

マクロビオティックの雑誌

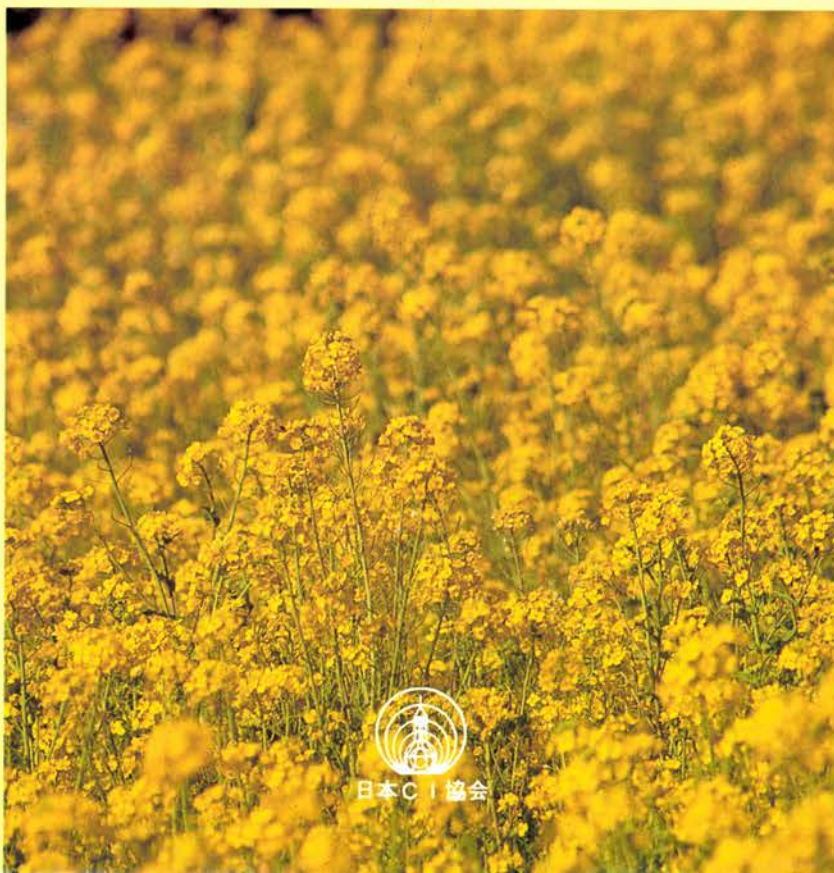
新しき世界へ

LA REVUE DU PRINCIPE UNIQUE ET DE LA VIE MACROBIOTIQUE

1994 3 No.678

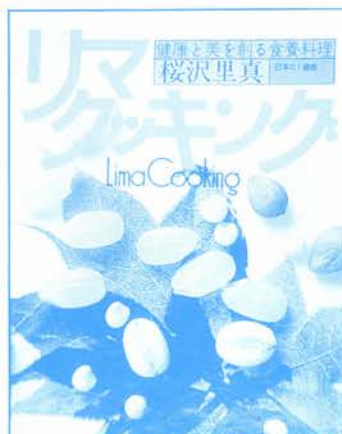
スペシャル・インタビュー／山尾三省

手当法の実際——解説と体験例⑫／石田英湾



日本C.I.協会

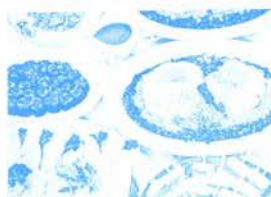
一家に一冊。 プレゼントにもどうぞ。



▲豪華カラー愛蔵版、付録に天然酵母パン、コーフの作り方。

▼ 食養料理法の家庭普及版、毎日の献立がいっぱい。

マクロビオティック料理
玄米食養生法料理800種



健康食
自然食
の宝典

健康と美と豊かに暮らす
10年の伝統の結晶
全国の玄米食養生法に献辞された
名書の巻末特別付録

桜沢里真著 マクロビオティック 料理の決定版

●リマクッキング

●7,725円
(7,500円＋消費税225円) 円450円

●マクロビオティック料理

●2,575円
(2,500円＋消費税75円) 円380円

日本C I 協会 振替/東京0-194125



ちろみつけ 諸味漬だいこん

大根で十分に干した大根の甘さに生しぼり醤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



塩は、 食文化の原点。



ちろみつけ 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、梅酢、昆布といったちろみつの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 くめまい、頭痛、顔色が悪い、
原因の究明方法、手当て>

講師／大森英桜 3/12(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 3/19(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 <胎児はみている Part1>

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

●CONTENTS ●新しき世界へ 1994.3 No.678 ●表紙写真：撮影／三部亮

●提言	花井陽光	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	
●あすなろ文化社／自然食百科柿の木／健幸の森／たちばなや／ヘルス伏見／ヘルマン相原		
●スベシヤル・インタビュ― 世紀末を問う!! ⑫	山尾三省	19
●霜里農場だより ⑫	金子友子	28
●弥生の料理	浮津宏子	30
●運の良くなる「病気の治し方」	牧内泰道	33
●正食医学フォーラムへガン③	大森英桜	34
●クリニック・クリップ		
●赤坂レディー・スクリニック医院長／阿部 實		
●超古代史にみる身土不二と一物全体の世界観<最終回>	石田英湾	37
●西と東 死と生<最終回>	桜沢如一	42
●低エネルギーにおける原子転換<最終回>		
●ルイ・ケルブラン著／吉見・クリマック訳		
●井戸端会議室		
●手当法の実際―解説と体験例⑫	石田英湾	50
●快医学とマクロビオティックをベースに		
●ライフスタイル改革を楽しむ	大谷ゆみ子	55
●編集室だより		
●各地のイベント・教室案内		
●日本CI協会案内		
●マクロビオティック図書目録		
●友の店リスト		

■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、論文中的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

究極のクラックス（難題）

日本C-I協会専務理事

花井陽光

有史以来、営々として築きあげられてきた文明と文化。その担い手が人間であることに疑いをもつものは誰もいない。政治、経済、宗教、教育、科学、医学、哲学のみならず、民族紛争、環境破壊にいたるまで一切の担い手はまちがいになく人間だと思っている。道徳も、倫理も法律もその対象は人間である。

果して本当にそうか？

あらためて「人間とは」と問えば、誰もが答に窮する。人間観は多様にあるが答とは程遠い。多様で不確かな人間観の上に組み立てられた知識のピラミッド、それが有史以来の文明・文化である。それもそのはず「人間とは何か」は学問の発達した今日においてさえ、不問の問いとなっている。即ち、学問の大前提である「人間」は、学問成立のために不問とすることを不文律にして成立し、今だに謎のままなのである。

さて、それでは多様な人間観の持ち主は誰だろう？ 観とは

主観、客観の観であり、見るということである。つまり人間観とは人間についての解釈の仕方、見方のことである。とすれば見るもの、判断する主体がなくてはならない。それがもう一つの謎「自己」である。陰・陽剖判の出発点であり、判断の主体である自己もまた人間同様、謎のままである。人間と自己、二つの答が登場する時に欲望世界（無欲をはじめとするマイナスの欲望も含む）の終りが始まる。既にその時が来ている。

協会インフォメーション

特集号の原稿を募集します

昨年、実施した正会員アンケートを集計したところ、圧倒的に希望の多かったのが治病体験記です。4月号からのリニユアルにともない、左記のような特集記事を企画し、読者の皆様から広く体験記を募ります。

テーマ その1

実録―食が癒す奇跡の体験レポート（6月号・12月号）

原稿締め切り 第一回、4月10日。第二回、10月10日。

募集内容、マクロビオティックによる治病体験談。体験談には病名、病状、回復期の症状、その間の食事内容、問題点等を四百字詰原稿用紙10枚以内にまとめて送って下さい。代筆も歓迎します。写真添付歓迎。採用の場合は薄謝進呈いたします。

テーマ その2

長寿の秘訣。マクロビオティックで80歳をこえる。（9月号）

原稿締め切り 7月10日

募集内容 マクロビオティックを実践中の80歳をこえた男女の体験談。体験談には生年月日・年令マクロビオティックを始めた時期と動機、始める前と後の病状、体調の変化、一日の食事量と回数、好物、食事法以外の日頃実践している健康法を具体的に。以上を四百字詰原稿用紙十枚以内にまとめて送って下さい。ご家族、お友達の方の代筆、インタビューいづれも可です。写真添付歓迎。採用の場合は薄謝進呈致します。

尚募集に関しまして原稿は一切返却致しません。コピーをとってお送り下さい。

大盛況!! クリスマスパティー



昨年、十二月二十五日、実行委員長を堀尾裕子さんにお願いで、持ち寄り料理を主体としたポトラック形式のクリスマスパーティーを開催致しました。初めての試みにもかかわらず、30名をこす料理持参者とりま・クッキングの協力で国際色豊かに在日外国人10数名が加わり総勢一〇〇名、大満足のクリスマスでした。もともと輪が広がっていつでもどこでもポトラックによるマクロビオティックパーティーができるということです。

新刊『道の原理』武道が伝える日本精神の源流』三月上旬発売!!

既にお伝えしました『ゼン・マクロビオティック』は、校正に多大な時間がかかり、延期となっていますが、いよいよ待望の桜沢如一著の新刊『道の原理』が刊行されることになりました。原文は仏語で、ベルギー在住の安原久雄氏の手によって翻訳されました。失われたつある日本の役割と使命を、外国の方でもわかりやすく説いた好著です。日本文化の特質をマクロビオティックにより平易に解き明かし現代の若者にも手軽に理解しえるよう書かれています。入

門書向けの本として、絶対おすすめの一冊です。

『道の原理』武道が伝える日本精神の源流』

桜沢如一著・安原久雄訳・マクロビオティック選集・B6版・定価千五百円

「新しき世界へ」が4月号から新しくなります

いよいよ、年に一度のリニューアルの時期、4月号からの刷新内容にご期待下さい。

新企画の一例。イラスト入りマクロビオティック手当法・各地の治療院レポート・とじ込み付録、大森一慧、食箋料理カード集・最高判断力ガイダンス（不定期）・桜沢里真回顧録・桜沢如一異聞伝・輸入食品の危険性・ベランダ農園・住まいのマクロビオティック・他。

「最高判断力セミナー」その後

本誌1月号より募集したセミナー講師、誌文の集まりが少なく、4月開催は講師がみつかるまで延期致します。導入編として、4月号より最高判断力についての直弟子の方の見解をインタビューした「最高判断力ガイダンス」を連載致します。引き続き募集は続行しますので是非、応募下さい。

◎ ◎ ◎
〔お詫びと訂正〕

本誌2月号提言は日本C.I.協会理事・村越立典氏の筆によるものでしたが、編集部のミスで村上譲顕氏と表記してしまいました。

謹しんで関係者の方々にお詫び申し上げます。

尚、村越立典氏には改めて4月号提言をお願い致しました。

マクロビオティック アース トリップ

友の店訪問記

一年中太陽が照り続けているのでは？と思ってしまうくらい明るい陽射しが、まぶしく輝く、山陽道の旅。短い時間ではありましたが、友の店3件の駆け足訪問記です。

(CI協会・佐藤)

Macrobiotic
Earth Trip
ちきゅうのたび



うまさと健康をかたる

—玄米を熟知する者がなせる技—
そこから生まれたのが玄米シリーズです。



※こだわりは
自然農法の
無農薬米から。

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

コジマフーズ株式会社

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

福山城がそびえたつ福山駅前より車で15分の賑やかな商店街に、広々とした二階建て（総坪数200坪）の本屋さんがありました。



右から、奥さんの麻利さん、あすろ文化社の山本さん
福山市沼隅町神勝寺副住職の檀上宗謙さん

あすろ文化社は文字どおり、本屋さんだったのですが、よく見ると、その大きな建物には看板が多く付いていました。

一階には本業の本屋さんのほかに、入り口には大人気の、北海道産の小麦ハルユタカを使った天然酵母パン工房と、自然食品販売コーナーがあり、二階には本とビデオ、そして、カイロプラティック治療室と……多角経営です。

3年前にご主人が胆のうにポリープ、奥さんも肝臓にポリープと診断され、たまたま大森先生の講演を聞いて、それ以来カイロプラティックとマクロビオティックで、働きながらの闘病中です。

『自分たちが経験した良い事をそのまま多くの方たちに勧めたいと思います』と奥さんの山本麻利さん。ここでもマクロビオティックが少しづつ広がりつつあると感じました。

山本さん頑張ってください。

〒721 広島県福山市新涯町 1 - 2 - 3

TEL 0849 153 15775



◎まくろびゅーていくりにっく（半断食・美容痩身）
◎なちゅらるふーず蒼玄（純正食品の移動販売・配達・発送）

◎蒼玄雅楽部 ◎翔進料理教室 ◎正食医学講座 ◎心眼研修部
◎海外研修部 ◎農業生産部（無農薬農産物の生産（米・野菜・果実））

翔進懷石『蒼玄』

八王子市明神町2-1-9 電話 (0426) 46-3095



無双宇宙への道

蒼玄協會

[illegible]

(0426) 25-0096
(0262) 32-0301
(0262) 21-8631
(0242) 29-8116
(0425) 36-8477

「予防に勝る治療法なし」
 「食」を「正す」と健康が増進さ
 れます
 「食」を「正す」と「五感・六感」が
 発達し「感性」が豊かになります
 「食」を「正す」と「全ての環境」が
 好転します
 「食」の「理学」の「基本」を「身に付
 ける」ための「授物」による「半断
 食」の「出発点」となるわけです

む街 倉敷

白壁蔵の街に 総木造りの 山小屋風

ずっとしりと歴史の重みを背負い、たたず

岡山県

自然食百科柿の木



柿の木

駅より歩いて僅か10分の所には、300年前の町並みがそのまま残り、白壁と黒の貼り瓦の家並が、町全体がそのまま保存されており、それらは、美術館、考古館、歴史館としてずらりと立ち並びます。

その倉敷駅前から車で約20分、80年前の源平合戦・藤戸古戦場跡地すぐそばの古い家屋敷がつづく町の中にポツカリと2階建てのしやれた総木造の自然食百科柿の木がありました。オーナーの秋山さんご夫妻は11年前に自然安全志向に目覚めて脱サラを

生活提案 指かげんからサジ加減へ

「液状の天塩」

だからできる生活提案。

調理改善。
料理おいしく。
健康志向。

容器自体にも、
生活提案の工夫がいっぱい。



天塩

天塩

水塩

みずしお

1本=450ml
ポリ・ボトル入り
(天塩150g含有)

プロの秘伝をご家庭へ

水塩は「液状の天塩」です。

塩をえらんで おいしさ発見

塩田天日塩
塩田産にがり
「赤穂の天塩」



天塩は健康によいミネラルを
バランスよく含んでいます。

〒169 東京都新宿区百人町2丁目24番9号

株式会社 天塩

電話 03(3371)1521代表



行い自然食品店を始めまして、2年前、現在地に総木造の山小屋風に新築しました。
1階の23坪は食品・雑貨の販売コーナー。
2階の23坪は清潔感あふれる料理教室があり、週2回大勢の生徒さんで賑います。伝統の中に気持ち良くとけこむ柿の木さん！ これからも頑張ってください。
〒710-01岡山県倉敷市藤戸町天城2221
TEL 0864-28-8227

岡山県

健幸の森

マクロビオティック おばさま 十七年！

吉備の国、岡山。ここは桃太郎伝説の生まれたふるさとでもあります。そのせいか、白桃の生産量が際だつて多い所です。岡山駅から車で20分の商店街に「日本CI協会普及所」の看板が見えます。オーナーの野田キヌさんは食品販売コーナーの前で、笑顔一杯で迎えてくれました。今年70歳とはとても思えぬはつらつさ。

ご本人の治病体験から始まったこの運動もかれこれ17年、講演会・料理教室と精力的に行い、いまでは岡山県では、知る人ぞ知るマクロビオティックおばさま。健康相談、人生相談にと活躍しています。

『食べる事に偏り過ぎるのではなく、もっと精神的な世界を重視して欲しいと思います』と言う野田さん。そろそろ新しい人に



自然農法農産物

●自然農法産米、もち米、雑穀、野菜、果物

天然海産物

●海藻乾物、半生塩乾物

無添加加工食品

●調味料、菓子類、ジュース類、漬物



農業生産
法人

大飯屋会

〒031 青森県八戸市根城白山平21-10 八戸流通基地内

事務局 株式会社 安保商会

☎ 0178(27)5510代 FAX 0178(27)1313代

バトンタッチしたいとの事です、いつまでもその力強さで若い人に指導をお願いしたいと思います。

野田さん！これからも頑張ってください。

〒702 岡山県岡山市千鳥町5-18

TEL 086-62-0312

青森県

たちばなや

素敵な保育園

青森は冬の初め、氣候が目まぐるしく変化しています。吹雪のあくる日は雨、次の日は「雨返し」と呼ばれる急令の雪、余りにもドラマチックな自然の変化に楽しみを通り越して不安な気持ちを隠しきれません。

この様な環境と共に一昔前までは自分達の生活する範囲はとても身近なもので、村単位の共同生活圏を作っていました。共通の農作業をし、共通の生活様式をしていて、うまい具合に「ムレ」になっての人間生活がありました。子供達もその社会の中では自分の親も他人の親も別け隔てのない親で



した。同様に大人側からは自分の子も他人の子もすべて「ムレ」の中の大切な子供だったのです。食物も自給自足であったので同じ様なものを食し、食物のやりとりも当然のようにしておりました。そこには何とも言えない共通の輪(和)が広がり、快適さがあつたのではないかと思われれます。現代社会は仕事も別々、食物、住居環境も別々になり、共通の体験とそれを支える意識が途切れ、「ムレ」の分裂が生じてきています。この様な流れの中、子供達が人間として育っていく過程において、大切な和の氣を造り出すことが困難になっていく様な気がします。そこで共通の意識(マクロビオティック)を持ち得るような場造りが必要なのではないでしょうか。そこで、その様な場造りを実践し、現代社会を支える為の順応性重視の躰や知育教育でなく、すべての生

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



命と快適に暮らせる
人間性回帰の場造り
を目指している私の
友人の田口満氏が園
長を勤めている「ま
きば保育園」を紹介
したいと思います。

まきば保育園は青
森の八甲田山麓の北
にあり15000坪
の敷地をもつ牧場で
あったところを14年
前に子供達の為に保
育園にしました。園
地の南側には緑が広
がり、その先は原野
へと続き、とても良
い環境です。また
広々とした園庭内
には、給食で食べるた
めに園児達が野菜作
りしている畑や収穫
の手伝いも出来る
数々の果物や栗等の
木々の畑、牛の放牧
場もあります。また、

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PUの同志二百五十戒の行
ハジメあるモノにオウリあり痛烈な自己批判
印度哲学修行十三年間の独学
紙1枚でどおり上がるマクロビ伝教の足跡他

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



うさぎやにわとり、馬、七面鳥や孔雀等もいて園児達は、これらの動物達の食事や掃除などの世話を楽しみ、昔の自然生活を思わせるような光景が展開されています。また、子供達は裸足で草の上を駆け回り、どろんこ遊びをしたり、外での食事をしたりと、外に出る機会をととても多くし、自然のリズムを体得させ、毎日のふき掃除など生活に根ざした運動と適切なリズム運動による体造りをしています。「子供は社会（親）を写す鏡である」と言われますが現代の社会環境を作り出している大人、親の意識の在り方を敏感に受けて育っているのが子供なので、まさしくその通りだと実感致します。子供教育と親の意識教育、保育園にあつては保母の感性や環境がそのまま子供達に伝わって行く様子がとてもよく分かります。社会や親が出している信号を直感的に受け取り、それを素直に発しているだけに過ぎない、子供達から発信されている信号を私は正しく受け取り、そこから学ばなければなりません。そして、良い影響を子供に返していただける様な親となり、より良い社会をつくるためにもマクロビオティックの食事や考え方が大事なのだと思います。まきば保育園がマクロビオティックの食事

お願い

さる2月4日午後11時頃、三重県志摩郡在住の陶芸家榎本合歓宅が漏電による火災のため全焼致しました。大切な作品や、住所録等がすべて焼失したということです。当面の生活については地元のがたのご支援もあり大丈夫だそうですが、財産すべてを失っては、仕事もできません。会員の皆様に、少しでも義援金による支援をお願いする次第であります。義援金の送り先。〒517-02 三重県志摩郡磯部町三ヶ所814 榎本合歓 ☎05994-7-4124



法を給食に取り入れて2年余りになります
が従来の保育内容に食事内容が加わり数々
の成果が上がっています。入園してくる、
ほとんどの子供達がとても健やかな方向に
向かい、アトピー性皮膚炎や自閉症等病氣
がちの子供達が回復して行く姿には感動さ
せられます。

そして、このことに気づきはじめて保母
さんや父母の間にもマクロビオティックの
輪が広がりがつあり、実の場を作り出して
います。これにより子供の精神と体のバラ
ンスが整って行き、それが親や社会のバラ
ンスも整えて行くことになるのではないで
しょうか。社会の縮図である、あるがまま
の子供達を見ることは、そこから社会の問
題点をうつしだしより良い社会をつくるた
めにもマクロビオティックの食事や考え方
が大事なのだと思います。まきば保育園が
マクロビオティックの食事を給食に取り
入れて2年余りになりますが従来の保育内
容に食事内容が加わり数々の成果が上がっ
ています。入園してくる、ほとんどの子供
達がとても健やかな方向に向かい、アトピ
ー性皮膚炎や自閉症等病氣がちの子供達が
回復して行く姿には感動させられます。

これまで、マクロビオティックの勉強会、

世界の指導原理としての
「道」を、わかりやすく
説いたマクロビオティック
入門書。

日本人の深層にねむる

日本の精神を呼びさまし、

夢と希望と使命の

存り処をさし示す。

マクロビオティックで解き明かす

タオ

道の原理

武道が伝える日本精神の源流

桜沢如一選集

マクロビオティック

ブックス

定価一五〇〇円(税込)

近日発売!!

料理講習会、ポトラックパーティーを企画実施してきました。昨年暮れのマクロビオティック餅つきポトラックパーティーは90名の参加人数、40種の料理が集まり、とても楽しい時が実現出来ました。田口園長はこれからの様な事を行って行こうかと、楽しみで一杯という感じです。保育の現場を通して全国の皆さんとも繋がりを持ちながらより良い方向へ社会が変わって行くことが実現出来ればと願っている、とても素敵な保育園です。

よろしくお願い致します。

京都府

ヘルス伏見・樋口栄次

正食運動は これから!!

