

マクロビオティックの雑誌

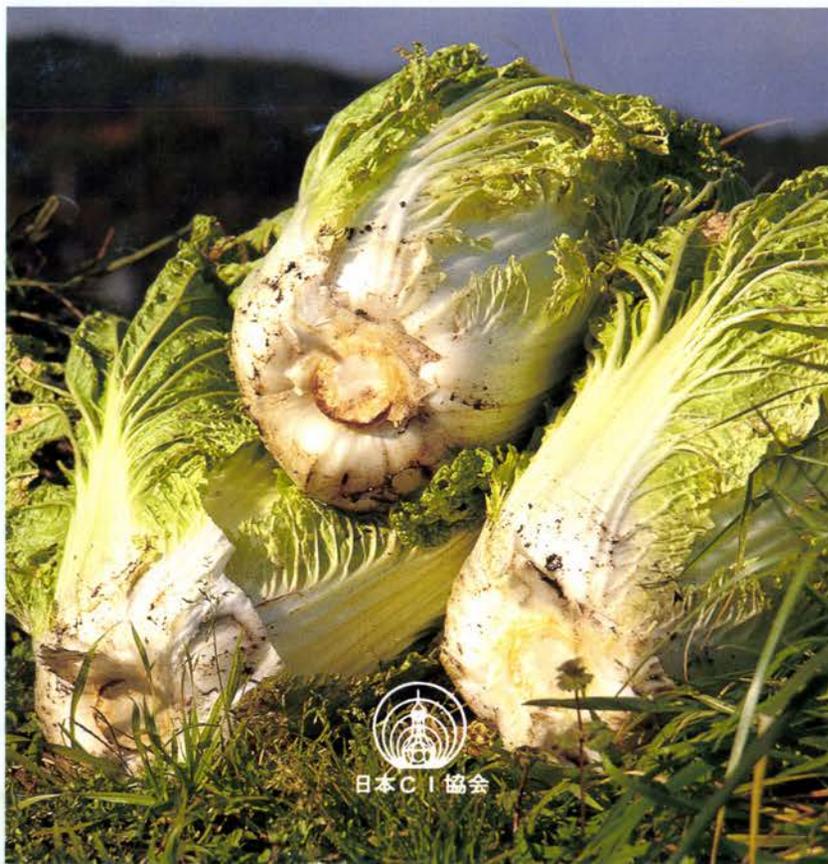
新しき世界へ

LA REVUE DU PRINCIPE UNIQUE ET DE LA VIE MACROBIOTIQUE

1994 2 No.677

スペシャルインタビュー／マーカス・リーチ 浜野安宏

「西と東—死と生」③／桜沢如一



日本CI協会

一家に一冊。

プレゼントにもどうぞ。



健康と美を創る食業料理
桜沢里真 監修

▼ 食養料理法の家普及版、
毎日の献立がいっぱい。

マクロビオティック料理
玄米食養生家庭料理50種

● リマクッキング
●2,725円
(7,500円+消費税225円) 千450円

● マクロビオティック料理
●2,575円
(2,500円+消費税75円) 千380円

健康食
自然食
の宝典

健康と美と喜びと幸せの味
10年の伝統的結晶
全国の玄米自然食家庭に献立された
食書の巻物発行!

▲豪華カラー愛蔵版、付録に天然
酵母パン、コープの作り方。

日本C I 協会 振替/東京0-194125



食文化の原点。

塩は、

もろみづけ
諸味漬だいこん

大根で充分に干した大根の甘さに生じぼり醬油と玄米味噌の旨味を加えました。コクのある味ですが、後口はさっぱりとしていますから、ついもう一切れと手がでてしまう美味しさです。 Mサイズ1本 650円

もろみづけ
きゅうりの諸味漬

もぎたてのきゅうりを、自然海塩「海の精」で発酵熟成し、味噌、醤油、みりん粕、梅酢、昆布といったもろみのおうま味に漬けこみました。 150g 380円



自然海塩流通本部株式会社 〒155 東京都世田谷区北沢2-38-9 ☎03-3460-3914

■正食医学フォーラム〈腰痛、背中の痛み、肩の痛みのとり方、原因の究明方法、手当て〉

講師／大森英桜 2/12(土)18~20時 受講料／3,000円 (正会員／2,500円)

■NORIKO'S MACROBIOTIC COOKING

講師／伊藤のり子 2/19(土)16時30分~19時30分 受講料／3,000円

■マックさんの無双原理教室〈受精の神秘〉

講師／佐々井譲 2/20(日)13~15時 受講料／3,000円 (正会員／2,500円)

●CONTENTS ●新しき世界へ 1994.2 No.677 ●表紙写真：撮影／三部亮

● 提言	村上讓顕	4
● 協会インフォメーション	編集部	4
● マクロビオティック・アース・トリップ		6
● 玄自然食品／つくばマクロビオティック／山本しづ子／アメリカ滞在記		
● 山幸ものがたり⑤	原 依子	16
● スペシャル・インタビュー⑪	マーク・ス・リーチ／浜野安宏	21
● ともに学び ともに育つ⑩	大谷ゆみ子／郷田和夫	30
● 如月の料理	浮津宏子	34
● 正食医学フォーラム(ガン)②	大森英桜	38
● クリニック・クリップ	真弓小児科医院長／真弓定夫	41
● 超古代史にみる身土不二と一物全体の世界観⑪	石田英湾	42
● 西と東—死と生③	桜沢如一	45
● 低エネルギーにおける原子転換⑫	ルイ・ケルブラン著／吉見・クリマック訳	48
● 霜里農場だより⑭	金子友子	54
● 井戸端会議室		58
● 手当法の実際—解説と体験例⑪	石田英湾	60
● 編集室だより		64
● 各地のイベント・教室案内		65
● 日本CI協会案内		67
● マクロビオティック図書目録		71
● 友の店リスト		75

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

書籍・テープの電話注文をお受けいたします

当協会取扱書籍・テープ類(P.67図書目録参照)の電話によるご注文をお受けしています。ご希望の方は氏名・住所・郵便番号・電話番号とご注文の書籍名、冊数をお申し付け下さい。後日ご注文の本と一緒に、送料を加えた請求書と郵便振替用紙を送付させていただきます。

電話によるご注文は ☎ 03-3469-7631 日本CI協会まで

提言

食物にも心がある

日本C-I協会理事

村上讓顕

人の体のCGS（身長・体重・年令）の測定や、可視的現象の医学的検診結果などを基準にして、その人の優しさ、勤勉さ、知識や能力とか人格、人間性の善悪を判断することが出来ないように食物にも、栄養学的分析データ（可視的構成要素）からは、知ることも判断することも出来ない、不可視的構成要素Ⅱ「食心Ⅱ」があります。

例えば、人体を温める―冷す、引締める―弛緩させる、健康にする―病弱にするとか、陰陽の強弱度（土地環境、栽培法をはじめ調理味付その他の方法によって千変万化します）、特に「身土不二の原則」などの様に顕微鏡や化学的実験を通して、目で見ることの出来ない要素!!

これが「食物の心」であり、私達の健康を左右する最大の要素なのです。この目に見えない栄養素Ⅱ「食心Ⅱ」には人の心のように善悪もなければ、ウソもゴマカシも全くありません。ただ一途に「一物一心」玄米は玄米の心、白米は白米、人参は人参の心、大根は大根、加工食品は加工食品としてつくられた心だけを原動力として、実に素直に人間に奉仕活動いたします。

人それぞれの体質、健康度、病弱度や生活環境の変化の中で、食物の心との付き合い、つまり整合性をどの様に保ってゆくかによって、人の健康度が左右されます。

食心を変化させる「変心術」が調理であり、食心との「交際術」がマクロビオティック生活法であります。

協会インフォメーション

今春より誌面刷新のお知らせ

昨年春より本誌の第一回目の刷新をおこないましたが、ご満足いただけたでしょうか。一年間の読者の皆様からのご批判等を参考に、今後、毎年四月ごろを節目として、本誌の刷新をいたします。読みたい記事、つまらない記事など、どしどし皆様のご意見をお寄せ下さい。四月からの具体的プランとしましては、大森一慧先生の食箋料理の実際、マクロビオティックをとりいれて治療をしている治療師の先生の診断と治療、編集部の食べ歩きルポをはじめ盛り沢山な内容を企画中です。お楽しみに。

アメリカ東海岸の旅にご参加ください

昨年、秋に開かれた生誕百年祭。その百年祭に参加されたアメリカの実業家、山口敬司さんの話の中で、アメリカのマクロビオティックが、例えば巨大なスーパーマーケットや教育施設等、具体的に大きな力となって、社会に寄与しつつあり、その現状を知ること。これからの日本のマクロビオティック運動発展のためにも大変参考になるはずだと示唆をうけ、早速、㈱トラベルプランの八田社長並びに青山さんと山口さんをまじえ、企画をはじめました。山口さんの提案で、アメリカのマクロビオティックを実践している家庭にも分散してホームステイをしてもらい、国際交流をはかるプランも一部もりこむことに致しました。アメリカのマクロビオティックライフを実際に体験できるチャンスです。その他にも久司学院を訪問したり、巨大な自然食スーパーマーケットを見学したり、味噌・豆腐工場を見学したり、様々な角度からマクロビオティックの実状を体験していただきます。アメリカの姿は5年後の日本だといわれて

います。是非この機会にアメリカをあなたの目で確かめてみませんか。

企画内容についてのお問い合わせ及び手続き等につきましては、旅行代理店(株)トラベルプラン(☎〇三・三四〇三・八九一一)にお問い合わせ下さい。詳細はパンフレットをご覧下さい。

最高判断力セミナーについて

なにかが違う。どこがおかしい、そんな疑問をもち続けてマクロバイオテックに出会われた方も沢山いらっしゃるのではないでしょう。なにかが違う、どこがおかしいとつぶやいてみても、具体的に何がとかどこがといわれると困ってしまい、エコロジーや反原発、精神世界や健康法と遍歴を重ねてきたものの今一つ納得できず、「この程度で」と半ばあきらめてしまっている方も多はずです。マクロバイオテックが他の健康法と決定的に異なる点は、料理法や治病が一貫した陰、陽という理に貫かれて点です。この原理は料理、治病というジャンルの他に判断力を加えることで確固としたものとして完成いたします。この判断力のレベルによって、料理や治病にも少なからず影響を与えるのは当然のことなのです。

先師、桜沢如一が指し示した何ものにもとらわれず、地球や宇宙を遊び場として、好きなことをやりとおすことを可能にする最後のカギこそ最高判断力(第七判断力)とよばれるものなのです。この最高判断力とよばれるものは宗教上ではサトリとか覚醒等と近い概念ですが師はあえて宗教色にも染まらないよう別の表現をとったようです。

4月より、これまで不問とされてきた最高判断力に光をあて、少しでも師のいまみだ世界を再現し、後世に伝える内容を提供で

きるようがんばってまいります。

内容が高度なだけに、うまく進行するかは定かではありません、ふさわしい講師の方や、論文、もしくはインタビュー等、様々な手法を使わせていただきます。皆様方のご支援を切にお待ち申し上げます。

誌上フリーマーケットのお知らせ

昨春秋にさくらホールで行なわれ、好評だったフリーマーケットを、本誌誌上でも毎月掲載します。住所・氏名・電話番号・品名・数量・購入年・希望価格・希望の連絡方法(TEL・ハガキ等)その他を明記のうえ、①譲ってください②譲ります、の2つのコーナー別に「誌上フリーマーケット係」宛に葉書でお申し込みください。事務局・編集部は一切ノータッチ。会員同士のやりとりとなります。掲載された方で、電話連絡を希望される方は、電話が殺到することがありますので、あらかじめご了解ください。4月号掲載分は2月15日、5月号掲載分は3月15日締切りとなります。



「お詫びと訂正」本誌1月号61頁に掲載の、「秋の特別講演会」の広告は昨年のものでございました。ここに訂正いたしますと同時に、講師の鳥居礼先生をはじめ、関係者の方々にご迷惑をおかけしましたことを、深くおわび申し上げます。なお、鳥居先生の「ホツマツタエ講演会」は今秋にも予定しております。詳細は9月号に発表致します。(編集部)

マクロビオティック アース トリップ

岐阜県

玄自然食品
川崎康宏

自然食 ことはじめ

マクロビオティックの食事というと、とかく食事内容、つまり何を食べるかということにばかり関心をもたれがちのようです。また、食材として売られている自然食品が安いとか、高いとか、そういう観点からも語られがちのようです。自然食は高い

Macrobiotic
Earth Trip
ちきゅうのたび



協会インフォメーション

読者のみなさまへ

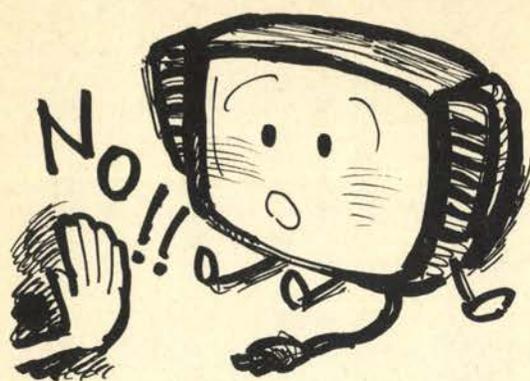
協会ではたたいま、左記の情報を求めています。皆様の身近で関連するものがありましたら、協会・花井までお知らせください。

- 一、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）。
- 一、協会における関連行事のテーパーおしをボランティアとして手伝って下さる方。
- 一、マクロビオティック的な考えを持たれているお医者さん。
- 一、マクロビオティック的な考えを持たれている有機農業実践家。
- 一、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。
- 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。

から、なかなかマクロビオティックの食事を始められない”などと思い込んでいるかたも、おられるかもしれません。

しかしマクロビオティックとは、けっして、そうした即物的な面からのみとらえられるものではありません。もっとトータルな、食と人のあり方とか、そういうところから始まるものなのです。

そこで今回は、マクロビオティックの食事に近づくための、ひとつの方法として、食事内容や食材とは違った観点から提案を試してみたいと思います。とはいっても、たいして目あたらしいことはありません。



まず、食事中にはテレビを消すこと。そうして、食堂（あるいは食事をする部屋）をきれいに整理整頓することです。落ちついた、きれいな雰囲気をつくりだすのです。

“なあんだ”と思われるかたもあるかもしれませんが、しかし、なぜこんなに平凡な提案をするかといいますと、ひとは、けっして食事へのせられた料理だけを栄養にしているわけではなく、食卓にのつた食事とその性質、あり方をすべて、栄養として消化するわけだからです。

ですから、食卓にのつた食事自体がたとえ同じであっても、食事をする部屋を整理整頓して落ちついた雰囲気にして食事をするかどうかによって、その“食”の質が違ってくるわけです。そのことによって、食物の消化吸収がよくなることはもちろん、栄養も向上し、マクロビオティックの食事により近づくことができるのです。それに、お金もかかりません。

まずは、テレビを追放しましょう。テレビは人体に有害な紫外線や放射線を出しますし、食事をする部屋にテレビがあると、ついそちらに気が行って、食事への関心がおろそかになります。

次に、持ち物を思い切って整理すること

好評発売中

Macrobiotic Books
桜沢如一選集

定価 1,100 円
(本体 1,068 円)
〒 310
日本 CI 協会

目次より

千二百年前の P.U の同志三百五十戒の行
シメあるモノにオウリあり痛烈な自己批判
印度哲学修行十二年間の独学
紙一枚でどおり上がるヨロビ伝教の足跡他

伝教大師最澄の生涯を

マクロビオティックの視点から

大胆に解釈した意欲作、および

母体と胎児の関係を

人類発生学をもとにして

詳しく説いた代表作を

あわせて収録

千二百年前の 自由人

併録

生れるまでの君の伝記

です。人間が生きていくうえで、そんなに多くの物が必要なわけではありません。なかには、けっして使わない物も、たくさんあるものです。

どのようにしたら物を整理できるか、私なりに見解を述べます。

まず食器は、禅宗の食事を参考にして、
○〇用、○〇用、自分用、お客様用、というように、必要最小限のものに減らしていきます。

食器に限らず、物を整理するには二つの方法があると思います。まずは、一つ一つの物について、その用途を考え、予想して、あらゆるケースを考えながら整理していく方法。そして、二つめは、まず必要なものだけをしぼり込んで、それ以外のものを整理してしまう、という方法です。後者のほうが整理がはかどることはいうまでもありません。

必要なものをしぼりこんだら、あとはリサイクルするとよいでしょう。地方行政団体の行なうリサイクルコーナーに出したり、中部リサイクル運動市民の会（〒461愛知県名古屋市東区徳川2-11-17 ☎052-931-4000 名鉄瀬戸線森下駅下車）の発行する「リサイクルニュース」に

のせたり、新しく引越してくるかたにさしあげたり、近所のリサイクルショップに出すなどするとよいでしょう。

紙類は、メモ用紙として使う場合は、大きさがまちまちだとすっきりしないので、A4判の大きさなどにそろえると便利です。カレンダーなども、もらったものをすべて部屋にかける必要はないわけですから、思いきつてメモ用紙にするとよいでしょう。

スーパーパックなどは、三角折りにすると、コンパクトにまとめることができます。そうして整理しましたら、今度は、なるべく不要なものを増やさないようにすることです。食器なども、ただ安いものがあったからといって、むやみに買い込まないことです。衝動買いをつつしみましょう。

また、食卓の上はいつもすっきりさせることです。卓上醬油さし、焼き塩入りのびんなどは箱に入れておき、食卓になにも置かないでおく。そうすると、落ち着いて食事ができるわけです。

〒507岐阜県多治見市陶元町157-1（中央線多治見駅→東鉄バスグラウンド循環線陶元町バス停前）

うまさと健康をかたる

—玄米を熟知する者がなせる技—

そこから生まれたのが玄米シリーズです。



※こだわりは
自然農法の
無農薬米から。

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

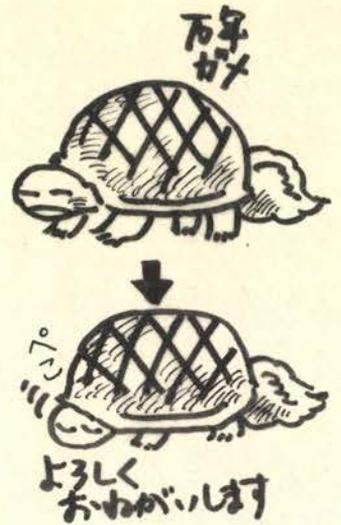
茨城県

小祝とし子

安全食品の店

「つくば マクロビオティック」

北に関東の名峰、筑波山を望み、西南には未来の国際都市といわれるつくば研究学園都市の近郊にあります。縁あってリマ先生の教室に学び、その後



国内産無農薬の原料を努めて使用し、添加物一切なしのオーサワジャパンの商品に共鳴し、取扱いさせていただいております。なお無農薬有機農法による野菜づくりも始めております。

この商品の販売とマクロビオティックの心を普及しつつ、その輪をひろげております。

現在の問題点は消費者の多い学園都市を目前にししながら、その仕事を大きく展開できずにいることです。在庫をたくさん置けるお店の経験がありませんので、少規模ながら、地道な活動をつづけていきたいと考えております。また近頃はアトピーなどの相談が多くなっています。

茨城県つくば市北条301

☎0298-67-1951

発売中

目次

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

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

アメリカ

山本しづ子

生誕百年祭への あふれる想い

「編集部より」山本さんからは、かなり長文の、心のこもった玉稿をいただきました。昨年十月十六、十七日の、桜沢如一生誕百年祭からアメリカへ向けのお帰りになられるときに、あふれる想いをつづられたものです。誌面の都合上、かなり割愛いたしましたことをお詫び申し上げます。

一九九三年十月十六、十七日の桜沢如一先生生誕百年祭に出席させていただくのを主な目的とした、一カ月近くの日本訪問の旅も終わりに来ました。

忙しく楽しく多彩な旅でした。アツという間に十月が過ぎ、いよいよ十一月、残念だなあ！もつとゆつくりして方々にいつてみたり、いろいろな人と語り合ってみたり、つたと名残惜しい気持ちで最後の夜を過ごしました。

飛行機はUNITED AIRLINE午後6時30分発でしたので、午前中日本C

I協会にご挨拶に行こうと決めてオフィスに伺ったところ、勝又様の奥様にお目にかかり、27年前に私と今は亡き小川みち先生とで始めた自然食、ヨガ等を含めたナチュラル美容教室に来ていただいていたことを知り、思いがけない昔話に本当に懐かしく思いました。

下のお店で、ご多忙な佐藤、花井両氏につかの間おめにかかれて、お世話になりましたと言わせていただき、出掛けたかいがあり幸いでした。

今回の企画から始まり、百年祭の後の京都・伊勢バス旅行に皆様とご一緒に同行して下さって、本当にさぞお疲れになったことと、心から感謝しております。そして今後のCIの活動に新鮮な空気を十分吹き込んで頂けることと期待しております。

東京からNEW YORKへの帰りの飛行は、行きN・Y→東京より気流の関係で2時間も早く、11時間30分、また時差が14時間です。N・Yには同日の午後4時30分頃着くことになっています。この度は気流が悪くジェットコースターに乗っているように機体が上下し、時折悲鳴をあげる様なこともありましたが、私は体中一杯に詰まっている思い出をどう消化したものか、消

原因不明のトラブルでお困りの方に朗報!!

- お電話又はお手紙で氏名・生年月日をお知らせ下さい。
- 金子式生体エネルギー診断法により、一週間後に人体上の生体エネルギー分布表等を詳細にご報告致します。
- ヒフミ食による食卓指導も随時実施致します。

整命院

茨城/茨城県鹿島郡大野村和354-2

護国寺/東京都文京区大塚5-17長谷川ハイツ402

☎0299(69)5434

☎03(3943)9540



化不良にならないようにダイエットしなければといった様な気持ちでしたので、気楽にウトウトしながら日本での毎日の体験をハンスウしていました。

とりとめなく思い浮かぶ頭の中で、何と言つても一番強烈な記憶は、第一部16日の始まりでした。里真先生、フロラー様、日本CII協会の方と、そして外部から来た私達、皆の想像以上に人が集まられたこと。

本当にすばらしく良かったと心から喜び

申しあげます。皆様の気持ちをくわしたお骨折りの甲斐が実った結果と思います。今更の様に桜沢先生の影響力の大きさに感激しました。

舞台上に大きく引き伸ばされた、桜沢先生の写真を見つめながら、遠慮なくパパと呼ばせて頂いた日々のこと、また先生が亡くなられました一九六六年四月二四日(日)のことを、アリアリと思い出しました。

そしてそのお通夜の晩、亡き牛尾先生、小川先生等と一緒に、末席の私はローソクを絶やさないう、夜通し点けかえながら、心の奥で一生涯マクロビオティックの生活続けることになるだろうと無意識に確認していた自分を思い出します。

一九六五年、先生が最後のアメリカ旅行から戻られた秋、すっかりご無沙汰しております私に、突然、話があるから来る様にとのお電話があり、私は怠けているからお叱りをうけるのかな、などと思いつつ先生のお宅にお伺いしましたところ、アメリカに行つてマクロビオティック普及の仕事を手伝いなさい、久司道夫夫妻が待つていて、小川みち先生ともう一人の方もゆくからとのお話し、寝耳に水のこのお話しに私はびっくり、学生時代はパリのソルボンヌ

「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 1994年1月～12月(PM7:00～9:00)

会 場 自然食ニュース会館
目黒区目黒3-9-7(JR目黒駅徒歩10分)
TEL03-3719-3461

講 師 仙石紘二(自然食ニュース主幹)

受 講 料 1回(1講座)3,000円

申込受付 先着順/切
バイオミネラル研究会
TEL03-3793-5819

※受講終了書授与、ミネラル栄養療法個人指導

基礎講座内容

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

大学でも行ってフランス文学者になりたい
 と思ったこともありましたが大学卒業直
 後、右目を失明、失望のどん底に陥り療養
 中、ヨガ、マクロビオティック、ハリ、指
 圧などの東洋医学の治療によってだんだん
 回復に向かって何か仕事をという事にな
 り、美容教室を始めました。自分を治
 すことに一生懸命で、世界がどのように変
 わりつつあるのか一向興味がありませんで
 した。

アメリカはヨーロッパに比べて文化の低
 い国、日本が負けた大国、おかげで私の次
 兄も海軍飛行将校でしたが終戦の十日前日
 本海のもくずと消えて永久に戻って来ませ
 んでした。その時の母の悲嘆は今思い出し
 ても胸がうずきます。

そんなこんなで、色々の理由を付けてお
 断りしましたが、先生はもう一度考えなさ
 いとおっしゃるので、それでは家に帰り相
 談し、よく考えますと申し上げ、戻って両
 親に話した所、案の定反対、兄も末っ子の
 臆病者のお前が一人でアメリカ等にゆける
 ものか、一度もヒコキに乗ったこともな
 いのに、といわれてしまいました。

十一月も半ば、もうそろそろ年の暮、最
 初は全然気のなかつた私が、自分でもお

しく思いながら少しずつビザの申請などし
 ています。何か強い目に見えない力に押し
 される様な気持ちで用意をしていました。

ためこんだ本や、母がせっかく作って
 来て着ない着物や宝石等を黙って売って
 自分で旅費を作り始めていました。余裕の
 お金は当時の300ドルだけ。私は反対し
 ている両親には一切めいわくをかけたくな
 りませんでした。

新しい年、一九六六年二月に長いこと寝
 たり起きたりしていた母がとうとう亡くな
 りました。

そして、四月二四日、パパ桜沢先生の突
 然のお別れ。私はどうしたらよいのかわか
 らず、里真先生はじめ先生方にお伺いしま
 したが、とにかく行ったらどうかとのお答
 えなので、出掛ける決心をしました。

一九六六年六月一二日、何もいわないけ
 れど母が亡くなってからすっかり弱ってい
 る温厚な父、もう会えないかもしれないと
 ひそかに予感しながら、家族、友人に送ら
 れ羽田からロスアンジェルズに飛び立ちま
 した。思った通り次の年の秋、父が亡くな
 りました。さぞ私のことを気にしていたと
 思います。当時一文無しの私は帰国するこ
 とが出来ませんでした。

生活提案一指かげんからサジ加減へ

「液状の天塩」
 だからできる生活提案。
 調理改善。
 料理おいしく。
 健康志向。



容器自体にも、
 生活提案の工夫がいっぱい。



天塩
 水塩
 みずしお

1本=450ml
 ポリ・ボトル入り
 (天塩150g含有)

プロの秘伝をご家庭へ

水塩は「液状の天塩」です。
 塩をえらんで おいしさ発見



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



一九六六年から六七年の一年間は、私の新しいアメリカ生活にふさわしいハランに満ちた、でも何もかもが新しい体験で、落ち込むことのない毎日でした。このときの記憶が、困った時、弱った時の心の支え、励みになっていっていると思っています。本当に日本にいたら考えられないようないろいろのことがありました。

先生の大きなお写真を前にして、私が今こうして、先生の百年祭に参加させて頂き、しあわせを感じることが出来ますのも、27年前に先生が押し出して下さったから、もし、そのまま日本に止まっていたら今の私

はどんなかしらと考えるをえませんでした。また、出掛ける前に先生は「○○○人の友人を作りなさい」ともおっしゃいました。私はよくこの言葉を思い出します。今私はアメリカ、ヨーロッパ、そして日本とに数え切れない友人をもち、毎日多忙に過ごせる幸せを身にしみ感じております。

(中略)

桜沢先生のお教えるの様に、陰あれば陽、山高ければ谷深しです。米国に負けた日本が今はずっと先進国のような感じです。それもまた、シーソーゲームのように変わっていくことでしょう。

