

マクロビオティックの雑誌

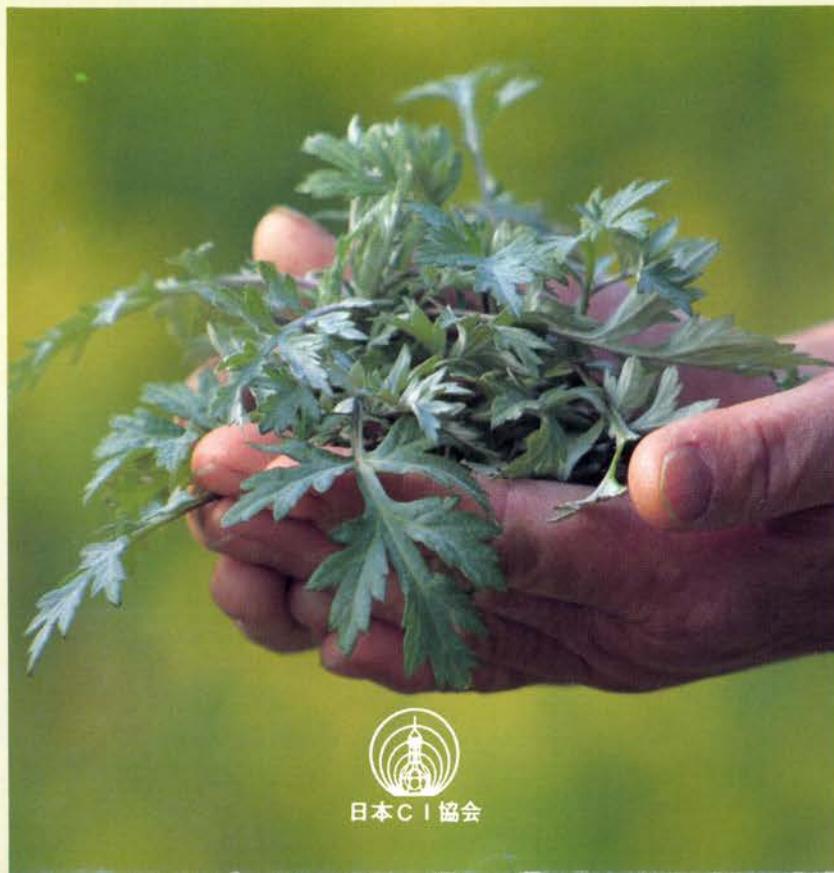
新しき世界へ

LA REVUE DU PRINCIPE UNIQUE ET DE LA VIE MACROBIOTIQUE

1993 4 No. 667

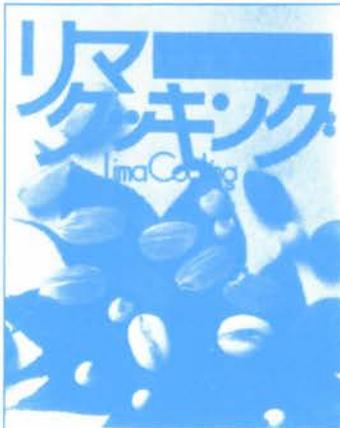
スポック博士インタビュー

「原子から太陽系まで」① / 桜沢如一



日本C I 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、コープの作り方。

▼ 食養料理法の家庭普及版、毎日の献立がいっぱい。

マクロビオティック料理
五木真喜恵監修 料理200種



桜沢里真著 マクロビオティック 料理の決定版

● リマクッキング

● 7,725円
(7,500円＋消費税225円) 千450円

● マクロビオティック料理

● 7,575円
(7,500円＋消費税75円) 千380円

日本C I 協会 振替/東京0-194125

塩は、海の精。

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



復活した伝統の自然海塩 「海の精」。

遠い昔から、私たちの祖先は、海水を濃縮した自然の塩を食べてきました。ところが1971年、突然、すべての塩田が廃止され、塩は工場生産されるようになりました。そんななかで、日本人が数千年にわたって食べ続けてきた昔ながらの塩が復活されました。「海の精」と名づけられたその塩は、現代の日本では唯一と言ってよい、伝統の自然海塩です。①伊豆大島に打ち寄せる精麗な黒潮を太陽の熱と風で濃縮し結晶にした「海の精」は、その名のとおり、生命の源である海のエキス。それは、あなたの食生活を「いのちあるもの」にしてくれます。ぜひ、おためしください。

①無食用、観光用、試験用として認められたものの中に、自然海塩と書っているものがありますが、一般に入手は困難です。



日本食用塩研究会

〒155 東京都世田谷区北沢2-38-9
TEL.03-3460-3961

スタッフ募集！ 塩の生産、流通、広報、営業企画、研究開発など

■望診法ゼミナール①「人体発生学と人相」

講師/大森英桜 4/3(土)~4(日) 受講料/30,000円(宿泊込/33,000円)

■正食医学フォーラム「アレルギー編」

講師/大森英桜 4/10(土)18~20時 受講料/3,000円(正会員/2,500円)

■リマ・バースデー・パーティー「桜沢如一記念祭」

4/18(日)16~19時 会員/5,000円

●CONTENTS ●新しき世界へ 1993.4 No.667 ●表紙写真:おばあさんの手の中のヨモギ(撮影/三部亮)

● 巻頭言.....	村上讓顕	4
● 協会インフォメーション.....	編集部	4
● マクロビオティック・アース・トリップ.....	サンマート咲田店/食養村ヤス恵/南ツルシマ アンジェラ陵好/吉見クリマツク/山口敬司	6
● スポック博士インタビュー①.....	「マクロビオティック・トゥデイ」より/伊藤ただし訳	17
● 超古代史にみる身土不二と二物全体の世界観①.....	石田英湾	22
● スペシャル・インタビュー「世紀末を問う!!」①.....	辻 徹也	26
● 世紀末大予言②.....	大森英桜	28
● 卯月の料理.....	浮津宏子	33
● 無双原理教室 第一期第四回①.....	佐々井讓	36
● クリニック・クリップ.....	真弓小児科医院/真弓定夫	39
● 手当法の実際―解説と体験例①.....	石田英湾	40
● ともに学び ともに育つ①.....	中田はる	42
● 霜里農場だより⑭.....	金子友子	44
● 井戸端会議室.....		48
● 原子から太陽系まで①.....	桜沢如一	49
● 低エネルギーにおける原子転換⑩.....	ルイ・ケルブラン著/吉見・クリマツク訳	54
● 各地のイベント・教室案内.....		58
● 編集室だより.....		61
● 日本CI協会案内.....		63
● マクロビオティック図書目録.....		67
● 友の店リスト.....		71

■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・テープの電話注文をお受けいたします

当協会取扱書籍・テープ類(P.67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・電話番号とご注文の書籍名、冊数をお申し付け下さい。
後日ご注文の本と一緒に、送料を加えた請求書と郵便振替用紙を送付させていただきます。

電話によるご注文は ☎ 03-3469-7631 日本CI協会まで

提言

マクロビオティック運動の大乗化

日本CI協会理事 村上讓顕

マクロビオティックは、私たち個人にとって有用であることは述べるまでもありませんが、社会的にみてもきわめて有用なものであります。もし人類が、特に先進国といわれる地域の人々がマクロビオティックな生活に切り替え、心身の健康を取り戻すならば、現在人類がかかえている大きな問題のいくつかは、自然に解決することになるでしょう。

しかしそのためには、すでにマクロビオティックの有用性について理解できた人々が、まだ知らない人々に伝える必要があります。他の誰かではなく、私たち自身がそれをやらなければならぬのです。

そこで一つの提案をしたい。それは「だれでもできるマクロビオティック入門」とでもいうべき小冊子を大量に印刷して、縁ある人々にバラまくということです。内容は簡単かつ実践的なものでよく、一般の人々が日常生活の中ですぐに実行できることから説き起こして、段階的にマクロビオティックの実効を体験できる構成とします。

小冊子はCIにおいて用意し、一冊百円程度でこの試みに賛同する方々に提供します。一日一人に手渡しても一カ月三千円です。マクロビオティックを知ることによって得た恩恵に比べれば、わずかな出費です。

GO生誕百年を契機に、このくらいの恩返しをしてみてもどうでしょうか。自らの成長のためにも！

協会インフォメーション

桜沢如一生誕百年祭にご参加下さい

マクロビオティックの創始者・桜沢如一先生の生誕百年祭が、いよいよ本年十月十六日、十七日の両日にわたって開催されます。

十六日、第一部は東京・目白の椿山荘で国内・外のリーダーをお迎えして、「マクロビオティックは地球を救えるか」という統一テーマでの講演会、第二部は多彩なゲストと共に楽しむ豪華なマクロビオティックパーティーです。十七日は第三部として、「マクロビオティック・ネットワーキング・パーティー(仮称)」を企画しています。料理教室、友の店、生産者、運動家、医者、教師、科学者、哲学者、芸術家、タレント等が一堂に会し、21世紀をのり越えるネットワークづくりのための充実した内容を検討中。実行委員会準備会をつくって、今月より活動を開始します。お時間のある方は是非、準備会にご参加下さい。次回準備会は4月23日18時30分〜20時、当協会3Fにて。お問い合わせは担当・遠藤まで。

また、百年祭企画の一環として『ゼン・マクロビオティック(仮題)』の出版が決まりました。久方ぶりの桜沢先生の新刊をどうぞお楽しみに！

リマ・バースデーで会いましょう!!

今年94歳になられる里真会長をお祝いして、4月18日に開催される「リマ・バースデー」に素敵なゲストが出演します。

まずは、埼玉県飯能市で玄米給食を始めとする、ユニークな教育を実践している「自由の森学園」の卒業生達で結成された「森の踊り衆」。日本各地の伝統的な舞いと和太鼓を継承し、学園のクラブ活動とも連動しながら、遠くはフランスまで公演に出かけるという強



▲横笛太郎さん

▲森の踊り衆

そして、秋葉原の津田温古堂で操体法の治療院を主宰している渡辺三氏のリラックスタイム。体のリラックスは頭のリラックスから始まるという渡辺先生。軽妙なアドリブが見もの。
 そしてもちろん、浮津副校長のマクロピオティック料理が皆様をお待ちしています。

ブラジルの雑誌が里真会長を取材

ブラジルから「AMAZONIA」の女性編集長・野村タニアさんが桜沢里真会長を取材。野村さんは、英語・ポルトガル語・スペイン語に堪能な方です。

者達。若さあふれる踊りと太鼓は、自由の森学園の教育そのものといえます。プロ顔負けの踊りと太鼓をお楽しみに。次は、児童文学者で「てのひら劇場」の主宰者で、さらに東京・中野区の沖縄料理の店「ちゃんぶる亭」オーナーでもある横笛太郎さんと中島和子さん（ピアノ奏者）のパフォーマンス。お子様からお年寄りまで、見る者聞く者を横笛太郎の世界へいざなう妙技は、筆舌につくし難いと好評です。「ちゃんぶる亭」は3坪ほどの小さな店。マクロピオティックを生かした沖縄料理と横笛さんの味わいある話が楽しみというファンも多い。（ちゃんぶる亭 03・3319・6570）

正食医学研究会発足



イン語に精通した日系三世。ブラジルの菊池富英雄氏にマクロピオティックを学ぶ。
 『AMAZONIA』は、英語とポルトガル語で書かれた月刊誌。2月2日、里真会長と3時間ほど話をされ、今後の交流を約束して次の取材先である松下政経塾へ向かった。

3月14日、正食医学講座同窓会席上で、長年の課題であった「正食医学研究会」が発足いたしました。今後、1〜2カ月に一度、定例の研究会を開催します。お問合せは日本C I協会員「正食医学研究会」まで。次回は4月25日(日)1時〜3時30分。世話役代表/石田英湾理事。

〔会の目的〕

- 一、正食医学の原典作成 世話役/山崎徳一郎（針灸師、PU会主宰）
 - 二、食箋指導の研究 世話役/阿部 實（赤坂レディースクリニック院長）
 - 三、正食医学の研究 世話役/石田英湾（日本C I協会理事）
 - 四、情報交換
- 会員資格/日本C I協会の会員で正食医学講座を修了した者、もしくは会の承認を得た者。

マクロビオティック・アース・トリップ

MACROBIOTIC EARTH TRIP

ちきゅうのたび

いいもの・本物を

福島県／サンマート咲田店 ●橋本欣弥

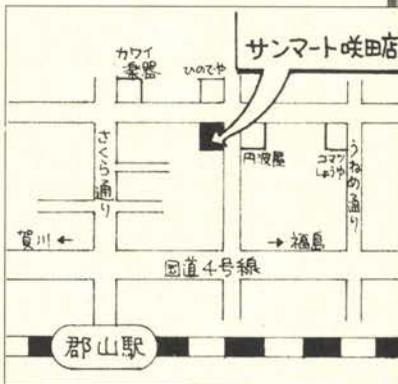
郡山市は福島県のほぼ中央に位置し、西はかの野口英世の生家のある猪苗代湖岸に接していますが、東部には工業地域が広がっています。戦後、工業都市として発展してきましたが、それにもない商業も盛んになり、今では福島県の経済の中心地として、東北有数の商工業都市になっています。

サンマート咲田店は、郡山駅からさくら通りを歩いて十五分くらい奥に入った、咲田地区の商店街の一部にあります。

地域の人達が気安く利用する中堅のスーパーマーケットで、お店の三分の二のスペースで一般の食料品（もちろん野菜や魚などの生鮮品も扱っています）や雑貨を扱い、残りの三分の一を仕切って、独立した自然食品のコナーを設けています。

市内には自然食品店がたくさんありますが、最近、健康志向のブームに乗って、自然食品店が四〜五軒も開店しています。

そんな中で当店では、いいもの・本物を厳選して揃えて特徴を出しています。



お店の理想としては、自然食品を一般食品の中に溶けこませ、お客さんが、知らないうちに自然食志向になってくださることを願っております。その一つとして、「食養



鳥取陰陽会について

鳥取県／食養村ヤスエ◎井上裕恵

相談コーナー」として、午後一時から五時

まで、お客様とのお話合いの時間を設けて、日頃の正食に関する体験や悩みなどの、意見交換の場としております。

また、雑穀入りの玄米おにぎりを、一個

一〇〇円で一日三十個の限定販売でお客様にサービスしていますが、最近はずいとい

う間に売り切れてしまっています。

その他、精米機の無料使用や、正食に關

する図書の無料貸し出しを行ったり、健康講演会なども実施し、正食への普及啓蒙をはかっております。

はかっております。

☎ 963 福島県郡山市咲田2-1-8

☎ 0249(32)4404

私、井上裕恵は、以前には関西方面でナースとして働いておりましたが、その後健康サロンを開設して正食の普及に取り組んでおりました。昭和五十七年に出身地に帰る機会ができ、第二の人生として、この山陰地方に正食の輪を広げてゆきたいと、鳥取陰陽会を開設し、微力ながら努力している毎日です。

当地は県の中部に位置しており、活動としましては健康相談・商品（オーサワジャパン(株)）の配達、そして無農薬栽培も仲間をつくって研究、実践しております。公害のない社会づくりを目指し、一人でも多くの仲間と手を取り合って、次の世代の若者

達のためにも、今、土台づくりをしなければと考えております。

これまで色々な会に出かけ、たくさんの無駄をしてみました。ある方のお誘いで大阪のPU会で大森英桜先生、大森一慧先生にお会いし、正食のことが少しづつ理解できるようにになりました。それ以降、大森先生の講演会には出来るだけ参加し、日本CI協会の行事にも参加させて頂きました。

最近ではお客様がいらつしやると、まず玄米正食、日本CI協会の存在、「新しき世界へ」の紹介、そして大森先生という方がいらつしやるので、しっかりと勉強して欲しいとお話しさせて頂いております。大森先生、日本CI協会とのご縁に、心より深く感謝しております。

正食を実践することにより、心身ともに健康になり、まず、このことを家庭の中から、そして地域のなかで、このマクロビオティックの仲間づくりの輪を広げて行きたい。そのことにより、少しでも皆様の役に立ち、大森先生を初め、日本CI協会、オーサワジャパン(株)にもご恩返しができるかと、いつも心に思っております。

☎ 689-23 鳥取県東伯郡東伯町徳方
120-26 ☎ 0858(52)2243

桜沢如一先生生誕百年祭に想う

山口県/有ツルシマ●鶴島ツユ子

昭和二十八年三月十一日、佐賀県武雄温泉で桜沢先生ご夫妻の集まりがあると聞き、久しく跡絶えておりました先生との再会に、胸を膨らませてツルシマは参加しました。小川法慶、小牧祐夫、熊谷綱次郎、高波市太郎の各氏、他にそうそうたるメンバーが集まっておられました。

身体の弱かったツルシマは現代医学に見切りをつけて、民間療法を探し求めて放浪の旅を続けている時に桜沢先生に巡り合い、日吉のM.Iや代々木センターを訪問して先生のご指導を受けておりました。

当時、食養会から出ていた健康手帳にツルシマの書いた食養日誌もあり、懐しく思い出しております。私も十三歳から二十歳までの八年間、骨髄カリエスという難病を患い、二十回ほど手術をしました。桜沢先生のご指導を受け、またツルシマに教えられ救われて五十年、今日に至っております。桜沢先生は厳しい怖い先生だとツルシマは常に申しております。その先生に何度

も挑戦しては破れ、破れては挑戦し、先生から「君は今家に帰ると死ぬ」と言われながらも、何とか健康を取り戻しました。それ以来先生とは離れることが出来ず、自分は落第生だといつも言っております。ツルシマと私と、落第生の二人が助け合い、この道を歩んで参りました。

かつて、九州、本州と、二人で食養の道と自然農法の話をして歩き、そのかたわら全国の産物を探しての旅をした結果、今日の鶴島食品が出来ました。桜沢先生にもご意見をいただき、最初は二人で手作りから始めました。

山口には、先生が第二の母と呼ばれた高津泰子、詩人中原中也の母堂、隅みつ、食養医の柏村保、瓦本淑子の各氏ベテランがおられます。この方達が、先生がシペリヤ鉄道横断旅行の時に持って行かれた玄米にぎり、鉄華みそ、ゴマ塩、炒り玄米等を作

つて差し上げたと聞いております。また、先生が全国で一番最初に講演なさ

ったのも山口市とのことです。市内には当時、食養会があり、盛んに活動してまいりました。いずれも五、六十年前のお話です。当地は桜沢先生ご夫妻とは切っても切れないご縁の地です。

今日の鶴島食品があることも、私が生かされていることも、先生との出逢いに始まりました。事務所には、先生の大きな額入り写真を掲げ、毎日感謝しております。今年、山口県健康学園も二十五周年を迎えます。里真先生にも、学園や私方の行事にはたびたび御足労いただいております。

桜沢先生生誕百年にあたり、思い出すことは山ほどあります。最後に、里真先生のご健康とご長命をお祈りし、私も百年祭への参加を今から楽しみにしております。

〒747 山口県防府市南松崎町5-4
☎0835(22)0347

書籍・圧力鍋を寄贈いただきました
書籍 ○東京都・古澤巧様 ○山口
県・林記三子様 ○神奈川県・笠井
洋子様 圧力鍋 ○茨城県・富永節
子様 どうもありがとうございます
た。 日本C-1協会

ボストン便り

—その1—

アメリカ／アンジェラ陵好りょうこう

「観自在菩薩 行深般若波羅密多時…」

まだ夜の闇に包まれた静けさの中、般若心経のサウンドがひとつの協和音となつて、チャペルから響きわたる。やがてうすらと朝の光が差しこむ頃には、ヨガと導引を楽しむ人の姿。キッチンでは、二名のスタッフが朝食の準備に忙しい。

ボストンから西に車で二時間半のところへベケットという小さな町がある。ここはその町の一角にある小高い丘の、約六十万坪の敷地の中の久司インスティチュート。その朝の始まりである。

一カ月前、私は、ボストンの久司ハウス（久司道夫先生のご自宅）からここにやって来た。リーダーシッププログラムのレベル1を受講するためだ。このコースはマクロビオティックを総合的に学び、自己の生活上のみならず、将来多くの人々を導くリーダー養成のためのプログラムで、レベル1、2、3と一カ月単位で三つに分かれている。学ぶ科目は「宇宙の秩序」「病氣と健

康」「マクロビオティックの料理」「指圧」

「農業」「食品加工」「ヨガと導引」そしてスピリチュアルプラクティスとして、読経や瞑想がある。

今回の参加者は十六名。それぞれ様々な目的をもってこの場に集まった。私のルームメイトは、ドイツの出身のエヴェリン。

遺伝学を勉強し、科学者になるつもりが母親の病死を契機に、約束されていた研究職を辞めた後、マクロビオティックに出会った。

四カ月前に乳ガンを宣告され、予定されていた手術を取り止め、食事療法に切り替えたというジェイソンは、固いしこりの八十％は消えたと、嬉しそうに語ってくれた。そして卵丸の手術を五年前にした後には食事を変え、再発もなく、好きな芸術を楽しんでいるトム。スペインから参加の、スチュワードスのコラル。五人の子供を連れて、ユタから十日間かけて車でやって来たルー。彼女は近くに家を借り、レベル3が終

わるまでベケットに滞在し、子供たちもこの学校に通うというからまた驚きだ。

行動力のある彼女は、久司先生の「言葉の全く分らない外国に行つて暮らしてみると、それまで見えなかったものが見えてくる」という言葉に発奮し、子供たちを連れて三カ月中国に滞在した経験もある。当時、マクロビオティックの観点からあらゆるものを判断して裁き、子育てに息詰まり、何も分らない中国では、家族で自転車を走らせ、何でも議論し合い、帰国してからは全く違つた世界が開けたという。

夫婦で参加はエイミーとフランク。ここに来て三週間で、二十年來の痔が消えたと明るく語るエイミー。カナダからはヴィッキーとミツシエル。自分を知りたいと、オハイオから参加のバーディ等。

毎日平均二時間のクラスが午前、午後、夜の三回ある。ジョージ・オーサワの理論、久司先生の著書をベースに、あらゆる現象を陰陽でみていく。先生たちは皆、久司先生の最初の頃の生徒である。

「宇宙の秩序」を教えるエド氏は、久司先生と共同で数々の出版物を出している。「診断法」の先生は、カウンセラーでもあるチャールズ氏。「食品加工」で豆腐、テンペ、

セイタン、パン、ふ等の作り方を教えるギ―氏は、日本で味噌、醤油、豆腐の作り方を勉強した。料理の先生であるウエンディはエド氏の奥さんで、二人の間には七人の子供がいる。同じく料理の先生のダイアンは、八人の子供の母である。彼女には、出産にまつわる面白い話がある。

七番目の子供のお産は、なんと料理教室の最中。突然破水し、陣痛が始まり、その場から動けなくなつた。生徒たちの中には、お産に立ち合つた経験のある看護婦もいたのだが、病院の装置に慣れていて、この場では何もできない。ダイアンの指示で、女性達がお湯やナイフ、タオル等の準備をして、お産は難なく無事終了。その場にいた人達にとつて素晴らしい体験となつた。彼女はこの七番目まで、すべて、女の子を授かつた。夫の頑強な体質からは無理もないと思ひ一念発起、自分のコンデイションを変えようと、四年間、小食とよく噛むことに徹した。そして見事、八番目にして男の子を授かつたというから頭が下がる。

「病氣と健康」の前半の先生は、久司先生の多数の著書を手懸けたアレックス氏。彼には子供がいないので、去年、ロシアからかわいい女の子を養子として迎えた。後半

はベルギー人の医師、マック氏。「農業」は、福岡正信氏に学んだクリス氏。その他、今回は特別にステイブン氏の「中国の方位学」のクラスもあつた。

もう一人、以前久司先生と「エイズの人達とマクロビオティック」の研究に取り組んでいた女医のマーサが、ちょうどインステイチュートに滞在していて、「女性問題」と題して講義とワークショップを開いてくれた。女性だけのワークショップでは、それぞれが心の扉を開き、内面の奥深く潜む葛藤と向き合つた。西洋の女性達が、今、女性らしさと自己の本質」といつたことに多くの悩みを抱えていることに、日本女性の将来像を考えさせられた。

幸運なことに、ちょうど久司先生のスケジュールが空き、先生を囲んでの座談会もあつた。奴隷人の多い現代において、マクロビオティックは、聖者より上の自由人を創るのが究極目標という先生に、「自由とは?」「カルマとは?」「なぜ、こんなにも物質文明が発達したのか?」など、質問や議論が白熱した。