昭和41年 8月

当時私は電力会社の技術職員29歳でした。時あたかも日本経済高度成長期のさなかで大変忙しい毎日でした。丁度、大仕事の区切りをつけた翌日外勤先で激しい腹痛に見舞われ、それから40日間夜も昼もなく痛み通しで、屯服の大量連用でやっと痛み

をおさえてもらったものでした。途中、大 병원で精密検査をしたが、原因不明、私の訴えから推して十二指腸カイトウらしいと云うだけでした。「早速入院してカイトウ治療の注射をする」と云うから、「少し待ってくれ」ということで、会社の診療室の先生に相談の上前出の屯服大量連用で痛みだけは止めてもらって急場をしのいだのです。初めの一週間会社を休んで床につくほどでないから本屋アサリをしていて、牛尾盛保先生の著書『菜食のすすめ』に出合い、早速それまでの肉食礼賛から100%菜食に切替えて一年間実践したところ自然に腹痛が消えてしまいました。菜食のスパラシさに感動したのですが、牛尾先生はその著書の中で玄米食については一言もふれておられません。私は白米でやっていましたのでその効用も少なかったのではないのでしょうか。

その後昭和44年に結婚、男子2児をもうけたところで私の菜食生活もだんだん崩れだしました。以前のように肉食に戻っていったところで又胃腸の具合が悪くなり、仕事にも熱が入らなく、会社内でトラブルを起し退職することになったのが昭和51年のことでした。

昭和51年 3月

退職と同時にかねてより関心の深かった自然食品店を開業、桜沢先生の『新食養療法』に出会いました。夢中で読んでゆくと、今までの自分の生活態度が全く誤りであることが分つてきました。私は父を胃ガンでなくしていますのでガンが恐くて恐くてたまりません。ガンの予防治療に関する情報には大変敏感でしたが、正食を知るにいたって全くその恐怖から解放されました。とにかく健康で幸福な生活を送るには『正食生活』しかないという悟り、家族全員が玄米食を実践し始めました。胃腸の不調は完全に消え、男の子供2人のアトピー性諸症状も一年余りでなくなりました。

そんなある日3人目の懐妊がわかりました。桜沢先生の『人生読本』の通りにやれと、妻に動物性一切の食事を排し、食事の量をできるだけ少なくして、体をよく動かせというように自然の生活態度を実践させました。

昭和54年 9月

自宅分娩することにし、産婆さんを探して無事出産。生れたのは女子で大変元気で、胎脂もほとんど付着しなくてきれいでした。桜沢里真先生のお名前を無断拝借し「里



真」と命名、店の看板娘よろしく、玄米食の宣伝に活用し、その甲斐あってか業績急上昇し、やっと正業で生計を維持できるようになりました。これまでの間、妻は店番私は土方、電工等他方面より収入を考えなければなりませんでした。

昭和57年秋

これからはもっと深く正食の勉強をしながらはお客様の指導に事欠くということ、幸い京都で『正食医学講座』が開催されるので受講することになりました。大森先生の講義で『純正菜食』が基本であることを深く認識いたしました。それまで実践している菜食が完全なものであるのかという不安が多少つきまとっていましたが、その不安がふきとんでしまいました。

純正菜食実践が14年余、現在にいたりますが、その間事業の面で、農産物（とりわけ生鮮野菜）が貧弱で、仕入先も少なく不安定であつたので、やむなく百姓することになりました。自家栽培の無農薬野菜を目玉に正食普及にまい進して来しました。土地柄CI協会とも遠隔地であり、私も農作業で忙しいため正食普及のイベントができず心苦しい日々を送ってきました。2年前から野菜の生産は契約栽培か仕入にウエイトを置き、自家生産を減らしました。次男が成人しスタッフに加わりましたので私も多少時間の余裕が出て来しました。「本格的に正食運動に打ち込む時が来た」と新春の心構えにいたしました。

正食の普及は心に余裕をもって臨まなければなりません。自分の事業の都合を他人に押しつけては拒絶されることが経験から身につきました。私共の生活態度を整え、その機を待つのが遠くても近道ではないでしょうか。

CI協会のご助力で是非とも活動拠点として成長して行きたいと考えています。

平成6年1月

アメリカ

ヘルマン相原

アメリカ無法

滞在記⑤

11月7日(金)

手紙なし。篠原シールより紹介された、ニューヨークの西岡さんに手紙を書いた。

11月8日(土)

今日も一通の手紙もなし。

11月9日(日)

一日読書。霧が深かった。午後ジョーンズ氏が娘を連れて来訪する。また、夕方にキャレル氏来訪。

11月10日(月)

イングランドのミチオとアベリーヌから手紙が来た。非常にうれしかった。彼らは私の渡米を喜んでくれて、アベリーヌのアパートに私の部屋をとっておくとのこと。

ブラウンさんの午後の料理はともうまかった。別れた時にジャルメンからもらった日本の財布をあげた。とても喜んだ。この夜はキャレル氏宅に泊めてもらう。明日汽車に乗るのは、ここからでは遠すぎる

から、ブラウンさんにいろいろお世話になった。

11月11日(火)

朝四時三〇分起床。外は真暗だ。台所で朝食をいただいて、自動車でローズビルまで送ってもらう。そこでバスを待ったが、バスの中は大変寒く、ゼインズビルへ行く途中夜が明けてくる。まるで東京の冬のように寒い。ローズビルでは工場へでも働きに行く人らしい、弁当を持った人達がちらほら街の中を歩いていった。その弁当は、サンドイッチ、ミルクパイなどを、紙袋か金物の箱につめたもの。老人が多い。九時ちょっとすぎにコシャクトンに着いた。古びた、落ち着きのある街並みであった。汽車の駅には改札口もなければ、もちろん事務所などもない。これがアメリカかと思った。日本の片田舎より人が少ないのだと思った。予定より三〇分遅れて列車到着。それでもピッツバーグには予定どおり着いた。ピッツバーグで下車してYMCに泊まるつもりでたずねる。宿泊の受付は四時からで、散髪屋に行つて散髪する。代金一ドル二五セント、そして宿泊料は二ドル二五セントだから、散髪代のなんと高いことか。つまり労働力は非常に高いということが分

かった。

宿をとつてから夜町に出て、映画館に入り、「娼婦マノン」を見た。

11月12日(水)

加熱炉の製造工場を見学(これは私に招待状を送ってくれた工場の一つで、そのような招待状を十カ所そろえてアメリカ渡航ビザをもらったので、私の父の工場の計画の参考にもなると考えて見学したわけ)。

この工場、小さいがよくまとまった、能率のよい工場と思った。

11月13日(木)

昼間はプラネタリウム、科学博物館、動物園などを見る。夜一〇時、ニューヨークに向けて出発した。

●ヘルマン・相原氏プロフィール

一九二〇年佐賀県に生まれる。

一九四二年早稲田大学工学部機械科卒業。在学中桜沢如一の講演を聞き陰陽観にいたく惹かれる。

戦後桜沢のM I塾に学びマクロビオティックの宣布のため渡米。一九五二―一九六一年久司道夫とニューヨークにマクロビオティック財団を設立その長となる。カリフォルニアに移動後G O M F財団長。

英文著書多数、月刊 Macrobiotics Today 刊行。欧州にもしばしば講演旅行す。

旬を愛でる



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

お部屋に
飾って
みませんか



文字 「天命」 天から与えられた人の宿命
肉筆 印刷ではありません
大きさ 半折（はんせつ）約35cm×135cm
墨色 淡墨
点数 8点のみ
値段 4万円（送料等含）
書家 蔵和（くらわ）1949年生まれ
二松学舎大学卒・書道専攻・書歴34年

作品は肉筆の為、墨色、文字の大きさなど写真とは多少の違いがありますので予め御了承下さい
尚 額及び裏打ち（うらうち）はしてありません
作品のみ、お送りすることになります
写真の書が気に入られた方は
葉書にて下記にお申し込み下さいませ
申込先 〒093(北海道)網走市南4西3
小林和子

広告募集中!!

『新しき世界へ』では、掲載広告を募集中です
.....くわしくは、C I協会までお問い合わせください。

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 家族によるこばれる食養料理(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●タルトポンム…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。

リマ+GO 4巻セット

定価28,000円

(特別価格)
(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

お知らせ

リマプロジェクトは桜沢如一先生の生誕百年を記念すべく始動しました。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

スペシャル
インタビュー
“世紀末を問う”

連載第12回



やま お さん せい

山尾三省

詩人

■1938年東京生まれ。早稲田大学在学中より、精神文化の波しぶきを浴び、1967年、コミュン「部族」に参加。1973年、インド・ネパール巡礼の旅に出る。1977年より、家族とともに屋久島白川山の里に暮らす。著書は「聖老人」「狭い道」「びろうと葉帽子の下で」「ジョーがくれた石」「自己への旅」「新月」「島の日々」など多数。

文学と宗教性、そして 聖地巡礼の旅

三省さんが、屋久島に渡られる前のことをお聞かせください。

YS 六十年安保の年に早稲田大学を中退して、いろいろな仕事にきました。業界新聞の記者をやったり、親が自動車の修理工場を経営していたのでその仕事を手伝ったり、塾の教師もだいぶんやりました。そんなことをやりながら、一方で部族という集まりができてきて、国分寺で共同生活をしていたこともありました。

六十年安保の当時は社会革命がまだ光をもっていた時代でしたね。社会を変革していくという積極的な姿勢が若い世代にかなり色濃くあったんです。でも私自身、当時からあまり政治的な学生ではなく、文学の道歩くというような学生だったので、当時のいわゆる活動家ではありませんでした。

六十年の後半になったあたりで、ひとつの文化運動として参加したこともありましたが、やはり、力と力の押し合いで大衆が権力を倒すというかたちでの社会革命というのは、無理があるのではないのかという

判断がありました。

七十年代の全共闘はまだそれをやっていました。そのころはコミュニン主義というものが芽生えてきて、ちいさいコミュニンを日本ないし世界の各地につくりあげていくことによって、現実的に小さい集団のなかでコミュニズム・原始共産性のようなものを実現できるのではないか、という発想ができてきました。

それが、共同体にいた時代で、国分寺の古いアパートをほぼ借りきって共同生活を始めることになったのです。「部族」という集まりの、スローガンというかテーマは「大地にかえれ・プリミティブ・アンド・レリジョン」というもので、大地性と宗教性という二つをテーマにした集まりでした。それが七十年の前半まで続きました。

しかしその後、共同生活よりもっと直接に大地性ないしは宗教性というもののへの志向のほうが強くなってきて、宗教、とりわけ原始仏教に魅かれていき、七三年に仏教とヒンドゥー教の聖地巡礼のためにインドとネパールの旅に出たのです。

一年かけてゆつくり巡礼をして日本に戻ったら、屋久島から土地を提供するという話があったのです。私は東京生まれで東京

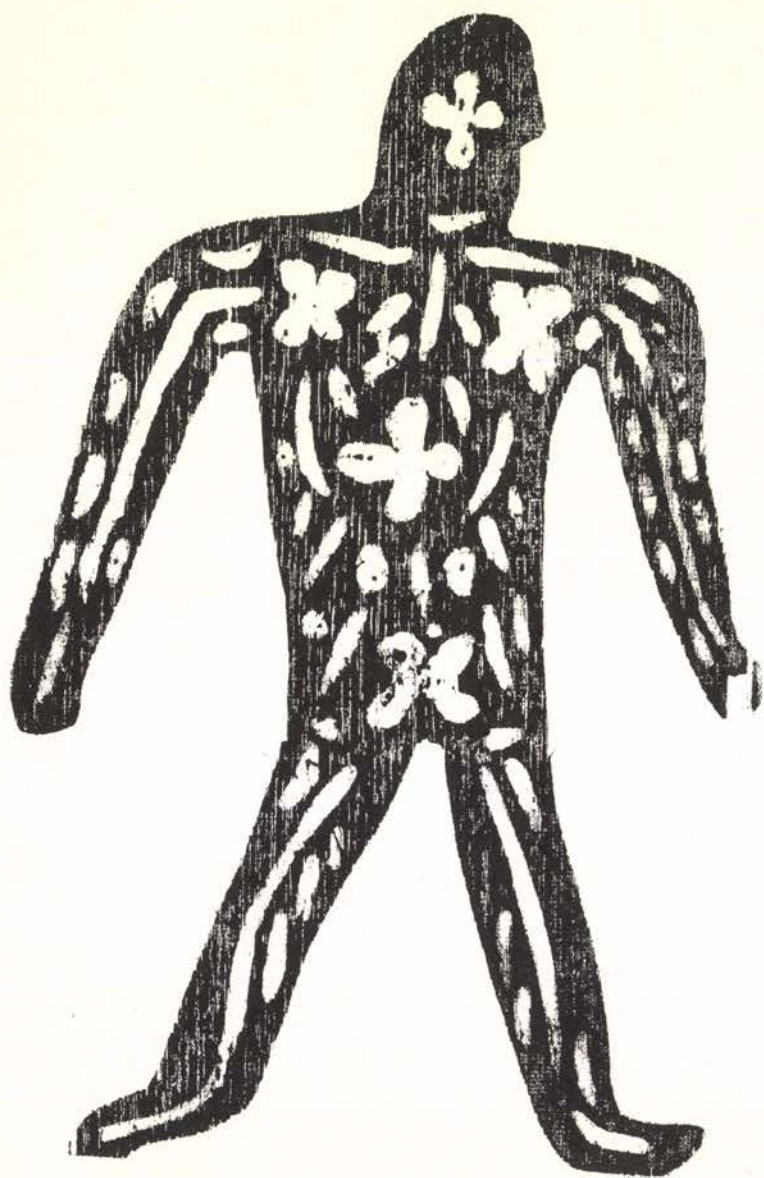
育ちですが、旅から帰ったらもう東京に住みたくなかった。島に渡ることにしたのです。

ところが、妻がクモ膜下の出血で倒れてしまい、すぐには行けなくなり、しばらく予定をのぼすことになりました。その間に、現在の西荻窪のホビット村をつくろうという動きが出てきて、それにかかわったりしました。とくに長本兄弟商会という無農薬有機農法の野菜を専門に扱う店の発足には深くかかわりました。今でこそ無農薬の野菜を売る八百屋は全国にあります。当時七四年〜五年の日本では、商店としてそういう商品を扱う店がなかった時代でした。一年半ほどその活動をしてから、やっと島にわたることになったのです。

紆余曲折ののち、やっと 屋久島へ渡って……

——屋久島に渡られて何年ですか。
YS 一八年です。

——お子さんはいらっしゃるのでしょうか。
YS 屋久島に移る時点で三人いました。ところが、島に移ってしばらくして友人の夫婦が二人とも亡くなるということがあり、その子供たち二人をひきとって育て



イラスト・内海朗

島はどこでも閉鎖的なところが多いのですが、屋久島の場合は案外開けていて、外からの移住をあまり拒まないところがあります。大歓迎というのではないけれど……

ることにしました。それからさらに島で一人生まれ、六人になりました。その後、今から六年前になりますが、妻をクモ膜下の再発でなくしてしまいました。それで再婚をしましてまた二人子供ができましたから、全部で八人です。

農業から始まった 屋久島での生活

——屋久島では、どんなふう暮らしていらっしやるのですか？

YS 島に渡るまで、有機野菜を売る仕事をしていたから、今度はつくるほうにまわることにしました。入ったところが、廃村になって一〇年以上たったところだったので、畑などはもう山に帰りがかっているのです。そういうところを、木を切って草を刈って開墾していくという作業から始めて、五年くらいはかなり一生懸命取り組みました。そのうちに、体力の問題ということもありましたが、農業だけではないな

という気持ちが強くなってきたのと、もともと文学が自分の本道と思っていたので、農業と文学を同時にやっていくことにしたのです。

勝手つくった言葉ですが、『半農半詩』でやってます。農業のほうは、はじめは販売するというようなこともありましたが、家畜を飼ったりもしましたが、今は家族で食べる野菜をつくっている程度です。

——お米はつくらないのですか。

YS ええ、つくっていません。いま住んでいる集落は米をつくる伝統のない集落で、田んぼがないのでつくっていません。

——屋久島は都会からの移住者が多いと聞きますが、そういう方々との交流はあるのですか？

YS ずいぶん都会から入ってきてますね。そういう方々のことを新島民と呼んでいるのですが、この一四〇五年の間に百世帯以上の新島民が入ってきています。島は、どこでも閉鎖的なところが多いのですが、

屋久島の場合は案外開けていて、外からの移住をあまり拒まないところがあります。大歓迎というのではないけれど、来るのならどうぞという受け入れ方なので移りやすいのです。

よそ者の女性が選挙に 立候補、善戦した

つい五年前に入ってきて、三年くらいしか住んでなくて町会議員の選挙に出た女性がいきました。反原発を掲げて立候補されたのです。鹿児島はどちらかというと男尊女卑的な保守的なところですから、女性が立候補することとは前代未聞のことでした。ところが、落選ではありませんが予想に反して善戦だったのです。だいたい二〇〇票とれば当選なのですが、四、五〇票足らなかったのです。予想では五〇票くらいしかとれないだろうといわれていたのですから、ほんとうに善戦ですよ。

その選挙で分かったことは、新島民の票

もかなり集めたのですが、それだけでは勘定が合わないわけです。反原発の運動をはじめとした、新しい島外からの活動に、もとの島の島民の方が、女性の候補ということもあって何十名か支援されているということです。隣の出来事ではありませんが興味深くみました。

大地と宗教性と アニミズム、信仰

—— 今後はどういう活動の展開をされるのでしょうか。

YS 今のテーマは、大地と宗教性ということにからんでくるのですが、アニミズムです。それを含む信仰ということですが、今ももちろん野菜づくりもしていますが、それにも精神的な部分もあるのです。

—— ところで現代は、世界中が自己主張しあって勝手なことをいっても許される時代になってきました。それはいいことでもあり秩序や平和を乱すきっかけにもなりま

すが、現代社会の行く末についてはどのように考えられますか。

YS 難しい問題ですね。ですが、それはナショナルリズムとそれに対するインターナショナルというところで整理できると思います。先ほどの話でいうと、大地性というのはナショナルリズムということになります。が、ナショナルリズムは原則的にいいことでしょう。ですけれど、情報化社会でグローバルな社会になってくると、ただナショナルリズムに固執して視野が狭くなることは悪しきナショナルリズムになってしまします。つねにインターナショナルリズムの視点が必要になります。

ナショナルリズムと インターナショナル

別の言い方をすれば、「地球」即「地域」ということです。そして地域即地球。地球の問題が新聞をはじめマスコミの世界で氾濫しているわけですが、地球の実態は地域

であり、地域を除いては地球の存在はないのです。インターナショナルからナショナルリズムへの関与もまた、常に循環している思想をなかに含んでいます。

—— たとえば正食の世界では、身土不二・一物全体というキーワードがあるのでありますが、それを世界に普及することが、地域性と国際性を同時に実現することだと解いています。その原則がそれぞれの地域で守られれば今の貿易問題は起きてこないのですが、こうしたことを、どういうふうに世界に提示していけばいいのでしょうか。

YS “身土不二”というのはまさにそのとおりですね。だけど、その土地からできたものだけを食べなさいというのは、今の状況には則さないですね。ある程度の地域間の物の交流、精神文化の交流を含めてもいいでしょう。食物に関する一物全体というのはまったくそのとおりですが、文化や政治の問題としてのインターナショナルリズムとは次元が違う問題です。

ナショナルリズムと、それに対するインターナショナル……

「地球」即「地域」、そして「地域」即「地球」。

地球の実態は地域であり、地域を除いては地球の存在はないのです。

——桜沢先生は、個のレベルを卒業して地球や宇宙すべての物で遊びなさい、とわれの執着に満ちた生活を捨てなさいといっています。そのために正しい食生活をして健康な体になって広い世界に飛び出しなさいといっています。ところが具体的な方法まで踏み込まれてないのが現状です。

世界が変わるとしたら まず「家族」から

YS 具体的な方法に答えを出すのは至難のわざですね。ですけど、ひと言でいえば、やはり地域から始める以外にないですね。そして、それ以前に「家族」でしょう。いい食物をとって、いい精神状態になって、世界が変わっていくとしたら、まず家族の関係からでしょう。

昔のコミュニケーションでの体験があるせいかもしれません、地上でいちばん大切なものはまず個人です。と同時に個人を包む家族ではないでしょうか。今は家族ということにいちばん重点を置いています。ですが、先ほどいいましたように家族というのはひとつのナショナルリズムであるとすれば、家族の枠を広げた、または取り払ったインターナショナルが地域というかたちで現われて

くるわけです。

ですから具体的な方法としては家族を大切に作る、いい家族をつくる、それからそのことを通していい地域をつくっていくことです。と同時にアンテナはつねに世界に向けていることです。

——以前からCI協会や桜沢先生のことをご存じでしたか。

YS あまりくわしくは知りませんが、近くに天然村の山県さんもいらつしやいますし、そのほかに正食をやっている友人もたくさんいますから、そういうことを通して有形無形にCI協会の動きは伝わってきます。

——どういう印象をおもちですか。

YS 率直にいつてちよつと枠が強いような印象をもちます。CI教というひとつの教团的な匂いがしますね。

——どういう点にでしょうか。

YS そうですね。いろいろありますが、人によつては、なにか玄米菜食をしないのは悪いことだという価値判断をする方が時にいらつしやる。ひとつのとらわれですね。ひとつの食事方法を貫くのはいいことかもしれないませんが、個体というのはいろいろあるわけですから、具体的にいつて肉が好きで肉が身体に合う方がいるかもしれない

ん。そういうこともあるので、あまりそれを全面的に出されると少しきついですね。

しかし同時にたくさんの方が恩恵を受けているわけで、ひとつの食事方法や生活法を打ち出されて基礎づけられた功績はとても大きいことです。

小林一茶の俳句と 故郷性存在

——今はどんな作品を書かれているのですか。

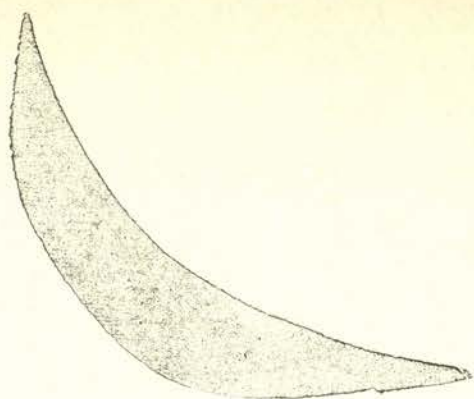
YS 五年くらい前から小林一茶の俳句を手がかりにして、故郷性存在というのを追求しています。故郷性存在というのは、桜沢先生がいわれた身土不二ということとかなり近いものです。

——簡単にいえば、人間というのは大地から——天も含まれるのですが——自然から生まれてきたもので、そこへ帰るわけです。

現代はそうした人間性がとても希薄になっている時代だと思っています。

——都会の真ん中で生活していると、ほんとに希薄になっていることがよく分かりますよね。長い歴史からみても、ただごとではありませんね。

YS ただごとではありません。今が限界



今の工業文化の時間は、ただまっすぐ前に進んでいます。未来しか見ていない文明なのです。ところが時間のなかには回帰する時間がある。……元に戻って永遠に変わらない時間……

です。限界を越えたら大パニックになるでしょう。去年の気候にもそういう傾向がみえてますが、それだけではなく核兵器などの問題でも全部連なってますよ。気候、核兵器、原発、経済不況も含めてそういうものを頂点とするパニックが起きてきて、終末という言葉で呼べるような状態になるのではないのでしょうか。

その原因はひと言で言えば、便利性の限りない追求です。より便利にと求め続けた人間の心のせいです。

欲望を追求しすぎた 人類の危機

—— 便利性を追求している元は何なのでしょう。

YS 快楽を求める欲望です。

—— 世界共通のそういう欲望は種としてのさからえない流れなのでしょうか。

YS いいえ、そうではないでしょう。今は、たくさんの方が、世の中は限界にきて

いる、何か起きるのではないかという不安を抱えています。この十年〜二十年の間にずいぶん危機感をもった方が増えてきました。

欲望を抑制するのではなく 欲望の質を転換する

いろいろなかたちで見えてきた限界が、身体のかなかにもストレスというかたちで身体が病んだり、不調だったというかたちで出てきていますよね。しかしそのなかから新しい知恵が生まれて来るでしょうし、そのひとつの知恵が玄米正食であるし、田舎暮らしであるだろうし、いろいろあるでしょう。

ただ、正食のなかにも欲望の抑制というのが根底にあるだろうけれど、同じように田舎暮らしにも自然のなかでしたい放題のことをするのであれば、今までとまったく変わらないものですね。共通していえることは、欲望を抑制するのではなくて、欲望

の質を転換するということです。

喜びを物ではなくスピリチュアルな喜びに変えていくという方向の転換です。それはよく見ていくと、それぞれの世界でたくさんの方がそのことを意識し始めているのです。百も二百もの具体的な知恵が出てきています。そして同時に、今は失ってきてしまった世界のなかに、たくさんさんの喜びがあるんだということも知って欲しいですね。

—— 欲望の質を転換するということについてもう少し詳しく聞かせて下さい。

YS そうですね。ひとつは時間の問題です。今の工業文化の時間は、ただまっすぐ前に進んでいます。未来しか見ていない文明なのです。ところが時間のなかには回帰する時間がある。どういふことかといいますが、つまり、一日一日、あるいは一年一年、元に戻って永遠に変わらない時間というものもあるわけです。

人間の進化・進歩の思想から発した文明史観というのは、まっすぐに進むしかない

文明史観であり、そういう時間のなかでなりたっています。これまでの人類の歴史がほんとうに、何千年なり、汗水たらしてやっとたどり着いた文明ですから、これを全部否定するなんてできるわけがありませんが、現状にはたくさん欠陥があります。

では、どうやってまっすぐな時間の流れを止めていくかというと、回帰する時間・変わらない時間を人間の欲望のなかに、欲望の質のなかに包み込んでいくことです。昔からのただ回帰するだけの時間帯のなかでバランスを取り戻すことです。これは個人のなかでできることです。

たとえば、俳句の世界は今空前の隆盛を見ています。俳句人口がいまだかつてない、膨大な数でどんどん増えています。それはどういうことかという、俳句は季語をもっており、俳句をつくるとどうしても関心が季語に向けられます。季節の草花、季物が向けられます。つまり、そうしたことで

