

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 1993年2月1日発行
昭和34年11月13日 第3種郵便物認可

No. 665
1993—2



日本C1協会

●特集 如月の料理 / 浮津宏子

●「ゼン・マクロビオティック」①⑥ / 桜沢如一



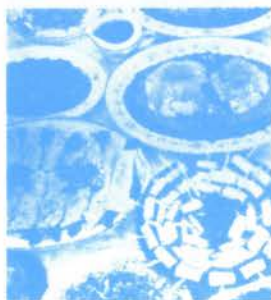
一家に一冊。 プレゼントにもどうぞ。



▲豪華カラー愛蔵版、付録に天然酵母パン、コーフの作り方。

▼ 食養料理法の家庭普及版、毎日の献立がいっぱい。

マクロビオティック料理
五才食養家料理200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) 千450円

● マクロビオティック料理

● 2,575円
(2,500円＋消費税75円) 千380円

日本C I 協会 振替／東京0-194125

塩は、海の精。

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



復活した伝統の自然海塩 「海の精」。

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

(注) 神農用、観光用、試験用として認められたものの中に、自然海塩と書つ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
TEL03-3460-3961

スタッフ募集！ 塩の生産、流通、広報、営業企画、研究開発など

● 巻頭言

● 協会インフォメーション

ポール村越

編集部

4

● 如月の料理

浮津宏子

6

● 公開正食相談—老人性のボケー

大森英桜

10

● 無双原理教室 第一期第三回—②

佐々井譲

13

● ルポルタージュ マクロビオティック食品生産者シリーズ

編集部

17

● ホンモノの美肌をつくる

太田龍

22

● アメリカ占領軍によって滅ぼされた

沼田梨伽

24

● 玄米正食8年の推移①

金子友子

28

● 霜里農場便り⑫

編集部

30

● クリスマスパーティー報告

澤田美也子

32

● 子育て文化考⑫

坂本規容子

34

● 子育てさまざま

編集部

40

● 井戸端会議室

桜沢如一

41

● ZENマクロビオティック⑬

編集部

50

● 「低エネルギーにおける原子転換」⑧
ルイ・ケルブラン 著／吉見・クリマツク 訳

編集部

53

● 各地のイベント・課外教室案内

編集部

55

● PUの本棚より

編集部

59

● 編集室だより

編集部

63

● 日本CI協会案内

友の店リスト

63

● マクロビオティック図書目録

友の店リスト

63

● 友の店リスト

友の店リスト

63

■ 正食医学フォーラム 講師／大森英桜
2/13(土) 6～8時 受講料／3,000円 (正会員／2,500円)

■ マックさんの無双原理教室 講師／佐々井譲
2/21(日) 1～3時 受講料／3,000円 (正会員／2,500円)

■ 特別講演会「いたみと死からの解放」 講師／高瀬公洋(三愛病院長)
2/28(日) 1～4時 受講料／3,000円 (正会員／2,500円)

表紙写真：浮津宏子 (Photo by 三部亮)

● 巻頭言	4
● 協会インフォメーション	4
● 如月の料理	6
● 公開正食相談—老人性のボケー	10
● 無双原理教室 第一期第三回—②	13
● ルポルタージュ マクロビオティック食品生産者シリーズ	17
● ホンモノの美肌をつくる	22
● アメリカ占領軍によって滅ぼされた	24
● 玄米正食8年の推移①	28
● 霜里農場便り⑫	30
● クリスマスパーティー報告	32
● 子育て文化考⑫	34
● 子育てさまざま	40
● 井戸端会議室	41
● ZENマクロビオティック⑬	50
● 「低エネルギーにおける原子転換」⑧ ルイ・ケルブラン 著／吉見・クリマツク 訳	53
● 各地のイベント・課外教室案内	55
● PUの本棚より	59
● 編集室だより	63
● 日本CI協会案内	63
● マクロビオティック図書目録	63
● 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、論文中での正常な範囲の引用は、出典、発行所を明記されれば、かまいません。転載のお申込みは歓迎いたします)

書籍の電話注文をお受け致します。

皆様の強いご要望におこたえて、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

新しき世界の友へ

日本C-協会理事 ポール村越（福島県）

人間がより多くの快楽さと便利さを求め続ける限り、大気、川、海、地下水をはじめ地球全体の環境汚染は拡大し、そこに生きとし生ける動植物の汚染死滅は続きます。

人間が毎日新たに作り出す化学物質は、約一〇〇〇種類といわれます。日本人が一日に食べる添加物は約八〇種類（十一g）。生れてから五十歳までに約二〇〇kg（ドラム缶一本）の毒物を食べる計算になります。……生きてるのが不思議であるとは思いませんか？ 結果としての、十八万数千種と言われる病気の激増と病魔の嵐には、政治も、医者も薬も宗教も哲学も全ての学問は、為す術を知らないのが現実です。

この有史以来最悪の一億半病人時代の中で健康で楽しく生きる方法は……。ただ一つ「宇宙の秩序」を理解して、それを生きていることです。宇宙の法則に「スナオ」になることです。金や地位や名誉では健康を得ることは出来ません。

食べ物の選び方、調理の仕方、食べ方を正しくすることによつてのみ、あらゆる病気を自分の力で治すことができるのです。マクロビオティック
眞の生活法を教えてください、今はなき、我が師・桜沢如一先生に感謝の心を捧げながら、先生御夫妻と一緒に送ったカルカッタでの日々、印度縦断の旅、ポンデチェリーの想い出、駅のホームでの別れ等々、三十八年前の今昔を想いうかべながら、新しき世界の友よ、健康で幸せであれと祈りつつ。

協会インフォメーション

第64回リマクッキングアカデミー試作会報告

12月13日、桜沢里真校長、浮津宏子・大森一慧両副校長ご出席のもと、75名の各クラス修了生が参加して第64回試作会が盛大に開催されました。75名もの修了生は過去最高で、マクロビオティックが各界各層に浸透してきていることがうかがえます。医学的にも、健康と食との関連の研究が進んでいく中で、マクロビオティックの基礎である料理法の需要はますます高まりを見せています。修了生の皆さん、ぜひ今後も家庭で地域で、よきアドバイザーとして活躍されることを願っています。各クラスの修了者は次のとおり。

【初級】満生美恵子・大枝雅子・野口泰子・野口結加・伊東征子・柏木公子・友部レイ子・鈴木眞理子・芦谷良子・小宮山美奈・南之子・諸澄純子・森山ヨネ子・関圭子・佐居裕江・上田純・小林京子・景山朝子・山崎公子・千崎陽子・高橋令子・加藤準一・大場裕美・井岡恵美・加藤ミヨ子・齋藤則子・元永晶子・赤川弘子・小森伸子・菊地弘子・本くに子・伊藤治・橋本幸子・三輪政人・大川美紀子・菊地和浩・森晴子・森和三・桜井ちえ子・秋葉清哉・森英幸 以上四十一名

【中級】菊地和浩・小森伸子・赤川弘子・高畑真由美・大工原



協会インフォメーション

絹子・古谷田耀孔・藤森美保
・大場裕美・大西俱子・井上
雅文・高木千恵子・大塚カッ
子・清水信子・平井洋子・山
本康和代・矢吹敦子・竹田留
美・堀尾たづ子・工藤京子・
鈴木文江・大谷純子・中込理
恵・秋葉清哉・森英幸・以上
二十四名

【上級】大谷純子・阪本美苗
・井上雅文・市橋馨子・大西
俱子・鈴木えみ子・片山紀子
・加藤三季・財田則子・田村
雅直・角田明子・今井朝子・
矢吹敦子 以上十三名
【師範】坂本大策・角田明子
・庄司徳子・河内早苗・内山
ミエ・村山弘子・永田恵美子
以上七名（順不同）

ベトナムからのメッセージ

桜沢先生がまいた種が芽を出し、故・呉大成氏のご子息が跡を継いでマクロビオティックの普及に努めているという噂は、時折耳にしていました。

12月11日、成田空港から「今ベトナムから戻って来たが、預り物と伝言を頼まれた」という電話が当協会に入り、旅行業を



営んでいる大串征雄さんが、ハスの実と桜沢如一先生直伝の葛粉、そしてベトナム語に翻訳された桜沢先生の著書三冊をたずさえて来館されました。

今だに電話も電気もガスも完備されていないベトナムで、現地の医者から日本料理を食べに行こうと誘われて出かけた先がマクロビオティックレストランだったとのこと。戦後のドヤ街風の建物の一角にあるというその店では、食養料理と商品がおかれていて、日本の古い書物も並べられていたそうです。この春にもう一度現地を訪れるという大串さんに、

その時には写真を撮ってきていただきたいとお願いしました。また、どなたかベトナム語の読める方、大串さんからいただいた本がどういふものか知りたいので、どうぞご一報お願い致します。



『新しき世界へ』定価並びに年間購読料値上げのお知らせ

1月号でお知らせしたとおり、印刷経費のコスト高、送料の増加等もあり、4月号より左記のように価格改訂させていただきます。あらかじめご了承のほどをお願い申し上げます。

・雑誌価格 一冊 515円（送料・消費税込）↓ 550円（ 〃 ）
・誌友会費 年間 5,150円（年間11冊・〃）↓ 6,000円（12冊・〃）

きさらぎ

如月の料理

浮津宏子

ヘリマ・クッキング
アカデミー副校長

「寒い、寒い」と衣を着重ねる頃、如月といつてももう季語としても春・暦の上でも立春を迎えます。

「初花月、雪解月」といわれますように、二月はもう春なのですね。

日差しも少しずつ伸びて、土の中には小さな小さな植物たちが頭をもたげかけているようです。

そんな土の暖かさを感じさせてくれる心の暖まる料理、もちろん身体も、まだまだ暖かさが必要としていますから、穀物を主として摂ることが大切です。

根菜類を常備菜としてお摂りなることもお忘れなく。陰の季節から陽の季節へと移行変つてゆくとき、身体を引き締めながらも徐々にゆるめてゆかなければなりませんね。

丁度、青草が芽を出してゆくときのように、少しずつ緑野菜を入れてゆきましょう。

玄米ボール

●材料(五人分)

玄米ご飯4カップ 玉ねぎ100グラム
コーフ300グラム 地粉約2カップ
出し汁1½カップ 醤油大さじ2
パセリ2枝 塩小さじ½ 揚げ油

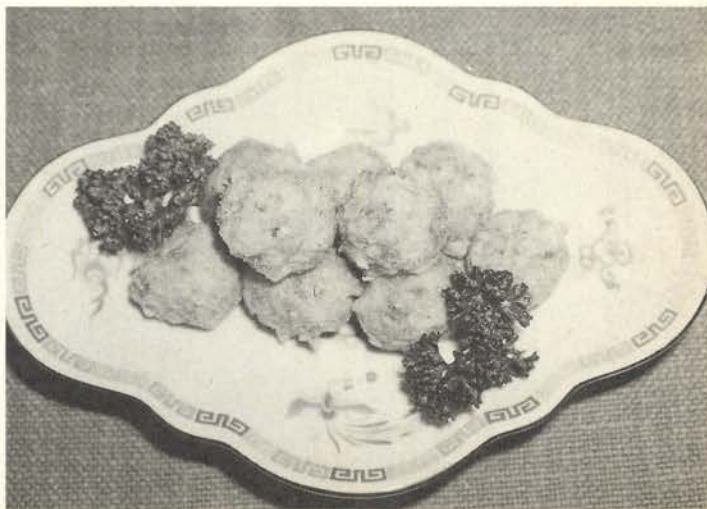
① 玉葱はみじん切りにし、少々のおで炒め、シンナリして甘い香りが出てきたら塩小さじ½を加える。

② コーフもみじん切りにし、出し汁1½カップ、醤油大さじ2で煮付け、生姜の

みじん切りを加える。

③ 玄米ご飯をほぐし、①と②を加えて地粉もふり入れ、塩小さじ½も加えてネバリを出さぬようサックリとまぜ、3センチ大のボールに丸める。

④ パセリをみじん切りにし、衣用に地粉を水溶きして加え、③のボールにつけ揚げ油でカラリと揚げる。



大根の吉野煮

●材料(五人分)

大根10センチ 長ねぎ $\frac{1}{2}$ 本 塩少々
厚揚げ1枚 出し昆布8センチ



— 吉野葛大さじ3 醤油大さじ4 —

- ① 大根は2センチほどの輪切りにし、片面に十文字に切り目を入れ、出し昆布を敷いた鍋に並べ、ヒタヒタに水を加えて煮る。
- ② 厚揚げを熱湯に通し10コに切り分け、①に加え、醤油を入れて煮る。
- ③ 味が泌みた頃に、吉野葛に同量の水を加えて溶き、まわし入れる。
- ④ 静かにかきまぜ、汁が透明になったら器に盛り、長葱の小口切りを天盛りにする。

ひじき蓮根

●材料(五人分)

ひじき25グラム 蓮根100グラム
胡麻油大さじ1 醤油大さじ3

- ① ひじきはサツと水洗いをしてすぐザルにあげ、しばらく置いたのち5センチほどに切る。
- ② 蓮根は泥を落とす程度に洗い、5ミリほどのいちよう切りにする。節ふしの部分も小口切りにする。



- ③ 鍋に油を温め、ひじきを入れて良く炒め、水をヒタヒタに加えて煮る。
- ④ 10分ほど中火で煮たのち蓮根を加え、煮汁が $\frac{1}{2}$ になったところで醤油を鍋肌からまわし入れ、あまりかきまぜずに、鍋蓋をあげたまま、汁気がなくなるまでゆつくりと煮付ける。

〔注〕ひじき蓮根は、基本食として、また常備菜としても大切な一品です。ひじきはふつくら、蓮根はシャキッとした歯ざわりを残して、ネバリを出さないよう、上手にお作り下さい。

コーフの味噌煮

●材料(五人分)

コーフ 300グラム 人参 150グラム
生薑少々 昆布 10センチ 柚子 1/3コ
麦味噌 40グラム 揚げ油

- ① コーフは一口大に手でちぎって空揚げにし、昆布を敷いた鍋に入れ、水をかぶるほど加えて煮る。
- ② 人参は小さめの乱切りにして加え、生



姜のみじん切りも加える。

- ③ 麦味噌を水溶きし、柚子のしぼり汁も入れて、①に加える。

- ④ 柚子の皮の黄色い部分を薄くむいてみじんに切り、器に盛った上にのせる。

タルト・オ・ボンム

●材料(直径8センチタルト型10コ分)

地粉 300グラム 菜種油 大さじ3
リンゴジュース 160cc リンゴ小 5コ
さつま芋 400グラム 塩 小さじ1

- ① 地粉をふるってボウルに入れ、菜種油と塩を小さじ1/2を加え、手で良くもみまぜる。

- ② サラサラになったところで、リンゴジュースを加え、軽るくまとめるようにこね、ぬれ布巾をかけて15分ねかす。

- ③ リンゴは紅玉系のものをえらび、四ツ割りにし、芯をとり、濃い塩水にくぐらせて薄く切り、鍋に並べて水大さじ2を加え、形をくずさぬように蒸し煮する。
- ④ さつま芋はふかして皮をとり、うらごしし、塩小さじ1/2をまぜる。

- ⑤ ①を7ミリくらいに薄く平均にのば



し、型を温めて油をぬった上にのせ、型に合わせて周囲を調え、底に空気穴をあける。

- ⑥ さつま芋のうらごしを⑤に半量のをせ、オーブンに入れて約200度Cで約20分焼く。

- ⑦ ⑥が焼けたら残り半量のさつま芋のをせ、③のリンゴをその上に飾る。

- ⑧ 残りの生地は好みの型で抜き、一緒にオーブンの天板にのせて焼くとクッキィになります。

ビデオ

大森 英桜 正食医学講座

第1集 正食編

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、加工食品の陰陽
6. 食べ方、宿便と反応

発売中

第2集 基礎編のI

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

発売中

第3集 基礎編のII

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

発売中

第4集 各論編のI

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

発売中

第5集 各論編のII

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

3月1日発売予定

第6集 各論編のIII

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

4月1日発売予定

★大森英桜が40有余年、数千人の治療体験を元に築きあげた独自の理論を白熱して語る、セミナーの実録版!!

全国の多くの方々の熱いご要望にお応えしてついに発売!!

VHS カラー 価格 ￥30,000(税込み)+￥800(送料)

- ご注文は、ハガキ、電話又はFAXで日本CI協会へ。後払いでお受けします。
- 各集共、約80分×6巻セット

日本CI協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5
TEL. 03-3469-7631/FAX. 03-3469-7635

大森 英桜

公開正食相談

7

老人性のボケ、脳溢血、血尿

〈83歳・男性〉

●血尿には塩気を入れてはいけない

——八十三歳。お小水は少ない。夜、お小水に行くことがありますね。この年齢ですと膀胱は萎縮しています。しかも血圧は高い。上が一五六、下が七五。それから眠り過ぎ、目覚めやすい、食欲がなく間食はしない。寒がり、便秘。そして四九歳で血尿。盲腸が五〇歳代。前立腺肥大が七四歳。腸ヘルニア七七歳。脳内出血七九歳。脳内出血後、ボケの症状が年毎に進む。ボケはどのくらいの症状ですか。食べてから、すぐにまた食べたがるようなものですか。

Q／それ程ではありませんが、そのときによって割合しっかりしていたり、言葉がちゃんと出て来なかったりします。

——この老人性のボケには、食べて十分ですれば忘れてしまう人が多いのです。夜中でも、おなかかが空いたと騒いだりします。血尿のために止血剤を使っている。この

人は玄米を食べていて、このようになっていくのですか。

Q／はい。なかなか良くなりません。便通は良くなっていますが。ボケも脳内出血の後、段々ひどくなってきました。

——これだけのお年寄りを治す食べ物、玄米を軟らかくして、いつも小豆を加えます。小豆入りの玄米ご飯。小豆入りのおかゆ、オメデトウ。一番良いのは「ほうとう」、手打ちうどんです。玄米のおもちも良い。白米のおもちでは一度に病気が悪化します。おもちには必ず大根入りのお雑煮で、大根を輪切りにしておつゆに入れます。付焼きのおもちなら、必ず大根おろしをたっぷり付けないと、おもちの酸化でやられます。

いまだに血圧が高く、脳軟化ではなく脳溢血ですね。これだけ血圧が高いと脳溢血です。脳梗塞は血圧が低いのです。

このお年寄りには、煮込みうどんもいいです。おそばも子供用の細い糸そばなら良

い。みそ汁は、昆布と椎茸の出し。具はワカメ、タマネギ、ネギ、油揚げ。それにとろろ昆布。このとろろ昆布は澄まし汁のほうがいい。

このような人にはおそらく「ほうとう」だけをしばらく食べさせて、他のものを食べさせないという方法が適していると思います。「ほうとう」の具はタマネギ、ネギ、油揚げ。血圧の高い人には椎茸を入れます。おいしいので、おかずは要りません。

Q／血尿が出て、出血がひどいのですが。

——血尿に塩気を入れると、ますます出血します。血尿の治し方は、毎日大量の薄い玄米スープを飲ませるか、小豆コーヒのヤンソーを大量に飲ませます。

Q／玄米スープを飲ませようとしても、おいしくないと行って飲まないのです。玄米スープには塩気を入れませんか。

——塩気を入れません。膀胱とか尿道からの出血に、塩気を入れたら大変です。他の

出血は塩気で止めますが、この尿道の炎症での出血には、塩が塩酸になってさらに痛みます。だから玄米スープにもヤンノーにも、ほとんど塩気を入れません。

●酒と魚が原因

Q／小豆カボチャは食べてくれるのですが、飲み物はいつまでも残っていて、飲んでもくれないのです。

——小豆カボチャで良いですよ。小豆の成分が入れば良いのです。この人は前立腺が腫れていて、おそらく酒と魚が原因でしょう。日本人の男性に多いのです。陽性な前立腺が腫れて血圧も高いのですから、余り強い塩気はいりません。

だから、野菜のおかずの塩味を薄くして下さい。普通のさんびら、ヒジキ蓮根、ヒジキコンニャク、ネギ味噌の中で、どれか食べられるものを付けてやります。野菜のテンブラも、大根おろしをたっぷり付けて食べるのなら結構です。それから蓮根をいろいろ変形した料理の、蓮根ボール、蓮根コロツケ、蓮根ハンバーグ。

膀胱をやられたのは魚の毒が原因ですから、ふろふきなどの大根料理。そして油揚げと野菜炒め。血圧が高いので、この野菜

もキャベツなどの西洋野菜を使っている。ナス科の野菜も結構です。食べていけない野菜はありません。

足は冷たくありませんか。

Q／足はそうでもないのですが、全体に寒がりです。厚着をしたがります。夏にスイカを食べましたが、甘いものをほしがるので、甘酒を使っています。

——甘酒ぐらい、しかたないでしょうね。

血尿が出ていても大丈夫です。この血尿を止めるのに、少し醬油を入れた椎茸スープを一回だけ飲ませてみて下さい。そして第一大根湯を一回。二日間くらいです。

尿道の粘膜が炎症を起こして出血しているのですから、その腫れを引かせれば良いのです。塩だと塩酸になって、ただれて痛がります。だから急性膀胱炎などの出血のときには第一大根湯を飲ませて、野菜スープとかヤンソー、薄い玄米スープを大量に飲ませて治します。

腎臓ガンの出血には少し塩気を入れて止めると、痛がつてうづくまってしまうたり、お小水のときに、便所の中で悲鳴を上げていたりします。その人は、五年間少しづつ出血しながら治しました。そういう治療をした人もいます。

●宿便が抜ければボケは治る

八年間寝たきりの八十歳のおばあさんを治したときはそばクリームを一週間。ドロドロの宿便が出て、一週間目には手足が動いて、二週間目には座って話せるようになりました。そのときはそばクリームでしたが、おじいさんにはほうとうがおいしかったら、それを一週間続けてみて下さい。

豆腐料理は、高野豆腐に必ず切り干し大根を抱き合わせて煮るといい。豆腐を入れると、陰性が強いので出血します。

鉄火みそも良い。前立腺がやられていますから、一方であっさりした野菜を入れなければならぬし、それでも血は少ないのですから難しいのです。私は八十歳以上のお年寄りの場合にはほとんど他のものを食べさせずに、ほうとうだけで治すことが多いのです。日に二回、ドンブリ一杯食べさせると、たいがい満足しています。

そばクリームの場合は、むしろ血圧の低い脳軟化のボケのおばあさんを治すのに使います。あなたのおじいさんには、玄米クリームを一週間摂らせても良いでしょう。

ボケは宿便が抜けたら、途端に治ります。もう一度言います。ほうとうか、玄米クリ

ームか、そばクリームだけを一週間続けま
す。ほうとうには、タマネギ、ネギ、油揚
げ、椎茸を入れます。おいしいので、他の
おかずは要りません。

椎茸は、みそ汁の出しに昆布と一緒に使
います。出しを取った椎茸は、油揚げと一
緒に醤油味にして食べます。

普段の飲み物は、玄米スープとヤンノー
です。

Q／歩くのは、少しふらつくくらいで、ゆ
っくりと歩けます。

——ボケも、日本人は甘いものでやられて
いますから、夜行性ではありません。外人
のアルツハイマーになると、夜寝ないで猛
烈に歩き、怒鳴ります。最近の日本人も結
構肉と卵を食べているから、アルツハイマ
ー型のボケが増えていきます。でも、日本
人に多いボケは、白米と砂糖が原因です。陰
性な中性脂肪になって脳の血管に溜まって
いきます。

ほうとう一週間の期間は、それで宿便を
抜きたいので、小豆カボチャは要りません。
普通なら、断食で宿便を抜くのですが、高
齢ですから断食は適しません。

お待たせしました！

3/1 発売予定

大森英桜 正食医学講義録

第一集

B5判136ページ 定価 2,000円 ㊦360円



発売以来十年間、大森医学の貴重な集
大成としてご好評の『新しき世界へ 550
号』に続き、いよいよ待望の大森英桜正食
講義録第一集を発売致します。

大森正食医学の概要ならびに病名別・
手当法別の索引が掲載され、いざとい
う時の手引書として大変便利です。
尚、引き続き病名別健康相談特集等含め
て企画中です。お楽しみに!!