さてクラスもさることながら、ここでの生活の大きな楽しみは、バラエティに富んだ美味しい食事である。きんぴら、煮しめ、

ひじきなどは日本の若者達より、こちらの人に愛好されているのではないかと思うほどである。彼らは食卓につくと、箸を上手に使い美味しそうに食べる。マクロビオティックを始めた西洋人のほとんどが、玄米や味噌汁の味に感嘆し、これこそ私たち人間が食するものだと思うらしい。納豆や海草に初めは戸惑つてもやがて味覚が変わり、やめられないくらい好きになるようだ。

ここで出されるものはすべて手作り。お米は調理の直前に粃を取り、野菜はこの農場の採りたてか有機野菜。皆の身体の状態を考えて、同じ料理でも、油を使つたもの／使わないもの、塩分の濃いもの／薄いもの、と用意されているからありがたい。そして、さすが甘党の彼ら、週に三回ほどデザートが出される。体重を減らしたい私としては、嬉しいような苦しいような心地になるほどの美味しさである。

スタッフは世界中からこの地にやってきている。料理部門を統括しているのはアメリカの青年、シエイマス。彼の恋人はイタリア出身のパーマ。イタリア料理パーティでは彼女が中心となつて、マクロビオティックピザ、ラザニア、パスタが勢揃い。

何を作らせても上手なチリ出身の女性、



(上) インスティテュートメインハウス
(下) インスティテュートドミトリ

ルチ。彼女の息子パトリシオの作るスープは、右に出るものがないほど甘くて美味しい。野菜の旨味と塩や醤油などの調味料だけで、どうしてこうも甘いスープができるものかといつも感心する。

パイやマフィン作りの上手な三十一歳のテレサは、今の時世に珍しく、十四人兄弟の八番目。最近、政治的な理由で刑務所に入った恋人を、五年間待つという。

現在、日本人スタッフは五名いる。アヴェリーヌ先生の姪にあたるマリコさんは、

農業の先生のクリス氏と結婚して、近くの家で暮らしながら料理のスタッフとして働いて六年。寿司職人から転向したナオさん。庭作り担当のエツコさん。大学卒業後、去年の夏から参加のノリコさん。北九州の料理教室で働いていたカズエさん。皆生き生きと、ここでの生活を楽しんでいる。

インスティテュートでの生活の、もうひとつの素晴らしさは、豊かな自然と澄みきった空気、そして格別なる水の美味しさを創るこの大地が、一体となって生み出す純

粋で高いエネルギーに、心も身体も存分にさらすことができることである。生命力の強いクリーンな食事と、この高エネルギーのもとでは、疲れた魂も癒され、甦る。

大地が白い雪に覆われた今の季節は、サクサクという私の長靴と、シンシンとした木立ちのきしむ音に、冬のいとおしさを感ずる。夏は瑞々しい緑に包まれる。そして秋の紅葉の見事な美しさ。あたり一面が鮮やかに彩られ、雄大なキャンバスと化す。太陽の輝く日には、木立ちを抜ける散歩道が黄金色の絵巻の中で、ダイヤモンドを散りばめたようにきらきらと眩しい。このベケットの地では、自然の醸し出す四季折々の美しさを充分に満喫できる。

約一カ月の勉強も終わりに近づく、各科目ともテストがあるので、のんびりと自然の懐で楽しんでばかりもいられない。皆、ノートや参考図書に釘づけになる。レポートの提出期限も迫る。ようやくすべての授業が終わり、いよいよ卒業パーティ。豪華なディナーに、誰もが舌鼓。メニューはオニオンスープ、栗ごはん、ひじきロール、揚げ豆腐、胡麻ソースサラダ、チューリップ寿司、グリーンサラダ、カボチャの煮物、手作りパン、アップルパイ、ポピーシード



レベル1の生徒たち

マフィン、にんじんケーキ。

卒業証書を手にした誰もが、このプログラムに参加したことを幸運に感じ、ここで巡り合った友情の輪に喜んでいた。宿題の一つであった俳句（英語版）を一人一人披露する。最後のダンスパーティーでは、踊りながら抱き合ったり、キスをしたりして感動を分け合った。この中の半分は、二週間後のレベル2に参加予定である。

そろそろ私も、ボストンの久司ハウスが恋しくなった。久司ハウスでは、日本から

の若者が多く暮らしている。交替で朝食、夕食を作り、大きな家の掃除、修理、庭作り、買い物、運転を皆で分担している。家の中に事務所があり、そこが私の仕事場である。他にもアメリカ人のマネージャー、ジェフリーが久司先生の膨大な仕事を手際よくこなしている。ドイツから着いたばかりのダニエルも、これから電話の対応を手伝ってくれる。久司ハウスはこの時点で、総勢二十名である。人の出入りが激しくはあるが、皆で和気あいあいと、貴重な共同生活を送っている。

雪の日、久司ハウスに戻った。久司先生は健康相談中で、マイアミでのマクロビオティック冬の大会に参加した、九州出身のヨーコさんとベツキさんがその模様を聞かせてくれた。マイアミから戻ったばかりのアヴェリーヌ先生は、部屋の整理や事務に忙しい。台所からは、マリコさんの作ってくれた夕食の匂いがする。私の留守中、家の管理を引き受けてくれたチエコさんの笑い声が、ダイニングから聞こえてくる。家族の元に帰った気がして、ほっとした。

さて、久司インスティテュートのレベル1の体験を中心に、これらの様子をまとめました。リーダーシッププログラム以

外に、初心者向けの一週間の生活体験プログラム、一週間の講座、久司先生のスピリチュアルセミナー・レベル1〜8、新しい医学と運命学セミナー・レベル1〜4、夏のマクロビオティック大会と、年間を通して常時各クラスが開かれています。

クラスへの参加以外にスタッフとして申し込むこともできます。現在、インスティテュートの総括マネージャーは、キャロラインというアメリカ女性で、約二十年前から久司先生夫妻の仕事を手伝い、彼女自身、マクロビオティックの本を二冊出版している、たいへん有能な方です。

久司ハウスでも、下宿もしくはスタッフを受け入れています。どちらも空きができれば、申し込み用紙をお送りいただけます。その他何でも、こちらに関しての質問などありましたら、私の方にお手紙ください。

●久司ハウス (Kushi House)

62 Buckminster Road

Brooklin, MA 01246 USA

●久司インスティテュート

(Kushi Institute)

P. O. BOX 7 Beket, MA 01223 USA

——マクロビオティックは
世界化が本命——

日本の冠婚葬祭

ベルギー／吉見クリマツク

フランドルの平野にシベリア風がヒュル
と吹いて、大地が凍てついている。そんな年末のある日、生前に縁のあった、ある
大学教授のお葬式に行った。式場は、最近
建てられた近代的な火葬場だった。

ユダヤ・キリスト教系のヨーロッパには
元来、火葬というものがなく、みな土葬だ
ったはずである。それが、特にこの20年位
前から急速に変わって火葬が一つのモード
になり、近代建築の火葬場が各都市近郊に
現れている。「自分が死んだら焼いて灰を捨
ててくれ」という遺言をする人が増加して
いる。かつてはジャン・ギャバンや周恩来
が、遠大な思いを込めて「私の灰を海に投
げよ」と遺言したのが有名だったが、最
近の風潮では《灰を風に飛ばす》ことを望
むのである。《お墓もいらぬ》《思い出して
くれる人もいらぬ》、すべておしまいにして
くれと言わんばかりで、人生に対する失望
を感じさせるものがある。事実、灰はみな
捨てている。形ばかり灰を鉄の箱に残して、

献花できるようにしてあるのは、いくばく
かの名門の人だけなのかも知れない。

火葬場の待合室には、二百名ほどの人が
立ったまま待機していた。その人々の中
に入ると、いかに西洋の人々が大きいかを見
せつけられる思いがした。一番小さい数人
の人達が、丁度私（一六八センチ）と同じ
ぐらいの背丈である。

ようやく式場に入り着席すると、故人の
家族と町や大学の有志のスピーチが一時間
半ほど続く。（故人のなした地質学の研究は
アフリカから全インド、東南アジア、中国
にいたる広大な範囲で驚かされたが、日本
の地質学の先生もこのように国際的探検を
するのだろうか。）その後各人が献花をして
故人に別れを告げ、出口に並んで立つ遺族
と一人一人握手をしながら挨拶をして、後
は内輪で特別な知己だけが残り、コーヒー
やお茶をいだいて談話する。その式順と
雰囲気とは日本と全く同じであった。

お葬式だけに留まらず、日本は西洋の冠

婚葬祭の形式を、じつに正確に譲り受けて
しまったようである。神式の結婚が日本
でもはやされているというが、あれはカト
リックの結婚式のコピーなのだそうであ
る。そういえば、お神酒に口を付ける仕草
が、カトリックのミサでワインを口にす
る儀式と同じではないか。許婚の披露宴やハ
ネムーンなどはもちろん、誕生祝い、祝賀
会、歓迎会……どれも西洋式であ
る。伝統的な日本文化であるはずの茶道で
すら、実はポルトガル人が狭くて質素な船
室で、船長の手になる一杯のコーヒーに招
かれていた図にヒントを得て編み出された
のだ、という説がある。だから、日本のお
葬式が全く西洋式に執り行われているとし
たところで、驚くに足りないのである。も
っとも西洋の火葬が、東洋の仏教かヒンズ
ー教かの真似なのかどうかは知る由もな
い。

この日のお葬式に臨んで驚いたのは、黒
い喪服を着て出席した人が、全体の二割に
満たなかったことである。地質学の先生だ
から、その友人や教え子がラフな服装を好
むせいもあったかも知れないが、それにし
ても黒色が少ない。さすがに派手な色調は
見当たらないが、ほとんど普段着に近く、

若い人にはジャンパー姿もあつたし、女性には赤に近い服装も四く五名はあつた。

日本では、昨年の牛尾先生のお葬式には、五百名を越える参加者が、一様に真っ黒な服装で、それは見事だつた。(たつた一人だけ、旅行中の男が紺色の背広だつた。)その黒一色(日本はユニフォームの国である!)の人々を見て、日本は物的に余裕ができたのだ、という感を改めて深くした。反対に西洋では喪服にこだわらない人が増えていく。経済不況で黒服を買う余裕がないのである。

日本では今でも、意識して立派なネクタイピンを付けているようであるが、ヨーロッパではピンが消えてしまつて久しい。国会議員から教授、医者はもちろん、一般人に至るまでピンをつけている人はいない。労働者大衆は、日曜日以外まず誰もネクタイをつけない。ところが日本では「飲み」に行く人が正装している。背広にネクタイを締めて、ピンで飾つて、髪はポマードでピカピカである。(西洋人の男性の頭がピカピカだったら、それは髪がないのである。)日本は経済大国で、日本人はお金持ちのようである。その代わり、日本には精神的余裕が少なくなつた。世界のどの国に比べ

ても、精神が枯渇してきてはいないか。狭小で自己中心的な精神をかこつ限り、世界が真似したがる健全な社会にはなり得ない。世界に軽んじられることはあつても、尊敬され慕われることは決してないのである。新興成金が疎まれ、拝金主義が軽んじられるのは、世界共通である。

最近、ヨーロッパにおける日本の評判は非常に悪い。《やくざ政治》《金権主義》《新興成金》《閉鎖国家》《侵略者》《アンフェア》《道徳不在の国民》《カロシ(過労死)》……などといった日本非難の言葉は、クレツソン首相の専売特許ではなかつた。単なる日本経済繁栄に対するネタミやヤツカミから出た言葉でもなかつた。世界的モラルから日本のモラルが外れるのである。世界一と称される経済大国に見合うだけの世界意識があくまでも要求されるのである。

マクロビオティック運動も、世界化路線から外れては発展も望めないし、存在価値もあり得ないと思われるのである。日本を世界化すると同時に、世界を日本化するのではなくて、一体どこにマクロビオティック運動の意義があるのだろうか!

「予防に勝る治療法なし」
 「食を正すと健康が増進さ
 れます」
 「食を正すと五感・六感が
 発達し感性が豊かになります」
 「食を正すと環境が
 好転します」
 「食の理学の基本を身に
 付けるための穀物は半断
 との出すことにはあらず
 の出点となるわけです」

- ◎マクロビューティクリニック (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
- ◎食心眼研修部
- ◎食養玄雅部
- ◎食無農産物の生産

玄米菜食・郷土料理・ろばた焼き



南部菜園場

八王子市明神町4-10-13 電話 (0426) 46-3095



蒼玄協会

無双宇宙への道

八王子市小門町20-2 電話 (0426) 25-0096

フィラデルフィア物語

—その1—

アメリカ／山口敬司

フィラデルフィアという名前は聞いたことがあっても、その場所も歴史も、よくわからない人が多いだろう。かくいう私も、七年前に、イギリスからアメリカのポストンに渡った当時は何も知らなかった。

人口はアメリカ四位、犯罪率は十二位、平均よりは安全と言えそうな、ペンシルベニア州最大の都市である。ニューヨークとワシントンとの中間にあり、どちらからも特急列車で二時間弱で着いてしまう。ペンシルベニア州の東端にフィラデルフィアがあり、約五〇〇キロ離れた西端にはピッツバーグ（昔は鉄鋼業、現在はハイテク工業に変身を遂げている）が控えている。

この辺りの歴史を解いてみると、なかなか面白い。今から五〇一年前の一九四二年は、西洋歴史によるとアメリカ発見の年であるが、言い方を変えれば、本当のアメリカ人（現在はアメリカ・インディアンと呼ばれている）が初めて、コロンブスをはじめとする白人を見た年でもある。その後、

スカンジナビア人等が少数移民してきているが、政治的にはアメリカ北東部はイギリスの植民地となり、お馴染みのメイフラワ―号なりでイギリスの棄民を中心に、アメリカの植民地化が初まったのである。

ところで、イギリス王室のスキヤンダルが最近週刊誌を賑わせているが、英国王室のゴシップは今に始まった訳でなく、十六世紀初頭には、ヘンリー八世国王が、離婚したいばかりにローマのカトリック法王を蹴飛ばし、イギリス国王教会を作り出し、結局六人の妻を次々と持ったのである。その中にはアンのように、ヘンリーの命令で首切りになってしまった女王もいる。

さらに十七世紀に入ってイギリス国王は、フランスとの戦争に勝ったものの借金が返せず、返済の代わりにペン家に、現在ペンシルベニア州にあたる約十二万平方キロ（日本の国土の約三分の一）の未開地を譲渡した。このペン家の息子ウィリアムが、当時イギリスの新興宗教であるクエーカー

教に懲っており、イギリス国教会の圧力を避け、宗教の自由な土地を求めて、アメリカに渡ることになったのである。

クエーカー教は、それまでの、教会を中心とした権威的かつ教条主義的なキリスト教に満足せず、神の前では誰もが平等だという思想のもと、神に仕えることを職業とするような牧師や一方的な説教を認めず、日曜の集会は、ミーティングハウスと呼ばれる質素な建物に集まり、皆で静かに瞑想をするのである。というわけでペンシルベニアは平和主義が多く、クエーカー系の優秀な学校も数多く一般への影響もなかなか強い。

ペンシルベニアという名前は、ペン家の「ペン」に、ラテン語で森なり縁なりの意味がある「シルベニア」を結び合わせた造語である。土地は豊かで農業が発達しており、電気や電話、カメラといった文明を一切拒否する黒装束、さらに映画「目撃者」でお馴染みのアーミッシュも、ここペンシルベニア州を根城に農業に従事している。ニューヨーク辺りに出ているオーガニック野菜というと、化学肥料や薬品をそれほど使わないアーミッシュからの物が多い。

一方、フィラデルフィアという名前は、

ギリシャ語で愛の意味がある「フィロ」(フィロソフィー、即ち哲学の語源は「愛の学問」なのである)に、兄弟の意味の「アデルフィア」を結びつけて、兄弟愛の町を造ろうとウィリアム・ペンが名付けたものである。

ウィリアム・ペンは、日本では江戸前期にあたる一六八二年にフィラデルフィアに到着した。この時、牛を六頭連れて来ているが、当時は薬用以外ミルクは全く飲まなかったという文書が残っている。ミルクを飲む習慣が一般に普及したのは、二〇世紀に入って、いわゆる熱殺菌方法が開発されてからのことなのである。アメリカ人にマクロビオティックの話をして一番の障害が、この乳製品のことである。

現在のアメリカ人は、生まれてから、ミルクをそれこそ湯水を浴びる如く飲み、加えてバター、チーズにピザ、アイスクリームと、乳製品無しの食事は考えられないというのが実情である。西洋のベジタリアンは、蛋白質という名目で乳製品を取る場合が多い。乳製品は、アメリカでも決して伝統的な食事ではないという例に、このウィリアム・ペンの日記が役立っている。

フィラデルフィアは、一七七六年のアメ

リカ独立宣言から一八〇〇年にワシントンに遷るまで、僅かではあるがアメリカの首都であった。そのためワシントン將軍の戦場跡から自由の鐘、独立記念館など数々の歴史的遺跡が残っている。そして、このフィラデルフィアで忘れてはならない人物が、ベンジャミン・フランクリンである。

桜沢先生の著作でお馴染みの『永遠の少年』、さらに『フランクリン自叙伝』は、マクロビオティックの勉強には絶対お勧めである。ところがこの自叙伝を、マクロビオティックの教材として、若いアメリカ人に理解してもらおうのに結構時間がかかってしまう。とにかくベビーブーマーのほとんどは、生まれた時から全館冷暖房完備、一家に自家用車二台の中に育ち、「苦あれば、楽あり」「谷深ければ、山高し」「難あり、即ち有り難し」といった考え方が出来ない人間に仕上がっている場合が多い。

一人辺りの米の消費量が半分が減り、洋食が一般化し、受験勉強以外は金銭的にも甘やかされた日本も、同じような状況になつてきているのかも知れないが……。両国の文化が徐々に頽廃化しているのは、まさに山あれば谷あり、谷の後には山が来るという法則そのままである。

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。



※こだわりの
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

いまだ元気に生き生きと①

翻訳／伊藤ただし

『macrobiotics TODAY』'93. 1/2月号より転載



一九九二年十月二十四日、カリフォルニアのパームスプリングで開かれた、秋季健康の集いでスポック博士のインタビューを掲載致します。尚、次の博士の紹介記事は、一九九二年六月にエドワード・エスコパー氏が博士との会見で書かれたものを、ワシントンポストワールド及び久司インスティテュートの御好意で転載させて頂きました。

ボブ・リゴン

(マクロビオティック・トゥデイ編集長)

紹介

講演の為メインを訪ずれる数週間前、私はスポック博士の夫人メアリー・モーガンから電話を受けました。スポック博士は国際的に著名な小児科医で平和運動推進者であり、また今では古典ともなっている『育児書』の著者でもあります。博士はその前年、マクロビオティックティーチャーのマーク・ヴァン・コーエンバーグ博士に会い、その時から八十八才の高齢にしてマクロビオティック生活法に切り替えています。

博士は、今世紀の変り目にコネティカットで生まれ、二つの世界大戦、大恐慌、冷戦、核と宇宙の時代を生き抜いて来られました。一九二四年、エール大学のボート部の一員としてパリオリンピックに出場、面白い事に、大西洋を渡る船でギリシア・スワンソンに出会っています。彼女はサイレント映画時代のスターで、その晩年にマクロビオティックを始めています。

医学校を卒業後、博士は小児科と精神科を専攻されました(米国でこの二つの科を治めた最初の医者)。大恐慌の時期にニューヨーク市に診療所を開き、あの有名な『育児書』が生まれたのが一九四五年。一夜にして

ベストセラーとなり、現在までに三千九百万部出ています。博士の育児に対する提言は、何百万という親に自信を与え、一つの世代がそれによつて育てられたとも言えます。(この本の書き出しは「あなたは自分が知っていると思つている以上に良く御存じの筈だ」となつてゐる)。

博士と夫人が出席した会で、私の話に博士が同意を表してしきりとうなずいているのに気が付きました。その時集つてゐたのは三十人位で、私は御夫妻にも話して下さるようお願いしたところ、マクロビオティックとの出会い、また博士の健康がマクロビオティックを始めてすぐ改善に向かつた経過等を話して戴きました。

その次の日、私は博士との出会いを色々と考えさせられました。博士の若々しい気力と精神、八十九才の高齢にして、なお新たな知識と経験に挑む姿、考え方の柔軟さ、医に携わる者として、人が健康に生き生きと生きる為への新しい方法を学ぼうとする限らない意欲、その開かれた大きな心と熱意は、まさにマクロビオティックの精神そのものと云えるのではないのでしょうか。

エドワード・エスコ

先生は私の手の爪を見て、気持ちの悪いほどピンクだと言いました

Q/何がきっかけでマクロビオティックに興味を持たれたのですか？

——そうですね、ちょうど二年と一カ月前、なんの気なしに踏み込んだといったところでしょうか。妻がカレンダーに記していた予定に、カムデンからメイン州のベルファストに二人して行く事になっていて、何の予定だったか思い出せなかつたので、私は妻にそれはマッサージの約束に違いない、賭けてもいいと言いました。妻の方は妻の方で、針灸に関わりのある事だと思つていたようでした。ところが、それはマクロビオティック診断だったので。

先生は私の手の爪を見て、気持ちの悪い程ピンクだと言いました。自分ではごく普通だと思つていましたが、私の普段飲んでゐるものを尋ねられ、あれはちょうど夏の終わりの時期で、昼食にアイステイーを大きなコップで二〜三杯、夕食に二〜三杯と答えたところ、少なからず驚いていたようです。というのも、私のやつてゐる事はマクロビオティックの原則から言つて三つの過ちを犯してゐたからです。まずはカフェイン、二番目に水分、そして三番目に氷で

す。私達にとつては強烈な学習でした。カムデンに帰り着いてすぐ、妻はアイスボックスに入つてゐる物を全部捨てました。

最初はマクロビオティックの食べ物の味をおいしいとは思いませんでした。今まで食べていた物とはあまりにも違つてゐたからです。ただ、空腹を満たす為食べたのであり、メアリーの用意してくれたのがマクロビオティック料理だけしかなかつたという事です。メアリーがベジタリアンだったので、肉は長い事食べてはいませんでした。少しでも食べたくなつた時は、外食の折うしろめたい感じで少量摂つていました。

一番無くて困つた物は乳製品で、朝のオートミールに牛乳はなくてはならないものだったし、プリーチーズも好きでした。品物の名前を言つただけで唾が溜ります。

マクロビオティックの食事に慣れる為の一つの方法は、料理に色合いを付ける事だと思ひます。その内にこの食事もある程で考え出す中間点が来ます。気になる程でも無い、どうしてもこれだと云う事も無い。そして最後に第三の段階、大分慣れて来てお腹も空いてゐる時は、この食事を見た

けで唾を飲み込む事になります。

特筆すべき事は、このカムデンからベルファストへの重大な意味を持つ旅行の前、八十八才という年の一年を通じて何度も重い気管支炎に掛かり、医者をしてんてこ舞いさせ、肺炎の危険が常にあり、その年の半分以上は抗生物質の厄介になっていました。それが、旅行後の十一月、一度たりとも風邪にも気管支炎にもかからずじまいだった事は、私には衝撃的でした。

それからまた、体重も減り始めました。別に体重を減らすように何かやったという事ではありません。私は大体痩せ型でしたが、七十才代になってからお腹がせり出し始めていました。私は外見ではたいして解らないと言いましたが、メアリーはすぐ解ると言い張っていました。とにかく六週間ばかりの間に十五キロ程痩せて、もちろん腹は引っ込みました。

マクロビオティックを始めた人達の陥り易い心配、即ちどんどん痩せていくのじゃないだろうか、と私も考えましたが、先生は「心配ない心配ない、そのうち止まるから」と言うのみで、そしてその通り確かに

止まりました。

それから又、その最初のマクロビオティックティーチャー(マーク・ヴァン・コーエンバーグ博士)は、私の左の人差し指にイボを見付けて「ああ、それは消えますよ」といとも簡単に言っただけでした。少なくとも五十年はそこに在ったものだったので、私は、先生ちょっと軽率だと思っていたが、何も反論しませんでした。ところが或る時ふと気が付いたら、そのイボが約五分の一に縮んでいました。

考えてみれば、何年も学んだ医学と、それを基にした治療を続けてきた医者にとつて、東洋のマクロビオティック思想をいかに西洋医学の思想と練り合わせるか、これは重要な問題点だと思えます。医者であるが故に、一般の人達より大きな問題です。例えばこの系絡、解剖学ではこんなもの全然勘定に入っていませんでした。勿論、あの初期の手引書とも言える「グレイの解剖学」にだつて一言も触れられてはいません。どっちが正しい? いや私の言いたいのは、見えないのにそれがそこに在るとどうやって解るのです?

東洋のマクロビオティック思想をいかに西洋医学の思想と練り合わせるか

🎹 出前ピアノ 🎹 出張ホームコンサートいたします!

