

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

●特集 世紀末大予言①/大森英桜

●「ゼン・マクロビオティック」〈最終回〉/桜沢如一

「世界政府」改「新しき世界へ」
毎月1回1日発行1993年3月1日発行
昭和34年11月13日 第3種郵便物認可

No. 666
1993—3



日本CI協会



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、コーフーの作り方。

▼ 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
入木孝典監修料理100選



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

● マクロビオティック料理

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、塩は工場で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」した。それが「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、あなたの食生活で“いのちあるがけ”にしてくれます。ぜひ、ためみてください。

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



日本食用塩研究会

〒155 東京都世田谷区北沢2-38-9
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

■正食医学フォーラム 講師/大森英桜

3/13(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

3/21(日) 1~3時 受講料/3,000円 (正会員/2,500円)

■特別講演会「女のからだの自己診断」講師/阿部實 (赤坂レディース院長)

3/28(日) 1~4時 受講料/3,000円 (正会員/2,500円)

表紙写真: 大森一慧 (Photo by 三部亮)

●巻頭言	花井陽光	4
●協会インフォメーション	編集部	4
●世紀末大予言①	大森英桜	7
●弥生の料理	浮津宏子	13
●無双原理教室 第一期第三回③	佐々井譲	16
●正食医学講座Q&A	大森英桜	21
●食養生当法のポイント	大森一慧	24
●玄米正食8年の推移②	沼田梨伽	26
●霜里農場便り⑬	金子友子	32
●子育て文化考⑬ (最終回)	澤田美也子	34
●子育てさまたま (最終回)	福島清美	36
●井戸端会議室		40
●ZENマクロビオティック⑬ (最終回)	桜沢如一	42
●「低エネルギーにおける原子転換」⑨ ルイ・ケルブラン著/吉見・クリマック訳		45
●各地のイベント・課外教室案内	編集部	50
●PUの本棚より	編集部	52
●編集室だより	編集部	53
●日本CI協会案内		55
●マクロビオティック図書目録		59
●友の店リスト		63

■本誌をご紹介ください/ 今号一部五一五円 (税・送料共)

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

書籍の電話注文をお受け致します。

皆様の強いご要望におこたえて、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

判断力

日本C-I協会専務理事

花井陽光

マクロビオティックが一般の健康法と根本的に異なる点は、病の原因を判断力の曇りにあるとする点ではないでしょうか。病を克服するのは、判断力が向上する過程で付随的に派生する現象であって、主眼はあくまでも、よりよき充実した一生をおくることにあるはずです。

それでは、判断力とは何でしょうか。

判断とは「真偽・善悪・美醜などを考え定めること」(『広辞苑』)とありますが、もっと平たくいえば、「わかり方」です。

「わかる」という平仮名を漢字におき換えてみると、分る・別る・解る・判ると、いずれも刀偏がつかます。

つまり「わかる」とは、有形・無形を問わず、対象物を頭の中の刀で二つにわけることといえます。刀を降りおろし、二つにわけた際に降りおろした者が、どちらを選択するかによって一生も決められていくわけです。

陰・陽の判断も、実はこうした頭の中の仕組みを利用しています。そして、最高の判断力とは、くり返し降りおろす刀に鋭く磨きをかけることなく、刀を持つ主体を解き明かし、解き放ち、刀の役目に終止符をうつことではないでしょうか。「精神」と「物質」に分かれてしまった根源に光をあてる時期が到来しています。

協会インフォメーション

桜沢如一生誕百年祭 特別企画について

身土不二と一物全体という食の二大原則を掲げたマクロビオティック運動は、世界的には国家間、民族間の平和と協調を実現し、地域的には企業や家庭で健康と幸福を実現するための原理として、日本では昭和3年以來66年間続いています。海外でもアメリカ・ブラジル・ヨーロッパを始めとして、知的階層に深く浸透しています。

今年は、先覚者であり創始者の故・桜沢如一先生の生誕百年祭にあたり、一層の飛躍を期すべく、様々な事業を準備しています。

その第一弾が本文6Pの正会員サービスです。運動の趣旨に共鳴し、積極的に日本の、世界の仲間と共にすすめていく推進者としての正会員をさらに増やしていくために、期間中に正会員に入会もしくは更新をされますと、8000円分のカセットテープ引き換え券をもれなく進呈いたします。財政的には決して豊かとはいえない協会としては、文字通り、出血大サービスですが、中高生からお年寄りまで、手軽に利用できるカセットテープが普及することで、よき理解者が少しでも増えることを願うことです。「それならもっと早く発表してくれたら良かったのに」という声が聞こえてきそうですが、大丈夫!!期間は一年間あり、引替券の有効期限も1年あります。1年後のテープカタログは今より一層充実しています。

これを機に、是非、多くの方々にマクロビオティックをご紹介いただけることを切に願っています。

マスコミにも続々登場

『週刊朝日』1月15日号に「マイケル・ジャクソンが連れて歩くコック」という記事が載りました。菜食で材料費は1日3500円。とあります。読んでみると「コックのカルサさんはイタリア生まれ。25歳の時にコックへの道を真剣に考え、非番の日にはマイク・ロバ・イ・オ・ティ・ック（生体維持と食物成分を関連づけた）料理法クラスへ通い始めたのは25歳のとき」とありました。マイク・ロバ・イ・オ・ティ・ックについては、すぐに抗議の手紙を朝日新聞社に出しました。

その同じ朝日新聞社から昨年10月に発売された『月刊アサヒ』の「癌特集」が非常に好評だったため、5月に創刊される『朝日ワンテーママガジン』シリーズの一冊としてまとめることになった旨の連絡が入りました。協会の料理教室の紹介記事が載っています。

また、1月号の「編集室だより」で紹介しましたファール館発行の『アネモネ』誌にも、毎号料理教室の記事が掲載されることになりました。

圧力鍋ご協力ありがとうございました

12月号で呼びかけをいたしました圧力鍋、お陰様で合計24台が集まり、ダニエルさんも大変喜んでいました。

先日、ダニエルさんの友達でガーナ出身のベン・リツチェルさんが圧力鍋を受け取りにいいました。ベンさんはエレクトロニクス関係の技術者で、半年前からマクロバイオティクを始められたそうです。



1/18より2/1までにご協力下さった方
○茨城県 上野すみえ様
○千葉県 染谷富士夫様
○川上民子様
○兵庫県 山本光代様
○兵庫県 山本光代様
どうもありがとうございました。なお、先月号でもお知らせした通り、これで行き渡るとのことなので、募集を終了させていただきます。

『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・ 〃 ）
- ・正会員 年間12,360円↓13,000円

◆男子職員募集！

職種／行事・料理教室等の企画・実行。編集・取材等。
資格／18歳〜30歳位までの健康な方。要運転免許。

給与／当協会規定による。申込み／当協会・花井までお問い合わせ下さい。
☎03:3469:7631 日本Cー協会

桜沢如一生誕百年特別企画第一弾！

期間中に正会員に入会または更新 されますと、8,000円分のカセット テープをプレゼント！

今年は桜沢如一先生生誕百年にあたり、数々の特別企画を準備していますが、第一弾として今年の4月1日から来年3月31日までに正会員に入会、もしくは更新された方に対して、協会で発売中のテープライブラリーから、お好みのテープ8,000円分（8,000円券1枚）をプレゼントさせていただきます。この機会に、ぜひ多くの方にマクロビオティックをお広め下さい。

テープ価格は2,000円から4,000円まで各種あり、今後、協会主催の講演テープを随時発売していきますのでお楽しみに。

お申し込みは、入会または更新の際に、テープ引替券（有効期間／ご入会・更新後1年間）をお渡し致しますので、引替券にご希望のテープ名を明記の上、お申し込み下さい。

申込期間：平成5年4月1日～平成6年3月31日

期間中に正会員に入会または更新をされますと、
こんなにお得です。

	年会費	特典	特典合計金額
正会員	13,000円	①月刊「新しき世界へ」年間12回（毎月1冊） ②協会刊行物専用図書券 ③テープ引替券（8,000円券1枚） ④各種行事の会員割引 合 計	6,600円分 2,000円分 8,000円分 16,600円分
誌友	6,000円	①月刊「新しき世界へ」年間12回（毎月1冊）	6,600円分

日本 CI 協会

世紀末大予言①

しのびよる大恐慌、天変地異はいつくるか？

大森英桜 '92. 12月例会より

●石油の公害で人類が減じる！

いつの時代でも世紀末には、世界中至るところでみんな、ノイローゼになっていきます。特に今度の世紀末は大世紀末ですね。紀元二十一世紀に入る大世紀の変革期に来ているから、いろいろな予言が飛び交っています。特にノストラダムスは、一九九九年に人類がほとんど滅びるという予言をしていて、日本でも、彼の本が売れています。

そして、アメリカのエドガー・ケイシーも一九九八年に、日本並びにアメリカの北部が水没すると言っています。これも長い間取り上げられていて、一九六四年から日本の水没が徐々に始まって、九八年には完全に水没するのですが、これはあまり当たっていませんでした。だから、このエドガー・ケイシーの本を出した五島勉は十日前にまた本を出して、この予言の訂正をしています。

そこでは、今までは原本から翻訳したものではなく、ようやく原本を手に入れて読むと、英語でマストと書かれていて、これは水没ではないと言いわけをしています。

イムポーシオンを水没と訳したけれども、アメリカの友人たちに聞いてみると、

これは水没だけとは限らないというのです。「日本の、より大きな運命を沈めなければならぬ」。水没を、このような解釈に変更しています。この本はアメリカ人に向けて残されたものだから、この意味は、「アメリカよ、お前たちは日本の大半を九八年に沈めなければならぬ」、直訳すれば、日本の運命の大部分を九八年までに沈めてしまえ、と言うのです。CIAに秘密文書があって、同様に一九九八年までに日本をやっつけろとあるなどと言いつつ訳をしています。

このエドガー・ケイシーは、日本沈没までの出来事を非常に細かく書いています。例えば、来年、一九九三年には「愛が冷え、星が落ち、三つの地震が日本を襲う。大地震と温暖化と大洪水の恐怖。一九九三年、地震で日本は沈まない。一九九四年、東京から始まるダストクライシス。一九九五年、新生ドイツに巨大権力者が登場。額に赤いアザの指導者の暗躍。一九九六年最後のクライマックスが始まる。一九九四年、魔の一日、逆算一二九〇日前。一九九六年、明るい希望の後、突然に。一九九七年、世界の運命の鍵を握る日本の国。そして、東京、横浜、東海に起こる悲劇は単なる序幕に過ぎない。助かる道があるかもしれない。」

ノストラダムスも助かるようなことを少し書いていますが、意味が非常に難しい。ノストラダムスで有名なのは、一九九九年に天から光の矢が降って来て、人類のほとんどが滅びるというものです。しかしその後、もしかしたらこれを逃れる方法があるかも知れないと、言葉を濁しています。聖書を見ても、一九九九年に人類が滅びるようなことを書いていますし、仏教でも同じようなことを説いています。

それでは、PUの立場からどのように考えるかというと、私は人類史を見ると、現代が一二〇年間。近代が三六〇年間。中世が三×四の一二〇〇年間。古代が三六〇〇年。この始まりが約六千年前ということになります。

古代の文明が始まったというのは、人間が火を使ったということです。最初は、森林の近くを平らにして農耕を始めたということは確かです。農耕を続けていくうちに、財力を蓄えたので、都市国家が形成されて、そこで文明が開きました。

ここで重要なのは、陽性な木の火を使用した点です。文明の発生は、エジプトで五千年前、チグリス・ユーフラテス湖畔も五千年前。インダス川の流域も同様です。中

国の揚子江の沿岸地帯からも、五千年前の遺跡が発見されています。そこに都市を作った人が集まり、物が豊富になる。加工したものの交換が始まる。しかし、その時代は木が主役でした。森林の木を切り、それで家を建て、木を燃やして燃料とし、使い尽くした所はみんな滅びています。中国でも、井上靖さんが敦煌などを調べています。古い時代の大きな都市が、砂漠の中から発見されています。都市が盛んであったときには、そこに木が生え、水があり、緑地が多かったのですが、その木を切りまくったために、森林のある程度の木を切ってしまうと急に砂漠化しますから、古代の都市国家はほとんど滅びてしまいました。

中世にも木の火を使いました。近代になって石炭が使われました。石炭を燃やして蒸気を起こし機械を動かすという、機械を使った文明が始まりました。ここで天下を取ったのがイギリスです。蒸気機関から始まって、いろいろな木綿を作るような機械を作りました。イギリスは世界中を植民地にしました。そして、現代の石油の時代に入ります。石油の火力を使ったり、石油を加工していろいろな物を作りました。そして、この石油の公害によって人類が滅びよ

うとしているのです。木を切り過ぎて、緑地がなくなってきました。今のままでいくと、いずれ酸素が不足して来ます。石油公害によって空気を汚し、炭酸ガスが上空に上るために温暖化します。地球がこのまま暖かくなっていくと、極地の氷が解けて、ケイシーの言うように、日本のような平地は水没してしまいます。

この石油時代に勃興してきたのが、石油を一番持っているソ連とアメリカです。そして、最後に日本が石油の恩恵を受け、さらに原子力の火力も使って、今のところ、世界で一番の黒字国になっています。しかしながら、あと十年で物質文明は終局になってしまふのです。それは日本だけではなく、世界中の政治も経済も、全部壊れるということなのです。

石油の時代の一番強い火力というのは戦闘力ですから、東では最大の石油保有国のソ連が強大な武力を背景に共産政治を行っていました。アメリカも強い武力を背景に自由主義の国家群の上に立っていました。武力にだけ金をつぎ込んで、平和産業は手抜きしたために、敗戦から立ち上がった日本が平和産業に力を注いで、今では貿易の黒字は日本だけになりました。

●一九九三年に東京湾地震が!?

この二十世紀末の時点で、あらゆるものが壊れます。壊れるということは、政治も経済も壊れるということで、ものの見事にソ連が共産政治を崩壊させていきました。それでは、アメリカはどうかというと、世界一の赤字国です。この膨大な赤字の利息も払えないし、まして元金の返済もできません。アメリカは完全に崩壊寸前です。

その間に、日本は地の利を得て、唯一のお金持ちの国になりましたが、実際に日本は金持ちなのかという問題があります。確かに貿易黒字は大変な額で、アメリカはそれを全部儲けた金と解釈して、湾岸戦争の費用も日本に負担させたり、日本は貧乏な国を助けるために金を出しています。貿易で儲けた金を吐き出さそうとしています。が、実は日本は大変な借金国なのです。国債の借金は日本が最高です。貿易で稼いだ売上が儲けになっていないのです。現在の国債の残高は、一七四兆円。近々のうちに一八〇兆円になります。国債の利払いの費用も、一六・八%で日本が世界で一番なのです。すると、七十兆円の国の予算のうちの二十何兆円かは利払いで出ています。

膨大な国債という借金を抱えながら事業をして、その品物をアメリカに売っては、その金の全部が儲けだと言われて、吐き出すよう求められています。湾岸戦争で百三十億ドル、CISに二四〇億ドル、ODAに九一年の実績で百十億ドル。このように、貿易で稼いだ金を、日本が儲けているとしてむしり取られているのです。

このように、五島さんは上手に翻訳して、日本が水没するのではなく、アメリカによって日本は持っている金を全部取り上げられてしまつて、経済的に沈没させられると言うのです。

エドガー・ケイシーの予言の中に、一九九三に地震が日本を襲うとありますが、私が調べたところによると、東京湾での直下型地震を奈良時代から調べると、ほぼ六十年か六十八年周期です。それを五島さんは七十年としました。関東大震災から七十年とすると来年です。私は以前から一九九一年が一番危ないと言ってきました。一九九一年、東京湾の外を震源地とする震度四の地震がありましたから、あれで厄逃れしたのではないかと解釈したのですが、前後一年をプラスマイナスとすれば、一九九三年に東京湾地震が来るかも知れません。

日本の経済の没落に関しては、私は数霊で判断していきますから、昭和二十年を経済的にはゼロで出発点として、日本の経済の成長期と安定期は十五年ずつで、昭和十五年、昭和五十年、その次が六十五年です。四年前に、CIで株の話をしてくれというので、要注意だと警告しました。

経済が成長すると、必ず在庫が増えてしまつて、今のような安定経済になつて、株価は暴落します。その周期があるので、一昨年の株の講演会では、株は売りから入るべきで、大森式で絶対に株で損をしないのは、株を買ったら、その株を担保にしてカラ売りをかけていけと話しました。カラ売りは下がっただけ儲かります。私の方法なら、どんな時代が来ても、絶対に株で損をしないと言ったのですが、あの暴落の後にこの会場に来た人の中で、だれ一人保証売りをしていませんでした。そして、今になつて泣いてくる人がいます。女性の会員で四千万円も損をした人が三人、株で損をしたものを何とかありませんかというのです。が、それは当分ダメです。

あの暴落で、日本中から金が無くなりました。株と土地の暴落によつて、ほぼ百兆円ほどの金が消えてしまったのですから、

それが再び世の中に出て来ない限り、株価の華々しい高騰は起きません。おそらく、あと1年はダウも一万七千円前後を上下するだけです。政府は特別の予算を組んで株価の下支えをしています、ダウが一万四千円を割ると日本の全部の銀行がつぶれるからです。銀行は株をたくさん持っていて、それを売れば利益が出ますが、一万四千円以下になると含み益は消滅して、資産がゼロになります。それに加えて、不動産に貸し付けた金を回収できないからです、これでは倒産するしかありません。それは日銀が困りますから、土地の買い上げも許可し、買い替え特例も復活させました。それで住宅関係だけがちよつと良くなりますが、一般の会社は来年の三ヶ月にはまだ赤字でしょう。株はそれまでは上がりません。

●経済的な危機は平成七、八年

危機的なのはアメリカの国債です。国債利払いのほかに、時期が来れば元金を払わなければなりません。アメリカにはその金が一銭もない。だから、平成七年が怖い。「平成」が十二画ですから、二十七年で十九。もっと怖いのが平成八年、二十八で二重

ゼロになります。この時期に世界的なパニックが来ます。アメリカには支払う金が全然ありません。すると、借金を実質的に踏み倒すしかありません。アメリカの国債を一番多く持っているのが日本ですから、パニックになります。

アメリカはソ連と仲良くやっています、ソ連にはドルがありませんから、物を買つては金で支払っていました。アメリカもソ連に穀類を売って、ドルではなく金を受け取っていました。アメリカとソ連が合意して、金本位にしたら、その裏付けのある貨幣だけが本物のお金だということになります。第一次欧州大戦後に、ドイツではパン一切が二億マルクもして、トランク一杯の紙幣を持っていかなければ買えない時代がありました。そのように、金本位になると金と取り替えることのできる紙幣だけが本物ということで、今のドルは一片の紙切れになります。ひどい悪性インフレです。

そうでなければ、アメリカはメチャクチャにドル紙幣を印刷して日本に返してきます。これも悪性インフレです。その時期がだいたい平成七、八年です。そうでもない、と、あの膨大な六百万ドルもの赤字と貿易

赤字とを処理する方法がありません。税金を上げれば良いのですが、それでは大統領が選挙に落ちますから、税金は上げられない。ブッシュは外交面で勢い良く、新兵器で弱小国を叩いていれば安泰だと思ったのでしょう。新大統領が税金を上げるといっています、無理でしょう。

日本は、持っている金をむしり取られて、国債が増えて、内需拡大を迫られています。物を売るから良くない、働くから良くないと言われている、アメリカが日本の製品を買うのは安くて精巧だからです。日本がGNPで世界二位になったといつても、衣食住の価格が世界最高です。GNP世界二位なら、だれもが中流以上になって、プール付きの家に住んでいなければおかしいのですが、ウサギ小屋に住んでいるのですから、日本の実態はそんなにお金持ちではありません。このように、経済的な危機は平成七、八年ごろです。

地震のことですが、一九九三年に五十%の確率で起きます。数霊で見ると、例えば「大正十二年九月一日」、大正が八画、八十・二十。九月一日は九十一・〇。大正十二年には大きな分裂が起きる。そして、九月一日にはすべてがゼロになる。関東大

