

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

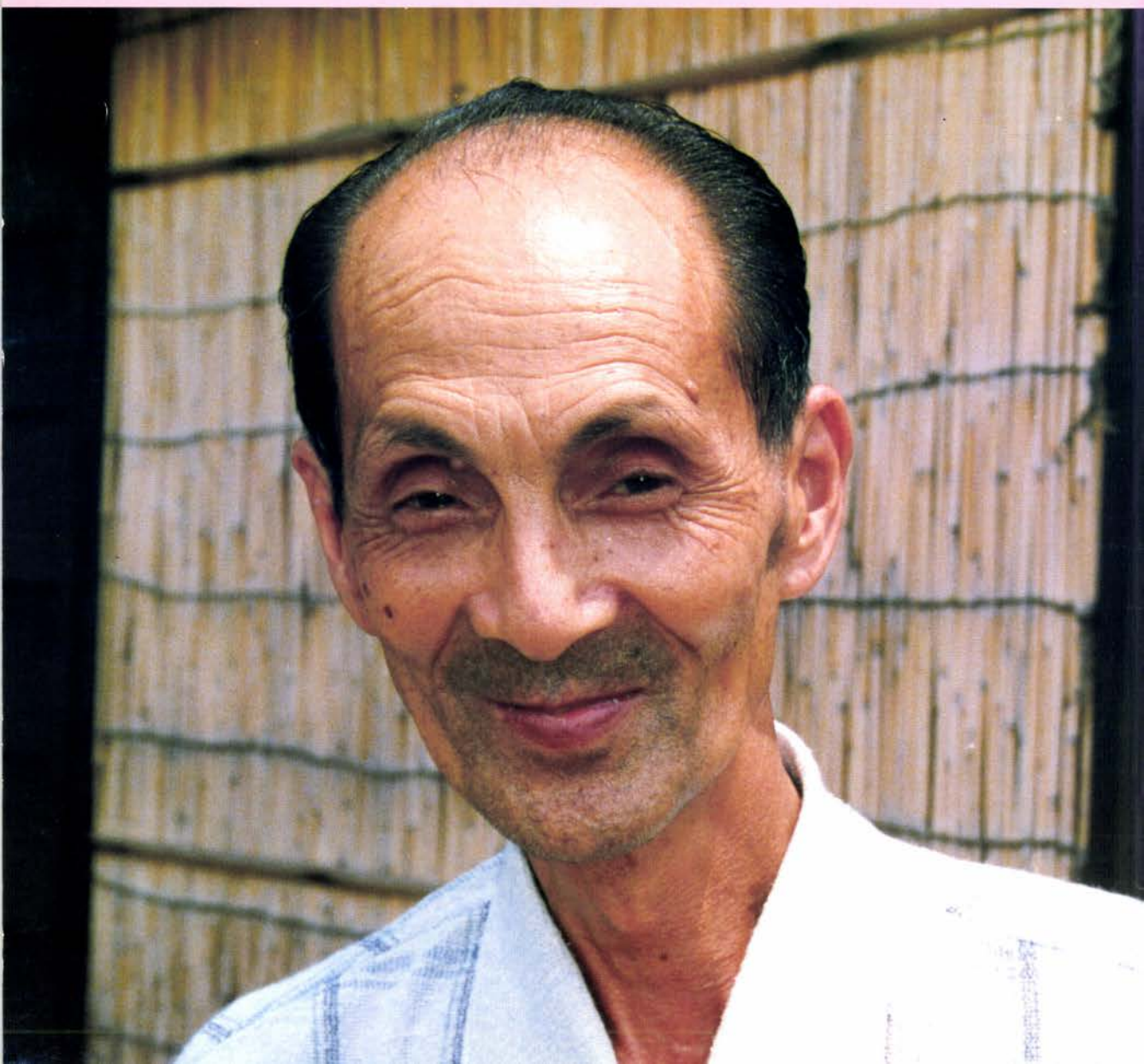
「世界政府」改「新しき世界へ」
毎月1回1日発行 1992年10月1日発
昭和34年11月13日 第31種郵便物

No. 66
1992-10



日本C I 協会

- 特集「サマーキャンプ・イン・安房の国」講義録
- 「ゼン・マクロビオティック」⑫/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、コープの作り方。

▼ 食養料理法の家庭普及版、毎日の献立がいっぱい。

マクロビオティック料理
基本食養家庭料理300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) 定価360円

● マクロビオティック料理

● 2,575円
(2,500円 + 消費税75円) 定価310円

日本C I 協会 振替/東京0-194125

塩は、海の精。

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



復活した伝統の自然海塩 「海の精」。

遠い昔から、私たちの祖先は、海水を濃縮した自然の塩を食べてきました。ところが1971年、突然、すべての塩田が廃止され、塩は工場生産されるようになりました。そんななかで、日本人が数千年にわたって食べ続けてきた昔ながらの塩が復活されました。「海の精」と名づけられたその塩は、現代の日本では唯一、残っており、伝統の自然海塩です。(注)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化した「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)無農薬、無光熱、試験用として認められたものの中に、自然海塩と書ってよいものがありますが、一般に入手は困難です。



日本食用塩研究会

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

スタッフ募集！ 塩の生産、流通、広報、営業企画、研究開発など

■特別講演会「飽食日本の子どもが危ない」 講師／真弓定夫
10月25日(日) 1時～3時 会費 3,000円(正会員 2,500円)

■大森英桜 第20期正食医学講座 第2回 基礎編

10月31日(土)～11月1日(日) 受講生受付中!!

■マックさんの無双原理教室 第二期第3回

10月18日(日) 詳細巻末色ページ

表紙写真：大森 英桜(サマーキャンプイン安房自然村/Phot by 三部 亮)

CONTENTS

新しき世界へ
1992年
10月号

●巻頭言

●協会インフォーメーション

佐々井 譲
編集部

4 4

●「サマーキャンプイン・安房の国」講義録

●日常生活に役立つ応急手当法

大森 英桜

6

●ただの主婦にできたこと

山田 征

10

●家庭で治せるアトピー

石田 英湾

16

●玄米食7年の推移

東口 桐子

21

●霜里農場便り⑧ レッテルにご用心!

金子 友子

24

●追跡レポート 水問題を検証する⑤

米沢 美知雄

26

●子育て文化者⑧ シンプルライフセミナー

澤田 美也子

28

●子育てさまざま

阪本 規容子

30

●世界の街から⑧

石田 光延

34

●井戸端会議室

桜沢 如一

36

●ZENマクロビオティク⑫

吉田 秀子

48

●「低エネルギーにおける原子転換」④

ルイ・ケルブラン著/吉見・クリマツク訳

42

●『ゆめのまど』二十八号刊行にあたって

編集部

55

●各地のイベント・課外教室案内

編集部

53

●編集室だより

編集部

52

●PUの本棚より

編集部

50

●日本CI協会案内

編集部

63

●マクロビオティク図書目録

友の店リスト

59

●友の店リスト

編集部

55

●マクロビオティク図書目録

友の店リスト

63

■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、論文等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

精神文化オリンピック

日本正食品研究所長 佐々井讓

二十六年前、桜沢先生は、玄米正食を三年以上続けている世界各地の仲間を日本に集めて、第一回精神文化オリンピックを開催しようとする余をかけて準備し、日本各地の神社、仏閣を見学、宿泊し、精神文化の交流から世界政府への道標を確立する案を作り「新しき世界へ」精神文化オリンピック特集号を印刷し、女子部が街頭で、一般の人々にも大いに呼びかけて活性的な運動が展開されました。

開催を三カ月後に、四月二十四日桜沢先生が突然他界されましたが、日本C.I.、大阪正食協会の協力によって、来日した百三十名の各国の仲間と汽車、バス、当時開通した新幹線にも同乗して、各地で交流会・講演会が開かれました。ついで、ヨーロッパ、アメリカに於て、第二回第三回の精神文化オリンピック大会が開催されました。

其後世界は、経済戦争に明け暮れて、くらしの文化一辺倒に驕進を続けた反面、生命の母体である地球自体に異常バランスを発生させるまでに到りました。

人間のアタマの欲望次元で進行させた智識では無く、「宇宙の秩序」を根拠としたモノの考え方、その生理的、生物学的展開こそ、真の人間の精神文化の根拠とすべきものであることを、桜沢先生は、現代に呼びかけ、判断力の向上という段階をつけて、「新しき世界へ」と方向を示したのです。

協会インフォメーション

新企画「マクロビオティックを医療に活かす」

マクロビオティックは、無双原理を用いて東洋と西洋の融合を図ることを目的とするもので、西洋医学を否定するものではない。

しかし読者の中には、圧倒的に医療不信の方が多い。病をひとつの商品とみなし、投薬・レントゲン・注射・手術に出来るだけ結びつけ、保健点数を稼ぐといった患者不在の医療がはびこっているのは、不信に陥る方が当り前で、それが正しい判断と言えるだろう。そしてまた、その正しい判断を持った方の中には、お医者さんも含まれていることを見落としてはならない。

西洋医学に疑問を抱くお医者さんが、各々の医療現場には確実にいる。当協会の会員の中にも三十名程いるようである。そうした誠実なお医者さんと巡り合えるか否かで、一生が変わってしまう場合もある程、医療というのは大事なのである。

新企画「マクロビオティックを医療に活かす」では、登場するいずれのお医者さんも、当協会がお薦めできる方達である。是非この機会に、医療現場の生の声や研究の成果等、積極的に勉強していただき、日本にも素晴らしいお医者さん達がいることを、多くの方に知らせていただきたいと思います。

地方通信員・ボランティア募集!!

各地域のマクロビオティック関連の情報を募集。原稿用紙に19字詰で書いて編集部まで。締切は毎月20日、翌々月掲載。また、当協会で行われる講演会などのテープ起こしボランティアも募集中。☎03・3469・7631までご連絡を。

「サマーキャンプイン安房の国」盛大に開催!!



恒例の夏の健康学園。今年は「サマーキャンプ・イン・安房の国」と題し、七月二十四日から二十八日まで、千葉県館山市の南安房国定公園内にある「安房自然村」で行われました。

十万坪の広さの会場内には、天然温泉の露天風呂や茅葺き屋根の「名主の館」、海の眺めが素晴らしい「タシザニア館」などの建物、また園内のいたるところで

野鳥や草花を観察でき、海水浴場まで徒歩五分と、絶好の自然環境に恵まれた場所でした。

初日は、五時半から「はじめましてパーティ」。野外でのバイキング形式で、参加者・スタッフ全員の自己紹介に始まり、最後はアメリカの久司学園で四年間マクロビオティックを勉強し、単身来日したばかりのMr.クリスのマジックショー。ユーモアたっぷりのステージに、会場から大拍手が巻き起こりました。二日目は、山田征先生に「ただの主婦にできたこと」と題し、学校給食・反原発などの運動に関わってきた体験談を語って頂きました。午後は玄米のおにぎりをお弁当に持って、日本で唯一という料理の神様を祭った「高家神社」を参拝し、三芳村の

有機農場を見学するバスツアー。その夜と三日目の朝は佐々井譲先生の無双原理と原子転換のお話。常に淡々とはつきりした口調で語られ、大変わかりやすくさわやかな印象でした。続いてその晩と四日目の朝は大森英桜先生の講義。今回初めての試みとしての「公開望診法」。有志六名がマナ板のコイとなり、歯に衣着せぬ鋭い診断に思わず爆笑の渦もわき起こり、本人は笑うに笑えず苦笑するやらで大成功でした。夜は「さよならパーティ」。翌日お話し頂く寺山心一翁先生がチェロを奏でて下さり、ちょっとしたミニ・コンサートが実現しました。

今回は、セミナー講義中に六歳以上の子供たちを集めて、子供のためのプログラムを組ませて頂きましたが、映画鑑賞会、「陰と陽のお話」、夜の肝試し大会など、どの子たちも熱心に見聞きし、また自らが大変心に残っています。

そして、そのキャンプを陰で支えてくれていたのは、休憩時間もほとんどなく、朝も早くから食事の準備をして下さった、松本先生をはじめとする料理スタッフの皆さんでした。本当にお疲れ様でした。初めての場所で行届の点多くありましたが、来年はより良い企画になるよう努力致します。

(研修生/子供担当・井上)



日常生活に役立つ応急手当法

大森 英桜

脳溢血は芋パスター・豆腐パスターで

夏によくあると思いますが、耳に虫が入った場合。虫は光に向かいますから、懐中電灯を耳に当てると外に出てきます。

餅がのどへ詰まったときは、大根おろしをどんどん流し込むと、お餅のデンプンを分解してするつと下がる。または固い玄米を、その場にあった古いご飯でいいですから、よく噛んでぐつと飲めば、鉄砲玉を圧搾空気で送るみたいにのどの下に落とします。こういうので助かったりします。

火傷はまず患部を水の中へ入れて、それから最高に治しやすくてきれいに治るのは、里芋をすりおろして、粉は混ぜないで里芋のパスターをします。里芋がなかったらキャベツでもなんでも、青い葉っぱをのせれば熱の炎症がとれます。里芋のパスターは、火傷する前よりもきれいな皮膚ができます。

目に異物が入ったときは、塩番茶が薄いほうじ番茶で洗眼すれば簡単にとれます。眼精疲労とか眼の病気は、塩番茶で洗眼し

て、夜寝る前にきれいなゴマ油を一滴点眼すること。ただ眼が充血しているときは油は入れないで豆腐をのせて中の熱を取ってやります。芋パスターは、眼の場合だけにくつつくとりにくいので、ガーゼ一枚敷いてやります。他の場所の芋パスターは皮膚に直にしてください。塩番茶はあと、のどが乾燥したとき、口の中が荒れたときにうがいに使います。

子供が鼻にビー玉などを入れたときは、ひとつの穴のほうを手で押さえておいて、シュンとかんで出すか、反対側から誰かに息を吹き込んでもらうと出てきます。

食養の方は魚を食べないけど、魚の骨がのどへ突つかかったときは葛か卵の白身を飲みます。タンパク質で下に流れていくものを取れば、骨も一緒に下へ下ります。または大根のしぼり汁かお酢を飲む。これは骨のカルシウムの表面をある程度溶かしますから、骨が抜けて胃の中に落ちます。醬油を少し飲むのもいいです。粘膜が圧縮するから、その力で骨を下へ落とします。

トゲが刺さった場合は、針の先を温めて

からトゲを少しくじり出します。あとはお芋を貼って自然に時間が経てば、中のトゲが浮いてきます。

犬やネズミに噛まれたときの手当。徳川時代は大変なものを使ってまして、噛まれた傷口へ人間の大便をパスターに使えと。ちよつと汚いけれども特効性があるんです。大便を食べた人はいないでしょうが、けつこう塩気がして陽性なものです。この塩気が傷口の消毒も殺菌もするわけです。食養手当法では、噛まれたら芋パスター、お芋がなかったら青い草を貼れば、痛みも取れるし血も止まります。

食べたものの陰陽によつて、その毒血の溜つてるところを怪我したり吹き出物が出たりします。こういうときには芋パスターが最高だけど、近くにある木の葉でも草の葉でも、ちよつと水気のあるようなものを貼れば同じような効果をだします。

パスターの件で話しますが、一番恐いのは脳溢血。これは豆腐パスターをやれば、死ぬようなこともないし、治つてもほとんど後遺症もなく半身不随っていうことがな

いんです。お豆腐の水気を切ってポンポンのつけるんです。交通事故で脳出血したときにもすごい熱がですが、豆腐が中の熱を吸い取ってぬるくなったり、湯気が上がってきたら、十分置きぐらいにどんどん新しいのと替えてやると一、二時間で熱が取れて意識が戻ってくる。目の上がってるのがポトツと下がる。その直後は言語障害を起こして、まだ半身がしびれてたり、目が見えなかったり、耳が聞こえない状態があるけれど、連続パスターやっていると三日目にはほとんど普通のと同じ状態になります。医者へ行った連中は、ひどいのは病院で死んじゃったり、半身不随や構音障害を起こしたりします。私はまる一年寝たつき

りでよだれ垂らしてた人を、十日で歩かせてしゃべらせたことがあります。そのときは一日に三回、生姜のお風呂に五分間入れて、そしてパスターです。背中はお芋だと大変な量になるので、キャベツを敷いて仰向けに寝かせて、首から下は芋パスター。これを一日三回やって、食べさせたのは玄米のおかゆに梅干しに大根おろしだけです。そうしたら四日目に宿便が出て、途端に言葉が出て来た。一年寝てて硬直して動かなかった足がもう20センチ動く。八日目

に二回目の宿便で、彼はステッキついて歩いて、しゃべって、十日目には私と一緒に富士山の五号目から上の神社まで、けっこう階段がありますが、上がったんです。

酸にはアルカリ、陽性には陰性で対処

芋パスターや豆腐パスターは、体の中にできた癌とかおでき、腫瘍、そういうものの腫物を吸い出して熱を取ります。体の中が炎症を起こして熱をもっているところ、これは酸化した血で、それをお芋やお豆腐のアルカリで中和するわけです。この熱がなくなれば、中の腫れは引っ込んで痛みもなくなります。盲腸なんかで、40度ぐらいの熱で痛みの多いときは豆腐でまずやって、ある程度熱を下げて痛みが取れたら、里芋のパスターに切り替えます。お芋がない時期は青菜を使います。大根葉とかキャベツを刻んで小麦粉を入れて、これは水を入れると効かなくなりますから、水代わりにジャガ芋のすったのを混ぜます。

熱は酸化現象です。これ中学でも教えてるわけです。現代医学は科学的だといっても、熱がでたら氷枕なんてことをやってる。熱というのは酸が燃えているのだから、酸を消せば熱はさがる。冷たいものを持つて

きても、酸化はアルカリにはならないんです。新鮮な血を送らなきゃならないのに、氷枕なんてやったら血管が縮まって細くなるから、頭の中に出血している古血が腎臓のほうへ行かない。脳の中で血が真っ黒に固まってしまうんです。こういうときは、頭にはお豆腐をのせて、枕のところは何でもいいから水気のある葉っぱを敷く。それだけで、命が助かって後遺症もない。

パスターで私たちが一番気にするのは、子供の髄膜炎、脳脊髄膜炎。交通事故などの大怪我した後で、この髄膜炎が起きて40度ぐらいの熱がでます。これも頭に豆腐を貼ります。高熱が出たら頭をまず防がないと、熱が下がったときに低脳児になる子がありますから。豆腐がなかったら南瓜を蒸してつぶして、頭へ全部塗ってしまします。南瓜がなかったら、何でもいから野菜をいっぱいペタペタ貼ってもいいです。常に臨機応変を考えて、一応ご家庭にあるもので僕たちは病気を治します。

それから急性肺炎、クルップ性肺炎。普段わりあい元気のいい人が急に40度位の高熱で呼吸困難になって、胸も痛がって、顔を真っ赤にして、フウフウいつてる。こういうときも頭には豆腐をまず貼って、胸に

はお芋貼るけれど、あまり熱が高ければ、最初豆腐貼って、ある程度熱が下がってから芋パスターに替える。この熱はなかなか下がらない陽性の熱です。普通の病気だと、昼間熱が高ければ夜低いとか上下するんだけど、この陽性のクルップ性肺炎とチフスは40度前後の高熱が、二十四時間続きます。ですから飲ませるものは陰性だけです。リングのジュース、第一大根湯、しいたけスー、レモン。クルップ性肺炎をもっと早く治すのは鯉パスター。鯉を半分に裂いて骨を取って身をたたいて、裏表ベタッと貼ります。これは強烈に熱を取る。40度の熱がみるみるうちに取れます。クルップ性肺炎は玄米食べている人は絶対ならない病気です。熱を出すブドー状菌というのは、動物性タンパクが餌だから、肉食の血液の中へ入ってくる。熱がひどいと最後は膿んでくる。膿んでくるのはみな陽性のばい菌、丸い。玄米と野菜だけの人の血液の中には、ばい菌もウイルスも絶対入れない。

心臓発作にはカラシパスター

今、日本人に心臓病が多いですね。一昨年は年間十四万人が心臓病で死んでいる。もし狭心症で心臓がクーツと苦しくなっ

きたら、まずカラシのパスターをやって血を集めます。肉だの卵だのを食べたために、心臓の血管に、のり状のコレストロールが詰まりきっている。ここへ血が行かなくなれば、心臓は途端に縮まって動きが止まる。とにかく新しい血を持ってこなければだめです。心臓の上へカラシを貼ると真っ赤な粉になる。血が心臓の周辺に集まってきたということ。それから梅醬番に大根おろし大さじ一杯入れたものを一合位飲ませるだけでほとんど助かる。カラシがないときは、大根おろしを、直接だとヒリヒリしますから、ガーゼに包んで皮膚に油を塗って貼ります。現代医学は心臓の発作がくるとニトログリセリンという薬を入れる。火薬だからパンと破裂する性質があつて、血管がぱつと拡がって血液が移動する。これは何回もやっているうちに慢性化して、血管そのものを弱めるから強いのを入れても拡がらなくて、死んじゃう人もいます。

それから非常に恐い病気、脳膜炎、脳脊髄膜炎、脳性小児マヒ、脳腫瘍。これは陽性の自然薯パスターが一番効く。長芋じゃだめですよ。ほんとうの自然薯を脊髄へ貼ります。脳膜炎とか脳脊髄膜炎とか脳腫瘍の人がいかに陰性の毒を持っているかって

いうのは、皮膚に紫の色が浮いてきますから、これがでたら自然薯を使います。

パスターでもうひとつ、断食で宿便が取れるときにお産のような激痛がきます。これは、へそのところに紙を敷いて、そのまわりに60度位の熱い味噌を塗ります。軽い病気なら宿便を抜いただけで治ります。

水虫やしもやけは、生姜のお湯で湿布するだけで簡単に治ります。アカギレ、しもやけの場合は仕上げに生姜油を塗ります。生姜湯は、痛み、腫れを取るときに直に何回も湿布します。だいたい十分から十五分。真っ赤に血が浮いてきたら、ほとんど痛みが取れます。癌の末期の痛みも、猛烈に湿布してやるとだいたいとれます。

アトピーは、軽いのは生姜のお湯で拭いてやればかゆみが取れます。本格的には、栗の葉や松葉の煎じた汁で拭いてやると非常に早く治る。いろんな葉っぱ使ってみたけれど、湿しんなんか背中が栗の葉で治って、おなかのほうは松葉が効いた。