- ・お宅のピアノはお部屋の片隅で冬眠していませんか?
- ・粗大ゴミ化しているかわいそうなピアノをフレッシュに甦らせます。
- ・クラシック、ポピュラー、ジャズ、現代音楽、歌謡曲、童謡、民謡 etc. ジャンルを問わず、リクエストに応じたプログラムを組みます。
- ・New Age Books & Natural foods の通信販売、宅配いたします。
- ・玄米歴10年。各種健康相談、マクロビオティックのお話しもいたします。

お問い合わせはお電話で!

☎ 186 東京都国立市西二丁目20-2

📞 (0425) 77-7126

夢窓村

MACROBIOTIC PIANIST

井上 淳之典(7キノスケ)

Q／エネルギーの通り道？

——メリディアン（東洋医学での人体のエネルギーの流れを司る経絡の思想）です。

全然異なった二つの考え方を示された時、どちらが事実か、或はその両者を結び付ける何かがあるのか、どうやって解ります？

丸一年経って、まだ陰陽を学ぶところ迄はいいないのは恥ずかしい限りですが、生理学と解剖学を根本から考え直さなければならぬような思想に、恐れを抱いたのです。私はまだ全面的に受け入れられない状態にはなっていないでしょう。

ともあれ現状は、重い気管支炎にかからなくなる方法を知った事にほっとし、お腹もへこみ、服がきつ過ぎる代わりに、ゆる過ぎるのを喜んでるところです。またイボが小さくなっていき、先生——この人もまた西洋医学を学んだ人ですが——の診断が当たっていた事を喜んでいます。

それ以上に、医者に見放された末期癌患者が、わらにもすがる思いでマクロビオティックを行い、癌の進行を止めるだけではなく治してしまった話は感動を超えて、生涯でこれほど強烈なものはありません。食事というものに対する非常に重要な考え方、即ち病気を起こすのも防ぐのも食事で

病気を起こすのも防ぐのも食事であるという考えは正しいという事です

あるという考えは正しいという事です。ここから始まるのです。

Q／先生は育児に関する著名な権威でありその業績は文字通り二十世紀の全時代に渡っています。育児と親業について、そして時代的な変化について話して戴けますか？

——私が子供だった頃、ホルト博士の『子供の育て方と食べさせ方』の中で、この本は、私の母にとってバイブルのようなものでしたが、その中に「一才になるまで固形物を与えてはならない」とありました。

私が診療所を開いた一九三三年には五カ月で固形物を与えられるようになっていて、その数年後には、医者によっては一カ月で与え始めて良いと言いついていました。それは、他の医者よりも進歩的で格好良く見せようとした、というのもあったのでしよう。それに母親同士の競争心もあつたでしょう。でも、何時かどこからかまともな動きに帰り、医者は五カ月になるまで固形物は与えないようにと言うようになりました。バカバカしい流行とでも言いましょうか。私は五カ月、六カ月まで待つ事の方が、理屈に合っているように思えます。

十代の妊娠を増やした原因の一つだったのではないのでしょうか。

性に対しては、私自身は他の子供達、皆が普通に持っていたものと変わりはありません。母は、性は結婚して子供を生むためでなければ罪悪であり、また色々な危険をはらんでいると教えていました。私達子供は、性とはとても怖いものだと思いますが育ちました。事実これは、性はタブーであると思わせるのにとっても有効でした。

自慰行為は精神異常をきたす原因ではないし、そういう事を言って止めさせようとするのは無駄である事、大きな悪影響がある事を言うのも賢いやり方ではない、と親に伝え始めた性教育は、一大進歩だと思えます。先天性異常は、性行為のあり方だけが原因ではなく、その人の性に対する考え方も大きく影響する、と母は常に、言葉を選ばずに子供達に教えていました。

ともかく今言いたい事は、性とはタブーであり危険だ、とする考え方を取り除く事が出来るようになったと言える迄、我々は大きく進歩したと言う事です。もし言い足

りない事があるとすれば、それは性が神聖なものであり、結婚を前提とした準備の一部であるという事でしよう。子供から、男の子と女の子の違いを尋ねられた時、赤ちゃんは何処から来るのかと聞かれた時、父親はその事で何をしたのかと言われた時、親にとって重要な事は、解剖学や生理学を話すこと以上に、もっと精神的な面で、性は神聖なことであることを強調する必要があると思います。

即ち、男の人が女の人を愛し、また女の人が男の人を愛して、お互いに世話をし、気にかけてなくなったからだ。この二人は結婚をし、生涯を共にしたいと思ひ、健全な子供を育てたいと願ったのだ、と。

要するに、最初から言葉を選んで、心の面から入っていく事です。そうすれば、理想とか感受性とかで、何も特別に教えられずに育ってきた子供達が性の試行錯誤をしがちであるのに対し、心を正しく持つようにと育てられた子供達が、この人と結婚したい、生涯を共にしたい、と確信を持てる迄、最後の線を越えないようになる手助けにはなるでしょう。

《つづく》

精神的な面で、性は神聖な事であることを強調する必要があると思ひます

「気の医学」

- ガン他、自然治癒促進センター
- 玄米、野草、長寿呼吸法、難症個人指導

南伊豆標高300mで森林浴。富士山と駿河湾一望。

★予約制（健康相談は往復ハガキで）



ナディの里 ☎0558(42)0508

〒410-36 静岡県加茂郡松崎町岩科南側2997-1

超古代史にみる 身土不二と一物全体の 世界観 (1)

石田英湾 ●群馬マクロバイオティクセンター主宰

日本という風土での最良な生活法は、いったいどのようなものなのか、こんなことを考えて「お米を正しく食べよう運動」を続けてきましたら、私の『風にそよぐ稲』を読んだMさんが『元訳秀真伝』（鳥居礼編著 八幡書店刊）という古代文書を送って下さいました。

一読してビックリ。日本文化の起源が、じつに見事に、理路整然と記述されています。この古文書がどういう由緒のものでいかなる資格のものかというようなことは別の機会に記すとして、とにかくその内容の貴重さと実用性を、日本という風土に生活する、全てのひとに知っていただくことがまずは何よりと考え、その一部を引用紹介しつつ記述してみます。

日本という国はどういう国か、日本人とはどういう国民なのか、ということ念頭に読んで下されると、日本における身土不二はいかなるもの、いかなることなのか、より鮮明に確実にならうかと存じます。

まずは身近な「食」に関することから、順次、しばらく誌面をお借りします。お読み下されて、随時、ご意見や感想をお寄せ下さい。みんなで日本文化について考えるとともに、マクロバイオティクスの正しい在

り方、世界の中の日本と、世界人類のための日本と日本人の在り方など、理解をすすめて参りましょう。

御食万成り初めの紋より

「肉食の害悪と清菜」について

《原文》

毛の肉食めば

血脈穢れ 四つなる肉は

な火過ぎて 縮み穢れて

身も枯るゝ たとえば濁る

水乾く 肉も濁れば

乾き尽く 清菜お食めば

血も清く 潮のごとし

《原本注釈および口訳》

「常々の食物について語ろう」。毛の生えた鳥などの肉を食せば、体の火が多くなり過ぎて、身が縮み穢れ、早死にになってしまう。肉によつて血が濁り、火がまさつて水が乾く。自身の肉も濁れば、すべてが乾き尽きて、死んでしまうのである。清々しい青菜を常に食べれば血も清らかとなり、潮のごとくなる」

《筆者解説》

この一文は、天照神(天照大神)の御子の熊野楠日尊が、父君天照神が禊をされる

のを不思議に思つて質問をされた、それに對して天照神が話された一説です。

禊をするのは、肉食をする民に接したり、悪しき光景や悪しき敖の宴などに會うと、身や目や耳などが自づと穢れるゆえ、自身は肉食などしていけないけれど、禊によつて身心を清々しく淨める必要があるというわけです。「秀真伝」全文を読むと、天照神は、誰よりもいちばん粗衣粗食であつたことがよくわかります。

この時代には、狩猟による肉食が広く行われていたことは確かで、人々の肉食生活を觀察し考察しての結果、このような論しをされるようになったのでしよう。

この一文に続いて、食物の教えと天地開闢の一節が、次のように述べられています。

「食物の教えと天地開闢」

《原文》

「世々保つ

子のごとく

食い物の

成り初めお

天地の

一息が

陽は天に

天の生む民

永生き見んと

良し悪し分くる

諸民聞けよ

開けるときの

陰陽と分れて

陰は土となる

陽の空
火と分け
日の輪なる
月となる
勝つ埴は

風生み風も
大ヲセの宗は
イメの源
地は埴水
山里となる

《原本注釈および口訳》

「世々を保つべき宮中の治める民は、わが子のごときものである。わが子の民が長生きするのを見るほどの喜びはない。食物の良し悪しを分けるために、物の成り立ち、構成されている元素のことを教えよう。諸民、よく聞くように。」

天地が開けはじめるとき、天御祖神の初の一息が空に巡ると、その中から陰陽が分かれた。陽は天となり、陰は地となった。また、陽の性質を持つ空は、風を生み、風がまた風を生んで火を生じた。大陽の宗は日を生じ、大陰の源は月を生んだ。陰の性質を持つ地は埴と水に分かれ、陽の空、風、火、陰の水、埴の五元素が誕生したのである。地上では、山や里ができた——」

《筆者解説》

ホツマツタへ（秀真伝）は全編を通して、宇宙の秩序、真理を体得した大いなる祭司、あるいは為政者が、子孫や人民に真理や宇宙の秩序や和の道を教え訓す姿勢で一貫し

ています。それゆえ、表現や口語訳に気障な抵抗を感じる部分もあります。

しかし、真意はじつに庶民的で、後世に於て偉人をわけわからぬままに神格化して、雲の上の天上人化したことは、非常に悔やまれることです。

超古代、偉大なる指導者を人民は「上」なるひととして尊敬し、そのひとの指導に全幅の信頼と尊敬を払つていたに違いないく、「上」人の中でも、さらに秀でた統率者にふさわしい表現がなかつたので、「上」がいつしか「神」の表現となつたかと考えられます。「上」とは「天」および「上位」の意味であり、「神」とは「天地人の秩序を申し伝える」人の意味を表わす文字です。

さてこの一文は、まず人民は等しく天地の子であると述べ、食べものに良し悪しのあることを示唆しています。人として食べてよい食べものと、食べてわるい食べものとがある、という意味です。

野生の生物には、みなそれぞれの正しい食性があつて、本当は人もその例外ではありません。ところが人間は、万物の霊長だといううぬぼれで、強欲によつて食べてわるいものをも食べる工夫を重ね、なんでも食べ、なんでも食べられる人間を勇者と自

認するようになりました。そして、自然と地球の生態系の破壊者となり、他の生物のみならず、地球そのものをも破壊しつつある犯罪者となって現代に至っています。

天地開闢にかかわる記述は、他の章に詳しくなされているので別の機会としますが、ここに引用しただけの短い一文にも、その一端が述べられています。そしてこれを読んで、「おや！ へんだな？」と疑問をもたれるひとが多いのではないかと考えます。

「天地が陰陽」と分かれて、「陽は天に陰は土となる」となっているのは間違いではないか、との疑問です。PU・宇宙の秩序での陰陽判断とは反対ではないか、と。

さあ、ここは大切なところです。この一文のすぐあとに「陽の空、風生み風も火と分れ」となっている、空は陰ではないかと考えられます。

たった何文字かにすぎない短い表現ですが、実に重大な内容を含んでいますから、慎重に考察しましょう。GO（桜沢如二）先生の残された「宇宙の秩序」「無双原理」と、ここに述べられている「秀真伝」の陰陽観、さらには漢方の陰陽観など、宇宙観、自然観の違いをしっかりと観察しておく必要

があります。

「陽の空」という場合、これは太陽を中心とした宇宙観と考えられます。別の表現をすれば、太陽系宇宙内の認識であり解説です。これに対してGO先生解説の「宇宙の秩序」は、太陽系宇宙をも含む銀河系、銀河系をも含む親宇宙、その親宇宙をも含む宇宙、そのまた上の宇宙、という具合に果てしない宇宙の秩序、無限の世界の立場での陰陽論・陰陽観です。

この違いをよく観察し、この前提に立つて、引用した一文を再読、熟読してみてください。それぞれ、陰の世界の陽の現象、陽の世界の陰の現象という具合に、陰陽の相補的関連や、古代における陰陽のとらえ方がしのばれてきます。

引用した一文の次には、大地を構成する鉱物の成り立ち、物質と元素、水、塩の生成、植物、魚類、獣の誕生などが続きます。そして日本の風土では「穂つ実」のお米や穀物を食べることが、健康と和の社会の根本であることが、くり返し記述されています。

『ホツマツタへ』『続・ホツマツタへ』（松本善之助著 毎日新聞社刊 各1340円） 日本Cー協会取扱

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

絶景 南面

定住も出来る
別荘地分譲

限定
十区画

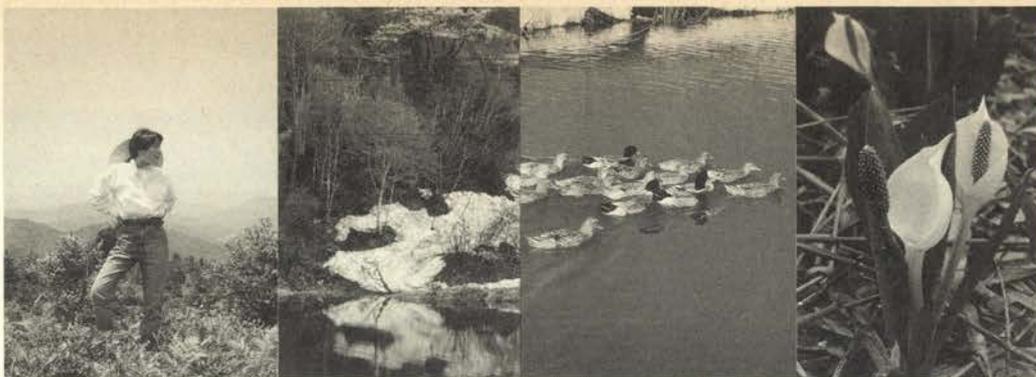
坪当り

二 三
万 五万

八区画 二区画

●温泉成分/硫黄泉(泉質: 単純硫化水素泉) ●効能/胃腸病、皮膚病、神経痛ほか

完全無農薬の別天地(地震災害の少ない)



マクロビオティックの里 限定分譲のお知らせ

【概要】

矢の沢ファミリークラブは、社有地100万坪の大自然の中に昭和47年より日本一の長寿村を目指し自然の生態系を大切に、無農薬・有機栽培による食品の生産を初めとした、マクロビオティックの里づくりを進めております。

現在の会員は、医師・芸術家・食養生家・教師・報道関係者・エンジニア・一般社員・OL・自営業etc.約300名に達しております。

【位置】

山形県東置賜郡川西町大字玉庭長者沢6550 磐梯国立公園、飯豊山、蔵王山、朝日岳 etc.を360度眺望できる450mの高原で、汚染された水が外から一滴も入らない貴重な山地です。

【大きな特徴】

500家族に限定分譲。家族の丘と川西町総合計画で指定地。国土法による大規模開発の許可あり。500区画の分譲が完了すれば、矢の沢ファミリークラブ財団法人を設立し、マクロビオティックの食生活者達の相互理解、相互扶助により、やがて訪れる高齢化社会への対応、つまり矢の沢ファミリークラブの中で生き生きとした生涯を送り、身寄りのない方でも終身介護されるシ

ステムを作るべく、オーナーみんなで推進中です。

【特長】

1. 自然を大切にし、理解し、自然の恩恵を享受出来る人達のみへの保養地です。ミズバショウ、カタクリ、ヒメサユリ etc.の高山植物の保護区域であり、春には山菜、秋にはキノコ・木の実の宝庫となります。
2. きれいな湧水がいたるところにあり、汚染されない自然水を利用できます。
3. 肥沃な豊饒の土地であり、農園を持ち自給自足が出来ます。
4. 大谷ゆみ子さんの「マクロビオティック未来食セミナー」も開かれております。
5. オーサワジャパン(株)の指定農場があり、「カムカム矢の沢米」として生産されています。
6. 500家族の自給自足できる、安全な食料品の供給地として農場の規模を拡大中。
7. ダイヤモンド食品工場での生産品目が50種以上になりました。
8. 榎本合歓さんの「陶芸村」が本年から着工されます。

●「百聞は一見にしかず」是非一度お訪ね下さい。

宿泊施設もあります。玄米菜食が出来ます。ゴールデンウィーク時の御案内は先着順です。ですのでお早めに御計画ください。

●こんなに近くなりました。 東京 1時間 福島 30分 米沢 30分 矢の沢

●矢の沢ファミリークラブ通信日より

(1)平成4年度、2棟別荘が建ちました。10棟目。 (2)定住者8名。平成5年には6名が増えます。 (3)矢の沢ファミリークラブ内に正食の食品加工場が建設予定。

(問合せ先) 〒999-03 山形県東置賜郡川西町大字玉庭3994 ☎0238(48)2509 FAX. 0238(48)2007

ダイヤモンド食品工業株式会社/矢の沢ファミリークラブ



世紀末を問う!

——連載第1回——

辻 徹也 (株)セレ会長

辻 徹也プロフィール

1958年	12月26日広島市に生まれる
1981年	日本大学文理学部社会学科卒業
1984年	成城大学大学院文学研究科 コミュニケーション学専攻 修士課程修了
1985年	日本心理センター 研究委員就任
1988年	成城大学大学院社会心理学 臨床心理学専攻 博士課程後期修了
1989年	セレ株式会社 代表取締役会長就任

●専門は社会心理学、臨床心理学、ホリスティック健康学、宇宙物理学、人間関係学、性科学、社会学、未来学、色彩心理学、経済学、政治学にわたり、心と体と環境との結びつきをテーマに研究を重ね、TV、雑誌、書籍の執筆、セミナー、カウンセリングを通じ、人間関係の自立と老化のコントロールによる、真の自己実現を目指した生き方を支援している。

<SELE リポリヴェーション 3つの柱>

1. 医療革命 (老化コントロール予防医学の推進)
2. エネルギー革命 (フリー、クリーンエネルギー)
3. 環境革命 (体内環境・室内環境・地球環境のトータルデザイン)

著書 『SERE 自己実現バイブル』
『ツインピークス 心理分析白書』

東京・代々木公園のすぐ近くにある(株)セレの事務所に、会長の辻徹也氏を訪ねた。プロフィールにある通り、辻氏の事業はいずれも時代の行く末に鋭く深く切りこんだ先駆的な内容である。

Q / 仕事内容は?

——'89年に設立し、本社は東京・代々木、営業所として'92年夏に広島に一店舗オープンしました。社員は4〜5名ですが、事業内容が多岐にわたっているため、各事業ごとにプロジェクトチームを組んでいます。メンバーは、大学教授、教師、編集者等様々で、各チーム5名ほどで合計25名ほどのメンバーがいます。

Q / どんな目的をもっていらっしゃるんですか?

——社会の中の個を見る社会心理と、個の中から社会を見る臨床心理を通して、朝

起きてから寝るまでの日常生活の中で、どういう素材の着衣を身につけ、どういう食料を使い、どういう調理器具と調理法で、どういう食べ方をするのか。そうしたひとつひとつの価値判断の積み重ねが集団となって、国家や世界の経済システムや文化システムを形成していく訳です。しかし物質至上主義のこれまでの価値観は、環境破壊等によって徐々に修正されつつあり、(株)セレはこの修正のお手伝いをしています。

具体的には、出版・セミナー・週刊誌等に執筆、各種事業を行っています。

Q / 今、最も力を入れていることは?

——経済が'10に縮小しても豊かさは変わらない、という価値観を提供することです。目下、そのシステムについて執筆中です。不況だと騒いでいますが、今の不況は単なる危機ではなく、物質至上主義の価値観か

ら精神を優先する価値観へと移行した結果だということができます。

Q／マクロバイオティクへのきっかけは？

——学生時代に食べ物の研究を始めました。一般に思考の基準は、文系と理系とか、男の役割と女の役割とか、本来なら一つであるはずのものが分業・分断されて、それに疑問を持ちません。

厚生省の指導も、砂糖は良くてチクロは危険でダメという判断をしています。しかし実際は、個々の分野は複雑に絡みあっているため、総合的判断が要求されるんです。つまり、全体性を回復しなければならぬということなんです。その全体性を回復する行為の表れが、現在の仕事であり、マクロバイオティクに興味を持ったきっかけです。

Q／これからのマクロバイオティク運動に望むことは？

——もっと開かれた運動にしてもらいたい。どうも運動が閉鎖的です。一般には分からない用語を使っているのもその一つです。協力したくても、どうしたらいいのか分からない人が多いのではないのでしょうか。会員の中には、様々なプロフェSSIONALがいるはずなんです。そういう方が協力しやすい体制を作ることが先決です。

21世紀の地球にとって、マクロバイオティクは重要な役割を果たすはずなんです。第三世界、第四世界といわれる地域で、輸入食料による健康破壊が拡大していますが、身土不二・一物全体の原則による健康法を普及することによって、土着の伝統文化を育て、伸ばすことができるはずです。

桜沢如一先生については、現代風に解釈した本を出版すべきです。そこで、マクロバイオティクの今日的役割を明確にするといいですね。

会員同志の交流、特に若者達のネットワーク・広報誌があるといいですね。そこにいるような能力を持った外部スタッフのネットワークをつくり、海外で著名な理解者であるマイケル・ジャクソンやジョン・デンバーなどの力を借りて、共同作戦で国内に広めることも可能でしょう。とにかく日本の土壤は海外の影響を受けやすいんです。

病というのは、判断力で選択した結果だから、選択したものから解放されるシステムが、今もつとも求められています。今の若者が求めているのは、物やお金ではなくて、精神的なものなんです。

食を通して精神的なものに近づくのがマクロバイオティクであるとすれば、そこに

行けばそうした波動が伝わってこなければならぬのに、今のCI協会は違うんですよ。構造的にも実質的にもね。

構造的には木造が最高です。都内で、現在のCI協会と同じ広さの木造のスペースを持つことは不可能かも知れないけれど、協会や運動がもっと開かれていけば、使っていない土地やビルの提供者が登場するはずなんです。マクロバイオティクをもっと育てたい、という方に巡り合うはずなんです。そういう巡り合いがないとすれば、まだまだ協会のあり方が閉ざされているからではないでしょうか。

辻 徹也さんの新刊の「案内

ISE・RE SELF REALIZATION

『本邦の自分が見える本』

定価／1300円 日本経済通信社刊

●人間関係、社会問題、環境問題など、世の中は難しい問題でいっぱいなんです。これらを解決するには、新しい科学で実証された、新しい考え方を受け入れる「心」の柔軟さが必要なんです。様々な不安におそわれた主人公の前に現れた不思議な女性の言葉には、『波動・瞑想・気功』といった、新しい科学で実証された考え方がいっぱい入っています。ストーリーの進行とともに、下段では新しい科学・考え方について、わかりやすく説明されています。

世紀末大予言^②

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

●人為的な人減らしが進んでいる

日本人の体も弱っていると思います。去年、アトピーで医者に行った子供が六五〇万人。一年前に花粉症で医者に行った人が五百万人。いずれもアレルギー体質で、タンパク質に負けたということです。ばい菌もウイルスもタンパク質ですから、新しいウイルスのインフルエンザが入ってきたら、日本もたちまち大勢の死者が出ます。エイズに関しては、まだ日本では肉食が少ないから、欧米ほどの勢いはないでしょう。それは、ばい菌とウイルスの餌は何かという問題です。日本全体にワクチンを使うには、短時間にウイルスを増殖させるのですが、その餌には卵に肉汁、バター、砂糖を使います。一晩でも何百倍にも増えますが、その肉をアメリカ人が多く食べているのですから、アメリカのエイズはものすごい勢いで増えています。

普通の健康体であれば、どんなばい菌やウイルスが入ってきてても、体の中のリンパや白血球が食べてしまいます。ところが、アメリカ人のように肉が主食の国は、その血液がエイズのウイルスの餌なのですから、大変な勢いで増殖していったら、本来な

ら白血球がばい菌を押さえるのに、逆に白血球が食べられてしまう。すると、アメリカのエイズ患者は、どんなばい菌にもウイルスにも防衛できません。物が腐っていくというのは腐敗菌が入ったためですが、エイズ患者に腐敗菌が入れば、生きながら腐っていきます。

