてい

た時、知り合った母乳つ子達の印象が強かったからかもしれません。彼らは、おだやかで目がキラキラしていてよく笑い、とてもかわいかったのです。自分の子も、あんなになってほしいと思いました。

現在、母乳育児はとてもむずかしいものになっていると思います。ミルクの子に合わせた平均体重に少しでも足りなければ、医者、看護師、いろいろな人が「ミルクを足しなさい」とアドバイスしてくれます。実際、長男太勇も母子健康手帳にある10%タイルを大幅に下回り、最初の子だったので心配しました。が、現在、二人の子を育ててみて、体重とかの数字にとらわれているほうがおかしいと思えるようになりました。少なくとも、毎月、生理があつて、妊娠できたということは、おっぱいだけで育てられるということなのに、それをみんな忘れてしまっているようです。母乳が足りないなんていうことはあり得ないのですが、周りの人々から、また、自分で足りないと思ひこんでいるような気がします。



アトピーをこころま

開店

横浜

戸塚

平成4年
5月新開店

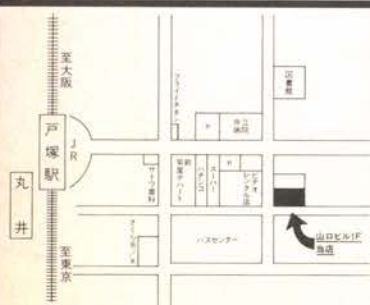
NATURAL HEALTH
FOODS CENTER

健康自然食品センター

●オーサワジャパンのマクロビ
オティック食品、多数取揃
●米・自然野菜、トーフ、
ナットー等

海産物から穀類まで

千五百種類用意して皆様
のご来店をお待ちして
おります。



健康自然食品センター

営業時間、AM10～PM7(休)日

横浜市戸塚区戸塚町、118

山口ビル1F ☎045(881)7636

▶一才半。おっぱい大好き



てられましたが、そういうチャンスもなく、母乳で育てたいと思いつつ、育てられない人も沢山いる様です。おっぱいときよならする時期についても、太勇の場合は舌小帯の問題もあったので、親が断乳させるのではなく、本人が飲まなくなるまで(3才3カ月まで)飲ませました。途中、友里乃を妊娠、出産しながら最後は友里乃と2人でおっぱいを飲み続けました。確かに何度か、「もう、やめようか」と思った時もありました。が、太勇がおっぱいを異常とも思え

そして、おっぱいほど物質的にはもちろん、精神的にも赤ちゃんを満足させるものはないのです。私達の母達は「ミルクの方が頭の良い子に育つ」と信じこまされてきた年代ですので、母乳育児のノウハウがぶつかりと切れてしまつて、私達は手さぐりの状態というのが現状です。幸い、私は山西みな子先生という母乳育児の先生にめぐり会えたので、おっぱいで育

るほど求めているのは、私の心を求めているんだなと思い、あえて断乳はせず、自然離乳にしました。断乳の時期については1才、歯が生えそろうまで、歩き始めたらか、いろいろあります。が、その子、その子によつてよく見極めてあげてほしいなと思います。お母さんに抱かれてもう一方のおっぱいをいじくりながら、無心にチュクチュクとできるのは子供にとって何よりの幸せのようです。早めに断乳して、指しゃぶりをしたり、よそのおかあさんのおっぱいを飲んだ、とかいう話をきくと、そんなにまでしてはやく断乳させることはないのではと思つてしまいます。断乳するために大好きなおっぱいに絵を描かれてショックで笑わなくなつてしまった子もいます。物を食べられない新生児にとっては、文字通り命の綱ですが、同時に、心の絆でもあるようです。太勇も人一倍甘えん坊で、片時も私から離れられず、いつも一緒でした。が今は、ついこの間まで「おっぱい、おっぱい」といつていたのが嘘のように毎日元気に代々木公園の森の中をかけ回っています。この間、C.Iの澤田さんが「愛情のつぼがあつてね、それがなみなみ満たされれば子供は自然と離れていくよ」とおっしゃってましたが、まさにその通りでした。

井戸端会議室

玄米正食のお陰です。

長男（小三）の通っている小学校で集団赤痢事件がありました。長男の席の後の子、横の子、前の子と順々に回りが赤痢で入院していくのに、長男は何回検便をしても赤痢菌が検出されませんでした。保健所長も学校長もフシギがっていました。玄米正食のお陰です。ありがとうございました。

（寝屋川市 由谷昌弘）

◇玄米のもっているのはかりしれないエネルギーに驚かされます。食というごくあたり前の行為のつみ重ねが、計算しえない広大無辺な世界に導いてくれることを、この体験は物語っているのではないのでしょうか。

マクロビオティック ― 玄米食？

新しき世界の表紙が毎号変わる様になつてから、内容にも変化が出て次の号が楽しみになってきました。編集部の方々、どうぞがんばって下さい。

しかし、マクロビオティック ― 玄米食という単純な見方を仲間うちでも、又一般もしていて、どうもこのあたりもつ

と公開討論でもして考えたら良いと思っています。このハガキの表にも玄米についての質問がありますものね!!

又、過去の本の紹介等はどうでしょうか。今月号の寺山氏の様に基本にマクロビオティックがあつて、幅広く社会の中で生きておられる方へのインタビューなり、講演が欲しいです。

（小平市 奈良幸子）

◇マクロビオティックを単なる食生活の改善＝健康法ととらえている方達が大勢います。健康不安が高まる状況にあつては、いたしかたのないことかもしれませんが、食を通して、更に広い世界へ遊ぶのがマクロビオティックであることを、いつの日か理解いただきたいものです。あの、かたくるしさ？ もなくさないで。

今月号を読んで、なんだか「コンパ21」に似てきたなと感じました。まだいろいろ試行錯誤を重ねて行くのでしょうか、「新しき世界へ」のあのかたくるしさ（？）もなくさないで欲しいと思います。

ただ今妊娠中なので、子育ての話もいけれど、妊娠中の話も載せて欲しいで

す。離乳食の事とか、妊娠中の事とかつて、ほとんど記事になっていませんよね。

（浜松市 新庄緑）

◇六月号の仁野マリィさんの記事いかがでしたか。妊娠中のこと、読者の方もお手紙をお寄せ下さい。

誰か料理の基礎を教えてください。

マクロビオティックの考え（まだ理解していませんが）が好きで、実行したいなあと思っています。まだまだ回りの調和もとれずに、がっかりしたり、はりきつたりの毎日です。まず料理からと思っています。

今日も、久々の玄米の炊き失敗！

誰か料理の基礎を教えてください。いつの日か、集中料理教室に通う事を夢見ています。頑張ろつと！

（金沢市 中島美紀子）

◇是非、集中料理教室にご参加下さい。北海道から沖縄まで全国の方が集まるこの教室は、仲間同士の新しい出会いの場としても好評です。

診療所を開業しました。

正食医学講座を病院勤務のかたわら、

CⅠ本部や福岡で数限りなく受けさせていただきました。その成果を発揮すべく、十九床の診療所を久留米市で開業する事になりました。

先日も久司道夫先生、大場淳二先生、山本祥園先生等と会食をし、食生活の必要性を痛感しております。医院にもこの本を常置しておきたいと考え、法人に入会させていただきました。

(久留米市 石井文理)

◇桜沢如一生誕百年祭を来年にひかえ、現代医学からマクロビオティックの正しさを証明していただきたいものです。

協会の秋からの特別講演会では、マクロビオティックを理解されたお医者さんが続々と登場します。

質問券が欲しい。

マックさんの記事。初心者にもわかりやすく大へん参考になります。大歓迎です。

正食相談。会場に行けない人にも大森先生のお話を聞くことができたみたいでうれしい。是非これからも続けて下さい。これで質問が出来ればと思います。質問

券かなにか実現できる日を楽しみにしています。

(伊勢崎市 小林健治)

◇質問券、大変素晴らしいアイデアですネ。是非、検討させていただきます。

給食など、どうしていますか？

子供のアトピーがきっかけで玄米菜食を始めました。今、上の子は幼稚園年長ですが、こんな年でも色々子供同志のおつきあいがあります。今年の四月以来二度、お誕生日に招待されましたが、本人には内緒でお断りしました。

小学校以降の給食など、マクロビオティックの家庭ではどの様に対処しているのか具体的な方法を教えて下さい。

(横浜市 無記名)

◇読者の皆様、家庭での対処方法などおよせ下さい。

基本を教えて。

大森先生や久司先生のセミナー開講を目にするたびに、いつか参加したいと思うのですが、当然の事ながら参加料を見てあきらめずにはおれません。専門的な部分は単行本として、正食の基本の考え

方に準ずる部分は「新しき世界へ」の中でダイジェストして拝見できるとうれしく思います。

まだ正食を始めたばかりで基本をマスターするのが精一杯なので、正食相談を申し込める知識も不足しておりますが、初心者向けのQ&Aコーナーのようなものがあれば良いと思います。

正食の長い方々にはバカらしいような質問も多くても、独習だとこれでいいのかと思つて、つまづきがちです。

(春日部市 高橋早苗)

◇Q&Aコーナー、十月号よりマックさんこと佐々井先生におねがいました。四百字詰に一枚程度にして「なんでも相談室」までお申込下さい。毎月十五日までに届いたものを対象に、例えば八月十五日までに到着したもののについては、十月一日発行の十月号に掲載させていただきます。尚、採否の程は編集部に一任下さい。

GEORGES
OHSAWA

Z E N

MACROBIOTICS

『ゼン・マクロビオティック』⑩

1961

より

桜沢如一著

第八章

陰陽の理論

陰陽は対立し、しかも相補う力である。私の経験では、こういう言い方が既に西洋の人々には理解しがたいコトのようです。だから私は、この本ではそのモトになっている理論を単純化して述べました。この哲理を深く理解できるまでは、私の指示に完全に、正確に、怖れることなく従ってみなさい。乱れそうな時は、ヘリゲル教授が阿波師範に従った場合のように、素晴らしいその結末を思うような心向けなさい。断食ほどむずかしいはずですよ。時間をかけてヨクかみさえすれば好きなだけ食べてよいのです。

あなたには、健康と幸福を追求する権利と責任があります。しかしそれは他人に頼ることなく、自分で、自分のためにやらなくてはなりません。この点では、野生の動物達がいいお手本です。

陰陽の理論の概略は次の通り――

我々の哲学からみれば、この世界には「陰」と「陽」しか存在しない。陰と陽は物理的にいえば、それぞれ遠心力と求心力に相当する。遠心力は拡散性で、静、止、冷、暗を生む。一方、求心力は凝集性で、音、動、熱、光を生む。

次の物理現象はこの二つの根源的な力によって生じる。

《陰》

《陽》

性 向	拡散分離	凝集圧縮
位 置	外 向	内 向
構 造	空 間	時 間

方向	上昇	下降
色彩	紫	赤
温度	寒冷	温熱
重量	軽	重
要素	水	火
原子的	電子	陽子
元素	カリウム(K)	ナトリウム(Na)

——陰元素の代表。下に掲げたもの以外、周期律表のほとんどの元素は陰性。
 Na, Mg, H, As, C, Li.

生物学的、生理学的に分類すれば——

生物	植物	動物
作物	野菜類	穀物類
性別	女性	男性
神経	交感神経	副交感神経
生誕	寒涼期	温暖期
活動	女性的	男性的
味覚	甘、酸、辛	鹹、苦 しおからい
ビタミン	C	A, D, K
生態学的に分類すれば——		
原産地	寒帯	熱帯
季節	夏に生育	冬に生育

さあ、私達は一体何を食べきなのでしょう？ 果食主義と

菜食主義とどちらが正しいのでしょうか？ それとも両方共まちがいののでしょうか？

この問いを研究してみなさい。考えて考えて、さらに考えるコトです。独力で考え抜くうちに回答と、健康、幸福がもたらされるでしょう。

真の思考とは、陰陽分類法——天国のカギともいふべき実用弁証法によつてなされるモノをいうのです。

陰陽を知り、その力の調和をとれる者には、この世界や人生は人間の入学しうる最上の自由学校なのですが、陰陽を全く知らない人には人生はこの世の地獄となるのです。

マクロビオティックの食品表

注意——

穀物の欄にあるものだけが「主食」として用いることができます。穀物は毎日、毎食たべてかまいません。穀物はマクロビオティックの食事法の基本となるものです。

他の食物、飲み物は、陰性陽性にかかわらず、たまに少量を注意して用いるものです。例——リンゴは最も陽性な果物(△△)として掲げられていますが、玄米のようにたびたび食するとよくありません。リンゴは陽性なのですが、果物全体が穀物に比べると大変に陰性なのです。だから、元気な人がたまに少量たべるのはかなわないが、病気の人は一切果物は食すべきではありません。

食物と飲み物のそれぞれの組は、用いていい量(食事のしめる割合)と用いる回数に並べてあります。つまり——

穀物は常に食事の基本として用いる。一回の食事の最も多い量——少なくとも60%は穀物であるように。

野菜は穀物を補うものとして用いる。但し、量も回数もより少なく。

魚貝類は更に量も回数も少なく。

肉製品、乳製品、果物、加工食品は更にモット量も回数も少なく。すべての飲み物は、表では陰のものでも陽のものでも、量も回数も最小限にする。できることなら一日当り8オンス(約一・三合)にとどめる。

どの食品の組においても、特別な目的のある場合以外は、極陰と極陽の間か、それからあまりはずれないものを選ぶのがスコブル適切であるといえます。それが最大の健康と幸福を獲得できるかどうかの微妙な別れ道なのです。

しかしマクロビオティックの生き方は、決して堅苦しい、規則づくめの生き方ではないコトを改めて特に強調しておきましょう。

日々の生活において健康的なバランスを保っていくには、個人々々が、変化し続けるいろいろな要因の影響をハッキリつかみ、それに適応していくことが必要なのです。こうすることによって、山なす仕事タノシイ健康的なものとなるのです。

住んでいる場所の気候とどういう活動をしているかが、何を、どの様に食べるべきかを決定づけます。(その他、その人の体質、その季節など、宇宙の秩序の体得が深まるにつれ、いろんな要素が考慮できるようになります。)例えば寒い土地に住んでいる人は、熱帯に住んでいる人よりやや陽性な食べ物が必要であります。また、屋外で働く人は、机に向かって仕事をする人よりやや陰性の食物がゆるされます。いづれにしても、すべては個人によって違うのであり、それぞれが自分で決定を下さなくてはなりません。どんな細かい規律を示したところで、個人差のすべてをカバーすることはできない

のですから。

“より陽性”といっても全く肉食ばかりということではありません。同じく“より陰性”といっても果物や砂糖ばかりの食事を意味するものではありません。毎日摂る食事は穀物が基本であるということが当然の大前提なのですから。

すべてのモノに陰陽があります。たとえば、基本的には玄米は白米より陽性といえますが、玄米の中にもいろんな種類があり、それぞれ陰陽の差があります。最終的な決定を下すには、少なくとも次の三つの要素を考慮しなくてはなりません。

栽培方法はどうか？

気候はどうか？

大きさ、形、水分、色合いはどうか？

結局最も大切なコトは、立派な健康と幸福を獲得するために、個人々々が次のコトをハッキリ了解すること――

- 1、自らがその一部であるこの宇宙の秩序を探究し、知るコト。
- 2、自分自身と自分が周囲に与える反応に目覚め、学ぶコト。
- 3、常に考えて、考えて、考え抜くコト。

食品の陰陽表 (各組それぞれ陰▽から陽△の順序に)

1 穀物

▽トーモロコシ ライ麦 大麦 カラス麦 押麦 小麦 キ

ビ、アワ

△玄米

△△そば

2 野菜

▽▽▽ナス トマト さつまいも ジャガイモ シイタケ とうが

らし 豆類(小豆を除く) きゅうり アマパラガス ほう

れん草 アザミ 竹の子 きのこと

▽▽グリーンピース セロリ レンズ豆

▽紫キャベツ テンサイ 白キャベツ

△タンポポ(葉と茎) レタス キクヂシャ ケール 大根 ニ

ンニク 玉ネギ パセリ

△△北海道カボチャ 人参 フキ ゴボー タガラシ 水タガラ

シ タンポポ(根)

△△△ジネンジョ

3 魚貝類

▽カキ ハマグリ タコ うなぎ こい ヒラメ おひょう

イセエビ マス カレイ

△サケ 小エビ にしん いわし タイ

△△キャビア

4 動物性製品

▽▽カタツムリ カエル ブタ肉 ウシ肉 ウマ肉 野ウサギ

▽トリ肉

△ハト 山ウズラ アヒル 七面鳥

△△タマゴ

△△△キジ

5 乳製品

▽▽▽ヨーグルト サワークリーム スイートクリーム クリーム

チーズ バター

▽▽牛乳 カマンベルチーズ グルエルチーズ

△ロックフォートチーズ イーダムチーズ(オランダ)