引き算をしていない現代栄養学

赤十字の発表では、二十歳から三十歳の女性の三人に一人は貧血です。腸造血ですから、これこそ宿便を抜かないと、いかに

玄米食べても血はできないということ
です。鉄分が不足しているというけれども、
鉄分を多く摂ってもだめなんです。

ここに貴重なデータがあります。この本
は「食と科学」の一九八八年一月号ですが、
たいへんなことが出てくるんです。アメリカ
のヤコビッツ博士が太ってる女性三人、男
性二人に体重を減らさせる目的で、パンと
砂糖と澱粉の摂取を少なくして、肉、魚、
卵、牛乳、チーズ、野菜を充分食べさせる
生活をさせた。今の日本です。確かに体重
は減ったが尿中に排泄されてくるミネラル
の量を計ってみました、普通食の人に比べて
五倍出ちゃった。普通食の人は、お小水の
カルシウムの排出が一日に八十九ミリグラ
ム。ところが肉を食べた人は三百八十七ミ
リグラムで約四・三倍。リンが普通食の人
五百八十五ミリグラム、肉食の人一千七百
四十四ミリグラム、約三倍。鉄分が普通食
の人〇・四四ミリグラム。高タンパクの人
は二・七〇ミリグラム、六倍以上です。そ
れから男性のスタミナ源、亜鉛が普通食の
人〇・五四ミリグラム、肉食の人二・七〇
ミリグラム、五倍。肉食の人は栄養が小便
に出て非常に危険である、と書いてある。
食べ物の中の栄養が出るだけでなく、蓄積

してる栄養まで出てくるんです。

一方で厚生省が日本人は栄養の摂り過ぎ
だと発表している。日本人の成人の一日の
必須カロリーが二千三百。一昨年あたりか
ら二千四百摂ってる。栄養たっぷり摂った
ら病人なんかひとりもないはずですよ。ビ
タミンとかミネラルが十分に入ってた健康
になるはずでしょう。赤血球と白血球が
どんどんなくなっていく悪性貧血が癌で、
これが死亡率のトップをきってるというこ
とは、食べたものの栄養が体に残ってない
ってことになります。足し算だけでなく、
引き算までして答えをださなきゃならない
のに、栄養学は百年間ガラスの上にあるも
のを分析して、ビタミンや鉄分がいくらあ
るといっても小便に出ちゃってる。

それからまた、こういう見方をしている。
人間の骨をみたら炭酸カルシウムだから、
一日に炭酸カルシウムが何ミリグラム必要
だと。それだったらゴリラは葉っぱしか食
べてない。あの可愛いパンダちゃんも笹の
葉っぱばかりしか食べてない。ここに三大栄
養素があるかという問題です。チンパンジ
ーは果物だけ。熱帯地方にいる兎け猿は、
葉っぱを一日に四枚から五枚きりです。そ
れだって一日ぶら下がってるんだからたい

した体力だ。ゴリラの太い骨も炭酸カルシ
ウムで出来ているけど、葉っぱの中にそん
なカルシウムはないです。それからゴリラ
のあの肉はタンパク質。ゴリラがそんな朝
から晩まで肉を食ってるかと、こういうよ
うに非常にずさんで短絡的。

栄養がよかつたら健康だから、ばい菌に
もやられないんだけど、現代人はもうエイ
ズウイルスひとつに負けるような体つくつ
ちゃったんだ。アレルギーにして。ばい菌
とウイルスの餌は動物性タンパクだから、
きれいな健康体の人の血液は、白血球がど
んなばい菌がきても抑えてしまう。肉を食
べてるとウイルスが体の中で増殖して、逆
に白血球を食べちゃう。白血球がなくなる
んですから、助かりようがないです。いか
なるばい菌やウイルスが入ってきてても、エ
イズ患者は太刀打ちできなくなる。玄米と
野菜のきれいな血の中には、絶対、ばい菌
もウイルスもはいれないです。

■公開正食相談講習会

- 講 師 ●大森英桜 □所 ●当協会2F
□日 時 ●10月10日(土)午後6時~8時
□受講料 ●3千円(正会員/2千5百円)

相談を受ける方/1万円(要予約)

ただの主婦にできたこと

武蔵野市 山田 征

私は東京の武蔵野市に住んで約三十年になります。今年五十四歳です。その住み慣れた土地でやってきたことのいくつかをお話したいと思います。

ひとつは、埼玉県の中央部にある、和紙やきれいなお水でつくるお酒で有名な、小川町の農家で採れるお米やお野菜の共同購入を十七年間続けてきました。ふたつめは、武蔵野市の境南小学校に給食の材料を十四、五年納めてまいりました。そして、三鷹に「たべもの村」というレストランを十一年前につくりました。それから原発の問題や石垣島の白保の海を守る運動などをしていきます。そういう動きの中で、地域の人達と深く関わりながら生きてまいりました。

案山子の会

共同購入のグループ「案山子の会」は世帯数一五〇件ほどです。八カ所のポストに農家の人が週二回運んできたお野菜を、会員が集まって同じように分けます。こちらから注文をだすのではなく、農家の人が所帯数に見合った量をみつろって運んで来

て、お金はポストごとに農家に直接払います。〈案山子の会〉には規約も何もありません。約束ごとはただ、届けられたお野菜は無駄のないようにみんな食べこなしていく、ということです。十七年間の間にはいろんな出来事がありましたけれど、約束ごとにとつて問題を見ていくのではなくて、問題が起こるたびに話し合って解決しています。いわゆる役員や委員はいなくて、誰でも自由に参加して自由に発言できます。そして季節ごとに作付け会議をします。農家の人と参加できるメンバーが集まって、農家の作業状況を聞きます。食べる側はこれまでの評価、おいしいとかまずいとか、多いとか少ないとか意見を出し合って、次の作付けに向けての参考にします。それが一回一回の成り立ちになっていて、将来に向けての話はほとんどしません。

社会の中では、たいがい目的とか意味が決められていて、それに沿って人が動くのが普通のやり方ようです。そうすると人は安心しますし、それに沿わない場合には「おかしい」ということになるんですが、私たちの場合は一回一回の積み重ねですから、平等ということがないんです。少ないものやいいものがあつた場合には早いもの勝ちで、そういうものが欲しければ、早く来て意思表示をしなければなりません。ジャンケンで決めるときもあります。そうするとみんなとても裸になって、ゆずりあつたり、「悪い」とか「申し訳ない」といった言い方をせずにとっても正直になるので、みんなのことがよくわかってきます。お互いにわかつた中でのやりとりというのは本当に気持ちがいいんです。遠慮なく相手の欠点もつつきますし、いいところはほめ合います。とても気持ちがいいので、引越して行つた方も遠いところからやって来ます。裸になって言い合える場がどんなに貴重であるか、ということを身をもって知っています。そういう都会の生活ってなかなかないですね。

私の家は鍵をかけたことがなくて、一年中開けっ放しです。家には調味料とかお野菜とか、給食に納める関係でたくさんあるんですが、家の者がいなくても誰でも自由

に持つて行くことができるからです。家中にはノートが一冊置いてあって、誰が何を持つて行ったか自己申告していきます。精神衛生上よくないから帳尻を合わせたとはなくてどんぶり勘定ですが、会計をやるグループの全部の人と顔を合わせることもができるし、農家の人とも会えるので、みなさん進んでやってくれます。

学校給食

いろいろと始めましたのは、健康なお野菜を作るには健康な土が大切だということを知ったり、私たち日本人の主食、食べ物の基本になるお米を作りたいということからでした。そして、まず農作業をするための人手を集めるときに思いついたのが子どもの学校の仲間でした。たまたま娘の先生が、原発や環境問題や食べ物のことに関心があつて、子どもたちにそういう話をしてらりお便りを届けてもらつたりしていたので、その先生に話をしたんです。それで子どもたちやお母さんたちと一緒に社会科見学といったかたちで農家に行きました。そしてその先生の発案で、そのお野菜を給食に使えないかという話が出ました。ところが農薬や化学肥料によって農業はとて

も便利になつていて、田畑はいりずり回つたり、虫や病気で壊滅状態になるようなことから解放された農家の人達は、ある意味で革新的な生活を送つていたと思うんです。それが昔の農業に逆戻りをするということ、農家のお父さんお母さんとは話がかみ合わないことがあつたり、だんだんに慣れて親しんでくださるうちに、あるとき田の草取りに行つたら、そこのお父さんが「山田さん内緒だよ、息子に言うな」つて、何かと思つたら「あんた達が草取りで大変だろうから、俺が除草剤をまいといてやつた」つて。そんなふうには、子どもと親ごさんの思いのギャップがあつたり、それまで痛めつけられていた土が、いきなり農薬や化学肥料を使わない農業に切り替えられたときに、採れていた物が採れなくなつたり虫が一斉に発生したりして、なかなか収量が上がらない状況が続きました。

今はもうとてもおいしくて丈夫な作物ができますけれども、最初の数年は惨めな思いをずいぶんいたしました。それでも私は、私の性格上の問題ですけれども、何か思いついたときに迷うことはほとんどないんです。やりたいことがあつたら、そのためにどう動いたらいいかと発想していくので、

給食の話が出たときに、とても量が足りないとかやれないとは思わなかったんです。そして、校長先生や栄養士さんと話をして、それまで子ども達が食べていたものを、危険だとかよくないものと否定するのではなく、新しい材料を加えるという扱い方をするのならいいということになったんです。

私たちが個人的に食べ物を選ぶのはやさしいですけど、給食のなかでいきなり、いくらおいしいから安全だからといって材料を申し込むことはできないので、だんだん学校に私が運び込むものが増えていくことで、八百屋さんから入るものを減らすという方法で進められました。途中から八百屋さんの量があんまり減るもんですから、栄養士さんと八百屋さんの関係もおもしろくなくなつていつて、全面的に切り替えることが可能かという話になつても、やれないかもしれないとは思いませんでした。

学校の給食のいちばんの特徴は、子どもやお母さんたちも参加しているということです。トウモロコシや栗ごはんをだすときには、これまではお母さんたちが学校に来て皮をむいてくれてたんです。最近では子どもたちが授業の前に給食室で皮むきをしています。とてもにぎやかです。

たべもの村、コピスクラブ

私がいちばん充実してやっていた頃は、

一二〇食くらいありましたが、年に一クラス分ずつ子どもが減って今は七五〇人ぐらいです。空いた教室には、三年ほど前とても素敵なランチルームができました。高学年と低学年と一緒に食事をしたり、クラスずつその家族と一緒に食事をしたりしています。そのランチルームに、境南小学校の給食の進め方をパネルにして飾ったり、給食の材料を展示したりして、お母さんたちの交流を深めるようにしています。

栄養士さんは、境南小学校で二十年働いてる方ですけれども、公務員ですから移動ということが当然でくるわけです。でも他の栄養士さんでは出来ないことがあるので、お母さんたちが栄養士さんを動かさないでほしいと、市長さんに会ったり給食課に出向いたりしました。けれども、今度は市のほうで「武蔵野にはこんな立派なランチルームがある」と宣伝するものですから、全国から見学者が来て、逆に栄養士さんに当分この学校にいてほしいということになりました。それがもとで武蔵野市には給食条例ができて、境南小学校に準じた給

食を全市的にやることになりました。

道がないところでも何回も通れば道ができて、けもの道だったのが人の歩く道になっていくように、そういうひとつひとつの積み重ねが形になって、どこからでも見える一本の大きな木のような役割を果たせるようになったのではないかとこのごろ思っています。

給食や共同購入の関係で材料がたくさんそろうわけですが、たまたま三鷹の駅の近くに空いているスペースを見つけたので、食べ物を通して人と人をつないでいくお店をつくりたいと思ったんです。

以前から原発の問題に取り組んでいました、その仲間たちで「たべもの村」を始めました。自然食レストランということになっていますが、五分づき米を使っていて、魚も肉も卵もあり、お砂糖もあるしコーヒもあるお店です。

もうひとつ今私がやっていることに「コピスクラブ」というのがあります。コピスは雑木林という意味ですが、日本全土から雑木林が消えていつて杉の木が増えました。その影響はとても大きいんです。雑木林は山の保水をして山全体を肥やします。土が肥えるということは微生物がいて、

虫や鳥や小さな獣たちが生きられるんです。環境問題が言われていますが、大きなことは言えなくても、一本のどんぐりの木を自分の植えられるところに植えていこう、というグループです。今は子どもたちと一緒に五日市にクヌギを数百本植えに行っています。

原発、子育て、白保

Q／原発についてのお考えを。

A／原発のことを知れば知るほど怖いですが、それでも、それ以前に私たち一人一人の生活のあり方、生き方、ものの考え方が問題でないかと思っています。なにもこしたことはありませんが、あってもなくても私たちの毎日の暮らしは同じようにあるわけです。チェルノブイリの事故の後、原発を止めるためだけに走り回るといふ動きが大きくなりましたが、私はまず、石油なんてなくても平気だよ、電気なんてなくても平気だよ、と言える自分でありたいし、食べ物とか子育てとか毎日の暮らしを大切にしながら、こういうものが失われてしまうんだ、という原発の否定をしたいと思っています。

Q／子育てについてお聞きしたいのですが。

A／娘を四人育てましたが、たえず畑や山や川に行ったり、演劇やバレエや音楽をよく見せました。塾やおけいこ事は行かせずに、都立高校をひとつ受験するだけですべり止めはなし、だめだったら終わり、高校以上の学校に行きたければ自分で行くということにさせました。子どもたちは自分が入れるところと考えたのか、私が農家と関わっているからか、三人が農業高校に行きました。おこづかいはずいぶんもちがアルバイトをして自分で賄いました。高校を卒業してからは、長女はオランダ、次女は家において、三女はアメリカ、四番目はカナダに留学しました。自分で稼いで、全部自分で決めて行きました。行った先から借金を申し込んできた娘も一人いましたけれど、やつぱり借金をするのはいやだと帰ってきて、もう一回稼いで出て行きました。みんな一年ほどで帰ってきましたが、カルチャーショックを受けて、何かを得てきたようです。

今の学校教育は、農作業の現場、農家の人達が置かれている立場を含めて、どういうふうな作物が作られ、どういう流通経路を通じて私たちの口に入るか、お天気との関係がどういふものであるか、ということ

を知らないままおとなになって生活しているというあたりが問題だと思います。わずかに三年ではありますけれど、娘たちが農業高校で実際に農作業に関わることで、八百屋さんにあるものを見る目とかお天気が異常なときに作物がどうなっていくのか、ということを知ることができてよかったと思っています。

Q／白保のことを聞きたいのですが。

A／石垣島の白保の部落は、人口二千人ほどのきれいなところなんです。沖縄は今年で復帰二十年ですが、復帰前に、米軍が約二年かけて生物学者や気象学者、地質学者などいろんな分野の学者さんたちを使って綿密に調べてるんです。そして、たとえば港やダムや空港をつくるとしたら、ここがいいだろうという詳しい資料があつて、白保のサンゴの海をつぶして空港をつくるということは、米軍によって予定されていたんです。復帰して日本政府に建設権が移ると、石垣島は観光地として人がたくさん行くから、ジャンボ機を飛ばすために大きな空港をつくらなくてはならないという理由で、白保に建設計画が進められました。石垣島の現空港はもとは海軍の飛行場で、白保には陸軍の空港がありました。そこはもともと

とは白保の部落の人達のものだったのを強制的に借りあげて、それを返さずに国有地にして逆に白保の人達に貸す、というかたちで戻されているんです。

白保の人達は豊かな海の産物で生活していて、戦争中も海でとれるもので十分に生き延びられたので、そのいのちの海、宝の海を守りたいという運動が始められました。一昨年、海には空港はできないことに決定しましたが、空港ができなくても海はだめになっていつてるんです。沖縄の土は小麦粉みたいなキメの細かい赤土で、川には護岸工事がしてあつて土手とか石とか草で水を濾過することができないので、雨が降るとその土が海に流れこみます。ストリートにサンゴの上ののつてしまつて、サンゴは呼吸ができない、という悪循環で海がだめになるという状況です。それが沖縄本島ではもう九割がた進んでいて、観光ボスターでコバルト色のきれいな海が紹介されますけれども、海の中のサンゴは墓場のような状態です。

★著書「ただの主婦にできたこと」「光と影のやさしいお話」「新しい気の泉」他

★たべもの村 東京都三鷹市下連雀3の36
の4 ☎0422・49・4789

田舎暮らしをご希望の方へ!!

こんな古家を見つけた

A



正面



裏側

800万円

宅地 761 m² (農地/1,100 m² 希望あれば別価格)

居宅 (1階) 72.92 m² (2階) 23.18 m² (附属建物) 44 m²

★水道、電気、電話完備。家の前の舗装道路は町道なので、雪が積もっても10cmで町営除雪つき。小学校まで3分、中学校まで5分。

B



正面 (a)



(a) 裏側 (c)

800万円

宅地 911 m² (330 m² の農地 (矢印) が可。)

建物 (a) 151 m² (芽薺き母家、トタン2階建) (b) 車庫 71 m²

(c) 115 m² (トタン屋根、1階・倉庫、2階・3部屋、風呂・トイレあり)

★小学校まで500m、中学校まで800m。

〈問合せ先〉

ダイヤモンド食品工業

〒999-03 山形県東置賜郡川西町大字玉庭3994

TEL. 0238-48-2509 FAX. 0238-48-2007

南面
眺望良好
(玄米正食
マクロビオティック実践)

の里
別荘
定住坪当り
三万
五区画(二〇〇坪)
三区画(二〇〇坪)が楽しめます

温泉成分/硫黄泉(泉質:単純硫化水素泉)
効能/胃腸病、皮膚病、神経痛ほか

▶ 鯉の養殖池 じゅんさい沼

野山を散策し、自然界の種々な生命を理解し、その心と語り合うことが出来る場でありたい。



▶ 新築中の別荘 五〇〇万(15.5坪)

自然の生態系が保たれた温泉保養地

レジャー施設はありませんが、静かな自然でいっぱいです。

概要

矢の沢ファミリークラブは、所有地約300ヘクタール(約100万坪)の大自然の中に昭和47年度より日本一の長寿村建設を目指して無農薬による食料品の生産をはじめとする独特のリゾート造りを進めております。現在の会員数は自然を愛する人達のみで約200人に達しております。

位置

山形県東置賜郡川西町大字玉庭長者6550

施設

電話、電気、水道、テニスコート、管理ハウス(食堂、宿泊施設)、農園

近況

- (1) 山形ミニ新幹線開通 東京-米沢間 2時間23分 米沢-矢の沢間 25分(車で) 121号線米沢-福島喜多方面開通
- (2) 自然の生態系の活かされた100万坪の標高450mの高原(外部より一滴の汚水が入らない土地は外に類例が少ない) 鉱山植物の群落、山菜、茸の宝庫
- (3) 自給自足の出来る肥沃で恵まれた土壌 無農薬の玄米をはじめ鯉こく、ぼんせん、ジャム etc → オーサワジャパン(株)で販売。ジュンサイ、果汁-漬物 etc → 紀ノ国屋(株)他店で売られています。約50種の加工品があります。
今秋は甘くておいしい大根一万本成育中
- (4) 大谷ゆみこさん御一家定住3年目。篠田さん御一家定住1年。外に別荘5件 本年は菅野さんの家が建ちました。現在石川さん(先生) 斎藤さん(面打)の家建築中、平成5年に陶芸家が登り窯を造り定住予定。
- (5) 当地は四季がはっきりしているブナ文化の地であり、春秋はこのの外住み易く、冬でも雪国の近代的で快適な生活が出来る様道路除雪もあり、昔はじつと雪に耐え、やがて除雪機や消雪による克雪の時代になり、最近は利雪から雪を楽しもうとする考えに変化しております。冬季間でも6年生の大谷祥君は3.8キロの雪道を元気で通学しています。

〈問合せ先〉〒999-03 山形県東置賜郡川西町大字玉庭3994

ダイヤモンド食品工業株式会社 矢の沢ファミリークラブ

TEL 0238-48-2509 FAX 0238-48-2007

(本誌以外広告しておりません)

平成四年六月

●特別講演会●

家庭で治せるアトピー

〔後編〕

石田 英湾

●陰性過多の失敗●

よく次のような質問を受けます。治ったと思った処に、すぐまた発疹してくるけど、これはなぜか、と。

これは最初にも話したとおり、皮膚の表面には一センチ平方に四百本もの毛細血管がある。毛穴というか気の通じる穴、気孔があるわけです。ふだんはほんの一部分が交替ではたらいています。ですから異常タンパク毒素でふさがった血管から順次に発疹して、悪かった毛管に氣と血液が通じるようになるとその隣の悪い血管が治されねばならなくなり、一見同じところに見えますが実際は順次にかわっているのです。ですからいくどもいくども、同じところを繰り返して見るように見えるわけです。

こうして悪戦苦闘しているうち、親は、こんな野暮ったい食事療法で本当によくなるかと、たえずビクビク疑心暗鬼状態です。

症状がよくなるとホッと安心するのですが、予期しているほどよくならなかったり、それどころか悪化したように見えると、とたんに医者やクスリに頼りたくなります。そんな時、周囲の人達がまた、さまざまな入れ知恵やら注意や忠告をする。

それらの中からこの一家は、ビワの葉療法を教えられた。ビワの葉を煎じてその汁を子どもに飲ませたのです。四〜五日飲ませたら腰がぬけて、歩くことも自力で動くことも出来なくなってしまうのです。あの段階でビワの葉の煎じ汁を飲ませるのは、無茶だったわけです。病気によつては、そして最適の時機に正しい使用をするのならビワの葉の特効を得られるけど、煎じた汁を飲ませるということは、ビワの葉の陰性の成分をとることになりますから危険です。このお母さんが参考としたという本を読んでもみたら、なるほど、何にでも特効のように説明してある。悩んで迷えるお母さ

んがとびつきたくなるのも無理ないと思つたものの、私はお母さんを叱らざる得なかった。

それからというもの、このお母さんにとつては皮膚炎どころか、この子が満足に歩けるようになるかどうか、そのほうが心配で問題です。不具にってしまったのではないかと。と同時に、この子がどんどん衰弱をはじめて、骨は細くなり皮膚はブヨブヨにたるんできて肉はなくなり、養分を吸収してない症状です。ビワの葉の陰性成分を大量に集中的に幼児の胃腸に入れたのですから、胃腸の塩氣は一気に抜かれてしまふし、粘膜の細胞は開きっぱなしのダラリとした脱力状態になって、吸収力など出ない状態です。腰ぬけ症状になるのは当然です。でも、玄米食はありがたいですね。こんな失敗をしても立ち直らせてくれた。玄米の力はまったくありがたいものです。さんざん心配をし苦勞をした甲斐あって、十カ

