

マクロビオティックの雑誌

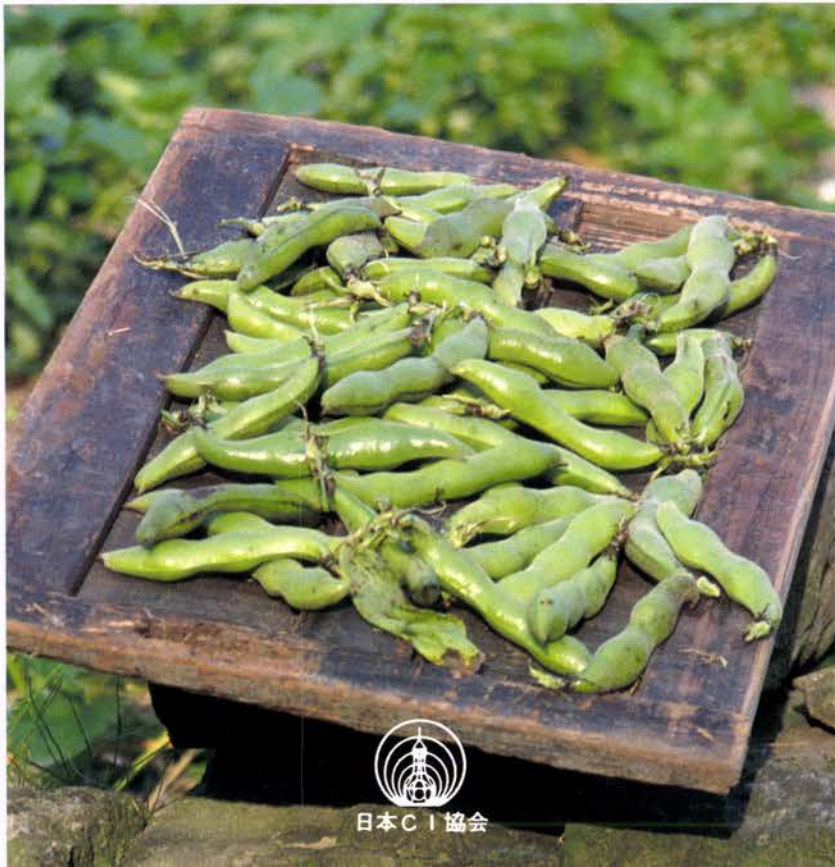
新しき世界へ

LA REVUE DU PRINCIPE UNIQUE ET DE LA VIE MACROBIOTIQUE

1993 7 No.670

講義録「女のからだの自己診断」/阿部 實

「原子から太陽系まで」④/桜沢如一

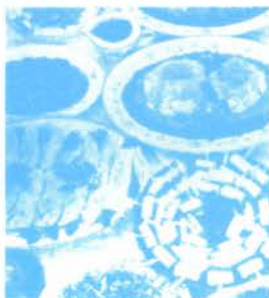


日本CI協会

プレゼントにもどうぞ。



マクロビオティック料理
天不斎養生院料理部編



マクロビオティック 料理の決定版

● T.725(F)

2.575 冊

日本C I 協会 振替/東京0-194125

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。



遠い昔から、私たちの祖先は、海水を循環した自然の塩を食べてきました。ところが1971年、突然、すべての塩田が廃止され、塩は工場で生産されるようになりました。そんななかで、日本人が数千年においでに食べ続けてきた昔ながらの塩が復活された。「海の精」と名づけられたその塩は、現代の日本では唯一と、言い、よい、伝統の自然塩です。伊豆大島に打ち寄せる綺麗な黒潮を太陽の熱と風で蒸餾し結晶にした「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、あなたの食生活にのちあるものにしてください。ぜひ、おためしください。

(注)神事用、観光用、試験用として認められたもののうち、自然
栽培と書ってよいものがありますが、一般に入浴は困難です。



〒155 東京都世田谷区北沢 2-38-9
TEL03-3460-3961

スタッフ募集! 塩の生産、流通、広報、営業企画、研究開発など

■のり子のマクロビオティック・クッキング

講師／伊藤のり子 7/10(土) 4時30分～7時30分 受講料／3,000円

■マックさんの無双原理教室

講師／佐々井譲 7/11(日)13～15時 受講料／3,000円 (正会員／2,500円)

■家庭の手当法「点眼ゴマ油の作り方・使い方」「昆布の黒焼きと香蓮」

講師／加藤大季 7/17(土)14～16時 受講料／2,500円

●CONTENTS ●新しき世界へ 1993.7 No.670 ●表紙写真：撮影／三部亮

●巻頭言.....	勝又靖彦	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.....		6
玄米公二ノ整命院ノ榊杉田屋本店ナチュラルフレンド		
たちばな屋ノ海静養生園HIOGISOノ大鹿達人		
●「女のからだの自己診断」講義録.....	阿部 實	18
●正食相談へ血尿・アレルギー.....	大森英桜	24
●超古代史にみる身土不二と一物全体の世界観④.....	石田英湾	28
●生産者シリーズ「伝統の味を守る」.....	酢屋茂商店	31
●スペシャル・インタビュ― 世紀末を問う!!④.....	桑田二郎	36
●七夕の料理.....	浮津宏子	38
●フリニック・フリップ.....		
赤坂レディスクリニック院長ノ阿部 實		
●手当法の実際―解説と体験例―④.....	石田英湾	41
●ともに学び ともに育つ④.....	佐藤篤子	42
●霜里農場だより①⑦.....	金子友子	44
●「人体実験」としての四カ月が過ぎて：川村龍俊・幸子		46
●井戸端会議室.....		48
●原子から太陽系まで④.....	桜沢如一	51
●低エネルギーにおける原子転換⑬.....		52
ルイ・ケルブラン著ノ吉見・クリマツク訳		
●編集室だより.....		55
●各地のイベント・教室案内.....		59
●日本CI協会案内.....		60
●マクロビオティック図書目録.....		63
●友の店リスト.....		67
		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

無双原理と般若心経

日本C I協会理事

勝又靖彦

日本C I協会の先輩、李成根さんが著述された『謎言葉の書・老子』は大変有難い。

桜沢先生や当時のM I塾の様子にも触れておられ、興味深い
が、若い人たちには無双原理に照らし合わせると、あの難解な
「老子」もすらすらと分かり易くなることに注目してもらいたい
と思う。

宗教とはまったく無縁だった私が『般若心経』に心ひかれる
ようになったのも、無双原理のお陰だった。

『心経』の云う「不生不滅」は、桜沢先生の「宇宙の七大法則」
の「始あるものに終りあり」の逆からの表現だし、「不垢不淨」
は「表あるものに裏あり」、「不増不減」は「同一なるものなし」
であった。

わかりにくい「般若の知恵」も桜沢先生の「判断力」に合わ
せるとよく分かってくる。

「自然治癒力」といった曖昧な表現も、初めから用意されて
いた健康と幸福への道筋の「一つとしてよく観えてくる」。

勿論、「中庸」を得た生理機能は不可欠のことだが、医療のみ
ならず、科学全般から政治経済にいたるまで、この地球の半分
に生じた東洋哲学の正しい理解が急務とされている昨今、桜沢
先生のご著書は、より貴重な存在となっている。

協会インフォメーション

第2回百年祭実行委員会報告

五月二十一日夜6時30分から協会さくらホールにて実行委員会が
開催されました。この日のテーマは「第三部」（十月十七日開催）に
ついて。

会場：ラフォーレ飯倉（東京・六本木）

日時：一九九三年十月十七日（日） 12：00～16：00

タイトル：21世紀のナチュラルな衣、食、住の祭典 フィエスタ'93

――未来の「食」パーティーとナチュラルバザール――

会費：四千五百円（前売り） 五千元（当日）

百年祭初日の第一部・第二部を過去の総括として捕らえ、第三部
は前日の総括を踏まえて、未来へ向けての第一歩として位置付け、
「身土不二・一物全体」の原則を基調にして、日本の国の伝統的食文
化を継承していく中で「食」の質をさらに掘り下げ、日本の風土に
合致した食の体系を問題提起できる場所として、より多くの団体に
呼び掛けていくことを確認致しました。

輸入食品が激増する今日、日本の食卓は日々刻々と多国籍化して
います。マクロビオティックを知っているから安全だという時代で
はないのです。より多くの仲間と共に迫り来る食料汚染に対処しな
くてはなりません。是非多くの読者がこの運動に関わっていただけ
ることを切望致します。

具体的には、料理をメインとした衣・食・住の持ち寄りフェス
ティバルで二十一世紀のライフスタイルとして社会に問題提起できる
もの。

料理に関しては――

1. 食品添加物を使用しない国産・無農薬栽培の野菜・穀類・調味料等の食材を用いる。

2. 穀物と野菜を中心とした料理であること。

以上の二つを原則として広く料理を募集いたします。

また、自然食レストランを初めとして、陶器や染め物・アクセサリ・木製手作り家具等の出店にもご協力をお願い致します。

さらに会場では和太鼓等の民俗芸能やジャマイカのレゲエなどのコンサートも行います。

出店要項等はお問い合わせください。

是非多くの皆さんに声を掛けて祭りを成功させようではありませんか。

実行委員会出席者数 十五名

次回の予定 七月九日(金)、二十三日(金)

協賛金ありがとうございます

左記の方々より、協賛金にご協力いただきました。貴重なご浄財をいただきありがとうございます。大切にに使わせていただきます。

- 石田英湾(群馬県) ● 鶴島ツユ子(山口県) ● 田中愛子(静岡県)
- 大久保聡子(千葉県) ● 瀬尾広子(茨城県) ● 飯島ハツ(埼玉県)
- 山下詠司(神奈川県) ● 山崎浩(三重県) ● 萩原朋和(千葉県)
- 高橋昌裕(東京都) ● 山口満(千葉県) ● カムカムサン(千葉県)
- 山本光代(兵庫県) ● 藤川あいこ(山口県) ● 青木キヨ(北海道)
- はじめ塾(神奈川県) ● 新庄緑(神奈川県) ● 伊豆安子(東京都)
- 落合宏光(神奈川県)(敬称略) 以上6月10日現在合計四六三、〇三〇円。

情報をお寄せください

本誌が、読者の皆様にとつて、今までのライフスタイルを振り返り見直す知のエネルギー源として、手軽にご活用いただけるようにと、5月号で広く読者の皆様に情報提供をお願いしたところ、予想以上の反響をいただきました。お寄せいただいた情報は随時本誌にて掲載する所存でありますが、今後マクロビोटイックに根ざしたライフスタイルを社会に反映させていくためにも、年数回、同様の情報提供を皆様をお願いすることにいたしました。是非、左記に関する情報をお寄せ下さるよう、重ねてお願い申し上げます。

一、あなたが見つけたおすすめ商品(衣食住に関係あるもの)
一、あなたの町の郷土料理

正食医学研究会第三回報告

五月三〇日、第三回研究会が石田英湾、阿部實、山崎徳一郎の各氏の出席のもと、治病にたずさわる十五名の方々に集まりいただき開催されました。

食箋指導について、より多くの研究者が利用できるように統一化することを基本とし、阿部氏の原案をもとに、現在行われている指導方法を修正し、また補足することの検討を開始。秋からの協会主催正食相談のシステムを根本的に見直し、例えば難病の方は三回連続にしたり、軽度の病又は健康管理の方には従来通りとする等、試験的に開始することになりました。

また、皆さんから食と健康についてのあらゆる情報と、食養に限らずホリスティックな闘病記録を募集します。

次回は九月二十六日1時〜3時30分、協会2Fさくらホールにて。

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

正食レストラン「潮音」の一周年パーティーの席上で……
—南房総半島で新しく展開し始めたマクロビオティック運動—

千葉県／ノーギャラプランニングオフィス●玄米公二

それはまるで初夏を思わせる暖かい南風がそよそよと吹き、新緑にも躍動感があらわれ、すがすがしい陽気に心もはればれとした四月二四日、千葉県千倉町の正食レストラン「潮音」にて、開店一周年パーティーが開催されました。

出席されたお客様は、千倉町の町長をはじめ、宝島社『田舎暮らしの本』の小森編集長代行・『新しき世界へ』の表紙でおなじみ㈱コアの川名社長・地元各企業の関係者・ミュージシャン・横浜のローラーブレードチーム「シーガル」のリーダー石井リオ氏・陶芸家の横倉氏・画家の宮下氏・地元の無農薬有機農法のリーダー的存在である杉山先生・近所の正食家の方々、そして日本CI協会からは花井専務理事が御出席されるなど、各方面から多彩な顔ぶれで、午後三時から深夜におよぶマクロビオティック談義に花を咲かせました。

「潮音」は、千葉県の海水品質検査では、常にトップクラスの清潔さを誇る、南千倉

海水浴場から歩いて一分。文字通り、潮の音が日夜聞こえる素敵なお店です。パーティーは多数の御出席が予定されていたので、桜沢先生が椅子に座り、パイプを持ってニコニコ笑っている写真や、沢山のオリエンタル・インテリアで飾られている大広間で執り行われました。

料理は潮音店長の三部純子さんが二、三日前から取り組み、オードブルからディナー、デザートまで、各種多彩でおいしいマクロビオティック料理が披露され、大好評でした。また、日本では大変珍しいインド楽器「サロード」の第一人者、佐倉氏の奏でるスピリチュアルなライブ演奏も、出席されたお客様のマインドを釘付けにしました。

イデオロギーの相違や他のさまざまな問題により、正食普及運動と一般行政はお互いの歩み寄りについて、ある程度タブー視されていましたが、千倉町の山口町長は町の活性化・過疎化対策・町民の健康維持な



珍しいサロード演奏



大好評のマクロビオティック料理

どの観点から、マクロビオティックに少し関心をお持ちの様子で、花井氏と小一時間ほど懇談をしてもらいました。その結果、今後CI協会が主催するすべてのイベントについては、町として可能な限り協力するという御理解を頂きました。早速、社会福祉センターを六月二十日借用し、寺山心一翁先生をお招きしてのレクチャーを予定しております。

また、山口町長は町が抱える深刻な過疎化対策として、都会人のUターン現象の増

加、また田舎暮らしをもとめているサラリーマンの方々の存在等に着眼し、町内に百件を超す空家・農地をその方たちに条件付で提供し、有効活用させる企画を検討中です。一番やっかいな問題点である「持主の理解」や、他の付加的な問題がクリアされれば、この企画の具体的な内容について今後『新しき世界へ』や関係マスメディアに広く紹介する予定です。

〒295 千葉県安房郡千倉町北朝夷29
6511 潮音内 ☎0470(44)1975

人を良くするヒフミ食

茨城県／整命院●金子五整

正食というヒビキが、どうも一般的にかたくるしい感じを与えているようなので、整命院では「ヒフミ食」と名前をつけて健康指導に用いています。

ヒフミとは、日本の最終予言と言われる『日月神示』に記され、食に関する神示が五七帖出てきます。

日の出の巻八帖には、

「ヒフミの食べものに病ないともうしてあろうがな、ヒフミのたべかたはヒフミと

なえながらかむのぞ、四七回かんでからのむのぞ、これがヒフミの食べ方いただき方ぞ、神に供えてからこのヒフミの食べ方すればどんな病氣も治るのぞ、皆の者に広く知られてやれよ、心の病はヒフミ唱える事により治り、肉体の病は、四七回かむ事によつて治るのぞ、心も身も分けへだてないのであるが判るように申し聞かしているのぞ、取り違い致すでないぞ。」

『日月神示』には、「食」に関する事が多

く出されており、注目に値するものがあります。

“ヒフミの食べ方”には「遠くて近いもの一二三の食べ方してみなされよ」とあり、身土不二のイミも説明されています。「遠くて近い」の違いとは、人間の次元から遠い穀物や野菜などの植物を意味し、「近い」とは、四ツ足の動物達となるわけです。

動物性を嫌うことは、古代文書の『秀真伝』『竹内文書』などにもあり、五穀菜食であったことも伝えられています。

現代の日本人は、伝統的な日本食を失い、これからいつたようなのか、悲観材料はいくらでもあり、明るい材料は少ない。これは食文化に限ったことではなく、あらゆる「界」とつく世界は今や、逆進化の方向にひたすら走っているようであり、世紀末に向かって色々予言、預言が発表されるのも偶然ではないでしょう。

大森先生の予言のなかで触れられていますが、新しい型のウイルス、あるいは細菌によって、世紀末にはかなりの人が淘汰されるとの予言はまさにマトを得ており、これは必ず訪れるものと思われま。

現状のまま推移すれば平成七年頃には、アレルギー体質の人達が約四千万人位にな

るだろうと予測されますし、このアレルギー体質の人達が、一九九九年以前に前疫的な形で、無抵抗のまま淘汰されるとの見方を、今年に入ってからさらに強く感じる事ができます。

平成七年頃から、日本中はイミ不明の病に倒れる人々を、たくさん目にする事になるでしょう。近年の病人は、過去の病人とは病質、病状、体質、体調などが異なり、複合的な症状を表し、単純な食事法だけでは、とても短期間で治りにくくなっています。それだけ複合的なドクが身体にシミコンでおり、ドクの排泄機能はますます弱るばかりで、退化の一途をたどっています。現場で病人と接するものにとつては、これは大変深刻な問題です。

『日月神示』に出てくる神のように心やさしく、時に厳しく事の重大さを知らせようと啓示しても、人間界においては邪食しているせいか、その波動は伝わりにくく、無関心な人が大方なのです。我善しの世では無理なのでしょう。迫り来る淘汰は必然で、自然界の法則、神のハカライに反する人間達のツケは当然、そしてメグリとして償わなければいけないのでしょうか？

一日でも早く、一人でも多く“食”を通

桜沢如一生誕百年祭協賛金募集!!

- ◆桜沢如一生誕百年祭にあたり、会員各位に広く協賛金を募ります。
- ◆協賛金は一口1,000円とし、何口でも受け付けます。
- ◆協賛金の使途は、期間中に海外からのお客様の中で協会に宿泊を希望される方の布団代、食費、及び期間中のバスツアーの経費と致します。
- ◆目標金額は200万円。ぜひ多くの方々のご協力をお願い申し上げます。なお、協賛金は一切ご返却致しません。

協賛金募集期間：1993年5月1日～10月15日

郵便振込口座：東京8-611330百年祭協賛金口

日本C I 協会

じて、心を養いマコトの使命が果たされることを望んでいます。

食とは、人を良くすると書きます。そして「^{チヨシ}と良は『日月神示』の中に出てくる」の、で魂、心をイミし、良はウシトラの良神、素盞成の大神を表しております。大麥イミ深いこの食という字を、何回も何回もカミ（神）しめ、ヒフミ食の普及をしなくてはなりません。

大森先生は、病氣治しは一生の道楽とおっしゃいますが、最近になってそのイミがよく解ってきました。マコトの道楽とは、ハタラク、人をラクにさせることがマコトのハタラクで、道楽も、人を楽にしてあげることがマコトの道であり、身欲我善の道楽とはまったく逆です。幸い、病氣治しをマコトの使命と考えて数年を過ごすなかで、病人の生年月日と氏名だけで、病人の診断ができる力をカミから頂きました。

これは言葉、数霊を利用したのですが、一人の診断は一時間から二時間位で五〇〇項目の病名、病状、病質を診断できます。ヒフミ食指導はこの診断をもとに行い、効果がはっきり上がってきました。現代医学の検査で見しにくいガン、血液の病氣、脳の細かい血管の出血などのも的確に診断で

きますので、症状の原因がつかめます。

この診断方法はたいへんな財産であり、この診断法は鍼を刺したり、薬やカメラを飲んだり、放射線を浴びることもなく安全で、寝たきりの老人、子供、あるいは地球の裏側の人でも診断できます。もちろん望診、圧診、触診、反射療法なども行いますが、あくまで補助的です。

見えない世界との出会い①

横浜市／杉田屋本店ナチュラルフレンド●杉田篤彦

私がマクロビオティックと出会えたのは、6年前に大きな苦難に見舞われたお蔭でした。

当時、家は酒屋を営んでおり繁盛させて頂いておりました。父は早くに亡くなり、母と二人で懸命に働き、経済的には満たされていましたが、何か虚ろな心持ちで過ごしておりました。

そんな時、崇教真光にご縁を頂き、不思議な体験を重ねていましたが、ある日突然母が脳溢血で倒れ地獄の日々を迎える事になりました。店を閉め、毎日の病院通い、不慣れた仕事と嵐のような日々は、只々「真

これからは、同じ道を目指す若い人達にこの診断法をマスターしてもらい、安全で的確で料金も安く、さらに時間も節約できますので、これからは病氣治しと同時に、この普及に力をつぎこんでいこうと考えています。

〒311-22 茨城県鹿島郡大野村和3
54-2 ☎0299 (69) 5434

光の教え」と体験からの確信で耐える事が出来ました。

病院通いも数年続く中で「奇跡」も何回となく体験し、「目にみえない存在」が見守っているという実感を得、店を再開するのなら少しでも社会に役立つ様にと願い、真光の研修の食物に関する項目に関連した陽光農園という活動の場を与えられ、また自分と母の食生活を省みて、この方面で役立つのではと模索しておりましたところ、マクロビオティックに巡り合えたのでした。

「思い」のみで知識も積み重ねも無く店を再開し、詰め込みの勉強だけでマクロビオ

ティック商品を扱わせて頂きました。失敗ばかり、恥をかきながらの赤字経営でしたが、多くの人々のご協力を戴き、又、人のために颯爽と活躍されている人々と出会ってその生き方を拝見し、何物にも代え難い貴重な体験が出来た事に感謝しています。

話は変わりますが、最近、地方の神社にお参りする事が多くあります。地域の人々が、豊かで美しい自然と共に守り続けたであろう社ですが、そこで写真を撮ると「光」が写る事があります。本誌2月号沼田梨伽氏の文章中に取り上げられていたスパイラル状のものもあります。

「宇宙の秩序」「見えない世界」等に思索を巡らせる時、諸先輩の人々のご意見や真光の教えが私に明るい「光」をもたらして



下さる、そんな直感が湧いて参ります。

世紀末激動の時にあって、マクロビオティックの重要性・必要性は一層強まり、文字通り「新しき世界」へのトビラを開くカギとなりうる運動であるものと思います。

日本に生まれた幸せ、日本人である事の重責を再認識する日が訪れている、そんな予感を抱いております。

〒2221 横浜市神奈川区鶴屋町3-35
TEL 045 (311) 2196



(上)(中)光のスパイラル (下)天地を貫く光の柱

健康と平和の世界へ

青森県／たちばな屋●古川隆史

北に広々とした陸奥湾、南には雄大な八甲田連峰、これらに挟まれた街、青森市

のメインストリート、新町に八・五坪ほどの小さな店「たちばな屋」があります。私

海静養生園だより

三重県／海静養生園HIOGISO●渡邊丸殊

完全穀物菜食。真のマクロビオティックとは、どんな状況、いかなる場合においても一切の動物性食品を食さないことである、と信じております。このところ、悲しく辛い出来事が多くありましたが、それは全く有り難いことととらえております。十年前に、長女、次女のアトピーをきつ

かけにマクロビオティックに入り、数人のマクロビオティックの先輩の指導をうけ、最後にたどりついたのが大森英校先生でした。無双原理から見ても、人間の血の陽性と動物の陽性とは相容れないものであり、人間は草の陰性によって最高に生かされるものと悟り、その判断が最高のものである

ということに、今日までこだわり続けてきました。これからも命を賭けてこだわり続けて行きたいと思っています。

ただ、その昔魚を食べながら玄米を食べていた時代もありましたし、誰が何を食べていても、その混然一体となった状況が面白く有難いのであって、排他をするつもりはありません。むしろ誠に有難い反面教師としてとらえ、つくづくマクロビオティックに出会えた事に感謝しています。



当海静養生園HIOGISOは、一人でも多くの方が真のマクロビオティックに出会い、その基本である調理法を伝えられる場として、また、都会での生活を離れ、真に心も体もよみがえる憩いの場となるよう、管理に聖心して行く覚悟でおります。尚、五年の月日をかけ、石垣の設計から構築まで行った敷地。原木の購入、製材、乾燥、加工と、三十代最後のアソビとして造り上げた桧風呂が、やっと出来上がりしました。皆様の御来園をお待ち申し上げております。合掌。

〒517-05 三重県志摩郡阿児町鵜方
943-11 ☎055594(3) 6326



ベケット「ゴドーを待ちながら」③

アメリカマクロビオティック見聞録●大鹿達人

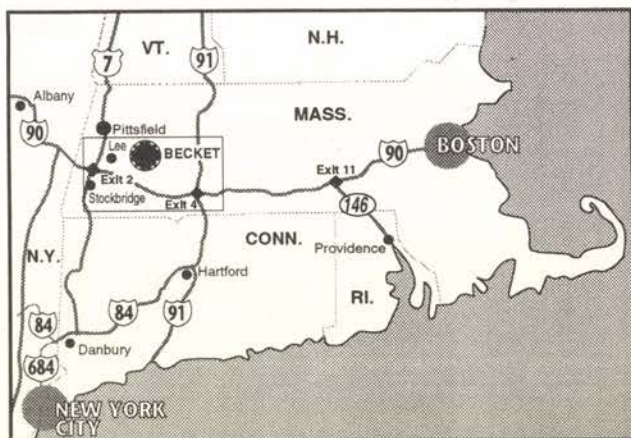
ベケットの町

ベケットは、ボストンから西へ車で約二時間半、ニューヨークから北へ車で約三時間の位置にあり、日本では言えば軽井沢のような避暑地、高級別荘地である。ベケットのある西マサチューセッツ地方はバークシャーと呼ばれる、緑が多く、文化芸術活動の盛んな地域だ。ベケットには「ジェイコブズピロー」という国際ダンスセンターがあり、夏の間世界中のトップダンサーが集ってダンスフェスティバルが開かれる。

ベケットから車で三十分ほどのレノックスには、小澤征爾が音楽監督を務めるボストン交響楽団の夏の本拠地「タングルウッド」があり、二カ月もの間、超一流演奏家による豪華プログラムが組まれ、クラシックファンにはこたえられない。屋外ホールで、屋根つきの座席の後ろには一面の芝生席が広がり、毎夏三十万人以上の人々がここを訪れる。入場料も安く、太陽の光を

浴びながら芝生に寝そべり、ビール・ワイン・軽食を楽しみながらクラシックを聴くというのは、日本では味わうことのできない快楽だ。住み込みスタッフ三百五十名、年間訪問者一万二千人という大規模なヨガセンター「クリパル」も近くにある。

同じベケットから車で約三十分のストックブリッジには、アメリカ人の大好きなイラストレーター、ノーマン・ロックウェルの美術館、美味しい寿司や天プラなども味わえる有名マクロビオティックレストラン「ソーエン」がある。他にもオペラハウス、シエークスピア劇場、瞑想センター、博物館、美術館等挙げればきりが無い。驚いたことには、久司先生の元生徒が経営する「サウスリバー・ミソカンパニー」の味噌工場、アヴェリーヌさんの妹ヨコさんとご主人のチャールズさんの「ケンドール」モチ・甘酒・納豆工場、備前登り窯の陶器製作所「喜泉窯」もあり、ギャラリーでアメリカ人の作った備前焼を見ることが出来る。



ベケットは小さな町で、町の中心にはジエネラルストア（雑貨屋やマクロビオティックのクッキー・マフィン・パイ・ケーキ・サンドイッチを売っていて番茶も飲める）、郵便局、小さな図書館、教会、学校があるだけだ。銀行、買物をする店、映画などの娯楽施設はなく、交通の便もない。車がない場合は、ボストンから三時間バスに乗り、リーで降りて久司学院から迎えに来てもらはなくはない。（リーには「アヴェリーヌ自然食品店」がある）。しかし、

この不便さのお陰で、素晴らしい自然がほとんど手つかずの状態に残っているのだ。

久司学院の概観

ベケットの町中から坂道を八百mほど登っていった小高い丘の上に久司学院(Kushi Institute 略称KI)はある。標高一、四〇〇フィート(四二七m)、五五八エーカー(六十八万三千坪)の広大な敷地だ。三つの建物があつて、その周囲に畑、さらにその回りは森林地帯になっている。森は野鳥の豊庫で、バードウォッチングに訪れる人もいる。またウサギ、リス、アライグマ、鹿、運が良ければ熊などの野生動物にお目にかかれる。