震災です。世界は西暦で判断します。

私は昔、年始状に今年は大体このようなことが起きるということを書いたものでした。何月の何日まで、調べが付きしました。

一九六四年には東京オリンピックが十月十日に始まりましたが、その正月には、「一九六四は足すと二十になるので、国際的な大きな分裂が起きるだろう、十月二十日にも大変な事件が起きるだろう」と年始状に書きました。この年にケネディが暗殺されました。大きな分裂として、同じ自由陣のアメリカとE.C.が真つ二つに別れました。共產主義では、中国とソ連が割れて、フルチシヨフが引退しています。

物質文明が一九九九年までに、ほとんどが崩壊するというのは、医学も栄養学も崩壊するということです。そして、ノストラダムスによると、人類の大部分が死んでしまう。それには、戦争も天災、人災もあるでしょう。悪性の病気もありますが、ガンがどの国でも、お掃除をしています。十年前にエイズが出てきました。アメリカは先程の発表で、百四十万人。四年で十倍の率で上がってきています。すると、四年後には一四〇〇万人。二十一世紀には、その十倍の一億四千万人になります。へつづく

お待たせしました！

3/10 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 予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

昔ながらの味と香り……
使いわけておいしさのハーモニー



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)

古式
天然醸造
マルシマの
純正醤油

〈無添加〉

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

弥生の料理

リマ・クッキングアカデミー副校長

浮津宏子



三月三日は雛まつり、古くは上巳^{じょうし}の節供といわれ、紙などで人の形を作り、汚れを移して流し、息災を願ったものでした。

現在では女の子の節供として、華やかに美しい人形を飾りますね。年々、人形も立派になって、少々華美^{かび}なような気も致しますが、これも我が子の無事な成長を祝つてのことですから、有難い親心のあらわれでしょう。雛まつりにふさわしい料理を作ってみましょう。

話は少し旧聞となりますが昨秋、中部地方の11チャンネルにリマクッキングの小牧教室が紹介されました。

それは、テレビ局に來た一枚の、豊橋市に住む小学生によるハガキでの質問から、番組が作られたのです。

「この頃、『無添加』という表示のある商品があるのですが、どういうことですか？」子供らしい素朴な質問です。昨年七月以降、使われた添加物は、すべて表示することが義務づけられています。

日頃、私たちは添加物とは縁のない商品のみを使用していますので、あまり気にもしておりませんでした。スーパードなどちよつと食品を手にとってみますと、ズラズラーツと添加物が名記されています。

そして、一部の味噌などに「無添加」と記されているものもあります。しかし、①加工助剤については記さなくても良い。例えばせんべいに使われる醤油などは、添加物入りであろうと表示されませんし、②栄養の目的で加えたもの。石油製品である合成ビタミンなども表示されないわけです。

同志社大の西岡一先生も画面に登場されて、アメリカやカナダなどで禁止されている赤色一〇四・一〇六、亜硝酸ナトリウムやサッカリン、アステルバームなど、日本では堂々と使われていますし、発ガン物質を含むもの、複合されるとさらに強力に人体に悪影響を与えるものがまかり通つているとのお話です。

そこで安全な素材を使っている店として、小牧の長生堂が紹介され、月に一度、私が指導に伺っている料理教室も撮し出されました。皆さんと調理しているところや、出来上がった料理も。時間にしたらホンの何分かのことでしたが、子供たちも疑問を抱く現代の食生活について、少しでも前向きに取り組んで頂ければ有り難いものだと思います。



雛ずし

●材料（五人分）

玄米ご飯5カップ 梅酢大さじ1
人参100グラム 蓮根100グラム
干椎茸10枚 三ツ葉 $\frac{3}{4}$ ワ 油揚げ2枚

- ① 玄米ご飯は炊きたての熱いうちに、梅酢に水大1を加えてムラなくまぜる。
- ② 油揚げは開いて油抜きをし、タテ3等分に切って細切りにする。出し汁1カ



- ③ ツプに醬油大さじ $\frac{1}{2}$ を加えて煮る。
人参は細切りにし、塩小さじ $\frac{1}{2}$ を加えてから炒りする。

- ④ 干椎茸はもどして石付きを落とし、傘も軸も細切りにし、もどし汁1カップに醬油大さじ1と $\frac{1}{2}$ を加えて煮付けける。

- ⑤ 蓮根は薄いいちよう切りにし、梅酢大さじ1に水大さじ1を加えた汁にししばらく浸し、そのまま鍋に移し煮付けける。

- ⑥ 三ツ葉はサツと塩ゆでして3センチに切る。器にご飯を盛り、具をのせる。

粕汁

●材料（五人分）

ごぼう80グラム 人参50グラム
大根100グラム こんにやく $\frac{1}{2}$ 丁
三ツ葉 $\frac{1}{4}$ ワ 昆布出し汁6カップ
酒粕50グラム 味噌90グラム

- ① ごぼうはさがぎにし、小さじ1の油で良く炒める。

- ② 人参、大根は細切りにし、こんにやくは、薄い色紙に切る。

- ③ ①にこんにやく、大根、人参と順に加えて炒め、昆布出し汁を加えて煮る。

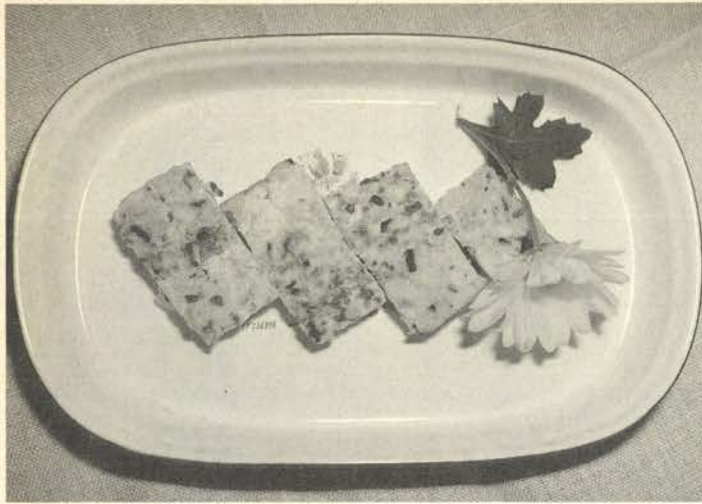


- ④ 酒粕を煮汁ですり、味噌も加えてすりまぜ、①に加え、三ツ葉の小口切りを散らす。

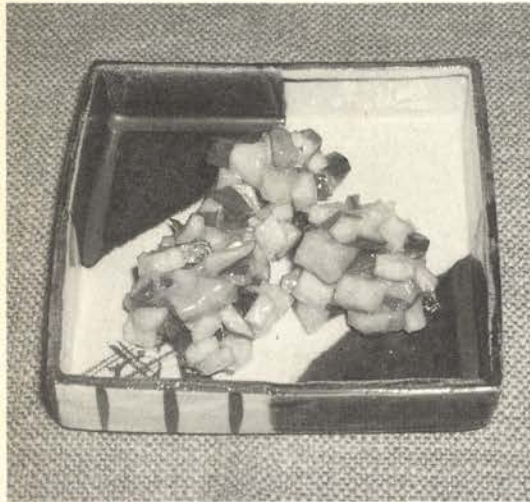
豆腐のけんちん焼き

●材料（五人分）

豆腐1と $\frac{1}{2}$ 丁 玉葱80グラム
人参30グラム きくらげ3グラム
地粉大さじ1



- ① 豆腐は良く水分を切って布巾に包んでしぼり、すり鉢ですり、塩小さじ½を加える。
- ② 玉葱はごく細く切って、少々油で炒め、人参の細切り、もどして細く切ったきくらげも加えて炒める。塩少々を入れ、さまして①と合わせる。
- ③ 卵焼器を温め、油をぬり、②を入れ、両面を焼いて切り分ける。



- 材料（五人分）
さつま芋300グラム 吉野葛¼カップ
- ① さつま芋は1.5センチ角に切り、油で揚げ塩少々をまぶす。
 - ② 吉野葛に5倍の水を加え、良く溶いて火にかけ、透明になるまでかきまぜながら煮る。①を加えてまぜ、皿などをしめらせた上に、大きいスプーンですくってのせ、さましてかためる。

きんれ石

- ◎マクロビユーティクリニック（半断食・美容痩身）
◎ナチュラルフーズ蒼玄（純正食品の販売・配達・発送）

- | | |
|---------|------------|
| ◎食養料理教室 | ◎食養基本講座 |
| ◎心眼研修部 | ◎蒼玄雅楽部 |
| ◎海外研修部 | ◎無農薬農産物の生産 |

玄米菜食・郷土料理・ろばた焼き



南部菜膳場

八王子市明神町4-10-13 電話 (0426) 46-3095



無双宇宙への道

蒼玄協会

八王子市小門町20-2

電話 (0426) 25-0096

『予防に勝る治療法なし』
『食を正すと健康が増進さ
れ、食を正すと五感・六感が
発達し、感性が豊かになります。』
『食の正しさと全うの環境が
好転します。』
『食の理の基本を身に
こめ、食の発点となるわけ
です。』

無双原理の門に入る

日本正食品研究所長 佐々井 譲

陰と陽は同時進行している

桜沢先生の「食前の言葉」も、戦前と戦後とでは陰陽がガラッと逆転してしまっただけです。「食前の言葉」はそれからまた三回変わりました。戦後はフランス語になっちゃった。歴史が変わっていくように、人類も正反とか、陰が陽になったり陽が陰になったり逆転するわけです。たとえば、戦前は男性上位だったのが、今は女性上位と言える程になってしまったでしょう。陽が陰になったということなんですよ。

こういうことは歴史的に見ても、何百年何千年という単位での変化があるわけです。思想的にまるで反対になるっていう現象は、言葉上にははっきりと出せるんです。その一つに、『古事記』に出てくる神様の名

前で、「タカミムスビノカミ」「カミムスビノカミ」というのが出てきます。これは「結び」の神様なんです。日本人というのは、

どちらかという現実的なんです。生活していく中で、「今」という瞬間を大切に生きて、生活をすごく芸術的にしてきたんです。ところがインドから仏教が入ってくると、今度は現実の「今」の生活よりも西方極楽浄土がいいって言うんです。毎日毎日の命の現実の生活をすごく芸術的に生きている日本人に対して、西方極楽浄土の方がいいって教えるんだから、まるで反対ですよ。あべこべなことを言っているわけです。あべこべっていうのはさかさまということです。日本の神様は「結び」の神様だった。それが反対の極楽がいいなんて、さかさまなことを言うから、「あいつはさかさまだ、

さかさまだ」って言っているうちに、向こうの仏様が「おし・やか様」という名前になっちゃった。

これは落語でありますけれど、陰が陽、陽が陰になるという本質を突いている話です。だから「結び」の神様がほどちゃってホトケ様になった。これが本当の意味の陰陽なんです。落語なんだけれども本質の意味を突いた日本語の分かった人が作った言葉なんです。

こんなふうに、正反とか陰陽というものは、人類史の中で大きな意味で展開していると言えるわけです。これは由由しき、冗談事ではない事実です。

食事に関しても、現代ではますます高蛋白質を取り入れています。しかし一方では、高蛋白質は危険だという学者も出てきている

でしょう。つまり、いつの世の中でも両方あるんです。正と反、陰と陽は同時進行しているわけです。そのどちらが優位になるかによって、その社会の機能がそちらの方に傾くということなんです。

日本人は、宇宙のいちばんのモトを「ツイ」という言葉でとらえました。あらゆるものが正反、陰陽のペアになっているんだというサトリがあったから、ムスビの神に對してホトケという言葉を作り得たんだと思います。日本人は、自分の感覚に矛盾しなければ、新しい言葉をどんどん作ってしまふんですよ。昔は「ピツタシ」なんていう言葉は無かったんですが、今の若い人たちはよく使うでしょう。昔だったら「ピツタリ」ですよ。そういうふうには、日本人はどんな新語を作るんです。感覚的に納得すると、その言葉がすぐに広まっちゃう。その中でもいちばんピツタリとした言葉が「公害」という言葉ですね。「公害」っていう言葉はもう世界語になってるらしいんですよ。単に、ある工場が出した汚水によって川がダメになったということではなくて、緑の平野にもそれを食べる動物にも、あらゆる命の現象に全部広がっていくんだという、ものすごい直感を持った人が作った言葉だと思っています。公害なんだから、一部の現象として現れる害ではないんだっていうことを把握していますよね。

見えない世界には一体何があるのか

桜沢先生は、アダ名をつける名人なんです。アダ名っていうのはその人の本質を突いているでしょう。学生時代のお友達のアダ名を思い出してみてください。桜沢先生がつけたのはPUネームといって、それはその人の本質とは180度逆の名前なんです。つまり、陰と陽と両方持たせようということだと思ふんです。反対のものを身につけなさいということだと思つたんですけれど、今考えると、そうではなくてすごいアダ名もあつたんですよ。「破れラッパ」なんてつけられた人もいました。その人は声が悪かつたんです。

桜沢先生は、それこそ色々なものを持っていますから、見る人によって色々なふうに見えると思います。例えば目の見えないう人が象に触った時、尾っぽに触ればハケのようだと思うし、足を触れば大木のように思うし、だから先生に対する評価も百人百様だと思います。

「人を見て法を説け」と言うけれども、桜

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。



※こだわりは
自然農法の
無農薬米から。

- 『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

沢先生はその人に適した教え方をしていたと思います。私の場合は、非常に陰性で引っ込み思案で答の出ない男だから、桜沢先生は一度も私を怒ったことはないんです。怒ると死んじゃうような弱さを持っていたから。

僕は桜沢先生にバイブレーションの問題を出したことがあるんです。昔はPU大学講座というのがあるって、三日間の特別講習を不眠不休でやっただけです。その時このクラクスのような色々な問題が出て、皆で解答を出すんです。私は無双原理を知って二か月だったけれど、何故か60点ももらいました。数字を倍々に、1、2、4、8、16、32、64、128……とずうっと百回計算していったらものすごい数になっちゃって、それから今度は逆の方を計算したんです。でも人間の知り得る数は、このくらいの世界なんです。そしてそれをグラフにして桜沢先生に出したんです。

そうしたら何と、先生はそれを全部チェックして、二ヶ所間違いつて書いてきた。人の問題を自分の問題として一生懸命に取り組む、そういう先生でした。人をバカにしない。それで「こことここが間違ってる」って言われて、おそれ入りました。

さっきの計算ではものすごい数になりましたけど、我々の知っている宇宙というのはこの位の中に入っちゃいます。でもそこから先が無限にある。私はその時、自分なりに驚いたんですよ。そういう無限の見えない世界がズーツとある。でも科学は見える世界、測定にかかる宇宙だけをやっているわけです。そうすると、測定にかからない大きな大きな宇宙があり、そこには一体何があるのか。その見えない世界が、我々の見える世界に四六時中関わっているということなんです。

言ってみれば、その世界にあるいちばん根元的なものは何であろうか、というようなことを昔々から、それこそ人類が生まれた時から色々な問題にして、他の動物にはない大きな悩みを以てそういう問題を真剣に考えてきたんだと思います。そしていつの間にか、人間と人間とが会話するための言葉ができたんだと思います。

人間の特徴というのは、言葉を持ったこと、つまり人間が人間であることの始まりの状態というのは言葉を持った時だと、僕は非常に簡単に解釈してしまったわけです。そうでないと、「初めに言葉ありき」ということは一体何か、なんて納得でき

きないままで過ごしちゃうことになるでしょう。それは自分の「ミミに付いた」ことにはならないんです。

“感受性”と“判断力”との違い

今もそういう思考錯誤の毎日です。でもいつも疑問を持っていれば、いつか閃めく時がある。私がとても感動したのは、十六、七歳の頃に『法華経』を読み出したんだけど、でも、わけがわからない。でも何か面白いなあ、という部分もある。例えば、十番組くらいに出てくる「法師供徳品」というのがあって、どういうことかと言うと、法華経を読んで修業をしていると目とか鼻とか口とか耳とか、色々な身体の触覚のすごい供徳が出てくると書いてあるわけです。それはお腹にいる赤ちゃんが男か女かが分かるとか、匂いを嗅ぐと分かるとか、そんなことが書いてあるんですよ。「へえーっ、そうなのか」と思ったんですけど、わけ分らないけれども私は一つのリズム運動だと思ってお題目をあげていたんです。そうしたら、半年ぐらいい経った時に突然全身の毛穴からワーツとエネルギーが出る感じがしたんです。

私は中学三年で肺病になったけれど、そ

の前は電気のことを専門に勉強していたから、その頃の言葉で言えば、「ラジオロケーターのように電波が出るなあ」っていう感じがしたんです。お題目のように、同じ響きを繰り返していると一つのリズムに乗っちゃうわけです。そうすると、そのリズムが全身の細胞に共鳴現象として、統一的なエネルギーが発生するようになるんです。それで毛穴からビュッと力が出てくる感じがわかって、これは電波だと思って弟に「背中に字を書け」と言って鉄の棒で書いてもらったの。

鉄の棒がちよつと動くときとビツと背中を感じる。そしてそのとたんに分かったことは、剣道の達人が夜、敵に囲まれた時、どうやって避けたのかということです。刃を向けられると、その切っ先が全部肌で感じているわけ。一ミリ動いても分かるんです。おそらく剣道の達人にはそういう感覚があったんだろうなあ、って気がついたんです。

そういう問題の一つ一つ、お経の供徳というのは神秘主義じゃない、ということに気づかされました。そういう感じは桜沢先生ものすごく持つてらっしゃって、先生の昔の本を見ると、今のベトナムに輸出の商売で出張していた時に、神戸にある会社

の社長が死んだその瞬間の夢を見たそうです。そういうのは、日本語では「虫の知らせ」って言うてるでしょう。そういうことを桜沢先生は、後に「無双電話」という名前にしたんです。桜沢先生の場合は神秘的な出来事じゃなくて、日常の当り前のことになっていったんです。

例えば「あいつを呼びだそう」と、自分で意識してそういう念力を発射すると、僕は研究所にいて何か桜沢先生に呼ばれているなあっていうような、ソワソワした気持ちになってくる。

そういう世界は頭の世界じゃなくて、感受性の問題です。それで私は、知恵だけではない、違った生き方があると気付かせてもらいました。その感受性と、桜沢先生の言う判断力との関連をはっきりさせないと、分からない問題があります。

へつづく

正食医学研究会発足のお知らせ

3月14日、正食医学同窓会席上にて「正食医学研究会」が発足致します。

目的 ①正食医学原典の作成 ②食箋指導の研究 ③正食医学の研究等詳細は当日報告

新発売!