無意識に回帰する時間に癒しを求めているわけです。そういうふうには、俳句文化だけではなく文明のあらゆる側面に回帰する時間性を取り入れていくことです。

主体を永遠に帰すことと 信仰のもつテーマ

——時間の回帰性を獲得することについて、もうすこしくわしくお話ください。

YS まず時間というものは、私たちはふつう、二十一世紀に向かっていると考えていますよね。しかしそうではなく、それは仮りのひとつの時間帯であって、もうひとつの時間、二十一世紀も二十二世紀も関係のない、永遠に回帰するだけの時間があるということを知ることです。知って、その時間を大切に、その時間の生活を増やすことです。

——一般的には過去から未来への時間の

流れのシステムがありますね。その時間を誰が受け取り誰が計算するのかという、主体の問題を解決しなければ、それはできないことではないでしょうか。

YS そうです。価値観の転換をすることから始まるのです。時間の問題をいったのは、ひとつの「気づき」ということなのです。それで問題が解決したわけではありません。そういう意味では主体を永遠に帰すということが信仰ということのテーマなのです。

たいせつなのは、人間の 本当の喜びを知ること

信仰において、主体を永遠に帰すことで、人間としての最上の喜びが得られるのです。その世界において、現状でみられるような危機的な工業文化を変えていく力にもなるのです。

信仰においては、主体を永遠に帰すことで、人間としての最上の喜びが得られるのです。その世界において、危機的な工業文化を変えていく力にもなるのです。

霜里 農場だより

25

金子友子
Kaneko Tomoko

正月の年始客が一段落した後、さて今度はこちらの番、ということで三日深夜、東名道に繰り出し、名古屋を経て紀伊半島の海岸沿いの道を和歌山へと車を走らせた。

運転手は夫の美登と元コックの鬼島さん。彼はレストラン勤務時代、仕事上、交通過密な都内を運転することに馴れ、むしろこの小川町あたりのような空いた道の運転の方が怖い位だ、なんて冗談言う程の腕。

ナビゲーターの私はしかし、しばしば睡魔と仲良くなり、ハツとして目覚め、走りすぎりに電柱の住所標示で位置を確認しながら只管走る。目指すは那智勝浦町の耕人舎で、来よう来ようとこの十八年間、一度も実現出来なかった。所が二カ月前実習生の元コック、下山さんが同じ和歌山県の龍神村へ行ったというのでこの際、二カ所を正月休みを兼ねて訪問することにしたのであった。車は約十二時間で那智勝浦へ到着。

しかし目的地地名「口色川」は海岸から標高三百mの山中にあり、更に四、五十分山あいの道を探し探し上っていった。

と、ようやく「口色川」と書かれた看板に出会った。いつ頃のものか、字も薄れ読みにくかったなかに（村山）と読みとれる家がある。多分この家だろう、と道路下にいく軒が建っている家をやり過すと、村山家らしい敷地で農作業中の男性に出会った。十八年前に入植した耕人舎の代表、村山兄弟の一人、弟の彰男さんだった。私とは十五年振りの再会。夫や鬼島さんとは初対面だったが我々の来る事は分っていた為「にこっ」と笑って挨拶。

私達が泊らせて頂くお兄さんの勝茂氏宅はそこからもっと下った所にあった。

村山宅では賢妻とほまれの高い佐和さんと米国留学先から一時帰国中の兄弟と一家勢揃い。しかし話もそこそこに夕暮れ前の時間を利用して村山さんの車でぎつと村内を案内して頂いた。

この十八年間で既に十八軒が入植。今では村民の約二割を占めるということで彰男さんは区長の立場にもなっている。

私達が最初に車で通ってきた道も昔は一人が歩ける程度の細道だったのを、現在

では車が楽に走れる迄にした。

畑も段々なら、家も傾斜地に合わせて建てたりしている、勝茂宅などは古い空家に新築した家を継ぎ足して一階のような三階のような、段々家のようになっている。家の回りがどこ迄も真つ平な我家と比べると、現在になる迄がどれ程の御苦労だったことかと何如か申し分けない気分になってくる。

夜、新規入植者達が集ってきた。関西方面からの脱サラ組が多い。殆どが初対面だったので自己紹介だけでも話が新鮮で楽しい宴となった。

稜線しか見えぬような奥深い山中で急傾斜の田畑を相手に都会から若者が集まって住みついている。各々に何らかの悩みや課題をもつて、しかし意気高く暮しているのであった。

翌五日、朝食を済した後、有名な日本一的那智の大滝だけチラリと見て、又海岸線を走り約三時間かかって次の目的地、龍神村へ着いたのが午後三時を回っていた。

肝心の下山さんは四十度の熱を出して臥していると情報が入っていた為、既に一度来ている鬼島さんの案内で下山さんがお世話になっているこの村の地の人で林業家、



那智勝浦町口色川の村山宅前で



龍神村自然食品センターを経営する
寒川善夫、賀代の御夫妻

寒川善夫宅へ寄った。奥様の賀代さんには十年前、東京の実家に泊って頂いたことがあったが御主人とは始めて。

余程お待ちになって頂いてたようで、これ又挨拶をし終るや否や、直ぐに山を見て欲しいと車で案内して頂いた。

下山さんという明るい性格の青年が来てくれたというのが六二歳になる寒川さんにとっては滅法嬉しく、身体中にエネルギーが注入されたように昨年末の一カ間で約二千本の枝打ちが出来てしまったという。

「もうわしゃ息子のように可愛いくて」

夕方五時位から始まった夕飯から一時過ぎまで寒川さんはそんな事を何度もおっしゃった。

奥様の賀代さんとの馴染めも聞かせて頂いてしまった。何と賀代さんはこの龍神村を始め各地で桜沢如一先生の御指導による玄米、菜食の料理講習会を開き、その生徒として善夫さんが顔を出したのがきっかけだったとか。

五十年前お父様と植えたという大木に育て上げた森林を案内して下さった善夫さんと美人の賀代さん。下山さんの行末はこれお二人と共にある事を納得しながら帰途についたのだった。

新春の 和歌山路

弥生の料理

リマ・クッキングアカデミー副校長

浮津宏子



富士宮市にあるリマ・クッキングアカデミー・富士宮校は、本校の師範修了生である松永早穂理さんが主宰され、十余年の実績を持つ分校です。

年一回の試作会には、里真先生も出向かれ、親しく修了証を手渡しされていらつしやいましたが、この三年ほどは私どもが伺っております。

平成五年度には、新築された教室・ピラミッドパワーを頂けるように設計され、窓も大きく開かれた、和室の「光の間」で、試作会が行なわれました。

三十名近くの方々が、それぞれに作品をお持ちになって、熱心に講評に耳をかたむけて下さいました。「岳陽新聞」「岳南朝日」といった地元の新聞社の記者の方たちも取材にこられ、優秀作に「岳南朝日賞」が贈られることになりました。

審査も慎重に、松永先生と私ともども、意見の一致を見て、遠藤さわるさんに決まりました。遠藤さんは八十一歳になられるとのことでしたが、大変お元気で教室のお手伝いも進んでされ、初級の修了証を授与され、さらに賞状も頂かれて大変お喜びでした。

作品は「きびだんご」。ソフトな白味噌の

甘みを生かした、暖かい手のぬくもりが感じられる、本当に見た目も可愛らしいおだんごでした。

また、中学生の吉野香江さんは、おいしい「アップル・パイ」を焼いて下さいました。生地もサクッと上手に焼けて、リンゴの美味しさとマッチして、中学生ながら、実に素晴らしい作品でした。私が持参致しました、「アネモネ12月号」を佳作賞として差し上げました。将来がたのしみです。

しかし、そのようなお嬢さんに育てられた御両親も御立派です。後からお話しを伺って分かったのですが、お父様は中学の英語の先生。しかし自ら、「私は保健指導の先生の方です」とおっしゃる。

最近の子供たちの食生活の荒廃から、すぐ頭痛がするとか、腹痛がすると訴えて保健室に駆けこむ。その子供たちに、清涼飲料水やスナック菓子、ハンバーガーなどの悪い影響について話されていらつしやるという。

またお母様は、この教室で勉強され、長くマクロビオティックの実践をされ、御家族の薬局長として一家の要です。本当に素晴らしい御家族です。

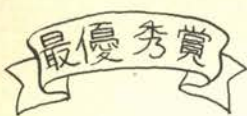
また、松永先生御自身も三人のお嬢さん

たちにリマクッキングを教えられ、なかには本校まで学びに来られた方もいらっしゃる。御主人様をはじめ文字通り家族ぐるみで自然食品の店舗も運営していらっしゃるのです。

地方で教室を運営してゆくということは皆さんが集いやすいような企画を立てることや、親身になってお世話することなど、本当に難問が一杯なのです。それを長年続けて運営してこられる実績には本当に頭が下がります。

目下のところ、愛知県小牧市の長生堂の運営する小牧校、こちらも長い実績がありますが、芽を出しかけている鳥取県東伯町の食養村ヤス恵の熱心な活動、本校と密接な関りを持って共にあゆんでゆこうとされていらっしゃるようです。お近くの皆様はぜひ各教室の方へも運び下さい。

今月は、富士宮校に出品された方のレシピを御紹介しましょう。



きびだんご

遠藤さわゑさん

●材料

たかきび粉130グラム 玄米粉300グラム
餅玄米粉300グラム 本くず粉150グラム
白味噌180グラム くるみ2カップ

① くず粉を2カップの水でとき、他の粉も加え、白味噌も加えて良くこねる。耳たぶくらいのやわらかさにして、一握りずつに丸める。

② 蒸気の上がつた蒸し器に入れ、約20分蒸す。その時くるみも上にのせる。

③ くるみの半量を取り除き、他は良く搗いてこね、うづらの卵大に丸め、くるみをのせ、一つずつラップで包む。

丁度、弥生三月の雛祭りに作られても良い可愛らしいお菓子です。ホンノリとした白味噌の甘みが上品な味です。

プチ・ガトー

串田本子さん



●材料 (約50コ)

地粉300グラム 胡麻油大さじ3
塩小さじ1弱 シナモン小さじ1弱
水約150cc アーモンド、くるみ、カシューナッツ各40グラム レーズン30グラム
白胡麻大さじ1 ピーナッツ大さじ2
さつま芋100グラム

① 地粉をボールに入れ、油、塩、シナモンを加え手で良くもみまぜ、水を加えて軽くこね、ぬれ布巾をかけて30分ほどおく。

② ナッツ類はきざみ、白胡麻は炒る。

③ さつま芋は蒸かして皮をむきつぶす。アーモンドの一部をのぞいた②を加えてまぜ1cm直径くらいに丸める。

④ ①を2mmくらいの厚さにのばし4〜5cm直径の丸型で抜き、③をのせ、三方をつまんで包み、アーモンドをのせる。

⑤ 200℃のオーブンに入れ、約25分焼く。こちらも一口で入口に入りそうな可愛いプチ・プチ・ガトーです。お雛祭りのパティにふさわしいですね。ただナッツ類はいずれも陰性なものですから、種類を少し控えられると良いでしょう。

人参入り玄米ご飯

木村久美子さん

●材料 (10人分)
玄米 5カップ にんじん200グラム

- ① 玄米は洗って、2割増の水と塩少々を加えて、圧力鍋でいつものように炊く。
- ② にんじんは斜め薄切りにして、細く切り、塩小さじ1をまぶして蒸煮する。
- ③ 玄米ご飯に②をまぜる。

木村さんは初めて出品されたのですが、この他にリンゴパイやおやきパイも作っていらっしやいました。にんじんご飯に、揚げの細切りを煮たものもまぜ、白胡麻を炒って胡麻にしてふりかければ、これも雛祭りのご馳走の主食となりますね。

高野サンド

安部智恵子さん

●材料 (五人分)
高野豆腐 (凍み凍結) 5枚 人参1本
塩少々 昆布出し汁2カップ 醤油大さじ2 海苔5枚 地粉少々 揚げ油



高野サンド



人参入り玄米ごはん

え. きちいくこ

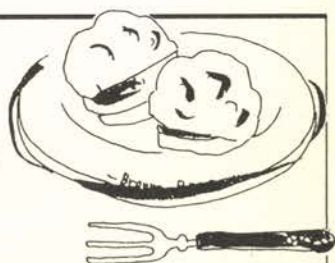
- ① 高野豆腐はぬるま湯でもどし、軽く押し洗いし、出し汁に塩、醤油を加えて煮る。タテ2ツに切る。
 - ② 人参は高野豆腐の型に合わせて5枚切り、①に加えて煮る。
 - ③ 海苔を半分に切る。
 - ④ 高野豆腐の間に人参をはさみ、軽らく汁をしぼり、海苔でクルクルと巻き、地の水溶きで端を止め、油で揚げる。
 - ⑤ 斜めに切り分ける。
- 高野サンドはリマ・クッキングの定版ともいえるメニューで、おもてなし料理にピッタリです。高野豆腐を良く煮含めると、汁をしぼりすぎないようにして揚げるのがコツといえるでしょう。

『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!

〒310



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
ブラウナイスの
古澤直子さんの作品です

運の良くなる「病気の治し方」④

牧内泰道 ●財団法人修学協合理事長・熱海温泉道場長

美人になると治る？

私は美人が大好きだ、美人にはエネルギーが有る。人はエネルギーの有る物や人や事に引きつけられる。

病人は陰気でエネルギーが無い、病人の住む家にも、病人の食べるものにもエネルギーが無い。病人の心の動きや波動にもエネルギーがない、感じられない、感動もない、歩き方や姿勢や呼吸にもエネルギーがない。

美しいものにはエネルギーがある、病気を治したければ自分を美しくする、回りも美しくする、行動も姿勢も表情も口調も美しくする、美の生活をするとか、治そうとしなくても治ってしまう。

美人の住む家庭は……

- ・便所がピカピカ、台所もピカピカ
- ・明るい、温かい、ユーモアの波動
- ・「お帰り！」の声がいつもある
- ・同じ物を同じ時間に同じテーブルで食す
- ・「良かった」「嬉しかった」「有り難かった」

……の話題ばかり

・置き方、置物に、エネルギーがある

「美」の想像と創造が治す

美人は「私は美人だ」と思い込んでいる、だからそのとうり美人になる、運の悪い人は「私は運が悪い」と思い込んでいる、だからそのとうり運が悪い。人は想像したとうりの人間になる、想像した事が創造されるのだ。

ならば良い想像をする事だ、悪い想像をして一生を終わる人が多い、病気がちに、遠慮がちに「気のない一生」を終わる人が多い。一度しかない人生ならば100%生き抜いて「何だかんだと言っても、俺の人生は面白かった、良かった」と言って死ぬのだ。

その為に、此の「想像は創造」の原理を応用して生きる、「私は美人だ」「私は頭がいい」「私はツイてる」……と。

人生は演技だ、真似しろ

健康になりたければ、健康の真似をする、

運の良い人になりたければ、運の良い人と同じ様な生活をする。

病人は病気になる様な生活を根気良く長い間続けて来た、病人と同じ様な生活をし、病人になる練習を続けて来た、その結果病人の姿が創造された訳だ。

運の悪い人は、すぐ判る、眉に皺を寄せいかにも「私は運が悪いのです」と言う様な顔をして歩いている。運の悪くなる様な表情や姿勢や歩き方をしている、陰気、のろま、早喰いである。

「気のない生活者」は同じ波動だから、同じ波動の場に集まる。

世間には、健康で豊かな人も沢山存在する、「気の有る人」は元気で明るい、前向きだ、エネルギーが充電できる。

所詮人生は演技である、俳優になって思いきり生き抜くのだ。

シンプルライフのシナリオを書き、エンジヨイライフを演出する。

自分は俳優、世間は舞台、演出もシナリオも思いどうりだ、だから愉快だ、面白い、この世はどの様にもなる、自分の想像したとうりに創造されるのだ。

質問相談室 ☎ 0557-80-2101

大森英桜◎講義録

正食医学フォーラム

〈癌編〉③

'93. 5. 8

癌はすぐ治る

会津若松に、四十年前から玄米を食べているグループがあります。そこはある家族が中心になっていて、その一家が料理の学校を開いたりして、活躍しているんです。

以前、こんなことがありました。あるとき、そこのお父さんが、急に体の調子が悪くなりましてね、さっそく東北大へ行ってみてもらったわけです。そうしたら、もうすでに癌の末期だと言われてしまったんですね。胃癌がかなり、全身に転移してしまっ
てね……。とてもこれでは助からないと、そう言われてしまった。そのお父さん、当時は六十五歳ぐらいでした……。

それで結局、私のところに電話がかかってきまして、泣きついてきたんです。もちろん、みてあげまして、治してあげましたよ。そのときの治療法というのは、なにも特別なものではありません。だいたい、癌の処方箋というのはそう難しくないんです、いま申し上げたとおりの。玄米にごま塩をいっぱいかけることと、根菜類を油と塩で煮しめたような、ようするに陽性食ですね。ゆるんでいる細胞を、反対にしめつけてしまえばいいわけです。

飲み物も塩番茶とか、梅生番茶とか、塩気を入れたもの。手当ても生姜湿布と芋パスタなどです。そんなふうに、私はただいつものように食箋を教えてあげた。そうしたら、四カ月目に、本人はすっかり元気になりましたね。散歩を始めるし、庭木造りまで始める始末です。

私のところへも、娘さんがお礼にいらっしやいましてね。ちょうど元気になられて五カ月目のころですか。そのころ私は、CIの健康学園というのを伊豆・松崎の海岸でやっていたんですが、そこへ娘さんが来てくださいました。「いま父は、非常にいい顔色になって、あちこち飛び歩いて、それを見た親戚のひとからも、大森先生のところへ行ってお礼して来なさい、と言われてまして、とりあえず私が、親戚を代表してお礼にまいりました」と言っていました。わざわざ会津若松から来たわけですから、私も、「あんたもね、健康学園で海水浴やってね、若返って帰きなさい」と言って、三日ばかりでお返ししました。

癌のほんとうのおそろしさ

ところが、その翌日になって突然、本人から電話が来ましてね、なんと、酒が飲み

たいてい言いだすんだ。それだけじゃない、鯨のスープも飲みたいて言うんですよ。

実はね、このお父さんの癌の原因の一つに、その鯨を食べていたってこともあるんです。だからもちろん、私は反対した。鯨でつくった癌だから、とんでもないって言ったのです。

ここがね、癌のおそろしいところなんです。これがもし胃潰瘍だったら、胃を切った翌日に酒を飲もうが邪食しようが、たいたことにはならないんです。なんとなく。けれども、癌というものは、治ったといたってまだ全身の細胞が癌化していると考えたほうがいい。そのうちの、いちばん弱っている部分が盛り上がって、癌細胞になっただけで、ほんとうは全身がまだ癌化しているんだ。だから、治ったあとも、まだまだ安心できないんです。体中の、何兆とある細胞がみんなゆるんじやっているわけですから。

だから、癌の末期のひとは、お菓子ひと切れでも死にますよ。それを、鯨のスープなんて言いだすんだから、こまっちゃいますね。

ところが癌の連中というのは、なぜか性格がものすごく頑固なんです。いざとなっ

たら、こつちの言うことなんかきかないんです。「私の体なんだから、私の自由にしていいでしょう」とまで言いだす始末でね。

だったら、なぜ私に治してくれて頼んだんだって、言ってやりたいところですけども、どうしても飲みたいって言うものだから、どうしようもなくなりましてね。

それで、仕方なく、「おちよこ一杯だけだ」って言ってあげたんです。おちよこ一杯の鯨のスープ。特級酒もおちよこ一杯です。

そのかわり、娘さんに出てもらいましてね、卵醬を用意させたんです。たいへんなことが起きるから、と言いましてね。棺桶に片足を突っ込んだのを助けるにはもう、卵醬しかありませんから。

そうしたら、朝方に死んでしまったんです。なんと鯨のスープを、どんぶり一杯も飲んでいました。お酒は三合です。急いで死んでいったようなものです。

癌が治るとはどういうことか

ところが、そのあとがまたたいへんなんです。亡くなられたご主人の、お兄さんから長い手紙が来しました。日さんという有名な書道家です。なんでも、そのころ玄米

発売中

大森英桜 正食医学講義録

第一集

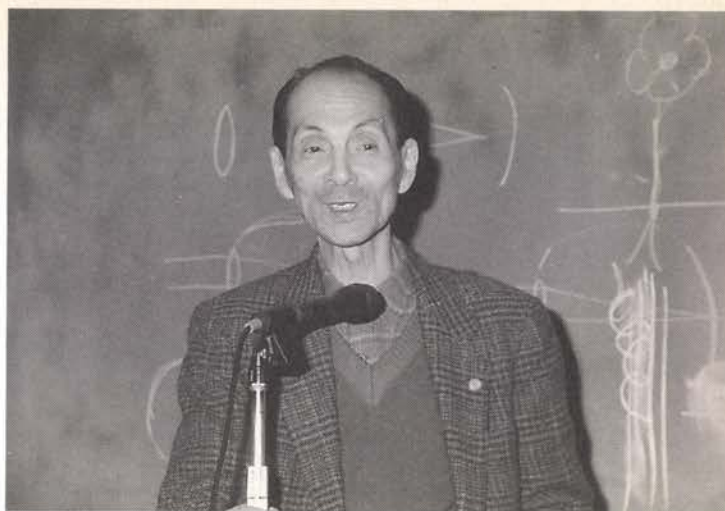
B5判136ページ 定価 2,000円 円360円

●ご注文はハガキ・電話・FAXで。後払いでお受けします。

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

目次

- 1、ガンの正体——無双原理によるガンの説明——
- 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



「親戚一同、とても感謝している」と。医者が見放したものをあそこまで治してくれて、半年ちかく、元気になって散歩までできるようにしてくれたんだから、そのことに関しては感謝していると言います。なんでも本人が、死ぬ前の日に、親戚みんなの前で私のことをほめてくれていたらしいんですね。

けれども、感謝しているんだけど、「世界でいちばん厳しいといわれる方がなぜ、おちよこ一杯を許したのか。もうその時点で、指導者としての精神がだめだ」とそういう、厳しいご批判のお手紙をいただいたんです。

だいたい癌患者を指導するとき、私はね、食箋をすくなくとも三年は厳格にやってほしいと言っています。けれども、患者の精神状態に関しては、これはもうどうしようもないんです。ですから、どうしても言うことを聞かない患者にはね、ほんのすこしだけ邪食を許して、それで痛い思いをさせて反省させる。人間というのはそこまでしないとだめなんです。それで、あのお父さんの場合にも、おちよこ一杯を許したわけです。そのように説明しました。

そのように、癌というものは元気になっ

てからも、ほんとうは五年くらいはみてあげていないと、危なくてしょうがないものなんです。まあ、いまの患者さんはだいたい、私が治してあげてから五年以上はピンピンしていますけれども。

ところで最近のお医者さんたちは、癌を治すときに、どの程度のものを「治った」と判断されているのでしょうか。たとえば大病院です。現代の精密検査をして、細胞まで全部調べて、たとえば、どこにも癌細胞がない状態になった、ということになったとしても、それではとても治ったとは言えないわけです。そこからさらに五年。五年たつて、ようやく一人前の日常生活が送れるようになってはじめて、治ったと言えるわけです。

それに私は、現代医学の検査は受けるな、とまで言い切っています。どういふことかと言いますと、たとえば胃を検査するとき、胃カメラを入れたりしますね。ところが癌細胞というのはね、刺激したら悪化するんです。それなのに、薬をつかったり、レントゲンをかけたりする。それで、せっかく治りかけたのがまた検査したばかりに、ひどくなってしまうことがあるんです。

(つづく)

歴六十年で、八十六歳でしたか、その方から手紙で、たいへんな抗議をいただいたわけですね。

それによると「大森先生は噂によると、世界でいちばん厳格な食養の指導者だと聞いている。それなのに、なぜ私の弟に邪食を許したのか。その点がどうしても納得がいかない」と言うんですね。ただし、