久司学院は美しいパークシャーの山々に囲まれていて、家一軒見当らない素晴らしい眺めを楽しむことができる。新緑、そして秋の紅葉は言葉では表現できないほど見事。湧き立つ雲、朝焼け、夕焼け、満天の星空、一面の銀世界——大自然のドラマが眼の前で展開される。この最高の自然環境が生み出すクリーンな高いエネルギーを受け、おいしい水、空気、食物を摂れば、虚のエネルギーは消失して、誰でも生まれ変わることができる。

現在利用されているのは広大な敷地のほんの一部分だけだが、将来は学校、食品工場、様々な施設、家屋、神社、能舞台、茶室等を建設し、マクロビオティックコミュニティ「クシワールド」の街作りをする構想がある。伊勢神宮の人々が、古代人同様に毎日忌火を起こして自然な農法で作られたお米を調理し、土器も塩も古代そのままの製法で作った神様にお供えして、千数百年もの間日本の伝統、日本人の心を伝えてきたように、ここベケットで、マクロビオティックの生活方法、自然農法、自然な食品加工の技術、人類のあるべき姿を後世に伝えていこうという計画だ。

久司学院の施設

久司学院の建物は三つある。手前にある真新しい白い平屋の建物が事務所。その後ろの二階建ての大きな建物がドミトリ。フランチエスコ派の修道院を改造したもので、一階に講義が行われるライブラリー、チャンティング(読経)と講義に利用されるチャペル、座席数五十の食堂、広々としたキッチン、ベッドルーム四室があり、二階にもベッドルームが二十ほどある。地下には大型冷蔵庫、日本製のもみすり機が置



自然農法農産物

- 自然農法産米、もち米、雑穀、野菜、果物

天然海産物

- 海藻乾物、半生塩乾物

無添加加工食品

- 調味料、菓子類、ジュース類、漬物



農業生産
法人

大飯屋会

〒031 青森県八戸市根城白山平21-10 八戸流通基地内

事務局 株式会社 安保商会

☎ 0178 (27) 5510代 FAX 0178 (27) 1313代



イタリア人カップルのお別れパーティーで

いてあり、根菜類貯蔵室、穀物貯蔵室、食品加工場、大工仕事場がある。

右手にある三階建ての大きな屋敷がメインハウス。こちらは富裕な銀行家が狩猟用の山荘として建てたもので、ヨーロッパから輸入された石と木で造られたフランドル風の、歴史を感じさせる建物。一階に講義に行われる暖炉のある居間、ダイニングルーム、料理教室の開かれるキッチンがあり、二階には十のベッドルームがある。三階にスタッフ用の部屋が六つあり、屋上に出る

とベケットの町が一望のもとに見渡せる。ドミトリーとメインハウスで約五十名が宿泊できるが、満杯の時が多く、夏の間スタッフ数名はテント暮らしをしていた。

元修道院ということもあり、建物と土地全体に静かで平和な波動が残っていて、ここに居ると世俗の欲望が失くなってしまいかのようだ。自分が勝手に作り出していた枠が全て取り払われ、妄想が雲散霧消し、自我が無限に拡大してついには消失し、すべての人、物、自然と一体となって溶け合う快感、幸福感、解放感、自由を味わうことができる。ここでは年齢、職業、財産、肩書、国籍は何の意味もない。「ワンピースフルワールド」はユートピアでも見果てぬ夢でもなく、実現可能であることを確信できるであろう。

久司学院の組織

久司学院には、エグゼクティブディレクターと呼ばれる最高責任者がいて全体をまとめている。この要職は、久司先生と二十年以上一緒に働いてきたキャロラインが任されている。マクロビオティックを深く理解し、恐ろしいほどに頭が切れ、有能な彼女が八つの部門を統轄している。

(一)教育Ⅱ久司先生の弟子チャールズ氏がディレクター。教育面全てを担当。

(二)農業Ⅱ福岡正信氏のところで勉強したクリスさんがディレクター。最初は自然農法に挑戦したがうまく行かず、現在は普通の有機農法で野菜作りをしている。この土は大きな石が多くて畑作に適した土地ではなかったが、堆肥をたくさん施して土壌改良を行い、見事な無農薬有機野菜を作っている。夏は野菜の大部分を自給自足している。採りたての新鮮な野菜の味は格別だ。

(三)料理Ⅱ数ある世界のマクロビオティックセンターの中でも、一番バラエティーに富み味も最高と評判のマクロビオティック料理を一日三食、五十〜八十人分作る。(日曜はブランチと夕食の二食)。朝食は二名、昼食と夕食は四名で作る。一名がヘッドクックで調理、味つけの責任を負い、アシスタントに指示を出す。料理教室の助手の仕事も担当。

(四)食品加工Ⅱ日本で修業をしたカナダ人ギイさんがディレクター。ドミトリー地下の食品加工場でパン・豆腐・セitan・テンペ・納豆・モチ・味噌・醤油・甘酒・穀物コーヒール等を作っている。材料・製法にこだわり、心をこめて作ったできたての製

品は、市販のものとは段違いのうまさだ。

(五)お店＝事務所の中に久司財団自然食品がある。玄米・もち米・キビの今ざり・食品加工部門が作った製品・搾りたての人参ジュースを含め様々な食品を取り扱っている。他に台所用品・書籍・ビデオ・テープ・Tシャツ等を販売している。通信販売も行っていて、全米各地、時には海外から注文が来る。

(六)経営＝事務的なことすべてを担当。電話番・コピー取り・印刷物の郵送・車での送り迎えも含まれる。

(七)管理＝建物の修理、修繕が主な仕事。テーブル・棚その他の家具を製作し、配管工事・内装工事なども見事にやっつてのける。(八)家事＝掃除、洗濯などが主な仕事。裁縫をして色々な物を作ったり、料理教室が行われている間の子守りもする。

以上八部門で約三十名がスタッフとして働いている。

ワークスタディ

ディレクターと数名のスタッフは給料を貰っているが、その他はワークスタディでお金を一セントももらわずに働いている。ワークスタディというのは働きのながら勉強

できるシステムで、週四十五時間働けば食費と宿泊費がタダになり、講座を取るときにお金の代わりに使えるクレジットがもらえる。しかし何カ月も働かないとクレジットはたまらないし、十分なクレジットがあっても、講座を取る間は仕事から抜けてしまうので、ディレクターの許可が得られずに受講できないこともある。あくまでも仕事を中心で、講座を取って勉強するのはオマケのようなものだが、夜の講義は自由に参加でき、本やテープなどを借りて自分で勉強することもできる。

ワークスタディの利点は、知識や理論ではなく実生活の体験から学べることで、世界中からやって来た仲間達と交流できることである。アメリカ各地はもちろん、カナダ、チリ、オーストラリア、チェコスロバキア、クロアチア、ドイツ、スイス、ベルギー、フランス、イギリス、イタリア、スペイン、南アフリカ等、国籍の多様性は驚くべきもので、マクロビオティックの世界的広がりを実感することができるし、世界中に友人を作ることができる。

以上述べたベケット久司学院を舞台にして、新たな生活、冒険が始まることになったのである。

へつづく



※こだわりは
自然農法の
無農薬米から。

うまさと健康をかたる

—玄米を熟知する者がなせる技—

そこから生まれたのが玄米シリーズです。

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

コジマフーズ株式会社

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

食事療法と酵素オガクズ温パック



玄米正食も体内毒素の排泄をしてこそ効果をみるもの。

まずは半断食で身体の大掃除を!!

21世紀先どり予防医学

《体質改善法》

癌・心臓病・脳卒中の三大成人病から肝臓、腎臓、糖尿、腰痛、椎間板ヘルニア、リュウマチ、ゼンソク、五十肩、高低血圧、便秘、冷え症、肥満、生理痛、その他婦人病等の慢性病で長年悩んでいる方。

病いを治せるのは薬でも医者でもない、あなた自身です!!

★毎月1日から20日までの間、10日くぎりの合宿。酵素オガクズ温パック、酵素半断食で宿便を取り、体質改善を試みませんか。詳しい事はお問い合わせ下さい。

成田空港から車で10分

成田空港または成田駅まで来られたら、お電話して下さい。迎えに行きます。

寿光泉サロン **エリカ**

〒287-02 千葉県香取郡大栄町松子962-20
TEL (0478) 73-6678

●オーサワジャパン商品取り扱い店●

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暮らしや忙しい人にとってはインスタント食品は手軽で便利です。それがもっと安全な食品であってほしいと考えるのは、もっともな事です。ムソーは、できるだけ幅広い層に自然な食品をとってほしいと考え、できるだけ多くの人に自然食への意識を高めてほしいと考えこのように区分けしました。

1. 伝統食品

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

2. 伝統食品

- 本来の原料使用
- 無添加
- 伝統食品であり、伝統製法であること

3. 純正食品

- 伝統食品には含まれないもの
- 無添加
- 原料差別化

4. モアベター食品

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



ムソー株式会社

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

——マクロビオティックを医療に活かす——

女のからだの自己診断

阿部 實

〈赤坂レディースクリニック院長〉

●食事療法と心のあり方

玄米食というのは、一般の方にはあまり評判が良くないんです。粗食というイメージがあつて、今の贅沢な雰囲気にはそぐわないのではないのでしょうか。僕は「マクロダイエット食療法」と言っていますが、ちよつと名前を変えたと受け入れられるのではないかと思うんです。

玄米食というのは、桜沢先生が言われた、身土不二とか一物全体という基本原理があるわけですが、物質的な部分だけでなく、もつと精神的なものも取り入れていかないと、こういった食事療法は認められないし、いい進展をしないと思うんです。

桑原先生という方の著書の中に

「玄米食を良いと知った人が玄米食を始めたとします。第一に自分の病気を治す為に玄米食をすると確かに良くなります。但し一時的にです。身体は移り変わる物質です。移り変わる肉体の健康だけを動機にすれば、いつかはまた移り変わって必ず病気は再発します。第二に、自分の魂の浄化にもよいからと知って玄米食をすれば、病気は治癒し、身心共に調和を得ます。永遠の魂の健康を願う動機から魂は浄化され、そ

れに従つて肉体も調和を得るでしょう。第三に、自分一人ではなく、この良いものを食べてもらおうと一心に玄米食をしている人は、この動機からこの人を通して玄米食の輪が広がって世の中が良くなります。これは多くの人に対する奉仕です。第四に、玄米を食べれば地球を救えるという動機で玄米の輪がどんどん広がり、地球は玄米食に変わります。その人がしている事により、どこまで輪が広がるか範囲が決まっています」という事が書かれています。

入り方は様々ですが、マクロビオティックの食べ物の部分は陽のほんの一部で、その下に陰の部分をしつかり持つていないと、本当の効果は出ませんし、食事療法の中に、いかに心の部分を入れるかということが問われていくと思います。

一物全体でいうと、ひとつの生物を形成するあらゆる成分というのは、その生命体が生きる為に関与して、ひとつ抜けても異常を起こすわけです。つきつめていくと人への愛であつたり、奉仕の精神というものが裏打ちされていかないと、本当のマクロビオティックにならないんです。食事のみで行うと病気は治りにくいものです。何故玄米食をするのか、何故病気になったのか

女のからの自己診断

講師：門部 賢（赤坂区立・スクリニック 院長）



という事を考えないと、食事療法は無理なんです。ただ、薬を使うより副作用が少なくて済みますし、本来人間の持っている生命波動を強める為には薬品ではどうにもなりません。やはり自然食が一番という事になります。ですからできるだけ多くの人に受け入れられる為には、特殊な人間にならず世の中の一員になり、清い光を出しながら周囲に影響を与えていく事が、これからのマクロビオティック運動に必要です。

それではホルモンの話に入ります。人間の身体のあらゆる組織・動きを支配する中枢部分は大脳です。男性と女性では、中枢の部分から違っているはずで、男性生理というのは、ここ二十〜三十年でようやく解明され始めたんですが、その中でも女性の大脳は、男性のものとは働きが全く違うと言われています。

●女性ホルモンと男性ホルモンの違い

ホルモンが身体の中で与える変化は、肉体的には男性の方が筋肉質で女性の方がまろやかで、精神的には女性はやさしさ、思いやり、男性は猛々しく闘争的だという事です。他に皮膚など、いろいろとあげられますが、ホルモンという物質自体で言いますと、男性ホルモンの性質はガソリンのように一時的にもすごい勢いで燃焼する力を持っていて、筋肉の瞬発力・闘争心などの源を作り出します。女性ホルモンの性質はちようど燐（りん）に火を点けたようにジワ〜と燃焼する力を持っていて、粘り強く行動する源です。ですから育児や家事などは、女性ホルモンが為せる業（わざ）です。

こういった違いは、胎内の発生時から起こりますので、生まれた時には男性と女性

では全く違います。西洋医学では投薬やアドバイスで治せる部分を内科とし、切ったり貼ったりしないと治せない部分を外科としました。女性科というのはありません。女性の医学というのは、お産婆さんのやる仕事の部分しかなかったんです。あくまでも男性の身体中心に考えられてきました。これは漢方でも同じで、漢方医学は特権階級の中で最高権力者の健康を管理する為に、門外不出の学問として作られたもので、殆どの時代が男の時代だったのですから、漢方といえども男性医学なんです。今の漢方医学の中にも、ホルモンという考え方は全くといっていいほどないのが現状です。性ホルモンは漢方ですと腎に属しますが、特殊な物質ですから、腎に分けてしまったら、男性と共通に身体の中で分泌されるような物質と同等に考えていくと、理解できない部分が出てきます。女性と男性は根本的に全く違いますから、まず女性に対する考え方をしっかり持つことです。

僕は大学を卒業して十年間、大学の研究室でエストロゲンの研究だけやっていましたが、その時に排卵を前後にしているいろいろな血液の検査をやりました。血液成分というのは基礎体温でつけていくとわかるよう

に、排卵の日の数時間を境にして女性の血液の組成がものすごく変化します。本当に短時間の間に勢いよく上昇します。もしこの変化が男性の身体に起こったら、ショック死しても不思議でないぐらいです。ところが女性は、毎日の生活の中でこういう現象が起こっている事も知らずに過しています。このシヨック的な変化を防護するだけの力を持っているわけです。

もし男性を現代医学に沿って人間の科学として考えていくとしたら、女性を考える時にはインベーターとでも考えないと、とても理解できません。女性を人間の中心に考えた場合には、男性の医学はゼンマイじかけのオモチャぐらいで充分ではないかと思うくらい簡単なものなんです。それくらい大きな開きがあるんです。

●女の脳の機能的特性と卵巣のリズム

① 女性の脳にはリズムがあるが男性にはない。

女性の脳にあるリズム性の中心に出てくるのは卵巣周期です。基礎体温を形成するホルモンによって起こる周期です。

① 男性の脳は側性化が進んでいるが、女性の脳は左右のバランスが保たれている。

これは胎内で赤ちゃんの脳が出来る時の変化によって、このような機能ができますが、男性の場合には左脳右脳の片方が特に発達して専門職につきやすい。女性は左右のバランスがとれている。

大脳は左脳右脳に分かれています。それを結ぶ「橋」という組織が、女性の場合五〜六倍の太さがあります。つまり、左右のバランスを保つ神経繊維の数がそれだけ多く、ものごとをバランスよく考える特性を持っています。総合職・専門職に分けた場合、女性は総合職に適しています。例えば家庭生活で炊事・育児・教育に携わって、井戸端会議にも参加して買い物にも行くという、一日で様々なスケジュールをこなせるのはこのせいだと思われま。

③ 女性の脳は幼形成熟的な面があり、男性の脳に比べて弾力性がある。

簡単にいうと、老化しにくく柔軟性があり、これは女性ホルモンの中のエストロゲンというホルモン（ジワーツと燃える）が基本になってできる為に、この性質が現れるのだと思われま。一方、男性は女性に較べると弾力性が乏しいんです。

脳のリズムの話に戻りますが、臓器というのはそれぞれ固有のリズムを持ってい

て、生命現象もひとつのリズムで現わされます。例えば脳波には細かい波形が現れますが、これもひとつのリズムです。このリズムがあらゆる臓器や組織を支配しています。心臓や呼吸にもリズムがありますが、卵巣も基礎体温に現れるリズムを持っています。

このリズムは、他の臓器にない独特な力を持っているのです。大脳や心臓の場合には、波形の一箇所が飛ぶと大変な事になります。脳の場合には癲癇を起こしたりしますが、卵巣のリズムはストレス等である日突然止まっても、本人はそれに気づかず平気で生活しています。しかも、リズムが二十八日とか三十五日という長いパターンで活動している臓器は他に全くありません。他の臓器は分単位・時間単位で動いています。が、卵巣に限っては約一カ月のサイクルで、精巧・精密には刻まれません。

ちよつとした精神的なストレスで、弧を描くことなく直線状になる人もでてきます。他の臓器のリズムのようにはなりません。その理由は、異常が起きてても独自に保護する力が別にある為と思われま。その証拠に、基礎体温表が一カ月直線状になっても、一カ月後に突然再び弧を描き、排卵

が起こる例はいくらでもあります。

このような事は、基礎体温をつければ分かります。女性には、自分の身体をベストな状態に調節する力が絶えずあるのです。その物質が、僕はホルモンだと思ふのです。

●排卵のしくみと基礎体温表での診断

これらのように陰陽の周期が繰り返される根本は、脳下垂体からLH（ルテオナイズドホルモン）排卵を起こす為に刺激を与える働き）、FSH（卵胞刺激ホルモン）といわれ、エストロゲンを分泌し卵子の発育に携わる働き）という刺激ホルモンが出て、卵巣から卵巣ホルモンを分泌して、排卵を起こす変化を与えていく。

月経周期におけるホルモンは、このLH・FSH・エストロゲン・黄体ホルモン^{*1}などの変化によって形成されていることが明確に現われます。

正常な基礎体温の低温レベルは、三六・五度を中心に小さい波で動きます。低温期は卵子を発育させる時期ですから、十三日以上十六日くらいが必要です。この期間が短いと卵子が発育しないで排卵が起きる為、妊娠できず、その後の黄体形成にも影響がでます。低温期を経てLHが出て、黄体ホ

ルモンの働きにより高温期に入ります。低いレベルの差は四分です。三六・五度とすると三六・九度が高温のレベルです。

この瞬間に排卵は起こります。一日や二日といった持続日数はなく、ちょうど火山が噴火したような状態で起こります。精子が卵巣の周辺で合体を待機する時間は約四十八時間ですから、この排卵の前に精子がいれば妊娠可能な時期となります。

黄体期（高温期）も約十三日必要となります。この期間が十一〜十二日になってしまふと不妊症になります。たった一日延ばしただけで不妊症が治る人もたくさんいます。言葉にすればたった一日ですが、この一日を縮める食べ物や食生活に原因の方は多いといふいます。

高温期は陽性期ですから、陰性の物が入ることで陽性度が低下します。黄体ホルモンの働きが鈍り、低温になります。先程述べたように排卵は瞬時に起こり、一〜二日で高温期に入るべきもので三〜四日かかってしまふと100%流産します。排卵の起り方でその後の様子はわかるという事です。身体の中で黄体ホルモンの製造・分泌が中止され、成分濃度の低下が始まり、一定のレベルまで下り始めると消^{しょうたいせい}肥性出血とい

いう形で、出血が起こります。

整理しますと、約十三日の黄体ホルモンの分泌後、黄体が消えた後で血液の中から急激に黄体ホルモンの減少が起き、体温が下りだします。それで生理が起こります。

これが西洋医学的解釈の仕方です。東洋医学の陰陽でも同様にあてはまります。

●黄体形成が不完全だと、高温期に入つた最初の波は突然欠落したり、段々状になったりします。また高温期に入つても、四分の上り方がない場合、黄体ホルモンの寿命が短い為に、高温期が五日程度で終つてしまふ。《黄体形成不全症》

●黄体ホルモンの分泌が悪いと、高温期中に突然落ち込んでしまふ。

●ホルモンの入れ替わりが不完全で黄体が残り、体温は下るものの急降下せず高温が続く（次の排卵に影響大・不正出血の原因）。《黄体遺残^{イザン}症》

●低温のみ。《無排卵症》

これらの異常パターンは、各種組合せて起きることも珍しくありません。そしてこのような異常で起こる変化は、必ず出血という現象を伴うか、出血がなくなるか、どちらかです。

●基礎体温表で早期発見を

排卵の時期にホルモンを入れ替わりが悪いと、少しづつ出血する排卵期出血が起こる人がいます。排卵が起きると出血は止まります。ですから一週間や十日出血が続いて、止まった時に排卵が起こっている可能性が充分考えられます。これも基礎体温表をつければよくわかります。

卵巣には年齢相応の機能があり、基礎体温で見えない限り、卵巣の働きはわかりません。日本ではいつ頃からか「月経歴」というおもしろい考え方があり、今でも保健体育の時間に実践させているところもあるようですが、全く意味のない事です。何故なら、中学生・高校生が更年期の女性と同じ状態になっているのに、異常を発見できずに過ぎてしまう危険性が多大にあるからです。基礎体温の異常は、早期発見しないと治らなくなります。正常なリズム形成が作れなくなると、この臓器はダメになります。排卵が起こりにくくなった時に早期発見しなければ、快復は非常に難しくなります。しかし、ほとんどの患者さんは結婚二、三年後に、子供が出来ないので病院に行つて初めて発見しているのが現状です。

次に自律神経の症状ですが、身体に起こる全ての症状は、全部自律神経の異常と思つて下さい。内分泌系障害・血管運動神経系障害・精神神経系障害・運動器系障害・消火器系障害・呼吸器系障害・泌尿器系・皮膚分泌障害・新陳代謝系障害・知覚系障害等に大きく分けられます。

現代の病気の三徴といわれ、ほとんどが三つの徴候が組み合わさり、ひとつの病気が成立するといわれています。ところがそれにも合う事がなく、毎日メニューが変わる人がいるんです。典型的なのが更年期障害で、これを不定愁訴といっています。秋の心と書くように、世の中の苦痛を一人で背負つたような表情で病院に来ます。よく話を聞いてあげると表情は和らぎます。やはり愁訴なんです。

低体温の一番の元凶は甘い物です。排卵をダメにする元凶は、牛乳と卵とアルコールです。これらを摂ると着実に排卵は悪化します。特に多量のアルコールは体温をいっきに上げ、少量ずつ入れていくと低体温が続く、振幅が大きくなります。

体温が乱れている場合(特に低体温)、低体温・高温レベルを決める基準は表を見ておまかに高低のレベルを決め、四分の差を

発見していくしかなく、そうしていくと生理と不正出血の違いを見きわめる事ができます。睡眠時間の乱れ、例えば週末に眠つてばかりいた場合は、週末だけ振幅は上ります。生活の乱れも基礎体温表で一目瞭然に判断できます。基礎体温表で例をあげましたが、依然低体温は急増しています。

●生活の中に陰陽を活かす

最近、日本で出生率が減ってきている事が問題になっていますが、厚生省では産まない人が増えたからではないかといっています。実際は、産みたくても産めない人が非常に増えているのです。無排卵症などに代表される排卵異常は、小さい時からの食べものの影響、甘いものや添加物等が卵巣の機能をダメにしていくのです。

今までの栄養学と医療ケアが、今の日本国民の健康状態を作っているのです。今までの栄養の知識を捨て、今までの医学に対する考え方を変えていかないと、現状は変わりようがないと思うのです。

そういう意味では、新しい食べ物の考え方は必要だと思います。それがマクロビオティックでしょう。時代の波に合わせて、できるだけ多くの人に普及させ、人間の健

康を少しでもいい状態に保ち、いい子孫を残し、いい仕事をしてもらう為には、いい食事に切り替える運動というのが重要だと思えます。

基礎体温の波動は、

卵胞期（低温期）―陰性の時期

黄体期（高温期）―陽性の時期

に大きく分かれ、それぞれエストロゲン（低温期）、プロゲステロン（高温期）の影響で形成され、低温期におけるエストロゲンは、身体の陰性化を促す物質です。プロゲステロンは、陽性化を促す物質です。ホルモンというところにつきにくいですが、高温低温化物質と分けると非常に簡単です。ただホルモンが作用したら身体が変わるかということ、身体は平衡に保とうとする働きをもっていますから、低温の状態をいったん平衡な状態に戻さないと、次の段階に変化していきません。つまり低温の状態を中庸の状態にもっていく働きがLHというホルモンなのです。（中庸化物質）

高温からの中庸化物質はFSHです。それが働いて、次のエストロゲンが働いて、次の低温期を作っていきます。つまり身体は必ず、一度中庸に戻されなければダメだという事がわかります。その為にホルモン

がある、と考えればよいわけです。

砂糖など甘い物を多く摂っている人は、低温から中庸に戻す時に多量のホルモンが必要になり、肉食過多の人は、高温から中庸にもっていく時に多量のホルモンが必要になるといえます。

人間の身体で起きる変化は、酵素科学による変化です。酵素が活動する為には、酵素の最適温度の幅はとても狭くなります。それが四十倍、五十倍の差ができますということは絶対にあらずで、これが現代の医学です。この検査値を頼りに人間ドックや健康診断をする為に、異常がなくても、数日後に突然死を起こしたりするので、原因がわからないところで数値を判断しているのが西洋医学の現状なのです。から、断定的であってはならないはず。これからは各々の状況により、陰陽で判断していかなくてはならないと思います。本来もつべき温度レベルを正常に保つべく、食べ物や生活態度でコントロールしていく事が、健康になる一番の早道です。その為にも、これからマクロビオティックが必要になっていきますので、皆様にもいろいろ勉強して頂きたいと思えます。

●基礎体温の計り方

- ・必ず水銀計を使う（デジタルはダメ）
- ・口の中（舌の下）で五分間計る。
- ・朝、目が醒めて起きがけに計る
- ・時刻を一定にする必要はない。
- ・起きがけでトイレに行きたい場合は、くわえたまま行ってよい。

●基礎体温表でみるポイント

- ・周期性がどうなっているか？
- ・低温・高温のレベルがどこにあるか？
- ・排卵がいつ起こったか？
- ・低温高温各々の持続が何日間あるか？
- ・排卵が起こった場合、二日以内に上がる力をもっているか否か？
- ・生理の始まる前日あたりに、きれいに体温が落ちているか否か？

※1 黄体ホルモン

卵巣の中に卵子卵胞という卵子を形成する細胞（卵）があり、これがホルモンの影響を受け、発育し、組織は破裂した後卵子が飛び出し、残された組織は黄体という物質に変化してこの組織から出てくるホルモンを黄体ホルモンという。男性ホルモンと酷似した構造式をもっている。発熱量が非常に高いことが特徴。

※2 月経歴

カレンダーに生理日のみ印をつける。

（おわり）

大森英桜 正食相談

(’93. 3. 26)

相談内容：血尿、アレルギー

相談者：男児・7歳

七歳の男児。一歳五カ月でゼンソク様気管支炎、二歳二カ月でアトピー性皮膚炎、六歳でアレルギー性鼻炎、無症候性血尿。Q/昨年、スキーに行ってから鼻水が出始め、風邪と思っていたのですが、風邪が治っても出ていて、学校の検査でアレルギー性鼻炎と言われました。動物性一切、果物、甘い菓子類をやめて、それは、水分も二合前後にし、給食も部分的に弁当にして三週間位で治りましたが、今度は尿検査で潜血尿でひっかかってきました。

近くの小児科病院で、無症候性血尿と診断されました。潜血は臍(55~65)と多いにもかかわらず、他は(一)で何も出て来ないため、一年間様子を見ていたのですが、一年たっても相変わらず臍なので、日本医大に精密検査を受けるように紹介され、尿、血液、腎臓部レントゲン、超音波などの検査を受けました。

そこでの検査でも、潜血尿以外はあらゆる検査項目が(一)でした。腎臓の形も機能も正常なのですが、これだけの血尿が他の症状一切なしで出ているのは、あまりないケースと言われ、普通の子供の無症候性血尿は半年前後で自然に治るけれど、この子はもう一年も続いているから、他の症状