佐々井譲カセットテープ 『マックさんの無双原理教室シリーズ』

第5集 生命の流れをさか上りて 発売中
第6集 永遠なる世界 発売中
第7集 「いのち」の探検隊の作った地図 4/1予定

第8集 宇宙の秩序 6/1予定
第9集 無双原理の12定理 7/1予定
第10集 生命とは何か 8/1予定

価格

各60分2本組 ¥2,500(税込)/送料¥250

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

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

自給自足の農業と環境の良い田舎暮らしをご希望の方へ

A
タイプ



庭つき高台の正面

附属小屋3棟と家の前の町道

995
万
円

宅地 1,287㎡〈390坪〉 高台で眺望よく、隣家まで100m〜200mあり
雑種地 495㎡〈150坪〉 宅地裏は防風林の松林〈樹齢50年50本位〉
建物 141.9㎡〈49坪〉 2階建。内10坪造築後10年、水洗トイレ設備あり。附属建物3棟〈物置、農作業場、鶏舎〉

★庭園あり、水道、電気、電話、水洗トイレ用浄化層完備。

家の前は一級町道で完全舗装道路、除雪の日は朝6時まで完全除雪。

交通＝JR 羽前小松駅まで2キロ。川西町中心部〈役場、銀行、公園、浴センター、フレンドリープラザ、図書館、劇場〉まで1.5〜2キロ。

働く場所は沢山あります。

希望があれば、畑1,980㎡、田14,850㎡ 宅地隣接にあり。

B
タイプ



正面 (a)



(a) 裏面



(c)

750
万
円

宅地 911㎡ 〈330㎡ の地目宅地の実質畑あり〉
建物 (a) 151㎡ 〈茅葺き屋根、トタン2階建 (2部屋)〉
(b) 115㎡ 〈トタン屋根、1階倉庫兼車庫 (2台分)、2階3部屋、風呂、洋式トイレ〉*新築してから未使用物件 (c) 71㎡ 車庫

★なだらかな人家のない裏山より、自然の流水が家の中の水槽に常時流入、小さな庭と池あり。水道、電気、電話完備。

家の前は舗装道路の町道で、雪が積もっても早朝より完全除雪。

小・中学校まで5分。マクロビオティックの里・矢の沢ファミリークラブまで5キロ。ダイヤモンド食品工場まで800m位。

ダイヤモンド食品工場で働くことができます。

〈問合せ先〉

ダイヤモンド食品工業

〒999-03 山形県東置賜郡川西町大字玉庭3994

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

大森英桜

正食医学講座

Q&A

Q／大森先生は金色の光を三度浴びられたという話がありましたが、それは正食を実行しているだけで現れたのでしょうか。それとも、他に瞑想などの行をした結果現れたのでしょうか。

——一回目は瞑想の行をしているときです。二十歳から私は鎮魂道の修行をしていました。怖いですけどね。真夜中に無念無想の合掌をしていると、毎晩、非常に怖いものが現れてきます。修行中だから、その体験記を書こうと思って紙を置いておくのですが、そのときに怖いものが来て、殴られ、蹴飛ばされ、体を飛ばされます。外部から見ると、ただ本人が部屋の中で暴れ回っているのですが、そのような場合に、発狂してしまう人がいます。これが、しっかりした「生長の家」などに行けば、サニヤシンがいて、変な状態で暴れると、古代から使う石笛をピーツと吹いて霊を払います。本物の神様が乗り移ったときには霊示を受けますが、中にはキツネやタヌキが俺は神だと乗り移って来ることがありますから、それをサニヤシンが見極めて、石笛をピーツと鳴らして引っ込めます。だから、個人がやると危ないのです。

当時隣の部屋にいた友達にバケツの水と

バットを預けて、「夜中に僕が発狂したら尻に水をかけて叩いてくれ、そうしないと僕は氣遣いになるから」と頼みました。

そのように、夜ごとに来る怖いものは夢ではない。これは身述などの水の行でも同様です。滝の行の最初の一日か二日、回りに怖いものがいっぱい現れてきます。

禅でも、修行の過程に悪魔が出てきたら悪魔と闘え、悪魔だけではない、神が出てきたら神を倒せ、母が来たら母も殺せ、父が現れたら父も殺せ、ただひたすらに無我の最高の境地に到達せよと教えています。

私の場合は、とにかく三カ月の間に夜な夜な太い毛むくじやらの腕が来て、いきなり首をつかむのです。なにくそと言ってもいきなり体がビューンと振り回されます。振り回されて気が付くと、座敷の隅の壁の2センチ前にちゃんと座っている。普通なら絶対にできることではありません。「生長の家」に行くと、皆さん合掌しながらピンピョンやつています。それを教祖がピンと石笛を鳴らして鎮めていきます。

そのような行を三カ月続けて、だんだんそのようなものが出なくなります。出なくなって、ある晩、金色の光がパーツと見えて、部屋がはつきり見えました。金色の光

を二回ばかり浴びました。それからが怖いのです。幽体離脱です。

こうやっていると、体がシュッと上向きになって部屋の中をものすごい勢いで飛び回ります。自主性も何もありませんから、柱や壁にぶつかるのではないかと怖いのです。体は冷たい。実際は床で正座しているのですが、飛んでいるのは幽体です。

飛んでいて、下を向こうとしても難しい。上向きのままで部屋中グルグル飛んでいるのです。そのうち、どうして下を向けないのかと考えました。なんとか自分で多少コントロールして下を向けるようになると、下で自分が正座しているのが見えます。

そして考えたのです。肉体はモノだから壁は通れないが、飛んでいる自分は肉体ではないのだから、壁に突っ込んでいっても何ともないだろうと思いました。パツと体をつっ込むと、体が壁の外に出るのです。うれしいですわな。いつも顔を洗っている井戸が真下に見えます。でも、すぐに体が回転して部屋に戻ってしまいます。

それから毎晩練習を重ねて、半年目には2キロほど、自分の意志で行きたい所に行けるようになりました。そして工学院の友達との寝姿を拝見しました。翌日、その友人

に夜中の何時頃にどんな格好で寝ていたかを話すと驚いてしまつて、大勢で大森教団を作ろうと言いました。

その行をしているときにありがたかったのは、試験の問題が全部分かったことです。平均98点と、工学院始まって以来の最高の点を残しました。勉強しなくても試験問題が分かりました。でもそのときに、自分の顔を鏡で見ると青白い。痩せたのではなく、緊張の極みです。こんなことをしていたのでは、自分は霊界に引つ張られてしまう。やはり人間は、太陽の下で朗らかに暮らすのが本当ではないかと考えました。

当時、工学院は夜学だけでしたが、私はそこに野球部を作りました。他の会社と交渉して、昼に太陽の光を浴びて野球をするというような、反対の生活に入りました。

私の家内も二回この金色の光を受けています。これは玄米を食べたからできた体験ではありません。精神がある程度統一状態に入ったときに、この光が現れてきます。

よくテレビで、金色の光がチカチカ出るというのがありますが、あれはみんな汗です。霊媒が出てきてやっているうちに、皆さんの体からキラキラ出てきて、間もなく消えてしましますが、あれは汗、リン酸カ

ルシウムです。

私の言う光は違います。金色の光が天井から入ってきます。

Q/無双原理の中で、無極から陰陽二極に分かれるメカニズム、根拠、過程等が今ひとつ分かりません。

——無限が何かをはっきり認識しないといけません。現代の科学では、無限界は全然空虚な空間と見えますが、私たちは無限大のエネルギの溜まり場と見えます。ただし質量はほとんどゼロです。それは無限大の陰性と無限大の陽性が一緒になったから、プラスマイナスゼロの状態になっています。空間的には無限に広がっています。無限大の陰性があるから、それが動きだします。動きだしたら、陰性な広がりで高エネルギーが飛びます。飛んで、これが弱くなれば下がります。下がったところで、初めて回転が始まります。回転が始まって、求心力が陰極なのです。

これがここまで来たら、瞬間にこれが回転して反対の陰性の遠心力になります。求心力を陽とすれば、反対の遠心力が陰性の極になるわけです。

それを今の科学者のケプラーなどは、単

に元素を調べていくと素粒子でできている、素粒子の中で電子が一番軽いからといって、素粒子の質量を電子量1にしたなら、重さのない中性微子が出て来ました。だからケプラーは、真空だと思っていた無限界は、中性微子が最初からぎっしりと詰まっていたのではないかと説明しています。実際に質量がないから真空だと思っていたのです。素粒子が動き出せば重い素粒子もできます。

私たちはその素粒子以前を言っているのです。無限大の陽性と無限大の陰性ですから、プラスマイナスで何もないのですが、一度動き出せば陰と陽の極ができます。

Q／水は陽性、油は陰性と言われていますが、その一方で、例えばジャガ芋、果物は水が多いから陰性というのは、どういうわけですか。

——二つのモノを比べて、どちらが陰性か陽性かということなので、水も油も陰性なのなのです。ただし、水と油を比べたら、油は水に浮くから油が陰性だということになります。絶えず、陰陽は座標軸を変えてみなければいけません。堅い石と水とを比べると、堅い石が陽性で水が陰性

ということになるわけです。ヨーロッパから入ってきた固定観念的な形式論理的な頭だと、世の中の本当の動きが分かりません。陰陽というのは、刻々変わっていくのです。

Q／モルモットに各種の油を与え、カルシウムイオンの変化を調べたそうですが、オリーブ油についてどうですか。

——オリーブ油は実験しなくても、すぐに分かります。要するに日本人が使っている菜種は小粒な種だから陽性です。オリーブ油は一番外側の、ミカンのような皮を絞った揮発性の油で陰性過ぎます。だから皮下脂肪の厚い外人は、オリーブの化粧品を使っています。オリーブ油は陰性で揮発性をもっていて、皮下脂肪の脂を溶かしますから、外国の女性がオリーブの化粧品を大事に使うのです。日本人のように皮下脂肪の少ない人がオリーブの化粧品を使うと、血液まで溶かされてしまいます。最近、日本人も豚肉などの肉を食べて、だいたい皮下脂肪も厚くなってきたので、オリーブの化粧品が売れるかも知れませんが。

大森英桜 正食医学フォーラム

新企画!!

病気別人体修理法—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CI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CI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)胃腸の病気—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)子供の病気—発熱、はしか、風疹、水ぼうそう。

食養手当法のポイント

大森一慧・リマ・クッキングアカデミー副校長

昨年4月より、リマ・クッキングアカデミーの中級科を担当するにあたり、基本料理と併せて手当法をカリキュラムに取り入れました。受講生は、手当法を体験している方、初めての方様々ですが、実際に作って飲んだり、手当法を実施してみること、

自分のやり方の違いに気づいたり、自信を持つたりと、正しい手当法が身につく家庭でも気軽に対応出来、その効果の大きさに驚いて報告される例が少なくありません。

本来、正食実践者にとっては手当法も対症療法の一つですが、手当法を重視するのではなく、料理と一緒に学習することで、体質の陰陽（同じ梅生番茶を飲んだ場合、おいしく感じる者、からく感じる者等）、症状の陰陽、調理の陰陽（小豆南瓜、小豆南

瓜昆布、小豆昆布等）、食品の陰陽等を体得し、日々の生活の中に生活法として定着していくことを願っています。

食養手当法は、飲み物としての手当法と外用としての手当法に分けられます。

飲み物には

保健飲料として

三年番茶、玄米茶、醤油番茶、くず湯、玄米スープ、ヤンノー、コッコー、タンポポコーヒー、麦茶、ハトムギ茶、等
症状に応じて飲む物

醤油番茶、梅生番茶、第一大根湯、第二大根湯、ねぎみそ湯、卵醬、蓮根湯、椎茸スープ、リンゴジュース、野菜スープ、玄米スープ、ヤンノー、タンポポコーヒー、コッコー、くず湯、等

頓服する物

ゴマ塩、香蓮、昆布の黒焼き、髪の毛の黒焼き、等

食事代りに摂る物

玄米スープ、玄米クリーム、くず湯、くずねり、そばクリーム、等

【例1】風邪の場合（インフルエンザ・大人）

●第一大根湯

大根おろし—大さじ3

生姜おろし—大根おろしの1/10

醤油—大さじ1 三年番茶—400cc

熱が38℃以上ある時、先ず第一大根湯400ccを飲み、40分間ふとん蒸しすると大量の発汗があり下熱します。熱は37℃台に下がったが気分がすっきりしない、又は頭痛がする場合、椎茸スープを200cc飲みます。その間食事は椎茸入りみそおじやを摂ります。

注① 風邪熱で38℃以上あり、第一大根湯を飲めばよいのが判っていても、体力に自信がなく心配の場合、第一大根湯の醤油の量を大きじ2杯にしたり、飲む量を200ccにする場合もあります。

注② こどもの場合、体重50kgを1として、

その子の体重の割合で減らして飲みます。
この場合、材量の割合はそのままです。

注③ 幼児や虚弱体

質の場合、玄米スー
プの中に大根おろし
汁を入れてひと煮立
ちさせた、大根おろ
し入り玄米スープを
飲ませる。

注④ 授乳中の乳児
の場合は、母親が

第一大根湯を適量飲む。

【例2】膀胱炎の場合

●大根おろし入り

玄米スープ

玄米ワーム―小

さじ1 大根おろ

し汁―大さじ1

水又は湯―カップ

1 塩 少々

●第二大根湯

大根おろし汁―大さじ3 塩―少々

水又は湯―大根おろし汁の2〜3倍

先ず第一大根湯200ccを一回飲む。

30分後に第二大根湯を飲めるだけ飲む。

以上の例のように、同じ風邪でも症状、
年齢、体質の強弱でその用い方が異なり、
同じ第一大根湯でも、風邪と膀胱炎では扱
い方を異にします。大根おろし入り玄米ス
ープのように、体質や症状に応じて、2つ

の用法を組合せて用いることもあります。

外用としては

代表的なものに生姜湿布と芋パスターがあ
ります。他に豆腐パスター、そばパスター、
みそパスター、鯉パスター、青菜パスター
のように、痛みや腫れ、熱等に用いるパス
ター類。栗の葉、松葉、大根の干葉の煎汁
や生姜湯のように患部にすり込む物。塩番
茶のように洗眼、洗鼻、うがい用いる物。
腰湯や足湯に用いる物など多用ですが、い
ずれも身近に在る素材の陰陽を生かした手
当法です。

食養手当法では、飲み物も外用も適確な
初期手当によって、予想外の効果が得られ
ます。

最後に、生姜昆布と芋パスターの注意点
を挙げておきましょう。

注① 生姜湿布はあらゆる痛みに芋パスタ
ーと併用します。内臓疾患、外傷いづれに
も卓効があります。

注② 生姜湿布を開始する前に、芋パスタ
ーの用意をしておきましょう。

注③ 生姜湿布は80℃以下、沸騰させない
こと。実施時間は5分〜15分（目安として
肌が赤くなるまで）。

注④ 芋パスターの有効時間は4時間。但
し、夜は寝る前に貼り、朝取る。又症状に
より、1日4回、3回又は朝夕2回、夜の
み一回等、選択、実施する。

注⑤ アレルギー等があり、芋パスターが
かゆくて出来ない場合、患部と芋パスター
と両方にゴマ油を塗ってから貼る。それで
も駄目な場合は、芋パスターの中に塩を少
量入れるが、この場合効果は軽減する。

注⑥ 長期継続して肌が赤く発疹した場合
は、一時パスターを休む。これはパスター
をしたことで悪化したのではなく、毒素の
排出と考えてよい。

注⑦ 有効時間は通常4時間ですが、重症
の場合は4時間経過する前に違和感を覚え
ることがあります。このような場合は、2
時間又は1時間でも取り替えます。

注⑧ 体調によっては生姜湿布、芋パスタ
ーの前後に醤油番茶、梅生番茶を飲むこと
があります。

以上、手当法のポイントの一部を簡単に
述べましたが、要は、手当をする者と受け
る者の対話を大切にすることによって、各
自に最適な方法論を見つけることが出来る
でしょう。

食正米玄 8年の 推移

—その2—

横浜市
沼田 梨伽
(39歳)



こんなにも軽やかな日々が来ることを、かつての私は想像することができませんでした。身も心も軽く空中に浮く羽のようです。太陽はきらめくし、空や雲が微笑みかけてくるような気さえるのです。これも何も詩的な表現ではなく、現実的な実感なのです。

私は18歳から31歳まで身体の不調で苦しみました。それはアレルギー性の鼻炎から始まり、手のひらの皮膚炎（皮膚が張らなかつた）、呼吸困難にも及びました。アレルギーが原因と思われる自律神経失調症にもかかり、日常生活に支障をきたすほどでした。風邪をひくと気管支炎になり、身体は

重く、休んでも回復感がなくなり、31歳になつて、さらに症状は喘息へと進むところに正食に出会い、回復することができました。回復の過程で私が出会えた人々、知り得た事柄は、全く想像もできなかったほど実り多いものでした。回復というよりは新生といった方が的確かもしれません。

振り返って見ると、食べ物の変化と症状の悪化はみごとに対応しています。コカコーラなどのソフトドリンクが日本に上陸し、物珍しさもあつて飲み始めた18歳ころからアレルギーは始まりました。18歳で親元を離れ、その頃から食事形態は変わってきました。特に結婚した25歳頃からは、人

並みにお料理を作りたいと思い、肉料理や卵料理を作るようになりました。さらにお料理に砂糖を使い始めてからは、慢性的な症状で苦しむようになりました。

18歳までは、丈夫とは言えなかつたにせよ比較的健やかに過ごしてきました。特に子供時代は、身体は軽やかで生を受けた歓喜に満ちていました。その健やかさが菜食に近い食事のせいだったということに気づいたのは、31歳で正食に出会ってからでした。それは母方の祖母の影響でした。祖母は、その当時出版されていた自然食と自然療法や漢方の本である「赤本」（筑田多吉という陸軍の軍医の著書で、石塚左玄の流れを汲んでいたようです）の愛読者で、菜食と自然療法を生活に取り入れ、子供の病気を治していました。薬草をとっては乾かしていた姿を覚えています。魚を多食して短命が多かつた父方の家系に比べると、菜食していた母方の家系は本当に丈夫で芸達者で長生きした人が多かつたのです。

母は7分づきや麦ご飯で育てられ、その母が作る食卓にも、麦ご飯はよく出だし、肉類は出たことがありませんでした。経済的に苦しかつたので、魚も一週間に一度か二度わずかに摂れるだけで、家庭での食事

はほとんど菜食に近いものでした。

私が小学校に上がる年から給食制度がスタートしました。給食で脱脂粉乳や、肉、卵を食べるようになりましたが、その当時はまだ一人分に含まれている量はほんのわずかなものでした。甘い物はめったに与えられませんでした。思いおこすと、そういった食事をしていたときは、比較的健康に健やかに暮らしていました。18歳ころまでは調子を崩してもおかゆや梅干しで短期間で回復できました。

そういった粗食をずっと続けていれば、18歳から31歳まで病気で苦しむことはなかったのにと残念に思います。しかし自分が身体が小さく、人よりも勢いがけないのは、西洋栄養学にのっとった栄養たっぷりの食事をしなかったせいだと思ひ込んでいまし

たし、経済的に許すならば、一度は人並みにテレビのお料理番組や、高価な写真のお料理の本に載っているような食事もしてみたいものだと考えていましたので、結婚してからは一生涯懸命材料を揃えてお料理を作りました。

しかし頑張っても頑張っても元気にはなれませんでした。でもそんな悪い方向ながらも一生涯懸命やりましたので、悪い結果も早く強く出て間違ひにも気付くことができ、方向転換できたことを考えると、13年間苦しんでしまったことも全く無駄ではなかったと、今では思えるようになりました。現在アレルギーで悩まれている方の参考になればと考え、アレルギーのことについて少し書きますと、スクラッチテストという、皮膚に引っ掻き傷を作り、そこにアレ

ルギーを起こす原因と思われる物質を薄めた液体を一滴落として反応をみる検査があります。私はその検査では、調べた物質すべてに十から十反応が起きました。安全なはずの検査ですら、呼吸困難が起きそうになりました。これほど多種類に反応を起こす人は病院でも開院以来のことで、打つ手はないと言われました。もし反応を起こす物質が少なければ、減感作療法という治療が受けられるのですが、それも無理とのことでした。もっともこの治療法は、専門家の間でも効果が疑問視されていましたので、受けたいとも思いませんでした。

本当にひどい状態で、ある大学病院では薬物アレルギーでもあるので薬も出せないと言われ、日赤病院ですでに喘息状態であるため、一人できると発作を起こしたと

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

きに危険なので必ず他の人と共にいるようにと言われ、両手で持ちきれないほどの葉が出ました。さらに、こういうケースはリユウマチに進むと脅かされました。その頃はすっかり混乱していました。しかし正食に出会い、大森先生の正食医学講座を受けるうちに、アレルギーについて明解な理解を持てるようになりました。

つまりアレルギーというのは、タンパク質に異常に反応しているのです。病院では百種類ちかくも検査液を用意しています。が、ダニも、花粉も、羊毛の繊維、羽毛もタンパク質を含んでいるわけです。そしてそれほどひどくアレルギー状態が起きるということは、まず腸がやられていて、食べ物が完全に消化吸収されておらず、食べ物が粗い粒子のまま身体に取り込まれるために、身体の方でそれを異物として異常な反応を起こすのだと解ってきました。

正食に出会う前は、最新の医療機器は、何かきつと魔法を起こしてくれるに違いないと考えていたのですが（私は実際、名医を求めていくつもの病院を回りました）、神戸大学の木村教授に「君は食べ物が悪いだろう」と言われると、すっかり夢からさめて自分で治すしかないことが解り、最初の

半年は未精白穀物菜食（野菜が多めでした）をし、毎日運動をし、最後には3キロ近く走れるようになりました。10年近く続いた手の平の皮膚炎が1カ月で、葉なしで治りましたので、急激に10キロほど痩せましたが、これでもいいと確信を持つて続けました。

半年の後正食に出会ってからは、とにかく典型的な正食にして、徹底的に噛んで食べました。大森先生の食事相談も受け、血液をきれいにするために黒豆を少量取り続けることや、アレルギー性の鼻炎のために第一大根湯を朝に一杯とることや、私の食事には青菜が足りないことも教えて頂きました。腸を回復させ消化吸収率を良くするために、足浴、腰湯、生姜シツプ、里芋パスタはローテーションを組んで3年近く続けました。6時間かけた手作りの鉄火味噌、胡麻塩、キンピラはどれが切れても貧血を起こしたように力が出なくなるので、5年間は切らずに作りました。反応はあらゆる種類がひっきりなしに起こりました。