私達は、小さい島国ですが平和で清潔な日本に生まれ本当に幸せです。私はつくづく美しい祖国（随分昔と違ってしまっただれど）そして最上の姉、私にとっては最良だった両親をもつことが出来、本当に幸せだったと思っています。日本に40年間そして今アメリカ生活28年になろうとしています。あと残り少ない人生を生かして楽しく清らかにマクロビオティックの活動を通じて世界中の人々とお付き合ひしてゆきたいと祈りつつペンをおくことに致します。

1993・11・20 山本しづ子

桜沢如一 生誕百年記念第4弾！

新発売 [PU歌集 カセットテープ]

エレホンえの船出

-Songs of Unique Principle-

- | | |
|------------|--------------|
| 1 おこりたおるる | 9 健康学園の歌 |
| 2 陰あれば陽 | 10 くるしみなきものに |
| 3 エレホンえの船出 | 11 すべてのモノに |
| 4 ひろいみち | 原因と結果のウター |
| 5 七つ目の空 | 12 もろもろのそらは |
| 6 陰陽一日 | 13 しずけきタベ |
| 7 歓迎の歌 | 14 むかしなじみ |
| 8 よくかめよ | 15 ワカレのうた |

桜沢如一氏が主に作詞・作曲のPU歌集がミュージックテープとなりました。マクロビオティックの精神をわかりやすく歌にこめ、お子様からお年寄りまで口ずさみながら知らず知らずの間に、いつの間にかマクロビオティックの神髄を身につける事ができます。

児童文学者の横笛太郎さんと玉川大学音楽講師の中島和子さんの力強いご協力で見事に完成しました！！

◆30分 1,200円(税込)

日本C I協会 ☎03(3469)7631

アメリカ無法

滞在記④

一九五二年十一月一日(土) ニューヨークの西岡さん(まだ未知のひと) ミチオ、シール、糸賀さん達へ手紙を書く。午後は畑へ出て働く。夜は日本へ手紙を書いた。

十一月二日(日) 午前中は掃除、正午は隣家のトラクターでコーンの取り入れをし、午後はキイニー氏とキャレル氏を訪ねる(もちろん、ブラウンさんに会いに)。キャレル一家は私をつれてゼイスビルまでドライブして下さい。この町はこの辺では一番大きな町で(オハイオ州首都のコロンバスの近くと聞かされたが、私にはどの辺かさっぱり分からないが)、東京の私の知っているどこよりも奇麗に整頓されていた。

十一月三日(月) シカゴのシール篠原兄より来信、ニューヨークのアベリーヌのアパートの住所、ミチオのロンドンの住所を知らせて来た。有難い事だ。全ての人が私を援助してくれるではないか。

彼はその手紙で「ブラウンさんの処、水道もトイレもないとは愉快です。単調でナマリのある英語にかこまれたら絶好のチャンスですが、山本ジェルメン君の事など自分の配慮をめぐらして失礼のないよう今後の対策をねって下さい」とあった。

今朝、体の調子が悪く、午前は何もしなかった。昨夜ケーキを食べすぎた為であろう。それでブラウンさんからお前が手伝えないなら、ニューヨークへ行つた方が良いといわれた。彼の態度が急に冷たくなった。僕がここへ来てから一週間目頃から毎晩夜になると、一階の彼のベッドから屋根裏の私をネコナデ声で呼ぶのだった。それで下へ降りて行くと、彼のベッドへ入れという。私がどうしても応じないので、彼は近頃大変気嫌が悪くなっていたのだ。

十一月四日(火) ピッツバーグの私へ招待状をくれた会社数社へ問い合わせの手紙を書く、ニューヨークへ行く準備を始めた。

十一月五日(水) あと一週間以内にNYへ出発することに決める。そしてその事をシカゴのシールに知らせ、そしてNYの友人を紹介してくれとたのんだ。アメリカの大統領が選任の結果、アイゼンハワーに決ま

正食医学フォーラム

症状別人体修理法—病名・原因・食箋・手当

いざという時の適確な判断の見極め方を学びます。

- 時間/18~19時30分 講義、19時30分~20時 質疑応答
- 場所/日本C I 協会さくらホール
- 会費/3,000円(正会員/2,500円)
- 申込み/前日までに電話予約

☎03-3469-7631 日本C I 協会

第三期スケジュール

- 1/14(金) 発熱—陰性・陽性各々の見極め方、原因の究明方法、熱の下げ方。
- 2/12(土) 腰痛、背中の痛み、肩の痛み—痛みのとり方、原因の究明方法、手当。
- 3/12(土) めまい、頭痛、顔色がわるい—原因の究明方法と手当。
- 4/9(土) 腹痛、胃もたれ、嘔吐、むかつき、下痢、原因の究明方法と手当。

った。郵便屋が新聞を見せて、新大統領だと言った。

ここにも大分慣れたので、ややホームシックの気味である。時に、ふと下から（私は東京で私の家の二階に自分の部屋があつて、勉強し、寝ていた）母の声が聞こえるような気がする事があつた。ここは本当にアメリカかとも思った。日本から二万メートルも離れているとは考えられなかった。そろそろ日本から手紙が来る頃だが、果たして誰から最初に来るか。

十一月六日（木）ブラウンさんといろいろ話した。日本の事も話した。僕がクリスチャンかと聞くので、そうでないと言うと、びっくりして、クリスチャンでなくて何故悪い欲情（男色の事）を起こさないのかと、さも不思議そうに聞くので、それは私の食事のせいだと言って、食養の説明をしたが、彼は同意しなかった。

その理由はもちろん私の英語の未熟さ、食養の説明の拙劣さもさることながら、私のアメリカ人に対する理解が全然なかった事にもよるのであつた。

彼は先妻と別れてから二十五年間決して再婚しようと思わなかったと言つた。何故ならば、アメリカの女性にコリゴリしたか

らであると言つた。そして、そんな男性がアメリカには何千万も居るとも言つた。

そして女性の男性化と同時に男性の女性化ということも考えられる。そしてまた陽性のままの男性が陰性化した男性を引きつけて性交為の快楽のみを味わう、男同士の愛が始まつたのが一つの大きな理由と考えられよう。

ブラウンさんによると、アメリカには彼のようなものが沢山居て、彼は相当に罪悪感を感じるので、日曜日ごとに教会へ行つて、その罪ほろぼしをするのだと言つた。

渡米早々、大変な経験をし、またブラウンさんと大変気まずい思いをしたけれども、私はこんなアメリカ男性が気の毒でしかなかった。まだ、しとやかな日本の男性は幸福と言わねばならないと考えた。

この夜以来、ブラウンさんともうまく行くようになった。とにかく彼によると日本の男性は偉いという事になった。えらい所で私は日本の威厳を宣揚する結果となつた。以来十四年、彼と私は仲の良い友人として一年に一回か二回、手紙で近況を知らせあつてゐる。

（つづく）



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、ジューズ類、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 安商會

☎ 0178 (27) 5510代 FAX 0178 (27) 1313代

山幸 ものがたり

⑤

原依子

Hara Yoriko

遅い冬の朝陽が向かいの山から昇り谷間を照らし出す。川筋に湧き立つ白い霧が光に追われて空へと駆け上がる。朝の光は裸木に止まる山鳥の背なを暖め、ゆずの実の黄を金に染め上げて、地上の生きとし生くる者全てを慈愛に充ちたまなざしで見つめ生命に祝福を御与えになる。

木も鳥も草も虫も、降りそそぐ光のなか歓喜に震え、祈りの声を上げている。

冬枯れの色彩に、朝陽を浴びてひと際鮮やかに光るのが畑のみどり達。大根の深い緑、蕪の美しい緑。しっかりと厚着をした白菜婦人の緑の襟首。

雪に閉ざされる北国と異なり、ここは冬の緑に恵まれている。蕪が終わり、白菜を漬けた後、高菜が控えている。早春

の端境期にも高菜とキャベツがあれば大安心。それに畑が淋しくなる頃は、野に山にとりどりの野草山菜が顔を出し食卓を賑してくれる。

北国生まれの私には何よりこの、冬でもまぶしいほどの陽ざしが御馳走。

縁側で桜花を寝かしつけていると、ガラス越しの陽ざしは汗ばむほどでつい私までウトウトと眠くなってきた。ああ、このまま陽だまりの猫に変身してまどろんでしまいたい。

あるいは桜花と裸の背中を並べ太陽に愛撫されながら、読みかけの本のページにもぐりこみたい。そんな誘惑に駆られていると、

「こんちわアー。」

と、声がした。あつ、あの声は近所に住むたるちゃんはなちゃん夫妻だ、と飛び起きる。

「ハイ、これっ。」

畑でとれたサツマイモをおみやげに持って来てくれた。我が家は植えたばかりのツルを、猿にやられて、収穫は皆無だったのでもううれしい。

桜花と同じ年のたまくんも、日に日にたくましさを増してきた。

煤けた顔を輝かせ、全身煮しめた様な色の衣服がすっかり膚になじんでいる。リングをむいてあげると、

「ニカッ。」

と、可愛い歯を見せて笑う。

皆で並んで縁側に座り、向かいの山と青い冬空をながめながらリングを頬ばる。

「ここはあつたけえなア。」

「ホンマや。うちはオシメさんの乾く間もなく陽が陰っていくのに。」

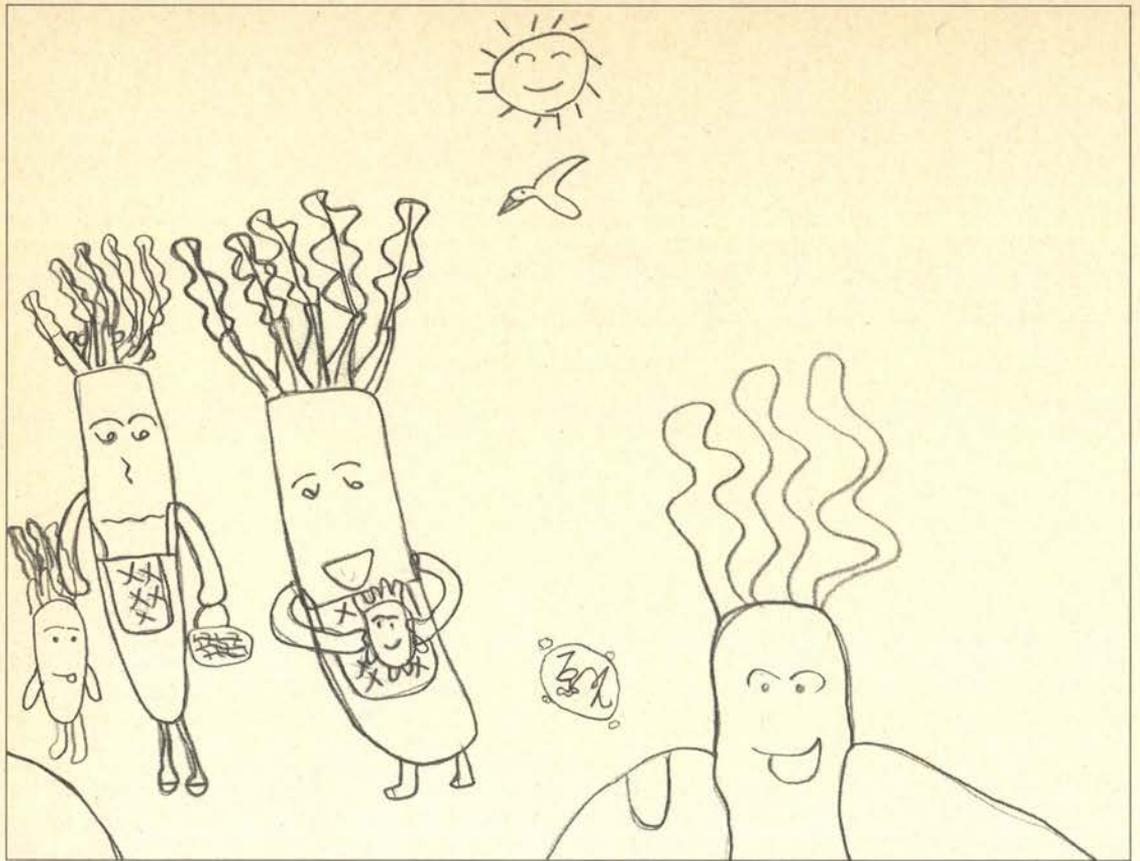
彼らの借りている家は川筋に近い道下に在り、道上で南向きに建つ我が家とは、日照・風向き・気温がかなり異なる。

同じ集落の中とは言え、狭く険しい谷合いに猫の額ほどの土地を開いて建てられた家々は、様々に条件が異なる。

集落の中心を走る唯一の車道を境にして、道上・道下に十数戸の家々が点在する。車道沿いに建つ家はほとんど無く、一番高い場所に立つ家から見降ろすと、はるか眼下に道下の家々と田畑が望める。集落の外れに在る我が家から、端の家まで行くには歩いて、二、三十分はかかる。

「ここは山岳民族のノリじゃないと暮らしていけないからなア。」

かく言うたるちゃんは、アジアや中近東



大根いろいろ

を旅した後、都市で八百屋をしていたが、田舎暮らしを志ざしこの地を訪れて、一発で気に入ってしまった。

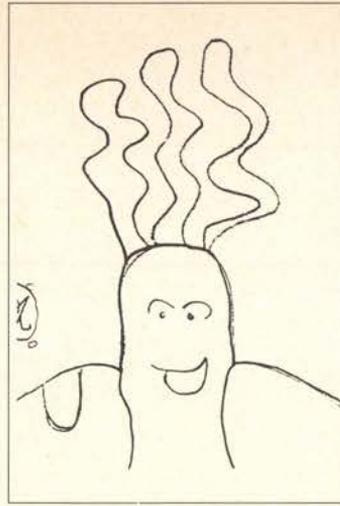
山のヴァイブレーション（気配）に魅かれる人なら誰もが好きになるけれど、ここで暮らすとなれば並大抵の苦労ではない。家まで車が入らない。つまり、重い荷物も全て背負って長い石段と急勾配の道を登り降りしなければならぬ。

「出かける時に車まで登って行ってキイ忘れたアなんて日にや、もう今日はヤメエーって気になるよな。」

買い物一つするにも、最低四十分は山道を走らねばたどり着けない。昔は盛んだった山仕事も今はパツタリ途絶え、現金収入の道も閉ざされている。労苦を上げればキリが無いが、それでも気に入って住んでいるのは、この地の持つ「気配」に魅せられて、としか言い様が無い。

たろちゃん夫婦は、こんな山奥で初めての子を二人だけで産み、米を作り畑を耕やして、合間に集落の、車を持たない老人達のためタクシースービスをして、なんと僅かながら貯金までした、というたくましい人達なのだ。

「金貯める秘訣？ つかわんことよ。」



確かに。料理は全て薪と、炭焼きの友人が焼いた炭だけ。高いプロパンガスは不要。七輪に細かく割った薪を突っ込んで煮たきするものだから煙ぬけの無い小さな家中、台所と言わず壁も人も燻されてスモークキーな香りがする。

洗濯は、洗剤を使わず手洗い。冬の冷たい水もなんのその、である。

暖房は七輪に起こした炭で手をあぶるだけ。ストーブも炬燵こたつも無し。

寒がりの私には、とても真似出来ない。我が家は八十キロの薪ストーブが、でんと構えて寒い夜に備えている。子供達を学校へ送り出す朝など、急ぐ時には小型の石油ファンヒーターが活躍する。洗濯も以前は手洗いだっただが、子供が増え、かつ学校へ通う様になり毎日山ほど出る洗濯物は、今や全自動洗濯機に投げこんでいる。

田舎暮らしと一口に言っても、百人百様、千差万別。頭の中も暮らしぶりも都市そのままに田舎へ移り住んでいる人もいれば、たろちゃん達の様な、こだわり実践派もいる。

私達自身、電気ガス一切無しの山暮らしから現在に至るまで、様々なライフスタイルの流れがあった。が、根底に在るのは常に、今いる場の「気」を感じて生きる事、

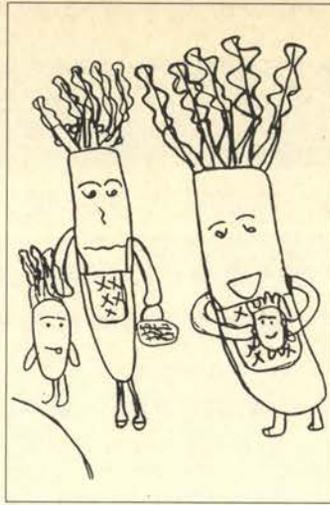
その地の自然に感謝し、一体となる努力をする事だ。

混沌とした都市と異なり、シンプルな場でシンプルに暮らせば暮らすほど、いかに人間の脳には余分なモノが積まっているか思い知らされる。住む場所が変わり目に見える風景が変わっても、頭の中、心の中はなかなか変わるものじゃない。街に住んでいた時に抱えた問題をそのまま引き摺って田舎に暮らしては、やがて煮つまる時が来る。

そうならないためには、日々心身を浄化してくれる自然に出来る限りこの身を任せ、心を投げ出していく事が大切だと思う。頭の中でブンブン羽音をたてる雑音を消すには、畑で草採りをするのが一番。

あれも欲しい、これも欲しいの、ほしいほしい病の熱冷ましには、一本の大きな樹に抱きついて目を閉じ、そっと風のささやきを聞きながら深く強く抱かれているのが特效薬。

雨の日も風の日も木は無言でそこに立ち、私達の魂と声にならない生命の交感を繰り返しているのだ。心を安らかにしていると、そんな木々の声や想いまでが伝わって来る。



たろちゃん達をこの地へ導いた森人と草姫も、そんな静けさを愛しつつ田舎暮らしを続ける二人だ。草姫は草木染めで美しい作品を創る傍ら、森人と共に家庭教師をして収入の足しにしている。森人は歌うたいで、優しくつまびくギターと彼の深く優しい歌声が流れると、聞く者は皆、心の奥深い処でホウツと深呼吸している。忙しい日常に、ともすればカサつきやすい冬の膚の様な心があつたかあく潤つていくのがわかる。森人と共に歌い心の交感をするひとときは、私の魂の休息の時でもある。

思えば財産など何も無い山暮らしの身で、胸を張り宝と言えるものは子供達と友達だ。

永い永い魂の旅の果てにやつとまた巡り逢えた兄弟達と笑い合い、励まし合い、歌い合いながら生きて行ける事は、この世に生まれた至上の喜びの一つだろう。

先日、久しぶりにそんな仲間達とゆつくり酒をくみ交わし、鍋をつついた夜の事。同席していた地元の友人のとうやんが、ひと足先に帰るからと席を立ち、最後に一言だけ言わせてもらいたい、と前置いてこう語った。

「いろんなところからやって来て、ここに

集つたお前さん達に、この年寄りから御願いが一つだけある。

どうかいつまでも今のまんまで仲良ういてくれや。手を取り助け合つて、いつまでも変わらず仲良ういてくれや、仲良うなア。」
人生のシワ深く刻まれたとうやんのこの言葉を聞いて、鍋から上がる湯気のせいでなくじんだ涙で目の前がかすんで見えたのは、きつと私一人ではなかつただろう。

親兄弟から遠く離れて暮らす私達が頼れるのはいつの日も、心を許せる友達だけ。心から大切にしなければバチがあたるよ。

霜にあたつて増々甘く透きとおるほどにうまい大根。大地にどつかと根を降ろし緑の葉を広げて、夏の陽ざしに耐え冬の陽の中にも安らいでいる。

私達も、田舎暮らしの、そしてこの人生の様々な困難にも耐えて自己を清め、せいっぱい大地に深く根づいて行こう。

大根、いろいろ。

甘いのもあれば辛いのもある。くねくね曲がつたヤツもあれば、ずんぐりむつくりさんもいる。あせらず、気負わず、落ちこまず、私は私の味で行こう。

TAKE IT EASY BABY!

桜沢如一生誕百年特別企画第三弾!

リマクッキングビデオ全3巻

食
べ
て
い
ま
す
か

生
命
あ
る
も
の
を

〈各巻お料理テキスト付〉 定価22,000円 (税込) 送料800円

VHS・Beta カラー

マクロビオティック料理の第一人者・桜沢里真が、あなたに美と健康を贈ります。

★豊富なメニューから、すぐに役立つお料理を選びすぐにご紹介。
★材料・調味料の選び方・調理法。毎日のおかずからおもてなし料理まで、おいしいマクロビオティック料理をていねいに指導。

VOL.1 食養料理入門・玄米とおかず(60分)

◎玄米の大切さ◎五穀の話◎野菜の選び方・用い方

〈メニュー〉◎玄米ごはん◎ごま塩◎きんぴら◎鉄火みそ◎ひじき蓮根◎みそ汁…など

VOL.2 健康をとりもどす食養料理(50分)

◎台所は“生命の薬局”◎素材の効用◎古来の健康食◎塩の大切さ

〈メニュー〉◎玄米クリーム◎小豆南瓜◎蓮根の煮しめ◎自然薯の磯揚げ◎ゆり根のから揚げ◎ふろふきと大根おろし◎くず湯と梅生番茶…など

VOL.3 家族によるこぼれる食養料理(47分)

◎おいしいお料理は世界共通◎楽しいバリエーション

〈メニュー〉◎三色おはぎ◎コーフかつ◎八珍豆腐◎ひえクロケット◎コーンポタージュ◎マフィン◎ツヴィーベルクーヘン◎タルトボンム…など

GOヒストリービデオ全1巻

桜沢如一の思想と生涯 定価9,000円 (税込) 送料400円

VHS・Beta カラー



●マクロビオティック運動の創始者・桜沢如一(1893~1966)の軌跡をたどる映像作品。300冊を超える著作、内外の人々の証言、そして桜沢が生きた時代の激動の社会背景を物語る、貴重な映像資料によって構成。

お知らせ

今年は、私どもがプロジェクトの終着点とした、桜沢如一先生の生誕百年に当たります。幸い、所期の目標を達成することができましたので、この際、将来に向けて格段の普及をはかるべく「リマクッキングビデオ」「GOヒストリービデオ」の大幅な値下げを断行いたしました。

皆様、ご協力ありがとうございました。

リマプロジェクト実行委員一同

リマ+GO 4巻セット

定価28,000円

(特別価格 94/3まで)

(税込)送料800円

お問い合わせ・お申し込みは

日本CI協会

☎03-3469-7631

〒151 東京都渋谷区大山町11-5 fax 03-3469-7635

interview

スペシャル
インタビュー
“世紀末を問う”

連載第11回



身土不二の 家を求めて

マーカス・リーチ

アーガス社

浜野安宏

浜野総合研究所

インタビュアー●玄米公二

special

よく考えてみれば、マクロバイオティクスのいう「身土不二」とは、
なにも「食」だけに限ったものではないだろう。
「衣・食・住」のすべてにリンクしたテーマであるはずだ……。

「衣・食・住」の 身土不二

地球にやさしい家。できるだけエネルギーをむだにしない、快適で、安全で、21世紀をにう子供たちに安心してバトンタッチできるような、そんな「住まい」はないものか。

よく考えてみれば、マクロバイオティクスのいう「身土不二」とは、なにも「食」だけに限ったものではないだろう。「衣・食・住」のすべてにリンクしたテーマであると、そうとらえることができるはずだ。

筆者がこのような考え方を抱くようになったのは、ある新聞記事との出会いがきっかけだった。それは、本誌の表紙写真でもおなじみの、三部亮氏（千葉県房総半島最南端の千倉町にある自然食レストラン「潮音」経営者）から、一昨年の春に手渡されたものだ。ラジオ番組欄で、なかに「エコロジールンぬん」と書かれてある。どうい

う番組かというと、「エコロジカルな家を建設した、ある建築家の紹介や、その建物の説明など」がなされているという。

三部さんは、かねがね、そうした「食」以外の分野にも、マクロバイオティク的な視点から興味をもっておられたというのだ。彼のそうした意識が、筆者をおおいにかりたてるような気がした。

「そうか、エコロジールン・ハウスというものがあるのか」
いつもの遊び感覚で、ひとつ取り組んでみることとなった。

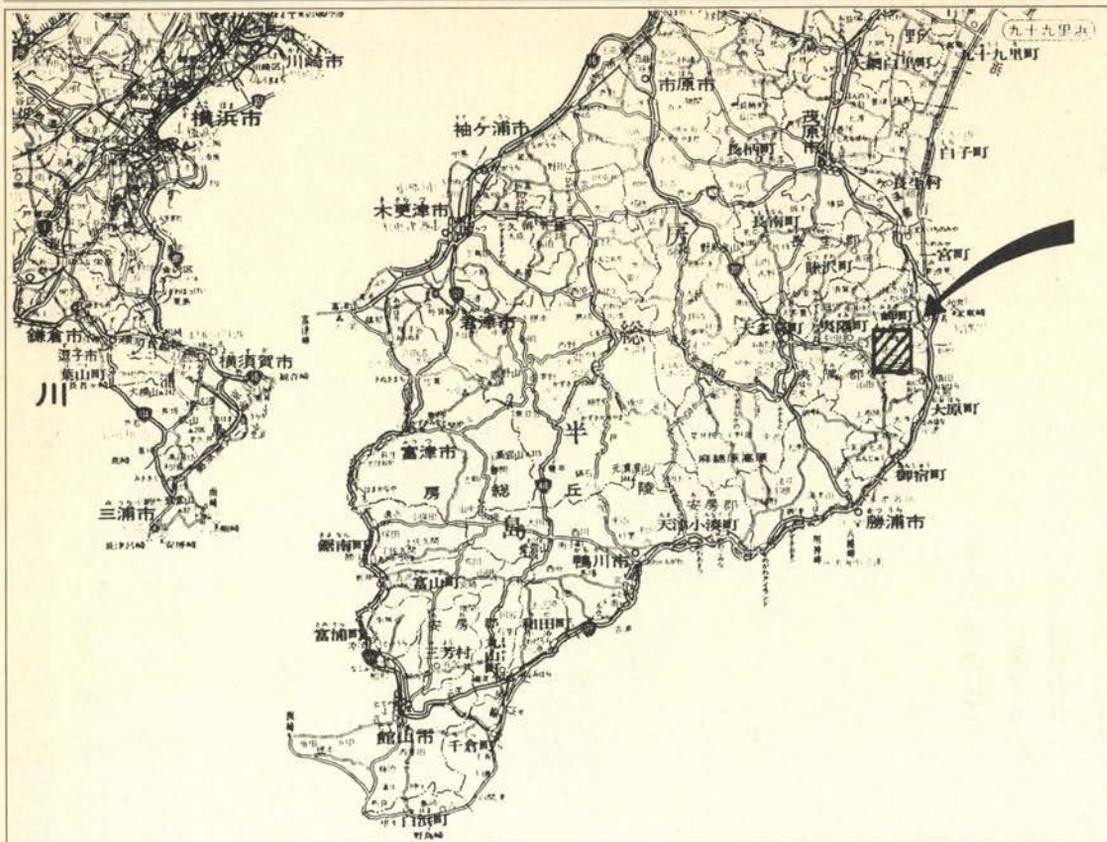
千葉県岬町の エコ・エリア

筆者はまず、その記事に書かれていたパネラーの一人、上智大学のグレゴリー・クラーク博士に電話してみた。すると、「エコロジールンハウスに関する取材でしたら、千葉県岬町にある株式会社エーガス・エンタープライズ社長の、マーカス・リーチ氏をた