が一つでも出てきたら、腎炎に発展していくかも知れないので、月々尿のチェックを受け、夏休み、冬休み、春休みには精密検査を続けるように言われました。

玄米歴は五年十一カ月。だいたい家では菜食です。給食だった幼稚園では白米で、動物性や添加物、砂糖など入れない日はなかったように思います。小学生になってからは、毎日お茶を持って行って牛乳は飲まず、給食も果物、デザート、肉類、菓子パン類はいただかないというふうに、自分で選択して食べています。

——これは、ウイルスが体の中にまだ残っているためです。昨年、アトピーで医者に行った子供は六万人、みんなアレルギー性の体質です。アレルギー性というのはタンパク質に弱く、当然ウイルスとかばい菌にも弱い。このウイルスとかばい菌が尿道などにいると、臓器がそれほどやられていなくても血尿が出ます。ですから、この子は徹底してアレルギーを治していかなければなりません。いいですか、ばい菌もウイルスもタンパク質です。それがまだ体の中に残っているのです。給食は絶対にダメです。給食を断って弁当にしてください。

私の六人の子供もみんな、幼稚園から弁

当です。それで大学を出て、結婚して孫を作っていますが、みんないたって健康です。ただ、弁当のおかずなどは工夫しなければいけません。周囲はカラフルなものを食べているのだから、こちらもきんぴらごぼうだけではダメなので、少しはカラフルなものにしたり、おかずを変えてやります。私の家では、例えば鯛焼きの道具やタコ焼きの道具を買ってきたりしました。小麦粉に塩を入れただけのものに、それを「鯛焼き」にすると子供は威張って持って行きます。それにカボチャや小豆のアンでも入れると、天狗のようになります。

一番困ったのはテンプラでした。テンプラには大根おろしを付けるのが普通なのですが、私の子供達は妊娠中に魚が入っていませんから、大根を食べてくれません。そこで、弁当にテンプラを付けたときは、大根おろしの代りにリンゴを入れました。

子供は正直ですから嫌いなものがあります。自分の体に必要な成分は摂りますが、必要でないものは拒否します。無理に食べさせなくても良いということです。

この子供さんの食事は簡単です。玄米ご飯、一週間に一回は小豆入りの玄米ご飯。代用食はうどん、夏にはソーメン。自然食

のスパゲッティ。食事の代用のお好み焼きには、野菜を入れます。お菓子としてのお好み焼きにはリンゴやレーズンを多少使ってもかまいません。

ごま塩は八対二。ごま塩は黒と白の両方を作って下さい。子供は、体調によって黒ごま塩を要求したり、白ごま塩を要求したりします。成長期には白ごま塩の方を要求することが多いです。私の子供は、白ごまをすっているうちに手を突っ込んできます。ビタミンAを要求しているのです。白ごまのふりかけでも構いません。

みそ汁は、昆布と椎茸の出し。間違わないで下さい、子供というのは割合と陽性ですから、椎茸をういます。具も、子供の場合は、ワカメ、玉ねぎ、ネギ、油揚げという陽性なものに、大根、白菜、モヤシ、エノキダケという陰性なものも入れて下さい。動物性の毒も結構入っていますから、その毒消しも摂らせませう。きんぴらは普通です。そして、子供には時々、陰性なゴボウの丸煮も摂らせて下さい。

他には、ヒジキ蓮根、ヒジキコンニャク、ネギみそ、昆布の佃煮。子供には焼きノリを摂らせていい。この焼きノリだけを要求する時期が来ると思います。ノリにはビタ

ミンやミネラルが非常に豊富です。

そして野菜のテンプラ、鉄火みそ。鉄火みそと言うのは、子供は体が要求したときにはものすごく食べますが、その成分が体に溜まっているときには食べません。昆布の佃煮は、弁当に入れるにしても、せいぜい一切れです。

Q／昆布の佃煮には、出しがらの昆布ではいけませんか。

——出しがらの昆布でも構いません。

普段はセيطانと野菜炒め、あるいは油揚げと野菜炒め。タケノコ昆布。豆はうづら豆と白いんげん。花豆。要するに、脂肪のない豆なら良いということです。

Q／納豆はどうなんでしょう。

——アレルギーなら食べない方が良いでしょう。納豆も脂肪分が酸化しますから。

Q／症状が出るとか出ないと言うことではなくて、脂肪分が酸化するという意味で納豆は良くないということですね。

——かゆくなります。それでなくても、アレルギーの体質をもっているのですから。

Q／ピーナッツはどうですか。

——一番悪いです。ピーナッツを入れたら、アトピーは悪化します。アトピーというのは、春夏の暖かい毛穴が開いているときに、

そこから酸化した血液が噴き出てきてかゆくなるのです。寒くなつて毛穴が閉じると、その濁った血液は気管支から粘ったタンになつて出てきます。それで呼吸困難になるのが小児ゼンソクです。この子にも、そのような病歴がありますから、アレルギーも結構ひどいということです。

このような子供は、赤い発疹が出なくても、気管支が弱いので風邪を引きやすいのです。アレルギーというのは、異種タンパクに対して抵抗性を失つたということと、表皮の粘膜が弱いということです。それを鍛えなければなりませんから、極端な陰性を入れられません。

他の副食は、蓮根の変形料理で蓮根ボールとか蓮根コロッケ。甘いので子供が一番喜ぶのが、カボチャコロッケ。豆腐は当分の間、高野豆腐と切り干し大根の炊き合わせ。それに油揚げを少し入れると甘みが出ます。厚揚げ、ガンモドキも使つて良いです。小豆はあまり使いたくありませんが、時々小豆カボチャを入れてください。

Q/下の子供が、とても小豆昆布が好きなのですが、食べるに任せて食べさせてはいけないですね。

——おかずは主食の三分の一です。

そして梅干しとたくあん。夏にあつさりしたものが欲しければ、浅漬けも良い。どうしてもお菓子が欲しいなら、陽性のせんべいやボンセン、ゴマの南部せんべい。ピーナッツの入った南部せんべいでは、いっぺんに病気が悪くなります。他には、塩焼きせんべい、木の葉せんべい。

Q/天然酵母のパンはどうでしょうか。

——もうちょっと丈夫になつてからです。お茶は、普通のほうじ番茶にしておいて下さい。三年番茶では渋すぎます。血尿が出ているから、ヤンノー。

血尿が出ているときに、塩気の濃い飲み物を与えないことです。梅醤番茶もダメです。血尿を治すときには、大量の玄米スープを連続して飲ませるか、塩気の薄いヤンノーを飲ませます。尿の通り道でウイルスのあるところは皆、炎症を起こしていて、そこから出血しています。このときに塩を与える、塩は塩酸になりますから、大変に痛みます。このようなときには、塩気が少ないアルカリ飲み物を使います。

急性のように炎症がひどければ、一回だけ第一大根湯を飲ませます。急性の膀胱炎で痛みと熱があるときは、一〜二回第一大根湯を飲ませて、後は玄米スープとヤンノー

ーをどんどん飲ませて流してしまします。Q/水分の制限はいらないのですか。

——子供の場合には制限しません。

それから、子供には玄米の炊き方も柔らかめにします。食べ過ぎているときには、お粥かクリーム、葛湯にします。

Q/この子の食事を、下の女の子にも食べさせて良いのですか。

——構いません。大切なのは、子供は体に不必要なものは食べませんから、無理に与えないことです。私の家では、どの子もニンジンも大根も食べませんでした。卵と鳥肉が入っていませんから、ネギも食べませんでした。味噌も薄い味噌だけです。私の子供達は、陽性になっていますから西洋野菜しか食べませんでした。

大根が好きでなければ、食べなくても構いません。最近の子供は魚を食べていませんから、大根よりむしろ肉の毒消しのナス科を好みます。陽性になった私の娘は、夏にはトマトを山盛りにして食べますし、みそ汁の中にはジャガ芋を入れます。

子供というのは、あるときまでは食べていても、急に食べなくなったりします。それは、その成分が溜まつたときです。

葉ものは、おひたしやゴマ和えでなく、

最初に油で炒めてから使ってください。生野菜は、浅漬けを使って下さい。ゼンソクをやっていますから結構弱っています。

Q／それは遺伝性のものがありますか。

——ない。ただ単に、妊娠中の母親の食べ物が悪いということだけです。あなたの犬歯がするどいのですが、どうなんですか。

Q／私は北海道生れですが、母が魚が好きで、今でも三食魚を食べています。

——そうですね。頬骨が出ているのは魚です。すると、母親はその陽性に対して、反対のものを要求しています。私も子供時代は、魚が入っています。すると、野菜が入らなくて、果物と砂糖が入ります。

Q／ナス科、芋科はどうですか。

——正しく料理すれば、季節によって大丈夫です。果物は粘膜を弱くするので、現在は禁止です。ゼンソクだった人は、気管支の粘膜が弱いのです。私の子供には、パンを食べさせませんでした。小麦粉にソバ粉を混ぜて、塩気を入れた、酵母も使わない手製のパンだけです。今思うと、少し陽性過ぎたかも知れません。長男には、ソバ粉100%のパンでしたから。カレーライスも、ソバ粉を煎って小麦粉を混ぜて、カボチャで色を付けたものでしたが、子供はそれを

カレーライスだと思ってました。(笑)

今はアレルギーと言えば、給食は断れまです。私の三男が中学になったときに、接種の証明書を出すようにと通達が出ました。私の子供達は何もしていませんから、そのときに医者に行つて「米アレルギー」と書いてもらいました。アレルギーなら、医者が見えなくて注射をされなくてすみます。

——自分の間、給食はやめさせたいと言え、学校側も喜びますよ。数年前、給食のソバを食べて小学生が死んだでしょう。賠償金が四千万円です。ほとんどが食物のアレルギーですから、給食は拒否できます。

それから、子供に弁当を持たせてやる時には、子供に吹き込まなければダメですよ、玄米が最高だと。親が弱気だと、うまくいきません。せっかく弁当を食べ始めたのに、みんながおいしいものを食べていて、自分の子供はまずいものを食べていると親は思ってしまう。子供はそれをすぐに感じますから、急に給食を食べたいと言いつつ出します。今まで、そのように途中で挫折してしまうケースが多かったです。

給食条例には強制力がないのです。この条例は、日本が戦争に負けて、親のない子供が食べ物に困っているときに、マッカー

サーが腐ったような脱脂大豆を持つてきて、貧乏な子供に学校で与えるためのものだったのです。世界で一番美食しているような、終戦直後とは経済状態が全然違う今の日本で、当時の条例をそのままにしておくのがおかしいのです。給食産業は、年間に何億円だか何兆円だかの規模ですから、給食に関係している連中が必死に守っているからです。

最近も、給食を中止しようとした町長が反対に遭つて失敗しています。女親が悪いのです。弁当にすると、早起しなればならないから反対だというのだから、話になりません。私の家内がある小学校で講演を頼まれたとき、給食制度を徹底的に批判してきました。

Q／上の子に血尿が出るので、下の子も調べたら、微量の血尿がありました。

——風邪か何かのウィルスの後遺症です。それが尿道の粘膜を多少、腫れさせているのです。このようなことは、医者には分かりません。血尿がひどくて、熱があるようでない、尿道炎には気がつかない。

Q／給食はやめさせた方が良いですね。

——もちろん給食は止めた方が良い。調味料にしても、悪いものを使っていますから。

超古代史にみる 身土不二と一物全体の 世界観 (4)

石田英湾 ●群馬マクロビオティックセンター主宰

◎天照神誕生時の食養について
あまてるのかみ

《『秀真伝』本文》
①たろちめ

垂乳女の

疲れに乳汁
つか ちしる

細ければ

穂飯の神の
ほい つかみ

御乳津姫

乳奉り
ちた まう

養すれど

瞳を閉ぢて
ひとみ へぢ

月日無く

や初秋の
はつあき

望の日に

開く瞳の
ひらくひとみ

潮の目は

民の手打の
たみ てうち

喜びに

疲れも消ゆる
つか も け

御恵みや
みめぐ

《注 釈》

①垂乳女……タラチネの女の義。タラチネは親のこと。ここでは伊奘冉尊をさす。
イサナミノミコト

②稲飯の神……薄泉は「穂飯神」の字をあてている。

《口 訳》

「母イザナミノミコトは、長期間の妊娠の疲れに、乳があまりお出にならなかったの
で、穂飯の神である御乳津姫が乳を御子に
奉りご養育申し上げた。しかし御子は瞳を
お閉じになられたまま、昼も夜もなくお眠
りになられ、日々をすごされたのだった。
ようやくにして、その年の九月十五日に目
を開かれた。そのかわいらしい潮の目に、

民は手を打って喜びにわきたち、その民の
喜ぶ姿をご覧になられたイザナミノミコト
はお疲れを忘れてしまわれた。まことに恵
み深き御子のご誕生されたのであった」

《筆者解説》

この一文は、御子（天照神）誕生時の状
況を綴った『日の神の瑞御名の紋』の一節
です。この引用文の前後にも貴重な記述が
たくさんなされているのですが、食養に関
係する部分として特にこの一節を引用し
ました。

この文を五く六回声を出して読んでみま
しょう。そのちに《口訳》を読み直して
みてください。音律のすばらしさとともに
光景が眼前にうかんできます。情景ととも
に、次のことに感心させられます。

(一)母イザナミノミコトを垂乳女と決めつけ
た表現をいとも淡々としている。これは
当時の育児観が、母乳によることを常識に
していたからに違いありません。ヤマトコ
トバのタラチネ、タラチメには、その意味
がこめられています。

後世、貴族社会や皇室・皇族社会など上
流階級社会では、乳児を乳母まかせにする
ことが高級であるかのように考えられ、そ
れが風習となったことが他の記録に見られ

ます。上流階級社会の不健康さを物語っています。健康社会ではタラチネ、タラチメが日常語であったのです。タは父を、ラは母を意味しています。

(二)「疲れに乳汁細ければ」は、前後の文章によつて、母イザナミノミコトは長期間の妊娠に疲れられていたと同時に、なかなか陽性な体質をしていて、陽性な生き方をなされていたと推察されます。胎児が最大限に陽性に生育されるべく、通常では考えられない長期間の妊娠期間を費させられたのは、使命の大きさとともに体質の陽性さによつて、乳腺も締めまりぎみになり、乳汁の出る分量は足りなくなつてしまつたのでしよう。

(三)「穂飯の神の御乳津姫 乳奉り」はスバラシイ!

たった十数文字にすぎないこの一文に、わが国における授乳の生理のあるべき様相が示されています。

「穂飯」とは「穀物」にほかなりません。穂の飯とは、炊いたり蒸したりした穀物のメシのことです。イザナミノミコトのお父さんは、おコメの神といわれる豊受大神です。わが国土に稲作を普及させた神様です。それゆえ、ここに記される穂飯とは炊いた

玄米を指しているに違いありません。

御乳津姫は「穂飯の神」と称されていた。

そう称されるからには、穀物を炊くことや料理がとりわけ上手で、自他ともに穀物をおいしく食べさせ、しかも心身の健康に恵まれた女性だったのです。「御乳津姫」という表現が、それを物語っています。乳が津(汁)となつて満ちあふれる姫、そのような姫が乳母に選ばれたということは、母乳の質の重要性にいかん神経がくばられていたかがうかがわれます。

健康であれば肉食を好む女性でも、牛乳やヤギの乳好みの女性でも、果物好みの女性でも、乳母となさつてよいではありませんか。健康な女性(姫)はたくさんいたはずです。あえて穀物を炊飯して食す健康な姫が選ばれたということは、食物による血液の優劣が正確に認識されていたからにほかなりません。

人乳にせよ、牛乳やヤギ乳やその他の動物の乳にせよ、もとはみな血液です。赤い陽性な血液を、できるだけ植物に近い性質に変化させ、白い血液としたのが乳です。赤(陽)い血が白(陽の陰)い血に変えられて、赤子(極陽)の食物としてふさわしいものになるわけです。人は動物の一種で

すから、動物(陽)が動物(陽)を食うのは宇宙の法則違反です。母親の胎内(陽)で母親の血液(陽)で養われてきた胎児は、前期間陽性な環境で保育され、月満ちて胎外(陰)に飛び出す(陰)わけです。陽から陰の世界に適応せねばなりません。陰の世界への順応の第一歩が酸素(極陰)呼吸と母乳(血液よりは陰性)食です。

ヒトは本来、植物性食が自然の法則で、母乳は赤子(極陽)を植物食に慣らすための架け橋です。ですから植物(陰)の中でもっとも陽性な穀物製の血液の母乳や、穂飯の神の御乳津姫のような女性の乳は最高によく、よき母乳を得られない場合は、お米の重湯汁や、チチコ(穀物粉乳)を調整した加工乳汁がよいことになります。

牛乳は牛が仔牛のために生産した食料であり、牛乳を加工したミルクは企業に営利をもたらす素材が主成分の乳ですから、健全な母乳にくらべればそのハタラキや効果は雲泥の違いです。

食養では、母乳不足や離乳食に穀物粉乳が用いられます。玄米は植物(陰)の中で、もっとも調和のとれた陽性の穀物です。陰の中の陽を活用するという点が、乳幼児に大切なことです。

わが国の食養の原点が、この一文に秘められています。牛や砂糖に頼りきりの育児、栄養学や、行政や、産業や、医学や、教育や、文化は、試験管ベビーや胎外受精推進とも、人命の基本的生理に無知であるのみならず、国体を破滅させる行為であるということを知り、反省せねばなりません。反省するだけでなく、古来伝統の教えを復習し、早急に正しく復活させねばなりません。

四「瞳を閉じて月日無く」とは、御子が最高に陽性状態で誕生したことを示しています。陽性すぎて瞳が閉じ続けたのです。副交感神経（陽性）のほうが強くはたらず過ぎていたのに違いありません。

五「やゝ初秋の望の日に、開く瞳の潮の目は」とは、秋（陰性）九月十五日になつてようやく瞳が開いた。その目は細め笑いのあいきようなある、しばめた目であつたとの表現です。

御子の誕生は一月一日です。一月一日から九月十五日まで眠り続けたというのは、よほど陽性だった証拠です。現代の常識では考えられないので、これはやはり神話物語にすぎないとみなしがちですが、それは間違いです。充実した陽性体なら、これは十分にありうることであり、現に純正な玄

米正食一家でこれに類した実際の体験例があります。秋風とともに瞳が開いたのは、陰性を司る交感神経が秋の陰を感じて、ようやく作動した生理を示しています。こうして自律神経が正常にはたらきはじめ、その後のめざましい生育と成長と活躍になるわけです。

これほど陽性な御子の誕生ですから、周囲はもとより、人々がよろこびとしないはずありません。太陽の子、太陽神と賛えるようになったのも無理ならぬことです。そして人々の歓喜する姿をご覧されて、母のイザナミノミコトは疲れを忘れ癒されたのでした。わが子が瞳を開いて微笑んだことも喜びであつたにちがいありませんが、人々の喜ぶ姿に癒されたという、このような自他一体の精神が、超古代世界の特徴だつたことがしのべます。（つづく）

（以上、《本文》《注釈》《口訳》は『完訳秀真伝』より）

■参考図書 『完訳秀真伝 上・下巻』鳥居礼編著（八幡書店 一四、〇〇〇円）／『言霊ホツマ』鳥居礼編著（たま出版 三、八〇〇円）／『ホツマツタヘ』『続ホツマツタヘ』松本善之助（毎日新聞社 各一、三四〇円）いずれも送料別、日本C-I協会取扱

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

書籍を寄贈いただいた方

●三重県／田垣内康夫様・藤島弘子様
ありがとうございます。図書資料コーナーにおかせていただきました。

お詫びと訂正

本誌4月号61頁に掲載の「呉映雪さん」のお名前は「グエン・ゴク・アンエさん」の誤りでした。ここに訂正するとともに、お2人にご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。

日本C-I協会

伝統の味を守る

アカネ

創業百年「茜醬油」の酢屋茂商店

編集部

日本の食生活に欠くことのできない調味料のひとつに醤油がある。ひとくちに醤油といっても、地域や使用目的によつて様々な種類が作られている。大きなスーパーや百貨店の食品売り場を探検すると、その豊富な種類とメーカーの多さには驚かされる。醤油に興味のない方も、今月は編集部と一緒に醤油探訪におつき合ってください。

世界に誇る日本の調味料―醤油

醤油には特有の旨味^{ウマミ}があることをご存じの方も多はずだ。だが、その旨味とはどんな味かと改めて聞かれると、戸惑ってしまう。この機会にテーブルの上の醤油さしから二〜三滴小皿に取り、まず風味を嗅ぎ、

色を眺め、そして舌先で味わってみて戴きたい。何かを食べた後では効果はでない。その場合は一度口の中をすすいで、再挑戦。口に含んだ醤油を舌の上にのせ、ころがすようにじっくりと風味を味わう。その風味こそ、日本の風土が生んだ伝統的調味料、醤油の味だ。二千年の歴史をじっくりと味わってみてもらいたい。

しかし、中には旨味がないといわれる方がいるかもしれない。化学調味料で舌先の味^{ミライ}が麻痺していれば、玄米食で回復させるしかないが、醤油にも問題があるかもしれない。現在家庭で使用中の醤油のビンのラベルを確かめてみよう。そのラベルの原材料名に次のような表示があったら、ためらわず廃棄処分をすることをお勧めする。

表1 醤油の添加物

目 的	添 加 物	品 名	規 制 値
色を濃く見せるため	着 色 料	カ ラ メ ル	
うまみを増すため	化学調味料	グルタミン酸ソーダ・イノシン酸・グアニル酸	
甘味を付けるため	甘 味 料	ブドウ糖・砂糖・甘草	
とろみを付けるため	造 粘 剤	キサンタンガム類	
腐敗・かびを防ぐため	合成保存料	安息香酸およびそのナトリウム塩パラオキシ安息香酸エステル類	安息香酸として 0.6g/kg パラオキシ安息香酸として 0.25g/l

『食の科学』No. 56(丸ノ内出版)より



(イ) 脱脂加工大豆 (ロ) イノシン酸・グルタミン酸等の化学調味料名 (ハ) ブドウ糖・砂糖等の甘味料 (ニ) 増粘剤 (ホ) 合成保存料 (ヘ) カラメル等の着色料 (表1参照)

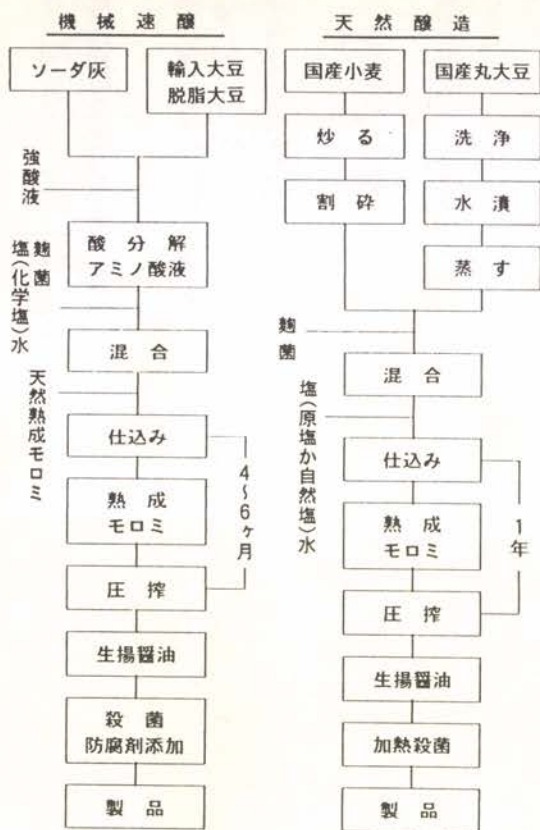
そしてお近くの自然食品店に行き、まず原材料は、(イ) 国産大豆(できれば無農薬栽培のもの) (ロ) 国産小麦 (ハ) 自然塩(天塩や海の精等)であって、醸造法が天然醸造で、しかも無添加であることを確認したうえで買い求め、もう一度前述の実験をしてもらいたい。無添加という事は、化学調味料、薬品、砂糖、酒精一切を使用していないということである。

さて、味はいかがだったろうか。市販の添加物入り、速醸法(表2)醤油とは格段の味の差に驚かれたはずだ。
日本古来からの伝統的調味料には、旨味をもったものが沢山ある。

この旨味を化学的に抽出したのがイノシン酸やグルタミン酸で、一般に化学調味料といわれている。化学的に抽出した旨味を本来の味と錯覚している方が増えている。健康のためにも、確かな旨味を後世に伝えるためにも、値段はちよっぴり高いけれど、ほんものの調味料を選びたいものだ。

四月十三日、信越本線小諸駅から車で三十分程度の所にある「酢屋茂商店」を訪ね

表2 醤油のつくり方比較



『自然食の本』(CBSソニー出版)より

酢屋茂商店

た。毎年のように天候異変が叫ばれているが、小諸では昨日、雪が降ったと言う。おまけに標高七〇〇mの立科町。どうりで寒い訳だ。酢屋茂商店に向う車内で、専務の今井大一郎氏にお話を伺うが、どうもぎこちない。取材による緊張とは少し違う。アレレという疑問は話をしていく間に、日本CI協会という肩書のせいだとわかった。そういえば数年前、オーサワジャパン(株)の社員旅行で酢屋茂商店を見学したことがあったが、当時は、宿泊先で料理に使用する一切の調味料を確かめ、オーサワジャパン取扱の商品を使用するよう宿泊先と交渉し、持参したのだった。その経緯を目の当たりに見ていたために、得体の知れない別世界からの取材と映ったらしい。

酢屋茂商店の歴史は古く、明治二十五年創業、昨年で百年を迎えた。現在社長である今井莊司氏で三代目となる。今井社長は大正三年生まれで今年で七十九歳。朝は六時半に目を覚まし、東京などは日帰り出張してしまうほど健康体である。健康の秘訣はと聞くと、はにかみながら「何でも少し

ずつ沢山の種類を食べることです」と答えてくれた。昨年は創業百年だったが、先祖からの戒めもあり一切の祝事はしなかったという。一般の企業なら、ひとつ託^{たく}つけて祝事をし営業拡大を目論むところだが、実に見事に酢屋茂商店の社風が表れている。

さて、その歴史をふりかえってみよう。

酢屋茂と聞くと、何故醤油なのに酢なのかと疑問をもたれる方も多いはずだ。その通り。実は元来は醸造酢のメーカーだったのだ。明治二十五年に今井茂太郎氏が「酢屋茂太郎商店」として創業したのがその始まりだ。二代目貞次郎氏のもとに現社長、三代目莊司氏が養子に入ったのは今から五十年前。その当時は地面に埋められた醸造酢のカメがいたるところにあったと聞くと、その製法を受け継いだ者はいないという。薩摩のカメ酢は有名だが、どっこい信州でもカメ酢がつくられていたのだ。もし、そのノウハウを受け継いでいたら、酢屋茂商店は別の道を歩んでいたかもしれない。

あかね 茜 醬 油

「茜醬油」といえば、オーサワジャパン(株)を代表する商品のひとつである。茜醬油の

上品なコクと豊かな風味は、誰でも虜になつてしまう。今井社長にその辺りのことを聞いてみることにした。

まず案内されたのが、社屋の裏に建てられたいかにも古めかしい醸造蔵で、ブーンと醤油特有の匂いが鼻をつく。薄暗く、一見何かとびだしてきそうだが、中は清潔に保たれている。昨年の春に仕込んだという諸味の樽が整然と並ぶ。諸味とは醤油の元になるもので、大豆と小麦に麴^{コウジ}を加え、塩水を混ぜ、一〜二年ねかせて出来上がる。仕込んだ豆の形が跡形もなくなる頃熟成が完了し、それを搾ったのが醤油となる。

百年間、醤油を仕込むのに使われた木の樽。その木の樽と蔵癖^{くらぐせ}と呼ばれる蔵特有の、微生物が織りなす造化の妙。二千年の醸造文化の最高傑作がこうして出来上がる。