目次

- 1、ガンの正体——無双原理によるガンの
説明——
- 2、夏に多い病気・症状の原因と手当方法
- 3、正食による短時間睡眠法
- 4、どの食べ物が体のどこへ行くか
- 5、動物性食品の「安全な」食べ方「危険
な」食べ方
- 6、正食療法と手当法 (1)
- 7、〃〃〃 (2)
- 8、CRUX (PU問題集) を解く
- 9、PU・正食Q & A

無双原理の門に入る

日本正食品研究所長 佐々井 譲

ガンは人類の恩人

私は結核で四年間入院していました。隣のベッド、隣のベッドと人が死んでいくんです。それで、病院という所では治らないとうすうす感じていたわけです。

一か月に一回か二回院長が回診に来るから、その時に「先生、いつ頃よくなるでしょうか」と聞くと「だんだん良くなるでしょう」と言われます。ところが右側の人も左側の人もだんだん悪くなっていく。それで、これはどういうわけだろうと僕は十六、七歳で疑問を持ちました。

その病院には、日曜になるとキリスト教や仏教のお坊さんや偉い人が来て、お話をしてくれます。そこで僕は座禅を習いました。ずっと肩が凝っていたのが、座禅を組

んだ時にはスーッと治ってしまうんです。ところが座禅を解いて十分か二十分位たつと、また凝っちゃうんです。これはどうもおかしな事だなと思いました。

同じ頃、親戚のおばさんが『法華経』を持って来てくれたので読んでみたんですが持つて来てくれたので読んでみたんですが、難しくて分からない。それで悩みに悩んで、病院の図書室にあった『生長の家』の本だとか、他にも色々な本を読んでいました。でも相変わらず病気は治らなくて、どうしたらいいかという疑問をずうっと持つていたんです。

そして一応病院を出て、その後は気胸療法という治療を一週間に一度病院で受けていて、ある時私の三人位前で待っていた人が読んでいたのが、桜沢先生の『むすび』という新聞でした。昭和十九年です。

その新聞の一ページの見出しに「結核は肉やチーズや牛乳を食べるから治らないのである」という驚くべき事が書いてありました。そしてそれが私を目覚めさせてくれたんです。現代医学や栄養学に疑問を持っていたから、ボカンと頭を殴られたようなショックを受けたわけです。

現代社会に生きていて、ガンだ、エイズだ、恐い恐いと思っけていても、それと反対の玄米食だとかいう意見を聞いて、納得できるかと言うと、それで納得できる人は少ない。それは今迄教わってきた科学的知識が、いかに根強く私達の脳にインプットされているかということ。桜沢先生は、ガンが治らないのは、そういうことを気付かせるための警告なんだと言っていました。だから我々PUの立場から見ると、ガ

ンは人類の大恩人です。何日か前のテレビでも誰かが「今の様な生活をしていると人類は破滅する」という警告のためにある」というようなことを言っていました。直感力のある頭の良い人には分かるんですよ。桜沢先生は詩人的な感覚でズバズバと言う。

でも、それが弟子達に分かれればいいんだけれども分からないんですよ。桜沢先生は、「考えろ、考えろ」と、たくさんクラックスを出しました。宇宙の法則と宇宙の秩序があれば、考えれば分かるだろうと思っていたわけです。ところが分からない。

当り前のことが分からないのは何故か

ドイツへ行つて桜沢先生の本を翻訳したN君は、十六歳で桜沢先生の所へ来て日立の山の断食道場に行ったんです。そこで四十九日間断食をして、フラフラ歩いている彼を見て桜沢先生は一喝入れたんです。すると彼は元気になって、それから書生として先生の家に入りました。

桜沢先生はその頃、全世界のリーダー百人に向かって毎年アピールを出していました。これからの世界を平和な世界にするにはどうしたらいいかという桜沢先生の考え

を、ルーズベルトとかチャーチルとかスターリンなどに出していて、そのタイプをN君が打っていたんです。

彼はそのタイプを打ちながら、これじゃとても分からないだろうと思っていたそうです。だから、自分は将来、無双原理をドイツ語や英語に翻訳して、世界をPUでもって思想的に説得しようという夢を持ったそうです。そしてドイツに渡り、ドイツ語をマスターして桜沢先生の本を翻訳して出したところ、たくさん売れて、日本へ半年ドイツへ半年という生活をしていました。その彼は最終的には、陰陽論を書けないまま死んでしまいました。

つまり自分では分かっているけど、それを文章にして人に分らせることは出来なかったということ。その位、この無双原理は易しいようで難しいのだと思います。

「宇宙は万物より成る、すべて陰と陽、正反ある」というのは当り前のことですよ。ただどその当り前のことが皆分からないんです。玄米が良いというのは私達にとつては当り前だけど、世間一般の人達にとつてはそれが当り前ではない。最も当り前のことが分からないのは何故か、という問題があります。こういう根源的な問題が分から

ないと、全部間違えることがあります。

「当り前のことがわからない」というのは一体どういうことか。桜沢先生が亡くなった後も、疑問を出して色々やっていました。疑問を出して、それをずっと持っていると、いつかパツとヒラメクことがあります。それが大事なんです。ある時、パツと気が付いたのは、『古事記』を読み『旧訳聖書』を読んだ時、そこに「智恵の木の実を食べて人類が不幸になった」とちゃんと書いてありました。つまり、頭が出しゃばったということ。現代は、幼稚園から頭が出しゃばった教育をしているわけです。そこに最大の問題があるのです。

「ミにつける」とか「ミに感じる」というのが日本人の生活態度であつたのが、頭で記憶するという教育方法になってしまいました。そして、いみじくも『旧約聖書』には「智恵の木の実を食べた」と書いてあるんです。

桜沢先生の出した問題に自分なりに解答をハガキに書いて出すと、先生はハガキに○×をつけて返してくれるんですが、大体×が多い。桜沢先生の採点は普通と違って、○が一つ5点、二つだと二乗になって25点、三つで125点、×は一つでマイナス

5点、二つでマイナス25点、三つでマイナス125点、という点のつけ方なんです。対数的に増えていくんです。

僕がこれで難しいなあと思ったのは、食養を始めて三か月とか一年ぐらいの人が答を出すときが^アついてくるけれど、十年、二十年も食養を実行している人がそれと同じ答を出すと三重×がついてくるんです。どういうことかと言うと、その人の体験年数によってどれだけのものを身に付けたかという、その身の付け方で採点するから同じ答でも結果が違ふんです。だから、人に答を聞いて出してもダメなんです。

「左とは何か？」

さっき話したN君は、とうとう無双原理の陰陽論を書けずに死んでしまったわけです。そういう問題をこのPUの勉強会でどんなふうに扱ったらいいかということが、今の僕のテーマなんです。それで一つ分かったのが、心臓は何故左にあるかという問題です。これを解く方法論は普通一般にはありません。

この間、ブラジルの菊池富美雄君が来て彼にその話をしたら、「あらゆる現象は偏りがあるからだ」というようなことを言っ

ていました。バランスが良かったら宇宙は動かないんです。すべて偏りがあつて、それをバランスするために動きが始まるわけですから、それで色々と考えているうちに、「ああ」と思ったことがあつたんです。それは「左とは何か」ということです。

結局それは「言葉」だったんです。

言葉の研究をしている先生が、小さい頃から色々な疑問を色々な人に「これなあに、これなあに」って質問していたそうです。でも誰も答えてくれないし、自分で考えても分からない。それでも聞いていると最後に「うるさい」って言われちゃう。でも疑問を持てるというのは解答できる可能性があるということなんです。例えば、クロロフィルを発見した博士は、「葉っぱは何故緑色の」ってお母さんに聞いた時「お母さんには分からないから、お前研究しなさい」って言われて研究して、クロロフィルを発見できたそうです。

それで、その「左」という言葉にはどういう意味があるのかということをつきつめていけばいいわけです。そうすると、そういうことに気づいた頃から、関連的なことが色々と引つかかって来るんです。例えば聖書を読むと「ヨハネ伝」の最初に「始め

に言葉ありき」って書いてあります。その「始めに言葉ありき」って一体どういう意味かなって考えるわけです。こんなふうに疑問を持つていけば、いつかその疑問を解決するようなことを研究している先生に会えるんですよ。僕は桜沢先生が亡くなって二十数年、言葉の遍歴をしていたわけです。

あらゆる民族は、その民族固有の言葉を持つていますよね。ある程度文化が発達すると、当然字を持つようになるわけですから、言葉や文字とかいうものがその国の民族の文化度を表すと言ってもいいんです。

自分が頭が悪いということを意識しているから、勉強を続けなきゃいけないと思つて言葉についての勉強を続けているうちに、「左」という言葉の意味も少しずつ、こういうものかと実感的に分かってくるようになったんです。最初の頃は、頭で分かるんですが、それが本当に実感として分かるようになるには時間がかかるんです。

ここに問題があります。つまり日本語で言うところの「身に付ける」という学問は時間がかかるんです。お稽古事すべてそうです。だから頭のいい人は記憶できちゃうから長く続かない。それが非常に問題だと思ひます。

へつづく

いたみと 死からの 解放

2

28 (日)

PM1:00~3:00 講演会

PM3:10~4:00 交流会

マクロビオティックを医療に活かす
——春のセミナー その1——

——神経痛、腰痛、通風、
リウマチ、その他——

無双原理に基づく慢性病克服の原理と痛みからの解放、さらに常に死に直面する臨床現場での体験をもとに、誰にでも訪れる“死”をどうとらえるか……。

講師●高瀬公洋先生

(医学博士、八王子・三愛病院院長)

会場●日本 CI 協会2F さくらホール

渋谷区大山町11-5 小田急線東北沢駅徒歩2分

定員●60名 申込み●電話予約制

会費●3,000円 (正会員/2,500円)

*会費は当日受付にてお支払い下さい。

*キャンセルの際は必ず事前にご連絡下さい。

いまだ解明されなかった“いたみ”について、
桜沢如一より学んだ無双原理と東洋医学を基礎として独自の治療法を確立!!

“いたみ”のメカニズムとは?

“いたみ”を克服するには?

健康の確立と幸福実現への一私見!!

ドクタータカセの敬愛した偉大な時代の先駆者、桜沢如一とは?

現代医療制度の歪みと東洋医学への期待!

東洋医学と西洋医学の接点、共存は可能か?

人間にとっての死とは?

死の向こうには何があるのか?

《講師プロフィール》

桜沢如一(GO)最晩年の弟子。かけ出しの医師の頃GOに師事。“ガン”治療に取り組むも挫折を味わう。以後、地方で診療に従事する。その間、腰痛、肩こりなど農夫症にしばしば遭遇し“いたみ”の研究に取り組むことになる。

十数年来の研究の成果が1983年、ハリの医学誌で最も権威のある「AJA」誌のトップ記事に掲載されるや世界の研究者、医師らに注目され、ア



メリカ整形外科学会総会、中国医学の世界大会などに招待を受け講演・実技指導を行う。研究論文発表後10年を経過するも数多くの賛同・共鳴を得ている。

また40年近くの臨床医としての体験のうちに、病める人、死を恐れ悩む人にやさしい死生観・宇宙観を抱くに至る。

主催・申込み●日本 CI 協会 ☎03 (3469) 7631

ホンモノの美肌をつくる

ハーティハート化粧品シリーズの製造メーカー

(有)ベニヤバイオケミカル創設者・伊藤福衛氏に聞く

編集部

「もっときれいになれたら」という願いは、すべての女性たちの永遠のテーマである。切実な願いを巧みに操り、日本のいや

世界の化粧品製造業者は年々とその規模を拡大してきた。ちまたに氾濫する化粧品にかける宣伝広告費は、最大手の資生堂が十五年前で既に年間百二十億円といわれている。高度に洗練された情報を元に作られた

広告にのせられ、高価な化粧品が飛びように売られていく。化粧品産業全体で何と年間一兆円産業にふくれ上がってしまった。

オーサワジャパン(株)では七年間、化粧品としては精油以外には取り扱ってこなかった。その理由は市場に出回っているほとんどの化粧品の品質が、添加物を一切排除していくオーサワジャパン(株)の営業方針に該

当しないことになった。

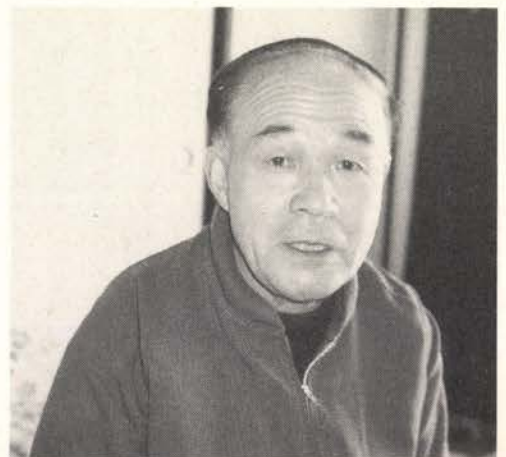
しかし、昨年三月、八王子の(株)イノチから紹介されたベニヤバイオケミカルが商品化したハーティハートは、従来の常識を覆すほど衝撃的だった。

この化粧品シリーズは肌につけるばかりでなく、万一過って口に入れてもまったくさしつかえないという。市販の化粧品には、過って飲んだ場合の処置方法がいていねいにかかっている。口に入れても大丈夫な化粧品など聞いたことがない。

早速、製造メーカーを取材することにした。

もっときれいになりたい

すべての女性たちの素朴な願いをかなえ



▲創設者・伊藤福衛氏

てくれる方法、それがマクロビオティック生活法ではないだろうか。

実際、マクロビオティックの食事法を実践している方の肌は美しい。肌に光沢があり、きめが細かい。体の中から美しさがにじみ出ている。食事法を始めて二、三年もすれば、老若男女、肌の潤い、きめの細やかさは見事に変化する。ただ持病を持っていてる場合は別だ。まず持病の完治が先決である。そう、肌を美しくするには、体の中からの健康が第一条件なのだ。この第一条件をクリアして初めて、化粧品の効果が発揮される。つまり、ニキビやシミ・ソバカスは身体の中の変化の信号なのだから、ど

んな信号なのかを的確に読み取り、それにふさわしい食事法を選ぶことが重要なのだ。その上で、肌から正しい食べ物——最高品質の化粧品——を使えば、肌はどんなきれいに変化していくわけである。

日本CⅠ協会の会長である桜沢里真先生は明治三十二年（一八九九年）生まれで今年九十四歳。老いたるとはいえ、その美しさは一向に衰えを見せない。リマクツキングスクールの校長も兼ね、今なお、上級・師範クラスの生徒を相手に講義をする。

その桜沢里真会長に美しさを保つ秘訣を聞いてみた。

「秘訣などありませんよ。美しさは体の中からにじみ出てくるもので、外からのお化粧品はつけたしみたいなのです」

「ニキビや吹き出ものは、その周囲をちょっと指で引っ張るようにしてあげて、その箇所が白くなったら体の中に原因があり、赤ければ外からの原因ですね。体の中に原因がある場合は、主に動物性、特に肉類を食べ続けたからでしょう。主食を玄米に変えて、小食にして良く噛み、副食は季節の野菜を主体にして、肉・魚類、お砂糖をやめれば、肌は元通りの美しさに戻ります」

「そのほかには、そうネ、毎朝冷たい水で

洗面することかしら。お湯で洗ってはダメね。肌が引き締まらないもの」

なんとか読者の皆様に里真先生の美容法をお伝えしたかったのだが、結果はごく平凡なものに終わってしまった。ただ、その平凡なことの積み重ねを何十年も続けることが、実は一番難しいことではないだろうか。良い化粧品に出会う前の基礎として、まず以上のことを肝に銘じて次に進もう。

化粧品の秘密

市販の化粧品を使って、化粧品被害にあったという話を時折耳にする。黒いシミができたり、カブレたりするというのだ。

故郡司篤孝氏が監修された『怖い化粧品一、〇〇〇種』（ナショナル出版刊行）では、実名をあげて化粧品メーカーを告発している。要点だけ少し引用させていただく。

「化粧品の害は、ずいぶん身近なところで頻発している。たとえば女性の頭の中心部分が薄くなっているのは、シャンプーで髪を洗うとき頭のとっぺんにシャンプー（合成洗剤）を直接ふりかける。そのくせすすぎのときは、頭のとっぺんはよくすすがず、髪の毛をすすぐだけで満足する。だからシ

ャンプー（合成洗剤）は頭のとっぺんの地肌に残留していることになる。しかもご丁寧に、メーカーのおすすめ通り二度洗いと称してそれを繰り返しているのである。その上に今度はリンス（ワックス）を同じように塗りつける。更に整髪料という名の香料たっぷりの合成物質をふりそぐ。シャンプー、リンス、整髪料という三重の刺激の下では異常がおこらないわけはないだろう」

「また、月面クレーターののような跡の生じている若い顔に出くわすことも多い。それは、実はニキビの跡のようにも見える。これは、化粧品の中には蠟分が多く含まれ、それが毛穴をふさいでしまうと分泌物が通れなくなるため、化膿して瘍のようなものができる。その跡がクレーターなのである。初めは小さな化膿でも、その上に危険な物質を含んだ化粧品で上塗りされれば、大きな化膿となりクレーターとなるのは当然だろう」

「化粧品が原因で生じる障害の例は次のようなものである。①紅斑（赤いあざ）②丘疹（赤いポツポツ）③シミ（色素沈着）④黒皮症（メラニンが真皮にまで沈着）⑤むくみ（浮腫）⑥水ぶくれ、ぎ瘡型（ニキビ

ビ跡状の皮膚の変化) ⑦ベルロック皮膚炎(日光による皮膚の赤い腫れ) ⑧結膜炎(マスカラなどによる) ⑨脱毛(シャンブー・リンス・整髪料・洗毛剤などによる) ⑩枝毛・抜け毛(シャンブー他による) ⑪ひょうそう・水虫(マニキュアによる) ⑫ニキビ(化粧品による悪化) ⑬こじわ(コールドクリームなどによる) ⑭肺機能低下(スプレー化粧品による) ⑮日光過敏症(医薬部外品などの殺菌剤による)」

「化粧品かぶれには次の二つのものがある。

「アレルギー性接触皮膚炎」原因成分↓タール系色素、香料、防腐剤、紫外線吸収剤(日焼け止め) 原因と経過↓化粧品を繰り返し塗っているうちに、ある化粧品物質に対して抗体ができ、その後、その物質に接触したときにかぶれの症状が生じる。症状↓痒い。赤くなる。腫れてくる。ブツブツができる。水泡ができる。使用回数とかぶれ↓第一回目にかぶれることはない。体内に抗体ができ、再接触後に症状ができる。

「刺激性皮膚炎」原因成分↓乳化剤・殺菌剤・固型粉末 原因と経過↓皮膚の組織が刺激物に作用して炎症をおこす。これには個人差があり、刺激に対する抵抗力の弱い人

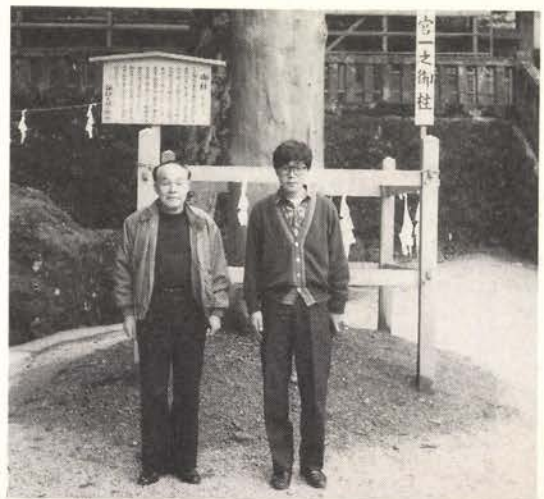
がかぶれる。症状↓チクチクしたり、ヒリヒリしたりする。しみる感じがする。使用回数とかぶれ↓最初に炎症が生じることもある。以後必ずしも同じ炎症でかぶれるとは限らない。(なおこの二つの皮膚炎のほか、日光による皮膚炎もある)」

(「怖い化粧品一、〇〇〇種」より)

一般に販売されている化粧品のほとんどが、およそ七、〇〇〇種類といわれる化学物質を原料に使用していると聞く。界面活性剤ひとつとっても三〇〇種類あるという。有害物質を含んだ化粧品を長期にわたって使い続けられれば、人体に及ぼす影響も深刻なものとなって当り前なのである。

常識を覆す化粧品誕生

そんな現状の中、防腐剤はもちろんのこと、香料・酸化防止剤・色素・界面活性剤・流動パラフィン・ポリエチレングリコール・保湿剤・柔軟剤・増粘剤・収れん剤・PH調整剤等を一切使用せず、しかも100%生薬を配合し、アルコールも薬局方の発酵アルコールという、前代未聞の原料を使用した化粧品を作っているメーカーがあった。



▲右が現社長・伊藤克一氏

暖冬とはいえ信州・上諏訪はじつとしていと底冷えがするほど寒さが厳しく、おまけに雨まで降りだしてきてしまった。上諏訪は建御名方神を祭神とする諏訪大社が諏訪湖の南北に二社ずつ四か所に別れて鎮座し、七年に一度、死者を出すほどの盛り上がりを見せる御柱祭で有名である。今年はちょうど御柱の年にあたり、町のいたるところに真新しいミニ御柱がたっていた。上諏訪駅で電話すると、ベニヤバイオケミカル創設者の伊藤福衛氏と次男で社長の克一氏が車で迎えに来てくれた。

第一線の社長業は次男の克一氏に譲られ



▲化粧水を手作業でビンに詰める

たとはいえ、化粧品を開発するまでの苦労話を語る伊藤福衛氏の横顔には、普段の温厚そうな面影はみじんもない。福衛氏の肩書きは染め物業である。染め物と化粧品、どこでどうつながるのだろうか。次々に浮かぶ疑問をぶつけてみる。

福衛氏が二枚の賞状を差し出した。一枚は明治十六年四月三十日の日付で、長野県医学学校より山口安一氏（安政三年生まれ）に医師の資格を与えたもの、あと一枚は同じく山口氏宛に明治三十年六月五日付けで、南安曇郡梓町の村民千二百二十一名に無料で種痘を施したことに對する、長野県知事名の感謝状である。山口氏は伊藤さんの母方の血族に当たる方で（曾祖父）、山口氏のお父さんの代（江戸時代）からの医者で

あった。伊藤家には江戸時代から伝わる家伝の軟膏があり、火傷・ヒビ・アカギレ・しもやけ等に絶大な効果を現し、現在も福衛氏に受け継がれているという。

「これがその軟膏です」と小さなビンに入った赤っぽい色をした軟膏を取り出した。「名前は何？」と聞くと、「江戸時代から名前はないんです」とあっさり答えた。なくなるまでは作らないというその軟膏は絶大な効果がありながら、いまだに商品化されていない。製法は時が来るまで息子にさえ伝えていない。

薬としての正式認可もなしに、脈々と受け継がれていた家伝の秘薬の配合を元に軟膏状のものを液化化することで、地元の染め物業者や寒天業者の方々のヒビ・アカギレ等、広範囲に利用できるのではないかと、いうことで試作を試みた。以来十五年間、数々の試行錯誤を経て、昭和五十九年、化粧水・ヘアートニックに関する公開特許を出願し、同時に化粧品としての正式認可も下り、「ベニヤ葉草化粧品研究所」としてスタートする。その後、平成二年、次男の克一氏を社長にして有限会社「ベニヤバイオケミカル」を設立する。

先祖代々、家伝の妙薬として地域に奉仕

し続けた軟膏が、いよいよ化粧品としてのその真価を世に問う時代が来た。

「本当に良いものだからこそ、使ってみれば誰にでも分かってもらえる」と福衛氏は目を輝かせる。そこには代々築き上げてきた、決して揺るぎのない商品への絶対的信頼がある。