食養ならこれを治すのは簡単ですが、今の医学と栄養学は現代科学を基調とした誤ったものですから、逆に患者をひどくします。例えば、エイズ患者がウイルスと戦っているときに高熱が出ます。私たちなら第一大根湯とか椎茸スープなどでエイズのタンパクを溶かして、熱を下げますが、現代医学は、紫色のカビから取った抗生物質を使います。これがウイルスを氷漬けにしますから、ウイルスは一時的におとなしくなります。

しかしその抗生物質が怖いのは、人間の体の中のばい菌の善玉も悪玉も見境なしに殺してしまうことです。でも私たちは、善玉と悪玉の考え方をしません。すべて必要だから善玉なのです。

人間の腸の中には、消化に必要な乳酸菌や大腸菌などがいますが、抗生物質はこれも殺します。だから抗生物質で熱が下がっ

た直後に、エイズの患者は下痢を起こします。腸で造血するので、下痢を起こしたら何を食べても血になりません。

エイズ患者が今の療法をしている限り、二年で骨と皮になって死んでいきます。これも、物質文明が完全な崩壊過程に入っているためです。医学によって人が殺されて、一九九九年に向かって人口が減っています。陽極まれば陰、自然の法則です。

日本も、昨年の厚生省の発表によると、赤ちゃんの出生率が一・五人ほど。途中で死にますから生き残るのは一人。日本の人口も、ここで急激に減っています。ヨーロッパでも早くからこの傾向でした。中国では法律で規制していて、子供が二人になると大変な税金と罰金がかかります。三人目を記入する欄がありません。殺してしまえというのです。それでも、漢民族を優遇しての一人なので、少数民族のチベットは子供を作れないようにしています。このように、一九九九年に向けて人為的な人減らしが進んでいます。

新しい病気も出てきます。間違った物質科学を基調とした医学では、どうも治せません。要するに、「生命力」というものを今の科学は取り上げていないからです。人間

を切り刻んで、物質的に調べるだけの医学と栄養学では生きていく人間を助けることはできません。だから、現代医学も一九九九年に向かって、膨大な殺人を行っていきます。天の法則によって、人間が減るようになっていくのですから、それに協力する医師が非常に高い報酬を手にするのは当然でしょう。それなのに、私たちは病人を助けるようなことをしてるから、天はあまりお金を与えてくれないのです（笑い）。

でも、医者は気の毒だと思います。病人の汚い匂いに包まれているのですから。冬でも人からは五百グラムの汗が出ています。日本には、最近オーラを写す機械が入ってきました。人間からはものすごい光が出ています。そして、病人からはとても汚い光が出ています。

あのキールリアンのカメラはすばらしいもので、生きていくものから出ているエネルギーが光になってカラー写真に写ります。人間の健康、不健康だけではなく、心で嘘をついているときにもオーラが濁ります。頭からのオーラが後ろに傾きます。正直に話しているときには、オーラが前向きになります。

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。

●水爆、宗教の対決、エイズ、天災地災：

一九九九年に向かつて、人類が弱つていて病気で死んでいきます。一昨年に元農林技官の西丸震哉さんが、昭和三十四年以後に生まれた人は四十一歳で死ぬと書いています。この西丸さんの説によると、一九九九年までには昭和三十四年以降に生まれた人達は、ほとんど死んでいきます。

ガンの死亡者数が年毎に増えています。

一昨年には十八万人だったのが、去年は二十一万七千人。死者が減少しないで、現代医学のどこが進歩しているというのでしょうか。若い人達もガンで結構死んでいます。

それまで死亡原因の一位は脳梗塞でした。それでも、日本人で一番多い病気は脳梗塞です。この死亡者が十四、五万人。ところが生き残った寝たきりの人が百万人です。ボケも脳動脈の硬化です。その原因は何かというと、白米と砂糖、白身の魚です。これで中性脂肪ができて、脳の血管の中にとまっていきます。それで脳に血液が通わなくなつて倒れるのが脳梗塞です。中性脂肪がたまって血液の流れが細くなつたときに、血圧が上がつて血管が破れて、脳出血を起こすことがあります。

厚生省は、日本が世界一の長寿国だと言っています。六十五歳以上の寝たきり老人が百万人で、これは死んだ人より手間がかかり、誰かが一人付き添つていなければならない。その世話をする人もいないし、施設もない。昔なら家族制度があつて、長男夫婦が親の病気をみたのですが、法律で家の制度もなくなり、学校教育でもそのようには教えません。日本の家の制度も、一九九九年に向かつて崩壊しつつあります。

中性脂肪のもとには白米と砂糖、果物の果糖、白身の魚です。コレステロールのもとには卵と肉です。みんな栄養学の間違いです。日本は昔から玄米菜食の国でした。ところが宇宙法則によつて東は西を求め、西は東を求めたのです。

百年ほど前にドイツの生理学者が自分の食べているもののカロリーを計算しました。寒いからパンと肉を食べていました。そこから、タンパク質と澱粉と脂肪の必要量を割り出しました。明治の終わりにビタミンBが発見されると、そのカロリー学説のうえにビタミンの必要量を加えました。さらに、カルシウムを日に何グラム摂らなければならぬなどと言う。

寒いところの栄養学を、今の科学は危険

なことに全部平等に当てはめていきますから、暑いところにも押し付けます。暑いからカロリーは要らないのです。日本も昔からお米と野菜を食べていて、腸の長さも構造も違うのに、風土の違いも無視して一律に栄養学を押し付けました。

栄養学は健康を目的としていますから、必要とする栄養素を摂取すれば健康になるはず。一昨年からは日本は栄養を摂り過ぎています。すると病人は一人もいなくなるはずですが、死亡原因第一位のガンは、赤血球と白血球のなくなる悪性貧血の病気です。すると、栄養の摂り過ぎになった日本人が、一番ひどい栄養失調で死んでいるのです。ですから、栄養学は間違っているということに気がつかなければならぬのです。

フンザなどの世界の長寿地域の食べ物も調べてみるべきです。逆にアメリカでは、男性が砂糖を多く食べて男性ホルモンを消しています。女性が肉を食べて男性ホルモンを造っています。本当は、男の食べ物と女の食べ物は違わなければならぬのです。今の科学は何でも男女平等として、学校給食でも同じものを食べさせています。すると、動物性タンパクが多いのですから、女性がますます強くなり、砂糖を摂った男

はますます陰性になります。

アメリカの男性は女がこわいと言いますが、それは生理的にも弱くなり、結婚にも恐怖を覚えるからです。離婚をすると慰謝料や養育費が大変なものになりますから。

一九九九年を考えるとときに問題になるのは水爆です。ソ連とアメリカが大量に作ったのですが、旧ソ連の核はいくつもの国に散らばっていて、それがアメリカに向けられています。ロシアとアメリカが削減の話し合いをしています。旧ソ連の各国が最後の手段である水爆を手放すかどうかは疑問です。一九九九年までに、あるゆるものが壊れていきますから、混沌としてきます。

宗教の対決も解決していません。アラブとイスラエルの関係も解決していません。ソマリアでは小さな部族の対立で、混乱状態です。アメリカの人権問題も未解決です。インドでもヒンズーとイスラムの対決が生じています。一九九九年までに、解決されていない争いが起きてきます。このように、一九九九年に人類が大勢淘汰されるとノストラダムスは言っていますが、現実に一九九九年に向かつて、エイズによる掃除も始まっているし、天災地災による整理も進んでいます。

へつづく

お待たせしました！

発売中

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 円360円



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

大森正食医学の概要ならびに病名別・手当法別の索引が掲載され、いざというとき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

食養村行事案内

- リマ・クッキング教室
講師/浮津宏子
- 食養料理手当法実習会
講師/大森一慧
- 正食医学講座 講師/大森英桜
- 夏の健康学園 8/7(金)~9(日)
2泊3日 三重県・松扇荘にて

◎日程表ご希望の方には郵送します。

◎講演会にテープ参加ご希望の方は前日までにお申し込み下さい。

◎食養手当法実習会(講師/大森一慧)のビデオ販売します。120分×2本 11,000円

愛知県食養村 伊藤 誠

手造り食品全国発送

- きねづきもち、大福もち(カマド炊きで手づきのもちです)
- 小麦蛋白使用のカツ、コロケ、ハンバーグ、ミートボール、ぎょうざ
- 無糖のまんじゅう、パイ、リンゴジャム、イチゴジャム、福神漬、昆布佃煮、のり佃煮、生コープ等
- 他社の純正食品/オーサワジャパン(株)、ムソー(株)、有ツルシマ等

◎価格表ご希望の方には郵送します。

◎共同購入割引制度あります。

◎手造り食品の卸しを5月より開始。

(有)長生堂 伊藤 誠

〒485 愛知県小牧市小牧1-40 TEL.0568(75)9843 FAX.0568(76)4681

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)

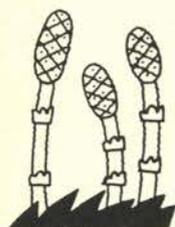
●ご注文は、ハガキ、電話又はFAXで日本CI協会へ。後払いでお受けします。

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

卯月の料理



リマ・クッキングアカデミー副校長

浮津宏子



卯の花の白さも匂い立つようなこの季節、パツと開いて、サツと散る桜の花も、日本人の心とさえ表現されますが、楚々としたこの花も仲々捨てがたいものがあります。

雪のように見える白い小さなウツギの花、その姿、白さがおからのようでもあるところから、おからも卯の花と呼ばれています。

先月号に続いて、またテレビのお話ですが、一月二十日放映のテレビ朝日、水曜特番に、リマクッキングの助手・伊豆安子さんが御出演になりました。ご覧になったでしょうか。

さまざまな民間療法が紹介された中に、「私たち健康家族」ということで、まず伊豆さんのお母さま、石河マツさん九十一才、背すじもピンとして、まさに健康そのもの、そして安子さん六十六才、ごめんなさい、お年が分かってしまいますね。でも年令より、絶対若々しくて素敵、さらにお嬢さま、お孫さんのお二人が登場。

何しろ一家四代、ちよつとした熱ならキヤベツをおでこにはりつけて、たちまち下熱、そして豆腐バスターに生姜湿布、芋バスターなどで病気で寝こむなんてことは

縁のない御家族。

撮影には例によって一日もかゝるものでしたそうですが、放映はホンの数分。

「私が一生懸命、CI協会で、また、大森先生にお習いしたことだと、お話ししましたのに、その部分は全部カットされてしまいました」と残念そうにおっしゃる伊豆さん。けれども、他の療法同様、一つの民間療法として、誰でもできて副作用のない素晴らしいものなのですから、ご覧になった方が、お一人でも、興味を持って預ければ良いのではないのでしょうか。

単なる民間療法としてではなく、もっと大きなマクロビオティックな視点から捉えて預けるよう、社会にアピールしてゆくことが大切でしょう。

本当に和やかで、家族の絆が感じられる画面でした。最後に皆さんが横になられてキヤベツを頭にのせてニコニコとしているシーン。とても良かったですね。

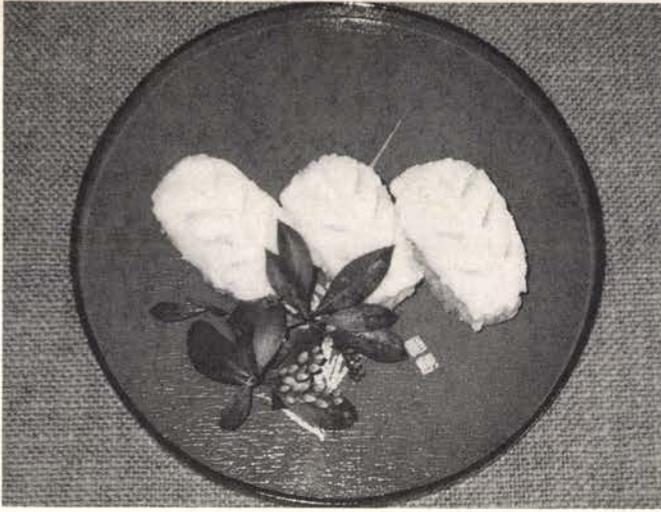
私の家の孫もちよつと熱を出したり、オデコをぶつけたたりというとき、すぐキヤベツを貼ってやるのです。まさにキヤベツさまです。ありがたいことだと思えます。

卵の花にぎり

●材料(五人分)

玄米ご飯8カップ 干椎茸5枚
しそもみじ大さじ2 塩小さじ1と1/2
卵の花(おから)300グラム

- ① 干椎茸をぬるま湯でもどし、石付きを切って細く切り、水1カップに醤油大



さじ1を加えて煮付ける。

- ② 卵の花は一度サツと水洗いして、布巾を敷いたザルあげて水気を切る。

- ③ 椎茸のもどし汁1カップを②に加えて火にかけて、塩小さじ1と1/2を加え、炒りつける。

- ④ 玄米ご飯に、しそもみじと①を加えてまぜ、にぎりずしのようににぎり、上に③をのせて形を調える。

- ⑤ 葉脈のように筋目をつける。

蓮根ボール

●材料(五人分)

蓮根300グラム 人参100グラム
玉葱150グラム 地粉1カップ
塩小さじ1と1/2 油少々 ようじ

- ① 玉葱をみじん切りにし、少々の油で炒める。

- ② 蓮根、人参はすりおろし、①と合わせ、塩と地粉を加えて丸め、油で揚げる。

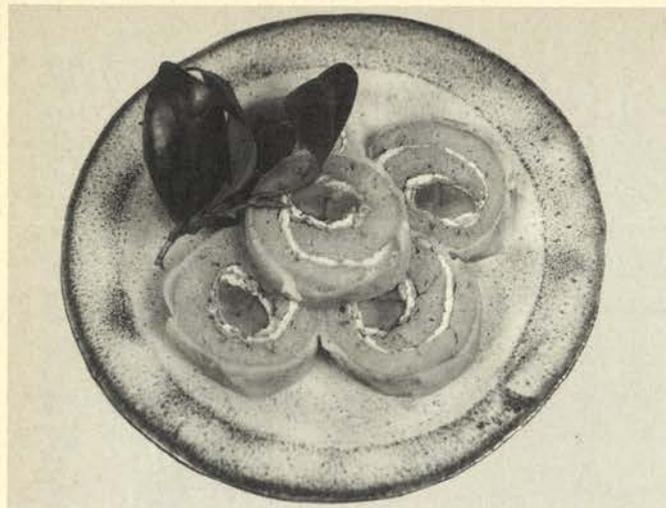
(蓮根、人参の水分によって地粉の量は加減しますが、あまり多いと粉っぽくなりません。すりおろしたら、できるだけ手早くまぜ、揚げて下さい。)

合わせる。)

② 油揚げは三方にハサミを入れ、開いて湯に通し、油抜きをする。

③ こぼろ、人参は1cm角の棒状に、油揚げの長さに合わせて切り、それぞれ下煮する。

④ コーフと油揚げを、昆布出し汁に醤油を加えたところに入れて煮て、汁気がなくなりかけたら、生姜のみじん切りを加え、煮付ける。



⑤ 巻箕の上に、コーフと油揚げをひろげ、

こぼろと人参を芯にして巻き、もめん糸をクルクルと巻き、地粉の水溶きをつけ、油で揚げる。

⑥ 糸をはずして切り分ける。

クリームシチュー

●材料(五人分)

玉葱200グラム キャベツ100グラム

人参100グラム ブロッコリー1株

コーフ150グラム 生姜少々 塩 胡椒

ベイリーフ2枚 油小さじ2

ルウ(地粉1カップ 油大さじ1 昆布出し汁2カップ)

① 玉葱は、小さめのまわし切りにする。

② キャベツは3センチ角に切る。

③ 人参も小さめのまわし切りにする。

④ ブロッコリーは小房に分け塩ゆでする。

⑤ 油を暖め、①②③と順に炒め、水4カップを加え、ベイリーフを入れて煮る。

⑥ コーフは一口大にそぎ切りして、空揚げをしたのち、昆布10センチを敷いた鍋に入れ、水2カップ、醤油大さじ2

を加えて煮ておく。

⑦ ルウ用に厚手の鍋に油を暖め、ふるった地粉を加えて、手早く焦がさぬように、サラサラになるまで、木杓子でダマをつぶすようにしながら炒める。

⑧ 冷やした昆布出し汁を、⑦の炒めた粉をさましてから合わせ、泡立器で良くまぜ合わせ、⑤に加える。塩、胡椒で味を調え、トロミがついたら⑥を加える。

⑨ 器に盛って、④のブロッコリーを飾る。

無双原理の門に入る

日本正食品研究所長 佐々井 謙

あらゆるものを発生学としてつくりだす

桜沢先生は、初め「健康の六大条件」と言っただけで、ある時「健康の七大条件」になされたんです。初めは西洋人に教えるために六大条件をやったんだけど、七大条件の方が無限的に大きいわけです。無限的に大きい宇宙的なもの、その中にある法則、それを「宇宙の秩序」と言っていたわけなんです。そして、その宇宙の秩序を元にした頭の使い方とか、健康法とか、料理法とか、そういう問題を展開しようとしたんです。自分と宇宙をつなげている力がわからないと、心臓はなぜ動くかという問題の答えも実際には出て来ません。

この間、うちへ電話をしてきた人が心臓病だと言うから、「あなたは心臓を自分で動

かしていますか」って聞いたたら「そうです」と答えた。「じゃあ、寝ている時はどうしてますか」と聞いたの。困っちゃうでしょ。だけどそんな事、たいていの人が疑問に思っていないんです。一度それに気がついて考えたら、困りますよ。私は真剣に悩んでしまいました。

宗教関係の人は「自分は生かされている」なんて言いますよね。「生かされている」と言った時に、宗教ではすぐ「神様」っていう名で満足してしまつて、「じゃあ、その神様の本質は何か」というところまで行かないんですよ。

私は、そういう問題がたくさん同時進行して分かんなくなつちやつたんです。そんな時に、桜沢先生が私に最後に言われた、「あらゆるものを発生学としてとらえな

い」という言葉が蘇って来たんです。すると、病気の発生学がある。それから胎児の発生学がある。みんな発生学としてとらえられるんだと。では、その発生学をどんな風に勉強したらいいかという問題が、次々と出てくるわけです。

それで東大の前の医学書専門店に行ったら、いい本が沢山出てくるんですよ。精子と卵子が結合して、一週間目にはこうなつて、二週間目、三週間目にはこういう風になる、つづつと出てくるんです。肉眼では見えない赤ちゃんを顕微鏡で見ると、十日ぐらいでもう目が出来るの。その目がだんだん中心へ寄つて来るとか、そういう過程を今は写真で見ることが出来るんです。

何年か前に、森下敬一さんが「生まれてからでは遅すぎる」という本を出したけれ

ども、私は本当のことを言えば「妊娠してからでは遅すぎる」と言いたいです。と言うのは、妊娠する前に両親がいい体で、いい血液を持った状態で妊娠の準備をしないと、本当にいい子は生まれにくいということが、今は分かりますからね。

カンを身につけるのが日本人の修行

発生学をやっていくと、心臓には初め二本しか管が無いんです。それが細胞分裂をして、管が丸まったり色々と変わっていつて、最終的に四つの部屋に分かれて弁膜が出来るとかね。そういうことを具体的に、陰陽論と結びつけていくといいと思うんです。心臓肥大症とか、弁膜が長すぎるとか短かすぎるとかかってあるでしょう。

心臓の弁膜が出来る時というのは、妊娠何カ月の何日目の何時何分、というところまで厳密に決まっているわけです。だからその時に陰性な物を食べすぎるとか、陽性な物を食べ過ぎるとか、あるいは精神的にリラックスしているとか、ものすごく緊張しているとかという事も、陰陽の力として影響してくるんです。

ここで難しいのは、栄養学ではなくて力だからです。これで栄養学がミスしてしま

う。胎児には、胎盤の膜を通して栄養が取り入れられています。お母さんの血液がじかに流れて行くわけではないけれども、陰とか陽とかという力は赤ちゃんに伝わっちゃうんです。

すると、細胞が分裂しようとする時、広がる力や縮む力がかかっていると、例えば、伸びる力がそこにかかったとすると、細胞が大きく長く分裂するという事が考えられます。それから、縮む力が強く持続して伝わると、心臓の弁膜が伸びなくて短いままで固定してしまふ。それがおそらく、先天的心不全症となるわけです。

こういうのは実証できないから困るんです。実証できないことをどうするか。それには、見えないものを感じるという能力があればいいんです。見えないものを感じるというのを、日本語では「カンがいい」と言うでしょう。

桜沢先生も、そのカンを訓練していたことがあるんです。どういうことをやったかと言うと、部屋があつて、襖を隔ててこちらに皆いるわけ。こちらには色々な物をおいて、何を持ったかを当てるわけです。これもものすごい能力を出したのが、田中愛子さん、カタリーナです。彼女はその頃、す

ごい断食をやっていたから、すごく直感が冴えてたの。そういうのを超能力って言うんだけど、要するにカンが良いか悪いかっていうことですよ。

日本人の修行というと、そういう能力を身に付けるといふのがその過程にはあつたんです。同じ事を永年くり返しくり返してやっていた人は、自然とそのカンが身に付いている。例えば、僕が行つたた弓の道場では、先生は何も教えてくれなくて世間話ばかりしているの。そうすると夜十時ぐらいになつて、先生に「僕、少し弓をやります」と言つて「勝手にやれ」と言われて、勝手にやるんです。先生は後ろを向いていて矢を放つ瞬間の弦の響きを聞いて、たまに「よし」と言つて言うんですよ。その時、矢がズバツと的に当たると。

だから、お習字の先生だったら、おそろく墨の下し方とかを見てると思ひます。お茶の先生なら袱紗の捌き方とかでも分かっちゃうと思うの。これは理屈じゃなくて、永年身に付けた人から見れば分かる。

日本人はそういう態度でずっと、毎日の生活をやつて来た国民だと思ふんです。ところが最近、バイオテクノロジーなんかが発達したお陰で、そういう学習がいらなく

なったわけです。これは一方では便利になつたけれど、反対に人間自身の機能が低下していくんです。今それが、ものすごい勢いで加速されています。

身とは何か？

科学的な実験の成果がどんどん表れていく反面、人間の本来持っている生物学的な直感能力とか、実質としてその人に存在する命の本質という様な問題がおろそかになっちゃうんです。

この間、こういう問題を色々話してた時に、日本人は何か問題があった時に「業が深い」ってよく言うけれど、じゃあその業って一体何だ、というテーマを出したんです。業ゴウっていう発音は、日本語ではないんですね。音読みと訓読みとあるでしょう。中国から文化が入って来て、食物や着物や言葉も来た。だけど食物は合わないから、いつの間にか無くなっちゃったんだと思うんです。着物は「呉服」って言って、呉の服として残っている。「呉食」なんてないですよ。今は「中国料理」なんて言って入って来てますけど。

それで、中国から来た文化の大半は、「漢字」という形で残ったわけです。でも日本

人は漢字に振り回されずに、それを音と訓とに分けたんです。だから分らない時には、日本語的な訓読みにしてみるわけ。すると業ゴウという字は業ゴウって読むでしょ。

「身の成せるワザ」という言葉があつて、身に付ける態度を日本人はやっていたわけです。それじゃあ、今度は「身とは何か」っていうことをまた追及していくんです。そういう風に追及していくと、最後に答えが出ると思うの。それを結局、途中で止めちゃいけないんです。一生追及して行くべきだと思えます。

無双原理の山も、三合目、五合目で止めちゃう人がほとんどなんです。今では大森先生くらいです、一生ああいふ問題を追及しているのは。でも大森先生の話聞いた人は、記憶で分かるだけで身の方に行かないから困るんです。身で、実感として分かった状態でないと、ガンなんて治せないですよ。記憶を頼りにやっても治らないです。それで、こういう問題を解決するにはどうしたらいいか、という問題になって、僕が日本語を勉強しているのが、その問題を解決する糸口になるんです。へつづく

佐々井讓カセットテープ

『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 発売中

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120分×1本 ￥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

新発売!