地道に、まさに手塩にかけられるようにして、発酵熟成を管理して育てあげられた「醤油」は、確実に日本の文化を支え、後世に伝えていく重要な役割を担っている。

「年間のことを考えたら、全く割りの合わない商売なんです。醤油は生き物ですから、夏場搾る前に櫛^{カイ}入れというのをやるんです。長い木の櫛を使って、熟成しかかっている諸味に空気を入れてやるんです。この

空気がどうも醤油の風味と関係あるみたいなんです。同業者に言わせれば、まだそんな手間のかかることをやっているのかと笑われてしまうんですが、これだけはやめたくないんです。」

暑い夏、高さ5mもある樽に空気を入れるために、木の棒で何回も突く作業は、大変な重労働である。長野県の同業者でも櫛入れをやっている所はないという。

もつと驚かされたのは、醤油造りにくくはならない、材料の諸味を持たない業者が増えていくことだ。諸味によって機械や建物が塩害で傷むこともあるし、最大の理由は、大手メーカーが「諸味を搾ったもの」を供給し始めたことだ。搾ったものだから、当然搾る設備と要員は不要とな



る。あとは各メーカーで味付けをし火入れをしてビン詰めをするだけである。

こうして大資本の手によって伝統文化の火が次々と消され、大手メーカーに一局集中する図式が出来上がる。地方のメーカーが、先祖の技術を受け継ぎ次世代に伝えていく作業は、収益第一主義の昨今、実はとてもでもない労力を要するのである。読者諸氏にも、地元のまじめな伝統食品の生産者を大事にする運動の実施をお願いしたい。

こうした現象がもう一步進むと、工場を閉鎖し、ラベルだけ大手メーカーに送って醤油を造らせるのである。地方の中小製造メーカーは、今や崩壊の危機にあるとも言える。ラベルだけ送って出来上がった醤油を買取り、販売する業者。こうした業者でさえ製造者として取り扱われている現状をどう判断するかは、今後の課題である。

オーサワジャパン株との出会い

酢屋茂商店の作る醤油の中でも、「茜醬油」は特別扱いである。原料は大豆、小麦とも、国産のものを使う。まず大豆を水につけ、ふかしたものと小麦を炒って砕いたものを塩水と合わせ麴を加えた「諸味」を

一年間、木の樽に入れじっくり熟成させたものを搾り、火入れをして出来上がる。

文章にすればたったこれだけの作業だが、その労力は重労働の域を超えている。

茜醬油は、初代以来四代にわたって受け継がれた伝統の技。体に溶け込んだ伝統の技と、オーサワジャパンの本物づくりの姿勢とが産み出した芸術品なのだ。

オーサワジャパン株との出会いは今から二十四年前、ちょうどオーサワジャパンの創業時に、当時の役員であった島村春徳氏と今井現社長とのご縁による。以来今日まで、共に手を取り、良い商品を世に送り出すために苦業をわかちあい、成長を続けてきた。

当時のことを今井社長は「あの当時のオーサワさんは下落合の民家を社屋にして、畳の上に商品を並べただけの小さな店で、社長の田中さんは、『新しき世界へ』が売れなくなっただけで廃刊しなければならなかったかもしれないと、不安そうに言っていました。今から振り返ればお互いに創成期（味噌の製造は三代目社長の代から始めた）で、これからという時でした。」と懐かしそうに語る。今井社長の情熱は二十年以上を経た今でも一貫し、現専務、今井大一

郎氏に受け継がれようとしている。

醤油の源流を調べる

今日、商品化されている醤油の種類は濃口・淡口・溜・再仕込み・白の各種醤油がある。その醤油のルーツを辿ると、室町時代、大永元年（一五二二）に刊行された「易林本節用集」に、初めて「醤油」なる文字が使用されている。しかし、そこに至るまでの千五百年の熟成期間があったことを見逃してはならない。醤油の原型は弥生時代に出現した「醬」であるという。オーサワジャパンでも取扱っている「ひしおの糀」と同系列のものをイメージすればいい。

この醬には草醬・魚醬・穀醬の三種類があつて、いずれも保存のために塩漬した発酵食品である。草醬は果物、野菜、海草などを塩漬けた現在の漬物の原型で、魚醬は魚・肉および内臓などを塩漬けて発酵させた塩辛の原型で、秋田の「しょつつる」、能登の「魚汁」、香川の「いかなご醤油」、ベトナムの「ニョクナム」などが同系列だ。最後の穀醬こそが醤油の元祖で、米・小麦・大豆を塩で発酵させたもので、同時に未醬つまり味噌の元祖ともなる。

一滴の醬油に秘められた二千年の時の重み。幾千、幾万のプロフェッショナルの手によつて洗練された日本の伝統文化の味。こうした味を後世に伝えるのも身土不二・一物全体の食の原則を掲げたマクロビオティックの重要な使命ではないだろうか。

お
わ
り
に

インタビューを終える頃、今井社長がこんなことを言った。「先日、親しくおつきあいをしている家の、都会に嫁いだ娘さんの話がでたんですヨ。冬の最中に娘から電話がかかってきて都会のスーパーで売っているきゅうりがまずいから、田舎のおいしいきゅうりを送ってくれと言うんです。田舎で育った娘さんがですよ。おやじさんは呆れ果てて、声も出なかったそうです。旬の作物は一体どこへ行ったんでしょうか。このままではいづれ世の中がおかしくなつて

あたりまえじゃないでしょうか。」

主食でない米を輸出したがるアメリカ。その米にコクゾウムシ五十匹を入れた致死テストでは、日本の農薬入の米に入れた場合は一匹も死ななかったが、アメリカ産の米は二十％位が死んだという。スーパーでは輸入野菜の取扱量が日増しに増えていく。身土不二・一物全体の原則をはずれた。食品を摂り続ければ、体はその作物の生産地の環境に変化していく。その上、国内基準以上の農薬や添加物がおまけとして付いてくる。これでは国民の抵抗力、健康度が低下してあたりまえではないか。

農家でさえ旬の野菜を食卓に出さなくなつてしまつた昨今。日本の伝統の味、旬の野菜を子供達に語り継ぐ者は誰なのか。そんな不安と共に酢屋茂商店を後にした。醬油の一般的製造工程は表1の通りである。天然醸造もアミノ酸添加の機械速醸もいづれもJAS（日本農林規格）によつて定められてゐる。食品添加物についても厚生省より詳細な規定（表2）がある。国家が安全だと保証していても、安全でなかつた例は無数にある。社会の常識にも常に疑問をもち、本当の知識を身に付け、選択できるか否かは消費者の判断力による。

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

◎食養科 理教室	◎食養基 本講座
◎心眼研 修部	◎無農薬 産産部
◎海外研 修部	◎蒼玄農 産物の生産

玄米菜食・郷土料理・ろばた焼き



南部菜鹽場

八王子市明神町4-10-13 電話 (0426) 46-3095



無双宇宙への道

蒼玄協會

八王子市小門町20-2 電話 (0426) 25-0096

『予防に勝る治療法なし』
 『食』を正すと健康が増進さ
 れます
 『食』を正すと五感・六感が
 発達し感性が豊かになります
 『食』を正すと全ての環境が
 好転します
 『食の理学』の基本を身に付
 けるために穀物による『半断
 食』をすることは、あらゆる
 ことの出发点となるわけです



世紀末を問う！

——連載第4回——

桑田二郎 漫画家

桑田二郎プロフィール

昭和10年4月17日生まれ。

大阪府出身。13歳でデビュー作品発表後、漫画家の道を歩む。

代表作「まぼろし探偵」「月光仮面」「エイトマン」など、他多数。

42歳の厄年を境に精神世界に目を開き、瞑想を通して「般若心経」「観音経」などの真意を追求する新しい分野へとすすむ。

著書『神次元の書一人の掟から天の掟へ』『霊と魂の書』『古事記の大霊言』『観音さまの正体』『般若心経の靈妙力』『般若心経瞑想法入門』『マンガ・チベット死者の書』『マンガエッセイでつづる・魂の目』『天の岩戸ものがたり』『ムサシ』 他多数。

「エイトマン」「まぼろし探偵」「月光仮面」等、昭和三十年代のスーパースーパーヒーローを産み出した桑田二郎氏。数奇な運命の変遷を経て、十年程前に茨城県の鹿島神宮の近くにひきこもり、精神の扉を開くべき『般若心経』『観音経』『チベット死者の書』等を続々と漫画化する。最近は大マクロビオティックを実践するかたわら、岡本天明氏の『日月神示』の漫画化に取り組んでいる。

東京からバスで二時間程の鹿島神宮へ桑田二郎氏を訪ねたのは、五月十九日。バスを降りると今回の取材のきっかけとなった「整命院」院長金子五整氏の出迎えをうけ、車で十五分程の金子氏宅へ向う。

しばらく雑談をしていると、作務衣姿でヘルメットをかぶり、バイクに乗って、桑田二郎氏が現れた。無精ヒゲで、どこことなくほのぼのとした暖か味を漂わせたそ

Q／玄米食を始められた動機は？

——十年程前に田舎暮らしがたくて場所を探していたところ、整命院の金子さんのお世話で隣に引越してきました、その当時からいいことは知っていたんですが、面倒臭くて、実際に始めたのはつい半年程前からなんですヨ。

全て、金子さんに指導していただいて食べ始めたんです。うまいんです。この間、玄米のない日があったんですが落ち着かな

の姿からは、とても「エイトマン」や「月光仮面」等のスーパースターの産みの親という片鱗は、うかがい知ることさえできない。やはり『般若心経』や『観音経』がふさわしい。

桑田氏が鹿島に居をかまえたのは、十年前。金子氏との御縁で隣に住むことになり、以来、親交が続いている。

現在、岡本天明著『日月神示』を漫画として執筆中、同時に長編漫画『ムサシ』を執筆中。『ムサシ』第四巻には、正食とは書いていないが、玄米をメインとした食べ物を食べると体にいいということが書かれてあり、整命院の金子氏も登場しているという。

いんです。ちょうど子供の頃食べた、何かホッとするものが玄米にはあるんですよ。理屈よりも体でその良さが判るんです。

具体的にはトイレに行ったときに大きいのが「オサラバ」って言って出ていくときですよね。何がいいと聞かれるとうまく言えないんですが……。さわやかですね。そのさわやかさこそ、現在の世の中では失われてしまった、神道でいえば「フトマニ」、仏教でいえば「般若」の世界です。下等動物には今だに残っているんですが、文明の波をかぶってしまった現代社会においては、五感以外の本能が曇ってしまつて、うけとめることができないんです。

Q／精神世界に興味をもたれるようになったきっかけを聞かせて下さい。

——自殺願望からなんです。子供の頃から早く死にたくてしやうがなかつたんですが、仕事があまくいくと、「もうちょっと生きてみよう」と張りあいが出てきまして、またしばらくすると死にたくなる。そんな繰り返しで厄年位まで続いたんです。

いつも死を見つめていたものですから、「イノチ」とは何かということも、絶えず脳裡をよぎっていたんです。そんな中でいつの間にか瞑想を知ったんです。瞑想を知っ

て自己の中に入ってみると、色々な、それまで見えなかったことが見えてきたんです。

その瞑想で書きあげた本が『般若心経』です。あの本は、般若心経の専門知識が全くないまま、いわば自己以外の見えない力に導かれて書きあげた、最初の本だったんです。

一般的には霊的現象がおきると、孤憑きだとか精神病扱いされてしましますが、瞑想による霊的体験は、あとになって振り返ってみると、外からの指導と自己判断との区別がはっきりと判ります。

自己判断、つまり自我を出す文章がかしくなってしまうんです。自我はエネルギーですから、善悪両方に表現できます。でもこのエネルギーの扱いは非常に難しいんです。

Q／現在お描きになっている『日月神示』との出会いは？

——『日月神示』の関係者が訪ねてきて本をくれたんですが、その時は神様世界はよくわからなくて、放つてあつたんです。

何かのときに、もう一度読み返して瞑想を試みたら、とたんに机から離れられない程、筆が進み出したんです。まさに奇跡

ですよ。何か目に見えない力が助けてくれているんですよ。今日第二巻の原稿があがったところです。

Q／桑田先生にとって世紀末とは何でしょうか？

——地球全体がひとつの大きな生命だとすれば、今まさに病んだ地球が回復に向かう時ではないでしょうか。

歴史や文明、つまり意識が発生すると同時に地球の病が起き、それが現在、意識の中から修整する限界にきて、回復への働きが開始されたのが今ではないでしょうか。現象を通してしか見ることができませんが、例えば『日月神示』が世に出るとか。一口で表現できませんが。

流れるお経のように語り続ける桑田さん。まるで出家した僧のように中空の一点めがけて、何とか一般に伝えるべく、わかりやすい表現で創作を続けていく。今後の活動に注目したい。

七夕の料理



リマ・クッキングアカデミー副校長

浮津宏子



七夕は中国伝来の星祭りとして、今日も伝えられています。牽牛星（別名ひこ星）と織姫星が、年に一度だけ天の川をはさんで相会うことができるという、天体の営みが、ロマンチックな物語りとなって伝えられております。

短冊にいろいろな願い事を記して笹の枝に吊るし、この夜、星に祈りを捧げると叶えられるというので、私も幼い頃、一心に願い事を書いたことが思い出されます。

その折、芋の葉に水晶の玉のような美しい輝きを見せてくれる露を硯に受けて墨をすり、それで書く習字も上手になるといわれたものです。

今では、芋の葉に宿る露を探すのがむづかしいかも知れませんが、朝早くなら、菊やあじさいの葉や、雑草からも露を集められます。

古来、梶の葉に歌を読んで記し、ひこ星・おり姫の出会いを祝ったことからうけつがれたものです。

また、七夕には乞巧奠と呼ばれるもう一つの祭り、機を織るおり姫にあやかり、この夜、おり姫を祀ると手芸や裁縫が上達するともいわれております。

少々他力本願のようですが、ホッと夜空

を見上げたり、短冊に一首したためたりのゆとりを生活の中に取り入れることも、必要なことではないでしょうか。

けれども、新暦でこの行事を祝うようになりましてからは、この時季はどうも雨の日となる事が多く、また、東京では星空を見ることもむづかしくなりました。

蒸し暑い毎日を乗り切るため、さわやかな料理を作って、体力を落とさないように致しましょう。

玄米のご飯はともおいしいのですが、暑くなりますと食欲も落ちてきます。実にくさんの雑炊は、それだけでも栄養バランスの良いものです。残りごはんでは来ますので、どうぞ作ってみて下さい。

玄米雑炊

●材料（五人分）

玄米ごはん5カップ 油揚げ1枚
玉葱 $\frac{1}{2}$ コ 人参50g ニラ $\frac{1}{2}$ ワ
ごま油小さじ1 麦味噌70g

- ① 玉葱は薄い回し切りにし、にんじんは細切りにする。

- ② ニラは4〜5cmに切る。

③ 油揚げは熱湯に通し、1×3センチの短冊切りする。

④ 玄米ごはんは、サッと熱湯をかけてほぐす。

⑤ 油を温め、玉葱を炒め、にんじんも加えて炒め、水6カップを入れる。

⑥ ③と④を⑤に加え、一煮えしたところに味噌を溶き入れ、ニラを散らす。

おからクロケット

●材料(五人分)

おから400g 玉葱150g 人参50g
セitan80g ごま油小さじ1
地粉 $\frac{1}{2}$ カップ 塩小さじ1 胡椒少々
水溶き地粉1カップ パン粉適量
揚げ油(ごま油と菜種油を同量合わせる)
キャベツ5枚 バセリ1枝 レモン $\frac{1}{2}$ コ

① 玉葱、にんじん、セitanは、それぞれみじん切りにし、温めた油で順に炒めてきます。

② おからをほぐして①に加え、塩と胡椒をふり入れ、地粉も加えて良くまぜ合わせ、クロケット型にまとめる。

③ 水溶き地粉をつけ、パン粉をまぶし、

180℃の油でゆつくりと揚げる。

④ キャベツのせん切りを添え、パセリ、レモンを飾る。

玉葱とわかめのサラダ

●材料

(五人分)

玉葱400g
生わかめ100g
きゅうり1本
ミニトマト10コ
梅酢大さじ3
レモン汁大さじ1
塩少々

① 玉葱は薄いまわし切りにし、塩ゆでする。

② 生わかめは良く洗って小口切りにし、熱湯に通す。

③ きゅうりは薄い輪切りにし、塩をまぶしたのち、軽くくしぼる。

④ ボールに梅酢、レモン汁、塩と水大さじ1を加えて良くまぜ合わせ、①と②





お好み焼き

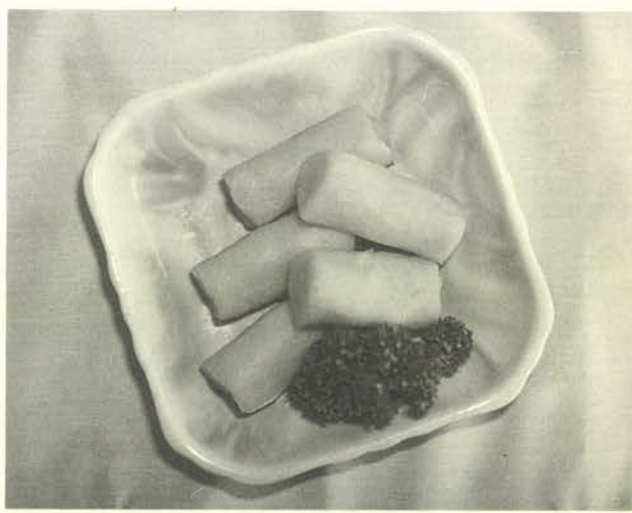
●材料(五人分)
 長葱1本 人参80g キヤベツ5枚
 平湯葉30g 地粉3カップ
 紅生姜少々 塩小さじ1 油少々

- ⑤ の水気を切って入れ、③も加えて良く合わせる。
 器に盛って、ヘタを取ったミニトマトを飾る。

和風ニョッキ

●材料(五人分)
 さつま芋300g 地粉200g
 シナモン小さじ1 塩小さじ1/2

- ① 長葱は斜め細切にする。
 ② にんじんも細く切り、キヤベツはせん切りにする。
 ③ 平湯葉は水に浸し、やわらかくして細く切り、昆布出し汁1カップに醤油大さじ1と1/2を加えて煮付ける。
 ④ 地粉は良くふるって、塩小さじ1を加え、水約3カップを加えて溶き、①②③をまぜ、温めたフライパンに油をぬって1玉ずつお玉で流し入れ、両面を焼く。
 ⑤ 紅生姜をせん切りにし、中央にのせる。
- ① さつま芋はふかして皮をむき、うらごしする。
 ② ①にシナモン、塩を入れ、地粉を少しずつふり入れて良くまぜる。
 ③ ②を1.5センチ直径に長く棒状にのばし、4〜5センチ長さに切る。
 ④ 熱湯の中に入れ、浮き上がってきたら



すくいあげる。

●おわびと訂正 Ⅱ6月号「プチ・ガトー」材料の「小豆2カップ」は「1/2カップ」の誤りでした。おわびとともに訂正いたします。

計報

「みちくさ会」主宰・小川みち先生が6月19日逝去されました。享年84歳。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。
 日本CI協会

女性をつくる ホルモンの話 ②

阿部 實

●赤坂レディースクリニック院長
東京都港区赤坂2-14-28 鳳月堂ビル4F
〒107 電話03(3586)5956

ホルモンは心と肉体を結ぶ絆

大自然の中では、対(ツイ)になった性格・性質・状態のモノと一緒にあって、一つのモノが形成されています。

例えば、天と地、明と暗、左と右、動と静、粗と密、求心力と遠心力など数え上げる事ができます。東洋的な考え方では、この対になるモノを陰・陽として一組に扱います。この組成となつているモノは単純絶対的な存在ではなく、反対側の組成を程度の差で含んで変化する可能性があると考えます。

* *

① では、ヒトを構成している対のモノとは何でしょうか？

それは「肉体」と「心(精神)」です。そし

て、人類を構成している対が「男」と「女」です。

② この肉体と心を構成する組成が更に細分され、その中の要素の一組に、「オトコ、メ、男らしさ、男気」と、「オンナ、♀、女らしさ、女気」があります。これは、人体を構成するモノの基本は有形の部分と、無形の部分から成り立っているという事です。

③ 男性の心の主体は「男らしさ」ですが、「女らしさ」の要素も少し含んでいます。この心の部分を作る基本に男性ホルモンが重要な働きをしますが、女性ホルモンの作用も必要としています。女性の心の主体は「女らしさ」ですが、「男らしさ」も少し含まれています。この女性らしさを作る基本の部分に女性ホルモンが不可欠です。

④ 肉体を構成するのは臓器群と支持組織群です。これ等を組織体(人間)として機能するように統括するのが脳・神経であり、男女の特性を表出させるのが、男・女性ホルモンです。しかし、肉体面でも、男の中に女性ホルモンを少し必要とする要素があり、女の中にも男性ホルモンを少し必要とする要素があります。

⑤ この肉体を養うのは食べ物・運動が主体ですが、食べ物だけでは肉体を養う事はできません。心の健全さがなければ、肉体を支え

る事はできません。

⑥ 心を構成するのは愛(神の心)と霊精(スピリッツ)です。

⑦ 心を養う主体は感性(洞察力、直感力)・知性です。この感性・知性は男性ではオトコらしく養われる必要がありますが、少し女性的な面も必要とします。女性ではオンナらしく養われる必要がありますが、少し男性的な面も必要とします。この感性・知性の動きは肉体の影響も受け、反対に肉体にも影響を与えています。

⑧ この様に、肉体と心は独立のモノではなく、いつもお互いに影響し合って存在します。性ホルモンの作用が弱まる事は、肉体を維持する力を弱め、心のバランスを崩すばかりでなく、肉体と心の調和も狂わせる事になります。

これでは心身共にバランス良く生活する事も不可能になります。

* *

肉体が病むと、心にも影響を与え、心も病んでいきます。その反対も起こります。性ホルモンの異常(卵巣機能低下)が最初に起こると、肉体と心に同時に影響を与えます。たかが不正出血、生理不順などと言っていると、大変な結果を招く事になりかねませんゾ！

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

玄米スープ

思い病気でご飯が入らない時、口腔内の腫れもの、のどの痛みなどで固形物を食べられないような場合、高熱の場合（ご飯を食べるとまた熱が出るような場合）、消化器が極端に衰弱して悪い場合、内臓器官などの手術後、急性の伝染病時、母乳不足の時の母乳代用や軽食として、以上のような場合に使用する。

(1) 主食代わりに使う場合

作り方

- ① 玄米を洗って乾かした後、キツネ色になるまで空炒りする。
- ② ①一カップに対して水十カップ入れ、弱火で一時間以上かけて七〜八分目に煮

つめる。

- ③ 三角布袋に入れて軽くもみ出す。（これをさらに水分分量に煮つめるとクリームになる。）

老幼、症状に応じて白湯で薄めて使用してもよい。夏の強壮嗜好飲料として最もよく、特に病人によい。しほり粕は小麦粉と混ぜてパンやオヤキにしたり、ヤンロー食養コーヒーを入れて適当な味をつけ、子供の菓子代わりに利用できる。

母乳代わりに使用する場合

生後間もない乳児には、玄米スープ茶サジ一〜二杯を白湯一八〇ccで割り、米飴で甘味をつけて与える。飲み込みの様子や食欲状況によって、濃度を加減してゆく。穀物乳を母乳代わりに専用に授乳する場合、モチ米入り玄米重湯（後述）、玄米ク

リーム、チチ粉などを使用する。
特別の使用法例

破傷風のような陽性の疾患の場合は、この玄米スープに大根卸しを入れて用いる。脳膜炎（噛めない状態の脳膜炎）は一カップずつを、一日三〜五回、塩からくして主食代わりとして飲ませる。

精神衰弱、ノイローゼの場合の食事にもなる。これらの使用法は特別の例なので、指導を受けて用いるほうがのぞましい。

(2) 解熱・セキ止め剤として使う場合

作り方

片手一つまみの玄米を洗って乾かし、キツネ色になるまで空炒りする。

- ② 三カップの水を加え、弱火で二カップ程度になるまで煮つめる。

解熱には大根おろし、大根おろし汁、干しいたけ、干柿などを用いる。その用法は、二カップ程度に煮つめ、火を止める三分前ごろに干しいたけ二ヶ（半切り）を入れ、再び沸騰したら火を消し、そのまま二〜三分置く。干柿の場合はヘタ付き一ヶを数分割して入れ、干しいたけの要領に準じる。大根卸し、大根卸し汁の場合は玄米スープを茶碗に注いだ後、大サジ一〜二杯を入れ、

塩か醬油でうす味をつけて用いる。

何を用いるかは、症状や体質や食歴や年令等を総合的に観察して判断する。

＜使用法＞

いずれも熱いうちに湯のみ茶碗一杯程度を一日三回。就眠前は特によい。

セキ止めには玄米スープに蓮根卸し、蓮根卸し汁、キンカンの葉（葉がなかったら実でもよい）を用いる。

キンカンの葉使用の場合は四、五枚を最初から入れて煮つめ、一日数回、またはセキの出る時に用いる。子供の場合、苦しくて飲まない時は米飴、またはりんご（紅玉か国光、甘く大きいものは不可）をおろして汁を入れ、一緒に煮て飲ませる。蓮根卸し、蓮根卸し汁は大根の場合と同じ。

百日咳やしつこいセキに、キンカンの葉入り玄米スープはよく効くことが多い。

(3)利尿剤として使う場合

尿の出をよくし、むくみをとる場合に使用する。第二大根湯等他の利尿剤を単独で使えない場合や、それらの効果があまりなかった時に使用してみる。

＜作り方＞

玄米クリーム茶サジ一杯に水カップ一（一

八〇cc）以上加え、弱火で煮たてて。

玄米スープは陰性のむくみを取る場合で、これに大根卸し汁（大サジ一程度）を入れて使用してもよい。

(4)ノドのかわきに使う場合

食欲がなく渴きをおぼえる場合で、胃ガン、胃カイヨウなどの時に多く用いる。食欲があつてノドのかわく時はほうじ番茶のうがいでよいが、食欲がなくて渴く時は、玄米スープに少量の塩を入れて用いるのがよい。よほどの陽性体質でないかぎり、少量の塩か梅干を入れるほうがよい。

玄米スープは玄米クリームとともに、たいへん貴重な飲みものです。以上の(1)(2)(3)の使用法に熟達しておくと、日常の健康管理や体調の変化への対応が、楽になります。最近の子供や御家庭では、すぐには玄米ごはんは順応できない、内臓の弱い人が多くなっています。玄米スープや玄米クリームから玄米食へ入るのもよい方法です。

わが家での失敗体験

玄米食を始めたばかりの頃、母乳代わりに玄米スープとクリームを使用した時に、

味つけに塩を添加していました。弱い子を丈夫にするためには塩を加えて陽性にするのがよいだろうと、味も濃度も強めにしましたが、これは大失敗でした。これでは赤ちゃんは食欲をなくし、育ちません。

赤ちゃんにはモチ米入りの重湯の上ずみか、スープやクリーム、それもできるだけ薄めで、さらに米飴で薄め甘味をつけ、時にはりんごの卸し汁や野菜スープを加えるなどして、やや陰性化した乳にしたほうがよいのです。そのように変えたら、以後食欲も旺盛になり、発育は順調になりました。赤ちゃんは程度の差はあつても陽性です。かけはなれた陰性（白砂糖使用等）の添加はいけません、やや陰性という程度に陰性を利用するのがコツです。

母乳の出ない場合や不足の場合は、玄米一にモチ米二（一対二程度の比）をまぜ、十倍の水を入れておかゆを作り、その上ずみの重湯を用いるとよいでしょう。弱火で一時間半以上かけてよく煮ることが大切です、途中でかきまぜてはダメです。クロックポットなど使用すると良くできます。濃度は濃すぎないこと、どちらかといえば薄めにして食欲に適応させるのがコツです。

へつづく

ともに育ち ともに学ぶ

青森県青森市 佐藤篤子

現在、高二の娘を頭に三人の子が居ります。食事を変えてからの子供は末の子だけです。子育てを通して食の重要さと、それに付随する様々な問題の大変さを味わいました。それは、現在進行形です。