それでは安全性は大丈夫なのだろうか。原料には何を使っているのだろうか。

一般に化粧品の値段は「一に宣伝、二に香り、三に容器などのデザイン、四に中身」といわれるほど原料には金をかけない。

化粧水で比較してみよう。市販の化粧水の成分は、「水が三十〜七十%、溶剤のエチルアルコールなどが〇〜三十%を占める。残りは保湿剤（グリセリンなど）、柔軟剤（高級アルコールや苛性カリなど）、増粘剤（トラガントガムなど）、界面活性剤、香料、色素、防腐剤などである。添加する薬剤は、収れん剤（スルホ石炭酸亜鉛など）、殺菌剤、PH調整剤などがある」（「怖い化粧品一、〇〇種」より）

一方、ハーティハート化粧水とはいえば、日本薬局方のオーバク・チンピ・ハッカ及び長野県産有機栽培無農薬のヘチマ水を主に、日本薬局方の精製水とエタノールだけ

で作られている。九九・五%のエタノールに半年以上寝かせることで、薬草の作用で防腐効果十分だという。薬草エキスを抽出するエキスにしても、実は発酵アルコール三種と合成アルコール二種が市販されているが、ハーティハートには最高級のアルコールを使用している。外からでは決して分らない原料にも、日本薬局方の漢方薬として口に入れても安全なものを選んで使う、そんなところに伊藤さんの本物哲学が現れている。

医薬品ではないので効果について詳しく触れられないが、体験者の声を御覧いただきたい。体験記はすべて実名である。

使って良かった！

ハーティハート

●化粧水一本で、他に何もつけなくて良いのが無精者の私にはラクで助かります。また、今まで気になっていた目のまわりの小ジワが、それ程目立たなくなってきたのも嬉しいです。友人にも早速紹介し、喜ばれています。（練馬区 武田わか子さん）

●初めて使った時は顔がほてるような感じがしましたが、二回、三回と使ううちにそんな感じがなくなり、今では肌にしっとり

となじんで使い心地も良いです。私はアレルギー体質で、時々手に湿疹のようなものができてかゆくなるのですが、ハーティハート化粧水をつけるとかゆみがなくなり、湿疹も治まるので、とても助かっています。

（浦和市 田中裕子さん）

●冬は特に肌がカサつきがちですが、ハーティハート化粧水を毎朝晩、洗顔後につけるようになって、いつもしつとりと感触が良くなりました。肌が軽くなった感じで化粧のりもよくなり、シミになっていたニキビ跡も薄くなってきたみたいです。

（川越市 土屋真奈美さん）

●自然化粧品の水おしろいを四年間使っていましたが、日焼けシミがなかなか取れず、人に薦められてハーティハートを使い始めました。まだ一か月ですが、シミが薄くなってきたのでとても嬉しいです。お化粧をする時も、洗顔後にハーティハート化粧水をつけてから水おしろいをつけていますが、以前よりも肌になじむ感じがします。

（北区 谷口広子さん）

●初めて使って驚きました。洗顔後につけるとジワくと肌にしみこんでシットリとし、まるで自分の肌から自然と出てくるあぶらの様。ベトベトせず、逆にサッパリも

しすぎず、匂いもいっさいなく全く違和感がありません。この使い心地は今までのものにはなかったと感じます。飲んでも害はないとのこと、これからも使い続けたいと思っています。（世田谷区 今井朝子さん）

●息子の運動会で5時間も太陽を浴びて応援。家に帰ると顔は真っ赤でヒリヒリしてきたので、いただいたハーティハートのサンプルをつけました。寝る前にもう一度つけ、翌朝なんとなく良いような気がしたので、その日は5回つけました。翌日になると赤味もひき、そのまま治まりました。いつもの日焼けだと赤く腫れあがったあとと黒くなり、皮がボロボロにはがれるのですが、今回は元の肌にもどってしまったのでとても驚きました。

（八王子市 久米克己さん）

●ハーティハートのヘアートニックを使うようになりましてから、白髪の多かった頭髮が茶色っぽくなり、ツヤが出てまいりました。抜け毛も少なくなりました。もうしばらく続けてみまして、良いようでしたら友達にもすすめてみたいと思っております。（鹿児島県 62歳の主婦の方）

アメリカ占領軍によって

滅ぼされた

日本民族の出産文化

太田 龍

日本民族は、敗戦（昭和二十年八月十五日）まで、世界に冠たる
出産文化を保持してきた。その担い手は、日本全国津々浦々に組織
された産婆さん（助産婦）であった。

二

ところが日本民族の滅亡を企図した、米英ソ占領軍は、日本民族
の食文化の抹殺と共に、世界でもすぐれた出産文化をも破壊せず
におくものか、といふ悪魔のたくらみを抱き、これを強行した。

これは、疑ひもなく犯罪である。

三

この悪魔的犯罪の主犯は、GHQ（連合国最高司令室総司令部）
の公衆衛生福祉局（PHW）看護課長グレース・オルト大尉といふ
女である。

このオルトといふ「女」の日本民族に対する犯罪を、すべての日
本人は識らなければならない。

大林道子著『助産婦の戦後』（勁草書房、一九八〇年刊）は、この犯

罪者オルト大尉の罪業を詳しく論証すると共に、当時の日本政府厚
生省児童局衛生課長、瀬木三雄の愛国者の抵抗をも紹介している。
アメリカ占領軍は、日本政府に弾圧を加えて、この瀬木課長を右
の職から追放させたといふ。

四

しかし、占領軍に迎合し魂を売り渡した売国奴が、厚生省、医師
会、及び関連業界の中に出現しなければ、決して日本民族の出産文
化は崩れなかったのではなからうか。

占領から解放された、昭和二十七年から三年後の昭和三十年当時、
なほ病院内での出産は一七・六％にすぎず、助産婦による出産は八
二・四％を占めてゐた。

それ故、もしも日本政府（厚生省）と国会議員が、占領体制を一
掃し得てゐれば、日本民族の出産文化は復活したであろう。

しかし、そうならなかった。

つまり政府と国会そしてマスコミは、売国奴によって牛耳られて
おり、占領軍の手先であつたのだ。

その結果、いまや助産婦による出産は二・八％、医師による出産
は九七・二％。病院施設内での出産は九九・八％、施設外の出産は
〇・二％（一九八六年）となつた。

五

日本は、昭和二十年八月十五日にポツダム宣言を受託して連合軍
に降伏した。

このポツダム宣言は、連合国に対して、日本民族固有の文化と伝
統を破壊する、いかなる権限をも与えてゐないではないか。

オルトといふ悪魔的「女」は、日本民族に対する犯罪者以外の何物でもない。

この「女」の行為には（もちろんその上司である悪魔の親玉のマスターにも）、いかなる合法性もない、と私には見える。

六

日本民族はいまや、占領軍、およびその手先となった売国奴たちの対日占領政策の日本民族に対する犯罪を断罪しなければならぬ。

なぜならこの占領軍は、ポツダム宣言によって彼らに認められた権限を逸脱し、明らかに非合法な行動によって、日本民族の伝統を悪意を持って壊滅させた（そして売国奴、国賊どもは悪魔に魂を売り渡し、日本民族に反逆した）からである。

この売国奴、国賊は、いろいろな仮面をつけ、カムフラージュをして現れる。

我々は、その正体を見抜く力を持たなければならない。

七

占領軍によって押しつけられた「病院出産」の惨状は、心ある人達にはよく分かつてゐる。

しかし断片的にその現象をあげ連ねてもほとんど意味はないのである。

それは幾多の「法律」によって枠付けられてゐるからだ。

そしてこれらの「法律」の基本は、占領時代につくられたものである。そしてそれは、日本の社会全体をがんじがらめに縛りつけてゐる、占領下の全法律体系の有機的一部として組みこまれてゐるのだ。つまり日本民族は、この占領制を一挙に粉碎する以外に、生きる道がなくなっているのではなからうか。

（注）(1)日本民族の米食をパン食に変え、日本の農村、農民を壊滅させる。これは日本民族の奴隷化（家畜化）作戦の主要なるものの一つである。(2)日本民族の中には、オルトのような悪魔性を持った「女」の大軍団（フェミニスト、という名の）が出現してしまっている。

●おたりゅう 評論家、地球維新連盟会長。

無農薬玄米
一〇〇%で
つくりました



自然農法で無農薬栽培
されたうるち米を、分
搗きせずに100%玄米
でつくった、香ばしい
せんべいです。

玄米せんべい

- ・塩 味 100g 330円
- ・醤油味 100g 340円

厚焼きせんべい

・9枚入 360円

発売元



オーサワジャパン株式会社
東京都板橋区小茂根 5-4 ☎03-3958-7112

食正米玄 8年の 推移

—その1—

横浜市
沼田 梨伽
(39歳)



十月号の母(東口桐子)の体験談からバト
ンタッチして、私の体験談をお届けしたく
思います。私は母より半年早く未精白穀物
菜食を実行しまして、半年後正食に出会い、
アレルギー性疾患を治しました。食事の改
善と同時に半年間はかなりきつい運動を
し、その時の精神的な変革が大きな体験だ
ったので、それからC I協会に通い勉強し
続けてきました。大森先生の御講義はほと
んど受け、健康相談も受け、里真先生のお
料理教室にも通い、とにかく元気になりた
い一心で無我夢中で実行しました。

たくさんさんの反応を乗り越えて、勉強して
きたことのほとんどを、身をもって追体験
してきました。さらに自分自身でも手当法
を工夫し、先輩方の重要なアドバイスを取
り入れ、それらは大きな効果がありました。
現在体調は良く、心身ともに喜びに溢れて
生活しております。さらにその過程におい
て、母の体験談と同じように予想はしてい
なかったのですが、見えない世界と向き合
わざるを得ない時期がありました。実際の
アレルギー克服の体験談に入る前にそのこ
とを少し書きたいと思います。

突拍子もないことを話し出すと思われる
かも知れませんが、それはスパイラルの話
から始まります。少しお付き合い頂ければ
幸いです。現代は求心力スパイラルの最後
の時代だということ、これからの十年に
ついて、いろいろな方々によって、いろい
ろな予測が語られてきました。それはほと
んど悲観的なことばかりでした。難病や、
戦争、天変地異まで飛びかいました。それ
らを否定したく思っても、実際には規模の
大小はあっても兆候が見られるだけに、初
めて聞いた頃にはこれからどうなることや
らと随分心配したものです。

私が気づいたのは、これから起こると予
測されることの中でも唯一楽観的なことと
す。そして次のように考えたときに、私の
なかで見えない世界を私なりに把握するこ
とができたのです。あくまでもひとつの考
え方として読んでくださり、御検証下さい。

スパイラルは宇宙のあらゆる現象に見ら
れる様式、法則です。竜巻、台風、巻き貝、
遺伝子などは目で見てはつきり解るスパイ
ラル状です。これらの構造を考えてみたこ
とに、表裏一体の二重螺旋構造であること
が解ります。

台風は暖気と寒気がぶつかり渦を巻きま
す。暖気、あるいは寒気が単独に存在する
ときには、台風のような大きなスパイラル
運動は起こせません。巻き貝についていう
と、身だけあるいは貝殻だけで存在するこ

マクロビオティックは
身土不二が基本。
国内産の地粉を
使いましょう。

南部地粉



● 1 kg 320円

岩手県産のナンブ小麦。
グルテン含量が多く、
準強力粉として
パンやうどん等、
何にでも使えます。



発売元

オーサワジャパン株式会社
東京都板橋区小茂根 5-4 ☎03-3958-7112

とはできません。身は自分の体の成長に合わせて貝殻を大きくしていきます。あるいは貝殻を大きくしておいて、体を成長させるのかもしれませんが。これも表裏一体の二重螺旋構造といえると思います。遺伝子も御存知のように二重螺旋構造です。細胞が増殖するときに分裂しますが、塩基は組合せが決まっているので分裂した一本の螺旋に対し、前と同じ組合せでもう一本の螺旋が形成されて二重螺旋構造になります。

これらの自然の現象を観察したときに、「スパイラルは表裏一体の二重螺旋構造である」と考えることができたのです。二つのエネルギーが進行方向に向かって合わさって進むとしても、それが均一なものであれば直線で進みますが、勢いに差があれば螺旋を描きます。むしろ二つのエネルギー

ーに差がなければ螺旋運動にはならないと考えられると思うのです。これが法則の一つだとすると、あらゆる次元のあらゆる現象にあてはまるはずで。

そこで、この世界を見える世界と見えない世界の、表裏一体の二重螺旋構造だと考えてみたのです。見える世界——つまりふつうの五感で感知できる物質世界と、見えない世界——つまり、この宇宙を創り、そして私たちを生み出し育んでいるエネルギー世界です。そうすると、ちょうど巻き貝の身と貝殻のような関係が成り立つと解り始めたのです。私たちはエネルギー界に育まれ、覚醒をしながら成長していく存在なのだとは解釈できたのです。

そうすると、求心力スパイラルの極まった中心の一点は、2本の螺旋が接する一点

であり、この場合見える世界と見えない世界が確実に接する一点であると考えることが出来ます。それは果たして、いろいろな人々によって予測されてきたような、悲観的なことだけが起きる終末の時なのでしょうか。そうだとは思いません。私にはすでに、見える世界と見えない世界が、確かに接しはじめてるように思えるのです。

それは、大きな流れとしてありとあらゆる存在が強弱の差はあれ、エネルギーを受けていくことだと解釈しています。身体がきれいであれば、より正確に感知できます。ノイズを受信しないためにも正食は基本となることでしょう。

もし、身体が電氣的な感覚や磁氣的なものに敏感であり、身体がきれいになってきていけば、このエネルギーにふんわり全身

が包まれる感じが解つて頂けるかもしれません。排毒が強く促されるだけではなく、身体の背骨や関節などの骨組みが、根本から組み立て治されていく経験をしました。これは私と母の共通の体験ですが、私たち二人だけの体験ではありません。

宇宙を創造したエネルギーは実際に私たちに、住むところや、食べ物を与えてくれているし、私たちを育んでいます。私たちは、エネルギーを受けているから生きていくわけで、存在していること自体がひとつの奇跡であることを考えると、今の時代を迎えて、見えない世界からの積極的な働きかけがあるということは、むしろ当然ではないかと感じてます。

求心力スパイラルは中心点を過ぎると、途切れることなく遠心力スパイラルになります。これは立体で考えると、ちょうど砂時計を横から見た形になります。この全体像は大森先生の御講義で習いました。裏あれば表ありの法則にもれず、スパイラルは遠心力スパイラルになり、私たちの宇宙や地球は存続していくと思いますし、さらに見えない世界のエネルギーが強まる時代を迎えていくものと解釈しています。つまり霊的な喜びが強まる方向へ、精神世界の比

重が強まる方向へ進むわけです。

私と母は時間差がありました。同じような経験をしました。宇宙を創り、私たちを育んでいるエネルギーは太極というか、無から始まって有に至るまでのエネルギーですが、十月号に掲載されたように、一番身近なエネルギーは白色の発光体として、エネルギーが強まっていた時期に、私も二十枚ほど写真に写すことができました。

この写真を撮ったときは、まったく信念が動かない状態で、それでいて静かな喜びに溢れていました。言葉にすると矛盾があります。とても静かな状態でした。とにかく元気になりたい一心で、弱い身体に悲憤感いっぱい無我夢中に正食してきた私にとつてこれらの写真は、貴重なものとなりました。見えない世界を見ることのできるものとして確かめることができ、覚醒のきっかけになったのです。

さて、これ以外のエネルギー体をも一時期体験しました。写真には本当に気持ち悪く写るものもあります。それはちよつとジカジカした電気を帯びているような感触があり、身体の汚血が溜まっているところにくつつき、そこを破壊しようとしています。写真にも、時々写ります。これは全身を包み



▲ロシア大陸上空にて 雲の層の上にかかる光の橋

込むのではなく、身体が弱った時、悪いところを部分的に攻撃してきます。おもしろいことに正面からはこないで、必ず横、斜め後ろの方向からやってくるのが共通の特徴でした。あたりの空気中に浮遊しているようで、身体に対する攻撃は一時期たいへんなものでした。

これが俗にいうお化けだと解るまで時間がかかりました。最初は怖かったけれど、身体がきれいで精神状態が落ち着いてい



▲ “太陽のでていない曇りの日” に光は上下に放射している

て、体力があれば襲って来ないとわかった
ので、今では怖くありません。体力を消耗
したり疲れ過ぎないように気をつけていま
す。

これはエネルギー体ですが、生命力はな
いようです。いまのところ蟬の脱皮したぬ
けがらのように、人の命が宇宙に戻ったあ
とのぬけがらだと理解しています。これら
のエネルギー体も質の良いものから、いた
ずら好きのまでいろいろいるようです。こ

れらはいずれ、自然に浄化されていくもの
だと解釈しています。いたずらに怖がるこ
とも、恐れることもないようですがもしあ
なたが、お砂糖が大好きであるならば、か
なりお付き合いしなければならぬかも知
れません。

母は一時見えたようですが、私は写真に
撮ったり、感知でき、一年近くかなりの攻
撃を受けてしまいましたが、見ることはあ
りませんでした。しかし、それも一過性の
もので、本来見えるものではなく、感知で
きないのが正常だと思います。しかし、見
えない世界を実感するための糸口になりま
した。つまり私と母にとっては、さらに大
きい宇宙を創造したエネルギーの存在と、
それを感知し、納得するための準備段階と
なったからです。

以上が見えない世界についての体験と、
私なりのスパイラルの解釈です。私はずい
ぶん自分の身体に対して悲観してきました
し、せっかく正食に出会っても、いろいろ
な人から終末論を聞かされ、将来を悲観し
ていたのですが、今ではここに述べたよう
な解釈ができましたので悲観はしていま
せん。病気の症状が重かったのは、それだけ
身体に反応を起こす力があつたからだろう

と、今では肯定的に考えることができるよ
うになりました。

求心力スパイラルの最後の時代を経て、
これから人類が経験することは病気や、戦
争や、天変地異のような悲惨さだけではな
いということが解ったからです。もし私た
ちが宇宙のスパイラルのつとり、自ら病
気を回避し、霊的な成長をとげようとする
ならば、私たちはおそらく新しい体験をす
ることになるだろうと、おぼろげながら予
感しています。

(続く)

ランチタイム〈基本食の 試食会〉

◆一食三〇〇円（玄米、みそ汁、
おかず一品）

◆前日までに予約をして下さい。

☎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

庭菜園をやっている人の電話が多かった。

東京新聞にも載ったというのに、都内の人からというのはほんの十数件。大都会の住環境がいかに緑と緑が薄いものか、伺い知れるではないか。

その夜、小川町の教会でクリスマスのための音楽会が開かれるというので、美登と由香ちゃんが一足速く出かけた。後片付けを済ませた私が出たのは、八時半過ぎだった。もう一人の実習生である巴君は、何となく身体の具合が変だから、と電話番号として残った。

教会ではハーブやりコーダーによる演奏が終り、各自が一品づつ持ち寄った料理類をテーブル狭しと敷き並べ、乾杯も終え、正に宴これから、という時であった。

着いてすぐ、カレンダーが一ヶ月足らずで品切れ、という報告をし一緒に喜んで頂いたりして、十一時半頃、私は自転車で先に帰宅。呑んべえ組に混って居残った美登と由香ちゃんは深夜、何時になった事か。

さて翌朝、我々は四人でうさぎ小屋の前で呆然と立ち尽くしていた。

金網という金網はばりばりにはがされ、扉の鍵は外され、下板が壊され、その辺り一帯、兎の毛が散らばっていた。

昨夜九時頃、近所の人が「鶏小屋がさわがしい」と電話をくれたので、巴君が駆けつけると、二匹の犬が入り込んでいたという。追いつくと逃げ出ていったが、兎小屋までは気付かなかったらしい。

この犬達は、獺に來た人が夜中に放した獺犬らしかった。五年前、心ないハンターに我家のあひる達が数羽、打たれたこともある。危うく流れ弾に当たりそうになった人もいる。

それでも十二羽の兎達の内、鶏小屋に逃げ入った四羽が助かった。

しかし、警察に届けるべきか？ 否か？ 一瞬迷ったが、止めにした。

やはり現場を押えぬ限り、あの「カネマル」でさえ捕えられぬ警察だもの、鶏一羽兎八羽の被害じゃあね……と。電話の音と獺犬騒ぎであくまで賑々しい師走の明け暮れだった。

計報

(株)自然食品センター創業者
会長・小林類蔵様が12月16日に逝去されました。96歳。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。
日本C協会

大森英桜

正食医学フォーラム

新企画!!

病氣別人体修理法—原因・症例・食箋・手当

従来の月例会が変わります!!

正食医学の手引きとなる豊富な症例と手当を
ユーモアをまじえてお話致します。

- 時間/18時～20時 ●場所/日本C協会さくらホール ●会費/3,000円(正会員/2,500円)
- 申込み/前日までに電話予約

☎03-3469-7631 日本C協会

第一期スケジュール

- 2月13日(土)成人病—糖尿病、高血圧、狭心症、心筋梗塞、脳卒中。
- 3月13日(土)胃腸の病氣—胃炎、胃下垂、胃潰瘍、腸カタル、十二指腸潰瘍。
- 4月10日(土)アレルギー—アトピー、ぜんそく、湿疹、乾疹、鼻炎。
- 5月8日(土)ガン—胃、大腸、肝臓、肺、乳、子宮、白血病。
- 6月12日(土)子供の病氣—発熱、はしか、風疹、水ぼうそう。

大盛況ノクリスマスパーティー速報



12月23日、当協会が新体制になって二度目のクリスマスパーティーが催されました。今回最大のポイントは、事前に協会職員以外のスタッフを実行委員に加えて（全員ボランティア）企画した点です。その結果、何と参加者が百五十九名にもものぼり、2階のさくらホールは満員御礼。内容はと言えば、'92年のサマーキャンプで料理長を務めた松田俱幸氏がパーティー料理を担当。松田さんの長兄・光弘氏はアメリカ・ボストンで鍼灸の先生をしており、次兄・敏彦氏は「京都マクロビオティック」を経営、三兄・晃旺氏は京都のマクロビオティック料理店「庵」店主という、兄弟揃ってマクロビオティックの実践家であり、俱幸氏は四男にあたります。

クリスマスパーティー

は、九十三歳をむかえ、ますます達者な桜沢里真会長の挨拶に始まり、実行委員代表でCI協会職員・井上氏のピアノ演奏、次に「はじめましてゲーム」、渡辺栄三氏の「操体法」で頭と体をリラックス。そして広島からのゲスト、「はがき道」の坂田成美先生が熱弁をふるい、いよいよ乾杯。

乾杯の音頭をとったのは、三重県の陶芸家、榎本合歓さん。会食がスタートすると、北海道や岩手県、八丈島など全国から駆けつけてくれた参加者のご紹介。アメリカの

クリスさんのマジックショーを華やかにくりひろげ、アフリカのダニエルさんが圧力鍋の御礼と協力要請。吉祥寺の小児科医、真弓定夫先生の歌。最後に日本ホリスティック医学協会の寺山心一翁さんのチェロ演奏。途中、12月に全国一斉発売された雑誌『アネモネ』の編集長、中尾さんのご挨拶や、音楽プロデューサーの菊地さんのピアノ演奏など、飛び入りも多数あり、大変盛りだくさんなパーティーとなりました。

帰路につかれる参加者の声を聞いてみると、「あつという間に3時間が過ぎちゃった」「暗かったCIがこんなに明るくなるなんて」「今度は友達を誘って来ます」「食事がとてもおいしかった」等、くすぐったくなるような返事が戻って来ました。このノリなら、マクロビオティックによる異業種交流も夢ではありません。次回はぜひ皆様お誘い合わせの上、ご参加下さい。



◀まずはリラックス：

昔ながらの味と香り……
使いわけておいしさのハーモニー

古式
天然醸造
マルシマの
純正醤油

〈無添加〉



純生こいくち醤油

純正こいくち醤油

純正うすくち醤油

たまり(さしみ)醤油

(1.8ℓ)(0.9ℓ)(610ml)(360ml)

小豆島・寒霞溪の岩
清水を受けた純粋な水に
て、古来より何代にもわたっ
て天然醸造されていた純正醤油。
無農薬栽培の丸大豆と丸小麦の
麴にて何年もの月日を経過。そ
の円熟したものは多量のミネラ
ルを含有し、芳香、色沢よくコ
クのある、世界に稀なる調味料
です。どうぞご愛用ください。

発売元(株)純正食品マルシマ
広島県尾道市東尾道9番地2 ☎0848(20)2506

製造元 丸島醤油株式会社
香川県小豆郡内海町神懸通甲881番地

半断食 “宿便とり”

体質改善の決め手研修

人生もう一度飛び出そう!