そうしていくうちに身体感覚は鮮明になり、新しい血液が行き届いたところと、いまだ停滞しているところとの差が認識できるようになりましたので、ここが悪いな

と感じたところ（左の卵巣、肝臓など）はさらに手当をしました。毎日が真剣勝負だと思い、一食一食を大切にしました。身体の状態は不安定でしたが、時々敏感になることがあり、まず手が敏感になり静電気のような感触を感じるようになったり、全身で人から出ているエネルギーを感じとれることもありました。さらに先月号でもお伝えしたように、見えない世界と向き合い真剣に考えてみるという過程を通りました。

今8年目に入り、何が重要なポイントですかと尋ねられたら、こう答えたいと思います。「勿論、何をどのくらい、どう調理して食べるかがまず最初に大切ではありませんが、どのくらいスムーズに新陳代謝、排毒できているか、も同様に重要だと思っています。その点を考えると、身体60〜70%をしめる水の質がポイントになると考えています。細胞を満たしている水の質によって細胞の働きが異なってくるからです。毎日とりいれられる水が、水の分子集団が細かく（吸収が良い）、新鮮で力のあるものであれば、細胞は洗い流され排毒もハイテンポにスムーズに進みます。」と答えたいと思います。

水についていえば、生体の血液にも動脈

を流れる血液と静脈を流れる血液があり、それぞれ働きが異なるように、地球をひとつの生体と考えたときに、行きの水と帰りの水があるだろうと考えていました。つまり同じ湧き水であっても、動脈を流れる血液に価する水と、静脈を流れる血液に価する水があり、動脈を流れる血液に価する水であれば、私たちの生命は活性化するはずで、水道水についていえば論外で、すでに使い切られた、エネルギー的には死んだも同然の水と考えています。実際私は水道水では排毒がストップする経験をしました。

まだまだ書きたいことはたくさんありますが、紙面の都合もございまして、だいたい次のような内容で手作りの小冊子を図解も入れて作りたいと考えております。ご

要望の数だけ作りますからお知らせ下さい。長い間正食に取り組まれて効果が思ったように得られない方、どうしてなかなか元氣にならないのだろうかと考えていらつしゃる方には、お役に立つこともあろうかと存じます。走りつづけたこの8年、私が体験し、検証したことのみを、現代の生きた言葉でお伝えしたいと考えています。

「スパイラルについて」スパイラルは表裏一体の二重螺旋構造、求心性スパイラルの中心の一点は、二重螺旋が接する一点である、また表裏が反転する一点である。現実的にはどういう現象がおきるか、一個人においてはこういう現象がおきるか。

排毒反応について―排毒反応とエネルギーの働きかけによる排毒現象の特徴の違い、その症状と乗り越えかた

見えない世界について
食べ物について―改善のポイント、砂糖について、水について、その他の情報。

私が出会った人々―先陣をきった先輩たちが体験した治療とその治療師

以上のような内容を計画しています。最後に発表の機会を与えてくださった花井編集長に感謝申し上げますと共に、先陣のご先輩方、多くの喜びを与えてくださった先生方、そしてより良い食品を情熱をかけて作ってくださっている方々に支えられてこの8年を過ごしてきましたことを心より御礼、感謝申しあげます。本来楽しむべきこの生を、皆様とともに充分楽しめようという願っております。

●連絡先 ☎045(911)2287

(FAX同番)

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

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

カムカムクラブ
平成4年産

無農薬玄米の追加予約募集

ご希望月に配送いたします。

◇カムカムクラブ米と通常販売米との比較◇

昨年秋に募集いたしましたカムカムクラブ玄米のうち、矢の沢米と置田米は終了いたしました。カムカム米に若干の余裕がございますので、5月から10月までの追加募集をさせていただきます。

自然農法15年以上のササニシキ玄米・粳米をこの機会にご賞味下さい。

	カムカム米	通常販売米
産地	宮城・山形	東北地方
品種	ササニシキ	ササニシキ他
農法	自然農法	自然・有機農法
無農薬年数	15年以上	5年以上
乾燥方法	天日	天日・機械

1. 単位・価格

玄米 30kg	24,200円
玄米 10kg	8,600円
粳米 30kg	21,000円
粳米 15kg	11,200円
ミニダップFCIK76-200円→81,770円 (家庭用電動粳すり機)	

※価格には消費税は含まれていません。

2. 配送月日

平成5年5月より10月までご希望月の10日(土・日・祝日の場合は翌日)に産地より直送いたします。(ただしミニダップは5月10日に一括配送いたします。)

3. 申込み方法

- ①カムカムクラブ専用の申込み書をお使い下さい。(弊社宛ご請求下さい。)
- ②申込み書に必要事項を記入し、郵送して下さい。
- ③カムカムクラブは日本C I協会の正会

員または誌友の方を対象としていますので、未入会の方は御入会下さい。

(日本C I協会 ☎03-3469-7631)

4. 支払方法

お支払いは一括前納のみです。請求書と郵便振替用紙をお送りしますので、請求書が到着後1週間以内にご送金願います。

5. 予約締切

平成5年3月31日(ただし、予約総量に達し次第、締切らせていただきますのでお早めにご予約下さい。)

6. 取消し・変更

配送月の前月15日までにご連絡いただければ、取り消し・変更は可能ですが、それ以後の取り消し・変更はお受けできません。なお、取り消しご返金の場合は手数料2,000円申し受けます。

7. 送料・梱包料

送料は下記のとおりです。(ミニダップの送料は不要です。)

玄米・粳米送料・梱包料表(1回の配送につき)

北海道	東北	関東	中部	近畿	中国	四国	九州	沖縄
1400円	1100円	1000円	1000円	1100円	1200円	1300円	1400円	2100円

※個口、重量を問わず一律料金です。

※島部の場合は上記金額に500円を加算願います。



オーサワジャパン株式会社
カムカムクラブ係

〒173 東京都板橋区小茂根5-4 ☎03-3958-7112

女の からだの 自己診断

3 / 28 (日)

PM1:00~3:00 講演会

PM3:10~4:00 交流会

●低体温症候群(冷え症)を伴ったホルモン異常による不妊症、および予備軍が異常に増加しています。子供を産めない女性の急増等、それは日本人類の危機的現象です。生理不順、生理痛、便秘、不正出血、下痢症、全身倦怠感、そして冷え症はその予兆という事ができます。

それを正確に自己診断するものとして基礎体温表を用い、単なる妊娠可能日だけでなく生理の乱れ、ストレスの有無から卵巣機能の状態まで、詳細に分析する方法を学びます。

あなたにも基礎体温表による健康の自己診断と対策を可能にすることを目指します。

(1か月の基礎体温表をご持参ください。)

マクロビオティックを医療に活かす
——春のセミナー その2——

陰陽を応用した基礎体温表による自己診断の方法を学びます。

——冷え症、不妊症、生理不順、便秘……卵巣機能・ホルモンのバランス等……——

講師●阿部實先生

(赤坂レディースクリニック院長)

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●80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。

*男性の参加も歓迎します！

《講師プロフィール》

昭和8年札幌生まれ、北海道大学医学部卒。北大講師、東芝中央病院産婦人科勤務、虎ノ門病院婦人科勤務、後、昭和51年に赤坂レディースクリニックを開院。



主催・申込み●日本 CI 協会 ☎03 (3469) 7631

異文化の風

埼玉県小川町 金子友子

あれ程喧騒だった師走の慌だしさが、正月を境に一変。嘘のようにのんびりとした寛ぎが訪れる。

いつも不思議だなあと思う。

霜で凍てついた朝を除けば猫達でさえ伸びをして日向ぼっこする程の暖かさ。縁側の戸を開け、中の障子戸を開ければ、柔く優しい日射しが部屋の奥までさっと飛び込んでくる。布団が干せる。

うーん、なんとという幸せ！ 東京の実家では三十分しか日が当らぬというのに。

冬の農場は殺風景である。ネギ、大根菜、人参葉、皆萎えて威勢が悪い。農家は冬場の畑を見せたがらない。

「いやー見に来たって何もありませんよ」

そうはいっても農繁期に來られては有難迷惑。そこで止むなく農閑期の一月になると見学者や泊り客が絶え間なく、この農場

にとつて長閑な日々とは、結局猫どもの為にしかないのであつた。

十二日夜遅く、トーマスが來た。

勝手知った小川町。彼はいつも駅から徒歩でやってくる。彼の長いコンパスにかかると、僅か二十数分の近さなのである。

元來はドイツ人の筈なのに、何故これまでスイスにいたり、現在もフランスで農地を借りたり出来るのかと、今回改めて聞くと「ECになったから」という。

冬は三ヶ月間位、野菜も育たないからと休みにする。

嫌なものはいや。しかし自分でこれと決めたことは他人が何といおうと、とことんやり抜く。

いつもながらの明快な生き方哲学。

翌日、無風の上天気になった。

「よし、今日はビニールの張り替えだ」

第1回 食養実践特別セミナー

●このセミナーは、大森英桜先生の講義・食養指導に基づき、大森一慧先生の料理・手当法実習による食養実践総合講座です。

- ①胃腸病で悩まれている方／定員5名 会費8万円
- ②研修生／定員10名 会費5万円
- ③聴講生／定員20名 会費3万5千円

日時● 3/19(金)～21(日) 会場● 松扇荘(三重県)

主催● 愛知食養村・長生堂 ☎0568(75)9843

〒485 愛知県小牧市小牧1-40

※詳細はパンフレットを
ご請求ください。

天井から下まで見事にかけた切れ目から風が飛び込み、強風の日には、いつ天まで持っていられることかと、ヒヤヒヤしながら使っていたビニール・ハウスを、新品に取り替えるのである。普通は二年で新調するところを、ここでは三年間持ち堪えた。しかしさすがに寿命といおうか。

正月休みから戻っていた巴君と由加ちゃん、それに私も加わって、五人で新しいビニールを少しずつ引つ張る。

「行くぞー、一、二、三、一、二、三」と声を合わせてはずらしていく。

「良い時にトーマスが来てくれたねー」誰にいうともなく私が言うと、当のトーマスも「ウン、ウン」とうなずいている。

長年の友、トーマスには何も気遣いの必要なく、何をしていても心楽しいのだった。

さて代りに、それもよりによって大寒の頃やってきたのはバングラデシュのクマールさんだった。一日目の朝は寒くて九時過ぎまで起きてこれなかった。八割以上が回教徒という国の中で、十二%で二番目に多いヒンズー教徒のため、豚肉も牛肉も駄目。魚類なら良いかと、エビを使ったら手をつけない。豆類を沢山食べる、と聞いていたので豆腐を混ぜたらそれもダメ。ご飯し

かたべない。弱ったもんだ！

折しもテレビは「雅子さん」だの「貴・りえ破局」だの、実にノーテンキ。

一方、世界はユーゴ、ソマリア等、戦争や飢えでのつびきならぬ状況にあるというのに、食べられるだけでも感謝しろ！

三日目、私がそう腹を決めて食事作りをし始めたら、何故かクマールさんが何でも食べるようになった。

二十八歳の独身。甘い物は身体に良くない、と砂糖や甘い万頭類には目もくれない。身のこなしは素早く、田圃の暗渠排水に必要な真竹切りや堆肥積み等、黙って良く身体を動かした。

「我国は宗教争いで発展を阻害された」クマールさんの両親は現在インドに亡命中で、国内の家は空っぽという。

自由に各国を渡り歩けるトーマスとは又立場が対称的なクマールさんだったが、最後は上気嫌で、寄宿先のアジア学院がある西那須野へと帰っていった。少し気疲れはさせられたけれど、異文化の風を持たしめてくれたのである。



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

子育て文化考13 (最終回)

伝統を学び、感受性を磨く

日本Cー協会 母子教室主宰 澤田美也子

正食という言葉に抵抗してみて

子育て中のお母さんと幼な子に出会わせて頂く様になって、27年目になります。この間、正食を知らずに過ごした時代は、いのちとは何かをわきまえずに、ただひたすら外環境を整えることのみに力を注いできましたが、食養に接して18年経過してみても、正食という言葉に抵抗したり、反抗したりして過ごした13年から後の5年間は、三ツ子の魂を育てる満3歳までの乳児との出会いに取り組ませて頂き、初めて正食の威力、手当法の威力に対して、やっと感受性が響き合うようになりました。

外環境では、外からの心地良い刺激という事で、子どもに楽しく明るくという環境づくりを追われました。

しかし、順序は逆で、まず内環境を心地

良くするための内臓感覚を鍛える順序があり、その刺激で脳と神経系、循環器系と育てなければ、外環境であるあそびが展開できない、つまりいのちは育つてゆかない、という当り前の事に気づかないままに保育をしていたことに気づくのです。

本来、ヒトとはどのような生き方をするところが宇宙の意志であるかを知ることが、最も近道になるのではないかと思います。

便秘を治せず当惑したり、流産してはじめて食の威力を知ったり、早産して保育器に入れられ、過酸素症で視力を失ったり…。最初の子どもの犠牲により、お母さんが悔い改めるきっかけをつくり出しています。

第二子になると母乳保育をし、ゆつたりと授乳し、二歳位になると、この感動を自分だけのものにしたくないと思う様になります。産み出した我が子に教えられて、自

分自身の間違いを治すことにより、幸せな妊娠出産、母乳育児を体験できるのです。

いのちは一つしかない、だからいのちに直接関わる食については、決して譲れないというのが実感なのです。又、いのちは正直ですから、気づいて直してゆけば、必ず良くなるという結果が、毎日々々のおしめの取り替えの時に実感できるのです。

お母さん自身が、食養の基本食をきちんと作れる様な環境づくりをすると、まるで嘘の様に自分を守ってくれるし、母乳も守られて赤ちゃんはすくすくと大きくなる、手がかからない。育児に必要なおしめの洗濯、ふりかけづくり、夫の夕食の仕度など、次から次へと身も心も軽く動けるのです。そして調理をする時の味つけが、塩からくなく、こがすことなく、甘味をひき出し、旨味のあるいい塩梅の味となるのです。眠

りも深く、悩みもなく、まあなんと物事がうまくまわり始めたのかしらと思います。

自分自身の事で恐縮ですが、暮れのクリスマスに何年ぶりかで、フランス料理と音楽の会に参加してから体調を崩し、正月は半断食でおせち料理を食べず、お雑煮も食べずに過ごしました。

更年期を乗りこえた53歳の身体には、本当にいるものは何か、食養の基本食の基本的な取り方がどんなに身体に心地良いか分かるのです。もっと面白いのは、基本食が旨くてありがたいという状態になると、赤ちゃん達が、お母さんの手から離れて身近に来てくれる事です。先日集会（母子教室はじめ、各地の料理教室）で、幼な児たちが初めて出会うともそばに寄って来てくれる、こんなに嬉しいことはありません。

おばあちゃん宣言を47歳で行って、覚悟はしていたものの、50の坂を越えるのには随分苦労しました。精神的な問題は、食べものの取り入れ方にも大きな影響を及ぼす様です。老いる＝死という考え方が強く、誰もが一度は乗り込めなければならぬ問題であり、そういう時だったのです。30代にはとても考えられないことでした。

生まれたのが長野県の佐久で、川魚を大

量に摂っていますから、体力を回復するためには、わかさぎや鮎、鯉、鰻を時々摂り入れていましたが、血液をきれいにしながら内外共に浄化することができずにいました。

先月末、大森一慧先生の中級の料理教室に参加させて頂いたところ、それは安易な方法であったと反省させられました。昨年は、身の回りで知人友人が次々と癌で倒れて行きました。現状の、中途半端な自分の食べ方では二の舞いになるな……という確信がありました。そして、改めて悔い改め＝食い改めをしているところです。

一慧先生の教室では、油の使い方、素材の煮方も陽性向き、陰性向きと調理法が実に理にかなっているのです。お話を聞いていると、いのちが躍動してくるというか、やる気が次から次へと湧いてきます。

風邪をひきそうになって一食抜いて参加すると、手当法の食べものをまず頂くところで、風邪は良くなるな、という実感を持つのです。お話と調理実習に移る頃には、すっかり調子が出てきて、出席して良かったと思えてきます。献立が出来上がり、一つ一つの味の良さが身体に効いているなど実感し、帰宅時には来た時よりもずっと元

気になっているのです。

仕事はうまく運ぶ、主人とも仲良くできる……こんなにトントン行つて良いのかしらと思うほどです。

読みたい本は、本棚の中から手もとに飛びこんでくるし、会いたい人にはお会いできるし、正食というものは、本当にあるんだと身に滲みて分かってきたのです。

女は植物性だけで、動物性（ブラス砂糖）はいらないなあ、とよくよく分かりました。

赤ちゃんを育てあげるこの出会い方は、必ずその奥義を身につけてくれます。

わからずやの脳に、正しく刷り込みをする方法も、じっくり育てる三ツ子の魂のリズムも持つて体得できる、この直感の素晴らしさに敬意を表したい思いで一杯です。

子育て文化を再び女の手に戻して、内環境としての内臓づくり、立て直しを、正食を知つて自分の生き方の土台に据えられる様にして行こうと思い、日々母子に出会うこの仕事を、前にも増して丁寧に行なおうと思います。正食による生活革命こそ、地球を救う第一歩である、自信を持っています。

アトピーを治すまじま

正食が人類を救う!?

福島清美

生まれてすぐからのアトピー子だった長

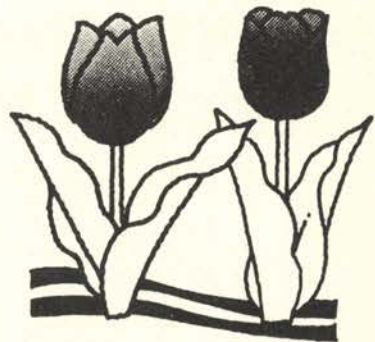
女は、現在小学校3年生。保育園の年長で弟が生まれ、その子のおっぱいがきつかけでアレルギーのこと、正食のことを知り、夏休み明けから給食をお断りして、「アレルギー除去食」ということで、弁当持参をしぶしぶ許可してもらい、給食費を払いながら弁当持参登園がスタートした。幸い、良い保母さんたちに恵まれ、周りとの違和感もなく、卒園を迎えることができた。

小学校入学時には、保育園では弁当持参だったこと、この小学校にも弁当持参者がいるという前例からすんなりと、今度は給食費なしで許可をいただいた。初めは、かわいそうだからと給食のおばさんからアレルゲンになっていない果物、ゼリーなどのご好意もあったが、残留農薬や化学添加物

に敏感に反応するという理由をつけて、気持ちだけ頂き、丁重にお断りした。

3年生の今、アトピーはほとんど表面に出ず、ぜんそくにもなっていない。しかし、だからといって学校給食を食べさせるつもりはないし、本人の食べたいという希望もない。ただ、学校の先生方は、早く食べさせてあげたいと考えているらしい。

今、一般的な食生活を代表する給食には、砂糖を必ず、何らかの形で使い（何と年間でノーシュガーの日はたった3日）、輸入の缶詰にデザートは添加物、パンの輸入小麦と、「食の現状」を知ったら恐しくて食べられない物ばかりになってしまっている。給食を皆と一緒に食べられないことからの精神的ストレスが問題だとして、「食」のことをよく知っている人でも給食は食べさせて



アトピーを治すまじま



いる、という話も聞く。しかし、精神面での健康もまた、「食」に左右されるものである。さらに残留農薬、添加物、合成界面活性剤は身体に蓄積されていき、次の世代、その次の世代へと伝わり、アトピー、ガン、奇形などの原因となる。そう考えると人類の危機とさえ感じてしまう。

今、健康な子供を育てることは、人類の危機さえも乗り切ることにつながるのではないだろうか。こう言うと、自分だけが助かるうとする利己主義だと批判して下さる人もいる。が、まともな物を食べて生延びたとしたら、それで人類が生延びることに

なるのだから、決して一人の利益ではない。

そんな訳で私と子供達はマクロビオティックしている。最も身近にいる夫には、玄米菜食を認めてもらえても、同調してもらえないということ、大変残念で心苦しく思う面もあるが、これは知ってしまったら後に戻れない世界なので仕方ない。

——この文章を横浜自然育児の会、会報に書かせていただき、一年半余りが過ぎました。相変わらず元気一杯の長女です。もうすぐ5歳の長男は母乳をしっかり飲み、3歳のお誕生日の翌日におっぱいを卒業しました。そして何とんでも我が家の最大のハッピーは、昨年5月に女と男の双子の赤ちゃんが生まれ、とても賑やかなドタバタ家族になりました。

この双子達はお腹の中からのマクロビオティック子で、妊娠中に動物性を食べなくても大丈夫という証明してくれました。

次女の方に舌癒着症がありました、このマクロビオティックの食事と、3時間と間をあげない自然授乳のトレーニングとうつぶせ、ハイハイなどの運動で、よく伸びて強い筋肉を作ろうと切らずに治してゆく方法に挑戦しています。現在進行形で、効果はグッドです。

玄米正食指導、酵素オガクズ温浴、酵素半断食の

寿光泉サロン・エリカ

～ OPEN ～

★毎月1日から20日までの間、10日くぎりの合宿。酵素オガクズ温浴、酵素半断食で宿便を取り、体質改善をしてみませんか。

成田空港、または千葉駅、成田駅まで来られたらお電話下さい。迎えに行きます。

成田空港から車で10分——千葉県香取郡大栄町松子962 ☎0478(73)6678

マクロビオティック基金募集!!