実際、「共に育つ」という言葉で悟されても、その様な心境になるのは大変な事です。それまで夫婦が引きずって来たものによって生活の展開がありますし、特に男と女の命の質の違いがあるために、時を重ねていくに従い沢山の修羅場を経験する訳です。

また、食事を変えると一口に言っても、夫婦関係のレベルが問題となります。子を成す段になっても、余り成長できていない姿があるのです。考え方の根底から変えざるをえないマクロビオティックに出会うことにより、今までの歴史との隔たりが大きいほど、当然、嵐となります。しかし、生命現象の不思議さを肌で感じてしまった母親たちは、後戻り出来ません。どうしても

男性は、なかなかスタートを切れません。その両親の狭間で子供たちもまた、大変な思いをする訳なのです。反面教師としては、良いハンマリングにもなり得るのは事実ですが、それだけに無傷では済みません。

人が育っていくには、幼い頃よりの時々ハンマリングがどうしても必要な訳ですが、絶えずそのハンマリングから逃れるべく文明の利器を手に入れてきたと言っても、過言ではないと思います。良くしたもので、女性には秩序そのものを体内に持っています。今日の様に混沌とした世にあっても、一番大切なものは何かを察知できるようです。

女性だけの仲間が集った時に「バカボンのママのようになれたらいいのね」という話が出ました。夫の悪口を言って満足している訳ではなく、命を育んでいく一つの目的を、はつきりと感じているのです。

古今東西、育児の教書は沢山ありますが、

佐々井譲カセットテープ

『マックさんの無双原理教室シリーズ』

第5集	生命の流れをさか上りて 発売中	第8集	宇宙の秩序 発売中
第6集	永遠なる世界 発売中	第9集	無双原理の12定理 発売中
第7集	「いのち」の探検隊の作った地図 発売中	第10集	生命とは何か 8/1予定

価格

各60分2本組 ￥2,500(税込)/送料￥250

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

日本CI協会 〒151 東京都渋谷区大山町11-5

TEL.03-3469-7631/FAX.03-3469-7635

マクロビオティックにより変化し始めた生活のトラブルに対して、力を借してくれそうなものはありません。育児と言っても子供だけの問題ではなく、人生丸ごとのレベルで悪戦苦闘していかなくてはならない事実の方が多いです。大げさかもしれませんが、確かな命の力がそこにある事で生きていられるのです。

次代の命を育むという事は、生きていくために不可欠な物事を永遠に伝えていくことが基本です。この事に思いをめぐらす時は、決まって不都合が極まった後であり、マクロビオティックの出番は、どうしてもリスクを背負って、後の事となるのです。理屈どおりにはいきません。大人になってから、世界がひっくり返る程の転換をせまられるのは大変な事で、これから親になるための修業をしながら、なおかつ同時に大人になるための修業をしなければならぬのです。実際、ハツとするまで、大人としては育っていないのですから。

マクロビオティックを検証する、とか有効性を云々と言うのも面白いことなのかもしれないませんが、毎日の生活を実践の場としている女の側からみると、殊更たいしたものではない様に思います。有限な物の見方

しか出来ない限り、難しいことなのかもしれません。命の営みに速効性を求めることは出来ません。命の営みがずっと続く以上、結果の出るのはもっと後の事だからです。

種々の事情で、赤児を長時間他の人の手にあずけなければならない立場の方々もあるでしょうが、これからの人生の土台を作っていくなくてはならない大切な時期。できるなら、親の生活の臭いを肌で伝えられる方法で育てていつてもらいたい、と切に思います。大きな反動として、後々にトラブルが生じて来ない事を望んで。

「それにしても冬の野菜の生命力と云ったら……。親の身をペラペラにしながらも、次に出る新芽に栄養を全て与えて。今の人間にこんなまね事出来るかな。」

これは、仙台に転出していった友人の言葉です。大切な越冬野菜の、春先の姿を見て悟ったのです。次代の命を育むという事の本質は、たったこれだけの事の様です。

学校から帰った末の子が、山盛りの玄米ごはんをパクついて、外に遊びに行ってしまう。帰って来る時は「おなかすいた」の一言と共にでしょう。

「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 仙石絃二(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
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. ボケ、ノイローゼ
- 7月13日(火) Cr, Mo. 肥満、糖尿病
- 8月 休み
- 9月14日(火) Co, Ni. シミ、ソバカス
- 10月12日(火) Pb, As. 慢性疲労
- 11月 9日(火) Li, Be, Cb. ストレス
- 12月14日(火) Zn, P. 消化吸収不全

霜里農場 だより

●第17回●

埼玉県小川町

金子友子

農業はみそつかす？

五月の連休に入った頃から、逆に農場は休む暇もなくなってくる。

「八十八夜の別れ霜」の言い伝え通り、この辺では完全に霜の心配がなくなるこの頃から、本格的な夏野菜の植え付けが始まる。既に小トンネルといって、ビニールの屋根で囲み、寒さよけをしたり、ポット苗が畑へ移植されて空いたハウス内にキュウリやトマトが植え付けられたりしてはいるものの、それらはほんの一部。残りの大部分は連休中にせつせと畑へ植えられる。

連休が明けた頃から、次は田の準備が、と忙しさは変化してくる。東北や千葉県の一部等は田植えの時期というのに、こちら

は六月が田植。そのため、田植機用の苗箱へのもみふり作業（一種の種まき）も五月上旬、中旬に行われるのが通例である。

種もみ消毒は風呂の湯を利用して行うが今年は従来のやり方をガラリ変えた。これ迄は、人肌より熱めの四十五度位に沸かした風呂場に一晚漬けるという方法だった。それを六十度の湯に、五分間漬けるという温湯消毒に切り換えた。こうして「馬鹿苗病」の発生を防ぐのである。

下山さん達、実習生が温度を計りながら次々に用意された五種類の稲もみを消毒。四、五日前に振っておいだ田圃の泥を床土とし、機械でもみ振りをするので、一町歩分、一日半分で終えられる。

三日目、苗代作りとなり、とりあえず一段落。しかしホツとする間もなく、待つてましたとばかり、訪問客が相次ぐ。

二十一日にはフィリピン人のネグロス島から、砂糖きび労働組合の副委員長、サージさん等三人と、通訳兼付き添いの幕田（まきだ）さん他、ネグロス・キャンペーン委員会の人達、総勢七人。下山、鬼島の両シェフが昼食作りを手伝ってくれ、十五人の食卓が見事にあつらえられる。

ネグロス島は砂糖きびの島として知られ



左から2人目がサージさん

ていたが、約十年前、国際的な砂糖価格の暴落により大農園の地主が砂糖きび生産を中止、農園内で雇われていた家族労働者は職を失い、一転「飢餓の島」と化し、毎日一千人近い子供が死んでいくと報じられた。七年前、その事を知った有志によって発足したのがネグロス・キャンペーン委員会、その年サージさんが来日し、我家にも一泊。今回は日帰りではあったが、二度目の来訪。何回か地下にもぐったりしながら、いつも労働者全体の事を考えて行動している。

無農薬玄米
一〇〇%で
つくりました



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

玄米せんべい

- ・塩 味 100g 330円
- ・醤油味 100g 340円

厚焼きせんべい

・ 9 枚入 360円

発売元



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



サレーム・アーメッドさん(左)
木内氏(中) 村山氏(右)

ネグロス島内には自給を目指した有機農業によるデモンストレーション・ファームも出来ている。一行は、熾炭作り用の簡単な道具を見せると、帰国したら作ってみると、それらを写真に収めていった。
二十四日には、アメリカのハワイ州にある

イースト・ウエスト・センターの研究員が視察の為一泊。日本有機農業研究会の幹事、木内、村山の両氏が同行。

二十代に六年間程、アメリカ、ヨーロッパ等、百カ国以上ヒッピーしていたという村山勝茂さんが通訳。

三十才で帰国後、しばらくは郷里、新潟の知り合いである社会党の長老代議士、三宅正一氏の秘書となった。三宅氏が落選後、失職して後は得意の語学を活かして、特殊な外国旅行のガイドとして働く傍ら、弟夫婦や友人達と和歌山県内に入植。

耕人舎と名付け、あちこちからやってくる農業希望者を世話し、十八年を経た現在、十八世帯が定着。過疎地を有機農業で活性化させた稀有な例を現出させている。

遠来の客人はサレーム・アーメッドとい

う名でも分るように、元々はパキスタンからの留学生として渡米。我家に来るなり「コンニチワ」とか「一、二、三」と日本語で数字を読みこなすので、珍しいアメリカ人だと思ったら、奥様は日系三世。どうりで、と思うと共にぐつと親しみが沸いた。

日本の有機農業を研究対象に選んだ理由もこれで分かったが、よくよく聞くと、百人近い研究所員の内、農業担当者は彼のみと知り、「あつお前もか」とうそ寒い気にもさせられる話でもあった。

いずこの国も農業はみそつかすような存在に追いやられているのかしら？ と、嘆き合いながらも皆、和気あいあい。目の前に並んだ、豚肉抜き料理（イスラム信者さんだから）を賞味したのだった。

マクロビオティック 「人体実験」としての 四ヶ月が過ぎて

川村竜俊
幸子

東京都世田谷区

マクロビオティックとの出会い

昨年八月十二日、夫竜俊が高校時代から夢中になって研究を続けていたアメリカの実験音楽家ジョン・ケージ（無音の作品四分三十三秒）が有名）が、八十才の誕生日を目前にこの世を去りました。もし生きていれば、この四月から三カ月間開かれていた*イベントのために来日するはずでしたが、それはかなわぬこととなりました。

突然のケージの死を悼むため、竜俊は友人達を呼んで、ケージの誕生日九月五日に東京版告別式を執り行いました。といつても別段何をするわけでもなく、ケージのレコードを次々にかけ、ケージに関する資料や文献を広げて、好きなように過ごしてもらっていただけでしたが。

その時、ある雑誌をめくっていた友人が言いました。「へえ、ケージってマクロビオティックやってんだねえ。」竜俊はその雑誌には何度も目を通していたはずですが、全くなじみのない言葉だったために、いつも素通りしていたのです。自然食に詳しいその友人から説明してもらいましたが、その時は、まさか夫婦でそれを実践することになるうとは、夢にも思いませんでした。

よくよく調べてみると、七十年代前半、ケージがニューヨークに住んでいた時、隣人のジョン・レノンとオノ・ヨーコ夫妻がマクロビオティックをやっていて、ケージに勧めたことがわかりました。それまでのケージは体調が悪く、十五年間も毎日アスピリンを飲み続けていたのですが、食事法を始めて一週間で薬が不要になり、それか

ら亡くなるまでの約二十年間、山本シズ子先生に師事してマクロビオティック生活を続けていたそうです。

前述のケージのイベントで、竜俊は友人達を誘ってケージの曲を演奏することになりました。一介のサラリーマンが演奏に挑戦するにあたり、プロとは違った視点がないかと思案を重ねた結果、「ケージの食生活を追体験する」ことに思い至りました。それによつてケージの感性のほんの一部でも共有できればよいという、かなりイージーな思いつきではありますが、イベントの最終日八月一日までという期限付きながら「人体実験」という名目でマクロビオティックをやってみないか、と妻幸子に相談したところ、幸子の方もともと自然志向で、よりシンプルな暮らしをしたいとかねてより考えていたので、無事商談が成立しました。幸子は更に、ケージの「音」の世界だけではなく彼の「食」生活を知る意味で、イベントの期間中に食事会を開いたらどうだろうと提案し、ギャラリーの担当者に持ちかけたところ、「おもしろい、それやりましょう」とあっさり受け入れられてしまったのでした。

さて食事会の企画も立てねばならない



93年 5月

し、家でも体験してみたい、とすれば次にくるのは学習です。一体、マクロビオティックは他の玄米食と何が違うのか。幸子は年が明けた九三年一月にリマ・クッキング教室に通い始めました。この時をもって、川村家における「期限付き人体実験」としてのマクロビオティック生活がスタートしたのです。

四カ月間の変化

変化はまず、竜俊において劇的に現れました。竜俊は、スタート時点では身長一七〇センチ・体重七二キロで、太っていたのですが、最初の一週間で四キロ落ちました。肉・乳製品・ビールをやめたのが効いたのでしょうか。一カ月後に更に四キロ、二カ



93年 1月

月後には三キロ落ち、四カ月後には五七キロになり、これで学生時代の体重に戻ったことになりました。

トータルで十五キロ減量したことになりますが、ダイエットが目的で始めたわけではなかったもので、思いがけない「おまけ」にびっくりしつつも、嬉しさ一杯といった感じでした。

もちろん、そのあまりにも急激な変化に心配がなかったわけではありません。事実、始めた当初、体調はむしろ疲れやすくなっていました。しかし、料理教室の先生方に尋ねたら、よくあることだから心配ないと言われましたし、教室で知り合った男性は、始めて六カ月で体重が二十キロ減ったが、それは学生時代に戻ったわけで、十年たった今も増減なく快調であると話してください、不安は消えていきました。

学生時代のスタイルが蘇ってスラリとな

ってくれたのは、妻にしてみれば顔がゆるむというのですが、渋い顔にもさせてくれたのが「家計のごくつぶし」となった夫の洋服代でした。昨年、新調したばかりの冬と夏用の背広は、ウエストで十七センチも縮んでしまっただけ、再度新調せざるを得ませんでした。まったく。

同じ食生活をしながら、幸子にとってはじわ、じわと変化がおきました。もともと一五四センチ・四〇キロですから、夫と一緒に一五キロも痩せたら、どれくらいことになってしまいます。

始めて二週間後には二キロ落ち、いっそう不健康に見えたらしく、この生活のことを見聞きした友人達が心配して尋ねてきたり、電話がジャンジャンかかってきたり。深刻とは無縁のところでも試みていたつもりだったので、反響の大きさに目を点にするばかりでした。

しかし四カ月後、体重は四一キロと始める前より少し増え、血の気のなかった顔なのに、顔つやが良くなったと言われるようになりました。身体がいつも温かく、かつてはひどい低血圧でボーッとしていた午前中も、今では起きたらすぐ行動に移れるようになりました。

もうひとつ、マクロビオティック生活が幸子にもたらしたものは「食」への意識の変化です。それまで、食べることは栄養を補給することとしかみなしていなかったの
で、「各種栄養素の詰まった錠剤を一日一回飲めば事足りるようになれば、食事にかかる時間を他のことにまわせるのに」と半ば本気で思っていたのです。

ところがマクロビオティック料理はそれとは反対に、どんなに簡単そうな料理でも、手をかけ、心を込めなければおいしくでき
ありません。味噌汁一つとっても、「本だし」を一匙ちやつと入れればすぐおいしい、
というわけにはいかず、まず昆布でだしをとり、味噌は豆・麦合わせてすり鉢でよく
混ぜ、具の組み合わせもバランス良く考えなければなりません。

そんなふうに食材とつきあう時間がもの
すごく増え、実際に食べたものが身体を作
っていくことを体感して、「食べることは
「生活することと切り離せないのだ、人間
は栄養素の錠剤を飲んでいだけでは生き
ていけないのだ、と実感したのです。

「一日に三回、あるいは二回はどうしても
喰わねばならぬ厄介な僕らのこの行事、つ
まり喰うことについての調理の時間は、実

はその人の全生涯がかかっている一大事だ
といわれている気がするのである。」(水上
勉「土を喰らう日々」)

期限を過ぎて、おそらく川村家ではこ
の生活を続けているような、そんな気がし
ています。

* ジョン・ケージ/サウンド・インスタレーション
● 於P・アート・アンド・エンヴァイロメント(東京・
四谷) ☎03(33663) 6866

● 8月1日まで(月曜休)13~19時 入館料一〇〇〇円
● 関連イベント★「コンサート」/7月4・11・18日・8
月1日★「食事会」/7月25日★「講演会」/7月17・24日
いずれも19時30分開場 20時開演 入場料二〇〇円

読者の皆様へ

協会ではただいま下記の情報を求めています。
皆様の身近で関連するものがありましたら、お
手数ですが協会・花井までお知らせ下さい。

■東京都内に立地するビルで、合計150坪以上、
家賃が格安のもの

■館内のPOPをボランティアとしてお手伝い
していただける方(ポスター、案内等)

■協会関連行事のテープ起こしをボランティア
としてお手伝いしていただける方

■マクロビオティック的な考えをもたれている
お医者さん・有機農業実践家

■マクロビオティック的な生き方をしている、
ぜひ本誌で紹介したい方

■百年祭の海外参加者で協会に宿泊される方の
世話係(ボランティア・英語のできる方)

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

●ご注文はハガキ・電話・FAXで。後払いでお受けします。

日本C I 協会 〒151 東京都渋谷区大山町11-5
☎03(3469)7631 FAX03(3469)7635

目次

- 1、ガンの正体——無双原理によるガンの
の解明——
- 2、夏に多い病氣・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

◆リマ先生の若さにびっくり

四月十八日のリマ先生のバースデーパーティは、いろいろな催し物が盛りだくさんでとても楽しかったです。リマ先生に会うのが初めてでしたので、あまりにリマ先生がお若いので驚きました。私ももっと食養を勉強して、もっとたくさんの人に広めていきたいです。

(三重県 藤島弘子 22歳)

◆バースデーには遠方からおこしいただきありがとうございました。社会に向けて一歩を踏み出すことで、より多くの出会いと喜びを分かちあうことができます。是非多くの方に声をかけてみて下さい。

◆原点に帰るべきです！

百年祭へ向けての具体策は総て間違っています。講演会のテーマも間違っています。地球を救うのはマクロビオティックではありません。人類を救うのであって、地球や太陽系を救えるはずがありません。神を救えるはずがないではありませんか。いまこそ厳格に玄米正食をすべきであって『食養3年、新生活7～9年、無双原理は丸一生』の原点に帰るべきです。

(大阪府 由谷昌弘 44歳)

◆大変重要なご指摘、ありがとうございます。企画の目的を明確にすべきだったと反省しています。リマ会長と共に、祝う、百年に一度の祭典です。より広範な仲間と握手できるよう企画しています。ご批判下さい。

◆恵まれた環境を生かして

この3月から玄米食を始めたばかりです。今迄、恥ずかしながら「食」について非常に無節操で、牛乳や卵を食するのに、何ら疑いをもっておりませんでした。この度、縁あってこの道に入れたことに大変感謝しております。私の家は兼業農家です。で、不二にかなった食物は何ら苦勞せずに行得られるのです。にも拘わらず、玄米を精米して食していたとは、何という愚か者だったのでしょうか。

以上のように恵まれた環境を生かすべく今後は玄米正食に精進致します。

(我孫子市 須賀英明 34歳)

◆汗水たらして作った野菜のうまさは格別です。その野菜が無農薬で育てられていれば言うことなしです。輸入食品が食卓を賑わしている昨今、自分の畑の採れたて野菜が食べられるなんて、最高の贅沢ですね。

◆医療の現場にがっかりして…

『新食養療法』を読ませていただきました。医療関係の仕事で現場にがっかりしていたところだったので、大変嬉しく活用しております。

(千葉県 井上早苗)

◆体を治すべき医者が、病院や生活を維持するために、薬づけ、検査づけの体制を余儀なくされています。体制に失望するのはなく、体制を変革するためにやるべきことは、山のようにあります。

◆常識が変わる日は？

毎年ひいていたカゼを、今年はまだ1度もひいていません。昨年と違うのは、牛乳、玉子を摂らなくなったことぐらい。1歳2カ月の息子は10カ月で断乳し、以来、乳製品は一切与えていません。お陰様で病氣知らずですが、友人達には「栄養が偏る」等うるさく言われます。常識が変わるのはいつの日か。(岡山県 山本清子 26歳)

◆医療先進国アメリカの小児医学会の権威、B・スボック博士が、89歳にしてマクロビオティックにより医学常識を変えつつあります。玄米食には、「押せば引き、引けば押す」という柔軟な判断が似合います。

George Osawa

THE BIRTH OF NUCLEI AND STARS

The universal gravitation does not exist

原子から太陽系まで(4)

——万有引力と云うモノはない——

1961

桜沢如一著

アインシュタインの $E=mc^2$ でエネルギーは物質に、又はその逆に転化すると云う大発見は結構であるが、そのエネルギーの根源、正体、存在の理由、終局は全く不明である。もちろん、エネルギーが物質に先行するモノであるコトは分っているのだから、それならば尚さらエネルギーの根源、正体を見とけなくてはならない。さもないと物質が消え失せ、原子論の幽霊さえも跡方もなくなり、場と云う幽霊が新たに出て来る。場の観念は原子や素粒子よりいつそう頼りないモノである。その時には全く途方にくれてしまう。(この場と云う概念が、やがて原子物理学、ひいては科学全体に致命傷を浴びせるモノであるコトを誰も気がつかない。)

そこでエネルギーや時間や空間まで粒子としての性質をもっている、と云う説をこね上げなくてはならない。この努力はドコまでも続けられるだろうが、ドコまでも幽霊の研究である。微に入り細をうがつほど難解なモノになるばかりで、平和や幸福、自由や正義の消えうせた世界や人間の救いには間に合わない。否、むしろ反対に人間の破滅を早めるだけである。一つだと湯川の思った中間子は二つになり、数百、数千、数十億にもなる可能性もある。

素粒子の世界は宇宙と同じく、無限に広く、無限に複雑である。宇宙は無限である。その広さにおいても、深さにおいても!! つまり科学は、二元論的科学は元来第四判断力の世界であるが、その手段、道具が第二判断力——感覚である——で、分析的、分裂的であるから一つの問題を二つにし、四つにし、無限に展開する。

ここまで来たからには、もう原子論の根本観念を捨て去るべきである。そもそも原子論の生まれ故郷は、恒常不変な世界探検への願いであった。ソレがもう思いもよらぬ変化の世界、無常の世界の発見になってしまった。おまけに、Kervan & Barger らの生物体の

原子転換の事実さえ発見されている。

この辺で、その無常の世界、萬物流転の世界に平和、自由、幸福、正義を確立した古代の聖者たちの提議を少し聞いてみてはいかがだろう。それを私は実用弁証法と訳出している。その古色蒼然たることアラディンのランプそっくりだが、案外便利なモノで、科学的探求にも *Universal Compass* として大いに役に立っし、哲学的、思想的探求にも相当重宝なモノである。

原子の世界の探求に、宇宙の理論なんかもち込む必要もないし、又できない相談だ、と云う人もあるかもしれない。しかしソレは宇宙の秩序と云う簡素な原理の内容を知ろうとしないで、形而上学的なモノだろう、と云う様な喰わず嫌いの排他的な考え方である。

(3) 宇宙は無限の遠心力エネルギー

宇宙は無限のサイクロトン

私が私のアタマと云う受信機で受けとった宇宙の秩序は、只一つの仮定をもつ。これは実は長年の私の思索の末に辿りついた結論であって、くわしく話せば長くなるし、くわしい説明をしてはならない理由があるので、簡単にその結論だけを書きつけておこう。

宇宙は無限に大きい速度をもった遠心的エネルギーの無限の拡がりである。

① この遠心力の力線は、その発射口がその発射する遠心力の反動のせいもあり、遠心力ソレ自体の性格もあるので、その力線の本一本が、遠い点では分枝、分散し、隣りの力線やその分散枝と衝突し、自ら大きな何億兆光年かの半径のスパイラルを形成する。

するとそのスパイラルの中心には、次々と到着する無限大の速度の遠心力エネルギーが大きなエネルギーの集積になる。コレが電子の誕生である。

② この電子が又、大きな遠心力に押され、(前の様に)一つの独立したスパイラルになる。その電子スパイラルは、あとから次々にスキもなく無限大のスピードで押しよせる遠心力線によって、中心の一点に集積する。ここに陽子と云う小太陽の誕生があり、電子と陽子のシステムがH原子と云われるモノになる。ここまでに又、数千億年、数百兆年が経過している。

③ この(電子—陽子)系スナワチHが二つ、三つ……数十と重合して複雑な原子が生まれてゆく。ここにも数兆、数百兆年が経過する。(ここまでは遠心力の求心力への転換であるが、原子番号83以上のモノは、ボツボツ本来の遠心性を出して、放射能を示す。)かくして生まれた原子が大集団となると地球の様な星になる。

④ この地球星もまた、あとから後から、電子の如く、宇宙のスパイラル軌道にのって数千億年を走り、ついに中心に集積し太陽に転換する「陰極まって陽生ず」の原理。

⑤ 光や熱やイロイロな陰エネルギーになって元の宇宙無限になつてゆく。

地球の様な天体は無数に出来てきて、みな同じスパイラル軌道を通じて、太陽とよばれる中心点に次々到着する。つまり太陽は地球その他同じスパイラル軌道にあらわれた、又今後無限にあらわれる天体の火葬場である。(新しき世界へNo.304参照)

電子をすくってゆくスパイラルの遠心力線は、実は本来の第一次的遠心力線ではなく、分枝に分枝をかさねた細い、かすかな遠心力線である。

原子をすくつてゆくスパイラル遠心力線は、より太い、より大きなモノである。

さらに原子の大きな集団——地球の様な星、天体をさらつてゆく遠心力線スパイラルは、以上のモノよりさらに、はるかに大きな線の束である。

これらの遠心力線は、大きな網か、フルイの様なモノと考えてもいい。小さな原子しかかからない様なこまかい網又はフルイもあれば、大きな星しかかからない網もある。(実は、すくわれるモノそれ自体の大きさが、そんな網をつくるのである)。

太陽系の様な大きなシステムを二つも三つも、十も百も、千も一緒にすく上げる遠心力線の網もあり得る。ソレは小は二仔星から、大は星雲を作る。すべてはスパイラルによつて作られる。光もこのスパイラルの波にすぎない。分光に見られる無数の線はその断面である。

* * *

以上の星や系の生れ出る段階はいくらでもくわしく、長く書ける。何しろ源泉が無限宇宙であるから。しかし今の私には時間がないから、以上のスケッチで止めておく。

これが宇宙や太陽系の原子の構成であるとする、その宇宙の微塵の一つである地球上の、生物にも、無生物にも、その製造元のマーク(スパイラル)が押されているハズである。

事実、すべての地上のモノにはスパイラルの烙印が押されている。原子を見ても、貝ガラを見ても、人間の頭にも、指先にも、鉄その他の金属の自然結晶にもスパイラルが完全に、或は不完全に残っている。卵白を皿にうけて乾かすと、無数の白点が出てくる。その一つ一つを顕微鏡でのぞいて見ると、みごとな七輪のスパイラルにな

っており、さらに根氣にまかせて、そのスパイラルの出現を始めから見ていると、外側から始まつてついに中心に終るコトは、千嶋教授(岐阜大、生物学)によつて三十年も前に発見されている。すべては原型がスパイラルであるコトを証明している。

音楽は七つの音、人間の周期も七〇八年、詩歌も七を基調としている。日光を分析すると七つの色が出るが、コレもスパイラルの *Vibrations* である。七つの数とスパイラルほど、至る処に見られるモノは他にない様である。

元素表を日から始めて分光学的に、外から中心へスパイラルに書いて見ると、面白い実用的な元素周期表が出来る。

人間の肉体の歴史を根源に逆つてスパイラルに描いてゆくと、人間↓植物(食物)↓大地(地球元素)↓素粒子↓エネルギー↓陰陽二極↓無限(一なるモノ)、の七つの段階のあるスパイラルになる。ここに面白いコトは、この七段階の一オクターブが人間の陽性から始まつて植物の陰性、大地の陽性、素粒子の陰性(不可視)、エネルギーの陽性、二極の静かな陰性——つまり陽陰の遁走曲になっているコトである。

この陰陽なる観念は数千年前にアジャ大陸の高原に生れたもので、易の原理と名付けられる。訳して云えば *Principle of Transmutation* である。宇宙一切の変化の原理である。これは東洋で発見された最大の観念であり、東洋全体はもちろん、アフリカや南洋の諸民族の間に考え方の基礎となつている思想である。東洋に生まれた人間の五大宗教は、この陰陽思想の人生読本版であると云える。西方民族も太古はこの陰陽思想をもっていたらしい。その面影が名詞の性に残っている。