女性をつくる ホルモンの話 ⑤

阿部 實

●赤坂レディースクリニック院長

東京都港区赤坂2-14-28 鳳月堂ビル4F
〒107 003 (3586) 5956

健康な子供を産むための
「マクロダイエット法」

男の子が欲しい、女の子が欲しいという希望を良く聞きますが、では、どんな仕組みで男の子や女の子になるのでしょうか？

宇宙の法則を見ると、「陰は陽を生み、陽は陰を生む」とあります。

父親（陽性）の精子が母親の卵子より健康なら女兒が生まれ、母親（陰性）の卵子が健康なら男児が生まれる理屈です。

◆♂ハ♀↓♂

母親が動物性の食べ物を節している程、血液はアルカリ性・健康な状態になります。その状態でできる卵子は健康で丈夫に育ちますから、男児が生まれる頻度が高くなります。

卵子が精子より健康なら生まれてくる子供は「男子」です。

性細胞の健康度だけで考えても、母親が父親より若いほど、男児が生まれる頻度が高くなります。

◆♂ハ♀↓♂

逆に、母親が動物性蛋白質を多く摂り、砂糖・果物を含む食品や、アルコールを飲んで血液を酸性・汚血にしていると、育つ卵子は弱くなるので女兒が生まれます。

精子が卵子より健康なら生まれてくる子供は「女兒」です。

高齢の母親が女兒を産む頻度が高いのはそのためです。

但し、妊娠を希望する女性がアルコールを摂取していると、特に妊娠初期（妊娠と判断がつく前の時期）の飲酒では、生まれる子供にダウン症を始め脳・神経の障害を起こしやすくなります。結婚前から、女性が飲酒の習慣を持つのは、非常に危険な事です。

アルコール飲料のメーカーは、若い女性層を商圏に取り込むためにさまざまな宣伝をしています。亡国産業の餌食にならない様、用心々々。その他、便利さ、簡便さを担った化学調味料、インスタント食品、ドレッシング類、固形スープ類、各種タレ類など等、更に

健康飲料、スポーツ飲料、市販の全てのジュース類も同罪の製品です。

命は、私達にとって一番大切な掛け替えの無いものです。その命を養うために「簡便に、手軽に」では、貴女の命や人生を余りにも軽視した考えではないでしょうか。

最近、人命の貴さが叫ばれています。その重みを自ら実行するには、まず手始めに、食べ物には手塩にかけて作るのが本筋というものです。愛情を込め、気を入れて作る、手塩にかけた食べ物からしか、本当の健康や、健全な心は育ちません。

ただ、「男の子が欲しい」「女の子が欲しい」というだけで、一時的に食事療法を行い、願いが叶っても、子供が不健全に育ったのでは、何のための思い入れだったのかと反省の時が来るに違いありません。

アメリカ上院の栄養特別委員会では、人間に最も理想的な食事は、日本の室町時代以前の「精進料理」と結論しています。その精進料理は、私達祖先の英知の結晶であり、人類の遺産とも言える料理です。

健康な母親が、安全に、健康な子供を産み、健康に育てる事の大切さを、今一度考えてみる必要があります。日々の食べ物の努力は地味ですが、小さな毎日の努力の積み重ねが将来の健康と幸せを作ります。

超古代史にみる 身土不二と一物全体の 世界観 最終回

石田英湾 ●群馬マクロピオティックセンター主宰

●伊勢の道の教え●

『秀真伝』本文

伊勢道お請ふ

「イモオセは

分ち無く

法備ふ

月日なり

国の照り

陰に火あり

月の火ぞ

燃ゆる火ぞ

火の水よ

神一つ

良女は月

光無し

月の影

日の道は

月は内

務むべし

絹綴り

(カナツカイは原本のまま)

春日磨命説くなり

八百萬氏の

みな天地の

君は天照

国神はその

民も月日ぞ

火摩火打ち

陽に水ありて

中の暗きは

女男互えど

良夫は日なり

月はもとより

日景お受けて

女男もこれなり

中節の外

男は外業

女は内治め

②火摩……火鑽のこと。樵・檜などの枯木をもんで火を起こす法。

③火打ち……火打ち石と火打ち鎌を打ち合わせて発火させる方法。

④良女……嫁のこと。

『同口訳』

忍穂耳尊(天照神の嫡子)が、伊勢の道について聞きたいと申されました。天児屋命(春日磨命)は説かれます。

「男女というものは、八百萬の人間がいれば八百萬の人とも分け隔てなく、みな天地の法則というものを備え持っているものございます。御世の君というのは、男女一對をなして、はじめて君なのであり、日夜の天に照り輝く日月のようなものでございます。国神は、その国を照らす日月のようなものでございます。民もまた夫婦となつて日月のように輝くのでございます。また、陰の中には火があり、火鑽りや火打ちで生じる火は、月の靈気によつて生じる火でございます。さらに、陽の中には水があり、また水があつてはじめて炎は燃えるのです。炎の中が暗いのは、火の中に水があるからに他なりません。夫婦は男女の違いはありますが、火に水があり、水に火があるごとく、その本質を掌る神は一体なのであ

ります。

良き夫は日のごとく、良き女は月のごとし。男は日の靈氣より生まれ、女は月の靈氣より生まれます。月はもともと光を持たぬもの。日の光を身に受けて、はじめて光り輝きます。男女の理もこれと同じでございます。月は日に付き次ぐゆえに「つき」と申します。けっして月である女が男に先立つてはいけません。

天空の日の道は、中節の外にあり、月の道は中節の内にあります。これと同じく、日と同気同質の男は表向きの仕事を掌り、月と同気同質の女は家内を治め、絹を織りて操を立てるのでございます。――」

《筆者解説》

昨年（平成五年）、伊勢神宮では第六十一回式年遷宮が行われました。遷宮は二十年ごとに行われます。

なぜ二十年ごとに行われるのか、何のためにそのようなことが行われるのか、そうすることによって何がどうなるのか、などと疑問をもたれるひとが多いと存じます。紙面が許せば、そうしたことについても述べたいのですが、そのまえに、伊勢神宮とはいったいどういう神宮なのか、天照大神を祭られていると聞くがいったい何のため

か、そうした基本的なことを『ホツマ』はどう記述しているか、このことを今回述べ、このたびの「論考」シリーズのとりあえずのマトメにしたいと考えます。

引用文は『若彦命伊勢鈴明の紋』の一節です。天照大神の教えを、天児屋根命が「伊勢の道の教え」として嫡子や重臣たちに語っているところです。

この点に関して、鳥居礼著『神代の風儀』（たま出版）が簡明に解説しているので、それを引用させていただきます。

『伊勢の道』とはイ・モ・ヲセの道の略で、すなわち男女の踏みおこなうべき道を意味します。のちの世に「妹背」という言葉となって伝えられています。これは、天照大神の説かれた教えで、原文に「この道を学ぶ所は 神風の 伊勢の国なり」とあり、伊勢国を中心として、その教えが広まったことがわかります。（中略）

天照大神は、母君伊弉冉尊の胎内においてになったときも、お生まれになられてからも、母君にご苦労をおかけしたことを思われ、

親の恵みを 返さんと 伏して思えば
子を授く 道は恵みを 返すなり
とおおせになられたのでした。すなわち、

親から受けた恵みを返そうと、伏すようにして深く考えたが、それは、民に子を授ける道を教え導くことであった、ということです。天照大神は、この子孫繁栄の道のもとである夫婦和合の『伊勢の道』を、伊勢国は伊弉冉宮のお白洲に民を招かれお説きにされたのでした。子孫繁栄、夫婦和合の教えこそ、天照大神のもっとも重きを置かれたものであり、『ホツマ』の中で最も重要な思想といわねばなりません。（中略）

家の核たる夫婦の結合を確固たるものにすることによって、国の泰平が導き出せるという、古代日本人の考えは、男は日の靈氣によって、女は月の靈氣によって生ずるという宇宙観に根ざしたものでした。男女が和合することにより、祭政が整い、ひいては天地自然との調和が保たれるという、靈的な視点からの思想なのです。

○『常睦まじく』

相ともに 常睦まじく 情なせ われ二神の 道をなす わが子つらつら 道ゆかば 日月の榮え 天地と 正に窮無し

（夫婦ともに、常に睦まじくして深い情をもつて、おたがいに思いやりなさい。わが両親の伊弉諾・伊弉冉尊が、男神女神の神力によって天地の歌をもつて民に教えを広

め国を榮えさせ給うた。わたしもまた、国が榮えるようにと二神の敷かれた道を歩んだ。わが子も心をこめ、祖先よりも道が続けて歩むなら、夫婦は日月とともに榮え、天地と一体となって、正に無窮のものとなるであろう。

○『子未思ひて』

子未思ひて 睦まじく 業を務むる 伊勢の道かな

(子孫が長久に続くことを願って、夫婦睦まじく、心を配ることこそ伊勢の道なのである) (以下省略)

以上のように説いています。

要約すれば、「伊勢の道の教えとは、夫婦和合、子孫繁栄の道」ということになりました。

夫婦和睦まじくあるためには、男女の特徴や特性を正しく理解して、己れ自身をよく知っておく必要があります。

女男の特徴を、陰に火あり、陽に水ありて 燃ゆる炎ぞ 中の暗きは 炎の水よの表現は興味ふかいところです。陰陽の定理を述べています。

女は外面は陰ですが、内には火(陽)があるということです。すなわち、陰陽の記号で表現すれば▼ということですが。

男は外面は陽ですが、内に水(陰)あり、この陰があるゆえに火が燃えることができる、というのです。すなわち、▲によって示すことができます。

燃ゆる炎の中に暗き部分があるのは、炎(火||陽)に水(陰)が内在しているからだ と解析し、この世には絶対の陽とか、陰だけという存在は無いことをも示しています。

男女の特徴を理解したうえで、『男は外業務むべし 女は内治め絹綴り』を主たる仕事としなさいと述べています。

当時は、男性の外での仕事としては漁撈狩猟採集や農耕や土木作業等が主だったことでしょう。『ホツマ』では一貫して、荒地を開墾して田をつくり、稲作農業を推進しています。お米の増産を推奨しています。

女性の仕事としては、蚕飼して絹をひき、衣服を織り、育児、家事に専念することをもっとも貴重な仕事としています。

お米つくりと、絹織物つくり、これは現代においても重要な、わが国の風土に最適の産業であることにかわりありません。お米も絹も、日本という風土で生活するには、もっとも健康を増進し保持させてくれる最上の食糧と衣料です。この貴重な衣食が、見せかけだけの加工品や輸入品によ

協会インフォメーション

読者のみなさまへ

協会ではただいま、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プおこ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。

つてとって代わられているのは、健全な生活環境を放棄して、不健全かつ病理の環境を招いているにほかなりません。いま日本人が、本心から健康生活と健康人生を希求するのなら、日本の風土で生産されるお米と、絹織物とで「衣食」をととのえ、日本の風土で生産される木材・土石で「住」ととのえる、いうなればできるかぎりの自給自足の産業経済体制による生活を確立することです。

「身土不二と一物全体」の生活とは、ごくあたりまえの日常生活をしながら、健康でたのしい一生をくらせる生き方、くらし方の生活法です。日に日に、日本の善き伝統文化をながしにして、悪しき外来文化崇拝や舶来物品崇拝を続けて、この国でのまことの生き方・くらし方を見失ったなら、子孫繁栄も国家安泰も、人類への貢献も望むべくありません。

『ホツマツタエ』は私にとつて、日本と日本人の在り方について、深く考え直させてくれた尊い書であることを述べて、ひとまず筆をおくことにします。

(完)

《本文》《注釈》《口訳》は『完訳秀真伝』より引用)

■参考図書『完訳秀真伝 上・下』鳥居礼

編著(八幡書店 各一四、〇〇〇円)『神代の風儀』鳥居礼著(たま出版 三、五〇〇円)『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癒の“気”活性化』石田英湾著(アワ祝詞礼共一、〇〇〇円)群馬マクロビオティックセンター扱。



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1集 | 見えない世界へのご招待 | 発売中 | 第8集 | 宇宙の秩序 | 発売中 |
| 第2集 | 日本語のヒビキが示すもの | 発売中 | 第9集 | 無双原理の12定理 | 取扱中止 |
| 第3集 | 破局の道を回避するには | 発売中 | 第10集 | 生命とは何か | 発売中 |
| 第4集 | 神・仏をのりこえて | 発売中 | 第11集 | 身近におきる原子転換の話 | 新発売 |
| 第5集 | 生命の流れをさか上りて | 発売中 | 第12集 | ケルブランの原子転換解説 | 新発売 |
| 第6集 | 永遠なる世界 | 発売中 | 第13集 | 原子転換最前線 | 新発売 |
| 第7集 | 「いのち」の探検隊の作った地図 | 発売中 | | | |

価格 各60分2本組 ¥2,500(税込)/送料¥250

日本C-1協会

西と東

最終回

桜沢如一・1966

死と生

つまりコノ世は大きな劇の舞台である。その舞台で君はどんな役でも買つて出るコトができる。善玉でも悪玉でも、殺し屋でも殺され屋でも、自分を殺す自殺屋でも。(大部分の人は自殺屋である！特に宗教渡世、学者、その中でも特に医者や栄養学者は殺し屋兼自殺屋である。歴代のガン研究病院院長などはその実例である。)永遠の幸福、無限の自由、絶対の正義をもつていない人はみな殺し屋であり、自殺屋である。それにソレを知らない人々に比べると、たった1人の人を殺しただけで、逃げかくれする引逃げ屋の如きは善人でしかない。自分のツミを知っているのだから。

結 論

——人間は自由である。無限の自由ソノモノである。だから好きな事をするより他はない。皆している。

人生はあまりにも短い。よしどれほど好きなことをやったとしても知れたモノである。ベートーヴェン、ワグナーの音楽、ゲーテ、シェイクスピアの文学、ヘーゲルの論理学、ニュートンやアインシュタインの自然科学、カントやデカルトの哲学、ピカソやドラクロアの画……全てはインキでよごれた紙や布の山ではないか！

そんな大芸術家、大科学者、大思想家になりたいなら、無双原理▽△の学校の最劣等生になるだけでよい。殺し屋(教育者、医者、政治家、実業家、工業家、などなど)になりたいなら、この▽△学校に石を投げたり、火をつけたり、強盗に入ったり、密告したりするだけでよい。

しかし、貧しく、名はなくとも、美しく、面白い人生を楽しみたい人、人に知られずとも、自分一人で素晴らしい人生を生きぬきたい人は、日常の生活に、特に食卓に▽△をとり入れるコト！

どちらの道をとつても、人は所詮は無限の宇宙空間のひろさ(自

由)、それを自分のモノとして遊び回る一生(幸福)、その秩序——
▽△と云う発電所から無限のエネルギーを受け取って、すべての問題を決して行く面白さ(正義)を実証することになるのだから。

私はどの道をえらべとも云わない。選択は諸君の自由である。器量である。ただ私はこの宇宙、無限の生命の案内図を提供するだけである。死は終点でもなければ、来世の入口でもないコト、死は実は大きな永遠の生命の生きた物語の一行一句の終りの「間」であるコト、その「間」が無限の虚空と云う大キャンパスの一部の極微の世界でしかないコト、このキャンパスなしにはいかなる世界もありえないコト、この無限空、絶対、永遠者がすべての生命の灯をともしエネルギーを不断に送り出す無限発電会社であるコト、自分一個の生命と云う小さいランプだけを自分だと思ふ排他性をすてて、無限大発電所が自分の生命——意志、精神の本体であるコトを時々思い出そう、と云うだけである。

死と云うモノはないのだ。死は大きな長篇映画の数百万コマある画面の上に一秒毎に十六回から三十二回のスピードでおちてくるシヤッターの様なモノである。ソレは一秒ごとに、十六回か三十二回私たちの眼底の映像をかきけすモノであるが、それが故に私たちは一枚一枚動きのない写真を見ながら、うごき、うつりかわりを見るのである。つまり、死と我々がよぶ闇——光の「間」——は実は光の母胎である。と云うコトである。光の中にこそ闇があるのである。

オ
ワ
リ

追記——いくら書いてもうまく書き表せない。もうこの辺でやめよう。ここで諸君にお願いがある。この一文についての感想、批判、質問、思いつきをすぐ知らせしてほしい。ソレは私の表現のまずさを訂正するのに役に立つ。つまり私はこの「生と死」の問題を西洋人

全体に説かねばならないので、ソレを諸君と私の合同作品にしたいのである。

日常生活の中での次の様な「生と死」についての反省も面白い。

(1) 毎夜、我々はねる。ねている間は一切の創造、行動、思考さえ止まっている。しかしこの眠りのお蔭で我々は新しい生命活動をまた始めるのだ。この眠りが死のスナップ写真である。眼がさめたらまた面白い楽しい遊びの一日がまつている。それが誤って死とよばれているものだ。

(2) だから一日一日が素晴らしい、面白い、楽しいモノでない人は、生きる喜びを知らない人、知るコトのできない人、つまりまだ寝ている人である。まだこの宇宙のカラクリが分からない、見えない見ない人である。ネボけている人である。つまり生ける死人である。奴隷、一生不幸な人、非業なくやしい最後をとげる人は、すべてまだ眼のさめない人、寝ている人、生ける死人、ガキ、畜生、である。

(3) 私は外国を旅行してよく風呂に入る。西洋の風呂は細長い寝棺そっくりである。その中に長々と身をよこたえる度に、私は寝棺の中にこうして横たわって、埋葬される日を想像するのを楽しみにしている。西洋の人はこんな寝棺に入るたびに、死んでゆつくり横になって、長い眠りをする日の楽しさを思わないかしら。それは五十年か八十年の、素晴らしい或はつまらない、楽しい或は苦しい一生の後の休みである。風呂の中で、横に長々とねている時、人はハダカである。服も時計もない。権力も位もない。そのノンビリさ！この快適さは、よく働いた後では一そう楽しい。

しかし、こんな天国に長々と身を横たえながら、此の世のくだらないことを考え、この一日の生活の「間」を楽しまず、また寝棺の

中で同じ様な身分になる日のコトを一度も考えない—何十年、何百年続けてもまだ西洋の人は誰一人、この風呂と云う寝棺の楽しさ、ありがたさ、を考えた人がないのか？

ソレではまるでカラスの行水みたいではないか？

(4) 西洋、特に独逸では日本の箱風呂が日本ブームの一端として此の頃よく見られる。日本の箱風呂は、昔の四角い棺の形で、寝棺よりよほどお粗末である。しかしこの四角い棺の中では、母胎時代、生れ出でんとする赤ん坊の姿勢をイヤでもとらされる。だから、ジーツとつかっていると、ソコでは生れ出でる赤ん坊の様な元氣、生命力が感じられて楽しい。日本と西洋では人生観同様、風呂の形まで棺と母胎（死と生）の違いを示している。

(5) 死と生の関係は、毎夜の眠りと毎朝の目覚めの様なモノである。ただコノ眠りは全く夢（つまらない夢、すぐ忘れてしまう夢、恐しい夢）を見ない安眠である。つまらない夢、ほんとうに「夢の様な話」と云う類の夢を見る人は、不幸な不自由なつまらない一生を送っている人である。恐しい悪夢を見る人は悪い人で、排他性の強い、エゴイストの、ゴーマン人か殺し屋で、知ってか知らずに、毎日大無限宇宙の秩序に横車をおしている人、必ず最後に不幸な不幸な目にあう。でなかったら、今すでに毎日毎日が不幸な一生である。つまらない夢や恐しい夢を見る人は、死んで、生まれ更けてまた同じ様な人生を始める。今生でつまらない、不自由な、或は不幸な一生を送っている人は皆それである。

今生で楽しい、素晴らしい、ありがたい一生を送っている人は前世ではちっとも夢を見ない人だった。つまり「夢を見ず、動かず、深く眠る」と云う健康の七大条件の第三を生きた人である。

だから、来世に素晴らしい一生を送りたい人は私の健康の七条件

件を実行すればいい。私はソレを私の七十二年体験、何十万、何百万と見てきた実例から断言し、保証する。七大条件を理解し、実行し、体現する人は来世と云わず、今生、今日只今から、素晴らしい、楽しい、ありがたい人生を演出できる。私の話を聞いたり、本を読んでソレをすぐやる人を私は数十万人見た。そしてすぐ見違える様に変わってゆく人を何万人となく見た。

とにかく正食法で夢をコントロールし、眠りを安らかな深いものにする人は未来をも、来世をも支配できる。だから人の一生も、不幸も前生のくり返しであると云うのはコノ意味で正しい。ソレを私は生物学的、生理学的、医学的正食絶対健康不老長寿法で、実地に、今生で、今晚から保証する。

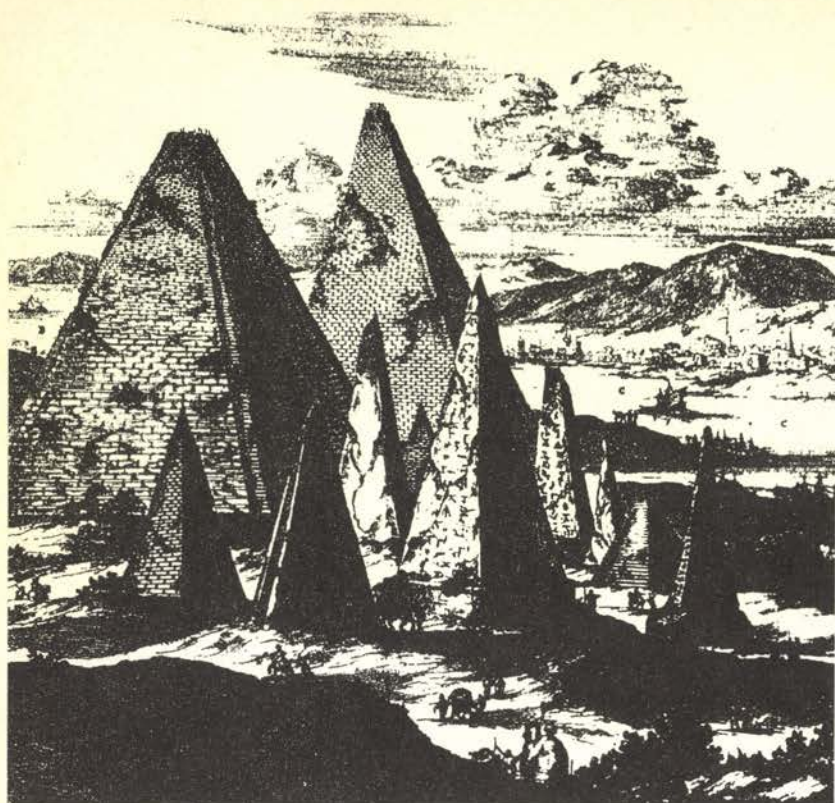
昔の教（仏教、道教、儒教、キ教等々）では来世の幸福のために善根をつめ、徳をつめ、正直にせよ、殺すなかれ、盗むなかれ、姦淫するなかれ……等々教えた。ソレは嘘ではないにしても、余り効果はないし、功利主義である。第一、合理的ではない。第二、人を奴隷にする。

なぜ不合理か？ そのメカニズムを明らかにできないから。

なぜ効果がないか？ 誰でも表面ソレを守っても、裏では時々ヤミをやる。中には盲目的に守る努力をやる人もあるが、最後は不幸になる。一生を教育にささげたり、布教に送ったりしながら病気になる人、不幸になる人がたくさんあるコトが、その証明。

なぜ功利主義だと云うか？ ソレは説明するまでもあるまい。交換条件つきだからだ。

私は来世と云わず、今生で、只今から、楽しい、素晴らしい、面白い、ありがたい一杯、ありがたいで窒息しそうな生活が送れるコトをドコ、イツ、ダレを問わず、保証する正食法を五十三年間ひ



るめるだけで、面白い、波瀾万丈の一生を送って来た。私はソノ続きを来世でも続けるだろうし、七度生まれ変わっても続ける。ソレは何千回くり返しても飽きない喜び、面白さである。

功利主義は今生の不幸で、来世の幸せを釣ると云うエビ・タイ主義である。それは今、政府だけがやっている最も大規模なバクチ富クジみたいなモノで、時とすると、モトも子もなくなり、今世のわ

ずかな哀れな、小さい喜びさえとばしてしまう。私の正食絶対健康法はタイでエビをつくる方法である。つまり反功利主義である。正食——ソレは宇宙無限の輪廻流転の、万人が無常と思ひ込んでゐる火の車を、空とぶカーペットにする秘密のカギ——をバラマク遊びの連続である。それはガラスの張つてないパチンコ遊びみたいなモノで、私たちは指で、自分の思う通りのコースに玉を走らせるコトができるのだ。このパチンコで使う玉は人生、一生と云う玉である。この地球の上に今三十五億人と云う玉がころがっている。誰でも幸福と云う大穴を狙ひにしているのだから、私たちのエビタイ式パチンコ遊びにはすぐ、誰でも仲間入りしてくれる。もちろんこのパチンコ屋の主人である人やその使用人（政府、資本家、と云う名の暴力団、その手先である教育家、官吏、医者などは必死になつて闇の夜道で私たちの帰りを待ち伏せ、ひどい目に合わせたり、川に投げこんだりする。ソレは私たちの人生を波瀾万丈にする合ひの手の囃子である。私たちは多くの悲劇の主人公（所謂自由人、革命家）の様に恐ろしい最後を決して遂げない。なぜなら正食絶対健康法は戦わずして勝ち、説かずして説服し、負けて勝ち、逃げて勝つ無手勝流、不死身の秘法でもあるから。）