月ほどののち立つて歩けるようになった。お母さんは嬉しさのあまり泣きながら私に電話をくれましたが、私もホッとしました。腰がたたないことより、一時は衰弱死のほう心配でありませんでしたからね。

このように極端な陰性をとりすぎると大失敗します。極端な陽性でも同じです。

●陽性過多の失敗●

私は三番目の子ども、これは二男ですが、を育てる時、陽過多で失敗しました。その頃はまだ魚を食べていました。他の動物性食品はやめたけど、魚くらい食べないとタンパク質とカルシウム不足になるのではないかと心配だったからです。玄米食を始め三年目頃のことです。この子が二歳になった夏のはじめ、全身に赤い発疹が出てきました。病気はみな陰性が原因だろうと思ってたものですから陽性へ陽性へと食べものも飲みものも進めて行っただけ。ところが発疹は増える一方で、皮膚は一面にただれ、黄色い液汁が出て幾重にもかたまつてゆく。手の平を当てると、炭火にあたつてるようにカッカッと火照ってくるほどでした。こうまでなつても陽過多症だと気づけなかつたのです。なぜかという、私自身

が陰性で病気になって、病気は陰性が原因と信じこんでいたので、もつとも大切な「考える」ということをしなかつたからです。

ただひとつのことを盲信するということは、たいへん危険なことです。しかし、その頃はまだ、病気は陰性だと、固定した先入観念にして信じこんでいたので、陰か陽かと考えることに気づけなかつた。実にオロカだったわけです。親がこんなありさまですから、この子の症状は悪くなる一方でした。ちょうど夏の健康学園が伊豆の松崎で行われましたので、海水浴すれば治るだろう、海の水は塩分を含んだ陽性だからと期待して参加したのでした。あの頃はアトピー性皮膚炎という病名はまだなかつたけれど、今ならそう言われたかもしれませぬ。とにかく全身真っ赤に吹出ものです。これが海辺に近づいて潮風にあたつたら、からだをエビのようにハネらかして苦しがるのです。私が抱いて海水浴させようとしたら、火が出るかのように激しく泣きながらジタバタイやがって、海水に漬けられるのを必死に抵抗したのでした。あまりにもいやがるので宿舎に戻って、健康学園に講師として来ていた大森先生に診てもらったところ、海水に漬けるなんてトンデモない。こ

れは塩気過多の陽性過多の発疹だとおっしゃって、先生自ら外へ出て行かれてドクダミを採って来て下さり、それを洗って子どもの肌に貼って下さったのです。そしたらどうでしょう、あれほどぐずっていた子が、スヤスヤ、スヤスヤ眠ってしまった。私も妻も、大森先生から陰陽の診方を教えられたと同時に、この子からたくさんの教育をさせられたわけです。この子の吹出ものは、その後、葉菜類や大根の摂取と、脱塩の効能のある温泉へいくどか行っただけで、きれいに治りました。

●家庭で治すには食事が大切●

さて家庭で治す場合に、今、さしせまつて痒がつて痒がつてどうしようもない、寝るところのさわぎではない状況の時、一体どうしたらよいか。私が行った手近なことでは、大根やキュウリを輪切りした切り口で軽く叩いてやる、あるいは栗の葉とか松や桃の葉、よもぎやドクダミ、大根の干葉、青じその葉、にんにく汁のうすめた液とかアルカリミネラル水とか、こうしたものの中から発疹の原因となつてる体質をつくつた食べものの毒消しに適応するものを、はやめに見つけて用意しておくといひでしよ

う。痒がり出してから外に採りに行くというのは、田舎の環境に恵まれた人ならともかく、都会の人はあらかじめ用意しておくべきです。それらの煮汁で患部を洗ったり浸してあげる、そうした行いを通して赤ちゃんと子どもが、親のこれまでの間違いや無知さ、モノグサさを、「お母さん、それではダメだよ、お父さんもっとシツカリしてよ」と神さまに代って教えてくれるんですから、親はイライラして腹をたてたりしてはいけません。

こういう例があります。男の子さんですが三歳の時にアトピー性皮膚炎と診断され、塗り薬と飲み薬で治療はじまりました。ゼンソクもあります。その家はお菓子屋をしていた。その子は甘いものが大好きで、いつも腹一杯食べてたそうです。お父さんは牛豚鳥のモツ煮やら焼き鳥が大好きで、お米のごはんよりもそれらのほうが好きだったそうです。なにしろ毎食、モツ煮を食べても飽きなかったそうです。商売柄、きつとお菓子をごはんがわりのように食べたのでしよう。陰あれば陽で、モツをそんなに欲するからには、陰の甘い菓子も相当入っていたわけです。そのお父さんはガンで死んだのですが、子どものほうは医者と

クスリの世話になり通していつこうに良くならない。十五歳頃から左目が見えなくなつて十六歳でとうとう失明です。こうなつて初めて、今までの治療法は間違つていたのではないかと、お母さんは気づいたので。しかしなんといつても、気づくのが遅かった。左目は失明、右目もおぼつかない、ゼンソクは毎月一、二回の発作、そして皮膚炎のほうは、それこそ全身ホコリとゴミをまぶしたような状態です。失明とゼンソクは永年のステロイド剤の副作用に違いないと周囲から知らされて、これ以上は食事で治療するしかないと言米食の縁を得たわけです。その青年に初めて会つた時、それはひどいものでした。歩くたびにフケというか全身から皮膚片が散り落ちる。呼吸するのも遠慮したくなるほどでした。この青年が食事に注意するようになって、どうなったか。いま二十一歳ですから玄米食で四年ほどになります。まず、ゼンソクの発作が間遠くなった、なにを食べるとどういう変化の発作となるか自覚できるようになつて、二年目ごろに自分で自分のゼンソクをコントロールできるように三年目で治してしまつた。皮膚炎のほうはどうかという、治つては出、治つては出で、最初に

話したとおり同じに見える部処がいくどもいくども繰り返して、象の皮のようだった肌がようやく薄くなつて血色が感じられるようになってきた。しかしいまもつて関節部の裏など、繰り返していて、母子ともに涙ぐましい努力をしています。

●生き方、くらし方の変革を●

しかし正食を守りきるといふのは、なかなかむずかしい。古い細胞というか引き継がれる遺伝子が昔の邪食を記憶していて、それを懐しがって要求してきます。我慢に我慢をし、抵抗して耐えるのですが、つい邪食の誘惑に負ける。すると、テキメンに病症が復元する。そのたびに電話での相談を受けたものです。しかしひとつひとつよくない縁を断つて、自分で対処できるようになりました。ですから私は、いつもいつもビクビクしてないで、どんなものでも飲み食いしたくなって我慢できないなら、摂つてみなさいと言います。食べてみて自分で処置してみなさいと言うのです。そうした時の体験がどんなにか勉強になるか知れません。

今この青年は夜間の専門学校へ通いながら昼間は勤務しています。お母さんと離れ

て都会で自炊生活です。失明した目を、食べものでなんとかとりもどそうと、取り組んでいるところ。人前に出るどころではなかった母と子が、食べものを正しい方向へ変えただけで、こう変わったのです。お母さんはお菓子屋はやめて、今は外務員とかいう勤めをしています。その合間に、食べものの大切さを人々に伝えて下さるようになった。正しい食べものと食事は、本当に大切なことなのです。

正しい料理法については「新しき世界へ」の臨時増刊五五〇号、この中の大森一慧先生の食箋料理法、これを、いくどもいくども復習してください。たいへん貴重なことが述べられています。お料理の良し悪しで、効果の出かたはずいぶんちがいます。

それと家庭で、電子レンジや電気カーペット、電気毛布、テレビやファミコン、その他有害作用を及ぼすものがたくさんあります。電子レンジなど使用していたら、治るどころか悪化させます。このほか飲み水、生活環境、ダニ、ホコリ、ゴミ、悪臭空気等々、こうしたモノゴト全般に注意せねばならないことは言うまでもありません。個人では解決できないこともたくさんあります。しかしそれらをも、ひとりひとりが生

き方、くらし方を変革する努力の積み重ねによって改善するしかありません。

「正しい食べものを、正しく料理して、正しく食べる」ことは、そのつもりになって真剣にとり組めば誰にも行えることです。

肉や卵や牛乳や魚や乳製品など動物性食品をまずやめる、砂糖や化学調味料や食品添加物使用ものをやめる、輸入ものくだものや飲みものなどやめる、そして玄米か分づき米にしたおコメ中心の穀物と野菜と海草と伝統的な製法による味噌、醤油、自然塩による穀物菜食の食事にします。そしていちばん安全確実な手当としては、やはり、しょうがシップと里芋パスタの励行です。時にはかぶれたりして、すぐに適応しないこともあります。症状は絶え間なく変化していますから、様子をみながらなるべくこまめに行う。それに、しょうが油や椿油なども手当てによいものです。私はいろいろやってみましたが、結局は正食の基本の食事法と手当法がいちばん確実でよい結果を得られました。

【終り】

●石田英湾 ● 日本C―協会副理事長、群馬マクロビオティックスセンター主宰

・「アトピーを家庭で治す」石田英湾著

定価一、五五五円(二二六〇)C―協会取扱

大森英桜カセットテープ 『アレルギー体質の治し方』

価格 60分 2本組 2,500円(税込)／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 ㊦250円

体質別正食法■4120円 ㊦250円

妊娠と出産 ■4120円 ㊦250円

眼病の治し方■3090円 ㊦250円

生命と食物の歴史■2678円 ㊦250円

玄米の研究 ■4120円 ㊦250円

食物と夢判断 ■2678円 ㊦250円

▶59ページをご参照下さい。

公開相談

アトピーをもとから治す！

日 時	10/11(日)、11/7(土)、 12/26(土) PM 1:00~3:30
場 所	当協会2F さくらホール
講 師	石田 英湾
参加費	3,000円(正会員/2,500円) 相談者/5,000円

10月11日(日)

- 1:00~2:00 アトピーっ子はなぜ生まれるか
- 2:00~3:00 公開相談(2名)
- 3:00~3:30 ま と め

11月7日(土)

- 1:00~2:00 アトピーを家庭で治す
・除去食とのちがい
- 2:00~3:00 公開相談(2名)
- 3:00~3:30 ま と め

12月26日(土)

- 1:00~2:00 家族の心の交流をはかる方法
・生み出す前の注意事項
・マクロビオティックの実践
- 2:00~3:00 公開相談(2名)
- 3:00~3:30 交流会
・3か月の実践を通して各自の報告

申込み受付中 03-3469-7631 日本CI協会

玄米食7年 の 推 移

秋田市
東口 桐子
(67歳)



お話したいと思います。

一年目——玄米を食べてから一週間で左手の手首から先が墨を塗ったように黒くなり、手首と指の各関節がはずれてコンニャクのように、力が入らずぐにやぐにやになりましたので、包帯をぐるぐる巻いてガードしました。(癌の人が正食をしてこれと同じ反応を起こしているのを後に本で知りました。)これが元気に動くようになるまでに十か月かかりました。その間親指の付け根から二、三日おきに自分で瀉血し、その度に黒い汚血が茶碗に一杯位づつ出ました。

三か月め位から従来からの気分の落ち込みがなくなり、精神状態が安定してきました(今考えると陰性の排毒ですね)。一年前の結石発病(八月四日)と同じ頃の八月二日から排毒作用が始まりました。全身が震える悪寒と激痛、これは風呂を沸かしっぱなしにして腰まで入り、身体を温めて激痛をとり、やり過ぎしました。背中から下腹部にかけての激痛は、机にしがみついて耐えました。

尿はコーヒースタッドで一日七、八回で、これが四十日間続きました。あまりの苦しさ生きていのか死んでいるのか無我夢中で、九月の中旬にやっと自分を取り戻した

言われました。あのお医者様は名医だと後々まで思い出話になっています。

その後、桜沢先生の御本で、結石は癌と同じくらいに血液が汚れている病気だと知りました。二度三度と石ができる人もいますので、血液をきれいにしなければ、また石ができるかもしれません。そして娘の梨伽に薦められて六十一歳のお正月から玄米正食を始めました。二度と石をつくりたくない思いで熱心に勉強し、実行しました。現在六十七歳ですからはや七年になります。

その後、精神も肉体もドラマチックな展開と変化がありました。年を追ってざっと

玄米正食を始めたのは、六〇歳の八月に輸尿管結石を患ってからでした。水分を多くすると石が動き出すために、結石患者は夏に苦しむらしいのです。私もいきなり腹部の激痛に襲われ、即入院でした。麻酔薬の大きな針が脊髄にさされ、検査を受けながら手術の日程が組まれていきます。なんとか手術によらず排石できないものかと、麻酔の針を刺したまま縄跳びや階段の上り降りをしたり、針灸をしたり、ビールを飲んだりして、ついに二週間後に排石され、幸運にも開腹手術をせずに退院できました。お医者様に「ビールを飲むと排石される事があるので、内緒で飲んで下さい」と

感じでした。この間厳密な七号食をし、桜沢先生の御著書は全部買って、本にしがみついて拝読しながら乗り越えました。

二年目——六月に前年と同じ排毒作用があり、これは三週間続きました。この頃から勘が冴えるようなことが時折起こるようになりしました。夜眠るときに目をつむると光がピカピカと輝き、目をこすってもこすつても消えず、後から後からダイヤモンドのように光が寄せてくるので、しばらくの間みとれていたことがあります。郵便物の中身が勘でわかったこともありました。さらに右膝が痛み、これも瀉血しました。

この年大森先生の医学講座、姓名学講座を受け改名し、食事相談も受けました。身体がもともと陽性のうえ、陽性食を続けたため排毒は進んだものの、背中や首がつっぱっていました。先生に出して頂いた食箋は陰性の食物が多く入っていました。

三年目——陰性食にすると身体の状態が変わり、つっぱっていた右側が緩み、右側の股関節付近がくぼみ、まるで外れたようにぐにやぐにやになりました。歩行困難になり、それは三年続き、正常に歩けるようになるまで大変難儀しました。ゴムひもで縛って散歩するなど、リハビリが必要でし

た。やはり八月になると、左の腎臓に小さい石が残っていたのか、排石されたのが自分でわかりました。

四年目——一月に右の腎臓から排石されました。経験された方はわかると思いますが、腹部の痛みを我慢していると、だんだん身体がエビのように曲がってくるのです。それでヤンノーを大量に飲みました。

五年目——排毒反応のことばかり書いてきましたが、体力は全般に向上し、若返ったと言われることも多くなりました。毎年ひいていたひどい風邪もひかなくなり、疲



▲「神界」(エッフェル塔よりセーヌ川を臨む)



▲娘さんの撮影した写真にも同じ光が写る

労感や落ち込みなどは驚くほど軽くなってきていました。一月に娘に誘われて、まだ右足を引きずりながらでしたが、パリ旅行をしました。自分では気をつけて格好よく歩いているつもりでも、やはり身体は左右に揺れ右足を引きずって歩いていて、娘が、美術館では車椅子を借りようかと心配したほどでした。

楽しみにしていた正食レストランでは、初めてお会いしたエディ・原さんにパリの無農薬ぶどう酒やブローニユの森で摘み取ってきたという草のプディングをいただき、桜沢先生の思い出話も聞かせて頂き楽しいひとときでした。

この旅行でたくさん写真を撮りました。これは後から気づいたのですが、たくさんの写真にいろいろな光が写っていたのです。大森先生の御講義でも、見えないエネルギー体にフィルムが反応するというのを聞いていましたが、まさか自分が撮影しているとは思いませんでした。カメラも新しく、入出国の際は鉛のケースに入っていたので外部の影響はないと思います。

その後自宅や秋田県内（田沢湖、角館）で撮ったものにも同じ光が写っています。

数枚は人影が写ったもの、黄、だいたい、赤色の光、これは霊界のものと思われる。そして二十枚以上は、中央が丸く上下に放射している真っ白い光が写っています。これは実にすがすがしい写真で、地球のエネルギーというか、宇宙に満ちている神界のエネルギーという確信を得ました。

また今までは考えることもできなかったいろいろな能力を持つ方々に出会い、自分自信も霊的な体験をしました。最後まで苦しんだ右足から、霊体が三十二体ぞろぞろと出て行くのを白昼目撃し、言葉をかけると、につこり笑って昇天していったのです。その翌日から足はすっかり地面につけるようになり、力強く歩けるのです。娘も近所の方も私の歩き方を見て驚きました。

私の玄米食七年を大ざっぱに書きました。また大森先生の姓名、手相、人相、望診のご講義を受けたのがきっかけとなり、東洋の易学に興味をもち勉強し続け、人生の様々な謎を解明していく喜びを味わっています。いづれ、問題に直面している若い方々のお力になれる日がくることを望みながら、精進している日々です。

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

レツテルにご用心!

埼玉県小川町 金子友子

昨年の夏は雨が多かったせいか、トマトの出来が悪かった。

今年はその逆。真つ赤に熟れたトマトが、毎食山と積まれ、誰がいうともなく、「美味しいねえ」と言いつつ、ペロリ、平らげられる。

梅雨明け後の日照りがトマトの元気を支える原因だった。その代り、キュウリはみるうちに萎れ、曲ったりパサパサしたものが多くなってしまった。ナスも水々しさを失い、割れたり、二十八星天道虫に喰われたり……。

難しいものである。毎年、決して同じようにはいかない。

「去年はあんなに良かったのに、今年は何故、これ、駄目なの?」
と言ってみても始まらない。

極端な日照りや長雨、台風や霜による被害等、明らかに天候が犯人という場合は言訳も楽である。

種の蒔き時、植え時が遅かったり、除草や間引きの適期に手が回らなかったり、原因不明のものもあったり……。

しかし、とにかく上手く出来なければ食べられない。原因や犯人探しはどうでもいい。たとえ、完全な無化学肥料だ、無農薬だ有機農業十年だ、二十年だと言って胸張みたって、肝腎の物が悪けりや、どうしようもないのである。

ここ数ヶ月、世間で賑々しく話題を提供している農林省のガイドライン（これを何故、日本語の基準という言い方にしないのかな?）なんて、こういう場合あってもなくても関係がない。

仮りに良く出来たとしても、これ迄、市場では見向きもされなかった我々の農産物を食べ続け、支えてきて下さった方達を放り出して、レツテル張って高く売れば良いというものではない。

そして又、農林省が最高級の有機農産物であるというお墨付きをくれるといっても、今更何よ、貰ってなんてあげないぞ!と、多分、私家と同じように長い間変り者扱いされる中で、だまって土作りに精を出してやってきた有機農業生産者なら、殆どの人がそう思うだろう。

では、誰があんなものを作れと、農林省の裏で暗躍しているのだろう。

と疑ぐつていたら、ハハアーンと思う、とんでもないものが見つかった。

八月上旬、名古屋郊外にある大規模な水耕栽培の野菜工場見学に行ってきた人達が、その生産者から「無農薬栽培―農林省ガイドライン準拠」と記されたレツテルを見せられ、その現物を持つて帰ってきたのである。しかもご丁寧なことに、平成四年九月、という日付まで入っていた。

水耕栽培というのは化学肥料で作る。それだけではない。工場内を無菌状態にするため、殺菌剤と殺虫剤とやらをたっぷり使

っている所の方が多いという。

それなのに「無農薬栽培」というレッテルで売り出そうとしている。

この農林省のガイドライン設定のために設けられた検討委員会では、最初の内「無農薬栽培」という表示はなかったらしい。ところが五月頃、九回目の会議あたりから突如、農林省の役人が提示してきたという。既に完璧にやっている者達にとってこんな表示は無用。とすると、そうでないものにはレッテルは必要らしい。レッテルにはご用心!である。

立秋を過ぎた頃から、夕立のような雨が降るようになり、新しいキュウリにいかにも旨そうな実がなり出した。ナスの葉も元氣を取り戻した。可愛い色ツヤの良い小さなナスを見て、ほっと一息である。



ランチタイムへ試食会

◆一食六〇〇円

◆メニューは職員と同じマクロビオティックランチです。

◆前日の昼までに電話予約をして下さい。

☎ 03・3469・7631

◆調理は研修生の森英幸が担当します。

◆毎週木曜日は定休日。都合により中止になる日もありますのでご了承ください。

日本C協会 職員食堂

●マツクさんの「無双原理の門に入る」は、今号は休載させていただきます。

●新企画、マツクさん（佐々井譲先生）の「なんでも相談室」へのご質問を受付けています。四百字程度にまとめてお送り下さい。

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りし、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

体にとって良い水とは？

矛盾だらけの水業界

市民のシンブルライフセミナー 米澤美知雄

基準も検査も問題だらけ

今月号では、国産浄水器メーカーのほとんどが加盟しているJWWAの家庭用浄水器型式認定制度の内容と実際について検討してみます。

「給水器具型式審査基準」と呼ばれるもので、適用範囲としては、水道水中の溶存物質等を減少させることを目的として、活性炭または活性炭と他の汙材を組み合わせた水処理器具で、給水管に直結するもの及び給水栓に取り付けるものについて規定するものです。

除去性能に関しては、遊離残留塩素の除去能力と濁度の汙過能力についてのみの基準となっています。

この基準で注意しなくてはならないのは

表示禁止事項があり、「水道を否定する表現」「浄水器の効用に関する誇大・不当な表現」は表示してはいけないことになっていることです。浄水器メーカーでは、カビ臭とトリハロメタンの表示の必要性を感じているようですが、日本水道協会は否定的である姿勢に変化はないようです。行政的な遠慮から本当の意味の浄水基準について表示しないのは問題があるといえます。

もう一つ、気になる点があります。製品検査が適正に行われていないことです。浄水器の検査は抜取検査をすることになっていますが、この検査を受けていないメーカーが意外に多くあります。それと、検査方法が公正なものでないことが基準全体のレ

ベルを落としているといえるでしょう。

五〇〇〇個単位のロットで一〇%、五〇個の抜取り検査が行われるのですが、水圧テスト、空気圧テストで不合格になるケースが生じます。すると五〇〇〇個すべてが無駄になってしまいますので、あらかじめ自社で五〇個を取り出し、それについて検査をし、大丈夫なものをサンプルとして提出するように指導しています。何とも人を馬鹿にしたような検査といえるでしょう。

データのないアルカリイオン水

さて、先月号では、アルカリイオン水について簡単に説明しました。その後も、日本テレビが中心になった宣伝効果もあって、あいかわらずの一種のブームが続いているようですので補足説明をしましょう。

先日、九月十日のことになりますが、たまたま「家庭用浄水器・アルカリイオン水生成器市場の現状と展望」というフォーラムがあり、その中で、中空糸膜タイプの浄水器メーカーである三菱レイヨン(株)と、二十五年以上前からアルカリイオン整水器を作っている(株)オムコの講演がありましたので、私も聴衆として参加いたしました。

実は、この講演の三日前に、読売新聞に

アルカリイオン整水器の記事が載っていました。その中で興味深い内容がありましたので紹介しますと、京都大学名誉教授で医学博士の川畑愛義・日本水質保健研究所所長は、「アルカリイオン水は胃酸を薄めるから、胃の食べ物を消化、分解する力や消毒力を弱める。水は人間の命を養う一番大切なもので、電気分解するのは自然に反する行為」と批判しています。

この記事に関し、前述の講演で、(株)オムコの岡崎社長は、何の臨床データもないのに、軽はずみな事を言っているとして逆に批判していました。

では、アルカリイオン水には臨床データはあるのでしょうか。厚生省が医療物質生成器として承認している効能については一応はあるでしょう。それでは、ガンが治ったり、糖尿病が治ったというような宣伝でよく使用される例のデータはあるのかどうか、興味を持って聞いていました。結果は失望するものでした。乳ガンが治ったとされる例を説明していましたが、(実はこの時点で薬事法の問題にかかってくるのですが)いくつかの写真で、乳ガンに酸性水をつけると、しだいに症状がよくなっていくという説明があつたあと、最終的には外科

的手術によって乳ガンを切除した写真を見せて、酸性水によってガンが治ったとされる症例であると説明しているのです。医学的には何の意味も持たない説明です。

その他の、アルカリイオン水の作用についての説明でも、いろいろな参考文献の一部を引用し、都合のよいように解釈をつけたもので、講演というには全く恥ずかしいほどの内容でした。

薬学的なデータのとり方は、患者が何を投与されたかわからないようにし、さらに、投与する側も何であるかわからないようにした、ダブルブラインド方式で行わなくては意味がないのです。つまり、データを解析する者にしか知られないことによって、はじめて公正なデータを分析することが可能になるのです。

そのほかの、アルカリイオン水が言う、水のエン트로ピーの増大などの諸説も、想像の域を出ないものばかりです。

私が常に言っており、水の浄化という点で最も重要な要素である、フィルターの機能については残念ながら、全く考慮していないようでした。

【続く】

新発売!