△△やぎ乳

6 果実

▽▽▽パイナップル パパイア マンゴ グレープフルーツ オレ

ンジ バナナ イチジク 梨

▽▽桃 ライム メロン アーモンド ピーナッツ カシユーナ

ッツ ハゼルナッツ

▽オリーブ

△いちご くり さくらんぼ

△△リンゴ

7 その他

▽▽▽ハチミツ 糖ミツ マーガリン

▽▽ヤシ油 ピーナッツ油 コーン油 オリーブ油

▽ひまわり油 ゴマ油 紅花油 サフラワー油 エゴマ油

8 飲み物

▽▽▽人工甘味料入飲料茶(着色したもの) コーヒー フルーツ

ジュース 砂糖入飲料 シャンペン ぶどう酒

▽▽ビール

▽ミネラルウォーター ソーダ(炭酸水) 水(深井戸のもの)

ジャコウ茶 ハッカ茶

△ヨモギ茶 番茶 ヤンノー コッコー

△△△ジンセン茶(最)

注意すべきこと

以上の食品は自然のものであって、決して人工的、工業的に生産されたものであってはいけません。化学飼料で飼育されたニワトリ、七面鳥、アヒルなどはもちろん、その卵も避けるべきです。

有精卵（ヒナがかかるもの）とは雌鶏が鶏雄に受精させられて産んだものをいいますが、雌鶏は受精しなくとも卵を産むことはできます。これを無精卵といって、一般に市販され、多くの人が食べているのはこちらの方です。無精卵は、生物学的にみて生命を持っていません。従ってマクロビオティックの食事には使いません。有精卵は無精卵より小さくて、一方が丸く他方が尖っているのですぐ見別けることができます。

今日では水や塩、空気さえ自然な汚染されていない状態で手に入れることはむずかしいことは確かですが、幸いなコトは、我々がひとたび身体の健康を確立すれば、商品化工業化のためにどの様な毒が入っていても、我々はそれに対する抵抗力をもつようになるということです。

陰陽は生産地の気候や季節によって変化しますし、また料理の仕方や食べ方によっても大きく左右されます。だから料理法と食事作法は大変重要なものなのです。（昔の日本では、食事は非常に大切な儀式——イノチと思想の創造——とされてきました。）

“火”の発見（火なしでは料理することができない）はとても深い意義をもっているというコトを心に止めておきなさい。これによって、ヒトは他の全ての動物と道を別つことになったのです。

【ゼン・マクロビオティック 桜沢如一著】

一九六一年に書かれた入門書。英語、仏語で出版され、欧米のマクロビオティック運動のバイブル的存在となる。

現在、英語版のみ取扱。価格は六一八円（税込）送料二一〇円。

久司道夫 '92. 5. 23 / 24 セミナー

ビデオ 「宇宙の秩序と健康の診断」

ビデオ（全6巻、約90分×6）

VHS カラー 7月1日発売予定！

- 【内容】 第1講「宇宙の秩序と健康診断の原理」
第2講「体質の要因と診断」
第3講「症状の診断 part1（顔面に表れた内臓の状態①）」
第4講「症状の診断 part2（顔面に表れた内臓の状態②）」
第5講「症状の診断 part3（末端に表れた内臓の状態）」
第6講「圧診による診断 & 質疑応答」

【価格】 ¥20,000（税込み）+ ¥650円（送料）

ご注文は、ハガキ又はFAXで日本CI協会へ。後払いでお受けします。

〒151 東京都渋谷区大山町11-5 日本CI協会 ☎03-3469-7631 / FAX03-3469-7635

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。

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“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『半断食の本』 ¥980 返信切手 260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

●低温核融合の理論的先駆者

ケルブラン博士の世界的名著、堂々邦訳

低エネルギーにおける

原子転換 -2-

— その生物学的実証 —



ルイ・ケルブラン 著
吉見 クリマック 訳

オードブル (主題以外の部)

ここでは、私の疑問から発した観察や系統の実験そしてその結果、現代科学の法則に組入れる事のできない数多くの原子転換が存在するという確信を抱くにいたった経過を語るつもりはない。それは他の機会にやったことである。

一九三六年から一九三九年にかけて発表した論文の中で、私は、人間を対象にした実験を根拠にして、人間が電流に対して電気物理学学校とか大学の電気物理学課程とかで教えているような法則に従った反応はしないという説を唱えた。この論文が元になって、その後、電気による事故防止に関する法規の訂正（というよりむしろ完全な作り替え）が行われたのである。また、私の最初の講義は、モリス・ド・ブログリーの「X線」（物理学ジャーナル編、一九二二年）であったが、その講義期間中私はX線の研究と利用の間にうまれた進歩について最新の知識を集めていた。その結果X線の方面でも私は一九三四年の法規に修正を提案せざるをえなかったのである。この古い法規というのがX線の問題について正しい教育を皆目受けたことのない医者「知識」におまかせして作られたものであった。

そういうわけで私は、物理学のある種の法則を人間の肉体に拡大して当てはめることの危険性を、このころから意識していた。当時私はリヨン地方に住んでいたが、自分の職務と研究のお陰で、電離放射線の人間や動物に及ぼす影響について最新の情報を得ていた。その電離放射線の発生源の中でも最も危険なのが、X線と天然放射性物質であった。人工放射能は、当時ほとんどまだ実用の段階ではなかったが、少数の物理学研究所では取り扱われていた。しかし私は、この教授たちが放射能の生体に対する影響について無神経な

のに驚かせられた。生物学が専門でないこの教授たちは、この点についてほとんど完全な無知であった。そんな状況の中で、学生やレントゲン技師たちが何も知らぬまま危険に身をさらしていたのである。悲しいことに私は多数の事故を見る羽目になった。そのうちの幾つかは急速に死に至るものであった。

ジャン・チボー氏が所長をしていたリヨンの原子物理学研究所で実施中の研究を私は子細に見守っていた。X線の開発者たちが最初の犠牲者になったお陰で、X線そのものの危険性はそのころよく知られていた。にもかかわらず、多数のX線利用者が無知か不注意のせいで不完全極まる予防処置しかしていないのが現実であった。そこで私は、天然の放射性物質と人工の放射性同位元素とを区別しないで利用する物理学や医学の関係者たちを保護すると同時に、有効な放射能予防規則を制定するために立ち上がることにしたのである。現実には、一九一九年以来知られていた人工的原子転換でも、自然には存在しない放射性物質がえられることが、一九三四年になつてジョリオ・キュリーによつて証明されたばかりであった。

一九四五年に終わりを告げた戦争の直後、私はパリに呼ばれてある大臣側近の唯一の科学委員に任命された。私の任務は、各省庁ならびに省庁間のすべての委員会でその大臣を代表することであったが、とくに放射能の害からの保護対策を研究することが、それらの委員会の主な目標になつていた。そういうわけで私は、また他の省庁によつて構成されている他の各種委員会のメンバーにも任命された。(関係省庁としては、内務省の市民保護局へ原爆投下時の対策とか火災の際に遺漏する恐れのある放射性物質の鉛かん貯蔵を分担する課)ならびに危険防止のための器具や施設の規格化などに関係する産業省や厚生省などがあつた。)私の所属する省で私は対外関係の

仕事の責任者であつた。省の総監督は、公式に指名されたのではなく、その省の委員会内で中央政府の代表という資格によつて任命されていた。それに反して私は、この分野における十年の研究実績によつて科学部門を担当するために個人的資格によつて任命されたのであつた。

このような公職のお陰で、私は、極めて専門化されたあらゆる種類の科学者、物理学者、生物学者などの意見を求める事ができたし、時には彼らを召喚させたり(場合によつては強制的に)することもできた。全国的に最も優れた専門家の意見ばかり採用することができたのである。だから、いかなる教授でも研究者でも、また大学の研究室や科学研究所の所長といえども、よびだすのはなんでもないことであつた。公式には彼らとなんらの接触もなかったから、かれらも私を知ることにはなかつた。幾千人ともしれぬ無名の物理学者についても同様で、特別の事情がないかぎり、これらの「下級」の学者層と私が個人的に接触することはなかつた。例外的に接触するこれらの目立たない層の中にときとして並外れた人物がいたし、優秀といえる人がかなりいた。が、悲しむべき順応主義に縛られ、型にはまつた仕事の中で足踏みし、ともすると勇気を失い、自分の将来に不安を抱く人さえいた。新しい道を前進するために山程やることがあるというのになんと惜しいことであつたことか。彼らが自信を取り戻し、もう少し忍耐をもつてくれる事を願つてやまない。

このような前途ある人々を何千人も解雇したり、彼らを物理学の研究に飛び込ませた情熱に反する仕事に振り向けたりしても、現代物理学が直面する危機を解決する事にはならないのである。現代物理学は、自ら作り出した公理によつて自縄自縛に陥っているのだ。その公理を作り出した人々は、自分が固執するものの破綻が証明さ

れることを喜ばないのである。しかしながら抵抗を許さぬ潮流にいつまでも逆らい続けることができるはずもないのだ。現代核物理学は革新されなければならないのである。本書の目的はそのための新しい道を示す事にある。

ソルボンヌの理学部教授ルネ・フロンは、一九六八年にわたしについて書いたが、そのなかで、この私が一九五九年と六十年の研究発表によって「最初の異議申し立て人」になった、とのべた。しかし異議申し立てすべき点は、ほかにまだ無数にあるのである。既成のドグマへの屈従から脱出できた物理学者たちにとって、何年かかってもやりきれないほどの仕事があるのである。幾つかの核研究センターで、研究員たちの時間の一部が、義務的研究以外のどんな研究にでも自由に使えるようになったことを私は知っている。そのお陰でいくつかの研究グループが、私の開いた道に突進し、注目すべき成果を挙げることができたのであるが、それについては後程触れたい。

言うまでもないことであるが、優れた専門家と討論する時に、彼らの専門分野で私が彼らと同等の知識をもっているかのように振る舞うわけにはゆかなかった。しかし、私の職業の多種専門的性格が、科学全般の進歩に決して遅れをとらないように私をしむけていた。そのお陰で私の研究にあたえられる意見的確な判断を下すことができた。私はこれらの専門家のだれとでも討論できる態勢にあり、彼らの話の中で確かなものは何であるか、それが観察から出発した、ただの推論か間接的視野に過ぎないかどうか、また、既成概念の皮

相的な適用に過ぎないものはどれかを判定することができた。私は最大の敬意と強い好奇心とをもってこれらの著名な科学者たちの私の研究に対する批判に耳を傾けたが、よくよく熟考の上で最終的には大部分の意見を退ける結果におわった。なぜかと言うとかれらが信頼している法則は、生きた有機体内で起こる現象とあまりにも違った条件下の実験から導き出されたものだったからである。

お陰様で、じつに人間的な話ではあるが、私は何人かの「権威」たちの敵意を招く羽目に陥った。例えばある一人はこう叫んだ（名前を挙げるのは控えたい）。「しかし、そうおっしゃってもですね、私たちは数字については自信がありますよ」。私は彼の計算能力が問題なのではなく、誤っているか疑わしいかするのは、彼がそのような数字を適用する根拠そのもののなであり、そのような根拠に立つ計算では私をたぶらかすことはできない、といって彼の考え違いを正した。

ここで小さな逸話をお話することをお許しいただきたい。著名な科学者たちが何を言おうと最終的には私の意見が勝つことを知った彼らの一人は、わたしが一九六六年に退職したとき、一世代にわたって法規を作ってきた委員会を「ついに辞めさせられた」と書いて、うっ憤を晴らし悦にいった。これは私を面白がらせた。それは過剰専門化という目隠しを取り除く為に全国を相手に立ち上がった私の行動に対して彼の凡庸さが呈してくれた賛辞であったのだから、私は微笑をもってこの言葉を受け入れた。この人物は何かの学問的発見によって著名になった訳でなく、一種の否定しにくい「心理学的特性」によって高官職にありついているに過ぎない人物で（そういうことは間々あることではあるが）、科学的精神は全く欠如しているのであった。とはいえ、私自身が「ごく個人的な考えで、一職業分

野を全国的スケールで統制する」といって非難を浴びる、同じ公僕という名の「のろわれた」人種に属していたのだから是非もない。大臣がだれであれ、議会の多数派が何であれ、この官吏族の永続性を旨とする方針には絶対に何の変化も起こらないのである。

私は核物理学の進歩の跡を一步一步一人でたどった。それは私の受けた学校教育の過程に全く存在しない学問であった。だから、この分野では、同世代の者が皆そうであったように、私は独学者であった。その私が職務のお陰でいかなる秘密研究所にも出入りできたのである。我が国の原子力委員会の粗末な手段による最初の建設作業もこの目で見る事ができた。それはシャティヨンの要塞の内庭で進められた我が国で最初の原子炉「ゾエ」の建設であった。

要さいの砲郭でガラス細工の作業が行われていた。そのころ、原子力の秘密に関して病的な精神症状が見られた。フランス人にはなかったが、アメリカ人たちがそれに犯されていた。どんなガラスを使っているかで、実験中の化学反応が何であるか分かるのでガラス器具を買うことはできない、という理由で、間に合わせの台架の上で吸管を使ってガラス管を接合していた。当時は万事がこんな調子だった。

クレージュ・ド・フランス（フランス専門学校）では、ジョリオ・キュリーが三本の太い鋼鉄の棒で内側からカンヌキのかかった厚い扉の背後で、研究を続けていた。（彼の研究室は昼夜警護されていて常にだれかが内部にいた。）屈強の男たち（ボディ・ガード）が扉の前後を警護していた。今思出すのであるが、ジョリオ・キュリーは、特にこのころ中性子の研究をしていたが、その中性子がおよぼす生物学的影響を知らなかったばかりに、かれの研究室で幾つかの重大な事故が起こっていた。協力者の何人かがサイクロトロン調

整中に中性子を浴びて両眼を白内障に犯されたのである。当時はまだ中性子をうまく探知する方法が知られていなかったのであるが、私はそれに対する保護措置の欠陥を指摘していた。

私の回想は、期せずしてジョリオ・キュリーの妻、イレヌアのことに移る。彼女はキュリー夫妻（ビエールとマリイ）の娘であるが、当時、母マリイ・キュリーが創設したラジウム研究所の所長だった。この研究所の実験室を見せてもらった後で、研究員たちの冒しているのもろの危険性を彼女に知らせる為に所長室にいったのだった。この研究所の実験室には、世の多くの実験室と呼ばれるところに見られるのと同様の、継いだりはいだりの「がらくた」器具が一杯あった。しかし、各研究部の責任者の発案で特別に専門店で作らせた立派な設備もあった。だが研究責任者も設備据え付け人も共に、放射能による事故や職業病の予防については、實際上まったくなにも知らなかった。無知と無意識と、毎日しかも一日中危険に身をさらす結果、注意力が鈍って起るかんばしからぬ慣れのせいで、多くの部屋を危険な場所にしてしまっていた。

イレヌアとジョリオ・キュリー夫妻もその事には気付いていなかった。研究だけしか念頭になく、自分自身のことは考えないのである。放射性物質は持ち込まれないという絶対的禁令が守られていたから彼女の部屋は安全であると信じ切っていた。私が彼女の部屋にも予防装置をつける必要があると主張した時、最初疑わしそうな微笑を浮かべたのだったが、それに続いて彼女が味わった驚愕はいかばかりだっただろうか。私は二つの理由で不安を感じた。第一に彼女の異様な顔色に愕然とさせられた。放射性物質の生体に及ぼす作用について、私には多少心得があったから、彼女が既に放射能にかなりおかされていると思わざるを得なかった。このことと、最近取

り付けられた換気装置と関係があることを確信した。それは地下の放射性金属の部屋に、実に単純なやり方でしかあべこべに取り付けられていた。重たいほこりは、落下したものを床の上で吸い取るべきところを、床面から呼吸器の高さまでまいあげられて、高みの排気口に吸い込まれ、それが中庭のイレyna・ジョリオ・キュリーの部屋の真下に吐き出されていたのであった。

ガイガー計数管は非常に危険な量の放射能排出量をしめしていた。室内の空気は危険であり、古い床の溝には放射性のほこりが積もっていることを計数管は示していた。その床は、ワックスで磨かれよく掃除されて表面上奇麗であったが、溝の中は決して掃除されたことがないので、死の危険を内蔵しているのであった。例に違わずこの研究所も貧乏であった。予算の大部分は研究費に回され、安全対策のためには事実上何にも残らなかった。私は必要な工事をするためと、近代的な探知機をもった専門医の検査を確保するために必要な予算を獲得させるために努力した。この改革はすべて実現した。しかし、私がくるのは遅すぎたのである。それから一年もたたぬうちにこの偉大な女流科学者は、忍び寄るように静かに人を侵食する放射能の蓄積によって犠牲となり、亡くなったのだった。気付いたときは遅すぎるのである。