ずねてみて下さい」と、意外にも懇切丁寧なお返事をいただいた。さっそくその日の週末には岬町へと車を走らせることとなった。

千倉町から外房の道のりを二時間ほど北上し、さらに夷隅川の手前を左折し一五分钟左右内陸に向かうと、やがて山林の中に、欧米の別荘地帯を思わせる素敵な家屋が見えてくる。その一つがエーガス・エンタープライズ社の日本支社（本社はカナダ）であった。ちなみに一流企業の管理者クラスのエコロジカル・マインドを啓蒙する研修所として、初歩的なロッククライミング・激流下りなどによるトレーニングを実施し、最近マスコミから脚光を浴びている「株式会社I・W・N・C（何も文句を言いません）」が隣接されており、この一帯はクラーク博士をコアとした、抜本的な企業ぐるみの意識改革運動の実践エリア的な存在のように感じられた。

建物はすべて、カナダ・ニュージールン



ドなどの地域で実践されているエコロジーハウスのモデルハウスであり、研修員の宿舎として機能するかたわら、日本の環境に適合するか否かの調査を行っている。取材を行った時期は、パオ（モンゴル）の建築理論をベースックにした、木材による家屋が建築中であった。

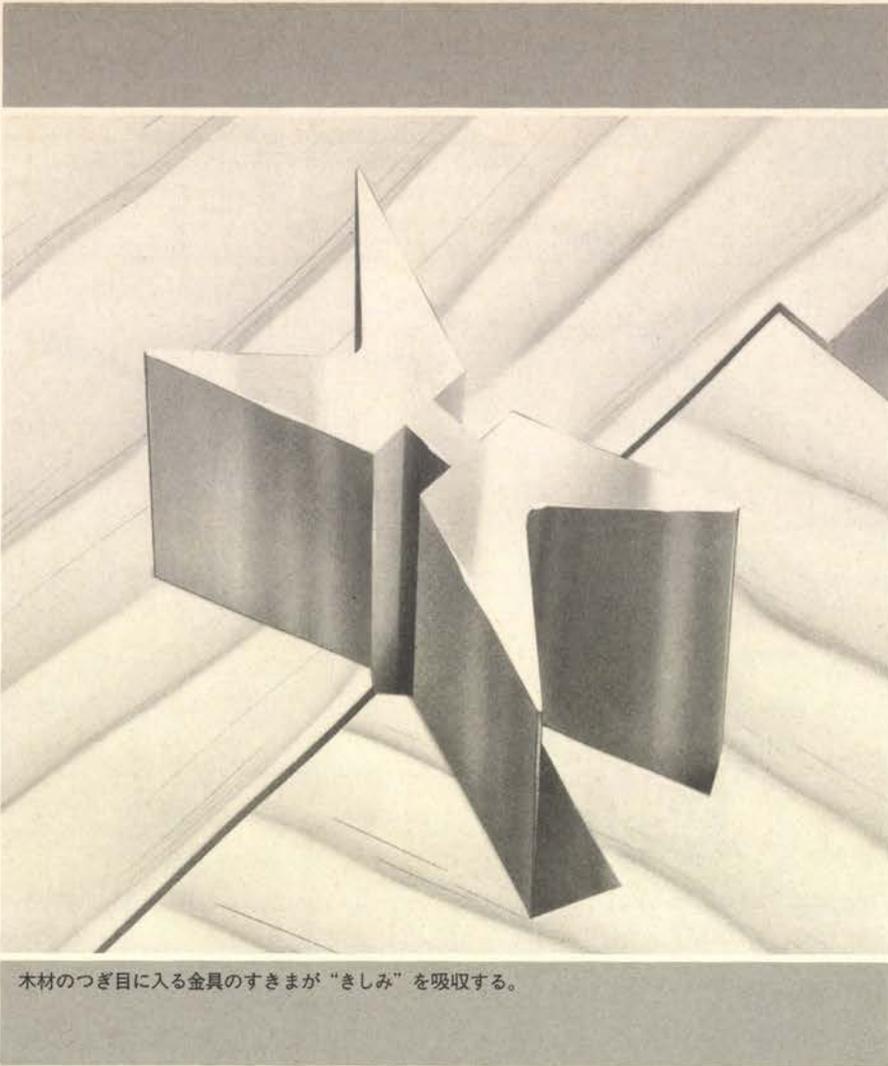
エーガス社社長のマークス・リーチ氏は当時（93年5月）東京晴海で開催される「エコ93」というイベントに展示する作品を製作中で、お忙しいなかでのインタビュだった。

マークス氏に インタビュ

——エコハウスの研究について、概要をお聞かせ下さい。

M一九八七年ニュージーランドのある地域でM7・6の大地震が発生し、大部分の家屋が崩壊しました。しかし、数件の家はまるで何事もなかったようにダメージを受けませんでした。その家屋は特殊な工法で建築されていたからです。具体的に述べますと、今までに発生したその地域におけるさまざまな環境の変化や天変地異を、あらかじめ考慮し設計されていたのです。エコ

一九八七年の大地震に耐えることができた家屋の工法が、ロックウッドといひまして、木材の継ぎ目にXの形の金属をはめ込み、その部分をルースにし、地震による「きしみ」を吸収させるのです。

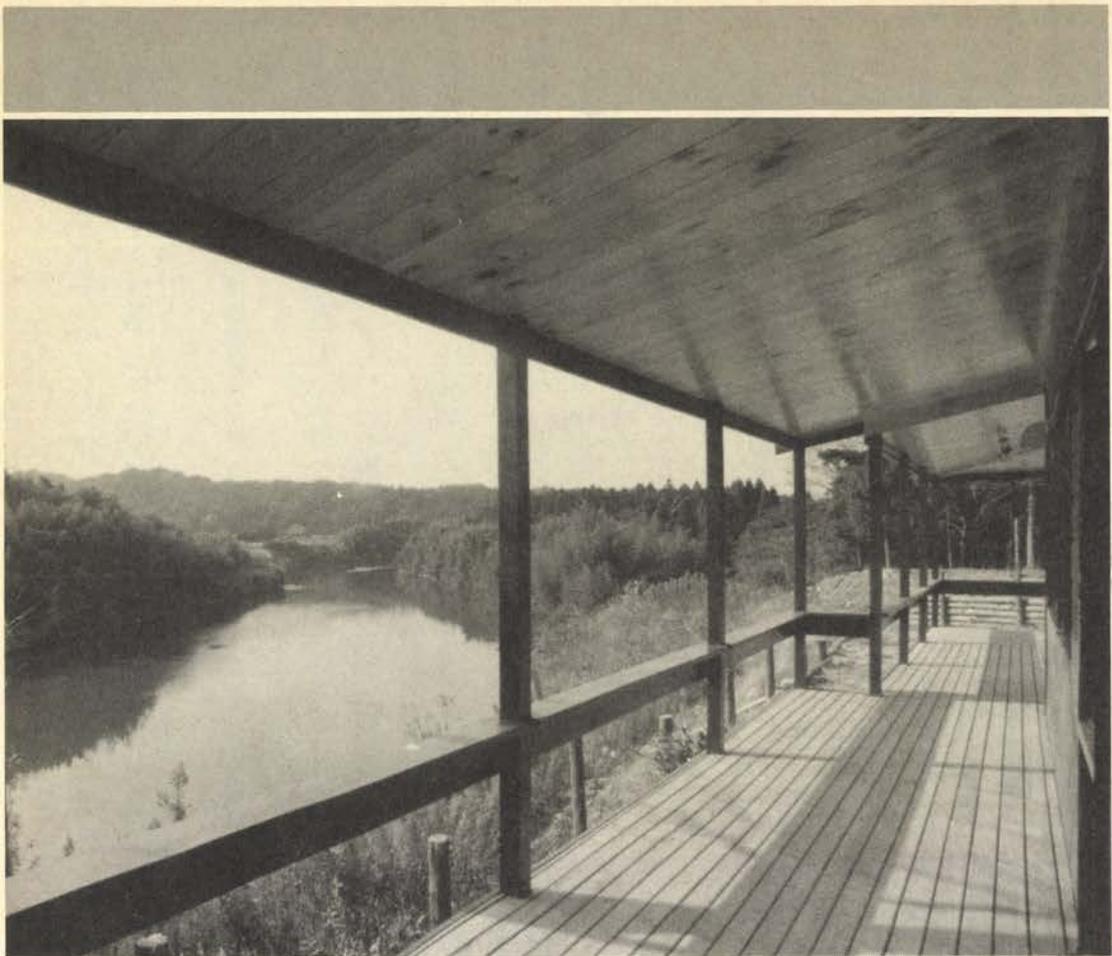


木材のつぎ目に入る金具のすきまが「きしみ」を吸収する。

ハウスは、経済の混乱・地球環境の保護・その地域の気象や自然現象（地震・雷他）への対処等、考えられるすべての問題をピックアップし、地域環境に合った家屋を提示する事や、パブリック・エナジー（電気・水道・ガスなど）を取り入れずに、自給自足の生活が家屋内で快適に過ごせるような研究も積極的に取り組んでいます。

——地震に対する特殊工法とは？

M プレハブや2パイ4などの工法は、地震の少ない地域でしか生かされないのです。日本同様、ニュージーランドは地震のたいへん多い国で、その対策が施された家屋を造る研究は以前から盛んでした。そのなかで脚光を浴びている工法、すなわち一九八七年の大地震に耐えることができた家屋の工法が、ロックウッド（LOCK WOOD）といひまして、木材の継ぎ目にXの形の金属をはめ込み、その部分を意図的にルースにしておくものです。地震による家屋の「きしみ」をそこへ吸収させるわけです。



千葉県岬町にある、クラーク博士の別荘

クギは使用しません。また、この工法は施工も簡単で、五十坪程度の平屋建なら二名で二週間程度で立派に完成します。

来日してさっそく、ニュージーランドの木材を使用し日本にモデルを造りましたが、地震以外の問題、すなわち日本はウェッティ（多雨多湿）なので、うまく行きませんでした。そういった面でも、日本の風土に合ったエコハウスの研究をする必要があると、いってよいでしょう。

—— 自給自足について少し具体的にお聞かせ下さい。

M アースシップ（地に浮かぶ船）構想といます。アメリカのユニークな建築家「マイケル・レイノルズ氏」が考案し、日本では浜野安宏氏が第一人者としてプレゼンしています。浜野氏を取材すれば詳しい情報がたくさん得られると思いますが、彼は現在、横浜の都市開発に向けて大変ご多忙なので、無理かもしれません。

浜野安宏氏との 出会い

ここでいうエコロジーハウスとは、たんにエコロジーを考慮した家のことではなくて、ネットワークの名称である。そのなか

アースシップとは、「地上に浮かぶ船」という意味で、道路やカルチャーシステムから断絶されている家屋を設定します。それは、海に浮かぶ一隻の船と同じ環境にあります。

で、とくにアースシップ構想を手がける第一人者が日本にいる！

それは、どうやら浜野安宏さんという方で、「スペース・コンサルティング」分野の第一人者であるらしい。……そのような情報を三部さんに伝えたところ、「浜野先生といえは、たしか桜沢リマ先生をテレビ番組で紹介した方じゃなかったっけ？」との、意外にもマクロにとつて、身近な存在であるような言葉が返ってきた。さっそくC I協会に問い合わせ、事情をお話ししたところ、「取材の要請はしてみるが、お忙しい方なので期待しないように」とのご理解を得た。

また、日頃親しくおつき合いいただいている、地元のペンション「バードランド」のオーナー、中野渡さんとの雑談にも意外なことが分かった。偶然に浜野先生の話題になり、中野さんは「数年前から浜野先生の生き方や思想に共鳴していた」というのである。そういうわけで、さまざまなお

話をうかがうことができた。また、「お会いできる可能性があるのなら、その前に予習したい方がいいよ」と、浜野先生がお書きになった四冊の書籍を貸してくれた。

それから約一カ月後の十一月上旬、C Iから吉報が入った。なんと、浜野先生が取材に応じてくれるとのことである。十一月二十六日の午前中、スケジュールが空いていらっしやるとの事で、さっそく予習をして横浜に向かった。

アルテ横浜の ペントハウス

写真撮影担当の三部さんと、千倉町を朝六時に立ち、車・フェリー・バス・そして電車とさまざまな交通機関を利用し、九時三十分J R京浜東北線東神奈川駅に到着した。浜野先生に粗相のないようにと、オプザーバーで参加していただいたC Iの花井専務理事と駅前の喫茶店で簡単な打ち合わせの上、「アルテ横浜」へと向かった。

アルテ横浜は、駅から海に向かって歩いて一五分、横浜ウォーターフロント計画エリアに建設されたビルで、浜野氏が設計に直接手掛けたことがわかるデザインやオブジェがふんだんに取り入れられている。「浜野総合研究所」は、そのビルの最上階に設置され、二階がペントハウスのようにつくられた「かっこいい」オフィスだった。

浜野安宏氏への インタビュー

21世紀の人々の生活を考察する上で、「食」だけでなく「住」もかなり重要なファクターであることは間違いない事実である。

今現在「住」を再度見つめ直し、経済システムの枠外で家屋を建設している世界規模のネットワークがあり、「エコロジー・ハウス」という名のもとに、研究開発が進められている。「アース・シップ構想」とは、そういったバックグラウンドのなかで育ま

つまり、港には一生たどり着けない「動かない船」を地上に浮かべてみたと想定します。すると、その船は港で必要物資が補給できないので、必然的に自給自足を迫られます。



■浜野安宏 1964年日本大学芸術学部映画学科卒業。1965年(株)浜野商品研究所を設立し、研究開発、企画デザインなどの総合プロデュースを手掛ける。1992年(株)浜野総合研究所を設立すると共に世界のクリエイター組織「チーム ハマノ」を結成。「リゾート感覚」「遊びビジネス宣言」「ネイチャー感覚」「質素革命」など著作多数。

れてきたたいへん興味深い研究アイテムだ。

日本の第一人者、浜野安宏氏に「アースシップ構想」の現状をおうかがいした。

——「アースシップ」の概要についてお聞かせ下さい。

H アースシップとは、「地上に浮かぶ船」という意味で、道路やカルチャーシステムから断絶されている家屋を設定するわけです。それは、海に浮かぶ一隻の船と同じ環境にあります。つまり、港には一生たどり着けない「動かない船」を地上に浮かべてみたと想定します。すると、その船は港で必要物資が補給できないので、必然的に自給自足を迫られるわけです。

——具体的に、自給自足に関してどのような工夫がなされているのでしょうか。

H エネルギーに関しては、ソーラーパネルを設置して、ソーラーエネルギーを基本的に使用します。パッシブ・ソーラー・エ

米国の建築家マイケル・レイノルズ氏の思想のキーワードの一つは、「ストレス・フリー・ライフ」といい、国や企業により迫られるパブリック・プレッシャー的な経済的ストレスから解放されることです。

エネルギー（建材の断熱性を高めて太陽熱の保持をはかる省エネ建築方法）の有効活用に関しては、まず建造物自体を「半地下式」に作り、温度変化の少ない地中の保温効果を利用します。

構造壁には古タイヤに土を詰め込み積み上げます。間仕切り壁には空き罐をモルタルで積み上げ、ガラス窓は二重ガラスを使用し、地域により角度を調整して取りつける事で、夏の日差しはあまり入らず、冬は部屋の奥まで入射します。

この建築理論を本格的に取り入れ、アメリカモンタナ州に「ハマノ・ネイチャー・スクール」という私設学校の校舎を造りました。友人の画家に一年間ほどモニターで住んでもらいましたが、冬の外気温度がマイナス一五度くらいにまで下がった時でも、部屋の中ではTシャツ一枚で過ごせたほど暖かかったとの報告が入っています。また、現代人の文化的生活には冷蔵庫やテレビといった、電気エネルギーが必要に

なります。それにはアクティブ・ソーラー・エネルギー（太陽エネルギーを積極的に取り入れる方法）の有効活用として、ソーラーパネルを屋根に設置し対処します。水に関しては、雨水を効率よくコレクトし殺菌して上水として使用します。下水（トイレ）については、「ソーラー・オブ・トイレ」というシステムを使用します。具体的に言うと、人が排泄した汚物をソーラー・エネルギーで焼き、灰にすることで基本的に下水を出さない考え方を取り入れていきます。

この二十年来に渡って「アースシップ」を研究開発している、米国の建築家マイケル・レイノルズ氏の思想には二つのキーワードがあり、一つは「ストレス・フリー・ライフ」といい、国や大企業により必然的に迫られるパブリックプレッシャー「公共料金」的な経済的ストレスから解放されることです。すなわち「アースシップ」とは、「家」ではなく「船」なので、どこにでも建

設可能であり、今後エコロジイ的生活を実践する方にとって非常に有効であることです。そしてもう一つは古タイヤ・空き罐などの「リサイクル」活動です。このキーワードに深く感銘し、日本に紹介する運びになりました。

——日本におけるアースシップ建設の状況についてお聞かせ下さい。
M 昨年（一九九三）五月に香川県財田町で「財田アースシップ・フォーラム」を開催し、その期間中アースシップを建築し、造る過程を見学できるようにしました。町起しのイベントでもあったので、たくさんの方がお見えになりました。すごい反響があり、今現在では佐世保に二件、長野の八ヶ岳の麓に三件計画中です。また、相模湖畔に大型施設を一件計画しています。財田町のモデルハウスは、現在も見学できる状態なので、機会があれば視察して下さい。アースシップには、現状における問題点が一つだけあり、それが重要なネックにな

っています。建築基準法です。マイケル・レイノルズ氏の考案した設計は、現状として日本の建築法で規制されています。それを解決するため、関係者に規制緩和を働きかけています。

——今後の展開をお聞かせ下さい。

M 経済至上主義のもとでシステム化された、いわゆる「ゼネコン」ではなく、建築のプロとしてのネットワークを構築しようと思います。アースシップはプラモデルのように、素人が説明書だけで造れるわけではないので、専門家のチームを作り、建設が発注された時だけ対応し、それ以外は別のビジネスを持つ。そういったシステムが必要になると思います。

——マクロビオティックについて一言お願いします。

M 身土不二や一物全体といった故桜沢先生の思想に共鳴し、一九六〇年代の初めに二年くらい実践し、体重が一〇キロくらい

減ったことがあります。ただ、主観的にいうと、仕事の関係で旅行ばかりしているんです。まるで太平洋の上に住んでいるようなものなんです。旅人が実践できる食事を研究開発していただければありがたいですね。

インタビューを終えて

アースシップや浜野先生の「本音」について、もっとお知りになりたい方は、先生のお書きになった書籍をぜひ読んでいただきたいと思いますが、作品について少しコメントしますが、通常物書きにとつて、その作品をもっと「分かりやすく」、もっと「かっこよく」裝飾するうえで、「てにをは」「時制の一致」といった、文法上の編集をするのが常套手段なんです。先生の作品にはそれが見当たりません。見聞きした感動が直接伝わるような言葉遣いをふんだんに

取り入れて、その瞬間のできごとが表現されています。「現状」というガチガチの壁や規則、そして固定観念を打ち破るエネルギーを持つ、先生のマインドを知ることができただけでも、今回の「遊び」は有意義な体験になりました。

またこれらのインタビューの後、筆者はマーク・リーチ氏と親しくなり、交遊を重ねることができました。岬町へ何度か足を運ばせたなかで、マーク氏にお土産として「オーサワ・ジャパン」の商品を持って行った時、偶然クラーク博士にお会いする機会があり、そのとき、日本のマクロビオティック運動の紹介をしたところ、博士はすでに熟知しており、「たいへん興味を持っていて」という。今後、なんらかのかたちで日本のマクロビオティック運動に参加されるよう、期待しています。また、マクロビオティック関係者も積極的にアプローチすべき人物であると思っています。

もう一つは、古タイヤ・空き罐などの「リサイクル」活動です。このキーワードに深く感銘し、日本に紹介する運びになりました。

ともに学び ともに育つ

⑩

大谷ゆみ子・郷田和夫

一回目に私たちの子育て観と、五歳と三歳の子供たちの生活の様子をお伝えしました。そして二回目には十三歳の祥の脱学校をきっかけに固まってきた私たちの教育観について書きました。今回はともに学び、育ちあっている家族の生活の様子を書きたいと思います。

私たちが今一番真剣に取り組んでいるのは、現代栄養学に象徴されるように、知らない間に刷り込まれてしまっている大ウソの考え方やすべての生活習慣から自由になつて、命の声に耳を澄まして、ホントの暮らしを取り戻すことです。そのために「歪

んだ社会、歪んだシステム、歪んだ価値観から引き起こされる間違つた行動と因習」や「教育とマスメディアを通して刷り込まれてしまった自分たち本来の知恵ではない考え方や習慣」を見抜く判断力を養い、「自然の仕組みにそつて本質的に自由に生きるための暮らしの知恵」を取り戻し創造して行く旅を始めたのです。

運良く快医学に出会うことができ、現代医療システムと決別することができました。そしてマクロビオティックとの出会いによつて命と食べ物のホントの関係を知ることができて、間違いだらけの食習慣と不要かつ有害な食品群を掃除することができました。おかげであらゆる面でホントに必要なものと有つてはいけななものを見分ける目が育ち、もともと漠然と納得できないものを感じていた様々な社会システムに対しても毅然と判断できるようになりました。「仕事と生活が切り離されているのはおかしい」

「家族がまるで囚人のように毎日それぞれの場へ義務的に追い立てられ、ほとんど暮らしを共有する時間がないのはおかしい」「お金さえ出せば何をしてでも許される現実

権力からの開放と自由と平等を求めたはずの私たちは現実には自分たちが作り出してしまった経済システムの奴隷になり果てているのだということが実感できました。権力やお金で召し使いを雇うことの変形としてのお金を介在としたサービス業という現代の奴隷制度に依存した暮らし。物質的に豊かな暮らしは誰かをそして地球を犠牲にすることなしには成り立たない偽りの豊かな暮らし。貨幣、権力、支配、競争、搾取の論理で組み立てられ、恐れと不安に満ちた複雑で単調で退屈な毎日から抜け出そう。要りもしないものを必要と思ひ込ませること、資源の果てしない浪費によつて成り立っている資本主義物質文明はすつぱりと葬り去ろう。私たちは子供たちの脱学校に先駆けて、いのちを抹殺し続けてきた経済奴隷性社会からの脱出に全力を上げてきました。わが家の子供たちはみんな決死の脱出の道づれなのです。

三年半前に、命の再生力を残した人間の住処を求めてここ矢の沢の地に越してきました。今のところ標高四〇〇メートル、尾根に囲まれた一〇〇万坪の自然林のなかに住人は私たち家族だけ。二十四時間まるごと自己裁量の主体的な生活は最高です。



山の一日

朝六時前には十三歳の祥が起きだす。外へ出て雄大な山々とブナ林を背景にのびのびオシッコをすませると煉炭を起こし、薪ストーブに火をつけるのは祥の役目。玄関脇の火の気のない部屋でラジオの基礎英語を聞くと早速パソコンに熱中。誰にも邪魔されずに集中できる一時だ。寒さも何のそのだったが十一月に入ると手足にしもやけができ始めたので祥と郷田がいろいろ話し合ってお金のかからない解決法を試してみた。ストーブの有る部屋との壁に穴を開けて古い換気扇をつけて暖かい空気を送りこむことにしたのだ。自分たちで造った家なので壁の中の構造もよくわかっている。祥も自分のことだし自分のアイデアを試せる喜びもあっていつもの手伝い仕事るときよりイキイキ積極的だ。それほど効果は期待していなかったが、祥に言わせると以前友人にもらってしまい込んであった、超あったかのボアでできたゴリラスリッパとの併用でなかなか快適だそうだ。なるほど玄関を入るとほんわり空気があったかい。

少し遅れて郷田が起きて今日一日の過ごし方ややらなければいけないことを考えながら朝ごはんの支度をする。夜のうちに煉炭の残り火にかけておいた土鍋をあけると



熱々の玄米粥がちょうど食べ頃。ストーブの上の網棚ではおととい練っておいたパン生地が順番を待っている。今日は初めてのユーザー車検に向けてジープの整備を地元のベテラン整備工・佐藤さんに指導してもらうことになっている。東京で中古車センターをやっている幼なじみにもいろいろ教えてもらって失敗しないコツを教えてもらった。特にブレーキ回りのチェックが厳しいということなのでタイヤを全部外して分解して掃除して取りつけ直す必要がある。それにタイヤと車の下をしっかりと洗って綺麗なおかないと見てもらえないということなので、昨日のうちにしっかりと洗いあげておいた。ジープは廃車になっていた県の公用車を十五万円で購入したものだ。雪のなかでも私たちが支えてくれる頼もしい一員だ。人任せにせず自分で手入れできるようにになりたいという気持ちとそうできなければ雪道で身動きできなくなってしまうので修理工場からも自立しようとの試みだ。結果として経費も半分ぐらいにはなかった。本当に自分の整備で車検が通るのかとずいぶん不安もあったらしいが一度思い切った経験してしまった結果、久々にどきどきワクワク緊張感とスリルが楽しめたし通

ったときの達成感はなかなかいいもんだと郷田の弁。

ゆっくり朝寝を楽しもうと思っている私の枕許では六時半頃からお誕生日を過ぎた太久があらゆるものをひっきりかき回してあーあーあーとご満悦、そのうち絵本を私の顔にぶつけてハイッハイッ！とうるさく催促、その頃にはもうすぐ六歳と四歳のお誕生日を迎える優気と未来が隣の部屋からやってきてふとんの中にもぐり込んでくる。グチャグチャおしくらまんじゅうを楽しんでスキップ。ひとしきり本の取り合い。優気はもう平仮名は全部読めるので機嫌が良いと三人仲良く頭を並べて楽しんでい。さあ誰が早く起きられるか競争だと言って起き出し、未来、優気の順に屋根裏室からはしご階段を下りる。私はそろそろお腹を空かせてマンマー！と叫び出す太久のおむつを取り替え、祥に下ろしてもらった後、太久のかき回した後をかたづけ洗濯物をもつて下に下りる。食器を出すのは祥と子供たち。それぞれがどこかへ行く前のあわただしい朝食ではないので時間も気にする事なくわいわいがやがや一日の始まり。太久も一丁前にスプーンを上手に使ってお粥を口に運んでいる。こぼしても気に



しないで意欲を大切にしているが、床はごはん粒だらけになるし服はべとべと、毎食の後片付けは大変。朝ごはんの後はそれぞれ遊びに手伝いに忙しい。煉炭と燃え続ける薪ストーブの火を使っておやつやごはんやおかずを合間合間に作りながら、洗たく、漬け物や雪囲いなど種々の冬の準備、雪遊び、太久の世話とお相手などでみんな協力したりバトンタッチしあいながら過ごす。整備工の佐藤さんも最初に電話した時は「素人がユーザー車検なんかできっかな」という感じだったが、体で覚えたコツを熱心に教えてくれて朝から薪ストーブの上で煮出した三年番茶をおいしいといっけて帰った。

さあ今日はせっかくの晴だから午後は二度ほど積もった雪ですっかり茅が倒されて歩けるようになった裏山を沢沿いにズーッと下りてみようということになった。途中まではあけび、さるなし、うど、ふきなどの山菜の宝庫でズーっとお世話になっているがその先は茅と蔓と樹木が入り乱れて茂っていて、雪が降った後の雪原になった時しか通っていない。楽しみだ。もともとは水田として開かれていた土地が放置されたものらしい。ウンボもブルドーザーもない

頃に先人たちはこんな山あいのこんな上までせつせと耕してきたことを思うと身震いがする。野菜はほとんど自給できるようになったし、もちこしも育ててみた。ゆくゆくはぜひ田を起こして雑穀畑と田んぼを育てたいと思っている。

夕方六時には家族揃って夕ごはん。食後はトランプや家族マジシャンなどのゲームを楽しんだり本を読んだりして八時までには下の子たちはみんな寝てしまう。やっと郷田と二人の時間。その後私は時々集中して遅くまでワープロに向かう。祥は九時過ぎまでまたまたパソコンに熱中して寝てしまふ。よく働き、よく遊び、よく食べ、ぐっすり眠る超健康優良児だ。