数千年かかつて、粒子が有限であるコトを発見したり、まだ空間が無限であるコトが分らず、反対に「宇宙無限空間は有限である！」と主張したりする様な判断力では、この正食絶対健康法、即ち最高判断力獲得法は分らない。だからこのタイエビ大学の入学志願者は少ないし、又入学した学生の大部分は功利主義の学生であり、模倣者か、流行カブレか、奴隷だから、裏切り者、密告者、背任横領常習犯が一杯いるコトも当然である。そんなことでキモをつぶすには当らない。ソレが面白いことである！

（完）

●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 —最終回—

—その生物学的実証—



ルイ・ケルヴラン 著
吉見 クリマック 訳

コスタ・ド・ボールギヤール（理論物理学）による
最終評価

ケルヴラン効果

十年余りまえにルイ・ケルヴラン氏が、彼の著書「生体による原子転換」（一九六二年）、「放射性を伴わぬ自然原子転換」（一九六三年）、「低エネルギーの原子転換」（一九六四年）を送って下さった時、読者は驚きもされないうちののであるが、私の最初の反応はとても信じられないという気持ちであった。

気を紛らわすために架空の物語として読むべき《サイエンス・フィクション》であるように私には思えたのである。友情をもつて率直に次のように申し上げても、ケルヴラン氏がそれを根にもたれることもないと思うが、当時氏の持たれた原子転換の考え方のうち一部分は、一九七四年の今日の私の目から見ても、依然としてサイエンス・フィクションに見えるのである。

しかし重要なのはそういうことではない。熟練した化学者であり、労働医学や衛生学や農業のエキスパートであり、要するに第一流の在り方で生化学者として完全な資格を備えたケルヴラン氏が、上記の学問にさらに地質学を加えた分野に存在していた多数のなぞについて、経験的に受諾できる唯一の説明を引き出すという特異な功績をなしたという点が重要なのである。

この説明は、氏が「低エネルギーにおける非放射性の原子転換」と呼んでいるものであり、一般に（しかし必ずしも常にそうとはかぎらないだろう）生物による《触媒作用》によって起こる原子転換である。もしケルヴラン氏が正しいとすれば（現在私は個人的に彼が正しいと確信しているが）、彼はまもなく第一級の科学的発見の列

にその名を連ねることになるだろう。

生化学や地質学上の多くのなぞに対してケルヴラン氏が提唱した一般的説明が、経験的に受諾できると上述したが、だからと言って理論的にも受諾できると言ったわけではない。言い換えると、氏の説明が反論をゆるさぬ理論的な諸原理体系に明快に結び付く、とは言っていないのである。そこに長い間一つの重大な困難があったのだが、それについては後で触れる。その点が、ラヴォアジエやラザフォードの後継者たちの共同戦線によるケルヴラン氏否定論の根拠なのである。

この反対者たちはケルヴラン氏を次のようなジレンマの中に閉じ込めようとした。『もしあなたが核物理学をやつてらっしゃるんだつたら、放出されたり吸収されたりするエネルギーは(10~100MeV)程度になるでしょう。これが見落とされるはずはありません。多量のγ光子、中性子、その他が出るでしょう。不幸な生物はこの宇宙竜巻の真つただ中でどうやって生き延びることができましょうか。

あるいはそうでなく、あなたが生物にふさわしい柔軟な調節のできる、穏やかな反応の話をしていらっしゃるのだつたら、その場合は使用されるエネルギーはごく程度でしょう。それならあなたの扱つていらっしゃるのは正統派の化学であつて、元素は転換することなく保存されます』

一方ケルヴラン氏の方は、驚くべき観察の集積をより所として、『第三の道』があることを頑固に主張した。第三の道というのは明らかに何種類かの酵素や微生物によつて開かれる言わば『北東航路』であり、物理学者や化学者が新たに発見しなければならない課題として残されているのだ、と主張したのだつた。そうすることによつて統一戦線の同盟を崩そうとしたのである。

《訳注者―北東航路とは、ベーリング海峡を通つて大西洋から太平洋に達するシベリヤ北方の北極海の航路。一八七九年にスエーデン人によつてはじめて開かれた。従来、大西洋から太平洋に出るためには、アフリカの希望峰をまわりインド洋を横切る航路と、大西洋を南米まで進んで太平洋に達する航路の二つがあつた》

しかしながら、この目的のために氏が提案した考え方は、彼の反対者たち―その一派も同様であるが、―をほえさせる要素を含んでいたことは認めなければならない。なぜならそれははっきり言つてアインシュタインとランジュヴァンの $E=mc^2$ におけるエネルギーと質量の等価の原理($W=Ec$)に『暇を出す』ことに等しかったからである。ケルヴラン氏は10MeV程度のエネルギーのやり取りを含む一群の原子転換反応を提唱しておきながら、このエネルギー量ですつかり無視し、いとも簡単にこのエネルギーは存在しないと声明したのであつた。どのような物理学者もこれは受け入れることができなかったのである。

もちろん、隠れた『北東航路』があることを正当化するために使える公準(仮説)は他にもある。それは放射性崩壊の際の、力積エネルギーとスピンの収支における見かけの赤字を消すためにフェルミによつて提唱されたものである。物質との非常に弱い相互作用において逃亡する粒子があるという仮説である。このようにしてニュートリノが生まれた。それが実際に存在することは今日では十分すぎるほどに証明されている。それは、押し込み強盗よろしく盗品をもつて出て行く(放射)ときにも、招かれざる客のように図々しくやつて来るときにも、ともに証明されている。

フェルミのニュートリノが、ケルヴラン効果のなぞの解決になり得るであろうか。これが私の今日考えている事であるが、それは以

前には存在しないと考えられていた《中性流》の存在がワインバーガーによって提唱され（一九六七年）、いろいろな形で確認されたことに基いている。しかしその問題に入る前に私は、いかにしてケルヴラン氏の本の魅力が、最初はサイエンス・フィクションの少々皮肉な読者であった私を転換して、これが実際に重大で、適当な解決を要する問題であると言うことを受け入れる気持ちにさせたかについて先ず語らなければならない。

言わずもがなであるが、私は化学者の資格をまったく欠くものである。しかしまあ単純な常識さえあれば、十分次のような事は理解できる、というものである。すなわち、もし地面から絶縁した湿り気のある壁に、最初は石灰のカルシウムしかなかったのに、硝石に含まれるカリウムが絶え間無く生産されるとすれば、それは疑いもなく化学的ではない何かが起こっているのである。同時に、カルシウムもカリウムも含まぬえさを与えられた雌鳥が殻の無い卵しか生まなくなり、それがカリウムは含むがカルシウムは含まぬ雲母をついばむとたちまち正常に返り、毎日一個ずつ殻の付いた卵を生むようになったとすれば、この場合も化学の領域ではない何かが生じているのである。

私はこの二つの観察（ならびに多数にのぼる他のケルヴラン氏の報告）に対しても、またミシエルソンによる実験の《否定的結果》に対しても、反対の立場を取らない。私は自分の目で観察したわけではないからである。私が結論するのはただ、ミシエルソンの《否定的結果》に申し分の無い説明があるように、ケルヴランの「低エネルギーの原子転換」にも満足の行く説明が存在するはずだということだけである。一度この説明が出されると―それは多分《つまりないほど明白》なものに見えることだろうが―いろいろな係わりあ

いを細かく調査する必要性が生じて来ることを私は予期している。そのうち多くは新しく広範囲に及ぶ可能性がある。

ケルヴランによって提案された核反応は、陽子 ${}^1_1\text{H}$ （私が先ず真つ先に検討しようとしているのはこの場合である）、アルファ粒子 ${}^4_2\text{He}$ 、酸素の核 ${}^{16}_8\text{O}$ 、 ${}^{17}_8\text{O}$ 、 ${}^{18}_8\text{O}$ 、あるいは他の原子の核を足したり引いたりして、安定したニュークリッドから他の安定したニュークリッドへ移行させるものである。いずれの場合にも、解放されたり吸収されたりするエネルギーは、 $\text{O} \cdot \text{O}$ 一原子質量単位、すなわち電子の固有質量の二十倍、すなわち 10MeV すなわち 1.6×10^{-12} ジュール程度であるとみなしたのである。これは繰り返しになるがラヴォアジェ流の化学の限界内では巨大なエネルギーであるが、核物理学、素粒子物理学、あるいは宇宙物理学の世界ではごく取るに足りないものである。

これらの実在すると仮定される《ケルヴランの反応》の第一の典型的な特徴は、エネルギー放出反応の場合、解放されたエネルギーが完全に見落とされるということと、逆にエネルギー吸収反応で吸収されたエネルギーも同様まったく問題にされないことである。まるでエネルギーが造作も無く使用できる状態にあったかのごとく、又まるでその吸収がおなじく目に付かなかつたかのように、すべてが進行するのである。

もちろんいずれの場合にも、この《エネルギーの赤字》は、反応にあずかる元素の許容質量から、質量とエネルギーの等価の公式（ $W = E/c^2$ ）によって計算することができるといえる。この質量が存在するといふことは議論の余地のないことである。しかし質量と質量との間に赤字があるという点が説明を要するのである。不足する質量も、それに対応するエネルギーと同様に、ちよつと見ただけでは見過ごさ



れるのである。以上のことからケルヴラン氏は、アインシュタインの質量エネルギーの公式に『暇を出した』ように、ラヴォアジエの原理にも『暇を出す』という結果を迎えたのである。ここまで来ると、だれも彼についてゆけなくなったわけである。

ケルヴラン氏との文通の中で、相対論支持者の私は、理論物理学からその礎石の一つを取り上げるに等しい、かくも無謀な彼の提案に対していつも憤激を声高に表現したのだった。後にこの点について専門家でない読者にも理解していただくよう努力してみよう。従って私はケルヴラン氏に、氏の説明にある《欠けている鎖の環》は、たとえばフェルミのニュートリノのような極度に隠された粒子の放出や吸収であるに違いないといった。それはまさにニュートリノそのものであってもいいのではなからうか。*** 以下略 ***

昨年さくらホールで開催された'93正食医学フォーラムがビデオになりました。
ライブ版のため雑音等が少々入っていますが、便利な病気別編をご活用ください。

発売予定 3月15日

大森英桜

ビデオ 病気の治し方シリーズ 全9巻

VHSカラー各巻約90分 1巻づつでも販売します

各巻4、000円(税込) 送料1巻の時400円 2巻の時700円 3巻以上の時800円

- | | | | | | | | |
|-----|------------|----------|------|--------|-------|-------|---------|
| 第1巻 | 成人病の治し方 | 糖尿病 | 高血圧 | 狭心症 | 心筋梗塞 | 脳卒中 | 脳溢血 |
| 第2巻 | 胃腸病の治し方 | 胃カタル(胃炎) | 胃潰瘍 | 十二指腸潰瘍 | 胃下垂 | 腸カタル | |
| 第3巻 | アレルギーの治し方 | アトピー | 湿疹 | 乾疹 | 鼻炎 | 花粉症 | ぜんそく |
| 第4巻 | ガンの治し方 | 胃癌 | 大腸癌 | 肝臓癌 | 乳癌 | 子宮癌 | 肺癌 |
| 第5巻 | 子供の病気の治し方 | 発熱 | はしか | 風邪 | 水ぼうそう | 風疹 | 小児マヒ |
| 第6巻 | 妊娠と自然な出産 | 無月経 | 月経不順 | 不妊症 | 生理痛 | 流産 | 男女生み分け方 |
| 第7巻 | 婦人病の治し方 | 子宮筋腫 | 子宮癌 | 乳癌 | 不妊症 | | |
| 第8巻 | 泌尿器系疾患の治し方 | 膀胱炎 | 腎不全 | 急性腎炎 | 尿道結石 | 前立腺肥大 | |
| 第9巻 | 肝臓病の治し方 | 肝炎 | 黄疸 | 肝硬変 | 肝臓癌 | 腹水抜き | |

日本C I協会

井戸端 会議室



毒けし料理法を教えて

正しくしていれば身体はしまり、すべて最高なのですが、一步外へ出まして、おつき合いをしますと、つい邪食をしてしまいます。罪の意識を感じつつ体調をくずして、もとへもどそうと思ってもなかなかできない、なさけない私です。大根湯と椎茸スープ等を時々やっています。

ところで、正食だけで行こうと思うと（いちばんいいことです）変人あつかいされそうなこともあって、いけないとは思いますが動物性も少し入ってしまいます。その時の毒けし料理法を取り上げてください。

（岐阜県 加藤エミ）

●毒けし料理は、接待やおつきあいの多いビジネスマンにとっても必須課題です。

『正食医学講義録第一集』にある「動物性食品の安全な食べ方・危険な食べ方」をご覧ください。

ひどいアトピーが治った!!

正食を始めて四年。その間に主人の慢性腎炎、長女（一歳）のひどいアトピーを治しました。一口に治ったと言っても、特に長女のアトピーを治す時は、まわりの猛反対もあり、本当につらい日が続きました。しかし、指導者や正食の友達の励ましもあって、困難を乗り越切り、10カ月目に治りました。

最初、半信半疑で私達親子を見ていた、子育てグループのお母さんたちも、長女がアトピーを治したことで、正食に非常に興味を持ち始め、今では、たくさんの方が我が家を訪れ、正食料理を楽しく食べていてくれます。暗かった我が家の正食生活もやっと花が開き始めたような気がします。

（愛知県 彦坂好香）

●食によって体調が変化する事実は、普及しているようでなかなかうけいれてもらえ

■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。

ません。事実をつきつけるのが最も効果的ですが、事実になってあらわれるまでに、相当時間がかかります。本誌では6月号と12月号に「食が治す!!奇跡の体験レポート」と題し、体験記特集を企画致します。彦坂さん、四百字詰原稿用紙5枚×10枚位にまとめて送っていただけませんか。

楽しみにお待ちしております。

誌上フリーマーケット

〔譲ります〕岩手山の麓の陽性な土ときれいな水と空気に育てられた特別栽培米（アキタコマチ）を譲ります。10kg 11,900円（10kg以上送料サビス）☎0196-35-8433
岩手県盛岡市仙北3-15-29 皆川ヨシ
〈誌上フリーマーケットのお知らせ〉

葉書に、住所・氏名・品名・数量・購入年・希望価格・連絡方法（Telハガキ等）譲って下さい・譲ります等明記のうえ編集部までお申し込み下さい。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。

30代からの女性のための [気]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。

月刊ポップティーン別冊

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。

眼に見えない世界を信じる女性のために。

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。

「正しい食事」を学ぼう

「正しい肌質」を学ぼう

「正しい生活習慣」を学ぼう

「正しい心」を学ぼう

「正しい愛」を学ぼう

「正しい人生」を学ぼう

「正しい食事」を学ぼう

「正しい肌質」を学ぼう

「正しい生活習慣」を学ぼう

「正しい心」を学ぼう

「正しい愛」を学ぼう

「正しい人生」を学ぼう

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

「正しい食事」を学ぼう

「正しい肌質」を学ぼう

「正しい生活習慣」を学ぼう

「正しい心」を学ぼう

「正しい愛」を学ぼう

「正しい人生」を学ぼう

「正しい食事」を学ぼう

「正しい肌質」を学ぼう

「正しい生活習慣」を学ぼう

「正しい心」を学ぼう

「正しい愛」を学ぼう

「正しい人生」を学ぼう

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。

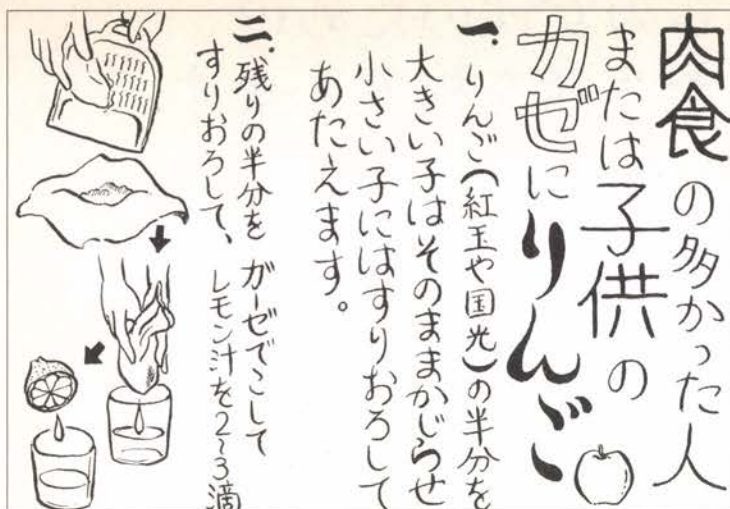
発売所▷株式会社飛鳥新社 〒101 東京都千代田区神田神保町3-10第3アメレックスビル TEL 03・3263・7770
発行所▷株式会社ファール館 〒107 東京都港区南青山4-15-33 TEL 03・5411・0321

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



●果汁特集

●リンゴ汁（子供の食べすぎによる高熱、カゼの解熱などに・心臓の締めまりすぎに）

たとえば、赤ちゃんがハシカになった、というような時、第一大根湯のうすいのを飲ませれば治りますけど、赤ちゃんは大根湯をのまないで、レンコン湯の中へ果汁を入れて、甘味をつけて、やります。

子どもが食べすぎて熱を出した、という時は、酸味のあるリンゴ（紅玉とか国光）をとらせませす。

《使用法》はじめは半分を、大きい子だったら、そのままかじらせ、小さい子や赤ちゃんとで残りの半分を、すりおろして布でしぼってジュースにし、レモン汁を一〜二

滴入れて飲ませます。

これを飲ませれば、だいたい、カゼの熱、食べすぎによる急性の胃カタル、急性の大腸炎などによる熱は下がります。当然、瀉腸して、出せる便は出してやります。

心臓が陽性過多による締めまりすぎで苦しかったり不調の場合も、リンゴ汁が効きます。ふだん肉食が多かったひとや、玄米食になっても時々動物性食が続いて血が濃くなりすぎることがあります。顔が充血して、特にほっぺたや鼻の頭まで赤くなっている、というひとは陽性過多です。こういう時は、心臓に非常に濃い血が集ってきて、心臓が収縮して苦しんでいる状態です。このような場合は、血を薄めるようなものをやらなければいけません。

まず、リンゴを利用します。デリシャスとか富士とかいう甘い種類ではなく、紅玉とか国光とか酸っぱいものがあるものです。

《握り方・与え方》リンゴをすりおろし、ガーゼでこし、汁だけとって、その汁にレモンのしぼり汁を二〜三滴入れて飲ませます。リンゴ汁だけでは粘り気があるので、レモン汁で粘り気をといてやるわけです。症状の陽過多状態によつては、リンゴ汁を飲ませたあと、丸のままかじらせること

魚を多食している

人の高熱頭痛に

みかん



ミカン水として
あるいは
みかんそのものを
いただきます



いたできます

肉卵油脂の解熱

にれもん水



※陽性過多の人向きです

ネフローゼに

のほしき
のへたぎき

干し柿のヘタ
6〜7個



もあります。小さい子だったら、すりおろしてサジで直接食べさせてもよいでしょう。ほほの赤みがスーッとひいて楽になるまで、一〜二時間のあいだに数個与えてもよいでしょう。

リンゴ汁は、このほか、頭痛時に額に塗るとか、ガーゼに浸して頭や額に貼って効くこともあります。

●ミカン汁（頭痛解熱・魚の解毒）

魚をたくさん食べていた人、玄米食になつたのちもちよくちよく魚をとっている人、このような人の高熱や頭痛に用います。魚による陽性過多の発熱や頭痛には、最初は大根や生姜、わさびやねぎなど、野菜で対応するのが順当です。しかし、それで解決しなかつた時、ミカン汁やミカンそのもの、あるいは夏ミカンなどを利用します。ピタッと適応することがあります。

ミカンはカゼの妙薬である、とも称されています。ミカン汁として用いる以外に、果皮を干したものを陳皮と称し、カゼ・すべてのノドの病氣・せきどめ・発汗・健胃・心悸亢進・淋病・催乳その他に応用されます。

●レモン汁（油脂熱の中和解熱・肉卵の解毒）

これは、リンゴやミカンとくらべると、はるかに陰性です。ふだん肉や卵や脂っこいものをたくさん食べてきて、体の丈夫な人が熱を出した、という時にレモン汁をうすめて飲ませます。見ただけで陽性そうな人で、しかも激しいスポーツや労働や肉食をして発熱したというような時に用います。

レモン入り紅茶とか、レモンスカッシュなどは暑い気候の土地とか、肉食者用の飲み物です。日本人の食事でも動物性食品や脂っこい食物が多くなり、このような果汁がよく効くケースが多くなってきました。しかし、玄米菜食者や穀菜食者には、やたらに用いる必要はありません。油料理の時に、大根おろしのかわりに使用するとか、他のジュースに添えて効果を高める時などに主として活用します。

●干し柿および干し柿のヘタ（ネフローゼなどの利尿・解熱発汗促進に）

幼児や老人や虚弱体質者の流行性感冒時の解熱発汗の促進用として、ミカンの皮、しょうがとともに干柿を煮こんだ玄米粥（がゆ）については、すでに説明しました（『手当法の実際』第五回にて）

干柿のヘタはネフローゼに効く利尿剤で

す。ネフローゼは、腎臓の糸球体がゆるんで体に必要な蛋白が尿の中に出てしまうという、陰性な腎臓病です。

干し柿のヘタを六〜七箇、三カップの水で半分量になるまで煎じ、一日二回に分服します。冷めたら温めて服用します。

ネフローゼには、このほかに玄米スープもよく、野菜スープは主として陽性の腎臓病の利尿剤です。

（筆者付記）

乳幼児の発熱高熱にとまどうことは、よくあります。玄米食者は、とかく、病気はすべて陰性が原因と思ひこんでいたり、「陰性は悪、陽性は善」というふうな解釈をしているひとが多くあります。そのために陽過多の処方をして、子どもや赤ちゃんをさらに高熱に追いこんで苦しませてしまうことがあります。頬や耳が赤く、塩気のある飲食物や穀類を与えると、さらにカーッと熱く高熱になって熱が下らない場合は、陽過多による熱病です。特に穀類の過食による高熱は、野菜スープ、大根湯、玄米スープなどでは解熱しきれません。こうした場合に、今回の果汁を利用します。

果汁を利用する場合、注意せねばならないことは、症状が好転したら使用を減らす

か、やめる必要があります。よほどの陽性症状か陽性体質者でないかぎり、長い連用はいけません。

果汁には、このほかにスイカ、キュウリ、梅、桃、ぶどう、柿、ピワなど、症状に応じた的確な判断ができれば、薬効を活用できるものはあります。しかし診断が的確でなく、使用法がまちがった場合、症状をさらに悪化させたり、複雑にしてしまう例をたくさん見受けまます。

正食療法では、ほとんどの病気の症状に、台所にある日常の野菜と今回の果物程度で解決できます。基本的な手当法を、しっかりと習得しておきましょう。（つづく）

■参考資料「新しき世界へ五五〇号」「新食養療法」



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。

鑑定料 — 1件につき20,000~30,000円

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



快医学と マクロビオティック をベースに ライフスタイル 改革を楽しむ

「未来食アトリエ・風」代表

大谷ゆみこ

10年前に快医学に出会ってからパートナ
ーの郷田共々、古い虫歯の治療以外には一
切の薬、注射、レントゲンを断って医者い
らずで健康な毎日を送っています。当時3
才だった祥（しょう・13才）もその後を生
まれた三人の子もそれで通してきました
が、たまに果物の食べ過ぎなどで風を引く

くらいで、みんな元気いっぱいに育ってい
ます。

現代栄養学と食品産業の実験台として育
ってしまい、雑誌などの情報に操られて賢
いグルメを気取っていた私にとって、快医
学との出会い、特に食の問題については相
当ショックな出来事でした。反面それ

までに何となく疑問に感じていたけれど答
えの見い出せなかったことや、感覚的にな
じめなかったことなど、潜在的に持ってい
た様々の問いが蘇り、わくわくする喜びを
覚えたことも確かでした。