この研究所で働くすべての研究者と従業員にたいして、定期的医学検査が義務付けられた。職員を放射能にさらすような教育機関、研究所、工場についても同様の義務が課せられた。レントゲン検査とか、放射能のある場所で携帯する放射能量計による検査とかの外に、血液に対する影響を早急に探知する方法として、少なくとも六カ月に一度(放射能にさらされる程度による)、血球数を測定することが不可欠なのである。(この測定は容易である)。

物理学と生物学の接点に立つ私の立場が、フランスではユニークであったために、よく諸大学で私の研究を講義するよう要請をうけたが、時間がないために、すべての要求に応ずることはできなかった。コンセルヴァトアール・ナシオナル・デ・ザール・エ・メティエ(工業専門学校)では年に二日だけ口頭試問の試験官をやることを承諾した。そして私の共同研究者の一人に、週数時間の講義と筆記試験の審査委員を引き受けてもらった。パリ大学の医学部でも、私は専門過程の終了証書のための口頭試問の審査委員の一員になった。同学部からは私が下級講師の肩書で講義するよう求められてもいた。パリ大学付属のある学院では上級講師の肩書で年に約三十時間講義をしていた。エコール・デ・シアンス・ポリテクニク(管理学専門の大学)の教官年報にもわたしの名前がでている。これ以外にわたしは労働者担当医の活動を指揮しなければならなかった。

ついに退職するに至るまでの二十年間、次々と発せられる省令によって、わたしは、上記のような科学的職務にとどめられた。もし私の活動の有効性が認められていなかったら、私は、三年任期の仕事であって、いつでも身を引く事のできるこの種の職務にこんな長くとどまっていなかったらうと思われる。私は、非の打ち所のない自らの価値によって地位を得ている何人かの優れた科学者の信任を得ていた。この科学者たちは自分がすべてを知っているのではないことを認識している人々であった。また現在公認の諸科学法則がどのような実験に基づいて作られたものであるかを知っていた。したがって、私の全く違った条件下の実験結果をむげに否定すること

はしなかった。

一九五五年に、似通った条件の下で一連の死亡事故が発生したことがあるが、検死結果を調べた上で私はある科学的法則を人間に適用することの是非について疑問を提起した。その時に上記の科学者たちが私を支持してくれたのである。この事故で観察された事実は化学では説明できないというのが私の見解であった。それは生体によって起こされる分子レベル以下の現象であり、多分原子レベル以下、従って物理的レベルの現象であるに違いない、と見当を付けたのであった。そこで私は、職務上の特権で与えられた公立の大きな試験所の協力を得て、系統的研究に取り組んだ。その結論は一九五九年に公表した。そんなわけで私の研究発表は、核物理学でなにか確かでありながに不確かであるかを十分認識した上でのことだった訳である。

私の地位を使うことによって、研究の実用例を公式経路から幾つかの省の管理部署や各種試験所、並びに実業家、医者、労働監督官などにあてて配布することができた。

私の存在が邪魔であった人々が黙殺したにもかかわらず、私の研究成果は第一級の専門家たちの支持を受けて、本や雑誌の出版によってフランスでも外国でも広く知られるにいたった。また時によると、ラジオやテレビが、数カ国で比較的長時間放送した。(たとえば、一九六一年六月に「ヨーロッパNo.1」のテレビが四十分放映したし、ベルギーでは一九六十年に同様テレビが取り上げた)私の最初の本は一九六二年にフランス語で出版されたが、六カ月後には再版が必要になった。日本では同年末に出た。アメリカでも同様に受け入れられ五月に初版一万部が出版され、その年の内に第二版を出さなければならなかった。イタリア語、ドイツ語、ロシア語、英語(アメ

リカと英国と別々に)の各国語に翻訳され、世界中で数万部が売れたが、これは科学の本としては珍しいことであった。いかにこの新しい情報が、その根拠の堅実さによって世界の注意を引いたかを物語っている。根拠が堅実でなければすぐに自家崩壊してしまうのが常であり、それはすぐ世間に知れるから、売れ行きはストップする理である。

我々は本書において、生体による原子転換(ならびにその他の低エネルギーでの原子転換)が存在するという確固たる証拠を見ようとしている。それはある特定原子の核の構造いかんによって起きるのであって、現代物理学はこれに気付くことができなかったのである。それは現代物理学が、一九一九年にラザフォードが示した、たった一つの探求方法のみにたより、未知の領域を探索するには各方面からこれに迫る必要があるということを考えなかったせいである。一九五九年に私は全く新しい角度をもつもう一つの探求方法を提案した。本書に示されるのはその研究の総括である。【続く】

■参考図書(いずれも桜沢如一訳)

- ・自然の中の原子転換 ケルブラン著
- ・生体の中の原子転換 ケルブラン著

日本C I協会刊 各定価三六〇五円(千三一〇円)

—マクロビオティック インフォメーション—

■鳥取・食養村料理教室 時 八月二十九日(土)・三十日(日)

所 八橋地区公民館 講師 大森一慧先生

問 食養村ヤス恵 0858(52)2243

各地のイベント

料理教室

群馬マクロビオティック料理教室

(毎月第一木曜、昼・夜2回)

講吉成知江子

所高崎 ☎0273・22・5484

上尾食養料理教室

詳細問合せ

講吉成知江子

所小川自然食品店

☎0487・74・8504

マクロビオティッククッキング

在日外国人と英語で習う料理教室(月夜・火昼夜、初心者講座(木昼夜))

所代々木上原駅下車6分

☎03・3485・0165 伊藤のり子

みちのく自然食品センター

第3日曜9時

講小川みち

☎022・262・7677

目黒食養料理教室

毎月曜 夜

講田中愛子・佐々井 譲

所味の里健康センター

☎03・3449・5001

あさいろ舎料理教室

第2木・金・土曜(第3の時もあり)

講川内順保子

所泰野と本厚木(小田急線)

☎0463・82・6036

*この欄に掲載をご希望の方は、毎月5日までに、編集部あてハガキまたはFAXでお送りください。採否はおまかせ願います。

愛知 小牧 リマクッキング

第1日曜 午前11時

講津津宏子

所長生堂 ☎0568・76・2731

☎0425・36・8477

未来フードアトリエ&レストラン風F

未来食クッキング入門8回コース

講大谷ゆみこ

4月・12月(8月休み) 毎月第2日曜

午前9時〜午後2時

●未来食クッキングパーティー

毎月第2日曜、午後3時〜6時半

(男性とカッパル歓迎要引可)

地有楽町線江戸川橋四番出口右へ2分

☎03・3269・0833

御殿場「食養料理集中講習」富岳庵

第1土曜 2時より

講田中愛子

所静岡御殿場市萩原743

☎0550・83・4759

富士宮正食料理教室

第1日曜

所富士宮中央公民館

☎0544・24・0556

自然食料理教室

火曜10時 基礎科生募集 月2回

本料 グルメ料理、正食理論、野草料理

所横浜・栄区 JR東横台駅歩5分

☎045・894・4799

神戸たんぽ会料理教室

毎月第1木曜 10時〜14時

所神戸ヘルスフーズ ☎078・453・1777

山本祥園自然食料理教室

●毎月第2水曜 10時〜13時

所サタ公民館(枚方市)

☎0720・53・2200

●毎月第3日曜 10時〜14時

所蘆屋自然食品店(芦屋市)

☎0797・31・4141

●毎月第一木曜 10時〜13時

所下御影会館(神戸市)

☎078・822・3328

●毎月第三日曜 10時〜15時

講習・勉強会

定例勉強会「門前の小僧会」

第3水曜 10時

所盛岡、マナ自然食

☎0196・62・6205

陰陽勉強会

第3日曜 11時

所群馬マクロビオティック・センター

☎0273・22・5484

東北正食協会・月例会

月末の日曜 1時

所仙台 食事処「友苑」

☎022・246・2771

健心館道場

食養料理とお話(大森一慧)

●毎月第2日曜13時より

所静岡県富士市芝川町 ☎0544・67・0356

体質改善半断食台宿

毎月第2週7日間 指導/橋本由八

所バス(福島県いわき市)

☎0246・88・2335

正食のはたご「民宿バス青森」

宿泊、料理講習、正食相談、スキー教室

所千原 青森市山手赤坂268-177

☎0177・41・9559

石打ペンションブルーージュ

玄米食スナック募集 男女数名

☎0257・83・3667 鈴木

あさいろ塾

第2土曜 18時 マニホージュにて

講佐々井 譲

☎0463・82・6036

半断食「宿便とり」研修

調大森英枝・牧内泰道

毎月1日〜8日 台宿

所熱海温泉道場

☎0557・80・2101

自然食ベンション

自家製作物提供、全室床暖房、静かな個室、ミナラル温泉、テニス、スキー、プールあり。岐阜県大野郡清見村

所大原山荘 ☎0577・6・8・2953

蒼玄協会半断食トック

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

私達の台所 勉強会

●一慧のクッキング

健康で楽しい正食料理

時八月休、9/10(木)、10/8(木)

所相模台公民館 調大森一慧

●手当法、食養料理研究会(12名限定)

時8/23・9/27(毎月第4日曜)

8/23は「腎臓病について」

9/27は「肝臓病について」

調大森一慧

所加藤宅

☎0427・84・3163 (加藤)

御殿場・富岳庵断食道場

①8月9日〜16日 ②10月10日〜17日 指導/友井寛

3日間断食、あと3日間は補食・台宿

所静岡御殿場市萩原743 富岳庵

申健康道場(新宿区西新宿8丁目)

☎03・3366・3545

操体教室 新クラス募集!!

時第2・第4日曜

所東京・秋葉原・津田湯古堂

☎03・3864・0557

経絡指圧セミナー

経絡指圧入門実技

毎月曜 18時

所セントラルプラザ(飯田橋)

☎0423・96・5743

経絡指圧普及会 藤崎

当協会2Fさくらホール

課外教室

●ヨガ教室（講師 三好暁）

時 毎週火曜日午後3時～4時30分
毎週土曜日午前10時30分～12時

会費 会員 5千円（5回）

会員外5千円（4回）

間 0422・55・8963（三好）

●太極拳教室（講師 大友映男）

時 月2回（巻末色ページ参照）

会費 千円（1回）

間 0422・47・6639・大友

●郭林新氣功教室

健康増進に効果のある医療氣功・郭林新氣功に、じっくりとり組んでみませんか？

時 毎週水曜日6時30分～8時頃まで

間 郭林氣功協会 同好会事務局

☎ 03・3727・0216（萬田）

●ヨガとインド古典舞踊教室

講 ニシャ・立田

裸足で大地を踏みならしませんか！

時 毎火曜日 夕6時～7時

間 ニシャ・インド古典舞踊研究会

☎ 03・3780・1062又は

☎ 03・3469・0468

●シュタイナー 人形の会

時 毎月第4金曜日午前10時～

会費 八百円

間 03・3460・0612（中島）

郭林新氣功協会・同好会

郭林新氣功は、誰にでも出来る易しい氣功法です。病氣の予防、治療、又は、日々の健康を願う方々に、初歩からご指導致します。

自らの末期癌を克服し、更には人々の幸福のために、この氣功を完成させた中国北京の郭林女史は又、偉大な人類愛の人でもあります。

その老若男女、どなたでも、無理なく出来る郭林新氣功を、皆様にお届けします。

- 1、松静站立
- 2、昇降開合
- 3、風呼吸自然行功

以上三つは初級の功法ですが、身につければ、人生をより良く生きる為に、非常な助けとなるでしょう。三番目の風呼吸自然行功は、ゆったりと散歩しながら出来る極めて有効でユニークな功法です。

皆様のご参加をお待ちしています。

インド古典舞踊

インド古典舞踊を体験レッスンしてみま

せんか！

インド四大古典舞踊のうち、北インド宮庭舞踊で、フラメンコ・ダンスのルーツと云われる、カタック・ダンスと、オリッサ州のヒンズー寺院のみこ舞として発展してきた、オリッシー・ダンスを、ニシャ・インド古典舞踊研究会では、初歩より丁寧に、教授いたします。『ヨガをベースとした、インド舞踊では、裸足で大地をふみならして、生命エネルギーをひき出す大変健康的な踊りです。』

従来の健康体操では、もの足りない方、又踊る事により精神的にリフレッシュしたい方、一緒にインナー・トリップしてみませんか。どうぞ月曜夜七時～八時当くらホールにてトライして下さい。又、年三回プラザでの出演にもチャンスがあります。なお七月十日、十一日の三公演が予定されております。

ヨガ

ヨガは健康法でも長寿法でもありませんが、行すれば最高の健康法にもなります。それは、ヨガの行法が生活のすべて（食・息・動・想）を改める、正す行法だからで

す。身体（姿勢）を正し、呼吸を正し、食べ物（食）を改め、感じ方、考え方、行い方のすべてを正す行法がヨガの冥想行法です。

当マクロビオティック・ヨガ教室では、誰でも簡単にできる身体に尋ねる方法（アーサナ）を中心に、自分自身の体のゆがみに気付く、その原因に気付いて、心・身・霊・生活・環境のすべてを正す方法を体得して頂けるようプログラムを組んでいます。

「正せば楽になる。整えれば楽になる。悔い改めれば楽になる」のが生命の法則です。姿勢を正し、呼吸を正し、食を改め、考え方を改めて楽になるヨガの冥想生活を体得して下さい。

シュナイター人形作り

シュナイター人形に魅せられた親子連れが毎回、10組ほど集まっています。子供は、広いスペースの中、走り回り、時にはケンカをしたり、お布団の中で気持ちよさそうに昼寝したりで楽しそうにしています。

親達は講師の中島デコさんにわからない所を教えてもらいながら、人形製作しています。私たちの作っている人形は素材は全

て天然のもの（羊毛、綿、絹など）で、目はほとんど点のようで素朴ですが、作り手のハートが感じられるものばかりです。仲間の中でも、すでに4・5体作った者、まだ1体も完成していない者と、作るペースも様々ですが、集まっておしゃべりするのが楽しみななっています。デコさん御自身は3人のお子さんのお母さんで、マクロ歴も長く、何げない話の中に、キラッと光る何かがあって私は彼女に会うのを毎回楽しみにしています。

編集室便り

大阪の正食協会の会長で当協会の理事でもある、山口卓三先生が六月十五日午後四時になくられました。享年は七十四才で奇しくも桜沢如一先生と同じでした。ここに謹んでご冥福をお祈り申しあげます。

東西のマクロビオティックのよき理解者が相次いでおなくなりになりました。今こそ、残された者達が、先達の夢をひきつぎ新たな一歩を踏みださねばなりません。

さて、本誌の発行もなんとか軌道にのりつつあります。協会の編集スタッフも増え、

ますます充実した誌面が提供できるようになりました。桜沢如一先生生誕百年祭を前に様々な企画が進行しています。秋からの特別講演会では協会の運動にご理解のあるお医者さんに登場していただき臨床現場からの提言をしていただきます。詳細は巻末色ページをご覧ください。

また、無双原理教室では、マックさんと佐々井先生が日常レベルでの原子転換の公開実験を始めます。何がでくるか楽しみです。原子転換といえば、今年の十月名古屋で第三回常温核融合国際会議が開かれますが、冒頭で桜沢先生のお弟子さんで原子転換の研究でノーベル賞候補にもなった小牧久時農学博士の講演があるとのこと。もちろん、取材し、本誌でとりあげます。小牧博士からは原子転換翻訳開始にあたってのメッセージをいただきました。次号でご紹介致します。

読者で寝屋川市で北溟塾を主宰している由谷さんから、六月号の仁野マリィさんの記事に関して、WHOは人工乳をやめ母乳推進運動を展開するようになったと朝日新聞のコピーを同封していただきました。

先月号の表紙に登場したダニエルさんはレゲエのミュージシャンのマネージャーと

して目下活躍中。’92年グラミー賞にノミネ

ートされたリタ・マリーリの最新アルバム
「星を継ぐ女」の解説にダニエルさんが登
場しています。8月26日(水)、西麻布クラブ、
イエローでジャマイカ・ナイト・レゲエ・
ダンスパーティー(入場料三千五百円)を
企画しているのも彼です。レゲエに興味の
ある方は、是非どうぞ!!