如月の料理

リマ・クッキングアカデミー副校長

浮津宏子



昨年の十一月十八日夜、放映された、テレビ朝日のトゥナイトという番組の取材がその二日前にあり、短時間でしたが、レポーターの青木さんと、たのしく料理づくりを致しました。「もちきびのロール」と「ひえクロケット」、「あわのポタージュ」です。丁度、十一月月上旬に発売された「田舎暮らしの本」、宝島社刊に、雑穀の料理ということで、前の三品の他、「ハトムギサラダ」と「ヒエ入りマフィン」の五品を作ったものが掲載され、それをご覧になつての取材でした。

最近、あわ・ひえ・きびといった穀物が大モテです。私たちは、里真先生に教えて頂いた料理を時に応じて作り、古来からの先人たちの大切な主食であったことを思い、小さな一粒、一粒を有難く、噛みしめて頂いてまいりました。米不足の昨今、主食としても副食としても返り咲いたようです。

厚生中央病院の橋本先生が指導される、アトピーの皆さんに、先日、アトピー対策として、「ひえご飯」「野菜の酢豚風」、「煮浸し」「南瓜の寒天寄せ」などの講習をさせて頂きましたが、いづれも大変好評でした。米もダメ、大豆もダメ、油もダメ、卵も

牛乳も肉も勿論ダメといわれて除去食をする方々は本当に何を食べたかと、困つていらっしゃるのですが、幸いといえますが、日本の大地が育ててくれた、また作り続けて下さった方々によって、雑穀とよんでは申し分けない、尊い穀物が私たちに与えられているのです。

さらに橋本先生たちのグループは、ひえから醤油を作り、味噌を作り、その他、様々な商品も開発されていらっしゃるのです。リマ・クッキングでの勉強では、アトピーばかりでなく、現代に氾濫する各種の病気を作らないような体質を作ること。またそれらの体質を改善してゆくこと。そのような体を作る食事を、毎日の食卓に、陰陽のバランスを調和させてと、工夫をしております。

人それぞれ十人十色の体質を持つております。しかし大別すれば陰タイプか、陽タイプか、原因はすべて、御自身が作つたものの、勿論、環境や親から受け継いだものもあります。まず大好きだった食物を一つやめてみることで。あとは穀物、野菜、海藻などを少量ずつ摂ることで体調も変化します。

*

あわせんざい

●材料(五人分)

もちあわ150g 小豆100グラム
レーズン80グラム 塩小サジ $\frac{1}{2}$
しその実塩漬け 大サジ2



- ① もちあわは水を5〜6回替えながら、丁寧洗って、ザルに布巾を敷いてあげ、水をきり、約2カップの水を加えて火にかき、沸騰したら、木杓子でかき混ぜながら20分ほど弱火で煮る。
- ② 小豆は洗ってザルにあげ、3倍の水を加えて火にかける。3〜4回差しをしながらかやわらかく煮て塩を加える。
- ③ レーズンを細かくきざみ、②を少しさましてから混ぜる。
- ④ 器に②を盛り、①のあわを丸めてのせ、しその実塩漬けを散らす。

五色きんぴら

●材料(五人分)

ごぼう100グラム 蓮根80グラム
人参60グラム 干椎茸1枚 白胡麻大サジ1・絹さや5枚 胡麻油大サジ1
醤油大サジ3

- ① ごぼう、人参は斜め薄切りにしたのち、細く切る。
- ② 蓮根は薄いちょう切りにする。
- ③ 干椎茸はもどして石付きを落とし、細く切る。(もどし汁は捨てない)

- ④ 絹さやは塩ゆでして、細く切る。
- ⑤ 厚手の鍋に、油を温めごぼうを良く炒め、蓮根、人参、干椎茸と炒め、もどし汁と水をヒタヒタに加え、中火で20分煮て、醤油を加えて煮付ける。
- ⑥ ④を加え、白胡麻を煎って加える。(野菜は泥を落とす程度に洗い、皮をむかないことが基本です。)



野菜のうま煮

●材料(五人分)

ごぼう1本 人参1本 大根5センチ
干椎茸10枚 絹さや15枚 油大さじ1
醤油大さじ5



- ① ごぼうは斜め薄切りにし、良く炒める。
- ② 人参は1センチ厚さの半月に切り、大根はいちよう切りにする。

③ 干椎茸はもどして四ツ割りにする。

④ ①に②、③を加えて炒め、もどし汁と水をヒタヒタに加え良く煮込む。

⑤ 醤油を加えて煮付け、絹さやの筋をとり、ななめ2ツに切ったものを加えて仕上げる。

車麩のフライ

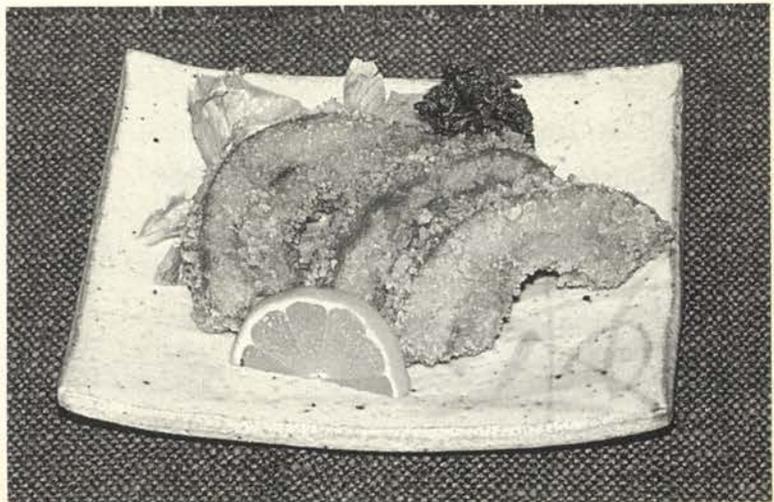
●材料(五人分)

車麩六〜七枚 地粉1カップ パン粉
揚げ油適量 みかん $\frac{1}{2}$ コ パセリ少々

① 車麩は深めのバットに並らべ、かぶるほどに水を注ぎ、塩少々を入れて浸す。

② やわらかく①がもどいたら、水気を軽くしほって半分に切り、地粉の水溶きをつけ、パン粉をまぶして揚げる。

③ みかんやパセリ、レタスなどを好みで添える。



南瓜の アンリユメツトパイ

●材料(五人分)

地粉250グラム 胡麻油大さじ2 塩小
 $\frac{3}{4}$ 水約100cc 南瓜300グラム リンゴ
 1コ

- ① 地粉をボールに入れ、油と塩を加え、乾いた手でサラサラになるまですりませ、水を全体にまわし入れ、軽くまとめ、ぬれ布巾をかけ15分おく。
- ② 南瓜は、タネとワタ、皮をむいて蒸かし、裏濾し、塩少々を加える。
- ③ リンゴは皮をむき、8ツ割りにして、芯をとり、濃い塩水にサツと通していちよう切りにし、厚手の鍋に入れ蒸し煮する。
- ④ ①を軽くこね、四等分して、2枚は10×20cmほどの長方形にのばし、あとの2枚も同様にのばして、中央から折り、マッチ棒の太さぐらいに切り目を入れる。
- ⑤ ②と③を合わせ、長方形の生地の上へのせ、切り目を入れた生地をかぶせ、周囲をフォークで押えながら止める。表面に薄く油をぬる。



- ⑥ 天板を暖め、油をぬり、④をのせ、オーブンに入れ、250℃で約30〜40分焼き、切り分ける。

発売中!

佐々井譲カセットテープ 『マックさんの無双原理教室シリーズ』

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

第8集 宇宙の秩序 発売中
 第9集 無双原理の12定理 取扱中止
 第10集 生命とは何か 発売中

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

正食医学フォーラム

〈癌編〉②

'93. 5. 8

現代医学のおそろしさ

現代医学は全部陰性をぶつけています。レントゲンや放射線も陰性です。だいたい放射線をかけるなんてとんでもないことなんでしょうよ。かつて広島・長崎では、放射線を浴びたために、十万人から二十万人の人が白血病という癌で死んでいったわけです。ところがいまは、治療のためといって放射線をかけているんですから、とんでもないことです。

そのうえ現代医学では、抗癌剤に恐ろしいものを使っている。もともと癌細胞というのは普通の細胞よりも強いんです。人間社会でいえばアウトローみたいなものですよ。暴力団みたいなものです。いまの医学は、その癌細胞をたたいてしまえ、溶かしてしまえっていうんです。だから、ものすごく強いものを抗癌剤としてぶつけているわけです。それで癌細胞は殺したかもしれないけれど、おとなしい正常細胞まで、かえって癌化してしまうわけです。

ところで、最近では癌細胞のいろんな状態をちゃんと機械が映してくれるから分かるのだけれども、癌の初期には細胞の中心にある核が変形して、ゆるんできてしまい、

溶かされている。それが末期に近づくにつれて、細胞の外側のほうまで全部くずれてきてしまうんです。まわりに集まってきた液体によって溶かされてきたということですから。いかに癌が陰性の病気であるかということですね。そこへ陰性のものをぶつけることが、いかにおそろしいことか、いまの医学はわかっているんですよ。

癌にもいろいろありますが、胃癌では日本が死亡率世界一です。癌の死者の三分の一から四分の一は胃癌です。あとは案外多くはないのです。

これがアメリカへ行くと胃癌ではなく、死亡率のトップは大腸癌、次が肺癌、女では乳癌等が多い。アメリカあたりではそれらの死亡率がぐっと上がっているわけです。日本ではそういうものの死亡率は低いのです。当然、これは食べ物が原因だということですね。

癌というのは非常にいろんな問題のある病気ですが、陽性の食べ物を食べさせて、陽性の手当をすれば、初期の癌だとまず簡単に治ります。末期になってしまふとちよつと骨なんだけどもね。

無視される貴重な研究

問題なのは、毎年のように癌学会が開かれていくわけですが、そのなかで、たまにはいい研究報告が出てきているんです。ところが、それらは病院では取り上げられていないんですね。

たとえば八年くらい前に、癌細胞の中心に針金を入れて低周波か何か当てて温める、というレポートがありました。熱を与えるわけですね。癌というのは陰性ですから、陽性のものをぶつければ治るわけです。

このときの温度は四〇度で、二〇分〜三〇分温めるんですが、それを二十日間続けたら癌が六〇パーセント治ったということが癌学会で発表されています。

そして、その翌年は電子レンジみたいな方法が発表されました。癌細胞の両側に鉄板をはさんで両側から電気を入れて、やはり二十日間。ここでも六〇パーセントの癌が消えた、というのが報告されています。

さらにもっと面白い報告があります。コンブのエッセンスを癌の中央に入れたら、どれも六〇パーセントから七〇パーセントの癌が消えてしまったということが、ちゃんと癌学会で発表されているんですよ。

それだけではありません。五年前に、ハワイの癌学会で、日系の癌学会の会員がワ

カメ報告をしているんです。ワカメの芽のエッセンスを癌の中央に入れたら、やはり六〇パーセントが治っている。これはPUBにみたあたりまえのことですね。コンブというのはものすごくカルシウムとナトリウムが多いんですよ。

このようなことが報告されているのに、全然、ほとんどの病院が取り上げていないのはどういうわけか。

せつかく、こうした貴重な報告があるのに、癌研の所長だったTさんが言ったような、抗癌剤やメスを入れるといった治療法をいまだにみんなやっていくわけです。これはやはり現代医学が、陰陽の哲学というものを全然採用していないということですね。だからせつかく、学会が発表した成果を、どこも誰もまねしない。参考にしない。東大の発表したものしか採用されないのでしょうか。

癌には塩気と油気

私が始めたばかりのころ、三十五年くらい前のことです。当時、玄米道場は丹波にあつたつきりでした。ある桜沢先生のお弟子さんが、たった一人で玄米の運動をしていて、彼が総検の玄米道場をつくったわけ

です。それで、現代医学ではダメだといわれた癌患者が、玄米で治すところがあるところなので彼の道場に集まってきていた。ところが、そこで患者に玄米を食べさせているうちに、彼がうっかりバカなことをしちやっただけです。患者さんにウナギを食べさせてしまったんです。とたんに大変なことが始まりました。患者さんがみんな下痢を起してしましまして、病状もいっぺんにひどくなってしまうた……。

そこには、ナショナルの中央研究所関係の、工場の会長と奥さんが癌で入院していたのですが、会長が胃癌、奥さんが大腸癌で、この方達も苦しんでしまつて、下痢を起こしていたのです。その時、たまたまその道場に、私が糖尿病による失明を治してあげたおじいさんがいて、そこから私に連絡がきたのです。

「大森先生、癌は玄米で治るんですってね」

というので、まあ何でも治ると答えたなら、「今、丹波の道場で、ものすごい人の良い夫婦が、もう痛い痛いつてうなつていて」

というのです。それで聞いてみたらウナギを食べさせたという。バカなことをしたなと思つて、すぐ退院させて自宅待機させ、

私は大阪の会長夫婦のところへかけつけました。

癌というのは陰性だから、徹底的に塩気と油気を強くすればいいわけです。玄米に胡麻塩をいっぱいまぶして、おかずも陽性の基本食だけです。きんぴらとか、鉄火味噌とか、昆布の佃煮とか、あまりおかずの種類をとらせないで、そうして、徹底して手当法をやりました。

手当法は、まず生姜で温める。こうすれば、痛みはほとんどとれますから。生姜でうんと温まったところへ、さらに芋パスタを貼る。芋パスタは四時間ごとに交換します。そうして約三カ月やりました。私は二人の病人の間に寝て、その間年がら年中、台所に立ち、おかずを作り、生姜湿布をして、芋パスタを貼るという生活を続けました。三カ月目に、会長は体調もよくなり、普通のちゃんとした茶色の便を出すようになった。そして、大腸癌の奥さんのほうも、ものすごく元気になってきまして、ほんとうにほっとしました。

癌のほんとうの恐ろしさ

しかし、癌というのは治すのものすごく大変な手間がかかるなと思いました。私

のほうは、三カ月もそこでゴロ寝しながら看病したために、体重が三五キロになってしまいました。それで、当分休んで自分のからだを回復したいって頼んで二人のもとを去った。その晩、二人ともニコニコして送ってくれましたよ。癌というのはやれば治るんだなど、あらためて思いながら帰りました。

ところが、それから十日後に、会長のほうが倒れたというんです。そんなバカなことではないはずだから、よく事情を聞くと、規則違反をしていた。お孫さんに聞いたら、おじいさんがお菓子くれお菓子くれっていうから、僕おじいさんにお菓子いっぱい食べさせちゃった、という。それから果物もです。

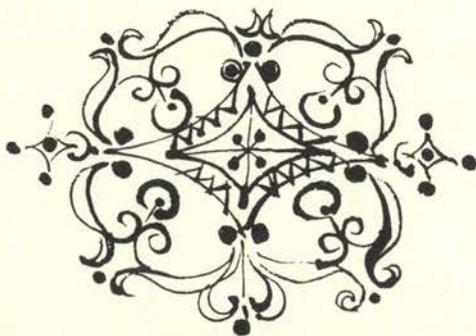
会長の部屋の窓を開けたら、そのちょうど前が果物屋さんになっている。それで果物屋さん聞いたら、おじいちゃんが手まねきして呼んで、なんでもいいからバナナ持って来い、というのでバナナお届けしました、というんです。

そういうふうな、せっかく癌の症状がおさまって歩けるようになっても、そこで邪食してしまうと、これは怖いんです。ほかの病気と違って、たいへんなんですよ。

私のやり方は、癌細胞を溶かして外へ追い出すわけです。そのとき、その宿便を抜くときが怖いんです。癌細胞はもともとその人自身でもあるわけですから、本人は癌になったときの物を欲しがります。癌だつて自分だつたわけですからね。

そういうことがあるから、癌に関しては、三年間だけはまじめに私の処方箋通りにやってくれていうんです。ところがなかなかそういう人はいないんですよ。

ちなみに、その会長の奥さんのほうは、それから十年生きました。へつづく



超古代史にみる 身土不二と一物全体の 世界観 (11)

石田英湾 ●群馬マクロビオティックセンター主宰

●良き子を産む法●

《「秀真伝」本文》

昔二神

遺し文

中凝りて

魂乱れ

過ちぞ

殖お抱け

天と居寝よ

嫁ぐべし

のち三日に

拝み受け

誤りて

孕む子は

前後

わが恥お

占形ぞ

な忘れこれ

「天の巡りの

見るマサカニの

生む素戔鳴尊は

国の限なす

男は父に得て

女は母に得て

浮橋お得て

女は月潮の

清く朝日お

良き子生むなり

穢るゝときに

必ず荒るゝ

乱れて流る

のちの掟の

必ずこれお

(カナヅカイは原本のまま)

《同注釈》

①二神……伊弉諾尊・伊弉冉尊のこと

②天の巡りの 蝕みお 見るマサカニの

中凝りて……「マサカニ」は八坂瓊と同じか。天の巡りの蝕みを曲玉によって占うと

いうことか。これはまた、月経のときに生んだことを示しているとも考えられる。

③浮橋お得て……この場合、天の道に基づく「嫁ぎ法」に従って、という義と考えられる。

④月潮……月経。

《同口訳》

むかし伊弉諾尊と伊弉冉尊の二神の遺言の文にこうありました。

「伊弉冉尊の月の汚血のときに孕んだ素戔鳴尊は、魂が乱れてしまい、荒々しい性格となつて国の汚穢限となつた。これは、わたしたちの過ちである。男は父の心をもつて殖を抱くようにして、女は母の恵みをもつて天と寝るように心がけ、嫁ぎ法にしたがつて交わりなさい。女は月経の三日のちに体を清め、朝日を拝み日の靈気を受けて嫁げば、きつと良き子を得ることができらるであらう。誤つて月経の穢れのときに孕んだ子は、必ず荒々しい子となるであらう。先にはヒヨル子を流産し、のちには荒金の素戔鳴尊を生んでしまったわたしたちの恥を、後世の戒めのもととしないさい。必ずこのことを忘れてはならぬぞ」

《筆者解説》

「遺し文祥禍お立つ紋」中の一節です。祥

禍の「サ」は「清」、「ガ」は「陰・闇・夜」などの意味を含みます。

「祥禍お立つ」とは、善悪のけじめをつけるための刑法の制定を意味します。本章には、神代における近親相姦の罪や、素戔鳴尊の乱行、天照神の天岩室隠れなどが語られています。また、「遺し文」とは二神の良き子を生むための教えのことですので、その一節を引用しました。

この一文を読んで、まず感服したのは、二神の素直さです。自分達の人生の大失敗を、隠しへだてることなく披露して、子孫に失敗を繰り返させたくないとする御心です。

ふつう、神様などというと、完全無欠でなければならぬ存在であるかのように崇めさせたり、盲信させたがるのが世のつねです。神格化によって偶像とし、偶像化によって精神をゆがめるものです。

『ホツマツタエ』にはそれがありません。「尊」とか「神」の称号を用いてはいますが、人間そのものです。この一文などは、まさにその一例といえます。

イザナキ・イザナミの夫婦は、出産に關しては、たび重なる失敗をしています。他の章(紋)にもいくつも明記されています。

母イザナミの血液の汚れている時に孕んだ子ソサノヲは、「魂」が乱れて、荒々しい性格となつて、国を混乱させる浪籍や不法行為による犯罪を重ねた、と述べられています。

月の汚血のとき妊娠すると、なぜ「魂」が乱れるのでしょうか。「魂」とは、いったい何なのでしょう。

ヒトは、「天の氣」と「地の氣」によって活かされていることを、皆さんはご存知です。「氣」とは、生命力とか生気と言いかえでもよいでしょう。宇宙生命とか、宇宙の生命力と表現することもあります。宇宙の生命は、天から地へ、地から天へと流れています。いのちの道が、天地にはできています。

『ホツマ』では、「天の氣」を「魂」、「地の氣」を「魄」とも称し、ヒトのいのちは「魂魄(こんぱく)」より成ると解説しています。男女の生み分けは食物によって自在にできますが、「天の氣」すなわち「魂」が優勢なら男、「地の氣」すなわち「魄」が優勢なら女、と生まれます。男女ともみな「魂魄」を保有し、その強弱、多少、優劣によって性が決定すると考えられます。

男女は、生命の尊さにおいてはみな平等

ですが、心身のシクミ、成りたち、性質や性格においては、対等・平等では在り得ない宿命であることも正しく認識しておかなくてはなりません。男には男の生理と仕事があり、女には女の生理とつとめがあり、これらを混同して男女同権を主張すると、さまざまなまちがいが軋轢が生じることにあります。

ソサノヲは、母イザナミの血の汚れている時に妊娠した子ゆえ、天からの氣が乱れ、荒々しい性格となつてしまった、これは父母の過ちであつたと、イザナキ・イザナミの二神は率直に己れの非を認め、告白しています。なんと謙虚なことでしょう。ソサノヲは成人するにしたがつて、さまざま悪行や犯罪をしてかし、両親きょうだいはもとより、国や社会を混乱に陥れます。その模様は『ホツマ』に実にいきいきと詳しく描かれていて、「記」「紀」とは大きなちがいです。虚飾した神格化はされていません。

イザナミの血を汚した原因は、いったい何だったのでしょ。

血液を汚し、穢し、不純にし、劣化させるいちばん影響のつよい直接のものごとは、肉食、不純な性交、怒り、争い、恐怖、

怨恨、心労などをあげられます。当時は現代のような公害はなかったはずで、荒々しい性格にするほどの血液の悪化は、鳥獸類の肉食が主たる原因だったかしれません。鳥獸肉の成分が血液中に多くなれば、天の氣(魂)は穢され、地の氣(魄)は邪氣多い強い荒い力が優勢となり、天地宇宙の生命力がすなおに流れなくなります。ソサノヲの生れや性格の条件に一致します。

二神は、この失敗を反省し、のちに、長男であられる天照神に、食物とヒトの性格や性質形成への関係を物語り論じたにちがいありません。天照神の御代になって、肉食の禁止と戒めが天照神の言葉として伝承されています。(当誌論考(1)(2)を参照のこと)

肉食(鳥獸・魚・卵・動物乳など)は、穀物や野菜・海草が十分に生産されない風土での食用は是認されても、基本的には、人類は食用としてはいけないものです。

動物は植物に養われる、これが陰陽の原理に適った、生命と、宇宙の秩序です。動物が動物を食すのは、宇宙最大の秩序違反であり、犯罪にほかなりません。

人類は、地球上に神の国を実現しようと、なみだぐましい努力をしていますが、しかし、理想と現実、かけはなれるばかり

です。なぜでしょう。その最大の理由は、肉食をやめられないがためです。地上に「神の国」を建設するどころが、己が身に「健康」という神の国を建設することすら不可能になってきています。

「男は父の心をもつて埴を抱くように——」とは、男は天の心をもつて大地を抱くつもりで上位にて、女は地の心をもつて天に抱かれるつもりで下位にて交わる、と性交法の説明がなされています。

そして、きつと良き子を得る法として、女は月経の三日のちに体を清め、朝日を拝み太陽の靈氣を十分に受けたのち交わりなさい、と教えています。体を清めということとは、洗い清めるという意味とともに、正食による血液の浄化を意味していることはいうまでもありません。朝日の靈氣は、心身浄化を促進して陽性度を高め、健全なる受精条件を整えます。

近年、身心障害や異常をもつた出産が非常に多くなつてきています。ここに述べられているような尊い教えや戒めが忘れ去られ、無視されてきた結果です。

私たちは現実を謙虚に直視して、反省し、過去と現在、および伝統をよく考察し、ここに述べ伝えられている二神の御心を素直

に学び直したいものです。(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 各一四、〇〇〇円)「言霊ホツマ」鳥居礼著(たま出版 三、八〇〇円)「ホツマツタエが明かす超古代の秘密」鳥居礼著(日本文芸社 一、二〇〇円)いずれも送料別 C-1協会取扱

「言霊アワ歌による自然治療の「氣」活性化法」石田英湾著(アワ祝詞札共一組一、〇〇〇円)群馬マクロビオティックセンター取扱



西と東

3

桜沢如一・1966

死と生

6

ともあれ、この世界、この宇宙を空間（無限）と粒子（有限）に分け、その粒子有限の世界を究めるコトで空間無限をも究明出来ると思つた恐るべき浅薄さが、ついに原子核物理学に壮厳された。それは全人類共同自殺と云う袋小路に文明を追いこんでしまったのである。このパノラマが見えない人には、核戦争を転じて世界平和をうち立てると云うすごいはなれ業はできない。

もう一度、実例を引いてこの12二元論、見せかけの一元論の大きな間違いを解説してみよう。

ここに一つの正六角形がある。ソレは幾何学的には六つの同じ長さの直線の組み合せによつて造られている。これを形而下学の目で見ると、この六角形は六つの同じ長さの直線の組合せで造られたモノとなる。（一粒の米を十六種の元素でできているモノ、としたり、人間を八兆の細胞でできているモノ、としたり、国家とは主権と土地と人民でできたモノ、としたり、酵素は蛋白である、としたり、力はモノを引きつける力である、としたり、エントロピーは増大しつづけついに極限において宇宙、世界は永久の死の世界になってしまふ、としたり、光速度は最大で不変である、としたり、生物は下等なモノから高等なモノに進化する、としたり、遺伝の秘密はゲーンの中にある、としたり、その他……無数にあるコノ種の科学の仮説はみな同類項。碁盤の石を見て碁打ちを忘れているか、見ていないのだ。

一つの六角形は空間無限の一点を、六本の線で区切つたモノにすぎない。その線（長さ）と位置はあるが巾のないモノは空間無限のないトコロでは存在しえない。生れるコトも出来ない。長さも、位置

も空間の母胎から生れたモノである。六本の線が六角を生み出すとするコトは、六人の子が彼らの母を生んだとする様な間違ひである。なるほど、子が生れた時、始めて母と云う名も、父と云う名も与えられるが、それは名であつて、名は便宜上の符牒（ちひょうぎょう）にすぎない。実際にその両親は父母と云う名をつけられる可能性であつたのだ。

六人の子はあくまで母なる無限空間の子である。

空間無限こそ創造の意志の主体である。

空間無限なくしては何物も生まれぬ。

この空間無限を東洋では絶対空、畢竟空、虚空、永遠、絶対、唯一者、ブラーマン、アタマ、Godなどと名づけた。西洋ではソレをかすかにちらと望見した人が二、三ある（ショーペンハウエル、スピノザ）が彼らはソレが全存在、全有限相對の母なる無限絶対は空であり、精神であり、意志であり、厳正、壯嚴、唯一なる權威、秩序であるコトを発見するコトはできず、「盲目なる意志」と誤つて想定してしまつた。

ハイトラ教授が、自分は原子物理学者として有名なる身でありながら、「科学は行きすぎた。迷路にふみこんで驀進しすぎた。正に精神錯乱状態におちている。今こそ形而上学に帰ることが絶対唯一の生き永らえる道である」と悲痛な叫び声を、科学界の村八分を覚悟して、六十歳を越えてから、全ての人が、一身の最後の安楽を望む時に、ソレを一切ふりすてて、起つたと云う事実を知れば、東洋人としては大いに反省、猛省すべきである。（これは科学の世界のセクシヨナリズム、排他性、富や名や力の暴力独裁王の君臨する世界の地底構造を知らない人には想像のできないモノである。）

仏国電気生理学、生化学界の重要な位置をしめ、近き将来に化学界におけるラヴォアジエの名誉をはるかに越えた栄光をうけるだろ

うと思われる「生体内の原子転換」「自然界の原子転換」「低温低圧低エネルギーの原子転換」の事実の発見者ケルヴラン博士も、ハイトラ同様、東洋形而上学の重要さを認めた。