子供を生めない世代

— その背景にあるもの —

真弓定夫

●真弓小児科医院 院長

平成四年度の国民生活白書は、わが国の合計特殊出生率が一・五三と史上最低となったのを受けて、少子化の原因と影響を分析しています。白書は少子化の原因として①女性の初婚年齢二五・九歳、二五〜二九歳の女性の未婚率四〇・二％などといった晩婚化と未婚率の上昇、②子育てへの不安、負担増による既婚女性の出産数の減少の二点を挙げ、その背景を分析しています。

白書はまた、二〇歳以上の男女二四四〇人のアンケートから、出生率低下のおもな原因を列挙しています。①子育ての費用の負担が大きい ②育児をする施設、制度が十分でない ③結婚しない人が増えた ④生活環境が悪くなった ⑤結婚するのがおそくなった ⑥家が狭い ⑦多様な楽しみができた ⑧子

どもの将来が不安 ⑨子どもをつくる必要性がなくなった ⑩子育ては肉体的負担が大きい、などです。

それぞれに納得のいくものばかりですが、残念ながら一番大きな、しかも決定的な要因が抜けています。それは、現代栄養学に誘導された誤った食生活によって、女性は子どもが産めなくなった、男性は子どもを産ませられなくなったという厳粛な事実です。

一九五〇年代以降、わが国はアメリカ政府と産業界の圧力に屈して、わが国のよき伝統にもとる食文化をとり入れてしまいました。

さらに、多くの栄養学者も、経済優先の誤った現代栄養学をうのみにして、学校にも家庭にもそれを基準にした欧米型（というよりアメリカ型）の食生活をすすめてつづけてきました。その結果、日本人の体格は有史以来例をみないほどに大型化しました。その反面、体質は急激な大型化に順応できず、小児成人病やアレルギー疾患などという不自然な疾患が生み出され、出産能力もまた低下の一途を辿っているのです。

このことは、植物を育てる時の肥料の与え方を考えてみればすぐに理解できます。過剰な施肥はかえって農作物を弱くしてしまいます。とくに窒素肥料を多く与えれば、生長が早まり枝葉はよく繁りますが、花は咲きにく

くなり、実も実らなくなります。ある森林学者は「樹木の成育環境がよすぎるとそれぞれ一代繁茂はしても、子孫を残すための種子を十分につけなくなる」といつています。

動物でも同じことです。マウスを五つの群に分け、生きていくために必要な食べものをすべての群に与えておきます。そして、少しずつ、各グループに与える食べものを増やしていくと、食べものの多いグループほど出生率が低下してしまうのです。

わが国でも、あまりいい言葉ではありませんが、「貧乏人の子だくさん」といわれてきました。経済的に恵まれない人々は、生きていく上で必要な食べものしか口にすることはできませんから、多くの子宝に恵まれるのです。これに日本の風土や食習慣に馴染まない食べものをとればとるほど、体質が損われるために、子どもが産めなくなってしまう。つまり、昭和三〇年代以降、行政や大企業的主导ですすめられてきた現代栄養学は、老人の寿命をのばすことには役立っても、子どもを産み、育てることには不向きであることがはっきりしています。

こうした根本的な誤ちに早く気づき、子どもの未来を守るために、日本の伝統食文化の正しさをみつめ直していただきたいものです。

手当法の実際

解説と体験例

石田英湾

群馬マクロビオティック
センター主宰

今月号から手当法を連載します。

手当法に関してはすでに、『新食養療法』と『新しき世界へ 臨時増刊No.五五〇』食物による健康法料理法特集』が当協会から出ています。これらを基本にコンパクトにまとめてみることにしました。

いま清貧の思想が見直されています。清く、貧しく、美しくを常の身上とする生き方、物質的（モノ、カネ）には貧しくても、こころ豊か、質素簡素を宗とした健康でたのしい充実した毎日をすごす生活、この生活は、マクロビオティックが精神としているところのことです。

大自然とともに清く、貧しく、美しく生きる、このマクロビオティック生活法に対応する手当法の実際を解説します。

とは云えわたし達の大多数は、機械工業

物質文明社会にくらしています。この社会

の中では、いかに正しく臨機応変に対処するかが問われます。それには、判断力をたえず高めてゆく必要があります。判断力を高めるには、健全な血液の所有者とならねばなりません。健全な血液の所有者となるには「正しい食べものを、正しく料理して、正しく食す」日々の生活が基本となります。そして臨機応変に正しい判断が発揮されるには、陰陽無双原理の考え方を磨き鍛えあげる、ということになります。

「正食と無双原理」こそ清貧の生活を支える基盤といえましょう。したがってここに記述する手当法は、玄米正食と無双原理の体得と実現をめざす実習法であり、生活法であり、この目標に向かって、くらしを改善・改革したいところがあるひとのため

のものです。

緩急の判断

手当に緩急（ゆるやかと急ぎ・陰と陽）があるのはいうまでもありません。救急の要のあるものか、普通の生活リズム内での手当てで済むものか、これは状態や症状や状況によって判断します。

きわめて急（極陽な迅速）を要する状態、急いだがよい（やや陽）状態、あわてる必要のない（普通の陽）状態、おだやかにのんびりあせらず（どちらかといえば陰性気味）の状態、急いだがあせってはいけない（普通の陰）状態、こうした状態と状況を判断する必要があります。

きわめて急を要する状態というのは、傷病者がきわめて陰性か、きわめて陽性か、このどちらかの極状態に在って生命に危険が大きい状態です。

生命に危険が大きいかどうかを見分けるポイントとして、心臓が止まりそう、呼吸が止まりそう、大出血をしている、意識を失っている、この四点をまず確かめましょう。この四つの症状がなければ、手当てをするのに時間的余裕があります。

近身者（看護・介護・付添）はとかく気

を動転させてあわてふためきがちですが、
ここをおちつかせて冷静な判断につと
め、できるだけ確かな観察を行うことをこ
ころがけねばなりません。救急処置として
は、何をまずやるべきか、何をやってはい
けないかを知っておくことが必要です。

① 呼吸の状態

呼吸の動きが止まっているかどうかは、
胸の動きをすぐに見ることです。はつきり
しなければ、口と鼻に自分の耳を近づけて、
息づかいを聴くことで確かめます。呼吸が
止まっていれば、寸刻を争って人工呼吸を
施す必要もあります。

② 脈の状態

手首の付け根に指をあてて、脈拍がある
かどうか調べます。わかりにくいときは、
頸動脈(あごの下にあるのどぼとけの左右
3cm外側)に触れてみます。胸に耳をあて、
直接心臓の拍動を聞きとるのもよいです。
脈が触れなかつたり心音が止まっている
ときには、心臓マッサージなど行う必要も
あります。脈拍数は大人で一分間に六〇
〜八〇回、子供で九〇〜一一〇回が正常で
す。

③ 意識の状態

耳もとで静かに名前を呼ぶ、あるいは頬

をつねったり軽く叩くなどの刺激を加えて
意識を確かめます。あわててからだをゆり
動かすのは、症状を悪化させるのでよくあ
りません。意識不明だと舌根(げん)のどをふさ
ぎ、息ができなくなつて窒息死することも
あります。すぐに気道の確保が必要です。

④ 出血の状態

吹き出るように血が出て止まらない状態
であれば、危険な出血です。すぐに出血箇
所の圧迫をして対処しなければなりません。
清潔なガーゼかタオルを使って出血し
ているところを圧迫するか、出血部位が手
足の場合は、心臓寄りで腕や足を縛り止ま
します。

⑤ 顔色の状態

顔面蒼白で手足の皮膚の色も青白くな
り、口唇や爪に暗紫色(チアノーゼ)が見
られたらショック状態です。重症の場合
は全く意識不明になり、生命の危険を伴いま
す。救急処置としては、毛布などからだ
を温めて体温を逃さないようにします。

⑥ 傷・骨折の状態

傷には、皮膚は破れないが皮下出血をお
こして、その部分がはれあがるもの(閉鎖
性の傷)と、皮膚が破れ皮膚の下側にある
組織が露出して出血をおこすもの(開放性

の傷)とがあります。閉鎖性のものは軽く
圧迫包帯をしますが、開放性の場合には出
血の程度に応じて、手早く止血処置をする
ことが先決です。また、手足の位置を見て
正常でない状態であったり、力なくブラン
と垂れている場合には、骨折の可能性があ
ります。生命が危険になることはないので、
落ちついて確実な応急手当を心がけます。

⑦ 痛み・しびれの状態

心筋梗塞・解離性大動脈瘤・気胸・肺
炎などでは胸痛、急性腹膜炎・脾炎・胆
う炎・虫垂炎・胃炎・大腸炎・尿管結石な
どでは腹痛をおこします。
四肢の痛みを伴い、局所を動かしたり触
れると耐えがたい痛みがあるときは、骨折
を疑ってみる必要があります。この場合は、
固定する前には動かしてはいけません。

⑧ 毒・ガスの状態

薬品や飲食物によって中毒をおこしたと
きは、ひどい腹痛や嘔吐、下痢を伴います。
ガス中毒では頭痛、めまい、吐気、手足
の脱力感などがあります。ひどい場合には
意識が失われます。急いで人工呼吸の必要
な場合もあります。 へつづく

(参考文献、「現代の健康・家庭医学事典」
三省堂)

とむせに育ちとむせに学ぶ

東京都練馬区 中田はる



この三月で長男が十歳、長女が七歳、次女はもうすぐ四歳になり、四月からは幼稚園に入園します。朝、みんなが出掛けた後、一人で家に残るなんて十年ぶりのことです。うれしくもあり、寂しくもあり、ほっ

としたところで、この十年間の育児体験を振り返ってみたいと思います。

その前にまず、自己紹介をさせて頂きます。私の父（74歳）と叔父（62歳）は青年時代に桜沢先生の教えを受け、日吉の「MI」にも通ったそうです。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つたため、自然にマクロビオティックに興味を持ち、79年25歳のときに初めてリマ・クッキング・アカデミーに参加させていただきました。

やさしくもきびしい里真先生の御指導の下、食養料理の数々を勉強するうちに、早く自分の台所を持って愛する人に料理を食べてもらいたいと、結婚願望が芽生えてきました。やがて願いがかなって結婚し、子供が生まれることになりました。

なるべく自然な出産を望んでいたので

すが、初産の不安や諸々の事情から普通の病院出産を選択しました。妊娠中および入院中は病院の指導に従い、普通の食事をしていました。

出産は割合軽く、安産でしたが、三日目に初めてお乳が張ってきたときに左乳房にしこりができ、どんなに搾ってもマッサージをしてもそのしこりは消えませんでした。母乳はよく出て、ミルクは全く足さずにすんでいたのですが、張ってくるとしこりが痛みました。医師からは乳腺炎の恐れがあるから切開するか、母乳を止めてしまおうしかないと言われ、病院へ行くのはやめました。

なんとかしなければと、本屋で捜した母乳育児の本から「自然育児相談所」を知り、翌日、実家の父と一緒に一カ月の赤ん坊を連れて出掛けました。所長の山西みな子先生によるお乳の手当ては、病院の痛いマッサージを経験していた私には拍子抜けするほどやさしく、気持ちのよいものでした。「からだによいことは気持ちがいものよ。痛いのは不自然でしょ。」「女性の乳房は男性の睾丸と同じよ。やさしく扱ってね。」との言葉に妙に納得してしまいました。乳房の治療手技を続けながら食事に気をつけられ

ば、しこりがあっても母乳を続けられると聞いて救われる思いがしたものです。山西先生の話によると、おっぱいによい食事は、穀物を主食とし、野菜の煮物を添えたいわゆる日本の伝統食だそうです。果物や甘い物を避け、その土地でその季節に採れる物を食べるなど、話を聞くほどに正食との一致に驚きました。桜沢先生の話も出て、忘れかけていたマクロビオティックに思いがけないところで再会でき、父とともにこの出会いを喜びながら家路につきました。

その後もときどきおっぱいの手当てを受けながら、食事と飲ませ方に気をつけていると、一カ月後にはしこりも小さく柔らかくなってきて、自分でも手でさわらない限り、しこりのことを忘れられていられるようになりました。そして心配していた乳腺炎も起こすことなく、一歳二カ月までしっかり母乳を飲ませることができました。この授乳期間中、おっぱいを通して赤ちゃんから教えられたことが沢山ありました。

まず、おっぱいを吸われることは快感だということ。子どもが吸いつくと、自然に中から湧き出す感覚はとても心地好いものです。母親としての幸せを感じるとき

でした。

それから、赤ちゃんが正しい食事を教えてくれたということです。母親が少し変わったものを食べても、母親自身には何の変化も現れませんが、赤ちゃんは全く精密な機械のようにすぐに反応するのです。私がたまにコーヒーを飲んだときは、必ず鼻水を出しました。油っこいインドネシア料理を食べた翌日は、顔中に赤いブツブツができ、お乳もいやがったり、いかにもまずそうにゴニョゴニョ文句を言いながら飲んでいただけがありました。また、友達の結婚式でご馳走を食べたときも、足や首のつけ根にブツブツができました。逆に七号食に近い食事を一週間続けると、長寝せず、夜中もきっちり二時間毎に(一分と狂わず)目を覚ますのには驚きました。

だから、毎日自分の子どもの様子をよく見て、赤ちゃんがニコニコと穏やかで喜んでくれるような食事をしていけば、自分も調子がよく、それが自然にかなった正しい食事だということがわかります。

その他、トラブルがあれば、ユキノシタの葉や里芋シップなど自然の手当を施し、離乳食も穀物を中心に少量の野菜を加えて子どもの様子を見ながらゆっくり進め、一

歳二カ月で断乳を迎えました。

断乳は第二の出産というか、これで親子の肉体的なつながりが切れ、妊娠以来はじめて身が一つになった気がしました。これからは、おっぱいという食を正してくれる指針がないので、自分の体を管理していくのがたいへんだなと思ったのです。

その後、「自然育児相談所」(☎03-3336-2191)で出会った母親たちの集まりである。「自然の育児友の会」に参加し、その活動を通じて、やがて自宅でマクロビオティック料理教室を始めることになりました。

ランチタイム〈基本食の試食会〉

◆一食三〇〇円(玄米、みそ汁、おかず一品)

◆前日までに予約をして下さい。

☎03-3469-7631

◆調理は研修生の森英幸が担当します。

◆毎週木曜日は定休日。都合により中止になる日もありますのでご了承ください。

日本C-1協会 職員食堂



霜里農場 だより

●第14回●

埼玉県小川町

金子友子

叩けよ、さらば開かれん

梅の花が綻び、水ぬるむ……二月？ そうなのである。今年の冬は一回だけしか水道管も凍らず、手足のひびやあかぎれも大したこともない内に終ってしまった。そして一ヶ月近く早い梅の花見。

年内に蒔いておいた白菜、チンゲン菜、小松菜等の野菜達も、もうてつきり春が来たと思っただのか、早々と薹立ちし始めた。オイ・オイお前達、二月を三月と錯覚しているのではないか？ と呼びかけた足元にアレツ、露の薹がびっしり、季節を感じる彼等の方が正当で、暦の上でしか判断出来ない我々人間の鈍さをむしろ笑うべきなのかもしれない。

今日から三月。会社における人事異動の時期、我が農場の実習生もまもなく交代する。大学四年生だった二人は結局、就職の道を選んだ。東京農大の吉田達君は百姓派ネットワーク事務局員。早大生の安田しのぶ嬢は日生協事務局と、いずれもやはり農業に関係のある所を選んだ。

残る二人の内、脱OLの佐藤由加嬢は海外青年協力隊の試験を受け、二月二十五日

の発表日、合格の電報が来なかったといってショックで帰宅。一晚、家で泣き腫らして戻った二十六日、補欠合格の電報が届いたと家からの電話で破顔一笑、今度は笑いが止まらない。泣いたり、笑ったり、いやはや、我々回り中がそれにつき合わされて何とも賑やかだったこと。

それにひきかえ、十九歳の巴啓二郎君の運命や如何に？ こちらはまだ何にも決まっていないのである。どうしたものか、本人も我々も目下思案中の毎日である。

実習生を受入れるのは良いが、その先々どうするか、そこ迄考えたり、手助けしてやらなくてはいけない。三月は温床に蒔いた種を次々にポットに移し換えたり、田や畑に堆肥まきをする作業の傍ら、学校の就職課のようでもある。

こうして巣立った実習生がこの小川町に専業農家として五人定着。二人の主婦が完璧自給している。

その中の一人、自立四年目に入った元商社マン、石塚修・真佐子夫妻が四月から北海道へ移住することになった。この三年間北海道から九州迄、足を運びながら土地探しの努力が実り、家付きで畑一ヘクタール（坪にして三千坪ですぞ）を何と、何と二

百万円で取得。ヤッター！

「当たり前くじに当たったようなものだね！」と聞く者達、皆びつくりするやら、羨しがするやら……。

叩けよ、さらば開かれん！ なのだった。

それにしてもこの石塚君は何と運の良い男だろうか！ 彼の恋女房、真佐子さんも又、この霜里農場の実習生だった。彼女が来たのは石塚君が遅れること半年。四年前の六月だった。今時にしては一五三センチと小柄、しかしパッチリした大きな瞳。

東京農大を卒業後、二百頭の牛飼いを夢見て北海道の牧場で九ヶ月位働いたこともある。その後、短期間ずつ、勤めを変って我家で永久就職先を見つけた。

三〇キロ位の飼料袋を「これ位持つのなんてへでもないですよ」、なんて言ってる

け、ポイポイと放り投げたり……。何でもハキハキ、テキパキと動くので「キツパリ娘」というあだ名がついた。

一方、百八十二センチと長身の石塚君は東海大でロシア語を勉強。ソ連からナッツ等を輸入する商社に入り、チエルノブイリがはねた十ヶ月後、買い付けの為原地へ派遣された事もある有能な商社マンだった。

その二人が今は一粒種に加那子ちゃんとして三人で北の新天地で再出発する。既に卵の売り先も決り、鶏舎等はこれから建てるという逆現象。既に有機農業の仲間は勿論、ゴルフ場反対で知り合った知人もいる。

が、何もかも順調なようで、只一つ難点は新天地の回りがズラリ、ゴルフ場に取り囲まれていることだろうか。狭い日本、どこへいっても……、うーん。

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

CI協会内に新規開設！ 図書資料コーナー

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

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

田舎そば

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

250g 380円



風味豊かな
国内産そば粉、地粉
100%使用

発売元  オーサワジャパン株式会社

東京都板橋区小茂根5-4 ☎03-3958-7112

製造元 株式会社 おぐら製粉所

北秋田郡比内町扇田字倉下5-1 ☎0186-55-3090

美術印刷一般 製造販売 TJIS 有限会社 東樹社

代表取締役 野ヶ山量尉知

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

久司道夫 '92. 9/ 12. 13 セミナー

ビデオ 「意識・霊想の診断」

ビデオ (全6巻, 約90分×6)

VHS カラー 好評発売中!!

- 【内容】 第1講 「人間の意識・霊想と診断の原理」
第2講 「本人の基本的な意識・霊想とその診断 (実習1)」
第3講 「父母・祖先の意識・霊想に与える影響とその診断 (実習2)」
第4講 「家庭 (夫婦・兄弟・子供) と友人が意識・霊想に与える影響とその診断 (実習3)」
第5講 「環境 (自然と社会) が意識・霊想に与える影響とその診断 (実習4)」
第6講 「記憶 (過去世) とヴィジョン (未来世) とが意識・霊想に与える影響とその診断 (実習5)」

【価格】 ¥20,000 (税込み) + ¥800円 (送料)

ご注文は、電話、ハガキ又はFAXで日本CI協会へ。後払いでお受けします。

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

昔ながらの味と香り……
使いわけておいしさのハーモニー

古式
天然醸造
マルシマの
純正醤油

〈無添加〉



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。

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)

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

◆もつと変わっていきます

玄米を初めて試したのが約10年前の約1年間、再び始めたのは半年前。今回は前回と違い、玄米を摂ることを基本にして、人間の本来の姿やさらに世界観、宇宙観にまで想いを馳せることが出来るようになりました。それを自分の身体で経験しています。まだ途上にあります。玄米食の再開、そして『新しき世界へ』を手にするまでに、いろんな人との出会いがあり、何かに導かれたように、ある意味では当然の成り行きでマクロビオティックにたどり着いたのだと思います。

私は現代医療を任う一人として、看護婦を8年務めました。しかし、それは聖職というにはあまりにも貧しく、充実感はないように消えてしまうような現実がありました。治療よりも予防が大切だと考えが改まり、今後はもつと変わっていきけるような気がします。(京都市 田中里美 33歳)

◆肉体的にも精神的にも厚着はよくありません。上着を一枚ずつぬいで身軽になることが大切です。変わっていくことはとかく不安になりますが、桜沢先生の示された最高判断力を目標に頑張ってください。

◆全ての人に知ってもらいたいこと

妻の影響でマクロビオティックを始めましたが、二年目にして肉・魚・砂糖を一切摂らない生活をしています。その間、2月号・読者体験記の沼田さんのような神霊体験をし、写真に光が写るという現象も体験したので、沼田さんの文章の意味を理解することが出来ました。

今の時代を生きのびる為には正食が一番であり、正食によって体と心をきれいにしていけば、素晴らしい神のエネルギーを体験できるのだということを、世の中の全ての人に知ってもらいたいと思います。(名古屋市 砂畑良明 31歳)

◆正食実践途上では、様々な試練に出会います。その一つ一つの試練をのりこえることが、後に続くものにとって貴重な足跡となります。体験を単に体験として終らせないためにも、記録をおよせ下さい。

◆正しい食事のあり方を娘に…

娘が今春大学を卒業し、栄養士として働くことになっていきます。正しい食事のあり方を身につけてもらいたいと思い、購読を始めました。

西洋医学の中での実践は困難が多いでしょうが、栄養士としての仕事の大切さを自覚してほしいと思っています。(岩手県 田中俱子)

◆最近、栄養士の中でマクロビオティック実践者がふえています。栄養学の知識を身につけ、長所、短所をわきまえた上でマクロビオティックを勉強されると、今なぜ玄米かということが一層明確になります。

◆手当法を実践!