大森英桜、牧内泰道先生直接指導…自然の中の広大なる“気がいっぱい”のスパ
ラシイ道場。経験あるベテランスタッフの親身な奉仕で「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

「気を変えれば人生が変わる」(牧内泰道著、現
代書林発行、定価1,100円)の本注文の方へ「半
断食」健友館、定価980円)無料進呈中。送料共
2冊1,480円(切手可)同封の上申込み下さい。

体質改善と人材育成の
財団法人 修学協会

リフレッシュ学園

〒376 群馬県桐生市宮本町4-6-1 ☎0277(45)3001

子育て文化考 12

伝統を学び、感受性を磨く

日本C-I協会 母子教室主宰 澤田美也子

みんなで創ったクリスマス会



'92年3月にスタートした母子教室は、毎回歌から始まります。C-I協会のさくらホールには今、グランドピアノがあつて、素晴らしいピアノリスト・井上雅文さん（C-I協会職員）が伴奏を弾いて下さいます。十数名のお母さん達の中に、千葉県夷隅郡から大きな荷物を両手に持ち、遥子ちゃんを背負って、片道3時間かけて参加される秋場さんがいます。

10月〜11月に歌った秋のうたの中の一曲、「里の秋」を遥子ちゃんは気に入ったようです。一人あそびをしていた遥子ちゃんは、ピアノが鳴るとすぐにお母さんの膝にのり、お母さんの首に両手をまわして胸に顔をそっと寄せ、お母さんと一体になって、「里の秋」を楽しんでいました。

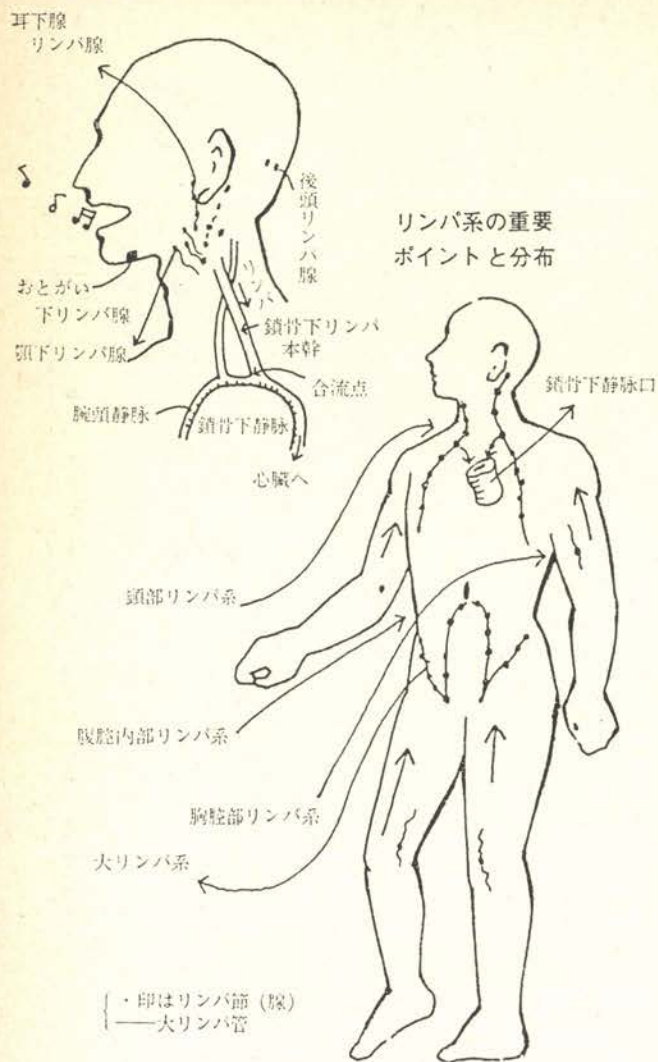
その姿に涙が出るほど感動し、励まされました。幼い頃、長姉が童謡を口ずさみな

がら台所の片づけをしていたのを、いつも聞いて育った自分の姿と重なったからです。

秋場さんとは反対に、C-Iにほど近い新宿から参加して下さる谷頭さん母子がいます。舌小帯を切って母乳が吞めるようになった野秋くんは、身体の大きな赤ちゃんです。歌いながらメンバーが揃うのを待っている時、身体をゆすつてリズムをとります。速いテンポになると立ち上がって机につきまわり、おしりをふりふりリズムをとります。

母子教室で、3月から歌った曲は百数十曲になります。お母さんが、自分の声で歌ってあげること続けていくことが、「日本のうた」を次の世代に伝えていく方法だと信じていますので、こんなにほのほのとほえましい情景を見ると、幼い子ども達も「うた」のくつろぎや安らぎを受けとめてく

頭頸部リンパ系—笑い、歌と談笑のよいわけ—



リンパ系の重要
ポイントと分布

れたと感じることが出来ます。
歌うことは笑うことと同じ様に、リンパ管やリンパ腺を刺激してリンパ液を静脈の中に浸透させて排毒する健康法とも言えます。図のように、内臓の入口と出口のまわりに巧みに張りめぐらされたリンパ管は、リンパ液を枕のように溜め込んでいます。何もしなければ毒素はずっと身体の中に居すわり、第二の便秘と呼ばれる状態から、気の病に移行することになります。
歌や笑いが、外的に備えてリンパ液を絶

えず浄化しておくわけです。子ども達の遊ぶ姿や仕草の中に、笑いや涙が感動と共に送られて来ます。
'92年11月のクリスマス会は、音と言葉を楽しむ劇あそび「ブレイメンの音楽隊」を、ピアノの音に乗って即興で楽しみました。手作りのお面をかぶればもうその気になれるメルヘンの世界。台本と譜面を持って、母子全員で上演しました。
最後に手作りの一品料理を持ち寄ってテーブルに並べ、食べきれない程たくさんの

料理で一杯になりました。大人は坐りこんでお腹一杯食べましたが、子ども達は適量食べると仲良くあそび始めました。

若いお母さん達のグループ作りの上手なことにも驚きました。田中さんの音頭で会場の飾りつけ準備に始まり、サンタの絵を描いてくれた今野さん、プレゼントを入れる封筒を作ってくれた佐川さん、お面作りをした伊藤さん……。当日はいつもより一時間も早く来て皆の手で創ったクリスマス会は大成功でした。CI協会のさくらホールが幼な子たちのテリトリーとなりました。

和していくことの楽しみ、他人のために、生活する楽しみも味わうことができました。子ども達と一体となることが最高のプレゼントです。

マクロビオティック研修生募集!!

期間/4か月(継続可) 募集定員/男女若干名 給与/月額10万円(交通費別途支給、食事付) 勤務時間/9時~5時30分(運番有り) 申込み/電話連絡の上履歴書をご持参下さい。 ☎ 03・3469・7631 日本CI協会

アキハダのつぼみ

子育て日記から

坂本規容子

子供にケガはつきものですが、傷口の処置でいつも思うのは、小さなすり傷、切り傷なら少々痛がっても、きれいな水で洗い流すということの大切さです。思いきって

ゴシゴシと泥などを洗い流してやると、消毒薬をつけるよりよほど清潔な気がします。

学校でケガをして簡単な処置をしていたこともありますが、往々にして、泥が残ったまま消毒して、バンソウコウを貼ってよし、というやり方でびっくりし、薬の神話があるのかなと思いました。

少々の傷ならよく洗ってさえおけば、何かついたりバンソウコウで保護したりしなくても治ってしまいます。子供の気が済まないようなら、キハダの粉をふって、キズ判を貼ってあげます。小さい子なら傷の上

からお手当てをして、「痛い痛い飛んで行け」と言うと、コロツと痛みも消えるようです。

ひざ小僧のほんのちよつとしたケガから、初めの処置が悪かったのか（汚れたまま、オキシフルで消毒）、太腿から足の付け根のリンパ腺にかけて、ひどく腫れたことがあります。

見た目はけっこう深い傷でしたが、舗装された道路で小走り程度でころんだ傷だから、大したことはないとかをくくっていったのです。ところが3〜4日後少し膿んでいるのに気づき、ウミを出してキハダの粉をふっておきました（キハダは胃腸薬になつていますが殺菌作用があるので、ケガにふったり打撲の時は小麦粉と一緒にねって湿布をしたりします）。



その後、よくなったような傷口の状態だったのですが、また少し腫れてきたのでもう一度ウミを出してマムシの皮を貼りました（大島に生息するマムシの皮をはいで干したもので、ウミをよく吸い出し、傷を早く治してくれます）。

ところが翌朝にはリンパ腺が腫れ出し、傷の回りの赤味も広がったので、ふさがった傷口をなんとか開かないとウミが出せないと思い、ドクダミの葉を焼いて貼ってみました（ドクダミの葉をぬれた新聞紙に包んで直火であぶり、中のドクダミがしんなりしたところをオデキなどに貼ると、口が

開いてウミが出てきます。2、3回ドクダミの葉を取り替えてみましたが、一向に口が開きません。子供は熱と腫れで痛がり、歩くこともできませんでした。父親が瀉血用のハリでなんとか突発口を作ろうとしましたが、ウミはほんの少ししか出せません。

大変なことになったと思い、ドジョウの湿布をしようということになりました。幸いに川魚の店は多い町だったので、ドジョウ屋さんに駆け込んで話をすると、あいにく、裂いて貼れるような大きさのものはないと言われたのですが、ご主人が「コイの皮ならあるよ。コイの皮はどんな熱でもすぐ取っちゃうって、おじいさんが昔よく言ってた」と言うではありませんか。

ちょうど皮をはいで流しの三角コーナーに放り投げられたばかりのものをありがたく頂戴し、早速子供の傷口とリンパの腫れた部分に貼り（皮の表側を皮膚につける）、布でぐるぐる巻いておきました。

あんなに熱を持って腫れあがっていた足が、翌朝にはなんとか歩ける位に熱も腫れもひき、この威力にはただただびっくりしました。実家では両親がひどく心配し、病院へ連れて行かなくて大丈夫かと責められていたのですが、できる限り抗生物質など

は使いたくないという強い願いがあり、なんとか害のない方法で経過させたいと必死の思いでした。親子ゲンカにまでなりましたが、そのコイパスターのおかげで窮地を切り抜けることができ、ホッとしました。その後は芋パスターに切り替え、2、3日で治りました。

この記録は、長女がおなかの中にいた時から毎日欠かさずつけている日記に書かれていたものを、読み返しながらかきました。日々食べたものを、体調、主な出来事、心に残ったことなどを記しておくのですが、特に妊娠中のことや子育てなどで、上の子の時はどうだったかと、とても参考になっています。これから赤ちゃんを産み、育てていくお母さん方に、ぜひこのような日記をつけることをおすすめします。

食と体調の関係や、過去何年間かの食の移り変わり、傾向等が分かりやすく面白いです。我家の子供達はちょうど同じ年くらいに、同じような体験（発熱や下痢等）をしています。

あなたの身近な手当法の体験記をお寄せ下さい。〒150 東京都渋谷区大山町11の5 日本C協会 編集部まで



※こだわりの
有機農法の
無農薬米から。

うまさと健康をかたる

—玄米を熟知する者がなせる技—

そこから生まれたのが玄米シリーズです。

- 『玄米クリーム』・ 自然な玄米をゆっくり煮込んだおいしく吸収の良いクリームです。
- 『玄米餅』・ もち玄米をおいしくコシのあるおもちにつぎあげました。
- 『玄米粥』・ 自然な玄米をおいしく吸収の良いお粥に炊きあげました。

コジマフーズ株式会社

〒457 名古屋市南区呼続元町9-27 TEL (052) 821-8746

八月号・田村氏、十一月号・坂本氏の

投稿文を読んで

東大和市 観音寺副住職 須永晃仁

『新しき世界へ』八月号の田村氏、十一月号の坂本氏の投稿文を読ませて頂き、私も少し感じる所がありましたので、駄文送付させていただきます。

私は真言宗の僧で、宗教者として、一児の親として、食養については大変関心を持っております。御存じのように、僧侶の修行道場での食生活は所謂精進料理です。とはいっても、現在では普通の食事から単に肉魚などのなまぐさと言われるものを除いただけのもので、修行僧の心身を本当に考えられているかどうかは疑問です。もちろん、食事を作ってくださいる当番僧や係の方々を心こめて作ってくださいっていると思います。

私がいた道場では、朝は白米のお粥さんと梅干し、昼は白米の御飯と一品のおかず(野菜や高野豆腐などの煮物が主)、時折おそばや丼物、カレーライスなどもあります。

具はおあげとコンニャクが主で、胡麻豆腐等がつく時もあります。五辛といわれる野菜もとらず、なるべく精をつけないようにという食事だと思います。観光寺院や宿坊などでは二の膳、三の膳まである豪華な精進懷石が食べられますが、行者の食事は質素なものです。行のカリキュラムによつては、そば粉だけの行もあり、個人の判断で断食もします。

その頃の私はまだ食養ということを知りなかつたのですが、粗食と断食による頭の活性化や心身の浄化、毒素の排泄など感じたような気がしています。当たり前のことですが、飲まない・食べないと人間は死んでしまうんだな、ということも身体で感じました。今思うのは、これらの食事がおいしかったことです。これが大切な事なのではないかと思っています。

火入れをしていない

“海 の 精”

生しぼりしゅうゆ

手づくり
いき
生しゅうゆ1ℓ
1,180円

国内産無農薬丸大豆・丸小麦と自然海塩「海の精」を原料に、木樽で二夏じっくり熟成させた天然醸造しゅうゆ。火入れをしていないので、酵母や乳酸菌が生きています。

発売元



オーサワジャパン株式会社
東京都板橋区小茂根 5-4 ☎03-3958-7112

道場を下山してから、桜沢先生の本や自然食・有機農法のグループの方々、福岡正

信さんの本、いろいろな所の行者さんたちの話を見聞させていただくようになり、玄米菜食の生活に親しむようになりました。

時折、外食もしますし、お酒もいただきます。僧としても色々な場に出れば、布施としていただく食事を断れない自分に悩むこともあります。桜沢先生の「玄米には不思議な力がある」という言葉には随分と感じるところがあります。食養や正食というには中途半端な食生活であります。妻子共々玄米の生活になって心身の好調さには感動しています。陰陽の理論は少々難しいとは思いますが、身土不二とか一物全体というのは誰に対しても説得力のある考え方だと思いますし非常に仏教的でもあります。

私自身、陰陽や無双原理、マクロビオティックというものをどこまで理解しているかは心もとないのですが、宗教者としてのさとりや、親としての健康や幸せへの感謝（この二つも不二と思います）にとつて食養やマクロビオティックは大変力のあるものだと思えます。明日にでも私や妻子が病気・事故にあった時、それでも玄米の不思議な力に思いを寄せていられるのかどうかは

少々悩みますが、仏教もマクロビオティックも実践的・体験的なものであって、自然や宇宙のサイクルと調和した生活をしていないと、私のようなレベルの方は多いのではないでしようか。玄米を食べているだけで「変わってるね」とか、芋パスタで痛みを治したと言うと驚かれたというのが一般的ですから、マクロビオティックが誤解されないようにするのは理論では難しい世の中のようにです。

私がいま一番感じているのは、白米より玄米の方がおいしい、お肉より野菜の方がおいしい、無双原理や『新しき世界へ』は面白いということです。よくお坊さんの修行は大変ですね、といわれますが、私は仏教の行を楽しんでいます。弘法大師も修行というものを自然との一体と感じ、喜々として楽しまれた様子が伺われます。食が戒であるとしても、それによって素敵なことが起こるかもしれない、憧れている神々や完全な健康に会えるかもしれない、と考えているととても楽しいものになります。どんな世界でも同じだと思えますが、時間とともに人間は理屈っぽくなったり、論理の方を重要視したりします。理論の全くない実践は狂信的になり危険がありますが、基

オガクス温浴と酵素断食の

佐賀体質改善センター

毎月1日から10日までの10日間以上。

60種類の植物を熟成発酵させた

無添加の“寿光泉酵素”を使った

合宿による半断食で

体質改善をしてみませんか。

費用は10日間で15万円から20万円。

佐賀駅バスセンターから二俣行バスに乗車し、城北団地前で下車、歩いて3分。

佐賀駅北口からタクシーで10分。

お問い合わせは下記へ

マクロビオティック佐賀

エリカ 健康スタジオ

佐賀市高木瀬東5-21-13 ☎0952(31)1394

本的には、楽しいとかおいしいとかを感じる心が大切なのではないかと思います。いろいろ飾らずに、そのまんまにいるということが身土不二でもあり、陰陽の基本でもあるのではないのでしょうか。

様々なアプローチで仏教に接する方がいらつしやいます。さとりやしあわせという山に登るのにどの登山道を通っても良いのですが、どうしても仏教の嫌いな人や、他の宗教を熱心に信仰している方に私は布教することができません。大森先生が以前、神が決めた病人を治していいのだろうか、と言われていましたが、人の数だけ病の症状があり、人の心の数だけ神や仏がいます。人の数だけ食の感性もあると思います。さまざまなアプローチで玄米を食べるようになり、そうでない人を諦観してはいけないのでしょうか。こういうのはやはり、自分本位なのでしょうか。宇宙の秩序や世界の平和に反しているのでしょうか。

食事も所謂煩悩です。もつとおいしいものが食べたい、もつと沢山食べたい、誰にでもあると思います。もう食べることにしか楽しみがないという方も多いと思います。なにを食べても人に迷惑をかけていないからいいじゃないかという人も多いです。こ

ういう人の意識改革は必要だとは思いますが、陰陽の太極とか神のレベルではどうなのでしょう。食の煩悩は大きな煩悩、例えば地球みんながおいしいものを沢山食べられるようにとか、食べることにのみならず幸せになつて欲しいとかいう欲にかえられないのでしょうか。こういうことにマクロビオティックは非常に貢献すると思われまふ。宗教には機根といって、その人にあつた宗教的資質というものを考えます。機根に応じて教えが沢山あるわけです。その人に応じた食というものもあるはずでふ。私のような食養への接しかたは正しくないのかもしれませんが、「お坊さんは健康ですね」と言われた時、信仰の生活をしているから、マクロビオティックの生活をしているからと、お話ししたいと思つてゐる次第です。

合掌

★三重県志摩の陶房「きまぶり」の
榎本合歡様より、湯呑み茶碗を寄贈
していただきました。どうもありが
とうございました。大切に使用せて
いただきます。
日本C-協会



自然農法農産物

●自然農法産米、もち米、雑穀、野菜、果物

天然海産物

●海藻乾物、半生塩乾物

無添加加工食品

●調味料、菓子類、ジュース類、漬物



農業生産
法人

大飯屋会

〒031 青森県八戸市根城白山平21-10 八戸流通基地内

事務局 株式会社 安保商会

☎ 0178(27)5510代 FAX 0178(27)1313代

田舎そば

- 北東北地方で契約栽培された
無農薬玄そばを低速低温製粉
した、風味の良いそば粉6割
と南部地粉使用の太打ち麺。

250g 380円



風味豊かな
国内産そば粉、地粉
100%使用

発売元 ㊤ オーサワジャパン株式会社

東京都板橋区小茂根5-4 ☎03-3958-7112

製造元 株式会社 おぐら製粉所

北秋田郡比内町扇田字倉下5-1 ☎0186-55-3090

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

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) + ¥800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

井戸端会議室

◆フリーエネルギーの実用化を！

今迄、様々な書物を読んできましたが、ついに桜沢先生にめぐり逢えたことは本当に幸運だと思っています。現在は、マクロバイオテックを実践しようと手さぐりの状態ですが、一生続けていくことが出来たらよいと思います。

世界をユートピアに変える為には、食物のみならずエネルギーやその他諸々の問題を解決しなければなりません、その点貴誌は、フリーエネルギーや靈魂といった一見食養とは無関係な分野にまで言及されていて素晴らしいですね。私は一日も早くフリーエネルギーが実用化されるのを望んでいます。これからも充実した話題を提供して下さい。（熊本県 井上真二 35歳）

◆フリーエネルギー（以下F・E）が両刃の剣であることをご存知でしょうか。F・Eが実用化され、もし軍事利用されたら……。F・Eの登場は同時にエゴイズムの解消も含めた判断力の向上が不可欠です。

◆食養つ子は育てやすい！

食養を始め、五年ぶりに出来た第三子を八月に出産しました。きっちり正食をして

はいませんでした、食養つ子は育てやすいな、と思っけています。『新しき世界へ』この頃おもしろく、CI協会にも顔を出したいと思うのですが、遠いのが行けない理由かな。（兵庫県 山本光代 33歳）

◆お子さん誕生おめでとう。男の子かな？女の子かな？ 協会まで来館されるのが無理なら、ぜひ、育児日誌とか子育て奮戦記等、およせ下さい。お母さんの問題は全世界共通です。よろしくネ。

◆自分に出来る仕事を……

玄米を食するようになって二年半、肉・魚・砂糖等を食わなくなつて一年半位経ちました。お陰で体は軽く、体調がとっても良く感じられます（お酒はまだやめられませんが）。考え方や感じ方がニュートラルになり、その反面、仕事に対する意欲が失せてきました（不況の影響もありますが）。今は自分に出来る他の仕事を探しています。

以前ラジオで、レオナルド・ダヴィンチもベジタリアンだったと聞きました。現在活躍しているアーティストの中にもいるのでしょうか？（川越市 田中邦夫 42歳）
◆昨年の本誌4月号で掲載したロックバンド「ドゥイエス」のステイプ・ハウやジョン・

デンバーは有名ですネ。クラシックではベルリンフィルのピオラ奏者とバイオリニストがマクロバイオテック実践中です。

◆有機農法やつています！

有機農法で野菜作り十二年、米は八年になりました。もちろん農薬・化学肥料は一切使用していません。有機農法から食品添加物、そしてマクロバイオテックにたどり着きました。マクロバイオテックはこれからだと思つて勉強して行きたいと思つています。色々と話せる同志の方、ご連絡下さい。〒640 和歌山市梅原386 ☎0734・511・8812 井田哲司（42歳）
◆各地のマクロバイオテックを理解した生産者の方がネットワークづくりできるといいですね。野菜はどんなものをつくつていますか？ 苦労話をおきかせ下さい。

◆連絡待つてます！

陰陽などを初歩から勉強したいという同志の方、お近くにいらつしゃつたらご連絡お待ちしております。〒731

102 広島市安佐北区可部東3の7の15 ☎082・815・5345 神川栄三

GEORGES
OHSAWA

Z E N

MACROBIOTICS

『ゼン・マクロビオティック』⑮

1961
より

桜沢如一著

しかし、現在、奇蹟的にも、「私は神の医学を知っている」と確信しうるアメリカ人が数百人生れている。彼らは、真の健康とは正義、自由、幸福の別名であるコト、すなわち、健康とは宇宙的、普遍的、創造的、瞑想的な、無限の適応性をそなえた全体性であるコト、を発見できたのです。彼らは私の講義とセミナーで、高い最新のクスリや手当なしに、自然な正しい食物だけで心身の病気を治すという、スバライシ生命のヨミガエリをまのあたりに見たのです。