この二人の学者は、無名の異邦人である私に、その名著の日本版やフランス語版訳出版権を与えたばかりでなく私に序文をかけ、と要請された。その虔虚さ、その正義観、その絶対無慾には、東洋の理想の姿がある。有限、物質至上主義の西洋に、こんな偉大な人があるコトこそ「表大なれば、ウラも大なり」の原則の証明である。アレキシスカレル、ケルヴラン、ハイトラは私がこの五十三年間に出合つた最高の西洋の思想家である。この三大学者に認められたコトは私の大きな光榮である。この三大学者は形而下学、科学の底をつき破つて形而上学、哲学の世界に脱出して来た人々、西洋文明の亡命者である。私は彼らを形而上、下両学を貫き、包含する無限空間、畢竟空、絶対界に案内し、そこに不断に無辺在に壯嚴湧出する永遠、無限の宇宙の秩序を確認してもらい、ソレを科学に導入するコトによつて万人待望の世界平和の輝く無限自由の世界の大門を開く為に私は最高の努力をこれからしようと思ふ。

形而下学の大宗、自然科学の形而上学の侵犯は父を殺し、母を犯した、エディポスの悲劇である。

エディポスはその罪のため、自らの目をえぐりぬいて、荒ワシに生身を喰わせたが、その罪は償われなかつた。この悲劇が現代世界の凄惨な様相である。エディポスは今や科学と云う名をもつて全人類を科学文明の最後と云う悲劇に追い込んでゐる。

これが人類の輪廻であるか？

されば私はその輪廻を破って見せよう！

輪廻やカルマは一つの境界線である。ソレは奴隷を逃さない為の鎖の境界線にすぎない。ブーケ夫人の云う様に、「境界線は越えられないためにのみ在るモノである。」輪廻やカルマは自由人に脱出遊びをやらせるための架空の障害物である。

西洋の戦犯や捕虜は脱走を最大のスポーツとしている！

自由は不幸と不自由のドン底にのみ見出される。自由な世界では自由は三文の値もない。

危険の中にだけ安全があるのだ。

難がなければ、無難で単調である。難有りの世界にこそ有難さはある。

ただ多くの（恐らく全ての）いわゆる自由人は、第一段階の自由を実現してから、その自由のために身を亡ぼす。ガリレオ、G・ブルノオ、パストゥール、レーニン……ガンジイ……

身近い例はたくさんある——天心、子規、ラフカディオ・ハーン、福田英子、高群逸枝……アラビヤのローレンス、ペルシャのワスマス……

しかし私たちは、PUと正食法を知っている。ソレを思い出さずに忘れずにいさえすれば、非業の最期をとげる心配はどんなにあばれても、決してない！

死がなかったら、偉大な生命の物語はありえない。空間、間がなかったらすべての音楽、バッハもベートーヴェンも、ショパンもワグナーも、存在しない。あらゆる芸術、技術、行動は空間と云う無限のカンパスの上に描かれたモノだ。この大きな、無限の創造性のスクリーン、虚空、空間には死はないのだ。空間は死ではないのだ。無限の空間（ソレは無限自体である）こそすべての有限なるモノの

母胎である！ 無限空こそ自由の母胎である。

無限の空間、虚空こそ永遠ソレ自体である。

この虚空が無尽蔵、虚空蔵であるコト、自己の、そして創造の根源、生命そのモノであるコトを理解した時、我々は我々が無限の生命、自由、自在、全知、全能、全在そのモノであつたのを自覚し、自証するのである。

人は自由である。何をしてもよろしい。たとえ一日に数十億円をかけて、ハダシで、水田で働いている哀れな女子供を五十人、百人殺しても、そのためにあたら若人を毎週数百人自国の母から取り上げて殺してもよろしい。第一次世界大戦では七千五百万人以上の若人や、父や兄弟がこの世から消されたのである。毎日、医学と云う名、栄養学と云う名で何万人かが消されている。教育は年々何千万人かの若人の判断力、本能、直観を虐殺している。政治は三十億人以上の人民の膏血をすすっている鬼である。

人は自由である。どんな大きな罪を犯してもよろしい。

三十億の人間は、毎日大なり小なり、罪をおかしている。創造性のない人はみな罪人で、無期徒刑囚である。創造性のない人は、毎日生きているコト自体が破壊、消費、自殺、他殺である。

死が無限の空間、宇宙の秩序の表現である以上、すべての殺しの罪は許される。

ただこの無限の空間、虚空と云うカンパスに美しい画、花や蝶、自画像や恋人の面影を描き出す喜びをもちたい人だけは、この宇宙無限空間の秩序を利用すればよいのだ。そんな人は世界に一人であつても、世界は平和になり、万人は無限の自由をもっているコトを自覚させられ、救われるのである。その唯一人者になるコトも万人に許されている。

（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 —20—

—その生物学的実証—



ルイ・ケルヴラン 著
吉見 クリマック 訳

第六章 農業（続き No.6）

レイグラスに関する研究の結論

実際応用の例

(1) 嫌カルシウム植物の体内で見られるカルシウムの行動については、数十を数える実験例があるが、レイグラスのような好カルシウム植物については、まだ極少数の実験例しかない。従って目下のところは、これまで調査した結果を一般化して、定量された元素にとつて決定的なものとなすことはできない。他の研究者たちが新たに定量をやり直すことが必要である。

しかしカルシウムについては十分な数の集中的なデータがあるので、好カルシウム植物の場合、最終的収支として、ある元素からカルシウムへの転換がないこと、又カルシウムから他の元素への転換もないということ(常に最終的結果として)、従つてこの種の植物にはカルシウムを与えなければならぬということは断言できるのである。それは数千年の昔から経験的に知られていたことである。だれもが知っていたことでありながら不問にふざれていたのである。しかもそのメカニズムは全く知られていないままだったのである。

そこに一つの実践的な結論がある。土壤に無機元素を施すのは、収穫がもち去るものを基準にするのでなく、何が転換して収穫物の中に含まれるものになるのかということを基準にすべきなのである。それが我々の「置換」(substitution)と呼んだものである。現代公認農学は、奪つたものを土地に「復原」(restitution)するといふ誤つた技術によつて土壤や植物に不均衡を生じさせてしまつているのである。

マグネシウムの場合には明白である。種子と幼植物の分析だけから判断すれば、マグネシウムの含有量にはほとんど変化がないと考えることができよう。そして「復原」の原理に従って、土壤にマグネシウムをあたえることは無用であると言えるだろう。事実その方式のやり方が普通とられている。《完全》肥料と称されるものは、窒素、リン、カリウムを主成分とするが、マグネシウムは含んでいない。

しかし我々はマグネシウムを施すことが重要であるとみる。マグネシウムは植物によって転換され利用されるのである。逆にカリウムの投与は、表面上は《復原》されなければならぬように見えながら、この植物（レイグラス）には不要である。マグネシウムさえあればカリウムは作られるからである。

それに、多数の実験が土壤の成分から吸収するカリウム分を計算に入れても、土壤に投与した量よりはるかに多いカリウムが植物体内に見いだされることを明らかにしている（カリウムが一番普通の発生源はCa—Hである）。かように無機肥料に関する現在公認の技術はすべて少なくとも農学の教育課程で再考される必要がある。

(2) 植物の代謝による土壤中の無機質増加という問題は、《輪作を研究する》場合に必ず考慮に入れられなければならない。輪作は少なくとも四千年以上と思われる昔から経験的に実行されてきたことであるが、それがはつきりした形を取ったのは十六世紀のオリヴィエ・ド・セル（Olivier de Serres）によってである。我々の研究によって今やその輪作の科学的研究が可能になったのである。そして嫌カルシウム植物によって粘土質の土壤にどれほどのカルシウムがもたらされるかを知ることができるのである。

というのは、このような植物の栽培を続けていると、土壤が嫌カ

ルシウム植物の成長に向かないものになるときが来る。そうすると、百姓や園芸家のような良き観察者が《カルシウム食い》と呼んだ、例えばレイグラスのような植物を利用する輪作が必要になるのである（嫌カルシウム植物による土壤へのカルシウム供与は収穫の後地中に残る支根の毛とかワラなどによってなされる）。

これは一例に過ぎないのであるが、他の元素についても同じ事が言える。しかしあらゆる場合に絶対的なものとして、この説明を当てはめることはできない。何故なら、植物のすべての元素や微量元素が生物学的原子転換によって生産されうるということは全く説明されていぬからである。もしそうであったとしても、ある元素のために有効な輪作栽培が、全く非経済的であるということもある。

ある無機質が多すぎたり足りなかったりする土地の不均衡が、間違った輪作によって生まれることがある。ツツジ（嫌カルシウム）を同じ場所に何年も続けて集中栽培するのに不適な土壤になってしまふ。そのわけは、カルシウムを与えなくても、市場に出荷するためにツツジを掘り取るとき、地中に残ったばらばらの支根の根毛のせいで、土壤がカルシウム過剰になるのである。これは一例に過ぎない。

ある場合には鉱物の粉碎したもの（石藻リトタムヌ、白雲石、リン鉱石など）を使って土壤の平衡を回復することによって、非経済的な輪作を避けることもできる。いずれにしても重要なのは、この点についても現代公認の農学は再考を必要とするということである。

終わりに、これまでに挙げた収支のゼロにならない多くの例を振り返ってみよう。実はこの事実は、ずっと以前からはつきり知られていたことなのである。ローズ（Laves）とギルバート（Gilbert）が一九世紀の後半をかけて、ロザムステッド（Rothamsted）で数え

切れない程の分析を行っているが、科学的栽培の開拓者であったこの二人の実験者によって記録された一つの例を挙げてみよう。

ある野菜畑に一七年間連続でクローバーだけを栽培した。年に二、三回刈り取り、同一品種を四年に一度種まきする。肥料は一切与えられない（この豆科植物は根粒バクテリアの働きによって、土の表面の空気に触れる部分の根の節に集落する混合バクテリアの仲介で、空气中から窒素を取る）。

二人は次のように書いている。「奇妙な事実が確認された。この花壇は肥料も与えないのに、大量の花の収穫を与えつづけた。それは余りにも豊富な収穫であり、この一七年間に土地から収奪された生産物を一ヘクタールに返還しなければならぬとすると、この期間に土壌から奪われた諸要素は、石灰2636 kg以上、酸化マグネシウム約1255 kg、炭酸カリ2150 kg以上、リン酸約1255 kg、窒素2636 kgであることを知るのである。しかもこの期間中にこれらの栄養素は全く与えられなかったし、収穫も落ちなかったのである」。(ロンナの仏訳、290ページ)

今や我々は、土壌から奪われるこれらの元素が、どこからくるのかを理解している。それは肥料として与えられたものでもなければ、又土壌中の貯蔵分から来るものでもない。(ただし、植物がその元素に原子転換するための元の元素が、ほかにあると言う条件が付く)。一つの元素の収支(投与されるものと収穫物の形で持ち出されるものバランス)が何故つねにゼロにならないのか明らかである。これは、生体内で化学の現象と全く現象が起こっていることのもう一つの確認なのである。

窒素肥料は何処へ消えるのか？

肥料問題の専門家たちによって確認された幾つかの事実、農学

的にみて、原子転換によってしか説明できないことを示すために、ひとつの例として土壌中の窒素の《消失》に関する経験について、以下解説してみたい。以下の一文は一九七三年三月三〇日の《果物と野菜の一日》誌に書いたものをほぼそのまま再録するものである。

特に農業のために書かれる本であるから、カリウムやマグネシウムやカルシウムやリンや硫黄などについて化学的に説明のつかない《収支ゼロにならない現象》を、《正統派》の研究者がどのように解説しているかを見るために、彼らの文献を引用してみるのも悪くないだろう。

沿革

窒素の収支の問題は、ずいぶん以前から提起されていた。一九三三年に書かれた三巻からなる大部の書物の中で、テロワヌヌ(Terrounne)は一章を「窒素の逃亡はあるか？」と題している。その中で彼は、各種研究者が肥料として与えた無機窒素の全量を、土壌と植物体の中に発見できなかった事を示す研究を数十例挙げている。彼は書いている。「それだけではない。以上の数値を検討した結果は、窒素分が常に消失しているというだけでなく、その損失が量的につねに一定であるということも示しているのである」。

投与量と消失量の間には、明らかに一定した関係のあることを、これらの研究は皆一致して示していた。そこでテロワヌヌは、ドグマが事実優先すべきであり、《あきらかに》間違った収支の方法は当然捨てなければならないと結論している。「窒素の逃亡があるという事は極めて重大であり、そのために収支の方法を棄てなければならないほどである」

彼の理屈はいわば次のように言うようなものであった。「皆が寒い



と言っている。それは我々の使つてゐる寒暖計が皆狂つてゐる証拠である。だからもう寒暖計は使わない事にしよう。

しかし彼の後に続くものはいなかったのである。なぜなら《正統性》のほうが正しくなければならなかったからである。あくまでも帳じりの合う収支を見つけなければならなかったのである。言い換えるなら「何も失われる物は無い」という不問の真理（質量保存の法則）がどうしても確認されなければならなかったのである。

確かに寒暖計は狂つていた。しかしだからといって寒暖計を捨てるべきではなかった。逆に、寒暖計を改善すべきであった。もし寒暖計が言うことを聞かないのなら、測定方法を変えるべきであった。言い換えるなら、同じところに帰ってきたのである。つまり我が化学者たちは不適性なのである。もつとしっかりと方法を使彼らに恵んでやらなければならないのである。

何かとぐずつてゐる間になんと数十年が過ぎ去り、測定方法は目覚ましく改良された。どうしても収支がゼロにならないので化学分析が放棄されさえた。そして物理学的器具による複雑な分析方法がどしどし開発された。その結果化学者の責任を帰せられていた「個人的要素」は排除されるようになった。しかし分析方法の議論をよそに窒素は消失し続けた。

一九五八年、パスツール研究所のポシオン (Pochon) 教授は勇敢にも、その著書「土壤微生物学概論」の中で次のように化学者たちの弁護をしている。「化学者たちは立派な分析をする実力を持っているのである。彼らの分析結果には頭をさげるべきである。彼らの出す分析結果がこちらの望むものと違つたとしても、彼らが間違つてゐると言うべきではない」。

同書の247ページにポシオン教授は書いてゐる。「窒素の収支の

問題について、数多くの研究がなされたにもかかわらず、土壌中の窒素のバランスの問題は相変わらず一つの立派ななぞのままである。どんなに細心の注意を払っても、窒素の出し入れの差を取ると、条件によって違うが15から30%というかなりな量の窒素が必ず行方不明なのである。彼は幾つかの国で行われた各種の研究例を挙げている。そのすべてが一致して窒素の消失を認めている。実験の原理や方法がどうであれ、その証拠は念入りに吟味され、検討されている。だから、研究者のあやまりなどではないのである。

しかし、科学的独断主義のせいでは、この窒素がどうなったのかを研究することなど考えられないことであつた。それにもし窒素が窒素でなくなったのだとしたら、別のものになつてしまつたのであるか。カストラー (Kastler) 教授が次のように書いているのを思いだす。「独断主義と迎合主義が教育と研究の世界を支配している。その支配は《最高学府》を仲介としており、また特に科学報道における頑固な検閲や、学生と教師の科学者としてのキャリアの監督という手段によつて実行されている」。

研究者と教育者は、意識せぬ間にあやなす組織体の中に組み入れられ、操られるのである。ほんの数少ない人物だけが、そこから脱出して迎合主義を相手に戦うだけの力を持つのである。したがつて公式、非公式のすべての情報は、用心して受け取らなければならぬ。少なくとも、省略によるウソがないかどうかを疑うべきである。科学者にしろ庶民にしろ、多数者と名のつくものに知らせてならぬと判断される事が、意識的に隠されることは非常に多いのである。カストラーの言う独断主義的《最高学府》は、このようにして断固その武装を解除することがない。そして窒素の《消失》を否定し見つからないものは別の《隠された》形を取っているだけで、窒素

であることに変わりはないと主張し続けている。言い換えると窒素があることは《確か》(?)であるのに、それが見つけれないのは化学者の罪である、というのである。そこで、決まり文句の繰り返しになる。「化学者に、もっと気のきいた道具を！」

最近の研究

研究者は考えた。窒素は消え去るのではなくて、一次的に《隠れた形》を取るに過ぎない。ただこれまで技術的にそれを捜し当てることが出来なかつただけである。しかし「目印を付けた分子」を使えば間違ひなくこの事実を証明できるに違ひない。実際的には窒素の同位元素15を含むような窒素化合物の分子を利用すればいい。

自然の窒素は二種類の安定した同位元素を含むが、そのうち同位元素14が96・2%を占め、同位元素15が3・8%を占める。質量分光計という非常に感度の高い器具を用いると同位元素15を探知し同位元素14から分離することができる。同位元素15の窒素肥料を土壌に施すと、土壌中はもちろん植物体内でも簡単に窒素を監視することができる。そしてもし同位元素15が窒素全体の3・8%以上になるなら、それは肥料によつて持ち込まれた窒素であることが分かる。それは土壌中や空気中の自然の窒素とは全く違うものである。

この方法による研究が、ある窒素肥料販売機関によつて行われた。《訴訟当事者でありながら裁判官でもある》ような立場の人によつておこなわれたこのような実験は、多分疑つてもいいだろう。例えその意図がなかつたにしても、実験のどこかに省略があると、なんらかの形で職業的な曲があるとか、要するに結果が客観性を欠くと思つていいだろう。少なくとも主観的にならざるをえない実験結果の解釈段階でそういうことが考えられるのである。

しかし私は、保留なしに実験者の得た結果をそのまま受け入れて

みたいと思う。実験の手順や方法について十分細かい点が示されていないので、研究に《欠陥》があるかどうかは分からない。だから与えられた数値を純客観的に解釈してみよう。この数値は、フランス農業アカデミーの報告書、一九七二年四号という文書に発表されている。

実験は各々一立法メートル(表面積 1m^2 、厚さ 1m)の土の箱(雨量計つき)を使って行われた。酸性土壌を使ったものと塩基性土壌を使ったものと二通りに分けられたが、大事なことはまったく植物栽培が行われなかった点である。箱の半数—証人箱(T)—は戸外に置かれるので雨水が入るが、ほか一切なにも加えられなかった。残り半数は無機窒素からなる肥料(F)を一ヘクタール当たり 50kg の割りで、つまり一般に普及している肥料に匹敵する分量が毎年あたえられた。この箱の中を通過して下に置かれたバケツにたまつた雨水が年に25回分析された。この浸出液によって《地下》に逃亡する窒素の量を測ることができた。

土壌の天然硝酸化合物としての窒素は、まったく変化しないと想定した。従つて後から加えられる無機窒素のすべてが、箱から漏れて下のバケツにたまる水の中に、見いだされなければならない。栽培が行われないのであるから、植物によるいかなる変化もないのであり、問題は単純化されたわけである。要するに可溶性の肥料の形で加えられた窒素量は、バケツの水の中に再発見される窒素量と一致し、収支はゼロになければならないのである。実験は16年間続けられた。以下に幾つかの抜粋を掲げる。

「この理想的収支(ゼロ収支)とまるで違う非常に大きな赤字が出た。16年間に人工的に持ち込まれた窒素量の約半分にも達する赤字である。16年間に加えられた窒素は 800kg であるのに対して、F

箱の方で突き止められた追加窒素の量は 448kg (もう一つの種類の土壌では $443\cdot2\text{kg}$)しかないのである。この不足分の窒素はどうなつたのであろうか」(267ページ)

かように、ここでも窒素の大きな損失が確認されるのである。「このなぞについて、三つの説明を想像することができ」とある。ここで科学的精神はストップするのである。もはや実験はしない。するのは《想像》だけである。

6年間のあいだ、加えられる肥料には N_{15} の目印が付けられた(268ページ)。「我々の取つた手段によって N_{15} の目印の付いた窒素のほとんど全部が後で再発見された。にもかかわらずはつきりした赤字が消えないままだった。たとえば石灰質の土壌に6年間 300kg の窒素を加えると、F箱の中に最高 200kg の窒素しか再発見されないのである」というわけで合計窒素量のうち 200kg が再発見され、その半量の 100kg が失われたのである。反対に窒素15は、操作上の多少のミスはあつたにしても、ほとんどすべてが再発見されている。

そこで、窒素14と窒素15の行動の矛盾を説明しようとして、空想がたくましくされる。二つの同位元素が、生物学においては(化学においてさえ)違った行動をするということに、ついぞ思いつかなかつたのである。何故なら正統派は同じ元素の二つの同位元素が、生物学的にも化学的にも、同じ特性を持つ方を望むからなのである。

— 続く —

霜里 農場だより

24

金子友子

Kaneko Tomoko

我家にゴルフ場問題が勃発して以来、この十二月で満六年になる。

この間、自分の年は忘れても（ウソ！）

この事を思わぬ日はなかったといつても決して嘘ではない。あまりにもあつという間で六年という長さも嘘のようである。

しかし考えてみると、この長さは入学した小学生なら卒業するわけだし、あと六年後とすれば二十一世紀を迎え、米のみならず貿易の完全自由化時代となるわけで、今後の六年はこれまでと違って、我々もよく考えねばならない。

さて十二月四日（土）と五日（日）の両日、私達夫婦だけ、千葉県市原市で開かれた十回目のゴルフ場問題全国交流集会に出かけた。

こういう場合、家に残った実習生達（この日は三人）にも休暇のような形をとってもらおう。ところが留守中にもいろいろと訪問客があつたり、家の用事等あつて彼等も結構忙しく、結局、休みらしい過し方は五日の午後、三人で同じ小川町に就農十年目の元実習生、田下農場見学に行けたのがやつとだったらしい。田下さんの所には今年二月、バイオガス装置が完成しており、あちこちからの見学者も多い。我家に見学者がくると、必ずそちらの見学を勧めたりもするので田下家も忙しい一年だったことだろう。

全国集会に話を戻す。会場となった市原市には現在二十七のゴルフ場がオープン。さらに十四ヶ所開発予定という。行政といひ市民といい、よくぞここまで作らせたものだと感じたくなる（でもはつきり言つて嘲笑もの）。しかも海岸線にはブラスーツとハイテク工場と高層団地が林立している。さぞや飲み水汚染も進んでいることだろう。現に市の北西部の水道水源の高滝ダムとかいう上流には五ヶ所程のゴルフ場があるそうである。そんな水を飲まねばならぬ市民にはなりたくないなあ……。

現地のそんな報告を聞かされると、我々

全国集会で ワーク誕生

開会宣言する浜田耕作さん



誰もがそんな目と目を交わし合った。言わずともお互いに分かっている区切りである。

今回の交流集会は十回目の一区切りというところで、全国連絡会を作るきっかけとなった奈良県山添村の浜田耕作さんに報告と閉会宣言をお願いした。六年前浜田さんがゴルフ場排水を環境監視研究所の中南元先生に検査していただいたところ、混入してはならないはずの有機燐剤が検出された。

そのことが当時のNHKや新聞で報道された時、夫の美登が浜田さんに始めてお電話し、それから全国連絡会を作り、以来、年に一回、集会で顔を会わせる程度しかお会いしていないというのに、お互いに顔を見合ったとたん、にっこり、固い握手。

我々仲間で「仏の浜田さん」と呼んでいる、その温顔はこの日とりわけ輝き、明るかった。何故なら、つい先月、浜田さん達が追求し続けてきた大手ゼネコンの一つ、村本建設が、過去最大という負債を出して倒産してしまったからである。奈良県ぐるみの汚職が噂されているが、昨年末、奈良県は大変に不自然な形で、村本建設関連のゴルフ場を四ヶ所位、立て続けに許可を出していた。その折県に裏切られた時点の浜田さんの落胆ぶりはひどく、私達は浜田さ

ゴルフ場問題 地場産ネット

30代からの女性のための [氣] に満ちた生活を提案します。

お近くの書店で、飛鳥新社（あすかしんしゃ）発売の月刊ポップティーン別冊「アネモネ」とご指定ください。

1994年2月1日発行・隔月刊 第19巻第1号 通常140円 1994年1月1日発行3種郵便物指定可
大切なのは心の美しさ、カラダの美しさ、そして霊性の美しさ。

anemone

Spiritual Magazine **アネモネ** 心と体を綺麗にするほん。

January
February
1994
2月号
定価870円
(本誌845円)

眼に見えない世界を 信じる女性のために。

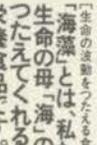
「生きて世界をつなぐ」
ひとりひとりの氣に満ちた心が
世界中を幸せの波動でつつみます。
【著】中川雅之さん



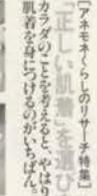
「アネモネ通信販売のページ」
編集部が心からおすすめします。
安心して使える無公害の健康食品です。



「生命の波動をつたえる食品特集」
「海藻」とは、私たちに地球と
「生命の母」海との波動を
つたえてくれる素晴らしい
栄養食品です。



「アネモネくらのリサーチ特集」
「正しい肌質」を選びましょう。
カラダのことを考えると、やはり天然素材の
肌着をはけるのがいちばん。



「正しい食事をする特集」
北風には負けない。
カラダを温めてくれる
マクロビオティック料理。
寒い冬を元気に切り切るための
マクロビオティックメニューをご紹介します。



「アネモネくらのリサーチ特集」
「はじめてのオイルセラピー」
私たちの心とカラダ、そして感覚を
浄化してくれる植物性のオイルたち。



みずがめ座の 時代がはじまります 美しい心と からだを回復しましょう。

「アネモネくらのリサーチ特集」
「正しい肌質」を選びましょう。
カラダのことを考えると、やはり天然素材の
肌着をはけるのがいちばん。



「正しい食事をする特集」
北風には負けない。
カラダを温めてくれる
マクロビオティック料理。
寒い冬を元気に切り切るための
マクロビオティックメニューをご紹介します。



「アネモネくらのリサーチ特集」
「はじめてのオイルセラピー」
私たちの心とカラダ、そして感覚を
浄化してくれる植物性のオイルたち。



「アネモネくらのリサーチ特集」
「正しい肌質」を選びましょう。
カラダのことを考えると、やはり天然素材の
肌着をはけるのがいちばん。



「正しい食事をする特集」
北風には負けない。
カラダを温めてくれる
マクロビオティック料理。
寒い冬を元気に切り切るための
マクロビオティックメニューをご紹介します。



「アネモネくらのリサーチ特集」
「はじめてのオイルセラピー」
私たちの心とカラダ、そして感覚を
浄化してくれる植物性のオイルたち。



「アネモネくらのリサーチ特集」
「正しい肌質」を選びましょう。
カラダのことを考えると、やはり天然素材の
肌着をはけるのがいちばん。



「正しい食事をする特集」
北風には負けない。
カラダを温めてくれる
マクロビオティック料理。
寒い冬を元気に切り切るための
マクロビオティックメニューをご紹介します。



「アネモネくらのリサーチ特集」
「はじめてのオイルセラピー」
私たちの心とカラダ、そして感覚を
浄化してくれる植物性のオイルたち。



2月号発売中です。定価870円（税込）

◎書店で品切れの際は下記へご注文ください。
発売所▷株式会社飛鳥新社 〒101東京都千代田区神田神保町3-10第3アメレックスビル TEL03・3263・7770
発行所▷株式会社ファール館 〒107東京都港区南青山4-15-33 TEL03・5411・0321

井戸端 会議室



自然のなかでの農作業

現在、仕事の関係により、コンニャク芋掘りの毎日を送っています。

デスクワークしか経験したことのない私にとっては、多少厳しい作業ですが、悠大な自然の中の農作業は心が洗われますね。

集団生活で、玄米を食べることの出来ない状況ですが、このような場合こそ、無双原理を実用すべき良い機会です。

(群馬県 橋場日名子)



●橋場さんコンニャク!!在日アフリカの方に

圧力鍋をプレゼントしようといった時にまさきさんに重い圧力鍋を持ってたずねてきてくれた橋場さん。農作業と集団生活という、今度はどんなチャレンジをしているのですか。機会あればお知らせ下さい。

「コメの話」は必読

先日、井上ひさし著「コメの話」(新潮文庫)を読みました。米の輸入自由化への危機感にグメ押しの一冊でした。

日本のお米の行く末に興味のある方は必ず読むべき本だと思えます。

(横浜市 館山薫)

●「コメの話」読みました。食養関係者必読の書といえますね。ご縁でもあれば協会で講演会を開きみなさんで聞きたいです。民族の根幹がいつの間にか希薄になり、名実共に「働きバチ」化していく昨今、桜沢師の夢を確実に引き継げるか否か。

■お便りお待ちしております!
掲載分には図書券を進呈いたします。
巻末の愛読者カードをご利用ください。

食糧を輸入に頼ることの問題

東郷光子さん「横浜港訪問」感謝しております。輸入食品の保管実態を知り、愕然としました。「食糧を輸入に頼るといふこと」がどういふことか、全く分かっていない人々(政府、商社)、頭の中でまだ鎖につながれたままの人々は、早く鎖を断ち切って、良い判断力をつけて欲しい。

(伊勢市 小林健治)

●文章を書いていただいた東郷さんいわく



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



土製に限ります。



黒焼専用(壺)



針金でゆわえる
食しに便利

黒焼専用の蓋付壺を用
いますが、手に入らぬ時
は、素焼の焙烙ほうろく
素焼の火消し壺、欠
けて不用になつた急須
素焼の植木鉢等を
利用します。ただし、
どんな容器を用いる
場合でも乾燥したもの
のを用いることです。
材料を入れたら
蓋の隙間は粘土等
で密閉します。

●黒焼き特集

黒焼きの記録は、古くは『古事記神代上
卷』に、オオナムチノミコトの大火傷にア
カ貝の黒焼きを母乳汁で溶き塗つた、とい
うような記録があり、古代からさまざまな
方法で使用されてきました。〔黒焼の研究〕
谷口書店刊。

明治維新後、西欧医学の導入で和方・漢方
の両医法が医療の分野から追放されてしま
いました。しかし実効力のあることは、細々
ながらも民間療法に伝承されてきました。

無双原理で照合し検分すれば、今日製造
使用されている化学製薬剤よりも、黒焼き
類のほうがはるかに理にかなひ、安全で効
果の顕著なものはたくさんあります。
そのいくつつかの実際を解説します。

●《髪の毛の黒焼き》(女性の止血剤)

これは主に、女性の生理不順の出血、ガ
ン性の出血などの際に、他の方法では処置
なしという究極の場合に使用します。

〔作り方〕

異性の髪の毛をよく洗って、素焼きの
ツボの中に入れ、フタをして、和紙で目
張りします。それをツボごと、ワラや落
ち葉の焚火に入れ、蒸し焼きにします。
こうすることによって、髪の毛の中の陰
性な成分が素焼きに吸収されます。

ツボの中に焼き残つたものを、粉にし
て用います。

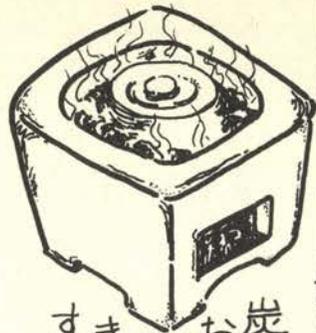
〔使用法〕

小指の先くらい分量を一回分とし
て、一日に二〜三回服用します。そうと
うひどい出血でも止まります。

ここに述べた作り方は、黒焼きをつくる
最高の方法です。他の黒焼きの場合も共通
です。しかし最近では、黒焼用の素焼きの
ツボを入手できません。陶芸を職や趣味に
しているひとには是非とも製作してもらい、
調達できる方法を講じてもらいたいものです。
素焼きツボが無い場合は、素焼きの植木

装置

容器に材料を
セットしたらいい...