【つづく】

●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 -13-

—その生物学的実証—



ルイ・ケルヴラン 著
吉見 クリマック 訳

第五章 微生物学（続き）

ナトリウムとカリウムの関係

副腎に異常をきたすと、たとえ食事の中の全カリウム分を最大限に除いたとしても、体内にカリウムが増加する一方、ナトリウムは減少し、消失する。このナトリウムからカリウムへの原子転換を進行させる酵素は、アルドステロンという物質が支配している。反応式は次の通り。



(^{23}Na に対して酸素の同位元素 17 および 18 でもこの反応は成り立つ)

パリ大学医学部、内分泌学教授のペローからの依頼で、一九六三年にパリのサントトワヌ病院で、同教授の学生と共同研究者のために上記の問題について講義をする機会が与えられた。

私は一九五九年に、サハラの大熱の下で石油採掘に従事している労働者たちを調査して、この原子転換現象を解明し、それが現代物理学では説明できないような熱収支の異常と平行していることを証明した。まだ知られていないけれども生体内に自家吸熱反応と言うものがあつて、それのお陰でこの労働者たちは熱の平衡を保つていたわけである。そこで Na と K の収支の変化を調べたところ説明の糸口がみつかった。さらにそれを熱収支と比較することによって、初めてこの反応に関与するエネルギーの概算ができたのだつた。それは、おおよそ一つの化学反応の千倍のエネルギーであつたが、核物理学で計算されるものより何万倍も小さいエネルギーであつた。この事実は、生体における原子転換の現象が、現代の化学や物理学の

現象とまるで違うということをはっきり示していた。そのエネルギーの大きさの尺度は MeV である。化学では電子ボルト(eV)、核物理学では MeV である。(これらの数値は、エネルギーのうち、物質と相互変化して測定が可能な部分のみのものであることはいうまでもない)。

ドルムントの生理学研究所のレーマンは、いちはやくカリウムの増加と温度との間にあるこのような関係を確認していた。同じことは組織培養でも確かめている。レーマンが行った実験は私のこれまでの著書に紹介してあるので、あらためてここには引用しない。ただ、一九六四年に日本で、西宮の武庫川学院大学栄養学部応用微生物学教室の小牧久時教授によってなされた一つの実験を、より詳細にわたって紹介してみたい。

私の最初の著書が日本で出版されたのは一九六二年の末であった。そして翌一九六三年始めに小牧は、私が挙げた反応の一つを確かめるために手紙で私と連絡し始めた。彼は協力者や(一五〇〇名の)学生たちと共に予備的研究や実験計画を練り始めた。そして一九六四年に実験結果を知らして来た。一九六五年九月には、それがフランスで《比較病理学誌》に発表された。ここに紹介するのは、彼の実験の要点だけである。

彼は酵母菌やカビのような微生物が、原料として酸素とナトリウムさえ与えられればカリウムを生産することを証明したのである。

この実験はフランスでも追試された。そして、最初に《誘導因子》として、少量のカリウムを加えた方がよいことが確認された。もちろんこの場合には、K の出現した量を秤量するのではなく、K の増加した量を秤量することになる。なお、この事実は多くの反応ですでに観察されていたことである。

一九六五年度の三人のノーベル賞受賞者(モノ、ジャコブ、ルウオフ)は、ある反応において、カリウムの量がある限界以下の場合、反応に抑制が働くことを明らかにした。比喩的言葉で言うなら、アルドステロン合成にあずかる遺伝子の働きを止めるブレーキは、カリウムの十分な圧力が抑制を破りに来ない限り、締まったままである、と言っているだろう。このブレーキ、この《抑制者》が緩むためには、最低量のカリウムが必要だというのである。この説明に対して一九六六年に反論が出た。新しい研究の結果、一つの直接動力効果があるのであって、ブレーキが解放されるわけではないということが証明されたかに見えた。しかし一九六七年にモノ等の説明の正しさが確認されたようである。

正確なメカニズムはともかくとして、結果ははっきりしている。事実我々は多くの実験で同様の結果を確かめている。変異性を少なくするという理由で何も加えない蒸留水の中で種子を発芽させた場合、ごくわずかの原子転換しか起こらないというようなことは、このことによって説明がつく。しかし、生命は「精密」科学が要求するような単純化とは相容れないのである。生体内原子転換が行われる条件をよりよく理解すれば、結果を狂わせる事なく、加えてもい不可欠栄養素が何であるかを知るのである。勿論その栄養分が、研究の対象になっている反応前後の元素に、転換することはないことも先刻ご承知である。大自然が、どんな原子転換でもやっているというわけではないからである。

小牧の実験

第一回実験

同じ種類の実験が、二種類のカビ、*Aspergillus niger* と *Penicil-*

lium chrysogenum) を使って実施された。そのやり方は酵母菌を使った実験とほとんど同じであるので、それについて細かい点は紹介しない。特別な関心のある読者は、前掲の雑誌を参照されるといい。

実験方法

(1) 使用された微生物の見本

胞子形成酵母菌の代表としてビール酵母が、非胞子形成酵母菌の代表としてトルラが使用された。これらの菌種は、大阪の発酵研究所によって保証された純粹培養の集団の中から得られたものである。

(中略)

石碑の変質

微生物による原子転換に関するこの章の補足として、先ず拙著「低エネルギーの原子転換」(第二版、一九七二年)と特に本書の第二巻を参照していただきたい。この両者のなかで私は、ストラスブルグ(フライブルグやケルン等でも同様である)の寺院の砂岩の表面に発生する硫酸カルシウムの生成過程について、正統派の科学が何故これまで説明できなかったのかを明らかにしている。

見本採取によって調べてみると、時としてこれらのケイ土質の石材の表面に20%からどうかすると40%にさえなる石膏($\text{CaSO}_4 \cdot 2\text{H}_2\text{O}$)ができていることが分かる。微生物がケイ素をカルシウムに転換しているのである。硫黄も土壌中から移行して来るのではなくて原子転換によって生まれているのである。その証拠に建造物の地中に埋まった部分は、好気性条件の地表面に近い部分でさえも、硫酸塩に変化していないのである。空気中の亜硫酸ガスのせいとする

わけにもゆかない。何故なら、カンボジア(アンコール)のケイ土質の砂岩で出来た寺院でも、同じ現象が観察されるからである。ここでは、大気が暖房や工場から排出する亜硫酸ガスで汚染されるということはあり得ないのである。

私は、この問題について幾つかの国際会議で詳しく講義した。その内容は「石製建造物の変質に関するラ・ロシェル国際討議」(一九七二年)の中に収録されている。この討議は、海洋学研究センター(パリ、ブローニュ、ラ・ロシェル)という公認団体によって組織され、そこで講義をするために招かれたのである。ついで一九七三年には、ローマの石油と環境に関するシンポジウムにも招かれて講義した。海洋学研究センター発行の《リトクラシア》誌、一九七四年、第二号に詳しい記事がある。

*

*

*

微生物による原子転換の応用は、農業と同様工業においても実に多彩なものがある。そこには私の全く予期しないものがあつた。例えば、陶器製造業管理者会議所の研究所長が、私の最初の本(一九六二年)の出版直後、この産業でそれまでどうしても分からなかった事が、私の説明でやっと分かったという趣旨の通信を送つて来た。

陶器を作るのに、適当な化学組成の粘土を少なくとも六カ月間室に寝かして「腐らせる」とか「発酵させる」とかしなければならぬことが、経験的には了解されていた。ところがその際、粘土の質的な組成が全く変わったものになるという、化学では説明できない反応が起こっていたのである。それについて、今日までになされた唯一の説明が原子転換であつた。良好な発酵に不可欠だという《六カ月間の貯蔵条件》の期間中に、陶土の中に住む微生物がある元素を別の元素に原子転換していた、というわけである。

同様に、都市や産業から流出する廃棄物質が微生物によって分解される経過も、原子転換によってのみ説明できたのである。

【続く】

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

日本C-I協会に送られてきた本・雑誌・新聞・ミニコミなど(5月)
《月刊誌・紙》コンパ21、自然医学、生命と気血、気マガジン、マクロビアン、食と健康、緑健文化、ウェルネス通信、東洋医学、湧、人間家族、自然育児、マントラ、地球維新、宇宙の理、名前のない新聞、模索舎、ほんコミニケート、地球っ子だより、健康道場、生きている、ISSIAN NEWS、macrobiotics TODAY(米)、IGNO、RAMUS(仏)

《その他》ヘルスマガジン、健康産業流通新聞、漢方医薬新聞、玄妙、蒼玄、よこはま母乳一一〇番の報告

《新刊》ホワイトホール・イン・タイム(地湧社)、火水秘文(我空徳生)

さくらホール ライブ ビデオテープ新発売!

阿部 實(赤坂レディースクリニック院長)

『女のからだの自己診断』

VHSカラー 120分×1本
価格5,000円(税込み)/送料400円

★陰陽を応用した基礎体温表による自己診断の方法を20件のデータで詳しく解説。——冷え症、不妊症、生理不順、卵巣機能・ホルモンのバランス等——

日本C-I協会

☎03(3469)7631

桜沢如一生誕百年特別企画第二弾!

『GOレター』11巻 限定発売!

ジョージ・オーサワ(桜沢如一)先生が、1953年10月、神戸を出発してインドへ、アフリカへ、ヨーロッパへと、PU世界革命工作のため、リマ婦人とともに5ヵ年の大旅行中の克明な通信の直筆全コピー版です。

昭和57年に当協会より出版し、残部数を若干確保していましたが、生誕百年を記念し、格安にて提供いたします。GO研究、マクロビオティック研究の根本資料としてご活用ください。(当時は全12巻・30万円で発売)

【特別価格】1巻 1万円(税込み・郵800円) 第2巻～第12巻まで各巻A4版 400～470頁

なお再版の予定はありません。

【在庫数】第1巻～第3巻、第12巻…品切れ

第4巻…4冊	第8巻…3冊
第5巻…3冊	第9巻…3冊
第6巻…6冊	第10巻…6冊
第7巻…4冊	第11巻…5冊

(6/15現在)

日本C-I協会 ☎03-3469-7631

〒151 東京都渋谷区大山町11-5



編集室便り

「世紀末を問う」の連載インタビューを始めて4回目。西暦が始まって以来、二十回目の世紀末を迎える訳ですが、いつの時代も、世紀末はこの世の終り現象がみうけられるそうです。その重みは回を重ねるごとにリアルさを増し、今世紀末はノストラダムスの影響もあって、過去最大の不安をかもしてしまっているようです。

しかし、不安として片付けていいのでしょうか。物質的破局以前の問題として、例えば、20世紀後半になって地球上の生態系の仕組みと働きが解明されるのと反比例して、生態系が崩壊していく事実。人体の仕組みと働きが解明され、病理学の研究がすすむにつれて病の種類と罹患者が増加する事実。更に社会福祉や教育の理論が確立すればする程、幸福度が弱まり、落ちこぼれや非行が増える事実。万物万象の解明、解析がすすめばすすむ程、実体は求める目的から遠ざかっているのではないのでしょうか。だからといって、古きよき時代の生活に戻れば解決する訳では決してありません。

ゆれ動く現象世界に目をうばわれることなく、現象世界の一員としての自己・そのものを更に深く見つめ、問い直すことが大切です。陰陽判の始った太古の昔から今日まで、良きにせよ悪しきにせよ結果的に拡大再生産に基づく文明社会を築きあげたのは、まちがいなく56億個の自己・なのですから、その解決のカギを握るのも自己にあるはず。さて読者の皆さんはどう判断されるでしょうか。

◆4月28日 日常業務を合理化するために二台目のパソコンを導入。ホリスティック医学協会理事の大塚晃志郎氏が来館。

◆4月29日 第2回気マガジン主催、「気の交流会」に協会より遠藤が参加。ちなみに彼は著名な気功家、星野稔氏の直弟子でもある。

◆5月8日 日本共同体協会（代表草刈善造・北海道教育大学名誉教授）の集りが稲田奉仕園で開催。協会より花井参加。横浜市大の助教授となった野本三吉さんや、奈良・大倭紫陽邑の岸田哲さん、20年前神田孝一氏のもとで一緒に、断食をした上野充士さん、非暴力トレーニングの阿木幸男さん、樋口重喜さん、久しぶりの顔合わせ

となる。中野

の自然食品店

「ミナ」の社長

小倉さんが協

同体協会の理

事であつたこ

とを知る。草

刈さんからは

イスラエルの

キブツではシ

ユタイナー農

法による無農

薬栽培が盛ん

になっている

との報告があつた。今後の交流が楽しみ。

◆5月12日 茨城県で「整命院」を開設されている金子五整氏が来館。金子さんの目下のテーマは「日月神示」。岡本天明氏に降りた日月大神と同じ神が降りて書かされたという「火水伝文」（我空徳生）をいただく。その金子さんの紹介で「エイトマン」「月光仮面」で話題となった桑田次郎氏を取材させていただくこととなった。（詳細32ページ）現在「日月神示」の漫画化に取組んでいるという。



横浜・自然食料理教室

時曜10時～ ■基礎科、本科(グル
メ料理、正食理論、野草料理、自家製
酵母パン) 所横浜市栄区(JR本郷台
駅5分) 問☎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 所大森一慧 所
相模台公民館 時7月は休み
■食箋料理、手当法研究会(12名限定)
所大森一慧 所相模台公民館(予定)
時7/24(土)「眼の病気について」
■健康で楽しい親子ミニキャンプ
時8/13(金)～15(日) 所大森一慧先生、他
問☎0427(84)3163 加藤

御殿場・富岳庵

■食箋料理集中講座 所田中愛子 時
第1土曜14時～翌日14時 費11,000円
(宿泊含) 問☎0550(83)4759 富岳庵
■基本食道場(合宿)指導/友井寛
問☎03(3366)3545 健康道場
所静岡県御殿場市萩原743

富士宮・正食料理教室

所松永早穂里 時第2日曜10時～ 所
静岡県・富士宮中央公民館 問☎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 所大森一慧
時第2日曜13時～ 所静岡県富士郡
問☎0544(67)0356

愛知・リマクッキング

所浮津宏子 時第1日曜11時、15時
所小牧市・長生堂 問☎0568(76)2731

石打ペンション ブルージュ

●玄米食スタッフ募集!! 所新潟県南
魚沼郡 問☎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
所岐阜県大野郡 問☎05776(8)2953

山本祥園自然食料理教室

所山本祥園
●時第1木曜10時～13時 所神戸市・
上御影会館 問☎078(822)3328
●時第2水曜10時～13時 所牧方市・
サダ公民館 問☎0720(53)2200
●時第3月曜10時～15時 所神戸市・
ひなたばっこ 問☎078(583)0347

神戸たんぽぽ会 料理教室

所ヘイルウッド知子 時第1木曜10時
～14時 費2000円 所神戸ヘルスフー
ズ 問☎078(453)1777 岡本

2・4水曜(昼) 所埼玉県狭山市・一
玄屋 問☎0429(59)1941

目黒・食養料理教室

所田中愛子、佐々井謙 所毎月曜(昼・
夜) 費12回/35000円 所目黒区・味
の里健康センター 問☎03(3449)5001

マクロビオティッククッキング

所伊藤のり子 ■日・英両国話による
講座 時月曜夜、火曜昼・夜 費3000円
■初心者講座有り・3回コース
費10000円 所小田急線・代々木上原駅
3分 問☎03(3485)0165 伊藤

未来食アトリエ風Fu

■未来食クッカー&セミナー8回コ
ース 所大谷ゆみこ 時4月～12月の
第2日曜(8月休み)午前・午後
●秋のコース新設! 時9月～7月の
第2土曜('94・5月は第1)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
問☎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 問☎03(3864)0557

蒼玄協会 行事案内

■夏の健康学園 時7/31(土)～8/2(月)
所三重県・タラサ志摩(タラソテラピ
ー&ホテル)※8/2は伊勢神宮を参拝
■翔進料理教室(8月より)
●八王子本部…第1週金～日曜 ●立
川支部…第2週水～金曜 ●会津支部
…第3週金～日曜 ●長野支部分室…
第4週金～日曜 時水～土曜…18～20
時 日曜…11～13時 所菅藤真佐徳
■正食医学講座 ●長野支部…第4金
曜18時～●会津支部…第4日曜18時～
■半断食説明会 本部・各支部随時
■半断食ドッグ 本部・各支部随時
問◎八王子本部☎0426(25)0096 ◎長
野支部☎0262(32)0301 ◎長野支部分
室☎0262(21)8631 ◎会津支部☎0262
(29)8116 ◎立川支部☎0425(36)8477

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 問☎0426(65)4311

あさいろ舎 料理教室、勉強会

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

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。

手稲食養サロン 基本料理講習会

所森山恵瑞香 時月1回 第3日曜
13時～16時 所札幌市手稲区前田(北
工大そば) 問☎011(681)1120

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 問☎0177(41)9559

仙台・みちのく自然食品センター

■食養料理教室 所小川みち 時第3
日曜9時～ 問☎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」 問☎022(246)2771

パス《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 所橋本由也
所福島県いわき市 問☎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 問☎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
所吉成知江子
■陰陽勉強会 時第3日曜11時～
所高崎・MA愛NA 問☎0273(22)5484

半断食「宿便とり」研修

所大森英桜、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 問☎0277(45)3001

上尾食養料理教室

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

狭山マクロビオティック料理教室

所小林夕夏 時第1・3土曜(夜)、第

分～3時30分 〔所〕大田区田園調布富士見会館2F会議室 〔費〕500円 〔電〕03(3721)2281 島田 ※なるべく予約を。

'93夏 地球っ子の夏キャンプ 「今年はキミも原始人！」

〔時〕①7/25(日)～31(土) ②8/1(日)～7(土) ③8/8(日)～14(土) 〔所〕長野県下伊那郡下條村 〔費〕一般5万円 会員4万円 〔電〕0423(62)8048(月～金 9～17時) 地球の子どもの家・府中(担当/春山)

CI協会2F さくらホール 課外教室

●ヨガ教室

〔所〕三好 〔時〕毎週月・火曜15時～16時30分 〔費〕会員/5回・5000円 会員外/4回・5000円 〔電〕0422(55)8963 三好

●太極拳教室

〔所〕大友映男 〔時〕月2回(巻末色ページ参照) 〔費〕1回・1000円 〔電〕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!
〔所〕ニシヤ立田 〔時〕毎週火曜18時～19時 〔電〕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

〔時〕第4金曜10時～ 〔費〕800円 〔電〕03(3460)0612 中島

〔所〕久米川自然食店 ふれあいの村 〔電〕0423(95)9525 (1時～)

ホリスティック医学入門セミナー

②7/17「自然治癒力とは何か」〔所〕堀雅明、大塚晃志郎 ③9/12「ホリスティック医学における治療者と患者の立場」〔所〕樋田和彦、成澤達郎 ④11/14「東洋医学と西洋医学の融合」〔所〕帯津良一、東長人 ⑤12/19「病への気づきから自己実現へ」〔所〕寺山心一翁 〔時〕いずれも(日)1時30分～5時30分 〔所〕東京医科大学病院第1研究棟第1講堂 〔費〕全5回/会員18000円 一般23000円 1回/会員4000円 一般5000円(学生料金有) 定員150名 〔電〕03(3366)1380

食養村ヤス恵 料理講習会

〔所〕浮津宏子(リマ・クッキングスクール副校長) 〔時〕8/28(土)①9～12時 ②13～16時 8/29(日)③9～12時 ④13～16時 〔所〕鳥取・八橋地区公民館 ※メニューは初心者向け 〔電〕0858(52)2243

滞在型未来食セミナー・夏

〔所〕大谷ゆみこ 〔時〕7/28(水)～8/1(日) 〔所〕山形県・矢の沢ファミリークラブ 〔費〕1人7万円 カップル12万円 小・中学生半額 幼児2万円 〔所〕ハートホップバザール 〔電〕03(3269)0833 鳥越

言霊講習会

〔所〕島田正路 〔時〕6/27(日)、7/17(土)1時30

三重・正食料理教室、試食会

■正食料理教室 〔所〕第2か第3月曜10時半～ 〔所〕南牟婁郡・笹井あさ幸宅 〔電〕05979(8)1366

■試食会 〔時〕第3日曜11時～12時 〔所〕正食喫茶・木らら 〔電〕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

●生徒募集!! <初級・中級・上級> 〔電〕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～
■食べ物勉強会 〔時〕第4水曜14時～ 〔所〕福岡県久留米市 〔電〕0942(21)5556

テーブルおこし・原稿作成します

●講演会等のテーブルおこし、テキスト等の原稿作成(レイアウト)、低料金にて。 〔電〕03(3795)3423 佐久間

ほんコミ 講座・イベント情報

■ほんコミ夏の合宿「元気と発見のびっくり箱」 〔時〕8/6(金)～10(火) 〔所〕長野県・美麻村遊学舎※草木染め・工芸教室、ヨーガ&氣功探検、エコロジー事業研究講座、ミニコミ講座など 〔所〕ほんコミネット 〔電〕03(3368)4160

東村山ふれあい勉強会

〔所〕石田光延 〔時〕第2水曜2時～

久司道夫 '93. 5/ 22 . 23 セミナー ビデオ 「現代の危機とその克服」

ビデオ (全6巻, 約90分×6)

VHS カラー 6月10日発売予定

- 【内容】第1講「物質文明の崩壊と精神文明の出発」天体の動きと人類の運命
第2講「近代社会崩壊のプロセス」近代欧米思想の失敗
第3講「世界の最終戦とは何か?」現代の危機の意味するもの
第4講「人類生存の実際的方法」人類とは何か
第5講「世界連邦の実現」世界連邦政府の機構
第6講「平和人類の誕生と進化」新しい宇宙観の教育

【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 〔電〕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



純生こいくち醤油

純正こいくち醤油

純正うすくち醤油

たまり(さしみ)醤油

(1.8ℓ)(0.9ℓ)(610ml)(360ml)

古式
天然醸造
マルシマの
純正醤油

〈無添加〉

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

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

製造元 丸島醤油株式会社
香川県小豆郡内海町神懸通甲881番地

半断食 “宿便とり”

体質改善の決め手研修

人生もう一度飛び出そう!

大森英桜、牧内泰道先生直接指導…自然の中の広大なる“気がいっぱい”のスパ
ラシイ道場。経験あるベテランスタッフの親身な奉仕で「人生もう一度飛び出そ
う」してみませんか。

●まず毎月1～8日の研修合宿に来て下さい。

指導者養成コース

- 道場をやりたい人(自宅を支部道場として経営可)
- 根本的に体質改善をして自立したい人

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

体質改善と人材育成の
財団法人 修学協会

リフレッシュ学園

〒376 群馬県桐生市宮本町4-6-1 ☎0277(45)3001

いま世界中が注目する マクロビオティック生活法

…………… 大自然とともに生きる ……………

◆◆◆◆◆ 健 康 ◆◆◆◆◆

生命と生活をいとなむうえで基本となる健康なからだところ。

すこやかに、やすらかに暮らせるということ。

私たちの身体は、血や肉や髪の毛一本にいたるまで、

すべて食べたものによってつくられています。

マクロビオティックでは、宇宙のなりたちと体のしくみを知り、

日々の食事を通して自然な体を取り戻します。

◆◆◆◆◆ エコロジー ◆◆◆◆◆

人間の生活は自然の代償の上に成り立っています。

ひとりひとりが心がけ、おこなってこそ、

子供たちに美しい自然を伝えることができるのです。

農薬や化学肥料などの化学物質は自然のサイクルを乱します。

食べ物の摂り方ひとつで、私たちは自然の一部として、

より人間らしく生きるための第一歩を踏み出すことができます。

◆◆◆◆◆ 幸 福 ◆◆◆◆◆

環境に生かされていると感じられること、

さまざまなものの“いのち”を生かしてあげられること。

“いのち”は科学で解明するものではなく、自分で感じとるもの。

季節を感じて、自然を感じて、宇宙を感じて、自分を感じて、

そんな豊かな心をはぐくんでみませんか。



日本CI協会

ご あ い さ つ

マクロビオティックの歴史は、昭和3年夏、桜沢如一が北海道で開いた「第一回無双原理大学講習」から始まります。以来66年間、いまや日本はもとより、欧米にまで広がり、医療・教育関係者等に多大な影響を与えています。日本では、日本CI協会が昭和32年から桜沢如一の指導のもとに、マクロビオティックの普及と研究を重ね、昭和41年、師の亡きあとも現在に至るまで、運動の中核として研鑽を積んでまいりました。

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



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、化学調味料は使いません。

年間3期、各13回の初級・中級・上級師範科、1泊2日の集中料理講座等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、そして課外教室として太極拳、気功、ヨガ教室、インド古典舞踊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 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。
C 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

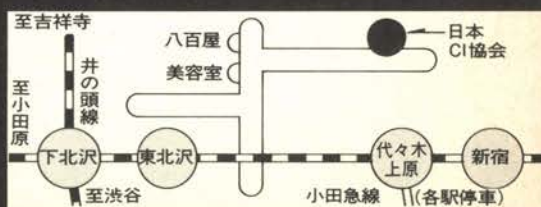
▶“CI”とは、Le Centre Ignoramus「無知なるもののセンター」。第二次大戦後、桜沢如一が青年教育の家を“MI” Maison Ignoramusと命名。こざかしい知恵を捨て、無知であることに徹底したものが真の幸福を得ることができる。

安全な食品の店 オーサワジャパン

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

お問い合わせは 03-3469-7631

- ▶日本CI協会 〒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. 誌友
(6,000円)

C. 法人(店舗)
(30,900円)

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

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



B O O K S

マクロビオティック 書籍案内

日本CI協会取扱書籍

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

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

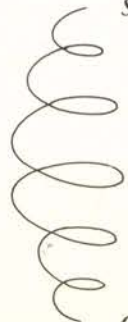
■お支払い方法は①現金書留、または②振替（東京0-194125日本CI協会宛）にて、ご送金ください。

■お急ぎの場合は、電話、ファクシミリによるご注文も受け付けております。

■2冊以上ご注文の場合の梱包・送料は以下の通りです。◎定価合計3千円未満＝400円 ◎6千円未満＝500円 ◎1万円未満＝700円 ◎1万円以上＝800円（92.12.料金改定）

■定価はすべて税込みです。

Subject



Object

日本CI協会

■東京都渋谷区大山町11-5 〒151

■電話(代)03(3469)7631(木曜休館)

FAX.03(3469)7635

新しき世界へ

日本CI協会の月刊誌

■五五〇円(送料込み)

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

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



魔法のメガネ

桜沢如一

■一三六円 一三〇円

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



マクロビオティック料理

桜沢里真

■二五七円 一三八〇円

『食養料理法の決定版』玄米食養家庭料理(八〇種)食養料理の原則から、七号食、玄米の正しい炊き方、主食のいろいろ、おかずのいろいろ、おやつ、飲み物まで、くわしく書かれています。

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



食養人生読本

桜沢如一

■一三九円 一三〇円

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



永遠の少年

桜沢如一

■八七六円 二四〇円

PUの眼——これが何か、ご存知ですか？ これは真の幸福へと至る道を見抜く、陰と陽の思想に裏打ちされた眼です。貧乏でひもじかったベンジャミン・フランクリンが、なぜ大きな運氣をつかむことができたのか？ PUの眼でたどってみたいのがこの本です。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 千三三〇円

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



生命現象と環境

桜沢如一

■七三〇円 千二四〇円

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



無双原理・易

桜沢如一

■一五五〇円 千三三〇円

東洋の「易経」を現代に翻訳。
バリ・プラン社から昭和六年、「東洋医学および科学の根本無双原理」(仏文)の題で出版され、邦訳は昭和一年「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―実用并証法として、易を現代に生かす偉業。



宇宙の秩序

桜沢如一

■一〇三〇円 千二四〇円

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



東洋医学の哲学

桜沢如一

■二〇六〇円 千三三〇円

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



ジャックとミチ

桜沢如一著／吉見クリマック訳

■三〇〇〇円 千三八〇円

西洋社会・文明をぶかく愛する著者が、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。
「善を受けるが如く悪を受け、美を愛するが如く醜を愛せ」と、宇宙万物一体一元の哲学を説く。
原書はフランス語で書かれた。