◆五月二十八日 三月以来、日本に滞在し
ていた「低エネルギーにおける原子転換」
の訳者クリマツク吉見先生が帰仏。この次
は秋に来日予定。

◆五月二十九日 研修生希望の森英幸君
(二十三才) が神戸より来館。早速、採用、
森君は三階の調理を担当する。

◆五月三十一日 「リマクッキング、第一回
同窓会」開催。詳しくは協会インフォメー
ション(本誌五ページ)参照。

◆六月一日 月刊誌「気マガジン」の出版
社移転及び社名変更祝賀会に参加。

◆六月八日 オーサワジャパン(株)の海産物
関係の取引先の一つである三陸の「山証」
さんを取材で訪問。一の関に着くと次男の
勝元さんが迎えにきてくれて、約一時間半、
車にゆられ、宮城県本吉町に到着。当日は
あいにくの雨だったが、社長の及川さんに

海岸を案内していただく。リアス式の海岸

は太平洋の砂浜と違い、山と川と海の複雑
な地形からなり、海産物の宝庫となってい
る。噂には聞いたことはあるが、透きとお
った海の底に赤・青・緑・黒の色とりどりの
海藻がゆらいでいて、実にきれい。乾燥
ヒジキは皆、黒いが、海の中では黄緑色を
しているのを始めて見た。六月九日午前中、
リアス式を上から見せていただけという
ので、近くの展望台まで車で登る。深い山
と鋭く複雑に曲りくねった海岸。豊富な資
源を守るためにも、環境破壊につながる開
発には待ったをかけなければならない。

さて、本吉町から勝元さんの車にのせて
いただき一時間余り。岩手県の大船渡町の
医療法人「慧心会」に阿部院長を訪ねる。
詳しくは本文十六頁をみていただくが、診
療時間中のあい間の貴重な時間をいただ
き、お話をうかがうことができた。帰りは
バスの本数が少ないのでゆっくり話もでき
ないから近くの駅までタクシーで送るとい
われ、好意に甘えて、約一時間半、江差水
上駅まで送っていただく。今回の東北取材
でお世話になった皆様、本当にありがとう
ございました。

オガクズ温浴と酵素断食の

佐賀体質改善センター

毎月1日から10日までの10日間以上。

60種類の植物を熟成発酵させた

無添加の“寿光泉酵素”を使った

合宿による半断食で

体質改善をしてみませんか。

費用は10日間で15万円から20万円。

佐賀駅バスセンターから二俣行バスに乗車
し、城北団地前で下車、歩いて3分。

佐賀駅北口からタクシーで10分。

——— お問い合わせは下記へ ———

マクロビオティック佐賀

エリカ 健康スタジオ

佐賀市高木瀬東5-21-13 ☎0952(31)1394

『和の実学』 大和信春著 博進堂刊

『東洋医学の哲学』 桜沢如一著 C-I協会刊

『謎言葉の書 老子』 李成根著 自費出版

タイトルにある「和」とは、日本のことであるが、著者は、競争原理を中心とする科学主導型の西洋文明を支えている概念を「霸道」と表現するとともに、日本の文化の特質を分析した上でそれを日本という特定地域にとどめるべきものでなく、普遍性・先進性をもったものとして評価し、現在の人類に迫られている課題は「霸道」から「和道」への転換である、と述べている。

また、「実学」という言葉から思いだしたのは、桜沢の『無双原理・易』第八版はしがきの結びにある、「あくまでも無双原理と云うモノは実用的なモノであつて、高遠な哲学者の学ではない」という言葉だ。知識として陰と陽という言葉覚え、例えばトマトは陰である、と暗記しても、様々な場合に応用することが出来なければ無用の長物にすぎない。単なる観念論に終わらず、経済学や問題解決学への応用をはかり、現実に対して実効性のある具体的な指針を示していることは注目に値する。

お問合せ ☎ (〇二五) 二七四—七七五五

この本をまだ読んだことの無い人に内容を紹介するにはやはり、桜沢自身の手による序文が最も的確明瞭だろう。

「……この本の目的は、

1 簡単に実用的な東洋哲学の弁証法的な無双原理を簡潔に初心者向けに紹介すること

2 その無双原理の生物学的、医学的教育学的、論理学的、社会学的応用の実用的な技術を示すこと

3 特にその医学としての実用的な応用技術を示すこと

4 そして、これらのすべてが、永遠の平和と無限の自由の原則であることを示すことにあります。」

桜沢によって、現代で科学的なコトバに翻訳された東洋の世界観を、単なるコトバだけのレベルにとどまらず、実生活のあらゆる場面に応用し活かすことがとりもなおさず桜沢の精神を理解することであり、また、来たるべき未来に生きる人類の課題でもあるだろう。

聖書にしても何にしても、いわゆる古典というものは解釈の仕方が難しいといわれるが、書き著した（あるいは述べた）当の本人がこの世にいない今となつては、真意を尋ねる訳にはいかない以上、どんな解釈も一つの仮定にすぎず、そんな仮定にすぎない個人的な解釈をまるで結論であるかのように思い込んだり、他の解釈と論争するなどというのは愚の骨頂と言うべきである。「事実是否定することが出来ないが、事実に対する認識は否定することが出来る」という哲学の初歩を確認すべきだろう。J・ジョイスの『フィネガンズ・ウェイク』を日本語に翻訳されたものが、昨年出版され話題となったが、言語の多義性と言う面においては老子と通ずるものがある。「すべてを受け入れ、すべてを信じず批判せよ」という桜沢の言葉はここでも有効である。

後半の解説において、老子と無双原理との関連を豊富な実例をあげながら明確に述べており、さらに補講として桜沢と古代人の精神について記してある好著。



B O O K S

マクロビオティック
書籍案内

日本CI協会取扱書籍

■日本C I協会発行の図書・録音テープは、一般書店では扱っておりません。本部へ直接ご注文いただくか、日本C I協会友の店でお求めください。

■日本C I協会に直接ご注文いただく場合、代金は後払いとなります。ハガキにてご注文ください。お手もとに現品が到着したのちに、現品にそえてある請求書で代金等をご確認のうえ、お支払いください。

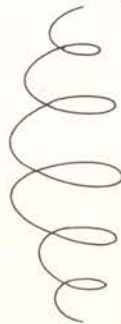
■お支払い方法は①現金書留、または②振替（東京0-194125日本C I協会宛）にて、ご送金ください。

■お急ぎの場合は、ファクシミリによるご注文も受け付けております。

■2冊以上ご注文の場合の送料は以下の通りです。◎定価合計3千円未満=350円◎6千円未満=450円◎1万円未満=550円◎1万円以上=650円

■定価はすべて税込みです。

Subject



Object

日本CI協会

■東京都渋谷区大山町11-5 〒151

■電話(代)03(3469)7631(木曜休館)

FAX.03(3469)7635

新しい世界へ
日本C I協会の月刊誌

■五二五円(送料込み)

マクロビオティックとその料理法に関するホットな情報、健康と美を創り、生命をはぐくむための正食と、その知識のご紹介などなど……。あなたの人生をゆたかにする情報が毎号満載です。

日本C I協会で行なっている講座や、マクロビオティック料理教室などのお知らせ、ご案内も掲載しています。

魔法のメガネ
桜沢如一

■二二六円 二二六〇円

「魔法のメガネ」って、いったいなんでしょう？ そう、それは「命」の羅針盤。人生の大海原に漂き出す舟乗りの、身と航海の安全を守り、すばらしい一生を送るための、マホウのコンパス（羅針盤）です。劇の形式でやさしく書かれた、大人と子供への贈り物です。あなたもぜひ、魔法のメガネで人生のチャンネルを変えてください。

マクロビオティック料理
桜沢里真

■二五七円 二二一〇円

「食養料理法の決定版」玄米食養家庭料理ハ〇〇種。食養料理の原則から、七号食、玄米の正しい炊き方、主食のいろいろ、おかずのいろいろ、おやつ、飲み物まで、くわしく書かれています。

付録に「病人用食養料理法」五七種。料理のみならず、手当てのための食品やシツプ方など。これだけでもたいへんな価値！

食養人生読本
桜沢如一

■一三九円 二二六〇円

吉凶、禍福はあざなえる縄のごとし。ひとの運命は何で決まるのでしょうか。もし、人生の吉凶、禍福、寿夭、賢愚、美醜、善悪が食によって決まるとしたらどうでしょう。恋愛、結婚、家庭、妊娠、育児、幼年、少年、青年、活動時代、老年。人生のそれぞれの時期に対応した食養を説く本書は、現在最も愛読される名著です。

永遠の少年
桜沢如一

■八七六円 二二一〇円

PUの眼——これが何か、ご存知ですか？ これは真の幸福へと至る道を見抜く、陰と陽の思想に裏打ちされた眼です。貧乏でひもじかったベンジャミン・フランクリンが、なぜ大きな運氣をつかむことができたのか？ PUの眼でたどって見たのがこの本です。新しいフランクリン伝にしてマクロビオティックのすぐれた入門書。



新食養療法

桜沢如一

■二六〇円 千二六〇円

正しい食生活の指導原理を示す、食養家庭になくてはならない本。

戦前、実業の日本社から刊行され、たちまち数十版を重ね、今も増刷されているロングセラーの増補版。「吾こそ生命の薬局」「すべての病氣は判断力のくもり」とうったえる必読書。梅生番茶、生薑シツプなどの作り方も。



ジャックとミチ

桜沢如一 著／吉見クリマツク訳

■三〇〇円 千三〇〇円

西洋社会・文明をふかく愛する著者が、自稱「未開人」の主人公の目を通して、西洋社会の光と影を天衣無縫に斬りつめて、ユーモア風刺あふれる、円熟期の傑作。「善を愛するが如く悪を愛せ、美を愛するが如く醜を愛せ」と、宇宙万物一体一元の哲学を説く。原書はフランス語で書かれた。



生命現象と環境

桜沢如一

■七三〇円 千二二〇円

身体と土地・環境は切り離せない。日本国土に育たない産物を常食することが、いかに狂ったことであるか。

今日でこそ注目されるエコロジ。本書は身土不二の視点から、独自のエコロジを提唱しています。自然食とは何か、自然で旬のものを食べることがなぜ大切なのかを説いています。



天国の鍵

桜沢如一

■二六〇円 千二六〇円

「自由と幸福の教育革命、人間性の開発」戦争直後の自由と民主主義の熱狂のなか、人間の教育こそすべての基であると、無双原理（P.U.）と正食による教育論を情熱をこめて展開。「天国の鍵」とは、いって、あの世の救いなどではなく、願望の神秘的な世界を打破する革命の書。思想好きの若人にはとくにおすすり。



無双原理・易

桜沢如一

■一五四五円 千二六〇円

東洋の「易経」を現代に翻訳。バリ・プラン社から昭和六年、東洋医学および科学の根本無双原理（仏文）の題で出版され、邦訳は昭和十一年「食養会」から発行された。これは昭和五十八年校訂版。現代科学の分光学、原子核転換をも説明する無双公理・実用并証法として、易を現代に生かす偉業。



食物による健康法・料理法特集

「新しい世界へ」臨時増刊号

■二六〇円（送料共）

これ一冊で、講義が四つに各種病気の健康相談が一七〇、大森英枝先生「七号食・少食・反応」、大森一慧先生「東を健康にする料理の工夫」など。健康相談はネフローゼから胃腸病、腎臓病、高血圧、白内障、リウマチなど、もりだくさん。「新食養療法」の応用解説版として最重要。



宇宙の秩序

桜沢如一

■一〇三〇円 千二二〇円

物には元があります。それを作ったモトがある。

でも、モトにも、またモトがあります。元の元。そして、そのモトのモトのモトのモトが、「宇宙の秩序」永遠の生命なのです。あらゆる生命は、物体としては自然の元素からできています。元素は素粒子から、素粒子は波動から。では、そのモトは……？



化学的食養長寿論

石塚左玄

■七七五円 千三二〇円

「食養」の原典中の原典、この一冊の出版により、明二九年は「食養元年」となつた。「人類は穀食動物である」「人間は食環境に大きく左右される」「食物の中のナトリウムとカリウムの構成比率に着目せよ」「食事の原則は土地の風土環境による。日本のような暖かい海国では、寒い大陸の肉食を真似てはいけない」。名言のオンパレード。



東洋医学の哲学

桜沢如一

■二六〇円 千二六〇円

シュバイツァー博士を、ランバレーネの病院に訪ねた著者が、博士の理解を求めてフランス語で書いて献上したのが本書です。現代人類の危機を打開し、万人の平和と自由と正義を得るには、まず「東洋の医学」と、その根底にある「無双原理」を宇宙の秩序、つまり世界憲章として採用することが急務、と述べる最重要書。



生体による原子転換

『自然の中の原子転換』

ルイ・ケルヴラン 著

桜沢如一 訳

■各三六〇五円 千各三二〇円

生物は、自ら必要な物質やエネルギーを無から生み出す生命力を持っている。フランスの物理学者ケルヴラン教授は、低温、低圧、低エネルギーでの原子の転換という破天荒の事実を発見した。



AND MUCH MUCH MORE

そして、さらに、さらに……

CI協会では、あなたの
健康と美と命をはぐくむ出版物を
刊行しています

食物の陰陽表（色刷り一枚）	■ 206円	〒120円
正食医学の救急手当法（色刷り一枚）	■ 206円	〒120円
台所を化学で見る	■ 103円	〒175円
米国の食事改善目標	■ 309円	〒120円
節供料理（浮津宏子著）	■ 515円	〒175円
◎桜沢如一著作・訳書		
心臓を入れ替える法	■ 2575円	〒260円
一つの報告	■ 1030円	〒210円
桜沢如一アルバム	■ 515円	〒210円
わが遺書	■ 1030円	〒210円
P U歌集	■ 309円	〒210円
世界恒久平和案「意志」教育五十年の実験報告	■ 600円	〒210円
病気を治す術、病気を治す法	■ 773円	〒210円



CASSETT TAPE & VIDEO

カセットテープやビデオによる
講座もあります

◎桜沢如一カセットテープ		
判断力の話	■ 2678円	〒175円
座間講演（2本）	■ 3090円	〒250円
◎大森英桜カセットテープ（すべて2本ものです）		
無双原理入門	■ 2678円	〒250円
生命と食物の歴史	■ 2678円	〒250円
体質別正食法	■ 4120円	〒250円
玄米の研究	■ 4120円	〒250円
妊娠と出産	■ 4120円	〒250円
食物と夢判断	■ 2678円	〒250円
眼病の治し方	■ 3090円	〒250円
アレルギー体質の直し方	■ 2500円	〒250円
◎久司道夫カセットテープ		
人間性の医学（2本）	■ 3090円	〒250円
◎久司道夫ビデオ		
マクロビオティック健康と平和の道（全6巻）	■ 20,000円	〒650円
宇宙の秩序と健康の診断（全6巻）	■ 20,000円	〒650円

リマ・クッキング
桜沢里真

■七二五円 千三六〇円
豪華カラー愛蔵版、一八八ページ。リマ・クッキング・アカデミー校長として、今も第一線で後進の指導にあたる桜沢里真先生のライフワーク。化学調味料などの不自然なものを使用せず、素材の味を生かすコツがわかります。四季の桜沢風普及料理、和・洋・中華風おもてなし料理、基本食メニュー十二か月、手作り豆腐、コーヒーなど。

食養料理カードⅠ・Ⅱ
桜沢里真

■各八二四円 千二五〇円
「Ⅰ」は食養料理の基礎中の基礎。「Ⅱ」はその次に大切なメニュー（五五五カラ）。「Ⅰ」は大豆入り玄米、はん、みそ汁、テッカリ味噌など。「Ⅱ」は南瓜がゆ、油味噌、けんちん汁、そばすし、ゴマ無双など。

道教の内経図▶

瞑想との関連で描かれたもので、独特の身体観が表われているが、ここにも陰陽の思想の重要性・影響がうかがえる。



■マクロビオティック入門編

玄米正食入門（正食協会編）	■ 618円	〒210円
噛み方健康法（ " ）	■ 773円	〒210円
身近な食物による手当法（ " ）	■ 649円	〒210円
自然の法則と共に生きる（生存への行進出版部）	■ 257円	〒 72円
穀菜食のABC（久司道夫）	■ 1480円	〒260円
玄米食の本（正食協会編）	■ 1236円	〒260円

■PU（無双原理）の基本的な考え方・応用編

陰陽でみる食養法（山口卓三）	■ 1545円	〒260円
かたみ（小川みち）	■ 2060円	〒310円
マクロビオティックの考え方（三木利夫）	■ 1648円	〒260円
マクロビオティック栄養学（ヘルマン相原）	■ 1545円	〒260円
マクロビオティック健康法（久司道夫）	■ 2060円	〒260円
「元氣」の革命（石田英湾）	■ 1545円	〒260円
生活革命（石田英湾）	■ 1236円	〒260円
陰陽と酸・アルカリ（ヘルマン相原）	■ 1300円	〒260円