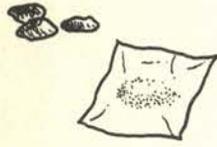
炭火を
おこして
蒸し焼
きにしま
す。



素焼の植木鉢の
隙間を密閉し、
焚火の中へ入れ
蒸し焼にします。

焼き上がったら...

乳鉢ですりつぶして用います。



鉢を利用します。穴をふさいで、開口部を燃えないものでフタをして、火にかけます。救急時は、フライパンで焼いた髪の毛でも、応急処置にはなりません。ただし、焼いているあいだ異臭を覚悟せねばなりません。

●《コンブの黒焼き》(ゼンソク、気管支拡張症など)
これは、ある程度保存もきくので、既成のものが売られています。自分でつくって常備しておくのもよいし、純正黒焼きを求めて保管しておいてもよいでしょう。

【使い方】

ゼンソクの場合は、香蓮(コレン)コン粉末を七割に、コンブの黒焼粉末を三割、混ぜ合わせ、親指の先くらいの量を一日二回、症状のおさまるまで、白湯で頓服します。

気管支拡張症の場合は、香蓮八割に、コンブの黒焼き粉を二割の割合です。黒焼きが強すぎると咳が強くなってしまいます。一回に1.5グラム、親指の先くらいの分量を一日三回、白湯で頓服します。

このほか、吉野くずとともに腸疾患や急性の下痢の時など、あるいは白髪を黒髪にしたい、という時など用いられます。

●《ナスの黒焼き(デンシー)》(口腔内の病一切に)

これも純正な既成品が出ております。塩漬けにしたナスのヘタを用います。作り方は前々項と同じ要領です。

【使用法】

日常、ハミガキ用として使用のほか、口の病一切に著効があります。歯痛、舌の腫れ、口熱、歯根膜炎、歯槽膿漏などを治すとともに予防します。

ただし、甘いものを食べて歯が痛いという時には、これは効きません。菌が虫歯に繁殖して神経を刺激して痛むのですから、この場合には、玉ねぎのしぼり汁をガーゼに含ませて、痛む歯に当てかませます。玉ねぎの汁で殺菌されるわけです。

(筆者付記)

血液が正浄に健全にならないうちは、デンシーやその他のハミガキ粉類をいくら用い続けても、歯槽膿漏や歯周病は改善されません。筆者は、正食していさえすれば、そしてデンシーを常用していれば、歯と歯周は悪化することはないだろう、と固く信仰していた時期があります。ところが、歯も歯根、歯周も徐々に悪化を続けました。血液の改善が伴わなかったからです。血液の改善は、新鮮な緑黄赤野菜を適宜に不足ないよう摂取しないと、頭で考えたよ

うには健全にならないことを知りました。長期間デンシーや粗塩あらじおなどを常習しながら、歯に改善の兆候がないひとは、緑黄赤色野菜の摂り方を点検してみる必要があります。●《梅干しの黒焼き》(のどや腸の腫れ、痛み、下痢、心臓の賦活など)これも既成品が出ていますが、前項までのものとは違って、家庭で簡単に作れ、十分に役立ちます。

〔作り方〕

梅干大一〜二ケ 金綱のようなもの、あるいは土ナベ、フライパンにのせ、炭火かガス火で直焼きにする。

カラカラに焼きあがったら、火からおろし、粉末にする。

〔使用法〕

のどの腫れや痛みには、一箇分の粉末を白湯で一日二〜三回服用します。

下痢や腹痛には、吉野くずに溶いて用います。ただし、赤ちゃんや幼児には梅干の黒焼きはきつすぎるので、コンブの黒焼きをほんの少し、バラリと入れる程度にして様子を診なければいけません。

(筆者付記)

黒焼類は共通して、効果が顕著ゆえ、使用には症状と分量、および年令等、十分に注意しなければいけません。使用量によっては、症状を改善するどころか、逆に出血や激しいセキ症状を促してしまうことがあります。又、やたらに常習すると、胃や腎臓などを傷めることもあります。十分な体験を踏まえて使用するか、はじめて使用する場合は、先輩や指導者に相談してからがよいでしょう。

筆者は、玄米食をはじめた頃の頃、ちよつとのことで、すぐにノドをまつ赤に腫れあがらせ、高熱と痛みに苦しめられたことがよくありました。まず基本的な処方方を数日行つたのち、梅干の黒焼きを一、二回服用すると、ふしぎなほどピタツと、快癒した経験があります。受け入れ態勢がとつた状況で黒焼きが用いられると、すばらしい特効があります。

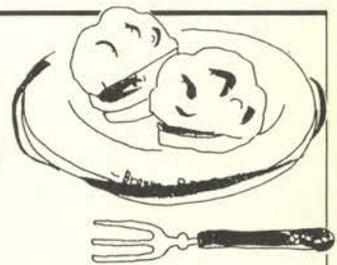
血液や粘膜が極陰の状態時に、黒焼類が直じかに作用すると、黒焼き成分がつよすぎ(極陽)て傷害を生じることもあります。これを使用する前処理を、まずは熱心につとめることがたいせつです。(つづく)

■参考資料「新食養療法」「新しき世界へ五〇号」「黒焼の研究」(谷口書店版)

『誰でも作れる』

マクロビオティック・オリジナル料理—118種—

B5判 130ページ 定価 800円 発売中!



昨年秋、東京で盛大に開催された、ナチュラルフィエスタ'93の未来の“食”パーティに寄せられた料理のレシピが一冊の本になりました。創意・工夫のこれぞとおもう一品の料理ばかりです。あなたも創作料理づくりに頑ばってみませんか……。

日本C I協会

表紙イラストは
ブラウナリス社の
古澤直子さんの作品です

3回シリーズ
4/2(土)3(日)、5/7(土)8(日)、6/4(土)5(日)

望診法 特別ゼミナール

一瞬の間に、過去・現在・未来を見透す
驚異の望診法大公開!!

講師●大森英桜 宇宙法則研究家

会場●日本CI協会2Fさくらホール

会費●各回2食付24,000円

宿泊込26,000円

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

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

1	4/2▶3	2	5/7▶8	3	6/4▶5
	人体発生学と人相		人相と手相		手相、足相、声相、他
1	人体発生学と望診法の基礎1	1	人相4…口・舌・あご・首	1	手相5…手の形・指の形・爪の形
2	骨相学	2	人相5…ほくろ	2	手相6…指紋について
3	眼診と望診法の基礎2	3	手相総論・手相1…生命線	3	足相・手当療法
4	人相1…総論・病との関係	4	手相2…頭脳線	4	声相・脈診・腹診
5	人相2…毛髪・眉・額	5	手相3…感情線	5	便と尿による診断
6	人相3…目・鼻・耳	6	手相4…運命線・太陽線・結婚線	6	望診法・実習

■土

12:30~1:00 受付
1:00~2:30 講義1
3:00~4:30 講義2
4:30~6:00 夕食
6:00~7:30 講義3
7:30~9:00 質疑応答
11:00~ 消灯、就寝

■日

6:00~7:30 起床、清掃、体操、歌
7:30~9:00 講義4
9:30~11:00 講義5
11:00~12:30 朝食
12:30~2:00 講義6
2:00~3:00 質疑応答

主催・申し込み●日本CI協会 ☎03(3469)7631

■電話で必ず予約して下さい。■受講には日本CI協会の正会員か誌友会員にすることが必要です。■講義は各回ごとに2日間通しの受講のみ受付です。講義ずつの部分受講はできません。■会費は当日受付にてお支払い下さい(一括前納は受け付けておりません)。

from Editor's 編集室便り

平成四年の夏から本誌の編集にたずさわっていた中沢美枝子さんが昨年の一ヶ月で退職され、代わって田中真一さんと菊地郁子さんが担当することになりました。田中さんは編集歴十年、現在は装幀家でもあるベテランです。昨秋発売した「千二百年前の一自由人」のブックデザインも田中さんの仕事です。すでに本誌のレイアウトを少しずつ手がけていますが、さらにびっくりするような見やすい雑誌にする、今からはりきっています。お楽しみに。

◆11月7日 鳥井礼先生のホツマツタエの講演会開催。午後、大田区で「ゲンマイキッド」という小売店を経営している田畑さんがベトナムからの留学生をつれて来館。

◆11月12日 夕方より出版社「地湧社」の増田社長をお茶の水のオフィスに訪ね、出版活動等に関する貴重な示唆をいただく。

◆11月16日 当協会の出版委員会ならびに理事会を、さくらホールにて開催。出版委

員会出席者は、勝又靖彦(出版委員長)、石田英湾、村上譲頭、花井良平、花井陽光、佐藤茂伸、以上六名。

理事会出席者は、桜沢里真、田中波留子、花井陽光、石田英湾、村越立典、勝又靖彦、佐々井讓、村上譲頭、花井良平、佐藤茂伸、古賀誠、以上十名。

マクロビオティック基金にもとづいた出版活動の現況を報告。現在進行中の『ゼン・マクロビオティック』に続き、いま失われたつある日本精神を西欧でも理解しうる平易な表現で説いた『柔道の本』の刊行を承認される。

◆11月22日 『古神道は甦る』(たま出版)の著者、菅田正昭氏来館。菅田さんは東京都下、青ヶ島の助役の経験もある方で、古神道の研究家。今春の誌面刷新に際して協力をお願いした。

◆11月23日 月刊誌『アースエイド』の主催する「地球環境フォーラム」が全日空ホ

テルで開催された。サッチャー元イギリス首相が講演。花井出席。

◆11月26日 千葉県安房郡千倉町の三部、河野両氏をともなつて、横浜のウォーターフロントにオフィスをかまえた浜野インターナショナル社長、浜野安宏氏を訪ねる。氏が企画中のアースシップ計画、エコロジィハウスについて取材した(詳細は本誌スペシャル・インタビュー参照)。

◆11月27日 国立の「いずみホール」で開かれた「喫茶ホラ貝・25周年記念イベント——詩と音楽の夕べ」に参加。

◆11月28日 屋久島で創作活動続ける山尾山省氏(主著に『ジョーがくれた石』などがある)と国分寺駅で待ち合わせ、取材する。詳細は次号。

午後、第7回正食医学研究会が開かれる。参加されている治療師の方に、四月号からの原稿をお願いした。「治療室便り」のような内容の記事になる予定。

酵母パン) 〔所〕横浜市栄区 (JR 本郷台
駅 5分) 〔電〕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〕12/19日
■食箋料理、手当法研究会(15名限定)
〔所〕大森一慧 〔所〕相模台公民館(予定)
〔時〕月 1 日 日曜
〔電〕0427(84)3163 加藤

御殿場・富岳庵

■食養料理集中講座 〔所〕田中愛子 〔時〕
第 1 土曜14時～翌日14時 〔電〕11,000円
(宿泊含) 〔電〕0550(83)4759 富岳庵
■基本食道場(合宿) 指導/友井寛
〔電〕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 〔電〕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
〔電〕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 〔電〕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 〔電〕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 〔電〕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 〔電〕078(822)3328
●〔時〕第 2 水曜10時～13時 〔所〕牧方市・
サダ公民館 〔電〕0720(53)2200
●〔時〕第 3 月曜10時～15時 〔所〕神戸市・
ひなたぼっこ 〔電〕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 〔電〕2000円 〔所〕神戸ヘルスフー
ズ 〔電〕078(453)1777 岡本

新多聞ウェルネスクラブ

■料理教室 〔所〕佐々木桂子
〔時〕第 3 土曜10時～14時
■オープンハウス 一ウェルネスライ
フ、マクロビオティックを語り合う一

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
2・4 水曜(昼) 〔所〕埼玉県狭山市・一
玄屋 〔電〕0429(59)1941

マクロビオティッククッキング

〔所〕伊藤のり子 〔所〕ソバ打ち講習会 〔時〕1/
30(日)、2/13(日)、2/27(日) 〔所〕初級
講座 〔時〕昼の部1/17(月)、1/24(月)、1/
31(月)、夜の部1/18(火)、1/25(火)、
2/1(火) 〔所〕パン作り講習会 〔時〕昼の部2/
7(月)夜の部2/8(火) 〔所〕小田急線・代々
木上原駅 3分 〔電〕03(3485)0165 伊藤

未来食アトリエ風 F.U

■未来食クッカーリー&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(9・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
〔電〕03(3269)0833 風 Fu・鳥越

秋葉原・津田温古堂 操体教室

〔時〕第 2・4 日曜 〔電〕03(3864)0557

蒼玄協会 行事案内

■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 〔所〕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
〔所〕八王子本部 〔電〕0426(25)0096 ●長
野支部 〔電〕0262(32)0301 ●長野支部分
室 〔電〕0262(21)8631 ●会津支部 〔電〕0262
(29)8116 ●立川支部 〔電〕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 〔電〕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〕佐々木謙 〔時〕第 2 土
曜18時～〔所〕秦野市・レストラン「マニ
ホージュ」 〔電〕0463(82)6036

横浜・自然食料理教室

〔時〕火曜10時～ 〔所〕基礎科、本科(グル
メ料理、正食理論、野草料理、自家製

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) 〔電〕011(681)1120

正食のはたご「民宿パス青森」

●宿泊、料理講習、正食相談、スキー教
室 〔所〕青森市戸山 〔電〕0177(41)9559

仙台・みちのく自然食品センター

■食養料理教室 〔所〕佐々木はるか 〔時〕
第 3 日曜 9 時～ 〔電〕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」 〔電〕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〕橋本宙也
〔所〕福島県いわき市 〔電〕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 〔電〕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 〔電〕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〕静岡・熱海温泉道場(短
期) 〔電〕0557(80)2101 群馬・桐生学
園(長期研修) 〔電〕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 〔電〕0487(74)8504

時2/27(日)13~16時 所平岩記念会館
■鳥取陰陽会リマッキング 所浮津
宏子 所3/26(土)、27(日)10~16時
所八橋(ヤバセ)地区公民館
所0858(52)2243 井上裕恵

食物の気と意識のセミナー (実用弁証法の実習)

●食物の気が身心に与える影響、意識が身心に与える影響、食物の選び方、意識の用い方を実習しながら実用弁証法を体得してゆきます。実用弁証法の実習により身心の健康を体得し、真の自由人として生きることがこのセミナーのテーマです。

時毎月第3日曜13~16時 所赤ひげ堂
渋谷区代々木 所03(3370)5015 所2000円

CI協会2F さくらホール 課外教室

●ヨガ教室

所三好 所毎週月18時~19時30分・
火曜15時~16時 所会員/5回・5000
円 会員外/4回・5000円
所0422(55)8963 三好

●太極拳教室

所大友映男 所月2回(巻末色ページ
参照) 所1回・2000円
所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 所毎週火曜18時~19時
所03(3780)1062、03(3469)0468
ニシヤ・インド舞踊研究会

憩いの家 所078(302)4316 らい
ふりふおーむ塾(代表/山崎まゆみ)

Natural Products EXPO WEST 94 見学ツアーのお知らせ

今年の春、米国カリフォルニアで予定されている、全米600以上の企業が参加する自然食品、エコロジー関係のトレードショーの見学ツアーを行います。定員7名、所(株)コス・ワタナベ 所03-3626-9641担当・追川

禅林庵・大森一慧料理教室

所大森一慧 所毎月第3日曜日12時~
所福島県・いわき市平禅林庵レストラ
ン内“華”クッキング・スタジオ
所0246(21)4159

ナチュラルデザート教室

所堀尾裕子 所2月木・土10時半~12
時半 所都内未定 所3000円
所0423-21-3864 堀尾

有愛知・玄自然食品「環境生活学習会」

テーマ①合成洗剤、石けんについて
②電磁波について
③自動車公害について
④藻塩の歴史と作り方について
時9:00~、13:40~日程は受ち合わせ
所中央線多治見駅→東鉄バスグランド
循環線陶元町(有愛知・玄自然食品
所0572(22)5537 川崎康宏
※希望者一人より学習会開きます。
出張学習会あり。

鳥取陰陽会 定例勉強会

所大森英桜先生講演会 所大森英桜

時月または水曜10時~

所神戸市垂水区本多聞
所078(783)4591

三重・正食料理教室、試食会

所正食料理教室
所試食会 所第3日曜11時~12時 所
南牟婁郡・笹井あさ幸宅 所0
05979(8)1366
●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

所生徒募集!!〈初級・中級・上級〉 所
所086(262)0312 野田キス子

愛康内科医院 定例勉強会

所愛康会 所第2土曜13時~
所福岡県久留米市 所0942(21)5556

東村山ふれあい勉強会

所石田光延 所第2水曜2時~
所久米川自然食店 所ふれあいの村
所0423(95)9525(1時~)

たまねぎ倶楽部

所食養講座 所松田盛夫 所第2月曜
10時~12時 所函館市民体育館

屋久島・ペンション天然村

所自然食料理でおもてなしいたします
所鹿児島県熊毛郡 所09974(7)2922

マクロビオティック・ヨガ教室

所毎週水曜10:00~11:30(山崎宅)
所毎週木曜11:00~13:00(大阪・
SpaceMita)
所毎週土曜9:45~11:15(神戸・港島)



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。



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、化学調味料は用いません。

年間3期、各12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、氣功、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。

●会費の納入は日本CI協会専用振替用紙、又は郵便局備え付けの振替用紙でお申込み下さい。振替東京0-194125

◆◆◆ 日本CI協会概略 ◆◆◆

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

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

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

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

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



創始者 故・桜沢如一

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

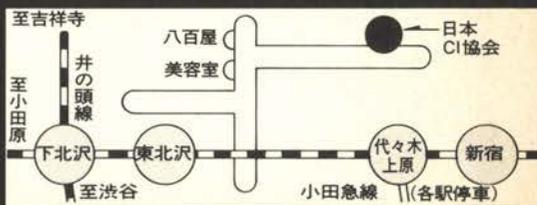
安全な食品の店

オーサワジャパン

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

お問い合わせは 03-3469-7631

- ▶日本CI協会 〒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、この申込書は不要です。



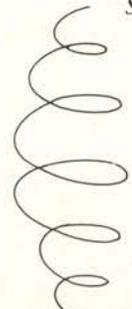
BOOK

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。本館へ直接ご注文いただくか、日本CI協会友の店でのお求めください。
- 日本CI協会に直接ご注文いただく場合、代金は後払いとなります。ハガキにてご注文ください。お手もとに現品が到着したのちに、現品にそえてある請求書で代金等をご確認のうえ、お支払いください。
- お支払い方法は①現金書留、または②振替（東京0-194125日本CI協会宛）にてご送金ください。
- お急ぎの場合は、電話、ファクシミリによるご注文も受け付けております。
- 2冊以上ご注文の場合の梱包・送料は以下の通りです。◎定価合計3千円未満=400円 ◎6千円未満=500円 ◎1万円未満=700円 ◎1万円以上=800円(92.12.料金改定)
- 定価はすべて税込みです。

Subject



Object

日本CI協会

■東京都渋谷区大山町11-5 千151
 ■電話(代)03(3469)7631(木曜休館)
 FAX.03(3469)7635

新しき世界へ

日本CI協会の月刊誌

■五五〇円(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、生命を長くむための正食と、その知識のご紹介などなど……。あなたの人生をゆたかにする情報が毎号満載です。

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



魔法のメガネ

桜沢如一

■二二六円 千三三〇円

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

マクロビオティック料理

桜沢里真

■二五七五円 千三八〇円

食養料理法の決定版。玄米食養家庭料理八〇〇種。食養料理の原則から、七号食、玄米の正しい炊き方、主食のいろいろ、おかずのいろいろ、おやつ、飲み物まで、くわしく書かれています。

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



食養生読本

桜沢如一

■一三三九円 千三三〇円

吉凶、禍福はあななる繩のごとし。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生を説く本書は、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 千二四〇円

PUの眼——これが何か、ご存知ですか？ これは真の幸福へと至る道を見抜く、陰と陽の思想に裏打ちされた眼です。

貧乏でひもじかったペンジャミン・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、食養家庭になくてはならない本。戦前、実業の日本社から刊行され、たちまち数版を重ね、今も増刷されているロングセラーの増補版。「自所こそ生命の薬局」「すべての病気は判断力のくもり」とうったえる必読書。梅生堂茶、生薬シップなどの作り方も。



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・文明をふかく愛する著者が、自称「未開人」の主人公の目を通して、西洋社会の光と影を天衣無縫に斬ってみせる。ユーモア風刺あふれる、円熟期の傑作。「善を愛するが如く悪を愛せ、美を愛するがごとく醜を愛せ」と、宇宙万物一体一元の哲学を説く。原書はフランス語で書かれた。



生命現象と環境

桜沢如一

■七三三円 千二四〇円

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



天国の鍵

桜沢如一

■二六〇〇円 千三三〇円

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



無双原理・易

桜沢如一

■一五四五円 千三三〇円

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



食物による健康法・料理法特集

『新しき世界へ』臨時増刊号

■二〇六〇円(送料別)

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「家を健康にする料理の工夫」など。健康相談はネフロリゼから胃腸病、腎臓病、高血圧、白内障、リユーマチなど、もりだくさん。「新食養療法」の応用解説版として最重要。



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



化学的食養長寿論

石塚左玄

■七二五円 千三八〇円

「食養」の原典中の原典。この一冊の出版により、明二九年は「食養元年」となった。「人類は較食物である」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。



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。



生体による原子転換

『自然の中の原子転換』

ルイ・ケルヴラン著

桜沢如一訳

■各三六〇円 千各三八〇円

生物は、自ら必要な物質やエネルギーを無から生み出す生命力を持っている。フランスの物理学者ケルヴラン教授は、低温、低圧、低エネルギーでの原子の転換という破天荒の事実を発見した。



そして、さらに、
さらに……

CI協会では、あなたの
健康と美と命をはぐむ出版物を
刊行しています

AND MUCH MUCH MORE

- 食物の陰陽表 (色刷り一枚) ■ 206円 千120円
- 正食医学の救急手当法 (色刷り一枚) ■ 206円 千120円
- 米国の食事改善目標 ■ 309円 千120円
- 正食医学講義録 第1集 (大森英桜) ■ 2000円 千360円
- ◎桜沢如一著作・訳書
- 心臓を入れ替へる法 ■ 2575円 千310円
- 桜沢如一アルバム ■ 515円 千240円
- わが遺書 ■ 1030円 千240円
- P U歌集 ■ 309円 千240円
- 世界恒久平和案「意志」教育五十年の実験報告 ■ 600円 千240円
- 病気を治す術、病人を治す法 ■ 773円 千240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(すべて千250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(すべて千250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
- ◎佐々井讓カセットテープ(すべて千250円)
- マックさんの無双原理教室(1集~10集)(但し9集は取扱中止) ■ 各集2500円
- ◎久司道夫カセットテープ(すべて千250円)
- 人間性の医学 ■ 3000円 世界平和と健康(1集~3集) ■ 各集2000円
- ◎P U歌集カセットテープ「エレホンエの船出」30分 ■ 1200円
- ◎さくらホール ライブカセットテープ(すべて千250円)
- 真弓定夫「飽食日本のこどもが危ない」 ■ 2500円
- 橋本佳潤「歯料と食養」 ■ 2500円
- 高瀬公洋「いたみと死からの解放」 ■ 2,500円
- ◎久司道夫ビデオ(すべて全6巻/千800円)
- マクロビオティック健康と平和の道 ■ 20,000円
- 宇宙の秩序と健康の診断 ■ 20,000円 意識・霊想の診断 ■ 20,000円
- 現代の危機とその克服 ■ 20,000円 新しい医学の発露 ■ 20,000円
- ◎大森英桜ビデオ(すべて全6巻/千800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 千400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
- 「癌・エイズ最前線を行く」 ■ 5000円

* 詳細は別チラシをご覧ください(ご請求ください)。

リマ・クッキング
桜沢里真

■七二五円 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、コープなど。

食養料理カードI・II
桜沢里真

■各八二四円 千二四〇〇円
「I」は食養料理の基礎中の基礎、「II」はその次に大切なメニュー「五高カラー」「I」は小豆入り玄米、「はん、みそ汁、テッカ味噌など。「II」は南瓜がゆ、油味噌、けんちん汁、そばずし、ゴマ無双など。

正食医学講義録 第一集
大森英桜

■二〇〇〇円 千三六〇〇円
発売以来十年間、大森医学の貴重な集大成として好評の「新しき世界へ 50号」の続編版!
■大森正食医学の概要ならびに病名別手当てを一般向けに分かりやすく解説。いざという時の手引書として大変便利です。なお、引き続き病名別健康相談特集等含めて企画中です。お楽しみに!!