私が四十七年間にわたって説き続けてきた神の医学とは、無双原理の日常生活への応用に他ならない。それは五千年の歴史をもつ陰陽哲学の中心をなすモノであり、東洋のあらゆる宗教の生物学的、生理学的基盤となるモノである。私の方法は暴力的に症状を抑えるものではない。それは幸福と正義の哲学であり、誰でもどんな環境下でも即座に実行できる、カンタンで、実用的なモノだ。

私たちの考え方からすれば、病気を治すことができるのは、病人自身だけであるということです。人間は、マズ独立独歩でなくては いけません。健康とは、自由や正義、平和、幸福と同義語であり、その総合であり、他人によって与えられるモノではないし、決して他人が与えてはならないモノである。たとえ与えることができたにしても、それは一生の負債をつくるだけである。しかも、この「健康」という宝モノは、実は何億年も前から、スデニ与えられているのであって、観る眼や聴く耳をもち、考えるコトを知るモノなら、自由に取り出せるようになっていいるのだ。野生の動物たちがその証明。

7 毛沢東中国における医学革命

『ニューヨーク・タイムズ・マガジン』(一九六〇年二月二八日号)に載った『中国の医学——一つの革命』と題する記事によると、毛沢東の中国は、史上空前の、おそらく絶後と思われる新しい生理学的、医学的革命を始めた。

これを書いたベギー・ダーチン女史は、明らかに医学、生物学、心理学、哲学は素人であり、おそらく中国語もよく知らないと思われる、このレポートの中でも多くの誤りを犯している。(東洋における西欧ジャーナリストは、昔からこうした誤謬を犯し続けている。)にもかかわらず、彼女の文章中、とりわけ重要な記事がある。それは、西洋医学に従事する七万人の中国人医師に対して、現在でも約五〇万人の治療師が存在する中国の伝統医学を学ぶよう命令が下されたというコトだ。

あまりよく知られていないことであるが、前世紀、西洋医学が東洋に入ってきた際、すべての伝統医学の医師は、この新医学採用の許可を進んで政府に求めている。このような包容性は、西洋の歴史々上には類例のないものであり、西洋が東洋から輸入したものは十八世紀の『キリスト教』だけである。以来、西洋は東洋の哲学的、思想的なものには一切門戸を閉ざし、ただ感覚的快楽を満足させるに過ぎない。金、銀、ダイヤ、石油、宝石、香辛料、香水、染料等々を東洋から持去ったのである。こうしてイギリスやフランスには強力な大帝国を築いたのであるが、それは全くキリスト教の信義を蹂躪するものであった。

東洋人は自らの全財産ばかりか先祖伝来の領土さえ提供した。彼らこそ、『汝の敵を愛せよ』右のホホを打たれば左のホホを出せ』というイエスの教えに従う人々であった。今日に至り、もし東洋の人々が最近の西洋からの侵略者に刃向うとするなら、それは彼らが

侵略者が示した教訓に忠実に従ったためか、西洋のキリスト教の偽善にうんざりしたかである。東洋人にとって西洋化されたキリスト教は、強姦され、弄ばれた未捨てられた、最愛の一人娘の如きものだ。

東洋の感性的鋭敏さは、医学においても同様にはたらいっている。

この相対的な移ろいゆく世界では、権威も独占も、スベテ変りゆく。究極的、恒常的に存在するモノは何もない。表あるモノにはウラがある。始めあるモノにはオワリがある。オモテ大なればウラもまた大きい。有用性は無用性のウラ返し。一利一害。ただこれら宇宙論理の法則のみが有効性をもっている。世界には、陰と陽(オモテとウラ、始めと終り)以外の何モノもない。

現代の医学はあまりにも独占的、独裁的であり、寛容や自己批判を知らない。しかし、アメリカ建国の父の一人というべきある人が、医学について述べ、その寛容の必要を説いている。私は彼に敬意を払うとともに、彼の見解が現実にもう一度認識されんことを望む。

8 “神のみぞ知る” 医学

(東洋のすべての大宗教の生物学的、生理学的基盤)

もし、モティマー・アドラーが、東洋と西洋の知恵を含めた完全な『シントピコン』を編纂していたら、アメリカの医師たちもあるいは簡単に“神のみぞ知る”医学を発見し、絶望に終止符を打っていたかもしれない。

アドラーと彼の共編者たちは、東洋の偉大な思想家は、マズ第一に幸福に至る道としての健康法を自ら体得し、示したのだというコトを全く認知できなかったくらいであるから、彼の生命観や宇宙観

は不完全な、非実用的なものであった。

絶対の健康を確立する法を知らないで、幸福の道を説くことはできない。東洋の偉大な宗教と哲学が、医学の基盤を無限の宇宙の構造に置いてあるのもこういう理由によるのである。不幸なコトに、西洋世界の指導者と学者は、こういった東洋の心と哲学を理解できなかった。これは彼ら個人の精神的色盲に原因しているものであり、また適当なる東洋の翻訳者がいなかったためでもある。例えばフランス哲学会前会長、レヴィ・ブルールは彼の四冊のライフ・ワークの中で、東洋の精神（その哲学と無限の宇宙観も含めて）を、『未開の精神』と呼んでいるし、アルバート・シュワイツェル博士も同様に、東洋に対して狭い認識しかもち得なかった。それにもかかわらず、否それ故にこそ、私はアメリカ医師会の公然とした絶望の声に無関心ではられない。

私は六十七年間、東洋哲学的な環境の中で生きてきた。私の家族は西洋医学を信頼したために、母は三十歳、二人の妹は十歳にならないうちに、一人の弟は十六歳で死んだ。私は西洋医学の医師に見放されることによって、古色蒼然とした東洋の医学に助けを求め、他の家族のような悲劇的な運命を逃れることができ、ただ一人生き残ったのである。十八歳の時にかろうじて命をとりとめた私は、残りの人生を古クサイ、時代遅れと思われていた医学（しかしそれは私の到達したゴールであった）を人々に知らせることに捧げようと決心したのである。（私は六〇歳の誕生日の数日後、日本に永遠の別れを告げ、以降、二年間をインドで、一年間を暗黒の大陸アフリカで（ほとんどをシュワイツェル博士の病院で）、この五年間はヨーロッパで過ごした。）その間、私は絶えず、東洋の哲学に従った食事法によって健康と幸福を樹立する道を説き続けている。

その結果、ヨーロッパには数千人の友達ができたし、彼らの内の幾人かはマクロビオティックのレストランや治療院を開いた。いたるところにある健康食品店では、マクロビオティックの原理にかなった自然食品を扱い、またフランスや日本、アメリカの工場や農場ではマクロビオティックの食品が生産されている。たとえば――

オーサワコーヒ―――穀物を原料としている

穀物ミルク（コッコー）――粉末状

オーサワブレッド

玄米

ポチマロン――どんな糖尿病も十日間で治す日本のカボチャに私が命名したもの。

アズキ――腎臓病の特効薬

レンコン――どんなゼンソクも一〜二週間で治す。

オーサワタマリ――伝統的、生物学的方法で作られた砂糖の入れ

ないシヨーク

私はあるセミナーで次のようなコトを述べた。

「皆さんは東洋の哲学と、マクロビオティックと呼ばれる生物学的、生理学的応用を学んだのであるから、この実用的な方法によって、絶対の健康と無限の幸福に至り得るということも判るでしょう。この短期間に、皆さんは自分が全く新しい生命の水平線を望むことができるようになった自分を見出していることと思います。今こそ皆さんは、ここに神の哲学と、それを日常生活に生物学的、生理学的に応用できる方法がある。この方法によって、我々は絶対の健康と幸福を確立しえるようになったのだ！」というコトを声を大に叫

び、医師たちの絶望に答えを示さなければなりません。

こうしてあなた達は、年間数億ドルという浪費から国を救うことができ、更に、アメリカ社会特有の組織的、経営的能力を駆使してマクロビオティックの思想と食事による健康と幸福の確立法を普及するならば、高い視野に立つ経済人となってゆくことができるだろう。それは人類史上初の生物学的、生理学的大革命となるであろう。」

話が終わると猛然と拍手が巻き起こった。

私はあの受講者たちの熱気がそこで立ち止まってしまわないことを心から望む。私は彼らが自分の病気が治ってしまえば、他の者が無知のうちに苦しんでいるも平気でいるような自己満足的な排他性に終わらぬよう期待している。彼らは必ずや、マクロビオティックとその母胎にある哲学の普及に全身全力をつぎ込んでくれるであろう。(これは、かつてキリストやモーゼが隣人に説いたコトと源を同じくするモノであるのだから。)

私は東洋の哲学を西洋で紹介するというタッタ一つの仕事に全生命をつぎ込んできた。もし極西極東を結びつけるコトができたなら、その私のヨロコビのいかばかりかは、あなた方にも十分ご想像いただけるでしょう。この会合が実現するなら、人類は永遠の世界平和と無限の自由を創造できるのです。

ずっと昔、西洋世界は東洋で発生したキリスト教を幾多の困難と共に受け入れた。以来、キリスト教は象徴化され、保守的になり、毎日の個人生活や社会問題の解決のためには非実際的なものとなつてしまいました。今こそ我々は、キリスト教の無限の宇宙に対する認識を生物学的、生理学的、実用的に翻訳した現代版、スナワチ絶対の健康と無限の幸福への道案内であるマクロビオティックを実践

し始めなくてはならない。ここにこそ、東と西の会合の真義があるのだ。

9 私の新しい予言

真珠湾攻撃の十ヶ月前、私は三冊の本を出版した。

健康戦線の第一線に立ちて

最後にそして永遠に勝つ者

日本を亡ぼす者はタレだ

この本の中で私は次の予言をした。

- 1、ガンジーの悲劇的最期。
- 2、英国のインド植民政治の終末。
- 3、二六〇〇年来、初めての日本の完敗。
- 4、アメリカ世界帝国、黄金王朝の没落。

1と2は五年後、3は六年後に、4は十七年後の現在、アメリカ全国にわたる精神的、肉体的病気の蔓延という形で現実となった。

過去四十七年間に、私は個人的、社会的、民族的、国際的なアラユル問題に対して予言を行なつて来たが、そのほとんどが実現した。しかしこの予言能力は神秘的、形而上的、オカルト的な類いのモノではなく、単なる生物学的、生理学的予見に過ぎません。

合衆国でこの冬の間を過ぎ、私は新たな予言をしよう。

東洋の精神と哲学に対するアメリカの理解が深まり、モータイマ

「アドラー」(『シントピコン』の編集者)が東洋世界も含んだ新しい百科辞典を編纂するならば、今後、戦争の原因は何一つなくなり、人類の新しい文明が始まるであろう。この新しい文明は少なくとも二千年は持続するだろう。

そこで私は皆さんに、小さくてよいから東洋哲学の研究グループをつくるコトをお願いします。この限らない宇宙のカラクリと秩序への理解は、マコトの信仰の何たるかをあなた方に教えてくれるでしょう。信仰があれば不可能なコトは何もない。山に向かつて、「ここよりむこうに動け」と言うことさえできる。

あなた方は「地の塩」だ。自らの運命を変えるコトもできる。新しい文明を創造することも、地上を地獄と化すことも、あなた方次第なのだ。

ム ス ビ

今度アメリカにやって来て、私は第二十五期世界文明崩壊の兆候

米みその本場、信州で作った麦みそが
こんなに美味しいなんて!?

立科麦みそ



- 国内産無農薬丸大豆・大麦と天塩だけで1年以上長期熟成させた天然醸造みそです。
- 火入れをしていない生みそなので、酵母や乳酸菌が生きています。

- 500g 500円〈新発売〉
- 1kg 950円
- 4kg 3,500円

発売元



オーサワシヤン株式会社
東京都板橋区小茂根 5-4 ☎03-3958-7112

現在、英語版のみ取扱。価格は六一八円(税込) 送料二一〇円。

【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。

春はまためぐってくる……。

【続く】

を見るとともに、東洋哲学の知恵とその医学方面への翻訳であるマクロビオティックに非常な熱意でとり組む数人の友を得た。
冬は過ぎ、春がヨロコビの季節のおとずれを告げている。これがこの限りある相対の世のサダメなのだ。陰すぎて陽きたり、陽すぎればまた陰にめぐる。困難が大きいほどヨロコビも大きい。
親愛なるアメリカの友よ、我々はなんと幸福なめぐりあわせだ！
あなたも私も、このカリソメの世ではとても小さな、限りある存在であるけれど、めぐり会い、わかり合えるコトができた。ナゼナラ私たちは、無限の世界では、ズットズットはるか昔から、良き友であつたのだから……
会うは別れの始め。私は行くが、いつでも必要なときには、また来る。

●低温核融合の理論的先駆者

ケルヴ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 -8-

—その生物学的実証—



ルイ・ケルヴラン 著
吉見 クリマック 訳

第三章 栄養学

この章は短く終えたいとおもう。栄養学は、われわれの研究の応用分野に過ぎないからである。人間や動物や植物や微生物について行つた諸研究の結果が、人間や動物の栄養においても有効であることを確かめるために、食事に限定した系統的研究が総括的実験の形で展開された。

その結果、食事の問題をカルシウムの固定という観点から見直さざるを得なくなつたのである。必要以上に過剰のカルシウムを含んだ食事をしていゝるにもかかわらず、脱カルシウム症が万延しているのである。それは飲料水が豊富なカルシウムを含んでいる地方でも同じように非常に多い。この不可解な現象を前に、現代栄養学や現代医学は途方にくれていゝるのである。この問題にわれわれの研究が回答をもたらした。現代人の食事があまりにもマグネシウム不足だったのである。

この元素は二つの理由で食塩から除かれている。第一の理由は、白色で象徴される《純粹さ》の神話。白いものは美しくて良いものだといふわけである……。 (ひ素、青酸カリ、モルヒネを見よ！)。第二の理由は、実用的な理由である。海塩中の塩化マグネシウムは大変吸湿性の強い物質であり、空気中の水蒸気を吸つて容器の中で溶けたり、紙袋をぬらしたりする。それを防ぐ為に精製してマグネシウムを除去するようになったのである。精製しない灰色の塩だけが推奨されるべきである。現在ではそれをビニール袋でたやすく保存することができる。少量ずつ乾燥して、電気仕掛けのコーヒー粉挽機で粉にすればよい。(ビニール袋は有害物質を含まない、《食品用の》健全なものでなくてはならない)。

小麦粉についても同様である。人は白いものを欲しがる。粉は白ければ白いほどきれいだと思うのである……。しかし、白くすると小麦粉はほとんどでん粉だけになってしまい、栄養価はなくなる。

98%でふるった小麦粉には、一〇〇グラムの粉にたいして一四〇ミリグラムのマグネシウムが含まれる(ランドワンの分析による)。一方、普通のパン屋が使っている70%でふるった粉には二〇ミリグラムしか含まれていない。一四〇ミリグラムのうち一二〇ミリグラム、つまり七分の六ものマグネシウムが取り除かれたことになる。

小麦の種子には約4%の繊維素がある。草食動物とは異なり、人間が消化することのできないこの繊維素の大部分は取り除くことができる。しかし、その一部分は腸のぜん動運動を刺激し、腸の流通を促し、便秘を避けるのに有用である。種子の外皮だけを除去する方法はまだ知られていない。(ふすまの種皮には常に小麦のタンパク層の一部が付着している。種皮とタンパク層とをガラス層が固くつないでいるのである)。98%でふるった粉が一番いいように思われる。しかし、まったくふるいにかけてない100%の粉でも健康な消化器官なら耐えられる。腸の弱い人は、俗に《完全粉》と呼ばれているが実際には92%でふるってある粉が適当であろう。このように、特に92%と98%の粉で作った《完全パン》(訳者注 自然食品店で販売している黒パンのこと)が市販されている。パンの練り粉は精製してない海塩で塩味される。そのせいで、黒パンのマグネシウム含有度は大変良好である。

腸系統に欠陥のある人は、完全粉の中に残っているこの程度の繊維素にすら耐えることができないので、80%から85%の粉(パンケーキ、菓子、麦粉かゆ等を使う)やパンを求める。(時として種類や産地や年によって小麦の皮の取れ方が不規則なので、ふるいは5%

ぐらいの誤差でしか保証されない)。しかし、このような《準完全粉》では、ミネラルのほとんど全部が含まれるタンパク層の大部分がはぎ取られてしまうのである。そのため、98%の粉一〇〇グラム中に一四〇ミリグラム含まれているマグネシウムが80%ないし85%のふりいで、六〇ミリグラムに落ちてしまう。こうして七分の四ものマグネシウムが失われるのである。

本書の主題から離れて脱線してしまったことをおわびしなければならぬ。ただ、商業的理由の為に、不自然なものにされている一般の食事が、どれほどマグネシウム不足に陥っているかを、数字によって理解することは重要なことであるとおもわれたのである。小麦の中で最も栄養のある部分がはぎ取られ、集められて、非常に高い値で売り飛ばされるのである。以上マグネシウムについて述べたことは、他の元素(リン、硫黄、など)や微量元素(鉄、銅、亜鉛、など)においても同様であることが認められる。従って精白粉は、85%もの貴重な成分を抜き去った、栄養価の非常に低い副産物にすぎないというべきであろう。

今や、我々は脱カルシウム症がなぜ起こるかを知っている。

いろいろな食事法の創始者たちは、いち早く、その原因が工業化され過ぎた食品の摂取にあることを、経験的に見抜いていたのである。そして、たしかに工業生産される食品に基本的な欠陥があったのではあるが、それを科学的に明快には説明できなかったのである。

一例を挙げると、日本人、桜沢(オーサワ)がある。彼は《マクロビオティック》法を西洋に広めた人であるが、その食事法の基本原理の一つを西洋人に説明するのに一九六〇年以来私の研究を援用している。この食事法は世界中に知られている。

フランスでは、H・C h・ジェフロワが創始した《ラ・ヴィ・ク

《ルール》食事法がこれ又私の研究を尊重してくれている。その例の幾つかを次に挙げてみよう。栄養学的に欠陥のないメニューを作るためには、生体による原子転換を考慮に入れることがいかに有用であるかを教えてくれる。

ある種の分析において、化学的説明のつかない問題が、多くの人の所で起こっている。私の所へ持ち込まれたこの種の観察例やその文献を全部ここに紹介することはできないが、一件だけ以下《ラ・ヴィ・クレール》誌の一九六六年十二月号にH・Ch・ジェフロワが紹介した、生のアーモンドと乾燥したアーモンドの分析を論じてみたい。

L・ランドワンによると、生のアーモンド中の水分は87%で、乾燥したものでは4.7%、つまり後者ではざっと二十倍程少ない。ジェフロワが挙げているいろいろな分析値のうち、次のものだけを取り上げてみる。

〈アーモンド一〇〇グラム中〉

●窒素化合物

生のアーモンド 五・六七グラム

乾燥したアーモンド 一八・一〇グラム、つまり三・二倍増し

●脂肪分

生のアーモンド 二・一九グラム

乾燥したアーモンド 五四・二〇グラム、つまり二四・八倍増し

●無機塩類

生のアーモンド 〇・九六グラム

乾燥したアーモンド 二・五〇グラム、つまり二・六倍増し

以上の化学組成の変化が、乾燥によって起こるものとする正統派の説明は、もちろん認める事はできない。もしそうなら、すべての構成物質が一樣に濃縮度を示すはずである。タンパク質が三倍しか増えていないのに脂肪分は二十五倍も増えているのだから、乾燥過程で化学的な反応があったことはたしかである。(周知のように、動物やある種の植物の種子の生きた組織は、糖類の炭素鎖から出発して脂肪分を生産することができる。言い換えるなら、栄養において、脂肪分は糖類から作ることができるのである。また逆に、発芽時には種子の貯蔵脂質が糖質に変化する。動物においては、貯蔵脂肪が糖質の不足を補うことができる。)

しかし、乾燥によって無機塩類は約七・六倍増しの濃縮をしななければならぬのに、二・六倍にしか増加していないし、その反面、有機化合物が著しく増加している事実は、化学的に説明できないのである。(二〇〇グラムの生の種子には、87%の水分があり、一二・四二グラムが変化しない部分。一〇〇グラムの乾燥した種子で水が四・七グラムに減るから、 $100 - 4.7 = 95.3$ グラムが化合物である。化合物が何倍になるかは、当然次のような数字になるべきである。 $95.3 : 12.42 = 7.65$)

ジェフロワは、彼が主催するもう一つの雑誌《ア・ターブル》の一九六七年四月号で、生のスモモと乾燥スモモを比較した化学分析を紹介している。リュシー・ランドワン(後程紹介する)の挙げている数値とは多少違うが、品種や土壌によって小さな違いがあることはだれもが知っている事である。L・ランドワンの数値のほうがより詳細であるから、(また種類が明確であるから)ここでは彼女の数値を取り上げることにしたい。(可食部一〇〇グラムあたり)。

分析された乾燥スモモは、生のものより三・四倍水分が少ない。

ところが、糖類は乾燥スモモの方に七倍も濃縮されている。脱水だけによる変化を考えるなら、有機物質およびミネラルは六・二倍になるはずである。ところが、脂質とタンパク質は三倍にしかなくなっていない。したがって、これらの物質は相対的に減少しているのであって、生化学のレベルの分子変化によって、これらの化合物の一部は糖質に変化した結果、糖質の量が増したと考えてよいだろう。

ミネラルについては、カルシウムは三倍にしかなくなっていない（つまり消失している）。ナトリウムは三・三倍、カリウムは三・八倍、マグネシウムは四・四倍、リンが五倍となっている。逆に硫黄は六・一倍で変化することなく本来の相対的比率を保っている。鉄は七・二倍になっているが、これは乾燥の結果だけしか見ない場合より16%の増しである。銅は一・六倍にしかなくなっていない。四倍も減少している。マンガンは乾燥だけだったとした場合より弱く、九・七倍も減るのだから、銅よりはるかに減少していることになる。従って、銅とマンガガンが大幅に減少し、鉄が増加している。この現象は他の場合に確認されたのと同じ現象であって、これまで出版した著書に発表されているものである。

かように、果物の組成含有量の変化を知ることが、栄養指導者にとっていかに重要であるかが分かるし、また、生の果物を取るのと乾燥果物を取るのでは全く栄養学的効果が違うことを了解するわけである。H・Ch・ジェフロワはそれを的確に採り上げたわけである。（彼は生と乾燥のナシの分析値も挙げている）。

第三章、以下略

【続く】

■参考図書 『自然の中の原子転換』『生体による原子転換』（いずれ

もルイ・ケルブラン著／桜沢如一訳）日本C―協会刊

定価 各三六〇五円（税込み） 三三三〇円

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つにランク付けし、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ぬ点、消費者の要望に答え、流行や必要性に応じなければならぬ点があるからです。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

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・222・5484

上尾食養料理教室

調吉成知江子

所 小川自然食品店

マクロビオティッククッキング

在日外国人と英語で習う料理教室、月夜・火曜夜、初心者講座、木曜夜

所 代々木上原駅下車6分

みちのく自然食品センター

第3日曜9時

調小川みち

目黒食養料理教室

調田中愛子・佐々井 謙

味の健康センター

あさいろ舎料理教室

第2木・金・土曜日(第3の時もあり)

調川内保子

愛知 小牧 リマクッキング

調津津宏子

所 長生堂

問 0425・36・8477

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

未来フードアトリエ&レストラン「F.U」

未来食クッキング入門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

●未来食クッキングパーティー

毎月第2日曜、15時~18時半

地有美町線江戸川橋四番出口右へ2分

御殿場「食養料理集中講習」富岳庵

第1土曜 2時より

調田中愛子

富士宮正食料理教室

第1日曜

所 富士宮中央公民館

問 0544・24・0556

自然食料理教室

火曜10時

所 横浜・栄区 J.R本郷台駅歩5分

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

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

問 0429・59・1941

マクロビオティック料理教室

第1木曜 10時~14時

所 熊本婦人会館 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 熊本、天龍子商店

問 096・343・4043

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(彦根市)