■子育てとアトピー

母乳で育てるコツ（山西みな子）	■ 1442円	〒260円
明るいチベット医学（大工原弥太郎）	■ 910円	〒260円
内蔵のはたらきと子どものころ（三木成夫）	■ 1009円	〒260円
アトピーを家庭で治す（石田英湾）	■ 1545円	〒260円
アトピー性皮膚炎療法（正食協会編）	■ 1000円	〒260円
マジカルチャイルド育児法（ジョセフ・C・ピアス）	■ 2060円	〒310円
聖なる産声・改訂版（山懸良江）	■ 1300円	〒260円

■マクロビオティック料理法・基本編

正食料理法入門（正食協会編）	■ 1030円	〒260円
正食野菜料理百科（岡田昭子）	■ 1400円	〒260円
とっておき穀菜食料理（正食協会編）	■ 1300円	〒260円
食べ物でいき方がわかる（松永早穂理）	■ 1545円	〒260円

■マクロビオティック料理法・応用編

食養料理指南（小川みち）	■ 1200円	〒260円
玄米健康食料理（浮津宏子）	■ 2060円	〒260円
マクロビオティック食事法（上）（久司道夫）	■ 1800円	〒260円
マクロビオティック食事法（下）（久司道夫）	■ 2300円	〒260円

■体験発表と健康への道

「がん」ある完全治癒の記録（サティラロ）	■ 1440円	〒260円
正食治病体験・闘病記編（正食協会編）	■ 1030円	〒210円
体験発表慢性肝炎十七年（山本有三）	■ 1800円	〒260円
食養療法（松岡四郎）	■ 2200円	〒260円
食物で病気は治せる（石田英湾）	■ 1648円	〒260円
食べもの健康法（石塚左玄）	■ 1030円	〒260円
半断食（国清廣史）	■ 870円	〒260円
千島学説入門（樺山紀一）	■ 1854円	〒260円

■G・Oに関する本

バイキンの国探検（桜沢如一）	■ 1236円	〒260円
食生活の革命児（松本一朗）	■ 803円	〒260円

■ビデオ

リマ・クッキング・ビデオ（全3巻）	■ 45000円（送料共）	
G・O・ヒストリー・ビデオ（全1巻）	■ 18000円（ " ）	
リマ/G・O・ビデオ（四巻セット）	■ 60000円（ " ）	

■その他・資料等

南北相法（水野南北）	■ 3910円	〒260円
姓名の神秘（熊崎健翁）	■ 1800円	〒260円
「食」器公害（家事問題協議会編）	■ 850円	〒260円
こんなにきれいにヤセちゃった（マリー・仁野）	■ 780円	〒210円
飽食の予言	■ 1030円	〒260円
飽食の予言 Part 2	■ 910円	〒260円
飽食の予言 Part 3	■ 910円	〒260円

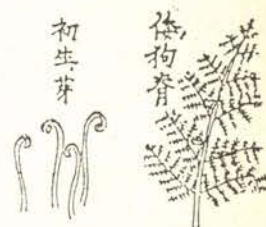


ANOTHER

他社出版物

ここに紹介するのは、日本C I 協会以外の
版元から刊行されている書籍です。

マクロビオティックの原理、
そして料理、正食について、など、など、
正しい食生活、健康づくり、人生づくりに
役立つ本ばかりを集めてみました。



▲「和漢三才図会」より
上から、ぜんまい(四感)、甘草。

まごころ堂 〒603 京都市北区等持院東町49-46 ☎075・461・5550
FAX 075-461-5575 良書(真の健康長寿・生きがい・人間性向上書)専門 全国通信販売 資料請求はハガキに『新しき世界へ』と書き、氏名・住所・電話番号明記の上、まごころ堂良書係へ(FAX も可)
マクロビオティック ♪ 〒606 京都市左京区高野夢原町77 ☎075・711・4551 弁当(予約制)、正食品、書籍
ヘルス発見 ♪ 〒612 京都府伏見区桃山町鍋島7 JR 桃山駅西50m ☎075・611・0337 図10~20 図④ 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・9723 フィットネス及びジャズダンスと気の研究、美容修正気ヨガ指導
ヘルスマート大手通店 〒540 大阪市中央区大手通2-5-1 ☎06・945・0618 図9半~18半 図2・4・5 図④
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④ 料理教室、本部講座、研究会、入門講座
ハッコー山海フーズ ♪ 〒533 大阪市東淀川区東中島1-20-12ユニゾー
ン新大阪ビル414号 ☎06・461・3528 図10~17 図④⑤⑥⑦ 配達
兵庫陰陽会 〒563-01 大阪府豊能郡豊能町光風台2-7-8鈴木英鷹 ☎0727・38・6115 FAX0727-38-6313 大森英樹先生講演会
漢方 はくぶん堂 ♪ 〒573 大阪府枚方市宮之阪1-9-29(宮之阪ショッ
ピングS内) ☎0720・40・2121 図9~19 図④ 食事指導、配達
大阪 SOTAI 法研究会(石丸博英) ♪ 〒580 松原市河合2-6-3 ☎0723・32・9293 看板なし 図9~20 図④ 操体法指導します
【山陰・山陽・四国】
健幸の森 ♪ 〒702 岡山市千鳥町5-18 ☎0862・62・0312 図④⑤ 祝 正食
協会 岡山支部事業部
自然食百科科の木 ♪ 〒710-01 倉敷市藤戸町天城2221 ☎0864・28・8227 図9~7 図④ 無農薬野菜と自然食品豊富な品揃え 配達有
術あすろ文化社 〒721 広島県福山市新瀬町1-2-3 ☎0849・53・5775 図④
無 書籍、自然食品、天然酵母パン
術岩本綜合漢方 ♪ 〒732 広島県広島市東区若草町10-4 ☎082・261・8001 図9~17 図④ 祝 第4 図④ 鍼灸、漢方、自然食品による治療
皆実 CI 〒734 広島県広島市南区皆実町4-1-12 ☎0822・55・2846 平賀
佐和子 毎月第4 図④ 例会、料理講習、PU 勉強会
鶴島食品 〒747 山口県防府市南松崎町5-4 ☎0835・22・0347 社長/鶴
島ツユ子、専務/原田昌一・弘美 純正食品、自然食品全国卸
山口健康生活センター 〒753 山口県山口市道場門前2丁目4-22 ☎0839・23・1842(本部 ☎08397・2・3800) 図10~18 図④ 各種相談
食養村ヤス恵 ♪ 〒689-23 鳥取県東伯郡東伯町徳万120-26 ☎0858・52・2243 井上裕恵 図④ 純正食品配達・発送、健康相談
愛媛純正食品センター ♪ 〒790 愛媛県松山市湯渡町10-22 ☎0899・43・6464 菅本フジ子 図8~20 図④ 料理教室(毎週) 東洋医学会
ちろりん村 ♪ 〒760 高松市栗林町3-10-24 ☎0878・37・2976 図10~19 図④
図④ 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 ♪ 〒770 徳島市庄町1丁目4 ☎0886・32・8238 図10~19 図④
天日製塩ニガリ豆腐・自然農法野菜・他モリモリ/
もみ ♪ 〒780 高知市巾着2-22 ☎0888・72・8537 山崎嘉子 図8~20 図④
午前中 自然食品 酵素 自然化粧品
【九州・沖縄】
サニーサイド ♪ 〒813 福岡市東区舞松原1-8-16(東福岡自動車学校そば) ☎092・681・0883 図10~19 図④ 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④ 朝10~夜9 食養道場
自然食品館 ♪ 〒816 福岡市南区井尻3-25-31 ☎092・591・3706 図10~20 図④ 料理教室、野菜、食品、書籍、自然化粧品
イン・ヤン商会(福岡陰陽会) ♪ 〒816 福岡市南区弥永2丁目4-2 ☎092・585・7831 料理教室、玄米、食品、配達
愛康内科医院・院長石井文理 〒830 久留米市南町13番5 ☎0942・21・5556 図9~17 図④ 午後、図④ 祝 入院必需 案内
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
天粧子飼店 ♪ 〒860 熊本市東子飼町3-5 ☎096・343・4043 福山敬教 図④ 体質別食養相談・オリブ自然美容法
天粧下通店 ♪ 〒860 熊本市下通1-4-8 ☎096・354・9161 福山詢一朗 図10~19 図④ 3 図④ 体質別食養相談・オリブ自然美容相談
岡部食品豆腐工場(創業慶応3年) ♪ 〒861-46 熊本県上益城郡甲佐町岩下143 ☎096・234・0447 図7~19 図④ 純正豆腐、食養研究会
ニコニコ村 ♪ 〒874 別府市堀田1-2組 ☎0977・23・3244 移動販売、有機野菜、食養相談、地方発送可
大分健康自然食センター ♪ 〒870 大分市府内町1-3-20 ☎0975・32・2853 図10~17半 図④ 祝 無農薬野菜、果物、玄米、自然食品
いずみや薬局 ♪ 〒877 大分県日田市本町3-24 ☎0973・23・8736 図9~22 図④ 無 漢方専門店
ひのき家 ♪ 〒880 宮崎市月見が丘4-2-9 ☎0985・50・2002 図10~19 図④ 祝
四季菜 ♪ 〒890 鹿児島市宇宿3-40-6 ☎0992・59・4902 図9~20 図④ 図④ 無農薬玄米、野菜、OJ 品、地場加工品、食養相談、料理教室、ヨガ
大口食養村 川上寛継 ♪ 〒895-25 鹿児島県大口市宮人1698-35 ☎09952・8・2708 特選三年番茶、テッカミソ製造、純正食品販売、無農薬栽培
天然村 ♪ 〒891-44 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生335(高平) ☎09974・7・2922、7・2541 心身魂のいこいの場、案内書62円切手同封請求
自然食品センター陽報 ♪ 〒900 沖縄県那覇市久茂地、3-11-8 ☎0988・61・7195 図10~19 図④ 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④ 書籍販売、純正食品、食養相談

健康と幸福への道 マクロビオティック食品

弊社は創業以来40年、自然食の原点、マクロビオティック食品の開発、販売、普及を続けています。

男女社員募集

資格 高卒以上 18歳~40歳位

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2日制、年末年始、夏季休暇、有休。

応募 電話連絡の上、履歴書、持参下さい。

交通 地下鉄有楽町線小竹向原駅下車歩15分
西武池袋線 江古田駅下車歩20分

☎(03)3958-7112 FAX 3958-7362

自然の幸・Ando ㊦ 〒171 豊島区南長崎5-30-5 ㊦03・3951・8509 ㊦11~19 ㊦㊦ 食品、ア除去食、引売、発送、地方発送、自然育児友の会案内所
 オーサワジャパン配送センター 〒173 板橋区小茂根5-4 (一般注文先)
 ㊦03・3958・7112 ㊦9~17 ㊦㊦㊦ 日本 CI 協会事業部、配送
 サンプルフーズ ㊦ 〒174 板橋区南常盤台1-29-4 ㊦03・3973・0721 ㊦9
 9~19 ㊦㊦㊦ 無農薬のお茶と野菜、健康相談 三豊商事 KK 食品部
 はるさん商会 ㊦ 〒174 板橋区蓮根2-18-14 ㊦03・3968・4120 ㊦11~19
 ㊦㊦㊦ 第二土曜日 自然食糧品と生活雑貨、配達有り
 富士見台自然食品店 ㊦ 〒176 練馬区貫井3-14-16 ㊦03・3990・6773 ㊦
 9~19 ㊦㊦㊦ 自然農法食品、野菜、化粧品、図書
 自然食品の店なくさ ㊦ 〒177 練馬区西大泉町1-15-10 03・3925・
 0914 ㊦9~20 ㊦㊦㊦ 無農薬野菜、豆腐、パン、書籍、洗剤
 加藤農園 〒178 練馬区西大泉2-14-4 03・3925・8731 百パーセント玄
 米餅(すこやか農場産自然農法米使用)製造直売、発送可
 オーガニックジャパン ㊦ 〒176 練馬区練馬1-22-7 ㊦03・3994・6911
 ㊦10~20 ㊦㊦㊦ 食品、化粧品、野菜、アレルギー対策食品 全国発送

【東京市部】

はじめ健康食品店 ㊦ 〒180 武蔵野市中町1-29-5 ㊦0422・54・7716 ㊦8
 半~20 ㊦㊦1・2・3・4㊦ 食品、野菜、小川みち先生食養料理教室1・2・3㊦
 東京草葺園 ㊦ 〒181 三鷹市新川4-25-30-3 ㊦0422・48・3877 ㊦9~18
 ㊦㊦㊦ 祝 霊芝、花粉、純正食品、全国配送、半断食受付
 やさい村 ㊦ 〒181 三鷹市下連雀3-6-25 ㊦0422・47・6639 ㊦10~19 ミ
 ルキューエイ 武蔵野市吉祥寺北町5-4-17 ㊦0422・53・6483
 グルッペ調布店 ㊦ 〒181 三鷹市中原2-12-6 ㊦0422・49・7225 ㊦
 10~19 ㊦㊦㊦ 有機栽培無農薬野菜、海産物、雑穀
 ほうすいえん自然食品店 ㊦ 〒182 調布市仙川町1-13-16 ㊦03・3326・
 2356 ㊦10~19 ㊦㊦㊦ 無農薬のお茶・有機野菜・果物、純正食品
 食養の店和康 ㊦ 〒184 小金井市本町4-14-22 ㊦0423・85・5261 ㊦
 10~18 ㊦㊦㊦㊦ 無農薬野菜、書籍、料理教室、玄米試食会
 自然市場・国分寺店 ㊦ 〒185 国分寺市本町2-14-5 ㊦0423・24・3386 無
 農薬玄米・自然食品、全国発送
 久米川自然食センターふれあいの村 ㊦ 〒189 東村山市栄町2-22-
 28 ㊦0423・95・9525 ㊦11~19 ㊦㊦㊦ 食品、有機野菜、書籍、料理教室
 自然食品の店たなかや ㊦ 〒190 立川市柏町4-5-16 ㊦0425・35・5227
 ㊦10~18半 ㊦㊦㊦ 無農薬野菜、純正食品、浮津宏子先生の料理教室
 蒼玄協会 ㊦ 〒192 八王子市小門町20-2 ㊦0426・25・0096 支部/長野、
 中野、屋島、会津若松、鎌倉、南部菜瑛瑛(八王子) ㊦0426・46・3095
 野菜、食品、手作り生活用品、図書、移動販売
 無農薬・無添加の店 幸村(しあわせむら) ㊦ 〒208 武蔵村山市大南3-
 93-6 鈴志ビル1F ㊦0425・67・3399 ㊦9~20
 火の島屋 ㊦ 〒100-01 東京都大島町間伏 ㊦04992・4・0350 三原山の噴
 火のごとくほとばしる生命への情熱で新しい世界へ!
 八丈自然館 ㊦ 〒100-14 八丈島八丈町大賀郷7590 ㊦04996・2・1800 ㊦
 9~20 ㊦㊦㊦ 鍼灸、レストラン、食品販売

【神奈川】

マニョージュ(穀菜食レストラン&販売) 〒257 秦野市今泉323-11 ㊦
 0463・82・6036 ㊦10~5 ㊦㊦㊦㊦ 食事は予約制、月3回料理教室開催☆
 毎月第一日曜「節の食事会」ご予約お待ちしております
 清水療術院(清水鏡晴) ㊦ 〒214 川崎市多摩区登戸新町80 ㊦044・933・
 049 ㊦9~19 整体、氣功、磁気療法、要予約 ㊦㊦
 杉田屋本店ナチュラルフレンド ㊦ 〒221 横浜市神奈川区鶴屋町3-35-
 8 ㊦045・311・2196 ㊦10~19 ㊦㊦㊦ 祝 自然酒、食品、横浜駅西口歩5分
 自然食品センター弘明寺店 ㊦ 〒232 横浜市内南区中島町4-81 ㊦045・
 712・3339 ㊦10~19 無農薬野菜、豆腐、枇杷葉温圧
 八百屋そうだわ ㊦ 〒246 横浜市瀬谷区阿久和田町4405 ㊦045・365・
 6493 ㊦11~19 ㊦㊦㊦ 店売り・宅配・移動販売
 健康自然食品センター ㊦ 〒244 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町118山口
 ビル1F ㊦045・881・7636 JR 戸塚駅歩7分食品野菜生鮮品
 八百屋花岡 ㊦ 〒247 横浜市栄区上郷町682 ㊦045・891・0322 ㊦㊦㊦ 野
 菜、食品、洗剤、書籍、移動販売と配達
 穂(みずほ) ㊦ 〒259-01 神奈川県伊勢原市桜台1-12-12 ㊦0463・96・
 0108 ㊦10半~18半 ㊦㊦㊦
 陰陽洞 ㊦ 〒249 神奈川県逗子市逗子5-3-28 ㊦0468・73・7137 ㊦
 10~19 ㊦㊦㊦ 食品、無農薬野菜、豆腐、化粧品、食養相談、配達
 ゆうき自然健康食品店 ㊦ 〒249 神奈川県逗子市久木2-5-11 ㊦0468・
 73・8050 ㊦10~19半 ㊦㊦㊦ 祝 野菜、パン、豆腐、みそ、醤油、食本
 まごころや ㊦ 〒250 神奈川県小田原市東町3-9-5 ㊦0465・34・9612 ㊦
 13~17 ㊦㊦㊦ 祝 純正食品、CI 図書
 延寿 ㊦ 〒239 神奈川県横浜須賀市根岸町4-3-6 ㊦0468・35・8773 ㊦