初めて食べた玄米ごはんのおいしさにも
触発されて、「食の真相を知りたい」「栄養

学に占領される前の失われた食生活を取り戻したい」「栄養学に変わる確かな指針が欲しい」と思って日本CI協会の門をくぐって9年になります。

体が喜ぶほんとのおいしさに出会い、日々味覚が呼び覚まされ、体が開かれて行くのが楽しくて、あつという間に食生活を丸ごと入れ替えてしまいました。周りを見回してみると、マクロビオティックの全体像を把握している人が少なく、治病食と日常食の区別がつけられなかったり、食べ物一つ一つの性質にこだわりすぎたりでかえって不健康な生活をしている人や、人間関係が狭く貧しいものになってしまっている人が多いことは不安でした。また、マクロビオティックに対して、誤解や強い偏見を持つている人が多いことも気になっていました。

とは言え、私自身にとっては考え方も食事を切り替えた効果も驚異的なことも事実だったので、なんとかバランスのとれた日常食としての穀物菜食のライフスタイルと、現代生活にフィットする料理術を身につけたいと学び工夫しているうちに、理屈抜きに「食べ物といのちの関係」が体感出来るようになり、7年を過ぎた頃にははっ

きりとマクロビオティックのダイナミックで柔軟な全体像がつかめて、ひえ・あわ・きび等の雑穀を主材料として、誰もが理屈抜きにおいしいといってくれる創作料理のレシピも数え切れないほど生まれました。その間に愛に満ちた豊かで多様な人間関係も育って、創造的でやりがいのある天職にめぐり会えて、最高にハッピーな毎日です。

病気が重くなってからの自然治癒力を引き出す、対症療法としての正食医学の驚異的な効果も目の当りに実感していますが、やはり病気にならない前の、のびのび楽しい日常生活としての穀物菜食ライフスタイルを育てることこそ大切であり、心をわくわくさせるおいしい料理で、体と暮らしを丸ごと癒していく食生活を提案するのが、食いしん坊な私の役割ではないかと思っています。

心身からだは「食」、「息」、「動」、「想」、「環」という自然な生命活動への法則違反によって病み、具体的には運動系の歪みと内臓系の歪みという形で現れます。快医学では運動系の歪みは関節を快方向に動かす「操体法」で、内臓系の歪みは体の重要ポイント七カ所を一カ所は冷やし、他は循環システムに即した順に気持ちの良い温度で暖める

ことを中心とした「綜統医学」で直します。他者に依存せずに自力で自然治癒力を引き出すことができるのです。一九八〇年に瓜生良介氏が橋本敬三氏の操体法をベースに提唱し始めたものですが、一九九一年には「世界快医学ネットワーク」として旗揚げし、高価な薬や医療器具に頼らないセルフヒーリング術として世界中でセミナーを開いてきました。誰もが命のしくみを知り、簡単な治療法を身につけるだけで簡単に自分の健康を取り戻すことができる「快医学」とキッチンがそのまま生命の薬局である「正食医学」、そして日常生活法としての「快医学」と「マクロビオティック」がドッキングすればその効果は無敵です。

快医学では、L・E・T（ライフエナジーテスト）という体の歪みや内臓の健康状態、感染の有無、体質・体調に適した食べ物や薬草などをチェックする方法（ほとんど器具を必要としない）も徐々に確立してきているので、体質の判断の誤りによる事故も防げて安心です。また、現在の快医学には血液の歪みという項目が欠けているのはとても惜しいので、「快医学ネットワーク」へは正食医学とマクロビオティック食生活を見直し、学ぶことでより力強い活動が可能

なことをメッセージしています。

さらにもう一つ実感したのは、心が苛々したり、不安になったり、怒ったりすると、食が乱れたときと同じように血液の状態が悪化すること、そして食が乱れると心の状態もアンバランスになって、苛々や不安や怒りの感情を抱きやすくなることです。つまり食生活と精神作用はともに血液の歪みの原因であり、食を整えることで精神もある程度整えることが可能だということです。血液の歪みは運動系の歪み、内臓系の歪みと並ぶ大きな要因なのです。また心の

歪みはあらゆる病気を誘発するので、心の側からの取り組みも欠かすことができません。

快医学の治療法と正食医学の治療法、快医学の人生観・生命観とマクロビオティックの宇宙観・生命観がドッキングすると、その効果は大きく増幅されることをたくさん体験しました。

私が理解している自然の法則に添って自由奔放に、そして健康に食べることを楽しむ方法であるマクロビオティック、そして快医学を、皆さんに知って欲しい気持ちで、

いっぱいです。

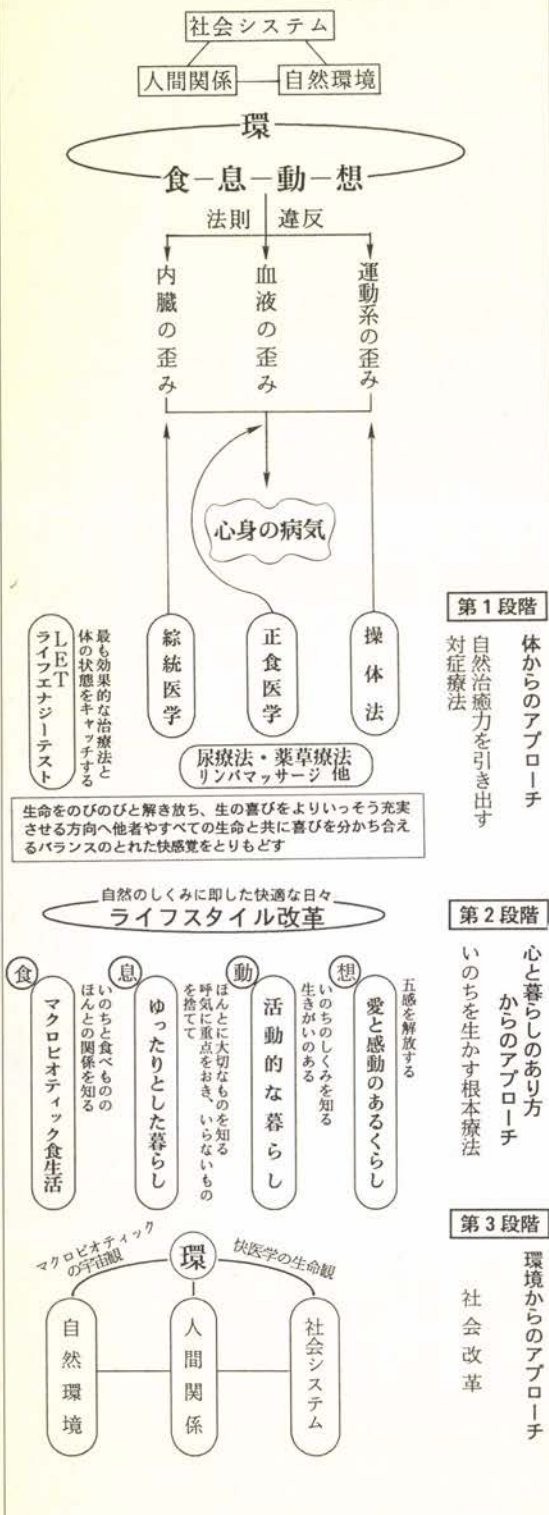
人類の歴史の大きな流れと地球大に視野を広げて、ライフスタイル改革から環境改革へのダイナミックな活動を、わくわくしながら感動に満ちて日々進めましょう。

正食医学とドッキングした快医学の全体像を、瓜生先生のお考えやチャートを参考にして作ってみました。

現在は、第二段階の重要性にあらゆる分野の人が気づいて、様々な模索を始めています。私たち家族も、未来食アトリエの仲間たちも、全力を挙げて第二段階に

快医学治病システム図

大谷ゆみこ



取り組み、第三段階を模索し始めています。環境問題などいきなり第三段階に取り組んでいる人にも、少しずつ第二段階で自分自身の心と体と暮らしを取り戻すことで、もっと楽に効果的に力強い活動ができることを伝え始めています。そのためにも第一段階は、命の土台造りのためにもとても重要です。

皆で情報を交換し合って、まだまだ未熟な第二段階の生活術と心のあり方、第三段階の命を生かす環境作りのノウハウを積み重ねていきたいと思っています。皆さんの意見をお待ちしています。

(未来食アトリエ・風 主宰 山形在住)

快医学：操体法・綜統医学・L・E・Tを三本柱に数十時間の講義と実技で誰にでもすぐおぼえられる。自分自身のケア・スキニング・身近な手当てで、一部の特権化した医療を自分達の手に取り戻し、自立した医療活動をしている。

連絡先〒166杉並区高円寺北三―二五―二五
ウリウ治療質内世界快医学ネットワーク
操体法：呼吸法と共に体を快方向に動かすことにより運動系の歪みを正す。一人でできる一人操体、二人でやる二人操体とあり、自分で自分の体の歪みを調整できるのが特

徴。また、息・食・動・想を快法則に従って生活全体を調和のとれたものにしていく。

綜統医学：体の基本となる六カ所、胸腺・肝臓・脾臓・小腸・腎臓・足裏を手当てすることにより自然治癒力・免疫機能を高め、内臓を強化する。近代医学の基本である生理学・病理学を東洋医学の全体観や生命観で検証し全体医学としてまとめあげた。
L・E・T(ライフ・エナジー・テスト)：オリングテストを改良し、より精度の高い検査法を確立した。手指の筋力をたよりに胸腺・肝臓・脾臓・腎臓・小腸を診たり自分に合う薬草や食物の発見ができるテスト法。レントゲンや薬を一切使用せず、検査をすることができ。

未来食アトリエ・風：穀物と野菜料理の創作アトリエ。「Eat natural Live with Love」のちに満ちた食事と愛に満ちた暮らしを』のメッセージと共にからだが喜ぶホントのおいしさの輪を広げる様々な活動をしています。山形・矢の沢のアトリエでは、大谷・郷田ファミリー6人が生活全方位にもう一つの暮らし実験中。私たちの夢はマクロビオティックの考え方と調理法をベースに工夫した「おいしい穀粒根菜食」

をあたりまえの生活法として暮らしの中に根づかせることです。地球のエコロジーと心身のエコロジー(健康)を同時に実現する「未来食」として、21世紀をリードする食の「ジャンル」として育ててゆきたいと燃えているメンバーの集まりです。

● 未来食クッキング&セミナー からだと地球の未来を開く日常生活法としての「おいしいノ・楽しいノ穀物菜食」の技術と考え方を、いのち主体の生命観、生活感とともにまろごと味わい学びます。● 滞在型セミナー・春 3/25(金) 29(土)四泊五日 山形・矢の沢● 矢の沢・未来食の集いのびのび自然を楽しんで31日の夜は未来食パーティーノ毎月第二日曜午前九時半〜午後二時・4/10・5/8・6/12・7/10・9/11・10/11・13・12/11主催 未来食アトリエ・風 講師大谷ゆみこ ☎03・3269・0833 (鳥越)



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	眼相と望診法の基礎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なる必要があります。■講義は各回ごとに2日間通しの受講のみ受付ます。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

マクロビオティックの実践者には直接関係のないことですが、1月21日付の朝日新聞に「畜水産食品、抗生物質の残留容認、厚生省、基準設定諮問へ」という見出しでこれまでゼロ基準であった抗生物質と合成抗菌剤の残留を米国や欧州からの圧力で撤廃するという記事がでていました。

戦後、日本古来の伝統食を栄養学の名のもとに破壊し、栄養学でいうところの健康優良児を奨励した結果、体位は向上したが体力は低下するという矛盾した現象をうみだしました。更に戦前ではありえなかった難病、奇病が多発したのも事実です。今度はコメを輸入させることで、わずかに残された日本民族のパワーをなくしてしまうようにもみうけられます。まるで実験室のフラスコのような日本。いつの間にか抵抗力もなくなり、頭も体も使い捨てのロボットのようになってしまうのでしょうか。

◆12月1日 東西合同会議を名古屋で開

催、来年のサマーカーンプについて討議。初めての試みとして共同主催を検討。

◆12月4日 ノンフィクション作家、高宮檀氏来館。高宮氏は宗教、政治方面の新進ライター。

◆12月8日 湧・インターナショナルへ「地湧社」の増田社長を訪ね、アドバイスをうける。

◆12月14日 広島県沼隈郡にある「みろくの里」に神勝寺、副住職檀上宗謙氏を訪ねる。「みろくの里」は広大な敷地に禅寺、研修センター、ホテル、温泉、遊園地を擁する別天地。

訪問後、福山市内の友の店「あすろ文化社」を訪ねる。(詳細本文アーストリップ副住職の檀上さんはマクロビオティックの理解者でもあり、実践者でもある。)

佐藤事務局長は翌日地元の友の店をまわり帰京、花井専務理事は、奈良に泊り翌日吉野葛の生産者を訪ねる。

◆12月15日 オーサワジャパン(株)取扱の本ぐず粉の生産者を吉野郡に訪ねる。

国産のくず粉も、労働力不足と採取に要する経費の高騰のため、中国からの輸入を検討中とのこと。(4月号掲載)

◆12月25日 ポトラック(持ち込み)形式によるクリスマスパーティー。持ち込み参加者30名。リマクッキングの料理も加わり、総勢100名余りの参加者は大満足。在日外国人も10数名加わり国際色豊かな交流パーティーでした。

◆12月29日 日本CI協会、仕事納め。

◆1月7日 日本CI協会の職員新年会を祖師ヶ谷大蔵の「真名井」にて開催。百年祭を終え、本年は出版に力を入れることを全員で確認する。



駅5分) 図 ☎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 図毎月第2木曜
■食箋料理、手当法研究会 図毎月第4
日曜 図大森一慧 図相模台公民館
図 ☎0427(84)3163 加藤

御殿場・富岳庵

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

富士宮・正食料理教室

図松永早穂里 時第2日曜10時～ 図
静岡県・富士宮中央公民館 図 ☎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 図大森一慧
時第2日曜13時～ 図静岡県富士郡
図 ☎0544(67)0356

愛知・リマクッキング

図浮津宏子 時第1日曜11時、15時
図小牧市・長生堂 図 ☎0568(76)2731

石打ペンション ブルージュ

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

山本祥園自然食料理教室

図山本祥園
●時第1木曜10時～13時 図神戸市・
上御影会館 図 ☎078(822)3328
●時第2水曜10時～13時 図牧方市・
サダ公民館 図 ☎0720(53)2200
●時第3月曜10時～15時 図神戸市・
ひなたぼっこ 図 ☎078(583)0347

神戸たんぽぽ会 料理教室

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

新多聞ウェルネスクラブ

■料理教室 図佐々木桂子
時第3土曜10時～14時
■オープンハウス ―ウェルネスライ
フ、マクロビオティックを語り合う―
時月または水曜10時～
図神戸市垂水区本多聞
図 ☎078(783)4591

狭山マクロビオティック料理教室

図小林夕夏 時第1・3土曜(夜)、第
2・4水曜(昼) 図埼玉県狭山市・一
玄屋 図 ☎0429(59)1941

たべものや 連句会

時偶数月の第3日曜 14時～18時半
図町田市・たべものや 図0427(25)3201

座・連句

時3/20 12時～ 図新宿住友生命ビル
図東京都練馬区旭町2-7-1-103 平井

未来食アトリエ風Fu

■未来食クッカーン&セミナー8回コ
ース 図大谷ゆみこ 時4月～12月の
第2日曜(8月休み) 午前・午後
●秋のコース新設! 時9月～7月の
第2土曜('94・5月は第1) 午前・午後
■未来食クッキングパーティー
時第2日曜15時～18時半
■季節の未来食デー(予約制)
時毎月1回 土曜・日曜の昼・夜
図有楽町線江戸川橋2分
図 ☎03(3269)0833 風Fu・島越

秋葉原・津田温古堂 操体教室

時第2・4日曜 図 ☎03(3864)0557

JAPON 蒼玄 MBF 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 時水～土曜…18～20
時 日曜…11～13時 図菅藤真佐徳
■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
図◎八王子本部 ☎0426(25)0096 ◎長
野支部 ☎0262(32)0301 ◎長野支部分
室 ☎0262(21)8631 ◎会津支部 ☎0262
(29)8116 ◎立川支部 ☎0425(36)8477

自然食品店 イノチの糧屋

●スタッフ募集!! 正社員、アルバイト可
図八王子市 図 ☎0426(65)4311

あさいろ舎 料理教室、勉強会

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

横浜・自然食料理教室

時火曜10時～ ■基礎科、本科(グル
メ料理、正食理論、野草料理、自家製
酵母パン) 図横浜市中区 JR 本郷台

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

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

正食のはたご「民宿バス青森」

●宿泊、料理講習、正食相談、スキー教
室 図青森市戸山 図 ☎0177(41)9559

仙台・みちのく自然食品センター

■食養料理教室 図佐々木はるか 時
第3日曜9時～ 図 ☎022(262)7677

東北正食協会 月例会

時月末の日曜1時～ 図仙台・食事処
「友苑」 図 ☎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 図橋本宙也
図福島県いわき市 図 ☎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～
図岩手県盛岡市 図 ☎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
図吉成知江子
■陰陽勉強会 時第3日曜11時～
図高崎・MA 愛 NA 図0273(22)5484

半断食「宿便とり」研修

図大森英桜、牧内泰道 時毎月1～8
日 合宿 図静岡・熱海温泉道場(短期)
図 ☎0557(80)2101 群馬・桐生学
園(長期研修) 図 ☎0277(45)3001

上尾食養料理教室

図吉成知江子 図埼玉県上尾市・小川
自然食品店 図 ☎0487(74)8504

鳥取陰陽会 定例勉強会

■伊藤誠(長生堂) 時4/24(日)10~16時
 所平岩会館 ●正食相談あり(要予約)
 ■鳥取陰陽会リマッキング 所浮津
 宏子 時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 費2000円

CI 協会2F さくらホール 課外教室

●ヨガ教室

所三好暁 時毎週月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 時月2回 費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!
 所ニシャ立田 時毎週火曜18時~19時
 所03(3780)1062、03(3469)0468
 ニシャ・インド舞踊研究会

穂高養生塾 '94塾生募集

癒しに関わる職業についている人、深い癒しに関心のある人を対象に、約20名の限定メンバーで、毎月1回(年間計8回)講師のみを変えて行います。
 時(前)1994年4~7月(後)1994年8~12月
 所長野県南安曇郡穂高町 費全8回
 予80,000 所0263(83)5260 福田

禅林庵・大森一慧料理教室

所大森一慧 時毎月第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(25)2952

奈良正食友の会・定例健康講座

所松岡四郎 時奇数月第4木曜 10:30
 ~15:00 所奈良市 所0742(45)8026

大場正食料理教室

所大場育子 時月3回10:30~13:00
 所奈良市 所0742(45)8026

(有)愛知・玄自然食品 学習会

■環境問題 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
 ■手作りみそ講習会
 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。

三重・正食料理教室、試食会

■MACROBIOTIC 自然食料理教室
 時第3水、日曜日 3日前まで要予約
 ■MACROBIOTIC 自然食料理試食会
 時第4日曜日 3日前まで要予約
 所南牟婁郡 所05979(8)1366 笹井
 ●純正食者の方のみお泊めします。

正食協会岡山支部料理教室

●生徒募集!! <初級・中級・上級> 所
 086(262)0312 野田キス子

愛康内科医院 定例勉強会

■愛康会 時第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 時第2水曜2時~
 所久米川自然食店 ふれあいの村
 所0423(95)9525 (1時~)

たまねぎ倶楽部

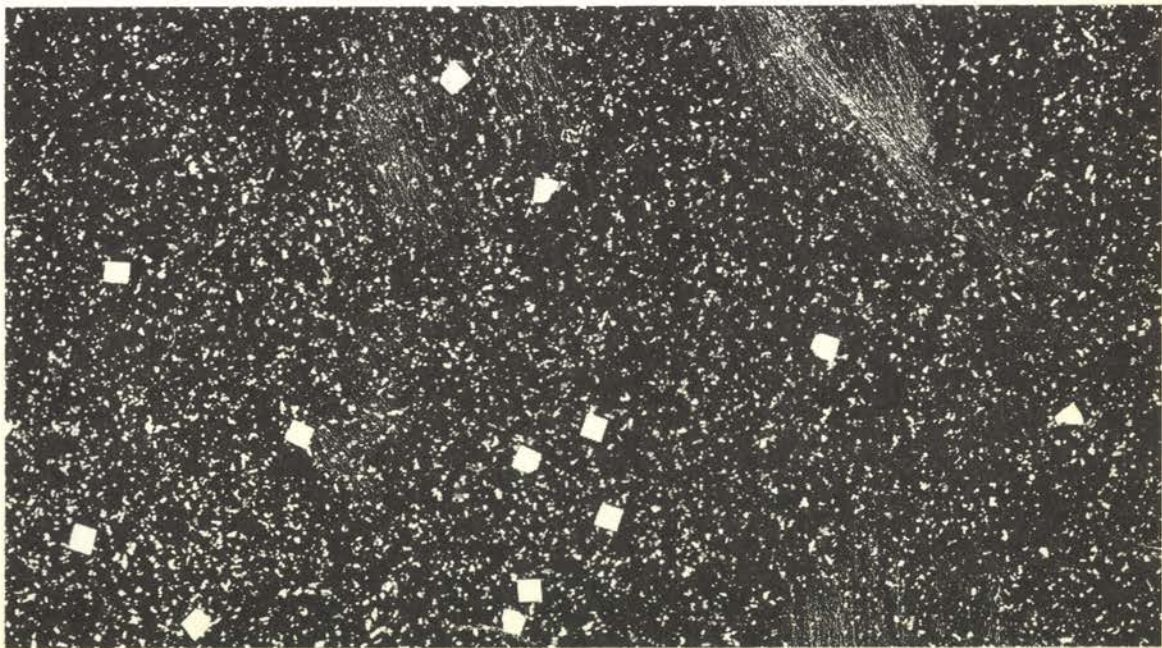
■食養講座 所松田盛夫 時第2月曜
 10時~12時 所函館市民体育館

屋久島・ペンション天然村

●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

●毎週水曜10:00~11:30 (山崎宅)
 ●毎週木曜11:00~13:00 (大阪・SpaceMûa)
 ●毎週土曜9:45~11:15 (神戸・港島
 憩いの家) 所078(302)4316 らい
 ぶりふおーむ塾(代表/山崎まゆみ)



いま世界中が注目する マクロビオティック生活法

..... 大自然とともに生きる

◆◆◆◆◆ 健 康 ◆◆◆◆◆

生命と生活をいとなむうえで基本となる健康なからだところ。

すこやかに、やすらかに暮らせるということ。

私たちの身体は、血や肉や髪の毛一本にいたるまで、

すべて食べたものによってつくられています。

マクロビオティックでは、宇宙のなりたちと体のしくみを知り、

日々の食事を通して自然な体を取り戻します。

◆◆◆◆◆ エコロジー ◆◆◆◆◆

人間の生活は自然の代償の上に成り立っています。

ひとりひとりが心がけ、おこなってこそ、

子供たちに美しい自然を伝えることができるのです。

農薬や化学肥料などの化学物質は自然のサイクルを乱します。

食べ物の摂り方ひとつで、私たちは自然の一部として、

より人間らしく生きるための第一歩を踏み出すことができます。

◆◆◆◆◆ 幸 福 ◆◆◆◆◆

環境に生かされていると感じられること、

さまざまなものの“いのち”を生かしてあげられること。

“いのち”は科学で解明するものではなく、自分で感じとるもの。

季節を感じて、自然を感じて、宇宙を感じて、自分を感じて、

そんな豊かな心をはぐくんでみませんか。



日本CI協会

ご あ い さ つ

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

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



日本CI協会会長 桜沢 里真

◆◆◆ マクロビオティック食事法の原則 ◆◆◆

陰 陽

宇宙のすべてのものは陰陽のバランスによって成り立っています。広がる力、遠心力が陰、縮む力、求心力が陽。

元素では、カリウムが陰性、ナトリウムが陽性であり、カリウム分の多い果物などを摂れば体が冷えて緩み、ナトリウム分の多いものを摂れば体が暖まりひき締まります。

一物全体

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

身土不二

身体と大地は一元一体であり、人間も環境の産物であるということ。

暑い地域、暑い季節には陰性の作物ができ、逆に寒い地域、寒い季節には陽性の作物ができるため、その土地、その季節の物を常食することで、身体は環境に調和し、人間はもっともよく生かされるのです。

穀 食

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

日本CI協会活動案内

料理教室

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

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、気功、ヨガ教室、インド古典舞踊などが勢ぞろいしています。