天国の鍵

桜沢如一

■二六〇〇円 千三三〇円

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



食物による健康法・料理法特集

「新い世界へ」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一七〇、大森英枝先生「七号食・少食・反応」、大森一慧先生「一家を健康にする料理の工夫」など。健康相談はネフローゼから胃腸病、腎臓病、高血圧、白内障、リウマチなど、もりだくさん。
「新食養療法」の応用解説版として最重要。



化学的食養長寿論

石塚左玄

■七三〇円 千三八〇円

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

■各三六〇〇円 千各三八〇円

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くむ出版物を
刊行しています

AND MUCH MUCH MORE

- 食物の陰陽表（色刷り一枚）……………■ 206円 〒120円
正食医学の救急手当法（色刷り一枚）……………■ 206円 〒120円
米国の食事改善目標……………■ 309円 〒120円
正食医学講義録 第1集（大森英桜）……………■ 2000円 〒360円

◎桜沢如一著作・訳書

- 心臓を入れ替える法……………■ 2575円 〒310円
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



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（1～7集）（日本語版）■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■4000円
眼病の治し方■3000円 入浴法の研究■3000円 食物の陰陽■3000円
女の業について■3000円 生命と食物の歴史■3000円
宇宙の秩序解説■3000円 人間はどこから来たか■3000円
美容とヒフの手当法■3000円 アレルギー体質の治し方■2500円
妊娠と出産■4000円 玄米の研究■4000円 心身改造法■4000円
婦人病の治し方■3500円 世紀末大予言■3500円

◎佐々井譲カセットテープ（すべて〒250円）

- マックさんの無双原理教室（1集～7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「飽食日本の子どもが危ない」■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

現代の危機とその克服■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

望診法特別ゼミナール●第1集/人体発生学と人相 ●第2集/人相と

手相 ●第3集/手相、足相、声相、他■各集30,000円

◎さくらホール ライブビデオ（VHSカラー 120分×1本 〒400円）

阿部 實「女のからだの自己診断」■5000円

「93 リマ・バースデーパーティー■3000円

リマ・クッキング
桜沢里真

■七五五円 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。四季の桜沢風普茶料理、和・洋・中華風おもてなし料理、基本食メニュー十二か月、手作り豆腐、コーヒーなど。

食養料理カードⅡ
桜沢里真

■各八四四円 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」は小豆入り玄米ごはん、みそ汁、テツカ味噌など。「II」は南瓜がゆ、油味噌、けんちん汁、そば、ゴマ無双など。

道教の内経図

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

■子育てとアトピー

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

■マクロビオティック料理法・基本編

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

■マクロビオティック料理法・応用編

食養料理指南（小川みち）	1200円	〒260円
玄米健康食料理（浮津宏子）	2060円	〒380円
マクロビオティック食事法(上)（久司道夫）	1800円	〒380円
マクロビオティック食事法(下)（久司道夫）	2300円	〒380円
ベジタリアン野菜クッキング（大谷ゆみこ）	1030円	〒310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（国清廣史）	870円	〒310円
千鳥学説入門（倅山紀一）	1854円	〒310円

■G・Oに関する本

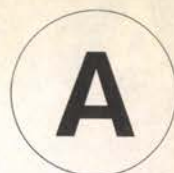
バイキンの国探検（桜沢如一）	1236円	〒310円
食生活の革命児（松本一郎）	803円	〒310円

■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
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
ホツマツタへ（松本善之助）	1340円	〒310円
続・ホツマツタへ（ " ）	1340円	〒310円
コトタマの話（島田正路）	1800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(四態)、甘草。

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。

販 売 店 名	住 所 ・ 電 話	営業時間 休 日	主 な 商 品 ・ 催 し も の	
---------	-----------	-------------	-------------------	--

＜北海道＞

たまねぎ倶楽部	〔〒041〕函館市亀田本町63-1 ☎ 0138-40-6057	9：00～15：00 ⊕・㊥・祝	食品事業 完全無農薬有機農産物、料理教室	▲
北海道健康学苑	〔〒079〕旭川市永山町11-52-6 ☎ 0166-48-4107	8：00～20：00 ㊥	食養相談、足心道指導、食品、書籍	▲
手稲食養サロン	〔〒006〕札幌市手稲区前田10条17丁目2-11 ☎ 011-681-1120	9：00～18：00 ㊥	食品、CI 書籍、料理教室月3回	▲
自然食品の店・むぎさと	〔〒064〕札幌市中央区北2条西28丁目 ☎ 011-644-1921	10：00～19：00 ㊥・祝	食養手当法相談可・配達・宅急便可	▲

＜東北＞

手づくり万頭 たちばな屋	〔〒030〕青森県青森市新町2-1-8 ☎ 0177-22-6577	10：00～20：00 ㊥	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	9：30～18：30 ㊥・祝	野草摘、砂療法、料理教室	▲
整骨院巴堂	〔〒013〕秋田県横手市追廻2-1-4 ☎ 0182-32-3331	8：30～18：30 ㊥・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	9：00～19：00 無	食品、野菜雑穀、図書、配達、食養指導、地方発送	▲
美容と健康マコの店	〔〒027〕岩手県宮古市新町2-26 ☎ 0193-62-8012	9：00～18：00 ㊥	健康食品、健康指導、食養相談	▲
三陸自然食の店スザキ店	〔〒022〕岩手県大船渡市大船渡町野々田7-20 ☎ 0192-27-1563	9：00～18：00 ㊥・祝	純正食品、CI 図書	▲
みちのく自然食品センター	〔〒980〕宮城県仙台市青葉区中央3-10-7 ☎ 022-262-7677	9：00～19：00 ㊥	食事処「友苑」☎ 266-4095 料理講習	▲
こうげん堂	〔〒980〕宮城県仙台市大町2-6-17 ☎ 022-265-4465	10：00～19：00 月末㊥	食品、無農薬野菜、自然食レストランプラトール ☎ 265-8353	▲
自然食品サーナ仙台	〔〒985〕宮城県多賀城市伝上山1-5-28 多賀城シティ ハウス407 ☎ 022-365-3354	10：00～18：00 ⊕・㊥・祝	食養相談、無農薬野菜	▲
自然食品たんぽぽ	〔〒981-31〕宮城県仙台市泉区将監10-8-10 ☎ 022-373-2225	10：00～18：30 ㊥	無農薬野菜と無添加自然食品全般取扱	▲
正食＆水センター インナークリニック	〔〒981-31〕宮城県仙台市青葉区上杉1-7-28 ロイヤル ヒルズ上杉1101号 ☎ 022-373-6427	10：00～21：00 ㊥・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〕福島県福島市五月町11-19 ☎ 0245-23-1924	9：00～19：00 ㊥・益・正	野菜、生物、パンなど火曜日入荷 配達可	▲
五十沢屋	〔〒960-13〕福島県伊達郡飯野町字町29 ☎ 0245-62-3343	9：00～20：30 ㊥	食品、自然酒、無農薬野菜	▲
サンマート咲田店	〔〒963〕福島県郡山市咲田2-1-8 ☎ 0249-32-4404	9：00～23：00 無	純正食品、CI 図書、食養相談	▲
こだわりや♡	〔〒963〕福島県郡山市久留米2丁目96-2 ☎ 0249-45-6332	9：00～19：00 第3、4㊥	時間外は店裏自宅へ	▲
バス	〔〒970〕福島県いわき市小川町上小川字中戸渡35 ☎ 0246-88-2545		月刊「マクロビアン」発行、毎月身体改造合宿、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	9：30～19：30 ㊥・祝	OJ 食品、CI 書籍、無農薬野菜、ランチタイム有	▲
会津屋	〔〒966〕福島県喜多方市諏訪156-1 ☎ 0241-22-4193	7：00～20：00 無	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〕石川県金沢市新保本1-222 ☎ 0762-49-4805	9：00～16：00 予約制	母性・母乳育児のことなら何でも OK	▲
御中かねなか カルチャー部	〔〒955〕新潟県三条市四日町14-16 ☎ 0256-35-2468	9：00～19：00 ㊥・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	10：00～20：00 ㊥	図書、食品、料理教室	▲
-----------------------------	---------------------------------------	------------------	------------	---

麦里ファーム	〔〒373〕群馬県太田市中根801 ☎ 0276-31-8850	10:00～19:00 ㊤	自然農法農産品、純正食品、米のクッキー、食 養料理	▲
須藤商店	〔〒376〕群馬県桐生市東久方町2-6-21 ☎ 0277-44-5733	9:00～20:00 ㊤	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〕群馬県前橋市山王町2-25-10 ☎ 0272-66-5334	11:00～19:00 ㊤・㊦	食品、無農薬野菜、自然化粧品、配達、食事会	▲
宮前薬局上原店	〔〒378〕群馬県沼田市上原町1801-22 ☎ 0278-24-3678	8:00～20:00 ㊤	漢方薬、カイロプラクティック併設	▲
つくばクロビオティック	〔〒300-42〕茨城県つくば市北条301 ☎ 0298-67-1951	14:00～18:00 ㊤・㊦	オーサワ商品自家野菜	▲
整命院・茨城	〔〒311-22〕茨城県鹿島郡大野村和354-2 ☎ 0299-69- 5434 整命院・護国寺〔〒122〕文京区大塚5-17 長谷川 ハイツ402号 ☎ 03-3943-9540		難病克服指導、ヒフミ食指導	▲
晴雨(てりふり)農場	〔〒349-13〕栃木県下都賀郡藤岡町大前1751 ☎ 0282-62-2635		自給自足の基盤に立つての衣食住の追求と実 践	▲
修学事業協会栃木支部・ 自然食の店広陽	〔〒321-02〕栃木県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	▲
ゆかいな自然食品店 どんぐり	〔〒321-32〕栃木県宇都宮市鑑山町651-2 ☎ 0286-67-9200	9:00～19:00 ㊤午前・第2㊤	自然食品(冷凍・冷蔵品有)、パン・クッキー、草 木染毛糸、ハーブ、木製食器、化粧品、地方発送	▲

〈埼玉県〉

大成自然食センター	〔〒330〕埼玉県大宮市南中野306-1 ☎ 0486-84-4466	8:00～20:00 ㊤	無農薬野菜、豆腐、パン、海産物、配達	▲
ゆうせん	〔〒330〕埼玉県大宮市土呂町2-72-13 ☎ 048-666-5809	11:00～18:30 ㊤	無農薬野菜、海産物、配達	▲
ヘルスショップ浅野	〔〒336〕埼玉県浦和市常盤9-10-4 ☎ 0488-31-0647	10:00～19:00 ㊤	食品、無農薬野菜、書籍、化粧品	▲
野良・浦和店	〔〒336〕埼玉県浦和市仲町3-2-1スカイマンション105 ☎ 048-824-4636	11:00～19:00 ㊤12～19・無	反農薬八百屋	▲
太陽堂	〔〒343〕埼玉県越谷市大沢4-10-5 ☎ 0489-62-3479	9:00～20:00 ㊤	純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室	▲
大橋自然食	〔〒350〕埼玉県川越市霞ヶ関北4-22-17 ☎ 0492-32-9445	9:00～19:00 ㊤	無農薬野菜、食品、図書、化粧品、配達、地方発 送、料理教室	▲
ゆかりショップ キャリオカ	〔〒350-02〕埼玉県坂戸市薬師町2-18 ☎ 0492-83-4433	10:00～21:00 ㊤	野菜、化粧品、配達、料理教室	▲
たべものクラブ	〔〒355〕埼玉県比企郡滑川町月輪982-1 ☎ 0493-62-7461	11:00～19:00 ㊤	配達いたします。料理教室	▲
すこやか薬局	〔〒359〕埼玉県所沢市松葉町26-2 ☎ 0429-95-5570	10:00～20:00 ㊤・祝	西武新宿線新所沢駅東口3分	▲
一玄屋	〔〒350-13〕埼玉県狭山市入間川1538-61 ☎ 0429-59-1941	10:30～19:00 ㊤	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	10:00～19:00 ㊤	純正食品、有機農産物、浄血指導、料理教室	▲
ピッコロ	〔〒367〕埼玉県本庄市緑1-3-8 仲佳志ビル1階 ☎ 0495-21-2424	10:00～20:00 ㊤		▲

〈千葉県〉

カムカムサン	〔〒263〕千葉県千葉市稲毛区緑町1-28-2 ☎ 043-247-1737	10:00～19:00 ㊤	無農薬野菜、図書、健康相談、食事指導、配達、 各地発送	▲
市川平和堂	〔〒272〕千葉県市川市真間3-11-12 ☎ 0473-22-0810	10:00～19:00 ㊤	食品、無農薬野菜、料理講習、勉強会、配達	▲
自然食の店シーズン	〔〒272-01〕千葉県市川市行徳駅前2-21-22 行徳マン ション1F ☎ 0473-56-6166	10:00～19:00 ㊤・第2㊤		▲
酒文商店	〔〒289-25〕千葉県旭市中谷里2526 ☎ 0479-63-9906	9:00～19:00	食品全般、自然酒	▲
自然食品の店たんばほ	〔〒277〕千葉県柏市泉町6-57 ☎ 0471-67-1997	10～19 第2㊤	食品、無農薬野菜、食養・美容相談、各地発送	▲
早おき村	〔〒273〕千葉県船橋市本町1-1-7 東武デパート B1F ☎ 0474-25-2211	10:00～19:00 ㊤	配達あり、品数豊富な完熟野菜	▲
潮音(しおん)	〔〒295〕千葉県安房郡千倉町北朝夷2965-1 ☎ 0470-44-1975	11:00～20:00 ㊤㊦・第2土・日	穀菜食レストラン、OJ 食品	▲

〈東京区部〉

GAIA (ガイア)	〒101 千代田区神田駿河台3-3-13 ☎ 03-3219-4865	11:00~19:00 ☎・祝は12~19	エコロジー商品多数	▲
株式会社 P・S	〒102 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"プッシュケー"代理店	▲
不二自然食品	〒106 港区麻布十番2-21-3 ☎ 03-3451-8966 郵便振替東京0-18943	9:30~19:00 ☎	野菜、海産物、食養相談	▲
ダクト株式会社	〒107 港区赤坂7-10-9 第4文成ビル6F ☎ 03-3586-3861	10:00~17:00	健康食品等の通信販売を行なっています。	
未来食アトリエ風Fu	〒112 文京区関口1-17-9 ☎ 03-3269-0833	受付時間12~18 ☎・☎	グルメマクロビオティック料理の創作アトリエ、料理術セミナー、クッキングパーティー★ 予約制レストラン風Fu…食事会・パーティー ★パーティーズ…パーティー企画・ケータリング・お弁当★ハートホップバザール…食品 と自然雑貨の小売販売	▲
自然食根津の谷	〒113 文京区根津1-1-14 ☎ 03-3823-0030	10:00~21:00 ☎	但し5時~営	▲
アザレマーメイド営業所	〒111 台東区元浅草1-16-2 ☎ 03-5828-5321 Fax. 03-3843-0360		ビューティーエッセンス	
高砂自然食品センター	〒125 葛飾区高砂8-13-5 ☎ 03-3600-4322	9:00~20:00 ☎	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	10:00~20:00 第3 ☎	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 Fax. 3465-5022	10:30~18:30 ☎	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 ☎・祝は10~18	食品全般・図書、小売・卸し、レストラン「天味」 併設	▲
セレ株式会社	〒151 渋谷区富ヶ谷1-8-4 千田ビル3F ☎ 03-3467-2292		心と体のトータルヘルスケア、フリーエネルギー 商品、化粧品	▲
日本食用塩研究会	〒155 世田谷区北沢2-38-9 ☎ 03-3460-3961	9:00~17:00 ☎・祝	自然海塩"海の精"配布	
れんげや	〒157 世田谷区南鳥山5-1-14 ☎ 03-3326-5085	10:00~19:00	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(清水)	〒157 世田谷区砧4-2-7-202 ☎ 03-3415-8461 (さー良い子・歯白い)	無	お気軽にお電話下さい。無鉱物油・無合成活性 剤・無香料・無着色のほんものの化粧品販売	
経堂自然食品センター	〒156 世田谷区経堂2-3-7 ☎ 03-3428-9555	10:00~20:00 ☎	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 くるみや	〒157 世田谷区祖師谷3-23-7 ☎ 03-3483-6443	11:00~19:00 ☎	宅配無料、無農薬野菜と果物その他	▲
健康道場	〒160 新宿区西新宿8-5-3 ストック新宿小岩井ビル 603 ☎ 03-3366-2921	9:00~17:00 ☎・祝	サンゴ草、梅醬番、豊寿、陽泉	▲
南ミナ本店	〒165 中野区新井5-20-11 ☎ 03-3385-6058	10:00~18:00 ☎・祝	東武船橋デパート B1F はやおき村 ☎10: 00~19:00 ☎休み	
グルッペ自然食糧品店	〒167 杉並区荻窪5-27-5 ☎ 03-3398-7427	10:30~19:00 ☎	レストラン ☎ 03-3393-1224 11:30~21: 00 ☎休み	▲
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	9:00~22:00	クラス:入門・中級・安産・断食・瞑想等の講座	
カテナヘルス	〒168 杉並区方南2-18-15 ☎ 03-3313-7700	11:00~21:00 ☎祝12:00~	休み正月・盆・5月連休各5日 配達有	▲
安心の里	〒171 豊島区池袋2-23-4 ☎ 03-3987-0952	11:00~20:00 ☎	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	11:00~20:00 ☎	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	9:00~17:00 ☎・祝	日本CI協会事業部、配送	
サンボーフーズ	〒174 板橋区南常盤台1-29-4 ☎ 03-3973-0721	9:30~19:00 ☎・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	11:00~19:00 第2 ☎	自然食糧品と生活雑貨、配達有	▲
富士見台自然食品店	〒176 練馬区貫井3-14-16 ☎ 03-3990-6773	9:00~19:00 ☎	自然農法食品、野菜、化粧品、図書	▲

自然食品の店なくさ	〔〒177〕 練馬区西大泉町1-15-10 ☎ 03-3925-0914	9:00~20:00 ㊥	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	10:00~20:00 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	8:30~20:00 第1、2、3、4㊥	食品、野菜、小川みち先生食養料理教室1・2・3 ㊤	▲
東京幸茸園	〔〒181〕 三鷹市新川4-25-30-3 ☎ 0422-48-3877	9:00~18:00 ㊥・祝	蜜芝、花粉、純正食品、全国配送、半断食受付	▲
やさい村	〔〒181〕 三鷹市下連雀3-6-25 ☎ 0422-47-6639	10:00~18:30 ㊥	オーサワ商品取扱、練馬・武蔵野・三鷹・調布地区引売り	▲
グルッペ調布店	〔〒181〕 三鷹市中原2-12-6 ☎ 0422-49-7225	10:00~19:00 ㊥	有機栽培無農薬野菜、海産物、雑穀	▲
ほうすいえん自然食品店	〔〒182〕 調布市仙川町1-13-16 ☎ 03-3326-2356	10:00~19:00 ㊥	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	10:00~18:00 ㊤・㊥	無農薬野菜、書籍、料理教室、玄米試食会	▲
自然市場・国分寺店	〔〒185〕 国分寺市本町2-14-5 ☎ 0423-24-3386		無農薬玄米・自然食品、全国発送	▲
久米川自然食センター ふ・れ・あ・いの村	〔〒189〕 東村山市栄町2-22-28 ☎ 0423-95-9525	11:00~19:00 ㊥	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	10:00~18:30 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	
蒼玄協会	〔〒192〕 八王子市小門町20-2 ☎ 0426-25-0096 支部/長野、中野、屋島、会津若松、鎌倉、		野菜、食品、手作り生活用品、図書、移動販売 南部菜瑛場(八王子) ☎ 0426-46-3095	▲
生活広場ろばや	〔〒203〕 東久留米市滝山5-1-16 ☎ 0424-77-5857	10:00~19:00 ㊥	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	9:00~20:00 祭	鍼灸、レストラン、食品販売	▲

〈神奈川〉

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	10:00~17:00 ㊤・㊥	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	9:00~19:00 ㊥	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	9:00~21:00 ㊥・㊥	鍼灸、指圧、小児鍼、食養相談、PU会、勉強会	
インナークリニック 川崎	〔〒215〕 川崎市麻生区千代ヶ丘9-9-13 ☎ 044-953-9721	10:00~17:00 ㊥・祝	心身改善ドッグ、純正食品販売	▲
衛無元商会	〔〒225〕 横浜市緑区荏子田3-22-8 ☎ 045-901-6776	9:00~19:00 ㊥	食品、配送、要注文	▲
杉田屋本店 ナチュラルフレンド	〔〒221〕 横浜市神奈川区鶴屋町3-35-8 ☎ 045-311-2196	10:00~19:00 ㊤・㊥・祝	自然酒、食品、横浜駅西口5分	▲
自然食品センター 明寺店	〔〒232〕 横浜市中区中島町4-81 ☎ 045-712-3339	10:00~19:00	無農薬野菜、豆腐、枇杷葉温圧	▲
八百屋そうだわよ	〔〒246〕 横浜市瀬谷区阿久和町4405 ☎ 045-365-6493	11:00~18:30 ㊥	店舗、引売り、配達、御晴耕舎	▲
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 ☎ 045-881-7636 JR 戸塚駅歩7分		食品野菜生鮮品	▲
八百屋花岡	〔〒247〕 横浜市栄区上郷町258 ☎ 045-891-0322	㊥・祝	野菜、食品、洗剤、書籍、移動販売と配達 店舗販売	▲
ひかりの郷	〔〒236〕 横浜市金沢区能見台通り3-12 ☎ 045-784-0929	9:00~18:00 ㊤	野菜、豆腐、海産物、パン、石けん・洗剤、他いろいろ	▲
穂(みずほ)	〔〒259-01〕 神奈川県伊勢原市桜台1-12-12 ☎ 0463-96-0108	10:30~18:30 ㊥		▲
陰陽洞	〔〒249〕 神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎ 0468-73-7137	10:00~19:00 ㊥	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	10:00~19:30 祝	野菜、パン、豆腐、みそ、醤油、食本	▲
まごころや	〔〒250〕神奈川県小田原市東町3-9-5 ☎ 0465-32-3760	13:00~17:00 ㊥・㊦	純正食品、CI 図書	▲
延寿	〔〒239〕神奈川県横須賀市根岸町4-3-6 ☎ 0468-35-8773	10:00~19:00 ㊥	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	10:00~20:00 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	9:00~21:00 第2、4㊥	漢方薬、健康相談、リズプラン化粧品、食品	▲
白倉商店	〔〒406〕山梨県東八代郡御坂町上黒駒3550 ☎ 0552-64-2041	9:00~14:30 ㊥		▲
観山荘	〔〒389-24〕長野県飯山市大字豊田6398 ☎ 0269-65-2094		スキー、テニス、温熱療法、半断食・健康相談 (蒼玄協会指導)、宿泊可	▲
なんしんケンコーフーズ	〔〒391〕長野県茅野市塚原2-13-28 ☎ 0266-72-0073	11:00~18:00 ㊥・祝	食品、健康電子製氷機、風呂用活性炭	▲
ペンション舎爐夢 (シャロム)ヒュッテ	〔〒399-83〕長野県南安曇郡穂高町豊里 ☎ 0263-83-3838		玄米自然食洋風コース料理、天然酵母パン、ヨー ーガ	▲
穂高養生園	〔〒399-84〕長野県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〕北佐久郡軽井沢町追分1074 ☎ 0267-45-7525	10:30~18:00 ㊥	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	12:30~19:00 ㊥・㊦	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	10:00~17:00 ㊥	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	9:00~19:00	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	10:00~20:00 ㊥	漢方薬、野菜	▲
英桜研究会	〔〒410〕静岡県沼津市大岡1894-1高田ハイム B101 ☎ 0559-24-4652		大森英桜先生を通して正食の実際を学ぶ半断 食セミナー	▲
富士グリーン 健康センター	〔〒418〕静岡県富士宮市宮町5-28 ☎ 0544-24-0556	10:00~18:00	料理教室(毎月第1㊥)食品、野菜	▲
ド・レ・ミファーム	〔〒418〕静岡県富士宮市若の宮町100 ☎ 0544-26-2811	10:00~18:00 ㊥	無農薬野菜・無農薬果物他こだわり自然食品 いろいろ	▲
健心館道場	〔〒419-03〕静岡県富士郡芝川町上柚野167-3 ☎ 0544-67-0356		心身統一合気道、気圧療法(松本健志)、玄米正 食入門講座(大森一慧)	▲
自然派の食卓・道	〔〒424〕静岡県清水市平川地14-10 ☎ 0543-46-2845	10:00~21:00 無	食糧品、無農薬野菜、調理器具、陶器	▲
わらびの	〔〒424〕静岡県清水市港町2-7-13 ☎ 0543-52-9649	10:30~19:00 ㊥	無農薬野菜、無添加食糧品	▲
命と暮らしを考える 自然食品の店若杉	〔〒420〕静岡県静岡市駒形通り6-5-3(1F) ☎ 054-271-3400	11:00~17:00 ㊥・祝	食養料理教室火・土週2回開催	▲
ナチュレ	〔〒427〕静岡県島田市南1-9-30 ☎ 0547-36-6738	10:00~17:00 ㊥・祝		▲
幟シンワ 玄米ッ子の会	〔〒427〕静岡県島田市中央町14-22 ☎ 0547-36-4311	10:30~17:00 ㊥・祝	料理指導、食品販売	▲
ヘルシーハウス メリー (森本)	〔〒438〕静岡県磐田市中央町122-15 ☎ 0538-32-3016	9:30~20:00 ㊥	オーサワジャパン商品、自然食品	▲
自然食堀谷	〔〒415〕静岡県下田市東本郷1-2-1 サンプラザ内 ☎ 0558-22-7713	10:00~19:00 ㊥		▲
サマディーハウス・玄気	〔〒442〕愛知県豊川市市田町大道下17 ☎ 05338-6-5679	10:00~18:30 ㊥	無農薬野菜、食品全般、化粧品、プロポリス、配 達	▲
コジマフーズ	〔〒457〕愛知県名古屋市中区南區呼続元町1-61 ☎ 052-821-8746	8:00~19:00 ㊥・祝	無農薬玄米、玄米餅製造、純正醤油、味噌	
幟ポバイ広場	〔〒460〕愛知県名古屋市中区栄3-30-8 松坂屋南館地下2F ☎ 052-264-3698	10:00~18:30 ㊥	名古屋地域最大の自然食品売場	▲
大岩自然食品	〔〒470-33〕愛知県知多郡南知多町内海中之郷73 ☎ 0569-62-0342	9:00~18:30 ㊥	食品全般、化粧品、健康相談	▲
南宮宮食糧販売所	〔〒471〕愛知県豊田市若宮町6-3-8 ☎ 0565-33-0687	8:30~20:00 ㊥	自然食品、化粧品、配達	▲

愛知食養村「長生堂」	〔〒485〕 愛知県小牧市小牧1-40 ☎ 0568-75-9843	9:00~18:00 ㊤	大森先生講演会、リマ・クッキングスクール、食養相談、CI 図書、純正食品、アサバ化粧品	▲
むぎとぼっぼ	〔〒487〕 愛知県春日井市押沢台7-10-17 ☎ 0568-91-0666	10:00~18:00 ㊤	高蔵寺ニュータウン内 玄米おかゆパン、食品、喫茶	▲
ナチュラルビレッジ	〔〒480-03〕 春日井市坂下町1-1-690 ☎ 0568-88-5740	10:00~18:30 ㊤	喫茶店併営	▲
ハローヘルスケケ	〔〒487〕 愛知県春日井市高蔵寺2-48 ☎ 0568-51-7621	9:30~18:00 ㊤	食品全般、化粧品、配達有	▲
自然食品ハートピア	〔〒503〕 岐阜県岐阜市織田塚町628-6 ☎ 0584-81-0211	10:00~18:00 年中無休		▲
正食と自然食品ヤナギヤ	〔〒500〕 岐阜県岐阜市織田塚町1-2 ☎ 0582-45-9355	10:00~20:00 ㊤・祝・第2、4㊤	食品、自然野菜、米、書籍、鍋等	
玄	〔〒507〕 岐阜県多治見市陶元町157-1 ☎ 0572-22-5537 中央線多治見駅下車	7:00~21:00 ㊤	自然農法・自然塩・無漂白衣類・足型靴	▲
榊 ヒ ノ モ ト	〔〒910〕 福井県福井市堀ノ宮1-803 ☎ 0776-21-3811	8:30~19:30 ㊤		▲