10~19 ㊦㊦㊦ 無農薬農産物、豆腐、食箋指導、料理講習会、配達
 私達の台所 ㊦ 加藤大季・千枝 〒220-02 神奈川県津久井町三井735 ㊦
 0427・84・3163 ㊦10~20 ㊦㊦㊦ 食品、PU 図書、料理教室、勉強会、交流会
 【中部】
 マルナカ薬局 ㊦ 〒403 山梨県富士吉田市下吉田251 ㊦0555・22・0200
 ㊦9~21 ㊦㊦㊦㊦ 漢方薬、健康相談、リズプラン化粧品、食品
 観山荘 ㊦ 〒389-24 長野県飯山市大字豊田6398 ㊦0269・65・2094 スキ
 ー、テニス、温熱療法、半断食・健康相談(蒼玄協会指導)、宿泊可
 なんしんけんコープーズ ㊦ 〒391 長野県茅野市塚原2-13-28 ㊦0266・
 72・0073 ㊦11~18 ㊦㊦㊦ 祝 食品、健康電子製水機、風呂用活性炭
 ペンション舎壺夢(シャロム)ヒュッテ ㊦ 〒399-83 南安曇郡穂高町豊
 里 ㊦0263・83・3838 玄米自然食洋風コース料理、天然酵母パン、ヨーガ
 穂高養生園 ㊦ 〒399-84 長野県南安曇郡穂高町有明 ㊦0263・83・5260
 食養・温泉・針灸・常設養生施設・案内書62円切手同封請求
 こくぞう(虚空蔵) ㊦ 〒409-15 山梨県北巨摩郡大泉村西井出8240
 ㊦0551・38・4653 ㊦12半~19 ㊦㊦㊦㊦ 雄大な山々と小さなお店!
 自然食品「生きる」心と体の健康のために ㊦ 〒413 静岡県熱海市清水
 町17-7 ㊦0557・83・5490 ㊦10~17 ㊦㊦㊦ 健康食品、健康指導、灸
 熱海温泉道場 ㊦ 〒413 熱海市伊豆山1062 ㊦0557・80・2101 宿便取り
 体質改善判断食セミナー
 沖道インターナショナル ㊦ 〒411 静岡県三島市沢地450-1 ㊦0559・
 87・5290 ㊦9~19 純正食品、自然便秘薬、心身鍛錬改造ヨガ合宿
 福泉堂 ㊦ 〒410-03 静岡県沼津市原字東中1418-43 ㊦0559・67・3777
 ㊦10~20 ㊦㊦㊦ 漢方薬、野菜
 英桜研究会 ㊦ 〒410 静岡県沼津市大岡1894-1 高田ハイツ B101 ㊦0559・
 24・4652 大森英桜先生を通して正食の実際を学ぶ半断食セミナー
 富士グリーン健康センター ㊦ 〒418 静岡県富士宮市宮町5-28 ㊦
 0544・24・0556 ㊦10~18 料理教室(毎月第1㊦) 食品、野菜
 ド・レ・ミファーム ㊦ 〒418 静岡県富士宮市若の宮町100 ㊦0544・26・2811
 ㊦10~18 ㊦㊦㊦ 無農薬野菜・無農薬果物他こだわり自然食品いろいろ
 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)
 自然派の食卓・道 ㊦ 〒424 静岡県清水市平川地14-10 ㊦0543・46・2845
 ㊦10~21 ㊦㊦㊦ 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(1
 F) ㊦054・271・3400 ㊦11~17 ㊦㊦㊦ 祝 食養料理教室火・土週2回開催
 ナチュレ ㊦ 〒427 静岡県島田市南1-9-30 ㊦0547・36・6738 ㊦10~17
 ㊦㊦㊦ 祝
 柳シワ 玄米ッ子の会 ㊦ 〒427 静岡県島田市中央町14-22 ㊦0547・36・
 4311 ㊦10半~17 ㊦㊦㊦ 祝 料理指導、食品販売
 ヘルシーハウス メリー(森本) ㊦ 〒438 静岡県磐田市中央町122-15
 ㊦0538・32・3016 ㊦9半~20 ㊦㊦㊦ 祝 オーサワジャパン商品、自然食品
 サマディーハウス・玄氣 ㊦ 〒442 豊川市市田町大道下17 ㊦05338・6・
 5679 ㊦10~18半 ㊦㊦㊦ 無農薬野菜、食品全般、化粧品、プロポリス、配達
 コジマフーズ 〒457 名古屋南区呼続元町1-61 ㊦052・821・8746 ㊦
 8~19 ㊦㊦㊦ 祝 無農薬玄米、玄米餅製造、純正醤油、味噌
 柳ボバイ広場 ㊦ 〒460 名古屋市中区栄3-30-8 松坂屋南館地下2F ㊦
 052・264・3698 ㊦10~18半 ㊦㊦㊦ 名古屋地域最大の自然食品売場
 大岩自然食品 ㊦ 〒470-33 愛知県知多郡南知多町内海中の郷73 ㊦
 0569・62・0342 ㊦9~18半 ㊦㊦㊦ 食品全般、化粧品、健康相談
 柳若宮食糧販売所 ㊦ 〒471 愛知県豊田市若宮町6-3-8 ㊦0565・33・
 0687 ㊦8半~20 ㊦㊦㊦ 自然食品、化粧品、配達
 愛知食養村「長生堂」 ㊦ 〒485 小牧市小牧1-40 ㊦0568・75・9843 ㊦
 9~18 ㊦㊦㊦ 大森先生講演会、リマ・クッキングスクール、食養相談、CI
 図書、純正食品、アサバ化粧品
 正食と自然食品ヤナギヤ 〒500 岐阜市織田塚町1-2 ㊦0582・45・9355
 ㊦10~20 ㊦㊦㊦ 祝 第2・4㊦ 食品、自然野菜、米、書籍、鍋等
 玄 ㊦ 〒507 岐阜県多治見市陶元町157-1 ㊦0572・22・5537 中央線多治
 見駅下車 ㊦7~21 ㊦㊦㊦ 自然農法・自然塩・無漂白衣類・足型靴
 柳ビ・モト ㊦ 〒910 福井市堀ノ宮1-803 ㊦0776・21・3811 ㊦8半~19
 半 ㊦㊦㊦
 南中かねなかカルチャー部 ㊦ 〒955 三条市四日町14-16 ㊦0256・35・
 2468 ㊦9~19 ㊦㊦㊦ 祝 第1・3㊦ 純正食品、書籍、化粧品、調理器具卸し
 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

【近畿】

ISE-SHIMA MACROBIOTIC. C. 海静養生園、松原荘 ㊦ 〒517-05 三重
 県志摩郡阿児町鶴方943-1 ㊦05994・3・6326 自由人お宿レストラン

全国日本CI協会友の店

■掲載希望の方は別ページの入会申込書(法人会員)で申し込んで下さい。3行以上は1行につき5,150円増しになります。

■掲載内容は、名称、郵便番号、住所、電話番号の順で、(Ⓐ)は営業時間(「10～18半」は「午前10時から午後6時30分まで」のこと)、(Ⓑ)は定休日(「Ⓐ」は「毎日曜日定休」、「3Ⓑ」は「第三水曜日定休」のこと、「祝」は「祝日休み」、「無」は「年中無休」、次は営業(活動)内容です。(「Ⓐ」はオーサワジャパン商品取扱い店です)

【北海道】

たまねぎ倶楽部 Ⓐ 〒041 函館市亀田本町63-1 ☎0138-40-6057 ㊦
9～15 (Ⓐ)Ⓐ祝 食品事業 完全無農薬有機農産物、料理教室

北海道健康学苑 Ⓐ 〒079 旭川市永山町11-52-6 ☎0166-48-4107 ㊦

8～20 (Ⓐ) 食養相談、足心道指導、食品、書籍

手稲食養サロン Ⓐ 〒006 札幌市手稲区前田10条17丁目2-11 ☎011-

681-1120 ㊦～18 (Ⓐ) 食品、CI 書籍、料理教室月3回

自然食品の店-むぎさと- Ⓐ 〒064 札幌市中央区北2条西28丁目 ☎

011-644-1921 ㊦10～19 (Ⓐ)祝 食養手当法相談可・配達・宅急便可

【東北】

手づくり万頭 たちばな屋 Ⓐ 〒030 青森市新町2-1-8 ☎0177-22-6577

㊦10～20 (Ⓐ) 塩万頭・喫茶あり

自然食品の店エリナ戸 Ⓐ 〒031 青森県八戸市十八日町2 ☎0178-

44-6461 ㊦9半～18半 (Ⓐ)祝 野草摘、砂療法、料理教室

整骨院巴堂 Ⓐ 〒013 秋田県横手市清川町12-1 ☎0182-32-3331 ㊦8半

～18半 (Ⓐ)祝 オーサワジャパン商品、強健術

マナ自然食 Ⓐ 〒020-01 岩手県盛岡市高松1-15-31 ☎0196-62-6205

㊦8～19 (Ⓐ) 料理講習(第3水)、食品、野菜雑穀、図書、配達

三陸自然食の店サザキ店 Ⓐ 〒022 大船渡市大船渡町野々田7-20 ☎

0192-27-1563 ㊦9～18 (Ⓐ)祝 純正食品、CI 図書

みちのく自然食品センター Ⓐ 〒980 宮城県仙台市中央3-10-7 ☎022-

262-7677 ㊦9～19(Ⓐ) 食事処「友苑」☎266-4095 料理講習

こうげん堂 Ⓐ 〒980 仙台市大町2-6-17 ☎022-265-4465 ㊦10～19 (Ⓐ)

月末(Ⓐ) 食品、無農薬野菜、自然食レストランプラト- ☎265-8353

自然食品サーナ阿部由美子 Ⓐ 〒981-32 仙台市泉区上谷刈字向原7-39

㊦10～18 (Ⓐ)祝 食養相談

さつき自然食品店 Ⓐ 〒960 福島市五月町11-19 ☎0245-23-1924 ㊦

9～19 (Ⓐ)祝益正 野菜、生物、パンなど火曜日入荷 配達可

五十沢屋 Ⓐ 〒960-13 福島県伊達郡飯野町字町29 ☎0245-62-3343 ㊦

9～20半 (Ⓐ) 食品、自然酒、無農薬野菜

サンマート咲田店 Ⓐ 〒963 福島県郡山市咲田2-1-8 ☎0249-32-4404

㊦9～23 (Ⓐ)無 純正食品、CI 図書、食養相談

パス Ⓐ 〒970福島県いわき市小川町小川字中戸渡35 ☎0246-88-

2545 月刊「マクロビアン」発行、毎月身体改造改造宿、健康相談ほか

禅林庵 Ⓐ 〒970 福島県いわき市平鍛冶町6 ☎0246-21-4159 ㊦9半～18

半 (Ⓐ)祝 OJ 食品、CI 書籍、無農薬野菜

【関東】

群馬マクロビオティックセンターMA愛NA Ⓐ 〒370 群馬県高崎市

和田町7-13 ☎0273-22-5484 ㊦10～20 (Ⓐ) 図書、食品、料理教室

麦里ファーム Ⓐ 〒373 群馬県太田市中根801 ☎0276-31-8850 ㊦

10～20 (Ⓐ)祝

須藤商店 Ⓐ 〒376 群馬県桐生市東久方町2-6-21 ☎0277-44-5733 ㊦

9～20 (Ⓐ) 純正食品、図書、自然酒、無添加ワイン、料理教室

SUN HOUSE 麻理恵 Ⓐ 〒379-21 前橋市山王町2-25-10 ☎0272-66-

5334 ㊦11～19(Ⓐ)Ⓐ 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 Ⓐ 〒群馬県沼田市上原町1801-22 ☎0278-24-3678 ㊦

8～20 (Ⓐ) 漢方薬、カイロプラクティック併設

つくばマクロビオティック Ⓐ 〒300-42 つくば市北条301 ☎0298-67-

1951 ㊦14～18 (Ⓐ)Ⓐ オーサワ商品自家野菜

晴雨(てりふり)農場 Ⓐ 〒349-13 栃木県下都賀郡藤岡町大前1751 ☎

0282-62-2635 自給自足の基盤に立つての衣食住の追求と実践

修学事業協会栃木支部・自然食の店広陽 Ⓐ 〒321-02 下都賀郡壬生町

助谷886-5 ☎0282-86-4484 食養、健康、修学相談、相談随時

大成自然食センター Ⓐ 〒330 埼玉県大宮市南中野306-1 ☎0486-84-

4466 ㊦9～20 (Ⓐ) 無農薬野菜、豆腐、パン、海産物、配達

ヘルスショップ浅野 Ⓐ 〒埼玉県浦和市常盤9-10-4 ☎0488-31-0647

㊦10～19 (Ⓐ) 食品、無農薬野菜、書籍、化粧品

野良・浦和店 Ⓐ 〒336 浦和市仲町3-2-1スカイマンション105 ☎048-

824-4636 ㊦11～19日曜12～19 (Ⓐ)無 反農薬八百屋

太陽堂 Ⓐ 〒343 埼玉県越谷市大沢4-10-5 ☎0489-62-3479 ㊦9～20

(Ⓐ) 純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室

大橋自然食 Ⓐ 〒350 川越市霞ヶ関北4-22-17 ☎0492-32-9445 ㊦

9～19 (Ⓐ) 無農薬野菜、食品、図書、化粧品、配達、地方発送、料理教室

御デリカショップキャリオカ Ⓐ 〒350-02 埼玉県坂戸市薬師町2-18

☎0492-83-4433 ㊦10～21 (Ⓐ) 野菜、化粧品、配達、料理教室

たべものクラブ Ⓐ 〒355 埼玉県比企郡滑川町月輪982-1 ☎0493-62-

7461 ㊦11～19 (Ⓐ) 配達いたします。料理教室

すこやか薬局 Ⓐ 〒359 埼玉県所沢市松葉町26-2 ☎0429-95-5570 ㊦

10～20 (Ⓐ)祝 西武新宿線新所沢駅東口3分

小川自然食品店 Ⓐ 〒362 埼玉県上尾市上町2-7-25 ☎0487-74-8504

㊦10～19 (Ⓐ) 純正食品、有機農産物、浄血指導、料理教室

ビッコロ Ⓐ 〒367 埼玉県本庄市緑1-3-8 仲志佳ビル1階 ☎0495-21-

2424 ㊦10～20 (Ⓐ) 無

カムカムサン Ⓐ 〒263 千葉市稲毛区緑町1-28-2 ☎043-247-1737 ㊦

10～19 (Ⓐ) 無農薬野菜、図書、健康相談、食事指導、配達、各地発送

市川平和堂 Ⓐ 〒272 千葉県市川市真間3-11-12 ☎0473-22-0810 ㊦

10～19 (Ⓐ) 食品、無農薬野菜、料理講習、勉強会、配達

自然食の店シーズン Ⓐ 〒272-01 市川市行徳駅前2-21-22 行徳マンシ

ョン1F ☎0473-56-6166 ㊦10～19 (Ⓐ)年中無休

自然食品の店たんぽぽ Ⓐ 〒277 千葉県柏市泉町6-57 ☎0471-67-1997

㊦10～19 (Ⓐ)第2日曜 食品、無農薬野菜、食養・美容相談、各地発送

潮音(しおん) Ⓐ 〒295 千葉県安房郡千倉町北朝夷2965-1 ☎0470-44-

1975 ㊦11～20 (Ⓐ) 穀食レストラン、OJ 食品

【東京区部】

GAIA(ガイア) Ⓐ 〒101 千代田区神田神保町1-3-5 寿ビル ☎03-

3219-4865 ㊦11～19(平日)12～19(祝)エコロジ-商品多数

榎P・S 千代田区五番町2-14 ☎03-3264-6061 完全無農ニンニク「サ

チヴァミン」腸内有効菌エキスを「プシュー」代理店

不二自然食品 Ⓐ 〒106 港区麻布十番2-21-3 ☎03-3451-8966 郵便振

替東京0-18943 ㊦9半～19 (Ⓐ) 野菜、海産物、食養相談

風Fu Ⓐ 〒112 文京区関口1-17-9 ☎03-3269-0833 ㊦12～18 (Ⓐ)Ⓐ

祝 予約制レストラン・料理教室・小売通販・パーティー企画・ケータ

自然食 根津の谷 Ⓐ 〒113 文京区根津1-1-14 ☎03-3823-0030 ㊦

10～9 (Ⓐ) 但し5時～11時

高砂自然食品センター Ⓐ 〒125 葛飾区高砂8-13-5 ☎03-3600-4322

㊦9～20 (Ⓐ) 無農薬野菜、果物、料理講習、勉強会、配達

三恵 Ⓐ 〒143 太田区北山2-1-5 大森駅ビル ララ地下2階 ☎03-3775-

0403 ㊦10～20 (Ⓐ)第3水曜日

青春の八百屋・ゲンマイキッド Ⓐ 〒146 大田区池上3-14-7 ☎03-

3755-7643 (Ⓐ) 食品販売、企画出版 etc.正食料理教室併設

オーサワジャパン東北沢店 Ⓐ 〒151 渋谷区大山町11-5(1F) ☎03-

3465-5021 FAX3465-5022 ㊦10半～18半(Ⓐ)日本 CI 協会食品事業部

自然食品センター本店 Ⓐ 〒150 渋谷区神南1-10-6 ☎03-3496-7100

営業所/横浜市緑区美しが丘5-13-18 ☎045-901-5111 ㊦平日10～19、

㊦祝10～18 食品全般・図書、小売・卸し、レストラン「天味」併設

日本食用塩研究会 Ⓐ 〒155 世田谷区北沢2-38-9 ☎03-3460-3961 ㊦

9～17 (Ⓐ)祝 自然海塩「海の精」配布

れんげや Ⓐ 〒157 世田谷区南島山5-1-14 ☎03-3326-5085 ㊦10～19

女性3人の八百屋と玄米レストラン、無農薬野菜、乾物

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 ㊦年中無休 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