千二百年前の一自由人
桜沢如一

■二〇〇〇円 千三六〇〇円
■伝教大師最澄の生涯をマクロビオティックの視点から大胆に解釈した意欲作。
■および、母体と胎児の関係を人類発生学をもとにして詳しく説いた代表作を、あわせて収録。
■これまで、ながい間刊行を待たれていた旧著を、装いもあらたにマクロビオティックブックスとして復刊。

■マクロビオティック・PU(無双原理)に関する本

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	〒310円
玄米食の本 (正食協会編)	■ 1236円	〒310円
かたみ (小川みち)	■ 2060円	〒310円
マクロビオティックの考え方 (三木利夫)	■ 1648円	〒310円
マクロビオティック健康法 (久司道夫)	■ 2060円	〒380円
「元気」の革命 (石田英湾)	■ 1545円	〒310円
生活革命 (石田英湾)	■ 1236円	〒310円
陰陽と酸・アルカリ (ヘルマン相原)	■ 1300円	〒310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
母乳相談110番 (")	■ 1236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	〒310円
聖なる産声・改訂版 (山懸良江)	■ 1300円	〒310円

■マクロビオティック料理法

正食料理法入門 (正食協会編)	■ 1030円	〒310円
正食野菜料理百科 (岡田昭子)	■ 1400円	〒310円
とっておき穀菜食料理 (正食協会編)	■ 1300円	〒310円
食養料理指南 (小川みち)	■ 1200円	〒310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
玄米正食治病体験記 (正食協会編)	■ 1300円	〒310円
食養療法 (松岡四郎)	■ 2200円	〒310円
食物で病気は治せる (石田英湾)	■ 1648円	〒310円
食べもの健康法 (石塚左玄)	■ 1030円	〒310円
半断食 (国清擴史)	■ 1000円	〒310円
千島学説入門 (梓山紀一)	■ 1854円	〒310円
自分で治すがん (朝日新聞社)	■ 1200円	〒310円

■G・Oに関する本

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

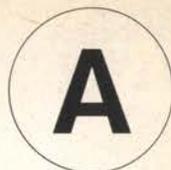
■ビデオ

リマ・クッキング・ビデオ (全3巻)	■ 22000円	〒800円
G・O・ヒストリービデオ (全1巻)	■ 9000円	〒400円
リマ/G・O・ビデオ (四巻セット)	■ 28000円	〒800円

百年
記念
価格

■その他・資料等

ナチュラルレストランガイド	■ 1000円	〒310円
インターナショナル・マクロビオティック・ディレクトリー'93	■ 700円	〒175円
南北相法 (水野南北)	■ 3950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
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
ホツマツタエが明かす超古代の秘密 (鳥居礼)	■ 1200円	〒310円
コトタマの話 (島田正路)	■ 1800円	〒310円
謎言葉の書 老子 (李成根)	■ 2200円	〒310円
恋愛の基礎 (キム・ミョンガン)	■ 1200円	〒310円
日本民間薬草集覧	■ 1236円	〒310円

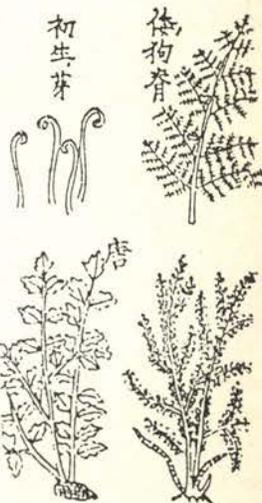


ANOTHER

他社出版物

ここに紹介するのは、日本C I協会以外の
版元から刊行されている書籍です。

マクロビオティックの原理、
そして料理、正食について、など、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。
 Ⓐマークはオーサワジャパン株式会社取扱店です。

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	Ⓐ
バイオエネルギーリサーチ インナークリニック	〔〒040〕函館市松陰町31-30 ☎ 0138-32-2870 FAX 0138-31-2518	9:00~21:00 Ⓑ	カイロプラクティック併設、温浴療法、自然食品、健康相談	
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	Ⓐ

〈青森県・秋田県・岩手県〉

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ハ	〔〒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	〔〒022〕岩手県大船渡市大船渡町々田7-20 ☎ 0192-27-1563	9:00~18:00 Ⓑ・祝	純正食品、CI図書	Ⓐ

〈宮城県〉

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 ☎ 022-223-3884	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	Ⓐ

〈福島県〉

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 Ⓑ・盆・正	野菜、生物、パンなど火曜日入荷 配達可 おにぎり、弁当販売・食堂(水曜から日曜)	Ⓐ
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	Ⓐ
こだわりのや	〔〒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	Ⓐ
とみや	〔〒963〕福島県郡山市開成2-4-15 ☎ 0249-32-0048	9:00~20:00 Ⓐ・祝	無農薬野菜、自然食品、自然酒、自然化粧品、アレル ギー対応食品、洗剤、肌着、下北ヒバまな板、他	Ⓐ
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、料理教室(第3日曜日)	Ⓐ
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、配達	Ⓐ

〈石川県・新潟県〉

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	Ⓐ
-------	--	-------------------	-------------------	---

南中かねなか 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 ①・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	

〈群馬県〉

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 ①	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 ①	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 ①	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 ①・②	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 ①	漢方薬、カイロプラクティック併設	▲

〈茨城県・栃木県〉

つくばマクロビオティック	〔〒300-42〕 茨城県つくば市北条301 ☎ 0298-67-1951	14:00~18:00 ①・②	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	▲
明日葉農園	〔〒300-12〕 茨城県稲敷郡茎崎町下岩崎1779 ☎ 0298-76-1479	9:00~19:00	ミズホ有機・バイオ・無農薬米、ハト麦、雑穀、野 菜、果菜、自家製味噌、沢庵、足心道、図書、宅配	▲
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〕 栃木県宇都宮市錦山町651-2 ☎ 0286-67-9200	9:00~19:00 ①午前・第2②	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	▲
山二商店	〔〒324〕 栃木県大田原市山の手1-13-1 ☎ 0287-22-3350	9:00~19:00 無休	野菜、果物、自然食品	▲

〈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 ①	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 ①	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 ①	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	11:00~19:00 ①12~19・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 ①	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 ①	無農薬野菜、食品、図書、化粧品、配達、地方発 送、料理教室	▲
オルゴン堂	〔〒350-12〕 埼玉県日高市栗坪4-1 西武秩父線高麗駅 ☎ 0429-85-7541	11:00~19:00 ①	天然酵母パン製造。オーガニックフーズ、カフェ レストラン、ハーブオイル、ピアノコンサート	▲
南デリカショップ キャリオカ	〔〒350-02〕 埼玉県坂戸市薬師町2-18 ☎ 0492-83-4433	10:00~21:00 ①	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 ①	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 ①・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 ①	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 ①	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 ①		▲

み さ と	(〒347) 埼玉県加須市久下4-41-13 ☎ 0480-65-1780	10:00~19:00 (水)Ⓜ	食品、無農薬野菜、自然化粧品	▲
-------	--	---------------------	----------------	---

〈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Ⓜ		▲
自然食品の店たんぼぼ	(〒272) 千葉県市川市南大野3-22-25 ☎ 0473-37-5072	10:30~6:00 Ⓜ	純正食品、無農薬・有機野菜、生活雑貨、その他	
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	▲
自然食品の店たんぼぼ	(〒277) 千葉県柏市泉町6-57 ☎ 0471-67-1997	10~19 第2Ⓜ	食品、無農薬野菜、食費・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・4Ⓜ	穀菜レストラン、OJ 食品 エコロジーハウス研究所	▲

〈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 P・S	(〒102) 千代田区五番町2-14 ☎ 03-3264-6061		完全無農薬ニンニク“サチヴァミン”腸内有効菌 エキス“プシュケ”代理店	▲
不二自然食品	(〒106) 港区麻布十番2-21-3 ☎ 03-3451-8966 郵便振替東京0-18943	9:30~19:00 Ⓜ	野菜、海産物、食費相談	▲
ドリームス・カム・トゥルー 一軒 (通称ダクト)	(〒107) 港区赤坂7-10-9 第4文成ビル6F ☎ 03-3586-3821	9:00~21:00	自然食品・自然化粧品等の通信販売及び卸販売	
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	▲
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	▲
東京自然食	(〒124) 葛飾区立石1-9-16 ☎ 03-3694-0029	10:00~19:30 Ⓜ	有機野菜、食品、自然化粧品、配達有	▲
三 恵	(〒143) 大田区山王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 Fax. 03-3755-1412	10:00~19:00 Ⓜ	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 無添加・純正マクロビオティック食品約600品目。無農薬有機栽培の野菜・果物・米・雑穀。天然酵母パン多種。天然にがり豆腐、手づくり冷凍惣菜。圧力鍋・土鍋・浄水器ハーレII・肌着・タオル・絹製品。自然素材の生活雑貨各種。	▲
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クエア、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	▲
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) 世田谷区砧5-24-6 ☎ 03-3415-1663	11:00~19:00 Ⓜ	宅配無料、無農薬野菜と果物その他	▲

N・Pインナークリニック	〔〒156〕世田谷区宮坂3-41-14 スカイマンション601 ☎ 03-3290-0102 経堂下車・徒歩10分	10:00~21:00 無	七号正食ドッグ、温浴療法、健康相談、手作り ゴマ塩、無農薬野菜、純正食品、書籍、勉強会	▲
健康道場	〔〒160〕新宿区西新宿8-5-3 ストック新宿小岩ビル 603 ☎ 03-3366-2921	9:00~17:00 ㊥・祝	サンゴ草、梅醬番、豊寿、陽泉	▲
衛ミナ本店	〔〒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	▲
ビーンズ	〔〒165〕中野区新井2-7-10 サンハイツ中野1F ☎ 03-3388-4436	10:00~19:00 ㊥	有機無農薬野菜、加工品、豆腐、他	▲
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・益・5月休休各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	▲
サンポーフーズ	〔〒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、配達有り	▲
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	▲
機コス・ワタナベキッズ・ オーガニック・スペシャル	〔〒130〕墨田区横川3-7-11 ☎ & FAX.03-3626-9641	9:00~18:00 ㊥・祝	オーガニックファミリーの為のエコロジー日 用雑貨、無添加菓子、純正食品。配達・発送可	▲
ブラウンライス	〔〒135〕東京都江東区福住1-7-15 ☎ 03-3642-0241	9:00~18:00 ㊥・祝	WHOLE FOOD なお菓子製造・卸し、店頭 販売あり。お菓子教室・食事会開催	▲
ナチュラル小岩店	〔〒133〕江戸川区南小岩7-24-15 小岩ステーションビ ルボポ1階 ☎ 03-3672-3710	10:00~20:00 第3㊥	健康食品、自然食品、有機農法野菜、自然化粧 品等、配達あり	▲

〈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	霊芝、花粉、純正食品、全国配送、半断食受付	▲
やさい村	〔〒181〕三鷹市下連雀3-6-25 ☎ 0422-47-6639	10:00~18:30 ㊥	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	▲
ほうすいせん自然食品店	〔〒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	▲
たべものコミュニケート社 井上淳之典	〔〒186〕国立市西2-20-2 村上アパート2F 東南 ☎ 0425-77-7126	通販・出張販売 定休なし	食品、書籍等販売、PU勉強会、講演、出前ピ アノコンサート、出張ホームパーティー、料理教室	▲
蒼玄協会	〔〒192〕八王子市小門町20-2 ☎ 0426-25-0096 支部/長野、 中野、屋島、会津若松、鎌倉、		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ぼる生命への情 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	▲
-------	--	-----------------	---------------	---

〈神奈川県〉

マニホージュ (穀菜食レストラン&販売)	〔〒257〕秦野市今泉323-11 ☎ 0463-82-6036	10:00~17:00 ㊦・㊧	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	▲
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	▲
榎無元商会	〔〒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 弘明寺店	〔〒232〕横浜市南区中島町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田4405 ☎ 045-365-6493	11:00~18:30 ㊦	店舗、引売り、配達、旬晴耕舎	▲
健康自然食品センター	〔〒244〕横浜市戸塚区戸塚町118山口ビル1F ☎ 045-881-7636JR 戸塚駅歩7分		食品野菜生鮮品	▲
八百屋花岡	〔〒247〕横浜市栄区上郷町258 ☎ 045-891-0322	㊦・祝	野菜、食品、洗剤、書籍、移動販売と配達 店舗販売	▲
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、貸本	▲
まごころや	〔〒250〕神奈川県小田原市東町3-9-5 ☎ 0465-32-3760	13:00~17:00 ㊦・㊧	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、食養指導、料理講習会、配達	▲
私達の台所 加藤大季・千枝	〔〒220-02〕神奈川県津久井町三井735 ☎ 0427-84-3163	10:00~20:00 無	食品、PU 図書、料理教室、勉強会、交流会	▲

〈山梨県・長野県〉

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、リズブラン化粧品、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 ㊦		▲
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!	▲
㈱光彩工芸	〔〒407-01〕山梨県北巨摩郡双葉町竜地3049 TEL0551-28-4181	9:00~18:00 ㊦	貴金属装身具	
カンピオ	〔〒394〕長野県岡谷市田中町1-4-5 ☎ 0266-24-1851	11:00~19:00 ㊦	有機農産物加工食品	▲
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、ヨーガ	▲
穂高養生園	〔〒399-84〕長野県南安曇郡穂高町有明 ☎ 0263-83-5260		食養・温泉・鍼灸・常設養生施設・案内書62円切手同封請求	▲
ぶてろん	〔〒389-01〕長野県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	▲
㈱黒姫和漢薬研究所 草の学校	〔389-13〕長野県上水内郡信濃町黒姫山麓 ☎ 0262-55-3125		自然の恵みに感謝して、大地の茶、野の茶などを研究製造して40年、草と健康のつどい	▲

〈静岡県〉

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高田ハイッ 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回)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 ⑤	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、氣圧療法(松本健志)、玄米正食入門講座(大森一意)	▲
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 ⑤	無農薬野菜、無添加食品	▲
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 ⑤・祝	食養料理教室火・土週2回開催	▲
カミナリヤ	〔〒420〕静岡県静岡市銀座町68-1 ☎ 054-247-8754	10:00~19:00 無休	有機野菜、食品	▲
ナチュレ	〔〒427〕静岡県島田市南1-9-30 ☎ 0547-36-6738	10:00~17:00 ⑤・祝		▲
焼シワ 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 ⑤・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 ⑤	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 サンブラザ内 ☎ 0558-22-7713	10:00~19:00 ⑤		▲

〈愛知県〉

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 ⑤	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〕愛知県名古屋南区呼続元町1-61 ☎ 052-821-8746	8:00~19:00 ⑤・祝	無農薬玄米、玄米餅製造、純正醤油、味噌	
焼ポバイ広場	〔〒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 ⑤	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 ⑤	食品全般、化粧品、健康相談	▲
御若宮食糧販売所	〔〒471〕愛知県豊田市若宮町6-3-8 ☎ 0565-33-0687	8:30~20:00 ⑤	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 ⑤	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	▲
むぎとぼっほ	〔〒487〕愛知県春日井市押沢台7-10-17 ☎ 0568-91-0666	10:00~18:00 ⑤	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 ⑤	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 ⑤	食品全般、化粧品、配達有	▲
焼ヘルシーメイト	〔〒444〕愛知県岡崎市柱曙1丁目10-11 ☎ 0564-52-7000	10:00~19:00 無	無農薬野菜、食品、化粧品	▲

〈岐阜県・福井県〉

自然食品ハートピア	〔〒503〕岐阜県大垣市鶴見町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 ⑤・祝・第2、4土	食品、自然野菜、米、書籍、鍋等	
衛愛和「玄自然食品」多治見駅陶元町店 川崎康宏	〔〒507〕岐阜県多治見市陶元町157-1 中央線多治見駅→東鉄グランド線陶元町駅前 ☎ 0572-22-5537 ☎ 23-9473	8:00~20:00 ⑤	自然農園・米・藻塩・海藻、綿糸類、足型靴、食器節水器、和布、環境生活学習会、案内書	▲
焼ヒノモト	〔〒910〕福井県福井市郷ノ宮1-803 ☎ 0776-21-3811	8:30~19:30 ⑤		▲

〈三重県・奈良県・滋賀県〉

ISE-SHIMA MACROBIOTIC C. 海静養生園・松扇荘	〔〒517-05〕三重県志摩郡阿児町鶴方943-1 ☎ 05994-3-0077		自由人お宿レストラン	▲
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 ⑤	自然食品、漢方薬、鍼灸、操体法	▲

〈京都府〉

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〕 京都市左京区高野蓼原町77 ☎ 075-711-4551		弁当(予約制)、正食品、書籍	▲
ヘルス伏見	〔〒612〕 京都府伏見区桃山町鍋島7 JR 桃山駅西50m ☎ 075-611-0337	10:00~20:00 ㊦	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	▲

〈大阪府〉

ヘルスマート大手通店	〔〒540〕 大阪府中央区大手通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 ㊦	音楽と光のヴァイブレーションで心と体のヒーリング。たくさんのお宝があなたを待っています	
旬ティア・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〕 大阪府中央区内淡路町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	
大阪 SOTAI 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	▲
株式会社三越	〔〒596〕 大阪府岸和田市沼町16-2 ☎ 0724-37-2458	10:00~19:00 無休	自然食品、健康食品、自然化粧品	▲
「桜沢如一、無双原理研究会・マザー」 「北濃塾」	〔〒572〕 大阪府寝屋川市高柳5-2-11 ☎ 0720-38-2874 ゆたに&たけやま		武医道稽古、PU 書籍、「玄米米 CLUB」米取扱い、「きっちんくらぶ」野菜・食品わけ合い企画	
健康の家 たていし	〔〒574〕 大阪府大東市北楠の里町1-3 ☎ 0720-78-3105	10:00~19:00 ㊦	7.5坪の店舗、受注販売、食品、化粧品、肌着、書籍	▲

〈岡山県・広島県・山口県・鳥取県〉

健幸の森	〔〒702〕 岡山県岡山市千島町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	▲
旬あずろ文化社	〔〒721〕 広島県福山市新涯町1-2-3 ☎ 0849-53-5775	無	書籍、自然食品、天然酵母パン	
旬岩本綜合漢方	〔〒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〕 広島市西区三篠町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	
鳥取陰陽会 (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	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、リマ・マサバ化粧品	▲

〈愛媛県・香川県・徳島県・高知県〉

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㊦) 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!	▲
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	▲

〈福岡県〉

サニサイド	〔〒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-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	

〈佐賀県・長崎県・熊本県〉

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〕 熊本県熊本市東区飼町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 福山純一郎	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	▲
ミドリ健康食センター	〔〒860〕 熊本県熊本市本荘4-1-18 ☎ 096-372-2660	8:00~18:00 第1㊤	純正食品、自然食品、優良健康食品、無農薬農産物、自然化粧品、書籍	▲

〈大分県・宮崎県・鹿児島県〉

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〕 大分県日田市本町3-24 ☎ 0973-23-8736	9:00~22:00 無	漢方専門店	▲
べら桜木 (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	
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、テッカミノ製造、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	▲

〈沖縄県〉

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、OJ 全商品取揃	▲
こうそハウス中部店	〔〒904〕 沖縄市上地132番地 ☎ 0988-932-0167	10:00~18:00 ㊦	(土祝祭~17:00)	

旬^{しゅん}を愛^めでる



繊細で豊かな自然に恵まれた国、日本。移りゆく季節ごとに収穫される旬の素材。それらを巧みに組み合わせ、ていねいに調理されて日本料理が生まれます。

器にも盛り付けにも季節感を込め、文化にまで高めた先進性は世界中から注目を集めています。

自然を慈しみ、自然の偉大さを知り、それを文化にまで育てる心をムソーも大切にしたいと思っています。

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

昔ながらの味と香り……
使いわけておいしさのハーモニー

古式
天然醸造
マルシマの
純正醤油

〈無添加〉



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

純生こいくち醤油

純正こいくち醤油

純正うすくち醤油

たまり(さしみ)醤油

(1.8ℓ)(0.9ℓ)(610ml)(360ml)

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

製造元 丸島醤油株式会社
香川県小豆郡内海町神懸通甲881番地

田舎そば

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

250g 380円



風味豊かな
国内産そば粉、地粉
100%使用

発売元 ㊦ オーサワジャパン株式会社

東京都板橋区小茂根5-4 ☎03-3958-7112

製造元 株式会社 おぐら製粉所

北秋田郡比内町扇田字倉下5-1 ☎0186-55-3090

美術印刷一般製造販売 TUIS 有限会社 東樹社

代表取締役 野ヶ山量尉知

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

久司道夫 93.10/9・10 セミナー

ビデオ「新しい医学の出発」

VHSカラー全6巻(約90分×6) ¥20,000(税込)+¥800(送料)

- 【内容】第1講「人間とは何か」宇宙の秩序とスパイラル・天地のエネルギーと陰陽・霊体の関係
- 第2講「病気とは何か？」環境と食物・病気の原因、アロガンス、その成長と症状
- 第3講「病気の発展段階」変調、排泄、蓄積、退化、分裂、崩壊・いろいろなガン、それに共通する回復法
- 第4講「熱病(排泄症状の一つとして)」熱病の陰陽とその6段階、その経緯との関係、それぞれの原因と陰陽
- 第5講「心理・妄想(排泄症状の一つとして)」心理の変化・妄想の発展段階・その食物との関係、それらの解消の方法
- 第6講「健康とは何か？」健康の条件・健康な人類の創造

日本C | 協会 〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎03-3469-7631 FAX 03-3469-7635

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

新 発 売 !!

『インターナショナル・マクロビオティック・ディレクトリー '93』

ボブ・マットソン編集

定価700円(税込) 円175円

●全世界のマクロビオティック食品店&レストランリスト。海外旅行のお供にぜひ1冊!!

日本 CI 協会 ☎03(3469)7631

マクロビオティック基金募集!!

日本 CI 協会は会員の会費によって支えられている運動団体です。

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

記

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

1. 桜沢如一選集の刊行

発刊予定 ●『ゼン・マクロビオティック』

●『柔道の本』

●外国語の本で日本語が出版されていないもの。

基金募集の単位 1口5万円(何口でも)

基金の返済条件 退会時(但し据え置き期間5年間とする)

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

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

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

口座番号: 東京 0-710973 マクロビオティック基金

1993年8月1日

日本 CI 協会 理事長 桜沢里真

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

熱海温泉道場(短期)

☎0557(80)2101

桐生学園(長期研修)

☎0277(45)3001

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
こそ効果あり。

まずは半断食で大掃除を!!

《体質改善法》

★10日コース、20日コース、30日コースの合宿、
酵素オガクズ温パック、酵素断食で宿便とり。

21世紀先どり予防医学

★経営者養成コース

酵素オガクズ温浴断食道場をやりたい方
を募集しています。

3日間の宿泊研修によって、わずかな資
金で簡単にできるノウハウを教えます。

★関東地区10店舗
オーナー求む。

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●

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) 円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則(=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—ほくろ
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) 円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、性別の食療法
3. 食養生当法(1)
4. 食養生当法(2)
5. 消化の生理と造血
6. 食の段階と病気の七段階

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) 円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働き、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

桜沢如一著 吉見クリマック訳

ジャックとミチ

西洋「文明」ジャングル探検記



好評発売中!

「未開」の楽園、エレホン国のジャック氏とミチ夫人が、西洋「文明国」の虚構をユーモラスに暴く!

3000円(本体 2913円+消費税87円)
(〒310円)

日本C I 協会刊

〒151 渋谷区大山町11-5 ☎03-469-7631

●日本C I 協会の振替用紙で送料とも3310円送金下さい。

事実は小説や映画よりも奇である。この人生劇場は入場無料であり、君は夜昼、のべつまくなしにそれを楽しめるのだ。その上、君自身、その中で好きな役を演じることだって出来るんだ。そう、君は主役であれ、端役であれ、第一流の役者なんだ。私は諸君を愛する、美しい人も意地悪な人も。私は諸君を讃美する。知性的な人も無知な人も。私は、諸君を高く買う。友も仇も。なかならず、後者を前者よりもいっそうだ。

なぜと言って、私はこれら後者の人々の役を、かくも立派につとめることが出来ないからだ。しかも私は、実際にはこれらの人々よりはるかに意地悪だし、はるかに無知だし、はるかに傲慢だし、より醜いし、より不正直なんだから。それは、とりもなおさず、私が世界一醜くて、不正直で、貧しく、無知で、悪党で、馬鹿だということだ。

私は感覚的な美を愛する。しかし、醜さの方を、感覚的な美しさよりもはるかに多く愛するし、弱者や病人や無知なる人を、強者や健康な人や賢明な人より以上に愛するものだ。

私は、悪人や恩知らずや盗人や人殺しを愛する。それだからこそ、私はかくも幸福なんだ。憎むものなど何も無いし、攻撃するものもないし、破壊するものだって何も無いんだ。私はすべてを愛する。

太古の驚異をあなたに!

母なる地球 の像

The Spirit of Mother Earth
ARAHABAKI X-1™2000

縮小完全3D復元

教育玩具・ビデオ・小冊子付
セット定価3,000円(税込)

株式会社レッツ
〒101-91 東京都神田郵便局
私書箱第260号 Tel.03-3259-9000



ARAHABAKI X-1 は、単なる人形
ではありません。
これは、生きている地球そのものをあら
わしています。

この形には深い深い意味があるの
です。だから可能なかぎり忠実に復元し
ました。意味を考えるのはあなたです。
本を読むように、この像の謎を解読し
てください。あなたがこの像に惹かれた
ことにもかならず意味があります。
この像はそのまま一冊の書物であり、
一枚の絵画であり、ひとつの歌であり、
母なる地球、母なる自然を感じるため
の心の道具です。

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 ㄱ360円



発売以来十年間、大森医学の貴重な集大成としてご好評の「新しき世界へ 550号」に続く、待望の大森英桜正食講義録第一集です。

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

目次

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

お待たせしました

百年祭ビデオ完成!!