日本 CI 協会は会員の会費によって支えられている運動団体です。

昨年11月号本誌誌上にて、マクロビオティック運動発展のための事業目的を提案し、それに要する基金を募集したところ、多数の方のご協力を得ることができました。誌上をお借りして御礼申し上げます。しかしながら、選集の刊行ひとつをとっても、1冊の出版費用が300万円程かかるため、資金的にはまだまだ不足しております。そこで今回更に具体案を提案し、より一層の御支援を賜わりたく、引き続きご協力の程をお願い申し上げる次第です。

記

事業の目的 日本 CI 協会は身土不二・一物全体の原則に基づくマクロビオティック運動を推進し、下記の事業から着手いたします。

1. 桜沢如一選集の刊行

発刊予定 ●『ゼン・マクロビオティック』

●『柔道の本』

●外国語の本で日本語が出版されていないもの。

基金募集の単位 1口5万円（何口でも）

基金の返済条件 退会時（但し据え置き期間5年間とする）

基金加入者特典 基金加入者には毎年基金入金月に1口につき10%（1,000円券×5＝5,000円）の特別優待券（1年間有効）を贈呈。

特別優待券は協会発行の月刊誌・書籍・ビデオ・カセットテープの他に講演会・健康学園などの各種行事、料理教室・パーティー・試食会などにご利用できます。

応募方法 下記の郵便振替口座にご送金下さい。本口座に振り込まれたお金はマクロビオティック基金として扱わせていただきます。

口座番号：東京 0-710973 マクロビオティック基金

1993年3月1日

日本 CI 協会

理事長 桜沢里真

オガクズ温浴と酵素断食の

佐賀体質改善センター

毎月1日から10日までの10日間以上。

60種類の植物を熟成発酵させた

無添加の“寿光泉酵素”を使った

合宿による半断食で

体質改善をしてみませんか。

費用は10日間で15万円から20万円。

佐賀駅バスセンターから二俣行バスに乗り、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

ビデオに
なりました!

大森 英桜

運命学^{特別}ゼミナール

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 姓名学入門 | 65分 |
| 2. 数霊と宇宙法則 | 85分 |
| 3. 姓名学の実際と Q&A | 87分 |
| 4. 姓名学による病気診断 | 87分 |
| 5. 公開姓名相談講習会 | 88分 |
| 6. 気学の解明と Q&A | 87分 |

発売中

VHS カラー 価格 ￥40,000(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。

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

美術印刷一般製造販売 TJIS 有限会社 東 樹 社

代表取締役 野ヶ山量尉知

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

健康と幸福への道 マクロビオティック食品

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

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

井戸端会議室

■マクロビオティック普及運動について の提言

私は一九八一年にリマ・クッキングアカデミーの師範科を修了し、以来、『新しき世界へ』を愛読しておりますが、最近特に内容が充実して読みやすくなり、毎号楽しみにしております。

また、昨年五月に行われたリマ・クッキングアカデミー第一回同窓会にも出席させていただきました。その折には久しぶりに里真先生にお目にかかり、お元気なお姿に接して大変嬉しく思いました。また先生のお話の中で、環境問題等が多い現在の状況を考えると、これからますますマクロビオティックの普及に力を注がなければならぬと力強くおっしゃったことに深く感銘し、微力ながら私でもできることがあれば是非やらせていただきたいと思います。

私の父（渋沢元則、74歳）と叔父（渋沢孝輔、62歳）は青年時代に桜沢先生の教えを受け、日吉のMIに通ったり、先生の講演会までお供をしたりしたそうです。このため、家には桜沢先生の古い著書がたくさんあり、日常の会話の中にも食養、無双原理、陰陽などの言葉が度々聞かれました。

私はこのような環境で育ったため、自然にマクロビオティックに興味を持ち、一九七九年、25歳のときにリマ・クッキングアカデミーに初めて参加させていただきました。

その後、結婚、出産して自然育児相談所の山西みな子先生に出会い、母乳育児を円滑に行うためにも穀物を中心とした菜食が大切であることを学びました。山西先生の指導を受けた母親たちでつくるサークル、「自然育児友の会」の活動に関わるうち、リマ・クッキング師範の経験を生かして、自宅で料理教室を開くようになりました。

若い母親の多くは、出産後初めて食の重要性に気付く、穀物野菜中心の食事に切り換えたものの、野菜だけでは毎日の食卓が単調になり、行き詰まりを感じています。そこで、野菜だけでも季節感あふれる、変化に富んだ楽しい料理ができることを紹介するために、料理教室を始めたのです。毎月1回の教室ですが、「自然育児友の会」の会報を通じて0歳から就学前の子供をもつ若い母親が集まり、毎回20名ほどの参加者があります。6年間では、100名以上の人が我が家に出入りしたことになります。

6年間、自宅で私なりに里真先生のお教

えをなるべく忠実に多くの人に伝えるために、料理教室を開いてきましたが、最近、今後の活動方法のことでいくつか考えたいことが出てきました。

その1——リマ・クッキング師範修了後、各種活動を行っている者のネットワーク作りについて——全国各地で料理教室、レストラン等、マクロビオティック普及活動をしている方は数多いと思います。現在は互いの状況がよくわかりませんが、これらの人々が互いに連絡をとり合い、協力し合うことができれば、普及活動もさらに大きく広がるのではないかと思っています。

その2——料理課程修了証について——私の教室は月1回ですが、3年以上毎月通われている方は、マクロビオティック料理法もかなり習得し、食養手当法などについても勉強しているのので、マクロビオティック料理をある程度勉強したということを何かの形（修了証）として表したいと思います。

そこで、このような方にも何らかの方法でCI協会から証書がいただけないものかと考えます。たとえば華道、茶道などの免状制度を参考にして、将来にわたり

広く証状が授与されるよう、制度化できないものでしょうか。

全国にはリマ・クッキングアカデミーに通えない方がたくさんいます。このような方も地元の教室で勉強して、C I協会の証書がいただけるようになれば、マクロビオティック普及活動も大きく広がると思います。各教室で個々に修了書を出しても、マクロビオティック運動全体としては、あまり意味がなく、やはり協会として全体を統括していただきたいと思っています。

以上の2点について、充分御検討、御賢察いただければ幸いに存じます。

私も3人の子供を育てながら細々と活動してきましたが、今春、一番下の子が幼稚園に入園するのを機に、もう少ししっかりとした活動の場を確立したいと思っています。そのためにも、これからますます各方面の勉強をさせていただきたいと思っています。今後ともよろしく御指導くださいますようお願いいたします。

(練馬区 中田はる 38歳)

◆中田さん//ありがとうございます。中田さんのご提案は、全く異議ナシです。ただ方法論について、検討の余地があるような

ので、時間がありましたら相談にのって下さい。30年以上の歴史をもつリマ・クッキングと卒業生の開いている料理教室を、しっかりネットワークして全国組織に育てるのが協会の夢です。

■息子がアフリカへ……

12月号で、在日アフリカ人の方々が伝統的な食事を見直して、マクロビオティックを実践し始めているという記事に大変興味をそそられました。

しかし、アフリカのあちこちで飢餓が問題になっていて、目を覆いたくなるニュースに胸を痛めています。

私事ですが、次男が東北大学の大学院で発生生物学(?)をやっていたのですが、二年目で中退し、昨年12月、青年海外協力隊員としてタンザニアに向いました。

海外で日本人が事件に巻き込まれるニュースも多く、多少の不安はありますが、本人の希望ですし若い時に苦労するのは良い体験となるでしょう。彼の地の人々から沢山々々学んで来てくれれば……と楽しみでもあります。息子が沢山のアフリカの人々にお世話になることも思い、在日アフリカ人の方のために少しでも役に立てたら……と良い機会でしたので、圧力鍋をお送りします。

(千葉県 鈴木淑子)

◆圧力鍋、ありがとうございます。早速、ダニエルさんに連絡して取りにきていただきます。息子さんの無事を祈るお母さんの願いが届きますように。少しでも真の国際親善に近づくよう頑張つてまいります。

■“天地の理”勉強したい!

桜沢先生の本を数冊読ませていただきました。もともとは、食べることや食養への興味から入ったのですが、他にも興味のあった漢方薬学やエコロジー、その他もろろをひっくるめたものからなるものが「無双原理」だったのでオドロキました。「天地の理」是非、勉強したいです。

(千葉県 大島俊祐)

◆入るのは簡単ですが出るのがむづかしいのがマクロビオティックです。宗教・哲学・科学・経済を「イン」と「ヨー」の二つのコンパスを使って解き明かしていくのですが何よりも、身土不二・一物全体の原則にのっとった食事法が基本となります。刻一刻と体質がかわっていくのをお楽しみ下さい。

GEORGES
OHSAWA

Z E N

MACROBIOTICS

『ゼン・マクロビオティック』(最終回)

1961
より

桜沢如一著

付録 3

宇宙の秩序

1、オモテあるモノにウラあり。(空間における同一律と矛盾律の否定)
2、ハジメあるモノにオワリあり。(時間における同一律と矛盾律の否定)

3、同一のモノはひとつもない。(同一律の否定)

4、オモテ大なればウラ也大なり。(排中律の否定)

5、スベテの対抗性は相補的である。たとえば、始めと終り、表と裏、正と不正、自由と隷属、幸福と不幸、上昇と下降、拡散と凝集、愛と憎しみ……(形式論理学の否定)

6、すべての対抗性は二つの組(陰陽)に分類できる。(弁証法的宇宙論理学の基盤)

7、陰陽は、無限、絶対、一なるモノ、神、スナワチ無限純粹拡散性の日本の手である。

無双原理の十二定理

1、陰陽は無限純粹拡散性の二極である。

2、陰陽は無限純粹拡散性ソレ自体から、無限に、不斷に、永遠に発生する。

3、陰とは遠心力、陽とは求心力である。遠心力である陰は、拡散、軽さ、寒さなどを生み、求心力である陽は、凝集、重さ、熱、光などを生む。

4、陰は陽を引き、陽は陰を引く。

5、あらゆる事物と現象は陰陽の異なる比率により構成されている。

6、あらゆる事物と現象は、絶えず陰陽の構成成分を変化させている。万物は流転している。

7、絶対的陰、あるいは絶対的陽なるモノは存在しない。すべては相対的である。

8、中性なるモノは存在しない。常に陰陽の多い少ないがある。

9、二物間の親和力、引力は、その陰陽の差に比例する。

10、陰は陰を排斥し、陽は陽を排斥する。陰陽二物間の排斥力はその陰または陽の差に反比例する。

11、陰が極まれば陽が生じ、陽がきわまれば陰が生ずる。

12、万物はその内に陽を抱き、外周（表面）に陰を帯びている。

判断力の七段階

七、最高判断力

あらゆるモノを抱擁し、すべての敵を味方に転ずる絶対的、宇宙的愛。

六、思想的判断力

思考力とその思想による正義、不正義にもとづく判断。

五、社会的判断力

道德的、経済的な社会的動機による判断。

四、知性的判断力

概念的、科学的判断。

三、感情的判断力

好き、嫌いによる判断

二、感覺的判断力

快、不快による判断。

一、物理的判断力

機械的、盲目的判断。

病気の七段階

一、疲れ

秩序のない生活（規律がなく、あさましく、感謝をしらない、乱れた家族や両親の生活）が原因。

二、苦痛

低判断力（気まぐれな、感覚的、感情的、概念的、排他的、精神的病氣）が原因。

三、慢性疾患

頭痛、胸痛、下痢、嘔吐、潰瘍、トラホーム、白血病、すべての皮膚病、血液病。

食物の陰陽過少が原因。特定の食物の偏食による。

四、交感神経あるいは副交感神経緊張症

病氣が自立神経系にまで及んでいる。

五、器官や組織それ自体の機能的、構造的な変調、変形。

六、心理的疾患

すべての感情的不安症。精神分裂症、神経衰弱、肝臓炎、バセドウ氏病、心臓肥大症等々。

七、精神病

これは肉体的に大変丈夫な人が前記六段階を通りこ

人間の思想と行動の起源の七段階

判断力の段階		学 習	愛	職 業	食 事
第七	最高	自己実現、明知、サトリ、道	全 抱 擁	人生のすべてのユメを実現する幸福人	すべての食物を大きなヨロコビをもって食べる。
第六	哲学、宗教、弁証法	精 神 的	新しい理論を考える人、思想家	食律や宗教的食戒に従う。	
第五	経済、道徳	社 会 的	組 織 者	“みんなと同じように”という順応者	
第四	知性的	科 学、 文 学	理知的、科学的、分類的、数算的、専門的	知識や技術を売る人	栄養学の理論による。
第三	感情的	文 学	情緒的、感情的世界	感動を売る人	美 食 家 (食道楽)
第二	感覚的	ダンス、体操 技術工芸、条件反射	エロスの、肉体的追求、感覚的快楽	享楽を売る人 商人、小説家、俳優、売春婦	大 食 家 快楽（食欲に食べる人）
第一	機械的盲目的	本能的、無意識的反射	本能的（肉欲、飢え）	命を売る人 奴隷、サラリーマン	飢えと渇きのみに導かれる。
想像力のない、データのみに頼る教師は第一段階に属す。					

してかかる。無自覚的なゴーマンさ、不寛容さに原因する。見かけはうまくいっているようでも、信仰も希望も、ヨロコビも愛も知らず、必ず悲劇的な死に方をする。

●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 -9-

—その生物学的実証—



ルイ・ケルヴラン著
吉見 クリマック訳

第四章 医学

原子転換の医学への応用は、人間や動物を対象にした各種の実験結果を、さらに微生物学や植物学における研究によって確認したものを根拠にしている。

私の系統的な研究は人間対象の生物学から着手したのであるが、その結果人体内で、明らかに化学現象でなくて、どうやら原子核レベルの反応によってしか説明できない現象が起こるらしいという確信をもつにいたったのである。端的に言うなら、動物や植物の生体内では、生物学的な法則に従って酵素が作用して一つの元素が他の元素に変換するという事実を認める必要があったのである。

一九三六年に、私は人体がオームの法則に従わないことを指摘した。その結果、電気による事故の防止策に見られた従来の誤りが明らかになった。そして戦後すぐ、ある種の物理学的作用因子の人体に対する影響とそこから引き出される実際の結論について、ある省の大臣に意見をだす役目を負って、フランスで最も高い科学的地位に任命された。

当時、賃金労働者に毎年X線検査をうけさせることが流行していたが、私はこれを何とか止めさせようとして、労働関係の部課の長たちが、視察官と協力して労務担当医を指導できるように、趣意書を配らせた。ところが、いち早く、一九四七年に、労働医学を編制する一九四六年の法律の発動政令の中で、わざわざ、はっきりと、X線検査は職員採用の時や転職の場合にかぎり行う義務がある、と明言しているのである。例外的に、例えばケイ肺症のような職業症の疑いがあるケースで重症の場合に、他の診断法では不十分なときに限って、労務担当医はX線検査に頼ってよいことになっていた。

しかし、医師たちは、毎年の身体検査毎にX線検査をするほうが「より本気らしくみえる」ということを早々に知ってしまったのである。それに当時は、情けない事に身体検査といえばX線検査だけに限られていることが多く、医師たちは「出来高払い」で報酬を受けるので、労働者を一列に並ばせて、平均七ないし八分に一回の早さでしらべていたのである。全部がそうだったわけではないが、そうであることが多すぎた。そして労働者たちはこの検査で一人一人が三ないし五レントゲンの照射を浴びていたのである。従って、青年層の補充検査や学校で受けた義務的健康診断を合わせると、三十歳になるずっと以前に、危険と見なされる量を上回る放射能を浴びていた事になる。これは遺伝因子に対する悪い影響を考えると、青年にとつて特に危険な事であった。しかしそんなことにとん着するとはなかった。

当時の医者教育は、労務担当医の場合ですら、この点に関して不完全なものであった。医師たちの無自覚は相当なもので、自分たち自身も危険を冒しているという事に気付いていなかったのである。ただ例外的だったのは、「移動診療車」を初めて十年にもならない時のことであつたが、医者たちが初めて放射能に被爆した事件を表示し始めたのである。欠陥設備によるもの、車の振動による接合箇所からの漏れによるもの、鉛が不規則に配合された発光性ガラスからの漏れによるもの、あるいは、反射した二次放射の結果起こった事故であつた。

もっと酷かったのは、医者の助手を努める一般にうら若い看護婦の場合であつた。彼女たちは、四、五年たつて最初の被爆症状が現れると、非情にもこの職場から外されるのであつた。設備をもっと安全なものに変えるよりも、そのほうが安くついたからである。

一九五〇年ごろパリで行われた調査で分かったことであるが、調査の対象になったレントゲン照射機五〇〇台のうち四九〇台以上が操作する者にとつて危険な状態であつた。そこで医者を含む医療関係者を保護するために、早急かつ強力な対策を進める必要があつた。(この時期を境に機械は更新され、少なくとも固定職場に関しては保護対策が改善された)。こうして私はX線又はガンマ線発生機の改善を計らう委員会のメンバーに任命された。またパリ大学医学部の労働専門医学の学位試験における口頭試問委員にも指名された。(候補者は博士号の既得者ばかりだった)。そのころ、ストラスブル大学の法医学と労働医学の教授称号を持ったシモーニン教授から、彼が執筆中の「労働医学要略」の中の、人体に及ぼす電気の影響に関する章について協力を要請された。この本はたちまちすべての労働医学者たちの参考書になった。彼は一九五〇年に医学アカデミー賞を受けた。一九五六年に同書を再版するときにも同じ章の改訂を依頼された。また同教授の「外科医学百科」の再版にあたっても、関連する章について協力をもとめられた。

私の注意を引き付けた一連の死亡事故が起こったのは、一九五五年の事であつた。それより数年前から外にも同種類の事故が幾つか発生していて、私を驚かしていたが、それぞれ孤立した事故であつたため、何が起こったのか分からないまま処理済みとして、整理されてしまつていた。私の下にその検死報告書が送られてきた。事故は二酸化窒素によるものではなくて、一酸化炭素による中毒死であつた。ところがこの労働者たちは、一酸化炭素を吸ってはいなかったのである。それは、室内作業場と犠牲者の作業持ち場で同じ仕事をしている労働者のすぐはなの先で行われた空氣の採取によつて証明された。にもかかわらず、同じ場所で働いている労働者たち

の採血検査の結果は、強度の一酸化炭素の透浸を示した。そしてそのうちの何人かは致死量に極めて近い透浸度だったため直ちにその場から遠ざけられた。

事故の真相を突き止める為に、同じ種類の作業をする企業の労務担当医と労務監督官とが協力し、社会保障問題研究所と警視庁とフランス・ガス会社とパリ大学医学部の産業衛生および労働医学研究所との協力も得て、自記装置が据え付けられ、採血は倍増されて、最新式方法（赤外線の中に吸収し自動記録する）で分析された。この調査は数年間つづけられた。