サンゴ草本舗 Ⓐ 〒160 新宿区西新宿8-5-3 ストック新宿小岩ビル

603 ☎03-3366-2921 ㊦9～17 (Ⓐ)祝 サングラ、梅醬番、豊春、陽泉

グルッペ自然食糧品店 Ⓐ 〒167 杉並区荻窪5-27-5 ☎03-3398-7427

㊦10～19 (Ⓐ) レストラン ☎03-3393-1224 ㊦11半～21 (Ⓐ)

友永ヨーガ学院荻窪本部 〒167 杉並区上荻1-18-13 文化堂3階 ☎03-

3393-5481 ㊦9～22 クラス：入門・中級・安産・断食・瞑想等の講座

カテリーナヘルス 〒168 杉並区方南2-18-15 ☎03-3313-7700 ㊦

11～21(㊦祝12～)㊦正月・盆・5月連休各5日 配達有

食、引込、配達、地方発送、自然育児友の会案内所

安心の里 Ⓐ 〒171 豊島区池袋2-23-4 ☎03-3987-0952 ㊦11～20 (Ⓐ)

自然農法野菜・玄米・浄水器・無添加近海魚・特殊牛乳・本・宅配有

「自然食ニュース」のミネラル栄養講座ゼミナール

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。少グループ単位のためになるミニ講座です。

期 間 1992年1月～12月(PM7:00～9:00)

会 場 自然食ニュース会館
目黒区目黒3-9-7(JR目黒駅徒歩10分)
TEL 03-3719-3461

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
TEL 03-3793-5819

※受講終了書授与、ミネラル栄養療法個人指導

基礎講座内容

- 1月 8日(水) Na, K。リウマチ、関節炎
- 2月12日(水) Ca, Mg。ガン
- 3月11日(水) Cu, Se。心筋梗塞
- 4月 8日(水) Fe, V。脳溢血
- 5月13日(水) Mn, Si。アレルギー
- 6月10日(水) Al, Hg。ボケ、ノイローゼ
- 7月 8日(水) Cr, Mo。肥満、糖尿病
- 8月 休み
- 9月 9日(水) Co, Ni。シミ、ソバカス
- 10月14日(水) Pb, As。慢性疲労
- 11月11日(水) Li, Be, Cb。ストレス
- 12月 9日(水) Zn, P。消化吸収不全

いま、もうひとつの塩 食卓に舞う

赤穂の天塩 二つの食卓用塩

使いやすくマイルド



ふりかけに便利
コクのある味わい

食卓用・調理用

ひとつの塩味の違い



淡味が心がけられ
落けやすくソフト

ふりかけ用 淡味塩

東京都新宿区百人町2丁目24番9号

株式会社 天塩

〒169 電話 03(3371)1521 代表

新しき世界へ 六五九号
© 一九九二年八月号
発行日 一九九二年八月一日
編集兼発行人 花井 陽光
発行所 日本CI協会 〒一五二
東京都渋谷区大山町一―五
電話 03・3469・7631(代)
振替 東京 0/194125

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



日本CI協会 行事予定

■毎木曜日は休館です
■1階の食品店は、木曜日が定休日
[TEL]03・3469・7631代
〒151 東京都渋谷区大山町11-5
◎小田急線・東北駅下車2分

8月

7日(金)	▶11時～2時「いのちを学ぶ母子教室」(澤田美也子)(会費)1000円▶毎月第1、3金曜日
8日(土)	▶1時～3時「みんなの楽しい玄米試食会」(石川義剛)(受講料)1,000円▶詳細は8ページ
9日(日) ▼ 16日(日)	▶日本CI協会の夏休み
21日(金)	▶11時～2時「いのちを学ぶ母子教室」(澤田美也子)(会費)1000円▶毎月第1、3金曜日
23日(日)	▶11時～3時「食養料理技法講座」(松本光司) ▶詳細は5ページ ▶1時～3時「マックさんの無双原理教室」(受講料)正会員/2500円 誌友・一般/3000円 ▶詳細は5ページ
28日(金)	▶10時30分～「正食相談」(大森英桜)▶詳細は7ページ
29日(土) ▼ 30日(日)	▶リマ・クッキング集中料理講座(上級・師範科) ▶詳細は4ページ

9月

4日(金)	▶11時～2時「いのちを学ぶ母子教室」(澤田美也子)(会費)1000円▶毎月第1、3金曜日 ▶1時～3時「みんなの楽しい玄米試食会」(石川義剛)(受講料)1,000円▶詳細は8ページ
5日(土) ▼ 6日(日)	▶正食医学講座①(大森英桜)▶詳細は6ページ
12日(土) ▼ 13日(日)	▶久司セミナー▶詳細は参照 「意識・霊魂の診断」
17日(木) ▼ 18日(金)	▶職員研修のため、全ての行事はお休みといたします。
19日(土)	▶2時～4時30分「土よう入門講座」(加藤大季)(受講料)3,000円▶詳細は7ページ ▶NORIKO'S MACROBIOTIC COOKING CLASS 4時30分～7時30分(受講料)3,000円▶詳細は5ページ 英会話による料理教室。非会員、日本人可能

20日(日)	▶11時～3時「食養料理技法講座」(松本光司) ▶詳細は5ページ ▶1時～3時「マックさんの無双原理教室」(受講料)正会員/2,500円 誌友・一般/3,000円 ▶詳細は5ページ
25日(金)	▶11時～「正食相談」(大森英桜)▶詳細は7P
26日(土)	▶4時～6時「家庭の手当法」(加藤大季)(受講料)2,500円▶詳細は7ページ
26日(土) ▼ 27日(日)	▶リマ・クッキング集中料理講座(初級科) ▶詳細は4ページ

秋の特別講演会

9月27日(第4日曜日)

講師 阿部實(赤坂レディース・クリニック院長)

「砂糖が女性をダメにする」

基礎体温は女性の身体のパロメーター

10月25日(第4日曜日)

講師 真弓定夫(真弓小児科医院院長)

「飽食日本の子どもが危ない」

子どもの健康を守るためのアドバイス

11月29日(予定)

講師 橋本佳潤(一橋歯科クリニック院長)

「歯科と食養」 東洋医学を通して歯科医療を語る

■さくらホールでの課外教室が勢ぞろい。

■ヨガ教室(毎週火・土) (三好 0422・55・8963)

太極拳教室(8月は23日) (大友 0422・47・6639)

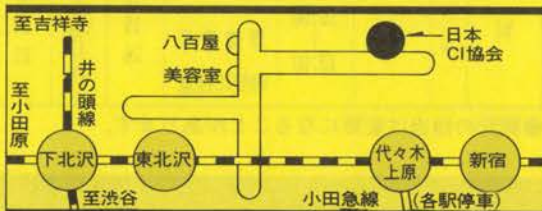
郭林新氣功教室(毎週水曜日) (萬田 03・3727・0216)

ヨガとインド古典舞踊教室(毎週火曜日)

(立田 03・3780・1062)

シュタイナー 人形の会(第4金)(中島 03・3460・0612)

■各教室の時間、料金については各教室の担当者にお問い合わせ下さい。



リマ クッキング アカデミー

秋 期 募 集 中

健康と
幸福と美を創る
マクロビオティックの
料理教室



校長●桜沢里真(日本CI協会会長)

玄米や穀類、
味わい深い季節の野菜、
海藻、豆類、……。
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)
で調理します。そんなクッキングア
カデミーです。

【1992年秋期】時 間 割								修了証申請 規定回数	授 業 料 (税込)				
コース	曜	クラス	時間	講 師	授 業 日				入学金	一括納入	一回受講	備 考	
上 師 級 範 科	火	A	11:00 ┆ 14:00	桜 沢 里 真 (浮津宏子)	9月 8 ⑮	10月 6 13	11月 ③ 10	12月 1 8 ⑬	師範科 : 26回 上級科 : 13回	無 料	40,000円 (13回分)	3,500円	●一括納入がお得 です。 もし休まれた場 合は別の日に受 講できる「受講券」 を差し上げます。 ●受講には正会員 又は誌友あるい は法人会員にな る事が必要です。 ●修了試作会の受 業料は ・修了証申請の 方は無料 ・修了証申請し ない方の参加 料は3,000円 です。 ●テキスト代は受 講料に含まれて おります。
		B	18:00 ┆ 20:30	浮 津 宏 子	22 29	20 27	17						
中 級 科	月	C	11:00 ┆ 14:00	大 森 一 慧	9月 7 14	10月 5 12	11月 2 9 ⑬	12月 7 ⑬	中級科 : 13回		40,000円 (13回分)	3,500円	
		D	18:00 ┆ 20:30	大 森 一 慧	21 28	19 26	16 30						
初 級 科	水	E	11:00 ┆ 14:00	植田富く子	9月 9 16	10月 7 14	11月 4 11	12月 2 9 ⑬	初級科 : 13回		35,000円 (13回分)	3,000円	
		F	18:00 ┆ 20:30	田中はる美	⑮ 30	21 28	18						
	土	G	10:00 ┆ 13:00	浮 津 宏 子 時間に注意	12 19 26	3 ⑩ 17 24 31	7 14 21	5 12 ⑬					

●講師の担当は変更になることがあります。

●12月13日は修了試作会です。

●初参加の方は初級コースから受講して中級、上級、師範科コースの順にお進みください。

●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。
●中級コース／初級終了の方を対象に、食養生方法の実際、食養生料理、食養生のお話を研修。

●上級師範科コース／中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。

●修了証／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し試験に合格し、規定の料金を納入された方に修了証を授与。

●エプロン、スカーフ、筆記用具を持参してください。

●いったん納入された受講料などは返却できません。

●受付けを締切っていないクラスは途中入学できます。

●「集中料理講座」の受講は4週受講と同じ扱いです。

●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)。但し土曜日はこれがありません。

●お子様連れの受講は遠慮ください。
●お申し込みはお電話でお受け致します。

●授業料は受講当日に受付でお支払いください。

【中級科】

- 9/7 玄米ご飯 ごま塩 みそ汁 切り干大根高野豆腐煮合 寒漬
(手当法) 醤油番茶 梅醬番茶
- 9/14 小豆入り玄米ご飯 みそ汁 きんぴらごぼう セイタン野菜の炒め煮
(手当法) しょうが湿布 梅醬番茶
- 9/21 麦入り玄米ご飯 かけそば きんぴらごぼう 青菜おひたし 漬物
(手当法) 里芋パスター 大根卸し入り 梅しょう番茶
- 9/28 あわ入り玄米ご飯 野菜の含め煮 塩昆布汁 漬物
(手当法) しょうが湿布 里芋パスター
- 10/5 玄米ご飯 蓮根ハンバーグ カリフラワーサラダ ねぎと椎茸ソテー
(手当法) 第一大根湯 椎茸スープ
- 10/12 玄米ご飯 白こまのふりかけ 野菜の旨煮 蓮根の梅和え
(手当法) 第二大根湯 玄米スープ ヤンノー
- 10/19 麦入り玄米ご飯 鯉こく 蕉のあんかけ ふきの含め煮 ろばた漬
(手当法) 腰湯
- 10/26 おかゆ のりの佃煮 餅入りみそ 仕立てけんちん汁
(手当法) 蓮根湯 生姜油
- 12/2 お焼き 生姜みそ 八宝菜 一本漬 (手当法) ねぎみそ湯
- 11/9 みそおちゃ ひじきこんにゃく ごぼうのみそ煮 漬物
(手当法) 塩番茶
- 11/16 ほうとう 小豆ご飯 油みそ 苧昆布 大根の梅酢漬
(手当法) 豆腐パスター
- 11/30 玄米ご飯 野菜の天ぷら卸し 若布と玉ねぎのレモン和え 漬汁
(手当法) 卵しょう ハブ茶
- 12/7 鯉小豆 ふろふき大根 ひえコロッケ サラダ 寒漬 (手当法) くず湯

【初級科】

- 9/9,12 玄米ご飯 味噌汁 胡麻塩 金平ごぼう 青菜おひたし
- 9/16, 19 三色おはぎ 若芽入りおすまし 野菜の煮物 青菜のゴマ和え
- 9/23, 26 玄米ご飯 しぐれ味噌 焼きコーフー コーフーの作り方 野菜炒め
- 9/30,10/3 麦入り玄米ご飯 胡麻無双 白菜と厚揚げの煮物 小豆南瓜
- 10/7, 10 栗入り玄米ご飯 のりの佃煮 南瓜のフライ キャベツ巻き
- 10/14,17 おめでとう 鉄火味噌 里芋の煮物 パンオサワ
- 10/21,24 のり巻き 小松菜と車麩の煮物 玄米クリーム 小倉うどん
- 10/28,31 いなり寿司 蓮根の煮付け コンニャクのみそ煮 カリントウ
- 11/4,7 人参入り玄米ご飯 ねぎ味噌 コーフーかつ 春菊おひたし磯巻き
- 11/11,14 玄米ご飯 ひじき蓮根 玉葱と人参の炒め煮 田舎まんじゅう
- 11/18,21 小豆ご飯 野菜の天ぷら 豆腐の信田巻き おなます
- 12/2,5 玄米ご飯 蓮根ボール 野菜水無し炒き さざれ石
- 12/9, 12 玄米ご飯 けんちん汁 たたき ごぼう チャパティ

【上級、師範科】

- 9/8 コーン入り玄米粥 ひえ宝包煮 野菜のカレー炒め 食養みつ豆
- 9/15 手打うどん煮込み 麦のクロケツト きゅうりの味噌和え 小倉よせ
- 9/22 枝豆入り玄米ご飯 味噌汁 白たきごま煮 三色だんご
- 9/29 栗入り玄米ご飯 ポチロンシチュー カリフラワーサラダ 野菜のピZZ
- 10/6 タルト・ドリー コーフーロール 玉葱のつめもの しめじの和えもの
- 10/13 そばがきサンド ゼにぶ葛流し 野菜串刺し マロンパイ
- 10/20 小豆入り玄米ご飯 山かけゆば 野菜五色揚げ セロリのごま和え
- 10/27 とろろ昆布ご飯 ペロシキ ゼんまいの煮付 ゴマゼリー
- 11/3 しめじご飯 かぶの菊花煮 南瓜の揚げサラダ くるみ餅
- 11/10 焼きそば 玄米ボール うずら豆のポタージュ ベークドアップル
- 11/17 あわせんざい かぶのすがた蒸し 小松菜ナッツ和え タルトドトーフ
- 12/1 ライスケーキ ポチロンハンバーグ ブロッコリーサラダ コロネ
- 12/8 味噌雑煮 きんとん おなます 日の出揚げ お煮しめ



上級・師範科の授業は

8/29(土)30(日)