VHSカラー		価格
●百年祭 第一部	3巻セット	10,000円(税込)
No.1 オープニング 特別記念講演		90分
No.2 パネルディスカッション その1(ノーカット)		71分
No.3 パネルディスカッション その2(")		83分
●百年祭 祝賀会	1巻	3,000円(税込) 78分
●ナチュラルフィエスタ'93	1巻	1,500円(税込) 88分

ホツマツタエ研究会

テーマ◎ホツマツタエ原文講義

講師◎鳥井 礼

日時◎2月5日(土)12:30~16:00

会場◎六義園

文京区本駒込6-16-3

会費◎3,000円,

申込み◎0297-45-4199

通信鑑定

- ①姓名判断 ②人相手相判断
③易占鑑定 (人生諸問題) ④気学 (九星占・方位)

御希望の方はハガキに相談の種類、氏名、住所、電話番号を明記の上、下記の住所へお送り下さい。申し込み書類(詳細)をお送りします。

鑑定士 東口桐子 〒011秋田市寺内見桜65の24

略歴

1925年生。書導教授38年。正食9年目。日本C I協会講義受講。易占師範鑑定士(1級)。全米クリスタル・アウェアネス研究所公認ヒーラー。

新しき世界へ 六七七号

◎一九九四年二月号

発行日 一九九四年二月一日

編集兼発行人 花井 陽光

発行所 日本C I協会 〒一五二

東京都渋谷区大山町一―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

2月

日本CI協会 行事予定

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

2月

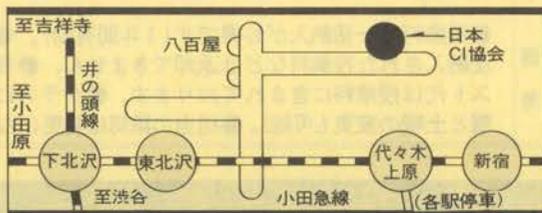
5日(土) 6日(日)	▶「正食医学講座⑤<各論編のII>」(大森英桜) ▷詳細は6P
12日(土)	▶10時~「正食相談」(大森英桜)▷詳細は7P ▶18時~20時「正食医学フォーラム<腰痛、背中の痛み、肩の痛みのとり方、原因の究明方法、手当て>」(大森英桜) ¥3,000(正会員 ¥2,500) ▷詳細は本誌14P
19日(土)	▶14時~16時「家庭の手当法<腰痛、背中の痛み、肩の痛みのとり方>」(加藤大季) ¥2,500 ▷詳細は7P ▶「マクロビオティック生活相談」(加藤大季) ▷詳細は8P ▶NORIKO'S MACROBIOTICS COOKING 16時30分~19時30分 ¥3,000 ▷詳細は5P ▶9時~17時30分「電話無料相談」(加藤大季) 正会員のみ ▷詳細は8P
20日(日)	▶13時~15時「マックさんの無双原理教室<受精の神秘>」(佐々井謙) ¥3,000(正会員 ¥2,500) ▷詳細は5P
25日(金)	▶10時~「正食相談」(大森英桜)▷詳細は7P
26日(土)	▶14時~16時「土よう入門講座」(加藤大季) ¥3,000(基本食付)▷詳細は7P ▶「マクロビオティック生活相談」(加藤大季) ▷詳細は8P ▶9時~17時30分「電話無料相談」(加藤大季) 正会員のみ ▷詳細は4P
26日(土) 27日(日)	▶「リマ・クッキング集中料理講座」(上級科) ▷詳細は4P
27日(日)	▶13時~15時30分「正食医学研究会」 (正会員、医学講座修了生対象)

20日(日)	▶13時~15時「マックさんの無双原理教室<胎児はみている Part1>」(佐々井謙) ¥3,000(正会員 ¥2,500) ▷詳細は5P
25日(金)	▶10時~「正食相談」(大森英桜)▷詳細は7P
26日(土)	▶14時~16時「土よう入門講座」(加藤大季) ¥3,000(基本食付)▷詳細は7P ▶「マクロビオティック生活相談」(加藤大季) ▷詳細は8P ▶9時~17時30分「電話無料相談」(加藤大季) 正会員のみ ▷詳細は4P
26日(土) 27日(日)	▶「リマ・クッキング集中料理講座」(初級科) ▷詳細は4P
27日(日)	▶13時~15時30分「正食医学研究会」 (正会員、医学講座修了生対象)

3月

5日(土) 6日(日)	▶「正食医学講座⑥<各論編のIII>」(大森英桜) ▷詳細は6P
12日(土)	▶10時~「正食相談」(大森英桜)▷詳細は7P ▶18時~20時「正食医学フォーラム<くめまい、頭痛、顔色が悪い、原因の究明方法、手当て>」(大森英桜) ¥3,000(正会員 ¥2,500) ▷詳細は本誌14P
19日(土)	▶14時~16時「家庭の手当法<くめまい、頭痛、顔色が悪い時の手当法>」(加藤大季) ¥2,500 ▷詳細は7P ▶「マクロビオティック生活相談」(加藤大季) ▷詳細は8P ▶NORIKO'S MACROBIOTICS COOKING 16時30分~19時30分 ¥3,000 ▷詳細は5P ▶9時~17時30分「電話無料相談」(加藤大季) 正会員のみ ▷詳細は8P

■さくらホールでの課外教室が勢ぞろい。
 ヨガ教室(毎週月・火) (三好 0422・55・8963)
 太極拳教室(2月は6日、20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)
 ■各教室の時間、料金については各教室の担当者にお問い合わせ下さい。



リマ クッキング アカデミー

春 期 募 集 中

健康と
幸福と美を創る
マクロビオティックの
料理教室

中途入学できます。
お問い合わせください。



校長●桜沢里真(日本CI協会会長)

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

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

コース	初 級 科			中 級 科		上 級 科		師 範 科		
	水 曜		土 曜	月 曜		火 曜		金 曜		
曜日	水 曜		土 曜	月 曜		火 曜		金 曜		
昼・夜	昼	夜	昼	昼	夜	昼	夜	昼	夜	
時 間	11:00	18:00	10:00	11:00	18:00	11:00	18:00	11:00	18:00	
	14:00	20:30	13:00	14:00	20:30	14:00	20:30	14:00	20:30	
講 師	植田富く子 岩名紀美		西村柚美	浮津宏子 植田富く子	大森一慧 (宗田花朋)	大森一慧 (宗田花朋)	浮津宏子 (田中はる美)	浮津宏子 (田中はる美)	浮津宏子 大森一慧 ゲスト講師	浮津宏子 大森一慧 ゲスト講師
	1月	19, 26	22, 29	1月	17, 24, 31	1月	18, 25	1月	21, 28	
授 業 日 (試)は 試作会	2月	2, 9, 16, 23	5, 12, 19, 26	2月	7, 14, 21, 28	2月	1, 8, 15, 22	2月	4, 11, 18, 25	
	3月	2, 9, 16, 23, 30	5, 12, 19, 26	3月	7, 14, 21, 28	3月	1, 8, 15, 22, 29	3月	4, 11, 18, 25	
	4月	6, 10(試)	2, 9, 10(試)	4月	4, 10(試)	4月	5, 10(試)	4月	1, 8, 10(試)	
	修了証申請 規定回数	初級科・中級科・上級科：12回						師範科：24回		
授 業 料 (税 込)	年会費	誌友/6,000円 又は 正会員/13,000円								
	一括納入	38,000円 (12回分)								
	一回受講	3,500円								
備 考	●授業料は一括納入がお得です(1年間有効)。●受講には誌友又は正会員になることが必要です。●一度納入された授業料などは返却できません。●授業料は受講当日に受付にてお支払いください。●テキスト代は授業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)。●担当の講師は変更になる場合があります。									

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

●初級コース/玄米の炊き方からマクロビオティック料理の基礎を研修。

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

●上級コース/中級終了の方を対象に、応用的な各種、季節の献立を研修。

●師範コース/上級終了の方を対象に、さらに応用的、創造的な料理を研修。

●修了証/各コースとも規定の回数出度し、期末の試作会に修了証を申請、講師から試作品の審査を受けた方に授与。

●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/昼のクラスは、2歳以上の歩けるお子様を預ります(要予約・前金制)。但し、土曜日はありません。

【師範科】

- 1/21 国松本光司 <新春おもてなし料理> 湯葉巻 うなぎもどき 高野豆腐いんろう詰 五色和え(白和え) 黒米入玄米ご飯
- 1/28 国浮津宏子 <梅の効用と梅料理> 梅入チャーハン 里芋の梅味噌かけ 梅大根 豆腐サラダ 二色団子
- 2/4 国大森一慧 <陰性の委縮向き献立> 無圧玄米粥 玄米ごま塩にぎり 小豆蓮根 自然薯 鉄火 野草佃煮 野菜の雲竜煮 国生姜湿布・里芋パスター
- 2/11 国浮津宏子 <雑穀づくしの料理> あわせんじょう もちきびロール 実そばスープ オートミールグラタン たかきび雲龍巻
- 2/18 国大森一慧 <陽性の委縮向き献立> 餅入玄米ご飯 湯葉の包み揚げ ゆず味噌 白菜ごま和え ふろふき大根仕立味噌汁 もろみ漬 国生姜・酒湿布
- 2/25 国山田浩史 <体にやさしいベジタリアンディッシュ>
- 3/4 国大森一慧 <陰性の肥大向き献立> 焼おにぎり 生コープ生姜煮 そぼろ汁 ういの塩辛 ひじきの五目煮 味噌漬 国大根卸しパスター 芥子パスター
- 3/11 国浮津宏子 <押玄米の料理> 押玄米キッシュ ポトフ 押玄米クロケット 押玄米サラダ 押玄米クッキー
- 3/18 国松田俱幸 <精進料理アラカルト> たずな寿司 葛抱み豆腐 昆布めめグルテン
- 3/25 国大森一慧 <陽性の肥大向き献立> 豆腐ステーキ ごまだれそうめん ライスケーキ 鯉小豆 一本漬 国鯉パスター
- 4/1 国浮津宏子 <善茶料理> 山菜ちらし寿司 汁 筏ごぼう くるみ豆腐 和えもの
- 4/8 国大谷ゆみ <春の食卓"なごり雪"> 餅きびのリングステーキはか

【上級科】

- 1/18 餅入玄米粥 赤出し汁 ぎせい豆腐 きび団子
- 1/25 玄米ご飯 クリームシチュー カーシャクロケット 黒豆しぐれ
- 2/1 茶巾ずし 信田巻ごぼう 湯葉含め煮 蒸羊羹
- 2/8 そぼろご飯 コーフ味噌煮 たかきびカレントウ 味噌作り
- 2/15 ひえ味噌雑炊 五色金平 カリフラワークリーム煮 糸切団子
- 2/22 コーフまぜご飯 宝袋 オートミールハンバーガー ブロッコリーと大根の煮物
- 3/1 印元豆入玄米ご飯 南禅寺蒸し ちぎり揚げ 芹みぞれ和え
- 3/8 クスクスのあんかけ 白玉入吸物 胡麻豆腐 野菜クレープ
- 3/15 玄米青海波巻 かぶのグラタン うどの味噌和え 粕汁
- 3/22 豆腐作り 焼きうどん 野菜含め煮 おからクッキー
- 3/29 玄米すいとん 里芋とねぎ炊き合せ プルグルクロケット 蓮根ゆず酢
- 4/5 湯葉入玄米ご飯 八珍豆腐 白滝くるみ和え 草餅

【中級科】 ※国は手当法

- 1/17 玄米ご飯 餅入り味噌汁 ごま塩(7:3) ひじきこんにゃく 寒漬 国醤油番茶 梅生番茶①② 国主食と副食の割合と一日の食べ方
- 1/24 小豆入り玄米ご飯 ごぼう味噌煮 セイタンと野菜炒め煮 天ぷらそば 一本漬 国第一大根湯 椎茸スープ 国風邪の対応
- 1/31 麦入り玄米ご飯 小豆昆布けんちん汁 菜と油揚げの煮びたし 国生姜湿布 里芋パスター 腹帯の作り方 国手当法の基本と生姜湿布・芋パスター
- 2/7 玄米ご飯 黒豆昆布 野菜旨煮 蓮餅 大根なます 寒漬 国蓮根湯①② コーレン 国食箋料理と日常食
- 2/14 あわ小豆入り玄米ご飯 ふろふき大根 油味噌①② 白菜と春菊ごま和え 寒漬 国豆腐パスター①② たんぽぽコーヒーマスター 国味噌の陰陽
- 2/21 玄米ご飯 白ごまふりかけ 野菜含め煮 蕪のクリーム煮 一本漬 国第二大根湯 玄米スープ ヤンノー①② 国第一大根湯と第二大根湯
- 2/28 麦入り玄米ご飯 鯉こく 小豆蓮根 切干大根と高野豆腐の煮合わせ 国腰湯 足湯 梅生番茶① 国自然治癒力と正食
- 3/7 おかゆ 梅干 玄米ご飯 サラダ 蓮根コロッケ 海苔佃煮 寒漬 国生姜油 リンゴ汁すりこみ 国主食の陰陽
- 3/14 お焼きしそご飯 生姜味噌 八宝菜 野草佃煮 リンゴ白和え もろみ漬 国大根卸し入り玄米スープ 大根卸し入り梅生番茶 リンゴスープとリンゴ卸し 国子供や老人の対応
- 3/21 みそおじや 焼飯 金平ごぼう 生コープ揚煮 人参梅煮 青菜ごま和え 国ねぎ味噌湯 ぐず湯 ぐずねり 国金平ごぼうの体質別使い分け
- 3/28 ほうとう ごま塩にぎり 湯葉佃煮 おろし和え 白菜松前漬 国塩番茶 玄米茶 国男女・年齢別食べ方
- 4/4 玄米ご飯 けんちん仕立そば 麩と若布煮合せ 大根梅酢漬 南瓜ドーナツ 国明醬 はぶ茶 国塩と油について

【初級科】

- 1/19,22 七草がゆ 胡麻塩 葱味噌 パンオーサワ
- 1/26,29 玄米ご飯 味噌汁 金平ごぼう 青菜おひたし
- 2/2,5 小豆入り玄米ご飯 しぐれ味噌 ひじき蓮根 白菜巻
- 2/9,12 焼おにぎり 蓮根ボール 野菜のクレープ巻 胡麻ムソウ
- 2/16,19 いなり寿司 玄米クリーム 小豆南瓜 酢れんこん
- 2/23,26 玄米ご飯 野菜の水無炊き ひえクロケット ショーン
- 3/2,5 おめでとう 切干大根と油揚げの煮物 昆布佃煮 タルトポチロン
- 3/9,12 三色おはぎ 白和え わかめ入お清し かりんとう
- 3/16,19 玄米ご飯 鉄火味噌 ふろふき大根 よもぎまんじゅう
- 3/23,26 麦入り玄米ご飯 コーフの作り方 コーフカツ けんちん汁
- 3/30,4/2 玄米のり巻 小松菜のごまあえ そぼろがきの清し汁 田舎まんじゅう
- 4/6,9 かやくご飯 野菜かきあげ 車ラセン焼き サラダ

春期講座ご案内

集中料理講座

◎上級科 2/26(土)▶27(日)

〈講師〉植田富く子(1,2) 浮津宏子(3,4)

1 5色ちらし ぎせい豆腐 赤出し汁 きびだんご	2 玄米すいとん 里芋とねぎの炊き合わせ 蓮根ゆず酢 クススクロケット
3 おこのみ焼 車麩あんかけ 納豆汁 ごま餅	4 茶巾ずし しのだ巻きごぼう 中華まんじゅう おからクッキー

◎初級科 3/26(土)▶27(日)

〈講師〉植田富く子(1,2) 西村柚美(3,4)

1 玄米ご飯 しぐれ味噌 高野サンド カブの煮びたし	2 おめでとう キンピラゴボウ 小松菜ごまあえ 蒸しまんじゅう
3 玄米ご飯 ひじき蓮根 玉葱と人参のいため煮 大根葉のおひたし 大根の味噌汁	4 麦入り玄米ご飯 コー フーの作り方 コーフー カツ(キャベツ添え) 清し汁 ションソ

◎師範科

- 前日までにお電話でお申込み下さい。
- 授業料は当日受付にてお支払い下さい。
- 宿泊はC I 協会2Fさくらホールです。
- その他システムはリマクッキングアカデミーに準ずる
- 授業料
C I 館に宿泊…17,000円
外泊……………14,000円
部分参加…………3,500円

■土曜日

13:30~14:00	受付
14:00~17:00	料理①
17:00~18:00	自由時間
18:00~20:30	料理②
23:00	消灯就寝

■日曜日

6:30~8:00	起床、清掃、体操、歌
8:00~10:30	料理③
10:30~11:30	質疑応答
12:00~15:00	料理④
15:30	解散

師範科

講師は、浮津宏子・大森一慧両副校長を中心に、外部からゲスト講師をお招きします。

浮津宏子先生 2/11, 3/11, 4/1

大森一慧先生 2/4, 2/18, 3/4, 3/25

——ゲスト講師プロフィール・講師日程——

松本光司先生



◎1936年生れ。15歳より板前の修業、24歳で食養を知り、桜沢如一・里真両先生に師事、食養料理師範となる。普化宗谷派本典尺八の大師範としても活躍中。

山田浩史先生 (2/25)

◎フードコンセプトショップ・モミノキハウス経営。8歳より料理を学習、18歳で芝パークホテルに勤務。後、アメリカ、イギリスでレストランビジネスを勉強。'79年リマクッキング卒業。〈メニュー〉体にやさしいベジタリアンディッシュ



松田俱幸先生 (3/18)

◎1948年京都生れ。食養料理研究家。現在、高崎市内で正食品・鍋焼きパン製造の“里味”を経営。四人の兄弟全員がそれぞれ食養の道で活躍している。〈メニュー〉精進料理アラカルト(たずな寿し、葛抱み豆腐、昆布めめグルテン)

大谷ゆみこ先生 (4/8)



◎心と暮らしのデザイナー。「未来食アトリエ風」主宰。地球と心身の双方のエコロジーを同時に実現する「おいしい食生活」を創造中。〈メニュー〉春の食卓“なごり雪”(餅きびのリングステーキほか)



マックさんの
無双原理教室

第4期開講
(連続6回シリーズ)

講師/佐々井 譲

information

現代科学ではとらえることのできない生命の神秘。
その発生の謎に無双原理で迫る!!

	内 容	日 時
1	生命発生のメカニズム 宇宙論を無双原理で考える	1/23(日) 1~3時
2	受精の神秘 精子と卵子の発生と融合	2/20(日) 1~3時
3	胎児はみている Part1 五官形成の仕組み	3/20(日) 1~3時
4	胎児はみている Part2 脳・各種臓器形成の謎	5/22(日) 1~3時
5	誕 生 判断力の発生学	6/19(日) 1~3時
6	自我形成の目的と自我の終焉	7/24(日) 1~3時



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

■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



NORIKO'S ●のり子フッキング●
MACROBIOTIC COOKING

information

明るく楽しく、自由な発想で
マクロビオティックフ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)。



講師プロフィール

伊藤のり子：リマクッキングアカデミー師範科を卒業後、自身のメニューをもとに、自宅で外国人主体のフッキングクラスを開いて10年目に入る。

2/19(土)
メニュー

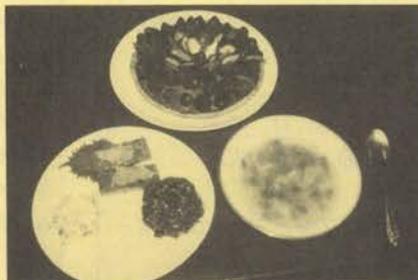
- オートミールグラタン
- 実そばのスープ
- 玄米と大豆のバーガー
- 白菜のみかんサラダ
- ライスプディング

3/19(土)
メニュー

- 菜飯丸麦入り
- レンコン汁
- 豆腐茶碗蒸し
- 大根ゆかりサラダ
- 桜餅

4/16(土)
メニュー

- 玄米御飯
- 豆とパスタのスープ
- キャベツの重ね焼き
- シーウィードサラダ
- ストロベリームース



※天候等によりメニューが変更する場合があります。

1 総論編 9/4 ▶ 5

1. 無双原理入門
2. 人間の成り立ち
3. 食物の陰陽判別法 (穀物・野菜・海藻)
4. 食物の陰陽判別法 (加工品・動物性食品)
5. 正食の基本と反応
6. 正食医学の基礎

2 基礎編のI 10/2 ▶ 3

1. 体質別、年齢別、性別の食養法
2. 食養手当て法(1)
3. 食養手当て法(2)
4. 消化の生理と造血
5. 食の段階と病気の七段階
6. 無双原理の応用—クラックスを解く

3 基礎編のII 11/13 ▶ 14

1. 人体(臓器)の発生と陰陽序列
2. 五行説、気と経絡
3. 望診法(人相、手相)
4. 望診法(体、性格、便尿など)
5. 自律神経とバイオリズム
6. 症状で見る陰陽判断

5 各論編のII 2/5 ▶ 6

(各種病気の原因、症状と治療法)

1. 脳と神経、心の病気
2. 目
3. 耳、鼻、歯、口、のど
4. 骨、関節、外傷、皮膚
5. 生殖器
6. 内分泌、アレルギー、アトピー

生涯をかけて、食物で万病を治す正食医学の道をきわめた大森英桜が、数千人の治療体験をもとに語る白熱の講義！
15年連続開催！！

講師……大森英桜

■全6回

1 9/4 ▶ 5 2 10/2 ▶ 3

3 11/13 ▶ 14 4 1/15 ▶ 16

5 2/5 ▶ 6 6 3/5 ▶ 6

4 各論編のI 1/15 ▶ 16

(各種病気の原因、症状と治療法)

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

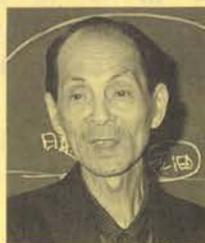
6 各論編のIII 3/5 ▶ 6

(各種病気の原因、症状と治療)

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
6. 質疑応答、まとめ

正食 医学講座

第 21 期



■会費

①各回参加 ▶ 24,000円(6講義)

(会館宿泊26,000円)

②講義の部分受講

1・2・3・4・5・6

▶ 1講義4,000円

■申込み ▶ 前日までに電話でお申し込み。当日お支払いください。

■会場 ▶ 日本CI協会さくらホール

■日本CI協会の正会員(年、13,000円)または誌友(年、6,000円)になることが必要です。

■持参品 ▶ 学習用具、会館宿泊の方は寝巻等。

■食事は日本CI協会の料理部が調理する玄米正食料理です。

■1～6まで受講された方には「正食医学講座修了証」を発行いたします。

■土

12:30～1:00 受付

1:00～2:30 講義1

3:00～4:30 講義2

4:30～6:00 夕食

6:00～7:30 講義3

7:30～9:30 質疑応答と交流会

■日

6:00～7:30 起床、清掃、体操、歌

7:30～9:00 講義4

9:30～11:00 講義5

11:00～12:30 朝食

12:30～2:00 講義6

2:00～3:00 質疑応答

マクロビオティックを 楽しく学ぶ 基本コース



お話し・担当 ■ 加藤 大季

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。

- 日程／①4/23(土) ②2/26(土)、5/28(土)
③3/26(土)、6/25(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

●2/19(土)2:00～4:00

「腰痛、背中・肩の痛み、肩の痛みのとり方」

●3/19(土)2:00～4:00

「めまい、頭痛、顔色がわるい時の手当法」

陰性からくるのか？ 陽性からくるのか？
その判断と食箋も含めた手当法です
反応も含めて学びます

- 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。

大森英桜^{ひてお} 正食相談

正 食 相 談

健康保持または比較的軽い症状の方

- ◎日程／毎月2回。行事予定表参照。
- ◎相談料／20,000円(30分間)

上記以外の場合

- ◎相談料／3回分55,000円(1回30分間、合計90分間)
- ◎2回目は1回目の約1ヶ月後
3回目は1回目の約3ヶ月後

- 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。
- 健康保持、比較的軽い症状の方でも3回続けてのご相談をおすすめいたします。
- ご入金後の返金はご容赦願います。

- | | |
|--------|--------|
| ①10:00 | ②10:30 |
| ③11:00 | ④11:30 |
| ⑤13:00 | ⑥13:30 |
| ⑦14:00 | ⑧14:30 |
| ⑨15:45 | ⑩16:15 |
| ⑪16:45 | |

■説明会(相談終了者)

- | |
|--------------|
| ①12:00～12:45 |
| ②15:00～15:45 |
| ③17:15～18:00 |

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/10,000円(40分)
- ご相談は誌友・正会員の方が対象です。
- 日程/2/19、26、3/19、26
- 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。

新企画 電話無料相談日開設

☎03-3469-7633

カウンセラー
▶加藤大季

マクロビオティック全般に関する
ご相談をお受けします。

- 日程 2/19、26、3/19、26
9:00~17:30 (14:00~16:30は除く)。
- 無料相談者は正会員の方に限ります。
- 相談時間は1回5分以内としますので、事前に要点を簡潔にまとめてお電話下さい。
- 上記相談日以外または5分以上となる場合は、有料の電話相談をご利用下さい。(左記)

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!

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。

平成7年3月31日

申込期間：平成5年4月1日～~~平成6年3月31日~~

(好評により期間を延長致します)

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

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C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)

●会員期限は、封筒宛名ラベルに記載の番号です。例)941231→94年12月31日



価格改定・品切れのお詫び

ご存じのように昨年の異常気象によりお米を初めとする農産物が大凶作に見舞われ、品不足や価格高騰が相次いでおりますが、当社のマクロビオティック食品は価格の維持や量の確保を目的として品質を低下させることができないため、やむをえず予告なしに値上げしたり品切れを起こすこともございますので、あらかじめご了承願います。価格改定につきましては減収による生産者の生活を保障し、継続して安全で美味しい食べ物を作っていたくために話し合いの上で実施しており、決して便乗値上げ等はございませんのでご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新 商 品

オーガニック
トマトケチャップ 400g 980円

昨年の異常気象により国内産無農薬栽培のトマトが大減収となり、従来ケチャップが今年の夏まで品切れのため、米国カリフォルニア産のオーガニック（無農薬有機栽培）トマトを100%使用したケチャップを発売します。トマト以外の原料、製法は変わらず、無農薬野菜、麦芽糖化米飴、自然海塩“海の精”、無農薬天然醸造米酢を使用、もちろんノーシュガーです。

ぼん酢醤油
ゆず道楽 200ml 580円

一般のぼん酢醤油は柑橘類の搾り汁だけでは高価なため速成醸造酢を加え、水飴

や砂糖で甘味をつけたものがほとんどですが、本品は無農薬有機栽培の柚子、酢橘、柚柑の果汁に無農薬原料の天然醸造醤油、昆布と椎茸のだし汁、かくし味として古式本みりんを使った本格ぼん酢醤油です。酢も水飴も砂糖も使用していませんので少量でもよく香ります。鍋物や湯豆腐、酢の物、サラダ、天つゆ等にお使い下さい。

オーガニック
アンズジャム 225g 850円

フルーツの本場、米国カリフォルニア産の無農薬有機栽培のアンズとブドウをジャムにしました。甘味と酢味が程よく調和し、パンにつけるほか、パイやクッキーにもお使いいただけます。

価 格 変 更

・栄醤油	1.8ℓ	1,380円	2/21～	・地粉ひやむぎ	200g	220円	2/21～
・椿油（大）	360ml	2,200円	実施済	・紅玉梅干（カップ）	200g	680円	実施済
・ // （小）	73g	1,100円	//	・ // （1.5kg）	1.5kg	4,900円	//
・玄米ほうじ茶	130g	560円	//	・天日乾燥のり	1帖	550円	//
・玄米ミール	400g	820円	//	・焼きのり	1帖	600円	//
・地粉うどん	200g	220円	2/21～				

本社（注文先）
埼玉県富士見市羽沢1-1-11
〒354 ☎0492-55-7038

オーサワジャパン株式会社

東北沢店（売店）
東京都渋谷区大山町11-5
〒151 ☎03-3465-5021

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



ハーティハート
化粧品

純植物性エキス

お肌の細胞も、 全体食にしたいと言っています。

マクロバイオティック

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

お肌にも全体食/?

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

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

HEARTY HEART



素肌きれい

ハーティハート〈化粧水〉

100ml ————— ¥4,500

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



髪つやつや艶っぽいね

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

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



全身すべすべしなやか

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

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



販売元 オーサワジャパン株式会社

本社(注文先) 〒354 埼玉県富士見市羽沢1-1-11
TEL. 0492-55-7038(代表)

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