一九五五年、事のはじまり以来、私は窒素分子（ N_2 ）が、白熱状態になった鉄によって活性化されて、一酸化炭素分子に変換するのではないかどうかを確かめることを目標にこの調査を指導しようとした。しかし、推論したり、帰納したり、私の青年期にまで逆上る古い観察と比較したりして、また、とんでもない見当違いとして私が敬遠する分かり切った議論を蒸し返したりして、結局この課題で既にやった多くの重要な実験を繰り返すのは無用であることを学んだのである。すべての調査は否定的であった。なぜなら、すべての調査が、血液中に酸化ヘモグロビンが存在していること、吸収された空気中には一酸化炭素は検出されないことを示していたからである。その事実について、いかなる説明も加えられなかった。

要するに私は次のように表記できる反応を考えていたのである。



N_2 のC+Oへのかい離は、赤血球の膜を通過するときにしか起こり得ないように思われた。CとOとの化学的結合はそのすぐ後に起こるのである。この点についてわたしの考えの思考過程と私の反ば

ひとめでわかる "これがムソーの自然食品だ"

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

規格基準ピラミッドとマーク

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

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

1. 伝統食品

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

2. 伝統食品

- 本来の原料使用
- 無添加
- 伝統食品であり、伝統製法であること

3. 純正食品

- 伝統食品には含まれないもの
- 無添加
- 原料差別化

4. モアベター食品

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



ムソー株式会社

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

くを付けた論争については他の著書に詳しく紹介している。

—— 中略 ——

ナトリウムとカリウムの問題

(a) ナトリウムからカリウムへの転換経路は、いろいろな理由で生理学的に大変重要な問題である。実にそこにこそ生体の温度調節を維持させるために自然が仕組んだカラクリがある。

この線に添った観察は、数が多くまた種類も様々である。その観察を対象にして系統的研究がなされたのであるが、その成果のごく一部を、特に「生体による原子転換」の中で発表した。一九六二年にこの本が初めて出版されて以来、医学部の教授たちや医師たちが、この問題に関する彼らの個人的意見をもたらしにくれた。また従来などとしたこの事実を確認する多数の専門的文献の抜粋を送ってくれた。多くの人がこのことに気付いてはいたのだが、旧来の教育に縛られているために、本当に有効な説明を見出すことができなかったのである。

サハラで石油の探索に従事する労働者たちが、真夏に、午後の間ずっと太陽に照らされて仕事をしても、日射病にやられないのは何故かということを理解させる一つのカラクリがあるように思われたのである。彼らは塩っぱい物を食べ、塩のボンポンをしゃぶっていた。そのくせカリウムのほうを余計に排せつしていた。K/Na収支の変化は、カリウム収支の変化と見事に平行していた。身体は発散する熱よりはるかに多量の熱を受け取っていたにもかかわらず、体温が上昇するということはなかった。正統派によるあらゆる物理化学的研究が、体温の調節を蒸発とか呼吸とかで説明しようとしたの

暮らしの中の活性剤

マヨネーズをつくってみましょう。菜種油に酢をいれます。2つの液は上下に分離していますね。ここで、卵黄をいれてみましょう。きれいに混ざってしまいました。卵黄の中のレシチンが界面活性剤の役割を果たしたからなのです。レシチンは天然の脂肪酸系界面活性剤というわけですね。

ほとんどの石けんや洗剤の本には「合成洗剤は石油から合成したものだ」と書かれています。ですが、アيسクリームやマヨネーズやキャンディなどに使われている合成界面活性剤は脂肪酸とグリセリンとヤシ油と砂糖からつくられたものです。●洗たく粉60のご愛用者からこんなお便りをいただきました。

「とても気に入って使っています。合成という文字が気に入ります」
そこで、このことを少し考えてみました。まず合成という文字についてですが、合成①②③以上のものを合わせて、1つのものをつくる事。②化学反応を利用して、原料とは全く別のものをつくる事。合成とはこの意味なのです。
人間の身体は壮大な化学工場だといわれます。本当にその通りです。タンパク質

や脂肪酸やビタミンやコレステロールまでも合成されているのですから。

ひるがえって、石けんを考えてみますと、やはり合成的手法によって動植物性油脂からつくられたものなのです。決して、森や畑で自然に採取されたものではありません。

●洗剤の表示について

昔は石けんしかなかったのです。そこへ、戦争中にヤシ油は食料に使うため、石けんを石油からつくろうとしました。それがドイツで、成功します。これが、合成洗剤の始まりというわけです。知っていただきたい事があります。洗剤の表示は、①石けん ②合成洗剤 この2種類しかありません。ですから、食用のレシチンで洗剤をつくりましても、表示は「合成洗剤」になるのです。石けん以外の活性剤はすべて「合成洗剤」という表示をしなければならぬと、家庭用品品質表示法という法律によって、定められているからです。洗たく粉60も洗い液60もヤシ油脂肪酸と食品としての無機塩類からつくりました。表示は合成洗剤になります。

●洗剤シリーズ広告 第2弾



使って安心

洗たく粉60

洗たく用洗剤 900g
(一箱で60回洗える)
¥1,100

- ♥ 冷たい水でも洗濯機できれいに洗えます。
- ♥ あわ立ちが少なくすすぎも簡単。
- ♥ 赤ちゃんのオムツもふんわり。手肌にやさしく安心です。

手にやさしい

洗い液60

台所用洗剤 600ml
(2倍に薄めて使える)
¥720

- ♥ 安全な原料だから、野菜・果物・食器洗いがとても安心です。
- ♥ 住居、浴室、トイレなど多目的に応用できます。

発売元

イノチの会

〒193 東京都八王子市めじろ台4-12-5

TEL: 0426-65-4312

FAX: 0426-66-4622

●パンフレットをお送りしています。62円切手を同封の上、お申込みください。

はことごとく失敗だったのである。生理学の研究室で、人体に対する実験から、高熱下の労働のさい、ナトリウムが十分にあるかぎりカリウムの排せつ量が增大するということが証明された（このことから、高温と闘うために塩味の飲み物を取る意味や、熱病のときに塩味の野菜スープを与えたりする、経験に基づいた療法の正しさが理解される）。

培養されている生体組織にカリウムを加えると、それはより高い温度の中で生き続けることができる。従って、熱が異常に上昇した場合に、有機体がかリウムを分泌する現象は、生き延びるための一つの防衛反応なのである。そうすることによって、新しい平衡状態を作っている（例えば熱は三十九度で止まってそこで持続する）。生体の熱に対する闘いは以上のようなカラクリで説明することができるとに思われた。

それはナトリウムがカリウムに移行して汗や尿にカリウムが増加する反応が、極めて吸熱的（ $\text{Na} + \text{O}$ ）生物学的核反応によって発生する事実に基づいている。同じ実験グループで K/Na 収支と熱収支が分かっていたので、両者を比較したところ、この反応から生じる吸熱エネルギーの熱量を知ることができた。この熱に関する面は、既刊の本で論じたので、ここでは詳しく触れない。日陰の気温が三十七度Cを上回る空気中や、身体の大部分を高熱放射源にさらして、乾燥した熱に包まれて働く労働者が、高熱病から身を守る為に塩کاری飲み物を用いている実際場面を思い起こせば十分であろう。

医学教授や医師が、熱病のカラクリについてよりよく理解してくれた。平常より高めのところで起こる体温の平衡は、発汗するときの汗の蒸発によるのでないことは明らかであった。実際、このような場合には、熱が体外に奪われることを避けるのが普通である。汗

の水分を保存するために病人を包んだりして蒸発を避ける看病をするのである。従って、水の蒸発熱は熱の低下と一切関係ないのである。しかし、一方高熱の原因である炎症は熱を発生しつづけるのである。熱を低下させるのは、内部的な吸熱反応であって、これこそ平衡を維持させているものである。それはカリウムの大量の排せつを伴う。このことが体内でカリウムが産出されており、その過剰な分が排せつされていることをしめしている。（乾燥した空気と高温のフィンランド風サウナ風呂で促進される発汗の場合にも同じ事が確認されている。医学論文、一九六七年）

（b）生物学において、ナトリウムが減少してカリウムが増加する場合の酸素の消費量が、数多くの研究の課題になった。「無脊椎動物のいろいろな組織（カタツムリや貽貝の心臓、こうイカの神経繊維など）の酸素消費量は、 Na/K 比に比例して増加する」とラインバークはいっている（「ナトリウムと生命」）。また同様に「哺乳動物の脳の断片の酸素消費量は、 K によって大いに増加し Mg によって減少する。」と。

脱酸素状態であれば、このような Na が減少して K が増加するという現象は観察されない。したがって、 K の増加を見るためには Na と O が必要な訳である。ナトリウムとカリウムの関係についての観察はますます数多くなってきた。正統派の生物化学が有効な説明を与えないために、観察結果が好奇心をそそのものである。研究者は、実験の欠陥を発見しようとして全力を上げているのであるが、すべては無駄骨に終ってしまっている。この種の実験においては、いつでもラヴォアジエの質量保存の法則は間違っているのである。しかも、なおかつある人々はこの事実を認めようとしないのである。

以下中略

【続く】

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1木曜、昼・夜2回）

調吉成知江子

所高崎 0273・22・5484

上尾食養料理教室

調吉成知江子

所小川自然食品店

0487・74・8504

マクロビオティッククッキング

在日外国人と英語で学ぶ料理教室（月夜・火曜夜、初心者講座（木曜夜））

所代々木上原駅下車6分

03・3485・0165 伊藤のり子

みちのく自然食品センター

第3日曜9時

調小川みち 022・262・7677

目黒食養料理教室

調田中愛子・佐々井 謙

所味の里健康センター

03・3449・5001

あさいろ倉料理教室

第2木・金・土曜（第3の時もあり）

調川内期保子 所奈野と本厚木（小田急線）

0463・82・6036

愛知 小牧 リマクツキ

調浮津宏子 時第1日曜 午前11時

所長生堂 0568・76・2731

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FU

未来食タックリ入門8回コース

調大谷ゆみこ

4月、12月 毎月第2日曜 9時～14時

●未来食タックリパーティー

毎月第2日曜、15時～18時半

地有楽町線江戸川橋西出口右へ2分

03・3269・0833

御殿場「食養料理集中講習」富岳庵

第1土曜 2時より

調田中愛子 所静岡御殿場市萩原743

0550・83・4759

富士宮正食料理教室

第1日曜 所富士宮中央公民館

0544・24・0556

自然食料理教室

火曜10時 基礎科生募集 月2回

本科 グルメ料理、正食理論、野草料理

所横浜・栄区 JRB本郷台駅歩5分

045・89・4799

神戸たんぽぽ会料理教室

毎月第1木曜 10時～14時

所神戸ヘルスライズ 078・453・1777

狭山マクロビオティック料理教室

第1・3土曜（夜）、第2・4水曜（昼）

調小林夕夏 所一玄屋

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、天板子商店

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

所蘆屋自然食品店（芦屋市）

0797・31・4141

●毎月第1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

所三重県南牟婁郡 笹井あさ子宅

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

●純正食者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）

086・262・0312、086・263・0006 野田キヌ子

講習・勉強会

定例勉強会「門前の小僧」

所盛岡、マナ自然食 時第3水曜 10時

0196・62・6205

陰陽勉強会

第3日曜 11時

所群馬マクロビオティック・センター

0273・22・5484

東北正食協会・月例会

月末の日曜 1時

所仙台 食事処「友苑」

022・246・2271

半断食「宿便とり」研修

調大森英枝・牧内泰道 所ワレッシュ学園

毎月1日～8日 合宿

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

所静岡県富士郡芝川町 0544・67・0356

体質改善半断食台宿

毎月第2週7日間 指導 橋本由八

所バス（福島県いわき市）

0246・88・2335

正食のはたご「民宿バス青森」

宿泊、料理講習、正食相談、スキー教室

所平 所青森市山字赤坂268 1177

0177・41・9559

石打ベンシヨンプルージュ

玄米食スタッフ募集 男女数名

0257・83・3667 鈴木

あさいろ塾

第2土曜 18時 マニホージュにて

調佐々井謙 0463・82・6036

自然食ベンシヨ

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

所大原山荘 05776・8・2953

蒼玄協会半断食ドック

毎月第2週6日間（通可）八王子

併設／雅楽、農業生産、心眼研修、語学

純正食品販売 *各地支部

0426・25・0096

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4-12-15

0426・65・4311 柳イノチ

私達の台所 勉強会

●慧のクッキング 健康で楽しい正食料理

※3/11木

所相模台公民館 調大森一慧

●手当法、食養料理研究会（15名限定）

調大森一慧 所加藤宅

●つみ草と玄米もちつき会

時3/28日 所加藤宅

0427・84・3163（加藤）

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・台宿

所静岡御殿場市萩原743 富岳庵

申健康道場（新宿区新宿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

03・3864・0557

定例勉強会

●愛護会 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 愛護内科医院

今回は趣向を少し変えて、桜沢の著した『永遠の子供』（絶版）の中から「PU人は何を如何に読むべきか」を一部抜粋してご紹介致します。

最近わたしは長崎でアドラーという米人の『如何によむべきか』という本を見つけた。とてもおもしろい。彼はまず読者の目的を『自由人としての義務を完遂するため』に、つまり「人間」を作り上げる為に、批判力をつけるため』であるという。それはつまり『自由、幸福』の追求の技術である。これは正しい。

アドラーは読む事の出来ない人、新聞をよんでもその行間や紙背の見えない人を、ラヴレターを読めない人にたとえている。ラヴレターは二通りにも、三通りにも読むものだ。おしまいは宙でよむものだ。本をよんでも筋や文句しかよめない人はラヴレターをよむことも書くこともできない人だ。

音楽を理解するためには、いかに沢山音楽に関する本を読んでもムダで、音楽をきく事が大切だ、というアドラーのコトバはすてきだ。PUだってその通り、いくらP

Uの本を始めから終わり迄何十辺よんだとてPUは分るものではない。先ず「真生活」の行から始めなくては。アドラーが「りっぱに読んだ証拠は疲れることである」というのは、お気の毒だ。読者で疲れるというのは『読まれた』人だけである。『読む人』は疲れを知らない。読者で疲れる人は生命が弱っている人である。読む力に限界ができている人だ。つまり精神界を去って肉体界だけに生きているか、住みかけているかの人だ。すなわち『生ける屍』であり亡者の組に属する。わたしはいくらよんでもおもしろい。読書ということは精神の仕事であつて、精神は無限なのだから、自由なのだから疲れる筈がない。肉体で読む人があつたら疲れるということもあろう。肉体は有限だから肉体で本を読んだり、精神で農業をしたりするということは出来ないことだ。

名著とは何か？ということについてアドラーはおもしろいことをいう——『名著とは平易なものであつて、万人に分るもので専門家のために書かれたものでないものだ。学者のために書かれたものでなくて、

人間のため、大衆のため、素人のために書かれたものでなければならぬ』これはいい定義だ。ベストセラーズというものは一、二年の生命しか持たないものをいう。マーク・トゥエーンは『名著とはだれでも知っている、だれも読まないモノ』といった。日本でも『推薦』の図書とは面白くないもののことである、という。

実際、書店へ行つて新刊書の山を見ると涙が出そうになる。ショーペンハウアーのいった通り『この膨大な新刊書の山の中に十年後にも読まれる本が一冊も無いのだ』と思うと涙がこぼれる。『古本屋へ行つて立派な本や全集が沢山並んでいるのを見るとわたしはゾッとする。それは墓場の様に思える。その墓場はインドの鳥葬場（死骸を野晒しにして鳥に屍肉を食わせる所）の様に思える。鳥でなかったらウジ虫にだ。わたしは恥ずかしくてたまらない。わたしの本をメッタにわたしは古本屋で見ないの、安心して居るけれどやはり時々は出るらしい。古本が縁になつて手紙をくれたり尋ねて来て下さつたりする方が少ないところを見ると……。』（昭和十九年九月刊）

編集室便り

◆12月11日 ベトナムのマクロビオティックレストランからの伝言をたずさえて、大串さん来館（詳細2月号）。

この日桜沢先生の直弟子で、自然食レストラン「天味」の創設者であり、「自然食品センター本店」の会長を務められていた小林類蔵氏がお亡くなりになりました。96歳でした。

◆12月13日 アメリカの山本しずこさんから『ヘルスウェイ冬号』とビデオをいただきました。

◆12月16日 小林類蔵氏の密葬に協会より田中副理事長、勝又理事、花井専務理事が参列。

◆12月18日 青山の高級スーパー「紀ノ國屋」顧問、大竹晟介氏来館。紀ノ國屋の有機農産物の取り組み方についてお聞きする。

◆12月23日 クリスマスパティー開催（詳細2月号）。

◆12月29日 長い間、協会職員として勤務された、石川義剛氏が本日をもって退職。長い間、ごくろうさまでした。

◆1月11日 小林類蔵氏の社葬が増上寺でしめやかにとりおこなわれる。協会より佐々井、花井、佐藤が参列。

◆1月12日 アメリカ、サンタクルス在住の竹林孝枝さん来館。アメリカの状況をお聞きする。午後、月刊『田舎暮らしの本』（JICC出版刊）の編集者、小森さんが館山在住の玄米コージこと河野公二君と共に来館。『田舎暮らしの本』3月号（3月初旬発売）に、河野君の館山ルポルタージュが掲載されるとのこと。写真はもちろん三部亮氏。ちなみに河野君は、1月下旬から2週間にわたってジャマイカに滞在。報告記事をお楽しみに。



▲コジマフーズの堤さん

◆1月13日 名古屋の玄米もちの生産者、「コジマフーズ」の営業担当、堤さん来館。小島社長の夢をお聞きする。

◆1月15日 三十代からの女性雑誌『アネモネ』の編集長、ご夫妻が来館。今後、毎号マクロビオティック料理を掲載したいとの申し出があり、協力させていただく。

◆1月16日 ガーナ出身のベン・リッチェルさんが圧力鍋を受け取りに来館。（協会インフォメーション参照）

◆1月19日 操体法の指導者、渡辺栄三氏来館。午後、穂高養生園のスタッフ、福田たまみさんが、4月から始まる「穂高養生塾」の紹介もかねて来館。



▲穂高養生園スタッフの福田さん

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

発売中

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

いま世界中が注目する マクロビオティック生活法

..... 大自然とともに生きる

◆◆◆◆◆ 健 康 ◆◆◆◆◆

生命と生活をいとなむうえで基本となる健康なからだところ。

すこやかに、やすらかに暮らせるということ。

私たちの身体は、血や肉や髪の毛一本にいたるまで、

すべて食べたものによってつくられています。

マクロビオティックでは、宇宙のなりたちと体のしくみを知り、

日々の食事を通して自然な体を取り戻します。

◆◆◆◆◆ エコロジー ◆◆◆◆◆

人間の生活は自然の代償の上に成り立っています。

ひとりひとりが心がけ、おこなってこそ、

子供たちに美しい自然を伝えることができるのです。

農薬や化学肥料などの化学物質は自然のサイクルを乱します。

食べ物の摂り方ひとつで、私たちは自然の一部として、

より人間らしく生きるための第一歩を踏み出すことができます。

◆◆◆◆◆ 幸 福 ◆◆◆◆◆

環境に生かされていると感じられること、

さまざまなものの“いのち”を生かしてあげられること。

“いのち”は科学で解明するものではなく、自分で感じとるもの。

季節を感じて、自然を感じて、宇宙を感じて、自分を感じて、

そんな豊かな心をはぐくんでみませんか。



日本CI協会

ご あ い さ つ

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

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



日本CI協会会長 桜沢 里真

◆◆◆マクロビオティック食事法の原則◆◆◆

陰 陽

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

一物全体

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

身土不二

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

穀 食

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

日本CI協会活動案内

料理教室

玄米や穀物類、味わい深い季節の野菜、野草、海草、豆類など、大自然の幸を生命の糧としていただくマクロビオティック料理は、化学的に汚染されない（無農薬、無化学肥料）新鮮な材料を、純正な調味料（天然醸造の味噌・醤油、自然塩、ゴマ油、ナタネ油など）で調理し、化学調味料は用いません。

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

医学講座

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

月1回、1泊2日の6回コースで部分受講も可能です。

出版物

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

月刊誌 「新しき世界へ」

マクロビオティックとその料理法に関するホットな情報、健康と美を創り、生命をはぐくむための食事法と、その知識のご紹介など、あなたの人生を豊かにする情報が満載です。

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

その他

マクロビオティックを楽しく学ぶ基本コースとして、軽食付きの入門講座、家庭の手当法、生活相談ほか、子どものからだとこ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進呈。
B 賛助会員	12,360円を2口以上	月刊機関誌毎号2部送呈。その他は正会員に同じ。4000円分の日本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