佐々井譲カセットテープ

『マックさんの無双原理教室シリーズ』

第1集	現象世界の発生源とは? ① 見えない世界へのご招待	発売中
第2集	現象世界の発生源とは? ② 日本語のヒビキが示すもの	発売中
第3集	現象世界はどこから来てどこへ行くのか? ① 破局の道を回避するには	11/1発売予定
第4集	現象世界はどこから来てどこへ行くのか? ② 神・仏をのりこえて	12/1発売予定

価格 各60分2本組 ￥2,500(税込)/送料￥250

▶ご注文は他の書籍・テープと同様にハガキ、TEL、FAXで後払いにてお受けします。

一括予約価格 ￥2,500×4集=￥10,000+送料

▶ご注文後、請求書を送付。各集完成の都度発送いたします。

子育て文化考8

伝統を学び、感受性を磨く

日本Cー協会 母子教室主宰 澤田美也子

三才児も包丁をにぎる子供料理教室

母子教室が三月六日にスタートして、五カ月経過しました。七月の例会の席に、出産して二カ月目の二卵性双生児を背中と胸に、さらに四才位の男の子を連れた方が会場に入ってきました。参加者全員の視線が一点に集まりました。あわてて俄かづくりのベッドをつくりました。坐り机を二つ合せた上に布団を敷いて小さな二人のお客さまが寝かされると、二〜三才児が寄って来て顔をのぞきこみ、その後にお母さん達の輪ができました。

集会の間中、お母さんの胸は開きっぱなし、一人の授乳が終れば、又次と交替に休む間もなくオッパイをあげる母親の姿を見て、みんなの胸は一杯になりました。「舌小帯が少しある様だけど、切らずに治したい。

オッパイは良く飲んでいますから」と言っていました。

その福島さん母子が、八月のお料理教室の時に長女の幸ちゃん（五年生）と共に総勢五人で出席してくれました。幸ちゃんの背中には双子の一人がスヤスヤと眠っていました。何年ぶりでしょうか。戦後小学生となった自分達の世代は、兄弟姉妹は平均五〜六人で、遊び仲間は大抵妹や弟の子守りは当り前だったので、お尻の下まで背中の子の足のびてる子どもの姿とオーバースラップしてしまいました。

日常生活の中で、身体を使って身に覚えさせることが大切で、遊びながら生活できる面白さを体験してもらうためには、母子や友人と楽しく創って食べる、お料理づくりは意味があります。二才半過ぎれば親がついていけば、包丁を持って野菜のミジン

切りはできます。

基本のところでは、消化が良くて味出しが簡単にできる土鍋の煮こみでまとめてみました。子ども達は真剣に自分の仕事をこなして行き、徐々に満足した顔に変っていきます。危い刃物を持つことで集中力を養い、人参や玉ねぎの世界へ突入していきました。

離乳するまでは、母親の意志でとり入れた食物でつくった血液（母乳）を内臓に送りこむことで感受性を高めてきました。

三才になって自分の意志を持って、同世代との遊びの仲間入りする時代に、マクロビオティック料理を作って食べるその過程に参加することで、その素晴らしさを無理なく身につけることができます。作る人―母と、食べる人―子と分けられたままでは、良いことも強制されると精神的には暴力を

やさい・トマトスープ

材 料

・玉ねぎ ・人参 ・キャベツ
・いんげん ・ケチャップ(砂糖
なしオーサワケチャップ) ・本葛

- ① 玉ねぎ、人参、キャベツ、いんげんをみじん切りにする。
- ② ①を油で炒め、煮る。
- ③ 塩とケチャップで味をととのえ、本葛粉でとじる。



かぼちゃパイ

材 料

・小麦粉/500g ・菜種油/小麦粉100g に対し大さじ2 ・塩少々 ・さつまいも ・かぼちゃ

- ① 小麦粉をふるい、塩少々を入れ、菜種油を混ぜ、よく合わせる。
- ② 耳たぶ位のかたさにふつくり練り、30分ねかす。
- ③ さつまいもとかぼちゃをふかしてつぶし、塩で味をととのえる。
- ④ パイ皿に油をひき、パイ皮と中身を合わせて成型する。
- ⑤ 170℃～180℃のオーブンで、30～40分焼く。



受けた様な心境になってしまっています。アトピーの軽い子は「わたしアトピーがあるからこれは食べないの：」と言える様になり、自分を見つめる力も身につきます。第二回目はオヤツづくりでした。皆様の家庭でもよく作られると思いますが粘度細工、型抜きなど手先の感覚を磨くのに役立ちます。バターのだりに菜種油を使い黄色い色を大切にする方法を用いました。夏休み一色の八月はC I の館内も静かで、久しぶりに館内が子ども達の走りまわる音と歓声で賑やかでした。作る時は真剣に、そして空いてる時間は仲間とあそび、食べる時は楽しく食べていました。つく

って食べて遊ぶこの大切なパターンを母子教室の例会にも生かし、第二週は遊びの日に設定しました。そして、繰り返しご飯穀類を食べると賢くて、強い子になるよと語りかけ実践して行く事が望まれます。空腹時にジュースや粉もの(パン・クッキー類)を与えない様にすることを、子どもの脳にもインプットすることが大切です。箸を机の上に置いてしっかり噛むことをしつけていくこのシンプルな方法が、ヒトづくりの第一歩であると言えます。

アタマをこまぐま

話しかけを大切に

阪本 規容子

人間の浅はかな知恵から粉ミルクや牛乳を奨励するという間違いを反省し、母乳の大切さ、初乳の必要性が言われています。

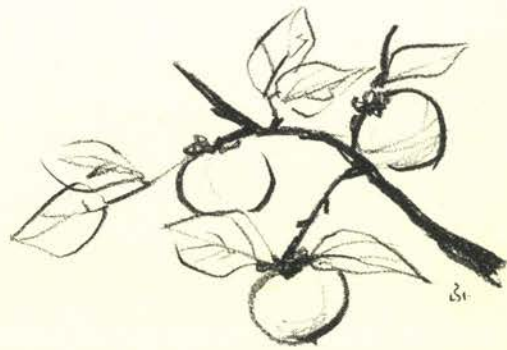
私も乳腺のまちがつくまで母乳の出が悪く、夫に肩胛骨のまわりをもみほぐしてもらったり、授乳しながら自分で乳腺のしこりをもみほぐしたりと、母乳を飲ませるために努力しました。マクロビオティックを中心にした我家の五人の育児体験から得たものはたくさんあります。

おなかに宿ったと知ったときから、赤ちゃんに語りかけること、赤ちゃんから発信している要求を聞くことに注意してきました。妊娠中、私の食べたいものが赤ちゃんの食べたいものであり、私が動きたいとき、ゴロンとしたいときが赤ちゃんも動きたかったりゴロンとしたいとき……。すべてこ

んなふうに一日の行動を決めていました。

そうはいっても、ある日突然生まれてきて自己主張する赤ちゃんに生活ペースを振り回されるのはなかなか大変です。たとえば、何時に授乳と決めずに、欲しがればあげるという方法をとったので、多いときは一〜二時間毎だったりすることもありました。家事が中断させられることも多くて、ストレスはたまる一方でした。

それをいつも夫にぶつけていたところ、ある時こんなことを言われました。「一瞬一瞬、何をするかは誰だって常には選択しているんだ。その時、何が一番大切かを考えて選んでいて、それ以外のことは手をぬけばいいサ」。ああ、そうだ。何でも完璧にこなさないと気がすまぬタチの私は、いつも思い通りにいかず、いらいらせかせかした



気持ちのまま授乳していました。それからスーッと気持ちが楽になり、以来手抜きの方はしつかりと身についた感があります。どうせ授乳の二十分かそこら、何ができるといふわけではありません。それならゆったり落ち着いて授乳に専念したほうが、ずっと心穏やかでいられます。

授乳に限らず、まず赤ん坊の要求を満たすことを最優先させてきました。料理や掃除、繕い物など、何をしている時でも、泣き出したら途中でやめてとんでいきます。「お母さん、どこ行つたの?」「背中がかゆ



いよ」「外が見たい」「起きたいヨ」etc.・
どうしてほしいのか、やさしく話しかけながら抱いたりさすったりしてやると静かになります。

ハイハイができるようになったら、自発的な行動をするまで待ちます。たとえば昼寝から起きて泣いたときなど、近くまではいきますが、たとえ一歩でも自分から親のもとへ来るように待っています。その自発的な一歩がとても大切なようです。

また子供と接するとき、「待つ」ということもとても重要な要素だと学びました。歩

けるようになれば、ころんでも自分で起き上がるのを待ってやります。靴も自分ではき終えるまで待ちます。この忍耐はかなりしんどいのですが、ぐつとこらえてひたすら待ちます。子供のやれる範囲には手を出さず、やろうとしていることには出しゃばらないという姿勢は、子供が育っていく上でとても良かったと思います。ころんでもむやみに泣きません。電車で寝入ってしまったも「ほら、降りるよ」と言うと、三歳の子でも半分眠りながらもけなげに歩いて降ります。ぐずったりしません。

おなかの中にいたときから呼びかけてきたおかげでしょうか、ごまかしたり嘘をついたりせず、きちんと話をすれば納得してくれます。いつも大人の都合のいいように解釈してくれるわけではありませんが、子供なりに納得すればそれでいいようです。

離乳の時期も自然に、その子に合わせるのが一番と思います。食事時、親の顔をじつと見上げ、口だけモゴモゴ動かすようになると、そろそろ離乳のお試しどき……。親の食べるものに興味を示した時がまず食べ物をあげてみるチャンスです。軟らかそうなかぼちゃの煮物とか、八宝菜のころとした葛をうすくのばして「おいしいよ」

と話しかけながら、スプーンでひとさじ、ふたさじ食べさせ、ピチャピチャなめたら量を増やしてみます。子供の気持ちと話しかけを大事にしながら断乳していきます。我家の五人の子の断乳の時期はまちまちでしたが、大体十三〜十八か月の間でした。

また、母親はどうしても具体的なことから、おむつを替えたり、オッパイをあげたり、熱を出した、吐いた……というようなことにとらわれて、全体的に見る目を失いがちです。そういう時、冷静に客観的な目で見られるのが父親という存在。母親の気づかないことを適確に助言してくれます。

この父親の大きな支えがなかったら、母親は育児ノイローゼになりかねない、ストレスの日々が続いたかもしれません。今の世の中、父親もおむつを替えたり、哺乳ビンで授乳させたりという人が多くなっているようですが、父親は細かいことにこだわらず、大局的な目で母親をバックアップしてほしいと思います。

「母親とは、子供を産んだから即なれるというものではなく、その子を育てていくうちに母親として育まれていくものだ」と誰かが言っていました。つくづくその通りだと感じています。



健康と幸福への道
マクロビオティック食品

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

無香料
無着色
無防腐剤
無界面活性剤

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（バリヤー）となって素肌をしっかり守ります。
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と効果的。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。



ハーティハート 化粧水

100ml
¥4,500

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。



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

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

マクロビオティックの雑誌『新しき世界へ』に

年賀広告をどうぞ!!

新しい年が近づきました。躍進のマクロビオティック雑誌『新しき世界へ』に新年のあいさつを掲載して下さい。各ページ上段に「謹賀新年」の文字が入ります。(但し㊦には入りません。)

種 類	寸法(タテ×ヨコ)	料 金	掲 載 内 容
A (1 枠)	50× 35mm	7,000円	肩書き、氏名、住所、電話のみ
B (2 枠)	50× 70mm	13,000円	Aのほかに多少の文が入ります。
C (3 枠)	50×140mm	21,000円	スペースに応じて、宣伝文、イラスト、写真、地図なども入ります。 *料金には消費税が含まれています。
D (4 枠)	100× 70mm	21,000円	
E (1/2頁)	100×140mm	43,000円	
F (全 頁)	220×140mm	72,000円	

*原稿は、原寸の枠どりをして、その中に楷書で正確にご記入下さい。(郵便番号をお忘れなく)

*製版上、複雑な工程を必要とするものは、実費を頂戴することがあります。

申込方法

原稿を下記に郵送またはFAXで送って下さい。今年の新年号に掲載して頂いた方へは、別途連絡させていただきます。(会員の方も名刺がわりにご利用下さい。)

申込み先

日本 CI 協会年賀広告係 〒151 東京都渋谷区大山町11-5
TEL. 03-3469-7631 FAX. 03-3469-7635

申込締切

11月15日必着

支払方法

掲載後、請求書を送付させていただきます。

広 告 例

㊦

マクロビオティック料理研究
大山陽子
〒151 東京都渋谷区大山町11の5
☎03-33469763

㊦

選びぬいた
本物の味を皆様に
純正食品製造・販売
▽△実業(株)
玄米太郎
〒151 東京都渋谷区大山町11の5
☎03-33469763

サンパウロの無双学園を訪ねて

ブラジル／石田 光延

サンパウロ市内から車で約三〇分ほど北、マリポウラに向う幹線道路から一・五kmの山道を登った所に無双学園はある。標高七〇〇mの市街からさらに四〇〇m高いこの地は、深い森と蟬の声に囲まれた最適な環境である。約三〇haの山を含む敷地には階段状に、図書館、家族用の宿舍、百畳ほどの道場を備えた本館が、ひとまとまりに建っている。

約十八年前にスタートした無双学園は、整地から建物や農場、梅園などの整備もすべて自らの手でなされてきた。この地には自生しない一本の松が、本館に登る道路脇にしっかりと根をおろして大木に育っているのが、歴史を物語っているようだ。未だ建設途中にある、レンガを組みあげ、大きな窓枠が吹きさらしの陶器工房や、家族宿舍と大キッチンの手直しなどを、プロはだ

しの人たちが集って立派に仕上げてゆく。

ここで生活しながら学んでいる学生は、二十代から四十代までの約三〇名。子供を連れて家族ぐるみで暮らす人も四家族。子供たちがワイワイとにぎやかである。

ここでの勉強は、マクロビオティックの生活法を学ぶことである。食事は男女の席が分けられ、盛り付けもおかわりもすべてセルフサービスのアメリカとは違って、当番の女性の手に任せられ、台所は家族の健康をつくる一番大切な場所だと教えられる。男性は調理場に入らないし、触れさせてもらえないほど、女性たちの神聖なる仕事場として独立している。男性は、外に出て汗を流して働かなければならない。

基本的な学園の一日の生活は、朝は白々と明けてくる五時になるとベルが打ち鳴らされる。二度目のベルは、道場での合気道

の開始を知らせる。自由参加ではあるが、女性も子供たちも道着を着て集まってくる。エイホエイホと準備体操の音が響く頃、一斉に開け放たれた窓からは爽やかな風が吹き込み、次第に明るさを増す最高の時間を迎える。日曜には市内の道場に通う人たちも加わり、菊地富美雄先生のご長男のエイイチさんを先生に加え、約百畳ほどの道場は一杯になる。この道場には演壇も備えられており、二百〜三百人が集まる講演会もできるつくりになっている。

学園では朝食はなく、七時四〇分からのミーティングの後、仕事の分担に従い十二時半までかなりの仕事をこなすことになる。

アルモソン（ランチ）を知らせるベルを聞く頃には、お腹はペコペコ。完全なるボナベ（良い空腹）状態で食堂に向かう。女性たちの手による、心のこもった美味しい食事が待っている。

《つづく》

● Institute Principio Unico, Praça Carlos Gomez 99, 1er Andar, Liberdade - SAO PAULO

桜沢如一生誕99年祭!!

——100年後の未来を見通した男、桜沢如一(GO)の実像と虚像——

11月3日(文化の日) 午後1時30分 受付開始

- PM 2:00~3:00 **講演1** 知られざるGOの実像 高瀬 公洋 (医 師)
- 3:00~4:00 **講演2** 有機農業とGO 天野 慶之 (元東京水産大学長)
- 4:30~6:30 **立食パーティー** ご挨拶/桜沢 里真会長
- GOの直弟子の方々よりメッセージをいただきます。

ピアノ演奏/井上雅文(日本CI協会)

会 場/日本CI協会2F さくらホール

会 費/講演のみ3,000円 パーティーのみ3,000円(当日お支払いください)

定 員/90名(定員になり次第締切ります)

申込み/11月1日までに電話にて予約してください

TEL. 03-3469-7631 日本CI協会

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

井戸端会議室

大自然の中で暮らしています

『新しき世界へ』の、近ごろの新鮮さには、目を見張らさせる思いです。

特に八月号の橋本宙八様の子育ての記事には、強く魅かれました。

私も脱都会二十四年、それなりの生き方を追求して来たつもりですが、玄米との出会いは比較的遅く、残念なことに子どもたちは既に、それぞれ独立したあとでした。

現在は、老夫婦と犬と猫が、大自然の中で元気に明るく暮らしています。

(長野県 竹村照代)

◇二十四年前というと一九六八年頃だから水俣や四日市の公害が騒がれはじめた頃ですね。脱都会の先達として、どのような目的で、どのような生活をすごされたのかお知らせ下さい。

病気に関する記事を

今の日本は、ある意味でとても豊かなので(本当はとことん貧しい)、病氣といった、さしせまった理由以外にはほとんど誰も正食に興味を示してくれませんが、病氣に関する記事を多くしていただ

きたいと思っています。

(三鷹市 瀬藤禎一 二十六歳)

◇九月から始まる特別講演会では続々とお医者さんに登場していただき東西医療の橋渡しを試みていただきます。

正食による治病は今月号の東口さんの記事のように大変深いものがあります。人生の目的がわかってきました

アレルギーが治らず、体質改善の為にマクロビオティックを実行し、二十日間で治ってきました。また、桜沢先生の著書も数冊読ませていただきましたが、人生の目的や進むべき道がわかってきたような気がします。正食と素晴らしい本に出会った年をありがたいと思います。

(豊島区 新川万里子 三十歳)

◇アトピーは、今の子供達はあたりまえの症状となつてしまっています。原因が多岐にわたっているため、特定できず、治療法もさまざまです。是非、治病体験をお寄せいただき、はげまして下さい。

誌上でエイズ治療の報告を

日本CI協会として、エイズに関心をもちたれていると思います。エイズ治療の

すぐれた実例がありましたら、誌上で報告して下さいよう望みます。

(熊本県 田島綴 六十五歳)

◇エイズに関するレポートは、ボストンの久司先生、村本先生が出されていますが、日本では今のところ、耳にしません。情報が集まり次第、お知らせします。

先入観を打ち砕いてください

私見を述べさせていただきますが、ナトリウム、カリウム比で陰陽を判断するのはやめるべきです。玄米のNa/K比が一：五であるというのはいつの頃の値なのか判りませんが、CI協会としてチェックしているのでしょうか？

桜沢如一は、食物の陰陽は直感によって看破すべきもので、それは修養を要するために初心者向けの「便法」としてナトリウム・カリウムの成分比で判断することを示したそうですが、「便法」どころではないように思えます。

『四訂版食品成分表』によれば、玄米のNa/K比は一：一二五にもなっているし、肉も魚もカリウムの方がむしろ多く

なっています。また、「陽性」の大豆は「極陰性」のジャガイモより6倍もNa/K比が多いし、同じく「極陰性」とされているナス・トマトは玄米と大して違いません。コーヒ―、緑茶、豆腐においては、玄米より「陽性」になってしまいます（四訂版が正しいと言っているわけではありません）。

四訂版の前書きにもありますが、昔は分析器具にガラス器を使っていたために、試験管等から溶け出したナトリウムが混ざってしまい、今よりNa比が高かったようです。白米の方が玄米よりカリウムが少いのは、ヌカの中にカリウムが多いからではないでしょうか。

四訂版によるナトリウム・カリウム比			
食品名(100g)	N/K比	Na(mg)	Ka(mg)
緑茶(抽出液)	1:9	2	18
豆腐	1:28	3	85
コーヒ―(抽出液)	1:28	2	55
白米	1:55	2	110
玄米飯	1:55	2	110
玄米(水稲)	1:125	2	250
なす	1:220	1	220
ジャガイモ(生)	1:225	2	450
小麦(玄穀)	1:230	2	460
玄ソバ	1:235	2	470
コーヒ―(いり豆)	1:667	3	2000
緑茶(葉)	1:738	3	2200
あづき	1:1500	1	1500
大豆	1:1900	1	1900