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3日曜 10時~15時

正食料理教室、正食料理試食会

●料理教室 第2又は第3月曜 10時半

所 三重県南牟婁郡 笠井あさ待宅

05979・8・1366

●試食会 第3日曜 11時~12時

所 三重県南牟婁郡 正食喫茶・木らら

05979・4・1666

●純正食の方のみお泊めします

正食協会岡山支部料理教室

●四月生募集(初級・中級・上級)

問 086・262・0312、086・263・0006

野田キス子

講習・勉強会

定例勉強会「門前の小僧会」

所 盛岡、マナ自然食

問 0196・62・6205

陰陽勉強会

第3日曜 11時

所 群馬マクロビオティック・センター

問 0273・222・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」

問 022・246・2771

半断食「宿便とり」研修

調大森英枝、牧内泰道

毎月1日・8日 会宿

問 0277・45・3001

健心館道場

食養料理とお話(大森一慧)

●毎月第2日曜13時より

所 静岡県富士郡芝刈町

0544・67・0356

体質改善半断食会宿

毎月第2週7日間。指導/橋本由八

所 バス(福島県いわき市)

問 0246・88・2335

正食のはたこ「民宿バス青森」

宿泊・料理講習、正食相談、スキーク教室

所 青森市山字赤坂268-1177

0177・41・9559

石打ペンションブルーシユ

玄米食スタッフ募集 男女数名

問 0257・83・3667

あさいろ塾

第2土曜 18時

調 佐々井 謙

自然食ペンション

所 久留米市南町 愛康内科医院

問 0942・21・5556

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

斎玄協会半断食トック

毎月第2週6日間(通い可) 八王子

併設/養菜、農業生産、心眼研修、語学

純正食品販売 *各地支部

0426・25・0096

自然食品店 イノチの糧屋

スタッフ募集 正社員、アルバイトも可。

所 東京都八王子市めじろ台4-12-5

問 0426・65・4311

私達の台所 勉強会

●一慧のクッキング 健康で楽しい食料理

※2/11水

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 2/28日(「宿便」)

調 大森一慧

0427・84・3163

御殿場・富岳庵断食道場

指導/友井寛

3日間は断食、あと3日間は補食・会宿

所 静岡県御殿場市秋原7-43 富岳庵

中健康道場(新宿区西新宿8丁目)

03・3366・3545

操体教室 新クラス募集II

時 第2・第4日曜

所 秋葉原・津田温古堂

問 03・3864・0557

定例勉強会

●愛康会 第2土曜13時

●食べ物の勉強会 第4水曜 14時

所 久留米市南町 愛康内科医院

問 0942・21・5556

大森英桜先生講演会

時2/27(土)・28(日) 13時〜16時

所馬取・平岩記念会館 問食費無料・ヤス恵

0858・52・2243 (井上)

ホリスティックヒーリングセミナー

「種高養生塾」'93年前期

①ヒプノセラピー他 時4/16(金)〜18

(日)講スイル・ジャワイ、高岡よし子

生け花、ダンス他 時5/14(金)〜16(日)

講太田光 豊水富士恵 ③操体 時6/18

(金)〜20(日) 講渡辺栄三 ④ヨガ、書道

時7/16(金)〜18(日) 講吉田功

科セミナー4回分 ¥40000 宿泊食

事代(1泊2食 玄米正食) ¥8500 問長

野・穂高養生園 0263・83・667

0/5260

テープおこし・原稿作成します

●講演会等のテープおこし、テキスト等の原稿作成(レアウト、低料金にてお手伝いします。問08・3795・3423 佐久間

滞在型未来食セミナー・春

講大谷ゆみこ 時3/26(金)〜30(火)

所山形県 矢の沢「未来生活フィールド」

料1人6万円 カップル11万円 問アトリエ

風Fu事務局 03・3269・0833 鳥越

当協会2Fさくらホール課外教室

●ヨガ教室(講師 三好暁)

時毎週月曜日午後3時〜4時30分

毎週火曜日午後3時〜4時30分

会費会員 5千円(5回)

会費外5千円(4回)

問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)

問0422・47・6639・大友

●郭林新氣功教室

健康増進に効果のある医療氣功・郭林新氣功に、じっくりとり組んでみませんか?

問郭林氣功協会 同好会事務局

◇詳細はお問合せ下さい

03・3727・0216 (萬田)

●ヨガとインド古典舞踊教室

講ニシヤ・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

問ニシヤ・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

問03・3460・0612 (中島)

さくらホール ライブ
録音テープ 新発売!

橋本佳潤 (一橋歯科クリニック院長)

『歯科と食養』

120分テープ×1本

価格 2,500円(税込み)/送料250円

★虫歯になってからでは遅すぎる!! 歯は食養では最も治療の難しい部位。歯の健康を守る法、虫歯になったら…等、大森正食医学をふまえ歯切れ良く語ります。

■ご注文は他の書籍・テープと同様にお受けします。本誌59ページをご参照ください。

日本 CI 協会

さくらホール ライブ
録音テープ 新発売!

大森英桜 (宇宙法則研究家)

『世紀末大予言』

120分テープ×1本

価格 3,500円(税込み)/送料250円

★しのびよる大恐慌、天変地異はいつくるのか! 宇宙法則研究家の大森先生がズバリ予言します。さくらホール満席の熱弁をお聞きください。

■ご注文は他の書籍・テープと同様にお受けします。本誌59ページをご参照ください。

日本 CI 協会

PUの本棚より

第7回

『自由の森学園の自然給食』 小林節子著

産調出版刊 一、六〇〇円

『穀菜食による食養療法』 松岡四郎著

正食出版刊 二、二〇〇円

『新食養療法』 桜沢如一著

日本C-I協会刊 二、〇六〇円

自由の森学園創立時より六年間にわたって給食作りに取り組んだ著者の実践記録。現在の学校教育に対しては様々な問題点が指摘されているが、それを単なる批判や議論に終わらせずに理想の教育を求めてスタートし、教育の大きな実験とも言われて誕生した自由の森学園。そのような状況のもとで生まれた学校においてであっても、安全な給食を、というたった一つのことを実現させるということがどれほど大変なことであるかが実感として伝わってくる。理想を言うのはやさしい、しかし、行うのは並大抵のことではない。

自然食の給食を実践する中で、日本の伝統食の見直し、アレルギーの問題、成人病と食事との関係など、新たな発見につながり、問題は広がってゆき、最後に、食べ物とは、心を癒すことという思いに至ったと述べている。心をはぐくみ、生命に輝きを与える食べ物を、という思いがあつての自然食でなければ絵に書いた餅に等しい。

正食協会の月刊誌『コンパ21』に「健康相談室」というタイトルで掲載された文章を一冊にまとめた書。

初めにマクロビオティックの食事法の原則が簡潔に述べられており、病氣別にその原因、食事内容、手当法が具体的に問答形式に記されているので読みやすい。病氣の種類は六〇種以上に及び、桜沢の『新食養療法』にはなかったアトピー性皮膚炎、川崎病、進行性筋ジストロフィー症などの新病や難病についても項目を設けている。

手当法の基本や、真向法、経絡（ツボ）の図解も巻末に収めてあつて、家庭医学全書の役割も果たしてくれる。

著者のお話は、東洋医学の五行論や漢方のみならず、生化学、生理学と食物の関係などに及び、豊富な知識と四〇年以上の長い経験に基づいて非常に明快である。

病氣の種類や、それぞれの体質に応じた対処の仕方をどうつかむかが最終的にはカギとなることを忘れないようにしたい。

昭和一四年に発行され、五〇年以上にわたって読まれているロングセラー。もちろんこの本が書かれた頃と今日との時代の違いを考慮した上で読まねばならない部分もあるが、真実というのは時代や時間を超えたところにあることは間違いがない。

ただ、最終的に書物というものは、それを読む人間の判断力がどの程度のものかということが試されるのであつて、例えばこの本について言えば、目的とする病氣の部分しか読まないのであれば、その人間の判断力のレベルでしか理解されない。

病氣に対する相談の電話の応対をしていて最も多いパターンは、どうしたら病氣が治るのかという答えを、自らその原因を考へることもなく、安易に、インスタントに求める人である。まず、そういう心の持ち方であるが故に病氣となったことに「気付く」ことである。それには、この本の最初の部分を繰返し繰返し何度も読んでみるのも一つの方法だろう。

編集室便り

◆11月21日 協会理事会開催。出席理事／田中波留子、石田英湾、村越立典、勝又靖彦、村上譲顕、花井良平、佐藤茂伸、花井陽光 監事／佐々井讓 顧問／古賀誠

◆11月24日 「自由の森学園の自然給食」(小林節子著 産調出版刊)の出版パーティーが浜松町にて関係者80名参加のもと催される。夕食は「パーティーズ」のマクロビオティック料理。協会より花井参加。

◆11月27日 2月28日さくらホールでの特別講演会の講師を、桜沢先生の直弟子で八王子・三愛病院長、高瀬公洋氏に依頼すべく三愛病院を訪ねる。帰路、八王子の自然食レストラン「むぎめし茶屋」に立ち寄り、坂本大策氏からお話をうかがう。本社(株)自然堂は本年末、松原村に移転。●むぎめし茶屋/JR八王子駅徒歩1分 営業時間11～18時30分 ☎0426・48・8396



◆11月29日 講師に一橋齒科クリニクの橋本佳潤院長をお招きし、60余名の参加者のもと、特別講演会が開かれる。「手を加えないのが最良」というお話に多くの方が共鳴する。



◆11月30日 アメリカで『マクロニュース』を発行している山口敬司氏が来館。アメリカで6月から8月位までホームステイをして料理の手伝い等をしてくれる方を募集中。お礼はほとんど期待できないが、観光案内や久司先生のサマーカーンプに連れて行ってくれるという話。但し女性で当協会で料理を勉強したことのある方を希望とのこと。応募は直接山口氏宛に手紙で。住所＝KEIJI YAMAGUCHI 26HAYMARKET LANE BRYNMAWR PA19010 U.S.A.

◆12月1日 韓国から海洋微生物の研究のため来日中の女性が、在韓のマクロビオティック研究家、チョン神父に紹介されて来館。チョン神父は当協会の会員でもあり、韓国でエコロジー運動を展開中という話を聞く。

◆12月2日 岐阜県のゲン・コーポレーション

(株)より富有柿を送っていただく。どうもありがとうございました。

◆12月5日 ドイツでマクロビオティックを学び、日本男性と結婚し一児を儲けた女性が来館。◆12月7日 当協会友の店「安心の里」を池袋に訪れる。東武デパート側に下車徒歩6分程。経営者の柿沼博さんはマクロビオティックを勉強され、お客様にも親切に陰陽の手ほどきをする。こじんまりした店だが、店主手づくりの棚が光る。●安心の里 ☎03・3987・0952



◆12月9日 正食協会との合同会議、名古屋にて開催。百年祭をひかえて新しい企画が続出。(出席＝正食協会／岡田理事長・田島専務理事、日本CI協会／花井専務理事・佐藤事業部長・勝又理事)

◆12月10日 名古屋で一泊し、中央線経由、上諏訪で下車し、オーサワジャパン(株)取扱化粧品「ハーティ・ハート」の製造メーカー(㈱ベニヤバイオケミカル)に創設者の伊藤福衛氏を訪ねる。詳細は本誌16ページ。

さくらホール ライブ 録音テープ 新発売!

真弓定夫 (真弓小児科医院長)

『飽食日本のこどもが危ない』

120分テープ×1本

価格 2,500円(税込み)/送料250円

★新生児が胃潰瘍/小学生が脳溢血/糖尿病/この恐るべき時代…。食生活から衣・住の問題まで、マクロビオティック生活法をわかりやすく語ってくれます。

■ご注文は他の書籍・テープと同様にお受けします。本誌3ページをご参照ください。

日本CI協会

在日アフリカ人の方達のための圧力鍋を全国各地から寄贈いただきました。到着した圧力鍋は当協会が責任をもってダニエルさんにお渡し致しました。

ご協力いただいた方々
 ○兵庫県 橋ヶ谷衣古様 ○青森県 高橋延之様 ○埼玉県 山下大風様 ○福岡県 森ちか子様 ○〃 サニーサイド・的場恭子様 ○群馬県 田村正子様 ○東京都 本山様 ○〃 中村奈津江様 ○静岡県 山田和子様 ○埼玉県 宮西善雄様 ○札幌市 杉山和子様 ○石川県 中島美紀子様 ○千葉県 鈴木淑子様 (1/18現在、16名の方より計19台) とりあえず行き渡るそうなので、これをもって募集を終了させていただきます。どうもありがとうございました。

日本CI協会「圧力鍋を贈る会」

CI協会内に新規開設! 図書資料コーナー

とりあえず皆様方から、推薦される書物、ご不要な本などを協会に寄贈戴き、来館される方がどなたでも自由に閲覧できるように致します。下記の分野の書物を重点的に収集したく、皆様のご協力をお願い致します。

●GOの著作物、マクロビオティック・正食関係、食物・料理一般、育児・教育、エコロジー・環境問題、東洋医学・哲学・思想、宗教・精神世界、ニューサイエンスなど

●当協会図書資料コーナーに書籍を寄贈いただきました。

○青梅市、井上喜音子様 ○杉並区 山本啓湖様 ○松戸市 小川秩賀子様
 どうもありがとうございました。引き続き募集を続けてします。ご不要の書籍がありましたら、ご協力のほどをお願い申し上げます。

日本CI協会

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

いま世界中が目にする 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“ビオ・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。

●会費の納入は本誌はさみ込みの振替用紙、又は郵便局備え付けの振替用紙でお申込み下さい。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「化学的食養長寿論」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。

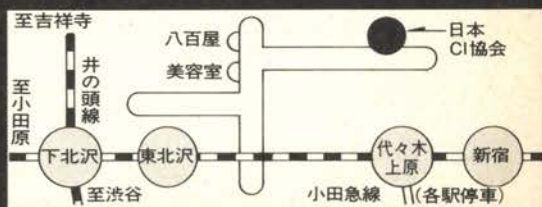
安全な食品の店

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 (随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。 TEL					
*未婚、既婚 (家族 名)		あなたが贈呈したい方の住所・氏名 ()			

●本紙はさみ込みの振替用紙で会費を納入される場合は、この振替用紙は不要です。



B O O K S

マクロビオティック 書籍案内

日本CI協会取扱書籍

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

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

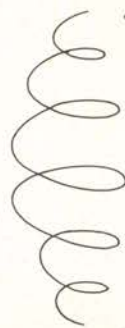
■お支払い方法は①現金書留、または②振替（東京0-194125日本C I 協会宛）にて、ご送金ください。

■お急ぎの場合は、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梱包・送料は以下の通りです。◎定価合計3千円未満=400円 ◎6千円未満=500円 ◎1万円未満=700円 ◎1万円以上=800円（92.12.料金改定）

■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

新しき世界へ

日本C I 協会の月刊誌

■五二五円（送料込み）

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



魔法のメガネ

桜沢如一

■一三三六円 〒三三〇円



『魔法のメガネ』って、いったいなんだろう？ そう、それは（陰）（陽）の羅針盤。人生の大海原に漕ぎ出す舟乗りの、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

■五七五円 〒三八〇円



『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。

食養人生読本

桜沢如一

■一三三九円 〒三三〇円



『吉凶、禍福はあきなる縄のごとし。ひとの運命は何で決まるのでしう。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 〒二四〇円



『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

■二〇六〇円 千三三〇円

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」そ生命の薬局、「すべての病氣は判断力のくもり」とうったえる必読書。
梅生哲孝、生薬シブなどの作り方も



ジャックとミチ

桜沢如一著／吉見クリマツク訳

■三〇〇〇円 千三八〇円

西洋社会・文明をふかく愛する著者が、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、美を愛するがごとく醜を愛せ」と、宇宙万物一体一元の哲学を説く。
原書はフランス語で書かれた。



生命現象と環境

桜沢如一

■七三〇円 千二四〇円

身体と土地・環境は切り離せない。日本国土に育たない産物を常食することが、いかに狂ったことであるか。
今日でこそ注目されるエコロジ。本書は身土不二の視点から、独自のエコロジを提唱しています。自然食とは何か、自然で旬のものを食べることがなぜ大切なかを説いています。



天国の鍵

桜沢如一

■二六〇〇円 千三三〇円

「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り。



無双原理・易

桜沢如一

■一五四五円 千三三〇円

東洋の「易经」を現代に翻訳。
バリ・プラン社から昭和六年、「東洋医学および科学の根本無双原理(仏文)」の題で出版され、邦訳は昭和二年「食養会」から発行された。これは昭和五年校訂版。現代科学の分光学、原子核転換をも説明する無双公理・実用并証法として、易を現代に生かす偉業。



食物による健康法・料理法特集

『新しい世界へ』臨時増刊号

■二六〇〇円(送料込)

これ一冊で、講義が四つに各種病気の健康相談が一七〇ノ、大森英樹先生「七号食・少食・反応」、大森一慧先生「家を健康にする料理の工夫」など。健康相談はネフローズから胃腸病、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。



宇宙の秩序

桜沢如一

■一〇三〇円 千二四〇円

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



化学的食養長寿論

石塚左玄

■七二五円 千三八〇円

『食養』の原典中の原典、この一冊の出版により、明治十九年は「食養元年」となった。人類は穀食動物である「人間は食」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ません。名言のオンパレード。



東洋医学の哲学

桜沢如一

■二〇六〇円 千三三〇円

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



生体による原子転換 『自然の中の原子転換』

ルイ・ケルヴァン著
桜沢如一訳

■各三六〇五円 千三八〇円

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ァン教授は、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。

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

AND MUCH MUCH MORE

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	絶版
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	絶版
◎桜沢如一著作・訳書			
心臓を入れ替える法	■ 2575円	〒310円	
一つの報告	■ 1030円	〒240円	絶版
桜沢如一アルバム	■ 515円	〒240円	
わが遺書	■ 1030円	〒240円	
P U 歌集	■ 309円	〒240円	
世界恒久平和案「意志」教育五十年の実験報告	■ 600円	〒240円	
病気を治す術、病人を治す法	■ 773円	〒240円	

カセットテープや ビデオによる 講座もあります

CASSETT TAPE & VIDEO

- ◎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) ■3000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 ■3000円 〒250円 生命と食物の歴史 ■3000円 〒250円
玄米の研究 ■4000円 〒250円
妊娠と出産 ■4000円 〒250円 食物と夢判断 ■3000円 〒250円
眼病の治し方 ■3000円 〒250円 アレルギー体質の治し方 ■2500円 〒250円
- ◎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(60分2本組)
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
第2集 " ②日本語のヒビキが示すもの
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
第4集 " ②神・仏をのりこえて
■各2500円 〒250
- ◎さくらホール ライブカセットテープ
真弓定夫「飽食日本のこどもが危ない」(120分1本) ■2,500円 〒250
大森英桜「世紀末大予言」(120分1本) ■3,500円 〒250
橋本佳潤「歯科と食養」(120分1本) ■2,500円 〒250
- ◎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 〒800円
宇宙の秩序と健康の診断(全6巻) ■20,000円 〒800円
意識・霊魂の診断(全6巻) ■20,000円 〒800円
- ◎大森英桜ビデオ
正食医学講座(各集全6巻) ●第1集 正食編 ●第2集 基礎編のI
●第3集 基礎編のII ●第4集 各論編のI ■各集30,000円
〒800円

(注) カセットテープの価格を'93・1より提正させていただきます。
また、詳細のご案内は別チラシをご覧ください。

リマ・クツキング 桜沢里真

■七五五円 一四五〇円
豪華カラー愛蔵版、一八八ページ。リマ・クツキング・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ッパがわかります。四季の桜沢風養生料理。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、コラーゲンなど。

食養料理カードI・II 桜沢里真

■各八二四円 二四〇〇円
「I」は食養料理の基礎中の基礎。「II」はその次に大切なメニュー「五五五カラー」。「II」は大豆入り玄米ごはん、みそ汁、テッカ味噌など。「II」は南瓜がゆ、油味噌けんちん汁、そば、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

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	〒380円
「元気」の革命（石田英湾）	■1545円	〒310円
生活革命（石田英湾）	■1236円	〒310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	〒310円
明るいチベット医学（大工原弥太郎）	■ 910円	〒310円
内蔵のはたらきと子どものころ（三木成夫）	■1226円	〒310円
アトピーを家庭で治す（石田英湾）	■1545円	〒310円
アトピー性皮膚炎療法（正食協会編）	■1000円	〒260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

■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	〒380円
マクロビオティック食事法(上)（久司道夫）	■1800円	〒380円
マクロビオティック食事法(下)（久司道夫）	■2300円	〒380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	〒310円
正食治病体験・闘病記編（正食協会編）	■1030円	〒210円
体験発表慢性肝炎十七年（山本有三）	■1800円	〒260円
食養療法（松岡四郎）	■2200円	〒260円
食物で病気を治せる（石田英湾）	■1648円	〒310円
食べもの健康法（石塚左玄）	■1030円	〒310円
半断食（国清擴史）	■ 870円	〒310円 品切
千島学説入門（梓山紀一）	■1854円	〒310円

■G・Oに関する本

バイキンの国探検（桜沢如一）	■1236円	〒310円
食生活の革命児（松本一朗）	■ 803円	〒310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	〒380円
姓名の神秘（熊崎健翁）	■1800円	〒310円
「食」器公害（家事問題協議会編）	■ 850円	〒310円
こんなにきれいにやせちゃった（マリー仁野）	■ 780円	〒310円
飽食の予言	■1030円	〒310円
飽食の予言 Part 2	■ 910円	〒310円
飽食の予言 Part 3	■ 910円	〒310円



ANOTHER

他社出版物

ここにご紹介するのは、日本CI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、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。