入会案内

種 別	年 会 費	特 典
A 正 会 員	13,000円	月刊機関誌（年間12回発行）1部送呈、会員証、各種行事割引。料理教室、正食医学講座、正食相談無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。2000円分の日本CI協会発行の図書テープ券進呈。
B 誌 友	6,000円	月刊機関誌（年間12回発行）1部送呈。料理教室、正食医学講座受講、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。
C 法 人	30,900円	本紙5部配布。本紙巻末に広告掲載。協会出版物等の卸取引可。各種行事割引。料理教室、正食医学講座、正食相談受講可。

●会費の納入は日本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「化学的食養生論」の理念を実現するために設立され、食物養生法・食物療法・玄米穀物食を普及した社団法人・食養会。

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

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

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



創始者 故・桜沢如一

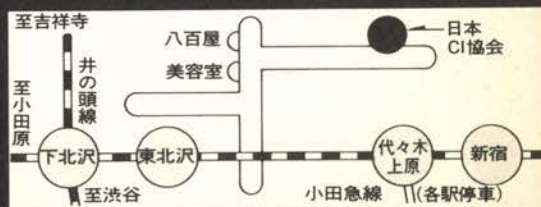
▶“CI”とは、Le Centre Ignoramus「無知なるもののセンター」。第二次大戦後、桜沢如一が青年教育の家を“MI” Maison Ignoramusと命名。ごさかし知恵を捨て、無知であることに徹底したものが真の幸福を得ることができる。

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 千151 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。



B O O K

マクロビオティック 書籍案内

日本CI協会取扱書

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

■日本C I 協会に直接ご注文いただく場合、代金は後払いとなります。ハガキにご注文ください。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。

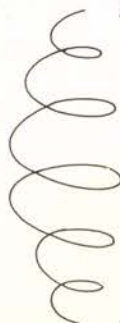
■お支払い方法は①現金書留、または②替（東京0-194125日本C I 協会宛）にご送金ください。

■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%金改定)

■定価はすべて税込みです。

Subject



Object

日本CI協会

■東京都渋谷区大山町11-5 〒151

■電話(代)03(3469)7631(木曜休館)

FAX.03(3469)7635



新しき世界へ 日本C I 協会の月刊誌

■五五〇円(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、生命はぐくむための正食と、その知識の紹介などなど……。あなたの人生をゆたかにする情報が毎号満載です。
日本C I 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 二二一〇円

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



マクロビオティック料理 桜沢里真

■二五七円 二三八〇円

『食養料理法の決定版』玄米食養家庭料理ハ〇〇種。食養料理の原則から、七号食の正しい炊き方、主食のいろいろ、おかずのいろいろ、おやつ、飲み物まで、くわしく書かれています。
付録に「病人用食養料理法」五七種。料理のみならず、手当てのための食品やシツプ方など。これだけでもたいへんな価値！



食養人生読本 桜沢如一

■一三三九円 二二一〇円

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



永遠の少年 桜沢如一

■八七六円 二二四〇円

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された眼です。貧乏でひもじかったベンジャミン・フランクリンが、なぜ大きな運氣をつかむことができたのか？ PUの眼でたどってみたいのがこの本です。新しいフランクリン伝にしてマクロビオティックのすぐれた入門書。



新食養療法

桜沢如一

■二〇六〇円 千三三〇円

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



生命現象と環境

桜沢如一

■七三〇円 千二四〇円

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



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」(仏文)の題で出版され、邦訳は昭和十一年「食養会」から発行された。これは昭和五八年校訂版。現代科学の分光学、原子核転換をも説明する無双公理・実用弁証法として、易を現代に生かす偉業。



宇宙の秩序

桜沢如一

■一〇三〇円 千二四〇円

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



東洋医学の哲学

桜沢如一

■二〇六〇円 千三三〇円

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



ジャックとミチ

桜沢如一著／吉見クリマック訳

■三〇〇〇円 千三八〇円

西洋社会・文明を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、美を愛するが如く醜を愛せ』と、宇宙万物一体一元の哲学を説く。
原書はフランス語で書かれた。



天国の鍵

桜沢如一

■二六〇〇円 千三三〇円

『自由と幸福の教育革命、人間性の開発』戦争直後の自由と民主主義の熱狂のなか、人間の教育こそすべての基である、無双原理(PU)と正食による教育論を情熱をこめて展開。「天国の鍵」とは、この「あゝ世」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。



食物による健康法・料理法特集

『新しき世界へ』臨時増刊号

■二〇六〇円 (送料共)

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



化学的食養長寿論

石塚左玄

■七二五円 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。「人類は飲食動物である」「人間は食環境に大きく左右される」「食物の中のナトリウムとカリウムの構成比率に着目せよ」「食事の原則は土地の風土環境による。日本のような暖い海国では、寒い大陸の肉食を真似てはいけない」。名言のオンパレード。



生体による原子転換

『自然の中の原子転換』

レイ・ケルヴァン著

桜沢如一訳

■各三六〇五円 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ァン教授は、低温、低圧、低エネルギーでの原子の転換という破天荒の事実を発見した。

そして、さらに、
さらに……

CI協会では、あなたの
健康と美と命をはぐくむ出版物を
刊行しています

A

AND MUCH MUCH MORE

食物の陰陽表(色刷り一枚).....	■ 206円	〒120円
正食医学の救急手当法(色刷り一枚).....	■ 206円	〒120円
米国の食事改善目標.....	■ 309円	〒120円
◎桜沢如一著作・訳書		
心臓を入れ替える法.....	■ 2575円	〒310円
桜沢如一アルバム.....	■ 515円	〒240円
わが遺書.....	■ 1030円	〒240円
P U歌集.....	■ 309円	〒240円
世界恒久平和案「意志」教育五十年の実験報告.....	■ 600円	〒240円
病気を治す術、病人を治す法.....	■ 773円	〒240円

C

カセットテープや ビデオによる 講座もあります

CASSETT TAPE & VIDEO

- ◎桜沢如一カセットテープ(すべて〒250円)
 判断力の話■3000円 桜沢母を語る■3000円 T E S 第1回■3000円
 座間講演■3000円 ニューヨーク講演(1〜7集)(日本語版)■各集3000円
 ◎大森英桜カセットテープ(すべて〒250円)
 無双原理入門■3000円 食物と夢判断■3000円 健康法総批判■4000円
 眼病の治し方■3000円 入浴法の研究■3000円 食物の陰陽■3000円
 女の業について■3000円 生命と食物の歴史■3000円
 宇宙の秩序解説■3000円 人間はどこから来たか■3000円
 美容とヒフの手当法■3000円 アレルギー体質の治し方■2500円
 妊娠と出産■4000円 玄米の研究■4000円 心身改造法■4000円
 婦人病の治し方■3500円 世紀末大予言■3500円
 ◎佐々井譲カセットテープ(すべて〒250円)
 マックさんの無双原理教室(1集〜13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〒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「エレホンえの船出」30分■1200円
 ◎さくらホール ライブカセットテープ(すべて〒250円)
 真弓定夫「飽食日本のこどもが危ない」■2500円
 橋本佳潤「歯科と食養」■2500円
 高瀬公洋「いたみと死からの解放」■2,500円
 ◎久司道夫ビデオ(すべて全6巻/〒800円)
 マクロビオティック健康と平和の道■20,000円
 宇宙の秩序と健康の診断■20,000円 意識・霊魂の診断■20,000円
 現代の危機とその克服■20,000円 新しい医学の出発■20,000円
 ◎大森英桜ビデオ(すべて全6巻/〒800円)
 正食医学講座●第1集/正食編 ●第2集/基礎編のI ●第3集/基礎編
 のII ●第4集/各論編のI ●第5集/各論編のII ●第6集/各論編
 のIII■各集30,000円 運命学特別ゼミナール■40,000円
 望診法特別ゼミナール●第1集/人体発生学と人相 ●第2集/人相と
 手相 ●第3集/手相、足相、声相、他■各集30,000円
 ◎百年祭ビデオ *詳細は別広告を御覧下さい。
 ◎さくらホール ライブビデオ(V H Sカラー 120分×1本 〒400円)
 阿部 實「女のからだの自己診断」■5000円
 「'93 リマ・バースデーパーティー」■3000円
 「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・クツキング
桜沢里真

■七二五円 千四〇〇円
 豪華カラー愛蔵版、一八八ページ。リマ・クツキング・アカデミー校長として、今も第一線で後進の指導にあたる桜沢里真先生のライフワーク。化学調味料などの不自然なものを使用せず、素材の味を生かすコツがわかります。四季の桜沢風普茶料理、和・洋・中華風おもてなし料理。基本食メニュー十二か月。手作り豆腐、コーヒーなど。

食養料理カードI・II
桜沢里真

■各八二四円 千二四〇円
 「I」は食養料理の基礎中の基礎。「II」はその次に大切なメニュー一五五、カラー。「I」は小豆入り玄米ごはん、みそ汁、テッカ味噌など。「II」は南瓜がゆ、油味噌けんちん汁、そばすし、ゴマ無双など。

正食医学講義録 第一集
大森英桜

■一〇〇〇円 千三六〇円
 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 550号」の続編版！
 大森正食医学の概要ならびに病名別手当法を、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

■一〇〇円 千三六〇円
 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。

誰でも作れるマクロビオティックオリジナル料理

■八〇〇円 千三三〇円
 昨春秋、東京で盛大に開催された、ナチュラルフイエスタ93の未来の食パ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ふ一品の料理ばかりです。
 あなたも創作料理づくりに頭はつてみませんか……。

■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
「元氣」の革命(石田英湾).....	■1545円	〒310円
生活革命(石田英湾).....	■1236円	〒310円
陰陽と酸・アルカリ(ヘルマン相原).....	■1300円	〒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
食物で病氣は治せる(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(国清穰史).....	■1000円	〒310円
千島学説入門(惇山紀一).....	■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(松本一郎).....	■ 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

■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

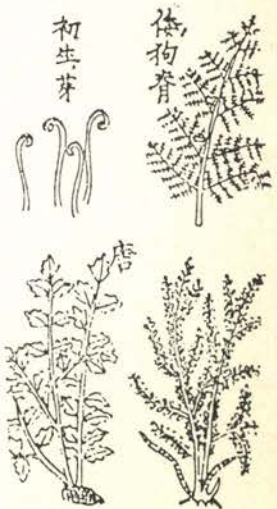


ANOTHER

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(四酸)、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 喫茶ぶらうんらいす	〔〒041〕函館市美原2-8-20 ☎ 0138-46-8926	9:00~15:00 ①・②	食品事業 完全無農薬有機農産物、料理教室	▲
バイオエネギーリサーチ 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 ②	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 ②	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 ②	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 ②・祝	食養手当法相談可・配達・宅急便可	▲

〈青森県・秋田県・岩手県〉

たちばなや	〔〒030〕青森県青森市新町2-1-8 ☎ 0177-22-6577 FAX 0177-22-6577	10:00~19:00 ②・祝	オーサワ商品、CI図書、食養相談、配達・配送可 予約正食弁当、砂糖無南瓜万頭発送可	▲
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 ②・祝	野草摘、砂糖法、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 ②・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 ②	健康食品、健康指導、食養相談	▲
三陸自然食の店スザキ店	〔〒022〕岩手県大船渡市大船渡町野々田7-20 ☎ 0192-27-1563	9:00~18:00 ②・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 ②	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②	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 ①・②・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 ②	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 ②・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 ②・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 ②	食品、自然酒、無農薬野菜	▲
サンマート 咲田店	〔〒963〕福島県郡山市咲田2-1-8 ☎ 0249-32-4404	9:00~23:00 無	純正食品、CI 図書、食養相談	▲
こだわりや♡ にちなん書店	〔〒963〕福島県郡山市久留米2丁目96-2 ☎ 0249-45-6332 時間外は店裏自宅へ	8:00~19:30 無休	純正食品、無農薬野菜、パン、絹綿衣類、自然化粧品、書籍、食による健康法、地方発送配達可	▲
とみや	〔〒963〕福島県郡山市開成2-4-15 ☎ 0249-32-0048	9:00~20:00 ②・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、毎月身体改造会、健康相談ほか	▲
禅林庵	〔〒970〕福島県いわき市平古鍛冶町10-2 ☎ 0246-21-4159	9:30~19:30 ②・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、配送	▲

〈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	▲
-------	--	-------------------	--------------------	---

中 南 か ね な か カ ル チ ャ ー 部	〔〒955〕 新潟県三条市四日町14-16 ☎ 0256-35-2468	9:00～19:00 ㊥・祝・第1,3㊦	純正食品、書籍、化粧品、調理器具卸し	▲
石 打 ベ 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 M A 愛 N A	〔〒370〕 群馬県高崎市和田町7-13 ☎ 0273-22-5484	10:00～20:00 ㊥	図書、食品、料理教室	▲
麥 里 フ ァ ー ム	〔〒373〕 群馬県太田市中根801 ☎ 0276-31-8850	10:00～19:00 ㊥	自然農法農産物、純正食品、米のクッキー、食 養料理	▲
須 藤 商 店	〔〒376〕 群馬県桐生市東久方町2-6-21 ☎ 0277-44-5733	9:00～20:00 ㊥	純正食品、図書、自然酒、無添加ワイン、料理教 室	▲
リ フ レ ッ シ ュ 学 園	〔〒376〕 群馬県桐生市宮本町4-6-1 ☎ 0277-45-3001		宿便取り、体質改善半断食セミナー	▲
SUN HOUSE 麻 理 恵	〔〒379-21〕 群馬県前橋市山王町2-25-10 ☎ 0272-66-5334	11:00～19:00 ㊥・㊦	食品、無農薬野菜、自然化粧品、配達、食事会	▲
宮 前 薬 局 上 原 店	〔〒378〕 群馬県沼田市上原町1801-22 ☎ 0278-24-3678	8:00～20:00 ㊥	漢方薬、カイロプラクティック併設	▲

〈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 ㊥・㊦	オーサワ商品自家野菜	▲
整 命 院 ・ 茨 城	〔〒311-22〕 茨城県鹿嶋郡大野村和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〕 茨城県稲敷郡基崎町下岩崎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〕 栃木県宇都宮市鏡山町651-2 ☎ 0286-67-9200	9:00～19:00 ㊥午前・第2㊥	自然食品(冷凍・冷蔵品有)、パン・クッキー、草 木染毛糸、ハーブ、木製食器、化粧品、地方発送	▲
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 ㊥	無農薬野菜、豆腐、パン、海産物、配達	▲
ゆ う せ ン	〔〒330〕 埼玉県大宮市土呂町2-72-13 ☎ 048-666-5809	11:00～18:30 ㊥	無農薬野菜、海産物、配達	▲
ヘルスショップ浅野	〔〒336〕 埼玉県浦和市常盤9-10-4 ☎ 0488-31-0647	10:00～19:00 ㊥	食品、無農薬野菜、書籍、化粧品	▲
野 良 ・ 浦 和 店	〔〒336〕 埼玉県浦和市仲町3-2-1スカイマンション105 ☎ 048-824-4636	11:00～19:00 ㊥12～19・無	反農薬八百屋	▲
太 陽 堂	〔〒343〕 埼玉県越谷市大沢4-10-5 ☎ 0489-62-3479	9:00～20:00 ㊥	純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室	▲
大 橋 自 然 食	〔〒350〕 埼玉県川越市霞ヶ関北4-22-17 ☎ 0492-32-9445	9:00～19:00 ㊥	無農薬野菜、食品、図書、化粧品、配達、地方発 送、料理教室	▲
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 ㊥	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	▲
衛 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 ㊥	野菜、化粧品、配達、料理教室	▲
た べ も の ク ラ ブ	〔〒355〕 埼玉県比企郡滑川町月輪982-1 ☎ 0493-62-7461	11:00～19:00 ㊥	配達いたします。料理教室	▲
す こ や か 薬 局	〔〒359〕 埼玉県所沢市松葉町26-2 ☎ 0429-95-5570	10:00～20:00 ㊥・祝	西武新宿線新所沢駅東口3分	▲
一 玄 屋	〔〒350-13〕 埼玉県狭山市入間川1538-61 ☎ 0429-59-1941	10:30～19:00 ㊥	野菜、書籍、パン、化粧品、料理教室、惣菜、配達	▲
小 川 自 然 食 品 店	〔〒362〕 埼玉県上尾市上町2-7-25 ☎ 0487-74-8504	10:00～19:00 ㊥	純正食品、有機農産物、浄血指導、料理教室	▲
ビ 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 ㊥		▲

み さ と	〔〒347〕 埼玉県加須市久下4-41-13 ☎ 0480-65-1780	10:00~19:00 (水)⑤	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 (日)⑤	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 (日)⑤	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 (日)・第2④		▲
自然食品の店たんぼ	〔〒272〕 千葉県市川市南大野3-22-25 ☎ 0473-37-5072	10:30~6:00 (日)⑤	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	〔〒277〕 千葉県柏市泉町6-57 ☎ 0471-67-1997	10~19 第2⑤	食品、無農薬野菜、食養・美容相談、各地発送	▲
早 お き 村	〔〒273〕 千葉県船橋市本町1-1-7 東武デパート B1F ☎ 0474-25-2211	10:00~19:00 (水)⑤	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 (水)・第2・4④⑤	穀菜食レストラン、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 (日)・祝は12~19	エコロジー商品多数	▲
暢 P ・ S	〔〒102〕 千代田区五番町2-14 ☎ 03-3264-6061		完全無臭ニンニク“サチヴァミン”腸内有効菌 エキス“プシュケー”代理店	▲
不 二 自 然 食 品	〔〒106〕 港区麻布十番2-21-3 ☎ 03-3451-8966 郵便振替東京0-18943	9:30~19:00 (日)⑤	野菜、海産物、食養相談	▲
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 (日)・(日)⑤	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 (日)⑤	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 (日)⑤	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 (日)⑤	有機野菜、食品、自然化粧品、配達有	▲
三 恵	〔〒143〕 太田区山王2-1-5 大森駅ビル ララ地下2階 ☎ 03-3775-0403	10:00~20:00 第3④	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 (日)⑤	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 (水)⑤	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 (日)・祝は10~18	食品全般・図書、小売・卸し、レストラン「天味」 併設	▲
セ レ 株 式 会 社	〔〒151〕 渋谷区富ヶ谷1-8-4 千田ビル3F ☎ 03-3467-2292		心と体のトータルヘルスケア、フリーエネ ルギー商品、化粧品	▲
地 球 人 倶 楽 部	〔〒152〕 目黒区自由が丘2-15-8 デリカビル1F ☎ 03-3725-2710	10:00~21:00 無	大丸ビコックとモスバーガーの間の道入り 右手、有機野菜	
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 (日)・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 (日)⑤	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 (日)⑤	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	心身改善ドッグ、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 ストック新宿小岩井ビル 603 ☎ 03-3366-3595 新宿駅(西口)より徒歩15分	9:00~17:00 ㊥・祝	サンゴ草、梅醬膏、豊寿、陽泉 オーサワ商品 毎月第4日曜午後1時より勉強会	▲
南ミナ本店	〒165 中野区新井5-20-11 ☎ 03-3385-6058	10:00~18:00 ㊥・祝	東武船橋デパート B1F はやおき村㊥10: 00~19:00㊥休み	▲
ピーンズ	〒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・盆・5月連休各5日 配達有	▲
安心の里	〒171 豊島区池袋2-23-4 ☎ 03-3987-0952	11:00~20:00 ㊥	自然農法野菜・玄米・浄水器・無添加近海魚・特 殊牛乳・本・宅配有	▲
自然の幸・Ando	〒171 豊島区南長崎5-30-5 ☎ 03-3951-8509	11:00~20:00 ㊥	食品、ア除去食、引売、配達、地方発送、自然育 児友の会案内所	▲
サンボーフーズ	〒174 板橋区南常盤台1-29-4 ☎ 03-3973-0721	9:30~19:00 ㊥・祝	無農薬のお米と野菜、健康相談 三豊商事KK 食品部	▲
はるさん商会	〒174 板橋区蓮根2-18-14 ☎ 03-3968-4120	11:00~19:00 第2㊥	自然食糧品と生活雑貨、配達有	▲
富士見台自然食品店	〒176 練馬区貫井3-14-16 ☎ 03-3990-6773	9:00~19:00 ㊥	自然農法食品、野菜、化粧品、図書	▲
自然食品の店なくさ	〒177 練馬区西大泉町1-15-10 ☎ 03-3925-0914	9:00~20:00 ㊥	無農薬野菜、豆腐、パン、書籍、洗剤	▲
加藤農園	〒178 練馬区西大泉2-14-4 ☎ 03-3925-8731		活性発芽玄米餅製造	
オーガニックジャパン	〒176 練馬区練馬1-22-7 ☎ 03-3994-6911	10:00~20:00 無	食品、化粧品、野菜、アレルギー対策食品 全国 発送	▲
株式会社ワタナベキッズ・ 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 ルボボ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	▲
ほうすいえん自然食品店	〒182 調布市仙川町1-13-16 ☎ 03-3326-2356	10:00~19:00 ㊥	無農薬のお茶・有機野菜・果物、純正食品	▲
食養の店和康	〒184 小金井市本町4-14-22 ☎ 0423-85-5261	10:00~18:00 ㊥・㊥	無農薬野菜、書籍、料理教室、玄米試食会	▲
自然市場・国分寺店	〒185 国分寺市本町2-14-5 ☎ 0423-24-3386		無農薬玄米・自然食品、全国発送	▲
久米川自然食センター ふ・れ・あ・いの村	〒189 東村山市栄町2-22-28 ☎ 0423-95-9525	11:00~19:00 ㊥	食品、有機野菜、書籍、料理教室	▲
自然食品の店たなかや	〒190 立川市柏町4-5-16 ☎ 0425-35-5227	10:00~18:30 無	無農薬野菜、純正食品、浮津宏子先生の料理教 室	▲
JAPON 蒼玄 MBF 株式会社蒼玄	〒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	▲
スベース・ムウ たべものや	〒194 東京都町田市原町田2-9-5 ☎ 0427-25-3201 小田急町田駅 JR 町田駅	11:00~21:00 ㊥	玄米主食の各種定食・惣菜・弁当・エビスビール 玄米酒・純正食品・野菜・生活雑貨・書籍・陶器	
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	▲
ドリームス・カム・トゥル ー(通称ダクト)	〒202 保谷市新町5-5-20 ☎ 0422-36-2055	9:00~21:00	自然食品・自然化粧品等の通信販売及び卸販 売	

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とびる生命への情熱で新しい世界へ!	▲
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	▲
南無元商会	〒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 横浜市中区中島町4-81 ☎ 045-712-3339	10:00~19:00	無農薬野菜、豆腐、枇杷葉温圧	▲
八百屋そうだわよ	〒246 横浜市瀬谷区阿久和田4405 ☎ 045-365-6493	11:00~18:30 ㊥	店舗、引売り、配達、俳諧耕舎	▲
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	▲
ベルスロード自然食センター	〒242 神奈川県大和市中央6-3-22 ☎ 0462-62-0020	10:00~19:00 ㊥・祝	健康食品、自然食品、無農薬・有機栽培野菜、自然化粧品、健康器具、他	▲
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 FAX0427-84-7793	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、リズプラン化粧品、食品	▲
白倉商店	〒406 山梨県東八代郡御坂町上黒駒3550 ☎ 0552-64-2041	9:00~14:30 ㊥		▲
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!	▲
桃光彩芸	〒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 燵夢 (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・針灸・常設養生施設・案内書62円切手同封請求	▲
ぶてろん	〒389-01 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	▲
桃黒姫と漢薬研究所 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〉

半断食温泉道場 桐生リフレッシュ学園	〒413 熱海市伊豆山1062 ☎ 0557-80-2101 (代表)	毎月1日~8日 基本研修	「宿便とり」半断食・拡大な施設と20年の歴史「指導者養成」……道場開設 自立営業の人に	
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高田ハイツ B101 ☎ 0559-24-4652		大森英桜先生を通して正食の実際を学ぶ半断食セミナー	▲
富 士 グ リ ー ン 健 康 セ ン タ ー	〔〒418〕静岡県富士宮市宮町5-28 ☎ 0544-24-0556	10:00~18:00	料理教室(毎月第1㊦)食品、野菜	▲
ド・レ・ミフーム	〔〒418〕静岡県富士宮市若の宮町100 ☎ 0544-26-2811	10:00~18:00 ㊦	無農薬野菜・無農薬果物他こだわり自然食品いろいろ	▲
健 心 館 道 場	〔〒419-03〕静岡県富士郡芝川町上柚野167-3 ☎ 0544-67-0356		心身統一合気道、氣圧療法(松本健志)、玄米正食入門講座(大森一慧)	▲
自然派の食卓・道	〔〒424〕静岡県清水市平川地14-10 ☎ 0543-46-2845	10:00~21:00 無	食糧品、無農薬野菜、調理器具、陶器	▲
わ ら び の	〔〒424〕静岡県清水市港町2-7-13 ☎ 0543-52-9649	10:30~19:00 ㊦	無農薬野菜、無添加食糧品	▲
命と暮らしを考える 自然食品の店若杉	〔〒421-01〕静岡県寺田町207-28 ☎ 0542-59-3154	11:00~17:00 ㊦・祝	食養料理教室・土曜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 ㊦・祝		▲
㈱シンワ 玄米ツッの会	〔〒427〕静岡県島田市中央町14-22 ☎ 0547-36-4311	10:30~17:00 ㊦・祝	料理指導、食品販売	▲
ヘルシーハウス メリー (森 本)	〔〒438〕静岡県磐田市中央町122-15 ☎ 0538-32-3016	9:30~20:00 ㊦	オーサワジャパン商品、自然食品	▲
自 然 食 堀 谷	〔〒415〕静岡県下田市東本郷1-2-1 サンプラザ内 ☎ 0558-22-7713	10:00~19:00 ㊦		▲