〈近 畿〉

ISE・SHIMA MACROBIOTIC.C. 海静養生園・松原荘	〔〒517-05〕 三重県志摩郡阿児町鶴方943-1 ☎ 05994-3-6326		自由人お宿レストラン	▲
まごころ堂	〔〒603〕 京都市北区等持院東町49-46 ☎ 075-461-5550 Fax. 075-461-5575		人間を善くするには食物が一番、良書が二番。 良書(真の健康長寿・生きがい・人間性向上書) 専門。通販。資料は葉書に「新しき世界へ」氏 名・住所・☎を記し請求を。(Faxも歓迎)	
マクロビオティック	〔〒606〕 京都市左京区高野藤原町77 ☎ 075-711-4551		弁当(予約制)、正食品、書籍	▲
ヘルス伏見	〔〒612〕 京都府伏見区桃山町鶴島7 JR 桃山駅西50m ☎ 075-611-0337	10:00~20:00 ㊤	純正食品、洗剤、無農薬野菜	▲
ウェルネス夢小町	〔〒617〕 京都府向日市寺戸町初田24 ☎ 075-932-9723		フィットネス、ジャズダンス、気の研究、美容 修正、気ヨガ指導	▲
ヘルスマート大手通店	〔〒540〕 大阪市中央区大手通2-5-1 ☎ 06-945-0618	9:30~18:30 第2、4、5㊤・祝		
RELAX-SPACE MOTHER	〔〒542〕 大阪市中央区西心斎橋2-7-25 竹内ビル1F ☎ 06-213-0595	12:00~22:00 ㊤		
南ティア・ベル・アメト	〔〒530〕 大阪市北区天神橋3-1-40 あづさビル ☎ 06-353-6825		通信販売、電子チャージャ発売元	▲
正 食 協 会	〔〒540〕 大阪市中央区内淡路町2-1-1 ☎ 06-941-7506	9:00~18:00 ㊤	料理教室、本部講座、研究会、入門講座	
ハッコー山海フーズ	〔〒533〕 大阪市東淀川区東中島1-20-12 ユニゾーン新 大阪ビル414号 ☎ 06-461-3528	10:00~17:00 ㊤・㊤・㊤・㊤	配達	▲
兵庫陰陽会	〔〒563-01〕 大阪府豊能郡豊能町光風台2-7-8鈴木英鷹 ☎ 0727-38-6115 Fax. 0727-38-6313		大森英桜先生講演会	
漢方はくぶん堂	〔〒573〕 大阪府枚方市宮之阪1-9-29(宮之阪ショッピ ングS内) ☎ 0720-40-2121	9:00~19:00 ㊤	食事指導、配達	▲
大阪 SOTA 法 研 究 会 (石丸博英)	〔〒580〕 大阪府松原市河合2-6-3 ☎ 0723-32-9293 看板なし	9:00~20:00 無	操体法指導します	▲
信貴山断食道場	〔〒636〕 奈良県生駒郡三郷町信貴山西2-102 ☎ 0745-73-2507		宿便取り、玄米正食指導、案内書送呈	
ヘルステーション けんこう舎	〔〒520〕 滋賀県大津市唐橋町14-14 ☎ 0775-37-3878	9:00~20:00 ㊤	自然食品、漢方薬、鍼灸、操体法	▲

〈山陰・山陽・四国〉

健 幸 の 森	〔〒702〕 岡山県岡山市千鳥町5-18 ☎ 086-262-0312	㊤・祝	正食協会 岡山支部、健康講座・料理教室あり、 地方発送も致します	▲
自然食百科柿の木	〔〒710-01〕 岡山県倉敷市藤戸町天城2221 ☎ 0864-28-8227	9:00~19:00 ㊤	無農薬野菜と自然食品豊富な品揃え 配達有	▲
南 あ す る 文 化 社	〔〒721〕 広島県福山市新蓮町1-2-3 ☎ 0849-53-5775	無	書籍、自然食品、天然酵母パン	
南 岩 本 綜 合 漢 方	〔〒732〕 広島県広島市東区若草町10-4 ☎ 082-261-8001	9:00~17:00 ㊤・祝・第4㊤	鍼灸、漢方、自然食品による治療	▲
皆 実 C I	〔〒734〕 広島県広島市南区皆実町4-1-12 ☎ 0822-55-2846 平賀佐和子		毎月第4㊤例会、料理講習、PU 勉強会	
友愛堂中国伝統医学院	〔〒733〕 広島県広島市三篠町2-12-23 ☎ 082-237-2862	9:00~18:00 ㊤・第3㊤	食養、整体、気功、(予約)気功教室	

鶴 島 食 品	〔〒747〕山口県防府市南松崎町5-4 ☎ 0835-22-0347		純正食品、自然食品全国卸 社長/鶴島ツユ子、専務/原田昌一・弘美	
山口健康生活センター	〔〒753〕山口県山口市道場門前2丁目4-22 ☎ 0839-23-1842 (本部 ☎ 08397-2-3800)	10:00~18:00 ㊤	各種相談	
食 養 村 ヤ ス 恵	〔〒689-23〕鳥取県東伯郡東伯町徳万120-26 ☎ 0858-52-2243 井上裕恵	無	純正食品配達・発送、健康相談	▲
愛媛純正食品センター	〔〒790〕愛媛県松山市湯渡町10-22 ☎ 0899-43-6464 菅本フジ子	8:00~20:00 第4㊤	料理教室(毎水) 東洋医学会	▲
ち ろ り ん 村	〔〒760〕香川県高松市栗林町3-10-24 ☎ 0878-37-2976	10:00~19:00 無	無農薬野菜と自然食品、水にがり豆腐等豊富な品揃え、宅配有	▲
三 集 屋	〔〒770〕徳島県徳島市庄町1丁目4 ☎ 0886-32-8238	10:00~19:00 ㊤	天日製塩ニガリ豆腐・自然農法野菜・他モリモリノ	▲
太 子 屋 北 島 店	〔〒771-02〕徳島県板野郡北島町松の本江尻18-1 ☎ 0886-98-1035	10:00~18:00 ㊤・祝		▲
も み	〔〒780〕高知県高知市中万々2-22 ☎ 0888-72-8537 山崎嘉子	8:00~20:00 ㊤午前中	自然食品 酵素 自然化粧品	▲
自然食品の店玄	〔〒780〕高知県高知市八反町1-1-26-8 ☎ 0888-21-2173	9:00~20:00 無	配達有、書籍販売、正食料理講座、玄米弁当	▲

＜九州・沖縄＞

サ ニ ー サ イ ド	〔〒813〕福岡県福岡市東区舞松原1-8-16(東福岡自動車学校そば) ☎ 092-681-0883	10:00~19:00 ㊤・祝	食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品	▲
こ う そ ハ ウ ス	〔〒814-01〕福岡県福岡市早良区野芥5丁目1-18 ☎ 092-801-1239	10:00~21:00	食養道場	▲
エ ニ ー ANY	〔〒814〕福岡県福岡市早良区百道3-16-23 M & S3階 ☎ 092-846-6816	10:00~16:00 ㊤・㊤	ハーブ雑貨、マクロビオティック食品他	▲
自 然 食 品 館	〔〒816〕福岡県福岡市南区井尻3-25-31 ☎ 092-591-3706	10:00~20:00 無	料理教室、野菜、食品、書籍、自然化粧品	▲
イン・ヤン商会 (福岡陰陽会)	〔〒816〕福岡県福岡市南区弥永2丁目4-2 ☎ 092-585-7831		料理教室、玄米、食品、配達	▲
愛 康 内 科 医 院 院 長 石 井 文 理	〔〒830〕福岡県久留米市南町130番5 ☎ 0942-21-5556	9:00~17:00 ㊤午後・㊤祝	入院応需 案内書62円切手4枚にて送付	
自 然 食 品 の 店 マクロビオティック佐賀	〔〒849〕佐賀県佐賀市高木瀬東5-21-13 ☎ 0952-31-1394		食品、野菜、オガクズ風呂・断食道場併設	▲
あすたまにゃ〜な	〔〒859〕長崎県北松浦郡世知原町開作430 ☎ 0956-78-2629	無	自然農園、自然食品弁当、正食健康相談、快医学など	▲
天 粧 子 飼 店	〔〒860〕熊本県熊本市東子飼町3-5 ☎ 096-343-4043 福山敬教	無	体質別食養相談・オリーブ自然美容法	▲
天 粧 下 通 店	〔〒860〕熊本県熊本市下通1-4-8 ☎ 096-354-9161 福山絢一郎	10:00~19:00 第1、3㊤	体質別食養相談・オリーブ自然美容相談	▲
岡 部 食 品 豆 腐 工 場 (創業慶応3年)	〔〒861-46〕熊本県上益城郡甲佐町岩下143 ☎ 096-234-0447	7:00~19:00 ㊤	純正豆腐、食養研究会	▲
ニ コ ニ コ 村	〔〒874〕大分県別府市堀田1-2組 ☎ 0977-23-3244		移動販売、有機野菜、食養相談、地方発送可	▲
大分健康自然食センター	〔〒870〕大分県大分市府内町1-3-20 ☎ 0975-32-2853	10:00~17:30 ㊤・祝	無農薬野菜、果物、玄米、自然食品	▲
い ず み や 薬 局	〔〒877〕大分県日田市市中本町3-24 ☎ 0973-23-8736	9:00~22:00 無	漢方専門店	▲
ベ ラ 桜 木 (カツウラ化粧品専門店)	〔〒877〕大分県日田市城町1-424-2 ☎ 0973-22-2282	㊤	家庭内教育プログラム(FMI・SMI)販売	
ひ の き 家	〔〒880〕宮崎県宮崎市月見が丘4-2-9 ☎ 0985-50-2002	10:00~19:00 ㊤・祝		▲
四 季 菜	〔〒890〕鹿児島県鹿児島市宇宿3-40-6 ☎ 0992-59-4902	9:00~20:00 ㊤・㊤	無農薬玄米、野菜、OJ品、地場加工品、食養相談、料理教室、ヨガ	▲
大口食養村 川上寛継	〔〒895-25〕鹿児島県大口市宮人1698-35 ☎ 09952-8-2708		特選三年番茶、テッカミソ製造、純正食品販売、無農薬栽培	▲
天 然 村	〔〒891-44〕鹿児島県熊毛郡屋久町麦生335(高平) ☎ 09974-7-2922、7-2541		心身魂のいこいの場、案内書62円切手同封請求	▲
自然食品センター陽報	〔〒900〕沖縄県那覇市久茂地、3-11-8 ☎ 0988-61-7195	10:00~19:00 ㊤・祝	食養相談、料理教室、書籍、純正食品	▲
紅葉純正食品店	〔〒902〕沖縄県那覇市寄宮163 ☎ 0988-54-0296	10:00~20:00 ㊤	書籍販売、純正食品、食養相談	▲

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

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 六七〇号
© 一九九三年七月号
発行日 一九九三年七月一日
編集兼発行人 花井陽光
発行所 日本CI協会 〒一五一
東京都渋谷区大山町一―五
電話 03・3469・7631(代)
振替 東京 0/194125
表紙装幀 ㈱ コア
印刷・製本所 ㈱ ケイエムエス

小麦タンパク佃煮

セイタン

純植物性蛋白・伝統の純正食品

ビン入	180g	¥390
袋入	100g	¥390

(株)純正食品マルシマ

〒722 尾道市東尾道9-2 ☎ 0848・20・2506



日本CI協会 行事予定

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

7月

4日(日)	▶ 2時～4時30分「正食医学研究会」
9日(金)	▶ 6時30分～百年祭実行委員会
10日(土)	▶ NORIKOS MACROBIOTIC COOKING 4時30分～7時30分 3,000円 ▶詳細は5P
11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
16日(金)	▶ 11時～「正食相談」(大森英桜) ▶詳細は7P
17日(土)	▶ 2時～4時「家庭の手当法」(加藤大季) 2,500円 ▶詳細は7P
18日(日)	▶ 1時～3時「水道水汚染から身を守る法②」(岡城平之/シンプルライフセミナー代表)受講料/1,000円 主催・問合せ/オーサワジャパン(株) ☎03(3958)7112
23日(金)	▶ 11時～「正食相談」(大森英桜) ▶詳細は7P ▶ 6時30分～百年祭実行委員会
25日(日)	▶ リマ・クッキングアカデミー夏期修了試作会

8月

7月(土)	▶ 11時～「正食相談」(大森英桜) ▶詳細は7P
8日(日)	日本CI協会は夏休みです。(オーサワジャパン東北沢店の夏休みは12日(木)～15日(日)です)
15日(日)	
20日(金)	夏の健康学園 サマーキャンプ・イン・伊豆大島
23日(月)	▶ 詳細はチラシをご参照ください。
27日(金)	▶ 11時～「正食相談」(大森英桜) ▶詳細は7P

ランチタイム 《基本食試食会》

- ★1食300円
- ★メニューは玄米・味噌汁・おかず一品
- ★前日までに必ず予約をしてください
- ★木曜定休日。都合によりお受けできない日もあります
- ★調理は研修生の森英幸が担当します

☎03-3469-7631
日本CI協会職員食堂

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

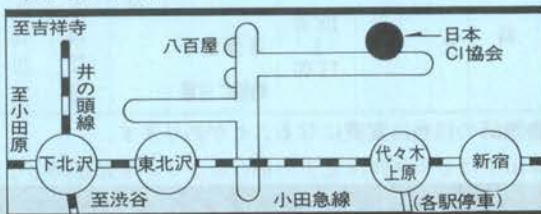
椿、温泉、三原山、澄んだ海原と海水浴。都会からの車は一切シャットアウトしたエコロジーな島、天の気が降りそそぎ、地の気が溢れる御神火の島——伊豆大島。

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!!

★詳しい案内書をお送りいたします。お電話でお問い合わせください。☎03(3469)7631

- 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(7月は4日、18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。



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。



校長●桜沢里真(日本CI協会会長)

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。

【1993年夏期】時 間 割									修了証申請	授 業 料 (税込)			
コース	曜	クラス	時間	講 師	授 業 日				規定回数	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 上級科 : 13回	誌 友 6,000 円 又は 正会員 13,000 円	40,000円 (13回分)	3,500円	●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 必要があります。 ●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									
中 級 科	月	C	11:00 ∟ 14:00	大 森 一 慧 (宗田花朋)	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		40,000円 (13回分)	3,500円	
		D	18:00 ∟ 20:30	大 森 一 慧 (宗田花朋)									
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	西村有美子									
	土	G	10:00 ∟ 13:00	浮 津 宏 子 時間に注意	24	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。

●田中はる美講師は先生の都合により非常勤講師となりました

●西村有美子先生が講師(補)となりました

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

●初級コース／玄米の炊き方からマクロビオティック料理の基礎を研修。

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

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

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

●エプロン、スカーフ、筆記用具を持参してください。

●受付けを締切っていないクラスは途中入学できます。

●お申し込みはお電話でお受け致します。

●保育室を利用される方へ

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

■上級・師範科のメニューに、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
コーフ渦潮巻 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 生熟紅白揚げ
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
シュウマイ 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
コーフの作り方 焼きコーフ
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】※国は手当法

- 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 国醬油番茶 梅生番茶①② 国主
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 菜の花辛子と和え
きんぴらごぼう(50%:50%) 天ぷらそば
国第一大根湯 椎茸スープ 国風邪の対応
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 国生姜湿布
芋パスター 腹帯の応用
国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 国蓮根湯①②
コーレン 国日常食と食箋料理
5/24 たけのこご飯 かば焼き豆腐
油みそ①② きゃらぶき とろろ昆布汁
国豆腐パスター①② たんぱぼコーヒー
国みその陰陽
5/31 玄米ご飯 白ごまのふりかけ 生コー
フ生麦煮 グリーンスープ 竹の子きんぴ
ら 国第二大根湯 玄米スープ ヤンノー
①② 国第一大根湯、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
国腰湯 足湯 国自然治癒力と正食
6/14 おかゆ 梅干 のりの佃煮 しそご飯
南瓜コロッケ 野菜ソテー
国卵醬 はぶ茶 生姜湯 国主食の陰陽
6/21 お焼き 生麦みそ 玄米ご飯 玉ねぎ
のクリーム煮 椎茸と高野豆腐の含め煮
国大根おろし入り玄米スープ 梅生番茶
国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
国辛子パスター 大根おろしパスター
塩玄米茶 国男女・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 国ねぎみそ湯
くず湯 くずねり 国塩と油について
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 国栗の葉の煎汁
生姜湯 塩番茶 国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
国質疑応答 国健康の七大条件



大森英桜 ビデオシリーズ

望診法^{特別}ゼミナール

VHSカラー

各集約80分×6巻セット

各集30,000円(税込) 千800円

一瞬の間に過去・現在・未来を見透す驚異の望診法大公開!!

★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り、過去・現在・未来の姿を見透す法(=望診法)を身につけることができます。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り、古来より秘伝中の秘伝とされています。また健康のみならず、より幸福に生きるために必見!

第1集 人体発生学と人相

1. 人体発生学と望診法の基礎①
2. 骨相学
3. 眼診と望診法の基礎②
4. 人相①—総論、病との関係
5. 人相②—毛髪、眉、額
6. 人相③—目、鼻、耳

第2集 人相と手相

1. 人相④—口、舌、あご、首
2. 人相⑤—はくろ
3. 手相総論、手相①—生命線
4. 手相②—頭脳線
5. 手相③—感情線
6. 手相④—運命線、太陽線、結婚線

第3集 手相、足相、声相、他

1. 手相⑤—手の形、指の形、爪の形
2. 手相⑥—指紋について
3. 足相、手当療法
4. 声相、脈診、腹診
5. 便と尿による診断
6. 公開望診相談

正食医学講座

VHSカラー

各集約80分×6巻セット

各集30,000円(税込) 千800円

★人間の成り立ち、人体の生理から食物の持つ性質・食べ方・体内での作用を始め、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ます。40有余年、数千人の治療体験を元に築きあげた理論を語る、白熱のセミナー実録版!!

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、加工品の陰陽
6. 食べ方、宿便と反応

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

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

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)

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

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

運命学^{特別}ゼミナール

VHSカラー 約80分×6巻セット 40,000円(税込) 千800円

★名前は単なる符号ではなく、数にはそれぞれの波動が動き、それぞれに意味や影響が異なります。ある数は吉数である数は凶数——あなたの運命を解明し、軌道修正を可能にします。

- | | |
|---------------|-----|
| 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 |

●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



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)

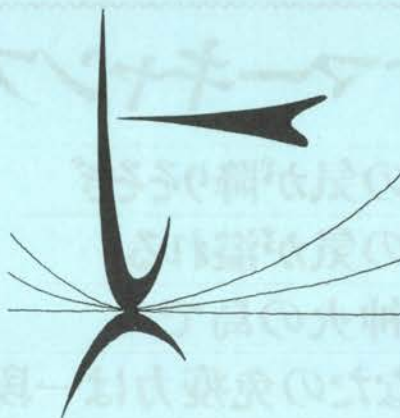
「宇宙の秩序」探険隊募集!

隊長▶佐々井 譲

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

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

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



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



information

NORIKO'S ●のり子フッキング● 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
- 申込み/前日の昼までに必ず電話でご予約ください。
- エプロン・スカーフ・筆記用具持参、会員以外の方も受
講できます。外国人の方もどうぞ(英語での説明可)。

7/10(土)

メニュー

- ハト麦ご飯
- ミネストローネ
スープ
- ナスのステーキ・
イタリアン
- きゅうりのサラダ
- フルーツカクテル

9/18(土)

メニュー

- ピザトースト
- 白インゲン豆の
ビシソワーズ風
- フルミ玄米の
コロッケ
- タルタルソース
- レモンプリン

10/23(土)

メニュー

- 黒米ご飯
- 豆腐かき玉汁
- 栗餃子
- もやしサラダ
- 中華まんじゅう

※天候等によりメニューが変更する場合があります。



講師プロフィール
伊藤のり子：リマク
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
で外国人主体のフッキ
ングクラスを開いて10
年目に入る。



'93 夏の健康学園

8月20日(金)~23日(月) 3泊4日

サマーキャンプ イン 伊豆大島

天の気が降りそそぎ

地の気が溢れる

御神火の島で

あなたの免疫力は一段と

ステップアップ!

宿泊先●ホテル椿園別館「椿亭」「新町亭」

〒100-01 東京都大島町元町 ☎04992 (2) 1111

食事・セミナー会場●

町営開発総合センター1 F会議室(役場内)

日程表

	8月20日(金)	8月21日(土)	8月22日(日)	8月23日(月)
6		起床・洗面・掃除・気功 (6:30~)		
7		自由時間 (軽食タイム)		
8				
9	協会指定船	大島一周バスツアー	セミナー③ 阿部 實	セミナー⑦ 大森英桜
10	熱海港発10:00	1.日本食用塩研究会大島試験場	セミナー④ 大森英桜	さよならパーティー 食事・解散式
11	岡田港着11:00	2.波浮港	昼食	
12		3.大島公園		
13	受付	4.新火口展望台	自由時間 (海水浴など)	12:00 解散
14	開会式 オリエンテーション	5.山腹噴火口		元町港発13:00
15	自由時間	自由時間		熱海港着14:00
16				
17		夕食		
18				
19	はじめまして交流会	セミナー① 阿部 實	セミナー⑤ 大森英桜	
20		セミナー② 阿部 實	セミナー⑥ 大森英桜	
21	自由時間	自由時間	自由時間	
22				
23		消灯		

セミナー講師・テーマ

講師	テーマ
① 阿部 實	女のからだの自己診断1
② //	// 2
③ //	// 3
④ 大森英桜	人間はどこから来てどこへ行くのか(宇宙の秩序と万物の法則)
⑤ //	マクロビオティック・エステティック入門
⑥ //	気になる病、その自己診断方法1
⑦ //	2

大島バスツアー

8/21(土) 8:00~15:00

※料金は参加費用に含まれています。

◆日本食用塩研究会大島試験場見学
いのちの結晶“海の精”ができるまでをじっくりご覧ください。

◆椿あふれる大島公園で昼食
お弁当を用意いたします。

◆新火口展望台・山腹噴火口見学
7年前の大噴火の時の溶岩流や割れ目噴火の跡を観察できます。

子供の部プログラム

セミナー時間中、6歳以上のお子様を対象に行います。

◆日本探検隊
「大島ってどんなところ？」

◆こども磯辺教室
「海の生物と植物」

◆楽しい花火大会

◆こどもつくり方教室
大島での体験を文にしてみよう

※詳細は案内書をご請求ください。

(ハガキ、電話、FAX、で日本CI協会へ)

参加費(税込み)

	通し参加 (3泊4日)
おとな (中学生以上)	48,000円 (正会員とその家族46,000円)
こども (5~12歳)	30,000円
幼児 (2~4歳)	10,000円

◆今回は部分参加はありません。

◆大島までの交通費は別料金です。

◆参加費用に含まれるもの/食事代(合計6食)、宿泊費、受講料、バスツアー料金、パーティー参加費、子供の部プログラム料。(注:初日の昼食はありませんので各自ご用意ください。)

主催◆日本CI協会 ☎03(3469)7631

〒151 東京都渋谷区大山町11-5 FAX.03(3469)7635

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 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。
C 法人	30,900円	本誌5部配布。本誌巻末に広告掲載。協会出版等の卸取引可。各種行事割引。料理教室、正食医学講座、正食相談受講可。

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

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

①健康な食事をつくるマクロビオティック食事法とは…入門編 ②陰とは陽とは、実生活からマクロビオティックを学ぶ ③体質別マクロビオティック改造法…あなたも変わる。

■日時／①9/25(土) ②10/30(土) ③11/27(土) いずれも
2:00～4:30

■食事の後は質問・座談会です。

■必ず電話でご予約ください。

■講習費／各回毎3,000円 玄米の基本食付き

■会場／日本CI協会 2F さくらホール

■どなたでも、どの回からでも参加できます。

「正食手当」の実際を体得しましょう！

家庭の手当法

●7/17(土)2:00～4:00

「点眼ゴマ油の作り方・使い方」

目の疲れ・白内障・近視など

「昆布の黒焼きと香蓮の使い方」

セキ・喘息・白髪など

●9/18(土)2:00～4:00

「ほくろ、いぼ、シミ、そばかすの取り方」

安全な材料と伝統的手法で取り去る方法を公開します。

■講習費／各回毎2,500円（材料費を含む）

■申込み／前日までに必ず電話予約をして下さい。

■会場／日本CI協会 3F 料理教室内

■どなたでも参加できます。

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 6/19、6/26、7/17、

①12:00 ②12:40 ③13:20 ④16:30

■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。

	特 典	年 会 費
正会員	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	13,000円
誌 友	①月刊「新しき世界へ」年間12回（毎月1冊）…… 6,600円分	6,000円

日本 CI 協会



東北沢店 サマーセール

10% off

7月4日(日)～11日(8日は定休日)

日頃のご愛顧に感謝いたしまして、一割引きセールを実施いたします。(玄米、書籍、テープ、贈答品等は除く) ご来店を心よりお待ちしております。

※通信販売のセールは6月に終了いたしました。

夏期休業のお知らせ

本社 8月1日(日)～15日

東北沢店 8月12日(木)～15日

●価格改定商品●

ひしおの糍 550g

600円



700円

7/21から

●夏期中止商品●

ゆずの香味

てのべうどん

夏期は冷蔵保管して下さい。

本社移転のお知らせ

このたび弊社では、8月より本社を下記へ移転することになりました。

〒354 埼玉県富士見市羽沢1-1-11

なお、移転作業のため、8月1日から8月15日まで休業させていただきますのでなにとぞご了承下さい。

移転後の営業開始は、8月16日からです。

これを機に、社員一同、平素のご愛顧によりいっそうお応えいたす所存でございますので、今後とも変わらぬお引立てのほど、お願い申し上げます。

選び抜かれたホンモノたち！

オーサワジャパンのサマーギフト

ご注文受付期間 6月15日～8月20日

(但し、本社移転のため8月1日から15日を除く)

健庫で、美しく、朗らかな生き方
自然の法則にのっとったシンプルな生活
そんな提案を贈り物にしました。



全部で18品目。厳選されたギフトの数々をお届けします。

お世話になったあの方に、
安全で美味しいギフトを
送ってみませんか？

※資料ご希望の方は左下の請求券をハガキに貼り、本社宛お送り下さい。

■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)





Hurley is #1

WATER SYSTEM

since 1969

TESTED BY THE
UNITED STATES ENVIRONMENTAL
PROTECTION AGENCY



米国環境保護庁管理のもとにテストされたデータにおいて家庭用卓上浄水器としてNo.1
厳格さをもつてなる米国商品テスト誌のテスト項目全部について最優秀(エクセレント)の評価

ハーレーII が究極の浄水システムと評価されているのは

- ▶トリハロメタンの除去率が99%。しかもこの高性能が7年間も続くすば抜けた浄水システム。
水と活性炭の接触時間が36.5秒もあるのです。だから有害物質を、ほぼ完全に吸着します。
- ▶細菌、バクテリアの除去に有効な殺菌方法(バックウォッシュ)機能を持つのはハーレー唯一です。
ハーレーにはカートリッジ交換がありません。7年間カートリッジ代は1円もいらないのです。

発売元



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

HURLEY II

- 本体：
最高級316Lステンレス
- 濾過材：
最高級グラニューラ
活性炭909グラム
- 重量：
2.3キログラム
- サイズ：
169φ×293mm
- 濾過水量：
2.84リットル/分
(水圧1kgF/cm²平方)
- 価格
¥148,000