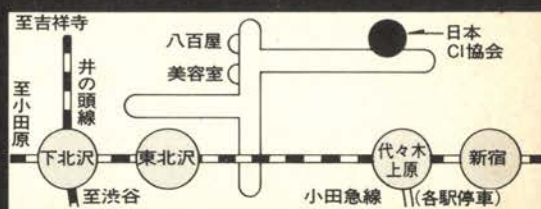
▶“CI”とは、Le Centre Ignoramus「無知なるもののセンター」。第二次大戦後、桜沢如一が青年教育の家を“MI” Maison Ignoramusと命名。こざかしい知恵を捨て、無知であることに徹底したものが真の幸福を得ることができる。

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 (階書で書いてください)

(会員別の符号を○でかこんでください。)

年 月号から 年間分

A. 正会員
(12,360円)

B. 賛助会員
(12,360円を ☐)

C. 誌友
(5,150円)

D. 法人(店舗)
(30,900円)

フリガナ 氏名	職業 (男・女)	生年月日 (明大昭)	年	月	日生
住 (〒) ○○号室 (○○様方) と詳しく。 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CI協会発行の図書・録音テープは、一般書店では扱っておりません。本部へ直接ご注文いただくか、日本CI協会友の店でお求めください。

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

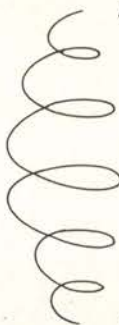
■お支払い方法は①現金書留、または②振替（東京0-194125日本CI協会宛）にて、ご送金ください。

■お急ぎの場合は、電話、ファクシミリによるご注文も受け付けております。

■2冊以上ご注文の場合の梱包・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CI協会の月刊誌

■五二五円（送料込）

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

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



魔法のメガネ

桜沢如一

■一三六円 一三〇円

魔法のメガネ。って、いったいなんでしょう？ そう、それは（陰）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 一三八〇円

■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、七号食、玄米の正しい炊き方、主食のいろいろ、おかずのいろいろ、おやつ、飲み物まで、くわしく書かれています。

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



食養人生読本

桜沢如一

■一三九円 一三〇円

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



永遠の少年

桜沢如一

■八七六円 一四〇〇円

PUの眼——これが何か、ご存知ですか？ これは真の幸福へと至る道を見抜く、陰と陽の思想に裏打ちされた眼です。貧乏でもじかたベンジャミン・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、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

■二〇六円 千三〇円

正しい食生活の指導原理を示す、食療家庭になくてはならない本。
戦前、実業の日本社から刊行され、たちまち数十版を重ね、今も増刷されているロングセラーの増補版。
「吾所こそ生命の薬局」「すべての病氣は判断力のくもり」とうったえる必読書。
梅生書系、生薬シブなどの作り方も。



生命現象と環境

桜沢如一

■七三円 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。



無双原理・易

桜沢如一

■一五四円 千三〇円

東洋の「易経」を現代に翻訳。
バリ・プラン社から昭和六年、「東洋医学および科学の根本無双原理(仏文)の題で出版され、邦訳は昭和二年「食養会」から発行された。これは昭和五八年校訂版。現代科学の分光学、原子核転換をも説明する無双公理―実用并証法として、易を現代に生かす偉業。



宇宙の秩序

桜沢如一

■一〇三〇円 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……?



東洋医学の哲学

桜沢如一

■二〇六円 千三〇円

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



ジャックとミチ

桜沢如一著／吉見クリマツク訳

■三〇〇円 千三八〇円

西洋社会・文明をふかく愛する著者が、自稱「未開人」の主人公の目を通して、西洋社会の光と影を天衣無縫に斬つてみせる。ユーモア風刺あふれる、円熟期の傑作。「善を愛するが如く悪を愛せ、美を愛するが如く醜を愛せ」と、宇宙万物一体二元の哲学を説く。
原書はフランス語で書かれた。



天国の鍵

桜沢如一

■二六〇円 千三〇円

「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」とはいっても、「あの世」の救いなどではなく、願望の神秘的な世界を打破する革命の書。思想好きの若人にはとくにおすすめ。



食物による健康法・料理法特集

『新しい世界へ』臨時増刊号

■二六〇円(送料共)

これ一冊で、講義が四つに各種病気の健康相談が一七〇ノ、大森英校先生「七号食・少食・反応」、大森一慧先生「一家を健康にする料理の工夫」など。健康相談はネフローゼから胃腸病、腎臓病、高血圧、白内障、リウマチなど、もりだくさん。
『新食療法』の応用解説版として最重要。



化学的食養長寿論

石塚左玄

■七二五円 千三八〇円

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



生体による原子転換

『自然の中の原子転換』ルイ・ケルヴラン著

桜沢如一訳

■各三六〇円 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ラン教授は、低温、低圧、低エネルギーでの原子の転換という破天荒の事実を発見した。



AND MUCH MUCH MORE

そして、さらに、
さらに……

CI協会では、あなたの
健康と美と命をはぐくむ出版物を
刊行しています

食物の陰陽表（色刷り一枚）……………	■ 206円	〒120円	
正食医学の救急手当法（色刷り一枚）……………	■ 206円	〒120円	
台所を化学で見る……………	■ 103円	〒175円	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	



CASSETT TAPE & VIDEO

カセットテープや
ビデオによる
講座もあります

- ◎桜沢如一カセットテープ（すべて〒250円）
 判断力の話■3000円 桜沢母を語る■3000円 T E S 第1回■3000円
 座間講演■3000円 ニューヨーク講演（1集～7集）■各集3000円
 ◎大森英桜カセットテープ（すべて〒250円）
 無双原理入門■3000円 食物と夢判断■3000円 健康法総批判■3000円
 眼病の治し方■3000円 入浴法の研究■3000円 食物の陰陽■3000円
 女の業について■3000円 生命と食物の歴史■3000円
 宇宙の秩序解説■3000円 人間はどこから来たか■3000円
 美容とヒフの手当法■3000円 アレルギー体質の治し方■2500円
 妊娠と出産■4000円 玄米の研究■4000円 心身改造法■4000円
 婦人病の治し方■3500円 世紀末大予言■3500円
 ◎佐々井譲カセットテープ（すべて〒250円）
 マックさんの無双原理教室（1集～4集）■各集2500円
 ◎久司道夫カセットテープ（すべて〒250円）
 人間性の医学■3000円 世界平和と健康（1集～3集）■各集2000円
 ◎さくらホール ライブカセットテープ（すべて〒250円）
 真弓定夫「飽食日本のこどもが危ない」■2500円
 橋本佳潤「歯料と食養」■2500円
 ◎久司道夫ビデオ（すべて全6巻／〒800円）
 マクロビオティック健康と平和の道■20,000円
 宇宙の秩序と健康の診断■20,000円 意識・霊想の診断■20,000円
 ◎大森英桜ビデオ（すべて全6巻／〒800円）
 正食医学講座●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 ●第5集／各論編のII
 ●第6集／各論編のIII ■各集30,000円
 運命学特別ゼミナール■40,000円

*詳細は別チラシをご覧ください。

リマ・クッキング
桜沢里真

■七五五円 千四〇〇円

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

食養料理カードI・II
桜沢里真

■各八二四円 千二四〇円

「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「五席、カラー」。「I」は小豆入り玄米、はん、みそ汁、テツカ味噌など。「II」は南瓜がゆ、油味噌、けんちん汁、そば、ずし、ゴマ無双など。

道教の内経図

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



■マクロビオティック入門編

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

■PU（無双原理）の基本的な考え方・応用編

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
「元氣」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
食物で病気は治せる（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
千島学説入門（梓山紀一）	■1854円	〒310円

■G・Oに関する本

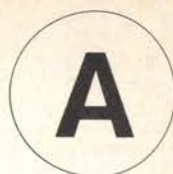
バイキンの国探検（桜沢如一）	■1236円	〒310円
食生活の革命児（松本一朗）	■ 803円	〒310円

■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」器公書（家事問題協議会編）	■ 850円	〒310円
こんなにきれいにヤセちゃった（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

ここに紹介するのは、日本C I 協会以外の版元から刊行されている書籍です。

マクロビオティックの原理、そして料理、正食について、など、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。

自然派の食卓・道 ▲ 千424 静岡県清水市平川地14-10 ☎0543・46・2845
 図10～21 図無 食糧品、無農薬野菜、調理器具、陶器
 わらびの ▲ 千424 静岡県清水市港町2-7-13 ☎0543・52・9649 図10半
 ～19 図無 無農薬野菜、無添加食糧品
 命と暮らしを考える自然食品の店若杉 ▲ 千420 静岡県駒形通り6-5-3(1
 F) ☎054・271・3400 図11～17 図祝 食養料理教室火・土週2回開催
 ナチュレ ▲ 千427 静岡県島田市南1-9-30 ☎0547・36・6738 図10～17
 図祝
 柳シンワ 玄米ツツの会 千427 静岡県島田市中央町14-22 ☎0547・36-
 4311 図10半～17 図祝 料理指導、食品販売
 ヘルシーハウス メリー(森本) ▲ 千438 静岡県磐田市中央町122-15
 ☎0538・32・3016 図9半～20 図無 オーストラリアン商品、自然食品
 サマディハウス・玄気 ▲ 千442 豊川市市田町大道下17 ☎05338・6・
 5679 図10～18半 図無 無農薬野菜、食品全般、化粧品、プロポリス、配達
 コジマフーズ 千457 名古屋市中区平野元町1-61 ☎052・821・8746 図
 8～19 図祝 無農薬玄米、玄米餅製造、純正醤油、味噌
 柳ボバイ広場 ▲ 千460 名古屋市中区栄3-30-8 松坂屋南館地下2F ☎
 052・264・3698 図10～18半 図無 名古屋地域最大の自然食品売場
 大岩自然食品 ▲ 千470-33 愛知県知多郡南知多町内海中の郷73 ☎
 0569・62・0342 図9～18半 図無 食品全般、化粧品、健康相談
 柳宮食糧販売所 ▲ 千471 愛知県豊田市若宮町6-3-8 ☎0565・33・
 0687 図8半～20 図無 自然食品、化粧品、配達
 愛知食養村「長生堂」 ▲ 千485 小牧市小牧1-40 ☎0568・75・9843 図
 9～18 図無 大森先生講演会、リマ・クッキングスクール、食養相談、CI
 図書、純正食品、アサバ化粧品
 正食と自然食品ヤナギヤ 千500 岐阜市織田塚町1-2 ☎0582・45・9355
 図10～20 図祝第2、4 食品、自然野菜、米、書籍、鍋等
 玄 ▲ 千507 岐阜県多治見市陶元町157-1 ☎0572・22・5537 中央線多治
 見駅下車 図7～21 図無 自然農法・自然塩・無漂白衣類・足型靴
 柳ヒノモト ▲ 千910 福井市堀ノ宮1-803 ☎0776・21・3811 図8半～19
 半 図無
 【近畿】
 ISE-SHIMA MACROBIOTIC. C. 海静養生園・松原荘 ▲ 千517-05 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 千603 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 ▲ 千606 京都市左京区高野夢原町77 ☎075・711・
 4551 弁当(予約制)、正食品、書籍
 ヘルス伏見 ▲ 千612 京都府伏見区桃山町鍋島7 JR 桃山駅西50m ☎
 075・611・0337 図10～20 図無 純正食品、洗剤、無農薬野菜
 ウェルネス夢小町 ▲ 千617 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
 ヘルスマート大手通店 千540 大阪市中央区大手通2-5-1 ☎06・945・
 0618 図9半～18半 図2・4・5 図祝
 RELAX-SPACE MOTHER 千542 大阪市中央区西心斎橋2-7-25 竹内
 ビル1F ☎06・213・0595 図12～22 図無
 柳ティ・ベル・アメント ▲ 千530 大阪市北区天神橋3-1-40 あづさビル
 ☎06・353・6825 通信販売、電子チャージ券売元
 正食協会 千540 大阪市中央区内淡路町2-1-1 ☎06・941・7506 図9～18
 図無 料理教室、本部講座、研究会、入門講座
 ハッコー山海フーズ ▲ 千533 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 図10～17 図無 図無 図無 配達
 兵庫陰陽会 千563-01 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 ▲ 千573 大阪府枚方市宮之阪1-9-29(宮之阪ショッ
 ピングS内) ☎0720・40・2121 図9～19 図無 食事指導、配達
 大阪 SOTAI 法研究会(石丸博英) ▲ 千580 松原市河合2-6-3 ☎0723・
 32・9293 看板なし 図9～20 図無 操体法指導します
 【山陰・山陽・四国】
 健幸の森 ▲ 千702 岡山県千鳥町5-18 ☎0862・62・0312 図無 図祝 正食
 協会 岡山支部事業部
 自然食百科柿の木 ▲ 千710-01 倉敷市藤戸町天城2221 ☎0864・28・
 8227 図9～7 図無 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 千721 広島県福山市新津町1-2-3 ☎0849・53・5775 図
 無 書籍、自然食品、天然酵母パン

柳岩本総合漢方 ▲ 千732 広島県広島市東区若草町10-4 ☎082・261・
 8001 図9～17 図祝第4 図無 鍼灸、漢方、自然食品による治療
 皆実 CI 千734 広島県広島市南区皆実町4-1-12 ☎0822・55・2846 平賀
 佐和子 毎月第4例会、料理講習、PU 勉強会
 友愛堂中国伝統医学院 千733 広島市西区三篠町2-12-23 ☎082・237・
 2862 図9～18 図祝第3 図無 食養、整体、気功、(予約)気功教室
 鶴島食品 千747 山口県防府市南松崎町5-4 ☎0835・22・0347 社長/鶴
 島ツ子、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 千753 山口県山口市道場門前2丁目4-22 ☎
 0839・23・1842(本部 ☎08397・2・3800) 図10～18 図無 各種相談
 食養村ヤス恵 ▲ 千689-23 鳥取県東伯郡東伯町徳方120-26 ☎0858・
 52・2243 井上裕恵 図無 純正食品配達・発送、健康相談
 愛媛純正食品センター ▲ 千790 愛媛県松山市湯渡町10-22 ☎0899・
 43・6464 菅本フジ子 図8～20 図4 図無 料理教室(毎週) 東洋医学会
 ちろりん村 ▲ 千760 高松市栗林町3-10-24 ☎0878・37・2976 図10～19
 図無 無農薬野菜と自然食品、水にがり豆腐等豊富な品揃え、宅配有
 三集屋 ▲ 千770 徳島市庄町1丁目4 ☎0886・32・8238 図10～19 図無
 天日製塩ニガリ豆腐・自然農法野菜・他モリモリ!
 太子屋 北島店 千771-02 徳島県板野郡北島町松の本江尻18-1 ☎
 0886・98・1035 図10～18 図無 図祝
 もみ ▲ 千780 高知市巾着2-22 ☎0888・72・8537 山崎嘉子 図8～20
 図無 午前中 自然食品 酵素 自然化粧品
 自然食品の店玄 千780 高知市八反町1-1-26-8 ☎0888・21・2173 図
 9～20 図無 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 ▲ 千813 福岡市東区舞松原1-8-16(東福岡自動車学校そ
 ば) ☎092・681・0883 図10～19 図無 図祝 食品、洗剤、書籍、器具、自然化
 粧品
 こうそハウス ▲ 千814-01 福岡市早良区野芥5丁目1-18 ☎092・801・
 1239 図朝10～夜9 食養道場
 自然食品館 ▲ 千816 福岡市南区井尻3-25-31 ☎092・591・3706 図
 10～20 図無 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) ▲ 千816 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 千830 久留米市南町130番5 ☎0942・21・
 5556 図9～17 図無 図祝 入院院需 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 ▲ 千849 佐賀市高木瀬東5-21
 -13 ☎0952・31・1394 食品、野菜、オガクズ風呂・断食道場併設
 あすたにゃー ▲ 千859 長崎県北松浦郡世知原町開作430 ☎0956・
 78・2629 図無 自然農園、自然食品弁当、正食健康相談、快医学など
 天粧子館店 ▲ 千860 熊本市東子飼町3-5 ☎096・343・4043 福山敬教
 図無 体質別食養相談・オリーブ自然美容法
 天粧下通店 ▲ 千860 熊本市下通1-4-8 ☎096・354・9161 福山純一郎
 図10～19 図1・3 図無 体質別食養相談・オリーブ自然美容相談
 岡部食品豆腐工場(創業慶3年) ▲ 千861-46 熊本県上益城郡甲佐町
 岩下143 ☎096・234・0447 図7～19 図無 図無 純正豆腐、食養研究会
 ニコニコ村 ▲ 千874 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 ▲ 千870 大分市市内町1-3-20 ☎0975・32・
 2853 図10～17半 図無 図祝 無農薬野菜、果物、玄米、自然食品
 いずみや薬局 ▲ 千877 大分県日田市中本町3-24 ☎0973・23・8736 図
 9～22 図無 漢方専門店
 べら桜木(カツウラ化粧品専門店) 千877 大分県日田市城町1-424-2
 ☎0973・22・2282 図無 家庭内教育プログラム(FMI・SMI)販売
 ひのき家 ▲ 千880 宮崎市月見が丘4-2-9 ☎0985・50・2002 図10～19
 図祝
 四季菜 ▲ 千890 鹿児島市宇宿3-40-6 ☎0992・59・4902 図9～20 図無
 図無 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 川上寛樹 ▲ 千895-25 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 ▲ 千891-44 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 ▲ 千900 沖縄県那覇市久茂地、3-11-8 ☎0988・
 61・7195 図10～19 図無 図祝 食養相談、料理教室、書籍、純正食品
 紅葉純正食品店 ▲ 千902 沖縄県那覇市寄宮163 ☎0988・54・0296 図
 10～20 図無 書籍販売、純正食品、食養相談

アザレマーマイド営業所 〒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

三恵▲ 〒143 太田区山王2-1-5 大森ビル ララ地下2階 ☎03-3775-0403 ☎10~20 ㊟第3水曜日 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 ㊟食品販売、企画出版 etc.正食料理教室併設

オーサワジャパン東北沢店▲ 〒151 渋谷区大山町11-5(1F) ☎03-3465-5021 FAX3465-5022 ☎10半~18半 ㊟日本 CI 協会食品事業部

自然食品センター本店▲ 〒150 渋谷区神南1-10-6 ☎03-3496-7100
営業所/横浜市緑区美しが丘5-13-18 ☎045-901-5111 ☎平日10~19、
㊟祝10~18 食品全般・図書、小売・卸し、レストラン「天味」併設

セレ株式会社 〒151 渋谷区富ヶ谷1-8-4 千田ビル3F ☎03-3467-2292 心と体のトータルヘルスケア、フリーエネルギー商品、化粧品

日本食用塩研究会 〒155 世田谷区北沢2-38-9 ☎03-3460-3961 ☎9~17 ㊟祝 自然塩「海の精」配布

れんげや▲ 〒157 世田谷区南島山5-1-14 ☎03-3326-5085 ☎10~19 女性3人の八百屋と玄米レストラン、無農薬野菜、乾物

アザレ自然化粧品・アザレハート営業所(清水) 〒157 世田谷区砧4-2-7-202 ☎03-3415-8461 ☎年中無休 お気軽に電話下さい。無鉱物油・無合成活性剤・無香料・無着色のほんもの化粧品販売

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 ㊟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 ㊟祝 サンゴ草、梅醬番、豊春、陽泉

グルッポ自然食品店▲ 〒167 杉並区荻窪5-27-5 ☎03-3398-7427 ☎10~19 ㊟祝 レストラン ☎03-3393-1224 ☎11半~21 ㊟