大昔の分析をもとにしたNa/K比に今だにこだわり続けるのはやめて、先入観・固定観念を打ち砕いていただきたいと思っています。マクロビオティックは、いわゆる科学的手法・思想に対して、ある意味では批判的な立場にあるわけですから、自分に都合の良い所だけのつまみ喰いは許されません。

ナトリウム・カリウムの比率で陰陽を判断することは、もはや「便法」としてもつかえません、私にとつてのマクロビオティックは少しも揺らぎません。

(佐藤文昭)

◇Na/Kの対比は、桜沢先生が石塚左玄先生の説をとり入れて表現したもので、

以下の理由に関しては、佐藤さんのおっしゃる通り成分表の比率が変わっている以上、ナトリウム・カリウム比を陰陽の判断基準にするのは問題があるようです。

本当の幸せって……？

マクロビオティックに出会って二十歳の歳月が流れようとしています。あまりにも満ち足りた世の中になり、どこ迄が本当の自分の力でやれたのかよくわからなくなりました。

突然何が一番幸せかと聞かれたら「健康そのもの」と答えます。貧乏も健康もことなまで損ねてみないと有難みがわかりません。飽食の中で、食に打ち勝つのも自分自身、本当に今が最高、今が幸せって思えるのも自分、全て自分と真剣に闘い抜く事が出来る人が幸せな人だと思います。

毎日の積み重ねの努力がどんなに大切か、この年になって、トンネルの出口の灯が見えて来た様な気がするひとときをもてる事も幸せなのかなあ、と……。

青い鳥はいつも私も足元にそーと居てくれるのかも知れません。この夏もマクロビオティックのお陰で元気に過ごせました。また改めて何かに燃えていきま

す。 合掌

(八王子市 美山園店主 松田玲子)

井戸端会議室

読者のサロン

GEORGES
OHSAWA

Z E N MACROBIOTICS

『ゼン・マクロビオティック』⑫

1961
より

桜沢如一著

付録 1

十時間で治す——E氏の例——

オモテ大なれば、ウラ也大なり

——重病ほど早く治るというコト

作家E氏、五十二才は、とてもひどい病氣にかかったが、マクロビオティックの治療法はわずか十時間でそれを直した。

私達が初めて会った頃のE氏は十年以上に亘る消化器系潰瘍に悩まされ、人やあらゆるモノに対する恐怖症に加えて、モノスゴイ寒がりであった(共に陰性の症状)。彼の妻は四十五才になる芸術家であったが、体重は百九十ポンド近くもあり、ヒドイ憂うつ症。二人共、暗たんとした人生の終末を待つばかりといった状態だった。ところが数カ月後、大ざっぱとはいえ私の指示したマクロビオティックを実行したオカゲで、一切のクスリを用いることなく、六十七ポンドも体重が減り、二十歳は若く見えるようになった。エレガントで魅力的になり、生きているヨロコビにあふれるようになった。以前は六階の部屋までいくにも手助けなしにはできず、まるでもう七十歳のオバアサンの様であったのに。

E氏の身体もスツカリ変り、もう生きるコトを恐れなくなった。二人共トモ元気で積極的になり、初めてのマクロビオティック・レストランをパリの真中に開いた。二人の目的は自分達の人生を変えたこの革命的な、生物学的、生理学的、弁証法的な食事法をあらゆる人々に開放するコトであった。(このレストランの仕事は大成

功であり、この三年間にもう三軒のマクロビオティック・レストランが出来たほどだった。」

しかし、E氏の治療と回復は、彼の妻ほど深いものではなかった。これが私の気がかりだった。『なぜ彼の回復はこんなにも遅いのか?』と私は何度も自問した。がそのたびに、彼はマクロビオティックで奇跡的に治癒した、勇敢な、マジメな、熱心な人の一人であるから、私は「キット治る。遅いのは、彼の病気がとても根深いモノだからなのだ」と自分に言いひかせていた。

一九五九年十月十三日、私はパリのアメリカンクラブで講演をして、夜中過に家に帰った。翌十月十四日、朝一時頃、電話で起きた。

「……主人の具合がとても悪いんです」とE夫人が叫ぶように言った。

私は応急手当を教え、一番電車で行くのと約束した。

二時にまた電話がなった。

「主人の具合がますます悪くなつて行きます。とてもヒドイ苦しみようです。一体どうしたらいいんでしょうか?」私は二―三の特別手当法を教えた。しばらくして泣き叫んでいます。死にそうなんです」

「それではとりあえず医者を呼び、痛みを止めてもらいなさい」

また電話。「お医者さんはすぐ入院して手術をしなくてはいけないと言っています。痛みは腸に穴があいたため、もし十二時間以内に手術をしないと命が危いと言います。どうしたらいいんでしょう?」

「それじゃ、医者言う通りにしなさい。病院なら少なくとも、痛みを止めるくらいはできるでしょうから。私もできる限り急いで行

きますから」

私と妻が国立病院に着いた時にも、まだ彼は、気の毒にもヒドイ苦しみよう。病院の応急手当も一向に効き目がなかったのだ。……原因は何だ? 陰か、陽か? ……スバヤク考える。

「脱水です」とE氏は言った。

……ならば陽か? しかし、脱水や塩で穴があくワケはない。むしろ、潰瘍や穿孔、出血を治すはずだ。

Eはこの三年間、マクロビオティックの食物だけを食べて来たとは思ひ込んでいたから、この症状は全く理解できない。病気になるはずはない。まして穴があくなんて……と、その瞬間、私の妻が叫んだ。「これを見て!」

見ればEのお腹は、風船かフットボールの様にふくれ上がっている。「君のお腹はずいぶんはれているネ」と私は言った。

「そうですか?」とEは苦しみの中でうめいた。私がふくれた腹にさわると、『痛い』と叫ぶ。

「何かとても陰性なモノを食べなかったかね?」とたずねると、モチロン答えは『ノー』

私は言葉を失った。この症状についてよく考え、その真の原因をさぐるために、ひとまず病院を離れる。西洋医学の診断は全くアテにならない、と私は思った。

十月十五日、アメリカ行きをキャンセルして再び病院に戻る。廊下でE夫人に会い、

「Eさんは最近、我々のレストラン以外で食事をしませんでしたか?」その答は私と妻を全くおどろかすものだった。「はい、中華料理店で」

「えっ、中華料理? 何回位?」

「毎週土曜日には決まって。私たちのお休みの日なんです」と言う。
「いつ頃から?」

「二年前から、いつも」

これで解った。そういえば確かに、この前の土曜、十月十日に、中華料理店で夕食をごちそうになった。Eは私の三倍は食べ、特に中華ソース（極陰性）のかかった白米をたくさん食べ、私をビックリさせたんだっけ。

パリにある中華料理と日本料理のほとんどの店が、すべての料理の味付にグルタミン（グルタミン酸ソーダMSG、としても知られる）を使っているということをよく心得ておくコト。それは政府の干渉の行なわれない香港で製造され、極陰性の化学成分を含有している。その上中華料理には、竹の子、モヤシ、豆腐、きのこ類、はるさめなど危険なくらい陰性（カリウム、リン、イオウ、アミノ酸など）な食品をふんだんに用いている。これらの食品の陰性度を知るには、たとえば竹の子かモヤシを三〜四オンス、毎日結核患者に与えてみなさい。すぐに咯血してしまうでしょう。しかし、うまい具合に、こういった陰性の食物も他の食品、特に少量の塩によつてたいていは中和される。陰性な食品は酸性であるから、塩に弱いのである。

Eは十年以上の間、消化器官の潰瘍を患っていたくらいであるから、彼の妻以上に陰性に対して敏感であったのだ。彼は確実によくなつて来ていたのだが、毎週末に中華料理店で食事をしていたために回復が遅れたのだった。

Eはマクロビオティックの思想をよく理解し、かつ忠実な人であったから、故意に私の指示を破ったワケではあるまい。彼は中華料理が最もマクロビオティックになつていてと考え、彼の店が休み

の土曜日に、ためらいなく中華料理店で食事したのであろう。

Eの病気の原因は陰過多であるとわかったので、私は友人のP博士に、手術をできるだけ延期し、食事も注射もしないよう病院当局を説得してくれと依頼した。

手術は七日間延期されたが、P博士の口ききにもかかわらず、マクロビオティックの手当をするというE夫人の希望は拒否された。結局Eは、抗生物の、酸素やカリウムといった陰性の治療を施された。

そこで私はとうとう彼を私の家に引きとろうとしたが、E夫人のちゅうちょと理解不足のために、失敗。病院の医師は、手術をすれば三日で退院できるから彼を動かさないようにと、強く彼女を説得した。結局十月二十日、手術を施された。ところが腹を開いても穴はあいてなく、古い潰瘍の傷あとと、わからないくらい（あるいは想像された）傷が十二指腸にあるだけだった。

十月二十一日。回復は全くなき、腹は再びふくれはじめた。どんな手当も効果なく、耐え難い苦しみが続く。

十月二十二日。同じ状態がもう一昼夜つづく。

十月二十三日。症状変わらず。予定の退院日は過ぎてしまった。入院十日目。初めて病院の食事が出される。その内容――

トマトピューレ 果物ジュース

肉 ミルクと砂糖入りコーヒ―

Eは、こんな陰性な食事だと病気を悪化されるばかりであると知っていたので、モチロン食べることを拒否した。

十月二十四日。カリウム（たいへん陰）とリン（カリウムよりもさらに陰）をタップリ含んだ食事を一椀出される。これは腹部の膨

満と痛みをますますひどくし、Eは「もう我慢できない。死んだ方がましだ」と哀れな声で訴える、この日の午後、再度彼を見舞った私達に「私はバカだった。まだマクロビオティックやその哲学を十分理解していなかったのだ……ここに来て手術を受けたのはマチガイだった……痛みは少しもおさまらない……それどころかますますひどくなるばかりだ……まるで生き地獄のようだ」と言い、私に許しを乞う彼のほほには一すじの涙が流れた。私の家に来るようにと言うと、彼はこれを承知し、一刻も早く連れだしてほしいと言った。そこで彼のために一部屋用意したが、E夫人が彼の衰弱を理由に動かすことに反対したため、さらに数日が空しく過ぎた。

P博士から電話があり、Eの容態はさらに悪化してきている。三日以内に送り届けるから、よろしくお願いしたい、と言って来た。(医者なら誰でも、こうなってしまうと絶望的であるというコトを知っている)

十一月二日。E夫人から電話があり、「病院が手術に失敗したということがやつと解りました。でも今はとても苦しがっているので動けません。たぶん二三日うちには……」という。

私達はすでに出発を十七日以上も延していたし、アメリカでの講演スケジュールを変更してしまっていたので、これ以上待つことはできない。私は答えた。「際限なく延ばすことはできないのです。私の生徒や友人はもう三週間近くも待っているのです。明日パリを出発します」。

しかし、あまりにも夫人が悲しげに頼むので、私はまたも出発は延期。

十一月四日。ようやくEは私の家に運び込まれた。妻がマクロビオティックの手当を始める。

十一月五日。少し好転。妻は一日中手当をしてスッキリまいってしまつた。この彼女独特の手当法については後で書きます。

十一月六日。再び痛みが増してくる。私が彼が何年もかかって蓄積させた全ての陰性を取り除こうと努める。

私は午後早く彼の部屋を訪れ、一時間ほど容態を観察し、何度も一人でつぶやいた。「これはめずらしい、奇妙なケースだ。オモシロイ。この十七年来、治療の不可能な最もムズカシイ病気を求めているのだが、ついに巡りあつたぞ……考えるんだ……」

一時間ほどして、私は解答をつかんだ。

「E君、解つたぞ。この梅干を十個全部食べるんだ。かまづに一つのみ込むんだ。」

「のみ込むんですか？」と彼は小声で言う。

彼は二個のみ込んでから止め、「ダメです。のどから下は落ちて行けません。」

この三週間というもの、彼はほとんど水分を摂っていなかったのでスッカリ干上がっていた。水を少し飲むともう二個のみ込めた。

「今すぐ全部のめないのなら、夕方までにできるだけたくさんのみ込みなさい。」

夕方帰ってみると、彼はやつと七個のみ込んでいた。私が出ている間、妻が手当をしていた。彼女の手はとてもよく効いたらしく、彼は黒いものを口から吐き、口と尻から多量のガスを出して、ずいぶん落ちついていた。

【続く】

【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。

●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 -4-

—その生物学的実証—



ルイ・ケルブラン著
吉見 クリマック訳

第一章 植物の生化学に見られるなど

(1) 植物の窒素収支

植物はタンパク質を含んでいる。その植物性タンパク質をもとにして牛は動物性タンパク質を作る。それが牛の肉である。

植物は窒素を必要とする。植物の中の窒素循環については、数多くの研究がなされたし、それ以上に多くの出版物が刊行されている。植物は葉を介して空気中から窒素を取っているかのように見えるが、実は土壌からも微生物（窒素バクテリアなど）を介して、間接的に窒素を取っているのである。豆科植物の根に多くの節がついているが、それは窒素固定バクテリアの非常に密度の高い養殖場であることが知られている。この根粒バクテリアは一九七三年現在三千種類以上が分類されている。ところが窒素循環現象について書かれた多くの著作のうち幾つかが、循環の何処かに「穴」があることを指摘している。

植物を鐘型ガラス器のなかで栽培するとき、器内にある空気量を測定し、かつ土壌中にある窒素肥料の量を計算すれば、ガラス器内に持ち込まれた窒素の総量を知ることができる。充分時間がたつてから（それは植物の種類と実験する者によって違う）土壌中やガラス器内の総窒素量と散水によって持ち去られた窒素分や植物体が含まむ窒素分を測定して総合計すると、窒素量が赤字になっていることを知る。

窒素が行方不明になったのである。ピシオンは、「土壤微生物学概論」の中で次のように述べている（二五〇ページ）。「土壌中の平均

窒素量と収穫によって年々奪われる窒素量を比較すると、相対的に前者が後者より少ないことが認められる」同著の二五七ページでも土壌中の窒素の収支について書いている。「土壌中の窒素の収支についてかなり多くの研究がなされているのに、依然として分からないナゾが残っている。どんなに慎重に実験しても、窒素の収支を比較した場合、無視できない分量が常に行方不明なのである。その分量は条件によって異なるが、全体の15%から30%である」

何人かの研究者が、いろいろな方法で行った実験の数値を引用して、ピシオンは「現在のところ、正確な手段ですべての原因を解明できていないが、この窒素の赤字収支は現に存在するのである」と書いてこの章の結論にしている。化学は行き詰まったのである。テロワヌは、窒素に関する研究のみを扱った三巻からなる大きな本を書いたが、その一章を「存在するか、窒素の逃亡？」と題して、窒素の消失を示す五十以上の参考例を挙げている。

窒素のこのような消失は、動物の代謝の場合にも観察されることがある。その場合についてテロワヌは次のように書いている。「それだけではない。上の数値を検討すると、窒素の損失が継続してあるばかりでなく、量的にも常に一定であることがはっきりする」何千もの実験例（参考として挙げている）がこの事を確認しているにもかかわらず、なんらの理論的説明ももたらさないのである。そこでテロワヌはこう書いている。「窒素が消失する事実は、収支決算法を放棄することを促すほど重要である」

このような窒素収支は、「物質が消失することはない」と主張するラヴォアジエの理論に反するのである。それで人々は、なんとかして動物や土壌にその失われた分を還元し、収支を平衡さねばならないのだと推定したわけである。収支の帳じりは合っていないければなら

らないのだ。にもかかわらず数千の実験が、質量不変の法則は事実でないことを示している。このような事情が実はテロワヌをはじめ多くの実験者たちに、「実験の方に誤りがあるのであり、原理には触れてはならない」と結論させたのである。

化学者たちは一つのなぞの前に立たされている、とピシオンはいっている。現実はいままで疑われたことがなかったのである。我々はどうのようにして、なぜ、窒素がかくも見事に消失するのかを見てゆくわけであるが、それは化学の領域外の現象によるのであって、生物学の問題を化学だけで説明しようとする生化学者たちには考え及ばない事なのである。（十九世紀のイギリスで、五十年以上にわたってコロムステッド農園を科学的な方法で耕作するという得難い経験をしたロウズとギルバートは、当時既に、窒素の収支の不均衡がどうしても説明できないことを告白している）。本書の農業に当てられた章で、もう一度窒素の収支問題を取り上げることにはしたい。

(2) 植物の炭素収支

モイーズは、緑の葉を採集して、空気を調整した鐘型ガラス器の中に置く実験について本を著している。葉は枯れて黄色くなるが、ここでも窒素に異変が見られる。ただし今度は逆に70%増加するのである。モイーズはここでもう一つの面白い検証をしている。相当量の炭素が消失しているのである。（窒素が十三、六四ミリグラムから二二、八ミリグラムに増加しているのに対して炭素は八二ミリグラム減少しているのである）。モイーズはこのCとNとの間にある相関関係について何も解説していない。

しかしながら、このC/Nの関係は、ずっと以前から農学者たち

の注意をひいていたのである。というのは、どうやらこの二つの元素がお互いに逆方向に変化するらしいことが伺えるからである。ピシオンは、先に引用した「土壤微生物学概論」の中でこの問題にも触れている。新しい堆肥のなかのC/N比は平均して33であるのに、発酵が進んだ後は15に低下すると言うのである。炭素が消失し窒素が増加したのである。しかし逆の現象もある。例えば土壤中で、細菌の働きによって窒素が減少するのに対して炭水化物は増加するのである。

(3) 植物体内のマグネシウム収支 (MgとCa)

クロロフィル (葉緑素) は、一個のマグネシウム原子の回りに四個の窒素原子が結合している複雑な分子であることが知られている。この五原子からなる「心臓部」が、いろいろな結合の仕方、炭素、酸素、(そしてとくに多い) 水素の原子に取り囲まれている。(クロロフィルの中心元素がマグネシウムであるのに対して、ヘモグロビンの中心元素は鉄である。共に一種のポリフィリン)

植物の緑の部分はクロロフィルを含んでいる。植物はクロロフィル分子を生産できなければ(ということはマグネシウムが無ければ)葉を茂らせることはできない。そんな過程を経て畑からは年々歳々、農作物が(マグネシウムと共に)奪い去られるのであるが、マグネシウム肥料を畑に与えることは全く無いのである。

このことがある研究者たちの好奇心を刺激した。下記の数値はD・ペルトランによるものであるが、一ヘクタール当たり年々作物によって収奪されるマグネシウムの量(キログラム)を示している。(この数字は研究者により多少違う。概数順である)

小麦 (ブルターニュ地方)	一二、八 (種子とわら)
トウモロコシ (ブルターニュ地方)	五四、五 (種子とわら)
じゃがいも (ブルターニュ地方)	二四、五 (茎と塊茎)
砂糖大根 (ソム県)	三七、二 (葉と根)
飼料用てん菜 (ボース地方)	三二、二 (葉と根)

ところが、普通マグネシウム肥料を与えない肥沃な処女地でも、一ヘクタール当たり三〇から一二〇キログラムのマグネシウムしかないのである。この事実から、D・ペルトランは次のように結論づけている。「大部分の肥沃土はたちまち枯渇してしまうはずである。しかし経験がそれを否定している」。彼はこの現象について理論的説明は試みていない。ただ実用的な結論のみを引き出している。「農学者が無用千万にもマグネシウムの推定不足分を肥料で補わせようとするなら、それは無駄な出費を薦める行為になるだろう」。

逆にもしカルシウムの投与量を増加すると、植物によって吸収されるマグネシウム量が増加するし、カルシウム化合物が十分にあれば、植物にマグネシウム欠乏症は起こり得ないという事をいろいろな研究者が確認している。

この事について何人かの人を試みた旧式の解説は、元素創造否定のドグマに屈従する奴隷精神の見解以外の何者でもない。それは実験を経た事のない「解説」である。と言うよりむしろ、すべての実験がこの根拠のない無責任な断定の逆を確認しているのである。にもかかわらず、人はこの実験における計量の方法がまちがっていると非難するのである。正しい計量の仕方を知らぬというのだから、これは化学者にとってあまり愉快な批評ではない。だが、この化学

者たちが間違っているのではないのである。それを証明するために、いつでも、どこでも、数字が厳然として存在するのである。植物栽培でカルシウムを与えると、マグネシウムが現れるのである。

しかし現行の化学に固執するかぎり、マグネシウムの収支が赤字になっていると見るべきである。言い換えるなら、(マグネシウムを投入するとして)投入する量より多くのマグネシウムが土壌から出て行くとみるべきなのである。この事実がS・トロクメ(ヴェルサイユ農事試験場)に次のように言わしめている。「このようなマグネシウムの投与にもかかわらず、酸化マグネシウムの収支はおおくの場合、どうしても赤字があるようにみえる」(フランス農業雑誌、一九六六年六月号)。そんな訳でどのような化学的説明も無効なのだから優秀な専門家は理論的説明を避けるほうをえらんだのである。

この現象は地質学でも観察されていることに留意しよう。石灰岩の中でマグネシウムの含量が高まり、その内部に白雲石(炭酸マグネシウム)を生ずる。この現象を説明するのに一つの言葉が発明された。「メタソマトーズ」という言葉がそれである(形の変化、一つの現実の形から別の形に変わること)。「水がポンプに上るのは、自然が真空を嫌うからである」と昔言われたことがあるように、今日でも、言葉が無知を覆い隠す為に使われる事がよくある。実は、この石灰岩の変化は微生物の働きによっておこるとおもわれるのである。どのようなメカニズムによるかは後程検討することにした。

貝類や甲殻類のような海の動物は、白雲石とは逆方向の転換を行っている。カルシウムの欠乏している海水中にマグネシウムが強化されると伊勢海老やカニは脱皮する。そして新しい石灰質(カルシウム化合物)の殻を作る。ところが脱皮の際の体内には、新しい殻を形成する炭酸カルシウムが、時として必要量の約四〇分の一位し

が含まれていないことがあるのである。

一八五八年のマラグチとデュロシェの論文の中に次のような表現がある。この事実がマグネシウムの赤字収支は随分前から注目されていたことを物語っている。

「ほとんどすべての植物の灰に、酸化マグネシウムが含まれているからといって、肥沃な土地に含まれるこの物質が石灰(酸化カルシウム)と同じ位の価値がある、と結論してはならない。酸化マグネシウムが欠乏しているところでは、石灰がその代理をする事ができる。しかし、その逆は真ではないのである」

このように、土壌中で石灰(酸化カルシウム)は酸化マグネシウムを作るのに役立つ事ができる。それは上記したようないろいろな状況の中で確かめられている。しかし、土壌中のバクテリアは、逆にマグネシウムからカルシウムを作る酵素は持っていないらしいことも判明している。この研究者たちによって使われている「代理をする」という旧式な用語はこの際正確ではないことに注意したい。なぜなら「土壌に石灰を与えると、植物体内に酸化マグネシウムが増える」としても、「その逆は真ではない」からである。

カルシウムの固まりの中でマグネシウムが増加する現象は、地質学者によって白雲石の形成の時にだけ観察されたわけではない。一九六〇年コペンハーゲンの(ジュラ紀下層の中に発見される割れ目のない、したがって外部から物質が侵入することはありえない、遊離の炭酸塩瘤塊を論ずる)「炭酸塩岩石の沈積物の地球科学シンポジウム」におけるザイルボットの報告が次のように宣言している。「瘤塊の内部に白雲石が形成されているが、白雲石を作る無機物質は瘤塊の内部に存在していない。この $MgCO_3$ の相対的な増量は、恐らく外部から持ち込まれたものではない……」と言うのは、瘤塊が絶対

■マクロビオティック・
インフォメーション■

屋久島天然村断食道場

日時●11月22日～29日 泊8日

参加費●40,000円 定員●20名

問合せ●天然村 TEL. 09974-7-2922

★所秀雄様より、『地球村の食糧改革』
『食べる・つくる・仲よく生きる』『命
がけのことなんです』『政治・行政を
生活者の手に』『世界の日本人』『長良
川を愛せよ』『みんな友だち』以上7
冊の御著書を寄贈いただきました。ど
うもありがとうございました。

的に不浸透性であり、外部からの物質移動では何も入り込まないからである。にもかかわらずMgがCaと密着して増量するのである。おなじシンポジウムでドーガトリーとペリーとウイリアムズも、白雲石の形成の異常さを報告している。

そのほかに、硝石バクテリアが壁の塗料のカルシウムをマグネシウムに変化させることも思い起こしたい。この転換で亜硝酸カリに混じって亜硝酸マグネシウムが生産される。ここに見られるカルシウムとマグネシウムならびにカルシウムとカリウムの関係については数多くの変化に富んだ検証がある。

【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CI協会刊 各定価三六〇五円（〒三一〇円）

【続く】

久司道夫 '92. 9/ 12 . 13 セミナー
ビデオ 「意識・霊想の診断」

ビデオ（全6巻、約90分×6）

VHS カラー 好評発売中!!