柳シマ 玄米ツツの会 〒427 静岡県島田市中央町14-22 ☎0547-36-4311 ⑩10半~17 ⑩⑪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 ⑨9半~20 ⑩⑪ オースワジャパン商品、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 ⑩10~18半 ⑩⑪ 無農薬野菜、食品全般、化粧品、プロポリス、配達
 コジマフーズ 〒457 名古屋南区呼続元町1-61 ☎052-821-8746 ⑩8~19 ⑩⑪祝 無農薬玄米、玄米餅製造、純正醤油、味噌
 柳ボバイ広場 〒460 名古屋市中区栄3-30-8 松坂屋南館地下2F ☎052-264-3698 ⑩10~18半 ⑩⑪ 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 ⑨9~18半 ⑩⑪ 食品全般、化粧品、健康相談
 柳若宮食糧販売所 〒471 愛知県豊田市若宮町6-3-8 ☎0565-33-0687 ⑨8半~20 ⑩⑪ 自然食品、化粧品、配達
 愛知食糧村「長生堂」 〒485 小牧市小牧1-40 ☎0568-75-9843 ⑨9~18 ⑩⑪大森先生講演会、リマ・クッキングスクール、食糧相談、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 ⑩10~20 ⑩⑪祝第2、4④ 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 ⑨7~21 ⑩⑪ 自然農法・自然塩・無漂白衣類・足型靴
 柳ヒノモト 〒910 福井市堀ノ宮1-803 ☎0776-21-3811 ⑨8半~19半 ⑩⑪
 柳中かねなかカルチャー部 〒955 三条市四日町14-16 ☎0256-35-2468 ⑨9~19 ⑩⑪祝第1、3④ 純正食品、書籍、化粧品、調理器具卸し
 石打ペンション ブルージュ 〒949-63 新潟県南魚沼郡塩沢町石打2037 ☎0257-83-3667 正食勉強中、スキー、テニス、合宿、セミナー
 【近畿】
 ISE-SHIMA MACROBIOTIC. C. 海静養生園、松原荘 〒517-05 三重県志摩郡阿児町鶴方943-1 ☎05994-3-6326 自由人お宿レストラン
 まごころ堂 〒603 京都市北区等持院東町49-46 ☎075-461-5550 FAX 075-461-5575 良書(真の健康長寿・生きがい・人間性向上書)専門 全国通信販売 資料請求はハガキに「新しき世界へ」と書き、氏名・住所・電話番号明記の上、まごころ堂良書係へ(FAX も可)
 マクロビオティック 〒606 京都市左京区高野夢原町77 ☎075-711-4501 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鶴島7 JR 桃山駅西50m ☎075-611-0337 ⑩10~20 ⑩⑪ 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、ジャズダンス、気の研究、美容修正、気ヨガ指導
 ヘルススマート大手通 〒540 大阪市中央区大手通2-5-1 ☎06-945-0618 ⑨9半~18半 ⑩⑪・4・5⑤祝
 柳ティア・ベル・アメント 〒530 大阪市北区天神橋3-1-40 あづきビル ☎06-353-6825 通信販売、電子チャージャ発売元
 正食協会 〒540 大阪市中央区内淡路町2-1-1 ☎06-941-7506 ⑨9~18 ⑩⑪ 料理教室、本部講座、研究会、入門講座
 ハッコー山海フーズ 〒533 大阪市東淀川区東中島1-20-12 ユニゾン新大阪ビル414号 ☎06-461-3528 ⑩10~17 ⑩⑪⑫⑬⑭ 配達
 兵庫陰陽会 〒563-01 大阪府豊能郡豊能町光風台2-7-8 鈴木英鷹 ☎0727-38-6115 FAX 0727-38-6313 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 ⑨9~19 ⑩⑪ 食事指導、配達
 大阪 SOTAI 法研究会(石丸博英) 〒580 松原市河合2-6-3 ☎0723-32-9293 看板なし ⑨9~20 ⑩⑪ 操体法指導します
 【山陰・山陽・四国】
 健康の森 〒702 岡山市千島町5-18 ☎0862-62-0312 ⑩⑪⑫祝 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 ⑨9~7 ⑩⑪ 無農薬野菜と自然食品豊富な品揃え 配達有
 柳あすろ文化社 〒721 広島県福山市新涯町1-2-3 ☎0849-53-5775 ⑩⑪ 無 書籍、自然食品、天然酵母パン
 柳岩本綜合漢方 〒732 広島県広島市東区若草町10-4 ☎082-261-

8001 ⑨9~17 ⑩⑪祝第4 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4④例会、料理講習、PU 勉強会
 鶴島食品 〒747 山口県防府市南松崎町5-4 ☎0835-22-0347 社長/鶴島ツユ子、専務/原田昌一・弘美 純正食品、自然食品全国卸
 山口健康生活センター 〒753 山口県山口市道場門前2丁目4-22 ☎0839-23-1842(本部☎08397-2-3800) ⑩10~18 ⑩⑪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 ⑩⑪ 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 ⑨8~20 ⑩⑪ 料理教室(毎④) 東洋医学会
 ちろりん村 〒760 高松市栗林町3-10-24 ☎0878-37-2976 ⑩10~19 ⑩⑪ 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 ⑩10~19 ⑩⑪ 天日製塩ナガリ豆腐・自然農法野菜・他モリモリ!
 太子屋 北島店 〒771-02 徳島県板野郡北島町松の本江尻18-1 ☎0886-98-1035 ⑩10~18 ⑩⑪祝
 もみ 〒780 高知市中万々2-22 ☎0888-72-8537 山崎嘉子 ⑨8~20 ⑩⑪午前中 自然食品 酵素 自然化粧品
 自然食品の店玄 〒780 高知市八反町1-1-26-8 ☎0888-21-2173 ⑨9~20 ⑩⑪ 配達有、書籍販売、正食料理講座、玄米弁当
 【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 ⑩10~19 ⑩⑪祝 食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品
 こうぞハウス 〒814-01 福岡市早良区野芥5丁目1-18 ☎092-801-1239 ⑨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 ⑩10~20 ⑩⑪ 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 ⑨9~17 ⑩⑪午後、④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
 あすまにやへな 〒859 長崎県北松浦郡世知原町開作430 ☎0956-78-2629 ⑩⑪ 自然農園、自然食品弁当、正食健康相談、快医学など
 天粧子飼店 〒860 熊本市東子飼町3-5 ☎096-343-4043 福山敬教 ⑩⑪ 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 福山絢一郎 ⑩10~19 ⑩⑪・3④ 体質別食養相談・オリブ自然美容相談
 岡部食品豆腐工場(創業慶応3年) 〒861-46 熊本県上益城郡甲佐町岩下143 ☎096-234-0447 ⑨7~19 ⑩⑪ 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 ⑩10~17半 ⑩⑪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 ⑨9~22 ⑩⑪ 漢方専門店
 ひのき家 〒880 宮崎市月見が丘4-2-9 ☎0985-50-2002 ⑩10~19 ⑩⑪祝
 四季菜 〒890 鹿児島市宇宿3-40-6 ☎0992-59-4902 ⑨9~20 ⑩⑪ ④ 無農薬玄米、野菜、OJ 品、地場加工品、食養相談、料理教室、ヨガ
 大口食養村 川上寛継 〒895-25 鹿児島県大口市宮人1698-35 ☎09952-8-2708 特選三年番茶、テッカミソ製造、純正食品販売、無農薬栽培
 天然村 〒891-44 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生335(高平) ☎09974-7-2922、7-2541 心身魂のいこいの場、案内書62円切手同封請求
 自然食品センター陽報 〒900 沖縄県那覇市久茂地、3-11-8 ☎0988-61-7195 ⑩10~19 ⑩⑪祝 食養相談、料理教室、書籍、純正食品
 紅葉純正食品店 〒902 沖縄県那覇市寄宮163 ☎0988-54-0296 ⑩10~20 ⑩⑪ 書籍販売、純正食品、食養相談

三恵 143 太田区山王2-1-5 大森駅ビル ララ地下2階 ☎03・3775・0403 10~20 100 有機無農薬野菜、海産物、配達
 青春の八百屋・ゲンマイキッド 146 大田区池上3-14-7 ☎03・3755・7643 100 食品販売、企画出版 etc. 正食料理教室併設
 オーサワジャパン東北沢店 151 渋谷区大山町11-5(1F) ☎03・3465・5021 FAX3465・5022 10~18 100 日本 CI 協会食品事業部
 自然食品センター本店 150 渋谷区神南1-10-6 ☎03・3496・7100 営業所/横浜市緑区美しが丘5-13-18 ☎045・901・5111 10~19、
 10~18 食品全般・図書、小売・卸し、レストラン「天味」併設
 日本食育塩研究会 155 世田谷区北沢2-38-9 ☎03・3460・3961 9~17 100 祝 自然海塩「海の精」配布
 れんげや 157 世田谷区南島山5-1-14 ☎03・3326・5085 10~19 女性3人の八百屋と玄米レストラン、無農薬野菜、乾物
 アザレ自然化粧品・アザレハート営業所(清水) 157 世田谷区砧4-2-7-202 ☎03・3415・8461 10年中無休 お気軽にお電話下さい。無鉱物油・無合成活性剤・無香料・無着色のほんものの化粧品販売
 経堂自然食品センター 156 世田谷区経堂2-3-7 ☎03・3428・9555 10~20 100 但し1~19時営業 自然農法野菜 自然食品他
 サンゴ草本舗 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 9~17 100 祝 サンゴ草、梅醬番、豊寿、陽泉
 グルッペ自然食糧品店 167 杉並区荻窪5-27-5 ☎03・3398・7427 10~19 100 レストラン ☎03・3393・1224 10~21 100 祝
 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
 カリナヘルス 168 杉並区方南2-18-15 ☎03・3313・7700 11~21 100 祝 12~ 100 正月・盆・5月連休各5日 配達有
 安心の里 171 豊島区池袋2-23-4 ☎03・3987・0952 11~20 100 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 11~20 100 食品、A除去、引壳、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 9~17 100 祝 日本 CI 協会事業部、配達
 サンボーフーズ 174 板橋区南常盤台1-29-4 ☎03・3973・0721 9~19 100 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 11~19 100 第二土曜 自然食糧品と生活雑貨、配達有り
 富士見台自然食品店 176 練馬区貫井3-14-16 ☎03・3990・6773 9~19 100 自然農法食品、野菜、化粧品、図書
 自然食品の店 177 練馬区西大泉町1-15-10 ☎03・3925・0914 9~20 100 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 活性発芽玄米餅製造
 オーガニックジャパン 176 練馬区練馬1-22-7 ☎03・3994・6911 10~20 100 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 8~20 100 1・2・3・4 食品、野菜、小川みち先生食養料理教室1・2・3
 東京幸茸園 181 三鷹市新川4-25-30-3 ☎0422・48・3877 9~18 100 祝 霊芝、花粉、純正食品、全国配送、半断食受付
 やさい村 181 三鷹市下連雀3-6-25 ☎0422・47・6639 10~19 ミルキーウェイ 武蔵野市吉祥寺北町4-17 ☎0422・53・6483
 グルッペ調布店 181 三鷹市中原2-12-6 ☎0422・49・7225 10~19 100 有機栽培無農薬野菜、海産物、雑穀
 ほうすいん自然食品店 182 調布市仙川町1-13-16 ☎03・3326・2356 10~19 100 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 10~18 100 100 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 11~19 100 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 10~18 100 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
 生活広場ろばや 203 東久留米市滝山1-5-16 ☎0424・77・5857 10~19 100 無農薬野菜、自然派食品、書籍
 火の島屋 100-01 東京都大島町間伏 ☎04992・4・0350 三原山の噴

火のごとくほとばしる生命への情熱で新しき世界へ！
 八丈自然館 100-14 八丈島八丈町大賀郷7590 ☎04996・2・1800 9~20 100 祭 鍼灸、レストラン、食品販売
【神奈川県】
 マニホージュ(教養食レストラン&販売) 257 秦野市今泉323-11 ☎0463・82・6036 10~5 100 100 食事は予約制、月3回料理教室開催☆毎月第一日曜「節の食会」ご予約お待ちしております
 清水療術院(清水鏡湖) 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 100
 山崎鍼灸指圧院 213 川崎市高津区末長224-3 ☎044・865・5581 9~21 100 100 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 10~19 100 祝 自然酒、食品、横浜駅西口歩5分
 自然食品センター弘明寺店 232 横浜市中区中島町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田4405 ☎045・365・6493 11~19 100 100 店売り・宅配・移動販売
 健康自然食品センター 244 神奈川横浜戸塚区戸塚町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 100 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 10~18 100 100
 陰陽洞 249 神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎0468・73・7137 10~19 100 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 10~19 100 祝 野菜、パン、豆腐、みそ、醬油、貸本
 まごころや 250 神奈川県小田原市東町3-9-5 ☎0465・32・3760 13~17 100 100 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 10~19 100 無農薬産物、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 10~20 100 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 9~21 100 2・4 漢方薬、健康相談、リズラン化粧品、食品
 白倉商店 406 山梨県東八代郡御坂町上黒駒3550 ☎0552・64・2041 9~14 100 100
 親山荘 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 11~18 100 祝 食品、健康電子製氷機、風呂用活性炭
 ペンション舎壺夢(シャロム)ヒュッテ 399-83 南安曇郡穂高町豊里 ☎0263・83・3838 玄米自然食野風コース料理、天然酵母パン、ヨーガ
 穂高養生園 399-84 長野県南安曇郡穂高町有明 ☎0263・83・5260 食養・温泉・針灸・常設養生施設・案内書62頁付同封請求
 ぶてろん 389-01 北佐久郡軽井沢町追分1074 ☎0267・45・7525 10~18 100 各種健康法研究会、食養料理研究会、野菜作り
 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 12~19 100 雄大な山々と小さなお店！
 自然食品「生きる」心と体の健康のために 413 静岡県熱海市清水町17-7 ☎0557・83・5490 10~17 100 健康食品、健康指導、灸
 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 10~20 100 漢方薬、野菜
 英校研究会 410 静岡県沼津市大岡1894-1 高田ハイツ B101 ☎0559・24・4652 大森英校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日) 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 10~18 100 無農薬野菜・無農薬果物他こだわり自然食品いろいろ
 健心館道場 419-03 富士郡芝川町上柚野167-3 ☎0544・67・0356 心身統一合気道、氣圧療法(松本健志)、玄米正食入門講座(大森一慧)
 自然派の食卓・道 424 静岡県清水市平川地14-10 ☎0543・46・2845 10~21 100 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 静岡市駒形通り6-5-3(1F) ☎054・271・3400 11~17 100 祝 食養料理教室火・土週2回開催
 ナチュレ 427 静岡県島田市市南1-9-30 ☎0547・36・6738 10~17 100 祝

全国日本CI協会友の店

■掲載希望の方は別ページの入会申込書(法人会員)で申し込んで下さい。3行以上は1行につき5,150円増しになります。
■掲載内容は、名称、郵便番号、住所、電話番号の順で、☎は営業時間(「10〜18半」は「午前10時から午後6時30分まで」のこと)、☎は定休日(「☎」は「毎日曜定休」、「3☎」は「第三水曜定休」のこと、「祝」は「祝日休み」、「無」は「年中無休」、次は営業(活動)内容です。(「☎」はオーサワジャパン商品取扱店です)

【北海道】

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

【東北】

手づくり万頭 たちばな屋 ☎ 030 青森市新町2-1-8 ☎0177・22・6577
☎10〜20 ☎☎ 塩万頭・喫茶あり
自然食品の店エリナ戸 ☎ 031 青森県八戸市十八日町2 ☎0178・
44・6461 ☎9半〜18半 ☎☎☎祝 野草摘、砂療法、料理教室
整骨院巴堂 ☎ 013 秋田県横手市追廻2-1-4 ☎0182・32・3331 ☎8半
〜18半 ☎☎☎祝 オーサワジャパン商品、強健術
マナ自然食 ☎ 020-01 岩手県盛岡市高松1-15-31 ☎0196・62・6205
☎8〜19 ☎☎ 料理講習(第3水)、食品、野菜雑穀、図書、配達
美容と健康マコの店 ☎ 027 岩手県宮古市新町2-26 ☎0193・62・8012
☎9〜18 ☎☎☎ 健康食品、健康指導、食養相談
三陸自然食の店スザキ ☎ 022 大船渡市大船渡町野々田7-20 ☎
0192・27・1563 ☎9〜18 ☎☎☎祝 純正食品、CI図書
みちのく自然食品センター ☎ 980 宮城県仙台市青葉区中央3-10-7
☎022・262・7677 ☎9〜19☎☎☎ 食事処「友苑」☎266・4095 料理講習
こうげん堂 ☎ 980 仙台市大町2-6-17 ☎022・265・4465 ☎10〜19 ☎
月末☎ 食品、無農薬野菜、自然食レストランプラトール ☎265・8353
自然食品サーナ仙 ☎ 宮城県多賀城市伝上山1-5-28 多賀城シティハ
ウス407 ☎022・365・3354 ☎10〜18 ☎☎☎祝 食養相談、無農薬野菜
自然食品たんぽぽ ☎ 981-31 仙台市泉区将監10-8-10 ☎022・373・
2225 ☎10〜18半 ☎☎☎ 無農薬野菜と無添加自然食品全般取扱
正食&水センターインナクリック ☎ 981-31 仙台市泉区七北田
字真美沢147ロワール真美沢502 ☎022・373・6427 ☎10〜9 ☎☎☎祝 七
号正食ドック、温浴療法、自然食品、健康相談、水の健康器具
さつき自然食品 ☎ 960 福島市五月町11-19 ☎0245・23・1924 ☎
9〜19 ☎☎☎祝 正 野菜、生物、パンなど火曜日入荷 配達可
五十沢屋 ☎ 960-13 福島県伊達郡飯野町字町29 ☎0245・62・3343 ☎
9〜20半 ☎☎☎ 食品、自然食、無農薬野菜
サンマーク咲田 ☎ 963 福島県郡山市咲田2-1-8 ☎0249・32・4404
☎9〜23 ☎☎☎ 純正食品、CI図書、食養相談
こだわりや ☎ 963 福島県郡山市久留米2丁目96-2 ☎0249・45・6332
☎9〜19 ☎☎☎第3、4日曜、時間外は店裏自宅へ
バス ☎ 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 ☎ 970 福島県いわき市平古鍛冶町10-2 ☎0246・21・4159 ☎9
9〜19半 ☎☎☎祝 OJ食品、CI書籍、無農薬野菜、ランチタイム有
会津屋 ☎ 966 福島県喜多方市諏訪156-1 ☎0241・22・4193 ☎7〜20
☎☎☎ 無農薬野菜、純正食品、CI図書、食養相談、配達・配送

【北陸】

山本助産院 ☎ 921 金沢市新保本1-222 ☎0762・49・4805 ☎9〜16 予約
制 母性・母乳育児のことなら何でも OK

【関東】

群馬マクロビオティックセンターMA愛NA ☎ 370 群馬県高崎市
和田町7-13 ☎0273・22・5484 ☎10〜20 ☎☎☎ 図書、食品、料理教室
麦里ファーム ☎ 373 群馬県太田市市中根801 ☎0276・31・8850 ☎
10〜19 ☎☎☎ 自然農法農産品、純正食品、米のクッキー、食養料理
須藤商店 ☎ 376 群馬県桐生市東久方町2-6-21 ☎0277・44・5733 ☎
9〜20 ☎☎☎ 純正食品、図書、自然酒、無添加ワイン、料理教室
リフレッシュ学園 ☎ 376 群馬県桐生市宮本町4-6-1 ☎0277・45・
3001 宿便取り、体質改善半断食セミナー
SUN HOUSE麻理恵 ☎ 379-21 前橋市山王町2-25-10 ☎0272・66・
5334 ☎11〜19☎☎☎☎ 食品、無農薬野菜、自然化粧品、手作り料理試食
宮前薬局上原店 ☎ 群馬県沼田市上原町1801-22 ☎0278・24・3678 ☎

8〜20 ☎☎☎ 漢方薬、カイロプラクティック併設
つくばマクロビオティック ☎ 300-42 つくば市北条301 ☎0298・67・
1951 ☎14〜18 ☎☎☎☎ オーサワ商品自家野菜
晴雨(てりふり)農場 ☎ 349-13 栃木県下都賀郡藤岡町大前1751 ☎
0282・62・2635 自給自足の基盤に立つての衣食住の追求と実践
修学事業協会栃木支部・自然食の店広陽 ☎ 321-02 下都賀郡壬生町
助谷886-5 ☎0282・86・4484 食養、健康、修学相談、相談随時
大成自然食センター ☎ 330 埼玉県大宮市南中野306-1 ☎0486・84・
4466 ☎8〜20 ☎☎☎ 無農薬野菜、豆腐、パン、海産物、配達
ゆうせん ☎ 330 埼玉県大宮市土呂町2-72-13 ☎048・666・5809 ☎
11〜18半 ☎☎☎ 無農薬野菜、海産物、配達
ヘルスショップ浅野 ☎ 埼玉県浦和市常盤9-10-4 ☎0488・31・0647
☎10〜19 ☎☎☎ 食品、無農薬野菜、書籍、化粧品
野良・浦和店 ☎ 336 浦和市仲町3-2-1スカイマンション105 ☎048・
824・4636 ☎11〜19日曜12〜19 ☎☎☎ 反農薬八百屋
太陽堂 ☎ 343 埼玉県越谷市大沢4-10-5 ☎0489・62・3479 ☎9〜20
☎☎☎ 純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室
大橋自然食 ☎ 350 川越市霞ヶ関北4-22-17 ☎0492・32・9445 ☎
9〜19 ☎☎☎ 無農薬野菜、食品、図書、化粧品、配達、地方発送、料理教室
樹デリカショップキャリオカ ☎ 350-02 埼玉県坂戸市葉師町2-
☎0492・83・4433 ☎10〜21 ☎☎☎ 野菜、化粧品、配達、料理教室
たべものクラブ ☎ 355 埼玉県比企郡滑川町月輪982-1 ☎0493・62・
7461 ☎11〜19 ☎☎☎ 配達いたします。料理教室
すこやか薬局 ☎ 359 埼玉県所沢市松葉町26-2 ☎0429・95・5570 ☎
10〜20 ☎☎☎祝 西武新宿線新所沢駅東口3分
一玄屋 ☎ 350-13 埼玉県狭山市入間川1538-61 ☎0429・59・1941 ☎
10半〜19 ☎☎☎ 野菜、書籍、パン、化粧品、料理教室、惣菜、配達
小川自然食品 ☎ 362 埼玉県上尾市上町2-7-25 ☎0487・74・8504
☎10〜19 ☎☎☎ 純正食品、有機農産物、浄血指導、料理教室
ピッコロ ☎ 367 埼玉県本庄市緑1-3-8 仲佳志ビル1階 ☎0495・21・
2424 ☎10〜20 ☎☎☎
カムサン ☎ 263 千葉県稲毛区緑町1-28-2 ☎043・247・1737 ☎
10〜19 ☎☎☎ 無農薬野菜、図書、健康相談、食事指導、配達、各地発送
市川平和堂 ☎ 272 千葉県市川市真間3-11-12 ☎0473・22・0810 ☎
10〜19 ☎☎☎ 食品、無農薬野菜、料理講習、勉強会、配達
自然食の店シーズン ☎ 272-01 市川市行徳駅前2-21-22 行徳マンシ
ョン1F ☎0473・56・6166 ☎10〜19 ☎☎☎第2土曜
酒文商店 ☎ 289-25 千葉県旭市中谷里2526 ☎0479・63・9906 ☎
9〜19 食品全般、自然酒
自然食品の店たんぽぽ ☎ 277 千葉県柏市泉町6-57 ☎0471・67・1997
☎10〜19 ☎☎☎第2日曜 食品、無農薬野菜、食養・美容相談、各地発送
潮音(しおん) ☎ 295 千葉県安房郡千倉町北朝夷2965-1 ☎0470・44・
1975 ☎11〜20 ☎☎☎☎ 穀菜食レストラン、OJ食品
整命院 ☎ 311-22 茨城県鹿島郡大野村和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) ☎ 101 千代田区神田駿河台3-3-13 ☎03・3219・4865
☎11〜19(平日)12〜19(祝)エコロジー商品多数
株式会社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 ☎ 106 港区麻布十番2-21-3 ☎03・3451・8966 郵便振
替東京0-18943 ☎9半〜19 ☎☎☎ 野菜、海産物、食養相談
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 ☎10〜17 健康食品等の通信販売を行なっています
風月 ☎ 112 文京区関口1-17-9 ☎03・3269・0833 ☎12〜18 ☎☎☎☎
祝 予約制レストラン・料理教室・小売通販・パーティー企画・ケータ
自然食 根津の谷 ☎ 113 文京区根津1-1-14 ☎03・3823・0030 ☎
10〜9 ☎☎☎ 但し5時〜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 ☎ 125 葛飾区高砂8-13-5 ☎03・3600・4322
☎9〜20 ☎☎☎ 無農薬野菜、果物、料理講習、勉強会、配達

「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 1993年1月～12月(PM7:00～9:00)

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

講 師 仙石紘二(自然食ニュース主幹)

受 講 料 1回(1講座) 3,000円

申込受付 先着順/切
バイオミネラル研究会
TEL 03-3793-5819

※受講終了書授与、ミネラル栄養療法個人指導

【基礎講座内容】

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

生活提案 一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 六六五号
© 一九九三年二月号
発行日 一九九三年二月一日
編集兼発行人 花井 陽光
発行所 日本CI協会 〒二五二
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・20・2506