友永ヨーガ学院荻窪本部 〒167 杉並区上荻1-18-13 文化堂3階 ☎03-3393-5481 ☎9~22 クラス：入門・中級・安産・断食・瞑想等の講座

カテナヘルス 〒168 杉並区方南2-18-15 ☎03-3313-7700 ☎11~21 ㊟祝12~1 ㊟平日・益・5月連休各5日 配達有

食、引売、配達、地方発送、自然育児友の会案内所

安心の里▲ 〒171 豊島区池袋2-23-4 ☎03-3987-0952 ☎11~20 ㊟

自然農法野菜・玄米・浄水器・無添加近海魚・特殊牛乳・本・宅配有

自然の幸・Ando▲ 〒171 豊島区南長崎5-30-5 ☎03-3951-8509 ☎11~20 ㊟食品、A除去食、引売、配達、地方発送、自然育児友の会案内所

オーサワジャパン配送センター 〒173 板橋区小茂根5-4(一般注文先) ☎03-3958-7112 ☎9~17 ㊟祝 日本 CI 協会事業部、配達

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

はるさん商會▲ 〒174 板橋区蓮根2-18-14 ☎03-3968-4120 ☎11~19 ㊟第2土曜日 自然食糧品と生活雑貨、配達有り

富士見台自然食品店▲ 〒176 練馬区貫井3-14-16 ☎03-3990-6773 ☎9~19 ㊟自然農法食品、野菜、化粧品、図書

自然食品の店なくさ▲ 〒177 練馬区西大泉町1-15-10 ☎03-3925-0914 ☎9~20 ㊟無農薬野菜、豆腐、パン、書籍、洗剤

加藤農園 〒178 練馬区西大泉2-14-4 ☎03-3925-8731 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 ㊟無 食品、化粧品、野菜、アレルギー対策食品 全国発送

【東京市部】

はじめ健康食品店▲ 〒180 武蔵野市中町1-29-5 ☎0422-54-7716 ☎8半~20 ㊟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 ㊟祝 霊芝、花粉、純正食品、全国配送、断食食受付

やさしい村▲ 〒181 三鷹市下連雀3-6-25 ☎0422-47-6639 ☎10~19 ミルキーウェイ 武蔵野市吉祥寺北町5-4-17 ☎0422-53-6483

グルッポ調布店▲ 〒181 三鷹市中原2-12-6 ☎0422-49-7225 ☎10~19 ㊟有機栽培無農薬野菜、海産物、雑穀

ほうすいえん自然食品店▲ 〒182 調布市仙川町1-13-16 ☎03-3326-2356 ☎10~19 ㊟無農薬のお茶・有機野菜・果物、純正食品

食養の店和康▲ 〒184 小金井市本町4-14-22 ☎0423-85-5261 ☎10~18 ㊟無農薬野菜、書籍、料理教室、玄米試食会

自然市場・国分寺店▲ 〒185 国分寺市本町2-14-5 ☎0423-24-3386 無農薬玄米・自然食品、全国発送

久米川自然食センターふ・れ・あいの村▲ 〒189 東村山市栄町2-22-28 ☎0423-95-9525 ☎11~19 ㊟食品、有機野菜、書籍、料理教室

自然食品の店たなかや▲ 〒190 立川市柏町4-5-16 ☎0425-35-5227 ☎10~18半 ㊟無農薬野菜、純正食品、浮津宏子先生の料理教室

蒼玄協会▲ 〒192 八王子市小門町20-2 ☎0426-25-0096 支部/長野、中野、屋島、会津若松、鎌倉、南部菜瑛場(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5-1-16 ☎0424-77-5857 ☎10~19 ㊟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ぼ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 ㊟祭 鍼灸、レストラン、食品販売

【神奈川】

マニホージュ(穀食レストラン&販売) 〒257 秦野市今泉323-11 ☎0463-82-6036 ☎10~5 ㊟食事は予約制、月3回料理教室開催 ☆ 毎月第一日曜「節の食事会」ご予約お待ちしております

清水療術院(清水鏡晴)▲ 〒214 川崎市多摩区登戸新町80 ☎044-933-1945 ☎9~19 整体、氣功、磁気療法、要予約 ㊟

山崎鍼灸指圧院 〒213 川崎市高津区末長224-3 ☎044-865-5581 ☎9~21 ㊟鍼灸、指圧、小児鍼、食養相談、PU 会、勉強会

杉田屋本店ナチュラルフレンド▲ 〒221 横浜市神奈川区鶴屋町3-35-8 ☎045-311-2196 ☎10~19 ㊟祝 自然酒、食品、横浜駅西口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、枇杷菜温圧

八百屋そうだわよ▲ 〒246 横浜市瀬谷区阿久和町4405 ☎045-365-6493 ☎11~19 ㊟店売り・宅配・移動販売

健康自然食品センター▲ 〒244 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町118山口ビル1F ☎045-881-7636 JR 戸塚駅歩7分食品野菜生鮮品

八百屋花岡▲ 〒247 横浜市栄区上郷町682 ☎045-891-0322 ㊟野菜、食品、洗剤、書籍、移動販売と配達

穂(みずほ)▲ 〒259-01 神奈川県伊勢原市桜台1-12-12 ☎0463-96-0108 ☎10半~18半 ㊟

陰陽洞▲ 〒249 神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎0468-73-7137 ☎10~19 ㊟食品、無農薬野菜、豆腐、化粧品、食養相談、配達

ゆうき自然健康食品店▲ 〒249 神奈川県逗子市久木2-5-11 ☎0468-73-8050 ☎10~19半 ㊟祝 野菜、パン、豆腐、みそ、醤油、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 ㊟純正食品、CI 図書

延寿▲ 〒239 神奈川県横須賀市根岸町4-3-6 ☎0468-35-8773 ☎10~19 ㊟無農薬農産物、豆腐、食養指導、料理講習会、配達

私達の台所▲ 加藤大季・千枝 〒220-02 神奈川県津久井町三井735 ☎0427-84-3163 ☎10~20 ㊟無 食品、PU 図書、料理教室、勉強会、交流会

【中部】

マルナカ薬局▲ 〒403 山梨県富士吉田市下吉田251 ☎0555-22-0200 ☎9~21 ㊟2・㊟4 ㊟漢方薬、健康相談、リズプラン化粧品、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半 ㊟

観山荘▲ 〒389-24 長野県飯山市大字豊田6398 ☎0269-65-2094 スキー、テニス、温熱療法、断食食・健康相談(蒼玄協会指導)、宿泊可

なんしんケンコーフーズ▲ 〒391 長野県茅野市塚原2-13-28 ☎0266-72-0073 ☎11~18 ㊟祝 食品、健康電子製米機、風呂用活性炭

ペンション舎壺夢(シャロム)ヒュッテ▲ 〒399-83 南安曇郡穂高町豊里 ☎0263-83-3838 玄米自然食洋風コース料理、天然酵母パン、ヨーガ

穂高養生園▲ 〒399-84 長野県南安曇郡穂高町有明 ☎0263-83-5260 食養・温泉・針灸・常設養生施設・案内書62円切手同封請求

ふてろん▲ 〒389-01 北佐久郡軽井沢町追分1074 ☎0267-45-7525 ☎10半~18 ㊟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半~19 ㊟雄大な山々と小さなお店!

自然食品「生きる」心と体の健康のために▲ 〒413 静岡県熱海市清水町17-7 ☎0557-83-5490 ☎10~17 ㊟健康食品、健康指導、灸

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、心身鍛錬造ヨガ合宿

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

英桜研究会▲ 〒410静岡県沼津市大岡1894-1高田ハイツ B101 ☎0559-24-4652 大森英桜先生を通して正食の実際を学ぶ断食セミナー

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静岡県富士宮市若の宮町100 ☎0544-26-2811 ☎10~18 ㊟無農薬野菜・無農薬果物他こだわり自然食品いろいろ

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

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

【北海道】

たまねぎ倶楽部 ▲ 〒041 函館市亀田本町63-1 ☎0138・40・6057 因
9～15 因(因)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 因
8～20 因(因) 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 因9～18 因(因) 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 因10～19 因(因)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
因10～20 因(因) 塩万頭・喫茶あり
自然食品の店エリナハル ▲ 〒031 青森県八戸市十八日町2 ☎0178・
44・6461 因9半～18半 因(因)祝 野草摘、砂療法、料理教室
整骨院巴堂 ▲ 〒013 秋田県横手市追迫2-1-4 ☎0182・32・3331 因8半
～18半 因(因)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
因8～19 因(因) 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
因9～18 因(因)健康食品、健康指導、食養相談
三陸自然食の店スザキ食品 ▲ 〒022 大船渡市大船渡町野々田7-20 ☎
0192・27・1563 因9～18 因(因)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 因9～19 因(因) 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 因10～19 因
月末(因) 食品、無農薬野菜、自然食レストランプラトール ☎265・8353
自然食品サナ仙台 ▲ 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 因10～18 因(因)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 因10～18半 因(因) 無農薬野菜と無添加自然食品全般取扱
正食&水センターインナークリニック ▲ 〒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 因10～9 因(因)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
さつき自然食品店 ▲ 〒960 福島市五月町11-19 ☎0245・23・1924 因
9～19 因(因)祝益正 野菜、生物、パンなど火曜日入荷 配達可
五十沢屋 ▲ 〒960-13 福島県伊達郡飯野町字町29 ☎0245・62・3343 因
9～20半 因(因) 食品、自然酒、無農薬野菜
サンマート咲田店 ▲ 〒963 福島県郡山市咲田2-1-8 ☎0249・32・4404
因9～23 因(因) 純正食品、CI 図書、食養相談
こだわりのりやう ▲ 〒963 福島県郡山市久留米2丁目96-2 ☎0249・45・6332
因9～19 因(因)第3、4日曜、時間外は店裏自宅へ
パス ▲ 〒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、毎月身体改造合宿、健康相談ほか
禅林庵 ▲ 〒970 福島県いわき市平鍛冶町10-2 ☎0246・21・4159 因9
半～19半 因(因)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 因7～20
因(因) 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 因9～16 予
約制 母性・母乳育児のことなら何でもOK
南かねなかカルチャー部 ▲ 〒955 三条市四日町14-16 ☎0256・35・
2468 因9～19 因(因)祝第1・3・5 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ージュ ▲ 〒949-63 新潟県南魚沼郡塩沢町石打
207 ☎0257・83・3667 正食勉強中、スキー、テニス、合宿、セミナー

【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 因10～20 因(因) 図書、食品、料理教室
麦里ファーム ▲ 〒373 群馬県太田市中原801 ☎0276・31・8850 因
10～19 因(因) 自然農法農産物、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 因
9～20 因(因) 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 因11～19 因(因) 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 因
8～20 因(因) 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 因14～18 因(因) 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 因8～20 因(因) 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 因
11～18半 因(因) 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
因10～19 因(因) 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 因11～19日曜12～19 因(因) 反農薬八百屋
太陽堂 ▲ 〒343 埼玉県越谷市大沢4-10-5 ☎0489・62・3479 因9～20
因(因) 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 因
9～19 因(因) 無農薬野菜、食品、図書、化粧品、配達、地方発送、料理教室
南デリカショップキャロル ▲ 〒350-02 埼玉県坂戸市薬師町2-18
☎0492・83・4433 因10～21 因(因) 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 因11～19 因(因) 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 因
10～20 因(因)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 因
10半～19 因(因) 野菜、書籍、パン、化粧品、料理教室、惣菜、配達
小川自然食品店 ▲ 〒362 埼玉県上尾市上町2-7-25 ☎0487・74・8504
因10～19 因(因) 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 因10～20 因(因)
カムカムサン ▲ 〒263 千葉県稲毛区緑町1-28-2 ☎043・247・1737 因
10～19 因(因) 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 因
10～19 因(因) 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 因10-19 因(因)第2土曜
酒文商店 ▲ 〒289-25 千葉県旭市中谷里2526 ☎0479・63・9906 因
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
因10～19 因(因)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 因11～20 因(因) 穀食レストラン、OJ 食品
整命院 ▲ 〒311-22 茨城県鹿嶋市大野村和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
因11～19(平日)12～19(因)祝)エコロジー商品多数
サ・ス 千代田区五番町2-14 ☎03・3264・6061 完全無農ニンニク「サ
ツヴァン」腸内有効菌エス「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 因9半～19 因(因) 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 因10～17 健康食品等の通信販売を行なっています。
風Fu ▲ 〒112 文京区関口1-17-9 ☎03・3269・0833 因12～18 因(因)因
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 因
10～9 因(因) 但し5時～営

「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。リウマチ、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 休み
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—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 六六六号
© 一九九三年三月号
発行日 一九九三年三月一日
編集兼発行人 花井 陽光
発行所 日本C.I.協会 〒一五二
東京都渋谷区大山町一―五
電話 03・3469・7631(代)
振替 東京 0/194125

小麦タンパク佃煮

セイタン

純植物性蛋白・伝統の純正食品

ビン入 180g ¥390

袋入 100g ¥390

(株)純正食品マルシマ

〒722 尾道市東尾道9-2 ☎ 0848・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

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」(阿部実/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)

17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
18日(日)	▶4時～7時 リマ・バースデー・パーティー /桜沢如一先生記念祭▷詳細はチラシ参照
23日(金)	▶11時～「正食相談」(大森英桜)▷詳細は7P
24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
24日(土) 25日(日)	▶リマ・クッキング集中料理講座(初級科) ▷詳細は4P



いのちを学ぶ 母おやこ教室

※母子教室は3月で終了させていただきます。

information

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

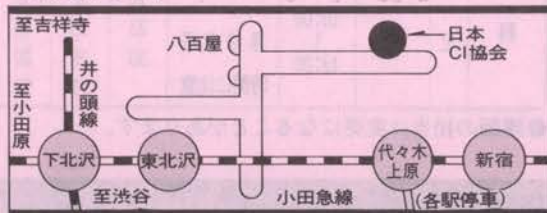
- 講師 澤田美也子(子育て文化研究会)
- 持ち物 お弁当、飲物、お出掛けに必要なもの
- 日時 毎月第1、2、3金曜日 11時～2時
- 参加費 1,000円(於 日本CI協会2階さくらホール)
- スケジュール
 - 3/5 手は身体の外の脳一脳を育くむ食べもの
 - 3/12 母子であそぼう—劇あそびのとくみ方
 - 3/19 絵本と出会う—メルヘンの世界
現実と虚構のかけはし

4月

3日(土) 4日(日)	▶望診法講座①(大森英桜)▷詳細は6P
10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) 〈アレルギー編—アトピー、ぜんそく、湿疹、乾疹、鼻炎〉受講料/3,000円(正会員/2,500円) ▷詳細は本誌23P
11日(日)	▶リマ・クッキングアカデミー春期修了試作会

■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(3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。



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

●初級コース／玄米の炊き方からマクロビオティック料理の基礎を研修。

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

●上級師範科コース／中級終了の方を対象に、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品し試験に合格し、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!!

【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 コーフの作り方 焼きコーフ 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 そば御飯 コーフ味噌煮 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 コーフまぜご飯 たねき汁 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 南禅寺蒸しちぎり揚げ 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 プルグルクロケット 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】

- 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 ブチガトー
3/17、20 玄米焼きむすび セイタンポール 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

【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〉生姜湿布 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 たんぽぽコーヒ
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 生コーフの揚げ 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 はうとう 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



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 食箋料理と日常
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 小豆南瓜
昆布 一本漬
話 主食の▽△

4 **料理** 玄米こ
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)

初級科の授業は

4/24(土) 25(日)

1
豆腐のそぼろご飯
春雨の吸物
コープ揚げだんご
草餅ロール

2
ポタージュ・ド・ミエ
焼うどん
ねぎ味噌
和風サラダ

3
小豆入り玄米ご飯
みそ汁
ひじき蓮根
サラセン焼き

4
ふき入り玄米ご飯
パートスープ
シュウマイ
ふきの煮物

講師(予定)浮津宏子(1、2)植田富子(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
最大限にひき出し、
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)

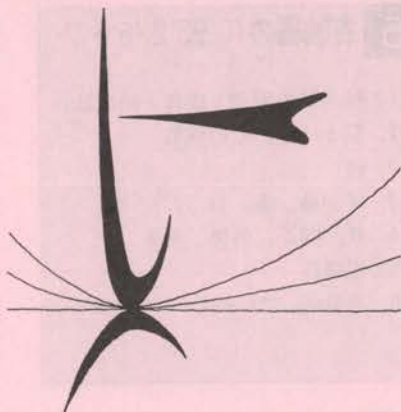
「宇宙の秩序」探険隊募集!

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
白インゲン豆のクリームスープ
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
車麩のグラタン
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

※今期は⑥の1回で終了です。次回は9月より新企画にて予定しております。ご意見、ご要望等をお寄せ下さい。(担当/協会事務局 佐藤)

正食 医学講座

第

20

期

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

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いましょう!!

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24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」

●5月29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！

●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——)

●4月17日(土) 午後2時～4時

「アレルギー—アトピー、ぜんそく、湿疹、鼻炎、花粉症、の手当て法

■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 3/20、3/27、4/17、4/24

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。

3回シリーズ◆4/3(土)4(日), 5/1(土)2(日), 6/5(土)6(日)

一瞬の間に、過去・現在・未来を見透す驚異の望診法大公開!!

望診法特別ゼミナール

講師◆大森英桜(宇宙法則研究家)

会場◆日本C1協会2Fさくらホール

会費◆各回2食付 30,000円

宿泊込 33,000円

■電話で必ず予約して下さい。

■受講には日本C1協会の正会員か聴友会員になることが必要です。

■講義は各回ごと2日間通しの受講のみ受付けます。1講義ずつの部分受講はできません。

■会費は当日受付にてお支払い下さい。(一括前納は不可)

■第3回目の公開望診相談をご希望の方、電話にてご予約下さい。
先着6名様。相談料/1万円(15分以内)

人体に秘められた各部位の相を、無双原理で解き明かすことによって、過去・現在・未来の姿を見透す法則(=望診法)を身につけることができます。また、健康のみならず、幸福に生きるためのよりよいアドバイスをお約束します。

望診法は、古来より秘伝中の秘伝とされており、企業においては社員の登用や能力開発、商談等のビジネスに、教育においては生徒のカウンセリングや適職のアドバイス等に、その活用範囲は多岐にわたっています。

1	4/3▶4	2	5/1▶2	3	6/5▶6	■土
人体発生学と人相		人相と手相		手相、足相、声相、他		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
1. 精子と卵子の結合、受精卵の分裂、性の決定 2. 各臓器の発生とその陰陽 3. 人体各部の発生とその陰陽 4. 骨相、人相総論 5. 人相①一髪、額、眉、目 6. 人相②一鼻、耳		1. 人相③一口、歯、あご 2. 人相④一はくろ 3. 手相総論、手相①一生命線 4. 手相②一頭脳線 5. 手相③一感情線 6. 手相④一結婚線、太陽線、他の線		1. 手相⑤一手の形、指の形、爪の形 2. 手相⑥一指紋について 3. 足相、歩き方、靴の減り方 4. 声相、脈診、腹診 5. 便と尿による診断 6. 公開望診相談		■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

主催・申込み●日本C1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C1協会発行の図書テープ券送呈。
B 賛助会員	12,360円 2口以上	月刊機関誌毎号2部送呈。その他は正会員に同じ。4000円分の日本C1協会発行の図書券送呈。
C 聴友	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。協会出版等の買取引可。各種行事割引。料理教室、正食医学講座、正食相談受講可。

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



● おすすめ商品 ●

● 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、米と麴だけで造りました。砂糖などの甘味料は一切使わず、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、木さらしの木綿袋に入れました。

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。

カムカムクラブ

無農薬玄米の年間予約追加募集中

1993年5月～10月配送分

無農薬栽培15年以上、天日乾燥の自然農法産ササニシキ玄米・粳米の年間予約の追加募集中です。申込み書は本社カムカムクラブ係宛ご請求下さい。

予約締切は3月31日です。

* 詳しくは本文30ページをご覧ください。

● 品切商品 ●

- 15年醤油
- 特選三年番茶(大)
- 石臼製粉機

● 再入荷商品 ●

● 天然凍りどうふ 4枚入 480円

国内産丸大豆と海の精にがりを使用。外気で凍らせ、自然乾燥させたうまみのある凍りどうふです。限定品。

● 変更商品 ●

平和の圧力鍋がモデルチェンジになりました。

旧型 中止

新型

●PCD2400 17,000円→	●PC28A 18,000円
(4合炊)	(5合炊)
●PCD3800 19,000円→	●PC45A 20,000円
(7合炊)	(8合炊)
●PCD5000 23,000円→	●PC60A 25,000円
(8合炊)	(1升炊)



本社(注文先)

東京都板橋区小茂根5-4
〒173 ☎03 3958-7112

東北沢店(売店)

東京都渋谷区大山町11-5
〒151 ☎03 3465 5021

オーサワジャパン株式会社

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



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〉
(頭髮用)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ソ。



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。