玄米菜食にして以来、ほとんど医者にかかりませんが、先日ひどい風邪をひき、熱は40℃近く、肺の痛みと胸、背中、喉の熱で立つていられないほどでした。

そこで、まず熱をもっている部分に豆腐パスターを貼り、セキには蓮根湯を飲みました。3回ほどパスターを取り替えると、熱もひき、翌朝には肺の痛みも治っていました。その威力には、ただ驚いています。(栃木県 関塚敏兄 34歳)

◆実際、手当法の威力はすごいものがあります。今さらながら「豆腐がなぜ?」「蓮根がなぜ?」とその効力の源に目を開かれたように驚かされます。素晴らしい体験をされましたネ。

George Osawa

THE BIRTH OF NUCLEI AND STARS

The universal gravitation does not exist

原子から太陽系まで(1)

—万有引力と云うモノはない—

1961

桜沢如一著

は
し
が
き

西洋物理学はガリレイと、デカルトが自然の観察を数学化した日に生れた。

ところが数学は一つの国語である。だから物理学国語圏の植民地である。

数学はユニバーサルと云う特長をもつが、感覚、感情(第二、第三判断力)の表現が完全に欠けている。つまりオシでツンポである。詩も歌も、情熱もユメや理想も知らない。

云はば第一判断の表現又は道具である。それを物理学(第四判断力)の表現の道具に使うのであるから不完全、不便であると云う欠点がある。

つまり物理学はよし、この道具を巧みに駆使しても第四判断力であるから、第七の世界はモチロン、第六、第五の世界さえ描写するコトは出来ない。これは物理学の致命的な欠点である。それを第七判断力の如く使うと世界も人類も滅亡する。今その道を全世界がたどりつゝある。

これを転換する方法はタダ一つ。無双原理、宇宙の秩序、実用弁証法、 $\nabla\Delta$ を物理学に導入するコトである。

こゝに私の萬有引力説否定と云うこの一文の存在の理由とイササカ原子物理学や科学的な思想のためにお役に立つキカイがある。

万有引力と云うモノはない！ (要約)

萬有引力と云うモノは存在しない。と云う根拠は五〇〇〇年の歴史

をもつ東洋哲学の無双原理（俗に「易」と云はれている。正しくは「萬有転換の原理」、略しては「実用弁証法」）。著者はソノ研究と講説のために50数年を費した。

この東洋哲学無双原理は、東洋に生れた人類の五大宗教やウパニシヤドや老子哲学ナドの母胎である宇宙観、世界観を実用弁証法と云うカンソな形にしたもの。この陰陽弁証法は全ての文化科学にも自然科学にも応用できる予言術、千里眼、洞察力としての易の現代萬国版。

この弁証法では「宇宙は無限の遠心力エネルギーの無限のスピードをもつ力線の無限のひろがりソレ自体である。」したがってその宇宙にある萬物はこの無限のスピードをもつ遠心力エネルギー線が、その遠心性のタメニ自ら分枝分散し、相互に干渉し、スパイラルとなり、その中心に集中凝固し、電子となり、プロトンとなり、原子となり、元素となり、物質となり、天体となり、無数の太陽系となつたモノである。」

（この第一次スパイラルは殆ど無限大の直径をもつが、第二次、第三次、第四次……第n次とその直径は無限に小さくなる。これらの無数の極大から極小に至るスパイラルの中心点に遠心力の集中凝固がくり返される中に、電子、その他の粒子的なモノとなり、その粒子がさらに無限の宇宙の無数のスパイラルにすくいとられ、又その中心に集中凝固し、核となり、このプロセスを無限に重合してゆく中に、核と電子は原子Hとなり、さらに原子Hの集中凝固の重合が原子量の大きい原子を生み、ソレヲ全ての原子を打つて一丸として星が生れ、その星の一団が太陽を生む。この詳しい説明は適当な協力者を得て、後日大部の書物となるであろう。）かくして出来上がった星や物質はスパイラルから生れたモノであ

- るから、全て陰又は陽の性質をもっている。その陰陽は元来一体のモノであるから、相合し、相補はんとして相引く。（否ムシロ萬象は無限唯一者の有限表現である。無限唯一者は切斷されるモノではない。）これを萬有引力とし誤認し、宇宙に押しひろげたのはニュートンの不覚であつた。これにニュートンが宗教者としての信条と、唯物理論者物理学者としての観察とを軽卒に同一視したコトから来ている。それがカレが宇宙、無限、唯一者と、相対、有限、多者の世界の關係を知り極めていなかつたからである。かくて我々が有限、相対界で求心力引力と見たのが、実は無限の遠心性エネルギーの力線の遠心性圧力であつたとすれば、萬有引力の上に立つ全ての物理学的理論及びバラ科学理論（医学、生物学、ナド）はモチロン全く書きかえられねばならない。モー一度反対の面から云い換えると、
- (1) 重力、引力は無限宇宙遠心力の無限にふりそゞぐ圧力。
 - (2) 二物相互間の引力は、ソレを作っているスパイラルの性質（陰陽）から生れる近接性である。二つのスパイラルが反対の傾向をもっている時は相引き、同一の傾向の時は相排斥する。ニュートンはこの前者のみを普遍とし、萬有共通と想像した。
 - (3) 無数の天体の間の相互引力と云うのは、無限宇宙遠心力が派生したその原始スパイラルの軌道網にのせて運ぶ、一切の有限相対界の一定の關係であつて、実は引力ではない。これは原子の中で、電子が中心に向かつて突心する遠心力エネルギーのスパイラル軌道を全く見落して、核力とか、パインディングパワーとか名づけて、引力と誤認しているのと同じである。
 - (4) 萬有引力や親和性は、有限相対界にのみ見られるモノである。その本質は無限界の無限大遠心性である。
 - (5) 以上の如き大宇宙無限の転換変化をカンソな陰陽原理、易、萬

有轉換の原理にまとめたのが東洋哲学の優越である。無双原理の十二定理、宇宙の秩序の七つの原則がソレである。これらの定理と原則は上記の如き一切の現象を生きわよくワリ切つて見せてくれる。例へば——遠心力が如何にして求心力に変化するか——を定理11で「陰極りて陽生ず」で。又

(a) 惑星がその軌道の終点たる太陽 Δ において、光、熱等の放射性 ∇ に轉換して元始宇宙に帰るのを、定理第11は「陽極つて陰生ず」と片付ける。

(b) 又定理12「萬物陽を抱き陰を負う」。「相對有限の宇宙の天 ∇ や空間 ∇ 」や、原子の中の空間(∇)や電子(∇)を外にし、太陽や恒星や、核や、陽子等の Δ を中心にしてゐるスガタを軽く一まとめに説明している。

(6) 自然物理界のみでなく、生物、生理、心理の世界においても、男女、雌雄の性現象となつて、この陰陽原理弁証法の有効性はハツキリ流通する。

(7) 無重力帯は「引力が距離の自乗に逆比例する」の原則から算出された空想であろうが、これはスパイラルを描いて見てもスグ分る通り、中心の一点における宇宙無限遠心力エネルギーと、中心から距離 x をはなれたスパイラルの一点のソレを比べて見れば理解されるコトである。そして「距離の自乗……」が将来大きい訂正をうけねばならない可能性も分るだろう。

(1) 原子の発生

(a) 原子論の終末

デモクリトスやエピキュラスの昔、原子論が生れた。それは一つの創生記でもあり、世界觀のキノでもあった。このギリシャの最高の思考を私はナガイ問うたがつて来た。この二人はアレクサンドロス大王の時代に生きていた。その時代にはインドから深い思想や珍しい物産も入つていた。だからこの二人の思想もインド思想に相当ふれたモノだろう——それなら、二人の「空間と原子」説は東洋の空や畢竟空(シュンニヤータ)の思想、陰陽弁証法をいち早く西の世界に輸入せんとしたモノだろう。とすれば、この幼稚な、自縛自縛の二元論的な表現は、この二人のギリシャ人の、或はカレラの同時代人の、或は後世の人々の誤訳か、誤記かであろう。ソクラテスやプラトンその他タクサンの大思想家に伍する人々がソクナ大きなマチガイをするわけはあるまい。キット空 \parallel 原子、或は空と原子の親子關係、因果關係(空 \parallel 無 \parallel 無限、又は無限定(絶対)原子 \parallel 有限又は色と云う意味で)——押つめると多少誤解される危険のある「色即是空、空即是色」「物心一如」を学んでいたにチガイない。だからギリシャの空間と原子と云う思想は「空即原子」の誤訳か誤字だろう……(有限は無限の一部でしかないのだから)。

このウタガイを私はマダはらしていいない。しかしその後色々なギリシャ人の思想(ソクラテス、プラトン、アリストートル等)から、ローマ、ヨーロッパへの思想の河のナガレを見、現代の西洋或は世界思想の大潮流となつたモノやその産物、制度——西洋文明全体を見ると、ヤハリこのギリシャの原子論と云う二元論の小サイ芽が、現在見る大きな悲惨な自殺的、他殺的、キカイ的、救いなき西洋現代文明に成長したのは当然だった、と思う様になつた。

「光は東方より」、(法は西方より。法 \parallel 暴力)とローマ人が確認していたと云われるが、その東方の光は絶対の平和と自由と正義の一

元論であつたのに、ギリシャ、ローマのレンズを通ると、二元論になつてしまい、さらに西方のヨーロッパの人々の思考によつて、西方独特の唯物論になつてしまった。その西方世界がマタ東と西に分れ、分裂に分裂をかさね、暴力はイヤが上にも強大となり、ツイニ一元論的解決を求めるより外にドーシヨウもない破目になつてしまつた。つまり極西は極東と始めて真に対面する時が来たワケである。

この東西両思想の対面—ムスピの必然性を必要性として大声疾呼した人が東洋にはタクサンあつた。例へば天心、タゴール。

ラフカディオ・ハーンは日本、日本女性、日本人の生活信条の優越と重要性をハッキリ発見したが、ソレを世界観にまで掘り下げては行かなかつた。しかしソノ日本発見が今日の世界コトニ米国の日本ブーム（建築、美術、工芸、禅の世界の）のキソとなつてゐるコトは否めない。

しかし、勇ましい日本は古きをすて去り、新しきを取り入れるにも、世界無比の、おそらく空前のそして過度の無邪氣と熱心、愛新性と寛容性（愚かなカラスの様な）を示した。だからハーンや天心の云つた日本女性（人類の最高の創造）や芸術や思想や生活態度はモウ見たくも見るコトもできない時代になつてゐる。ココに東西の対面が烈しい衝突になつたり、表面的ではあるが日米国交百年祭や日本ブームにまだなつてゐるのに、マダ心から握手するには至らないワケがある。

こゝに東西が対面しお互いに深く理解し合い「世界は一つ」であつたことを発見し、自由と平和、東方の光が地球の上になぎる日が来るためには、東方の光と西方の法（力）の思想的統一が先ず第一になされねばならない。その思想的統一、相互理解の第一歩は、原子論的思想の持ち主が空観的世界観を理解するコトより外にな

い。東方はステニ、あらゆる西方的なモノを受け入れてゐるから。

しかし同時に空観的、世界観の世界に数千年生きて、その世界観を（魚が水を、人が空気を忘れた様に）忘れてしまつた人々も自己批判をするためにモー一度それを研究すべきである。オモシロイことに、又当然とは云へ二元論者の西方は常数、恒常なるモノを必死に求め、一元論者東方は無常、空にアキラメを見出している。この必要は心ある人々によつてモーとづくに自覚されてゐる。しかし惜しいコトに、この自己批判、自我の再発見を大運動とするリーダーが東方にマダいない。中国は勇ましくその自己批判を進めているが、最も西方の法を取入れるのに勇ましかつた日本は、マダ自己批判を始めていない。マダ西方模倣に全力をあげてゐる。古い日本のヨサを知つてゐる60才以上の人々は日本の消えゆくのを、カタツをのんでアレヨあれよ、と見送つてゐる。

ソコデ無学浅才のこの老人が、幸い日本や東洋をヒトのみに呑み込んだ大潮流からとり残されて、岩の上に立つて、人間の来し方、行く末を七十年近くも見定めて、一言を残したいと思ふのである。

コレは全く門外漢の老婆心的私見であるが、若いカントが無名で出版した天文学パンフレットが彼の死後数十年たつて非常に高く評価され出した様に、或はイツカだれかに相当高く買われ拾い上げられるかもしれない。私個人としてはこの私見は公表したくないモノでもあり、東洋哲学的世界観（タトエバ老子の態度）から云つても発表すべきモノではないし、（又発表してもムダではある）けれど、余りにも「混乱、狂気の世界」（B・ラッセルのコトバ）の悲惨さを目の前にして黙するに忍びず、オセンチにも発表をするワケである。

(b) ギリシャ時代の原子論と現代の原子論

ギリシャ時代の原子論は二〇〇〇年たつて、ニュートンの力学に成長している。ソレにはモ一全く昔の原子論のオモカゲがない。大した科学思想の進歩成長である。しかし、ギリシャの原子論と東方の世界観との間の小さいヒラキを、ニュートンの力学と東方の世界観との間のヒラキに比べて見ると、一そうハッキリ西方の考え方と東方の考え方の根本的チガイが分る。東方は不変であり、静かであり、西方は激変であり、動である。つまり陰と陽である。こゝにも東西相引き、相補し、一体にならざるを得ない物理的、生物学的、生理的、心理的理由がある。東と西は女と男である。永却に相引く力である。

西方の学はあくマデ分析的に極微の世界に常数、恒常なるモノを求めて、安住せんとし、したがって学自身も分裂し、科学(分科の学)になつてしまつた。東方はその大観、達観的探求によつてあくマデ極大なるモノ、宇宙、空間、無限、絶対、(神)を求めて、人間の微小零細、微塵さを発見し、アキラメの生活に安住せんとした。二〇〇〇年前には小さなモノであつた東西のヒラキが今は宗教と科学、アキラメと暴力、瞑想と黄金、苦行と快楽の様は一見正反対に見えるモノになつてしまつた。東方には科学はのびなかつたが宗教や哲学は大いにのびた。弁証法、論理学、血を見ざる医学、敵を殺

さずに、敵に正義を理解せしめる愛の兵法(兵法七書)。西方には宗教は生れなかつたし、東方から輸入した宗教も見ても無残に換骨奪胎され、法律と云う名の暴力や道徳と云う名の律法になつてしまつた。その代り、科学と云う名の魔術が生れた。それは究局においては「支配せんとする意欲」であつて、本質は暴力(知力、金力、権力)である。科学は勇敢にも創造主の王座を犯さんとしている。科学は西方の生んだ力の宗教である。私はエディプスを現代に見る思いがする。当方の世界は白人の侵入するトコロ必ず流血を見た。

平和な東洋は血まみれになつた。ドレイと云う暴力犯がスベテノ家庭を恐怖のドン底につき込んでしまつた。白人の去つた後には、白人の宗教(科学)の洗礼をうけた信者たちが自ら争斗と犯罪の世界をくりひろげてゐる。全く昔の東洋はなくなつた。マゼラン船長の訪問以来、南洋の平和も破られた。リビングストン以来アフリカの平和も破られた。現在のアフリカの狂乱は遠くその因を、リビングストンの教えにもつてゐる。今アジヤ、アフリカ、南洋各地でくりひろげられる反乱の悲劇は、白人の先生たちに教えられた黄色い、黒い東方人、南方人の弟子たちの真剣な勉強であり、来るべき西洋全域の予習である。

【つづく】

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100%玄米でつくつた、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

●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 -10-

—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（続一）

カルシウムに関する未知の事実

生物界にみられるカルシウムの「異常性」（もちろん化学の立場から見ての話である）についても同様すでに発表した。

骨の石灰質は、膜を通して分泌される。しかしその石灰質が、骨の側つまり膜の出口にあるとすると、反対側つまり膜の入り口には決して見られないのである。言い換えれば、膜に入るのは石灰質ではないが、膜を出てくるのは石灰質であるということだ。そこで、入るのは「前石灰質〔*pré-calcaire*〕」であるなどという表現が使われたのである。正統派の生化学からみると、これは《冒とく的》表現といふべきではないか。というのは、その物質が石灰石であるのかわからないのが問題なのだからである。そして結局カルシウムでないことをみとめざるを得ないのである。これについて、ストルコウスキーは書いている。「こうして形成細胞によつて分泌されるものに《リン炭酸タンパク質》という名前を付けて、石灰質の生化学的起源に関する我々の無知を覆い隠すのが習慣になっている。甲殻類についても同様である。膜の向こう側は、石灰質の原料の入り口でありながら石灰質そのものは見当たらないが、膜のこちらがわでは殻（石灰質）を分泌するのである。

セリエ（Selve）は一九六二年に、石灰質の代謝の研究のために五八二ページの大著《*Calciophysixie*》を表したが、遺憾の念をもって最後を次のように結んでいる。「カルシウム形成の局的メカニズムの実体は、まだ解決されていない生化学上の最重要問題のひとつである。」

海洋学研究所の所長であるドラック(Drach)は、一九三九年に発表した極めて重要な論文(正統派的なものであり、その後この論文に優るものは出ていない)の中で、脱皮から次の脱皮までの間のカニの生態を論じている。その中で彼は、カニの体内にはほとんどカルシウム分の貯えがないのに、脱皮後すぐに形成される殻の石灰質がどこから来るのかについて、確信を得る事ができたと述べている。しかし得たのは確信であつて証拠ではないことを正直に認めている。

彼は一連の推論と反証実験によつてこのような確信に到達したのであつて、正統派化学の枠内では直接的な証拠を見いだすことはできなかつたのである。そこで彼はこう述べている。(三五〇ページ)「無機物質に関する限り、起源の問題は解決に程遠い現状にある」実際この観察結果は、彼が専攻した化学によつては説明がつかないものであつた。彼はカルシウムの生産過程の中でマグネシウムがいかなる動静をみせるかについては、なんらの実験も行っていないことを認めている。しかしながら、そのマグネシウムこそ実はカニの石灰質(カルシウム化合物)が生まれ出て来る肝じんな経路なのである。

彼は、カルシウム分を補給するのは食物ではないことを証明している。それを実証する為に行つた実験を引用して(三五四ページ)論文を次のように締めくくつてゐる。「カニの骨格形成のために食物中のカルシウムが必要であると断定できる証明はどこにもない」。それに、カニは脱皮後約十二日間は何も食べない。この間に殻は、脱皮と脱皮の間の殻が最も重くなる時期の重量の30%を形成する。したがつてそのカルシウムは、食物から来たのではないというわけである。

ドラックによつて実施された反証実験は、終始カルシウムの起源を海水中から集められたものとする化学的視野に立つてゐるために、説得力を欠いてゐる。彼はカルシウムが通れる通路としてエラの内膜を通しての交換しか考えていない(それ以外の部分は不透透性である)。そこがカルシウムの入り口であることを(なんらの根拠なしに)仮定はしたものの、それを証明することはできなかったのである。その訳はエラから入つたはずのカルシウムが体内のどこにも見いだせなかつたからだといふのである。そんなわけで推論によつて前進する他なかつたわけである。

外側がカルシウム不透透性であるのだから、石灰質は当然内部で形成されるはずである。しかも石灰質に変身するもとの物質は石灰質ではないのである。そこで彼はこういわざるを得ないのである。「もう一つ同じくらい面白い問題は、はじめの物質と、数時間後に外部の層に現れるカルシウム塩との間にどんな関係があるかということである」。カルシウムを全く含まないある物質が、多数の六角形の管からなる組織(ここで殻が形成される!)の中に入ると、数時間でカルシウムになるといふわけである。(骨の形成もこれと同様であることを想起しよう)。このように有能な研究者たちが分析すればするほど化学の枠内では解決できない問題に直面するのである。石灰性物質が内部から《高まつて》くる。そしてそれが完全にカルシウム化されると、方解石の細かい結晶からなる不透透性の遮へい膜になるのである。

非常に興味深い内容をもつ、かくも重要な論文(カルシウム形成について一〇〇ページ以上を費やしている)についてここで細かい批判を加えることはできない。しかし、問題の根底については、証明することができなかつたことを著者が認めている。もしカルシウ

ムがエラを通して、浸透なり他の現象なりによって入ってくるのであれば、そのカルシウムは先ず血液中に入るはずである。ところがカニが殻を形成する期間、血液中にカルシウムの増加は認められないのである。そこで、どのような仮説も事実と真っ向から衝突してしまうわけである。この論文の著者もそれを認めている。が、彼ひとりだけがこの問題に直面したわけではないのである。

「ニューヨーク科学アカデミー会報」(一九六七年二月)に掲載されている十ページの論文の中で、レイヴィル大学医学部の生理学および生物物理学教室のF・ブローナー(Bronner)は、カルシウム代謝の分析から生じた幾つかの問題を報告している。同じ分野を研究したすべての先人たちと同様に、カルシウムの収支が赤字であるため理解できないものであること、彼にとつてそれはひとつのパラドックスである事を、彼もまた止む無く認めさせられている。「このような状況が真のパラドックスである事を認めなければならぬのは重大なことである」[It is important to recognize that such a situation is a true paradox]。彼はわけを知ろうと努力するが、無駄である。彼は数値については自信をもつていて、「上述したように、収支が間違っているという事はあり得ない」とのべている。従つて収支に間違いはないし、又、技術的、組織的誤りも彼にとつては考えられないのである。問題をさんざんひねくり返したあげく、最後に彼は、研究をもつと推し進める必要があると結論している。《化学の領域内で》という意味であろうか？ 彼は合計一〇九匹のネズミに、カルシウム含有率の異なる特殊食を与えるという実験をしたことを付記したい。

かくも多くの研究者が、取り組んでは常に同様の結論に達しているこの分野の研究例を、これ以上挙げるのは時間の浪費であろう。

たとえある理論(それには常に反論がある)を放棄しなければならぬとしても、事実の前には甘んじて頭を下げなければならぬのである。そして、生体は通常、摂取する以上のカルシウムを排せつするということをはつきり認めねばなるまい。その通常収支は赤字なのである。まじめなすべての研究者がそれを認めているし、その際技術上の誤りは見いだし得ない事も全員が認めているのである。そんな事実を前にしながら、何故、生物における《質量不変の法則》にいつまでも固執しなければならぬのであろうか？

ラヴォアジエやヴォ克蘭の後継者である、何人かの化学者や生物学者による多くの実験があるにもかかわらず、あまりにも長い間このドグマに対する信仰が、討議されることもなく、大多数の科学者によつて容認されて来たのである。しかしながら、一世紀以上も前から今日に至るまで、カルシウムの収支がゼロになることを、最も精密な分析方法で証明しようとした人達がすべて失敗に終わっているという事実が、従来最も優れた生物学者たちの、無条件に信じこんできたこの信仰を揺るがしはじめていたのである。J・M・ペレーズは、一九六七年の著者あて通信で次のように書いている。「カルシウム代謝のなぞは確かにあるようです。しかもこのなぞは、既に他の研究者たちの関心も引いていたことなのです」。

しかし、彼がいう研究者たちはすべて失敗しているのである。彼らはこのなぞをとくことはできなかったたのである。化学の枠に留まっているかぎり、それは解決できないのである。

さて、私は宇宙が万物に及ぼす影響について個人的に研究したわけでないで、ここでは一日のじかんの変化というものが生物の行動に大変重要な影響をもつということについて、研究者諸氏の注意を促すに止めたい。

実験をしたのが一日のどんな時間であったかということに注意しないと、実験者毎にみな大変違った結果が出ることもあるのも、実はそのせいなのである。又、無生物から得られた結果と生物から得られた結果との間に、はっきりした差異が出る場合があるのも、このことによつて説明できる。生物のみが時間のリズムに感応するのである。理論的説明は抜きにして数例を挙げてみよう。

時間に関係ない平均的な統計値によると、ある量のアンフェタミンの注射は普通50%以上のネズミに死をもたらす事になっているが、時間を変えると、ある時間には78%のネズミが死に、別の時間には6%しか死なないことが知られている。アジソン氏病はアドレナリンの欠乏によつて起こるのであるが、アドレナリンの注射はある時間にだけ限つて行うのがよい。というのは、普通の人の場合、血液中に最大量のアドレナリンが見いだされるのは6時ごろであり、最少量は22時ごろである。だから早朝の注射は避けるべきである。(《夜型》の人々や、《朝方》の人々は、この時間より三、四時間ずれる)。ハエやその他の昆虫を駆除するのに、除虫菊剤を使うのは、昆虫類の活動期である午後だけに限るのがよい。朝や夜では、使用量をましても余り効果がない。このような日周期についての研究は数多くある。ラインバーク (Reinberg) 等の著書を参照の事。

——中略——

【続く】

■参考図書 『自然の中の原子転換』『生体による原子転換』(いづれもルイ・ケルブラン著/桜沢如一訳) 日本C-1協会刊
定価 各三六〇五円(税込み) 〒三三八〇円

ひとめでわかる "これがムソーの自然食品だ"

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

規格基準ピラミッドとマーク

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

不足であるために、やむをえず一般材料に頼らなければならない点、消費者の要望に答え、流行や必要性に応じなければならない点があるからです。例えば消費者の立場から一人ぐらしや忙しい人にとってはインスタント食品は手軽で便利です。それがもっと安全な食品であつ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つてほしいと考え、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

☎03(3366)3545 健康道場
静岡県御殿場市萩原743

富士宮・正食料理教室

講師 松永早穂里 時 第2日曜10時～
静岡県・富士宮中央公民館 ☎0544
(24)0556 富士グリーン健康センター

健心館道場 料理教室

●食箋料理とお話 講師 大森一慧
時 第2土曜13時～ 静岡県富士郡
☎0544(67)0356

愛知・リマクッキング

講師 浮津宏子 時 第1日曜11時、15時
岡崎市・長生堂 ☎0568(76)2731

石打ペンション ブルージュ

●玄米食スタッフ募集!! 静岡県南
魚沼郡 ☎0257(83)3667 鈴木

自然食ペンション 大原山荘

●自家製作物、ミネラル温泉、スキー
岐阜県大野郡 ☎05776(8)2953

山本祥園自然食料理教室

講師 山本祥園
●時 第1木曜10時～13時 神戸市・
上御影会館 ☎078(822)3328
●時 第2水曜10時～13時 岡崎市・
サダ公民館 ☎0720(53)2200
●時 第3日曜10時～15時 神戸市・
ひなたぼっこ ☎078(583)0347

神戸たんぼぼ会 料理教室

講師 ヘルウッド知子 時 第1木曜10時
～14時 費2000円 神戸ヘルスフー
ズ ☎078(453)1777 岡本

三重・正食料理教室、試食会

■正食料理教室 時 第2か第3月曜10
時半～ 南牟婁郡・笹井あさ梓宅
☎05979(8)1366
■試食会 時 第3日曜11時～12時 所
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

●4月生募集!! <初級・中級・上級>
☎086(262)0312 野田キヌ子

愛康内科医院 定例勉強会

■愛康会 時 第2土曜13時～
■食べ物の勉強会 時 第4水曜14時～
福岡県久留米市 ☎0942(21)5556

ホリスティックヒーリングセミ ナー「穂高養生塾」'93前期

①ヒプノセラピー他 時 4/16(金)～18(日)
講師 スイル・ジャフィー、高岡よし子 ②

目黒・食養料理教室

講師 田中愛子、佐々井讓 時 毎月曜(昼・
夜) 費12回/35000円 所 目黒区・味
の里健康センター ☎03(3449)5001

マクロビオティッククッキング

講師 伊藤のり子 ■英会話による講座
時 月曜夜、火曜昼・夜 ■初心者講座
時 木曜昼・夜 費3000円 所 代々木上
原駅6分 ☎03(3485)0165 伊藤

未来食アトリエ風Fu

■未来食クッカーリー&セミナー8回コ
ース 講師 大谷ゆみこ 時 4月～12月の
第2日曜(8月休み)午前・午後
■未来食クッキングパーティー
時 第2日曜15時～18時半
■季節の未来食デー(予約制)
時 毎月1回 土曜か日曜の昼・夜
所 有楽町線江戸川橋2分
☎03(3269)0833 風Fu・島越