■次回の予定

10/24(土)25(日)

料理実習メニュー

1 そうめん寿司 冷やし汁 茄子のしぎ焼き タルトポチロン	2 野菜入りお粥 しぐれ味噌 かき揚げ 焼だんご
3 麦入りご飯 味噌汁 ごま無双 くずきりサラダ	4 かやくご飯 コーンスープ 里芋タイン煮 小倉うどん

■授業料 CI会館に宿泊…19500円
外泊……………17000円
部分参加…(1)(4)各5000円
(2)(3)各3500円
入学金不要

◎授業内容は初級科を卒業された方を対象にしています。初めての方は初級科をお受け下さい。

集中 料理講座

リマ・クッキングアカデミー

玄米と野菜と
海藻のもつ素材を
最大限に引き出し、
科学的に汚されない
材料、調味料で
調理します。

初級科の授業は

9/26(土)27(日)

■年内の予定 11/28(土)29(日)

1 詳しくは 9月号に 発表	2	3	4
-------------------------	---	---	---

新企画

新中級科の授業は

11/21(土)22(日)

1 詳しくは 10月号に 発表	2	3	4
--------------------------	---	---	---

◎リマクッキング本科のように大森一慧先生の
食養生当法の実際、食養生料理のお話です。

■主催・会場 日本CI協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

☎(03)3469-7631 Fax.(3469)7635

- 申し込み 前日までにお電話にてお受けします。
- 授業料 当日受付にてお支払いください。
- 修了証 各コースの規定の回数(2ページ参照)を出席した方で、作品を出品し、合格して規定の料金を納入された方に授与。
- 持参品 エプロン、スカーフ、筆記用具、宿泊の方は寝巻等。
- 宿泊はCI会館さくらホールです。毎回20人前後の方たちが“修学旅行気分”で楽しく宿泊しています。
- 受講には日本CI協会の正会員または誌友になることが必要。

実習日程

■土曜日

13:00~13:30受付
13:30~16:30料理実習
(1)
16:30~18:00自由時間
18:00~20:30料理実習
(2)
23:00 消灯就寝

■日曜日

6:00~ 7:00起床、清掃、体操、歌
7:00~ 9:30料理実習
(3)
10:30~11:30質疑応答
12:00~15:00料理実習
(4)
15:30 解散

講師……松本光司

8/23(日)

11:00 ▶ 15:00

メニュー

流し物
(コンスタージュ)
南瓜ポタージュ
磯和え
精進料理

お話し

野菜の薬効に
ついて

メニュー数・受講時間を変更しました！

受講料もお安くなりました！

■会場/日本CI協会3階

■受講料(各回ごとに)(消費税を含む)/正会員・法人会員=7,000円。誌友=7,500円。

■受講は日本CI協会「正会員」「法人会員」または「誌友」になることが必要です。

■要予約/電話で前日の昼までに御予約下さい。お支払いは、当日受付にてお払い下さい。

■エプロン、スカーフ、筆記用具持参

■プロフィール
桜沢如一先生との出会いで、プロの板前の腕を生かして食養料理の調理人講師として幅広く活躍中。普化宗尺八の先生でもある。

食養 料理技法 講座

プロの技に学ぶ

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！

英会話による 料理教室

information

外国人の方も、英会話勉強中の方も、どうぞご参加下さい。

NORIKO'S
MACROBIOTIC
COOKING CLASS

9/19(土) 10/17(土)

Time: 16:30 ▶ 19:30
3rd Saturdays

Fee: ¥3,000 per class

■メニューはお問い合わせください。

For more details
and reservations,
call Miss Imai at
03-3469-7631.
or Tad at
03-3485-0165.



◀ NORIKO

マックさんの 無双原理教室

information

第2期開講
(連続4回シリーズ)

無双原理教室スケジュール

回	開講日時	講義内容
1	8月23日(日) 1時~3時	現象世界の発生源とは？ ①見えない世界へのご招待
2	9月20日(日) 1時~3時	現象世界の発生源とは？ ②日本語のヒビキが示すもの
3	10月18日(日) 1時~3時	現象世界はどこからきて どこへいくのか？ ①破局の道を回避するには
4	11月15日(日) 1時~3時	現象世界はどこからきて どこへいくのか？ ②神・仏をのりこえて

講師/佐々井譲先生

会費/3,000円(誌友・一般)2,500円(正会員)

■電話にて申し込み受付

会費は当日受付にてお払いください。

1 正食編 9/5 ▶ 6

1. 無双原理解説
2. 人間の成り立ち
3. 穀物（主食）の陰陽
4. 野菜、海草（副食）の陰陽
5. 調味料、加工品の陰陽
6. 食べ方、宿便と反応

2 基礎編のI 10/3 ▶ 4

1. 動物性食品、果物、飲料の陰陽
2. 体質別、年齢別、性別の食養法
3. 食養手当法 (1)
4. 食養手当法 (2)
5. 消化の生理と造血
6. 食の段階と病気の七段階

3 基礎編のII 10/31 ▶ 11/1

1. 人体（臓器）の発生と陰陽序列
2. 五行説、気と経絡
3. 望診法（人相、手相）
4. 望診法（体、性格、便尿など）
5. 自律神経とバイオリズム
6. 症状で見る陰陽判断

5 各論編のII '93 2/6 ▶ 7

- （各種病気の原因、症状と治療法）
1. 脳と神経、心の病気
 2. 目
 3. 耳、鼻、歯、口、のど
 4. 骨、関節、外傷、皮膚
 5. 生殖器
 6. 内分泌、アレルギー、アトピー

新しい時代の常識をつくる、
マクロビオティックの基礎講座。
14年連続開催、
第20期目、開講！

講師……大森英桜

■全6回

- ① 9/5 ▶ 6 ② 10/3 ▶ 4
③ 10/31 ▶ 11/1 ④ 12/5 ▶ 6
⑤ 2/6 ▶ 7 ⑥ 3/6 ▶ 7

4 各論編のI 12/5 ▶ 6

（各種病気の原因、症状と治療法）

1. 呼吸器（気管支、肺）
2. 循環器（心臓、血管）
3. 消化器の1（食道、胃）
4. 消化器の2（十二指腸、小腸、大腸、肛門）
5. 肝臓、胆嚢、膵臓、脾臓
6. 泌尿器（腎臓、膀胱）

6 各論編のIII 3/6 ▶ 7

（各種病気の原因、症状と治療法）

1. 子供の病気
2. 老化と老人の病気
3. ガンの1（総論、胃、腸、子宮）
4. ガンの2（乳、肺、白血病など）
5. エイズなど難病、奇病、新病、公害病
6. 質疑応答、まとめ

正食 医学講座

第

20

期



■会費

①各回参加 ▶ 24,500円

（会館宿泊26,500円）

②一括前納 ▶ 138,000円

（会館宿泊150,000円）

③講義の部分受講

1・2・3・4・5・6

▶ 1講義4,300円

■申込み ▶ 前日までに電話でお申し込み。当日お支払いください。

■会場 ▶ 日本CI協会さくらホール

■日本CI協会の正会員（年、12,360円）または誌友（年、5,150円）になることが必要です。

■持参品 ▶ 学習用具、会館宿泊の方は寝巻等。

■食事は日本CI協会の料理部が調理する玄米正食料理です。

■①～⑥まで受講された方には「正食医学講座修了証」を発行いたします。

■講義の録音、録画、撮影はご遠慮ください。

■土

12:30～1:00 受付

1:00～1:30 説明

1:30～3:00 講義1

3:30～5:00 講義2

5:00～6:30 夕食

6:30～8:00 講義3

8:00～9:00 質疑応答

11:00 消灯、就寝

■日

6:00～7:30 起床、清掃、体操、歌

7:30～9:00 講義4

9:30～11:00 講義5

11:00～12:30 朝食

12:30～2:00 講義6

2:00～3:00 質疑応答

マクロビオティックを 楽しく学ぶ 基本コース

初 級 講 座

初めての方
もう一度基礎からという方へ

土よう入門講座

無双原理のお話と軽食・座談会

- お子様連れ参加OK!
- 食事の後は質問・座談会です。
- 電話でお申込み、当日お支払い下さい。
- 日程
- 9月19(土) 午後2時～4時半
- ③「体質の四つの分け方について」・食事
- 10月17(土) 午後2時～4時半
- ①「健康について・正食について」・食事
- 11月21(土) 午後2時～4時半
- ②「陰陽について／実生活から学ぶ陰と陽」・食事
- 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。
- 講習費／各回毎3,000円 玄米の基本食付です。

家庭の手当法

「正食手当」の実際を体得しましょう!

- お子様連れ参加OK!
- 日程
- 9月26日(土)2時～4時「ダイコン湯・しいたけスープ」の効果を確かめる・第一大根湯、第二大根湯ほか／発汗下熱、風しん、肩こり、高血圧、便秘、頭痛その他
- 10月24日(土)2時～4時 詳細は次号にて発表します。
- 講習費／各回毎2,500円(材料費を含みます)
- 要予約／前日までに必ずお電話を。

マクロビオティック生活相談

正食を実行する上でのトラブル
はよりよい解決法で!

- 個人相談(有料)・要予約
- 相談料／10,300円(60分)
- 電話相談も受け付けます。
- 日程

9/19(土)	①12時～ ②1時～ ③4時45分～
10/17(土)	
9/26(土)	①12時～ ②1時～ ③4時10分～
10/24(土)	

お話し・担当 ■ 加藤大季

大森英桜^{ひて お} 正食相談

正 食 相 談

- 日程／毎月2回、巻末の行事予定表をご覧ください。
- 相談料／20,600円(30分間)
- ご相談は正会員の方が対象です。未入会の方は入会手続きをお願いします。
- ご相談は電話予約が必要です。日時を指定させていただきます。
- 当相談は医療指導ではなく、あくまで皆様が正食を実行されていくためのアドバイスですので、ご了承ください。
- より理解を深めて頂くために、事前に下記の本をお読みになる事をおすすめします。(詳細は図書PRページ参照)
- 『魔法のメガネ』『食物による健康法特集』『新しき世界へ』550号『マクロビオティック料理』
- 相談後、個人別の食事指導箋をお渡しします。

- ①10:30 ②11:00
- ③11:30 ④13:00
- ⑤13:30 ⑥14:00
- ⑦14:45 ⑧15:15
- ⑨15:45 ⑩16:30
- ⑪17:00

■説明会

- ①12:00 ～ 12:15
- ②14:30 ～ 14:45
- ③16:15 ～ 16:30
- ④17:30 ～ 17:45

i みんなの
**楽しい
玄米試食会**
information

玄米を食べたことが
ない方
玄米の炊き方を
工夫してみたい方
みんなでいろいろ
学び合しましょう!

■講師 石川義剛
(日本CI協会)
■日時 8月8日(土)
9月4日(金)
1時～3時
■場所 日本CI協会3F
■参加費 1,000円
■電話にて申し込み受付中



i いのちを学ぶ
母おやこ教室
information



内臓にやさしい食事法と楽しく子育てする生活法に
ついて語り合い伝え合う教室スタイルの会です。
伝統的な子育て方法と新しい子育てから自分に
あった子育てを創り出していきますよ。

■持ち物 お弁当、飲物、お出かけに必要なもの
お子様の気に入っている絵本やおもちゃを持たせて世界をつなげて下さい。
新しい体験を無理なくできる様に……
■日時 毎月第1、3金曜日 11時～2時
■参加費 1,000円 (於 日本CI協会2階くらホール)
■スケジュール
8/7 母と子のお料理教室 I
胃腸にやさしい夏の食べもの—主食と副食
8/21 母と子のお料理教室 II
幼な子の食べやすいおやつ
(お料理教室は材料費含めて1回¥1,500円です。)
☆母子教室第2期は第2金曜日に、遊びと調理実習をお母さん達の
希望でつくり上げていきます。例会の第1・第3金曜日にも、童
謡を歌い、リズム遊びをし、絵本の紹介をしています。
■参考文献
「内臓のはたらきと子どものころ」(三木成夫著 築地書館)
「『意志』教育五十年の実験報告」(桜沢如一著 日本CI協会)
■連絡先 日本CI協会内 ☎(3469)7631
子育て文化研究会(澤田美也子)

入会案内

種 別	年 会 費	特 典
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、各種行事割引。料理教室、正食医学講座、正食相談 無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。2000円分の日本CI協会発行の図書クーポン券進呈。
B 賛助会員	12,360円を 2口以上	月刊機関誌番号2部送呈。その他は正会員に同じ。4000円分の日本CI協会発行の図書券進呈。
C 誌 友	5,150円	月刊機関誌(年間11回発行)1部送呈。料理教室、正食医学講座受講、無農薬玄米配布のカムカムク ラブ入会可。
D 法 人	30,900円	Aに同じ。本誌巻末に番号、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。

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

・新規 ☐
・継続 ☐

日本CI協会 入会申込書 (楷書で書いてください)

年 月号から 年間分 (会員別の符号を○でかこんでください。)

A. 正 会 員 (12,360円) B. 賛助会員 (12,360円を 口) C. 誌 友 (5,150円) D. 法 人(店舗) (30,900円)

フリガナ 氏 名	職 業 () 男・女	明 示 生年月日	年	月	日生
住 (〒) 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			



■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)

新商品

991. ハーティハートヘアローション 100ml 4,500円

ハーティハート化粧品シリーズの第2弾。化粧水の主原料に、髪に栄養を与えるセンブリエキスを配合しました。

頭皮、毛髪をすこやかに保ち、枝毛を防ぎ、フケ・カユミを抑えてくれるヘアローションです。

もちろん、髪にやさしい無香料、無着色料、無防腐剤、無界面活性剤です。

909. ナショナル精米器 45,000円

これまでの象印製から、さらにコンパクトなナショナルの新商品へと切り替わりました。レバーひとつで3分づきから白米まで好みの精米ができ、使い方は簡単、音も静かです。

大きさ(約): 幅15.5×奥行32.4×高さ31.0cm 重さ(約): 7.4kg

夏のおすすめ商品



400. 播州てのべそうめん 250g 450円

いよいよ夏も本番。夏は冷しそうめんが恋しくなる季節ですが、機械づくりのものより、やはり、コシがあつてのどごしの良いてのべそうめんのほうがおいしさも格別です。

地粉に自然海塩“海の精”、ゴマ油を使い、厳寒期に二日間かけてじっくり熟成させて作りました。

685. 特選梅のエキス 50g 1,800円

食あたりや虫刺され等が多くなるこれからの季節は梅のエキスが大活躍です。万一病気を誤って飲んでも無害・有効です。

体調を崩しやすい行楽等にもご携帯下さい。

注)商品名の前にある数字は商品番号です

夏季休業のお知らせ

本 社 8/9(日)～8/16(日)
東北沢店 8/13(木)～8/16(日)

臨時休業のお知らせ

本社・東北沢店 9月9日(水)・10日(木)
社員研修のため、臨時休業とさせていただきます。

カートリッジ 交換不要!!

10年たってもトリハロメタンが94%も

いい質問ですね。アメリカのミシシッピ川下流でガンの患者が急が増えたときに、水道の塩素が原因だと発表されました。この塩素と水中の有機物がくっついてできるのが発ガン物質トリハロメタンなのです。

い、やあ、優秀ですね。ホントにおどろきました。トリハロメタンの除去率というのは1か月したら50%に落ちるのはザラでひどいになると30%ぐらいになるんですよ。そこくと、ハーレーⅡはスゴイでしょう。3万リットル通水したあとと検査したらなんと94%もトリハロメタンを除去している。3万リットルつうたら一般家庭の10年分に当たるわけです。ここまでできる浄水器はちょっとないんじゃないですか。といったら

[illegible]

とれるんですよ
びつくりしたな



偉大なバックウォッシング

このときの変異原性指数が1200でした。ところがです。最近の大阪淀川と東京の江戸川の変異原性指数は5100だそうです。ガン患者の急増で騒いだときのミシシピ川の4倍以上もあるそうです。もうメチャクチャ汚れてます。このままじゃ、飲めませんよ、水道の水。



ハーレーⅡ

¥ 148.000

ホストに良い水を飲みたくなった
ら、ハレーⅡ。このスゴイ除去能力
の秘密はバックウオッシングにありま
す。お湯を逆流させて63度C以上で
20分浄水器の中を洗うのです。そう
すると、フィルターがまたキレイに新
品同様になるので、また水の汚れを
じやんじやん取ってくれるのです。こ
れは偉大な発明ですよ。

最初は、メンドウな一と思っ
てましたが、こうしてつきあってみると
なんだか愛着が出てくるんですよ
ね。器械なんだけど、ハレーⅡが
かわいくなっちゃう。イイゴイイコッ
て感じでしょうか。

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