【内容】第1講「人間の意識・霊想と診断の原理」

第2講「本人の基本的な意識・霊想とその診断（実習1）」

第3講「父母・祖先の意識・霊想に与える影響とその診断（実習2）」

第4講「家庭（夫婦・兄弟・子供）と友人が意識・霊想に与える影響とその診断（実習3）」

第5講「環境（自然と社会）が意識・霊想に与える影響とその診断（実習4）」

第6講「記憶（過去世）とヴィジョン（未来世）とが意識・霊想に与える影響とその診断（実習5）」

【価格】¥20,000（税込み）+ ¥650円（送料）

ご注文は、電話、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)

お申込みはお電話・ファクシミリで日本C I協会へ。御注文承ります。

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

『ゆめのまど』二十八号刊行にあたって

夢窓幼稚園園長 吉田 秀子

訓 誨

「東洋の哲学は、天国すなわち無限の宇宙のカラクリを教える芸術で、その目的はタダ一つ、人が自分のために、自分の力で自由、幸福、健康を獲得できるように、宇宙の構造やその秩序の修得の手助けをすることです。私はこの弁証法的でしかもパラドキシカル（逆説的）な幽玄な理論を、誰にでも理解できるように簡単なモノとしました。スベテの東洋の宗教の根底にあるモノは、この理論の生物学的、生理学的方向への応用である厳正な食療法（食戒であり、それは信仰の不可欠な要素とされています）」（桜沢如一「ゼン・マクロビオティック」より）

ここに述べられている「生物学的、生理学的教育」を目指して、昭和29年（一九五四年）に生まれた夢窓幼稚園の第一・七年周期は、基礎がために集中する時でした。第二・七年周期に入った昭和37年（一九六二年）の一月九日に、桜沢如一先生（玄米正食を世界平和運動として展開された方）が帰国、大阪での講習会終了後、お願いして夢窓幼稚園でお話をしていただきましたのを機会に、給食が始まりました。それから30年が過ぎた今、その大阪福泉寺での受講所感を記した古い雑記帳が出てきて、私を初心に立ち返らせたので、ここに述べてさせていただきますことにいたします。私の罪の告白です。

受講所感

初めて「祈り」の意味がわかりました。祈りとは正義を求めて、陰陽を考へること。これがなければ、一日の生活が正しくないのは当然である。祈りの嫌いなキリスト信者、聖書を讀まない偽クリスチャンと自覚しても、それを恥と思わない私の愚かさ、高慢さを述べた後「主の祈り」について、考へたことを書いています。

主の祈り

解 釈

天にまします我らの父よ……………絶対無限のもの、生命のもと。

ねがわくはみ名をあがめさせたまえ……………陰陽の働きを私の心に宿らせること。

み国を来たらせたまえ……………陰陽の働きにならう生活すること。

み心の天になるごとく地にもなさせたまえ……………私共の家庭・社会・国家・世界を陰陽の正しい姿にととのえること。

我らの日用の糧を今日も与えたまえ……………生命の維持に必要なだけの食べ物をとること。

我らに罪をおかす者を我らがゆるすごとく、我らの罪をもゆるしたまえ……………他人の陰陽の間違ひを見て他人をよく理解し、愛をもって整えることが自分の間違ひをも整えることである。食養をすすめることが自分の行である。

我らをこころみにあわせず悪より救い出したまえ……………陰を陽に変え、陽を陰に変える力を身につけること。無双原理を学ぶこと。

国と力と栄とは、限りなく汝のものなればなり……

国Ⅱ宇宙、力Ⅱ陰陽の働き、変化、栄Ⅱ陰陽の調和したもの、幸福真善美なもの（有限界のすべては絶対無限の生命のもとから生まれたものである）

夢窓幼稚園は今、三十八年目、第五・七年周期にまで歩んでまいりました。私も七十七年目の誕生日を七月一日に迎え、第十二回七周年期を歩み出すことになりました。その大切な年に、父が昭和八年（一九三三年）八月三十日付で贈ってくれた聖書の扉に書かれた聖句、課題として私の心の奥に、小さなロウソクの光のように点り続けていた聖句についても、所感の続きに書きかけていました。それは私にとっては、まだ反感を伴って浮かぶ聖句でしたので、途中で消えたままになっていました。その聖書は度々の転居、変動（第二次大戦中と後の移動）を通りぬけ、私の手元に残っている唯一の品物となって居ります。文語訳で書かれた皮表紙の古い聖書から、父の唯一の訓誨をここに記したいと思います。

箴言 第一章一節——七節

1 ダビデの子イスラエルの王ソロモンの箴言

2 こは人に智慧と訓誨とをしらしめ 哲言を曉らせ

3 さとき訓と公義と公平と正直とをえしめ

4 拙者にさとりを與へ少者に知識と謹慎とを得させん為なり
5 智慧ある者は之を聞きて學に進み哲者は知略をうべし
6 人これによりて箴言と譬喩と智慧ある者の言とその陰語とを悟らん
○7 エホバを畏るゝは知識の本なり、愚かなる者は智慧と訓誨とを輕んず
8 我が子よ汝の父の教をきけ、汝の母の法を棄つることなかれ
9 これ汝の首の美しき冠となり汝の項の妝飾とならん○
7節から9節の所には、聖書にも特に○印がついて居ります。父は7節を書いて、黙って聖書を渡してくれました。父の唯一回の教へ、愛の表現だったと思います。高慢で、こわいもの知らずの娘が誰の助言をも聞かず家を巣立つて行くと決めた時に、只祈りをこめて準備してくれたのでしょうか。
私の気づかない所で、長い年月、導き支え続いていた訓誨と祈りを改めて深く受けとめ、今はもう「みち草」のゆるされない所で行する時に至りました。

ご紹介させていただいた文章は学校法人夢窓幼稚園（京都市）発行“ゆめのまど”第28号に掲載された吉田秀子園長の巻頭のお言葉です。

吉田先生は日本CI協会の会員の中でも、食養歴50年近い実力者のお一人です。

夢窓幼稚園では昭和37年より玄米給食が実施されていますが、幼児教育とは人間の自然の性質を意識的により高いものに育てること、幼稚園とは母親たちが真の子供の教育というものをじっくり見つめ、共に学ぶことのできる場所というお考えによるものです。

食養の正しさは個人的には分っていても、それを他の人に伝えひろめる“勇氣”はなかなか湧いてこないものです。

「祈りとは正義を求めて陰陽を考えること」「陰陽の働きを私の心に宿らせること」「他人の陰陽の間違いをみて他人をよく理解し、愛をもって整えることが自分の間違いをも整えることである」

先生のお言葉一つ一つに真理を深く体得したいという強い意志があふれています。

敬虔なクリスチャンであったお父様の教えに導かれた人生とおっしゃってられますが、キリスト教徒でなくても先生のご意志はたいへん参考となり、また勇氣と自信を与えて下さるものと思います。

先生とのご縁で多くの青年たちが食養の世界へとび込み、内外で大変活躍しています。

（編集部）

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

調吉成知江子

所 高崎 0273・22・5484

上尾食養料理教室

調吉成知江子 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

調小川みち 間 0222・262・7677

目黒食養料理教室

毎月曜 夜

調田中愛子・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

調川内期保子 所 栗野と本厚木(小田急線)

0463・82・6036

愛知 小牧 リマクッキング

第1日曜 午前11時

調 浮津宏子

*この欄に掲載を希望の方は、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。

所 長生堂 0568・76・2731

間 0425・36・8477

未来フードアトリエ&レストランFu

未食食ツカリ入門8回コース

調 大谷ゆみこ

4月・12月 毎月第2日曜 9時~14時

● 未食食ツカリ入門8回コース

毎月第2日曜、15時~18時半

地有美町緑江戸川橋四番出口右へ2分

間 03・3269・0833

御殿場(食養料理集中講習)富士庵

第1土曜 2時より

調田中愛子 所 静岡県御殿場市萩原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

間 0544・24・0556

自然食料理教室

火曜10時 基礎科生募集 月2回

本科 グルメ料理、正食理論、野草料理

所 横浜・栄区 JR本郷台駅歩5分

045・894・4799

マクロビオティック料理教室

第1木曜 10時~14時

所 鹿本婦人会館 カルチャーセンター内

● マクロビオティック茶話会

第2木曜 13時~15時、19時~21時

所 鹿本、天竺子商店

間 096・343・4043

神戸たんぽぽ会料理教室

毎月第1木曜 10時~14時

所 神戸ヘルスフーズ 078・4553・1777

山本祥園自然食料理教室

● 毎月第2水曜 10時~13時

所 サダ公民館(枚方市)

0720・53・2200

● 毎月第3日曜 10時~14時

所 嵐山自然食品店(芦屋市)

0797・31・4141

● 毎月第一木曜 10時~13時

所 上御影会館(神戸市)

078・822・3328

● 毎月第三日曜 10時~15時

所 狭山マクロビオティック料理教室

第1・3土曜(夜)、第2・4水曜(昼)

調 小林夕夏 所 玄屋

間 0429・59・1941

講習・勉強会

第3水曜 10時

所 盛岡 マナ自然食

0196・62・6205

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

間 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」

間 022・246・2771

健心館道場

食養料理とお話(六蔵一慧)

* 毎月第2日曜13時より

所 静岡県富士郡芝川町

0544・67・0356

体質改善半断食会

毎月第2週7日間 指導/橋本由八

所 バス(福島県いわき市)

間 0246・88・2335

正食のはたご「民泊バス青森」

宿泊、料理講習、正食相談、スキー教室

所 青森市戸山赤坂268-177

0177・41・9559

石打ペンションブルー

玄米食スタッフ募集 男女数名

間 0257・83・3667 鈴木

あさいろ塾

第2土曜 18時 マニホージュにて

調 佐々井 譲 間 0463・82・6036

半断食「宿便とり」研修

調 大森英枝・牧内泰道 所 熱海温泉道場

毎月1日・8日 合宿

間 0557・80・2101

自然食ペンション

自家製作物提供。全室床暖房。静かな個室。ミ

ネラル温泉。テニス、スキー、プールあり。岐

阜県大野郡清見村

所 大原山荘 05776・8・2953

蕎麦協会半断食ドック

毎月第2週6日間(通い可)八王子

併設/蕎麦、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

● 慧のクッキング 健康で美しい正食料理

時 10/8木、11/12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 10/25日、11/27日

10/25は「呼吸器病について」

11/29は「循環器病について」

調 大森一慧 所 加藤宅

間 0427・84・3163 (加藤)

御殿場・富士庵断食道場

時 10月10日・17日 指導/友井寛

3日間は断食、あと3日間は補食・合宿

所 静岡県御殿場市萩原743 富士庵

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 秋葉原・津田温古堂

間 03・3864・0557

経絡指圧セミナー

経絡指圧の入門実技 毎木曜 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

間 0557・80・2101

定例勉強会

● 愛康会 第2土曜(10月は第3)13時

時 9/12、10/17、11/14、12/12

● 食べ物の勉強会 第4火曜 14時

所 久留米市南町 愛康内科医院

間 0942・21・5556

PU会 丹沢(三ノ塔)ハイキング

時 10月25日(日)9時

所 小田急線 沢沢駅改札口集合

間 044・865・5581 山崎

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

●シユタイナー 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）

秋の特別講演会

マクロビオティックを医療に活かす その②～③

----- その② -----

10/25
(日)

講師 ▶ 真弓定夫 〈真弓小児科院長〉

「飽食日本のこどもが危ない」

子供の健康を守るためのアドバイス

----- その③ -----

11/29
(日)

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

いずれも ▶ 1:00～3:00 ▶ 当協会さくらホールにて

会費 ▶ 正会員／2,500円 誌友・一般／3,000円

電話にて申込み受付中 ☎03-3469-7631

編集室便り

八月十九日夜、NHKの「異変・大変・

野菜がへん」を見た。十年前のデータで作られた科学技術庁の食品成分表の各種野菜に含まれる栄養素データと現在のものとは、含まれる栄養素が格段の差で現在のものが低いという。実際には栄養素の低い野菜が、十年前に作られた成分表をもとに、

高い栄養素を看板にかかげ、スーパーや学校給食に用いられているのだ。栄養学的にいつても、こうしたあげ底がまかり通っているのは栄養不良となるのはむしろ当然である。

マクロビオティックでは、カロリー計算やビタミン等の栄養素には全く価値をおくものではないが、野菜の生命力が計量的にみて、かなりおちているデータには驚かされる。農薬・化学肥料の影響がとうとう計量化され、視覚で認識できる時代になってしまった。

有機農産物の流通業者の皆さん、これを機に、有機野菜の食品成分を農薬・化学肥料づけのものと比較分析を公表していただきたい。まちがいはなく有機野菜に軍配が

上がるだろうが、万一上がらない場合は大問題となる。

エコロジーが先進国の流れだとしても、状況はむしろ、生態系の危機を回避していく方向にはないようみえる。

国境・通貨の壁がくずれ、いやでも世界がひとつになる方向に向っていく中、桜沢先生の残された、身土不二・一物全体の原則にもとづく世界政府の夢を、再びかかげなくてはならないのかもしれない。

◆八月二日 恒例、オーサワジャパン(株)の夏まつりが、協会ビルをフルに使って催される。オーサワの河内さん、阪本さんの手作り料理が大好評。二階では石田英済先生のアトピー講座や飲み水をテーマとした講座等もりだくさん。関東近県の方にもきていただき、大盛況。マクロビオティックの交流会の様相をみせる。来年もまた、お会いできるのを楽しみに。

◆八月十七日 日本食用塩研究会理事会在協会さくらホールで開催。

◆八月二十二日～二十三日 日本食用塩研究会と塩の道クラブが主催するサマーズイベント・イン・大島に協会より、花井・佐藤が参加。北海道からは池田町の名を全国に知らしめた元国會議員、丸谷金保さん、星

薬科大学の名誉教授、今枝一男さん、武庫川女子大学の滝山一善さん、清水大島町長、三橋大島支庁長他、関連団体の面々が一堂に会し、盛大なイベントとなった。



●東京・秋葉原にあるフレンド・オブ・フリジア(代表・佐々木ベジ)ではマクロビオティックに理解のある調理担当者を求めています。(問合せ先 03-3818-6685 関口)

PUの本棚より

第3回

「一枚のハガキ」 坂田成美著

愛環塾刊 五〇〇円（2冊組）

旅の多い私の分当は妻が早く起きていそいそと作ってくれた玄米の「焼きむすび」ですが、その香ばしいお握りを「食むる味あいはいえも言われぬ素しみなしあゆせなむときです。巨匠もこの「むすび」の味には妻の手の味と、それ以上に由りり心の味が感じられ、それは先妻を亡くして十年も妻の味を知らなかった私の心かな よろこぶむもあります。さて「こぼしい味」はせむとも今の子供達達にもつたえておきたいもののひとつです。

本書は著者が折りにふれて書いたハガキを原寸大に収録してあるというもの。

ワープロが文房具のひとつと言えるほど普及し、電話やFAXでの通信が発達したスピード時代の今日の世の中にあつて、手書きのハガキを出す人が今少しずつ増えているのはなぜだろうか。それは、たった四一円でだれにでも書ける一枚のハガキが相手の「心」に直接訴えかけるからだろう。マクロピオティックの原点も、誰にでもできる単純なことに価値を見出すことにあることを忘れてはならない。

お問合せ ☎（〇五六四）五一—〇六五一

「アトピーを家庭で治す」 石田英湾著

新泉社刊 一、五四五円

「アトピー」とは、「わけのわからない」つまり「原因のわからない病気・症状」という意味だが、因果応報というような仏教の教えを持ち出さなくとも、どんな物事にもすべて原因がある。本書は、著者が「アトピー」とは偏愛の炎」と明言するに至ったアトピーの親子の体験をまとめたもの。

CI協会へは毎日のように病気についての問合せや質問の電話がかかってくるが、何をどのように食べるかということ以前にまず心の持ち方に原因があるのではと感じることが多い。病気になったら医者にたより、薬にたより、それでもだめならマクロピオティックという具合である。食べものというものがどんなに大切なものであるかを考えることなく、自らやれることをやろうともせずに何かに頼り、判断を他人に委ねてしまう病人が余りにも多い。

自らの判断力を磨く最高の食事法がマクロピオティックであり、病気を縁として真の意識改革をもたらすことが必要だろう。

「ジャックとミチ」 桜沢如一著

日本C-I協会刊 三、〇〇〇円

まずは、本書を訳された吉見クリマック氏のあとがきより引用させて頂く。

「この本は桜沢先生の著書の中で、西洋文明評論の書としてユニークである。世に多い机上の文明評論と著しく違うのは、一日本人が現実には西洋文明の真つ只中で、著者独自の東洋哲学を彼の地に広めながら書き上げた点である。未開人とみなされているが、その実は文明人である「エレホン人」二人が、西洋文明の地を歩き、数々の予想を絶する経験に巡り合う。そこで味わうカルチャー・ショックについて、二人の間に交わされる天衣無縫の会話が、痛快でユーモラスで、時に読者の抱腹絶倒を呼び、また、時に深刻な考えに誘い込む。」

本書の中で、「ジャック」と「ミチ」の二人によって批判されているヨーロッパの姿が実はそのまま、今日の日本にあてはまるということ意識しながら読む必要がある。現代ほとんど失われてしまっている本当の東洋思想を明らかにするためにも。

のり子の天然酵母パン教室

内 容	○生種の作り方（星野天然酵母を使って） ○食パン ○ピザ・マクロビオティック
日 時	10月17日(土) PM4:30~7:30
場 所	日本 CI 協会 3 F
講 師	伊藤 のり子(英会話による料理教室・講師)
会 費	2,500円 (当日お支払い下さい) 定 員 20名
申込み	前日までに電話予約 03-3469-7631

★基本的に授業は日本語ですが、英語での質問にもお答え致しますので、外国人の方もどうぞお誘いください。

主催/日本 CI 協会

旬の野菜、残り物の、
身近な材料を無駄なく
生かし、おいしいおかずに変身
させる、いろいろな工夫。
「何気ないけれど、
健康にもっとも大切な
日々のお料理について、
しっかりと学びましょう！」



—— 特 別 企 画 —— 吉成知江子先生の おそうざい料理教室

献 立 ○玄米ご飯 ○大根なます
 ○ユーフとごぼうの照煮
 ○清汁 ○田舎まんじゅう

日 時：10月23日(金) 11:00~2:00
場 所：日本 CI 協会 3 F 講習費：3,000円
申込み：要予約（前日昼まで） 03-3469-7631

主催/日本 CI 協会

いま世界中が注目する マクロビオティック生活法

…………… 大自然とともに生きる ……………

◆◆◆◆◆ 健 康 ◆◆◆◆◆

生命と生活をいとなむうえで基本となる健康なからだところ。

すこやかに、やすらかに暮らせるということ。

私たちの身体は、血や肉や髪の毛一本にいたるまで、

すべて食べたものによってつくられています。

マクロビオティックでは、宇宙のなりたちと体のしくみを知り、

日々の食事を通して自然な体を取り戻します。

◆◆◆◆◆ エコロジー ◆◆◆◆◆

人間の生活は自然の代償の上に成り立っています。

ひとりひとりが心がけ、おこなってこそ、

子供たちに美しい自然を伝えることができるのです。

農薬や化学肥料などの化学物質は自然のサイクルを乱します。

食べ物の摂り方ひとつで、私たちは自然の一部として、

より人間らしく生きるための第一歩を踏み出すことができます。

◆◆◆◆◆ 幸 福 ◆◆◆◆◆

環境に生かされていると感じられること、

さまざまなものの“いのち”を生かしてあげられること。

“いのち”は科学で解明するものではなく、自分で感じとるもの。

季節を感じて、自然を感じて、宇宙を感じて、自分を感じて、

そんな豊かな心をはぐくんでみませんか。



日本CI協会

ご あ い さ つ

マクロビオティックの歴史は、昭和3年夏、桜沢如一が北海道で開いた「第一回無双原理大学講習」から始まります。以来65年間、いまや日本はもとより、欧米にまで広がり、医療・教育関係者等に多大な影響を与えています。日本では、日本CI協会が昭和32年から桜沢如一の指導のもとに、マクロビオティックの普及と研究を重ね、昭和41年、師の亡きあとも現在に至るまで、運動の中核として研鑽を積んでまいりました。