秋葉原・津田温古堂 操体教室

時 第2・4日曜 ☎03(3864)0557

蒼玄協会 半断食ドック

時 毎月第2週6日間(通い可) 所 八王
子市 ☎0426(25)0096 ●支部あり

自然食品店 イノチの糧屋

●スタッフ募集!! 正社員、アルバイト可
所 八王子市 ☎0426(65)4311

あさいろ舎 料理教室、勉強会

■料理教室 講師 川内翔保子 時 第2か
第3木・金・土 所 泰野と本厚木
■あさいろ塾 講師 佐々井讓 時 第2土
曜18時～所 泰野市・レストラン「マニ
ホージュ」 ☎0463(82)6036

横浜・自然食料理教室

時 火曜10時～ ■基礎科、本科(グル
メ料理、正食理論、野草料理)
費2500円 所 横浜市栄区(JR本郷台駅
5分) ☎045(894)4799 岡田

私達の台所 料理教室、研究会

■一慧のクッキング 健康で楽しい正
食料理 講師 大森一慧 所 相模台公民館
時 第2木曜 4月は休み、5/13、6/11 ■
食箋料理、手当法研究会 講師 大森一慧
所 相模台公民館(会場が変わりました)
時 第4日曜 5/23「脳の病気について」
☎0427(84)3163 加藤

御殿場・富岳庵

■食養料理集中講座 講師 田中愛子 時
第1土曜14時～翌日14時 費11,000円
(宿泊含) ☎0550(83)4759 富岳庵
■断食道場(合宿)指導/友井寛

各地の イベント

料理教室・勉強会 etc

●掲載をご希望の方は、毎月末までに
原稿を郵送又はFAXで編集部あてに
お送り下さい。採否はお任せ願います。

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 青森市戸山 ☎0177(41)9559

仙台・みちのく自然食品センター

■食養料理教室 講師 小川みち 時 第3
日曜9時～ ☎022(262)7677

東北正食協会 月例会

時 月末の日曜1時～ 所 仙台・食事処
「友苑」 ☎022(246)2771

バス《食禅》合宿

時 毎月1日～5日(8月は13日～17日)
●自然の中での“食物による禅”。料理
講習、食哲学、瞑想他 講師 橋本宙也
所 福島県いわき市 ☎0246(88)2545

マナ自然食「門前の小僧会」

●定例勉強会 時 第3水曜10時～
所 岩手県盛岡市 ☎0196(62)6205

群馬マクロビオティックセンター

■料理教室 時 第1木曜 昼・夜
講師 吉成知江子
■陰陽勉強会 時 第3日曜11時～
所 高崎・MA愛NA ☎0273(22)5484

半断食「宿便とり」研修

講師 大森英桜、牧内泰道 時 毎月1～8
日 合宿 所 群馬県桐生市・リフレッ
シュ学園 ☎0277(45)3001

上尾食養料理教室

講師 吉成知江子 所 埼玉県上尾市・小川
自然食品店 ☎0487(74)8574

狭山マクロビオティック料理教室

講師 小林夕夏 時 第1・3土曜(夜)、第
2・4水曜(昼) 所 埼玉県狭山市・一
玄屋 ☎0429(59)1941

LIMA BIRTHDAY PARTY

おめでとう94歳 いつまでもお元気で

リマ・バースデー・パーティー

桜沢如一記念祭



桜沢里真 日本CI協会会長

4/18(日) 4時～7時

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

会費●5,000円 定員150名

申込み●電話予約制

*会費は当日受付にてお支払い下さい。
*キャンセルの際は事前にご連絡下さい。

メニュー

●盛り沢山のマクロビオティックのパーティー料理と自然酒、天然ワインをお楽しみ下さい。

ゲスト

●横笛太郎さん
(児童文学・てのひら劇場主宰)



●渡辺栄三さん (津田温古堂主宰)

●森の踊り衆
(自由の森学園卒業生の和太鼓と踊り)



●中島和子さん (てのひら劇場主宰)
他、多彩なゲストを予定しています。

主催・申込み●日本CI協会 ☎03(3469)7631

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

生け花、ダンス他 ⑤5/14(金)～16(日) ⑥太田光、豊永富士恵 ③操体 ④6/18(金)～20(日) ⑦渡辺栄三 ④ヨガ、書道 ⑤7/16(金)～18(日) ⑥吉田功
⑦セミナー4回分 40000円 宿泊・食事代 8500円 ⑧岡長野県南安曇郡・穂高養生園 ☎0263(83)6670/5260

テープおこし・原稿作成します
●講演会等のテープおこし、テキスト等の原稿作成(レイアウト)、低料金にて。 ☎03(3795)3423 佐久間

CI協会2Fさくらホール
課外教室

●ヨガ教室

①三好暁 ②毎週月・火曜15時～16時30分 ③会員/5回・5000円 会員外/4回・5000円 ☎0422(55)8963 三好

●太極拳教室

①大友映男 ②毎月2回(巻末色ページ参照) ③1回・1000円

☎0422(47)6639 大友

●ヨガとインド古典舞踊教室

裸足で大地を踏みならしませんか!

①ニシヤ立田 ②毎週火曜18時～19時

☎03(3780)1062、03(3469)0468

ニシヤ・インド舞踊研究会

●シュタイナー人形の会

①第4金曜10時～ ②800円

☎03(3460)0612 中島

火入れをしていない

「海の中の精」

生しぼりししょうゆ

手づくり
い
生ししょうゆ



1ℓ
1,180円

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

発売元



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

オガクス温浴と酵素断食の

佐賀体質改善センター

毎月1日から10日までの10日間以上。

60種類の植物を熟成発酵させた
無添加の“寿光泉酵素”を使った
合宿による半断食で
体質改善をしてみませんか。

費用は10日間で15万円から20万円。

佐賀駅バスセンターから二俣行バスに乗車
し、城北団地前で下車、歩いて3分。
佐賀駅北口からタクシーで10分。

お問い合わせは下記へ

マクロビオティック佐賀
エリカ 健康スタジオ

佐賀市高木瀬東5-21-13 ☎0952(31)1394



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 FAX0178(27)1313代

編集室便り

◆1月20日 テレビ朝日「水曜特番」に、渋谷区在住の当協会会員・伊豆安子さんが「我家の健康法」として、豆腐パスター使用の様子が紹介される。

同日、前出伊豆さんのお孫さん（田中優香里ちゃん・小五）の学校給食への疑問と玄米弁当の良さを話した内容が「朝日小学生新聞」の一面に掲載される（匿名にて）。

◆1月21日 カリフォルニア在住の竹林孝枝さん来館。竹林さんは8年前に日本を離れ、ヘルマン相原さんのベガセンターで学び、現在は日本の雑誌ライターをしながらアメリカで東洋医学の学校に在学。



◆1月22日 CI協会、オーサワジャパン(株)、日塩研の社員、職員の合同コンパ開催。

◆1月27日 正食協会との合同会議が名古屋で開かれる。正食協会／岡田理事長・田島専務理事 CI協会／花井専務理事・佐藤事務局長・勝又理事。

◆2月2日 国際観光局から、ブラジルの一流雑誌「AMAZONIA」の編集長・野村タニアさんが取材のため来日して、里真会長への取材申込みを受ける。会長宅で、通訳を当協会研修生・追川啓子に依頼する。（詳細は協会インフォメーション）

◆2月3日 中野・ちゃんぶる亭にて横笛太郎さんにリマバースデーパーティー（4／18開催）のゲスト出演を依頼する。横笛さん主宰の「てのひら劇場」の演技が見もの。

◆2月5日 仁野マリーさんが桜沢如一生誕百年祭についての打合せのため来館。

◆2月7日 正食医学講座に参加されている、パズ青森の佐藤さんから、地方での運動の苦労話をお聞きする。

◆2月8日 日本テレビ「関口宏のワンダゾーン」に、本誌1月号「乳ガン10年目の記録」の杉本喜久代さんご夫妻が紹介される。テーマは「病は人をどう変えるか」。

◆2月9日 榎セレ会長・辻徹也さんを富ヶ谷のオフィスに訪ねる。（詳細P28）

◆2月10日 2月号のペトナム語が読める方への呼びかけに、料理教室に通っている桜井



三恵子さん（ハノイに約一年滞在）が声をかけて下さり3冊の本の表題を訳して頂く。ありがとうございました。

◆2月11日 正食協会との合同会議、奈良の岡田宅で行われる。協会より花井・佐藤

◆2月13日 ベトナム出身の呉映雪さん来館。昭和43年に18歳で国際キリスト

教大学に留学。卒業後コンピュータの日本ユニシスで活躍。現在課長代理。玄米正食歴20年。

◆2月20日 女性週刊誌「an・an」が、リマッキングアカデミーとオーサワジャパン(株)を取材のため来館。3月19日発売号に掲載。



◆2月24日 桜沢如一著作出版委員会並びに協会理事会が開催され、先月号まで連載された「ZENマクロビオティック」(仮題)の出版と、百年祭企画内容が決定される。

その後、百年祭について桜沢先生の直弟子の皆様にお集り頂き、ご意見をうかがう。

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”は科学で説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。



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おります。



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	13,000円	月刊機関誌（年間12回発行）1部送呈、会員証、各種行事割引。料理教室、正食医学講座、正食相談無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。2000円分の日本CI協会発行の図書テープ券進呈。
B 賛助会員	13,000円を2口以上	月刊機関誌毎月2部送呈。その他は正会員に同じ。4000円分の日本CI協会発行の図書券進呈。
C 誌友	6,000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「化学的食養生論」の理念を実現するために設立され、食物養生法・食物療法・玄米穀物食を普及した社団法人・食養会。

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

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

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



創始者 故・桜沢如一

▶“CI”とは、Le Centre Ignoramus「無知なるもののセンター」。第二次大戦後、桜沢如一が青年教育の家を“MI” Maison Ignoramusと命名。ごさかしい知恵を捨て、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

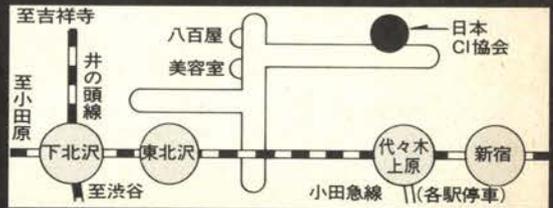
オーサワジャパン

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 〒151 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 (13,000円) B. 賛助会員 (13,000円を) C. 誌友 (6,000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(〒) <input type="text"/> 〇〇号室(〇〇様方)と詳しく。 TEL <input type="text"/>						
*未婚、既婚(家族名)		あなたが贈呈したい方の住所・氏名 (<input type="text"/>)				

●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。



BOOKS

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。

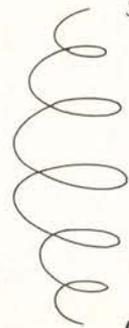
■お支払い方法は①現金書留、または②振替（東京0-194125日本CI協会宛）にて、ご送金ください。

■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 千151

■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(送料込み)

マクロビオティックとその料理法に関するホットな情報、健康と美を削り、生命を長くむための正食と、その知識のご紹介、などなど……。あなたの人生をゆたかにする情報が毎月満載です。
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、二案内も掲載しています。



魔法のメガネ 桜沢如一

■一三六円 千三〇〇円

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



マクロビオティック料理 桜沢里真

■二七五円 千三八〇円

「食養料理法の決定版」玄米食養家庭料理八〇〇種。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、手当のための食品やシブプ方など。これだけでもたいへんな価値！



食養生読本 桜沢如一

■一三三九円 千三〇〇円

吉凶、禍福はあざなえる縄のごとし。ひとの運命は何で決まるのでしょうか。もし、人生の吉凶、禍福、寿夭、賢愚、美醜、善悪が食によって決まるとしたらどうでしょう。恋愛、結婚、家庭、妊娠、育児、幼年、少年、青年、活動時代、老年。人生のそれぞれの時期に対応した食養を脱く本書は、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 千二四〇円

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



新食養療法

桜沢如一

■二〇六〇円 一三三〇円

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

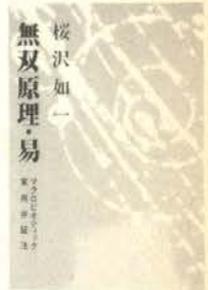


生命現象と環境

桜沢如一

■七七三元 一四四〇円

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のがなぜ大切なのかを説いています。



無双原理・易

桜沢如一

■一五四五円 一三三〇円

東洋の「易经」を現代に翻訳。
バリ・フランソワ社から昭和六年、「東洋医学および科学の根本無双原理」(弘文)の題で出版され、邦訳は昭和十一年「食養会」から発行された。これは昭和五八年校訂版、現代科学の分光学、原子核転換をも説明する無双公理、実用弁証法として、易を現代に生かす偉業。



宇宙の秩序

桜沢如一

■一〇三〇円 一四四〇円

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

■二〇六〇円 一三三〇円

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

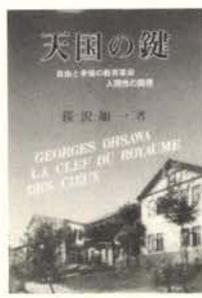


ジャックとミチ

桜沢如一 著 / 吉見クリマック 訳

■三〇〇〇円 一三八〇円

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ってみせる。ユーモア風刺あふれる、円熟期の傑作。「善を愛するが如く悪を愛せ、美を愛するがごとく醜を愛せ」と、宇宙万物一体一元の哲学を説く。
原書はフランス語で書かれた。



天国の鍵

桜沢如一

■二六〇〇円 一三三〇円

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



食物による健康法・料理法特集

「新しき世界へ」臨時増刊号

■二〇六〇円 (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も、大森英校先生「十号食・少食・反応、大森一慧先生「家を健康にする料理の工夫」など。健康相談はネフロリユーマチなど、よりだくさん。
「新食養療法」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 一三八〇円

「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「人間は食ニ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

■各三六〇五円 一各三八〇円

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。

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む出版物を
刊行しています

AND MUCH MUCH MORE

食物の陰陽表 (色刷り一枚)	■ 206円	〒120円	
正食医学の救急手当法 (色刷り一枚)	■ 206円	〒120円	
台所を化学で見る	■ 103円	〒175円	絶版
米国の食事改善目標	■ 309円	〒120円	
節供料理 (浮津宏子著)	■ 515円	〒175円	絶版
◎桜沢如一著作・訳書			
心臓を入れ替へる法	■ 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	
PU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	

C

カセットテープや
ビデオによる
講座もあります

CASSETT TAPE & VIDEO

- ◎桜沢如一カセットテープ(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
- ◎佐々井讓カセットテープ(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
- 高瀬公洋「いたみと死からの解放」 ■ 2,500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・霊心の診断 ■ 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。

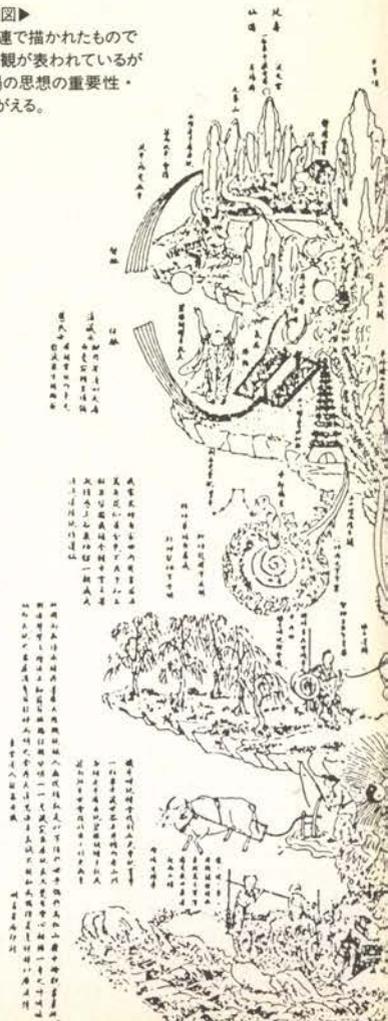
リマ・クッキング
桜沢里真

■七七五円 千四五〇円
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。四季の桜沢風習茶料理、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「五点カラー」。「I」小豆入り玄米ごはん、みそ汁、テツカ味噌など。「II」南瓜がゆ、油味噌、けんちん汁、そばすし、ゴマ無双など。

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



■マクロビオティック入門編

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

■PU(無双原理)の基本的な考え方・応用編

かたみ (小川みち)	■2060円	〒310円
マクロビオティックの考え方 (三木利夫)	■1648円	〒260円
マクロビオティック栄養学 (ヘルマン相原)	■1545円	〒260円
マクロビオティック健康法 (久司道夫)	■2060円	〒380円
「元気」の革命 (石田英湾)	■1545円	〒310円
生活革命 (石田英湾)	■1236円	〒310円
陰陽と酸・アルカリ (ヘルマン相原)	■1300円	〒260円

■子育てとアトピー

母乳で育てるコツ (山西みな子)	■1442円	〒310円
明るいチベット医学 (大工原弥太郎)	■ 910円	〒310円
内蔵のはたらきと子どものころ (三木成夫)	■1226円	〒310円
アトピーを家庭で治す (石田英湾)	■1545円	〒310円
アトピー性皮膚炎療法 (正食協会編)	■1000円	〒260円
聖なる産声・改訂版 (山懸良江)	■1300円	〒260円

■マクロビオティック料理法・基本編

正食料理法入門 (正食協会編)	■1030円	〒260円
正食野菜料理百科 (岡田昭子)	■1400円	〒260円
とっておき穀菜食料理 (正食協会編)	■1300円	〒260円

■マクロビオティック料理法・応用編

食養料理指南 (小川みち)	■1200円	〒260円
玄米健康食料理 (浮津宏子)	■2060円	〒380円
マクロビオティック食事法(上) (久司道夫)	■1800円	〒380円
マクロビオティック食事法(下) (久司道夫)	■2300円	〒380円

■体験発表と健康への道

「がん」ある完全治癒の記録 (サティラロ)	■1440円	〒310円
正食治病体験・闘病記編 (正食協会編)	■1030円	〒210円
体験発表慢性肝炎十七年 (山本有三)	■1800円	〒260円
食養療法 (松岡四郎)	■2200円	〒260円
食物で病気は治せる (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 (惇山紀一)	■1854円	〒310円

■G・Oに関する本

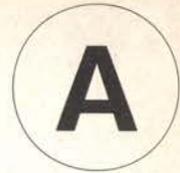
バイキンの国探検 (桜沢如一)	■1236円	〒310円
食生活の革命児 (松本一朗)	■ 803円	〒310円

■ビデオ

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

■その他・資料等

南北相法 (水野南北)	■3910円	〒380円
姓名の神秘 (熊崎健翁)	■1800円	〒310円
「食」器公害 (家事問題協議会編)	■ 850円	〒310円
こんなにきれいにヤセちゃった (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

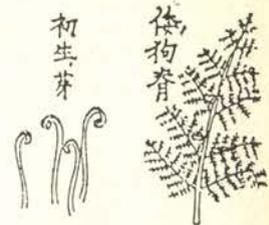


ANOTHER

他社出版物

ここにご紹介するのは、日本C I協会以外の版元から刊行されている書籍です。

マクロビオティックの原理、そして料理、正食について、など、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(四煎)、甘草。

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 ユーティエーション
 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 大森駅ビル 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 渋谷区北沢2-38-9 ☎03-3460-3961 ☎
 9~17 ㊦㊦ 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・アザレトップ営業所(清水) 〒157 世田谷区砧4-2-
 7-202 ☎03-3415-8461 ☎年中無休 お気軽にお電話下さい。無鉱物油
 ・無合成活性剤・無香料・無着色のほんもの化粧品販売
 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
 自然食品と地場野菜の店くらみや ▲ 〒157 世田谷区祖師谷3-23-7 ☎
 03-3483-6443 ☎11~19 ㊦宅配無料、無農薬野菜と果物その他
 サンゴ草本舗 ▲ 〒160 新宿区西新宿8-5-3 ストック新宿小岩ビル
 603 ☎03-3366-2921 ☎9~17 ㊦祝 サンゴ草、梅番、豊寿、陽泉
 グループ自然食品店 ▲ 〒167 杉並区荻窪5-27-5 ☎03-3398-7427
 ☎10~19 ㊦㊦ レストラン ☎03-3393-1224 ☎11半~21 ㊦㊦
 友永ヨーガ学院荻窪本部 〒167 杉並区上荻1-18-13 文化堂3階 ☎03-
 3393-5481 ☎9~22 クラス：入門・中級・ avanzado・断食・瞑想等の講座
 カテナヘルス ▲ 〒168 杉並区方南2-18-15 ☎03-3313-7700 ☎
 11~21(㊦祝12~)㊦正月・盆・5月連休各5日 配達有
 食、引売、配達、地方発送、自然育児友の会案内所
 安心の里 ▲ 〒171 豊島区池袋2-23-4 ☎03-3987-0952 ☎11~20 ㊦㊦
 自然農法野菜・玄米・浄水器・無添加近海魚・特殊牛乳・本・宅配有
 自然の幸・Ando ▲ 〒171 豊島区南長崎5-30-5 ☎03-3951-8509 ☎11~
 20 ㊦㊦ 食品、ア除去食、引売、配達、地方発送、自然育児友の会案内所
 オーサワジャパン配送センター 〒173 板橋区小茂根5-4(一般注文先)
 ☎03-3958-7112 ☎9~17 ㊦㊦祝 日本 CI 協会事業部、配達
 サンポーフーズ ▲ 〒174 板橋区南常盤台1-29-4 ☎03-3973-0721 ☎9
 半~19 ㊦㊦祝 無農薬のお米と野菜、健康相談 三豊商事 KK 食品部
 はるさん商会 ▲ 〒174 板橋区蓮根2-18-14 ☎03-3968-4120 ☎11~19
 ㊦第2土曜日 自然食品と生活雑貨、配達有
 富士見台自然食品店 ▲ 〒176 練馬区貫井3-14-16 ☎03-3990-6773 ☎
 9~19 ㊦㊦ 自然農法食品、野菜、化粧品、図書
 自然食品の店なくなさ ▲ 〒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 ㊦1・2・3・4㊦ 食品、野菜、小川みち先生食育料理教室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、半断食受付
 やさい村 ▲ 〒183 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
 グループ調布店 ▲ 〒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
 ほうすいせん自然食品店 ▲ 〒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
 久米川自然食品センター・ふれ・あいの村 ▲ 〒189 東村山市栄町2-22-
 28 ☎0423-95-9525 ☎11~19 ㊦㊦ 食品、有機野菜、書籍、料理教室
 自然食品の店たなかや ▲ 〒190 立川市柏町4-5-16 ☎0425-35-5227

☎10~18半 ㊦無 無農薬野菜、純正食品、浮津宏子先生の料理教室
 夢窓村(井上淳之典) 〒186 国立市西2-20-2 村上アパート2F ☎
 0425-77-7126 書籍食品通販・各種相談・出張ピアノコンサート
 蒼友協会 ▲ 〒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、南部菜瑛珠(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
 火のごとくほとばしる生命への情熱で新しき世界へ!
 八丈自然館 ▲ 〒100-14 八丈島八丈町大賀郷7590 ☎04996-2-1800 ☎
 9~20 ㊦㊦ 祭 鍼灸、レストラン、食品販売
【神奈川県】
 マニホージュ(穀菜食レストラン&販売) ▲ 〒257 秦野市今泉323-11
 ☎0463-82-6036 ☎10~5 ㊦㊦㊦ 食事は予約制、月3回料理教室開催
 ☆毎月第一日曜「節の食事会」ご予約お待ちしております
 清水療術院(清水鏡晴) ▲ 〒214 川崎市多摩区登戸新町80 ☎044-933-
 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 横浜市南区中島町4-81 ☎045-
 712-3339 ☎10~19 無農薬野菜、豆腐、枇杷葉温圧
 八百屋そうだわよ ▲ 〒246 横浜市瀬谷区阿久和田町4405 ☎045-365-
 6493 ☎11~18半 ㊦㊦ 店舗、引売、配達、尚精舎
 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 ☎045-881-7636JR 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、資本
 まごころや ▲ 〒250 神奈川県小田原市東町3-9-5 ☎0465-32-3760 ☎
 11~17 ㊦㊦㊦ 純正食品、CI 図書
 延寿 ▲ 〒239 神奈川県須賀野市根岸町4-3-6 ☎0468-35-8773 ☎
 10~19 ㊦㊦ 無農薬農産物、豆腐、食箋指導、料理講習会、配達
 私達の台所 ▲ 加藤大季・千枝 〒220-02 神奈川県津久井町三井735 ☎
 0427-84-3163 ☎10~20(㊦) 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、リスプラン化粧品、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、半断食・健康相談(蒼友協会指導)、宿泊可
 なんしんけんコープーズ ▲ 〒391 長野県茅野市塚原2-13-28 ☎0266-
 72-0073 ☎11~18 ㊦㊦㊦祝 食品、健康電子製氷機、風呂用活性炭
 ベンション倉庫(シャロム)ヒュテ ▲ 〒399-83 南安曇郡穂高町豊
 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
 ぶてろん ▲ 〒389-01 北佐久郡井沢町追分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、心身鍛錬改造ヨガ合宿
 福泉堂 ▲ 〒410-03 静岡県沼津市原字東中1418-43 ☎0559-67-3777
 ☎10~20 ㊦㊦ 漢方薬、野菜
 英桜研究会 ▲ 〒410静岡県沼津市大岡1894-1高田ハイツ B101 ☎0559-
 24-4652 大森英桜先生を通して正食の実践を学ぶ半断食セミナー
 富士グリーン健康センター ▲ 〒418 静岡県富士宮市宮町5-28 ☎
 0544-24-0556 ☎10~18 料理教室(毎月第1㊦) 食品、野菜
 ドレ・ミファーム ▲ 〒418静岡県富士宮市若宮町100 ☎0544-26-2811
 ☎10~18(㊦) 無農薬野菜・無農薬果物他こだわり自然食品いろいろ