〈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 ㊦	無農薬野菜、食品全般、化粧品、プロボリス、配達	▲
コ ジ マ フ ー ズ	〔〒457〕愛知県名古屋市中南区呼続元町9-27 ☎ 052-821-8746	8:00~19:00 ㊦・祝	無農薬玄米、玄米餅製造、純正醤油、味噌	
㈱ ポ バ イ 広 場	〔〒460〕愛知県名古屋市中区栄3-30-8 松坂屋南館地下2F ☎ 052-264-3698	10:00~18:30 ㊥	名古屋地域最大の自然食品売場	▲
大 岩 自 然 食 品	〔〒470-33〕愛知県知多郡南知多町内海中之郷73 ☎ 0569-62-0342	9:00~18:30 ㊦	食品全般、化粧品、健康相談	▲
㈱ 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 ㊦	自然食品、化粧品、配達	▲
愛知食養村「長生堂」	〔〒485〕愛知県小牧市小牧1-40 ☎ 0568-75-9843	9:00~18:00 ㊦	大森先生講演会、リマ・クッキングスクール、食養相談、CI 図書、純正食品、アサバ化粧品	▲
む ぎ と ぼ っ ぽ	〔〒487〕愛知県春日井市押沢台7-10-17 ☎ 0568-91-0666	10:00~18:00 ㊦	高蔵寺ニュータウン内 玄米おかゆパン、食品、喫茶	▲
ナチュラルビレッジ	〔〒480-03〕春日井市坂下町1-1-690 ☎ 0568-88-5740	10:00~18:30 ㊦	喫茶店併営	▲
ハローヘルスケケ	〔〒487〕愛知県春日井市高蔵寺2-48 ☎ 0568-51-7621	9:30~18:00 ㊦	食品全般、化粧品、配達有	▲
㈱ 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 ㊦・祝・第2、4㊥	食品、自然野菜、米、書籍、鍋等	
㈱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 ㊦	自然農園・米・藻塩・海藻、綿絹衣類、足型靴、食器節水器、和布、環境生活学習会、案内書	▲
㈱ ヒ ノ モ ト	〔〒910〕福井県福井市堀ノ宮1-803 ☎ 0776-21-3811	8:30~19:30 ㊦		▲

〈三重県・奈良県・滋賀県〉

たべものコミュニケーション社 井上淳之典	〒510 三重県四日市市大井手1-2-17 プラムロゼ105号 ☎ 0593-52-9206	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	▲
ISE-SHIMA MACROBIOTIC.C. 海静養生園・松原荘	〒517-05 三重県志摩郡阿児町鶴方943-1 ☎ 05994-3-0077		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 ㊤	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 京都府向日市寺戸町初田24 ☎ 075-932-9723		フィットネス、ジャズダンス、気の研究、美容 修正、気ヨガ指導	▲

＜大阪府＞

ヘルスマート大手通店	〒540 大阪市中央区大手通2-5-1 ☎ 06-945-0618	9:30~18:30 第2、4、5㊤・祝		
RELAX-SPACE MOTHER	〒542 大阪市中央区西心斎橋2-7-25 竹内ビル1F ☎ 06-213-0595	12:00~22:00 ㊤	音楽と光のヴァイブレーションで心と体のヒー リング。たくさんさんの宝物があなたを待っています	
㈱ティア・ベル・アメト	〒530 大阪市北区天神橋3-1-40 あづさビル ☎ 06-353-6825		通信販売、電子チャージャ発売元	▲
正食協会	〒540 大阪市中央区内淡路町2-1-1 ☎ 06-941-7506	9:00~18:00 ㊤	料理教室、本部講座、研究会、入門講座	
ハッコー山海フーズ	〒533 大阪市東淀川区東中島1-20-12 ユニゾーン新 大阪ビル414号 ☎ 06-461-3528	10:00~17:00 ㊤・㊤・㊤・㊤	配達	▲
兵庫陰陽会	〒563-01 大阪府豊能郡豊能町光風台2-7-8 鈴木英鷹 ☎ 0727-38-6115 Fax. 0727-38-6313		大森英桜先生講演会	
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	▲
㈱ラポール三越	〒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、無双原理講究 会・マザー」北漢塾	〒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、「玄氣米 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	▲
㈱あすろ文化社	〒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	
㈱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(毎水) 東洋医学会	▲
ち ろ り ん 村	〒760 香川県高松市栗林町3-10-24 ☎ 0878-37-2976	10:00~19:00 無	無農薬野菜と自然食品、水にがり豆腐等豊富な品揃え、宅配有	▲
三 集 屋	〒770 徳島県徳島市庄町1丁目4 ☎ 0886-32-8238	10:00~19:00 ㊥・	天日製塩ニガリ豆腐・自然農法野菜・他モリモリ!	▲
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 ー サ イ ド	〒813 福岡県福岡市東区舞松原1-8-16(東福岡自動車学校そば) ☎ 092-681-0883	10:00~19:00 ㊥・祝	食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品	▲
こ う そ ハ ウ ス	〒814-01 福岡県福岡市早良区野芥5丁目1-18 ☎ 092-801-1239	10:00~21:00	食養道場	▲
エ ニ ー ANY	〒814 福岡県福岡市早良区百道3-16-23 M&S3階 ☎ 092-846-6816	10:00~16:00 ㊥・㊥	ハーブ雑貨、マクロビオティック食品他	▲
自 然 食 品 館	〒816 福岡県福岡市南区井尻3-25-31 ☎ 092-591-3706	10:00~20:00 無	料理教室、野菜、食品、書籍、自然化粧品	▲
イン・ヤン商会 (福岡陰陽会)	〒816 福岡県福岡市南区弥永2丁目4-2 ☎ 092-585-7831		料理教室、玄米、食品、配達	▲
愛 康 内 科 医 院 院 長 石 井 文 理	〒830 福岡県久留米市南町130番5 ☎ 0942-21-5556	9:00~18:00 ㊥午後・㊥祝	入院応需 案内書80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	▲
ベ ラ 桜 木 (カツウラ化粧品専門店)	〒877 大分県日田市城町1-424-2 ☎ 0973-22-2282	㊥	家庭内教育プログラム(FMI・SMI)販売	
四 季 菜	〒890 鹿児島県鹿児島市宇宿3-40-6 ☎ 0992-59-4902	9:00~20:00 ㊥・㊥	無農薬玄米、野菜、OJ品、地場加工品、食養相談、料理教室、ヨガ	▲
大口食養村 川上寛継	〒895-25 鹿児島県大口市宮人1698-35 ☎ 09952-8-2708		特選三年番茶、テッカミソ製造、純正食品販売、無農薬栽培	▲
天 然 村	〒891-44 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生335(高平) ☎ 09974-7-2922、7-2541		心身魂のいこいの場、案内書62円切手同封請求	▲

〈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)	

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 | 協会さくらホール

●会費／3,000円(正会員／2,500円)

●申込み／前日までに電話予約

☎03-3469-7631 日本C | 協会

第三期スケジュール

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。

5/6(金) 腰痛、背中の痛み、一痛みのとり方、原因の究明方法と手当。

発売中

大森英桜 正食医学講義録

第一集

B5判136ページ 定価 2,000円 円360円



発売以来十年間、大森医学の貴重な集大成としてご好評の『新しき世界へ 550号』に続く、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

セルフヒーリング クックブック

からだ、こころ、そしてムードを
かたよりのないバランスのとれた
自然食で癒すための
「マクロビオティック料理」入門書

クリスティーナ・ターナー著

フレックス・ファーム発行 ¥2,000

注文先 日本C I協会 03(3469)7631

通信鑑定

- ①姓名判断 ②人相手相判断
③易占鑑定 ④気学
(人生諸問題) (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秋田市寺内児桜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。

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 ① オーサワジャパン株式会社

埼玉県富士見市羽沢 1-1-11 ☎0492-55-7038

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

「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)
TEL 03-3719-3461

講 師 仙石紘二(自然食ニュース主幹)

受 講 料 1回(1講座) 3,000円

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

※受講終了書授与、ミネラル栄養療法個人指導

基礎講座内容

- 1月11日(火) Na, K。リウマチ、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

大森英桜 ビデオシリーズ

望診法^{特別}ゼミナール

VHSカラー

各集約80分×6巻セット

各集30,000円(税込) 千800円

一瞬の間に過去・現在・未来を見透す驚異の望診法大公開!!

★人体に秘められた各部位の相を無双原理で解き明かすことにより、過去・現在・未来の姿を見透す法則(=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—はくろ
3. 手相総論、手相①—生命線
4. 手相②—頭脳線
5. 手相③—感情線
6. 手相④—運命線、太陽線、結婚線

第3集 手相、足相、声相、他

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

正食医学講座

VHSカラー

各集約80分×6巻セット

各集30,000円(税込) 千800円

★人間の成り立ち、人体の生理から食物の持つ性質・食べ方・体内での作用を始め、各種病気の原因・症状と治療法まで、科学や西洋医学のはかり知れな

い生命の現象を解き明かします。40有余年、数千人の治療体験を元に築きあげた理論を語る、白熱のセミナー実録版!!

第1集 正食編

1. 無双原理解説
2. 人間の成り立ち
3. 穀物(主食)の陰陽
4. 野菜、海草(副食)の陰陽
5. 調味料、加工品の陰陽
6. 食べ方、宿便と反応

第2集 基礎編のI

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

第3集 基礎編のII

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

第4集 各論編のI

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

第5集 各論編のII

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

第6集 各論編のIII

1. 子供の病気
2. 老化と老人の病気
3. ガンの1(総論、胃、腸、子宮)
4. ガンの2(乳、肺、白血病など)
5. エイズなど難病、奇病、新病、公害病
6. 質疑応答、まとめ

運命学^{特別}ゼミナール

VHSカラー 約80分×6巻セット 40,000円(税込) 千800円

★名前は単なる符号ではなく、数にはそれぞれの波動が働き、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. 姓名学の実践と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

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。

先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。

- 成田空港から車で10分(送迎可)。
- 成田駅から車で20分(//)。

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●

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) ¥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る次第です。

記

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

1. 桜沢如一選集の刊行

発刊予定 ●『ゼン・マクロビオティック』

●『柔道の本』

●外国語の本で日本語が出版されていないもの。

基金募集の単位 1口5万円(何口でも)

基金の返済条件 退会時(但し据え置き期間5年間とする)

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

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

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

口座番号：東京 0-710973 マクロビオティック基金

1993年8月1日

日本 CI 協会 理事長 桜沢里真

リマ バースデー パーティー

おめでとう95歳
いつまでもお元気で



— ベトナム・日本 マクロビオティック国際交流のタベ —

1965年、桜沢如一・里真両先生は戦争真只中のベトナムを訪問し、
わずか一週間の滞在ながら、各界の有力者との交歓、数百人規模の
講演会等々、マクロビオティック運動を繰り広げました。

お二人の蒔かれた種は、その後ベトナム戦争・解放という激しい
戦火の歴史を潜り抜け、サイゴンでの正食レストランのオープン、
桜沢如一著書十数冊の出版など、ますます盛んになっております。

ベトナムにおいてマクロビオティック運動が発展し生き続けている
ということ、を、里真先生の95歳の誕生パーティーの日に皆様にお
伝えし、近くて遠いと言われている両国の暖かい交流の場をつくる
ことができれば…と願っております。皆さん、ぜひご参加ください。



◎内 容

- ▷スピーチ:「訪ベトナム報告」
田畑好朗(ガンマイキッド田畑)、他
- ▷ベトナム近況ビデオ放映
- ▷写真パネル展示
- ▷著作物展示案内

◎料理メニュー

在日ベトナム人による ベト
ナムマクロビオティック料理
と、リマッキングアカデ
ミーによる 食養料理。

●日 時▷4月17日(日) 午後4時~7時

●場 所▷日本C.I.協会 2F さくらホール

●料 金▷3,000円

●定 員▷100名

●申込み▷電話予約制 ☎03-3469-7631

●主 催▷'94 リマバースデー実行委員会
東京都渋谷区大山町11-5 日本C.I.協会内
TEL 03-3469-7631 FAX 03-3469-7635

*キャンセルの際は事前にご連絡ください。

*料金は当日受付にてお支払いください。

*定員になり次第締切ります。

L I M A B I R T H D A Y P A R T Y

— Vietnam-Japan Macrobiotic Exchange Evening —

●Date : April 17 (Sun) 16:00~19:00

●Place : NIPPON C.I. KYOKAI 2F
(11-5, Oyama-cho, Shibuya-ku, Tokyo)

●Fee : ¥3,000

●Seating capacity : 100

●Reservation : For reservation, please
call 03-3469-7631

*Reservation list closes as soon as
the seats are full.

*To cancel your reservations, please
call by the day before April 17.

*You are requested to pay a fee of
¥3,000 at the reception desk on that
day.

掲 載 広 告 に つ い て

当協会の運営は、マクロビオティック運動をご理解下さる会員の皆様方のご協力により成り立っております。御社の活動をより多くの人々に知って戴くために、当誌の広告が役に立てれば幸いに存じます。今後ともお引き立ての程、宜しくお願い申し上げます。

広 告 料 金 表

掲載位置	色・スペース	サイズ(ｸﾍﾞｯｸ)	料 金	レイアウト・製版料
表2・3	モノクロ 全ページ	240 x 160	206,000円	別途ご相談
表 4	カラー 全ページ	240 x 160	257,000円	〃
記事中	モノクロ 全ページ	220 x 147	67,000円	20,000円
〃	〃 2/3ページ	145 x 147	46,000円	15,000円
〃	〃 2/1ページ	105 x 147	36,000円	10,000円
〃	〃 3/1ページ	70 x 147	26,000円	7,000円
〃	〃 〃 (縦)	215 x 48	26,000円	7,000円
〃	〃 1/6ページ	70 x 72	13,000円	4,000円

◎原稿による入稿の場合は、レイアウト・製版料を初回に申し受けます。

◎完全版下での入稿の場合は、レイアウト・製版料は必要ありません。

◎完全版下で入稿後の訂正は、一文字につき2,000円を申し受けます。

◎料金は、掲載誌発行後にご請求申し上げます。

◎誠に勝手ながら、本誌の広告基準に適合しないものは、掲載をお断りする場合もございますのでご了承下さい。

◎以上の料金にはすべて消費税が含まれております。

◎6ヵ月以上連続掲載の場合は、10%割り引き致します。

◎発行部数8,000部、読者層女性57%、男性43%。

日本C I 協会

『新しき世界へ』編集部

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

Tel.(03)3469-7631

Fax.(03)3469-7635

昔ながらの味と香り……
使いわけておいしさのハーモニー



純生こいくち醤油

純正こいくち醤油

純正うすくち醤油

たまり(さしみ)醤油

(1.8ℓ)(0.9ℓ)(610ml)(360ml)

古式
天然醸造
マルシマの
純正醤油

〈無添加〉

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

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

製造元 丸島醤油株式会社
香川県小豆郡内海町神懸通甲881番地

美術印刷一般 製造販売 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

新しき世界へ 六七八号
© 一九九四年三月号
発行日 一九九四年三月一日
編集兼発行人 花井 陽光
発行所 日本C.I.協会 〒一五二
東京都渋谷区大山町一―五
電話 03・3469・7631(代)
振替 東京 0/194125
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

3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・東北駅下車2分

3月

5日(土) 6日(日)	▶「正食医学講座⑥<各論編のⅢ>」(大森英桜)
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<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79P
19日(土)	▶14時～16時「家庭の手当法<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
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>」(佐々井譲) ¥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 ▶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)

4月

2日(土) 3日(日)	▶望診法講座① (大森英桜) ▷詳細は6P
9日(土)	▶10時～「正食相談」(大森英桜)▷詳細は7P ▶6時～8時「正食医学フォーラム<腹痛、胃もたれ、嘔吐、むかつき、下痢、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79P
10日(日)	▶リマ・クッキングアカデミー春期修了試作会
16日(土)	▶14時～16時「家庭の手当法<腹痛、胃もたれ、嘔吐、むかつき、下痢の手当て>」(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 MACROBIOTIC 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

17日(日)	▶4時～7時 リマ・バースディパーティー ▷詳細は P
22日(金)	▶10時～「正食相談」(大森英桜)▷詳細は7P
23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
24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)

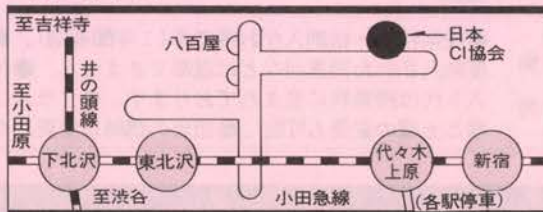
■さくらホールでの課外教室が勢ぞろい。

ヨガ教室(毎週月・火) (三好 0422・55・8963)

太極拳教室(3月は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。



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

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



校長●桜沢里真(日本CI協会会長)

リマ クッキング アカデミー

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。

【1994年春期】時間割	コース	初 級 科			中 級 科		上 級 科		師 範 科	
	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 14:00	18:00 20:30	10:00 13:00	11:00 14:00	18:00 20:30	11:00 14:00	18:00 20:30	11:00 14:00	18:00 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
割	授業日 (試)は 試作会	1月	19, 26	22, 29	1月	17, 24, 31	1月	18, 25	1月	21, 28
		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 回数・料金		12回: 5,000円			12回: 10,000円		12回: 20,000円		24回: 30,000円	
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、身心の養いを目的とした食養料理の真髄を研修。
- 師範コース／上級終了の方を対象に、さらに創造的なマクロビオティック料理を研修。ゲスト講師によるプロの技も学べます。
- 修了証／各コースとも規定の回数出席し、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〈陰性の萎縮向き献立〉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 国生薑湿布・里芋パスター
- 2/11 国浮津宏子〈雑穀づくしの料理〉あわせんざい もちぎびロール 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〈陽性の萎縮向き献立〉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 国生薑・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 生コープ生煮え そば清し汁 うにの塩辛 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〉押玄米クッシュ 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 国大谷ゆみこ〈春の食卓“なごり雪”〉餅ぎのリングステーキほか

【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 たかきびカリントウ 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グ 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 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） ひじきこんにやく 寒漬 国醬油番茶 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 菜と油揚げの煮だし 国生薑湿布 里芋パスター 腹帯の作り方 国手当法の基本と生薑湿布・芋パスター
- 2/7 玄米ご飯 黒豆昆布 野菜旨煮 蓮根 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 たんぱばコーヒー 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①
- ② 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 国生薑油 リンゴ汁すりこみ 国主食の陰陽
- 3/14 お焼き しそ飯 生薑味噌 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 生コープ揚げ 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 魁と若布煮合せ 大根梅酢漬 南瓜ドーナツ 国卵餅 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 胡麻ムソー
- 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 ショソソ
- 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 そばがきの清し汁 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

リマ・クッキングアカデミー

春期講座ご案内

集中料理講座

●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 カツ(キャベツ添え) 清し汁 ショソソ

■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

◆年間スケジュール

初級科	7/2(土)、3(日) 11/26(土)、27(日)
中級科	5/28(土)、29(日) 10/29(土)、30(日)
上級科	6/25(土)、26(日) 11/12(土)、13(日)



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 3/11, 4/1

大森一慧先生 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。善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

●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)



information

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

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。

PUN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



information

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

明るく楽しく、自由な発想で
マクロビオティッククッキングにチャレンジ!!

- 会場／日本CI協会 3 F
- 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)。

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

5/21(土)

メニュー

- みそスープうどん
- ハト麦のスープ
- ソイカツレツ
- カブのサラダ
- 玄米ミールのプディング

※天候等によりメニューが変更する場合があります。



講師プロフィール

伊藤のり子：リマク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。



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なることが必要です。■講義は各回ごとに2日間通しの受講のみ受付ます。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)。

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

●3/19(土)2:00～4:00

「めまい、頭痛、顔色がわるい時の手当法」

■梅生番茶、大根卸入り梅生番茶、りんご卸しすりこみ、椎茸スープ、第一大根湯、おじや、食箋

●4/16(土)2:00～4:00

「復痛、胃もたれ、嘔吐、むかつき、下痢の手当法」

■梅生番茶、りんご卸し、塩番茶、梅干黒焼入りくず湯、ゴマ塩入りくずねり、梅干入りくず湯、食箋

■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 |

■電話相談も受け付けております。

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/3/19、26、4/16、23
- 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 3/19、26、4/16、23
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進呈。
B 誌 友	6,000円	月刊機関誌(年間12回発行)1部送呈。料理教室、正食医学講座受講、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。
C 法 人	30,900円	本誌5部配布。本誌巻末に広告掲載。協会出版等の買取引可。各種行事割引。料理教室、正食医学講座、正食相談受講可。

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



■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)

シリーズ できるかな?

一甘酒羹のまきー

〈材 料〉

- | | | | |
|--------------|-----------|-------------|------|
| ● 純米甘酒又は玄米甘酒 | 250g(1袋) | ● 自然海塩「海の精」 | 少々 |
| ● 糸寒天 | 10g | ● 生姜しぼり汁 | 少々 |
| ● 良質な水 | 600～650cc | ● レモン汁 | 1/2個 |

〈作り方〉

- ①糸寒天はたっぷりの水に30分～1時間ひたして十分やわらかくもどす。
- ②水からひきあげしぼった寒天を小さくちぎり600～650ccの水から弱火で煮溶かす。
- ③寒天が完全に溶けたら甘酒1袋を入れてよく混ぜ、なめらかにする。自然塩少々で味をつけ、火を止めて生姜汁をまぜて少し冷ます。
- ④粗熱のとれた寒天液にレモン汁を加え混ぜ、水でぬらした好みの型に入れて冷蔵庫で冷やし固める。



商 品 紹 介

- | | | | |
|---------------------------------|-----------|---|-----------|
| ● 純米甘酒 | 250g 350円 | ● 海の精・赤ラベル(大) | 500g 970円 |
| 無農薬分づき米と麴だけで作られた本格甘酒。冷やしてもおいしい。 | | (小) | 240g 466円 |
| ● 玄米甘酒 | 250g 320円 | | |
| 有機栽培玄米と麴使用の伝統食品。 | | 海水を丸ごと濃縮したミネラル豊富な国産自然海塩。立体的塩田で風と太陽熱で蒸発させた濃縮海水を煮詰めたもの。 | |
| ● 糸寒天 | 30g 490円 | | |
| 無添加、無漂白、伝統製法。 | | | |

新 商 品

- ヨーロピアンブルー 500g 800円

去年は、日本と同じく米国でも一部天候の不順な地域があり、当社で扱っておりますカリフォルニア産オーガニックブルーも品切れとなり、早くても11月頃までは入荷予定がございません。そこで当社と致しましては、より安全で美味しいブルーを捜してまいりましたところ、フランスにおきまして生産から袋詰加工まで、無農薬有機栽培・無添加の生産者で政府にも認められている公式の有機農産物検定機関エコセットの厳格な検査基準をみたした高品質のブルーを発売するはこびとなりました。

カリフォルニア産とくらべてやわらかいですが、風味はおとりません。

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



ハーティハート 化粧品

純植物性エキス

お肌の細胞も、 全体食にしたいと言っています。

マクロビオティック

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

お肌にも全体食／？

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

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

素肌きれい

ハーティハート〈化粧水〉

100ml

¥4,500

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

髪つやつや艶っぽいね

ハーティハート〈ヘアローション〉

(頭髮用)100ml

¥4,500

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

全身すべすべしなやか

ハーティハート〈スキンローション〉

(全身肌用)120ml

¥3,800

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

HEARTY HEART



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。