今日、世界的に環境破壊が問題になっていますが、桜沢はすでに昭和12年に“バイオ・エコロジー”という名称をもって、環境保護の先鞭をつけています。世界中の民族がイデオロギーを超えて、身土不二・一物全体の原則を守る方向で、共に助け合い、健康と幸福を育て合う世界を創生するためにも、今後共、マクロビオティックの普及を続けていきたいと思っています。



日本CI協会会長 桜沢 里真

◆◆◆マクロビオティック食事法の原則◆◆◆

陰 陽

宇宙のすべてのものは陰陽のバランスによって成り立っています。広がる力、遠心力が陰、縮む力、求心力が陽。元素では、カリウムが陰性、ナトリウムが陽性であり、カリウム分の多い果物などを摂れば体が冷えて緩み、ナトリウム分の多いものを摂れば体が暖まりひき締まります。

一物全体

生命は、その個体全体でバランスを保っています。野菜は皮をむかず、アツ抜きやゆでこぼしをせず、葉の部分も根の部分も調理します。魚なら頭からまるごと食べられるものを、穀物は精白していないものを食べることで、食物本来の生命力をいただくことができます。

身土不二

身体と大地は一元一体であり、人間も環境の産物であるということ。暑い地域、暑い季節には陰性の作物ができ、逆に寒い地域、寒い季節には陽性の作物ができるため、その土地、その季節の物を常食することで、身体は環境に調和し、人間はもっともよく生かされるのです。

穀 食

人間の歯の構成を見ると、穀物を噛み砕くのに適した臼歯が32本中20本あり、約60%を占めています。また、陰陽のバランスからみても、未精白穀物は安定した中庸の性質のため、穀物を主食とすることで、どんな環境においても身体や精神のバランスを保ちやすくなります。

日本CI協会活動案内

料理教室

玄米や穀物類、味わい深い季節の野菜、野草、海草、豆類など、大自然の幸を生命の糧としていただくマクロビオティック料理は、化学的に汚染されない（無農薬、無化学肥料）新鮮な材料を、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、化学調味料は用いません。

年間3期、各13回の初級・中級・上級師範科、1泊2日の集中料理講座、プロの技に学ぶ技法講座、英会話によるクッキング・クラスなどが展開されています。

医学講座

東洋医学、東洋哲学、また桜沢如一の説いた無双原理にもとづき、人間の成り立ち、人体の生理から食物の持つそれぞれの性質・食べ方、体内での作用を始め、人相・手相・体格・性格などによる望診法、各種病気の原因・症状と治療法まで、科学や西洋医学のはかり知れない生命の現象を解き明かし、新しい時代の常識をつくります。

月1回、1泊2日の6回コースで部分受講も可能です。

出版物

正しい食生活の指導原理、宇宙を貫く法則、東洋医学の哲学、易経、教育、環境など、さまざまな方面から現代社会に疑問を投げかける桜沢如一の著書を始め、桜沢里真会長のマクロビオティック料理書ほか、医学・料理講座のカセットテープ、ビデオなどもあります。

月刊誌 「新しき世界へ」

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食事法と、その知識のご紹介など、あなたの人生を豊かにする情報が満載です。

また、日本CI協会で行っている講座や料理教室などのお知らせ、ご案内も掲載しています。

その他

マクロビオティックを楽しく学ぶ基本コースとして、軽食付きの入門講座、家庭の手当法、生活相談ほか、子どものからだとこころの成長と子育てについて語り合う母子教室、そして課外教室として太極拳、気功、ヨガ教室などが勢ぞろいしています。

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12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協会発行の図書テープ券進呈。
B 賛助会員	12,360円を2口以上	月刊機関誌毎月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12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	本紙5部配布。本紙巻末に広告掲載。協会出版物等の卸取引可。各種行事割引。料理教室、正食医学講座、正食相談受講可。

●裏面の用紙に記入し、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

◆◆◆ 日本CI協会概略 ◆◆◆

自然の法則を理解し、健康と平和を実現することを目的に、故・桜沢如一(1893~1966)によってM.I.を経て昭和32年に創立。

その前身は明治時代、カリウムとナトリウムの拮抗性原理を発見した陸軍薬剤監・石塚左玄が明治29年に出版した「化学的食養生論」の理念を実現するために設立され、食物養生法・食物療法・玄米穀物食を普及した社団法人・食養会。

昭和初年から食養会に身を投じた桜沢如一は左玄の理論をさらに深め、食物療法だけにとどまらず、社会・文化・自然などあらゆる方面に適用できる統一理論としてまとめあげ、欧米各国、インド、アフリカ、ベトナムなどを講演のために巡遊し、十数か国語に著書が訳される。

また、その共鳴者、教え子達によって昭和44年に純正食品事業部門・オーサワジャパン株式会社が設立。

「不老長寿術、長生き法」が本来の意味である「マクロビオティック」という言葉は、今日欧米においては桜沢如一提唱による正食法、東洋の食事法などの意味で使われ、ヨーロッパや北米・南米の諸都市で《マクロビオティック》《オーサワ》《イン・ヤン》を表題にした書籍や雑誌、自然食品店を見受けることができる。



創始者 故・桜沢如一

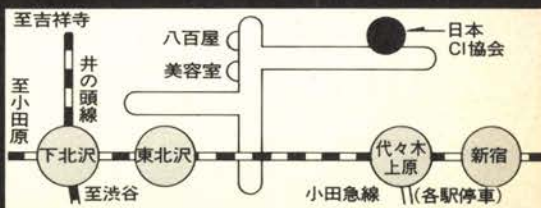
▶“CI”とは、Le Centre Ignoramus「無知なるもののセンター」。第二次大戦後、桜沢如一が青年教育の家を“MI” Maison Ignoramusと命名。こざかしい知恵を捨て、無知であることに徹底したものが真の幸福を得ることができる。

安全な食品の店 オーサワジャパン

CI協会ビル1Fにて営業しているオーサワジャパンでは、無農薬・無化学肥料の野菜、米・麦ほか雑穀類を始め、天然醸造の醤油・味噌・酢等、無添加の調味料・乾物・海産物・加工食品・菓子などのマクロビオティック食品類、洗剤・調理器具・書籍など約400点あまりの商品を取り扱っています。

お問い合わせは 03-3469-7631

- ▶日本CI協会 〒150 東京都渋谷区大山町11-5
- ▶小田急線東北沢駅下車徒歩2分



- ・新規 ☐
- ・継続 ☐

日本CI協会入会申込書(階書で書いてください)

(会員別の符号を○でかこんでください。)

年 月号から 年間分

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

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



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CI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CI協会友の店でお求めください。

■日本CI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。

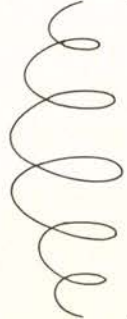
■お支払い方法は①現金書留、または②振替（東京0-194125日本CI協会宛）にて、ご送金ください。

■お急ぎの場合は、電話、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CI協会の月刊誌

■五五円(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CI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

■一三六円 二二六〇円

魔法のメガネ。つて、いつたいなんでしょう？ そう、それは(陰)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

■二五七五円 三三〇〇円

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ブフなど。これだけでもたいへん価値！



食養人生読本

桜沢如一

■一三三九円 二二六〇円

吉凶、禍福はあきなまを縄のごとし。こ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 二二〇〇円

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。



新食療法

桜沢如一

■二六〇円 二二六〇円

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。
「台所こそ生命の要所」「すべての病氣は判断力のくもり」とうったえる必読書。
梅生書系、生妻シブなどの作り方も。



生命現象と環境

桜沢如一

■七三三円 二二〇〇円

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。
今日こそ注目されるエコロジー。本書は身土不二の視点から、独自のエコロジーを提唱しています。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。



無双原理・易

桜沢如一

■一五四五円 二二六〇円

東洋の「易经」を現代に翻訳。
バリ・フ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」(弘文)の題で出版され、邦訳は昭和一年「食養会」から発行された。これは昭和五八年校訂版。現代科学の分光学、原子核転換をも説明する無双公理・実用弁証法として、易を現代に生かす偉業。



宇宙の秩序

桜沢如一

■一三〇〇円 二二〇〇円

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……?



東洋医学の哲学

桜沢如一

■二六〇円 二二六〇円

シュバイツァー博士を、ランパ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。



ジャックとミチ

桜沢如一著／吉見クリマツク訳

■三〇〇円 二二一〇円

西洋社会・文明をぶかく愛する著者が、自称「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つてみせる。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。



天国の鍵

桜沢如一

■二六〇円 二二六〇円

「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、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め。



食物による健康法・料理法特集

「新しき世界へ」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、大森英校先生「七号食・少食・反応」、大森「慧先生」一家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。
「新食療法」の応用解説版として最重要。



化学的食養長寿論

石塚左玄

■七三三円 二二一〇円

「食養」の原典中の原典。この一冊の出版により、明二十九年は「食養元年」となった。人類は穀食動物である「人間は食糧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。



生体による原子転換

ルイ・ケルヴラン著

桜沢如一訳

■各三六〇円 二二六〇円

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、病人を治す法	■ 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 アレルギー体質の治し方■2500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

■七三三円 三三六〇円

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。四季の桜沢風普茶料理、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、コープなど。

食養料理カードⅠ・Ⅱ
桜沢里真

■各八二四円 二二五〇円

「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「一五五点。カラー。Ⅰ」は「小豆入り玄米」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）	■ 1226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
食物で病氣は治せる（石田英湾）	■ 1648円	〒260円
食べものの健康法（石塚左玄）	■ 1030円	〒260円
半断食（国清擴史）	■ 870円	〒260円
千島学説入門（倅山紀一）	■ 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

ここにご紹介するのは、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(四態)、甘草。

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、桧扇荘 〒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
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 京都市左京区高野藤原町77 ☎075-711-
4551 弁当(予約制)、正食品、書籍

ヘルス伏見 ㊥ 〒612 京都府伏見区桃山町鍋島7 JR 桃山駅西50m ☎
075-611-0337 ㊥10～20 ㊥㊥ 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 ㊥9半～18半 ㊥2・4・5㊥祝

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

ハッコウ山海フーズ ㊥ 〒533 大阪市東淀川区東中島1-20-12ユニゾ
ン新大阪ビル414号 ☎06-461-3528 ㊥10～17 ㊥㊥㊥㊥㊥ 配達

兵庫隆陽会 〒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 大森英桜先生講演会

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 ㊥9～19 ㊥㊥ 食事指導、配達

大阪 SOTA! 法研究会(石丸博英) ㊥ 〒580 松原市河合2-6-3 ☎0723-
32-9293 看板なし ㊥9～20 ㊥㊥ 操体法指導します

【山陰・山陽・四国】

健康の森 ㊥ 〒702 岡山市千鳥島5-18 ☎0862-62-0312 ㊥㊥㊥㊥ 正食
協会 岡山支部事業部

自然食百科柿の木 ㊥ 〒710-01 倉敷市藤戸町天城2221 ☎0864-28-
8227 ㊥9～7 ㊥㊥ 無農薬野菜と自然食品豊富な品揃え 配達有

南あすろ文化社 〒721 広島県福山市新涯町1-2-3 ☎0849-53-5775 ㊥
無 書籍、自然食品、天然酵母パン

南岩本総合漢方 ㊥ 〒732 広島県広島市東区若草町10-4 ☎082-261-
8001 ㊥9～17 ㊥㊥祝第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㊥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
島ソユウ、専務/原田昌一・弘美 純正食品、自然食品全国卸

山口健康生活センター 〒753 山口県山口市道場門前2丁目4-22 ☎
0839-23-1842(本部☎08397-2-3800) ㊥10～18 ㊥㊥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 ㊥㊥ 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 ㊥8～20 ㊥4㊥ 料理教室(毎㊥) 東洋医学会

ちろりん村 ㊥ 〒760 高松市栗林町3-10-24 ☎0878-37-2976 ㊥10～19
㊥㊥ 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 ㊥10～19 ㊥㊥
天日製塩ニガリ豆腐・自然農法野菜・他モリモリ!

もみ ㊥ 〒780 高知市中央2-22 ☎0888-72-8537 山崎嘉子 ㊥8～20
㊥㊥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 ㊥10～19 ㊥㊥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 ㊥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 ㊥
10～20 ㊥㊥ 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130番5 ☎0942-21-
5556 ㊥9～17 ㊥㊥午後、㊥祝・入院応需 案内書62円切手4枚にて送付

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

あすたまにゃーな ㊥ 〒859 長崎県北松浦郡世知原町開作430 ☎0956-
78-2629 ㊥㊥ 自然農園、自然食品弁当、正食健康相談など

天粧子銅店 ㊥ 〒860 熊本市東子銅町3-5 ☎096-343-4043 福山敬教
㊥㊥ 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 福山絢一朗
㊥10～19 ㊥1・3㊥ 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3年) ㊥ 〒861-46 熊本県上益城郡早佐町
岩下143 ☎096-234-0447 ㊥7～19 ㊥㊥ 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 ㊥10～17半 ㊥㊥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 ㊥
9～22 ㊥㊥ 漢方専門店

ひの家 ㊥ 〒880 宮崎市月見が丘4-2-9 ☎0985-50-2002 ㊥10～19
㊥㊥祝

四季菜 ㊥ 〒890 鹿児島市宇宿3-40-6 ☎0992-59-4902 ㊥9～20 ㊥㊥
㊥ 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陽 ㊥ 〒900 沖縄県那覇市久茂地、3-11-8 ☎0988-
61-7195 ㊥10～19 ㊥㊥祝 食養相談、料理教室、書籍、純正食品

紅菜純正食品店 ㊥ 〒902 沖縄県那覇市寄宮163 ☎0988-54-0296 ㊥
10～20 ㊥㊥ 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

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、引売、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
自然の幸・Ando ㊥171 豊島区南長崎5-30-5 ☎03-3951-8509 ㊥11～20 ㊥㊥ 食品、ア除去食、引売、配達、地方発送、自然育児友の会案内所
オーサワジャパン配送センター 〒173 板橋区小茂根5-4(一般注文先) ☎03-3958-7112 ㊥9～17 ㊥㊥祝 日本 CI 協会事業部、配達
サンポーフーズ ㊥174 板橋区南常盤台1-29-4 ☎03-3973-0721 ㊥9半～19 ㊥㊥祝 無農薬のお米と野菜、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 ㊥㊥
㊥2土曜日 自然食糧品と生活雑貨、配達有
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 ㊥㊥無 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㊥
東京草茸園 ㊥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
やさしい村 ㊥181 三鷹市下連雀3-6-25 ☎0422-47-6639 ㊥10～19 ミルキウエイ 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 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鈴忠ビル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 ㊥㊥祭 鍼灸、レストラン、食品販売
【神奈川】
マニホージュ(餃子食レストラン&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
清水療養院(清水鏡晴) ㊥214 川崎市多摩区登戸新町80 ☎044-933-1945 ㊥9～19 整体、氣功、磁気療法、要予約 ㊥㊥
山崎鍼灸指圧院 〒213 川崎市高津区末長224-3 ☎044-865-5581 ㊥9～21 ㊥㊥㊥ 鍼灸、指圧、小児鍼、食養相談、PU 会、勉強会
杉田屋本店ナチュラルフレンド ㊥221 横浜市神奈川区鶴屋町3-35-8 ☎045-311-2196 ㊥10～19 ㊥㊥祝 自然酒、食品、横浜駅西口徒歩5分
自然食品センター弘明寺店 ㊥232 横浜市南区中島町4-81 ☎045-712-3339 ㊥10～19 無農薬野菜、豆腐、枇杷葉温圧
八百屋そうだわよ ㊥246 横浜市瀬谷区阿久和町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、醬油、食本
まごころや ㊥250 神奈川県小田原市東町3-9-5 ☎0465-32-3760 ㊥13～17 ㊥㊥㊥ 純正食品、CI 図書
延寿 ㊥239 神奈川県横須賀市根岸町4-3-6 ☎0468-35-8773 ㊥10～19 ㊥㊥ 無農薬農産物、豆腐、食養指導、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 ㊥㊥無 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 ㊥2・4㊥ 漢方薬、健康相談、リズラン化粧品、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
なんしんケンコーフーズ ㊥391 長野県茅野市塚原2-13-28 ☎0266-72-0073 ㊥11～18 ㊥㊥祝 食品、健康電子製氷機、風呂用活性炭
ベンション舎城夢(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、ヨーグルト
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「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 静岡県富士宮市若宮町100 ☎0544-26-2811 ㊥10～18 ㊥㊥無 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、気圧療法(松本健志)、玄米正食入門講座(大森一慧)
自然派の食卓・道 ㊥424 静岡県清水市平川地14-10 ☎0543-46-2845 ㊥10～21 ㊥㊥無 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 静岡県駒形町6-5-3(1F) ☎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
榊シンワ 玄米ツツの会 ㊥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 ㊥㊥㊥ オーサワジャパン商品、自然食品
サマディーハウス・玄気 ㊥442 豊川市市田町大道下17 ☎05338-6-5679 ㊥10～18半 ㊥㊥無 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 名古屋市中区呼続元町1-61 ☎052-821-8746 ㊥8～19 ㊥㊥祝 無農薬玄米、玄米餅製造、純正醬油、味噌
榊ポパイ広場 ㊥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之郷73 ☎0569-62-0342 ㊥9～18半 ㊥㊥ 食品全般、化粧品、健康相談
榊若宮食糧販売所 ㊥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
榊ヒノモト ㊥910 福井市堀ノ宮1-803 ☎0776-21-3811 ㊥8半～19 半 ㊥㊥
榊かねなかカルチャー部 ㊥955 三条市四日町14-16 ☎0256-35-

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

【北海道】

たまねぎ倶楽部 ① 〒041 函館市亀田本町63-1 ☎0138・40・6057 ⑤
9～15 ④⑤⑥⑦ 食品事業 完全無農産有機農産物、料理教室
北海道健康学苑 ① 〒079 旭川市永山町11-52-6 ☎0166・48・4107 ⑤
8～20 ④⑤ 食養相談、足心道指導、食品、書籍
手稲食養サロン ① 〒006 札幌市手稲区前田10条17丁目2-11 ☎011・
681・1120 ⑤⑨～18 ④⑤ 食品、CI 書籍、料理教室月3回
自然食品の店-むぎさと- ① 〒064 札幌市中央区北2条西28丁目 ☎
011・644・1921 ⑤⑩～19 ④⑤ 食養手当法相談可・配達・宅急便可

【東北】

手づくり万頭 たちばな屋 ① 〒030 青森市新町2-1-8 ☎0177・22・6577
⑤⑩～20 ④⑤ 塩万頭・喫茶あり
自然食品の店エリナハ ① 〒031 青森県八戸市十八日町2 ☎0178・
44・6461 ⑤⑨半～18半 ④⑤ 野草摘、砂療法、料理教室
整骨院巴堂 ① 〒013 秋田県横手市追廻2-4-1 ☎0182・32・3331 ⑤⑧半
～18半 ④⑤ 食養相談、オーサワジャパン商品、強健術
マナ自然食 ① 〒020-01 岩手県盛岡市高松1-15-31 ☎0196・62・6205
⑤⑧～19 ④⑤ 料理講習(第3水)、食品、野菜雑穀、図書、配達
三陸自然食品の店スザキ店 ① 〒022 大船渡市大船渡町野々田7-20 ☎
0192・27・1563 ⑤⑨～18 ④⑤ 純正食品、CI 図書
みちのく自然食品センター ① 〒980 宮城県仙台市中央3-10-7 ☎022・
262・7677 ⑤⑨～19 ④⑤ 食処「友友」☎266・4095 料理講習
こうげん堂 ① 〒980 仙台市大町2-6-17 ☎022・265・4465 ⑤⑩～19 ④
月末⑤ 食品、無農産野菜、自然食レストランプラトール☎265・8353
自然食品サナア部由美子 ① 〒981-32 仙台市泉区上谷刈字向原7-39
⑤⑩～18 ④⑤ 食養相談
さつき自然食品店 ① 〒960 福島市五月町11-19 ☎0245・23・1924 ⑤
9～19 ④⑤ 祝盆正 野菜、生物、パンなど火曜日入荷 配達可
五十沢屋 ① 〒960-13 福島県伊達郡飯野町字29 ☎0245・62・3343 ⑤
9～20半 ④⑤ 食品、自然酒、無農産野菜
サンマート咲田店 ① 〒963 福島県郡山市咲田2-1-8 ☎0249・32・4404
⑤⑨～23 ④⑤ 純正食品、CI 図書、食養相談
バス ① 〒970 福島県いわき市小川町上小川字中戸渡35 ☎0246・88・
2545 月刊「マクロビアン」発行、毎月身体改造会、健康相談ほか
禅林庵 ① 〒970 福島県いわき市平鍛冶町6 ☎0246・21・4159 ⑤⑨半～18
半 ④⑤ 祝 OJ 食品、CI 書籍、無農産野菜