日本CI協会 行事予定

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

2月

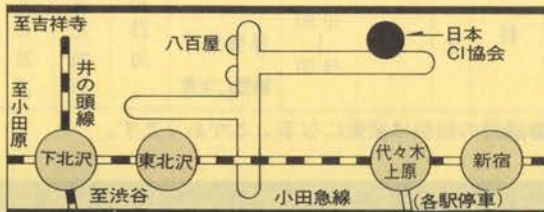
5日(金)	▶11時～2時「いのちを学ぶ母子教室」(澤田美也子)(会費)1,000円毎月第1、2、3、金曜日
6日(土) 7日(日)	▶正食医学講座(大森英桜)▷詳細は6ページ
12日(金)	▶11時～2時「いのちを学ぶ母子教室」(澤田美也子)(会費)1,000円
13日(土)	▶11時～「正食相談」(大森英桜)▷詳細は7P ▶6時～8時「正食医学フォーラム」(大森英桜) ＜成人病編—糖尿病、高血圧、狭心症、心筋梗塞、脳卒中＞受講料/3,000円(正会員/2,500円) ▷詳細は本誌33P
14日(日)	▶1時～3時30分「アトピーをもとから治す」(石田英湾)▷詳細は8P
19日(金)	▶11時～2時「いのちを学ぶ母子教室」(澤田美也子)(会費)1,000円
20日(土)	▶NORIKO'S MACROBIOTIC COOKING 4時30分～7時30分 3,000円▷詳細は5P ▶2時～4時「家庭の手当法」(加藤大季)2,500円 ▷詳細は7P
21日(日)	▶1時～3時「マックさんの無双原理教室」 3,000円(正会員/2,500円)▷詳細は5P
26日(金)	▶11時～「正食相談」(大森英桜)▷詳細は7P
27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
27日(土) 28日(日)	▶リマ・クッキング集中料理講座(初級科) ▷詳細は4P
28日(日)	▶1時～4時 特別講演会「いたみと死からの解放」(高瀬公洋/三愛病院院長)3,000円(正会員/2,500円)▷詳細は16P

3月

5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
6日(土) 7日(日)	▶正食医学講座⑥(大森英桜)▷詳細は6ページ
12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)
13日(土)	▶11時～「正食相談」(大森英桜)▷詳細は7P ▶6時～8時「正食医学フォーラム」(大森英桜) ＜胃腸の病気編—胃下垂、胃潰瘍、腸カタル、十二指腸潰瘍＞受講料/3,000円(正会員/2,500円) ▷詳細は本誌33P
13日(土) 14日(日)	▶リマ・クッキング集中料理講座(中級科) ▷詳細は4P
14日(日)	▶2時～6時「正食医学講座の同窓会」大森英桜記念講演会と懇親会▷詳細は6P
19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)
20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 ▶NORIKO'S MACROBIOTIC COOKING CLASS 4時30分～7時30分 受講料/3,000円 ▷詳細は5P
21日(日)	▶1時～3時「マックさんの無双原理教室」受講料/3,000円(正会員/2,500円)▷詳細は5P
26日(金)	▶11時～「正食相談」(大森英桜)▷詳細は7P
27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
28日(日)	▶1時～3時特別講演会 「女のからだの自己診断」(阿部實/赤坂レディースクリニック院長)会費/3,000円 (正会員/2,500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(2月は7日、21日) (大友 0422・47・6639)
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

春 期 募 集 中

健康と
幸福と美を創る
マクロビオティックの
料理教室



校長●桜沢里真(日本CI協会会長)

玄米や穀類、
味深い深い季節の野菜、
海藻、豆類、……。
大自然の幸を生命の糧として頂く、
健康と幸福の料理を
学びましょう。
マクロビオティック料理は、

化学的に汚されない新鮮な材料を、
精白せず、
純正な調味料
(天然醸造の味噌、醤油、自然塩、ゴ
マ油、ナタネ油など)
で調理します。そんなクッキングア
カデミーです。

諸経費等の値上げにより、初級科の
授業料を改定させていただきました。

【1993年春期】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					入会金	一括納入	一回受講	備 考
上 師 級 範 科	火	A	11:00 ┆ 14:00	浮津宏子	1月 12 19 26	2月 2 9 16	3月 2 9 16	4月 6 ⑪	師範科 : 26回 上級科 : 13回	誌 友 5,150 円 又は 正会員 12,360 円	40,000円 (13回分)	3,500円	●一括納入がお得 です(1年間有 効)。 ●受講には正会員 又は誌友になる 事が必要です。 ●一度納入された 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。 ●クラスに空きが ある場合は昼夜 の変更は可能で す。(初級科は水 曜と土曜の変更 も可能)。
		B	18:00 ┆ 20:30	浮津宏子	 23	 23	 30						
中 級 科	月	C	11:00 ┆ 14:00	大森一慧	1月 11 18 25	2月 1 8 15	3月 1 8 15	4月 5 ⑪	中級科 : 13回	40,000円 (13回分)	3,500円		
		D	18:00 ┆ 20:30	大森一慧	 22	 22	 29						
初 級 科	水	E	11:00 ┆ 14:00	岩名紀美	1月 13 20 27	2月 3 10 17	3月 3 10 17	4月 7 ⑪	初級科 : 13回	40,000円 (13回分)	3,500円		
		F	18:00 ┆ 20:30	田中はる美	 24	 24	 31						
科	土	G	10:00 ┆ 13:00	浮津宏子 時間に注意	16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27	3 10 ⑪					

●講師の担当は変更になることがあります。

●4月11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、食養のお話を研修。

●上級師範コース／中級終了の方を対象に、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。

●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歳以上の歩けるお子様を預ります（但し土曜日はありません。あらかじめご連絡ください）。

■上級・師範科のメニューに、手づくり味噌・豆腐が新登場!!

【中級科】

- 1/11 玄米ご飯 餅入り味噌汁 胡麻塩 (7:3) ひじきこんにゃく 寒漬
〈手当法〉三年番茶 醤油番茶
- 1/18 小豆入り玄米ご飯 ごぼうの味噌煮 天ぷらそば セイタンと野菜炒め煮 一本漬 〈手当法〉 第一大根湯 椎茸スープ
- 1/25 麦入り玄米ご飯 小豆根布 菜と揚げの煮びたし けんちん汁 寒漬
〈手当法〉 生姜温布 芋パスター 腹帯の作り方・使い方
- 2/1 玄米ご飯 黒豆根布 野菜の旨煮 雑煮 大根なます 寒漬
〈手当法〉 蓮根湯①②
- 2/8 あわ、小豆入り玄米ご飯 焼きそば 油味噌①② ふろふき大根 白菜春菊ごま和え 寒漬 〈手当法〉 豆腐パスター①② たんぱごーヒー
- 2/15 玄米ご飯 蓮餅汁 野菜の含め煮 白胡麻のふりかけ 一本漬 〈手当法〉 第二大根湯 玄米スープ ヤンノー①②
- 2/22 麦入り玄米ご飯 鯉こく 切干大根と高野豆腐煮合わせ 小豆蓮根 一本漬 〈手当法〉 腰湯 足湯
- 3/1 おかゆ 玄米ご飯 蓮根コロッケ 海苔の佃煮 梅干 サラダ 寒漬
〈手当法〉 生姜油 リンゴのすり込み
- 3/8 お焼き しそご飯 生姜味噌 野菜の佃煮 八宝菜 即席漬 〈手当法〉 大根おろし入り玄米スープ 大根おろし入り梅醬番 リンゴスープとリンゴおろし
- 3/15 味噌おじや 焼き飯 きんぴらごぼう 生コープの揚げ煮 人参の梅煮 青菜ごま和え 〈手当法〉 ねぎ味噌 くず湯 くずねり
- 3/22 ほうとう 胡麻塩にぎり みぞれ鍋 湯葉の佃煮 白菜の松前漬風 〈手当法〉 塩番茶のいろいろな活用法
- 3/29 玄米ご飯 麩と若芽の煮合わせ そばのけんちん仕立 大根の梅酢漬 南瓜ドーナツ 〈手当法〉 卵醬 ハブ茶
- 4/5 ふぶきご飯 生椎茸の陣笠湯 塩根布 そばがき入り清汁 即席漬 〈手当法〉 そばパスター 焼き塩 ゆでこんにゃく

【初級科】

- 1/13, 16 七草がゆ ゴマ塩 ねぎ味噌 パンオサワ
- 1/20, 23 小豆入り玄米御飯 ふろふき大根 みそ汁 ひじき蓮根
- 1/27, 30 おめでとう 金平ごぼう 餅信田煮 春菊おひたし
- 2/3, 6 玄米御飯 小松菜クルミ和え 切干し大根と油揚げの煮付 コーファーかつ
- 2/10, 13 人参入り玄米御飯 鉄火味噌 玄米クリーム キャベツのゴマ和え
- 2/17, 20 ニラ雑炊 5色きんぴら ねぎとわかめのぬた 甘酒まんじゅう
- 2/24, 27 玄米のり巻 蓮根いんろう 白菜巻き タルトポチロン
- 3/3, 6 玄米いなり寿司 しぐれ味噌 小豆かぼちゃ 野菜クレープ
- 3/10, 13, 三色おはぎ ひじきの信田巻 玉葱と人参の炒め煮 プチガトー
- 3/17, 20 玄米焼きむすび セイタンボール 春菊ごま和え サラセン焼き
- 3/24, 27 かやく御飯 昆布の佃煮 高野サンド 草餅 (まんじゅう)
- 3/31, 4/3 大豆入り玄米御飯 白和え 野菜天麩羅 (かき揚げ) 芹のおひたし
- 4/7, 10 ひじきご飯 ふきの胡麻和え クリームシチュー よもぎロール

【上級・師範科】

- 1/12 5色ちらし ぎせい豆腐 赤出し汁 きびだんご
- 1/19 玄米御飯 クリームシチュー コーポの作り方 焼きコープ 黒豆しぐれ
- 1/26 茶巾ずし しのだ巻ごぼう 湯葉ふくめ煮 あべ川もち
- 2/2 そばろ御飯 コーポ味噌煮 甘酒 カソントー 麦味噌作り
- 2/9 ひえ味噌雑炊 5色きんぴら カリフラワークリーム煮 糸切りだんご
- 2/16 コープまぜご飯 たぬき汁 オートミールハンバーグ ブロッコリーと大根の煮物
- 2/23 トラ豆入り御飯 南禅寺煮し ちぎり揚げ せりのみぞれ和え
- 3/2 雑寿司 白玉入り吸物 胡麻豆腐 野菜クレープ
- 3/9 玄米青海波巻 巻き湯葉揚げ煮 けんちん汁 うどの味噌和え
- 3/16 豆腐作り 焼きうどん 野菜ふくめ煮 おからクッキー
- 3/23 玄米すいとん ブルグルクロケット 里芋と葱の炊き合せ 蓮根ゆず酢
- 3/30 湯葉入り御飯 八珍豆腐 大根の和えもの 草餅
- 4/6 お好み焼き 車麩あんかけ 納豆汁 ごま餅



初級科の授業は 2/27(土)28(日)

1 大豆入りご飯 野菜の旨煮 かぶのグラタン 春菊ごま和え	2 青菜がゆ しぐれ味噌 大根吉野煮 さざれ石
3 玄米キビ入りご飯 みそ汁 きんぴら 煮びたし	4 玄米しのだ寿司 けんちん汁 高野フライ キャベツ巻き

講師(予定)浮津宏子(1、2)植田富く子(3、4)

中級科の授業は 3/13(土)14(日)

1 料理 麦ご飯 鯉こく 塩昆 布 青菜のからし 和え 漬物 話 食膳料理と日常 食について	2 手当法・実技 大根干葉湯(腰湯・足湯)生姜 油 リンゴ汁すり 込み 料理 ヤン ノーの様々な使用 法 話 頭寒足熱
3 料理 玄米ク リームの作り 方と玄米スープの 使い分け おかゆ 梅干 小豆南爪 昆布 一本漬 話 主食の▽△	4 料理 玄米コ 飯 蓮根コロ ッケ 野菜ソティ ー ごぼうのみそ 煮 清汁 話 季節の変化と 体調・料理

講師(予定)大森一慧(1、2、3、4)

■授業料 CI会館に宿泊…17,000円
外泊…14,000円
部分参加…3,500円
本年から受講しやすくするため
に、料金を改定致しました。各
科共、同一料金となりました。

◆年間スケジュール

初級科	2/27▶28 4/24▶25 6/26▶27 9/25▶26 11/28▶29
中級科	1/30▶31 3/13▶14 6/12▶13 11/21▶22
上級・師範科	5/29▶30 10/30▶31

◎初級科終了者を対象

集中 料理講座

リマ・クッキングアカデミー

玄米と野菜と
海草のもつ素材を
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、
出品して、規定の料金を納入された方に授与。
- 持参品 エプロン、スカーフ、筆記用具、宿泊の方は寝
巻等。
- 宿泊はCI会館さくらホールです。
- 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。
- その他システムはリマクッキングアカデミーに準
じます。

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

6:30~8:00起床、
清掃、体操、歌
8:00~10:30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



マックさんの
無双原理教室

第3期開講
(連続6回シリーズ)

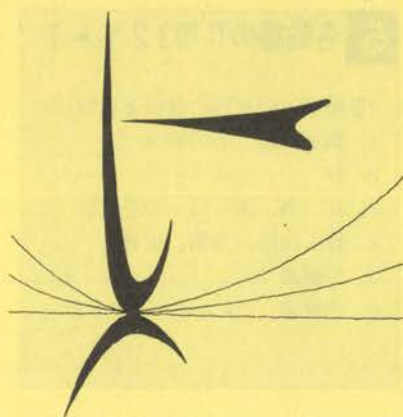
「宇宙の秩序」探険隊募集!

隊長▶佐々井 譲

桜沢先生のつくられた「宇宙の秩序」を手がかりに、
永遠なる世界へとびだそう!!

	内 容	日 時
1	生命の流れをさか上りて	1/17(日) 1時～3時
2	永 遠 なる 世 界	2/21(日) 1時～3時
3	「いのち」の探険隊の作った地図	3/21(日) 1時～3時
4	宇 宙 の 秩 序	5/16(日) 1時～3時
5	無 双 原 理 の 12 定 理	6/20(日) 1時～3時
6	生 命 と は 何 か	7/11(日) 1時～3時

- 持ち物/『宇宙の秩序』(日本CI協会刊)
- 会 費/3,000円(正会員/2,500円)
※当日受付にてお支払いください。
- 電話にて申込み受付



講師プロフィール
■桜沢如一先生の門
下生として無双原理
を学ぶ。原子転換の
研究に参加する。現
在、日本正食品研究
所長。
PUネーム：マック



**NORIKO'S
MACROBIOTIC COOKING**

明るく楽しく、自由な発想で
マクロビオティッククッキングにチャレンジ!!

- 会場/日本CI協会 3F
- 会員/3,000円
- 時間/16:30～19:30
- 要予約/電話で前日の昼までに必ずご予約下さい。
- エプロン、スカーフ、筆記用具持参、外国人の方も
どうぞ(英語での説明可)

1/16(土)
メニュー

黒米入り玄米ご飯
白インゲン豆のフリ
ームスープ
豆腐のカツレツ
温野菜 レモンソー
ス添え
ベークド アップル
アーモンドソース添
え

2/20(土)
メニュー

雑穀ご飯
冬のシチュー
車麴のグラタン
白菜とみかんのサラ
ダ
甘酒のフッキー

3/20(土)
メニュー

コーフの作り方
三色ご飯
金時豆とバスターの
スープ
コーフのシャリア
ピンスターキ風
ドライフルーツ
ファンダジー



講師プロフィール
伊藤のり子:リマク
ッキングアカデミー
師範科を卒業後、自
身のメニューをもと
に、自宅で外国人主
体のクッキングクラ
スを開いて10年目に
入る。



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

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

今期は5[6]の2回。
次回は9月より予定。

正食 医学講座

第

20

期

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



■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

3/
14(日)

2～6時

正食医学講座の同窓会

2～4時 大森英桜記念講演会「食養の
道45年を歩んで—正食指導者
に贈る治病のコツ・ポイント」

4～6時 懇親会

会 場●日本CI協会2F さくらホール

会 費●3,000円(当日受付にてお支払い下さい)

申込み●3月7日までにハガキ、FAX、TELで氏名、住所、
電話番号、職業、卒業期をお知らせ下さい。

主 催●日本CI協会 〒151 東京都渋谷区大山町11-5

☎03(3469)7631 FAX 03(3469)7635

全国の同窓生の皆さん、お元気ですか

正食医学講座も早いもので、15年目を迎えましたが、学び合った
仲間同志で旧交を温めませんか。皆さんの近況、情報交換、等々
……そしてこれからの正食医学、日本のマクロビオティック運動
……、今日も元気な大森先生と共に語り合しましょう!!

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 3回シリーズ

無双原理のお話と軽食・座談会

- 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。
- 4月17日(土) 午後2時～4時30分
 - ①「健康な体をつくるマクロビオティック食事法とは…入門編」
- 2月27日(土) 午後2時～4時30分
 - ②「陰とは陽とは、実生活からマクロビオティックを学ぶ」
- 3月27日(土) 午後2時～4時30分
 - ③「体質別マクロビオティック改造法…あなたも変わる」
- 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！

- 2月20日(土) 午後2時～4時
「驚異の正食手当法—生姜シップ・里芋バスター使用法のすべて」
神経痛・胃カタル・胃カイヨウ・ガン・慢性病等々への使い方を学びます。テキストとして「新しき世界へ550号」をご持参下さい。
- 3月20日(土) 午後2時～4時
「アトピー性皮膚炎の手当法（外用）」
（我慢できない痒み等を薬品を使わずに鎮めて治す方法—生姜シップ、里芋バスター、生姜油、大根、きゅうり、栗の葉、松の葉、青菜を使って—）
- 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。

お話し・担当 ■ 加藤 大 季

大森英桜^{いて お} 正食相談

正 食 相 談

■日程／毎月2回、巻末の行事予定表をご覧ください。

■相談料／20,600円(30分間)

■ご相談は正会員の方が対象です。

未入会の方は入会手続きをお願いします。

■ご相談は電話予約が必要です。日時を指定させていただきます。

■当相談は医療指導ではなく、あくまで皆様が正食を実行されていくためのアドバイスですので、ご了承ください。

■より理解を深めて頂くために、事前に下記の本をお読みになる事をおすすめします。(詳細は図書PRページ参照)

『魔法のメガネ』『食物による健康法特集』『新しき世界へ』550号)『マクロビオティック料理』

■相談後、個人別の食事指導箋をお渡しします。

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

■説明会(相談終了の方)

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

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(40分)

■ご相談は誌友・正会員の方が対象です。

■日程 2/20、2/27、3/20、3/27

各日 12時～2時、4時半～

■電話相談も受け付けます。(毎夜可)

事前にお申し込み下さい。

アトピーをもとから治す！

『アトピーを家庭で治す』(新泉社刊)の著者が、玄米正食の豊富な体験に基づき、薬を一切用いず、健康を回復する方法を指導します。

日程：2/14(日)

1.00～2.00	治し方の理論
2.00～3.00	公開相談(2名)
3.00～3.30	手当の実技

時間：PM1:00～3:30

場所：日本CI協会 さくらホール

講師：石田英湾(群馬マクロビオティックセンター主宰)

参加費：3,000円(正会員/2,500円) 相談者/5,000円

申込み：03-3469-7631 日本CI協会

要予約：必ずTELで前日までに申込み下さい



いのちを学ぶ 母おや子教室



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

- 講師 澤田美也子(子育て文化研究会)
- 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

- 食べものを通して学ぶ
各年令の発達とあそびシリーズ
- 2/5 遊びの考え方と発展の仕方①
皮ふ感覚を育てる水と泥
 - 2/12 音で遊ぶ……自然音を聞く
 - 2/19 遊びの考え方と発展の仕方②
自分の意志を育てる言葉の
発生の時代
 - 3/5 手は身体の外脳を育てる食べもの
 - 3/12 母子であそぼうー劇あそびのとくみ方
 - 3/19 絵本と出会うーメルヘンの世界
現実と虚構のかけはし

■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(松沢如一著 日本CI協会)
■連絡先 日本CI協会 ☎03-3469-7631

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 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	本誌5部配布。本誌巻末に広告掲載。協会出版等の卸取引可。各種行事割引。料理教室、正食医学講座、正食相談受講可。

●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● 予定

●純米甘酒 250 g 4人前 350円

原料に無農薬3分搗き米を用い、米と米麴だけで造りました。砂糖などの甘味は一切使わず、麴の糖化力により甘味を引き出している伝統的な純米仕込みです。風味・こく共に自慢の濃厚タイプの逸品です。



●海草風呂の素 100 g 360円

天然海草のかじめをそのまま、未さらしの木綿布袋に入れました。海のパワー100%。

四方を海に囲まれた日本では古くから各地方で海草を風呂に入れる習慣がありました。

湯の中で軽くもんでからお使い下さい。また、袋で体をマッサージするようにお使い下さい。ミネラルがたっぷり含まれ、とても温まります。



●おすすめ商品●

●切り板麴 40 g 200円

原料は、国内産小麦・国内産小麦グルテン100%使用。

使い方は簡単、水・だし汁でもどすか、そのままでもOKです。

もどさずそのまま、みそ汁・吸い物・中華風スープの具として。

また、もどして、煮物、揚げ物、炒め物、酢の物、和え物など幅広くご使用いただけます。是非一度お試しください。

●品切商品●

- 十五年醤油
- 特選三年番茶(大)
- 特選白胡麻
- 天然凍り豆腐
- 刻みあらめ
- 平和圧力鍋PCD5000型
- 石臼製粉機

●再入荷商品●

- 実そば 250 g 550円
- 寒漬大根200 g 500円
- たまり漬 一木詰 460円
- 干あんず100 g 480円

●限定発売商品●

●特選金ごまペースと 100 g 1000円

年々作付面積が減り、貴重品となった国内産胡麻。中でも金胡麻は一部の地域でしか収穫されず、入手困難となっていますが、本場埼玉県で無農薬栽培されたものを特別限定品としてベーストに加工いたしました。

加工法も手間ひまかけ、鉄釜でじっくりに煎り、さらに石臼でなめらかにすりつぶしました。

風味良く、パンにつけたり、胡麻和えや胡麻豆腐などにお使い下さい。

限定500本につき、品切れの際はご容赦願います。



ハーティハート
化粧品

純植物性エキス

お肌の細胞も、
全体食にしたいと言っています。

マクロビオティック

長時間お肌につけている化粧品は、よほど安全性の高いものでなければなりません。ここにご紹介するハーティハートは口の中に入れても良いものばかりでつくりました。

お肌にも全体食/?

単一の有効成分をいくつかミックスしてつくる化粧品があります。が、「ハーティハート化粧品」はちがうのです。オオバク、チンピ、ハッカなどの植物の肌組織には、人の肌を健康に保つ成分が含まれていますが、この有効成分を一年以上も

かけてじっくりと抽出させます。時の流れにまかせているのです。こうしてできた純植物エキスをまるごと全体として使います。ですから、「植物が生命体として持っていた微量成分までかなり入っている」わけです。

HEARTY HEART



素肌きれい

ハーティハート〈化粧水〉

100ml ——— ¥4,500

純植物エキス(天然保湿剤)が、薄い保護膜となって素肌をしっとり守ります。肌のキメを整え、シミ・ソバカスを防ぎます。毎日のお手入れはこれでOK。シンプルで安心のスキンケアです。



髪つやつや艶っぽいね

ハーティハート〈ヘアローション〉
(頭髪用)100ml ——— ¥4,500

血液が髪の養分なのです。地肌の健康が髪に大きく左右するといえます。切毛・裂毛・枝毛を防ぎフケ・カユミを抑えます。直接頭皮にふりかけて、指でやさしくマッサージしてください。



全身すべすべしなやか

ハーティハート〈スキンローション〉
(全身肌用)120ml ——— ¥3,800

肌荒れを防ぎ、肌のキメを整え、肌をひきしめて清浄にします。日焼け後のほてりを静めシミ・ソバカスを防ぎます。男性のヒゲソリ後や、お子さまのスキンケアにもドーゾ。



販売元 オーサワジャパン株式会社

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

試供品(5ml×3種)をご希望の方は、住所、氏名を明記のうえ
200円切手を同封して左記本社までお申し込みください。