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

【北海道】

たまねぎ倶楽部 ▲ 〒041 函館市亀田本町63-1 ☎0138-40-6057 図
 9～15 (休)☎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 図
 8～20 (休)☎ 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 図9～18 (休)☎ 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 図10～19 (休)☎祝 食養生当法相談可・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 図
 10～20 (休)☎ 塩万頭・喫茶あり
 自然食品の店エリナ八戸 ▲ 〒031 青森県八戸市十八日町2 ☎0178-44-6461 図9半～18半 (休)☎祝 野草摘、炒療法、料理教室
 整骨院巴堂 ▲ 〒013 秋田県横手市追廻2-1-4 ☎0182-32-3331 図8半～18半 (休)☎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 図8～19 (休)☎ 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 図9～18 (休)☎ 健康食品、健康指導、食養相談
 三陸自然食の店サザキ店 ▲ 〒022 大船渡市大船渡町野々田7-20 ☎0192-27-1563 図9～18 (休)☎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 図9～19(休)☎ 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 図10～19 (休)月末☎ 食品、無農薬野菜、自然食レストラン☎265-8353
 自然食品サーナ仙台 ▲ 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 図10～18 (休)☎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 図10～18半 (休)☎ 無農薬野菜と無添加自然食品全般扱い
 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 図10～9 (休)☎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 福島県伊達郡飯野町字町29 ☎0245-23-1924 図9～19 (休)☎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 図9～20半 (休)☎ 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 図9～23 (休)☎ 純正食品、CI図書、食養相談
 こだわりや ☎ 〒963 福島県郡山市久留米2丁目96-2 ☎0249-45-6332 図9～19 (休)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「マクロビエ」発行、毎月身体改造合宿、健康相談ほか
 禅林庵 ▲ 〒970 福島県いわき市平古鍛冶町10-2 ☎0246-21-4159 図9半～19半 (休)☎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 図7～20 (休)☎ 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 図9～16 予約制 母性・母乳育児のことなら何でも OK
 衛中かねなかカルチャー部 ▲ 〒955 三条市四日町14-16 ☎0256-35-2468 図9～19 (休)☎祝第1・3☎ 純正食品、書籍、化粧品、調理器具卸し
 石打ペンション ブルージュ 〒949-63 新潟県南魚沼郡塩沢町石打2037 ☎0257-83-3667 正食勉強中、スキー、テニス、合宿、セミナー
 【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 図10～20 (休)☎ 図書、食品、料理教室
 麦里ファーム ▲ 〒373 群馬県太田市中根801 ☎0276-31-8850 図10～19 (休)☎ 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2-6-1 ☎0277-44-5733 図9～20 (休)☎ 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 図11～19 (休)☎ 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 図8～20 (休)☎ 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 図14～18 (休)☎ 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住への追求と実践
 修学事業協会栃木支部・自然食品の店広陽 ▲ 〒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 図8～20 (休)☎ 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 図11～18半 (休)☎ 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 図10～19 (休)☎ 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 図11～19日曜12～19 (休)☎ 反農薬八百屋
 太陽堂 ▲ 〒343 埼玉県越谷市大沢4-10-5 ☎0489-62-3479 図9～20 (休)☎ 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 図9～19 (休)☎ 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リオカ ▲ 〒350-02 埼玉県坂戸市薬師町2-18 ☎0492-83-4433 図10～21 (休)☎ 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 図11～19 (休)☎ 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 図10～20 (休)☎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 図10半～19 (休)☎ 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 図10～19 (休)☎ 純正食品、有機農産物、浄水指導、料理教室
 ビッコロ ▲ 〒367 埼玉県本庄市緑1-3-8 仲佳ビル1階 ☎0495-21-2424 図10～20 (休)☎
 カムカムサン ▲ 〒263 千葉県稲毛区緑町1-28-2 ☎043-247-1737 図10～19 (休)☎ 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 図10～19 (休)☎ 食品、無農薬野菜、料理講習、勉強会、配達
 自然食品の店シーズン ▲ 〒272-01 市川市行徳駅西2-21-22 行徳マンション1F ☎0473-56-6166 図10～19 (休)☎第2土曜
 酒文商店 ▲ 〒289-25 千葉県旭市中谷里2526 ☎0479-63-9906 図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 図10～19 (休)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 図11～20 (休)☎ 穀食食レストラン、OJ食品
 整命院 ▲ 〒311-22 茨城県鹿島郡大野村和354-2 ☎0299-69-3848 健康相談、難病克服指導、正食相談
 【東京区部】
 GAIA(ガイア) ▲ 〒101 千代田区神田駿河台3-3-13 ☎03-3219-4865 図11～19(平日)12～19(☎祝)エコロジー商品多数
 柳P・S 千代田区五番町2-14 ☎03-3264-6061 完全無農ニンニク「サチヴァミン」腸内有効菌エキス「アシユケ」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 図9半～19 (休)☎ 野菜、海産物、食養相談
 タク株式会社 ▲ 〒107 港区赤坂7-10-9 第4文成ビル6F ☎03-3586-3861 図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 図12～18 (休)☎☎ 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 図10～9 (休)☎ 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)
TEL03-3719-3461

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

TEL03-3793-5819

※受講終了書授与、ミネラル栄養療法個人指導

【基礎講座内容】

1月12日(火) Na, K. リューマチ、関節炎

2月9日(火) Ca, Mg. ガン

3月9日(火) Cu, Se. 心筋梗塞

4月13日(火) Fe, V. 脳溢血

5月11日(火) Mn, Si. アレルギー

6月8日(火) Al, Hg. ポケ、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 六六七号
© 一九九三年四月号
発行日 一九九三年四月一日
編集兼発行人 花井 陽光
発行所 日本CI協会 〒一五二
東京都渋谷区大山町一―一五
電話 03・3469・7631(代)
振替 東京 0/194125
表紙装幀 株式会社
印刷・製本所 株式会社

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

4月5月

日本CI協会 行事予定

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

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29P
11日(日)	▶リマ・クッキングアカデミー春期修了試作会
17日(土)	▶NORIKOS 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 /桜沢加一先生記念祭 ▶詳細は本誌59P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

5月

1日(土) 2日(日)	▶望診法講座②(大森英桜) ▶詳細は6P
3日(月) 6日(木)	日本CI協会は休みです
8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) 〈ガン編—胃、大腸、肝臓、肺、乳、子宮、白 血病〉 受講料/3,000円(正会員/2,500円) ▶詳細は本誌29P
15日(土)	▶NORIKOS 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
16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
21日(金)	▶11時～「正食相談」(大森英桜) ▶詳細は7P
22日(土) 23日(日)	▶久司セミナー▶詳細はチラシ参照 「現代の危機とその克服」(久司道夫)
29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
29日(土) 30日(日)	▶リマ・クッキング集中料理講座(上・師科) ▶詳細は4P

「夏の健康学園サマーキャンプは
御神火の島伊豆大島に決定!!

8月20(金)21(土)22(日)23(月)

の3泊4日

椿、温泉、三原山、澄んだ海原と海水浴。
都会からの車は一切シャットアウトしたエコ
ロジーな島、天の気が降りそそぎ、地の気が
溢れる御神火の島——伊豆大島。

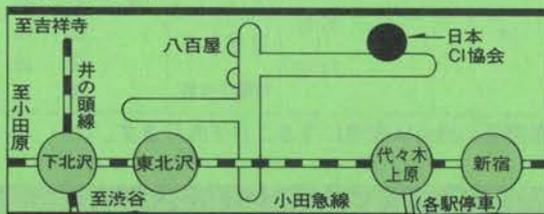
最高級の調味料と無農薬の野菜と玄米、身
土不二・一物全体の食事法とボディワークで
より健康に、より美しく。

3泊4日のサマーキャンプで、あなたの免
疫力は一段とステップアップ!!

★詳しくは次号にて発表いたします。



- 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(4月は4日、25日) (大友 0422・47・6639)
- ヨガとインド古典舞踊教室(毎週火曜) (立田 03・3780・1062)
- シュタイナー 人形の会(第4金) (中島 03・3460・0612)
- 各教室の時間、料金については各教室の担当者にお問い合わせ下さい。



リマ クッキング アカデミー

夏 期 募 集 中

健康と
幸福と美を創る
マクロビオティックの
料理教室

中途入学できます。
お問い合わせください。



校長 ● 桜沢里真 (日本CI協会会長)

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

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

【1993年夏期】時 間 割							修了証申請 規定回数				授 業 料 (税込)			
コース	曜	クラス	時間	講 師	授 業 日				入会金	一括納入	一回受講	備 考		
上 師 級 範 科	火	A	11:00 ~ 14:00	浮津宏子	4月 20 27	5月 11 18 25	6月 1 8 15 22 29	7月 6 13 20	師範科 : 26回	40,000円 (13回分)	3,500円	<ul style="list-style-type: none"> ●一括納入がお得です(1年間有効)。 ●受講には正会員又は誌友になる事が必要です。 ●一度納入された授業料などは返却できません。 ●授業料は受講当日に受付でお支払いください。 ●テキスト代は受講料に含まれております。 ●クラスに空きがある場合は昼夜の変更は可能です。(初級科は水曜と土曜の変更も可能)。 		
		B	18:00 ~ 20:30		浮津宏子	22 29	29	29					29	上級科 : 13回
中 級 科	月	C	11:00 ~ 14:00	大森一慧	4月 19 26	5月 10 17 24 31	6月 7 14 21 28	7月 5 12 19	中級科 : 13回	誌友 6,000 円 又は 正会員 13,000 円	40,000円 (13回分)		3,500円	
		D	18:00 ~ 20:30		大森一慧	24 31	21 28	19						
初 級 科	水	E	11:00 ~ 14:00	岩名紀美	4月 21 28	5月 12 19 26	6月 2 9 16 23 30	7月 7 14 21	初級科 : 13回	40,000円 (13回分)	3,500円			
		F	18:00 ~ 20:30		田中はる美	26	23 30	21						
	土	G	10:00 ~ 13:00	浮津宏子 時間に注意	24 29	1 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24						

●講師の担当は変更になることがあります。

●7月25日は修了試作会です。

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

●初級コース／玄米の炊き方からマクロビオティック料理の基礎を研修
●中級コース／初級終了の方を対象に、食養生当法の実際、食箋料理、食養のお話を研修。

●上級師範科コース／中級修了の方を対象に、さらに応用的な各種、季節の献立を研修。

●修了証／各コースの規定の回数出席し、期末の修了試作会に作品を出し試験に合格し、規定の料金を納入された方に修了証を授与。

●エプロン、スカーフ、筆記用具を持参してください。

●受け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、天然酵母パンが新登場!!

- 【上級、師範科】
- 4/20 3色そばろご飯 味噌汁
うどの炊き合せ 草餅
 - 4/27 パエリア風ご飯 ポトフ
ピッツァ ニョッキ
 - 5/11 卵の花にぎり 苺タルト
コーフ満潮巻 ごぼう白和え
 - 5/18 押し寿司 ふきの信田巻
吸物 桜まんじゅう
 - 5/25 そばがき 竹の子ボール
マカロニグラタン 梅肉和え
 - 6/1 竹の子ご飯 うんべん
抹茶豆腐 3色だんご
 - 6/8 そうめん寿司 芋餅
きぬかつぎ 大根サラダ
 - 6/15 野菜入り雑炊
しぐれ味噌 生麩紅白揚げ
スタッフ・ド・ピーマン
 - 6/22 炒めご飯 ボルシチ
ロールキャベツ サンドクッキー
 - 6/29 玄米ピラフ 甘夏柑寄せ
ローストグルテン 揚げ団子
 - 7/6 蓮根入り玄米ご飯
シューマイ くず切りサラダ
水無月
 - 7/13 天然酵母パン ドーナツ
きのこシチュー
 - 7/20 中華まんじゅう 春巻
ごまスープ わかめサラダ

- 【初級科】
- 4/21, 24 玄米の炊き方 ごま塩
味噌汁 きんぴら 小松菜ごま和え
 - 4/28, 5/1 小豆入り玄米ご飯
ふきの煮物 セイタン入り野菜炒め
とろろ昆布汁 パンオーサワ
 - 5/12, 15 玄米がゆ 田舎まんじゅう
ひじき蓮根 ねぎ味噌 青菜おひたし
 - 5/19, 22 おめでとう しぐれ味噌
蓮根ボール タルト・ポチロン
 - 5/26, 29 玄米のり巻 蓮根きんぴら
清汁(そばがき・三ツ葉) カリントー
 - 6/2, 5 玄米ご飯 玄米クリーム
鉄火味噌 よもぎロール
 - 6/9, 12 玄米ご飯 ひえクロケット
野菜サラダ クレープ
 - 6/16, 19 ひじき入り玄米ご飯 ごぼう
の味噌煮 小豆南瓜 ショソソ
 - 6/23, 26 麦入り玄米ご飯 青菜と油
揚げの煮びたし わかめ入りサラダ
 - 6/30, 7/3 玄米いなり寿司 水無月
野菜水無し炊き ごまムソー
 - 7/7, 10 大豆入り玄米ご飯 たたき
ごぼう キャベツ巻き 糸切り団子
しらたき煮付(人参・油揚げ入り)
 - 7/14, 17 かやくご飯 野菜かき揚げ
昆布佃煮 かけそば
 - 7/21, 24 玄米ご飯 コーフカツ
サラダ ソーメン汁

- 【中級科】 ※☑は手当法
- 4/19 玄米ご飯 ごま塩(7:3) 切り干大根と
高野豆腐炊き合せ よもぎ団子入り味噌汁
寒漬 ☑醬油番茶 梅生番茶①② ☑主食
食に対する副食の割合と一日の食べ方
 - 4/26 小豆入り玄米ご飯 菜の花辛子和え
きんぴらごぼう(50%:50%) 天ぷらそば
☑第一大根湯 椎茸スープ ☑風邪の対応
 - 5/10 菜飯 竹の子昆布 麩と若布の煮物
そばのけんちん仕立 即席漬 ☑生姜湿布
芋パスター 腹帯の応用
☑手当法の基本と生姜湿布、芋パスター
 - 5/17 麦入り玄米ご飯 黒豆昆布 野菜旨煮
蓮餅汁 小かぶ即席漬 ☑蓮根湯①②
コーレン ☑日常食と食箋料理
 - 5/24 たけのごこ飯 かば焼き豆腐
油みそ①② きやらぶき とろろ昆布汁
☑豆腐パスター①② たんぱぼコーヒー
☑みその陰陽
 - 5/31 玄米ご飯 白ごまのふりかけ 生コー
フ生姜煮 グリーンスープ 竹の子きんぴら
☑第二大根湯 玄米スープ ヤンノー
①② ☑第一大根湯、第二大根湯
 - 6/7 丸麦入り玄米ご飯 鯉こく 肉ジャガ
チンゲン菜あんかけ 即席漬
☑腰湯 足湯 ☑自然治癒力と正食
 - 6/14 おかゆ 梅干 のりの佃煮 しご飯
南瓜コロケ 野菜ソテー
☑卵醬 はぶ茶 生姜湯 ☑主食の陰陽
 - 6/21 お焼き 生姜みそ 玄米ご飯 玉ねぎ
のクリーム煮 椎茸と高野豆腐の含め煮
☑大根おろし入り玄米スープ 梅生番茶
☑子どもや老人の対応
 - 6/28 みそおじや ごま塩にぎり 八宝菜
湯葉の佃煮 グリーン豆腐
☑辛子パスター 大根おろしパスター
塩玄米茶 ☑男女・年齢別の食べ方
 - 7/5 ほうとう きびハンバーグ 新ごぼう
味噌煮 キャベツごま和え ☑ねぎみそ湯
くず湯 くずねり ☑塩と油について
 - 7/12 変わりソーメン そばがき ロールキ
ャベツ 小豆南瓜昆布 ☑葉の葉の煎汁
生姜湯 塩番茶 ☑献立の立て方と食べ方
 - 7/19 揚げソーメン 無圧玄米ご飯 塩昆布
なすのしぎ焼き きゅうりの松前漬
☑質疑応答 ☑健康の七大条件



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
コーフ揚げだんご
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)植田富く子(3,4)

上級・師範科の授業は

5/29(土) 30(日)

1
パエリア風ご飯
ポトフ
ふきの信田巻
ニョッキ

2
野菜入り雑炊
ロールキャベツ
生麩紅白揚げ
芋餅

3
そばがきスープ
うんぺん
抹茶豆腐
サンドクッキーズ

4
連根入り玄米ご飯
ぎょうざ
くず切りサラダ
揚げだんご

講師(予定)浮津宏子(1,2)植田富く子(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			

◎中級科終了者を対象

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 前日までにお電話にてお受けします。
- 授業料 当日受付にてお支払いください。
入学金は不要です。
- 修了証 各コースの規定の回数を出席した方で、
出品して、規定の料金を納入された方に授与。
- 持参品 エプロン、スカーフ、筆記用具、宿泊の方は寝
巻等。
- 宿泊はCI会館さくらホールです。
- 受講には日本CI協会の正会員または誌友になるこ
とが必要。
- その他システムはリマクッキングアカデミーに準
じます。

実習日程

■土曜日

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

■日曜日

6:30~8:00起床、
清掃、体操、歌
8:00~10:30料理実習
(3)
10:30~11:30質疑応答
12:00~15:00料理実習
(4)
15:30 解 散



information

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)

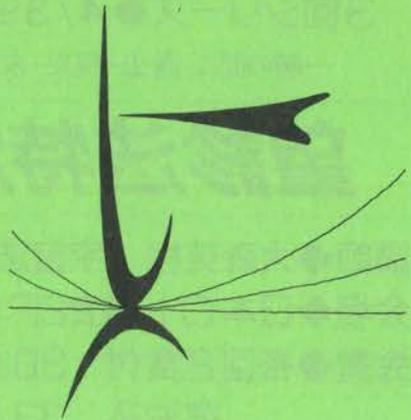
「宇宙の秩序」探険隊募集!

隊長▶佐々井 譲

桜沢先生につくられた「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



information

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
- 会費/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)



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。

4/17(土)

メニュー

- 天然酵母パン
- 玄米と野菜のポターージュ
- ノンミートローフ
- キャベツのマスタードサラダ
- 苺のデュエット

5/15(土)

メニュー

- 五目ご飯
- 春菊のお吸物
- 葛豆腐の 柚ソース添え
- 空豆のごま マヨネーズサラダ
- 青葉羹

6/19(土)

メニュー

- 枝豆ご飯
- ジュリアンヌスープ
- 凍豆腐のステーキ
- ひじきと 葛切りのサラダ
- キャロットタルト

※天候等によりメニューが変更する場合があります。



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CI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CI協会の正会員か誼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け付けます。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
	人体発生学と人相		人相と手相		手相、足相、声相、他
1.	精子と卵子の結合, 受精卵の分裂, 性の決定	1.	人相③—口, 歯, あご	1.	手相⑤—手の形, 指の形, 爪の形
2.	各臓器の発生とその陰陽	2.	人相④—はくろ	2.	手相⑥—指紋について
3.	人体各部の発生とその陰陽	3.	手相総論, 手相①—生命線	3.	足相, 歩き方, 靴の減り方
4.	骨相, 人相総論	4.	手相②—頭脳線	4.	声相, 脈診, 腹診
5.	人相①—髪, 額, 眉, 目	5.	手相③—感情線	5.	便と尿による診断
6.	人相②—鼻, 耳	6.	手相④—結婚線, 太陽線, 他の線	6.	公開望診相談

■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

主催・申込み●日本CI協会 ☎03(3469)7631

入会案内

種別	年会費	特典
A 正会員	13,000円	月刊機関誌(年間12回発行)1部送呈, 会員証, 各種行事割引。料理教室、正食医学講座、正食相談無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。2000円分の日本CI協会発行の図書テープ券送呈。
B 誼友	6,000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。
C 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)

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」
- 6月26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。

■会場/当協会2Fさくらホール

家庭の手当法

「正食手当」の実際を体得しましょう!

- 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」
- 5月15日(土) 午後2時～4時
発熱の特集「どんな病にどんな熱?」
真夜中に急な発熱、子供が、大人が…。その熱の原因をどのように見極めるか。単なる風邪か、重大な病気の前兆なのか? そしてその手当方法は?
(第一大根湯、椎茸スープ、豆腐バスター、りんごスープ、等々)
- 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。
- 会場/当協会3F料理教室内

お話し・担当 ■ 加藤 大季

大森英桜^{ひてお} 正食相談

正 食 相 談

■日程/毎月2回、巻末の行事予定表をご覧ください。

■相談料/20,600円(30分間)

■ご相談は正会員の方が対象です。

未入会の方は入会手続きをお願いします。

■ご相談は電話予約が必要です。日時を指定させていただきます。

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

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

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

■相談後、個人別の食事指導箋をお渡しします。

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

■説明会(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

相談 ■ 加藤大季

正食を実行する上でのトラブルはよりよい解決法で!!

■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 4/17、4/24、5/15、5/29

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。

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）	6,600円分
		②協会刊行物専用図書券	2,000円分
		③テープ引替券（8,000円券1枚）	8,000円分
		④各種行事の会員割引	
		合計	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



● おすすめ商品 ●

● 純米甘酒 250g 4人前 350円

原料に無農薬三分搗き米を用い、米と麴だけで造りました。砂糖などの甘味料は一切使っていません。麴の糖化酵素により分解糖化された製品であり、消化吸収が容易なため胃腸の弱い方や妊産婦にもおすすめできます。

一般他社製品は、オートメーションによる大量生産品が多く、糖化不十分のため甘味付けに砂糖を添加しているものもあり、甘味だけが目立ち、風味の感じられない商品が多いようです。

伝統製法により手間ひまかけて作った、味・こく共に自慢の濃厚タイプの逸品。是非一度お試しください。

● 海草風呂の素 100g 360円

天然海草のかじめをまるごとそのまま、無漂白の本綿布袋に入れました。

溶存塩素が昆布に吸着されるため、塩素による湯の刺激が抑えられ、はやり心地がとても良いです。十分に成分が溶けだした中にゆっくり浸るのがコツ。ミネラル分がたっぷり含まれ、皮膚に吸収されるため、とても温まり、疲れもとれます。お肌のデリケートな赤ちゃんに、冷え性の方に、美肌にもおすすめです。

● 品切商品 ●

● 15年醤油	入荷予定
● 特選三年番茶(大)	入荷未定
● 特選白ゴマ	4月中旬
● 梅漬け	12月
● べったら漬	11月
● オーサワわかめ	11月
● オーサワわかめ	4月下旬
● 石臼製粉機	入荷未定

● 価格変更商品 ●

- オーサワひじき 730円 → 800円 3/1から
- 特選ゆずの粋 550円 → 600円 4/21から
- ゆずの香味 1,000円 → 1,100円 4/21から

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



■ 東北沢店の休業日は毎週木曜日です。土曜・日曜・祝日は営業。

(営業時間は10時半〜18時半)

本社(注文先)

東京都板橋区小茂根5-4 オーサワジャパン株式会社

〒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



ハーティハート
化粧品

純植物性エキス

お肌の細胞も、 全体食にしたいと言っています。

マクロビオティック

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

お肌にも全体食/?

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

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

HEARTY HEART



素肌きれい

ハーティハート〈化粧水〉
100ml

¥4,500

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



髪つやつや艶っぽいね

ハーティハート〈ヘアローション〉
(頭髮用)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います。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

試用品(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。