【関東】

群馬マクロビオティックセンター MA 愛 NA ① 〒370 群馬県高崎市
和田町7-13 ☎0273・22・5484 ⑤⑩～20 ④⑤ 図書、食品、料理教室
麦里ファーム ① 〒373 群馬県太田市市中根801 ☎0276・31・8850 ⑤
10～20 ④⑤ 祝
須藤商店 ① 〒376 群馬県桐生市東久方町2-6-21 ☎0277・44・5733 ⑤
9～20 ④⑤ 純正食品、図書、自然酒、無添加ワイン、料理教室
SUN HOUSE 麻理恵 ① 〒379-21 前橋市山王町2-25-10 ☎0272・66・
5334 ⑤⑩～19 ④⑤ 食品、無農産野菜、自然化粧品、手作り料理試食
宮前薬局上原店 ① 〒群馬県沼田市上原町1801-22 ☎0278・24・3678 ⑤
8～20 ④⑤ 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 ① 〒300-42 つくば市北条301 ☎0298・67・
1951 ⑤⑩～18 ④⑤ オーサワ商品自家野菜
晴雨(てりふり)農場 ① 〒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 ① 〒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 ① 〒330 埼玉県大宮市南中野306-1 ☎0486・84・
4466 ⑤⑧～20 ④⑤ 無農産野菜、豆腐、パン、海産物、配達
ヘルスショップ浅野 ① 〒埼玉県浦和市常盤9-10-4 ☎0488・31・0647
⑤⑩～19 ④⑤ 食品、無農産野菜、書籍、化粧品
野良・浦和店 ① 〒336 浦和市仲町3-2-1スカイマンション105 ☎048・
824・4636 ⑤⑩～19日曜12～19 ④⑤ 反農薬八百屋
太陽堂 ① 〒343 埼玉県越谷市大沢4-10-5 ☎0489・62・3479 ⑤⑨～20
④⑤ 純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室
大橋自然食 ① 〒350 川越市霞ヶ関北4-22-17 ☎0492・32・9445 ⑤

9～19 ④⑤ 無農産野菜、食品、図書、化粧品、配達、地方発送、料理教室
ゆでリカショップキャリオカ ① 〒350-02 埼玉県坂戸市薬師町2-18
☎0492・83・4433 ⑤⑩～21 ④⑤ 野菜、化粧品、配達、料理教室
たべものクラブ ① 〒355 埼玉県比企郡滑川町月輪982-1 ☎0493・62・
7461 ⑤⑩～19 ④⑤ 配達いたします。料理教室
すこやか薬局 ① 〒359 埼玉県所沢市松葉町26-2 ☎0429・95・5570 ⑤
10～20 ④⑤ 祝 西武新宿線新所沢駅東口3分
一玄屋 ① 〒350-13 埼玉県狭山市入間川1538-61 ☎0429・59・1941 ⑤
10半～19 ④⑤ 野菜、書籍、パン、化粧品、料理教室、惣菜、配達
小川自然食品店 ① 〒362 埼玉県上尾市上町2-7-25 ☎0487・74・8504
⑤⑩～19 ④⑤ 純正食品、有機農産物、浄血指導、料理教室
ピッコロ ① 〒367 埼玉県本庄市緑1-3-8 仲佳志ビル1階 ☎0495・21・
2424 ⑤⑩～20 ④⑤
カムカムサン ① 〒263 千葉県稲毛区緑町1-28-2 ☎043・247・1737 ⑤
10～19 ④⑤ 無農産野菜、図書、健康相談、食事指導、配達、各地発送
市川平和堂 ① 〒272 千葉県市川市真間3-11-12 ☎0473・22・0810 ⑤
10～19 ④⑤ 食品、無農産野菜、料理講習、勉強会、配達
自然食の店シーズン ① 〒272-01 市川市行徳駅前2-21-22 行徳マンシ
ョン1F ☎0473・56・6166 ⑤⑩～19 ④⑤ 年中無休
自然食品の店たんぽぽ ① 〒277 千葉県柏市泉町6-57 ☎0471・67・1997
⑤⑩～19 ④⑤ 第2日曜 食品、無農産野菜、食養・美容相談、各地発送
潮音(しおん) ① 〒295 千葉県安房郡千倉町北朝夷2965-1 ☎0470・44・
1975 ⑤⑩～20 ④⑤ 穀菜レストラン、OJ 食品
整命院 〒311-22 茨城県鹿嶋郡大野村和354-2 ☎0299・69・3848 健康
相談、難病克服指導、正食相談
【東京区部】
GAIA(ガイア) ① 〒101 千代田区神田神保町1-3-5 寿ビル ☎03・
3219・4865 ⑤⑩～19(平日)12～19(祝)エコロジー商品多数
榊P・S 千代田区五番町2-14 ☎03・3264・6061 完全無臭ニンニク「サ
チヴァミン」腸内有効菌エキスを「ブシュケ」代理店
不二自然食品 ① 〒106 港区麻布十番2-21-3 ☎03・3451・8966 郵便振
替東京0-18943 ⑤⑨半～19 ④⑤ 野菜、海産物、食養相談
ダクト株式会社 〒107 港区赤坂7-10-9 第4文成ビル6F ☎03・3586・
3861 ⑤⑩～17 健康食品等の通信販売を行なっています。
風Fu ① 〒112 文京区関口1-17-9 ☎03・3269・0833 ⑤⑩～18 ④⑤ ⑥
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 ① 〒113 文京区根津1-1-14 ☎03・3823・0030 ⑤
10～9 ④⑤ 但し5時～営
アザレマーメイド営業所 〒111台東区元浅草1-16-2 ☎03・5828・5321
Fax.03・3843・0360 ビューティーエッセンス
高砂自然食品センター ① 〒125 葛飾区高砂8-13-5 ☎03・3600・4322
⑤⑨～20 ④⑤ 無農産野菜、果物、料理講習、勉強会、配達
三恵 ① 〒143 太田区山王2-1-5 大森駅ビル ララ地下2階 ☎03・3775・
0403 ⑤⑩～20 ④⑤ 第3水曜日 有機無農産野菜、海産物、配達
青春の八百屋・ゲンマイキッド ① 〒146 大田区池上3-14-7 ☎03・
3755・7643 ④⑤ 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 ① 〒151 渋谷区大山町11-5(1F) ☎03・
3465・5021 FAX.3465・5022 ⑤⑩半～18半 ④⑤ 日本CI協会食品事業部
自然食品センター本店 ① 〒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 ⑤⑩平日10～19、
⑥祝10～18 食品全般・図書、小売・卸し、レストラン「天味」併設
日本食育研究会 〒155 世田谷区北沢2-38-9 ☎03・3460・3961 ⑤
9～17 ④⑤ 祝 自然食塩「海の精」配布
れんげや ① 〒157 世田谷区南島山5-1-14 ☎03・3326・5085 ⑤⑩～19
女性3人の八百屋と玄米レストラン、無農産野菜、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 ⑤⑩年中無休 お気軽にお電話下さい。無銘物
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 ① 〒160 新宿区西新宿8-5-3 ストック新宿小岩井ビ
ル603 ☎03・3366・2921 ⑤⑨～17 ④⑤ 祝 サンゴ草、梅膳番、豊寿、陽泉
グルッペ自然食糧品店 ① 〒167 杉並区荻窪5-27-5 ☎03・3398・7427
⑤⑩～19 ④⑤ レストラン ☎03・3393・1224 ⑤⑩半～21 ④⑤

「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 先着順〆切
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. リューマチ、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

生活提案—指かげんからサジ加減へ—

「液状の天塩」
だからできる生活提案。

調理改善。
料理 おいしく。
健康志向。

容器自体にも、
生活提案の工夫がいっぱい。



天 塩
水 塩
みずしお

1本=450ml
ポリ・ボトル入り
(天塩150g含有)

プロの秘伝をご家庭へ

水塩は「液状の天塩」です。
塩をえらんで おいしさ発見

塩田天日塩
塩田産にがり
「赤穂の天塩」



天塩は健康によいミネラルを
バランスよく含んでいます。

〒169 東京都新宿区百人町2丁目24番9号

株式会社 天 塩

電話 03(3371)1521代表

新しき世界へ 六六一号
© 一九九二年十月号
発行日 一九九二年十月一日
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 尾道市東尾道9-2 ☎ 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・東北沢駅下車2分

10月

9日(金)	▶11時～2時「いのちを学ぶ母子教室」(澤田美也子)(会費)1,000円 毎月第1,2,3,金曜日
10日(土)	▶11時～「正食相談」(大森英桜)▶詳細は7P ▶6時～8時「公開正食相談講習会」(大森英桜) 正会員/2,500円 誌友・一般/3,000円 相談を受ける方/10,000円(要予約) ▶NORIKO'S MACROBIOTIC COOKING CLASS 4時30分～7時30分 3,000円▶詳細は5P。
11日(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8P ▶1時～3時30分「公開相談」アトピーをもとから治す(石田英鴻)正会員/2,500 誌友・一般/3,000円相談者/5,000円(要予約)
16日(金)	▶11時～2時「いのちを学ぶ母子教室」(澤田美也子)(会費)1,000円
17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7P ▶4時30分～7時30分「のり子の天然酵母パン教室」(伊藤のり子)2,500円▶詳細は本誌34ページ
18日(日)	▶11時～3時「食養料理技法講座」(松本光司) ▶1時～3時「マックさんの無双原理教室」 正会員/2,500円 誌友・一般/3,000円 ▶ともに詳細は5P
23日(金)	▶11時～「正食相談」(大森英桜)▶詳細は7P ▶11時～2時「おそうご料理教室」(吉成知江子)3,000円▶詳細は本誌34ページ
24日(土)	▶2時～4時「家庭の手当法」(加藤大季) (受講料)2,500円▶詳細は7P
24日(土) ↓ 25日(日)	▶リマ・クッキング集中料理講座(上・師科) ▶詳細は4P
25日(日)	▶1時～3時 特別講演会「飽食日本の子どもの危険」(真弓定夫 真弓小児科医院長) (受講料)正会員/2,500円 誌友・一般/3,000円

11月

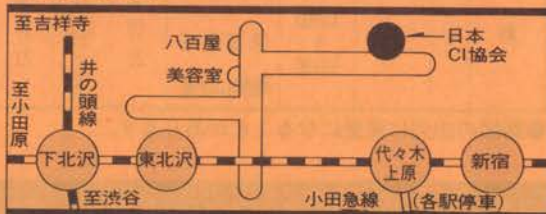
10/31日(土) ↓ 1日(日)	▶正食医学講座③(大森英桜)▶詳細は6ページ
3日(日)	▶2時～6時半 桜沢如一生誕99年祭 (会費)講演/3,000円 パーティー/3,000円 ▶詳細は本誌35ページ
6日(金)	▶11時～2時「いのちを学ぶ母子教室」(澤田美也子)(会費)1000円/毎月第1,2,3,金曜日
7日(土)	▶1時～3時30分「公開相談」アトピーをもとから治す(石田英鴻)正会員/2,500円 誌友・一般/3,000円(要予約)相談者/5,000円(要予約)

13日(金)	▶11時～2時「いのちを学ぶ母子教室」(澤田美也子)(会費)1,000円
14日(土)	▶11時～「正食相談」(大森英桜)▶詳細7P ▶NORIKO'S MACROBIOTIC COOKING CLASS 4時30分～7時30分 3,000円 ▶詳細は5P。英会話による料理教室。 ▶6時～8時「月例会」(大森英桜)「婦人病の治し方—子宮筋腫・子宮ガン・不妊症・乳ガン」 正会員/2,500円 誌友・一般/3,000円
15日(日)	▶11時～3時「食養料理技法講座」(松本光司) ▶1時～3時「マックさんの無双原理教室」 正会員/2,500円 誌友・一般/3,000円 ▶ともに詳細は5ページ
20日(金)	▶11時～2時「いのちを学ぶ母子教室」(澤田美也子)(会費)1,000円
21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
21日(土) ↓ 22日(日)	▶リマ・クッキング集中料理講座(中級科) ▶詳細は4ページ
23日(月)	▶1時～3時「みんなの楽しい玄米試食会」(石川義剛)1,000円▶詳細は8ページ
27日(金)	▶11時～「正食相談」(大森英桜)▶詳細は7P
28日(土)	▶2時～4時「家庭の手当法」(加藤大季) (受講料)2,500円▶詳細は7Pページ
28日(土) ↓ 29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
29日(日)	▶1時～3時 特別講演会「歯科と食養」 (橋本佳潤 一橋歯科クリニック院長) 正会員/2,500円 誌友・一般/3,000円

■さくらホールでの課外教室が勢ぞろい。

■ヨガ教室(毎週月・火) (三好 0422-55-8963)
太極拳教室(10月は4日、18日) (大友 0422-47-6639)
郭林新氣功教室(毎週水曜) (萬田 03-3727-0216)
ヨガとインド古典舞踊教室(毎週火曜) (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

夏 期 募 集 中

健康と
幸福と美を創る
マクロビオディックの
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、……。
大自然の恵を生命の糧として頂く、
健康と幸福の料理を
学びましょう。
マクロビオディック料理は、

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。

授業回数を13回(元11回)に増やし、
修了証申請規定回数をそれに合わせて
変更しました。

【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 又は訪友あるい は法人会員にな る事が必要です。 ●いったん納入さ れた授業料など は返却できません。 ●授業料は受講当 日に受付でお支 払いください。 ●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)	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	(23) 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、食養生当法の実際、食養生料理、食養生のお話を研修。

●上級師範コース／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。

●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。

●お申し込みはお電話でお受け致します。

●保育室を利用される方へ

▼昼のクラスは2歳以上のお子様を預ります（但し土曜日はありません。あらかじめご連絡ください。）

【中級科】

- 9/7 玄米ご飯 味噌汁 胡麻塩 ひじきこんにゃく 寒漬
(手当法) 醤油番茶 梅醤油番茶
- 9/14 小豆入り玄米ご飯 きんぴらごぼう セイタンと野菜の炒め煮 かけそば 一本漬
(手当法) 第一大根湯 椎茸スープ
- 9/21 麦入り玄米ご飯 小豆昆布 味噌仕立けんちん汁 青菜おひたし 寒漬
(手当法) 生姜湯 里芋パスター
- 9/28 玄米ご飯 野菜の旨煮 黒豆昆布清汁 即席漬
(手当法) 蓮根湯 コーレン
- 10/5 あわ小豆入り玄米ご飯 油味噌切干し大根と高野豆腐煮合せ 焼うどん 即席漬
(手当法) 豆腐パスター
- 10/12 栗ご飯 白胡麻ふりかけ ごぼうの味噌煮 蕪のくず引き 一本漬
(手当法) 第二大根湯 玄米スープ ヤンノー
- 10/19 玄米ご飯 鯉こく ふろふき大根 青菜磯和え 即席漬
(手当法) 味噌湯 足湯
- 10/26 おかゆ 梅干 玄米ご飯 南瓜コロッケ サラダ のりの佃煮 寒漬
(手当法) 生姜油 リンゴ汁のすり込
- 11/2 お焼き しそご飯 生姜味噌 八宝菜 リンゴの白和え 寒漬
(手当法) 大根卸し入り玄米スープ 大根卸し入り梅醬 リンゴ卸し
- 11/9 味噌おじや 焼き飯 野菜含め煮 白菜胡麻和え 一本漬
(手当法) ねぎ味噌湯 ぐず湯
- 11/16 ほうとう 胡麻塩にぎり 湯葉の佃煮 おでん 即席漬
(手当法) 塩番茶
- 11/30 玄米ご飯 かき揚げ 大根卸し ねぎと生椎茸のソテー 清汁 寒漬
(手当法) 卵醬 ハブ茶
- 12/7 玄米ご飯 生コーフ揚げ煮 白菜炒め煮 そばのけんちん仕立 即席漬
(手当法) ソバパスター 焼き塩 ゆでこんにゃく

【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 三色おぼろ 芽芋入りおすまし 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 野菜水無し炒め 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 麦のクロケット 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 白だしごま煮 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 野菜のピッツァ
- 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 ぜにぶ葛流し 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 ぜんまいの煮付 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 あわぜんざい 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



初級科の授業は
10/24(土)25(日)

1

粟入り玄米ご飯
そば団子入り吸物
かぶの姿蒸し
ピッツア

2

枝豆入りおかゆ
玉ねぎごま煮
コープロール
しめじの和え物

3

とろろ昆布ご飯
山かけそば
ぜんまい煮付
セロリのごま和え

4

タルトドリ
ひえの宝包み煮
カリフラワーサラダ
くるみ餅

■授業料 CI会館に宿泊…17000円
外泊……………14000円
部分参加…………各3500円

新中級科の授業は
11/21(土)22(日)

1

料理 小豆入
り玄米ご飯 きんぴ
らごぼう(5:5) セ
イタンと野菜の炒め
煮 かけそば 大根
おろし 寒漬

2

手当法 講
議:手当法
の基本 実技:し
ょう醬番茶 梅し
ょう番茶①② 生
姜湿布 芋パスタ
ー 腹帯の作り方

3

実技:大根お
ろし入り梅醬
番茶 **料理** 玄米
ご飯 昆布の佃煮
白ごまふりかけ 切
り干し大根と高野豆
腐煮合せ 味噌汁

4

料理 麦ご飯 南
瓜コロッケ サラ
ダ 小豆昆布 味
噌仕立けんちん汁

■授業料 CI会館に宿泊…19000円
外泊……………16000円
部分参加…………各4000円

初級科の授業は
11/28(土)29(日)

1

詳しくは
11月号に
発表

2

3

4

◎初めてのの方は初級科をお受け下さい。

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

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。

■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。
入学金は不要です。
- 修了証 各コースの規定の回数を出席した方で、
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。
- 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

10/18(日)

11:00 ▶ 15:00

メニュー

生揚げ南ばん漬
吉野煮
磯巻
そば豆腐

お話し

揚げ物を上手に
するコツ(天ぷら)

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。聴友=7,500円。

■受講は日本CI協会「正会員」「法人会員」または「聴友」になる必要があります。

■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。普及系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

外国人の方も、英会話勉強中の方も、どうぞご参加下さい。日本語でも行います。

NORIKO'S
MACROBIOTIC
COOKING CLASS
10/10(土) 11/14(土)
Time: 16:30 ▶ 19:30
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

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(聴友・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、性別の食養生
3. 食養生当法 (1)
4. 食養生当法 (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、脾臓、膵臓
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

- お子様づれ参加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
- 10月17日(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日(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
- 12月19日(土) 午後2時～4時半
- ③「体質の四つの分け方について」・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!

- お子様づれ参加OK!
- 日程
- 10月24日(土)2時～4時「7:3のごま塩、しっかり炊いた玄米ムスビ、生姜シップ・里芋バスターほか」
／体質改善の基本食、あらゆる痛み、肩こり、炎症、その他
- 11月28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

10/17(土)	①12時～ ②1時～ ③4時45分～
11/21(土)	
10/24(土)	①12時～ ②1時～ ③4時10分～
11/28(土)	

- 電話相談は毎夜可※事前に申込み下さい。

お話し・担当 ■ 加藤 大季

大森英桜^{ひで 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
学び合ひましょう!

■講師 石川義剛
(日本CI協会)
■日時 10月11日(日)
11月23日(月)
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
母おや子教室
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しょう。

■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、2、3金曜日 11時～2時
■参加費 1,000円(於 日本CI協会2階さくらホール)
■スケジュール
10/2 胎児の時代の発生学的ドラマ①
受胎から1ヵ月目の上陸
胎児の時代の発生学的ドラマ②
臍が「ヒト」にもある——言葉の発生と舌小帯(動物蛋白)
10/9 母子で遊ぼう——自然と遊ぼう
10/16 新生児・乳児時代を支える 母乳哺育
絆づくり、お母さんのぬくもり、安心感・快感が脳を育む

■参考文献
「内臓のはたらきと子どものこころ」(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 子育て文化研究会(澤田美也子)
☎ 0492(51)3498

**さくらホール
秋の特別講演会**

**マクロビオティックを医療に活かす
——医療の現場からの報告 その②——**

10月25日(日) 1時～3時

「飽食日本のこどもが危ない」
子供の健康を守るためのアドバイス
講師：真弓定夫〈真弓小児科院長〉

会費：正会員／2,500円 誌友・一般／3,000円 要予約



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12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協会発行の図書テープ券進呈。	
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12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	本誌5部配布。本誌巻末に広告掲載。協会出版物等の買取引可。各種行事割引。 料理教室、正食医学講座、正食相談受講可。	

●会費の納入は、本誌はさみ込みの振替用紙、又は郵便局備えつけの振替用紙でお申し込みください。振替(東京0-194125)



■新商品■

・おろし皿 3,200円 予定

根強いファンに惜しまれながら、後継者がいないということで、2年前、取扱中止となった陶器製おろし皿。この度やっと、生産者を開拓し、販売できることになりました。

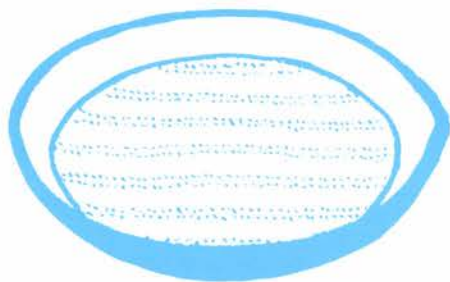
磁器土を型にはめ、成型。自然乾燥させ、800℃で素焼き。その後、呉須、釉薬をつけて1280℃で、20時間本焼きします。

原材料は100%安全なものを使っています。

以前のものより、おろす部分が折れにくくへこみがないので衛生的です。直径24cmと大きいので、大根を丸のままおろせます。

また、金気がないので甘味のあるおろしができます。

紺色のふちとりで、デザイン性をも重視。化粧箱入りで、高級感を増し、贈答用としてもお使いいただけます。



■品切商品 入荷予定

・黒米	11月
・えごま	11月
・板麴	未定
・天然凍り豆腐	'93年2月
・ゆでぼし大根	11月下旬

■変更商品 9月21日から

・手作りトーフセット⇒手作りトーフキット 3,500円

おなじみのトーフセットがデザインを一新し、商品名もトーフキットに変わりました。

■中止商品

・ごま焙りほうろく

■再入荷商品

・オリーブオイル 170g 1,200円

長らくお待たせしました。一年ぶりの登場です。オリーブの栽培に適した地中海性気候のカリフォルニアで無農薬栽培し、手摘みした最高級のオリーブの実を使用しました。

無着色・無添加・100%純粋な一番絞りです。一般の商品のように高温・高圧をかけず、成分を壊さない常温で処理し、精製してないので安心してご利用いただけます。

・十五年醤油 360ml	680円
・ゆずの香味 200ml	1,000円
・粳米 30kg	19,200円
・餅玄米 1kg	960円
・てのべうどん 250g	320円

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

本社(注文先)

東京都板橋区小茂根 5
〒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



健康と幸福への道
マクロビオティック食品

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。

トリハロメタンで
何ですか？

いや、優秀ですねエ。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であった。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ッピ川の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。



●重量：2.3kg
●サイズ：直径168×高さ293mm

究極の浄水システム

ハーレーⅡ

¥ 148,000

ホン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
しゃんしゃん取ってくれるのです。こ
れは偉大な発明ですよ。

最初は、メンドウだなーと思って
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
かわいくなつちやう。イイコイイコ
で感じてしまうか。

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